

“游泳健身了解一下”

阿姐算盘

夏天到了，又到游泳的好时候，以前许多上海阿姐在暑假都会带着小孩去游泳，现在许多上海阿姐去游泳则是为了自己：既能锻炼身体又能减肥。



坚持选自己需要的

虽然阿姐们买东西货比三家是习惯，但挑健身房更加需要耐心。

阿姐们不妨先在中意的健身房附近挑几家了解一下价格，选个最低价开始和销售谈。

健身房销售的套路是，先和顾客谈一个价格，如果阿姐们嫌贵，然后会拉出上一级的小主管；上一级的小主管会再让一点步，如果阿姐们再不满意，会再拉出店长；然后，店长再拉出区域总，区域总再拉出

总部……只要阿姐们没有买单，他们就都会找到更高层别的给出更多的优惠：比如3个月-1年体验、私教课、运动装备、餐券、储物柜、合作商家体验卡……

销售的另一个“天花板”是让阿姐办套餐，如亲子卡、家庭卡，折算起来人均要比单人卡便宜很多，但是阿姐们要考虑到，家里其他人是不是有足够的兴趣一起来健身，如果不能保证的话，还是不要花这个冤枉钱。

销售的第三个套路是，他们会建议阿姐办长期卡，有的甚至会拖到10年，再加上送的免费课程，算下来年均费用低到令人无法拒绝，而且声称不要了还可以转让。但阿姐们还是先要冷静一下：这家健身房能不能再坚持10年？到时能不能转让？10年里会不会搬家？有没有信心坚持10年？所以说阿姐们就不要贪多，健身卡最适合的期限是2年，千万不要被销售“我们下个月就涨价”的巧言令色给花了。

郑海阳

有去过几次，钞票白白丢进去水花也听不见。

所以要选健身房去游泳，首要考虑的不是价格，而是要离家近。许多单身小白领喜欢挑公司近的健身房，一下班甚至午休时都可以过去撸铁，但对于一下班就要赶回家的阿姐们来说就不合适了。最好健身房离家步行或骑车不超过10分钟，杜绝“路太远”的借口。现在许多健身房都会开到晚上11点，哪怕阿姐买汤烧忙完，也可以再去游个半小时，还能够顺便把澡洗了。

挑人少环境清爽的

现在很多健身房都开在闹市，地铁口、写字楼、大商场，这样的健身房哪怕离家再近，阿姐们也要再考虑一下：一方面地段好的健身房价格较贵，另一方面人太多，尤其是下班以后，更是小白领们的健身高峰，往往会一直持续到关门。阿姐们就不要去轧这个闹猛了。

所以最好要选开在小区里的，尤其是开

保险课堂

夏季来临，一些地区已接连遭受大雨侵袭。自家爱车在雨中进水受损，车主自然关心保险理赔事宜，车辆涉水附加险成为当下车主咨询的热点。

据了解，目前和车辆涉水有关的主要有两种保险，一是较常见的车损险，还有一个是发动机特别损失险（俗称涉水险）。涉水险适用范围较小，一般指在正常行驶状态下发动机进水所产生的各种费用，前提是发动机进水后一定不要再尝试发动车辆，否则不予赔偿。

而车损险的责任范围是：在保险期间内，被保险人或其允许的驾驶人在使用保险车辆过程中，因暴雨造成保险车辆的损失，保险人依照本保险合同的约定负责赔偿。其中暴雨的界定系按照中国气象局规定，24小时内的降雨量称之为降雨量，凡是日雨量在50.0~99.9毫米之间的即可称之为暴雨，而大暴雨的标准为100.0~250.0毫米，超过250.0毫米的称为特大暴雨。如果当日的降雨量达到或超过这个级别，受损车辆即可以报案办理理赔。尤其要注意的是，对于因暴雨造成的车辆损失，保险公司可以按照车损险对电器、内饰、电子仪表等损失进行赔偿；发动机损坏由发动机涉水损失险赔偿。不属于车辆本身标准配置的物品则不能赔付。业内专家建议，事故发生后，车主不要试图移动车辆或发动车辆。首先应该在第一时间向保险公司报案。保险公司接到报案后会派工作人员赶赴现场进行勘查，核实车辆损失情况。待修理厂、被保险人、保险公司三方共同确定出具体损失费用后，保险公司再行赔付。

专业人士提示：车主要清楚所投保险种的责任范围和赔偿规定；车子进水后不要自己擅自移动；及时（24时之内）向保险公司报案；当天报纸可作为当日天气证明材料；在征得保险公司同意后，对进水车辆尽快联系维修。

投保车辆雨天受损如何理赔

刘宝民

盛筵即开 2018西泠春拍上海巡展周末启幕

6月23日至6月24日（周六、周日），2018西泠春拍上海巡展将在静安昆仑大酒店（上海市静安区华山路250号，原静安希尔顿酒店）举行。此次上海巡展西泠拍卖特甄选春拍各门类艺术精品，旨在为沪上藏友呈献高级艺术品佳作。

西泠印社二〇一八年春季拍卖会将于7月4日至6日在浙江世贸君澜大饭店（杭州市曙光路122号）、杭州黄龙饭店（杭州市曙光路120号）进行预展，7月7日至9日在浙江世贸君澜大饭店举槌。

书画领衔 关注海派艺术大师

2018西泠春拍中国书画古代作品部分，将为四海藏家呈献跨越千年的中国艺术珍品，从宋代到清代，名家云集，精品纷呈，集中展示中国传统艺术独有文化气质。本次呈拍的宋人画册共十开，形式多样，内容丰富，是宋人的扇面小品集锦佳作。此套画册为上海著名画家陈之初旧藏，出版于《香雪庄书画选辑》，并在台湾历史博物馆展出。

本届西泠春拍还特别推出王铎草书《鲁斋歌卷》，此卷作于1650年，流传有序，为郭尚先、郭若愚旧藏，郭若愚家属友情提供，并见于《智念金石书画论集》、《文博专家郭若愚》等出版著录。其跋文著录更是多达十余种。王铎书法独具特色，其与董其昌齐名，世称“神笔王铎”，作品历来是藏家竞相寻觅的目标。此次上拍的草书作品，笔法张弛有度，



结构道逸劲峻，整幅作品气势磅礴、浑然天成。

近现代书画部分重磅推出西泠印社首任社长吴昌硕的两幅力作：《葫芦图》和《紫藤图》。两图为吴昌硕将书法运用到绘画中的典范之作，皆有重要出版著录，《中国古代书画图目》、《吴昌硕作品集》等数本有关吴昌硕著作皆有收录。

近现代海派绘画在历届西泠春拍中都是重要部分。海派绘画时间

跨度长，范围影响广，各个时期都有领袖人物。早期海派以赵之谦、任伯年、虚谷、蒲华为代表，近代海派以吴昌硕为盟主，现代海派以吴湖帆、谢稚柳为宗匠，当代海派则有关良、陆俨少、程十髮、唐云、陈佩秋各善胜场。此次西泠春拍将有众多海派艺术大师的作品登临拍场。

油画专场除了徐悲鸿为著名音乐教育家杨仲子所作油画《杨仲子

全家福》之外，吴作人1930年代欧洲留学时期的代表作《坐女人像》也是一大看点，该作是已知市场吴氏这一时期最大尺幅、画面保存最完整的油画作品。作品由西画东渐第一人、民国大收藏家孙佩苍旧藏，后赠予中央美院，作为经典教学的范本。1986年有关领导特批，将作品退还藏家家属。作品出版展览详实有序。

本届西泠春拍，还特别推出“良公自珍—关良家属旧藏关良及其上款书画专场”。集中推出数十件关良作品，其中以水墨戏曲人物为主，还包括关良自作及潘天寿、徐悲鸿、陈树人、朱屺瞻等关良上款书画作品，旧藏中涵盖国画、书法、油画、粉彩，为近年市场所罕见，是研究关良艺术的一批宝贵财富。

珍品汇集 再写春拍华彩篇章

2018西泠春拍重器连连，与西泠印社首任社长吴昌硕相关的多件器物登陆拍场，吴昌硕铭、沈石友藏宇宙观，著录于民国时期出版的《沈氏砚林》。吴昌硕刻凤钮寿山石自用姓名章：吴俊卿信印大利长寿。印面硕大，多次出版著录，为缶老最为喜爱之私印。

文玩杂项专场隆重推出恭王府旧藏清乾隆白玉雕水龙纹执壶一件。此件执壶为道光帝第六子奕？旧藏，后被古董大鳄山中定次郎收购，流散各地。民国二年，其中一批在美国拍卖，拍品中就有这件执壶。

白玉雕水龙纹执壶玉质温润，雕琢精良，递藏清晰，实为难得收藏佳品。

紫砂专场，不仅有之前在专场屡创全国成交价格记录的曼生壶呈现，更征集到了包括子冶壶、大彬壶、景舟壶等多件馆藏级紫砂名品。其中时大彬制朱泥圆钮壶为日本明治时期著名画家、茶道家、武术家田能村植人旧藏，后又收藏于日本黄檗万福寺中，堪称国宝级重器。曼生壶方面，有笠荫、井栏两个器型以飨广大紫砂爱好者。得曼生壶不易，唐云终其一生方才觅得八件曼生佳器，而此次西泠春拍两件曼生逸品上拍，在紫砂拍卖史上也属首次。

特别专题 呈献别样上海人文

特别推出“沪上名医仇德恒上款及旧藏高僧墨迹专题”。其中，仇德恒旧藏弘一法师书《南无阿弥陀经》是为弘一难得一见之佳作。作品题款自署“沙门论月”，此款在弘一作品中非常少见，非得佳作而不署。作品为佛门法语一则，书法稳健清静，内容妙理蕴含。

影像艺术专场部分，将推出“大上海计划——三十年代上海城市建设珍贵影像专题”。此专题拍品为民国时期著名建筑师董大酉旧藏，涵盖《大上海发展计划》重要项目建设的详细内容，包含设计图纸、模型、工程建设过程、空中俯瞰图、建筑及环境样貌总览等，尚未见刊载，史料价值与艺术价值并重。

广告