

正常情况下，人体血液的PH值为7.35—7.45之间，高于此数值表明呈碱性，低于此数值表明呈酸性。由于生活和环境的影响，多数人呈酸性体质。那么，你是酸性体质吗？可根据以下症状判断：

- 1经常头昏耳鸣，睡眠不好，胸闷气喘，经常有疲惫感，嗜睡。
- 2健忘，注意力不集中，免疫力差，易感冒。
- 3全身酸痛，关节、腰背痛。
- 4肠胃不适，便秘，皮肤苍白松弛无光泽，多粉刺，易得皮肤病。
- 5情绪波动大，紧张易激动。
- 6头发无光泽且易断，龋齿。

如果你符合上诉症状中的半数以上，表明你就是一个需要及时调节身体的酸性人了。人的身体就像一个化学实验室，体内无时无刻不在进行着大量生物化学反应，使新陈代谢正常运转。如果“实验室”内的酸碱失衡，就会出问题。

除根据上面列举的酸性体质特征进行自我检查外，人们还可以去药店买PH精密试纸进行自测。有必要的話，还可以到医院做进一步检查确认，常规医院都有相关医疗仪器进行测定。

过犹不及的营养摄入

酸碱平衡对身体健康和各个器官的正常运行起着重要作用。在日常饮食中，我们摄入食物的酸碱性，以及人体代谢系统的调节作用是维系人体酸碱平衡的基本保障。

当人体摄入过多的糖、脂肪和蛋白质（代谢中间产物或最终产物都是酸性物质，如二氧化碳、乳酸、磷酸、尿酸、甘油酸等）时，体内产生的酸性物质将超过人体自身的调节能力，多余的酸性物质就会滞留在体内，使血液粘稠，PH值下降，形成酸性体质。此时，过量的营养变成了危害人体健康的“毒素”。

当人体体液偏向酸性时，细胞的功能就会变弱，人体的新陈代谢就会减慢，废物就不易排出，肾脏、肝脏的负担就会加重，所以酸性体质者会经常感到身体疲乏、记忆力减退、腰酸腿痛、四肢无力，皮肤暗哑，甚至会出现头昏、耳鸣、失眠、腹泻、便秘等症状。

医学研究表明，酸性体质者体内的激素分泌、神经调节及脏器功能都受到一定程度的抑制，并由此诱发出其他疾病。例如，人体在新陈代谢时生成的一些有毒的酸性物质，若不能马上排除，这些废物就会积累在体内，特别是在各个关节部位。如果积累了过多酸性代谢废物，人体就易患各种风湿病及痛风，引起四肢关节麻木、全身酸痛或腰背痛等。

当人体血液的PH值低于中性7时，易产生大的疾病。癌细胞最适宜生存在PH值为6.85—6.95的弱酸性环境中，酸性体质的人相对易患癌症，这种体质利于癌细胞的生存、转移和扩散。与之相反，碱性体质能够有效地抵抗癌症，癌细胞无法生存，而绝大多数癌症、高血压、高血脂、痛风等病症的患者等都是酸性体质。

酸碱失衡在中医上的体现

“上火”是中医学专用名词，在日常生活中，人们常常会出现一些不舒服的感觉，诸如咽喉干痛、两眼红赤、口干、口苦、口臭、起口疮、流鼻血、牙痛、耳鸣、胃酸腹胀、便秘、手足心发烧，心烦气躁、微咳等症状时，即是中医所说的“上火”。那么“火”又是如何产生的呢？

中医用“火”来形容身体的某些热性症状。一般所说的上火，也就是人体阴阳失衡后出现的内热症。引发“上火”的具体因素很多，情绪波动过大、中暑、受凉、伤风、嗜烟酒以及过食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣之品，贪食羊肉、狗肉等肥膩之物、缺少睡眠等都会引起“上火”。

现代医学一般这样认为：“上火”多为微循环不足，生理功能紊乱，细胞所需的氧气和养料不能及时供给，同时代谢产物（如乳酸、尿酸等）又不能及时清除，引起一系列功能障碍。

人体非常奇妙，能生成多少毒素，也能排出多少毒素，关键是让排毒渠道保持畅通。人体的排泄途径有四种：呼吸、大便、小便、出汗，任何一环节循环不畅，就会出现問題。由于体质弱、缺乏运动、不合理膳食，不良情绪等因素造成了人体新陈代谢和内分泌失调，体内积累了过多的代谢废物，极易导致酸性体质，引起人体“上火”。

划分酸性与碱性食品

从营养学的角度看，酸性和碱性食物的合理搭配是身体健康的保证。相关实验表明，食物的矿物质残渣溶液会呈现酸性、碱性或中性反应，根据成酸元素（氯、磷、硫）或成碱元素（钠、钾、钙、镁）相对比例而定，食物残渣在水中的这种反应对人体具有重要的意义，它表明了食物对人体体液的酸性、碱性或中性的影响。身体呈酸性体质的人群应在饮食上多选择碱性食物，以达到食疗效果。

酸碱度 食品种类	碱性	弱碱性	弱酸性	酸性
水果类	葡萄、葡萄干、柿子、柑桔、无花果	苹果、梨、香蕉、菠萝、樱桃、桃、杏、柠檬、橄榄、芒果、西瓜、甜瓜、枣、茼蒿、椰子、甘蔗、莲子	草莓	李子、梅子、酸蔓果
蔬菜类	红萝卜、萝卜、蕃茄、菠菜、芹菜、香菇、海带	马铃薯、南瓜、芦笋、荚豌豆、南瓜、莲藕、洋葱、胡椒、茼蒿、蘑菇、牛蒡、茄子、青豆、甜菜、甘蓝、卷心菜、胡萝卜、花菜、水芹、西葫芦、青椒、百合、生菜、油菜等（注：白菜为中性食品）	葱	嫩玉米、苡苳
蛋白质类	牛奶、豆腐	豆浆	无	乳酪、火腿、香肠、鸡蛋、牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、马肉、蛤蜊、章鱼、虾、泥鳅、鲍鱼、扇鱼、牡蛎、鳗鱼、柴鱼、乌鱼、动物内脏
主食类	无	木薯、大豆、红豆、绿豆	荞麦、大米、燕麦、大麦、小麦	面包、蛋糕、通心面、面粉
其他	茶、醋	杏仁、栗子、果酱、黄油、植物油、蜂蜜、咖啡	巧克力、啤酒	清酒、砂糖、花生、核桃、芝士、饼干、油脂、蛋黄酱、花生酱、酱油、油炸食物



防止身体“酸化”的六大方法

医学研究表明，所谓的现代文明病、富贵病，包括高血压、高血脂、糖尿病、肝炎、癌症、肠胃功能失调等病症，70%以上与人体呈现酸性体质有关系。现代人形成酸性体质主要有四大原因：营养过剩、运动偏少、压力过大、环境污染，其中，不合理膳食，吃得太多、太好，体内酸性物质大量堆积是酸性体质形成的关键因素。

人体调节酸碱平衡的主要脏器是肺和肾脏，肝脏和血管起到辅助作用，其中，肺是呼吸调节，肾脏主要起到排泄和调节固定酸的作用，肝脏是排毒转化调节。器官功能的保持和强化来自于适度地锻炼和调养。人们除了依靠器官来调节酸碱度以外，还靠生物碱、植物碱来帮助调节体内酸碱平衡。

1. 合理膳食

避免能量摄入过剩，特别是糖和脂肪，同时，要少食酸性的食物和饮料，多食碱性的食物（诸如果蔬等）和饮料（首选茶和各种天然果汁），尤其多吃一些富含矿物质和维生素的碱性食品，科学的饮食习惯是酸碱食物比例为1：3—1：4之间。在选择日常饮用水时，我们也应该选择弱碱性的水。水中是否含有矿物质与微量元素是决定其酸碱性的关键，大自然中的水，如泉水、湖水等一般都是弱碱性水。

2. 避免消极和悲观的情绪

从某种角度讲，就人体的健康而言，身病多出于心病。情绪的好坏也会影响到人体的酸碱平衡。现代人时时面对不同的压力，精神常常高度紧张，这些负面情绪透过人体的间脑传达给脑下垂体，又通过荷尔蒙的分泌再传到各器官，此时，血液中的钙离子会有所下降，血液则逐渐趋向酸性。压力愈大，心情越差，人体内酸化趋势就越明显。所以学会自我减压，疏导不良情绪，时刻保持平和、

愉悦的心态，无疑是个人身体健康的基本保证。

3. 勤于锻炼

多做一些适度的有氧运动和深呼吸，会促进人体新陈代谢，排除各种毒素特别是酸性代谢物，可维持体内良好的酸碱平衡状态。

4. 生活作息有规律

有的人喜欢熬夜，其结果往往是把自己搞得精疲力尽、效率低下，长久下去还会伤害身体，因此，我们需保持工作和运动张弛有度。

5. 养成良好的饮食习惯

忌早上空腹、暴饮暴食、太晚吃夜宵，这些不良习惯容易造成体内形成过多酸性物质。吃宵夜后即入睡，这时人体各器官活动力低，处于休息状态，食物留在肠道内会变酸、发酵、产生一些酸性物质，不利于身体健康。

6. 防范环境污染带来的影响

人们摄入含有有害元素的饮水、食物和吸入有害空气后，其中的酸性物质会滞留在体内造成体质酸化，所以需要我们从居住环境和安全饮食摄入方面就要先把好关。

养生之道，其科学本质在于改善体质，调节人体酸碱平衡，通过远离环境污染，彻底改变不良生活习惯，持续辅以适度的饮食调理搭配和运动，将人体调整成健康的弱碱性体质，是人类迈向健康的第一步。^④



图/东方IC

THE CARD COURTESY ACTIVITY IN THE COOL SUMMER

清凉夏日 刷卡有礼

统筹、责任编辑_李婉娜

作为中国第一大信用卡发卡银行，中国工商银行始终秉承“一切为了持卡人”的服务理念，以创新精神、优质服务不断给客户带来更多选择与便利。近期，工行各分行推出了各项信用卡活动，希望能给客户在炎炎夏日中带来一丝清凉。

●美食

牡丹信用卡：“粗茶淡饭”满额赠礼

活动时间

2012年5月1日至7月31日

活动卡种

牡丹信用卡（牡丹白金卡、牡丹贷记卡）

活动地点

武汉粗茶淡饭餐饮旗下洞庭一号会所、武昌城菜馆

活动内容

活动期间，凡持工行牡丹信用卡（牡丹白金卡、牡丹贷记卡）在洞庭一号会所工行POS机上单笔刷卡消费达5000元，即可凭卡及POS凭条在消费商户指定兑奖点获赠价值500元有机食品大礼包一份，限量120份；在武昌城菜馆工行POS机上单笔刷卡消费达2000元，即可凭卡及POS凭条在消费商户指定兑奖点获赠价值200元有机食品大礼包一份，限量200份。数量有限，先兑先得，兑完为止。

牡丹信用卡：“四海一家”优惠活动

活动时间

2012年4月30日至8月9日期间每周一、周四

活动卡种

牡丹信用卡(牡丹白金卡、牡丹贷记卡)

活动地点

武汉四海一家餐饮有限公司

活动内容

活动期间,凡持工行牡丹信用卡(牡丹白金卡、牡丹贷记卡)在武汉四海一家餐饮有限公司刷卡消费,即可享二人同行,一人免单优惠。每天每卡仅限结算一次,每次仅限二人消费(一人享受免费),每次做一笔计算。超出规定人数则需更换另一张卡进行结算。每天免单名额限50位,须提前致电预约,每日名额有限,约满即止。

●娱乐

工银快购卡: 超值优惠看电影

活动时间

即日起至2012年9月30日每周四、周五、周六

活动卡种

北京地区发行的工银快购卡

活动内容

活动期间,持工银快购卡在以下影院购买电影票,即可享受工行专享特惠价。每张工银快购卡每家影院每日最多限购2张优惠电影票。具体影院及票价信息如下:

影院名称: 首都电影院(大悦城店)

优惠价格: 普通影片10元/张, 3D影片30元/张

影院地址: 北京市西城区西单北大街大悦城购物中心10层

影院名称: 首都电影院(金融街店)

优惠价格: 普通影片10元/张, 3D影片30元/张

影院地址: 北京市西城区金融大街18号金融街购物中心地下一层

影院名称: 北京新影联华谊兄弟影院

优惠价格: 普通影片、3D影片均10元/张

影院地址: 北京市朝阳区广顺北大街16号华彩国际商业中心地下一层

影院名称: 北京天宝国际影城

优惠价格: 普通影片、3D影片均10元/张

影院地址: 北京市朝阳区祁家豁子8号健翔大厦地下一层

注意事项

1. VIP厅、IMAX影片、首映式、见面会等特殊影片场次或影片不适用于以上优惠价格。

2. 须使用工银快购卡在影院内支付购买影票方可参加此活动, 网上购买影票不参加此活动。

3. 活动细则可详询各影院。

●购物

工银凡客信用卡: 办卡双重礼

活动时间

2012年5月1日至12月31日

活动卡种

北京地区发行的工银凡客信用卡

活动内容

活动期间内,首次成功申领工银凡客信用卡并办理卡片启用的持卡人,在“凡客诚品”网站完成账户绑定后即可获得凡客诚品赠送的29元现金礼券并可自动升级为凡客VIP会员(在凡客全网购物可享受98折优惠)。

活动说明

1. 持卡人获取现金礼券前需完成账户绑定(工银凡客信用卡账户绑定链接: <http://brand.vancl.com/icbcchina>),礼券将在账户绑定后30个工作日内自动计入持卡人的凡客账户。客户在凡客诚品官方网站购物,可享受货到付款、当面试穿、30天内无条件退换货等服务。

2. 现金礼券使用有效期截止至2012年12月31日,过期无效。

工银信用卡: 购电信iPhone4S赠专用配件

活动时间

2012年4月1日至12月31日(礼品送完为止)

活动卡种

工行北京分行发行的牡丹信用卡,包括牡丹人民币贷记卡、牡丹双币贷记卡(国际卡)、牡丹准贷记卡、牡丹新版交通卡、逸贷卡

活动内容

为真情回报牡丹卡持卡人长期以来对工行的信任和支持,工行北京分行联合中国电信股份有限公司北京德胜门分公司开展“刷卡赠好礼—购电信iPhone4S赠专用配件”工银信用卡促销活动,工行信用卡持卡人通过网购(网址: www.maxfunbuy.com)以刷卡消费的方式购买iPhone4S套餐,即可获赠工行提供的价值400元的iPhone4S手机配件1套,共赠送200套。数量有限,先到先得,赠完为止。

活动规则

1. 持卡人领取奖品需要提供消费签购单、本人信用卡及身份证件,并在兑奖登记簿上进行签字确认。

2. 限工行北京地区信用卡用户参加,但不限主副卡。^⑧

A Happy Enterprise's Addition, Subtraction, Multiplication, And Division

幸福企业的加减乘除

文_徐浩然 [远东控股集团首席品牌官] 责任编辑_于丹

幸福的企业都是相似的, 而不幸的企业各有各的不幸,
幸福是一种心态, 更是一种信仰。

第一加, 是幸福企业的范畴。幸福企业之所以幸福, 是因为在企业内“人人都感觉到幸福”, 而不只是领导、中高层或者某一部分人感到幸福, 因此, 幸福企业的“幸福分值”是该企业每一个人幸福感之和的平均。换句话讲, 企业的幸福感应具备“兼济天下”的儒家思想。历史上, 子贡曾问孔子: “如有博施于民而能济众, 何如? 可谓仁乎?” 孔子说: “何事于仁, 必也圣乎! 夫仁者, 己欲立而立人, 己欲达而达人。”“博施于民而能济众”体现的正是兼济天下的胸怀。这里的天下, 可以首先界定为一个企业, 往下延伸就可以界定为整个社会, 企业为社会创造的幸福感越大, 社会反馈给企业及其成员的幸福感也就越多。当然, 幸福感的界定每个人都不会相同, 我们当“求大同, 存小异”。一个企业要想成为真正的幸福企业, 必须首先树立一个幸福的价值观, 这种价值观一定是积极、健康、向上、可持续的, 是“先问是非、再论成败”的, 是“守正出奇”的。同时, 构建幸福企业不能只停留在理论层面, 必须有一套可操作的方法和制度, 保障幸福价值观的落地。

第二减, 是幸福企业的真谛。现在的很多企业明显感觉到不如以前幸福, 因为, 主观上, 幸福的边际效用在递减; 客观上, 市场竞争激烈、风云变化, 企业的发展越来越难, 有些企业的被动增长其实是以自己或他人不幸福为代价的。我们来细研一下, 人人所追求的“幸福”是怎么写的: 幸福的“幸”字就是上面一个加、一个减, 下面一个人民币符号; “福”就是左边一个衣服, 右边一口田, 也就是说钱多钱少不重要, 幸福可以很简单。实际上, 幸福的企业往往不是因为做得更多, 而是因为做得更少, 做你应该做的事, 不要着急那些你不能改变的事实。失败是成功之母, 成功也是失败之父, 现在其实多元化这条路很难走, 而专一、专业、专注的企业做得很好, 所以一个人也好, 企业也好, 其实学会做减法就会很幸福。

第三乘, 是幸福企业的精髓。幸福企业的核心精髓是企业的文化, 尤其是“以人为本”的企业文化。既然幸福是一种心态, 那么感受、营造和传播这种心态的, 都是人, 只有人才能带动人、感染人、影响人、塑造人、成就人。只有人才能把幸福的力量不断放大, 甚至于放到无穷无尽, 所以“人传人”就是幸福

企业得以复制的乘数效应。在一个企业中, 企业的共同价值要不断被强化, 才能使每个社会群体中的一员找到幸福。幸福的企业要“度己同时度人”, 他们通过乘数效应, 把幸福或者是传播幸福的理念再进一步的传播出去, 就像秉承我们创造财富的理念一样, 把它传播得更深远, 使企业成为一个对社会、员工、消费者、供应商、股东负责的企业, 积极坦诚, 勇于担当。

第四除, 是幸福企业的心态。为什么有人遇到了消极就会变得很消极, 而有些人遇到消极反而会向另一个方向发展。据说幸福感的构成, 50%是靠基因, 10%是家庭、后天的环境影响, 40%是靠后天自己的感悟, 所以积极的人即便在假丑恶当中也会发现真善美, 消极的人则相反。但凡幸福的企业, 绝大多数甚至每一个员工都具有一颗平常心, 不以物喜, 不以己悲。幸福不是来自于得到的多, 而是计较得少, 什么叫幸福? 能包容一切就是最大的幸福, 而中庸文化里其实强调的就是包容, 所以, 中华文化最核心的思想就是包容。有了包容一切的平常心, 一个人或者一个企业就会在学会选择的同时学会放弃, 凡是主动放弃的, 他得到的一定比他放弃的更多。因此, 一个人是否幸福就看你有没有选择的权利。现在很多企业的幸福感降低, 很大的原因是因为预期和现实不匹配, 市场的不确定性大大增加了, 觉得很压抑, 因为企业的可选择余地少了, 基本的安全感就受到影响, 幸福感也会下降。如果我们不能改变人生的长度, 我们是否还可以改变它的宽度? 在这样一个不确定的时代, 如果保持一个确定的好心态, 即便是苦难也当成财富, 这样的个人或者企业, 不幸福都难。

幸福的企业都是相似的, 而不幸的企业各有各的不幸,
幸福是一种心态, 更是一种信仰。®

The Second Scenery Line Of Life

人生第二道风景线

文_冯启 [中国品牌研究院研究员] 责任编辑_于丹

人近中年,一切豁然开朗,由此,人生洞悉的彻悟开始呈现,我称之为在人年轻烂漫之后的第二道风景线,愿这道风景线带给我们更多的收获和睿智。

记得杨澜曾经说过:“男人的帅不在面容上体现,而是要在岁月积淀下来的睿智和淡定上凸显。”这句话对于即将步入不惑之年的人来说,是充满无限哲理和智慧的。也许只有真的到了这个年龄,才会有类似的体验,于是人生的规律就年复一年的重复着。

当人到了一定的年龄,随着生活阅历和事业开垦的累积,包括经历了挫折、情感、升迁等大喜大悲和人世沧桑,渐渐的,我们的想法与曾经的海誓山盟、指点江山都渐行渐远,曾经沧海的高昂渐渐沉浮远去,于是,人开始变得老成稳重、充满睿智,也有的安于现状,但多数人都会有一个共同的特点,那就是变得豁达和淡定。

著名作家阿兰·德波顿在《身份的焦虑》一书中说的特别精辟:我们都是没有故乡的“城里人”,而众多的这些“城里人”聚集在一起,就组成了一个“陌生人的社会”,只有钢筋水泥和高楼大厦与川流不息的人群,来去匆匆,一种没根的不安全感伴随着不安分和各种的欲望,又交织成一张网,网住了自己,也网住了别人。其实,这就是当今新时代的生活。

最近这两年,可能是我有了更多的时间去读书,有了更多的时间去深深思考工作和生活,我发现,换个角度去思考问题,得出的结果往往截然不同。当我试着用这样的角度去和昔日的朋友以及曾经谓之“对手”的人去交流时,得到了他们深深的震撼和共鸣。

原来,每个人在创造自我、追求卓越的时候,可能更多的都是考虑自身的利益,而常常忽略了身边同事和朋友的感受,即使会考虑到他人也是浅层次的。所以,常常从自己的角度去考虑和分析问题是一个很严重的年龄时尚错误,可能很多人都会到了中年才会思考并顿悟到这个问题,但常常有点晚了,或者说为了这个规律而付出了沉重的代价,让自己走了很多弯路,也常常伤害了别人。

人近中年,一切豁然开朗,由此,人生洞悉的彻悟开始呈现,我称之为在人年轻烂漫之后的第二道风景线,愿这道风景线带给我们更多的收获和睿智,因为我们还有一段很长的人生之路要走。正所谓:蓦然之间忽回首,往事凝缩一樽酒,人生有待多思过,朝闻夕死无所恨,物人皆非悟天问,卷帘天高视千仞。 (5)

Capture The Correct Information From Reading

从阅读中捕捉准确信息

文_孙虹钢 [特约撰稿人] 责任编辑_于丹

阅读和分析研究是获得投资信息和投资时机的最佳途径。
投资者如果能够做到这些,或许会使自己的投资决策更加准确。

毋庸置疑,投资者的眼力不是与生俱来的,而是需要大量的知识作后盾。因此,从阅读中获取正确的投资信息就必不可少。巴菲特的日常工作几乎就是在阅读中度过的。他之所以能够作出正确的投资决定,正是因为他的大量阅读使得他得到了很多有价值的投资信息。巴菲特认为,投资者投资自己熟悉或者是了解的行业,是取得投资成功的重要因素。要想投资自己所熟悉或是了解的行业,首先得掌握企业的经营情况和基本面情况。所以,阅读的重要性就显而易见了。

巴菲特经常翻阅和上市企业的财务或者业务相关的资料和书籍。他曾经透露,为了研究GEICO保险公司,他在图书馆中阅读了很多与保险业相关的书籍,每次都到很晚才会离开。不仅如此,他还在保险评级服务机构阅读了该公司的季报、半年报、年报,以及一些与之有关联的资料。另外,他还想方设法地找机会,通过一些保险公司的部门经理或者保险业内的专家了解情况。巴菲特也非常重视企业的财务报表。在他看来,对企业内在价值的评估就是建立在分析企业财务报表的基础之上的,并且他还认为这一点是投资人必须要掌握的基本功,这与练字必须要掌握好拿笔的姿势是同样的道理。因此,阅读企业的财务报表占去了他阅读中的大部分时间。

巴菲特曾对很多的投资者说:“其实,投资的方法非常简单,只要你多阅读就可以了。”

想要了解一个企业的实际情况,往往是通过阅读该企业的管理层所制定出的财务报表这一方式。不过,有些时候他们极有可能在财务报表上弄虚作假。正因如此,巴菲特在进行投资时,不但要阅读目标公司的财务报表,而且还会阅读其竞争对手的财务报表,以便

使自己的投资决定更加准确。

通常情况下,巴菲特还会根据上市企业的年报中所显示出来的部分信息,去阅读与之相关的资料或者书籍,其目的就是为了掌握年报背后的真实情况。如果有必要,他还会对其认真地进行实地研究与分析。

巴菲特认为,虽然有时候投资者对一些上市企业的财务状况并不是很了解,可是只要自己对该公司生产的产品非常熟悉,那么,就可以阅读一些与这一上市企业有关的资料或者是它的年报,然后再进行综合性分析与研究,最终作出投资决定。

在1999年伯克希尔股东大会上,巴菲特的老友查理·芒格曾经说:

“我和巴菲特在财经杂志和书籍上所学到的投资知识,比通过其他渠道学到的要多很多。在我看来,没有广泛、大量的阅读,是不可能成为一个真正的成功投资者的。”从中我们可以看出,巴菲特的成功投资与阅读量的大小以及分析研究的程度密不可分。如果投资者在掌握了相关的信息之后,再去进一步的调查,就会使自己的投资成功概率更大一些。

往往一些在表面看来比较简单的信息资料,到了巴菲特那里,反而都能从中探究出很深刻的道理。在巴菲特看来,投资者对自己所掌握的资料进行分析研究的时候,其中有两点是必须要掌握的:第一点,投资者一定要学会怎样评估一个企业的股价升值潜力与股票的内在价值,也就是说,分析了解所要进行投资的上市企业的现状以及将来的发展前景;第二点,投资者要了解当前的市场价格,至于现代投资组合或是有效市场等,完全没有必要花太多的精力去了解。这也正是巴菲特与其他投资者在阅读相关的投资信息资料时的不同之处。

因此,阅读和分析研究是获得投资信息和投资时机的最佳途径,投资者如果能够做到这些,或许会使自己的投资决策更加准确。⑩

Time's Position In The Value Investment

时间在价值投资中的地位

文_刘军宁 [中国文化研究所研究员] 责任编辑_于丹

耐心与时间相关,并由两个部分组成:一种耐心是投资前的从容等待;一种耐心是投资后的从容等待。这两种耐心合在一起,并假以时日,就能造就伟大的投资者。

时间是许多事物的奥秘所在,一切问题的形成与解决都发生在时间之中。离开了时间的维度,许多事物都变得毫无意义。同样,时间对每个人的催迫是毫不留情的。甚至可以说,这个世界上最专制的就是时间。

对投资与投资者来说,时间也是非常重要。中外格言都说,时间就是金钱。对不投资的人来说,时间会让金钱贬值,时间越长,贬值得越多。要对抗时间导致金钱的贬值,就需要投资。即便是对投资者而言,投资者的类型与风格不同,时间的意义也截然不同。

投资中,最常出现的两种主要失误也与时间密切相关:一种失误是买进了经不起时间考验的劣质资产;另一种失误是卖出了经得起时间考验的优质资产。这两个失误的共同特征都是在时间判断上出了错。一项投资是否经得起时间的考验,是每个投资者都要思考的问题。

每个人对生命的时间观是越长越好。伟大的投资者甚至想方设法让自己的投资比自己的生命更长久。对保守的价值投资者来说,投资的增值是通过时间来实现的,投资的回报与时间的长度成正比,时间越长,财富增值就越多。在保守的投资者看来,投资很简单,做出正确的投资决定,把剩下的事情交给时间。

时间是最公正的。一切投资都要面对时间的考验。你信任时间,时间就会回馈你。投资回报的实现,最终要靠时间。时间是正确投资的帮手,是错误投资的敌手。所以,在保守的价值投资者看来,最稳妥、最现实的投资方法,就是让时间成为自己最强大的盟友。只有选

择投资经得起时间考验的优秀公司,才是成功投资的关键。

有人说,价值投资的秘诀靠的是复利,但其实正是时间才成就了复利的奇迹。离开了足够的时间,就没有复利的奇迹,当然也没有财富以复利方式增值的结果。

不仅如此,如果短时段投资大大增加投资者的焦虑的话,长时段的投资则能大大减少投资者的焦虑;如果短时段的增加风险,反之则降低风险;如果每笔投资时间过短,投资者又要面临新的投资决策,投资失误的风险就大大提高,焦虑也相应大大增加。

表面上看,时间似乎是中性的,无关道德与价值。然而,时间却与人类的某种精神品格息息相关,这个品格就是耐心。非凡的耐心是伟大投资者的共同特征。耐心是不厌倦地等待的艺术,越长的时间和等待需要越大的耐心,杰出的投资者都掌握了这种艺术。有人说,耐心比智慧更重要。其实,耐心本身就富含智慧,而且是要靠智慧养育的。这种智慧就是对时间和事物的认识和体悟,辅之以自律与克制。

耐心与时间相关,并由两个部分组成:一种耐心是投资前的从容等待;一种耐心是投资后的从容等待。这两种耐心合在一起,并假以时日,就能造就伟大的投资者。耐心这种品德适用于一切伟大的事业。最成功的人是那些做决定之前花很长时间去深思熟虑的人;越能持续成功的人是把成功的时间段放得越长的人。

每个人在进行投资决策时,心里都有一把时间的尺子。对于真正的保守主义者来说,投资如同收藏有悠久历史与无限未来的藏品一样,他们喜欢能够恒久的事物,因为,越恒久的事物就越有价值。^⑧



SELECTION

2012
甄选

THE SUMMER ISLAND MOST CLOSE TO THE COOL

最接近清凉的夏日海岛

文、图_花子 责任编辑_于丹

让我们在多如繁星的清凉海岛中随便选择下面的哪一个去处，
都可以享受到大自然赐予的清凉与惬意。

想必夏季永远都与炎热脱不了干系，避暑也就成为了我们夏天不得不考虑的必答题。

或许，我们也早已厌倦在都市丛林中游走，渴望享受火热的阳光，梦想着蓝天、碧浪、沙滩……

那就让我们在多如繁星的清凉海岛中随便选择下面的哪一个去处，都可以享受到大自然赐予的清凉与惬意。





泰国普吉岛

普吉岛 (Phuket Island) 地处泰国南部马来半岛西海岸外的安达曼海。普吉岛是泰国最大的海岛，也是泰国最小的一个府，以其迷人的风光和丰富的旅游资源被称为“安达曼海上的一颗明珠”。普吉岛自然资源十分丰富，有“珍宝岛”、“金银岛”的美称。它的魅力在于那美丽的大海遍布原始幼白的沙滩，每个沙滩都有各自的优点和魅力，阳光普照之下，大大小小的沙滩闪烁着安达曼海拍岸的浪花。岛上盛产橡胶、海产和各种水果，工商业、旅游业十分发达。

★看点

1. 芭东海滩：这里有游泳、太阳浴、香蕉船、帆板、游艇等各种海上活动项目，海水清澈见底，水中生物种类繁多，是亚洲地区公认的最优良的潜水地之一。
2. 攀牙湾：被誉为全岛风景最美丽的地方，有泰国的“小桂林”之称。海湾内遍布珍贵的胎生植物红树林，红树林与小渔村之间有河道，坐上小船观赏红树林和小渔村，怡然自得。
3. 普吉镇：镇上的游客不及海边那么多，但在老城区走一趟，逛一逛周末集市，坐在当地的茶餐厅，质朴的人文风情会给你留下深刻的印象。
4. 幻多奇乐园：幻多奇乐园于1998年底正式开幕，是普吉岛最受欢迎的旅游点。幻多奇乐园占地广阔，内有主题商业街，小吃摊、宫廷式餐厅以及豪华的现代化剧院，是普吉岛最受欢迎的旅游景点，泰国人把它称作本土的迪斯尼乐园。

★交通

普吉岛有机场，泰国航空、新加坡航空、东方航空、上海航空等都有航班飞普吉岛，国航也于2011年底开通了直飞普吉岛的航线。泰国曼谷航空公司每天有三个航班往返于曼谷和普吉岛之间。

★住宿

作为世界知名度假海岛，普吉岛旅游业发展成熟，住宿设施完善，种类齐全，从沙滩到城镇，从五星级酒店到背包客经济型旅馆一应俱全。大多数游客来普吉岛是冲着阳光和沙滩来的，所以沙滩成为了整个普吉岛宾馆业发展最成熟的地方。例如芭东海滩的住宿选择最多，这里夜生活丰富，购物就餐选择也非常多。

★美食

泰国菜以其味道鲜美和原料新鲜而闻名于世，普吉岛更是以口味奇特的海鲜产品而独具当地特色，地道的普吉菜在一些经典老店都可以吃到。严格意义上的泰国大餐包括汤、装调味品的咖喱碟、用来蘸鱼和蔬菜的酱等。



印尼美娜多

印尼美娜多 (Manado) 属印度尼西亚苏拉威西州，地处赤道附近，终年阳光充足，气候宜人，椰树成林，还有著名的罗肯火山，是典型的海岛风貌。它是世界潜水协会排名第一的潜水胜地，是声名远扬的潜水者天堂。

★看点

美娜多全岛共有72个潜水点，由于处在亚洲和大洋洲的交界处，美娜多的海底物种非常丰富，是个不得不去的海底胜地。海底珊瑚层叠起伏，各种各样的鱼贴身游荡，成群结队，美不胜收。由各种色彩鲜艳的软、硬珊瑚以及族繁多彩的热带鱼所共同组成的海底花园，绝对让人流连忘返，特别是一座高300公尺、长2公里、号称海底长城的彩色珊瑚墙，更是让人叹为观止。最有特色的是海底自然形成的断层处，壮观异常。去过的人都说，美娜多以其独特的地理风貌远远将大堡礁、马尔代夫等海岛甩在身后。

★交通

上岛：从中国飞印尼美娜多需要转机。可乘坐印尼鹰航或者新加坡航空公司的航班，在印尼雅加达机场转机。

岛上交通：印尼驾车靠左行驶，主要城市交通工具有大巴、小巴、出租车、三轮车等，建议乘坐信誉较好的蓝鸟、银鸟出租车。如搭乘火车，建议乘坐设施较好、安全性能较高的公务舱。

★住宿

因为是享誉世界的潜水胜地，岛上有国际连锁度假村和星级酒店可供选择，设施完备。

★美食

印尼人主要肉食为牛、羊、鸡、鱼等。印尼出产各种香料，因此辛辣成为了印尼菜的特点。印尼各地菜肴中，最典型的是沙嗲，正宗印尼沙嗲是将牛肉、羊肉或鸡肉切成正方形薄片，用红葱、辣椒、糖、酸果等调料腌制两小时再烤，喝一杯当地啤酒、品一串沙嗲其乐无穷。最受游人喜欢的是当地的各種热带水果，如有“水果之王”之称的榴莲、“水果皇后”的山竹，以及芒果、红毛丹、蛇皮果、木瓜、香蕉、菠萝等。



LINK

畅享邮轮至尊之旅

浪漫的夏日之旅，享不尽的海上娱乐。中国工商银行上海分行提供专享特惠航线，邀你共享豪华邮轮惬意旅行！

航线时间

2012年8月25日启航

航线专享

拨打400-820-5532报名参加歌诗达邮轮日韩暑期6日之旅（上海-福冈-济州岛-鹿儿岛-上海），并使用工银牡丹信用卡结账，可享以下专属优惠：

内舱房4999元/人，立减500元/人，每间房立减1000元；

海景房6799元/人，立减500元/人，每间房立减1000元；

阳台房7999元/人，立减500元/人，每间房立减1000元；

套房10099元/人，立减500元/人，每间房立减1000元。

广西北海涠洲岛

涠洲岛是广西最大的海岛，也是我国最大的死火山岛。岛上惊涛拍岸，岩奇洞深，风光旖旎，民风淳朴，故素有“大蓬莱”仙岛之称。登临涠洲岛，远眺海上日出、日落的壮丽景色，探索一万年火山喷发遗留下来的溶岩奇观和海蚀、海积地貌，潜水海底观赏璀璨夺目的珊瑚丛，都是北海之旅最大的享受。

★看点

1.火山岛上观景资源丰富，有火山熔岩景观“猪仔岭”、朱帘长挂的“滴水丹屏”，还有许多形似海豹、海豚、海马、海星的礁石岩洞，堪称百兽闹海，如仙人洞、贼佬洞、羊咩洞等。

2.位于盛堂村的法国天主教堂，更是在19世纪末就落户岛上，教堂建筑材料全部取自岛上的珊瑚、岩石，历经百年岁月，依然坚固如初；还有印证着中西合璧的历史足迹三婆庙以及圣母庙等。此外，岛上还建有各种娱乐设施，是海岛探幽、海上垂钓、沿海拾贝、潜水探奇的好去处。涠洲岛还是观赏太阳斜照在斜阳岛全景的最佳地点。

★交通

上岛：到达北海国际客运码头后，乘坐8:30分启航的快船（行程约1.5小时）或慢船（行程3小时）前往。船下午15:30分从岛上返回。

岛上交通：涠洲岛上的交通工具具有出租车、摩托车和自行车。

★住宿

岛上住宿有部分酒店和渔民俗馆提供。南油酒店（南湾街）、蓬莱酒店（在涠洲岛的最高点）等条件相对不错。

★美食

岛上以吃海鲜为主，青菜和肉比海鲜贵。建议到码头附近的菜市场买爱吃的海鲜，请大排档的人加工。Ⓜ



CONTROL THE SPEED LIKE THE WIND

掌控风一样的速度 ——三大最梦幻敞篷车

文_张天 责任编辑_于丹

你也许不能亲身体验在风中滑行的快感，
但单是想象一下开着这些车外出兜风的情景，都会让你感到过瘾。

能够拥有风驰电掣般的感觉，在众人艳羡的目光中扬长而去，是大多数追求速度驾乘爱好者的梦想。你也许不能亲身体验在风中滑行的快感，但单是想象一下开着这些车外出兜风的情景，都会让你感到过瘾。

最凶猛: 道奇Viper SRT10

Viper SRT10, 是一款最能体现美国造车精神的超跑, 受到许多喜欢高性能跑车的车友所追捧。配合极具“攻击性”的车身外装, 尽情演绎正宗的美式“MuscleCars”风范。

★外形

骤眼看过去, Viper SRT10那搭配对比强烈的双色涂装极其抢眼, 这同时也是Viper SRT10系列车型的卖点, 贯穿车头到车尾的两条车线是蝰蛇系列的一大特征。此外, 我们还可以要求在不同颜色的车型上增添个性化的彩绘样式, 展现与众不同的一面。

从外形来看, 车身较其他款式略微拱起, 前面翘起来0.25度到1.4度, 后面大约0.6度到1.2度。前车盖的造型更加富有侵略性, 让它的竞争者望而生畏。车身上开的额外的槽可以带走发动机的热量, 同时也有助于提高其抓地能力。

★内饰

Viper SRT10系列车型的设计风格一贯是“简单直接”, 其内饰基本不太在意“舒适性”方面的考虑, 一切都从“操控”与“性能”出发, 走的是最纯粹跑车的路线。因此, 该车内饰并没有太多的点缀, 走进车内所看到的是典型的赛车方向盘、简洁的中控台、包裹性很好的赛车座椅等。

★动力

这款车型可谓是勇猛无比, 加上外形凶猛, 驾驶这样一款敞篷车, 一定会让你血脉喷张。0-100千米/小时加速只需要不到4秒的时间, 此外, 它的刹车距离也不足100英尺。

它最大的亮点在于发动机盖之下, Viper的V10发动机为8.4升, 这是道奇与McLaren性能技术Ricardo有限公司合作研发的发动机, 最大功率可以到达600马力, 比原来增加了90马力; 峰值扭矩为762牛米, 比原来增加了34牛米。与V10发动机相配的是小直径双圆盘的变速手柄以及Tremec T56六挡手动变速器。这些动力方面的升级足以将该车0—96千米/时的加速时间缩短在4秒钟之内, 0—160—0千米/时的时间只比12秒多一点。为了配合动力方面的升级, 还安装了6个换风装置, 可以有效地驱散发动机盖下强大动力产生的热量。

悬挂系统延续了原有的结构设计, 但是同样采用了大量的改进措施。弹簧的刚度增加了5%, 合金制造的Multimatic减震器也增加了前后的预紧力, 并且减少了后面的减震器的低速回弹力, 后面的横向稳定杆也用实心杆替换掉了原来的空心杆。





最经典：法拉利F430 Spider

很少有一款车能比法拉利F430 Spider更引人注目，这也是法拉利中唯一一款配备了drop-top的车型，虽然法拉利一向是以追求速度为名的，但其也具有很好的舒适性。

★外观

F430 Spider的流线型车身的设计灵感来自于该车型的非凡技术。F430的进取气势和卓越性能毫不费力地转移到F430 Spider身上，使这款新车展现出典型的法拉利敞篷跑车所特有的令人惊叹的优雅气质。就设计而言，这意味着新款F430 Spider有着更为鲜明的个性和更为强健的姿态，强烈地暗示出其强大的技术和无与伦比的性能。

★内饰

车内整体风格与车身外观保持高度一致，全黑内饰+黄线装饰，除了整体皮革包裹外，还采用了大量碳纤维部件，包括方向盘、车门饰板、把手、手刹拉杆以及换挡拨片。

车内视线好，让人产生暴露在阳光下的错觉。驾驶舱里的光线跟外面完全一样，毫无压抑感。内部十分宽敞，而跑起来却又很轻盈。弯前重刹、降档、发动机自动补油的声音振奋人心。

★动力

行走方面，其配备了4.3升V8发动机，0-100公里/小时提速只要4秒左右。其使用了三级遥控可调竞技型悬挂，重量比原厂的轻了29公斤。四只20英寸“大脚”均为三片式碳纤维轮圈，搭配前235、后325宽胎，一丝不漏的将摩擦力传递到地面。通过升级行车电脑和发动机部件，改造后的引擎最大功率达到了569马力。

这款跑车的最大亮点在于带有一块全自动操作的透明发动机盖板，透过它可以看到车内的发动机。在中置发动机敞篷跑车中，只有F430 Spider拥有这一装备。与这一值得夸耀的装备相匹配的，是一套只占用很少空间的软篷系统。全自动电动软篷通过七个电子液压执行器进行开启和关闭操作。软篷折叠两次，然后即可完全进入位于发动机舱前面的小型舱室内。打开或关闭F430 Spider的软篷只需要20秒。

F430 Spider采用了最先进的铝质底盘技术，具有极高的结构刚度，且重量更轻，能够对驾驶者和乘客提供极好的保护。作为一款敞篷跑车，F430 Spider的底盘还得到了显著加固。

LINK

工银安邦卡：保险双礼包

工银安邦信用卡是中国工商银行与安邦保险(集团)股份有限公司联合推出的联名信用卡。持卡人凡在2012年1月1日至2014年12月31日期间，成功申办工银安邦信用卡，并刷卡购买安邦保险集团旗下各保险公司的电话车险、寿险产品，即可享受如下优惠：

礼包1——“电话车险优惠”：联名卡持卡人拨打400-111111-6刷卡购买安邦保险电话车险，商业车险最低省15%。

礼包2——“寿险产品回馈”：联名卡持卡人购买安邦保险公司指定寿险产品，通过刷联名卡出单，由第三方合作机构提供的年缴保费一定比例优惠回馈。



最现代：保时捷Boxster

Boxster在保时捷家族中年岁并不算大，其第一款推向市场的车型诞生于1997年，但是自Boxster发售以来，其每一代的更新性能都在不断增强。2012年日内瓦车展，保时捷为我们带来了全新的Boxster车型。其实，从技术层面上来看，每一代看似相同的保时捷跑车都是经历了脱胎换骨之后的产物，即使是造型上，也都是神似而非形似。

★外形

除了车身尺寸外，新一代的保时捷Boxster外观上的很多细节都进行了大幅度调整，整体感觉没有老款车型圆润，全新设计的大灯及格栅线条更加饱满，也更符合现代人的审美习惯。Boxster标准版只配备卤素大灯，而双氙气前大灯是Boxster S版车型的标准配置，而尾灯、日间行车灯和示宽灯组标准版都采用了LED光源技术。

★内饰

新一代的Boxster采用了与2011年上市的新911相似的设计，而同样的设计显然已经成为了保时捷全新的家族设计。配备了PCM保时捷通讯管理系统、导航通讯系统以及大尺寸TGT彩色显示屏。配置方面升级了包括多项舒适性电子辅助系统、动力和轻量化设计等在内的十多项技术。

★动力

新一代Boxster最大的改变还在于动力性能的提升，相比现款车型提升了15%以上的燃烧效率。标准版Boxster搭载2.7升发动机，最大功率195千瓦，配以6速手动变速箱或者7速PDK双离合变速箱，0-100千米/时加速用时5.7秒，最高时速可达264千米/时。

而Boxster S版车型继续搭载3.4升发动机，最大功率可达232千瓦，变速箱选择同标准版相同，0-100千米/时加速用时和最高时速分别为5.0秒和279千米/时。此外，新款保时捷Boxster S车型还可选装一套Sport Chrono运动组件，使得动力性能再有小幅提升。🇨🇳

CULTURE ENJOYMENT ——THE ROMANCE MADE OF ICE



图/Getty Images

文化享受 ——冰制的浪漫

文_Candy 责任编辑_于丹

冰酒以独特的醇香和两百多年的酿造工艺不断征服着世界各地的品酒客。凭借着上帝赋予的神奇魅力，彰显出一种低调的奢侈与华丽。

极限酿造的数字秘密

“极限酿造”是真正认识冰酒的关键词。所谓“极限”，可以通过以下几个数字去理解——

11月15日：每年9月中旬，北半球的葡萄园已经到了采收的季节，但酿造冰酒的葡萄还要挂在枝头等待霜冻的到来，使葡萄经过自然冻结而分离水分、浓缩糖分。加拿大酒商质量联盟（VQA）规定采收日期必须在每年11月15日之后进行。但寒流何时如期而至，还是未知数。

零下8℃：VQA规定采收和压榨时的大气温度必须达到零下8℃。如果迟迟达不到零下8℃，葡萄随时可能会因为成熟过度而掉落，也可能会因为感染霉菌而腐烂。如果突如其来的寒流使大气温度骤降至零下15℃以下，葡萄将会被冻结为弹珠而无法压榨。即使降至零下12℃，也将会因为葡萄的糖分太高而为发酵造成困难。

凌晨3点：采收需在每天凌晨3点至上午10点之间进行，以确保葡萄在零下8℃冰冻状态下及时榨汁。稍有迟疑，结成冰晶的水分就会融化，这样就前功尽弃，无法压榨出浓稠的纯葡萄汁。

15%：每公顷葡萄园的冰酒出产量只有300公升左右，只相当于其他葡萄酒出产量的15%。

375毫升：由于出产量太低，冰酒的酒瓶规格通常只有普通葡萄酒的一半，也即375毫升。当然，细长的酒瓶也方便在冰镇时尽快降至适饮温度。

太多人听闻过冰酒之名，但又不明就里，认为冰酒美名的流传只是人们对上流社会的品酒时尚最忠实的附庸，甚至一些人会将细长的酒瓶与冰酒划上等号。冰酒却以独特的醇香和两百多年的酿造工艺不断征服着世界各地的品酒客，其凭借着上帝赋予的神奇魅力，彰显出一种低调的奢侈与华丽。怎样饮用才能把这种奢侈与华丽发挥到极致呢？

品质源自出身

冰酒得名于德国词语“Eiswein”，是一种在气温较低时，利用在葡萄树上自然冰冻的葡萄酿造的葡萄酒。冰酒最初于1794年诞生在德国的弗兰克尼（Franconia）。当时人们就发现，留在葡萄树上直至第一场大雪过后的霜冻葡萄经过冰冻和解冻过程，葡萄的糖分和风味会得到进一步浓缩。冰酒已经有两个多世纪的历史了，它的醇香，它的浓厚，吸引了越来越多的人关注，致使更多的生产者加入到了冰酒的酿造行业中。除了传统冰酒产地德国和奥地利以外，一些新世界的产地也纷纷投入，成为冰酒的新兴产区，例如加拿大，它拥有生产冰酒的绝佳气候条件，甚至比冰酒的老家——德国和奥地利的气候条件还要适宜。要知道，在德国，冰酒并不是每个年份都能生产的，而在加拿大安大略湖周围的地区，几乎年年都具有生产冰酒的自然条件。

高贵源自酿造

不要以为冰酒就一定是白葡萄酒，由于酿造的葡萄品种不同，冰酒也分为冰红酒及冰白酒。冰酒系100%葡萄汁发酵而成，色泽金黄或酒红，口感醇厚清爽，品质上乘，酒香里处处洋溢着欧美风情，这是其他酒类所不能比拟的。冰酒的酿造技术独特，当每年的寒冷天气袭来，其水份凝结，采摘葡萄的工作就开始了。采摘下来的葡萄立即予以压榨，葡萄的水份结了冰，压榨成碎冰，但含量最高的葡萄汁则不会结冰，于是取得浓汁。用这种方法，一串葡萄也取不出很多的汁，仅为普通葡萄的10%左右，所以冰酒就显得很珍贵，即使在冰酒产地，饮用冰酒也是一种难得的享受。红冰酒由于更稀有的原因，价格也更昂贵。红冰酒的味道清新馥郁、甜而不腻，堪称冰酒中之中的上品。在欧洲，冰酒通常是当作餐后甜品酒饮用，一小杯冰酒配上一份精致的甜品为一餐带来完美的句号。有人形容喝冰酒，“第一口，如置身天堂；第二口，仿佛飞翔在云霄；待到第三口，已经可以由天堂看到凡间；喝完第四口，你就飘落凡间了”。所以，如果你想感受冰酒所带给我们的仙境奇感，一般以两杯为度。

品味源自于鉴赏

TIP1 前奏

冰酒由于甜度高，需要备有专门饮用的杯子。冰酒的酒杯比喝红葡萄酒和白葡萄酒的容量较小，与喝甜酒的杯子差不多，每杯通常在25ml—35ml左右。每次酌酒的量大概为杯子的三分之一。冰酒美味均衡，品饮冰酒须提前将其冰镇，只有在冷藏后才能尽享冰酒带来的细腻与香甜。冰酒杯应杯壁薄、无色透明，以便显现冰酒的本色。通常冰酒杯为口小腹大，状如郁金香，使酒香能聚集杯口，以便鉴赏酒香。品酒前的饮食也须注意，要尽量禁吃辛辣、带薄荷味和巧克力味的菜肴，才能品尝出冰酒本身的甘甜。

TIP2 欣赏

在品尝冰酒前，请不要错过冰酒带来的视觉盛宴。把酒倒入酒杯中，便可欣赏到冰酒散发出来的醉人的光芒。轻轻晃动酒杯，观察留在酒杯壁上的酒印，即可看出冰酒的酒精度和糖度，而通过冰酒的纯度和颜色，就可判断冰酒的浓度和酒龄。一般来说，冰酒的颜色越深，酒龄越长。

TIP3 闻香

将酒杯缓慢稳定地旋转，划圆弧似地轻轻晃动。让酒更多地接触空气，等到冰酒的气味缓缓散发到空气中后，再深深地去品味其独特的酒香味。经过冰镇的冰酒可以散发出沁人心脾的热带水果芳香。

TIP4 浅尝

冰酒的醇香在于它的舒缓，所以，饮用冰酒时一定要小口抿酒，细品其味，方能回味出冰酒丰富而独特的口感。一旦冰酒入口，就要让冰酒在唇齿间流动。最重要的是，在体会到味觉上的快感之后来一个深呼吸，使得冰酒中易发挥的成分在口中散发开来，使各个器官都能尽情感受冰酒的美妙。

TIPS 搭配

传统的冰酒饮用方法，一杯白冰，配一片不太甜的蛋糕或提拉米苏，酒体入口下喉之前闭上眼睛细细品尝，你会感到口腔内仿佛真有精灵在跳动。冰酒搭配甜品有一条原则就是这个甜品一定不能比冰酒更甜，否则冰酒喝起来就会又酸又涩。根据这个原则，布丁、蛋挞等都是不错的搭配冰酒之选。

图/东方IC



价值源自于健康

由纯正的葡萄汁酿制而成的冰酒，不仅美味可口，其营养价值也非常丰富，这是其它任何饮料酒所无法超越的。冰酒中含有易被人体吸收的葡萄糖、果糖及各种有机酸、各种矿物质成分，其中的钙、钾、镁、磷、铁、锌、硒等微量元素，都能直接被人体吸收利用。冰酒中所含的微量元素硒还能起到防癌、抗癌的作用。另外，喝冰酒不仅有消毒清淤、利尿的作用，而且能降低血压，对心血管系统也有很好的保护作用。这样一来，冰酒不仅是热爱时尚的年轻人士、具有品位的中年人士的钟爱，也是寻求健康的老年人所饮用的酒酿佳品。❶

THE LUXURY CLASSIC FASHION PRECIPITATED BY ERA

经典风尚， 因时代沉淀的奢华

文、图_李秋殷 责任编辑_于丹

高级订制在迪奥先生的一句“优雅，应当是简洁、专注、自然与独特的融合”中重回巅峰，更在华丽、精益求精的设计理念中沉淀成为优雅女性的代名词。

时间，消散烟花的璀璨瞬间，沉淀设计的精致神韵；时代，带走美人易老的浅笑容颜，成就奢华优雅的经典风尚。1947年，珠光灰的蒙田大道30号，克里斯汀·迪奥的“新风貌”设计掀起了时尚界全新的风格热潮，高级订制在迪奥先生的一句“优雅，应当是简洁、专注、自然与独特的融合”中重回巅峰，更在华丽、精益求精的设计理念中沉淀成为优雅女性的代名词。



■ 2012高级订制春夏系列中，“新风貌”延续至今的经典元素仍然演绎出了一种风尚传奇，一种时代奢华。



■该款礼服黑色阴影剪裁辅以白色面料的光泽，犹如底片和正片的反转，尽显优雅轻灵的摩登之美。

传承下来的优雅

Dior的奢华仿佛上帝之金洒落人间之美，浑然天成，独立自由，现代摩登：1947年，“新风貌”在长达25英码的用料中折射出了女性的自由浪漫之美，削肩、丰胸、细腰、蓬起的长裙蜿蜒出“花冠线条”，也解放了优雅淑女的性感魅力；1948年，飞翔（envol）系列，不对称的裙子在侧面或后面形成精致巧妙的衣褶，下摆展开之时如翅膀一样，放飞了优雅女性的风格梦想。

与曾经风靡一时的CHANEL式简洁设计不同，Dior的设计让人追忆着古典岁月的优雅华丽，但在强调女性化的过程中依然给人一种自由的摩登感觉。而迪奥先生仿佛也在着迷于以各种轮廓来塑造女人不同美态的艺术游戏——放松腰线、提高裙子下摆的垂直造型；将裙际提高到离地40厘米的郁金香型；收肩增大下摆的H型以及Y型、纺锤型等，每一次的设计都令时尚界、上流社会哗然却乐于尝试。或许，正是这些充满年轻简洁风格的线条型设计，与迪奥先生纤细华丽的艺术内涵相结合，才能真正带给女性浪漫的气息和梦想，抚去那一段沉郁的记忆。

精致元素演绎摩登贵族

在这个张扬个性的时代，每个女人都有专属自己的高贵表情，但在她们心中都有这么一个共同的梦想：她需要将女性魅力自然流露，令人无法拒绝；她需要自信，了解自己的需求，不在乎别人的眼光；她充满激情与活力，一个眼神、一个细节都能传递出她的追求与姿态。而迪奥先生则将高级订制的工艺融合进对于女性之美的追求当中，以独特的蝴蝶结、千鸟纹、藤格纹、浪漫玫瑰等精致元素演绎着摩登、经典兼备的奢华风尚。

缎带蝴蝶结，迪奥时装设计中经常出现的主题。传统褶皱蝴蝶结，清新优雅，堪称精致女子的绝佳配饰，在迪奥先生语录中曾叙述着：“蝴蝶结本身就是收口和束缚的一种方式，它是裙子最自然的装饰物。”圆润流畅的芳丹蝴蝶结，用于椭圆形镜框顶部装饰，作为品牌标志带出一种浓浓的法式情怀。燕尾蝴蝶结，不止出现在裙摆、领口，还成为Dior香水点睛之笔，将优雅别致风格终极演绎。

千鸟纹，起源于英国贵族喜爱的粗花呢图案，精致勾勒的形状仿佛四角不规则的华贵棋盘，配合着强烈的色彩对比效果，为优雅女性化设计带入了些许阳刚与帅气。这种粗花呢图案在19世纪至20世纪的英国皇室贵族间蔚

然流行，迪奥先生将其融入到设计当中，既唤醒了他童年记忆的英伦情结，更是以这种文雅的英伦气息来平衡原本柔美甜蜜的法式风情，增添了一种悠远的贵族感。

褶皱，在奢华精致的高级订制中，它远比订珠、镶片、绣花等元素更能体现品牌设计的精髓，尤其是迪奥的设计，让造型线条来塑造女性婀娜身姿、强调凹凸有致、柔美流畅的线条才是设计的主旨。毕竟，色彩会因人的肤色、气质有所选择，但线条才是任何场合、任何肤色的女子都能轻松驾驭的女性魅力。通过各种巧妙设计的褶皱，迪奥的经典设计中才出现震惊时尚界的“花冠线条”。迪奥先生也这样阐述过：“我喜欢褶皱，因为它象征了女性化、活力和灵动，带有褶皱的裙子的美好在于它给整条裙子带来动感，同时还保留了笔直线条。”

斜裁 (Bias Cut) 也是迪奥设计中不得不提的精彩细节。斜裁是一种精妙的线条，需要体会到面料自身的基本属性，以熨斗打造出斜线后即能缔造出变化多端的时装效果，既柔化女性轮廓线条，也巧妙地赋予了时装一种流畅如流水的动感。迪奥先生为此解释过他的设计主旨：“指引我的设计的首要因素就是形式。女性人物形象是基础，设计师的艺术灵感将打造并贴合这个人物整个系列的形体以凸显其曲线。特定的体积感，乍看之下即已足够的，就能被最大程度地夸张到承担起它全部的内涵。”

优雅与性感兼备的酒会套装，一直都在迪奥设计中占据着重要的一席之地，与华丽隆重的晚礼服相比，套装让女士更加自由与自信，也更能描绘出婀娜线条。迪奥先生的设计辞典中，他偏向于“用腰带、暗褶或纽扣来定位酒会套装的廓形，你必须巧妙地找到准确且合适的比例。”加上面料、色彩与花纹的灵活运动，无论是动态走秀抑或静态展示，迪奥的酒会套装始终有着强烈的视觉冲击力。



■线条是任何场合任何肤色的女子都能轻松驾驭的女性魅力。通过各种巧妙设计的褶皱，迪奥的经典设计中才出现了震惊时尚界的“花冠线条”。



■该款女裙象征了女性化、活力和灵动，褶皱给整条裙子带来了动感，同时还保留了笔直的线条。

■在透明蝉翼纱中绣上迪奥先生挚爱的元素“玫瑰”，黑白色彩对比、若隐若现的性感，帅气与诱惑在这里相遇，简洁的线条与配色最大限度地塑造出女性的轻灵优雅之美。



“新风貌” 延续永恒经典

从1947年的“新风貌”到如今，这些经典元素演绎出一种风尚传奇，一种时代奢华，即使是最新的高级订制秀场上，我们依然可以看到向迪奥先生致敬的元素，同时也领略到清新的摩登气息。“优雅应当是简洁、专注、自然与独特的融合”，精湛手工与经典优雅的完美融合使得模特向你款款而行时，你会有种在时光流转的贵族沙龙中的错觉。

在2012高级订制春夏系列中，透明蝉翼纱、泡泡纱、提花织物在非凡的剪裁技艺上注入奢华的灵魂，明线针脚与半刺绣手法的叠加运用将高级订制的艺术魅力演绎极致。柔和灯光之下，刺绣与面料的反差颜色对比，仿若镜面效果，在经典的黑、白、迪奥灰的基础之上，将红色、深紫红色、裸粉色、淡紫色加以点染，让人领略到，原来缤纷色彩不仅只有喧哗，还有耐得住时间考验的高贵与娴雅。而该系列的奢华舞会礼服则在繁复美丽的裙摆中玩味色彩光影游戏，以摄影胶片“正片负冲”手法在经典轮廓中增添时代设计感——黑色阴影剪裁辅以白色面料的光泽，犹如底片和正片的反转，尽显优雅轻灵的摩登之美。

尊荣奢华源自臻美的材质与精湛的技艺。只有深植于经典传统，奢华方具实意。曾经，那个由奢美轻纱与精致手工塑造出来的迪奥女郎，她不仅仅徜徉在浪漫的塞纳河畔，她自由的宣言、她摩登的精神将传统的法式优雅与时俱进地进发着更为强烈的魅力，在沉淀经典之时也融入惊喜的年轻元素，如此，魅力、智慧、风度、轻巧的迪奥才能在时代变迁中成为永恒的奢华。⑧

EXCLUSIVELY ENJOY THE INTELLIGENT CONTROL DURING THE “E” TIMES

E时代的智控专享

统筹、责任编辑_于丹

智能3D电视、智能手机、蓝光……每天，各种新鲜耀眼的电子产品诞生着，更改变着我们的生活。在当前智能时代的大背景下，只有紧随电子界的最新技术和产品更新的步伐，我们才会充分体验到数字炫生活为我们带来的乐趣。

工作贴身必备



电脑: 苹果 (Apple) MacBook Pro MD313CH

商品品牌: 苹果

市场价: ¥10824

工行价: ¥8659

分期付款:

每期价格 (元)	期数 (月)
396.44	24
522.71	18
767.48	12
1019.26	9
1501.90	6
2959.07	3
8659.00	1

该款电脑配备全新四核处理器、Thunderbolt技术和FaceTime HD高清摄像头Macbook Pro, 拥有更多创新之举。另外, Multi-Touch触控板是与屏幕内容进行互动的最自然的方式, 平滑的玻璃表面给人充足的空间进行手势操作。双指开合即可进行缩放, 轻扫手指可翻阅照片, 旋转手指可调整图片, 此外还有更多操控手势。无按键设计允许我们随处点击, 如果有人习惯使用鼠标右键, 还可以在快捷菜单中设置右键区域。一旦习惯了使用Multi-Touch触控板, 你一定无法想象没有它的日子。



手机: 三星 W899 亮金 臻尊 心系天下

商品品牌: 三星

市场价: ¥9839

工行价: ¥8199

分期付款:

每期价格 (元)	期数 (月)
375.38	24
494.95	18
726.70	12
965.11	9
1422.12	6
2801.87	3
8199.00	1

“臻尊” W899是继“臻金” W699和“臻品” W799之后, 中国电信与三星电子联合推出的又一款具有划时代意义的巅峰力作, 也是继W799之后的第二款“心系天下”系列手机。在低调奢华的外表下, 三星W899拥有强大的硬件配置和软件支持: 它是首款采用双触屏Super AMOLED (魔幻炫屏) 的双网双待高端智能手机, 配备1GHz的高速处理器, 搭载最新的Android2.2智能操作系统, 并全面支持中国电信3G业务。它融千锤百炼的外观设计和精益求精的细节雕琢于一身, 将领袖气质和领导者风范展现得淋漓尽致。

生活贴心必备



家庭影院: 索尼 (SONY) 3D蓝光

商品品牌: 索尼
市场价: ¥12889
工行价: ¥11999

分期付款:

每期价格 (元)	期数 (月)
543.42	24
716.78	18
1047	12
1381.56	9
2051.17	6
4060.67	3
11999	1

索尼家庭影院支持3D Blu-ray Disc™光盘播放, 采用精锐驱动技术, 配备新无线重低音扬声器。索尼3D家庭影音系统BDV-L600支持24P蓝光电影的播放, 配合同样支持24P功能的高清液晶电视机, 可享受电影院般的视觉体验。同时, 它还采用跨界导航菜单, 不同类别的功能以横向图标来区分, 延伸到纵向是不同功能的子菜单。通过简单操作方便找到目标界面, 清晰分类一目了然, 人性化界面让人轻松操作。影音系统BDV-L600提供立放、挂墙、平放三种摆放模式, 完美配合你的家居风格。



导航仪: 任我游导航仪 1400E

商品品牌: 任我游
市场价: ¥2599
工行价: ¥2376

分期付款:

每期价格 (元)	期数 (月)
107.63	24
141.94	18
207.33	12
273.56	9
406.17	6
804.00	3
2376. 00	1

该款产品是时尚互动导航的专业名品。采用固定流动测速一体设计, 香槟色时尚面板, 流线型侧翼轮廓, 装有最新大陆标准版电子导航地图、高感GPS接收模块。它具有DSA固定测速和VCO全频高感流动测速预警功能, 可有效减少违章, 放大的字体沿承简单、直观等特点。另外, 其还装有全新3D路口实景放大图、独创方向路牌和服务区专属提示、车道转向信息指示图, 同时支持CMMB移动数字电视、MP3、视频播放和电子书, 为单调的驾驶旅途增加乐趣。®

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。

LENIN'S FAVORITE STORY

列宁最喜欢的故事

文_李光斗 [中央电视台品牌顾问] 责任编辑_于丹

因为热爱生命，所以在生命极度危机时能获得生命，这就是这部小说的母题，人们之所以对这个故事狂热，归根结底是对这个母题的狂热。很少有人能真正体会到恶劣环境中的生命危机，但对每个人来说，生命总是神奇而宝贵的。



作者: 杰克·伦敦
出版社: 中国戏剧出版社
分类: 励志

1924年，日夜辛劳的列宁病情加重，住进哥尔克村的一所医院，除了口授一些重要文件之外，列宁用大量的时间来阅读国内外的名人作品，比如，荷尔德林、高尔基等。但他最喜欢读的还是一部短篇小说——《热爱生命》。在身体难以支持的夜里，列宁就叫夫人克鲁普斯卡娅读给他听。

一天夜晚，列宁突然对夫人说：“请读杰克·伦敦的《热爱生命》给我听吧。”于是，克鲁普斯卡娅就像往常一样，轻声地读起了这个故事……列宁安静地听着，慢慢闭上了眼睛，伴随着他最喜爱的故事永远停止了呼吸。

《热爱生命》是19世纪末20世纪初美国小说家杰克·伦敦（Jack London）最著名的短篇小说。1876年1月12日，杰克·伦敦出生在美国加利福尼亚州一个破产的农民家庭，一出生便饱尝着贫穷困苦的滋味。8岁时，为了谋生，杰克离开家，到一个畜牧场当牧童。之后辗转来到旧金山附近的奥克

兰市当报童、码头小工、帆船水手、麻织厂工人等。他16岁失业后，在各大都市流浪。丰富的阅历和经历让他开始着手写作，本着对生命的思考，杰克·伦敦以自己淘金路上的所见所闻为原型，写下脍炙人口的《热爱生命》。

故事讲述一个从美国西部来的淘金者，与朋友结伴准备返回东部家乡，却在途中被朋友抛弃，置身于残忍恶劣的环境中。当时正值入冬，风雪袭人，没有一点粮食，受伤脚还在不停地折磨他，拖着破鞋和淌血的脚，他蹒跚地走在荒原上，身边是危险的沼泽和复杂的丘陵。就在他最无力时，更大的危险来临了，一只狼舔着他的血迹跟了上来，这是一只在生命边缘挣扎的受伤的狼，两个生命的相遇，却是生与死的互猎。要活下去有一方必须死掉，为了回到家乡，他奋力的挣扎、搏斗，最终他咬死了病狼，喝下狼血，走出荒原。

在这场生与死的抉择中，生命变得难以置信的坚韧和顽强。“事实上，他早已失去了兴致和热情”，但一种原始的生命的力量却在逼着他前进，超常的意志和“超人”的品质几乎超越了生命的极限，这种原始的本能就是对生命的热爱。

因为热爱生命，所以在生命极度危机时能获得生命，这就是这部小说的母题，人们之所以对这个故事狂热，归根结底是对这个母题的狂热。很少有人能真正体会到恶劣环境中的生命危机，但对每个人来说，生命总是神奇而宝贵的。独特的母题，给人从未想象过的独特感受，激发人们从另一个方向思考：敬畏生命，热爱生命，其所展示出的伟大与坚强足以震撼我们的心灵，也足以让我们的生命光芒四射。^⑧

新书上市：



■《我为什么要投资你》

作者：李晓艳

出版社：中国商业出版社

分类：个人创业

Google、苹果、Facebook……这些伟大公司成立之初，都有天使投资人的身影。在国内，商界领袖薛蛮子、雷军、李开复、徐小平等不断加入天使投资人的行列，成为改变本土创业、投资以及无数年轻创业者命运的重要力量。在本书中，他们与所有人一起分享创业投资常识、经验、心得，也许会改变你的命运；你的价值有多大？他们告诉你。



■《靠垫》

作者：赵信暎

出版社：北京联合出版社

分类：人生智慧

这是一部把刺激与反应之间的空间比作“靠垫”的人生寓言。本书的主人公为了继承财产，不得不回答祖父所出的测试题。而以此一故事为主要线索，作者抽丝剥茧般地揭露出了人的自由意志。主人公韩包罗是AK集团私人管理顾问，是极度缺少心灵“靠垫”的一个人。已过而立之年的他正遭遇着生活失意和工作失败的双重打击。家里常年卧病在床的母亲、滚雪球般越滚越大的债务和即将倒闭的AK集团，这些都是挡在主人公面前无法逾越的鸿沟，让他觉得生活仿佛要窒息了。然而有一天，他的生活中出现了一缕希望之光，那就是从未见过面的祖父在去世时，为他留下了巨额遗产。这笔遗产足以解决韩包罗目前所有的问题，但是要想拿到这笔遗产，就必须回答祖父所出的问题，即需要知道“ $R_{\text{---}} + A_{\text{---}} = \text{---}y$ ”的答案，韩包罗为了改善生活处境踏上了寻找答案之路。

■《六度人脉》

作者：李维文

出版社：湖南文艺出版社

分类：人际交往

20世纪60年代，“六度人脉”概念由美国心理学家Stanley Milgram提出并加以验证。所谓六度人脉是指：地球上所有的人都可以通过六层以内的熟人链和任何其他他人联系起来。通俗地说：“你和任何一个陌生人之间所间隔的人不会超过六个，也就是说，只要你愿意，最多通过六个人你就能够认识世界上的任何一个陌生人。”最初“六度人脉”是政治圈与财经圈里高端人士必用的成功法则。政客用它获得竞选资本，商人用它获取资源。到了后来，它以强大的趋势流行到美、加、英、法、德、意、葡、日、韩、丹麦、荷兰、巴西、爱尔兰、西班牙、澳大利亚、马来西亚等160多个国家，并开始进入我们每个人的生活。它小到改变我们每个人的命运，大到改变这个世界。全球500强企业里有80%的企业的管理层都接受过六度人脉基础课训练，以便于他们用最短的时间丰富有效资源，找到想合作的那个人。



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	天津市河西区宾水道宾泰公寓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
江苏	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
	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
浙江	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
	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
安徽	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