

中国工商银行北京市分行

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

2011.10 总第七期

秋季养生正当时

高通胀时代的理财与消费法则
踏过好莱坞明星的足迹，游遍全球！
消费时代 还惠于民——牡丹聚惠大行动



中国工商银行北京市分行

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

工于至诚 行以致远

您身边的银行 可信赖的银行



鼓舞世界的力量



网站 www.icbc.com.cn 服务热线 95588

ICBC  中国工商银行

目录 | Contents

中国工商银行北京市分行信用卡贵宾专享

P4 国内时事

油价波动被熨平 调整成品油定价机制是关键
最具影响力金融人物 中国占四席
央行调查显示：近七成北京居民认为物价高难接受
楼市“银十”低迷开局 40% 银行家看跌房价
北京成立预防腐败局
我国仅三成职场人每年享受带薪年假
维护费可以保护古城吗？

P6 国际时事

“占领华尔街”运动愈演愈烈
乔布斯为避免财产曝光 生前将房产交信托打理
世界大学 200 强 哈佛不再排第一
诺贝尔基金会称诺贝尔奖金可能贬值
墨西哥欲建“摩地大楼”
不丹国王完婚 迎娶平民女子
日本为何没有“地沟油”？

P8 特稿

高通胀时代的理财与消费法则
在通胀预期强烈，高通胀压力不断增大的情况下，你手中的储蓄是否会随着通胀的无形之手被渐渐削弱，绝对是一个值得关注的问题。

P10 生活圆桌

打造完美商旅装扮
菊香：主席家传红烧肉

P14 消费专题

海外购物成趋势，换汇 OR 信用卡？
美元汇率持续不振，欧元面临危机，其余各国外汇更是呈现出一派频频浮动的景象。因此，学会巧妙利用汇率浮动，投入最少的人民币，尽情享受海外购物的乐趣已成为国内消费者的当务之急。

P18 工行新闻

上半年工商银行税后利润超千亿 不良贷款率降至 1% 以内
工行北京分行成功发行凡客信用卡
工行北京分行与 301 医院、协和医院开展医疗金融服务
工行积极参加“放心用卡 安全支付”农村宣传活动
工行竞争力连续第四年居国内银行首位
工行北京分行不断丰富自助渠道服务功能
国内首家银行贵金属库在工行建成并投入运行
工银商友卡助力首都小企业发展
中国工商银行发行境内首张美国运通品牌白金信用卡

P20 消费时代 还惠于民——工行北京分行启动“牡丹聚惠大行动”

“十一黄金周”之际，中国工商银行北京市分行启动“牡丹聚惠大行动”，象征着为期半年的大型促销活动正式拉开帷幕。丰富的活动内容横跨购物、旅游、美食、娱乐等多个行业，消费者在活动期间可享受到包括“刷卡聚惠”、“银联抽奖返现”、“专卡专享”、“积分惠兑”等多重优惠活动。



P24 白金人生

张炳南：黄金之道亦是人生

P26 养生专题

秋季养生正当时
在《黄帝内经》中对一年四季的养生都做了说明，其中谈到秋天时说，“秋三月，此谓荣平”。本期养生专题将告诉您，如何在生活中实践秋冬季节“善养生者，必奉于藏”的信条。

P40 信用卡专区

刷卡购物新时代
一个新的便捷刷卡购物时代已经来了，中国工商银行北京分行推出了极其“聪明”的卡片——快购卡，引领刷卡消费的潮流！

P44 旅游

踏过好莱坞明星的足迹，游遍全球！
好莱坞明星的一举一动总是受到世人的瞩目，他们旅行度假的地方也成为了我们的旅游风向标。

P56 玩乐推荐

买房？不如买岛！

P58 特惠商家

王府半岛酒店：古典与现代的完美结合

P62 典藏

收藏一味珍酿

P64 飨宴

金秋“蟹”逅

P68 高尔夫

自驾墨尔本 乐享高尔夫

P72 高尔夫活动

工行北京分行联合北高协共同举行 2011 北京高尔夫球差点巡回赛第二站比赛

P73 高尔夫特惠

2012 工银白金卡高尔夫俱乐部大招募

P74 信用卡活动

刷工银信用卡 享费尔蒙特惠
“线路专享，越惠越欢乐”工商银行信用卡旅游行业促销活动
“出国最惠飞”国际机票优惠活动
缤纷节日游香港 尽享购物好礼遇
雷克萨斯购车分期付款优惠活动
2011 年新光天地周年庆 全馆 1 次消费 5 重倾情回报
牡丹海航信用卡优惠活动
刷牡丹“金”彩有福
工行信用卡网上申请促销活动
“航程万里 牡丹相伴”航空类联名卡系列促销
牡丹交通卡奥迪车主服务季
牡丹卡至尊租车促销活动
工银牡丹卡携手艺龙真情回馈

P80 影音阅读

旅人的客栈文化手记



ICBC 中国工商银行 北京市分行

编委主任：顾建纲
编委副主任：张明
编委：徐斌 梁欣然 闵杰

主 办：中国工商银行北京市分行银行卡业务部

地 址：北京市西城区复兴门南大街 2 号天银大厦 B 座 100031
电子邮箱：icbc_vip@bj.icbc.com.cn

策划制作：北京品行精准传媒广告有限公司

DOMESTIC EVENTS 国内时事



油价波动被熨平 调整成品油定价机制是关键

发改委近日宣布下调成品油最高零售价格，汽柴油每吨均下调 300 元，此次油价调整是近 16 个月以来的首次下调。

国际油价在 3、4 月份上涨时，国内油价上涨的不够。而国际油价在 5 月、8 月以及 9 月份又都出现了明显下跌。对此，国务院发展研究中心市场经济研究所副主任邓郁松表示，上一次油价调整并没有按照当时的定价机制来调，如果按照当时的严格的定价机制，价格应该更高一些。所以当国际油价回落时，国内油价也并没有很快下调，而问题的本质在于如何形成更合理的成品油的定价机制。

中国社科院能源经济研究中心主任史丹认为，目前最需要的是调整成品油定价机制。史丹表示，国内油价和国际油价接轨是在政府调控下的和国际油价接轨，实际上缩小了油价波动，“熨平”了波动。

最具影响力金融人物 中国占四席

近期的美国权威财经杂志《彭博市场》推出年度全球金融 50 大最具影响力人物，中国副总理王岐山、央行行长周小川、中国工商银行行长姜建清和中国投资集团 CEO 楼继伟榜上有名。

《彭博市场》指出，上榜的“金融界要人”均具有“迷人”的品质。简而言之，上榜人物能够创造最多的财富，建立最具利润的企业，引领经济舆论，推动全球市场。而与其他榜单较为不同的是，此次推出的 50 大最具影响力人物榜单关注“当下”，而不去探讨过去较长一段时间来的具有影响力的金融人物。

央行调查显示：近七成北京居民认为物价高难接受

央行营业管理部近期发布调查显示，三季度居民物价满意指数为 16.1，创调查以来的新低，69.1% 北京居民认为当前物价水平“高，难以接受”。

调查还显示，三季度北京居民储蓄意愿有所回升。在当前的物价和利率水平下认为“更多储蓄”最合算的居民比例为 37.4%，较上季上升 1.6 个百分点。其中选择储蓄用于“购买股票、债券、基金、理财产品、人寿保单等”的居民占 32.6%，较上季下降 5.5 个百分点，而选择储蓄用于“养老防病防失业等”的居民比例仍居首位，达 59.6%，较上季上升 2.5 个百分点。

居民消费意愿在三季度也得到增强，26.6% 的居民认为在当前的物价和利率水平下“更多消费”最合算，较上季上升 5.6 个百分点。从未来 3 个月消费意向看，“准备购买大额商品”的居民比例为 26%，“准备旅游”的居民比例为 39.6%，“准备购车”的居民比例为 11.8%。



楼市“银十”低迷开局 40% 银行家看跌房价

日前，据北京房地产交易管理网数据显示，国庆长假期间，北京市商品住宅的整体成交均价为 16861 元 / 平米，同比去年黄金周下滑 5.7%，环比 9 月同期，下降 27.5%。业内人士分析，政策对于楼市的负面影响继续深化，十一期间北京市住宅交易量同比、环比下滑幅度均超一成，是政策利空和假期因素相叠加的结果。“京十五条”执行已超过半年，政策稳步收紧使得购房人观望情绪浓重。开发商在紧绷的资金压力下，北京房价开始大面积松动。

根据央行营业管理部对银行家的调查显示，自二季度房地产价格预期指数走低进入不景气区间后，三季度继续下行。其中，仅 8% 的银行家看涨房价，看跌的银行家占比逐季上升，至本季已达 40%，52% 的银行家认为房价在下季将维持稳定。



北京成立预防腐败局

北京正式成立北京市预防腐败局，其牌子将加挂在北京市监察局。其中，北京市预防腐败局局长由市监察局局长张厚崑兼任。此外，现任市监察局副局长的宋兰刚兼任预防腐败局副局长。目前，预防腐败局的相关工作已经展开。

著名反腐研究专家、中央党校教授林喆表示，北京市预防腐败局的成立表明北京市纪检监察机关内部机构设置更加优化，惩治和预防腐败体系更加健全，预防腐败局的职能主要是协调各个反腐部门的关系以及预防腐败的政策制定。简而言之，预防腐败局就是一个研究机构，研究在权力运行中哪个环节容易出问题，总结腐败的规律，从而进行预防腐败的研究，制定出相关预防政策，不针对个案。

此外，记者了解到，国家预防腐败局已经于 2007 年 9 月正式成立，而上海、河北、河南、内蒙古等多个省市区也先后成立了预防腐败局。

我国仅三成职场人每年享受带薪休假



2011 年 9 月，中国全面小康研究中心联合清华大学媒介调查实验室，在全国范围内展开了“中产阶层休闲满意度”调查。调查显示，中国中产阶层人群中，只有两成多人对自己的休闲状况感到满意，带薪休假在现实中大打折扣，“每年享受”带薪休假的职场人只占三成。“工作忙、压力大，可自由支配的时间太少”、“个人和家庭的收入状况所限”、“带薪休假制度不完善”是影响中国中产阶层休闲满意度的三大因素。

调查显示，带薪休假落实不到位，受访者认为最关键的五个因素依次是：政府人事、劳动保障部门没有主动监督检查；工作忙，没时间休；企业追求经济效益，员工休假能省就省；担心上司对其工作态度的评价而不愿休假；劳动者维权意识和能力不足。

本次调查还显示，香港、西藏和云南，是中国职场人最向往的国内旅游目的地；而最向往的境外旅游目的地则是法国、意大利、德国、英国、西班牙、瑞士等欧洲国家，以及北美（美国、加拿大、夏威夷等）和海岛（马尔代夫、普吉岛、巴厘岛等）。

维护费可以保护古城吗？

近日，云南省财政厅、发改委联合发布公示称，依据《迪庆州独克宗古城保护条例》规定，迪庆州请求批准收取独克宗古城维护费。经审查，独克宗古城系三江并流风景名胜区的的重要组成部分，收取古城维护费的申请，符合财政部、国家发展改革委《行政事业性收费项目审批管理暂行办法》等规定，拟予同意。

此消息一经发出即引发了热议。支持者称，独克宗古城因为其历史和宗教价值的特殊性，即使游客没有增多也应征收维护费，独克宗古城的保护才是第一位；反对者则认为，古城维护费一直被各方看作是一块“大蛋糕”。丽江古城 2001 年开始向游客征收古城维护费，大理古城 2009 年也传出要向游客征收 30 元的维护费。而对古城的保护应该建立在周边旅游综合性开发的基础上，而不是仅仅停留在收取某项费用上面。

独克宗古城坐落于云南香格里拉县建塘镇上，建城距今 1300 多年，是滇藏茶马古道重镇及滇、川、藏物资中转、文化、经济交流中心，是目前中国保存最好、最大的藏民群居性建筑。



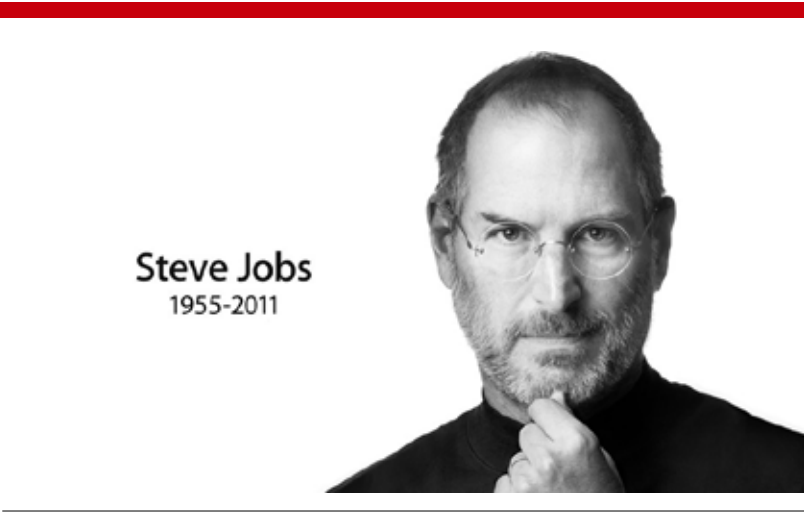
GLOBAL
EVENTS
国际时事

“占领华尔街”运动愈演愈烈



2011 年 9 月 17 日，上千名示威者通过互联网组织起来，要把华尔街变成埃及的解放广场。示威组织者称，他们的意图是要反对美国政治的权钱交易、两党政争以及社会不公正，这场被称为“占领华尔街”的运动已逐渐成为席卷全美的群众性社会运动。不过，这场示威的“箭靶”——正处于风口浪尖上的华尔街金融巨头却仍未伤及皮毛。

“这次的华尔街示威游行，实际上是美国金融行业长期贪婪掠夺民众的结果。要从根本上改变，必须终结美式金融霸权。”金融学家宏皓表示。他认为，以高盛为代表的美国金融财团，其各种包装上市的金融衍生产品不仅在掠夺美国民众的财富，也在全球掠夺着全世界民众的财富，如今越来越多的人正从这场金融骗局中“醒来”。



乔布斯为避免财产曝光 生前将房产交信托打理

在苹果联合创始人史蒂夫·乔布斯辞世以后，他的身后事也备受关注。根据最新曝光的文件显示，乔布斯和妻子早在 2009 年便将至少三处房产置于信托机构名下。法律专家认为，此举或许表明乔布斯希望自己离世以后财产状况不被公开。目前尚不清楚乔布斯是否将其股票和其他非房产财产委托给信托机构管理，但如果他真的这样做了，那么将很难确定这些财产的分配细节。

旧金山信托与房产律师约翰·奥格拉蒂说：“将股票和房产委托给信托机构管理，既可以在委托人去世时将房产税降至最低，又能避免财产在遗嘱检验法院被公开。如果方法得当，财产细节可能永远都不会浮出水面。”文件显示，除了持有苹果股份外，乔布斯还通过 2006 年将皮克斯以 1.38 亿美元出售给迪士尼敛聚了巨额财富，根据《福布斯》杂志的数据，截至 2011 年 9 月，乔布斯个人总资产约为 70 亿美元。

世界大学 200 强 哈佛不再排第一

日前，英国《泰晤士报高等教育副刊》与 IDP 教育集团全球首发 2011 ～ 2012 年世界大学排名。榜单与往年相比变化较大，哈佛交出连坐八年的头把交椅，加州理工独占鳌头，牛津大学超过剑桥大学夺得第 4 位，香港大学下滑 13 级至第 34 位，被排名 30 的东京大学超越，失去“亚洲第一”头衔，北京大学和清华大学跻身百强。

排名	名 称	国家 / 地区	总评得分
01	加州理工学院	美国	94.8
02	哈佛大学	美国	93.9
02	斯坦福大学	美国	93.9
04	牛津大学	英国	93.6
05	普林斯顿大学	美国	92.9
06	剑桥大学	英国	92.4
07	麻省理工学院	美国	92.3
08	帝国理工	英国	90.7
09	芝加哥大学	美国	90.2
10	加州大学伯克利分校	美国	89.8

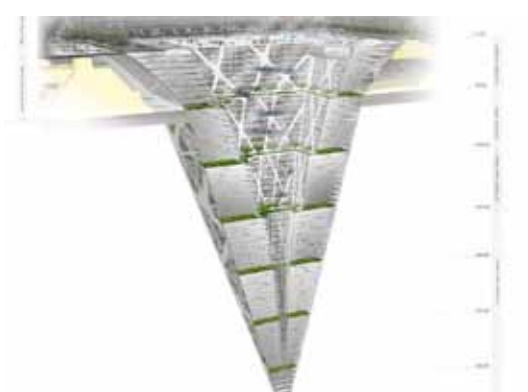


诺贝尔基金会称诺贝尔奖金可能贬值

2011 年度的诺贝尔奖于日前陆续颁出。诺贝尔基金会首席执行官拉尔斯·海肯斯滕表示，诺贝尔基金会没有许多人想象的那样富有。他说，基金会当前管理超过 30 亿瑞典克朗（约合 4.4 亿美元）资金，每年的运营费用大约为 1.2 亿瑞典克朗（1752 万美元），包括 5000 万瑞典克朗（730 万美元）奖金。

按照瑞典《每日新闻》的数据分析，由于通货膨胀的因素，近年来，诺贝尔奖金的实际价值一直保持下降趋势。海肯斯滕没有公开明年诺贝尔奖金的金额。但《瑞典日报》分析，长期来看，诺贝尔基金会可能会让奖金继续贬值。海肯斯滕说，基金会内部正对资金管理状况做战略评估，试图改善投资组合，获得更多收益。

墨西哥欲建“摩地大楼”



墨西哥一家建筑公司日前设计了一座深入地下 300 米的倒金字塔式“摩地大楼”，并有意将其打造成墨西哥首都墨西哥城的“新地标”。该建筑公司的工程师说：“墨西哥城需要新的基础设施、办公楼、商店以及住宅楼，但是地面上已经没有可用的空间。联邦政府和地方法规又禁止破坏、拆毁历史建筑，并限制新建筑的高度在 8 层以内。主广场迫切需要改造，我们没有办法只能转而向地下发展。设计中的‘摩地大楼’既保存了主广场附近的现有建筑，又不影响在主广场每年举办音乐会、展览、阅兵等活动，同时倒金字塔式的建筑风格也帮助揭示了墨西哥民族之根。”

据悉，金字塔曾在墨西哥建筑史上占有重要地位。墨西哥先民阿兹特克人第一次到达墨西哥峡谷时，就在湖泊周围建造了金字塔。随着阿兹特克帝国的壮大，他们在原有的金字塔旁边建设了更新、更大的金字塔。殖民战争年代，西班牙打败阿兹特克帝国，在那里修建了欧洲风格的基督教堂等建筑。进入 20 世纪以后，许多殖民地时期的建筑被拆毁，现代建筑拔地而起。

不丹国王完婚 迎娶平民女子



近日，被称为“世界上最年轻、最英俊国王”的不丹国王吉格梅·凯萨尔·纳姆耶尔·旺楚克，将小自己十岁的平民女子佩玛娶为皇后。这场皇室婚礼，并不像威廉王子的大婚那样广邀全世界皇室成员以及名流政要。参加婚礼的，只有国王的家人和几千当地村民，而其余的不丹国民则通过电视来分享国王的喜悦。

佩玛出生于不丹首都廷布的一个官员家庭，祖上曾为不丹的一个地区总督。她的父亲是航空公司飞行员。佩玛母亲家族则和皇室颇有渊源，是现任国王叔祖父的教女。虽然与皇族有渊源，但佩玛一直称自己是平民而非贵族。佩玛是家中第二个孩子，在廷布一所大学毕业后留学英国，目前正在攻读国际关系学位。因美貌和与国王的关系，佩玛很受民众爱戴。佩玛喜欢打篮球，在大学时还是校队队长，到现在仍保持了“不凡身手”。除此之外，佩玛非常摩登，在大学期间还组织过乐队和舞蹈队。

旺楚克国王对佩玛可谓一见倾心，据悉，佩玛 7 岁那年，在一次郊游中邂逅了 17 岁的王子旺楚克。而旺楚克每每谈及此事，都不禁忆述当年“求婚”情景。旺楚克说，他当时下跪向佩玛求婚，称“等你长大后，我便娶你”。



日本为何没有“地沟油”？

当中国因“地沟油”引起人们种种不安时，同为食用油消费大国的日本却无“地沟油”事件。相反，日本人让几乎所有废弃食用油都能做到既环保又资源化的回收处理。

照日本政府要求，作为废弃食用油的主要生产者——餐饮以及食品加工行业，其所产生的废弃食用油必须完全被回收。为了更有效地利用资源，在日本政府主导下，各大企业开始尝试废油循环利用。同时，日本政府和政府运营的研究机构也以各种形式，资助市民和各种民间团体开展废食用油回收再利用活动。以京都市为例，2010 年，京都市共回收了约 19 万公升的天妇罗废油，通过废食用油燃料化设施制成生物柴油燃料，提供给市营公共汽车和垃圾回收车作为燃料使用，全年因此减少了约 4000 吨的二氧化碳排放。

HOW TO EARN MONEY AND SPEND LESS IN A HIGH INFLATION PERIOD

高通胀时代的理财与消费法则

文 / 田遥

也许你并不关心欧美债务危机是否能够顺利化解，你也并不在意消费者物价指数（CPI）是涨是跌，甚至你都不在乎购买的猪肉或者鸡蛋价格有什么变化。但是，在通胀预期强烈，高通胀压力不断增大的情况下，你手中的储蓄是否会随着通胀的无形之手被渐渐削弱，绝对是一个值得关注的问题。



田遥
纽约时报集团旗下网站资深编辑，独立财经撰稿人。

把握通胀实质

2010年下半年开始，居民消费价格指数持续走高。尽管从2011年8月的数据来看，CPI总水平同比上涨6.2%，是本年增幅中的首次回落。但是从总体趋势看，由于国内外的经济运行态势均面临挑战，CPI增幅仍处在上升状态，接下来几个月的物价形势依然严峻。

尽管对通胀来临有许多不同的看法，但不可否认的是，通胀已经真切地影响到每一个身处其中的人，而且在未来一个较长的时间内，通胀压力会由于各种因素的综合效应一直存在。面对这样的情况，作为个人不得不考虑，我们手中的储蓄是否会在长期的通胀中被削弱和吞噬，我们应该怎样利用现有条件，缓解压力，跑赢通胀？

从浅显的角度说，通胀带来的结果是货币贬值，其表现主要就是物价的上涨和购买力的下降，也就是经常所说的“钱不值钱”。那么当我们拥有一定的储蓄，却仅靠银行利息来生利的话，由于当前CPI高于一年期存款利率，实际的利率将为负，所以把钱存在银行实质上是一种被动亏损。尽管与投资风险相比，损失并不算多，但是在长期的高通胀过程中日积月累，购买力下降所带来的金钱流逝也十分可观。

看清了通胀的实质，对于手中有一定资金的个人来说，在高通胀时代，通过一定的理财计划和消费方案，跑赢通胀也并不一定是难事。

“ 尽管对通胀来临有许多不同的看法，但不可否认的是，通胀已经真切地影响到每一个身处其中的人，而且在未来一个较长的时间内，通胀压力会由于各种因素的综合效应一直存在。面对这样的情况，作为个人不得不考虑，我们手中的储蓄是否会在长期的通胀中被削弱和吞噬，我们应该怎样利用现有条件，缓解压力，跑赢通胀？ ”

精明理财 平稳抵御通胀

对于理财，银行储蓄已经是最保守的方式，现在所有人的目标都是将现有资金投入到更高收益率的渠道中去，不仅使收益抵消掉通胀所产生的负面影响，同时能获得更高的利润，让手中金钱的含金量越来越高。

尽管大家对当前投资渠道的狭窄有诸多质疑，但是在现有条件下，仍然有几项比较公认的投资理财方向：

房地产：毋庸置疑，在国内理财收益率最高的，首先是房地产。房价的神话般上涨，早已让国人惊叹和疯狂了不止一次，对于个人来说，只要资金充足，房屋地理位置合理，在一定时间内均有升值潜力。然而，由于购房政策的逐步收紧，能够在这个领域光明正大投资的机会已经不多。

基金：对于投资过基金的人来说，可以说是几家欢喜几家忧，有曾经赶上好时候随便买一只就翻倍的，也有被忽悠，投了钱却眼睁睁看着钱慢慢变少的，而且从近两年来说，后者居多。因此尽管各种基金类型的收益率都比较高，但在购买之前都需要对所投资的基金有详细的了解和足够的心理准备。另外，比较普遍的看法是，不要把所有资金都投在一种投资类型上，所以对于基金投资的比重不要设定得过高。

股票：投资股票被看做是能够抗通胀的有效手段之一，但是这里有附加条件，即，买入价格较低或者持有分红率高的蓝筹股，并且长期持有。虽然从理论上来说，这样持有长期来看会有较好的收益，但是对于许多个人投资者来说，面对跌宕起伏的市场能够不为所动，并不容易。

黄金：黄金投资的热潮与通胀的来临是有着因果关系的，正因为对货币能力的不信任，使许多人选择了投资黄金来保值。也正是因为货币供应量的加大，使黄金价格不断冲向新高。而且可以预见的是，无论是从实用还是保值的角度来说，国内对于黄金投资的热情还将持续很长一段时间。当然，对于投资来说，纸黄金依然存在投资风险，实物黄金的变现手段并不便利，而且金价与前两年相比已经很高，也很难让人下决心入手。

银行理财产品：有数据显示，当前市场上有5900多种银行理财产品，尽管其年化收益都不是很高，但是对于保本为主，利润为辅的投资者来说，却是很好的选择。而且根据当前许多保本型银行理财产品的特点看，其风险是比较低的。

通过上述几个理财方向可以看出，没有一种投资方式是十全十美的，因此，需要根据个人自身的风险承受能力和理财喜好，来进行多样化的、配比合理的理财投资，才能平稳地抵御通胀。

聪明消费 加速跑赢通胀

把消费与抵御通胀放在一起，好像并不和谐，在钱不值钱的压力下，为什么还要使劲花钱呢？是的，从理财的角度，的确应该把足够的钱进行理财，从而获得更多的收益。然而，投资理财是有限度，是需要先保证日常消费条件下进行的，所以，弄清楚如何在日常消费中也能够顶住通胀的压力是十分有意义的。

可以确定的是，在不降低生活质量的前提下，现金支出对于抵御通胀来说，是没有任何作用的，而且随着通胀的加剧，如果使

用现金，支出也会随之增大，损失也会加大。所以，我们的目光就转向了最熟悉的支付工具——信用卡。

信用卡在抗通胀方面的作用与理财产品最大的区别是，信用卡可以将未来的钱投入到更高收益率的渠道中去，从而缓解通胀压力。尽管信用卡的资金偿还周期很短，但是如果能够利用好信用卡的特点和服务，那么信用卡作为一种短期借贷服务，也能在点滴中发挥重要的作用。

首先，信用卡有免息还款期限，如果选择了合适的消费日，就可以享受到最长时间的免息期。而在这段时间中利用信用卡额度进行的投资，就相当于获得了免息贷款，收益率自然也就会有提高。比如购买实物黄金，当金价达到合适的购买时机时，并不需要准备大量现金进行交易，而是刷卡购买，这样既能获得更多积分，也提高了资金的使用效率。

其次，还可以充分利用信用卡的分期付款功能。现在有许多商品选择分期付款时，并不用缴纳手续费，这样就相当于利用未来预期购买力下降的货币，购买现在的商品。而且还可以把省出来的现金投资到其他领域继续生利。

再次，许多信用卡在消费场所都有合作活动，打折、优惠的机会很多，因此使用信用卡消费，还能够节省一部分现金支出。

最后，信用卡消费所累积的积分，不同银行有不同的兑换规则，在利用信用卡消费较高的情况下，也不乏有价值较高的兑换物，也是一种资金的节省。

高通胀时代，两手准备必不可少，无论是理财还是消费，都可以成为带来高品质生活的智慧选择。

PERFECT BUSINESS STYLE

打造完美商旅装扮

文 / 王茜

对于商务男士而言，商务旅行着装搭配极具挑战性。因为，在紧张繁忙的商旅中，你要具备用最短时间切换多种风格的能力，才能迅速应对不同场合的着装需求。其实你不必冒着撑破行李箱压坏衣服的危险，塞进几套西服、衬衣、皮鞋，在男士着装领域有着一定之规。只要简单掌握一些服饰的基本知识，巧妙利用配饰，即可完成不同风格间的切换。



从机场到客户会议室，不间断办公行程！

刚下飞机没有时间换衣洗漱，就要到会议室与客户开会，开始征战商场……如何既在面对重要客户、谈判对手时让自己保持职业的形象，又让疲惫的旅途多一分舒适感？选择一件海蓝色暗条纹双排扣西装，通过面料本身在不同环境下色彩的微妙变化和细节之处的简单搭配变化，在舒适中营造出足够强大的气场。

机场状态

海蓝套装便能够将你商旅着装的挑战指数降至最低。它们剪裁优雅，颜色大方易搭。在自然光下，套装呈现出原始的海蓝颜色。清爽的海蓝色能够提升视觉的舒适感，一扫冬日旅途的沉闷感。而在室内，海蓝色看上去更接近黑色，而且在聚光灯下，面料不会反光，能散发出和黑色套装同样的魅力。



Hermès 爱马仕

商务谈判状态 决定成败的是品质和细节

领带，专业性的标杆

将旅途中用于保暖的围巾换成高品质的领带，能够让你从旅途状态中迅速抽离，转换为自信庄重的商务状态。

钢笔，商务“佩剑”

高品质的钢笔之于商务人士就像佩剑之于侠客。一只价钱不菲的名笔，绝对是你切换商务状态的必备之物。

公文包，赢得信任感

在商务谈判的过程中，不可或缺的是那一份厚重和沉稳，公务包外观大气、精细其中：棱角分明地将简约大气做到极致。使你给客户和合作伙伴留下工作认真、值得信赖的印象。



Hermès 爱马仕领带



Salvatore Ferragamo 菲拉格慕公文包



Montblanc 万宝龙颂赞勃朗峰大班系列玫瑰金笔

从机场到晚宴，变通商务晚宴装！

商务出行，应酬在所难免。想要在不同的场合穿着得体，并不意味着要增加行李，只需准备一套略加改良的黑色礼服套装一切就都迎刃而解了。

机场状态

传统的男士夜礼服多为戛驳领或青果领，领子面料多为亮面绸缎质地与衣身面料质地反差较大。如果想兼顾商务出行和晚宴，可以选择领子面料反差较小的礼服套装，小小的细节变化，既保留礼服标志性的特点，又弱化了其华丽感。



Alfred Dunhill 登喜路旋转地球袖扣



Alfred Dunhill 登喜路黑色猛犸象牙袖扣



Salvatore Ferragamo 菲拉格慕手工定制鞋



GIORGIO ARMANI 阿玛尼 ATTITUDE 香水



HUGO BOSS 波士卓越精英男士淡香水

晚宴状态

毋需张扬却总能左右逢源

袖扣，点亮整套搭配

参加晚宴时佩戴的袖扣材质锁定珍贵的宝石为佳，使一件原本普通的黑色礼服营造出无与伦比的装饰氛围。

纯手工皮鞋，身份的“佐证”

一位男士的品位往往会在脚上分出高下。除了用料好，细节做工讲究以外，颜色也是关键。其中，咖啡色、暗红色的皮鞋是提升机场装华丽感的点睛之笔。

男士香水，视觉范围外的吸引

香水早已经和手表、领带、钱夹一样，成为男人的个性标签。它虽然不像时装社交那样一目了然，但确实能为你获得更多好感和人脉，为进一步社交做前期铺垫。

从机场到办公室，分秒必争职场人！

一下飞机就要直奔办公室，你要保持自己一贯的儒雅形象。其实干练不一定不舒适，抛弃传统束缚的套装，可以选择质地柔软的其他单品来代替。

机场状态

同一件针织衫出差途中可以穿，上班穿亦可。针织衫一定要选择质地柔软的，与舒适的衬衫和休闲西装夹克组合。既舒适还免去了硬挺套装带来的褶皱烦恼！整套搭配不仅拥有正统的款式，还有现代的设计、纯粹的颜色，让长途奔波后的你看起来仍旧充满活力。

办公状态 实力与激情的征程

机场包，任意搭配

机场包以其高使用率、合理的性价比，备受男士们的推崇。提包内容量大，收纳分层丰富，能满足出差中的需求。而且机场包的上乘皮质，在提手部分链接的细微部分、缝制线迹和剪裁上的周到考量，营造上品质感，又符合职场身份。

男士绒面鞋

鞋一直是男士品位的决定因素，一双柔软性极佳的绒面皮鞋适合在旅途中穿着，舒适感超群，全无生硬的感觉。

腕表，效率伙伴

拥有良好的时间观是精英男士在商场中求生存的不二法门。腕表在旅途中是男士们的一件实用的配件，那么在职场中则是你懂得节约时间，合理运用时间，善于与时间赛跑的表现。



Salvatore Ferragamo 男士提包



Hermès 爱马仕绒面鞋



IWC 万国葡萄牙 Sid érale Scafusia 腕表

菊香：主席家传红烧肉

地址：北京市朝阳区三里屯路 19 号 Village 北区
电话：（010）64132275



坐落于三里屯 Village 北区的菊香餐厅，与毛泽东有着深深的不解之缘，因为这里的主人孔东梅女士是毛主席唯一的外孙女。

菊香餐厅的看家菜当然是极具湖南家乡风味的秘制红烧肉，选用上等猪五花肉，肉要先焯水断生，加料酒。切成小块，快炒成糖色，佐以老抽、生抽、葱姜蒜等调料，小火煨至水汽收干。这样出来的肉色泽红亮，肥而不腻，软糯弹牙，并带着一丝辣味。主席家宴的另一个经典是红烧狮子头，把上等猪五花肉切成颗粒，手工打制成颇有弹性的肉馅，肉质充满弹性，肉质间保持了缝隙，汁液在其中。另外还有腊味合蒸、麻辣牛肉等也是毛泽东的最爱。

春江：花前月下品江南

地址：北京市东城区建国门内大街 8 号中粮广场 A 座 B1 层
电话：（010）65131899

春江以《春江花月夜》为基调，除了菜的味道是传统江南美食，餐厅装修也处处体现着江南特色，让整个环境有一种江南烟雨中的气氛。

所用食材都十分有地方特色，京杭大运河上你能想到的食材似乎都能吃到。春江年糕沾黄鱼，大黄鱼有着蒜香、羊肉以及洋葱的香气，配上年糕后汤汁浓郁，年糕软糯，绝对下饭。宋嫂鱼羹，菜品主料为鲈鱼丝和肉丝，配上火腿丝、香菇丝，鲜嫩滑润，味道像蟹羹，故有“赛蟹羹”之称。另外，紫薯山药芥菜、宁式鳝丝、鲍汁莲藕丸子也都是餐厅的主打菜品。



无禅居：胡同里的云南菜

地址：北京市东城区金宝街大雅宝胡同 67 号
电话：（010）65594158



无禅居是一家深藏于四合院里的云南私房菜馆。没有菜单，因为菜单在昭通大厨心里，共有 128 元 / 人，200 元 / 人，500 元 / 人，1000 元 / 人四种价位。128 元 / 位的菜品都是亲切的家常云南菜：小凉菜拌木耳，内有笋尖和大理梅子，爽口健康，梅子很醒神。凉拌青蛙皮和凉拌树花儿这种云南招牌，是一定不容错过的特色食材。热菜为黄牛肝菌炒皱皮椒，皱皮椒为云南特产，特征是小灯笼状，皮儿薄，表面皱皱巴巴，炒来格外爽脆，配牛肝菌的肉头为正合适的搭配。腌菜炒肉碎搭配米饭算是天仙配了，跟黑三剁之类的经典有着异曲同工之处。最后一定要吃一小碗小锅米线，汤是猪骨、鸡肉熬出来的，所以吃完米线喝了汤格外有必要。

三修堂养生苑：吃素修身养心

地址：北京市西城区太平街 19 号（陶然亭公园东门向南 200 米）
电话：（010）63527798

修身、修心、修行是三修堂名称的凝聚。进门庭，偶尔会听到宛若涓涓流水的鸣唱，还有不容易察觉的穆古沉香气息，先别急着喝茶，不妨累了来顿精致的素食，再细品茶香。有不少听名字就足够风雅的菜式，比如仙女散花、佛口飘香、枫桥夜泊、荷塘月色、三修养颜燕、金沙碧玉等。吃饭过后，还可以来杯茶，体验禅茶素食合一的美妙，也可 SPA，经络推拿，静读禅境书章，更有五行足道、瑜伽太极、国学论道等。吃饭修身养心，三不耽误。



润咖啡厅：自助也要吃现场

地址：北京市朝阳区霄云路 26 号鹏润大厦 A 座 1 区鹏润酒店 1 楼
电话：（010）51086688



多年来受到各界瞩目的鹏润酒店终于开了，其一层的“润”咖啡厅，全程提供开放式厨房现场制作的自助。根据宾客的个性要求，量身定制潮粤私房菜，咸淡蒸煮所有操作均可。除了中餐，还喜欢吃日料西餐的，午餐 198 元晚餐 248 元，就能在如此大气奢侈的环境用餐，如此新鲜的食材，绝无仅有，并可无限量吃龙虾、三文鱼、鲍汁青口贝、德国火腿、十几种意大利面。如果错过了用餐时间，也不要放过奢华的下午茶。这个可以容纳 170 人的咖啡厅里，38 元一位的下午茶一样可以心满意足。任意地方一杯咖啡配一款甜品，也很难找到这等价位了吧。

苏丹纳：神秘埃及菜

地址：北京市朝阳区神路街 39 号院 1 号楼 1-08 号
电话：15011177995



苏丹纳餐厅是北京首家埃及风味料理，店主埃及小伙哈森认为同为四大文明古国的中国非常神秘高深，才不远万里漂洋过海来到北京发展事业。

饭前先喝口埃及红茶，茶是种在金字塔旁的，每个月由哈森的家人从埃及寄过来。埃及 Eish 面包是埃及人的主食，是一种外脆内软的烤面饼，刚做好时像一只吹起的气球，冷了之后就成了中空的薄饼。可以直接吃，也可把肉、蔬菜等夹在饼里。

咖喱虎：香港街头鱼蛋店

地址：北京市东城区南锣鼓巷 15 号
电话：18601203635

上世纪 90 年代的港片里总有鱼蛋牛丸的影子，如今，在南锣鼓巷的咖喱虎，你也可以品尝到那些又便宜又美味的小食：萝卜牛腩、鱼蛋、鸡蛋仔等。老板娘亲自炖的萝卜牛腩，汤浓味美，牛肉松烂，萝卜入味儿，有种质朴的家常味道。咖喱系列里有 9 种丸类：鱼蛋、花枝、墨鱼、牛筋、香芋、龙虾、蟹黄、芝士、海胆，每样都配一小杯咖喱酱吃，个个好吃。8-12 元，性价比颇高。



面华：列国唐人街面条食谱

地址：北京市朝阳区甜水西园公园 5 号一层
电话：（010）65067980



这家店专卖世界各国唐人街当下最 Fashion 的中国面条，无论正宗与否，改良与否，都代表了某一个国家当下所认知的中国面条味道。

全球有三十多个国家有唐人街，面华每个月调整菜单，保持同期拥有 8～10 种不同华人食谱面条。所有面条可单独上场，也能以套餐形式出现，配华丽小菜，28-38 元不等。吉隆坡咖喱鸡面，配芝士春卷+拌腐竹，再配芒果+桃子昔果乐，套餐形式只收取 32 元。被称作招牌的加州牛肉面，质朴实在。面条海量滑溜，牛肉大粒浓香——别小看 18 元的价位，选料可是中国鼎鼎大名的鲁西黄牛，炖得香香软软铺上面条，汤浓味美，果然招牌。

FOREIGN EXCHANGE OR CREDIT CARD ?

海外购物成趋势，换汇 OR 信用卡？

文 / 杨倩

金融危机后，中国凭借强大的国际购买力一跃成为世界最大的奢侈品消费国，从巴黎香榭丽舍大道、纽约第五大道到伦敦牛津街等国际高端消费场所，随处可见中国消费者疯狂购物的身影，这种消费群体还呈现出年轻化的趋势。尽管有学者一再将这种现象分析为中国消费者欠缺理智消费观的阶段性的非健康经济现象，却无人能否认海外购物已走进中国千家万户这一事实。

纵观外汇市场，美元汇率持续不振，欧元面临危机，其余各国外汇更是呈现出一派频频浮动的景象。再放眼国内现状，从房地产到衣食等生活必需品和文化消费都呈现出价格上涨的趋势，股票市场更是在大家的深切关注下连连下挫。在这种不均衡的物价消费市场形势下，越来越多的国人选择了减少现金和外汇储蓄，纷纷倾向于旅游购物和留学等海外消费和教育投资计划。时至今日，海外消费已不是富人的特权，海外商品也不一定比国货昂贵，加之危害国人健康的“毒奶粉”等国产商品一而再，再而三地出现诚信危机，人们不仅走出去买，也有越来越多人通过海外网站购买商品。

随着国人疯狂海外购物现象衍生出的一系列消费服务体系日趋成熟，国外奢侈品门店开始配备中文导购、越来越多的欧美本土时装品牌和生活用品供应商开设了针对中国消费者的网上交易平台，大部分银行信用卡开始支持国际支付，在世界各个地区人民币购买外汇的手续也变得越来越便捷。在国内，有着海外生活背景和走在互联网时代尖端的年轻时尚消费者引领起海外网站购物生活的热潮。因此，学会巧妙利用汇率浮动，投入最少的人民币，尽情享受海外购物的乐趣已成为国内消费者的当务之急。

换汇便捷，存在差价

对于到海外购物的国内消费者，最常涉及的外汇金融业务为因私购汇（即个人购汇）。尽管人民币在国际市场持续升值，甚至开始在一些周边国家流通，但相比起美元，人民币不能在国外自由兑换仍是摆在眼前的事实。因此，人在国外，想要享受顺畅方便的购物之旅，在出境前了解人民币兑换方法仍是必要准备之一。

如今，我国对外汇管制的逐渐放松让人欣喜。可以说，对于普通百姓而言，兑换非巨额外汇相当容易。20 世纪 90 年代以前，我国严格禁止私人购汇，2003 年起我国开始放开因私购汇业务，而兑换货币的种量也在慢慢增多。目前，中国工商银行推出了网上小额购汇业务，消费者可通过登录工行网上银行，自助办理 5 万美元以下的实时购汇业务。

目前，除最早提供个人购汇业务的中国银行外，国内几乎所有银行都能办理个人购汇业务。在购买币种方面，除基本美元、日元、港币等币种外，加元、澳元等货币也可以在银行网点兑换，中国银行还宣布在国内首家开办韩元的兑换业务，但目前只为普通居民提供出国后剩余韩元兑换成人民币的服务。在限额方面，现在海外旅游消费者半年（含）以上购汇限额已经由 5000 美元提高到 8000 美元。

银行外汇服务每日为客户报出基准价、卖出价、买入价三个牌价，基准价是人民银行公布的一种中间价，其他商业银行可在基准价基础上，按照央行规定的浮动范围制定自己的买入、卖出价，其中卖出价和买入价又分为现钞和现汇两种价位。由于不同银行间的外汇牌价存在不同程度的差异，消费者可根据自己的实际需要，事先通过银行客服询价，再选择合适的银行来购汇。

目前看来，由于美元和港币的价差甚微，购买数额不多的情况下，差距不大，相比之下欧洲货币则存在一定的牌价差异。由于目前留学和海外游人数居高不下，一些银行也会适时地推出一些优惠活动，如中国工商银行曾为消费者提供单笔因私购汇金额在等值 2000 美元、留学购汇和理财金账户消费者提供不同程度的优惠汇率。

此外，在一些国家和地区的机场、酒店等地区都提供收取相应手续费的换汇服务，如在首都机场兑换欧元，无论数额大小都需要支付 50 元手续费，而银行公布的汇率牌价已经包含了手续费在内。



信用卡双账户有差价

目前，刷信用卡消费是海外各国消费的最普遍结算方式之一。目前国内许多银行都为客户提供可在境外消费的双币种结算信用卡，即具有中国银联和国际银行卡组织标识（Visa 或 Master）的信用卡，如目前广受欢迎的美元和欧元双币信用卡。许多人惯性认为消费者在国内消费通常以银联结算，支付人民币，在国外则使用 Visa 或 Master 结算，购汇还款。事实上，如今在许多国家，消费者都可以自愿选择以银联或 Visa、Master 等方式结算。而在浮动汇率的状况下，两者所支付的实际金额存在一定差距。

境外消费走银联通道的实质是为锁定交易时的汇率，在全球任何地方只要通过银联刷卡消费，其金额都会直接按当时汇率转换为人民币扣账，这个过程不产生任何手续费。如使用国际结算方式，则需注意选对与该地区相应的币种支付，这种支付方式可能受到短期汇率波动的影响。如果消费者在欧元流通地以外地区（包括美国和其他小币种国家）使用欧元双币卡，这笔金额将按购物当时汇率从美元转换为欧元扣账，这个过程会产生一定的兑换手续费，称为“国际结算费”。在还款日，持卡人再以还款时的牌价购买欧元还账，因此在汇率飘浮不定的情况下，这种消费方式的大额消费存在一定风险。但在人民币持续升值，选对币种消费的双币卡消费者还有可能从中获益。目前看来，大部分银行收取的“国际结算费”为消费金额的 1.5% 左右，其中工商银行 Visa 收取的转换费为 1%，较低于其他银行。此外，工行欧元双币卡为持卡人提供人民币、欧元两个账户，两者均有年费减免待遇。

尽管我们使用的双币卡同时标有银联与 Visa 的标志，但凡是“4”开头的卡片实际上都属于 Visa 客户，以“62”开头则为银联发卡。Visa 已将“4”字开头的 BIN 号在国际标准组织 ISO 进行注册，持卡人以“4”字开头的双币卡境外消费将自动从 Visa 账户进行结算，即在美元以外地区消费将产生手续费。而银联和万事达合作发行的双币卡目前仍可以在境外走银联通道。

目前，个别银行对外币账户可批准大额消费分期还款。如工行信用卡美元账户单笔消费 100 美元以上、欧元账户单笔消费 100 欧元以上、港币账户单笔消费 600 港币以上都可以在免息期内即最后还款日前申请分期，手续费则一次性在第一期收取。

币种不同，对策不同

美元购物渠道多，大额持汇，小额刷卡

目前，美元是中国家庭最常持有的外汇币种之一，尽管今年以来美元兑换人民币已经从年初的 6.8 跌至 6.3，人民币不断升值的大趋势让许多人对美元一再失望，许多人将美元积蓄纷纷用于旅游消费，加之使用美元结算的国际购物网站日益丰富，越来越多的人抱着尽量将美元出手的心理进行境外消费。

然而，人民币对美元汇率持续升值的涨幅至今已超过了 3.5%。从 8 月中旬以来，人民币对美元的升值势头已从猛势放缓，在下一个汇率震荡到来之前，美元走势缓和稳定或有轻微的浮动反弹。此外，跟随欧元走低，因市场担忧欧洲决策者在解决欧元区债务危机方面缺乏进展，引发对相对安全的美元的需求。因此，短期内选择去美国旅游购物的消费者可根据对自己消费预计的需要，事先兑换一半预算的美元并携带一张 Visa 信用卡，将即将浮动的美元汇率带来的影响减到最低。

人民币兑美元升值的大趋势短期内不会改变。由于境内购汇与出境旅游消费会有一些的时间差，在美元持续下跌的时期，事先换汇较为不合算。但如今人民币升值势头趋缓，若目前手上未持有美金，又计划着于未来一两个月内赴美国购物或在以美金结算的网站购物的消费者不妨于近日先行购入一定数额的美金，几个月内花完存在损失的可能性微乎其微。

若消费者没有明确的消费目标，出境后没有将手上的美元花完，回来后想再换成人民币，将产生一买一卖过程中包含在买入、卖出牌价中的手续费，即使美元汇率稳定或有轻微浮动反弹，消费者不见得能从中获利，而面对人民币稳升不降的大趋势，甚至可能有损失，因此若没有明确的消费意愿，也不必刻意兑换美金。少量金额的消费刷 Visa 通道结算，也不会因轻微浮动的汇率造成明显差价。



欧元消费时机到，换汇不如刷卡

美元之外，欧元也是中国消费者持有较多的币种之一，而较美元趋缓的走势，欧元近日下跌极为明显，因此计划去欧洲旅游的消费者则需仔细观察汇率并进行精打细算。9 月初，欧元对美元曾经突然间出现过 12% 的明显跌幅，而欧元区债务危机可能进一步恶化，继续大幅下跌的可能性依然存在。因此，无论是否有消费计划，手上持有大量欧元都有可能面临损失。

自 9 月以来，欧元对美元和人民币都持续暴跌，有人将其称为“重灾区”。目前，欧元对人民币汇率也自今年 5 月初后再次告别“9”字头，重回“8”时代，9 月人民币对欧元更是创出近两年来中间价的历史新高位。因此，许多银行纷纷表示欧元购汇需求大增，尤其是留学生家庭纷纷大量购买欧元为留学生提供生活费。可以说，对于热衷于境外旅游的消费者而言，赴欧扫货的时机已经成熟。

许多行业人士都认为此次的“欧债危机”可能导致欧元在很长的时间内持续走软，若手上持有欧元，应尽量出手，欧洲旅行消费是首选。办理欧洲旅行签证与实际前往存在一定时间差，即使短短一两个月内，欧元依然存在严重下挫可能性，因此事先购汇明显不适合计划前往欧洲的消费者。

近期内前往欧洲的消费者不妨现在办理一张欧元双币卡，使用欧元结算账户尽情享受银行提供的信用额度，待还款日期再以人民币购汇还款，若人民币短期内再次升值，欧洲购物消费所支付的实际金额极有可能大大低于购买物品时的定价。若有意在欧洲购买大额商品，不妨借此机会出手，再尝试申请银行提供的分期还款。

日本购物机会多，用银联最稳妥

日本一直是最受中国游客青睐的旅游消费国家，国内银行也有办理支付还款方式与 Visa 或 Master 相似的 JCB 日元双币卡。由于银联较早在日本普及，所以许多中国消费者现在更为倾向使用银联作为在日本的支付方式，而如今在日本境内使用银联通道刷卡消费也非常方便。目前许多消费者在购物的过程中也得出经验，若消费金额不多或汇率浮动不明显，在能使用银联的地方刷银联直接转化是最为方便的国际消费方式。

近年来，美元、欧元对人民币纷纷贬值，日元却在动荡中节节攀升。然而，政局、天灾种种因素的影响下，日元走势一直难以确切预测。一年内，日本政府几次出手干预汇市。9 月初，日本政府在外汇市场抛售日元，以阻止日元升值，起到了立竿见影的效果，汇率大跌。只是日元升值何时能被真正遏制，依然难以估计。因此，若仅仅热衷于到日本购物，没有必要冒险持有大量日元现汇，加之银联信用卡流通便捷，亦无须特意开设 JCB 双币卡再购汇还款。日本与中国毗邻，消费者往返于两国的机会较多，使用银联信用卡按即时汇率结算一直是最为保守稳妥且方便的消费选择。有计划到日本旅游的消费者不妨持币静待时机，日元下跌时迅速出手购物。



工行北京分行参与北京市刷卡促消费活动

即日起至 2012 年 1 月 31 日，持北京本地银联卡在本市零售、餐饮等商户（注意：房地产类、大宗批发类、医疗教育类、慈善类、政府服务类交易以及网上交易不参加本次活动。）刷卡消费 200 元以上（含）即可参加每月抽奖活动。中奖者将获得现金回馈，奖金每月由银行划入中奖人所使用的银行卡。

根据单笔刷卡消费金额的不同，持卡人有可能获得 100 元、300 元、600 元不等的税后现金回馈。具体如下：

一等奖：刷卡消费金额在 1000 元（含）以上，奖金为现金 600 元；

二等奖：刷卡消费金额在 500 元（含）-1000 元，奖金为现金 300 元；

三等奖：刷卡消费金额在 200 元（含）-500 元，奖金为现金 100 元。

另外，为了加强对中国自主银行卡品牌的推广，对中奖的卡号以 62 开头的银联标准卡持卡人提供“奖上奖”，即每月抽奖活动还将在上述一、二、三等奖中奖者中再次抽取银联标准卡中奖者。中奖者可获赠税后 4166 元（税前 5000 元）现金回馈。

为保证本次活动个人所得税依法代扣代缴，商业银行系统内的中奖持卡人身份信息必须完整准确，凡身份信息缺失的中奖持卡人，必须在抽奖信息公布之后的 30 日内持有效身份证件到发卡银行补录完整，否则视为自动弃奖，不再回馈现金。

2011 年北京市刷卡促消费活动公布第一期抽奖结果

日前，由北京市商务委员会、北京市财政局、中国人民银行营业管理部、北京银监局主办，中国银联北京分公司以及在京 24 家中资商业银行承办，北京市银行卡市场协调委员会、北京市商业联合会协办的“月刷卡月中奖——2011 年北京市刷卡促消费活动”第一期抽奖仪式在中国银联北京分公司隆重举行。

北京市商务委李薇薇副主任指出，刷卡消费便捷、安全、卫生，鼓励刷卡消费这种现代消费方式，有助于满足消费需求，拉动内需，促进经济增长方式的转变。中国人民银行营业管理部姜再勇副主任则指出，本次活动将政府的资金和银行的资金结合在一起，提高财政资金的使用效率，节约资金的成本，同时给人民群众带来了实惠，鼓励了社会消费。



上半年工商银行税后利润超千亿 不良贷款率降至 1% 以内

中国工商银行股份有限公司 8 月 25 日公布了 2011 年度中期经营业绩。按照国际财务报告准则，2011 年上半年工商银行实现税后利润 1096 亿元人民币，同比增长 29%；每股盈利达 0.31 元，每股净资产 2.46 元，分别比去年同期增加了 0.06 元和 0.35 元。

面对复杂的外部经营环境，今年以来工商银行进一步加强和改进风险管理。工行深入推进内部评级体系建设和成果应用工作，严格执行“三个办法、一个指引”的监管要求，风险防控能力持续增强，信贷资产质量持续改善。上半年，工商银行不良贷款余额和比例在保持连续 11 年“双下降”基础上再次实现“双下降”，截至 6 月末不良贷款率为 0.95%，首次降至百分之一以内，创历史最优纪录。与此同时，工商银行不良贷款拨备覆盖率较 2010 年末大幅提升 32.94 个百分点至 261.14%，抗风险能力进一步增强。特别是地方融资平台贷款和房地产贷款领域的风险继续得到控制。

更为重要的是，经过持续的转型发展，工商银行的经营模式和收益结构进一步优化，发展的协调性和可持续性显著增强，盈利能力可持续发展的基础进一步夯实。

工行北京分行成功发行 凡客信用卡

近日，工行北京分行首张网络购物平台联名信用卡“工银凡客信用卡”正式发行，该卡除享有牡丹信用卡的优势金融服务功能外，还享有“凡客诚品”网站 VIP 会员资格，并可获得多重联名优惠。

工行北京分行针对工银凡客信用卡于 2011 年 12 月 31 日前开展了一系列优惠活动，包括：凡成功办理工银凡客信用卡的主卡持卡人，可获得 29 元凡客现金券，现金券可任意购物，无消费限制；工行信用卡新客户首次成功申办工银凡客信用卡、且成功办理卡片启用并使用一次的持卡人，将直接获赠 2 万分工商银行信用卡积分，积分可直接登录工行网站兑换相应礼品；工行四星（含）以上客户成功申办工银凡客信用卡，即可享受免主副卡首年年费的优惠。

工行北京分行与 301 医院、协和医院 开展医疗金融服务

近期，中国工商银行北京分行分别与中国人民解放军总医院（以下简称 301 医院）、北京协和医院合作开展医疗金融服务，先后推出 301 医院“医疗一卡通”，以及协和医院银医卡服务。

目前工行的自助终端可以为客户提供预约挂号、预约挂号信息查询、打印或补打挂号凭条等服务，客户在工行渠道挂号缴费后，会实时收到 95588 工行客服发送的就诊短信提示。此次工行与医院合作医疗金融服务，是积极响应卫生部“先诊疗、后结算”的医改号召，重点依托大型商业银行和综合性医院的强大实力，银医强强联手，下大力气打造的先进的就医与结算模式，力求切实解决患者看病难的问题。



工行积极参加“放 心用卡 安全支付” 农村宣传活动

日前，为加强北京市农村地区银行卡支付环境建设，加大银行卡安全宣传工作力度，人民银行营业管理部、北京市公安局及北京辖区内 27 家银行卡经营机构在北京市密云县开展了 2011 年北京市银行卡“放心用卡 安全支付”农村宣传活动，工行北京市分行相关领导及工作人员也积极投身于本次活动当中。

此次宣传活动有效地强化了农村居民非现金支付习惯和意识，提高了农村居民安全用卡知识和技能，为北京农村地区懂卡、用卡的安全使用环境建设奠定良好的基础。

工行竞争力连续第四年 居国内银行首位

近日，《银行家》杂志正式发布了“2011 中国商业银行竞争力评价报告”。报告显示，中国工商银行凭借 2010 年度的优异表现，连续第四年名列全国性商业银行核心竞争力排名榜首，并在今年的全国性商业银行财务评价排名中夺冠。同时，工商银行还获得了由《银行家》杂志评选的“2010 年度最佳商业银行奖”。



工行北京分行不断丰富 自助渠道服务功能

如今，越来越多的客户开始通过自助机具或电子银行自助缴纳各类公共事业费，工行北京分行自助设备在为客户提供存款、取款、转账等传统业务的基础上，还可为客户提供包括水、电、燃气、通讯、交通罚款和 ETC 速通卡充值等服务，实现了自助渠道代缴公共事业费的全覆盖，客户使用工行自助机具或电子银行就可以自助办理“一站式”缴费。

近年来，为不断提升客户自助渠道服务体验，工行北京分行一方面不断加大自助渠道建设力度，自助设备年净增量、保有量逐年增加，总量已经超过 4000 台，是北京地区拥有自助设备最多的银行。另一方面，不断丰富自助设备服务内容，拓展业务受理范围，优化客户服务体验，为客户提供更为方便快捷的自助金融服务。

中国工商银行发行境内首张 美国运通品牌白金信用卡

2011 年 8 月 18 日，中国工商银行携手美国运通公司在中国大陆推出首张美国运通品牌高端信用卡产品——工银运通白金信用卡，为信用卡顶级服务与优惠立下新的标杆。

工银运通白金卡主要针对境内高端个人客户发行，该卡全面承袭了工银双币贷记卡的功能优势与产品特点，有人民币、美元两个账户。工银运通白金卡为持卡人提供工商银行网点理财贵宾通道服务、六大类服务费减免、网上银行贵宾版“五专服务”及折扣优惠等专享金融服务。



国内首家银行贵金属库 在工行建成并投入运行

由中国工商银行建设的国内首家银行贵金属库近日在山西太原正式建成并投入运行。此举是工商银行建设实物贵金属商品物流网络专业体系的重要举措，标志着工行贵金属业务的集中化、系统化发展又迈上了新台阶。



工银商友卡助力首都小企业发展

为进一步缓解首都小企业在经营发展过程中所面临的资金压力，促进小企业的健康快速发展，工行北京分行面向私营企业主以及个体工商户量身打造了一个专属服务平台——“工银商友俱乐部”，并配套推出服务介质“商友卡”及一系列优惠政策。目前，工银商友俱乐部在北京地区已有超过 12000 名会员。除具有一般银行卡的功能外，商友卡还是一个高效率的支付结算工具，在客户选定专属个人汇款套餐后，便可帮助其节约资金汇划成本，满足客户频繁的结算需求。其次，商友卡客户还可通过“卡贷通”实现贷款资金自助提款、循环使用、随借随还的功能，方便客户的资金安排与调用。不仅如此，工银商友卡还为广大客户提供了贴心的增值服务，客户可以以工银商友俱乐部为平台，与会员客户相互沟通、交流经验、共享商机、合作共赢。



THE BIG SALE PARTY OF PEONY CARD

消费时代 还惠于民

——工行北京分行启动“牡丹聚惠大行动”

“十一黄金周”之际，中国工商银行北京市分行在北京金融街洲际酒店正式启动“牡丹聚惠大行动”，象征着为期半年大型促销活动正式拉开帷幕。此次活动横跨国庆节、圣诞节、元旦与春节等多个消费需求极大的节日，在为持卡人带来实际优惠的同时，将有效地繁荣北京的消费市场。众所周知，消费作为拉动国民经济的三驾马车之一，在“十二五”开局之年，已成为推动经济转型、政府拉动内需的重要手段。工行此次活动的举办，不仅切实贯彻了北京市政府拉动内需的经济政策，同时也积极响应了北京银监局、中国人民银行营管部和市商委促进居民消费的号召，一系列的秋冬季促销推广活动，真正做到了还惠于民。

据悉，此次“牡丹聚惠大行动”优惠幅度之广、持续时间之长是前所未有的。丰富的活动内容横跨购物、旅游、美食、娱乐等多个行业，涵盖消费者生活的方方面面，全市各行各业百余家商户全力支持参与，活动将惠及工行北京分行近700万持卡人，规模与力度之大均创业内回馈持卡人活动之最。消费者在活动期间可享受到包括“刷卡聚惠”、“银联抽奖返现”、“专卡专享”、“积分惠兑”等多重优惠活动。

工行北京市分行领导表示：工行北京分行的发展离不开近700万持卡人的支持，为了答谢持卡人多年来的厚爱，特举办此次回馈活动。所以，本次联合促销活动无论是优惠程度还是参与商户，各方面力度都是空前的。在拉动内需、繁

荣北京消费市场的同时，真正做到还惠于民，用实实在在的优惠来感谢持卡人多年来对工行北京分行的支持。

活动当天，北京市银监局、中国人民银行银管部、北京市商委、北京银联、中国工商银行总行、分行等多家单位领导及重要商户代表共同参加了启动仪式。北京市银监局和中国人民银行银管部相关领导均认为本次活动对拉动内需、促进北京市信用卡受理环境优化非常有帮助，市商委领导也给予此次活动高度评价，认为此次活动无论对营造北京市健康的商业环境，还是对激发北京地区消费者的消费热情，都起到了积极的推动作用。据悉，工行北京分行此后还将继续推出不同的积分“惠”兑产品，将“惠”进行到底。

“牡丹聚惠大行动”之“刷卡聚惠”：

工行联合旅游、购物、美食等多个行业的知名商户，旨在覆盖消费者日常生活的方方面面。



“惠”美食

2012年1月6日前,在指定消费时间内刷工银白金卡、工银信用卡卡卡、新版牡丹交通卡在蟹老宋(周一)、燕尾蝶泰国餐饮酒吧(周二)、蕉叶(周三)、都太国际海鲜自助(周三)、阳光海岸自助百汇(周四)、谭鱼头(周五)、荷畔咖啡厅(周六)、美成轩食府(周六)、云为素食(周日)消费,消费金额不超过1000元,单单五折;消费金额超过1000元,立减500元。每家餐厅每卡每日限优惠一次,每餐厅每日限前20单。



“惠”购物

2011年10月底前,工行联合新世界百货、王府井百货大楼、百盛、居然之家、红星美凯龙、苏宁电器、大中电器等知名零售企业开展工银信用卡促销专场活动,活动期间,刷卡消费满额赠礼,分期消费加倍赠礼。



详情请见 p75 “线路专享，越惠越欢乐” 工商银行信用卡旅游行业促销活动



牡丹聚惠大行动
工银信用卡秋冬季促销活动启动仪式



“牡丹聚惠大行动”之“牡丹银联卡抽奖返现”

为了响应政府号召，充分发挥银行卡带动市民消费的作用，中国银联联手中国工商银行开展抽奖返现活动，活动将持续到2012年1月底。活动期间凡持带有“银联”标识的银行卡单笔消费金额在200元以上(含)的持卡人，均可根据刷卡金额的不同档次参与抽奖，每月一期抽奖活动，中奖者将获得现金回馈。

特等奖 5000 元（税前）现金。
一等奖 600 元（税后）现金。
二等奖 300 元（税后）现金。
三等奖 100 元（税后）现金。

“牡丹聚惠大行动”之“专卡专惠”

工行将针对不同卡种推出各具特色的促销活动，旨在为不同类型的消费人群提供定制化优惠服务。

出国最惠飞

2011 年 11 月底前，持工商银行信用卡可享受国航国际机票票价直减 6% 的优惠。

10 元看电影

2011 年年底前, 使用工银快购卡可在首都电影院、万达国际影城、

耀莱国际影城享受 10 元起看电影优惠（或专享观影套餐）。

详情请见 p42 工银快购卡 10 元起 超值优惠看电影

交通卡送救援

2011 年内开户的新版牡丹交通卡用户在第四季度内刷卡消费 1 笔, 即有机会获赠一年期无限次汽车救援服务。

消费赠积分

2011 年年底前, 凡首次申办工银个人信用卡并消费 1 笔, 即可获赠相应信用卡消费积分奖励: 白金卡赠送 16 万积分; 金卡、普卡分别赠送 5 万、2 万积分。

“牡丹聚惠大行动”之“积分兑换好礼”

工行将推出数款“聚惠行动”专属积分兑换礼品，旨在为持卡人的消费积分提供理想的兑换渠道。

2011年10月底前,工银信用卡持卡人只需要10万信用卡积分,就可在体验兑换乐趣的同时,享受超值实惠的兑换礼品。更有近百款积分兑换礼品,持卡人可登录工行网站享受实时兑换。

“牡丹聚惠大行动”更多精彩内容：

除以上活动外，工行还将联合石油、电信、保险、酒店、汽车等消费领域的优质商户推出满额赠礼、直接折扣、积分兑换、白金专享等丰富多彩的促销活动，敬请期待。



GOLD AS LIKE AS HIS LIFE

张炳南 黄金之道亦是人生

文 / 葛妍 图 / 刘辉（宽地摄影）

他是中国黄金行业改革和发展的见证者，在长达 20 年的时间里，无论国际金融市场如何风云变幻，他始终坚信黄金是最诚实的资产，是维系人类对金融市场信心的重要手段，是對抗信用货币体系各种风险的重要工具。他就是中国黄金协会副会长、秘书长张炳南，一个敢于對抗全世界金融权威所标榜的“黄金无用论”的人。

与张炳南交谈是一件非常愉快省力的事情，他清晰敏捷的思维和亲切爽朗的笑容都为我们留下了深刻的印象。尤其在谈到关于黄金的话题时，他的情绪很自然地高涨起来。像执手 20 年仍相看两不厌的爱人一样，黄金在张炳南心目中，就是这样自然而深切的存在。

谈到黄金就好像接近太阳

能在世界经济风云变幻的每个瞬间，都对黄金的价值和作用有着冷静的判定，在张炳南的眼中，金光灿灿的黄金已经超越了它外在的炫目，甚至内在的价值，进而成为一种人类历史中不可或缺的重要元素。这种热爱已经上升到了哲学的高度。

“通过我对黄金多年的研究和了解，我对它是怀着一种敬畏的心态的。它身上有很多问题是我们到现在也无法完全弄明白的。”的确，人类自从有了文字记载的历史，就有了开采冶炼和使用黄金的历史。在信息完全闭塞的古代，无论是古巴比伦、古埃及、古印度、古中国，甚至是玛雅文化，都几乎在相同的发展阶段发现了黄金。而当时的人类不约而同用黄金做了两件事：第一是崇拜，用黄金装饰神庙和神像，然后匍匐在地进行崇拜；第二就是用黄金来标榜财富和身份。“如果说这是智慧的偶合，其中也一定有理性的必然。”张炳南这样总结人类对黄金的奇妙情感。

在张炳南看来，黄金还有一点特质是独一无二的：“人类到今天为止，还找不出一个可以替代黄金去做信用资产对冲的替代品。当所有人背叛你时，黄金不会背叛你。”金融危机让大家认清了一个事实：可投资的所有产品几乎都是“信用”的，经济危机实质上是信用的危机，只有黄金是非信用的。“格林斯潘有句话，‘黄金是最后的、最诚实的资产’。黄金不仅仅是对抗通货膨胀的，从根本上也是对抗信用风险的。”

此时，聊兴正浓的张炳南突然幽默地反转话题：“谈到黄金我就觉得激情澎湃，为什么？古埃及人说黄金是可以触摸的太阳。达·芬奇讲过一句话，黄金是人世间唯一具有太阳光芒的物质，谈到黄金就好像接近太阳一样。”显然，黄金带给他的就是这样充满着光芒、高贵还有温暖的感受。

绝佳的创意犹如璀璨的黄金

“是金子在哪里都会发光”，张炳南在工作中也秉持着黄金的品质。2004 年，当 32 岁的他以“全国性行业报社中最年轻社长”的头衔正式进入中国黄金报社领导班子时，《中国黄金报》已经从 1999 年由于发行量、经营额都很小，面临被撤刊或者被兼并的风险，转变成了总创收达上千万元的报纸。上海黄金交易所、上海钻石交易所和香港金银业贸易场都指定其为信息披露媒体。

这个巨大的转变得益于张炳南和他的经营团队自 2000 年开始对《中国黄金报》实施的大规模市场化改造，他们确定了全新的读者定位、市场定位和新闻定位。中国黄金报社改变了单一的黄金矿业报道局面，大幅度增加了黄金珠宝首饰、黄金市场等贴近市场的信息报道。同时报社还创造性地策划和举办大型活动，2001 年，在张炳南带领下，报社成立了大黄金行业的“《中国黄金报》理事会”。这是中国黄金行业上下游企业老总首次坐在一起沟通商讨行业发展大计。

张炳南还紧跟科技发展的脚步，于 1999 年，建议报社开办了“中国黄金新闻网”。并整合行业资源，开办了“中国黄金网”。如今，中国黄金网日点击率超过 55 万人次，成为我国贵金属行业影响力最大、原创新闻最多、访问量最大、经济效益最好的新闻资讯类网站。2003 年，张炳南与报社同志共同研究，提出开办基于现代通讯技术的第四媒体——“手机黄金短信”。这一手机报纸的雏形，得到了国家新闻出版总署领导的充分肯定。2008 年，在张炳南主导下，报社又推出了手机黄金报。目前来源于电子媒体的收入已经占报社总收入的 10%，远远超过全国报业 3%、中央级行业报 1% 的平均水平。

在繁忙的工作中，张炳南还带领团队积极参加各种公益活动，不但组织八路军总部所在地——山西武乡县宏艺小学“老区孩子北京行”公益活动，还积极组织员工为南方冰雪灾害、汶川地震等地区捐款。

显然，在张炳南的脑子里，一个个绝佳的创意就像一块块璀璨的黄金，吸引他去采撷和雕琢。说到自己平时的爱好和生活，虽然他着墨不多，却也能让大家看出他才思泉涌的缘由。酷爱读书的张炳南最爱爱不释手的书籍里历史和

谈到黄金我就觉得激情澎湃，为什么？古埃及人说黄金是可以触摸的太阳。达·芬奇讲过一句话，黄金是人世间唯一具有太阳光芒的物质，谈到黄金就好像接近太阳一样。

人物传记排在前列，然后是金融和管理类的专业书籍。

“读万卷书，行万里路”，从小喜爱地理的张炳南对探究地貌很着迷，丹霞地貌、冰川地貌等等都是他研究的对象。“我也喜欢有历史感的城市，我更喜欢去发现别人认为很普通的城市中的美。每座城市都有它的文化，它的内涵。每座城市的人都有他的品味，他的品格。我有时出差会在工作之余，坐在咖啡厅的窗边看看这个城市的人。有时候我会走到胡同里去跟修车的老头聊聊天。每个城市都很有味道，

没有不美的城市，只有不能发现美的眼睛。”在生活的每一刻都寻找美，是张炳南在繁忙的工作与都市生活中寻找到的平衡和解脱之道。

最后，热爱黄金的张炳南这样向我们讲述着他的财富观：“财富是实现人生价值，实现我们的幸福和理想的一个手段，它远不是人生的目的。生活中亲情、友情，还有放松的心情，才是最能让我们感受到幸福和温暖的元素。”黄金之道亦是如此。耀眼夺目只是它的外表，值得信赖是它的内在品质，而稀有且恒久的光华才是它真实的性情。



Health Promotion at Autumn

秋季养生正当时

文 / 葛妍

在《黄帝内经》中对一年四季的养生都做了说明，其中谈到秋天时说，“秋三月，此谓荣平”。也就是说，当人们经过了春天的播种和夏天的辛勤劳作之后，到了秋天就是收获的季节，此时人的心情应该是从容和平静的。换句话说，如果到了秋天，你仍然像在夏天一样热烈奔放的话，此时你身体的自然之气就会受到外界能量的伤害。今天我们就一起来看看，如何在生活中实践秋冬季节“善养生者，必奉于藏”的信条。

Arcanum of Health

秋季养“收”的奥秘



从《黄帝内经》开始，中国人就有了“养生”的概念，并随着时代的进步不断为其增添新的形式。所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”，在中国的传统观念中，不同的季节有不同的养生之道，即春天养生、夏天养长、秋天养收、冬天养藏。所谓“秋天养收”就是告诉我们，要有意识地顺应天地的变化来收敛自己的精气神，为严冬做好准备。

秋风、秋毫与秋燥

秋天天高云淡，秋风尽管没有冬季的北风那么严寒刺骨，却也跟同样温度同样力度的春风有很大的差别：春风温暖，所以有“吹面不寒杨柳风”的诗句；秋风却带着肃杀之气，树叶随之而落，也带给人凄凉之感。先感知秋风的是人的皮肤，健康的人在秋季腠理和毛孔都会逐渐闭缩，回收，以保证人体的阳气不再像夏天那样蒸腾在外，不容易出汗、泄气，从而起到“收”的效果。

季节转换，肺气不足或者不善于收敛的人，在秋风中很容易受风、感冒。有的不容易痊愈，有的反复发作，往往是“别人没病他先病，别人都好了他还没好”。这样的人就是身体失去了第一道屏障保护的人。人的第一道防线是头部和脖子衔接的地方，如果这个地方气血流动

不畅或者不足，人的抵抗力会变差。尤其是风府、风池和翳风三个穴位，非常容易受风。入秋以后不能贪凉，切不可门户大开，迎风睡觉。到了深秋甚至初冬，你可以不戴帽子或者少添加衣服，不过一定要戴围巾，目的就是保护这人体的第一道防线。

防风的第二道防线就是肩胛骨，其中包括风门、秉风两个穴位。肩胛骨对我们的身体起到屏蔽和保护作用。健康的人肩胛骨厚实、严密并覆盖后背，不健康的人肩胛骨薄脆，甚至对称翘起来，这样的人一定程度上存在挺胸过度或者鸡胸的问题。尤其是女性应该注意，不要为了所谓的“s”曲线而故意挺胸。秋季是人涵养正气的时候，此时应该含胸拔背，这样才能让肩胛骨保护我们的心神，屏蔽虚邪贼风的侵袭。

秋天还有一个有趣的现象，人类和飞禽走兽很像，这一点体现在毛发上。经过夏天阳气蒸腾，脱发脱毛之后，秋天阳气收敛，人会慢慢长出新的体毛和头发。而在中医的理论里，头发有“血余炭”之称，也就是说头发是人体精血是否充盈的直接体现。健康人的头发茂密，很有光泽，如果出现脱发就说明身体出现了问题。

到了秋天，除了身体有重大病情之外，有兩種人的头发容易脱落。一种是饮食不知节制，

摄入太多油脂。身体消化分解油脂的功能衰退，从而影响了血液的质量，造成脂溢性脱发。另一种就是熬夜或者突然精神紧张，容易造成脱发。这是明显的透支精血的做法,应该尽量避免。

秋燥也是一个非常恼人的现象，当然，秋天秋高气爽、天高云淡比夏天暑热潮湿要让人感觉舒服很多，但是因为空气中的湿度过低，人体也会产生各种不适。比如咽干舌燥，咽喉痒，干咳，眼睛干燥，鼻子发痒，喷嚏不断，皮肤瘙痒，头发干枯、分叉等等一系列问题。一般人认为缓解秋燥多喝水就行了，其实不然。水喝多了不是马上尿出去了，就是留在胃里让你更不舒服，并不能解渴。只有当水转化成我们的津液的时候，才可能缓解干燥。要想让水变成津液，就需要喝热水，减轻肠胃的负担。

秋天大自然也生产应季的水果来为我们解渴除燥，水果或者果汁更容易转化成我们的体液。所以可以吃梨、喝梨汁或者秋梨膏来缓解秋燥。还可以喝酸梅汤来解渴，但是记住，千万别冰冻了喝，温热的时候喝更能保护我们的肠胃，生津止渴。

秋眠、秋悲与秋膘

秋季尤其是秋分以后，白天逐渐变短，夜晚也比夏季更长，此时人们应该改变夏季晚睡



早起的习惯。《黄帝内经》中告诉我们可以效仿鸡的作息时间，早睡早起，与鸡俱兴，对养神很有好处。

在古代，21点到23点被称为“人定”，也就是说这个时候人应该安定下来，准备睡觉了。在夏天，因为天气湿热，可以延迟到23点左右再去睡觉。但是到了秋季，人应该在21点左右就准备睡觉了。生活在都市中的人们因为种种噪音和光源的污染，或者因为工作以及丰富的夜生活，总是到了深夜才有一些睡意，这种生活方式对于养生是没有丝毫益处的。人们会因为白昼的增加而出现生理上的紊乱，造成各种亚健康和不健康的身

心状态。尤其是不少职场女性，40岁前后就出现了月经紊乱，提前闭经甚至绝经的现象。这就是因为她们透支了身体的能量，缺乏足够的休息和睡眠造成的。

另外，每到秋天都是忧郁症高发的时候。秋天阴阳之气分离，天气渐冷，草木枯黄，万物凋零，总有一些人会感到莫名其妙的伤感，尤其是肺气虚的人会更为敏感，产生抑郁情绪。《黄帝内经》中说，秋季人的情绪应该“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。情绪安宁，就可以忘记秋季的萧索；神气内敛，可以意气平稳。秋季还可以登高远眺，当人的眼界放宽，自然忧思顿消，所以古人有秋季登高的习俗。不过爬山是一项耗氧量很大的运动，而且对骨关节的压力较大，一些有骨关节病的中老年人并不适宜这项运动。

立秋，老北京一直有“贴秋膘”的习俗，一般来说是用烙饼卷着酱肘子、猪头肉一起吃，或者吃烤肉、涮肉。这也有一定的道理，由于夏天大量消耗人体储存的营养物质和能量，秋季就需要增加皮下脂肪的含量，为抵御冬天的严寒做准备。现代人尤其是女性以瘦为美，对贴秋膘并不热心。其实如果想减肥的话，春季和夏季是很好的减肥季节，配合人体能量的大量消耗，脂肪也会变少。而秋冬应该是滋补的好季节，应该顺应自然，使体态健康充盈。

秋季过去就是立冬，到了此时气候更加严寒，养生的原则就变为“闭藏”。人的作息安排也应该转成“早睡晚起，必待日光”。此时要关注的是休息和保暖，与秋季的养生原则相比，更加需要有意识地减少外出和活动，以休养生息。



亚历山大会馆：颂钵声音疗法

颂钵，看上去神似唐僧西天取经所用的化缘钵。又称喜马拉雅钵，由金、银、铜、铁、锡、铅、汞七种金属打造，并以喜马拉雅山陨石烧熔提炼。在理疗过程中，颂钵所发出的声音和大自然本身的频率产生共鸣，同时也影响附近物体组成分子的震动频率，当钵靠近人体时，体内最小的分子也会随着颂钵的音波震动。人体内的“血气”（能量）被激活并和谐流动，身体自愈能力也被唤醒。颂钵主要针对现代人因工作生活经常出现紧张、压力大导致的肩颈僵硬、背部酸痛、头痛、失眠多梦、肌肉僵硬等不适症状，可起到专业放松护理的作用。

地址：北京市朝阳区朝阳门外大街6号
新城国际公寓8楼亚历山大会馆
电话：（010）65970088-6611



几款适合头皮护理的精油：

尤加利精油：拥有优异的护发功能，可平衡头皮油脂；
檀香精油：舒缓头部神经，促进细胞再生，对头皮屑的祛除效果显著；
迷迭香精油：治疗神经痛、头皮屑、皮炎、湿疹等，帮助头发生长，调节皮脂分泌；
佛手柑精油：舒缓头部神经，促进细胞再生，对掉发有很好的帮助。



民间老话说“药补不如食补”，药物在治疗疾病的同时，也会对身体产生一定的副作用。所以秋季应当顺应天时，适时地通过摄取食物补充身体的能量。这样才能让身体在秋冬疾病多发的时期保持健康，精力充沛。再加上中医向来有“药食同源”的说法，在秋冬季节，只要多加留意食材的药用价值，就不难搭配出营养丰富，美味可口的佳肴。

秋膘应该怎么贴

经历了漫长湿热的酷夏，人的脾胃功能减弱，如果立秋就贸然大量食用补品，不但不能达到滋补的效果，反而增加了消化器官的负担，导致消化功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等问题。所以在贴秋膘之前，应该先调整一下脾胃。《饮膳正要》中说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”一些芝麻、糯米、粳米等柔润食物对人的肠胃有很好的保护作用。

在贴秋膘的时候，应选择易消化的食物，如鱼，各种动物的瘦肉，禽蛋以及山药，莲子等等。此外，奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜适量食用。注意不要以药代替食物，很多食物都有调理身体的功效，如芹菜可防治高血压，萝卜可健胃消食、顺气宽胸、化痰止咳，山药能补脾健胃，胡桃、红枣、扁豆、藕等也都是补品中的佳品。

另外秋膘也不能随便贴，其中有两类人应特别注意：首先是脾虚的人，这类人表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄。这类人应该适度吃一些健脾和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等等都是不错的选择。

第二类是胃火旺的人，他们平时喜欢吃辛辣、油腻的食物，多表现为胃中灼热，喜食冷饮，口臭，便秘等等。这类人进补前一定要先清胃中之火。适度吃些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜等等，等胃火退去之后再进补。

秋季菜品推荐

秋季进补，首先要弄清楚各种菜品的滋补功效，然后再选择某些食材进行加工。根据个人口味喜好，做出风味独特的进补大餐。秋季建议多吃的食品有：牛羊肉，秋天食用牛羊肉可温补气血；栗子，有健脾养胃、补肾强骨的作用；山药，补肾佳品，适用范围广，不论男女老幼、体健体弱，都可以食用；莲子，能祛除余暑，滋补强身；藕，熟藕能健脾开胃，适宜秋天进补；红枣，枣能滋阴润燥、益肺补气；百合，有补肺、

Restored Food is Better than Medicine 药补不如食补



润肺、清心安神、消除疲劳等功效。

以下就是秋季可以在家制作或者在特色餐厅中可以寻找到的绝佳菜品：

烤羊腿

喷香的烤羊腿，是贴秋膘不能少的硬菜。可以选择来自新疆草原的哈萨克肉羊，肉质异常鲜嫩。经过多种调味料长达12小时的腌制，然后上火用香木炭炙烤，烤一层吃一层，手持长柄餐刀自切自吃，再配以佳酿小酌。羊肉金黄脆香、入口酥香厚重，色美肉嫩，浓香外溢，配上多种蘸料，久吃不腻。

杏木烤鸭

烤鸭是传统菜品，也是秋季进补的名牌。采用杏木挂炉烤制技法，佐以多种酱料和温热的荷叶饼，更是营养与健康的完美组合。鸭肉具有“滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津”的功效，烧烤的做法能有效地中和它的寒凉，成为秋季润燥进补的佳品。



野味糕&羊排汤

在秋季，女性可以选择一款驻颜效果极佳的野味糕，用野山鸡、乳鸽、鹌鹑、石鸡等配以玉竹、明党参、莲子、补骨脂、何首乌等滋补品老汤制成。男性则可以选择羊排汤，用乳羊排加入党参、黄芪、绞股蓝、当归、锁阳后慢火煨制，喝起来不仅没有膻味，还汤浓肉美。

栗子红烧肉

栗子是北京秋冬的特产，能帮助脂肪代谢。再加上肥瘦比例完美的红烧肉，肉一定要炖烂，把油脂炖入栗子中，这样菜品不会油腻，口感更好。

生鱼片

秋天也是吃鲈鱼的好时节，新鲜鲈鱼可以做生鱼片，自古就有不少诗词赞颂它的美味。不过生鱼片生冷寒凉，不易平衡消化，所以在中国古代的传统中，有四味中药和其相配，以达到中正平和的效果：生姜，温胃散寒，止痛止呕；芥末，辛辣芳香、走窜开窍、温暖肠胃、消化生冷；紫苏，辛温芳香，能解鱼蟹之毒；白萝卜：清脆辛辣、消食化积。



山楂

山楂又叫“山里红”、“胭脂果”，口味酸中带甜，直接食用可以生津止渴。中医认为山楂性微温，入脾、胃、肝经，是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。应注意的是，孕妇不要吃山楂，容易造成流产；脾胃虚弱的人不要生吃山楂，会加重胃痛；山楂不宜与海鲜、人参、柠檬同食，这样吃会抵消人参的滋补作用。

石榴

石榴酸甜多汁，有非常好的滋阴润燥的功效。石榴性温，脾胃虚寒的人，可以适量吃些石榴，但不要多吃，多了容易助火生痰。石榴皮有很好的收敛、固涩的作用，可以止血、止泻、杀虫，是内服外用的良药。

柿子

柿子味甘、涩，性寒，有清热法燥、润肺化痰、健脾、止血等功效。可以缓解大便干燥、痔疮疼痛或出血，对于干咳、喉咙痛、高血压等也有一定的治疗效果。吃柿子应注意缺铁性贫血患者禁食，吃柿子后禁喝白酒、热汤。



天地一家

雄据长安街南池子交界的“天地一家”，与天安门、紫禁城和太庙为邻，位于具有厚重历史文化积淀的地理位置，从出品到环境，从服务到氛围，容四方真味，合天地一家。无论是灵芝烤鸭或宫廷细点，还是鲍参翅肚或清酒鹅肝，“天地一家”专业创作团队的出品，在经典京、粤大菜的深厚传承上，以历史为精髓，以时代为滋养，为食客带来历久弥新的味觉体验，为北京表达厚重细腻的食臻经典。

地址：北京市东城区南池子大街140号
电话：（010）85115556



北京黄浦会

无论是美食还是设计，北京黄浦会都力求将创意才情与当地的特色相结合，在传承中国传统美食文化精髓的同时，将当代创新理念与之完美相融，碰撞出惊喜的火花。它将孜孜不倦地引领创新精致中国美食潮流，为各方宾客带来前所未有的味蕾体验和精神享受。

地址：北京市西城区金融大街甲23号
电话：（010）88088828

Health Protection at Autumn

秋季保健多面观

在我国的传统养生体系中，有多种调理经络血气的保健方式，比之西方的健身运动更适合东方人的体质。尤其在秋冬季节，重在“收”和“藏”，就更不适合进行耗氧量大，出汗多的剧烈运动。应采用艾灸、按摩、温泉泡汤等更加温和有效的方式进行保健。

秋季艾灸养生

“艾灸”是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。它有温阳补气、温经通络、消淤散结、补中益气的作用。《庄子》中曾记载孔子“无病而自灸”，就是指用艾灸养生保健。俗话亦说“若要身体安，三里常不干”、“三里灸不绝，一切灾病息”。因为灸疗可温阳补虚，所以灸足三里、中脘，可使胃气常盛；命门为人体真火之所在，为人之根本；关元、气海为藏精蓄血之所，艾灸以上穴位可使人胃气盛，阳气足，精血充，从而加强了身体抵抗力，病邪难犯，达到防病保健之功效。

施灸方法及注意事项：

1. 将艾条点燃后，用所产生的温度刺激穴位，温度与距离以人体能够承受热度为准。
2. 按照取用穴位的排列顺序施灸，施灸时间除章门和足三里为 10 分钟外，其余都为 5 分钟。
3. 灸双穴时，男士先灸左穴，后灸右穴；女士反之。
4. 施灸时间为每晚 7 点以后，取其中一日施灸或两日连灸都可以。
5. 进食 1 小时后进行艾灸，灸后别喝凉水，禁食生冷，注意保暖。



秋季按摩养肺

按摩也是我国传统的养生保健手法，简单易行。秋季养生应以养肺为主，这样到了冬天才会少生病或者不生病。推拿和按摩有很好的清心养肺的功能。

具体按摩手法如下：

1. 左手四指微并拢，以掌根放于胸中上端，左拇指放于右锁骨上，自左横线来回擦动，直擦至乳头上水平线。
2. 往返数次后，换右手仿效上法擦左胸，坚持揉按膻中、鸠尾、巨阙穴。
3. 拇指点按内关、鸠尾、巨阙穴各 1 ～ 2 分钟。
4. 右手五指并拢，略屈，用虚掌拍击左胸，重复 20 ～ 30 次；换左手拍右胸，使两侧肺部都拍到。
5. 以右手拇指紧贴左胸外侧，其余四指紧贴腋下，作相对用力提拿；配合呼吸，吸气时用力提拿，呼气时慢慢放松。重复 5 ～ 10 次。换左手拿右侧胸肌，以酸胀为宜。



秋季泡汤

秋季泡温泉可以使肌肉、关节松弛，消除疲劳，还可扩张血管，促进血液循环，加速人体新陈代谢。不过泡汤也许要讲究步骤，不能随便“泡”：

1. 淋浴洁身。先更衣淋浴，洗净全身。
2. 脚先入池。先泡双脚，再用双手不停地将温泉水泼淋全身，适应水温后再全身浸入。
3. 先温后热。从低温到中温，再到高温浸泡，循序渐进，逐步适应温泉水温度。

4. 掌握时间。温泉浴可反复浸泡，但每隔 15 分钟左右应上池边歇歇，喝点饮料补充水分，如感觉胸闷、头晕、口干可能是水温太高所致，可在池边休息片刻。

5. 清水冲身。温泉水中含矿物质，泡过温泉后尽量少用沐浴液，用清水冲身更有利于保持附着在皮肤上的矿物质。

6. 配合按摩。泡完温泉后，全身或穴位按摩可以加强温泉保健的功效，对预防和治疗均有较佳效果。

扶阳艾灸馆

以艾草茸条及其他相应药物在体表穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络疏导，起到温通气血、扶正祛邪的作用。悬灸时会有忽而的灼热感，一开始感觉较烫，慢慢会适应并越来越舒服。最后一步敲打胆经和胃经时，理疗师下手较重。但不出半小时，会感觉周身发热。用后感觉身体温润而有活力。血压、呼吸、脉搏、心率、神经、血管均有调整；对内分泌系统的功能也有显著调节作用。

地址：北京市西城区真武庙路 1 号中国职工之家 B 座 4 层
电话：（010）68567988



Zenspa

Zenspa 座落于传统四合院内，融合东方传统与现代西方美学名家设计，打造了一个宁静而同时提供无穷视觉享受之顶级 Spa 环境，并以整全式健康理念，为您提供全身心的 Spa 服务。这里只提供最顶级的产品与服务，从世界各地精选并空运最好的天然产品及材料；Spa 项目推陈出新，揉合东方传统与西方最新的水疗理念及手法。最关键的是，Zenspa 技师唯您的感受及需要为尊，悉心提供个性化的尊贵服务，令您感受到国际品位的 Spa 体验。

地址：北京市朝阳区小武基路甲 8 号 1 号院
电话：（010）87312530

Spiritual Exercises for A Good Sleep

灵修安神好睡眠



被动养生不如主动养生，如今像瑜伽、熏香、坐禅等各种方式的灵修日渐流行。如果说西方人依靠心理治疗来释放现代社会的压力，那么灵修就是独属于东方人的“心理治疗”。秋冬季节尤其适合灵修，通过对人内在的精神修整和调理，对促进睡眠有着独特的作用。

瑜伽

换季，需要调节瑜伽的细节。夏秋之交自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，秋季瑜伽重在养生与润燥。秋季练瑜伽能够更充分地改善肺部功能，因此，注重调息法、呼吸法与体位的结合在秋季显得更为重要。秋季修习瑜伽的功效主要有以下几点：

第一：安抚情绪，远离忧郁。多做深呼吸，自然就学会放松。瑜伽不是单纯的竞技动作的难度，而是由一呼一吸找到你内在的宁静。

第二：平衡美丽。练习的时候可以观想让你身心愉悦的事物，保持微笑，让身体和心灵在一呼一吸中吸进纯净，吐出毒素。松了眉头，放了心头，身体就跟着放松了，经常笑的人自然美丽知足，心无旁骛。

第三：增进健康，延年益寿。对于缺乏运动的都市人来说，练习瑜伽，不仅运动肌肉，更可以刺激人体的各个腺体。学会呼吸，便可以延年益寿。

熏香

尽管香料并不产于中国，不过这并不妨碍人们对它的钟爱。从古至今，无论遇到何种情境，只要在香熏炉里把香点燃，人们自然就能保持面部表情松弛，一副悠然自得的神态。在如今压力巨大、生活忙碌的都市中，熏香疗法更能安抚人的神经，使紧张的情绪得以舒缓。

如今的熏香疗法非常简单，你只需将香精油滴入熏香炉3～5滴，加入3～5倍清水，然后点燃专用无烟蜡烛。5分钟后，水一点点变热，袅袅的香气弥漫于空气中。这种气息刺激嗅觉神经，直接传递到大脑，从而调节人的心理状态，消除疲劳，缓解压力，使心情安然而愉悦。香精油也有其特定功用：茉莉是情绪不安的缓和剂；松针最适合工作繁忙的人，它可以给人祥和、轻松的感受；香草、玫瑰能驱逐忧愁，消除抑郁情绪；伊兰能创造良好的睡眠状态，摆脱失眠的烦恼；草莓、菠萝、椰子能提神醒脑，激发大脑的记忆力；当你想创造宁静的氛围，平衡过度兴奋的神经时，薰衣草则再合适不过。

坐禅

“禅”来自于梵语“禅那”，意思是静思。坐禅，就是趺坐而修禅，是佛教修持的主要方法之一。坐禅，同时也是民间理疗、治病、修身、养性、养生、悟道的一种修炼方式。修禅也就是修定，修定可以启发智慧。

坐禅看似简单，也有它独有的要求：首先，要选择空气好，相对安静，不易被人干扰的地方，把门窗打开。心情也要在比较平静时进行，如果是心乱如麻时，或身心病痛很严重的，请勿坐禅。其次，准备坐禅时，不要吃刺激性强的东西，比如葱、蒜、酒等。吃饭亦不可过饱、或过饥。这些都不利于气血的稳定运行。

坐姿可全结跏趺坐，右脚置于左膝上，再将左脚放于右膝上，这是吉祥坐或降魔坐；可以半结跏趺坐，把左脚放在右腿上，使左脚趾与右膝对齐，右脚趾与左膝对齐；还可以胡坐，也就是盘着双腿，两只脚都贴在地上。坐好后，开始静几分钟，然后，放下心中所有的旧事，现在事，未来事，调整呼吸，进入全然静谧的境界。



紫云轩

紫云轩彰显传统与创新，浮华中透着精致，宁静中充满激情，将新中国风的内涵演绎得淋漓尽致。融合前卫表演、设计和展览以及美食与茶道于一体，每一个造访者都必将被其体验所打动。传承远古时代的朴素，融入现代风格之优雅简约，蕴极内敛，大气从容，延伸于空间而隐约于自然。在这里，您除了感受到不同以往的用餐膳茶体验，同时也感受到无比丰富，独特，视觉与精神的体验。

紫云轩地址：北京市朝阳区工体西路6号

电话：（010）65528310

紫云轩茶事地址：北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村318号

电话：（010）64342519



《摩利夫人的芳香疗法》

作者：玛格丽特·摩利（法）

译者：朱慧媛

出版社：中信出版社

出版时间：2011年5月

玛格丽特·摩利，法国生物化学家，毕生致力于自然疗法的研究，第二次世界大战之后，更首次大举将芳香疗法带入健康、美容、饮食、烹饪等不同的领域，不但建立了芳香疗法在法国的权威地位，更为芳香疗法临床运用开辟了先河。她踏遍欧洲，讲授芳香疗法，筹开研讨会，在巴黎、瑞士、英国都设有芳香疗法诊所。她开课、大力著书，她精力充沛、热情洋溢，不断地发现惊人的成果，在自然疗法的领域里作出了重大的贡献。

Mood Management at Autumn

秋季情绪管理

现代医学显示，秋季是抑郁症的高发期。很多人对抑郁症缺乏了解，以为只是一般的“悲秋”而已，对其没有足够的重视。当你的情绪变得易怒、忧郁，身体感觉疲劳、精力衰退、注意力分散，而且持续一段时间都没有改观的话，就需要检查一下，你是否被抑郁症缠身。秋季的抑郁症源自于阳光照射少，人体的生物钟不适应这样的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而出现了情绪与精神状态的紊乱。

不可小看的“伤秋病”

典型案例：

小美最近情绪特别低落，精神恍惚，不愿上班，而且好发脾气，还伴有头昏、疲乏无力、胸闷气短、食欲减退、失眠等症状。家人反映她最近工作压力很大，又不喜欢找旁人帮助和倾诉，只自己闷在心里生气。

分析：小美很可能患上了“秋季抑郁症”。现代社会人们的生活压力逐渐加大，工作节奏也在加快，会有更多人感到紧张、疲劳和郁闷。在人的大脑中有个松果体的腺体，分泌一种“褪黑激素”。这种激素能诱人入睡，还可使人消沉抑郁。阳光是褪黑激素的克星，它可抑制褪黑激素的分泌。但是入秋以后，光照时间逐渐减少，阳光的威力也逐渐减弱。松果体分泌的褪黑激素增多，而甲状腺素、肾上腺素的分泌却受到抑制，人体细胞便“怠工、偷懒”，人的情绪也就变得低沉消极，精神萎靡不振。

秋季万物肃杀，景象悲壮，很容易使人因感官直觉而触景生情。类似于工作压力大的白领、更年期女性、孕妇、产妇或老年人，以及刚刚经历了负面事件又没得到及时排解的人，都是秋季抑郁症的易感人群。这部分人群在秋风起时，要格外关注自己情绪的变化。

学会与抑郁相处

即使你的情绪低落沮丧，并且持续了一段时间仍不见好转，也不必惊慌，因为它是完全可以缓解并治愈的。首先，你要做好心理准备——抑郁可能要陪伴你一段日子，试着把它当做你的朋友，而不是费尽心力抗拒它的存在。要知道，你越抗拒，它就会越顽固。在和抑郁相处的这段时间，你可以试着做到以下几点：

一、定期到抗抑郁的专科门诊就诊，抑郁症治疗可能涉及到药物和心理两方面，跟医生充分讨论患病的诱因，听取医生的建议并坚持治疗。要让能支持你的人参与进来，家人和朋友都可以。因为这个时候人的反应、判断和执行能力都会下降，需要外力帮助坚持治疗。

二、不要在工作、学习方面定下很困难的目标或负担很重大的责任，因为人在疾病状态下工作效率会下降。

三、不要独自做重大决定，如果必须要做决定，一定要和身边的人商量好再做。

四、适当活动，让身体的血脉逐渐通畅。身体疲乏的感觉减轻或者消失，会让你减轻抑郁的感觉。

晒太阳和锻炼让你不吃药也能自愈

有着蜿蜒美丽的海岸线的意大利，一年四季都拥有充沛的阳光。意大利的医生们认为，坚持每天早晨连续散步 30 至 60 分钟，好好晒晒温暖的阳光，抑郁的心情会随之消失。医生的研究证实，阳光是极好的天然抗抑郁药物，而早晨的阳光效果最佳。“阳光疗法”最适合治疗季节性抑郁症。许多人在季节转换时冷淡消沉、无精打采、工作效率下降，



这些症状在阳光照耀下会渐渐消失。

锻炼，尤其是有氧运动，有助于消除轻微抑郁症。不少情绪低落的抑郁症患者在坚持运动的同时获得了坚韧的毅力，这使得他们能对生活充满乐观情绪。毕竟，当人们依靠自己的力量完成某件事情的时候，通常都会自我感觉良好。

运动不但有助于消除轻微抑郁，还能有效地延长寿命。国家卫生院温启邦教授根据美兆健康管理数据库中 1996 ～ 2008 年，共计 416,175 名（男性 199,265 名，女性 216,910 名）个案，平均追踪 8.05 年的数据统计分析，完成了《降低死亡率，延长寿命的最少运动量》这一研究报告，报告表明：每天只要运动 15 分钟，每周 6 天共约 90 分钟，就可降低总死亡率 14%，癌症死亡率 10%，心血管疾病死亡率 20%，延长寿命 3 年！少量而持续的运动对健康大有益处，而且容易达成。

另外，压力多数来自于比较和人对自己过高的要求。生活中的攀比，经常会造成某些人情绪失衡，勉强自己做不喜欢的事情，以期能获得别人的认可或者更多的名利，而这恰恰会使人罹患包括抑郁症在内的多种疾病。

因此，拥有正确的价值观，并且在生活中关注细节，你会发现生活中的美好，看到身边亲人和朋友对你的爱，这些才是生命中最值得珍惜的，能够带给你温暖和喜悦的珍宝。



快乐的食物帮助你抗抑郁

食物中含有的营养素一方面通过维持人体内水盐平衡，保证形成情绪、情感的生物电活动得以顺利进行；另一方面也可以促进体内分泌更多的、产生积极信号的神经递质。多吃以下食物，会让你的快乐来得更容易些。

香蕉

香蕉中含有一种被称为生物碱的物质，可以使人振奋精神、提高信心。香蕉中的色胺酸和维生素 B₆，还可以帮助大脑制造血清素。

葡萄柚

葡萄柚中富含的维生素 C，不仅可以维持红血球的浓度，增强身体抵抗力，还可以提神醒脑、净化思绪。

南瓜

南瓜富含维生素 B₆ 和铁，这两种营养素能将血糖转变成葡萄糖，而葡萄糖正是发动脑部能量所必需的燃料，多吃南瓜能使人心情愉快。

全麦面包

全麦面包、苏打饼干等所含的微量矿物质如硒，能提高人的情绪，其作用基本等同于抗忧郁剂。

樱桃

樱桃中含有一种叫做花青素的物质能够“制造”快乐。科学家们甚至认为，人在心情不好的时候吃 20 颗樱桃，比吃任何药物都有效。

京城马汇

京城马汇作为国家马术队和国家金融马术队的训练基地，同时也是国内最顶级的马术俱乐部之一，拥有马厩 60 余间，聘请欧洲专业管理团队负责管理、训练和教学。京城马汇拥有不同年龄、不同级别的进口纯种温血马数十匹，马匹均训练有素，能适应从 1.20 米至 1.65 米不同高度和级别的训练及比赛，也可满足盛装舞步和马术三项赛等多项比赛需要，同时满足会员骑乘的需要。

地址：北京市大兴区采育经济开发区采廊路 99 号
电话：4006095558



The Pearl 高尔夫俱乐部

高尔夫是一项绅士运动，它不剧烈，不正面对抗，正是轻运动的最好选择。借助高科技软件系统的力量，使室内高尔夫成为可能，更优雅、也降低了参与的门槛。通过投影机投影将软件所创造出的模拟球场展现在你面前，分析画面和角度技术让初学者更容易上手。既如同转换在美国多利松、英国贝尔弗里等冠军球场的感受，又不会有在真实场地里的压抑感，像小时候打游戏一般轻松。The Pearl 高尔夫俱乐部配有含 TPI-3D 技术的 K-Vest 挥杆分析程序，JC Video 系统以及专业高尔夫教练，为会员们提供高水准的挥杆分析和球艺指导。

地址：北京市西城区武定侯大街 6 号卓著中心 B101
电话：（010）66290862



Business Person Need to Know 商务人士秋冬养生必知



颈椎病

秋季是颈椎病多发期，商务人士尤其应注意。

首先在穿衣方面，建议男士尽量穿高领衬衫。女士出门最好带上一条围巾或者披肩，颈部稍感凉爽就马上戴上。

在饮食方面，应注意少吃辛辣食物、少喝酒、抽烟；饮食有规律，杜绝暴饮暴食或者不吃。

在起居方面，随时关注气候变化，及时更换床上用品。挑选合适的颈椎修复枕。作息有规律，避免熬夜。避免在床上看书，看电视导致颈椎疲劳等。睡觉时关闭门窗，避免虚邪贼风的侵袭。

养成良好的行走习惯。双目平视前方，头微含，口微闭，颈正直，胸部自然上挺，腰部挺直，收小腹，臀部略向后突，双臂自然下垂。同时可以进行慢跑，户外散步，跳舞，游泳，练太极拳等体育运动，锻炼肌肉和韧带，增强颈椎及椎间盘活性。

焦虑症

秋季忧郁和焦虑似幽灵般如影随形，尤其是女性，在秋季有时会

无缘无故地悲伤哭泣，或者总爱打哈欠、伸懒腰，一副精神疲惫、萎靡不振的样子。严重的焦虑症患者会持续性出现莫名其妙的紧张和不安，甚至产生濒死感。这说明人的心包和心神受到了袭扰，这种袭扰源于长期的情绪起伏变化。

此时可以松开衣领，自己揉按膻中穴和内关穴，缓解心律不齐、胸闷气短的症状。治疗焦虑症的根源还在治“心病”，找到焦虑的根源，调整自己的价值观和生活态度。记住，不切实际的思虑只能让人处在长期的焦躁之中，损害心神。

高血压

秋季气压的变化也导致高血压多发，当你出现头痛、眩晕、耳鸣、心悸、气短、长期打鼾、肢体麻木等症状时，就要小心自己是否患上了高血压。

已经患高血压的人在秋季更要注意，不要吃得太咸，少吃辛辣。一定要早睡觉，借助自然的力量平衡自己的血压。如果已经患病却不改正不良的生活习惯，那么再好的药物和医生都没有用。

口腔保健

口腔溃疡多发于季节交替的时候，由于季节变化，人体内的环境跟不上自然环境的变化，免疫力低下，病毒趁虚而入，造成溃疡。

治疗口腔溃疡可以用药物，也可以用金银花、甘草等煎汤漱口。

除了药物治疗外，要注意口腔卫生，多吃炒熟的蔬菜。适当吃一些芳香、辛辣、温热性的食物，像辣椒、葱、姜、大蒜、香菜等等。少吃水果、烧烤或者煎炸油腻的食物，防止产生多余的痰湿，给本来脆弱的脾胃增添负担。

最重要的还有一点，要在 23 点之前入睡，让人体的自愈功能在熟睡的时候发挥作用，治愈溃疡。

人们俗称的“洗牙”，医学术语称为“洁治”。所谓“洁”，就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等牙垢；而“治”则指它是治疗牙周病的基本方法之一。通过洗牙可以减轻牙龈炎、牙周炎的炎症状况，但靠单纯洗牙是不能治愈牙周病的。要治好牙周病，还应该在洗牙之后进行进一步的诊断和口腔专业治疗。所

以，洗牙的主要目的是为了防治口腔疾病，而不是单纯为了美观。在发达国家，洗牙已成为很普及的常规口腔保健，人们每年一至两次定期找自己的牙医去洗牙。洗牙之后，如果发现牙周病，牙医会及时进行口腔专业治疗，以保持口腔健康。

工行北京分行近期将联合知名洗牙护牙机构，为白金卡持卡人推出尊贵专属洗牙服务，详情请关注《睿意品辑》杂志。



过敏性鼻炎

秋季来临，天干物燥，是过敏性鼻炎的高发期。有些人晨起、睡前就会连续打喷嚏，每次打十几个甚至几十个。喷嚏后流出大量清水样鼻涕，再加上长时间鼻腔堵塞，苦不堪言。

这是由于秋季湿度相对小、浮尘相对多，各种野草草种、野花花粉飘散，花草树木也开始了新一轮的新陈代谢，这些都增加了过敏原。

如果不仔细分析过敏性鼻炎发作的原因，而以为自己只是感冒，随便吃些感冒药或者是抗生素。这样不仅达不到治疗的目的，还容易对药物产生耐药性。

对于过敏性鼻炎患者来说，先要到医院进行检测，弄清过敏原，尽量地避免与过敏原接触。室内环境要保持清洁、通风，当然最重要的还是应该加强锻炼，提高自身的免疫力。





A NEW AGE OF WAVING CARD FOR SHOPPING

刷卡消费的新时代

人们的购物生活因为“卡”的诞生悄悄发生着改变，从原来功能单一的借记卡、信用卡，再到针对各类人群进行市场细分的银行卡，你会发现，如今的银行卡会满足你对购物的一切需求，总有一种适合你。一个新的便捷刷卡购物时代已经来了，中国工商银行北京分行推出了极其“聪明”的卡片——快购卡，引领刷卡消费的潮流，来看看哪种潮流是你的最爱吧！



快购卡 科技 + 创意

非接触式芯片卡是我国当前信用卡行业发展趋势，其快捷、随性的交易方式迎合了当下人们快节奏的生活需求。工商银行北京市分行凭借其强大的科技实力，推出一款具有电子现金非接触快速支付功能的全新个人信用卡产品——工银快购卡。快购信用卡采用先进的 PBOC2.0 标准芯片技术进行信息存储和处理，具有电子现金小额快速支付功能。该卡除具有个人人民币贷记卡透支消费、循环信用等基础金融功能外，还支持接触式和非接触式两种交易方式。符合受理银联非接触电子现金芯片卡的特约商户称为闪付商户，在闪付商户使用工银快购卡电子现金支付，单笔消费金额 300 元（含）以下，无需“刷”卡、不校验密码、不核对签名，只需将卡片在感应器前轻轻触碰，即可在短短的几秒钟内完成整个结账过程，使购物消费更加快速、便捷。

解密“快购卡”——电子现金功能应用

工银快购卡除具有个人人民币贷记卡的基础金融功能外，还支持电子现金功能，可通过读取芯片中存储的卡号、有效期等信息完成交易处理。

1. 开通

电子现金存储在信用卡芯片内，是信用卡账户额度的一部分。工银快购卡开户时，芯片中即圈有 1000 元的电子现金透支额度（即电子现金初始余额 1000 元），需在卡片启用后开通电子现金功能方可使用。您可通过任一家工行网点柜面办理电子现金功能开通；或在 POS 终端上，以插入芯片卡方式完成第一笔联机消费，也可同步开通电子现金功能。

2. 消费

电子现金消费为脱机交易。在指定闪付商户，单笔消费金额低于 300 元即可使用电子现金支付，不用刷卡、无需输密、无需签名，只需将卡片在感应器前轻轻碰触即可在短短几秒钟内完成整个结账过程。您也可以通过插卡方式进行电子现金消费。电子现金消费为信用卡透

支消费，记入您信用卡账户中。

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

3. 退货

电子现金消费退货需要您持卡和购物签购单到商户通过原消费 POS 终端办理，退货后不恢复芯片中电子现金余额，而是相应更新信用卡磁条账户可用余额。

4. 圈存

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

1. 通过工行网点柜面办理圈存；
2. 消费时，可触发自动圈存业务，电子现金余额自动圈存至 1000 元；

5. 圈提

圈提是指将信用卡可用额度从电子现金账户转出至磁条账户。您可以通过工行网点柜面办理电子现金圈提。

6. 查询

电子现金消费为脱机交易，当受理商户将您的消费信息传输至银行系统后，银行会进行记账处理。对于银行已记账的消费，您可通过电话银行、网上银行、对账单以及网点柜面查询；对于银行尚未记账的消费，您可到工行网点柜面查询芯片中最近 10 笔芯片交易明细。

7. 还款

电子现金消费同样享受 25-56 天免息还款期，免息期的计算起始日以银行记账日为准。您只需在到期还款日前，按照对账单通知的还款金额将款项存入信用卡账户即可，还款方式与工行其他信用卡相同。

8. 挂失

芯片中电子现金不记名、不挂失；磁条账户可正常办理挂失业务。

TIPS

快购卡的特色功能

- 1 电子现金快速小额支付
- 2 循环信用，充裕的免息还款期
- 3 联机消费密码功能选择
- 4 众多的还款渠道，便捷的自动还款
- 5 联机交易实时短信余额变动提醒
- 6 24 小时网上银行、电话银行服务
- 7 积分回馈计划
- 8 免费到期还款短信提醒



我们为您提供简单方便的支付方式，使您享受快速购物的无限乐趣！

* 您持工银快购卡，可在国内外任意有“银联”标识的特约商户刷卡消费。

* 此外，您还可以在面爱面、万宁超市、首都电影院、耀莱成龙国际影城、赛百味等 200 多家闪付商户（具体商户名单详见工行网站）使用电子现金进行小额快速支付，畅享消费的便捷。



工银快购卡 10 元起 超值优惠看电影

活动期间，持工银快购卡在以下影院购买电影票，即可享受工行专享惊爆价！
每张工银快购卡每家影院每日最多限购 2 张优惠电影票或 2 份优惠套餐。

首都电影院

活动时间：即日起至 2011 年 12 月 31 日

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

耀莱成龙国际影城

活动时间：即日起至 2011 年 12 月 31 日

优惠价格：双人观影套餐 60 元 / 套，套餐包括电影票 2 张（普通影片、3D 影片均可）、中桶爆米花 1 份、饮料 2 杯。

影院地址：北京市海淀区复兴路 69 号 6 号楼华熙乐贸 5 层

北京万达国际电影城

活动时间：即日起至 2011 年 11 月 30 日

优惠价格：石景山店、天通苑店、望京店普通影片、3D 影片均 10 元 / 张；CBD 店：普通影片、3D 影片均 30 元 / 张。

注：VIP 厅、IMAX 影片、首映式、见面会等特殊影片场次不适用于以上优惠价格。活动细则详询影院。

影院地址：

石景山店：北京市石景山区石景山路乙 18 号万达广场娱乐楼 3 层

天通苑店：北京市昌平区立汤路 186 号龙德广场 5 层

望京店：北京市朝阳区望京西路 41 号 NOVO 广场 6 层

CBD 店：北京市朝阳区建国路 93 号万达广场 B 座 3 层

快购卡 Q&A

Q: 什么是电子现金？

A: 简单说来，电子现金交易是基于芯片卡的脱机支付方式，交易速度快、持卡人消费时无需输入密码、免签单，较现有刷卡支付方式速度更快、更加便捷。芯片内存储的电子现金额度实际上是信用卡账户额度的一部分，电子现金不占用客户的实际资金。

Q: 电子现金都有哪些功能？

A: 电子现金具有圈存、圈提及消费等功能。从磁条账户将信用卡可用额度转入 / 转出电子现金账户的功能称为圈存 / 圈提，使用电子现金余额消费为脱机交易，不校验密码，且不核对签名，消费速度更快、更加便捷。

Q: 快购卡电子现金余额上限、电子现金初始余额、电子现金单笔交易限额以及电子现金自动圈存罚值分别是多少？

A: 快购卡电子现金余额上限 1000 元，电子现金初始余额 1000 元，电子现金单笔交易限额 300 元，电子现金自动圈存罚值 1 元，这些功能是在您卡片开户时设置确定的，您拿到卡片后也可以到北京地区发卡机构柜面进行修改。

Q: 如何使用电子现金消费？

A: 在指定闪付商户，消费金额在 300 元（含）以下且芯片内电子现金余额充足，即系统优先使用电子现金支付，不用刷卡、无需输入密码、无需签名，只需将卡片在感应器前轻轻碰触即可完成交易。您也可以通过插卡方式进行电子现金消费。电子现金消费为信用卡透支消费，记入您的信用卡账户中。

Q: 如何开通电子现金功能？

A: 电子现金功能有以下两种开通方式：一是通过网点柜面办理开通；二是通过消费交易开通，即持卡人通过现有方式（柜面、电话银行、网上银行等）进行磁条卡启用后，再使用该卡在 POS 终端上，以芯片接触插卡方式完成第一笔联机消费，即可同步实现开通电子现金功能。

Q: 电子现金如何圈存？

A: 工银快购卡目前可以通过以下渠道进行圈存：
1、工行网点柜面圈存；
2、POS 圈存；
3、消费自动圈存。

Q: 电子现金消费何时还款？

A: 电子现金消费为脱机交易，当受理商户将您的消费信息上传至银行系统后，银行会进行记账处理。电子现金消费免息还款期的计算以银行记账日期为起始。您只需在到期还款日前，按照对账单通知的还款金额将款项存入信用卡账户即可，还款方式与工行其他信用相同。



热心公益，普惠于民

中国工商银行：您身边的“爱心”银行

自 1984 年 1 月成立以来，中国工商银行始终将企业与社会共同发展铭记于心，实践于行，积极回馈社会，服务社会。不仅给百姓生活带来种种便利，是您身边的银行；而且将热心与真情撒向社会的每个角落，更是您身边的“爱心”银行。

当我们的祖国遭受频发的地质及气象灾害时，工商银行的“爱心”在我们身边：工行积极关注西南大旱，玉树强震，舟曲泥石流，海南、四川特大暴雨，新疆大雪等灾情，及时开辟应急贷款审批、资金快速拨付通道及“绿色捐款通道”。

当优秀的学子因为贫困而即将错失接受更高层次教育时，工商银行的“爱心”在我们身边：工行与中国扶贫基金会合作，捐资启动了首届“中国工商银行——新长城高中生自强班”，对定点扶贫地区优秀贫困高中生进行资助，帮助贫困家庭学生顺利完成高中学业。

当大量农民工子女的教育和安置成为一项社会问题时，工商银行的“爱心”在我们身边：工行开展以“爱心相伴，快乐成长”为主题的关爱农民工子女专项爱心行动，各分行结合本地区实际，开展农民工子女感受工行一日游、爱心电影放映等丰富多彩的主题活动，使农民工子女感受到来自社会大家庭的关爱与温暖。

当唇腭裂儿童的命运越来越被社会所关注时，工商银行的“爱心”在我们身边：工行携手嫣然天使基金联合发行嫣然天使基金灵通卡，推出嫣然天使基金月捐服务。客户每成功申领一张嫣然天使基金灵通卡，工行将向嫣然天使基金捐赠 0.1 元，客户每月均可自行设定个性

化的捐款金额。

除了关注社会弱势群体的命运之外，工商银行还将目光投向了更多层次、更多角度的公益活动中去：

工商银行大力支持文教、体育事业的发展，努力提升社会公众的文化知识水平和综合素质。工行与对外经济贸易大学共同举办首届“工商银行杯”全国大学生银行产品创意设计大赛。大赛以“青春激扬、创意无限”为主题，共吸引了来自清华大学、北京大学、香港中文大学等在内的全国 111 所高校、2000 余名学生参赛，累计征集作品 402 件。创意设计大赛开创了国内商业银行与高校合作开展创新大赛的先河，培养了大学生专于研究、勇于创新的精神。赛事结束后，工行还安排部分获奖学生到营业网点实习，各分支机构也积极创造条件，延伸大赛活动外延，为当地获奖高校学生提供多样化的社会实践机会。

工商银行积极探索新型公益模式，将慈善、环保与金融创新相结合，推出多款融合慈善公益主题的金融产品。“绿色生活”主题杨澜灵通卡是国内首张将名人效应和慈善理念完美结合的银行卡，客户持此卡单笔消费超过 100 元，工行将按照 0.01 元 / 笔的标准向杨澜女士发起设立的阳光文化基金会进行捐赠，用于支持包括教育、扶贫在内的多项公益事业的发展。

工商银行荣获了中国扶贫基金会授予的“2010 年度公益明星（单位）”称号，这不仅是一个奖励，更是一种无形的鼓舞，鼓舞着中国工商银行的爱心公益之路越走越远。

TRAVEL AROUND THE WORLD BY FOLLOWING THE SUPER STARS

踏过好莱坞明星的足迹， 游遍全球！

好莱坞明星的一举一动总是受到世人的瞩目，他们旅行度假的地方也成为了我们的旅游风向标。想随着他们的脚步，让自己拥有一个不同寻常的悠闲假期吗？没问题，明星们已经为我们找好了度假的地点，而我们所要做的，就是大喊一声：出发吧！

也许比起旅游资源丰富的大国，爱沙尼亚只是一个没见过太大世面，或者说没被太大“世面”见过的小家碧玉。而就是这样一个不大为国人熟悉的小国，却是很多好莱坞一线女星每年都会到访的浪漫之都。

爱沙尼亚共和国首都塔林（Tallinn）位于爱西北部波罗的海芬兰湾南岸的里加湾和科普利湾之间，历史上曾一度是连接中、东欧和南、北欧的交通要道，被誉为“欧洲的十字路口”，是波罗的海沿岸重要的商港、工业中心和旅游胜地。

三面环水，秀丽古朴，塔林是一座至今依然保持中世纪风貌的城市。一路游览，一路惊叹，就像在你面前把一轴画卷慢慢展开，塔林的美，是一段一段闪入游客视线的，最后才亮出整个身姿。

ESTHONIA 爱沙尼亚 欧洲的十字路口



老城古迹

塔林老城区又分为上城和下城，上城是上流社会、宗教阶层和封建权贵的聚集地，著名城堡托姆别阿就坐落在上城。下城是商人和手工业者的居住地，这里有拉科雅广场，广场上矗立着一座八面棱体的塔楼——市政大楼，楼顶端巍然屹立着老托马斯守护神的雕像，它是塔林城的象征。登上观景台，色彩明丽的下城区陡然亮相，看的人直想惊呼。眼睛加镜头，不知道该怎么看，也不知道该看哪里。

老城的中心广场 Reakojja Plats（市政厅广场）自公元 12 世纪以来一直是塔林人生活的中心，是北欧唯一现存的哥特风格市政厅，广场北侧还保留了一家自 1422 年开始营业的药房，为全世界最古老的药房之一。在城堡区，仍可见古城墙遗迹，山丘上有建于 1888 年的亚历山大·纳夫斯基教堂，由于景点集中，很容易游览，不到一天便可踏遍古城区。

花园新城

而新城卡德里奥区，是除老城外最漂亮的区域了，集中了外国使馆等政府机构，还有成片的花园绿地，你还可以看到巴洛克式的皇宫 Toompea，在海滨林荫路的汇合处，矗立着典雅的卡德里奥尔格 Kadriorg 夏宫，又叫叶卡捷琳堡公园，是沙皇彼得大帝下令建造的，目前是总统府，周围的花园如今是新人们理想的婚礼举办地。

贴心提示：

想深度游塔林，最好选择自由行。北京到塔林没有直航，可以选择乘坐芬兰航空从赫尔辛基中转，票价不便宜，可以查询相关航空公司。虽然东欧 10 国都加入了申根签证，但由于各国具体要求不同，建议还是先登录爱沙尼亚驻华使馆网站查询办理申根签证事宜，请查询爱沙尼亚最近是否加入了欧元区，如果没有，建议随身携带美元或者欧元，到当地再兑换。



入境须知

1. 携带 50000 爱沙尼亚克朗或等值外币无需申报，如超过此限制，需出示外汇申报单或银行出具的外汇携带证明，否则海关有权予以没收并罚款；
2. 18 岁及以上旅客可携带葡萄酒 2 升、啤酒 6 升、1 升以上不超过 2 升的酒精含量不超过 22% 的酒类制品；
3. 最多可携带 200 支卷烟或 250 克烟草制品；
4. 最多可携带 50 克香水（酒精含量 80%）或 0.25 升低酒精含量香水。

当地情况

1. 电压：220V，欧陆式双孔圆形；
2. 国际电话：国内手机开通国际漫游可使用，或在当地购买电话卡，往中国拨打电话加 0086-区号-电话号码，如北京拨 0086-10-电话号码，手机直接拨 0086-手机号；
3. 气温：1-2 月平均气温 -5℃，7-8 月平均气温 16℃；
4. 时差：比北京时间晚 7 个小时；
5. 货币：当地货币为爱沙尼亚克朗，参考汇率为 1 欧元 = 15.6466 爱沙尼亚克朗，可在银行或者外汇兑换点兑换。

安全预防措施

1. 遵守驻在国法律，不要从事与实际身份不符的活动；
2. 加强自我保护意识，尽量避免夜间独自出行，在商店、酒店、车站等公共场所须提防扒手，不要随身携带巨款，也不要往住处存放大量现金，不要摆阔气、讲排场，以免引起别人注意；
3. 妥善保管证件及钱物，护照、身份证等重要证件要留存复印件，并与原件分开携带，以备急需；
4. 与警察打交道时要提高警惕，如警察要求检查证件，可请其先出示证件，如证件被警察没收，应要求其出具没收证件的证明，并记下警号、警车号，交罚款时需向其索要罚款单；
5. 紧急联系电话：中国驻爱沙尼亚使馆 601 5830/601 5831；急救中心：112。

BHUTAN

不丹
天空很近，幸福在手



这是一个隐没在喜马拉雅山脉间的山地小国，也是一个我们极少踏足的国度，还是一个充满传奇而又难以企及，并让人流连忘返的地方，或许身处此间几次与基诺·里维斯或马特·达蒙的偶遇都会给你带去一段终生难以磨灭的记忆。

白日里的不丹静谧而安然，天高云淡，走在街头巷尾，擦肩而过的多是包裹在传统服饰里的男男女女，时常觉得恍若隔世，辨不清身在何年何月。天色渐趋黯淡，不丹的街市里便不再有车马熙攘，或者那些闪烁的霓虹，只有一整片明亮的星海，虽然看似冷清，不丹的夜晚却并不寂寞，习惯在现代都市里夜夜笙歌的游人，亦能在此处觅得别样欢愉……

佛教寺庙城

帕罗市曾经是不丹西部政治权力的中心，并同我国西藏有着悠久的商贸关系。据传，该市的起源与莲花生大师于10世纪初修建一座寺院有关。这也是帕罗最著名的景点虎穴寺，也称老虎寺，在佛教领域也有着重要地位。这座寺庙建筑于悬崖上，由于交通不便，必须步行两小时才可以到达。当然，也可以选择骑马上山，这样路程

就会轻松一些。寺庙位置险要，风光优美，但也因为位置的原因，规模并不大。对于游人来说，也许这一路上的风景，才是更美的感受。

帕罗有许多寺庙，而信佛的基诺·里维斯每次来不丹必到的就是帕罗寺。这也是不丹最大的一座寺庙。庙里僧侣众多，游人在这里拍照时，可邀上一些僧侣一起拍，而僧人们如果有空，也很乐意地聚在一起合影。此外，建寺已达1300多年的克楚寺，相传为西藏王松赞干布于公元659年所建，用于传播佛教。

坐拥喜马拉雅山脚下的绝色美景

从帕罗到首都廷布，需要经过一座多曲拉山。在这里，天气好的时候，可以看到喜马拉雅山的身影。而多曲拉山口还有一个佛塔群，蓝天下，高原的山峰映衬着白色佛塔，景观十分美丽。廷布海拔较高，有两千多米，而且周围有雪山环绕，在这座城市里可以经常欣赏雪山身姿。

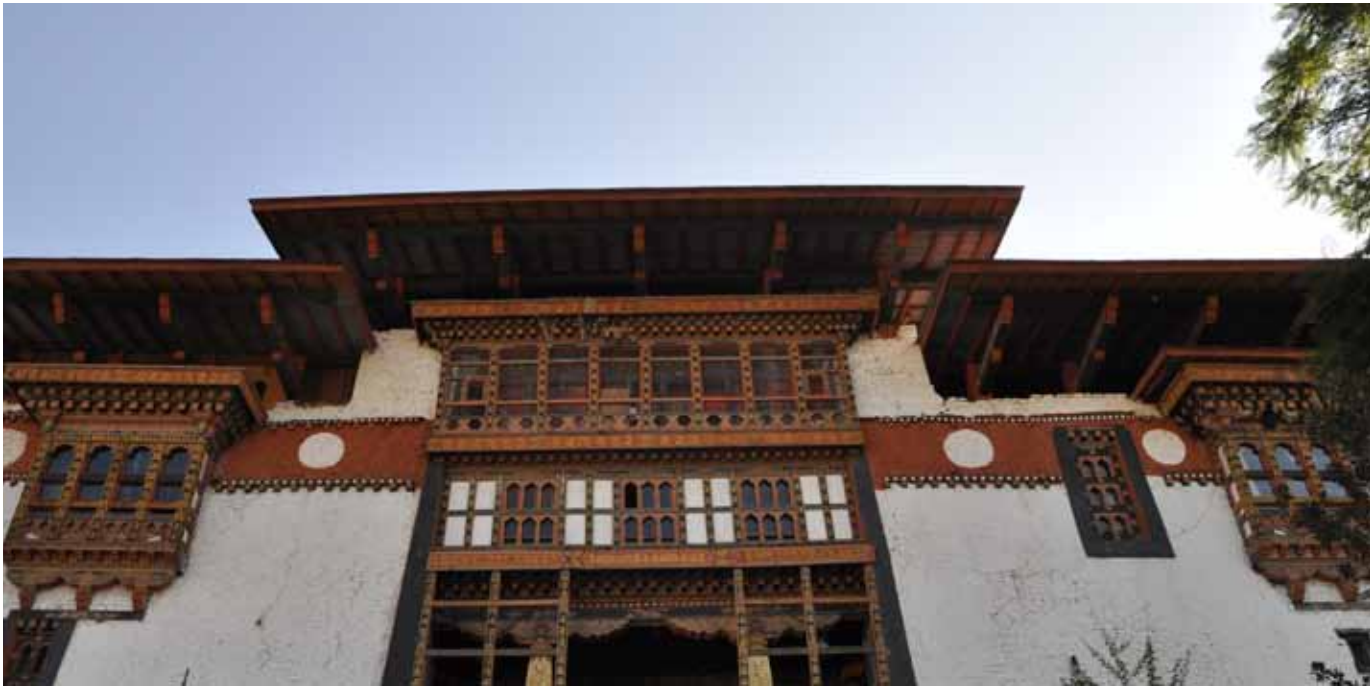
到了下班时间，首都廷布的国家办公大楼也对外开放，供游人参观。有意思的是，政府办公大楼的建筑经常与寺庙建筑连在一起。但这里的政府机构、皇宫规模都不大，到政府大楼参观，也只是满足人们的好奇心而已。

最著名的扎西却城堡和登却林均位于廷布市内。廷布市内还有为纪念三世国王吉格梅·多尔吉·旺楚克而修建的国家纪念塔。在廷布市近郊还有玫瑰花园和著名的西姆托卡城堡，其中，西姆托卡城堡建于公元1627年，距廷布市8公里，现在是寺院文书研究院，藏有8位波迪萨塔尔最逼真的肖像以及一些漂亮的壁画和雕刻。

温暖的宗教圣地

但更令人流连的还是普纳卡寺，它位于普纳卡市内。这可以说是不丹最美的寺庙。普纳卡曾是不丹的首都，由于该地气候温和，一到冬天，王室人员一般都迁居于此，素有“普纳卡冬宫”之称。

普纳卡寺也是不丹最著名的宗教圣地之一，由沙布东一世建于公元1637年。普纳卡城有极为丰富的宗教收藏，其中有宗教手稿、神圣的宗教人物名册以及许多大小不一、栩栩如生的宗教壁画和逼真的宗教名人画像等，在整个国家的民事和宗教方面都占有显著的地位。寺院坐落在父曲河和母曲河汇合处，清澈的河流从寺庙旁边穿过，一种紫色的花儿开满树梢，环境美如仙境。



签证：

中国与不丹没有外交关系，不丹在华没有使、领馆。去不丹旅行的中国公民需通过不丹政府授权的
不丹国内旅行社或中国境内合作旅行社办理返签。签证申请获准后，由旅行社代订机票、旅馆和安排旅行日程。如有需要，签证可在不丹境内申请延期，最长可延长至6个月，签证延期费为510努（约合100人民币）。不丹的某些酒店也能够协助旅行者办理赴不丹旅行所需的签证、机票等手续。比如位于不丹西部重镇Paro山谷中的设计酒店Uma Paro（www.uma.com.bz/paro），提前4周预订，酒店就可以一手包办签证和机票。

价格

前往不丹旅游必须以旅行团的方式，单人旅行得不到签证。旅行团最少以4人为一队，每人每晚的费用为250美元。团费虽然不菲，但已经包括了一切费用。

航班

由中国前往不丹的旅行者通常选择经由泰国曼谷转机。不丹全国只有一个机场，在小城帕罗，从曼谷到不丹帕罗每天只有一班航班（不丹航空公司Druk Air），在早晨6点。建议从中国出发乘坐夜间航班，于次日凌晨抵达曼谷。飞行与候机时间全程共需10个小时左右。从帕罗有旅行团的巴士开往首都廷布。因不丹政府限制游客入境人数，再加上不丹航空公司只有寥寥几班客机，每班机只能承载72名乘客，所以要提前预订，旺季时，应提早3个月，甚至半年就开始订妥机位。有更长假期的旅行者也可从尼泊尔入境不丹，旅游线路上也与尼泊尔加以组合。目前国内有组织“不丹+尼泊尔”行程的旅行社，8晚7天的行程报价在2万以上。

气候

当地天气变幻无常，早晚温差较大，尤其坐长途车经过山口和谷地时，气温会骤降，所以要备好御寒衣物。7～9月为不丹的雨季，9月以后至次年4月才是当地最适合的旅游季节，不过旺季时航班会非常紧张。山区远足的最佳季节则为每年9～11月，这时蓝天白云，秋高气爽，其次是3月至5月。

货币

货币名称为努尔特鲁姆（Nu/）。印度卢比和努是等值的。人民币在不丹不能自由兑换，旅行者在
不丹所有主要的城市银行都可以兑换努。1美元约合45努。



蒙古的原始和粗犷让人震撼无比，这里的每一寸土地、每一个角落都带有极致的美，连“大嘴美女”朱莉娅·罗伯茨都被它所深深吸引，甚至就连八天不能洗澡也心甘情愿。内蒙古之于我们，那是我们夏天时候的嬉戏场，是我们牛羊肉的供给地，但是你有没有对蒙古国产生好奇呢？神秘的首都乌兰巴托不仅有着草原风情，还在逐渐渗透着一种俄罗斯韵味，这样一个曾经草原苍狼的地方现在是什么样子呢？

独特的帐篷城市

蒙古国最大的优点是人口稀少，资源丰富，是各种动植物的宝库，也是矿藏丰富的国度。首都乌兰巴托是“红色英雄城”的意思，曾经为喀尔喀蒙古“活佛”哲布尊巴一世的驻地。这是一座有着浓郁草原风情的现代化城市，已经有 300 多年的历史了。乌兰巴托有人口 130 多万，乌兰巴托市宽广整齐、风景秀丽。它既是蒙古草原上一座古老的城市，又是一座新兴的年轻城市。市内高楼大厦鳞次栉比，一幢幢楼房拔地而起，在现代化楼群之中，传统的蒙古包仍然可见。蒙古包里 HIP-HOP 的音乐震荡着你的耳膜，一切既生动又诡异，仿佛是一出现代生活与古代影像叠加穿插制作而成的电影蒙太奇。

这里的建筑风格可以说是原苏联风格和游牧民族风格的奇怪混合。市中心集中了国家行政和立法机关、国家剧院以及几所国立大学，城市近郊是一些超市、宾馆、工厂和私立大学，再远点有很多木头栅栏围成的院子，里面是蒙古包和小木屋。这些是来自牧区的流动居民，数量约有 50 万，所谓“帐篷城市”指的就是这些可移动的建筑。

林荫道两旁的草坪里，散放的牛羊在吃草；车流滚滚之间，牧民身着蒙古袍跨马游街；轿

MONGOLIA

蒙古

草原苍狼的温柔



车与骆驼、牦牛一起等候红绿灯；腰系鲜艳腰带、脚蹬传统马靴的老妈妈和她身穿超短裙的女儿一起逛街。

在这里露营最舒爽

特日勒吉国家森林公园距乌兰巴托以东 80 公里，是肯特山脉中的一处自然保护区。特日勒吉度假村全年开放。这里有巍峨的群山、茂密的森林、潺潺的河水，还有三友洞、乌龟石等独特的自然景观。晚上游客可以在度假村蒙古包过夜。观赏特日勒吉河岸原始而无污染的迷人景色，让您真正体会到回归大自然的感觉。

贴心提示：

蒙古旅行禁忌：乌兰巴托热情好客，讲究礼貌。他们以蒙古包为中心的待客礼仪，主客之间都要有许多规矩，要分别遵守。主人迎客要立于门外西侧；要“浅茶满酒”；佳宴是手抓肉或全羊席；送客要送到包外或边界，要扶客人上马，目送客人走出一段后方可返回包房。客人应在包房后下马；勿手持马鞭进入包房；不要踢打牲畜，不得骑马闯入羊群，不得追打猎犬和看家犬；不要称赞主人的孩子和牲畜；未经允许不要进入包房；在包房内不要随便就坐，不能蹲，不能将腿伸向西北方或炉灶，不要吐痰，不要从主人的衣帽、枕头、被褥上跨过；出入包房不要踩踏门栏；不要用烟竿、筷子、剪刀指别人的头部；礼品要成双，送接礼品用双手，忌用单手，更忌左手接礼；告辞时从左侧离开包房，出门后，不应马上上马或上车等。



签证

虽然名义上中国公民可以获得 1 个月的蒙古旅游签证，但实际上还是需要当地发邀请函。不想麻烦的话可请国内的旅行社代办，签证费用稍微高些，一般都在千元上下。正常情况下签证费在 400 ~ 600 元人民币之间，签证下发时间在 3 ~ 7 个工作日。

气候

乌兰巴托冬季最低气温达 - 40℃，夏季最高气温达 35℃，年平均气温 - 2. 9℃。所以最好的季节是 5 月 ~ 10 月间，夏季您可以欣赏到那达慕大会。不过每一个季节都有每一个季节的景致，很多背包客不畏严寒，就是要体会冬天的蒙古国那漫天大雪的景致。

草原

草原昼夜温差大，到草原旅游一定要带外套和长裤；在草原上住宿，夜晚难以辨别方向，带上手电筒是必需的；草原上的饮用水大多盐碱含量较高，初来乍到者有时难以适应，有必要准备一些矿泉水；草原上光照充足，紫外线较强，最好带上防晒霜、太阳伞；草原上开车、骑马要在指定范围内活动，以免迷失方向或破坏草场。

治安

蒙古社会治安不是很好，除了小偷小摸和醉酒闹事，还出现过一些专门针对中国人、日本人和韩国人（都是东亚面孔）的抢劫事件。所以在乌兰巴托逛街，尤其是晚上出行，一定要结伴而行。



每年丰沛的降雪、挑战垂直极限的陡峭滑道以及无可挑剔的滑雪度假场所让加拿大享誉全球。能到加拿大滑雪是很多滑雪爱好者梦寐以求的事，很多明星也不例外，他们中有很多还是滑雪高手，而加拿大离美国又非常近，所以只要一到每年的滑雪旺季，你都能在加拿大各大顶级滑雪场看到他们和家人一起滑雪的身影。

风景最优美的滑雪场

露易丝湖滑雪场作为全加拿大最大的独立雪场，拥有四座山峰的滑道，曾被滑雪杂志评为“风景最优美的滑雪场”。风光秀丽的滑道广阔无垠，变化无穷，精心设计的滑道布局能满足不同水平游客的需求；世界闻名的粉雪天堂弗尼，拥有大盆地、陡峭山崖以及险峻雪道等特色滑道，冬季的度假村还为游客提供滑雪车旅行、雪鞋旅行、狗拉雪橇和滑雪橇旅行等活动项目。而距离贾斯珀镇约 20 分钟车程的马默特盆地，则是个适合全家人的度假区。

太阳村滑雪场距离班夫以西约 8 公里，是加拿大海拔最高的滑雪场，拥有全加拿大最长的滑雪季和全天然雪场。太阳村滑雪场虽然已有 81 年历史，但其设备先进，拥有世界上最快捷的 8 人座缆车。登临山顶，可以眺望 80 公里以外的景色；诺奎山滑雪场则是一处适合家庭滑雪的场地，位于班夫镇以北 10 分钟车程。抵达山顶时可以欣赏到 Cascade 山脉的无限风光。

特别推荐：直升机高空滑雪 (Heli-Skiing) 是百分百的冒险游戏。早晨就有专车把游客送到平台区域，然后搭乘直升机，在这里，你可以和向导从皑皑白雪的坡上沿着滑道飞驰而下。狗拉雪橇 (Dog Sledding) 是冬季必选的户外体验项目。友善俊美的加拿大哈士奇赛犬充满活力，在专业人员的驾驭下，你可以体验在加拿大落基山的广袤原野上奔驰的快感，或沿途欣赏冰川和冰雪瀑布的傲人景观。

北美第一滑雪胜地

不列颠哥伦比亚省的惠斯勒是北美洲面积最大的滑雪胜地，拥有超过 200 条的高品质滑雪道及惠斯勒山和黑梳山这两座高耸入云的宏伟山峰，自 1992 ~ 1995 年，它



连续四年被滑雪杂志《Snow Country》选为“北美第一滑雪胜地”及“最佳度假胜地设计”。

紧邻惠斯勒的太阳峰则是不列颠哥伦比亚省最大的四季度假村，以全年阳光明媚的天气条件著称。它赢得的众多荣誉包括“北美最佳新开发滑雪度假村”和“加拿大最佳家庭滑雪度假村”等。同样负有盛名的还有基洛纳的大白山滑雪度假村和瑞佛史托克山度假村，前者拥有极佳的单板滑雪、速降、北欧式滑雪场地及大量洁白干燥的香槟粉雪，是加拿大最负盛名的家庭滑雪度假地；后者拥有多变的高山地形、宽阔的林间空地和准备场地，不管是直升机滑雪还是乘坐冰原雪车，下坡滑雪还是高山滑雪，样样齐备。即使不会滑雪，也能够 在惠斯勒找到快乐。

在冬季，除了滑雪，坐雪地摩托 (snowmobile) 或者狗拉雪橇，也可以在雪地上驰骋。即便是残疾人，在惠斯勒同样也有机会享受雪上运动的乐趣。这里有专门提供给无行动能力人士的滑雪课程和服务，叫做惠斯勒适应运动项目 (Whistler Adaptive Sports Program)。有一次，我在雪山上看到一个十多岁的盲人，在一前一后两名工作人员的帮助下，在惠斯勒山上滑雪。

如果不喜欢太激烈的滑雪运动，还可以参加越野滑雪。越野滑雪这个名字听上去很狂野，实际上它的英文名字叫 Cross-country Ski，就是在野外的平地上滑雪，十分安全，而且是一项非常燃烧脂肪的运动。在惠斯勒，每星期有一晚免费的越野滑雪课程，游客和本地的居民都可以参加。



注意事项：

1. 备足御寒衣物，尽量穿鲜艳服装。
2. 事先认真了解雪道的高度、宽度、长度以及走向，这一点对初学者尤其重要。
3. 在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，切不可为追赶同伴而急速滑降，否则很容易摔倒或与他人相撞。
4. 休息时要停在滑雪道的边上，不能停在陡坡下，并注意从上面滑下来的滑雪者。
5. 中途如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可抬起四肢，屈身，任其向下滑动。要避免头朝下，更要绝对避免翻滚。
6. 酒后不要外出滑雪，一旦醉卧在外，非常容易发生冻伤。



KENYA 肯尼亚 远离世俗的殿堂



跟东北非的其它国家相比，赤道横亘的肯尼亚并非沙漠之地。它的政治和经济相对稳定，囊括了非洲大陆几乎所有的地貌：沙漠、森林、草原、湖泊、海岸，甚至积雪的高山，而不同的动物群落就在其中聚集、迁徙，吸引着大批的国际游客。不过就是因为地域实在是辽阔无边，虽然去肯尼亚的好莱坞巨星不少，但是你真的想在这里遇到他们却不是件容易的事。大多数来肯尼亚的好莱坞大牌们有的喜欢在一望无际的草原上骑猎，有的则喜欢感受这里狂野奔放的情怀，在这里，一切仿佛与世俗无关。祖祖辈辈生活在非洲草原的动物们旁若无人地为游客上演着迁徙的戏码；乞力马扎罗山与卡卡梅加的雨林永远都在那；马赛人依然沿袭着原始的生活方式……

鸟与河马的天堂

地球脸上最美丽的伤疤——东非大裂谷（Rift Valley）贯穿了整个肯尼亚（KENYA）和坦桑尼亚（TANZANIA），而裂谷里面以及附近的草原，就是著名的东非大草原。只要有水的地方，就有密密麻麻的河马和数以万计的鸟类；只要地上长着草，就有大片的斑马、羚羊、角马和非洲水牛在游荡；如果某一片地方水草丰盛而方圆几公里内突然没有任何动物，那么，草丛中一定藏着至少一只威震四方的动物之王——狮子。迪斯尼史上最受欢迎的卡通片之一的《狮子王》和著名的电视系列片《动物世界·狮子的共享》（The Lions' Share）就是在这里拍摄的。

最能看清乞力马扎罗山的公园

安波塞利国家公园（Amboseli Park）是非洲度假胜地之一，位于肯尼亚与坦桑尼亚交界处，在这里可以清晰地看到海拔 5895 米的非洲第一高峰乞力马扎罗山。接近赤道的乞力马扎罗山顶终年覆盖着积雪，山下莽原景色优美，各种动物数量巨大，其中聪明、热情、温柔的大象是安波塞利公认的明星。在这个范围内还有狮子、印度豹、犀牛、秃鹰、斑马等动物。

赤道上的清凉首都

首都内罗毕是深入肯尼亚的必经之地。在斯瓦希里语中，它是“清凉之地”的意思，难怪这里的凉爽绝对使人怀疑它是距离赤道仅有 150 公里的城市。20 世纪 70 年代，内罗毕被选作联合国环境规划署总部所在地，是纽约、日内瓦、巴黎和维也纳之外的联合国第五大中心。1905 年，鉴于它良好的气候条件和优越的地理位置，英国殖民当局把肯尼亚首府从蒙巴萨迁到了这里。100 年前，肯尼亚获得独立和自由，内罗毕也从当年的铁皮小屋和帐篷车站发展为一座颇具规模的国际大都市。

古老的东方情缘

蒙巴萨是东非最古老的城市，东西方航线的贸易集散地。1405 年，郑和率领船队七下西洋，最远到达的地方就是今天肯尼亚的蒙巴萨，当时称之为“慢八撒”。在蒙巴萨海岸打捞的沉船上，有大量中国明清时期的瓷器；精美的中国瓷器在当地是地位、财富的标志，有些地方还将瓷器作为通用货币使用；古城遗址上有一座“中国钱庄”，据说是阿拉伯人在当地用中国钱币开设的。

穿越火山口里的动物世界

进入恩戈罗国家公园必须贴着墙一般陡峭的火山山体斜线向上爬行。东非大裂谷底部是个狭长的平原，一马平川的绿色草地上，分布着大大小小的死火山、活火山。这些火山包括著名的非洲第一高峰乞力马扎罗雪山（MT.Kilimanjaro）、肯尼亚第一高峰肯尼亚山（MT.Kenya），而恩戈罗就是众多的火山之一。这个有着 250 万年高龄的世界第二大火山，最近一次喷发是在大约 25 万年前。



签证

肯尼亚是中国公民的旅游目的地国家，可向肯尼亚驻北京大使馆或者香港领事馆申请签证。内罗毕机场也可以提供落地签证，费用 50 美元。

飞机

可以选择的航空公司有卡塔尔航空公司（在多哈转机）、阿联酋航空公司（在迪拜转机）、肯尼亚航空公司（在曼谷经停）。从北京出发，大概 9 个小时左右到达多哈，然后再转飞往肯尼亚首都内罗毕，约 5 个小时。

天气

肯尼亚全年分为两个旱季与两个雨季，雨季为 3 月到 6 月初与 10 月到 11 月底。最佳旅游季节是 7 月到 9 月（动物大迁徙的季节）及 12 月到次年 2 月（看火烈鸟）的旱季。

住宿

内罗毕 Fairmont The Norfolk 酒店是当地最好的酒店之一，每晚价格 239 美元起；肯尼亚山俱乐部（www.fairmont.com/kenyasafariclub）有花园 Villa 房型，两个房间共用一个欧式客厅，一座 Villa 每晚 1200 美元。费尔蒙马赛马拉狩猎俱乐部（www.fairmont.com/marasafariclub）的帐篷每晚约 300 美元左右，每年 7、8 月动物大迁徙季节是旺季，需要提前预订。

购物

可前往内罗毕的马赛市场，咖啡、手工编织和木雕是当地特产。需要砍价，实际成交价大概是开价的 1/3 到 1/10。

电力

肯尼亚所用的电源制式为 3 个长方形口的英制三眼电源插座，国内的所有电器都无法直接使用。因此必须准备英制的电源转换插座，最好是能够同时连结多件电器的插座，因为在肯尼亚的保护区中都限时供电。

摄影

在肯尼亚进行野生动物和自然风光的拍摄，几乎所有的摄影、摄像器材都能派上用场，而最适用的器材应该是具有高速连拍功能的数码单反相机，和尽可能长的远摄镜头。因为基本是在车辆上进行拍摄，三脚架几乎没有用武之地。

CANNES

戛纳
不仅是电影的天堂



山麓海隅，新筑相望，时髦社会，群趋若鹜，法国南部小镇戛纳有说不尽的繁华富贵，纸醉金迷……因为有“金棕榈奖”，戛纳总是能轻而易举地吸引全世界的目光。但一来到戛纳，你就会明白：挑选这样精巧、典雅、迷人的小城举办电影节真是一个绝好的选择。它偎依在青山脚下，地中海之滨，白色的楼房、蔚蓝的大海，以及一排排高大翠绿的棕榈树相互映衬，构成一幅美丽的自然风光。对浪漫成瘾的法国人来说，戛纳既是过冬的胜地，也是避暑的天堂，这里的冬天有和煦的阳光，夏天有凉爽的海风，风景优美的长沙滩。戛纳最引人入胜的是美丽的海滨大道 (Boulevard ed la Croisette)，宽阔整洁，酒店的建筑有上世纪的古建筑群，也有非常现代化的楼宇。在街道中间的绿化带，全年皆有繁花盛开，阳光下生机勃勃的棕榈树，给小城更增

添了魅惑的元素。

这是一座写满传奇的城市，也是全世界旅行者的避风港。无论公务造访，还是休闲度假，都一定会在第一眼见到它时怦然心动。这里处处精美至极，无论最奢华的酒店，最浪漫的滨海大道，最气势磅礴的影节宫，都在讲述着相同的故事，来吧，远方的客人，给戛纳一次机会，让你收获一生的回忆。

不难想象，那些拥有贵族血统的欧洲女人，为什么会一而再再而三地在这个气候温润的地方沉醉，望着世界最壮美的一片海，已经开始计算离别的时间——只因为心中的那份不舍。当然也有人永久地留下了，或者在柔软沙滩上慵懒踱步，或者在装饰典雅的幽居中小酌，窗外千帆竞渡，如同走进马蒂斯的油画之中。



游戛纳 必须到的地方

戛纳的贵族气息和多元化国际元素在城市内的两座小山之间 (La Croix des Gardes 和 La Californie) 罗列堆砌。从 19 世纪开始，欧洲皇室、印度王公、阿拉伯酋长、艺术家及影视明星的纷至沓来让这座小城一下子就热闹起来，并在短短 100 多年内耸立起无数崭新建筑。从 1850 年到 1900 年，十几座贵族豪宅拔地而起，比如布鲁厄姆勋爵的别墅艾兰诺 (Lord Brougham's Villa El é onore)、托马斯·罗宾逊先生的别墅维多利亚 (Sir Thomas Robinson Woolfield's Villa Victoria)、罗斯柴尔德别墅 (Villa Rothschild) 和瓦隆布罗萨公园 (Parc Vallombrosa)。

米拉玛空间 (Espace Miramar) 是一个高品质的文化驿站，主要用于图片展示，也经常放映电影，这里每年会举办六次展览。米拉玛空间的展览主要与电影有关，概括说来就是视觉艺术。

海滨大道的 Malmaison 展馆每年也有三次大型展览，经常有马蒂斯 (Matisse)、毕加索 (Picasso)、欧珍方 (Ozenfant) 等著名画家的著作展出。这里还展出一些 20 世纪和 21 世纪的现代派作品，比如米罗 (Mir ó) 和塞萨尔 (C é sar)，美术馆的静谧氛围很好地烘托出这些艺术作品的无穷魅力。

从苏给区的老城开始参观戛纳是个不错的选择。在错综复杂的街巷间行走，你的步伐很容易在高低错落间迷失。每个转弯都会有风景，当然，最好的观景台是在老城最高处的钟楼，在这里，戛纳的迷人与地中海的蔚蓝会让你暂时忘记呼吸。



航空

在巴黎机场可以乘飞机到尼斯，尼斯机场及市区有各种交通工具可到戛纳。

铁路：戛纳到尼斯，车程 40 分钟。戛纳到马赛，车程 2 小时，需要预订。

公路：每半小时有一班大巴往返于戛纳和尼斯市区，车程 1.5 小时。每半小时有一班巴士往返于戛纳和尼斯机场之间，车程 45 分钟。

餐饮

戛纳占据了阳光、大海、橄榄园等得天独厚的自然环境，因此这里的美食也排在法国的前列。不大的戛纳城竟然有 300 多家地中海特色的餐厅，金棕榈 (Palme d'Or)、斯卡拉 (Scala)、美丽的奥特罗 (La Belle Otero) 等 20 多家餐厅被列入当地的导游手册中。

住宿

戛纳的酒店奢华昂贵令人瞩目。而电影节期间价格更是不菲，所以每年电影节时，戛纳的街头随处可以看到背着睡袋行走的欧洲人，随遇而安，乐在其中。对于中国游客而言，租借一套公寓也是不错的选择。很多平时闲置不用的度假公寓，在电影节期间，房东都会招贴出租，多找几个伴，一起合租一套公寓，还可以自己做饭，又省下一笔不小的开销。



BUY AN ISLAND IS BETTER THAN A HOUSE

买房？不如买岛！

如果你想在夏天的沙滩上与其他游客一起玩沙滩排球、唱歌、办篝火晚会，那并不难实现。但如果你想找一片安静的原始海滩自己放空，可能就是问题了。不如自己买一个岛吧！在岛上做岛主，做一切你想做的事情，无人干扰。如果你正想在北京买一套上千万的别墅，那我们还是建议你好好考虑一下，因为这些钱已经足够买上一个岛，让你过上我们描述的那种生活。

看到这个标题，你或许会想，这种生活离我是不是太遥远了，买岛跟我有什么关系？但这并不是不可能的事情！也许你无法在英国花 500 万美元去购买一座小岛，但是却可以用同样的价格在加拿大的 Moca Scotia 买上一个 7 英亩的小岛，它们拥有一样的英式风格。在菲律宾，一个 7.5 英亩的小岛价值 20 万美元，而在欧洲的克罗地亚国家公园，花费 47 万欧元就可以买一座 9 英亩的小岛。如果预算再高一些，你就能在加拿大的魁北克，以 165 万加元的价格购买一座世贸的英伦风格小岛，上面会有 4 间房的卧室和客人房。如果你对热带岛屿情有独钟，那么菲律宾的珊瑚岛价值 150 万，你可以得到一个占地 62 英亩的植物小岛，有山、有海洋还有珊瑚礁。

其实，买岛完全没有你想象得那么遥不可及。甚至，你放弃在北京买一套别墅的计划，就能够在全世界范围内买上好几个岛屿，在自己的海滩上独自晒太阳，到自己的椰林中摘椰子喝椰汁。这件事真的没你想象得那么艰难，仔细考虑一下吧。

那些物美价廉的小岛

Children's Bay Cay（巴哈马）

所属区域：The Ecuma Cays
面积：167 英尺
价格：600 万美元

奢侈的小岛都以私密性而闻名，这座小岛在巴哈马首都的北边，拥有田园式美景的小岛被分成了 14 个独立的沙滩海岸线，还有一些原生态的湖滨，这座小岛有 24 小时维护和建设服务，有任何麻烦或者食物供给需求，都有专业人员进行服务。

一直以来，巴哈马 Exuma 海湾都以丰富的小岛资源供给而闻名，这里可以提供非常棒的钓鱼、潜水和观鸟地。在岛上的简单生活会让你从接受日照的那一刻开始焕然一新，这里还提供一些简单的能源配置，包括新鲜的水、电能，以供航海使用。如果业主愿意，可以在岛上建立自己的私人住所，CBC 管理集团会提供整套建设服务。



Rangyai Island（泰国）

所属区域：普吉岛东部
面积：120 英亩
价格：160 万美元

这个位于普吉岛东部的小岛深受旅者和地产业主的喜爱。Rangyai Island 是目前此地区面积最大的岛，离普吉岛和椰子岛都十分近。在其 120 英亩的面积里，小岛有充足的新鲜自来水、电能和手机信号覆盖。而且这座岛只需要 20 分钟就可以到达普吉国际机场。像它的邻居普吉岛一样，Rangyai Island 一直以白色的细沙滩和丰富的树林资源受到旅游者的拥护。而身在普吉、甲米的中间位置，让它有 360 度欣赏泰国海滩的优先权。

Dunbar Rock（洪都拉斯）

所属区域：中美洲
面积：120 英亩
价格：170 万美元

Dunbar Rock 的一个别墅是加勒比海地区最著名的地产之一。它有名到会经常出现在洪都拉斯旅游局的广告和明信片上，如今这里是一个以潜水为主要功能的度假地。在它的码头岸边钓鱼是一种难得的奢侈享受。它的珊瑚礁 100% 为私人所有，小岛本身也十分希望发展成一个完全私有的地产项目。这离首都的主要机场很近，只有 10 分钟路程，直飞休斯敦的飞机只要 2 个小时。关于道上的那个著名别墅，那里有观赏大海的绝佳观景台，由于房间离大海很近，你甚至可以直接从房间的阳台钓鱼，别墅良好的硬件设备为小岛增色不少，6 间独立卧室和独立卫浴，还提供 24 小时宽带服务。



Watch island（美国）

所属区域：纽约州
面积：1.3 英亩
价格：195 万美元

这座不大的私人小岛在千岛地区，一座大概有 6500 平方米的维多利亚时期的建筑就坐落在 Clayon 和 Alecandria 湾区附近。难以想象，在纽约州，仅仅花 195 万美金就可以拥有一座如此传统而雅致的美式小岛。传说宋美龄女士去世前一直隐居纽约边上的一座小岛，而不愿重回都市生活。这足以证明美式小岛不一样的风格，而经济危机对美国房地产的巨大冲击，让如今在美国购买一座小岛成为一件伸手可及的事情。



中国人怎样买岛？

在 www.poropgoluxury.com，可以提供在线搜索的功能，它是一个拥有来自全球超过 35 个国家数以万计的豪华物业的网上平台，并由美国 Asia Interactive Corp 全资拥有，也是唯一开拓中国业务的美国网上房地产公司。他们向中国人提供来自世界各地的豪华物业，而私人岛屿也是其中很重要的一块业务。



5 个购买境外海岛的网站

www.privateislandsonline.com
www.Privateislandsmag.com
www.grenadine-escape.com
www.bequia-realestate.com
www.elisted.com.au

PENINSULA HOTEL: CLASSICAL & MODERN

王府半岛酒店： 古典与现代的完美结合

文 / 杨彬彬 图 / 王府半岛酒店



王府半岛酒店坐落于北京市中心——繁华的王府井，饭店与天安门和紫禁城仅在举步之遥。它秀丽的外观体现着中国古典建筑 and 现代建筑的完美结合。中国传统风格的牌楼，琉璃瓦飞檐屋顶交相辉映，既有宫廷之典雅，又不乏现代之风范。

王府半岛酒店共有 525 间客房和 57 间套房，同时为商务旅行者专设了三个楼层作为行政楼层，行政豪华客房和特级豪华客房的设计结合了良好的科技功能并配以优雅的装饰设计。行政楼层客人可独立办理入住和结帐程序，并可享受行政酒俱乐部提供的烫衣、早餐、下午茶、傍晚鸡尾酒及精美点心等多项免费服务。同时，行政楼层还备有独立的商务中心。

王府半岛酒店绝大多数普通客房均包括以下设施：双线国际直拨电话并带有语音留言功能，在床头设有控制面板、42 英寸等离子彩电、浴室电视、静音传真机及高速互联网连接。

位于饭店二层的商务中心，提供早 6 点至晚 11 点的秘书服务。工作人员训练有素，能讲流利的中、英文，为客人提供上网服务、打字、传真、及文字处理等秘书服务。商务中心同时还备有按小时或天数计费出租的会议室，并提供多种语言翻译服务。此外，客人还可以从商务中心租用投影仪、打字机、个人电脑及上网等设施。



“鳳庭”：北京贵族庭院式的粤式餐厅

现如今，北京城为增建新式住宅及商业区，越来越多的四合院被拆除了，而王府半岛酒店的粤式餐厅“鳳庭”，参照北京贵族庭院的传统风格进行设计，为大家提供了一个缅怀过去的好去处。

鳳庭的墙砖都来自于北京各个城区被拆除的有几百年的历史的老房子，餐厅内摆放的桌椅参照明朝家具的传统设计，使用黄桦梨木制作，餐厅内其它木制品也全部是怀旧的产物。松木板及房梁来自于苏州一栋大宅院，厚重的前门以及铁门环都有 200 年以上的历史。

鳳庭在菜式选择上以粤菜为主，其特色菜包括了蟹肉烩鱼翅、鲍鱼鸡粒蒸乳鸽以及铁观音煎银鳕鱼。餐厅可同时容纳 140 人用餐，被有效地划分为两个区域：入口的茶室和餐厅本身。此外，餐厅内还拥有四个单间，最大的一间既可同时容纳 25 人用餐，也可被巧妙分割为两个区域，分别用作鸡尾酒会和正餐。两个小单间可以分别容纳 10 ~ 12 人，1920 年的一块四方翡翠屏风上，通过对小鸟穿梭于竹林以及菊花梅花竞相绽放的画面的绘制，描述了一幅生机勃勃的景象。

鳳庭位于酒店地下二层，营业时间为午餐：上午 11:30 至下午 2:30；晚餐：晚 6:00 至晚 10:00。如需预订或详情查询，请致电 (010) 85162888-6707。



JING 餐厅：推介京城餐饮新概念

可容纳 230 位客人同时就餐的 JING 餐厅，提供自助早、晚餐以及午、晚餐零点。餐厅将“再现亚洲时尚”的设计理念引入菜单设计，西方传统菜式配以亚洲调味汁如香煎鱼柳配芒果沙拉跟青柠汁，可谓别具匠心。在此，客人除可享用具有东方风格的西方佳肴，还能品尝到家庭风味的佐餐小菜。

JING 餐厅设有三个开放式厨房：热菜间、冷餐间和面点区。热菜间设有各式烤炉及旋转式烤肉架；冷餐间内最为醒目的是一个做工精致的玻璃展示柜；面点区内既设有各式点心的陈列区，也可现场烤制新鲜的牛角包、松饼等。

大堂吧每日营业时间为：上午 7: 00 至晚 11: 30，备有多种鸡尾酒精品、咖啡与茶。下午茶时间为：下午 2: 00 至 6: 00。下午 5: 00 至晚 11: 00 还有精彩的现场演奏。



水疗中心：返朴归真的身心之旅

王府半岛酒店的水疗中心是半岛酒店集团与 ESPA 全球合作的最新杰作，占地 1370 平方米的水疗中心拥有 12 间现代时尚的理疗室，是一处洗去世俗繁嚣，放松身心，净化心灵的恬静绿洲。

半岛酒店集团特意委托水疗界权威 Susan Harmsworth 的 ESPA International 公司担任水疗顾问，为半岛水疗中心的客人研发独家专用疗程。疗程揉合东、西方的传统身心护理哲学，强调返朴归真，与大自然融汇，由经验丰富的专业治疗师提供传统自然疗法。

ESPA 为王府半岛酒店特别创新了两种独特的身体护理疗程，作为著名的“半岛理疗”的组成部分，分别是“热玉石按摩”和“中式按摩”。前者是一项充分发挥玉石对人体益处的理疗手法。精致讲究的理疗疗程使用可以产生动能并被寓意“天堂中的美石”的玉石，与 ESPA 精心提炼的香氛精油相结合，确保客人拥有独一无二的理疗体验。而“中式按摩”则结合并吸收了中国古老的按摩手法，将中式按摩和足底反射按摩相结合。

为确保治疗室拥有宁静与世隔绝的环境，每间治疗室均采用独立空气调节系统，有效杜绝邻近房间声音与香熏味道的互相干扰。由于所有治疗室均是多功能式设计，故可同时进行面部或是身体的各种护理。

客人在抵达水疗中心接受理疗服务之前，可在品尝香茶的同时，接受一次全面、深入的理疗咨询。客人应在理疗开始前一小时抵达，确保拥有充裕的时间享受热能设施房中冷、热浴，清洁肌肤，放松、舒缓酸痛肌肉，让身心处于最佳状态享受即将开始的理疗。



贵宾接机服务：车队阵容豪华

王府半岛酒店新近推出贵宾接机服务，任何预订酒店豪华车队服务的客人，均可享受此项服务，是传统机场接送服务以外，又一项崭新的服务。贵宾接机车队阵容包括：两辆劳斯莱斯幻影系列轿车，十辆宝马 750Li 加长版轿车以及两辆奔驰轻型商务车。

经过长时间旅途奔波的客人，在抵达首都机场时已经倍感疲劳，加之随身携带的行李颇为沉重，此时的客人一定希望可以马上抵达目的地。酒店这项新推出的接机服可令客人从抵达机场的那一刻起，即可感受到酒店的贴心服务。机场的迎宾代表将在廊桥出口等候宾客，并陪伴他们办理通关手续以及领取行李。通过贵宾通道后，客人可直接乘坐王府半岛酒店的豪华轿车抵达酒店。

王府半岛酒店此项为住店客人提供的增值服务，最适合首次到访北京抑或时间紧迫的贵宾使用，而宾客更可享受简化手续的便捷。

刷工银牡丹美国运通白金卡享王府半岛酒店优惠

即日起至 2011 年 12 月 31 日，持工商银行牡丹美国运通白金卡预订王府半岛酒店房间，可享受如下优惠：

- ★ 预订时享受最优惠价
- ★ 享受客房升级服务（视乎入住时客房供应情况）
- ★ 二人每日享用 JING 餐厅免费早餐
- ★ 退房时间可延至下午 2 点

详情请咨询王府半岛酒店
电话：（010）85162888
地址：北京市王府井金鱼胡同 8 号



COLLECT THE VINTAGE WINE

收藏一味珍酿

收藏一味佳酿，就如同一场旅行。要慢慢体会不同地域的气息，洞悉时光隐藏在酒中的密码，最终在唇舌间激荡出别样的情绪。

西风东渐，葡萄酒拍卖市场捷报频传

如果为葡萄酒描绘一个形象化的载体，你会想到什么？浪漫性感的法国女郎轻轻晃动酒杯中那一抹红，使人酒未沾唇，人已醉。抑或是谈吐不凡的西方绅士们，举杯共饮极品佳酿，一起怀念旧日时光的感慨。然而这一切已经在发生着改变，近期伦敦国际葡萄酒交易所的数据显示，中国买家占据了成交额的四成以上，且令人咂舌的价格频频被拍出，中国人又成功地以后起之秀的姿态占得了拍卖场里的半壁江山。

稳定的投资回报率，葡萄酒收藏渐入佳境

随着国内葡萄酒消费市场的蓬勃发展，以及拍卖市场的捷报频传，葡萄酒投资逐渐成为拍卖市场上的新宠。葡萄酒收藏与投资在国外已有300多年的历史，因其稳定的投资回报率及其兼顾投资与爱好的特性，

受到越来越多投资者的追捧。一些顶级红酒在欧美被称作“液体黄金”，年投资回报率超过20%，在拍卖会上动辄拍出数十万元乃至上百万元的身价，这些都让国内很多投资者心动不已。

例如1982年份拉图酒庄每箱250英镑，而2006年一度上升到9000英镑；再如2009年，中粮君顶酒庄首度15个城市限量发售了1348桶三个品种的期酒，发售总额达到了1.698亿元人民币。而到了2010年，这三款酒的价格平均上涨了100%以上，增值空间如此之大令人咂舌。

如今，国内葡萄酒拍卖的成交率较高，发展稳健，价格目前还没有出现炒作的现象。因此葡萄酒收藏，吸引了更多的爱酒人士对葡萄酒的增值收益产生了浓厚兴趣。葡萄酒收藏已成为国内市场最热门的理财方式之一。

千金散尽藏佳酿

挑到一瓶值得馈赠的顶级葡萄酒，靠的是缘分。那些出身尊贵的液体黄金需要你费尽力气四处搜寻，随着近几年的拍卖市场在中国的兴起，人们找到了一个更好的途径——国际拍卖公司，世界范围内的顶级葡萄酒从此与我们并不是那么遥远了。

每年年底举办的佳士得秋季拍卖，一直以来都备受藏家关注。2010年佳士得“极品稀世佳酿”秋季拍卖上就呈现了超过600件拍品。成交价将超过770万美元。此次拍卖的佳酿包括拉斐庄(Lafite-Rothschild)最精彩的十个年份(1992-2002)、精选自多个波尔多一级名庄的珍品及Dom P é rignon 香槟，还有一批精彩绝妙的罗曼尼·康帝(Domaine de la Roman é e-Conti) 顶级葡萄酒。



罗曼尼·康帝“私人藏家系列”

罗曼尼·康帝被藏家们亲切地称为“The Domaine”，是世界上最著名的葡萄园之一，犹如勃艮第中心的一条珍珠项链。波尔多的酒世界驰名，有5大酒庄等等知名的庄园。对于同样知名的产区勃艮第来说，有罗曼尼·康帝一个酒庄就可以把勃艮第提升到非常高的地位，可见罗曼尼·康帝在藏家中的口碑及声望。罗曼尼·康帝被誉为天下第一园，最昂贵的葡萄酒，罗曼尼·康帝在市场上是找不到的，没有零售，所以2010年佳士得秋拍中的“私人藏家系列”就更显得弥足珍贵了。这系列网罗了传世不多的1978年，还包括了勃艮第两个重要年份，1990年和1999年，可说是难得的稀世系列。

亦有一个横跨近三十年，从1976年到2005年的拉图庄(Château Latour) 珍藏系列，其中焦点，是三箱稀有的1982年拉图庄“一手”(one-owner) 佳酿。对收藏家来说，这样一直保存完好的佳酿绝对可以作为镇窖之宝来珍藏。

拉斐庄珍藏佳酿

一谈到波尔多红酒，相信最为大众所熟悉的就是拉斐庄。早在1855年万国博览会上，拉斐庄就已是排名第一的酒庄。今季秋拍中，打头阵的当然少不了备受追捧的拉斐庄，有一整箱2005年，还有珍罕的1990年，都是不可多得的珍品。

武当庄“2000年3公升瓶装”

武当庄(Château Mouton-Rothschild) 最为藏家们津津乐道的是每年委托知名艺术家设计其酒标的美艺传统。因为酒的标签本身就颇有艺术价值，单是瓶子已是珍贵

的藏品。此季武当庄精品，便包括两瓶罕见的2000年3公升瓶装。

柏翠庄“精英酒”

世界级名酒，一定要拥有伦敦和纽约的市场。而要成为世界一流的极品名酒，一定要得到白金汉宫和白宫的青睐。20世纪40年代初，伊丽莎白二世的订婚宴上柏翠庄已成为皇室贵族们的怀中物。至1947年伊丽莎白女皇的婚宴上，柏翠庄又一次成为女皇的至爱。以此，足以见得柏翠庄佳酿的声望。柏翠庄位于波尔多Pomerol产区，他们的出品以酒身雄浑且层次复杂著称。在顶级美酒鉴赏世界中，只有五六款顶级法国佳酿，能被称为“精英酒”，代表其声名显赫而且价值超凡，柏翠庄(Château Pichon Longueville) 的醇醪，必属此列。秋季拍卖会中，有世间难求的一箱1947年、罕有的两瓶1982年6公升装及一瓶3公升装，均具有相当高的收藏价值。

葡萄酒拍卖看什么

看基本信息

葡萄酒拍卖决定价格的主要因素是质量、数量、保存状态以及原产地。你所希望投资的葡萄酒必须具备可靠的来源记录。这将是投资收藏的关键，也是产品品质、稀有程度和可靠来源地值得信赖的保证。

看卖相

整箱的、原始包装完好的、装在木箱或硬纸盒里的葡萄酒才能以高价被出售。

看专业人士评分

美国记者罗伯特·帕克(Robert Parker) 在葡萄酒行业最具影响力，他出版的葡萄酒评分已被业界视为权威。葡萄酒投资者们通常在做决定之前都要参考一下他对这款葡萄酒的评分。另外，《葡萄酒观察家》杂志、Jancis Robinson、Hugh Johnson 的评分也非常具有参考价值。

CRAB FEAST

金秋“蟹”逅

一过中秋，蟹迷就忙，因为等了整整一年的蟹终于出场！论蟹，除了一统天下的阳澄湖大闸蟹，太湖蟹也品质上乘；论菜，各家餐厅推出各种蟹主题菜品，让你在深秋尽享蟹的美饕。



清代文人袁枚，在他闻名天下的《随园食单》中，就多次提到“蟹宜独味”，否则“一涉粉饰，便伤至味”，于是清淡原味的烹蟹法就成为了经典，一直沿用到现在。尽管很多美食家和饕餮们认为大闸蟹“不加盐、醋而五味俱全”，吃的就是自然美；而更多的富豪并不买账，期望味蕾能享受更多奢华的“百蟹宴”，于是厨师绞尽脑汁，就有了当下风行的蟹肉大鲍翅、蟹粉豆腐、蟹粉蒸水蛋、粉丝蟹黄煲、上汤蟹等等，它们都是筵席上身价不菲的名菜，这次我们特选四个品蟹的绝佳去处，让我们在这个金秋和美味的螃蟹们来个最佳“蟹”逅吧！

鼎泰丰

鼎泰丰的蟹粉小笼包一年四季均选用阳澄湖的蟹，这确实精神可嘉。阳澄湖开湖，养殖基地挂着防伪牌儿的大闸蟹搭着飞机入了京城，鼎泰丰的蟹粉小笼包、蟹黄豆腐、蒸蟹也迎来了最佳食用时间。食蟹的时候，改良的蟹两件集合各种功能，吃蟹相当方便，特别调制的醋也很受欢迎。



蟹粉小笼包

味鲜、没有其它添加成分、地道，但由于当时蟹粉一年中只有几个月才能有，所以在没有蟹粉的时候老饕们就热衷特色小笼包了。现在好了，爱吃蟹粉的老饕们可以整年吃到蟹粉小笼包了，因为鼎泰丰与阳澄湖养殖基地签订了全年大闸蟹的供给协议，用阳澄湖大闸蟹蟹黄做的鼎泰丰蟹粉小笼包，味更鲜，美不胜收。

“蟹粉小笼包可说是小笼包中的极品，外皮均匀、内馅实在，轻轻咀嚼品尝，汤汁四溢，鲜美的滋味令人口齿留香，搭配着姜丝蘸醋，衬出了蟹粉独特的味道。”

蟹粉豆腐煲

不是每家餐厅的蟹粉豆腐都能有鼎泰丰的蟹粉豆腐煲这般浓郁，这要看蟹粉（黄）是不是地道，是什么蟹的蟹粉，蟹粉是不是新鲜。鼎泰丰的蟹粉是由12个工人工作8小时才能从10公斤的阳澄湖大闸蟹里用蟹针拆出2.5公斤的蟹粉，浓浓的蟹黄汁包容了嫩嫩的豆腐，这豆腐都是特制的鸡蛋豆腐，又细又滑，剩满口的蟹黄香萦绕舌尖久久不散。



地址：北京市朝阳区新源西里中街24号
电话：(010) 64624502

ROOM BEIJING



避风塘炸软壳蟹：

制作方法：炸金蒜、豆豉、干辣椒圈，再把这些放在一起炒，做成避风塘料备用；将软壳蟹蘸上淀粉炸酥；放底油，加入避风塘料、青红椒件和炸好的软壳蟹，小火翻炒。

珍宝蟹香辣面：

制作方法：先把 laksa 酱用鸡汤煮沸后过滤出杂质，加入椰奶调味备用；再把红花蟹、鹌鹑蛋、豆芽用调好的汤稍微煮一下，捞出；走菜时依次摆盘，放入煮好的米粉，最上面一层将鹌鹑蛋和炸鱼饼放两边，红花蟹摆在中间，最后撒上香菜即可。



地址：北京市朝阳区新源西里中街 24 号
电话：（010）64624502

天津利顺德大酒店

芙蓉鲜奶炒大闸蟹

制作方法：蟹蒸熟，拆肉备用；蛋白加牛奶和蟹肉一起搅匀，加入其他调味料；炒锅加油，小火慢炒至完全凝固，再将蟹子撒在表面即可。



地址：天津市和平区台儿庄路 33 号天津利顺德大酒店
电话：（022）23311688



天府香辣蟹配红咖喱炒饭

制作方法：用姜片和黄片糖煮姜茶备用；鸡蛋炒饭，加咖喱炒匀备用；蟹剁成块，在切口撒生粉，炸熟；炒锅下油，炸花椒，加豆瓣酱、葱姜蒜煸炒，出香加入汤少许，加入醪糟，开锅加入其他调料调味，下入蟹，加盖小火焖 10 分钟，开盖大火收汁即可。

小南国

虾球蟹粉蒸雪岭

虎虾去头配加蟹粉，再搭配以鸡蛋、露笋仔等，质地鲜嫩带有 Q 感，蟹肉鲜香润滑，非常美味，更特别的是使用姜汁、花雕酒、米醋调味，鲜甜、清润、酒香等多重口感在舌尖共舞，犹如多变的性感女子诱惑着男人的每一条神经。



卜卜蟹皇泡饭

精选草虾、蟹肉、蟹粉搭配小棠菜粒，再经芝麻、葱花、茼蒿等调味，汤汁极其鲜美，肉团入口马上化成溶浆，顺着咽喉进入五脏六腑，留给味蕾的是无尽的回甘。



地址：香港铜锣湾时代广场食通天 12 楼 1201 号店
电话：(852)28748899

蟹乡品蟹

——阳澄湖费尔蒙酒店

大闸蟹是中国人珍爱的美味珍馐，阳澄湖则以最上等清水大闸蟹而驰名中外，而坐落于阳澄湖畔的阳澄湖费尔蒙酒店当之无愧是赏秋品蟹的绝佳地点。阳澄湖费尔蒙酒店是昆山市第一家国际五星级酒店，距离上海仅 60 分钟车程，前往苏州仅需 30 分钟，已经成为老饕们品尝正宗阳澄湖清水大闸蟹以及其它各种曼妙湖鲜的不二选择。

阳澄湖独特的水域环境和偏冷的水温使之盛产世界知名的清水大闸蟹。阳澄湖费尔蒙酒店不但保证供应的大闸蟹是正宗阳澄湖出品，并且是精挑细选的最佳品种，鲜甜多汁，每只重量在 250 克以上。此外，酒店供应的所有大闸蟹都是在保证当地蟹种群数量的前提下以负责任的态度养殖的，这也是费尔蒙在当地的绿色创举之一。

阳澄湖费尔蒙酒店现推出超值“品阳澄蟹味”套餐，即日起至 12 月间诚挚邀请八方宾客体验阳澄湖畔的五星级奢华酒店并品尝著名的阳澄湖清水大闸蟹。优惠套餐每晚 RMB1808 起（需加收 15% 服务费）。

地址：江苏省昆山市马鞍山西路 3668 号
电话：（0512）57800888



吃蟹三忌

1. 吃螃蟹不可饮用冷饮。螃蟹本身性寒，如果再与冷饮同食，会加重胃寒的情况，导致腹泻。
2. 螃蟹不能和柿子搭配。蟹肥正是柿子熟的季节，应当注意忌蟹与柿子混吃。螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，鞣质还具有收敛作用，会抑制消化液的分泌，容易导致肠胃不适。
3. 不宜与茶水同食。茶水里同样含有大量鞣质，和螃蟹不与柿子同吃的道理一样。因此，吃蟹时和吃蟹后 1 小时内最好不要饮茶水。

ENJOY YOUR GOLF LIFE IN MELBOURNE

自驾墨尔本 乐享高尔夫

文、图 / 婉蓉

在墨尔本，既可以痛快淋漓地打几场球，又可以享受城市文明带来的舒适，当然，令人惊叹的自然风光更是不在话下。墨尔本的城里城外拥有 38 家高尔夫球场，足够让人随便挑选。除此之外，著名的大洋路也好，酒庄也罢，车程也不过两小时，自驾高尔夫之旅会让你体会到墨尔本 100% 的乐趣。

每次说要到澳大利亚旅行，身边的朋友总是自信满满地说：“在澳大利亚旅行，自驾是最合适的了。”好像澳大利亚是那种坐着颜色绚丽的敞篷车，吹着口哨就能潇洒穿越的国家。如果只选择一小段距离（比如从悉尼的最北边到最南边），那么这种画面看起来很有点电影明星的范儿。但自从上回，开车从悉尼到墨尔本，足足开了有 10 个小时，到了墨尔本整个身体就好像被收割机碾过一样，我就领教了这个国家的广阔，并且发誓再也不干这样的傻事。

又到了如候鸟追逐温暖水草般而打球的季节，朋友建议，去澳大利亚自驾游。不过，这次只选一个城市，至少要把球打舒服了。墨尔本当然是不二选择，好球场多，有得吃又有得玩，风景也不错，正好适合我这种喜欢享受的人。墨尔本的几个好球场都闻名已久，可惜未曾有机会领教，于是我毫不犹豫的选择了这里。



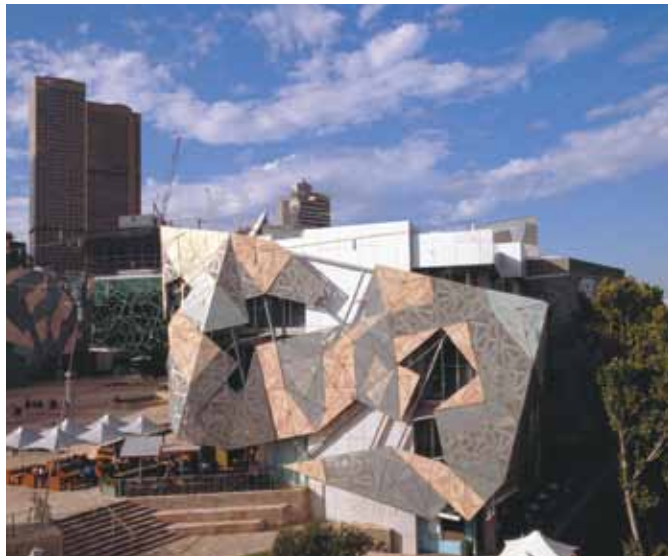
亲民派老球场

抵达墨尔本的时候正是清晨，下了飞机，初升的阳光让天空看起来特别蓝。出机场取车，油箱满油，车里散发着一股刚洗过的好闻的味道，让人觉得一切都十分美好。今天的行程十分简单：Check in 之后吃个午餐，再就近打场高尔夫。少安排，多享受，旅行没必要那么贪心。

比起悉尼来，我更喜欢墨尔本，悉尼拥有的海港大桥、歌剧院，广阔视觉效果看过几次之后，就会发现其实墨尔本在生活质量和文化方面，比起悉尼毫不逊色，而且墨尔本是澳大利亚最重要的城市，在许多方面曾经长时间独占鳌头。不过，让我觉得最诡异的是墨尔本的右转弯。在墨尔本的城区开车，如果你打算右转弯，车不能靠右也不能居中，而是到相反的最左边的车道，然后，等着吧，看什么时候能伺机而动，切过去。原因是有轨电车，有轨电车在中间车道行驶，可不能挡了它的道。至于为什么，我看连墨尔本人也搞不明白。很不可思议的，这也成为了我喜欢它的原因之一，因为实在是太独特了。

预订的酒店是 Grand Hyatt，旅游书上是澳大利亚最好的酒店之一。这间酒店处于墨尔本的最中心位置，去哪里都十分近，尤其是下午安排的艾伯特公园高尔夫球场。Check In 之后把自己拾掇干净，时间还早，正好祭祭五脏庙。出酒店三分钟就到了大名鼎鼎的墨尔本联邦广场，在这里总能找到好吃好玩的。

艾伯特高尔夫球场是墨尔本所在的维多利亚州最大的高尔夫球场。之所以选择这座高尔夫球场，除了第一天不想跑太远，还因为这里虽然是公共球场，但也是锦标赛级球场，是维多利亚州 PGA 锦标赛的比赛场地。球场创立于 1899 年，历史悠久却十分亲民，球道变化不多，价格也十分合适。最有意思的是，澳大利亚 F1 赛道从球场中穿过，当然，F1 举办时，球场会关闭，其他的时间则天天开放。在这个球场打球最大的感受，是看看周围那些墨尔本本地人对高尔夫的热情。而我这一场，打得不较真，只是疏松一下长途飞行后的僵硬筋骨，而且被誉为墨尔本心脏的艾伯特公园绝对值得一看。野餐的人、湖上泛舟的人……这悠闲的墨尔本生活，让人羡慕得很。





所有周折只为“皇家”体验

想到有机会一试澳大利亚最好的高尔夫球场，兴奋得一宿都是打球的美梦。早上起来，满脑子都是对当天行程的憧憬，早餐都食不知味。没错，我说的就是墨尔本皇家高尔夫球场。

预约这个球场颇费了一番精力，经过多方申请甚至恳求，才最终能够成行。开车前往球场的途中，虽说车道两侧风景美妙，但心思早已不在风景之上，到达时居然比预定时间还早了近 40 分钟，颇有些“轻舟已过万重山”的恍惚，可见内心的迫切。

这个球场有多牛？在澳大利亚近千座高尔夫球场中，墨尔本皇家高尔夫球场（西场）连续 24 年排名第一，只是到了 2010 年，才刚刚被新南威尔士州的希斯球场抢走了皇座。而墨尔本皇家高尔夫俱乐部的世界排名几乎没有掉出过前十。说起来，墨尔本在澳大利亚高尔夫球界的名头实在是响亮，前十名中墨尔本的球场占了半数。

即便是失去了第一的宝座，墨尔本皇家高尔夫球场仍然让人敬畏。西场和东场虽各有 18 洞，但在重要比赛时，球场会被西场的 12 个洞和东场的 6 个洞组合成复合球场，一般的球友想要打复合球场是不可能的。我颇费了周折通过层层关系申请时，俱乐部还严格要求我报上差点，要求男士差点不能高于 27，女士则不能高于 45。

说实话，这一天的球打得如何我已经基本忘记了，遇上如此美好的球场，就好像上天突然送了一个天仙给你，让你手足无措，不知如何是好。只记得，球场上不时有袋鼠跳跃而过，时不时转头打量一下，似乎在测量安全距离。至于那个颇受赞誉的 Par 3，也只是恍惚记得那大沙坑让人望而生畏，球在果岭的滚动有如白驹过隙。

带着让人大量分泌肾上腺素的震撼，中午时分，我上车沿着比奇路慢慢地驶过菲利普港湾的海岸线，找了个沙滩，换上泳衣，在沙滩上晒了一个钟头。然后到菲利普港看着帆船点点、海鸥飞舞，直到暮色慢慢降下，才心满意足地回酒店泡澡。



澳大利亚高尔夫之乡

我并不是一个十分勤快的球手，7 天的行程，满打满算至少有 6 天在墨尔本，瘾大的人恨不得连打 6 天，或者至少也要 5 场，而我只安排了 4 场，因为赶场的紧张常常让我觉得流于形式，毕竟旅行又不是马拉松，玩得高兴就好了。摩林顿半岛最著名的高尔夫球场蒙纳高尔夫球场，是我在墨尔本打高尔夫的最后一个球场。用这个被誉为“澳大利亚高尔夫之乡”的球场作为结尾，实在是再适合不过了。

摩林顿半岛据说是墨尔本人的后花园。此行一看，果然不假，还未到海岸就看到五彩缤纷的度假小屋林立，旅游手册上说这里有草莓庄园、澳洲最大的迷宫花园以及酒庄，甚至还能跟海豚一起游泳。每样看上去都十分吸引人，不过我的首要任务还是蒙纳高尔夫球场。

摩林顿半岛拥有十分适合建造林克斯球场的海滨地貌，本身位处沙带，所以依着天时地利修建的球场就富有浓厚粗犷的林克斯之风。蒙纳高尔夫球场名为 Moonah Links，可见林克斯是这里的特色。球场现在是澳大利亚公开赛的经常举办场地。整个俱乐部共有两座 18 洞球场，分为承办澳大利亚高尔夫公开赛的 Open 球场，以及纪念历届公开赛冠军的 Legends 球场。

Open 球场是澳大利亚高尔夫球协会特意规划的球场，据说当时是为举办现代的澳大利亚高尔夫公开赛而设计，但又不想走美式的人工化球场风格，于是在 Peter

Thomson 加入了英国元素后，球场诞生了。Open 球场是在 2003 年末才开幕使用的，正好赶上举办当年的澳大利亚高尔夫公开赛，由 Peter Lonard 拿下冠军。澳大利亚高尔夫球协会甚至把总部都迁到这里，并将这里叫做“澳大利亚高尔夫之乡”，可见其在澳大利亚人心目中的地位。

同属澳大利亚排名前十的高尔夫球场之一，蒙纳球场同样十分难预订，感兴趣的最好也跟我一样找门道交申请，不然就只能远眺一番了。蒙纳高尔夫球场的美妙，不仅仅在于它那粗犷豪迈的林克斯风格，以及海滨球场独到的自然景观，还在于巨大的土丘、隐蔽的沙坑，当然还有海风的考验。

也许是因为几天来的旅途疲惫，虽然在蒙纳球场打球一样让我畅快淋漓，却少了在墨尔本皇家俱乐部打球时那种莫名激动，我深呼吸、慢速度，认真地打完了全场。心满意足之余，想着，是时候该看看墨尔本的城市风光了。

沿着海岸线回到市区，沿途路过墨尔本艺术中心，里面正在展示一些土著的绘画作品，颜色颇见功力，看来是艺术细胞来自天生。天色渐暗，登上尤里卡观景台，看着阳光为墨尔本披上一层金黄，再到灯光星星点点亮起，突然有点想念家中那盏台灯了。



伯特公园高尔夫球场 (Albert Park Public Golf Course)

特色：维多利亚州最大的高尔夫球场

地址：Queens Road, Albert Park VIC 3206

电话：(61 3) 9510 5588

果岭费用：澳币 19 元（仅供参考）

营业时间：早上 6:00 至晚上 10:00

墨尔本皇家高尔夫俱乐部 (Royal Melbourne Golf Club)

特色：两个世界级球场，备有最完善的软硬件设施

地址：Cheltenham Road, Black Rock VIC 3193

电话：(61 3) 9598 6755

网址：www.royalmelbourne.com.au

距离墨尔本市中心：约 30 分钟车程

蒙纳球场 (Moonah Links)

特色：澳大利亚高尔夫联盟本部，也是澳大利亚高尔夫博物馆的所在地

地址：Cnr Devonport Drive & Browns Road, Rye, Victoria 3941

电话：(61 3) 5985 9400

距离墨尔本市中心：约 60 分钟车程

开放时间：每天早上 7 点起

Heritage Golf & Country Club

特色：两个锦标赛级球场，其中之一为杰克·尼克劳斯的签名球场

地址：Chirnside Park VIC 3116

电话：+61 3 9760 3313

网址：www.hgcc.com.au

距墨尔本市中心：约 40 分钟车程

租车公司：赫兹租车

墨尔本机场店 Melbourne (Tullamarine) Airport

地址：墨尔本机场内

电话：+61-03-93384044

营业时间：每天 05:00-24:00

墨尔本市区店 Melbourne Downtown

地址：97 Franklin Street

电话：+61-03-96636244

营业时间：周一到周四 07:30-18:00；周五 07:30-19:00；

周六 07:30-17:00；周日 08:00-17:00

做一天墨尔本人

最后一天的行程是“做一天墨尔本人”。早起查查交通状况，发现所要去的地方公共交通十分方便，有几处步行就可到达，临时决定弃车不用，练练胳膊腿儿也挺好。

托郎庭酒店的福，我住的地方去这些计划中的地方都十分方便。最近的是墨尔本市政厅以及圣保罗大教堂。市政厅建于 1869 年，维多利亚风格的建筑十分美观，而里面的巨大管风琴也令人惊叹。而圣保罗大教堂则是哥特式建筑，彩色玻璃与烧釉地砖十分华丽。

到一个地方，我总是喜欢逛逛博物馆，因为这是最能够了解一个地方历史、文化以及人文的地方。墨尔本博物馆内展示的多是近两个世纪的展品，最令人动容的部分是，该馆以十分现代化的手法讲述了澳大利亚的自然地理，千奇百怪的动物自然是主题，我跟一帮孩子们一起趴在玻璃板上，看“蚂蚁女王”的宫殿，回想起来还颇有些哑然。

不可不去的地方是维多利亚女王市场，对于一个旅游的人来说，逛逛当地的市场总能够看到最本源的柴米油盐生活。左看看、右摸摸，买盒草莓边走边吃，累了在咖啡馆坐一会儿，喝杯咖啡再继续。明天，就要离开墨尔本了，这充满了墨尔本生活的气息，多呼吸几口记住味道，下次，再把其余的 34 家球场一一打过吧。



工行北京分行联合北京高尔夫球运动协会 共同举行 2011 北京高尔夫球差点巡回赛第二站比赛



日前，工行北京分行联合北京高尔夫球运动协会（以下简称：北高协），在美丽的加州水郡高尔夫俱乐部共同举办了 2011 北京高尔夫球差点巡回赛第二站比赛。

本次球赛作为北京高尔夫球差点巡回赛的第三站比赛，目的在于进一步宣传和推广工银北高协联名卡，让高尔夫球爱好者体验工行高尔夫差点系统的科学性、便捷与乐趣。

工行北京分行也将以此次推广高尔夫差点系统为契机，全面发行工银北高协联名卡，占领北京高尔夫收单领域市场。打造工商银行信用卡高尔夫品牌，深入挖掘信用卡内涵，创新卡片特色功能与服务，将信用卡的文化内涵与特色功能有效结合，不断完善服务，提升品牌价值，一如既往地坚持“一切为了持卡人”的经营理念，切实为持卡人提供专业优质服务。





2012 工银白金卡高球俱乐部大招募

持工行牡丹白金卡 尊享高尔夫人生活

您是工商银行牡丹白金卡持卡人吗？
您对高尔夫球感兴趣吗？
您想参加工行举办的高品质高尔夫球赛事吗？

如果您刚好满足以上三点，请将您的姓名、白金卡号、工作单位、联系方式、总杆成绩发送至 icbc_vip@bj.icbc.com.cn，我们会有专员与您联系，邀请您参与工行举办的高尔夫球系列活动。

2012 年，中国工商银行北京分行将面向白金卡持卡人推出高尔夫练习场服务。欲了解北京地区白金卡高尔夫活动更多信息，请关注《睿意品辑》杂志（电子版可登录工行北京分行网站下载）。





刷工银信用卡 享费尔蒙特惠

即日起至 2011 年 12 月 30 日，工银信用卡持卡人于费尔蒙连续下榻 5 天 4 晚（昆山 1 晚上海 3 晚），仅需人民币 11413 元，预订请拨打国内免费预订热线 4001200634，请使用推广代码：PIBH，中文普通话客服时段：周一至周五，早上 9 点至晚上 6 点。

尊享活动含以下内容：

昆山阳澄湖费尔蒙酒店

费尔蒙园景房一晚住宿（限周一至周四）

可升级至费尔蒙湖景房

每日丰盛早餐（两位）

两位七道菜式晚餐（含大闸蟹两对）

机场接机服务

由费尔蒙阳澄湖专车送至和平饭店

上海和平饭店

3 晚下榻于费尔蒙房

可升级至费尔蒙豪华房

每日丰盛早餐（两位）

专人讲解的酒店历史游

乘侧三轮摩托车游上海一小时（限一至两位客人）

机场送机服务

*** 工银运通白金卡客户额外专享免费水果盘**

此活动由费尔蒙酒店组织，如有变化，以酒店最新通知为准



“线路专享，越惠越欢乐” 工商银行信用卡旅游行业促销活动

即日起至 2011 年 12 月 31 日，持中国工商银行北京市分行发行的信用卡，包括人民币贷记卡、双币贷记卡（国际卡）、新版交通卡、逸贷卡，在合作旅行社刷工行信用卡分期预订专享线路，即可享受 12 期分期零手续费、现金直降等优惠。

01	中国旅行社（总社）	全部出境游	免 12 期分期手续费。
02	新华旅行网	丽江四天 - 五星自由人	免 12 期分期手续费；前 100 名报名者还可享受直降 300 元的优惠；免费赠送 100 元代金券（不能用于本次促销活动）；免费成为会员。
		杭州 / 西湖 / 乌镇 5 日	免 12 期分期手续费；前 100 名报名者还可享受直降 200 元的优惠；免费赠送 100 元代金券（不能用于本次促销活动）；免费成为会员。
03	民族旅行社	婺源、景德镇、九江魅力江西之旅 革命摇篮井冈山红色之旅	免 12 期分期手续费；前 200 名报名者还可享受直降 200 元的优惠。
04	环境国旅	印度洋上的珍珠 ——斯里兰卡深度游 6 日 4 晚	免 12 期分期手续费；前 50 位报名直降 200 元。
		全球十大蜜月旅游胜地之一 ——斐济静谧之旅 6 日 4 晚	免 12 期分期手续费；前 50 位报名直降 400 元。
		探寻人间净土，感受魔幻而真实的南极 ——23 日南极至尊之旅	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 1000 元。
		领略澳洲精彩—澳新 12 日	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 400 元。
		经典之旅 - 欧洲六国 12 日	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 400 元。
		精品三国 - 法意瑞 12 日	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 400 元。
		圣洁之旅 - 尼泊尔 9 日	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 400 元。
		恋上塞班 - 休闲 5 日游	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 200 元。
		舒心游港澳 5 日（含迪斯尼）	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 200 元。
		动感之都 - 韩国首尔（自由行）	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 200 元。
		斯里兰卡自由行（自由行）	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 200 元。
		尼泊尔自由行（自由行）	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 200 元。
		探秘喀纳斯双飞 7 日	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 200 元。
		新疆全景揽胜四飞 9 日精华游	免 12 期分期手续费；前 20 位报名直降 400 元。
05	海洋国旅	毛里求斯 8 日 6 晚	免 12 期分期手续费。
		斐济 6 日 4 晚	
		塞舌尔 8 日 5 晚	
		帕劳 6 日 5 晚	
06	众信国旅	TGV（高铁）体验 - 法意 11 日	12 期零手续费。
		夏威夷 9 日半自助游（包机）	
07	北京国旅	探秘辉煌古波斯——伊朗 8 天行程	免 12 期分期手续费；工行持卡人享直降 500 元优惠。
		埃及游轮 10 日全景之旅(含阿布辛贝)	免 12 期分期手续费；工行持卡人享直降 500 元优惠。
		突尼斯 8 日沙漠风情之旅	免 12 期分期手续费；工行持卡人享直降 500 元优惠。
		南非迪拜 10 日之旅	免 12 期分期手续费；工行持卡人享直降 500 元优惠。
		突尼斯、摩洛哥两国深度 12 日	免 12 期分期手续费；工行持卡人享直降 500 元优惠。
		欧洲法意瑞三国 11 日	免 12 期分期手续费。
08	中商国旅	梦幻之旅 - 澳大利亚、新西兰 12 日	免 12 期分期手续费，前 50 名可享受直降 500 元优惠
		渚清沙白·天涯此时 - 马尔代夫 5/6 日	免 12 期分期手续费，前 50 名可享受直降 400 元优惠

“出国最惠飞” 国际机票优惠活动

即日起至 2011 年 11 月 30 日，凡持北京地区发行的工商银行信用卡（包括人民币贷记卡、双币贷记卡、准贷记卡、牡丹新版交通卡）拨打国航销售服务热线 95583 购买国航实际承运运点到点的国际航线机票产品，并使用工商银行信用卡成功支付，即可享受机票票面价格下浮 6% 的优惠（不含税费）。



缤纷节日游香港 尽享购物好礼遇

活动推广期：即日起至 2011 年 12 月 31 日

香港苏宁镭射电器（Suning Citicall）	
查阅网址	www.suningciticall.com.hk
联系电话	(852) 27832999
活动内容	购物满 HK\$2,000 或以上（单一货品计算，Apple 手提电脑、Sony 手提电脑及公价产品除外），可享 HK\$100 折扣优惠。

汉纳欧亚名牌专门店 (Hannah)	
查阅网址	www.hannah.hk
联系电话	(852) 23116333
活动内容	(1) 可享额外 5% 折扣（优惠低至 6.5 折）； (2) 可获赠 VIP 卡一张（优惠以外需单次消费 HK\$10,000 方可获得此卡）； (3) 现金券 HK\$100； (4) 此优惠不可与其他折扣优惠同时使用。

大上海钟表珠宝 (Grand Shanghai Watch & Jewellery)	
商铺地点	香港铜锣湾利园山道 5-7 及 11 号地下
联系电话	(852) 28319881
活动内容	精选货品低至 7 折。

金丰钟表 (Golden Watch Co)	
商铺地点	香港西营盘皇后大道西 250 号地下
联系电话	(852) 28589232
活动内容	精选货品低至 7 折。

欧亚钟表珠宝公司 (Carol's Watch & Jewellery Centre)	
商铺地点	香港九龙尖沙咀海港城海洋中心 339 号铺
联系电话	(852) 27354054
活动内容	(1) 浪琴表 9.2 折；豪利时 (ORIS) 表 8.5 折； (2) 其他精选名表低至 7 折。

美酒汇 (Major Cellar)	
商铺地点	香港九龙尖沙咀汉口道 5-15 号汉口中心地下 6 号铺
联系电话	(852) 23120666
商铺地点	香港新界元朗西菁街 20 号益辉大厦 15 号地铺
联系电话	(852) 24760383
活动内容	精选独家代理酒款低至 6 折。

活动推广期：即日起至 11 月 30 日

「1881」	
商铺地点	香港尖沙咀广东道 2A「1881」购物中心（尖沙咀港铁站 L6 出口）
联系电话	(852) 29268000
活动内容	(1) 客户持工商银行信用卡于「1881」内刷卡消费即可获赠限量版明信片一套，每位客户限领一次。 (2) 客户持工商银行信用卡于「1881」内指定商户刷卡消费，可享尊尚优惠。优惠详情可登录工银亚洲网站或参见商场内宣传折页及海报。

雷克萨斯购车分期付款优惠活动

即日起至 2011 年 12 月 31 日，工商银行与雷克萨斯合作，为购买雷克萨斯 ES240（豪华版 / 典雅版）的牡丹贷记卡客户提供专属购车分期手续费率优惠。

期数	12 期	18 期	24 期
手续费率	2.6%	3.8%	5.0%



客户购买雷克萨斯其它车型也可办理工行购车分期

期数	12 期	18 期	24 期
手续费率	4.5%	6%	8%

详情请咨询雷克萨斯当地经销商或中国工商银行当地分行。

2011 年新光天地周年庆 全馆 1 次消费 5 重倾情回报

2011 年 11 月 3 日至 11 月 13 日，持工行信用卡卡于新光天地消费，即有机会享受如下优惠：

全馆满千返百礼：当日消费并单笔结算满 1000 元赠 100 元电子礼金
满额积分升级礼：当日消费并单笔结算满 3000 元，升级 2 倍积分；满 10000 元，升级 3 倍积分
全馆满额赠好礼：当日累计消费满 2000 元、5000 元、8000 元、20000 元、50000 元、100000 元，超值好礼 2 选 1
银行独家刷卡礼：工商银行刷卡消费 2000 元起，赠时尚好礼
百万积分赠金条：当日消费累计积分满 100 万分，可兑换 20 克投资金条

持工行卡于工行 POS 消费，可享受如下优惠：

- 持工行卡于工行 POS 当日累计刷卡消费满 2000 元，赠储物盒一个（每日限量 180 个）
- 满 6000 元，赠夹式射灯一个（每日限量 120 个）
- 满 15000 元，赠 600 元购物卡一张（每日限量 45 张）
- 满 30000 元，赠 1500 元购物卡一张（每日限量 15 张）
- 满 50000 元，赠 2000 元购物卡一张（每日限量 10 张）

工商银行信用卡（北京地区发行的牡丹信用卡）持卡人使用工商银行 POS 机可以兑换信用卡内积分，每 40000 积分兑换 100 元购物卡一张。

地址：北京市朝阳区建国路 87 号
电话：（010）65305888



牡丹海航信用卡优惠活动

一、牡丹海航信用卡购票独家优惠

持卡人使用牡丹海航信用卡，通过海航 950718 热线在线支付购买海航、大新华航空国内干线自营航班 5 折（含）以上舱位的客票，享受当日所购航班开放舱位对应票面价下浮 4% 的独家优惠（优惠价格不含机场建设费和燃油附加费）。
优惠日期：即日起至 2011 年 12 月 31 日

二、办卡有礼

成功申办牡丹海航信用卡金卡的持卡人可获赠 800 金鹏里程，成功申办牡丹海航信用卡普卡的持卡人可获赠 500 金鹏里程。

三、随时随地 累积里程

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 1 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。

四、双份累积 唾手可得

牡丹海航信用卡持卡人在搭乘海航航班、入住海航下属酒店或在金鹏俱乐部合作伙伴处消费时持牡丹海航信用卡支付费用，即可轻松获得双份金鹏里程奖励（刷卡获赠里程 + 乘机或海航合作单位奖励里程）。





刷牡丹“金”彩有福

1 办卡消费有礼

即日起至 2011 年 12 月 31 日，持逸贷卡（使用工行指定 POS）或周大福联名卡在周大福门店成功购买产品的持卡人均可参加本环节抽奖，每张卡片不可重复中奖。

奖品设置：奖品 500 份，赠送价值 818 元的周大福千足金福星宝宝吊坠。

2 消费满额有礼

即日起至 2011 年 12 月 31 日，持逸贷卡（使用工行指定 POS）或周大福联名卡在周大福门店成功购买产品的持卡人，单笔消费满 10000 元（含）即可参加本环节抽奖活动，单张卡片可重复中奖。

奖品设置：奖品 100 份，赠送价值 2660 元周大福千足金如意算盘。

3 逸贷卡、周大福联名卡消费返券优惠

返券 1：使用逸贷信用卡、周大福联名卡在周大福门店购买非 F 类产品（非以克计价黄金产品），每消费 1000 元返 150 元周大福消费券。赠送消费券为虚拟券，可以购买非 F 类产品，仅限在同一单中使用。

返券 2：客户消费任意金额，均可获赠 150 元周大福消费券两张，只限购买镶嵌类产品，每消费 1000 元可以使用 150 元消费券，单笔消费使用消费券数量最多不超过 10 张。

注：返券使用规则请详询参与活动的周大福门店。

4 办联名卡消费送手袋

2011 年 8 月 1 日起成功办理周大福牡丹信用卡的用户，持卡于全国周大福珠宝专营店（不包含周大福年青专区）消费任意金额，凭卡片及销售保证单通过周大福珠宝专营店办理礼品申请手续，即有机会获赠价值 1480 元的经典覆膜牛皮手袋一个，礼品限量 2000 份，颜色任意派发，不可重复申领。

具体参与本活动及可受理逸贷信用卡的周大福门店信息请详见工行网站。

工行信用卡网上申请促销活动

您想拥有一张工商银行信用卡吗？

您想尽快体验刷卡消费的乐趣吗？

工商银行推出信用卡网上申请业务，您只需登陆网站轻松点击，即可获得您心仪的信用卡。还等什么？快来申请吧！

如何通过网上申请信用卡？

★登陆网站申请

登陆中国工商银行网站（www.icbc.com.cn）- 点击导航栏“信用卡”- 点击“我要办卡”- 点击“信用卡在线申请”

★登陆网银申请

登陆中国工商银行网上银行 - 点击“信用卡服务”- 点击“申请信用卡”- 点击“申请办卡”

成功申请后我如何能拿到卡片？

客户网上申请 - 银行审核 - 客户收到领卡短信（内容包含领卡网点地址、联系电话等信息）- 客户持有效证件到约定网点领卡并办理卡片启用业务

网上申请礼品多多

即日起至 12 月 31 日，凡通过网上申请 1 张信用卡、卡启并使用该卡的持卡人，可获得网上申请礼品澳西奴方巾礼盒 1 份。

凡通过网上申请 2 张（含）以上信用卡、卡启并使用该卡的持卡人，可获得网上申请礼品澳西奴方巾礼盒 2 份。



“航程万里 牡丹相伴”航空类联名卡系列促销

活动一 “幸运大抽奖，精彩连环中”

1. 月月连环大抽奖

2011 年 12 月 31 日前，使用工商银行航空类联名信用卡刷卡消费，每消费一次赠送一个抽奖机会，每月抽奖一次，无论前月是否中奖，对于当月发生的消费次数均相应赠送当月抽奖机会。

一等奖：10 名，赠送价值 1200 元的机票兑换券；

二等奖：50 名，赠送价值 800 元的机票兑换券；

三等奖：100 名，赠送价值 400 元的机票兑换券。

2. 幸运终极大抽奖

2011 年 12 月 31 日前，所有使用工商银行航空类联名信用卡刷卡消费的持卡人，均可参加“幸运终极大抽奖”活动，按刷卡消费次数赠送相应抽奖机会，中奖客户赠送价值 5000 元的机票兑换券一张，共计 10 名。

活动二 礼天下，魅力香港休闲旅游

2011 年 12 月 31 日前，持工商银行航空类联名信用卡当月刷卡满 1 万元的持卡人，即可获赠价值 2000 元的精彩香港旅游券一张，每月限前 50 名。

牡丹交通卡奥迪车主服务季

即日起至 2012 年 1 月 15 日，奥迪车主在北京市指定 7 家 4S 店刷新版牡丹交通卡支付保养费享受工时费 8 折优惠，并免费赠送 1 年违章短信提醒服务，每月每店刷卡前 150 名车主更有双重惊喜。

东	东南四环	北京运通博奥汽车销售服务有限公司	北京市朝阳区东四环南路 366 号（小武基桥西南）
	东南五环	北京名尊奥翔汽车销售服务有限公司	朝阳区王四营桥马房寺路 331 号（京沈高速五环内）
南	西南	北京中润发汽车销售有限公司	西三环丽泽路 99 号
西	西五环内	北京国服信奥兴汽车有限公司	石景山区古城大街北京国际汽车贸易服务园区 F 区 9 号
北	北五环内	北京博瑞祥云汽车销售中心	朝阳区八达岭高速清河收费站路东
	北四环	北京天润汽车贸易服务有限公司	海淀区学清路丙 8 号
	西四环	北京天润田村分站	海淀区田村路 10 号

牡丹卡至尊租车促销活动

即日起至 2011 年 11 月 30 日，中国工商银行牡丹信用卡持卡人在至尊公司自驾租车，可享受如下优惠：

1. 首租首日日租金 18 元特价
活动期间，持卡人首次在至尊公司自驾租车，刷本人工商银行牡丹信用卡完成结算，可享受指定车型首日日租金 18 元特价。

2. 日租金 7 折优惠
活动期间，持卡人在至尊公司自驾租车，刷本人工商银行牡丹信用卡完成结算，可享受全单日租金 7 折优惠。

如需了解活动详情，请拨打至尊租车全国客服热线 4006-788-588，或登录至尊租车官方网站 <http://www.toponecn.cn>

工银牡丹卡携手艺龙 真情回馈

即日起至 2011 年 12 月 31 日，工银牡丹卡持卡人登录艺龙旅行网（<http://icbc.elong.com>）成功订购酒店，即可获得酒店房费 10% 的回馈金返还；成功订购国内机票，即可获得机票票面价格 2% 的回馈金返还。工银牡丹艺龙信用卡持卡人在享受该优惠基础上，还享受原联名卡权益，即酒店房费 3% 的回馈金返还。每个会员（账户）在活动期内所获得返现金额以 4999 元为限。

如何预定酒店 / 机票并获得返还的现金

登录艺龙——工商银行专属页面
icbc.elong.com

成功订购酒店并在酒店前台以工行信用卡全额支付房费

回馈金将于结账 3 个工作日返还至您在艺龙的“现金账户”

成功订购国内机票并以工行信用卡全额支付票款且无退票

回馈金将于航班起飞日后 3 个工作日返还至您在艺龙的“现金账户”

如何提取返还的现金

登录 www.dong.com 进入“我的账户”

点击进入左侧“现金账户”

当“可支取金额”大于等于 ¥0 时，可以提取，提取方式为现金或手机充值

ON THE ROAD

旅人的客栈文化手记

客栈，旅人最随性的“家”。每一个背包客都有自己在客栈里的美妙经历，结识一些人，放松一下心情，或者就是静静地待会儿，看一部电影，看一本书，听一张唱片。

看一部电影

客栈是随性的地方，因此不用拘太多小节，重点是要为旅人服务。旅人多是闲人，或者说，至少是内心有闲云野鹤之志的人，因此都市的快节奏和一浪高过一浪的时髦并不真的适合旅人们的口味。尤其当你所处的环境里总有些天南海北的人来，操着不同的语言。在客栈的影碟架上，看不到太多新奇的大片，反而一些影史经典才是主流。



《美国往事》
1984/美国、意大利

当主题音乐响起，这部将近4小时的长片已经通过那段熟悉的旋律把旅人带入了那个纯真又复杂的年代。一部纠结了意大利风格的错综复杂的美国黑帮题材电影，被认为是黑帮史诗的电影。有地域性、时代性、典型性以及哲理性，最重要的是，情节紧凑流畅，悬念恰到好处。这部从上个世纪20年代几个混迹于纽约街头的少年讲起的电影，以Noodle这个角色所遇到事件为走向，反映的是上世纪前半叶整个美国的状况，以及在“友谊”笼罩下的真实的人性。有人这样评价电影：整个人生都在里面。一直在路上行走的旅人何尝不用体会一下这样的故事呢？

听一张唱片

客栈里的特色是，总有些小清新的东西存在——毕竟背包客们的心里总有一片娓娓道来的纯净。所以客栈里唱片架上的音乐，少不了两类的存在：异域民乐和各种民谣。前者是唱别人，后者是唱自己，听着听着，故事也就出来了。

小娟：《细说往事》

旅人说，小娟的声音是最好听的声音。在客栈里众多的民谣歌手里，小娟的唱片总有自己的一席之地，也会有客栈的店家对她的声音特别偏爱而让她成为客栈的主旋律。从小在热爱音乐的家庭中长大，小娟在音乐方面的熏陶显得非常重要。她的声音被誉为空谷幽兰，过耳难忘。小娟的歌，更体现了某种追求，她持续不断地唱，坚持每天唱歌，她让歌唱变得简单，只要可以歌唱，就别无所求。小娟的声音有山里的味道，阳光般善良，清泉般流淌，因此有人形容她的声音是生活在山谷里的居民，在花香草盛的世界里保持着都市里最后的天然纯净。



读一本书

旅途中旅人们需要的是什？一本轻松可读的小说，或者“过来人”的游历心得，又或者只是一本地图、旅游指南，甚至一本菜谱。总之客栈是轻松的地方，旅人们是正在停下来但必将走下去的家伙们，因此或许你在客栈里看到最多的就是，真正意义上的行动指南。



《荒野生存》
乔恩·克拉考尔/美国

你的旅途曾经为你留下过什么？除了早就消化掉的满肚子当地的特色小吃，照相机里永远不嫌多的各色照片，一张或者一沓带着当地邮戳的明信片，日记本上只言片语的记载或者微博上一条接一条的留言之外。《荒野生存》是一部在讲述旅途之外探求哲理的作品。故事起因于一个美国的富裕青年，放弃了所有拥有的财富甚至一切，选择到阿拉斯加的荒野之中回归原始的生存。《荒野生存》的作者通过一路对主人公克里斯托弗旅程的挖掘，寻找这个迷恋荒野生活，甚至逃离了人际社会的年轻人走向原始自然的心理诉求。在这一过程中，我们能看到的还有自然对年轻人的吸引以及家庭中沉重关系给一切带来的隐患，当然，还有其他。

中国工商银行北京市分行

睿意品辑
Wisdom Newsletter

《睿意品辑》读者俱乐部有奖调查！

2011 年金秋之际，《睿意品辑》期望以更美好的面貌、更优质的服务面对我们尊贵的读者们，而我们的成长离不开您的关注。因此我们特此举办读者有奖调查活动，期望从您的反馈中获得成长的支持。感谢您的关注！

参与办法：

请回答以下问题，并在 2011 年 12 月 31 日前将本页（或复印件）放入我们为您准备的邮资已付的信封中，回邮至工行北京分行银行卡业务部，或发送传真至 010-66410578（银行卡业务部客户服务科收），还可以发送写好答案的扫描件或已回答完问题的邮件至 icbc_vip@bj.icbc.com.cn，请注明“有奖调查”字样。

我们将为参与有奖调查的前 30 名读者送出特别设计的精美礼品，将在下期中刊出获奖名单。感谢您的参与！

一、持卡情况（准确预留您的信息，以便我们根据您的调查问卷相关信息邀请您参加工行活动）

姓名 _____ 性别 _____ 白金卡卡号 _____
固定电话 _____ 手机 _____
工作单位 _____ E-mail _____

工行信用卡持卡时间：

A. 1 年以内 B. 1-3 年 C. 4-6 年 D. 6 年以上

您是否成功申办他行白金卡？

A. 建行 B. 农行 C. 中行 D. 交行 E. 招行 F. 北京银行 G. 民生 H. 广发 I. 深发展 J. 其他 K. 没有其他银行信用卡

二、服务项目

1. 您享受过我行的哪些客户服务？

A. 积分兑换 B. 机场贵宾 C. 调额服务 D. 航空险 E. 分期付款 F. 4000095588 白金卡客服 G. 消费减免年费 H. 积分兑换年费 I. 无

2. 您参加过我行举办的哪些活动？

A. 白金卡高尔夫邀请赛 B. 白金卡香港、澳门游 C. 名品特卖会 D. 年终客户答谢会 E. 商场刷卡随机中奖 F. 无

3. 您是否热爱高尔夫球运动？您的成绩如何？

A. 70 杆以下 B. 70-80 杆 C. 80-90 杆 D. 90-100 杆 E. 100 杆以上 F. 练习场 G. 希望能够有机会学习打球

4. 如果提供持卡人增值服务，您愿意享受哪类服务？

A. 爱牙洗牙 B. 健康体检 C. 生日蛋糕卡 D. 轻松代驾 E. 卡片遗失保险

5. 如果举办持卡人活动，您愿意参与哪类活动？

A. 珠宝、腕表等名品鉴赏会 B. 艺术品收藏鉴赏会 C. 人文地质勘探摄影 D. 投资讲座 E. 家装设计及风水讲座 F. 健康养生讲座 G. 其它

6. 您是否定期收到《睿意品辑》？

A. 是的，6 期全收到了 B. 收到过，仅收到 ____ 期 C. 只收到一期

7. 新版《睿意品辑》（第六期、第七期）最吸引您的内容是？

A. 特稿 B. 生活圆桌 C. 消费专题 D. 信用卡活动 E. 高尔夫
F. 特惠商户 G. 购物、旅游、玩乐推荐 H. 工行掠影

8. 您平日里最关注哪方面的消费信息？

A. 服装服饰 B. 化妆品 C. 珠宝首饰 D. 餐饮娱乐
E. 旅游航空 F. 高尔夫及运动 G. 其它

您对牡丹白金卡的服务有哪些意见和建议？

