

第1期



北京交通大学经济管理学院团委宣传部

经管表情 《专访冯国臣》

早春 shopping 指南

“今天你微博了么？”

加勒比海盗4 未睹先知

Pirates of the Caribbean

聚焦两会

卷首

《千舸》经历四个年头，在曲折中不断探索，发展，终于找寻到适合自己的出版模式。于是在经济管理学院领导的大力支持、全经管团委宣传部的精诚合作下，团委宣传部千舸编辑中心重磅推出了为交大经济管理学院量身定做的新《千舸》。新《千舸》在以往的基础上细分了栏目的设置，增添了很多青春时尚的内容，关注交大学生感兴趣的话题，更加贴近当代大学生的生活。在今后的日子里，我们将为做出更好的杂志开始新的探索。欢迎大家的任何形式来稿。新《千舸》敬请您的关注和参与。

千舸编辑中心全体成员

目录

经管表情

“十年树木，百年树人”

——冯国臣老师专访

关注

聚焦两会

雷人提案“小崔有话说”

乐购

“简约不简单！”潮搭法则大起底

生活家

怎样消除眼睛浮肿

四款美食防春燥

影讯

最 in 的影视资讯

艺术

北京 798 艺术区

微博

微言博天下



主 审：张泽华

主 编：白雪梅

王黛 乌日罕 于冲

责任编辑：陈怡然 王双金 于雷

编 辑：邓芳梅 黄瑶 格桑卓玛

刘思静 李燊晓 闵婕

王天宁 尹释霖 谢向阳

主办单位：北京交通大学

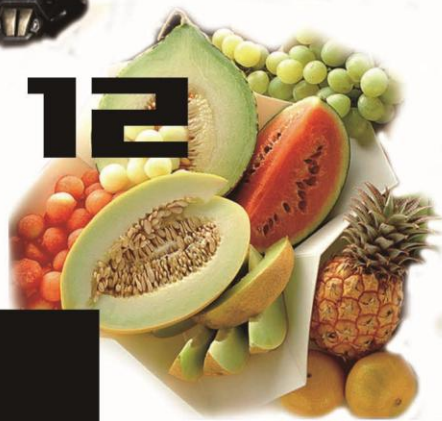
经济管理学院团委宣传部

15 19

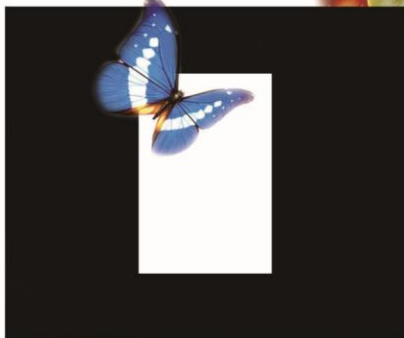


7

12



22



24

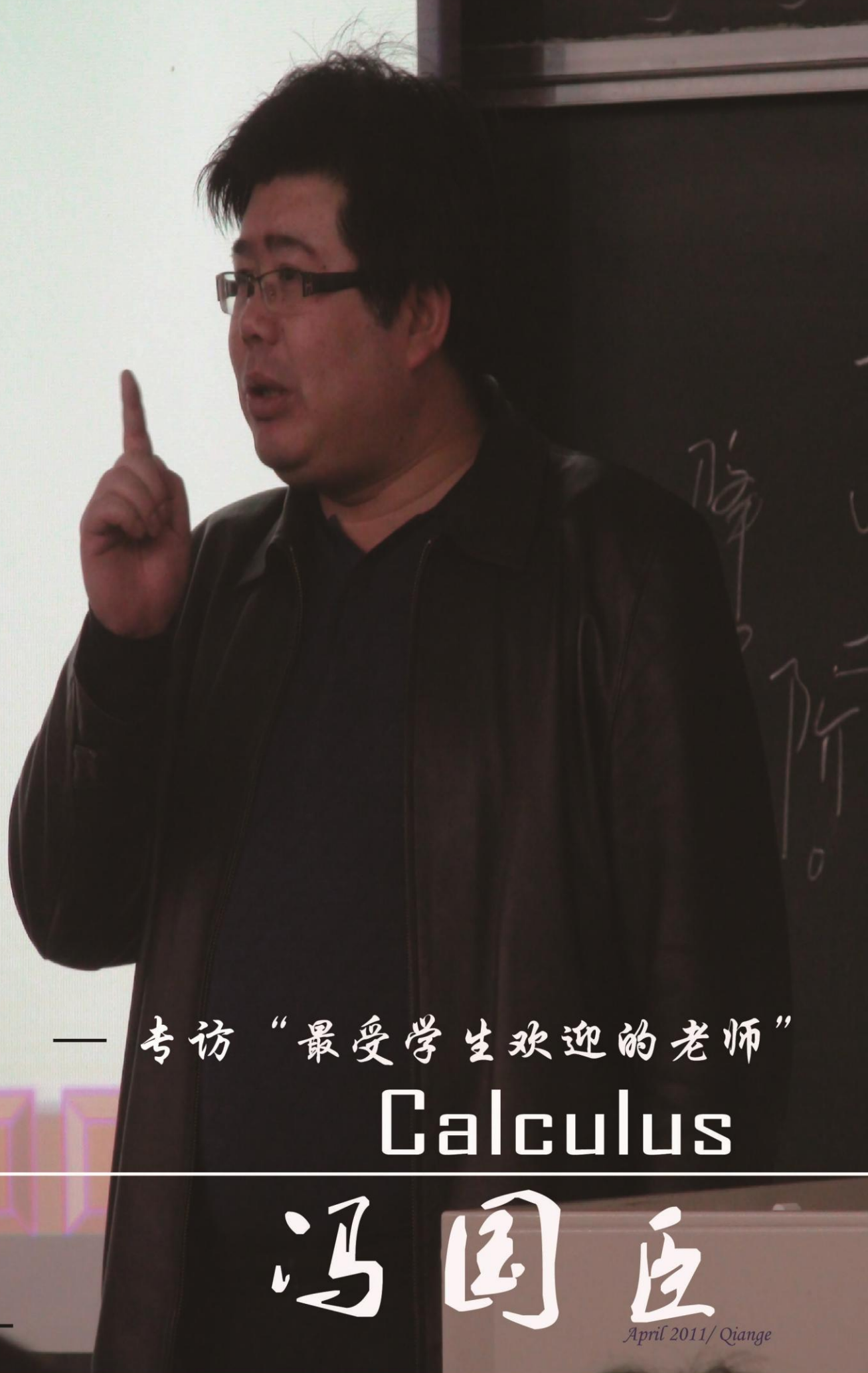


13

4



十年树木
百年树人



——专访“最受学生欢迎的老师”

Calculus

冯国臣

April 2011/ Qiange

Calculus

提起数学这门学科，你会想到什么呢？枯燥，抽象，算不出的极限，还有各种各样的微分方程……但是，有这样一个数学课堂：课上，同学们时不时传出愉悦的笑声；课间，他们又围绕在老师身边与其激烈地讨论问题。轻松、幽默，但又不乏严谨与认真，这就是冯国臣老师的课堂。

冯老师是理学院数学系系主任，自2000年以来就参与到经管学院的数学教学中来，可以说是经管学院的老朋友了。冯老师多次获得“最受学生欢迎的老师”称号，是同学们的良好良师，更是益友。本期的人物专访，就让我们走近这位幽默风趣，而又认真负责的老师。

老师眼中的数学 Math

在老师眼中，数学并非一门艺术，而是一门运用于各个领域的工具。在学习数学的过程中，学生不能过于苛求对数学的理解，而是应该在大量练习的基础上，增强对数学概念和规律的掌握运用能力。

在平时的教学中，老师总是运用数学发展历史过程中的故事来引导同学，让大家认识到，在数学发展的过程中，错误是无法避免的。这样的做法，不仅可以为原本枯燥的数学增添一些色彩，而且增强同学们的好奇心和积极性。

“不了解数学的历史，就不会知道科学是什么，对于科学的学习也就没有了意义。”我们看到了老师对数学独特而深刻的理解。

老师眼中的经管

Economic Management

冯老师担任经管数学老师多年，认为经管学院的学生活泼，文字能力强，英语好，眼界开阔。但是同时存在着思考偏文科，掌握知识不精细的缺点。因此，老师希望经管学院的同学可以做到“求精”与“求静。”

“求精”，是指学习知识不能一味求广，要注意深入的学习知识，掌握知识，这样才能灵活的运用知识。

“求静”是指在治学的过程中，应该保持心境的安静，经管学生有时过于活泼的心性，可能导致学习上的浮躁，影响良好成绩的取得。

独特的评分标准 Standard

数学考试的评分标准是同学们普遍关心的问题，而冯老师也有自己的独特的评分标准。

在冯老师看来，取得高分的同学并不一定是那些一题不错的同学，平时认真学习，在数学上可以独立思考的同学，也是可以取得高分的。对数学成绩的评定并不是单纯的由一张试卷决定，冯老师同样看重同学们平时的努力。



融洽的师生关系

Harmonious relationship

冯老师多年被评为“最受学生欢迎的老师”，与理学院、经管学院、人文学院的同学们都保持着良好的关系。当被问到有什么诀窍时，老师毫不犹豫的回答：“因为我是老师啊，就是来服务你们的。”简短的回答却让我们看到了老师对待学生认真的态度。

冯老师还多次利用周末和晚上的时间帮助同学们解答在数学学习上的问题，并且还利用QQ，人人等网络工具为即将考研、就业的同学提供帮助。

由此，我们可以看到，融洽的师生关系背后是老师无私的付出与真诚的爱心，在这样的关系下，同学们更增加了对数学的热爱与信心。

生活中的老师

Life

老师在课堂上的形象已经深入同学们的心中，那么，在生活中的冯老师说怎样一个人呢？

老师平时喜欢与朋友一起聚餐、聊天。最大的爱好就是旅行，步行、骑车，老师不仅走遍了北京的大街小巷，还游历了全国的许多地方，老师享受着旅行带来的乐趣。

冯老师是一个将工作与生活明确区分的人，不论在生活中遇到什么困难，在课堂上，冯老师展现给同学们的永远是幽默、乐观的一面，让同学们可以受到他的感染。“要把生活与工作区分开”这也体现了老师对学生的尊重。



过积极乐观的大学生活

Positive Optimistic

针对不少学生在大学生活中感到困惑、迷茫的现象，冯老师给出了自己的建议，那就是做自己喜欢的事。老师建议说，在大学期间，应该至少找到一件自己喜欢的事情，并且坚持地做下去，在这个过程中，同学们就能与其他人建立良好的人际关系，同时也会发现大学生生活的意义。老师鼓励大家积极参加社会活动，走出校园，才能有所收获。在对冯老师的采访过程中，老师的真诚与质朴深深地吸引着我们。我们庆幸，在我们身边有这样一位认真负责的好老师。怀着对老师的感激与崇敬，让我们为他献上最真诚的祝福。

聚焦两会

关注民生

追求幸福



“幸福”到底是什么？每个人都有不同的感受。几十年前，“吃得好、穿得暖”是大多数人的“幸福”追求，如今对于大部分百姓来讲，“有尊严地活着”才是“幸福”。随着生活水平的提高，人们的幸福感也在发生着改变。



在我国经济起步的初期，“捉襟见肘”的财政让我们只能以发展为“第一要务”，随着经济的“突飞猛进”，财政“蛋糕”的做大，“幸福”一词逐步走进了人们的生活，也渐渐走进了各地方政府的施政蓝图中。“幸福指数”的提出，更是把这一“感性”词语变成了一个“理性”指标。对“幸福指数”的追求，已经成为各地方政府努力的方向。

一个具有感性色彩的词语——“幸福”，频频出现在参加今年“两会”代表委员们的话语中。“让人民生活得更幸福”已经成为今年参加“两会”代表委员们的“口头禅”。

政府工作报告

关注民生

直面热点问题

2011年3月5日上午，温家宝总理在十一届全国人大四次会议上作了政府工作报告。整个报告亮点纷呈，朴实温暖，充分体现了以人为本、民生为重的理念。针对百姓关注的热点问题，作出了一项项措施得力、切实可行的决策部署。可以说这是一个高度关注民生的报告，是一个直面社会热点的报告也是一个非常具体、细致入微的报告。



● 对于未来的目标和任务，温总理提出：今年国民经济和社会发展的主要预期目标是，国内生产总值增长8%左右；经济结构进一步优化；居民消费价格总水平涨幅控制在4%左右；城镇新增就业900万人以上，城镇登记失业率控制在4.6%以内。另外，总理还提出，要把稳定物价总水平作为宏观调控的首要任务，充分发挥我国主要工业品总体供大于求、粮食库存充裕、外汇储备较多等有利条件，努力消除输入性、结构性通胀因素的不利影响，消化要素成本上涨压力，正确引导市场预期，坚决抑制价格上涨势头。

● 对于民生问题，报告提出了具体化、细致化、有针对性的举措。“人均预期平均寿命提高1岁”，“小麦最低收购价每50公斤提高5到7元，水稻最低收购价每50公斤提高9到23元”，“国有企业、集体企业‘老工伤’人员纳入工伤保险制度”，甚至连“妇女宫颈癌、乳腺癌免费检查和救治保障试点”

时话拾说

全部

转帖

对话

● 别逼巩俐参政议政了

作者：迟国维 来源：《中国青年报》

参政议政，首先要有热情，自己愿意才能参与进来；还要有水平，肚子里有货才能议论政治；还要有利益，人只有对自己的和与自己有关的利益，才能做到真切的关注。从这三条看，巩俐一条也不沾边儿。所以，让巩俐当政协委员实在是勉为其难，为了不影响巩俐个人的演艺事业，为了保证政协会议的质量，还是别逼巩俐参政议政了。

● 像钟南山委员那样“高调”

作者：邬凤英 来源：《中国青年报》

钟南山就药价虚高向药监局官员当面讨说法。随着社会开放程度的增加和社会公众参与意识的增强，政协委员在行使自己的民主监督权利时，应该更多地像钟南山委员这样，采用面对面的方式。因为只有这样，才能把自己和官员同时置于社会公众的监督之下。人大代表具有政协委员所不具有的质询权，更应该像钟南山那样，对政府工作进行严格质询。

● 代表委员有必要撕破一些地方和单位的面子

作者：金岭 来源：《齐鲁晚报》

两会报道中有一个常见的现象，那就是一般只批评现象，而不针对具体的地方和具体的人。这种隐匿批评显得有点含蓄，挺厚道，也有道理。只不过这样一来，存在严重问题的地方或单位，可能并不以为自己有多大的罪过，也不太可能有什么畏惧——法不责众嘛！

为了不让“普遍存在”成为一些地方或单位的保护色，代表委员或媒体是不是有必要撕破一些地方和单位的面子呢？

雷
人
提
案

•
•
•

痛心1:

浪费有限的资源。 每人平均才1.5件，却出现好多雷人的提案。

分析这些“雷人”提案和议案的特质，或者是站在了与民众对立的立场上为少数富人和利益既得群体代言，或者是说一些天马行空遥不可及的遐想。但值得注意的是，无论这些“雷人”提案和议案多么骇人、它们的传播效果多么可观，但它们起到了参政议政的作用了吗？它们的出现，一方面浪费了政府正确决策和政策出台过程中行政讨论、利益博弈的资源，另一方面引发了民众如潮的口水，纷纷扰扰的喧嚣之中，距离民生纾缓依然遥远！



痛心3:

政治大帽子。

多少年过去了，政治的大帽子压死了多少人，现在又出现了，“买房=爱国”“消费=爱国”。不买房，不消费，就买爱国了，像网友说的，铁道部，我也想爱国，春节你给我卖一张回家的车票，满足我爱国的欲望吧，话虽幽默，却透出许多的无奈。



痛心2:

人大代表不差钱。

无论是说看病不贵的代表，让农民工坐飞机回家的代表，还是消费就是爱国的代表，说话太轻松，给人的感觉就是财大气粗，不了解普通老百姓的日子有多么艰难，多少人有病没钱医，死扛，最终抗出不治之症。多少人在省吃俭用，生怕遇到天灾人祸，哪敢想随心所欲的消费。人大代表看病全体报销，当然看病不贵；免费公车，免费吃喝，免费消费，代表们是高高居上，没有“一分钱难死英雄汉”的体会，说出如此雷人的提案也就不足为奇了。

痛心4:

提案不负责任。

两会好多人无暇思考提案，要么那往年的提案充数，要么联合几个人一起提案，更有甚者，不顾我国国情，提出脑残提案。河南议案大王尹志国建议，与其让赛狗偷偷摸摸地搞，不如把他们亮在阳光下，进行规范和整治，近40%的高额税收可以带动一方经济发展，如果发展顺利，也可以发展成旅游景点。

【小崔两会谈电信收费】“我们的话费到底是怎么回事？到底是哪个该收，哪个不该收？美国洛杉矶的手机收费标准是9.9美元，包打一月，你们相信不？其实我挺宽容的，你要有一个合理的理由，让我们知道，在中国打电话就得这么贵，我们就认”。



【小崔：政府应帮开发商输送道德血液】报道：针对温家宝称开发商应有道德血液，政协委员崔永元说，每个人血管里都应流着道德的血液，政府也是如此。如果开发商道德血液不够，政府应帮他输血！房价高，政府有没有原因呢？你的土地出让金高不高？如果高，也得查查道德的血液够不够。个税征收不应“一刀切”。

【政协委员崔永元说垄断行业】“我刚去了一趟洛杉矶，发现那里的油价比中国还便宜两块钱。我就想了，中石油、中石化这是怎么回事啊？你们怎么玩的啊？甚至还玩出了亏损来，能不能换我当老总，试半年，不行我再还给你！”



小崔有话说





物价飞涨，我真不知道那些一两千块钱收入的老百姓是怎么熬过来的。全国人大代表贺优琳在广东团全团审议发言时数度哽咽，获得多次掌声。网友取贺优琳名字的谐音，力挺其为“忧民哥”。

前天上午首先，**贺优琳发言时提出4点建议**，他希望中央政府加大对基础教育的投入，“一些欠发达地区甚至负债办教育，根本无法去顾及其他民生”。其次，各级政府在涉及民生方面时少用“让”字，比如“让老百姓生活更好”等，“一个‘让’字，好像是恩赐”，人民理应享受更多的实惠。“我真不知道那些一两千块钱收入的老百姓是怎么熬过来的。”贺优琳哽咽着说。

贺优琳掷地有声的话语打动了众多网友，他们根据贺优琳名字的谐音称其为“忧民哥”，并称希望有更多的代表、委员关注民生问题。

记者回访 ‘忧民哥’的称呼是对我的鼓励”

昨天，本报记者就此事采访贺优琳时，他表示并未料到其发言能引起这么大的反应，“我也看到网民们把我叫做‘忧民哥’，我觉得，这是对我的一种鼓励，也是对我今后继续关注民生问题的一种支持”。

贺优琳说，他是一名来自基层的代表，所以理所应当在民生问题上发出自己的声音，“从我当选代表开始，就知道这是一个沉甸甸的责任，所以我一直都关注民生问题，带来的议案也都是关于民生的，而且只要我还是代表，就会一直关注下去”。



网友评论

感动派

@米八！：顶啊！希望有更多的代表、委员能关注老百姓的民生问题。

@董晓军：力挺“忧民哥”，我们的好大哥！

期待派

@梅子_六子：希望贺先生的肺腑之言能引起高层官员们的重视。

@割复鸣：问题在那儿，怎么办才是关键。



有款有型的橘色西装, 复古贵族做派, 春季必不可少的造势单品

简约不简单!

潮搭法则大起底

牛仔外套, 经典潮流风向标的首推单品, 完全可以轻松走出大牌明星街拍路线

想要简约搭衣穿出型, 低调搭配也能得到满分潮味的造型, 不如跟街头的潮女郎好好学习一下吧。在这个春季, 有色彩感的西装外套是潮女必败的单品, 有修身效果更是受欢迎。蕾丝也是今季大热的元素。



腰剪裁设计的复古外套, 强化了中性的帅气街头魅力



很显范的雪纺蕾丝衫, 脱去厚重的冬装, 清爽一下吧

夏衣混搭Q&A

早春时节，如果想提前换上夏天的美裙，经常会遇到哪些问题呢？



长裙&衬衫的碎花相呼应打造出有如邻家女孩般的甜美俏皮感

Q：及踝连衣裙早春怎么穿？

A：搭配短款上是最完美的组合，不仅能拉长整体比例，还能给人活力十足的可爱印象，此外短款毛绒上衣可爱感十足，同时也不失温暖感。



冬季流行的斗篷如何搭裙装

Q：冬季流行的斗篷如何搭裙装？

A：包身裙是搭配法则！斗篷与包身裙营造上宽下窄的Y字形线条，会使整体显得利落，避免繁琐的臃肿感。



字短裙搭配甜美短靴打造出清新甜美感

Q：换季时短裙和外套怎么搭？

A：根据外套的款式搭配不同的短裙是关键！军装款外套搭配休闲感十足的层叠 短裙，流露甜美感觉。短款无领外套搭配花朵图案短裙穿出成熟优雅感。

生

活

家

Life
style



五大世界女士香水
品牌排行榜

学会做7个小动作
一天不疲劳

春日上火
四款美食防春燥



个性
服装
搭配
技巧



怎样
消除
眼睛
浮肿



学会做7个小动作 一天不疲劳

梳头、转眼睛、嚼东西……都是我们日常会做的动作，但是如果在合适的时候以合适的频率做这些动作，就可以让你一天不疲劳。下面就跟我们一起来看看其中的原因和玄机吧。



梳头可以刺激头部的穴位，起到疏通经络，调节神经功能，增强分泌活动，改善血液循环，促进新陈代谢的作用。

经常梳头，可使人的面容红润，精神焕发。此外，梳头还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症和青少年白发的辅助手段。平时每天可梳头3~5次，每次不少于3~5分钟，晚上睡前最好梳头一次。



双目从左向右转14次，再从右向左转14次，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛。

常年坚持，可使眼睛运转灵活，去内障外翳，兼能矫正近视、远视。



深呼吸可以促进人的肺部排出浊气，增加肺活量和血液中的含氧量，加快血液循环。

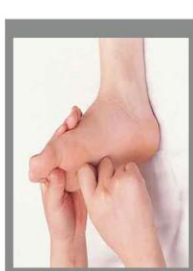


伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩，使瘀积的血液被“赶”回心脏，从而大大增加血流量，改善血液循环。

所以，常伸懒腰在促进人体肌肉收缩和舒张、增进肌肉本身血液流动的同时，还可带走肌肉中的代谢产物，起到消除疲劳的作用，使人感到全身舒展，精神爽快。



每日三餐前保持全身放松的状态，口唇轻闭，然后上下齿有节律地轻轻叩击，每次叩4~8下，经常这样做可使牙齿坚固，并能预防牙病的发生。



每天晚上洗脚后、上床之前搓足心20分钟，对健足强身十分有益。这是因为，搓足底涌泉穴有改善体质、提高机体免疫力的功能。



在平时的学习和生活中，尤其是在久坐或久站后下肢酸胀、乏力时，可采用踮脚尖的方法健身。

人在踮脚时，由于双侧小腿后部肌肉的收缩挤压，可促进下肢血液的回流，加速血液循环，从而缓解下肢酸胀及防止下肢静脉曲张和皮肤色素沉着。

具体做法：双足并拢着地，用力踮起脚跟，保持2~3秒，可重复多次。

春日上火 四款美食防干燥

秋燥已过，春季又走来了春燥。春季人体新城代谢旺盛，容易出现急躁、上火等春燥反应。那么如何预防春燥呢？降火要从内调做起，因此，春季养生饮食是关键。那吃什么可以预防春燥呢？春季多吃以下4种降火食物可避免春燥烦恼！

一、寒性果蔬 清热解暑

既然是“上火”，那么就需要寒性的蔬菜或水果去火，比如芹菜和梨子。芹菜可以清热解毒，对肝火旺盛、皮肤粗糙的人来说很有益处，而且它含有大量粗纤维，可刺激肠胃蠕动。梨子是众所周知的降火水果，其他如苦瓜、番茄、香蕉等，也是春天化燥的好蔬菜。

二、水和蜂蜜化燥必备

春天，干燥的天气容易消耗掉人体内的水分，所以，春天多喝水是第一要务。《本草纲目》上记载，蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效，是“健康长寿的妙药”。早上起床喝一大杯温蜂蜜水，对化解“春燥”很有好处。

三、水足够 蔬果足

春燥固然和空气干燥、湿度低有很大关系，而新鲜水果和蔬菜摄入不足，身体水分、维生素和优质脂肪储备下降，都会引起诸多春燥反应。所以，早春时特别需要补充多种维生素、矿物质和深海鱼油，这样可以避免和治疗让人烦恼的“上火长痘”，保持肌肤滋润。

四、规律饮食 去火润燥

春天尤其要注意饮食，吃饭不要饥一顿饱一顿，少吃大鱼大肉等肥腻食物，多吃蔬菜、水果，多喝茶。特别向大家推荐一款板栗冰糖粥，好吃又润燥的春天美食哦。取板栗仁50克和粳米100克，将板栗仁切碎与粳米一同放入锅内，加适量清水煮粥，待粥煮至浓稠时，加入适量冰糖调味即可。

个性服装

搭配技巧

1



充满浪漫气质的蕾丝是女孩的最爱，耸肩褶皱泡泡袖小外套，显得优雅高贵又不失乖巧可爱，收腰的设计巧妙地修饰了女人纤细的小蛮腰，风情万种，不论是哪种范都能轻松打造。

2



黑色的西装很显气质，搭配波点的衬衫，气质十足。修身的牛仔裤很有特色，朦胧的底纹是全身的亮点，黑色的高跟鞋和上衣颜色一致，整体看起来协调一致。



可爱的小圆领猫咪T恤，清爽的天蓝色调配上卡其色的背带短裤，俏皮可爱，又不缺少潮流品味。

3

4

四排扣的灰色修身小西装，小喇叭的边边十分甜美可爱，搭配黑色打底吊带衫和蓝色短裤，气质身材的完美搭配。



黑白竖条纹的中袖小西装不拘一格的剪裁是亮点，在搭配一条乞丐式的破洞打底裤，时尚另类的混搭，在街头的回头率绝不在话下了。

6



5



个性棒球服是校园MM最爱的个性款式，经典的黑白配色恰到好处，搭配长款卫衣和紧身牛仔裤相当青春俏丽。

怎样消除眼睛浮肿

5招去眼袋最有效的方法



冰勺子敷眼, 这招经济有省事, 只需在要二分钟冷敷就可以很快消除眼睛浮肿。很管用的哦!



咖啡消肿, 早上喝一杯纯咖啡。可以消除眼袋, 如果觉得黑咖啡过于味重可以试试浓茶呢! 但是要注意不要加糖哦!



冰冻眼膜急救, 将冰眼膜敷于眼周, 经冰冻的眼膜能迅速镇静肌肤, 通过低温刺激淋巴收缩排水, 能够达到排水消肿的效果。



眼霜很重要, 选择含咖啡因成分的眼霜, 能有效改善浮肿, 使眼部肌肤更紧致。选对一款适合自己的眼霜, 每天早晚使用。



睡前防浮肿, 要尽量少吃盐, 味道清淡的食物。多吃排水食物, 红豆、薏仁、黄瓜等。



NO. 5:

雅顿第五大道女士香水



优雅味十足的半东方兰花调, 设计灵感来自一个绝无仅有的现代都市——纽约, 瓶身设计非常有意义。如走在纽约街头的时尚优雅女郎。

五大世界女士

香水品牌排行榜

NO. 1

迪奥真我女士香水



真我香水大马士玫瑰的花果香调, 女性气质的表达。金色瓶身彰显极致奢华。

NO. 2:

迪奥花样甜心女士香水



一款年轻的香水, 粉色的花香型香水很适合在春夏适用, 甜美俏皮的味。散发诱人的独特气自成。

NO. 3:

香奈儿COCO女士香水50ML



前味: 保加利亚玫瑰、橙花、含羞草、格拉斯山茉莉 中味: 白芷、鼠尾草后味: 安息香树脂、芳香树脂及东加豆, 这款经典的优雅型现代女香水也是不错的选择哦!

NO. 4:

迪奥粉红诱惑女士香水



浓郁的香味代表女孩态度, 金属质感的粉红色与银色喷头与晶莹剔透的粉红瓶身融合, 诠释着可爱与精致。

揭秘护肤效果为虾米总为零

“花钱买保养品，无非是希望每一分钱都化成美丽的力量，最怕擦了效果大不如预期，难道是当了冤大头？”小编帮你解疑，告诉你为什么保养品用了却不见成效的真正原因。

错误护肤法



NO.1 错综复杂的护肤顺序

错误：先进行表层护肤，涂抹含油脂和隔离成分的护肤品，再进行深层护肤，擦保湿水、润肤露等。

正确：先进行深层洁肤，保证肌肤能够吸收充足的营养，然后涂上具有保湿、滋润效果的护肤品，然后再做外部保护。并且在使用护肤品时要注意，按照分子越小越先用的原则，如爽肤水、精华液、眼霜、乳液、乳霜、膏状护肤品，质地越清爽、越稀越先用，这样更有利于各种营养的充分吸收。

NO.2 淋漓尽致的护肤方法

错误：每天都要进行深层清洁和去角质的护肤步骤，让肌肤每一天都保持最清洁的状态。

正确：深层洁肤可以经常进行，但不要与去角质一起，好每周单独进行一次去角质，其间不要深层洁肤。因为进行过深层清洁以后，表皮细胞很可能在无意间受到伤害，需要一段时间休养才能恢复，如果此时再去角质，无疑会让肌肤伤得更深，营养物质的吸收也就无从谈起了。再如，美白的补水的等产品只有搭配使用，才能让肌肤有时间吸收不同的养分，肌肤才能更加健康、白皙、有光泽。如果一味的将各种营养集体“抛”向肌肤，结果只会适得其反。

肤质定位及适用产品TIPS



肤质定位：

洗脸后，使用化妆品之前，皮肤有绷紧感，30分钟后皮肤感觉正常为中性皮肤；20分钟后消失紧绷感是油性皮肤；40分钟消失紧绷感为干性皮肤。

干性肌肤

1、干性肌肤：这类皮肤表面干，失去弹性易生皱纹，经不起风吹日晒，时间长会发红和起皮屑。

适用产品TIPS：内外兼修，给身体补充充足水分

2、中性肌肤：这类皮肤皮脂和水分分泌适宜，是最健康的一种皮肤。它结实柔滑，富有弹性，不见毛孔，肤色红润有光泽；而且对外界刺激也不太敏感。

适用产品TIPS：只要做好保湿工作就可以了，不要使用让肌肤太油腻的产品。

3、油性肌肤：这类皮肤毛孔粗大，皮脂分泌过多，表面有光泽，不易长皱纹。易长粉刺和小疙瘩。

适用产品TIPS：注意彻底地清洁和保湿。

4、混合性肌肤：前额、鼻翼及下巴的油脂分泌特别多，毛孔粗大，甚至有黑头、粉刺、暗疮，属于油性皮肤。而其他部位如面颊的皮肤较为干燥，属于干性皮肤。

适用产品TIPS：分开护理，出油部位注意彻底地清洁和保湿。

娱乐 影讯



TRANSFORMERS



《变形金刚3:月黑之时》

国内观众对电影《变形金刚3》关注度日益高涨。近日,还有网友制作了《变形金刚3日黑之时 难以回头》的“解馋版”,剧情以2010年,巨型火种生命将瞩目星、黑耀星、魔民星三颗超酷新星传送到地球轨道上,变形金刚狂博两派由此各自发展出新势力,地球和三颗新星连同变形金刚为此展开殊死搏斗的故事。情节包含了间谍战、外交战、阴谋战、怪物战、心理战、炫酷武器大战、太空大战等情节,同时各星球的英雄美女借此闪亮登场相互展开爱情攻势。足见国内影迷们在《变形金刚3:月黑之时》

(Transformers: Dark of the Moon) 正式上映之前翘首以盼的急切心愿。



未睹先知

在第三集里,擎天柱率领着“汽车人”继续与第二集失败后卷土重来的“霸天虎”作战。“汽车人”与“霸天虎”被卷入了美苏之间危险的“太空竞赛”中,地球人山姆又一次要向他的机器人朋友们伸出援助之手。这一集中将会有新的变形金刚登场,包括大反派“震荡波(Shockwave)”,他在汽车人与霸天虎来到地球鏖战时接管了塞伯坦星球。

本片将于2011年7月11日在大陆地区上映。

THEIR WAR. OUR WORLD.

7.11.11

Transformers 3:Amphimixis At The End Of The World

演员

希亚·拉博夫 / 罗茜·汉丁顿-惠特莉 / 乔什·杜哈明 / 肯·郑 / Micaela Johnson / 约翰·马尔科维奇 / 帕特里克·德姆西 / 弗兰西斯·麦克多蒙德 / 艾伦·图代克 / 约翰·特托罗 / 泰瑞斯·吉布森 / 彼特·库伦

导演

Michael Bay / Steven Spielberg

JULY 1 2011



JOHNNY DEPP PENÉLOPE CRUZ IAN MCSHANE AND GEOFFREY RUSH

Disney PRESENTS
PIRATES of the CARIBBEAN
 ON STRANGER TIDES

IN DISNEY DIGITAL 3D, REALD 3D AND IMAX 3D **MAY 20**
 October 2016 Change

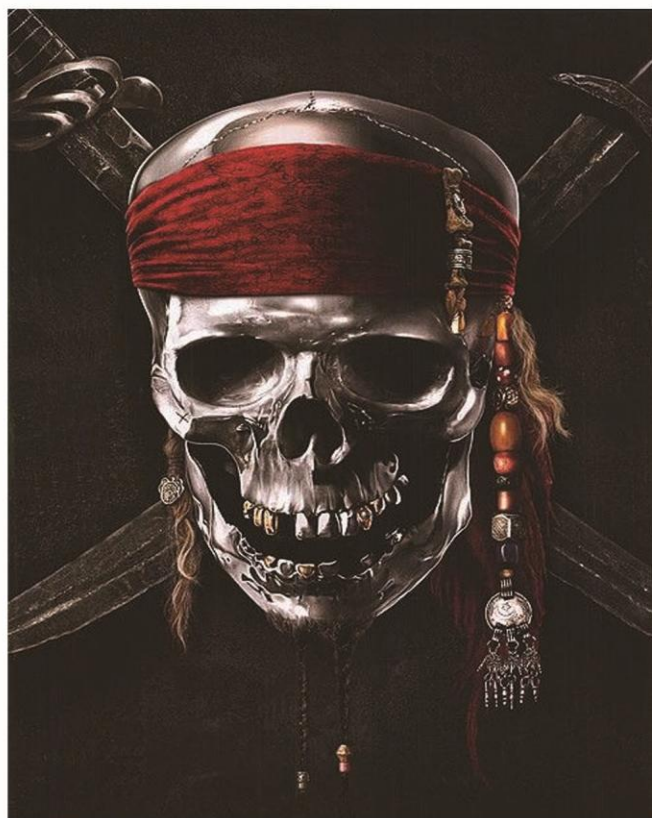
IN DISNEY DIGITAL 3D, REALD 3D AND IMAX 3D **MAY 20**

《加勒比海盗4：陌生的潮汐》

与前三部一样，《加勒比海盗4：陌生的潮汐》是一部充满娱乐、冒险以及幽默的大制作，当中聚集了真实、背叛、青春、死亡等多种元素。，约翰尼·德普将继续扮演杰克船长，故事以他寻找青春泉水为主线，备受影迷关注，不同的是，这次影片将以3D形式进行拍摄，于2010年夏天在夏威夷开拍，约翰尼·德普仍将继续出任“杰克船长”，预计将于2011年10月正式上映。



Pirates of the Caribbean: On Stranger Tides



演员

约翰尼·德普 / 佩内洛普·克鲁兹 / 杰弗里·拉什 / 伊恩·麦柯肖恩 / 斯蒂芬·格拉汉姆

导演

罗伯·马歇尔 Rob Marshall

未睹先知

在第四集中，约翰尼·德普将继续扮演杰克船长，故事以他寻找青春泉水为主线。而佩内洛普·克鲁兹饰演他的老情人，但让杰克船长不确定的是，她究竟是因爱情而来、还只是想利用找到传说中的不老泉。这个女人强迫他上了黑胡子的海盗船，杰克再次踏上了一条吉凶未卜的旅程……这次他可能面对两个对手：自己的神秘老情人以及可怕的黑胡子海盗。



April 2011/ Qiange

Music Sounds Better



- 歌手: Acid House Kings
- 语言: 英语
- 发行时间: 2011-03-22

整个团体都像是偶像演员般的 *Acid House Kings*, 在上张专辑《*Sing Along With Acid House Kings*》中 *Acid House Kings* 为人们呈现了他们严谨, 死板, 古典到家的外表。但是人们听到的音乐却是轻快, 春风飞扬, 提着篮子躺在草地上带着墨镜吃着午餐的气氛十分浓厚。瑞典流行乐中的代表 *Acid House Kings*, 时隔5年多的新专辑到来。新专辑《*Music Sounds Better With You*》开篇就营造了娇柔的流行乐, 封面上面的 *Acid House Kings* 也营造了看似正式有型, 却十分滑稽的。

DABBLERS HANDBOOK

- 歌手: The Tunic
- 语言: 英语
- 发行时间: 2011-03-28



5年前这支英伦Guitar Band, *The Tunic* 的处女专辑《*Somewhere In Somebody's Heart*》好评一番。3年后的今天无声无息的带来回归之作, 媒体们都用了“*Guitar Bands are back!*”这样的词语。事实证明 *The Tunic* 成为了一支英伦吉他新晋乐队。新专辑《*Dabblers Handbook*》你依然可以看到许多大牌的风范, 这是 *The Tunic* 的潜质和惊人之处。现行打榜单曲“*I'm Broke You're Boared*”, 十分惊艳, 高挑。“*Stolen Hearts*”有点让人联想到 *The Libertines*, 多了细腻。

The Unforgiving

- 歌手: Within Temptation
- 语言: 英语
- 发行时间: 2011-03-29



作为2011年3月的全新概念专辑, *The Unforgiving* 将围绕着同为2011年发售的同名漫画“*The Unforgiving*”的各个角色与故事主旨进行创作。*The Unforgiving* 由 Steven O'Connell (BloodRayne、Dark 48) 创作, Romano Molenaar 作画 (Witchblade、Darkness 与 X-men)。新专辑本预定于2011年1月发售, 后推迟至2011年3月。

SHARE THE JOY

- 歌手: Vivian Girls
- 语言: 英语
- 发行时间: 2011-04-12



可能之前在网络上看到很多乐迷对女生摇滚的偏见, 觉得在如今遍地都是各种乐队的今天, 一只纯女孩子的摇滚乐队想要生存更不容易。Vivian Girls 就是其中一只, 她是一只由5个女生组成的来自布鲁克林的 *Lo-Fi Noise Pop* 乐队。今年早些时候她们公布第三张专辑有著名厂牌 *Polyvinyl* 发行的新闻并提供了其中 *I heard you say* 的免费下载。队长 Cassie Ramone 描述这张专辑是她们的一个成长, 是一种新的尝试, 这张专辑有更多的迷幻成分, 而少了点钉鞋的味道。

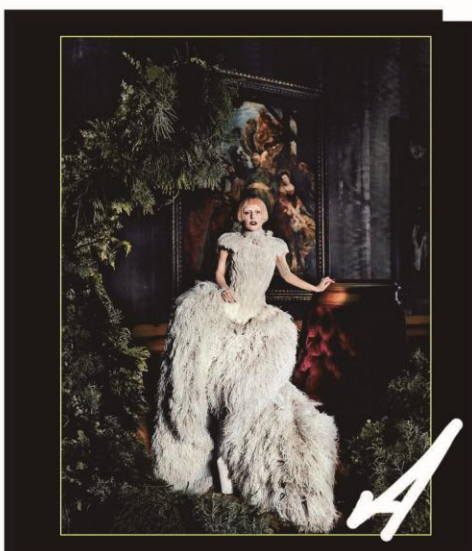
专辑: BORN THIS WAY-

歌手: LADY GAGA

曲风: POP



“ 作为公告牌的第**1000**首冠军曲目的获得者，如果说这不是我取得过的最重要的荣誉，那是非常可笑的。《**Born This Way**》能够获得这样的成绩，我既感到荣幸又有些许不知所措，做艺人改变了我的一生。获得公告牌和其他国家排行榜的冠军，我首先要感谢我的乐迷们，能够拥有他们是最幸福的事。”



近日，Lady Gaga登上《Vogue》三月刊的封面，并以齐刘海哥特妆演绎了部分设计大师的2011春夏女装作品。在刚刚落幕的第53届格莱美颁奖礼上，Lady GaGa更是以藏在“琥珀”蛋中的另类出场，独领风骚。在颁奖礼表演舞台上，她更“破蛋而出”，以鬼魅烟熏妆亮相，惊艳全场。这次Lady GaGa荣获了最佳流行女歌手、最佳流行演唱专辑和最佳短篇音乐录影带三项大奖。而上市仅仅三天的Lady Gaga新单曲《Born This Way》就已经创纪录的在公告牌(Billboard)的流行单曲电台点播榜中获得了历史第二好的成绩，而由于在上市之后数字销量就非常的高，《Born This Way》非常有可能在新一周的Billboard Hot 100单曲榜当中夺冠。

《FEMME FATALE》



“ 值得记住的早晨 ”

不久之前，流行天后小甜甜布兰妮 (Britney Spears) 刚宣布了自己即将举办一场与众不同的演唱会，现在，她又承诺自己的粉丝，要给他们一个“值得记住的早晨”，来纪念自己将在3月29日发布的新专辑。

此外，布兰妮继曝光收录在专辑的5首单曲试听小样后继续让乐迷大饱耳福，新专辑第6首单曲《Criminal》也在昨日曝光，而这次曝光的单曲由金牌制作人马克思·马丁(Max Martin)和Shellback联合打造，而这首新歌叛逆味十足，其中歌词写道，“妈妈，我爱上了一名罪犯，这样的爱是非理性的，但却是生理驱使我这样做”。

这次的全新录音室专辑布兰妮除了请来Ke\$ha帮忙写歌外，还与黑眼豆豆 (Black Eyed Peas) 主脑will.i.am合作炮制了单曲《The Big Fat Bass》。will.i.am对两人联合演绎的新歌也是充满期待。



国家大剧院 剧节·2011：国家大剧院制作法国比才歌剧《卡门》

时间：2011.04.09-2011.04.16

场馆：国家大剧院歌剧院 [\[去本场馆看看其他演出\]](#)

票价：36、1620、1224、1080、880、680、600、550、450、280、200

演出单位：国家大剧院管弦乐团、国家大剧院合唱团、
北京歌剧舞剧院、中国团杂技团、北京市第一七一中学合唱团

原著：梅里美

希拉里·哈恩与英格兰室内乐团音乐会

时间：2011.04.08

场馆：国家大剧院音乐厅 [\[去本场馆看看其他演出\]](#)

票价：800、600、520、460、320、240、180

演出曲目：

e小调第44交响曲

海顿 曲

A大调小提琴协奏曲

莫扎特 曲

B大调夜曲

德沃夏克

C大调弦乐小夜曲

柴科夫斯



千与千寻——久石让·宫崎骏动漫视听大型交响音乐会

时间：2011.04.09-2011.05.21

场馆：北京音乐厅 [\[去本场馆看看其他演出\]](#)

票价：699、580、380、280、180、100

十部最经典的电影，十首气势磅礴的交响组曲，八十人的交响乐队，超大屏幕精彩电影画面的视觉享受，一场绝对超值的视听盛宴。

中银都市卡之夜——张信哲2011北京演唱会

时间：2011.05.01

场馆：首都体育馆

票价：1500、1280、1080、1000、880、680、380、180



云门舞集《流浪者之歌》

时间：2011.04.01-2011.04.02

场馆：国家大剧院歌剧院

票价：680、580、520、460、400、280、180、100

云门舞集：这是台湾第一个职业舞团，也是所有华语社会的第一个当代舞团。

三十六年来，云门舞集的舞台上已经呈现了一百六十余部作品。从古典文学、民间故事的演绎，台湾历史、社会现象的衍化发挥，乃至前卫观念的尝试，均有所涉猎。很多作品因倍受欢迎，一再搬演，而成为两三代人的共同记忆。

云门舞集更是国际顶尖艺术节以及重要剧场的常客，每年应邀出国演出长达四个月。

首届北京国际电影季——电影交响音乐会

时间：2011.04.26-2011.04.27

场馆：人民大会堂

票价：2011、1700、1680、1280、980、680、380、180

4月26日和27日，意大利电影交响乐团将在这位奥斯卡金像奖获奖者尼古拉·皮奥瓦尼领衔下来到北京在人民大会堂举办电影视听音乐会，届时，尼古拉·皮奥瓦尼将亲自登台指挥他自己创作的影片《美丽人生》的音乐，以及著名意大利电影导演费里尼的两部作品的音乐

《月亮之声》和《舞国》。而意大利电影交响乐团还将演奏美国好莱坞著名电影的音乐和部分中国电影的音乐，这台音乐会是为首届北京国际电影季安排的唯一一台电影音乐现场演出。

ACURA刘德华UNFORGETTABLE世界巡回演唱会2011—北京站

时间：2011.04.23

场馆：工人体育场

票价：1680、1280、1100、880、680、480、380、280、180

2011紫禁城古乐季——巴赫传奇：法国齐摩曼咖啡屋古乐团

时间：2011.04.09

场馆：中山音乐堂

票价：580、380、180、120、90、60、30

曲目：约翰·塞巴斯蒂安·巴赫(1685-1750)：

1. b小调序曲BWV 1067
2. a小调小提琴协奏曲BWV 1041
3. G大调三重奏鸣曲BWV1038
4. D大调第五号勃兰登堡协奏曲BWV 1050

北京 798 艺术区

在北京的东北角，有一个以上个世纪50年代建成的工厂命名的艺术区，这就是798艺术区。它位于北京朝阳区酒仙桥街道大山子地区，故又称大山子艺术区（英文简称DAD—Dashanzi Art District），原为原国营798厂等电子工业的老厂区所在地。此区域西起酒仙桥路，东至京包铁路、北起酒仙桥北路，南至将台路，面积60多万平方米。



目前叫798艺术区的这片厂区，是原电子工业部所属706、707、718、751、797、798等6个厂的区域范围。从50年代末到1964年，这个区域曾经叫做“718联合厂”，全称为“国营北京华北无线电器材联合厂”。上说的6个厂是联合厂的分厂。1964年，这6个厂开始独立经营，由联合厂一家一下改变为6个厂，直到2001年。2001年，除了751厂以外的5个厂与华融资产公司（控股）与751厂联合组成七星华电集团，统一管理这片区域。



从2001年开始，来自北京周边和北京以外的艺术家开始集聚798厂，他们以艺术家独有的眼光发现了此处对从事艺术工作的独特优势。他们充分利用原有厂房的风格（德国包豪斯建筑风格），稍作装修和修饰，一变而成为富有特色的艺术展示和创作空间。现今798已经引起了国内外媒体和大众的广泛关注，并已成为了北京都市文化的新地标。



●名词解释

什么是“微博控”？

“微博控”是指对微博极度喜爱的人。“控”来自英文“complex”，即情结，极度喜欢的意思。“今天你织围脖了吗？”随着微博的火爆，越来越多人见面就聊起微博。但由于“迷恋”微博，网友中出现一大批“微博控”，他们每日每夜地上微博，一上就是几个甚至是十多个小时，还有的放弃睡眠时间。

●九级“控”你排第几？

根据网友对微博依赖程度网上把“微博控”分为九级：一级“微博控”达人，只围观不说话；二级“微博控”达人，遇到兴奋点才回复、转发；三级“微博控”达人，休息时间全部占用；四级“微博控”达人，工作时间继续“织”；五级“微博控”达人，双休日不带休息的；六级“微博控”达人，熬夜找热点；七级“微博控”达人，半夜玩命刷粉丝；八级“微博控”达人，“织”的都住院了；九级“微博控”达人，没有性生活！

●专家声音

微博成瘾

会致焦虑症、强迫症

“微博控”们上班上微博，下班也上微博，吃饭玩微博，上厕所都玩微博，一天到晚时刻保持高度兴奋的状态，连休息时间也被微博挤掉。这样往往会导致睡眠时间不足，疲惫，精神衰弱，更严重的会导致焦虑症产生。

“这些人的生活已经离不开微博，他们每天都会不自主地上微博，关注微博。微博有粉丝数、关注度，像一些人用淘宝批量买粉丝来超越其他同事，已经产生攀比和嫉妒心，从而导致这两大心理疾病。”徐方忠博士表示，因为过度沉迷于微博的虚拟世界，容易导致个体社会功能的缺失。微博本来是增强人际交往的工具，但是过度沉迷却会起相反的作用，导致个人与现实社会的隔离，造成人际关系的紧张。

“织围脖”

一定要掌握“度”

如何才能避免微博成瘾？“一定要明确自己使用微博是基于何种需要，如果是工作需要，工作完成后应尽量少上微博；仅是娱乐需要的，在娱乐消遣达到身心满足后应停止关注微博。”徐方忠博士提醒，“微博控”要把握“度”。

徐方忠博士建议，使用微博要在需求范围之内，不能因为玩微博挤掉正常休息时间，比如双休日。

下班后就应和朋友出去唱唱歌、聊聊天、喝喝茶，选择其他比较休闲健康的方式放松自己。

“微博控”

1、自我陶醉

微博仿佛无限扩展了我们的关系网。有道是万事万物皆有联系！你跟你偶像的联系不再只是一同生活在这个地球上，你终于可以跟他平等交流，他的一举一动一思一想都能被你尽收眼底……

小测试：你是否属于“微博控”？

1. 开电脑、手机后，第一反应是查看微博；
2. 十分关心自己的粉丝数；
3. 每天必发微博，多则十余条；
4. 极其耐心地等待他人微博回复、评论；
5. 发微博比发短信还多；
6. 每天玩微博时间超过6个小时

如果以上6条中，你有4条的答案为“是”，且保持3个月，那你则属于“微博控”。

2、自我表演

你在微博上的只言片语可被所有人看到！这是多么的激动人心，多么的让人“打鸡血”。于是你开始经营属于自己的“公众形象”，并时刻担心它遭到破坏……

3、信息焦虑

听不到以及听太多流行和时尚总让人焦虑，内心强大的人不多，要与众人为伍才温暖。也许你跟我一样是怕“OUT”才开始玩微博，却发现果真气象万千……

4、表达焦虑

太短小以及太澎湃的微博很有黏性它复制了一套你自身的人际关系。同时，由于再简单的语言变成文字也多少要经过大脑加工，因此比起面对面谈话，微博上写的人和看的人其实都要更认真……



千舸

