

油城，产学研结合遍地开花

如果在十年之前，你在东营提起产学研结合这个名词，也许你会对这个拉郎配的字眼感到陌生，甚至觉得有点别扭。可短短几年的时间，产学研结合在黄河三角洲上已经是遍地开花，硕果累累，油城东营的产学研结合文章越做越大，越做越活，越做越让人觉得韵味无穷。不信，随便你问起哪位机关干部、企业职工，他一定能够有鼻子有眼地向你描述自己身边的哪家企业，哪个公司，通过产学研结合实现了产业结构优化升级，走上了高新技术产业化发展的路子。

东辰集团的张副总经理对记者说，他们集团的前身是胜利油漆化工厂，创业之初，底子薄弱，产品单一，人才匮乏，几乎没有像样的科技人才。面对激烈的市场竞争，他们逐渐认识到，企业要生存，要发展，必须紧紧依靠科技进步。经过几年的摸爬滚打，他们与石油大学、山东大学、胜利石油管理局研究所等多家高等院校和科研机构建立了广泛而稳固的战略合作关系，通过成果转让、买断专利等形式，先后开发了高凝油降凝剂、93#无铅汽油合成助剂、水解聚丙烯腈胺盐、KSX—E型正电胶等新产品，实现了由单一产品、单一产业向系列产品、多元化产业的迈进。企业生产规模迅速扩大，抵御风险的能力大大增强。去年11月份，由市委牵头搭桥，东辰集团又与北京化工大学建立了长期合作关系，在北京成立了我市第一家校企联合体——北京化工大学·东辰集团有限公司生物化工研究所，形成了“提前介入，联合开发，成果共享，风险共担”的产学研结合的新路子。

东辰集团的负责人还介绍说，他们为新成立的

生物化工研究所一次性投入实验建设经费30万元，每年再为研究所提供16万元科研经费，科研所则每年为集团公司开发1—2项市场前景好、经济效益好、技术水平居国内领先地位的新产品、新技术，利益分享，风险共担。去年他们首先开发的透明质酸、青霉菌丝体两个项目属国家“九五”科技攻关项目。科技含量高、附加值高、投资少、周期短，具有广阔的市场潜力和发展前景。他们投资900万元生产的透明质酸，年产值可达5400万元，利税3609万元，10个月就可收回成本。

广饶县石化集团股份有限公司是一家以石油加工为主，集橡塑制品、汽车运输、热电联产于一体的国家大型股份制企业。面对当前企业竞争日趋激烈的新形势，这家公司确定了在确保现有炼油装置稳定生产的前提下，进一步加大产学研结合的力度，走科技兴企的路子，积极与各大院校、科研机构合作，共同开发高科技含量、高附加值、效益好、有市场的产品，培养有地方特色的精、特、专项目，积极向精细化工、非油产业方向发展。他们先后与石油大学、青岛化工学院、北京化工设计院等高等院校、科研院所合作，广泛运用新技术，培养锻炼了大批专业技术人员。

同时他们还先后聘任了20多名专家作为公司顾问，其中教授、博士生导师5名，其他高级职称人员13名。去年，该公司先后投资2320万元，新上了年产5000吨改性聚丙烯、年产5万吨催化油浆分离综合利用、年产200吨水质稳定剂三个高新技术项目，年新增利税1150万元。去年一年，公司高新技术产品销售实现收入7500万元，占企业总销售收入的13%。

东营市腾达有限责任公司先后实施产学研结合项目12项，其中列入国家“九五”攻关计划的1项，省级计划5项，市级计划6项。省星火计划项目SB—1聚凝剂在胜利油田投入使用过程中受到用户的一致好评，在墨西哥举办的“中国实用技术

及新产品贸易博览会”上荣获金奖；省火炬计划DS—101缓蚀剂产品，获“中国第八届发明博览会”一等奖，项目技术达到国内先进水平；国家“九五”攻关计划项目——重质不饱和烃聚合物暂堵剂在胜利油田生产中得到广泛应用，现已开发出TBD系列屏蔽暂堵剂产品，填补国内油溶性暂堵剂产品空白，达到国外同类产品水平。今年上半年腾达有限责任公司实现高新技术产品产值600万元，创利税180万元。

河口通海集团公司先后与北京化工大学、西北工业大学、清华大学、北京航空航天大学、中国建材学院等高等院校和科研院所建立了长期合作关系，目前一些项目已经取得了初步成果。他们与北京化工大学合作的用生物法生产单甘酯项目将于今年年底完成中试，2001年底形成批量生产，预计年产能可达2000吨，年产值将过亿元。

工业搞产学研结合，农业也搞产学研结合。山东大王农茂集团积极引进以色列、荷兰优质蔬菜品种生产的“凯银”系列特菜以其色彩鲜艳、口味好、耐储运、营养丰富等特点深受用户青睐。

该公司投资4000万元，新上了蔬菜加工项目，在保鲜蔬菜、蔬菜汁、脱水蔬菜加工等方面实现了新的突破。东方花卉公司瞄准国际国内市场，先后投资3000万元引进以色列阿拉斯加—2000型自动化育苗室、西班牙LS园艺公司的种苗繁育先进设备，采用无土栽培、脱毒快繁等先进技术，建设了1万平方厘米的蔬菜、花卉工厂化育苗中心，成为国家级林木育苗基地、省级蔬菜育苗基地，已经成功繁育了20多个优质花卉品种、10个优质高产蔬菜品种。今年，大王镇先后从以色列、日本等国家和地区聘请了一批滴灌专家、有机肥料专家和蔬菜加工专家为该镇农业龙头企业职工和全镇农民介绍当今高科技农业发展方向，传授高科技农业知识。一大批大中专院校学生活跃在大王镇的蔬菜种植园里。



东辰集团·北京化工大学中试基地

有关人士指出，科研成果只有投入生产，才能转化为生产力；只有不断创新，才能获得更大的经济效益。然而长期以来，由于体制和机制各方面的原因，一直存在科研与生产相脱节的问题。一方面是科研单位受到资金、设备等条件的限制，无力搞中试；另一方面则是企业对于一个效益不甚明朗的科研项目往往不敢去进行中试。从实验室成果，甚至从中试成果转化到现实生产往往存在着一定距离，一买一卖的简单成果转化往往使企业生产失去技术进步上的保证。产学研结合体的产生使上述问题迎刃而解，企业可以从中获得连续性的创新支持，从而保障了企业的利益，高校科研机构的研究工作也更具针对性。

自1998年以来，我市已与13家高校院所建立了长期稳定的科技合作关系，引进产学研结合项目已达60项，全部达产后，年可新增产值18.5亿元，利税4.6亿元；全市引进、聘用高层次人才323人，其中院士6人，博士54人，教授132人，副教授50人，高级工程师119人。

年轻的油城东营为高校和科研机构提供了广阔的用武之地，而高校和科研机构对油城工农业生产生产的随时介入也使这片古老而年轻的土地焕发出了新的生机与活力。随着产学研结合的不断深化，黄河三角洲的经济发展一定能够不断迈上新的台阶！



我市已与国内十余家院所高校建立起全方位的科技合作关系

黄河口

东营日报 DONGYING RIBAO

导刊

2000年10月20日 星期五
第81期 总第2239期
全国统一刊号：CN37—0054
欢迎提供新闻线索
热线电话：(0546) 8331392

本版编辑 / 版式 薄文军

在一个比较重要的场合，有位负责人当众问一位业务骨干：“如果外资企业给你丰厚的报酬，你会不会离开现在的单位？”对方的回答字斟句酌，但很坦率：“我可能考虑离开。”

毋庸讳言，人才问题也是个物质利益问题。不论是谁，离开一个单位到另一个单位任职，已不涉及人品的问题，这位骨干的回答不仅无可挑剔，还起着警示的作用：人才的去留，已经成为迫在眉睫的严峻话题。

当今世界上的竞争，说到底就是人才的竞争，这已是深入人心的一个观念。但是如何吸引人才和留住人才，恐怕就不是一个简单的课题。

说到留住人才，很容易让我们想起战国时孟尝君门下那个弹铗而歌的冯驩。《国策·齐策四》说，冯驩为孟尝君客，“倚柱弹其剑，歌曰：‘长铗归来乎，食无鱼！……’居有顷，复弹其铗，歌曰：‘长铗归来乎，出无车！……’后有顷，复弹其铗，歌曰：‘长铗归来乎，无以为家！’”孟尝君一一满足了他们的要求，并委以重任，他才安心工作，烧掉不能生息的债券，替孟尝君赢得了声誉，后来还帮助孟尝君恢复了齐国的相位。

从这则历史故事中，至少能看出物质利益与留住人才的关系。我并不完全赞赏冯驩弹铗的心态，也不认为物质利益对人才来说是重要的。换句话说，一个单位能不能吸引人才和留住人才，有了丰厚的物质利益还不能从根本上解决问题。一个好的领导，最苦恼的是找不到调动全体员工积极性的好办法，最遗憾的是制定不出留住

每周话题 默铭

谈“留住人才”

人才的好政策。到底怎样才能吸引人才和留住人才呢？窃以为应当围绕资金、企业文化和宽松自由的环境来考虑。

资金问题也就是物质利益问题，前面已由弹铗的冯驩来说明，不必赘述。企业文化是指一套不断完善、严明制度，一个“权威”无处不在，这就是体现在制度中的公平原则。有了公平的原则，就能培养团队精神，团队精神的发扬，还要看领导的人格力量。人格力量指的是高尚的品质和卓越的能力，这是留住人才的最强的凝聚力。

对于留住人才来说，创造一个宽松自由的环境尤其重要。这个环境怎样来创造？答案非常明确，就是做好思想政治工作，开创思想政治工作的新局面。新局面需要新方法，要摒弃那些僵化的说教，从解决具体问题入手，让大家强化主人翁意识，不是谁让你这么干，而是你应该这么干。毕竟我们还是社会主义国家，大家不是给谁人打工的，一些重大的问题要尊重主人的意见，而不是由某位公仆说了算，只要有妥善的政策大家都会拥护，不要动辄以砸饭碗相威胁，要是让大家总感到有一把大刀悬在头上，怎么能留住人才？所以要多做一些得人心、暖人心和稳人心的工作，才能让人才充分展现才华。

总之，留住人才最重要的应该是个体制问题，公平的原则、强大的凝聚力和宽松自由的环境，是吸引人才、留住人才的最好方式，只有在这样的条件下，才会出现“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的荆轲式人物，各路英雄意气风发，还有什么力量能影响我们的事业兴旺发达？

社会广角

下班之后能存钱 居民说夜市银行真方便

从9月15日起，工行垦利支行推出了“夜市银行”服务，极大地方便了周围居民。

据悉，该行为是外商创造“三优”环境，而推出的服务新措施。个体私营企业李某，年初在垦利“安家落户”，他多年的习惯是与客人共进晚餐后进行现金交易，因为银行下班早，给他带来了不便。自从有了这“夜市银行”，现金的安全问题再也不用担心了。在夜市南端做茶叶生意的胡某见到笔者激动地说：“夜市银行的同志在每天的营业结束后，提供上门服务，钱有处存，我们做生意更安心了。”

一位拿着工资折前来取款的机关干部也向笔者坦言，因为银行与机关的作息时间一样，好多存取业务没时间办理，该行开办的“夜市银行”服务，服务到了我们广大上班族的心坎上。

(李传芳)

社会广角

好巡警夜半救人 赠送锦旗略表寸心

9月15日23时许，河口钻井二公司职工屈某骑摩托车在路过中心路富海大酒店时不慎张倒，摔出七八米远，头重重地砸在路边花坛上。23时整，河口公安分局110值班室接到群众报警后，仅用三分种赶到现场。110巡警顾不上伤者头部的鲜血，用自己的背心裹住头，抱上警车迅速送到了职工医院。110巡警在医院里忙前忙后，帮助挂号拍片，并通知其家人。次日凌晨2时许，伤者屈某醒了过来。进行抢救的医生说：“这位伤者颅骨骨折严重，如果晚送几分钟也无法挽回他的生命了。”9月18日，屈某病情略稳定后，他的父母特意制作了一面锦旗，上书“严格执法、恩重如山”，以表达对“110”的一片感激之情。

(张金森)

社会广角

翻车被砸真危险 多亏这四位好心人

10月5日下午3时许，利津县虎滩乡小牟里村村民崔丙良开拖拉机拉棉花回家的路上不慎翻车，被砸在车下，情况危急。正巧利津县电信局汀河支局机线员张正武、李本忠、董强、司机徐学强四人装电话从此路过，见此情景，他们急忙下车救人，将崔丙良从车下救起。他们一边救人，一边拨打了110报警电话，使崔丙良迅速得救。为此，小牟里村村委领导及崔丙良一家感激万分，将一封表扬信送到了汀河支局。(祁宝江)

社会广角

结伙盗窃行不义 一盗窃摩托车团伙落网

近日，广饶县公安局刑警大队迅速出击，一举打掉一个重大盗窃摩托车团伙。

今年10月份，广饶县公安局刑警大队得到重要线索，有人在广饶镇十一村出租房内进行赃车交易。刑警大队和广饶镇派出所民警紧急行动将该出租房屋包围，当场抓获涉嫌盗窃摩托车嫌疑人5名，缴获“钱江125、海洋125”等被盗高档摩托车6辆。

经初步审理，这个盗窃摩托车团伙有成员10多人，他们在潍坊市寿光、潍城、寒亭和广饶县盗窃作案20多起。目前，此案正在进一步审理中。(吴国良 李新华)

社会广角

孕妇双子宫 产下“龙凤胎”

广饶县花官乡一妇女体内生有两个子宫，怀孕后两子宫同时妊娠，各孕有一胎，这在临床上极为罕见。

9月27日，她在市第二人民医院妇产科经剖腹产手术生下一对“龙凤胎”，兄妹俩发育正常，体重均为2500克。

(吴锋 摄影报道)

社会广角

走进范家村

今年68岁的东营区史口镇范家村村民范蒙选老汉刚见笔者就不无感慨地说：“咱这社会就是好！”范老汉一家共3人，除老伴外，还有一个上中学的小女儿，多年来，因为家里没有壮劳力的缘故，日子过得较为拮据。1999年4月3日中午，范老汉由于做饭不慎，致使锅灶里的火种逐渐引到了草堆上，酿成了火灾。老两口辛辛苦苦积攒了一辈子的家当化为了灰烬。范蒙选两口见此情景，不由得泪流满面，痛不欲生。

范蒙选和村委会立即召开紧急会议，研究救助措施，尽快帮助范蒙选一家渡过难关。

翌日上午，捐款箱就设在了大街上，党支部书记范延军和村委会主任范占训率先各捐100元，于是，全村老幼纷纷闻讯参加，或多或少地全都捐了款。48岁的女村民徐建荣，虽然丈夫去世后自己拉扯着3个孩子经济很困难，但也伸出了援助之手。一个外村收破烂的农民，也在这种气氛的感召下，捐出了5元钱。当天，全村共为范氏一家捐款2800多元。

范家村每年都办村民家庭财产保险，范蒙选一家遭受火灾后，村两委立即派人与保险公司联系，保险公司及时赔偿范蒙选经济损失5000元。

为了让范蒙选一家尽快安家，村两委帮他备料，安排8个人为他修房。经过8天的紧张施工，房屋不但装饰一新，而且还添置了新家具，买了新电视机，镇政府又派人送来了2床被褥。范蒙选一家重新开始了新的生活。

当笔者到范蒙选家采访时，老汉激动地对笔者说：“要是在旧社会，俺家遇上这么大的灾难，只有一死，咱这社会就是好就是好哇！”

范家村在较短的时间内发生了很大的变化，这些变化来自各个不同的场景，每个场景都令人激动和钦佩。

笔者在范家村采访时，参观了新建并已投入使用的浴池，感慨颇多：在城市里，建浴池或到浴池里洗澡并不为奇，可在农村，尽管如今经济发展了，生活提高了，农民不出村能在自己的浴池里洗上热水澡，仍然是件新鲜事。据了解，过去范家村土地碱化严重，农民吃的是水井里的咸水或湾塘里的水，直至打渔张引黄工程建成后引来了黄河水，农民才喝上甜水。但是，村民们要想洗澡，不是到城里去洗，就是等到夏天到湾塘或沟渠里去洗。如今，村里有了浴池，村民们也和城里人一样，都能按照自己的意愿，及时洗澡了。去浴池门口，笔者遇见了几位刚洗完澡走出浴池大院的村民，便问：“在这里洗一次澡花多少钱？”他们异口同声地回答：“一元钱，很便宜！”

村容村貌如何，往往与一个村的精神文明建设程度有着密切的关联，而反映村容村貌很重要的一条内容就是街道建设。在党支部书记范延军和村委会主任范占训的陪同下，笔者在村里转了一圈，只见一条笔直宽阔的大街上，洁净的柏油路两边新修了两条整齐的下水道；路两旁各户的大门前，未看到一堆粪土或一堆柴草，整个大街显得十分洁净。范延军书记对笔者说，这条路已经修了好几年了，由于路两边房基高，每次下雨，冲下许多泥土，雨水排不出去，这条大街经常泥水不断，水没了，就成了一片泥污；泥干了，就踩压就成了土。柏油路经常被土覆盖着，刮刮大风，土沙满街飞。大街两边，除了粪土堆就是砖头石块和柴草堆，简直又脏又乱。去年4月份，他们村两委研究决定，发动群众对村容村貌进行彻底治理，首先修了1400米长的下水道，每当下雨时，雨水顺着下水道排往村外，如此以来就达到雨停路净的效果。在这个基础上，又加强了卫生管理和经常性思想工作，讲卫生、勤清扫成了大家的共识。

李在田 纪玉泉

社会广角

秋冬时装 四大预言

每一次的秋雨都向我们预示着冬天的临近，想好今年怎么过冬了吗？别急，先看看趋势再说吧。今年的时尚潮流无论在颜色、用料和剪裁线条上都体现出了设计师的独具匠心。40年代流行的淑女装、80年代流行的喇叭裤依然深受女士们的青睐。

女强人不会落伍
人们对80年代的回亿总也离不开宽肩束腰式的大衣、穿上像女强人一样的西装……现在，这股风潮又回到设计师的创意中来。不要觉得“落伍”；这种穿着一定会吸引许多目光的。

红与咖啡色永远最经典
红与咖啡色永远都属于冬天，红色毛衣衬上咖啡色皮革——最经典的搭配。
另外，金黄色的“势力”今年也有所扩张，从头部到脚包括手袋和鞋都会以亮丽的金色登场。有黑的出现就一定会有白作陪衬，要是在一

身黑色衣服中系白腰带，够酷！紫色永远代表高贵和典雅，它在懂得衣着品位的女人中间小范围地流行，今年冬天也不例外。

泡泡袖大行其道
80年代是一个处在创新和保守边缘的年代。泡泡袖、金色饰物、超短裙和大排扣，回头去看，又想起了那段似水年华……
几何图案依然受宠
无论横纹、菱形、印花或者是没有形状的方块，看上去很符合现在都市人的躁动情绪。
人字鱼骨纹是今年秋冬流行的重点之一，它们甚至还会出现在皮革制品上。
苏格兰风情的方格子图案再次回归新的时尚。只不过它不再局限于套装和大衣上面，T恤、披肩等前卫时装会成为它的落脚点。（艾米）



对于那些想让自己的车与众不同并希望尽情享受乐趣的人来说，现在又有了一款新成员——经济实用的三厢车ES·风景线。

新款ES·风景线采用的是1.4L的电喷发动机，该电喷发动机具有卓越的性能，并以高效率低能耗的传动系统，在动力充足的同时又相当省油，百公里油耗小于5.9升，是名副其实的节油大师。

由于ES·风景线在原有基础上加装了动力转向，使得该车更为灵活，操纵更方便，乘坐更舒适。从内部装饰来看ES·风景线，它配置了中控门锁、电动门窗等舒适装置，这些高科技设备的配置，使得ES·风景线在使用上提升了一个档次，有着前所未有的豪华享受，驾驶安全设备中，又增加了前雾灯等设备，使该车在行驶过程中的安全更有保障。由此可见，新款ES·风景线不仅在外型上超越ES而且在其安全性能及内外配置上也有了新的飞跃。

ES·风景线轿车，价格较低，经济

的胖瘦、高矮、长途和短途进行调整；此外，由于采用高效先进的空调系统，夏季制冷迅速，冬季温暖如春，车内环境舒适、温馨。

第二，富康轿车的行驶平顺性也是国产同类轿车中最出色的。其中，最为人们称道的地方就是法国雪铁龙公司的专利技术——“后轮随动转向功能”，使车在急转弯时后轮随动的角度可达3度，车身的倾斜度和转弯半径都比其他车要小。特别是在狭窄的街道、弯道多的地区，富康车能够穿行自如，游刃有余。另外，富康车采用独特新颖的四轮独立悬挂系统，在坎坷不平的路面行驶时，驾乘人员的颠簸和震荡感是同美国产车中最小的。

第三，富康车的安全性也同样有目共睹。它给驾乘人员营造了一张无形的安全网：通过计算机设计的高强度车身结构，采用抗冲击的整体式侧围，车门内藏防撞加强横杆以及车前部和后部均设计有足够的防撞缓冲压区。在这些基础上，ES·风景线轿车装配高刹车灯、前雾灯，有风点头枕及安全带等装备，不仅使ES·

富康家族 又添新成员

实用，适合家用。同时，三厢造型的流线型车身，优雅庄重，整体风格协调，线条流畅，尽显名车风范，具备公务、商务用车所需求的大气。此外，它采用了液压助力转向、电子控制燃油喷射发动机、后轴随动转向等富康车系拥有的先进技术，具有国际水平。因此，ES·风景线轿车的上市恰好满足了这个“公私兼顾”的功能，因此，购买ES·风景线轿车合适又省心，既实惠又实用，可谓“一举两得”的选择。

秉承富康系列轿车的卓越品质，富康ES·风景线轿车在保留自身突出特色的同时，也继承了富康系列车型的优良品质，在以下方面具有显著优势：

首先，富康轿车驾驶的舒适性和灵活性在用户中有良好口碑。富康车身玻璃面积总计近3平方米，富康车身玻璃采光好，视野开阔，驾驶操作的盲点少；方向盘有上中下三个位置，前排座椅前后可以移动22厘米，可根据驾驶员

风景线轿车更豪华气派，也进一步为驾乘人员的安全再添屏障。

第四，富康轿车的环保性能同样胜人一筹。1999年年初，富康就在最早实施汽车尾气新环保标准的北京市最先通过相关部门的检测，赢得“中华绿色环保第一车”的称号。神龙富康系列轿车中的所有车型均可达到欧洲二号标准，是名副其实的绿色环保先锋，在十年之内都可放心使用，完全没有后顾之忧。

第五，性能超群的1.4升电控多点燃油喷射发动机具有充沛的动力，低档起步及高速超车均有出色表现。流线型车身的空气阻力系数只有0.315，在国内同档轿车中最低，不仅可以减少迎面阻力，有利于提高车速，而且以百公里以上的高速行驶时，方向盘不会发“飘”，轮胎“抓”地力仍然很大。富康轿车不仅拥有出色的动力系统，更拥有高效的传动系统，以相对小的排量实现较高的速度，1.4升富康最高时速超过170公里，让你感受赛车般的气质。

如何为聚会选衬衫

出谋划策



都市男人需要时髦的头头应付各种各样的欢庆场合。你是否曾经为此大伤脑筋？其实，精心选择一件式样简单优雅的衬衫就可以使一切迎刃而解。合适的衬衫应该既能以配牛仔裤又可以配正装裤；既适合与朋友厮混，又不妨登大雅之堂。幸运的是，这种让你无往不利的衬衫真的存在：

黑衬衫
虽然长袖黑衬衫早已作为正装衬衫的代表之一登记造册，但实际上它绝不仅仅适用于正式场合，简朴而又雅致的风格使它成为能上能下的服饰，适应任何形式的聚会。

夜晚外出时，可以选择黑色扣纽扣的衬衫，下穿牛仔褲。想要更时髦一些的话，可以配一条黑色以外颜色的皮带。

Gucci的黑色法式袖口正装衬衫是极佳的选择。在讲究的场合中，挑一副你最欣赏的袖扣带上，要不要领带都无关紧要。还可以与黑色西服套装一起穿，同样可以不打领带。如果是朋友之间随便的聚会，这件衬衫甚至可以和牛仔褲搭配，只需摘掉袖扣就可以了。

白衬衫
白衬衫一直被掩盖在西装之下，作为领带最合适的底衬露出小小的一片。现在，它终于可以尽显风采了。最新的长袖白衬衫，领子上没有纽扣，无论白天上班还是晚上聚会都显出温文尔雅的气质。白衬衫看上去清新简洁，是各个季节通用的服装。

选择白衬衫时，应该特别注意它的剪裁和领型。最好选择肥瘦合身、剪裁传统、领子大小居中的白衬衫。它充分体现休闲的精神，与牛仔褲或卡其褲一起，令你在酒吧或朋友聚会中体验舒适自在的感觉。对于比较文雅的外出活动，可以选一条腰部不打褶的灰色西褲与白衬衫一起穿。

如果追求更讲究的效果，你也可以选择一件法式袖口的白衬衫。不使用袖扣时，可以与腰部不打褶的深色长褲一起穿，是非常时髦的都市聚会装。当然，这种衬衫也可以与黑色西装搭配，不过尽量不要打领带。

都市男人需要时髦的头头应付各种各样的欢庆场合。你是否曾经为此大伤脑筋？其实，精心选择一件式样简单优雅的衬衫就可以使一切迎刃而解。合适的衬衫应该既能以配牛仔裤又可以配正装裤；既适合与朋友厮混，又不妨登大雅之堂。幸运的是，这种让你无往不利的衬衫真的存在：

黑衬衫
虽然长袖黑衬衫早已作为正装衬衫的代表之一登记造册，但实际上它绝不仅仅适用于正式场合，简朴而又雅致的风格使它成为能上能下的服饰，适应任何形式的聚会。

夜晚外出时，可以选择黑色扣纽扣的衬衫，下穿牛仔褲。想要更时髦一些的话，可以配一条黑色以外颜色的皮带。

Gucci的黑色法式袖口正装衬衫是极佳的选择。在讲究的场合中，挑一副你最欣赏的袖扣带上，要不要领带都无关紧要。还可以与黑色西服套装一起穿，同样可以不打领带。如果是朋友之间随便的聚会，这件衬衫甚至可以和牛仔褲搭配，只需摘掉袖扣就可以了。

白衬衫
白衬衫一直被掩盖在西装之下，作为领带最合适的底衬露出小小的一片。现在，它终于可以尽显风采了。最新的长袖白衬衫，领子上没有纽扣，无论白天上班还是晚上聚会都显出温文尔雅的气质。白衬衫看上去清新简洁，是各个季节通用的服装。

选择白衬衫时，应该特别注意它的剪裁和领型。最好选择肥瘦合身、剪裁传统、领子大小居中的白衬衫。它充分体现休闲的精神，与牛仔褲或卡其褲一起，令你在酒吧或朋友聚会中体验舒适自在的感觉。对于比较文雅的外出活动，可以选一条腰部不打褶的灰色西褲与白衬衫一起穿。

如果追求更讲究的效果，你也可以选择一件法式袖口的白衬衫。不使用袖扣时，可以与腰部不打褶的深色长褲一起穿，是非常时髦的都市聚会装。当然，这种衬衫也可以与黑色西装搭配，不过尽量不要打领带。

益智玩具走俏申城

解套环、烦恼拼拆、彩色拼图、四子棋……这些原本为开发儿童智力而设计的玩具，如今却受到不少成年人的青睐。越来越多成熟的面孔，出现在儿童益智玩具商店里：越来越多的儿童益智玩具，出现在成年人的卧室里和办公桌上。

走进香港名店街一家儿童玩具屋，只见左右两边各放着一个三层木架，上面摆满各种精致的玩具。木架上方墙上的广告语也非常特别，左边是“1—7岁儿童益智玩具”，右边是“7—100岁成人益智玩具”。细心观察，挑挑拣拣的大都是二三十岁的年轻人，看上去兴趣十足，女老板笑容满面地介绍着各种玩具的玩法。解套环的历史和最佳解法、外表像魔方的烦恼拼拆是如何拆开又拼起来的、拼图的结构、跳棋的走法……顾客们一个个聚精会神，听得津津有味。

笔者的办公室里每个同事的桌上，几乎都有这样那样的益智玩具，有时还相互交换着玩。我觉得忙忙碌碌的成年人也需要这种娱乐。“徐先生说。现在，沪上出售益智玩具的地方很多，但价格普遍不菲，如果价钱再便宜一点，相信玩的人会更加多。（陈杰）

家庭医生

随着人民生活水平的提高，我国人均寿命已达75岁，伴之而来的是骨质疏松、骨折发病人数的增加，补钙问题被提到了议事日程。面对市场众多的补钙制品，人们该如何选择？日前，中国老教授协会食物营养保健分会在京召开科学补钙高层研讨会，于若木、蒋建平等专家呼吁人们科学补钙。

专家指出，钙是人体必需的常量元素，占人体体重的2%。体内99%的钙是骨骼和牙齿的结构成分，1%的钙在调节细胞代谢、维持细胞运动和肌肉收缩、神经传导等方面有重要作用。钙摄入不足，会影响儿童的生长发育。更年期妇女情绪不稳等甲状腺机能亢进症状的出现，也与缺钙有关。而老年人群中普遍发生的骨质疏松症与钙摄入不足的关系最为明显。目前我国人群的膳食结构中钙含量较低，有的人单纯靠食物来源的钙很难达到供给标准。为此，要加速研制符合我国国情的高效、廉价、安全可靠的补钙制剂。

专家指出，科学补钙的原则应以食补为基础，选择富含钙的食物，如牛奶、豆制品等。谷类含钙量不高，但因食量大，也是钙的主要来源之一。儿童和青少年生长发育较快，需要补钙；老年人对钙的吸收较差，应该补钙；而孕妇乳母也应适当补钙。钙在体内的利用有一定限度，超过骨对钙的保存能力将被排出，因此补钙一定要适量。此外，胃酸缺乏时人体对碳酸盐的吸收较差，维生素D可以增加钙的吸收，膳食含过多的钠和蛋白质会增加尿钙排泄。除食物补钙外，经常运动和晒太阳可以提高人体的钙营养水平。（未文）

科学补钙 增进健康

科学补钙，增进健康。



养生之道

人的大脑，是人的生命中枢和支配一切行为的司令部，故每个人都应努力加以保护。从事脑力劳动者，尤其要讲究用脑、养脑、防止损伤。

用脑：大脑是由多个细胞组成的生理器官，约有140—150亿个脑神经细胞。随着年龄增长，每天又有10万个脑神经细胞因衰老而减少。虽然如此，人的一生仍有100亿个以上的神经细胞伴随人至生命终止。脑力劳动者的智能和工作效率，主要是靠脑细胞的记忆力、理解力、分析力和创造力的作用，因而脑神经细胞功能的强弱与人的智力开发、思维启迪和灵感成正比，健康的大脑越用越灵。相反，若不动用脑，则会加快脑器官的退化，表现为智力迟钝、记忆力减退、工作效率不高。医学研究证明，高龄老人只要经常接触新鲜、有趣的事物，大脑照样能继续发育，倘若学习一种新外语，将会使大脑语言中枢的神经细胞再次活跃、增生。因此，脑力劳动者只要勤用脑，就有助于工作效率的提高。

养脑：人体的生理特点是兴奋和抑制、消耗和滋养等方面相互平衡，大脑也是如此。脑力劳动者在经过一段紧张脑力劳动后，若能进行短暂活动，如打球、练拳、做健身操、下棋、欣赏音乐、散步和用温水洗面等，都是有益于脑的保养的。（包建）

茶水煮饭

据营养学家研究，常食茶水煮的米饭，可以防治四种疾病：

心血管病 茶多酚是茶的主要物质，约占水浸出物的70%—80%。科学实验证明，茶多酚可以增强微血管韧性、防止微血管壁破裂而出血，还可以降低胆固醇，抑制动脉粥样硬化。

预防中风 脑中风的原因之一是人体内产生有害作用的活性酶生成过氧化脂质，从而使血管壁失去了弹性而茶水中的单宁酸有抑制过氧化脂质生成，消除活性酶的作用，因此能有效地防治中风。

具有抗癌作用 茶多酚能阻断亚硝胺在人体内的合成。胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在酸变的情况下，极易生成能致癌的亚硝胺，而茶水煮饭可以有效地防止亚硝胺的形成，从而达到预防肠胃等消化道癌的目的。

预防牙齿疾病 茶叶所含氟化物是牙齿中不可缺少的物质。

茶水煮饭的方法：先将茶叶1—3克，用500至1000克开水浸泡4至9分钟，取一块洗净的纱布，将茶水过滤去渣后待用（隔夜茶水不宜用），再将米淘好放入锅中，把茶水倒入锅中，使之高出大米面3厘米左右，煮熟即可食用。（吴总）

秋之配饰

对新世纪、新生活形态的展望，使时尚潮流在2000年初变得大胆奔放，色彩趋于明亮轻快，以红、明绿、橙黄为主，带来有史以来最热情绚烂的季节。随着夏天的灼热渐渐逝去，秋日的澄明给予人更多的思考提示，人们对新世纪的欣喜开始沉淀，流行的色彩也趋于凝重。

来自芬兰的玛丽亚·古琦（Marja Kurki）一向以丝巾和领带的独特设计著称。对于时尚潮流的敏锐洞察是玛丽亚·古琦的成功要领之一，而对于各民族文化精髓的敬重和大胆融合，则是她的设计内核。正因为此，玛丽亚·古琦的秋季发布潮流感明显而突出。发布会上一片秋意盎然，处处以本季最耀眼最时尚的金色装点，气氛典雅闲逸，模特在来宾中穿行而过，依次展示着玛丽亚·古琦丝巾和领带的三大系列：根、目前与现实、梦想和希望。

在根系列秋冬新款中，设计师强调的是跨地域的独到审美和对根文化的溯源，她运用深深浅浅的咖啡色，各种层次的褐色，类似岩石的深灰和紫色与不同风格传统纹样的结合，来展示自己对于各地文化的理解。怀旧再一次成为时尚的主题。

目前与现实系列为人们带来的则是北欧的生活情调，乐山乐水，对于生活充满了热爱。梦想与希望系列向人们展示的是对生活的认真思辨。设计师在这一系列中使用了多种符合、简洁的线条和几何图形，表现节奏和速度，大胆地采用了近似金属的色彩和有光泽的面料，突出了对未来的幻想。

把对于生活的感悟融入到设计中去，是玛丽亚·古琦的过人之处，时尚与生活休戚相关，源于生活的设计，才是最具有生命力的。（王婷）

用脑 伤脑 养脑

用脑：大脑是由多个细胞组成的生理器官，约有140—150亿个脑神经细胞。随着年龄增长，每天又有10万个脑神经细胞因衰老而减少。虽然如此，人的一生仍有100亿个以上的神经细胞伴随人至生命终止。脑力劳动者的智能和工作效率，主要是靠脑细胞的记忆力、理解力、分析力和创造力的作用，因而脑神经细胞功能的强弱与人的智力开发、思维启迪和灵感成正比，健康的大脑越用越灵。相反，若不动用脑，则会加快脑器官的退化，表现为智力迟钝、记忆力减退、工作效率不高。医学研究证明，高龄老人只要经常接触新鲜、有趣的事物，大脑照样能继续发育，倘若学习一种新外语，将会使大脑语言中枢的神经细胞再次活跃、增生。因此，脑力劳动者只要勤用脑，就有助于工作效率的提高。

养脑：人体的生理特点是兴奋和抑制、消耗和滋养等方面相互平衡，大脑也是如此。脑力劳动者在经过一段紧张脑力劳动后，若能进行短暂活动，如打球、练拳、做健身操、下棋、欣赏音乐、散步和用温水洗面等，都是有益于脑的保养的。（包建）

茶水煮饭

据营养学家研究，常食茶水煮的米饭，可以防治四种疾病：

心血管病 茶多酚是茶的主要物质，约占水浸出物的70%—80%。科学实验证明，茶多酚可以增强微血管韧性、防止微血管壁破裂而出血，还可以降低胆固醇，抑制动脉粥样硬化。

预防中风 脑中风的原因之一是人体内产生有害作用的活性酶生成过氧化脂质，从而使血管壁失去了弹性而茶水中的单宁酸有抑制过氧化脂质生成，消除活性酶的作用，因此能有效地防治中风。

具有抗癌作用 茶多酚能阻断亚硝胺在人体内的合成。胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在酸变的情况下，极易生成能致癌的亚硝胺，而茶水煮饭可以有效地防止亚硝胺的形成，从而达到预防肠胃等消化道癌的目的。

预防牙齿疾病 茶叶所含氟化物是牙齿中不可缺少的物质。

茶水煮饭的方法：先将茶叶1—3克，用500至1000克开水浸泡4至9分钟，取一块洗净的纱布，将茶水过滤去渣后待用（隔夜茶水不宜用），再将米淘好放入锅中，把茶水倒入锅中，使之高出大米面3厘米左右，煮熟即可食用。（吴总）

秋之配饰

对新世纪、新生活形态的展望，使时尚潮流在2000年初变得大胆奔放，色彩趋于明亮轻快，以红、明绿、橙黄为主，带来有史以来最热情绚烂的季节。随着夏天的灼热渐渐逝去，秋日的澄明给予人更多的思考提示，人们对新世纪的欣喜开始沉淀，流行的色彩也趋于凝重。

来自芬兰的玛丽亚·古琦（Marja Kurki）一向以丝巾和领带的独特设计著称。对于时尚潮流的敏锐洞察是玛丽亚·古琦的成功要领之一，而对于各民族文化精髓的敬重和大胆融合，则是她的设计内核。正因为此，玛丽亚·古琦的秋季发布潮流感明显而突出。发布会上一片秋意盎然，处处以本季最耀眼最时尚的金色装点，气氛典雅闲逸，模特在来宾中穿行而过，依次展示着玛丽亚·古琦丝巾和领带的三大系列：根、目前与现实、梦想和希望。

在根系列秋冬新款中，设计师强调的是跨地域的独到审美和对根文化的溯源，她运用深深浅浅的咖啡色，各种层次的褐色，类似岩石的深灰和紫色与不同风格传统纹样的结合，来展示自己对于各地文化的理解。怀旧再一次成为时尚的主题。

目前与现实系列为人们带来的则是北欧的生活情调，乐山乐水，对于生活充满了热爱。梦想与希望系列向人们展示的是对生活的认真思辨。设计师在这一系列中使用了多种符合、简洁的线条和几何图形，表现节奏和速度，大胆地采用了近似金属的色彩和有光泽的面料，突出了对未来的幻想。

把对于生活的感悟融入到设计中去，是玛丽亚·古琦的过人之处，时尚与生活休戚相关，源于生活的设计，才是最具有生命力的。（王婷）



用脑 伤脑 养脑

用脑：大脑是由多个细胞组成的生理器官，约有140—150亿个脑神经细胞。随着年龄增长，每天又有10万个脑神经细胞因衰老而减少。虽然如此，人的一生仍有100亿个以上的神经细胞伴随人至生命终止。脑力劳动者的智能和工作效率，主要是靠脑细胞的记忆力、理解力、分析力和创造力的作用，因而脑神经细胞功能的强弱与人的智力开发、思维启迪和灵感成正比，健康的大脑越用越灵。相反，若不动用脑，则会加快脑器官的退化，表现为智力迟钝、记忆力减退、工作效率不高。医学研究证明，高龄老人只要经常接触新鲜、有趣的事物，大脑照样能继续发育，倘若学习一种新外语，将会使大脑语言中枢的神经细胞再次活跃、增生。因此，脑力劳动者只要勤用脑，就有助于工作效率的提高。

养脑：人体的生理特点是兴奋和抑制、消耗和滋养等方面相互平衡，大脑也是如此。脑力劳动者在经过一段紧张脑力劳动后，若能进行短暂活动，如打球、练拳、做健身操、下棋、欣赏音乐、散步和用温水洗面等，都是有益于脑的保养的。（包建）

茶水煮饭

据营养学家研究，常食茶水煮的米饭，可以防治四种疾病：

心血管病 茶多酚是茶的主要物质，约占水浸出物的70%—80%。科学实验证明，茶多酚可以增强微血管韧性、防止微血管壁破裂而出血，还可以降低胆固醇，抑制动脉粥样硬化。

预防中风 脑中风的原因之一是人体内产生有害作用的活性酶生成过氧化脂质，从而使血管壁失去了弹性而茶水中的单宁酸有抑制过氧化脂质生成，消除活性酶的作用，因此能有效地防治中风。

具有抗癌作用 茶多酚能阻断亚硝胺在人体内的合成。胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在酸变的情况下，极易生成能致癌的亚硝胺，而茶水煮饭可以有效地防止亚硝胺的形成，从而达到预防肠胃等消化道癌的目的。

预防牙齿疾病 茶叶所含氟化物是牙齿中不可缺少的物质。

茶水煮饭的方法：先将茶叶1—3克，用500至1000克开水浸泡4至9分钟，取一块洗净的纱布，将茶水过滤去渣后待用（隔夜茶水不宜用），再将米淘好放入锅中，把茶水倒入锅中，使之高出大米面3厘米左右，煮熟即可食用。（吴总）

洗出 娇美的容颜

“安全、温和、有效”是洗脸的首要标准，只有能够保持皮肤原有的自然质地、洗后感觉清爽柔软而不紧绷的洗脸产品才是你需要的。

如果你有足够的经济实力，我们向你推荐SK—II护肤洁面霜，它含有独特的活肤酵母精华Pitera和多重天然复合酸，能温和有效地洗净毛孔，脸也会变得柔软白皙。SK—II嫩肤清莹露可进一步去除残余污垢。如果你买洗面奶的预算在一二百元左右，你可以选购露华浓的凝胶洗面奶、薇姿洗面奶等。如果你只愿花几十元买一支洗面奶的话，你可以买旁氏、羽西等。

4、深度卸妆真的有必要吗？是否需要特别的产品才可以？
看看自己的肌肤就知道了，是否不容易上妆，或者觉得肌肤特别油腻或干燥？想想看，你每天洗的衣服，是不是还有一些特别不容易除去的污垢，才不得不拿到洗衣店做特别处理？深度卸妆就是这种作用。
视自己的肌肤特性来选择清洁产品才是正确的。按摩型的清洁产品是针对肌肤比较健康的人，所以油性皮肤的人可以适用；面膜型的清洁产品则适合干燥、娇弱肌肤的人使用，有去除角质层和保湿的效果；配合果酸的产品则适合每一种肌肤的人使用，只是每一种不同的果酸，也有适合与不适合的区别。（林林）

卸妆有方
卸妆有方

