



新华社图片

4月9日,从“绝对菁英”大学生创业评选会上脱颖而出的隋吉和青岛大学生创业孵化基地签订了合同,正式入驻基地,创业基地不但免费为其提供办公场所,还将给予创业指导和开业后的各种相关服务。隋吉告诉记者,他没想到他的小小的创业想法,经过创业孵化基地的专家们的认真评选和专业建议,这么快就付诸实施了。他说,是创业孵化基地及其“创业菁英”评选会助了他的创业计划,使他的创业梦想和市场运作如此接近。



非常策略 孵化创业“金蛋”



记者了解到,在岛城近8万大学毕业生中,大约有10%左右的人拥有创业的愿望,但是真正付诸实施的却寥寥无几。创业到底从哪里起步?如何进行先期的准备?有了好的项目如何与市场对接?怎么才是好的项目?这些都成为阻碍大学生创业的主要困惑。记者从市劳保局有关部门了解到,为帮助大学生有效创业,我市在2008年10月成立了青岛市大学生创业孵化基地。到目前为止,基地已经通过面对面、电话、E-MAIL等形式,对5000人次的大学生进行了创业咨询服务。从2月开始,接到了350

多份大学生创业登记表。尽管这个数字与整个大学生群体相比还是很小的一部分,但大学生创业热情可见一斑。而大学生创业孵化基地适时推出的诸多“非常策略”使得这些富有创意的“金蛋”得到了孵化的机会。

文/图 徐瑞端

创造市场“模拟压力”

“挑选项目仅仅是我们‘绝对菁英’大学生创业评选会的目的之一,我们还是希望通过这样的环节设置,真正为选手创设一个真实的压力环境,使得选手在面对压力时做出最正确的反应。”青岛大学生创业孵化基地有关负责人朱晓军一边将一大摞大学生的创业申请表递给记者,一边解释其评选会的真正初衷。

据悉,从2月开始的创业评选会已经举办了两次,创业基地从350多名创业申请者中挑选出80多位选手参加评选会,其中6名选手因为项目可行度高和临场发挥优秀而被选为创业基地的孵化对象。

“这样的申请者有很多,但是每一个被选择者必须首先要有迎接压力的准备。”朱晓军指着那些申请表说。的确,在第二次评选会上,记者看到,一位选手因过度紧张而无法在规定时间的“59秒”陈述时间内完成项目的自我介绍,最终只获得了“努力牌”。会后,青岛大

学生孵化基地的专家刘英遗憾地表示,其实这位选手的项目是相对比较成熟的,也是很有潜力的,但是就是因为无法从容面对压力,使得他们“痛下杀手”。许多选手会后也表示,专家们的点评太过犀利,完全不留任何情面,有点残酷。对此,朱晓军表示,市场比专家更残酷,未来这些创业者们将要面对更为残酷的“丛林”,我们设计这样的评选会本身不是为了比赛,就是为了创设一个这样的压力情境,让大学生们在创业之前,就能感觉到压力,锻炼自身的压力承受能力。因此,得到“努力牌”的选手也会有机会通过与专家沟通,重新获得孵化机会。

刁雨良是第一次评选会上首张“努力牌”得主,他前不久已经在基地“安营扎寨”。他告诉记者,在上次评选会后,基地专家约我谈了三次,根据项目特点和面临困难问题给予许多好的建议。目前,其天煦传媒工作室已经开始正式运营。他说,是创业评选会这个平台让他明白压力原来也能产生一种能量,这种能量在今后的创业过程中逐步显现出来。

“全程携手”提供帮扶

“这次参加评选会的选手有的是前两年创业失败的大学生,来‘补课’的,来补课不是补项目本身的课,而是项目之外的经验课。”朱晓军向记者透露。

据悉,在国家人保部对大学生创业困难的调查里,“缺资金”(59%)和“缺经验”(26%)占据大学生创业三大拦路虎的前两位。如何破解这两大难题同样也成为市劳保部门及其相关基地的重要议题。为此,创业孵化基地在创业服务上,建立了“全程创业孵化服务”流程,从一开始的项目分析建议,到工商税务注册登记、专家顾问辅导、品牌营销策划,到日常的行政办公服务,都采取“手拉手”服务,给创业大学生最实际、最细致的帮扶,让大学生轻松创业。

“看起来,资金不足可能是他们遇到的第一大问题,但是由于创业经验不足而造成的资金短缺更加加剧了资金缺口导致创业失败的比比皆是。”朱晓军表示,这也是我们创业孵化基地努力的方向,除了在启动资金上帮助其申请小额贷款等服务外,还提供适合大学生创业的场所以及相关的配

套服务。据介绍,青岛市大学生创业孵化基地,目前有2000多平方米办公室全部提供创业优惠租赁,从20-50平方米不等,可容纳800多人同时创业。朱晓军表示,仅场所一项,就解决了大学生创业的重要费用,如果一个项目一年租金1万元计,以20%的利润率算,必须要有5万元左右的营业额才能收支持平,这对一个小规模的大学生企业来说不是小数,这还不算人员费用、服务费用、办公费用等。因此,孵化基地的作用就是要减少他们这些费用,全部以基地代理的方式来解决他们的后顾之忧,好钢用在刀刃上,让他们把有限的资金运用到市场推广上去。

此外,孵化基地还聘请了涉及风险投资、市场营销、人力资源、政策研究、大学生创业等领域、分布岛城企业高管与研究机构等23位资深专家顾问在内的顾问团,对大学生创业进行全方位辅导。

据悉,好的政策和好的服务流程吸引了一批好项目,目前基地已经开始对合作企业顾问、美·设计工作室、大学生职场《上》刊电子杂志、小礼工坊、译舍网络技术、生命树设计、向上快印、家教中心、消费通等近20个大学生项目进行孵化培育。

专家建议:

蚂蚁战略

大学生创业要学习蚂蚁战略,一定要摒弃“麻雀虽小,五脏俱全”的思想。蚂蚁小,但是集中力量叮人一口也很疼。因此,专家建议,大学生创业

时,要明白“契约关系”比“雇佣关系”更经济。在创业之初,尽量把服务性的非核心业务外包给专业的公司和机构,进行项目制管理。有项目的时候,通过竞标来选择录用好的方案,这样一方面可以节省常规的人员费用,还可以货比三家,得到更好的产品,提高长期竞争力。

春季滋养菜谱

春天,是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中写道:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”意思是说,春季三个月所有生物推陈出新,生机盎然。人应适应季节,调养生气,使机体与外界统一起来,谓之“春气之应,养生之道也”。本期开始将陆续向您推荐几个春季滋补养生的菜谱。

主料:鲈鱼
辅料:韭菜、豆芽、红椒
调料:盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉、香油

烹制方法:

- 1.将鲈鱼放置与刀成60度斜角,切平行的斜刀纹,再将鲈鱼转一个角度,刀与原料垂直,切直刀纹,再改切成块,待水烧开后放入关火迅速焯烫起卷后捞出;
- 2.将韭菜切段,少许清水加盐、白糖、

韭菜炒鲈鱼

胡椒粉、味精、水淀粉搅拌均匀兑成汁,坐锅点火倒油,下姜丝、韭菜、豆芽煸炒,放入

鲈鱼,淋入兑好的汁,放入红椒丝大火翻炒均匀、淋香油出锅即可。

特点:鲜香软嫩,色泽鲜艳。

健康

热线:82933327
Email: sxz.qd@163.com

拳势如大海 滔滔而不绝 ——武当顾式太极拳之功法初窥

随着大量与太极拳有关的影视作品的上映,太极拳为众多武术爱好者所推崇。太极拳技击皆遵循阴阳之理,技击中,由听劲感知对方来力大小及方向,“顺其势而改其路”,将来力化解掉,再借力发力。清代拳师称“拳势如大海,滔滔而不绝”。其以柔克刚,以静待动,以圆化直,以小胜大,以弱胜强的特点早已深入人心。

武当顾式太极拳与现在公开流传的如赵堡、陈式、杨式、武式、孙式、吴式各家太极拳在内涵上都属内家,理根太极都有拳架、推手和散手的内容。其动作开合有序,刚柔相济,动如“行云流水,连绵不断”,静有飘然腾云之意境,在享受中,使消除疾病,健康身心,益寿延年。然而,因为源头传承的不同,作为现今最为完整、正统的太极拳宗之代表,武当顾式太极拳又具有自己的特点:

一、独特的拳式编排和名称:与一般太极拳不同,顾式太极拳动作与其他各家太极拳大多不同;少数与他家同名的动作,如“玉女穿梭”、“白鹤亮翅”,打法也截然不同。所以正如刘登信所言,如今六大派的太极拳很多代表人物看了该门太极拳的表演之后,都有陌生感。

二、独特的身法:身法的独特是体现斜中带直,多配合大弓步。是在保持虚领顶颈、涵胸拔背和腰背后塌的前提下,上身前俯,后腿蹬直,从头顶到脚跟形成一条直线,前腿承受大部分体重,如同木柱顶住一面将倒的墙。这种斜中带直的身法对人体腰部的肌肉有强烈的刺激作用,故而在初期一定阶段也会感到腰部发酸吃力。

三、独特的步法:步法的独特是滑步,又称滑冰步,要求周身一家,腰为主宰,前后脚同时滑行,极为轻灵快捷,不同于“迈步如猫行”的步法。

四、独特的手法:该拳手法灵活多变,手型分掌、拳、勾、剑指四种,尤以举拳。拳型为拇指压在食指第二节上,中指、无名指、小指斜蜷属于掌心,形成尖状拳,有“拳似钻”之说,在技击上变幻灵速,力点达实,用于点穴击要。

五是,独特的推手:顾式太极拳推手是两人侧面相对,极圈集中于一侧。如欲推身体另一侧,则需换步。步是小步,进退只有一脚的长度。另外,推起手来,腰的转幅也比常见各派太极拳大。

至于大捋,该派的练法更是与众不同,不是推而是打,锻炼过程中连蹦带跳,如同散手。除了推手,该拳还有“闪电粘手”一类的练功方法,训练人的距离感和爆发力,以便对付刚猛的进攻。

当然,作为讲求技击艺术与养生保健的上品武学,借力打人、引进落空同样是顾式太极拳最本质的特点。要掌握“四两拨千斤”的巧妙技艺,就是要拜访名师,学习身法轻灵之理,以意运气,以意打人,久之则身法无所不合,轻灵自如,达到“一动无有不动,一静无有不动”,人一挨我,我在下即能得机,而在上即能得势,上下相随,前后左右无不得力也。能得机得势,乃能舍己从人;能知己知彼,才能因敌变化;能因敌变化,“引进落空,四两拨千斤”之技,才能出神入化,体验到顾式太极拳精髓所在。

为了将太极拳发扬光大,让更多的人学习到正宗的太极拳,青岛“登信太极拳馆”面向全国招收学员,由第九代掌门人刘登信先生亲自传授,欢迎广大武术爱好者前来学习、交流。

地址:香港东路157号登信太极拳馆(红日宾馆对面)
咨询电话:0532-81177869

春风也会带来疾病

“慢道春来好,狂风大放颠”,这是唐代大诗人杜甫描写春风的诗句。远在一千二百多年前,诗人就提醒人们:不要以为春天来了什么都好,那随之而来的大风,也会带来灾祸。

现代医疗气象学告诉我们:春风使地表蒸发强烈,空气湿度猛烈减少,这会使人一下适应不了,口干唇裂,鼻腔粘膜变得干燥,弹

性减小,容易出现微小的裂口,防病功能随之降低,使许多病菌乘虚而入。呼吸道疾病的发生,像支气管炎、流感、肺结核等许多疾病的流行,往往是“风助病威”的结果。

春天的风,会加剧空气与皮肤的热量交换,使体内的热量过多散失,造成人的抗病能力下降。春天的风寒可使体表皮肤血管收缩,直接诱发某些风湿性疾病的发生,如雷诺氏病、硬皮病等。在户外工作和活动时,若受寒冷的春风吹袭时间过长,容易引起“歪嘴疯”(面部神经麻痹病)。

春风呼啸时,空气的冲撞摩擦噪音使

人心里感到烦躁不适。特别是有时大风音频过低,甚至达到“次声波”的标准。科学家们已经发现次声波是杀人的声波,它能直接影响人体的神经中枢系统,使人头痛、恶心、烦躁。猛烈的春风常使空气中的“维生素”——负氧离子严重减少,导致那些对于天气变化敏感的人体内化学过程发生变化,在血液中开始分泌大量的血清素,让人感到神经紧张、压抑和疲劳,并会引起一些人甲状腺肿大过重。所以,我们必须当心春风带来的疾病。

戚 祥

蔬菜帮你控制“怒火”

现实生活中,有的人很容易发怒,周围的人都只知道此人脾气大,却很少想到此人很可能是患了一种疾病。中医将容易发怒称为“善怒”,是指无故性情急躁、易于发怒、不能自制的症状,又称“喜怒”、“易怒”,应属于疾病的范畴。

中医理论认为:“肝为刚脏,喜条达而恶抑郁,在志为怒。”意思是说,肝属于刚强、躁急的脏器,喜欢舒畅柔和的情绪,而不喜欢抑郁的情绪,其情绪表现主要为发怒。所以,善怒主要与肝有关,主要为肝郁气滞、肝火上炎、脾虚肝乘等三种症候。

肝郁气滞所引起的善怒在饮食上可多吃些具有疏肝理气作用的食物,如芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘、香橼、佛手等。

肝火上炎所引起的善怒,除应戒烟限酒、忌食甘肥辛辣的食品外,要适量多吃清肝泻热的食物,如苦瓜、苦菜、西红柿、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金针菜、油菜、丝瓜、李子、青梅、山楂及柑橘等。

脾虚肝乘引起的善怒要健脾理气为主,饮食上应多吃一些有健脾益气的食物,如扁豆、高粱米、薏米、荞麦、栗子、莲子、芡实、山药、大枣、胡萝卜、包心菜、南瓜、柑橘、橙子等食物。

中医认为,过度的情绪反应会损伤人体的脏腑而引发疾病。我国传统的精神养生法对克服不良情绪有很好的效果,可通过自身的调节而平息怒气,但当情绪特别激动时,也应该通过异地发泄、理智消解、转移注意力等方法来消除怒气,使心情得以平静。北方

《营养圣经》

作者【美】丽莎·哈克(博士,注册营养师) 出版社:中国妇女出版社

食物及营养一直是公众极为关注的话题。但是,诸多的名词和术语如维生素、矿物质、自由基、抗氧化剂、各种补充剂、推荐的每日需要量以及各种各样的营养补品、减肥膳食等意见纷纭,令人难辨真伪,莫衷一是。《营养圣经》摒弃无关紧要的杂论,只提供真正需要的实际,即营养各个方面的科学知识,使你能够通过良好营养获得健康体魄并防御疾病。

书里面有你有急需了解的食物的基础知识,以及如何通过饮食预防和治疗疾病。对45种减肥膳食计划进行分析,你可以辨别优劣,加以选择。保证饮食健康的实用方法,包括食物的营养成分及评估和如何改进饮食习惯。通过真实的案例,介绍实际问题和解决方案,供你参考。