震旦 AURORA

提 升 职 场 竞 争 力 的 知 识 伙 伴

名人讲堂

全家便利店会长——潘进丁

O型全通路时代的获利模式

艺文飨宴

馆藏精粹赏析

明宣德 青花缠枝牡丹纹军持

1971年7月创刊 · 发行48年

JULY 2019 七月号 No.576

舞动健康人生

48周年庆
一起赢好礼!
速翻下一页

扫码关注
更多精彩等着您

高龄化时代来临，健康管理日渐受到重视与关心；
现在开始掌握健康，启动您的健康人生。

震旦月刊 AURORA MONTHLY 欢迎订阅

震旦月刊48周年

参与趣味健康测试 送精美好礼

庆祝《震旦月刊》陪伴您走过48周年，作为一本提升职场竞争力的知识伙伴，我们不仅提供好文章，更关心您的健康。2019年7月1日－7月31日，扫描右侧二维码，参与趣味职场健康测试查看测试结果，还可抽取震旦好礼【震旦×膳魔师合作款保温杯】、【震旦×插画师楚旋合作款绘本】、【震旦三格相册】，快来参与吧！

扫一扫 进入测试

1等奖

震旦×膳魔师合作款保温杯

3名（价值¥180）

四季冷暖，温度自由掌控；瓶口按压式设计，符合人体工学，饮用好轻松；密封性好，防漏效果佳！

2等奖

震旦×插画师楚旋合作款绘本

10名（价值¥30）

3等奖

震旦三格相册

30名（价值¥15）

【注意事项】• 活动步骤：第1步－扫码后关注“震旦中国”；第2步－收到活动推送，点击进入参与“舞动健康人生”限时答题活动；第3步－答题得30分以上，即可进入抽奖，当场公布抽奖结果。• 活动时间：2019年7月1日~7月31日期间可参与答题抽奖，8月16日前抽选幸运儿包邮寄出礼品。• 其他：对于活动规则有任何疑问，可留言咨询“震旦中国”微信公众号，或联系震旦集团客服(021)800-820-0168 400-920-6568。

一起舞动健康人生

高龄化时代来临，大众对健康的意识越来越高；健康检查俨然成为热门的产业，因此“健康管理”所延伸的商机，已是锐不可挡的趋势之一。

追求健康幸福的人生，是每个人所期盼的；因此，本月以“舞动健康人生”为题，为您专访“医旅”品牌——北投健康管理医院的医务长罗鸿源及行政副院长魏聪文，分享如何有效地健康管理以及健康体检未来的发展趋势。

罗鸿源建议大家提前检查三高问题与家族病史，建立自身的“健康档案”，以随时了解自己的状况，正所谓知己知彼才能百战百胜。

另外，对于健诊的发展趋势，魏聪文说中国正在复制“高端医学影像”检查。健康体检市场到2018年已成长70%达5.7亿人次，意味着人们对“健康管理”会更加重视；未来不止是高端影像，包括一般健康检查，将有庞大的市场商机。

资深分析师黄毓莹则提出，现今科技应用已改变健康照护产业的服务模式，必须与饮食、运动、居住、教育和旅游等议题跨界整合，产生新的服务模式，未来新科技将重塑健康照护。

7月为欢庆《震旦月刊》48周年，除提供您心灵的知识粮食之外，更是重视职场健康。即日起至7月底，封里页扫描二维码，参与趣味职场健康测试，就有机会抽中好礼，一起“舞动健康人生”。A

《震旦月刊》主编

苏美琪 Maggie Su

震旦月刊
AURORA MONTHLY
1971/7/1号创刊 · 2019/7/1出版

创刊人 陈永泰

发行 震旦（中国）投资有限公司
发行人 孙大成
地址 上海市浦东新区富城路99号 震旦国际大楼36楼
网址 www.aurora.com.cn

主编 苏美琪
企划 于蒂、王凯悦、季甜甜、严云麒
信箱 marketing@aurora.com.cn
电话 021-58408888
传真 021-58798889

设计 治羽文创设计有限公司
监制 震旦云（上海）科技有限公司

本月刊为公益发行，分享经营管理及艺文欣赏知识，其文章均为作者之意见，不代表本社之立场，文责亦由作者负责。版权所有，非经本社书面同意，不得转载本刊任何图文。本月刊所使用之商标或著作皆属权利人所有。

四川峨嵋山有“震旦第一”石碑，古印度以“震旦”来称呼中国

震旦
旭日东升

“震旦”是东方日出之意，象征着光明与希望，震旦集团承袭源远流长的历史命脉，有如旭日东升，散发着蓬勃的朝气与跃升的动力，为追求现代文明而努力。

堆叠习惯，堆出健康好人生

编译／大师轻松读

个人健康是你最重要的资产。身体要是不健康，达成目标的能力就会受到严重打击，无法好好活出每一天，最好养成减重、吃健康食物、改善整体健康程度的习惯。

看更多精彩内容

人们养成新习惯时，最常碰上两个问题：

“我常觉得没动力。而且，我以前只要尝试新事物都会失败。”

“我没办法记得所有达成目标需要的小动作，我记不住它们。”

解决这类问题的方法是堆叠习惯——把和目标相关的几件小事情，以合理的顺序放在一起，变成可以一步一步执行的例行作息。接下来再加进心理策略与触发点，让你的例行作息“黏合”在一起。

堆叠习惯强调的是每天行动一点点，实现你想要的生活。不是所有的习惯都同样重要，如果要堆叠出牢不可破、带来生产力的习惯组合，你得同时结合核心习惯、辅助习惯与大象习惯。

1 **核心习惯**——核心习惯会对人生中的许多方面同时带来正面的效果。举例来说，当你运动，你除了改善自身的健康，也更可能有精神把其他工作上的事做好。核心习惯会在多个领域产生后续的效应。

2 **辅助习惯**——辅助习惯可以提高你执行核心习惯的几率。如果你的核心习惯是每天运动30分钟，那么辅助习惯就是看天气预报，以便事先规划要在室外运动或上健身房。辅助习惯要做的事通常只需几分钟就能完成，却像胶水一样，确保你的主要核心习惯不会四分五裂。

3 **大象习惯**——根据你的重大复杂计划而来。大象习惯让你踏出实际的一小步，朝大目标前进。你把大型计划分拆成数个5到10分钟的时段，每一步都朝正确方向前进。大象习惯就是把看起来吓人的大目标，拆解成能处理的区块。

要改善及维持自己的健康，请找出与你的需求相呼应的习惯，整并到你的习惯组合：

好习惯 1 健康的核心习惯
——在许多方面同时产生正面影响

- 写食物日志——记录自己每天真正吃下的东西，和理想饮食做比较。
- 每天将1种食物换成更健康的选择——逐步建立健康的饮食习惯，选择品质较好的食物。
- 戴计步器。
- 每天冥想。
- 建立理想的夜间关机程序——绝不做任何会影响睡眠品质的事。使用关机程序，准备好上床睡觉。
- 使用应用程序追踪自己的睡眠模式。

好习惯 2 健康的辅助习惯
——促进你从事核心习惯的行动

- 每天或每周量体重——在健康日志中写下自己的体重。对照自己的体重变化，调整自己每天的作息及其他事务。
- 每天服用维他命。
- 每天喝一杯自制的奶昔。
- 每天装好一大瓶水。
- 在两件需要高度集中精神的事情之间散个步。
- 在午休或其他休息时间完成7分钟的健身。
- 每天早上跳绳。
- 安排例行的“办公桌运动”——坐在桌前时强化腹肌与大腿。
- 增强你的核心柔软度——趁工作休息时间做一做伸展操。
- 努力维持良好姿势。

好习惯 3 健康的大象习惯
——迈向重大计划的小步骤

- 一年四季都要擦防晒——降低晒伤、光照性皮肤老化、皮肤癌的机率。
- 检查一下厨房四周，不让细菌有机可乘。
- 聪明打喷嚏法——用手肘捂鼻，不要用手掌。
- 每周做安全检查——检查车上和屋内的紧急用品。A

The New Blue Ocean *of* Health
健康新蓝海

序言／苏美琪；文／林佩辰、黄毓莹

健康管理意识逐渐抬头，消费者对自我健康有更全面掌握与关注。
多元的数字医疗与服务，将有机会成为未来新蓝海！

With the rising awareness of health management, consumers possess an overall control and concerns on their own health.
Diverse digital medical services have potential to be the future blue ocean!

CHAPTER 1
健康管理面面观
跟上医旅风潮 来趟健康微旅行

CHAPTER 2
从全球健康产业趋势看未来
新科技重塑未来健康照护

Chapter 1

健康管理面面观

跟上医旅风潮 来趟健康微旅行

图片提供／台北市北投健康管理医院 · 采访整理／林佩辰（资深医疗记者）

“长寿”已是全球趋势，越来越多人希望“活得老，更要活得好”，健康意识的提升助长健康体检市场蓬勃。据统计，中国体检市场正高速成长，2016年健检市场规模已超过人民币1,200亿元，2018年已突破1,500亿元。可见“健康管理”的观念已广为民众所接受。

看更多精彩内容

健康力等于经济力也等于管理能力，不知你是否赞成？但随着生活步调加快，全球经济化为一体时，人们的健康管理能力，越来越重要。为了更有效率，现在的健康检查，也不是随便抽血看数据就表示很健康，而是要强调更精准地管理自己的健康。你／妳，有能力吗？

跟上“健康微旅行”

“bi”的一声，踏出了新北投地铁站，往左前方一看，一栋崭新的医旅大楼巍巍耸立，尽览北投山景开阔视野，它是健康体检医院也是温泉酒店。这栋隐身在温泉乡的建筑物是“医旅品牌－台北国际医旅北投健康管理医院”，由北投健康管理医院及老爷集团共同经营，也是一家结合健康体检和旅游的“跨界”之作。

它的特别之处，是吸引旅客进行“高端健康检查”的同时，可以入住五星酒店，例如：要做大肠镜检查，检查前的低渣饮食是由酒店主厨帮你准备，前一晚的清肠是由医院提供药剂，当你拉肚子拉到软弱无力时，还是躺在舒服的大床上，检查完还提供老爷酒店主厨与北投健康管理医院营养师共同调配的新鲜健康餐饮，下午想泡汤酒店随时都有，走出门来趟北投轻旅行也行，这就是“健康微旅行”的概念。

若想在产值上百亿的自费健康体检市场中抢下商机，健康体检医院的强项就得发挥真本领，强调高端影像医学检查之外，还要分部位机能进行分项管理，有专属的个案管理师负责，若出现病灶则进行后续的转诊或追踪。

北投健康管理医院医务长罗鸿源（右）、行政副院长魏聪文（左）

如何做好有效的健康管理?

北投健康管理医院医务长罗鸿源指出，健康检查分成“主动式”，依自己的需求为主；“被动式”就是像员工体检，前者是量身打造，后者就是基础项目，这两种的应用得随着年纪日渐增长，及个人病史及家族史而有不同的考量。

实际上，员工体检就是抽血验尿加四癌筛检及X光，这样到底够了吗？罗鸿源明白地说，得看状况，若是刚出社会的年轻人，可以当成一次的基础背景值，早点知道自己的三高是否正常，若有癌症的家族史，例如乳癌患者，必须纳入必要的检查，建立自己的“健康档案”。

为什么得这么早就开始收集健康资料？理由很简单，进入社会后作息改变，应酬变多后导致身体开始变化，因此在身体机能较好时了解自己的状况，正所谓知己知彼才能百战百胜。

但什么家族史该做什么检查？可以参考既有的科学数据，罗鸿源指出，就像是有B/C肝家族史者，只要抽血就能检查自己有无带原，若发现是带原者则进行定期超声波或磁共振成像（MRI）检查，才能降低肝癌的风险；大肠直肠癌也是如此，可以利用四癌筛检的粪便潜血反应，便宜方便，当出现阳性再进一步大肠镜的检查，若经济预算充足，可以直接做大肠镜检查，达到一劳永逸。

依照不同的状况，进行不一样的组合检查，就是现在健康检查的趋势，也是“精准医疗”的一环。这在高端健康体检项目上越来越被重视，除了癌症筛检外，有些业者还以器官、疾病推出不同的检查套餐，例如心血管功能检查、肠胃镜检查或脑中风检查套餐等。

高端健康体检发展趋势

这几年穿梭在两岸之间观察健康体检市场的相关人士也认为，中国高端健康体检市场开始急起直追，上海目前仅有少数高端健康体检，急需专业的医疗人员提供服务，提供高端健康体检管理的能力。

不断“被考察”的北投健康管理医院，接待参访团队无数，北投健康管理医院行政副院长魏聪文说，目前香港知名的丽新集团正积极与经营北投健康管理医院的行健集团合作在珠海的“创新方”项目。其地点就位在投资新兴区“粤港澳大湾区”的横琴岛，横琴原本就是生态旅游岛，现在推出百年造镇计划，将它打造成全球最大湾区，是继世界三大湾区纽约、旧金山、东京湾之后最大的

湾区，许多台商都集资抢进盖大楼。

行健集团看重大湾区未来发展，魏聪文认为，目前粤港澳大湾区有缜密的规划，包含正在进行的基础建设，未来不是只服务珠海市，更可辐射往外一到两小时的城市。

而行健集团就是在该区提供高端健康管理及医美服务，而合作的旅宿将是国际知名的“凯悦酒店”，营运模式及健康体检项目会依当地需求再做细部调整。

带来医疗管理经验

好的健康管理除了“服务软实力”，另一项实力就是“管理能力”。目前懂影像医学的人员全在三级甲等医院里，主要以治疗患者的疾病为主，只有当三甲医院训练的人员越来越多，才有可能转到高端健康体检产业，这趋势预估在未来5年内，高端影像健康体检就会逐渐饱和。

不过，魏聪文也观察到几个现象，他说，中国健康体检市场在2013年有3.3亿人次受检，到了2018年约5.7亿人次，成长了70%；这些健康体检机构是“环境好、仪器好、价格高”，其实，对于体检来说，技术人员及医师的专业能力更重要，把复杂的软件参数发挥到最大功能，是需要经验的。

医疗长罗鸿源举例，以“磁共振成像进行肝癌检查”为例，要能正确的诊断，八、九成的人们会选择打显影剂，但很多人因为怕副作用，大约只有一成的人会施打。显影剂对于肿瘤的新生血管表现得会更明显，且会快速流动，但对于良性的血管瘤，显影剂则流动的特别慢，因此，在做鉴别诊断时有显影剂就成了关键。

“细节”成了目前健康体检产业的难题，因为做的人太多，能检查的时间太少，检查就无法太仔细。不过，魏聪文也说，当GDP达到一万美元时，生命期望值就会达到顶标，人们寿命就会差不多，这也意谓着包括未来人们对“健康管理”会更加重视，不止高端影像的健康体检需求会被重视，包括一般健康检查，也将有庞大的市场商机。

健康管理的概念已日趋受到重视，选择最适合自己年纪、以及身体状况的健康体检项目，已成为现代人必做的事。健康体检经过萌芽到百家争鸣，甚至已朝向高阶影像、精准医疗迈进，未来健康管理又将步入新的里程碑。A

About 臺北市北投健康管理醫院
Taipei Beitou Health Management Hospital

台北市北投健康管理医院是一家健康管理医院，提供高阶影像健康检查、美容医学，融合假期微旅。医学中心有经验丰富的医疗团队，通过磁共振成像（MRI）、电子计算机断层扫描（CT）等高科技影像仪器提供专业判读，在医检分离的优质环境安心完成健康体检、医师当天一对一详尽解析报告，有效提供健康管理、咨询及转诊服务。

Chapter 2

从全球健康产业趋势看未来

新科技重塑未来健康照护

文／黄毓莹・资深分析师

健康照护产业在21世纪备受重视，美国前总统经济顾问保罗・皮尔泽曾在《财富第五波》一书中提到：“健康产业将会成为继汽车、房地产、IT和网际网络产业后的第五波财富浪潮”。

就数据来看，勤业众信发布的《2019 Global Health Care Outlook》报告指出，2018-2022 年全球健康照护支出预计将以每年5.4%的速度成长，与2013-2017年的2.9%相比大幅上升，而且预期寿命也在持续上升中，预计到2022年全球65岁以上人口的平均寿命将从2018年的73.5岁增加到74.4岁，超过6.68亿，占全球总人口的11.6%。

创新健康照护 将有爆炸性成长

这些数据指出健康照护产业是具备成长动能的。首先，随着全球高龄人口比例攀升，推动健康照护服务需求不断增加，导致专业的医疗人力资源短缺，而且随着发展中经济体的日益进步，促使相关健康照护服务需求及消费也随之增加，供给不足的缺口就越大，照护成本持续攀升；为满足不断增加的健康照护需求，越来越多公私立资源投入运用数字科技解决现有服务结构的缺口，让创新的治疗与照护方式爆炸性成长。综合前述，可以预期健康照护产业的发展在未来日益水涨船高。

现今的健康照护产业体系需要与饮食、运动、居住、教育和旅游等议题跨界整合，才能产生出新的服务模式。

广义来说，健康照护包含“生理”、“心理”及“社会”三个层面，因此凡是以延缓老化、活化机能与照护身心为目标的产品及服务均属此产业的范畴。现代人由于生活形态及社会环境的改变，为个人健康状态带来极大的挑战，例如生活不规律、工作压力大、饮食营养过剩、城市化与久坐不动的生活方式等，导致与生活形态关系密切的慢性疾病与身体机能退化性疾病等盛行率不断升高；而环境污染、生态环境破坏、各种食物链环节中的化学添加物使用，更是直接威胁个人的健康。

如何维持个人身心健康的议题，涉及的环节与层面日益广泛，促使传统健康照护体系逐渐将注意力从疾病治疗转移到健康促进、疾病预防和早期治疗，以期达到成本可负担且品质可满足的健康生活愿景。为达到这样的愿景，现今的健康照护产业体系需要与饮食、运动、居住、教育和旅游等议题跨界整合，才能产生出新的服务模式以解决复杂的生活环境因素，并且通过跨领域合作来改善数字科技和服务内容的互通性。

未来健康照护产业的发展面向

第一）各行业运用“健康+”的概念为现有服务或产品进行加值或创新。

由于健康照护业者，正积极提倡将“问题补救”的医疗模式转变为“防患未然”的疾病预防与早期发现模式，各界对健康照护的

必要性认知，已逐渐扩及不同产业，甚至发展出在原有的产品或服务上，运用“健康概念”进行加值或创新。

例如，保险公司为他们的保户提供保户专属的加值服务——“愈膳食堂”，由专业营养师团队提供疾病饮食照护、健体养生汤品、营养饮食咨询等三项个人化的专属疗愈饮食服务。另一个例子是日本朝日集团在泰国、马来西亚等地销售可尔必思时，为了迎合东南亚市场的口味，在当地销售的商品相较日本的可尔必思更加重甜度，但伴随着当地中产阶级不断增多、对健康的关注度提升，后来反而以“加入乳酸菌”这个卖点成为促进销售的一大因素。

第二）将健康照护概念予以细分，从系统核心的医疗系统向外围展延出各种服务。

由于专业人力的培训与供给远远赶不上需求攀升的速度，必须运用技术创新与流程改善，让不必要在医疗系统进行的服务，在亚急性、慢性、日常生活等不同环境中分工进行，例如近年兴起的分级分工医疗照护服务类型包含专科诊所（如骨科、复康复医学科等）、慢性医院、社区诊所等等。

专业化分工也让科技应用更有发挥，特别是这些新兴服务模式将可协助医疗系统降低成本，例如，虚拟照护（Virtual health care）系指可通过移动APP与其他数字科技来提供持续性的医疗照护，不仅可串接整合病患在不同服务提供者之间的信息，以掌握病程变化，更可以改善过去因时间、技术和空间距离上，所产生的病患与医生、或医生与医生之间的沟通障碍。

另外，由于健康意识抬头，越来越多消费者也开始使用穿戴装置与医疗移动APP来管理自己的就医纪录、健康检查数据、睡眠状态、用药记录等信息，让消费者在医病关系中日渐获取更多参与空间，也让健康服务的场域不再以医疗系统为主，更多发展于社区或居家之中。

根据GlobalLogic指出，远程医疗、人工智能、机器人、物联网和穿戴式装置，是健康照护产业数字转型的五大趋势，正重塑未来服务模式。

第三）科技应用改变健康照护产业的服务模式，但具体商业模式仍在摸索中。

当前健康照护产业的主要商业模式，是从提供照护成本和较佳的照护服务来出发，但由于服务提供者面临着收入压力，使得这些服务提供者必须积极开发或采用创新服务模式，以降低行政和供应成本。

根据IT综合服务提供商GlobalLogic于2018年时指出，远程医疗（Telemedicine）、人工智能（Artificial Intelligence）、机器人（Robotics）、物联网和穿戴式装置（IoT and wearables）与区块链（Block chain ）将是带动健康照护产业数字转型的五大主要技术趋势，它们正在重塑未来服务模式。

一些走在前沿的医院近二年都发展出应用AR/VR发展康复训练系统，通过让病人身上装上感应装置，获取病人各项生理讯号，包括肢体位置、动作轨迹、速度等等，再搭配游戏化设计提升病患的康复参与度和成就感，不但更有疗效，也可借由病人自主康复，降低专业人力的需求依赖，扩大专业人力的服务能量。

然而，这些新兴科技的应用虽然有趣，却还是以医疗系统的改善为主，大部分的科技应用投资尚未能产生获利，主要的原因出在“谁来为这些多出的科技应用买单”，健康的消费者虽然对新科技应用抱持兴趣，但很少会直接付费，医疗领域的应用大多还是需要医疗类的专业人士背书才有可能变现，买单的对象也多是医院经营者，大幅局限了市场开拓的可能性。

根据前述的讨论，我们可以想象得到，健康照护的需求持续攀升，但供给增加的速度跟不上，现有的运作方式难以再维持，整个健康照护产业的结构势必需要转型，通过数字科技工具应用，甚至是破坏既有结构的创新服务模式，重新塑造B2B及B2C的买卖结构和经济价值。

此外，在产业转型的同时，更重要的是要对社会进行观念教育，目前社会大众虽然关注健康议题，但因为不是立刻面临的痛点，所以只要牵扯到付费，难免会有所犹豫，因此，整个产业的参与者必须要从顾客的需求痛点与使用情境进行思考，才能真正产出能创造价值与利润的产品或服务。

全家便利店会长——潘进丁

O型全通路时代的获利模式

图·文／商业周刊出版社

全家集团会长潘进丁观察到的零售流通业四大重要趋势，包括“节约型消费”、“O型全通路”、“流通新业态”、“差异化聚焦”。潘会长所提出的26个标竿企业的成功商业模式，分别是上述这些趋势的最佳示范与印证，它们的成功与持续上扬的成长力道，也预告了这些浪潮方兴未艾、不容轻忽。

看更多名人讲堂

图：商业周刊提供

名人档案

全家便利店会长 **潘进丁**

1951年出生于屏东。1985年自日本筑波大学经济政策研究所毕业。之后担任汽车公司综合企划部专员，负责评估新事业。1988年引进日本牛井专门店吉野家并担任董事。同年成立全家便利商店，前后担任副总经理、总经理、董事长兼执行长；2015年交棒， 转任全家集团会长至今，致力于流通业人才及教育推广。

随着经济发展人口结构趋向高龄化、少子化，消费行为日趋多元，“个店化经营”风潮顺势而起。

零售流通业四大趋势

趋势1）节约型消费

“节约型消费”是我认为值得注意的一项大趋势。在此趋势下，我观察到三大零售浪潮：个店经营、共享经济及铜板经济。

随着经济发展商业发达，购物选择多又便利，人们的物质需求大抵已被充分满足，一站购足的制式化连锁模式魅力不再，再加上人口结构趋向高龄化、少子化，消费行为日趋多元，零售业的经营形式也越来越多样化、个性化、分众化，“个店化经营”风潮顺势而起。

最好的例子就是日本YAOKO 超市及折扣商店唐吉轲德，它们都是具连锁规模经济的零售业，即使遭遇金融危机、311大地震等种种冲击，却连续30年创下营收、利益双成长的荣景，关键就在于他们是以消费者与商圈需求为中心，“弹性经营，发挥个店特色”，它们的成功也证实连锁店的经营形态，仍有很大的突破空间，值得连锁零售业参考。

铜板经济这个业态的历史悠久，以鲜明的单一低价策略取胜，时至今日，不但没有消失萎缩，反而成为零售市场中不可忽略的新势力，即使电子商务兴起，也没有对其产生任何威胁。

随着贫富差距扩大、消费两极化的趋势越来越明显，单一低价商店未来能否在零售市场形成一股新活力，值得注意。

趋势2）O型全通路

以“O型全通路”这个趋势来说，近几年可以看到不少企业为了争取电商商机，或由虚而实、或由实而虚的拓展市场，但如何才能有效整合资源、创造出明显效益，甚至订定游戏规则、奠定领先地位？

在虚实整合的新零售浪潮下，电商霸主亚马逊（amazon）、阿里巴巴及实体零售巨人沃尔玛（Walmart）一路遥遥领先，它们善用自己的优势与资源，在突破既有框架、开创“新零售”产业的过程中，必有许多宝贵的经验值得深入探究，或供省思警惕。

即使是传统产业，只要善用数字科技，也还有创新空间。过去几年，日本百货服饰因人口负成长及高龄化而大幅萎缩，但称霸全球快时尚产业的优衣库（UNIQLO），及日本时尚服饰电商平台ZOZOTOWN，善用网络购物及移动消费的普及，在逆势中找到新的成长空间。更难得的是，即使这两家企业如今已称霸市场，仍未雨绸缪调整定位、努力转型，企图建构更具竞争力的商业模式，它们的拼斗精神值得效法。

趋势3）流通新业态

贩卖民生消费品的超市业转型和生鲜电商的出现，则代表“流通新业态”的兴起，也印证了零售车轮理论历久不变。业态如商品有其寿命，若不创新就会消失或被取代。

近几年欧美日兴起把加工处理后的食材，和调味料、食谱包装成箱，配送上门的DIY下厨懒人包“Mealkits”，让无法花太多时间料理三餐的家庭，省去采买生鲜食材、处理备菜的时间与工夫，也适时满足了消费者偶尔自煮的需求和乐趣，成长幅度快速攀升，短短6年内市场规模翻升数倍。这股热潮未来是否会吹向各地？我们可以从中学习到什么？

从以上三大趋势来看，可以发现商业模式创新，并非改变空间、规模、商品结构或导入AI人工智能而已，如何在数字变局里设定目标顾客，找出符合其生活消费形态，并发展出与其他主流经营模式有所区隔的新商业模式，才是零售流通业者最大的考验，也是未来能否持续存活下去的关键。

趋势4）差异化聚焦

“差异化聚焦”，这是回归到企业经营的首要课题：选择和集中（Selection and Concentration）。不论是哪一种行业，采取哪一种策略，从组织架构、企业文化、人才养成、资源整合等各方面，企业经营都必须对焦呼应。

餐饮业聚焦经营的最佳范例，非“寿司郎”（SUSHIRO）及“鸟贵族”（TORIKIZOKU）莫属，它们分属不同业态，却都因为采取单一价格、单一商品的的聚焦式经营，明确诉求平价超值，深受消费大众的认同而逆风成长。

药妆业松本清和科摩思（COSMOS），日本家具业者宜得利（NITORI）与瑞典宜家宜居（IKEA），则是同一业态差异化经营的成功标竿。松本清是传统药妆店，善用店数规模优势及超高品牌知名度，推出多种自有品牌产品，创造出差异化的优势。相反的，科摩思则是最不像药妆店的药妆店，药品、化妆品的营收占比仅一成左右，食品（无生鲜）构成比却超过五成，强调是一站购足的食品、日用品及药妆综合性卖场，颠覆传统药妆店的经营法则。

日本宜得利与瑞典宜家家居，一东一西，产品定位和风格截然不同，有趣的是，它们都以当今快时尚产业盛行的SPA 模式经营，只不过前者是垂直整合，后者则是水平展开。即使如此，两者却不约而同的成为家具业界的传奇。这些标竿企业揭示了所谓的“差异化”，不只是同中求异，更关键的是如何建构一个以差异化系统运作的成功模式。

潘会长从商业模式的对比，来梳理庞杂的信息，希望能以有逻辑的系统化方式，与读者分享所观察到下一波的零售流通产业四大趋势。这些标竿企业的成就固然值得赞佩，但最难能可贵的是，这些企业经营者的理念都能贯彻成为组织文化与核心价值。A

好书推荐

《O型全通路时代——26个获利模式》

作者：潘进丁、王家英
出版社：商业周刊出版社

零售业教父级作者深入解读全通路时代11种业态新浪潮、26个企业强实例，比较式策略分析，以商品、定价、促销与顾客对话，不只一种行销模式。

成功，来自不断的自我挑战与突破。这些标竿企业的成功印证了唯有练就动态核心能力（Dynamic Capabilities），对市场、环境的变动有敏锐的感知能力，将经营资源（人、财、物）重新配置，才能立于不败之地。谨以此与企业经营者和管理者共勉！

纯网银的鲶鱼效应

一支手机一家分行

文／颜长川 · 资深企管顾问

随着智能手机的普及，近年来网络银行的使用率由2017年的36.7%大幅攀升，据统计：存提款、转帐、换汇、基金下单等业务，现仅10%是柜面办理，其余都通过ATM、手机或家中电脑完成。

看更多精彩内容

所谓的“网络银行”（On Line Bank、Direct Bank、Internet Only Bank）系指百分百通过“网络”向年轻人及小微企业提供金融服务，期能达到“普惠金融”的境界。

纯网银的发展

1989年10月，英国First Direct Midland Bank始创24小时客服中心，是纯网银的开始；美国的安全第一网络银行（SFNB）于1995年10月创立全球第一家纯网银；1999年英国设立欧洲第一家纯网银；日本乐天银行创立于2000年，号称是市占率最高、获利最快、最赚钱的网络银行（18年历史／640名员工／680万顾客）；中国微众银行和网商银行创立于2015年，到了2017年，规模竟分居世界第一、第二；韩国K Bank和Kakao Bank创立于2017年，因金融科技的介入，世界各国的纯网银大战已经开打。

全球纯网银的发展已超过20年；世界各国的纯网银大概都朝“使用界面亲民、申请速度快、手续费低廉及提供贴心功能好用的App”等方向去发展，以提高顾客黏着度，让顾客爱不释手；借着人工智能（AI）的充分运用，知道纯网银顾客要的是“简单、便利、乐趣、安心、完整”；尤其是年轻顾客要的是“服务”不是“银行”；诚如比尔 · 盖兹所说：“Banking is necessary，but banks are not”或布雷特 · 金恩所说的：“Always banking，never at a bank”难怪年轻人很少去实体银行了。而实际的统计资料显示：65%的转帐、80%的金融服务都在手机上完成，已经有80%的人把手机当作简易分行了！难怪李开复会预测：“未来80%的金融工作将会被人工智能所取代”！

创新工场董事长李开复预测：“未来80%的金融工作将会被人工智能所取代”！手机将成为简易分行。

传统银行vs. 纯网银

2000年，德国有38,000多家实体银行，但到了2015年，减少了10,200家（-27%），主要是因为银行后台技术成熟，速度快又正确，可节省大量的店面和柜台人力；因而纯

网银成为传统银行的杀手，经过一段期间的发展后，因家数迅速膨胀，难免也会碰上面对面，自相残杀的局面，削价竞争的结果，把交易手续费压低到传统银行的1/10；如何发挥金融专业或与异业策略结盟，短期冲高用户数以拥有庞大顾客群是当务之急。科技的日新月异，逼得国际银行间朝两种类型发展，不是传统银行数字化，就是不设实体分行或ATM、只有总行及客服中心的纯网银的兴起。

传统银行仍在人际互动、业务执行（保单＋证券）、利率差（贷款利率／存款利率）及安全性（世界上没有完美的加密传输系统）等方面占有优势，还是可以对纯网银提出反制：（1）主动出击—高盛集团（Goldman Sachs）推出消费者储蓄及借贷平台Marcus；（2）直接收购—西班牙银行（BBVA）收购美国移动理财Simple、英国纯网银Atom Bank、芬兰金融科技新创公司Holvi等；（3）合作联盟—渣打银行＋Alibaba（数字汇款）；（4）提供更多元服务—新技术拓展新市场；开放新户可在网络办贷款、申请金融卡非约定转帐功能等十大数字金融业务；（5）打不赢就加入—西班牙国际银行／区块链／跨境支付系统；银行科技化vs.科技银行化，谁怕谁？

5G时代来临，智能手机可以处理任何事情；利用大数据可将各种人、事、物连结成物联网进行精准行销。

附表：传统银行 vs. 纯网银　　资料整理：颜长川

比较项目	传统银行	纯网银	特色说明
总行	○	○	巴洛克建筑 vs. 现代建筑
分行	○	×	只通过电脑、移动装置、 ATM、电话、信件等途径
客服中心	○	○	北中南东各一个
ATM	○	?	智能化的ATM可以接受
身份验证	自然人／对保实名制	双重或多重实名制	身份证、社保卡、自然人手机号码及缴款纪录
优点	人际互动	便利	线上就可申请信用卡
	保单＋证券	高效率	对外倾听顾客心声（VOC）＋深入了解顾客（KYC）
	利差高	低成本	每笔交易成本仅传银的16%
	安全性较高	年轻客层	年轻人高度依赖智能手机
缺点	离柜率90%	无人际互动	基本上还是需要有点温度
	低效率	银行业务	绑销的业务复杂度高，执行难
	高成本	利差低	贷款利率—存款利率
	资深客层	安全性较低	世界上没有完美的加密传输系统

纯网银的商业模式

5G时代的智能手机几乎可以处理任何事情，为纯网银塑造了良好的生态圈；在银行端，说一支智能手机就是一个分行，一点也不为过；人工智能通过机器，深度学习和演算，再用云端和边缘运算，可以把大数据（Big Data）变成智能（Smart everything），并将各种人、事、物连结成物联网，让业务单位可以进行精准行销；在顾客端，消极而言，防洗打恐、法遵监理、个人信息安全、内稽内控等筑成铜墙铁壁可安顾客的心；积极而言，客服单位可倾听顾客的声音，了解顾客的痛点，提供智能客服，把痛点变爽点；在银行与顾客间，通过电子钱包及会员和点数的经营，现金流、人流、信息流、物流、产品流，通畅无阻；达到以年轻客层和小微企业为主的普惠金融新世界。

纯网银的三种主要模式：（1）电商生态圈—如阿里巴巴开设的网商银行（双11的威力）；（2）社群生态圈—如腾讯开设的微众银行（不良放款率仅有0.64%）；（3）母公司集团挹注—如中华电信的将来银行（Next Bank）。被Financial IT评选为全球纯网银第一名：由手握微信、QQ两大社群软件的腾讯所创的微众银行，有近10亿名活跃用户的大数据可进行交叉比对，发展出个人征信报告，可用来借贷；纯网银要像一般银行一样，为了让顾客感到安全、效率、创新；需要加入存款保险制度、参加联合征信中心、金融消费评议中心、财金信息公司等单位，

普惠金融体系也称包容性金融，其核心是有效、全方位地为社会所有阶层和群体提供金融服务。

符合巴赛尔资本协定的要求，方便网络开户、办信用卡、申请无卡分期等业务；同时需要管控6大风险：即时作业风险、流动性风险、法遵风险、个人信息保护风险、委外风险和信息安全风险，以取得最佳顾客的体验、顾客的信任度、忠诚度。

根据欧美纯网银的经验谈：纯网银和传统银行比较起来：活存利息高+100%、贷款利息-33%、汇款手续费-82%、营运成本-70%；汇款（0%手续费，立刻到帐）、保单费率-50%。

中国纯网银的经验谈：微众银行和网商银行于2015年初开业，2016年就实现获利；因此，新设立的纯网银若能克服资金成本，找到对的获利模式，洞察消费者的行为和想法，了解其背后的深层动机；再把“法规证照、目标客群、能力与优势”搞清楚，就能勇敢跨出领域去打世界杯了，就好像Line Bank和Rakuten Bank一样。专家建议：纯网银的新商业模式，申请时就要提交退场机制，确是明智之举。

普惠金融的实现

根据世界银行的调查，全球还有20亿人没有银行帐户，这些人不能享有ATM提款，不能使用网络银行转帐或是线上购物等金融服务；普惠金融体系（Financial Inclusion System）也称包容性金融，其核心是有效、全方位地为社会所有阶层和群体提供金融服务，尤其是被传统金融忽视的农村地区、城乡贫困、小微企业等弱势族群，或“信用小白”的年轻学生族群，都能和其他顾客平等享受金融服务的权利。

为了降低现金交易比率，银行将持续整合非现金支付工具如：电子票证、电子支付、行动支付、信用卡支付和ATM转帐等，朝着“无现金社会”迈进。北欧的瑞典，2010年时使用现金的比例是40%，到了2019年已降到1%，全瑞典1,400家实体银行中，已经有半数不再接受现金存款，甚至有4千名瑞典人，在身体植入NFC晶片，可以用在解锁、支付、交通上，伸出手就能感应使用，可说是“无现金社会”的典范。 A

拜纯网银之赐，穷人银行（Grameen Bank）宣布：“即使是赤贫之人，也能努力改变人生”。“纯网银”是迈入“无现金社会”，实现“普惠金融”的重要政策之一。

拿下双十一大健康品牌销售第一 它凭什么俘获年轻人的心？

文／王晖·《品牌观察报》编辑

当代年轻人需要担心的事太多了。越来越高的发际线、日益发亮的头顶、逐渐松弛的大肚皮等，仿佛就在不远处。他们开喝啤酒泡枸杞，喝完可乐嚼钙片，熬夜后敷个面膜等，养生青年大军开始崛起，“健康”成为年轻人最关注的话题。

年轻人也爱养生

电商平台中购物车的变化，是年轻人生活态度和生活方式最直接的票选，服用膳食补充剂开始成为一种生活方式，也是新消费群体更关注自我的观念在消费资料上的体现。从有病就医到防患于未然，膳食补充剂被越来越多的消费者放进购物车。尤其是随着大批90后进入职场，成为新一代的主流消费力量。

根据“数字品牌榜”的监测资料，以社交媒体上用户提及膳食补充剂品牌时的内容表达为研究条件，计算出内容传播度、使用者参与度、口碑好感度三方面综合排名前十的品牌，汤臣倍健以46%的用户心智占有率遥遥领先于其他品牌。那么，汤臣倍健是如何抢占用户心智、俘获年轻人“芳心”的？

传播品牌年轻调性

一个品牌想要让更多人了解你，得先让更多的人知道你。在消费市场逐渐年轻化的趋势下，汤臣倍健聚焦于年轻人喜欢的社交平

台，通过创造源源不断的话题，保证传播度的同时，传递年轻、时尚的品牌调性，紧紧抓住年轻人的心。

• 为爱豆打call——粉丝应援行动

在健康产业，谁说没有“爱豆”（Idol）！国际超模米兰达·可儿的时尚美丽，新晋流量艺人（意指深受欢迎、粉丝众多的明星）蔡徐坤的才华横溢，都是现下年轻人推崇的正能量明星。汤臣倍健选择了米兰达·可儿和蔡徐坤作为产品代言人，不仅传播度十足，更是为品牌时尚、年轻的形象奠定坚实基础。

• 为时尚种草——把事物推荐给他人，让人喜欢的过程

要想和年轻人玩在一起，要比他们更潮。汤臣倍健和时尚、二次元、艺术等潮流的跨界案例不断。令人意想不到的是，年底汤臣倍健竟放大招和顶级时尚周刊《时尚COSMO》一起，来了一场“健康+美丽”的对话。此外，携手法国知名现代艺术家Francesca Brenda Mitterrand 设计元气礼盒，为美丽发声，诠释“成为一个更好的自己”的品牌宣言。

• 专注好奇，诠释审美潮流：

审美一直是个经久不衰的话题，但当下年轻人的审美潮流你了解吗？汤臣倍健与《好奇心日报》联合发布话题，邀请年轻人聊一聊他们心中的审美，了解年轻人内心世界和审美三观的同时，更是将品牌和产品“元气”、“自然”的理念深耕于年轻人心中。

• 深度互动，要你好看：

不仅要与年轻人聊到一起，还要玩在一起。双十一期间推出的H5活动（手机互动活动网

对年轻一代消费者来说，产品的信息、渠道越来越多，对产品和品质的好感度，才是人们选择购买的重要原因。

页），轻松的游戏机制和元气的画风，简直萌翻少女心；还有发布好玩的任务来解锁蔡徐坤线下应援活动等，在引流的同时也让更多人深度参与到互动中，了解品牌内涵。

过去，健康领域在我们看来都是偏老龄化的产业，现在品牌们可以拒绝墨守成规。通过牵手时尚、艺术等领域，并聚焦年轻人喜欢的平台，凭借各种或妙趣横生、或大开眼界的优质互动，将不同领域的粉丝一网打尽，不仅传播度和参与度高，更是有效触达年轻人。

抢占C端年轻主力军

使用者只有真正认可品牌的产品与品质，才能提升对品牌的好感度，从而决定是否购买产品。尤其是对年轻一代消费者来说，产品的信息、渠道越来越多，对产品和品质的好感度，才是人们选择购买你而不是别人的重要原因。

C端市场即消费者市场（consumer market），是指所有为个人消费而购买或取得商品和服务的个人和家庭。为了迎合C端年轻人的口味与偏好，汤臣倍健推出了Yep系列，其中的爆品“胶原蛋白粉”深受年轻人喜爱。便携独立的包装、水蜜桃的口味、淡粉色的元气外盒，不仅符合年轻人饮食方面的习惯，更是满足他们对颜值的高要求。 A

品牌观察

本文经“品牌观察报”授权转载，在原文基础上略有删减修改，未经许可，请勿转载。

从重视品质的产品到年轻时尚的品牌调性，从全方位多角度的跨界合作到撩动粉丝的应援活动，汤臣倍健在消费市场快速年轻化的道路上，毫不犹豫、大刀阔斧地抓住C端年轻主力军，最终赢得消费者从种草到拔草的双料冠军。

桃园乡间的两层“简舍”，落实了简祺珅强调的“被动式设计”。

绿建筑新趋势系列②

让旧观念翻转

建筑师以“木建筑”走不一样的路

文／李俊明 · 图／©深宇建筑师事务所

自2017年以“简舍”拿下“台湾室内设计大奖（TID）”评审特别奖，近期建筑师简祺珅又以台中花博的“四口之家”连续夺下纽约、伦敦设计奖以及2019iF设计奖。虽然他所主持的深宇事务所规模迷你，但锁定绿建筑为核心的作品却蕴含对土地深厚情感，屡屡以木建筑创作为社会带来反思。

看更多经典设计

“人们总是对木构造心存恐惧，怕潮湿、怕白蚁、怕结构不稳固等，总是想尽办法不肯相信木建筑！”近期以亮眼设计让人刮目相看的建筑师简祺珅，开宗明义就说出为何想尽自己的力量，让人多了解木建筑。

童年曾在日本暂居的简祺珅回忆，小学三年级之前，他一度住在三鹰市一幢木造平房中，在这里，他们一家有着十分美好的生活记忆。回到台湾地区后，一家人搬进中坜的混凝土房子，面北的房间因未直接日照，环境较潮湿，简祺珅记得自己常常生病，而且不容易痊愈。

一楼高度原以8尺合板长度最为经济，但会让天花板产生压迫感，因此简祺珅让客厅采取下凹式的半开放设计，产生更开散的高度。

这段经历不禁让他开始思考起人与环境的关系。“回溯起来，小时候玩乐高，应该就对建筑产生兴趣，”简祺珅忆起自己很喜欢动手做，后来国中玩模型，因为成品太精美，连老师都不敢相信真是他的手笔。他笑说天蝎座的个性，只要喜欢一样东西，就会非常投入。

为家人规划终栖之所 寻找最永续的设计可能

回顾起来，会一头栽入木建筑的研究，原因有很多，最主要是父母退休后期望更亲近土地、尝试自然农法，于是他们一家决定搬到乡间。更重要的是，简祺珅在为家人规划终栖之所时，想深入进行“反思”，试着从理性判断出发，辨别到底现在的环境，怎样的建筑才对使用者、对大自然最好。

于是他头也不回投入木建筑的世界，这样的尝试，困难重重。

他在设计“简舍”时，碰到过去想都没想过的问题，包括木头板材尺寸，有美、日规格的差异；工班也对木构工法十分陌生，施工沟通相对困难；就连铝门窗的尺寸，都因主要以混凝土建筑的需求为基准，因此还要为木构造重新进行加工。即使管线的走法，也跟混凝土建筑物不同。总之，就是得从头摸索。

“现今建筑教育只着重于混凝土的设计，那属于湿式施工，因为需要浇灌混凝土塑形；相较之下，木构建筑是干式施工，由于不像混凝土是连续的过程，施工时需要注意更多细节。”简祺珅回顾，这几乎是种自学的过程，通过到日本大量搜罗木造专业书籍、四处勤于观摩探查，逐渐摸索出木建筑的诀窍。

就这样，简祺珅从对木建筑的向往出发，加上从零开始的研究，确认他心目中的木建筑未来，肯定利多于弊。

从永续角度 重新评估木建筑利弊

“不少人愿意花钱做木作，因此有时装潢费用甚至超过房屋造价，但却不肯投资在木建筑上，这很耐人寻味。”简祺珅分析，木造建筑的特色，就是一开始造价较高，但如果把眼光放远，长期摊提各种成本后，反倒较为划算。

简祺珅以“冰山”比喻，一般人只看到木建筑的一角，其实露出水面的只是很小一部分。木建筑乍看较贵，但后续养护成本低，也更符合环保永续原则。

左图：“简舍”一楼西侧设有露台，与餐厅、厨房连结，创造更多活动空间。
右图：简祺珅考量到居住地地震频繁，因此参考日本规范，选择较稳固的框组壁式工法，取代传统的梁柱式工法。

“简舍”尽量模糊室内、室外分界，三座露台及五处阳台，让居住者充分感受大自然气息。

而环保节能、与自然和谐共处，正是简祺珅投入木建筑的很大原因。他语重心长表示，建筑物其实是全世界碳排最大来源。以纽约为例，一天碳排量可堆到比帝国大厦还高，而其中竟有七成五的碳排都由建筑物产生，比例惊人。

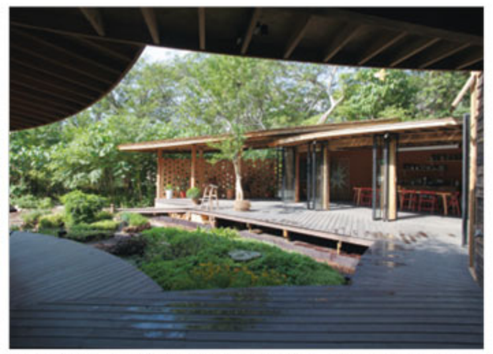
因此他试着从木建筑的施作与规划，减少建筑物的耗能，也借这种自然材质，为家人营造美好生活空间。

以被动式设计 发挥木建筑的永续魅力

走进他为家人设计的自宅“简舍”，简祺珅侃侃而谈自己的设计理念，一是遵循被动式设计原则，二是锁定木料建材。

他以比喻剖析所谓的被动式设计：“假设房间里很热，多数人第一个反应就是打开冷气，这是一种主动，会增加石化能源的消耗，产生更多二氧化碳排放。但是如果房屋设计得宜，隔热效果好，打开窗户就能让室内通风，热气可以很快就被带走，这即是以被动代替主动。”

“又比方说，你观察维京人的住屋，会发现房里常有火炉与烧热的石头，保持室内温



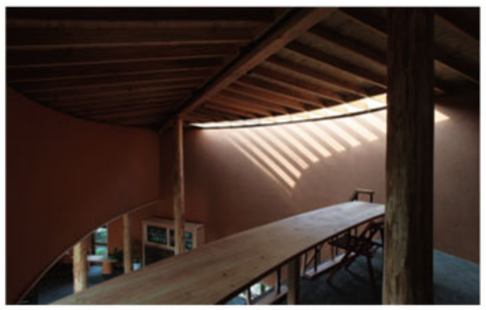
“四口之家”在“2018美国建筑大师奖”，荣获住宅类荣誉奖。

“四口之家”利用废弃的稻杆制成隔热效果佳的预铸墙，让建材取自大自然，也容易回归大自然。

暖，这也是一种被动设计。你会发现，这些古老的智慧都应用被动设计的原则。”简祺珅缓缓解析，被动设计完全不复杂，最重要的关键，就是房子的“外壳”决定了日后耗能多寡，就像穿衣服，外层穿得够保暖，就不用一直添加衣服或是使用暖气。

混凝土建筑的问题，在于隔热与绝缘性较差，因此不论冬夏都得消耗很多能源，才能拥有舒适环境。“但木料本身就有很好的绝缘隔热功能，常保冬暖夏凉，而且木构房子属双层结构，以外层保护内层，如果其中有损坏，只需抽换即可，比我们想象得还更耐用。”

而且很容易为人忽略的是，混凝土原为碱性，但会随着时间产生化学变化，接触空气愈多，就愈转为中性，几乎每十年就会产生中性化一公分的厚度，这意味着三十年后，中性化的混凝土就有可能侵蚀钢筋，这种不可逆的过程会造成钢筋锈蚀，因此钢筋混凝土建筑耐用年限，大约也就是35年，而且很容易产生龟裂和漏水、受潮的情况。



“四口之家”同样采用“被动设计”手法。

相较之下，木头属于稳定度很高的建材。简祺珅分析，在干式构造下，木屋外层若产生潮湿或腐坏，只要替换外墙即可，结构内层依然能保持干燥，房屋生命周期可以很长，这也是很多木造建筑能维持上百年、甚至上千年的原因。

运用新型板材 借木构创造宜人居所

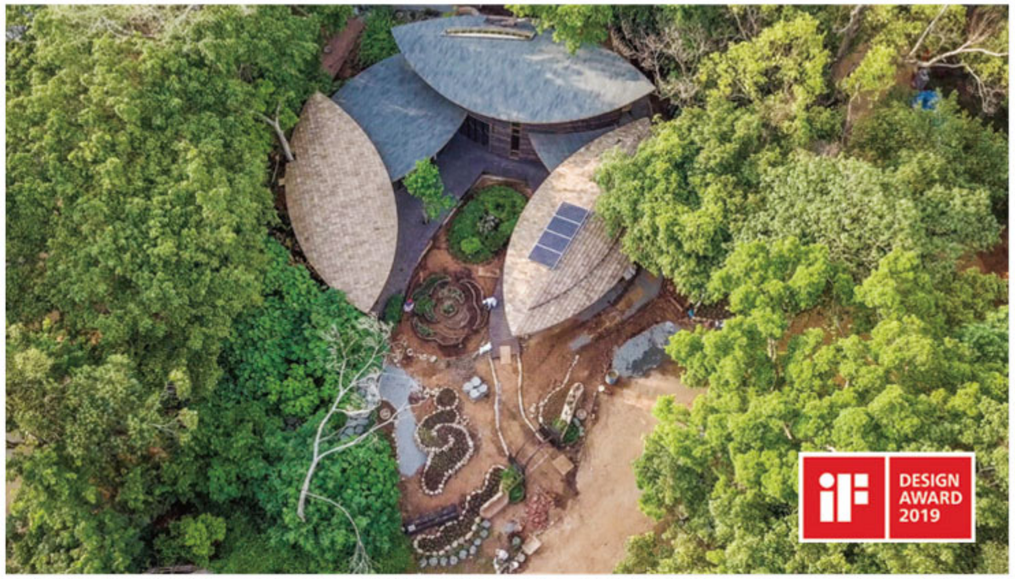
简祺珅接着点出关键，现代木建筑更为耐用，主因在于“交错层压木材”（Cross-Laminated-Timber，简称CLT）的大量应用。由于CLT无论在抗压、耐震、防燃、防蛀等面向都已达到很好的效果，因此很多人对于木料的偏见，应该需要被重新检视。

简祺珅认为，藉由CLT木料，加上合宜设计手法，将风向、日照等因素考虑进来，就能创造舒适的居住空间。他因此将“简舍”卧房安排在南面，并依照日照角度决定屋檐长度，房间开窗也多采取水平遮阳，就像戴着帽子一样，采光通风相当良好。

相较之下，自宅的东、西两侧日照较强烈，就采用垂直遮阳，阻断阳光直射。客厅可看到采用大理石铺面，冬天可借日照聚热，夏天则帮助散热，产生调节室温的效果。简祺珅藉由为家人营造最舒适的起居空间，以最实际的作品验证，让大众深入被动式设计与木构建筑的魅力。 A

About “深宇建筑师事务所”
——主持建筑师 简祺珅

毕业于中原大学建筑系，曾任职宜兰“田中央联合建筑师事务所”、“第三视界摄影工作室”、“台湾大林组营造股份有限公司”，现为“深宇建筑师事务所”主持建筑师。



根据推估，荣获2019德国iF设计奖的“四口之家”有超过九成的永续建材可重新回归土地，而相较于同规模的水泥建筑，可减少37.74%排碳量。

中医健康诊断新趋势

你真的健康吗?

看更多健康常识

文／陈盈光 · 雅丰唯心中医诊所医师

现代人承担家庭、社会的压力，往往将全部注意力放在工作上，没时间关注自己的身体，这类人常连看病的时间都没有，即便不舒服也只买成药压抑症状，而出现「亚健康」状态而不自知。

所谓亚健康是介于健康与疾病之间的中间状态，是指有主观的不适，但还没达到可以诊断为某种疾病的身体状态。如时常脑力劳动过度、酗酒、吸烟、暴饮暴食、体重过重或过轻、夜生活多、夜间工作等，如症状持续加重，都可能转化为疾病。此时可以寻求中医来解决问题，如果不知道自己是否符合中医定义的健康标准，也可以做「中医健康检查」，来检查自己是否健康，或是有潜在的病因，积极维护健康。

什么是中医健康检查?

中医健康检查是指在中医理论指导下，对人的神、色、外观形态进行观察，加上舌质、舌苔和舌下络脉等舌象检查，以及把脉判断浮、沉、迟、数、弦、滑等脉象，最后询问受检者的整体情况、饮食习惯、患病史，并

中医健康检查是指在中医理论指导下，对人的神、色、外观形态进行观察，并综合判断确定体质。

记录身体相关症状的发作时间、发生频率、发生部位、诱发因素、加重因素和缓解因素等，最后综合判断确定体质。

并针对不同的体质给与中医治疗方案和日常自我养生调理的指导，包括中药内服治疗、药膳调补、中医外治调理、精神调养、运动处方，以及相关健康习惯培养和饮食禁忌等，把健康调养到最佳状况。有时会视情况加入耳穴探测仪、经脉能量检测、甲襞微循环检查、心律变异率检测等仪器协助诊断。

哪些人群适合中医健康检查?

1、想了解自己身体状况的人：中医跟西医是不一样的看病思维，有各自的诊断及治疗方法，彼此各有所长，不可以互相取代。有些疾病的初期，中医检查不出来，但西医检查可以早期发现，相同的，有些疾病是中医可以提早发现早期治疗的，中西医健康检查相辅相成，是未来预防疾病的趋势。

2、亚健康人群：医师可以依照病患体质制定个人化的调养方案，避免盲目进补、乱吃保健药品。不少人疲倦就想要吃人参，参类分红参跟白参，白参偏凉红参偏温，如果不明白自己的体质乱进补，可能会吃出其它问题，例如阴虚燥热或湿热的体质长期吃红参，会助长体内的热性，也可能产生其他病症。另外养身方法如艾灸、拔罐、药浴、膏方等都必须辨明体质虚实寒热以后才能使用。

3、已经生病的人：很多慢性疾病和一些急重症在西医治疗的同时，配合中医调理可以缩短病程、减少西药的副作用，提高生活质量。需要提醒的是，人的体质是会随着生活环境、饮食、生活作息、年龄、药物等因素而改变，现在的检查结果一年后未必适用，所以要定期检查。

体质是什么?

体质是指人受先天和后天影响而呈现的特殊生理及心理状态。体质会决定你容易得什么疾病以及疾病的发展过程。体质通常分九种类型，分别为以下九种，平和质为正常体质，其他八种体质为异常体质。

1）平和质

面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不

易疲劳，精力充沛，耐受寒热与饿饱，睡眠良好，食欲好，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。性格随和开朗少生病，对外界环境适应良好。

2）气虚质

肌肉松软不结实，语音偏弱，常会喘，容易疲乏，稍微动一下就容易出汗，舌淡红边有齿痕，性格内向少言，容易感冒及内脏下垂等疾病。

3）阴虚质

体形偏瘦，手足心热，口燥咽干，喜冷饮，大便干燥难解，舌红少津，脉细数。性情急躁，外向好动。易患虚劳、失眠等病，感邪易从热化。夏天较冬天容易不舒服及生病。

4）阳虚质

肌肉松软不实。平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，沉迟。性格多沉静、内向，易患痰饮、肿胀、泄泻等病，感邪易从寒化。冬天较夏天容易不舒服及生病。

5）痰湿质

体形肥胖，腹部肥满松软，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。容易有代谢性疾病，湿度高的时候适应不良。

6）湿热质

面垢油光，易生痤疮粉刺，身重困倦懈怠，口苦，大便粘滞不爽，小便黄，男阴囊潮湿，女黄带臭秽，舌红苔黄腻，脉滑数。不适应潮湿或者是高温环境。

7）血瘀质

面色多晦暗，口唇暗淡或紫，眼眶黯黑，肌肤甲错，痛处固定不移，舌体黯紫有瘀点，脉细涩或脉率不齐。易患出血、中风、冠心病等病。

8）气郁质

形体瘦者为多。神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红苔薄白，脉弦。性格内向不稳定、敏感多虑。易患内分泌失调、失眠、乳腺增生及忧郁症等。

9）特禀质

一般没有特殊体征，大多有过敏性疾病，如哮喘、荨麻疹、湿疹等，对环境适应力差。A

很少人只有单一体质表现，往往是混合型，所以最好找医师来分辨自己的体质，了解自己的养生需要。

图：震旦家具

震旦家具，新空间新体验

SPACE⁺新品发布暨设计师沙龙成功举办

看更多精彩内容

图 · 文／震旦家具经销

2019年5月25日，由云南创先家具有限公司主办，云南省室内装饰行业协会设计专业委员会、震旦（中国）有限公司协办，云南室内设计网、《设计界》杂志、《都市时报》、《昆明日报》等媒体支持举办的“2019震旦家具SPACE⁺新品发布暨设计师沙龙”活动在昆明市得胜家居世博店成功举办。

出席本次活动的重要嘉宾有云室协设计专业委员会会长、昆明林迪室内设计有限公司设计总监林迪，云室协设计专业委员会名誉会长杨天祥先生，云室协设计专业委员会副会长兼秘书长、云南大森设计顾问有限公司董事长蒋凌，昆明市建筑材料行业协会会长李江等领导。

本次设计师沙龙分享邀请到云南银石时代设计顾问有限公司总经理兼设计总监、云室协设计专业委员会常务理事刘晓彬先生做“企业文化在办公空间设计中的体现”主题分享，刘晓彬先生作为资深设计师，设计过

与会嘉宾品鉴震旦家具

01_刘晓彬先生做“企业文化在办公空间设计中的体现”主题分享。02_震旦家具郭炳宏总监致辞。03_震旦家具吴涛总监致辞。04_震旦家具创新中心资深设计师赵金松为大家讲解space+办公新体验。

许多优秀成功案例，此次以自己的设计案例云南城投众和装饰有限公司总部项目，分享独到的办公空间设计理念：“企业文化在办公空间的设计中至关重要，把企业文化、品牌带入到设计之中，才是一个好的办公空间设计的开始。”随后又以云南城投众和装饰有限公司总部项目为例，从企业LOGO设计、办公空间基调确定、装修材料选择、装修工艺问题解决、办公家具选型、绿植挂画的配套等多方面跟大家分享，多次强调办公家具作为办公空间主要功能物品的重要性。

震旦家具经销资深总监郭炳宏先生、经销部领导吴涛先生、设计中心资深设计师赵金松先生也出席本次活动，对震旦新品办公家具SPACE+及设计理念进行了详细的介绍。

SPACE⁺中的“+”代表开拓探索完美的空间解决方案。以办公场景*办公体验=以人为本的办公空间解决方案，主要包含四个点：活动支持、生产创造、决策效率和幸福感。震旦家具把SPACE⁺空间新体验规划理念与到场嘉宾进行了分享和探讨，震旦的办公空间理念深得大家的认可和赞许，活动现场就有多位设计师表示与震旦有相见恨晚之伤感，不然有些过往案例和作品应该会因为震旦家具的配套而变得更加优秀。SPACE+空间新体验规划理念是以人为本的办公空间解决方案，体现了震旦以用户为中心、促进办公效率、关注健康、营造办公幸福感的全面考虑。

参加本次活动的50余位嘉宾齐聚昆明得胜家居世博店震旦家具展厅，共同体验了震旦新品家具，大家一致认为，震旦能够通过办公理念的渗透与办公空间的设计，为客户营造舒适的办公环境，创享美好办公生活！

云南创先家具有限公司作为本次活动的主办方，为大家提供轻松惬意的交流平台，让大家在学术交流的同时也感受到震旦品牌行业前瞻性。活动最后云南创先家具有限公司总经理朱伦先生对昆明公装及办公家具前景提出自己的一些愿景规划及经营倡导，他真诚的希望云南办公空间能出一些精美的作品。震旦家具作为国内优秀办公家具品牌也愿意竭力支持和辅助设计师及装修方。A

震旦就办公空间归纳出了5 大办公模式与16个空间原型，全面分析和体现了不同办公空间的空间规划理念。

未来已来，火力全开

震旦智能办公解决方案开始全国巡展

看更多精彩内容

图 · 文／震旦OA

5月23日办公自动化解决方案的提供商——上海震旦办公自动化销售有限公司（以下简称“震旦”）举办的“2019年震旦赋能未来 · 智能办公解决方案全国巡展”在江苏无锡和浙江嘉兴同时拉开帷幕。次日，在上海陆家嘴和山东青岛陆续举办。在本月已举办的四场展会中，震旦的代表们与百余名客户齐聚一堂，一同分享了震旦在智能办公领域的优质内容，共同积极推进未来办公新形态的愿景。

此次展会由震旦各事业部主管进行开幕致辞，事业部区总监针对此次巡展的两大主题：打印管理服务（MPS）和会议室解决方案（MRS）进行了分享。对影响未来办公室形态的要素进行分析：1、预估至2025年止，千禧世代出生的人将占据75%的总工作人口；千禧世代人的成长过程伴随着互联网的快速发展，其生活和工作方式更青睐于移动化、互联网化；2、在不久的未来，移动办公人数比例将会超过50%，更多的工作环境及解决方案将围绕移动化的需求发展； 3、物联网快速成长，也是未来智能办公的核心议题。

震旦分享未来办公室趋势

打印管理服务（MPS）、会议室解决方案（MRS）分享

到场嘉宾现场体验办公新运用

强强联合，打造会议室解决方案

震旦从专业的打印领域出发，跨入会议室解决方案，融合智能、移动及互联科技，为顾客解决日常工作中最常碰到的两项任务：文印及沟通（会议）。在文印领域，震旦携手捷克YSOFT公司和深圳印点点科技，为客户打造“三大步骤、五个领域、九项工作”的全方位打印管理服务。在沟通（会议）领域，震旦打破传统会议室及现有视讯会议室的现状，以硬件+软件+云服务的商业模式建立新型会议室场景。

此次巡展也十分荣幸地邀请到了震旦在会议室解决方案领域的合作厂商：小鱼易连和鸿合科技，其区域负责人也在各展会现场致辞。小鱼厂商表示：云视讯市场是未来办公发展的新契机，震旦拥有自身的多渠道优势，结合小鱼易连云视讯产品的优势，定能在未来的智能会议领域越走越远。近年来整个会议市场呈爆发式增长，另一位合作厂商——鸿合科技，集合自身研发、生产、制造的优势，在交互大屏市场逐渐发展壮大，也为震旦发展会议室解决方案助力。

现场体验，办公新形态

在展会的后期，震旦也让到场嘉宾体验到了移动打印、直播演示、远程视讯、电子白板等新形态的办公运用。前来参展的嘉宾大多数为企业IT人员与行政人员，他们对于震旦推出的两大解决方案有着很高的关注度，现场很多嘉宾积极参与了产品试用活动。A

面对复杂多变的商业市场，震旦始终秉持同仁乐意、顾客满意、回馈社会、追求永续经营的理念，始终如一地为客户提供办公解决方案，以提升效率、降低成本、维护安全、优化作业流程。“2019年震旦赋能未来 · 智能办公解决方案全国巡展”将陆续在苏州、厦门、北京、南京、济南、深圳、杭州、福州、广州举办，我们诚邀一起参与、共同体验智能办公带来的改变。

新起点新气象

第二届国际3D打印嘉年华开幕暨震旦3D体验中心落成

图·文／震旦3D

2019年5月30日，第二届3D打印嘉年华在上海宝山智慧湾举行，本届嘉年华以“印”为主题，营造创新文化氛围，带动科技创新和中国制造。

看更多精彩内容

主办方智慧湾科创园邀请到了四位重量级的嘉宾，包括中国科学院院士“嫦娥之父”欧阳自远、中国科学院院士“天文学家”叶叔华、中国科学院院士“光学专家”庄松林、中国科学院院士“核物理学家”沈文庆。此外，还有来自工信部、宝山区委书记、区长及各相关部门的领导同志。

震旦3D作为智慧湾科创园内新入驻的一家3D创新应用服务公司，同时也是本次嘉年华的协办单位，在此次的活动中，带来了全新的3D打印技术应用方案。

震旦3D首家线下体验中心揭幕

震旦3D携手Nano Dimension 在智慧湾科创园落成了在中国的首家线下体验中心，开幕式现场三方领导共同为体验中心举行揭牌。依托科创园区3D打印为特色的创新应用平台，震旦3D带来了独特的3D打印设备，相信未来可开发整合更多更新的应用服务于企业用户。

震旦3D线下体验中心

电路板3D打印应用研讨会

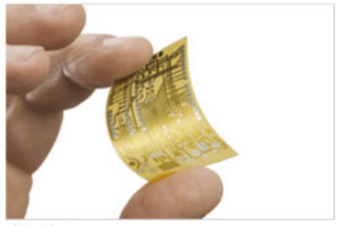
革新增材电子设计思维-Nano Dimension电路板3D打印应用研讨会同期在中国3D打印文化博物馆举办，作为嘉年华期间亮点的系列活动之一，吸引了不少专业嘉宾到场聆听。多层电路板3D打印作为领先全球的技术，由以色列厂商Nano Dimension研发，去年Nano Dimension选择震旦3D作为合作伙伴，共同推出到中国市场反响热烈。

Nano Dimension 3D电路打印有快速、保密性佳、可打印多层繁杂、精细度高的打印技术优势，专门应用于电路板原型设计和开发用途。目前在国防、高等教育、医疗等方面已有成功应用的经验。

揭牌仪式

震旦3D亮相国际3D打印作品展

震旦3D在展区展示了Nano Dimension电路3D打印机DragonFly 2020 Pro的应用成果，可在数小时内生产出专业的多层PCB电路板样品，目前已经测试打印了32层的电路板。同时可打印两种材料：高导电银纳米粒子墨水（金属）和绝缘墨水（绝缘聚合物），其中纳米银主要打印电路部分，聚合物主要打印电路的基板，可以直接使用常规电路设计软件设计的电路板，打印出PCB特征，包括埋孔、镀通孔，无需刻蚀、电镀等处理。另外展示的一款纸张全彩3D打印机Mcor Arke，其逼真的色彩还原度、环保的成品材料及其市场独特的3D打印技术吸引了关注。震旦3D作为Nano Dimension的中国代理，为更多客户开发了不同场景的应用。A


应用成果

Nano Dimension电路板3D打印应用

作品《秋江渔隐》

学习中的演变

《郝量：辟雍》展作品介绍（二）

图·文／震旦博物馆

《郝量：辟雍》展于2019年3月24日至2019年7月21日在震旦博物馆举行，本次展览是青年艺术家郝量在上海的第一次个展，也是其创作首次与文物收藏的对话与碰撞，本次展览作品中充满着对传统与现代的探讨、反思及融合。

看更多精彩活动

作品《金乌》介绍

此件作品共分为三个部分，其创作灵感来源于艺术家学习《古玉图录初集》的过程。《金乌一》复制了民国二十八年由尊古斋出版的《古玉图录初集》中西汉玉璧的拓片，由于当时图书版面篇幅的限制，1:1的拓片被对折成为书的两个页面。这件雕刻凤纹的玉璧是当时丧葬用玉的典型器物，一般选用墨绿色的碧玉制作，由于表面纹饰雕琢时深浅的不同，赋予了单色拓片中颜色的变化，使得观者可以想像出玉质原有的光泽和质感。《金乌二、三》这两幅绢本重彩作品是艺术家在不同视角下对日食这一自然现象所进行的表现。日食过程中，太阳本身的色彩和阴影的重叠让视觉效果更加丰富。暗色的阴影成就了明亮所不能给予的变化。

作品《金乌二、三》

作品《月华》系列

作品《月华》介绍

此件作品共有六个部分组成。《月华一》为震旦博物馆收藏新石器时代晚期的石锤。石锤是原始先民的重要工具，石锤中心的圆孔是保障其功能的重要结构。《月华二》是珂罗版写真作品，画面中将震旦博物馆收藏的战国晚期至西汉早期的玉璧虚化如同光晕，和天文学家凯西尼的手绘月球图稿并列，对比出知识演进过程中的恒定部分。两个圆形对照呼应，勾起人与天的联络，揭示出人类的探索需要以保持常态而不受改变之物为始。《月华三》摘录自吴大澂着《古玉图考》，这种尺寸较大的璧是丧葬礼仪中的重要器物，是先民对天体想像的再现。《月华四、五、六》这三幅作品为艺术家郝量绘画作品，包含在硫酸纸上的铅笔作品及绢本重彩两种形式，其中蕴含了艺术家对月球与环形玉器间隐喻关系的思考与想像，在器形、光影、构成之间捕捉了跨越时空的动态和古今维度的变化。以未来主义的视角演绎着“月华之状”。

作品《渔父》介绍

在这一作品中，艺术家选用了自己祖父1948年在江边拍摄电影时的照片，同时还创作了绢本重彩绘画，构图以元代吴镇《渔父图》为蓝本，对其加以解构重组，描绘出溪山渔隐的浪漫愿望。这两部分表现出对特定物件的学习和累积，以及在到达一定临界点后转化出的对本体的疏离及消解。

作品《秋江渔隐》介绍

秋江渔隐是元代以降中国文人画常见的母题，来源于屈原《渔父》辞意。艺术家尝试从画面空间结构中寻求突破，但也守持探索真理必以保持常态而不受变改之事物为始。作品画面晦暗闪烁，左右边际虚化，可感受到时空的伸缩变幻。画中月华之光倒映在人民公园的湖面上，假山、柳岸与望京的楼宇重叠蔓延，时空被刻意打破重组。画面最远处，太空中的星辰掩映着云山田埂，在此迹中，审视中国当下的现实，隐逸之心 油然而生。

本次展览是当代青年艺术家郝量基于震旦博物馆玉器藏品的一次学习与再创作，是现当代艺术与中国古代玉器迸发出的灵光再现。A

作品《渔父》

明宣德·青地白花折枝芙蓉方形盆

折枝芙蓉配合器面形状，以左右并列的组合装饰在四方盆的外壁。（图一）

明宣德·青花折枝牡丹纹盘

折枝牡丹位于中央，以硕大的花朵和盛开的花容，呈现雍容华贵的气势。（图二）

古器物学讲座——明宣德青花瓷研究专题⑥

折枝花卉纹样稿形纹设计

文／吴棠海 · 图／震旦博物馆

折枝花卉是从整株花草中撷取部分花枝的纹样，因为没有绘出栽种的土地和场所，可以随意铺排，装饰感更强。宣德青花常以芙蓉、牡丹、菊花、莲花等花朵作为折枝花卉的题材，有时加上果实或鸟禽组成花果纹与花鸟纹，配合器物的形状布局。本文选取折枝芙蓉、折枝牡丹、折枝花果、折枝柿果及折枝花鸟等纹样，说明宣德时期折枝花卉的形纹设计。

一、折枝芙蓉形纹设计

芙蓉是宣德青花瓷的花卉题材之一，既有连续不断的缠枝纹，也有撷取片段的折枝样式，而折枝芙蓉即以成双的形态为多。

例如图一为宣德时期的青地白花方形盆，此器的口沿往外延伸为折沿状，腹壁平直朝下倾斜收窄，器底具有方足。盆体表面刻画纹饰轮廓，轮廓线纹内部留白，外侧地子涂抹钴料，遍施一层透明釉后，烧成青地白花之品类。

折沿上方为朵花纹，花朵居中，短小的枝叶平伸为“一”字形，环绕盆口一圈。腹部四面皆有倒梯形的白色图框，框内以折枝芙蓉为主纹，芙蓉两两成对，形状雷同，大小相当，左右并列于图框中间，周边填饰枝叶和较小的蓓蕾，是配合方形器面所做的安排。

相同的器形亦可见于江西省景德镇珠山官窑遗址出土的明宣德青花灵芝纹四方花盆上，该器以白地青花折枝灵芝纹为饰，可以作为对照比较的参考。

二、折枝牡丹形纹设计

宣德青花瓷上的牡丹纹有缠枝和折枝二类，以折枝形态出现时，大多绘于碗盘等圆形器物中间，作为主要的纹饰。

例如图二为宣德时期的青花盘，此器的口沿外敞，器壁以圆缓的弧度向下斜收，底下具有圈足。盘心以一束折枝牡丹为主纹，侧壁排列桃子、荔枝、石榴、枇杷、樱桃、柿子等折枝果实，外壁环绕一圈带状菊花纹。

折枝牡丹的花朵居于中间，花形采斜角俯视角度取象，并用小笔勾画法填色，陶工利用笔触留白的方式，让花瓣之间有所区隔，仿佛镶了淡蓝色的滚边一样，使众多

明宣德 · 青花折枝花果纹碗

折枝果实与折枝花卉配合，上下交错环绕外壁，呈现群体式的组合。（图三）

花瓣产生前后交叠、层层包覆、逐瓣开展的立体化效果。

由主枝延伸而出的叶片环绕在硕大的花朵旁边，顺着圆形的盘底倾斜弯转，呈现迎风摇曳的姿态。

三、折枝花果形纹设计

宣德时期常以折枝果实和折枝花卉组成折枝花果纹，一起装饰在梅瓶、执壶、烛台及罐碗盘盆等器物上，作为主要装饰。

例如图三为宣德时期的青花碗，此器的碗口外敞，口沿作成葵花形，器壁向下斜收，底下具有圈足。碗的内外皆有纹饰，口沿内侧是十二枚朵花纹，内壁为莲花、菊花及茶花等六束折枝花卉。

碗的外壁用细笔勾勒边框，壁面包含葡萄、石榴、桃子、柿子、枇杷、荔枝等六束折枝果实，以及茶花、莲花、菊花、月季等六束折枝花卉，足墙用窄细的线条勾画一圈卷草纹饰。

折枝果实的体型较大，位于上方，其下的折枝花卉体型较小，二者以上下交错的形态排列，是配合敞口碗型所作的布局。

四、折枝柿果形纹设计

柿子是宣德时期折枝花果的题材之一，可与石榴、枇杷或葡萄组成群体式的纹样，也可以独自绘于盘心，作为单体纹饰。

例如图四为宣德时期的青花盘，此器的口沿微敞，器壁以圆缓的弧度向下收窄，底下具有圈足。盘体内外皆有纹饰，盘心绘画折枝柿果，周边环绕一圈带状莲花，外壁以八束折枝花卉为饰。

明宣德 · 青花折枝柿果纹盘

圆形盘底绘画二束折枝柿果，一大一小，前后交错，花叶开展错落有致。（图四）

盘心处的折枝柿果共有二束，其中一束柿果较大，丫字形的枝干由粗渐细往上延伸，托起饱满的果实与自由舒展的叶片，另外一束矮小的柿果位于下方，枝叶开展成V字形，填补大株柿果下方的空白。

虽然柿果属于折枝纹样，但是二束柿果的枝干从边框延伸而出，一高一低、前后交错的布局，好像完整的植株被双圈纹撷取局部特写一样，产生立体化的空间效果。

五、折枝花鸟形纹设计

折枝花鸟纹包含花卉和鸟禽，也是宣德时期青花瓷上的常见纹饰，大多位于梅瓶、扁壶及大盘等器物上，作为主要纹饰。

例如图五为宣德时期的青花大盘，此器盘口外敞，侧壁以圆缓的弧度向下收窄，底下具有圈足。盘体内外皆有纹饰，盘心绘画花鸟纹，周边绘画菊花、莲花、牡丹、石榴花等折枝花朵，与石榴、荔枝、枇杷、柿子等折枝果实相间为饰，盘体外壁环绕一圈带状灵芝纹。

折枝花鸟的纹样如图所示，一束桃果挺立于圆形图框内，二枝鸟儿站在枝桠上欲啄果实，鸟羽绘画细腻，长尾线条流畅，纵衡交错的构图营造出清新苍秀的绘画风格。

明宣德 · 青花折枝花鸟纹盘

折枝花果呈丫字形开展，二只鸟儿俯仰相对，在圆形盘面上凝聚观者的视点。（图五）

明代宣德时期的青花折枝花卉纹，运用不同的技法和组合，在盆、碗、盘等器物上产生不同的效果。下期将以青花碗为主题，介绍此一品类的形纹设计概况。

青花鱼藻纹大盘

BOOK
震旦博物馆
出版丛书介绍

元青花瓷鉴赏

元代是青花瓷器兴起的年代，虽然生产时间不长，成品却广销中国及海外各地，深受国内外人士的喜爱。但因当时外销数量较多，导致国内藏品的数量不及国外丰富，所以大家对于元代青花瓷器并不熟悉。然而，元代青花瓷器的风格与明清时期截然不同，独特的艺术美感在中国瓷业史上别具一格，因此本书收录元代青花瓷器55件，以图文并陈的方式细加说明。书前收录古物专家吴棠海先生的专文“古器物学研究—元代青花瓷概论”一篇，以轻松读、容易懂的方式带领读者进入元代青花的殿堂。 A

青花双龙戏珠纹
四系螭耳扁壶

青花孔雀牡丹纹大罐

【内容精选】

1、图版按照“梅瓶”、“罐”、“扁壶”、“葫芦瓶”、“玉壶春瓶”、“盘”、“执壶”之顺序分门别类，轻松掌握元代青花瓷器的主要品类。
2、独列“蓝地白花”此一单元，可与“白地青花”作一对比，了解二者在工艺技法与美感效果上的差异。
3、每件器物皆有多重角度的照片或特写，充分展现元代青花瓷的形纹之美。部分器物采环物摄影法拍摄后，将其展开为平面状，以平展图的形式呈现环体纹饰的全貌。
4、“古器物学研究—元代青花瓷概论”一文，从“料、工、形、纹”的角度进行分析与研究，文中收录多张分解图与组合图，透过以图辅文的方式解析青花瓷器的制作方法，为读者奠定深入鉴赏的基础。

玉器发展史系列

• 红山玉器 • 商代玉器 • 西周玉器 • 春秋玉器
• 战国玉器 • 汉代玉器 • 唐宋元明清玉器

馆藏精选系列

• 藏品图录 • 文物精粹 • 古玉选粹1
• 佛教文物选粹1 • 佛教文物选粹2 • 汉唐陶俑
• 青花瓷鉴赏 • 元青花瓷鉴赏 • 明青花瓷鉴赏

馆际合作系列

• 芮国金玉选粹－陕西韩城春秋宝藏

鉴赏研究系列

• 认识古玉新方法 • 传统与创新－先秦两汉动物玉雕
• 玉见设计－中国古玉形纹设计特展

书籍销售点（国家和地区）

大陆地区｜北京：罐子书屋、韫玉斋、中国文物书店、锦祥堂
上海：震旦博物馆、罐子书屋

台湾地区｜北部：“历史博物馆”、三民书局、汗牛文物艺术书店、华典文物书店、乐学书局、榜林文物书店、CANS艺术新闻杂志、蕙风堂、世界书局
南部：库存书书社（高雄）

日本地区｜艺友斋

●大陆地区：86-21-58408899转606博物馆商店
●台湾地区：886-2-2345-8088转1721 游小姐
●官方网站：www.auroramuseum.cn

馆藏精粹赏析

文／吴棠海・图／震旦博物馆

青花军持也是受到外来文化影响所产生的形制，此一品类在永乐与宣德时期皆有烧制，造形纹饰十分相近，但是宣德制器书写年号，可以作为鉴别的依据。

本文赏析的青花军持为宣德时期作品，瓶口外扩成小圆盘之状，颈部收束，肩部斜溜，腹部圆鼓，器底为喇叭形高圈足，腹部附加长流，长流断面近似菱形，与腹部做V形黏接，流口与盘形口的高度相当。

军持内外布满青花纹饰，盘口内部与长流为缠枝花卉，盘口外侧勾勒弦纹，下方环绕圆形点珠纹，颈部和腹部绘画缠枝牡丹，腹底装饰一圈朵花纹和壶门纹边框内填莲瓣纹。

喇叭形的高圈足也以多层纹样装饰，从上至下为弦纹、简易回纹、花瓣纹、如意云头纹及圆形点珠纹。所有纹饰配合器身的宽窄变化而排列，颈部和腹部的缠枝牡丹采通体式画法，花叶布局错落有致，与其他纹样构成主副有序的组合。

相同的器物亦可见于北京故宫与珠山官窑遗址，前者没有年款，属于永乐时期制器，后者与此器则于颈部横向书写“大明宣德年制”六字楷书款，可以作为对照的参考。 A

震旦集团物资捐赠

上海市长宁区康逸敬老院

图·文／震旦集团

5月29日下午3点，震旦集团行销同仁和家具物流同仁一起来到上海市长宁区康逸敬老院，准备进行家具物资捐赠，院方的负责人早已等在门口，迎接大家的到来。

看更多爱心公益

走进长宁区康逸敬老院

康逸长者之家

上海市长宁区康逸敬老院成立于2014年6月，属于民建民营敬老院，位于长宁区镇宁路405弄73号甲，占地面积700㎡，建筑面积1200㎡。现有员工人数20人，平均年龄48岁。其中编制内员工人数14人，编制外人员6人。据了解，为了解决周边小区养老需求，该敬老院原地改建而成，随着入住老人的增多和养老规模扩大，敬老院开始实施环境改造，拟进一步提升养老环境。

为老服务我当先

此次捐赠的9件家具包括：椅子、走廊凳、钢柜、小茶几等。卸货完毕后，康逸敬老院的唐中贵院长带同仁们参观了养老院环境。康逸敬老院满目古色古香，各类植物、鲜花装点其间，令人倍感温馨！

爷爷奶奶们都已经聚集在大厅里欢迎同仁们的到来。同仁们向爷爷奶奶问好，恭祝他们“福寿安康”，爷爷奶奶们也笑意盈盈冲大家挥手。唐中贵院长介绍说，福利院为了给老人们的生活增添乐趣也下了一番苦功，比如用绿植装扮养老院，开设“康逸养老之家”休息室，为爱热闹的老人们提供休闲场所，让老人们有聊天以及锻炼的地方。

手牵手，心连心。此次的公益捐赠是震旦集团第二次捐赠康逸敬老院，震旦集团希望能通过自己的绵薄之力，改善这些机构的办公和生活条件。

唐中贵院长说：“敬老院的家具有些都已老旧，亟待更新，震旦在我们的危机时刻伸出援助之手，帮助我们改善老人们的生活环境和敬老院的办公环境，非常感谢你们！”院长的这番话语让同仁们心中获得满满的正能量！

此搬运过程中，大家都格外小心。唐院长为同仁们送上了茶水，并赞叹震旦家具很结实、很好用，不住地感谢震旦集团的善举正好解了燃眉之急。

尊老敬老，相约夕阳红。震旦集团做慈善，献爱心，不仅仅是捐赠物品，更希望以一种互相关爱、无私奉献的精神去影响更多人，使更多同仁加入慈善，让更多人能拥有美好的生活与未来！A

震旦月刊 AURORA MONTHLY

欢迎订阅

立即加入震旦集团网络会员

A. 登录会员 享有四大优惠

1. 免费订阅电子版《震旦月刊》
2. 获得讲堂、研讨会、展示会等活动优惠讯息
3. 不定期优先获得震旦相关产业会员优惠
4. 增订／取消电子报、修改个人资料

B. 给您两大平台

下载阅读

登入会员下载电子版月刊

多屏阅读

不论是PC桌机、平板、手机皆可阅读

立即扫描加入

加入网络会员

- 请上震旦集团网站：www.aurora.com.cn
- 客服专线：400-920-6568、800-820-0168

震旦云商
您的办公服务管家

震旦云商

auroramall.com.cn

更多精彩请关注
震旦云商微信公众号

4 四大解决方案 OFFICE SOLUTION

商务印刷解决方案

专业的服务团队,满足企业多场景营销宣传的印品需求。

一站式办公采购

提供办公文具及复印纸等,节省时间,提高工作效率。

商业设计解决方案

专业设计顾问,打造统一品牌形象,让您的品牌更出众。

企业采购管理系统

提供企业专属下单平台,信息化管理提高采购效率。

震旦品牌 顾客放心

专人服务 顾客贴心

严选正品 顾客安心

合理价格 顾客省心

每月爆款 顾客开心

震旦云商

上海市浦东新区富城路99号震旦国际大楼1202室

服务热线 800 820 0168 | (021) 58794647

www.auroramall.com.cn

震旦 AURORA

震旦商务大屏

真正打破空间限制

支持远程会议系统(第三方)，随时随地进行实时沟通，
完成每一个商业决策。

异地投屏　书写同步　屏幕共享　在线签注

震旦智能装备
上海市嘉定区嘉新公路388号
服务热线 800 820 0168
www.aurora.com.cn

震旦
AURORA