



图/Getty Images

## 坐式：座位空间操

耗时：3分钟—5分钟

作用：可缓解长时间伏案工作出现的腰酸、腿胀、颈痛等症状。

具体方式

**1.屈膝式：**坐在椅子上，双腿屈膝抬起，双手抱住小腿，尽力使膝盖贴近胸部，反复4次—8次；双手扶椅，挺胸立腰，双腿伸直并拢向前抬起成水平状，再慢慢落下，屈膝踩地8次—10次，可以促进腿部血液循环，使腿部肌肉放松。

**2.牵拉式：**坐在椅子上，两手相扣，向头部上方伸展；深呼一口气，两臂尽可能向上伸直，随后呼气，两手打开，两臂从侧面回落，重复练习8次—10次。如此能够使背部、身体两侧以及臀部的肌肉得到伸展。

**3.耸肩式：**坐在椅子上，两肩胛骨靠拢，同时向耳部耸起，保持该姿势2秒钟后，放松还原，重复练习8次—10次。该动作对于放松肩部和改善局部血液循环十分有效。

**4.扳手式：**右手手指并拢，五个手指头立起，指尖朝上，肩胛骨向下，手臂不要弯曲；左手抓住右手手指，轻轻向后扳，感觉手腕向上、向后伸展，持续不动维持10秒—30秒；换手继续。该动作可以缓解腕部疲劳。

## 站式：展骨六式

耗时：4分钟

作用：经常练习可促进颈部的血液循环，松懈粘连和痉挛的软组织。

具体方式

**1.准备姿势：**两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视，均匀呼吸。

**2.左顾右盼：**头先向左，恢复正位，后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，连做30次。

**3.前后点头：**按先前再后的顺序进行，前俯时颈项尽量前伸拉长，连做30次。

**4.旋肩舒颈：**双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转20次—30次，再由前向后旋转20次—30次。

**5.摇头晃脑：**头按“左—前—右—后”顺序旋转5次，再反方向旋转5次。

**6.头手相抗：**双手交叉紧贴后颈部，用力顶头颈，头颈则向后用力，互相抵抗5次。

**7.双手托天：**双手上举过头，掌心向上，仰视手背5秒钟。

## 瑜伽：经典四式

耗时：每个动作2分钟—3分钟

作用：瑜伽的伸展运动有助于预防骨质疏松症，减轻背痛，特别适合女性操作。

具体方式

起源于印度的瑜伽是东方最古老的强身术。人们通过练习瑜伽，审视自己的身体和心灵，其独特的姿势和呼吸方式，可促进精神感知，帮助自己进入冥想境地，净化心灵。

**1.前驱式：**站立，两脚间距与髋同宽，随即向前俯身，两膝稍屈，以缓解腰部、腓绳肌等部位的紧张；深缓呼吸，上半身自然下垂，缓慢地摇摆身体，以使头、颈、肩及整个躯干放松，保持该体式大约1分钟后，恢复初始体位。这是一个很好的瑜伽动作，可作为任何运动的热身项目，能够有效缓解上半身压力，并加强两腿和膝部的力量。

**2.跨骑式：**自然站立，两脚大脚趾相抵，两腿并拢。吸气，两臂向上方伸直，掌心相对，颈部伸直，两肩下沉；呼气，两膝弯曲下蹲，好似要坐在凳子上，两膝不要超过脚尖。每次吸气，向上拉伸脊柱一次，每次呼气，下蹲的幅度就加深一点，直至大腿几乎与地面平行。尾骨朝着地面略微内收，使腰部放松，持续收缩核心部位肌肉，保持下蹲的姿势30秒。这组动作能伸展肩部与胸部，并加强肩部、大腿和小腿部位的肌肉耐力。

**3.新月式：**两手与两膝触地，右脚向前迈一步放于两手之间，形成弓箭步，抬直上身，双臂屈肘，双手在右脚跟上合掌；吸气，在伸直左腿的同时用前掌蹬地，两臂向上方伸展，身体后弯，保持该姿势约1分钟后，换另一侧重复练习，每侧练习两次。人体臀部紧张会导致腰部酸痛，膝关节损伤。这组动作有助于放松紧张的臀部，并加强两臂和两腿的力量。

**4.弓箭式：**接第三式，双臂下落，左脚趾转向左侧，吸气，两臂从身体两侧向上伸展，掌心相对，两肩下沉，挺直躯干，使小腹不与大腿前侧靠在一起。右膝不要超过脚尖，髋部面向前方，保持该姿势约1分钟后，换另一侧重复练习。这组动作可拉伸肩部和臀部，加强整个躯干的力量。另外，做瑜伽动作时，最好要有音乐伴奏。

## 穴位：自我经络按摩

耗时：因人而异

作用：对经络穴位进行按摩，能起到疏通经络、调理虚实、激发经气的作用，可调和气血，促进代谢，增进健康。

具体方式

经络是人体运行气血的通路，它内联脏腑，外络枝节，贯穿上下，沟通内外，使人体构成了一个统一的整体。穴位是位于经络上的特定点，它既是疾病的反应点，可用于诊断疾病，又是疾病的刺激点，可用于防治疾病。

自我按摩，要善于把握经脉的节点穴位，诸如百会穴（头顶正中处）、涌泉穴（脚心正中处）、劳宫穴（手心正中处）、委中穴（膝窝中心处）、内关穴（手腕内侧两寸处）和阿是穴，阿是穴并不是一个固定的穴位，关于它的典故历史上流传已久，哪里酸痛不舒服就按摩哪里，此处即阿是穴。经常按摩这些穴位会起到很好的保健作用，尤其是热敷后，辅以一定的天然植物精油进行按摩。按摩时尤其要注意按摩的手法和力度，有按、摩、推、拿、扣、捏等多种方法。

## 养生三式：集传统之精华

耗时：因人而异

作用：中华养生三式融汇了点穴、气功、体操、武术之精华。三式各练习50次之后，会让人神清气爽，清汗微出，筋络通畅，气血调和，有活血、健肾、养心之实效。

具体方式

**1.准备姿势：**自然立正，目视前方，沉气，气沉至脐下三寸丹田处；凝神，全神贯注于一呼一吸；入静，形神如一，静若处子，心无旁骛。

**2.按劳宫穴：**两脚分开与肩同宽，依次用左手的五个指尖点按右手的劳宫穴，腰身直立同时右转90度，每个手指点按5次；换右手点按左手的劳宫穴，动作如前，反向左转90度，每个手指同样点按5次。

**3.疏通三阴经：**两脚并拢，双手合掌，两臂并拢垂直努力向上延伸，抬头伸颈向上，腰身随之向上伸展，收腹提肛，直至双脚脚尖踮起直立后再自然落下，反复50次，起落速度量力而行。实际上，提起足跟用脚尖直立于地，可促使足心与小腿后侧的屈肌群紧张度增强，有利于人体经络中的三阴经的疏通。

**4.踢环跳穴：**目视前方，挺胸收腹，两脚分开与肩同宽，两手合掌，水平向正前方自然推出，继而掌心向外，两臂水平向两侧展开成一条直线，与地平行。分别用后脚跟交替后踢臀部的环跳穴，各踢50下。

古人云，流水不腐，户枢不蠹。养生之道，既有饮食作息的自然调养，还在于身体的动静结合。静，即适度的休息，调养心神；动，在于适量的全身运动，以促进体内代谢循环，疏通五脏经络。☺

## 武术：童子功和鸳鸯腿

耗时：因人而异

作用：可有效锻炼腿部、腰背部和臀部肌肉，具有伸筋展骨、促进血液循环的良好功效。

具体方式

**1.马步站桩式：**马步是学武之人必修的童子功。站马步时，姿势根据体质强弱分为高位、中位和低位（功架）。高位时，两下肢距离（以脚跟为准）较近，与肩同宽；中位时，两下肢距离略大于胸宽，两上肢在胸腹部，呈抱球状；低位时，两下肢尽量分开，类似骑马势，两手在胯部两侧。双膝屈伸的程度是：高位时微曲，中位时屈伸较多，低位时屈伸最明显。站马步时，可做马步冲拳运动，人需站稳，用力发拳，连做50次。

**2.倒踢紫金冠式：**倒踢紫金冠在武术中称为后撩腿，亦称鸳鸯腿。在实战对搏中无论远距离、近距离均可出腿踢击对手，踢击点上至腹腰、胸背、头面，下至小腿胫骨、膝关节等。这里提到的倒踢紫金冠是一种静态站姿，即一腿立地，一腿向后尽量向高处撩起，上半身前倾，两臂水平努力向前伸展以维持身体平衡，保持这种姿势1分钟—3分钟；换腿进行同样动作。



图/Getty Images

# SPORTS MEETING EVERYDAY

## 天天运动会

责任编辑\_钟亚超

### 万人健步行

活动时间: 2012年5月  
活动城市: 沈阳

活动内容:  
沈阳市民健步行暨沈阳市第三届万人健步行活动, 时间: 2012年5月; 活动地点: 主会场设在沈阳奥体中心五里河体育场至五里河公园路段, 分会设在各区县(市) 设定的活动区域。

### 跟我学太极

活动时间: 2012年4月—6月  
活动城市: 成都

活动内容:  
成都金牛区2012年万人太极健身工程全面启动。3月中旬, 金牛区组织各部门、街道、社区的2—3名体育骨干参加了太极拳培训。遵循先易后难的原则, 从国家体育总局审定推广的8式、16式太极拳开始学习普及。从4月上旬到6月下旬, 经过初赛、复赛、区级决赛, 将从来自各社区、街道的参赛选手中评选出太极拳高手。

### 体质测试日

活动时间: 2012年6月10日  
活动城市: 北京

活动内容:  
2012年6月10日, 是北京首个全市体质测试日。此后每年该日, 各区县体育局都将固定场馆和测试队伍, 免费开展体质测试。今年的体测日, 还将举行体质测试项目趣味运动会、体质与健康论坛等配套活动。Ⓜ



图/Getty Images

# THE WONDERFUL LIFE WITH COLORFUL CARD

## 炫彩“卡”式生活

责任编辑\_钟亚超

### 豹纹时尚: 工银快购卡

发行范围: 北京

推荐理由: 卡面以时尚的豹纹为底色, 别致前卫。

#### 功能特点

##### 1. 基础功能

循环信用, 充裕的免息还款期; 可供选择的联机消费密码功能; 众多的还款渠道, 便捷的自动还款; 实时短信余额变动提醒; 24小时网上银行、电话银行服务; 积分回馈计划; 免费到期还款短信提醒。

##### 2. 特色功能

工银快购卡采用先进的芯片技术进行信息存储和处理, 除具有个人人民币贷记卡透支消费、循环信用等基础金融功能外, 还具备电子现金功能, 支持接触式和非接触式交易方式。

生活如同色彩, 缤纷绚烂。不同的色彩, 代表着不同的含义, 如同这一季的信用卡, 以多样而个性化的服务载满新意, 作为达人的你们, 是不是也该为信用卡“换装”了。如果一张兼具时尚外观、且功能强大的信用卡摆在面前, 有谁会不动心呢?

(1) 开通: 电子现金存储在信用卡芯片内, 是信用卡账户额度的一部分。

工银快购卡开户时, 芯片中即圈有1000元的电子现金透支额度(即电子现金初始余额1000元), 需在卡片启用后开通电子现金功能方可使用。持卡人可在北京任意一家工商银行网点柜面办理电子现金功能开通业务, 或在POS终端上, 以插入芯片卡方式完成第一笔联机消费, 也可同步开通电子现金功能。

(2) 消费: 电子现金消费为脱机交易。在指定闪付商户消费金额300元以下, 即可使用电子现金支付, 不“刷”卡、不输密、不签名, 只需将卡片在感应器前轻轻碰触即可在几秒钟内完成整个结账过程, 也可通过插卡方式进行电子现金消费。电子现金消费为信用卡透支消费, 计入持卡人的信用卡账户中。

若单笔消费金额高于300元, 或芯片中电子现金余额不足时, 也可通过划卡方式完成结账, 该笔消费则使用信用卡磁条账户, 持卡人需输入密码(根据消费输密设置而定)并签名。

Colorful  
Card

③**圈存**：圈存是指将信用卡可用额度从信用卡磁条账户转入电子现金账户。芯片中电子现金余额上线为1000元，可通过以下方式不断将磁条账户中的可用额度圈存至电子现金账户中：

①通过中国工商银行网点柜面办理圈存。

②消费时，同时满足以下条件，可触发自动圈存业务：电子现金余额自动圈存至1000元；持卡人使用芯片接触方式进行消费支付（插卡消费）；消费终端支持联机交易，且芯片卡具有读写功能；电子现金余额扣减该笔交易金额后小于1元。

例如持卡人张女士在指定闪付商户消费，消费前卡片中电子现金余额为200元，以接触插卡方式进行消费210元，系统自动判断200元-210元=-10元<1元，触发自动圈存功能，该笔210元消费转为联机消费，使用磁条账户额度，输入密码后，完成该笔消费的同时，电子现金余额自动圈存至1000元（即圈存800元）。

### 银色尊贵：工银白金卡

**活动范围**：北京

**活动时间**：即日起至2012年12月31日

**推荐理由**：为真情回报持卡人长期以来对工商银行的信任和支持，工商银行北京分行联合北京21家优质餐饮商户开展——“全单9折，白金尊享”工银白金卡促销活动，具体内容如下：

#### 尊享礼遇

持卡人刷工银白金卡在指定餐厅消费，尊享全单9折礼遇。

#### 活动说明

在指定餐厅优惠日用餐后，用工商银行POS机刷卡结账，将自动识别是否为优惠卡片，针对优惠卡片，将自动实现折扣。例如：刷卡600元，POS自动扣收540元，POS凭条会显示原消费金额和实际消费金额。

#### 提前终止说明

由于本次活动时间跨度较长，期间可能由于合作餐厅执行情况等原因导致本次优惠活动提前终止。如发生活动提前终止情况，将通过工商银行网站提前告知，具体商户请登陆网站查询。

### 七彩多样：牡丹信用卡

**活动范围**：工商银行河南分行发行的各类牡丹信用卡，包括人民币信用卡（含准贷记卡、贷记卡）和双币种信用卡。

**推荐理由**：涉及到的银行卡种类繁多，各具特色。

#### 积分细则

1.持卡人每持卡消费1元人民币或港币积1分，1美元积8分，1欧元积10分，不足1元不积分。

2.在购房、购车、批发、物流、烟草、保险等特殊类商户及工商银行河南分行认定的不属于直接消费类的交易，不累计消费积分，不参与积分兑换。

3.各类牡丹联名卡的联名积分不参与该礼品兑换。

#### 积分查询

持卡人可通过以下渠道查询本人信用卡消费积分：

1.营业网点柜面及自助终端查询。

2.持卡人可致电95588对“信用卡积分”进行查询。

3.持卡人可登录工商银行个人网上银行在“客户服务—积分管理”服务栏目中对“信用卡积分”进行查询。

#### 积分兑换

持卡人进行信用卡积分兑换的方式包括以下两种：

##### 1.营业网点兑换

(1)持卡人须持本人牡丹信用卡和有效身份证件到工商银行各分行指定营业网点进行消费积分的兑换，兑换10万分以上的礼品或一次兑换同款礼品5个（含）以上，需致电当地工商银行指定营业网点进行电话预约。

##### 2.个人网上银行兑换

(1)持卡人通过个人网上银行进行信用卡积分兑换时仅限于开通个人网银的U盾客户。

(2)持卡人成功登录个人网上银行，通过“客户服务”—“积分管理”—“积分兑换”功能，扣减相应的信用卡积分，提供正确的邮寄礼品接收地址，进行实物礼品的兑换。

##### 3.补充说明

(1)使用“信用卡积分”进行礼品兑换后将扣减持卡人账户相应的积分。

(2)如卡片已过有效期，需进行换卡延期并启用后方可进行积分兑换；卡片挂失，需补办新卡并启用后方可进行积分兑换。

(3)信用卡因失信被冻结、止付或有欺诈类交易时不能进行积分兑换。Ⓜ

# How To Build A Fixed Barrack

## 如何建立一个“铁打的营盘”？

文\_周鸿祎 [奇虎360科技有限公司董事长] 责任编辑\_李婉娜

对于创业团队来讲，如果每个员工都把自己做的事情仅仅当作一份工作，当作一种养家糊口、解决财务问题的工具，那么这个营盘绝对不会是铁打的，而是纸糊的，稍有风吹草动，就会坍塌。

中国有句古话，叫作“铁打的营盘流水的兵”。

我相信，创业初期，当团队里有人离开的时候，肯定有不少创业者拿这句话来安慰自己。但我觉得这句话有误导，因为他把营盘（公司）和兵（员工）的关系完全视为单纯的雇佣关系。对于创业团队来讲，如果每个员工都把自己做的事情仅仅当作一份工作，当作一种养家糊口、解决财务问题的工具，那么这个营盘绝对不会是铁打的，而是纸糊的，稍有风吹草动，就会坍塌。

从另一个角度来看，创业开始，最宝贵的资产不是那个idea，更不是那个宏大的规划。创业就是一场马拉松式的接力赛，是一个长期、艰苦的过程，没个七八年达不到目标；同时又要求你必须以百米冲刺的速度去竞争。这一切都需要优秀的创业团队来执行，前赴后继。改变世界的精神不变，捆绑个人利益与企业利益的激励机制永在。所以，我认为，营盘是铁打的，还是纸糊的，归根结底在于你是不是有一支优秀的团队。

建设一支优秀的团队，这是整个创业过程中都必须面对的问题。如何建立一支优秀团队，仁者见仁，智者见智，但我认为万变不离其宗，关键是把握三个要点：

第一，不能以发财为目标，一定要有某种程度的理想主义情怀。我在互联网行业里干了十多年，从来没有看到一个为了解决财务问题而凑在一起的团队能够最终走向成功的。相反，这样的团队一旦遭遇到了挫折，就容易悲观失望；或者一旦外面有更大的现实利益诱惑，团队容易分崩离析。

第二，财散人聚，要有激励机制，把大家的利益捆绑在一起。在今天这样一个社会，谁都不能免俗。就算是一个理想主义者，也总要养家糊口，要在社会上过一种体面的、有尊严的生活。而且，创业是一个耗人健康、燃烧青春的事。对于这些愿意跟着企业去打拼的人，不能光在嘴巴上对他们说好，而是要签协议，让这些燃烧青春的人也能一起分享未来的收益。否则，财聚人散，也没什么未来了。

第三，解决新老交替的问题，留一部分利益给未来。企业在成长过程中，走弯路、遭遇挫折，那是肯定的。这个时候，会有团队成员因为不认同未来发展方向，或者因为有更大的现实利益诱惑而离开。同样，不同的阶段需要不同的人才，需要不同的专业技能，只有新人不断进来，企业才有未来。比如，在360里面，按照常青树计划，360每年都会维持总股本5%的比例，为有突出贡献的员工发放期权。维持5%的比例，就意味着需要稀释其他投资人的比例，但我对投资人说，设计这样一个蓄水池，就在于吸收人才，把新人的利益与企业的未来紧紧捆绑在一起，这样大家做事才会有积极性。这种积极性产生出来的价值，要远远大于被稀释掉的价值。

美国著名心理学家马斯洛已经讲得很明白了，人的需求分不同层次，不同阶段有不同阶段的需求，西方企业的各种激励制度和管理方式都建立在对人性的理解上。所以，建设团队、设计激励机制、完成新老交替，以这种方式建立“铁打的营盘”，其实也并不新鲜，只要企业管理者能够多读、多看，不违背规律，自然在团队建设方面会事半功倍。Ⓜ

# Portfolio Investment's Five Winning Elements

## 组合投资的五个制胜要素

文\_陈晓翔 [汇添富价值精选基金经理] 责任编辑\_李婉娜

大胆假设、小心求证，在深入研究的基础上敢于重拳出击，是一个优秀的投资者必备的素质。

进行大类资产配置时，要不要投资股市是许多有理财需求的投资者所纠结的问题。银行存款的风险最低，但没有哪位富豪是靠银行利息收入发家致富的，股票造就了很多亿万富翁，但一入股市可能就面临亏损的风险，房地产、商品期货、艺术品等投资也都遵循“收益越高风险越大”的规律。俗话说“不要把鸡蛋放在一个篮子里”，如何构建一个适合自己风险偏好和承受能力的大类资产组合，在承担一定风险的前提下尽可能地提高收益，或者在达到一定收益的前提下尽可能降低风险，是理财过程中面临的一个核心问题。

对股票投资者而言，通过组合投资有效降低非系统性风险是实现长期投资致胜的主要途径。现代投资组合理论认为投资者天生是厌恶风险的。国际顶尖投资大师们，如巴菲特、彼得·林奇、安东尼·波顿等，他们的成功一方面来源于超强的选股能力，另一方面来源于良好的风险控制手段。没有哪位大师在投资生涯中不曾在某些重仓股上栽过跟头，但通过有效地组合管理将失误的风险被控制在可承受的范围之内，是可以不影响他们长期业绩的。


对于专业的投资者而言，组合投资主要的难点在于如何在提高收益和分散风险之中找到均衡点。以下是笔者关于组合管理的一些粗浅思考和经验教训，供投资者一起探讨。

一是明确“长期”的原则。组合投资的优势在于更好地控制风险而非一蹴而就。对长期投资而言，确保超额收益的持续性和可复制性远比幸运地抓到一个牛股获得阶段性的优异表现更为重要。只有确立了长期投资和积小胜为大胜的理念，才能在投资过程中保持良好的心态，避免因市场剧烈波动而走向极端迷失自我。

二是要坚持客观和独立的立场，在顺势和逆向之间进行合理的取舍。股市中的两句谚语“不要与趋势作对”和“真理掌握在少数人手上”说明一味地坚持顺势投资或逆向投资都可能犯错误，高明的投资者会结合实际情况在两者中进行取舍。当大盘、行业或个股的表现与自己此前的判断出现重大差异时，不要固执己见，首先应该反思是不是自己的投资逻辑和关键假设出现了偏差，如果经过反复论证后仍然相信自己此前的判断是对的，那就要敢于做掌握真理的少数人。

三是开阔自己的视野，增强对各个行业的了解和熟悉程度。只有对各行业的发展现状、发展趋势、目前估值水平及合理估值水平有清晰的认识，才能在组合管理过程中结合风险收益水平对各行业做出超配、标配或低配的合理决策。

四是学会动态调整，根据市场变化对组合进行风险收益评估并相应地做出调整。从大类资产配置角度看，不同的宏观周期下股票、商品、债券、现金以及实体经济下的各大行业具有不同的风险收益特征；从风格上看，大盘和小盘、成长和价值总是处于不断变换的过程中；从具体个股情况看，股价每天都在波动而其基本面不会如此频繁地发生变化，因此股票的风险收益关系也在随时地波动。综合以上因素，如果能把基本面、投资者预期、估值等因素综合起来进行考虑并不断对组合进行动态调整，获得超额收益的概率就大大增加了。

五是把握好集中与分散的尺度。不能为了追求分散而分散，过度分散的结果是类指数化投资，只能获得市场平均收益。大胆假设、小心求证，在深入研究的基础上敢于重拳出击，是一个优秀的投资者必备的素质，也是获得超额收益的真谛。 

# Profit 80 Times From The Investment Of Apple?

## 你能从投资中获益80倍吗？

文\_李小天 [兴业全球基金管理有限公司营销策划主管] 责任编辑\_李婉娜

在令人心跳的走势中，所谓“苹果公司的80倍收益”，注定只能为极少数人所拥有。

过去一段时间里，随着传奇人物史蒂夫·乔布斯的英年早逝，和他名字紧紧连在一起的苹果公司再次成为整个世界关注的焦点，在乔布斯的带领下，苹果公司曾经创造过一个又一个奇迹，不仅包括IT领域，同样也包括在投资界，短短10余年内，苹果已经成长为全球市值最大的公司。


数据显示，从1997年乔布斯复出时，苹果公司的股价不到5美元，而目前苹果公司的股价早已超过了400美元，期间股价涨幅高达80倍。巨大的财富效应令人感慨，如果当初我们曾经买入苹果公司该有多好！

不过，即使你真的是一位在1997年买入苹果公司股票的幸运儿，你就一定能获得了80倍的收益吗？事实上，苹果公司十多年的股价上涨过程中并非一帆风顺，而是充满了起伏和不确定。2000年9月29日，因业绩低于预期，苹果公司当日市值即缩水一半，接下来的3个月，苹果股价从30多美元一路下跌至7美元；2008年金融危机，短短半年时间，公司股价从180美元一路下探至80美元以下；此外，这期间还至少出现过4次短期内公司股价跌幅接近50%的情况。可见，在这令人心跳的走势中，所谓“苹果公司的80倍收益”，注定只能为极少数人所拥有。

不断完善自己的投资理念是投资中必要的修行，也许我们现在并不能从苹果公司上获取80倍的收益，但至少可以从中学到三件事：

第一，不要因为股价的短期涨跌来衡量一项投资的成败。正如彼得·林奇所说，“不要把公司的股票价格和公司的发展前景相混淆。除非你是寻找20%回报的短线交易者。”象苹果这样伟大的公司，其发展也不会一帆风顺，也会经历种种冲击，股价自然更不可能一番风顺。

第二，理解你的投资标的。坚守自己的投资往往是基于深刻的理解。无数投资者津津乐道巴菲特和查理·芒格近乎苛刻的投资评估过程——自律、耐心、冷静、独立地筛选投资目标，不厌其烦地将方方面面的因素都考虑在内——但仍只有极少数投资者能真正做到花在学习和思考上的时间远大于行动时间。最重要的是，当你真正理解你的投资产品，也就不会因为周围煽动效应的影响而盲目行动。

第三，也是最重要的一点，对自己的风险承受能力有正确的认识，赚自己能够赚到的钱。毫无疑问，并非每个投资者都适合投资苹果公司。如果投资产品跌了10%就让你难以安寝，苹果公司绝对是你应该远离的投资标的。投资需求要和自己的个性相符合，相比盲目期待高收益而冒上自己无法承担的风险而言，认清自己是什么类型的投资者，能承受多大的损失，更容易获得适当的收益。 

# Value Investment To Be The Most Logical

## 价值投资是最讲逻辑的

文\_姚斌 [特约撰稿人] 责任编辑\_李婉娜

分析股票就是分析生意, 要做一个坚定的公司收购者, 懂得购买股票与全面收购该企业, 两者在本质上并无区别。

很多人在研读了价值投资理论多年后, 都会不约而同地认定价值投资的无懈可击, 因为它是最讲逻辑的, 而且符合投资哲学的思辨。

这主要体现在以下四方面:

第一, 把自己当成是企业的经营者。从企业所有者角度投资, 把股票视为企业, 这是最符合投资的本质的一句话。分析股票就是分析生意, 将自己看成企业分析家, 而不是市场分析师或经济分析师, 将买入一只股票看成做了一笔生意。做一个坚定的公司收购者, 懂得购买股票与全面收购该企业, 两者在本质上并无区别。就像巴菲特所说的: “我是一个比较好的投资者, 因为我是一个商人。我是一个比较好的商人, 因为我是一个投资者。我感到管理与投资其实是同一种形式, 我们要取得非凡的成果, 其实并没有必要非得做非凡的事情。”

第二, 一生追求消费垄断型企业。企业持续竞争优势的分析和判断是投资中最关键的环节。一个出色的企业应该有其他竞争者所不具有的商业特权, 使得其他企业不能进入这一领域进行竞争, 更不可能展开价格战, 分享利润, 直到压缩利润。其产品不可复制, 没有类似的替代品, 不受价格上的管制, 又是人们所需要或喜欢的产品或服务, 并能持续创造出利润。这种企业有大量的现金, 没有负债或极少负债, 产品不需要复杂的生产工厂, 又因为缺少竞争, 生产设备能够使用得较久, 其利润来自触摸不到的资产如秘密配方或著名品牌, 不论在经济景气或不景气时都会有优秀的表现, 而且能容忍一些不当的管理。

第三, 最终决定公司股价的是公司的实质价值。这是真正决定投资成败的最重要原则。为了保证成功, 必须确认那些创造高于一般水平的

收益的公司, 以低于其价值的价格买下。如果价格不合理, 就不要购买。因为公司的价值即使只是稍微有所下降, 股价也会严重下跌, 甚至会低于买价。如果有足够大的安全空间, 股市价值的下降的风险就会降低。市场走向经常可能暂时忽视公司在经济上的基本面因素, 但公司本身的“体质”终究是会反映到市场上来的。根据巴菲特的说法, 如果你确定它是自己一生都要继续买入的股票, 就应当接受在股价下跌时乘机加码的方式。这样, 当市场提高了公司的市价时, 就会从中获得额外的利润。

第四, 长期持有最优秀的企业。优秀的企业本来就不多, 但如果一旦被找到了, 就应当长期持有。长期持有具有持续竞争优势的企业股票, 将给投资者带来巨大的财富, 其关键在于未兑现的股票收益能够通过复利产生巨大的增值。持有的时间越长, 复利的增值作用越巨大。当然, 长期持有的股票的前提必须是优秀的企业, 而且这些优秀企业要继续保持优秀的状况。没有了这个前提或前提错了, 盲目长期持有的损失可能更大。判断持有还是卖出的唯一标准是企业的价值增值能力是否与买入时相当, 甚至有所增加, 而不是价格上涨或下跌。

基于以上的分析, 我们认为投资的过程就是一种极具严密逻辑推理的思维过程。一个优秀的水手无法控制巨浪滔天的大海, 但可以控制自己的行为, 凭着自己的知识和经验掌握出海和避风的时机。为了不使我们葬身大海, 所以在投资中应当不断完善投资的思维, 运用正确而严密的投资逻辑推理。④



图/Getty Images

# WHEN LIFE COMES ACROSS SPRING

## 当人生与春天相遇

责任编辑\_于丹

春季,视觉苏醒,花香怡人,打破漫长冬日的白色银装,拥你进入一个色彩缤纷的世界!

如果你开始意识到了人生的重心是生活本身,如果你希望自己是一个醉心于生活艺术的爱好者,如果你会经常向往大自然中的鸟语花香,那么在这个春天,你将有机会从另一个角度感受色彩的无穷魅力。开始行动吧,让我们一同去赴这场与春天的美丽约会!



# SEARCH WORLD'S MOST POETIC SPRING VIEW

也许你不是第一次走进加拿大,但即将要为你开启这道视觉饕餮的既非枫叶秋景,也不是壮丽瀑布,而是缤纷亮丽、绽放英姿的渥太华春景。

## 全球最诗意赏春地

文、图\_武亚明、影子

久违的明媚春光,让蛰伏了整个冬季的心开始蠢蠢欲动,春季郊野,阳光和煦,空气清新,万木吐翠,芳草茵茵。让我们一同融入自然,看蓝天白云,闻鸟语花香,享春光明媚,感和风送暖,捕捉游玩赏景的大好时机,置身于这如诗如画的春之浪漫中。



### 春光粼粼(渥太华)

也许你不是第一次走进加拿大,但即将要为你开启这道视觉饕餮的既非枫叶秋景,也不是壮丽瀑布,而是缤纷亮丽、绽放英姿的首都渥太华春景。

#### 看点

1.充分领略美丽首都春色与人文的完美结合。惹人喜爱的各色花苞点缀在精美古老的建筑上,使得沁人心脾的缕缕花香和古建筑独有的凝重感相结合,令人流连忘返,整座城市被装扮得清新悦目,如同一座优雅动人的欧式花园。

2.渥太华河畔一处雄浑的铜顶石砌的哥特式建筑,就是著名的加拿大国会大厦(Parliament Hill),它犹如一座雄伟的悬在半空的城堡,矗立于国会山麓,这是加拿大民族自豪的象征,更是缔造加拿大历史的地方。每到周末上午10点,在国会大厦前的草坪广场上,独具特色的皇家卫兵换岗仪式就会成为最受瞩目的活动之一。

**交通:**加航、韩航、国泰、海航等每天都有多条航班从北京、上海抵达多伦多、温哥华,再转抵渥太华。从多伦多出发约需一小时,从温哥华出发需5小时20分。

**住宿:**拥有全球各类连锁高档宾馆和酒店,多集中于国会山庄周围;其他区域可选择别墅或度假屋。

**饮食:**在拜沃德市场,可以找到不同风味的菜肴,如法国大餐、英国小食及希腊、加勒比海、越南和印度等特色佳肴。位于森马扬街(Somerset street)上的唐人街有传统的各式餐饮美食。在国会山庄旁边的饭店里,你很有可能与加拿大政界官员擦肩而过。

**推荐指数:** ★★★★★





### 专享你的精品特惠游

LINK

中国工商银行信用卡持卡人在中国铁道旅行社刷卡选择“工银卡专享肯尼亚狂野之旅——安博塞利国家公园、纳库鲁国家公园、马赛马拉野生动物保护区、树顶旅馆”线路，即可享受21800元的工行特惠价格及12期分期零手续费的优惠。

#### 特惠人群

中国工商银行北京市分行发行的信用卡

#### 特惠时间

报名日期：2012年3月20日至2012年6月30日

出发日期：2012年5月中旬至2012年9月底（具体日期待定）

### 春满“莎士比亚”戏剧小城

提起戏剧大师莎士比亚的英国故居斯特拉特福（Stratford），想必很多人都早有耳闻，但其实就在大西洋彼岸的加拿大安大略省西南部也有一座与英国斯特拉特福同名的小城。如今，这里举办的莎士比亚戏剧艺术节已经成为北美最大、历时时间最长、吸引观众人数最多的以演出莎士比亚戏剧为主的艺术节。初春的阳光一露脸，小城斯特拉特福一年一度的戏剧节就会携着活泼的生气清丽登场，在阳春季节里盛情邀约来自世界各地将近60万人的戏剧爱好者，游客在欣赏歌剧的同时，还可尽情游历远近闻名的英伦小城。

**看点：**1. 莎士比亚戏剧节的举行地斯特拉特福，是一个处处铭刻着“莎士比亚”印记的英式风韵小城，在1859年成为镇，1886年成为市。小城的名字取自莎士比亚的故乡斯特拉特福·阿蓬·伊文，穿城而过的小河则因此更名为伊文河。

2. 这个人口仅三万余人的小城拥有着莎士比亚戏剧中的市镇气质，伊文河畔的维多利亚风格建筑、河旁的莎士比亚花园等，似乎处处都是上演莎士比亚笔下情仇爱恨的绝佳舞台。这是一个色彩斑斓的古镇，初春漫步街头，鲜花竞相开放，街心、墙角、阳台、屋顶甚至路灯杆上也挂满了鲜花，在蓝天白云下把小镇装点得姹紫嫣红。

3. 这个经过克隆的小城与英国其他城镇一样，没有什么刻意的“规划”，完全顺其自然，古色古香，一切都是原汁原味。我们可以感受扑面而来的艺术气息，也可以顺道去斯特拉特福佩斯博物馆了解小城历史、去斯特拉特福美术馆欣赏先锋画作、在路边的餐厅里享受新品创意菜并与好客的当地人一起攀谈。

**交通：**加航、海航从北京、上海都有直达多伦多的航班。从多伦多可驾车沿401高速公路往西南，约两个小时可抵达目的地。

**住宿：**斯特拉特福小镇拥有各类高档宾馆、精致的度假屋和别墅。

**饮食：**这里有世界上的各种菜系，游人如果有兴趣可以试试印度、西班牙、意大利和法国等菜馆。

**推荐指数：**★★★★☆



### 春到太行访大宋

在山西省盂县梁家寨乡的深山沟谷中，有一个神秘的村落——大宋村。“宋”，在康熙字典里读pìn，但当地人念chàng。大宋人说，从前在进入大宋村的山口有三条瀑布，而山水为宋，表示水从山上流下来，所以才取名为“大宋”；又因为大宋村的村民居所全部依山而建，所以还被当地人戏称为“深山里的布达拉宫”。这里风格独特的立体式乡土建筑，完整保留了太行山区古老的传统与民俗，真正体现了人与自然的和谐相处。

**看点：**1. 这藏于太行山腹地、远离尘世、已有800多年历史的古老村庄，因为大山的阻隔，至今还保留着与我们渐行渐远的古朴与宁静。大宋的正前方有一棵主干五米多粗的千年古槐，远远望去，蓬勃的枝桠蜿蜒地伸向高空，历经沧桑仍长青不衰。

2. 整个村落都建在一个石坡上，顺势而上，层层叠加，参差错落。房屋都用石头垒成，除了平房还建有二层或三层楼房，墙基多为光石垒砌，上围的墙泥赭中泛白，常常裸露些许各色不规的石子，是名副其实的石头村。

3. 据说，大宋村是先人们根据中国传统环境的风水理论选吉地建造的，整个村庄群山环绕，围合封闭，附阴抱阳，藏风聚气，东进西收，松柏罩头，清泉绕村，充分体现了天人合一的自然格局。

**交通：**大宋位于山西省阳泉市盂县北30公里。选择自驾走阳五高速可在阳泉（北京方向）或寿阳（太原方向）出口下，即可到达盂县。

**推荐指数：**★★★★☆



### 春日寻梦洵洵水

洵洵水生态景区位于河北省平山县境内，是国家AAAA级风景名胜、国家水利风景区。洵在《辞源》、《辞海》中读mi或wu，而此地的洵念hu，是当地村民自造的，据说是因为瀑布发出的呼呼声巨大而得名，意为幽深、深微之意，引自汉代杨雄的《蜀都赋》。洵洵水是兼有奇峰、峡谷、溶洞、清泉、瀑布、龛窟、天池和彩色森林景观为一体的喀斯特生态景区，也是太行山上水景最美的地方。寂静的山林，流动的溪水，动静相比，阴阳相生。仁者乐山，智者悦水，洵洵水一游，让人心旷神怡。

**看点：**1. 洵洵水美，美在水。跨进山门木桥，迎面的泉华台、几十米的平顶断崖、挂满晶莹水珠的“银帘”等，大有尼亚加拉的风味。拾阶而上，蜿蜒山路曲径幽深，泉从石上流，人在画中走。春天的美丽让人沉醉其中，绿色的嫩柳枝、黄色的迎春花、粉色的杏花层次分明。

2. 洵洵水奇山亦奇，处处奇水映奇峰。沿天池向里，便可饱览洵洵水高山的精华。这里，山势险峻，危崖含黛，峭岩高耸，重峦积翠。景区地处山间的一处盆地，四面秀山环列，钟天地之灵秀，集众美于一炉。

**交通：**石家庄每天都有发往洵洵水风景区的旅游直通车；自驾可走以下线路：石家庄—北二环—石闫公路—百尺杆—平山—温塘—古月—转—洵洵水。

推荐指数：★★★★☆ (E)



# THE ULTIMATE CHOICE FOR WORLD TRIP

# 2

## 伴游天下的终极抉择 ——讴歌ZDX与路虎揽胜极光的钟爱PK

文\_马雪



同属“异类”的两辆SUV，对于想要购买个性SUV的人来说，一定会为如何选择而大伤脑筋，那就让我们细细考究，看哪一款更适合与你同游天下。

春夏之交是最佳的出游时节，在自驾游热潮的带动下，驾驶一辆舒适性和越野性为一体的SUV是所有游者的上乘选择。自跨界轿跑型SUV讴歌ZDX在国内上市，就引发了众多车友的强烈关注。这款充满个性，兼具运动感以及豪华感的车型，很容易让人联想到同样不按常理出牌的路虎揽胜极光，作为一款由概念车实现量产的车型，揽胜极光大大区别于路虎家族以往车型。同属“异类”的两辆SUV，对于想要购买个性SUV的人来说，一定会为如何选择而大伤脑筋，那就让我们细细考究，看哪一款更适合与你同游天下。



## PK第一论: 外观

### ● 讴歌ZDX: “未来战士”

讴歌ZDX在北美完成设计、开发以及制造,是设计师凭借经验以及对潮流的把握,不借鉴任何车型、创意想象出来的一款车,它是如此的个性、另类,甚至可以说怪异——不是它去适应你,而是要你去适应它。

ZDX其整体线条流畅有力,造型极具都市感和时尚感,随处可见运动与情感的元素。ZDX延续讴歌双五角形镀铬格栅,一块大大的“面具”凸显出家族独有的强悍气势。菱形的大灯、尾灯以及雾灯是一大亮点,炫酷得让人惊艳。单就外观而言,ZDX是一部“第一眼惊讶,第二眼感慨,第三眼才会欣赏”的车型,如果你是一个有品位的人,就无需犹豫。

### ● 路虎揽胜极光: “科技潮人”

作为一款动感气息十足的SUV,揽胜极光上翘的腰线和下滑的车顶是其动感的最大体现之一。路虎的设计师们还通过它身上的各个细节来体现车辆的时尚感,它那细长的车灯就是细节之一,飞翼式前大灯配合着白色LED日间行车灯组,除了彰显时尚动感外,也能够凸显车辆的科技感。

从侧面看,揽胜极光整体看似偏向于轿车车型,但当视线停留在这款车型的轮毂时,则会让你感受到它强悍的一面,这种强悍不仅体现在它的造型方面,那可以从19英寸升级至20英寸的尺寸也为你在OFF-ROAD时增加了信心。

厚实饱满的尾部造型、运动感更强的扰流尾翼和立体式排列的LED尾灯灯组,都让揽胜极光的尾部保持着活跃感和运动气息,特别是对于一款SUV而言,它打破了传统SUV那种方正且笨重的尾部特点。



## PK第二轮: 内饰

### ● 讴歌ZDX: 体贴入微

内饰方面,科技感与豪华感并重的典型讴歌风格同样出现在了ZDX上。坐在前排,可以看到方向盘、换挡手柄、座椅等全部被真皮包裹的部件。真皮材质选择、细节的考究达到讴歌品牌最高水平,不仅全部采用手工缝制,而且应用了真皮翻边技术。中控台液晶屏布置简洁大方,熟悉本田风格的人很容易能找到所需功能的控制按钮。ZDX静音性值得一赞,它将噪音控制在极低水准,前后排交谈时,都能听得清清楚楚;休息时,将靠背放倒,便能欣然入睡,丝毫不受噪音干扰。

另外,ZDX是世界上首款从发动机罩到保险杠连续使用玻璃表面设计的车型,内嵌—3.75米全景玻璃天窗,可以为你提供广阔的视野空间。

### ● 路虎揽胜极光: 至尊享受

揽胜极光的内饰不仅可以营造奢华与时尚的氛围,还为消费者提供了两种不同的内饰风格,偏向运动的黑色内饰和偏向生活的米色内饰都可以选择。在座椅方面,它也提供了诸多的颜色,让不同的消费者可以选择自己喜欢的风格。

在车辆内部,揽胜极光表现出的不仅只有时尚性,豪华性也有着明显地体现。除车顶、A柱和B柱外,揽胜极光的内部几乎都覆盖了具备独特触感与浮雕石纹压花的Oxford手工皮革,而那毫无瑕疵的缝合线更能体现出路虎这个来自英国的豪华品牌在细节方面的考究。

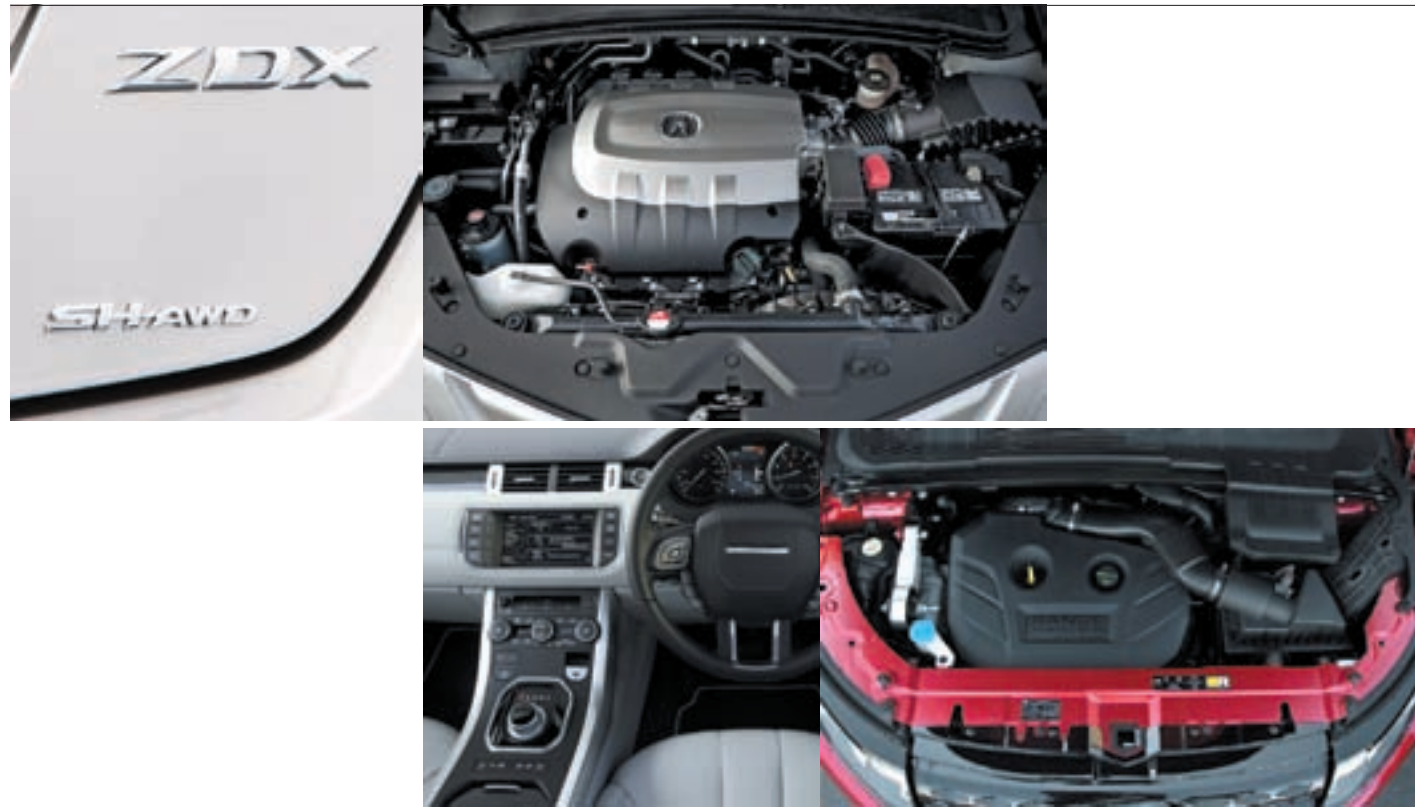
炮筒式仪表盘不仅在造型上体现出时尚动感的气息,当你将揽胜极光所配备的全地形适应系统调至运动模式后,仪表盘的背光会从白色变为红色,可以更好地刺激你的“爆发”。

在中控面板上,触摸式多媒体显示屏、音响控制系统和空调控制系统依次排列下来。揽胜极光还配有360度全景摄像头,它的调节按钮被设置在中控台中央位置的触摸式多媒体显示屏上,众多摄像头可以让你充分了解车辆四周的情况,以方便驾驶时的各种需求。

## LINK

### 在线购安全

中国工商银行网站可直接在线购买以下车险:  
 (1)平安保险公司为家庭自用车车主提供的平安机动车交通事故责任强制保险、平安机动车辆保险;  
 (2)人保财险保险公司为中国境内所有机动车的所有人和管理人提供的机动车交通事故责任强制保险;  
 (3)天平汽车保险为私家车主提供的机动车辆保险。



## PK第三轮：动力

### ● 讴歌ZDX：SH-AWD四驱技术

动力方面，ZDX启用新的3.7L V6发动机，带VTEC技术，最大功率309Ps，在转速6300r/min时可输出227Kw的最大功率，在转速4500r/min时可爆发出370Nm的峰值扭矩。与这款发动机相匹配的是讴歌全新6速手自一体变速箱，传统的6速自动变速箱在经过了讴歌对齿轮比以及电子控制的全新设定后，换挡同样迅捷，经济性也得到提升。

ZDX是在MDX底盘上开发出来的车型，所以拥有相近的离地间隙——200mm以及相同的四驱系统——SH-AWD（超级四驱驱动力自由控制系统）。SH-AWD四驱技术一直是讴歌引以为豪的产品，该四驱技术也配备在了讴歌ZDX车型上。SH-AWD四驱技术可通过调节前后轴间的扭矩分配，使比例可以在90：10到30：70之间变化，同时还可对左右两轮间的动力进行分配的能力，其理论值可达0：100到100：0的单侧车轮动力分配。该技术不仅能为车辆带来出色的越野能力，并且还能提升车辆在弯道内的操控能力。

### ● 路虎揽胜极光：Terrain Response地形反馈系统

动力方面，揽胜极光全系配置了2.0T直喷引擎，最大功率是177kw/6000rpm，最大扭矩是340Nm/1900rpm-3500rpm。强劲的动力保证了揽胜极光能在各种野外路况保持良好的通过性能。另外，还采用了6速手自一体变速箱及第四代Haldex四轮驱动系统，该套装让揽胜极光在0到100km/h加速只需7.6s，极速也达到了217km/h。

揽胜极光还搭载了新一代进阶Terrain Response地形反馈系统，除了新增Dynamic赛道动态模式外，还有4种设定分别为：General Driving一般驾驶（On-Road或轻度Off-Road）模式、Grass/Gravel/Snow湿滑路面（On-Road或Off-Road）模式、Mud and Ruts泥泞模式与Sand沙地模式。在不同驾驶模式下，发动机、变速箱、循迹控制与悬挂系统都会有不一样的设定，能适应不同越野地形的需求。

揽胜极光采用的2.0T引擎能带来强劲的动力性能，即便是在正常的D档下，深踩油门马上能感受到强烈的推背感，提速十分迅猛，变速器换挡平顺，直线加速过程中不会有丝毫的顿挫感，在高速行驶时能保证很好的平稳性。Ⓜ

# CAPTURE THE SPRING WITH INSTANT LENS

# 3

## 瞬间捕捉，用镜头定格春色

文\_康莱

早在几年前，相信很少人会知道“微单相机”是何物，不过直至2011年，微单相机已经成为可交换镜头相机当中不可或缺的一部分。

春天伊始，在我们决定走出去领略无限春色的时候，手里如果有一台可以记录精彩时刻的优质相机，无疑会让我们的旅行更加愉悦，更加值得回味。

那就让我们在这个春光明媚的季节里，在热卖的几款数码相机中搜寻自己最钟情的那一款，带上它，和家人朋友一起捕捉春天！



### 低调利器：佳能G1X

佳能G12是近年来一款有口皆碑的准专业数码相机。在继G12之后，佳能专业相机市场继续耕耘着，2012年年初推出了G12的后续版本，型号为G1X。相比G12，G1X在传感器和画幅方面都有所提升，而外形则如出一辙，只是体积更大，也可带来更好的操作体验。如果有些人对单反、单电这类相机不感兴趣，仅想买款操作简便的专业DC，那么佳能G1X无疑是个很好的选择。

佳能G1X相机号称是高端长焦相机，采用了1430万像素的CMOS传感器，同时ISO感光度也升到了12800，加强了暗光下拍摄的能力；配备了一枚4倍光学变焦（等效于28mm-112mm）镜头、最大光圈为F2.8，既方便取景，又能给人更好的背景虚化效果；液晶屏可旋转，这可是自拍一族的大福音。再加上佳能在传感器性能、处理器算法及效能等方面的优势，G1X在画质上足以傲视入门级单反单电相机。

参考价格：4800元

适合用户：低调的非专业或准专业用户

便携：★★★★☆

画质：★★★★☆

外观：★★★★☆

### 单反、单电与微单

## LINK

单反是数码单镜头反光相机的缩写，拥有一个可以升起和放下的反光板（把镜头取下就能看见），采用光学取景器。优点：取景舒适，所见即所得；缺点：拍摄时的声音无法消除，实时取景时对焦速度较慢。

单电指采用电子取景器且具有数码单反功能（如可更换镜头、快速检测自动对焦等）的相机。优点：连拍速度快，拍摄时可以自动对焦。缺点：较耗电。

微单是专门针对中国市场所创造的用词，指微型且具有单反相机的画质，这类相机没有反光板，外形类似传统小DC，但可以换镜头。优点：体积小、重量轻，携带方便。缺点：对焦慢；搭配较大的长焦镜头时显得头重脚轻。

### 贵族饰品: 徕卡V-Lux 3

自第一部相机诞生起,能称得上著名品牌的有很多,齐全的功能与外观的精美是人们青睐的重点,但是德国徕卡却与众不同,它传达给人们的是选择徕卡已不仅仅是购买一款相机,而是选择一种生活方式。Leica,译作徕卡或莱卡,这个名字在相机的领域中意味着“奢侈品”。毫不夸张地说,徕卡是相机中气质高雅的贵族。徕卡相机几乎是一个神话,它位居谁都想颠覆但谁也无法实现的顶尖地位。

2012年初刚刚发布的徕卡V-Lux 3是新款的大变焦数码相机,徕卡V-Lux 3搭载1210万像素CMOS传感器,4.5mm-108mm(等效焦距25mm-600mm) f/2.8-5.2镜头。

徕卡V-Lux 3是以松下DMC-FZ150为开发原型,由松下代工制造。徕卡“原教旨主义者”多半会误以为徕卡血统不够纯正,但即使只是一个商标的改变,也足以令众多“摄友”侧目。

参考价格: 9000元

适合用户: 追求贵族范的非专业或准专业用户

便携: ★★★

画质: ★★★★★

外观: ★★★★★☆



### 文艺范标识: 富士X100

入手富士FinePix X100,对众多文艺老、中、青来说,是一件很值得炫耀的事情。

单是它的复古外形就可以轻而易举地俘获大家的心:经典造型就好像是流行的穿越剧,“嗖”地一下让人回到七八十年代,那感觉相当怀旧。X100相机的控制板与底部都由镁合金浇筑,金属的光泽与金属的质量拿在手上都会质感十足。

X100最大的特色是采用了“混合取景器”,将35mm或中画幅高端胶片摄像机中的窗口式“亮框”光学取景器与定焦单镜头或数码相机中的无镜电子取景器系统完美结合在一起。想用什么取景器就用什么取景器,它都可以满足你不同的需求。

“为画质而生”是富士对这款相机的定位,X100采用经过特殊设计的1200万像素APS-C尺寸感应器,带有EXR引擎,并透过边缘部分像素上的微透镜设计角度不同,让CMOS边缘也能获得足够的光线,减轻边缘画质衰减的问题。在画质上,X100足以超越众多中低端单反。

X100采用的是等效焦距为35mm,最大光圈为F2的高品质富士龙定焦镜头,并且内置3档效果的ND滤镜。

参考价格: 6900元

适合用户: 具有文艺范、较为小众的专业用户

便携: ★★★★★

画质: ★★★★★

外观: ★★★★★



### 微单里程碑: 索尼NEX7

早在几年前,相信很少人会知道微单相机是何物,不过直至2011年,微单相机已经成为可交换镜头相机当中不可或缺的一部分。微单包含两个意思:微型、单镜头,这种相机有小巧的体积和单反般的画质。只是在此之前,微单始终没有一款专业级产品出现,直到索尼NEX-7的面世。

索尼NEX7的出品,被誉为微单的里程碑,因为它面前,不少中低端单反都只能甘拜下风!

从任何性能指标来看,NEX7都是目前单电相机市场当之无愧的性能之王,体积最大、操控最好、电子取景器最好、像素最高、功能最全,如此多的“最”集于一身,创出一代经典相机。2400万像素的成像能力,以及达到了APS-C画幅的极限,让众多单反相机黯然失色。此外,做为可更换镜头的微单,索尼有多款镜头可供选择,其中包括18mm-200mmf3.5-6.3、18mm-55mmf3.5-5.6、蔡司24mmf1.8za、16mmf2.8、30mmf3.5等。

参考价格: 11800元(单机身)

适合用户: 专业或准专业用户

便携: ★★★★★☆

画质: ★★★★★

外观: ★★★★★



### 王者归来: 尼康D800

2012年2月7日,对于不少摄影器材玩家来说是个重要的日子:尼康公司宣布推出尼康D800。过去的数年里,在尼康、佳能两大厂商的中高端单反产品佳能5D mark II与尼康D700的PK中,佳能略占上风。尼康数年磨一剑,此番D800精彩亮相,已不由得佳能不对自己的产品线做出积极的调整。

D800的技术要点:3630万像素,其卓越的图像品质,甚至可匹敌比单反画质表现更加清晰的中画幅相机;51点(15个十字形对焦点)改良型对焦系统;原生感光度ISO100-6400,扩展感光度ISO50-25600;轻便、防水、防尘的机身等等。针对追求更高清晰度的摄影人士,尼康还推出了D800E,该机型可拍摄更清晰度的图像。尼康这次升级是甚为给力的,而且从D800发布后各方的反应来说,它已经成功俘虏了潜在用户的心。

参考价格: 18900元(单机身)

适合用户: 专业用户以及对摄影有着浓厚兴趣的任何用户

便携: ★★★★★☆

画质: ★★★★★

外观: ★★★★★ (®)



# THE FASHION EQUIPMENT IN THE TRAVELLING BAG

## 行囊里的时尚装备

统筹\_于丹

与行囊有关的九种武器,足以将你打造成为“旅游终极达人”。  
让我们一同揭开藏在行囊里的九个秘密……

当你整理行装,准备踏上另一片土地时,你的行囊里决不能缺少以下这九种秘密武器。专业的旅游装备,炫尚的随身物品不仅可以为你博得无数的眼球,更重要的是反映出了你积极向上、追求高品质的生活态度和专业精神。与行囊有关的九种武器,足以将你打造成为“旅游终极达人”,让我们一同揭开藏在行囊里的九个秘密……

# 4



图/东方IC

### 秘密一: Packing Pouch行李箱

**秘密物语:** 起行前最繁琐的是要收拾行李,个人用品、衫裤鞋袜及旅游证件等必须放置妥当。整齐有条理,在旅途中才方便取出。设计简约的黑色Packing Pouch行李箱,型格之余,又不易弄污,用作盛放衣服或首饰名表等隔层一应俱全,令阁下的行李箱内变得井井有条。



### 秘密二: Osprey Atmos 65

**秘密物语:** 经过重新设计的Atmos 65具有超级轻量化的登山用途,65公升的容量只有1.65千克的平均重量。透气的背板设计让人不再闷热,却仍然拥有Osprey一贯特性——可拆顶袋、前置袋、防水拉锁、侧边压缩等都不会因轻量化而消失。更令人期待的是,全新的骨架设计有更舒服的包覆性与负重能力。



图/CFP

### 秘密四: Teva专业户外鞋

**秘密物语:** Teva专业户外鞋履采用多项专利科技,集功能与设计于一身。2012年春季Teva进行大革新,部份系列除了加入首创的Spider Rubber+Jstep防滑鞋底之外,更为户外鞋独爱的Earth Tone添上色彩,配以近年大热的Teno色系。

集多功能的Teva Churn系列鞋身轻巧,水陆两用,无论登山或涧水皆相当合适。专利Shoc PadTM有助分散步行时后踵所受的压力及令前掌起步更具弹力。另一特色是可摺叠的后踵,可因应需要当作拖鞋穿著,而Spider Original®橡胶鞋底有助提高抓地及耐磨能力,可减低滑倒概率。



### 秘密五: Mountain Hard Wear 手套

**秘密物语:** 每个人外出旅游时,无论走到哪里、天气如何,都必需要有一双手套,因为在乱草中或者山石中行走时这会给你起到很大的保护作用。Mountain Hard Wear 手套运用紧凑的剪裁设计,手掌部和指尖都有防滑耐磨材料,收紧式袖口不仅防风,且保护性较好。



图/东方IC

### 秘密三: “Excubo”外套

**秘密物语:** 衣服上的硬领可以盖住乘客的脸,翻领则可以当枕头用。衣服可以绷紧好让身体直立,而袖口则是敞开的,睡觉时可以把手放入手套,这样可以使人在旅程中睡得很香时,也不致于让头向四周滚动或是贴到到临近乘客的肩膀上,让你在沿途的颠簸中有风度地打盹儿。



### 秘密六: Sony (索尼) HDR-SR12/E数码摄像机

**秘密物语:** 该款摄像机同场加映DCR-SR220/E,内置60GB容量,以标清拍摄的话,可以录制41小时影片,并备有脸部侦测的位元分配(Bit Allocation)技术,可进一步优化人像,具备优秀的视频摄录和音频采集水平。



### 秘密七: Marc by Marc Jacobs太阳镜

**秘密物语:** 全新Marc by Marc Jacobs眼镜系列,以标志性的直纹间条细节及瞩目色调,将诱人设计演绎得淋漓尽致,突显品牌打破常规的华丽精神。经典的装饰细节为这款塑料太阳眼镜渗透出八十年代格调。设计大玩亮面与哑面的色调对比,以黑色条纹配搭耀眼金/银,配合标志性的直纹间条细节垂直地炫耀于镜臂上。

### 秘密八: “超强版”瑞士军刀

**秘密物语:** 该款军刀将人们所能想到的工具全部集为一身,集结85种工具,除了常见的剪刀、小刀外,还有雪茄刀、高尔夫球草皮修复工具等少见的工具。这款产品重量为2磅11盎司(约为1.2公斤),长度为8.75英寸(约为22.2厘米)。



### 秘密九: 双面人Twin World

**秘密物语:** 双面人Twin World 作为“Twin Collection”其中的一个系列,以突破性的双面黑白手表为元素,黑色的表面拥有镶满白水晶的潮爆骷髅头,而另一面则是以欧亚大陆地图作蓝本,时刻上有24小时显示环,在外圈印有分布于24个不同时区的大城市名称,当作世界时钟用亦可。Ⓜ

图/东方IC

# GENTLEMAN'S ZIPPO COMPLEX

## 绅士的ZIPPO情结

统筹、责任编辑\_于丹

男人们总是有很多收藏,名牌打火机是其中之一。

有人说,爱用金色打火机的男人性格外向,追求奢华,喜欢炫耀;银色打火机的主人则可能比较安静内秀,心思浪漫而细腻;而喜欢另类色彩的,则多半个性独特,并以自己的独特为荣。颜色只是男人选择打火机的一个小细节,更多的人会对打火机形状、质感追根究底。那么,谁又能逃过ZIPPO的诱惑呢?

### 实用派

#### ●ZIPPO 打火机 纯银光面

货号: 23  
 市场价: ¥3058.00  
 工行价: ¥1680.00

分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
79.41	24
103.6	18
152.10	12
198.54	9
294.7	6
583.30	3
1680	1

该款火机高档、时尚,采用1941年的仿古版本,充分体现了ZIPPO的原则——绝不画蛇添足。0.27英寸厚的镀铬铜制外罩,再加上0.18英寸厚的不锈钢内衬,构成了ZIPPO坚固的外壳;玻璃纤维制成的火芯可以永久地保证燃烧的可靠性;可以使用73000次的燧石轮——无处不体现了ZIPPO的简单、坚固、实用。



#### ●ZIPPO 打火机 盔甲双面深雕银色 时尚元素

货号: ZPO1556-B  
 市场价: ¥1580.00  
 工行价: ¥800.00

分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
37.81	24
49.33	18
72.43	12
94.54	9
140.33	6
277.76	3
800	1

该款火机为纯银色,虽然简单却能轻而易举地传达出优雅而高尚的信息。除了代表雄性美感之外,火机更具备实用性和防风的妙处,一体雕刻,一流工艺,非贴面制作,也正是这些才体现出这款打火机的价值所在。



## 豪放派

### ●ZIPPO 打火机 日版限量镀金哈雷大侧鹰 王者归来

货号: HDP-17

市场价: ¥3160.00

工行价: ¥1580.00



分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
74.68	24
97.43	18
143.04	12
186.72	9
277.16	6
548.58	3
1580	1

该款打火机一侧为雄鹰展翅，具有一种大气、豪迈的气场，此款图案原型来源于哈雷系列的启发。美国ZIPPO公司与哈雷公司是长期的合作伙伴，1903年，美国哈雷公司建立，到2003年是100周年整，为了向广大哈雷机车爱好者致敬，哈雷公司授权美国ZIPPO公司，隆重推出哈雷百年纪念。当时，整机以飞翔的翅膀作为精美哈雷LOGO，被列为历史上的一款顶级收藏品。

### ●ZIPPO 打火机 蓝冰盔甲水晶幻影天使之翼

货号: ZP93165-B

市场价: ¥1580.00

工行价: ¥875.00



分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
41.36	24
53.96	18
79.22	12
103.41	9
153.49	6
303.8	3
875	1

该款打火机表面采用盔甲蓝冰工艺，正面+侧面+背面都是深雕图案贴徽章。设计理念时尚超前，加工工艺细腻精致。延续ZIPPO简单实用理念的同时，又给人以强烈的视觉冲击。

注：本栏目介绍的商品，请到中国工商银行官方网站购买，并以网站公布内容为准。

## 古典派

### ●ZIPPO 打火机 日版盔甲仿古银双面镶钻图腾

货号: EM-03

市场价: ¥1725.00

工行价: ¥1035.00



分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
48.92	24
63.82	18
93.70	12
122.31	9
181.56	6
359.35	3
1035	1

该款打火机的材质是古银，这是ZIPPO打火机独有的表面处理技术，亮点之处在于双面都有镶钻图腾。另外，ZIPPO的大体形状一直都不会发生变化，更有趣的是，即使是1932年的原型ZIPPO，其燃烧器部分仍与最新的机型通用，这为收藏提供了极大的方便。

### ●ZIPPO 打火机 双底刻七彩五代 四面雕花

货号: ZP92861-B

市场价: ¥1880.00

工行价: ¥980.00

分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
46.32	24
60.43	18
88.72	12
115.81	9
171.91	6
340.26	3
980	1



该款打火机的图案比较丰富，四周采用的是雕花技术。一直以来，ZIPPO打火机的图案都可以用无所不包来形容，这就像是邮票，内容涉及科学、军事、历史、文学、体育以及艺术等题材，堪称是社会发展与进步的缩影。📖

注：本栏目介绍的商品，请到中国工商银行官方网站购买，并以网站公布内容为准。

# SIMPLIFY YOUR TIME

## 怎样把你的时间简化

文\_渝川 责任编辑\_于丹

实际上，按照人的生理、心理特点与社会关系规律，我们要谋事成功，并掌控与享受幸福生活，就需要适度放慢节奏，改变同时处理许多事情的做法，集中精力处理最重要的事情，懂得将责任和任务与工作伙伴、家人、朋友分享。



作者: 洛塔尔·赛韦特  
出版社: 机械工业出版社  
分类: 社会生活

当今社会，很多人都已经习惯了快节奏的工作和生活。一大早起床，细密复杂的任务表就在等着我们完成——有些人甚至忙得没有时间吃早饭；而能坐下来陪家人吃早饭的，还要在桌子上摊开一份报纸……

很显然，上班之后，我们只会更加忙碌，不少人电脑里会同时开着10个以上的窗口，同时还要关注一直挂网的QQ和微博，以及接听办公电话、应付前来问询工作的同事等，因此有很多人会自嘲多任务处理能力比最大功率CPU装备的电脑还要强。

由于习惯了快节奏，我们生怕浪费时间，将旅行也安排得与工作状态别无二致，期待利用“休息”时间来完成任务，于是，“美好”的旅程便在紧锣密鼓的走访与拍照中流逝……

我们常常以为，快节奏就等于高效率，更可以顺带实现高质量的生活。市面上许多宣称可以提高工作效率、时间管理效率的书，更是以此种逻辑为著述前提，指点我们要千方百计增强自己多任务处理的潜力，在尽可能短的时间内做完、做好尽可能多的事情。我们害怕闲下来，不仅因为悠闲被理解成懒惰，而且稳定形成的习惯已经让我们不懂得在悠闲的状态中做些什么。

但问题是，快节奏不能带来高效率，反而会让人们陷于顾此失彼的状态，工作任务、家庭事务和个人健康都处理得十分糟糕。前面提到的各类工作和生活场景中，很少人能始终感受到愉快与充实，反而很可能是：难以控制的疲惫、无法解脱的节奏和对自我、他人、环境高度不满

的怨愤……

欧洲最著名的时间管理、生活管理专家洛塔尔·赛韦特在其所著的《简化你的时间》一书中，向人们发出告诫，快节奏、多任务、高强度、高目标的状态一定不可以持续，也不可能真正带来高效率 and 高质量生活。实际上，按照人的生理、心理特点与社会关系规律，我们要谋事成功，并掌控与享受幸福生活，就需要适度放慢节奏，改变同时处理许多事情的做法，集中精力处理最重要的事情，懂得将责任和任务与工作伙伴、家人、朋友分享。

《简化你的时间》书中第一部分批驳了七大流行的时间管理观念：没有时间、越快越好、做多了才有成果、互联网之类的东西都是让人节省时间、多重任务能节省时间、休息是多余的、慢慢腾腾就是懒惰。在此基础上，书的第二部分以性格特质划分了上班族的四种类型，并分别在第三、第四部分就调整工作安排、享受生活均衡方法和原则为每类人提出了简化时间的操作建议。洛塔尔·赛韦特强调，我们用生活中相对低一点的节奏来平衡工作的快节奏，做的事情少一点，却要更好一点；坚持工作目标和任务的简化，实际上更有利于保证效率，也将改善创意能力；工作中不必苛求所有细节，以简单的方式做事，将赢得更为理想的事业环境和人际关系；工作之余，设定生活特别是家庭的休闲时间、空间，停下来休息和享受，将有助于压力的释放。📖

## 经典推荐



■ 《名人基因密码》  
作者: 高翼之  
出版社: 上海辞书出版社  
分类: 社会科普

《名人基因密码》是一本集科学性、知识性、趣味性和权威性于一体的科普图书。神秘的基因蕴藏着许多神奇的意义，人类正力图揭示基因这个神秘的世界。《名人基因密码》一书选取了国内外历史名人的事例进行阐述，通过对人物基因的分析，探示隐藏在“谜”一样事件背后的“幕后推手”。如欧洲宫廷流行的血友病之谜与英国维多利亚女王的关系；梵高是哪个基因出错了等等。《名人基因密码》中所选案例材料均来源于作者多年来对基因研究的成果。



■ 《唤醒敬畏》  
作者: 科克 J. 施奈德  
出版社: 机械工业出版社  
分类: 心理研究

孤独、死亡、自由、生命的意义，既是存在主义的四大终极关怀，也是我们每一个人都会面临的生命课题。心理咨询就是助人自助，这个助人的过程有什么媒介吗？怎样才能触发引起深刻转变的契机？世界上最难改变的是人心，人心的转变是咨询师与来访者斗智斗勇，还是什么其他神秘体验？当代存在主义心理学大师科克 J. 施奈德通过真实的生命传奇，为你讲述艺术疗法及追求人生意义的生命体验，带你用全新的视角去感受真实的生活，无论你是心理工作者还是人生路上的彷徨者，相信本书都可以带你体验那种神秘的敬畏。



■ 《隐藏的 logic》  
作者: 马克·布坎南  
出版社: 天津教育出版社  
分类: 哲学理论

为什么有些酒吧这个礼拜人潮涌动，下个礼拜却空空荡荡？为什么一本书能在畅销榜单上久居不下？为什么股市会起伏波动？要找到这些问题的答案，就要像物理学家研究原子一样来研究人类社会，要思考的是模式，而不是人。现在，理论物理学家马克·布坎南告诉我们，人类社会正在上演一场“量子革命”。物理学法则开始为我们描绘出一幅有关人或“社会原子”的崭新图象，而且与现实存在的个体自由意志毫不冲突。混乱的原子活动能够组合成精准的热力学，人类的自由个体也同样能组合成可预测的模式。社会物理学家能剖析潮流的变化；帮助你预测企业是成是败；能解释犯罪增多的原因。布坎南在这本开阔眼界的书里提出，了解群体组织的规律是我们这个时代面临的主要挑战。这本书例证丰富，论点尖锐，容易理解，充满了智趣的游戏和刺激的实验，为我们看待人与社会行为提供了一个全新的视角。

## 中国工商银行财富管理中心通讯地址一览

地区	财富管理中心名称	财富管理中心地址	联系电话
北京	长安复外财富管理中心	北京市西城区复外大街A2号东配楼	010-68569290
	朝阳财富管理中心	北京市朝阳区朝外大街1号	010-65993635
	崇文新世界财富管理中心	北京市崇文区东打磨厂街2号	010-67081795
	翠微路公主坟财富管理中心	北京市海淀区翠微路乙3号	010-68217668
	地安门鼓楼财富管理中心	北京市西城区地外大街31号	010-64035269
	东长安街财富管理中心	北京市东城区东方广场W3座一层	010-85181078
	东城营业部财富管理中心	北京市东城区东四十条24号	010-64056518
	方庄芳群园财富管理中心	北京市丰台区方庄蒲芳路32号	010-87637842
	房山良乡财富管理中心	北京市房山区良乡西路北大街32号	010-89350770
	丰台万丰路财富管理中心	北京市丰台区万丰路西局欣园北区5号楼	010-83674301
	海淀大钟寺东路财富管理中心	北京市海淀区大钟寺东路9号	010-82116797
	海淀西区财富管理中心	北京市海淀区北四环西路65号	010-82886190
	和平里和平街财富管理中心	北京市朝阳区和平街10区5号楼	010-64212777
	怀柔营业部财富管理中心	北京市怀柔区商业街23号	010-69645044
	金融街复兴门财富管理中心	北京市西城区金融大街甲29号	010-66006155
	九龙山西大望路财富管理中心	北京市朝阳区西大望路59院风度柏林小区2-1	010-58620298
	开发区宏达北路财富管理中心	北京市经济技术开发区宏达北路12号	010-67889664/67880432
	密云营业部财富管理中心	北京市密云县鼓楼南大街7号	010-69067176
	南礼士路阜成路财富管理中心	北京市海淀区首体南路38号创景大厦1层	010-58892911/58892922
	商务中心区财富管理中心	北京市朝阳区建国路110号	010-65665558转8103
	石景山游乐场财富管理中心	北京市海淀区建西苑南里10-5	010-58971042
	顺义营业部财富管理中心	北京市顺义区仓上街1号	010-69466578
	通州运河上园财富管理中心	北京市通州区古城东路56号	010-60561107
	望京广顺财富管理中心	北京市朝阳区广顺北大街33号院福码大厦一层	010-84722636
西客站青塔财富管理中心	北京市丰台区青塔西路5号	010-68678297	
新街口财富管理中心	北京市西城区西直门内大街143号	010-62252595	
宣武广安门财富管理中心	北京市宣武区广外南滨河路3号	010-63284630	
亚运村财富管理中心	北京市朝阳区慧忠北里407号楼	010-64863524	
延庆营业部财富管理中心	北京市延庆县延庆东大街37号	010-69142461	
分行营业部财富管理中心	北京市西城区复兴门南大街2号天银大厦B座	010-66410642/66410640	
中关村东升路财富管理中心	北京市海淀区学院路30号方兴大厦一层	010-62318815	
珠市口南纬路财富管理中心	北京市宣武区太平街甲6号	010-59361315	
天津	国信财富管理中心	天津市河西区滨水道宾泰公寓1门	022-28450061转8688
	十一经路支行财富管理中心	天津市河东区十一经路河东金融大厦	022-24124672
	开发区财富管理中心	天津市开发区第二大街27号	022-66209104
河北	世纪财富管理中心	河北省石家庄市中山西路188号	0311-66001350
	分行营业部长安财富管理中心	河北省石家庄市中山东路180号	0311-86038049
	分行营业部桥西财富管理中心	河北省石家庄市中山西路123号	0311-87024331
山西	大同分行财富管理中心	山西省大同新建西路44号	0352-2036071
	晋中分行财富管理中心	山西省晋中市榆次区文苑街419号	0354-6248602
内蒙古	分行营业部财富管理中心	内蒙古自治区呼和浩特市新华大街27号	0471-6603795
辽宁	抚顺银河湾财富管理中心	辽宁省抚顺市顺城区银河湾小区	0413-3880585
吉林	分行营业部人民广场财富管理中心	吉林省长春市人民大街2303号	0431-88961851
	分行营业部自由大路财富管理中心	吉林省长春市同志街2521号	0431-85096037
黑龙江	营业部中央大街支行财富管理中心	黑龙江省哈尔滨市道里区中央大街218号	0451-84668771
	营业部和兴支行财富管理中心	黑龙江省哈尔滨市南岗区和兴路108号	0451-86301373
	营业部雷锋支行财富管理中心	黑龙江省哈尔滨市南岗区果戈里大街125号	0451-82621789
	营业部大直支行财富管理中心	黑龙江省哈尔滨市南岗区阿什河街56号	0451-53643389
	佳木斯分行财富管理中心	黑龙江省佳木斯市中山路131号	0454-8661770
	大庆龙南支行财富管理中心	黑龙江省大庆市让胡路区昆仑大街66号	0459-5961148
上海	鞍山财富管理中心	上海市控江路1698号	021-65021918
	漕河泾财富管理中心	上海市宜山路900号B座底楼	021-54234230
	长寿路财富管理中心	上海市长寿路235号	021-62665074
	崇明营业厅财富管理中心	上海市城桥镇南门路158号	021-69693006
	大华财富管理中心	上海市华灵路688号	021-66391277

上海	分行第二营业部财富管理中心	上海市浦东大道9号	021-58885888转1142
	分行营业部财富管理中心	上海市中山东一路24号	021-63298336
	奉贤财富管理中心	上海市南桥镇南中路48号	021-57102795
	古北新区财富管理中心	上海市古北新区黄金城道918号	021-62083348
	虹桥财富管理中心	上海市娄山关路83号	021-62097999
	华山路财富管理中心	上海市肇嘉浜路1065	021-64645539
	嘉定财富管理中心	上海市嘉定区清河路151号	021-59523864
	金山石化财富管理中心	上海市石化卫零路558号	021-57961237
	金钟财富管理中心	上海市淮海中路98号	021-53858068转8117
	静安寺财富管理中心	上海市愚园路315号	021-62493195
	马戏城财富管理中心	上海市共和新路2401号	021-56039788
	南汇财富管理中心	上海市惠南镇城南路258号	021-58016790
	浦东财富管理中心	上海市浦东南路2024号	021-58753076
	浦东开发区金桥财富管理中心	上海市金桥路1391号	021-58994006
	青浦财富管理中心	上海市青浦区城中东路485号	021-59738579
	人民广场财富管理中心	上海市南京西路377号	021-63598353
	四平财富管理中心	上海市四平路311号	021-65214421
	松江财富管理中心	上海市中山二路201号	021-57728591
	外滩营业厅财富管理中心	上海市中山东二路11号	021-63218140
	斜桥财富管理中心	上海市陆家浜路1058号	021-63185507
	莘庄财富管理中心	上海市莘松路288号	021-64889900-232
徐汇徐家汇财富管理中心	上海市广元西路8号	021-64071287	
延安西路财富管理中心	上海市延安西路895号	021-62252200转2010	
张江财富管理中心	上海市张江路639号	021-50797260	
国际机场营业厅财富管理中心	上海市海天五路速航路口	021-68341116	
江苏	常州分行财富管理中心	江苏省常州市延陵中路680号	0519-88179507
	分行营业部山西路财富管理中心	江苏省南京市中山北路143号	025-83279920
	分行营业部新街口财富管理中心	江苏省南京市汉中中路95号	025-84780916
	无锡分行财富管理中心	江苏省无锡市五爱路30号	0510-82227128
	无锡分行江阴财富管理中心	江苏省江阴市澄江西路30号	0510-86806863
	镇江分行财富管理中心	江苏省镇江市解放路308号	0511-85038065
	常熟财富管理中心	江苏省常熟市海虞北路23号	0512-52876950
	道前财富管理中心	江苏省苏州市人民路1008号	0512-65810588
	新区财富管理中心	江苏省苏州市狮山路189号	0512-66325918
	园区财富管理中心	江苏省苏州市苏华路1号	0512-67628519
浙江	丽水青田财富管理中心	浙江省青田县鹤城镇圣旨街1号	0578-6838518
	分行营业部白马财富管理中心	浙江省杭州市环城北路298号	0571-85069978
	分行营业部财富管理中心	浙江省杭州市庆春路90号	0571-87227394
	分行营业部城东财富管理中心	浙江省杭州市新塘路17号采荷嘉业大厦	0571-86036185
	分行营业部城站财富管理中心	浙江省杭州市解放路20号	0571-87171052
	分行营业部高新财富管理中心	浙江省杭州市文二路391号	0571-89961201
	分行营业部解放路财富管理中心	浙江省杭州市解放路223号	0571-87925398
	分行营业部金城路财富管理中心	浙江省杭州市金城路928号	0571-83899793
	分行营业部西湖财富管理中心	浙江省杭州市延安路300号	0571-87781886
	分行营业部延中财富管理中心	浙江省杭州市延安路316号	0571-87077931
	分行营业部羊坝头财富管理中心	浙江省杭州市中山中路261号	0571-87132833/87132855
	湖州分行红旗路财富管理中心	浙江省湖州市红旗路48号	0572-2027086
	嘉兴分行嘉禾财富管理中心	浙江省嘉兴市中山西路1575号	0573-82095282
	金华分行东阳财富管理中心	浙江省东阳市人民路88号	0579-86650086
	金华分行梅园财富管理中心	浙江省义乌市稠州中路369号	0579-85322351
	衢州分行坊门街财富管理中心	浙江省衢州市坊门街38号	0570-3055401
	绍兴分行财富管理中心	浙江省绍兴市解放南路655号	0575-88008888
	绍兴财富管理中心	浙江省绍兴市柯桥鉴湖路29号	0575-84128505
	绍兴分行诸暨财富管理中心	浙江省诸暨市暨阳路158号	0575-87111888
	台州分行温岭财富管理中心	浙江省温岭市太平街道万寿路2号	0576-86206580
	温州分行瑞安财富管理中心	浙江省瑞安市万松路74号	0577-65611365
温州分行营业部财富管理中心	浙江省温州市人民东路2号工行大楼	0577-88815367	
舟山分行解放路财富管理中心	浙江省舟山市定海区解放西路26号	0580-2022809	
安徽	分行营业部财富管理中心	安徽省合肥市长江中路419号	0551-2852926
福建	闽都财富管理中心	福建省福州市古田路108号	0591-83359217