



减肥、增肌、塑形……私人教练——为前来健身的每一位顾客指点迷津。提起健身私人教练，几乎无人不知，无人不晓。一对一的星级服务、时尚的健身体验……私人教练备受追捧，如今，聘请私人教练在郑州已掀起了一股时尚热潮。对此，记者走访了多家健身俱乐部，发现聘请私人教练大有学问，它已经不再是少数人的专利，但也不是所有的人都能聘请私人教练，私人教练与学员之间也有很多约定俗成的东西，且听慢慢道来。

私人健身教练风云再起

本报记者 张森

聘请私人教练将普及

维体时尚健身俱乐部健康路店的主管告诉记者：“私人教练不再是某些人的专利了，以前只是一些时尚白领、都市精英有条件聘请私人教练，现在人们的生活水平提高了，只要愿意并且身体检测达到标准的人都能聘请私人教练，聘请私人教练有望普及。”走访中记者发现，每个健身俱乐部都人满为患，企业老总、白领、家庭主妇……在各自的私人教练的指导下精心的锻炼身体。“如今来健身的人太多了，通常一个教练指导几十个甚至上百个学员，这样我们都很不能很到位地掌握动作要领。现在有条件了，多花点钱聘请私人教练，能得到专业的指导，达到自己预期的效果”，艾搏健身中心东三街店一位在健身的周姓女大学生告诉记者。

聘请私人教练学问多

“虽然现在只要有条件都可以聘请私人教练，但是私人教练对学员的

要求很高”，艾搏健身中心东三街店经理说，“聘请私人教练有一定的工作流程和步骤。第一步就是预约身体测试，包括基本身体指数、心肺功能、身体成分、体能指数等方面的测试。第二步是免费尝试一下私人教练的体验课。第三步是选定合适的运动健身计划。第四步是选择相应的锻炼方式和场所。”澳瑞特健身俱乐部旗舰店店长告诉记者，私人教练是经过专业机构认可、具有较深专业知识、能为健身人士提供具有个性化的全面、安全、有效的运动处方，所以私人教练对学员的要求也很高。只有学员的身体各方面因素达到一定的标准了，私人教练才肯收这个学员，才能提供一对一的服务。

私人教练与学员有约“互动”

澳瑞特健身俱乐部旗舰店私人教练高岩在接受记者采访时说：“学员之所以聘请私人教练就是为了得到更好的指导，我们在体能测试、力量训练、功能性训练等方面采取互动式运动体

验模式授课，目的就是为学员营造一个激励性的环境。为学员提供一种热情地、互动式的运动体验，能够使学员更全面地梳理自己的身体。”“互动式的授课模式，够刺激！跟教练一起运动，我有动力，有目标”，高岩的一位学员告诉记者。

私人教练是学员的良师益友

“私人教练一般都扮演着多重角色，在服务顾客时他们以老师、合作伙伴的身份出现，私下里却被顾客当成好朋友”，维体时尚健身俱乐部健康路店的主管告诉记者。通过采访一些学员，记者发现她们将私人教练当作榜样。当记者问及为什么要聘请私人教练时，一部分学员告诉记者，有了私人教练就像拥有了定时闹钟一样，会及时地督促他们，使他们早些达到目标。一部分学员认为，健身俱乐部里器械很多，操作不当会带来危险，由私人教练指导会安全些、可靠些。还有一些学员认为，健身是一件苦差使，美好的形体和健美的体魄来之不易，尤其是

在枯燥无味的力量训练中，超越生理极限时，需要有人帮助渡过难关，由私人教练的辅助训练和关怀，让他们远离孤独、枯燥。



饮食情报站

“五常法”管理在郑州推行

今年郑州市卫生监督所下发了关于在全市大中型餐饮单位推行“五常法”管理的通知。我市小南国饭店、西湖春天等部分餐饮单位学习并实施了“五常法”管理，效果明显。

据了解，“五常法”是日本5S法的中文译文，它是全面质量管理的基础模式之一，也是促进餐饮经营者加强自律的有效手段。“五常法”管理即“常组织、常整顿、常清洁、常规范、常自律”，是一种现场管理的实用技术和方法，其核心理念是创造“五常”共识，围绕经营现场，从小处着眼，从细节着手，动员全体员工自觉参与，养成良好行为习惯，提高行为素养，实现现场管理的规范化、标准化、经常化。

记者在采访部分餐饮单位学习“五常法”管理的情况时，发现一些单位在推行过程中有更深层次的理解。小南国伊河路店总经理王丽告诉记者，在小南国伊河路店筹建酒店之前，公司董事长刘怀生先生就多次派管理人员外出学习，先后组织参观并学习了国内“五常”卓越管理最好的几家酒店，并且结合“五常”创始人印友海的理论精华，在内部又增加了一项“常安全”并学习，即被公司内部人员称之为“六常”管理。王经理说，“六常”管理主要应用在酒店的环境卫生、工具摆放、原料存放、制度建立、企业文化建设等方面。王经理用“严、细、实、恒”四个字作为“六常”管理在创建中的总结。



小南国伊河路店在大班

前会上组织学习“五常法”。

所谓“严”是指管理要严格；“细”指厨房各种工具、盛器、原料的摆放，都要有标准；“实”指责任要落实到人；“恒”指持之以恒的做好每天该做的事情。

张森



《杜康烽烟》之四——

巡天美酒，白水杜康

三秦之地，向来不乏名酒传世，历届酒博会上一掷万金排兵布阵的营销阵势，足可看出这种升腾气象。而早在2003年开始即作为神舟飞船特殊“乘客”的白水杜康酒曲，无论从科技角度还是营销层面，都开创了世界白酒历史的先河。此举前无古人，目前尚无来者。

2003年1月18日，搭载环球飞行108圈的神舟“三号”白水杜康酒曲，通过了微重力实验，在接下来的时间里，为了进一步使杜酒体丰满，更适合消费者健康饮用，白水杜康又将酒曲、窖泥、微生物菌分别搭载神舟四号、五号、六号进行飞天实验。与之合作的中科院遗传与发育研究所和中国航天太空育种中心的专家认为，在太空条件下，酒曲中霉菌可能发生常规性基因突变，经过对突变基因进行筛选可提纯白酒的优良曲霉。

在这个意义上说，白水杜康成就了真正意义上的天赐佳酿、人间美酒。当然，它同时也是一个历史与现代、科技与文化完美组合的范本——作为黄土高原上一个小小的县城，白水拥有仓颉、雷泽、蔡伦、杜康四大贤人的遗址和传说，这使白水杜康在陕酒集群中具备卓而不群的文化底蕴。

带着这种自信的感觉，今年夏季，白水杜康顺势而下开始抢滩中原，以中部酒交会的展示为标志，中部尤其中原的经销商开始瞩目这个品牌。一位白水方面的主管称，白水杜康在新一轮扩张中，将以小区域高占有的战术，在东北、华北、陕西本土市场推开，而陕西和河南两地又为重中之重，因为谁都知道，杜康在此两地渊源甚深。

如今，白水逐鹿中原的进程中，规避了与都市商超中各个酒业的直接交锋，而把县级市场作为主要目标，在产品规划中，更采取了差异化产品组合，以白水杜康和十三朝两个品牌为主，以白水杜康年份酒系列、杜康陈酒系列、杜康醇酒系列为核心。

而这正是白水杜康的如意算盘。整个市场的拓展和产品设计显示了独具匠心，它选择了今年夏季那个特殊的时期进入中原，在产品线上，则充分考虑了中原市场价位较低的因素和市场脉搏，对于中高端消费群，推出“十三朝”品牌，而对于普通受众，则强调以销售量为主推进终端，用口碑带动规模。

眼下，白水已在改制和调整中顺利度过了五年时间，作为区域性强势品牌，全国化的新浪潮正在对它进行洗礼，和许多逐渐崛起的新品牌一样，白水要做的还有很多工作，但是白水高管已经放言，今后三年内白水杜康将会鼎力打造河南的市场，目前的路径已经证明，它顺应了全国化扩张时期的形势，尽管许多策略还需要随时变化、调整，但无疑，这种探索会有成就的。

王见宾



异国食风

墨西哥人待客的食品品种繁多，独具风味。

一是玉米食品多。有用细玉米粉制成的“塔尔薄饼”卷着熟肉、奶酪吃，有用玉米面熬成的“阿托菜”浓粥，有用青玉米制作的粽子、玉米饺子、甜食点心，有用玉米酿成的酒等。

二是辣味食品多。有用辣椒、西红柿、香菜、洋葱拌成的凉菜，有

墨西哥人的待客食品

用辣椒、鸡肉、干酪等制成的各种风味小吃。

三是仙人掌菜肴风味独特。将仙人掌去刺、削皮、水煮、切片后放入各种调料拌成的凉菜清香爽口，甜酸适度，仙人掌果是解暑的佳品。

四是餐桌上水果丰富。有香蕉、菠萝、柑桔、木瓜、柠檬、西瓜、葡萄、芒果、人心果等。还有当水果

食用的仙人掌的嫩果儿。

五是墨西哥人爱饮酒、待客时少不了酒类。有风靡世界的白兰地酒、有传统方法酿制的玉米酒、香蕉酒以及用龙舌兰叶酿制的特吉格烧酒和用龙舌兰蜜汁酿造的普格酒等。墨西哥人请客的正宗菜肴是“菜炖肉”、红烧对虾、烤羊肉、烤野猪肉等。

刘亮



科学饮食

熬夜者饮食营养手册

半夜12点，房里的灯还亮着，案前是一堆堆资料，计算机屏幕上是一排排

数据与图表，只有熬夜的人，身体的运转机制被迫不停序……

咖啡甜食要注意

熬夜的确不是好事，但为了完成工作，为了考试，现代人熬夜几乎可以说是一种常态。熬夜的时候，难免睡意阵阵袭来，工作效率也不佳，35岁的媒体工作者杨小姐就表示：“一要熬夜，我就先灌上几杯咖啡，提神嘛。相信多数人也如此。”

提神食物未必好。熬夜的人，最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神，营养师专家表示，咖啡的确会让人精神振奋，不过，美国圣路加医院睡眠医学研究中心的实验发现，咖啡对提升工作效率不见得有效，即使有用，也只能维持短时间效果。咖啡虽然提神，相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群，缺乏维生素B群

的人本来就比较容易累，更可能形成恶性循环，养成酗茶、酗咖啡的习惯，需要量愈来愈多，效果却愈来愈差。因此，必须熬夜时，多补充些维生素B群，反而比较有效。

熬夜时，有人认为吃甜食可以补充热量，其实甜食也是熬夜大忌。晚餐后或熬夜时，不要吃太多甜食，高糖虽有高热量，刚开始会让人兴奋，却会消耗维生素B群，导致反效果，也容易引来肥胖问题。

日常饮食补充熬夜能量

整体说来，熬夜的预防保健仍取决于日常饮食，必须均衡摄取六大类食物。但为了熬夜，晚餐时多吃富含维生素B群的食物，

绝对有必要。维生素B群成员颇多，包括叶酸、烟酰胺、维生素B6、维生素B12等，它们不仅参与新陈代谢，提供能量，保护神经组织细胞，对安定神经、舒缓焦虑紧张也有助益。深绿色叶菜类及豆类植物，都富含叶酸盐，有助于细胞修补，预防感染和贫血；肝脏、鱼、全谷类、大豆食品、蔬果中有维生素B6或烟酰胺，可以维持皮肤健康、减缓老化；至于记忆力、注意力有关的维生素B12，在红肉、牛奶、乳酪中都吃得到。

饮食摄取之外，补充维生素B丸也可行，维生素B群的成员，各有各的功效，但彼此间得互相协调、合作，它们在人体内是团体作战，只吃单一的维生素B6、B12，效果不大，维生素B群还是要一起补充。

森森

天成文物天地

青铜器的纹饰(一)

青铜器的纹饰不仅是对青铜器的装饰，还是统治阶级意识形态的反映和古代社会文明、时代风貌的标志，也是现代进行青铜器研究断代的重要依据。青铜器纹饰大体可分为动物形、几何形和人物活动图形等三大类。不同时代或不同阶段都有各自的风格特点。

动物形纹饰：包括饕餮纹、龙纹、鸟纹、虎纹、牛纹、象纹、鹿纹、蝉纹、蛇纹、鱼纹、贝纹和龟纹等。其中饕餮纹、龙纹和凤鸟纹等都属于幻想和神话传说中的动物，也称奇异物。饕餮纹是宋代人们根据《吕氏春秋》一书而定，它象征古代传说中的一种贪食凶兽的面形，也称兽面纹。其基本特征是动物头部正面的图像，通常以浮雕出扉棱为兽鼻，两边有对称的兽目，上有眉，侧有耳、獠牙、大嘴，额顶两侧大都有一对突出的犄角，兽面两侧大多有展开的躯干，下部往往有足。此种图案是动物纹构图中最原始的一种形式，常作为商周器物上的主题纹饰。龙纹和鸟纹在青铜器上多作对称式排列。龙纹常作为器物的主要纹饰，多饰在鼎、盂等器物上。鸟纹多为圆眼、钩喙，尾有长短。虎纹其额顶有一对环形竖耳，另一种为虎的侧视爬行纹饰，较为形象。牛纹有作主题纹饰，有在器肩上作为附饰的。象纹有长鼻上卷、牙齿外露，一般多饰在方彝、钟、铙和尊等器物上，也有个别象纹作为器物主题纹饰的。鹿纹有长颈鹿角的兽面纹，也有鹿头状、卧鹿形状等。蝉纹的特征为大目，腹部有节状条纹。蛇纹头部呈三角形或圆头三角形，双眼突出，多作单个带状排列，作为陪衬饰于器物口沿。鱼纹有的脊、腹各有两鳍，有的有一个脊鳍，鱼口多张开，常见于汉代铜洗和宋、元铜镜上。贝纹是一个个贝壳状纹连接起来组成图案，常作器物辅助装饰。龟纹形似龟，多饰于盘内，也有饰在器肩上的。

蟠虺纹铜盒

战国，通高：16厘米，口径：22厘米
铜盒，盛放煮熟的黍、稷、稻、粱等饭食的器具。器身饰有精美的蟠虺纹，器形规整，是一个难得的青铜珍品，具有极高的收藏价值，现藏于天成珠宝文物陈列馆。

记者提醒——

- 天成文物每天都有省博专家免费为您鉴赏真
- 文物陈列馆全天免费对外开放
- 文物演出，免费观赏
- 地址：二七路226号天成珠宝金楼四楼

解密海尔的奥运主人战略



嘉宾共同启动海尔奥运希望工程

近日，海尔在北京举行了“海尔全力支持北京2008年奥运会中国体育代表团暨海尔奥运希望小学启动仪式”，发布会上，海尔郑重宣布：“在2008年北京奥运会上，中国体育健儿每夺得一枚金牌，海尔集团将捐建一所海尔希望小学，并以奥运冠军的名字命名。”由此可以看出，海尔在支持奥运、建设奥运的同时，更与公益活动紧密结合，这也是海尔在众多赞助商当中，奥运指数领先的原因所在。

据海尔集团副总裁周云杰介绍，迄今为止，海尔集团用于社会公益事业的资金和物品总价值已超过5个亿。其中，在救助失学儿童活动、赞助萌芽工程等爱心活动中捐赠总额近1.6亿元。2008年，海尔将正式启动“海尔奥运希望小学计划”，携手2008奥运冠军，继续增建海尔希望小学，支持中国青少年发展基金会，在全国的希望小学开展奥运传播和推广活动，为希望小学赠送家电和奥运图书、文具等，把奥运带到小朋友身边，让奥运精神激励他们成长。

作为2008北京奥运会的唯一白电赞助商，海尔在岁末年初的关键时刻，郑重向全民承诺其在2008年的奥运主人传播计划，包括海尔奥运城市行计划和奥运大篷车计划，真正将全民奥运传播到底。

2008年，海尔将走进全国20万个村镇，通过系列奥运展示活动，让乡村的老百姓零距离接触奥运，参与奥运，真正将奥运精神传递到中国的每个角落。

作为奥运的主人，海尔承诺将为奥运提供最卓越的产品和最完美的服务，根据奥运的需求，秉承“绿色奥运、科技奥运”理念，开发了系列奥运产品，并提供了“整套家电”解决方案为中国奥运兵团提供上万件家电产品，支持奥运健儿训练。

另外，针对2008奥运会，海尔一直秉承“真诚到永远”的服务理念，在奥运村、媒体村等建立20多个洗衣房，为来自全球的官员、运动员、媒体记者等提供快速洁净的洗衣服务计划；为来自全球的客人提供交通、语言等多种服务，将在全球招募2000多名志愿者的志愿者服务计划；在奥运会期间，款待来自全球的客户、用户，让他们体验北京奥运的激情的全球金牌客户、用户款待计划……由此可见，海尔人在服务上将奥运级的水平为中国健儿提供国际化的服务环境。

海尔用这些细致入微的“待客之道”发挥着其“奥运主人”的风采，将支持奥运与建设公益事业融为一体。在经济奥运的赛场上，海尔以“更高、更快、更强”的奥运精神，直面全球化时代愈演愈烈的激烈竞争。摘取经济“奥运会”的金牌，做经济奥运的主人，海尔已踏上征途。

天玺