



图/东方IC

■2012年5月9日，第13届中国国际食品和饮料展在上海开幕，图为橄榄油展台。

#### ★橄榄油

油脂呈淡黄绿色，具有令人喜爱的香味，在低温（接近于10℃）时仍然透明，因此，低压头道冷榨橄榄油是理想的凉拌用油和烹饪用油。橄榄油在生产过程中未经任何化学处理，所含维生素A、维生素D、维生素E以及不饱和脂肪酸的总量达到80%以上。其中，油酸占86%、亚油酸占1%—5%、花生酸占0.9%，人体消化吸收率可达到94%左右。与谷物油脂相比，它的亚油酸含量较低。橄榄油中含有一种名叫多酚的抗氧化剂，它可以抵御心脏病和癌症，并能与一种名叫鲨烯的物质聚合，从而减缓结肠癌和皮肤癌细胞的生长。

#### ★花生油

花生油呈淡黄透明色，色泽清亮，气味芬芳，是一种比较容易消化的食用油。花生油的脂肪酸构成是比较好的，易于人体消化吸收。婴幼儿如果缺锌，会出现发育不良、智力缺陷等症状，花生油可以促进婴幼儿的大脑发育，其所含有的脑磷脂、卵磷脂和胆碱也可以有效地改善记忆力，对宝宝的智力开发益处很多。

#### ★芝麻油（香油）

芝麻油有普通芝麻油和小磨香油两种，它们都是以芝麻为原料取得的油品。芝麻油中含有特别丰富的维生素E和比较丰富的亚油酸，经常食用芝麻油可调节毛细血管的功能、改善血液循环、促进性腺发育、延缓衰老。

#### ★葵花子油

精炼后的葵花子油呈清亮好看的淡黄色或青黄色，气味芬芳，口味纯正。它含有丰富的亚油酸，有显著降低胆固醇、防止血管硬化和预防冠心病的作用，而且便于人体吸收利用。葵花子油是营养价值很高、有益于人体健康的优良食用油。

#### ★红花子油

红花子油的主要成分是亚油酸，营养价值特别高，并能起到防止人体血清胆固醇在血管壁里沉积、防治动脉粥样硬化及心血管疾病的医疗保健效果，被誉为新兴的“健康营养油”。

#### ★大豆油

大豆油的色泽较深，有特殊的豆腥味；热稳定性较差，加热时会产生较多的泡沫。从食品品质看，大豆油不如芝麻油、葵花子油、花生油。但从营养价值看，大豆油的脂肪酸构成较好，它含有丰富的亚油酸，有显著的降低血清胆固醇、预防心血管疾病的功效。

#### ★核桃油

核桃油中富含丰富的磷脂，是大脑必不可少的营养素，对维持神经系统机能的正常运转大有好处。核桃油还具有保护皮肤、防辐射、增强免疫力、改善消化系统的功效。

#### ★山茶籽油

山茶籽油是我国传统的木本食用植物油之一，之所以称其为“东方橄榄油”是因为山茶籽油的油脂组成及营养成分都与橄榄油极其相似，不但可以降低胆固醇，还可以增强胃肠道的消化功能，促进钙的吸收，有养颜、护肤的美容效果。

### 选购最好的食用植物油

#### 1.看标签

标签上通常能直接看到食用油的品种、质量等级、油脂成分、是否转基因、净含量等标识。选择植物油的质量等级，与消费者的饮食喜好和所烹饪的食品有关。

#### 2.看生产日期

一定要选购保质期内的产品，一般小包装食用油的保质期是18个月。

#### 3.看品牌

挑选时，尽量选择品牌和生产厂家信誉度比较好的产品。大品牌一般都会注重产品的质量、卫生和食品安全管理，相关部门对它的监控也更加到位，所以这类产品通常更加让人放心。

#### 4.看外观

20℃以上时，高品质食用油清晰透明、无沉淀和悬浮物、粘度较小；部分食用植物油在相对低温（如16℃以下），外观有部分沉淀、有悬浮物（如花生油等），一旦温度升高又恢复透明澄清，这都是正常的。

#### 5.看有无分层现象

优质的食用油应该整桶品质统一，若有分层则可能是掺假的混杂油。

#### 6.闻味道

不同品种的食用油有其独特的气味，但都无异味。

#### 7.析杂质

将油加热到150℃倒出，如果是优质食用油，应无沉淀或杂质。如果杂质味苦，则可能是有淀粉；如果杂质味甜，则油中可能掺有含有糖类杂质。

#### 8.选择多样化

目前，市场上除了常见的大豆油、菜子油、花生油以外，还有玉米油、葵花子油、调和油等。由于各种植物油的脂肪酸组成和营养成分不同，长期食用单一的植物油并不利于健康，因此，不定期更换食用油的种类才能使营养更为均衡。从营养均衡的角度出发，不同品种的油换着吃才是科学合理的方法。

#### 9.选择不同规格

食用油开盖后，如长时间不能吃完，易进入空气导致产品氧化。因此，建议根据家庭成员人数选择不同包装规格的小包装食用油，一般以开盖后一个月内吃完为好。



### 快速鉴别地沟油

餐饮业废油脂含有多种有毒、有害成分，当人食用掺兑地沟油的食用油时，最初会出现头晕、恶心、呕吐、腹泻等中毒症状，长期食用，轻者会使人体营养缺乏，重者内脏严重受损甚至致癌。鉴别油的质地可以通过看、闻、尝、听、查、问六个方面入手。

#### 一看

看透明度、色泽。颜色发暗，比较混浊，且有沉淀物，低温易凝固的油可能是地沟油。检测窍门一是在冰棍上倒一点油，油很快凝固并附着在冰棍上，则很可能是地沟油做成的；二是在玻璃上倒一点油，如果油流得很慢，则可能有问题。

#### 二闻

每种油都有各自独特的气味。可以在手掌上滴一两滴油，双手合拢摩擦，发热时仔细闻其气味。如果有一股轻微的腥臭味儿，或者呈淡淡哈喇味的很可能就是地沟油。

#### 三尝

用筷子取一滴油，仔细品尝其味道。如果口感偏酸或者有异味，可能是地沟油，用地沟油炒菜不香，残油渣呈黑炭状。

#### 四听

取油层底部的一两滴游，涂在易燃的纸片上，点燃并听其响声。燃烧不正常且发出“吱吱”声音的，水分超标，是不合格产品；燃烧时发出“噼叭”爆炸声，表明油的含水量严重超标，而且有可能掺假，绝对不能购买。

#### 五查

详细查看每瓶油的标签是否标注了产品名称、产品商标、配料清单、油脂等级、产品标准号、生产厂家和厂址、生产日期、保质期等内容。如果缺项或者标注不清，使用这样的油就危险了。

#### 六问

问商家的进货渠道，必要时索要进货发票或查看当地食品卫生监督部门的抽样检查报告。

## LINK

## 享受橄榄油的美味时刻

橄榄油以其独特的理化指标与保健功能，正在逐步成为新世纪理想的食用油。在西方很多国家已普遍使用橄榄油，如果拿普通色拉油和橄榄油比较，色拉油呈透明黄色，闻起来有明显的油脂味，入锅后有少许青烟；橄榄油颜色黄中透绿，闻着有股清香味，入锅后一种蔬果香味贯穿炒菜的全过程，它不会破坏蔬菜的颜色，也没有任何油腻感。

## 1. 橄榄油不易变质

与草本植物油不同，橄榄油因其抗氧化性能和很高的不饱和脂肪酸含量，使其在高温时化学结构仍能保持稳定。使用普通食用油时，当油温超过了烟点，油及脂肪的化学结构就会发生变化，产生易致癌物质。而橄榄油的烟点在240℃—270℃之间，这已经远高于其他常用食用油的烟点值，因而橄榄油能反复使用不变质，是最适合煎炸的油类。

## 2. 用橄榄油烧烤煎熬

橄榄油可用于来烧、烤、煎、熬。使用橄榄油烹饪时，食物会散发出诱人的香味，令人垂涎。特别推荐使用橄榄油做鸡蛋炒饭，或做烧烤。

特级初榨橄榄油直接使用时，会使菜肴的特点发挥到极至。可以像用盐那样来用橄榄油，因为特级初榨橄榄油会使菜肴口感更丰富、滋味更美妙。还可以将特级初榨橄榄油加进任何菜肴里用来平衡较高酸度的食物，如柠檬汁、酒醋、葡萄酒、番茄等。它还能使食物中的各种调料吃起来更和谐，使食物更香、更滑，味道更醇厚。

## 3. 用橄榄油做酱料和调味品

用酱料的目的是调出食物的味道，而不是掩盖它。橄榄油是做冷酱料和热酱料最好的油脂成分，它可保护新鲜酱料的色泽。橄榄油可以直接调拌各类素菜和面食，可制作沙拉和各种蛋黄酱，可以涂抹面包与其他食品。用橄榄油拌和的食物，色泽鲜亮、口感滑爽、气味清香，有着浓郁的地中海风味。

## 4. 用橄榄油做腌制食品

在烹饪前先用橄榄油腌过，可增添食物的细致感，还可烘托其他香料，丰富口感。

## 5. 用橄榄油烘焙

橄榄油还适合于烘焙面包和甜点。橄榄油远比奶油的味道好，可广泛用于任何甜品及面包。

## 6. 用橄榄油煮饭

煮饭时倒入一匙橄榄油，可使米饭更香，且颗粒更饱满。

## 7. 直接食用

每天清晨起床或晚上临睡前，直接饮用一汤匙（约8毫升）橄榄油，可以降低血脂、血糖，治疗肠胃疾病，减少动脉血栓的形成，特别是对老年人、高血压及心脏病患者尤为有益。食用数周之后，原本不正常的一些生理指标会得到明显改善。

图/东方IC

## THE TWO-WAY SELECTION BETWEEN INVESTMENT AND CONSUMPTION

投资与消费的双向选择  
——工银货币基金信用卡

统筹、责任编辑\_李婉娜

## 食用油常见误区

食用油的用法是否科学，对人体健康至关重要，在饮食生活中，人们对食用油的使用有以下误区：


## 误区1：高温炒菜

很多人炒菜时喜欢用高温爆炒，习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜，这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热，再倒油，这时就可以炒菜了，不用等到油冒烟。

## 误区2：长期只吃单一品种的油

如果烹饪时不使用油，会造成体内维生素的缺乏，以及必需脂肪酸的缺乏，影响人体的健康。一味强调吃植物油，不吃动物油，也是不行的，在一定剂量下，动物油（饱和脂肪酸）对人体是有益的。现在，一般家庭还很难做到炒什么菜用什么油，但建议最好还是几种油交替搭配食用，或一段时间用一种油，下一段时间换另一种油，因为很少有一种油可以解决所有的问题。

## 误区3：血脂或体重不正常的人群用油没讲究

对于血脂不正常的人群或体重不正常的特殊人群来说，我们更建议选择富含高单不饱和脂肪酸的植物油。在用油的量上，也要有所控制，血脂、体重正常的人总用油量应控制在每天不超过25克，多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸基本上各占一半。 

“工银货币基金信用卡”（以下简称“基金卡”）是中国工商银行和工银瑞信基金管理有限公司合作推出的国内首张可自动申赎货币基金、可用货币基金自动偿还贷记卡欠款的信用卡。

## 特色功能

## 1. 标准的准贷记卡金融功能

基金卡是银联品牌的牡丹个人准贷记金卡，具有工行准贷记卡的标准金融功能（如存款有息、信用消费、转账结算等，准贷记卡可实现代缴水电费、话费功能），没有副卡。

## 2. 巧妙理财，智能投资

持卡人只需将基金卡与工行基金交易卡绑定自动理财功能，并设定基金卡存款余额的自动申购上限和自动赎回下限，即可实现通过基金卡自动申赎货币基金。在获得货币基金收益的同时，免于频繁操作

之苦，用自己的钱轻松理财。而且，基金卡的申购上限和赎回下限可灵活设定和调整。

## 3. 自动赎回，智能还款

签订了《工银货币基金信用卡自动理财协议申请书》的持卡人，如同时勾选了“签订赎回基金自动还款协议”功能，则可将基金卡作为贷记卡的还款转出账户，实现自动还款。持卡人可使用贷记卡透支进行日常生活消费，享受最长56天的免息还款期；当基金卡余额不足还款时，自动赎回货币基金，实现最优还款。

## 4. 存款有息，收益免税

基金卡可作为代发工资账户或存款账户，闲置资金存放在基金卡中可享受活期利息。通过基金卡自动申赎的货币基金由工银瑞信强大的固定收益投资团队负责管理运营，预期收益优于活期存款利息。货币基金申购、赎回均无手续费，收益免交所得税。

Colorful  
Card

## 办理流程

### 1.新申办基金卡的情况

持卡人可通过以下渠道申办基金卡。在申办前，请事先仔细阅读基金卡和工银瑞信货币基金的相关风险提示及注意事项。

#### (1)柜面申请

A.持卡人须填写《牡丹信用卡申请表》或《牡丹卡快速办理申请书》，并提交相关办卡材料，申办基金卡。

B.持卡人在提交《牡丹信用卡申请表》或《牡丹卡快速办理申请书》时，应在申请表或申请书上抄录工行基金交易卡卡号。无基金交易卡的持卡人，须先申办基金交易卡。

C.持卡人进一步签署《工银货币基金信用卡自动理财协议申请书》并设定自动申购上限和自动赎回下限即可。如申办成功，在领卡时，工行已自动绑定基金卡自动理财功能，启用基金卡后即可使用。

#### (2)网上办卡

A.持卡人可登陆“工行官网—信用卡—网上办卡—立刻申请—选择城市—金融服务类”中选择工银货币基金信用卡进行网上申办。

B.申办成功后，持卡人须到网点领卡，领卡时应携带本人有效身份证件及基金交易卡。无基金交易卡的持卡人，须先申办基金交易卡。

C.持卡人进一步签署《工银货币基金信用卡自动理财协议申请书》并设定自动申购上限和自动赎回下限即可。申办成功后，持卡人须前往网点领卡，领卡时应携带本人有效身份证件及基金交易卡。无基金交易卡的持卡人，则可在柜面一并现场办理。

### 2.已有准贷记卡的情况

已有工行准贷记卡的持卡人，可通过柜面和网上银行渠道直接绑定自动理财功能。在绑定自动理财功能前，请仔细阅读基金卡和工银瑞信货币基金的相关风险提示及注意事项。

#### (1)柜面渠道办理

持卡人可携带本人有效身份证件、准贷记卡及基金交易卡，签署《工银货币基金信用卡自动理财协议申请书》并设定自动申购上限和自动赎回下限。

#### (2)网上渠道办理

持卡人可登陆工商银行个人网上银行，通过“个人客户网上银行—信用卡服务—牡丹基金卡协议”，签署《工银货币基金信用卡自动理财协议申请书》并设定自动申购上限和自动赎回下限，协议次日生效（如在凌晨12点至1点前修改，当日生效）。

## 绑定自动还款功能

持卡人在启用基金卡后，还可将基金卡作为还款转出账户，与工行贷记卡绑定自动还款，体验基金卡的智能还款便利。办理渠道为工行网点柜面、网上银行、电话银行等。

## 风险提示

1.投资有风险，客户签署《工银货币基金信用卡自动理财协议申请书》前请仔细阅读工银瑞信货币市场基金的《招募说明书》及《基金合同》。购买工银瑞信货币市场基金并不等于将资金作为存款存放在银行或存款类金融机构，基金管理人并不保证基金一定盈利，也不保证最低收益。

2.工银瑞信货币市场基金申赎及交易规则均以工银瑞信基金管理有限公司业务规则及相关公告为准。欲了解详情，请登陆工银瑞信基金管理有限公司网站或拨打客服热线4008119999咨询。

3.客户签署《工银货币基金信用卡自动理财协议申请书》对自动申购上限、自动赎回下限进行设定时，应保证：

(1)上限与下限值应为整数；

(2)上限大于下限，两者之差应大于等于100元，且下限大于等于零。

4.根据工银瑞信基金管理有限公司交易规则及相关公告，工银瑞信货币基金单笔申购最低金额为100元，最少追加申购金额为100元；单笔赎回申请不得低于100份基金份额。客户赎回后在销售机构单个交易账户保留的基金份额余额不足100份的，余额部分基金份额在赎回时需同时全部赎回。工行规定工银瑞信货币基金交易级差为100元，货币基金卡自动申购申请将以100元整数倍为单位提交。

5.如因客户个人原因或工银瑞信基金管理有限公司发生暂停申购等情况，导致工银货币基金申购不成功，申购资金将保留在基金交易卡中。客户可通过工行95588、柜台或网上银行查询基金交易卡账户情况。同时，建议客户及时将款项转回工银货币基金信用卡中，避免影响下一次自动申赎。

6.客户在办理自动理财协议前，请务必保证基金交易卡已成功开立工银瑞信基金管理有限公司的TA账户。如因开户原因导致自动申赎申请失败，客户需及时查询基金卡账户情况。欲了解开立或查询工银瑞信TA账户情况，可拨打工银瑞信基金公司客服热线咨询。☎

# Follow The Call From The Heart

## 听从内心的召唤

文\_王吉万 [青岛亨达股份有限公司董事长] 责任编辑\_于丹

企业家不要人云亦云，在彷徨和犹豫不决的时候，要听从自己内心的召唤，做自己认为正确和有兴趣的事情。

大千世界，芸芸众生，人们关注的往往是那些明星般的成功人士。尽管成功的形式不同，成功的结果不同，但是在成功的背后，有一条共同的规律，就是这些人都有强烈的个性——听从自己内心的召唤。

我们在回忆自己走过的历史足迹，会发现是有许多偶然事件串联起来的，而在偶然的表象下面，是你内心的召唤在必然性的指引你前进。

作为企业家更是如此。美国苹果电脑的总裁乔布斯，就是他忠于自己的内心，最终把兴趣锁定在电脑事业上。在回想与朋友在车库中创业时，他深有感触地说：“当时许多凭兴趣所学的东西，如‘书法’等都在创业的关键时刻派上了用场。我跟随好奇心和直觉所做的事情，事后证明大多数都是极其珍贵的经验。所以，你要坚信，你现在所经历的，将在你未来的生命中串联起来。你不得不相信某些东西，你的直觉、命运、生活、因缘际会……正是这种信仰让我不会失去希望，它让我的人生变得与众不同。”

作为企业家，与众不同的是，你要承受比一般人大多的内心压力和孤独。我创业至今已有二十多年了，这些年来，中国和世界都发生了巨大的变化，不管外界压力多大，不管外界有多少诱惑，我一直坚定不移地向做“中国第一”的目标奋进，在我的内心深处“建百年企业，树世纪品牌”的理想烈火，始终在熊熊燃烧。

在这个“中国制造”向“中国创造”的历史转型中，在市场严峻、动荡多变的今天，企业家不要人云亦云，在彷徨和犹豫不决的时候，要听从自己内心的召唤，做自己认为正确和有兴趣的事情。

在已知和未知的两个世界内，我们已知的世界相比是很小的。具体到我们个人，我们所知道的信息更少。在这种不对称的信息市场内，当我们必须决策某些重大事情时，当我们处在举棋不定的为难时刻，请听从自己内心的召唤。☎

# The New Leadership Skill Of Overcoming Softness With Hardness

## “以刚克柔”的新领导绝学

文\_张从忠 [特约撰稿人] 责任编辑\_于丹

身为领导, 有时就要能够力排众议, 坚持己见, 方能获得成功。那些处事优柔寡断、毫无主见的人, 永远不会成为强者。

人类是一种习惯性的动物, 总是希望通过别人的行动来揣测出某些一贯性的、熟悉的东西。如果别人能预料到你的行动, 他们就会有把握大局的感觉。从某种意义上说, 如果想让众人追随你并服从你, 你只须故意让人摸不着头脑。因为你制造的那些看起来缺乏连贯或毫无目的的行为, 会让别人心慌意乱, 他们会费尽心机地揣摩你的行为。所以, 才能出众并不是智慧, 有智慧的人并不显山露水; 大智慧的人知道适可而止, 而小聪明的人只是不停地谋划, 智计有穷尽的时候, 而天道却没有尽头。君王守好君臣之礼, 为的是保持威仪——不怒自威, 恩威并用才能压制群臣。没有威, 不能服人; 缺了恩, 不能驭人。文人好名, 武将喜钱, 也就是说, 臣子都有所图, 为了所图、为了盼头才会为你尽力。但是恩威不能用尽, 用尽了就没有企盼, 也没有顾忌了, 一个拳头凌空着才有威慑力, 落到了实处也就没什么可怕的了。

有时候, 人并不需要太多的言行表现, 只要默默无言, 就足以使对方慑服了。就像诸葛亮布下空城计, 看上去空空荡荡, 反而给敌人一种受到包围的不详预感, 只得夹着尾巴溜走了。“欲擒故

纵”、“大智若愚”、“大巧若拙”, 其意思都是遇事不慌, 镇定自若, 挥洒自如。这是为人处世和谈判技巧中都能用上的高招, 也是一种人生智慧。

春秋末期, 郑国有一位叫子产的宰相。他执政的特点是刚柔并济, 即在高压和怀柔两种政策中采取最适当的作法, 把国家治理得国富民强。郑国是一个小国, 想要在大国的觊觎之下力图生存, 强化国力是当务之急。子产一方面提倡振兴农业, 另一方面要确保军事费用, 于是决定征收新税。因此民怨沸腾, 有人甚至扬言杀死他。朝中大臣们也有不少人出来反对, 而子产却不让步, 力排众议, 实施既定政策。他说: “为了国家利益, 即使牺牲个人也在所不惜。我听说为善必须有始有终, 如果虎头蛇尾, 那么千辛万苦所做的一切都会付诸流水。我决心贯彻始终, 绝不能因为百姓的责难而改变初衷。”

过了几年, 农村的振兴计划初见成效, 农民的生活水平日益提高, 这时, 连那些当年责备子产的民众, 也转而歌颂他的政绩。不因百姓和大臣的非难而低头, 能够对自己的政策贯彻到底, 这就是子产“刚”的一面。身为领导, 有时就要能够力排众议, 坚持己见, 方能获得成功。那些处事优柔寡断、毫无主见的人, 永远不会成为强者。🚫

# The Fool Investment Method From Wall Street

## 来自华尔街的傻瓜投资法

文\_陈思进 [加拿大皇家银行风险管理部资深顾问] 责任编辑\_于丹

不要小瞧这个“傻瓜投资法”, 这些指数的前30年平均增长为10%—12%, 而90%以上的共同基金都达不到这样的回报。这种投资每年只须花6分钟打理, 每半年花3分钟看一下。

长时期以来, 我一直都在观察欧美这80年来各种投资工具(股票、债券、房产等)的回报率, 投资股市(特别是“Small Cap”, 即小公司)的回报率是最高的。但是据统计, 短线炒家的回报能超过大市的可能性极小, 属于小概率事件。可见投资的胜败不在一时一地, 想在投资中有所斩获, 一要坚持不懈, 长线投资; 二要选择最合适的投资工具。

不过说说简单, 从长线来看, 究竟怎样投资最为妥当呢?

波特恩·莫凯(Burton·G·Malkiel)的著作《漫步华尔街》(A Random Walk Down Wall Street)一书里有一幅漫画很有意思, 说的是一家证券公司在招募一位基金经理, 一位超人前来面谈。老板对超人说: “Leaping tall buildings in a single bound is nice, but can you outperform the S&P 500 Index?” (“能一跃跳过高楼的确不错, 但是你能超越标准普尔500指数吗?”)

这里的“S&P 500 Index”, 指的是被标准普尔选出来的美国500家大公司股价所算出来的指数, 是衡量美国大市的标杆。标普500指数里的公司每年都在做调整, 以确保这支标杆代表美国公司的最佳状态。美国还有选择30家各个行业中最大、最强公司的道琼斯指数, 以及主要反映美国小型股市场表现的Russul 2000、专门投资高科技股的纳斯达克100指数QQQQ、代表交通行业的道琼斯交通平均指数DJTA等。

这些指数基金用计算机软件控制, 被动地对所持有的股票按指数的比例进行调整, 即被动投资管理, 因此这些基金成本较低, 平均管理费只占0.2%左右, 比一般基金2%的管理费低了10倍以上。就是这样的一个状况, 便成就了“傻瓜投资法”的诞生。

用“傻瓜投资法”, 首先要预定自己的期望寿命。假设你期望寿命为100岁, 今年30岁, 用100减30, 那你就将每月收入结余部分的70%的钱放在指数股票里, 其他30%的钱放在债券上; 如果你今年40岁, 股市投资就减少到60%, 债券增加到40%, 依此类推。

这个道理很简单, 毕竟股市上下起伏巨大, 而债市是相对稳定的。另外, 这种投资每年只须花6分钟打理, 每半年花3分钟看一下。要是大熊市来临, 就暂时先将股市里的钱移到债市里“Park”(停留)片刻, 待股市稳定后再移过来。

不要小瞧这个“傻瓜投资法”, 这些指数的前30年平均增长为10%—12%, 而90%以上的共同基金都达不到这样的回报, 这也是那幅超人漫画的由来。

目前, 华尔街“傻瓜投资法”的典型投资组合是: 以100岁减去自己的年龄作为百分比放在指数股票内, 其中一半在S&P500, 另一半在Russell 2000, 这样大、中、小各类公司都包括了, 跟着大市走成本最低; 剩下的部分, 一半放在美国和加拿大债券(联邦债和州省债)上, 另一半是现金(包括短期和定期存款)。🚫

# Get The Riches From The Safety

## 富贵“安”中求

文\_杨德龙 [南方基金管理有限公司首席策略分析师] 责任编辑\_于丹

安全边际在理念上与传统的“富贵险中求”投资观念是截然相反的。证券市场，“剩”者生存。如果想在长跑中取胜，一定不要冒险。

在A股过去二十多年的发展过程中，巴菲特等投资大师倡导的价值投资理念逐步深入人心。当前，经过连续两年的下跌，很多绩优蓝筹股已经跌到历史估值的底部，中长期的投资价值已经很突出。根据实证研究，股价的长期表现取决于公司业绩增长。牛股产生的背后，是持续的业绩增长。

巴菲特曾说：“价值投资并不能充分保证我们投资盈利，因为我们不仅要在合理的价格上买入，而且我们买入的公司的未来业绩还要与我们的估计相符。但是价值投资给我们提供了走向真正成功的唯一机会。”

巴菲特的老师格雷厄姆曾说：“我大胆地将成功投资的秘诀精炼成四个字的座右铭：安全边际。”也就是说，只有当价值被低估的时候才存在安全边际或安全边际为正，而当价值被高估的时候不存在安全边际或安全边际为负。所以做投资就像打猎，一定要等待好的时机再出手，而不应该频频出手。

确定一个资产的内在价值，即pricing，是金融市场全部工作的唯一核心内容。一个资产的内在价值到底是多少，没有人会知道，但是最接近的投资者就可以获得超额收益了。宁要模糊的正确，不要精确的错误。在确定市场估值的时候，我们不必要去精确计算，就可以得到估值是否已经到了底部。

巴菲特认为，价值投资者只对价值被低估特别是被严重低估的对象感兴趣。安全边际不保证能避免损失，但能保证获利的机会比损失的机会更多。安全边际在理念上与传统的“富贵险中求”投资观念是截然相反的。证券市场，“剩”者生存。如果想在长跑中取胜，一定不要冒险。巴菲特的这个理念还是适合中国的。

巴菲特的基金资金量特别大，他选择的股票其实都是大白马，比如沃尔玛、GE等，但他是在这些企业成长期就介入了，一直持有到现在，获得了巨大收益。价值加成长是他选择股票的重要标准。☞

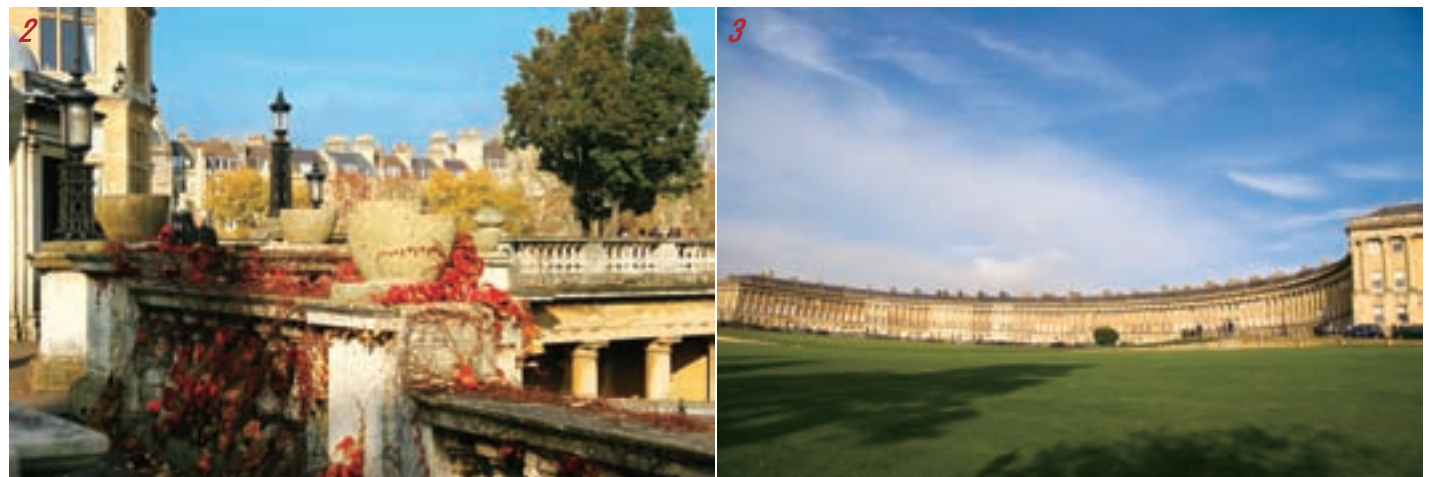
# VISIT LONDON FOLLOWING THE WORLD EVENT

## 跟随世纪盛事遨游伦敦小城

文、图\_游牧者 责任编辑\_于丹

温莎镇位于伯克郡的泰晤士河畔，是一座宁静优美的小镇，由于小镇内有一座女王最喜欢小住的温莎城堡，所以小城也沾染上了一些皇家特有的贵族气息。

北京奥运会的火炬熄灭四年后又来到了世界名城伦敦。在奥林匹克的旗帜下，世界各地爱好和平的人们又相聚在泰晤士河畔。在我们远隔万水千山来到伦敦为健儿们欢呼呐喊的同时，我们也充分领略到了伦敦的多种文化交融以及无限的活力。当然，即使奥运会已然结束，我们也舍不得立马离开，那就带我们的眼睛去到伦敦的周围，看看那些迥异于大都市的英格兰小城风情。



1. 远眺巴斯古城。  
2. 巴斯街景。  
3. 巴斯皇家新月楼。

### ■ 最美的小城: 巴斯

巴斯位于英格兰西南部，是闻名于世的世界遗产城市，也是英格兰最热门的旅游目的地之一，巴斯四周被美丽的田野和宁静的乡村所包围。由于其临近威尔士，所以，除了拥有英格兰的古典美外，还兼具威尔士的淳朴自然，因而被誉为英格兰最美的小城。清澈平静的雅芳河从城内缓缓流过，史上各种造型华丽别致的建筑耸立在宽敞的道路两旁。当今的巴斯古城结合了各个时代的特色，依旧有着乡村的优美景致、慵懒避世的情调与都市的时尚和潮流。

#### 看点

1. 古罗马浴池：大约在公元一世纪的时候，凯撒大帝率领古罗马大军横扫欧洲大陆，被这里优美的风光和温泉的奇特疗效所吸引，于是停止了征服的脚步，在这里安营扎寨，并在温泉周围建起了雄伟的神殿和大量罗马式浴池，每日尽情享受与自然和谐共融的生活。今天，昔日奢华的浴池变成了一座闻名中外的古罗马浴池博物馆。浴池中的水经过久远的时间变成漂亮的翡翠绿颜色，已经不再适合洗浴，只供人们观赏。

2. 普尔特尼桥：雅芳河上有很多造型别致漂亮的桥梁，而建于十八世纪乔治亚时代的普尔特尼桥是最出名的一座，普尔特尼桥也被称作廊桥，桥的两侧有各色的小店，是体验当地民风的最佳去处。

3. 皇家新月楼：这座真正能代表乔治亚时代至高无上荣耀的建筑，是人类建筑史上的一个不朽的杰作，也是每一个去巴斯的旅游者必看的项目。这座由天才建筑设计师约翰·伍德完整设计的建筑，由三十座房子连接成新月形的优雅弧线，外部装饰有巨大的罗马式圆柱，展示着一种皇族的雍容气度。

4. 简·奥斯丁中心：不知是巴斯成就了简·奥斯丁还是简·奥斯丁成就了巴斯。现在人们提起巴斯，总念念不忘当年那个才华横溢的女子在这里的隐居生活。在这里，她完成了《劝导》和《诺桑修道院》的写作。她把巴斯的每一处美丽风景和众多风花雪月的故事移植到她的那六部小说之中。为纪念这位描绘了小城风情画卷的女作家，巴斯在市中心的盖尔街上建立了一个奥斯丁中心。纪念中心保留着她拍电影时留下的服装，展示了奥斯丁个人、家庭及故居的相关资料。

#### 美食

巴斯集中了世界各地的美食小吃，绝对能满足各种口味挑剔的游客。巴斯人对美食有一种可以称得上狂热的爱好，几乎在每个杂货店中都可以找到奶酪和美味的熟食。到巴斯一定要品尝的就是用地道的温泉水烹制的“泉水咖啡”，还有到萨莉露餐厅享用有着三百年历史的、世界闻名的萨莉露圆面包（Sally Lunn’s bread）。

4. 远眺温莎城堡。  
5. 游人模仿莎士比亚《The Merry Wives of Windsor》中的造型。  
6. 温莎城堡正门。



4

5

6

### ■ 最有贵族气息的小镇：温莎

温莎镇位于伯克郡的泰晤士河畔，是一座宁静优美的小镇，由于小镇内有一座女王最喜欢小住的温莎城堡，所以，小城也沾染上了一些皇家特有的贵族气息。希望一睹城堡和女王高贵尊容的游客们纷至沓来，由此，温莎镇也就变成了游客到访最多的英国小镇之一。温莎城堡高高在上俯视着人流拥挤的小镇，小镇内两条主要街道环绕着城堡，美丽的泰晤士河从小镇旁边静静地流过。

#### 看点

**1. 温莎城堡：**世界上最大、最古老且仍有人居住的城堡，从九世纪起，它就是皇家御所。现任女王伊丽莎白二世特别偏爱温莎城堡，一有空，女王就会回来小住。如果英国皇室旗帜飘扬在圆形石塔上，就表明女王殿下正住在温莎城堡。温莎城堡包括国家套房、皇室墓地、圣乔治堂和有趣的玛丽皇后玩偶博物院，室内不允许拍照。每天精彩的女王卫队换岗仪式也不容错过。

**2. 伊顿公学：**穿过泰晤士河上的温莎步行桥，便来到了英国另一处经久不衰的等级制度的象征场所：伊顿公学。这里的学生通常来自英国最富有、最显赫的家庭。伊顿公学在历史上共培养了十八位首相，还有一些皇室成员，包括威廉王子和哈里王子。

**3. 温莎大公园和女王小路：**温莎大公园从温莎城堡后面开始，一直延伸到很远的地方，公园里有面积广大的草地和树林，还有一池湖水和几条幽静的小路，一年四季景色非常美丽。The Long Walk是一条长度为三英里的林荫小径，沿着这条小路可以欣赏到温莎城堡极致的美景，据说，女王偶尔会由保镖陪护来此散步，从小镇中心到女王小路有路标指引。

#### 美食

在温莎，有很多酒店和茶屋提供温馨浪漫的英式下午茶。全套的英式下午茶由三明治、松饼、小蛋糕、水果塔和茶组成。可供选择的茶有红茶和加味茶两种。比较讲究的下午茶一定要有三层水果塔，食用的时候先从底层微咸的三明治开始，然后是香浓的松饼，最后是果香四溢的小蛋糕和水果派。



7

8

9

### 一卡在手 累积里程

牡丹海航信用卡是由中国工商银行和海航集团有限公司联合推出的，集海航旅客金鹏卡与工行双币借记卡的功能于一身，采用一卡双号（信用卡号与金鹏卡号）的形式，具有信用消费、转账结算、存取现金等金融功能的全国性联名卡。

持牡丹海航信用卡，每16分工行消费积分（购房、购车、批发、公益等商户除外）即可自动兑换一金鹏里程。不设消费门槛、不限兑换金额，无须提出申请，随时随地累积航空里程。

另外，牡丹海航信用卡（运通品牌）与众多知名酒店在中国和亚太地区联合推出的专享优惠，可以为你创造更为舒适的旅程和体验。美国运通精选礼待商户，在全球多个国家和地区（在中国超过300家商户）为你提供旅游、休闲、餐饮和购物等会员专享优惠，倍添旅行乐趣。

LINK

### ■ 最有历史的小城：约克

约克是英国的北部首府，最早由古罗马人兴建，至今已有两千多年的历史。城市后来逐渐扩大并成为英格兰北部最重要的行政和军事重镇。今天，市区四周依然被中世纪城墙包围，保存完整的中古街道，融合罗马、撒克逊、维京统治的多样历史和文物，怀旧古朴的街道处处见证着英国的历史。约克以其无与伦比的历史遗产和文化遗产，成为游客心目中老式英国古城的经典代表。

#### 看点

**1. 约克大教堂：**约克大教堂是欧洲最美丽的哥特式建筑之一，也是英国中世纪最雄伟的教堂。约克大教堂在十三世纪初开始建造，历时250年才宣告完工。大教堂融合了历史上的多种建筑风格，主体建筑气势雄伟，西面的两个塔楼高耸入云，在塔顶可以领略约克全城的美丽景色。教堂内部还拥有许多线条流畅的石雕。教堂的东大窗是世界上

面积最大的中世纪彩色玻璃窗，面积相当于一个网球场。

**2. 火车博物馆：**英国被世人誉为工业革命的摇篮和“铁路之乡”。在历史上很长一段时间内，约克都是英国的一个重要铁路枢纽，记载着令世人瞩目的辉煌。在约克火车站附近有一个世界上最大的火车博物馆，详尽地记录了铁路的发展历史和曾经的荣誉。博物馆内的收藏包罗万象，有从世界上最早的火车到最现代化的高速火车等几十种火车实物。

#### 美食

最具地方特点的美食就是著名的约克郡布丁，约克郡布丁是英国人周日晚餐的重要组成部分。这道可口的食物是由奶油面糊烤制而成，吃到嘴里口感像泡芙一样松软细腻，一般都是和英式烤牛肉一起搭配食用。🍷

# SELECT THE SECOND LUXURY CAR FOR THE FAMILY IN THE NAME OF LOVE

## 以爱之名， 精选家中第二款豪车

文、图\_舜佳 责任编辑\_于丹

当汽车渐渐驶入我们的生活时，幸福的家庭中又怎能缺少它的陪伴。所以，表达你的爱，从她（他）的座驾开始。



家庭，这是一个让人倍感温馨的词汇，我们每一天也都在演绎不同的幸福。当汽车渐渐驶入我们的生活时，幸福的家庭中又怎能缺少它的陪伴。所以，也许我们需要分一下心，开始为自己的家人精挑细选一部专属于他们的豪车吧。

很显然，两门车将是我们所要考虑的首选。原因很简单，越来越多的女士倾向于一款两门车作为自己的专属座驾，不仅颜色选择多样，且在外观上更为小巧灵活。而对于年轻人而言，两门的时尚设计，从技术来讲，驾驶员重心刚好落在前后轮中间，前后重量比接近最理想化的50:50，操控性更佳，又由于前排空间远比四门车大，其驾驶舒适性也要高出一筹。

那么，表达你的爱，请从她（他）的座驾开始。



### 奥迪A1

作为奥迪推出的首款高档小型车，A1充分体现了奥迪品牌全球领先的设计水准，小巧的车身不仅能够穿梭于城市时有着令人艳羡的灵活性，其动感、时尚、个性的外观也足以赢得超高的回头率。

长3954毫米，宽1740毫米，高只有1416毫米，轴距为2469毫米，A1绝对是奥迪家族标准的“小个子”。正如奥迪徽章所代表的质量工艺，它必须有着丝毫不可懈怠的精湛工艺。宽大低矮的车身比例配合短前悬的设计散发出超越级别的动感气息。不仅如此，极具魅力的设计还来自更多细节：奥迪品牌惯用的设计语言——“旋风线”紧紧环绕车身，突出了奥迪A1的力量感与速度感；与车身颜色对比明显的顶条设计和Coupe轿跑车风格的大角度倾斜C柱设计相得益彰，完美诠释出奥迪A1的动感与时尚的个性。所有这些亮点都让奥迪A1看上去与众不同。

#### ●百公里综合油耗只需5.5升

奥迪A1是第一款在中国市场推出的配备Start-Stop启停系统的奥迪车型。该系统能在车辆暂停等待红灯之际，自动关闭发动机，杜绝能源无用消耗。与TFSI燃油直喷涡轮增压发动机组合的效果直接体现于：从静止加速到100公里/小时只需8.9秒，最高车速可达203公里/小时，百公里综合油耗只需5.5升。

#### ●畅享多媒体系统

为了满足年轻人的多样化需求，奥迪A1配备了一系列奥迪顶级车型才具备的最先进的信息娱乐和多媒体系统，这在同级别车型中是不多见的。丰富的信息娱乐系统选择包括标配的带四个扬声器的Chorus收音机模块化组件，具有可以播放MP3的CD驱动器和GALA控制器，可以随车速变化控制音量。





### 预定宝岛全家游

## LINK

工银牡丹信用卡持卡人如通过携程旅行网或中国工商银行携程商旅专线400—6509966, 成功从2012年7月1日至2012年10月31日预订工行专享台湾游指定线路旅游度假产品, 由本人参与出行且以工银牡丹信用卡全额支付, 即可尊享:

1. 每单满两成人立减800元 (限成功预订前300单)。
2. 成功预订即赠王品集团旗下餐厅折价券、捷运一日券。

王品集团旗下餐厅折价券为: 王品集团旗下在台十家餐厅中任意一家优惠折扣券。该券随机发放, 使用日期截止至2012年12月31日。

3. 半自助、自由行产品再赠接机和自由行大礼包。

专享优惠线路: “台北5日自由行”、“台湾环岛8日舒适纯玩团队游”、“台北6日豪华半自助游”、“台北+日月潭4日—15日个人游”。

## 甲壳虫

宛如城市的两翼精灵, 甲壳虫外形总是非常惹眼。自第一辆样车在1935年诞生以来, 甲壳虫一直延续着其经典的造型。多彩的漆面颜色和圆润的细节线条使得整个车身都更适合现代女性的口味。

### ●精致成就经典

甲壳虫精干圆润的车身保持了绝佳比例, 现款甲壳虫的长、宽、高分别是4129毫米、1721毫米、1498毫米, 全新2012款车型变化不大, 依然还是比较经典的设计。

其内饰与外观一样, 都是以圆润线条为主, 运用了大量圆形图案设计。可爱的圆形仪表台面积很大, 全新三幅方向盘采用真皮包裹, 并

且带有做工细致的外缝线。方向盘辐柱造型粗壮, 握感非常充实。幅边采用了哑光效果处理, 表面平滑不粗糙。

### ●刚强“小虫”

甲壳虫车型虽小, 但性能却表现不错。2.0升排量的甲壳虫Cabrio, 装备ESP、Tiptronic6速手自一体变速器、定速巡航等先进设备, 科技让这只可爱的“虫子”武装到了“牙齿”。而底盘采用了大众成熟的PQ34平台, 在操控性和稳定性方面比同级车也更胜一筹。

据海外信息, 全新甲壳虫会提供多款发动机, 包括1.2TSI、1.4TSI双增压发动机、2.0TSI发动机和2.5升发动机。预计进口到中国的版本将选择1.4TSI和1.2.0TSI两种发动机, 也就是和我们目前现款车型的相同。



## 尚酷

三十年前, 尚酷 (Scirocco) 凭借具有前瞻性的楔形造型及大众汽车第一辆前轮驱动轿跑车的理念, 迅速席卷跑车界。三十年后, 传世轿跑尚酷以富于未来感的外形设计及激情四溢的驾驭感受全新亮相, 再次吸引全球汽车发烧友的眼球。大众尚酷前卫动感的设计, 被誉为“大众汽车有史以来最具动感”的双门轿跑车。

### ●炫酷外形时尚内饰

低矮的车身、无框车窗、流线的造型、双排镀铬气管、宽厚的后轮拱、犀利的熏黑大灯以及冷酷的前脸……简约中隐藏着待爆发的力量, 随时保持“向前冲”的姿态。

尚酷的内饰整体风格并没有什么太大的改变, 德国人依然把大众传统的内饰风格用在了尚酷上, 作为双门运动型轿车, 最值得称赞的是TSI涡轮增压与DSG双离合变速器的完美结合, 德国人把机械上的天赋发挥

到了极致, 该组合实现了超平顺的换挡以及极短的换挡时间, 更大程度地减少了换挡期间的动力损失, 做到了在节油的基础上高扭力输出。

### ●强劲动力跑车驾驭

尚酷2.0TSI搭载了动力强劲的、连续四年获得国际年度发动机大奖的2.0TSI涡轮增压汽油直喷发动机, 最大功率为155千瓦 (210马力), 最大扭矩为280牛·米, 使尚酷2.0TSI的百公里加速仅为6.9秒。6速DSG双离合自动变速器在保持动力输出连续、平顺的同时, 实现车辆的快速换挡。

值得一提的是, 尚酷2.0TSI的动力总成系统与尚酷杯赛车完全一致, 使汽车运动爱好者能够充分体验到赛车运动赋予的澎湃激情, 是众多汽车运动爱好者的首选车型。☞

# THE LUXURY OF EATING: THREE GLOBAL DAINITIES FOOD



图/Getty Images

英国著名作家彼德·梅尔曾在写到法国食物时是这样描绘的：“他嚼过肉质比顶级牛排还要嫩的蜗牛肉，连蜗牛壳里和着蒜味奶油的汁液都忍不住要一口吸尽，还得用一片面包抹了又抹窜逃到下巴的汁液才甘心罢休……”法国人的胃口很好，据说，路易十六就刑前，吃了6块大排、半只鸡、N只鸡蛋。法国人喜欢美食胜过一切，而法国的浪漫气质又使法国菜成为一门绝高的艺术。不过，最让我们垂涎欲滴的还是法国三大奢侈美食：鱼子酱、鹅肝酱、松露，欧洲人将其并列为“世界三大珍馐”。

## 入口的奢华： 世界三大珍馐美食

文\_Martin 责任编辑\_于丹

尝起来好像泥土、大蒜，闻起来像是天然气，有些像奶酪，有些像洋葱，可是又不像“天堂的味道”，而这些都是用来形容松露味道的词汇。



图/Getty Images

### 贵族挚爱鱼子酱

现今，还能在地球上找得到大量鲟鱼的水域，就只剩下里海、黑海，以及法国的纪龙德河（Gironde River）了。在幸存的鲟鱼种类当中，最知名的属大白鲟（Beluga）和闪光鲟（Sevruga）两种——二者分别是鲟鱼里最大和最小的一种，也是你觉得自己够阔绰的时候，可以去找的名字。

鲟鱼的卵可制成上成的鱼子酱，品质好的鱼子酱是低盐的，不必涂抹到面包上，最好是空口吃，且是在万籁俱寂时一人独享，细听那粒粒鱼子在嘴里爆开的声音。

由鱼卵化身为美味的鱼子酱，靠的全是加工的过程，而这加工所需的熟练技巧和知识，足可称为艺术。其加工过程需要在15分钟之内完成十多道手续。首先，要把鲟鱼给敲昏，然后取出鱼卵，筛检、清洗、滤干；之后，将其交给一位鉴定大师来好好料理，他会依鱼卵的大小、色泽、坚实程度、聚散密度、气味，来评定等级；最后，大师要做整个过程中最重要的一个决定：得放多少（对，是多“少”）的盐，把鱼卵腌成鱼子酱，但盐味又不会把滋味和口感二者微妙的组合给盖掉。加盐之后，鱼卵便在滤网上筛晃，直到干了，便能装罐，随后运往世界各地。如果时间再稍久一点，鱼卵便不新鲜，不能做成鱼子酱了。

不论是直接食用还是被当作配菜甚至是装盘的点缀品，鱼子酱都应该在低温的状况下享用。如果鱼子酱和其它食材搭配在一起，那么一定要确保鱼子酱的味道不被其他食材的味道掩盖。鱼子酱也不能反复烹煮，否则会变硬，味道也会变差。

鱼子酱最常见的食用方式是放在煎饼上，加上一点酸奶油或是鲜奶油。很多厨师喜欢简单地配以鸡蛋，凸显鱼子酱浓烈的味道。鱼子酱也可以同海鲜搭配在一起，配以生牛肉片一起享用，这种做法不需佐料，仅靠鱼子酱咸味就能创造出鲜美无比的味道。

### 最后一次鹅肝酱

法国著名的农副产品有很多：四百多种奶酪、不计其数的葡萄美酒、举世闻名的香槟、各种风干火腿或香肠等猪肉制品、白兰地等等，皆对法国的外贸有不可磨灭的功劳。但近几年来，世界各地最受欢迎的、名气最响亮的法国食品，似乎就是那个价格不菲、味道独具一格、让人回味无穷的鹅肝酱。

鹅肝，有“世界绿色食品之王”的美誉，降低胆固醇、降低血脂、软化血管、延缓衰老……并且，它作为法国的传统名菜，绝对刺激你的味蕾。没尝鹅肝，不能算是真正吃过法国菜。如果做一个类比的话，鹅肝的珍贵程度等同于我们中餐的鱼翅、海参。吃鹅肝的历史可以追溯到两千多年前的罗马人，他们真正发现了吃鹅肝的美味及乐趣。

鹅肝酱的主要材料肥肝的原产地以法国的西南部地区为主（大约在波尔多市一带），饲养者采用特别品种。同时，当地也出产法国美食的另一个至高无上的调味料：松露，所以，肥肝中有时会加入这种法国的“黑宝”（这也就是为什么肥肝中间有时会出现一个小的方形黑点）。法国的其他地区 and 欧洲其他国家，也有相关从业者奢望生产肥肝，但由于气候条件、家禽品种皆不同，其产品未能获得法国肥肝爱好者的认同。

在肥肝的等级方面，最高级的肥肝是整块肥肝。经过特定的烹调过程后，等整块肥肝冷却之后藏于冰箱；吃饭前三十分钟取出来，切成半厘米左右的厚片，涂在刚烤香的肥肝专用的特制面包或土司面包上，细细品尝。若再配以甜味的波尔多或阿尔萨斯白葡萄酒……真是人生中一件美事。不过，由于其做法上存在一定争议，所以，鹅肝酱的美味，也许只需要品尝一次，终生留藏其香就好。



图/CFP

### 闻香食松露

在松露正当季的时候，走进世界上每一所自命高级的餐厅品尝松露宴时，能看到的都是一个个低着头、把鼻子完全贴近松露碟上闻香的食客。闻香时，很多词汇会瞬间从脑中闪过——尝起来好像泥土、大蒜，闻起来像是天然气，有些像奶酪，有些像洋葱，可是又不像“天堂的味道”。

一颗上好的松露应该非常结实、紧凑，入手感很重，不像蘑菇那么松软。行家在购买前一定会仔细辨别松露的气味，这种非常独特且难以形容的味道是辨别松露品质的首要标准。幸运的是，珍贵松露只要与它自带的泥土在一起便可长时间储存，也只有这些泥土能使松露留住它迷人的香气。储藏松露应先用纸巾包裹，然后用锡纸再裹一层，再放入冰箱低温冷藏。但要注意储存的时间也不要过长，不然味道会消失得一干二净。更不要像很多菜谱说的那样，把松露放在大米里储存。大米会把松露特有的味道全部吸走，最后只给你留下一颗昂贵的“土豆”。

食用松露的传统方法是用特殊的切片器将松露切为极薄的薄片，

然后生食，或与黄油、意大利干奶酪一起撒在宽面条、炒蛋或者意大利空心粉上。Fontuta堪称经典的白松露菜肴，它是由梵堤那乳酪、鸡蛋、牛奶加入白松露做成的干酪，与面包同吃，滋味无比美妙。

当然，白松露也可以加热后食用，如果你对自己的厨艺有信心。这里为你推荐一种做法：土豆切片后煮熟，白松露切片后与黄油、意大利干奶酪一起烘烤，然后加入土豆。这道菜的成本大约在二百美元左右。

就像美酒一样，白松露根据所生长的树根，如柳树、橡树、白杨树、菩提到葡萄树分为不同种类。白松露的颜色也从白色到粉色、褐灰色不等。食用黑松露时候最好配一瓶庞马洛红酒，而白松露则需要一瓶陈年的雷斯令来陪衬。

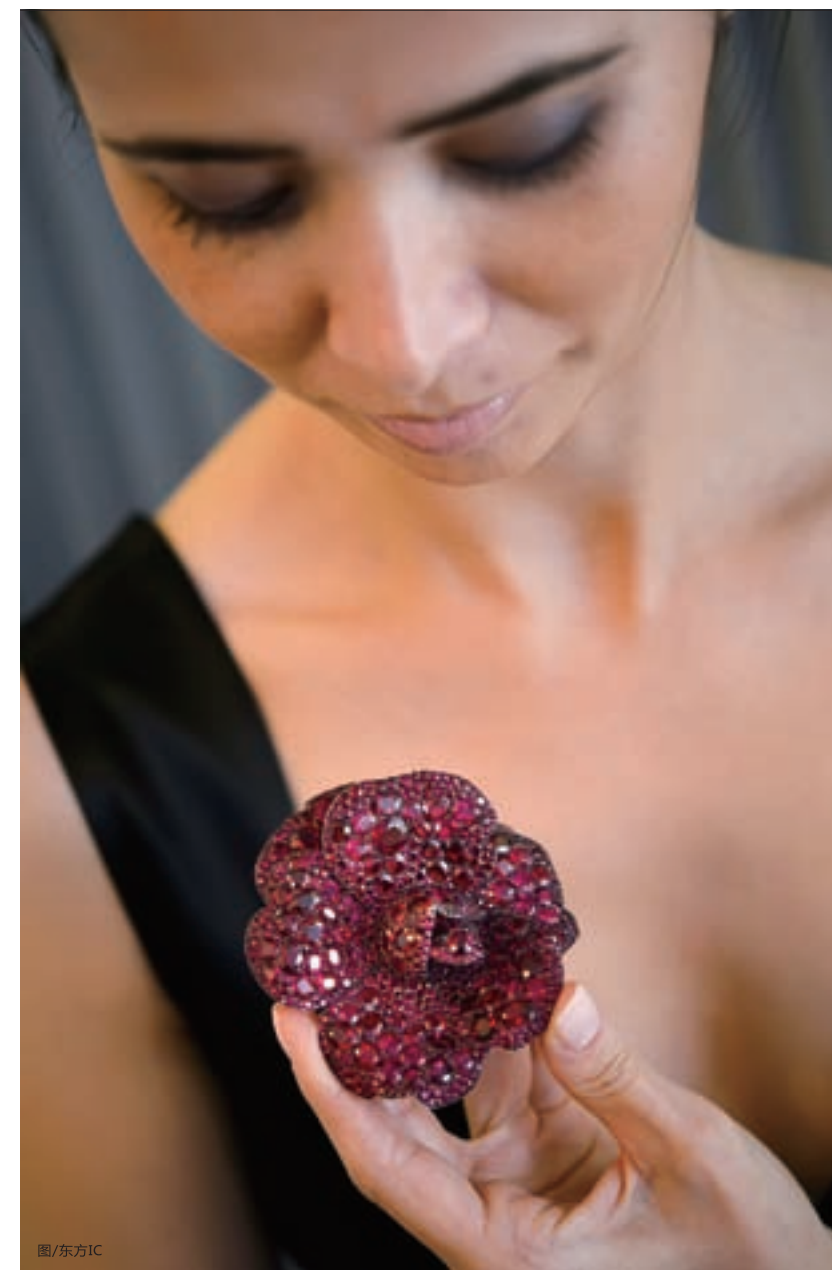
据说，人类食用黑松露已有两千多年的历史，其中以法国、意大利、西班牙最为盛行。法国传统的食用方法是用黑松露煎蛋，将鲜黑松露切成小丁块放入鸡蛋中搅拌均匀，放置过夜，使黑松露的味道充分进入鸡蛋液中，然后常规煎炒即可。作为名菜，用黑松露做汁，配牛排，在法国和意大利高级餐厅里非常有名。☺

# TOP ELEGANCE LASTS THE LUXURY DURING ONE THOUSAND YEARS

## 顶级优雅延绵千年奢华

文\_张姝 责任编辑\_于丹

那一抹淡然与优雅，总在颌首淡笑间于胸前静静绽放着低调的奢华，默默彰显着佩戴者的独特品位，几千年来执着演绎着绝代风华。



图/东方IC

■图为2012年5月10日，瑞士日内瓦，模特展示JAR珠宝——一枚红宝石山茶花胸针，预估价在1100万至1400万瑞士法郎之间。

胸针，来自石器时代的历史华宝，几千年来执着演绎着万种风情与绝代风华，默默彰显着佩戴者的独特品位。那一抹淡然与优雅，总在颌首淡笑间于胸前静静绽放着低调的奢华。

### 演绎千年美丽

一枚胸针，可画龙点睛。胸针，顾名思义，是指人们佩戴在胸前的一种装饰品，广义的胸针包括胸花、别针、插针以及领带夹等。它多被佩戴于西装或大衣外翻的衣领上，或插于外衫、衬衣、裙装的前胸上。一枚色彩鲜艳的胸针会立即使人们的整套装扮活泼起来，富具动感和活力。不过，这曼妙多姿的小饰物真的被融入时尚生活来装点美丽，成为一种民族文化的递延和时尚品味的彰显，还要追溯到明末时期。那时候，随着海事开禁，特别是上海开埠后，大批的西洋物品涌进了上海，于是，带进来的西方时尚元素令胸针除却了传统的民俗文化，更蕴含了西方多元的时尚元素。于是，从此胸针便融入我们民族的传统文化之中，幻化成民族瑰宝，演绎出了千年美丽。



■图为美国前国务卿奥尔布赖特在某次会议上佩戴的金色蛇形胸针。

图/CFP

## 胸针的“别”样世界

在世界上的许多国度里，胸针为人所爱，因为这样精致的配饰浓缩着历史的神圣感。如英国皇室一直就有佩戴胸针的风俗，尤金妮亚皇后掀起了胸针的佩戴风潮，伊丽莎白女王的胸针让人眼花缭乱……于是，胸针和它这些非凡的主人，已经让人分不清究竟是胸针烘托了高雅的人物魅力，还是尊贵的人物地位更加突显了胸针的非凡意义。

当宝石还只是原石的时候，它的价值鲜有人知；当它在设计者的手下演绎出巧夺天工的艺术神话时，它成了一件价值不菲的商品；如果它是一枚胸针，又经受住了岁月的洗礼和时代的考验，却依旧光彩夺目，它便成为了奢华的代名词，而只有那些传奇女子才能赋予它们灵魂。这样的女子并不多，被誉为是世界影坛上不可多得的瑰宝伊丽莎白·泰勒算是其中一个。1962年，她正是被英国巨星理查德·伯顿用一枚在Tiffany订制的海豚胸针打动，开始了两人长达20多年的感情路程，他们的恋爱轰动了整个影视界。也许，很难想象一枚小小的胸针，竟成为了见证浪漫爱情的最佳信物。同样，在世人皆知的英王爱德华和美国平民女子辛普森的故事中，作为定情信物的胸针也是被世人传唱，尤其是那枚Cartier“猎豹”胸针，更是伴随着这段“不爱江山爱美人”的佳话永远鲜活地印刻在人们的记忆中。我们的下一段际遇，是否也会从一枚独特的胸针开始呢？

事实上，胸针除却展现出丰富多彩的主题与形象，更有着不可小觑的能量。它除了能够传达佩戴者地位、经济状况、姻亲关系等信息，还具有建立各种事件之间联系的巨大力量。美国前国务卿马德琳·科贝尔·奥尔布赖特，便是通过一枚枚微小的胸针向世界传达她的政治期望与立场。身为美国史上首位女性国务卿的她，收藏的胸针多达千枚以上。她著名的“胸针外交”同她的名字一样熠熠生辉，成为了政坛上一道寓意深远的妩媚风景。因为对她而言，胸针是可以处理各种外交事务时得心应手的实用工具，是有效传递政治信息的媒介，更是一种“神秘武器”。这些胸针背后的外交故事却被她在《读我的胸针》中细心地记录下来。曾在一次八国峰会的会议上，奥尔布赖特佩戴了一枚代表性别不成问题的八国峰会胸针，之后在一次国会就中美关系作证时，她又佩戴了一枚用陶瓷碎片制成的中国龙胸针。



图/东方IC

■图为Chanel糖果蔷薇色胸针。

## “别”出艺术人生

如今，用胸针来凸显自己的气质显然是个不错的选择。在盛夏季节中，借晶莹幻彩的水晶胸针为自己胸前平添几分色彩——光彩夺目的宝石胸针，将衬托佩戴者的高贵、奢华；翡翠玉饰胸针，将完美诠释佩戴者的优雅、柔美；晶莹剔透的钻石胸针，能与女人的柔情万种完美地融合。

胸针被时尚宠爱，演化万千风情。胸针一般都不大，最小的只有纽扣般大。目前流行的胸针，可分为大型胸针和小型胸针两大类。前者长度一般在5cm以上，图案较为复杂，大多镶有宝石。后者一般长2cm左右，花样也较为简单。多为独枝花朵或多边形的立体造型。材质可以是明媚的珠花，可以是璀璨的宝石，也可以是镶嵌的珉琅，更可以是质感的金银，而具体说来，胸针的材质以银质的居多，其他的还有象牙、黄（白）玉、琉璃、骨角、珊瑚等。款式则可以是含羞的花朵，也可以是抽象的几何图形，更可以是浪漫的扇形、蝶形、乐器形又或者可爱的动物形。其制作工艺既有简单的，也有复杂的，其中又以镶嵌为多，比如镶嵌钻石、玛瑙、螺钿等，但栏丝、雕刻却也是常见的工艺。

佩戴胸针的方法是极为讲究的，尤其是男士。一般而言，男士佩戴时，若穿带领的衣服时胸针要佩戴在左侧，而不带领的衣服则要佩戴在右侧。此外，发型偏左时佩戴在右侧，反之则戴在左侧。而且需要强调的是，胸针的上下位置应该在第一及第二纽扣之间的平行位置上，不得马虎。女士就可以随

心所欲地创造属于自己的佩戴位置了，传统的扣法是将胸针扣在外套的翻领上。不过，需要知道的是，一枚小小的胸针被别在不同的面料上或是与不同样式的服装相配，所产生的点缀效果乃至整体的美感迥异。如将胸针别在线条不规则的服装的正中部可起到平衡的作用，在西服领边上一别一枚带坠子的胸针则可在正装的庄重之中增添几丝活跃的动感。如果服装的色彩单一，带有花饰的胸针则可以装点出新意，因为装饰感很强的胸针可以在高贵与端庄中更显出独特的神采。如果上衣是多色彩的，下穿深色的裙或裤，那么，此时多彩的上衣上佩戴深色的胸针会取得极佳的视觉效果。因为深色上下呼应，加上其他配饰的装饰，可协调整体的色调。

当然，胸针的造型不一定是复杂的、装饰味极浓厚的，有时，简单化更能起到良好的点缀效果。夏天的衣裙面料多为轻薄型织物，如果佩戴大而偏重的胸针容易使衣料下坠，影响美观。因此，轻巧轻盈的简单化胸针更适合此时佩戴。春秋两季的服装面料丰富、款式多样、色泽绚丽，此时选择胸针的范围便扩大了。而面料常以厚重和质感为主的冬季服装，胸针可选择金属类、镶宝类或有重量感的，尽情演绎冬日奢华。



■图为源自俄罗斯的百年珠宝首饰品牌 Fabergé 推出的 Les Saisons Russes 18K 白金钻石珍珠胸针。

图/CFP

### 探寻“别”样奢华

正值盛夏，突出颈部的装饰反倒显得有些多余，因为在流行规则中，当领口设计得很时尚时，颈饰就会成为累赘。可是如果将精致的胸针别在翻领的一角，素雅的上衣便从基本款晋升到时尚范儿了。试想，当香奈儿的一款钻石胸针搭配一条米色的丝巾，璀璨光芒中透出清丽脱俗的浪漫色彩，低调的奢华中渗透出女性的温婉娇媚。

试着把胸针别不同的地方，一定会收获不一样的惊喜。只要肯花心思，尽情想象，胸针带来别样风采的同时更会彰显佩戴者的独特气质。如胸针除了别在胸前的一边外，还可以扣在领子的一边，这样看起来既优雅又浪漫。一个别致的胸针扣在帽子上，同样也能营造鲜明的效果，让你更显优雅高贵气质，不落俗套。此外，可以在衣服的口袋上别上一个小小的胸针，或是在牛仔裤一边的口袋上扣上胸针，甚至是一簇小巧的胸针，同样能让你耳目一新。当然，也可以尝试把几个小型胸针不规则地扣在一起戴在胸前，在增加了层次感的同时来营造出活泼跳动的感觉。或者，将胸针别在围巾上也不失为一种很好的创意。试着将胸针扣在两端交接的位置，这样既能点缀纯净的围巾，还能起着固定的作用。

不过，胸针的多用途并不意味着它开始万能，佩戴胸针时仍有禁忌：若是半高领的休闲服佩戴造型繁复的胸针，则无法驾驭胸针的复杂；短衣短裤向来就是现代浪漫女子的装束，再插别一枚花型或者生肖型的简单胸针确实显得俏皮可爱，但这似乎并不适合办公；而高级面料的礼服则不宜用塑料、玻璃、陶瓷为材料制成的胸针，因为这种胸针与高雅华丽的服装极不协调，会缺失品位。当然，无论如何佩戴方式，只要胸针能令你的服饰感觉出奇制胜，给自己增添几分信心与美丽，达如所愿，才是佩戴胸针的真谛。☺

# FASHION DECOMPRESSION, TAKE A VACATION FOR THE BODY

## 时尚减压，给身体放个假

统筹、责任编辑\_于丹

生活在这个竞争力越来越大的社会中，大多数人都承受着很大的工作与生活压力，这些压力损害了我们的身体健康，让我们身心俱疲，所以，需要适时给自己的身心放个假。很显然，减压最快捷、时尚的方式就是通过对身体部位的直接按摩从而加速人体血液循环来适度缓解疲劳，这对于没有时间放松的上班族、长期家庭事务操劳的主妇、缺少锻炼的中年人来说，都是一个不错的选择。

### NO.1 爱视健眼仪

品牌：倍轻松  
 市场价：¥1399  
 工行价：¥998



分期付款：

每期价格(元)	期数(月)
171.33	6
337.67	3
998.00	1

功能特点

- 1.2种脑波、5种自然声的心灵疗法，由著名心灵导师王婷莹历经20年精心打造，快速为大脑减压。
- 2.闭目使用3分钟—10分钟，可使眼球与眼肌充分放松，减低眼睛压力，促进血液循环，迅速消除用眼过度引起的眼胀、酸痛、干涩、怕光及视物模糊等症状。
- 3.每天使用5分钟—10分钟，可加强眼部细胞的新陈代谢，改善眼部健康状态，让疲劳的双眼变年轻。
- 4.每晚临睡前使用5分钟—10分钟，即可充分松弛大脑神经，快速进入深度的睡眠状态，是睡前放松的好选择。

### NO.2 爱相随肩背按摩器

品牌：联创  
 市场价：¥435  
 工行价：¥298



分期付款：

每期价格(元)	期数(月)
13.64	24
18.00	18
26.42	12
51.74	6
101.88	3
298.00	1

功能特点

- 1.有效清除颈部、肩部及身体其它部位的酸痛感。
- 2.按摩位置可自由调整，操作简单、便捷，促进血液循环。
- 3.外观时尚，便捷式设计，可折叠、圈起，便于携带。
- 4.过热、过压双重电路保护，使用安全放心。

### NO.3 颈背舒肩背按摩垫

品牌: 联创

市场价: ¥1550

工行价: ¥968



分期付款:	每期价格(元)	期数(月)
	44.32	24
	58.45	18
	85.82	12
	168.06	6
	330.94	3
	968.00	1

#### 功能特点

- 1.1G海量汇集络络存储芯片,矫正颈、肩、腰椎恢复到自然生理曲线,并疏通气血、经络、神经等三大功能。
- 2.三种行走按摩模式:背部两个行走机芯,可上下、全程行走按摩,也可根据需要,对某一部位单独按摩。
- 3.智能机器手上下、前后、左右6个方位按照揉捏、滚压、指压等多种按摩手法,对颈、肩、腰、背实现全方位深度按摩。
- 4.底部配有一个高频振动电机,有效促进下身血液快速运动;按摩球均采用硅胶材质,按摩手感较舒适。
- 5.远红外热灸,PTC陶瓷发热体,快速温热;性能稳定,陶瓷无辐射,健康环保;并附4个远红外指示灯,左右两边各2个。

### NO.4 多功能腹部按摩器

品牌: 柏思飞

市场价: ¥789

工行价: ¥399



分期付款:	每期价格(元)	期数(月)
	34.75	12
	46.11	9
	68.50	6
	135.00	3
	399.00	1

#### 功能特点

- 1.揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,使胃肠等脏器的分泌功能活跃,从而加强对食物的消化、吸收和排泄。
- 2.经常巧妙地按揉腹部,还可以使胃肠道黏膜产生足量的前列腺素,能有效地防止胃酸分泌过多,并能预防消化性溃疡的发生。
- 3.揉腹还可以减少腹部脂肪的堆积。这是因为通过轻、重、快、慢不同力度的按摩,使腹壁毛细血管畅通,促进脂肪消耗,防止人体大腹便便,从而收到满意的减肥效果。
- 4.睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平息肝火,使人心平气和,血脉流通,起到辅助治疗的良好作用。

### NO.5 多功能知足盆

品牌: 联创

市场价: ¥890

工行价: ¥639



分期付款:	每期价格(元)	期数(月)
	29.26	24
	38.59	18
	56.65	12
	110.94	6
	218.46	3
	639.00	1

#### 功能特点

- 1.磁力共振,设有二百多个按摩粒,可充分刺激脚底穴位,促进血液循环,改善新陈代谢,具有改善睡眠质量、消除疲劳、增进健康、提高抗病能力等功效。
- 2.气泡冲击按摩,促进血液循环,起到保健按摩作用。
- 3.电动轮按摩,可以去除死皮,集中按摩脚底穴位。
- 4.自动加热保温,可有效控制水温。
- 5.红外线,臭氧杀菌。Ⓜ

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。

# THE FOCUS CONTROLLING OF THE KEY DIALOGUE

## 关键对话的驾驭焦点

文\_郑渝川 责任编辑\_于丹

要想驾驭关键对话,最重要的就是驾驭自己的情绪,只有做到了这一点,才可能协助或推动对方控制情绪。



作者: 科里·帕特森等  
出版社: 机械工业出版社  
分类: 人际沟通

不要以为所谓“关键对话”,只是政界、军界、商界就重大命题开展的磋商,其实,我们所有人都有自己的关键对话。《关键对话:如何高效能沟通》一书为此给出的界定是,关键对话就是对话双方观点存在很大差距且彼此情绪激烈、谈崩风险很大的对话。那些对话之所以关键,是因为很可能严重影响人们的家庭关系、职场环境、心理健康。

尽管关键谈话的重要性不言而喻,但人们在面对它时却时常退缩,这是因为我们担心直接面对会让问题变得更糟。很显然,逃避不能解决任何问题,反而很可能让主动选择逃避的一方陷入更大被动。还有一些人尽管硬着头皮参与了关键对话全程,却不出意料地把事情谈崩了。

《关键对话:如何高效能沟通》一书通过分析擅长与他人对话的高手的相关案例,进而归纳指出,在和他人展开充满风险、富有争议和令人情绪激动的对话时,首先要确保实现信息的自由交流,为此应当努力营造一种安全氛围,让双方逐渐建立起更多的共识。如果另一方尚未能较快的理解到你正在设法推动积极对话,你还应该帮助其从激烈情绪和富有攻击性的表达方式中走出来。

为了保证上段所述的局面实现,你需要首先审视自己的内心,找出过去让自己陷入沟通困境的不良沟通习惯,如争辩不休、沉默不语、自以为是,而转向你参与或启动对话的真实目的,将注意力转向到自己目的准确阐发之上。接下来,你要学会识别关键对话,一方面控制自己的情绪,另一方面对对方发出积极对话的信号,确保对方感觉到对话是紧紧围绕你所说的目的并且是安全的。当你感到对方和你的

目的不一致时,则应暂停充满争议的对话内容,关注对方的真正目的是什么,然后努力创建共同目的。

当然,要想驾驭关键对话,最重要的就是驾驭自己的情绪,只有做到了这一点,才可能协助或推动对方控制情绪。这本书就此提出的建议是,应设法放慢对话节奏,然后控制自己的行为方式。首先,要停止可能激化对话情绪的做法,想一想自己为什么这么做,思考自己的行为表现(是否表现出沉默或暴力应对的方式)、行为背后的感受(什么情绪导致作出这种行为)、感受背后的想法、想法背后的事实(相关想法与事实有无出入)。应留意自己的想法中,有无常见的“受害者想法”(这可不是我的错)、“大反派想法”(问题都是你造成的)、“无助者想法”(这事儿怎么做都做不好)。其次,要通过经常性的练习,让自己掌握消除上述做法的方法。再次,从事实出发,先做出试探表述,努力让对方理解你交流的意愿。第四,通过询问观点、确认感受、重新描述、主动引导等方法鼓励对方说出不同看法,并逐渐缩小双方差异。

如何营造健康的关键对话,《关键对话:如何高效能沟通》这本书给出了两大建议,一是要注意观察,确保自己和对方在对话框架中;二是要在双方之间建立安全感,对关键对话每一步进行细化分析,特别指出了人们容易因情绪激动滑向对立冲突的原因所在及改进策略。作者也指出,只有展开行动,学会发现身边每一个可以改善的关键对话机会,逐步掌握并熟练运用相关原则和技巧,才能真正达成高效能沟通。Ⓜ

## “经”挑细选



■ 《时尚传奇DVF》  
作者：黛安·冯芙丝汀宝  
出版社：中信出版社  
分类：人物自传

### 试读节选

那天是1997年9月9日。刚过正午，在萨克斯第5大道精品百货店第7层的裙装部上演的不怎么像是一场新系列裙装的发布会，更像是一场众人翘首以盼的电影首映礼。包括美国哥伦比亚广播公司、美国广播公司在内的各个电视台的工作人员正鱼贯钻过挂着新款丝质裹身裙的层层衣架；《纽约时报》、《女装日报》、《时尚》等时尚类杂志的记者们正在采访挤得水泄不通的大厅里站着的顾客，她们中有些人穿的正是20世纪70年代最早期的裹身裙。这都说明了一点，我的裹身裙的重生超乎想象地成功。

……

### 第三方评论

她30岁就赚到了第一桶金，曾经主持一个以自己命名的上亿美元公司，她不需要工作。但是在十多年前，她决定重返时尚巅峰。如果乔布斯是男人里东山再起最奇妙的故事，那么DVF绝对是女人中东山再起最美妙的传说。

——《iLOOK》杂志总策划 洪晃

## ■ 《社会动物》

作者：戴维·布鲁克斯  
出版社：中信出版社  
分类：社会科学

### 试读节选

人们会过高估计自己知道的事情。保罗·索梅克与爱德华·鲁索设计了一份调查问卷，衡量公司经理们对自己所在行业的了解程度。广告行业的经理们回答说他们有90%的把握保证自己是正确的，事实上他们当中有61%的人答错了。计算机行业的经理们自认有95%的把握答对，事实上他们当中有80%的人答错了。鲁索和索梅克一共对2000多人进行了该项测试，发现其中99%的人都高估了自己。

……

### 第三方评论

心理学研究发现：良好的人际关系是你我幸福的重要源泉。这本书探讨了我們作为社会动物的言行举止，并介绍了近年许多精彩的大脑神经科学的研究成果，让人对自己的幸福有更深刻的理解。

——著名情商教育专家 张怡筠



■ 《第三次工业革命》  
作者：杰里米·里夫金  
出版社：中信出版社  
分类：国际经济

### 试读节选

纵观人类历史，新型的通讯技术与能源体系交汇之际，正是经济革命发生之时。新能源革命使得商业贸易的范围与内涵更加广阔的同时，结构上更加整合。相伴而生的通讯革命则为对新能源流动引发的更加复杂的商业活动进行有效管理提供了有力工具。现在，互联网技术与可再生能源即将融合，并为第三次工业革命奠定一个坚实的基础。这一革命无疑将改变整个世界。在可预见的未来，在中国这一片古老的土地上，数百万的中国人将可以在家中、办公室和工厂里生产自己的可再生能源，并通过“能源互联网”实现绿色电力的共享，正如我们现在创造并实现信息的在线共享一样。

……

### 第三方评论

里夫金先生不仅明确地勾画了全球面临的挑战，也为商界领袖、政府和公众指明了前进的方向。

——思科董事长、总裁 约翰·钱伯斯



## 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
上海	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
	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