

Amagram 新姿

2010 年 12 月

目 录

美好感受从你开始	4
今夜, 向爱心致敬	5
感动, 在这个不寻常的北京之夜	5
爱的路上, 都是冠军	6
爱的接力, 会有更多人参与	7
锦绣芬芳 如画人生	11
从平凡起步到初展风华	11
磨砺中, 永远心定志坚	12
用无数个第一次, 铸就一个传奇	13
把伙伴, 沉甸甸地放在心里	14
资讯视窗	16
海莉: 天使之声惊艳上海	17
新生代跨界美声点亮大剧院舞台	17
雅姿——以艺术升华美丽	18
跨界音乐与海莉的天使之声	19
浪漫普吉岛 悦动慕尼黑	20
缤纷普吉, 浪漫狂欢	20
活力慕尼黑, 悦动你心	21
扫除力, 让你的人生焕发奇迹	22
你的房间就像你自己	22
你被信息淹没了吗?	23
别在心中积攒灰尘	24
王海鸰: 成熟的爱, 是放手	25
家长比孩子更需要成长	25
女人要有危机意识	26
我不惧怕时光和变老	27
秋冬谨防心脑血管疾病	27
合理营养, 维系母婴健康	30
纽崔莱高级研究员报告墨西哥儿童营养干预成果	30

各项研究展现营养对妇幼健康意义重大.....	31
打造我们的“生态办公室”	32
警惕办公室的空气污染.....	33
为“生态办公室”科学定义.....	33
多方努力打造“生态办公室”	34
摄入充足热量——充盈你的防寒燃料库.....	36
进食多种蔬果——获取必要微量元素.....	36
搭配有助血液循环和能量代谢的食物.....	36
内调外养 美丽停驻.....	37
营养内调 让美丽由内而外.....	37
滋润外养 水嫩肌肤闪耀青春活力.....	38
沟通天地.....	39
信息公布.....	41

安利（中国）荣获“中国儿童慈善奖”

2010年11月2日，在“安康计划”实施10周年纪念暨表彰大会上，公司被授予“中国儿童慈善奖”。全国人大常委会副委员长、全国妇联主席、中国儿童少年基金会理事长陈至立出席会议，安利（中国）总裁黄德荫先生代表公司领奖，并作为唯一的企业代表发表讲话。

“中国儿童少年安康成长计划”大型公益项目于2000年由中国儿童少年基金会、国家安全生产监督局共同发起，以实现少年儿童安全健康成长为目标。公司自2001年起即积极参与该计划，累计捐赠近3000万元人民币，并投入大量志愿服务。关爱儿童一直是公司的全球统一公益主题，迄今，安利已在中国开展了1900多个儿童公益项目，使77万名儿童受益。

公司荣获“低碳时代”企业社会责任奖

日前在由南方报业传媒集团主办的“低碳时代（国际）论坛暨低碳时代人物颁奖典礼”上，公司荣获“低碳时代企业社会责任奖”，公司公共事务副总裁余放代表公司领奖并表示，安利经过五十年发展，环保已经像基因一样进入企业的各个器官。绿色环保的产品，能耗更低的生产，以及全国首创的环保教育活动都将影响更多人，不断扩大绿色成就。

公司荣获“绿金社会奖”

近日，“2010 中国企业绿金年会暨中国绿金奖颁奖礼”在京举办，公司荣获“2010 年度绿金社会奖”。“绿金”是一个新兴的概念，意味着环境保护和经济发展的紧密关联，其中“绿”代表着环保和生态，“金”代表着竞争优势与商业利润，可以说，“绿金”不仅是一种社会责任，更是一种新的商业模式。

为了使在中国境内运营的公司可持续发展方面的成效更加透明，搜狐网络和科尔尼咨询公司倾力打造本次以“绿金变革：从理念到行动”为主题的“中国绿金奖”评选活动。历时近 3 个月的中国绿金奖企业评选受到了社会的广泛关注，106 家企业得到网民的提名，30 余万网民为他们心目中的“绿金”企业投出了宝贵一票。

雅姿时光面霜获《时尚 COSMO》2010 年度全效修复面霜大奖

2010 年 11 月 1 日，素有美容化妆界奥斯卡之称的“2010 COSMO 美容盛典”在上海隆重举行，雅姿明星产品时光面霜，凭借突破性的“细胞动能科技”及“卓能活化脂质”荣获“2010 COSMO 美容大赏年度多效修护大奖”。安利（中国）副总裁黄圣文先生亲临现场并代表雅姿领奖。

COSMO 年度美容大奖（COSMOPOLITAN BEAUTY AWARDS）起源于美国，素有美容化妆界的奥斯卡奖之美誉，2004 年起增设中国大陆地区评选，成为中国大陆地区第一个国际性美容评比。本届“COSMO 美容大奖”发放选票逾百万，并邀请数十位来自时尚界、美容界、医学界的权威专业人士组成专家评委会，共同评选出年度美容化妆珍品。

美好感受从你开始

生活中，我们常听到有人说：经常光顾这家露天咖啡厅，是因为我喜欢在这浪漫气氛中度过的时光；喜欢这个品牌的手机，是因为使用的感觉很愉悦。事实上，你是否注意到，这些话语呈现的喜悦背后有一个关键的因素在起作用？——与其说消费者选择的是一款产品，不如说他们选择的是产品所带来的美好感受和体验。

当然，作为业界翘楚，安利在为顾客创造美好体验方面有着许多值得称道之处。从“为您生活添色彩”这一美好愿景出发，我们从产品的研发到市场投放，都始终围绕着人们的健

康美丽、爱与关怀，让美好感受日臻完善、精益求精。此外，安利致力于营造积极向上的氛围，让所有营销伙伴能够感受成长的快乐和家庭般的温暖。而这种积极的体验亦通过营销人员优质贴心的服务传递给我们的顾客。

或许你会问，顾客的感受是从什么时候开始的呢？其实，当你来到一位顾客身边，如果你愿意，你就已经成为一段美好感受的开端。想一想，你布置品牌推广活动现场时，每一个细节都考虑到顾客的感受了吗？在与顾客沟通前，你是否用心创造了如沐春风的氛围？当顾客欣然选择了你的产品，你的专业知识与丰富经验能否使他们的愉悦感受再次升级呢？美好的顾客感受，不仅仅在于安利产品健康美丽的功能内涵，同样也在于你与顾客的互动体验。如果这样的理念已经成功地植入了你的安利事业，相信你已经与安利产品融为一体，成为顾客美好感受的一部分。

想让你所感受到的积极、健康、美丽的安利氛围带给更多人快乐吗？那么来吧，从你开始，一段奇妙的创造之旅已经启程！

史提夫·温安洛

德·狄维士

美国安利公司总裁

美国安利公司董事长

今夜，向爱心致敬

2010 安利（中国）爱心评选精彩揭晓

10月28日，2010安利（中国）爱心评选晚会“爱·绽放”于北展剧场盛大揭幕。不是为了加入当下的慈善洪流、不是为了聚焦媒体的眼光，在这条公益的道路上安利已经走了50余年，而这个首创的企业公益评选典礼已经举办了四届。

感动，在这个不寻常的北京之夜

舞台上，追光灯照亮两张年轻的面孔。男孩陈耀聪，就读于北京航空航天大学飞行技术专业；女孩陈利敏，就读于山西财经大学。看着健康活力的他们，人们忍不住去想几年后，男孩子将驾驶着飞机在蓝天翱翔，女孩子将步入职场卓然前行。但很多人不曾想到，如此优

秀的生命，曾因贫穷几乎辍学，与理想擦肩而过。是安利的营销人员走近他们，连续多年资助他们和广东清远市凤霞中学安利实验班的贫困少年。短短六年，48 位品学兼优的孩子齐刷刷地走入大学。

舞台上，当从第二届实验班毕业的陈耀聪看到自己的资助人也走上台时，竟激动得有些吞吐，已经是小伙子的他给了“郭叔叔”一个紧紧的拥抱，还将自己珍爱的校徽别在叔叔的胸前……2000 多个座位的剧场在这个瞬间静止了，在深秋北京的寒夜里，有一种温暖的情怀慢慢荡开……

这一幕，只是爱心评选晚会上的短短片断。两个小时的典礼，透过影片和现场节目，人们一次次穿越爱的时空，感受安利人在过去两年里的浓浓爱心。这个不寻常的北京之夜，这份爱的感动，也伴随着中国网络电视台 CNTV 的现场直播，从现场绵延到在线观看的全球网民。

爱的路上，都是冠军

安利坚信：最珍贵的给予，就是给予希望；最有价值的帮助，就是帮助实现梦想。把爱心与善念传之弥远，正是安利作为一家企业创立爱心评选晚会的初衷。创立四届以来，有上百个项目凭借创意、社会推广价值、社会影响力等脱颖而出，成为安利在中国投身公益的经典范例。本届评选，安利各地分公司一共选送了 86 个项目，堪称过往两年安利公益活动的一场名符其实的“大阅兵”。经过审慎的评选，15 个奖项逐一花落人家。

社会各界嘉宾和安利公司高层为获奖代表颁奖：

1. 美国安利公司董事长史提夫·温安洛先生（左一）与安利（中国）董事长郑李锦芬女士（右一）为综合奖金奖代表颁奖；

2. 安利大中华区行政总裁颜志荣先生（左一）与中国外商投资企业协会常务副会长刘治本先生（右一）为综合奖银奖代表颁奖；

3. 安利（中国）总裁黄德荫先生（左一）与中国社会工作协会副会长兼秘书长赵蓬奇先生（右一）为综合奖铜奖代表颁奖；

4. 美国安利公司全球品牌副总裁戴宝芝女士（右一）与中国发展研究基金会秘书长卢迈先生（左一）为“爱心手牵手”特别贡献奖代表颁奖。

为了确保评选过程的科学与公正，公司特别邀请民政部中民慈善捐助信息中心担任此次评审的独立执行机构，并邀请来自政府机构、国家级基金会、企业社会责任咨询机构、新闻出版机构等多个领域的 12 位专家评委进行严谨、细致的审阅参评。所有参评案例全部封存于中民信息中心备案，面向社会公开。

回顾这场评选过程，中民信息中心主任彭建梅女士不无感慨：“看到所有申报材料时，我们明白了，原来公益理念已经成为安利公司企业文化的重要一环。”而自始至终参与评选活动的中国社会工作协会副会长兼秘书长赵蓬奇先生更表示：“我常和同事们说，安利所做的公益活动，比我们这些专业的社会公益组织还要专业，体现了真正无私、高尚的社会责任感。”

公益无输赢，爱的舞台上每个人都是“冠军”，正如黄德荫总裁致辞：“在安利的公益舞台上，每个人都是明星，每个人都是获奖者，今天的掌声和荣耀，属于在座的每一位。”

爱的接力，会有更多人参与

晚会现场，美国安利公司董事长史提夫·温安洛先生动情地回忆：“多年前父亲告诉我，不论你的力量大或是小，只要你愿意，我们都能帮助到周围的人。”普普通通的一句话，却道出了安利公益基因的溯源。

延续这份传统，15 年来，安利（中国）的管理层和全体员工、营销人员以各自不同的方式加入到爱的队伍中。从制定切合自身优势的“一体两翼”公益模式，到在全国开展了 6000 多项公益项目、帮助了 77 万个孩子、种植 100 万棵树、向社会提供 110 多万小时的志愿服务……安利的公益足迹遍布各地。本届典礼，美国安利公司董事长史提夫·温安洛先生、安利（中国）董事长郑李锦芬女士、安利大中华区行政总裁颜志荣先生、安利（中国）总裁黄德荫先生等多位公司高层悉数到场，也体现着管理层对公益事业的高度重视。

对于安利的公益文化和切实行动，许多嘉宾纷纷即席表达了深深赞许。共青团中央青年志愿者工作部副部长侯宝森表示：“我们感受到这些年，安利公司把公益作为承担企业社会责任、凝聚企业向心力的重要举措，非常富有远见，也非常成功。”而随着网络直播，上万条留言表达着无数网民的公益心愿：“太感动了，我们也要加入进来！”

是的，爱心晚会从来就不是什么秀场。从感动人，到鼓舞人，到更多人行动起来，晚会

虽然圆满结束，但爱永远不会落幕。

安利（中国）爱心评选，是针对安利各地分公司的优秀地方公益项目举办的评选和表彰，每两年举办一次。本届活动中，经过紧张而激烈的角逐，15 个优秀公益项目从 86 个送选项目中脱颖而出。透过这些项目，我们看到了各地公益实践层出不穷的新创意和新形式，体会到每一位参与者的拳拳爱心。在此，我们向所有投入公益服务的伙伴们致以最崇高的敬意和喝彩！

安利“72 小时计划”志愿行动

（安利广东分公司）

“72 小时计划”是志愿者服务模式上的创新之举，以“限时、自助”方式开展，充分激发志愿者的公益创意，有效提升志愿服务的参与深度。在 72 小时内，志愿者透过家访、座谈等形式进行调研，与受助对象深度接触与融合，有效地解决受助群体最切实的困难。作为公益项目的参与者、执行者、策划者、管理者，志愿者更能深切体会志愿服务的内涵。

“4.14”玉树地震救灾行动

（安利青海分公司）

2010 年 4 月 14 日，青海省玉树藏族自治州发生 7.1 级地震，安利志愿者紧急行动，筹集棉衣被、食品、照明等物资赶赴灾区，20 余小时不眠不休，成为第一批进入震区的企业志愿者服务队。

安利北京青年就业创业见习基地

（安利北京分公司）

2009 年，在全球金融危机肆虐，就业形势严峻的情况下，安利北京分公司成立北京市首批“青年就业创业见习基地”，为大学生提供见习岗位以及一系列职场培训，令见习大学生的创业心理、专业知识、就业技能获得全面提升。

“没有院墙的孤儿院”系列活动

（安利湖北分公司）

自 2004 年至今，“没有院墙的孤儿院”携手“安童基金”，为 378 名孩子提供学习及生

活上的资助，把对孤儿的关爱从孤儿院拓展至全社会。

安利内蒙古志愿者服务第 15 届全国大学生乒乓球锦标赛

（安利内蒙古分公司）

值第 15 届全国大学生乒乓球锦标赛在内蒙古举办之机，广大安利志愿者为大乒赛提供赛会服务，同时更以自身行动面向社会吸引更多人参与到志愿服务队伍中。

安利辽宁环保月节能减排系列活动

（安利辽宁分公司）

在辽宁，夏日的七、八月被定为主题环保月，分公司借“全国节能减排家庭档案交流研讨会”在沈阳召开之机，积极策划“引领绿色办公、家庭节能减排”等系列活动，让绿色环保理念深入人们日常生活。

“爱心手牵手”特别贡献奖：苏北扶贫计划宿迁市“儿童快乐家园”示范点合作项目

随着大量农村劳动力外出务工，目前江苏省宿迁市有留守儿童 9 万多名。2010 年初，安利江苏分公司在宿迁建立“儿童快乐家园”示范点，完善的设施、丰富多彩的活动场所，让留守儿童找回快乐家园。

最佳持续价值奖：安利农家书屋工程

为解决农村“看书难、看报难”问题，安利江西分公司于 2009 年 2 月至 4 月，先后出资在九江、赣州、上饶捐建“农家书屋”。小小书屋，成了农业知识大讲堂、安利试验田、农民健康讲座等活动的大舞台。“农家书屋”变成了农民的“黄金屋”、“快乐屋”。

最佳活动组织奖：浙江关爱先天性心脏病贫困患儿公益行动

2008 年 1 月，安利杭州分公司联合浙江省红十字会发起成立“爱心手牵手·安童博爱救助基金”，为全省贫困先天性心脏病患儿家庭提供资助、联系医院进行手术治疗。两年以来，90 余位贫困患儿重新获得的有力心跳成为该项目最动听的旋律。

最佳媒体呈现奖：安利志愿者援助白血病大学生志愿者活动

2010 年 1 月 7 日，一名大学生志愿者患白血病，安利吉林省志愿者服务队在 7 小时内组织全省 5 个城市 1375 名志愿者为其筹集到近七万元的医疗救助款。14 家主流媒体竞相报

道，引发全社会关注，令年轻的生命再燃希望。

最具推广价值奖：安利手牵手木偶剧场

2009 年，安利重庆分公司为孤残儿童、留守儿童及弱势儿童群体带去一场场精彩的木偶剧演出，同时，一系列“木偶嘉年华”、“木偶剧爱心演员招募”等配套活动，让孩子们在爱心的世界里畅享欢乐、体验生活。

最佳项目创意奖：安利志愿者为海鸥制作“新年蛋糕”

海鸥是昆明的名片，2010 年 1 月 6 日，安利公司第三次协办“2010 年昆明海鸥节”，并创意十足地用鸥粮和鲜花现场为海鸥制作出新年大餐。富有启迪意义的创想和美味的海鸥蛋糕，表达着人与自然的和谐心愿。

最佳项目协作奖、最佳志愿者参与奖：上海世博会安利志愿者在行动

配合安利（中国）成为“中国 2010 年上海世博会志愿者专业支持机构”，上海分公司从申博、迎博、参博各个阶段对世博会给予全力支持。1300 名安利志愿者为世博会提供近万小时的志愿服务，开创前所未有的志愿亮点与突破，为志愿工作留下宝贵经验。

最佳政府评价奖：河北省“就业领航安利在行动”

2009 年 3 月，安利河北分公司开展“就业领航安利在行动”项目，通过见习基地、就业指导、就业故事征集、创业大赛四个板块系列活动，为河北青年明确就业创业方向、丰富从业技能、坚定就业创业信心，为成功助力！

十佳志愿者奖

李箭、刘德沛、黄雪斌、曾宪礼、周武、程灿、贺婷、靳爱强、晋美旺堆、吴新军

十佳志愿者服务团队

安利北京志愿者协会、广东亚运志愿者服务队、海南保护海洋资源安利志愿者小分队、黑龙江安利志愿者服务队、安利辽宁青年志愿者协会、安利青海志愿者服务队、山西安利志愿者服务队、安利上海志愿者协会、安利志愿者四川灾后重建特别服务队、安利天津志愿者服务队

2010年9月，安利中国的员工们如约收到了他们亲切称呼为郑太的郑李锦芬董事长每月一封的家书。不过，在这封家书里，郑太没有像往常那样，跟大家畅谈公司大事、剖析重大决策、分享人生感悟，而是告诉了大家她深思熟虑的退休决定：“在安利走过34载精彩年华之后，我决定步入一个新的人生阶段。”此时此刻，我们不禁回想，郑李锦芬，这个在安利发展史上熠熠闪亮的名字，她走过的34年，是怎样一段荡气回肠的征程，又是怎样一幅锦绣芬芳的人生画卷……

锦绣芬芳 如画人生

安利（中国）董事长郑李锦芬女士精彩34年

人生如画，浓墨淡彩间，恰是生命的流转与体悟。34年前，郑李锦芬，一个24岁的香港女孩毅然放弃了港府行政官员的金饭碗，走进一家刚刚开业两年多、名叫“安利”的美资公司，由此开始了一段34年的安利情缘，收获了一个丰盛完满的结局。

从平凡起步到初展风华

“最优秀的经理人，永远都是自强不息的，追求一种‘精益求精、止于至善’的境界。”

回想与安利34年的相遇相守，郑太说，这份缘分是偶然，也是必然。1977年，《南华早报》显著位置上刊登的一则安利香港分公司招聘秘书的广告，让她走进了当时只有5人的公司。在干好秘书工作的同时，她还如饥似渴地观察、学习公司的经营和管理。短短三年，她凭借智慧、执着和才华脱颖而出，28岁就被任命为安利（香港）总经理。

作为香港安利的掌门人，郑李锦芬很快就让人们领略到她的魄力。1982年，在她的积极推动下，安利（香港）打破传统，在繁华的市中心设立了安利全球首家临街发货中心，一时传为业内佳话。而1984年，几位极具市场影响力的营销人员拒绝遵守公司的商德约法，造成恶劣影响。这时，总是浅笑盈盈的郑太展现出果敢坚定的一面，为了维护大多数营销人员的利益和公司美誉，她毅然决定终止与他们的合作，这个举动在当时的安利全球市场中是史无前例的。就这样，这位年轻的女掌门不断地释放出巨大能量，带领同仁推动安利（香港）业绩节节攀升。

1987年，时值台湾市场遭遇直销风暴，猖獗的层压式诈骗行为扰乱市场秩序，引发媒

体纷纷大力声讨直销行业的负面影响。台湾安利亦遭受冲击，市场低迷。郑太临危受命，带领管理团队迎接挑战，终以公司实力和良好商誉战胜困难，迎来彩虹。经过多年的发展，安利在港台两地发展喜人，均为两地当之无愧的业内领军企业。2009 年，安利（香港）虽然已是 35 年的成熟市场，依然步态稳健；而台湾安利也在全球经济危机的恶劣环境中一枝独秀，以 16% 的增长在业内傲然领跑。

职业经历：

- 1977 年 3 月 安利（香港）行政秘书
- 1980 年 1 月 安利（香港）总经理
- 1987 年 4 月 安利台湾及香港地区董事总经理
- 1992 年 9 月 安利大中华地区行政总裁

安利（中国）董事长

- 2005 年 4 月 美国安利公司执行副总裁

安利大中华及东南亚区行政总裁

安利（中国）董事长

磨砺中，永远心定志坚

“如果说香港是一个河塘，台湾是一个湖泊，那么大陆就是一个海洋。”

90 年代初，虽然当时国际社会对中国改革开放能否持续不乏观望，但密切关注时政的郑李锦芬清楚地看到：中国的大门打开了，就不会再关上。为此，她上书美国总部，一句“不到中国，就不是真正的跨国企业”打动了创办人家族和总部高层。1991 年，创办人之一理查·狄维士先生亲自赴华考察，确定了进入中国的战略方向，并接受郑太的建议，选择在广州经济开发区安家落户。

对于郑太和她的团队而言，在中国市场面前他们几乎是一张白纸。那段时间，郑太频繁来往于港穗两地，与政府保持密切沟通，带领管理团队了解涉及公司运营的方方面面问题，不会就问，不了解就实地考察，许多事情都是亲力亲为，甚至一向以优雅著称的她，也会穿

着精致套装坐着“摩托”穿梭在广州市区和开发区之间……就这样，她带着几个操着各种口音普通话的海外华人，一路摸爬滚打，终于在南巡讲话的那个秋天，一起见证了安利（中国）工厂的盛大奠基。站在自己无数遍走过的土地上，郑太在心里对自己说，安利在中国的路才刚刚开始。

1995 年，安利（中国）正式开业，从广东、福建两省开始，一路开疆拓土，形势喜人。然而，由于非法传销甚嚣尘上，1998 年 4 月 21 日，一纸直销禁令让安利等多家正当直销企业受到牵累。面对突如其来的危机，她知道许多双眼睛都在看着自己。她第一时间带领管理团队取得美国总部的理解与支持，确立了“不慌、不乱、不离、不弃”的 8 字方针，连夜向全体营销人员发出了一份短短千字的立场声明，表达了理解和支持政府、尊重国情的鲜明态度，做出了全力维护营销伙伴和员工切身利益的承诺。

接下来的几个月，郑太与主管部门保持了频密的沟通，增进他们对安利的了解和信任，为企业未来的发展谋求出路。当年 7 月，在时任国务委员吴仪女士的主持下，安利等十家外资直销企业获批以“店铺+雇佣推销员”的方式恢复经营。面对独特的国情和现实环境，郑太和公司高层选择了迎难而上、选择了勇敢地面对成长的阵痛，积极调整业务模式适应国情，探索新路。十多年间，安利（中国）历经五停五改，其中最长的一次，公司主动连续 22 个月停止营销人员加入，以极大的勇气挑战适应力的极限。2005 年，中国出台了直销条例，安利最终顺利获得了直销牌照，并以多元模式在华开展经营。

在不断尝试、不断修正的磨合过程中，郑太并没有感到太多“痛苦”。天赋的商业智慧、对安利乃至全球直销业发展历史的稔熟，早已让她懂得“变是永恒”。更何况，在积极求变的背后，是对一份信念的坚守——“我们做的是问心无愧的事情，是对国家、对市场、对社会有益、有建设性的事情。”正是这个信念，让她纵然身在险滩急流，也总是临危不乱，坚定不移。

“安利销售的是产品，不是制度。”

用无数个第一次，铸就一个传奇

多年后，回看那段峥嵘岁月，郑太在接受中央电视台《商道》专访时笑言：“我没有选择，越是困难的时候，越是我最有精气神的时候！”在她的带领下，安利以大开大合的大手笔、大气魄、大举措，一路“摸着石头”过河。而她的勇于尝试、大胆创新，也写下了安利

全球无数个第一次，最终描绘出一幅别开生面的辉煌图景：

在她的领导下，安利（中国）广设直营店铺，提升企业透明度，为营销人员提供更有力的支持，目前安利店铺已经遍布了中国 200 多个城市；安利（中国）首开先河，邀请极具号召力的明星代言产品品牌电视广告，今天，安利品牌家喻户晓。郑太的高瞻远瞩，还体现在对安利长青基业的深谋远虑。为推动安利事业的可持续发展，安利（中国）设立了安利全球首个营销人员专属的培训机构，致力打造一支有德有才的营销队伍。而这一杰出的商业实践荣膺《哈佛商业评论》“管理行动奖”。专家点评说，此举不仅是安利全球的最佳实践，也是直销业的远见之举。此外，郑太还将履行企业社会责任纳入到公司的发展战略，安利（中国）三度荣获中国政府最高慈善奖——“中华慈善奖”。在浓浓的公益氛围中，5 万多名安利营销人员加入志愿者行列，成为推动和谐社会的积极力量。

郑太常说，“要么不做，要做就做到最好”。在她眼中，一个寻常的事情也可以做得不同凡响。安利每年都要为优秀营销人员举办海外培训研讨会。2009 年，万名营销人员乘坐邮轮先后 9 批横渡台湾海峡，成为推动两岸民间交流的轰动盛事。这是自两岸三通以来第一个邮轮赴台团，也是第一个赴台万人团。

15 年，一步一个踏实的脚印。如今，安利（中国）已经连续多年稳居安利全球市场榜首，2009 年更是以 200 亿人民币的年销售额，创造安利全球任何一个单体市场从未有过的高度。同时，安利在中国也是声名赫赫，连续七年入选“中国外商投资企业百强”、连续五年入选“中国最具影响跨国企业”，被媒体誉为外资企业在中国的成功典范。同样，她所负责的东南亚和大中华所有市场，也是步步攀高，富有活力。为此，安利创办人之一的老狄维士先生特别送上了最深厚的感谢，“Eva，你为公司管理着半个地球的业务，我们在那里取得的许多成就都要归功于你。”

郑太的商业成就，也走向了世界级舞台。2008、2009 两年，凭借其杰出的管理智慧和成就，郑太两度荣膺美国《福布斯》杂志“全球百位最具影响力女性”，成为全球女性追慕的优秀典范。34 年，从一名基层秘书走向全球舞台，无限风光的背景中有她怎样的付出，恐怕只有郑太自己知道。

把伙伴，沉甸甸地放在心里

或许有人会说，把安利带入中国，建立起一个巨大的商业王国，是郑李锦芬 34 年职业

生涯最大的成就。然而，在她的心目中，把安利事业机会带给数以万计的人们，影响、改变着一群人，培养、成就了一群人，才是她最大的成就。而在这个过程中，她收获的友谊和爱，也成了她最为珍爱的幸福和财富。

为了广大营销人员的利益，她在安利中国每一次改变和调整时，都会反复掂量对他们的影响。直销禁令时期，她做出了“安利绝不退出中国市场”的坚毅承诺。面对个别营销人员对安利价值观的背离以及对市场环境的破坏，她打响了“自律自强在安利”的全球第一枪，强化规范经营，维护市场秩序。“靠得住、信得过”，让广大营销伙伴把自己放心地托付给郑太和她身后这个管理团队。同样，在郑太心中，还有一个空间柔柔地留给亲如家人的同事和员工。日理万机的她，每月都要和员工零距离交流，不用行政会议，而是一封体现安利对人的尊重和浓浓家庭氛围的家书。连续十年里，每个月员工们都会透过家书，听到郑太畅谈公司大事，娓娓析重大决策，分享人生感悟……当员工们在最后一封家书中看到最后一句“聚散有时，此情永驻”时，眼睛都一下子湿润了。

郑太的办公室里挂了一幅她特别喜爱的书法作品，一个大大的“爱”，它包含的意思是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这就是她对爱的理解，这个爱字也将巾帼柔情的郑太定格在人们的心里。正如美国安利公司董事长温安洛先生所言：“你凭借着优雅和能力，感动着每一个生命。”

面对褒奖，郑太说，安利靠的是一群人，一起成功。她衷心地感谢一直全力支持和信任她的创办人家族和美国总部全体同仁、一起走过风雨彩虹的管理团队和员工、为公司发展献计献策的安利（中国）咨询委员会成员和不离不弃的营销伙伴。对于即将接班的安利大中华行政总裁颜志荣先生，郑太也送上了深深的祝福和期许。她深信，颜志荣总裁将会带领经验丰富的管理团队和全体员工继续努力创建，将安利大中华的卓然业绩和美誉带上一个新的高度。对于多年同甘共苦的营销伙伴，她也殷殷期待大家继续紧密配合公司，勇于攀登更高峰，成就更美好的未来。无论何时何地，她都会永远地为他们加油、喝彩。

34 年，有太多和公司的故事说不完，而谈到自己、谈到退休，郑太却风趣地说自己是“退而不休”，因为她的日程还是那样满满的：要多些时间陪伴亲爱的家人，坚持 10 年的粤剧爱好还要精进……更重要的是，她与安利的缘份依然延绵不断。卸下所有安利行政职责的郑太，将以安利（中国）非执行董事长的身份继续关注公司的发展。同时，她又将钟情于一项别具意义的事业——安利公益基金会成立在即，她已接受温安洛董事长和狄维士总裁的邀

请，出任基金会主席，挑起为中国公益事业添砖加瓦的新使命。

就这样，走过 34 年的安利直销事业生涯后，郑太微笑着转身，潇洒地变换了行装，以永恒的爱，继续描画她生命中的另一个春天。

“我有幸任职于一家伟大的企业，度过了一段无比丰盛、美好的时光，也收获了值得珍藏一生的宝贵情谊。”

资讯视窗

安利彩虹计划正式启动 1500 万元关爱留守儿童

11 月 2 日，由共青团中央、中国志愿者协会主办的“共青团关爱农民工子女志愿服务行动项目推介会暨安利彩虹计划发布会”在京举行，会上，公司宣布将在未来三年内出资 1500 万元人民币，与共青团中央合作推出“安利彩虹计划”，通过支持全国近百所高校、近千名研究生志愿者，共同帮助中西部贫困地区的农民工子女改善教育 and 生活质量。

“安利彩虹计划”是“安利名校支教”项目的全新升级。“安利名校支教”自 2002 年开展以来，累计投入超过 2000 万元，受益儿童超过 40 万人。

安利纽崔莱第 16 届攀登中央电视塔大赛圆满举行

2010 年 10 月 31 日，安利纽崔莱 2010 第十六届攀登中央电视塔大赛热力启动。不同以往的是，2010 年攀登台北 101 大厦比赛的男女冠军选手也加入了今年的登塔大军。300 多名登塔强人在中央电视塔 225 米高的 1597 级台阶上展开激烈对决。最终，上届冠军、天津电视塔选送的刘建海以 10 分 03 秒 30 的成绩夺冠，来自宝岛台湾 47 岁的陈福财以不到 2 秒的差距摘取亚军。

公司已连续四年赞助此项赛事，安利（中国）总裁黄德荫表示，公司始终希望通过这项比赛，倡导健康生活、快乐运动，鼓励更多民众以科学、健康的生活方式度过每一天。

安利工厂 ISO9001 质量管理体系成功升级

近日，安利中国工厂质量管理体系基于 ISO9001 最新版本的要求，成功完成了从 2000

版到 2008 版的升级工作, 并顺利通过了 UL 华美认证公司主持的现场审核, 这标志着工厂的质量管理水平迈上一个新的台阶。同时, 安利家居科技产品(逸新?空气净化器)的生产供应体系也通过 ISO9001 认证。

公司于 1995 年获得 UL 和 BSI 颁发的 ISO9002: 1994 证书并一直保持认证资格, 2004 年 1 月更新为 2000 版, 此次升级为最新的 2008 版。

安利志愿者积极参与亚运圣火传递

作为一家总部位于广州的美资企业, 公司一直以实际行动支持广州亚运会的成功举办, 一年多来, 先后深入社区推行垃圾分类、推出“大拇指行动”维护城市文明、开展“十一城联动低碳绿色出行”项目, 以及调动广东省 11 个赛区 2010 名安利志愿者同一时间组成亚运标志的闪客行动……一系列多姿多彩的活动为亚运盛会助威添彩。圣火传递期间, 又有 4000 多名安利志愿者参与了为火炬传递替跑预演、为亚运圣火保驾护航、协助维持秩序等等志愿服务。其中, 安利(中国)副总裁陈朝龙、行政总监安元新、潮州分公司负责人邱泽煌、佛山分公司负责人陈柳红四人以亚运火炬手的身份, 分别参与了东莞、潮州、佛山三站的亚运圣火传递。

海莉：天使之声惊艳上海

雅姿杰出女性艺术家演出系列唱响上海大剧院

10 月 30 日晚, 雅姿杰出女性艺术家演出系列的第三场——新西兰国宝级歌唱家海莉·薇思特拉首场大陆独唱音乐会惊艳亮相上海大剧院。这位被誉为“莎拉·布莱曼继承人”的新生代跨界小天后以其天籁般的纯美歌声, 征服了现场所有观众, 令人仿佛置身于新西兰清新纯净的阳光草场、碧海蓝天。

新生代跨界美声点亮大剧院舞台

作为在中国大陆的首次亮相, 海莉与演出团队精心准备, 对所选曲目做了数十次修改, 除了拿出海莉本人擅长的歌曲外, 还特别选择了很多中国观众所熟知和喜爱的曲目。海莉以

其清澈纯净的歌喉赋予众多经典别样的演绎：《斯卡波罗集市》（Scarborough Fair）充满淡淡忧伤，萦绕着诗意情调；曾获得日本格莱美奖的《奇异恩典》（Amazing Grace），福音般的歌声轻柔抚慰听者的心灵；新西兰毛利经典民谣《河水湍湍》（Pokarekare ana）则带着浓郁异域风情；而返场演唱悉心排练几十次的中文名曲《月亮代表我的心》，优美的音色之外竟是出乎意料的字正腔圆……

整场音乐会全面展示了海莉一贯的跨界音乐风格。“跨界”是近年来在西方和国内都大受追捧的音乐形式，从恩雅、神秘园到莎拉·布莱曼，掀起了一浪又一浪的热潮。海莉的跨界作品同样游走于古典与流行之间，优美的歌喉，流畅的旋律，加上同龄人的亲和力，使得她在年轻观众中受到热烈追捧。当晚演出结束后，歌迷们仍久久不愿离去，海莉专辑的签售台前排起了长龙，大家争相近距离一睹偶像风采。

雅姿——以艺术升华美丽

透过高雅文化艺术推广，以艺术升华美丽的雅姿品牌，自与上海大剧院成为战略合作伙伴以来，已推出三场“雅姿杰出女性艺术家演出”，随着此系列演出的深入推广，雅姿期望以“知性、艺术、时尚”的品牌内涵，为更多热爱艺术的人们开启艺术之旅的大门。

10月29日，在上海大剧院举办的新闻发布会上，雅姿品牌总监汤梅女士谈到：海莉是一位散发着由内而外美丽气质的优秀女性，她对艺术的不懈追求与雅姿的品牌内涵十分相符。雅姿在产品研发和生产、乃至包装设计的每一个细节，都是用如同追求艺术完美的精神精雕细琢；而海莉亦表达了对雅姿品牌追求完美艺术的欣赏和感谢。

同时，上海大剧院艺术总监钱世锦先生对与雅姿的合作更是赞誉有加：“雅姿是一个非常尊重艺术、追求艺术的品牌，从2004年到现在上海大剧院与雅姿的合作已经6年，今后雅姿与我们的合作更将是长期的，还会有更多更好的演出呈现给大家。”

凝萃艺术与美丽，“雅姿杰出女性艺术家演出系列”与您相约下一季！

更多精彩，尽在安利（中国）网站（www.amway.com.cn）雅姿携手上海大剧院专题。

跨界音乐与海莉的天使之声

文 钱世锦

在中国音乐界，几乎已经约定俗成地将歌唱方法分为三类——美声、民族和通俗。每两年都要举行的中央电视台青年歌手大奖赛就是以这三种唱法来设置评委和奖项的。但是，在这个多姿多彩的世界里常常又会出现不少介乎这三类唱法之间的跨界歌手，聆听他们的歌声就会发觉很难用规定的标准来衡量。音乐剧天后莎拉·布莱曼就是一个典型，她唱《猫》中的经典曲目《回忆》时声音是那样甜美，初听好像是美声，再听又似乎是通俗，实际上这就是跨界，我们称其为“跨界美声”。

“跨界音乐”译自英文的“Crossover”。到目前为止，其定义还不甚清晰，就形式而言，大多为古典与流行的互相串联：如用流行音乐的表现方法演绎古典音乐，或用古典音乐的表现方法演绎流行，或自创一些融合古典与流行乐调的曲子。但无论怎么说，都不难看出，跨界音乐融贯古今，比起流行音乐更内敛、较之古典音乐更活泼。那些优秀的“跨界音乐”，会让聆听者触摸到歌唱者、演奏者的灵魂，一切美好的声音都可能在其中出现，一切都是那么和谐、自然。

在人才辈出的音乐舞台上，每隔一段时间，总会涌现出一两位惊为天人的跨界美声奇才。前些年是夏绿蒂·莎拉·布莱曼。现在轮到了一位名叫海莉·薇斯特拉的女孩。她外貌清纯，歌喉纯净富有质感，是目前跨界声乐歌手中最当红的艺人。她出生于远在南半球的新西兰，那里虽然不像奥地利、爱尔兰那样盛产音乐人，但凡是引人关注的，就会成长为顶尖歌手，例如歌剧女高音基莉·卡娜娃（Kiri Te Kanawa），现在海莉也步上这条星光之路，跻身新西兰国宝艺术家的行列。

海莉是个标准的八零后。年龄虽小，但她的音乐生涯却并不短。6岁时在一个偶然参加的圣诞演出中脱颖而出，以后她学习小提琴、钢琴和声乐，一系列全面而扎实的音乐教育让她最终走上了音乐之路。12岁的时候，海莉和妹妹在街头进行演出时吸引了当地一位电视记者，因此被推荐给唱片公司，发行了第一张唱片《My Gift to You》，新西兰乐迷迅速喜欢上了这个天生有一副好嗓子的清纯少女。

真正让海莉享誉全球的是她在环球 DECCA 唱片推出的首张专辑《纯净》（Pure）。这张唱片融合了古典音乐、民谣和新西兰传统音乐，所到之处受到的欢迎连 DECCA 都很意外。

它不仅是英国古典榜历史上销量增长最快的处女专辑，而且全球销量超过两百万，创造了古典音乐史上又一个奇迹。

而除了音乐技巧之外，海莉的魅力更在于和她的祖国新西兰留给世界的印象一样，纯之又纯。她的骨子里流淌的是新西兰的血液，毛利族民谣对她产生了无法代替的影响，加之学院派古典音乐的训练，造就了这位跨界精灵。如果你没有去过新西兰，想象一下电影《指环王》中似真似幻的世界吧，或者用心体会海莉的《奇异恩典》(Amazing Grace)，那里有你我心灵深处最纯美最恬静的世界。

作者简介：

钱世锦 雅姿品牌艺术顾问、上海大剧院艺术总监、中国国家大剧院特邀顾问。曾率先成功将世界三大男高音、四大经典歌剧引进中国，不仅是一位艺术工作者，更是一位艺术教育和推广者。

浪漫普吉岛 悦动慕尼黑

2010/2011 安利（中国）海外进修研讨会邀您共赴酣畅之旅

2010/2011 考评年度，备受期待的海外进修研讨会移步天堂岛屿普吉岛、悦动之都慕尼黑。看，水清沙幼的浪漫海滩、魅力多元的欧风都市已寄出了相邀的明信片，等待您用脚步见证成长与荣耀！

缤纷普吉，浪漫狂欢

普吉岛，这座南北长 48 公里，东西最宽处 21 公里的海岛，仿佛镶嵌在阿曼达海上的一颗明珠，一直是全球游客最热衷的东南亚天堂海岛之一。

到了普吉岛，第一件事就是摘掉手表，时间在这里已经毫无意义，唯有日升日落的海岛时间和狂欢理由。对大海一往情深的你也许会陷入左右为难的境地，因为普吉岛上拥有众多景致一流的海滩，除了水清沙幼的共同特点之外，每个海滩还都有各自的诱惑杀手锏：新月形的芭东海滩长 4 公里，在这里，你可以在粉嫩的沙滩上涂鸦一幅个性画作，之后还要记得

买个椰王捧在手里边走边喝，喝完之后更别忘记刮出椰肉大啖几口，这才是地道的普吉味道；W 形的卡塔海滩活力十足，适合水上降落伞、香蕉船、长尾船、滑翔伞等激爽的海上项目，这里入夜之后并不入眠，融合了 R&B 风格的沙滩音乐派对几乎每夜上演；属于斯里纳斯国家海洋公园一部分的奈阳海滩，则是一片赐予游客安宁和感动的净土，长约 1.5 公里的珊瑚礁和面积 1 公顷的海上红树林无声地倾诉着对于圣洁海域的渴求。

最能让游客尖叫的自然景观还是在北部的攀牙湾，一丛丛蛟龙出海般的险峰和礁石，构筑起一道道错落有致的海上森林，因长期受海水侵蚀，这些水上喀斯特山峰更像是漂浮在海面上的一朵朵蘑菇，充满奇幻色彩，绝不辜负“海上桂林”的美誉。当然，这里最炙手可热的莫过于出现在 007 系列电影《金手指》一片中的 007 岛，现实的刺激丝毫不亚于邦德的经历，因为你可以乘坐独木舟深入岩峰深处的石洞一探究竟，路过神奇的充满白色钟乳石的水晶岛，或者在渔村里和被称为“海上吉普赛人”的超雷族人学一学采燕窝的绝技。

如果你喜欢珍奇的大自然，普吉岛也不会让你失望。考帕泰奥国家公园里保存着岛上最后一片未经侵扰的原始热带雨林，其中生长着普吉岛独有的半白半绿的棕榈树，它的树叶正面是常见的绿色，背面却呈现出神奇的纯白色，衬托出普吉岛自然天成的独特魅力。

阳光、沙滩、雨林，海上探险、海鲜大餐、狂欢之夜，普吉岛期待着与你的浪漫邂逅！

活力慕尼黑，悦动你心

巴伐利亚君主路德维希一世曾说：“一个人，只有当他见过慕尼黑，才有资格说他见过德国。”

慕尼黑是一座能带给人强烈、多元化身心愉悦的活力之城。每年的慕尼黑啤酒节，让慕尼黑成为全世界最“醉人”的城市，分布在城市各个角落的草坪、公园都成为啤酒斗士们的乐园。即使在没有啤酒节的日子，新市政厅旁边的 HB 皇家啤酒馆里依旧可以寻到慕尼黑正统的啤酒氛围，当然，配上一盘巴伐利亚风味的咸猪肘是必须的。

大餐之后不能忘记的肯定是温柔贴心的甜点，相信几乎不会有人不知道“黑森林蛋糕”，只是很少人知道，黑森林蛋糕的故乡真的就在慕尼黑郊外的黑森林。那松软且黝黑的外表里，裹着的是巴伐利亚山区人清甜的心。而当这片森林融化于口的时候，你还会听到这样一个故事：这片森林是格林童话《白雪公主》、《灰姑娘》故事发生的原型地。如果你依然怀有骑士、

魔法、国王、巫师诸如此类的童话梦想，国王湖畔那座号称“全世界最童话城堡”的新天鹅堡将是梦想的实现之地，就连大名鼎鼎的迪斯尼城堡也是按照其外观建造的。

而对于名车爱好者而言，慕尼黑更是不容错过的心灵圣殿。这里是宝马公司的总部，外形酷似汽车四气缸的总部大楼早已成为慕尼黑的地标，而一街之隔的宝马世界展示了宝马全系列车型，跃跃欲试的你自然可以登上 X-Drive 系统，在仿真的实际路况中感受宝马的刹车、转舵、加速性能。

如果说宝马引擎的轰鸣中启动的是科技和时尚的蓬勃动力，那么真正让慕尼黑有着不竭灵感的是一颗跳动了 800 余年历史的文化之心。在这座历史悠久的城市中，50 多座博物馆、2000 多个喷泉都会成为你爱它的理由。最具文化底蕴的地方莫过于宁芬堡，这里是维特尔斯巴赫王朝历代的夏宫，也是德国境内最大的巴洛克式皇宫建筑。除了宫殿、清潭、天鹅、喷泉和森林所传递出的欧式宁静，宫中还有一个神奇的美人画廊，这是路德维希一世时期宫廷画家斯蒂勒的杰作，他将当时公认的欧洲著名美女一一呈现在笔端之上，这个画廊至今仍然是全球爱美人士追逐的旅行目的地。

啤酒、科技、宫殿、森林、童话，这绝不是慕尼黑的全部，却一定能成为你启程的理由。

扫除力，让你的人生焕发奇迹

当你看到这篇文章时，请跟随我们先做一个有趣的测试：暂且合上杂志，环顾一下你的居室；如果你不在居室，请回想一下不久前你离开家时房间的样子：地板上有没有积满灰尘；沙发上是否有堆积如山的过期杂志；衣柜里是否凌乱不堪；厨房灶台上是不是油渍斑驳……如果是这样，那么小心了，你的人生可能危机四伏。这绝非危言耸听，而是来源于近日席卷日本的生活哲学——扫除力。

你的房间就像你自己

舛田光洋本来只是一位依靠专业保洁维持生计的普通蓝领，然而通过多年职业生涯的思考与观察，他渐渐发现一个现象：幸福感强的成功人士，往往居家环境十分干净整洁；而不幸的人们，通常生活在凌乱肮脏中。由小家及大家，一个成功的企业，往往窗明几净；反之

一个濒临破产的企业，一定有一个肮脏的角落。于是他摸索出这样一个结论：“你所居住的房间正是你自身的折射，或者说，你的人生其实就像你的房间。”

此语一出，举世哗然，有不置可否的，有跌足顿悟的。但越来越多的人，从公司总裁到家庭主妇，纷纷成为“扫除力”的拥趸。一位天天以泪洗面的失恋女孩一边读舛田光洋的《扫除力》，一边顺势把衣橱中的东西整理出 14 袋垃圾一口气丢掉，令她惊讶的是，随着密不透风的衣橱恢复整洁，她积郁的心情似乎明快许多。还有被称为“日本经营四圣”之一的京瓷公司总裁稻盛和夫，曾经一度经营不善，员工纷纷离职。稻盛先生非常困惑，闲极无聊，于是每天在工厂里独自做清洁、刷厕所、割杂草，一段时间之后，他突然顿悟了企业存在的意义，并且改变了经营理念，从而令京瓷蓬勃发展起来。

扫除力真有这么大的魔力？的确，扫除看似一场简单的体力劳作，实则内蕴深沉的人生智慧。通过打扫，我们可以放下高傲，学会谦卑，在忘我的工作中发现自己。在中国，打扫的智慧源远流长。譬如“妇”字的繁体，便是女人手持一把笤帚；而直到今天，在许多地方，端午节的风俗依然是为小孩子们缝荷包、扎彩线，并且扎一把小笤帚。“一屋不扫，何以扫天下？”一个小小的“扫”字，甚至可以成为天下的寄托与期冀。

你被信息淹没了么？

毫无疑问，今天我们生活在一个信息的时代。信息在为我们带来巨大便利的同时，却也令我们陷入前所未有的疲惫中。试想，报纸、网络、电视、电话……每天，你的大脑要接受多少信息的狂轰滥炸？打开你的邮箱，是不是一件令人恐怖的事情？还有你的手机，到底有多少垃圾短信在堆积？

在北京 798 工厂，有这样一个艺术装置作品：一条长长的隧道里，四壁布满大大小小的电视、电脑，无数个画面、无数种语言在同时播放，一个人从隧道里经过，先是好奇张望，接着皱眉捂耳，最后夺路而逃。的确，过于泛滥的信息只会令人迷失，甚至被吞噬。

对信息的整理已经成为现代人的智慧之一，比如你需要建立良好的邮箱管理能力，及时清除垃圾邮件，并对重要邮件给予归类整理。据说在今天的日本，一些大公司已经把对邮箱的整理能力列为员工考核的重要方面，因为唯有整洁的邮箱，才能带来高效的工作，才能预见一个头脑清晰、条理缜密的杰出领导者的诞生。

还有网络，以网购为例，有的人如鱼得水，有的人迷失其中，这其中的关键就在于良好的归纳清理能力。前者会随时收藏有价值的网店，并按照主题给予分类，而后者只会漫无边际地“潜浮”。于是一旦发生购买时，前者可以目标明确，迅速出手，而后者只会越逛越远，越远越乱，直到心力憔悴。

不管你愿意还是不愿意，我们都无可避免地在信息时代里越陷越深，而扫除力几乎是我们适应这个时代最好的智慧。当无穷无尽的信息随时对我们进行“疲劳轰炸”时，唯有去芜存真，随时对其归纳整理，才能真正实现信息时代的价值，与时代并进。

别在心中积攒灰尘

心中也会积攒灰尘吗？当然，不然为什么会有那个古老的偈子：“身是菩提树，心若明镜台，常常勤拂拭，莫使惹尘埃”呢？

如果说“性格决定命运”，那么造就“性格”的很大一部分原因就是“环境”。今天你的身边是和风细雨，还是阴云密布？如果是前者，请感激这份拥有；但如果是后者，也不要沮丧抱怨，请相信雨后一定有彩虹，相信一切的跋涉都是为了更好的开始。如果做不到这么豁达，可以试着在临睡前为自己的内心做一次简单的扫除：一边回想自己一天说过的话，一边进行内心清洁。比如，今天是不是抱怨了、是不是中伤别人了、是不是说了一些不负责任的话……请把这些负面的情绪从心中清空，从明天开始，不再重复同样的错误与消极。

人生如同一场旅程，有山穷水复的困顿，亦有柳暗花明的惊喜。从长长的一生看来，过程中的负面情绪只是对生命的浪费，中国人说，得意时淡然，失意时坦然，这不是中庸，却是扎扎实实的生活态度。所以，懂得及时清空心灵里的负面情绪，才能享受人生的每一处风景。

在美国，有一个著名的“破窗理论”：如果对小的负面因素置之不理的话，它会如同漩涡一样，吸引各种各样更大的负面因素。反之，正面因素也会形成一个正向磁场，吸引越来越多的光明与积极，这便是扫除力最科学的力证。所以如果你心怀鸿鹄之志，那么与其抱怨“扫天下”之艰难，未若拿起扫把，打开窗户，把生命中的赘物果断清扫出去。待那阳光暖煦，清风盈面，生命的硬币，或许就在这一室清凉中，翻转了天空。

王海鸰：成熟的爱，是放手

曾经和大部分女人一样，王海鸰也很害怕 50 岁，认为到 50 岁就没法活了。可是不久前，她把自己 30、40、50 岁的照片排放在一起，竟然感觉岁月静好。30 岁的她，是一位满怀文艺理想的海岛女兵；40 岁的她，是一位从“闪婚”中逃离、倔强独立的单亲妈妈；50 岁的她，已经通过一支力透纸背的笔，从《牵手》、《中国式离婚》、《新结婚时代》到《相伴》，深度挖掘现代都市婚姻的纠结矛盾，成为中国当代不可撼动的“金牌编剧”。而今，她又以男性视角写出一部成长的史诗《成长》，达至作家“雌雄同体”的最佳境地。原来，成长并不值得恐惧，只要你放下对抗，与岁月握手言和。

家长比孩子更需要成长

《新姿》：最近你以男性视角创作出一部男人的成长史诗《成长》，这能否说得益于儿子？

王海鸰：非常正确。这么多年来我一手养大了一个儿子，让我洞悉一个男孩如何长成男人的全部过程，也得以从男性的角度去看待这个世界。儿子是我重要的创作窗口和来源。我所有的小说、电视剧中的男孩都有儿子的影子，他们大部分的对话台词都是儿子的原创，我做的工作只是跟在他后面，把他成长过程中撒落的珠子一颗一颗细心拾起，之后用文字串起来。

《新姿》：这一点令我们非常好奇，你是一位单亲妈妈，却从来没有世俗意义上那些“愤怒”，反而很享受这个身份，并且从中吸取养分。

王海鸰：呵呵，刚开始我也是撒谎的，告诉他爸爸很爱你，让朋友捎个玩具告诉他是爸爸给的……直到他懂事了才渐渐告诉他真相，这都是个过程。我觉得随着女性的经济独立，单亲母亲这个群体也将越来越大，她们面临的最大困难是经济问题，其次便是教育问题，还有一个问题最容易被忽视但却至关重要，那就是千万要记得，单亲母亲尤其不要当怨妇，不要把孩子当做倾诉对象，孩子没有父亲可以，没有父爱不行。做单亲母亲是需要能力的，要保证孩子既有父亲给予的安全感，又有母亲给予的关爱。

《新姿》：这种能力局限于单亲母亲吗？

王海鸰：当然不，任何做父母的都需要能力。所谓青春期叛逆，我认为唯一的原因在于家长没有能力跟上孩子的成长。没有能力的家长不如干脆放弃自以为是的教育方式，朴朴素素做单纯的衣食父母，那样至少可使孩子免受干扰或误导。家长比孩子更需要成长。

《新姿》：如何成长呢？

王海鸰：很简单，我的体会是，不能先把自己当作合格的教育者。

女人要有危机意识

《新姿》：据说你自己仅有几十天的婚姻生活，却成为“中国婚恋题材第一人”，这实在是个悖论。

王海鸰：久居芝兰之室不闻其香，久入鲍鱼之肆不闻其臭。幸福不会引人思考，而失败往往引人沉思。恰恰是因为我的失败，我才可以冷眼旁观，拉开距离观看，从而保持一种敏锐与客观的分析。

《新姿》：从《牵手》《中国式离婚》《新结婚时代》到《相伴》，你一直笔耕不辍于婚姻主题，掀起一场又一场都市婚姻的争讨论伐。有关婚姻，你其实最想传递出来的是什么？

王海鸰：我其实特别想写一种婚姻状态——相依为命的，当激情过去之后，转换成一种非常温和、非常持久的情感，有别于一般的亲情，带有爱情的亲情。真正持久的是什么？是及时转化成比较温和的感情，是在四五十年、五六十年相濡以沫的过程中，磨合出的至死不渝。

《新姿》：如此婚姻状态很难达到吧？

王海鸰：其实很多，比如我的父母，相伴一生，相濡以沫。但父母在的时候不觉得啊，以为天下的婚姻都是那样。直到我自己有了家庭后，才终于明白，不是的，绝对不是这样的。我觉得幸福的婚姻必定是夫妻保持精神的同步，一旦拉开距离就很危险。我总在作品中反复传递：女人不要以为在家中相夫教子是无私的，不是的，你是有私的。你不可能为别的男人做饭，你是在为自己的男人做饭，因为他能为你带来利益。所以女人不要谈无私，不要忘了与丈夫同步。

《新姿》：这也算是女性婚姻幸福的密钥吧？

王海鸰：不敢说密钥，但这的确是我一直强调的：女性不能丧失自我。幸福的本质与生活形式无关，不在乎你认识多少人，你是职业女性还是家庭妇女，女人要有危机意识，不断提升自己，要立住了，才能不仰人鼻息。

我不惧怕时光和变老

《新姿》：你已经快进入花甲之年了，随着同时代的作家纷纷失去影响力，而你却在文艺领域掀起一波又一波高潮。你如何保持创作的持久性？

王海鸰：这可能得益于我没有本末倒置，一直在认真生活。《成长》就是生活给予我的回馈，我觉得要写的太多了。生命的成长容易吗？儿子保持了我青春的敏锐，他回国后倒时差，经常半夜起来看书，看见我屋里灯光亮着，我们就半夜出去，在公园里聊。不是为聊而聊，完全是有共同话题。我觉得我不会老，因为始终都有好奇心和热情。有读者说我的语言非常现代，我不是刻意现代，而是一种完全自然而然的状态。

《新姿》：所以你并不惧时光和变老。

王海鸰：是的，我现在不再为年龄焦虑，年轻当然好，但老了也不一定不好，安静从容各有各的味道。如今我可以坦白地说出不喜欢卡夫卡，不喜欢他的阴郁沉闷扭曲。喜欢小沈阳，喜欢他带给我开心大笑的单纯快乐。如果因此被批评“没品”，那就“没品”吧，这个年龄尽可不必为概念、为他人的评价而活。所以人尽可不必提前惧怕你所不知的事物。

《新姿》：如果说《成长》是生活的回馈，那么从中你最深刻的感悟是什么？

王海鸰：你看我手机上贴的是儿子的照片，儿子手机上贴的是他女友的照片，这无声地告诉我人生的真谛是什么：即使亲密如我们母子，也应该是，各有各的人生，我们只能活好自己。真正成熟的母爱是放手，成熟的爱，也一定是放手。

秋冬谨防心脑血管疾病

冬季已至，中老年人也进入了心脑血管疾病的高发季节，据有关医疗部门的调查统计显示，秋冬季节，脑血栓、冠心病等心脑血管疾病的发病人群占全年发病人群的 69.5%。本

期《新姿》特邀南昌大学第一附属医院心脏内科主治医师殷然博士，一起聊聊冬季如何预防心脑血管疾病发作。

新姿：进入 12 月，冬天已经正式来临了，患有心脑血管疾病的中老年朋友在这个季节更容易发病，其中的原因是什么呢？

殷然：的确，我们医院 120 急救中心十月份以来每天都会接到十几个心脑血管危重病患者的求救电话。有人被紧急送至医院抢救，也有病情严重者当场身亡。至于原因，我想有以下几方面的因素。

根据中老年人的生理特点来看，他们普遍存在动脉硬化的基础，在此基础上，遭遇到寒冷空气的侵袭后，全身血管就会处于收缩状态，然后血流的阻力增加，甚至导致动脉痉挛，这时如果动脉硬化斑块脱落，就会在血液中流动，在脑部的末梢小动脉阻塞，血液供应中断，就会形成脑梗塞；对于冠心病患者来讲，冠状动脉内壁的动脉粥样硬化斑块脱落，造成局部阻塞或完全阻塞，从而诱发心绞痛、心肌梗塞；再有一个因素是，中老年人应对寒冷天气的抵御力是很差的，容易患上呼吸道感染或支气管肺炎，而这种感染性的疾病，往往诱发原来患有心脏病的中老年人出现心力衰竭。还有一个原因就是与心理状况有关，到了冬季，总会觉得外面天气阴沉沉的，人的心情也就容易郁闷、无精打采，这种状况要是发展严重，就会患上冬季抑郁症，从而影响到身体健康。

新姿：我们注意到，很多中老年朋友的保健意识都挺强的，他们知道这个季节，对心脑血管疾病有一定的影响，所以会注意保暖、加强锻炼，对此您有什么建议吗？

殷然：注意保暖、加强锻炼，这都是对的，但是还要注意锻炼时间的选择。一般我们认为患有心脑血管疾病的病人，晚上七点至九点锻炼比较合适。这是因为中老年人心脑血管疾病发作的时间，以凌晨到早晨这个时期发病率最高，所以应避开这段时间；还有，冬季早晨的气温是最低的，所以应尽量避免寒冷空气的刺激。另外，对于中老年心脑血管病人来讲，适度的运动很重要，但我们不提倡做激烈运动，比方说跑步、爬楼梯、登山，或一些竞技活动。再有一点要注意的就是，如果在运动中感到心前区不适、呼吸困难，或是眩晕，就应立即停止活动，就地休息。

新姿：既要锻炼又要适度，那这个“度”怎么来掌握呢？

殷然：适度通常是指在运动时，没有疲劳感，没有心前区不适。有一个简单的公式，正

常人运动时最高的心率是 170 次/分钟，减掉他的年龄数，这个时候的心率是比较安全的。我们举个例子，比方说一位 60 岁的老人，用这个公式来计算，那就是 170 减年龄数 60，等于 110，也就是说他运动的时候，心率不要超过 110 次/分钟，比较安全。

新姿：中老年心脑血管病患者除了在运动方面大有讲究，在饮食方面还应该注意些什么呢？

殷然：冬季对于心脑血管病人来讲，不宜进食油腻食物，过量进食油腻食物后，会促进高血脂症和动脉硬化的发生。也不要进食辛辣、过咸或过甜的食物。我们还提倡他们在喝牛奶时，把那层奶皮去掉，少加糖或不加糖；一天不超过一个鸡蛋；饮用水和饮料也最好不要过量。过量饮水会导致心脑血管病患者的血容量突然增高。还有一点，隔肌的上方是心脏、下方是胃腔，过量饮水后，会使胃腔突然胀大，隔肌上升，影响到隔肌上面心脏的跳动，这样对中老年人来讲都是不利的。

新姿：您刚才讲到了心脑血管病患者不适合吃的食物，那适合吃的有哪些呢？

殷然：心脑血管病患者，饭菜宜清淡，多吃些粗粮和绿叶蔬菜、瓜果，如，黄豆、玉米、燕麦、荞麦、洋葱、黑木耳、西红柿、胡萝卜、桔子、苹果、猕猴桃等。这些食品有一定的降血脂、抑制血小板凝聚和预防血栓形成的作用。同时，多食用含有丰富 EPA 和 DHA 的海鱼与深海鱼油，对于冠心病和脑血栓均有良好的防治效果。

新姿：也有些心脑血管病患者平常在饮食、运动方面都比较注意，但有时因为情绪的问题突然犯病，为什么情绪对心脑血管病患者会有这么大的影响呢？

殷然：情绪激动的时候，人体的肾上腺素分泌会增多，肾上腺素可以使心跳加快、血压升高。所以，平时中老年心脑血管病患者，应该注意不要生闷气，不要发脾气，遇事尽量做到心情平和。除了情绪控制之外，心脑血管病患者，在冬季也要经常测量自己的脉搏和血压，按时服药，把脉搏和血压控制在一个稳定的范围中。

新姿：现在市场上针对心脑血管健康的保健品也非常多，对此您有什么建议？

殷然：患者可根据自己的情况，选用一些具有降脂、抗动脉硬化功效的保健品，但要注意看清楚说明书，判断这种保健品是否适合自己。而且通过正规渠道，选择大品牌、正规厂家生产的产品也非常重要。

冬季来临，《新姿》与殷然大夫一起，提醒有心脑血管疾病的患者注意保暖和饮食、加

强锻炼、时刻监控自己病情。祝愿大家健康安然地辞旧迎新，乐享生活。

合理营养，维系母婴健康

——公司赞助“第七次全国妇幼营养学术会议”

随着生活水平的不断提高，营养与健康的课题越发受到政府、学术界以及公众的重视，而妇幼营养正是其中最受关注的领域之一。2010年10月11~13日，由中国营养学会妇幼分会主办的“第七次全国妇幼营养学术会议”在南京召开。这是妇幼营养领域四年一度的盛会，今年的主题为“平衡膳食、合理营养、健康成长、母婴健康”。大会汇聚了近年妇幼营养研究中的最新研究成果，吸引了近200位国内外专家、学者到会交流。公司亦作为赞助商积极参与了本次会议，来自纽崔莱营养与健康研究中心的高级研究员 Kerry Grann 博士也应邀做了题为《墨西哥马萨瓦人居住区学龄前儿童摄入富铁粉状补充剂对体内血红蛋白水平及其他指标产生的作用与变化》的专题报告。《新姿》特此对大会的重点议题和成果进行摘编，以飨读者。

纽崔莱高级研究员报告墨西哥儿童营养干预成果

来自纽崔莱营养与健康研究中心的高级研究员 Kerry Grann 博士在大会中着重介绍了纽崔莱营养与健康研究中心在墨西哥开展的儿童营养干预合作项目。这项研究是与墨西哥当地的国家医学科学与营养研究所、以及非政府组织——“一公斤希望”共同合作开展的。墨西哥与中国等81个国家的学龄前儿童贫血发生率都在20%以上，根据世界卫生组织的划分属于存在中度公共健康问题的地区。纽崔莱营养与健康研究中心协同当地的工作人员，为面临缺铁性贫血威胁的儿童提供富含铁的多种营养素补充剂，以及含有米、豆类等食物的营养包，同时为家长和保育人员提供营养健康教育。经过6个月的营养干预，儿童的贫血患病率下降了89.6%，低体重发生率下降了6.4%，身材矮小率下降了18.4%，此外，儿童的学习能力、活跃程度以及社会活动的参与情况都得到了改善。这些结果提示，补充富含铁的多种营养素补充剂，不仅有助于减少儿童贫血的情况，还有助于改善儿童的身材以及神经系统发育。

各项研究展现营养对妇幼健康意义重大

除了纽崔莱的专题报告外,大会也通过儿童营养、孕妇乳母营养等专题版块呈现了众多精彩研究成果。

◎营养改善儿童生长轨迹

婴幼儿生长迅猛,此时正是大脑和身体各组织器官发育的关键时期。这一时期的健康状况如果受到不利因素影响,将会增加成年后糖尿病、心血管疾病、哮喘、肿瘤、骨质疏松以及神经、精神等疾病的发生风险。充足的营养摄入是保证他们健康生长发育的关键。

然而,2009年的一项调查显示,我国约有 1/5 的新生婴儿出现营养不良的情况,其中女婴的发生率高于男婴,而城市的发生率甚至高于农村;同时,新生儿低体重的发生率比 2002 年全国调查时略有上升,城市新生儿的低体重发生率则显著升高,而农村巨大儿的出生率也有显著增加。部分地区超过五成的 2 岁以下婴幼儿出现铁缺乏,超过四成出现维生素 A 缺乏,部分出现硒缺乏;在 5 岁以下儿童中,维生素 A 亚临床缺乏的比例也超过两成。

进一步的资料显示:孕期摄入充足的营养,可对儿童远期智力等方面的发育有良好的影响。脐带血中的营养物质水平可以反映母体向胎儿/新生儿输送这些物质的情况。当血中维生素 A、E 的浓度较高时,子女在 2 岁时的运动发育、适应性发育、语言发育、社交行为发育以及 5 岁时的操作智商等较为良好;而血中的二十二碳六烯酸(DHA)含量较高时,新生儿的智力发育以及运动发育较好。对于婴幼儿,补充维生素 A 可以明显提高乙肝疫苗接种后血清中的抗体水平,有利于乙肝疫苗效果的发挥。

另有数据显示:绿叶蔬菜摄入较少与近年我国儿童近视以及肥胖的发生率攀高存在关联。此外,也有调查显示,八成以上的小学生希望学习营养知识,愿意改变不良的饮食习惯,但他们对于营养知识的了解较少,对于营养知识回答的及格率不足一半。

◎营养保障母婴平安健康

怀孕期和哺乳期是女性需要加强营养的特殊生理时期。女性不仅需要为分娩和分泌乳汁储备营养,还需要为胎儿和新生儿的生长发育提供所有的营养素。在这一过程当中,母体对能量、蛋白质、钙、铁、锌、碘、维生素 A、D、B2、B6、叶酸等营养素的需求量都有不同程度的提高。育龄女性(尤其是孕产妇)的营养素缺乏不仅影响自身的健康,还对胎儿和

婴幼儿的生长发育产生决定性影响。比如，育龄女性铁缺乏会导致流产、早产、胎儿发育不良、分娩过程延长、产后抵抗力下降等；锌缺乏容易引起月经不正常、闭经、不孕、胎儿畸形、胎儿发育迟缓等；而叶酸缺乏则是胚胎神经管畸形等出生缺陷的主要危险因素；DHA、维生素 B12 等营养素的摄入不足则与低出生体重、胎儿发育迟缓等有关。

我国育龄妇女的营养状况仍有待改善。跨越多个省市的调查数据显示：孕妇普遍存在蛋白质、维生素 A、钙、铁等营养素摄入量未达到推荐量的情况，其中以钙缺乏的程度最为严重。近 15% 的孕妇出现孕期贫血，相比之下，服用含铁补充剂的孕妇患病率较低。同时，接近 40% 的孕妇出现腓肠肌痉挛（小腿抽筋），补钙有助于降低这种症状的发生风险。此外，有 1/3 的孕妇在孕前期和怀孕期间均未服用营养素补充剂，而城市孕妇服用补充剂的比例高于农村。服用含叶酸补充剂的孕妇人数最高，但在孕前开始服用的比例仍然不足四成。

对于营养素缺乏的情况，服用膳食补充剂是非常有效的改善手段。有研究显示，补充铁和叶酸有助于降低怀孕及分娩期间胎儿的死亡率；哺乳期女性摄入充足的铁和维生素 C 有利于婴儿对铁的吸收，并提高机体的免疫力；补锌不仅有助于改善孕妇和婴幼儿体内的锌水平，而且还有助于降低新生儿体重偏低的比率，并有助于改善缺锌女性体重增长、月经周期紊乱的情况；通过膳食补充等方式提高育龄女性的叶酸摄入量，有助于减少婴儿先天性心脏病、唇腭裂等情况的发生概率，并有助减少胎儿及新生儿的死亡率。

为期三天的学术研讨会虽已落下帷幕，但关于妇幼营养的热议与研究仍在持续进行中。与会代表对纽崔莱营养与健康研究中心的儿童营养干预项目表示出浓厚兴趣，报告结束后争相与纽崔莱专家进行热烈交流。大会组委会亦对公司的支持表达了诚挚谢意，并希望今后通过更多合作共同推动妇幼营养事业的进步。

打造我们的“生态办公室”

北京大学 田德祥

或许你听说过生态农业、生态旅游、生态系统……但你是否想过办公室也需要“生态”呢？当然！其实，相比普通居室来说，办公室的空气污染更令人担忧，尤其是写字楼里的办公室，在时尚的设计、高档的装修背后，还有很多你看不到的“隐忧”。

警惕办公室的空气污染

据深圳市疾病预防控制中心的一项调查显示：九成以上的办公室空气污染超标；泉州市环保局的空气监测结果更显示：写字楼和机关办公室污染超标率达 77%。另据中国疾控中心对一间装修后使用不到半年，面积大于 1000 平米的封闭式现代化办公室进行检测，结果发现除可吸入粉尘以外，甲醛、氨、苯、甲苯、乙苯、二甲苯、二氧化碳和细菌总数，均超过相关标准 1~10 倍！那么，这些令人忧心忡忡的数字到底从何而来的呢？

办公设备：激光打印机、复印机、普通纸激光传真机、制版机、速印机、名片机和标签机等在办公室内处处可见，使用过程中会产生大量臭氧、粉尘及电磁辐射污染。臭氧与氮气化合物长期滞留在肺中会诱发中毒性肺气肿，并同时引发神经系统疾病；粉尘可刺激呼吸道，引起鼻炎、咽炎、支气管炎等上呼吸道炎症；长期低强度的电磁辐射可对人体的中枢神经系统、心血管系统、免疫功能等造成损害。

中央空调：集中式空调系统里最容易受污染的地方是风管，由于风管四壁湿度比较大，空气中的颗粒物很容易黏附在管壁上，日积月累形成很厚的积尘；水分滞留也成为细菌、霉菌及病毒的滋生地。中央空调系统因缺乏维修与清理，致使室内悬浮物增多。2006 年，卫生部对全国集中空调的抽检结果发现，由于风管污染的原因，空调所送空气的卫生质量问题最为严重，细菌总数全国平均超标 36.9%，可吸入颗粒物超标 29.6%。

密闭式结构：为了提高中央空调效能，办公室多采取密闭式结构，能打开窗户的面积极小，通风换气量很小，室内污染物很难排出，更加重了写字楼中的污染。

人员活动：办公室人员密集，人体通过呼吸、汗液蒸发、皮肤脱落、排泄等新陈代谢过程可向室内空气中排放出数百种化学物质。人员密集，通风不足的办公室内，二氧化碳浓度一般高于室外，当二氧化碳浓度超过一定范围就会对人体产生毒害作用。

为“生态办公室”科学定义

曾经，美国绿色生态建筑机构做过一项调查，证实在绿色生态环境中办公可以使工作效率提高 10%以上。但什么才算是生态办公室呢？其基本要义就是如何使办公人员的工作和学习环境更舒适、高效、更有利于健康：

◎足够的活动空间：办公室房间容积越大，越有利于采光、通风和改善室内小气候。

◎良好的通风换气设施: 办公室应有自然通风的途径和手段、调温调湿的空气调节系统以及兼有去除有害物质的净化空气调节系统。必要时要安装空气净化设备, 也可摆放一些绿色植物, 如龟背竹、芦荟、吊兰等, 既能净化空气又增添室内情趣。

◎充足的阳光照射: 阳光照射不仅有紫外线杀菌、降低传染病的机会, 而且可以提高人体的免疫能力。此外光照能够增加人的行为唤醒水平, 使人更愿意做出利他行为。

◎办公室的小气候: 温度在 22℃~25℃, 相对湿度在 50% 上下会感到舒适。温度在 18℃, 相对湿度在 40%~60% 的环境中, 最有利于人的思维活动。但室温和户外温度不宜相差较大, 否则不但会引起身体不适, 更会增加人际冲突的发生比率。

◎远离噪声区和严重污染区: 办公室的声源控制有一定的水平范围, 办公室声环境的主要问题是控制过高的噪音, 但绝对的一点噪音都没有, 也会伤害人的神经系统。

◎办公室的功能设计: 装饰装修应具有时代特征, 在节能、节水、无污染材料等方面应充分利用当代科技的最新成果。

◎工作人员要有相对独立的活动空间, 并具私密性。

多方努力打造“生态办公室”

如今, 很多公司都开始注重以人为本的基本理念, 强调整体办公环境的舒适性。但一个生态办公室的形成, 除了决策者的选择, 还需要方方面面的努力。比如建筑装饰设计者应把自然要素引入办公环境的设计中, 运用高科技手段和智能化控制使办公室达到生态节能的效果; 加强对中央空调系统的设计、维修与管理, 在空调运行管理上下足功夫; 科学管理办公设备及用品, 把容易产生污染物的设备放置在通风较好的独立房间或隔断玻璃室内, 把污染源和人群隔离开来。此外, 办公室必须严格控制吸烟, 烟雾中的醛类、氮氧化物对呼吸道有刺激作用, 多环芳烃、焦烟油等都可以诱发癌症, 因此办公室里需要定时采用通风或净化设施, 驱逐室内各种有毒有害气体。

随着人们对生命质量的日益关注, 一个有远见的公司老板和高端企业都会千方百计创造更好的工作与生活环境, 提高员工的工作效率并保障员工的身体健康, 激发人的想象力和创造欲。这不仅是对生命的关爱, 也是对社会生产力的另一种推进。

专家介绍:

田德祥，北京大学环境科学中心环境教育研究室主任，中国环境科学学会室内环境与健康分会名誉理事长、特聘专家；中日环境教育信息交流协会会长。

安利逸新空气净化器档案

四大卓越性能：

- ◆超效滤净：集合三重滤网，有效滤净 80 余种空气污染物。
- ◆极速净化：特设“超高速”模式，每分钟输出约 7.1 立方米洁净空气，30 分钟左右即可滤净 36 平方米室内空气。
- ◆宁静节能：以 1 档风速运转时，声响低至 28 分贝，年耗电量低至 35 度。
- ◆智能操作：可根据空气品质自动调节运转风速，实时监测滤网状态以提醒您清洗或更换。

国内外权威认证：

- ☆获得美国家电制造商协会（AHAM）的品质认证。
- ☆获得美国环保署 ENERGY STAR（能源之星）认证标准。
- ☆在清华大学建筑环境检测中心进行的性能检测中，达到《空气净化器》国家标准规定的净化效能最高级别 A 级。
- ☆取得中国质量认证中心颁发的 CQC 安全与电磁兼容自愿性认证。

秋冬手足暖 营养需先行

随着冬季的到来，很多人开始抱怨自己常常“手脚冰凉”、“畏寒怕冷”。殊不知，这并非穿戴上厚厚的鞋子和手套就能够解决的问题，拒绝在冬天“缩手缩脚”，还要从我们自身的营养想办法。

在中医养生的理论中，冬季乃万物闭藏的季节，万物都在潜藏阳气，以待来春。而人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。这时，血管收缩、血液回流能

力减弱,使得手脚(特别是指趾末端)血循环不畅,从而导致手脚冰凉,而这样的情况大多发生于女性以及脑力劳动者、懒言少动人群中,而合理调整饮食,保证人体必需营养素的充足,对改善手足易冰凉,提高人体耐寒力和免疫功能是十分必要的。

摄入充足热量——充盈你的防寒燃料库

在冬季低温的环境中,为了维持体温在正常的范围内,除了通过保暖的衣裤减少身体热量散失的速度,我们的机体内部也在不断地消耗热量来维持体温的恒常。所以,就需要摄入足量的含有碳水化合物和脂肪、蛋白质这三大产热营养素的食物,以保证能量的充足。其中,蛋白质的供给量以占总热量的 15~17%为宜,尤其不可忽视对优质蛋白质食物的摄取,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等,这些食物所含的蛋白质,不仅便于人体消化吸收,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。而各种谷物、粗杂粮和薯类,不仅能提供丰富的碳水化合物以保证热量的持续释放,也是膳食纤维的良好来源,需在一日三餐中保证合理摄入。

进食多种蔬果——获取必要微量元素

冬天是蔬菜和水果的淡季,种类和数量较为单一,部分人群容易因蔬果摄入不足而导致维生素缺乏。例如,缺乏维生素 C 时可导致口腔溃疡、牙龈肿痛、出血、毛囊角化或皮下淤斑等症状。其防治方法首先应扩大食物来源,冬天绿叶菜相对减少,可适当吃些红薯、胡萝卜、南瓜、番茄等红色食物以及西兰花等,它们均富含维生素 C,以及可转变为维生素 A 的类胡萝卜素,有助于增强呼吸系统的免疫力,减少感冒发生的几率。此外,冬季寒冷,会影响人体的营养代谢,使各种微量营养素的消耗量均有不同程度的增加,因此,还应及时补充含有钙、铁、镁、锌、铜、钾、钠等的食物及营养补充品。

搭配有助血液循环和能量代谢的食物

芝麻、菠菜、花生、豆腐、木耳,以及大蒜、辣椒、咖喱、胡椒、生姜等食物中,含有丰富的维生素 E、维生素 C 和一些植物化学素,对血液循环有一定的帮助。而在药食两用食物的选择上,适当食用些红枣、当归、党参、桂圆、山药、枸杞等,用以煲汤或烹调,有益于气血和脾胃的调补,提高人体的耐寒能力。

冬季养生还可注意黑色食物的摄入,例如富碘的海带、紫菜等有助于甲状腺素正常分泌,增加身体的产热能力,使基础代谢率增强,皮肤血液循环加快,有助于抗冷御寒。而黑豆、黑芝麻、黑米等紫黑色食物,不仅因含有丰富的花青素,可以抗氧化,维护微循环,而且在中医来讲也是益气活血的补肾食物,适宜在冬季适当增加食用。

另外,据现代研究发现:桔子皮里的橙皮甙有软化血管的作用,这种柑桔提取物制成的补充食品可改善手脚冰凉的症状。因此,在烹调中适当地使用陈皮,或在制作新鲜果汁时加入少量橘子皮或柠檬皮,于料理机中打碎一起饮用,可补充一些柑桔提取物,有利于心血管的健康。

内调外养 美丽停驻

这个世界上从不偷懒的就是时光的齿轮,它不会因为任何人而停下脚步。我们不能阻挡时间留下痕迹,但却可以延缓衰老的脚步——内调外养,让美丽停驻。

营养内调 让美丽由内而外

水、碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和膳食纤维是人体所必需的七大营养素,它们在帮助我们维持健康的同时,也对我们的美丽起着至关重要的作用。

蛋白质——均衡内调组织代谢

要想皮肤白皙滑嫩,富有光泽和弹性,首先要多补充蛋白质。如果体内蛋白质缺乏,则会令身体消瘦、皮肤老化、皱纹堆叠。蛋白质能修复组织、补充热能、维持皮肤正常的新陈代谢,还可使头发乌黑闪亮、指甲透明光滑。我们可以通过适量摄入大豆分离蛋白和浓缩乳蛋白来提高体内蛋白质含量。

维生素——免疫内调生理功能

千万不可忽视维生素对美丽的作用,日常生活中,我们可通过进食足量多样的蔬菜、水果、豆类制品、牛奶等食物获得均衡营养所需的维生素、矿物质,也可以通过适当食用膳食补充剂,来增强免疫力、维持肌肤的正常代谢功能。

膳食纤维——清理人体内环境

膳食纤维是人体中的消化酶难以消化的碳水化合物,对保护肠胃的健康起着非常重要的作用。它可以调整肠胃功能,消除便秘,令排泄畅通无阻;同时,也有助于将吸附在肠道内的有害物质轻松排出体外;另外,膳食纤维吸收水分可膨胀数倍到数十倍,所以即使吃得不多,也会产生饱腹感,在一定程度上可以起到减肥的功效。

滋润外养 水嫩肌肤闪耀青春活力

只有水分充足,才能使皮肤丰腴、润滑、柔软、富有弹性和光泽。如果皮肤缺水,尤其是在干燥寒冷的冬季,就会变得干燥起皱,缺乏柔软性和弹性,加速衰老。因此,保湿、锁水正是冬季护肤的首要课题。

最易被忽略的保湿关键环节——洁面

冬季肌肤容易变得敏感,出现水油不平衡现象,导致角质层粗糙剥落、过度角质化,这时即使涂抹了一堆保养品,恐怕也无法透过角质层,让肌肤有效吸收,同时也难令彩妆乖乖服贴。因此,需要大家回归保养基本面,从温和清洁下手。冬季肌肤清洁应适当,切不可过度,应尽量使用温和型的洁肤产品。另外,冬季洗脸次数不可过多,早晚两次即可,否则肌肤会更紧绷干燥。

锁水才能持久滋润——滋润修护类面霜

面霜算是冬季最不能缺失的护肤品,因为我们在使用化妆水、保湿精华等补水产品后还要锁水,不然的话补水后的水嫩肌肤也只是一时之效。我们都知道,皮肤表面有一层油脂对皮肤起着天然保护作用,而在寒冷的冬季,油脂分泌会减少,此时面霜里面的油脂成分就能形成一个保护层,让滋润皮肤的成分被留存下来,不易蒸发,令皮肤维持一定含水量。

深层激发肌肤水动力——保湿面膜

在寒冷干燥的冬季,想深入激发肌肤的水动力,定期做保湿面膜是最有效的方法。面膜具有高渗透的保养作用,保湿面膜富含丰富保湿营养精萃,能迅速补给肌肤水分,有效解决因新陈代谢减缓所造成的肌肤干燥、脱皮等问题。

这个冬天,有了这份内外兼顾的“保鲜”秘笈,你是否已经制定出了自己的美丽计划?

行动起来，内调外养，变身“美肤佳人”就是现在！

沟通天地

问：纽崔莱?薄荷香蒜片中含有蒜素，2010年6月《新姿》第27页有关大蒜功能的介绍中提及：“大蒜中的蒜素能激发人体免疫力，降低血总胆固醇、抑制血小板活性……”请问抑制血小板活性对人体有什么好处？

答：血小板是人体血液中的有形成分之一，其主要功能是促进凝血。如果血小板的凝血活性过强，则容易导致血栓的形成。大蒜中的蒜素可适当地抑制血小板活性和血小板的聚集，从而有助于减少血栓形成，降低血液粘度，对预防动脉粥样硬化及血栓形成有一定的辅助意义。

问：逸新 TM 空气净化器的 HEPA 高效率微粒滤网和气味滤网滤除空气污染物的同时会不会产生二次污染？

答：HEPA 高效率微粒滤网滤除细菌和病毒时，绝大多数致病性细菌和病毒都会在滤网中脱水死亡。气味滤网在捕捉污染气体分子的同时，可将某些分子转变成无害的盐类、气体和水蒸汽，不产生任何有害的副产品。此外，气味滤网中亦含有两种可协助破坏甲醛的催化剂。所以不会产生二次污染。

问：安利皇后锅具应如何清洗？

答：为了达到最佳清洁效果，建议在每次使用安利皇后锅具后及时用温水和碟新?浓缩洗洁精清洗并用布擦干；锅具内壁如出现白垢或热斑，建议使用丽宝?磨粒亮洁剂及少许食用醋清洗并冲洗干净；锅具内壁如出现盐渍或水垢，可用纸巾蘸少许食用醋或柠檬汁擦拭，再使用碟新?浓缩洗洁精清洗。切勿使用冷水冲洗热锅，应待冷却后再清洗。

问：安利皇后锅具为何能节省能源？

答：首先，安利皇后锅具主要采用 18/8 不锈钢与多种金属相结合的多层式结构，构造紧密，导热性能好，可将热能均匀、快速地传导，提高热能利用率。

其次,安利皇后锅具可利用“蒸汽锁”进行低温免水煮食,让蒸汽热力在锅内均匀循环,只需用中小火即可烹煮食物。火力小,更省能源。

最后,安利皇后锅具凭借优异的导热性能,发展出独特的层叠煮食法:藉着小锅叠大锅的方式,只需一具炉火,热力就能从最下方的锅一直传送到最上端的锅,一次完成焖煮、水蒸、温热等各种烹制法烹饪菜肴,达到节省能源和精力的效果。

问:有说法认为,纽崔莱深海鲑鱼油胶囊因为环境污染、生产时鱼已死等因素,产品所含的不饱和脂肪酸迅速氧化,影响到产品功效,公司对此说法如何解释?

答:纽崔莱?深海鲑鱼油所选用的鲑鱼来源于挪威深冷海域,这里是目前公认的少数较为纯净的海域之一,所以原料受到污染的机会非常小。为了获得高纯度 EPA 及 DHA,公司采用了特别的分离技术及世界上最先进的提纯技术——分子蒸馏法。生产过程经过多次纯化处理,产品纯度得到充分保证;同时,为确保 EPA 及 DHA 不被氧化,产品生产中的浓缩过程都在真空状态下进行,并特别在每粒鱼油胶囊中加入 20 毫克的维生素 E,发挥抗氧化作用。

问:为何纽崔莱营养保健食品标注“蓝帽子”下的“卫食健字(2002)第 0201 号中华人民共和国卫生部批准”等字样的颜色为绿色,而在药店售卖的营养保健食品却为黑色?这些文字用不同的颜色标注是否有不同的含义?

答:根据国家相关保健食品标识的规定,仅要求保健食品的标识为天蓝色(即“蓝帽子”),但对“蓝帽子”下方注明批准文号及批准单位的文字颜色并无特别规定,企业可依据标识设计需求自行选择颜色。

问:公司投放的纽崔莱广告“给健康还以颜色”,具体是介绍哪一款纽崔莱产品?哪种纽崔莱产品中含有番茄红素?

答:公司投放的纽崔莱广告“给健康还以颜色”主要是整体推广健康理念,而非推广纽崔莱的某款具体产品。该广告的健康理念为:通过每日摄入 5~13 份不同颜色和品种多样的蔬果,可提供给人体丰富的多种维生素、矿物质以及植物营养素(如叶黄素、番茄红素、蒜素等多种养分),有利于人体健康。当人体无法在实际膳食中获得足够的营养时,可选择富含植物提取物的营养补充食品,来获取以上养分。

安利(中国)的纽崔莱产品目前暂未有以番茄红素作为主要功效成分的产品。但由于纽

崔莱产品的配方中富含多种植物提取物，其中来源于红色、橙色等植物的提取物中常含有番茄红素，所以，选择纽崔莱营养补充食品，便有机会获得包含番茄红素、叶黄素、蒜素等在内的多种植物营养素。

信息公布

新品促销

雅姿炫礼双重奏 花语欢韵悦新春

2010 年 12 月，雅姿盛献双重时尚厚礼，为您开启新春欢悦好心情！

礼遇一：凡一次性购买雅姿产品满 2280 元，即可免费获赠雅姿花语欢韵礼盒一款。

礼遇二：凡一次性购买雅姿产品满 2280 元（须含陶士?保湿乳液 SPF15/PA++ 编号：40006），即可免费获赠雅姿花语欢韵礼盒和动感多用休闲包各一款。

*本次活动具体起始及截止时间以店铺公告为准。详情请见 2010 年 12 月《姿彩》封二。

纽崔莱新春送豪礼 健康乐连年

凡一次性购买纽崔莱倍立健片和纽崔莱蛋白质粉（400 克）各一，即可获赠纽崔莱膳魔师高真空保温杯一个，在冬日为家人健康增添一份温暖。

*本次活动详情请以店铺公告为准。详情请见 2010 年 12 月《姿彩》P2-3。

雅姿保湿修护眼霜 粉润新装登场

集深透润养、淡化黑眼圈、轻拭细纹等多效合一的雅姿保湿修护眼霜新装上市，为焕亮明眸再添灵动光彩。敬请关注！

*具体上市时间以店铺公告为准，详情请见 2010 年 12 月《姿彩》P7。

雅姿盈润保湿精华露 升级配方新装上市

全新升级配方的雅姿?盈润保湿精华露，注入更多珍贵植物精华，卓越的“三重透润锁水网”，加倍透润滋养，快速缓解干燥并紧锁水分，令肌肤更显柔润弹性。携新装上市，带

来全新体验。

*具体上市时间以店铺公告为准,详情请见 2010 年 12 月《姿彩》P8-9。

“购物有礼 VIP 卡”推行“电子化”

为持续贯彻公司一直倡导的环保理念,即日起,公司将停止发放“购物有礼 VIP 卡”实物卡片,取而代之为手机短信通知、易联网查询等电子化方式。购物有礼 VIP 级别会员可通过安利易联网 (www.amwaynet.com.cn)、热线自助语音服务 (4006-888-888)、店铺自助服务系统等渠道查询会员信息。相关 VIP 资格会在每月 10 日左右更新,敬请留意!

对于购物有礼 VIP 资格的确认,公司每月将向合格的营销人员和优惠顾客发出短信知会。营销人员和优惠顾客可通过“安利易联网-我的档案-个人信息修改-联络资料修改”确认或更新手机号码等联络资料,以确保可以准确接收相关资讯服务。店铺柜台亦将同步受理修改联络资料的申请。

如有疑问,请致电安利(中国)服务热线 4006-888-888 与公司联系。

12 月安利(中国)网站导航

1、亚洲体育盛会期间,纽崔莱联合酷 6 网、安利(中国)官网推出“为中国体操队呐喊”互动活动,登陆网站专题即可查看活动结果。

2、纽崔莱“种子到成品”系列品牌广告又推力作——“最佳员工”篇强势登场,登陆官网“种子到成品”专题,先睹为快。

3、商务随行专题推出全仿真演示,教你轻松玩转商务随行,欢迎体验。

更多精彩,请登陆安利(中国)网站

www.amway.com.cn

安利直营店铺资料

呼伦贝尔店铺新址营业

地址:内蒙古呼伦贝尔市海拉尔区友谊南苑花园超市楼 2 号和 3 号门市

邮编:021000 电话:0470-8202266 转 320

宁德店铺新址营业

地址：福建宁德市蕉城区蕉城南路 103 号 101（坤元大厦）

邮编：352100 电话：0593-2926111

武汉徐东店铺新址营业

地址：湖北省武汉市洪山区友谊大道 996 号华城广场 25 栋 1-2 层 25-4 室

邮政编码：430063 电话：027-86501897

赤峰店铺新址营业

地址：内蒙古自治区赤峰市新城区八家组团平双公路西水榭花都小区 B001-4 号楼

邮编：024000 电话：0476-8832020 转 320

莱阳店铺新张营业

地址：山东省莱阳市五龙南路 216 号

邮编：265200 电话：0535-7387380 转 580