



距北京奥运会  
开幕还有  
205天

你会鞠躬吗？会下蹲吗？会化妆吗？……需要回答这些问题的是去年年底中国国际航空公司新招募的62名准奥运空乘，如今她们正在北京参加为期半个月的集中培训。面对培训老师提出的那些“简单”问题，姑娘们觉得有些不可思议：“那些与生俱来的技能，无异于家常便饭，谁不会啊？”近日，记者独家探访奥运空乘集训大本营，见证了她们蜕变过程中发生的美丽故事。今年8月，她们将投入到国航在全国的各个重点航线中，为明年的北京奥运会服务。

# 奥运空乘完成美丽“蜕变”

每天学化“航空妆容” 讲话时手势不能比肩宽  
下蹲要文雅 会调好喝的鸡尾酒



## 【学化妆】

淡妆浓抹“不相宜”

“我们学习化妆的要求是既不能太浓，也不能太淡，就是说当你离一个人的距离比较远时，他根本看出来你化了妆，当你跟他面对面时，他能看出来你化了妆，但他感觉你的妆容很职业，不会有突兀的感觉。”据奥运空乘小潘介绍，这个不能太浓也不能太淡的化妆要求，让一些奥运空乘在上第一节化妆课时有点摸不着头脑，不明白“不浓也不淡”到底是一种什么概念。

据中国国际航空公司培训部乘务训练中心负责客舱服务训练的老师金红光介绍，奥运空乘的妆容既不能太浓也不能太淡是为了符合航空飞行的需要。“在航空飞行时，由于光线、各个国家旅客的喜好不同，我们要求乘务员的妆容浓淡程度在各国旅客都能接受的范围之内，而且保证这种妆容效果是在航空光线中的最佳效果。”

“我们在学员学习化妆时为她配备了专用化妆品，品牌都很高档，像眼影、胭脂、定妆粉这些化妆品都是法国的著名品牌，算起来每套化妆品的总价值在2000多元。”培训奥运空乘化妆的王叶老师称，由于化妆品价格过于昂贵，目前两名奥运空乘暂时共用一套化妆品。

## 头发侧面发卡不能多于4个

中国国际航空公司对奥运空乘的发型要求是，不能有任何发丝挡住额头，因此在教授化妆时王叶老师对学员的发型也有指导。“每个人的额头形状不一样，有的人的额头很窄，有的很宽，如果单纯只是不让头发挡住额头，而不去考虑脸型方面的问题，妆容化出来也不好看。因此每个人的发型也要单独设计，有的人额头前留着碎刘海，要用发胶完全固定住，而且从正面看，头上不能有任何发卡，头发侧面也不能多于4个发卡。”

据培训老师介绍，奥运空乘在正式登机服务前，要经过检查员、乘务长、值班经理三关检查妆容仪表，如果妆容不合格，除了马上改正外，还将会影响个人绩效。



## 【学服务】

### 奥运空乘做起调酒师

咖啡色的“天使之吻”、红蓝相间的“爱在蓝天”、粉红色的“浪漫星空”……在奥运空乘集训的调酒教室，记者在桌子上看到许多杯颜色鲜艳、刚刚调制出来的鸡尾酒，奥运空乘们正拉开架势，一个个像专业调酒师一样摇着调酒壶。

“让她们学习如何调制鸡尾酒，有两方面原因。一方面是因为在1月23日的奥运空乘新星总决赛上，有鸡尾酒这个环节的比赛；另一方面则是因为随着航空服务的不断丰富，我们会在飞机上备各种饮料，到时她们也可以为旅客现场调制鸡尾酒。”金红光称，奥运空乘学习调制鸡尾酒的积极

性都很高，当调酒老师教授新的鸡尾酒调制方法时，很多奥运空乘都拿出笔记本细心地作笔记。

### 要懂得识别食物器具

“面包夹、毛巾夹、餐食夹、方糖夹……在飞机上为旅客提供用餐服务时必须记清每种夹子长什么样，它们都是做什么用的，使用方法是做什么。”培训老师介绍，在服务培训课上，认清这些刀叉并且能够熟练使用是一项基本功，另外还要认清各种食品、点心。“这些技能在奥运空乘新星总决赛上也是比赛项目，另外在总决赛后还要进行3个月的资格培训，这种识别能力还要进一步强化。”



## 【学形体】

### 跟旅客距离保持1米至1.5米

如果一个奥运空乘在跟一名旅客交流，她和旅客之间的最佳距离应该是多少？答案是1米至1.5米之间。

“因为奥运空乘身材都很高，如果她跟旅客距离太近的话，会给旅客带来一种压抑感，而如果她跟旅客的距离过远，又会让旅客觉得她很疏远。经过测算和实践检验，我们认为奥运空乘和旅客讲话时的距离在1米至1.5米之间是最合适的，而且还有一个细节要求，就是如果讲话时奥运空乘需要用手势辅助，那么她的手势活动范围不能超过她的肩宽。”负责形体培训的金红光说。

### 空乘鞠躬不能超过30度

“在说‘欢迎您乘坐国航班机’时，你们的鞠躬度数应该为15度，而在‘感谢您乘坐国航班机’时，你们的鞠躬度数则应该为30度。鞠躬的同时，你们的目光要往下看，嘴巴也要打开。”负责形体培训的王红月老师正在细心地教导奥运空乘如何鞠躬。

据客舱服务部的培训老师金红光称，奥运空乘的一项形体基本功就是练习如何鞠躬，她

们鞠躬度数的上限为30度。

“在这些训练课中，我觉得形体课最累人了，一站就是好几个小时，而且不是我们平常放松状态下的站立，你要学着抬头挺胸收腹，面带微笑地长久站立，特别累人。”来自成都的小唐觉得奥运空乘学习站立行走是一件最累人的体力活。

### 下蹲时要既文雅又安全

因为奥运空乘在正式上岗后的制服是裙装，所以如何在下蹲时既优雅又能自我保护成了她们的一项必修课。“你在下蹲时要一条腿在前，一条腿在后，然后一只手自然挡在裙缝中间，起到一个自我保护的作用。同时你要保证上半身的挺拔，仰视旅客。”这是在形体课上，王红月老师对奥运空乘的要求。

“我们规定如果你跟旅客讲话时间需要很长的话，奥运空乘必须蹲下同旅客讲话，不能让旅客仰视你，那样他会感觉压抑，你必须仰视旅客，而跟旅客的距离也要保持在1米左右。”金红光表示，国航对奥运空乘有一个要求，就是无论她们做什么事情、向旅客提供什么样的服务，她们都应该关注旅客的感受。

据《竞报》

## 邓亚萍透露奥运村 7月27日开门迎宾



奥运多棱镜

据新华社电 北京奥运村将在7月27日正式开村，8月27日闭村。这是昨天上午奥组委奥运村部副部长邓亚萍在参加北京奥运新闻中心举办的部长接待日时透露的。

北京奥运村分为居住区、国际区和运行区三个区，分别是代表团居住的区域、提供商业服务等活动的场所以及物流、交通等后勤保障区域。三区之间实行验证控制。运动员公寓为6或9层永久建筑。205个代表团都会居住在奥运村之内。

此外，奥运村部同样负责两个媒体村的运行，其中一号媒体村叫绿色家园，将有6000名记者居住，这个村内所有的建筑都是新建筑。二号媒体村将有1000名记者居住。

## 开闭幕式购票人 月底前须交照片

据新华社电 北京奥组委14日发布公告，要求已成功购得北京奥运会开闭幕式门票的境内公众，在1月31日之前提交本人照片和个人信息。

北京奥组委的公告称，此举是为了保障北京奥运会开闭幕式的安全，杜绝假票，控制倒票，维护广大购票人的合法权益。北京奥运会开闭幕式门票采取实名制入场政策，购票人须预先提交本人照片和个人信息，以便入场时验证所持门票的真伪和有效性。购票人有任何疑问，可致电北京2008年奥运会票务呼叫中心询问，电话(010)952008。

## 奥运冠军熊倪 抱得“美人归”



本报讯 前日，奥运冠军熊倪与他相恋多年的女友在众多亲朋好友的见证下举行了婚礼。熊倪的新娘子名叫李京曼，与熊倪一样，是长沙人，而这位长相俊俏的长沙姑娘，与熊倪已经相恋了近十年，她现在担任乙级足球俱乐部湖南湘涛的总经理。

据熟悉熊倪与李京曼的朋友介绍，熊倪夫妻俩从相知到相恋已经快十年了，而且一直感情很好。虽然两人在去年就领取了结婚证，但由于工作繁忙，两人一直未能举办婚礼。由于当天是湖南体操队建队50周年纪念日，因此包括体操队的领导高健以及奥运冠军李宁、李小双等嘉宾在内参加了熊倪的婚礼。 木木

## 谢霆锋习武迎奥运



带病的谢霆锋昨日与另一位“全民健康之星”徐小明出席新闻发布会，1月21日是奥运倒计时200天的日子，二人将在香港旺角大球场带领逾6000多位学生及武术运动员，示范中华武术健身操，他还会在晚会上献唱《We Are Ready》。 新华社发