

鸿色无界Huge

第三辑

跨界漩涡中的激情碰撞

讴歌 ZDX 一汽丰田新普拉多



时尚绿精灵 - 雷克萨斯 CT200h
定制专属豪华 - 广州辉腾定制中心
好声音 - 时尚专业音响器材
生命中的一次壮行 - 牧马人穿越卢比肯小道
广州隐世美食、香港咖啡、悉尼味道

黄玮·陈伟雄·杨莹等编著

广东省出版集团
广东经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

鸿色无界 huge. 第3辑 / 黄玮, 陈伟雄, 杨莹等编著. -- 广州: 广东经济出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5454-1073-0

I. ①鸿… II. ①黄… ②陈… ③杨… III. ①汽车-销售-商业企业-企业文化-广东省 IV. ①F721.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 237470 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广告经营许可证: 440000100099
印刷	全国新华书店
开本	利丰雅高印刷 (深圳) 有限公司
印张	(深圳市南山区南光路 1 号利丰雅高印刷大厦)
字数	889 毫米 × 1194 毫米 1/16
版次	6.25
印次	120 千字
书号	2011 年 12 月第 1 版
定价	2011 年 12 月第 1 次
	ISBN 978-7-5454-1073-0
	25.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻版必究 ·



今年壬辰，属龙，看流年飞星图，干入中宫，八白属艮，有天临大地之势，虽有六白吉星飞入中宫，提高升官发财的机会，但难免有动荡之危，所以，最好以和为贵。

天临大地，干为天，在上主动，而艮为山，在下，主静，大地易动，天灾多从山上来，似乎，今年壬辰最宜用能翻山越野的 SUV 了。

现在，各厂各派的 SUV 已遍满神州，它的功能性的确甚为适合路况多变的中国环境所使用，正所谓各显神通，是中国市场的主流车系，在龙年应会有更大的发展空间。

迎接新一年，我们也以 SUV 作重点，作了一个性感和理性结合的封面故事，Aucra ZDX 和丰田新普拉多都是理性扎实的好车，而在

性感的女神背后却又有无比的魅力，就像 SUV 的本质，既有强大的实用性，又可以发挥野性，闯越深山，难怪雄壮的 SUV 深深地吸引着爱好冒险的车主们。

在此，再一次恭祝大家任辰年「路路亨通」。

广东鸿粤集团董事长 陈辉

CONTENT ● 目录

书名: 鸿色无界 Huge (第三辑)

作者: 黄玮, 陈伟雄, 杨莹等编著

责任编辑: 易伦 黄昱

策划: 陈伟雄 李保 杨东琳

设计: 林志荣

022

跨界漩涡中的激情碰撞

有人说: 不跨界艺术将死亡, 跨界是一种手法, 相对革命性, 跨界是一种妥协。同时, 这也是时尚界与汽车界的秘密公式, 也是公认的风头之选。



042

广州隐市美食、香港咖啡以及悉尼味道

我们分别热爱数码、阅读、玩偶、时装, 但我们共同热爱美食。这次, 《鸿色无界》带你广州寻找隐于闹市的美食, 香港的咖啡王子, 以及在悉尼流浪时必须去的终极餐馆。





08

奥兹食谱

鸿语

04 卷首语

鸿休

08 奥兹食谱

鸿渐

12 奢华从腕上开始

鸿儒

14 专属奢侈品

鸿运

16 奢侈品的新定义

鸿飞

22 跨界漩涡中的激情碰撞

有人说：不跨界艺术将死亡，跨界是一种手法，相对革命性，跨界是一种妥协。同时，这也是时尚界与汽车界的秘密公式，也是公认的风头之选。

鸿器

36 定制专属豪华
广州辉腾定制中心

鸿均

42 广州隐市美食、香港咖啡以及悉尼味道
我们分别热爱数码、阅读、玩偶、时装，但我们共同热爱美食。这次，《鸿色无界》带你在广州寻找隐于闹市的美食，香港的咖啡王子，以及在悉尼流浪时必须要去的终极餐馆。

鸿器

58 时尚绿精灵 雷克萨斯CT200h
64 勇闯高峰 2012款一汽丰田RAV4
70 变，才能揽胜 路虎揽胜极光Evoque

鸿儒

80 初秋一瞥
没错，外边的温度高达摄氏三十多四十度，但潮流的先锋始终要走在人前。说到底，穿得上身的型格才是实际，何况，现在的时装设计早已将气候元素计算在内，秋冬皆宜。

鸿运

80 好看的声音

鸿鹄

90 生命的一次壮行
驾JEEP牧马人穿越卢比肯小道



036

定制专属豪华
广州辉腾定制中心



080

好看的声音

控 一场智慧游戏。智能驱动系统@别克

唯有智能,唤醒本能。FlexRide自适应驾驶系统,3种驾驶模式,11种行驶工况,搭载兼顾操控与舒适的高性能欧式运动底盘,以智慧之名,唤醒驾驭渴望。现在就来,一同开创驾驭新智向! 君威GS,掌控时尚先锋

FLEXRIDE/CDC

- FlexRide自适应驾驶系统
- 高性能欧式运动底盘

NORMAL/TOUR/SPORT



BIP

集成领先科技,智能驾驶系统
更低能耗,更少排放,更好性能

广州鸿用汽车销售服务有限公司

上海通用汽车授权销售服务中心

上海通用汽车特约售后服务中心

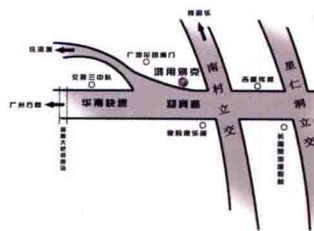
销售服务电话: 39237888

售后24小时服务热线: 39237988

保险服务电话: 39237900

二手车置换服务热线: 39237908

地址: 广州市番禺区迎宾路179号(广地花园南门旁)



BUICK
心静 致远 驭行千里

运筹向前的力量

君越eAssist混合动力车 创新登场



别克君越,全面采用别克BIP智能驱动系统策略,聚合SIDI,Turbo SIDI以及eAssist混合动力等高效环保动力科技,为您运筹向前的力量:率先全系搭载SIDI智能直喷发动机,精确控制空燃比,大幅提升燃烧率,为性能做 法;2.0T SIDI智能直喷涡轮增压发动机,通过压缩空气增加进气量,瞬间实现动力效率的最大化,让效率做 法;全新登场eAssist混合动力系统,实现油与电的能量转换和互补,混合工况下令油耗降低20%以上,让油耗做 法。别克君越,以决策千里的谋略,创造向前的格局,引领高级轿车的科技新标杆。



别克·智能驱动系统

君越 LACROSSE



图书在版编目(CIP)数据

鸿色无界 huge. 第3辑 / 黄玮, 陈伟雄, 杨莹等编著. -- 广州: 广东经济出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5454-1073-0

I. ①鸿… II. ①黄… ②陈… ③杨… III. ①汽车-销售-商业企业-企业文化-广东省 IV. ①F721.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 237470 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼) 广告经营许可证: 440000100099
经销 印刷	全国新华书店 利丰雅高印刷 (深圳) 有限公司 (深圳市南山区南光路 1 号利丰雅高印刷大厦)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印张	6.25
字数	120 千字
版次	2011 年 12 月第 1 版
印次	2011 年 12 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-1073-0
定价	25.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻版必究 ·



今年壬辰，属龙，看流年飞星图，干入中宫，八白属艮，有天临大地之势，虽有六白吉星飞入中宫，提高升官发财的机会，但难免有动荡之危，所以，最好以和为贵。

天临大地，干为天，在上主动，而艮为山，在下，主静，大地易动，天灾多从山上来，似乎，今年壬辰易最宜用能翻山越野的 SUV 了。

现在，各厂各派的 SUV 已遍满神州，它的功能性的确甚为适合路况多变的中国环境所使用，正所谓各显神通，是中国市场的主流车系，在龙年应会有更大的发展空间。

迎接新一年，我们也以 SUV 作重点，作了一个性感和理性结合的封面故事，Aucra ZDX 和丰田新普拉多都是理性扎实的好车，而在

性感的女神背后却又有无比的魅力，就像 SUV 的本质，既有强大的实用性，又可以发挥野性，闯越深山，难怪雄壮的 SUV 深深地吸引着爱好冒险的车主们。

在此，再一次恭祝大家壬辰年「路路亨通」。

广东鸿粤集团董事长 陈辉

CONTENT ● 目录

书名: 鸿色无界 Huge (第三辑)

作者: 黄玮, 陈伟雄, 杨莹等编著

责任编辑: 易伦 黄昱

策划: 陈伟雄 李保 杨东琳

设计: 林志荣

022

跨界漩涡中的激情碰撞

有人说: 不跨界艺术将死亡, 跨界是一种手法, 相对革命性, 跨界是一种妥协。同时, 这也是时尚界与汽车界的秘密公式, 也是公认的风头之选。



042

广州隐市美食、香港咖啡以及悉尼味道

我们分别热爱数码、阅读、玩偶、时装, 但我们共同热爱美食。这次, 《鸿色无界》带你在广州寻找隐于闹市的美食, 香港的咖啡王子, 以及在悉尼流浪时必须去的终极餐馆。





08

奥兹食谱

鸿语

04 卷首语

鸿休

08 奥兹食谱

鸿渐

12 奢华从腕上开始

鸿儒

14 专属奢侈品

鸿运

16 奢侈品的新定义

鸿飞

22 跨界漩涡中的激情碰撞

有人说：不跨界艺术将死亡，跨界是一种手法，相对革命性，跨界是一种妥协。同时，这也是时尚界与汽车界的秘密公式，也是公认的风头之选。

鸿器

36 定制专属豪华
广州辉腾定制中心

鸿均

42 广州隐市美食、香港咖啡以及悉尼味道
我们分别热爱数码、阅读、玩偶、时装，但我们共同热爱美食。这次，《鸿色无界》带你在广州寻找隐于闹市的美食，香港的咖啡王子，以及在悉尼流浪时必须去的终极餐馆。

鸿器

58 时尚绿精灵 雷克萨斯CT200h
64 勇闯高峰 2012款一汽丰田RAV4
70 变，才能揽胜 路虎揽胜极光Evoque

鸿儒

80 初秋一瞥
没错，外边的温度高达摄氏三十多四十度，但潮流的先锋始终要走在人前。说到底，穿得上身的型格才是实际，何况，现在的时装设计早已将气候元素计算在内，秋冬皆宜。

鸿运

80 好看的声音

鸿鹄

90 生命中的一次壮行
驾JEEP牧马人穿越卢比肯小道



036

定制专属豪华
广州辉腾定制中心



080

好看的声音

骏辉丰田DIY月饼活动圆满结束 中秋情浓DIY月饼, 别有一番滋味在心头。

为迎接传统中秋佳节, 感恩回馈新老客户, 9月10日骏辉丰田举办了一场别有风味的DIY月饼活动。现场客户一边赏车, 一边亲自烤制月饼, 体验DIY乐趣, 感受浓浓节味。

烤完月饼, 骏辉还准备了猜灯谜活动。可爱的小灯笼下面悬挂着一条条灯谜, 孩子们在家长的陪同下开动脑筋猜灯谜, 还赢得了不少精美的奖品哦。

提着美味的月饼, 拿着精美的奖品, 客户们满载而归。有骏辉陪着, 这个节果然不一般! 这正符合骏辉丰田一直以来“用心服务百分百”的服务理念, 一切只为更好。



醉心韶关美景 奉献公益爱心 大众进口汽车“驾无界 爱无疆”途锐爱心自驾之旅

2011大众进口汽车南区途锐自驾游完美收官, 此次活动集结南区14家城市经销商, 西起福州东至南宁, 北由长沙南启深圳, 共140多名车主, 近60辆途锐汽车, 开启了此次“驾无界, 爱无疆”爱心自驾之旅。为希望小学奉献爱心, 丹霞山绮丽风光摄影大赛, 南华禅寺参禅悟道……本次自驾之旅以试乘试驾为主。与公益关怀、摄影比赛捕捉大自然美景等丰富内容完美结合, 车主们不仅全面体验大众进口汽车途锐的强劲动力与舒适驾乘体验, 更深刻感受大众进口汽车贴心的客户关怀以及参与社会公益事业的企业公民形象。



活彻底! 2012款牧马人东莞上市品鉴会

2012款Jeep®牧马人登陆东莞, 此次的是2012款牧马人3.6升排量车型, 共4款不同配置车型: 两门Sahara 44.99万; 四门Sahara 48.99万; 两门Rubicon 50.99万; 四门Rubicon 54.99万。

新牧马人更换了全新高效能动力总成, 全新3.6升Pentastar V6发动机与5速手自一体变速箱所组成的完美结合, 为2012款Jeep®牧马人带来相较过去提升40%的功率、提升10%的扭矩、以及大幅降低为11.9L的百公里油耗加之悬挂与转向上的调教, 2012款Jeep®牧马人在公路上的行驶性已得到质变性的提升。此外我们将继续秉承“顾客第一”的宗旨, 为广大顾客提供更卓越的产品以及更尊贵、更贴心的服务。

2012鸿粤汽车集团年会暨颁奖大会

辞旧迎新, 总结2011, 展望2012, 表彰业绩优秀的员工, 确定新年度的方向和目标, 在接下来的一年共创辉煌!



豪华全地形轿跑车Acura ZDX新车上市会盛大举行 ——广州白云大道店舞在云端 都市领袖“Z”旅

2011年11月5日，Acura广州白云大道店“舞在云端 都市领袖Z旅”——ZDX新车上市会在本色酒吧盛装启幕。现场还邀请到本田技研工业（中国）投资有限公司四轮营业企划部 辻雄士科长和 Acura 广州白云大道店总经理陈海棠完成揭幕仪式。在场来宾都共同目睹 Acura 最激动人心的车型 Acura ZDX 闪耀登场！辻雄士科长隆重宣布了 Acura ZDX 正式上市，并公布 ZDX 的市场售价为 88.8 万元人民币。



Acura广州白云大道店热烈庆祝 第九届国际车展圆满闭幕

2011年11月21日，第九届中国（广州）国际汽车展览会在中国进出口商品交易会展馆盛大举行。来自北美的豪华品牌 Acura 携月初刚刚上市的全地形轿跑车 ZDX、升级车型 2012 款 TL、主力 SUV 车型 MDX 及旗舰车型 RL 以全系最新车型阵容激情亮相于 2.2 馆的 Acura 展台，全面展示 Acura 以精湛造车工艺打造的完美车型，带来 Acura 独树一帜的“运动豪华”魅力和极致的驾驶乐趣享受。

浓情鸿粤 银装圣诞 ——鸿粤集团圣诞化妆晚会

广大员工进一步融合鸿粤集团大家庭，鸿粤集团以人为本的宗旨，关心关爱员工，在圣诞来临之际，打造了一台内部联欢的圣诞 party，促进员工交流、展现员工风采，让员工感受集团的高端文化，树立集团积极向上的企业品牌文化。



“寻找智慧空间”晚宴

2011年11月12日晚，在梅赛德斯-奔驰商务车授权经销商广州鸿粤星驰 4S 店内，举行了一场针对奔驰全新唯雅诺的“寻找智慧空间”晚宴，现场不仅为广大朋友展现了全新唯雅诺的舒适豪华和宽敞空间，更是带来了精彩的表演和抽出了多项大奖。



广东鸿粤集团Jeep活动——马峦山&双月湾之旅

在一位深圳牧马人车友的推荐下，趁着 12 月初的一些好天气，广州鸿粤组织了车主前往马峦山和双月湾。那里不仅风景秀丽，还有若干山路让大家去尽情越野了一把；而双月湾则是一片尚未开发的海滩，让车主们更加能零距离接近最真实的大自然。



猕猴桃含有丰富的维生素C、E、K等，属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品，对减肥健美、美容有独特的功效。

蔬果汁可以弥补饮食中的缺陷。

荞麦可显著降低人体血液中的胆固醇、血脂和血糖，对高血压、冠心病、中风等病人都有辅助疗效作用，对糖尿病及并发症有良好的治疗和缓解作用。

奥兹食谱

尽管在世界的某些地方仍然存在着饥荒这个可怕的事实，但大多数人几乎都可以随心所欲地得到食物。人类生产充足的蔬菜、水果、肉类和奶制品，并对这些食品加以包装、冷藏或是添加各种营养添加剂。

可如今这一代人已经不是最健康的一代了。在美国和其他一些地方，肥胖病、心血管疾病以及糖尿病已经成为了流行病。而超过 2/3 的美国成年人和 1/3 的孩子都有超重或肥胖的现象。

其实问题并不是因为人们不想吃得健康和保持健康，根本在于很多人并不知道什么是健康饮食。这也难怪，人们对于健康饮食观念在不断变化而

无所适从。

后来风靡一时的阿特金斯健康饮食疗法 (Atkins diet) 却颠覆了传统健康饮食观念。此外还有地中海食疗法 (Mediterranean diet)、迈阿密饮食瘦身法 (South Beach Diet)，也称南海岸食疗法)、低脂食疗法 (Low Fat Diet) 以及柚子减肥法 (Grapefruit Diet)，当然还有 1980 年代的卷心菜汤减肥法 (Cabbage soup Diet)。所有的减肥法都自称其功效甚好。如今红酒又成为健康疗法的新宠。

不过好消息是，现在科学界更了解食物在人体内的反应，对健康饮食有了新看法，超越了过去传统观念和促销

伎俩。

如果您想要健康，那就不要再喝无糖汽水和吃低脂食物。相反，要多吃鸡蛋、全脂奶、盐、脂肪、坚果、红酒、巧克力和咖啡。尽管在传统的观念里，这些食物大部分都是对你的身体有益的。但是过于进食则会让你相信它们就是健康问题的所在。

接受脂肪。在一般饮食里人们就已经避免所有含脂肪的食物。就像人们会抱怨：既然我们不想胖，那为什么还要吃有脂肪的食物呢？

并非所有脂肪都不好。不饱和脂肪酸 (monounsaturated fats) 与多不饱和脂肪酸 (polyunsaturated fats) 实际



西红柿能够降低前列腺癌、肺癌、冠心病的发病率。

上是有助于健康的。现已发现，单一不饱和脂肪酸，如菜籽油（canola oil）和橄榄油（olive oil），是既可以降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL Cholesterol，即“坏”胆固醇）且增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL Cholesterol，即“好”胆固醇），从而降低动脉硬化和心脏疾病的风险。多不饱和脂肪酸，如（omega-3s）脂肪酸可以降低低密度脂蛋白胆固醇，以及减少炎症，心脏病和其他疾病的发病风险。同时 omega-3s 脂肪酸对大脑健康也极有益处。

坏脂肪通常是指饱和脂肪酸（多见于动物产品中）、反式脂肪（Trans fats，多见于氢化油和部分氢化油中）以及与它们有关的胆固醇（多见于蛋黄、肉类及奶制品中）。

然而这种统筹的划分还是具有一定的误导性。新的研究发现，一些饱和脂肪酸（如在椰子油里发现）实际上是有益于人体健康，而膳食胆固醇，也一度被认为不会对血液中的胆固醇有影响。反式脂肪酸却是唯一被普遍认为会对身体有害的脂肪酸，同时也被严格控制在许多食物中。

很多人都会避免进食含有较高胆固醇的食物，这一点倒也情有可原。但有少数人却是一点胆固醇都不敢碰。例如鸡蛋和红肉虽不宜过量，但也不是毒药。如今大多数医生都会建议，每天吃一个鸡蛋是获取高质量蛋白质最基本的来源。

盐：是另一个被认为会威胁健康的例子。人体要依靠盐来运作，但过量摄

入则会造成血压偏高的危机。几乎所有的高血压患者如果能减少盐的摄入量，那么病情就能得以缓解。

红酒：研究发现，白藜芦醇（resveratrol）是在葡萄皮中含有的一种抗氧化剂，能降低坏胆固醇的影响，从而降低患有心血管疾病的风险，也可以减少患糖尿病和肥胖症的几率。因为红酒中的白藜芦醇含量甚少，所以你必须喝 60 升才能得到足够的白藜芦醇。由于红酒没什么热量，也不容易喝醉，又有益于健康，那么每天喝点红酒也无妨。人们聚会时也常常喝红酒助兴，还可以用于社交，这是有益于健康的重要因素。

巧克力：也有红酒中所含有的抗氧化物。巧克力越黑，掺入的牛奶及其他成分越少，含有的抗氧化物量越大。

尽管坚果含有的不饱和脂肪酸和热量很高，但它能降低胆固醇，并有助于解饿。

咖啡：含有多酚，这让很多热爱健康的人望而却步。实际上多酚是西方人摄取抗氧化剂的主要来源。一些研究表明，咖啡里的抗氧化剂可预防和治疗老年痴呆症，帕金森氏病和2型糖尿病。

全脂牛奶：尽管儿童喝过多的全脂牛奶就等于喝下大量的热量，实际上牛奶是有助于控制体重。因为在人体消化器官内，钙会与脂肪结合，让人体吸收较少脂肪。有研究表明，全脂奶、脱脂奶和低脂奶在控制体重方面无明显差异。此外，把牛奶中的脂肪全部剔除，剩下的过多糖分会影响胰岛素的分泌。

所以，上述食物的关键在于适度进食。一天饮用超过16盎司（0.5升）全脂牛奶会有害健康。一周吃超过18

盎司（1斤）的肉，或一周几次吃超过1盎司的黑巧克力会导致体重增加。每晚喝两杯以上的红酒也会影响你的个人形象。喝太多咖啡则会让你神经过敏。

“去脂”（fat-free）是近几十年来最危险的食物标签之一。制造商只想着在恐脂顾客身上大捞一笔，已经很利索地去除食品里的天然脂肪。这使去脂后失去的口感，只能用更多的盐、糖和调味料来弥补。随着人们吃的去脂食品越多，吃下去的有害添加剂也多。食品里没了脂肪，你就难以获得饱感，从而吃得更多。

还有些瘦身法限制着人们对食物的选择。例如号称一周可以减掉整整10磅（4.5公斤）的卷心菜汤瘦身法和柚子瘦身法。这两种风靡一时的瘦身食疗法的确能让一些人迅速瘦身，但其实失

去的多半是水分。而且两者都不是长期有效的瘦身方法，体重很快就会反弹，也不符合营养学标准。

阿特金斯健康食疗法（Atkins diet）是最近刊登在纽约时报上轰动一时的减肥法。其要求多吃肉和完全不吃碳水化合物食品（包括水果、蔬菜里的自然糖分）。其核心是控制碳水化合物的摄入量，从而将人体从消耗碳水化合物的代谢转化成以消耗脂肪为主的代谢模式。

该瘦身法的问题在于：人们可选择的食物越来越少，味觉迟早会出问题。而医生们担心只吃肉会导致心脏病和中风的发作。

南海岸食疗法及其他阿特金斯食疗延伸法则对以上食疗进行了改良，它们允许吃蔬菜水果。最新的后阿特金斯健



西兰花被誉为是营养价值最高的蔬菜，它的高抗癌率也是获得世界认可的。

番薯含有丰富的维生素A，对心脏健康很有帮助，但不宜多食。

康食疗法 (alterna - Atkins) 是一种比较流行的复古食疗法。它假设人类当前的基因在旧石器时代就已经成形, 所以从遗传性角度来说, 人类应该吃远古时期就存在的食物, 比如瘦肉、鱼、新鲜水果和非淀粉类蔬菜。该食疗排除了奶制品、谷类及豆类蔬菜, 因为远古时期没有这些食物。根据一些临床实验, 该食疗法确实可以降低患心血管疾病、高血压和炎症的风险, 以及减少痤疮发生, 增强体质, 有助于减肥。

然而许多营养学家担心不吃奶制品和豆类食品会引发一些健康问题。大量研究表明, 这两类食品可以预防某些癌症和心脏病。更何况, 古人的寿命都比现代人短。

今年夏天《新英格兰医学杂志》(The New England Journal

of Medicine) 发表了一项具有里程碑意义的发现: 不是吃了多少, 而是吃了什么影响着人体体重。

经调查研究, 会增加体重的食物有: 薯片、薯条、含糖饮料、肉、糖果及精致谷物。能减轻体重的食物有: 酸奶、坚果、全麦、水果和蔬菜。研究者称, 相对而言, 高纤维食物的消化较慢, 会增加饱腹感。所以在一顿大餐之前不妨先吃点水果和坚果。

健康食物并不难找。由于浆果 (berries) 具有极高抗氧化活性和抗炎特性, 现在越来越被视为能够预防某些老年疾病, 包括癌症、心血管疾病、糖尿病和老年痴呆症等。西兰花含有高纤维, 也已证明可以降低胆固醇。西兰花富含的萝卜硫素有益于肝脏, 因此可以增强人体排毒机制。

最后, 疾控中心建议, 所有的成年人每周至少要有 150 分钟, 即平均每天 20 分钟的中度有氧运动 (如快走), 或者是每周 75 分钟的慢跑。一周至少有两次加强肌肉锻炼, 也是维持健康和体形力量的关键, 同时促进新陈代谢。一个 160 磅 (73 公斤) 的人, 进行整整一个小时的有氧运动可以消耗掉 365 卡路里, 但运动后选择吃一块松饼而不是一个苹果, 那之前的运动都徒劳了。

要想达到并保持理想的体重不是一件容易的事, 但其实规则很简单: 不要暴饮暴食, 选择天然食物, 不偏食, 多做运动。

人类是这个地球上唯一知道如何控制食物来源的特殊物种。而现在我们要面临的挑战是确保不要让食物控制着我们。



辣椒含有一种特殊物质, 能加速新陈代谢以达到燃烧体内脂肪的效果, 从而起到减肥的作用。这种物质还可以促进荷尔蒙分泌, 对皮肤有很好的美容保健作用。



酸奶能促进胃液分泌、提高食欲、加强消化的功效, 同时能抑制肠道内腐败菌的繁殖, 并减弱腐败菌在肠道内产生的毒素。更有降低胆固醇的作用, 特别适宜高血脂的人饮用。

奢华从腕上开始

从什么开始起，“奢华”这两个字开始在腕表界流行起来，无论是什么牌子、多少钱的表，都希望自己在品牌宣传上能与“奢华”二字沾光，仿佛不奢华，就不是好表了。哪些是奢华腕表，我想对于这个问题，即便不懂表的朋友也知道，百达翡丽是奢华的，朗格是奢华的、江诗丹顿也是奢华的，但这些动辄几十万，甚至上百万元的稀世珍品，似乎与我们大多数人相距甚远，没有太多瓜葛。而今天我们这个专题所研究的，是入门级的奢华腕表。

首先，入门级别的奢华腕表是讲究时间段的。在我小时候的那个年代，物质极度匮乏，中国人所能接触到的表，也只有梅花、英格纳、雷达，欧米茄都极为少见，更别提什么劳力士和万国了。那时候，一块雷达似乎就是可以称得上是入门级的奢华腕表；但如今，雷达充其量只能称为高档表，而与奢华丝毫不沾边了。

那么在当下，究竟哪些表可以称之为入门级的奢华腕表呢？我认为，一款腕表能够被认作入门级的奢华，必定包含了以下几方面：品牌、材质、技术和价格。有些朋友可能要说了，既然是奢华，那么是否要包含定制或是限量概念。没错，在腕表界，定制和限量经常是被用来衡量一块的身份高低和价值多少，但那仅限于顶级奢华的概念，像百达翡丽的瞬跳万年历、宝珀的陀飞轮之流，而对于入门级别的奢华腕表，还谈不上定制和限量的概念，这一类腕表，首先看重的还是品牌。

传统上，像瑞士三大顶级品牌——百达翡丽、江诗丹顿和爱彼，以及德国的朗格，这些都被称之为顶级奢华品牌，这四个品牌旗下的所有表款，都是当之无愧的奢华腕表，对于这些品牌来说，它们出产的最便宜的表款的价格动辄也要十几万，从价格上说，它们已经超出了入门级奢华的级别。除了这四个

品牌之外，像我们所熟知的，宝珀、雅典、宝玑、积家、格拉苏蒂、万国、芝柏、劳力士和伯爵，这些我们称之为经典奢华品牌，这些品牌出产的大部分表款，都可以称之为奢华腕表，但并非100%，有些入门级表款，还够不上奢华级别。另外像卡地亚、欧米茄、沛纳海、真力时、百年灵、肖邦这一类的入门级奢华品牌。从品牌上来说，它们刚刚迈入奢华一档，但这些品牌旗下并非所有表款可以称得上是奢华腕表，一般来说，只有中高端款式才够得上奢华。最后一类则是大家平时较少见到的一些腕表品牌，像 Franck Muller、DeWitt、Richard Mille、Jaquet Droz、PARMIGIANI、昆仑、宇舶、Jean Richard，这些品牌因为在国内较少见到，所以我们称之为小众奢华品牌，这些品牌的腕表当中也包含了众多入门级奢华表款，只是品牌比较小众，熟悉的人也不多，所以在这里我们不详加讲述了。

现在，让我们来看看造表最关键的两项指标：材质和技术。一般我们知道，大部分顶级奢华腕表都会选用贵金属制造，像黄金、玫瑰金、铂金，或者是前卫的高科技材质，如碳纤维、陶瓷，甚至是用钻石、宝石加以装饰、表盘甚至采用工艺复杂的珐琅面；在技术上，采用陀飞轮、卡罗素、万年历、甚至是三问、春宫等等，但对于入门级奢华腕表来说，

对材质的选用和采用何种技术都不是非常苛刻。一般来说，入门级奢华腕表的制造仍是间金或间铂金居多，也有极少数是以纯钢打造，像爱彼的皇家橡树系列的 AP15300，这是公认的钢表之王，也是我非常喜欢的一款表。而在技术上，一般以动能显示、两地世界时间显示、追针计时功能为主，也有少数配以月相功能的。总之，入门级奢华腕表在技术上还是以实用性功能为主。

最后我们来谈谈价格。毕竟现在的表戴在身上，不仅仅是一个查看时间的功能，而是代表了一个人的财富、地位和成功指数，你也可以说一块表在腕上，什么都不代表，只是自己喜欢。但我想说，在中国，八成以上的人戴表是为了给别人看。那这就牵扯出一个问题，究竟什么价位的表才能被定义为入门级奢华呢？一般来说，十万元人民币是衡量一款表是否够得上奢华的及格线（因为国内与国外价格相差较多，所以我这里仅仅以大陆市场的价格来衡量）。当然，这仅仅是标价，不包含折扣价。有朋友说了，如果我买一块镶满钻石的浪琴，也要十几万，是不是也够奢华了，对不起，我只能说你买的是珠宝，而不是腕表。所以对于入门级奢华腕表，品牌与价格缺一不可，而材质和技术则相对不太重要。

A. 爱彼皇家橡树15703ST

这是皇家橡树系列中目前最热的款式。2010年推出，是爱彼第一款防水深度达到300米的潜水表款。全钢制造，带有独特的黑色“Mega Tapisserie”超大型格纹装饰表盘，潜水用计时旋转内圈贴近表盘，更为方便潜水时查看。表壳附有防磁保护装置，采用爱彼Cal.3120自动上炼机芯。具备日期瞬间变换与快速调校功能，并拥有高达60小时的动力储存。

B. 万国IW500107

葡萄牙是万国最经典的系列，而IW500107则是葡萄牙系列中最值得珍藏的款式。白色表盘，搭配经典的柳叶形蓝色指针和数字刻度，左右各一的小表盘使得整体上显得更加均匀，内里配备宝玑式游丝和经典的动力存储长达7日的自动上弦51010 3机芯，是办公室男不二的正装表选择。

C. 格拉苏蒂PanoMaticLunar

提到格拉苏蒂，自然会联想到偏心表盘和大日历窗。没错，PanoMaticLunar是德国品牌最经典，也是具代表性的款式。具备时、分、秒、大日期显示、月相盈亏及42小时动力储存，有铂金、18 K玫瑰金及不锈钢等材质，搭配黑色或银白色表盘，装配格拉苏蒂特有的3/4金属夹板、K金套筒、蓝钢螺丝、三角螺柱、补偿螺丝摆轮和擒纵轮夹板等传统组件，兼具美观典雅与实用性价值。

D. 积家Reverso双时区计时表

长方形表盘的Reverso是积家最为经典的系列。这款Squadra Chronograph GMT Black 双时区计时腕表是2008年推出，融合了双时区和计时两大常用功能。第二地时间则以24小时的方式呈现在六点钟视窗中。在三点钟及九点钟位置处，分别设有两个显示计时结果的计时器。大型日期视窗位在12点钟位置，与本地时间同步。在精钢或18K玫瑰金打造的表壳内，搭载有动力储存达65小时的积家754型机芯。