

□王珏

在我看来，休闲是一种很奢侈的事情，奢侈到在它面前，钱根本解决不了什么问题。譬如时间，这是个由上帝控制的东西，它均匀地分给每个能感知到时间存在的人。或许有人一辈子赚了别人一百辈子的财富。一天就拥有了别人一年才能辛苦换来的家什。但是，不幸的是，时间这个东西，在划定每个人生命长度的时候，显然，用的是同一把尺子，那是一把绝对公平的尺子。以至于无论我们如何努力地在这个世界上奋斗着，在它面前，总有一丝挫败感，我们总也不能征服它，最终，只会被它一点点耗去幼年时的稚气、青年时的锐气，最后，自认为能留下的那些，用时间之眼在整个人生跨度上来看，根本不值一提。

我是谁？从哪里来？到哪里去？这是跨越国界、语言、文化的公认的世界终极问题。但在这个时间节点上，尤其是现代化的世界铺满整个星球后。我们渐渐地被程序化、机械化、格式化了。能有时间偶尔仰望星空发呆的人越来越少了。我们显然变了，时间对我们太过于吝啬了，我们抱怨着没有时间做这做那，甚至张口喷出一句：我根本没有时间回答你！

是啊，我们口袋里的时间见底了，刚刚满满一兜的时间卡，被我们挥霍在了太多重复、乏味、无谓的琐事上面，我们把它们都花掉了，不见了，没了。

所以，调整好心态，做自己的主人，活在当下吧。我老妈曾经对我说过这样一句话，让我思考良久：别等到牙咬不动了，才想起吃硬的东西。固然，这句话她是深有体会的。但是，这种活在当下的感悟如醍醐灌顶。

中国人喜欢画饼，喜欢描绘一个美好的未来。今天如果努力了，明天会怎么怎么样，今天吃苦了，明天会如何如何。于是，大多数人就在这样的饼里爬着、爬着，一直在吃苦，一直在奋斗，直到生命终结的那一天，都不知道跳出这张永不兑现的饼出来看看。

即使这样，时不我待。当我们站在所谓的社会成功的高峰的时候，发现终点就在不远处，即使你在鲜花与掌声之中如何如何，又怎样？老妈的这句话提醒了我，她已经走完了人生的半程，现在想来，光阴苦短，正应该享受一下人生了。

于是，在我看来，对自己对时间的态度就如对世界的态度，我们善待时间善待自己，善待自己的容颜、善待自己的身体、善待自己的心灵，这就是我们积极面对世界的信号。国人实在太辛苦了，以全世界的标准来看，我们也是最勤劳的民族，没有之一。我们太应该放下一些什么东西，去尝试一下犒赏自己的乐趣。

消费，
是一门艺术
消费，
是一种态度



本期主打>>

夏日养生

D04-D06

微声态>>



@齐鲁晚报都市消费
山东, 济南

五花八门各色消费
物语、败家宣言、生活
感悟持续搜罗中……

◎齐鲁晚报都市消费

【夏季养生，还需“清心火”】按照中医理论，心属火，属南方；肾属水，属北方。夏天暑热，最易肾水不足，心火过亢，水火失济，而出现心悸、心烦、失眠、头痛、腰酸软、乏力、虚汗、手足心热、月经失调、遗精早泄、小便赤痛，大便便秘，舌尖痛，口腔炎等症。因此，夏天必须注意补肾之水，以清过亢的心火。

◎刘东智liudongzhi

【真正的健身是养生】很多人以为健身就是练肌肉块、练健美，因此而不喜欢健身，其实这是对健身的误解。真正的健身是养生，是保养身体的科学运动，不是竞技健美。现代健身方式的目的在于防治运动不足病症（如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖、骨质疏松症等），提高免疫力，延缓衰老，提高适应生活的能力，提高生活质量。

◎我爱健康饮食

【早餐喝什么最养生】1.豆浆：适合怕胖者，有高血糖或贫血的。2.纯牛奶：一般人都适合，但需要配主食，配坚果也不错。3.早餐奶：适合乳糖不耐受的人，需要制造饱腹感的人。4.粥类：适合需要养胃的人，小米粥和山药粥都很温补。5.果蔬汁：适合对清肠排毒有需求的人。

(以上言论来源于网络,不代表本刊观点)

国内首创全球领先 金典有机奶实现“全程可追溯”

7月30日，中国乳业高端牛奶领导品牌——伊利金典在北京万达索菲特大酒店宣布“金典有机奶全程可追溯”系统正式上线。该系统可在金典官网查询到有机牧场、原奶检验、无菌生产、成品检验、认证查询五大环节全过程。金典也成为国内首个真正实现产品全程可追溯的乳品品牌。

“金典有机奶全程可追溯系统，目的就是让消费者感到金典产品品质有保证，食用更安心。”伊利集团副总裁冯海燕在发布会现场表示。据悉，现在该系统已经可以查询7月3日以后出产的金典有机奶的全过程。

资深奶业专家陈瑜先生认为金典有机奶全程可追溯系统不仅提升消费者信心，同时也将给我国乳业发展带来全新思路。国际权威机构IFOAM周泽江表示，“该系统意味着金典‘有机产业链’每个环节都已通过国际权威机构的高标准严格检验，也预示着中国有机农业必将进入可追溯时代。”（齐睿）



银座歌唱家将引进 不一样的互动KTV娱乐

7月26日，泉城济南迎来了一位不同寻常的客人：中国新娱乐解决方案领航者——福建海媚。作为“聚焦新资源 领跑新娱乐”海媚2013全国巡展的首发站，海媚为山东及周边地区的KTV行业从业者带来包括点歌系统、音响系统、灯光系统、后台管理系统、线上线下互动娱乐系统四大类的4D全媒体娱乐终端解决方案，引爆参与者的热情不断。

作为KTV行业的引领者的“银座歌唱家”，依托鲁商集团各种优势经营资源汇集“银座”品牌优势传承银座高品质的服务文化，无论是在硬件设施研发与创新上，还是在软件服务的诚挚与精致上，银座歌唱家都有着自己独特的风格与魅力。此次，银座歌唱家也参与其中，并将率先引入全新的KTV互动娱乐系统，爱K歌的你，拭目以待吧！

光明乳业子公司 “新莱特”新西兰上市

7月23日，光明乳业股份有限公司披露，其控股子公司“新莱特”在新西兰证券交易所主板挂牌上市，股票代码“SML”。本次发行股数34,090,910股，每股价格2.2新西兰元，共募集资金7500万新西兰元。发行后总股本146,341,197股，光明乳业公司持有57,247,647股，持股比例39.12%，维持大股东地位。

专家称，“新莱特”单独上市，有利于独立运作，增加融资渠道。光明此次投资回报率稳定；“新莱特”在盈利提升时，将为光明乳业长期提供优质奶源，强化光明竞争优势。作为极早在海外生产的中国乳企，早在2010年，光明乳业即以8200万新西兰元认购新西兰5家独立牛奶加工商之一的“新莱特”新增普通股，成其控股股东，并进军高端婴幼儿奶粉市场。

前年末，“新莱特”出品的“培儿贝瑞”品牌在中国上市，光明乳业以原装原罐进口销售。“新莱特”去年度营收3.77亿美元，增幅26.1%，税后盈利630万美元。而光明去年年报显示，其海外营收19亿元，同比增加16%。“培儿贝瑞”在中国销量对其业绩起到积极作用。随着光明模式成功，将有更多中国乳企走出去拉近中国乳业与国际乳业距离。

一触即发 华硕VivoBook S300CA点燃夏日激情

现如今，触屏笔记本已经成为了很多用户的首选目标，为人们带来了更加便捷的触控体验。有着21mm、约1.76kg轻薄机身的华硕VivoBook S300CA，不仅搭载了Windows 8中文版操作系统、Intel酷睿i系列处理器以及华硕独家SHE II超极混合动力引擎技术等豪华配置。同时，该机还全新融入了支持十指触控的一体式屏幕面板，让你在点触之间就能轻松地畅享触控新生活，引爆夏日激情。

全新Windows 8助力 触动精彩生活

华硕VivoBook S300CA不仅拥有具备全新触控特质的Windows 8中文版操作系统，同时还贴心配置了简单的图形化触控界面，用户只需轻轻点触屏幕即可轻松实现日常工作及娱乐中的各项应用。

为给用户带来高清的画面展现，华硕VivoBook S300CA特别配备了拥有高达1366×768分辨率并支持十指触控的13.3英寸高清LED背光显示屏。该显示屏不仅能够给用户带来更清晰的画质、更宽广的视野，同时还能支持更多流畅便捷的操控方式。



华硕VivoBook S300CA支持十指触控

轻薄机身酷睿“芯” 便携高性能

金属铝刷发丝纹工艺，再加上金属阳极氧化着色技术，令华硕VivoBook S300CA焕发出优雅简洁的

时尚魅力。此外，该机重约1.76kg、最薄处仅21mm的超薄机身，极大方便了用户的日常外出携带。

此外，华硕VivoBook S300CA特别搭载的Intel第三代酷睿i系列处理核心，令本本有着令人惊叹的反应速度和强劲的数据吞吐能力。同时，华硕独家SHE II超极混合动力引擎的强势加入，更为用户带来Instant On模式下2秒瞬间唤醒、15天超长待机的极致便捷。

“享”你所想 贴心云端存储服务

华硕VivoBook S300CA还为用户提供了便捷WebStorage云端存储服务，让用户能够从任何设备存取文件、照片和音乐等精彩内容，并通过WebStorage实行同步更新。

在音效表现上，华硕VivoBook S300CA采用由华硕“金耳朵团队”与全球顶级音响品牌B&O通力打造的SonicMaster Lite“美声大师”音效技术，让用户切实感受到剧院般的巅峰音效，畅享原汁原味的听觉享受。

在2013年6月30日-9月1日期间，凡购买N/S系列笔记本电脑的用户还可额外获赠华硕多功能留言板。采用高档礼盒包装，时尚精美外观兼具时计、闹钟及留言板功能，并另附赠两用触控笔一支，数量有限，先到先得哦！