

您身边的银行 可信赖的银行

ICBC  工银牡丹卡

中国工商银行北京市分行

# 睿意品辑 贵宾专享

## Wisdom Newsletter

2014.7 总第二十一期

2014.7 总第二十一期



Platinum



关爱健康，远离肿瘤  
白金卡健康体检增值服务

### 白金私享家，健康体检增值服务

活动时间：2014年4月1日至2015年12月31日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：工银白金卡持卡人每年有一次机会以白金特惠价享受如下四项目中的一个项目，若参与多个项目，按集团价格计算。

1. 女性乳腺专项：白金特惠价：268元或13.4万等值白金卡积分/集团价格：400元
2. 女性妇科专项：白金特惠价：268元或13.4万等值白金卡积分/集团价格：400元
3. 男性前列腺专项：白金特惠价：268元或13.4万等值白金卡积分/集团价格：400元
4. 甲状腺专项（男女通用）：白金特惠价：168元或8.4万等值白金卡积分/集团价格：200元

预约时间：周一至周六8:30-16:30（国家法定假日除外）。

参与方式：持卡人直接拨打北京美兆体检中心预约电话（400-010-5088）进行咨询预订，经确认即可。

商户地址：北京市东城区东长安街1号东方广场E2座5层

- 活动说明：1. 持卡人须以工银白金卡支付费用方可享受此优惠；  
2. 此优惠不与其他优惠同时使用。



攀登“心”境界  
上品之境，国际顶级私立高中  
2014 的极简空间  
时光拾遗，行走在欧洲建筑文明之间  
魅力无限，健康添彩

网站 [www.icbc.com.cn](http://www.icbc.com.cn) 服务热线 95588

ICBC  中国工商银行

# Platinum 白金私享家



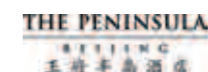
尊享“一人免单”礼遇  
ICBC Platinum Credit Card

工银白金卡是中国工商银行专为各界精英人士特设的高等级信用卡，该卡以卓越的品质和尊贵的服务广受高端客户的欢迎。为感谢高端客户的支持与厚爱，工行特别推出“白金私享家 尊享专属礼遇”，为高端客户精心定制各种工银白金卡专享礼遇。作为工银白金卡持卡人，无论您身在何处，均可尊享全球酒店、旅游、医疗、生活、美食、购物等专属权益，彰显卓尔不群、体验至尊礼遇、品味至上人生。

## 白金私享家，尊享“一人免单”礼遇

活动时间：2014年7月1日至2014年12月31日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡



酒店 JING 餐厅自助晚餐，尊享“买一赠一”  
水疗中心 ESPA 身体护理周一至周五，  
尊享“买一赠一”  
云酒廊饮品（杯），8月31日前，尊享“买一赠一”  
地址：北京市东城区王府井金鱼胡同8号  
电话：总机 (010) 8516 2888



香溢餐厅周一至周三自助午餐，尊享“买一赠一”  
地址：北京市朝阳区华贸中心建国路甲83号  
电话：(010) 5908 8161



兰花台咖啡厅用自助晚餐，尊享“买一赠一”  
地址：北京市朝阳区建国门外大街26号  
电话：(010) 65125555、58775555



W xyzSM 吧饮品每周五晚，尊享“买一赠一”  
地址：北京市海淀区远大路25号2座  
电话：(010) 8889 8000



VIC 自助餐厅，尊享“买一赠一”  
地址：北京朝阳区建国路93号万达广场C座  
电话：(010) 8599 6666-6521



知味餐厅自助餐周一至周五，尊享“买一赠一”  
地址：北京市朝阳区东三环北路7号  
电话：(010) 5922 8880



嘉仕德自助餐厅每周五、六、日，尊享“买二赠一”  
地址：中国北京亦庄经济技术开发区荣华南路12号  
电话：(010) 8722 8888



鸿宾园咖啡厅小火锅自助或广式茶点尊享“买二赠一”  
地址：北京海淀区北正黄旗59号  
电话：(010) 5989 8888

\*具体优惠内容详见本期《睿意品辑》第22~25页，  
更多信息请登录工行网站：[www.icbc.com.cn](http://www.icbc.com.cn) - 优惠活动

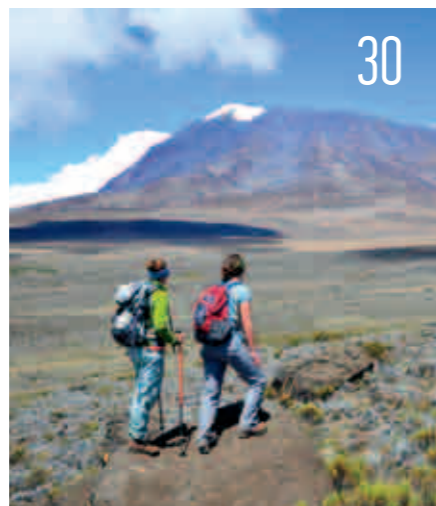


# 目录 | Contents

中国工商银行北京市分行信用卡贵宾专享

中国工商银行北京市分行

## 睿意品辑 贵宾专享 Wisdom Newsletter



06 国内时事 *Domestic Events*

08 国际时事 *Global Events*

10 工行新闻 *Bank News*

12 特稿 *Column*  
小微企业突围之路

占据中国经济总量六成的小微企业，犹如中国经济的轻骑兵，对于经济的可持续发展与社会进步有着重要的意义。但小微企业因自身规模小、抗风险能力低的特点，面临着极大的发展与融资压力。政府与金融机构如何通过政策创新与引导，帮助小微企业寻求突围之路，也将是中国经济保持持续活力的重要课题。

16 特稿 *Column*  
享老产业——中国智慧养老的新贵

随着我国经济发展、老龄人口数量上升、“421家庭”模式的到来，养老产业既面临机遇，也面临一定的考验。一批批年轻时给社会作出了很大贡献，推动了社会的进步和发展的人们迈入老年阶段，他们理应享受自己一生辛勤劳动的成果。“养老”一词已不能完全表达现代老年人对老年生活的态度，而“享老”的概念则能更贴切地诠释现代老年人的生活需求与生活目标。

18 白金卡 *Credit Card*  
白金私享家精品酒店

工行为尊贵的白金卡私享家们精选了10家精品酒店，在那里您可以尊享优惠礼遇，用折扣的价格在餐厅享用一顿丰盛的大餐，和朋友一起享受下午茶的美好时光，醉了倦了，订一间客房倒在舒适的大床上沉沉睡去，让身心得到彻底的休息与放松。

26 白金人生 *Figure*  
李慧：我想经营一个有人文消费理念的店

撇开了北京市中心喧闹嘈杂的浮华，在一条有着老北京特有韵味的胡同里，藏着李慧的手工艺品店“细活里”。

30 专题 *Feature*  
攀登“心”境界

巍峨的高山，对登山者充满了神秘感和吸引力。在攀登之路上，所有的加入者都会感受到来自心灵深处的力量。

42 酒店 *Hotel*  
北京万达索菲特大饭店，当法式风格邂逅东方情怀

在北京 CBD 中央商务区的中心地带坐落着一处“秘境”。浪漫、优雅的法式风格同典雅、唯美的中式情怀缔造出无可比拟的住店新体验。这处“秘境”就是北京万达索菲特大饭店。

46 饕宴 *Food&Wine*  
完美 BBQ 三部曲

又到了一年一度去郊外 BBQ 的好日子，听着烤肉滋滋作响，和好友一起谈笑风生，又有清新美景作陪，多么惬意的时光。还有什么比户外 BBQ 更适合夏日聚会呢？

50 特别策划 *Special*  
中秋“家”味道

古代美食家苏东坡先生曾经写过“小饼如嚼月，中有酥和馅”的诗句，自古以来吃月饼就是中秋的传统风俗，代表团圆和美好之意，中秋佳节之际，吃上一口月饼，唇齿间品出的是“家”的味道。

52 旅游 *Travel*  
上品之境，国际顶级私立高中

西方崇尚的贵族精神，更多地表现在文化教养、社会担当、自由的灵魂等多方面，是以荣誉、责任、勇气、自律等一系列价值为核心的先锋精神。这一定论打破了对贵族“养尊处优、悠闲奢华”的偏见。由物质富有，走向精神之贵，是更多中国富人的深远之思。他们对自己的下一代在文化和教育上大手笔投资，将孩子送出国留学，希望孩子在留学过程中潜移默化，培养出一些贵族气息。

60 风格 *Style*  
2014 的极简空间

人们追求宁静自然的生活方式，经过设计师的概念化，成了极简主义。它以“无声胜有声”的姿态，存在于时装、生活用品、居室和建筑中。然而极简观念真正广为天下人所知，则得益于富有北欧气质的宜家家居的传播。

66 文化 *Culture*  
时光拾遗，行走在欧洲建筑文明之间

历史在岁月的漫漫长河中留下斑驳光影，风雨飘摇，抑或兴盛繁荣；分离离析兵戈四起，抑或宁静祥和和百废俱兴，在不同的时光中，文化艺术的脚步从未停驻。体现在建筑方面，则是各个风格类型的皇宫、庄园、教堂，它们以庄严而美丽的姿态屹立在欧洲大地之上，任物是人非，它们容颜不改。

72 典藏 *Collection*  
神玉典藏——打造具有时代文化精神的当代艺术精品

古代君子佩玉，当代一表我心。古代君子四雅，当代茶玉禅香。为您实现，身心健康、事业成功、家庭幸福的如玉人生。

76 养生 *Feature*  
魅力无限，健康添彩

对于身体健康，洪晃有句话很适用，“真相经常让我们很不爽，而我们却又那么迫切地想知道它”。健康这种大事，绝不要事后诸葛，要的是如银行账户般精细，达到一个清醒的管理。

80 读者俱乐部 *Club*



ICBC 中国工商银行 北京市分行

编委主任： 顾建纲  
编委副主任： 张明  
编委： 肖紫岩 王静 闵杰  
主办： 中国工商银行北京市分行银行卡业务部  
地址： 北京市西城区复兴门南大街2号天银大厦B座 100031  
电子邮箱： icbc\_vip@bj.icbc.com.cn  
电子杂志下载地址： www.bj.icbc.com.cn  
策划制作： 北京品行精准传媒广告有限公司



# Platinum 白金私享家

## 尊享“下午茶优惠”礼遇

### 白金私享家，美好时光下午茶

活动时间：2014年4月1日至2014年12月31日  
活动卡种：工银白金信用卡、工银金卡信用卡

**THE PENINSULA** 酒店大堂下午茶6折优惠（营业时间：下午14点至18点）  
地址：北京市东城区王府井金鱼胡同8号  
电话：总机(010) 8516 2888

**SOFITEL** 大堂吧美食店DELI SHOP甜点5折优惠  
地址：北京朝阳区建国路93号万达广场0座  
电话：(010) 8599 6666

### 白金专享礼遇

- |   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>长富宫饭店</li> <li>金茂威斯汀酒店</li> <li>福朋喜来登酒店</li> <li>北京华彬费尔蒙酒店</li> <li>北京饭店莱佛士</li> <li>瑞士酒店及度假村</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>京兆尹</li> <li>浮士德法式西餐厅</li> <li>七叶香山欧式园林会所</li> <li>北京黄埔会</li> <li>北京和芳苑</li> <li>东兴楼</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>老佛爷百货</li> <li>美克美家</li> <li>北京七彩云南翡翠珠宝旗舰店</li> <li>七彩云南庆祥茶庄</li> <li>天和居（红木家具）</li> <li>极地意饰</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>美兆健康体检中心</li> <li>北京东方美莱</li> <li>美妈汇</li> <li>瑞尔齿科</li> <li>五月花口腔诊所</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>赫兹国际租车</li> <li>北京星德宝汽车销售</li> <li>北京长久世达</li> </ul> |
|---|--|---|--|---|

\*商户排名不分先后，更多信息请登录工行网站：www.icbc.com.cn—优惠活动

## 《睿意品辑》第21期 白金卡活动信息索引

白金私享家 尊享“一人免单”礼遇 封二

白金私享家尊享“美好时光下午茶”礼遇 4

白金私享家精品酒店 18-25

《攀登“心”境界》 41

信用卡特惠：金隅凤山温泉度假村专享优惠

《北京万达索菲特大饭店，当法式风格邂逅东方情怀》 42-45

信用卡优惠：北京万达索菲特大饭店专享优惠

《中秋“家”味道》 50-51

信用卡特惠：北京金融街洲际酒店专享优惠  
北京四季酒店专享优惠  
金茂北京威斯汀大饭店  
北京丽思卡尔顿酒店  
北京万达索菲特大饭店

《上品之境，国际顶级私立高中》 59

白金卡私人定制之旅

**SALE** 信用卡特惠

《2014 的极简空间》 63-65

信用卡特惠：宜家家居专享优惠

开启光明，爱心相助 71

《神玉典藏——打造具有时代文化精神的当代艺术精品》 72-75

信用卡特惠：神玉艺术馆 / 神玉书院专享优惠

《魅力无限，健康添彩》 76-79

信用卡特惠：北京美兆体检中心专享优惠  
中体倍力专享优惠

读者俱乐部 80

白金私享家尊享“280 美丽套餐”礼遇 封三



特别声明：本杂志与工行信用卡所有相关内容，均以工行网站 www.icbc.com.cn 最新信息为准。

## Bank events 工行新闻

### 工行力推信用卡购车分期助力消费升级

今年以来，中国工商银行继续积极发展信用卡购车分期业务，通过费率优惠、厂商贴息等多种方式降低客户成本，有力地支持了合理的汽车消费需求。统计显示，今年前5个月工行已通过信用卡分期为客户购车提供了380亿元的资金支持，较上年同期大幅增长56%。

在发展购车分期业务的过程中，工行还积极开展各类优惠活动，帮助客户降低成本。工行信用卡购车分期付款业务最低首付为车辆售价的30%，业务流程简便规范，分期期数包含12期、24期、36期等多种选择，同时还提供了优惠的分期费率。工行还与上海大众、克莱斯勒、北京现代、东风本田、奇瑞汽车、华晨汽车、一汽轿车等十余家知名汽车厂商开展了贴息合作，即厂商为持卡人承担部分购车分期手续费，为客户提供实实在在的实惠。通过贴息优惠，持卡人购买部分车型可享受“0息0手续费”的优惠。



### 工行六千亿元贷款投向绿色经济领域

近年来，中国工商银行坚持将绿色经济作为重点支持领域，努力通过信贷资源优化配置促进经济结构的优化调整，积极助力生态保护和环境治理。据统计，截至2014年5月末工行在生态保护、清洁能源、节能减排和循环经济等绿色经济领域的贷款余额已超过6000亿元，有力地支持了绿色经济的发展。

据介绍，在绿色经济中工行高度重视对节能环保领域的金融服务，积极支持国家节能重点工程、环境保护重点工程以及采用先进节能环保技术的技术升级改造项项目，信贷投放主要集中于区域热电联产、火电机组烟气脱硫脱硝改造、污水处理、重点流域污染治理、环境整治工程、资源综合利用等领域。同时，工行还对绿色经济项目给予贷款优惠和补助等扶持措施，引导信贷资源向低能耗、低排放、低污染、高效率领域流动和集聚。



### 工行创新推出个人综合积分服务

据悉，近期工行在国内率先推出借记卡积分，并与原有的工行信用卡积分服务进行整合，创新推出了个人综合积分服务。这意味着客户使用工行信用卡和借记卡刷卡消费均可以累积积分，改变了过去只有信用卡消费才能积分的状况，为客户带来了实实在在的优惠。统计显示，目前工行借记卡持卡客户约为3.1亿，个人综合积分服务推出后享受积分优惠的工行持卡客户将从原来的5000万信用卡客户扩大到3.6亿个人客户，覆盖了全国将近三分之一的人群。

根据工行个人综合积分服务规则，客户持有工行的任意一张银行卡，在符合积分条件的商户刷卡消费便可累积积分，每消费1元人民币积1分。积分可以在工行“融e购”网上商城消费，或者在工行的线下POS合作商户兑换商品或服务。

工行相关负责人表示，综合积分是工行为回馈客户和促进居民消费推出的一项重要举措。下一步，工行还将持续开展“积分当钱花”、“积分微慈善”等系列积分推广活动，不断拓展积分兑换范围，让更多的客户享受综合积分带来的实惠。



### 工行助力跨国公司外汇集中运营改革

近日，中国工商银行按照国家外汇管理局推出的跨国公司外汇资金集中运营管理政策，成功为中国中化集团办理了一笔将境外人民币外债资金划转至集团境内账户的业务，为该集团在国内投资建设重点项目提供了及时的资金支持。这项政策已经从今年6月1日开始在全国试点。

据介绍，国家外汇管理局推出的跨国公司外汇资金集中运营政策主要有以下几项内容：一是创新跨国公司账户体系。允许跨国公司同时或单独开立国内、国际外汇资金主账户，集中管理境内外成员企业外汇资金，开展资金集中收付汇、轧差净额结算，账户内可以全部或部分共享外债和对外放款额度。二是进一步简化单证审核。银行按照了解客户、了解业务、尽职审查等原则办理经常项目收结汇、购付汇手续，服务贸易等项目对外支付需按规定提交税务备案表。三是便利跨国公司融通资金。国际外汇资金主账户与境外划转自由，没有额度控制；在规定的对外放款额度内，国内、国际账户内互联互通，便利企业内部调剂资金余缺。



### 工行上线“新三板”证券资金结算系统

中国工商银行全国中小企业股份转让系统（简称“新三板”）研发的“证券资金结算系统”成功上线并投产运行。系统上线当天，就有64家券商选择工行系统划转“新三板”业务资金，成为“新三板”交易资金结算的主渠道。

工行相关负责人表示，该系统成功上线是工行积极参与证券市场创新与发展的重要举措，有利于完善全国股份转让系统基础设施建设，优化交易结算服务，拓展新型交易方式，推进建立小额、便捷、灵活、多元的投融资机制。

据介绍，全国中小企业股份转让系统是经国务院批准，依据证券法设立的全国性证券交易场所，主要为创新型、创业型、成长型中小微企业发展服务。全国中小企业股份转让系统有限责任公司是其运营管理机构。

下一步，工行将依托强大的科技研发能力和先进的业务系统，继续加强与中国证券登记结算有限责任公司和全国中小企业股份转让系统有限责任公司的合作，提供全面金融服务，促进民间投资和中小企业发展，更好地服务实体经济。



### 工行独家首发进出口银行柜台债券

据悉，中国工商银行于6月17日至6月20日首次面向个人和非金融机构客户发行中国进出口银行政策性金融债券（以下简称口行债）。此次发行的口行债包括2年期固定利率附息债券和1年期贴现债券，投资者可通过工行电子银行渠道和营业网点认购。

贴现债券是指以低于债券面值的价格发行，到期时按债券面值偿还本金，没有票面利率的债券。债券面值与发行价格的差额相当于债券的利息收入。业内专家指出，对于具有短期投资需求的投资者而言，相比于附息债券，投资者购买相同面值的贴现债券须支付的初始投资金额相对较少。同时，由于此前银行柜台发行的债券多为附息债券，投资者的选择较为单一，此次口行贴现债的发行有助于丰富债券品种，为投资者提供更多元化的投资选择。对于具有中长期投资需求的投资者而言，2年期固定利率债券可以为其提供相对较高的投资收益和更多的期限选择，有助于满足投资者的中长期资产配置需求。

## Domestic Events 国内时事

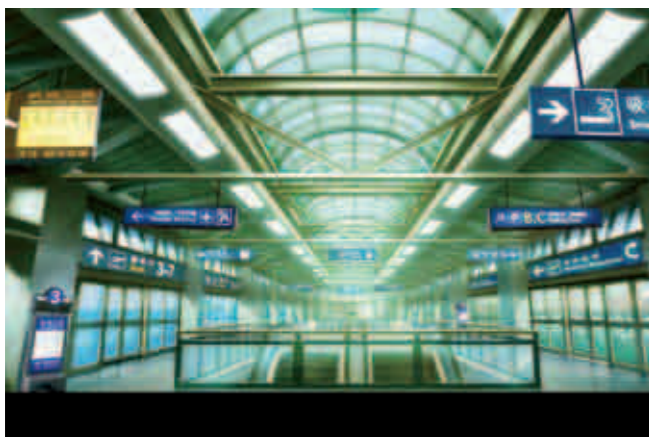


### 上半年煤炭市场持续走低

2014年上半年已过，整体宏观经济弱势萎缩致煤炭行业下游大部分高耗能企业萎靡不振，包括大型煤企在内，产销量同比、环比下滑现象频现，而煤价的情况也不乐观。

煤炭行业的低迷不仅影响了煤炭企业，也让一度依赖煤炭财政的地方政府陷入困境。此外，一些和煤炭相关的产业和人群也受到了影响。

虽然短期内煤价下行给煤炭行业带来巨大打击，但长期看未必是坏事。在宏观经济增速放缓的大背景下，一方面给煤企带来沉重经营压力，另一方面也形成市场倒逼机制，使更多企业反思和寻求长远发展出路，提高应对不确定性因素冲击的抵抗力。虽“去产能”触及众多煤企利益之痛，但这一环节不可逾越，以量补价以长远眼光看，非常不利于可持续发展，为避免步钢铁行业后尘，必须壮士断腕，下定决心背水一战。



### 放开小额外币存款利率上限试点扩围

中国人民银行上海总部宣布，将放开小额外币存款利率上限的改革试点，由上海自贸区扩大到上海市。试点扩大工作将按先单位存款后个人存款的原则分步实施；并将密切监测外币利率变化和外币资金流动，综合运用窗口指导和宏观审慎管理工具，保证市场的稳定运行。

此前，央行上海总部已宣布，自今年3月1日起开放上海自贸区小额外币存款利率上限。而此次政策适用区域的扩围，是第一项走出自贸试验区，推广复制到区外的金融改革政策，也正是央行进行“成熟一项，推动一项”的大胆尝试。

### 中国证监会设立证券期货违法违规举报中心

中国证监会正式发布《证券期货违法违规行为举报工作暂行规定》，《规定》根据我国市场特点，总结了多年经验，学习国内外执法部门的做法。同时，为方便公众举报，证监会设立了证券期货违法违规行为举报中心。举报中心处理的是可以作为稽查案件调查线索的举报。同时，强化了举报的保密措施，并对实名举报人进行编码管理，用于代替实名举报人的身份信息。



### 北京新机场有望近期开工

市政协就北京新机场问题召开提案办理协商会。市发改委相关负责人在会上透露，北京新机场有望近期开工，并于2018年建成投入使用。据介绍，北京新机场建设国家领导小组目前已明确新机场建设的计划，涉及多个部门和地区的新机场利益协调工作也基本完成，预计2014年上半年完成新机场调研审批并尽快开工，2017年完成主体工程，2018年建成投入使用。市发改委负责人表示，关于新机场和首都机场功能定位的初步设想是引导两个机场差异化发展。首都机场以保障客运为主，货运侧重于辐射国内，新机场则是客货并重，侧重于承担国际竞争与合作的功能。另外还会借鉴国际大都市机场建设模式，初步考虑在京津冀区域内，打造由首都机场、新机场、天津机场、石家庄机场等构成的机场群，建设临空经济区，推动京津冀协同发展。

### 2015年北京故宫将推出年票，慈宁宫等区域将开放

明年起，故宫将实行年票制度。今年10月，观众即可在故宫官网预订2015年故宫年票，成人票定价300元，老人和学生群体150元，一年内可凭票参观10次，使用次数满额后停止使用。但该票不含参观专馆的费用，每个证件一年只能购买一次。年票制度的推出，是为了让更多喜爱古代宫殿建筑、宫廷历史文化、文物藏品的观众能多次来院参观。

另外，明年，午门雁翅楼和端门城楼，慈宁宫、慈宁花园和寿康宫所在的西部区域，东华门城墙，宝蕴楼等四大区域五个项目将面向公众开放。其中除了午门和雁翅楼区域2800平方米的巨大文物展厅外，慈宁宫将设置雕塑馆，东华门城楼开放后，观众可以参观紫禁城六分之一左右的城墙，宝蕴楼也将展示故宫的文物藏品。



### 银行业务离柜率逾6成

网络银行、手机银行、电视银行……随着全方位电子银行服务体系的逐步完善。据中国银行业协会发布的《2013年度中国银行业社会责任报告》统计，我国银行业金融机构的平均离柜率已达到63.23%。

截至2013年年底，我国网上银行、电子银行、手机银行、电视银行的个人客户数分别达7.52亿户、6.14亿户、4.58亿户和383万户。报告显示，移动金融服务平台满足了消费者随时随地的金融需求。截至2013年年底，银行业移动支付业务共16.74亿笔，同比增长212.8%；移动支付金额9.64万亿元，同比增长317.5%。



### 中国启动新一轮退市制度改革

7月4日，证监会就《关于改革完善并严格实施上市公司退市制度的若干意见（征求意见稿）》（以下简称《退市意见》）向社会公开征求意见。这标志着新一轮退市制度改革启动。这次改革是贯彻落实国务院《关于进一步促进资本市场健康发展的若干意见》有关“完善退市制度”要求的重要举措，改革目标是进一步健全完善资本市场基础功能，实现上市公司退市的制度化、法治化和常态化。

这次退市制度改革的核心内容主要有以下几个方面：

一是健全上市公司主动退市制度。进一步扩展主动退市方式，为有主动退市需求的公司提供多样化、可操作的路径选择。

二是实施重大违法公司强制退市制度。针对欺诈发行、重大信息披露违法等市场反映强烈的违法行为，按照《证券法》有关重大违法行为退市的规定，制定了具体实施规则。

三是进一步明确市场交易类、财务类强制退市指标。同时，允许证券交易所在其上市规则中对部分指标予以细化或者动态调整，并且针对不同板块特点作出差异化安排。

四是将中小投资者合法权益保护作为退市制度完善要考虑的重点问题之一。强化公司退市前的信息披露义务，规范主动退市公司决策程序，完善异议股东保护机制，明确相关责任主体的民事赔偿责任等。

证监会将根据社会各界提出的意见建议，对《退市意见》进行修改完善后尽快发布实施。



## Global Events 国际时事

### 人民币国际化步伐加快红利渐显

人民币国际化之路在 6 月获得重大进展。继欧洲最重要的金融中心——英国伦敦和德国法兰克福分别建立人民币清算行后，中国人民银行日前又表示，已经与法兰西银行（法国中央银行）、卢森堡中央银行签署了建立人民币清算安排的合作备忘录。日后，三国央行还将分别确定巴黎、卢森堡人民币业务清算行。这也意味着人民币离岸交易中心的争夺战将进一步升温。



### 瑞士银行不再为客户保密

瑞士政府发表声明，就其在经济合作与发展组织（经合组织）签署的关于实施银行间自动交换信息标准的宣言表示支持。

根据该标准，各国和各司法管辖区有权从各国和各辖区内的金融机构收集所有金融信息，并每年与其他政府和辖区自动进行信息交换。经合组织表示将进一步细化这一新标准的实施规则。据报道，此项信息自动交换的新标准预计将于 2017 年生效。

瑞士同意接受银行间自动交换信息的新标准，对“撬开”纳税人的秘密账户具有关键作用，象征着瑞士告别保护银行客户隐私这一几百年来所坚持且引以为傲的传统，而交换信息的签署表明“被逃税者滥用的银行保密传统的终结”。



### 未达标欧盟财政纪律的成员国内降至 11 个

一年一度的布鲁塞尔经济论坛 6 月 10 日开幕，欧盟决策层和成员国政要热议未来保证欧洲经济持续稳定增长的良方，主要议题集中在继续财政巩固和深化结构性改革。欧盟委员会副主席兼经济与货币事务委员雷恩当天在论坛上表示，通过结构性改革，当前欧盟公共财政状况大幅改善，未达标欧盟财政纪律的成员国内由 2011 年时的 24 个下降至 11 个。根据欧盟《稳定与增长公约》，成员国财政赤字不得超过其国内生产总值的 3%，债务不得超过国内生产总值的 60%。

### 乌克兰利沃夫退出申办 2022 年冬奥会，北京对手仅剩俩

乌克兰的利沃夫市正式取消了 2022 年冬季奥运会申办，使得申办 2022 年冬奥会的城市只剩下北京、阿拉木图和奥斯陆。利沃夫的退出，是因为乌克兰持续的政治和安全危机。利沃夫的官员说，他们现在将重点放在申办 2026 年冬季奥运会上。

利沃夫的退出，使得申办城市只剩下 3 个：北京，阿拉木图，奥斯陆。国际奥委会将在 2015 年 7 月 31 日的吉隆坡全会上公布 2022 年冬奥会的主办城市。利沃夫申奥首席执行官谢尔盖冈察洛夫表示：“我们总是说我们一定能够实现承诺。但由于目前乌克兰的形势，我们认为申办 2026 年冬奥会更有意义。我们仍然相信，举办奥运会将对利沃夫和整个国家带来积极影响。”

### 法国拟大幅提高酒店税

法国国民议会（下议院）通过议案，将酒店税大幅提高 4 倍，从以往每晚 1.5 欧元（约合人民币 12.7 元）增至 8 欧元，巴黎酒店更会高达 10 欧元。

酒店税将与德国柏林、意大利罗马及比利时布鲁塞尔等欧洲大城市看齐。每名住客需缴付每晚 1.5 欧元酒店税，加税后根据酒店等级，可增至 8 欧元，而入住大巴黎地区酒店要额外付 2 欧元，资金将用作改善交通和基建，意味着酒店税全额最多为 10 欧元。议案待参议院通过后可实施，执政社会党希望加税能为财政带来每年 1.12 亿英镑（约合人民币 11.9 亿元）的额外收入。



### 金价油价相关性近期转向负值

随着投资者们离开黄金市场，在长达 5 年的对称之后，金价和油价的这一关系终于被突破。从历史上来看，黄金和原油的价格之间有着积极的相关关系，这两者价格走向通常都是一致的。但油价和金价的 120 天相关关系在今年 3 月之后转成了负相关，这是五年以来的第一次。过去 7 年中，黄金和 Nymex 原油价格之间的平均相关性为 0.34 正相关，但这一关系目前转向了负值区域，表现出投资者们对经济重新恢复信心，开始远离黄金。与此同时，他们则在买入原油，认为全球经济的复苏将推动能源消耗。



### 中韩巩固贸易“蜜月关系”

国家主席习近平出席中韩经贸合作论坛并发表了主旨演讲。习近平说，中国政府高度重视企业家的作用，愿意倾听他们的意见和建议，为中韩经济界开展经贸合作搭桥铺路。

媒体分析认为，习近平出席中韩经贸合作论坛，与中韩企业家见面，将有助于中韩进一步挖掘经贸合作潜力，巩固中韩贸易的“蜜月关系”，成为中韩经贸合作的新“加油站”。

习近平访韩期间，两国在政治安全、互利合作、人文交流等三大领域，均取得建立制度化的成果，特别是双方承诺今年合作的年底前完成中韩自贸协议谈判及人民币直接交易与清算安排，成为两国深化经贸合作的新契机。

### 全球银行业 2013 年利润 9200 亿美元

《银行家》杂志 6 月 30 日公布的调查显示，2013 年全球 1000 家大型银行税前利润为 9200 亿美元，创出最高纪录，已经超过金融危机前 2007 年的 7860 亿美元。其中，中国主要银行利润额占了将近 1/3，显示出金融危机后中国银行业实力的崛起。

杂志对全球最大 1000 家银行的利润及资本实力的年度排名结果显示，2013 年，全球银行业利润比前一年增长 23%。

按国别和地区情况看，中国银行业税前利润总额为 2920 亿美元，占银行业全球利润的 32%。中国工商银行以获利 550 亿美元拔得头筹。



# Small And Micro Businesses

## 小微企业突围之路

文 / 赵瑞印

占据中国经济总量六成的小微企业，犹如中国经济的轻骑兵，对于经济的可持续发展与社会进步有着重要的意义。但小微企业因自身规模小、抗风险能力低的特点，面临着极大的发展与融资压力。政府与金融机构如何通过政策创新与引导，帮助小微企业寻求突围之路，也将是中国经济保持持续活力的重要课题。

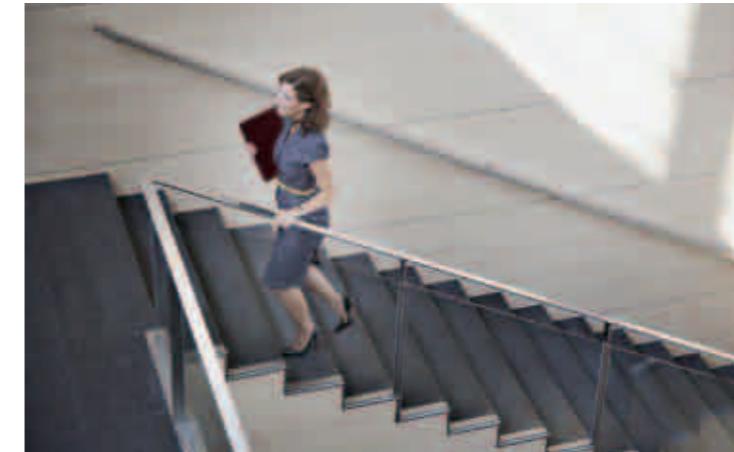


## 中国经济轻骑兵

如果从微观角度来审视小微企业，似乎并不值得政府大动干戈、加以重视。按照税收上的小微企业标准，资产总额不超过1000万元（工业企业不超过3000万元），从业人数不超过80人（工业企业不超过100人），年度应纳税所得额不超过30万元，才算得上小微企业。这样的体量相对于动辄纳税上千万元的企业而言，无疑是微不足道的。

但小微企业对于整个经济与社会，真的是微不足道的吗？恰恰相反，小微企业对于中国经济的影响似乎不亚于大型企业甚至航母型的上市集团。根据国家工商总局公布的《全国小型微型企业发展情况报告》显示，截至2013年3月底，我国实有小微企业1169.87万户，占企业总数的76.57%。若将4436.29万户个体工商户视作微型企业纳入统计，则小微企业在工商登记注册的市场主体中所占比重达到94.15%。也就是说从数量上看，小微企业是中国经济的绝对主体。而从小微企业为经济做出的贡献来看，我国中小企业创造的最终产品和服务价值相当于国内生产总值（GDP）总量的60%，纳税占国家税收总额的50%，而65%的发明专利和80%以上的新产品开发也是由小微企业完成的。

从以上数据，可以看出小微企业已经无可争议地占据我国经济版图的半壁江山。工商总局也对此表达了自己的观点：小型微型企业特别是私营小型微型企业的蓬勃发展，说明我国市场经济体系日益完善，民营经济生存成长环境得到有效改善。小微企业作为中国经济的轻骑兵，也是中国经济活力的来源，更是中国经济的风向标，无论是对于经济的持续发展还是对于社会的良性发展都具有极为重要的意义。



## 小微企业发展不平衡

小微企业固然对中国经济有着极为重要的意义，但因为其小微的特性：规模小，抗风险能力弱，对外部经济、政策环境的敏感程度普遍较高，市场上有任何风吹草动，小微企业都很容易受到影响，所以小微企业的发展仍然存在着诸多问题。尤其是受到近年来我国经济增速放缓、结构调整和国际经济下行的影响，小微企业的发展更是受到了很大的限制。

从宏观角度来看小微企业，它遇到的最明显问题在于发展不平衡、优势地区集中。在分布上，国家工商总局的数据显示，东部11个省市小型微型企业占全国小型微型企业的比重为60.40%，中部8个省小型微型企业占比为20.35%，而西部12个省区市所占的比重仅为17.23%。而东部小微企业又主要分布在长三角地区、珠三角地区和福建省等5个省市。

在发展速度上，小微企业存在着更为严重的不平衡问题。同样是工商总局的此次调查，显示仅有12%的小型微型企业表示在近几年营业额快速或高速增长（增长率30%以上），而其他小微企业则经营发展极为缓慢。而在进一步的调查中显示，46.84%小型微型企业反映市场需求不足、产品销售困难，58.08%反映市场竞争压力加大，23.74%反映订单不足。

小微企业发展速度的极为不平衡，恰好说明大部分小微企业举步维艰。而这带出了小微企业发展中遇到的另一个问题——大企业的挤出效应。在正常的经济环境中，即便大企业依靠更为雄厚的实力可以获得更佳的市场机会，但仍然会为小微企业留有足够的生存空间。但在宏观经济环境相对疲软的背景下，各种社会资源向大中型企业倾斜的倾向会更加明显。而当社会资源分配向已发展壮大的企业集聚，小微企业的生存空间也就被进一步挤压。





## 政策支持，助力小微企业突围

早在十几年前，政府就已经通过政策来为中小企业的创立和发展创造有利的环境。比如2003年1月1日，《中小企业促进法》就已经开始施行，试图以法律的形式维护中小企业的合法权益，并通过制定中小企业发展产业指导目录等方式，确定扶持重点，引导鼓励中小企业发展。

但小微企业真正引起广泛重视，是从2008年金融危机之后。在金融危机的背景下，小微企业生产经营压力加大、成本上升、融资困难和税费偏重等问题更加突出。而随后2009年，国务院便发出了《国务院关于进一步支持小型微型企业健康发展的意见》等文件，以引导各方对小微企业加大支持力度。甚至党的十八大报告中，也明确提出了“毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展，保证各种所有制经济依法平等地使用生产要素、公平地参与市场竞争、同等受到法律保护”、“支持小微企业特别是科技型小微企业发展”。此后，各项支持小微企业的措施便得以快速推进，开始协助小微企业从发展困境中突围。



### 扩大专项资金，引导小微企业发展

来自中央财政的专项资金，可以更有方向性地引导小微企业的发展。中央财政先后设立了科技型中小企业技术创新基金、中小企业发展专项资金、中小企业国际市场开拓资金等专项政策。通过无偿资助、贷款贴息等方式，以促进中小企业技术创新和科技成果转化，加快小微企业的转型升级。而中央财政对于小微企业的资金支持规模也在近年快速增长，2008年时中央财政资金支持规模仅为49.9亿元，而到2013年时资金规模已经达到了150亿元。

### 税收减负，为企业松绑

税收优惠政策是为小微企业减负的重要措施。2011年10月12日，国务院便推出了支持小微企业发展的9条财税、金融政策大礼包。2013年国务院总理李克强在国务院常务会议上也进一步强调：进一步公平税负，暂免征收部分小微企业增值税和营业税。此后，从2013年8月1日起，小微企业中月销售额不超过2万元的增值税小规模纳税人和营业税纳税人，都暂免征收增值税和营业税，这条优惠政策将直接为超过600万户小微企业带来实惠。

而2014年4月8日，财政部和国家税务总局再次印发了《关于小型微利企业所得税优惠政策有关问题的通知》，决定进一步扩大小型微利企业所得税优惠政策实施范围。根据通知的规定，自2014年1月1日起，将享受减半征收企业所得税优惠政策的小型微利企业范围扩大：由年应纳税所得额低于6万元（含6万元）扩大到年应纳税所得额低于10万元（含10万元），政策执行期限截至2016年12月31日。

### 清理收费，优化经营环境

与税收优惠政策相比，财政部按照国务院要求也开始加大收费清理力度。从2012年以来，已经累计取消和免征307项行政事业性收费，涉及金额290亿元。其中包括对小型微型企业免征管理类、登记类、证照类行政事业性收费，具体包括企业注册登记费、税务发票工本费、海关监管手续费、货物原产地证明书费、农机监理费等22项。通过清理各种收费，每年可减轻小型微型企业负担约50亿元。

尽管清理取消一批不合法、不合理的行政事业性收费和政府性基金项目，为小微企业带来的资金空间并非巨大。但对于不少本就资金紧张的小微企业，此种清理收费的措施确实可以减轻企业负担，而更为重要的是为小微企业创造了更佳的经营环境，使其可以更加专注于自身的发展。



### 政府采购，拓展市场空间

面对众多小微企业市场需求不足的问题，财政部也会同工业和信息化部出台了“政府采购促进中小企业发展暂行办法”。从2012年开始，该“办法”鼓励中小企业特别是小型微型企业参与政府采购。根据“暂行办法”所述，负有预算编制职责的各部门应当预留本部门年度政府采购项目预算总额的30%以上专门面向中小企业采购，其中预留给小微企业的比例不低于60%。而且在政府采购评审活动中对小微企业投标产品的价格给予6%~10%扣除，用扣除后的价格参与评审。同时“暂行办法”也鼓励大中型企业与小微企业组成联合体参与政府采购活动，此类联合体如果小微企业合同金额占30%以上的，可以给予联合体2%~3%的价格扣除。这项“暂行办法”也初见成效，根据初步统计：2012年全国政府采购金额13900多亿元，其中小型和微型企业获得的合同金额5800多亿元，占40%以上。

### 完善金融政策，扩大资金供给

资金对于小微企业无异于血脉一般，尤其是小微企业通常因为资质与担保问题，必须面对贷款难的问题。而小微金融也是政府与金融机构支持小微企业的重要举措。近年来，财政部已经研究出台了一系列金融财政政策，以求引导和鼓励金融机构增加中小企业贷款投放，加大对中小企业的金融支持力度。

而作为商业银行，也针对担保抵押以及信贷产品特性等多个维度，力求创新。比如中国工商银行便在小微企业金融服务领域积极推进大数据和信息化战略，希望通过高技术含量的融资产品不断丰富小微企业信贷产品体系。而在工行向小微企业提供的网络融资产品中，既有侧重于融资网络化的“网贷通”产品，也有侧重于电子商务新型领域的微型网商融资和电子供应链融资等产品。通过对不同类型和处于不同发展阶段的小微企业推出多层次、多元化的融资服务，工商银行也切实为小微企业融资带来了新的希望。例如仅“网贷通”一个产品，从2009年年底推出至今，便已经为5.9万户小微企业提供了1.2万亿元的信贷支持。

小微企业融资渠道的创新无疑是路漫漫，但可喜的是金融机构已经开始着力创新，并将小微金融作为近年来的主推业务。在这条创新之路上，把握好“破”与“立”的关系，利用深化金融改革的有利契机，更多尝试效率更高的直接融资渠道，让资本市场和社会资金与小微企业形成更直接有效的对接，势必将帮助小微企业更好地突破瓶颈。



# Enjoy The Old Industrial - Chinese Wisdom Pension Upstart

## 享老产业——中国智慧养老的新贵

文 / 潘阳

随着我国经济发展、老龄人口数量上升、“421 家庭”模式的到来，养老产业既面临机遇，也面临一定的考验。

一批批年轻时给社会作出了很大贡献，推动了社会的进步和发展的人们迈入老年阶段，

他们理应享受自己一生辛勤劳动的成果。“养老”一词已不能完全表达现代老年人对老年生活的态度，

而“享老”的概念则能更贴切地诠释现代老年人的生活需求与生活目标。

作为更有品质的养老层面，享老产业正以三大发展模式铺开。

### 居住为主的享老产业开发模式

此模式往往以享老住宅、享老别墅等地产大盘的形式出现，多以度假区或度假庄园为依托，以北京、上海、深圳等一线城市周边居多，不仅强调享老的居住硬件，更加注重享老服务的提供。

#### 度假式享老地产

在度假区内或依托度假区、度假胜地开发的综合立体式享老地产，包括享老住宅、老年大学、购物中心、度假酒店、医院、康体娱乐、度假休闲等多种业态，是一个以享老为核心的全产业链模式。

#### 田园式享老地产

以高端农业休闲度假为特色的享老地产业务类型，包括依托酒庄、农庄、渔庄、茶庄等打造的特色庄园式享老地产项目。



### 医护运动型享老产业开发模式

此模式与专业医疗机构、康复疗养机构合作，提供全方位的饮食、体检、看护、康复疗养等专业化的健康管理服务。围绕中医养生、西医护理等形成一系列具有高收益的附加服务和衍生健康产业链，以中华传统养生运动、现代时尚户外运动及运动休闲项目的深度开发为核心吸引，辅以享老地产配套，可打造运动依托式享老地产。

#### 中医养生享老

在以中医为依托的享老产业开发中，中医诊堂、中医理疗中心、中草药种植园、药膳养生会所、中医养生会馆等项目的设置必不可少。享老社区或享老度假区内可邀请老中医常年坐诊把脉，并针对不同人的身体状况定制不同的中医管理档案。同时，针灸、推拿、按摩等中医理疗也必不可少，药膳养生会所还可为社区提供健康饮食管理，开设健康讲堂，同时引入中华中医文化的运动养生术，如五禽戏、太极拳、武术等，让养生养老社区动静皆宜，景观与体验并存。

#### 传统运动享老

“动则不衰”是中华民族养生、健身的传统观点。以中医的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以养精、练气、调神为运动的基本特点，打造强调意念、呼吸和躯体运动相配合的传统运动型享老项目，形成以太极拳、五禽戏、养生气功、传统武术等为核心的运动养生产品体系。

#### 西医护理享老

以大型医院雄厚的医疗资源或全面专业的医疗设施设备为依托，以专业的医疗护理服务为特色，形成涵盖医药产品、保健用品、营养食品、医疗器械、休闲健身、健康管理、健康咨询等多个领域的立体化产业体系，并设置医护辅助中心、理疗课堂、康体复健中心等多种享老服务项目。

#### 户外运动享老

生命在于运动。根据山地、草地、森林、溪水等自然资源的独特特点，开发高尔夫、滑雪、垂钓、溯溪、徒步、攀登、越野自行车等多种户外运动享老项目，以满足酷爱户外运动的老年热闹享老的独特需求。

### 文化吸引型享老地产

此模式主要是以地方独特文化资源、民风民俗资源、艺术曲艺资源和宗教养心资源等为依托和核心吸引，以对该类文化精神需求有特殊偏好的享老人群为市场目标形成古城古镇享老、民风民俗享老、艺术创意享老、音乐曲艺享老、修身养心享老的系列文化型享老项目。

#### 古城古镇享老

依托古城、古镇、古村特有的文化资源、特色街区、历史遗址、建筑文物及非物质文化遗产等，开发一系列具有历史记忆和怀旧特色的享老项目，将传统文化和享老需求相结合，打造古城古镇型享老产业。



#### 民风民俗享老

以地方特有的民族风情、节庆、习俗、婚俗、食俗等为核心吸引打造的独具热闹氛围和节庆色彩的享老项目。

#### 艺术创意享老

以艺术创意为特色的时尚享老产业，打造集老年艺术公社、艺术会展中心、文化休闲商街、涂鸦酒店、酒吧街、博古斋、读书楼、棋茶室等多种业态为一体的综合性艺术创意享老产业集群。

#### 音乐曲艺享老

音乐曲艺具有净化心灵、陶冶情操、启迪智慧、情智互补的作用，而唱歌、跳舞、听戏亦是被大多数老年人钟爱的晚年娱乐活动。因此，以音乐曲艺为核心的系列享老项目的开发，歌唱比赛、舞蹈大赛、曲艺之夜等音乐曲艺赛事的策划，各种舞蹈俱乐部、大戏院、怀旧 KTV、夕阳合唱团、茶楼秀场等配套设施的设置，可更好地满足有音乐曲艺爱好的中老年的享老需求。

#### 宗教养心享老

以地方宗教资源为依托，以佛教、道教修行，心灵成长、心灵回归为特色的修身养性、养心养生型享老产业，可开发包括佛学院、山水禅庭、禅医堂、静心馆、素食斋、濯沐苑、养心阁、生活禅体验基地、心灵成长学校等多种宗教养心享老业态。

### 结束语

享老产业是在当下养老产业发展模式的基础上，引入“文化”、“旅游”、“生态”、“养生”等元素，为新时代背景下的养老产业指出新的发展方向，老年生活本应该是优雅而富有质感的。同时，享老产业的发展，可以释放 421 家庭模式的压力，使养老产业变得多元、丰富，老人乐于享受，家人充分肯定、放心；此外，还能带动多产业结合，推动养老市场的全面产业链发展，进一步扎实养老产业的根基；养老作为人生的必经阶段，从物质到精神，都可以让老人充分满足，对老人身心发展都有积极的促进作用，进而带动整个社会幸福的养老氛围和文化，养老作为民生的一部分，可以与社会和谐发展。

CREDIT CARD  
白金卡

Platinum

## Top Hotels 白金私享家精品酒店

整天束缚在钢筋水泥筑成的高楼大厦，沉浸于车水马龙的繁华街市，你是否期盼能在闹市中找到一处休憩地，一边享受宁静自在时光，一边欣赏京城无限美景？工行为尊贵的白金私享家们精选了 11 家精品酒店，在那里你可以尊享优惠礼遇，用折扣的价格在餐厅享用一顿丰盛的大餐，和朋友一起享受下午茶的美好时光，醉了倦了，订一间客房倒在舒适的大床上沉沉睡去，让身心得到彻底的休息与放松。



### 金茂北京威斯汀大饭店

活动一：餐厅优惠 8.5 折。

活动时间：2014 年 7 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：持卡人可在金茂北京威斯汀大饭店中国元素中餐厅、威斯汀扒房西餐厅、舞日本料理餐厅享受食品酒水 8.5 折优惠。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010-59228880）进行预订，经酒店确认即可。

活动二：威斯汀天梦水疗中心理疗服务 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 1 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：持卡人可在金茂北京威斯汀大饭店威斯汀天梦水疗中心享受水疗护理 8.5 折优惠（营业时间：上午 10 点至晚 11 点）。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010-59228531）进行预订，经酒店确认即可。

地址：北京市朝阳区东三环北路 7 号

电话：（010）59228888

### 北京万达索菲特大饭店

活动一：餐厅、大堂吧餐点 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 6 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人在一品淮扬中餐厅、和瑞法餐厅、VIC 自助餐厅（A LA CARTE 单点菜品）、VOUS 大堂吧刷卡消费，享受食品 8.5 折优惠。（特殊节日及法定假日除外）

活动二：大堂吧美食店 DELI SHOP 甜点 5 折优惠

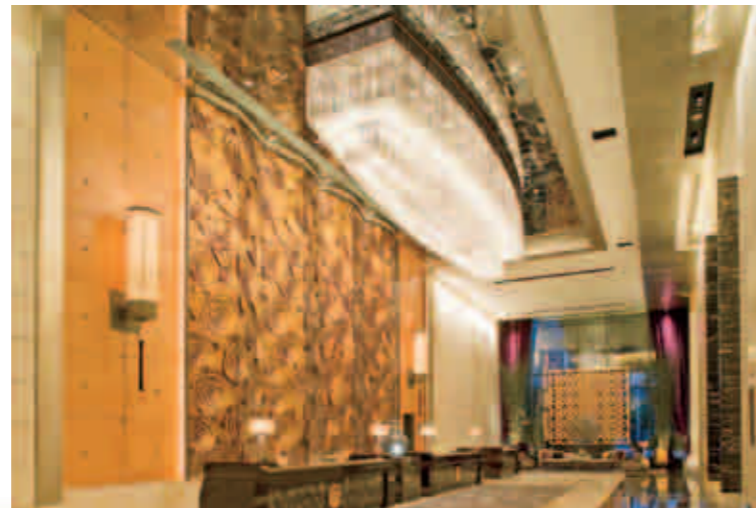
活动时间：2014 年 6 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：刷工银黑金卡、工银白金卡每晚 6 点后蛋糕及三明治享 5 折优惠。营业时间至晚 9 点半。（特殊节日及法定假日除外）

地址：北京市朝阳区建国路 93 号万达广场 C 座

电话：（010）8599 6666-6521



CREDIT CARD  
白金卡



### 北京瑞吉酒店

活动一：餐厅、咖啡厅 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 7 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人在天宝阁中餐厅、丹尼艾丽意大利餐厅、景苑咖啡厅刷卡消费，享受食品、酒水 8.5 折优惠及四小时免费停车。

活动二：酒店住房房型升级

活动时间：2014 年 7 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：刷工银黑金卡、工银白金卡订购酒店客房，享受房型免费升级。

参与方式：订房请拨打 010-64606688-2391

活动三：铭瑞水疗中心理疗服务优惠

活动时间：2014 年 7 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：刷工银黑金卡、工银白金卡享受铭瑞水疗中心理疗服务，可享受 8.5 折优惠。（营业时间：早上 6 点至晚上 11 点；理疗项目预订时间：早上 9 点至晚上 10 点）

参与方式：请拨打 010-64606688-2746

地址：北京市朝阳区建国门外大街 21 号

电话：（010）64606688

### 北京华彬费尔蒙酒店

刃餐厅及 8 悦餐厅 25% 优惠

活动时间：2014 年 7 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银白金卡、工银金卡

活动内容：持工银白金卡、金卡在北京华彬费尔蒙酒店刃餐厅及 8 悦餐厅任意消费，享 25% 优惠。

参与方式：请拨打（010-85117777）

地址：北京市朝阳区建国门外大街永安东里 8 号

电话：酒店预订电话（010）85117777

刃扒房预订电话（010）85073617



### 王府半岛酒店

酒店大堂下午茶 6 折优惠

活动时间：2014 年 4 月 1 日~ 2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银白金信用卡、工银信用卡金卡

活动内容：持卡人刷工银白金卡、工银信用卡金卡在王府半岛酒店大堂享用下午茶（14 点至 18 点），专享 6 折优惠。

地址：北京市东城区王府井金鱼胡同 8 号

电话：（010）65106764

## CREDIT CARD

### 白金卡



#### 北京雅乐轩酒店

##### 聚聚乐茶餐厅自助火锅 8 折优惠

活动时间：2014 年 1 月 8 日～2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银白金卡、工银金卡

活动内容：工银白金卡、工银金卡持卡人在聚聚乐茶餐厅刷卡消费，享聚聚乐餐厅自助火锅 8 折优惠（原价 128 元/位）。

地址：北京市海淀区远大路 25 号 2 座

电话：(010) 88898000



#### 北京希尔顿逸林酒店

##### 活动一：中餐厅 8 折优惠

活动时间：2014 年 5 月 1 日～2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡、工银金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡、工银金卡持卡人在北京希尔顿逸林酒店中餐厅刷卡消费，享受食品、酒水 8 折优惠。

##### 活动二：西餐厅自助餐 8 折优惠

活动时间：2014 年 5 月 1 日～2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡、工银金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡、工银金卡持卡人在北京希尔顿逸林酒店西餐厅自助餐刷卡消费，享受 8 折优惠。

##### 活动三：预订酒店住房 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 5 月 1 日～2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡、工银金卡

活动内容：刷工银黑金卡、工银白金卡、工银金卡预订酒店客房，享受北京希尔顿逸林酒店房价 8.5 折优惠。

参与方式：订房请拨打 24 小时预订电话：010-63381888

地址：北京市西城区广外大街 168 号

电话：(010) 63381888

#### 金融街洲际酒店

##### 活动一：Monsoon 餐厅自助午晚餐享受全单 6 折优惠

活动时间：2014 年 4 月 1 日～2014 年 11 月 1 日

参与卡种：北京地区工银白金卡、金卡及环球旅行卡白金卡、金卡

活动内容：工银白金卡、金卡持卡人在金融街洲际酒店季风餐厅，专享自助午晚餐六折优惠。

参与方式：客户直接拨打季风餐厅订餐电话（010-58525916/17）进行预订并持工商银行白金卡或金卡在餐厅消费即可。

##### 活动二：采蝶轩中餐厅享受 7 折优惠

活动时间：2013 年 12 月 16 日～2014 年 11 月 1 日

参与卡种：北京地区工银白金卡、金卡及环球旅行卡白金卡、金卡

活动内容：工银白金卡、金卡持卡人在北京金融街洲际酒店采蝶轩中餐厅用餐享受 7 折优惠。

参与方式：客户直接拨打中餐厅订餐电话（010-58525918）进行预订，经酒店确认即可。

##### 活动三：预定客房优惠

活动时间：2013 年 12 月 1 日～2014 年 12 月 31 日

参与卡种：北京地区工银白金卡、金卡及环球旅行卡白金卡、金卡

活动内容：持工银信用卡白金卡、金卡及环球旅行卡白金卡、金卡预定北京金融街洲际酒店客房，享如下优惠：

1. 豪华间人民币 1300+15% 服务费，含一位季风早餐

2. 行政间人民币 1800+15% 服务费，入住行政楼层客人

参与方式：客户直接拨打客房预订电话（010-58525773）进行预订，经酒店确认即可。

地址：北京市西城区金融街 11 号

电话：58525888



## CREDIT CARD

### 白金卡



#### 北京海淀永泰福朋喜来登酒店

##### 活动一：宜客乐西餐厅自助餐 8.5 折

活动时间：2014 年 7 月 1 日～2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人在北京海淀永泰福朋喜来登酒店宜客乐西餐厅消费自助晚餐，享受 8.5 折优惠。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010-88898612）进行预订，须经酒店确认。

##### 活动二：璟泰公馆中餐厅 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 7 月 1 日～2014 年 12 月 31 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人在璟泰公馆中餐厅刷卡消费，享受食品 8.5 折优惠，就餐享受免费停车。

##### 活动三：颐尊水疗中心理疗服务 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 7 月 1 日～2014 年 12 月 31 日

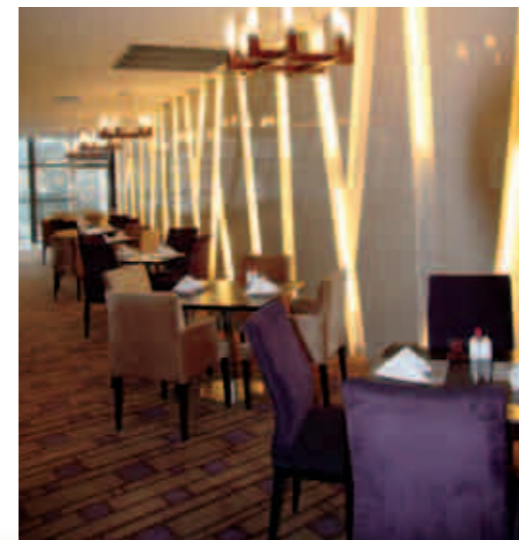
活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：刷工银黑金卡、工银白金卡享受颐尊水疗中心理疗服务，可享受 8.5 折优惠。

参与方式：请拨打 010-88898850 预定

地址：北京市海淀区远大路 25 号

电话：(010) 88898888



#### 北京兴基铂尔曼饭店

##### 活动一：嘉仕德咖啡厅自助餐 9 折优惠

活动时间：2014 年 5 月 1 日～2014 年 12 月 31 日，每周五、六、日午餐 & 晚餐

活动卡种：工银金卡、工银白金卡

活动内容：工银金卡、工银白金卡持卡人在北京兴基铂尔曼饭店嘉仕德咖啡厅消费自助餐，享受 9 折优惠。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010-87228440）进行预订，经酒店确认即可。（营业时间：午餐 11:30 至 21:30；晚餐 17:30 至 21:30）。

##### 活动二：明熙中餐厅零点 9 折优惠

活动时间：2014 年 5 月 1 日～2014 年 12 月 31 日，每周五、六、日午餐 & 晚餐

活动卡种：工银金卡、工银白金卡

活动内容：工银金卡、工银白金卡持卡人在明熙中餐厅零点刷卡消费 9 折优惠，及 2 小时免费停车。（营业时间：午餐 11:30 至 14:30；晚餐 17:30 至 21:30）

地址：中国北京亦庄经济技术开发区荣华南路 12 号

电话：(010) 87228888

#### 金隅凤山温泉度假村

##### 988 组团住别墅

活动时间：2014 年 7 月 1 日～8 月 31 日每周周末

活动卡种：工银白金卡、工银黑金卡

活动内容：

1. 本次活动将随机选取 2 栋别墅进行，别墅将按房间单独出租，每个房间 988 元房费（含 2 人早餐），每栋别墅仅限 3～4 个家庭（根据别墅房间数量），如果预约家庭不足，则不成团。

2. 凤山温泉俱乐部将于活动开始日接受预约。单栋别墅按房间预约，预约成功后每个家庭需要在 2 日内提前交付 988 元房费，房费到账则预定成功。此活动优惠力度大，并涉及到其他团队的参与，预订成功并支付房费后将不予退还。

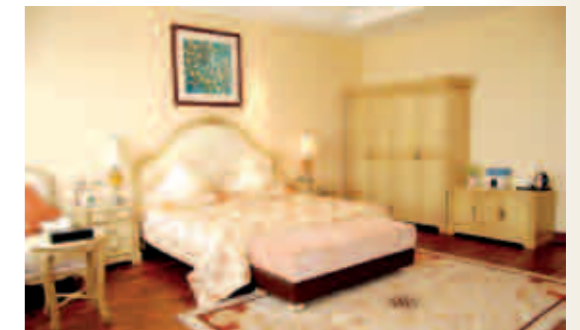
3. 参与顾客当日需携带身份证原件办理入住，入住时间为当日 14:00 后，次日中午 12:00 前退房。

4. 白金卡、黑金卡持卡人参与本次活动，凭本人工银白金卡、黑金卡入住别墅时每栋可免费畅打 100 粒高尔夫球。

地址：北京昌平区蟒山 1 号

电话：(010) 60711886

网址：www.fsdj.com.cn



CREDIT CARD  
白金卡

白金私享家

SALE  
信用卡特惠

白金私享家，尊享“一人免单”礼遇

活动时间：2014年7月1日~2014年12月31日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

王府半岛酒店

活动一：酒店 JING 餐厅自助晚餐尊享“买一赠一”

活动时间：2014年7月1日~2014年12月31日（12月24日、25日、31日除外）。

参与卡种：工银白金信用卡、工银金卡信用卡

活动内容：持卡人刷工银白金卡、工银信用卡金卡在王府半岛酒店 JING 餐厅就餐，享受自助晚餐“买一赠一”优惠。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010）65106714 进行预订，经酒店确认即可。

活动说明：

1. 营业时间为18点至22点，优惠折扣不包含服务费。赠送客单需要支付服务费。酒店依据经营需要可能调整价格，实际价格以酒店标价为准。
2. 当日每卡消费仅限一位持卡人享受此权益。
3. 此优惠不与其他优惠同时使用。



活动三：云酒廊饮品（杯）尊享“买一赠一”

活动时间：2014年7月1日~2014年8月31日

活动卡种：工银白金信用卡、工银信用卡金卡

活动内容：持卡人刷工银白金卡、工银信用卡金卡在王府半岛酒店云酒廊消费饮品（杯），享受“买一赠一”特惠。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010）65106748 进行预订，经酒店确认即可。

活动说明：

1. 营业时间为周一至周五下午5:00至凌晨1:00，周六、周日下午1:00至凌晨1:00，优惠折扣不包含服务费。赠送客单需要支付服务费。酒店依据经营需要可能调整价格，实际价格以酒店标价为准。
2. 当日每卡消费仅限一位持卡人享受此权益。
3. 此优惠不与其他优惠同时使用。

地址：北京市东城区王府井金鱼胡同8号  
电话：总机（010）85162888

THE PENINSULA  
BEIJING  
王府半岛酒店



活动二：水疗中心 ESPA 身体护理 100 分钟理疗产品尊享“买一赠一”

活动时间：2014年7月1日~2014年12月31日，每周一至周五

参与卡种：工银白金信用卡、工银金卡信用卡

活动内容：刷工银白金卡、工银信用卡金卡消费半岛水疗中心理疗服务享受“买一赠一”优惠。

参与方式：请拨打水疗中心预订电话（010）65106090 进行预订，经酒店确认即可。

活动说明：

1. 客人须以工银白金卡、工银信用卡金卡支付费用，方可享受优惠。此优惠仅限周一至周五使用。
2. 每日每卡消费仅限一位持卡人享受此权益。
3. 优惠折扣不包含服务费。赠送客单需要支付服务费。
4. 此活动不与其他优惠同时使用。
5. 半岛水疗中心营业时间：上午9点至晚上11点。

CREDIT CARD  
白金卡

北京世纪金源香山商旅酒店

鸿宾园咖啡厅小火锅自助或广式茶点 尊享“买二赠一”

活动时间：2014年7月1日~2014年12月31日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人在北京世纪金源香山商旅酒店鸿宾园咖啡厅消费自助小火锅或广式茶点 享受“买二赠一”优惠。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010）59898888-7051 进行预订，经酒店确认即可。

活动说明：

1. 客人须以工银黑金卡、工银白金卡支付费用方可享受优惠。
2. 小火锅自助餐和广式茶点原价每位RMB88 含15%服务费，享受免费停车。营业时间为11:30~13:30、17:30~21:00。优惠折扣包含服务费。酒店有权根据市场活动调整自助餐价格。
3. 此活动不与其他优惠同时使用。

地址：北京海淀区北正黄旗59号

电话：（010）59898888

网址：www.empark.com.cn



北京万达索菲特大饭店

VIC 自助餐厅，尊享“买一赠一”

活动时间：2014年7月1日~2014年12月31日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人在北京万达索菲特大饭店 VIC 国际美食餐厅就餐，享受“买一赠一”优惠。

参与方式：客户直接拨打订餐电话（010）85996666-6521 进行预订，经酒店确认即可。

活动说明：

1. 客人须以工银黑金卡、工银白金卡支付费用方可享受优惠。
2. 周一至周五自助午餐原价每位RMB320+15%服务费，周四至周日自助晚餐原价每位RMB420+15%服务费，周六“我是点心骨灰粉”茶点荟萃主题自助午餐原价每位RMB175+15%服务费，周日“我是早午餐猎食者”主题精选早午餐原价每位RMB420/520/620+15%服务费，周五和周六“我是食肉派”烧烤主题自助晚餐原价每位RMB520+15%服务费。午餐营业时间为11点半至14点半，周末为午餐12点至15点，晚餐营业时间为晚5点半至10点。优惠折扣不包含服务费。酒店有权根据市场活动调整自助餐价格。所有卡种仅限单次使用，每天可消费一次。
3. 此活动不与其他优惠同时使用。如遇特殊节日及法定假日，请提前致电酒店进行详询。

地址：北京朝阳区建国路93号万达广场C座

电话：（010）8599 6666521

SOFITEL  
LUXURY HOTELS  
北京万达索菲特大饭店  
WANDA BEIJING



CREDIT CARD  
白金卡



北京丽思卡尔顿酒店

香溢餐厅周一至周三自助午餐“买一赠一”

活动时间: 2014年7月1日~2014年12月31日

活动卡种: 工银黑金卡、工银白金卡

活动内容: 工银黑金卡、工银白金卡持卡人在北京丽思卡尔顿酒店香溢餐厅周一至周三消费自助午餐享“买一赠一”优惠。

参与方式: 客户直接拨打订餐电话(010)59088161进行预订,经酒店确认即可。

活动说明:

1. 客人须以工银黑金卡、工银白金卡支付费用方可享受优惠。
2. 自助午餐原价每位RMB318+15%服务费。营业时间为11:30至下午2:30。优惠折扣不包含服务费。酒店有权利根据市场活动调整自助餐价格。
3. 此活动不与其他优惠同时使用。

地址: 北京市朝阳区华贸中心建国路甲83号  
电话: (010) 59088888



金茂北京威斯汀大饭店

知味餐厅自助餐周一至周五“买一赠一”

活动时间: 2013年7月7日~2014年12月31日, 周一至周五, 节假日除外(感恩节、万圣节、圣诞节期间等)

活动卡种: 工银黑金卡、工银白金卡

活动内容: 工银黑金卡、工银白金卡持卡人在知味餐厅每周一至周五享用自助午餐和晚餐可享受“买一赠一”优惠。

参与方式: 客户直接拨打订餐电话(010)59228880进行预订,经酒店确认即可。

活动说明:

1. 客人须以工银黑金卡、工银白金卡支付费用方可享受优惠。
2. 自助午餐原价每位RMB268+15%服务费,自助晚餐原价每位RMB368+15%服务费。营业时间为11点半至14点半/17点半至21点半。优惠折扣不包含服务费。酒店有权利根据市场活动调整自助餐价格。
3. 此活动不与其他优惠同时使用。

地址: 北京市朝阳区东三环北路7号  
电话: (010) 59228880  
网址: www.westin.com/chaoyang



长富宫饭店

兰花台咖啡厅用自助晚餐,尊享“买一赠一”

活动时间: 2014年7月1日~2014年12月31日

活动卡种: 工银黑金卡、工银白金卡、工银金卡

活动内容: 在兰花台咖啡厅刷卡消费自助晚餐,享受“买一赠一”优惠。

活动说明:

1. 客人须以工银黑金卡、工银白金卡、金卡支付费用,方可享受优惠。
2. 赠送的一位客单同时免服务费。
3. 此活动不与其他优惠同时使用。
4. 晚餐时间: 17:30~21:30。

地址: 北京市朝阳区建国门外大街26号  
电话: (010) 65125555、58775555  
网址: www.cfgbj.com



CREDIT CARD  
白金卡



北京海淀雅乐轩酒店

W xyzSM 吧饮品,尊享“买一赠一”

活动时间: 2014年7月1日~2014年12月31日(每周五晚)

活动卡种: 工银白金卡、工银金卡

活动内容: 工银白金卡、金卡持卡人在W xyzSM 吧刷卡消费,享受所有饮品“买一赠一”优惠(烈酒除外)。

地址: 北京市海淀区远大路25号2座  
电话: (010) 8889 8000



兴基铂尔曼饭店

嘉仕德咖啡厅,尊享“买二赠一”

活动时间: 2014年7月1日~2014年12月31日 每周五、六、日午餐&晚餐。

活动卡种: 工银金卡、工银白金卡

活动内容: 工银金卡、工银白金卡持卡人在兴基铂尔曼饭店嘉仕德咖啡厅用自助餐,享受“买二赠一”优惠。

参与方式: 客户直接拨打订餐电话(010)87228440进行预订,经酒店确认即可。

活动说明:

1. 客人须以工银金卡、工银白金卡支付费用方可享受优惠。
2. 自助餐原价每位RMB198+15%服务费,享受2小时免费停车。营业时间为中午11:30~14:30,晚17:30~21:30。优惠折扣不包含服务费。酒店有权利根据市场活动调整自助餐价格。
3. 此活动不与其他优惠同时使用。

地址: 中国北京亦庄经济技术开发区荣华南路12号  
电话: (010) 87228888



信用卡特惠

SALE  
信用卡特惠

燕莎友谊商城专享优惠

活动时间: 2014年5月1日~2014年12月31日

活动卡种: 牡丹白金卡

活动地点: 燕莎友谊商城VIP室

地址: 北京市朝阳区亮马桥路52号

活动内容: 工行白金卡持卡人凭白金卡可免费办理“燕莎友谊商城VIP卡”一张(有效期3个月)。有效期内可享受燕莎友谊商城免费停车、VIP休息室休息、食用茶点及参与VIP室其他至尊活动的待遇。

如在有效期内连续5天均有消费或累计消费满1万元, VIP卡有效期可延至2014年12月31日。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588

工银环球旅行信用卡及工银多币种信用卡出境旅游直降优惠活动

活动时间: 2014年6月15日起~2014年10月31日

活动卡种: 工商银行北京市分行发行的工银环球旅行信用卡及工银多币种信用卡

活动内容: 活动期间,持卡人到北京地区中国国际旅行社总社报名参加8月至10月出发的欧洲、美洲、澳洲指定旅游线路,并使用活动指定信用卡支付,可以享受门市价基础上每人直降1000元的优惠。(线路如有调整,以旅行社实时信息为准)

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 4000095588

牡丹白金卡开启精彩旅途

工行在全国48个城市51家机场为您开通机场贵宾厅服务,持牡丹白金卡即可享受机场贵宾厅的尊贵服务。

北京首都机场T1、T2、T3航站楼

服务对象: 工商银行牡丹白金信用卡客户

营业时间: 6:00~22:00

服务流程:

1. 客户抵达首都机场(T1、T2或T3)航站楼。
2. 客户前往航站楼贵宾休息服务台出示工行牡丹白金信用卡(限本人)。
3. 认证登记后由礼宾员协助办理值机、托运手续,并引导客人通过安检。
4. 客户进入安检后的隔离区贵宾休息室候机,礼宾员通知客户登机(若客户无需协助办理值机、托运手续,客户可持本人白金卡直接进入贵宾休息室休息)。

其他注意事项:

1. 白金卡持卡人本人需向机场中转休息服务台或贵宾休息室服务台工作人员出示本人的牡丹白金卡,方可享受候机服务。
2. 白金卡持卡人可免费带2名2周岁(含)以下儿童(以身份证件相关信息为准)。
3. 若有其他客户与白金卡持卡人同行,需按机场收费标准交纳相关费用后方可享受该服务。

# An Outlet to Promote Ethical Shopping

## 李慧：我想经营一个有人文消费理念的店

文/Lily Law 图/细活里

撇开了北京市中心喧闹嘈杂的浮华，在一条有着老北京特有韵味的胡同里，藏着李慧的手工艺品店“细活里”。店门就是一道如意门，打破了时空的界限，门外是北京挥之不去的繁华热闹，门内是一派天然恬静，静得听得到心跳的声音。门里门外，不过一步，感受到的却是完全不同的世界。在这个二十多平方米的小世界里，你看得见微笑背后的尊重与关怀。

手工制品的真谛在敬人惜物。在侍者捧上香茗的清幽香气里，和着“细活里”悠扬轻慢的丝竹乐声，李慧的手指拂过款制古朴的茶杯，“手工的根本还是敬人惜物，你对这个东西产生了感情，你也就自然更挂念与物相关的人，不舍得扔了物，也放不下那段情，一代一代传承下去，这才是手工的真谛。”

敬人惜物是一种情绪，更是一种境界。20世纪90年代初，结束了留学生涯，李慧开始在香港从事金融行业，做证券分析，是那个年代为数不多的从事此项工作的中国人之一。从那时候起，李慧就表现出了她在手工制品方面的偏好——在满满的穿梭于高档写字楼之间的Gucci、LV之中，唯独李慧穿盘扣斜襟的中式手工服装，彼时，她已经把情怀穿在身上，并不断影响着周遭的友人。此后的二十年间，她把对手工制品的喜爱积淀成一份执着。

2011年，李慧把手工艺的爱好演变成一个店，她给它命名为“细活里”，地点选在北京史家胡同，一个在北京特别有名的老胡同，一个人文气息浓郁的地标。

人与环境是李慧和她的“细活里”所追求的。“现在谈手工都是从传统和设计的层次说，大机械加工给我们带来了更快捷、更标准化的产品，其低廉的加工方式，以最低的成本实现最大的利润化成了经营者的终极追求，但是，这个实现利润过程本身经常是以环境的被破坏了，人与人之间应有的人文关怀也被蚕食为代价的。应该说，导致这种现象的原因是在快速工业化的过程中还没有建立发展与环境、与人之间的相互关系的充分认识，比如不可降解的化纤制品无论是对使用者还是对自然环境都是一种破坏。”李慧店里的无染色原色牦牛绒从两年前无人知晓一到现在即使在夏季仍畅销，“越来越多我之前不认识的人购买我们的牦牛绒产品，是因为我们的牦牛绒制品首先定价极其合理，毛衣不起球；更重要的是，我们不使用中间商，藏族人民的收入得到了最好的保障，而且，我



们不使用化学染色，仅用原色天然牦牛经过多次精梳让其柔软至极，通过三个原色的搭配和纹理设计将牦牛绒的肌理充分地表现出来。”人们越来越接受这些恬淡的原汁原味的毛线衣，我们的产品可以穿着很多年，都会保持良好的状态。”这就是“细活里”希望与消费者分享的惜物敬人之道。

在李慧的心目中，手工并不仅仅是“hand-made”的概念，它一方面取决于对天然材质和原料的追求，另一方面来自用心的手工在设计加工上的巧思。“手工制作的根本核心是一种手工精神，是惜物和对使用者与制作人的尊敬，还有对质量的追求。”“细活里”手工制品的精致来自她通过长期的使用对产品设计的修订再修正及选定的匠人们对她的质量追求的认同。“我们要做的



是能体现手工精神的手工作品的良品，不是旅游点的那种粗制滥造的地摊手工，也不是象牙塔里的大师们用来观赏的手工艺品。”手工技艺在人群中传承，在历史中与当时的环境结合并延续，李慧将这种生生不息的延续看成传统技艺的时代精神。在她看来，手工制品中应该能闻到泥土的气味，这并非设计或者制作本身的“土气”，而是手工技艺本身与时代现实结合出来的现实性和实用性。“手工首先应当在实用的产品中被传承下去，消费者在使用手工制品的过程中能感受到对物的怜惜和对人的关爱，这才是真正对手工负责的精神。”手工精神的精髓是尊重环境，更尊敬人。

李慧的心很大。她对手工制品业有着自己更加系统的认识。“现在的手工正在摆脱粗制滥造的阴霾，但是有设计感制作精良的手工又总是小批量的，无法实现真正的标准化和产业化。我特别推崇一个加拿大品牌



Maiwa，这个品牌的产品就是在设计师和天然染色及手工制作的品牌理念的引导下，由普通村民做出来的，因为有明确的导向指引，手工业者在设定的框架内制作具有他们各自风格的手工作品，尽管来自当地的村民，却制作出非常好的东西。”

李慧管她的匠人们叫设计师，她对手工业者的尊重融入到整个经营理念。她对自己店里的一切如数家珍，大到牦牛绒披肩的产地风物，小到一片茶叶的独特芳香，她的每一个物件背后都有一段故事，“细活里”的每一件物品，都带着情感的温度。“手工就是要回归到对人的关心，包括对使用者的关心和劳动者们的爱心。”就像是内心黯淡的厨师会做出苦涩的面食，被尊重和温暖包围的匠人们会做出让人感动的物品，每一件创作都是一种情绪的表达，这种万物俱有情绪的状态暗合了“细活里”的作品状态。

“每年在景德镇都有上千名瓷器制作专业的学生毕业，他们大多会在毕业时陷入半失业的状态，这是一种业态。”李慧从众多陶艺专业学生中选出有想法和艺术追求的人，将他们磨合成和自己理念相符的合作者。“我告诉他们市场的需求及我希望达到的产品要求，不断地磨合，最终形成有我们的特色的作品，然后使用后调整，再磨合，再改进，尽管会经历一个较长的周期，但我们的手工作品品质越来越好，可复制性越来越小，那么市场对我们的认同就会不断增加，我们是



FIGURE  
白金人生



生活中需要的手工制品。我不介意别人仿我们，如果大家都有心做好质量的产品，中国手工及中国人的形象会有所提升。”

李慧在介绍她的经营理念中时直保持着一种和暖的态度，始终强调人与人之间、人与环境之间的共存及相互敬爱，只在谈到生产者时表达出明显的个人情绪。“劳动者被挤压和血汗工厂在快速的工业化消费品加工业中出现，文化断层及人文环境的恶化造成了对人这个本体的漠视和不关心，但是欧美已经意识到了这种破坏带来的恶果，我们也正在逐步意识到并开始改变这种生态。”

但建立在公平交易前提下的手工生产的

可持续发展的商业生态还有很漫长的一段路要走，国内生活成本的上涨，人力成本的增加和原有的手工生存的客观环境的式微对手工制作均有影响，李慧推崇的极致实用手工的品质化还有很长一段摸索的路要走。

“现在推崇手工的店越来越多，我们也需要时间、精力和资金去推动这个行业的发展。这个行业的耐久性和生存能力也很强。手工店一定要从源头做起，能掌控全产业链的每个环节，做到产品可追溯性强、使用耐久度高、服务人文化并做到管理专业化。”李慧对业态的把握是长期的和前瞻的。

“品质”始终是李慧手里最大的牌。在

做“细活里”之前，李慧已经对手工制品的业态有很多第一手经验，在过去的二十多年里，她曾在业余时间帮助苗族朋友设计产品，并将他们的产品介绍到国外销售，许多手工艺人是她多年的朋友，通过对他们的起起落落的了解和观察，并对国内手工品牌成功及失败的内因做了非常丰富的调研。她寻访欧美手工制品机构，走遍亚洲公平交易机构，还与国内众多手艺人合作切磋，凭借自己对手工的热情、对手工艺人的了解、女性特有的直觉、对国内人文环境的忧心和金融业者的冷静，她顺利确定了小店的发展方向。李慧将“细活里”的经营宗旨定为“典雅实用，



FIGURE  
白金人生



手工精制，生态环保，公平交易”。李慧说，“细活里”就是她建立的一种悦己怡人的生活方式，让中国手工以一种应有的人文精神走入人们的生活中，让更多的人能接触到一种可持续的优雅生活方式。

事实上，“细活里”的目标是实现买卖双方和经营者三方的受益。对公平交易的主体而言，对制作人，即劳动者，和使用者，即消费者还有经营者都公平是商业过程的基础。与同类的手工艺品品牌不同的是，李慧追求的是产品的纯净属性，而非刻意强调和夸大产品的品牌，因此“细活里”的产品没有夸张的 LOGO，没有特意强调的品牌标识——自然就是它的标识。“我们不使用经过漂白或化学染色的牦牛毛，我们的牦牛绒制品用的是天然的本色，保持着它的纯天然本色，为的是给我们青藏高原留下一块净土。其实，未经漂白染色的衣服穿起来舒服，透气性极好，这是对买卖双方和环境都有益的事，只是因为多次精梳的成本高，可我们不

经中间商的模式虽然辛苦，却让消费者得以用低廉的成本享有高品质的产品，更重要的是牧民的收入因不受中间商盘剥而最大化了。”

对手工业者而言，这是一个提高自己生活水平的机会。李慧非常乐于分享她喜欢的她在加拿大温哥华的天然染色手工制品店的消费经验：这家叫 MAIWA 的东方风情手工印染品店把手工业者的出路规划得相当完整，“他们把印度北部售卖廉价工艺品的匠人送回家，让他们做设计周到的家居用品，给他们合理的价格，有自己独到的畅销设计产品的手艺人会有额外奖励。二十几年过去了，他们让无数手艺人脱贫，并建立了有几百个图案的资源库，还利用经营利润出版了不少关于手工的书籍。”李慧想要把这种业态拿中国复制，“在内陆各省份仍有非常不错的手手工制作，同时他们的生活水平相对也低，我希望通过复制 MAIWA 的模式，增加当地村民的收入，帮助当地的手工业者提升自己的

生活质量，MAIWA 让印度许多海归专业人士引以为豪，并加入到专业的管理人员行列中。”而对李慧本人而言，“细活里”的长期存活更重要的是给与其理念相同的人提供一个可靠的平台，共同推动国内消费理念的进步，是“细活里”一个始终不变的努力方向。作为一个国际金融专业人士，李慧当然会关注投入产出的比例，但对于梦想的执着又使她坚持慢工出细活，不急于追求商业回报，而且她坚信在国内真正像“细活里”这样用心经营的店不多。越来越多的人会回望自己的文化天地，而且，事实情况比想象中好，经营了约两年时间之后，“细活里”差不多实现了盈亏平衡，甚至一些著名企业家都成为“细活里”的客户。“差不多达到了设想的预期，‘虽然有难度，但差不多达到了预期。我这人有一种傻乐活尽儿，做事情总是向好的地方看，向积极的正面的方向看，只要我们一直努力下去，我们的小店一定会越来越好，小店的存在本身这就是希望。”



# Revelation of High Strength Mountaineering

## 攀登“心”境界

文 / 伊利亚斯、Lancy.Q、薛毅 部分图片 / 东方 IC、The North Face ©

巍峨的高山，对登山者充满了神秘感和吸引力。在攀登之路上，所有的加入者都会感受到来自心灵深处的力量。在随时与死神擦肩而过的高山上，学会了用宽阔而豁达的胸怀面对生活；在筋疲力尽的登山途中，一次次地超越自己体力和心理的极限；历尽艰苦后的成就与快乐，赋予了登山者们登顶的意义；平安下撤后的感恩与思考，最终沉淀为更深层次的内心宁静，这些都是雪岭冰峰所给予的馈赠。



### 登山，突破人生的边界

走过了激情燃烧的岁月，已过而立之年，也会有浮躁的时候。如果说年轻时的浮躁体现为“初生牛犊不怕虎”式的冲劲，人到中年的浮躁则表现为许多事情不能够坚持，得过且过。

许多人到了中年，会感受到一种人生的边界意识。觉得自己很渺小，能力很有限，一生中能够做的事情微乎其微。这种觉得自己有限的意识、人生的边界意识会沉重压迫人的神经。很多人可能被这种边界意识所打倒，从此，人的锐气和豪情会逐渐减低，逐渐放弃了对生活和事业的追求，碌碌无为，做一天和尚撞一天钟，得过且过。人到中年应警惕这种边界意识，并防止它打倒自己。

登山无疑是超越边界意识最好的方法之一。登山使得人们超越了边界意识，重新拥有激情和自己的精神寄托，处事更能变通，做事更成熟，每一个行为都会重新朝自己青年时的价值取向，但那时的价值取向的含义更为丰富，不再拘泥于简单的经验和想象，而是厚重和张力兼而有之。



## 9 大必备装备

装备对于高海拔攀登者来说，意味着生命的保障，同样体能条件下的两个人，因为装备选择的差异性，就有可能带来不同的登顶结果，装备的重要性不言而喻。

### 1. 鞋子

一双好的鞋子是登珠峰的基本保障。买的时候稍微大一号，因为这不是一般的周末登山，在那里你的脚趾能有空间来自由活动，如果鞋子不适合你会由于不期而遇的寒流而立刻冻伤脚。攀登高海拔地区用的鞋和我们平时的徒步鞋可是截然不同的两种。6000米以上高海拔攀登普遍采用双层高山靴。还要配备雪套，类似于绑腿的功能，目的是防止风雪灌入高山靴内。

### 2. 冰爪

世界上有很多品牌的冰爪，但是 Camp 制造的超轻型钛合金冰爪很轻，很适合珠峰这样艰苦的条件下携带。在冲顶的时候最好能多带一副备用。如果你的冰爪总是掉，你可以用钢丝把它们固定到鞋子上。

### 3. 服装

为了抵御寒冷，一般来说，你会需要羽绒衣裤、防风衣裤、抓绒衣裤、手套、袜子、防寒帽等。你可以带一件很轻的羽绒服，以便中途更换，在日光下要用一顶帽子保护你的头，戴一双防水的手套有利于在冰川上行进，最好多带一副手套去冲顶。

### 4. 面罩、氧气瓶、转换器

除非你有高人一等的能力，可以“无氧登顶”，否则面罩和氧气瓶就是你的“命根子”。如要保证攀登顺利，提前吸、尽量多吸是关键。由于受到条件的制约，不可能全程使用氧气，最好从 7790 营地开始持续用氧。氧气面罩最好采用固定方式的款式。另有一种从后脑到前面、中间多一条带子的老款式面罩，戴着风雪镜的时候很别扭。同时，氧气面罩是有大中小号的，应找到合适自己的型号。

### 5. 安全带、安全绳

安全带一定要简洁可靠。不要带不必要的东西，去掉你不需要的。用一段半米左右的绳系上一个主锁，用于连接主绳。主锁要大而且简单，不要用复杂的。在绳子当中打个结，用另一个锁把上升器连接上。当不用上升器时将其挂在胸前背包带上最方便。另外你需要一个下降装置（通常用 8 字环）或者只用一个可以使用意大利半扣的主锁来下降。

### 6. 冰镐

Camp 的冰镐就不错。重量轻，质量也能保障。

### 7. 帐篷

你要为在大本营扎营选一个大的帐篷，使用空间和私人空间是必需的，尤其是加入一个大队人马的探险队。在适应训练的时候，也经常需要使用帐篷。高山扎营一定要选择高质量的帐篷，NorthFace、Marmot 以及 MountainHardware 是口碑比较好的品牌。

### 8. 睡袋

睡袋必须是至少 1000 克 /35 盎司羽绒填充的，不要在睡袋上图便宜，你起码需要两到三条睡袋，其中一条可以轻一点，用于徒步和 BC 后面的路。在短短几天里面，由于你的排汗，睡袋会吸收一公斤的水分，从保温效果和你的负重你可以感觉到。太阳好的天气，可以把睡袋在帐篷顶上晾干，用岩石来压住睡袋。

### 9. 防潮垫

双层的防潮垫可以保护你不会被岩石硌到，如果你很怕冷，也许在其他营地你也需要一个双层防潮垫，ThermaRest 和 RidgeRest 都可以选择，帐篷里不要用冰爪，以免弄破垫子。



### 王勇峰

中国登山协会对外交流部主任，兼中国登山队队长

#### Q: 在攀登高峰之前，需要做哪些准备？

A: 以攀登世界屋脊——珠穆朗玛峰为例，首先是心理准备，攀登珠峰不是一蹴而就的事情，需要循序渐进：首先需要经验的积累，往往这样的过程可能需要 4~5 年，你可以先从攀登五六千米的山峰开始，然后是七八千米的，最后才是珠峰。再来是心理上的准备，你要掌握珠峰的各方面情况，对可能出现的问题与风险做预估。你要有坚定的目标、坚强的意志与克服一切困难的决心，还要锻炼自己的危机应对与处理能力。而在身体方面，你需要有充足的体能作保证。需要进行半年以上跑步、负重登山等方面的锻炼，以增强体能。你可以自己制订训练计划，也可以请教练或者俱乐部给予指导，制订科学详细的体能锻炼计划。还有一点很重要也很基本，就是对你身体情况的掌握，你到底适不适合登珠峰。你需要来一个健康体检，检查一下你的胆固醇含量，扭转糟糕的胆固醇水平需要 3 个月的时间，在珠峰上脂肪阻塞血管是常有的事情，你会在很短的时间里面被冻伤；还有检查你有没有

哮喘，因为在那种寒冷环境里面，干燥的空气会诱发它；检查你的心脏、肺还有大脑，登珠峰时血液会变得黏稠并给脆弱的血管增加负担，好的循环系统是基础；如果需要的话，还需要降低你的血压。

#### Q: 请您推荐一条攀登珠峰的线路，并分析一下攀登的难点。

A: 攀登珠峰的北侧传统路线“东北山脊线路”：大本营（5170 米）→中绒布冰川→东绒布冰川（转入点 5400 米）→前进营地（6400~6500 米）→北坳（7028 米）→7790 营地→突击营地（8300 米）→顶峰，这也是国内商业攀登的活动路线。“在这条线路上，有三个难点，第一个是 6500→北坳这段路程，平均坡度为 40 度，需要你技术方面做好准备；第二个是 7000→7790 营地的这段路程，大风口，风速很高，时常是八级以上的大风，这时候需要你做好防风防冻的准备；第三个是 8600，攀登第二台阶时，由于都是垂直的岩壁，所以即使现在已经有了梯子，也具有相当的危险性，攀登时一定要小心谨慎。



“

中国新崛起的一批财富新贵们将登山当作一种修行，在近乎残酷的环境中收获别样的生命体验。

”



探路者户外用品公司联合创始人王静



### 中国新贵的登山启示录

冒险的精神是一种天生的力量，也是新生的力量。如今，中国新崛起的一批财富新贵们已经不满足于网球、高尔夫等休闲方式，开始领略登山运动的独特魅力。他们将登山当作一种修行，在近乎残酷的环境中收获别样的生命体验。

2007年5月24日早上6点整，北京今典集团联席总裁王秋杨成功到达海拔8844.43米的珠穆朗玛峰。很快，太阳从东边的云彩中跃起，喜马拉雅山脉沐浴在温暖祥和的晨曦中。这是一个值得铭记和祝福的时刻。这是继王秋杨2005年创下中国女性徒步到达南北极点纪录之后的又一次“极限突破”，王秋杨也因此成为第一位成功征服了世界“三极”的中国女性。

“在山上，一切都充满了未知，你不知道明天、下一个小时、下一分钟会发生什么。这也是探险的魅力所在。”登顶后的王秋杨强调登山磨掉了她性格中的急躁，让她对生命充满感恩：“这几年登山教会我很多，在企业、日常生活中很多精神，从近乎残酷的环境中，回到我今天的生活中体悟更多的是学会感恩。使我的心态得到了升华。”

“登山的过程是敬畏，下撤的过程是感恩。”成功登顶珠峰的万科集团总裁郁亮在回到深圳时这样对记者说。从2010年攀登四姑娘山开始，郁亮一步一个脚印，一山一个高度，仅用了三年的时间，便在2013年成功登顶珠峰。“需要练习禅定，什么都不想，什么都不急，似睡非睡。”在海拔七八千米的营地，郁亮用这种方式舒解了时间如停滞般的焦虑感，同时也对生命有了另一番体会。

探路者户外用品公司联合创始人王静，于2007年开始登山，短短几年时间，相继登顶数座8000米高峰。她说：“登山的极端环境就像一个加速器，让人在短暂的时间里明白很多做企业无法理解到的人生大意义。”



万科集团董事长王石



北京今典集团联席总裁王秋杨（左四）

“

投身极限运动的财富新贵们，一方面，借助登山自我反思、升华；另一方面，以此为出发点，他们以更多的理性思考寻找发展的规律和动力，构建未来的事业格局。

”



搜狐公司董事局主席张朝阳

登山是一项运动，但它绝不同于网球、高尔夫等运动。选择并坚持高山探险，不仅需要强健的体魄，更需要与冷静、坚毅、勇气紧密相连的人性光辉。

投身极限运动的财富新贵们，一方面，借助登山自我反思、升华；另一方面，以此为出发点，他们以更多的理性思考寻找发展的规律和动力，构建未来的事业格局。

万科集团董事长王石便在登山的过程中重新找到了自己生命的高度。52岁时，他登上了珠峰之巅，并刷新了世界上年龄最大登顶珠峰的纪录。后来，王石回忆说：“从那以后回到现实生活中，遇到坚持不下、想放弃的事情，我会想到登山的体会：成功没什么诀窍，只不过就在坚持、再坚持一下之中。登山时非常痛苦，你总想放弃，你以为你上不去了，可成功就在于你能否再坚持一下。这种体验在生活中一般需要十几年时间才能体会到，可通过登山，一个礼拜就能体会到。现在，在谈判时，从心理上我就有一种压倒对方的气势。我想，

我能登上去，你行吗？你根本耗不过我。”

2003年5月，搜狐公司董事局主席张朝阳带领“中国搜狗登山队”成功登顶珠穆朗玛峰。在他看来，“登山是一个简单却非常辛苦的运动。这和公司的成长从精神层面上是非常接近的：竞争异常激烈，客户接受不接受你的产品，公司各种各样的事情，有很多地方是前人没有到过的，面临前所未有的挑战，这对公司的管理是很有启发的。”

**结语：**站在高山之巅，单是虚荣心无法支撑人们面对如此极端而危险的挑战，在那一刻，成功归来的鲜花与喝彩也变得无足轻重。选择并坚持的登山是对人生严肃认真态度的毅然选择，是对内心勇敢乐观的无言明证。财富新贵们用一次次的攀登，表达着追求卓越、挑战自我、超越自我的人生态度。通过近乎残酷的方式完善自我、提升智慧，到达自己生命的“极点”与“最高峰”。

## 7+2，登峰造极

挑战以下山峰不仅需要勇气、体魄、毅力和智慧，还需要好的运气。这是世界上最危险的游戏之一，需要过人的体质、耐力和技巧，面对随时可能出现的雪崩、冰裂缝、风暴、滑坠、低温、缺氧等危险。能够参与此项游戏的都是懂得坚持的人。



### 欧洲最高峰——厄尔布鲁士峰

传说中，火神普罗米修斯受罚的地方就在今天的“高加索美人”——厄尔布鲁士峰。纵观长逾 1100 公里的大高加索山脉，高峰诚然比比皆是，“出类拔萃”者也不少。但厄尔布鲁士山 (Mt. Elbrus) “身高”比它们都“窜出”一大截——海拔高达 5642 米。它毫无争议地成了高加索山系的“众山之王”，并一跃登上整个欧洲第一高峰的“宝座”。

除了高度，厄峰“形体”出众，即壮美中透着“威严”。这座山岳乃地质史上火山长期连续喷发的产物，主要由安山岩构成。其锥状外形就清晰不过地表明它是“火山之子”。在它高大的“形体”上，终年冰雪覆盖，雪线北坡在海拔 3200 米，南坡则在 3500 米；有 50 多条冰川悚然下垂，面积达 140 平方公里。

攀登厄尔布鲁士须具备较好的体力和冰雪破行走技术，也要准备好较好的登山装备。尽管攀登路线相对比较简单，坡度缓，只需要有基础攀登技术，但是高海拔及不可预料的天气情况使攀登变得格外富有挑战。是对登山者计划、体力、意志和智慧的综合考验，也是厄峰的魅力所在。



海拔: 5642 米  
欧洲, 北纬 43 度 21 分, 东经 42 度 26 分

#### 登山者的故事

如果有人问你，14 岁你能做什么？来自美国加利福尼亚州长滩的萨曼莎·拉森可以骄傲地说：“我登顶了厄尔布鲁士峰。”2003 年的 7 月，普罗米修斯在天庭微笑着见证了厄尔布鲁士最年轻的征服者——萨曼莎·拉森正一步步爬上来。那一年，萨曼莎 14 岁。对于小姑娘来说，厄尔布鲁士山在她看来并没有什么难度。她和爸爸成功登上海拔 5642 米的山头后，又和一对来自欧洲的夫妇兴致颇高地转移到了 5641 米高的另一侧山头。

海拔: 8844.43 米  
亚洲, 北纬 27 度 59 分, 东经 86 度 55 分海拔 8844.43 米



### 亚洲最高峰——珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰 (Qomolangma) 又称圣母峰 (Mt. Everest)，为世界第一高峰。珠穆朗玛峰山体呈巨型金字塔状，地形极端险峻，环境异常复杂。仅海拔 7000 米以上的高峰就有 40 多座。珠峰北侧地区的雨季时段为 6 月中旬~9 月中旬，其中以 7~8 月降水量最大。珠峰地区 7000 米以上高空风速的季节变化主要决定于副热带西风急流带（也称南支西风急流带）的变化，副热带西风急流带所处的位置即是出现大风的位置。据统计，珠峰上空（7000~9000 米）的风速在 1~3 月和 11~12 月最大，一般不宜攀登。综合上述两个条件，从珠峰北侧攀登顶峰的登山季节以 4 月下旬~6 月上旬、9 月中旬~10 月上旬为最好。

### 北美洲最高峰——麦金利山

麦金利山 (Mount McKinley) 山势陡立，有南北 2 峰，南峰较高，山势陡立，近 2/3 的山体终年积雪，雪线高度达 1830 米。雪峰、冰川相互辉映，险峻的山势与变幻莫测的天气，使得攀登麦金利山困难重重，许多不可预知的事情随时发生。然而正是这种残酷的自然条件，吸引了世界各地的登山者前来挑战。

麦金利最佳攀登季节为每年的 5~7 月，平均攀登周期为 18 天。麦金利峰地势险峻，气候寒冷，从三号营地向上，必须使用冰爪和冰镐。由于山体靠近北极圈，虽然顶峰只有 6194 米，但周围景象酷似北极，层层冰盖掩住山体，无数冰河纵横其中，有时风速可达每小时 160 公里。在这里，冬季最冷时气温低于零下 50℃，探险者需要忍受极低的气温、大风和长时间的冰雪徒步。麦金利峰地势险峻，气候寒冷，从大本营到顶峰的相对高度为 4000 米，超过了珠穆朗玛峰。



海拔: 6500 多米  
北美洲, 西经 151 度, 北纬 63 度 02 分

#### 登山者的故事

她是英国汇丰银行集团主席庞·约翰爵士的“太子妃”；她在 2005 年 5 月 10 日成功登顶北美洲最高峰——位于阿拉斯加的麦金利峰，从而成为创造了世界最短时间内征服世界七大高峰纪录的女性。她就是 38 岁的英国金发女郎安娜贝尔·邦德。

看了上述的经历，大多数人会认为安娜贝尔·邦德是一个“女汉子”，其实，事实恰恰相反。这位有着“007 邦德女郎”般迷人面容的金发女郎，即使在登山时都不忘带上唇膏。她有着自己的“美丽登山论”：“登山运动向来是一项男性主导的运动。你得完全把自己当成一个男孩，去克服各种困难。但我仍然希望保持一些女性气质，所以口红对我来说非常必要。”



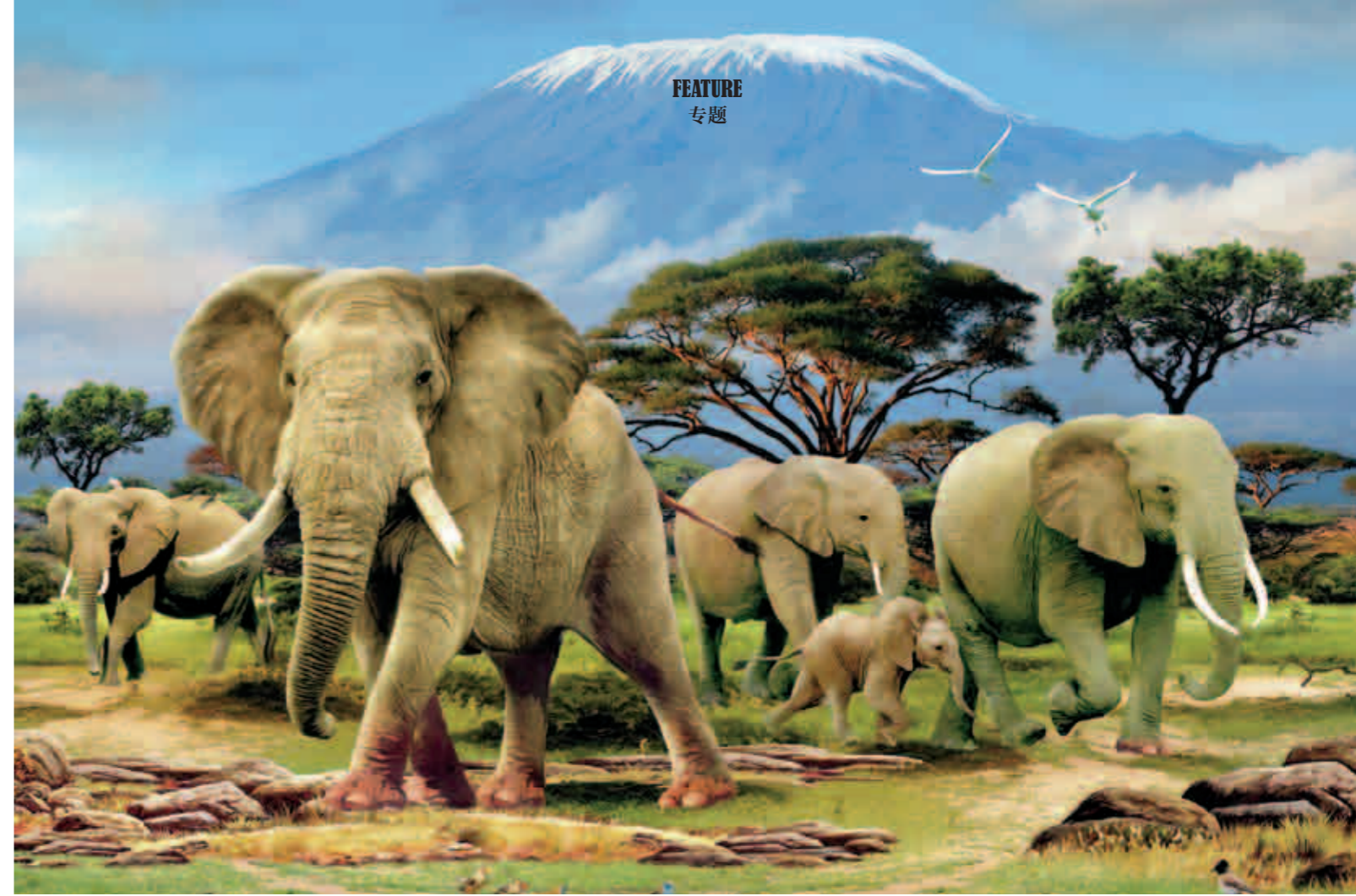
海拔: 6964 米  
南美洲, 南纬 32 度 39 分, 西经 70 度 01 分

### 南美洲最高峰——阿空加瓜峰

阿空加瓜峰 (Aconcagua) 全长 9000 公里，几乎是喜马拉雅山脉的 3 倍半，是地球上海拔最高的死火山。南侧雪线高 4500 米，冰雪厚达 90 米左右，发育有现代冰川，其中菲茨杰拉德冰川长达 11.2 千米，终止于奥尔科内斯河，然后泻入门多萨河。山顶西侧因降水较少，没有终年积雪。它的自然环境复杂多样，几乎包括了地球上所有气候——生物带，形成多种不同的垂直带结构。因此，在攀登阿空加瓜的过程中，登山者的体力和意志，远远比技术更重要。

#### 探险者的故事

在世界最著名的、最险峻的三大陡壁中，阿空加瓜的南壁位居首位。自 1897 年 1 月 14 日瑞士登山家楚布里根首次成功登上此山以来的近百年间，不少人功败垂成，葬身于山间。阿空加瓜脚下的那六十座墓碑，就是为这些遇难的人修建的。这些墓碑多半只有名字，而没有尸体，因为很多登山者都是从北面登顶却再也没有体力下来了。



海拔: 5895 米  
非洲, 南纬 3 度, 东经 37 度 05 分

### 非洲最高峰——乞力马扎罗山

著名作家海明威的小说《乞力马扎罗的雪》让这座非洲屋脊永存于人们的想象中。乞力马扎罗山 (Kilimanjaro) 是非洲的屋脊，位于坦桑尼亚的最北端和肯尼亚交界的地方，山顶终年积雪，成为赤道附近的一个壮丽的风景，也是地球上唯一位于赤道线上的雪峰。

乞力马扎罗山山顶是冰天雪地，山脚下却是一片热带风光，使山麓与山顶宛若两个世界。从山脚到山顶大约二三十公里的路程上，可以看到相当于陆地上从赤道到北极大约一万多公里的气候类型。依次分布着热带、亚热带、温带和寒带的各种植被和动物。具有明显的垂直地带性。长久以来，乞力马扎罗以其浪漫、神秘和美丽享誉世界，吸引着千千万万的登山爱好者前往。



#### 探险者的故事

乞力马扎罗山山顶有一段碑文：“我们要奋斗，要用希望代替失望，用爱代替恨，要把尊严还给那些只受到过羞辱的人们。”

1990 年 3 月，美国弱智登山队的十二名队员用行动诠释了这句碑文。这支登山队有一名女性、十一名男性。在攀登过程中，七名队员撤下来之后，五名教练与五名弱智队员继续向上爬，他们怀着一个共同的信念：前进、前进、前进。硬挺也要挺过来。终于，五名队员成功登上了顶峰。在峰顶他们一齐高喊：“我们代表整个队伍登上了峰顶！”他们为自己赢得了尊严，也书写了人类攀登乞力马扎罗山历史上浓墨重彩的一笔。



海拔：4897米  
南极洲，南纬78度35分、西经85度25分

### 南极洲最高峰——文森峰

文森峰 (Vinson Massif) 虽然不高，但在七大洲最高峰中，它是最后一座被登顶的山峰。它是南极大陆埃尔斯沃思山脉的主峰，在森蒂纳尔与赫里蒂奇岭之间，俯瞰龙尼冰棚。山势险峻，且大部分终年被冰雪覆盖，交通困难，夏季气温在零下40摄氏度左右，被称为“死亡地带”。直到1966年12月17日美国一支登山队才首次登顶文森峰。

#### 探险者的故事

在攀登文森峰的登山者中最让人感动的是当时54岁的戴尔·施帕姆。他是一名心脏移植接受者，在零下30摄氏度的低温环境下，施帕姆攀登了4697米，虽然他最后遗憾地没有完成登顶，但他的坚毅和勇敢仍然感动了世人。这次登山活动为多伦多总医院的心脏病研究项目募集到了100万加元（约合90万美元）的基金，但更重要的是，这次行动向人们宣传了捐献器官的意义，唤起世人对器官捐献的重视。

### 大洋洲最高峰——查亚峰

查亚峰 (Carstensz Pyramid) 是印度尼西亚巴布亚省内的山峰，为新几内亚岛最高峰，峰顶终年冰雪覆盖。

1962年希里查·汉里首次登上了这座山，这座遥远神秘的山对登山者有极大的吸引力，因为在那里可以看到植被从热带到寒带的变化以及远古人类生活的变迁。

尽管这是一座十足的“矮子”山峰，用一天的时间就登顶，不过由于当地时局风云莫测，登山者需要改头换面，乔装打扮才能到达营地。也使这座山峰蒙上了神秘诡异的色彩。



海拔：5030米  
大洋洲，南纬4度，东经137度



### 南极行走

赫尔佐格在纪录片《世界尽头的奇遇》中说：“这里的很多东西，都是不常见的。这里是世界上最安静的地方。冰面裂缝的声音，就像有人跟在你身后，但那其实只是冰的声音。”这里是南纬60度33分，南极圈的纬度，这个数字意味着没有常住民，没有污染，只有一望无际的冰雪世界。每年的11月至次年3月是造访南极的最佳时间。想在冬季去南极旅行，那不可能。白天都是-70℃的超低温，任何人都无法承受，而且，冬季南极处于极夜之中，半年看不到太阳。所以，想去南极只有在南半球的夏季。

风是行走南极的另一个阻碍。南极洲的风也是独具个性的。冷空气从大陆高原上沿着大陆冰盖的斜坡急剧下滑，形成近地表的高速风。风向不变的下降风将冰面吹蚀成波状起伏的沟槽，风速超过15米/秒时，会形成暴风雪，伸手不见五指。即使是最温暖的月份中，风速也可达到每小时160公里以上。



### 穿越北极

北纬66°33'（北极圈）以北的广大区域，也叫作北极地区。北极地区包括极区北冰洋、边缘陆地海岸带及岛屿、北极苔原和最外侧的泰加林带。如果以北极圈作为北极的边界，北极地区的总面积是2100万平方公里，其中陆地部分占800万平方公里。

与南极大陆的礁石土地不同，在北极厚厚的冰面下面，其实是深不可测的海洋。对于大多数游客来说，深入北极，走得更远，那是对自己能力更深一层的挑战。在徒步至北极点的过程中由于低温和潮湿，所佩戴的手套、头套及冲锋衣裤经常很难烤干。穿行在错综复杂的冰块中很容易疲劳，非常需要休息，但因为极冷又非常潮湿不得不继续前行，整个过程很痛苦。

#### 探险者的故事

世界上完成过“7+2”的伟大探险家，都在和北极的斗争中付出极大艰辛。也许正是北极环境的恶劣，磨砺出他们更坚强的征服勇气。第一个完成“7+2”的是俄罗斯人费多，他那著名的探险之旅起于1986年，当时在极夜的环境下，他和雪橇犬一起到达了北冰洋公认的不可接近的区域。费多继1988年与苏联、加拿大团队乘坐雪橇跨越北极后，又在1989年春天参与了第一个苏联无后援队伍到达北极。1990年，他独自一人到达北极，使他总共三次成功征服北极。



### 金隅凤山温泉度假村专享优惠

SALE  
信用卡特惠

#### 活动一：双层别墅特惠推广

活动时间：2014年6月~8月

活动卡种：工银白金卡、工银黑金卡

活动内容：独栋双层别墅（9~11间房），尽享优惠价：平日6700元，周末8700元（含500元烧烤清凉卡），并赠送精美早餐、娱乐套票。白金卡、黑金卡持卡人参与本次活动，凭本人工银白金卡、黑金卡入住别墅时每栋可免费畅打100粒高尔夫球。

参与方式：客户直接拨打预订电话（010-60711886）进行预订，经度假村确认即可。

#### 活动二：单层别墅3.5折

活动时间：2014年7月1日~2014年12月31日

活动卡种：工银白金卡、工银黑金卡

活动内容：俱乐部单层别墅门市价3.5折，首次消费单层别墅享受门市价2.5折优惠（每卡仅限一次）。

参与方式：客户直接拨打预订电话（010-60711886）进行预订，经度假村确认即可。

#### 金隅凤山温泉度假村

地址：北京市昌平区蟒山路1号

电话：(010) 60711886

网址：www.fsdj.com.cn



# Sofitel Luxury Hotels

## 北京万达索菲特大饭店 当法式风格邂逅东方情怀

在北京 CBD 中央商务区的中心地带坐落着一处“秘境”。浪漫、优雅的法式风格同典雅、唯美的中式情怀缔造出无可比拟的住店新体验。此处“秘境”就是北京万达索菲特大饭店。北京万达索菲特大饭店秉承了索菲特品牌的法式风尚以及艺术内涵，同时充分体现中国文化特色：将文化历史与现代崭新元素互相结合，务求为您提供无可比拟的酒店住宿体验，从中反映出中、法两国文化为人所推崇的精髓：力臻完美、源远流长的饮食文化以及和谐灵动的审美意蕴。



### 享受惬意舒适的法式时光

酒店提供 417 间客房，包括 311 间 38 至 46 平方米的豪华客房，房间面积为 38 至 46 平方米，备有索菲特独有的 MyBed 寝室用品、电动窗帘，浴室采用独立式淋浴和浸浴设计，更备有一系列奢华设备，包括分别置于浴室和睡房内的 20 英寸和 37 英寸的液晶电视、免费 WIFI 高速无线上网服务、保险箱、皮革桌面书桌、自由调节的行政座椅以及迷你酒吧。客房设计大方亮丽，处处流露出法式优雅品位。

位于酒店 4 层的行政客房另配有 CD 播放及闹钟多功能收音机、保险箱、玻璃桌面书桌、自由调节的行政座椅、迷你酒吧及奢华浴室设备。此外，客房更特别配备了自动玻璃幕墙间隔，将浴室与客厅分隔开，客人只需轻按按钮，采用了先进科技的玻璃幕墙立即由透明变为不透明。

位于 27 层的总统套房，面积 888 平方米，设有完善的厨房，基本煮食设备齐全；浴室附设桑拿、蒸汽房和 Jacuzzi 按摩浴缸，宽敞舒适，配备优质的浴室用品。此外，房内的独立衣帽间、梳妆台、全天候管家服务、24 小时开放的索菲特会所酒廊、附设免费汽水的迷你酒吧、分别设于睡房和房内其他地方的 20 英寸液晶电视一部和 42 英寸液晶电视两部，免费 WIFI 无线上网和互联网服务，以及多媒体播放器，让宾客尽享极致舒适的住宿体验。



### 打造富有“质感”的会议体验

北京万达索菲特还为品位不俗的客人、活动主办方配备了面积达 3337 平方米的会议空间，可以全方位满足客人及活动主办方的各种会议需要。

酒店共有 11 间会议厅，供举办小型会议、大型会议和奖励旅游的机构选择，全部采用自然光，所有会议厅集中在同一楼层（7 楼），整个楼层面积达 3337 平方米。其中采用无柱设计的大宴会厅面积达 1368 平方米，亦可分成 3 间独立会议厅。所有会议厅均配备先进科技设备，包括免费高速无线上网、先进影音设备、视像会议设施、电动投影机及摄录机、同声传译设备、灯光控制程序系统，以及内置影音设备。一系列主题式活动配套，让活动筹办单位自由选择。



## 味蕾在此尽情释放

北京万达索菲特执着于对品质和美味的追求，力图让每一位来到酒店餐厅的食客都能充分感受到美食与美酒的无敌魅力。

HOTEL  
酒店



### Héritage——典雅法国餐厅

法式唯美理念创意，法国厨艺大师倾情演绎。尊贵与奢华的法式大餐，时尚典雅的装潢风格，索菲特白金级服务，共同为您完美呈现法式私享顶级盛宴。风格独具的酒窖甄选来自法国各地的美酒佳酿。

### VIC 国际美食餐厅——尝尽各国美食

创意 VIC 餐厅将休闲餐饮引领到了创新的更高层次。开放式厨房概念，带您领略世界各地的美食，从北京到巴黎，沿途流连于东京、孟买、罗马和纽约。无与伦比的法式面包、油酥点和奶酪，更是充分展现法国人独有的美食烹饪才能。另外，每周日 VIC 餐厅还提供独具特色的香槟早午餐，同样是愉悦的享受。

### 一品淮扬——醇正之源，端庄秀美

拥有 4 间专属包间和一个开放式用餐区，由杰出的淮扬菜系烹饪大师蒋应荣主理，为食客倾心营造私密高端的用餐氛围。集合新鲜的当季食材，佳肴秘酿更添滋味。

### “Vous” 大堂吧——一处令人向往之所

坐落在一层的 Vous 大堂吧富丽堂皇，曼妙风情弥漫其间，是中央商务区客人会谈的绝佳场所。提供久负盛名的“巴黎茶艺”和“古都茶韵”。每天晚上更有演奏为您助兴。

SALE  
信用卡特惠

### VIC 自助餐厅买一赠一优惠

活动时间：2014 年 6 月 1 日～2014 年 12 月 31 日  
活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡。  
活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人到北京万达索菲特大饭店 VIC 国际美食餐厅消费可享买一赠一优惠。

### 餐厅、大堂吧餐点 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 6 月 1 日～2014 年 12 月 31 日  
活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡  
活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人在一品淮扬中餐厅、和瑞法餐厅、VIC 自助餐厅（A LA CARTE 单点菜品）、VOUS 大堂吧刷卡消费，享受食品 8.5 折优惠。

### 大堂吧美食店 DELI SHOP 甜点 5 折优惠

活动时间：2014 年 6 月 1 日～2014 年 12 月 31 日  
活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡  
活动内容：刷工银黑金卡、工银白金卡每日晚 6 点后蛋糕及三明治享 5 折优惠。

SOFITEL  
LUXURY HOTELS

北京万达索菲特大饭店  
WANDA BEIJING

北京万达索菲特大饭店

地址：北京朝阳区建国路 93 号万达广场 C 座  
电话：(010) 8599 6666 6521





# BBQ Party

## 完美 BBQ 三部曲

文 / 彼岸 图 / 李树家、薛海涛

又到了一年一度去郊外 BBQ 的好日子，听着烤肉滋滋作响，和好友一起谈笑风生，又有清新美景作陪，多么惬意的时光。还有什么比户外 BBQ 更适合夏日聚会呢？

## 七分肉食，三分素菜

烤肉无疑是 BBQ 中的重头戏。要注意的是，在挑选时，不同的肉类有不同的选择方法。例如选择牛羊肉，牛羊腿部和臀部的肉与其他部位相比，肉质更加柔软且有韧性，更加适合烧烤；猪肉则建议选择少带点肥肉的五花肉，这样的肉烤出来，焦香四溢且不会太干涩；鸡肉中鸡翅是最佳选择。

美味的烤肉令每一个食客都胃口大开，因此容易摄入过高的热量。可以在烤肉的同时搭配一些蔬菜，健康的比例应是 7 分肉 3 分菜。红绿柿子椒、洋葱、玉米、土豆、香菇和茄子等都是健康又美味的食材，烤制时可以不放任何调味料，尽管享受蔬菜本身的甘甜。既想享受大啖烧烤美味的乐趣，又不用担心肉类食物的油腻感，那么海鲜就是非常不错选择，口感清淡，营养丰富，蛋白质和钙、磷、钾、铁、碘等矿物质的含量都很高。不管是鱼、虾、扇贝，还是鱿鱼、生蚝，它们都可以很美味，前提是一定要够新鲜，这样才能保证肉质紧密且富有弹性。



### 私家秘技分享

#### 1. 提前腌渍

为了更加入味，肉类和鱼类最好能提前腌渍，口味根据个人喜好调配，比如用盐和黑胡椒，或者购买现成的腌渍调料。腌渍 10 分钟左右就可以，以免影响食物原本的味道。

#### 2. 锁住肉汁

烧烤中肉汁的流失总是令人备感惋惜，而且肉也会变得硬而无味，如果能事先在平底烤盘上将肉煎至表面微焦再上网烤，就好比有了一层保护膜，防止肉汁外流，保持鲜嫩的口感。

#### 3. 精选配菜

不要烤水分大、易烂的蔬菜，配菜应选土豆、红薯、洋葱、蘑菇为佳。

## 控制火候，巧用工具

烧烤虽然美味，但营养价值容易流失，尤其是炭烧烤肉，一旦烧烤时间过长，要么可能导致肉中的氨基酸、维生素遭到严重破坏，而失去营养价值；要么是焦硬干涩，影响口感。

如果是薄薄的肉片，建议用快火烤，这样能让肉质鲜嫩；如果肉块比较厚或者比较大，则需要在烧烤过程中按需要对食物的位置作调整，以使各部分受热均匀。还有一个小技巧：可以先将较大较厚的肉块烤至七八分熟，也就是按下去没有完全变硬，紧致而富有弹性的时候，离开火放置三五分钟，就能慢慢变熟，口感更好。

鸡排以及海鲜食品最好用小火慢烤，因为鱼肉、鸡排等所含的水分比较多，不容易烤熟。建议用锡箔纸包起来，这样不易将肉烤焦且容易储存鲜美的汤汁。

柿子椒、洋葱等水分充足的蔬菜可以放在烤网上直接烤，如果是土豆、红薯等淀粉含量较高的蔬菜，建议放在离中心炭火稍远的烤网上，利用炭火传过来的温度慢慢烘烤至熟，这样能避免外焦里生的情况发生。



## 私家秘技分享

### 1. 菱形烤痕

烤出菱形烤痕并不困难，首先要求炭火温度要够热，然后将食物以30度斜角放在烤架上，当食物充分受热后将食物转至反方向30度斜角，漂亮又专业的菱形烤痕就完成了。

### 2. 炭烧更佳

虽然现在专业的烧烤炭种类很多，使用起来也很方便，可是想要让食物留有木材的香味，最好使用木炭，炭烧风味更加浓郁。炭烤食物的特殊炭香味来自于木炭高温时烧烤食物的香味，因此，选择好木炭是享受美味的基础。质量好的炭火一般燃烧时间长，火势好。选购木炭时，要选择无烟烧烤木炭；应挑选较为沉重、质地结实的块状木炭。选择燃气烧烤也是不错的选择，燃气烧烤速度快，干净卫生，适合烧烤店经营使用，但是烧烤口味不如炭烤的味美。

### 3. 多备刷子

考虑到酱料的不同口味，建议多准备几个酱料刷，以免串味。

### 4. 清爽少油

少用油，多利用肉类本身的油，或者用橄榄油代替，营养更丰富，口感也更清爽。



## 带瓶好酒，清凉爽口

在很多烧烤场合，无论你的烧烤主料选择的是红肉白肉，抑或是鱼、虾、螃蟹等海鲜，都可以选择口感清爽、酒精浓度较低的白葡萄酒或起泡葡萄酒来饮用。因为它们都有清新的果香，能够激发味蕾，促进食欲。而且，它们都更适合冷藏。吃烤肉时，人待在烤架旁，容易产生燥热感，加之烤肉烫嘴容易上火，冰过的酒会带给你清凉爽口之感。

除了白葡萄酒和起泡酒之外，清爽的红葡萄酒也是不错的选择。烧烤时的燥热感并不适宜喝那种浓郁型的顶级红葡萄酒，较高的单宁含量和酒精度会令口感干涩、容易生腻。选择一些含单宁较少、鲜嫩顺口的红酒即可。比如薄酒，虽然并不是什么顶级的红酒，但价格平易近人，较低的单宁含量使其在低温下也同样柔和顺口，能在冰镇后依然散发出清新的酒香，很适合烧烤饮用。

## 伟度尔精选施赫红葡萄酒

产地：澳大利亚——新南威尔士考拉区

品种：西拉

特点：中度至丰满酒体干红葡萄酒，富有黑色浆果、香料和橡木气味。单宁柔和，有着浓郁的成熟蜜枣、咖啡豆、黑松露和香草奶油味道。口感充满黑色果实和浓郁的烤橡木余韵。这款酒可以搭配烤牛排、煎羊排，酒中特有的浆果味和黑胡椒味跟肉汁丰富、带有烟熏气息的烤肉分外搭配。

## 都龙波尔多珍藏干红

产地：法国——波尔多

品种：美乐、赤霞珠

特点：明亮的深石榴红透着诱人的玫瑰色，散发着浓烈的水果气息、持久的黑醋栗和甜樱桃的芬芳。口感柔顺、新鲜爽洁，还有口味无穷的樱桃果酱味。这款酒适合搭配酱汁浓郁的烤肉。



## 私家秘技分享

### 1. 温度适宜

任何葡萄酒都应该在合适的温度下饮用，在外出游玩时尤其是起泡酒和白葡萄酒的温度一定要低。准备一个车载小冰箱，把腌制好的肉类放在冰箱里也是合适的选择，就算以后出行也很方便。

### 2. 开启有法

起泡酒在经过一路的颠簸后，二氧化碳会有一定程度的释放，瓶内压力变大，打开时一定要非常小心，解开铁丝后要保证一直有一只手压住瓶塞，瓶口不要对着人或玻璃。对于普通的葡萄酒要记得带上一个好用的开瓶器。

### 3. 价格合理

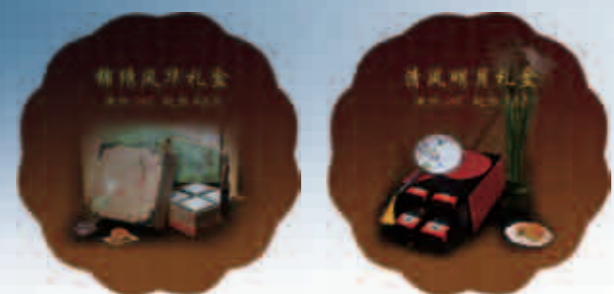
葡萄酒的价位不主张选太贵太好的。这是由于自驾族一般是将葡萄酒放在后备厢或者是车内，一路的颠簸摇晃以及温度的不稳定对好酒都是致命的损伤，价格在100~200元的葡萄酒就很不错。



## 北京金融街洲际酒店 传承佳节，尝味中秋

“登临美景贺清秋，人月相庆两团圆”。优雅精致的礼盒包装，清淡细腻的美味佳品，精挑细选的优质原料。北京金融街洲际酒店月饼礼盒是您馈赠亲友，共庆中秋的完美之选。在赏月之余享受美味月饼给您带来的幸福滋味。

- 祁风明月礼盒，原价 388 元/盒，现价 288 元/盒（80 克）。包含糖醇黑芝麻月饼、糖醇莲蓉月饼、糖醇五仁月饼、糖醇杏仁玉米月饼、糖醇浓情紫薯月饼。
- 冰壶秋月礼盒，原价 388 元/盒，现价 288 元/盒，包含红莲蛋黄月饼、糖醇黄金粗粮月饼、炭烧巧克力 Q 心月饼、港式凤梨月饼、普洱茶月饼、橄榄干贝月饼。
- 九天揽月礼盒，原价 688 元/盒，现价 588 元/盒（80 克），包含摩卡咖啡月饼、炭烧核桃枣蓉月饼、炭烧椰蓉榛果梨月饼、港式凤梨月饼、抹茶杏仁月饼、精品五仁月饼。
- 清风明月月饼礼盒，原价 688 元/盒，现价 588 元/盒（80 克），包含白莲蛋黄月饼、红酒蔓越莓月饼、冻顶乌龙茶月饼、糖醇浓情紫薯月饼、糖醇黑芝麻月饼、普洱茶月饼、巧克力榛子月饼、红莲蛋黄月饼。
- 花样年华月饼礼盒，原价 268 元/盒，现价 168 元/盒（60 克），包含纯正白莲月饼、纯正红莲月饼、精品五仁月饼、玫瑰红豆沙月饼、红酒蔓越莓月饼、私房黑芝麻月饼、清香西柚月饼、养生南瓜月饼。
- 艺术人生月饼礼盒，原价 298 元/盒，现价 198 元/盒（80 克），包含私房黑芝麻月饼、抹茶榛果月饼、粒粒香橙月饼、红酒蔓越莓月饼、玫瑰红豆沙月饼、咖啡朗姆葡萄草莓月饼、炭烧提拉米苏月饼、炭烧酸梅月饼、桃山咖啡柚子月饼。
- 锦绣风华月饼礼盒，原价 588 元/盒，现价 488 元/盒（100 克），包含红莲蛋黄月饼、精品五仁月饼、私房黑芝麻月饼、富贵南瓜月饼、金骏眉茶月饼、清香西柚月饼、藤椒牛肉月饼、贵妃香菇月饼。



## 北京丽思卡尔顿酒店 玉月浓情，团圆中秋

中餐行政总厨古师傅精雕细琢每款月饼，配以上乘馅料，酥香而不油腻，味美意更浓。别出心裁的月饼礼盒设计，均选用充满节日喜庆的正红色。单层款玉月锦绣月饼礼盒搭配立体绒质花朵，更富和美吉祥的韵味；双层款玉月团圆月饼礼盒配以独特的皮质编织纹，尤显高贵典雅。中秋佳节与亲友共聚玉餐厅，尽享玉般美味！



- 玉月锦绣月饼礼盒，218 元/盒（含 4 粒 80 克月饼），包含蛋黄白莲、蛋黄翡翠、金腿伍仁、奶黄月饼各一粒。
- 玉月团圆月饼礼盒，428 元/盒（含 8 粒 60 克月饼），包含蛋黄白莲、蛋黄红莲、蛋黄翡翠、金腿伍仁、奶黄月饼、栗子蓉、绿豆蓉、冬蓉月饼各一粒。



「小饼如嚼月，中有酥和馅」的诗句自古以来吃月饼就是中秋的传统风俗，代表团圆和美好之意，中秋佳节之际，吃上一口月饼，唇齿间品出的是「家」的味道。

古代美食家苏东坡先生曾经写过

### 金融街洲际酒店

SALE  
信用卡特惠

白金卡持卡人尊享月饼 8.5 折优惠

活动时间：2014 年 7 月 14 日至 2014 年 9 月 12 日

活动卡种：北京地区工银白金卡

活动内容：工银白金卡持卡人在金融街洲际酒店购买月饼，享 8.5 折优惠。

北京金融街洲际酒店

地址：北京市西城区金融街 11 号  
电话：(010) 58525888

INTERCONTINENTAL  
BEIJING FINANCIAL STREET  
北京金融街洲际酒店

## 金茂北京威斯汀大饭店 平分秋色，满溢祝福

六款融合不同口味且包装精美多样的月饼礼盒，包含传统的白莲蛋黄，以及深受好评的玫瑰红豆沙与苏式黑芝麻。六款礼盒皆融合了威斯汀品牌 SuperFoods RX 健康元素，如紫薯燕麦与五谷杂粮口味，在确保营养丰富同时让人精力旺盛，为家人和朋友送去真挚贴心的中秋祝福。



- 紫月/和月/妙月月饼礼盒（精装 4 粒），138 元/盒，三种包装风格为客人带来更多变的外观体验，内含白莲蛋黄、蓝莓山药、紫薯燕麦、泰国香芒。
- 秋月/喜月月饼礼盒（精装 6 粒），198/268 元/盒，两种风格包装分别呈现时尚精美与经典雅致的多样风格，内含四粒礼盒所有口味，另含抹茶榛果、玫瑰红豆沙。
- 怡月月饼礼盒（精装 8 粒），388 元/盒，古典韵味浓厚的礼盒打造成梳妆盒形式，抽屉与梳妆镜设置使礼盒更添风雅，内含六粒礼盒所有口味，另包含五谷杂粮、苏式黑芝麻。

### 金茂北京威斯汀大饭店

SALE  
信用卡特惠

刷工银所有信用卡购买月饼可享 8 折优惠

活动时间：2014 年 7 月 7 日至 2014 年 9 月 8 日

活动卡种：工银所有信用卡

活动内容：刷工银所有信用卡购买月饼可享八折优惠。

金茂北京威斯汀大饭店

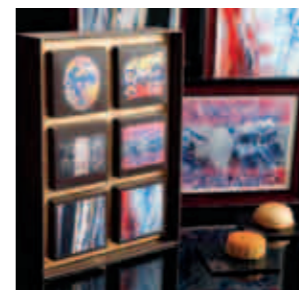
地址：北京市朝阳区东三环北路 7 号  
电话：(010) 5922 8702  
网址：www.westin.com/chaoyang

THE WESTIN  
Luxury Hotels  
金茂北京威斯汀大饭店

## 北京万达索菲特大饭店 月伴中秋，心意连连

16 款不同样式的月饼礼盒为传统中秋佳节带来新意。北京万达索菲特大饭店用创新的理念、独特的设计带给客人更多的惊喜。极富艺术感并伴有色彩视觉印象的设计灵感源自于美国当代艺术大师 Andy Warhol。全部礼盒可分为传统装、创意装及心意装。

- 传统装礼盒，包含华彩至尊装、法式风情装、经典古韵装及儿童专享装。
- 创意装礼盒，包含电子周边装，它会以 iPad 外部保护壳具的形式呈现；个性特色装可以让客人在上面撰写自己的名字，加以留念；唯美杯形装，会用 5 款别致的杯形外观设计供客人精心挑选；除此之外，针对网络销售平台我们还专门推出了便携旅行装。
- 心意装礼盒，其中包含慈善爱心装，万达索菲特会将部分所得款项捐给中国的一家慈善机构以表达酒店对社会的诚挚关怀；环保主义装的理念是，为了节约自然资源，酒店会赠给客人礼券在酒店内使用从而鼓励他们将会礼盒进行回收；时尚设计装，礼盒中包含了幸运抽奖，可谓心意连连。



### 北京万达索菲特大饭店

SALE  
信用卡特惠

所有礼盒 8 折优惠

活动时间：2014 年 7 月 14 日至 9 月 8 日

活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡

活动内容：工银黑金卡、工银白金卡持卡人用户享受北京万达索菲特大饭店所有月饼礼盒 8 折优惠。

北京万达索菲特大饭店

地址：北京市朝阳区建国路 93 号万达广场 C 座  
电话：(010) 8599 6666

SOFITEL  
LUXURY HOTELS  
北京万达索菲特大饭店  
WANDA BEIJING

## *Top International Private Schools*

### 上品之境，国际顶级私立高中

文 / 杨嵘嵘 部分图片 / 东方 IC

“贵族”之气，人向往之。西方崇尚的贵族精神，更多地表现在文化教养、社会担当、自由的灵魂等多方面，是以荣誉、责任、勇气、自律等一系列价值为核心的先锋精神。这一定论打破了对贵族“养尊处优、悠闲奢华”的偏见。由物质富有，走向精神之贵，是更多中国富人的深远之思。他们对自己的下一代在文化和教育上大手笔投资，将孩子送出国留学，希望孩子在留学过程中潜移默化，培养出一些贵族气息。



TRAVEL  
旅游



### 伊顿燕尾服

伊顿公学为不同职位、不同等级、不同荣誉的获得者设计了不同着装。其校服类似绅士的黑色燕尾服，包括白色衬衫、圆领扣、黑色的马甲、长裤和皮鞋。这套行头约 700 英镑，衬衫、领带成打搭配，需要数千英镑。英国威廉王子就读伊顿公学时，穿的是灰色长裤，这代表他是一名表现优秀的学生。

### 国王奖学金

每年新生入学后，都要进行一轮测试，最杰出的 14 名学生会获得国王奖学金。这是非常崇高的荣誉：你将被免除五年的全部学费，并被允许在衣着上增添一件披风，从此以后你的名字开头都会加上一个特别的字母“K”，你还将搬出普通宿舍楼，住进学校中心庭院最古老的校舍，获得在专用餐厅就餐的殊荣，那里的部分菜肴沿用的是 16 世纪宫廷食谱！

### 伊顿船队

每年 6 月 4 日伊顿公学颁奖典礼这一天，青少年个个穿上黑色燕尾服，胸前衣领饰孔上缀着蓝色康乃馨或牡丹，引领学生家长检阅学习成绩展览，出席感恩崇拜，然后观看伊顿船队在泰晤士河上游行的盛况。这个从 1793 年便有记录的船队游行，通常在清晨太阳升起时开始。每艘船上坐着八个身穿白裤、条纹衬衫，头戴缀满玫瑰、紫丁香帽子的少年。他们在沿岸奏着的“伊顿船歌”伴随下，缓缓划行。参加校庆的常常有议员、贵族以及著名的毕业生，有时候，女王、亲王、王子们也来参加盛典。



## 温文尔雅的英国绅士 英国 伊顿公学 Eton College

遇事不惊不噪、处世落落大方。这是英国贵族学校培养出来的拥有独立坚强性格和贵族气质的学生。

伊顿公学被称为“绅士的摇篮”，人们毫不吝啬用“最顶尖”、“最神秘”、“最具贵族气息”来赞美它。学校名为“公学”，实际上是一所私立男子中学，其精英教育、绅士文化享誉世界。

学校坐落于温莎小镇，拥有 500 多年建校史（由亨利六世于 1440 年创办），创建之初命名为“公学”，原意是为贫穷学生提供免费教育，作为进入剑桥大学国王学院的预备学校。但到了 17 世纪，英国的贵族子弟争相入学，以能够进入这所学校为荣，平民子弟反倒可望而不可即。19 世纪，伊顿凭借得天独厚的条件成为贵族社会与上层精英的子弟学校。近年来，为了强调国际化，伊顿公学也开始对外招生。

在伊顿，孩子们被要求每天穿着燕尾服、黑皮鞋上学，唯有上体育课例外。时刻保持最好的仪态和着装，是伊顿教育理念中绅士精神的外在体现——你对自己的存在会有所觉察、有所要求，也是对自己和对方的双重尊重。

学校提倡男生之间进行激烈的肢体撞击，鼓励男孩子们勇敢地去表现自己，争取荣誉。每年 250 名左右的伊顿毕业生中，有 70 余名进入牛津、剑桥，进入世界名校的比率为 70%。



招生：1480 名，13 岁~18 岁；  
费用：5 万英镑 / 年（约人民币 52 万元）；  
课程：文化课及马球、赛艇、击剑、柔道等 30 多种贵族运动，至少两门外语；每个单科都分 14 个等级的快慢班，每年通过伊顿考核，前几名会升入更高班级；  
校史名人：诞生过 20 多位英国首相，包括现任首相卡梅伦；诗人雪莱、威灵顿公爵、英国王储查尔斯、威廉王子等；  
网址：www.etoncollege.com；  
参观时间：伊顿公学并没有明显的外墙，学校制定有详细的参观时间和参观费用，随季节不同而随时更新。详情可查阅学校官方网站；  
路线：从伦敦出发，有两条火车线路可以到温莎和伊顿，大约需要 50 分钟，一是从滑铁卢车站坐到 Windsor&EtonRiverside 车站；二是从 Paddington 车站坐到 Windsor&EtonCentral 车站；  
汽车：LondonVictoriaCoach 车站有班车往返伊顿，耗时一个小时左右。



### 目前的罗实学院

有来自 50 个国家的 340 名寄宿生，其中 60% 来自欧洲，没有任何一个国家的学生比例超过 10%。在这里，9 到 11 岁的孩子读初级班，12 到 15 岁的读中级班，16 到 18 岁的读高级班。

### 女校的回忆——摘自《希拉里自传》

“完全的女子学院让我们可以专心于取得好的学习成绩和培养课外领导能力，在男女兼收的学校里恐怕没有这样的机会。女生不仅负责所有的学生活动——从学生自治会、校报到各种俱乐部，而且我们敢于冒险、犯错误，甚至不怕在同学面前出丑。毕竟从班长、校报总编辑到各领域的尖子都是女生。而且每个人都有机会。在我上中学时，一些聪慧的女孩因为外界压力放弃自己的理想，屈从于更传统的生活。在威斯利则不同，大家凭实力、努力与成就来争取肯定，这也许是女子学院毕业生在以男性为主的专业领域里人数颇多的原因吧。女孩子得到了更多的锻炼机会和更多的校内职位。”

“没有了男生，能让女学生空出许多心思，也不会斤斤计较于外表——至少周一至周五下午是如此。我们专心于学业，出门上课前，不必担心打扮是否得宜。没有了男孩子，女孩可以更专注于学习。”



## 千般贵重 万般自信

瑞士 罗实学院 Institut Le Rosey

瑞士素以“贵族寄宿学校”闻名于世，注重培养学生在学术方面有足够的自信，有终身学习的渴望，还希望激发学生对未来的挑战精神及社会责任感、通晓社交礼仪等贵族特质。瑞士的贵族学校也被称为最国际化的学校。

罗实学院是一所享有盛名的寄宿学校，建于 1880 年，是瑞士最古老的私立学校，也是瑞士最大的寄宿学校，拥有两所校园的学校：一所位于 Rolle，开设春夏学期的课程；另外一所地处 Gstaad，师生在这里进行冬季学期的学习。占地 35 公顷，配备有最现代化的学习、体育、艺术和寄宿设施。

学院靠近瑞士滑雪胜地，运动是重头戏，这里为学生提供滑雪、帆船、溜冰、游泳和球类等运动场地；在艺术方面，戏剧或者音乐是必选课程，即使是在周末，也要到伦敦或者巴黎看歌剧；瑞士山区露营是很有吸引力的活动安排，每年秋季，学校会组织中高级班及以上的学生集体出游。学校对运动和课余活动的重视，让学生在毕业后申请美国高等院校，特别是“常春藤联盟”名校十分受益，符合美国人对学生课余活动的价值肯定。

对于中学生来说，这里是一个传统的欧洲国家，在风气上比较正派、保守；与此同时，瑞士又是一个高度国际化的地方，瑞士人一般都会说英语、意大利语、法语和德语等四五种语言，贵族高中实行英法双语授课，采取全寄宿封闭式管理，外国学生备受尊重。



招生：400 名，9 岁 - 18 岁，均可免雅思成绩申请。希望学生有自己的想法。部分院校甚至会要求学生的父母进行面试，英语及其他老师推荐信、近 2 年学习成绩单；  
师生比例：1:4；  
费用：至少 50 万元人民币 / 年；  
课程：3 种教育体制的教学，即：法国普通中学毕业证书课程 (French Baccalaureat)、国际中学结业教育课程 (IGCSE) 和国际学士课程 (International Baccalaureate)。  
地址：主校区 Château du Rosey, CH-1180 Rolle (TEL: +41 21 822 55 00)；  
冬季校区 Winter Campus Chalet Rex, CH-3780 Gstaad (TEL: +41 33 748 06 00)；  
网址：www.rosey.ch;

### 渊清玉洁大家风范

澳大利亚 墨尔本卫理会女子学院 Methodist Ladies College

卫理会女子学院（简称MLC）是一所广受赞誉的女子寄宿制私立学校，创建于1882年，有着让人自豪的历史，也是澳大利亚规模最大、最受人尊敬和最具有创新精神的贵族学校之一。

学校定期根据孩子们的情况组织她们一起讨论，帮助孩子们学会适应与关怀。每个新学期的第一周是学校的“友谊周”，让所有的新老同学增进了解。

Tiddeman House 住宿中心有专门学科的教师以住校导师的身份提供帮助。而每年住宿学生的音乐晚会使孩子们增强了荣誉感，同时也让父母们深入了解孩子们的生活。从1991年开始，MLC还为所有9年级的学生提供野外生存训练课程。

2014年第86届奥斯卡金像奖最佳女主角奖获得者凯特·布兰切特（Cate Blanchett）是该校校友。



#### 留学贴士

- 学校各有特色，要挑选适合自己的学校，包括课程、教学方式、学校的风格和里面的人。在自己认可的学校里才会成功。
- 单就申请而言，从咨询到收到学校的offer，最好控制在一年以上，这样才有充分的时间来制作学生的申请材料，确保成功。
- 在做申请准备时，做好相应语言的储备工作，拿到TOEFL或IELTS后学生可以根据自己的情况及校方的招生要求来选择最终的目标院校。
- 美国、英国、澳大利亚等国都需要提供TOEFL或IELTS或SLEP，并有具体的分数要求。
- 很多学校采用视频或现场面试取代了原先的电话面试，经验显示，实地参观学校确实给学生提供了一个提高被录取几率的机会。
- 高分只是进名校的一个必要条件，如果有机会实际去做一些义工、独自旅行、帮助困难群体，这或许也会在一定程度上帮自己加分。
- 如果是9年级入学的单性别学校，建议读2年以后可以转男女合校，体验不同的校园文化和氛围。

招生：约2200人，学前至12年级，接受中国初中毕业女生申请10/11/12年级，要求在校成绩优秀，英语成绩良好，申请人需参加AEAS考试。英语未达标者，申请人需修读一段时间HSP课程，英语合格直接就读2月份开学的高中课程；  
 师生比例：约1:12；  
 费用：5万澳元左右/年（约人民币28万元）；  
 地址：墨尔本市，Kew地区，学校离墨尔本市中心约7公里；  
 网址：<http://www.mlc.vic.edu.au>；  
 教学理念：For God and for Home. 为神和家庭。



## 白金卡私人定制之旅 小小贵族之英式贵族礼仪 & 英文培训冬令营

为人父母，最大的愿望就是“望子成龙、望女成凤”。您可以让孩子在物质生活上与英国贵族们同步，但是有一样宝贵的东西是买不到，那便是——良好的礼仪。这是一种让人无法抗拒的神秘光环，需要通过系统的学习才能获得。白金卡私人定制之旅为您的孩子开启寻访贵族之门。在12天的时间里，让TA在举手投足间浸染贵族气息，亲身感受百年时光沉淀的皇家风范。



#### 入住英式贵族家族庄园

Veronica Joly de Lotbinière (nee Levett-Scrivener) 是著名的萨福克贵族家族的后裔。Veronica 在达勒姆大学攻读历史，并取得学位。她创建了一家公司，名为“天堂物业”，主要涉足英国地产市场，并取得了商业上的成功。

2008年Veronica将其商业经营多元化，创立了More Than Good Manners. 致力于为客户提供一种传统英式生活，其习俗、历史、王室和社会相结合的特点。得到了英国，甚至国际媒体的广泛关注，一直享有广泛的新闻和电影覆盖面。Veronica的个人兴趣反映英国地主阶级已经沉淀了几百年的生活方式，并与More Than Good Manners共享客户，例如骑马，打猎，射击和参加社交季活动。

#### 与英国王妃戴安娜的母亲 LADY SPENCER 共享下午茶时光

瑞安妮·斯潘赛 (Raine Spencer)，伯爵夫人，英国著名的社会名流和政治家。她出生于1929年9月9日，来自一个英国显赫的名门望族，母亲是著名的小说家巴巴拉·卡特兰 (Barbara Cartland)。父亲是亚历山大·马克戴乐 (Alexander McCorquodale)。瑞安妮·斯潘赛早期是一位成功的女演员，曾获得过英国年度最佳新秀奖，后来嫁给达特茅斯伯爵杰拉德·汉弗莱理·雅格 (Gerald Humphry Legge) 而引退影视圈，她一生育有两男两女，并收戴安娜王妃为继女，生活非常幸福美满。



#### 行程亮点：

- ▣ The Joly de Lotbinière 法国和英国后裔贵族家族
- ▣ 英式贵族家族住宿
- ▣ 最正统的社交礼仪培训
- ▣ 最正宗的英文交际语言课程
- ▣ 高端社交圈层的基础渗透
- ▣ 剑桥教授会面
- ▣ 李约瑟研究所的私人拜访
- ▣ 前英国王妃戴安娜的母亲 LADY SPENCER 宴请
- ▣ 伦敦金融城及银行中心考察
- ▣ 一站式贴心管家服务

#### 行程安排

- DAY1 ● 国内 - 伦敦
- DAY2 ● 伦敦 - 剑桥 - 贵族庄园
- DAY3 ● 贵族庄园  
课程包括：贵族英文课程、礼仪培训课程、餐桌礼仪 & 下午茶礼仪
- DAY4 ● 贵族庄园  
课程包括：贵族英文课程、礼仪培训课程、接待 & 待人接物礼仪
- DAY5 ● 贵族庄园  
课程包括：贵族英文课程、礼仪培训课程、着装 & 宴会礼仪
- DAY6 ● 贵族庄园  
课程包括：贵族英文课程、礼仪培训课程、公众演讲 & 商务会议
- DAY7 ● 贵族庄园  
课程包括：贵族英文课程、礼仪培训课程、国际礼仪文化及交际。当晚庄园主人将主持培训结业晚宴。
- DAY8 ● 贵族庄园 - 伦敦
- DAY9 ● 伦敦
- DAY10 ● 伦敦  
前英国王妃戴安娜的母亲 LADY SPENCER 宴请下午茶。
- DAY11 ● 伦敦 - 温莎 - 国内
- DAY12 ● 国内

(此行程由 LUXTRIP 品行之旅提供，详情请致电 400-010-8188)

# Less Is More

## 2014 的极简空间

文 / 杨峥嵘、宜家家居 部分图片 / 宜家家居

人们追求宁静自然的生活方式，经过设计师的概念化，成了极简主义。它以“无声胜有声”的姿态，存在于时装、生活用品、居室和建筑中。然而极简观念真正广为天下人所知，则得益于富有北欧气质的宜家家居的传播。“拿走多余，留下纯粹”的极简设计风格，符合建筑大师密斯·凡·德·罗关于空间 Less is more（少即是多）的观念，既是单品上形式简约内容丰富，又表达了空间里的物品愈少，身体和心理的公共空间愈大，达成修身之地畅通，没有束缚。



设计师摒弃多余的装饰，要求发布会上的模特不戴配饰，素面朝天。



经典的极简主义服装设计舍弃刺绣、蕾丝、缎带等元素，突出简单、纯粹、优雅、时尚的风格。



Calvin Klein 集纽约式的简约性感、实用于一身。



设计师以卷边长裤，轻如羽毛的上衣闻名，采用斜向裁剪来突出线条。

### 节制的思考

“极简主义的时装几乎不要任何装饰，信奉它的服装设计师擅长做减法。他们把一切多余的东西从服装上拿走。如果第二粒纽扣找不出存在的理由，那他们就做一粒纽扣；如果这一粒纽扣也非必要，那他们说干脆让人穿无扣衫。”

信奉极简主义代表了一种脱胎于哲学思考的精英文化，遵循“简单中见丰富，纯粹中见典雅”的原则，节制、优越、环保，追随者数不胜数。

说到极简，就不能不提吉尔·桑达 (Jil Sander)，这位公认的“极简女皇”主张摒弃一切多余装饰，选用金贵面料创造高级时装，极简美学和简洁的线条是她的法则，其作品中 90% 的面料都是根据设计专门定制的，突出实用性和艺术美感。

另一位极简主义大师是大名鼎鼎的 Helmut Lang，早在 20 世纪 90 年代，他的一条低腰牛仔裤售价是 200 美元。如果他在男装上用两颗扣子，那么穿三粒扣外套的男人就被看作落伍。

此外 Calvin Klein 是美式简约主义的代表，他认为简单的设计才能带给人最大化和最自然的舒适状态。服装必须能随身体的活动而产生流畅的线条，使穿着者感受舒适愉悦，没有束缚与不便，这也体现了美式实用主义原则。



STYLE  
风格

留白的人情味

极简主义居室追求沉稳、优雅，整体简洁而包罗万象，有极好的视觉呈现。极致地表现在器皿、房屋和日常用品上精心设计、使用尽可能贴近自然的材料凸显质感，而强调功能性和经典耐用，这无疑也是最好的环保方式。

家具方面，北欧家具毫无悬念是极简主义最杰出的代表，涌现出一大批杰出的设计大师，他们强调设计现代美学的“人情味”，不使用雕花、纹饰。如 Alvar Aalto 阿尔瓦·阿尔托，是芬兰现代建筑、家具设计大师及艺术家，家具方面，以层木家具的设计闻名于世；瑞典的 Carl Malmsten 卡尔·马姆斯登则认为感受美丽是人类的权利，并开创了柔性功能主义，通过手工艺将物品的功能和艺术性融进家具设计。



甘蓝叶花瓶  
设计师：Alvar Aalto。这是设计大师除了建筑外，为玻璃器皿留下的经典杰作，70岁高龄的古董花瓶，设计上仍然很超前，很现代、环保。



可调节高度的落地灯  
设计师：瑞典 Carl Malmsten  
成交价：16800 瑞典克朗



柚木 3 件套 CARL MALMSTEN  
设计师：瑞典 Carl Malmsten



松木餐椅  
设计师：瑞典 Carl Malmsten  
生产日期：1940 年

风格即生活

极简主义的集大成是做到形式上最简洁，内容上最大化，并在两者之间互相平衡，十分耐人寻味。充分体现了“以人为本”的风格，而风格即生活。极简风格的家具设计，除了北欧，在法国亦有让人拍案叫绝的经典。设计大师菲利普·斯塔克（Philippt Starck），是法国极简主义家具设计当之无愧的领军人物。他的作品务求简洁，但绝非单调乏味，貌似随意的创意中，处处是深刻的设计功底。

近年来，日本家居极简主义设计在国际上有很不俗的表现，他们强调自己的创意或突破有多伟大，却坚持着对品质的要求，开辟了极简主义家具设计的另一条思路。日本极简主义设计大师原研哉（Kenyahara）这么讲过：“设计朴素、简约的东西你看起来好像什么都没做，其实它的魅力在于对细节的把控非常考究。”



户外长凳  
设计师：Naoto Fukasawa。他擅长将幽默、概念和功能融合到一起，非常自然，人们可以很快接受，无需任何说明。



浴室水龙头  
设计师：Philippt Starck



泡沫浴缸  
设计师：Kenya hara 原研哉

STYLE  
风格



不同色调的办公室，在配色上无外乎要遵循两点：同色调递进或异色调冲击。

打造特色办公环境

除了家以外，办公室逐渐成为人们日常活动最频繁的区域。同居家生活一样，人们对办公室生活也有越来越高的要求，甚至比对家的要求更高。让办公环境在风格及功能上都要达到统一和平衡，需要精心专业的设计。如今，随着对于办公室环境的需求和要求日益增加，IKEA 宜家家居将助力人们的工作空间，推出的 IKEA Business 可以快速准确专业地为业主提供空间解决方案，并给予人们更多的工作空间灵感，扮演着人们工作生活好帮手的角色。

区别于宜家常规零售服务，IKEA Business 的最大亮点是对客户提供设计服务，秉承宜家简洁、实用、舒适的设计原则，面对多样化的办公室环境改造需求，在宜家种类繁多的产品、灵活巧妙的解决办法的基础之上，为每位业主定制充满个性灵感且极具实用性的整体办公解决方案。此外，消费者还能额外选择 DIAD (Done In A Day) 服务，在很少的时间内实现办公室的装修方案。

## STYLE 风格

### 办公区域，自有主张

各个行业因为性质不同，人们对办公环境的要求也各有偏好。这些不尽相同的需求，展现了不同行业、不同企业部门最核心的价值所在。IKEA Business 可以满足这些需求，从办公环境着手，找到提高自身的机会和突破口。



在桌上放置信件篮，能够将信件归类放好。



对于一家旅行社而言，色彩明快的等候区风格，舒适的扶手椅再配以悠扬的音乐，让访客们在等候的时候心情舒畅。

### 旅行社：热情细致，从接待处开始

旅行社的接待处，无论是前台还是等候区，是体现旅行社热情和专业的“门面”。颜色亮丽、大方简洁的接待处让访客们一踏进去就能感觉到热情和活力，周到的细节布置，帮助传递出服务上的无微不至，让顾客安心地把宝贵的假期交给你安排。

#### 1. 让整洁的前台区域给予你的访客信赖感

整洁的前台区域与繁杂的工作产生对比，更能从侧面体现从容应对的沉着和稳重，会给人一种条理清晰、游刃有余的牢靠感。

#### 2. 访客等候区，让来客舒适地了解你的公司

对于一家旅行社而言，色彩明快的等候区风格，舒适的扶手椅再配以悠扬的音乐，让访客们在等候的时候心情舒畅。

#### 3. 用不经意的装饰点缀展示你精心安排的欢迎致敬

一些细节之处的贴心安排和小装饰，看似不经意，实际也能提升亲切感和信赖感，从而使访客对公司的好感度上升。



杂志架也有妙用，可以作为抽屉的隔板将文件分类收纳。

### 会计师事务所：工作区域展现的专业严谨

整洁宽敞的工作环境，可以给人们带去工作的好心情。人们常说：一屋不扫，何以扫天下。对于每天非常繁忙的会计师们而言，整洁有序的办公环境，让他们面对凌乱的数字时能够从容应对。

#### 1. 帮助你的员工“扫一桌，扫天下”

会计师事务所的风格一般以简洁为主，这当然一定程度上与他们严谨精密的职业性质有关；但更重要的一点是，即使大量文件摊在桌子上，办公桌依然要有足够伏案的空间。

#### 2. 让公共区域依旧整洁硬朗

办公室的公共区域，自然延续了简洁硬朗的风格。同时对于会计师事务所大量的文件和资料储藏需求来说，办公室的存储区域往往显得更加气势恢宏和统一。



对于会计师事务所大量的文件和资料储藏需求来说，办公室的存储区域往往显得更加气势恢宏和统一。

## STYLE 风格

### 广告公司：会议室里灵感乍现

对于广告公司来说，会议室是员工激发创意、集结灵感的地方，也是广告人驻留时间相对较长的场所。广告人对会议室要求很高——它不但具有丰富的影音功能，让所有人的想法、灵感、素材得以分享给大家；还应该具有活泼的陈列布置，帮助人们拓宽思路，激发讨论；当然，舒适的环境也必不可少，即使几小时的马拉松讨论，思路也不被硬板凳和酸痛肩膀打断。

#### 1. 帮助你的员工轻松进入会议状态

不必在每次开会前先费神搞定各种设备和乱糟糟的电线，会议室的悉心布置和设计，方便你随时进入头脑风暴状态。精力都留给新点子吧，不用为了琐事伤神。

#### 2. 用多彩颜色帮助提高生产力

广告公司装修的整体风格都比较亮丽，会议室里尤其不乏鲜艳的色彩。一方面，这样能够体现创意人张扬的个性；另一方面，在为了方案日夜绞尽脑汁的时候，鲜亮的颜色帮助人们振奋精神，激发创意人的无限灵感。

#### 3. 帮助员工无拘无束地来一场头脑风暴

广告人的会议室，想必是各行业中“最不拘束”的。只有这样，才能轻松面对长时间的头脑风暴，在相对轻松的环境下全身心地为一个创意的金点子苦思冥想。



暖色或亮色能够促进大脑的运动。因此一般来说，广告公司装修的整体风格都比较亮丽。



带滑轮和储藏功能的边桌。



会议室里靠垫也必不可少。



IT 族们可以在此方便享受茶歇和餐点；与同事一起喝茶、聊聊天，在工作间隙度过一段轻松时间。

### IT 公司：茶水间给的能量

IT 技术帮助人们超越空间的限制，而 IT 族的工作通常也超越了时间的限制。舒适温馨、功能多样的茶水间是他们得以喘息，平衡工作的压力的地方，也是体现公司人文关怀的关键区域之一。

#### 1. 给员工一个休憩的驿站

对于 IT 族而言，茶水间是他们每天能够停止忙碌工作，稍稍休憩的场所。即使办公室空间再狭小，都有办法给员工一个“麻雀虽小，五脏俱全”而且温馨的办公室。

#### 2. 如同家的体贴，从里到外都是

茶水间本身的存在就很重要，而在此基础上，餐具的妥善收纳，垃圾清洁和分类，各种休息功能，这些由内而外、无微不至的体贴，不是停留在表面的敷衍，而是能体现公司对于员工“生活环境”的关怀。

SALE  
信用卡特惠

### 宜家家居专享优惠

#### 活动一：免费进行办公设计

活动时间：2014年7月1日至2014年12月31日  
活动卡种：工银黑金卡、工银白金卡、信用卡金卡  
活动内容：持卡人在宜家家居四元桥商场（北四环）公司业务部单次采购商品满2万元以上可享受办公等商业用途设计免费服务。

#### 活动二：大宗采购信用卡分期0手续费

活动时间：2014年7月1日至2014年12月31日  
活动卡种：北京地区发行的工银信用卡（准贷记卡、商务卡、逸贷卡除外）  
活动内容：活动期间，持卡人在宜家家居四元桥商场北四环公司业务部购买产品，消费2万元（不含）以上可办理信用卡分期业务，分期12期享受0手续费优惠，费用由双方各承担50%（分期12期手续费率为4%）。

#### 宜家北京四元桥商场（三层办公家具区）

地址：朝阳区阜通东大街59号

电话：(010) 64794532 转

2521/3521/3657/3658/3659/3660



宜家家居



# The Ancient Buildings In Europe

## 时光拾遗，行走在欧洲建筑文明之间

文 / 黄药师、彼岸 图 / 英国旅游局、东方 IC

是历史的荣耀，也是光辉的印记。

历史在岁月的漫漫长河中留下斑驳光影，风雨飘摇，抑或兴盛繁荣；分崩离析兵戈四起，抑或宁静祥和百废俱兴，在不同的时光中，文化艺术的脚步从未停驻。体现在建筑方面，则是各个风格类型的皇宫、庄园、教堂，它们以庄严而美丽的姿态屹立在欧洲大地之上，任物是人非，它们容颜不改。



### 古典主义风格 人体美学的建筑运用

古典主义风格建筑发源于意大利的佛罗伦萨，开始的标志是佛罗伦萨主教堂的大穹隆顶，它是作为共和政体的纪念碑而建造的。它的纪念意义在于突破了教会的限制，因为集中式和穹顶建筑一直被天主教视为异教庙宇的形制，这个穹隆顶虽然与拜占庭圣索菲亚的手法相同。

人文主义理论认为，人体是“匀称”的完美典范，人体四肢伸开所形成的方圆构成最美好的比例和几何形状。而在建筑上，集中式和穹顶结构就是方和圆的最完美的结合。梵蒂冈的圣彼得大教堂以及英国的圣保罗大教堂的穹顶也都是在这种人文思想的影响下产生的。

在阿尔卑斯山以北的地区，文艺复兴风格往往体现在修饰层面，表现为对中世纪尖顶建筑的修饰。在法国，最显著的特点是宫堡四角上的碉堡蜕变为圆形塔楼；在德国和荷兰，则是对尖坡屋顶所构成的山墙两翼做涡漩造型处理。

#### 风格拾遗

古典主义风格建筑是 15~19 世纪流行于欧洲的建筑风格，起源于意大利佛罗伦萨。在理论上以文艺复兴思潮为基础；在造型上排斥象征神权至上的哥特建筑风格，提倡复兴古罗马时期的建筑形式，特别是古典柱式比例、半圆形拱券、以穹隆为中心的形体等。

### 法国 巴黎卢浮宫

建筑类别：王宫

始建于 12 世界末的卢浮宫，在菲利普·奥古斯都时期只是保卫巴黎的一个城堡。弗朗索瓦一世时，把卢浮宫改建为王宫。立面的横竖线条匀称，并配有法国特色的石屋顶，王宫内外装饰有精美的雕塑。出于对艺术的热爱，他邀请了当时欧洲艺术家来法国生活，达·芬奇即其中一位，并收集了许多意大利著名绘画。在经历亨利二世、亨利四世、路易十四等的扩建后，又增加了大量艺术珍品，在法国大革命后开放为博物馆。之后拿破仑、拿破仑三世回归称帝，藏品大幅增加，卢浮宫也一再被扩建。20 世纪 80 年代，华裔建筑师贝聿铭设计的玻璃金字塔再次为卢浮宫锦上添花。

地址：Musée du Louvre, 75008 Paris France  
开放时间：9:00-18:00, 17:30 开始清场（每周二闭馆，周三及周五开放到 21:45, 21:30 开始清场）；12 月 24、25 日和 1 月 1 日闭馆。  
门票：常设展览 12 欧（不含 Hall Napoléon 的临时展馆和 Musée Eugène Delacroix）；Hall Napoléon 临时展馆 13 欧；可进入以上所有展馆的套票为 16 欧。



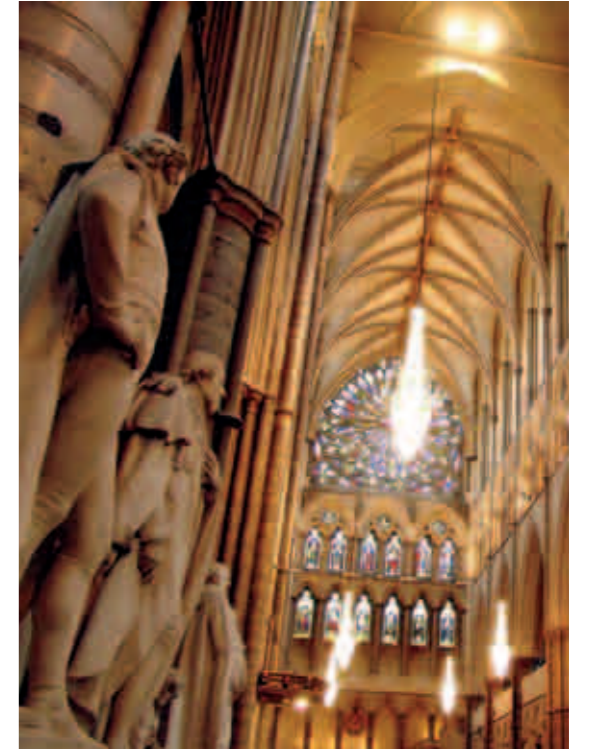
### 哥特式建筑 宗教气息浓厚的绝美绽放

第一座哥特式教堂是1143年在法国巴黎建成的圣丹尼斯教堂，其四尖券巧妙地解决了各拱间的肋架拱顶结构问题，有大面积的花窗玻璃，为以后许多教堂所效仿。1144年，在庆祝圣丹尼斯重修完成举行的典礼上，各国的主教们吃惊地发现这种建筑形式有着不可抵挡的魅力。于是25年之后，凡有代表参加过庆典的地区都出现了哥特式教堂。

它创造了一种崭新的建筑体验：在室外部分，通常密布着支撑部件，仿佛是没有拆卸的手脚手架，给人一种瘦骨嶙峋的感觉；而在内部，它可以把厚重的墙面减少到极限，随处充满着花窗玻璃，这种明亮的室内空间是前所未有的。在这一外表的背后体现着结构体系的根本变化：从古罗马建筑、罗曼式建筑依靠拱和穹顶等各种块面的整体受力体系，转变为接近框架的受力体系。框架之外的部分可以变得极为轻薄，所以可以不砌墙，完全用窗户填充。

#### 风格拾遗

哥特式建筑由罗曼式建筑发展而来，为文艺复兴建筑所继承。发源于12世纪的法国，持续至16世纪，哥特式建筑在当代普遍被称作“法国式”，“哥特式”一词则于文艺复兴后期出现，带有贬义。哥特式建筑的特色包括尖形拱门、肋状拱顶与飞拱。



### 英国

#### 威斯敏斯特大教堂

建筑类型：教堂、国葬陵墓

宏伟壮观的威斯敏斯特教堂（Westminster Abbey）是英国的圣地，在英国众多的教堂中地位显赫，可以说是英国地位最高的教堂。除了王室成员，英国许多领域的伟大人物也埋葬在此。英国人因此把它称为“荣誉的宝塔尖”。

威斯敏斯特大教堂全系石造，主要由教堂及修道院两大部分组成。由圣殿、翼廊、钟楼等部分组成。进入教堂的拱门圆顶，走过庄严却有些灰暗的通道，眼前豁然一亮，进入到豪华绚丽的内厅。教堂内宽阔高远构造复杂的穹顶被装点得美轮美奂，由穹顶垂下来的大吊灯华丽璀璨，流光溢彩。地上铺的是华贵富丽的红毯，一直通向铺着鲜艳的红色丝绒、装饰得金碧辉煌的祭坛，这就是举行王室加冕礼和皇家婚礼的正厅。2011年4月29日，威廉王子同凯特王妃便是在这里许下相守一生的誓言的。

地址：20 Deans Yd London SW1P 3PA, United Kingdom  
开放时间：周一、周二、周四及周五 9:30-16:30；周三 9:30-19:00；周六 9:30-14:30；周日不对游客开放  
门票：成人 18 英镑，18 岁以上学生及 60 岁以上 15 英镑，6-18 岁学生 8 英镑

## 巴洛克风格，古典美学的恰到好处

巴洛克时期的建筑物，一方面有着更强烈的情绪感染力与震撼力，另一方面引人注目、炫耀教会的财富与权势。

巴洛克建筑尤其是教堂的内部空间不仅给人以很强的整体感，而且其墙面的回声功能还能满足音乐交混回响的时间要求。适量的光照被有意识地引导到适当的地方，使某些细节如人物雕像等能在较暗的教堂内部凸显出来。无论你站在何处，都有一览无余的感觉，从而达到剧场的整体效果。在局部和细节的处理上，用缺陷、装饰、奇异、怪诞等奇特的手法来打破刻板的教条。如把立面山花断开或裁去顶部，嵌入纹章、匾额或其他雕饰，立面上部两侧呈大涡卷状；窗和主入口之上的装饰主体为三角形和弧形，但在中部有意识地断开等等。同时大量使用贵重材料，充满装饰，色彩艳丽，一身珠光宝气；尤其在室内，大量装饰着壁画雕刻，到处是大理石、铜和黄金，一派富丽堂皇、炫耀财富的气势。

### 风格拾遗

巴洛克建筑是17~18世纪在意大利文艺复兴建筑基础上发展起来的一种建筑和装饰风格。其特点是外形自由，追求动态，喜好富丽的装饰和雕刻、强烈的色彩，常用穿插的曲面和椭圆形空间。这种风格在反对僵化的古典形式、追求自由奔放的格调和表达世俗情趣等方面起了重要作用，对城市广场、园林艺术以至文学艺术部门都发生影响，一度在欧洲广泛流行。



### 意大利

#### 圣卡罗教堂

建筑类型：教堂

圣卡罗教堂 (s.carlo alle Quattro Fontane) 由“巴洛克风格之父”弗朗切斯科·博洛米尼 (Francesco Borromini) 主持设计。他将复杂几何运用的强烈偏爱完美地运用到了教堂的设计中。

建筑立面的平面轮廓为波浪形，中间隆起，基本构成方式是将文艺复兴风格的古典柱式，即柱、檐壁和额墙在平面上和外轮廓上曲线化，同时添加一些经过变形的建筑元素，例如变形的窗、壁龛和椭圆形的圆盘等。教堂的室内大堂为龟甲形平面，坐落在垂拱上的穹顶为椭圆形，顶部正中有采光窗，穹顶内面上有六角形、八角形和十字形格子，具有很强的立体效果。室内的其他空间也同样，在形状和装饰上有很强的流动感和立体感。圣卡罗教堂标志着巴洛克风格全盛期的到来。

地址：Via del Quirinale 23  
开放时间：周一~周五 10:00-13:00 15:00-18:00，周六 10:00-13:00，周日 12:00-13:00  
门票：免费



# 开启光明 爱心相助



2014年6月-8月，我们第六次开启健康快车  
免费为吉林省吉林市千余名贫困白内障患者实施复明手术

工商银行秉承“服务民众，回报社会”的理念，多年来致力于慈善治盲公益事业，捐款 1650 万元，为 8300 余名患者实施复明手术，五次荣获健康快车基金会“光明功勋奖”，并荣获“十五周年特别奖”。

您只要登录网站 [www.icbc.com.cn](http://www.icbc.com.cn)“公益捐款”频道，即可为该慈善事业捐助善款。工商银行期待与您共同努力，播撒希望，传递光明，让关爱继续！

神玉典藏——打造具有时代文化精神的当代艺术精品  
Shenyu Museum

古代君子佩玉  
今生一表我心  
古代君子四雅  
当代茶玉禅香  
为您实现  
身心健康、事业成功、家庭幸福的  
如玉人生

COLLECTION  
典藏



典藏

COLLECTION  
典藏



在物质文明飞速发展的当今，大到收藏、投资，小到把玩、鉴赏，社会大众对艺术品的需求不断升级。然而，一件艺术品所包括的内涵，远远不止于此。它弘扬着一种文化、表达着一种情感、启迪着一种思维，蕴含着时代感极强的文化精神。神玉艺术馆，就是谨守着这样的理念，秉承「以文化为魂，以藏品为原型，以市场为需求」的宗旨，将传统文化与时代精神相结合，再现了古代君子的审美情趣与生活方式，通过现代科技与工艺的创新，使文化融入当下的大众生活。神玉艺术馆拥有众多馆藏玉器艺术珍品，旗下的神玉典藏致力于以藏品为原型，汲取神玉独有的文化智慧与艺术精华，结合时代风尚，继承传统并加以创新，以完美的工艺雕琢有形之器，汇集华夏之大气、东方之文气、吉祥之灵气、精致之秀气、皇家之贵气，打造独一无二「神玉的礼物」。



SALE  
信用卡特惠

神玉艺术馆专享优惠

活动时间：2014年6月24日至2015年6月24日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：工银白金卡持卡人在神玉艺术馆刷卡消费时享受以下优惠内容：

北京神玉书院餐饮消费、茶道、香道体验8.5折优惠；  
北京神玉书院艺术中心产品消费9折优惠（不含艺术品）；

北京神玉书院参观门票、文化授习课程8折优惠；

北京神玉书院健康管理消费9折优惠；

北京神玉书院免费沙龙雅集活动；

北京神玉书院停车场免费停车。

参与方式：如尊享服务优惠请提前拨打 400-8908388 预约

神玉艺术馆  
北京神玉书院

地址：北京市北三环中路3号  
电话：400 890 8388



## 茶玉禅香

当代君子四雅

西施壶、钵形杯，与知己对坐，任喧嚣浮华退去，静心享受其中。人生如茶，沉时坦然，浮时淡然，沉浮间，泰然处之。纷呈世相中，品至真至纯的茶，悟至灵至净的心。《茶经》云：「最宜精行俭德之人。」

玉，大地的舍利，心趣天然，独具美感与灵性。白璧无瑕，温润纯粹，深合君子之道。以此良材美质，成就一方精美香插。恰得金莲葫芦香托，置于玉象之上，寄予「金玉良缘，太平有象」的美好寓意，颇具画龙点睛之妙。

一方美玉，一盏清茶，一室幽香，简单明静。古人云「茶中悟道」、「比德于玉」、「香中寻己」，禅意中品百味人生。生活在水泥丛林中，我们需要减去一切多余，静待来自心灵深处的喜悦，当我们休憩身心，反观内在，聆听心灵深处的细语，我们就领悟了禅之本意。

香道之义，最重「中正仁和」四字。它承载着人类几千年来最美好的祈愿，是中华文化无形的脉搏，是民族精神的剪影，培养着人的气质德行。取一支萃取天地精华的智慧心香，于花梨香盒之上虔心「悟道」，一缕袅袅青烟，丝丝美妙香味，追思古圣先贤，重建文化自信，参透生命真谛。

古代君子四雅：闻香、品茗、挂画、插画，于今天的社会节奏来说，已距我们越来越远。然而人们对文化生活的追求不会因此而稍有消退，反而与日俱增。神玉典藏以馆藏珍品「大象无形青玉摆件」和「悟道白玉山子」为文化原型，出品茶、玉、禅、香系列文化生活用具，定义了符合时代需求的君子四雅，为今人打造出全新的君子生活方式。套装产品包含紫砂茶具四件套、大象无形香插和悟道花梨香盒，将茶玉禅香文化与藏品文化完美融合，展现东方的古典、文秀与禅意。

创新的产品让无形的文化摆脱枯燥刻板，使博大精深的文化遗产逐步鲜活起来，融入日常生活，在潜移默化中得以传承发扬。文化为我们带来的，不应是被高高供奉于桌案上的理想与神话，而应是紧密服务于日常生活、指引社会发展乃至民族复兴的一种思想、一种生活和一种助力。这是神玉典藏文化产品的创作理念，也是神玉艺术馆结合时代需求的文化主张。文化融入生活、文化服务生活，神玉艺术馆定位于以文化为魂、以人为本的服务和产品供应商，通过对文化的传承、弘扬与融入，打造时下的「幸福生活中心」，为公众实现身心健康、事业成功、家庭幸福的如玉人生。

## 一表我心

皓腕间的君子之情

古人云：「君子无故，玉不去身。」玉，蕴含了中华民族的文明与智慧，承载了华夏子孙的美好品德，是我国古代君子的象征。延至当今，人们依然对玉钟爱有加，而玉中之翡翠尤受青睐。

翡翠，「玉中之王」。其坚定、温和、典雅的玉性与独有的华贵之美，蕴含了东方文化里对真情的最好的见证与祝福；而腕表以其至精至微的机械工艺，承载了人们对时光与岁月的美好祈愿。神玉典藏翡翠手表系列，精选上乘翡翠原石，将独特的玉文化元素以创新的形式体现于方寸之间，依托当代科技工艺，结合时代需求，用心天然，脱胎精工，自成灵性与奢华，不仅具有东方文化的典雅，也融合了西方钟表工艺的精湛，特有的文化内涵彰显出高雅的品位和独特的性格。

古代君子佩玉，今生一表我心。



## 玉韵流光

精致吉祥的东方礼物

琉璃贵为「佛家七宝」之一、「中国五大名器」之首，制作的历史可追溯到西周时期。在佛教文化中，琉璃是辟邪、祛病之灵物，能够带来财富、健康和平安。

神玉典藏琉璃系列工艺品以神玉艺术馆藏珍品为原型，以24K白金高级琉璃料，运用传统水晶脱蜡铸造技术纯手工制作，一模一器，独一无二，其色彩流光溢彩、品质晶莹剔透、光彩夺目。其中独有一类彩绘琉璃系列，后期以特殊矿物质颜料运用彩绘技法，将胎体浮雕及画面各部充分表现，图纹细节处以描金工艺精心勾勒，工艺细致严谨，画面浮雕金彩交相辉映，斑斓瑰丽。

「玉韵流光」琉璃系列，将神玉艺术馆馆藏玉器所承载的工艺精髓与文化内涵，以当代艺术品的形式与公众分享，不仅是对藏品艺术之美的完美复制，更是对每一件藏品所蕴含的人文之美的有力再现。雪中送炭、观音坐像、四方平安、虎啸山河……一件件琉璃精品，或说道德、或明雅志、或表祝愿、或示祝福，将贯穿千年的华夏文明呈现在今人的面前，为我们今天的工作与生活带来现实的启迪与助益，履行着神玉艺术馆中每一件艺术珍品历经千年流传至今的历史使命。

典藏



# Health Is All 魅力无限，健康添彩

文 / 杨峥嵘 配图 / 中体倍力

对于身体健康，洪晃有句话很适用，“真相经常让我们很不爽，而我们却又那么迫切地想知道它”。  
健康这种大事，绝不要事后诸葛，要的是如银行账户般精细，达到一个清醒的管理。



## 贵重过名牌包的健康

女儿是水做的骨肉，原该清爽宜人。在爱护自己这件事情上，女性的健康和美丽缺一不可，对于自身的健康管理，要比买名牌皮包还不手软。

### 善用“护身符”

妇科检查被称为女性健康的“护身符”，资料显示，癌症有三分之一可预防，三分之一如早期发现可治愈，三分之一可以减轻痛苦延长生命。像子宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌及子宫肌瘤等常见病，通过体检都可以早发现、早治疗。

#### 有这些现象，表示要进行妇检了：

1. 如长期精神紧张，并伴有较重生理反应，必要时需要在医生的指导下药物治疗。
2. 对于长期严重的痛经，应去做妇科内分泌检查，看是否患有子宫内膜异位症。
3. 月经过多，子宫肌瘤是导致量大的重要因素之一，此外黄体功能不良也有可能。
4. 对不明原因长期、反复发作的阴道瘙痒，需要考虑内分泌因素，进行内分泌检查。



### 守护胸前的美丽

除了母爱，除了为悦己者容，单单为自己，对自己乳腺的熟悉要比面部加倍，乳腺新出现的变化，远比面部新出现的皱纹重要。女性从 20 岁开始就应该每 3 年做一次正规的乳房检查，35 ~ 60 岁的女性每年定期检查一次。此外，从 20 岁开始，每月做一次自我检查。定期体检是发现早期乳腺癌的最好方法，女性朋友应该把发现早期乳腺癌作为乳腺体检的重点。

#### 检查的最佳时间

月经正常的女性，月经来潮后第 9 ~ 11 天是乳腺检查的最佳时间。绝经后的妇女可随意选择就诊时间。



## 关爱健康，远离肿瘤 白金卡健康体检增值服务 北京美兆体检中心

**活动时间：**2014年4月1日~2015年12月31日  
**活动卡种：**工银白金卡  
**活动内容：**工银白金卡持卡人（限本人）每年有一次机会以白金特惠价享受如下四项目中的一个项目，若参与多个项目，按集团价格计算。  
**预约时间：**周一至周六 8:30 ~ 16:30（国家法定节假日除外）  
**参与方式：**持卡人直接拨打北京美兆体检中心预约电话（400-010-5088）进行咨询预订，经确认即可。  
**活动说明：**  
 （1）持卡人须以工银白金卡支付费用方可享受此优惠；  
 （2）此优惠不与其他优惠同时使用。  
**商户地址：**北京市东城区东长安街1号东方广场E2座5层

### 女性乳腺专项

**包含项目：**乳腺肿瘤标记、附睾蛋白 HE4、乳腺超声波  
**检查功能：**此功能主要用于筛查乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌等  
**白金特惠价：**268 元或 13.4 万等值白金卡积分  
**集团价格：**400 元

### 女性妇科专项

**包含项目：**卵巢肿瘤标记、附睾蛋白 HE4、妇科超声波  
**检查功能：**此功能主要用于筛查外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病、卵巢疾病等  
**白金特惠价：**268 元或 13.4 万等值白金卡积分  
**集团价格：**400 元

### 男性前列腺专项

**包含项目：**癌胚抗原 CEA、前列腺肿瘤标记、前列腺 F-PSA、F-PSA/T-PSA、前列腺超声  
**检查功能：**此功能主要用于筛查前列腺增生、前列腺炎、前列腺癌等  
**白金特惠价：**268 元或 13.4 万等值白金卡积分  
**集团价格：**400 元

### 甲状腺专项（男女通用）

**包含项目：**促甲状腺激素、游离甲状腺素、游离三点甲状腺素、甲状腺超声  
**检查功能：**此功能主要用于筛查甲状腺功能亢进症（简称甲亢）、甲状腺功能低下症（简称甲低或甲减）、甲状腺瘤、甲状腺炎、甲状腺囊肿、甲状腺功能亢进并发症等  
**白金特惠价：**168 元或 8.4 万等值白金卡积分  
**集团价格：**200 元







## 对男性的健康呵护

男性前列腺常见病有：前列腺炎、前列腺结石、良性前列腺增生症、前列腺癌。临床发现，约80%的病人首先发现远处转移病灶，然后才发现前列腺癌。可见早期发现和预防的重要性，医生建议年龄在45岁以上的男性，应每年做一次直肠指检，50岁以上的男性，每半年或复一年都应接受肾功能检查和直肠指诊检查。

### 什么在导致前列腺痛

1. 酗酒：前列腺周围都是肌肉纤维结缔组织，饮酒造成内向腺体内肿，容易被感染和出现前列腺增生。
2. 吃刺激性食物：消化道受刺激，泌尿道充血，引发便秘，对前列腺的局部代谢十分不利，容易诱发炎症。
3. 久坐：如司机、上班族、股民等，腹压对前列腺的压力加大，坐着时前列腺体处于水平位上，它的尿道前列腺部和开口于它的前列腺腺管处于同一平面位置上，如尿中有菌，容易逆行入腺管造成炎症。
4. 喝水少：对前列腺病的形成来说，不喝水，尿液浓缩，尿中的有害物质聚积，容易回流入前列腺管致病。
5. 便秘：前列腺的后叶紧贴着直肠，如果便秘，粪块在直肠中向前挤压前列腺，使其局部血循环障碍，另外，便秘会产生毒素，入血液会引起全身功能障碍，降低机体免疫水平。

### 前列腺养生之吃与不吃

一项新的研究发现，那些吃许多十字花科蔬菜的男性，不太容易诊断出患侵略性前列腺癌，西兰花和花椰菜都是预防前列腺癌效果明显的蔬菜；而近期的“男性健康医学论坛”显示，男性过量补充含欧米伽-3的深海鱼油，可能明显增加患前列腺癌的风险。

2007年日本专家最早发现氢分子可平衡被称为百病之源的自由基，在当时，该专家被全球医学界寄予厚望，并一致认为他能够获得诺贝尔医学奖。随着研究的深入，氢分子对抗糖尿病、痛风、老年痴呆、类风湿关节炎、肝肾疾病等医学效应相继被发现。富含氢分子的富氢水随即在日本市场出现，并获得渴望健康长寿人群的青睐。在我们一步一步渐入老年的人生旅途中，保持健康、远离医院是健康长寿生活的最高目标，而富氢水也将成为您健康长寿的守护神。

全国免费咨询电话：400-680-8585

## 大汗淋漓的魅力

人一生中最重要的年龄是36~59岁的中年期，理智、成熟，而通过锻炼得到的健康体质，是应对这一时期身体疲劳、释放工作压力的撒手锏，更是女性塑造紧实体形，保持魅力的不二法则。

俄罗斯总统普京是广为人知的全能硬汉，他的阳刚之气得益于常年不断的运动。无独有偶，美国总统奥巴马也是个每天醒来先在健身房练上40分钟的人。正是运动，使出现在公众面前的他们健康、积极、充满决断的魄力。

运动健身有很多方式，无论选用哪种，贵在坚持，才能让身体的各种机能始终保持较好的状态。对于一些没有把握的练习，需要寻求专业人士的帮助。



### Q&A 中体倍力私家问答

Q: 想要通过锻炼甩掉蝴蝶袖需要每天坚持多久，坚持多长时间？

A: 首先要明确，减脂没有局部减脂，脂肪的减少是全身均匀减少的。所以想减掉蝴蝶袖，要做全身的大肌群训练，这样消耗比较多。每天十到十五分钟的全身大肌群循环训练，配合好饮食。两周到四周，一定会有效果。

Q: 最有效的器械练习是哪项，练习这些器械时有什么需要注意的吗？

A: 减脂的器械，腿举、划船、推胸器消耗能量都比较多。三头下压，可以练到蝴蝶袖部位的肌肉，可以起到收紧的作用，减脂还得靠大动作去消耗能量。

Q: 如何在办公室或家中完成对臂型的塑造？

A: 可以在凳子或台阶上做肱三头肌后臂屈伸，如有小哑铃，可做臂弯举，头上臂屈伸，推肩。

Q: 推荐个私人独家练习小秘诀吧。

A: 蹲起20次+俯卧撑10次+仰卧举腿20次+背起20次为一组动作，间隔休息30秒，循环完成三到四组。

Q: 练习的过程中对饮食有相应的约束吗？

A: 正常三餐不能少，每顿饭减少总量的三分之一到四分之一。减少脂肪的摄入，增加蛋白质和蔬菜的摄入。

**SALE**  
信用卡特惠

**中体倍力专享优惠**

活动时间：2014年7月1日至2015年6月30日  
 活动卡种：牡丹信用卡北京地区白金卡  
 活动内容：活动期间牡丹白金卡持卡人办理会员卡年卡享受8.8折优惠，并免费获赠1节私教课程；如同时购买会员卡和私教课程，可享受8折优惠。

**中体倍力**  
CSI-BALLY TOTAL FITNESS

中体倍力建国门长安店  
 地址：北京市朝阳区朝阳门内大街7号  
 电话：(010) 65181666



CLUB  
读者俱乐部

# “足球盛宴 香槟之约”

## 巴西世界杯官方香槟品鉴活动



引领生活风尚，品味智慧人生。为提升工银白金卡品牌价值，丰富白金卡增值服务内涵，6月10日，分行在私人银行部举办了“足球盛宴 香槟之约”巴西世界杯官方香槟品鉴活动。前国脚杨璞、著名足球记者李响作为嘉宾出席了本次活动，60余名私人银行客户、白金卡持卡人、商户代表也应邀参加了本次活动。出席本次活动的还有私人银行部、银行卡业务部负责人。

我行举办的“足球盛宴 香槟之约”香槟品鉴活动结缘本届世界杯的两大元素——泰亭哲巴西世界杯官方香槟和足球界达人。活动现场，泰亭哲酒庄代表申柏途（Alberto）先生为到场的贵宾们揭开了泰亭哲

家族酒庄的神秘面纱。他生动诙谐地向到场的贵宾们介绍了泰亭哲酒庄三百年的发展历程，通过图片文字的形式展示香槟酿造的全过程，并当场传授开启香槟的技巧。到场的客户有幸品鉴了泰亭哲家族桃红、夜曲和FIFA世界杯官方定制香槟，申柏途先生与工行代表开启的1.5L FIFA世界杯官方定制香槟将现场的气氛推向高潮。与此同时，下半场足球评论环节的气氛异常活跃，前国脚杨璞、著名足球记者李响等几位足球界达人与现场客户一同对即将开幕的世界杯赛事进行了大胆的预测。场上嘉宾们各抒己见，场下客户们也争相为自己支持的球队加油助威，互动环节异常活跃，其中不乏外国友人的幽默串场。

# ICBC 工银牡丹卡

## Platinum 白金私享家

### 尊享“280美丽套餐”礼遇



活动时间：2014年5月1日至2014年8月31日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：工银白金卡持卡人到美丽田园、史云逊、良子健身，使用工行POS刷卡可享“280美丽套餐”

活动说明：1. 客人须以工银白金卡支付费用方可享受优惠。 2. 此活动不与其他优惠同时使用。



活动一：工银白金卡持卡人到美丽田园各店使用工行POS刷卡可280元体验2000元项目套餐一次（三选一）：

1. SPM BODY 30 (¥380)+SPM UP紧致塑颜护理 (¥980)+骨胶原面膜一张 (¥250)
2. 纯新胶原精华护理 (¥680)+天使白3D立体美白 (¥980)+骨胶原面膜一张 (¥250)
3. SPA-RF溶脂纤体 (30分钟) (¥1800)+骨胶原面膜一张 (¥250)

活动二：持工行白金卡在美丽田园店面，通过工行POS刷卡入会，3000元起可享6折消费，10000元封顶。预付卡有效期为2年。

参与方式：客户直接拨打美丽热线 (010) 84195162进行预订即可。



工银白金卡持卡人到史云逊健发中心各店使用工行POS刷卡可280元体验近2000元项目套餐一次（二选一）：

1. 头皮滋润补水课程：头皮注氧护理 (500元)+头皮去角质 (180元)+发丝修护课程 (285元)+高级头发维生素护理 (970元)
2. 全效深度油脂平衡课程：头皮注氧护理 (500元)+头皮净化护理 (285元)+头皮油脂纠正护理 (570元)+彩光发根能量巩固护理 (300元)

参与方式：客户直接拨打健发热线400-881-5198进行预订即可。



工银白金卡持卡人在良子健身(北京18家直营店)享280元(原价426元)优惠套餐：高级足疗(原价328元)+普通头部按摩(原价98元)

参与方式：客户直接拨打预约电话 (010) 65389999或82080000进行预订即可。