

新库·医学

关键词：左耳  
左耳听到的情话更能打动人心

文\_康替留

影片《碟中谍》中，汤姆·克鲁斯总是能够轻而易举地缉拿罪犯，然而，在现实生活中，他的感情生活却不像剧中缉拿罪犯那么顺利，一项最新的研究或许能够对他的感情生活有所帮助。

美国萨姆休斯敦州立大学神经心理学家沈道正博士领导的研究小组经由实验得出结论：对着情人的左耳说情意绵绵的话更能打动她的芳心。这个结论或许可以解释克鲁斯感情生活一波三折的原因：可能是汤姆·克鲁斯在说情话的时候弄错了方向。

这一研究结果是在人的左右脑分工的研究的基础上得出的。人的左脑半球支配右半身的神经和器官，是语言中枢，主要负责语言、分析、逻辑、代数的思考、认识和行为；人的右脑半球支配左半身的神经和器官，是没有语言中枢的“哑脑”，但具有接受音乐的中枢，负责可视、综合、几何、绘画等形象思维。总的来说，人的左脑进行的是有条不紊的逻辑思维，而右脑进行的是感性直观思维。

沈道正博士的研究结果显示，参与实验的志愿者能够记住从左耳听到的70%的情感词语，而从右耳听到的感情词语只记得58%。从这一结果可以得出：对于爱、吻等感情词语，人的左耳比右耳更加敏感。

沈道正博士认为，他们的研究进一步证实：人的左脑半球在处理情感类信息时比右脑更为敏锐。随着研究的深入，研究人员还发现，人脑的分工并不绝对，各个功能定位还有待进一步考证。有时，对于特殊个体，脑部的分工还大相径庭。不过，可以肯定的是，无论分工如何，人的认知和行为都必须通过左脑、右脑的通力合作才能更好完成。

新库·科技



关键词：记忆  
记忆可以改写

文\_悠悠

记忆永恒不变吗？某研究机构认为记忆是可以改变的。此研究机构为治愈备受恐惧、创伤、焦虑困扰的人们研发了一种可以改变记忆的技术。

研究中部分科研人员研究行为疗法是否可以修正某些人的记忆，这些人会因日常生活中一些习以为常的事件产生恐惧情绪。比如，一个人在小时候被狗咬过，假使能将他这段记忆换成相对不那么可怕的事情，也许就可以帮助他克服犬恐惧症。而其余的研究者利用一种大家所熟知的高血压药物将受害人脑中的可怕记忆替换成相对不那么恐怖的内容。

这项研究随着学术界对于大脑存储记忆方式的彻底反思产生。此前，科学家们认为，记忆像化石一样坚固，一旦被风化便不可改变。而如今，许多专家认为记忆就像是Word文档一样，每一次打开浏览之后，在关闭的时候记忆也许就已经发生了变化。在记忆打开的时候对其加以改变，就会产生新的记忆，旧的记忆便被取而代之。

宾夕法尼亚大学医学院创伤后心理紊乱研究专家弗阿认为，恐惧记忆在消除的过程中，它并没有完全消失或改变，并常伴随复发情况的发生。如果恐惧记忆消除得到强化，那么治疗会更有效，并且，复发情况会有所减少。

研究者希望，新技术可以更长时间，甚至可以永久地弱化恐惧反应。他们表示，新技术的诀窍在于，从大脑中唤醒了最初的记忆之后马上开展治疗，这样大脑中就会存下更新后的记忆。

新库·健康



关键词：坏习惯  
坏习惯有利于健康

文\_康斯坦丁

人们常说，好习惯是开启成功之门的钥匙，要养成好习惯，戒除坏习惯。其实，坏习惯并非全无益处，生活中的一些坏习惯或许有益健康。

适当生气、烦躁有益健康。

人们常被告诫不要生气，生气会使血压升高，不利健康。但美国匹兹堡卡内基—梅隆大学研究人员发现，有时发脾气反而有益于健康。遇到不公正对待时宣泄压力，可以帮助人们保持乐观的情绪和自我控制的能力。研究显示，适当的宣泄能让血压维持在较低的水平，并且，促使压力激素皮质醇分泌减少。如果人处于恐惧或沮丧情绪中，会分泌更多压力激素，导致血压升高，持续较长时间就会增加心脏病发作的风险。

美国梅奥诊所内分泌学专家詹姆斯·莱文说，容易烦躁的人不易发胖。研究认为，常常坐立不安者更容易保持苗条身材，而且，每天精神活跃的时间更多。无论敲打、抽搐、伸懒腰还是打哈欠，这些看似多余的动作每天可以额外消耗350卡路里热量，每年可累计减少4.5kg—13.6kg体重。

适当懒惰有助延年益寿。

公共卫生教授彼得·阿克斯特认为，适当的懒惰不但是长寿的关键，还是缓解职场压力的灵丹妙药。“浪费掉一半空闲时间吧，”阿克斯特建议，“午后选择小睡一会儿的人比去打篮球的人更容易长寿。”

研究显示，如果人们在50岁前过多地消耗能量，那么在年老时就会失去细胞更新和对抗疾病的精力。阿克斯特举例说，生活在坦桑尼亚塞伦盖蒂平原的狮子平均只能活8年，而在动物园里的狮子却可以活到20岁；野生北极熊平均可以活20年，而人工饲养的北极熊则能活到40岁。

此外，人们不妨做白日梦，因为做白日梦可以健脑。“研究显示，我们的大脑在做白日梦时非常活跃，远远超过做日常工作时的活跃程度。”加拿大不列颠哥伦比亚大学心理学教授卡利·克里斯托弗说。

新库·心理



关键词：距离  
世界上任意两个人的距离只有6步

文\_方舟子

1967年，美国社会心理学家米尔格兰姆从哈佛大学向内布拉斯加州和堪萨斯州的296名居民写了一封信，请他们参与一项科学实验，将一本印刷精美的哈佛大学“护照”转寄给波士顿的一位股票经纪人。米尔格兰姆给出这位经纪人的名字，但却没有告知地址。

大部分的“护照”没有到达目的地，因为收到它的人并没有按要求继续去寄它。有64份“护照”最终寄到了经纪人手里。有的只经过1—2个人就寄到了，有的则经过9—10人的辗转相托才到达。平均来说，寄5.5次才会到经纪人手里。这个实验似乎验证了此前的一个假说：最多经过5个人，也就是经过6步，就可以把世界上的任意两个人联系在一起。这后来被称为“六度分离”。

在互联网的时代，研究人员可以改用电子邮件重复米尔格兰姆的实验。2007年，微软研究人员对2亿4千万名MSN用户的300亿条短信进行分析，发现MSN用户之间的距离是6.6步。

世界是如此的小，因为这并不是一个有序的世界。如果世界是有序的，人与人之间的距离有时会非常遥远。如果你要把一个围棋子从棋盘的一端很有秩序地沿着连线一步一步地移到棋盘的另一端，将会需要很多步。但是，如果在移动时允许它时不时地走捷径，一步跳到远处的点，那么，它就会很快地抵达目的地。在现实世界中，人们的交往有一定的秩序，组成朋友小圈子，但是也会结识其他朋友圈的人——正是这些“捷径”让世界变得很小。在这个“小世界”中，如果有3亿人，每人认识30个亲友，那么人与人之间的距离是5.7。如果有60亿人，人与人之间的距离则是6.6。

世界很小，这个发现并不只是用来玩游戏，还有更实际的意义。例如，它让我们明白，一种新兴的传染病能够以可怕的速度传播，从一个偏远的地方很快地传遍全世界只需要1—2个远途旅行者，他们提供了联结世界的“捷径”。

只有当人们能够彼此交流时，世界才会变得很小，否则，世界就会大到人们像是生活在不同的世界一样。外来的糟粕，例如传染病，也难以进入封锁的国门，当然，新的思想、观念同样难以传入。一个与世隔绝的世界，注定是一个落后的世界。



# 中医世家健康理念解密

# DETOXIFICATION METHODS HELPING YOU ANTI AGING

## 对抗衰老的 五脏排毒法

文\_王致效 责任编辑\_杨紫婕

对于我们的身体来讲，毒素是不可避免会产生的，或是摄入或是自我产生，平衡地排出后，身体会运转如常，否则，五脏开始因毒素而早衰，美丽也会随之而去。

### ●肝脏

肝是人体内重要的解毒脏器，简单来说，如果它的解毒功能出现问题，很多“毒”就会直接或间接地侵犯我们的身体。

#### 肝脏有毒的表现

- 指甲甲面有凸起的棱线或指甲下凹**  
中医讲“肝主筋”，而指甲是“筋之余”，当毒在肝或肝经有蓄积时，指甲会给出一个明确的信号。
- 容易抑郁**  
肝脏是体内调控情绪的主要脏器，一旦肝内的毒不能及时排出，就会阻塞气的运行，人会产生明显的不良情绪，尤其是抑郁。
- 偏头痛、脸部的两侧长痘、小腹不适**  
头的两侧，脸部的两侧（两侧太阳穴附近，颧骨后耳前的区域，两腿及下部），以及小腹或是小腹的两侧，是肝经和它的搭档胆经的“一亩三分地”，一旦肝内排毒不畅，就会感到小腹不适。

#### 怎样排肝毒最有效

- 肝脏排毒食品**：青色桔子或青色柠檬，青色入肝，青色水果可以起到疏肝解郁、软化增生和缓解头痛的作用，饮用连皮做成青桔果汁或是青柠檬水即可；枸杞果，枸杞果具有保护肝脏的作用，不必泡水，咀嚼着吃最好，它是一种滋阴的水果类食品，不必担心上火的问题。
- 肝脏排毒要穴**：太冲穴。位置在足背第一二趾骨结合部之前的凹陷中。用拇指按揉3分钟—5分钟，感觉轻微酸胀即可。

#### 肝脏最佳排毒时间

下午。肝脏为阳气偏盛的脏器，下午时，人体内的阳气随着太阳西落而呈现衰减的势头，选择这个时候排毒会有事半功倍的效果。



### ●心脏

中医眼中，心脏是阳气最旺盛的一个脏器，不停地动，就是阳气旺盛的一种表现，而这种阳气决定着心脏内“毒”的类型。如果阳气过于旺盛，会导致火气过旺，而出现火毒；如果阳气过于衰减，无力推动血液正常运行，会导致瘀血。

#### 心脏有毒的表现

- 长在舌头上的口腔溃疡**  
口腔溃疡可以长在口腔的任何位置，但中医认为舌和心脏的关系最为密切，所以溃疡一旦长在舌头上通常会被认为是心火或火毒。
- 额上长痘**  
额头是头面部心脏管辖的一个属地，心火旺盛出现火毒时，额上就会此起彼伏地出现很多红痘。
- 失眠、心悸**  
由于心脏总是不停地工作，所以，它更需要短暂的睡眠来休养自己，当火毒停留于心而无法排除时，睡眠也不会长久。
- 胸闷或刺痛**  
瘀血就像是在公路上堵车，轻一些只是胸闷，重一些则会出现刺痛，而且和堵车一样，瘀血也是越堵越多，如果不从源头上梳理，最后就会形成一种恶性循环。

#### 怎样排心毒最有效

- 心脏排毒食品**：莲子芯，莲子芯水一向被认为是最好的化解心脏热毒的饮品，虽有苦味寒性，但不会像黄连那样伤人阳气。
- 心脏排毒要穴**：少府穴。位置在手掌面，第四五掌骨之间，握拳时小指与无名指指端之间，这个穴位不妨用些力，左右手交替，习惯性地就揉一揉。

#### 最佳排毒时间

白天。心脏是阳气最旺的脏器，而它的阳气又是维持心跳的动力，所以不能直接用太寒凉的办法去克制或排出它的毒素，一定要像太极拳那样缓慢地、逐渐地在阳气相对旺盛的白天来缓缓地削弱并化解它的毒素，再排出体外。

### ●脾脏

脾位于中焦，也就是地面的意思，日常无论楼上的垃圾还是地下室的垃圾，都会汇集到地面，所以，这里是毒物聚集的场所。

#### 脾脏有毒的表现

- 面部色斑**  
2000年前，《黄帝内经》就已经指出了脾胃功能不好而出现毒素积累是面部产生色斑的重要原因，长斑的女性通常会有一套很糟糕的消化系统，尤其是不能及时把毒素排出体外的脾。
- 脂肪成堆**  
脂肪，中医管它叫作痰湿，它们是由于脾的消化功能不佳，不能及时把垃圾毒素排出体外产生的，各种名目的减肥，只要不是围绕着恢复脾胃正常代谢痰湿的这个主题来做，通常都会有反弹。
- 口气明显、唇周长痘**  
口唇内外和上下都属于脾，当脾中的毒素无法排出体外时，蓄积的毒素就要寻找机会从这些地方爆发出来，体内的毒素一日不清，它们就一日爆发不停。

#### 怎样排脾毒最有效

- 脾脏排毒食品**：老陈醋，老陈醋是自古用来化解食物中毒素的最佳食品，可以增强我们肠胃的消化功能，不怕酸的人，可以一汤匙一口闷，怕酸的人，一大杯矿泉水兑里一汤匙，午餐和晚餐各服一次就好。
- 脾脏排毒要穴**：商丘。位置在内踝前下方的凹陷中，用手指按揉该穴位，保持酸重感即可，每次3分钟左右，两脚交替做。
- 脾脏排毒禁忌**：思伤脾，要减少思虑的持续时间，因为身体长时间处于停滞状态不利脾脏排毒；饭后百步走有益于脾脏排毒，有这个习惯的人，很少有成堆的脂肪或是色斑、口气，运动会很好地帮助脾胃消化，促使毒素排出，然而，能否取得成效，贵在坚持，1000米/日—1500米/日比较合适。

#### 最佳排毒时间

午餐后和晚餐后。餐后是最容易产生毒素的时刻，尤其是美餐后，食物如果不能及时消化或吸收，毒素就会累积起来。



王致效 出生于中医世家，曾祖父为民国时期名医王守典，四代行医。2004年开始，在国内顶级中医医疗机构炎黄国医馆任医师。



### ● 肺脏

#### 肺脏有毒的表现

##### 1. 皮肤锈色，晦暗

中医认为肺管理着全身的皮肤，皮肤是否润泽，是否白皙，都必须依靠肺，当肺中毒素较多时，毒素就会随着肺的气体交换作用沉积到全身或局部的皮肤，使得我们的肤色看起来像生了锈，晦暗无光泽。

##### 2. 体毛过盛

由于体表的皮肤归肺统辖，当体内毒素累积到一定量时，在毒素的刺激下，体表本不该很重的汗毛会变得又黑又长，或是腿上，或是唇周，或是两臂。

##### 3. 便秘

肺脏和大肠宛若一套下水系统，当肺毒素很旺盛时，通常会导致大肠内不正常淤积，于是出现了便秘。

##### 4. 多愁善感，容易悲伤

毒素在肺，会干扰肺内的气血运行，从而使得肺脏不能正常的舒畅我们胸中的闷气，于是整个人被压抑得多愁善感起来。

#### 怎样排肺毒最有效

**1. 肺脏排毒食品：**带有辣味的萝卜，萝卜可以帮助向下排泄积在我们大肠中的宿便，而肺的毒素能否顺利排出取决于大肠是否通畅。生吃萝卜或是用糖醋汁拌食都好。

**2. 肺脏排毒要穴：**合谷穴。位置在手背，第一二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处尽量重些。

**3. 热水浴或是桑拿排汗解毒法：**汗液会排出很多身体内的毒素，肺和皮肤的关系最为密切，所以出汗，会让我们的肺清爽起来。

**4. 尝试着没事就来几个深呼吸：**肺虽然不大，但是我们每次呼吸时，肺内都会有会残余的废气无法排出，清除它们也不难，只需几个深呼吸即可。

#### 最佳排毒时间

晚上。肺脏排毒用的方法相对比较消耗我们的体能，所以晚上排毒最合适，排毒过后，睡一觉，第二天就会神清气爽。



● 辣味萝卜排肺毒

### ● 肾脏

#### 肾有毒的表现

##### 1. 下颌长痘

下颌部位被划分给肾来统辖，一旦肾的排毒不畅，多余的毒素会表现在下颌部位。

##### 2. 容易疲倦

毒素本应被肾排出，但肾总有招架不住的时候，久而久之，毒素在大量消耗掉了肾的能量后，作为身体能量之源的肾也就不再提供充足的能量来供我们使用了，于是就会神疲思睡。

#### 怎样排肺毒最有效

**1. 肾脏排毒食品：**冬瓜，冬瓜本身就富含液汁，并且它进入人体后，会选择性地刺激肾脏，通过适当增加尿液来排出体内毒素；山药，山药虽然可以同时补很多脏器，但是最终还是以补肾为主，经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。

**2. 肾脏排毒要穴：**涌泉穴。位置在足底（去足趾）的前1/3之处，足趾用力抓时，足底的凹陷处即是，这个穴位比较敏感，一般不要用太大的力度，稍有感觉即可，以边按边揉为佳，持续5分钟左右为宜。

#### 最佳排毒时间

夜间。肾脏全天都在工作，但是白天小便会比较多，肾的毒素容易排出，而夜间由于处于睡眠状态，小便排出较少，毒素积累。这时就需要我们来帮助它了。 **MCB**

## 告别电脑眼

# HEALTH TIPS FOR EYE OVERUSING

## 过度用眼者的保养秘籍

文\_海潮、建敏 责任编辑\_杨紫婕

你是否有过这样的体验，长时间端坐在办公室电脑前，觉得眼睛又酸又痛？下班回家照镜子，发现眼睛里已经布满红血丝？早晨起床，感到眼睛又涩又痒？其实，这些都是眼睛发出的警示。



**要**说21世纪哪个人体器官最辛苦？那一定要评上眼睛。眼睛本身就是人体最辛苦的器官之一，人体所接收的90%的信息都来自眼睛。尤其身处“眼球经济”的网络时代，眼睛更是承受着前所未有的工作压力：每天8个小时看着电脑工作；一年发送几千条短信；即使是休闲时间，也要去看电影打游戏，这些都需要眼睛加班工作。

据不完全统计，中国近视患者已超过3亿，每年眼镜需求量达7000万副，青少年近视率平均达40%，大学生及白领近视率超过80%。世界上其他国家的情况也不容乐观。有专家称，“越发达的城市，低视力的人越多”。为此，每年的6月6日被定为世界爱眼日，提醒人们在不断追求发展的同时，也要停下来，关注一下自己眼睛的健康。





## 坚持日常护眼

### ● 上班时保持间歇休息

如果需要连续使用电脑6小时—8小时，应每隔1小时—2小时休息一次，让眼睛离开电脑10分钟—15分钟；工作1小时后最好离开电脑屏幕，注视远方目标，直到清楚后再维持10几秒钟。如果工作特别忙碌，可以利用接电话、去卫生间的时间闭闭眼睛，缓解眼睛的疲劳。

### ● 让眼球做运动

如果盯着电脑屏幕已经1小时了，您需要做一些眼球运动来消除眼睛疲劳。例如，向上望，同时呼一口气，再将视线移回中间，吸一口气，如此重复3次。

### ● 忙里偷闲眨眨眼

眨眼动作可以促进眼睛分泌泪水，并可将眼泪均匀涂于眼球表面，保持眼部湿润。很多人因为太专注于工作，长时间盯着电脑屏幕忽视了眨眼睛，导致眼睛干涩不适。忙里偷闲，眨几下眼睛，有助于清洁眼表面，也相当于给眼睛做一次按摩。

### ● 工作忙碌勤呼吸

吸气也会对护眼有帮助吗？当然。据调查，很多人因为专注地盯着电脑，本能地使呼吸速度变缓，而呼吸是可以加速血液循环缓解眼睛疲劳的。

### ● 坚持按摩解疲劳

看资料时或开会间歇，用双手大拇指轻轻揉按眉头下面、眼眶外上角处；也可用食指和中指指腹在眉弓处由内向外轻推至太阳穴轻按，重复5次—6次。长期坚持不仅可以缓解眼睛酸涩疲劳，还有助于改善视力。

## 常备护眼药物

对于长时间坐在电脑屏幕前工作的人来说，合理使用滴眼液是缓解眼睛疲劳的好办法。而在诸多滴眼液中，人工泪液和营养滋润型的滴眼液对于缓解眼睛干涩和疲惫是很有效的。

### ● 常见的4类滴眼液

1.人工泪液是目前眼科专家广泛推荐的一类滴眼液，它模仿人体生理泪液，可以保护眼睛及改善眼睛的干涩、不适、异物感。对于每天面对电脑工作的人来说，人工泪液是一个不错的选择。

**用法用量：**每日一支，一日3次—4次适宜。

2.含滋润营养成分的此类滴眼液具有清凉止痒、缓解视力疲劳、促进眼部营养、保持眼睛湿润等作用。此类滴眼液由于品牌不同所含成分也不同，要根据自己的具体特点选择适合自己的那一款。

**用法用量：**一般每次滴入眼睑内1滴—2滴，一日3次—4次适宜，滴入后需闭目片刻。

3.含抗生素的此类滴眼液治疗细菌感染功效比较好。一般用于沙眼、结膜炎、角膜炎、眼睑缘炎等，杀菌能力比较强，可以对抗感染。

**用法用量：**一般每次滴入眼睑内1滴—2滴，一日3次—5次适宜，或遵医嘱。

4.含糖皮质激素的滴眼液消炎功效比较好。可配合抗生素类眼药水用于结膜炎、角膜炎、巩膜炎、浅层巩膜炎、虹膜睫状体炎、术后炎症等。显著优点是消炎能力比较强，滴入眼睛后，炎症消除较快。

**用法用量：**一般每次滴入眼睑内1滴—2滴，一日3次—4次适宜，或遵医嘱。

### ● 滴眼液使用方法

1.科学的操作方法是将下眼皮轻轻拉起，将药水滴入下结膜囊内，然后滴在眼角处，避免直接滴入瞳孔，轻闭眼睛数秒，在滴完药水后轻压眼内角，防止眼药水经由鼻泪管流入咽喉，刺激胃肠道产生不良反应。

2.开封后尽快使用。部分滴眼液拆封后超过1个月就不能再使用，即使保存良好，也要在拆封后3个月内丢弃。一旦滴眼液出现原本没有的沉淀或变色，也不应该继续使用。

3.混合使用间隔5分钟。同时使用2种以上的滴眼液，滴入眼睑的时间至少要间隔5分钟。因为各类滴眼液所含成分不同，如果同时滴入眼内，可能会发生药效相互抵消或产生化学反应，从而对眼睛产生不必要的损害。

4.一天之内所滴次数需间隔。使用前认真阅读滴眼液说明书，每天滴入眼睑内次数之间也需要间隔开。如一日3次—4次，不要在上午或下午全部滴完，最好是将一天时间平均分配，相隔均等的时间滴入眼睑内效果最好。

5.女性在化妆后使用时要注意卫生，瓶口一定不能触碰眼皮和睫毛，以免化妆品的化学成分污染药水，滴入眼睛后引起炎症。



## 菠菜成就美丽秋波

把秋波和菠菜扯到一起，并不是一个笑话，从科学上说，绿叶蔬菜的确对眼睛的健康特别有益。

绿叶蔬菜富含维生素B2和β-胡萝卜素。维生素B2充足的时候，眼睛便不容易布满血丝；而β-胡萝卜素呢，可以在体内转变成维生素A，预防使用电脑之后眼睛干涩的“干眼病”。按照干重来比较，青菜中的维生素B2含量比肉蛋还要高，而β-胡萝卜素含量比黄色的南瓜还要高！

不过，绿叶菜的好处还不止于此。它们富含钾、钙和镁元素，还能帮助眼部肌肉增强弹性，不容易发生近视。缺钙的人眼球弹性差，眼轴容易拉长。如果少吃点肉，多吃点绿叶菜，对提高眼球肌肉弹性非常有利。

其实不只是菠菜，小油菜、小白菜、茼蒿、芥蓝、豌豆尖、丝瓜尖、油麦菜、空心菜、木耳菜个个都价廉物美，营养丰富。

## 多吃护眼食物

常吃对眼睛有益的食物，利于呵护眼睛健康。如深海鱼含有大量的DHA，可使眼睛视网膜健全发育，并防止病变及白内障；动物肝脏、蓝莓、果仁可以很好的抗衰老、明目护眼、缓解视神经疲劳。

### ● 电脑桌上放香蕉

如果眼睛干涩疼痛，在电脑桌上备用几支香蕉很有必要。香蕉中的钾可帮助人体排出多余的盐分，让身体达到钾钠平衡，缓解眼睛的不适症状。此外，香蕉中含有大量的β-胡萝卜素，当人体缺乏这种物质时，眼睛就会变得疼痛、干涩、眼珠无光、失水少神，多吃香蕉不仅可减轻这些症状，还可在一定程度上缓解眼睛疲劳，避免眼睛过早衰老。

### ● 牛奶洗眼解疲劳

将纱布折叠成小片，在牛奶中完全浸透，覆盖在眼皮上20分钟—30分钟，能增强眼部肌肉活力，解除疲劳。

### ● 饮茶护眼两不误

枸杞可以清肝明目，用枸杞+菊花热水冲泡饮用，能使眼睛轻松明亮。办公桌上放一杯枸杞菊花茶，饮用时自然护眼，何乐而不为？

## 养成护眼作息习惯

### ● 保证充足的睡眠

睡眠可消除眼睛疲劳，如果熬夜看书和夜间玩游戏造成睡眠不足，就不利于眼睛疲劳的消除，甚至造成损伤。此外，压力过大、情绪紧张会使眼泪分泌减少，导致眼疲劳。所以，要注意控制自己的情绪，尽量保持心情平和。

### ● 保持房间空气新鲜，湿度适宜

玩电脑、电视游戏的时候，凝视画面时间不宜过长，否则会造成眼睛干燥疲劳。如果房间也干燥，或因吸烟造成空气污染，会使眼睛受到更大伤害。因此，房间要经常通风换气，在有空调的房间内装置加湿器，使湿度保持在70%左右，可以给眼睛创造一个干净、舒适的环境。

### ● 注意照明和姿势

看书时，电灯要照亮整个房间和书，要选择不闪烁的台灯，背要挺直，眼睛与书的距离保持在30厘米左右；看电视时，距离电视机2米左右，视线要稍向下。电视机最好放置在离地面60厘米左右的高度。

### ● 防止紫外线照射

紫外线对眼睛损害很大，因此，户外活动时，不管年龄多大，都要戴太阳镜，防止紫外线照射，以保护眼睛。紫外线可透过玻璃，因此，在驾驶汽车时，阳光反光强烈，更要戴太阳镜。建议使用适合脸形的具有防紫外线作用的树脂眼镜。 **MCB**

# Automobile needs internet

## 汽车需要互联网

文\_刘兴亮 [红麦软件总裁] 责任编辑\_钟亚超



10多年前,在中关村电子一条街上,一栋大楼的顶层悬挂着一幅巨大的广告牌,即使相隔很远,人们也能看清上面的广告词——全世界计算机联合起来,英特尔特就一定会实现。

大部分人对这个句式耳熟能详,而这条广告更能让人会心一笑。现在,全世界的计算机早就联合起来了,这使得我们的生活发生了翻天覆地的变化。那么,当全世界的汽车也都联网之后,又会发生什么样的变化呢?

### ■ 汽车互联网让旅游不再孤单

2009年秋天,我和几个朋友驾车去西藏。一天晚上,我们在青海境内赶夜路,大约22时左右,目光所及之处都是黑茫茫的一片,除了我们的2辆车,其他的什么都看不到。彼时,车里的每个人都感觉到非常的孤独,就像整个世界除了我们之外,什么都不存在了一样。最后,我们几个人无聊到无以复加的地步,竟然利用起车台互猜谜语。

如果全世界的汽车都能联网,那天晚上,我们就不会有那么强烈的孤独感了,就好像虽然我们独自在家,但是只要可以上网,就会觉得自己是社会中的一分子,不再孤单。再拿我的那次旅行来说,我们为了相互联系,在车上安装了车台,但是车台的有效距离只有30公里,超出了这个范围,车台便失去了作用。如果有系统,比如互联网多人视频对话系统,这个问题就可以迎刃而解了,即使再远的距离

也可以联系。

还有路书,我们计划进行一个为期20多天的旅行,为此准备了很多的材料,途经的每一个地方都有资料介绍,但是我们只能打印下来,在车上随时翻阅。如果有系统可以保存这些资料,并变成声音读出来,这就可以使我们的生活更方便、更低碳了。

这就是汽车互联网,全世界汽车联合起来,汽车互联网时代就一定会实现。

### ■ 智能型汽车是未来的发展趋势

信息技术的发展将使汽车本身拥有更多的信息化设备和服务,智能型汽车是未来汽车行业的发展趋势。

所谓汽车互联网,应该是物联网的重要组成部分,尤其是3G无线技术出现以后。简单地说,这是三屏一云的整合,首先在汽车里安装一个屏幕,在家里或办公室里有一个电脑屏幕,还有手里拿着的手机的屏幕,在这三个屏幕之间,如果能够通过云计算方式更好的把它们规划起来,相信整个汽车生活将会获得一个全新的面貌。没有一个人是单纯地为了开车而开车,当最初的新鲜劲一过,汽车就成为一个代步的工具,所以,我们需要汽车提供更多的服务。

### ■ 实时导航让出行更便捷

最理想的状态是,如果你想去一个地方,按一下方向盘的按钮,用语音告诉你目的地,

系统通过搜索找到你想去的地方,这时再把信息反回到汽车上,你只需要确认就可以了。

### ■ 驾车也能掌握海量资讯

以前,开车的时候除了收听广播以外,我们没有其他获取信息的方式。现在,通过3G联网,可以把更多的信息传递给驾驶者,无论在驾驶中,还是在其他情况下。比如说把网络上最新的新闻传输到设备上,这个设备通过技术引擎自动把文字读出来,它可以帮驾驶者朗读,让驾驶者不用双手就可以获取大量的信息。

### ■ 智能型设计节省驾驶者更多的时间

在开车上班的路上,人们按下方向盘上的按钮,就可以把邮件读出来,还可以通过方向盘删除垃圾邮件,等车开到公司时,邮件可能已经处理完了。

再比如上面提到的路书,驾驶者都需要路书,它是行车方式及旅游攻略的集合体。当你想去一个地方的时候,就可以打开智能型软件,把要去的位置标出来,把介绍放在里面,而当你要开车的时候,你按一下按钮,汽车就可以带你去这个地方,而且在路上可以听目的地的介绍。如果能达到以上的标准,我们将因此节省更多的时间。

120年前汽车的出现让世界变小,20年前互联网的出现让世界变的更平,那么,汽车互联网可以让这个世界变得更平、更小。MCE

# Home service industry: The "9064" mode of pension service

## 家政业: 养老的“9064”模式

文\_洪涛 [商务部市场运行调控专家] 责任编辑\_钟亚超



同时,这也催生了家政业的出现。

家政服务是指家庭的主人将部分繁杂、琐碎的家务事交给相关专业人员来完成的服务。家政服务可以分为保姆、护理、保洁、维修、家教、物流配送、家庭管理等多个方面的服务。家政服务中的养老服务,包括了陪老、陪护等服务,以及保姆服务中的对婴儿的看管、照料等服务,这些服务能更好地满足家庭中的老人和孩子无人照料的需求,好的家政服务既能让家庭主人放心的在外工作,又能更好地照顾那些需要帮助的老人、婴儿。

相关调查显示,全国各类家政服务网点已近50万个,年营业额达1600亿元,有些大规模的家政服务企业,年营业额可达数千万元。初步统计,目前全国家政服务业从业人员近1500多万,以城市下岗工人、进城务工农民为主,另外,包括少部分专门从事维修服务的大中专技校毕业生和从事管理工作的大学毕业生。加强家政服务普及力度,不仅能为经济发展出一份力,还能更好地吸收社会闲散人员以及下岗人员。

### ■ 多种家政服务模式共同发展

应当看到,虽然发展潜力巨大,但我国家家政服务还存在着诸多问题。如相关的法律法规还不健全,服务人员的行为缺乏规范,从而导致侵犯消费者权益现象严重。

家政服务仍没有在组织上、形式上统一化

和规范化,仍以“散户”的形式遍布于社会的各个角落。为规范家政服务人员行为,应尽快出台相关法律法规,进一步确定家政服务标准和相关行为的规范性。同时,建立健全监督管理的长效机制,加强对服务人员的监督、管理;明确服务人员的责任、义务,对于侵犯消费者权益的服务人员要根据相关法律予以处罚;拓宽监督渠道,侧重于接受群众监督。

加强构建家政服务体系系统化的工作。针对目前我国家政服务尚未统一化,建议尽快构建完善的家政服务体系。一方面,充分利用网络优势,实现购买家政服务网络化,使消费者可以在网上订购与自身情况相应的家政服务。家政服务公司亦可在网上开店,向消费者公开自己公司的一系列服务项目;另一方面,家政服务公司应从自身做起,做到相关人员工作统一化,如工作人员要穿着统一的服装,要有统一的口号等,进一步加强工作人员的专业技能培训。

探索多种家政服务模式。以北京为例,目前,全市共有60岁以上常住人口243万,预计到2020年将达到349万。为更好地满足老年人的养老服务需求,北京市先后出台了多项针对老年人的惠民政策,确定了“9064”养老发展3种模式,即到2020年实现90%的老年人家庭养老、6%的老年人社区养老、4%的老年人机构养老。MCE





■英国宝龙拍卖行推出的福尔松威士忌藏品荟萃

# IF OUR LANGUAGE WAS Whisky

绝品投资——可饮用又可收藏  
“如果我们的语言是威士忌”

文\_杜卡 责任编辑\_杨紫婕  
图\_英国宝龙、纽约佳士得、北京永乐

日本作家村上春树在踏遍爱尔兰、苏格兰后，写出了游记《如果我们的语言是威士忌》。威士忌的妙处，在他笔下缓缓流出：“我们的语言终究还是语言，我们住在只有语言的世界。不过也有例外，在仅有的幸福瞬间，我们的语言真的可以变成威士忌。而且我们——至少我是说我——总是梦想着那样的瞬间，梦想着如果我们的语言是威士忌，该多好。”



■麦卡伦Macallan 1926  
5.4万港元  
纽约佳士得 2007年12月18日

与村上春树有着相同情愫的人士，不在少数。英国宝龙 (Bonhams) 拍卖行连续在爱丁堡、中国香港和纽约推出了美国著名威士忌收藏大佬维利亚德·S·福尔松 (Williard S.Folsom) 珍藏的3000余瓶古老、珍贵的威士忌。福尔松潜心收藏威士忌长达18年之久，珍藏范围几乎囊括了所有一流的威士忌品牌。他在美国联合航空公司 (United Airlines) 工作了36年，中年之后开始醉心于威士忌收藏，他曾多次前往苏格兰高地以及东南部的低地，还有斯潘塞 (Speyside)、埃雷 (Islay)、奥克尼 (Orkney) 等地搜集威士忌，逐渐形成了3000多瓶的购藏规模。



■黑波摩Black Bowmore 1964  
3.1万港元  
宝龙拍卖 2009年11月27日

### 拍卖“三部曲”搅动全球高端威士忌市场

宝龙威士忌专家马丁·格林说：“我做威士忌拍卖20年了，这次是最令人激动的珍藏拍卖。这批藏品中的很多酒都不会再回到市场或者再被蒸馏酿造出来了。所以，此次拍卖提供了一个很好的机会来购藏在未来是收藏级的好酒。”

宝龙的这3场拍卖均相当成功。在爱丁堡上拍的583个拍品中，90%以上都顺利售出，总成交额将近22万英镑。本场一款最早可追溯到英国维多利亚女王统治时期的大摩威士忌 (Dalmore Oculus)，盛装在精致优雅的水晶瓶里，色泽丰厚，接近深黑色，由不同年份的威士忌调制而成，其中最早的年份是1868年，堪称独一无二的博物馆级的拍品，成交价高达2.76万英镑，被一位匿名买主以电话竞标购得。不过，这项成交虽令人振奋，但其价格仍然次于2007年9月在英国格拉斯哥 (Glasgow) 的麦克蒂尔拍卖行 (McTear's Auctioneers) 成交的一款1850年波摩 (Bowmore) 单一麦芽威士忌，它当时以2.94万英镑创下了单瓶苏格兰威士忌的全球拍卖最高价。宝龙在中国香港的威士忌拍

英国宝龙拍卖行的威士忌“三部曲”搅动了全球高端市场，让许多人更加认识到威士忌已经成为值得珍藏且具有高价值的物品，可饮用亦可投资。

于2009年11月27日举行。虽然中国香港对进口威士忌还没有像葡萄酒那样免税，但150个拍品100%售出，成交总额达到61万港元！这是有史以来在中国香港举行的第一场威士忌拍卖，就取得了“白手套”的骄人成绩。

此次的拍卖“三部曲”，搅动了全球高端威士忌市场，让许多人更加认识到威士忌已经成为值得珍藏且具有高价值的物品，可饮用亦可投资。马丁·格林介绍说：“极品的单一麦芽苏格兰威士忌，是2009年拍卖市场中少数几项价格有所上涨的藏品，最近在收藏爱好者中变得特别抢手。可以说，购买威士忌已变成一项长期投资的途径。以我的经验来看，这些抱着长远投资心态来购买威士忌的人群中，以收藏时间10年以上者获利最大。我经常看到一些老藏友，十几年前开始买酒，现在仍在购藏，他们的收藏绝大部分已经明显升值。”

然而，与宝龙的“三部曲”拍卖形成了鲜明对比的是北京永乐拍卖行在北京首拍威士忌的清冷。2009年12月，麦卡伦 (Macallan) 单一麦芽苏格兰威士忌在北京永乐全套拍卖了品牌典藏级珍品——麦卡伦特别年份“Fine&Rare”系列。麦卡伦一直以来都是全

■麦卡伦Macallan 1949  
22万元—26万元人民币  
北京永乐 2009年12月13日



球威士忌拍卖市场的翘楚。2007年12月在纽约佳士得的拍场上，一支“麦卡伦1926”以5.4万美元售出，成为自美国禁酒令以来威士忌在美国的最高拍卖纪录。遗憾的是，此次在北京上拍的总共28个拍品，最后只成交了5个，总成交额仅为20.38万元人民币。其拍卖亮点，比如“1949特别年份”（估价22万—26万元人民币）等大部分拍品均未能在现场成交。

对此，北京永乐总经理董军总结说，“这次拍卖是一个探索性的尝试。葡萄酒拍卖在内地尚属凤毛麟角，威士忌对于国内收藏家来说更是比较新鲜而另类的收藏品类。无论如何，永乐还是直面这样一个真实的结果，并仍然会对酒类拍卖保持兴趣。”他又补充到，“拍卖是一个二级市场，建立在一级市场的部分产品的稀缺性由量变转为质变之后。中国洋酒的一级市场，确实在以令人难以置信的速度增长。但培育出一个成熟的二级市场是需要一级市场经过几番调整、日趋稳健之后，才能做到。在我看来，中国洋酒的一级市场还需要时间来调整，它有可能还要经过许多激荡。在此基础之上的二级市场则更有待耐心培育。”





■金、黑、白波摩The 1964 Trilogy: Bowmore Gold Black and White  
2.16万美元  
纽约佳士得 2009年11月14日

### 威士忌的“交响”与“独奏”

单一麦芽威士忌在拍卖场上明显具有“王者风范”，但它只是威士忌家族的一个支脉。说到威士忌的分类，苏格兰威士忌品牌尊尼获加（Johnnie Walker）的市场总监陈永祥以音乐做了贴切的比喻：“单一麦芽威士忌就如朗朗的钢琴独奏，音色纯粹；纯麦芽威士忌就如女子十二乐坊；调和威士忌犹如交响曲。”具体来说，单一麦芽威士忌是指100%以大麦芽酿造，并由同一家酒厂酿制，且必须全程使用最传统的蒸馏器，香气最重，口感最复杂，是最纯净的威士忌，价格也最贵。纯麦芽威士忌也是100%以大麦芽酿造，但它是将来自不

同酒厂的许多单一麦芽威士忌放入一个大型的桶里混和调制而成。香气较重，价格较贵。调和威士忌则是由纯麦芽威士忌和谷物威士忌勾兑而成的。价格较低，产销量较大。需要说明的是，几百年来，威士忌都是用麦芽酿造的，直至1831年才诞生了用玉米、燕麦等其他谷类所制的威士忌。

有品位、懂鉴赏的威士忌酒客大多偏爱单一麦芽威士忌。苏格兰威士忌品牌格兰杰（Glenmorangie）的酿酒师及感官评价专家安娜贝尔·梅克勒深入浅出地说：“调和型威士忌的原料是不同的大麦、小麦以及其他谷物，大多数谷物其实没有味道，而大麦可以给酒提供香味，其他粮食的加入只会冲淡大麦的香味。也就是说，像金子一样，纯金比合金好。”但对于很多初识威士忌的人而言，单一麦芽威士忌的口感过于强烈甚至奇怪，40度以上的酒精度、刺激的烟熏味和个性的口感确非人人都能接受。而对于资深的威士忌酒客来说，这恰恰是它的清妙美学。他们着迷的，正是它的这份纯粹与简单——那种不加人力雕琢的自然口感。没有足够的人生阅历、心态尚未足够平和的人，是很难静下心来品尝它的。换言之，令酒客迷醉的不仅是酒，还有其中蕴含的那种简单单一的人生态度。



■大摩The Dalmore Oculus  
276万英镑  
宝龙拍卖 2009年11月18日

### 酒池星座2号：单一麦芽威士忌的世界

上海永嘉路的酒池星座2号拥有300多种单一麦芽威士忌，来到这里便是进入到单一麦芽威士忌的世界。酒吧拥有者兼首席调酒师金众磊，早在17年前就跟从日本著名调酒师学习，入行经验颇丰。他说，中国真正开始消费威士忌，只是近六七年的事。芝华士（Chivas）、尊尼获加黑方（Johnnie Walker Black Label）等调和威士忌品牌进入中国后，发展迅猛。但是国人对单一麦芽威士忌的关注与喜爱，可以说是从2008年才逐渐开始。单一麦芽威士忌400多年的时光沉淀和独特口感，使其已成为西方经典酒品和酒吧文化的有机部分，的确值得国人慢慢品鉴。

“与调和威士忌相比，单一麦芽威士忌的酿制过程的确简单，简单到只用一种大麦为原料，口味不加调和，整个酿造过程似乎全赖天力。单一麦芽威士忌的妙处需要酒客细细品，慢慢尝，方能体会。飘渺的淡淡麦香，混合着产地水土和风物特色的丰富酒香，来自陈酿过程的浓浓木桶香味，或浓或淡的苏格兰特有的烟熏味道……”金众磊尝试描述着威士忌带来的味蕾感受，但他同时也说，每一瓶威士忌的味道都不同，入口后的感觉也在不断变化，百看不如一品。

说到威士忌的制作工艺，酿酒用的橡木桶格外讲究。橡木本身的成分会与威士忌发生作用，使酒味更加醇化，略带微妙的烟草味，并且会使酒液染上焦糖般的颜色，因此，橡木桶的优劣对成品威士忌的影响很大。金众磊提到：“有专门的法律条文规定，苏格兰威士忌的酿造不能用新木桶，必须用二手木

桶。因为在新木桶中陈酿较短时间，酒色就会变得比较深，但口味单薄。老木桶，即使陈酿20年，酒色仍然会比较清淡，然而口味却是绵长而丰厚的。”比如格兰杰用来酿造单一麦芽威士忌的橡木桶来自美国奥索卡（Ozark）山脉，它们先用来存放美国波本威士忌，待四五年后木桶达到最适合做长期陈酿的状态，再用来储藏格兰杰威士忌。这些木桶使用两次就会废弃，这意味着威士忌吸取的是这些橡木桶黄金期的精华。

目前，国内对威士忌的认知度还非常有限，需要时间培育。金众磊举例说到在北京永乐上流标的“麦卡伦1949”，“要充分了解这批酒，需要日积月累的很多知识，才会对它的珍贵性有所认识。比如需了解酒厂的历史，这批酒当年酿造的工艺和环境，用了几次木桶，每次分别用的什么种类的木桶，陈酿的时间有多长，做了多少瓶，后来的储存地和储存条件等。虽然在开瓶之前，酒的味道对大家来说都是一个谜，但只能通过已有的经验和查阅尽可能全面的资料来完成前期的功课。”

谈及拍卖场上的威士忌与日常饮用的威士忌的最大区别，金众磊言简意赅地说：“拍卖场上的威士忌大多是古董酒。但这并不意味着年代越久就越好喝。我喝过‘麦卡伦1950’，味道只能说还可以。但味道是不能用价钱来衡量的。对于某位酒客自己的味蕾来说，很可能1000元1瓶的威士忌比10000元1瓶的更适合。而拍卖场上的高价威士忌，大多因年代久远而珍贵，价格才如此高昂。” **WCB**



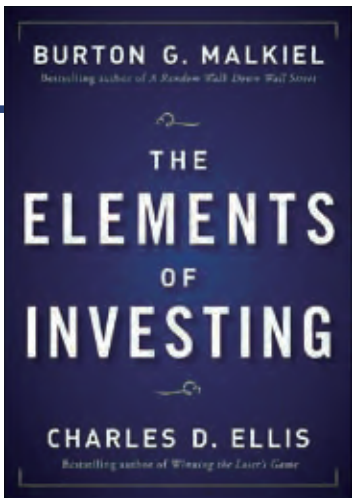
■美国威士忌收藏大佬 福尔松先生



■大摩Dalmore 50 Year Old  
0.714万美元  
宝龙拍卖 2009年12月17日



# THE HIGHEST LEVEL OF INVESTMENT



## 投资的最高境界是无为

文\_张化桥 [瑞银投资银行中国区副总裁] 责任编辑\_杨紫婕

巴菲特经常举的一个例子，如果你一辈子要经常吃汉堡包而又不养牛，你是希望牛肉的价格不断上升呢，还是希望它不断下降呢？如果你每过几年就要买一辆汽车，你是希望汽车的价格不断上升呢，还是希望它不断下降呢？对这两个问题，每个人好像都能正确回答。但是第三个问题就比较微妙：未来5年，如果你不断有储蓄需要投资，你是希望股票的价格不断上升呢，还是希望它不断下降呢？大多数人会把这个问题答错。

小时候，常听老师讲，“读书先要越读越厚，然后要越读越薄”。我当时不甚理解，但印象深刻。最近，我读了一本袖珍版的投资经典书，爱不释手，似有所悟。这本书就是《投资的要素》(The Elements of Investing)。作者是两位身价不菲的70多岁的老人，Burton Malkiel和Charles Ellis，他们分别是普林斯顿和耶鲁大学的教授，在学界和商界均有建树。他们联手把多年积累的投资智慧加以升华，用最简练的语言献给了大众。

两位老人的投资理念实在是简单得无法再简单了。比如，书中引用了巴菲特经常举的一个例子。如果你一辈子要经常吃汉堡包而又不养牛，你是希望牛肉的价格不断上升呢，还是希望它不断下降呢？如果你每过几年就要买一辆汽车，你是希望汽车的价格不断上升呢，还是希望它不断下降呢？对这两个问题，每个人好像都能正确回答。但是第三个问题就比较微妙：未来5年，如果你不断有储蓄需要投资，你是希望股票的价格不断上升呢，还是希望它不断下降呢？大多数人会把这个问题答错。他们一买股票就希望股票开始涨，

而忘记了自己还要不断地储蓄，不断地买股票。股票价格上升会抬高自己以后的购买成本，所以，股价上升对于长期投资者来说是坏消息，就相当于牛肉和汽车价格的上升一样，当然对那些准备卖股票并且洗手不干的人有好处。反之，股价下跌对于长期投资者来说是好消息，你应该越买越欢才对。毕竟，买股票的最终意义在于分取公司长期发展的好处(包括股票价格上涨的收益和每年的分红)，因此，进入成本当然越低越好。

如果你是一个真正的长期投资者，你应该理解“投资额均衡控制的原则”。比如你每个月投资2000元在股票上，在股价高的时候，2000元只能买较少的股票；而在股价低的时候，2000元可以买很多的股票。从数学上可以证明，这样做的结果是，你的平均购股成本会低于你购股价格的均值。这不是玩绕口令，大家可以用现实中的例子算一算。从长期来看，这种方法本身就是一种风险控制。“买股不买市”说的也许就是这个道理。不过，《投资的要素》这本书教导我们既不要买股，也不要买市。那怎么办？

关于投资，此书的建议与Vanguard基金公司的创始人John Bogle有相类似之处。他们说投资首先要有长远打算。他们已经70多岁了，但还在做长期投资。其次，一定不要以为自己持续选择入市时机或持续选择好股票的能力，不要以为自己可以持续地跑赢大市。在买卖股票的过程中必然有费用，而费用会吃掉很大一部分的毛收益。此外，频繁交易有时正好错过市场(或个股)在几年甚至几十年才遇到一次的大幅上升。即使不频繁交易，长期持有若干爱股也有很大的风险。它们会不会跑输大市？它们会不会成为下一个雷曼兄弟、贝尔斯登、通用汽车？

该书对基金投资者也有规劝：别徒劳了！找一个能长期、持续跑赢大市的基金或基金经理比在稻草堆里找一根针还困难，为什么不把那个稻草堆买下来呢？在各个基金中换来换去不仅有交易成本，而且事前预测某一个基金在明年或后年的表现比预测股价还难。

既然投资者费尽周折还不能跑赢大市，为何不直接购买大市呢？长期持有指数基金，风险小，也可以避免绝大部分交易成本，

# TIPS:

## ■查理·芒格推荐书库

查理·芒格  
美国投资家，沃伦·巴菲特的黄金搭档。

### 《深奥的简洁：让混沌和复杂归于有序》

作者：约翰·葛瑞宾

译者：张宪润

出版社：湖南科学技术出版社

这是一本涵盖了蝴蝶效应、盖娅理论，以及各种关于混沌与复杂概念的图书。在这本充满智慧和启发性的书中，作者向我们说明：复杂，其实很简单；即使是看来完全随机的行为深处，也只是遵从简单的因果规律。



### 《泥鸽靶：华尔街高等金融实录》

作者：弗兰克·帕特诺伊

译者：邵琰

出版社：当代中国出版社

作者以自己的亲身经历，记录了华尔街著名投资银行摩根士丹利是怎样把一个耶鲁法学院的高才生，培养成一名商场上的“射击手”的故事。

### 《生活在极限之内：生态学、经济学和人口禁忌》

作者：加勒特·哈丁

译者：戴星翼

出版社：上海译文出版社

作者在本书中集中讨论了人口过剩问题是发展中被忽略的一个重要事实，即我们的地球只有有限的承载力。因此，我们应该毫不犹豫地控制人口数量。



### 《毫不退让地赢得谈判——哈佛谈判法》

中译本书名为《谈判力》

作者：罗杰·费雪、威廉·尤里和布鲁斯·帕顿

译者：王燕等

出版社：中信出版社

作者以大量的亲身访谈和相关研究成果，为我们一一揭示了女性在职场和生活中心理及行为特征，以及女性与男性行为模式的种种差别。在对性别差异的精彩分析中，作者为女性改变自身思考方式，赢得谈判提出了绝对实用的建议。

而且可以心情平和，尽享经济成长所带来的投资收益。长期持有指数基金是最彻底的风险分散。另外，在入市时机上，两位作者建议大家最好把自己当傻瓜，假定自己完全不懂经济学或市场，然后分时段均衡入市，减少风险。两位作者也劝大家永远不要预测大盘走势，并且引用了J.P.Morgan先生的话。当别人问他如何看未来股市的走向时，他总是回答：市场会波动。两个作者对技术分析(画图)不屑一顾，认为那只是占星学的小把戏而已。现在的股民实在也是太忙碌了：信息多，会议多，研究报告多，证券种类多，应接不暇。有的人抱怨，一天12个小时坐在电脑面前，甚至连处理电邮和阅读上市公司公告的时间都不够。我们的两位作者还引用了华尔街日报资深记者Jason Zweig的话：你只有先向市场投降，然后才能彻底解放自己，并且最终征服市场。那时，你便可以潇洒地说，对于大市或者个股的走势，我既不知道，也不关心。而向市场投降就需要买入市场，也就是买入内涵最

广的指数基金(包括国内股票和海外股票)，并且长期持有。

这本书的另一个内容是坚持长期储蓄的重要性。这两位身价数亿的老人强调储蓄是投资的源泉和起点。他们用自己的经验提供了很多分毫必省的技巧，从信用卡的使用到喝咖啡、买保险和去餐馆。但他们说，最重要的省钱技巧是避开要面子和消费攀比的困扰。

两位作者认为，大多数人对股市的回报期望太高，也太短期。他们认为中、长期股市如果能够平均每年有4%—5%的真实回报(扣除通货膨胀的影响)，已经相当不错。其中的一个作者Charles Ellis，在他的另外一本书中谈到了几个发人深省的数字。比如，道琼斯指数在1968年和1982年均均为1000点；在1964年底和1981年底均为875点。也就是说，在那漫长的17年里，虽然企业利润大增，但股票大市却毫无进展。原因是通货膨胀导致利率从4%涨到了15%，这使得市盈率大幅收窄。当然，投资者对经济前景的过度悲观也导致了股市低迷。由此

可见，预测短期甚至中、长期股市的变化是完全不可能的。投资的最高境界是无为。

笔者在投资银行做了十多年的证券分析师，要完全接受两位作者的理论是不容易的，但他们的理论也许是明智的，因为那意味着一种解放和超脱。

两位作者建议大家买全世界内涵最广的指数基金(包括国内股票和海外股票)，但我觉得既然从长远来看，股票市场的表现取决于企业的盈利增长，而企业的盈利增长又与GDP增长基本同步，因此，投资者可以特别偏重国内股票的指数。还有一个更为激进的做法，就是特别偏重成长性强的中小企业，自己组建一个由50支或者70支不同行业的股票组成的十分稳定的投资组合。虽然这里面可能会有几个烂苹果，但它们平均的高增长率也许完全可以超过以大股东为主的恒生指数或者其他指数。这里要强调长期持有和避免频繁的交易。这种策略或许是最中庸的，但也是最好的。MCE



# YOU CAN SMELL YOUR RETURNS

彼得·林奇一直鼓励人们从日常生活中发现投资对象，他特别留意妻子、女儿的购物习惯，屡屡在日常生活的细节中发现投资标的，从而赚得超额收益。相较于投资大师的火眼金睛，普通民众时常有财富就在眼前溜走的遗憾。其实，最熟悉的公司，往往最容易带来财富。因为人们接触到的有关这些产品和公司的信息是最直接，也是最真实的。

## 让收益可以闻得到

文\_李晔斌 责任编辑\_曹籽

说到“星巴克”，相信大多数人的脑海中会出现“小资”一词，不同于纳斯达克100指数中大多数的科技、生物技术类上市公司，这家全球最知名的咖啡连锁店在纳斯达克100指数的权重股中也显得颇为小资。

在如今的白领人群当中流行着这样一句很经典的话：我不在办公室，就在星巴克，我不在星巴克，就在去星巴克的路上。泡星巴克，是小资们生活中不可或缺的节目。毫无疑问，这杯名叫星巴克的咖啡，是小资的标志之一。对他们而言，星巴克是家庭和工作以外的一种情调，一种文化聚会的场所，在这种时尚且雅致、豪华而亲切的浓郁环境里，放松心情，摆脱繁忙的工作，稍事休息或是约会，在精神和情感上都是一种难得的享受。

成立于1971年的星巴克最初不过是一家小咖啡店，1987年，现任董事长霍华德·舒尔茨先生收购了星巴克，从此带领公司跨越了数

个业务发展的里程碑。1992年6月，星巴克作为第一家专业咖啡公司成功上市，迅速推动了公司业务增长和品牌发展。目前，公司已成为全球最大的咖啡连锁店，在北美，拉丁美洲，欧洲，中东和太平洋沿岸37个国家拥有超过12000多家咖啡店，拥有员工超过117000人。

1992年6月6日，星巴克在纳斯达克市场上市，截止2010年3月29日星巴克公司上市至今，股价涨幅高达3562.72%，特别是2009年3月至今的短短1年间，星巴克从8.36美元迅速上涨到了24.61美元，股价翻了2番。

长期以来，公司一直致力于向顾客提供最优质的咖啡和服务，营造独特的“星巴克体验”，让全球各地的星巴克店成为人们除了工作场所和生活居所之外温馨舒适的“第三生活空间”。与此同时，公司不断地通过各种体现企业社会责任的活动回馈社会，改善环境，回报合作伙伴和咖啡产区农民。鉴于星巴

克独特的企业文化和理念，公司连续多年被美国《财富》杂志评为“最受尊敬的企业”。

“星巴克的崛起靠的不是营销技巧，星巴克经营的是人的事业。”舒尔茨如是说。他们的产品不单是咖啡，咖啡只是一种载体。而正是通过咖啡这种载体，星巴克把一种独特的格调传递给顾客。咖啡的消费很大程度上是一种感性的文化层次上的消费，文化的沟通需要的就是咖啡店所营造的环境文化能够感染顾客，并形成良好的互动体验。

一杯星巴克，一段浪漫情调的开始，而借道纳斯达克100指数基金投资星巴克，也让您的投资多了份浓情，多了份品味。

有星巴克的生活是轻松的，而投资有时总会让人感到心神紧张，当星巴克遇上投资，会产生怎样的化学作用？投资纳斯达克100指数基金，让收益可以闻得到！（本文由国泰基金管理有限公司提供） MCE