

中国工商银行北京市分行

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

2012.3 总第九期

2012 找到最聪明的消费方式
精明你的商旅生活
乐享户外世界
北京金融街购物中心连卡佛
春季养生七部曲



同鼓舞 共发展



中国工商银行北京市分行

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

P4 国内时事

2012 年国内成品油价格首次上调
北京未来五年三环内不再新供住宅用地
央行年内首次下调存款准备金率
我国开年水价调整 多地公开水价成本
北京电信启动宽带提速工程
电信开售 iPhone4S 月资费 289 元可 0 元购机
企业提升核心竞争力 富士康基层员工连续加薪

P6 国际时事

德国“无子女税”引争议
毛里求斯有望成为“免税岛”
法工人翻修旧宅发现古金币 价值 98 万美元
纽约吸引外资筹建高端科研中心
美国推出宠物狗电视频道
沃尔玛增资控股 1 号店
英国公务员服装破损可获赔偿

P8 特稿

2012，找到最聪明的消费方式
2011 年，国际金融形势一片惨淡，理财环境险象环生。2012 年，我们又将面临怎样的境遇？房价持续下跌，生活成本难以下降，奢侈品价格继续走高，金价难以为继……各种消费市场呈现出的态势依然不容乐观，令你的资金承受着各种各样的压力。如何在这种逆境中找到适合自己的消费方式，让聪明的消费来抵消消费环境所带来的困厄，如何打赢个人财富保卫战？

P10 工行新闻

工商银行认真学习贯彻全国金融工作会议精神
突出“四大市场” 支持“三大领域” 工行将着力提升服务实体经济的质量和水平
工行第八次问鼎“中国最佳银行”
工行大力推广自动柜员机服务
工行倾力支持小企业转型升级
工行推出账户贵金属定投、双向交易、账户铂金及大龙章实物金银等贵金属新产品
工行连续四年荣获人民网“企业社会责任奖”
工商银行倾力支持文化产业发展
工行跨境人民币业务量超万亿

P12 白金人生

刘小钢：公益为人生添彩
她的身影曾出现在冰灾时广州火车站等待回家的汹涌人潮中，出现在 5·12 汶川大地震的一片瓦砾堆中，出现在内蒙古阿拉善的荒漠里，她在不同的公益活动里奔走在前，用爱心和热情感染、温暖着每一个人。她就是阿拉善 SEE 生态协会的秘书长刘小钢。

目录 | Contents

中国工商银行北京市分行信用卡贵宾专享



P14 商旅专题

精明你的商旅生活
坐着飞机穿梭于各个城市，今天还在寒冷的芬兰雪国，明天又出现在正值春暖花开的澳洲，这不是什么让人羡慕的旅行家，而是公务繁忙的空中飞人。这群每天和时间赛跑的人，又必须时刻让自己看起来从容得体，这不是一件很容易的事情。我们从行前准备的方方面面到坐航班时的小窍门再到你可能遇到的各种问题，做了一个出行锦囊，希望让您的商旅生活变得精明起来，让飞来飞去的生活不再变成一种难熬的日子。

P30 旅游

乐享户外世界

P42 特惠商家

北京金融街购物中心连卡佛 领略亚洲首席时尚名店魅力

P46 饕宴

盘点商旅城市必食餐厅

P50 养生

春季养生七部曲
春回大地，草长莺飞，在这个万物生长的季节，什么才是最合时宜的养生之道呢？我们将从饮食调养、药补、起居、防病、穴位按摩、运动、精神调节等七个方面，为你介绍如何在春季调养身体，愉悦身心，让你和家人尽情享受大好春光。

P58 文化

尊崇王室生活

P64 世家

站在钞票上缔造传奇的希腊船王——记海运霸主奥纳西斯
在生意上他敢于突破敢于创新，在爱情上他曾经娶肯尼迪总统遗孀为妻。他曾经是世界排名第一的富翁，他也是世界上第一艘万吨巨轮的开发者，他还是利用政策巧妙避税的发明者，他就是闻名世界的希腊船王，一个搏击商海的传奇人物——海运霸主奥纳西斯！

P68 玩乐推荐

深海尝鲜

P70 生活圆桌

商旅中，撷一段闲暇时光

P72 典藏

多彩漆器：七千年的奢侈

P74 信用卡活动

“牡丹聚惠大行动”——“全单 9 折 白金尊享”工银白金信用卡促销活动
启卡享大礼 刷卡送惊喜
“惠迎新春——刷卡送惊喜”工银信用卡促销活动
牡丹聚惠大行动之惠旅游——“肯尼亚狂野之旅”工商银行信用卡专享精品特惠线路
“牡丹聚惠大行动”——“全单五折 越惠越滋味”
工银快购卡 超值优惠看电影 10 元起
工银信用卡携手艺龙真情回馈——房费 13%、机票 2%、团购 1% 大返还
积分倾情换礼之生活因女人而美丽
积分倾情换礼之白金人生 品质享受
牡丹聚惠大行动之惠旅游——“15 日美国全景游（3 日黄石）”工商银行信用卡专享精品特惠线路

P79 工行掠影

工行运通白金卡持卡人应邀参加黛安·索尔音乐会
工行新春客户专场于鸟巢举行

P80 影音阅读

乱世呼唤英雄主义回归



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 王静 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
电子杂志下载地址：www.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



央行年内首次下调存款准备金率

中国人民银行 2 月 18 日宣布，从 2012 年 2 月 24 日起，下调存款类金融机构人民币存款准备金率 0.5 个百分点。这是 2012 年以来央行首度下调存款准备金率。

此次调整后，中国大型金融机构和中小金融机构将分别执行 20.5% 和 17.0% 的存款准备金率。市场估计，此次存准率的下调预计向金融系统注入资金 4000 亿元人民币。

中国央行上一次宣布下调存款准备金率是 2011 年 11 月 30 日。银河证券首席经济学家潘向东指出，中国货币政策 2012 年将进入“相机抉择”状态。从当前市场分析，存款准备金率年内或将还有 3 次左右下调。

中行国际金融研究所高级分析师温彬认为，今年外汇占款总体不容乐观，需要信贷保持一定增速。而当前存款增加规模有限是制约银行放贷的主要因素，存准率的下调将扩大银行放贷能力。

央行日前发布《2011 年第四季度中国货币政策执行报告》称，中国将“适时适度”对货币政策进行预调微调。这份报告表示，总体看，稳健货币政策实施成效正逐步显现。

北京未来五年三环内不再新供住宅用地

近日，《北京市 2011-2015 年国有建设用地供应计划》已正式印发，五年里北京将供应住宅用地 9300 公顷，其中保障房用地 4800 公顷，占比超 50%。近期，网络上曾有北京将取消经适房和限价房的传言，而“十二五”期间北京仍然大量供应经适房和限价房用地，说明并不会停建经适房和限价房。

《计划》还提到，三环内原则上不再新增供应住宅用地和大型公建用地，四环内原则上不再新供集中建设经适房用地及大型公共设施建设用地。这意味着今后四环内将不再有新经适房小区。

2012 年国内成品油价格首次上调

近日，国家发展改革委员会发出通知，决定自 2 月 8 日零时起将汽、柴油价格每吨提高 300 元，测算到零售价格 90 号汽油和 0 号柴油（全国平均）每升分别提高 0.22 元和 0.26 元，重回历史高点。据悉上次发改委调整油价是在 2011 年 10 月 9 日，汽油、柴油价格每吨均降低 300 元。

根据《石油价格管理办法》，当国际市场原油连续 22 个工作日移动平均价格变化超过 4% 时，可相应调整国内成品油价格。其中，国际市场原油移动平均价格变化参考布伦特、迪拜、辛塔三地原油加权均价变化率。

国家发改委有关负责人表示：“这次成品油调价后，为保证市场物价基本稳定，防止连锁涨价，对与人民生活密切相关的铁路客运、城市公交、农村道路客运（含岛际和农村水路客运）价格不作调整。”“按机制适当上调国内成品油价格，有利于调动炼油企业生产积极性，保障国内市场供应，同时有利于合理引导社会消费，促进节能减排。”



我国开年水价调整 多地公开水价成本



今年开年以来，我国多个城市启动水价调整。长沙居民用水价格从每吨 1.88 元上调至 2.58 元；广州公布的两套水价听证方案，分别比原标准高出 0.7 元和 0.6 元；重庆计划推行居民用水阶梯价格制度……这些年，民众对各种公共服务产品涨价颇有微词，听证会蜕变为“听涨会”，更是引来批评多多。

在业内人士看来，水价调整不是偶然。“今年的物价水平预计呈整体回落之势，这为资源性产品的价格改革创造了机会。”全国工商联环境服务业商会秘书长骆建华说。除了时机有利外，水价调整的一大动机是自来水公司的亏损。

从长远来看，水资源会越来越珍贵，水价的继续调整也不可避免。而每次调整，都是与用户的一次博弈。“想知道为什么涨，涨的幅度是多少，这个幅度是参照什么定下来的，这些都应该向市民公布。”每个月增加 10 多元的水费其实对大部分工薪阶层来说，影响并不大。但是，对于自来水公司来说，每户多征收一些费用，那效果就明显了。所以，涨价可以，但要涨得清楚明白。

北京电信启动宽带提速工程

中国联通宽带提速试点范围进一步扩大后，中国电信北京公司已于 2 月中旬启动了家庭宽带免费提速工程，目前已完成 512K、1M、2M 三档宽带用户提速，每档均免费提速到上一档。

在“高价低速”和“假宽带”的质疑声中，中国联通和中国电信均开始宽带提速工程。北京电信在春节前已宣布宽带提速计划，在用户现有速率的基础上，全部免费升速一档，即 512K 用户免费升速至 1M，1M 免费升速至 2M，2M 免费升速至 4M，光宽带接入小区可最高免费升速至 20M。提速无需用户申请，由系统默认进行。针对 4M 用户的第二批提速也正在计划和逐步实施当中，但北京电信未透露将于何时完成。

北京电信相关人士表示，宽带提速后，用户体验会有差别，这与所登录网站、上网时间、环境等有关，且 512K 提至 1M 变化不大，难以直观感觉到。



电信开售 iPhone4S 月资费 289 元可 0 元购机

据悉，中国电信将于 3 月 9 日起在中国内地销售 CDMA 版 iPhone 4S。用户选择月费 289 元套餐，承诺在网三年可“0”元购机。3 月 2 日起客户可以在线预订。

随着 iPhone 4S 的推出，中国电信将适当加大营销投入，以促进移动业务发展。电信表示：“预计将对本公司短期利润带来压力，但对于本公司的长期持续增长和价值创造将发挥重要的促进作用。”

另据了解，电信版 iPhone4S 采用机卡分离的插卡机，而非之前外界所传的“机卡一体”机。



企业提升核心竞争力 富士康基层员工连续加薪

有消息透露，富士康科技集团自 2012 年 2 月 1 日起，全面调升大陆各厂区基层员工的基本薪资，加薪幅度为 16% 至 25%。其中深圳地区基层员工的基本薪资已由三年前的 900 元调升为目前的 1800 元起，考核后可升至 2200 元以上。这已是富士康自 2010 年以来的连续第三次大幅加薪。

从 2008 年金融危机爆发以来，制造企业为了招聘到更多的工人，加薪是吸引工人的普遍手段。中国优质制造商联盟主席凌风表示，目前制造业加薪是一个普遍现象，但目前中国很多企业还是因为各种原因被动加薪，要想提升核心竞争力，企业应该变被动加薪为主动加薪。

GLOBAL EVENTS 国际时事

德国“无子女税”引争议



德国是世界上生育率最低的国家，有学者预测，“12代以后，德国人有可能从地球上消失”。为了不至于陷入“后继无人”的尴尬境地，德国部分国会议员联合提出征收“无子女税”的议案，激起一片质疑之声。

该议案称,25岁以上、无子女的公民必须将每月收入的1%作为“无子女税”上交给国家。新议案的支持方表示这项议案有助于德国人口的可持续发展，维护社会的稳定。至于这些征来的钱，主要用于提高教育质量和建造幼儿园、儿童游乐设施等。

而反对方则认为“每个人都有设计生命的权利，必须得到尊重，不应该受到惩罚”。“对无孩子的公民进行惩罚，并不能帮助其他有孩子的家庭。”就连德国总理默克尔也对此表示坚决反对。德国家庭部部长施罗德也认为，德国应该更关心儿童和他们的父母，而不是惩罚那些无子女的公民。德国各大媒体也对“无子女税”持否定态度。目前，西方国家为增加人口出生率，都采用奖励生育的措施。如果德国通过“无子女税”，将在西方开创先例。



毛里求斯有望成为“免税岛”

旅游和投资是毛里求斯的经济支柱产业，如果将其成功打造为“免税岛”，毛里求斯将从中受益。其实，毛里求斯已经初具“免税岛”的优势。首先，地理位置优越，位于亚洲和非洲之间，是通往非洲大陆的必经之路；其次，毛里求斯80%进口商品都免征进口税，而且政府已经在考虑对电子产品、服装、珠宝、化妆品和香水等进口商品免征关税；最后，毛里求斯的租金相对便宜和劳动力成本低都有利于旅游和投资的发展。

同时，毛里求斯媒体称，为了实现“免税岛”这个宏伟蓝图，政府还应该加大投资力度，升级或打造全新的、现代的购物和娱乐设施；鼓励国际名牌旗舰店和特色商店入驻毛里求斯；利用目前机场扩建项目，在机场免税店添加新的时尚元素，从而吸引游客前来购物。



法工人翻修旧宅发现古金币 价值 98 万美元

据外国媒体报道，法国一个建筑工程队的工人在翻修一个葡萄酒庄的旧房子时，在房屋阁楼的天花板内发现了497枚古金币，总价值高达近百万美元。这所“藏宝”旧宅位于法国著名的香槟酒产地黎赛（Les Riceys）地区，其拥有者是香槟生产商弗朗索瓦·朗格（Francois Lange）。朗格说：“工人用撬棍打开天花板时，成袋的金币从上面掉了下来。”

据悉，这些金币铸造于1851至1928年间，每枚金币上所标的面值均为20美元。如今这497枚古金币的总价值高达98万美元（约合617万人民币）。这些金币的一半将归建筑工人所有，另一半归朗格所有。

纽约吸引外资筹建高端科研中心



纽约市政府最近发出邀请，让世界各大院校竞标，在纽约筹建一个高端数码科研中心，以此与美东马萨诸塞州的波士顿和美西加利福尼亚州的硅谷地区这两个“知识会聚中心”抗衡，避免数码行业的新创就业机会和人才流失。

最后竞标胜出的是纽约州康奈尔大学。它将与以色列的一所高等科技学府联合在纽约市罗斯福岛上兴建科研中心，计划今后三年带动的经济活动金额达150亿英镑。

美国推出宠物狗电视频道

美国加利福尼亚州圣迭戈市日前推出为狗狗们量身打造的“狗狗电视频道”。频道负责人介绍说，该频道24小时不间断播出，从而让独自在家的宠物狗不再寂寞。

频道首席执行官吉拉德·诺伊曼说：“如果你不得每天都让宠物狗独自留在家里并因此感觉不好，想要做点什么来提高狗狗的生活质量……那么，这是一个特别好的机会。”该频道播放的节目内容相对简单，比如一群小狗玩球的画面，或者小狗睡觉的画面，甚至还有从小狗的视角拍摄的车窗外景色的节目。

其实，“狗狗电视频道”并非第一个利用电视来取悦狗狗的尝试。英国也曾播出只有狗能听到的狗粮广告，广告中的高频声音超出人耳所及范围。



DOGTV



沃尔玛增资控股 1 号店

沃尔玛近日宣布计划增加对中国电子商务网站1号店控股公司的投资，使沃尔玛对1号店的持股量增至近51%。本次交易的财务条款并未公布。这笔交易仍需要获得中国政府监管机构的批准。

1号店销售超过18万种产品，包括日杂货、电子产品和服装。自从2008年7月创立以来，1号点保持快速增长。该公司拥有5400名员工，以及一个覆盖北京、广州、上海、武汉和成都的次日达网络。

沃尔玛公司电子商务部门负责人Neil Ashe表示，这笔交易将增加沃尔玛对使用智能手机和社交媒体进行购物的中国消费者的覆盖。1号店联合创始人兼董事长于刚表示，沃尔玛细致管理的供应链将使1号店更加高效。



英国公务员服装破损可获赔偿

英国近日公布了一项颇为奇特的公务员赔偿条令，让纳税人备感压力。条令规定，公务员工作期间造成的服装破损，包括丝袜抽丝、西装和衬衫破损、手提包破损等，都可以获得赔偿。

据报道，相关机构将会根据衣服原价及新旧程度，对公务员工作期间造成的服装破损进行赔偿。例如，一套穿了1年、价值300英镑的羊毛西装，若在工作期间被刮破的话，可获得高达225英镑的赔偿。如果穿了2年的话，也可以获得150英镑的赔偿。而一双价值5英镑的丝袜，如抽丝的话，最高可获4.5英镑的赔偿。

纳税人联盟的发言人表示，如果公务员工作时，连刮花了袜子、穿破了鞋子都要纳税人付钱赔偿的话，那简直太荒唐了。

FIND OUT THE CLEVEREST WAY TO CONSUME IN 2012

2012

找到最聪明的消费方式

文 / 赵瑞印

2011 年，国际金融形势一片惨淡，理财环境险象环生。2012 年，我们又将面临怎样的境遇呢？房价持续下跌，生活成本难以下降，奢侈品价格继续走高，金价难以为继……各种消费市场呈现出的态势依然不容乐观，令你的资金承受着各种各样的压力。如何在这种逆境中找到适合自己的消费方式，让聪明的消费来抵消消费环境所带来的困厄？如何打赢个人财富保卫战？这就是我们在这一年之初将要和你谈的。

想要在 2012 年做一个聪明的消费者，保卫好个人财富，首先你要知道的就是这一年你面对的是一个怎样的消费环境。就好比端着枪的猎人不知道猎物在何处，盲目开枪不仅于事无补，更有可能伤及自己。

2012 年中国的经济形势面临着少有的复杂性。从外部环境看，欧债危机究竟会如何演化有着非常大的不确定性，受此影响全球经济注定将会在长期内处于停滞甚至衰退的边缘。内部环境甚至更加严峻，政府宏观政策处于两难境地。如果放松货币政策，那么 2011 年一年的奋斗成果将付诸东流，通胀必然会卷土重来，房价更会报复性反弹；如果收紧货币，欧债危机将会带来更为严重的影响，拉低整体经济的增长。

所以，2012 年经济政策将更强调稳定经济增长，将保持稳健的货币政策和积极的财政政策不变，并根据形势的变化及时作出预调、微调。在这一年聪明的消费策略应该是：稳字当头，顺势而为，灵活操作。

“

2012 年经济政策将更强调稳定经济增长，将保持稳健的货币政策和积极的财政政策不变，并根据形势的变化及时作出预调、微调。在这一年聪明的消费策略应该是：稳字当头，顺势而为，灵活操作。

”

谨慎面对黄金

最近几年，市场上的“黄金热”一波接着一波，呈现“井喷”态势。尤其在 2011 年，黄金成为对抗通胀的一把利器。当货币增发带来货币购买力下降的时候，黄金作为一种存量有限的实物资产，它的特性是通货膨胀越严重，它的价格也随之上涨越多。所以通胀的情况下，黄金可以作为抵抗通胀、保护个人财富的有效工具。

但 2012 年面对的情况是，通胀在 2011 年的抑制下已经较好地得到控制。在全球经济进入增长停滞甚至温和衰退的时候，市场上面临的是通货紧缩的威胁。这意味着黄金将缺少支撑其价格上涨的因素，也就无法体现出其抗通胀的特性。相反，黄金很难再成为个人财富的避险港湾。由于欧债危机愈演愈烈，而美国经济与之相比趋势向好，这造成从欧洲市场流出的资金将转向美国市场，而且欧洲银行为换回美元，大量出借黄金，造成以美元计价的黄金价格大跌。而在 2012 年，由于预期美元将有所提振，所以预期以美元计价的黄金将很难有大幅上涨的情况出现。在这种情况下，消费黄金就不是一个明智的选择了。

抓好消费两端

虽然通货膨胀已经得到控制，但并不能认为通货膨胀将在 2012 年毫无威胁。在人力成本上升的影响下，未来几年内通胀压力依然存在。所以面对长期的通胀压力，聪明的消费策略应该是在消费两端做好文章。

首先要适当增加高端消费。高端消费指的是汽车、名酒、名表等奢侈品。这类奢侈品往往相对保值能力较强，甚至有着不错的增值能力。在通胀的情况下，这类奢侈品的保值功能将得到最大化体现。高端奢侈品受消耗影

响较小，在多年之后可以拥有更加独特的价值，从而获得保值、增值的效果。同理，艺术品市场同样是高端消费不错的选择。只需要看看 2011 年的拍卖会市场中，不断创下的新高就可以窥探一二。中国艺术品市场已经延续了 10 年的大幅增长趋势，只要中国经济不出现过于严重的硬着陆，在未来几年艺术品市场将继续保持红火局面。

低端消费指的是生活消耗品。与高端消费相比，在通胀压力下的生活消耗品价格难以达到理想的位置。而且生活消耗品用了就用了，花在它上面的现金显然也无法保值，更别提增值了。所以面对日常的低端消费，精明的做法是尽量缩减，节省这部分资金转换成其他消费。

选择汇率最低的市场

精明的消费者总会秉承一个原则：花小钱，办大事。想要做到这一点，最好的方法自然是尽可能控制成本。利用汇率进行成本控制，就是一个聪明的做法。

选择汇率低的市场，意味着你手中的现金将会具有更大的购买力，在这样的市场中你将花费更少的钱，办更多的事情。从 2011 年的汇率走势来分析，美元兑人民币的汇率走势呈现出来的是单边下跌的态势。在汇率影响下，2011 年货币实行固定汇率的国家和地区，中国游客的总量都是处于直线上升状态。

2012 年，在全球经济放缓的趋势下，人民币的升值幅度可能会达到 4% ~ 5%。但是如果欧债危机持续恶化下去，使全球经济重现 2008 年的危机状态，则人民币升值幅度将会放缓，估计将会在 3% 以下。选择在汇率谷底时出国，无疑是明智的选择。预期美元兑人民币汇率的谷底将在年末的时候到来，这时选择去美国是恰当的时机，更何况此时正是美国全

年当中最为疯狂的一次打折时期，错过这样的血拼之旅显然是无法被原谅的。

计划前往欧洲的人，面临的情况可能会复杂一些，但更加乐观。在欧债危机的影响下，欧元兑人民币汇率从 2011 年开始持续下滑，所以在 2012 年去欧洲旅行和扫货是不错的选择。但由于今年是欧洲国家的换届年，欧元问题能否在今年得到缓解甚至有效解决都是难以预估的。倘若欧债危机得到有效缓解，那么在 2012 年欧元兑人民币汇率小幅上升也是可能出现的情况。所以，有意前往欧洲扫货的人，尽早安排行程是上策。

巧用激励政策

巧妙地利用政府的消费激励政策，将会有效地降低自己的成本支出。但诸多消费补贴政策在 2012 年都已然被撤销。如家电下乡优惠政策和家电“以旧换新”都已经被停止，家电节能惠民补贴也已经在 2011 年宣告结束。

但这一波消费政策的结束，不意味着政府将不再扶持产业发展。既然政府为 2012 年定下的基调是稳定发展、促进消费，那么可以预期新一轮的促消费政策必然会兴起，预期新一轮政策的出现时间将会在年中或第三季度末期。在今年有添置家电计划的读者，可以稍作观望，期待新一轮补贴政策的推出。而对于汽车消费，在 2012 年可能难以利用补贴政策。在汽车消费中，只有“节能汽车推广补贴”仍然可以使用，且车款只有 49 款，补贴也仅有 3000 元。与之前的汽车消费补贴相比，力度明显减小。所以想要利用消费补贴政策，最好还是观望为主。因为在 2012 年车市可能出现停止增长甚至负增长的情况，在这种冷淡的车市行情下，厂家也必然会加大优惠促销政策。



工商银行认真学习贯彻全国金融工作会议精神

2012 年 1 月 9 日，工商银行党委书记、董事长姜建清同志主持召开党委扩大会议，传达学习全国金融工作会议精神，结合实际研究部署全行深入学习、全面贯彻落实会议精神的各项措施。同时，党委还围绕以全国金融工作会议精神为指导，加快转变发展方式，推进结构调整，推动各项工作又好又快发展进行了专题研讨。

工商银行党委认为，这次全国金融工作会议是我国在应对国际金融危机冲击、保持经济平稳较快发展和金融稳健运行的关键时期召开的一次重要会议。会议全面总结了五年来我国金融改革的发展实践，分析了当前金融改革开放发展面临的新形势，研究部署了今后一个时期的金融工作，对于进一步推动金融更好地服务经济社会发展大局具有十分重要的意义。

工商银行党委要求全行在认真学习、深刻领会会议精神的同时，尽快把思想和行动统一到党中央、国务院关于经济形势的分析判断和金融改革发展新的重大战略部署上来，紧紧围绕今后一个时期金融改革发展的总体要求和主要原则，更好地服务于科学发展这一主题和加快转变经济发展方式这一主线，加强公司治理，加大金融创新，切实防范金融风险，显著增强综合实力、国际竞争力和抗风险能力，显著提高金融服务实体经济的水平。

突出“四大市场” 支持“三大领域” 工行将着力提升服务实体经济的质量和水平

中国工商银行在 2012 年工作会议上指出，中国工商银行将牢固树立服务实体经济的指导思想，以创新的思路加大对经济结构调整和经济社会发展薄弱领域的支持，通过完善金融服务功能帮助企业节约成本、实现资产保值增值，全面提升服务实体经济的质量和水平。

工商银行今年将在保持信贷适度、均衡增长的同时，积极适应经济结构调整和产业升级的需要，突出支持先进制造业、战略性新兴产业、现代服务业、文化产业融资等“四大新市场”，重点发展贸易融资、中小企业贷款、个人消费贷款等“三大战略领域”。

工行第八次问鼎“中国最佳银行”

在英国《银行家》杂志（The Banker）2011 年度最佳银行评选中，中国工商银行获评“中国最佳银行”。这是工商银行第八次获评这一奖项。工商银行之所以能够在竞争激烈的《银行家》杂志 2011 年度最佳银行评选中胜出，首先应该归功于该行在结构调整和服务创新方面的出色表现。对此《银行家》杂志在给工商银行的获奖评语中指出：“随着中间业务的快速发展，工商银行收入结构进一步优化，2010 年在该行的全部营业收入中，传统利差收入占比进一步下降，手续费和佣金净收入占比达到了 19.13%，投资及交易业务收入占比达 20%。另一个可喜的变化是，该行电子渠道的业务量已经占整体业务量的 59.1%，服务渠道更加多元，服务能力进一步提升。”

工行大力推广自动柜员机服务

随着我国经济社会的发展和居民金融消费习惯的变化，自动柜员机等自助服务渠道越来越受到大家的欢迎。据统计，2011 年客户通过工商银行自动柜员机办理的现金存取业务笔数超过了在柜面办理的同类业务笔数。

为适应客户需求的变化，工商银行加大了自动柜员机的投放力度，并从提高设备使用效率、优化设备功能和加强集中运营管理等方面下工夫，多措并举提升客户服务能力和效率。目前，工商银行自动柜员机单台日均交易笔数为 332 笔，单台日均交易金额近 32 万元，均居同业领先水平。依托强大的信息科技实力和产品创新能力，该行进一步优化自动柜员机设备功能，推出了快速取款、操作倒计时提醒、动态密码安全认证等一大批新服务，提高了设备操作的易用性、安全性和友好性。如今，客户不仅可以在自动柜员机上存款、取款、转账，还可以缴纳水、电、燃气、通信、交通罚款等一系列费用，服务范围涵盖了日常生活的方方面面。



工行倾力支持小企业转型升级

近年来，中国工商银行适应发展方式转变和经济结构战略性调整的新形势、新要求，通过信贷资源的优化配置积极引导和帮助小企业实现转型升级，倾力支持高科技、文化创意产业、农业产业化和节能环保等新兴领域的小企业，有力地促进了小企业的结构优化和产业升级。

为更好地支持科技型小企业的发展，工商银行针对这类企业以科技和智力为主要生产要素的“轻资产”特点，以金融服务创新促进科技创新，大力发展以应收账款为载体的发票融资、保理业务等贸易融资业务，积极拓展专利质押贷款等新型贷款产品，努力缓解科技型小企业抵押物不足的融资难题。其中，工行北京分行还在北京中关村国家自主创新示范区设立了专门服务区内高新企业的中关村支行小企业金融业务中心，全面加大支持力度。截至目前，工行北京中关村支行对区内科技型小企业的贷款余额已超过 6 亿元。

工行推出账户贵金属定投、双向交易、账户钯金及大龙章实物金银等贵金属新产品



2011 年 12 月 19 日，中国工商银行在北京举行贵金属新产品发布会，正式宣布在全国范围内推出账户贵金属定投、双向交易、账户钯金、大龙章实物金银等一系列贵金属新产品。本次推出的四款贵金属产品均具有独特优势和现实意义。账户贵金属定投的推出有效弥补了目前账户贵金属市场上中长期投资方式的空白。

工行连续四年荣获人民网“企业社会责任奖”

2012 年 1 月 9 日，由人民日报社人民网主办的“第六届人民社会责任奖颁奖典礼”在北京召开，工行荣获以“创新与转型”为主题的“2011 年度企业社会责任奖”，这也是工行连续第四年获得该荣誉。

上市以来，工商银行在为股东创造优异回报、为客户提供优质服务的同时，密切关注社会发展，牢固树立社会责任理念，将履行社会责任嵌入到银行发展战略和业务流程再造之中，逐步形成了具有自身特色的社会责任体系，并使之成为提升核心竞争力、构筑品牌优势和信誉优势的有效途径。工行连续第四年获得该奖项，体现了社会各界对工行多年来造福民众、奉献社会的认可，也是对该行积极推动经济结构转型所做努力的充分肯定。

工商银行倾力支持文化产业发展

近年来，中国工商银行将文化产业作为推动经济结构转型升级和自身经营结构调整的重要突破口，着力加大金融支持力度，促进文化产业的健康快速发展。截至 2011 年年末，工商银行对文化产业的贷款余额已达到 630 多亿元，比年初新增超过 120 亿元，为 3300 多户文化企业提供了贷款支持，贷款余额和增量均在国内商业银行中位居前列。同时，工商银行还将中小文化企业作为重点支持对象，目前中小文化企业客户数量达 3200 多户，占到该行全部文化产业客户的近 97%，贷款余额占到全部文化产业贷款余额的 73%。

据介绍，过去由于我国的文化产业集中度不高，文化企业资产规模偏小，再加上文化企业核心资产具有“无形化”的特点，资金成为制约文化产业发展的最大瓶颈。对此，工商银行根据文化产业的特点积极创新产品、优化机制、完善服务，成功探索出了一套“特色定制”的服务模式，针对各种类型文化企业的运营特点，量身定制融资产品，在有效控制风险的前提下，较好地满足了文化企业的金融服务需求。

工行跨境人民币业务量超万亿

自 2009 年跨境人民币结算试点启动以来，截至 2011 年年末工商银行跨境人民币业务量已超过 1 万亿元，其中 2011 年跨境人民币结算量达近 7000 亿元，较上年增长近 5 倍。同时，该行已开立人民币同业往来账户 276 个，清算网络覆盖全球 55 个国家和地区，稳居同业首位。

作为传统的人民币业务大行，工商银行发展跨境人民币业务具有得天独厚的优势。人民币总资产和结算业务量稳居全球第一，强大的人民币资金实力保证了能够为客户提供充裕的人民币来源和有市场竞争力的价格。在科技系统支持方面，工商银行是国内首家实现境内外业务集中统一处理的商业银行，通过集汇划、结算、清算为一体的实时清算系统以及本外币集中的清算模式，将遍布全球的经营网点联成一体，资金汇划实时到账，能够为客户提供方便快捷高效的结算服务，也为工商银行建设全球性的人民币清算银行奠定了坚实的基础。

PUBLIC WELFARE CHEERS HER LIFE

刘小钢 公益为人生添彩

采访、文 / 宣诚



刘小钢，一个看似普通的名字，当它放在一个女人身上，便带上了一种飒爽豪迈的劲儿。你会看到，她的身影曾出现在冰灾时广州火车站等待回家的汹涌人潮中，出现在 5·12 汶川大地震的一片瓦砾堆中，出现在内蒙古阿拉善的荒漠里，她在不同的公益活动里奔走在前，用爱心和热情感染、温暖着每一个人。

她，已经做了 8 年的全职公益人，现在是阿拉善 SEE 生态协会的秘书长。

采访刘小钢的当天，北京正刮大风，让人有些隐忧沙尘暴的来袭。而内蒙古阿拉善地区的日益荒漠化，不能不说是造成沙尘天气的原因之一。刘小钢目前所在的阿拉善 SEE 生态协会，即致力于这一地区的荒漠化治理。

“人的力量是非常渺小的，但是总要尽点力吧。像在阿拉善地区，荒漠化非常严重，他们现在每年用掉的地下水，跟从山上汇入的地下水完全不成比例，很让人担心。我们希望通过与当地社区的农牧民交朋友，给他们提供技术、资金的帮助，支持他们自身的能力成长，最后建立环境友好型的可持续的生产及生活方式。”

一年之前，刘小钢从广东北上，担当起了阿拉善 SEE 生态协会秘书长的职务，而早在 2007 年，她已经是协会会员和捐赠人，参与了不少生态考察的活动和项目。

以公益为职业

眼前的刘小钢虽然有些瘦，但言谈平和亲切，眼神明亮有力，像是一个找到了信仰的虔诚信徒。对她来说，这个信仰是公益事业。

事实上，在来到阿拉善 SEE 生态协会担当秘书长之前，刘小钢自己在广东的公益事业已

经进行得如火如荼，广东狮子会、千禾基金会及中山大学慈善研究中心的事情已经忙不完，精力时间完全不够用。当阿拉善 SEE 生态协会前任会长王石向她发出邀请的时候，刘小钢非常怀疑：“怎么可能再有时间？他却说，只要你愿意你就有时间。”

当王石最后说：你难道不想看到企业家的资源和智慧能够为现在的公益组织的发展做贡献吗？

一下子，刘小钢的心被撬动了，“他特别诚恳，他知道作为一个企业家钱是肯定打动不了我的， he 也知道我对于整个公益组织的发展非常有兴趣，正好说中了我心里想要的东西。”

于是，2011 年，刘小钢果断北上，她发现，果不其然，“只要你愿意，你就有时间。人是能做到很多自己想象不到的事情的，只要你愿意的话，时间完全可以安排，也有很大的可能性。我现在同时在做四份志愿者的工作，面对这些企业家的重托，既然我答应了，我就要花时间来做好。”

“人的一生太短暂了，如果我没有机会选择，我可能一辈子只干一件事情；如果我有机会，我会选择一些不同的事情，这样人生的经历和体验会更丰富。”

刘小钢说，她在做了 20 年企业之后，决

定放弃。“我自觉不是一个以做企业为人生目标的人。有些人把做企业作为追求，他不见得是为了赚钱，他喜欢应对不断的挑战，这些带给他成就感和满足感。而我只是在自己人生的一个阶段里选择了做企业。”

“当时，我心里好像有个声音，不断地告诉我我要停停停。”于是刘小钢听从心里的召唤，在 47 岁的事业高峰期，隐遁英伦三个月，开始思索“哪段人生才是我最幸福的时光，哪些事情是最令我开心的”。

在做企业的 20 年里，刘小钢其实一直在做一些公益的事情。她带同事们去孤儿院、老人院探访；她在广西捐助希望学校，她一直在将爱心散播出去。“我回想起在这些过程中我是很开心的。我问自己为什么我不能做这个呢？”

在刘小钢当时的概念里，公益似乎是你只想要做，去付出就可以了。后来慢慢了解到，这在美国已经成为一个职业，而且有专门的学校讲授非营利机构的管理课程。

“我当时觉得找到了一个心里面特别想要的东西，但是你把做企业作为职业，并不是说一颗红心一双手准备着就可以的，这是很严肃的事情。”

当心定下来后，本就学英语出身的刘小钢开始准备美国学校的考试，“我就属于有了目标之后，马上会设计一个路径并开始行动的人。”

“人的一生太短暂了，如果我没有机会选择，我可能一辈子只干一件事情；如果我有机会，我会选择一些不同的事情，这样人生的经历和体验会更丰富。”



半年后，刘小钢报考的四家大学有三家发来了通知书，“先是收到杜克大学的通知书，又收到哥伦比亚大学的，可我还是想要再等等，最后等到了哈佛的通知书，我就选择了哈佛大学。”

2004 年，在哈佛大学肯尼迪政府学院专门学习非营利事业管理之后，刘小钢全身心投身公益慈善事业，她是中国企业家中将慈善作为事业并进行专业运作的第一人，是中国真正意义上的专业慈善家，她具备学识、有行动能力，她以公益为职业。

公益是最好的身心灵修行法

在阿拉善 SEE 生态协会的工作，对刘小钢来说是个很大的挑战。“这些企业家会员们都是公司的大佬、一哥，是很难妥协的。几年前我在做协会会员的时候，参加过当时的理事会，经常在吵架。一群企业家在一起做一件事情是非常难的，而且是公共事务，与利益无关。大家相互之间的观点都非常坚持，非常难达成共识。”

在阿拉善 SEE 生态协会，不管你是多大的富豪，在这个平台上大家是平等的。从 2004 年协会成立，这群企业家们一直在学习“怎么样公平、公正地去解决一个公共问题。”刘小钢对此最大的体会是，“现在开理事会非常高效，2 个小时可以解决很多问题。我们学习罗伯特议事规则，我们又制定了阿拉善 SEE 生态协会的议事规则。最后的结果是效率提高，大家学会了互相尊重、学会了聆听、学会了妥协。”

刘小钢说：“王石就曾说，他在阿拉善得到最大的收获就是懂得妥协。因为在一个公益组织里面，每一个人都有同样的权利，要把组织运作好，每一个企业家会员都必须学会怎么

样为了一个更大的理想而做出妥协。所有的企业家加入这个协会是为了更大的梦想，所以他们愿意为了这个共同的目标做出妥协，企业家在这样的平台上受到了民主的训练和熏陶。”

在担当阿拉善 SEE 生态协会秘书长之前，刘小钢在广州担当狮子会会长。她坦言：“当你管理一个公益组织，它对于志愿者领导人和企业领导人的要求是完全不一样的，如果你不懂得包容的话，这个组织做不大。”

在狮子会，刘小钢学会了包容；而在阿拉善 SEE 生态协会，她拓宽了自己的包容，学会了“如何倾听不同意见和想法、如何同压力和平共处”。

如何与一群各行各业的商界领袖相处，将这些力拧在一起去完成一件事情，对刘小钢来说是最大的挑战。“当一些企业家有一些强硬想法的时候，我心里也很纠结。但倒过来想，这就是一份功课，我要有一个职业的态度来对待这件事情。跟他好好讲嘛，如果我有不足之处，该道歉就道歉。”

在巨大的压力下，刘小钢依旧热情饱满地进行着工作。“我原来一有压力就焦虑、睡不着觉；现在反而因为总有这么大压力，已经习惯了跟它做朋友，在你解决问题的过程中，突然发现自己承受压力的能力比原来强很多。

刘小钢说自己很满意现在的状态，“全都被逼出来的”。

问她如何缓解压力，刘小钢同我们分享了她的心得体会。“压力大的时候，我会打坐，打坐会令你很安静。我每年都会去闭关，这个对我也非常重要。我这十年一直在修炼，整个人比原来平和了很多。人平和的时候，会比原来有智慧，就是古话说的宁静致远嘛。你越有

这种状态的话，抓大事的能力会越强。”

除此之外，刘小钢还是个户外运动爱好者，她笑言：“当然没有像王石那么疯狂啦，我喜欢去诸如国家公园之类的地方，徒步几天，或者爬爬小山、漂流等。我想我之所以会做环保，跟我自己的户外体验是分不开的。”

“做公益让我感觉非常幸福，你越感觉到自己幸福就越开心，这是一个正向能量的累积过程。你不断付出，不断感觉到生命的意义，不断感觉到自己很幸福，这是一个正面的循环。”

刘小钢说，对于公益，她同阿拉善 SEE 生态协会的其他企业家一样有很深的使命感，做公益让她感觉身心灵完全是一体的，公益帮她发现了另外一个自己。“那是心底深处的自己，给了她一个展现和发挥的机会。”

许多人曾问刘小钢：做公益要做多大牺牲？她的回答是：“我一点牺牲都没做，反而获得的更多。做公益是我的使命，不论是我年轻的时候读书，还是后来去做企业，所有这些东西都是为我最后要去实现使命做的准备。”

无论从当初做企业，还是最后做公益，刘小钢堪称是个非常理想主义的人。而她所谓的非常理想主义是：以自己的理想去引导自己的生活和工作；追求完美同时接受现实。“我不抗拒现实，我知道我要去哪儿，我知道这是一个非常漫长的过程，我非常有耐心，我会慢慢地走，但是不会忘记目的地。”

刘小钢

现任阿拉善 SEE 生态协会秘书长、广东省千禾社区公益基金会理事长、中国狮子联会副会长、中山大学公益慈善研究中心副主任。

精明你的商旅生活

策划 / 本刊编辑部 文 / 王茜、卢虹、小龙

坐着飞机穿梭于各个城市，今天还在寒冷的芬兰雪国，明天又出现在正值春暖花开的澳洲，这不是什么让人羡慕的旅行家，而是公务繁忙的空中飞人。这群每天和时间赛跑的人，又必须时刻让自己看起来从容得体，这不是一件很容易的事情。我们从行前准备的方方面面到坐航班时的小窍门，再到你可能遇到的各种问题，做了一个出行锦囊，希望让您的商旅生活变得精明起来，让飞来飞去的生活不再变成一种难熬的日子。

出发前你要做些什么？

背包或旅行箱的优劣和收纳的水平，决定着你的旅行是否会井井有条。不仅要具备坚固、轻便的特点，背包或旅行箱更要适合旅行类别和环境。清晰合理地分配空间有助于提高箱包的使用效率。巧妙利用收纳袋、防水袋和洗漱包这些小单元，让你的旅行变得更有条理。掌握更好的收纳技巧，利用专业的收纳工具可以让你更加轻松地旅行。

背包和旅行箱的选择要点

明确包或旅行箱的具体用途和环境

这一点很重要，这将决定你需要买多大尺寸、什么类型的背包或旅行箱，也影响着其他旅行收纳工具的配套选择。如果你只是要进行一次短途旅行，那么选择一个轻便的旅行手袋或软壳旅行箱就可以满足你的需要。软壳箱子有弹性，可以塞下更多的东西，并且它的自重相对于硬壳箱子更加轻巧。跨国的商务旅行就一定要准备一个坚固的大容量旅行箱，带轮子的款式是最佳选择。

根据自己的身材选择合适的包和旅行箱

可以先测量一下你躯干的尺寸，以此作为选择包和旅行箱规格的标准。例如，相同容量的旅行箱拉杆的高低也会有细微的不同。注重细节的差异，选择更符合你身形的旅行装备。

装重物试背

尤其是旅行背包和大旅行袋，装上行李后外形和背包带的长度都会发生一些变化。所以试背时，一定要放上一些重物，以确保你背上时，背包能够调节到合适的位置，松紧适宜。



TUMI Bedford Cartway 便携式可伸缩行李箱
TUMI Bedford Thornbrook 公文包

让箱子的空间利用率最高

避免衣服褶皱

容易起褶的衣服、裤子放在最上面。避免褶皱你可以这样做：裤子先放一半在箱子里，上面盖件衣服。

底层物品

箱子最底层放鞋子和护肤品。袜子塞进鞋子里，不仅可以节约出更多空间，还能防止鞋子变形。

小物件依次码放

第二层放内衣等小件衣物，最节省空间的方式是，将它们卷成圆筒状后，按大小依次码放进箱子里。

衬衫收纳三个一组为佳

很少有人知道：干洗店的员工通常相当愿意把你的衬衫叠好，而不是挂置的。所以，如果你也想要散发着香味的干净衬衫，就把它在晾干后迅速地叠好吧。整齐地一正一反放好，以备日常穿着。而如果要出差的话，三个一包将之组合就可以了。



精简手提行李

双份的清洁用具

如果你需要经常出行的话，洗漱用品最好准备两套，家中放置一套，出行时带另外一套，平时最好多收集一些小包小瓶的旅行装。这样你出门的时候，只要把你的洗漱包往箱子里一扔就可以走了。

TIPS: 喜欢那种分门别类的一个口袋一个口袋的洗漱包？完全不必要，只要最简单的一个防水口袋就好了。最重要的是结实柔软，可以随意被你塞进箱子任何一个角落而不会发生泄漏问题就好了。

零散乱线统一放置

你是否曾经有过这样的经历，把各式电子设备的电线胡乱塞到叠好的衣服和裤子中间？本以为可以节省空间，但使用时却发现很不方便。为什么不把你所有跟线路有关的物件分门别类地装好，你的耳机、各种充电器、iPod 和其他带有电线的东西，全部都放置在专业的收纳袋内。这样，等你到达目的地的时候，就不用面对着那一大堆缠在一起的乱线头痛了。

少带一双鞋

一趟短途旅行穿几种不同款式鞋子的几率非常低，在条件允许的情况下少带一双鞋子可以为你的旅行箱省出大量空间。

用电子资料代替纸质资料

淘汰既沉重又不环保的纸质资料吧。把时刻表、地图等下载到自己的手机或手提电脑上，既轻便又可以获得最新的更新数据。



TUMI 附带弹导尼龙包的电子适配器

The North Face 迷你旅行筒

PRADA 可折叠眼镜

SEA TO SUMMIT eVent Compression Dry Sacks 防水压缩袋

SEA TO SUMMIT Hanging Toiletry Bag 洗漱袋

旅途中放钱的讲究

外出最担心的是钱财丢失或被盗。那么旅行途中应怎样把钱放好呢？首先，要找准“藏”钱的地点。钱的存放要化整为零，大票面的放在贴身的内衣裤外面的几个口袋里，并至少应分在两处。元和角票是旅行中最频繁使用的，这笔钱宜分散放在上衣和裤子外面的几个口袋里，每处总数三五元即可。钱包和背包里原则上不应放钱。

行前锦囊

1 提前在网上换好登机牌，到了机场直接打印登机牌托运行李，省去了排队的时间。一定要学会使用自助登机的机器。

2 不要穿戴难于脱卸的衣物饰品，这样可以节省过安检的时间。笔记本电脑要放在便于拿取的随身背包中。另外乘坐长途航班最好不要穿紧身衣裤，否则 2 个小时之后你会崩溃到想脱光。

3 不要把证件和贵重物品、现金、易碎物品放在托运的行李中，包括相机和镜头。

4 夏季出行记得带一件长袖，以免在飞机上因为没有毛毯而受凉。

5 国际航班托运行李时，要使用有 TSA 认证密码锁的产品，否则会被海关开箱检查时弄坏。

6 在登机前准备好信用卡、晕机药或者腹泻药，以及巧克力、糖果，可以在晕机时或生病时帮你恢复精力。

在家里时挑选一个最舒服的飞机座位

波音 747-400 (744)
24 排
32 排 B\C\H\J
33 排 A\K 和中间位置 D\E\F\G

波音 747-400 (74P)
32 排
33 排 A\K
43 排

空客 A340-600 (34D)
26 排
43 排中间位置 D\E\F\G
44 排两边的位置 A\C\H\K

空客 A340-600 (346)
20 排 两边的位置 A\C\H\K
21 排中间位置 D\E\G
43 排中间位置 D\E\F\G
44 排 两边的位置 A\C\H\K

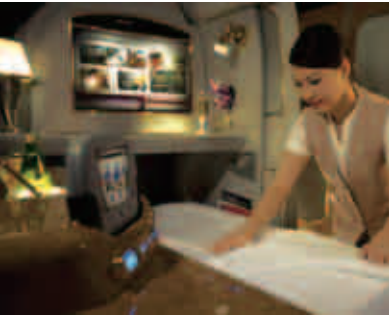
空客 A340-600 (34P\330)
24 排
29 排中间位置 D\E\F\G
30 排两边位置 A\C\H\K

乘机锦囊大公开



座位和飞机的选择

- 1 www.seatguru.com 收集了世界各国各大航空公司的座位图，并且用颜色直接标出了好、一般以及补号的座位。
- 2 如果你是航空公司金卡或者白金会员，可以尽量晚点去办理登机手续，升舱机会比较大。
- 3 最理想的是前排靠窗的座位，千万别坐在厨房和卫生间的边上。还有一个原则就是短途选择靠窗户，长途选择靠过道。
- 4 如果想体验 A380，但预算仅限于经济舱，建议选择大韩航空。它们在 A380 客机上只安排了 407 个座位，在 A380 中经济舱座位数量最少，空间也最宽敞。
- 5 不少航空公司推出了“超级经济舱”，维珍航空的“超级经济舱”基本上就等同于别家的商务舱了。
- 6 亚洲航空普遍比欧美航空的服务好，选乘新航、国泰、大韩、阿航都很好。
- 7 选择后排往往会有一人占 3 个人座位的几率，你可以随便躺坐。
- 8 如果你是两个人出行，又想占用最多的空间，在预定座位的时候，两个人可分别占左右一个座位，把中间的空出来。这样中间余下的那个座位就基本上不会有人选择。
- 9 上飞机前，口袋里放一条口香糖，长途飞行中，在饭后或者睡前总会用到。
- 10 过机场安检之后买瓶水，也许起飞还要很久，别买越喝越渴的饮料。
- 11 小型（20 人以下）的螺旋桨飞机降落时一般很猛，容易晕机，坐在前面会好一些。



怎样在机舱中更好地休息

- 1 在机舱内，尽量别戴隐形眼镜。晚上临睡前喝小半杯热水。
- 2 热裤短裙还是在街上溜达的时候穿吧，如果实在想在飞机上穿，上了飞机就要马上要一条毯子，通常飞机上不会每人一条，先到先得。
- 3 带一双酒店的棉拖鞋到飞机上，即便是商务舱提供的袜子，也不如穿拖鞋舒服。
- 4 带一小包薰衣草会对睡眠有帮助，如果晕机，把薄荷叶放在鼻子底下闻，可以帮助你恢复精神。
- 5 如果你在经济舱，记得戴一副降噪耳机，这可以对付旁边喋喋不休的乘客和长途飞行烦躁的发动机轰鸣声。
- 6 商务男士需要下飞机就见客户的情况下准备一份试用装大小的补水精华露。用它给自己的皮肤补水，下了飞机皮肤也不会有疲倦的痕迹。
- 7 在机舱里一样可以高枕无忧。服用一颗有抗时差作用的褪黑激素片，或者试试 ProGuard 特制的耳塞，它能阻断引擎噪音，自动调节舒缓空中压力。
- 8 在路上的时候往往会伤元气，比平时要脆弱，注意防风，可带一个柔软的毛帽，在飞机上睡觉时戴上。
- 9 春夏两季，拉杆箱里装件纯棉长袖，秋冬两季，带件纯羊绒长袖，飞机上最容易着凉。

飞行中要做点什么

- 1 上了飞机就按照目的地的时间调整手表，尽快适应当地的时间，不要老给自己“北京时间是几点”的暗示。
- 2 上飞机前，换上舒服不系鞋带的鞋子，坐时间长了脚最容易累。
- 3 国际航班 Duty Free 一般都会在饭后开放，但你可以在开饭前空中小姐不太忙碌的时候就要求购买，这样选择的物品会比较多。
- 4 带一个收纳袋，把眼镜、钱包、机票、手机统统放到里面，免得一觉醒来找不到。
- 5 每 3 个小时站起来伸伸腿、扭扭腰。大部分航空公司的娱乐系统里有专门教你做机上运动的项目，可以看一下。
- 6 飞机平飞之后和餐饮服务之前，有十几分钟的空当，这段时间抓紧上厕所，省得餐车出来后不方便，也不用在大家都用晚餐之后排队等厕所。
- 7 飞机起飞和颠簸的时候避免看书玩游戏，否则很伤视力。
- 8 坐着无聊不如翻阅一下航空公司出版的杂志，有时候会有目的地吃喝住行的最新情报。



飞行员对我们说：

- 1 飞行员起飞前 8 小时不能喝任何含酒精的饮料，出现情感问题的不能飞行，飞行前要把矛盾解决好。飞行员的培训费用一般在 70 万元以上。
- 2 不必担心恐怖袭击，每架飞机都会有特配的安全员，它们身着便衣，潜伏在旅客中，有警具备，一般在经济舱第一排、最后一排以及紧急出口的位置。遇到一些比较敏感的线路，都会配备更多的安全员。

飞机餐大厨对我们说：

- 1 如果你是素食主义者，或者需要低卡路里、无糖以及有宗教信仰等特殊餐食，要记得预订机票的时候声明。国航可以在飞机起飞前 24 小时之内提出申请。（特殊情况，例如犹太餐需要提前 48 小时申请。）
- 2 如果带孩子坐飞机，最好提前申请儿童餐，专门为 12 岁以下儿童设计的餐食都是容易咀嚼的食物，而且外观上会比较吸引孩子。
- 3 每隔一周到一个月飞机餐就会更换菜单。



乘务长对我们说：

- 1 每个乘务长都会自备药盒，备有处方药和非处方药，飞机上也备有急救箱和医疗药盒，有非常全面的急救药品和医疗设备。
- 2 千万别吸烟，有些飞机的报警器不是很敏感，有的乘客在厕所抽了一根后觉得没事，就接着抽，接下来报警器就响了。只要报警器响了，就一定会追究你的责任，下飞机的时候会送去派出所，这属于严重危害飞行安全。

最容易杀时间的机场

新加坡樟宜国际机场应该让转机 and 候机的时间更加有意义。所有度假休闲的关键词都和它有关：蝴蝶花园、泳池日光浴、免费电影院、游戏室、健身房、免费按摩椅……如果你的时间够充裕，每天五班往返免费班车游览城市是个聪明的选择，还不用办签证。

选择酒店接机

国贸大饭店（北京）
奥迪 A6 520 元
别克 GL8 720 元
奔驰 S350 920 元

波特曼酒店（上海）
宝马 5 系 500 元（虹桥）
奔驰 S350 900 元（虹桥）

喜来登酒店（广州）
凯美瑞 600 元
奔驰 S300 750 元

万豪酒店（深圳）
奔驰 E 级 600 元
奔驰 S300 800 元

瑞吉酒店（拉萨）
普拉多 750 元
考斯特 1200 元
奔驰 S400 1800 元

丽思·卡尔顿酒店（三亚）
奔驰 R350 800 元
奔驰 S350 1000 元
金龙大巴 1400 元

悦榕庄（丽江）
三菱帕杰罗 400 元
别克商务 500 元

如果你坐在头等舱

很多航空公司都有免费接送头等舱乘客的服务，只需要在网上预约就可以。如果你的目的地比较特殊，比如在威尼斯，阿联酋航空会安排 Riva 新款的游艇将你送到酒店，怎么样，够给力吧！

最准时的航空公司

北欧航空 91.48%
芬兰航空 81.36%
汉莎航空 78.56%
英国航空 76.42%
法国航空 70.36%

怎样处理商旅中的突发状况？

在国外护照丢失了怎么办？

可以先在国外报警，然后在中国驻外使领馆申请《中华人民共和国旅行证》，回国后在户籍所在地持本人户口本、身份证、驻外机关签发的《中华人民共和国旅行证》，本人到出入境管理窗口申请护照补发。

建议：

出国前一定要留一份护照复印件，护照与钱物最好分开放。如果护照被抢、被盗，首先应该报警；如果是自己不慎丢失，也应该向当地警方报警。因为若警察迅速破案，或有人捡到，这些证件就会物归原主。万一不能找回，则报案材料可以作为日后补办护照和证明游客在该国合法入境居留的凭证之一。报案后，要立即向我国在当地的使馆报告，并提供护照复印件，方便补办。其间使馆会发给短期旅行者一个临时的旅行证件，方便旅客回国。



国外租车注意什么？

租车准备时

租车出游前，一定会涉及到驾照的问题。其实任何国家颁发的有效驾照，只要同时附上对方国语言的翻译件，即被对方视为有效驾照。

国际信用卡是国际租车旅游的前提条件。在境外租车通常是不需要缴纳高额押金的，只需用信用卡支付租车费用而已。国外租车机构普遍认为拥有国际信用卡的用户，都经过了银行的严格审核，客户的信用程度和保障程度较高。另外，出行前还要了解清楚当地的交通规则，以免遇上不必要的麻烦。

订车进行时

至于订车，最好选择连锁网点多、信誉和服务好的公司，价格可能会高一些，但保障更全面，如国际连锁的赫兹国际租车公司 (Hertz)、安飞士汽车租赁 (Avis)，在欧洲则考虑租借欧洲汽车 (Europcar) 的车辆，如在美国、加拿大，则可预订巴基特 (Budget) 的车辆，在机场就可顺利取车自驾了。在国外开车，安全是首要问题，买保险就成为境外租车过程中一项非常重要的环节。

驾车时

一定要在出发前为自己配备一份最新并且精确的道路交通图。依据道路交通线路图，用笔画出要走的行车路线，特别是在高速公路交接的地方画出标记做提示，对开车的方向、计划的路程距离和要走的主要公路心中有数。最好在出游时租一套 GPS 卫星导航系统。

还车时

租车的还车过程中，一切手续都非常简便。租车公司检查车况、收回钥匙、结清相关费用即可，需要注意的问题就是提前了解好油费的结算方式。



飞机延误怎么获得赔偿？

日本：适当补偿尽显诚意

日航、全日空等日本航空公司在各自的《国内旅客运送条款》中规定，由于安保需要、恶劣天气、不可抗力、争议行为、骚乱、战争及其他不可避免的事导致航班取消或变更的，如果在旅行开始之前，可更换本公司的其他航班；旅行开始后无法履约的，航空公司要使用本公司、其他公司的航班或者其他交通方式将乘客送往最初目的地，交通费用较原机票有差价时，由航空公司多退少补，乘客不再承担费用。另外乘客还可以选择全额退票或机票延期。另外，担心飞机延误的乘客还可以使用飞机延误保险。如所乘航班延误，即可获得 2 万日元（约合 1500 元人民币）左右的赔偿。

美国：反应机制相对完善

飞机在跑道上等待起飞的时间超过 2 小时，乘务员必须向旅客提供饮用水和点心，并保证机上厕所能够正常使用；如果等待时间超过 3 小时，飞机必须回到停机坪请旅客离机。违反这些规定的航空公司，将被罚向每位旅客赔偿 2.75 万美元。此外，新规还要求航空公司和机场完善投诉反应机制，航空公司“在接到消费者投诉 30 天内应告知收到，并在 60 天内作出有效反应”。

欧洲：投诉普遍赔偿不等

欧洲议会和欧盟委员会于 2004 年 2 月 17 日发布了欧盟 261/2004 法规，如果航班延误 2 至 4 小时，承运人应当向乘客提供餐饮、住宿、免费电话、文传或电子邮件等方面的帮助；如果延误 5 小时以上，承运人应当向旅客支付一定数额的现金赔偿；如果航班取消，承运人则应向旅客支付 250 至 600 欧元的现金赔偿。这项条例对欧洲各航空公司也只是一种指导性意见，而非非强制性规定。

如果失眠怎么办？

- 1 如果在外失眠，干脆起床读一小会儿书，千万不要看电视，你会越看越精神。
- 2 饿醒了，吃一根香蕉或几片纯麦面包，喝点牛奶。这些食物能诱导睡眠激素——血清素和褪黑素的产生，帮你最短时间内进入梦乡。
- 3 天还没亮就醒来，不要很快起床，躺在床上闭上眼睛，想象自己的上眼睑发沉、头发重，依次想象为脖子、胸部、腹部、大腿、小腿，这将让你自我催眠，再次入睡。

如何不迷路？

- 1 出门前带上酒店的卡片，通常上面用双语标明“请带我到 * * 目的地”。
- 2 出门时用手机拍下附近的标志性建筑物、路牌，找不到回酒店的路时，这些就会派上大用场。
- 3 学几句当地的问候语，问路时用它当开场白，即使对方听不懂你的话，也不会丢下你匆匆离开。

商旅中几款好用的 app



Imedjet
及时存储你的健康记录，教你如何化解这些突如其来的不适。



Xe currency
转换 180 种货币之间的汇率，就算离线的时候也能用。



Bed bug alert
借助 google map 来了解你所住酒店或者区域是否出现过床虱。有洁癖的人最好下载一个。



Hotel tonight
为你找到今晚最优惠的酒店，按类型排出经济型、豪华型和精品酒店的报价，首次订房还能减免 25 美元。如果邀请朋友加入该程序，对方预订你还能再减免 25 美元。

4 个商旅最惠的网站

www.ifly.com

www.kayak.com

www.seatguru.com

www.flightware.com

贴心提供各个机场的服务指南，告诉你机场的邮局在哪儿、餐厅在哪儿、去哪儿叫出租车等等。

网站能从 200 个信息源获得实时信息，你可以获得最新更新的票价，出行前把行程邮件发给它，几分钟后所有航班信息就会显示在你的 iPhone 上，就连登机口临时改变这些琐碎的变更都会及时告诉你。

可看到多家航空公司的座位图，帮你选择最好的座位。

输入航班号，能看到显示飞机当前位置的互动地图。

商务餐桌上的礼仪——你的第一张名片

晚宴就是一个交朋友、建立关系的平台。但是在宴会上，建议说话不要太多，如果你口若悬河、由天文地理到 Tiger Woods 桃色丑闻都能高谈阔论一番，只会给人留下不谨慎的印象。虽然在 Party 上需要跟人交流，但同样需要针对不同的人对话题有所选择。和熟悉的朋友，可以聊家庭、聊子女、聊教育和对方的兴趣爱好；与初次见面的陌生人谈话时，中间的路总是最好的，可以聊聊社会热点、风土人情等，但切记不要提及婚姻、家庭、宗教、价值取向等隐私性的话题。你餐桌上的每一件“令人难忘的故事”都可能在这个圈子里跟随你终生，所以，掌握好餐桌礼仪，便递出自己一张精美的名片。

揭秘邀请函上的服装密码

出席高级宴会和社交派对时，一定要注意邀请函上注明的着装要求，它是在提醒你该以怎样的风格出现。得体的着装不仅仅是你自身品位的展现，同时也是对宴会组织者的尊重。以下 7 种邀请函上的着装提示，我们为你逐一解密。

White Tie 或 Full Dre

如果你收到的邀请函上写着 White Tie 或 Full Dre, 那么你就要对自己的着装重视起来。因为这种社交活动的场合非常隆重，你需要身着最正式的礼服出席。黑色的燕尾服搭配黑色礼服长裤、白色提花布正规礼服衬衫、白色提花布正规礼服马甲和白色提花布领结的装扮是最标准的造型。切记不可为了行动方便以无尾小礼服来替代燕尾服。

Black Tie

如今，大多数正式活动都属于这种情形。Black Tie 对于男人来说，可不仅仅是一种着装风格这么简单，它更寄托着一种绅士精神。塔士多（Tuxedo）、礼服衬衫、领结被称为 Black Tie 三剑客，是 Black Tie 的标准着装。塔士多最好是绢质的领子，领形为剑领或新月领；单层裤子的腿侧装饰着侧章，而服装的颜色多为黑色或深蓝色。

Black Tie Preferred

收到这样的邀请，你有两种选择，一种拒绝参加，另一种是准备好自己的礼服。着装要求处标有 Black Tie Preferred 字样，则代表这是活动的主办方或主人在告诉你，除非你穿着礼服，否则会谢绝入场。

Black Tie Optional

这张邀请函传递的信息是，活动的主办方或主人会穿礼服出席。如果你是被邀请的重要嘉宾，建议也穿着礼服出席。非重要嘉宾穿着黑色的正式西装即可。

Black Tie Invited

字面下隐含的意思是，主人真的非常希望你穿着礼服出席，但是他又不想很刻意地来要求你。

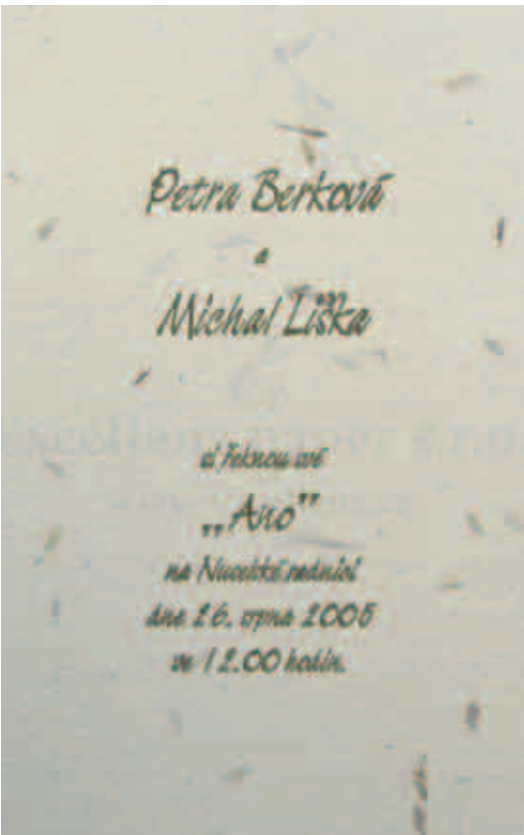
通常这种情况下，男主人晚上 9 点前都会穿上礼服，客人则穿礼服或者正式西装均可。

Creative Black Tie

这场社交活动的着装重点在于创意。你甚至可以用礼服上衣去配短裤，来展现自己的品位。如果不喜过于张扬，可以尝试遵循 Creative Black Tie 的本意——尝试穿着有趣的马甲。着装细节在搭配上略作调整和变通，也能展现个人魅力和创意。

T Shirts / Pastel Colors

收到这样的邀请，说明你将得到彻底的解放，所有穿衣规则尽可抛诸脑后。



中餐餐桌上的“伦理美”

中国是礼仪之邦，人们在宴饮活动中重视礼节、礼貌，几千年来已形成了文化传统，其中表现伦理美的一些规则，一直沿用到现在。宴会中贯穿这样的礼仪、礼节，并非是对吃的情趣的束缚，而是表现人们的道德文化修养，在饮食生活中体现一种伦理美、人情美。

尚左尊东

中国的饮宴礼仪号称始于周公，千百年的演进，在座位的排法上，座次是“尚左尊东”、“面朝大门为尊”。家宴首席为辈分最高的长者或者贵宾。

使用筷子的禁忌

（1）不要把筷子竖抵在碗盘上

在中餐宴会用餐时，如果把筷子竖抵在盛有食品的碗或者盘子上，则被认为是十分失礼的行为。中国从很古老的时候起，就有以食品祭祖的风俗，祭祖时，考虑到死人和活人不一样，活人用筷子进食很方便，而死人已脱离躯壳，只有灵魂飘游在冥界，不再能自如地使用筷子，所以，祭品的碗盘上面才竖抵筷子，而平常生活中如果将筷子竖抵在碗或盘上，就算是犯了忌讳。

（2）切忌“三长两短”

在用餐前或用餐过程当中，将筷子长短不齐地放在桌子上，这种做法是大不吉利的，通常我们管它叫“三长两短”，其意思是代表“死亡”。因为中国人过去认为人死以后是要装进棺材的，在人装进去以后，还没有盖棺材盖儿的时候，棺材的组成部分是前后两块短木板，两旁加底部共三块长木板，五块木板合在一起做成的棺材正好是三长两短，所以说这是极为不吉利的事情。

（3）“品箸留声”不可取

把筷子的一端含在嘴里，用嘴来回嘬，并不时地发出咿咿声响。这种行为被视为一种无礼的做法。

（4）筷子的正确使用方法

在使用过程当中，用餐前筷子一定要整齐码放在饭碗的右侧，用餐后则一定要整齐地竖向码放在饭碗的正中。

从靠近自己的盘边夹菜

夹菜时，应从盘子靠近或面对自己的盘边夹起，不要从盘子中间或靠别人的一边夹起，更不能用筷子在菜盘子里翻来覆去地“寻寻觅觅”，眼睛也不要老盯着菜盘子，一次夹菜也不宜太多。

劝菜不夹菜

在用餐的时候，讲究“己所不欲，勿施于人”。可以劝人多用一些，或是品尝一下菜肴，但切勿越俎代庖，不由分说，擅自做主，主动为他人夹菜、添饭。



西餐餐桌上的“潜规则”

在欧洲，西餐宴会都备受重视，因为它同时提供了两种最受赞赏的美学享受——美食与交谈。因此，除了口感精致之外，用餐时酒菜的搭配、优雅的用餐礼仪也必不可少。

女士优先

在社交场合，是否遵循“女士优先”的原则是评价男士是否有绅士风度的重要标准。入座时，应请女士先坐下；上下电梯时，应让女士走在前边；进门时，男士应把门打开，请女士先进。但是下车、下楼时，男士应走在前边，以便照顾女士。

与女士打招呼 and 握手的礼仪

同女士打招呼时，男士应该起立，而女士则不必站起，只要坐着点头致意就可以了；男女握手时，男士必须摘下手套，而女士可以不必摘下。

由椅子的左侧入座

最得体的入座方式是从左侧入座。当椅子被拉开后，身体在几乎要碰到桌子的距离站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面的椅子时，就可以坐下来。

用餐时的坐姿

用餐时，上臂和背部要靠到椅背，腹部和桌子保持约一个拳头的距离，两脚交叉的坐姿最好避免。

餐巾在用餐前就可以打开

点完菜后，在前菜送来前的这段时间把餐巾打开，往内折三分之一，让三分之二平铺在腿上，盖住膝盖以上的双腿部分。用餐结束后将餐巾折好，放置在餐桌上再离开。

肉类

切牛排时应由外侧向内切，割肉块时大小要适中，吃一块切一块，切忌一次切成若干碎块，这样不但会影响牛排的口感，而且会让你风度尽失。

贝类海鲜

食用贝类海鲜时，应该以左手握住贝壳，右手持叉，将贝类的肉挑出来食用。吃鱼时，先吃鱼的上层，再剔除鱼骨，切记不可随意翻鱼身。由于鱼肉细嫩很容易被夹碎，吃鱼片时，可用右手持叉进食。

饮品

酒：主菜若是肉类应搭配红酒，鱼类则搭配白酒。上菜之前，不妨来杯香槟、雪利酒或吉尔酒等较淡的酒。

酒类服务通常由侍者负责将少量酒倒入酒杯中，让客人鉴别一下品质是否有误。只须把它当成一种形式，喝一小口并回答 Good。接着，侍者会来倒酒，这时，不要动手去拿酒杯，而应把酒杯放在桌上由侍者去倒。正确的握杯姿势是用手指轻握杯脚。

汤：喝汤的汤匙摆在盘子的右边，汤匙应该由自己这边向外舀。用嘴吹凉和任意搅动热汤都是极其不礼貌的行为。当汤快喝完时，可将汤碗向外倾斜以便取汤，而不是将整个汤碗端起来喝。

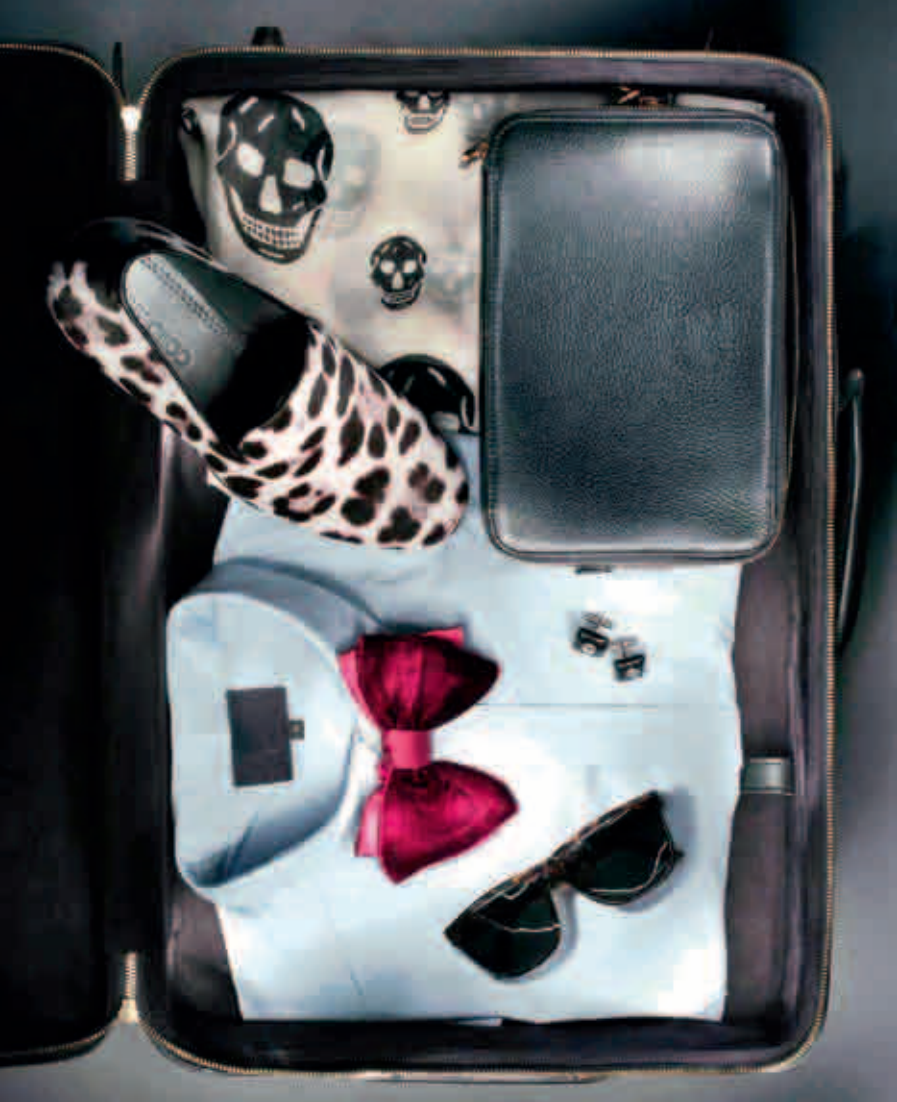
咖啡和茶：喝咖啡和茶时，放在杯子边的小汤匙是用于搅拌散糖和奶精。所以拿糖罐及奶精中的汤匙来搅拌自己的饮料，或者用汤匙舀起咖啡喝的行为都会引起全桌人的注目。

商旅换装法则

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。

你面临的问题包括

从机场无间断地到客户办公室开始谈判；还未来得及规整行李就要去赶赴主办方的招待晚宴；有时经过长途飞行后你还要精神饱满地杀进办公室继续工作……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、衬衫、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。



瞬间切换商务状态

基础款：

海蓝色西装外套

海蓝色西装外套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色。清爽的海蓝色能够提升视觉的舒适感。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。



你是否有过这样的经历：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？考虑过如何既能够在面对重要客户、谈判对手时让自己保持职业形象，又让疲惫的旅途多一分舒适感吗？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。

变装利器：领带、钢笔、公文包

西服套装是商旅的基本衣着，要在如此简单的造型上更上一层楼，转换为谈判状态就需要一些精致的配饰来凸显你的专业性和品位。

领带，专业性的标杆

领口部分被称为“商务三角区”，较好地修饰此区域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。在商务交流的过程中，你着装的专业性从一个侧面显示你对客户或是对手的尊重程度。因此，出行时一定要检查一下你的领带是否和衬衫颜色搭配。

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。无论笔的种类如何繁多，最传统的钢笔一直是男人显示其身份的标志性配件。一支价钱不菲的名笔，绝对是你切换商务状态的必备之物，成了商务人士提升品位不可缺少的配件。

公文包，赢得信任感

在商务谈判的过程中，不可或缺的是那份厚重和沉稳，无论旅途多么劳累，都要泰然处之，淡然一笑。公文包就是这样一款充满厚重感的商务单品，它不小巧精致，而是外观大气、精细其中；也不是圆润的，而是棱角分明，将简约大气做到极致。因此，一个金属包扣的公文包是从旅途过渡到商务状态的首选单品。它的那份厚重、严谨的气质会使你给客户和合作伙伴留下工作认真、值得信赖的印象。



1.Montblanc 万宝龙颂赞勃朗峰大班系列玫瑰金笔 | 2.Hermès 爱马仕领带 | 3.Salvatore Ferragamo 菲拉格慕公文包

分秒必争职场人

基础款：

针织衫

针织衫最令人赞赏的地方在于它的低调易搭配，因此成为众多男士必备的一件重要单品。清爽透气的轻质纱线面料和触感极其柔软的内蒙古羊毛面料一如既往地适合在春秋季节穿着，不论是旅途中还是在室内皆能确保上身后的舒适性。如果想要将针织衫穿入职场，就一定要在编织方式上做文章。建议选择厚重质地的对比方式编织针织衫，外形上将呈现更加丰富、挺括的质感。



细节改变便能左右逢源

基础款：

改良版男士礼服

商务旅行中，服饰的功能性显得尤为重要，而参加晚宴的服饰对于剪裁及工艺技术十分考究。谁能在自己的着装中将这两种诉求完美融合？答案是，温莎公爵。传统的男士晚礼服多为枪驳领或青果领，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，可以仿效温莎公爵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。即便参加商务活动时穿着也不为过。



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。舒适且得体的装扮让你轻松地旅途切换到公司状态，拖着旅行箱神采飞扬地进公司，谁能说你不敬业？

变装利器：手提包、乐福鞋、腕表

不可否认，人们往往会从一位男士服饰配件的小细节上判断他的工作态度、时间观念，甚至可以作为考量他变通能力的依据。勇敢地打破“保守”、“传统”等羊群规则，逃离束缚。巧妙应对旅行和办公室之间的着装变化。



手提包，任意搭配

手提包以其高使用率、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。而且手提包一般会选用上乘皮质，在提手部分连接的细节处、缝制线迹和剪裁上的周到考量，营造上品气质，却又符合职场身份。

帆布与小牛皮搭配的运动鞋 舒适感超群

鞋一直是男士品位的决定性因素，一双柔软性极佳的帆布与小牛皮搭配的运动鞋适合在商旅中穿着，全无生硬的感觉。就算做工作装扮也不会显得突兀。



腕表，效率伙伴

如果说拉着箱子进公司表明了你的敬业的工作态度，那么拥有良好的时间观念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，彰显了你分秒必争的时间观。

1.Givenchy 男士提包 | 2.IWC 万国葡萄牙 Sid érale Scafusia 腕表 | 3.Hermès 爱马仕帆布配小牛皮运动鞋

商务出行，应酬在所难免。但是为了短短几个小时的晚宴，却需要带上一整套礼服，让你面对已经严重“超载”的行李箱时，更加束手无策。其实，想要在不同的场合穿着得体，并不意味着要增加行李，只须准备一套略加改良的黑色礼服套装一切就都迎刃而解了。

变装利器：袖扣、纯手工皮鞋、男士香水

一些华丽的男士配饰，比如领结、袖扣和口袋巾，携带过程中它们不占地方，但在参加晚宴时却能助你迅速转换风格。另外还有一件无形的配饰——香水，它能够隐秘地改变一个人的风格与本质。



袖扣，点亮整套搭配

袖扣的佩戴与着装一样，在不同的环境、不同的工作场合，应选择不同的色彩、款式造型与材质的袖扣进行佩戴，都能立刻提升格调。参加晚宴时佩戴的袖扣材质以珍贵的宝石为佳，使一件原本普通的黑色礼服营造出无与伦比的装饰氛围。假设，配上蓝宝石袖扣，高高地端起一杯红酒，看红的色泽，品酒的醇香，迷恋宝石的光芒……

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。一双精致的纯手工皮鞋可陪伴你走过更长的路，更是让你整个装扮富有品质感的关键。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

香水早已不是女性专属的魔力液体，它已经和手表、领带、钱夹一样，成为男人的个性标签。不同的味道会勾起人们的回忆，最终在脑海中幻化出不一样的印象。如果没有太多时间打理自己的晚宴造型，那就换一款香水吧。它虽然不像时装社交那样一目了然，却是更高级的微妙社交，是一种无形却有利的话语权，能为你获得更多好感度和人脉，为进一步社交做前期铺垫。

1.Alfred Dunhill 登喜路袖扣 | 2.J.M.Weston 牛津鞋 | 3.GIORGIO ARMANI 阿玛尼 ATTITUDE 香水、HUGO BOSS 波士卓越精英男士淡香水

工商银行白金卡机场贵宾室优惠

持牡丹白金卡可在全国 47 个城市的 50 家工商银行机场贵宾室享受尊贵服务，这会让你的商旅生活更加惬意。工商银行机场贵宾室可为你提供候机休息服务，航班信息问询及登机提醒服务，免费食品及饮料服务，免费电视、报刊或杂志阅览服务及代客更换登机牌等服务内容。

北京首都机场贵宾室服务

T1、T2、T3 航站楼综合贵宾休息室

参与卡种：中国工商银行发行的牡丹白金卡。

包括：MASRTER 品牌白金卡、VISA 品牌白金卡、美国运通品牌白金卡、银联品牌白金卡（含境外工银银联双币信用卡）、尊尚白金卡、国航白金卡、东航白金卡、1872 白金卡、北高协联名白金卡。

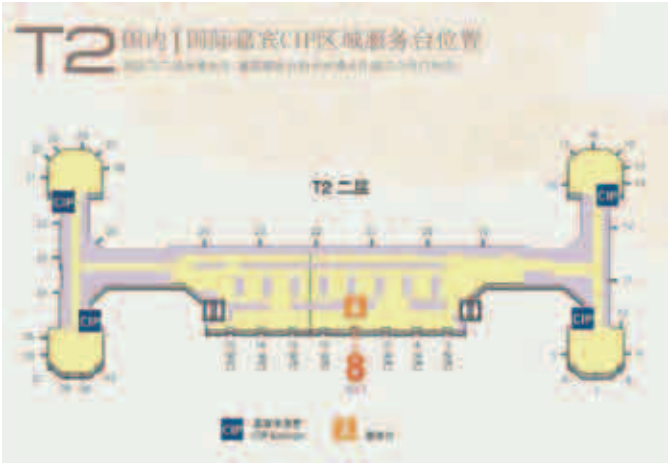
服务内容：休息室服务（免费茶点、书刊、音像），除航班延误情况外，使用休息室不超过 3 小时；专人协办登机手续（包括协办托运行李、协办登机牌）。注：协办指服务人员协同乘客前往办理手续。

服务时间：6：00 ～ 22：00

服务流程：客人抵达首都机场 T1 航站楼→前往航站楼贵宾中转休息服务台，出示工行牡丹白金卡（限本人）→认证登记后由礼宾员协助办理值机、托运手续，并引导客人通过安检→客人进入安检后的隔离区贵宾休息室候机，礼宾员通知登机（若客人无须协助办理值机、托运手续，可持本人白金卡直接进入贵宾休息室休息）。

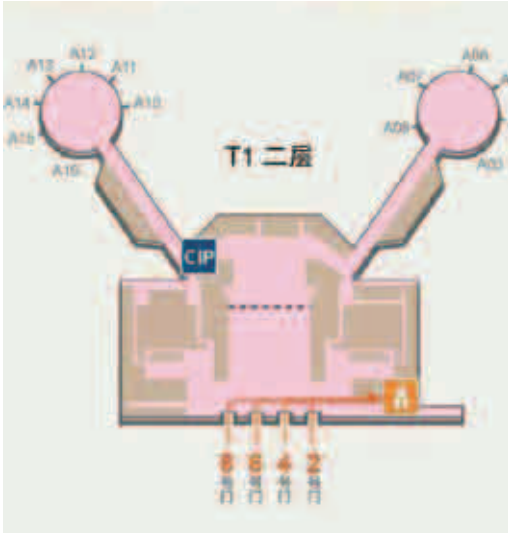
注意事项：

1. 白金卡持卡人本人须向中转休息服务台或贵宾休息室服务台相关人员出示以上类别的牡丹白金卡，方可享受服务。
2. 白金卡持卡人可免费携带 2 名 2 周岁以下儿童（以身份证件相关信息为准）。
3. 若有其他客户与白金卡持卡人同行，需按机场收费标准交纳相关费用后方可享受该服务。



T2 航站楼贵宾中转服务台和贵宾休息室位置

1. 贵宾中转休息服务台（安检外）：二层出港大厅 8 号门对面贵宾休息室。
2. 贵宾休息室（安检内）：国内：31、32 号登机口中间；34、35 号登机口对面。国际：10 号登机口对面；12、13 号登机口中间。

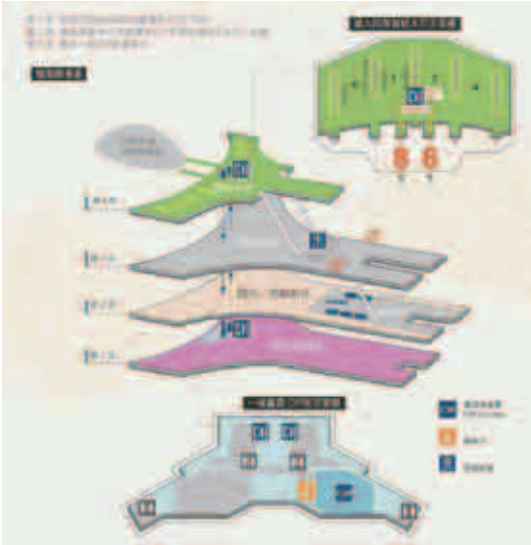


T1 航站楼贵宾中转服务台和贵宾休息室位置

1. 贵宾中转休息服务台（安检外）：二层出港大厅 2 号门进入右手边小斜坡贵宾休息室。
2. 贵宾休息室（安检内）：过安检左转海航头等舱对面。

T3 航站楼贵宾中转服务台和贵宾休息室位置

1. 贵宾中转休息服务台（安检外）：从四层值机大厅 6 号 /8 号门对面旅客服务中心背面，乘坐 CIP 专用电梯抵达一层贵宾休息区，3 个休息室。
2. 贵宾休息室（安检内）：3 层 51-52 号登机口下到 2 层，2 个休息室；3 层 57-58 号登机口下到 2 层，1 个休息室。



Priority Pass T2、T3 航站楼机场贵宾室

参与卡种：牡丹白金卡（万事达品牌）配发的 PP 卡，享受 Priority Pass T2 航站楼机场贵宾室须出示 PP 卡，非牡丹白金卡（万事达品牌）。

服务流程：莅临机场贵宾室，出示黑色 / 金色 Priority Pass 卡以证明会员资格（限本人）。除了此卡外，任何其他证明文件如银行卡等恕不接受→客人将 Priority Pass 卡交给接待人员，用于压印一张“到访记录单”或以电子刷卡读取资料→记录单列明客人的到访日期和随行宾客人数→接待人员请客人在“到访记录单”上签名以证实该次到访，并将副本交给客人→签署“到访记录单”即表示客人已接受其内容→当地贵宾室每月会将客人签署的“到访记录单”交回 Priority Pass 作账目处理。持卡人本人可免费享用贵宾室服务，若偕同其他客户，将从会员的信用卡账户中扣除 24 美元 / 人次。

Priority Pass T2 航站楼机场贵宾室位置及相关服务内容

1. 贵宾室 AIR CHINA BUSINESS CLASS LOUNGE。

位置：国际第 2 航站。通过安全检查柜台，贵宾室位于右侧约 40 公尺处。

服务时间：每日 6：00 ～ 22：00

相关规定：可能因座位有限而限制进入。禁止 2 岁以下儿童进入。须配合适当穿着礼仪。分设吸烟间。

2. 贵宾室 BGS PREMIER LOUNGE。

位置：国际第 2 航站。在 11 号登机口对面。

服务时间：每日 5：30 至最后一班航班起飞后关闭。

相关规定：只限使用 Business Lounge。2 岁以下儿童可免费进入。分设吸烟间。

Priority Pass T3 航站楼机场贵宾室位置及相关服务内容

1. 贵宾室 AIR CHINA BUSINESS CLASS LOUNGE。

位置：国际第 3E 航站。通过安全检查柜台，贵宾室位于右侧约 100 公尺处。

服务时间：每日 6：00 ～ 22：00

相关规定：可能因座位有限而限制进入。禁止 2 岁以下儿童进入。须配合适当穿着礼仪。分设吸烟间。

2. 贵宾室 AIR CHINA FIRST CLASS LOUNGE。

位置：国际第 3E 航站。通过安全检查柜台。贵宾室位于左侧约 100 公尺处。

服务时间：每日 6：00 ～ 22：00

相关规定：可能因座位有限而限制进入。禁止 2 岁以下儿童进入。须配合适当穿着礼仪。分设吸烟间。

3. 贵宾室 BGS PREMIER LOUNGE。

位置：国际第 3E 航站。在 E19 号登机口侧近（519 站）。

服务时间：周一、周三及周六 24 小时开放；周二、周四、周五及周日 5：00 ～ 1：00

相关规定：只限使用 Business Lounge。2 岁以下儿童可免费进入。分设吸烟间。

4. 贵宾室 BUSINESS TRAVELERS LOUNGE。

位置：国际第 3E 航站。横过 E10 号登机口。

服务时间：每日 24 小时开放

相关规定：2 岁以下儿童可免费进入。禁止吸烟。含酒精饮料、电话设备、传真服务及淋浴设施需另收费。贵宾室内设协办登机服务及会议设施但需另收费。

5. 贵宾室 AIR CHINA FIRST AND BUSINESS CLASS LOUNGE。

位置：国内第 3C 航站。通过安全检查柜台，贵宾室位于左侧约 30 公尺处。

服务时间：每日 6：00 ～ 22：00

相关规定：可能因座位有限而限制进入。禁止 2 岁以下儿童进入。须配合适当穿着礼仪。分设吸烟间。

国内其他地区机场贵宾室检索

1. 上海浦东国际机场
2. 上海虹桥国际机场
3. 广东广州白云国际机场
4. 浙江杭州萧山国际机场
5. 浙江温州永强国际机场
6. 浙江宁波栎社国际机场
7. 江苏南京禄口机场
8. 山东济南遥墙国际机场
9. 山东烟台莱山国际机场
10. 山西太原武宿国际机场
11. 深圳宝安国际机场
12. 成都双流国际机场
13. 安徽合肥骆岗机场
14. 河南郑州新郑国际机场
15. 湖北武汉天河国际机场
16. 陕西西安咸阳国际机场
17. 湖南长沙黄花国际机场
18. 河北石家庄正定国际机场
19. 吉林长春龙嘉国际机场
20. 新疆乌鲁木齐地窝铺国际机场
21. 云南昆明巫家坝国际机场
22. 黑龙江哈尔滨太平国际机场
23. 内蒙古呼和浩特白塔国际机场
24. 甘肃兰州中川机场
25. 厦门高崎国际机场
26. 广西桂林两江国际机场
27. 福建福州长乐国际机场
28. 河北秦皇岛山海关机场
29. 江西南昌昌北国际机场
30. 福建泉州晋江机场
31. 黑龙江大庆萨尔图机场
32. 湖北宜昌三峡机场
33. 湖南张家界荷花国际机场
34. 四川九寨黄龙机场
35. 贵州贵阳龙洞堡国际机场
36. 海南海口美兰国际机场
37. 辽宁沈阳桃仙机场
38. 辽宁大连周水子国际机场
39. 天津滨海国际机场
40. 山东威海国际机场
41. 山东临沂机场
42. 新疆伊宁机场
43. 宁夏河东机场
44. 广西南宁吴圩国际机场
45. 广东湛江机场
46. 山东青岛流亭机场

可登录工行官方网站（www.icbc.com.cn）查阅并下载工银白金卡机场贵宾服务手册。该手册将向你全面介绍工商银行机场贵宾厅服务内容。

商旅中如何使用工银白金卡？

工银白金卡有诸多便捷，无论你是国内的商旅人士，还是要走出国门进行商务谈判，工银白金卡都会助你一臂之力，下面，我们就来介绍一下它的使用小诀窍。

刷卡消费是否需要输入密码？

我行为您提供刷卡消费输密自选服务，根据信用卡品牌和境内外可分为以下几种情况：

★★★温馨提示：

（1）银联输密网络：粘贴有银联主标志，可受理所有银联卡种，支持输入密码。

银联免输密网络：粘贴有银联主标志+仅支持签名 Signature Only 标志，仅受理信用卡，不支持输入密码。

（2）“仅凭签名”方式：设置消费输密的“62”开头银联信用卡在境外银联免输密网络地区的商户交易，可以在设置的交易限额内仅凭签名完成交易。该限额默认同境内“POS 输密限额”等值的外币，您也

可单独设置相关限额。截至 2011 年 2 月，中国银联仅在美国地区开通银联商户消费“仅凭签名”业务（请查询中国银联最新公布开通地区）。

（3）您可通过我行网上银行、客户服务热线和营业网点办理设置 / 调整境外交易限额。

如果用卡受阻，怎么办？

您用卡受阻可能由消磁、卡片损坏、消费额超出可用额度等多种原因造成，请您致电客户服务热线（95588）/ 金卡贵宾专线（4006695588）查询。

我需要留存交易单据吗？

请您妥善保管交易单据并及时与账单核对，如对交易有疑问，请在记账日起 60 天内向客户服务热线（95588）/ 金卡贵宾专线（4006695588）或网点提出查询，并请您积极配合我行业务人员进行相关调查。

用卡消费后，我要退货怎么办？

如您要求退货，可持工银白金卡和消费单据与商户协商办理退货手续，退还款项将直接划回您的信用卡账户。

什么是预授权交易？

当您在宾馆、酒店或租车公司等类型商户消费时，商户消费与结算不在同一时间完成。商户会选择使用预授权交易操作，向发卡机构索要授权，并在结账时根据结算金额向持卡人收款（称为预授权确认）。

商户索要授权后，您的信用卡账户会以授权金额为限冻结信用额度或账户资金，预授权有效期为自交易日（对追加预授权金额的，以追加交易日为准）起 30 天。如果在结算时，您以其他方式支付或取消了该笔授权消费，则应要求商户同步撤销该笔预授权交易。超过预授权有效期的或预授权撤销交易完成后，将自动解除原预授权的信用额度或账户资金冻结。当您由于某种原因未能当面结账时，商户将在预授权有效期内，且在预授权金额 115% 的范围内，依据您的消费记录或单据，按实际应结账金额通过发卡机构自动扣收您的交易款项。对预授权消费款项结算记账时，原预授权将会自动取消。

什么是“NO SHOW”费？

“NO SHOW”费是指当您预订酒店或租车后，如未能按规定提前取消预约，商户可以按照国际惯例从您的信用卡中扣除每间房一晚的房费或每部车两天的租金作为“NO SHOW”费。为避免以上损失，请您切记以下事项：

● 在预约过程中被要求提供卡号时，您应意识到该卡号已经起到了预约保证的作用；

● 预约时应向商户了解取消预约的有关规定（如取消预约的有效时间、方式等）；

● 解除预约时，不要忘记向商户索取取消代码，以此作为日后处理该类交易争端的有利证据；

● 切勿随意向他人泄露您的卡号及密码，防止被他人冒用。

怎样办理境外消费退税？

您在国外持卡购物时，可通过工银白金卡办理消费退税。退税有两种方式：一是现场退税，即交易价格已经剔除消费税；二是事后退税，即交易价格包含消费税，交易后商户再退还。购物时商户会提供一个印有商户地址的信封和一式三联退税单。您须在退税单上签名并留下您的国际卡卡号及相关信息。退税单由商户保留一联，您保留一联，剩余一联您须在离境出海关时加盖海关公章后寄回给商户，商户凭此为您办理退税款。如您在带有“Global Refund”标志的商户消费，可凭加盖该国海关图章的退税支票回国后在我行指定网点（目前北京及上海分行指定网点提供本项服务）获得退税款。

★★★温馨提示：如您已办理现场退税，也须及时邮寄加盖海关公章的退税单，否则商户将事后在您的国际卡中追扣消费税。请您在国外消费时注意有关规定以保护您的合法权益。

什么是动态外币兑换？

境外商户将您要缴付的款项即时转换为您的本地货币计算，称为“动态外币兑换”，表示由商户直接换算外币，而非由国际组织处理。购物时能得知以本币计算的价格，可能会更为方便，但您必须明白，商户也可能会就这项服务收取额外费用。国际组织规定商户必须为顾客提供选择，让您以当地货币付账，以免须缴付商户收取的额外费用。国际组织也规定若商户提供“动态外币兑换”服务，必须告知顾客适用的汇率，并说明其中是否加收服务费。

什么是安全码？

安全码是在信用卡背面的签名栏上，紧跟在卡号后的 3 位数字。当持卡人使用信用卡进行非联机交易或在电视、电话、网上购物以特殊方式交易时，特约商户会以安全码来核实卡片的真实性。



不同的信用卡组织对安全码的称呼不同，银联标准卡称为 CVN2，万事达卡称为 CVC2，威士卡称为 CVV2，运通卡则称为 CSC2。

安全用卡注意事项有哪些？

● 刷卡时，请不要让卡片远离您的视线，以避免卡片被误用或盗刷。

★★★温馨提示：我行的余额变动短信提醒服务，令您在世界各地刷卡消费时都能即时收到短信通知，想现在申请，可立即拨打我行客户服务热线 95588、金卡贵宾专线 4006695588 办理短信定制。

● 为保障您的权益，请不要随意在空白或未填妥金额的签账单上签名。

● 签名前，请确认签账单所列卡号、金额、消费币种是否正确，若有误，应要求收银员当面销毁凭证，并取消原交易。

● 交易完成后，请确认收银员交还给您的卡是本人的信用卡，并保存签账单，以便日后与账单核对。

OUTDOOR SPORT

乐享户外世界

刺骨的寒风、无情的霜雪、严酷的低温是否已经磨灭了你户外运动的热情，萧瑟的冬季难道只能被禁足吗？你不妨摊开世界地图搜寻一番，定会惊喜地发现在赤道附近、在正处在夏季的南半球，登山、骑行和穿越等户外运动足以让你运动一整冬。沉寂了一冬的心也随着扑面而来的运动热情活络了起来。即使此刻你身未动，而勇敢的心却早已背上装备。那么还等什么呢，顺应内心的召唤吧，离开喧嚣的城市，去一个个户外运动胜地，让自己在大自然间彻底地“爽”一把。



美国 新墨西哥 全球最大的热气球盛会

美国新墨西哥州最大的阿尔巴库克因其独特的沙漠气候成为全世界热气球的最佳放飞地。每年的热气球节上,世界各地的热气球爱好者们齐聚这里,放飞千奇百怪、花样繁多的热气球。目前这一节日已成功举办了四十多届,规模之大称冠全球,是当地最受瞩目的活动。

在为期9天的节日里,数万名来自世界各地的游客都会齐聚热气球公园,目睹700多个缤纷绚烂的热气球腾空而起的壮观场面。晚上还可以参加欣赏夜景的浪漫旅程。这里最著名的莫过于热气球的创意造型,从热门时事人物到动画角色无所不有,或让你赞叹不已,或让你捧腹大笑。在阿尔巴库克,“出风头”、“舍我其谁”可是名正言顺并且值得夸耀的:“中规中矩”、“低调”可不是什么好事。这也体现出美国人乐观豁达、拿一切开涮的性格。

如果想在节日里乘坐热气球,感受几百个热气球同时升空的激动时刻,需提前订票,并按照规定时间到达现场。热气球之旅随风而行,而且对气温也有严格要求。所以能在节日里乘坐一次热气球,除了金钱,运气也是一个不可或缺的因素。即使如此,面对色彩斑斓温吞而优美的庞然大物,仍然乐此不疲的美国人也有增无减。



关于这里

公园内有很多美式小吃、烧烤和汉堡包,这里适合带孩子来玩耍,并且是鼓励他们敢于冒险的机会。热气球运动对天气的要求很高,而且一旦升空后出现问题就很危险,驾驶员一般会严格把关升空的可能性。所以若兴致勃勃而来却被告知不能升空,也不要因此而扫兴或者有所抱怨,毕竟安全才是最重要的。门票每人6美元,升空之旅为每人325美元(费用不包含保险)。



肯尼亚 马赛马拉 大草原上的俯角旅行

三千五百万年前,地球板块的相向运动,形成了北起约旦,南到莫桑比克,宽度从三十到一百公里的开裂,成为非洲的大疤痕、地球上最令人叹为观止的奇观之一——东非大裂谷。

要观赏这个奇观,虽然你可选择在地面徒步了解,但从天空中往下俯瞰大裂谷的全貌,就能把肯尼亚无边的天空、散布在谷底的休眠火山、淡水湖和碱湖,一次尽收眼底。那么,乘坐热气球肯定是个最好的选择。

要乘坐热气球,必须选择一个清新的早晨,大地平静,鸟兽还在休息时开始。当热气球伴着朝阳缓缓升空,越过戴拉米尔舒展的平原,然后低低地掠过埃尔门塔塔湖的湖岸,看着一群群斑马、长颈鹿、水牛、大羚羊、瞪羚等,这种宏大场面,定会让你终身难忘。在安静中慢慢航行在天空中,而不惊扰地面上的所有生灵,并且将东非的休眠火山、淡水湖这些大裂谷景色一览无余。

你一定要试试这个

有时候看到草原上野生动物的精彩场面,飞行员还可以在空气中控制将热气球慢速自转,以确保每个游客都能欣赏到。在平静与安宁之中感受自然伟岸的力量。乘坐热气球的费用为每人450美元。

① 户外达人推荐

Rebecca 撰稿人

在中国周边、泰国和柬埔寨都有推出热气球之旅,价格适中,安全系数也很高。国内目前云南也在推出这个项目,但因为处于起步阶段,游客还是要采取谨慎心态。热气球之旅的最佳时间是在清晨与中午气温恒定的时刻,如果想在周边进行热气球之旅,要提前询问清楚具体事宜。



关于这里

在每次动物大迁徙的季节热气球都会十分抢手,若想目睹这一壮观的生命迁徙景象,一定要提前几周预订。肯尼亚作为非洲旅游设施最完备良好的国家,热气球之旅素以安全著称。热气球在经验丰富的飞行员操控下将非常稳定地前行,有时候与草原地面也就二十米的距离,可以把底下的角马、斑马队伍看得清清楚楚。一旦高度太低,飞行员立刻点火,热气球再次向上升去。





澳大利亚 大堡礁 探索海底世界

也许是因为生命诞生于海洋，我们对大海仿佛总有一种难以割舍的向往。神游海底是人类由来已久的愿望，早在 2800 年前，米索不达文化全盛时期，阿兹里亚帝国的军队就用羊皮袋充气，由水中攻击敌军，这也许就是潜水的老祖宗了。随着潜水设备的不断发展，潜水运动风靡全球，走进水中世界已经不再是一个童话般的心愿。与陆地截然不同的另一个世界，谁不曾期待过？想象一下徐徐潜入清凉明澈的水中，阳光被水折射成无数斑驳光影，在眼前不断地闪烁；五彩的鱼儿和五颜六色千姿百态的海底生物就环绕在身旁；成串的气泡欢快地漂过耳际；轻松地扇动脚蹼，悬浮在大海的怀抱中，是一种怎样前所未有的自在！

现如今，去海底世界漫游已经不是遥不可及的事儿了，每年，大批的潜水爱好者纷纷前往澳大利亚体验潜水的新奇。澳大利亚作为最受欢迎的潜水胜地之一绝非偶然。它完全被水环绕，拥有众多的岛屿和珊瑚礁，是一个潜水者的天堂。水域中栖息着大量珍贵的海洋生物，其中包括 4000 多种鱼类和世界上种类最繁多的海草。你可以在宁格鲁礁（Ningaloo Reef）游到巨大而温和的鲸鲨身边，或是在南澳的艾尔半岛（Eyre Peninsula）与海狮和海豚共游。在昆士兰州的大堡礁学习潜水，这可是世界上最大的活着的生物体，也可在悉尼克洛威利（Clovelly）受到保护、风景优美的水域潜泳。在莫宁顿半岛（Mornington Peninsula）外寻找海藻包裹的潜水艇，或是沿着塔斯曼尼亚东海岸探索水下洞穴构成的迷宫。

2 户外达人推荐

Sophia 资深玩家

苏梅岛边上的龟岛 KOH TAO，很少被国人熟知，却是世界上有名的潜水胜地。那里开发很完善，潜水学校众多，夜生活也很丰富。KOH TAO 位于 Koh Sumai（就是大名鼎鼎的苏梅岛）北部约 45 公里，中文名叫龟岛，或者稻岛，被英国人评为全球十大岛屿之一。全岛有 11 个海湾，海滨全长约 28 公里，海底有约 8 公里的珊瑚群。KOH TAO 因为相对低廉的潜水培训价格，成为东南亚最大的潜水训练中心，有很多国际性的潜水组织，被誉为潜水爱好者的天堂，全泰国 60% 的潜水证书是从这里发出去的。

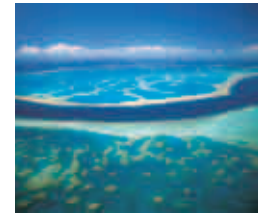
大清早，和来自各个国家、各种肤色的潜水迷们坐上小船，一路嬉闹着驶向大海。装备齐全后缓缓入海，这里的海水能见度很高，比起国内真是好太多了。成片成片漂亮的珊瑚，还有成群结队、色彩斑斓的热带鱼群等就在你的周围，任谁都会被迷住。



关于这里

大堡礁是世界七大自然景观之一，位于澳大利亚东北部昆士兰省对岸，全长 2011 公里，最宽处 161 公里。南端最远离海岸 241 公里，北端离海岸仅 16 公里。

大堡礁是世界公认七大潜水天堂之一，也是国际生态保护区。它在南太平洋延伸面积有 35 万平方公里，有 71 个珊瑚沙洲、2700 个独立暗礁。在落潮时，部分珊瑚礁露出水面形成珊瑚岛。这里景色迷人，生存着 400 余种不同类型的珊瑚礁，其中有世界上最大的珊瑚礁。有鱼类 1500 种，软体动物达 4000 余种，还是濒临灭绝的动物如儒艮和巨型绿龟等的栖息地。其生态系统是这个星球上最茂密的，水的温度范围从 22℃ 至 30℃，可以全年度舒适地潜水。



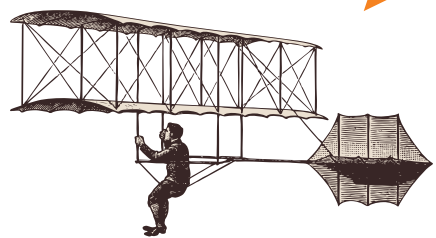
你一定要试试这个

去南澳大利亚与鲨鱼共舞，听起来就够刺激吧！南澳大利亚有一种独一无二的水下探险项目——和鲨鱼结伴共舞。也许这会令你联想起影片《大白鲨》中那一幕幕险象环生的惊险镜头，你是否依然心有余悸呢？不用担心，牢固结实的防鲨笼将保证你的安全。当你面对鲨鱼这一当之无愧的海中霸主时，即使它们拥有身长 6 米多的庞大身躯，也无法伤害你一根汗毛。





滑翔
PARAGLIDING



法国 勃朗峰 在滑翔伞的诞生地体验云端遨游

能够像鸟儿一样自由飞翔，恐怕是每一个人打小就有的幻想。人类自从有了思想，就对飞行生生不息地渴求。正因如此，随着工业的进步、科技的发展，才有了今天诸多种类的飞行运动。据说滑翔伞最初起源于阿尔卑斯山区登山者的突发奇想，1978 年，住在阿尔卑斯山沙木尼的法国登山家贝登厌倦了登山后再疲惫地下山，开始设法寻找一种快速的下山途径，他用一顶高空方块伞从山腰起飞，成功地飞到山下，一项新奇的运动便形成了。这引得许多登山家们纷纷效仿，并对降落伞做进一步的改进，将降落伞与滑翔翼相结合，制造出了利用山坡地形起飞，能够在空中自由翱翔的滑翔伞。1984 年来自沙木尼的费龙（Roger Fillon）从勃朗峰上飞出，滑翔伞才在一夕之间声名大噪，迅速在世界各地风行起来。由于该项运动独特的刺激性，在欧美国家广泛普及，仅在欧洲，滑翔伞飞行者已有 300 多万人。

去滑翔伞的诞生地体验一把滑翔伞的乐趣，绝对不虚此行。其实法国式的浪漫不只是与鲜花、烛光、香水、拥吻联系在一起。尽情享受绚丽多彩的人生，珍惜上天赋予的每一个美好瞬间，才是法式浪漫。来到安锡，站在山坡上，穿好吊带，扣好腰带、腿带，戴好头盔，接着把伞翼展开平铺开在草地上，整理检查整个伞衣情况：检查每根伞绳的连续性；检查伞绳与操纵带的连接情况，确保操纵绳与套环安全地连接。然后向前跑，来不及多想你就会发现你已经被蓝天淹没。依靠山形造成的动力气流缓缓地攀升，在积雪皑皑的峰峦间徘徊，海拔最高将达到 2800 米。远处的勃朗峰和近处触手可及的峭壁，形成了一种神秘的力量，让你的身心顿时感到无比宽阔和放松。俯瞰大地，安锡湖一如蓝宝石般炫目，安锡古堡则像童话般梦幻迷离，最重要的是，它们就在你的身下。



你一定要试试这个

SPEED-RIDING 是一项全新的冬季极限运动，法国 Savo ie 地区 Val Fr éjus 滑雪学校的一些滑翔伞教练首创了这项运动。如今，全世界总计约有三四千人 为这项运动痴狂。安锡 La Clusaz 雪场是法国“自由飞行联合会”批准进行 SPEED-RIDING 的雪场之一。在这里，玩家带上伞包、抱上雪板，乘坐缆车便直达雪坡之上。而后展开伞冠，凭借风力从雪坡起飞。飞行时，左右手各持一侧手柄自由转向，以此控制飞行方向进入气流进行爬升。着陆前，伞冠须正对风向，减小对地速度，在距离地面数米处通过双侧施加较大幅度的刹车实现接近零速度零下落的滑行。SPEED-RIDING 专用装备除伞冠、雪板、头盔外，还有雪崩探测仪和跟踪电台。

3 户外达人推荐

Sanday 飞行员

乘滑翔伞在虎头山上空盘旋，安稳的海风气流能让人在空中停留数小时，那是一种在蓝天和海水中体味陌生世界的翱翔感觉。在滑翔伞上一边哼着歌曲一边赏景，那才是真正的飞行。

关于这里

安锡因地形独特、气流稳定，有着多处适宜滑翔伞飞行的场地，且每一处又有着不同的三维景致。山林间的场地，起飞后可将整个安锡湖收入眼底。山巅间的场地，可乘坐缆车至起飞坪附近，冬天这里是滑雪场，起飞后可近距离俯瞰阿尔卑斯山。安锡湖畔的场地，位于自然保护区内，适合初学者练习飞行、高手提升技巧。因为即便操作失误，你也只会落入湖水中，相对具有较高安全性。





阿根廷 潘帕斯草原 许你个马球梦

潘帕斯大草原孕育了自由奔放的阿根廷人，他们与草原世代相依，驯服野马，也在这片广袤的草原成就了“马球王国”的称号。在阿根廷，潘帕斯大草原就是天然的马球场，近 1000 多家球场密集地分布在天地之间。每到 2-3 月份，草原就是爱马人的天堂，而能够在天然的球场上享受马球，可谓梦想照进现实。

从 1998 年成立以来，EL METEJON 马球俱乐部一直都是马球爱好者的朝圣之地。俱乐部保持了传统的阿根廷庄园氛围，这令许多阿根廷球手感到亲切，因为这些著名球手都拥有自己的牧场，这种传统风格的建筑会让他们和他们的马匹感到更为亲切。也就是说，你会有机会在这里看到球王坎比亚索。EL METEJON 马球俱乐部拥有三块标准的马球场，占地 122 公顷，许多从世界各地慕名而来的人可以在这里学习和提高他们的马球技术，感受最纯粹的阿根廷马球文化。

玩马
HORSEMANSHIP

关于这里

在这座拥有牧场风格的马球俱乐部里，你可以享受到最顶级的马球生活。三块正规的马球场可以提供给客人们欣赏以及亲自上阵打球的乐趣；一块标准的训练场能够让你在这里巩固和提高自己的技术；12 间可供客人休息的客房内设施一应俱全。此外俱乐部还拥有酒吧以及可供游客放松的游泳池，加上马球生活不可或缺的 BBQ，你绝对不能错过。



关于这里

作为世界上最高的七星级酒店，阿拉伯塔酒店建在海滨的一个人工岛上，所有的 202 间房皆为两层楼的套房，最小面积的房间都有 170 平方米，带有红色顶棚的圆形卧床，床下的地板可以旋转。主人浴室内有圆形极可意牌按摩浴缸。套房拥有一部独立电梯和电影厅。最大面积的皇家套房更有 780 平方米之大，而且全部是落地玻璃窗，随时可以面对着一望无际的阿拉伯海。酒店内的 Al-Mahara 海鲜餐厅专门为顾客准备了在深海里捕捉的最新鲜的海鲜。

阿联酋 迪拜 赛马嘉年华

在最好的季节，享受最奢华的赛马盛会，那么，在 3 月份来到热情沙漠间的神奇绿洲，与顶级赛马零距离接触，迪拜，你不可错过。

迪拜，海湾世界的明珠，虽然没有大自然的鬼斧神工，但这座用石油和金元堆砌起来的城市正在用另一种瑰丽展现给世人一种阿拉伯式的惊叹。就像始于 1981 年的迪拜赛马节一样，金元带动的强大攻势已经与世界四大赛马大会齐名。迪拜赛马嘉年华是世界上最奢华的比赛，作为当地酋长创立的赛事，这项世界上最昂贵的赛马比赛光奖金就高达 2000 多万美元。本届赛事从 2011 年 11 月开始，一直持续到 2012 年 3 月。

为了享受真正的赛季，我们可以选择七星级的阿拉伯塔酒店，选择它的理由是所有参赛的骑师和驯马师都会被组委会安排在这里，这里是迪拜赛马节官方指定酒店。酒店有专门为赛事增设的马厩和赛马房。用时五年建成的阿拉伯塔酒店最初的创意是成为迪拜的地标。经过全世界上百名设计师的奇思妙想，加上迪拜强大的经济支持，终于缔造出这座梦幻般的建筑。

4 户外达人推荐

Tim 某外资公司驻京首席代表

从地理位置上看，中国和阿根廷恰好是地球的两端，所以能够在地球的两端打马球，对于许多人来说都是可望而不可即的事情，我在中国生活了两年，我见到了中国马球的发展，当然每到假期，我都会来到阿根廷享受最纯粹的马球运动。

在阿根廷 1000 多家俱乐部里选中 EL METEJON，不仅是因为这里距离布宜诺斯艾利斯不远，而且我更喜欢它庄园般的设计风格，带有一种独特的阿根廷风情。而在这个球场训练，我最欣喜的就是可以一睹十级球手的风范了。我在这里见到过球王 Cambiaso、Heguy、Pieres 兄弟等，我还见到了我的大学同学——9 级马球手 Eduardo Novillo Astardá，我们一起聊天、烧烤，当东半球还处在寒冬之时，我们在南半球最自然的环境下享受着绿色惬意的马球生活。

阿拉伯塔酒店 Burj Al-Arab
地点：迪拜
电话：+971 4 3665000



你一定要试试这个

阿拉伯马早已成为梦幻般的神驹，而在阿拉伯广袤的沙漠中，走进迪拜，走近阿拉伯马始终令我魂牵梦萦。虽然美国拥有存栏数最多的阿拉伯马，但是在迪拜的马场中，几多优雅的阿拉伯马踏着延续百年的轻快步伐，悠然自得，柔和的目光摄人心魄。来到迪拜，麦丹广场（Maidan）不远处的麦丹赛马场可是迪拜酋长斥资上亿打造的世界第一赛马场，规模宏大，所举办的赛事也是世界上最昂贵的赛马比赛。赛马日一年一次，每到这天，虽然参赛的多为皇室成员，但老百姓均可入场参观。盛大的入场仪式感染着每一位到场观众。其实除了麦丹赛马场之外，迪拜的皇室还有很多私人赛马场，比这里更显王族气派。



中国 罗布泊 穿越时空之旅

罗布泊在蒙古族语中是“多水汇入之湖”的意思，在历史上，这里曾是沙漠中的重要绿洲地带，楼兰王国是丝绸之路上的重要驿站。后因塔里木河水流量减少，在 20 世纪终于完全干涸，曾经牛马成群、绿林环绕、河流清澈的生命绿洲，现已成为一望无际的戈壁滩，没有一棵草、一条溪，夏季气温高达 71℃。天空不见一只鸟，没有任何飞禽敢穿越。

曾经神秘的古国楼兰以及众多遗迹，因绿洲存在而生因绿洲消失而亡的脆弱文明，警醒着人类对自然要时刻怀有敬畏之心。3000 元的门票或许是中国最贵的，但带来的思索却同样值得珍惜。除了楼兰，还有营盘古城、小河墓地生活区、原始古胡杨林、红山口怪石沟、余纯顺墓地等诸多沙漠风景等待探险者的到来。

穿越罗布泊，是一次对生命过去痕迹的寻找与思索，在这里你将看到何为沧海桑田，感受时间的残酷。同时，罗布泊还因为众多不断出现的人员失踪事件刺激着众多冒险者征服它的决心，让它一直在国人心中保持着神秘的印象。而它所包含的文明以及深层次的时间与历史脉络，将让每一个来访者震撼。



关于这里

进罗布泊，要提前做好各项准备，并且必须在新疆本地寻找专业的向导，如有可能最好携带卫星定位系统，绝不可冒险独自进入。如想在新疆本地租车，请提前浏览相关自驾论坛或者租车网站，获取相关信息。并要在到达之后预留出一天时间给自己练练手。



非洲 撒哈拉 关于生命的探险

很多人的心中都有这样一个愿望，走进撒哈拉这片原始的土地，来一场征服狂野的探险之旅。它无关乎浪漫，也无关乎历史，只是作为人类对自然的最大挑战。几万年前，我们的祖先正是完成了这场挑战，而将生命的足迹从非洲带向了全世界。

在这里你可以看到由水晶石、石灰岩、火山岩等地质形成的五大神奇沙漠地貌，还会进入与火星地理地貌相同的地区，美国太空总署曾经在这里测试火星探险车。如果没有丰富的驾驶经验和强壮的体魄，不要轻易挑战这项冒险，缺水、车辆损坏、路况这些随时可能出现的问题都需要你自己去解决，所以，穿越撒哈拉是强者的游戏，若不能独当一面，就不要随便给别人带去麻烦。

但是，当你开车来到撒哈拉时，你将知道所有的付出和努力都是值得的，在沙漠中的感觉无以言表，世间一切好像都停顿了，只有你、车和无穷无尽的沙漠。撒哈拉的日落和日出是地球上最美丽的自然景观之一，坐在车顶上，守望渐渐落下的太阳，余晖将撒哈拉染成透明的红色，感受苍茫时分的孤寂和震撼。唯有历尽艰险之后，体验到的情感与美丽才能常驻心间。

关于这里

突尼斯国际机场附近有众多租车公司，如 HERTZ、AVIS，可以用信用卡凭借中国驾驶执照租车，最便宜的日本或法国车每日租金 80 ~ 120 美元，押金在 700 ~ 1000 美元，包含保险，还车后押金如数退还。越野吉普车价格翻倍，四轮吉普车需要当地专门司机驾驶（当地法律规定）。

5 户外达人推荐

上一当 摄影师

很多朋友都对西藏非常向往，但如果你能从藏南穿越到藏北进入新疆，可不是一件容易的事情，但对自驾爱好者来说，绝对值得挑战。穿越藏北需要向导和向导图，这些你可以在拉萨找到。一般来说，寻找当地藏民做向导从价格和服务上都会相对更好，有本地“原汁原味”的感觉。另外西藏坎坷的山路可是考验越野车中的“真汉子”，就算是路虎在这里也不过是纸老虎。



你一定要试试这个

目前利比亚的局势仍处于紧张状态，让我们没有机会去撒哈拉中著名的绿洲——古达米斯，游览这座拥有 1200 栋中世纪建筑的城市。但如果有机会，一定要看看这个生活在过去的地方：这里没有阳台，也没有窗户。隐藏在棕榈树掩映之下的入口就是进入这些旧城小巷的唯一通道。城中最有名的家庭会将一些上过色的皮革加工成重叠的圆环状，作为对房屋的装饰，一般情况下，这些皮革会被染成红、绿、黄三色，因为它们是非洲的代表色。



北京金融街购物中心连卡佛 领略亚洲首席时尚名店魅力

文 / 卢虹 图 / 北京金融街购物中心连卡佛



于 1850 年在香港创立的连卡佛，是亚洲首屈一指的高级品牌专门店。2007 年 10 月，连卡佛在北京的第一家门店正式开业。位于北京金融街购物中心，营业面积达 7400 平方米的北京金融街购物中心连卡佛汇集了 600 多个品牌，包括国际知名设计师品牌，而且其中超过半数的品牌均第一次亮相北京，众多品牌至今依然是北京地区的独家发售。

连卡佛独特的产品定位、服务和环境是品牌的核心。作为同类型百货公司中第一家定位于奢侈的多品牌专门店，北京金融街购物中心连卡佛为顾客提供无与伦比的购物体验、世界一流的服务以及来自世界各地独有的买手货品，彰显独特品位。

连卡佛北京店分为三层，呈现无限创意及特色，店内设计全由世界著名室内设计公司 Yabu Pushelberg 主理。Yabu Pushelberg 曾分别为香港国际金融中心商场连卡佛和太古广场连卡佛进行室内设计。他的设计结合了经久耐用的斑木材和大理石饰面，巧妙地融合了古典与现代的元素。整体无缝的设计形态以及不同材料带出的强烈对比更烘托出连卡佛的鲜明形象——结合优美与高贵的购物天地。

连卡佛总裁吴宗恩（Jennifer Woo）表示：“全权自购货品的零售模式令连卡佛把精心挑选的商品呈献在顾客面前，并为他们提供标准一致的高品质服务，以及令人激动的高尚购物环境。”与众不同的礼宾服务、专属的个人形象顾问以及化妆品礼宾服务，让您在连卡佛享受个性化的购物体验。



卓越设计 打造高贵舒适购物天地

在北京金融街购物中心连卡佛里，设置有女装、男装、高级珠宝、鞋履及配饰、家居及时尚生活用品等主要购物区域。不同区域的装饰风格经常更新，不断推出获奖的视觉设计以及专门的艺术展览，置身其中，处处皆风景。

女装分为国际设计师品牌专区和当代品牌专区。国际设计师专区位于第二层，它的设计有如豪华高雅的楼阁。而当代品牌专区则由枫木、丙烯酸和铜精心定制的特制屏风以立体镶嵌的相间方式排列，为室内环境添加了迷人的典雅及高贵的气息。

男装同样分为国际设计师品牌和当代品牌两大专区。在当代品牌男装专区，连卡佛为顾客呈献了 Puma、Diadora 和 Diesel 的精选鞋履，连手提包和汗衫，一起放在流动的传送带上展示。此外，位于三楼的折纸主题区域，以折叠的金属墙和锐利的线条为装饰，营造出富有艺术气息的原创空间，成为展示男装品牌最理想的地点。

高级珠宝区汇集了世界各地珠宝设计师的华丽杰作。雅致的精品通过运用非凡的想象力，装饰于形状风格独特的铬金属树枝上。这个清雅脱俗的设计以炭墙作为衬托，泛着琥珀般灿烂的光芒，是连卡佛北京店的另一处独特风景。

鞋履及配饰区位于正门入口。当您走过这里，将被那些最新款的鞋履和女士手包所深深吸引。

高雅的家居及时尚生活区收集了世界各地最优质的高级织品、餐具、家具和家居用品摆设系列。其中，用来陈列高级国际水晶品牌系列的多切面球状玻璃空间，奇思妙想的设计、华丽优雅的构造最为引人注目。



创意无限 充分延展个性购物空间

主阶梯旁 16 米高的媒体墙可谓北京金融街购物中心设计的点睛之笔，墙上装饰着精致的几何镂空图案和发光壁，上面不间断地投映着所有关于当季时装发布会的录像，包括时装秀、采访、特别制作的影像资料和艺术作品，让整个空间充满灵动时尚的气息。媒体墙贯穿一至三层，提升了空间感，而且能吸引大家到每一层纵览并购物。

在连卡佛北京店三层，店家贴心地为顾客开设了“CD 吧”，您可以在购物的闲暇之余，到 CD 吧小憩片刻，一边调整休息，一边聆听来自世界各地的精彩音乐，或者通过 iPod 试听音乐小样，真正做到轻松悠闲购物。



携手中国时尚代表 尽展独特时尚魅力

今年春季，连卡佛从时装界、电影界及文化界请来三位杰出的中国时尚代表：国内著名演员李冰冰、新一代潮流教主陈燃及模特儿新贵何穗，于全新 2012 春夏广告“The Pinnacle of Style”中展现时装的力量，凸显个人风格和非凡个性。

广告以现代女性为主题，聚焦于她们的独立果敢、独树一帜的品位，并大胆追求所爱。由摄影界的最佳拍档 Mert Alas 和 Marcus Piggott 操刀拍摄，并由 Panos Yiapanis 设计造型。三位主角将穿上今季的最新系列品牌，展示时装改造形象和表达真我个性态度的力量。连卡佛时装总监 Sarah Rutson 以马克·吐温的名句形容何谓时装：“人要衣装。不穿衣服的人对社会影响很小，甚至没有影响。”意指人的性格不应被服饰界定，应勇于表达个人风格。Charlotte Tilbury 的彩妆设计以及 Paul Hanlon 的发型设计，将现代中国时尚女性的优雅夺目魅力更彻底地展现。

3 月 15 日至 5 月 15 日，持工行白金卡客户莅临连卡佛北京金融街购物中心店购物，可享当日三小时免费停车礼遇。

如消费满人民币 10,000 元成为连卡佛金贵宾卡会员或消费满人民币 80,000 元成为连卡佛白金贵宾卡会员，更于北京及香港连卡佛及其特约名店享有九折购物优惠（公价及特价货品除外），参与累积购物回赠计划，尊享优先减价优惠及参加其它各项推广活动，享受免费基本衣服修改服务（减价期间除外）。

THE BEST BUSINESS RESTAURANT

盘点商旅城市必食餐厅

对于因为商务旅行而穿梭于各大城市间的商务精英而言，出门在外的吃喝成为了头等大事。无论是旅途中舟车劳顿需要好好犒劳的胃口，还是觥筹交错间暗藏的一次商机，“食”从来不可小觑。一家地道的餐馆，一餐好饭，不仅是旅途中一次暖胃的美好回忆，更是商务谈判中不可或缺的关键。

第一站——香港

关键词：瑰丽豪华的尊贵享受

金色主题中的摩登欧陆美饌

Gold by Harlan Goldstein 坐落于 LKF Tower 二楼，以耀目的金色为充满活力的主题色彩，置身其中就能感觉到设计中象征幸运和令人惊喜的元素。主餐区内设有雅座60个，而柔软奢华的深色纯羊毛地毯尽显气派，餐桌上则搭配了雅致的布置以及玫瑰金餐具。而 Gold 的私人贵宾厅内可招待最多八名宾客，其中更是设有一个私人酒窖，墙上缀以亮泽的马革，隐约流露出香港人对赛马的热爱。烟熏和慢煮法是 Harlan 最为喜爱的烹调手法，这两类烹调方式能有效保持食材的原汁原味，避免食材的天然味道及水分在烹调过程中流失。宾客在此可品尝到由 Harlan 精心炮制、独树一帜的 Harlan 式美食。



时装与佳肴融合缔造极致体验

由踏进餐厅的那一刻开始，Aqua 与 Giorgio Armani 两个品牌的独特个性便全然展示在你的眼前。门后面是一条缀以拱顶的长廊，外形媲美高级意大利酒窖。走廊中央铺上长长的厚绒地毯，如果上面婀娜行走，简直就像在 Armani 的时装天桥上走猫步一样。长廊尽头另设一组门，门扉打开之后，就是散发夺目光彩的用餐区域，让人不禁沉醉其中。装潢上采用大量天然石材、木材、玻璃及钢材，室内设计带有强烈的东方色彩，但时装迷们一定能从中体会到 Armani 的雅致简约格调。

Aqua 善于将意日美食配搭合宜，却并非以融合菜的方式呈现。菜肴分别由两个烹饪团队在两个不同的厨房内炮制，既保证了菜品的原汁原味，又使两派美饌配合得天衣无缝。

Armani/Aqua 的意大利菜以简单传统的技巧炮制，并融入现代风格及来自意大利不同地区的特色。Armani/Aqua 还为你供应“正宗而不拘泥于传统”的星级日式菜肴，大厨在寿司吧精心制作创新的寿司及刺身，给你完全不同的味觉享受。

推荐菜品：香煎意大利小龙虾配哈密瓜 安格斯肉眼扒汁烧

Armani/Aqua

营业时间：上午 11 时 30 分至午夜 12 时

地址：香港干诺道中 8 号遮打大厦 2 楼

电话：(852) 3583 2828



推荐菜品：慢煮和牛颊肉 意大利云吞配鹅肝和黑松露菌汁
香脆生蚝 意式海鲜汤

Gold by Harlan Goldstein

营业时间：午膳：中午 12 时至下午 2 时 30 分（周一至周六）

晚膳：晚上 6 时 30 分至 10 时 30 分（周一至周四）；

晚上 6 时 30 分至 11 时（周五至周六）

夜宵营业时间：晚上 10 时 30 分至凌晨（周四至周六）

地址：香港中环云咸街 33 号 LKF Tower 2 楼

电话：(852) 2869 9986

网址：www.gold-dining.com

上水广场 帝苑酒店 连环礼遇赏不停
即日起至 3 月 31 日，ICBC 卡客户于上水广场及帝苑酒店消费可享多项惊喜礼遇及折扣优惠。

礼遇一：甜蜜暖意见面赏
毋须消费，即送帝苑酒店朱古力。（礼品数量有限，送完即止）
礼遇二：帝苑酒店美膳优惠
持 ICBC 卡于帝苑酒店 Sabatini 意大利餐厅 / 东来顺 / 稻菊日本餐厅 / Le Soleil 越南餐厅 / 帝苑轩中餐厅 / 雅苑座咖啡室 / 帝苑饼店 及 Martini 酒吧 结账可享 9 折。

礼遇三：购物消费双重赏
于上水广场刷满港币 3,000 元，即送 HK\$100 新地商场现金礼券一张。
于帝苑酒店刷满港币 3,000 元，即送 HK\$50 帝苑酒店现金礼券两张。



第二站——北京

关键词：传统文化底蕴

牛排和生蚝爱好者的天堂

如果你是典型的无肉不欢的人，一定要来 CRU 扒房。在这里你所有的挑剔都没有用武之地。一走进餐厅，你就会被餐厅简约又不失高雅的设计打动。色彩运用明快大胆，宛如红酒般热情的蜡烛和地毯，巧克力色的椅子，烟灰色的桌子和风格廊，一切都与美食交相辉映。而目光会不由得被沿花园一侧的深木色波状窗帘吸引，简直是一件典雅的艺术品。

除了在冰吧中展示当日捕捉的新鲜食材和其他地区的优质美味供你选择之外，作为北京首家拥有肉类陈列间的高档餐厅，你完全可以按照自己的喜好选择肉的类型以及分量。而开放式厨房为你提供现场烘烤的精品牛排。



CRU 扒房

包房：2 个封闭式包间；2 个半开放包间

营业时间：午餐：周一至周五，中午 11:30 至下午 2:00

晚餐：下午 6:00 至晚间 10:00

早午餐：每周日，中午 11:30 至下午 3:00

地址：北京东城区建国门南大街 7 号北京 JW 万豪酒店 2 层

电话：(010)59088995



中华老字号北京东来顺

北京东来顺集团有限责任公司成立于 2003 年，隶属于北京首都旅游集团。目前下设东来顺餐饮直营、东来顺清真食品、东来顺特许加盟、东来顺肉业加工等业务板块，拥有东来顺餐饮直营门店 23 家，覆盖北京、武汉、杭州、银川、哈尔滨、青岛六个城市。东来顺集团荣获“中华老字号”、“中国驰名商标”以及“国家级非物质文化遗产”项目等大小殊荣百余项。

德悦庭

置身于德悦庭，如来到伊丽莎白女王的王宫，内部由香港著名室内设计师精心设计，墙壁采用真皮墙纸，同 LV 材质相同的纯牛皮，采用进口不锈钢纯手工工艺，地面采用意大利进口的大理石和土耳其进口的地毯，尽显欧式风情，雍容华贵，德悦庭拥有 22 个豪华包间，最大包间可容纳 20 位客人同时用餐，大小包房适合家庭聚餐、商务宴请、公司联欢、生日派对。时尚婚宴可同时容纳 1000 多位同时用餐，让您充满乐趣和自由。

德悦庭经营高档海鲜，精品粤菜、湘菜、川菜，进口牛肉火锅，港式茶点。帝王、将相、王子、公主也会叹息没能享受到德悦庭之经典粤菜，每一份菜品点心，那已不是简单的烹饪技术所能达到的，要有美食文化的修养，每一道菜品已然是美食的艺术品。

地址：北京市东城区王府井东街 10 号

（希尔顿酒店副楼）澳门中心商场四层

电话：（010）58138178



“清真第一楼”的“国家级非遗”宴席

选择老字号作为商务餐绝对不会错。到老字号品美食，菜品一定是有保证的。在过去，“楼”字号的餐馆是家中殷实、衣食无忧者潇洒的地方。“京城清真餐饮第一楼”鸿宾楼，始建于 1853 年（清咸丰三年），更是“楼”字号中的佼佼者。

除了红烧牛尾、芫爆散丹这样经典的清真菜独步京城，鸿宾楼“全羊席”更作为“第一款有巨大历史价值的宴席”被载入国家级非物质文化遗产项目。



推荐菜品：红烧牛尾 芫爆散丹 砂锅羊头

鸿宾楼

地址：北京西城区展览馆路 11 号

电话：（010）68992569、（010）68994560

网址：www.hongbinlou.com.cn

北京帝景豪廷酒店

北京帝景豪廷酒店地处东三环与东四环之间、CBD 东南部地区的核心区域，距北京商务办公区、政府机构及旅游景点仅有短暂的车程。187 间客房和套房，优雅舒适，风格典雅的欧式风情融艺术与传统于一体。装饰精致豪华，环境温馨舒适。各项设施齐全，为商旅人士提供便捷和物超所值的服务。周到的客房设施为客人创造轻松美好的生活空间。

帝景殿大宴会厅可分隔成两个空间，该空间均可按照不同会议策划者及组织的要求布置。每间宴会厅都配有最现代化的视听设备以及先进的电信、灯光、电源等设施。具有专业知识和经验的宴会组织者和训练有素的宴会服务人员，提供全程周到服务，使您的商务社交活动顺利圆满完成。设施齐全的健身中心会所也是您放松身心、休闲娱乐的理想场所。



酒店地址：北京市朝阳区西大望路 23 号

酒店预订电话：（010）59790988

第三站——上海

关键词：艺术感奢享

给你最考究的艺术感氛围

位于上海雅居乐万豪酒店四层的万豪中餐厅，俯瞰繁华的西藏中路。餐厅装修采用胭脂木和紫檀打造现代风格，是商务宴请的时尚之选。步入万豪中餐厅，就能感受到这里着力打造的尊贵独到的美食体验，别出心裁的胡桃木雕屏风、中国风红漆圆柱、时尚地毯和水晶吊灯布局设计，彰显餐厅的舒适豪华格调。当你走出电梯，步入以大理石铺设的大厅和充满艺术气息的走廊过道，将会感受到扑面而来的独特檀木清香。

万豪中餐厅提供地道的粤式菜肴以及美味的上海菜、北京菜和潮州菜，所有菜品均以烹饪团队精心搜罗并准备的上等食材烹制。万豪中餐厅非常注重时令元素，不仅追求鲜味和美味的最佳搭配，也遵循中国的传统养生理念，在每年不同时节选用不同食材烹饪菜肴，以达到食疗的效果。同时，万豪对中国茗茶、高级红酒和上等白酒的选择也精心考究，以配出佳肴的独到风味。

推荐菜品：珊瑚汁青芥末脆虾球 宫廷酱烤骨 五味子牛尾煲

万豪中餐厅

地址：上海西藏中路 555 号上海雅居乐万豪酒店四层

营业时间：每天上午 11:30 至下午 2:30（周末为上午 11 时开业）和下午 5:30 至晚上 10:30。

包房：10 间私人包房

网址：www.shanghairmarriott.com

300 年老店呈献龙年吉祥菜

商务宴请，势必要体现自身的品位，该有的讲究一个都不能少。在我国，吃饭都爱求个吉祥如意，无论是菜碟的摆放还是鸡鸭鱼的装盘都透着讲究，300 年名店烤肉宛的龙年吉祥菜，不但突出了健康美食的主题，更与传统文化相得益彰，十分精彩。烤肉宛的龙年新品菜肴“碧波雪龙”，远观碧青湛绿，近观虾肉犹如披雪之龙腾于金色莲台之上，意境深远，大有“金麟岂是池中物”之意。在传统文化中，人们赋予了龙“春分登天，秋分潜渊”的生活习性。烤肉宛以汤菜取意龙形，以民俗文化取其名，彰显出老字号名店深厚的文化底蕴。



推荐菜品：烤牛肉 宫爆虾肉 碧波雪龙

烤肉宛总店

地址：北京西城区南礼士路儿童医院西门南 50 米

电话：（010）68028180

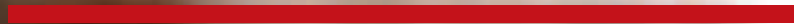


7 STEPS FOR PRESERVING YOUR HEALTH IN SPRING

春季养生七部曲

文：葛妍、余青云

春回大地，草长莺飞，在这个万物生长的季节，什么才是最合时宜的养生之道呢？下面我们就从饮食调养、药补、起居、防病、穴位按摩、运动、精神调节七个方面，为你介绍如何在春季调养身体、愉悦身心，让你和家人尽情享受大好春光。



春季的饮食调养之道

在《素问·四气调神大论》中有这样的论述：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”与严寒萧瑟的秋冬不同，春季是生长发育的季节，大地普降甘霖，枯木逢春，正是人体肝胆之气生发的时候。此时应该吃一些具有生发之性、味道偏辛辣的食物，以此来鼓舞肝胆之气，让冬天储藏在身体里的能量发散出来，为人的体力和脑力活动提供养分。

春季饮食以养肝为先

《黄帝内经》中说：“肝为将军之官，谋略出焉。”肝在人体里是将军，统领全身，同时肝为血海，藏血。而肝胆相表里，“气壮以胆”，胆气足，可以气壮山河；胆气虚，则怯懦如鼠。只有胆气与肝气相互协调，胆气足、肝气生，才能身心有力。

在春季，养阳重在养肝。在中国传统的五行学说里，肝属木，与春相应，主生发，在春季萌发、生长。如果春季养生不当，便易伤肝气。肝具有调节气血，帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能，以及调畅情志、梳理气机的作用。因此，春季养肝得法，将带来整年的健康平安。

春季在饮食方面，应多吃些温补阳气的食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、芥末等。研究表明，大蒜不仅有很强的杀菌作用，还能促进新陈代谢，增进食欲，预防动脉硬化和高血压，甚至还有补脑的功效。另外在五谷中，小麦对应肝胆，所以春天应该多吃面食，吃面条的时候要少放醋，多吃蒜。随着天气变暖，人们还能吃到春季特有的香椿芽、蒜苗、豆苗、榆钱和柳叶等食物。在做饭的时候，可以有意识地多放一些辛辣、芳香的调料。应少吃性寒的食品，如：黄瓜、茭白、莲藕等，以免阻止阳气生发。

温补阳气以抵御风邪

中医认为“阳气者，卫外而为”，也就是说阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。患有高血压、冠心病的人更应注意在春季养阳。春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气生发，也会引起旧病复发，比如：春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，这样会使肺结核病趁虚而入。因此在饮食方面应遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，应该多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强抵抗力，抵御以风邪为主的邪气对人体的侵袭。另外，由于肾阳为人体阳气之根，所以在饮食上养阳，还应该包括温养肾阳之意。春天人体阳气充实于体表，而体内阳气显得不足，因此在饮食上应多吃培补肾阳的东西，李时珍在《本草纲目》里说：“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”。像比较常见的葱、蒜、韭菜等都是养阳的佳品。

味道要增甘少酸

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。健康的人在春天应该避免吃喝酸寒的东西，因为酸的味道有抑制、收敛作用，不利于肝气的宣泄生发。比如春天外出就餐，在点酒水的时候，如果还像秋天那样习惯点一杯果汁，就会非常不合时宜，特别是对于那些手脚冰凉的人们。相反，春天应该喝一些香辛的花茶、香浓的咖啡，或者烫一壶黄酒，再加一点姜丝，这些都有利于鼓舞生发之气。

中医认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人才可以延年益寿。但春季为肝气当令，在五行中肝属木，脾属土，木土相克，也就是说肝旺则伤及脾，影响脾的消化吸收功能。同时，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等等，因此如果多吃酸味食物，会加强肝的功能，使春季本来就偏强的肝气更旺，这样就会伤害脾胃之气。因此，在春季人们要少吃些酸味的食物，以防肝气过于旺盛。而甜味的食物入脾，能补益脾气，可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。大枣性味平和，可以滋养血脉，强健脾胃，既可生吃，也可以做枣粥、枣糕，以及枣米饭。山药也是春季饮食佳品，有健脾益气、滋肺养阴、补肾固精的作用。山药既可以做拔丝山药、扒山药、一品山药等甜菜，也可以做山药蛋糕、山药豆沙包、山药冰糖葫芦、山药芝麻脆饼等风味小吃，还可做山药粥、山药红枣粥等等。

春季饮食要清淡

春天是生长发育的季节，为顺应天时，也应该减少杀戮之气，少食动物脂肪，应由秋冬的膏粱厚味转变为清温平淡。因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会感到疲劳。同时，经过冬季之后，大多数人会出现多种维生素、无机盐和微量元素摄取不足的情况，如春季常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等。随着春季的到来及各种新鲜蔬菜的大量上市，像菠菜、芹菜、油菜、莴笋、香椿、四季豆等都是春季食用的好食材。春季也适合在早餐或晚餐中进食一些温肾壮阳、健脾和胃、益气养血的保健粥，如鸡肝粳米粥、韭菜粳米粥等等。



春季的药物养生

春季是生发的季节，也是通过药物调节机体，增强免疫力，从而预防疾病的好时节。传统中医认为：春季可以适时适量地服用一些中药，因此古人有立春服“蔓青汁”的习俗。在万物生长的春季，抛开去年秋冬进补的大鱼大肉，不妨试试药补。



药物养生

春季阳气生发，正是自然界推陈出新，新陈代谢加快的时节，再加上温暖多风，细菌、病毒等微生物加快生长和传播，所以人们外感热病较多。药补，就是针对人体已明显出现的气、血、阴、阳方面的不足，在食补已经不能纠正其亏损时进行的补救方法。春季在中医指导下，施以甘平的补药，可以平调阴阳，祛病健身，增强身体的抵抗力，以防止外感热病的发生。

中医推荐的药物

玉屏风散

由黄芪、白术、防风等药物组成，对于卫气虚弱、体表不固、易患感冒伤风者尤其适宜。风为春天之主气，最易侵袭人体，平时服此药，能有效抵御风邪的侵袭。而体质虚弱者，春天尤其应该服用此药。

服用方法：每日 2 次，每次服 15 克，温开水送服。此外还可以服用黄精丹、补健增肥丸等等。

对于体虚乏力、容易劳累、多梦盗汗或者内脏下垂的人来说，可以酌情选用中成药补中益气丸、人参健脾丸、香砂养胃丸等来补养身体。另外，根据中医“春宜养阳，重在养肝”等理论，春季人体肝的功能较为旺盛，补肝时可以食用芡实粥以益精气，食用地黄粥以补体虚。除了选用枸杞子、黄精、玉竹、沙参等来进补之外，还可以先食用首乌肝片、燕子海参、人参米肚、赤箭凤冠等药食同源的食物来帮助肝气生发。

药膳

俗语说得好：“药补不如食补。”中华民族自古就有自制药膳的传统，在春季你不妨自己动手制一些养生药膳。药膳一般应采用“益气升发、养阴柔肝、疏泄条达”的药物，再配合相应的食物来调制。春季制作药膳，在选用药物时应避免大辛大热，从而导致过于生散；也要避免寒凉太过，伤及脾胃。

在春季制作养生药膳常用的药物有：首乌、白芍、枸杞、川芎、人参、黄芪等等。与之相配的食物有：鸡肉（蛋）、鹌鹑（蛋）、羊肉、猪肉、动物肝、笋、木耳、黄花菜、香菇、鲫鱼等等。常用的养生药膳有：鹌鹑肉片、姜葱鲩鱼、首乌肝片、拌茄泥等等。

春季起居常识

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”春季人们在起居方面的确和秋冬有很大的不同。在自然界到处充满生发之气时，人也应该调整自己的睡眠时间，晚上不要睡得太迟，早上要早起。起床后不必急着梳理头发，而应该披散着头发，解开衣扣，舒展形体，在公园或者庭院中信步慢行，这样可以使思维迅速活跃起来。老年人夜间睡眠质量一般不高，所以应该安排一定时间的午睡。

“捂”出来的健康

春季气候变化较大，加上人体皮肤已开始变得疏松，所以在穿着上的要求是：一方面要宽松舒展，另一方面要柔软保暖，同时保证衣服不可骤减。这是因为在严寒的冬季，各种完备的保暖措施让人的耐寒能力下降。负责保持体内恒温的下丘脑和体内各系统，对气候变化的应变能力需要经过几个星期才能调节好。而早春时节忽冷忽热的气候给机体调节增加了困难，加上冬季闭合的汗腺逐渐放开，过早地骤减衣物，一旦寒气袭来，会使血管痉挛，血流阻力增大，影响机体功能，造成各种疾病。所以适度春捂是保养人体阳气的科学方法。衣服应该随着气温的稳定升高而慢慢减少，衣着应该“下厚上薄”，体质虚弱的人要特别注意背部保暖。尤其是清晨与夜晚，穿衣、盖被宁可偏多，重点在于背部和腿部的保暖，以保存身体的阳气，增强抵抗力。



春困

“春困秋乏夏打盹”，一到春天人就容易感觉到困倦，这是一种正常的生理现象。产生春困的原因是冬季皮肤血管收缩，春季天气变暖，血管、毛孔扩张，而人体的血流量相对稳定。这时因为供应皮肤的血流增加，导致供应脑的血液减少，从而造成春困。春困虽然不是病，但它也会影响学习和工作，所以要设法进行调节。

解除春困可以按照以下方法进行

1. 注意睡眠。“早睡早起精神好”，这样的习惯有助于提高夜间睡眠质量。睡眠时间不宜过长，一般成年人每天 8 小时，中学生 8 ~ 9 小时，小学生 9 ~ 10 小时就足够了。
2. 晨起最好用冷水洗脸，以刺激皮肤和大脑，使之尽快适应春季的血液循环变化。
3. 加强体育锻炼。运动可以改善人体的代谢过程，增强血液循环和呼吸功能，对中枢神经等系统有一定的刺激作用，所以，春季应多多运动，比如登山、郊游、散步等。

家居绿化

春季养生，家居绿化也是一个重要的方面。“树木花草栽庭院，空气新鲜人舒展”，绿色植物可以吸收滞留在空气中的大量尘埃，过滤吸收放射性物质，消除生活环境中的噪音，改善和调节人体的生理功能。绿色还能吸收阳光中对眼睛有害的紫外线，有益于明目和消除疲劳，并能使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏性得到改善。平时可以在阳台栽种攀缘类植物，如牵牛花、莳萝等。在室内则可以栽种能净化空气的品种，像吊兰、米兰、月季、文竹等。另外，春天要经常开窗，保持室内空气新鲜、流通。



SPRING

春季疾病预防

春天随着气温的逐步升高，各种疾病也容易随着地气的生发而来。春季应该注意防范哪些疾病呢？



花粉过敏

花粉过敏是一种人体自我保护机制所引起的排斥反应。中医认为，花粉过敏是春天多风、气候干燥造成的。预防花粉过敏，可以去医院作血清特异性过敏原检测和过敏原测定，以帮助判断是否属于过敏体质。

防病办法

- 1. 每天喝一勺蜂蜜。蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉粒，会对花粉过敏产生一定的抵抗能力；
- 2. 经常食用金针菇。金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症；
- 3. 红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，可阻止过敏反应的发生；
- 4. 胡萝卜中的 β -胡萝卜素能有效预防花粉过敏、过敏性皮炎等过敏反应。



哮喘

春光大好，花草树木都焕发了生机，各种候鸟回归，鸟雀一片欢唱。这些都容易让特别“敏感”的人遭殃。春天是哮喘的高发季节，如果不注意平时的生活细节，很容易复发。

防病办法

- 1. 衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕丝质地，因为某些哮喘病人对动物羽毛、蚕丝过敏；
- 2. 注意哮喘发作是否与食物有关，比如虾、牛奶、桃子等；
- 3. 慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物，如阿司匹林、消炎痛等；
- 4. 减少吸入花粉，日间或午后减少外出；不用地毯，每周将被套、床单、枕套、衣服等用热水（50℃以上）洗 1 次；将室内湿度保持在 50% 以下。

春季皮炎

春季皮炎是一种光感性皮肤病，主要致病原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。

防病办法

- 1. 适当涂抹防晒剂，以保护皮肤免受各种波段的紫外线和可见光的伤害；
- 2. 不要用含光感物质较多的化妆品；
- 3. 多吃含维生素 A 的食物及新鲜蔬菜和水果，油菜、菠菜、莴苣、无花果等尽量少吃或不吃；
- 4. 洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂和粗糙毛巾。

流行性感冒

流行性感冒是一种最常见的传染病，一年四季皆可发生，但从冬天到春天换季时发病率较高。

防病办法

- 1. 坚持开窗睡眠，但窗子不能开得太大，室内的空气要新鲜、流通；
- 2. 在室内放置一些薄荷油或用米醋熏蒸房间，以净化室内空气；
- 3. 尽量少吃肥甘厚味、大鱼大肉等食品，多吃一些能够防止呼吸道感染的红皮萝卜；
- 4. 在感冒的治疗上，应以辛凉解表、清热解毒为基本原则。感冒初期，可用感冒清冲剂、板蓝根冲剂等。症状较重者须去医院就医。

SPRING

春季养生穴位按摩

在春季还可以通过按摩一些重要的穴位来防病健身。无论养肝、防治感冒还是开胸顺气，都可以找到相应的穴位，通过每天轻柔的按摩来省时省力地完成春季的身体保健。



春季养肝穴位

春季五行属木，在人体的五脏之中，肝也同样属木，因而春气通肝。在春天，肝气旺盛而生发，人的精神焕发。不过也有肝气生发太过或是肝气郁结的情况，均会损伤肝脏，到了夏季就会发生寒性病变。因此，顺应天时变化，对自己的日常饮食起居进行相应调整，“未病先防，有病防变”。春季是加强对肝脏保健的好时节，把肝脏这个人体的解毒工厂建设好、管理好，人才不会生病。春季养肝只要特别注意以下三个穴位即可：大敦穴、行间穴和太冲穴。

大敦穴

“大敦穴”是肝经的第一个穴位，它在大脚趾内侧的趾甲缝旁边。“敦”是厚的意思，“大敦”就是特别厚。“大敦穴”又是一个井穴，“井”是源头的意思。在大脚趾趾甲边际最靠近第二趾之处就是“大敦穴”。“大敦穴”既可以按摩，也可以艾灸，能达到清肝明目的功效，可使你头脑清晰，神清气爽。

行间穴

“行间穴”在大脚趾和二脚趾缝上。它是一个火穴，肝属木，木生火，如果你肝火太旺，就泻其心火。而“行间穴”就是一个泻火的穴位。春天肝火盛，会导致牙痛、腮帮子肿、口腔溃疡、鼻出血、舌尖长疮等症状，这表明火已经从肝经进入到心经，多揉“行间穴”，就可以把心火从这里散出去了。

太冲穴

“太冲穴”在大脚趾缝往脚背上 4 厘米处，它也是人体第一大要穴。有人把“太冲穴”比作人体的出气筒，因为它是肝经的原穴和腧穴，是肝经的火穴，能够把肝气肝火消散掉。所以通过按揉“太冲穴”，可以把人体郁结的气最大限度地冲出去。

“太冲穴”很好找，在脚背上大脚趾与二脚趾结合的地方向脚踝方向推，推到两个骨头连接的尽头就是太冲穴，按揉方法就是仔细找到最痛的点，然后从“太冲穴”向“行间穴”方向推揉，就可以将肝火全部发泄出去。

防治感冒的穴位

按揉“足三里”。“足三里”位于外膝眼四指、胫骨外侧约一横指处。推拿时，拇指重按同侧“足三里”，其余四指放置在小腿后面与拇指相对，加重按压力量，直到局部酸胀为止；然后，再按揉另一侧“足三里”。无论按揉还是艾灸“足三里”，都可以防病保安康。

开胸顺气的穴位

缓慢轻柔地推拿“期门穴”。用手掌贴着肋骨的边缘，从下往上数第 6、第 7 肋骨之间就是期门穴。它是肝的募穴，所有的肝病在这里都会有反应。

按揉“日月穴”，用上述方法在第 7、第 8 肋间可以找到“日月穴”，它是胆的募穴。当我们顺着肋骨间隙推到腋下以后，再顺着手太阴肺经、手厥阴心包经和手少阴心经从指间一直推出去，这就是开胸顺气。



SPRING

春季健身好时节

春回大地，脱下厚重的冬衣，人们都喜欢在户外锻炼身体，在阳光的照射下活动筋骨，提升身体的阳气。

早起伸懒腰

别小看伸懒腰这个动作，这是早起让身体快速恢复精神的好办法。经过一夜的睡眠之后，人们会感到身体松软懈怠，气血周流缓慢，浑身懒散无力。这个时候如果四肢舒展，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深吸深呼，立刻就有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用，可以解乏、醒神、增气力、活肢节。所以在春季的早晨起床后要多伸伸懒腰。

安步当车

春来了，你还窝在各种交通工具里不愿意活动身体吗？不如早一点出门，提前两站下车，用散步的方式开始一天的工作。或者在紧张繁忙的工作之后，到街头巷尾走一走，可以很快消除疲劳。众多的老寿星都推崇散步的保健方式，在春天尤其如此。散步可以让你呼吸新鲜的空气，感受万物的生发，提振精神。不过散步应该注意：找空气清新、环境安静之处；散步要选择合适的时间，不宜在饭后立即出行；坚持每周散步 3 次，每次 45 ～ 60 分钟；散步时衣着要宽松，根据自身情况决定步行速度。

踏青出游

找一个天气晴好的假日，约好朋友或者亲人一起，来到山清水秀、风景独好的郊外野游。相信你浑身静养了一个冬季的肌肉和韧带再不会萎缩不展，收缩无力。春季外出踏青赏景，既锻炼了身体，又陶冶了精神。春天的郊野，空气清新，花红叶绿，百鸟争鸣，置身于如此优美的大自然怀抱，心情自然舒畅起来。自古以来，人们就有踏青春游的风俗，这的确是春季养生的好方法。

放风筝

在春风里放飞各式各样漂亮的风筝，一线在手，看着风筝乘风高升，随风翻飞，尤其是和亲人或者朋友一起游玩，心情也为之豁然开朗。风筝放飞时，人不停地跑动、牵线、控制，通过手、眼的配合和四肢的活动，可达到疏通经络、调和气血、强身健体的目的。看风筝高飞，眼睛一直盯着风筝远眺，眼肌得到调节，疲劳得以消除。这项活动特别适合青少年。中老年人在放风筝时要注意保护颈部，不要后仰时间太长，可用仰视和平视相交替的方法。放风筝最好以 2 ～ 3 人为宜，选择平坦、空旷的场地，不要选择湖泊、河边以及有高压电线的地方，以免发生意外。



春季运动禁忌

1. 春季雾多，风沙也大，因此锻炼时肢体裸露部分不要过多，以防受潮寒诱发关节疼痛。
2. 不要在尘土随风飘飞的地方锻炼，要学会鼻吸口呼，不要呛风。
3. 运动前要做好准备活动，先抡胳膊、踢踢腿、转转腰和脚踝，等身体的肌肉、关节活动开以后再运动。
4. 初春时晨练不要太早。早春 3 月，清晨气温较低，如果太早外出锻炼易受“风寒”的侵害，轻者患伤风感冒，重者还会引发关节疼痛和胃痛发作。
5. 运动后脱穿衣服要预防感冒。如果身上出了汗，应及时擦干，不要穿着湿衣服吹冷风，以免着凉引起疾病。
6. 锻炼身体要全面，既要选择四肢伸展的动作，又要有背腹和胸腰部的屈伸动作。

SPRING

精神调养好春光

虽然春季不像秋季那样让人容易感觉萧瑟抑郁，不过因为在春天人们容易感受到肝气的上扬，稍不注意也可能造成易怒、心情烦躁等精神不济的问题。因此在春季也不要忘记随时进行精神调养。

戒怒

怒伤肝，是养生的大忌，也是情志致病的元凶，所以一定要学会戒怒。这也是改善你周围人际氛围的很重要的一点。

戒怒的方法如下：

首先，要学会观察自己，察觉是戒怒的第一步。只有当你察觉到自己怒气上顶了，才可能进行第二步和第三步的控制训练。很多人都欠缺对自己的察觉，只有当愤怒的言语或者动作下意识地爆发时才醒悟到，自己已经怒火中烧。因此，随时随地跳出惯性思维来观察自己非常重要。

其次，要学会用意识控制，也就是说当怒从心头起，将要和人吵架的时候，就要赶快提醒自己，吵架只会给双方带来更多的烦恼，不能解决任何问题。

再次，要学会运用疏泄法，把积聚、抑郁在心中的不良情绪通过适当的方式表达、发泄出去，尽快恢复心理平衡。像运动、唱卡拉 OK 或者放声大喊都是不错的发泄方式。

最后，还可采用转移法，也就是通过一定的方法和措施改变自己的思维关注点，或改变周围环境，使自己与不良刺激因素脱离接触，从而从精神烦恼中解脱出来，或转移到其他事物上去。总之，别钻牛角尖。



抑郁、失眠

春天是各类精神疾病的多发期，由于气压低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，加上天气多变，也常常使正常人的情绪波动较大。

防病支招：

1. 对正常人来说，情绪波动很常见，但要懂得调节。当发现自己情绪低落时，先接受自己的低靡，然后注意转移不良情绪，郁闷时不妨听听音乐或参加体育活动。
2. 可以在风和日丽的天气里多去郊外走走，呼吸新鲜空气。
3. 如果经过各种努力都排解不了不良情绪，可以找专业心理咨询师，帮助你进行心理疏导。

丰富日常生活

多培养一些力所能及的爱好，丰富的业余文化生活可以转移心中的不快，让人全身心投入到愉快的氛围中。尤其是老年人，容易伤春悲秋，退休后的失落感、孤独感使人心情抑郁，易造成各种疾病，所以更要丰富日常生活。

增强幽默感

幽默感可以给自己和周围的人带来轻松愉快，也是一种豁达的心境。幽默的直接效果是产生快乐。而快乐是保持身心健康的灵药，它能让人体的肌肉和五脏六腑感到舒适，能调节人的情绪，能促进血液循环，使人筋骨舒展、呼吸通畅、气血平和。曾有医学实验证明：用轻松幽默的语言令一个患有高血压的患者开心，其血压可降低 20 毫米汞柱，效果立竿见影。



Marie Bonaparte 玛丽·波拿巴



英国玛格丽特公主



Patiala 的邦主
Yadavindra Singh

ROYAL LIFE

尊崇王室生活

题图 / Cartire 编辑 / 本刊编辑部

说起王室生活，自然会让人们联想到豪华、奢侈，这是“王室”这个特别称谓所赋予的魔力。然而，王室生活远不只是追求奢华表象，更多的则是代表了一种尊重传统、追求品质的生活方式，始终保持着自己的格调屹立在那里，让人仰望，让人崇敬。

运动 在竞技中追寻先人的精神

英国被世人称为赛马王国。英国王室是英国赛马和育马最大的庇护人，重大的赛马活动、颁奖者多是王室成员。甚至伊丽莎白女王也经常亲临观赏、颁发奖杯。安妮公主的女儿扎拉·菲利普更是马术界的一颗明珠，在各个赛场上闪耀着光芒。几代王子也均是马球场上的好手。

对马的热爱可追溯到汉诺威王朝还在德国时就保持着的军事传统，而奋勇好战的盎格鲁撒克逊民族对马的热爱更是当仁不让。两股文化融合下的当今英国王室，爱马之心自然在全世界也是数一数二的。

因此也不难理解为何每年春夏之时，阿斯科特赛马场会成为一种时尚 icon 的象征：这场历史悠久的被称为“世界上最豪华、最奢侈的赛马会”，原本是英国王室为了聚集王公贵族及社会名流，向平民百姓炫耀上层社会的社交礼仪而设，如今却成了众多来到此地的时尚爱好者们最风光的伸展台。

在产出阿拉伯马这无与伦比美丽动物的中东沙漠地区，酋长们都爱马胜过一切，每年世界各地的马术竞技或者赛马会上，也均可看到他们离开 VIP 席抚摸爱马的身影，骁勇善战又多金的阿拉伯人很有可能在未来超越英国的马术文化，形成自己民族独特风格的马背运动。



哈里王子



生活 王室的感官盛宴



瑞典国王



来自瑞典的海丝腾，拥有 150 年历史的手工床具品牌，也是迄今为止最古老的床具品牌之一。芝加哥半岛饭店用它来营造完美入住体验，汤姆·克鲁斯选择它作为送给新娘的礼物，瑞典王室至今都睡在海丝腾制造的床上。

在后人能找到的资料中，最早的床垫交货收据签于 1852 年。这一年，海丝腾的创始人 Pehr Adolf 22 岁，已经度过四年学徒生涯的他终于学成出师，成为一名合格的马鞍匠人。除了做马鞍，Pehr Adolf 也会按照客人的要求制作各种垫子，其中就包括床垫。马尾毛是蛋白质纤维，具有弹力强、抗高温及耐磨的特性，用它制成的垫子，透气性好，富有弹性且非常耐用。不过，由于每匹马每年只能剪一次马尾，马尾毛的供应量非常有限，再加上加工和保存的工艺复杂，因此价格昂贵，当时只有贵族才能使用。

第三代传人 David Janson 为海丝腾奠定了高品质的品牌形象，同时获得了外界更多的认可。1953 年，瑞典国王造访海丝腾工厂，并指定海丝腾为王室床具的供应商。到第四代经营者手中，海丝腾已经成为瑞典制造业的代表品牌之一，并且在欧洲享有盛誉。很多欧洲人将拥有一张海丝腾出品的床作为地位和品位的象征。



服饰

被打上“御用”烙印的服饰

欧洲王室给为自己服务的供应商授予委任状，这个传统至少可以追溯到中世纪。要获得一张委任状甚是不易，可谓千金难换。获得王室委任状的御用之物是传统与品质的象征。

首先，需要一个品牌向王室连续提供产品和服务达到一定时间。例如，Gieves&Hawkes，至今已经为英国王室服务长达 200 年之久。

其次，要如同 Barbour 一般，产品和服务的质量要得到王室的认可和专门委员会的认证。此后，方可获得王室成员或者以王室的名义颁发的委任状，而且还要接受定期的审查，一旦产品和服务的质量达不到要求，或者是王室不再需要这一产品和服务，抑或颁发者去世，王室委任状都会被取消。

真正打上“御用”钢戳的王室服饰，绝对不只是价格昂贵那么简单。独特的制作工艺绝对经得起推敲，材质也通常稀有、考究。设计上则要足够经典，才能契合真正意义上王室成员“低调中显奢华”的时尚理念。



Barbour 进入欧洲上流社会的入场券

英伦多雨湿寒，巴伯尔（Barbour）品牌创始人 John Barbour 成长于牧场，因而了解怎样的外套才适合恶劣的天气状况，Barbour 最经典的产品也就是防水外套。

Barbour 最初设计的服装是为了上山打猎、下海捕鱼而作。这种理念更加适合英国王室的口味，查询现今王室御用品牌目录，品牌能得到一位王室成员的委任状便可被称为王室御用之物。现今，唯有 Barbour 先后于 1979 年、1982 年及 1987 年获得女王、皇夫艾丁伯格公爵、查尔斯王子三位的委任状，其受王室宠爱程度不言而喻。

如此受到英国王室恩宠的品牌，为何鲜为人知？正如《Gentleman: A time Fashion》一书的作者 Bernhard Roetzel 所言，Barbour 外套是欧洲大陆上流社会的入场券之一，这也就不难理解 Barbour 鲜为人知的原因了。既然是上流社会的入场券，那自然是知道的人越少越好，知名度不高也就坏事变好事了。

珠宝 至尊级奢华

时间可以说明很多问题，只有经历过时间的验证，经典才能够沉淀下来，成为永恒。如同王室御用珠宝，一件件珍宝无不将精致巧妙的设计、华丽的宝石以及古老的情感故事融合在一起，承载着欧洲王室几百年的尊贵荣耀。

珠宝与爱情是一对孪生姐妹，缺少它们中的任何一样，似乎这个世界都不够精彩。因此，王室成员们不惜重金为爱入购得奢华精致的珠宝，以此来表达爱意。20 世纪初，在英国有个动人的“爱江山更爱美人”的故事。故事的女主角——辛普森夫人每年都会收到一件为她定制的独一无二的珠宝作品。这些珠宝来自为她放弃王位的前国王爱德华八世，后来的温莎公爵。温莎公爵把这些珠宝作为他们爱情的见证。1949 年，他邀请 Cartier 为夫人设计了 4 款首饰，后来，其中之一的“站在蓝宝石上的美洲豹”胸针甚至成为 Cartier 经典珠宝系列的蓝图。

称霸欧洲的拿破仑同样用珠宝赢得了第二任妻子的芳心。拿破仑费尽了心思，向当时的御用珠宝工匠，也就是今天 Chaumet 的创始人 Marie-Etienne Nitot 定制了三条密语手链，前两条镶嵌着他俩的名字，第三条则记下了他们初次见面以及结婚纪念的日子。从此，以不同宝石镶嵌出文字的密语饰物风靡一时，这种直白又私密的示爱方式流传至今。



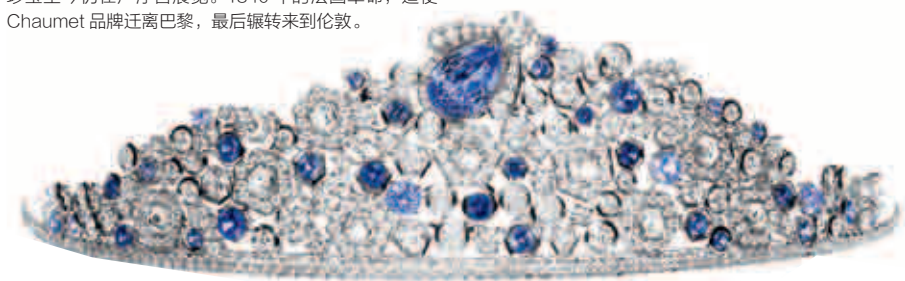
著名的好莱坞明星前摩纳哥大妃 Grace Kelly 同样也是卡地亚蓝宝石和钻石作品的拥趸。她一生拥有多件卡地亚的珠宝作品，并佩戴卡地亚皇冠成为一代优雅典范。



玛格丽特公主非常珍爱一款 Cartier 于 1938 年打造的白色镶钻玫瑰胸针。

Chaumet 延续拿破仑时代的辉煌

Chaumet 创建于 1780 年，伴随着拿破仑的荣耀揭开了珠宝史上 Chaumet 的篇章。1802 年，创始人 Marie-Etienne Nitot 先生成为法国皇帝指定的珠宝提供商。Chaumet 先后为约瑟芬皇后 Josephine 和拿破仑第二任皇后 Marie Louise de Habsburg-Lorraine 创意、设计了皇剑、皇冠和所有其他华丽的服饰，这些珍宝至今仍在卢浮宫展览。1840 年的法国革命，迫使 Chaumet 品牌迁离巴黎，最后辗转来到伦敦。





腕表 镌刻辉煌时光



Ulysse Nardin 雅典



英国安德鲁王子

钟表从诞生之日起，即成为各国王室钟爱的产品，它作为利玛窦送给万历皇帝的见面礼，让这位见多识广的皇帝惊叹不已。欧洲王室大多喜爱古董座钟，他们喜欢的当然讲究更多，贵金属制造和限量发售是普世价值，再就是血统和功能。国际腕表界有自己一套完善且约定俗成的评判准则，属于特例的情况极少发生，而这极少的特例，往往正是最值得收藏的稀奇品种，均由王室珍藏着，在20世纪前，也只有他们拥有这个财力来维护一个珍品几百年而不流失。

怀中珍品

对怀表贡献最大的，当属英女王维多利亚，她所统御的“日不落帝国”席卷天下，但女王作为勤奋的君主，钟爱能提高效率的“珠宝”，可说具有超时代的“职业女性”思想。1851年，就在百达翡丽公司成立12年之际，维多利亚女王夫妇成为品牌第一对儿王室客户。这个当时还年轻的日内瓦工匠的设计使得维多利亚女王吸引了整个欧洲宫廷的注意，王室成员都对此赞不绝口，并成为适合工业时代节奏的新时尚。怀表犹如当时人们身份与个性的一种象征，从王公贵族到普通绅士，都将怀表视为自己的分身。

教皇比约九世的怀表就是一个典型的例子：其外表以珐琅描绘比约九世的族徽。表盖上还显示一款特别的题词：“世上的父，世上的王，统治我们的心灵。1867年6月29日，日内瓦”。这款定制怀表的机械构造包括两个鸣钟弹簧的刻钟报时器，以及一个辅助秒针针盘。将世俗的全部时间与所追求的神圣信仰在小小一块怀表中完美融合，既彰显了教皇作为上帝人间代言人的虔诚，又具有独一无二难以模仿的尊贵气息。

腕表精粹

腕表是古董表中最年轻的成员，腕表的诞生，是因为战争导致平时悠闲自在的人们在战场上没有时间再掏出怀表或者仔细保养它。这一点依旧是瑞士人贡献显著，朴素坚韧的瑞士人赋予腕表质朴简约的实用性，将腕表做成适合所有阶层人士的用品，时间概念一下子大大普及。一战时期各国王室成员纷纷走上战场，腕表也马上成为他们的好伙伴。由于腕表在形式上有所限制，王室在定制腕表时也不会过于追求新颖古怪，所以就在概念上更加精益求精，众多钟表厂商也纷纷以为王室定制为荣。

腕表不同于其他王室用品，它可以更多地被赋予个人意义和品位，腕表的主人也多在此追求自我隐私空间的一种满足，所以在精益求精的同时，也经常显露出王室成员的独特魅力。

汽车 王者座驾



凯特王妃

某些豪车一夸耀自己，便说是“王者座驾”、“王者风范”。但是，现实中能担得起“王者座驾”之名的汽车制造商，往往是举国最具有重工业代表实力的，就如劳斯莱斯，或许它搭乘凯特王妃前往威斯敏斯特教堂时含着带怯，却同时拥有为波音制造发动机的实力，因此才能获得王室的另眼相看。

一国实力的象征

王室是一个国家历史与文化最高等级的象征，他们的言行举止，都必须能为人民带来积极影响。所以他们总会选择自己国家最好的品牌，汽车是重工业文化中的代表性产品。当一国首脑坐在自己国家生产的汽车中时，首先就向全世界宣告：我们国家有生产好车的实力。因为王室如果连这一点都做不到，就不配代表这个国家了。选择沃尔沃的瑞典王室，选择丰田的日本皇室，均不会在这个问题上做任何妥协。

王室用车在选用时对配置必然要求精工细做，以便所有场合万无一失。对外形的要求也严格甄选，要能代表一国文化的工业美学。今天看到的王室用车造型古典，就是因为要守住文化精粹，以表示自己是民族文化遗产的坚定守护者。而那些暴发起家的酋长们，再怎么有钱，却不能在这个方面自信起来，这便是一国的终极实力。

民族精神当与时俱进

同样是王室用车，威廉王子大婚时选用优雅沉稳的宾利，而当年瑞典王储维多利亚公主婚礼则选择了大气刚劲的沃尔沃，两者外形上有着迥异的风格，讲究文化情调的英国与“北欧狮子”的瑞典其个性可见一斑。难怪有人说，每一次王室大婚都是一次民族品牌向全世界推销的最佳方式。王室用车更是要强调该车能完美体现本国民族精神的闪光之处。

王室用车传统但并不意味着封闭守旧，今天，几乎所有的王室都在强调环保概念，争相在这方面为国民起到表率作用。维多利亚公主的婚礼便遵照王室要求，所有车辆均为高效能的DRIVE超低排放环保车型，二氧化碳排放低于120克/公里。宾利也誓言在2012年完成全环保排放计划，不负女王的重托。在这场王室推动的良性竞争中，最早开发出完全环保汽车，又能适用于普通大众的品牌，必将率先赢得该国最尊贵者的青睐。让我们拭目以待。

由此可见，王室用车之所以令世人瞩目，尊贵奢华只是表面文章，其内在原因是在彰显爱国与教养深厚，同时为一个民族的未来起到表率作用，倘若不能吃透其中的“贵族精神”，内心中没有与之相应的责任感与使命感，那么无论开多贵的车，都无法成为“豪车的主人”。





站在钞票上缔造传奇的希腊船王——记海运霸主奥纳西斯

“我生来就是为了致富，不论到了地狱，还是天堂，都改变不了这一点！”他总是想别人之不敢想，干别人之不敢干。在生意上他敢于突破敢于创新，在爱情上他曾经娶肯尼迪总统遗孀为妻。他是曾经世界排名第一的富翁，他也是世界上第一艘万吨巨轮的开发者，他还是利用政策巧妙避税的发明者，他就是闻名世界的希腊船王，一个搏击商海的传奇人物——海运霸主奥纳西斯！

商人之子历经人生巨变 激发智慧潜能

1906年1月22日清晨，士麦那城颇有名望的商人索格拉底·奥纳西斯喜得贵子，并为他取名阿里士多德·索格拉底。襁褓中的婴儿就是日后鼎鼎大名的世界船王阿里士多德·索格拉底·奥纳西斯。

幼年的奥纳西斯犹如一匹野马，当父亲把他转入阿罗尼学校之后，奥纳西斯在语言上显露出了非凡的天赋，对学校开设的英语和德语课程表现出相当的热情。在他日后的人生旅途中，语言是他用得最得心应手的武器之一。

1922年，希腊战败，国土面临着土耳其人的威胁。奥纳西斯也惨遭平生第一次巨变。他终于清醒过来，明白了眼前的现实：他的骨肉流

离，亲人星散，叔父已死，父亲被关在集中营，其他人也生死未卜，不会再有人照顾他，他必须独自面对生活，面对命运，哪怕这种命运不是他所能承受的。

严酷的现实激发了奥纳西斯投机取巧的天性。他的智慧正以惊人的速度成熟。他用搞到的酒与守卫美国领事馆的土耳其士兵作交易，换取了一张能够随意进入协约国占领区的出入证，再把剩下的酒全部送给了住在他家的土耳其将军。嗜酒如命的将军大喜过望，立即发给他一张全城有效的军用通行证，以示奖励。他通过自己的努力，证明了他在这个世界上独自生存的能力。随后，奥纳西斯将父亲藏在地板下面的一大笔钱取出，奔走于驱逐营和集中营，以贿赂的方式解救了自己的亲人及父亲。

“

你只要看见他，哪怕他在酒吧间或是在街上走，你也知道他是在为了某个目的竞争、拼搏。他的整个生命就是要做交易，其余时间是在等待做交易的时机。

”

从接线员到青年商人 积累原始财富

父亲回来之后，家庭的事业重新开始。一切似乎变得和在士麦那没有什么两样。但这一切都和他无关。父亲也曾要他投入到家庭的事业中去，奥纳西斯的回答是没有兴趣。

那时候，正是世界性移民浪潮的高峰时期。奥纳西斯向家人宣布：他要移居国外，离开希腊。1923年9月21日，经过一个月的海上航行，17岁的奥纳西斯来到了南美洲国家阿根廷的首都布宜诺斯艾利斯。为了使生活先稳定下来，他找到了电话接线员的工作。日子固然过得不错，但对奥纳西斯来说，这和他心目中理想的生活差得太远。接线员奥纳西斯为自己设计了双重生活。晚上，他在电话局的大楼里干着接线员的工作，早上7点下班以后，他进入社交界，精力充沛地与人交往，做各种各样的生意。他像戏剧中的人物一样，在昼与夜之间扮演着截然不同的角色。晚上是普通雇员，白天则成了衣冠楚楚、拿腔作势、追逐时髦的青年商人。但奥纳西斯很想发一笔大财，他最终决定：从事烟草贩卖业。7年之后，浪子奥纳西斯衣锦还乡，成了希腊政府驻布宜诺斯艾利斯的副领事，而这种影响和政治外衣使他的财源更广，生意越来越好，钱越赚越多。

作为奥纳西斯生意上的伙伴和少有的终身朋友之一，格拉乔斯曾这样评价奥纳西斯：“你只要看见他，哪怕他在酒吧间或是在街上走，你也知道他是在为了某个目的竞争、拼搏。他的整个生命就是要做交易，其余时间是在等待做交易的时机。”



大手笔购买航船投资油轮 希腊船王诞生

1931年的寒冬过早地来临，对于实业界、金融界的人士来说，经济的境况令人感到揪心、苦闷。物价暴跌，货币贬值，一时之间，人们纷纷抛售物产，从楼房到整个工厂，从股票到大块的地皮。奥纳西斯并未像很多人那样在经济危机中蒙受沉重的打击，虽然损失在所难免。他所经营的烟草业和金融投机业，前者受冲击的程度较小，后者已被他从容化解：在贬值狂潮中，他早把钱兑换成了黄金。

这时他听到了商船拍卖的消息，他知道航海业是一门赚钱的行当，从中洞察到商机。当时加拿大国营铁路公司为了渡过危机，准备拍卖产业。其中6艘较好的货船，10年前价值200万美元，如今仅以每艘2万美元的价格拍卖，他像猎鹰发现猎物一样，极为神速地前往加拿大商谈这笔生意。奥纳西斯清醒地看到，经济的复苏和高涨终会来到，终将代替眼前的萧条。不出所料，当危机解除，海运业的回升居各业之首，奥纳西斯一跃成为海上霸主，他的资产成倍激增。

奥纳西斯敏感地注意到，石油将取代煤炭作为未来的能源，因而，投资油轮将是一桩大有前景、利润可观的生意。一年之后，当奥纳西斯回到布宜诺斯艾利斯时，发现自己已经成了一位名人，人们自然把他归入大船主的行列，人们都在这样想：如果能建造世界最大吨位油轮的人不是大船主，谁又能够称得上大船主呢？在接下来的一段时间里，航运业继续看涨，往日的颓势一扫而空，现在是货主唯恐找不到运货的船。在长时间的苦苦坚持之后，奥纳西斯的预言变成了现实：船只变成了浮动的金块。他说：“你只要有船，不发财几乎是不可能的。”





我最热切的愿望是我的父亲能渐渐好转，以及能遇见一个爱我本人而不是爱我的金钱的男人。幸福不取决于金钱，我们的家庭就是最好的证明。自从我母亲和我哥哥死去以来，我和父亲都懂得了生活是多么短促，死亡的袭来是多么突然。

混迹于女人堆里谈情说爱 “风流船王”的婚姻与爱情

奥纳西斯的婚姻和家庭生活，同他在事业上的辉煌成就一样，始终是世界舆论关注的焦点。早在土麦那城时，奥纳西斯就成了善于在女人堆中厮混的老手。他常常坐在妓院的大厅中，手端葡萄酒杯，身旁簇拥着一些女人，度过一个又一个夜晚。正是在这种日子里，奥纳西斯养成了超出常人的对气味的敏锐感觉。他能分辨出那些女人用的不同的香粉或香料，也能感觉出潜藏于浓妆艳抹之下的她们不同的体味。这种本事使他在日后纷扰的世界中，只用鼻子就能发现最优异的女人。

他的第一次爱情发生在 1943 年，当时他已 37 岁。这年秋天的一个夜晚，奥纳西斯来到希腊大船东斯塔弗·利瓦诺斯家中做客，与主人漂亮的二女儿蒂娜一见钟情，两人很快便坠入爱河。1947 年，奥纳西斯与蒂娜在纽约的东亚教堂举行了隆重的婚礼。奥纳西斯与蒂娜结婚后，不仅财力上更加雄厚，而且获得了一位事业上的得力助手。蒂娜凭借出众的风度与才华，周旋在许多王公贵族、高官巨商之间，帮助奥纳西斯打入了欧洲上流社会。并为奥纳西斯生下了亚历山大和克里斯蒂娜一男一女两个孩子。然而，历经 10 年看似美满和谐的婚姻，在奥纳西斯认识著名希腊歌星玛丽亚·卡拉斯以后，便画上了句号。

不可一世的奥纳西斯当然不会满足于只跟女歌唱家安逸地相爱。1958 年，停泊在摩纳哥港湾的“克里斯蒂娜”号上来了几位特殊的客人，他们就是二战时大名鼎鼎的人物温斯顿·丘吉尔，以及美国参议员约翰·肯尼迪和他漂亮的妻子杰奎琳。他与杰奎琳一见如故，而这位未来的总统夫人对乘坐世界上最豪华的私人游艇留下了深刻而美好的印象。

1968 年 10 月 20 日，奥纳西斯与美国前总统约翰·肯尼迪的遗孀杰奎琳在斯科尔比奥斯岛举行婚礼。这位以贩卖烟草起家的船运巨头在肯尼迪总统遇刺后娶回总统“未亡人”杰奎琳·肯尼迪，把全世界都惊得目瞪口呆。这一爆炸性的新闻震撼了全世界。曾经的美国第一夫人成了一名外国商人的妻子，这不仅大扫了美国人的面子，而且使奥纳西斯的好胜心和报复心理得到极大的满足。

然而好景不长，童话终归会结束。奥纳西斯在 24 岁的儿子飞机失事去世后一病不起，不久后溘然长逝。接管船王帝国的奥纳西斯之女使出浑身解数，最终将杰奎琳这位从政治舞台跳到财富堆里的女人赶出了奥纳西斯帝国。



不断变故导致多病多忧 传奇缔造者泯逝

这个家庭的噩梦还没有完结。1974 年 10 月 14 日，蒂娜因患肺水肿死在巴黎的寓所里，刚刚要从小一辈死亡中恢复过来的家庭，立刻又陷入了老一辈人死亡的悲痛之中。接连不断的变故使船王的身体每况愈下。11 月初，他住进了纽约的一家医院。克里斯蒂娜已有一种不祥的预感，她对格拉乔斯说：“我最热切的愿望是我的父亲能渐渐好转，以及能遇见一个爱我本人而不是爱我的金钱的男人。幸福不取决于金钱，我们的家庭就是最好的证明。自从我母亲和我哥哥死去以来，我和父亲都懂得了生活是多么短促，死亡的袭来是多么突然。”

有时候，奥纳西斯就那样握着女儿的手睡去了。他也渴望着自己的病情能够好转，当他一个人独处时，恐惧和忧虑就会像猛兽一般，从黑暗中伸出爪子来撕咬他。他感到害怕，既有对死亡的恐惧，更多的则是对女儿前途的担忧，为庞大企业帝国的未来而烦闷。

1975 年 2 月 6 日，奥纳西斯由克里斯蒂娜和杰奎琳陪同回到巴黎，准备到当地的一家美国医院做胆囊切除手术。他的身体已经极度虚弱，体重在几周内下降了四十磅，这使他的面容看上去格外瘦削，让人吃惊。疾病已使他变了形。

2 月 9 日，他在医院做了胆囊切除手术。此后，他就一直依靠人工呼吸器呼吸，所以不能与人交谈了。1975 年 3 月 16 日，在一场大雨之后，举世闻名的船王阿里士多德·索格拉底·奥纳西斯的心脏停止了跳动。



延续船王帝国梦想 打破“奥纳西斯诅咒”

奥纳西斯家族富甲天下，就连美国、苏联都争相取悦船王家族，希望他的财富能为自己国家带来经济利益。但几十年来，船王家族一直被毒品、通奸、自杀和抑郁症等多重苦难所困扰，人们把这称为“奥纳西斯诅咒”。

奥纳西斯的女儿克里斯蒂娜 1950 年口含金汤匙出生。在她年仅 3 岁时，父亲不惜花 2000 万美元建造了一艘以女儿名字命名的豪华游艇。长大后，家族的金库可以让她无所顾忌，挥金如土，无忧无虑、呼风唤雨的生活使这位公主高傲孤僻、目空一切。克里斯蒂娜尽管在金钱上应有尽有，但感情世界一直支离破碎，让她几度伤心，并且患上了严重的抑郁症，一天要喝高达 24 瓶可乐才能振奋自己。1988 年，37 岁的克里斯蒂娜在一次服药过度后死亡。印证了“奥纳西斯诅咒”。

克里斯蒂娜继承了父亲的血液和天性，凭着她的聪明才智和公司老臣们的相助，她把父亲留下来的海上王国搞得有声有色，总资产还在增加。但英年早逝的她，给奥纳西斯家族留下了一个几岁大的被称为“世界最年幼富豪”的小女孩。

现年 26 岁的克里斯蒂娜的独女雅典娜于 2005 年 12 月 3 日在巴西圣保罗举行豪华婚礼，被评为“2005 年度最受瞩目的婚姻”，世人纷纷猜测她是不是能打破“奥纳西斯诅咒”。和克里斯蒂娜一样，雅典娜童年时经历了失去母亲的痛苦，但与克里斯蒂娜不同的是，她随后与父亲生活，摆脱了在金库里打滚的生活。与其他中产阶级的孩子一样，雅典娜坐着巴士上学，享受了普通孩子的幸福生活。为了从事自己所喜欢的骑马运动，雅典娜放弃了上大学的机会，并且与自己的教练米兰达共坠爱河。米兰达是巴西著名的骑马师，曾两度夺得奥运会铜牌，在遇到雅典娜前有过一次婚姻，并育有一女。有人认为，米兰达结识雅典娜是冲着她的亿万身家而来，但米兰达信誓旦旦，说自己对雅典娜的爱情比水晶还要纯洁。

该去的人都去了，唯有奥纳西斯帝国的船还在海上航行。从某种意义上来说，这正是奥纳西斯一生梦想的延续。骑在马上的雅典娜洒脱、美丽、健康，她与米兰达的豪华婚宴使世人对这位勇敢、富有的女子心生祝愿，希望她能打破外祖父奥纳西斯的诅咒，获得属于自己的甜美生活。





DEEP-SEA DELICACY 深海尝鲜



坐潜水艇进入的海底餐厅
阿联酋 迪拜帆船酒店 AI-Mahara 海鲜餐厅

迪拜最著名的帆船酒店中隐藏着另一个令人赞叹不已的杰作，那就是 AI-Mahara 海底餐厅。酒店内的 AI-Mahara 海底餐厅，仿佛是在深海里为顾客捕捉最新鲜的海鲜。如果你入住了帆船酒店的客房，就会发现，这间餐厅的建造和设计比房间更加奢华，甚至让人觉得匪夷所思。为什么这么说？因为你在这里吃上一顿饭，需要潜水艇载送。潜水艇从酒店大堂出发，航程约 3 分钟便能直达餐厅。虽然航程才短短 3 分钟，但也是美妙和神奇海底之旅的开始，沿途有鲜艳夺目的热带鱼在潜水艇两旁游来游去，美不胜收。坐潜水艇这个过程本身就是一件让人很兴奋的事情，更别说之后在海洋的包围中美餐一顿。

AI-Mahara 海底餐厅其实不是真正建在海底的餐厅，而是以一座人工建造的大型海水缸为中心，餐位环绕在四周的餐厅，装修非常精致，奢华非凡。虽然如此，但这个缸大得一点都看不出来，正如迪拜富商创建的人造湖或海，同样看起来再自然不过。坐在舒适的餐椅上，环顾四周的玻璃，珊瑚、海鱼所构成的流动景象，再配以美妙的音乐，伴随客人享受一顿写意的晚餐。如此大手笔打造的餐厅，其餐点也肯定不会让人失望，AI-Mahara 的法餐美味获得全球著名的美食家和杂志大力推荐。

你去过无数个装饰豪华、服务周到的餐厅，美食的味道也无可挑剔，甚至是米其林大厨亲自为你烹调的味道，但是，这一切都比不上你潜水深海，望着窗外的珊瑚、游弋的鱼群把美食塞入口中的一刻。这里有几家世界顶级海底餐厅，可以为您带来视觉与味蕾的双重享受。没有去过的，赶快制定一个旅行计划，填补这个人生空白吧！

在海洋的梦中美餐一顿
马尔代夫 希尔顿酒店海底餐厅
Ithaa Undersea Restaurant

在马尔代夫康拉德的 Ranlifinolhu 岛上，有一个不用潜水就可以观看水下世界的去处，这就是全世界第一家全玻璃海底餐厅“Ithaa”。“Ithaa”在当地语中意为“珍珠”，客人沿着一个旋转扶梯可以走到 16 英尺的海面之下，沿途都是让人流连忘返的水下风景。餐厅位于海平面以下 6 米，长 9 米、宽 5 米，可容纳 14 人同时就餐，外层为透明丙烯酸有机玻璃屋顶，它的灯光能辐射到周围 180 度的水域，通过弧形屋顶可以欣赏到 270 度海底景色。

餐厅的技术设计和制图工作于 2004 年开始。设计师莫非最初计划在伦格里岛海滩建造这个餐馆，建成后，将餐馆通过绞盘置入海中，但建造总重 175 吨的餐馆结构遇到很多技术挑战，加上马尔代夫资源有限，又没有相关的质量监制，所以最终决定将建造餐馆结构的地点设在新加坡。2004 年 5 月，建造工作正式开始，同年 10 月竣工，包括安装 5 米宽的丙烯酸有机玻璃拱顶、空调和电线。2004 年 11 月，“珍珠”被吊至一艘远洋驳船运往马尔代夫。11 月 19 日，在 85 吨沙子压舱物的帮助下，“珍珠”被沉到海底，它被精确地放置在打入海床 4 至 5 米深的 4 根钢柱上，然后用混凝土牢牢固定在钢柱上。该餐馆预计寿命为 20 年。



在海洋的梦中美餐一顿
红海之星（以色列）
The Red Sea Star Underwater Restaurant

在以色列最南端的红海城市埃拉特，与约旦的亚喀巴相邻，红海珊瑚礁表面 15 尺下，诞生了奇思妙想的红海之星。红海之星是第一间水下餐厅和酒吧，也是目前海拔最低的水下餐厅。设计师的目标是将在水中的失重感与在陆地上的踏实感结合，在其中寻找平衡点。兴建这座水下餐厅不如陆地建筑那般容易，主要考量的还是环保课题。除了动工时的各种保护，餐厅开业前 4 年，业主便派出有经验的潜水员，在海底搭建了铁丝网，将一些受破坏的珊瑚礁移植过来。餐厅所在水域已经成了珊瑚礁乐园，食客在五颜六色的珊瑚花园里，可以观赏成千上万的海洋生物寻觅食物。

红海之星分为水上和水下两部分，水面上的部分很像船的甲板，有躺椅和吊床等，还有可容纳 90 人的娱乐会所；水下则是一个有 105 个座位的餐厅。有两部电梯可到达这个水下餐馆，一个是为顾客准备的，另一个用来运送食物，洗手间和厨房则在海平面以上。红海之星位于海面以下 6 公尺深处，建筑师用心打造了 62 扇形状不一的玻璃窗，展现出 360 度的海底景象，为你奉上了视觉盛宴。

红海之星供应的是欧陆菜系，人均消费 30 到 50 美元，在中东算是价廉物美了。在这里，食客可以隔着 4 英寸的厚玻璃窗，看着鱼儿们游来游去，饮着顶级红酒，吃着龙虾海鲜，享受着深海美食大餐的情调，如置身梦境之中。

PERFECT BUSINESS STYLE

商旅中，撷一段闲暇时光

文 / 王茜

一年里，作为商务精英的你频繁地穿梭于世界各大繁华城市。无论是伦敦、纽约、巴黎，还是北京、上海、香港，那份初来乍到的新鲜感早已褪去，自由女神像、埃菲尔铁塔、长城、豫园周庄……刻板机械的旅游已不能再引起你的兴趣。为何不让我们来照料你的商旅闲暇时光呢？不同的主题、错落的时空、交织的情怀、随时可能变换的角色身份，我们为你发现各地新鲜上演的主题活动，绝对会让你在快节奏生活中获得轻松和惬意的体验。

2012 艺术北京 · 经典艺术博览会

时间：2012 年 4 月 29 日至 5 月 2 日
地点：北京全国农业展览馆

BEIJING



“艺术北京 · 经典艺术博览会”是中国首个由国际化品牌支持的古典及现代艺术博览会，它聚焦古典艺术及现代艺术，并兼顾中国传统艺术在当下的延续，已成为中国经典艺术标志性顶级盛会。继 2009 年后，本次“经典北京”汇集近 40 家来自全世界范围的画廊和艺术机构。届时，中西方的古典艺术、经典的现当代艺术将齐聚一堂，照耀京城。

今年的参展作品与前两届相比，形式更丰富，风格更多元。届时，大家能在“经典北京”博览会上游古历今，尽赏古典唯美的西方经典绘画、流传有序的中国近代绘画、意气风发的中国现当代油画，以及对中国影响深远的俄罗斯油画和具有异国情调的日本绘画。相信独特的艺术魅力和内在气质与艺术的再碰撞，必将成就炫目而深邃的经典之作。

上海国际顶级私人物品（奢侈品）展览会

时间：2012 年 4 月 5 日至 7 日
地点：上海光大会展中心

SHANGHAI

“LUXURY EXPO 2012”聚集了来自世界各地的超奢华品牌倾力参展，其中顶级跑车、游艇、名表、钻石、家纺等传统奢侈品依然是主角，金融理财、豪华度假游、尊贵婚纱摄影、个性化婚礼定制等注重于个性化服务的高端消费项目亦纷纷加入这一行列。其中，既有国外钢琴、古董、名酒等知名品牌，也有国内顶级苏绣、艺术根雕等品牌，豪华阵容集体亮相，中外奢侈品会聚一堂，令人有目不暇接之感。



HONGKONG

第 36 届香港国际电影节

时间：2012 年 3 月 21 日至 4 月 5 日
地点：中国香港地区



香港国际电影节协会 (HKIFFS) 于每年 3 月、4 月期间都会举办 3 个大型活动：香港国际电影节、香港亚洲电影投资会及亚洲电影大奖。香港国际电影节是亚洲久负盛名的电影发布和交流平台之一。世界各地的电影业界人士及影迷聚首于此，既展示新作，亦欣赏精品。电影节也是香港最大型的文化活动，每年搜罗来自 50 多个国家和地区，超过 330 部作品，在香港 11 个主要文化场地上映，吸引观众人数超过 60 万人次，当中包括 5000 位出席香港国际影视展 (FILMART) 的电影业界人士。

电影节既展示中华电影的宽广，亦发掘亚洲影坛新血，而影迷不但可观看世界级的电影，更有机会与顶尖电影人直接对话、参观展览、出席庆祝派对和其他精彩活动。

首届 Frieze 纽约艺博会

时间：2012 年 5 月 4 日至 7 日
地点：纽约曼哈顿兰德尔岛

NEW YORK

著名艺术杂志《Frieze》作为世界当代艺博会的领头羊，专注于当代艺术，关注年轻前卫的艺术家和年轻的画廊等。由《Frieze》主办的首届 Frieze 纽约艺博会将于 2012 年 5 月 4 日至 7 日在纽约曼哈顿的兰德尔岛首次亮相。

近日，《Frieze》宣布了参加首届 Frieze 纽约艺博会的画廊名单。来自 18 个国家的 160 多家世界顶级当代艺术画廊被选中参展，包括来自印度、南非以及阿拉伯联合酋长国等国的画廊、其他较突出的画廊则包括伦敦的白立方画廊，巴黎的 Yvon Lambert 画廊、哥本哈根的 Nicolai Wallner 画廊以及北京的长征空间等。



2012 年第三届法国（巴黎）国际新能源汽车博览会

时间：2012 年 4 月 3 日至 5 日
地点：法国巴黎凡尔赛门国际展览中心

PARIS



永恒的巴黎，活跃的巴黎，浪漫的巴黎，神秘的巴黎……数百年来，来往过客无一不为花都的魅力所倾倒。但巴黎不单单是历史之城、首善之都，同时也是走在时尚与科技前沿的创作重镇！随着科技及环保理念的不断发展，人们的交通方式发生了巨大的变化。电动车行业正在经历全方位的复兴。全球的政治家、研发者、企业家和消费者都将电动力车辆视为个人移动环境友好化和资源节约化的解决方案。

2012 年 4 月首次在巴黎凡尔赛门展览馆举行的 eCarTec 国际新能源汽车博览会，为向大众展示电动力汽车最先进的创新技术、最热门的话题以及大规模的循环测试提供了全方位的平台。展会上，预计将汇集来自欧洲 20 个国家的 250 家参展商，你不仅可以看到电动车，还能看到与技术、电控系统、基础结构、能源、维修、驱动工程、发动机技术和金融有关的各种展品。

泰坦尼克号 100 周年纪念

时间：2012 年 3 月 31 日至 5 月 31 日
地点：伦敦贝尔法斯特市泰坦尼克区

LONDON

2012 年已经来临，在这个浮躁的社会中，往日的纯真和经典似乎离我们远去了，而在 15 年前，有那么一部以真实事件改编的电影《泰坦尼克号》，打开了人们的心扉，让经典在记忆中永恒。

2012 年 4 月是泰坦尼克号沉船 100 周年，为缅怀这一历史时刻，伦敦的贝尔法斯特市将揭幕泰坦尼克区“泰坦尼克号标志性建筑项目”。位于泰坦尼克区中心的顶级建筑将包括一个“泰坦尼克号体验”展厅、一个“巨幕影院”让人潜入水下探索沉船，以及以泰坦尼克号为主题的宴会套餐。该项目还包括泰坦尼克号和奥林匹克滑台的重建，以及 Thompson Dock 和哈兰 · 沃尔夫造船厂原址的重建。此外，从 3 月 31 日开始，一直持续到 5 月 31 日，贝尔法斯特还将主办泰坦尼克号 100 周年纪念日。无与伦比的建筑，以及丰富多彩的活动，定会让世界各地的泰坦尼克迷们乘兴而来，满意而归。



COLORFUL LACQUERWARE LUXURY FOR 7000 YEARS

多彩漆器 七千年的奢侈

文 / 中外首工美术馆评论员 刘洪涛

龙年春节假期刚过，有网友指出百元人民币上有三只“跪拜猫”图案。网民的热议中，中国人民银行澄清：“跪拜猫”实为一种几何云纹，是战国时期漆器上的图案。

网友的疑问消除了，漆器这一冷门的文物类别进入大众的视野。

漆器虽然现在不如陶瓷、玉器一样普及，但在中国文化中，漆器却占有很重要的位置，它与玉器、青铜、陶器一起代表了中华民族璀璨的古代文明。

1978年在浙江余姚河姆渡出土的一个朱漆木碗是现今发现的最早的漆器文物，其制作年代在7000年前。

从那时起，漆器一直被视为奢侈品。

先秦经典《韩非子》中有关于漆器的记载：“尧禅天下虞舜受之，作为食器，斩山木而财之，削锯共迹，流漆墨其上，输之于宫以为食器。诸侯以为益侈，国之不服者十三。”

这段文字表明，当时的天下共主——舜，因为使用漆器做食器，被认为过分奢侈，而招来诸侯的议论。

到了西汉，《盐铁论》中提到漆器时也说：“一杯用百人之功，一屏风就万人之功，其为害亦多矣。”可见漆器制作的费时费力。

古老的漆器在拍卖市场上受到人们越来越多的关注。

2001年香港佳士得春拍，明永乐“剔红牡丹花卉大圆盒”以1287.37万元成交，是中国漆器拍卖成交的最高纪录。2006年香港苏富比，清代“乾隆剔红御制诗笔筒”以606.3万元成交。同年，中国嘉德，清代“乾隆脱胎朱漆题诗菊瓣形盖盒”以550万元成交。2007年香港佳士得春拍，明宣德“剔红双螭荷叶式盘”以497.3万元成交。2010年保利秋拍，清乾隆漆刻御制诗仿“周兕觥”以515.2万元成交。

对于目前漆器在收藏市场的表现，故宫博物院古器物部杨勇先生介绍，传世的漆器主要集中于元明清三代，数量稀少，可是工艺种类繁多，人们很难对其有全面的认识，这使得漆器收藏偏于冷门。

传世漆器的稀少使漆器爱好者更多地关注现代工艺大师的漆器作品。中外首工美术馆内当代漆艺大师的作品让参观者驻足。金银平脱漆器、剔红、剔犀、犀皮、漆画等产地不同、风格各异的漆器令参观者叹为观止。

中外首工美术馆执行馆长朱景优介绍：漆作为一种天然材料，具有液体良好的流动性，作为涂料和绘画用的颜料，在器物上形成光滑透亮的效果。跟砖瓦灰调和，产生极强的可塑性，可作为堆塑材料。由于漆的这种物理特性结合各地的文化习俗，中国漆器艺术多姿多彩，风格各异。

它通常以木或金属为胎，在胎骨上层层髹漆，每髹一层漆要经过一夜的阴干才能髹第二层，每件漆器需要髹几十层或上百层。再根据剔红、雕填、镶嵌和描绘等种种不同工艺类型加工，整个过程延续数月甚至数年。

北京雕漆在明清都为宫廷用器，富丽堂皇，难在雕工和打磨。它大多为红色，给人强烈的喜庆感。

金银平脱是四川漆器的特色工艺，它将金银薄片刻制成各种人物、鸟兽、花卉等纹样，用胶粘贴在打磨光滑的漆胎上，待干燥后，全面髹漆两三层再经研磨显出金银花纹，使花纹与漆底达到同样平度，再加推光则成为精美的平脱漆器。

漆画在艺术院校被当成一种专门的画种在研究，它结合不同地区的髹漆技艺，与现代绘画的构图和审美取向结合，其成就让世界漆艺界瞩目。

“漆器的价值与其制作者密不可分。年代久远的精品在拍卖会上不断创造高价，而当代大师的作品一样难得。他们的作品工艺精湛、制作精美，富有时代感的设计使它具有很高的审美价值，作为陈设品和收藏品都是很好的选择。”收藏了北京市工艺美术大师李志刚雕漆作品《鸿生宝相》的张女士说。

经济的发展让人们在物质追求上精益求精。漆器，这一延续了七千年的奢侈业重新走进人们的生活。



《花卉捧盒》

雕漆
殷秀云
中国工艺美术大师、
国家级非物质文化遗产代表性传承人



《朱红嵌银孔雀纹八方盒》

宋西平
四川省工艺美术大师、
国家级非物质文化遗产代表性传承人



《嵌银填彩大方盒》

宋西平
四川省工艺美术大师、
国家级非物质文化遗产代表性传承人



《马蹄莲花瓶》

雕漆
李志刚
北京市工艺美术大师



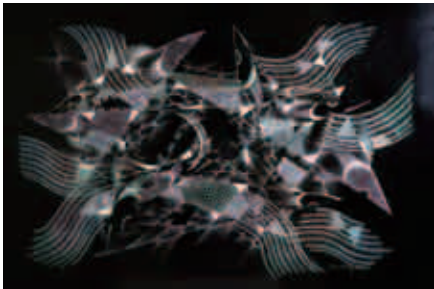
《鸿生宝相》

雕漆
李志刚
北京市工艺美术大师



《翔》

漆画
祝重华
清华大学美术学院副教授、著名画家祝大年之女



《来来往往》

漆画
祝重华
清华大学美术学院副教授、著名画家祝大年之女



《七彩犀皮盒》

犀皮漆
罗宪兵
青年漆艺师



《三色大笔筒》

雕漆
殷秀云
中国工艺美术大师、
国家级非物质文化遗产代表性传承人

“牡丹聚惠大行动”——“全单 9 折 白金尊享”工银白金信用卡促销活动

为真情回报持卡人长期以来对中国工商银行的信任和支持，即日起至 2012 年 12 月 31 日，工商银行北京分行联合北京市 20 家优质餐饮商户开展——“全单 9 折，白金尊享”工银白金卡促销活动，持卡人刷工商银行在全国范围内发行的工银白金信用卡在指定餐厅消费，尊享全单 9 折礼遇。

活动可能提前终止的说明：

由于本次活动时间跨度较长，其间可能由于合作餐厅执行情况等原因导致本次优惠活动提前终止。如发生活动提前终止情况，工行将通过工行网站提前告知，请您谅解。

参与商户：

| 序 号 | 门店名称 | 地 址 |
|-----|----------------------|----------------------------|
| 01 | 德悦庭 | 东城区王府井东街 8 号 4 层 402 |
| 02 | 泰和顺饭店 | 宣武区广莲路 1 号北京建设大厦 A 座 2-4 层 |
| 03 | 万丰小吃城 | 丰台区万丰路 306 号 |
| 04 | 北京全聚德王府井店 | 东城区王府井大街帅府园胡同 9 号 |
| 05 | 西安饭庄 | 西城区新街口南大街 20 号 |
| 06 | 西来顺饭庄 | 西城区和平门北新华街 116 号 |
| 07 | 北京曲园酒楼 | 西城区展览馆路 48 号 |
| 08 | 北京又一顺饭庄 | 西城区德外黄寺大街 28 号 |
| 09 | 华天马凯餐厅 | 西城区宣武门西大街 117 号 |
| 10 | 烤肉季饭庄 | 西城区地安门外大街前海东沿 14 号 |
| 11 | 北京砂居饭庄(西西南大街店) | 西城区西西南大街 60 号 |
| 12 | 聚望德楼清真餐饮 | 西城区地安门外大街 26 号 |
| 13 | 北京聚德华天烤肉宛饭庄（ 万泉河路店 ） | 海淀区万泉河路 69 号 |
| 14 | 北京聚德烤肉宛饭庄（ 礼士路店 ） | 西城区南礼士路 58 号 |
| 15 | 聚德砂锅居饭庄（ 双榆树东里店 ） | 海淀区双榆树东里 40 号 |
| 16 | 西四大地餐厅 | 西城区西西南大街 44 号 |
| 17 | 峨眉酒家 | 西城区北礼士路 58 号 |
| 18 | 玉华台饭庄 | 海淀区德外马甸裕民路 23 号楼 |
| 19 | 峨眉酒家地安门店 | 西城区地安门外街 155 号 |
| 20 | 峨眉酒家德内店 | 西城区德胜门内大街 262 号 |

启卡享大礼 刷卡送惊喜

即日起至 2012 年 3 月 31 日， 成功启用中国工商银行发行的个人信用卡，包括人民币信用卡（含准贷记卡、贷记卡）和双币贷记卡，就有机会参加如下活动：

活动内容

1. 启用免年费
活动期间，成功启用的金卡和普通卡即可减免该卡有效期内的年费。活动期间，成功启用的白金信用卡，即可减免启用后一年内的年费。

2. 刷卡送积分
活动期间，成功启用并使用信用卡(包括消费、存取现、转账、汇款、缴费等交易，但不包括查询类交易) 即可获赠 2000 积分。

3. 幸运抽大奖
（1）“好运奖”：活动期间，凡成功启用并刷卡消费的信用卡均可参加好运奖的抽奖。奖品为价值 50 元的礼品，中奖名额共计 25 万名。
（2）“幸运奖”：活动期间，凡成功启用并累计消费达到 1000 元（含）以上的信用卡即可参加幸运奖的抽奖。奖品为价值 500 元的礼品，中奖名额共计 2600 名。

注：同一客户名下符合条件的多张未启用卡均可参加抽奖活动，但同一卡片在同等级抽奖活动中不能重复中奖。



“惠迎新春——刷卡送惊喜”工银信用卡促销活动

2012 年 3 月 1 日（含）至 2012 年 3 月 31 日（含），持工商银行发行的牡丹信用卡，包括牡丹人民币贷记卡、牡丹双币贷记卡（国际卡）、牡丹准贷记卡、牡丹新版交通卡在参加本次活动的商户处刷卡消费单笔满 200 元（含），即可参加“随机中奖”活动，有机会赢取手机充值卡奖品一份。

餐饮商户表

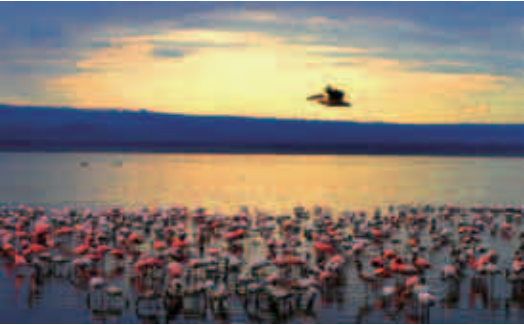
| 序 号 | 商户名称 | 商户地址 | 订餐电话 |
|-----|----------------|-----------------------------------|------------------|
| 01 | 全聚德和平门店 | 北京市宣武区前门西大街 14 号楼 | 010-63023062 |
| 02 | 全聚德王府井店 | 北京市东城区帅府园胡同 9 号 | 010-68239011 |
| 03 | 全聚德前门店 | 北京市前门大街 30 号 | 010-67028740 |
| 04 | 全聚德奥运村店 | 北京市朝阳区惠忠北里 309 号天创世纪 A 座一至三层 | 010-64801686 |
| 05 | 全聚德三元桥店 | 北京市朝阳区东三环北路甲 2 号东信大厦一层 | 010-84492759 |
| 06 | 全聚德学院路店 | 北京市海淀区清华东路 2 号 | 010-82838568 |
| 07 | 全聚德双榆树店 | 北京市海淀区北三环西路 32 号恒润大厦三层 | 010-62161099-801 |
| 08 | 全聚德通州店 | 北京市通州区九棵树西路 82 号 | 010-81579888 |
| 09 | 全聚德西翠路店 | 北京市海淀区西翠路 9 号瑞成大酒店二层 | 010-68239011 |
| 10 | 北京黄寺净雅餐饮有限公司 | 北京市朝阳区黄寺大街 15 号 | 010-58193888 |
| 11 | 北京金宝街净雅餐饮有限公司 | 北京市东城区朝阳门南小街 269 号 | 010-58171888 |
| 12 | 北京辉煌净雅餐饮有限公司 | 北京市海淀区复兴路 26 号院综合楼 1-3 | 010-58899188 |
| 13 | 北京锦绣净雅餐饮有限公司 | 北京市西城区西绒线胡同 28 号 | 010-65512666 |
| 14 | 顺峰丰台店 | 北京市丰台区丰葆路 19 号一、二层 | 010-83624679 |
| 15 | 方庄顺峰海鲜楼 | 北京市丰台区右安门外方庄路 5 号 | 010-67676368 |
| 16 | 顺峰商务会馆 | 北京市海淀区阜成路 115 号 1-4 层 | 010-88138888 |
| 17 | 顺峰山庄 | 北京市朝阳区东三环北路 16 号 | 010-65070554 |
| 18 | 顺峰亚运村店 | 北京市朝阳区慧忠北里 105 号楼 C 段 | 010-64263886 |
| 19 | 金钱豹（王府井店） | 北京市东华门大街 55 号（王府世纪） | 010-65593516 |
| 20 | 金钱豹（世贸天阶店） | 北京市朝阳区光华路 9 号世贸天阶 2 号楼四层 L402.403 | 010-65538888 |
| 21 | 金钱豹（亚运村店） | 北京市亚运村慧中北里 214 号楼二层 | 010-51263999 |
| 22 | 金钱豹（朝阳大悦城店） | 北京市朝阳区朝阳北路大悦城九层 9F01 | 010-64879868 |
| 23 | 金钱豹（中关村店） | 北京市海淀区丹棱街甲一号 6 层 601 | 010-68038888 |
| 24 | 倪氏海泰（莲花池店） | 北京市西城区莲花池东路 5 号 | 010-63486888 |
| 25 | 倪氏海泰（麦子店街店） | 北京市朝阳区麦子店街 53 号 B1 | 010-65910558 |
| 26 | 倪氏海泰（海泰大厦店） | 北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 | 010-82885178 |
| 27 | 倪氏海泰（通州梨园店） | 北京市通州梨园镇梨园村委会东 500 米 | 010-81511088 |
| 28 | 东来顺王府井饭庄 | 北京市王府井大街 198 号 | 010-65139661 |
| 29 | 东来顺新东安饭庄 | 北京市王府井大街 138 号五层 | 010-65280932 |
| 30 | 万龙洲饮食有限责任公司 | 北京市朝阳区安慧里 4 区 15 号楼 | 010-64986886 |
| 31 | 伊锦园 | 北京市朝阳区元大都城垣遗址公园龙泽鱼跃景区 | 010-84650615 |
| 32 | 湘水之珠（万寿路店） | 北京市海淀区万寿路北口翠微西里配套服务楼 | 010-68259888 |
| 33 | 湘水之珠（首体店） | 北京市海淀区首体南路 22 号国兴大厦二层、三层 | 010-51776688 |
| 34 | 阜成路 99 号餐饮有限公司 | 北京市海淀区阜成路 99 号 | 010-88154988 |
| 35 | 安友杭州新开元大酒店 | 北京市海淀区北四环路 67 号大地科技 | 010-82888232 |
| 36 | 时代新开元大酒店 | 北京市海淀区阜成路 111 号 | 010-88117628 |
| 37 | 秀天地名餐会 | 北京市西城区金城坊街 2 号 L401、L501-502 | 010-66222799 |
| 38 | 湘府明珠贵宾楼 | 北京市大钟寺东路 9 号京仪大厦 A 座 1-4 层 | 010-62120388 |

牡丹聚惠大行动之惠旅游——“肯尼亚狂野之旅”工商银行信用卡专享精品特惠线路

出发日期：2012 年 5 月中旬至 9 月底
报名日期：3 月 20 日开始，截止日期 6 月 30 日
活动期间，持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，在中国铁道旅行社刷卡选择“工银卡专享肯尼亚深度狂野之旅——安博塞利国家公园、纳库鲁国家公园、马赛马拉野生动物保护区、树顶旅馆”即可享受 21800 元的工行特惠价格及 12 期分期零手续费的优惠。

- 注意事项
1. 限中国工商银行北京地区信用卡用户参加，不限主副卡。
 2. 持卡人需通过旅行社门店刷卡预订指定线路且以中国工商银行信用卡支付全款方可享受本优惠活动。
 3. 团费包含：肯尼亚团队旅游签证费；
北京往返国际机票，团队经济舱含税；
全程当地 4-5 星级酒店（赠送内罗毕 2 晚 5 星级酒店），双人标准间；
餐食；
行程所列景点；
司机、导游、领队服务费；
旅游巴士（包括接送机及游览期间）；
个人旅游境外意外保险及旅行社责任险；
全程短信报平安服务。
 4. 团费不含：小费（10 美元 / 人 / 天，共 100 美元，合人民币 640 元），大人小孩同价；
单间差：USD775；
行李物品保管费用及托运行李超重费、个人消费及行程以外的自选项目；
因罢工、大风、大雾、航班取消或更改时间等人力不可抗拒原因所导致的额外费用；
如行李或物品丢失、被盗等意外损失费用；
晚用车，司机和导游加班费用；

详情请咨询中国铁道旅行社
电话：010-51871053、010-52535915
地址：北京市海淀区北蜂窝路 1 号



“牡丹聚惠大行动”——“全单五折 越惠越滋味”

即日起至 2012 年 3 月 31 日，刷工银白金卡、工银信用卡卡金、新版交通卡在指定餐厅、指定时间消费，消费金额不超过 1000 元，全单五折；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。（每家餐厅每日限前 20 单，建议您提前电话确认。）

活动可能提前终止的说明：

由于本次活动时间跨度较长，其间可能由于合作餐厅执行情况等原因导致本次优惠活动提前终止。如发生活动提前终止情况，工行将通过工行网站提前告知，请您谅解。

| 半价日 | 对外营业名称 | 商户地址 | 订餐电话 |
|-----|---------------|---------------------------------|--------------|
| 周一 | 和松烤肉 | 北京市海淀区北三环西路 32 号恒润国际大厦 0105 | 010-82126668 |
| 周二 | 燕尾蝶泰国餐厅酒吧 | 北京市朝阳区三里屯南路甲 58 号 | 010-65025118 |
| 周三 | 都太国际海鲜自助 | 北京市朝阳区朝阳公园西路六号蓝色港湾 DS-05 | 010-59056888 |
| 周四 | 阳光海岸自助百汇（辉煌店） | 北京市海淀区西翠路 19 号 | 010-68166111 |
| | 阳光海岸自助百汇（金宝店） | 北京市东城区朝阳门南小街 269 号 | 010-65277666 |
| | 阳光海岸自助百汇（黄寺店） | 北京市朝阳区黄寺大街 15 号 | 010-58193800 |
| 周五 | 美成轩食府 | 北京市朝阳区工体北路 8 号院三里屯 SOHO1 号楼 5 层 | 010-85270355 |
| 周六 | 荷畔咖啡厅 | 北京市西城区北展北街华远企业号 17 号楼 1 层 101 号 | 010-88320756 |
| 周日 | 大饱口福（自助餐饮） | 北京市东城区王府井东街 8 号 4 层 402 | 010-58138238 |

工银快购卡 超值优惠看电影 10 元起

即日起至 2012 年 3 月 31 日，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喜价！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。具体影院及票价信息如下：

影院名称：首都电影院

活动时间：即日起至 2012 年 3 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

影院名称：北京耀莱成龙国际影城

活动时间：即日起至 2012 年 3 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

影院名称：北京新影联华谊兄弟影院

活动时间：即日起至 2012 年 3 月 31 日

优惠价格：普通影片、3D 影片均 10 元 / 张。

影院地址：北京市朝阳区广顺北大街 16 号华彩国际商业中心 B1

影院名称：北京新影联天宝国际影城

活动时间：即日起至 2012 年 3 月 31 日

优惠价格：普通影片、3D 影片均 10 元 / 张。

影院地址：北京市朝阳区祁家豁子 8 号健翔大厦地下一层

注：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。活动细则详询影院内。



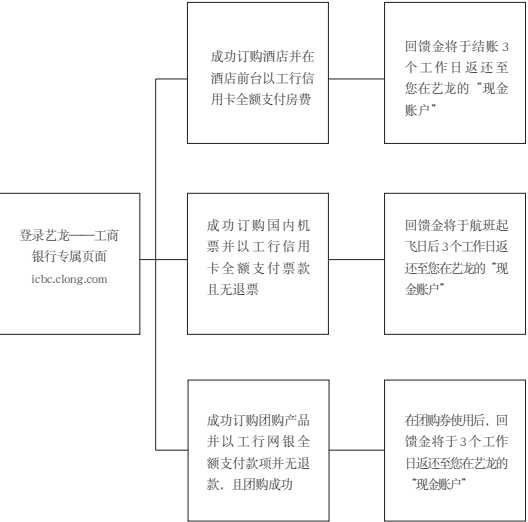
工银信用卡携手艺龙真情回馈——房费 13%、机票 2%、团购 1% 大返还

即日起至 2012 年 12 月 31 日，凡工银信用卡持卡人通过指定网址（<http://icbc.elong.com>）链接，登录艺龙旅行网成功订购酒店，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% 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，同时还享受原联名卡权益，即还可获得酒店房费 3% 的回馈金返还；成功订购酒店团购产品，即可获赠团购产品购买金额 1% 的回馈金。每个会员（账户）在活动期内所获得返现金额以 ¥4999 元为限。

注意：网上预订，请先登录艺龙会员账户（非会员需先注册成为艺龙会员），方可享受返现优惠！

| 产品 | 工银信用卡持卡人享受折扣 | 工银牡丹艺龙信用卡持卡人享受折扣 |
|------|--------------|------------------|
| 酒店 | 10% | 13% |
| 机票 | 2% | 2% |
| 酒店团购 | 1% | 1% |

如何预订酒店 / 机票并获得返还的现金



如何提取返还的现金



活动详情可拨打艺龙公司客户服务热线咨询：4006 - 161616 转 5 转 2。

积分倾情换礼之 生活因女人而美丽



即日起至 2012 年 3 月 31 日，中国工商银行发行的个人牡丹准贷记卡、牡丹人民币贷记卡（包括新版牡丹交通卡）、牡丹双币贷记卡，仅限北京地区，不包含牡丹商务卡，持卡人可参与积分兑换活动。

积分倾情换礼之白金人生 品质享受

即日起，中国工商银行发行的工银白金卡（仅限北京地区）持卡人可参与积分兑换活动。

积分查询及兑换途径

牡丹个人信用卡持卡人可登录中国工商银行股份有限公司门户网站（www.icbc.com.cn），按照如下路径进行消费积分兑换。

登录工行网站（www.icbc.com.cn）→进入北京分行网站→进入“信用卡服务”→点击“积分兑换”栏目。

登录工行网站(www.icbc.com.cn)→进入银行卡频道→点击“积分计划”——“积分换礼”栏目→北京。

| 名称 | 类别 | 现积分 | 标准积分 |
|---------------------------|--------|--------|-------------------|
| 欧舒丹乳木果润手霜 | 魅力 3 月 | 35000 | 50000 |
| 香山电子秤 | 魅力 3 月 | 45000 | 60000 |
| 多样屋摩洛哥围裙三件套 - 太阳花 | 魅力 3 月 | 45000 | 60000 |
| Anna Sui 安娜苏追梦翎雀女士香水 30ml | 魅力 3 月 | 140000 | 200000 |

| 名称 | 类别 | 现积分 |
|---|------|----------|
| 北欧欧慕电动红酒开瓶器 | 白金人生 | 150000 |
| Versace 范思哲 经典男士淡香水 30ml | 白金人生 | 150000 |
| Dior 迪奥真我香水 50ml | 白金人生 | 400000 |
| JBL on time micro mini 音响 | 白金人生 | 1000000 |
| 德国双立人 24cm 双耳煎炒锅 40477-240 | 白金人生 | 500000 |
| 德国双立人深烧锅 40413-241 | 白金人生 | 550000 |
| 新秀丽公文包 Z32*001 | 白金人生 | 600000 |
| 新秀丽拉杆箱 21Z*09006 | 白金人生 | 1000000 |
| 新秀丽拉杆箱 Z32*005 | 白金人生 | 1100000 |
| 苹果 iPhone4S 16G | 白金人生 | 2000000 |
| 佳能 EOS 5D Mark II (EF 24-105mm f/4L IS USM) | 白金人生 | 10000000 |

牡丹聚惠大行动之惠旅游—— “15 日美国全景游（3 日黄石）” 工商银行信用卡专享精品特惠线路

活动时间

即日起至 4 月 10 日报名，5 月出发（具体日期待定）。

即日起至 5 月 10 日报名，6 月出发（具体日期待定）。

活动期间，持工商银行北京市分行发行的信用卡在中国铁道旅行社刷卡选择“工银卡专享美国全景游（3 日黄石）精品线路——美国东西海岸、黄石公园、夏威夷 15 天”即可享受 26800 元的工行特惠价格及 12 期分期零手续费的优惠。

详情请咨询中国铁道旅行社

电话：010-51871053、010-52535915

地址：北京市海淀区北蜂窝路 1 号



工行运通白金卡持卡人 应邀参加黛安·索尔音乐会

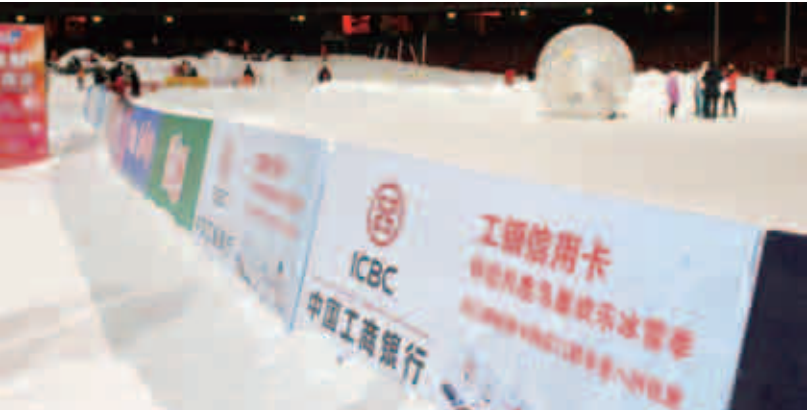
日前，工行运通白金卡持卡人应邀参加了黛安·索尔于北京举行的独享爵士音乐会。盲人歌手兼钢琴家黛安·索尔才华横溢、不拘一格。作为黛娜·华盛顿 (Dinah Washington) 和其他二十世纪四五十年代传奇爵士乐手的长期追随者，索尔不仅发扬她父母那一年代的爵士乐章，更注入五六十年代属于自己年轻时代的流行音乐元素，以自我风格建立起辉煌的音乐事业。索尔跨越近三个世纪的音乐生涯，两度获得格莱美奖和三项格莱美提名，索尔的音乐足迹遍及美国音乐界的每一个角落，影响力无远弗届。



工行新春客户专场 于鸟巢举行

日前，第三届鸟巢冰雪季首席合作伙伴中国工商银行北京分行在鸟巢隆重举行了以“同创未来，共谱华篇”为主题的新春客户专场活动，以答谢合作客户及持卡人对银行卡业务的支持。活动当晚，鸟巢冰雪季的滑雪、碰碰车、雪圈等趣味娱乐项目向工行合作客户开放，除此之外，主办方还在现场安排了文艺演出、抽奖等助兴活动。专场活动吸引了两千余名客户及其家人的积极参与，活动现场氛围非常热烈。

2011 年，中国工商银行北京分行与国家体育场有限责任公司签订了银行卡业务合作协议，合作内容涉及品牌及新产品推广、联名卡合作、MIS 收单合作等。为提升鸟巢内部支付环境，打造“智能鸟巢”，工商银行为鸟巢搭建了售票及内部收费项目的一体化收单及快速支付系统，支持所有银行卡及鸟巢储值卡的结算以及中国工商银行快购卡等非接式卡片的快速支付。工行与国家体育场的合作将向更广、更深入的方向发展，这也是金融业和文化产业实现互通合作的一次重要尝试。信息化的服务系统覆盖鸟巢冰雪季，给消费者带来了许多便利，同时也使金融服务产品拥有了很好的市场空间。



ALWAYS THE HEROES COME BACK

乱世呼唤英雄主义回归

纷争不断的世界格局、不见好转的经济形势、通货膨胀、能源紧缺……不断涌现的令人情绪低迷的问题困扰着这个世界。炒作性的玛雅预言更令 2012 年在很多人心目中成为某种具有象征意义的转折点。于是，追忆往昔美好岁月，呼唤英雄拯救世界再次成为电影、文学及音乐领域的主旋律。

年度重磅孤胆英雄

2012 年好莱坞的大片，笼罩在一片阴暗与迷茫之中，并在这令人备感压抑的空气中下，寻求一线光明的突破。为人类搞定这一切的，必然是卓尔不群的他或者他们。是的，英雄时代再次回归银幕，带领全人类走向新的生机。



《蝙蝠侠之黑暗骑士崛起》 The Dark Knight Rises

作为克里斯托弗·诺兰《蝙蝠侠》系列的最终章，华纳拿出了高达 2.5 亿美元的投资，希望打造影史上的又一部经典。除了“蝙蝠侠”克里斯蒂安·贝尔回归以外，其余角色均为全明星阵容：安妮·海瑟薇、迈克尔·凯恩、汤姆·哈迪、约瑟夫·高登-莱维特、玛丽昂·歌迪亚、摩根·弗里曼、加里·奥德曼、朱诺·坦普尔。

文学与银幕世界的经典回归

呼唤英雄回归，以及对往昔辉煌岁月怀旧的思潮，同样影响着文学界的动态。人们对于新时代英雄主义式微的迷茫，并不影响他们依旧对这种人物出现的期盼。经典文学的再次复兴，正是这种潮流影响下的必然结果。



《丁丁的哲学世界》 TINTIN Au Pays Des Philosophes

在每一本漫画里，丁丁和他的爱犬白雪都会带着读者一同踏上一段奇妙旅途，和他一起周游世界，从神秘的中国沿海到遥远的世界屋脊。但在热热闹闹的冒险故事背后，该书编者觉得更加深刻的内涵还有待挖掘。

你可以读到政变，和政治学有关；你会碰到各民族的人，这就是人类学；你还能学到幽默的艺术。埃尔热不愿把自己局限在狭小的西方思维和哲学中，他可以心平气和地对待东方的万物有灵论和图腾崇拜。

英雄的回顾



20 世纪 80 年代：超人独领风骚

二战中“崛起”，冷战中他最终成为荧屏上的国际偶像。超人不似“钢铁侠”、“蝙蝠侠”在现实生活中也是腰缠万贯，体格似奥运冠军的人，他平凡而内向，满足了普通大众对自己是无名英雄的想象空间。



20 世纪 90 年代：永远的蝙蝠侠

不同于各种脸谱化的邪恶分子和英雄主义，《蝙蝠侠》在英雄电影中独辟蹊径，着重于现实中的罪恶与黑暗，以及人性的难以捉摸。在与它们看似无止境的作战中，引发人们对于正义的深度思考。



2000~2010：大放异彩《X 战警》

随着电脑技术的日新月异，很多以前无法做到的特效终于能在 21 世纪完成。《X 战警》即是最好的例子，它向我们呈现了很多超乎我们想象的独特角色，在银幕上全新呈现一个完美的英雄时代。

带你认识工银白金卡

尊敬的持卡人，相信您已经拥有一张或多张工商银行白金信用卡，但关于每张卡的起源和特性，您是否也有详细的了解呢？请让我们带领您对工银白金卡做更多的了解吧！

工银尊尚白金信用卡（银联品牌）



工银尊尚白金信用卡（银联品牌）是工行与中国银联合作发行的国内首款银联品牌尊尚白金信用卡产品，为持卡人提供服务层次更高、服务内容更全的特色增值服务，让您享至尊礼遇，品至上生活。

工银白金信用卡（美国运通品牌）



工银白金信用卡（美国运通品牌）是工行与美国运通公司合作在中国大陆推出的首款美国运通品牌白金信用卡产品，该产品以高附加值的尊贵服务及超凡体验成为信用卡顶级产品中的新标杆。

工银白金信用卡（银联标准）



工银白金信用卡（银联标准）是工行与中国银联合作发行的国内第一款符合 PBOC2.0 标准的芯片白金卡，采用 PBOC2.0 标准芯片，极大地提高了产品的安全性。

工银白金信用卡（万事达卡品牌）



工银白金信用卡（万事达卡品牌）是工行面向优质客户发行的高端信用卡，它传播精英文化，彰显精品内涵，提供精致服务，专享精彩生活，让您通过用卡获得真正的白金级体验。

工银白金信用卡（威士品牌）



工银白金信用卡（威士品牌）是工行与 VISA 国际组织合作在中国大陆推出的第一张符合 EMV 标准的双币种白金信用卡，其中 EMV 标准芯片的采用极大地提高了产品的安全性。

