

SUBARU life

斯巴鲁客户尊享

2015年 第4期(总第55期)

为爱远行

斯巴鲁“31座森林星之旅”第三季森林
公益义诊活动在大瑶山举行

陪你一起看草原



ISSN 1671-7740



9 771671 774095

国内邮号: CN23-1508/G 国际刊号: ISSN1671-7740
SUBARU 2015 定价: 人民币 20 元



SUBARU

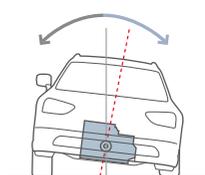
Confidence in Motion

哪一个
摆动更小?

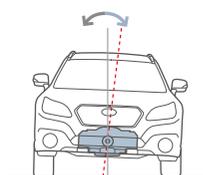


SUBARU BOXER

水平对置发动机



一般直列式发动机



斯巴鲁水平对置发动机

与其他类型发动机相比，斯巴鲁水平对置发动机（SUBARU BOXER）重量更轻、结构更为紧凑，低搭载位置使车辆拥有了更低的重心。当汽车转弯时，车辆的重心位置越低，摆动幅度就会越小，行驶也就更加稳定，让驾驶者对车辆的操控犹如自己身体一样轻松自如。即使遭遇恶劣天气或十分糟糕的路况，都可以安心驾驶。正是斯巴鲁对车辆的行驶、转弯、制动等性能的不断磨练，使其能不断带来更加愉悦的驾驶体验和更加卓越的安全性能。

斯巴鲁汽车（中国）有限公司 销售热线：400-818-4860



OUTBACK 傲虎



FORESTER 森林人



SUBARU XV



SUBARU BRZ



www.subaru-china.cn
扫描二维码，了解更多详情

CONTENTS | 目录

斯巴鲁客户尊享



FOCUS 特别关注

06 斯巴鲁全新 Legacy 力狮亮相成都车展

10 为爱远行

斯巴鲁“31座森林星之旅”
第三季森林公益义诊活动在大理山举行

14 远行特质闪耀全场
斯巴鲁参展亚洲户外用品展

16 实现旅行梦想
斯巴鲁赞助支持第九届戈尔特斯“户外梦想实现活动”

20 安行悦控
——Forester 森林人特装纪念版试驾会

PEOPLE 人物志

44 达人养成记
——美食达人罗盼盼

CULTURE 文化链接

48 翻糖蛋糕好吃吗？

TRAVEL THE WORLD 游天下

52 马赛马拉，轮回迁徙

24 FEATURE 特别策划

陪你一起看草原

看惯了中国北方城市千篇一律的高楼林立，来到草原的第一感觉就是惊喜。风轻云淡，绿草茵茵，辽阔无边。即便来回几十个小时的颠簸车程，虽有疲倦，但是穿行在windows桌面一样美丽的草原风光里，人心是豁然开朗的，轻盈的，不夹杂一丝喧嚣与浮躁。接触最为纯朴的大草原，一草一木显得格外珍贵，感恩由心而生。

40 FIRST EXPERIENCE 初体验

森林里的西北狼 斯巴鲁车手孙超试驾斯巴鲁新森林人

SUBARU.2015 41斯巴鲁森林人自1997年推出以来，在不同国家和地区都受到了消费者的喜爱。但当习惯了在赛场上叱咤风云的职业车手坐上驾驶席时，已经进化到第四代的森林人又能获得怎样的评价呢？



斯巴鲁SUV 三兄弟



SUBARU

Confidence in Motion



扫描二维码，观看
斯巴鲁SUV三兄弟精彩视频

追逐风景 亦成为风景

不必克制马上出发的欲望，不必掩饰纵意驰骋的欣喜。我们是远行的兄弟，一脉相承水平对置发动机 (SUBARU BOXER)、左右对称全时四轮驱动系统 (Symmetrical AWD) 再辅以先进安全设计，以精准操控和全方位保护助您自如应对各种恶劣路况，在征服未知前路的过程中享受无比安全与自信的驾驶乐趣。

Outback傲虎、Forester森林人、SUBARU XV相聚而成斯巴鲁SUV家族，让您在追逐风景时成为风景。

斯巴鲁汽车(中国)有限公司 销售热线：400-818-4860
更多经销商信息敬请登录 <http://www.subaru-china.cn/dealer> 进行查询。

SUBARU BOXER
水平对置发动机



SYMMETRICAL AWD
左右对称全时四轮驱动系统



LEGACY 力狮

OUTBACK 傲虎

FORESTER 森林人

SUBARU XV

SUBARU BRZ

CONTENTS

目录

斯巴鲁客户尊享

SUBARU life

斯巴鲁客户尊享
2015年第4期



62 MOTOR SPORTS
汽车运动

尽显王者霸气

——斯巴鲁中国拉力车队甘肃张掖站

在很多人眼里，张掖拉力赛有中国最美的赛段。然而，对于参赛车队来说，它拥有的三个最却让人既爱又恨：长度最长，海拔最高，温度最高。

OWNERS 车主空间

58 “绿”动的青春

MOTOR SPORTS 汽车运动

66 向冠军推进
——斯巴鲁中国拉力车队北京怀柔站

KNOWLEDGE 汽车知识

68 你问，我答

EDITOR'S CHOICE 编辑精选

70 解压运动大作战
——射箭 & 蹦床

COOKING CULTURE 饮食文化

76 白云间，榕树下，
品味粤菜的美味年华

80 NEWS 信息资讯

出品 PUBLISHER

斯巴鲁汽车(中国)有限公司

www.subaru-china.cn

策划 PLAN

北京中广群星至盛文化传播有限公司

www.zgspr.com

编辑 EDITORS

《当代旅游》北京采编中心

合作媒体 MEDIA PARTNERS

《时尚车苑》www.autocircle.net

官方微博 MICROBLOGGING

http://t.sina.com.cn/subarulife

SUBARU LIFE 微博

http://t.sina.com.cn/subarulifemagazine

名誉顾问 HONORABLE ADVISOR

饭田政巳 Masami Iida

出品人 EXECUTIVE PUBLISHER

张成城 Zhang Chengcheng

项目总监 PROJECT DIRECTOR

岩崎政博 Iwasaki Masahiro

监制 SUPERVISOR

刘娜 Liu Na

出版总监 PUBLISHING DIRECTOR

成松 Cheng Song

主编 EDITOR IN CHIEF

杨楠 Yang Nan

编辑 EDITORS

邵将 Shao Jiang

刘莹 Liu Ying

于桐悦 Yu Tongyue

美术编辑 ART EDITOR

王影 Wang Ying

摄影 PHOTOGRAPHER

闫明奇 Yan Mingqi

杨罡 Yang Gang

国内刊号: CN23-1508/G

国际刊号: ISSN1671-7740

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

2015年9月印刷



SUBARU360° —2015—

“2015 SUBARU360°”活动已经启程。本活动是结合全球SUBARU车友上传视频与照片，编辑成为SUBARU的企业形象短片。只要是SUBARU车主，任何人都可以参加。欢迎踊跃投稿。

提交方式

可参考样品提交作品，亦可自由创作。

提交方法非常简单，只要将您的爱车与您拍摄的视频和照片提交至 www.subaru360-degree.com 即可。

欢迎您邀请亲朋好友积极参与



例一：站在爱车前摆出得意的姿势。



例二：驾着爱车兜风的样子。



例三：展现引以为傲的爱车，与全球SUBARU车友联结！

拍摄须知

您的照片或短片作品有上载至Subaru Brand Movie或网站的可能。
请勿提交包括车牌号或其他任何涉及个人信息照片和短片。

*所有提交的短片和照片都可以在 SUBARU 360° 活动官网作品集点阅（提交的短片作品需要一段时间才会被更新至官网）。

*所有提交的短片和照片会摘录其中一部份用于SUBARU的企业形象短片。提交的短片和照片并非一律采用。

*所有提交的短片和照片必须遵守 SUBARU 360° 活动规定。

斯巴鲁全新Legacy力狮亮相成都车展

9月4日，在隆重开幕的“2015第十八届成都国际汽车展览会”上，斯巴鲁汽车（中国）有限公司首次展出全新Legacy力狮车型，并以旗下Outback傲虎、Forester森林人和SUBARU XV等精品代表车型结合Forester森林人切割车和WRX STI拉力赛车组成强势参展阵容耀动全场，再次以强大产品实力和独具个性的品牌魅力倾动蓉城。





革新进化 全新Legacy力狮首度亮相中国

斯巴鲁以左右对称全时四轮驱动系统（Symmetrical AWD）与水平对置发动机（SUBARU BOXER）这一理想技术组合为基础，倾力打造每一台汽车，使之具备出色行驶性能和过人安全性能，从而实现真正的价值。与此同时，斯巴鲁也十分关注消费者对于车辆个性化、高性能和高安全性的追求，不断融入创新设计理念使旗下经典车型焕发更强的产品生命力，此次车展上首度亮相中国市场的全新Legacy力狮即是这样一款车型。

作为斯巴鲁旗下最具代表性的全时四驱轿车，Legacy力狮从诞生之初即在美国创造了十万公里不间断行驶的世界纪录，从而以安全可靠、性能出色的口碑赢得消费者青睐。斯巴鲁此次在中国推出的全新Legacy力狮已经是这一车系的第六代车型，新车型分别配备了2.5升自然吸气水平对置发动机（SUBARU BOXER）和2.0升DIT涡轮增压水平对置发动机（SUBARU BOXER）以保证澎湃动力，同时通过重新调校悬架，增加了车身刚性，使过弯行驶更加平稳，操控更加精准自信。车辆的外观也经过了重新设计，更为合理的车型尺寸、轮距、轴距以及离地间隙，在兼顾行驶稳定性和灵活操控性的同时也提高了驾乘舒适度，而细节设计更加便捷、舒适、实用的内饰配置也进一步保证了使用者对于驾乘乐趣的享受。



斯巴鲁相关领导登台与全新LEGACY力狮合影



斯巴鲁(中国)副总经理曹学军先生在发布会上致辞



全新Legacy力狮预计于今年十一月在中国市场正式上市，这一从外观、内饰设计到动力、操控、安全等方面整体进化的全时四驱轿车，无疑将是斯巴鲁带给中国消费者的又一个惊喜。

精品汇集 斯巴鲁车型闪耀全场

在本次展会上，除了首次亮相的全新Legacy力狮，斯巴鲁新近上市的Forester森林人2.5i豪华悦享版、2.0i特装纪念版，SUBARU XV2.0i特装运动版和Outback傲虎2.0DIT尊贵版等车型也联袂登场，向到场观众全面展现了强大的技术实力和在汽车设计方面对于经典与创新的完美融合。

在展出车型中，Forester森林人2.5i豪华悦享版以2.5i豪华版车型为基础，升级配备8扬声器Harman/Kardon（哈曼卡顿）优质音响系统、带一键启动的智能钥匙系统、智能电动后车门等配置，充分提升了使用者在驾乘过

程中的娱乐享受和便利性；Forester森林人2.0i特装纪念版以2.0i豪华导航版车型为基础，加装大型运动型前保险杠、18英寸铝合金轮毂、带触控显示屏的音响-导航系统等运动风格和高品质感配置，满足了消费者对高运动性能和高性价比的追求；SUBARU XV2.0i特装运动版以2.0i舒适导航版为基础，加装黑色进气格栅、带橙色缝线的真皮方向盘等极具运动风格的套件并升级配备带触控显示屏的音响-导航系统，同时新增一种琥珀珠光绿车身颜色，在兼备高性价比和高运动性能的同时更加充分彰显都市时尚感和个性化，非常契合年轻消费人群的喜悦；Outback傲虎2.0DIT尊贵版外观风格锋芒毕露、强悍有力，搭载动力强劲的2.0升缸内直喷涡轮增压（DIT）水平对置发动机（SUBARU BOXER）并通过SI-

DRIVE（斯巴鲁智能驾驶提升系统）、X-Mode驾驶辅助系统以及主动式扭矩引导系统（ATV）使操控性能得以全面提升，同时还采用音响-导航系统、智能电动后车门等高品质感配置，能够向使用者传递充满激情且倍感尊崇驾乘的感受。

与精品代表车型一起，斯巴鲁还特别展出了一辆Forester森林人切割车和一辆斯巴鲁中国拉力车队的WRX STI赛车，以最直观的形式向观众诠释了精湛造车工艺和品牌内涵中的激情运动元素。

此次展会上，斯巴鲁以丰富的参展内容充分彰显了自身品牌个性化、运动性的独特魅力，吸引众多到场观众驻足观赏。而斯巴鲁也将继续立足市场需求，不断推出融会技术创新和设计理念创新的车型，帮助中国消费者享受更为精彩的有车生活方式。







为爱远行

斯巴鲁“31座森林星之旅”第三季森林公益义诊活动在大瑶山举行

爱心传递，实现绿色远行梦想

7月30日-8月2日，斯巴鲁汽车（中国）有限公司在广西大瑶山以“为爱远行”为主题举办了今年“31座森林星之旅”的第二站活动——森林公益义诊。在本次活动中，斯巴鲁带领爱心医疗专家、汽车媒体人士和斯巴鲁车友组成的慰问团深入广西省金秀县大瑶山国家级自然保护区，为保护区内一线工作人员和住民进行义务诊病，并举办了紧急医疗救助常识的讲座和培训，向保护区工作者和区内住民传递了一片真诚爱心，此外，斯巴鲁还向保护区捐赠了价值10万元的爱心物资。随着本站活动的圆满举行，斯巴鲁今年举办的“31座森林星之旅”的第三季活动也逐步走向高潮。

斯巴鲁品牌标志性的系列公益活动——“31座森林星之旅”至今已经连续举办三年了，而每一季的活动在保持森林生态保护宣传主题和延续远行元素的基础上，还不断引

入特色内容和形式，在进一步强化对人与自然和谐共处的意识导向、深入宣传森林生态保护理念的同时，让更多消费者享受户外、远行和环保相结合的全新有车生活方式。本次森林公益义诊作为今年第三季活动的主要内容之一，不仅继续远行宣传生态保护理念，还以实际行动为一线工作者们奉上爱心。此行的目的地——大瑶山自然保护区地处广西金秀县，区内不仅有奇异的类丹霞地貌风景带，更有银杉、伯乐树、瑶山鳄蜥、金斑喙凤蝶、云豹等国家一级重点保护动植物，极具科研、观赏以及历史文化价值。但是在这样天然原始且面积广阔的保护区内，当地的环保工作者在兢兢业业进行生态保护工作的同时，却经常处于缺医少药、意外伤害多发的生活状态。针对此种情况，斯巴鲁特别举办了此次义诊活动，组织医疗专家赴保护区进行现场诊病和紧急救护知识培训，受到了当地一线环保工作者和住民的欢迎。





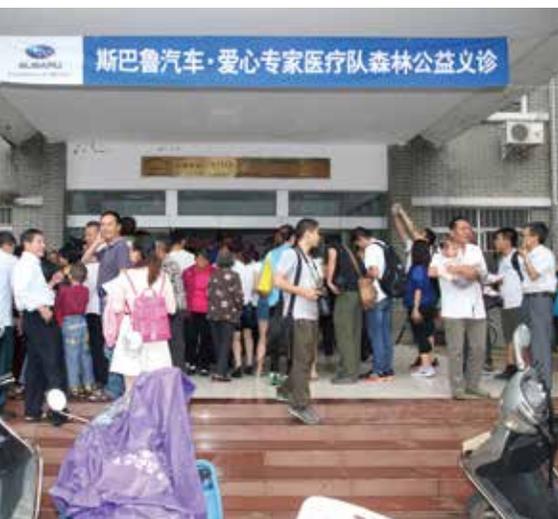
关爱没有终点，肩负绿色责任

本次森林公益义诊活动一开始即得到了各方支持，全国各地多家医院的医生踊跃报名参与活动。最终，十几位来自北京、上海、香港等地全国三甲医院著名科室的医生组成了爱心专家医疗队，与数十位斯巴鲁车友、汽车媒体人士一起组成慰问团，驾驶斯巴鲁旗下Outback傲虎、Forester森林人、SUBARU XV等堪称“远行专家”的车型，在绵延百里的大瑶山中克服各种艰难路况，深入到自然保护区进行探访。在保护区内，医疗专家们分为两组，一组专家为一线环保工作者们以及金秀县居民进行义诊服务，并举办了户外紧急医疗救护常识讲座和培训，向大家普及了医疗知识。另一组专家则前往常住人口较多而师资力量较少的桐木镇，为聚集的周边乡镇病患居民进行了义务诊疗。之后，由媒体及车主组成的慰问团参观了大瑶山自然博物馆，详细了解了保护区内的珍稀物种和环保工作者的工作环境，并和优秀工作者们进行了关于森林生态保护的学习和交流。在活动期间，斯巴鲁还向保护区捐赠了户外工作用品以及常用药品、紧急医疗包等爱心物资。整个活动过程中，环保工作者们为中国森林生态保护工作的无私奉献给慰问团的成员们留下深刻印象，而慰问团所传递的一片爱心也得到了当地保护区工作人员感谢。在专家义诊活动结束后，当地自然

保护区管理局还特为此行的爱心医疗专家颁发了“爱心传递奖”。

斯巴鲁出于企业公民强烈的社会责任感，一直积极关注中国的自然生态保护事业。为此在2012年与国家林业局下属中国野生动物保护协会共同建立了“斯巴鲁森林生态保护项目”，并开始连续三年举办“31座森林星之旅”活动。从那时开始，全国各地的众多消费者和斯巴鲁车主通过参与这一公益宣传活动在远行中实现与大自然的接触的绿色梦想，感受到了绿色森林带来的乐趣，并履行了宣传自然生态保护、维护地球绿色的责任。在今年举办的第三季“31座森林星之旅”目前已经圆满完成了森林公益植树和森林公益义诊两站内容，在此之后，于9月还将举行的森林艺术写生，以及10月份的森林演唱会和公益展览等精彩内容，等待着各地消费者的参加。

“31座森林星之旅”实现了斯巴鲁传递远行乐趣、呼吁社会民众保护森林生态的目的。斯巴鲁在以这一活动来表达对中国森林生态保护事业的持续关注和支持的同时，也希望使生态环保理念成为社会的共识，号召更多民众加入到生态保护行动中来。斯巴鲁期待着越来越多消费者参与到“31座森林星之旅”第三季的活动中来，共同出发，享受远行乐趣，体会森林生态保护责任，共同实现绿色中国梦。







远行特质闪耀全场 斯巴鲁参展亚洲户外用品展

2015年7月23-26日，“2015第十届亚洲户外用品展”在南京国际博览中心隆重举行。在此次展会上，斯巴鲁作为唯一汽车参展厂商展出了旗下Forester森林人2.0i特装纪念版和全新Outback傲虎2.5i运动导航版两款精品车型，成为展会上令人瞩目的亮点。

充分展现户外远行特质

亚洲户外展源自于欧洲户外展，是针对亚洲户外用品市场而设立的专业展览会，所有展品100%为户外用品。经过十年的发展，这一展会在整体规模和展商数量方面已经成为仅次于欧洲户外展和美国盐湖城户外用品展的全球第三大专业户外用品展，同时也成为亚洲户外用品行业一个集展示、体验、交流于一体的重要贸易平台。

强大的汽车核心技术

斯巴鲁作为优秀汽车生产厂商，从品牌诞生之初即真挚追求汽车产品的本质价值。为此，选择左右对称全时四轮驱动系统（Symmetrical AWD）与水平对置发动机（SUBARU BOXER）这一理想技术组合来追求以出色操控性为基础的主动安全性能，同时通过高强度环形车架、发动机碰撞下沉、全方位安全气囊等设计来追求高水平的被动安全性能，而由此实现的优异行驶性能和顶级安全性能也成为斯巴鲁汽车与众不同的特性所在。

在安全基础之上，斯巴鲁还针对中国消费者逐渐乐于享受远行的发展趋势，以及旗下车型凭借独特汽车技术所具备的行驶性能出色、操控性能过人等适于远行的特点，在中国创启

了“远行”理念，树立了远行SUV这一汽车细分市场的新品类。

集中展示远行SUV代表车型

斯巴鲁此次展出的Forester森林人2.0i特装纪念版和全新Outback傲虎2.5i运动导航版即是旗下远行SUV的代表车型。其中，今年最新推出的Forester森林人2.0i特装纪念版加装了大型运动型前保险杠、18英寸铝合金轮毂等运动风格套件，并升级便利性配置，满足了消费者对于高运动性能和高性价比的追求；全新Outback傲虎2.5i运动导航版配备18英寸铝合金轮毂、智能电动后门等运动风格和高品质感的配置，直观传达出对远行特质和至臻品质的双重追求。这两款车不仅具有运动风格的外观，同时还拥有宽大的车内空间和后备箱空间，充分体现了斯巴鲁在汽车设计中所注重的热爱生活、享受远行的产品理念，这高度契合了本次户外展览的主题，并赢得了现场观众的广泛关注。

通过本次参展，斯巴鲁再次向中国消费者展示了旗下车型适合远行、安全性高的特质。以“远行”理念与高品质车型相结合，斯巴鲁将努力帮助每一位使用者拓展生活空间，享受更为丰富和高端的生活方式。

特别关注 | FOCUS



TRAVEL TO REALIZE DREAMS

实现旅行梦想

斯巴鲁赞助支持**第九届戈尔特斯™户外梦想实现**活动



2015年7月29日，第九届“体验无止境——戈尔特斯™户外梦想实现”颁奖典礼暨出行仪式在北京举行。斯巴鲁汽车(中国)有限公司连续五年参与赞助了这一户外梦想实现活动，此次仍将以提供使用车辆和出行物资的形式支持户外自驾组冠军团队实现旅行梦想。

从2007年至今连续举办九届的“体验无止境——戈尔特斯™户外梦想实现”活动是戈尔特斯品牌为中国户外爱好者提供的一个参与户外活动的广阔平台。这一活动以积极推广户外健康理念，吸引更多人参与户外生活、体验户外生活乐趣为主旨，通过提供出行资金及装备，支持帮助许多户外爱好者实现了自己的旅行梦想。

斯巴鲁作为汽车生产厂商，始终真挚追求汽车产品的本质价值，为此，在左右对称全时四轮驱动系统（Symmetrical AWD）和水平对置发动机（SUBARU BOXER）等独特汽车技术打造高性能和高品质车型的同时，还针对中国消费者逐渐乐于享受远行的发展趋势，在中国启用了“远行”理念，并树立了远行SUV这一汽车细分市场的新品类，希望以旗下高行驶性和高安全性的适于远行的车型帮助更多中国消费者去深入自然，拓展自己的生活空间，享受更为丰富的生活。出于远行和户外等理念的契合，斯巴鲁自2011年起已连续五年参与赞助了这一活动。

今年，斯巴鲁仍将和往届一样，为本次户外自驾组冠军——“穿越绝壁太行”团队提供物资及车辆支持。在本次颁奖典礼之后，斯巴鲁汽车将与户外运动爱好者们一起踏上梦想的征程，以出色操控性能和过人安全性能帮助自驾方案获奖团队完成对艰难行程的挑战，实现户外旅行梦想，并在此过程中展现堪称“远行专家”的车型从容前路、安享驾趣的优异性能所在，而斯巴鲁强大的售后服务网络也将会为冠军队伍的出行提供有力的保障。

斯巴鲁希望通过赞助本次活动进一步推广“远行”和户外健康生活理念，促进户外运动在中国的发展，也希望有更多的消费者借助斯巴鲁汽车的优异性能和多功能性实现自己的旅行梦想，领略生活的精彩。



精彩回顾

斯巴鲁连续五年赞助支持“戈尔特斯™户外梦想实现”活动

斯巴鲁一贯倡导热爱生活、享受自然的生活方式，并希望以旗下行驶性能出色、空间宽大，非常适合长途旅行的车型给予使用者积极、健康、丰富的生活体验并享受到远行的乐趣。而“体验无止境——戈尔特斯™户外梦想实现”是戈尔特斯公司为推广户外健康理念，吸引更多人享受户外快乐推出的一项大型户外体验活动。正是品牌内涵上的相似之处，促成了斯巴鲁与戈尔特斯™品牌在“体验无止境——2011戈尔特斯™户外梦想实现”活动中成功携手，从而共同推进户外运动在中国的普及和发展。

自2011年，斯巴鲁连续五年参与赞助了这一活动。“体验无止境-戈尔特斯™户外梦想实现”是戈尔特斯公司面向中国广大户外运动爱好者推出的一项大型户外体验活动，旨在积极推广户外健康理念，让更多的人参与到户外活动中，体验户外生活的乐趣。斯巴鲁希望以高性能与高品质的汽车产品给使用者带来非同寻常的乐趣与信赖感，使之体验更为丰富、精彩的生活。斯巴鲁汽车凭借左右对称全时四轮驱动系统(Symmetrical AWD)与水平对置发动机(SUBARU BOXER)相结合这一独特的核心技术，具有优异的动力性能和卓越操控性，既能适合城市道路的行驶，又适合户外远行，获得了众多中国消费者的喜爱。回顾过去五年活动，精彩历历在目。



2011年5月，斯巴鲁汽车(中国)有限公司与全球著名的戈尔特斯™品牌达成合作意向，成为“体验无止境——2011戈尔特斯™户外梦想实现”活动指定汽车合作品牌。

2011年8月9日，由斯巴鲁赞助、戈尔公司举办的第五届“体验无止境-戈尔特斯™户外梦想实现”颁奖典礼暨出行仪式在北京晋商博物馆隆重举行，斯巴鲁提供了四辆Forester森林人车型用于冠军团队出行。

2011年10月，由斯巴鲁支持的第五届“体验无止境-戈尔特斯™户外梦想实现”活动，圆满完成了对“世界最美的山谷——嘎玛沟”的穿越探险。斯巴鲁提供了三辆Forester森林人，从成都到拉萨，两千多公里的行程，斯巴鲁为团队成功穿越嘎玛沟提供了有力保障，顺利完成此段自驾行程。

2011年12月，斯巴鲁成功赞助了“2012年戈尔特斯™户外梦想实现活动”，斯巴鲁为一支以自驾游为主的团队进行了车辆、物资、资金的赞助。



2012年9月，在斯巴鲁全面赞助和支持下，戈尔特斯™户外梦想实现团队圆满完成了“探寻人间仙境，徒步恩施大峡谷”的旅行，斯巴鲁助力资深户外运动爱好者圆满实现了自己的户外出行梦想。



2013年8月1日，

由斯巴鲁协办的“体验无止境-2013戈尔特斯™户外梦想实现”颁奖典礼暨出行仪式在北京银河SOHO隆重举行。通过斯巴鲁的赞助与支持，使更多人体验到积极健康生活方式的乐趣。





2014年7月31日，由斯巴鲁支持赞助的“体验无止境——戈尔特斯™户外梦想实现”颁奖典礼暨出行仪式在北京举行。斯巴鲁以提供使用车辆和出行物资的形式支持户外自驾组冠军团队实现旅行梦想。

2014年8月24日—9月3日，由斯巴鲁赞助支持的戈尔特斯™获奖团队圆满完成了“世人遗落的大美之地——寻美柴达木自驾之旅”的户外远行计划。斯巴鲁提供两辆Forester森林人和一辆Outback傲虎，从青海省天峻县出发，途经德令哈市、都兰县城、格尔木市、大柴旦镇等地，终至敦煌，历时9天，全程2680余公里，斯巴鲁汽车凭借强大的动力性能和精准的操控性能，为出行团队圆满实现户外出行梦想提供了有力保障。



安行 悦控

——Forester森林人特装纪念版试驾会

2015年7月15日-19日,有着“夏日天堂”之称的内蒙古呼伦贝尔草原迎来了斯巴鲁汽车(中国)有限公司以“安行 悦控”为主题举办的Forester森林人特装纪念版车型试驾会。在本次试驾活动中,斯巴鲁最新推出的Forester森林人2.5i特装纪念版和2.0i特装纪念版两款车型纵横驰骋于绿波千里、一望无垠的草原之上,以超越语言形容的极致体验,展现出斯巴鲁远行SUV从容前路、安享驾趣的强劲性能所在。

卓越优质, 安享驾驶乐趣

斯巴鲁

真挚追求汽车产品的本质价值,为此从主动安全、被动安全等多个方面的不懈努力和 innovation 来打造车辆的顶级安全性能,同时针对中国消费者逐渐乐于享受自驾远游的发展趋势,创启“远行”理念,来帮助所有使用者丰富生活方式,体验全新有车生活乐趣。Forester森林人无疑是斯巴鲁旗下最为突出体现安全和远行两方面特质的车型,也是斯巴鲁所开创的远行SUV车型品类的代表车型。

从诞生之初即影响了SUV发展潮流的车型荣耀历史,到左右对称全时四轮驱动系统(Symmetrical AWD)和水平对置发动机(SUBARU BOXER)等独特核心技术所打造的主动安全性能及出色行驶性能,以及被IIHS(美国公路安全保险协会)、Euro NCAP(欧洲新车安全评鉴协会)、ANCAP(澳大利亚新车评估程序)、JNCAP(日本新车安全评鉴协会)等国际顶级汽车碰撞测试最高等级安全评定所证明的被动安全性能,还有通过2013年和2014年连续两年排名J.D Power中国新车质量研究SM(IQS)报告中型SUV第一所展现出的整体品质,Forester森林人以安全性、通过性、操控性、实用性等方面强大而均衡的实力,在目前市场上的SUV车型中独领风骚。





纵情驰骋，享乐草原

前不久，斯巴鲁为满足中国消费者对于个性化、运动性和高性价比的追求同时为纪念旗下高性能车型在各种汽车赛事上所取得的优异战绩，而推出了Forester森林人2.5i特装纪念版和2.0i特装纪念版车型。在此次试驾会上，活动参与者们驾驶这两款新车型深入草原，与牧民们的矫健骏马一起无拘无束地任意奔驰，体验复杂多变的自然路况之上新鲜刺激的越野激情；享受金帐汗部落的民族特色丰盛午餐和精彩的民俗演出、篝火表演，从中感受驶离都市、畅意远行所带来的非凡乐趣。在纵情驰骋和别样生活乐趣的享受中，斯巴鲁的品牌价值观和创新设计理念再次触动人心。





森林人推陈出新，闪耀上市

斯巴鲁

这两款特装纪念版车型体现出各具特点的进化追求，其中：Forester森林人2.5i特装纪念版基于此前2.5i尊贵导航版车型升级而成，在外观上，以新配备的18英寸高光泽铝合金轮毂等配置，强化运动气质，彰显个性风格；在内饰方面，新增中控台面板碳纤维风格装饰、高级多功能彩色显示器带皮质遮光板，在提升品质感的同时，充分体现出豪华运动风尚。另外，为纪念斯巴鲁汽车在全球各类汽车赛事上创造的辉煌战绩，斯巴鲁还特别推出了部分拉力蓝车身颜色的2.5i特装纪念版车型进行限量销售。Forester森林人2.0i特装纪念版则以前2.0i豪华导航版车型为基础，加装大型运动型前保险杠、运动型前格栅、18英寸铝合金轮毂等运动风格配置，并通过带LED转向灯的电动折叠后视镜、带触控显示屏的音响-导航系统、拨片换挡装置等配置升级进一步提高了使用便利性和高品质感。

与上述两款特装车型一起，斯巴鲁同时推出的还有一款Forester森林人2.5i豪华悦享版车型。这一车型以之前2.5i豪华版车型为基础，升级配备8扬声器Harman/Kardon（哈曼卡顿）优质音响系统、带一键启动的智能钥匙系统、智能电动后车门等配置，可以充分满足那些在驾乘过程中对娱乐享受和便利性有更高要求的使用者的需要。

这三款全新升级的车型已经上市销售，它们使斯巴鲁Forester森林人车系的产品阵容更为丰富，从而为中国消费者提供了更多的选择。相对全面升级的配置而言，新车型的价格也极具吸引力，其中Forester森林人2.5i特装纪念版价格为28.78万元，Forester森林人2.0i特装纪念版价格为24.98万元，Forester森林人2.5i豪华悦享版为29.58万元，这三款超高性价比车型将为中国消费者带来更多惊喜。





ACCOMPANY YOU TO SEE THE PRAIRIE 陪你一起看草原

策划/杨楠 文/刘瑾 于桐悦 图/闫明奇 杨昱

看惯了中国北方城市千篇一律的高楼林立，来到草原的第一感觉就是惊喜。风轻云淡，绿草茵茵，辽阔无边。即便来回几十个小时的颠簸车程，虽有疲倦，但是穿行在windows桌面一样美丽的草原风光里，人心是豁然开朗的，轻盈的，不夹杂一丝喧嚣与浮躁。接触最为纯朴的大草原，一草一木显得格外珍贵，感恩由心而生。









驾驶斯巴鲁傲虎，在这个充满智慧的“思想家”陪伴下，一路上安全、安心，心情是愉悦的。最好的爱是陪伴，带你去辽阔草原，跋山涉水，感受天与地辽阔、草原的风采，倾听人与马的故事，一起看世界，或许这是最好的夏日礼物。

夏天，是去草原最好的季节。一望无际的绿，因地势的高低有了灵气，天空蓝得没有丝毫杂质，偶尔看到牧民的毡房或小木屋，这样的画卷，是脑海中勾勒的大草原。这个盛夏，去寻觅梦中的草原。一望无际，但置身此地，必会感触到“天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊” 北朝民歌的意境。



驾驶傲虎，纵横驰骋于绿波千里、一望无垠的草原之上，以超越语言形容的极致体验，展现出斯巴鲁远行SUV从容前路、安享驾趣的强劲性能所在。碧绿的草地，蔚蓝的天空，一眼望不到边，这就是塞罕坝大草原。公路的尽头好像连着天边，晴天时看蓝天上云卷云舒，阴天时乌云集会也让人百看不厌。在草原自驾有着美妙的行车体验，天高地阔，草肥花美。



草原，纯美之地，何其向往，保持孩子般的旺盛好奇心，带着平常心上路。想起那句话“在路上，不为旅行，不因某人，只为在未知的途中遇见未知的自己。”孩子，融入自然的天性绝对胜过大人。与孩子在一起的相处时光，轻松而又美好。成长之路，好似辽阔的草原天路，有点曲折，有点静好，有点缠绵。年少时，父亲的加倍呵护，母亲的无微不至。时光匆匆，只有当你长大了，你才会懂父母的用心良苦，循序善诱。父亲的爱似草原，广漠无边，宽广又深远，绵延万里却不曾轻言，让你自由驰骋，无论遇到什么，他都会为你坚定的守候。有时，希望时光慢一点，慢一点点成长，都慢点变老。



多亏了傲虎强大的驰骋能力，让草原之行变得更加宽敞、从容、简单。傲虎强大的后备箱能容纳所有出行需求。随时可以出发，纵享路上的风景，就是如此简单。无论什么路况，随心所欲安心驾驶是众多傲虎车主公认的，此次草原之行再次见证了斯巴鲁核心技术的“名不虚传”，矢志创新，趋近完美，这般精神内涵，似乎也能赋予乘坐者。



蓝蓝的天空，清澈的湖水，辽阔的草原，成群的牛、羊、马，以及不知名的飞鸟，静静地徜徉在大自然的怀抱中，呼吸着最纯净的空气，沐浴着最灿烂的阳光，享受着与世无争的氛围。置身于大自然中，感觉到人类是如此渺小。人、车、草原融为一体，一朵云，一幅画，一首歌。再回首，犹如守望草原那一刻，愿岁月依然静好。



只要望它一眼，万般柔情便涌上心头。

每一次的深呼吸都是青草的香甜，翠绿的草、蔚蓝的天、洁白的云，天上的鸟是自由的，迎面的风是自由的，就连心，也好像忽然跳动的更鲜活了。

就任性一次，放任自己置身在这里吧，想象会在这里建一所房子，每天日出而作日落而居，远看尽是蓝天青草，低头全时花朵羊群，让自己永远活在春天里。







去草原吧

去草原吧
去感受清晨的第一缕阳光
让它播种在脸上
孕育、繁殖、生根、成长
一辈子生生不息

去草原吧
放飞心中的梦想
让美梦飞上蓝天
溶解在白云洁白的身体里
素净、洁白、清澈、高远

去草原吧
让柔美的草籽植在心上
让心灵滋润出茫茫的青草
流水、骏马、羊群、歌唱

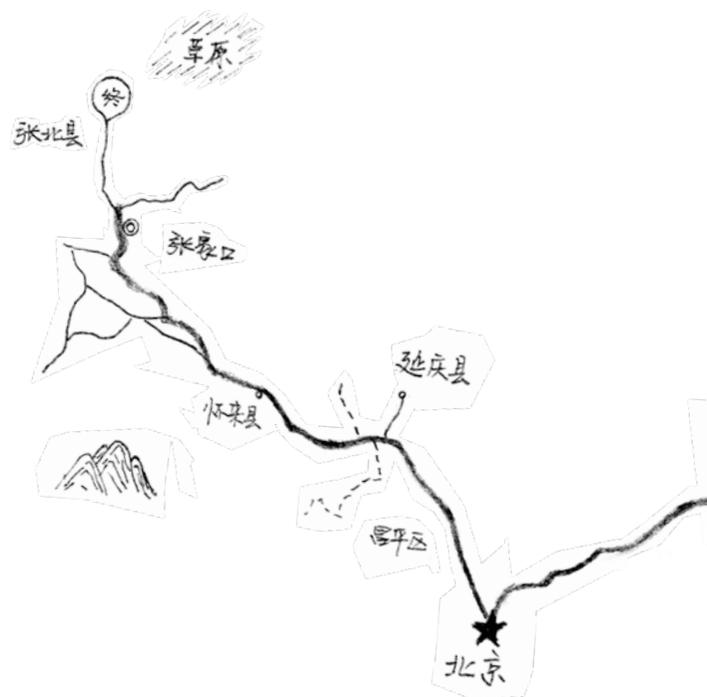
去草原吧
只为千年前的约定
只为千年后的回眸
只为今世的缘起缘灭
走吧
去草原



大自然的鬼斧神工，剪裁出草原美丽的裙摆，
像父亲的肩膀，母亲的胸膛，孕育着生命的奇迹，创造着无穷尽的能量。
成群的牛羊走过眼前，似乳汁般的小河低吟浅唱，生命的源泉在这里。



白天，我是都市森林里一颗不知名的小草，
夜晚，我是草原天空中最亮的那颗星。
昨天，我还在平坦的马路上争夺厮杀，
今天，我便驾驶在辽阔的草原追寻天路的方向。
改变源自内心的无限渴望，渴望被珍视，渴望做自己，渴望成为永恒。
在紧张的顶峰，奖励自己一个假期，在自我和超我之间自由转换。



张北天路：全程共计约229公里，耗时4小时
行驶路段：京藏高速、张承高速

天路号称“中国66号公路”，蜿蜒的路面就像在风中飞舞的丝带，一直飘向远方。一路上路况很好，如果不是遇到大雨的话，那就更完美了。景区有很多旅馆饭店，住宿条件比较好，伙食不错，只有一个缺点，就是贵。返程时我们路过崇礼，冬天这里是最棒的滑雪场。



乌兰布统草原：全程共计约437公里，耗时7小时
行驶路段：大厂高速、承围高速

乌兰布统草原景区在承德以北，高速公路路况非常好，但是在承德境内的省道就不是很理想了，山路弯道多，货车多，很容易拥堵，不过多数是因为司机无故超车，导致对向车辆无法通行，所以还是建议各位司机遵守行车规章制度。景区内很美，几乎一进门就是一眼望不到边草场。旺季住宿一定提前预约，否则很可能因为没房间而当天返程，住宿条件很有限，建议预定大一点有规模的饭店比较靠谱，伙食同样很贵，不过可以自备烧烤设备，自己动手丰衣足食。在没有月亮的情况下，晚上可以去草原看夜景，星空非常漂亮，银河贯穿天际。

初体验 | FIRST EXPERIENCE

Forester
FOREST CITIZENS,
森林里的西北狼

斯巴鲁车手孙超试驾斯巴鲁新森林人

文/孙陈毅嘉 图/尹博崴

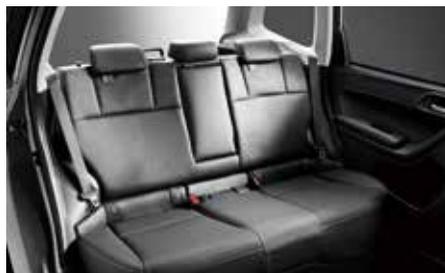


斯巴鲁森林人自1997年推出以来，在不同国家和地区都受到了消费者的喜爱。但当习惯了在赛场上叱咤风云的职业车手坐上驾驶席时，已经进化到第四代的森林人又能获得怎样的评价呢？



初体验 | FIRST EXPERIENCE





本次试驾正值中国汽车拉力锦标赛（CRC）张掖站期间，这辆森林人作为斯巴鲁中国拉力车队的工作车与车队的成员们朝夕相处，为这支冠军之师默默付出。

孙超，斯巴鲁中国拉力车队培养出来的年轻车手。来自西安的他，以勇猛而精准的驾驶风格让其获得“西北狼”称谓。

无巧不成书，孙超最近正打算添置一辆日常用车，各种SUV车型乃至高达六、七十万的豪华MPV都在他的考虑范围中。孙超与森林人的这次邂逅，与其说是巧合，更像是一种缘分。

Forester

第一印象：舒适宽敞

刚一上车坐稳，孙超不费吹灰之力就找到了合适自己的驾驶位置。作为SUV车型，森林人的车身高度达到了1,735mm，与生俱来的高坐姿意味着开阔的视野，充裕的头部空间也让驾驶者感到舒适。环顾四周，中控台的设计美观大方，做工让人满意；三辐设计的方向盘尺寸小巧，握感和做工都很

棒。座椅厚实且符合人体工学的设计，支撑很合适，这样的表现让孙超颇为惊喜。

事实上，这辆工作车在比赛期间干了无数脏活累活，座位满人，后备箱满载早已是家常便饭。由此看来，森林人的乘坐舒适性和装载能力已经得到充分的肯定。

Forester

公路驾驶：行云流水

这辆森林人搭载了斯巴鲁引以为傲的2.5升水平对置四缸发动机、全新开发的CVT变速箱和招牌式的全时四驱系统，在这套黄金组合的努力下，推动重量近1.6吨的森林人毫不费力。

试驾前，孙超担心2.5自然吸气发动机的动力可能不足，但经过试驾后，孙超对2.5升车型的爆发力同样感到满意。另一个印象深刻的部件是近年来逐渐推广到斯巴鲁全系车型的CVT变速箱，不但加速过程非常平顺，而且速度的爬升却很快。配合低重心的和全时四驱的设定，森林人的公路性能满足了职业赛车手的苛刻要求。

Forester

越野路段：四驱唱主角

来到拍摄地点后，未经开发的自然风景区地面坎坷起伏，土质也十分松软。此时，随车人员都以为专为越野路面优化的X-Mode系统将会大显身手，但拥有轮间电子限滑功能的森林人仅凭公路模式就爬上了坡顶，顺利地完成了拍摄。

事后，孙超透露，这辆森林人曾经作为勘路车，多次在拉力赛赛中奔驰。张掖站的赛段全部为砂石路面，有的赛段布满锋利的碎石，有的赛段有着巨大的高低差。经过了一番摧残后，森林人不仅没有出现故障，转向和悬挂系统依然精密，甚至连内饰部件也没有松动的迹象，原装进口斯巴鲁汽车的品质可见一斑。

显然，经过一番详尽的试驾后，森林人已经凭借过硬的素质赢得了职业车手孙超的认可。也许在不久以后，你就能见到孙超驾驶着一辆崭新的森林人，穿梭在西安的大街小巷，甚至长途跋涉，抵达全国各个比赛现场。

2015

不懈探索、自信前行是斯巴鲁全新宣传主题“我行我路”的内涵所在，与这一主题相呼应，“人物志”栏目开展了系列人物专访，访问对象是来自于各行业的精英人物，他们都有着对事业不懈努力、执着追求的精神，并在各自领域坚持着自己的风格、实践自己的梦想。



FONDANT DOCTRINE OF LIFE

达人养成记

——美食达人罗盼盼

文/刘瑾 图/杨昱 罗盼盼

总有些女人是让人心生羡慕的，她们有自己喜爱的本职工作；有消磨时间的业余爱好；在最美的年华遇到最爱的人；在最对的时间完成一次次灵魂的超越。也许有人会简单的总结为这就是幸运，可是每个人都明白，这幸运不是老天的眷顾，而是“越努力，越幸运”。



“烘焙糕点，不只为自身的修行，有时给家人一个甜蜜的惊喜，会发现生活原来这么美好。回想还是“菜鸟”级别的罗盼盼，急于想给爱人一个惊喜，结果可想而知……”

从“菜鸟”到“达人”

想改变也许就是一念之间。六年前，在博客还大行其道之时，人们开始把分享交流从见面演变到网络，突然，很多人发现原来和自己的偶像可以靠的这么近，甚至可以互相成为好友。罗盼盼无意间在微博中看到至今依然非常有影响力的君之烘焙，惊讶于竟然有人可以把烘焙做的这么好看，让人不忍心下嘴。关键是貌似制作也不是很难。之后的日子一发不可收拾，她可能还不知道自己就此踏上了一条“不归路”。

烘焙糕点，不只为自身的修行，有时给家人一个甜蜜的惊喜，会发现生活原来这么美好。回想还在“菜鸟”级别的罗盼盼，急于想给爱人一个惊喜，在打发奶油都会失败的情况下，依然坚持要做一个奶油裱花蛋糕作为生日礼物，结果可想而知，虽然蛋糕的样子不完美，但是味道超赞，罗盼盼认为这一定是老天都在夸她有天赋。

罗盼盼继续在网上搜集“秘方”，继续做着自己关于烘焙的梦想，也许这不能称之为梦想，因为她没有想要成什么伟大的人，只是低头做着一个个自己喜欢的美食。在每一个心情愉悦的时刻，如果此时不开心，就出门散散心溜溜弯，等心情好了有灵感，再继续挑战。

一边制作，一边把制作教程拍成美美的照片发在网上，慢慢地罗盼盼发现在不知不觉中自己竟然集攒了那么多粉丝。很多制作方法她刚发布，就会有人跟风制作，并发布出来和她讨论制作心得和感受，有时一些个人的烦心事也会找她倾诉，罗盼盼瞬间变身“知心姐姐”，她从来没有这么满足。





认真面对别敷衍

罗盼盼说她是一个特别容易认真的人，哪怕是一次简单的旅行，都会仔细做攻略，确保万无一失，还会和朋友分享，而朋友，都是从小学到现在的死党。

人生哪来的顺风顺水，有的只是自我调节。在忙碌的工作之余，罗盼盼从没停止制作美食和大家分享，但是她从不感觉累，她说：“幸福的生活就是不会累，因为如果感觉自己累了，那一定是有一方面牵扯了太多的精力，需要重新平衡生活的重心了，偶尔放空一下，给自己放个假，做做其他喜欢的事情。”有时生活中的小幸福，就是去健身房挥汗如雨；在瑜伽课上安静冥想；或者花一个下午的时间给爱人做一餐丰盛的美食，两人头对头吃，摸着肚皮看看电影，烦恼什么的，早已不知去向。罗盼盼有一只陪伴她十多年的猫，现在已经老了。就像认真对待她每一个爱好一样，她认真的照顾这个猫，和它说话，陪它玩闹。

2014年，罗盼盼出了自己第一本书，一本关于翻糖蛋糕的教程，这本书准备了一年时间，里面大多数图案都是由她亲自创意设计，其中有她最喜欢的海贼王黄金梅丽号的图案，值得一提的是，整本书的摄影全部是由她和老公操刀完成。生活忙碌充实又安心，这是罗盼盼现在的生活状态，也是她最喜欢的生活状态，是她的选择。

默契无需多言

杨澜说过：“所谓的婚姻是爱情的坟墓，只能说双方不懂得如何去经营爱情”。

说起罗盼盼和她先生的故事，那要从大学说起，那是12年前的事情了。12年的时间，从爱情到婚姻，很多感人的瞬间都已经被生活冲淡，不过罗盼盼说：“其实现在的幸福就是，我们还在一起，感动和欣慰都沉淀下来，成为生活中的一部分，默契无需多言。”

在罗盼盼眼里，先生随性洒脱，不拘小节，是一个对生活质量，其实是吃的方面很讲究的人，这更成全了她的业余爱好，不仅制作的美食照单全收，还能提出中肯的建议，翻糖蛋糕就是在先生提议下开始尝试的。罗盼盼悄悄的告诉我：“其实我先生做菜的手艺比我好。”

罗盼盼和先生妇唱夫随，一个做一个拍，如今摄影技术已经突飞猛进，不时的还可以给她拍回个人写真，“谁不希望自己的爱人是个摄影高手呢？”

罗盼盼说，她目前正在筹备自己的下一本书——关于家常菜的制做。生活依然很忙碌，但是她很幸福。



罗盼盼拍的照片个性鲜明，识别度非常高她会用专业相机拍照，购买摆台、漂亮的瓷器和布景工具，拍出的照片越来越美。





FONDANT CAKE
IS IT TASTY?

翻糖蛋糕 好吃吗?

文/刘瑾 图/闫明奇 鸣谢/天鹅城堡翻糖蛋糕

如果你听说翻糖蛋糕，第一反应一定是：“翻糖蛋糕是什么蛋糕？还吃吗”？
如果你看到翻糖蛋糕，第一反应一定是：“这蛋糕好漂亮，怎么舍得吃”。
被眼前眼花缭乱，色彩鲜艳的蛋糕吸引住眼球，一定不是吃货的行为。
但是如果一种蛋糕能够牢牢锁住一个非吃货的心，
那么这蛋糕一定不但好吃，还会有点别的什么，例如，很美！



可以吃的艺术品



早期的蛋糕很简单，几乎没有什么装饰，但只即便是这样，也是有贵族和僧侣能够享用到，因为它不但是身份的体现，也是古老宗教神话与奇迹式迷信的象征。而随着东西方贸易的频繁，到中世纪末，香料已被欧洲各地的富有人家广为使用，更增进了想象力丰富的糕点烘焙技术。等到糖和坚果大肆流行时，又给了烘焙师们更多的创意创造力。



翻糖蛋糕最早源于16世纪，澳大利亚人发明它而后经由英国的甜点师得以完善其造型艺术。它以翻糖或者杏仁糖霜为主要材料，顺滑地覆盖在海绵蛋糕上，上面还可以搭配各种精致华美的翻糖装饰。有点类似陶土的质感，从造型、延展性和染色上，都要比传统的忌廉或者奶油蛋糕更有表现力。

由于糖的价格较高，在20世纪之前，基本只有贵族和皇室婚礼才负担得起这样的艺术蛋糕。此外，翻糖还能保存很长的时间，有时甚至几十上百年。戴安娜王妃查尔斯王子、凯

特王妃威廉王子的婚礼翻糖蛋糕，均在之后被高价拍卖，蛋糕造型完美，像一块白色的石头浮雕。

而在现今国内，翻糖蛋糕的粉丝队伍正在日益壮大。越来越多的年轻人，选择它出现在人生最重要的场合，例如婚礼、各种纪念日、庆祝活动场合，它富有的表现力，能把你最狂野的梦想变成现实。翻糖的延展性极佳，可以塑造出各式各样的造型，并将精细特色完美的展现出来，造型的艺术性无可比拟，充分体现了个性与艺术的完美结合。



■ 无限的创意打造独家记忆

平常我们见到的蛋糕大多是圆形或者方形，但是大多数翻糖蛋糕都是定制款，所以形状不受局限，人们可以直接和蛋糕师沟通，选择自己所喜爱形状样式。由于翻糖蛋糕的特性决定了它可以应对很多不同档次的场合，它的卖点就是创意，跳出了固有的模式，可以说只有想不到，没有做不到。



翻糖的特点就在于，除了主体蛋糕以外，还需要及其复杂的装饰来丰富点缀，而蛋糕上的装饰通常也是以糖皮为主要材料。因为制作手法的不同，翻糖蛋糕分为花卉艺术类与卡通两种。以花卉类蛋糕举例，蛋糕上的糖花朵的每一个细节，从花芯到花瓣，从叶片的柔和度到每朵花之间的间距都是需要精心设计的，否则做出的蛋糕会显得呆板、毫无真实性。一个翻糖蛋糕从设计到制作，从细节到整体搭配需要经过几天的努力工作完成。这样的工序，是无法使用机器批量生产的。而糖花的制作方面，一个成熟的翻糖蛋糕技师，一般情况下一天最多能做出8到10朵完美玫瑰花，而对于卡通形象的人偶来说，根据不同的卡通形象及大小耗时也不同，如一个手掌大小的玩偶就需要技师花掉5个多小时的工艺才可制作出。蛋糕师傅手工制作提高了蛋糕的价格。曾有位美国的蛋糕设计师说：“对我来说翻糖蛋糕成本中大部分是劳力，做一个可供150人享用的蛋糕，我需要25到40个小时。那还仅仅是制作，不包括烘烤蛋糕、刻花到组装和装饰蛋糕。”通常情况下蛋糕的装饰颜色会根据主题而定，而作为入口的食物，色素一定要选用天然的可食用的色素。

要想成为一个具备精湛制作技艺，丰富想象力，充沛精力的蛋糕师，非常不容易，需要不断思考钻研。所以说，任何一款摆在面前的翻糖蛋糕，都凝聚了蛋糕师全部的心血。



如此真切 表里如一

翻糖表面覆盖一层糖皮，手工的面团糖皮比白脱奶油贵很多，也很特别，主要是因为它包含了很多劳力。面团糖衣十分特别，因为它是劳动力密集型的产物。如何能够做到准确的运用糖皮制作蛋糕还要考虑多方面因素，其中最重要的就是空气湿度问题，因为糖遇水则化。常年阴雨天气的地方，一定需要注意保持空气干燥，减少水分，所以说翻糖蛋糕制作困难，保存更困难。



相比于蛋糕好看的外型，可能大部分人觉得口味就不那么重要。而提起翻糖蛋糕，多数吃过的人会皱起眉头直接下定论难吃，甜腻。是的，由于翻糖蛋糕的糖皮是由糖粉制成，比较重，一般奶油蛋糕中使用的戚风蛋糕或是海绵蛋糕根本无法承受其重量，所以目前市面上所见的翻糖蛋糕多数是以其蛋糕的沉重力为考虑的首要条件，蛋糕师一般选用比较实在的重油蛋糕。

而前面提到蛋糕外面的糖皮价格高昂，其实不仅如此，其内部的蛋糕胚的制作也运用更多种价格高昂的材料例如一些进口香料，黄油、乳酪、洋酒、果干、坚果等等。有时候还会融入一些新鲜水果鲜榨果汁。所以通常这种蛋糕需要长时间烘焙，而成品手感沉重，不易于搬运。重油蛋糕的甜度比一般的蛋糕要高一些，质地也比一般蛋糕要密实，例如布朗尼蛋糕是典型的重油蛋糕，因其用料高级，口味非常香醇，所有至今还有人喜欢这种“磅蛋糕”。

一般对西点不了解的人，心目中的蛋糕永远是松软无比的戚风蛋糕，可能不易接受重油蛋糕密实的质感，对西点品味极高的人极为欣赏这种香醇朴实的蛋糕。而目前国内绝大多数蛋糕师们多数以造型为前提，不在意其味道。而实际上翻糖蛋糕的口味是有很多种的，其味道经过改良更适合各种人的口味。很多较专业的翻糖蛋糕定制品牌店可以根据不同人的口味定制其喜欢的蛋糕口味。



现在的翻糖蛋糕早已走下神坛，虽然它还是很多庆典纪念日的宠物，但是也渐渐走进家庭。很多网站或者培训机构，会开设一些家庭简易翻糖蛋糕课程，烘焙一块简单的饼干，在上面书写自己的心情，可能是一个最近流行的卡通人物，也可能是内心的情结，当看着喜爱的事物被自己用另外一种形式表现出来，心中的喜悦是不言而喻的。





在看似平静的东非大草原上，一场每年都会发生的动物大迁徙正悄然肯尼亚的马赛马拉上演。在这条动荡并充满险情的迁徙之路上，角马、牛羚、斑马、瞪羚等动物们忍耐着饥荒与干旱，还要面对猎豹、河马、狮子、鳄鱼、豺狗等天敌的多番攻击，优胜略汰、弱肉强食的大自然法则冷酷地呈现着。迁徙亦是循环，一次次展开新的轮回。

MASAI MARA,

REINCARNATION MIGRATION

马赛马拉，轮回迁徙

文/于桐悦 图/徐征泽 资料提供/肯尼亚旅游局







在东非大草原上，烈日当头，几十头硕大的长颈鹿聚集在一起，相互依偎，这是为寻找爱的伴侣，这般缠绵悱恻的情景令人动容。这里有太多在《国家地理》纪录片中的经典场景：一望无际的辽阔大草原，成千上万的斑马和角马悠闲食草，猎豹和狮子弱肉强食血腥猎杀，大象和长颈鹿成群优雅踱步，火烈鸟展翅红色激情，即将消融最后一点雪盖的非洲最高峰乞力马扎罗山，还有神秘原始的马赛人部落。这里的一切便是发生在东非游牧天堂——肯尼亚的马赛马拉，非比寻常一般的旅游目的地。

生存本能

肯尼亚，素有动物王国之称，这里气候温和，全年都在18-25度间。动物大迁徙每年都会在这里发生，但每年迁徙的路线都会有些偏差，甚至有过动物未走到马赛马拉便回头的先例。

要事先准确预测某个时候动物群会在什么地方是很困难的，毕竟背后推动这种大迁徙的



原因，是愈来愈变幻无常的天气。然而，试想开辆敞篷越野车驰骋在马赛马拉草原上，扬起道道烟尘，放眼望去，在广袤的草原上，遍布着数不清的角马和斑马，黑压压的犹如大片蚂蚁，想象一下这些动物集中到一起瞬间穿过窄窄的马拉河，这是多么惊心动魄的场景。

著名的非洲动物大迁徙发生在马拉河，马拉河位于肯尼亚与坦桑尼亚交界处，也是马赛马拉草原和塞伦盖提大草原的分界线，河水由西到东蜿蜒而下。在这里，每年的6至8月份，由于南方到了枯水期，两三百万头的角马和斑马，出于生存的本能，都要朝着水源和青草向北方迁徙，到了马拉河边，它们必须过河才能继续吃到青草。然而，马拉河边危机四伏，随处潜伏着狮子、鳄鱼等食肉动物；更危险的是，动物们蜂拥渡河时，会因为相互践踏而导致伤亡无数。

早在3月初，在塞伦盖提的最南端，“迁徙大军”已经不停地走了4个月，为了寻找雨水和最青翠的草原，这些动物包括30万匹斑马，50万只羚羊，还有120万只牛羚，它们共同构成……大军。它们已经沿着塞伦盖提东侧南下走了500公里，还要再走上500公里，这支大军才能完成一年一度的大迁徙，它们现在面对的挑战，是沿西部

走廊北上，返回肯尼亚，一路上它们将遇到崎岖的地形，要忍受干旱与饥荒，要应付狮子、花豹和猎豹的无情捕杀，除了这些障碍，它们还要跨越两条挤满了鳄鱼的河流。眼下牛羚带着它们的孩子，暂时与斑马及羚羊分道扬镳，去寻找水和食物。充满危险系数的路途，一场有关生死较量的博弈，每天都会发生。

斑马的“完美纹身”

非洲最具代表性的动物之一——斑马，以得天独厚的避敌伪装而出名。据说在迁徙之路中所表现出来的坚忍不拔、团结协作的精神，乃至浓浓的家族亲情，都非常令人赞叹。

记得动物学家说过，每一只斑马身上的条纹图案是独一无二的，每只斑马的条纹排列和宽窄都有着细微差别，而斑马们也正是靠这些细微差别而识别自己的“亲人”。这一道道犹如纹身一般的黑白条纹，不仅用于标明“身份”，更重要的是在斑马迁徙之旅

中起到避敌、保护自己的作用。在我们看来，斑马遍布全身的黑白两色经典条纹十分抢眼，但在非洲大草原上，正好是斑马们绝佳的保护色。这或许是因为斑马的天敌可能是“色盲”的缘故吧。

迁徙过程中，大量的斑马聚集一起，似乎很难逃过狮子的注意，但每一匹斑马的条纹都与周围其他同伴融为了一体，特别是当斑马们一起奔跑起来，足令狮子眼花缭乱一阵。如果，当一直狮子向斑马突然发起猛烈袭击时，斑马们会慌乱得四散而逃，但是斑马们之间会通过辨别“纹身”从而迅速地同伴们再次聚集一起，共同向着一个方向奔跑，这样“纹身”便很好地起到了自我保护作用。拥有这一身可以伪装保护自我的纹身外衣，使得斑马在一次次迁徙中成功地逃脱了被捕食的危险。



百万角马大迁徙

角马的迁徙活动，要经过两个国家的领土，坦桑尼亚和肯尼亚。坦桑尼亚的塞伦盖提大草原应该算是角马的故乡，因为全年四分之三的时间，它们都会生活在这片广袤草原上。只有每年的7月至10月间，才会逐步迁徙到肯尼亚的马赛马拉自然保护区。

角马群一年四季都在不断的迁徙中，它们迁徙的大概路线，恰好与坦桑尼亚和肯尼亚的两个国家自然保护区的边界基本重合，距离约3000公里，并且年复一年地在非洲大草原上作顺时针运动。每年的12月至次年5月，它们会跟随塞伦盖提大草原的雨季进程，从北向南行进；雨季后的草原，沿途都是数百平方公里的茵茵绿草；半年时间里，角马群逐步沿着边界向南推进，一边享受充足的水源和食物，一边在这段时间生儿育女

繁育后代，这是他们一年中最快活的时光。然而随着6月的来临，酷热的骄阳开始暴晒着塞伦盖提草原，沃野逐渐成了荒原，角马们面临着日益严重的生存危机。

而此时，北部肯尼亚境内的马赛马拉却正是连绵的雨季，东面印度洋的季风风和暴雨带来的充足水源和食物，让这里成了整个东非草原此时水草丰美的“伊甸园”。为了寻找一块可以供它们维持基本生存的草场，角马群只得日夜兼程，躲避众多天敌的袭扰，每天行进40多公里，跨越危机四伏的西部草原和凶险的马拉河，朝着北方肯尼亚肥沃的草地进发。

然而，面积只有塞伦盖提十分之一的马赛马拉，很难维持几百万头角马3个月的生活，等到沿途的青草被啃食殆尽后，寻找新的草场又迫在眉睫。于是，





在11月坦桑尼亚短雨季来临前，角马们又开始离开马赛马拉，向南迁徙折返，重回塞伦盖蒂草原，再次展开一个新的迁徙循环和轮回。

牛羚群勇渡马拉河

每年五月中旬开始下半年的干季，坦桑尼亚大草原的青草被逐渐消耗，漫长的旱季让动物们饥肠辘辘。

当万物开始生长时，才刚长出的短草，迅即被饿了许久的牛羚群一扫而光。以如此大的动物群数量，一片入目可及的草原只够吃四、五天，因此动物们要迁移。而有经验的牛羚领袖就带领他们向马拉河集结，准备到对岸的马赛马拉吃“原封未动”的



青草，行程可达四十多公里。

途中，充满艰难险阻，两岸的狮群不会渡河到对岸，也往牛羚的迁移路线靠拢，而河中的鳄鱼群当然也不会缺席。到了9月初，第一批牛羚开始渡河，侥幸逃过鳄吻的牛羚群冲上土坡，渡河成功。而它们身上流下来的河水，随着几千几万只牛羚身上带到对岸浅滩，经践踏又加上大量河水，从而形成泥泞不堪的烂泥地，使得后继者深陷其中而无法前进，更后面的涌上来，大家彼此挣扎践踏，死伤动辄以百计。后方的牛羚领袖会另寻渡口，带领牛羚群转往他处渡河，留下伤亡惨重的牛羚来喂饱河中的鳄鱼群，以保后面的牛羚群。

而位于国家公园南边的马赛伊克湖，挡住了通向新鲜草场的路。年龄超过1周岁的牛羚，都曾经横渡过这片水域，上个月出生的40万

只小牛羚，却是头一回见识这种可怕的场面。有些小家伙不肯跟上，自它们出生以来，这是对母子关系的最大考验，岸边虽然留下了不少尸体，但不会对群体规模造成什么影响。

此渡河行动，长达两个月。届时，一千五百平方公里大的马赛马拉国家公园将全被它们占领。

两个月很快过去了，马赛马拉大草原的草也快吃光了，对岸十倍大面积的塞伦盖蒂大草原在等着他们回去。于是，11月起，马拉河大迁徙再次上演，直到次年1月方才结束。有些牛羚在马赛马拉先诞下小牛羚，因此，在返回塞伦盖蒂的路上，它们只好带着初生小犊，也使得渡过马拉河的行动即艰辛又危险……

大迁徙，小百科

Tips

前往非洲，观赏动物大迁徙的盛况，最佳观赏时间在每年的7月至9月之间，也是东非旅行的最佳季节。在马赛马拉国家公园中的马拉河沿岸，是不错的观赏地点，也可以从热气球和小型飞机向下俯瞰。

迁徙过程大致是这样的：

每年12月到次年5月，动物散布在塞伦盖蒂国家公园东南一直延伸到恩戈罗戈罗保护区的无边草原上。充足的雨水为它们提供着充足的食物。5月中后期，随着旱季来临，动物向塞伦盖蒂的西北面迁徙，追赶青草和水源。6月是动物哺乳期，几十万角马在迁徙路上诞生。7、8月，持续的干旱令动物纷纷越境，穿越马拉河，来到马赛马拉，一直待到9月。10月，塞伦盖蒂的草原在雨水的滋润下开始返青；同时，面积只有塞伦盖蒂约十分之一的马赛马拉并不足以维持数百万头外来动物的生活。动物们再从东线南迁到塞伦盖蒂，回迁一直持续到11月。12月，动物各自回到故园，休养生息，繁殖后代，补充途中丧失的大量同类。



“GREEN” MOVEMENT OF YOUTH “绿”动的青春

“我们终究都要远行，最终都要跟着幼稚的自己告别。也许路途有点艰辛，有点孤独，但熬过了痛苦，我们才能得以成长。而远行途中的一站一站见证了年轻的灵魂怀抱内心炙烈的渴望，踏上一段又一段未知的旅途。”

文/桐悦 图/杨昱



崔静从事导演、编导工作，经常出差，由于职业习惯，所以对事物充满好奇心，喜爱新鲜事物，习惯了日复一日出差在路上。XV并非她的第一辆车，却是送给自己最好的礼物，更是日常出行的好伴侣。人心简单既幸福，能够更好地生活，尽情地享受生活的每时每刻，这就是崔静的小心愿。

本期XV车主崔静对斯巴鲁XV的爱炙热而浓烈，导致她眼中看重的只有自己赞赏的XV的那一些优点。如果说，能接受XV的车主心够野、够宽、也够活波，那么喜爱XV

的女车主，一定是时尚、开朗、阳光、健谈的。初识崔静，非常健谈，不会拒人千里之外，让我意识到这似乎是XV车主身上的共性。但是采访见到崔静时，以往种种对XV车主的印象被颠覆了，她言谈举止间又有着斯巴鲁汽车般理性、严实的特点，让我很难想象她选择的是XV，是一名XV车主。不过，当她开始分析为什么会选择XV时，我又觉得这一切是理所当然，我们最初的谈话就从她的介绍开始。

依然跨界风

或许很多人爱车的喜欢没有理由，尤其是女孩子，爱上XV的外形、颜色，甚至花瓣行轮毂，只凭好感就会爱上它的全部，并且一如既往。即使是男人，爱上XV也更多地因为空间、操控和驾驶，人无完人，车亦是如此，就算存在缺点，爱它的人对其缺点也是包容和忽略。何况女人，感性而灵敏的直觉，喜欢不需要理由。

车主空间 | OWNERS

“斯巴鲁XV，相信大家对这辆车早就不陌生，特别是钟情于斯巴鲁的车迷。XV源自于翼豹的车体结构与相似度极高的外观，说它是加高版的翼豹也不为过。我之前开的车不是斯巴鲁，却一直是‘吃着碗里惦记着锅里’的状态，一心留意着斯巴鲁汽车的动态，也参加过斯巴鲁组织的活动。在我眼里，森林人、傲虎、力狮是“高大上”的车型，而且我注意到了新款车的整体变化，线条越来越优雅。相比而言，XV更适合我，我有朋友开橘色XV，但对我而言橘色、白色都有点娇柔，所以购买斯巴鲁汽车的决定一拖再拖”。

直到2015年6月，再度与XV相遇，崔静参加了“SUBARU XV 2.0i特装运动版试驾会”，进行试驾体验，清新珠光绿，让她一见倾心。“事实上，这次推出的特装运动版只在配置上有所增加而已，整体变化不



一步摸透了他们的心，换个亮丽的颜色，加些运动的装饰，于是XV特装版就出现在我们眼前了，这款新车外观基本保持原样，而细节得到优化，比如新增的黑色进气格栅、后视镜镀铬装饰以及珠光绿的车身颜色，更加取悦年轻消费者。她格外喜欢这款车虎视眈眈的前车灯、“透亮的头灯像不像老虎的眼睛？有种犀利的感觉，非常精神。”

大，算是借这次推出新款的机会，让售价低于20万的XV更加丰富了。而我对XV可以说相当熟悉，斯巴鲁XV作为一款跨界车一直深受年轻人的喜爱，你看它简洁的前脸设计是斯巴鲁的一贯风格，珠光绿非常醒目，增添了不少年轻运动的气息。”崔静说，其实能够一直坚持自己最初的想法，都比较值得肯定与欣赏。在斯巴鲁汽车中，她坚持着对XV的热爱，而斯巴鲁就是这样一个较为纯粹的品牌，无论什么车型，都坚持了自己的水平对置发动机和四驱系统，哪怕入门级的XV也同样搭载着斯巴鲁看家的核心技术，更别提往上的高级别的车型了。

她说，显然，XV就是专门给追求多重生活方式、时尚不拘的年轻人所打造，而斯巴鲁又进





忙着热爱生活

她说：“德系、日系的车我都有开过，现在开斯巴鲁非常熟悉，其实也能反映到我内心的一些历程，我现在就要做的是享受日常生活，感恩每一天。上下班的代步、约朋友聚会等等，XV足以满足我的日常需求，平时偶尔开着它去撒下野，我觉得这种生活已经足够了，因为我这种工作不是朝九晚五的，经常出差，时间久了难免乏味，唯一需要的就是如何调剂生活，XV可以给我充当这么一个伙伴。”

看似经常出差的日子，平日里难得的小憩十分难得。约上几个朋友，在咖啡馆畅聊一下午，即便工作电话时不时响起，却丝毫不影响和闺蜜们相聚一起的“漫时光”。“难得休息下来，喝喝咖啡，看看书。朋友们都觉得我是好动的那类人，其实我也有安静下来的时候，现在大家都低头族，手机不离手，其实平时在路上，翻翻书挺好的，开卷有益嘛。读万卷书，行万里路。喜欢文艺一些的句子，”崔静说着手到擒来就在车座上拿起一本小说：“现在时间过得太快了，每天匆匆忙忙过得人容易迷茫。可爱的、时尚的，我也喜欢，但都会过去，有时只是一时来兴趣，经得住时间考验才能留存下来，书这东西从小我就爱看，我觉得文化、思想、美好的语言等等很多都是靠书籍传承下来的。”

对于XV，崔静表示她这一辈子都不会卖它，它代表的是一种品味、个性和生活态度，

不会生厌，只会让人眼前一亮。“我相信斯巴鲁汽车是耐人寻味的，日子越久越有味道。人也是，我要去更多的地方，不论是出差还是旅行，对我而言，每一站都是一份惊喜的礼物。人都是多面的，生活也是丰富多彩的，工作只是生活一部分，看看电影，平静地享受生活，我很忙，忙着热爱生活。”

“最近一次去了趟巴厘岛，期待已久的旅行，飞了八个多小时，心里特别激动，清新的空气，让我惊呆了的美景，下着朦胧的细雨，漫步到海边，这里的沙子不细，有很多小石子。看日出，看东边的山，当那里渐渐变亮，太阳就要出来了。碧蓝碧蓝的海水，在这里没有看见汹涌的波涛。海水就像巴厘岛人的性格一样那样温柔，景色是那样的迷人。还遇到了好几位中国游客，她们来自福建厦门，还聊了聊哪里的美食最可口，很有收获。再做个SPA，美醉了。”崔静说，现



在旅行太方便了，国内可以自驾开车，去国外的话能走多远尽量走多远，趁年轻，抽时间多去和世界接触，接触不同的环境和人，看不同风景，很喜欢行走在路上的感觉，很喜欢旅行中的见闻与感受，更享受旅行带来的美好，每一次的行走，都会让人更加心胸开阔。

与崔静的采访至此收尾，想起最近读过的一句诗：当你年迈回首往事的时候，你会发现，年轻时路过的小站依旧美丽……

尽显王者霸气

——斯巴鲁中国拉力车队甘肃张掖站

在很多人眼里，张掖拉力赛有中国最美的赛段。然而，对于参赛车队来说，它拥有的三个最却让人既爱又恨：长度最长，海拔最高，温度最高。长度体现在红湾赛段，赛段全长36.64公里，是国内拉力赛目前的最长赛段；海拔，在平山湖国家地质公园里进行的赛段，海拔在1000—2000米之间，空气稀薄，对赛车引擎动力衰减有着显著影响；温度最高，比赛期间气温可能高达40度，戈壁中地表温度可以接近70度。







是幸运，更是实力的体现

7月24日上午，2015赛季中国汽车拉力锦标赛(CRC)甘肃张掖站举行开幕仪式，紧接着便展开SS1神沙窝赛段的争夺。斯巴鲁中国拉力车队的车手们稳扎稳打，由于第一阶段的比赛只有一个长赛段和一个短赛道，之后两天的比赛才是斯巴鲁中国拉力车队车手大展拳脚的发力阶段。

7月25日的比赛分别在红湾赛段、丹霞赛段展开，总公里数达到113公里。斯巴鲁中国拉力车队发挥稳定，马克·希金斯依然紧追阿特金森暂列全场第二。而首日比赛中因为保守策略而落后的韩寒在当天一开始便发力，第一遍两个赛段之后，便建立了29秒的优势。在下午第二遍的比赛中，面对对手的疯狂反扑，韩寒在丹霞赛段再次刷新自己的赛段成绩，比上午第一遍快了将近30秒，离自己本赛季第二个中国车手冠军已经越来越近了。当天比赛结束时斯巴鲁中国拉力车队已经占据了领先的位置。在最后一个阶段的比

赛，斯巴鲁中国拉力车队需做的就是保持今天的形势到最后，以稳定压倒一切。

7月26日，车手们迎来了最后一个阶段的比赛，平山湖和银河赛段总里程达到84公里，斯巴鲁中国拉力车队的目标锁定为联合会杯冠军。最后一日可谓是一波三折，由于对手因引擎故障，遗憾从领先位置退赛，原本处于全场第二位的马克·希金斯顺利上到了领先位置。在最后一个赛段中，他稳扎稳打，顺利将全场总冠军的奖杯揽入怀中。2012年获得CRC张掖站全场总冠军的韩寒，继2013年退赛，2014年缺席后，终于在2015年回归后夺得国内最佳。凭借他的精彩表现，斯巴鲁拉力车队也实现了包揽一二，斩获联合会杯冠军并在车队积分榜上反超至榜首。

在甘肃张掖站结束之后，2015赛季中国汽车拉力锦标赛(CRC)将移师北京怀柔，斯巴鲁中国拉力车队继续卫冕之路。



Interviews 马克·希金斯访谈

SUBARU LIFE: 拿到本站冠军，您最想说什么？

马克: 我能够在张掖拿到这个冠军，跟车队后勤团队的努力是分不开的。

SUBARU LIFE: 谈谈本次张掖站的比赛的感受吧。



马克: 张掖拉力赛不仅仅是最美拉力赛, 还拥有中国拉力赛的三个最。在这样艰苦的环境中比赛, 损车程度是很大的。所以, 每次回到维修区, 都要对赛车的部分零部件进行更换。看到技师们有条不紊地给我的赛车进行维修, 比赛中也多了一份信心。

SUBARU LIFE: 能评价一下您驾驶的这辆战车吗?

马克: 这台赛车虽然拥有着一些美国血统, 却是斯巴鲁中国拉力车队技术团队倾力打造的战车。赛车还是以过去的STI为基础, 车队工程师根据CRC目前的状况, 对赛车进行了有针对性的升级。买新车并非最佳选择, 因为其他地区赛事也有特殊性, 如果生搬硬套很有可能水土不服。为此, 我和车队一同研究, 提出了最佳的升级方案: 结合美国斯巴鲁拉力车队及俄罗斯斯巴鲁拉力车队的先进经验, 对赛车进行中国拉力赛的针对性修改。赛车目前还没有进行大踏步的升级, 而是更多以提升赛车耐久性和持续性为第一要务。



2015CRC张掖站车队总积分

排名	车队	本站积分	总积分
1	斯巴鲁中国拉力车队	48	82
2	一汽-大众车队	24	59
3	上海大众斯柯达红牛车队	20	49
4	北京坤宝拉力车队	19	27

2015CRC张掖站总成绩

排名	车手/领航员	车队	总成绩
1	Mark Higgins Darren Garrod	斯巴鲁中国拉力车队	02:09:23.6
2	韩寒/孙强	斯巴鲁中国拉力车队	02:13:45.4
3	徐俊/刘胜	上海大众斯柯达红牛车队	02:15:33.4
4	李国静/张云东	一汽-大众车队	02:15:34.2

2015CRC张掖站联合会杯(中国车手)积分表

名次	车手/领航员	车队	本站积分	个人总积分
1	韩寒/孙强	斯巴鲁中国拉力车队	25	50
2	徐俊/刘胜	上海大众斯柯达红牛车队	20	40
3	陈德安/王洋	一汽-大众车队	12	29
4	孙超/梅建邦	斯巴鲁中国拉力车队	6	15

向冠军推进

——斯巴鲁中国拉力车队北京怀柔站

8月18日，2015中国汽车拉力锦标赛(CRC)北京怀柔站将进入勘路阶段，由于怀柔站已经举办了多年的拉力赛，所以斯巴鲁中国拉力车队的全体车手都对这里的赛道有了相当的了解。但车手们仍然不能放过赛道的任何变化。而且本站是斯巴鲁翼豹STI 10代 CRC CAR赛车首次参加纯柏油的比赛，车手们要面临更快的过弯速度，所以勘路时的节奏还是需要有所改变。

老赛道，新火花

2015北京怀柔中国汽车拉力锦标赛于8月19日拉开序幕并进行了SS1超级短道赛的角逐，斯巴鲁中国拉力车队的马克·希金斯位列第二，而车手韩寒和李微当天都没有发挥全速，以保存实力，蓄势待发。

8月20日比赛在汤河口镇天河滨水公园举行了发车仪式，随后在大栅子和黄甸子展开了四个赛段的角逐，斯巴鲁中国拉力车队车手马克·希金斯虽然在上午比赛中速度略逊色，但更换了赛车调校之后，



英国人下午跑出了更快的速度，并最终7秒的微弱优势拿到首位。

“和上午相比，下午我们对赛车设定做了一些调整，以确保赛车更加灵活，在直道上驾驶更加流畅。下午最后一个赛段我很努力把麦克西甩开了，而阿特金森似乎遇到了一些问题，但我觉得我们明天有足够的速度挑战他，因此看点只会集中在我和麦克西的亚军争夺战上。”马克·希金斯赛后表示。而国内车手方面，韩寒/孙强当天以全场第五国内第一的成绩完成比赛，虽然在上午比赛中韩寒一度受困于赛车故障而影响了成绩，但故障解除后他在下午两个赛段很快复苏，并最终12.4秒的优势排在其他两组之

前，而三组差距不足一分钟。

8月21日，斯巴鲁中国拉力车队力拼到最后一刻，由外援车手马克·希金斯夺得了全场亚军。驾驶2号赛车的孙超获得中国车手第三，并联合队友马克·希金斯一起为车队拿下联合会杯亚军。最后一天的比赛在阳坡和十八坡被进行，四个特殊赛段里程数达到89.04公里。由于赛道和昨天的一样，只是方向有所不同，所以复杂的路面环境仍然时刻考验着车手的应变能力。车手孙超在最后一天的角逐中找到了比赛的感觉，四个赛段的排名都进入了国内前四，赛后谈到：

“这站基本上就是正常发挥，赛车速度已经用到了极限。我们的赛车在柏油路上悬挂调

校的不错，但是动力调校还有需要提升的空间，我想这是今年需要去克服的主要问题，同时也希望自己有一个新的突破。”相比之下，韩寒就没有那么幸运了，受到电路故障的影响，原本已经无限接近本赛季第三个中国车手冠军的韩寒在SS8赛段意外地退出了比赛，非常遗憾地与冠军擦肩而过。但在年度积分榜上，韩寒仍然占据着榜首，只要接下来的比赛中保持稳定的表现，年度冠军仍将是韩寒的首要目标。

北京怀柔站的比赛结束之后，2015中国汽车拉力锦标赛(CRC)将在9月底转战河南登州，斯巴鲁中国拉力车队继续卫冕之路。



2015CRC怀柔站车队总成绩

排名	车队	本站积分	总积分
1	斯巴鲁中国拉力车队	30	112
2	一汽-大众车队	37	96
3	上海大众斯柯达红牛车队	21	70
4	北汽坤宝拉力车队	25	52

2015CRC怀柔站总成绩

排名	车手/领航员	车队	总成绩
1	Atkinson Christopher / Moscatt Dale	一汽-大众车队	01:42:47.7
2	Mark Higgins / Darren Garrod	斯巴鲁中国拉力车队	01:43:11.2
3	Alistair Mcrae / Stuart Loudon	北汽坤宝拉力车队	01:45:45.7
6	孙超/陈毅平	斯巴鲁中国拉力车队	01:51:12.2

2015CRC怀柔站联合会杯(中国车手)积分表

名次	车手/领航员	车队	本站积分	个人总积分
1	徐俊/刘胜	上海大众斯柯达红牛车队	10	50
2	陈德安/陈晋生	一汽-大众车队	20	49
3	孙超/陈毅平	斯巴鲁中国拉力车队	17	32
4	樊凡/梅建邦	北汽坤宝拉力车队	12	32

YOU ASK, I ANSWER 你问, 我答

问题 A

什么是可溃缩式转向柱?

SUBARU LIFE: 在汽车发生剧烈的撞击时, 驾驶者往往会因为强烈的停止作用而向前倾, 人体的胸部会和方向盘发生碰撞, 为了使遭到转向柱冲击的驾驶者胸部所承受的冲击力减小, 有些汽车把转向柱设计成在撞击时因遭到外界挤压而发生两到三段的溃缩折叠, 可以分散一些因撞击由转向柱传递到人体的冲击力。斯巴鲁全系车型都采用了可溃缩式转向柱设计, 在碰撞发生时最大限度的保证驾驶员的生命安全。



问题 B

整车质保具体是怎样的?

SUBARU LIFE: 整车质保这个数据来自于厂商对外公布的车辆质保周期或公里数, 斯巴鲁汽车为客户们担保的质保期为3年或10万公里。整车质保就是各种零部件在确认非人为损坏而是品质问题是免费更换, 如仪表, 空调这种零部件, 如果是在质保期内或者规定公里数内就可以免费维修或更换新的。动力总成保修是指发动机和变速箱, 如果这两个部件出现质量问题会得到保修, 前提是要按保养手册在4S店定期保养, 才能得到保修。整车质保不等于所有部件同时期质保, 一般来讲, 易损坏或者老化的部件如电瓶、雨刮、橡胶、音响设备等的质保期要短一些, 而不易损坏的部件如发动机缸体等的保修期要长些。



问题 C

什么是转弯半径?

SUBARU LIFE: 转弯半径指当方向盘转到极限位置时, 外侧前轮轨迹圆半径。转弯半径在很大程度上代表了汽车能够通过狭窄弯曲地带或绕开不可越过障碍物的能力。转弯半径越小, 汽车通过狭窄弯曲地带或绕开不可越过的障碍物的能力就越强, 就越灵活。转弯半径与汽车的轴距、轮距及转向轮的极限转角直接有关。轴距、轮距越大, 转弯半径也越大; 转向轮的极限转角越大, 转弯半径就越小。





问题 D

乙醇汽油的配比是怎样的？ 使用中优缺点是什么？

SUBARU LIFE：按照中国的国家标准，乙醇汽油是用90%的普通汽油与10%的燃料乙醇调和而成。乙醇可以有效改善油品的环保性，降低一氧化碳、碳氢化合物等主要污染物排放，但缺陷是使用者感觉它比普通汽油动力下降，油耗增加，乙醇汽油的保存期较短，只有一个月左右，这也限制了它的使用。



问题 E

中冷器只有涡轮增压车型才有吗？

SUBARU LIFE：是这样的，中冷器实际上是涡轮增压的配套件，其作用在于提高发动机的换气效率。对于增压发动机来说，中冷器是增压系统的重要组成部件。无论是机械增压发动机还是涡轮增压发动机，都需要在增压器与发动机进气歧管之间安装中冷器。涡轮增压的发动机为何会比自然吸气发动机拥有更大的动力，其中原因之一就是其换气的效率比一般发动机的自然进气更高。当空气进入涡轮增压后其温度会大幅升高，密度也相应变大，而中冷器正是起到冷却空气的作用，高温空气经过中冷器的冷却，再进入发动机中。如果缺少中冷器而让增压后的高温空气直接进入发动机，则会因空气温度过高导致发动机损坏甚至熄火的现象。



问题 F

紧急状态下水可以充当冷却液使用吗？

SUBARU LIFE：冷却液顾名思义，起到为发动机冷却的作用，冷却液的沸点温度要高于普通水，通常在105° -110° 左右，而且有着不沸腾、防腐蚀、无泡沫、除锈的特性，冰点温度更是远远超出普通用水，通常可达-25° 到-60° 之间。短时间内应急是可以的，长时间使用肯定是不妥的，如果在紧急状态下临时用水补液，事后一定要尽快前往正规的4S店将防冻液重新更换。



EXTRACTING MOTION DAISAKUSEN 解压运动大作战 ——射箭&蹦床

文/杨楠 图/杨罡 严明奇 特别鸣谢/爱蹦客蹦床俱乐部 飞速射箭俱乐部

“手机的智能化让人依赖程度加深，随时消化碎片信息。社交软件使工作和生活的边界变得模糊，即使在烛光晚餐的浪漫时刻，也要随时Teamwork。浮躁像泡沫，包围并麻痹着现代人的思想，让人嘴上说想逃离，内心却深陷其中。总会“令人”茫然失措，觉得自己有很多事要做，却不知道该做哪件，事情做完了却又不够准确。注意力过于分散是现代人的通病，而大部分的焦虑和压力就是来源于此。如果能认真投入地去做一件事，就会有意想不到的收获。运动，就像一剂温和的良药，让人的身体和心灵达到高度协调。本次编辑精选推荐两种运动，能够很好锻炼专注力，强化身体和心灵，解除压力。”





射箭小知识

射箭项目也分室外和野外射箭比赛。室外射箭比赛的箭靶涂有五个彩色得分环。从外向内，由白色，黑色，蓝色，红色，靶心是金色构成。金色靶心叫“黄心”。记分方法是：射中外面的白色环得一分——直到（射中）黄心得10分。射箭与靶的距离为30米至90米。

“ 射箭

射箭，是一门古老而时尚的技艺，历史长达两千年之久，而且从来没有离开过时尚的舞台。好莱坞热门电影中经常出现这种冷兵器，最引人瞩目的是《指环王》中的精灵王子，帅气而神秘；《黑夜传说》中的女吸血鬼战士为弓箭渲染了性感的意味；《绿箭侠》里主人公的肌肉线条在拉弓中彰显得无以伦比！不难看出暗藏其中的“潜规则”，不帅不美别拿弓。拉弓射箭这活，总在不经意间凹造型，拉弓时展现性感的曲线和肌肉；再加上瞄准时专注而深邃的眼神，不吸引眼球都难。射箭可不光是表面酷的运动，射箭的训练更重视身体与心灵的双重强化，考验人的意志力，以达到修身养性、培养身姿的效果。

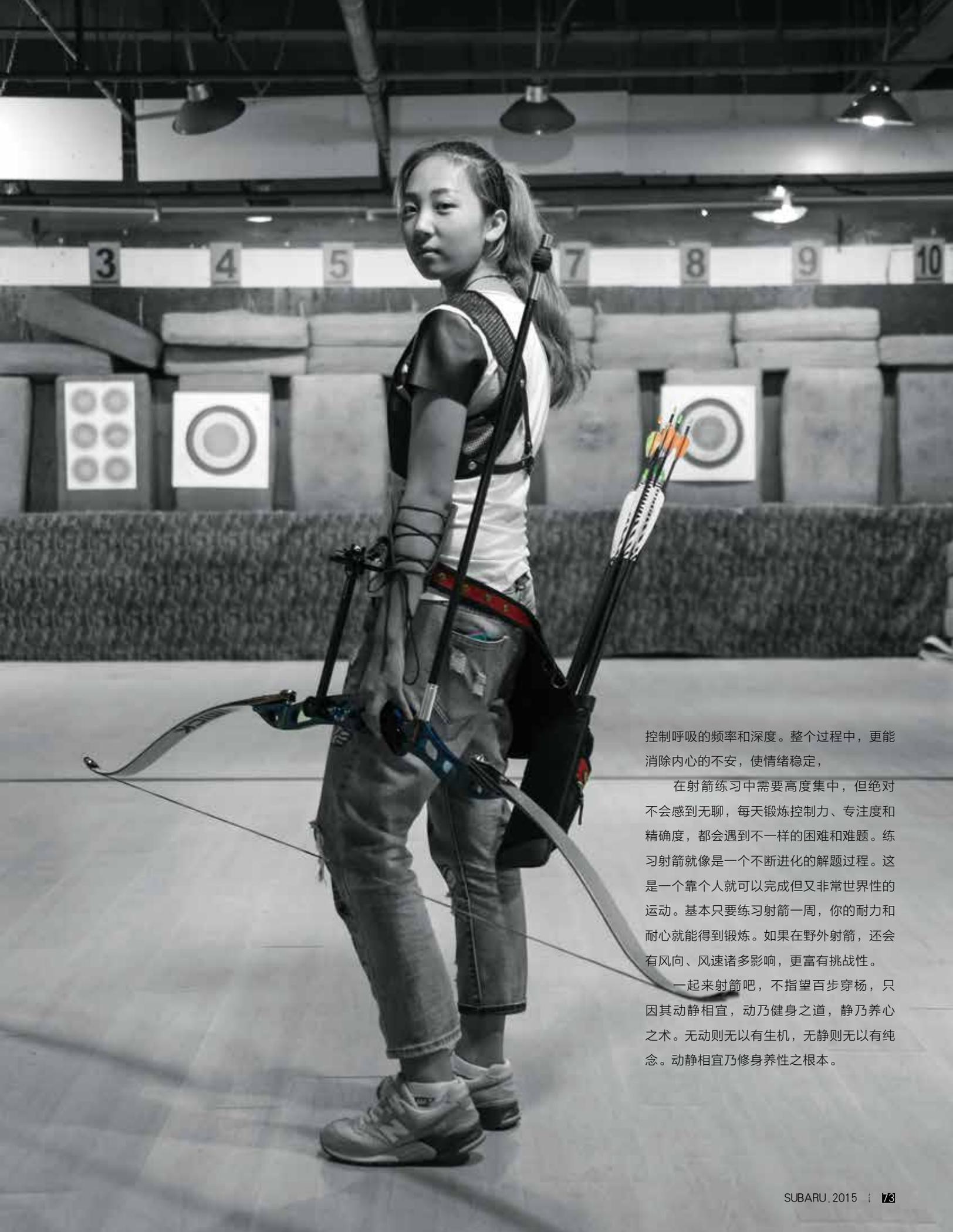
飞速射箭俱乐部，射箭空间850平方米，场地内共设有29条箭道，其中18米箭道10条、10米箭道19条，平时来这里练习射箭的人很多，会有专业教练指导。对射箭一直充满好奇的我，在这里开始人生第一次拉弓。拉弓之前有点犹豫，总觉得射箭对力量的要求很高。其实不然，射箭更多需要的是技巧而非蛮力。弓分磅数，训练课程基本都是低磅弓起步，拉开一张28磅弓的拉力相当于捡起一只狗，普通人可以做到。随着技巧和力量的进步，就可以使用高磅弓来提高箭速和射程。

弓的种类很多，一般来说主要分为三类：传统弓、反曲弓、复合弓。复合弓的优点是上手容易，经过短时间练习就可达到一定的命中率，更适合普通练习者。缺点是携带不方便，由于形状不规则且随弓附有偏心轮、减震杆、瞄等辅件，不便拆卸，外出时一定要有为弓包或弓箱保护。传统弓的结构要简单很多，但掌握比较困难，需要较长时间练习，不过这也正是其

魅力所在，简单中蕴含着更为丰富的变化。而在电视中经常出现的“扳指”在这里却是保护手指的实用器。反曲弓射击动作、结构应是更接近传统弓，只是增加了瞄等类似复合弓的辅件。练习反曲弓，需要搭配护指等保护措施，避免不正确的射箭姿势对身体造成伤害。反曲狩猎弓的全套装备很酷，让人联想到《复仇者联盟》里的鹰眼。

射箭看起来是站在原地不动，而它的魅力也源于站着不动就可以操控全局。射箭看似简单却蕴含禅意，高手眼中射手与目标不是两个相对的事物，而是一个整体，这就是所说的忘我才能达到的境界吧。对于普通人来讲，射箭从站立开弓到撤放，需要头脑、身体的高度集中。整个身体姿势均要求腰、腿直，腰忌前凸，背忌后曲，臀部后坐，头宜正视前方，瞄准时转向左视，口与下巴不能扬起。这些动作要求对于身体内部各器官都没有压抑，符合人体生理学的要求，同样对燃烧脂肪效果非常好。反复的拉弓动作，是很好的扩胸运动，能有效预防乳腺增生、乳腺癌的发生。在射箭的瞄准和撤放过程中，为保持弓身的稳定和静止的状态，尤其是要





控制呼吸的频率和深度。整个过程中，更能消除内心的不安，使情绪稳定，

在射箭练习中需要高度集中，但绝对不会感到无聊，每天锻炼控制力、专注度和精确度，都会遇到不一样的困难和难题。练习射箭就像是一个不断进化的解题过程。这是一个靠个人就可以完成但又非常世界性的运动。基本只要练习射箭一周，你的耐力和耐心就能得到锻炼。如果在野外射箭，还会有风向、风速诸多影响，更富有挑战性。

一起来射箭吧，不指望百步穿杨，只因其动静相宜，动乃健身之道，静乃养心之术。无动则无以有生机，无静则无以有纯念。动静相宜乃修身养性之根本。



“ 蹦床——超级跳跃

想跳得高，跳得更高，跳到极限的高度，是很多人的梦想。小时候最喜欢玩蹦床，儿童蹦床在街边公园随处可见。简单的弹跳带来最单纯的快乐，起跳，下落，一次比一次高，成为我童年最美好的回忆之一。一天无意在朋友圈里发现一个蹦床俱乐部的消息，立刻开车狂奔而去，开始这次美好的蹦床之旅。

爱蹦客是北京第一家蹦床俱乐部，位于一家商场三层。这里四周是蹦床，中间是海绵区，还特别设计了蹦床投篮区，整个场馆全部使用缓冲垫覆盖。一进门换好专业防滑袜，教练会指导新手一些基本动作。初学者弹跳时，一定要全脚掌着地，避免崴伤脚踝。掌握了一些要领，就开始在蹦床上撒野，可当双脚发力，人被弹起的第一下，脑

子突然一片空白，下来后不禁心想：“弹力这么足，一下子飞这么高。”这里的蹦床属于竞技体操，弹力非常大，每次迅速下落的失重感，让身体有种不能自控的无措感。据女教练介绍说，初学越用力，就越容易失去平衡甚至摔倒，双手叉腰有利于平衡。由浅入深，从叉腰蹦开始，找着平衡和自控身体的能力后，开始双臂甩动和身体翻滚，还可以训练腾空动作。想跳到最高之前必须反复折腾以蓄势。练得久了就会像和网有默契一样，可以随意驾驭、运用，达到自己想要的高度。人的身体是有记忆力的，每天都巩固动作，习惯成自然，基本二十天的训练下来，能跳到两米多高，还能来一个空翻，摆几个pose。

把自己的身体扔到高空再落下来很刺激，这种失重感会让很多人慌乱，大喊几声，也是一种很好的解压方式。刚开始不到五分钟的时间，全身就开始出汗。比起慢跑

等普通运动，蹦床是更能消耗卡路里的健身方式。数据显示，持续跳跃十分钟就相当于慢跑半小时消耗的卡路里。如果在蹦床上的跳跃再加上有氧和无氧运动组合，五十分钟便可以消耗六百到九百大卡的热量。蹦床大幅度的跳跃运动可促进全身血液、淋巴液和各种体液的流通，达到身体排出毒素的效果。操作时要注意脚下避免造成运动伤害，并根据专业教练指示和个人身体状态，调整动作速度和强度。

蹦床除了自己锻炼，还可以和孩子一起，增加亲子间互动乐趣。跳跃有助于孩子前庭感觉的统合、培养平衡感、训练孩子的手眼协调，还有稳定情绪的神奇功效。专业的蹦床俱乐部对孩子的年龄和身高都有具体要求，同时一定要在专业的指导下练习。

越来越多的极限职业玩家也都瞄准了蹦床，因为蹦床训练可以用一种可控的方式反复重复训练空翻、旋转等高难动作，通常

这些动作是无法在不可预测和不平坦的环境中训练完成。蹦床训练允许单板、滑板、自由式滑雪、滑水或飞翔滑水玩家重新创建置空感和失重感，会比实际环境中学习要快得多。使用蹦床训练消除了发生严重事故的威胁，这会大大提升和刺激玩家的自信心！他们不仅可以完善学到的技巧，还有可能尝试更多新动作。

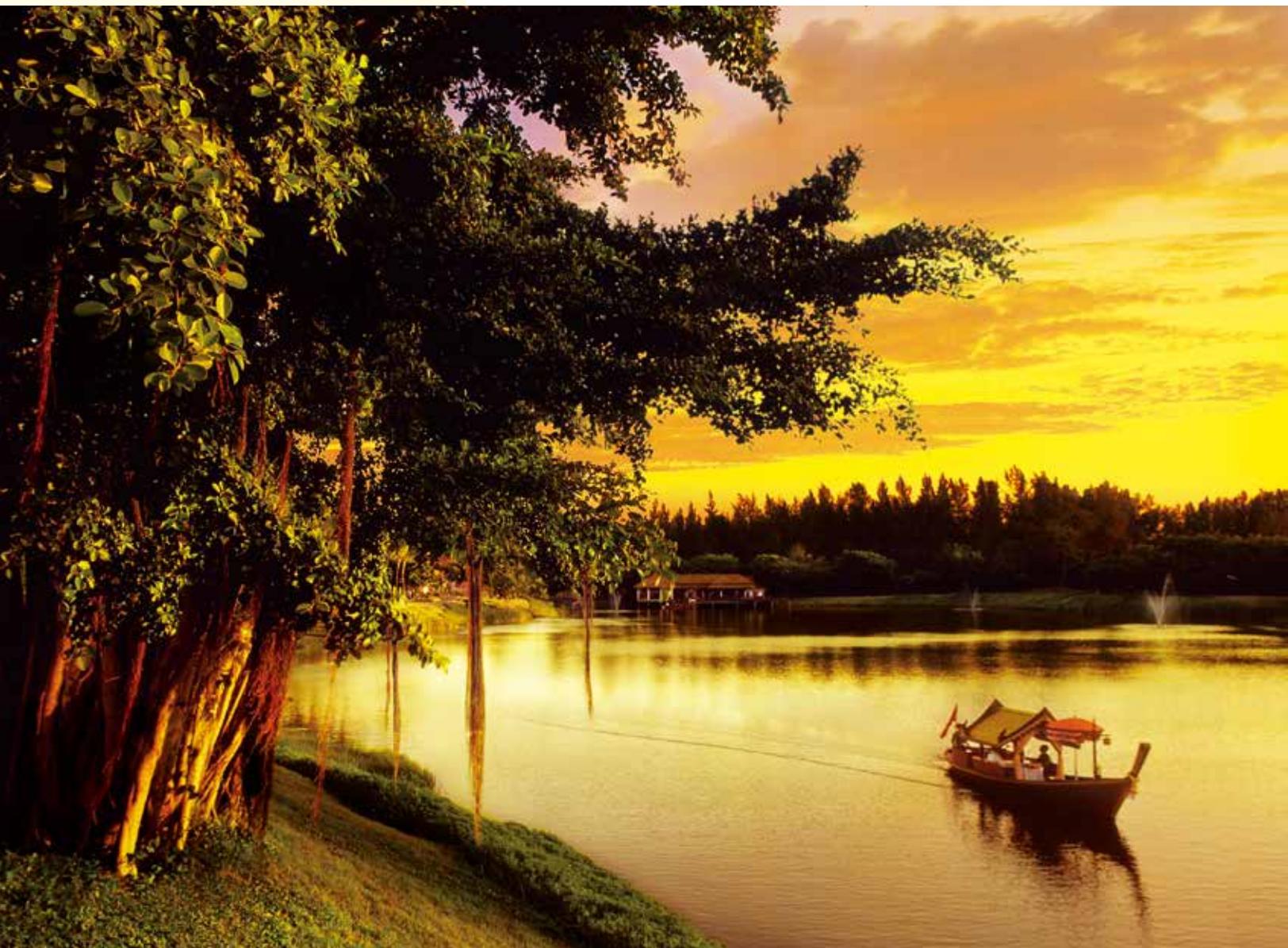
对极限专业玩家来说，蹦床训练的另一个好处在于运动可全年、全天候进行。不会被“运动季节”所限制，以确保这些玩家随时保证运动状态。使用蹦床进行综合训练时，需要配合专为蹦床训练而特殊配制的训练工具。比如滑雪类就有专门用于蹦床训练的滑雪单板。这种单板使用特殊材料制成，



不会破坏蹦床的跳跃面。当然，这些极限动作的蹦床练习也具有相当的难度和风险！对业余爱好者来说，正确选择安全运动蹦床进行锻炼是前提，此外还须接受蹦床教练的专业指导。

和蹦床结合最贴切，不用器具的极限运动自然是跑酷了。跑酷和蹦床有着诸多惊人的互通之处，相互影响。一方面，蹦床运动是不少跑酷动作的基础锻炼形式。这些锻炼可以增强练习者的空中感觉，加强平衡性和控制能力；另一方面，蹦床爱好者们也从跑酷运动中学习到了多种新玩法。这两项运动最本质的相似处在于，不单只提倡体能训练，而“自然之道”精神更为重要。“精神不只在肌肉与呼吸之中，而是一种‘力量’，一种能引导与控制身体肌肉的意志力。”

对于篮球爱好者来说，蹦床则能带来一种从未有过的篮球体验——极限灌篮。篮球最吸引人的环节和动作就是灌篮，但不是每个人都能有那么高的身材和爆发力来实现，而在蹦床和篮球的完美结合就可以很轻松实现。极限灌篮让你自由飞翔，挑战天空极限，尽情展示个人风采，激情奔放，劲爆刺激。对极限灌篮而言，自由是一种状态，它不甘平庸、永不低头；它意味着个体与环境的和谐共生，精神与肉体的良性平衡。



白云间，榕树下， 品味粤菜的美味年华

图、文/天津海河悦榕庄 编辑/邵将

蓊郁的榕树，摇曳赏心悦目的青翠，在炎炎夏日，注一潭诱人的清凉。
坚毅的榕树，饱经风霜洗礼，依然以博大的爱庇护着她深爱的人们。
苍苍的榕树，用它的慈祥与平静，释放人们心中的压力。
几个世纪以来，榕树以她的坚毅与优雅，成为世人寻求心灵平静与内在的处所。

.....



悦榕庄取名于榕树，旨在为身心疲惫的旅人提供大自然赋予的放松与舒适。马尔代夫、普吉岛、曼谷、三亚、杭州西溪。20多年来，悦榕庄几乎包揽了全球的度假圣地，犹如远离喧嚣的遁世之所，将生活的浪漫美丽和世界的多姿多彩重新呈现在旅人眼前。

天津海河悦榕庄，坐落于天津旧时的奥地利租界区，与昔日的意大利租界和英租界毗邻，四周随处可见20世纪早期欧洲风格建筑；与酒店隔河相望的是天津古文化街。天津海河悦榕庄犹如一颗坚毅的榕树优雅的伫立在海河岸边，张开怀抱，将身后的欧式风情与对面的中式典雅结合在一起。

穿过花间甬道，绕过瀑布影壁，一方翠竹环绕、烛火摇曳的“心静轩”出现在视野中。伴着宁静神气的精油芳香，在这样清幽的大堂吧中品一份特制的悦榕下午茶，寥解旅途劳顿。

当日暮降临，拂过楼梯的木的厚重，拾阶而上，白云中餐厅正在用她红的热情、棕的沉稳、云的闲适迎接旅人。

白云中餐厅的这份优雅与宁静拥有隔绝世间喧嚣的力量，将“白云升远岫，摇曳入晴空”的悠然自得填满食者心间。

白云中餐厅行政总厨陈彭，拥有26年酒店从业经历，专注于粤菜研究，博百家之长，为食客呈现的菜品讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，他带领的团队屡获国内外大奖。陈彭师傅认为：“粤菜是一种融合，一种和谐，一种文化，更是一种健康。”



姜油浸鱼头

粤菜的起源

粤菜的起源可远溯至距今二千多年的汉初。古代，中原的移民到来之前，岭南越族先民就已有独特的饮食风格，如嗜好白蛇鱼蛤与生食。自秦汉开始，中原汉人不断南迁进入广州。他们不但带来了先进的生产技术和文化知识，同时也带来了“烩不厌细，食不厌精”的中原饮食风格。汉越两族的饮食文化日渐融合。南宋以后，粤菜的技艺和特点日趋成熟。明清两代，是粤菜、粤点、粤式饮食真正的成熟和发展时期。这时的广州已经成为一座商业大城市，闹市通衢遍布茶楼、酒店、餐馆和小食店，各个食肆争奇斗艳，食品之丰，款式之多，世人称绝，渐渐有“食在广州”之说。除了正式菜点，广东的小食、点心也制作精巧，而各地的饮食风俗也有其独到之处，如广州的早茶，潮汕的功夫茶，这些饮食风俗已经超出“吃”的范畴，成为广东的饮食文化。

粤菜的特点

① 选材广泛

粤菜的食材广采博收，据粗略估计，粤菜的用料达数千种，举凡各地菜系所用的家养禽畜，水泽鱼虾，粤菜无不用之。据明末清初屈大均的《广东新语》载：“天下所有食货，粤东几尽有之，粤东所有之食货，天下未必尽也。”丰富的原材料使广东烹饪能做到“飞潜动植皆可口，蛇虫鼠鳖任烹调”。

② 烹饪方法

粤菜的烹调方法有30多种，尤以炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣等见长，尤重“镬气”（指用武火把镬烧热，加油，把油烧开，炒出来的菜



陈皮丝蒸牛仔肉



广东炒饭

有一种香味)和现炒现吃，做出的菜肴注重色、香、味、形。口味上以清、鲜、嫩、爽为主，而且随季节时令的不同而变化，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁，并有“五滋”（香、酥、脆、肥、浓）、六味（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之别。粤菜追求原料的本味、清鲜味，如广州人好吃鸡，但最爱吃的是白切鸡，白切鸡的做法水煮开以后停火，把鸡浸在开水里浸熟，外地人看见骨头有血不敢吃，其实皮肉已经全熟，吃的时候才加姜、盐等佐料。这种追求清淡、鲜嫩、本味的特色，既符合广州的气候特点，又符合现代营养学的要求。





3. 融合

粤菜博采众长，善于变化，制作精良，勇于创新。粤菜烹饪中的泡、扒、川是从北方的爆、扒、氽移植来的，焗、煎、炸是从西餐中借鉴。

粤菜与养生

行政总厨陈彭师傅介绍：粤菜注重养生，吃粤菜，汤先行。

《清稗类钞》记载：“粤人……餐时必佐以汤”，这与广州的气候环境有着很大关系。岭南地区潮湿炎热，中医认为这种气候使人容易受“热毒”侵害，而喝汤可以清热去火，因此饮食中不可无汤。而饭前喝汤也有养生之道，胃肠道从开始吃东西到胃真正开始工作有一段时间差，饭前喝点清淡的汤，就可将胃“激活”，让胃处于活跃的状态，再吃饭时，胃就会很自然地工作了，这样对消化吸收都是有好处的。此外，汤相当于给消化道“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道粘膜。

粤菜的烹饪口味上讲究清、鲜、嫩、爽，这也是的粤菜的很大程度上保留了食物中的营养成分，食之大有裨益。

行政总厨陈彭师傅的养生靓汤“福建红菇炖老鸡”，采用福建上等红菇，文火慢炖老鸡汤，滋阴润肺、活血养颜，饭前品之，让温润的鸡汤滋润胃部的每一个细胞，开启美味的一餐。

汤品过后，开始正式品尝美味，金蒜小葱雪花牛肉、红枣杞子香菇蒸滑鸡、姜油浸鱼头、上汤时蔬，吮指余香；或者在这个“秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来”的9月，来几只肥美的大闸蟹，一尝时令美味。餐后甜品来一份核桃杏仁露或者滋补红豆沙，为这一餐粤香之旅画上圆满的句点。



金瓜小米漫南美参



广东豆豉鸡



拍蒜炒广东菜心

斯巴鲁参与支持“森林中国生态英雄” 评选并被授予“公益合作伙伴”奖

6月28日，由斯巴鲁汽车（中国）有限公司参与支持、光明日报社主办的“森林中国·首届中国生态英雄”评选颁奖活动在北京举行。斯巴鲁受邀参与了颁奖仪式并凭借一直以来对于中国公益和生态保护事业的支持和贡献被授予“公益合作伙伴”奖。斯巴鲁汽车（中国）有限公司董事·总经理饭田政已先生登台领取了奖项并表达了继续支持中国自然生态环境保护的信念。



斯巴鲁（中国）董事·总经理饭田政已先生（右二）上台领取“公益合作伙伴”奖

斯巴鲁汽车（中国）有限公司此次参与支持的“森林中国·首届中国生态英雄”评选活动由光明日报社主办，同时得到了共青团中央和国家林业局的大力支持以及光华科技基金会、中国野生动物保护协会、中国生态文化协会、中国林业科学研究院等战略合作单位的大力协助。这一活动旨在通过寻找生态建设第一线的“生态英雄”们，挖掘他们身上可歌可泣的故事，以通过榜样的力量，弘扬社会主义生态文明，进而吸引更多的公众参与到生态保护中来。



曾获“斯巴鲁生态保护奖”的吐尔逊·吐拉克再次获评“森林中国·首届中国生态英雄”称号

在历时七个多月的寻找和发现过程中，各地各部门层层推荐，网友积极投票，专家认真评议，确定了30名入围者，并于光明日报的显著位置对入围候选人的感人事迹予以公示。最后，又经过组委会的

进一步评议，最终产生了10位生态英雄个人、3个生态英雄团体以及一位生态英雄国际友人。其中，曾于2011年荣获“斯巴鲁生态保护奖”的吐尔逊·吐拉克此次又荣获生态英雄个人称号，而斯巴鲁凭借一直以来在中国自然生态保护方面所做出的卓有成效的努力，被活动主办方授予了“公益合作伙伴”奖。



“森林中国·首届中国生态英雄”合影留念

斯巴鲁作为具有高度社会责任感的企业公民，始终把促进人类社会和谐发展，保护自然生态环境当作自己应尽的社会责任，这也是斯巴鲁一直深切关注和积极推动中国自然生态保护工作并为此持续进行投入和支持本次评选的原因所在。从2008年起，斯巴鲁即建立了“斯巴鲁生态保护基金”并设立“斯巴鲁生态保护奖”以表彰和奖励那些为中国环境保护事业做出突出贡献的团体和个人。并在此之后三年出资440余万元人民币用于基金运作和“斯巴鲁生态保护奖”的评选，同时举办了以考察、探访自然保护区为主要内容的环保之旅活动。从2012年开始，斯巴鲁进一步关注中国森林生态保护，以“31座森林星之旅”活动，带领中国各地消费者体验远行乐趣，积极参与森林生态保护事业。取得了提升民众环境保护意识，促进环境保护事业发展的积极效果。也正因为上述努力，在本次活动中，主办方将“公益合作伙伴”奖授予了斯巴鲁汽车（中国）有限公司。

在本次颁奖活动上，斯巴鲁（中国）市场部课长威伟强在台上简单回顾了斯巴鲁8年以来在中国生态保护方面所做出的努力，并感谢各方对斯巴鲁行动的认可和赞赏，同时他还表示，在未来，斯巴鲁将会以自己所倡导的远行理念与生态保护相结合的切实行动，与中国民众一起共同为中国的自然生态保护做出贡献，为保持明天的美好自然环境而努力。



SUBARU
Confidence in Motion

OUTBACK

全新傲虎

远行思想家



远行 让思想同行



www.subaru-china.cn
扫描二维码了解更多详情。

思索未来，以独有方式定义远行。斯巴鲁左右对称全时四轮驱动系统（Symmetrical AWD）久经磨炼，辅以 X-Mode、SI-DRIVE 驾驶提升系统，使征服坎坷成为卓越天性；2.5L 自然吸气、2.0L 缸内直喷涡轮增压两种水平对置发动机（SUBARU BOXER）高效环保，让激情一路纵燃；宽阔驾乘空间匠心打造传递尊崇感受，让随时出发成为乐趣。

全新 Outback 傲虎专于远行，助您在远行中激发思索，在思索中发现更为宽广的世界。

斯巴鲁汽车（中国）有限公司 销售热线：400-818-4860

SUBARU BOXER
水平对置发动机



SYMMETRICAL AWD
左右对称全时四轮驱动系统



LEGACY 力狮

OUTBACK 傲虎

FORESTER 森林人

SUBARU XV

SUBARU BRZ



2015年德国纽博格林
24小时耐力赛SP3T组冠军

2011-2014年, CRC四年七冠创写辉煌赛史。

致敬冠军

FORESTER 森林人
2.5i特装纪念版澎湃上市
拉力蓝车型限量销售



SUBARU

Confidence in Motion

FORESTER 森林人

锋芒所指, 自由所至。承袭拉力赛、耐力赛冠军车型技术基因, 同时以专用拉力蓝外观颜色、18英寸高光泽铝合金轮毂等个性配置展现运动风范。耀显斯巴鲁运动性能, 为纪念冠军而生!

SUBARU BOXER
水平对置发动机



SYMMETRICAL AWD
左右对称全时四轮驱动系统



斯巴鲁汽车(中国)有限公司 www.subaru-china.cn

销售热线: 400-818-4860

更多经销商信息敬请登录 <http://www.subaru-china.cn/dealer> 进行查询。

INSURANCE INSTITUTE
FOR HIGHWAY SAFETY

IIHS (美国公路安全保险协会)
高等级安全评定



ANCAP (澳大利亚新车评估程序)
5星级安全评定



Euro NCAP (欧洲新车安全评
鉴协会) 5星级安全评定



JNCAP (日本新车安全评鉴协会)
高等级安全评定



2013-2014年中国新车质量研究SM (IQS) 报告
Forester森林人蝉联榜首



www.subaru-china.cn
扫描二维码了解更多详情。

LEGACY 力狮

OUTBACK 傲虎

FORESTER 森林人

SUBARU XV

SUBARU BRZ