

“粉”我赢好礼



粉团金帖选

这些你知道吗

@ 时尚瘦身:记得少喝奶茶;远离充电电源;白天多喝水晚上少喝水;晚上 5 点后少吃大餐;每天喝酒不多过一杯;不用冷水服胶囊;睡眠不足 8 小时人会变笨;手机电池剩一格时不要打电话,剩一格时辐射是平时一千倍;记得用左耳接电话,用右耳会直接伤害到大脑。

德国人之典型生活

@ 与欧洲有关的一切:每天早上花近半小时洗澡或淋浴;然后 67%开私家车上班,只有 13%选择公共交通。开的车很多是奥迪、宝马或奔驰。每周上班 4 到 5 天,每天工作 8 小时,包括 2 小时午休,2 个半小时咖啡时间。平均每年德国人休假时间长达 173 天。羡慕死人了~

咳嗽不是病是症状

@ 方舟子:要让咳嗽好转并不难,比如药里头含有麻醉剂即可。但是咳嗽好转不等于病情好转。咳嗽不是病,而是症状,是人体的自我保护措施。

每天 7 杯水你喝对点了吗

@ 每天学点美容化妆:第一杯水 6:30 (排毒、养颜);第二杯水 8:30 (体贴、健康);第三杯水 11:00 (解乏、放松);第四杯水 12:50 (减负、减肥);第五杯水 15:00 (提神、醒脑);第六杯水 17:30 (消化、吸收);第七杯水 22:00 (解毒、排泄、消化、增进血液循环)。

女人必知常识

@ 美容小窍门:每天早上三片生姜、一杯蜂蜜水、三颗红枣,两天一瓶酸奶,平时多吃鸭血猪血。特别提醒——生理期不能吃海带、海鲜、香蕉、西红柿。洗完澡用电风吹肚脐眼,低血糖吹腰,月经不调吹后脑勺,每晚热水泡脚,每天敲足三里。

“捷杰”组合 告诉你不一样的地铁美



“捷杰”组合小哥俩——沈捷(左)夏俊杰(右)

我们的出行,早已离不开地铁,四通八达的列车将我们带去一个又一个地铁站,每日来来往往行色匆匆,也许从未关注过地铁站的美、从未留意过车站周围的风光。

一个魁梧一个清瘦,一个阳光一个斯文,地铁司机沈捷和地铁票款员夏俊杰这一文一武的“捷杰”组合,叫人忍不住联想起“嘻哈包袱

铺”逗哏两角。小哥俩暴走地铁网络,走遍上海 90%的地铁车站,用图片和文字,记录地铁里的诗情画意,11 号线的鸟语花香。透过他们的镜头,通过他们的文字,告诉我们一个不一样的地铁美——

3 号线龙漕路站的建筑好似一列车厢,火红的肯德基全家桶广告偏巧在车头位置,远处望过去,恰如

一列吐着火焰徐徐驶过的列车;11 号线昌吉东路站的建筑用采用极具现代感的玻璃材质,有趣的是站内照明灯被设计成那种老上海的油灯。初秋月夜,穿长风衣的男子经过,有种置身电影《花样年华》的错觉;3 号线铁力路站的建筑外观,会让你忆起儿时吃过“老虎脚爪”;油菜花开季节,繁忙的小白领们为没有时间去婺源赏花而遗憾,却鲜有人留意过 5 号线剑川路站车站背面,那一片球场大小的油菜花开得正欢;9 号线小南门站,古色古香的名字积淀着厚重的历史故事。车站外,古朴雅致四足鼎立盘旋而上的宝塔,锈迹斑斑的百年老塔,曾是消防瞭望塔,被誉为“城市的眼睛”……

八四年的沈捷说,作为地铁司机,每天面对的不是黑黢黢的隧道,就是永远向前的两根钢轨。开了 9 年地铁,每经过一个站,每驶入一个站点,心中总会涌起无限遐想:“车站外,会有怎样的精彩?”这个问题,同样在 90 后的夏俊杰的脑海里冒出过无数次。票款员的岗位固定在站

内,维护机器,清点票款,每张乘客的脸上,都写着不同的故事,有些面孔看熟了叫人内心荡漾着小小亲切感。

一个爱摄影,一个爱文学,相同的好奇心,激发两个志同道合的地铁年轻人的探索欲,休息日,下班后,小哥俩相约去看看地铁站外面的风景,一个拍,一个写,配合很是默契,于是有了“捷捷的地铁站”,有了“诗意号线杰杰”。

“记得上海磁悬浮刚开通那时,我感受了那奇幻的‘零度飞行’。我喜欢这种穿梭中周围景物若隐若现的感觉。我热爱工作,热爱地铁,更热爱那份拍摄的畅快。”

对于年轻的地铁人来说,除了做好本职工作,业余时间将兴趣爱好与工作结合在一起,“捷杰”组合用他们的满腔热忱,诠释了 80 后 90 后的爱岗敬业的新注解。

他们眼中的地铁,和你看到的有啥不一样?去新浪微博关注他们吧。

文/陈军 图/申通地铁公司提供

地铁大猜“享”

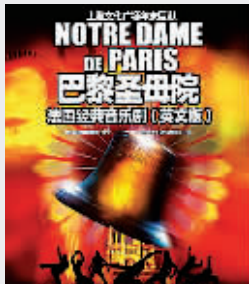


漕宝路站是首个地铁建设实验段,这幅题为《建设者印象》的玻璃马赛克大型壁画,展示的是建设者的风范和伟绩,呈现了上海地铁的生命力。你知道它在哪个地铁站吗?请选择一项正确答案,发送短信 301+新民地铁大猜享+答案至 10621062(移动 1 元/条、联通 2 元/条)

A.1 号线漕宝路站 B.2 号线东昌路站
C.3 号线东宝兴路站 D.4 号线鲁班路站

凡是发送短信参与“地铁大猜‘享’”和“观演团升级有礼”的读者,就有机会赢取电影票、畅销书等奖品。

观演团升级有礼



由欧美顶尖团队打造,原汁原味呈现法式风情的经典音乐剧《巴黎圣母院》,近期在上海文化广场上演,你知道该剧用何种语言演出吗?

请选择一项正确答案,发送短信 301+新民地铁大猜享+答案至 10621062(移动 1 元/条、联通 2 元/条)
E.汉语 F.法语 G.英语

上期获奖名单

地铁大猜“享”

1381****839 1572****823
1361****847 1381****079
1592****115 1391****561
1391****501 1391****899
1358****864 1871****940

观演团升级有礼

1366****278 1391****253
1368****530 1350****595
1367****525 1364****104
1391****056 1348****813
1381****855 1821****812

“Give It Forward 爱心行动”深入受捐学校



由 353 广场联合同为基汇资本旗下基金投资的仙乐斯广场,携手免费午餐基金会共同举办的“Give It Forward 爱心行动”,自 11 月 10 日启动以来,已经有越来越多的爱心人士参与,为远在大山之中的孩子们奉献爱心。凡在 353 广场或仙乐斯广场以 50 元即可认购一个设计精美的爱心饭盒,全部善款都将捐给免费午餐基金会。

目前,“Give It Forward 爱心行动”持续升温中!11 月 25 日,353 广场及仙乐斯广场特邀沪上知名摄影师沈忠海先生,深入滇北,探访此次爱心行动资助的小学——

三角小学,在新整修的食堂举行开餐仪式,正式开始供应免费午餐给学校的 210 名学生。伴随着此次云南探访之旅的结束,由沈忠海先生沿途记录下的摄影作品于 12 月 10 日至 2012 年 1 月 3 日在 353 广场 3 楼的 Studio 与仙乐斯广场一楼商场展出。

沈忠海先生用他手中的镜头拍下了一张张令人动容的照片,真实地记录下了这一段充满爱心的感人行程,通过他的作品,捕捉到孩子们渴望的眼神,以及“免费午餐”行动为他们带来的快乐与希望!

珂兰钻石上海旗舰店开业,将顾客体验进行到底



对于上海市民来说,在实体店体验,在网上交易,这种放心、便利和实惠的钻石珠宝电子商务模式,已经深入人心。12 月 10 日,位于上海市南京东路步行街商业街的珂兰钻石上海旗舰店新店正式开业,进一步深化“珂兰模式”的全国影响力。新开业的上海珂兰钻石旗舰店体验中

心位于南京东路 300 号名人购物中心商厦 5 楼,店面面积近 400 平方米。焕然一新的装饰,全新的设施,使上海旗舰店成为近几年新开业的店面中的佼佼者。在体验店中,消费者不仅能够欣赏到精美的钻饰产品,还能够及服务人员的介绍下,学会区分钻石细微的颜色差别,了解国际通用钻石证书,参观钻石完美切工的八心八箭,让大部分对钻石并不了解的人,初步掌握鉴别钻饰产品的方法和技巧。上海旗舰店还提供了舒适的等候区域、免费宽带、专家咨询等服务,同时,也便于上海市民随时取货、改圈、翻新、裸钻看货等。