

女主播张洁羽 在旅行中 学养生

清晨六时,天色微亮,她轻松欢快的声音已经从电波那头传了过来。熟悉 FM105.7《早安上海》节目的听众朋友们都知道,每天这个时刻,由她创作并演唱的《早安歌》就是最准时的 Morning Call。她就是“听起来伶牙俐齿、看上去娇小可爱”的新人主播张洁羽。

自从洁羽和李强搭档主持以来,《早安上海》节目的收听率节节高升,并且在去年被东方广播公司评为十大金牌节目。而线下举办的“早安养生之旅”同样深受不同年龄层的听众朋友们的欢迎。洁羽说,连她自己也在旅途中学到了不少养生知识。

中医随行,传授健康之道

钢筋丛林,雾霾空气,再加上生活工作的快节奏,有时候会让人感觉透不过气。养生之旅仿佛是一个能让你暂时逃离都市压力的避风港。“在安吉的竹林中享受天然氧吧,边泡温泉边喝养生茶,看茶垫和花瓣一起漂浮在温泉的水面上,感觉非常惬意。女孩子总是偏爱玫瑰池、樱花池之类的美容养颜池,年纪稍长一些的可能会对有降压功效的药池更感兴趣。也有听众去尝试了可以促进新陈代谢的冷水池。”而横沙岛之旅更像一次舒适温馨的农家乐,特别之处在于“能在海滩边骑马”,“我们还有一个计划,希望今年可以在那里开发一块属于我们自己的菜地,请听众朋友们一起去种些有机蔬菜。”

而去年夏天的“桐庐养生探洞探险游”则让洁羽最为记忆犹新。“那次旅途中有一位随行的中医医



生,一路上教了我们很多养生方法。比如在爬山时,他会提醒我们如果有脱水的状况出现,可以按压脚部的某个穴位;当时户外有三十多摄氏度,但洞里只有十几摄氏度。走出山洞后,许多人有不适感。中医医生又教了我们一个方法,就是用手掌不停地拍打身体的每个部位,比如手臂、肩膀、腿部等,可以加快血液循环。据说如果平时每天坚持拍打十来分钟,对活血通经也会有好处。”

搭档李强,“医药百宝箱”

每一次养生之旅中都有一个固定节目,那就是主持人李强会教大家学做他自创的“养生操”。“李强对养生很有研究。大家有些小毛病都会去咨询他,他就像是我们单位里的医药百宝箱。他自创的这套养生操,动作简单易学。比如有一节手指操,就是活动双手手指,一边走路就可以一边做,对于老年朋友

来讲这个动作还能预防老年性痴呆。”

2010年从中国传媒大学播音主持系毕业后,由于获得交通广播“马路天使”主持人大赛冠军,洁羽加入了上海交通广播。《早安上海》是她进入电台后的第一档节目。除了从搭档李强那儿学到不少外,通过节目,她说她的生活也变得健康了。“原来我不吃早餐,但现在每天6点做节目前,我都会喝杯蜂蜜水,肚子饿的时候吃几块饼干,下了节目我就去吃早餐。饮食正常后,我的胃病也好了。中午回家再小睡一会儿,然后下午就去运动。”

除了生活习惯上的改变外,洁羽说她的心态也有所转变,“做了节目后我才知道,原来在这个城市中,有那么多人需要每天早起。早起的人常常会有起床气,所以你必须要把他们更多的阳光正能量,为此你自己也必须充满了正能量。”

叶子

派克 125 年 全球巡展



一个多世纪以来,文字作为人类最真切的艺术表达形式,激励着一代又一代人追逐梦想,成就卓越。而派克作为人们值得信赖的书写伴侣,已经成为了人生旅途中不可或缺的一部分。“派克创立 125 周年庆典”暨“过去·现在·未来”书写革新 125 年全球巡展活动,日前在上海完成了首展。此次展览以实物加图片的形式,首次完整展现品牌具有历史意义和时代影响力的代表性作品,其中不仅包括品牌自 1888 年创立以来的经典典藏作品,也包括为 125 周年庆典度身定制限量版及特别版珍品。

文刀

《美食地图》 小饕指南



由现代传播集团携旗下《周末画报》与马爹利共同打造的“2012-2013 年度最佳餐厅评选”活动日前举行。现场云集了沪上知名餐厅的掌门人、难得一见的首席大厨们,以及众多美食家们。经过“名人名家美食评委会”两个多月的综合评定,热腾腾的《美食地图》在现场被呈上,延续以往的一书四册的形式,将北京、上海、广州、深圳四地呈现于一书,随时纵览四地之食相。更值得惊喜的是,“iMetro 美食地图”App 新媒体应用同步闪耀登场,更多“指尖”上的美食专家将与你随时分享信息。

小七

烘焙节传递大爱 曼可顿微电影首映

由知名的烘焙食品集团曼可顿(Mankattan)主办的2013年度“曼可顿烘焙节”在上海光启城盛大开幕,同时也拉开了“其乐无穷,烘焙之旅”——第三届曼可顿烘焙节的序幕。

本届烘焙节倡导发现烘焙乐趣、享受家庭欢聚,预计将有超过数十万人次参与其中。总裁陈伟佳先生也表达出对此次烘焙节的信心。

源自欧洲的领先烘焙品牌曼可顿,一直致力于为消费者提供健康美味的烘焙产品。发布会上首播了曼可顿打造的题为“要爱情还是面包”的系列微电影及“超醇”面包全新广告大片。该片主创团队——明星主持人丁晓峰、司雯嘉等亦悉数到场,共同启动了2013年曼可顿创意大赛的起跑仪式。即日起至7月底,可以登录曼可顿网站(www.mankattan.com.cn)点击“我要参赛”进行投稿和人气奖投票。



GP 芝柏表年轻制表师 继续世界巡回之旅

瑞士高级腕表品牌 GP 芝柏表创制表界之先,去年出版《The New Face of Tradition》专辑,介绍表厂多位年轻制表师的工艺及其生活兴趣品味,获得一致好评;今年各位年轻制表师将会继续其世界巡回之旅,以崭新角度展示卓越工艺。

PPR 集团行政总裁 François-Henri Pinault 于去年九月于巴黎站年轻制表师巡回工作坊活动中表示:“芝柏表自 1791 年创立以来,严守传统为尊及与时俱进的精神;于瑞士制表工业史中写下不少辉煌篇章,每枚时计杰作皆凝聚了制表工匠的激情及心血,这次年轻制表师巡回工作坊的意义,就是要展示幕后精英的研发能力及创意。”

芝柏表同时制作了 www.TheNewFaceofTradition.com 网站日志,紧贴 Jerome, Anne, Julien, Grégory, François, Lise 及 Paul-Henry 等多位年轻制表师的日常生活及兴趣爱好:究竟哪一位热衷手球运动?谁爱玩电子游戏?下一站工作坊地点会在哪里?都会在网站中揭晓。



红牛“混在魔都”力推夜店 潮人时尚个性新主张 红牛营销“混”出潮流 创新正能量

为体现红牛的“混”能量,红牛营销的力量不可忽视,就是依靠这种时尚态度、创新精神和真我的个性激发着红牛营销的不断努力和进步。活力四射的红牛在夜店内通过不同的营销手段将音乐、个性、潮流和红牛混饮串联成一个整体,为魔都潮人带来不同凡响的混饮体验和生活享受。

为传播品牌内涵,红牛推出不甘平凡的“混在魔都”系列活动实在叫人激动。“混在魔都”不单单将混饮作为个体营销,而是将音乐、现场、夜店和红牛混饮做了一次有机结合,为魔都音乐潮人和夜店达人的现场感带来激情四射的个性时尚狂野新体验。

