

LINK

人体24小时生物钟

01:00

大部分人已进入梦乡的时刻，处于轻微睡眠状态，人很容易醒来，此时我们特别容易感到疾病的存在。

02:00

除肝脏外，大部分人体器官基本停止工作，肝脏为人体排除毒素，人体正在经受自身的“清洗”功能。如果此时你想喝点什么，那么千万不要喝咖啡或茶，特别是酒精类饮料，最好喝一杯水或牛奶。

03:00

肌体处于休息状态，体力几乎完全丧失，此时我们的血压、脉搏和呼吸都处于最弱状态。

04:00

呼吸仍然很弱，大脑的供血量最少，肌体处于最微弱的循环状态，此时人容易死亡，但这时人的听力很敏锐。

05:00

肾脏不分泌任何物质，我们已经历了几次梦的过程，此时起床能很快进入精神饱满的状态。

06:00

血压上升、心跳加快，即使我们想睡觉，但肌体已经苏醒。

07:00

人体的免疫力特别强。

08:00

肌体休息完毕，肝脏已将身体内的毒素排出，这时千万不要喝酒，否则会加重肝脏的负担。

熬夜对身体的多种损害

免疫力下降

在经常熬夜造成的后遗症中，最严重的就属疲劳、精神不振，同时，免疫力下降，感冒、胃肠不适、过敏等自律神经失调症状都会出现。

身体肥胖

熬夜很容易让人感到疲劳，吃“夜宵”可谓熬夜者的一大活力来源。但是夜晚进食，会让摄取的营养储存在体内，使人难以入睡，还会使隔日早晨食欲不振，由此造成的营养不均衡会引起肥胖。

记忆力下降

正常人的交感神经应该是夜间休息，白天兴奋。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋，这样人在白天会出现没精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕等症状。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等问题。

出现黑眼圈、眼袋

夜晚是生理休息时间，该休息而没有休息，就会因为过度疲劳，造成眼睛周围血液循环不良，引起黑眼圈、眼袋或是白眼球布满血丝。

肠胃危机

人体胃黏膜上皮细胞的寿命很短，平均2天—3天就要更新再生一次，这个过程一般是在夜间胃肠道休息时进行。如果经常在夜间进餐，吃的夜宵长时间停滞在胃中，可促使胃液大量分泌，对胃黏膜造成刺激，久而久之，易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

皮肤受损

长时间熬夜，人体内分泌和神经系统的正常循环就会失调，神经系统失调会使皮肤出现干燥、弹性差、晦暗无光、黄褐斑、黑斑等问题。

心脏病风险

人体生物钟不受灯光、时钟的影响。尤其是像心脏之类的器官，也不会因为白天休息了，就做好了熬夜的调整，因此，若长期“黑白颠倒”，将会使人患心脏病的风险增加。

耳聋

睡眠不足易使血管处于紧张状态，造成内耳供血不足，对听力有极强的杀伤力，长期持续熬夜将有可能导致耳聋，且会让人感到头痛脑涨、注意力无法集中，甚至出现头痛的现象。长期熬夜、失眠对记忆力也有无形的损伤。

癌变

长期熬夜者容易遭受癌症之害，因为癌变细胞是在细胞分裂中产生的，而细胞分裂多在睡眠中进行。熬夜使睡眠规律发生紊乱，影响细胞正常分裂，从而导致细胞突变，产生癌细胞。

09:00

病痛感减弱，心脏全力工作。

10:00

积极性上升，人体处于最佳状态，痛苦烟消云散，热情将一直持续到午饭时间，任何工作都能胜任。

11:00

心脏有节奏地继续工作，几乎感觉不到紧张的工作压力。

12:00

人体全部精力都已被调动起来。

“六个拒绝”和“六个必须”

★六个拒绝

1.拒绝含咖啡因的饮料

咖啡因虽然提神，却会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B，缺乏维生素B的人本来就比较容易疲劳，喝咖啡更可能形成恶性循环。此外，夜晚空腹喝含咖啡因的饮料，会对胃肠黏膜造成刺激，引起腹痛等症状。

2.拒绝食用甜食

吃甜食是熬夜的大忌，甜食虽然是高热量食品，在一定程度上会让人兴奋，却会消耗维生素B，导致反效果，也容易引来肥胖问题。

3.拒食“垃圾”食品

很多熬夜族身边都会放一些方便面、薯片等食品，可顺手拿来充饥。但是这类食物不容易消化，会加重消化道负担，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高，对健康不利。

4.拒绝油腻生冷食品

为了加班时不让肚子唱空城计，很多人会选择吃一些油腻的食物，或者来点冷饮，但是油腻的食物不易消化，容易引起淤食而诱发胃肠道疾病或急性胰腺炎，生冷的食物对消化道黏膜具有较强的刺激作用，容易引起腹泻或消化道疾病，因此，这些食物都是不应多吃的。

5.拒绝抽烟喝酒

香烟中的尼古丁会让血管收缩，使血液循环减慢，让干燥、老化提早报到，使脸部线条自然下垂，毛孔撑大。当身体内的酒精含量超标时，会造成身体浮肿。正在熬夜的人，体质相对白天有所下降，抽烟喝酒对身体的伤害将更大。

6.拒绝提神口服液

市场上有一些针对熬夜人士的提神口服液，很多人把它视为法宝。这些口服液的主要成分是维生素B、维生素C、咖啡因、中药等，对提神有一定的效果，但常喝会产生依赖性，而且，这些口服液的潜在负面影响尚未可知，因此，对于这类口服液最好敬而远之。

★六个必须

1.必须多喝水，保持水分充足可提神

在一日之晨喝上一大杯水，不仅有助于保持身体水分，还可以促进新陈代谢。如果觉得白开水比较难下口，可以试着调制符合自己口味的加味水，或者在水里添加一些橙汁、柠檬汁，做成提神水。

2.必须摄入富含镁的食物，保持能量

镁元素对能量的产生至关重要，日常饮食中多摄入一点镁元素，可以达到提神效果，坚果、甜菜、菠菜、豆腐等都富含镁元素。

3.必须选择全谷类食品，有助于保持情绪稳定

全谷类食品有助于保持情绪稳定，并有助于之后的睡眠。地瓜和燕麦等都是全谷类食品，所以每天吃上一大碗燕麦粥，可为大脑和身体提供能量。

4.必须吃菊糖抗贫血，精力更充足

菊糖由果糖分子聚合而成，多含在菊科和桔梗科植物的细胞中。菊糖不仅可以让您饱腹感更长久，而且还可以促进身体对铁元素的吸收，因此，也有助于抗贫血。

5.必须用药膳适当进行调养，使精力充沛

长时间熬夜的人，不妨尝试一下药膳，通过饮食调整降低熬夜对身体造成的伤害。

(1)夏枯草煲瘦肉：每次用夏枯草10克、猪瘦肉50克—100克、水适量共煲，肉熟后加盐少许，吃肉喝汁，每日1次。有清肝火、降血压之功效。适用于患有高血压的人，在熬夜后出现头晕、头痛及眼红等症状时服用。

(2)莲子百合煲瘦肉：每次用莲子(去芯)20克，百合20克，猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后，加盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

6.必须食用能够提升精力，有益皮肤的果汁

(1)适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养丰富的果蔬汁。

(2)香蕉、木瓜和酸奶放在一起打碎，营养丰富且能够补充身体所需的多种能量。

(3)2个猕猴桃、4个橙子、1个柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，补充体能而且美容。

LINK

13:00

肝脏休息，血液中溶入一些糖原，白天第一阶段的兴奋期已过，感觉有些疲劳，最好适当休息一下。

14:00

精力消退，此时是24小时周期中的第二低潮阶段，反应迟缓。

15:00

精力得到改善，感觉器官尤其敏感，特别是嗅觉和味觉，之后人体重新走入正轨。

16:00

血液中糖的含量升高，一些医生把这一过程称为“饭后糖尿病”，但这却不是病。

17:00

效率仍很高，运动员此时应加倍努力训练。

18:00

肉体疼痛感重新减弱，想多运动的愿望上升，心理兴奋感渐渐下降。

19:00

血压上升，心理稳定性降到最低点，人们很容易激动，此时对过敏症患者来说不大好过，开始头痛。

20:00

此时人的体重最重，反应出奇地敏捷，司机处于最佳状态，几乎不会出事故。

21:00

精神状态一般，学生和演员非常清楚此时的记忆力特别好，善于记忆白天记不住的课文和大段台词。

22:00

血液中充满白血球，白血球的数量增加，体温开始下降。

23:00

准备休息，细胞修复工作开始。

00:00

此时无论肌体还是大脑将排除一切干扰，人会很快进入梦乡。

图/东方IC



ENJOY THE MULTIPLE PAYMENT CHANNELS OF THE PEONY CREDIT CARD

乐享多重牡丹信用卡还款通道

统筹、责任编辑_李婉娜

熬夜是个技术活

熬夜是个技术活。在不得不熬夜时，事先、事后做好准备和保护是十分必要的，至少我们可以把熬夜对身体的损害降到最低。

- 1.如果已知晚上要熬夜，晚饭就要留点量，不能吃太饱，最好以水果、土司、面包、清粥小菜来充饥。熬夜时最好吃热的食品，一定不要吃凉的东西。
- 2.开始熬夜前，来一颗维生素B，解除疲劳。
- 3.熬夜前，千万记得卸妆，或是先把脸洗干净，以免长出满脸的痘痘。
- 4.提神饮料，最好以绿茶为主，可提神，又可消除体内多余的自由基，让人神清气爽；但是肠胃不好的人，最好喝用枸杞子冲泡的饮品，可以解压，还可以明目。
- 5.熬夜时喝一杯西洋参茶能有效地消除身体疲劳，恢复精力。另外，常熬夜的人难免肝火旺，喝点西洋参茶还能清热降火。
- 6.熬夜的时候，我们会感觉很累，但是无论多累，中间最好不要上床休息，就像机器一样，突然开关，对身体非常不好，一定要等事情忙完后再休息。
- 7.在熬夜工作的过程中，感到疲倦难熬时，隔半小时做做深呼吸，不仅可以增加大脑需氧量，还能驱走睡意，让头脑保持清醒。另外，熬夜时还要注意保暖，不要冻着肚子。
- 8.熬夜之后，最好的保护措施，自然是“把失去的睡眠补回来”。如果做不到，午间小睡10分钟也是十分有用的。此外，打打羽毛球、多去户外走动，有助于身体健康和精神愉快，也是摆脱熬夜后萎靡状态的好办法。🏡

在信用卡消费被越来越多的人采纳并普遍使用的今天，更多的人开始关注便捷消费的同时是否能够便捷还款。中国工商银行为您开辟了多种牡丹信用卡还款渠道，满足您一站式无障碍消费的要求。

自动还款

作为消费者，还款期限的算法经常会让人头晕，而且还会因为工作的繁忙而造成忘记还款或者没有时间去还款的问题，使得很多人对刷卡消费有了些许的顾虑。有了自动还款，这些问题就迎刃而解了。

您可以通过工行网上银行或网点柜台申请绑定账号、

自动还款，工行每月到期还款日前自动从您预设的账户扣款归还透支，不仅可“预约人民币自动还款”，更可“预约外币自动还款”或“预约自动购汇还款”，这样既充分利用免息优惠，又避免了因忘记按期还款带来的财务损失。

友情提示

- 1.在您设置银行卡自动还款后，协议需要下月生效，即在签署协议后的下个月到期还款日，银行将自动从您指定的还款账户中转出款项归还牡丹信用卡账户透支。银行卡到期还款日为每月25日，请您于到期还款日前查看还款账户的余额是否足够，以免造成延滞缴款。
- 2.本项服务一旦设置即长期有效，如需解除服务，请您主动终止本项服务。如您换卡后，请您重新设置自动还款服务，并终止原自动还款服务。
- 3.需要特别提醒您注意的是，该功能不支持运通商务卡和公司运通卡。

Colorful Card

自助还款

名称	功能	注意事项	服务渠道
人民币还款	向本人工行牡丹信用卡归还人民币账户透支欠款	1.归还牡丹信用卡人民币透支欠款不能使用您所持有的其他牡丹信用卡的透支额度进行还款。 2.个人电话银行人民币账户还款功能支持的转出账户为信用卡、灵通卡、理财金卡、活期账户。 3.该功能不支持运通商务卡和公司运通卡。	“金融@家”个人网上银行、电话银行、手机银行（短信）、手机银行（WAP）
购汇还款	使用人民币向本人工行牡丹信用卡归还外币欠款	1.购汇还款的外币币种必须与您牡丹信用卡的外币币种一致，现仅支持美元、港币和欧元三个币种。 2.购汇还款的外币款额不能大于您的透支款额。	“金融@家”个人网上银行、电话银行
外币还款	使用外币向牡丹信用卡外币账户进行外币透支还款	还款账户必须为多币种账户，本功能只支持同种外币还款。此外，还款币种与透支币种必须相同。	“金融@家”个人网上银行

LINK

牡丹信用卡优势导航

1.方便性

无论身在何处，您只需拨打工行电话银行95588，即可办理交易。

2.全面性

可以查询信用卡交易账户交易明细、可用额度、最小还款额、优惠活动等，还可自助还款、在限额内调整信用额度、传真申请书。

3.灵活性

可以根据办理业务的品种灵活选择语音服务或人工坐席帮助、代客交易。

4.经济性

免费国内、香港漫游，只需拨打当地95588，支付本地通话费，通过漫游功能漫游至信用卡账户所在地区，即可办理电话银行信用卡业务。

友情提示

1.办理网上银行还款业务，需将您的牡丹信用卡注册到网上银行，如果尚未注册，请到工行营业网点办理添加注册卡或下挂手续。

2.使用电话银行进行牡丹信用卡人民币还款，您首先需要注册成为工行电话银行客户（可通过电话自助注册或在工行任意网点办理个人电话银行注册手续），并在工行营业网点开通个人电话银行转账功能。

特殊解释

账单日

银行每月定期对持卡人的信用卡账户当期发生的各项交易、费用等进行汇总结算，并结计利息、计算持卡人当期应还款项的日期。

到期还款日

即本期账单还款的最后日期，如果您在此日之前全额归还欠款，则透支消费部分可免收贷款利息。

最低还款额

指发卡机构规定的贷记卡持卡人在到期还款日（含）前应该偿还的最低金额，是上一期账单中最低还款额未还部分和当前对账单日账户透支余额10%的总和。

自动还款

您可通过工行发卡机构或网上银行办理自动还款注册，每月到期还款日前工行将自动从转出账户扣款为您还款。☞

With Money And Morality
To Get The Win-win Situation

有“贝”有“才”即双赢

文_徐瑞昇 [谷泉管理顾问公司首席顾问] 责任编辑_于丹

“财”只有两种形态：不是“贝”就是“才”。当某项有形财富增加的时候，同一个时间另一项有形财富或者无形的财富就会减少。反之，当某项无形财富增加的时候，另一项无形财富或者有形的财富就会减少。

一直以来，我个人对“财”这个字有一些独到的见解。我们可以把它拆分为两半来看：左边的是“贝”，包括现金、房产、珠宝、股票、基金、保险、黄金等等有形的财富，这是看得到、摸得着的财富。右边的“才”也有含义，它包括我们的知识、健康、时间、名誉、能力、友情、亲情、快乐等等无形的财富。中国人的智慧告诉我们，只有“贝”跟“才”同时具备了，才拥有了“财”，才能称为真正的富人。

钱币自古有之，大家都比较熟悉，但是，现在的钱早已被转换成各种形式的“贝”，有的“贝”比较复杂，需要相关的知识才能理解它的价值，所以会因为“不识货”而错失增加财富的机会。更重要的是，现代化的“贝”可以相互转换，在转换的过程中，因为内涵价值与外在价格的差距，还隐含着各种风险。很多人只看到“贝”的正面价值，却忽略了负面的风险，这是很多人失败的主要原因之一。

很多人拼命地赚钱却失去了健康、亲情、快乐甚至名誉，他们在追求“贝”的同时损失了大量的“才”，最后到底他们是赚了还是赔了呢？有些人呐喊：“有钱了又怎样？”没钱的人听到，还以为他们故作姿态。其实不是，有“贝”无“才”是穷到只剩下钱，这样的人生还有意义吗？

我们会发现，不仅“贝”和“贝”相互转换，“才”和“才”、“才”和“贝”之间也在随时随地相互转换，就好像水，它要不然就是固态，要不然就是液态，要不然就是气态，它只会呈现这三种形态。“财”也是一样，它只有两种形态：不是“贝”就是“才”。当某项有形财富增加的时候，同一个时间另一项有形财富或者无形的财富就会减少。反之，当某项无形财富增加的时候，另一项无形财富或者有形的财富就会减少。转换得好，我们的财富会增加，转换得不好，财富就会减少。比如，你花时间看一本书，时间是你的无形财富，是“才”，首先转换成另一种“才”——知识。知识可能影响你的各种行为，最终增加了你的“贝”。有些人轻易将时间用在没有意义的事情上，可能换来了闲散和短暂的快乐感觉，却很难转换成“贝”。

很多人年轻的时候拼命拿健康去换钱，年老的时候需要用大笔的钱去买健康，有时还买不回来。很多人以为只要努力就能够增加财富，却在不知不觉中损失财富；其中有些人因为太专注于“贝”而损失太多的“才”，最后可能发现得不偿失；有些人专注于“才”，却不关注“贝”，可能感觉精神富足，但还是不能被视为真正的富人。☞

The Wealth Growth Like "Tortoise And Hare Race"

财富增长的龟兔赛跑

文_黄凡 [德意志银行有限公司私人投资管理部副总裁] 责任编辑_于丹

固定收益产品好比“乌龟”，回报稳定，但似乎总是不紧不慢，欠缺激情；而股票投资好比是“兔子”，价格跑得快，上窜下跳，来劲得很。

龟兔赛跑的故事大家都不陌生，其实，在投资与理财的实际操作中，也常会有这样的故事发生。

固定收益产品（国债、企业债券、低风险的银行理财产品等）好比是“乌龟”，回报稳定，但似乎总是不紧不慢，欠缺激情；而股票投资好比是“兔子”，价格跑得快，上窜下跳，有劲得很。

长期以来，很多个人投资者都希望骑上“白兔”，实现财富的快速增长。所以，股票投资吸引了大部分投资人的注意力，各类有关股市动态分析的营销报道也充斥着大家的眼球。与股市相比，固定收益产品受到的关注就相差甚远了，因为，固定收益的年回报率通常不超过10%，但若仔细计算下来，固定收益产品如果每年回报10%，复利计算的话，7年后资金就会翻番。

其实，这几年下来，较佳的投资与理财工具非固定收益产品莫属。股市这几年行情起伏较大，相关数据表明，绝大部分股市机构和庄家大多收益都不是很好。但如果持有固定收益产品，则可在避免损失的同时，令财富适度增值。固定收益这只不过被看好的“乌龟”，就这样轻而易举地令财富管理基本达到财

富保值、增值的目的。

正如兔子长期一定会跑赢乌龟一样，股市投资的长期平均回报也都会跑赢固定收益产品。如果为了长期的相对高回报而选择了股市这只“白兔”，就必须容忍它上窜下跳、有时会“睡长觉”的毛病。尽管它“睡长觉”会耽误一些时间，但终究是会醒的，而且醒了以后仍是一只善跑的白兔。

事实上，很多投资在风格上普遍都“非常进取”，实际操作中也如白兔一般“蹦蹦跳跳”，表现为股市的交易过于频繁。但频繁交易本身不创造财富，真实的股市财富来源于上市公司的经营性赢利。通过买卖股票战胜市场已被证明几乎是不可能的，为战胜市场而频繁交易，大多都一无所获。

总之，对一般的投资人而言，“不折腾”的投资策略有两重含义：

其一，懂得歇息。在市场走势堪忧时，不投资更好，能避免亏损。

其二，简单地持有指数型基金。市场向好时，收益与市场同步，实际上也能跑赢大部分专业投资者。

所以，从投资组合配置的角度来看，我们可以根据投资者个人的风险偏好，适度加入以债券为代表的固定收益类投资产品，这些“乌龟”的存在，会有效降低投资组合回报率的波动性。☺

Good Luck Needs The Regulation

幸运需要调控

文_钟宁瑶 [兴业全球基金营销策划主管] 责任编辑_于丹

在看似幸运的背后也是有人为可控制的因素的，什么时候该做什么样的决策，看似是一瞬间的决定，背后却是经年累月的积累。

投资者大多有过这样的体会，即股票一买就跌，一卖就涨。如此反复，总觉得自己运气不好，市场总是与自己相悖。

通常来说，大部分人都相信好运是随机的，为什么反映到个人身上结果却千差万别呢？华尔街投资管理大师马克思·冈瑟从20世纪50年代就开始沉迷于幸运故事和运气理论的研究。他认为，在一向走运和一向背运的人之间存在着显著的差别。总的来说，最走运的那些人都遵循着某种生活方式。他的这些观察和总结都编入了一本名为《运气调控书》的小册子，这本书已被奉为华尔街必读书之一。

显然，这本书讨论的是走运或背运现象背后的规律，而非停留在迷信玄学的探讨上。在分别观察了上千位总是走运的人和总是背运的人之后，作者发现幸运者身上表现出了五大特征，而在背运者身上，这些特征要么隐隐约约、不起作用，要么干脆找不到。这五大特征是：蛛网式的人脉关系，幸运者往往善于开辟人际通道，让好运得以流转；直感技能，幸运者往往更加相信自己的直

觉；有勇气者，幸运者的生活之路也并非一帆风顺，只有勇者才会幸运；棘爪效应，幸运者能够在不幸来临之际抓住运气的“棘爪”，以防运气变得更坏；积极的“悲观主义”，幸运者无不将悲观主义作为必要的生存技巧。

这些特征运用到投资上非常贴切。成功的投资者和不成功的投资者，绝不仅仅用运气能解释。对照以上五条，我们不难得出一个结论，在看似幸运的背后也是有人为可控制的因素的，也是可复制的，包括广开信息渠道、扩充人脉；相信自己的直觉判断；勇敢、果断；勇于承担风险，也敢于止损；做好风险控制等。尤其是直觉，什么时候该做什么样的决策，看似是一瞬间的决定，背后却是经年累月的积累。

关于幸运，我记得《聪明的投资者》是这么论述的：纵然华尔街有各种各样的赚钱机会，一次幸运的机会或一个极其英明的决策所获得的结果，都可能超过一个熟悉业务的人一辈子的努力。但幸运或者英明决策的背后，一般都必须存在有准备和具备专业能力等条件。人们必须在打下足够的基础并获得足够的认可之后，幸运的大门才可能向其打开。不然，哪怕你一夜暴富了，也未必能持续地富有。☺

Learn The Investment With Sima Qian

跟司马迁学投资

文_端宏斌 [特约撰稿人] 责任编辑_于丹

谁可曾想到,在经济及投资思想史方面,《史记》作者、后人称为“太史公”的司马迁早已说过很多。

股票市场是个标准的舶来品,但投资的历史在中国最早可追溯到春秋战国时期,更有趣的是投资的本质低买高卖,数千年来都不曾有过任何变化。自1840年以来,很多人逐渐对传统文化失去信心,在资本市场也是如此。但可曾想到,在经济及投资思想史方面,《史记》作者、后人称为“太史公”的司马迁早已说过很多。

司马迁说,“投资”的正规说法是“货殖”,货者,商品货物也;殖者,生也。“货殖”甚至比“投资”更符合其本意。《史记·货殖列传》如同今日的富豪榜,但他在其中更阐述了不少经济学和投资学思想。

不少股民在A股6000点时还会不停买入,强力看多,但在2000点时却缩手缩脚,斩仓割肉。司马迁曾说:“论其有馀不足,则知贵贱。贵上极则反贱,贱下极则反贵。贵出如粪土,贱取如珠玉。财币欲其行如流水。”这段话堪称投资经典,大意是研究了商品的供求关系之后,人们就会懂得物价涨跌的道理。物价贵到极点,就一定会下跌;物价降到极点,就一定会上涨。当价格贵到极点时,一定要及时卖出,把它视同粪土一般;当价格降到极点时,一定要及时买入,把它视同珠宝一般。货物钱币的流通周转要如同流水般自然。这不恰是低买高卖、高抛低吸吗?投资之道,古今皆然。

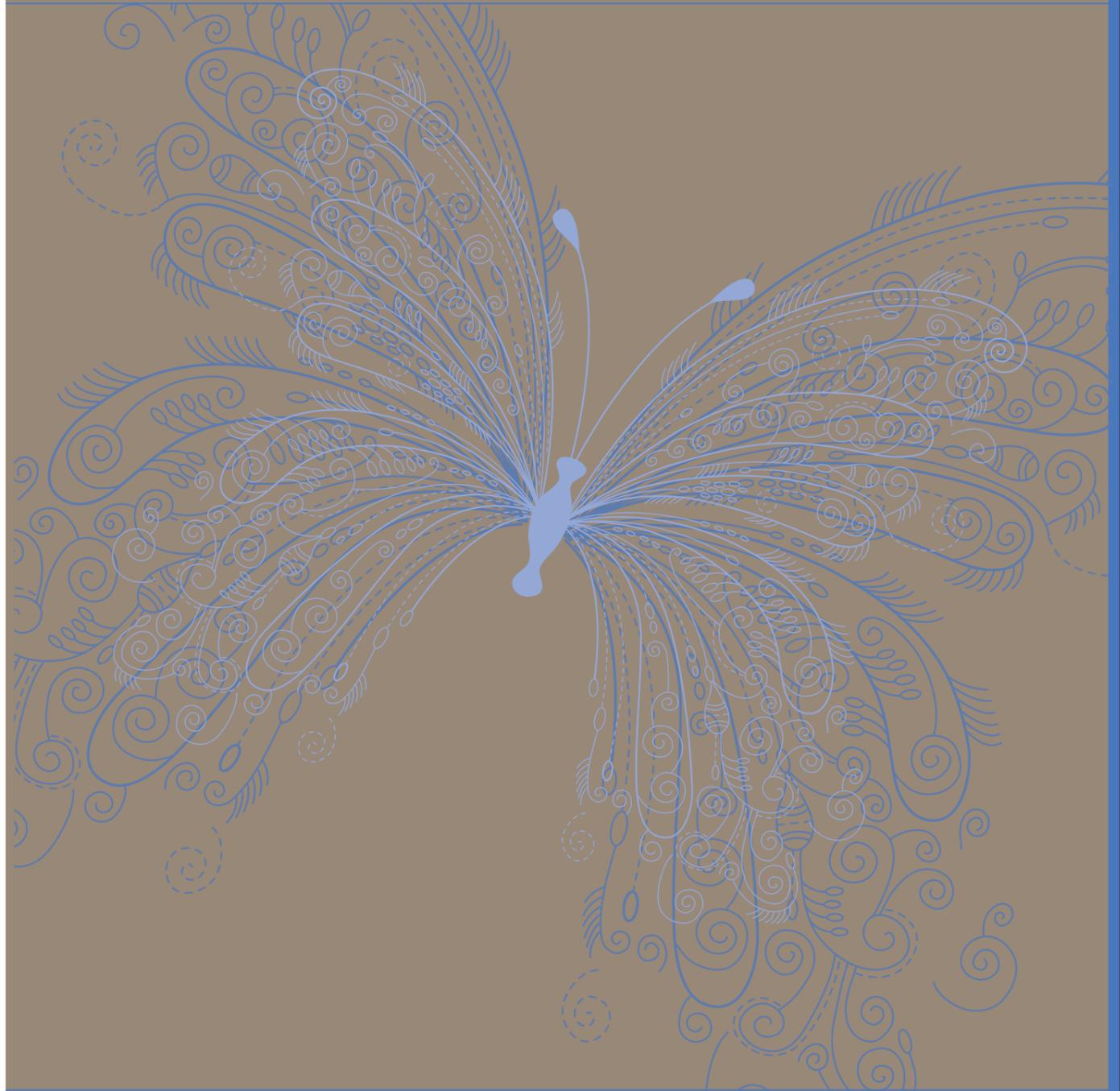
形势好的时候往往蕴含着危机,正因为形势好,加大投资会造成生产过剩。形势差的时候却蕴含着机遇,因为在这种情况下,不少企业已经破产,很快会迎来供不应求。司马迁对此有个很形象化的表达:“旱则资舟,水则资车,物之理也”。旱时,就要备船以待涝;涝时,就要备车以待旱,这样做符合事物发展规律。

在股市中有很多个人投资者,看着大盘扶摇直上的同时,感叹自己手中资金太少,希望能够像操盘手一样掌控千万元级以上的资金。司马迁总结了一套人们在不同人生阶段赚钱的方式方法:“无财作力,少有斗智,既饶争时,此其大经也”。这段话对于年轻一族的投资者有很好的启发。没有钱财只能出卖劳力,稍有钱财便玩弄智巧,已经富足便争时逐利,这是常理。对于投资来说,最佳的起步时期是尽早开始,因为那时候自己资金很少,即使亏了也算不上大损失。投资的本金则是通过努力出卖劳动积攒而来。因此保持节俭的理财习惯非常重要,当机遇来临的时候,就有资金抓住机会。

司马迁曾借战国著名谋士计然之口,阐述了先秦的宏观经济学思想:“六岁穰,六岁旱,十二岁一大饥。夫粟,二十病农,九十病末。末病则财不出,农病则草不辟矣。上不过八十,下不减三十,则农末俱利,平糴齐物,关市不乏,治国之道也”。

这是关于经济周期的绝妙评论,指一般而言,粮食的丰收都有周期可循。若粮价太低,则农民会受损;若粮价太高,则商人要受损。商人受损,钱财就不能流通到社会;农民受损,田地就没人种。粮价若在固定的箱体波动,大家都能得利。若粮价平稳,其他物价也会稳定,市面上货物便不会缺乏。

经济周期对于投资来说极端重要,因为这会造成价格的大范围波动。在粮价下跌的时候收储,在粮价上涨的时候释放库存。这就是汉朝的宏观调控,和现在也并无区别。⑤



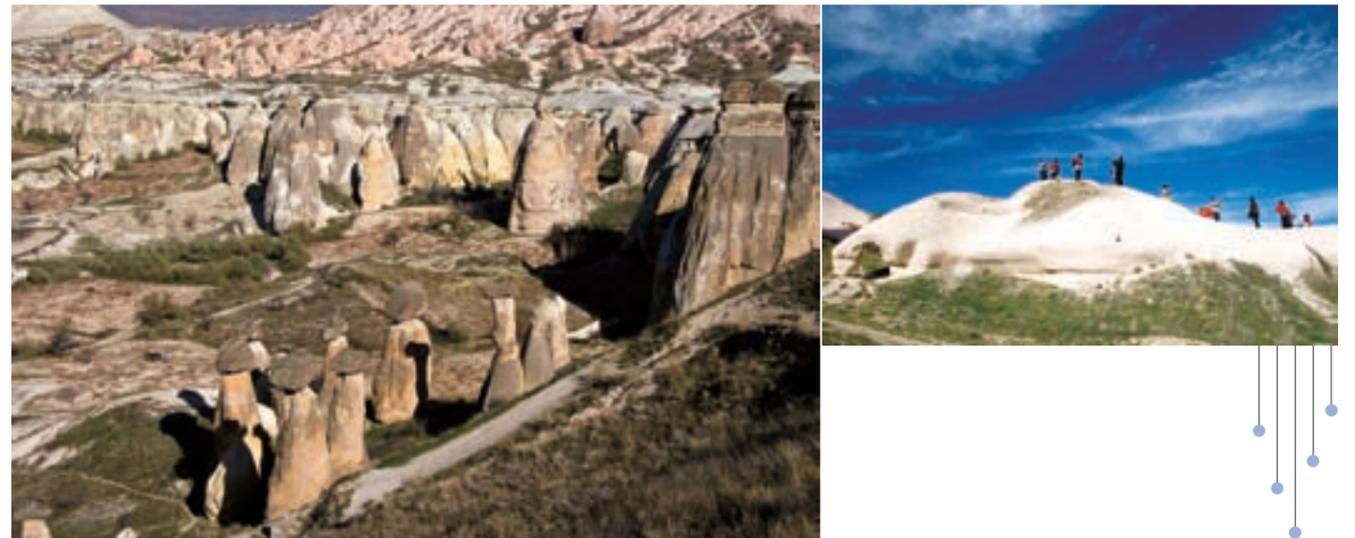
THE GLIMPSE OF THE THREE PRIMEVAL LANDSCAPES IN THE WORLD

全球三大原始景观掠影

文、图_史利滨 责任编辑_于丹

据说在地球上每过十几年，就会有一种美景在我们的视野中消逝，大自然馈赠了我们如此丰富多彩的自然资源和壮丽山河，却有可能消逝在人类不断开发的进程中。让我们逃离都市的钢铁丛林，走进美丽清新的大自然，去看看地球赐予给我们的那些自然奇观和动人心魄的美景。

让我们逃离都市的钢铁丛林，走进美丽清新的大自然，去看看地球赐予给我们的那些自然奇观和动人心魄的美景。



土耳其：卡帕多西亚

数百万年前，土耳其中部的Erciyes和Hasan两座火山大爆发后，火山灰泥便淹没了整个卡帕多西亚地区，火山岩浆冷却后经过长时间的风雨腐蚀，便形成了地表岩石突兀挺立的奇妙景观。走进卡帕多西亚，让人恍如来到了月球表面，这里到处山峦起伏，沟壑纵横，在沟壑与谷涧之中，是一片片由“仙人烟囱”组成的“石柱森林”，散发出一种摄人心魄的自然美，因而其被公认为地球上的十大美景地之一。人类的足迹在很久以前就踏上了这片充满奇石怪岩的土地，古人利用这里独特的地形开凿了很多适合人类居住的洞穴屋。凭借着独一无二的火山地貌和遗留的古基督教文化遗迹，卡帕多西亚地区被世界教科文组织收录进《世界文化遗产名录》，也成为了众多游客到土耳其旅游的首选目的地之一。

★看点

1. 童话小镇格莱梅：这里是世界文化遗产卡帕多西亚地区的中心地带，童话小镇有着非尘世般的环境，镇里和四周布满形态各异的仙人烟囱，令人叹为观止。这里是众多旅行者心目中的乌托邦，住在当地特有的洞穴宾馆里，在黎明时分推开窗户，听远处清真寺传来召集祈祷的钟声，将会是一生难忘的经历。

2. 俯瞰火山地貌：卡帕多西亚地区是世界上最好的热气球旅行地之一，在这里体验惊险刺激的热气球之旅，飞越地球上的“阿凡达”星球，在空中俯瞰脚下多姿多彩的大地，是每一个到卡帕多西亚的游客都想尝试的项目。

3. 仙人烟囱群：卡帕多西亚地区布满了千姿百态、形状各异的仙人烟囱，主要分为圆柱形、蘑菇形、金字塔形和骆驼形等。有的仙人烟囱俨然是金鸡独立的傲慢，而有的则是在一座山上神奇地长出几个头来，令人赞叹不已。行走在这片鬼斧神工般的仙人烟囱丛林中，抛掉走马观花的想法，带着想象力去慢慢品味，每个人都会找到儿时童话故事中的卡通人物造型。

4. 洞穴社区：几个世纪前，为了抵御外敌的入侵，古代基督徒们利用这里的奇岩怪石，凿出很多神奇的洞穴住所，一大片巨石甚至就是一个奇特的洞穴社区，社区包括了教堂、住所和食堂等在内的所有功能。这些洞穴社区有的在地面上，有的则深藏于地下。

★交通

卡帕多西亚地区主要机场位于开塞利小镇，土耳其航空公司每天有几个航班往返于伊斯坦布尔和开塞利之间。

★住宿

卡帕多西亚各地都有设备完善、服务周到、价格不同的宾馆。不过具有当地特色的洞穴宾馆比较普遍。洞穴宾馆建在火山形成的岩洞中，房间和各种生活设施都隐藏在神奇的洞穴中，当地人都会精心布局各个房间，宾馆的院落里也都充满童趣。



英国: 苏格兰高地

苏格兰在地理上分为低地和高地。相对于低地，高地保留了更多的古老传统。要想真正了解苏格兰，一定要去苏格兰高地，去看看那片迥异于东方意境的山水风光。苏格兰高地位于英国北部，是欧洲仅存的几块荒地之一。苏格兰高地有无数雄伟的山脉、荒凉的沼泽、绵长的湖泊、开满褐色石南花的荒野和古老沧桑的城堡。那里的一切都充满了浪漫、粗犷、孤寂的自然美，对世界各地游客有着无法抗拒的吸引力。走在空旷幽静、原始清新的高地上，用心灵去感受那悠扬婉转、动人心魄的风笛曲，你就会找到印象中那个风情万种和充满深厚文化底蕴的苏格兰。

★看点

1.斯凯岛: 这是苏格兰高地上最富传奇色彩的岛屿，斯凯岛具有一种震撼人心的野性之美，岛上的景观层出不穷，群山、大湖、峡谷、陡峭的海岸线与旷野中的乡村交相辉映，错落有致。斯凯岛经常笼罩在云雾之中，最美的时刻是阳光穿透云层的时候。

2.Eilean Donan城堡: 在广阔的苏格兰高地上，分散着许多古老沧桑的城堡，Eilean Donan城堡是高地最具怀古气息的城堡，也是最上镜的城堡之一，而且城堡内部各种设施保持完好，成为许多好莱坞大片的背景地。站在城堡的顶部，可以欣赏到大河入海口的壮丽景色。

3.尼斯湖: 尼斯湖也许称得上是世界上最神秘的湖泊之一了，尼斯湖水怪的故事在世界上老幼皆知。虽然尼斯湖那深蓝色的湖水始终蒙着一层神秘的面纱，但尼斯湖畔的湖光山色却美到令人恍如隔世，以至于让人忘记了传说中湖水下面存在的那个“庞然大物”。

4.苏格兰乡村: 林语堂曾经说过，人生最完美的一件事就是住在英国的乡村。英国的灵魂在乡间，苏格兰高地优美的田园风光令人难忘，行走在地面上可以看见英国最美的乡村景致。在群山峡谷中的那些牧场上，一群群的苏格兰黑脸绵羊在悠闲地散步，远处色彩鲜艳的小房子中飘来悠扬的风笛声。高地的乡村就是诗情画意的代名词。

★交通

去苏格兰高地可以选择从苏格兰首府爱丁堡或者格拉斯哥出发，每天有数次航班往返于伦敦和爱丁堡以及格拉斯哥之间。

★住宿

苏格兰高地上各式宾馆种类齐全。这里向您推荐B&B宾馆，就是通常所说的家庭宾馆，B&B在英国有着良好的声誉，虽然大多数宾馆只有几个房间，但环境整洁，气氛温馨，有一种如同在家的感觉。在这些家庭宾馆里可以体验到真正的“苏格兰情调”。

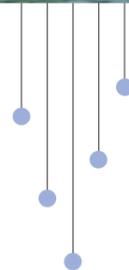
LINK

出境前的工行贴心提醒

当下，出境旅游俨然已成为高端人士热门、时尚的休闲首选。

通常，在出国旅游前，你需要先洽询所在地的银行，多数国际信用卡组织在旅游旺季都会提供优惠功能。例如，在特定国家的特约商店享有住房优惠、购物优惠等。除此之外，还有可能推出超优惠的旅游行程，以回馈卡友；也有些推出贴心服务，如机场接送、代办机票、代订酒店及各国签证等服务。

出国前，有几项信用卡相关资料也是一定要准备好的，包括国内牡丹卡银行的联络电话(95588)、信用卡密码、电话密码、旅行支票、在国外的拨接号码、国际信用卡组织紧急救援中心电话等，这些资料最好和信用卡分开存放。



马来西亚: 兰卡威群岛

位于马来西亚北部的兰卡威群岛是东南亚著名的度假胜地，是由一百零四个小岛组成的群岛。当地的华人更喜欢用一个富有音乐韵味的名称“浮罗交怡”来称呼它。兰卡威群岛拥有最令人向往的热带海岛风光，也是马来西亚唯一的免税区，在这里消费可以享受到在马来西亚最低廉的价格和服务。兰卡威群岛远离了世间的嘈杂，这里的一切简单而快乐，时间更是可以忽略不计。即便是每天坐在躺椅上，看着大海潮起潮落，望着天空中云卷云舒，也会享受到发自内心的愉悦和幸福。

★看点

1.红树林: 兰卡威群岛有面积广大的红树林生态资源。当地推出的红树林探险是一项非常吸引人的旅游项目。漫步在浓密的丛林中，和蛇、猴子、蝙蝠等动物近距离接触，然后坐船穿梭在纵横交错、树丛密布的水道中，最后到海湾中去喂石斑鱼，其乐无穷。

2.采南岬: 在岛的西侧位置，有着兰卡威最美的沙滩，这一带的沙滩银白，碧海蓝天，风光旖旎，在这里可以玩浮潜、游艇和摩托艇，高脚屋也是当地的一大特色。

3.鳄鱼园: 在古亚镇以北20公里，这里养殖着来自世界各地的1000多条鳄鱼，每天都有两次驯鳄鱼表演，每隔一个小时左右还有精彩的喂鳄鱼表演供游人欣赏。

4.黑沙海岸: 位于兰卡威群岛的北侧，黑沙海岸本身为黑色，由于里面含有多种海底矿物质，所以在阳光、月光、海浪和海风的影响下，其会呈现出令人眼花缭乱的奇特景观。

★交通

兰卡威群岛交通方便，岛上有一个小型机场供飞机起落，每天有航班从吉隆坡或者檳城飞往兰卡威，也可以从檳城或者玻璃市乘轮渡上岛。

★住宿

作为马来西亚度假胜地中的一颗明珠，供游客在兰卡威选择的宾馆数不胜数。每个度假区的宾馆都努力用自己的特点来招揽客人，有的宾馆利用热带雨林资源，有的宾馆突出田园风光，更多的宾馆还是以“水”为主题尽情发挥。📍

THE NEW NOBLE IN CITY

—THE MULTIPURPOSE HIGH-END BUSINESS VEHICLES

城市新贵：多用途高端商务车

文_唐朝 责任编辑_于丹

与以往传统轿车相比，商务车除了具备轿车的舒适性之外，还具备小型客车的宽敞性，同时，其内部空间的可调节组合性则实现了其特有的“小尺寸、大空间”的诉求，更能满足不同受众。



轿车、旅行车、厢式货车……你永远也不知道具有多种用途的商务车还能扮演什么角色，以及它能带给我们多大的惊喜。商务人士既要座驾实用，更要彰显身份，落到现实上，就是要有大尺寸车身、强劲动力，以及符合身份气质的外观，由此看来，商务车就成为城市新贵的公务首选。



最实用：大众商务车Multivan

Multivan是英文中常用的前缀，意思是多种、多方面，Van是有盖的客货两用车，两者组合在一起便非常贴切反应了大众Multivan的基本用途，无需过多解释，名字就能代表一切——多功能用车。你可以把它作为一款商务车，用于公司接待尊贵客人，既大气又得体，甚至你也可以把它作为一款货用轿车，在郊区、在农场都可以显示它的威力，随时满足你的要求。

参考价格

43.8万元—56.8万元

外形

Multivan给我们的第一印象就是方方正正、憨厚、壮实，符合中国人的中庸之道——低调、含蓄。和国产的大众高尔夫基本一样，其进气格栅采用一贯的两条镀铬处理，使上下显得简洁、协调，十辐的铝车轮配合黑色车身给人耳目一新的感觉，此造型车轮在低速旋转时会有“重影”的效果，非常漂亮。前大灯采用商务版型，晶莹剔透，235/55R17的邓禄普轮胎很是中规中矩。

内饰

Multivan采用了德系车惯有的黑色内饰，副驾驶的仪表部分采用了一小块桃木内饰，起到了画龙点睛的作用，多功能方向盘无可挑剔，与传统PQ35平台上采用的没有任何区别。仪表灯光采用黑底白字，显得简单明了。变速箱操作手柄经过了重新设计，圆圆的手柄头部更加符合人机工程学，手握方便，感觉厚重，突破了以往的方头风格。每一个座位下面都有一个储物盒，这是Multivan最重要的特点，在一般的商务车上面很少有这种储物盒，体现了真正多功能商务车的特点，空间大气而不浪费，方便而不复杂。

动力

Multivan采用了2.0T发动机，7档手自一体变速箱，最大功率150kW，在发动机低速时，扭矩调教得非常理想，在1500转—4000转时，扭矩可以持续输出350Nm，这一点比较符合中国人低转速、高档位的驾驶习惯。7档DSG变速箱换挡顺畅，使整车油耗变得非常合理，百公里平均10.4L，最高车速可达200km/h，完全能够胜任中国的任何道路。全系标配ESP，时时刻刻保卫驾驶者的安全，不管是在雨天还是在雪地。



最时尚：丰田新款埃尔法

丰田汽车最新推出的新款埃尔法再一次引起中国部分消费者极大的兴趣，此车在北美地区可谓名车，虽然其在中国还处于起步阶段（中国市场的重点在乘用车和SUV，MPV的发展近年并不是很快），但是，埃尔法的发布却在一定规模内产生了轰动效应，值得我们一探究竟。

参考价格

61万元—75万元

外形

埃尔法的外观非常时尚，与众多的MPV前风挡不同，它流线型的前风挡注定了天生的时尚基因，给人一种箭在弦上、呼之欲出的犀利。硕大的进气格栅由四条镀铬亮条组成，再次彰显了优美的前脸。豪华大气的前保险杠浑然一体，两个雾灯羞涩的藏在下面，仿佛低调地告诉消费者，只需要注意上面的大灯就可以了。镀铬把手给人一种高档的感觉，后部尾灯张扬高调，几乎占据了后风挡以下三分之一的面积，对后车的警告，丝毫没有怠慢的意图，对于高速行驶、防止追尾，此种风格设计非常令人满意。轮胎采用215/65 R16，也基本令人满意。

内饰

内饰没有出乎我们的意料，还是传统的日系风格——桃木内饰，仪表采用黑白底白字，浅白色的灯光，明亮而不刺眼，左右对称的水温表和燃油

表，清晰夺目，左脚驻车制动是丰田汽车独有的设计，这一点与欧系、美系汽车有很大的不同，发动机无钥匙启动系统，方便使用，倒车影像系统，非常适合新手操作。前后双天窗，又一次创新的设计，如果尊贵的客人在第二排乘坐，则完全可以自由控制后部天窗，与一般的单个天窗相比，埃尔法的天窗更加人性化。后排独立的分区空调，使车内温度高低有别，舒服而又简单。真皮座椅和真皮方向盘已经是埃尔法的基本配置。遗憾的是，只有前排座椅有加热功能，后排座椅无加热功能，对于一个高端的MPV来讲，后排座椅加热应该成为一种标配，毕竟如果作为商务用车的话，后排乘坐客人的机会还是很多的。

动力

埃尔法采用了两款发动机，分别是2.4L和3.5L，其功率为122Kw和1202Kw，最高车速为180Km/h和200Km/h，其中3.5L采用的是6速手自一体变速箱，2.4L采用的是4速手自一体。欧系车大多大力推广采用涡轮增压，埃尔法采用的发动机则是自然吸气，扭矩属于正常水平，3.5L的最大扭矩为340Nm，2.4L的为227Nm，对于一般的商用来说，已经足够了。整车质保3年或者10万公里，凸显了丰田对质量的重视和十分的自信。



LINK

津通卡专属：刷卡加油特惠季

特惠时间

2012年6月至2012年10月底

特惠卡种

天津地区发行的牡丹津通卡

特惠内容

活动期间，凡“津通卡”持卡人每周二在壳牌公司下属加油站刷卡加油、每周三在中国石油公司下属加油站刷卡加油即可立减3%优惠，单笔10元封顶。

最动感：奔驰R级

奔驰R级，是运动旅行车系列的佼佼者，在市场上很少有与之匹敌的竞争对手，与生俱来的运动天分，注定了这款旅行车的“不安分”，无论从动力来讲，还是从它的舒适性来说，都是全球消费者追捧的对象，奔驰官方也总是希望把它归为多功能用车的一种，既是旅行车又是商务车还是越野车。

参考价格

70万元—124万元

外形

简单霸气的外观，从第一眼开始，就已经征服了无数消费者的心。前脸采用了一般的乘用车风格。整体采用流线型设计，A柱到D柱采用圆润过度，一气呵成。三条宽大的镀铬亮条，使进气格栅醒目亮人。日间行车灯明亮而不灼眼。左右前大灯使用了氙气大灯，炯炯有神，干脆利落。全景天窗又一次刷新了多功能用车的创新设计，天窗几乎包含了整个棚顶，可使消费者尽享美好的外部景色。尾部的双排气管采用运动型风格设计，与后保险杠完美融合。255/55/R18的轮胎，极大的增强了抓地能力，10辐的车轮造型，与整车协调完美。

内饰

内饰一向是奔驰汽车的强项，一直引领着全球汽车内饰的发展，R级也不例外地引领着多功能旅行车内饰的发展。真皮仪表，做工极为精致，无可挑剔，黑色的方向盘搭配了浅色的座椅，给人一种贴心舒服的感觉。内部超大的空间是R级最为自豪的地方，轴距为3215mm，甚至高于一般的C级车，人可以自由自在的在车内活动，在后排座椅放倒的情况下，空间可达2436L，简直是达到了小型货车的标准，后排腿部空间相当自由，即使1.8m的身高也无需烦恼。后排空间独立分区的空调系统，多处的出风口，令人舒适惬意。电动座椅带记忆功能装置，八向调节加三个位置记忆，为不同的驾驶者提供了多种方便。前方的泊车雷达系统和后方倒车影像系统给爱车人士双重的安全保护。

动力

R级提供3种发动机：3.0L / 3.5L / 5.5L，都为自然吸气方式，统一采用7速手自一体的变速箱。其中5.5L的R级，最大扭矩为530Nm，百公里加速仅需6.3s，最高车速可以达到250Km/h，加速性能无可挑剔，可以使人掌握箭一样的速度，超强的加速推背感，给人无与伦比的力量，让你在驾驶时享受一种无可替代的优越感。前后悬挂采用四连杆和空气弹簧，路感时时刻刻传递到车身，转向精准灵活，制动快而有力，无论是高速还是转弯，都让人极为放心。Ⓜ

CLASSICAL BEAUTY DECONSTRUCTS THE MODERN RETRO FASHION TRENDS

古典美，解构现代复古风潮

文、图_张晶瑞 责任编辑_于丹

心动，仿佛推开一扇临海的窗，一刹那带着久违的清新气息拂过，荡起心中莫名的情愫。美，就此蔓延。

每一种风格都是以一种艺术形式在展现它的内涵。或是狂放不羁，或是温婉清幽，或是妩媚撩人，或是简约干练……我们不仅是在找寻属于自己的风格，也是在尝试别样的风采。但无论怎样变化，我们对细节和主题都应给予更多的关注，在服装与配饰之间寻求一种微妙的平衡。

无独有偶，伴随着各式“穿越”，复古风潮在2012年依然是时尚大腕。如果把“复古”归结为老气，那可就大错特错了。小小的怀旧感以及神秘感，暗淡的金属色泽配上炫目的彩色珠宝，张扬肆意的造型在裸露的细节处点缀，从指间、手腕、耳畔、颈项流露出古典的气质与幽雅。心动，仿佛推开一扇临海的窗，一刹那带着久违的清新气息拂过，荡起心中莫名的情愫。美，就此蔓延。



指尖风情——戒指

你的魔戒什么样？无论是历史还是传说，小小的戒指都有着无穷的魅力。而今，伴随着春风又起的复古潮流，我们不妨调亮指间的色彩，以非常的艳丽、超大的尺寸、古朴的花纹，在细微之美与辽阔华丽之间，寻觅异域的梦幻传奇。

娇而不俗的色彩，细密的碎钻勾勒出素净典雅的线条，宝石柔美的光泽感，如同月夜的一抹清凉，倾注而下，迷人无需耀眼。恬静的淡粉色萦绕在指间，举

手投足间的浪漫随着这小小的指环弥漫。

花团锦簇、光芒闪耀的彩钻戒指，是女人风情的贴切描绘。无论你是甜美型还是优雅型，都少不了对色彩的驾驭。如果实在拿不准颜色，倒不如这样眼花撩乱一番。即使是在时尚Party，它也是绝对少不了的焦点。



耳畔柔情——耳环

耳环是最能体现女性美的重要饰物之一。退却了长衣的你，有没有觉得耳畔处稍显空荡呢？也许，你需要一副精美而突出的长吊坠耳环来释放你的风格魅力。女性的魅力不在年龄，或妩媚小巧、或可爱清新、或神秘诱惑、或大气干练，百变风格蕴藏在这小小的饰物里，点睛之笔总能让你脱颖而出。而具有复古风的耳坠，更具民族风色彩，华丽流苏、闪耀亮片、夺目宝石在你的耳畔轻轻摆动时，这个浪漫的季节已经来临。

不经意间，小心情流露在耳畔。淡雅的蓝色宝石在硬朗的金属线条包裹下，平添几分朋克的味道。有着浓浓复古风的耳环，绝对让你气场十足。

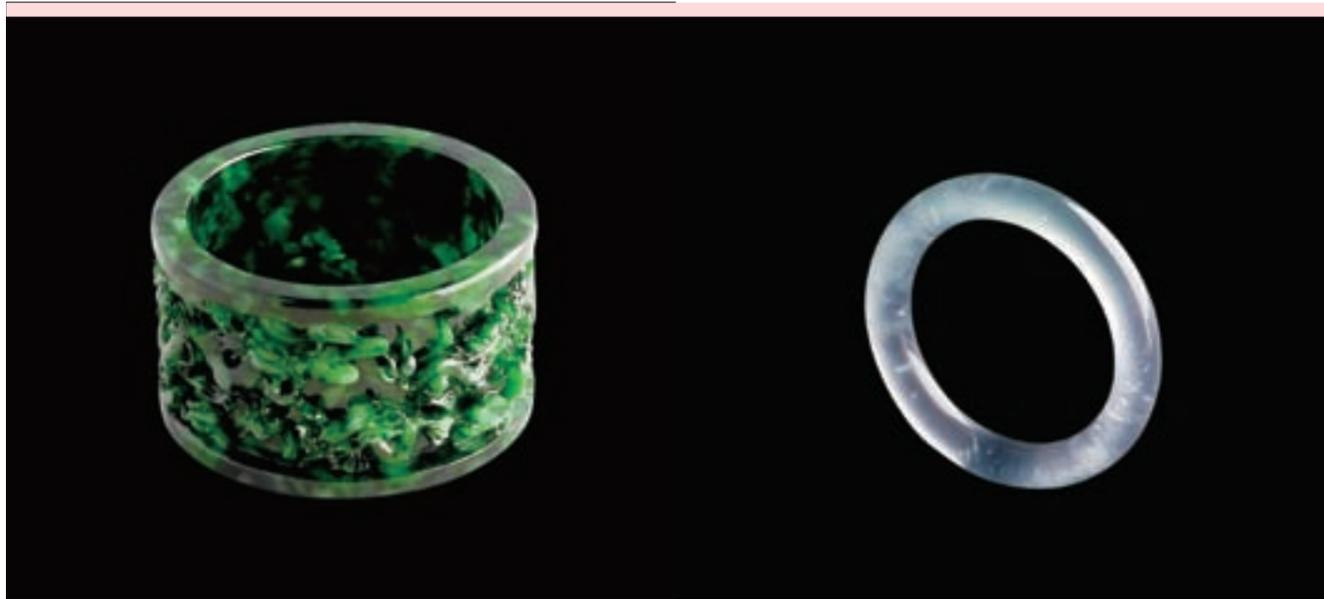
黑色的羽毛，大胆中流露出几许妩媚，感性而不张扬，别致又不失优雅。少了宝石的耀眼，换之羽毛的轻柔，纯净唯美的气质有着绝对征服的力量。



颈间奢华——项链

一件首饰可以做到何等精细、何等奢华、何等曼妙？一向崇尚简约时尚的你，或许也会玩味于细腻的复古造型和引人入胜的唯美设计中。当金属的沉重感被丰富的色彩所打破，经过多层次搭配，典雅与高贵释放出别样性感，让人在眼花缭乱间感受着复古情怀。

夏日，明亮的色彩会给人带来几分清凉之感，而花朵的魅力总是令人无法抗拒。花朵造型始终是首饰的典范主题，粉白、粉蓝、淡紫、淡绿，浅色系映衬出花朵的娇嫩欲滴。宛若出水芙蓉，不由得从心底泛起一片柔情，复古的宫廷美，是不是让心情都明快了起来！



腕间优雅——手镯

手镯是女子腕间最美的一道风景线，即使衣着低调，选择一款极富质地感的配饰也可以让整体着装变得鲜活起来。盛夏，退却了金属光泽与闪耀珠宝的搭配，我们不妨选择具有古老材质的玉石。

美玉之于女子，自古就有“巧笑之瑳，佩玉之傒”的文句，形容女子相貌姣好，佩戴玉饰，举止端庄优雅。“物以稀为贵，情以惜为重”。翡翠作为玉器的一种，属于硬玉，它带有玉器的全部特质，被

国际珠宝界称为“东方之宝”。这不仅是自身品位和风格的象征，还是代代相传的收藏佳品，更是表达夫妻间浓浓爱意的礼物。

繁而不杂，浓而不淡。谜一样的色彩，在传统的雕琢工艺下，动静之间展现出无可比拟的雍容华贵，极富东方意蕴。灵动却不失闪耀，水润却不失光泽。若有若无，似色无色。简约极致，也成就了极致之美。玉镯宛若一丝清泉，在腕间流动，流淌出清静娟秀之美。☺

THE MAGNIFICENT VILLA EXPLAINS THE ANCIENT ATTITUDE

豪庭诠释古韵姿态

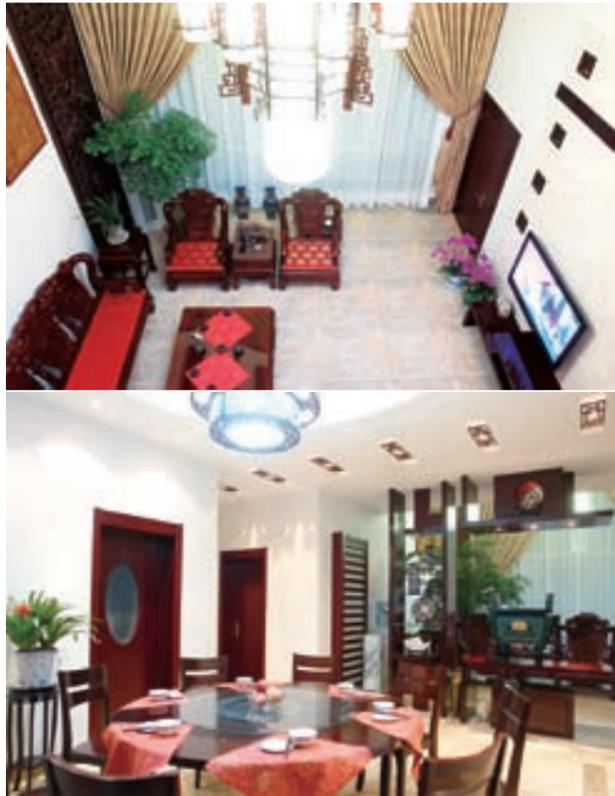
文、家居设计_冯克军 责任编辑_于丹

在现代感极强的磅礴大气的建筑空间里，通过局部的中式元素的点缀，把家居打造成一个方便实用且有浓郁中国文化韵味的家。

从心理上讲，越是远离一个年代，人们越是对那个年代怀有神秘感，越会向往那个年代的时代性。所以，想必有很多人期待可以梦回古代，感受古韵遗风。于是，那些很有文化底蕴的中式符号便穿越了历史时空，在现代生活中延续着符合中国人传统审美的典雅与尊贵。新一轮中式古典家居风也由此应运而生。

风格与品位是家装中的灵魂。现代与古典的融合、怀旧与流行的搭配、天然与淳朴的体现、大气与充盈的互补，这就是中国古典家居的魅力所在。





中国印象

这套家居设计风格为“新中式风格”。其在表现形式上，融入了一些中式传统细节，但更多是将其变形后展现的。既然不是纯粹的中式风格，再加上演绎的成分很多，所以最后成就了主题定为“中国印象”的家居设计，设计师力图在300平方米的西式格局空间里，展现出大众眼中的中式风格印象。

该设计亮点之一是天花板的设计处理。畸形的空间是个棘手的问题，设计师从中发现了凸显这个别墅个性的表现符号——采用均衡的处理手法，将参差不齐的奥运卷云图案的木雕梁穿过屋梁，从而营造一种既有传统文化象征，又具有现代艺术审美情趣的空间氛围。而与这些木雕梁呼应的二楼平台上屋顶的不规则方灯池，既给二楼的空间带来相对独立的空间界定，又让整个空间形式流畅。

在客厅天花板那些“雕梁画栋”的贯穿下，从进门迎面的“富贵牡丹”开始，到沙发背景墙上方三块“歌舞升平”的木雕壁画，再到二楼平台上的方正构图的牡丹雕刻，最后到影视墙上蜻蜓点水般的四块小牡丹雕刻和一条卷云装饰线，木雕这一中国传统工艺形式，将别墅的中式味道体现得淋漓尽致。

在木雕图案的选择上，选用了牡丹这一体现浓重中华特点的花卉作为铺陈，辅以流动感极强的祥云图案。不要小看祥云的选用，因为祥云虽然是传统绘画中常见的形象，但由于曾经在北京奥运会上大量使用祥云，则赋予了它新的时代特征。至于客厅这几幅重点画，选择了吹拉弹唱的飞天仕女题材，象征着太平盛世、歌舞升平的美好境界。



唐风宋韵

这套设计中，房子空间较大，其又不是中式风格所需要的对称格局，再加上活动线贯穿客厅电视墙部分，所以稍有不慎，就会造成杂乱无章的局面。设计师力图在现代感极强的磅礴大气的建筑空间里，通过局部的中式元素的点缀，把该家居打造成一个方便实用且有浓郁中国文化韵味的家。

进入一楼的客厅前，需要穿过门厅。门厅采用了典型的中式设计风格，一对红木圈椅，在米色仿古砖的衬托下，散发着岁月河流的浪漫诗意。

走进客厅，首先映入眼帘的是三条色彩绚丽的木隔断——两条银灰色的镂空隔断后面夹着一条大红色的万字格隔断，因黑色木框的束缚，银灰与红色都不显突兀，同时还给了空间一抹艳丽的幻影。用张扬的红色作为与客厅入户门相对的设计，就是在偌大的客厅里，让人在进入客厅后，马上有个“影壁”来接拖散漫的视线，同时也给客厅一个最大的亮点。在隔断与入户门之间的天花板与地面，均匀地排列一排长方格的造型，在一个统一的空间里，虚拟出了一个完整的“走廊”来。



如果说隔断是客厅的第一个亮点，那么沙发背后色彩沉稳而华丽的壁纸，则可视为第二个亮点。一套现代休闲样式的真皮沙发，在壁纸和古旧地砖的搭配下，基本上并没有破坏空间的中式基调。

说到客厅的第三个亮点，就是电视背景墙。整个电视背景墙，灵感来自于中国画框。黑色的木制框与画框的木框十分相似，而画框里灰白的亚麻布质感的硅藻泥涂饰，则给予了裱画的绫子的感觉。

所有的家具采用现代风格。所以就有了白色的电视柜配黑色茶几的构思。而在红色隔断后的餐厅部分，也采用了白色的现代风格餐桌与餐边柜。实践证明，当这些看似风马牛不相及的现代风格家具与中式家居相碰撞的时候，虽然有些削弱中式之厚重，但反之又给了中式一丝俏丽与浪漫。

从一楼到二楼的楼梯，采用了实木的现代简约风格，虽然没有繁琐的中式雕花图案，但楼梯木质的厚重，还是完美地统一在整个家居中了。



书法空间

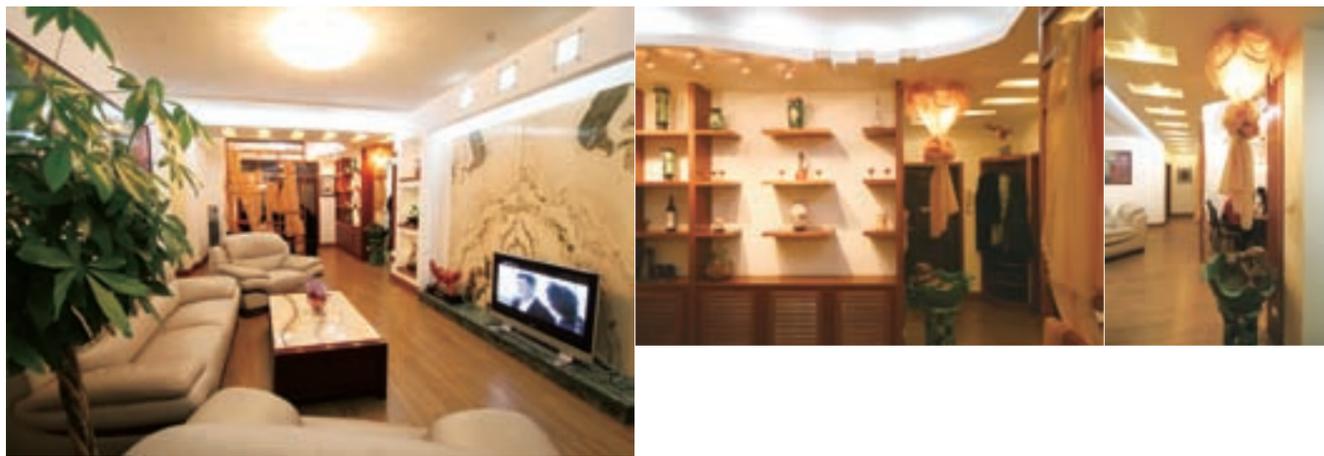
书法，是中国传统的艺术形式之一，要在家居设计中表现出书法韵味，当然在设计风格上要倾向于中式古典风。因这套家居并非传统意义上的中国对称格局的居室，很难用对称的中式古典建筑艺术手法，所以最后将风格拟定为“简约中式”。

表现书法，不必拘泥于一定用真实的书法作品，而是借助富于中国汉字笔画感的天花造型，让动感极强的艺术造型，“写”出雄浑的“字”来。比如，门厅天花造型就是一个“点”，走廊天花就是“竖”和“竖弯勾”，而客厅和餐厅那流畅的曲线天花造型，更是将书法的旋律，淋漓尽致地跃然整个家居空间这张纸上……这些造型不是孤立的艺术，它们同时还引导着空间合理的活动线，从而让各空间在无形的笔画中，得以各就各位。

在空间细节处理上，通过一些诸如隔断、木花格等中式元素，进一步强化中式意味。隔断、家具、植物、艺术品，就那么和谐有序地共处于一个空间。在电视墙的设计上，引用了某些日本建筑装饰上的空灵与理性的设计语汇，打破了中式风格常会出现的沉闷与压抑。



如果说客厅和餐厅以及走廊等公共区域要注意空间的中式风格，又要不乏现代建筑的明亮与通透的特征的话，那么到书房这个空间的时候，则进入了中式风格的高潮。开敞的书架，虽然没有多少中式古典元素，但其细节处理上还是到处可见中式韵味，特别是那些文房四宝以及富含中式文化气息的奇石和木雕等工艺品的点缀，更是让“书法空间”的主题得到了升华。



仙乐飘飘

这套家居具有文艺风格，设计师巧妙地利用了长绸舞的一些表现特征，将其融入到简练的中式隔断中，使其成为了这个设计的基调。为了打破中式惯有的沉闷和压抑，设计师还通过一些诸如水晶吊灯、玻璃工艺品的点缀，赋予空间以活泼灵透的色彩。

影视墙背景选用的石材，是两块隐约有观音菩萨像的天然大理石。影视墙大理石的“观音”，本已给空间带来了几许“仙气”，而玄关正面烟雾缭绕的莲花造型加湿器，更是给空间带来了人间天堂的意味，再加上加湿器上方用丝绸做的“花灯”，飘然的外观和朦胧的灯光，给空间带来“仙境”的象征。

如果说这些“仙”语还难以给人惊艳的戏剧感的话，那么客厅和餐厅、玄关和洗漱室之间的两个隔断上“飞舞”的长绸，则给居室带来了强烈的舞台艺术效果，从而将“仙乐”印象到具体的载体上。

为强化设计主题的文化底蕴，设计师还特别邀请了一位画家，为该家居绘制了彩墨画，起到了画龙点睛的作用。

从这些家居设计中，我们体会到了新中式家居的优雅与风尚。设计师非凡的功力，让东方传统文化的积淀，就那么恣意地融合在这些现代中式家居中了。 ㊟

CUSTOMIZE ONE HIGH-QUALITY DAY

订制精品一天

统筹、责任编辑_于丹

试想这样一种生活：早晨，闲来和老友一起出去打一场酣畅淋漓的网球，让自己找回年轻时的活力；之后，在阳光满屋的下午，让自己静下心来，沏一杯茶，感受一下幸福；等到了夜晚，带着家人，近距离接触一下夜空下的繁星。如果，你对这样的生活有所向往；如果，你有能力拥有这样的一天，那就请你从这里开始行动。

修身——动感

最佳搭档：护具

网球拍

品牌：维尔胜
 市场价：¥3580.00
 工行价：¥2506.00

分期付款：

每期价格(元)	期数(月)
118.45	24
154.54	18
226.88	12
296.15	9
439.59	6
870.08	3
2506.00	1



维尔胜特有的新一代内部碳纤维结构，为全新K系列网球拍带来更好的控球感，使其更坚固，更具有威力。同时，在球拍拍框3点、9点处加上了全新的侧翼片设计，使得侧翼片向内施压，在击球时可延长球与拍面的接触时间，从而提升控球感并调节出更大的“甜区”，缓和而非甜区击球带来的不适。另外，其运用全新的球拍设计理念，大大加强球拍的坚固度；运用行业内最新工艺，增强球拍的抗扭力以及减少球员击球时的震动，从而令人挥出更得心应手的一拍。

护膝肘

品牌：LP
 市场价：¥240.00
 工行价：¥192.00



分期付款：

每期价格(元)	期数(月)
9.08	24
11.84	18
17.38	12
22.69	9
33.68	6
66.66	3
192.00	1

此款护具在肘关节处配有高密度的蜂巢式垫片，垫片高度耐摩擦的特性与蜂巢内的间隙能在冲撞瞬间吸收大部分的受力，有效保护肘部免于严重的冲撞伤害。能提供关节韧带的基本防护，可在如网球等有冲撞动作易造成膝肘部挫伤的运动中使用。

养性——品茗

铁观音

品牌: 九盛
 市场价: ¥2499.00
 工行价: ¥1999.00



最佳搭档: 茶具

茶具

品牌: 泰国锡器
 市场价: ¥3580.00
 工行价: ¥2506.00



分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
91.52	24
120.67	18
177.18	12
235.30	9
346.73	6
683.12	3
1999.00	1

铁观音茶, 发明于1725年—1735年, 属于乌龙茶类, 是中国十大名茶之一。此茶种植于福建省泉州市安溪县, 并采用无公害优质富硒精心培育, 经高级采茶、制茶师精工细作而成。外形紧致、洁净, 香气清高幽远, 味道鲜爽、甘醇、细滑, 津韵俱佳。除具有一般茶叶的保健功能外, 还具有抗衰老、抗癌症、抗动脉硬化、防治糖尿病、减肥健美、防治龋齿、清热降火、敌烟醒酒等功效。

分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
118.45	24
154.54	18
226.88	12
296.15	9
439.59	6
870.08	3
2506.00	1

雅韵——观星

天文望远镜

品牌: 博冠
 市场价: ¥29800.00
 工行价: ¥22500.00



锡是排列在白金、黄金及银后面的第四种贵金属。它富有光泽, 无毒, 不易氧化变色, 具有很好的杀菌、净化、保温、保鲜效用。泰国锡器因其独特的材质、典雅的造型、精湛的工艺而闻名世界。其造型古朴典雅、精雕细琢、美轮美奂, 具有极高的观赏、实用与收藏价值。

最佳搭档: 帐篷

帐篷

品牌: 康尔健野
 市场价: ¥1498.00
 工行价: ¥1273.00



分期付款:

每期价格(元)	期数(月)
60.17	24
78.50	18
115.25	12
150.44	9
223.31	6
441.99	3
1273.00	1

这个天文望远镜为BOSMA Ω系列中的一款, 是博冠公司以高新科技和执着精神倾力打造的杰出代表, 从镜身到配件的每一个细节都是专业光学技术的体现。大口径、长焦距的先进设计, 并配置追星人EM11自动寻星赤道仪, 让我们能精确地搜寻到天空中各种星体。多重工序精细加工的镀膜, 确保锐利清晰的视觉品质, 营造光亮通透的观赏感受, 是观赏天体的好帮手。它可以带领我们进入瑰丽多姿的宇宙世界, 感悟浩瀚星空的无限精彩。

此款帐篷比较适合夜晚出门观星, 采用双层设计, 提供优越的防雨、防风保护性。五根航空铝杆支架设计, 附有纱网窗。帐篷支架轴设计, 使帐篷稳定而坚固。内帐入口“O”型门设计, 方便进出帐篷。外帐门和内帐门之间设有宽敞门厅, 用于存放装备。内帐内置口袋及顶部的纱网吊兜, 可用于存放随身物品。帐篷设有纱网通风孔, 确保了优越的透气性。☺

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。

< SECTOR7 >:

THE ETERNAL TOPIC OF MAN AND NATURE

《深海之战》: 人与自然的永恒话题

文_云飞扬 责任编辑_于丹

人类的贪欲与相互之间的倾轧造成了我们目前的生态困局。或许, 对于生活于现代社会的我们, 所要思考的并不只是如何向自然索取, 而是学会向自然感恩, 用自己的行动来创造一个和谐的人与自然的世界。



导演: 金志勋
 类型: 科幻/动作
 经典指数: ★★★★★

从某种角度看, 人类是这个地球上最大、最终极的“怪物”, 是最强悍的异形? 当然, 人类自己不会这样看待自己。自上世纪以来, 越来越频繁的自然危机不断刺激着现代人脆弱的心理, 随着蕾切尔·卡逊的《寂静的春天》出版之后, 这一问题终于引起广泛关注, 最终形成而今仍方兴未艾的以生态为主题的运动, 诸如生态美学、生态伦理学、生态哲学等等, 思考人类与自然的关系成为当代最重要的哲学内容。

相比文字, 电影对这一问题的反应更为直观, 也更令人震撼, 从《格斯拉》、《狂蟒之灾》到《汉江怪物》到如今的《深海之战》似乎也预示着人类对大自然法则的挑战已经从陆地来到深海。影片一开始就预示了人与自然的冲突, 突兀在海面上的钻井, 而当潜水员下潜到深水之处察看那粗大的钻探立柱时, 那种对自然的掠夺让我们感到不寒而栗, 即使在海之深处, 人类也同样在扩展自己的领域, 而这一切却又以人类征服自然的伟大口号为号召。

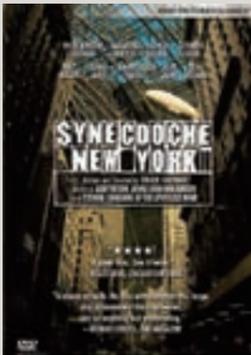
其实, 相对那只巨大的怪物来说, 片中所展现的那种美丽但有毒的小鱼则更有象征意义, 美丽到让人忍不住想用手去摸, 尽管小鱼含有致命的毒液, 这似乎就是人类征服自然的一个缩影。人类用自己的力量来使这个世界尽量符合自己的意愿, 让世界不但成为能为我所用

的对象, 也让它们成为能让我们所欣赏的对象。然而, 这种被我们改造的对象虽然美丽却充满危险, 它随时都会威胁到我们的生命。

同样, 对怪物的展示也是充满寓言性质的, 对于我们的日常知识来说, 生于水中的动物多畏火, 生于陆地上的动物多畏水。然而, 这只从深海出来的怪物却水火不侵, 它也不像以前类似片中的怪兽那样行动迅速, 但却总是不紧不慢地跟在人们的身后, 屡杀不死, 随时刺激着剧中人物的神经。这恰如我们目前所面临的环保困境, 我们总是在不断地解决一个又一个问题, 貌似我们在不断地解决, 但污染却如影随形, 始终未曾真正解决。就像剧中的深水怪物一样, 每当观众以为它要被杀死了, 它却又顽强地活过来, 而且比以前更为凶猛。

然而, 随着剧情展开, 这一原本以为是自然变异的怪物却出自钻井上的生物室, 这一结果似乎更向我们明白的宣示, 现今的很多自然灾害都是人类自然的行为所致, 是人类的贪欲与相互之间的倾轧造成了我们目前的生态困局。或许, 对于生活于现代社会的我们, 所要思考的并不只是如何向自然索取, 而是学会向自然感恩, 用自己的行动来创造一个和谐的人与自然的世界。否则, 即便人类将来真的到了太空, 还是会遇到《异形》的可能性。☹

观影经典档



■ 《纽约提喻法》

导演: 查理·考夫曼
类型: 剧情/励志
经典指数: ★★★★★

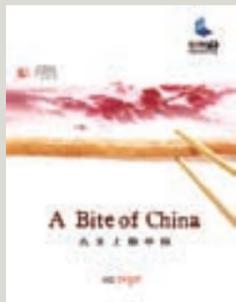
这是一部如同伟大小说一般丰满的电影。你并不是非得看第二遍才能看明白《纽约提喻法》——但是只有看了第二遍，你才能明白整部电影是多么的精美。影片的表面看起来令人气馁，然而，影片的深度引人入胜。当影片作为一个整体串联在一起，揭示出它自己的秘密之后，你便会急切地又一次回来看这部电影，就好像它是一个护身符一样。《纽约提喻法》的主题在于人们的生活和这种生活是怎样运作的。以一个神经过敏的北纽约州剧场导演作为主人公，影片包含了每一个人的每一种生活，以及这生活的种种妥协与失败。稍微想一想，你就会发现，这正是关于你的。无论你是谁。



■ 《天伦之旅》

导演: 柯克·琼斯
类型: 家庭/亲情
经典指数: ★★★★★

这绝不是一部轻松的家庭伦理剧。这是一部关于家庭的公路片。父亲Frank背上行囊去看望散落在全国各地的孩子们。在旅途中，他一直在审视自己，责怪自己对孩子过于严肃，要求过于苛刻，以至于孩子们都不愿意对他敞开心扉。在路上，他也发现了孩子们的各种困难，试图挽救，却欲言又止。楼道里、火车上、汽车站、小饭馆、电话亭，我们看到的是一个苍老、孤独、落寞的背影，看上去那么熟悉而酸涩。直到最后结局，才给人一丝喘息的机会，带来了一丝希望。



■ 《舌尖上的中国》

导演: 陈晓卿
类型: 美食/文化
经典指数: ★★★★★

作为一个美食家，食物的美妙味觉固然值得玩味，但是食物是从哪里来的？这就需要我们在该纪录片中寻找答案。此片为中国中央电视台播出的美食类纪录片，主要内容为中国各地美食生态。通过中华美食的多个侧面，来展现食物给中国人生活带来的仪式、伦理等方面的文化，见识中国特色食材以及与食物相关的、构成中国美食特有气质的一系列元素，展示了解中华饮食文化的精致和源远流长。

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号院创景大厦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	010-86878297
	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