

中国工商银行北京市分行

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

2012.7 总第十一期

特别策划

全世界看伦敦

降息时代的理财博弈术

张兰 做餐饮业的路易威登

舌尖上的食材魔法

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



工银白金卡
卡丁车活动大招募
详见封三



同鼓舞 共发展



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

7月居民阶梯电价全面试行
北京千足金逼近 400 元 / 克
个人住房公积金贷款利率降至 4.70%
中国企业缺席欧洲杯赞助商
北京彩民独揽 5.7 亿元巨奖
首都机场吞吐量居全球第二
高铁打折 京沪动车票价优惠

P6 国际时事

欧佩克油价跌破每桶 100 美元
中国大米高价热销日本
为吸引外资朝鲜鼓励女性嫁外国企业家
空客为肥胖乘客提供特殊座椅引争议
禁售鹅肝食品 加州民众争吃“美食”
开源节流 诺基亚全球裁员约 1 万
37 年 德国夫妇共铸童话城堡

P8 特稿

降息时代的理财博弈术
本期我们将探讨的话题：面对金融乃至整个经济环境的变化，作为理财者应该考虑如何在降息时代进行资金配置，通过合理博弈找到资产增值最大化的理财策略。

P10 工行新闻

工行倾力打造绿色金融机构
工行力推中小企业设备租赁
工行推出全新 iPhone 手机银行客户端
工行已获 178 项国家专利
《福布斯》2012 全球 2000 家大公司张榜 工商银行位列五强
工行与 20 家大型商品交易市场战略合作
工行推出个人账户贵金属定投和双向交易业务
工行北京分行开通“歌华有线”自助缴费服务
工行获批在波兰设立分行

P12 白金人生

张兰 做餐营业的路易斯威登
从“阿兰酒楼”到“俏江南”，再到“兰会所”，张兰用自己的方式将中餐的“梦工厂”开到世界各地，中国人的用餐体验也因俏江南从而完成了从追求向艺术的转化。张兰曾经说过要做餐饮界的路易威登，这听起来像每一个海归人士在归国前曾喊出的响亮口号，不知有多少人归国前的美好愿景逐渐被时间冲淡，但张兰做到了。

P14 封面专题

全世界看伦敦
整个伦敦城之于世界来说就像一个博物馆，无论你在追求什么，都可以在这里得到共鸣。如今，奥运会重新唤起了人们对这个城市的关注，趁着奥运会的这个契机，重新来解读一下这个既开放又像谜一样的城市吧。



P30 世家

那些流淌着“王室血液”的服饰
英国女王登基 60 周年庆典刚刚结束，王室的生活又一次备受世人关注。在英国，并非所有英国王室用过的东西，都有资格宣称自己是“御用”。只有王室认证标志，才是最权威的标志。而且，王室认证标志是由王室委任的，它只授权给那些品质多年如一的供应商。

P34 文化

孕育理想的海德公园
海德公园是伦敦生活方式的承载者，已经成为伦敦的象征——以海纳百川的气势，从容地接受着在这里各种文化相互碰撞所发生的一切。

P36 飨宴

品下午茶 偷得浮生半日闲

P38 生活圆桌

悦享生活好滋味 一周 6 折品美食
舌尖上的食材魔法

P46 旅游

热吻澳洲
或许多年以后，回忆起在澳洲的一幕幕场景，依旧清晰如昨，这些体验将成为你那一年做过的最棒的事情。

P56 自驾

穿越时空 激情之旅

P60 特惠商家

北京金融街丽思卡尔顿酒店：低调奢华，极致典雅
酒店，那些你不得不知道的事

P68 养生

关爱孩子 呵护双眸
传统养生学认为“一身之本定在双眼”。人人都希望拥有明亮而有神的双眼。如果从小用眼不当，使视力受到损害，过早地戴上眼镜，将会给日常生活、工作和学习带来诸多不便与烦恼。关爱儿童，保护眼睛从儿时做起，用我们心灵的窗户去探寻世间最旖旎的风景。

P72 典藏

2012，奥运藏品是否王者归来？

P74 玩乐推荐

暑期大战 国内华语巡礼

P76 信用卡活动

工行联合 5 大商场刷卡有礼促销
苏宁、大中分期零手续费
新版牡丹交通卡 双倍积分
工银信用卡刷卡有好礼，积分奖不停
《睿意品辑》第 11 期信用卡活动信息索引

P79 工行企业文化

中国工商银行：节能环保“绿色银行”

P80 影音阅读

渲染你的旅途时光



DOMESTIC
EVENTS
国内时事

7 月居民阶梯电价全面试行

7 月 1 日全国全面试行居民阶梯电价制度。发改委表示，绝大部分地区最终确定的第一档电量标准均比听证方案有所提高，覆盖率大大超过 80%。针对家庭人口差异问题，各地可灵活妥善处理。有地方规定，超过一定人口数量的家庭，经过甄别与批准之后可以申请加装电表或增加用电基数。此外，阶梯电价计价周期各地也有所不同。

实行居民阶梯电价后，政府将加大对电网企业的监督力度，督促电网企业加快对居民合表用电户“一户一表”的改造，争取 3 年改造到位。同时，阶梯电价政策出台后，电网企业不得再向居民收取电表改造费，有关费用全部由电网企业承担。发改委还表示，阶梯电价制度代表了资源性产品的价格改革大方向，下一步自来水、天然气等资源产品的价格改革或将参考阶梯电价推行的经验。

第一档电量标准参考

北京	每月不超过 240 度
上海	户均每年 0 ～ 3120 度（含）
	分时电价：不作调整
广州	夏季标准（5 月～ 10 月）每月 0 ～ 260 度
	非夏季标准（11 月～次年 4 月）每月 0 ～ 200 度



北京千足金逼近 400 元 / 克

6 月以来，国际黄金价格开始逐步回升，黄金从月初最低 1545 美元 / 盎司左右，涨至 1630 美元 / 盎司附近，半个月的涨幅约为 5%。国际金价连续 6 个交易日持续上涨，引发北京黄金零售商家宣布全面上调足金、千足金零售价。这是今年年内第 5 次提价，足金每克上涨 8 元，千足金每克上涨 7 元。调整后，菜百、国华、工美千足金饰品售价为 399 元 / 克，再次逼近 400 元 / 克。



个人住房公积金贷款利率降至 4.70%

6 月初，住建部下调个人住房公积金贷款利率。5 年期以上个人住房公积金贷款利率由 4.90% 下调至 4.70%；5 年期以下（含 5 年）个人住房公积金贷款利率由 4.45% 下调至 4.20%。目前全国已经有近 20 个城市调整了公积金额度，以重庆、武汉、西安等城市为例，公积金贷款的上限都已经提高到 70 万左右，按照这一贷款额度，基本上可以满足这些城市的主流房源贷款需求。但是对于北京等一线城市，由于单套房的总价较高，公积金贷款往往“力不从心”。另外，对于此次降息，业内人士普遍认为，信贷的松动给楼市走出底部提供了政策支持，预计部分楼盘项目的成交量会逐渐增加。但对于开发商而言，通过降价促销，加速回款来缓解资金压力仍将是唯一选择。

中国企业缺席欧洲杯赞助商

“欧洲杯已经不仅是欧洲的赛事。”2012 年欧洲杯全球赞助商分别是可口可乐、麦当劳、阿迪达斯、嘉士伯啤酒、现代起亚汽车、嘉实多润滑油、ORANGE（橙）电信、夏普、佳能。其中，作为三个亚洲赞助商之一的夏普公司通过与欧足联签署赞助 2012 欧锦赛合作协议，在全球开展营销活动，以提升全球品牌知名度和美誉度。不过，成为顶级赛事的 TOP 赞助商是件“烧钱”的事。今年，中国企业缺席欧洲杯全球赞助商，“高门槛”被视为中国企业“捂紧钱袋”的重要原因。在体育营销领域摸爬滚打了多年以后，越来越多的中国公司更加理性，不愿再盲目地一掷千金。与伦敦奥运会时间过于接近，也在一定程度上影响了中国企业赞助欧洲杯的热情。业内人士表示，因为 7 月 28 日开幕的伦敦奥运会将分散各个企业的营销预算，在两个相距不足一个月的国际重大赛事上做营销功课，中国企业势必有所取舍。



首都机场吞吐量居全球第二

根据中国民用航空局局长李家祥介绍，2011 年，中国共有客货航空公司 47 家，运输机场 180 个，通用航空企业 123 家，机队规模为 2888 架。2011 年至 2015 年，预计国内将新建机场 70 座，改建机场 101 座；到 2015 年，新引进的飞机将超过 2000 架，民航民用飞机拥有量将达到 4700 架左右。改革开放以来，中国民航年均增长速度为 17.6%，远超同期国内 GDP 年均 10% 的增长速度。目前，旅客吞吐量超过 1000 万人次的国内机场达到 21 个，其中，首都机场旅客吞吐量达 7868 万人次，居全球第二。



中国福利彩票

北京彩民独揽 5.7 亿元巨奖

6 月 12 日，北京彩民独揽 5.75 亿，不仅刷新了双色球的中奖纪录，同时也一举刷新浙江 5.65 亿的巨奖纪录，成为中国彩市第一巨奖。中出大奖的 105882 号投注站位于北京市朝阳区三里屯南路 18 号，在大奖中出后，这家幸运站点立即成为大家关注的焦点。获知喜讯后，站主兴奋不已，招呼来往的人群，为大家免费提供饮料。投注站所在的宾馆的服务人员和一些客人都闻讯而来，有的不停向投注站业主道喜，有的马上买了几注彩票，希望沾沾喜气。



高铁打折 京沪动车票价优惠

继沪宁、沪杭高铁之后，京沪高铁也将开始打折。近期，京沪高铁 85 趟动车组列车的商务座、特等座票价将实行分时段优惠，其中商务座优惠幅度为 10% ～ 20%，特等座优惠幅度为 10%。不过，一等座、二等座仍不在优惠之列，票价仍分别为 935 元和 555 元。据悉，京沪高铁优惠按预售期 1 ～ 5 天和 6 ～ 12 天，周一至周四和周五至周日两个限制时间段实施。在票价上，原价 1750 元的商务座打 8 折或 9 折，分别为 1400 元、1575 元；原价 1055 元的特等座打 9 折，折后价为 949 元，仅比一等座高出 14 元。不过，此次特惠只涉及京沪高铁本线列车，走部分京沪高铁线路的列车不在优惠之列。

GLOBAL EVENTS 国际时事



中国大米高价热销日本

近期，中国大米在日本市场大受欢迎。在福井县的超市，10 公斤装中国大米卖到 2580 日元（约 215 元人民币），价格仅比日本国产米便宜 10% 左右。

据介绍，日本从中国进口的大米主要产自中国东北。日本目前国内的大米消费量每年为 800 万吨，其政府规定的外国大米进口额度为 77 万吨，约为总消费量的 10%。

分析称，中国大米在日本热销的一大原因是 2011 年日本大地震和核泄漏导致的国产米供应紧张。由于日本国产大米价格不断上升，而消费者又对来自日本稻米重要产区——东北地区的大米心存疑虑，因此中国大米在日本很有市场。



欧佩克油价跌破每桶 100 美元

石油输出国组织（欧佩克）油价跌势继续，跌破每桶 100 美元关口。全球经济增长前景暗淡导致能源需求减少的忧虑加深，依然是打压油价的主要因素。

希腊危机尚未解决，西班牙银行业又出问题。同时，意大利和德国也都传出不佳消息。美国方面的经济形势同样难让市场乐观。此外，美联储主席伯南克在国会就经济前景发表证词时，并未给出将推出第三轮量化宽松政策的暗示，这令美国经济脆弱的复苏前景更加充满不确定性。受此影响，国际市场原油价格大跌。

欧佩克近日均称，其原油产量已经达到日均 3242 万桶，为 2008 年夏季以来的最高水平，并表示现在的原油供应高于市场需求。另据有关数据，欧佩克最大产油国沙特的原油产量今年 4 月份曾创下近 30 年的最高纪录，达到日均 1010 万桶，而 5 月份又降至日均 980 万桶。

为吸引外资朝鲜鼓励女性嫁外国企业家

据悉，朝鲜以引进外资为名，对朝鲜女性与外国企业家间的国际婚姻实行奖励政策。想与朝鲜女子结婚的企业家须预付 30 万元人民币（约 5400 万韩元）的订金方可取得朝鲜的结婚许可。支付订金后即可与经朝鲜国家方面选拔并经过培训教育的朝鲜女子结婚。外国企业家在与朝鲜结成“亲家”之后，朝鲜将通过她们向这些企业家提出投资提议。如果不能达成投资，朝鲜将对其征收 100 万美元（约 11 亿韩元）的追加金。



空客为肥胖乘客提供特殊座椅引争议

据外媒报道，空中客车公司决定为肥胖乘客提供更宽的飞机座椅。但因其他座椅相应要变窄，这可能引发其他乘客的不满。

由于肥胖人群数量持续增加，航空公司接到大量乘客投诉，称邻座的肥胖乘客挤占了他们的座椅空间。为此，空客公司决定为 A320 客机设计超宽座椅，将紧邻过道的座椅宽度由 18 英寸（45.72 厘米）增加到 20 英寸（50.8 厘米）。但为了不减少搭载乘客的数量，与之相邻的两个普通座椅的宽度将因此减少 1 英寸。

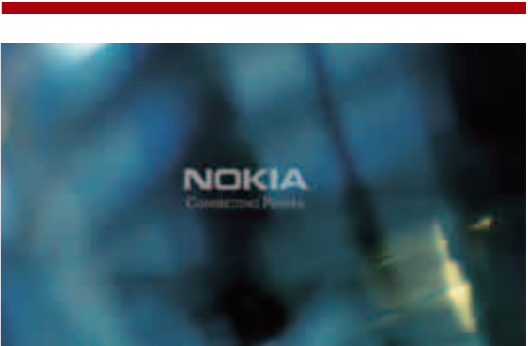
据称，航空公司可对“胖人座位”收取额外费用。空客公司预计，如果每个宽座椅多收费 6.5 英镑，在 15 年的飞行寿命中，每架飞机将多创造 200 万英镑的收益。这将弥补搭载肥胖乘客产生的多余燃料费用。

禁售鹅肝食品 加州民众争吃“美食”

美国加利福尼亚州议会已通过法案，禁止以“迫害”动物的方式生产和销售一切鹅肝食品。7 月 1 日是该法案生效的日子，加州各地因此出现争吃“最后一餐鹅肝”的现象。

加州的不少法式餐厅都特意在高档餐牌上增加鹅肝美食，座位也在两三个月前被预定。鹅肝价格也一路飙升，加州的肥鹅肝批发价已上涨到每磅 60 美元，比之前高出一倍。

动物保护人士则经常在餐厅外展示肥鹅肝生产过程的图片，并高喊“无耻”，令食客们面对美味难以下咽。很多鹅肝宴不得不“转战地下”。宴会时，餐厅挂出关门的牌子，禁止外人进入。但也有厨师联名上书，要求推翻该禁令。他们认为，经济不景气，禁食鹅肝将使餐饮业损失惨重。



开源节流 诺基亚全球裁员约 1 万

为了能够尽快走出低迷，诺基亚大刀阔斧改革。诺基亚近期宣布，到 2013 年底前，将在全球范围内最多裁员 10000 人，并进行高管调整，还计划关闭位于德国、加拿大和芬兰的 3 家工厂，并出售旗下奢侈品手机品牌 Vertu。通过这些举措，诺基亚计划在 2013 年底前节约 16 亿欧元的生产成本。

此次裁员会波及诺基亚在中国的员工，不过具体裁员部门和人数尚未对外公布。自从诺基亚现任 CEO 埃洛普上任以来，诺基亚就开始频频启动裁员计划以降低开支。诺基亚旗下的 Vertu，是全球第一个奢侈品手机品牌，Vertu 全球一半以上的专卖店都位于中国，且大中华区收入也在其各区域市场中排名第一。诺基亚确认，已与北欧私募股权公司 EQTVI 达成协议，将把奢侈品手机品牌 Vertu 出售给 EQTVI，把子公司 Vertu 公司 90% 出售给对方。



37 年 德国夫妇共筑童话城堡

德国杜特外勒一对夫妇经过 37 年的努力，花费 5 万欧元，在自家后花园建成了一座童话式的城堡。据悉，为实现梦想，76 岁的舍内沃尔夫先生自 1975 年起几乎每天都把精力花在了建筑城堡上。舍内沃尔夫太太称，从那时起，除了看望老母，丈夫再没有外出度假。

这座梦幻般的城堡以石头、砖头和水泥建成，宽度和高度都是 15 米。整座建筑包括城楼、设有枪眼的城垛、小径、仿德国童话《长发姑娘》的房间，以及设于地库、容量达 1.8 万公升的巨型鱼缸。城堡已经对公众免费开放。

FIND THE BEST WAY TO CONDUCT FINANCIAL TRANSACTIONS

降息时代的理财博弈术

文 / 赵瑞印

对于理财者而言，在很长一段时间内，理财的第一目标可能就是跑赢 CPI。然而峰回路转，随着央行宣布下调金融机构人民币存贷款基准利率，作为央行三年半以来的首次降息，宣告了降息时代的来临。这虽不至于让整个金融世界马上随之改变，但却释放出了市场变化的信号：经济增长迟缓、经济政策放松，从保增长向稳增长转变。面对金融乃至整个经济环境的变化，作为理财者应该考虑如何在降息时代进行资金配置，通过合理博弈找到资产增值最大化的理财策略。

央行此次降息既是在预料之内，又超乎预计。之所以说降息在预料之内，是因为在当前的宏观经济形势下，业界人士基本都预期将会在 2012 年出现降息的情况，或者说此次降息主要是受宏观经济形势影响而不得不采取的措施。欧美经济形势未能呈现生机，各国央行几乎都祭出了降息的政策，考虑到国内宏观经济形势同样不乐观，经济稳增长面临紧迫的压力，此时降息也就几乎是必然会出现的情况了。

央行降息的主要目的是降低企业贷款成本，刺激企业的贷款需求，最终刺激经济增长。从贷款情况看，今年前两个月贷款规模分别只有 7000 多亿元，而往年这一数据通常都会超过 1 万亿元。4 月份贷款更是创下了年内新低，只有 6800 多亿元。而且相当一部分贷款都是短期贷款，说明贷款是用于企业短期资金周转而非投资再生产，这也说明企业普遍对未来信心不足。

“ 中国人民银行决定，自 2012 年 6 月 8 日起下调金融机构人民币存贷款基准利率。金融机构一年期存款基准利率下调 0.25 个百分点，一年期贷款基准利率下调 0.25 个百分点；其他各档次存贷款基准利率及个人住房公积金存贷款利率相应调整。

与市场预期不同的是，央行并没有采取不对称降息方式，而是仍然采取了对称式降息。所谓不对称式降息指的是存款利息和贷款利息调整的幅度不一样，而对称降息则是存款利息和贷款利息调整的幅度相同。虽然降息反映出了国内的货币政策正式转向宽松，但仅仅依靠宽松货币政策很难挽回经济下滑的走势。对称式降息带来的信贷宽松，导致房地产价格和物价很有可能会反弹，不利于防通胀和促销费，相对的经济增速却很难依靠它得到提高。

当然，此次降息也带来了积极的信号，因为这是银行业利率市场化关键性的举措。存、贷款利率浮动区间上、下限扩大是自 2004 年以来利率市场化的又一重要步骤，特别是存款上限浮动开启了存贷款利率双向浮动的新时期。利率市场化将帮助资金流向和配置不断优化，也会考验一个银行的风险定价能力和配置资产能力。尤其是考虑到现在央行存款间的竞争较为激烈，所以预计存款利率上浮扩大会使市场利率迅速上浮到顶。事实也证明了这一点，在实施新的存贷款利率政策后，各家银行都公布了调整后的存贷款利率，先是国有银行，随后是股份制银行，都几次调高存款利率，一场银行存款价格战愈演愈烈。

降息和存款利率浮动区间扩大，并不仅仅意味着你储蓄时可以货比三家。更为重要的是此次降息意味着你的理财环境更为复杂，更需要理智的博弈了。通常理财的规律是升息时以短期理财为主，而在降息时则以长期理财为主，建议闲置资金可以作 3-5 年的理

财配置。而与此同时，又不得不时刻关注降息可能带来的通胀反弹，留有空余资金在短期理财市场寻觅机会。

面对未来，是否会在下半年继续出现降息情况呢？这主要还要看 CPI 的走势，欧债危机的解决方案以及国内经济形势的走势。不过，综合考虑以上因素，加之即便降息后我国人民币基准利率与世界主要发达经济体相比仍偏高，所以下半年仍有降息空间，而且从内需和外部环境看，这次降息都仅仅是一个开始。

需看重资产配置

此次降息虽然使理财产品收益率有所下降，但另一方面这会推动理财市场合理资产配置的进程。对于高端理财，资产配置是非常重要的理财理念。如果单纯从产品层面进行选择，理财风险会比较大，尤其是对于长期理财更不利。如果能够从自身实际情况出发制定理财投资计划，就可以合理地分散投资风险。

尤为重要的是在短期理财受到影响之后，资金充裕的理财者需要明确两个原则：其一，理财和资产配置在目前情况下仍然需要首先战胜通胀，然后再考虑如何取得合理收益。其二，收益肯定是伴随着风险的，如果期望取得合理收益，就需要看是否需要增加风险资产了。

需要注意的是，短期理财受到影响之后，很多客户手中资金充足，但会面临缺乏投资渠道的问题。对此，理财专家郑毓栋认为：第一，从理财和资产配置的最终目的看，很大的意义在于战胜通胀，之后才要考虑如何取得合理收益。第二，风险和收益一定是并存的。低利率

时代，客户如果希望获得高收益的话，就需要看风险资产是否需要增加。

所以在降息时代，投资理财的资产配置可以从 3 方面入手。一是多购买实物资产；二是适当配置银行理财产品，出于稳健可以考虑保本型的理财产品，回报率会在 4.4%-4.6% 左右；三是要注重资产配置增值，将适当资金用来投资资本市场。

黄金带动贵金属需求旺盛

全球经济体央行降息的整体环境，会增加流动性，对黄金起到比较好的支撑作用。作为贵金属板块的领头羊，黄金对利率的变化十分敏感。降息也增加了市场中投资者做多黄金的情绪，在降息当天黄金就跳涨 4%。世界最大的黄金 ETF 基金也在维持高位持仓基础上，进一步增加黄金，都可以看出黄金市场乃至整个贵金属市场都比较适合控制资金的分配、风险。

适当调整银行理财产品

鉴于降息后短期理财产品收益下降，对资金流动性需求不高的理财者，可以选择中长期投资来锁定利率变动的风险。另一方面银行发行的固定收益类理财产品也将成为市场的主流，适合稳固收益降低风险。

结构型理财产品和信托等非银行金融机构发行的产品也适合在这一降息周期中考虑，虽然这类产品预期收益率可能因为降息而下调，但收益率仍然较高，投资价值比较高。当然伴随信托产品高收益率的还是高风险，所以购买时需谨慎甄别。



工行倾力打造绿色金融机构

近年来，中国工商银行高度重视环境保护、气候变化和污染治理等问题，切实履行自身社会责任，积极支持和促进经济社会可持续发展，率先深入实施绿色信贷建设，持续推进自身节能减排，努力打造资源节约型和环境友好型的绿色银行。截至目前，工商银行投向绿色经济领域的贷款余额已达 5900 亿元，同时环境友好和环保合格企业数和贷款余额占境内法人客户数量和贷款余额的比重均超过 99.9%，居国内银行业领先地位。

作为国内最大的商业银行，工商银行把绿色信贷理念融入到信贷文化、信贷政策、管理流程和产品创新等各个环节之中，建立起了一套行之有效的绿色信贷建设和发展的长效机制，全面推进“绿色信贷”建设工作。

工行力推中小企业设备租赁

对于处于高速成长期的中小企业来说，通过购置新型的机器设备进行技术改造和扩大再生产是一种行之有效的方​​式。但由于新装备往往价值较高，中小企业会因此承受较大的资金压力。为更好地满足中小企业在快速成长期中的产能升级需求，解决中小企业融资难问题，工商银行充分发挥其全资子公司工银租赁的综合化经营优势，在全行大力开展代理中小企业设备租赁业务，根据不同企业的特点为各类中小企业量身定制设备租赁方案，成功帮助一批中小企业应用新技术、新工艺、新装备，加速实现了转型升级。

截至目前，该行已累计开展代理中小企业设备租赁业务 200 余笔，总投放金额超过 55 亿元，业务覆盖 11 个省区的 49 个二级城市，客户分布在建筑施工、纺织、机械制造、印刷、包装、食品等十多个行业。

工行推出全新 iPhone 手机银行客户端

近期，工商银行专为 iPhone 手机客户打造了全新的手机银行客户端，新版客户端对原有客户端进行全面升级和改造，界面风格保持一贯的稳重和可信赖感，流程设计更贴合客户日常使用习惯，功能和操作更胜以往，使客户拥有极佳的使用体验。

工行相关工作人员介绍，新客户可以在 iPhone 手机的苹果商店（App Store）中通过搜索“工商银行”、“手机银行”、“ICBC”、“金融@家”等关键字查找工商银行新版手机银行 iPhone 客户端，并免费下载及使用，已经是工行手机银行的客户及时更新手机银行客户端即可。与上一代版本相比，新版客户端安装后客户无须登录即可浏览基金、外汇和贵金属行情，查询工行理财产品以及存贷利率等金融讯息，查看优惠活动等。此外，工行还与第三方公司合作专门为商旅人士和广大影迷朋友设计了机票预订、手机充值、电影票这三项服务，使客户足不出户即可完成日常商务娱乐活动的支付。



工行已获 178 项国家专利

近年来，中国工商银行拥有的各项国家专利数累计已达 178 项，在国内银行业全部专利数量中的占比超过 60%，处于绝对领先地位。其中，仅 2011 年工商银行就新获各项国家专利 48 项。工商银行在专利方面的优势充分体现了其创新能力已稳居业内领先水平。

工行相关负责人表示，近年来工行在自主创新战略的引领和推动下，坚持以客户需求为导向，依托自身强大的科技实力促进服务创新走向深入，持续加强创新成果转化应用。这些自主创新成果迅速转化应用到服务领域，对提升工商银行的服务能力和服务水平产生了显著的推动作用，也为工行更好地服务经济社会奠定了坚实的基础。



《福布斯》2012 全球 2000 家大公司张榜 工商银行位列五强

日前，美国《福布斯》杂志（Forbes）2012 年全球 2000 家大公司（The Forbes Global 2000）排行榜揭晓。工商银行在上榜公司中位居第 5 位，排名提升 2 位，是唯一跻身前 10 的中国金融机构。

据了解，《福布斯》全球 2000 家大公司是针对全球上市公司的排行榜。与其他排行榜单不同，《福布斯》排行榜不依靠单一指标进行排序，而是均衡考虑销售收入、利润、资产和市值等 4 项指标进行综合排名。本次荣登《福布斯》全球 2000 家大公司排行榜第 5 名，充分说明权威人士及媒体对工商银行的肯定和赞誉。

工行与 20 家大型商品交易市场战略合作

近日，中国工商银行与浙江义乌中国小商品城市场等全国 20 家服装、家纺、钢材、农产品、汽配、塑料等大型商品交易市场在北京正式签署战略合作协议。根据协议，工商银行将通过专门的客户经理服务团队和组建“工银商友俱乐部”等方式全面加强对大型商品交易市场和市内商户的金融服务，并积极提供结算优惠、便利融资等专属金融产品支持市场和商户的经营发展。据统计，全国将有 10 万多户在商品交易市场从事经营活动的个体工商户和小微企业从此次战略合作中直接受益。

工商银行相关负责人表示，此次该行与 20 家大型商品交易市场战略合作，既是对商品交易市场已开展服务与合作的总结与肯定，也表明了该行全方位服务于商品交易市场的开始，是依托“工银商友俱乐部”平台对商品交易市场及市内商户综合服务的具体体现。

工行推出个人账户 钚金定投和双向交易业务

为更好地满足广大客户对贵金属产品的投资需求，丰富账户贵金属交易品种，中国工商银行近日在全国范围内正式推出了个人账户钚金定投和双向交易业务，成为国内首家推出此项业务的商业银行。

工商银行相关负责人介绍，账户钚金定投业务是指个人客户以人民币或美元为交易结算货币，根据建立的投资计划，在一定期限内按照计划投资金额或数量，定期买入账户钚金产品的相关业务。相比于个人账户钚金实盘交易，个人账户钚金定投具有积少成多、省心省时、平摊成本、分散风险等多项特点，非常适合具有中长期投资需求、能承受一定风险、但又缺乏足够时间或经验研究贵金属市场的投资者。

与此同时，个人账户钚金双向交易的推出则进一步丰富了账户钚金交易方式，有效满足了客户在钚金价格下行时也能交易获利的现实需求，适合具有一定的交易经验和风险承受能力，以及对钚金市场有一定认识的个人投资者。

工行北京分行 开通“歌华有线”自助缴费服务

近日，中国工商银行北京市分行与歌华有线公司合作开通“歌华有线”自助缴费服务。即日起，北京市民可持工行借记卡、信用卡在全市工行 1300 余台查询缴费机上缴纳歌华有线相关业务费用。此项业务的开通是工商银行缓解柜台排队压力，方便市民日常生活的又一服务举措。“歌华有线”自助缴费服务包括歌华宽带和歌华 SiTV 高清节目包。市民持卡在就近的工行查询缴费机上选择“缴费业务”中的“歌华有线业务”即可轻松缴费。



工行获批在波兰设立分行

工商银行全资子公司工银欧洲在波兰开设分行并进行经营活动的申请，已于近日得到了波兰金融监管局的正式批准。这标志着中国工商银行成为第一家获准在波兰营业的中资银行，也使该行在欧洲地区的国际化服务网络进一步完善，跨境金融服务能力继续增强。

工商银行相关负责人表示，作为第一家获准在波兰营业的中资银行，该行将依托其资金实力、国际化经营网络和信息技术方面的优势，致力于为中波两国客户提供包括存贷款、结算、贸易融资和投资银行等在内的全方位金融服务，为促进中波间经贸和投资往来的发展发挥桥梁和纽带的作用。同时，该行将继续秉承其“严谨规范、客户至上”的经营理念，严格遵循波兰监管准则，注重风险管理和内部控制，积极支持实业发展和经济活动，努力成为沟通中波经贸往来的新桥梁，打造中波两国金融交流与合作的新平台。

A FAIRY TALE OF ZHANLAN

张兰 做餐饮业的路易威登

文、图 / 格格

从“阿兰酒楼”到“俏江南”，再到“兰会所”，张兰用自己的方式将中餐的“梦工厂”开到世界各地，中国人的用餐体验也因俏江南从而完成了从追求向艺术的转化。张兰曾经说过要做餐饮界的路易威登，这听起来像每一个海归人士在归国前曾喊出的响亮口号，不知有多少人归国前的美好愿景逐渐被时间冲淡，但张兰做到了。



冒险比绿卡更有吸引力

“没有想不到的，只有做不到的。”用于形容张兰一点不为过。张兰的奶奶姥姥那一辈都是经商的，奶奶在唐山开了家最大的金店，姥姥在前门廊坊头条搞当时的“房地产”出租整条胡同的房屋，父亲曾是天津老美华鞋店的老板，尽管老一辈人的都没落了，

但商业仿佛就是家族留给她的遗传基因，张兰注定了要走上这条道路。

张兰早年出国留学，但在加拿大的生活被她称为“就是为了挣钱”，她的目标是“两万美金，赚够立刻回国”。然而，两万美金不是终点，而是起点，张兰的目标很明确，要靠这两万美金赚取开创未来的第一桶金。

于是，在她三十多岁即将得到绿卡的时候，却为了自己心中的事业梦，回国发展。从“阿兰酒楼”到“俏江南”，再到“兰会所”，经过商场的打拼与磨练，张兰在餐饮业悄然进行着一个又一个华丽的转身，虽然这些“冒险”令人有些目不暇接，看似神话，但她做到了。

“在船上，每个人都是主角。我坐在船头，一个大浪掀过来，摇晃，天地都在摇晃。我特别激动，用英语给他们加油，从来不会觉得嗓子嘶哑，在那个时刻，仿佛全世界都可以听到我的声音。”

好的企业家也可以是个艺术家

品牌理念是保证一个品牌长久发展的最关键所在，餐饮与艺术的结合，则让俏江南的定位在行业里旗帜鲜明，张兰成功的秘诀正在于她在用艺术家的心态管理俏江南。“我要做餐饮业的路易威登，要到京城时尚人士区开业。”时尚、休闲和创新，便是俏江南永远的主题，把艺术时尚和餐饮业结合起来既是俏江南的一大特色，也是其核心竞争力之一。

“好的企业家也可以是个艺术家。”张兰的高论总是在意料之外，却又在情理之中。俏江南的首店选址国贸，典型江南风情的装修：门口一座拱桥木板，两丛翠竹掩映桥边，精致的藤椅，手编的竹帘饰物，营造出一种美妙的东方情调；而流光溢彩的美式冰吧，意大利简洁的吊灯，使中式餐厅又平添了几分西式的现代感。

在艺术品领域的大手笔更是让张兰蜚声收藏领域。张兰的朋友中，艺术家的朋友多于商界的朋友。她认为：搞艺术的人除了能让自己放松，还能给自己提供灵感，事业上的很多创意就来源于朋友的启迪。

人生的每个阶段都是一道菜

记得有一次媒体采访张兰，让她用几样菜，来形容一下自己人生所走过的路程。张兰的回答贴切且有创意，她说首先应该是水煮鱼，更多的是麻辣，还有一种苦在里面。在创业初期，对张兰来说就是一段艰苦的奋斗过程，也是一种煎熬、磨练，其中充满了巨大的挑战，就是水煮鱼的感觉。然后是晾衣白肉，就像衣服一样晒在那里，需要温暖的阳光。这是一个不断吸收营养、不断学习充实的阶段，因为他们需

要向更高的目标迈进。接下来，就是清蒸八宝鱼，这个菜，比较清淡、鲜嫩、美味，这个阶段就是一个享受幸福的过程，是美味人生，因为经过多年的努力发展，终于实现了自我价值。最后一道菜，应该是江石肥牛，这个菜营养价值很高，而且需要服务人员给顾客操作演示。这说明，自己又站在了一个更高的起点上，仍然需要不断地创新，为我的顾客提供更人性化的服务。

“第 18 人”见证蓝色奇迹

尽管对于大多数中国人来说，美洲杯只是一个陌生的名词，但它的拥趸绝对称得上重量级。美国前总统肯尼迪夫妇、CNN 的创始人 Ted Turner、甲骨文的“坏男孩”老板，目前“美洲杯”最富竞争力的船队之一——“宝马甲骨文队”的所有者 Larry Ellison，都是美洲杯忠实的爱好者和追随者。不久前，张兰也加入了这一行列。

2009 年第一个月的最后一天，在奥克兰的美洲杯帆船赛 LV 杯太平洋系列赛上，作为当之无愧的女主角，她穿着鲜红的航海服，面带自信的微笑介绍自己：“我是张兰，俏江南集团董事长，中国队美洲杯帆船赛的第 18 人。”这当然值得骄傲，因为在她之前，世界上能享有“第 18 人”荣誉的女性，只有不到 20 位。

“我就是那个‘第 18 人’。”张兰用了强调句型。当然，她明白这“第 18 人”意味着什么——美洲杯帆船赛的比赛中只有 17 名船员，“第 18 人”是一个特殊的存在，“第 18 人”是船上的名誉船长，职责是鼓励团队中的每一个人，船尾那个最特别的座位属于“第 18 人”——在那里，她可以零距离地去观察

船队状况，去体会运动员为何与自然和对手去搏斗，站在大海中央，迎接风浪与阳光，体味孤独、荣耀、激情与汗水。

“我更想去见证。伟大的时刻可以是成功或失败，但重要的是，你在那里。”张兰从来没有认为自己是局外人，说起当时的经历，她那镇定而又热烈的语气，犹如一位成功猎杀过豹子的女猎人。“在船上，每个人都是主角。我坐在船头，一个大浪掀过来，摇晃，天地都在摇晃。我特别激动，用英语给他们加油，从来不会觉得嗓子嘶哑，在那个时刻，仿佛全世界都可以听到我的声音。”张兰以大多数女性从未设想过的方式，拥抱了海洋。



张兰
俏江南创始人，现任俏江南集团董事长，早年留学加拿大，1991 年从加拿大回国后进入餐饮业，于 2000 年创办了俏江南品牌餐厅。拥有 17 年的餐饮行业经营管理经验，对餐饮行业有着极为丰富的市场经验和敏锐的判断力。

LONDON

全世界看伦敦

文 / 小幺 图 / 英国旅游局

2000多年前,当勇猛的凯尔特人扎根于“伦敦”这个地方的时候,一定没有想到,这里会成为这个昔日日不落帝国的心脏。因其悠久的历史故事,形成了这里最丰富多彩的文化。于是,整个伦敦城之于世界来说就像一个博物馆,无论你在追求什么,都可以在这里得到共鸣。如今,奥运会重新唤起了人们对这个城市的关注,趁着奥运会的这个契机,重新来解读一下这个既开放又像谜一样的城市吧。



伦敦——3 次举办奥运会的城市

世界上从来没有一个城市，可以 3 次获此殊荣。
如果你清楚前两次伦敦举办奥运会的大背景，你就会知道在奥运历史上，伦敦有多么值得尊敬。



1908 砸在伦敦头上的奥运会

伦敦第一次举办的奥运会在很大程度上展示了伦敦这座城市的风度。1906 年，原定举办第四届奥运会的罗马向国际奥委会提出申请，因意大利政府财政困难，无力兴建体育场馆，宣布放弃主办权。国际奥委会不得不临时联系英国政府，希望把奥运会放到伦敦举行。面对这种突如其来的状况，伦敦依然接受了艰巨的任务。之所以艰巨是因为留给伦敦的时间只有 2 年，而且在当时商业并不发达的背景下，举办奥运会是一件少有经济回报的事情，所以伦敦的压力可想而知。可是在短短的 2 年时间里，英国政府表现出了惊人的工作效率。他们在当时简陋的技术条件下，迅速地在伦敦西区一个荒芜的丛林地带上兴建了一座有 6.8 万个座位，可容纳 7 万余观众的“现代”运动场，即“白城”运动场。

这个耗资 4 万余英镑的巨型运动场，拥有全长 536.45 米的煤渣跑道，可进行多项室内比赛。场地中央除设有一个足球场外，还容纳了一个长 100 米、宽 15 米的游泳池！在 20 世纪初期，这个宏伟的运动场是全伦敦市民的骄傲。就这样，伦敦在磕磕碰碰中最终第一次成功地举办了 1908 年的奥运会。



1948

伦敦的绅士风度

1948 年在伦敦举行的第二届奥运会，其形势比 1908 年第一次举办奥运的时候更加严峻。在 1948 年时的英国尚未从二战中恢复过来，那场长达 6 年的全面战争耗尽了大英帝国的国库，定量配给仍在执行，很多人无家可归，在伦敦，城市中依然遍布弹坑。就是在这样的历史背景下，伦敦依然义不容辞地扛起了奥运的大旗。受经济条件限制，1948 年奥运会显得“很寒碜”，不仅没有新的奥运主场馆，也没有新的赛车场、水上运动中心或手球赛场。英国人只是用从中部城市莱斯特运来的 800 吨煤渣建造跑道，把专业足球场温布利球场改造成田径运动场。男运动员被安排住在皇家空军的营房里，女运动员则居住在伦敦的一些大学中。尽管这有可能是现代奥运会上最节俭的一届，但是其作用是无可估量的。在经历 6 年的世界大战后，人们对体育的兴趣重新被唤起，笼罩着战争阴霾的世界被这个同样雾气笼罩的城市注入了积极的能量。所以这个伦敦，是值得尊敬的。



2012

精彩拭目以待

第三次奥运的圣火将在伦敦这座充满传奇色彩的城市燃起，别说是一个城市，就是一个国家，也只有美国得到过这个殊荣。与挖掘奥运经济回报、树立城市形象的目的不同，伦敦为这个体育盛会心甘情愿地付出了太多太多。2012 年把奥运会放在伦敦举办，更像是为伦敦这座城市颁发了一块闪光的奥运奖牌，以奖励它在 1908 年、1948 年那 2 次特别的奥运会上无私的付出。

尽管在调查中显示，由于经济危机等种种负面影响，英国民众对于这次举办奥运会的成功与否持怀疑态度，并且有北京奥运会巨大的成功这一压力在前，伦敦又一次站在了奥运历史的十字路口。不过我们依然坚信，伦敦不会让我们失望，仍然会像 1908 年、1948 年那样，将奥运精神再一次传承。



伦敦的运动也绅士

伦敦人的绅士精神同样渗透到了运动当中。马球就是最最典型的一个例子。在英国发展起来的古老的贵族运动——马球，这项运动是欧洲王室贵族、各国领袖的挚爱，醉心马球的名人包括英国王储查尔斯及其两位王子、苏丹王子以及诸多国际影视明星。



1886 年，英国马球总会 (Hurlingham Club) 正式成立，它是英国马球比赛监管机构，并为制定标准的马球比赛规则奠定了基础。1876 年，美国的第一个正式俱乐部西切斯特马球俱乐部在纽约诞生。随着更多俱乐部和相关机构的成立，马球的规则也逐步被标准化，由此，现代马球运动也终于开始在欧美大陆繁衍开来。

伦敦南部温莎公园中心的马球俱乐部是欧洲最大的马球俱乐部（以会员和球场的数量为标准），名叫御林军马球俱乐部 (Guards Polo Club)，该俱乐部成立于 1955 年。这里的马球赛季从 4 月一直持续到 9 月中旬，在每年 6 月期间都会进行 3 项世界瞩目的马球赛——皇后杯 (Queen's Cup)，皇家温莎赛 (Royal Windsor) 和阿奇·大卫赛 (Archie David)。接下来的 7 月份，这里还会举行人气最旺的英国马球总会国际日比赛 (Hurlingham Polo Association's International Day)。

马球赛其实也是一次社会名流的社交盛会，明朗的蓝天白云，艳光四射的名媛绅士，豪华高雅的时尚风行；名贵的跑车，醉人的美酒……在球场间，你可以看到熟悉的电影明星，持重的查尔斯王子，还有骄阳

下栗色的纯种马，全副装备意气风发的马球球员，硕大平整充满活力的绿色草地和四周五彩缤纷的帐篷、凉伞、气球，还有贵妇小姐遮阳帽上轻盈的飘带，白领绅士散发出的淡淡香水味道，以及孩子们无邪稚嫩的欢笑声组成了一幅时尚优雅的风情画廊——这就是绅士的 POLO 运动。

英国女王伊丽莎白二世的丈夫菲利普亲王是位超级马术迷，他在 84 岁高龄还参加世界小型马驾驭锦标赛。亲王承认，马术运动存在一定的危险，他也曾为是否退出这项运动犹豫过。但对马术无法割舍的热爱让他打消了这个念头。英国威廉王子从小喜欢参加各种体育活动，游泳、滑雪、网球、足球、橄榄球、马球样样精通；哈里王子则是著名的马球高手，他似乎继承了英国王室的马球传统，和父亲查尔斯一样对它狂热有加，每有马球比赛他就跑到赛场观战，有时更是忍不住亲自上阵。

在 1914 年 3 月号的《赛马与马球》杂志中，曾这样写道：“就个体而言，英国人之所以比一些野蛮人优越，是因为英国人与生俱来对各种运动的热爱。马球是培养人自信、敏捷和冷静的绝佳途径，这项运动的参赛者都是万能手，他们能够优雅地取得比赛的胜利。”

英国皇家赛马会

英国皇家赛马会是夏季的一个重头戏，赛马将会是其中的一部分，还将会庆祝英国女王的钻石纪念日。这个皇家集会必须参加的，它可以令您领略到英国历史的精髓。这个皇家集会是世界级顶尖赛马的聚集地，此次的钻石纪念日庆祝活动为集会更增添了色彩。赛马不再是唯一的亮点，潮流与传统的碰撞使皇家赛马会成为了一个享受天伦之乐的绝佳场所。

两个不可错过的古老马球俱乐部

伯克夏 (Berkshire) 马球俱乐部

1985 年成立的伯克夏 (Berkshire) 马球俱乐部是英国 4 大马球俱乐部中最年轻的。在它之前的是 1894 年成立的赛伦赛斯特马球俱乐部 (Cirencester Park)，1911 年成立的考德雷公园马球俱乐部 (Cowdray Park) 和 1955 年成立的御林军马球俱乐部 (Guards Polo Club)。与其他马球俱乐部不同，这个美丽的波克夏乡村地方拥有 240 亩地，能提供一整年马球所必须的所有设备。这个俱乐部目前有 6 块马球比赛场地，它们彼此相邻，这样方便所有的观众欣赏比赛。

考德雷公园马球俱乐部 (Cowdray Park)

1911 年成立的考德雷公园马球俱乐部 (Cowdray Park) 有着悠久而辉煌的历史，英国 4 大马球俱乐部之一。它在考德雷子爵拥有的土地上已经存在了一个世纪之久。1910 年，这里举办了第一场有记载的马球赛。虽然在二战时俱乐部遭到损毁，但重建之后的考德雷公园马球俱乐部对与英国马球的意义不可低估，至今，赢得考德雷马球俱乐部的金杯也是每一个马球队梦寐以求的荣耀。



如果你钟爱马球，那么我们给你这样一条建议，保证你一整年都不会错过一场精彩的比赛。从前一年的 11 月份开始，你就可以去阿根廷欣赏世界顶级的阿根廷马球公开赛，这里有全世界唯一的 40 级赛事。当比赛结束后，1 月份你可以去瑞士享受一番雪地马球，然后在 4 月份，去美国感受 4 大顶级公开赛之一的美国马球公开赛。6~7 月份，你就好好扎根英国，欣赏 6 月份接连举办的皇后杯 (Queen's Cup)，皇家温莎赛 (Royal Windsor) 和阿奇·大卫赛 (Archie David)，以及 7 月份举行的英国马球总会国际日比赛 (Hurlingham Polo Association's International Day)。紧接着的 8 月，大洋彼岸的澳大利亚马球公开赛也是你不能错过的 4 大赛事最后一站。然后，你就可以回国期待 9、10 月份的中国马球公开赛，甚至你都可以报名上场进行比赛。

在北京享受马球尊贵

唐人马球俱乐部

位于北京的唐人马球俱乐部是中国最顶级的马球俱乐部，常年举行各种马球赛事，在 2012 年 8 月 23 日 -26 日，将举办勇士杯，有 4 支球队参加。9 月 15 日 -30 日会举行中国最盛大的“2012 中国马球公开赛”。

电话：(010) 80519200/9201

地址：北京市通州区宋庄镇葛家村吴各庄路唐人马球俱乐部



足球——伦敦最疯狂的一面

伦敦的足球，掀起了世界足球的新篇章，这里是现代足球的发源地，每个伦敦人都流淌着足球的血液，足球在这里，是一个可以改变一切的东西。

剑桥不只盛产总统和诺贝尔奖得主

早在 1863 年 10 月 26 日，英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会。很久以前，谢菲尔德被认为是第一家正式的足球俱乐部，但是英足联宣布剑桥大学联合会足球俱乐部（CUAFC）的成立年份是 1856 年，比谢菲尔德还早一年，足总的理由是：1856 年剑桥大学就制定了今天足球比赛规则的前身，该规则如今还钉在剑桥一个公园的树上。也就是说，剑桥大学不仅盛产总统和诺贝尔奖得主，不仅会赛艇，还诞生了世界上第一个足球俱乐部，尽管这只是一个业余的俱乐部。

这一消息对于谢菲尔德俱乐部来说则是晴天霹雳。他们的官方网站一直以“世界上最古老俱乐部”为标题，连国际足联主席布拉特、英格兰主教练埃里克森等名人也都因此成了俱乐部名誉会员。去年国际足联在庆祝自己百年诞辰时，还专门给谢菲尔德俱乐部颁发了证书。可这一殊荣还是被来自伦敦的剑桥抢走了。

足球在伦敦无疑是最受欢迎的体育项目，在著名的海德公园，随时可以看到从清晨到日落不间断的踢球人，从那里你就可以知道这项运动受欢迎的程度。那里的足球基础如此之好，据不完全统计，伦敦的正规球场数量达到了上千个，比中国的总和还要多，每一个伦敦人都是球迷。在 100 多年前，娱乐活动不发达的当时，少有人打贵族的网球与马球，足球当然就是伦敦人的第一运动选择，第一家足球俱乐部出现在这里，也没什么大惊小怪。



终生不改的伦敦球迷

伦敦的球迷是幸运的，每逢英超比赛日，他们不是在球场，就是在前往球场的路上。他们从来不担心看不到精彩对决和超级球星，也正是这个原因，没有哪家俱乐部或哪位球星可以在伦敦城唯我独尊，一呼百应。

伦敦足球的分布很有意思，一般来说，一个城市有一支球队会成为城市的英雄，代表了这个城市的足球地位，可是这在伦敦却行不通。几支英超英甲球队都有自己死忠的球迷，那些球迷从祖上就是球队的拥护者，传承几代都不曾改变，即使球队不幸从英超降入英甲甚至英乙，都不会改变他们的血统。为什么会出现这种情况呢？原因很简单，在很久之前，每个伦敦球会的出现是代表了当时的一个阶层，这也造就了每个球队拥有自己不同的风格。比如北伦敦是这座城市的足球传统所在，历史上，阿森纳和托特纳姆热刺是两支豪门球队；而东伦敦是这座城市工人阶级足球的沃土，查尔顿、西汉姆联的工人球迷是血性的；西南伦敦既有像北伦敦一样的富裕球迷，也出过比东伦敦更血性的足球流氓，直到俄罗斯寡头阿布驾到切尔西，一掷千金买来托雷斯、马塔、博辛瓦、梅雷莱斯一众伊比利亚球星，西伦敦的足球秩序才开始发生变化。

唯有足球才是这座城市的真正主宰！也唯有伦敦，才能孕育如此众多的球队和球迷，包容如此多元的足球文化。



比卡迪利广场（Piccadilly Line, Bakerloo Line）

虽然这里是伦敦一个旅游和购物的景点，表面上与足球没什么关系，但是笔者也非介绍不可；原因是这里有一间很大的运动用品商店，它名字叫做 *Lillywhites*，位于地铁站出口附近。在这间店铺内，有各种各类的运动服装和用品出售，而这里最吸引人之处就是足球球衣选择之多及其价钱之公道！



英超球队场馆指南

球会	位于	地铁收费区
Arsenal 阿森纳	北伦敦	Zone 2
Charlton 查尔顿	东南伦敦	Zone 3
Chelsea 切尔西	西南伦敦	Zone 2
Fulham 富勒姆	西南伦敦	Zone 2
Tottenham Hotspurs 托特纳姆热刺	北伦敦	Zone 2
West Ham 西汉姆联	东伦敦	Zone 3

在北京感受英超的力量美学

2012 年 7 月 27 日，首届圣殿杯英超足球挑战赛（曼城 VS 阿森纳），两支英国超级豪门球队间的争霸赛即将于北京上演。中国工商银行北京分行与中演票务通文化发展有限责任公司合作，在北京地区首推代售演出票务业务，届时大家可以通过工行北京分行购买到这场球赛的门票。

您可到 102 家工行网点（拨打 95588 查询网点清单）获取演出资讯，办理购票事宜。



伦敦是个享乐天堂



听伦敦老酒店讲故事

英国作家马修·斯韦特出版了一本名为《西区前线：伦敦大酒店的战时秘密》的书，书中详细介绍了第二次世界大战期间，伦敦的豪华酒店中声色犬马的故事。这些酒店不仅成为王室贵族、达官显贵的避风港，还是骗子、间谍、妓女等各色人等的出没地。在伦敦，酒店都是有故事的。



1

1. 伦敦朗廷酒店——福尔摩斯小说场景地

伦敦朗廷酒店于 1865 年隆重开业，立即成为当时全伦敦最大规模的建筑之一，也是欧洲首家名副其实的豪华酒店。1865 年威尔斯亲王（后来的爱德华七世）亲自主持了揭幕仪式，庆祝伦敦朗廷酒店的隆重开幕。酒店自开业伊始便吸引了无数尊贵的商贾名流、皇室成员、外国高官显贵以及上流社会知识分子。威尔斯亲王也是朗廷的老主顾，因此皇亲贵族也不时光顾朗廷。柯南·道尔爵士甚至在他的几本福尔摩斯小说里经常提及关于朗廷的情节，比如于 1889 年出版的《A Scandal in Bohemia》。在书中，福尔摩斯侦探曾问男主角的住处；而男主角如此回答道：“您将在伦敦朗廷酒店找到我。”
地址：1c Portland Place, Regent Street, London, GB W1B 1JA
电话：（44）20 7636 1000
网址：london.langhamhotels.com.cn



2

2. 伦敦布朗酒店——亚历山大·格拉汉姆·贝尔在这里拨出了英国的第一通电话

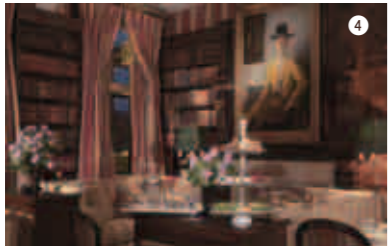
布朗酒店（Brown's Hotel）位于伦敦高级住宅区的中心，是伦敦最令人心驰神往的地方之一。它拥有令人着迷的历史，自 1837 年开业，它便成为了伦敦的首家酒店。电话的发明者亚历山大·格雷厄姆·贝尔于 1876 年在布朗酒店拨通了英国第一个电话，当时尚未有电力供应，贝尔只得利用布朗酒店和福特住宅之间的专用电报线路拨打电话。作家拉迪亚德·吉卜林（英国第一位诺贝尔文学奖获得者）在此创作了《从林肯谭》。最后，别忘了温斯顿·丘吉尔，据说他曾言：“我住过的地方，只有布朗才称得上是真正的酒店。”酒店内时时都能目睹他那威严的仪态，每一间客房内都有他的照片，并附以《丘吉尔名言录》、《感受伦敦》和《牛津英国诗集》中收录的丘吉尔妙言佳句。
地址：33 Albemarle Street, Mayfair, W1S 4BP London
电话：（44）20 7493 6020
网址：www.theritzlondon.com



3

3. DUKES——詹姆斯邦德经典台词诞生地

Dukes 静静地隐匿在伦敦圣詹姆斯区的一个私人庭院中，Dukes 是以国王查理二世的情妇克利夫兰公爵夫人所生的 3 个公爵命名的，穿过酒店附近的庭院即可到达克利夫兰公爵夫人的住处。据说 Dukes Bar 是詹姆斯·邦德经典台词“摇匀，不要搅拌”的灵感来源，因为作家伊恩·弗莱明经常光顾这里，在喜欢的桌子旁喝一杯马提尼。
地址：35 ST James's Place London, SW1A 1NY
电话：（44）20 7491 4840



4

4. THE MILESTONE HOTEL——曾是一所军事学校

Milestone 源于 19 世纪，这里曾是一所军事学校。据说 Milestone 卖给每位客人的香槟比伦敦任何地方都多，所以这个典型的英式酒店中到处弥漫着快乐的气氛也不足为奇。
地址：1 Kensington, Court London W8 5DL
电话：（44）20 7917 1000

小费礼仪

付小费的礼仪正是源自 18 世纪的英国伦敦，到伦敦旅游必须随时准备付小费。如果是入住普通的旅馆，一般无需支付消费。但入住的饭店若是 4 星级以上就要做好心理准备。比如行李员帮忙拿行李，服务员提供送早点、茶、饮料服务，清洁工打扫饭店房间等都要付小费，小费金额通常是 1-2 英镑，付清洁工小费可预先放在桌子上。



在北京的英伦风住宿享受

北京首都机场朗豪酒店

位于伦敦的朗廷酒店是英国最古老最尊贵的酒店之一，在北京同样有朗廷集团的酒店，在首都国际机场附近，那里有纯正的英国下午茶，浓郁的英国酒店服务文化和住宿体验。
地址：北京市朝阳区首都机场二环路 1 号

北京丽思卡尔顿酒店

丽思卡尔顿酒店集团在世界酒店集团中赫赫有名，北京的两家丽思卡尔顿酒店同样延续着英伦的气质，并不奢华的酒店大堂，却处处能感受到人文服务的精到之处。只要入住一次酒店，酒店就会将你的喜好记录下来，再入住其它丽思卡尔顿酒店的时候，酒店就会按照你的习惯准备好一切。
地址：北京朝阳区华贸中心建国路甲 83 号



世界美味聚集地

全世界的美食齐齐在这里相继盛放，伦敦想了一种更便捷的方法让全世界食客喜欢上这里。

一顿一个民族吃遍伦敦

曾有调查指出最受英国人欢迎的食物竟然是印式香草咖喱鸡。印式食物对英国本土的菜式有着颇大的影响，例如印度菜汤（mulligatawny）及印度香草等。全国有上千间印度餐馆，供应经济实惠的印式食物，且非常适合素食人士。在伦敦的 Brick Lane 有更多间印度餐厅，提供给游客更多的选择。现如今中国菜取代印度菜成为英国人的最爱，皇朝（Royal China）是很正宗的中餐厅，点心味道非常不错，被认为是伦敦口味最棒的中餐馆。在伦敦十分流行的墨西哥菜，充满异国风味的 Momo 和摩尔式 Pasha 都令人垂涎欲滴。近年泰国、越南、韩国及印尼餐厅的数目也如雨后天春笋，为食客提供既便宜又特别的菜式。你也不妨一试最近流行的日本面店，比一般正式日本餐厅便宜得多。



Gordon Ramsay——原始法式风情

Gordon Ramsay，是 4 个在英国保持 3 颗米其林星级厨师之一。1998 年，他在伦敦成立了他的第一家餐厅，餐厅以他自己的名字命名——Gordon Ramsay。这家餐厅开设在伦敦的 Chelsea 区，仅 3 年内就获得了 3 颗米其林星。这家餐厅自 2001 年获评米其林 3 星起，一直保持着不败纪录，是英国获星最久的餐厅。餐厅可容纳 45 人同时就餐。来此的客人一般都要提前预定座位，可见其受欢迎的程度。据说，在这里撞“星”几率非常高。那么在奥运会这么盛大的赛事期间，这里应该是明星云集了。
特色：Sumptuous French classics
电话：（44）20 7352 4441
地址：68 Royal Hospital Road London, London SW3 4HP
网址：http://www.gordonramsay.com/royalhospitallroad/



CLARIDGE'S——奥运期间的丹麦盛宴

为庆祝 2012 年伦敦奥运会，哥本哈根 Noma 餐厅主厨 René Redzepi 今年夏天将与 Mayfair 地标酒店 Claridge's 携手合作，推出“A Taste of Noma at Claridge's”，让宾客可在伦敦品尝到 Noma 的独特佳肴。Noma 分别于 2010 年及 2011 年在“全球 50 大最佳餐厅”中两度获选为“全球最佳餐厅”，主厨 René Redzepi 更跻身《时代》杂志“全球百大最具影响力人物”之列。2012 年 7 月 28 日起至 8 月 6 日，“A Taste of Noma at Claridge's”将于午餐及晚餐时段在 Claridge's 宴会厅供应。René Redzepi 及来自 Noma 的厨师团队将每天亲临酒店，为宾客炮制佳肴。
地址：Brook Street Mayfair London W1K 4HR
电话：（44）20 7629 8860
网址：http://www.claridges.co.uk/atasteofnoma



奥运期间最容易“撞星”的餐厅

皇朝 Royal China：13 Queen's way London, W2 4QJ
Momo: 25 Heddon Street Regent Street London, W1B 4BH
Pasha: 301 Upper Street London, N1 2TU
Wagamama – Kensington: 26 Kensington High Street London, W8 4PF
Planet Hollywood: 57-60 Haymarket | St Albans House, London SW1Y 4QX



伦敦公园野餐

在伦敦这座寸土寸金的大都市，点缀其中的公园很多，甚至带点野性，让你仿佛逃离了城市喧嚣，你可以选择海德公园、肯辛顿花园、摄政公园、格林尼治公园等等，伴着阳光和微风，来一次惬意的野餐。

小费礼仪

一般来说，需要支付至少 10% 的小费。如果帐单中已经含有 15% 的服务费就无需支付小费了。享用下午茶时，想要享用正宗的英式下午茶不妨选择丽思酒店（Ritz）和 Savoy 酒店，除了要先预订座位，还必须装束得体。

在北京的伦敦味道

硬石餐厅

1971 年第一家硬石餐厅于伦敦开业，如今在全球 40 多个国家设立了超过 130 家的店铺，美式盛宴和美食摇滚相结合，占地 1700 平方米，挑高 2 层。
地址：北京市朝阳区东三环北路 8 号亮马河饭店一层
电话：(010) 65900500

购物

2 个伦敦最传统购物街

伦敦全城商店多达数千家，商品种类之多无法想象。从时尚前卫的街头店铺到世界顶级设计师的品牌专卖，总会发现你要找的那几家。



伦敦萨维尔街 定制一份英王室的尊荣装束

绅士云集的伦敦西区有一条历史悠久的小巷——萨维尔街 (Savile Row)。从 19 世纪初，这条街便逐渐聚集了英国甚至是全世界最顶尖的裁缝，这里也成为高级定制男装的圣地。萨维尔街的历史可以追溯到两百多年前，从英王乔治 4 世起，几乎所有的王室成员都穿过萨维尔街的定制服装。



牛津街 万能购物场所

人头攒动的牛津大街 (Oxford Street) 上共有约 300 家商铺和标志性商店。这条繁华的商业街不仅是传说中的 Selfridge 百货商店所在地，还有众多其它知名的百货商店和名牌连锁店。比如 John Lewis、Marks & Spencer 和 Denbenhams 等等。如果你的目标是鞋子、化妆品、窗帘靠垫、书籍、美食城或者人体文身穿孔工作室，那么来牛津街购物无疑是最佳选择。



伦敦二手货市场最时髦

英国的物价高昂，即使和欧洲其它国家相比也很贵。但如果你对伦敦的跳蚤市场有所了解，一定能淘到高性价比的商品。在伦敦，有 18 个非常有名的 Market (市场)，每一个 Market 都有自己独特的特色。



波多贝罗市场：古董和二手货的天堂

波多贝罗 (Portobello Market) 跳蚤市场地处诺丁山区域。是伦敦乃至英国最有名的露天市集。集市分为 3 部分，南端是古董市场，可以看到来自世界各地的古董，从罗马时代到 20 世纪 60 年代的应有尽有。向北继续走，是食品市场，可以在那里休息一下享受美味。走到最北端则是位于西路 (Westway) 高架桥下的二手货跳蚤市场了，波多贝罗二手市场因为很多小摊不会产生租金费用，所以这里的货品价钱都非常合理。

地址: Portobello Rd W10

开市时间: 星期一到星期六 8:00~18:30



卡姆登水闸市场：跳蚤市场始祖

卡姆登水闸市场 (Camden Lock Market) 建于 1975 年，标志着古老历史传统的开端，是伦敦最有名的市场之一。市场每周 7 天均开放，供应从传统及当代珠宝到服装和礼品以及食物和家居用品，如镜子、油画和版画等一切商品。人们可在这个充满活力和文化氛围的市场中找到一切个人所需。

地址: Camden Lock Pl NW1

开市时间: 10:00~18:00

CharingCross Road

云集了几十家书店，是“书虫”不能错过的地方。

Harrods, Bond.St

如果没有一掷千金的实力，看看就好。Harrods 曾是女王最喜欢购物的皇家 ShoppingMall，BondSt 上则聚集了世界上所有顶尖品牌旗舰店。

King's Road

以个性小店闻名，相当于上海的陕西路。

音乐

伦敦的摇滚 3 个体验之地

半个世纪以来，披头士、滚石 (the Rolling Stones) 等众多乐队使伦敦成为象征反叛精神的摇滚乐的圣地，也成为摇滚乐迷心中不可磨灭，无法超越的精神地标。

萨维尔街 3 号 朝拜披头士

如今，提起苹果公司人们最先想到的一定是由斯蒂夫·乔布斯创立的。大多数人也许不知道乔布斯选择苹果作为自己公司的名字是因为他对披头士乐队的崇拜。

1967 年，当时披头士乐队如日中天，乐队成员们成立了苹果唱片公司 (Apple Records)。他们在萨维尔街 3 号的大厦里买了一间办公室，1968 年，乐队以 50 万英镑买下了整座大楼。1969 年 1 月 30 日，披头士乐队在大厦的屋顶上开了一场载入摇滚乐史册的演唱会——Get Back。这场总共持续了不到 20 分钟的演唱会没有前期的预热报道，没有人售票，更没有人知道，这次演唱会竟是披头士乐队最后一次公开表演。

海德公园 露天野餐音乐会

海德公园在历史上曾经是英国国王的鹿场，后来又成为赛车和赛马的场所。每年夏天是海德公园最热闹的季节，海德公园露天音乐会将在这里举行。这是英国人夏季狂欢的开始。每当音乐会举行时，海德公园简直成了音乐的海洋。场地里没有座位，听众们可以一边散步一边跟着音乐的节拍起舞。也可以支起一顶帐篷，带上几瓶啤酒，席地而坐聆听乐队演奏，一直狂欢到深夜。



门票及开放时间

门票免费。

开放时间: 5:30 - 午夜



卡纳比街 记录伦敦音乐 50 年

卡纳比街 (Carnaby) 始建于 16 世纪，而真正让它出名的是上个世纪 60 年代。披头士、滚石 (the Rolling Stones)、性手枪乐队 (Sex Pistols) 以及 Jimi Hendrix 等英国摇滚界的传奇人物都爱混迹于此，于是这条街见证了 60 年代的音乐和时尚浪潮，成为摇滚乐迷们永远的精神地标。

1970 年代后期，Carnaby 街逐渐没落，著名的英式朋克乐队 The Jam 就这样唱道：“Carnaby Street, not what it used to be.” 2010 年，Carnaby 街以展览的形式重温那个曾经朝气蓬勃的年代，向观众讲述着 Carnaby 街 50 年来的发展历程。如今，仍然有不少摇滚乐迷前往 Carnaby 街朝圣。Carnaby 街俨然成为了一座“60 年代的街头博物馆”。

波多贝罗市场：古董和二手货的天堂

作为历史悠久的伦敦文化节，今夏为给奥运助威，来自世界各地的 25000 多名一线艺术家将于 6 月 21 日至 9 月 9 日齐聚伦敦，共同庆祝 2012 年奥运会的举行。主办方将为民众提供 1000 万张免费门票。参与演出的巨星们包括：达蒙·阿尔伯恩 (Damon Albarn)、丹尼尔·巴伦博伊姆 (Daniel Barenboim)、凯特·布兰切特 (Cate Blanchett) 和古斯塔沃·杜达梅尔 (Gustavo Dudamel)。204 个参赛国均将借此机会展现自己的特色文化，其中包括 130 场全球首演。

爱丁堡国际音乐节 8 月 9 日~9 月 2 日

如果你想去伦敦看奥运但是挤不进去，那么 8 月去爱丁堡音乐节也是个不错的选择。届时剧场、影院、大小广场、街头，甚至洗衣店、电梯间、汽车里，只要能找到演出场地，尽管前来参与竞争。表演从前卫艺术到传统杂耍甚至另类的内容应有尽有。此外最受瞩目的还要说军乐团表演。它以穿着不同颜色苏格兰传统花格呢服装的风笛队为主，在爱丁堡古堡广场表演。



在北京的英伦音乐酒吧

UK CLUB 京城夜店新贵

2012 年 UK CLUB 耀眼登陆，UK CLUB 秉承了欧洲的时尚、华丽、个性、自由而不失张扬等特点，在酒吧内感受后工业时代与新古典主义完美结合，纯正英伦的装修风格，时尚跳动的欧美音乐，在这里充满了典雅的欧洲古典宫廷体验。地址: 海淀区北三环西路大钟寺中坤广场 C 栋一层



伦敦奥运全攻略



你需要看的奥运项目

男子 100 米跑

门票最贵，比赛最短，看“百米飞人大战”就像看浓缩后的精华剪辑版电影，博尔特的对手已经换成了研究人类极限的科学家。博尔特就是那个被研究的超人。

男子 110 米栏

连续两届奥运会让中国人短时间内情绪波动最大的比赛项目，在刚过去的比赛中刘翔跑出了 12.87 秒，这次奥运终极之战是否能打破这个纪录？

男子体操团体赛

这是在中国军团阴盛阳衰的大背景下，一直战斗到最后扛大旗的一支队伍。比起 4 年前，日本队的日渐强大，会给这次卫冕之旅带来几分压力。

男篮

近来中国队冲击 8 强的过程都很励志，打出了不少经典比赛，美国“梦之队”今年与列强的对决水平越来越接近，不再总是一场 NBA 球员的扣篮表演赛，让比赛势必会很精彩。

男足

原本是鸡肋，因为东道主的夺金压力，“大英联队”时隔 41 年重生，从没获得过奥运会冠军的巴西队也派出了超强阵容，试图来个世界冠军全满贯。

游泳

游泳和跳水向来是我国优势项目，男女游泳队的强势复苏让我们更有看点。在这几个比赛日，一定是中国军团金牌大爆发的日子，拭目以待吧。

BMX 小轮车

比起蹦床、艺术体操等杂技运动来说，它更爷们儿一些，这也应该是奥运中最能代表年轻潮流的运动。

女子沙滩排球

男人们合理观看比基尼美女的机会，所以，奥组委理所当然将场地设在了英国首相的办公室附近，也是市中心的中心。



4 个随身看奥运的 APP

CNTV

由 CCTV.COM 开发，能提供央视、地方卫视等 100 多路电视频道，让手机变得跟电视机一样。而且你能查到每个频道节目单、能用关键词搜到想看节目。一点即可观看，卡屏的现象也不经常发生。

Justin.tv

能提供 87 个欧美体育频道，在国内没有直播版权的情况之下，可以看英文解说直播。另外它还是基于个人的线上视频平台，可联系上奥运现场的 Justin 用户，分享真实赛场看与手机看的不同。

3G 门户体育

比起直接看电视，3G 门户体育这类网络直播工具的新闻资讯可以存着看，开会时可偷偷看文字直播，体育迷在视频直播中的互动性也更强，你可以为“刘翔能不能夺冠”这个问题与他人争论个面红耳赤。

PlayUp

第一款为体育粉丝使用的全球体育社交应用，能从社交网站邀请好友，认识在附近的体育迷，从时事比赛中找到陌生朋友，甚至可和喜欢的运动员在线聊天……体育类的 App 中，它的社交功能是最强大的。



关于奥运的书

《伦敦罪：奥运惊魂》

作者：詹姆斯·帕特森【美】

作者笔下的铅球冠军被指激素超标，百米飞人唯利是图……一一死于非命，这本书就像一部奥运版的碟中谍，让人开始思考，奥运精神是否早早地偏离了轨道？

《奥运激情》

作者：保尔·米凯尔【法】

希特勒因黑人夺金大发雷霆，中国短跑冠军刘长春不代表伪满洲国参赛，迈克尔·乔丹其实很坎坷……这些场外的故事有时候比场内的更加精彩。

《雪梨！村上的奥运日志》

作者：村上春树

最让人乏味的马拉松，他也能写出跑步这一道的思想感情和情绪起伏。他的慢慢悠悠、恍恍惚惚，仿佛就是去看一场时装秀。



在伦敦你需要做的 ✓

带伞

英国一天之中就会经历四季，无论何时都该准备伞。

给小费

给小费可以追溯到 18 世纪，不给小费，服务生会骂街。

去爱尔兰玩

只要持有英国短期访问签证，就可以免签爱尔兰。

给对手掌声

到了异国他乡，热情点儿，说不鼓掌是文化差异没人会理你。

在伦敦你不能做的 ✕

V 字手势拍照

丘吉尔掌心向外的 V 字意思是胜利，中国习惯的掌心向内 V 字在那里指“去你的”。

接触陌生人

除非是同志，否则英国人遵守“誓死不接触”的原则。

3 个人一起点烟

在英国，忌讳“3”这个数字，所以给第 3 个人点烟前得熄火。

撑遮阳伞看沙排

沙滩排球不成文规矩，别带遮阳伞，比赛目的是：享受阳光。

说“我要上厕所”

英国人一般不提“厕所”这个词，一般会说“对不起，我要去那个地方”。

雷人的奥运规定

这些天马行空的规定让奥运会变得很民族化。

英国

不提倡握手

英国奥委会建议，为预防病菌传染，英国运动员在比赛时应避免和比赛对手以及与会名人、嘉宾乃至政要等握手。在他们看来，手的卫生对避免疾病很重要。

沙特阿拉伯

拒不派女选手

有许多伊斯兰教国家根本没有女运动员，因为伊斯兰教法规不允许妇女参加任何与男人一起的体育运动，甚至连观看的资格都没有，除了沙特外，卡塔尔与文莱也从不派妇女参加奥运会。

中国

禁止在外面吃肉

中国体育总局不允许运动员在外吃猪肉和牛羊肉，连运动训练基地的肉类也需要主动提交国家兴奋剂检测中心检测。此举是为防止运动员误服含瘦肉精的肉类，导致兴奋剂检测不过关。

哈萨克斯坦

必须学国歌

哈萨克斯坦是个多民族国家，奥运参赛者大都是俄罗斯族，不会哈萨克语，但屡遭国歌被播错的尴尬后，该国宣布，本国运动员必须学国歌，当局将检测学习成果。真不知道哈萨克斯坦小学的音乐课到底在学什么。



在奥运会期间的 12 大省钱方式

今年夏季，数百万游客将涌入伦敦和英国，观看 2012 年伦敦奥运会及残奥会，届时很可能发生很多捉襟见肘的窘事，对于有旅行计划的人来说，好好规划一下行程，参观经济实惠的景点和体育活动，并入住划算的酒店，会让你轻松避开那些不必要的花费，节省时间。



不需入场券的体育赛事

1. 奥运会及残奥会公路自行车赛（Olympic and Paralympic Cycling Road Races）

2012 年 7 月 28 日 - 8 月 1 日

就算没有门票也不用沮丧，你还有很多方式可以欣赏 2012 年伦敦奥运会及残奥会比赛。选择一些优越的地理位置，你可以免费观看一些最有影响力的比赛。男子和女子自行车公路赛将以林荫路（The Mall）为起点，这里常年都会举办一些正规的庆典活动和大型体育赛事。从林荫路出发后，参赛者将一路向西南骑行，穿过伦敦，在普特尼桥（Putney Bridge）越过著名的泰晤士河，继续横穿汉普顿宫（Hampton Court Palace）旁的里士满公园（Richmond Park），直至萨里郡，然后向北穿过莱塞黑德（Leatherhead）、艾斯特（Esher）和金斯顿（Kingston），最后返回林荫路，结束比赛。

www.london2012.com/cycling-road



2. 奥运会竞走比赛（Olympic Race Walks）

2012 年 8 月 4 日和 11 日

奥运会竞走比赛以圣詹姆斯公园的林荫路为起点和终点，届时沿着全长 2 公里的环状赛道，观众可以看到女王正式府邸白金汉宫和大英纪念门。

www.royalparks.org.uk/London2012.cfm

3. 奥运马拉松比赛（Olympic Marathons）

2012 年 7 月 5 日和 12 日

奥运会及残奥会马拉松比赛将以伦敦中心最具标志性的地点——林荫路为起点和终点，每场比赛将有约 80 名选手参赛，场面蔚为壮观，绝对值得一看。

www.london2012.com/athletics

4. 奥运会帆船比赛（Olympic Sailing）

2012 年 7 月 5 日和 12 日

2012 年伦敦奥运会及残奥会期间，韦茅斯湾和波特兰港将在 14 天时间里主办 10 场奥运会帆船比赛。这些免费的赛事活动将为观众带来无限惊喜和刺激，人们将观看到在英格兰南海岸的精彩比赛。

www.london2012.com/sailing

5. 奥运会现场直播场馆（Olympic Live Sites）

借助直播奥运会赛事的大屏幕，英国至少 20 多个地区的观众可以在室内找个最好的位置，舒舒服服地观看他们最喜爱的比赛。大屏幕将与社区、艺术和媒体机构合作，播放英国范围和本地各种精彩节目。

www.london2012.com/get-involved/live-sites/index.php

经济实惠的景点

6. 伦敦港区博物馆（Museum of London Docklands）

在时尚的伦敦东区，西印度码头河畔有一座乔治亚时代的仓库，这就是伦敦港区博物馆，你可以带着孩子免费参观一番。博物馆内展出各种手工艺品、绘画、雕刻和照片，它们讲述着当地从罗马统治时代至今的历史故事。

www.museumoflondon.org.uk/docklands

7. 穆德舒特农场和公园（Mudchute Farm and Park）

从东伦敦金丝雀码头的摩天大楼上可以俯瞰欧洲最大的市内农场——穆德舒特农场。在道格斯岛中央有 34 英亩的开阔草木区，农场就坐落于此，你在距离伦敦市中心仅几英里之远处就可以轻松享受英国田园风情。你可以在农场和公园里骑马，观赏小羊、猪、鸭、鹅和骆驼。这里不收门票，适合野餐。

<http://mudchute.org>

8. 伦敦通行证（The London Pass）

伦敦通行证是体验伦敦的绝佳方式。游客可以在出国旅游之前在英国旅游局网上商城购买通行证，这比零售价要合适得多。凭借通行证，游客可以免费进入伦敦 50 多个顶级景点参观，光门票总计就可以节约将近 500 英镑的预算。

www.visitbritainshop.com/usa

经济实惠型酒店

9. 英格兰温莎泰晤士河畔拉尼米德酒店（Runnymede on Thames）

拉尼米德酒店坐落在泰晤士河畔，距离伦敦只有 30 分钟车程。与伦敦市中心的酒店相比，这里更经济实惠。酒店曾荣获过大奖且适宜家庭居住，设有客房、餐厅，还有水疗馆，为住客提供休闲、按摩服务。

www.runnymedehotel.com

10. 精英经济酒店（Premier Inn）

精英经济酒店是英国和爱尔兰规模最大、发展最快的酒店公司。酒店的多家产业距离伦敦市中心仅 1 小时车程，所以它是手头并不宽裕的游客的理想选择。每家酒店内都设有餐厅和酒吧。16 岁以下儿童可以随父母免费入住酒店，而且绝大部分房费中都包含一顿免费早餐！

www.premierinn.com/en

11. 苏格兰格拉斯哥 citizenM 酒店

citizenM 酒店在 2010 年新开业，是格拉斯哥市中心的经济实惠型豪华酒店。这家酒店采用高新科技，住客可以在触摸屏终端自助办理入住手续，并且设有一家每周 7 天 24 小时营业的美食餐厅 canteenM。每间客房都配有遥控声光系统，仅触摸一个按钮即可完成操作。


www.citizenmglasgow.com

12. 剑桥大学（Cambridge Colleges）—英格兰剑桥市含早餐旅馆

剑桥是一座四季皆适合旅游的城市。城市虽小，但交通方便，从伦敦乘坐火车 45 分钟就可以到这里，而且市内拥有众多经济实惠的酒店旅馆。你可以选择跟随牛顿和达尔文等剑桥大学校友的脚步，在大学里租用一个房间，绝对是一生绝无仅有的独特机会。

www.cambridgerooms.co.uk



**北京看奥运比赛**

蓝吧 Bar Blu 英伦酒吧

BAR BLU 是和英国一家非常成功的酒吧合作的，老板也是英国人。在这里无论是酒吧的装修风格、餐饮酒水，还是它所提供的服务，都和英国本土的酒吧一样有着同步的水准。Bar Blu 上下两层的设计让酒吧空间很大。酒吧一层有舒服的沙发座和长条吧台，电视屏幕播放的都是体育节目，里面的包厢内还有一个 16 球案子供客人切磋球技。二层有独立的吧台和卡座，相比于一层更加安静一点。最独到的是这里有独一无二的天台，天台上的座位非常抢手。

地址：朝阳区三里屯酒吧街三点三大厦西南同里楼北门 4 层

Pavillion 纯正英式运动餐吧

Pavillion 是一家纯粹的西式运动餐吧。餐吧分室外、室内两部分，夜晚户外的部分的草坪被灯光反射，让餐吧显得很优雅。这里还有一个玻璃房子，坐在落地玻璃旁边可以看尽工体西路的绚烂夜景。Pavillion 餐吧有好几台液晶电视，放的是英式橄榄球、棒球和高尔夫球的比赛。旁边有台球桌，非常轻松的气氛，还有飞镖盘可以试试身手。每到周末足球比赛日自然是运动爱好者们看球相聚的天堂，在这里真的可能实现曼联足球队的中国球迷和英国球迷相会一处，一起加油呐喊。

地址：朝阳区三里屯工体北路工人体育馆东门内（工人体育场西门对面）

经济的 Travel card

在全世界最贵的城市里转悠，势必要精打细算。你可以购买 Travel card，这种车票包含往返火车，无限的地铁和巴士服务。而票价只比单单往返车票贵不到两镑。如果你想在伦敦游览多日，那就买一张 5 日往返的车票加一张一周 Travel card，会让你的旅行轻松便捷。买 Travel Card 还要注意伦敦的分区，伦敦的交通分 6 个区 (Zone), 1 区在最中间，而 6 区在最外面。如果你买和火车票在一起的一日 Travel card，一般都包括 6 个区。而单独买的 Travel card 则有选择，你可以只买 1/2 区，或 1/3 区等等。

Zones	1 天	1 天 (非高峰期)	7 天	1 个月	1 年
1 - 2	£8.40 (£4.20)	£7.00 (£3.20)	£29.20 (£14.60)	£112.20 (£56.10)	£1168
1 - 4	£10.60 (£5.30)	£7.70 (£3.20)	£41.80 (£20.90)	£160.60 (£80.30)	£1672
1 - 6	£15.80 (£7.90)	£8.50 (£3.20)	£53.40 (£26.70)	£205.10 (£102.60)	£2136

（括号内为 18 岁以下未成年人价格）



ENJOY AFTERNOON TEA TIME

品下午茶 偷得浮生半日闲

文 / 姜玲 图 / 餐厅提供

午后阳光、屋后花园，纯白蕾丝花边儿桌巾、银制茶具以及曼妙的音乐，这一切构成了整个优雅的下午茶时光。且不说那些琳琅满目刚好满足女人小心思的甜点，也不说男人社交间袅袅的茶香，光是坐下来，细品时间流逝的这一份悠然自得，就足以让下午茶这一忙里偷闲的片刻享受传递几个世纪。享受永远不是罪过，让脑袋放空的这片刻时光，茶点已呈上，阳光正好。

想要讲究地度过悠悠午后时光，英国人是很好的学习榜样。英式下午茶一直以一种优雅的姿态享誉海外。传统的英式下午茶，除了讲究的茶叶以外，茶点更是体现了“毫不敷衍”的英式贵族作风。在侍者将3层架的点心送上桌时，你马上就能体会到英式下午茶的精巧、贵族气息。待一层层品尝之后，则更能体会，是什么样的一丝不苟的精致打造了眼前琳琅满目的美味。通常3层托盘的第一层是放置咸味的各式三明治，如火腿、芝士等口味。第二层和第三层则摆着甜点，一般而言，第二层放传统英式点心 Scone，这是英式下午茶必备的，其他如泡芙、饼干或巧克力，则由主厨随心搭配，第三层的甜点也没有固定放什么，而是主厨选放适合的点心，一般为蛋糕及水果塔。

茶点的食用顺序应该遵从味道由淡而重，由咸而甜的法则，由下往上开始吃。先尝尝带点儿咸味的三明治，让味蕾慢慢品出食物的真味，再啜饮几口芬芳四溢的红茶。至于 Scone 的吃法是先涂果酱、再涂奶油，吃完一口、再涂下一口。让些许的甜味在口腔中慢慢散发，最后才由甜腻厚实的水果塔，带领你抵达下午茶点的最美妙时刻。



正统英式维多利亚下午茶基本礼仪

- (一) 喝下午茶的最正统时间是下午4点钟(就是一般俗称的 Low Tea)
- (二) 在维多利亚时代，男士是着燕尾服，女士则着长袍。现在每年在白金汉宫的正式下午茶会，男性来宾仍着燕尾服，戴高帽及手持雨伞；女性则穿白天洋装，且一定要戴帽子。
- (三) 通常是由女主人着正式服装亲自为客人服务。不得已才请女佣协助以表示对来宾的尊重。
- (四) 一般来讲，下午茶的专用茶为中国的祁门红茶、印度大吉岭红茶、斯里兰卡红茶、火药绿茶、传统口味纯味茶，若是喝奶茶，则是先加牛奶再加茶。
- (五) 正统的英式下午茶的点心是用3层托盘装盛，第一层放三明治、第二层放传统英式点心 Scone、第三层则放蛋糕及水果塔。



正统英式维多利亚下午茶标准配备器具

瓷器茶壶(2人壶、4人壶或6人壶……视招待客人的数量而定)；滤匙及放筛检程式的小碟子；杯具组；糖罐；奶盅瓶；3层点心盘；茶匙(茶匙正确的摆法是与杯子成45度角)；7个人点心盘；茶刀(涂奶油及果酱用)；吃蛋糕的叉子；放茶渣的碗；餐巾；鲜花；保温罩；木头托盘(端茶品用)。另蕾丝手工刺绣桌巾或托盘垫是维多利亚下午茶很重要的配备，是象征着维多利亚时代贵族生活的重要家饰物。



趣闻

古时茶叶犹如黄金般的贵重，自然能与珠宝首饰享有同等的收藏价值。17世纪，英国上流名媛们腰间都藏有一条镶金嵌玉的小钥匙，用它来开启特制的茶叶箱，即冲泡茶这项活儿也专门由女主人亲自主持，怕的是手下佣人会顺手牵羊偷茶叶。传闻一名初到英国的法国外交官被某公爵夫人请去喝下午茶，法国先生喝到第14杯时已腹胀难忍，只好求夫人手下留情。原来法国人不懂英国人的规矩，每次“干杯”后，没将茶匙放到茶杯中以表示到此为止，不知底细的公爵夫人只好一直不停地续茶。



纽约社交盛事再现京城

北京瑞吉酒店续写瑞吉下午茶传奇，在大堂酒吧推出瑞吉精选下午茶。坐在大堂酒吧超大尺寸的华贵沙发上，茶几上精美的骨瓷茶具，馥郁芬芳的各国名茶，摆满各式软点、饼干及迷你三明治的3层点心塔，无不体现出瑞吉下午茶的纯正血统，为您带来轻松优雅的下午茶文化，让您在奢华宜人的气氛中尽享闲适的午后时光。

时间：下午 14:00 至 17:00

地址：北京市建国门外大街 21 号北京瑞吉酒店大堂酒吧

预定方式：(010) 64606688

Dining.stregisbeijing@stregis.com

www.eatdrinkandmore.com

欲知更多酒店详情，请访问 STREGIS.COM/BEIJING



人间仙境细品下午茶

许仙楼开业之初就由于各路明星，特别是王菲的光顾而迅速走红。白灰绿的色调搭配显得非常素雅，4层独栋的别墅式餐厅带着江南的温婉和文人的儒雅，餐厅门前豁然开朗两片波光粼粼的水域，很有现代范儿的海市蜃楼感，落地大窗明亮透彻，每层都有露台伸出楼外，气质清雅脱俗，更取动人的千年传说，透着浪漫情怀。正餐除了精致杭帮大菜，以及美味可口的粤菜外，下午茶更是由英国美女大厨精心奉上的欧式甜点。

地址：北京市朝阳区工人体育场西路西门院内北侧
电话：(010) 65518812

ENJOY PERFECT FOOD DURING A WEEK

悦享生活好滋味 一周 6 折品美食

文 / 卢虹 图 / 餐厅提供



Monday 品清真海鲜 尝精品京菜

许多人认为，海鲜就是海鲜，所用的食材并不抵触回教徒的饮食禁忌，所以也无需有清真不清真的区分。但根据伊斯兰教教义规定，所有食材包括调味料，也都必须是清真的，所以清真海鲜和非清真海鲜还是不一样的。

清香阁是北京少有的清真海鲜馆。口味上依然做的是大连口味，鲜美爽口，海鲜选择之多并不亚于非清真海鲜，螃蟹、虾、鱼、虾婆、苏东、贝壳类、蔬菜、面食一应俱全。

北京烤鸭是具有世界声誉的北京著名菜式，用料为优质肉食鸭北京鸭，果木炭火烤制，色泽红润，肉质肥而不腻。

在北京，金百万最早将烤鸭这一“贵族菜”摆上了百姓的餐桌。拥有百余款独具特色的菜肴。更以烤鸭、水煮鱼、家常菜等名震京城。



清香阁大连海鲜（东大桥店）

电话：（010）65079001

地址：北京市朝阳区中纺街 5—3 号

※ 清香阁其他参加门店：阜成门店、惠新店、劲松店、霄云路店、健德桥店

金百万（总店）

电话：（010）51160000

地址：北京市顺义区府前西街南侧（储备库）

※ 金百万其他参加门店：后沙峪店、垡头店、万城店、大成店、平谷店、孙河店、万柳店、长辛店、望京花园店、丰管店、良乡店、马甸店、马家堡店、鲁谷店、潘家园店、回龙观店、西直门店、北苑店



Tuesday

美食自助 饕餮盛宴

自助餐，是起源于西餐的一种就餐方式。厨师将烹制好的冷、热菜肴及点心陈列在餐厅的长条桌上，由客人自己随意取食，自我服务。各种自助餐虽然表面看没什么大的差别，但根据标准的不同，档次也有很大的不同。一般自助餐的布置、用料及菜品的种类大多是西餐中的焖、烩、煮类菜肴，再配上些沙拉、面包、甜点、饮料作为辅助。

金钱豹自助餐以其风靡全球的国际复合式自助餐厅模式，汇集国际美食于一家，堪称“航母级”；而其坚持合理利润、正规经营的理念，精选最好的食材，提供最优的环境，使用最新的料理，为的是能满足口味挑剔的各方饕餮。

金钱豹（王府井店）

电话：（010）65598888

地址：北京市东城区东安门大街 55 号王府世纪 2 楼

※ 金钱豹其他参加门店：世贸天阶店、亚运村店、大悦城店、中关村店
[金钱豹每家门店限前 60 位客户（通过订餐电话预定的方式）参加本次优惠活动，每卡每日限刷 4 名客户，不能重复刷卡。]

Wednesday

特色烤鱼 江边风味

烤鱼，一种发源于重庆万州的特色美食，在流传过程中，融合腌、烤、炖三种烹饪工艺技术，充分借鉴传统川菜及川味火锅用料特点，是口味奇绝、营养丰富的风味小吃。

“江边城外·巫山烤全鱼”自创立以来，在北京迅速普及，以创新的经营模式、服务水准和就餐环境，改变了人们对烧烤类餐饮的看法。江边城外独创各种口味的烤鱼特色美食，优质的餐饮服务，获得广大消费者的美好赞誉。

江边城外巫山烤全鱼（交大总店）

电话：（010）51562760

地址：北京市海淀区交大东路 46 号

※ 江边城其他参加门店：牡丹园店、民族大学店、亚运村店、魏公村店、上地店、霄云路店、外经贸紫光大厦店、方庄店、簋街店、朝外店、慈云寺店、酒仙桥店、马家堡店





Thursday 以素仿荤 功德无量

素菜，是以植物类、菌类食物为原料制成的菜肴。中国的素菜源远流长，它产生于春秋战国时期，主要用于祭祀和重大的典礼。魏晋南北朝时，随着佛教的传入，“吃素”理论逐渐形成，对素菜的发展起到了极大的推动作用。从此，素菜便自成体系，独树一帜，风格别致，成为丰富多彩的中国菜肴和食文化的一个重要组成部分。功德林素菜饭庄是北京唯一经营佛家净素菜肴的饭庄，功德林菜肴的特点是：“佛教净素，以素仿荤”。原料以“三菇”、“六耳”、“新鲜果蔬”、“大豆深加工制品”为主，全凭厨师精湛的烹制技艺，创出一道道营养丰富、鲜香纯正、造型精美、以假乱真的净素菜肴。



功德林
电话：（010）67020867
地址：北京市崇文区前门东大街2号裙房



Friday 汇南北中外 成盛宴花家

新派北京菜肴——“花家菜”以北京口味为主，兼顾各地不同的饮食习惯和口味特点，融南北菜系所长，吃起来既符合北京人的胃口，同时也能够满足来自不同地域人们的不同口味需求。花家菜以“老北京名片”之称的四合院为主基调，将中国传统文化巧妙地融入到“吃”的文化中来。在各大菜系各领风骚三两年的京城餐饮界独步十年，以融中汇西的花式特色，成为北京餐饮界的典范。



花家怡园八爷府（王府井店）
电话：（010）51283326
地址：北京市东城区王府井东街8号澳门中心商场3层

Saturday

麻辣滋味 川味河鲜

川菜风味包括成都、重庆、乐山、内江、自贡等地方菜的特色。主要特点在于味型多样。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品，不同的配比，化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”、“百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不脛炙人口。

环境优美的南草坪北京花园餐厅，主营经典川菜、特色河鲜。舒适温馨的就餐环境、新颖可口的美食，以及体贴周到的服务，成为北京地区人们商务宴请、朋友聚会最理想的场所。

南草坪花园餐厅
电话：（010）62859959
地址：北京市海淀区杏石口路65号
※ 南草坪其他参加门店：南草坪河鲜馆



Sunday 本邦靓汤 温暖京城

淞沪风味，以上海菜为代表，上海菜，习惯叫“本邦菜”，是从农家便饭便菜发展而来，比较朴素实惠，以红烧见长，口味较重，善浓油赤酱，颇有家常风味。“沈记靓汤”一直追求着“让营养都在汤里”的理念，始终不渝地开发养生汤品，并坚持着高质量高品位满足消费者的需要，以最柔情、最深情、最动情的靓汤温暖京城。

沈记靓汤（新东路店）
电话：（010）65321177
地址：北京市朝阳区新东路1号南
※ 沈记靓汤其他参加门店：天通苑店



活动时间：2012年7月1日至9月30日

参与卡种：工商银行北京市分行发行的工银信用卡（包括牡丹人民币借记卡、牡丹双币借记卡（国际卡）、牡丹准贷记卡、牡丹新版交通卡），周日餐厅沈记靓汤限工银白金信用卡、工银信用卡金卡参加优惠活动。

活动内容：刷指定卡逢优惠日在指定餐厅通过工行POS消费，单笔消费金额不超过1000元，惠享全单6折礼遇；消费金额超过1000元，立减400元，超过1000元部分不享受优惠。

注意事项：

- 周二餐厅金钱豹的每家门店限前60位客户（通过订餐电话预定的方式）参加工银信用卡优惠活动，每卡每日限刷4名客户，不能重复刷卡。
- 本活动限持卡人当日在餐厅用餐消费，预付费和充值卡交易不享受本活动优惠。
- 本优惠不与餐厅其他优惠活动同时适用。



MAGIC IN THE KITCHEN

舌尖上的食材魔法

文 / 卢虹 图 / 餐厅提供

当人们根据食材的个性加以烹调，扬长避短，并将经典的口味与不同食材完美结合，带来看似简单却意想不到的口味，构筑味蕾与食物之间曼妙的美味奇缘时，还有什么能比食材更能直击内心呢？就让我们用舌尖去品味食材给予的馈赠吧。

白金巡礼 全单 9 折优惠

即日起至 2012 年 12 月 31 日，持卡人刷在全国范围内发行的工银白金卡在指定餐厅消费，尊享全单 9 折礼遇。

参加商户：德悦庭、泰和顺饭店、万丰小吃城、北京全聚德王府井店、西安饭庄、西来顺饭庄、北京曲园酒楼、北京又一顺饭庄、华天马凯餐厅、烤肉季饭庄、北京砂锅居饭庄（西四南大街店）、聚望德楼清真餐饮、北京聚德华天烤肉宛饭庄（万泉河路店）、北京聚德烤肉宛饭庄（礼士路店）、聚德砂锅居饭庄（双榆树东里店）、西四大地餐厅、峨眉酒家、玉华台饭庄、峨眉酒家地安门店、峨眉酒家德内店



牛肉：“肉中骄子” 细品炙烤滋味

牛肉味甘性平，口味鲜美，享有“肉中骄子”的美称。《本草纲目》指出，牛肉能“安中益气、养脾胃，补虚壮健、强筋骨，消水肿、除湿气”；中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。牛肉所含的氨基酸比其他食物都高，并含有锌、铁、蛋白质，还有大量的 B 族维生素和肉毒碱，对肌肉的生长有很好的作用，还有养五脏、益气血等功效。

烤牛肉，是中国最古老的名肴之一，约有上千年的食史。远在明代，宫廷内每遇雪，则暖室、赏梅、吃烤肉。雪芹笔下，贾宝玉踏雪寻梅品烤肉的乐哉逍遥，更是让人羡慕不已。烤制牛肉时，需先将鲜嫩的牛肉加作料腌制，再放上烤架，以炭火熏烤。烤好的牛肉香味浓郁、咸甜适口、风味独特、营养丰富，早已成为京城人们津津乐道的美食之一。

9 折优惠餐厅

烤肉季

烤肉季至今已有 160 多年的历史，如果真的想品味一番这“国家级非物质文化遗产”项目中的烤肉季“武吃自烤”，恐怕还真要自个儿往什刹海的皇家地界儿走上一遭。

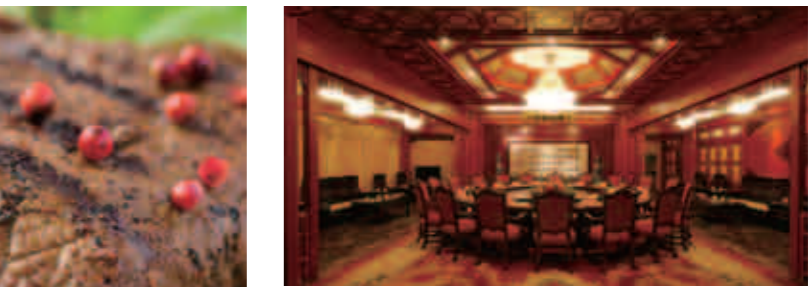
地址：北京市西城区前海东沿 14 号
电话：（010）64042554

9 折优惠餐厅

鸿宾楼

“京城清真餐饮第一楼”鸿宾楼，始建于 1853 年（清咸丰三年），鸿宾楼“全羊席”被载入国家级非遗，至今已有 100 多年历史。全羊席仅选料筹备工作便需要 5 天的时间，一共 120 道菜肴，被称为饮食文化的瑰宝。

地址：北京市西城区展览馆路 11 号
电话：（010）68992569/68994560



9 折优惠餐厅

烤肉宛

烤肉宛以“肉香溢室，鲜嫩赛豆腐”名震京城。“看家”炙子也不同寻常，有“镇店之宝”之称。烤肉宛除主营传统烤肉外，还经营烤数百种清真菜肴。

烤肉宛总店

地址：北京市西城区南礼士路儿童医院南 50 米
电话：（010）68028180

饮食禁忌

牛肉不宜常吃，一周一次为宜。牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。清炖牛肉保存营养成分比较好。牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，更有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。西方现代医学研究认为，牛肉属于红肉，含有一种恶臭乙醛，过多摄入不利健康。患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食。



羊肉：“武吃自烤” 体验豪放美食

《本草纲目》中说：“羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养胆明目，治虚劳寒冷，五劳七伤”。吃羊肉可以益气补虚，促进血液循环，增强抵御寒冷的能力，还可以增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用。羊肉中有丰富的维生素及矿物质，能够补充精血，促进血液循环，使皮肤红润。其肉质细嫩，脂肪及胆固醇含量比猪肉、牛肉低。

烤羊肉应选用鲜嫩的后腿和上脑部位，剔除筋膜，压去水分，切成薄片。再将肉片用酱油、姜汁、醋等多种调料浸渍入味，然后加葱丝、香菜、蛋液在炙子上炙烤。烤羊肉不仅味美爽口，营养丰富，而且能增进食欲。

山羊肉与绵羊肉的区别

1. 从口感上说，绵羊肉比山羊肉更好吃；
2. 从营养成分来说，绵羊肉比山羊肉脂肪含量更高，而山羊肉的胆固醇含量比绵羊肉低；
3. 中医上认为，山羊肉是凉性的，而绵羊肉是热性的。

猪肉：百姓菜肴 烹制“长寿之药”

猪肉味甘咸平，含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，具有补虚强身，滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。《本草备要》指出，“猪肉，其味隽永，食之润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤，固其所也。”在畜肉中，猪肉的蛋白质含量最低，脂肪含量最高。瘦猪肉含蛋白质较高，每 100 克可含高达 29 克的蛋白质，含脂肪 6 克。

经煮熟后，猪肉的脂肪含量会降低。猪肉如果调煮得宜，可成为“长寿之药”。猪肉还含有丰富的维生素 B，可以使身体感到更有力气。猪肉还能提供人体必需的脂肪酸、血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。



烹饪技巧

1. 猪肉要斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙；
2. 猪肉烹调前莫用热水清洗，会散失很多营养，同时口味也欠佳；
3. 猪肉应煮熟，将猪肉的寄生虫消除。



9 折优惠餐厅

砂锅居

砂锅居建于清乾隆六年（公元 1741），砂锅居的砂锅白肉制作讲究，选料精细，独创出“火靠”的烹饪技法，不但除去了肉中油脂，还保留了丰富的营养。

砂锅居总店

地址：北京市西四（缸瓦市）南大街 60 号
电话：（010）66021126

鸭肉：经典名饌 尊享极品烤鸭

鸭是餐桌上的上乘肴馔，也是人们进补的优良食品。在中医看来，鸭子吃的食物多为水生物，故其肉性味甘、寒，入肺胃肾经，有滋补、养胃、补肾、除痹热骨蒸、消水肿、止热痢、止咳嗽痰等作用。凡体内有热的人适宜食鸭肉，体质虚弱，食欲不振，发热，大便干燥和水肿的人食之更为有益。

早在南北朝的《食珍录》中已记有“炙鸭”。元朝天历年间的御医忽思慧所著《饮膳正要》中有“烧鸭子”的记载，烧鸭子就是“叉烧鸭”，是最早的一种烤鸭。而“北京烤鸭”则始于明朝。北京烤鸭，是北京名食，历史悠久，距今已经 160 多年，是清代宫廷御菜。它色泽红艳，肉质细嫩，味道醇厚，肥而不腻的特色，被誉为“天下美味”而驰名中外。风味特点：色泽略黄，柔软淡香，夹卷其他荤素食物食用，为宴席常用面点，更是家常风味小吃。



吃法讲究

1. 甜面酱。将甜面酱抹在荷叶饼上，夹几片烤鸭片盖在上面，搭配葱条、黄瓜条或萝卜条。
2. 蒜泥加酱油。将片好的烤鸭蘸着蒜泥、酱油吃，也可配萝卜条等。
3. 蘸细细的白糖吃。这种吃法特别适合女士和儿童。



9 折优惠餐厅

德悦庭

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。每一道菜品已是美食的艺术品，令人流连忘返。

地址：东城区王府井东街 8 号澳门中心 4 楼
电话：（010）58138078

民间食用海鲜四法

1. 熟食法：一般采用煮、蒸、炖、炒、煎等法，将鱼虾等烧成各种菜肴，并常用鲜料配以腌腊食品同蒸或同炖。
2. 生食法：选用鲜活的海鲜，洗净后用酒、糖、姜末等浸上片刻，或直接蘸少许酱、醋、姜末等食用。由于生鲜海产中往往含有细菌和毒素，生吃易造成食物中毒，因此并不是所有海鲜都能生食，并要处理得当。
3. 干腊法：如将鲜黄鱼剖开晒干，就是著名的“白鲞”，味鲜美可口；或将墨鱼（俗称“乌贼”）割去海螺蛸晒干，叫“明脯”。这种干腊海鲜，不但可以久藏，并且别有风味。
4. 腌食法：利用食盐或酒糟制作海货，用缸储存作为常年菜肴。



小吃：就地取材 尽尝人间百态

宋代，在吴氏的《中馈录》中出现了“甜食”一词，指甜点心。元代在无名氏的《居家必用事类全集》中出现“从食”一词，指饼类小食。经过若干年的发展，特色小吃成为美食文化不可缺少的一部分，各地的特色小吃也走出了地方特色。不仅反映了当地的物质及社会生活风貌，更是游子们对家乡思念的主要对象。

现代人吃小吃通常不是为了吃饱，除了可以解馋以外，品尝异地风味小吃还可以借此了解当地风情。然而小吃发展到后期，已经有了另外一种涵义。虽然一样是讲究采用当地新鲜的食材，但是制作方法繁复、做工讲究，比讲究填饱肚子的主餐更为繁琐，绝非只是在三餐之间填饱肚子的层次。



海鲜：天然馈赠 玩味港式纯鲜

“海鲜”，古称“海错”，意谓海中产物。追溯海鲜风味菜品的源头，虽无确切的文字依据，但根据考古学家的考证，至少在距今 4000 ～ 6000 年前的新石器时代，人类已懂得采拾贝类以供食用，而且已有熟食加工了。翻开烹饪古籍资料，有关海鲜的记载尤以海鲜菜品的记载最为丰富。据史料查实，传统海鲜饮食烹制、调味方法、用料组合以及对火候的把握，都已自成一体。

海鲜食品一向是受人们欢迎的食物，其丰富的蛋白质、低胆固醇、各种微量元素，与肉类相比对人的营养和健康更为有益。更有许多海鲜食品，包括生蚝、龙虾、海胆、海参、鱼卵、虾卵等等，因为富含锌、蛋白质等营养素，都有壮阳、强精的效果。



9 折优惠餐厅

万丰小吃城

万丰小吃坐落在丰台区丽泽商务圈万丰特色餐饮街，其中融会 56 个民族上千种名优特传统美食，萃集千余小吃品种，是有史以来全国小吃首次大规模集结。

地址：地铁 9 号线丰台北路 B 出口往北 200 米路西
电话：400 650 9891

北京小吃分类

北京为四朝古都，其小吃博采四方小吃之精华，兼收各族小吃之特色，已形成汉民、回民和宫廷 3 种风味。目前的北京小吃，已逾百种，可分为蒸煮（大蜂糕、果料糖蜂糕、碗糕等）、炸烙烤（焦圈、馓子麻花、姜汁排叉等）、粘货（艾窝窝、豌豆黄、驴打滚等）、流食（豆汁、面茶、元宝馄饨等）、肉食（白水羊头肉、白汤杂碎、炖吊子等）。

热吻澳洲

KISS IS STILL THE KISS IN AUSTRALIA

多年后值得回忆的**11**件事

策划 / 欧尧 文 / 小幺 图 / 澳大利亚旅游局、小幺

很少有这样一个地方，你可以去那里，把身体完全摊开，可以感受缤纷景色所带来的不同震撼，而澳大利亚就是这样的地方。在你没有去到澳大利亚之前，清澈的海岛、可爱的海豚、硕大的鲸鱼、心仪的袋鼠考拉、醇香的红酒、与袋鼠相伴的高尔夫、刺激的冲浪浮潜、淳朴的原住民，恐怕是这些元素在你的脑海中堆积出了对这个国家的想象，当你置身澳洲，会惊奇地发现，你所期望已久的美好，会很容易在这里悉数实现。

或许多年以后，回忆起在澳洲的一幕幕场景，依旧清晰如昨，这些体验将成为你那一年做过的最棒的事情。

如果在 6 月去澳洲，一定要把西澳的玛格丽特河作为旅程中的一站。因为这时正值澳洲的秋天，玛格丽特河区的葡萄都熟了，去那里品葡萄酒是再合适不过的选择。玛格丽特河处于一个独特的地理位置，那的酿酒厂既靠近郁郁葱葱的参天大树，同时又在美丽的海滩和海岸线上。这里的气候和法国的波尔多惊人地相似，所以西澳洲的一些酿酒厂被认为是全世界最好的。这里的产酒量仅占澳洲的 4%，但占澳洲精品酒的 20%，所以，从这个简单的数据上就能看出这里葡萄酒的质量如何。

在 4 月份举行的为期 5 天的玛格丽特河葡萄酒节（Margaret River Wine Festival）上，还会聚了各种艺术、音乐和节庆活动。在葡萄酒拍卖会上欣赏歌舞表演，在葡萄酒庄音乐会上看杂技，或在温馨的夜宵俱乐部听爵士乐。在街道派对上钻进葡萄酒桶滚下山，或系上黑领带参加正式舞会。在品评晚餐、鸡尾酒派对或野餐时，品尝当地著名的新鲜土特产，或在厨艺课上亲自下厨学做菜；竞拍当地艺术作品，或在高耸的桉树森林中的集市上欣赏它们。

玛格丽特河除了有难以计数的美食和美酒，还拥有澳大利亚最好的冲浪地、最原始的沿海洞穴、高档的酒店。这里通常被人们称为“玛格斯”，它既是冲浪爱好者的乐园，也是上流社会人士的度假天堂。从珀斯出发，一路自驾到玛格丽特河需要 3 个小时的时间，除了最终目的地的精彩，在路上还会有很多意外的收获。3 个小时的路程满眼也都是惊喜。

你一定不能错过

小镇夜生活

Must 酒吧是玛格丽特河区非常出名的夜生活场所。在一张列有 500 种葡萄酒的酒水单上，其中会有 200 种来自玛格丽特河葡萄酒产区，其他都是从澳大利亚和世界范围内精挑细选而来的。

Must Margaret River

地址: 107 Bussell Highway,
Margaret River WA 6285



玛格丽特河区的美食，因为有了当地盛产的葡萄酒来搭配，显得格外有滋味。



Darby Park Serviced Residences Margaret River

地址: Cnr Bussell Hwy & Tunbridge Street, Margaret River WA 6285
电话: (+61 8) 9757 2033
网址: www.margaretriver.darbypark.com.au



玛格丽特河区住宿

玛格丽特河的大型酒店不多，Darby Park Serviced Residences 是一家非常精致的酒店，客房都是叠层小别墅，既可以从阳台上俯瞰国家公园的全景，也可以到咖啡店、酒吧、画廊和礼品店逛逛，或者驾车到壮丽的海滩和知名的酒庄一览。而且酒店还拥有一个景色优美的泳池。

01

Margaret River Wine Region

自驾玛格丽特河品红酒

玛格丽特河区葡萄园坐落着四十多个酒庄，几乎每个酒庄生产出的都是澳洲的精品葡萄酒。

02

Sunset Kengro Farm

去 Neil 的农场看落日袋鼠

Neil 是玛格丽特河区最有名的向导，有 20 年导游经验，拥有出色的口碑，曾获得“2001 西澳顶尖导游”的称号。原因之一是他对当地的酒庄、特产地如数家珍，能为你设计一条玛格丽特河最舒服的游览线路；另外一个原因就是在紧挨着玛格丽特河附近有一家他自己的袋鼠农场。农场可爱的红色大头车就是这里的交通工具。Neil 会在日落时分开车缓缓地进入农场，因为袋鼠在日落时经常集体出动，所以你的眼前会出现成群结队的袋鼠直立着身子看你，当需要拍照时，你就敲一敲车顶，Neil 就会停下车让你对着袋鼠肆意按下快门，记录面前让你惊呆了的一幕。

农场还有一个特别的项目——你可以在这里吃到 Neil 的爱人 Coralie 亲手制作的橙子蛋糕。Niel 在如画一般的树林小河边搭起了一个小木屋，你可以享受到澳洲特有的欢迎方式——用比利茶壶打造的澳式下午茶，当然甜点就是前面提到过的橙子蛋糕了。或许你的味蕾已经足够挑剔，可当橙子蛋糕入口的一瞬间，涌出一股清澈甜美的橙子香味，搭配上周围的美景，一定可以将你打动。

Neil 还是一个骑马高手，农场里养了十几匹马，如果你是一个骑马爱好者，完全可以在这 and Neil 切磋一下技艺。葡萄酒、袋鼠、马匹和可爱的 Neil，一定会给你带来玛格丽特河区最美好的旅行体验。最后我们来看一下农场游的价格，每人 45 澳元，换算成人民币不到 300 元。

Neil 农场袋鼠猎奇之旅

地址: PO Box 1466, Margaret river western australia
电话: (+61 8) 97572747
网址: www.toursmargaretriver.com.au



农场的袋鼠到了日落时分就会纷纷出来活动。



敞篷大头车就是农场的交通工具，用它游览观光最合适不过。

03

Busselton

走在只有蓝白色的堤坝上

Busselton 这个如诗如画的地方正是你自驾前往玛格丽特河路上的意外收获。从下车的一瞬间起就会感觉到进入了一个只有蓝色和白色构成的空间。蓝色毋庸置疑就是醉人的天空和海洋，而白色就是那个美丽的木质堤坝。Busselton 绝对是你西澳行程中的惊喜，它的 Geographe Bay 能够牢牢抓住你的心。Geographe Bay 探出大约 2 公里，被列为遗产的 Busselton Jetty 是南半球最长的木质码头。

你可以沿长长的码头散步，也可以垂钓、游泳、潜入海湾探索多姿多彩的海洋生命，或观赏嬉戏的海豚。作为澳大利亚最大的人工暗礁，Busselton Jetty 容纳了众多色彩鲜艳的热带亚热带海洋生物，仅有记载的即多达 300 多种。Busselton 码头还有一个水下天文台（Busselton Jetty Underwater Observatory），这里也是西澳大利亚最著名的生态旅游景点。

Busselton Jetty & Underwater Observatory

地址: Beach end of Queen Street, Busselton WA 6280
电话: (+61 8) 9754 0900
网址: www.busseltonjetty.com.au



Busselton 是一个安静的小镇，这里满眼望去只有两种颜色，白色和蓝色。



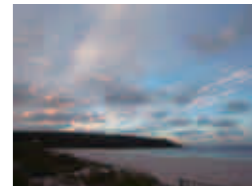
04

Coral Coast

去西澳珊瑚海岸和鲸鱼一起游泳

无论是怎样一种旅行，有海滩的地方往往会成为我们的首选目的地。西澳的珊瑚海岸汇集了迷人的海滩、奇异的海洋生物、丰富的国家资源和世界上最蔚蓝的海洋。比邻的印度洋有丰富的海洋生物，如果你和这些生物来一次亲密接触，或许就会爱上这里。

当你下潜到磷虾群中，会发现鲸鲨正张开大嘴吃着成百上千的海洋小生物。同世界上最大的鱼一起游泳是西澳西南部一种奇特的体验之一。对于许多游客来说，这是一次值得铭记、既刺激又好玩的经历。



Quay West Bunker Bay Resort

地址: Bunker Bay Road (off Cape Naturaliste Road), Bunker Bay, Dunsborough WA 6281
电话: (+61 8) 9756 9100
网址: www.mirvachotels.com.au

你一定不能错过

一个人的独享海滩

Bunker Bay 度假酒店坐落在 Bunker 湾的海滨区。酒店餐厅“Other Side of the Moon”荣膺过多项大奖。酒店还有自己的私家海滩，运气好的时候，偌大的海滩美景完全为你一人准备。



05



从 4 月到 6 月，鲸鲨之旅在珊瑚海岸的珊瑚湾或者在 Exmouth(埃克斯茅斯)进行，大约距珀斯北部 1270 公里处。从珀斯飞到邻近的 Learmonth(棱漠斯)机场再转车去这两个城镇挺容易的，公路非常通畅，并且公路旁边有停靠站和旅馆。

Monkey Mia

在猴子美亚海滩亲吻海豚

澳大利亚有 15 处世界自然遗产，这些世界自然遗产并非遥不可及，从澳大利亚的城市出发几小时的车程就会出现“天地大美”的画面。位于澳大利亚最西端的鲨鱼湾 1991 年被收入世界遗产名录，这个伟大的自然奇迹占地 230 万公顷，由一系列由北向南排列的半岛和岛屿组成。由于毗邻印度洋，因而错落地形成了许多出入口的大小海湾。这里的 Monkey Mia 有着干净无瑕的海滩白沙，周围环绕着宁静的蓝色海水，这个宁静海湾住着很多儒艮。当然最吸引我们的还要数那些可爱的野生的宽额海豚，这群友好的海豚几乎天天早晨到访，大方地从我们的手中带走美味的食物。聪明的海豚会围绕在你周围，你大可以伸出手和它们互动玩耍。

和鲸鱼一起游泳的真实体验远比从画面中所看到的景象要刺激许多。



06 Fremantle 闲逛迷你阳光小城

弗里曼特尔（Fremantle）距离珀斯市中心只有不到半个小时的车程，与珀斯的繁华相比，这里多了一份宁静与精致。Fremantle 因其美味的海鲜、多元化的街头生活以及淘金热时代遗留下来的历史建筑闻名。它是一个充满生机、熙熙攘攘的港口城市，同时又将悠闲洒脱的生活态度成功地融合进人们的生活中。这个地方的每个转角几乎都有一家特色酒吧，街边到处是书店、画廊、精品店。在 Fremantle 你可以学到澳洲土著乐器 didgeridoo 的演奏诀窍。这里有澳大利亚最大的迪吉里杜管特产商店，你可以报名参加 15 分钟短训或持续 10 星期的长期培训课程。老师会用一种独特的方法迅速让你学会这种澳洲土著的乐器。闲暇之余你可以到这里的弗里曼特尔市场（Fremantle Markets），购买澳洲人充满想象力的手工作品。这是一处庞大而古老的市场，独具特色的维多利亚建筑中聚集着超过 150 个货品摊位，于 1980 年被国民信托遗产委员会纳入遗产名单。Fremantle Markets 遍布趣味的商店、小货摊和各种娱乐活动，才华横溢的卖艺人和艺术家们把自己新鲜出炉的作品都摆到了这里，让你尽情享受淘货的乐趣。



Didgeridoo Breath

地址: 6 Market Street,
Fremantle WA 6160
网址: www.didgeridoo Breath.com
电话: (+61 8) 9430 6009

Fremantle Markets

地址: Corner of South Terrace and
Henderson Street, Fremantle WA
6160
网址: www.fremantlemarkets.com.au
电话: (+61 8) 9335 2515



Fremantle 的百年海港老酒店

The Esplanade Hotel Fremantle 拥有 300 间设备齐全的客房，大多配有阳台，酒店有 100 多年历史，接待过无数名人，酒店的阳台可以看到小城最美的港口日落。此外，还有一些度假村风格的娱乐设施，包括 2 个热带加热式游泳池、3 个地下温泉、健身中心、桑拿房和泳池酒吧。

Esplanade Hotel Fremantle

地址: Corner Marine Terrace and
Essex Street, Fremantle WA 6160
电话: (+61 8) 9432 4000
网址: www.esplanadehotelfremantle.com.au



你一定不能错过

在珀斯的赌场试试手气

金字塔造型的 InterContinental Perth Burswood 酒店是珀斯最大的五星级酒店。入住酒店，可一览天鹅河（Swan River）及城市景观，独特的玻璃屋顶营造了恢弘的空间与景致。在澳洲每个城市都会有一个赌场，而珀斯的赌场就在这家酒店之中。结束了一天的旅程，在这里博一博运气或许也是很好的休闲方式，体会澳洲带给你的另一种刺激。

InterContinental Perth Burswood

地址: Great Eastern Highway,
Burswood WA 6100
电话: (+61 8) 9362 8888
网址: www.ihg.com



07 Bondi Beach 在悉尼的邦迪海滩看日落

细数悉尼的海滩，最让人印象深刻的就是邦迪。邦迪在澳大利亚原住民的语言中是“激碎在岩石上的浪花”，邦迪海滩也是乔布斯很喜欢的海滩，当年乔布斯曾把苹果的庆功会选在这里。如果你来过这里，一定会像乔布斯一样爱上它。我们不打算把它称为一个旅行中的景点，而是游乐场，因为这里包含着澳大利亚人的生活方式。不管男女老少，澳大利亚人总习惯于抱着一块冲浪板来到这里，在海浪中痛快地穿梭翻滚几圈。如果毫无准备地去做那里，一时心血来潮想冲浪也丝毫没有问题，海滩旁边的小屋就是给这些人准备的，小屋里摆满了各种冲浪板，并且租用冲浪板的价格便宜，换算成人民币也才几十元。

邦迪海滩最美的时刻是日落时分，红色的夕阳穿透云层，眼前的一切瞬间觉得明朗清晰起来，海边悬崖上的别墅被照得五彩缤纷，白色的海滩也更加耀眼，绿松石色的海水更加透亮，这种色彩的组合融合了自然与人文的神奇，足以把你震撼到呆呆地站上几分钟。所以既然你已经知道了这个地方，就一定要在下午 18 点钟的时候过来体验一次日落之美。或许在地球的某个角落，你同样会遇到这样的景色，不过相信我，这种机会不多。



Icebergs Dining Room and Bar 享用晚餐

Icebergs Dining Room and Bar 位于世界上最迷人和最令人惊叹的海滩之一邦迪海滩上。其绚丽的夜景，超酷的屋内装饰以及以现代地中海为主题的特色海鲜菜式使这里自 2002 年开业以来成为众人的理想之选。

Icebergs Dining Room and Bar

地址: 1 Notts Avenue Bondi NSW 2026
电话: 61 2 9365 9000
网址: www.idrb.com

08 Bridge Climb 爬上悉尼大桥俯瞰城市

悉尼大桥像一道横贯海湾的长虹，巍峨俊秀、气势磅礴，与举世闻名的悉尼歌剧院隔海相望，成为悉尼的另外一个象征，它和歌剧院组成了悉尼独一无二的绚丽画面，走在岩石区，你总是能在各个角度之下感受到它带来的震撼。但你有想过爬上离海面 134 米的大桥去俯瞰整个悉尼城的感受吗？2009 年悉尼大桥推出了 Express Climb 爬桥探险项目，好让你能参加一场刺激的冒险旅程。游客可在 2 小时 15 分钟时间里，最多 12 人组成的小团体穿越大桥高悬的拱门和台阶，最后在你会站在 134 米大桥的顶端 360° 度欣赏令人惊叹的悉尼景色。在攀爬的过程中其实是非常安全的，每个人都会有一个绳索，拴到沿着攀爬线路安置的安全绳上，所以丝毫不怀疑这项运动的安全性。

Bridge Climb

地址: 3 Cumberland Street The Rocks NSW 2000
电话: 61 2 8274 7777
网址: www.bridgeclimb.com



整个攀桥活动历时 130 分钟左右，要求所有的攀登者在攀登 15 分钟之前在岩石区的 5（Cumberland Street5）号办理手续。请注意如果迟到将不能参加攀登，而且不能改期。所有的攀登者都需要穿上胶底鞋和舒适、随身的衣服，每个人都被要求穿上大桥攀登外套。所有的攀登者都要作酒精测试（酒精含量必须低于 0.05%），签署保证协议并接受金属探测。根据要求可以提供给您一份媒体资料，里面有一张关于大桥攀登的 CD 及录像。

09 Bonza Bike Tours 在悉尼骑自行车游览

游览悉尼的方式有很多种，骑自行车游览无疑是最佳方式。和大多数旅游的城市一样，悉尼也有观赏这个城市的最佳角度，并且这种最佳观赏角度数不胜数，你无法一次用步行的方式将这些地方一一游遍，那么骑自行车就让旅程变得非常简单了。于是悉尼兴起了一种新的旅游方式——自行车旅行舍。在悉尼歌剧院附近就有这么一家，Bonza 自行车旅舍可以让游人租用自行车，这也是悉尼唯一一家开展自行车之旅向导式旅游的店铺，对悉尼历史如数家珍的导游会带你一同骑行。出发前导游会给你讲解即将在游览过程中用到的各种手势，之后就可以开始自行车旅行了。这里的自行车游览线路会沿途经过诸如悉尼歌剧院、海港大桥、岩石区、达令港（Darling Harbour）、海德公园（Hyde Park）、皇家植物园（Royal Botanic Gardens）等超过 30 处吸引人的景点。让你全方位地感受一个不一样的悉尼。在悉尼骑自行车丝毫不会有累的感觉。当你骑行在歌剧院旁的海港栈道，根本就无暇顾及身体的感受，灵魂早就被眼前美景带走了。

Bonza Bike Tours

地址: 30 Harrington St, The Rocks, Sydney, NSW 2000
电话: 61 2 9247 8800
手机: 0417 245 430
网址: www.bonzabiketours.com



10 Sailing Sydney 当一次美洲杯帆船赛专业赛手

悉尼港停靠着无数的私家游艇、帆船和钓鱼船，水上项目在悉尼人看来是再普通不过的消遣方式了。在这里你经常会看见人们开着自己的钓鱼船出海垂钓，或者一家人其乐融融地开船飘在海中央，举行一场派对。对于游客来说，在悉尼港也同样可以让你体验到出海游乐的享受，而且价格非常合理，每人 60 澳元左右。而航海所用的船只，也是美洲杯帆船赛所使用的 AUS21 和 AUS40 这样的大型大奖赛专用游艇。

悉尼港的美景完全不用赘述，帆船可以驶过很多海湾，每个海湾都有不同的视觉感受。这个旅程的精髓之处是让你亲自驾驶帆船。当供游客享乐的帆船缓缓驶出悉尼港，船长就会停掉发动机，这时你就可以在船长响亮的口号下一起升起风帆，之后，船长还会教你如何驾驶帆船，放心地把方向盘交给你来操纵。

Sailing Sydney

网址: www.sailingsydney.net

你一定不能错过

悉尼歌剧院幕后之旅

60 分钟的旅程让游客有机会体验到悉尼歌剧院的日常运行和幕后工作。参观者可以走入剧院，了解它的历史和构造，并了解澳大利亚无与伦比的表演艺术。

网址: www.sydneyoperahouse.com

悉尼绝美住宿体验

Sebel Pier One Sydney 酒店有可能是悉尼最可爱的酒店，酒店就在 Sebel 1 号码头，可以说它就是建在海上的酒店，推开窗户就是港口的美景。

Sebel Pier One Sydney

地址: 11 Hickson Road Walsh Bay NSW
电话: 02 8298 9999
网址: www.mirvac.com.au



11 Taronga Zoo 躺在帐篷里看歌剧院

澳大利亚处处都有动物园，但悉尼的塔隆加动物园是最出名的。像袋鼠、考拉这样澳大利亚的本土动物当然必不可少，那里同时还拥有多种多样的外来物种。这个动物园最特别的是它的地理位置，它在莫斯曼 Bradley Head 上，处于滨水区的高地，是悉尼海海上最美丽的地点之一。沿着动物围栏附近曲折的小路一直向前，你将能领略到这片土地上最摄人的海港景色。除了驾车前往，游客还可以在环形码头 2 号站处乘渡船，只需 12 分钟即可抵达塔隆加动物园。动物园自有码头，你可以在此码头下船后直接步行进入动物园，也可以坐着动物园的空中缆车进入，这个服务是免费的。

在这里你可以看到袋鼠、小袋鼠、鸸鹋、袋熊、短尾袋鼠、针鼹鼠以及如黑天鹅和鸬鹚等在湿地里生存的鸟类。在动物园闲逛，你会发现这里完全没有一般动物园里那种刺鼻的味道，因为管理员都会把动物当成自己的朋友，及时清理粪便、洗涮吃饭喝水的容器，这里的管理员很多都是大学的志愿者，亲近动物还能完成自己的论文，所以当你到达那里，他们会给你做非常专业的讲解。塔隆加动物园还提供动物园住宿的游览项目，那些帐篷面对的是悉尼港的绝美景色，你甚至躺在帐篷里的床上就能望见悉尼歌剧院！

塔隆加动物园 Taronga Zoo

电话: 61 2 9978 4736
网址: www.taronga.org.au

澳洲旅行 TIPS



★ 澳洲的插头为中国常见的三角插头，无需特别准备，行前记得带插板即可。

★ 入境澳大利亚，酒类不得携带超过 1125 毫升，香烟 250 支以内（烟草 250 克以内）。

★ 澳洲的酒店不提供免费上网业务，网费大约每天 25 澳元。你可以买澳洲电信的迷你网络路由器，不到 100 澳元，有 5G 的流量，很划算。

★ 澳洲的机场卖各种电话卡，最便宜的 10 澳元就可以办一张，往国内打每分钟 0.2 澳元。

★ 如果来澳游客在离境前的 30 天内从同一家商店购买了价值 300 澳元以上的商品，可以申请退税。国际候机楼的出港区一般都设有退税服务网点。

澳大利亚旅游局网址: www.australia.com
新南威尔士州旅游局网址: www.sydney.com
西澳大利亚州旅游局网址: www.westernaustralia.com

6 大旅行社分期付款零手续费



即日起至 2012 年 12 月 31 日，持卡人在中旅总社、中青旅、国旅（北京）、康辉国际旅行社、凯撒国际旅行社、众信国际旅行社，通过工商银行 POS 机使用工银贷记卡分期支付团费，即可享受零手续费优惠。

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分期支付全款方可享受本优惠活动。
3. 活动期间可能受航空、酒店等季节调价影响而引起产品价格变化；另外产品价格会根据您所选择的出发日期、出行人数、入住酒店房型、航班或交通以及所选附加服务的不同而有所差别。实际成交价格请以旅行社实时信息为准。

中青旅
电话: 400 884 0086
网址: www.aoyou.com

众信旅游
电话: 400 819 9898
网址: www.utourworld.com

中旅总社
电话: 400 811 6666
网址: <http://ctsho.com/>

中国康辉
电话: 400 614 0031
网址: www.cct.cn

凯撒旅游
电话: 400 606 6666
网址: www.caissa.com.cn

国旅（北京）
电话: 400 770 5799
网络: www.ctsbj.com

“GRAN TURISMO” IN EUROPE

穿越时空 激情之旅

文、图 / OZNE

驾驶奔驰最经典奢华的敞篷跑车，奔驰在异国他乡陌生美丽的道路上，是很多人埋藏在心底的梦想。



6月底，北京的天气异常炎热，但是一群来自全国各地的车主却毫不在意，他们将在未来7天里驾驶奔驰汽车横跨欧洲5国，行驶近1600公里的路程，这让他们的的心情如外面的天气，骄阳似火。

拉丁文“Gran Turismo”，在英文中是“Grand Touring”，意思是“伟大的旅行”，在20世纪60年代，因为汽车安全标准和质量水平普遍偏低，一辆汽车难以胜任长途跋涉的考验，所以能够穿越州省，甚至跨国旅行的汽车，通常被称为GT。GT成为后来高性能跑车的代名词，一生能完成一次“Gran Turismo”也是所有车迷的梦想，他们通过自身的热情坚持和路途中的丰富经历，完成与爱车在精神上融为一体的神圣仪式。

伟大旅程的展开

经过12小时的飞行，从斯图加特拿到车后，大家兴奋无比，充满了跃跃欲试的冲动。风景如画的欧洲城市近在咫尺，空气中都飘散着明媚的异国情调。

第一段路是从辛德芬根到新天鹅堡的路程，无限速高速公路的200公里路程，驾驶者可以体验淋漓畅快的驾驶乐趣，这是在国内难以享受到的。即使开着以优雅著称的奔驰SL，也有想把敞篷打开，与大自然亲密接触的冲动。

沿路油画一般的风景，让人不知不觉间心里充满了安逸和舒畅，新天鹅堡犹如一幅本来只能存在于幻想画卷上的瑰丽美景：高耸的城堡、翠绿的青山、湛蓝的天空、深邃的湖水、远处色彩斑斓的田野……一切都让人叹为观止。让我们对那位为此把国家搞破产的神经病国王不免也充满了同情。

离开德国前往下一个目的地，是音乐大师莫扎特的故乡——奥地利的萨尔茨堡，沿途到处是群山和树木。奥地利和德国同宗同源，自古亲如一家，若不是看到





“Austria”的字样，根本无法察觉已经跨过国境，和平的地标象征着安宁和希望，让人充满感慨。

著名影片《音乐之声》就是在萨尔茨堡拍摄完成的，无论古色古香的步行街，还是巍然屹立的教堂，都在讲述这个欧洲历史名城的光辉王室，连绵起伏的山峦令人不由得想起电影中那首经典的歌曲“攀登每一座山峰”，惟有萨尔茨堡庄严的山峦，才能让人领会歌声中的诗情画意。

萨尔茨堡 130 公里外的阿尔卑斯山大格洛克峰，也称为“大钟山”，是奥地利第一高峰，终年积雪，它的山峰像刀削过一样锐利，在周围群山柔缓连绵的包围下异常醒目。犹如青色山国头顶上雪白的华贵王冠，巍峨庄严，让人充满敬意，通向它的山路，更是考验和激发所有车迷前往。

自古以来，阿尔卑斯山就是欧洲人完成“GT”壮举的必经之地，更有无数英雄留名在此：亚历山大大帝、汉尼拔、斯巴达克斯、拿破仑，翻越阿尔卑斯山就是一次勇士的洗礼。在行途中发现，这些曾难倒历代帝王将相的艰险山路果然名不虚传，山道转弯一个接一个，比最刺激的赛车电影情节还有过之而无不及。有时道路狭窄到双向车会车不易，而另一边就是万丈深渊。不过依靠高科技的导航系统，我们第一次走着山路也如行云流水，依托良好心理素质，平安渡过每一个关口。但是阿尔卑斯山壮丽的雪山风光与艰险，却牢牢地印在了每一个人的心中。

艳阳天下繁花似锦

蜿蜒曲折的山路走到尽头，穿过无数隧洞之后，车队进入了意大利领域。经过高速的一路飞奔，米兰、乌迪内、都灵等历史文化名城相继擦肩而过。没有了阿尔卑斯山那些高大树木的庇荫，地中海火辣阳光毫无吝惜地点燃我们的驾驶热情，似乎日耳曼民族的严谨庄严早已如大格洛克峰的积雪远在天边，眼前尽是姹紫嫣红的地中海花树，满目浓郁的拉丁热情。

在水城威尼斯我们停下，圣马可广场上悠扬的钟声、摇曳的冈朵拉小船和高亢优美的意大利民歌伴随缓缓流淌的水波，让人心情随之荡起涟漪。托马斯·曼和电影大师维斯康帝不约而同在这里升上天堂；《艳阳天》中古板矜持的凯萨琳·赫本在这里也卸下了多年的心防，坠入情网。这便是威尼斯的魔力，它使你相信奇迹和激情，在不经意间被感染和激发，为旅途留下一段难以忘怀的记忆。

离开威尼斯，我们前往本次旅程的终点：法国的尼斯和摩纳哥的蒙特卡洛——泛称普罗旺斯蓝岸区。驾驶距离是几天以来最长的 590 公里，路途虽然漫长，但是海天一色，美不胜收的海岸风景却足以弥补旅途劳顿，几百公里不变的蔚蓝和明媚的阳光，照耀得心情也开阔舒畅。

很快，尼斯那闪烁着翩翩金光的蔚蓝海岸就展现在我们的眼前，从白色的沙滩，从浅蓝色向墨绿色，向深蓝色无限延展开来的纯净大海，让人充满遐想。这是一个充满了传奇的地方：上好的葡萄美酒、全球最好的薰衣草香料、漫山遍野的向日葵、印象派画家的灵感激发地、彼得·梅尔的太阳……带着度假的心情来到这里的人们，宛如走进了色彩之国，获得了全身的放松和渲染。因此，无论是开车还是步行，每个人的步调都先散开来，再也没有抢红灯和焦虑的喇叭声，让人好生羡慕这份慵懒和悠闲。

而临近的摩纳哥公国，早因 50 年前那场盛大的童话婚礼而给它打响了知名度。如今这里成为欧洲富人居住和度假的圣地，由泊满沿海的豪华游艇就可见一斑。而作为全球最知名的 F1 城市街道赛举办国，每年都将市区道路封闭来举办赛事，可说是全年赛季中最知名的一站。摩洛哥的居民只要打开自家的窗户就能“作壁上观”，听着发动机高亢的声响满城缭绕。虽然我们没有赶上，但是还是忍不住寻找那些被 F1 车手所征服的弯道。

结束欧陆长征，在将车钥匙交回去的时候，所有人都有几分难舍，虽然短短 7 天的路程，人与车已经产生了默契的牵挂，这便是激情之旅难以替代的情感体验。难以松开手的不仅仅是握了几天的钥匙，还有过去一周神奇快乐的美好时光。一段“Gran Turismo”，值得一生铭记。



在水城威尼斯我们停下，圣马可广场上悠扬的钟声、摇曳的冈朵拉小船和高亢优美的意大利民歌伴随缓缓流淌的水波，让人心情随之荡起涟漪。



Hertz 赫兹国际汽车租赁

赫兹国际租车成立于 1918 年，是全球最大和最知名的租车品牌。赫兹在全球 146 个国家拥有 8500 多个租车门店（其中 2000 个在世界上最繁忙的机场），遍布北美、欧洲、澳大利亚、新西兰、南美、中东、非洲和亚洲；车型众多，车辆多达 55 万辆。

在中国，赫兹已经在北京、上海、天津、深圳和成都提供全面的租车服务，包括机场接送，时租 / 日租 / 周租 / 月租租车服务。您既可选择自驾，也可由赫兹提供专业和经验丰富的司机。秉承赫兹全球的品牌优势和不断创新的精神，赫兹始终致力于为客户提供最满意的租车服务。

HYDE PARK

孕育理想的海德公园

文 /Mahoroba

伦敦的海德公园早已超过了公园的概念，这片城市中的绿地上，印刻着英王室几百年的尊荣。热爱自由的人们激情洋溢地在这里表达自己的观点、热爱生活的人们在这里享受安宁的一日，海德公园是伦敦人生活方式的承载者，已经成为伦敦的象征——以海纳百川的气势，从容地接受着在这里各种文化相互碰撞所发生的一切。



在 1066 年以前，海德公园只是伦敦威斯敏斯特教堂的一个大庄园。自 16 世纪上半叶起，海德公园是英王的私人狩猎场。18 世纪末，海德公园同市区连成一片，被辟为皇家私人公园。19 世纪以来，随着伦敦市区扩展，原在伦敦西郊的海德公园逐渐成为市中心区域，也成为游人喜爱的一个对公众开放的公园。就这样，一个原本属于英王室的皇家公园，变成了全伦敦人，乃至全世界人的游乐场。

走进海德公园，就会被这寸土寸金的伦敦城里还有一大片奢侈的绿地所惊叹。1851 年，维多利亚女王决定在海德公园办世界博览会。“世博会”首届就是在这里举行，可见伦敦海德公园在英国的历史地位。东北角的大理石拱门原是白金汉宫前面的石拱门，由于门洞狭窄，1851 年扩建白金汉宫时将它拆迁到伦敦海德公园，也为公园增添了一景。海德公园一步一景，几乎每个角落都有它自己的一个故事。

最难能可贵的是，这里的厚重的历史感并没有拒人于千里之外，相反，它以一种极其亲蔼的姿态出现在人们面前。这里的草坪并不仅仅是装饰品，人们可以随意在上面野餐、踢足球、开音乐会，人们也可以在公园的蛇湖中游船，在公园里骑马，人们在这里亲近历史，同样释放自己。相比于国内皇家园林、景点中看似“文明”的条框约束、管理规定，这里更能让人乐在其中。

演讲角——马克思的自由之地

海德公园之于伦敦人民，无疑是城市中可以将灵魂安放于此的净土。在公园的东北角有一雕刻精致的大理石拱门，距离拱门不远处，就是世界闻名的“自由论坛”，又叫“演讲之角”。

自从 19 世纪以来，每个星期天，都会有人站在装肥皂的木箱上发表演说，因此有“肥皂箱上的民主”之称。从 19 世纪末起，伦敦海德公园成为英国工人集会和示威游行的地方，每当有大规模的示威游行，参加者从各处赶到伦敦海德公园集合，然后前往市内主要街道游。现在在每个星期天的演讲角里，还会有许多人来这里公开发表自己观点，或者在此即兴演讲。这里演说内容，除了不准攻击英国王室和不准对任何人进行人身攻击外，什么都可以。每个人都可以站在皂箱台上，发表自己的不同观点和想法，没有人会因为发表了不中听的言论而被抓进监狱里去的，民主制度可见一斑。

这里曾经也有过马克思、列宁的足迹，他们在那个政治紧张的年代，在“演讲之角”宣传自己的共产主义理论，并且发表对尖锐社会问题的看法，并且丝毫没有因为当时这些与社会环境格格不入的论调，而受到追查迫害。传统被延续了下来，如今的演讲之角有黑人在说，英国政府不如美国政府对移民的政策来得开放；也有人批评政府对外国人的移民

政策太过于宽松；有 80 来岁老太太，在向人们演说，要爱护小动物，要善待小动物。尽管她的周边听众寥寥几人，可老太太还是会独自站在原地，认真地对着大家的后背在说。每一个演说者，手里都有一些印刷品，身边也会有演讲的宣传广告画板，或者大幅宣传资料；也有一些听众向演讲者提问题，增加互动，表达自己想法的方式真是五花八门。

地址：HYDE PARK
交通：乘公共汽车 2, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 19, 22, 36, 38, 73, 74, 82, 94, 137 或坐地铁 Hyde Park Corner, Marble Arch
开放时间：5: 00 ~ 24: 00



伦敦人的游乐场

海德公园作为伦敦的一个绿肺，调节着空气和人们的心情。这里每年的夏天里，“无座音乐会”在园湖旁演出，常有免费的经典的古典音乐会向公众开放。父母与自己的孩子们在草地上踢足球，人们在绿荫下挥鞭跃马。海德公园中央是弯弯曲曲的蛇湖，人们在那里挥臂击水，或泛舟湖上。挖掘这个湖原是乔治二世之妻卡罗琳王后的主意，她愿看到公园内湖水荡漾。蛇湖的一部分专门辟为游泳场，一年四季终年不辍的游泳者大有人在。冬季，你也能看到他们浑身冻得发青，在冰水中挥臂。夏天，蛇湖上轻舟浮泛，游泳者数以百计地躺在青草地上。

海德公园有一座城市动物雕塑，这是为了纪念二次大战中做出贡献的所有动物而建的。有马匹、有牛、也有驴子拉着战车、有人类的朋友狗等等。通过这座城市雕塑，人们表达了一种对生命的敬畏之情，包括对一切动物生命的敬畏。社会文明的进步，也体现了人类的文明不仅是对人类的生命敬畏，当然也包括对一切自然生命的敬畏。尊重自然，敬畏自然生命，我们才会有积极的人生态度，才会有正确的人生。

SUMMER MOVIES

暑期大战 国内华语片巡礼

文 /Rose

放眼望去，2012年7月暑期档，国内华语影片开始集中发力。3D功夫大片《大闹天宫》精雕细琢的特效先声夺人；陆川的《王的盛宴》更提前锁定了各大华语电影奖项的重要提名；而陈凯歌则回归现实，一反常态推出小成本之作《搜索》，引得颇多关注；《四大名捕》打出“古装科幻片”旗号，大有推陈出新的野心；《大武当之天地密码》紧随其后继续发力；《青魇》、《笔仙》领衔暑期惊悚片。此外，还有一众老牌硬汉挂帅的《光辉岁月》等，都卖点独具，不可小觑。整个7月档期间，华语片群雄并起，逐鹿中原，谁会稳坐票房宝座？谁又会成为黑马意外杀出？让我们一起先睹为快。



《大闹天宫》期待指数：★★★★

推荐理由：投资2.5亿人民币的真人魔幻动作3D-IMAX电影。
类型：奇幻/3D
导演：郑保瑞
主演：甄子丹 周润发 夏梓桐
上映时间：7月1日

剧情简介：孙悟空因爱上九尾狐及误交牛魔王而视天庭为敌，与牛魔王联手大闹天庭，最终玉帝率领二郎神等众仙迎战，展开仙魔大战。



《四大名捕》期待指数：★★★★☆

推荐理由：温瑞安武侠小说原著，陈嘉上大胆改编。
类型：悬疑/动作/犯罪
导演：陈嘉上 秦小珍
主演：邓超 刘亦菲 郑中基 黄秋生
上映时间：7月12日

剧情简介：影片讲述了明朝的安全机构“神侯府”与“六扇门”之间为破同一件大案斗智斗勇，但最后齐心协力侦破案件的故事。



《王的盛宴》期待指数：★★★★★

推荐理由：陆川大历史力作，偶像齐聚狂飙演技。
类型：历史/古装/动作
导演：陆川
主演：刘烨 吴彦祖 张震 秦岚
上映时间：7月5日

剧情简介：改编自《鸿门宴》。两千年前的中国，秦王暴政，诸侯起义。注定要改变这个时代的英雄们，就在这个时候登上了历史舞台。



《笔仙》期待指数：★★★★

推荐理由：安兵基的中国处女作《笔仙》。
类型：剧情/悬疑/惊悚
导演：安兵基
主演：梅婷 郭京飞
上映时间：7月17日

剧情简介：梅婷此次颠覆以往作品里温柔、端庄的知性女人形象，以惊悚恐怖重新回到观众面前，演绎了一位“走入魔”的作家。



《搜索》期待指数：★★★★☆

推荐理由：陈凯歌回归现实题材，小成本制作，赵又廷恋上高圆圆。
类型：剧情/悬疑
导演：陈凯歌
主演：赵又廷 高圆圆 姚晨 王珞丹
上映时间：7月6日

剧情简介：影片改编自网络小说《网逝》。都市白领叶蓝秋，因为没有在公车上为一位老大爷让座，彻底改写了牵连其中的数人的命运。



《光辉岁月》期待指数：★★★★☆

推荐理由：老牌硬汉挂帅出演。
类型：剧情/动作/冒险
导演：曾志伟 熊欣欣
主演：曾志伟 黄日华 郭涛 吕良伟
上映时间：7月

剧情简介：清朝，朝廷为平动乱，向地方政府官筹集黄金万两。谁知运金车却意外遭劫，于是朝廷立即派兵马查案，多方势力针锋相对。



“工银快购卡 超值优惠看电影”

即日起至2012年9月30日每周四、周五、周六，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！每张工银快购卡于每家影院每日最多限购2张优惠电影票。具体影院及票价信息如下：

影院名称：首都电影院（西单/金融街店）
优惠价格：普通影片10元/张，3D影片30元/张。
影院地址：北京市西城区西单北大街大悦城购物中心10层
北京市西城区金城坊街2号金融街购物中心B1

影院名称：北京新影联华谊兄弟影院
优惠价格：普通影片、3D影片均10元/张。
影院地址：北京市朝阳区广顺北大街16号华彩国际商业中心B1

影院名称：北京天宝国际影城
优惠价格：普通影片、3D影片均10元/张。
影院地址：北京市朝阳区祁家豁子8号健翔大厦地下一层

注：VIP厅、IMAX影片、电影首映式、明星见面会、通宵场等特殊场次或特殊影片不适用于以上优惠价格。活动细则详询影院内。

北京万达影院“天天5折”优惠活动

即日起至2012年11月30日，持北京地区发行的所有工银信用卡（包括牡丹人民币贷记卡、牡丹双币贷记卡、牡丹准贷记卡、新版牡丹交通卡），即享受北京万达影城“天天5折”优惠，具体优惠信息及影院如下：

优惠信息：
1. 刷工行信用卡，在万达（北京）影院购买正价影票（含3D影片），可享5折优惠；
2. 凭5折影票，可以26元购买万达（北京）影院会员双人套餐。

影院名称：北京万达影院CBD店
影院地址：北京市朝阳区建国路93号万达广场B座3层
影院名称：北京万达影院天通苑店
影院地址：北京市昌平区立汤路186号龙德广场5层
影院名称：北京万达影院石景山店
影院地址：北京市石景山区石景山路乙18号万达广场娱乐楼3层
影院名称：北京万达影院望京店
影院地址：北京市朝阳区望京西路41号NOVO广场6层

优惠说明：
1. 每卡每天限购2张5折影票；
2. 持卡人必须持本人工商银行信用卡购买正价场次电影票，方可于指定影院享受优惠；
3. 持卡人至影院指定售票窗口，刷工行计次POS机确认购票资格后进行购票；
4. 平安夜、圣诞节、情人节以及IMAX、VIP放映厅、通宵场、首映式、电影节除外，其他不参与活动范围参见店面公告；
5. 此活动不与影院其他优惠重复共享。
影讯咨询电话：4006090090



THE RITZ-CARLTON BEIJING, FINANCIAL STREET

北京金融街丽思卡尔顿酒店
低调奢华 极致典雅

文 / 杨彬彬 图 / 北京金融街丽思卡尔顿酒店



北京金融街丽思卡尔顿酒店于2006年10月14日在北京市中心最新崛起的金融街荣耀揭幕。酒店距离首都国际机场和天安门广场分别为35分钟和10分钟车程，地理位置得天独厚，方便商旅及休闲度假客人通往繁荣的长安街和故宫等众多著名的历史文化古迹。酒店和著名金融街购物中心仅一墙之隔，世界顶级奢侈品牌尽在其中，各种时尚珠宝与精美礼品垂手可得，而繁华的西单商业街也仅五分钟步行路程。拥有100多年历史的知名奢华酒店品牌丽思卡尔顿，在金融街延续着其在奢华酒店服务领域的声望和传统，为宾客提供最完善的个人服务及设施。

避开嘈杂而喧闹的马路，酒店入口处颠覆传统的设计，切割出“四”字型结构，巧妙地开辟出一个宁静而优美的“中庭”：正方形天窗对应圆形喷泉池，仿佛中国古代的钱币，象征着源源不断的财富。门口处两个重约1500公斤的意大利白色大理石石雕，寓意“阴”和“阳”，象征着“通往成功”之路。酒店大堂，独特的中式木雕屏风配以天窗设计，自然的光线透过屏风洒满整个空间，营造出置身于自然的亲切感。大堂走廊，两幅大型艺术品，由6万片金属竹叶交叉错落而成，从大堂延伸至酒店二层，寓意着生命的顽强与活力。

酒店大堂采用当代古典家具：汇聚中国古器皿与当代艺术品，使中国古典艺术与西方现代简约产生共鸣。中国艺术家薄云先生特别为酒店创作巨幅油画作品（200x400厘米），分别命名为“平静的风”和“黄金时代”，当属酒店公共区域的一大亮点。





放置于客房入口处的琉璃雕塑，蕴含着美好的寓意，是对每一位宾客的真诚祝福。当宾客夜晚回房就寝时，等待他们的是酒店精心准备的巧克力，一枚由中国钱币托起的金元宝，代表财富与繁荣。

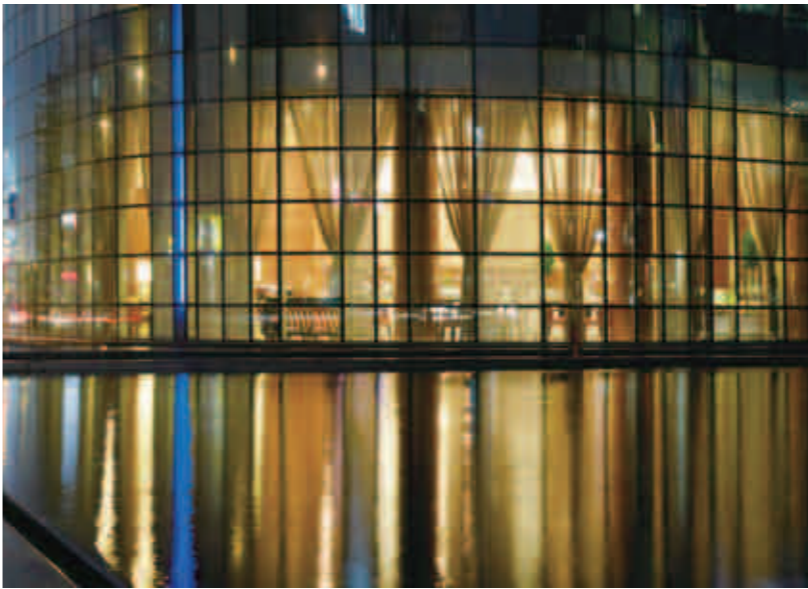
酒店赋予浓郁的现代设计与轻钢玻璃及铬合金结构外观完美融合，内部高贵典雅极具东方风情。注重细节的经典设计让客人过目难忘，甚至连住店客人可以免费享用的泳池都拥有超大宽屏电影屏幕，每天循环放映经典黑白电影，这种体验或许将是您今生最浪漫的记忆。253间融合东方特色的客房均以50平方米起，环境舒适且配置卓越，无线上网等便利的高科技设施应有尽有。客厅和卫浴均配有超薄液晶电视，提供各种节目频道供客人选择。入住丽思卡尔顿行政楼层的客人们可在酒店专属行政酒廊享用全天免费餐饮服务；精通多国语言的礼宾为您带来无微不至的服务。

酒店拥有三间风格卓越的餐厅及大堂酒廊和酒吧为您提供全日创意美食、意大利及中华美味。四季汇餐厅为您提供丰盛的早餐、美味的午餐以及全日零点。现在面向工行白金及金卡信用卡持卡人，四季汇餐厅隆重推出晚餐买一赠一的优惠活动。自2012年6月1日至12月31日，在酒店四季汇餐厅持卡消费享用周日至周四零点菜单，周

五及周六海鲜自助方可尊享买一赠一的优惠（服务费，酒水不参加活动，以上优惠仅限10人以下且需要通过电话提前预定，需使用工行白金及金卡信用卡结账，方可享受优惠）。预定电话：(86 10)6629 6990 或 (86 10)6601 6666 转四季汇餐厅。除此之外，屡获殊荣的意大利餐厅意味轩为您精选最地道的意大利美食及各种极品菌类美味。特色中餐厅邀您在典雅舒适的环境中体验纯正的精品粤菜。

与众不同的会议场所总面积达991平方米，其中包括504平方米大宴会厅并可灵活划分为3间小型宴会厅以接纳10到450人的各种宴会会议活动。富丽堂皇的宴会厅点缀着35盏牡丹花形状的豪华装饰灯，与之相呼应的炫彩琉璃穹顶寓意着花开富贵繁荣昌盛，加之炫目的背景成就绝佳的欢宴场地。除了最先进的视听设备，专业的技术管家和高素质的会议餐饮服务团队，将以其殷勤周到的服务为会议策划者及与会者带来难忘的经验。

考虑到客人因长途飞行而引起的时差反应以及对健身及修养等方面的需求，设施齐全的健身中心配有室内温水游泳池、水力按摩池、蒸汽及桑拿房。崇尚极致生活的客人，可在丽思卡尔顿水疗中心尽情享受各项美容护理和至善理疗服务。1500平方米的水疗中心，占据酒



店整层空间，共设有11间护理室。顶级套房内设有专业水疗及Vichy温泉矿浴，独特的双人套房拥有ann sack's双人浴缸，四间全身理疗室、两间泰式按摩房及三间面部护理室。专业的美容沙龙为客人提供专业非凡的美发、美甲服务。

此外，酒店正在推出畅夏住房体验优惠套餐活动。即日起到2012年9月30日，周末入住酒店豪华间，可免费享受四季汇早餐自助，60分钟水疗中心理疗体验，同时还可免费使用健身中心和室内游泳池，另有免费的房间内高速上网优惠。特惠价格每晚1888元起（以上价格不包含服务费）。细节及条款请参考具体套餐信息。预订中心电话：(86 10) 6601 6666

地址：中国北京市西城区金城坊东街1号
电话：(86 10) 6601 6666
网址：www.ritzcarlton.com/hotels/beijing_financial

工行白金及金卡信用卡客户尊享



四季汇餐厅晚餐买一赠一

自2012年6月1日至12月31日，在酒店四季汇餐厅持卡消费享用周日至周四零点菜单，周五及周六海鲜自助方可尊享买一赠一的优惠（服务费，酒水不参加活动，以上优惠仅限10人以下且需要通过电话提前预定，需使用工行白金及金卡信用卡结账，方可享受优惠）。

预定电话：(010) 66296990 或 (010) 66016666 转四季汇餐厅



四季汇餐厅周末海鲜自助

饕餮海鲜自助晚餐，鲜香诱人的阿拉斯加蟹，红花蟹，深海王虾，大龙虾，新鲜美味的生鱼片，生蚝和大扇贝。无论您是超级海鲜爱好者，还是挑剔的美食家，这里包含一包多种地顶级饕餮美食盛宴让您在都市感受海风西面的凉爽并体验美梦成真的愉悦。我们还特别为每一位客人奉上精心准备的波士顿大龙虾一份。

时间：每周五周六 5:30pm-9:30pm
成人：RMB498 元 / 位
儿童（6-12岁）RMB199 元 / 位（包含软饮，新鲜果汁，红酒，白葡萄酒，伏特加，咖啡和茶）

以上价格需加收15%服务费，更多详情及美食预定请致电：(010) 66016666

FIND YOUR BEST HOTEL

酒店，那些你不得不知道的事

文 / 卢虹 图 / 酒店提供

对酒店一词的解释可追溯到千年以前，早在 1800 年《国际词典》一书中写道：“酒店是为大众准备住宿、饮食与服务的一种建筑或场所。”无论是旅游、探亲，还是出差、度假，酒店在不同的旅程中扮演了同样举足轻重的角色。它不仅为宾客提供了住宿、餐饮、娱乐的方便，更让人有一种舒适、安全和宾至如归之感。



预订酒店篇

如何预订酒店最省钱

- 1. 网上预订**

通过专业的酒店预订网站预订房间是最经济的办法。通过网络可以货比三家，找到自己满意的酒店。而且这种方式一般比较简洁，只需在网络上输入一些信息，就立即可以查到自己所想要的酒店客房信息。此外，通过网络预订酒店时，网站还会给客人积分卡之类的优惠服务措施，可以在原来的基础上更便宜一些。
- 2. 电话预订**

如果知道酒店的名称，用 114 查号台查到酒店的电话，然后打电话给酒店预订中心是最直接的方法。通过这种方式，可以从销售人员那里了解到酒店的位置、价格以及所包含服务等一系列的信息。如果恰逢旅游淡季，通过这种方式往往能将房价压得很低。
- 3. 旅行社预订**

自从“自助旅游”这个概念被中国游客逐渐接受后，通过旅行社订酒店也就成为了很平常的事情。利用这种方式订房不仅可以拿到打折的客房，还可以拿到打折的机票，“机+酒”可谓是一举两得。
- 4. 机场预订**

一些大型酒店管理集团和民航都建立了相应的战略联盟。如果客人下飞机从机场相关部门直接订房会拿到很便宜的机票和酒店客房。而且客人还可以在入住该酒店管理集团旗下的其他酒店时享受一定的优惠。
- 5. 其他优惠**
 - 信用卡优惠活动：银行会推出多项与预订酒店有关的信用卡优惠活动。通过信用卡预订酒店，可享受延长住宿时间或尊享赠送早餐、延迟退房等特别礼遇。
 - 淡季预订酒店优惠：在旅游淡季，为了应对游人稀少、市场冷清的局面，各酒店纷纷以低价促销，客人还可以先去酒店参观一下，如果不满意，还可以取消预定，另外选取一些其他的酒店。

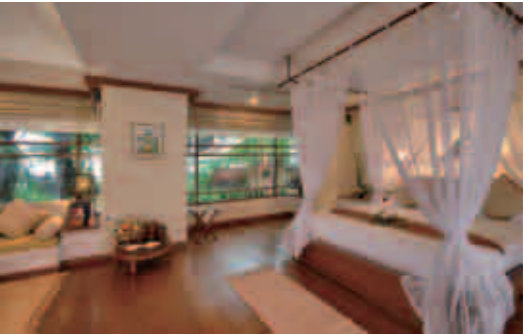
预订酒店 Q&A

预订酒店为什么需要提前付款？
因为提前付款可以保障客人的房源，特别是在旺季的时候，提前付款房间可以优先确认保留。

已经付款的订单最晚时限取消 / 修改，会产生什么后果？
1. 预付订单，根据酒店不同情况，都有不同的最晚取消修改时间；
2. 超过最晚取消修改时间取消、修改或未入住，按国际惯例酒店将有权扣除相应的房费；
3. 如预订 3 间，实际入住 2 间，酒店可以扣除未入住的 1 间夜房费；
4. 电话预订时，预订员会告之客人最晚取消修改时间；网上预订时，页面会显示并提醒最晚取消修改时间。

一般需要提前多少天预订酒店？
建议您提前 2 周进行预订。在旺季时，提前一个月预订也就足够了。

预订了客房，是否有免费的早餐？
并不是所有预订的酒店客房都会有免费的早餐，这需要视酒店的具体情况而定。一般情况下，早餐的信息，如“是否含有免费早餐”、“包含单份或双份免费早餐”等，会在具体的房型介绍中说明。





入住酒店篇

入住酒店时，需要注意的事项

- 需出示有效身份证件，包括：身份证、军官证、户口本（儿童）、港澳回乡证、港澳通行证（全称为港澳居民来往内地通行证）、台胞证（台湾居民来往大陆通行证）、中国护照、中国居留证、外国护照。
- 在酒店前台办理登记入住手续时，需交纳一定数额的押金，视各酒店的不同规定。
- 保管好房卡，检查房间内设施是否有损坏、缺少并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。
- 在使用房间内物品时，看清是否是免费使用的，如使用非免费物品请看清标价。
- 爱护房内物品，如有损坏或遗失，酒店有权要求赔偿。
- 证件、护照、现金等应寄存在酒店前台或客房保险箱内，或者随身携带。
- 在酒店总台领取一张酒店房卡。卡片上有饭店地址、电话，如果迷路时，可以按照卡片地址询问或搭乘出租车，安全顺利返回住所。
- 每次退房前，请检查携带的行李物品，特别注意证件和贵重物品。
- 出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗。
- 及时了解宾馆旅店制定的旅客须知，熟悉酒店的安全进出口、通道及安全设施。一旦遇到紧急情况，一定要保持冷静。发生火情千万不要搭乘电梯或随意跳楼，可以根据火情加以自救，同时呼救或拨打火警 119。

入住酒店 Q&A

入住时间较早或退房时间较晚，酒店是否会加收房费？

按国际惯例，酒店房租以日计算，中午 12 时至次日中午 12 时为一天，正常是中午 12 点退房，超过 14：00 点自动加半天的房费，超过当天 17：00 加收全天房费。如提前入住或推迟离店，均须酌情加收一定的费用。部分酒店可能会有特殊要求，具体视酒店情况而定。

如何免费升级酒店房间？

1. 抵达酒店较晚，且只住一晚，容易获得免费升级酒店房间的机会。这是因为短期停留和来得较晚，能使酒店人员免于房间调剂的麻烦；而在重大活动期间，较小的房间有可能都被占用了，酒店人员为了不让客人前往其他酒店，不得不提供套房作为替代选择。
2. 通常来说，酒店都希望能让客人感到愉快。当还有空房时，如果来了位言辞友善且筋疲力尽的客人，前台人员通常会“同情地”给他一间景色更好或床更大的房间。若谈谈您计划好的度假活动，或者“无意间”透露今天是您的结婚纪念日，也能受益匪浅，获得免费升级房间的机会。
3. 与酒店管理人员保持熟络也很重要，这能使他们更容易记住您，而酒店都喜欢老客人。如果因工作需要，您经常去某座城市，不妨每次都住同一家酒店。每次抵达之前，别忘了给认识的酒店员工打个电话。这样，当某个午夜您抵达时，一旦开口要求免费升级房间，他一定会满口答应。

当季特惠酒店篇



北京华彬费尔蒙酒店

北京华彬费尔蒙酒店坐落于 CBD，酒店荣获 Tripadvisor 中国最佳酒店第一名。每一间客房都配备高科技的客房设施包括有线及无线上网、IP 电话、BOSE 音响、42 英寸液晶电视、Nespresso 咖啡机，如水疗般的卫生间配有独立超大号浴缸、热带雨林喷淋组合、盥洗设施及卫生间地热。同时，酒店拥有以正宗地道的烤鸭及北方菜而著称的 8 悦餐厅、享有“北京最好的牛排餐厅”美誉的刃餐厅，以及被称为“亚洲最佳水疗品牌”的蔚柳溪水疗中心。北京华彬费尔蒙酒店让您全方位、零距离体验最豪华设施和无与伦比的服务。

工行白金卡会员专享

- 在所有餐厅或酒吧，宾客可尊享餐饮消费 20% 折扣
- 于晚上 20 点后预订蔚柳溪水疗护理项目，宾客可尊享免费酒店专车护送（四环内）
- 预订周末客房促销价，宾客可尊享升级至金尊小套房，并且待遇升级至金尊酒廊行政礼遇：精致免费早餐、下午茶、鸡尾酒及小食，并且可尊享单人 30 分钟蔚柳溪足部按摩（可升级至更长时间的疗程）
- 提前 24 小时预订生日派对（6 人或 6 人以上）可得到免费生日蛋糕
- 预订婚宴的新人可得到免费在华彬费尔蒙酒店停机坪合影留念
- 预订水疗派对可尊享第三人免费（60 分钟疗程）

- * 以上特别礼遇有效期至 2012 年 12 月 31 日
- * 以上特别礼遇不可同时使用，并且需视实际预订情况而定
- * 餐饮优惠中大堂酒廊和香槟吧无需预订，如需咨询请致电酒店（010）85117777

北京瑞吉酒店

北京瑞吉酒店设施奢华典雅，是亚太地区第一家“瑞吉”品牌酒店，也是国内首家为全部下榻客人提供 24 小时专职管家服务的酒店。酒店坐落于建国门外大街的使馆区中心，是各国政要名流、商贾巨富的会晤之所。酒店曾多次成功接待过世界各国的总统和政府首脑及财富 500 强总裁和著名影视明星等显赫人物。北京瑞吉酒店开业至今已 14 年，期间屡获殊荣，更是唯一一家连续 10 年入选 Cond é Nast Traveller 酒店金榜的中国饭店。



王府半岛酒店

即日起至 2012 年 8 月 31 日，工银白金信用卡持卡人在王府半岛酒店水疗中心，与朋友同行，专享 50、80 或 110 分钟水疗护理买一赠一优惠。

北京饭店莱佛士

拥有百年历史的北京饭店莱佛士伫立于长安街畔，其雍容的法式建筑，完美融合中西特色，它也是北京市唯一一家古董级豪华酒店。东 33 餐厅，全天候的开放式厨房为您呈现各式经典异国盛宴，商务午餐为您奉上优雅清食简餐，饕餮国际自助夜更为您呈上海鲜、寿司、烤肉等饕饕美食。家安法餐厅，用优雅演绎经典法式美食。同样，作家酒吧及餐厅充满文艺气息，推出全天候“精致爽心美食”。此外，充满英式风雅的莱佛士精品下午茶得以保留与传承。

工行白金卡会员专享

- 东 33 餐厅午餐：所有套餐及饮料 9 折优惠（目前套餐价格人民币 88 元起）
- 家安餐厅午餐：商务午餐、零点及饮料 9 折优惠（目前商务午餐套餐价格人民币 165 元或 229 元，零点人民币 88 元起，饮料人民币 45 元起）
- 家安餐厅晚餐：套餐、零点及饮料 8 折优惠，如选择零点菜单则免费提供甜点（晚餐目前价格人民币 398 元，零点人民币 88 元起，饮料人民币 45 元起）
- 作家酒吧午餐：9 折优惠（目前价格人民币 68 元起）
- 作家酒吧晚餐：8 折优惠（目前价格人民币 88 元起）
- 作家酒吧酒水：北京司令及新加坡司令特惠价人民币 100 元（原价为人民币 120 元+）
- 作家酒吧下午茶：9 折优惠（原价人民币 268 元/双人）

- * 以上优惠有效期自 2012 年 6 月 1 日至 12 月 31 日截止
- * 以上优惠不得与其他折扣同时使用
- * 所有价格均须加收 15% 服务费，除非另行说明为净价
- * 餐厅的菜品门市价格可能随时更改
- * 如客户需要包下整个餐厅或商谈其它包价，请与酒店商谈解决。
- * 咨询预订请致电：（010）65263388 - 5171/5172/4181



工行白金卡会员专享

- 周末行政豪华间两晚住宿：白金卡专享优惠两晚人民币 3,888 元 +15% 服务费 / 间，含双人早餐及双人周日香槟早午餐并免费升级至外交豪华间。（仅限周五，周六入住）。
- 周末外交豪华间两晚住宿：白金卡专享价优惠两晚人民币 4,388 元 +15% 服务费 / 间，含双人早餐及双人周日香槟早午餐并免费升级至政要套房（仅限周五，周六入住）。
- 白金卡持卡人专享下午茶优惠两位共计人民币 150 元净价（含 1 套下午茶点 +2 位茶）。
- 记者俱乐部酒吧晚间红酒仪式：白金卡专享价优惠每位人民币 150 元净价。（仅限双人使用）

- * 优惠有效期为 2012 年 6 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日截止
- * 欲知更多酒店详情，请拨打 (010)64606688 或访问 STREGIS.COM/BEIJING

ROYAL CLOTHING

那些流淌着“王室血液”的服饰

文 / 王茜 图 / 品牌提供

英国女王登基 60 周年庆典刚刚结束，王室的生活又一次备受世人关注。在英国，并非所有英国王室用过的东西，都有资格宣称自己是“御用”。只有王室认证标志，才是最权威的标志。而且，王室认证标志是由王室委任的，它只授权给那些品质多年如一的供应商。

何谓王室“御用”

对于“英国王家委任证”这个称号，人们可能不是太熟悉，但当提及到 CARTIER, GIEVES & HAWKES, TEININGS 等等品牌名字附近的那枚金色标志时，人们一定会有一点印象。王室委任证（The Royal Warrant）起源于 15 世纪的大英帝国，所有获王室成员指定为王室提供服务或产品的商人，均有机会被颁发英国王室委任证。

王室委任证颁发后，并非代表品牌可以永远持有。18 世纪末期，维多利亚女王定立凡王室指定供应货品或服务满 5 年后，在第 6 年开始获王室成员认同其素质，便可颁发王室委托证，并于每五年重新检阅每一个品牌的产品质素和服务水准，确保他们所提供的仍保持原有的品质。

到了 19 世纪初，英国王室委任协会成立，大部分持有英国王室委任证的品牌都是协会的成员之一，协会主席及一位副主席主要职责是看管所有品牌都以正确的途径使用其委任证。目前，拥有发证资格的只有王室最重要的 3 位成员：伊丽莎白女王、女王的丈夫埃德堡公爵，查尔斯王子。



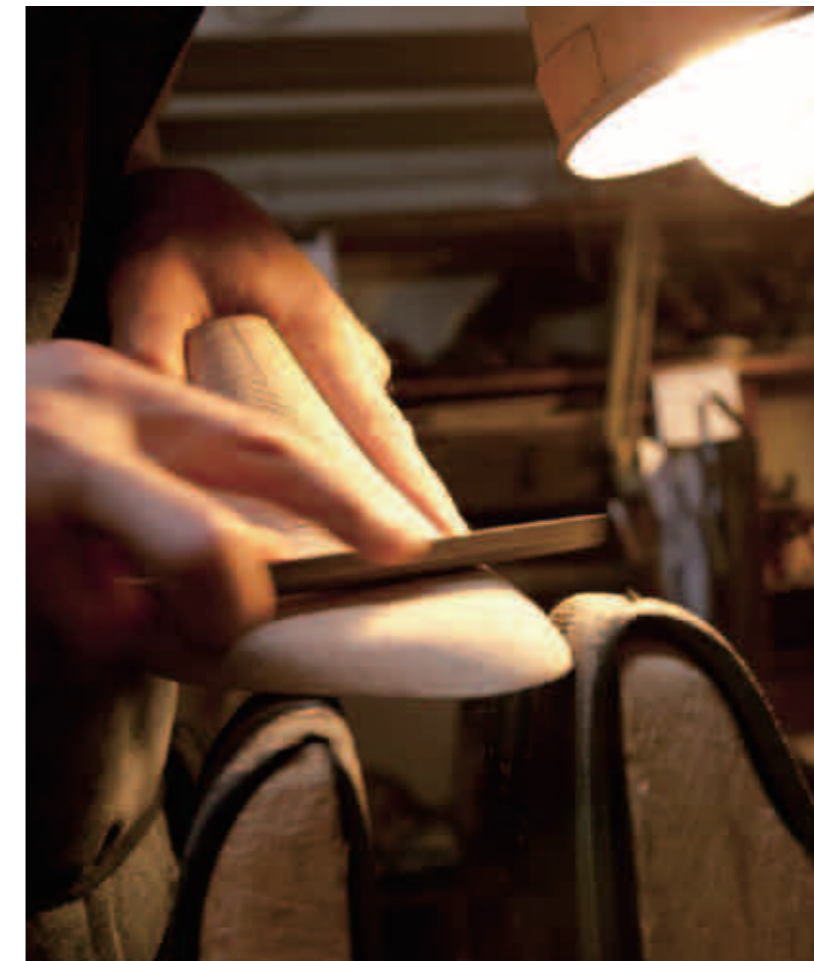
JOHN LOBB，值得等待的梦想鞋履

品牌荣耀：先后获五个英国王室委任证

鞋匠 John Lobb（约翰·洛布）于 19 世纪末在圣詹姆士街 9 号（9 St. James' s Street）落脚之时，整个伦敦城已经有 3 万 8 千名鞋匠。也许是技艺高超，也许是上天厚爱，John Lobb 出产的鞋获得了当时的威尔士亲王爱德华的宠爱，从全伦敦 3 万 8 千名制鞋工匠中钦点为御用制鞋匠。此后他的事业便平步青云，事业一帆风顺。

John Lobb 坚持以纯手工量脚制鞋的方式服务顾客，从量脚、制脚模、第一次试穿到收到完整精致的鞋品通常需要 9 个月的时间。对于每年制作皮鞋不到 500 双的 John Lobb 来说，等待个数月乃至半年那都是正常。所有的工匠技术，包括鞋楦、剪版、组装、鞋撑和磨光师傅等等在内，都是传承自少数知名的师父，通过工作室的教学方法，以及传统工匠同业之情的精神，这些技术方法才能延续传承，以工艺为基础，加上工艺技术的传承，才能让 John Lobb 长期以来的历史代代相连。

整个制作过程中，皆采用顶级的自然材质，包括全粒面牛皮和罕见珍异皮革。和一般皮鞋所用的皮比较，所有 John Lobb 制作的鞋都用牛皮最表层的 0.6mm，而一般皮鞋则用 5-8mm 的皮，最表层的皮因为纹理有序，透气而且柔软；一般皮鞋制作时会用到整面皮革的 80% ~ 90%，但 John Lobb 只用 40% ~ 50%，用近牛臀部的皮造鞋，讲求 best of the best。除一针一线缝制皮鞋外，鞋的表面没有加入其它物料，令皮革可以呼吸，穿起来才能既透气又舒适，这才是真正的 Made to Measure（量身定制）。除此之外，John Lobb 的皮鞋还着重 3 个不可忽视的细节：鞋头、鞋侧以及鞋后跟，丝微的差距都会影响皮鞋的舒适度，这正是 John Lobb 皮鞋的真正价值所在。





Gieves & Hawkes，诠释经典英伦风格

品牌荣耀：获得 3 个王室委任证

威廉王子与凯特的童话式婚礼至今仍让人记忆犹新。而为英国皇室世纪大婚提供礼服定制服务的 Gieves & Hawkes 正是诠释正统西服情怀的英国经典服装品牌。查尔斯王子殿下及威廉王子殿下均穿上由 Gieves & Hawkes 为他们量身定制的传统英式豪华礼服出席结婚典礼后的王室晚宴。王妃的父亲米高·米德尔顿、及她的弟弟詹姆斯·米德尔顿、英国首相戴维·卡梅伦等其他宾客定制晨礼服也来自 Gieves & Hawkes。

自 18 世纪以来，Gieves & Hawkes 一直受到英国王室的尊贵推崇，时至今日，更获得由英女王伊丽莎白二世、王夫爱丁堡公爵和王储威尔士亲王所颁发的 3 枚英国皇室徽章，代表 Gieves & Hawkes 的优良品质，其经典地位不容忽视。凭着优雅的款式和精致的手工，Gieves & Hawkes 在流行经典的男士服装品牌中赫赫有名，成为注重品位细节的男装首选。

虽然 Gieves&Hawkes 是以设计英国海军服装而起家，甚至在 20 世纪初还为中国海军设计过海军军服，不过作为 Savile Row 的一员，今天其当然是以西服的制作最为出名了。在西服方面，Gieves&Hawkes 提供三类服务，分别是 Bespoke Tailoring、Personal Tailoring 和 Ready to Wear。



Barbour 在恶劣环境下为主人服务

品牌荣耀：获得 3 个王室委任证

英伦三岛气候潮湿，因此各类防风防雨的外套便格外出名。Barbour（巴伯尔）最经典的产品也就是防水外套。在生产防水外套的品质上，如果 Barbour 称第二，估计没人敢称第一。Barbour 生产的外套不仅是一件防风防雨的外套，而且是一件耐用持久的外套。为了达成这个目的，Barbour 除了在选料上费尽心思以外，还推出了一个非常独特的服务——任何顾客买了他家的防水外套之后，随时可以将衣服送回相关服务部门，由 Barbour 为其重新进行防水处理，并且进行一些其他的维护，以保证 Barbour 衣服能够继续在恶劣的气候下为其主人服务。由于百多年历史里，Barbour 先后使用过 8 个不同版本的商标，因此技师从商标上便很容易判断出一件 Barbour 外套的大致生产年代，今时今日，有不少四五十年前的 Barbour 外套仍旧在被送回维修，Barbour 的耐穿可见一斑。

Barbour 持有女王、“王夫”、查尔斯王子 3 人的御用状，而这 3 人也是如今唯一可以发出王室御用委任状的王室成员，其受王室宠爱程度不言而喻。

- 定制过程大体分为
- 选面料 (Choosing Cloth)
 - 量尺寸 (Measuring-up)
 - 制版型 (Drafting The Pattern)
 - 假裁 (Striking)
 - 假缝线迹 (Baste Striking)
 - 第一次试衣 (First Fitting)
 - 重新试样 (Rip Down And Reassemble)
 - 剪裁 (Tailoring)
 - 第二、三次试衣 (Second、Third Fitting)
 - 手工裁制 (Hand-Finishing)
 - 蒸汽烫压 (Steam And Press)
 - 成型 (Collection)



Cartier 皇帝的珠宝商

品牌荣耀：首个英国王室委任证

1902 年，即将登基为爱德华 7 世的英国威尔士亲王赋予了卡地亚 (Cartier) “皇帝的珠宝商，珠宝商的皇帝”之美誉。很快，这一理念被融入卡地亚令人惊叹的创造力中，并一直延续至今。他先后在卡地亚 (Cartier) 定制了近 30 顶冠冕。1904 年，也就是 2 年之后，这位年轻的国王成为第一位委任卡地亚担任王室御用珠宝商的君主。从此，卡地亚便和英国王室结下了不解之缘。温莎公爵夫人珍爱的豹形胸针，戴安娜王妃佩戴的 TANK 手表无不出自卡地亚。近年来，最让人瞩目的卡地亚传奇新事件——英国王子大婚的典礼上，新王妃凯特佩戴的钻石冠冕正是出自皇帝的珠宝商卡地亚，名为“Halo”，于 1936 年制作，由约克公爵购得送给夫人，并作为女儿 18 岁生日礼物赠予伊丽莎白。传统婚俗里有新娘子身上要有“一点点新，一点点旧，一点点借来的，一点点蓝”之说，凯特依循英国的婚礼习俗中“Something Borrowed”的惯例，戴上了这顶自英女王处借来的高贵钻石皇冠，继续和卡地亚一起开始谱写新的传奇。



TARE CARE OF MY EYES

关爱孩子 呵护双眸

文 /Rose 专家指导 / 北京同仁医院验光配镜中心技术总监 唐萍

传统养生学认为“一身之本定在双眼”。人人都希望拥有明亮而有神的双眼。如果从小用眼不当，使视力受到损害，过早地戴上眼镜，将会给日常生活、工作和学习带来诸多不便与烦恼。关爱儿童，保护眼睛从儿时做起，用我们心灵的窗户去探寻世间最旖旎的风景。

真假近视 防患未然

近年来，随着生活水平的不断提高，电子化产品的层出不穷，儿童精细作业越来越多，儿童近视低龄化趋势越来越明显，从同仁医院对北京市近视眼发生情况的调查结果看，三、四年级小学生近视的比例已经接近三成。如何预防近视、如何缓解近视的发展已经成为社会关注的焦点。

近视眼发展的初期，因看近处用眼过度，引起视疲劳，造成眼部睫状肌持续痉挛收缩，使眼睛始终处于调节的状态，但通过充分的休息，让睫状肌放松，视力可恢复正常。但是，如果眼睛持续疲劳就会发展为真性近视。在医院里，医生会使用散瞳药物来辨别真假近视。如果近视度数小于50度，而矫正视力能到1.0，这种现象称之为假性近视。若视力大于0.6、近视度数小于100度，且矫正视力比裸眼视力仅仅高1~2行，可暂不配镜，但需结合视觉训练，密切观察，一旦出现视力下降、眼睛不适等症状，应重新验光考虑配镜。需要提醒的是，只有通过检查，确定是真性近视，方可配镜。



近视配镜 4 步走

Step1 眼科检查

眼科检查的目的是判断视力下降是否是由于眼疾的出现而造成的，排除眼部疾病。另外一个目的是看被检查的眼睛能否散瞳，是否有散瞳禁忌症。

Step2 做散瞳检查

医生通过散瞳确定孩子是否为真性近视。散瞳方式分为快慢两种，如果孩子年龄不满10岁，且经过检查眼底表现为远视状态的儿童，一般情况医生会开具慢速散瞳的处方；另外一种为年龄超过10岁，且眼底表现为近视的儿童，医生会开具快速散瞳的处方。多数家长会有顾虑，担心散瞳会对眼睛造成伤害，实际上这种担心是不必要的，因为经过医生检查认可的散瞳对眼睛是不会产生损伤的。

Step3 验光

验光师通过检影验光和主观验光，来确定孩子的屈光度。

Step4 配镜

验光师根据眼睛屈光状态和眼位来决定是配镜，还是配镜结合视功能训练。验光师还会根据儿童的眼睛情况来推荐适合的镜片，从而减缓儿童近视的发展。



专家如是说

近视度数发展与戴眼镜无直接关系

很多家长担心孩子一旦戴上眼镜就摘不掉了，近视度数会逐年增加。唐萍介绍说，近视度数发展与戴眼镜并无直接关系。有了近视如果不戴眼镜会产生两种后果：一是看不清远处的目标，就会习惯性眯眼皱眉视物，容易造成视力疲劳，影响学习工作和容貌；二是看东西时眯眼，会引起眼外肌对眼球的压迫，导致眼轴的增加，使近视度数增长加快。戴上一副合适的眼镜，既可解决视力疲劳，又可防止度数增加过快。



北京同仁医院验光配镜中心技术总监 唐萍

高度近视会影响孩子一生

儿童近视，不仅给孩子的运动带来麻烦，影响到他们的学习成绩，长远来看也会给学生将来的就业和工作带来许多不便。而对家长来说，更加担心孩子会不会发展成高度近视。高度近视尤其是超高度近视（一千度以上的近视）会有许多的并发症，例如视网膜萎缩变性、出血和裂孔、视网膜脱离、白内障、青光眼等，也是成人常见的致盲原因之一。因此，近视儿童的家长应该定期带孩子到医院检查眼轴、验光等，以避免儿童近视度数呈进行性增长，发展成高度近视。

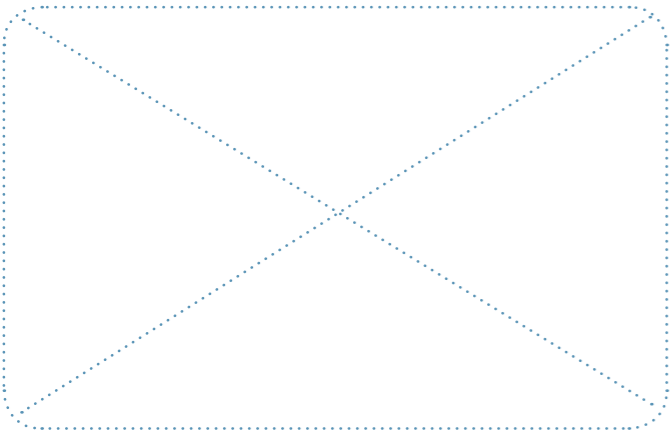
孩子减负 家长细心 不做“小近视”

如何预防儿童近视？要注意增加孩子的户外活动时间，鼓励孩子多参加体育运动。可现在的升学压力很大，许多孩子在三、四年级就开始参加补习班。大多数的家长也都表示孩子们除了上课，下课后还要参加许多补习班，实在是没有时间去参加户外锻炼。由此看来，预防和减缓近视的发展，不仅需要医务工作者和家长的努力，同时也需要整个社会的改变，给孩子减负，只有这样，才能降低近视的发生率。

作为家长，除了到医院检查外，也可以在日常生活中观察孩子的情况，及早发现孩子眼睛异常。如果孩子在看电视的时候喜欢歪头、眯眼、皱眉甚至凑近电视，那么预示着孩子的视力很可能降低了；有的孩子看一会儿书就喜欢揉眼、或者看书后看不清远处，要眨眨眼睛才能看清，这些预示着孩子调节灵活度的降低，可能有近视的出现；还有的孩子眼睛反复出现霰粒肿等，这些都是孩子可能近视的前兆。



视功能优惠卡



（此次卡片提供服务为赠送项目，专用于工行白金卡持卡人尊享）

如何用眼更科学

1 做到“三个一”

读书写字时，眼与书本的距离要保持一尺以上；身体与课桌之间保持一个拳头的距离；握笔时手和笔尖要保持一寸的距离。

2 避免长时间连续用眼

请在连续看书做作业 1 小时后，利用 10 分钟时间休息下脑子，眺望一下远方，防止眼内外肌持续紧张，房水循环不良眼压增高造成眼轴增长而逐渐形成近视眼。

3 避免在强光下看书

长期在强光下看书，书对光线的反射，会产生眩光，引起眼睛不适，强光对视网膜尤其是黄斑区造成损害，使视敏度下降，甚至引起永久性视力减退。

4 避免长时间看电视、玩电子游戏

严格控制时间：每看 30 分钟后，就要休息一下眼睛。或闭一下眼睛，或做一做眼保健操，最好利用播广告的时间到户外更换空气，向远处看看。

5 避免乘车、走路时看书

走路时手会时常晃动，乘车时车会不时颤动，造成晶体聚焦不停变化，很容易引起视疲劳和调节痉挛。改变习惯，可以听听英语听力、广播新闻，又或者彻底放松一下。

6 其他注意事项

睡眠不可少，作息有规律，睡眠不足身体易疲劳，易造成近视；多做户外运动 经常眺望远处放松眼肌，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康；营养摄取应均衡。



北京同仁医院验光配镜中心介绍

历经百余年，同仁验光配镜中心始终坚持依托同仁医院眼科医疗技术，延伸于眼科视光领域，广泛开展验光配镜医疗化服务，以其眼科医生检查、医疗专业技术人员验光、隐形眼镜实行医生指导配戴等特色享誉全国。同仁验光配镜中心拥有一支具有视光及相关专业大专以上学历的验光师和视光师队伍，推崇以医学验光和科学配镜为核心的完整验光配镜服务，注重将医学技术贯穿在业务流程的每个环节，落实在为顾客服务的每一个细节。



双眼视觉功能检查

双眼视觉是以单眼视觉为基础，通过人类不断实践和锻炼发展而来。它不是把双眼看到的东西进行简单的叠加，更重要的是具有三维立体视觉，从而更准确地反应外在的实际空间，使我们的手眼协调更准确。若双眼视觉出现了缺陷和障碍，将会引起复视、弱视、斜视、视疲劳、阅读不能持久舒适、严重者还可出现全身症状如颈部僵硬、全身乏力、注意力无法集中等。所以双眼视觉功能检查的重要性也越来越受到人们的重视和认可。

同仁验光配镜中心双眼视觉功能检查的内容包括：双眼平衡检查、立体视检查、Worth 四点检查、隐斜视检查、AC/A 检查、调节功能检查、集合功能检查等，视光师会根据检查结果科学分析，准确发现问题，对症下药，帮助那些出现过或正在受到视觉困扰的患者改善视觉质量，提升生活品质。

暑假来了，注意孩子眼外伤

儿童都有活泼好动的特点，有时会造成眼外伤，其实大多数的眼外伤都是可以预防的。引起儿童眼睛外伤的常见物品有以下几类：一是尖锐物品，如牙签、剪刀、铅笔、指甲等。二是具有爆炸性的物品，如鞭炮、玩具气枪、喷雾剂等。三是具有弹性物品，如弹弓、橡皮筋等。四是化学物品，如漂白水、杀虫剂等，其他还有滚油、香烟等。作为家长，首先应该避免购买具有爆炸性、弹射性以及尖锐的玩具给孩子，其次还应该教会孩子正确使用具有危险性的物品，同时将化学物品安全放置避免儿童接触。

还有一些运动可能引起眼外伤，比如足球、网球、壁球、垒球等球类运动，还有户外运动（长时间暴露在太阳下）也会引起眼外伤，如登山、滑雪等。作为家长应该在孩子进行球类运动时教育孩子注意安全，遵守运动守则，在条件许可的情况下尽量为孩子配备运动防护眼镜，在户外运动时要避免阳光直射眼睛，在强光照射下要佩戴防紫外线的眼镜，避免紫外线对眼睛造成的损伤。

THE COLLECTIBLES OF OLYMPIC GAMES

2012, 奥运藏品是否王者归来?

文 / 中外首工美术馆 段晟泽 图 / 中外首工美术馆

在很多中国人心中，经历过 2008 年过度透支的奥运热情，奥运已经离我们很远很远。不过，在收藏市场，很多人并没有忘记这个 4 年一度的重大历史时刻，2012 年奥运藏品早已面向全国发行，这一次是否能延续 2008 年的辉煌？在此，我们希望通过追寻 2008 年北京奥运藏品的足迹，勾勒出 2012 年伦敦奥运藏品的未来……

北京奥运藏品的 3 年之痒

2008 年奥运会的结束，并没有给奥运收藏热降温，相反，奥运会的许多“遗留物品”也成了收藏市场上的新宠，并且价格有日益攀升之势。一张完整的奥运会开幕式门票目前价值几何？答案是：7000 元。而且这还只是市场上的收购价，如果你想把它真正收入囊中，还得再加钱。“完整的开幕式门票太稀少了！”这就是为什么一张面值为几百元的门票可以飙升到 7000 元高价的原因。

不仅是门票，现在志愿者的衣服、装备乃至奥运期间可口可乐发行的纪念版罐装都成了许多人竞相角逐的对象。在一些网站上，志愿者服装的转让也有不少，最贵的一套甚至要卖三千多元。而可口可乐的奥运版易拉罐收藏也非常火爆，有些藏家专门就搜集各种各样的可乐罐，导致“奥运可乐罐”在奥运会之前就开始走红，价格一路攀升到几十元，而且收集成套的价格更高。

这几年，奥运藏品的命运可谓一路波折起伏不定，既有奥运纪念钞从 10 元到 2000 多元的天价涨幅，也有奥运邮票从高峰 200 多元跌落到 100 余元的大幅贬值，可以说，这几年奥运藏品是冰火九重天。尽管如此，在经历过初期的暴涨之后，2008 年奥运藏品的价格都进入一个相对稳定期，市场价格虽然较高峰期都有不同程度的下降，但仍然远远高于当时的发行价格。

不过，奥运藏品的变现依然成为很多收藏者面临的问题。特别是那些价格高位时购买的藏者，损失更为惨重。许多人收藏的金银纪念币和纪念章，由于一时找不到买家，只能以纯金银的价格销售，而奥运邮票等藏品，更是无处变卖。奥运藏品的升值，对他们来说真的成为了永远也不可能实现的神话。

伦敦奥运藏品的风生水起

然而，北京奥运藏品的低迷并未影响收藏者的奥运情结。随着 7 月 27 日伦敦奥运会开幕仪式的日益临近，伦敦奥运藏品在中国的销售日趋火爆。

早在 2011 年 9 月 14 日，中国奥委会就召开 “伦敦 2012 年奥

运会特许产品中国首发”仪式，宣布从即日起首批伦敦 2012 年奥运会特许产品正式在国内上市，这些产品包括徽章、钥匙扣、手机链、毛绒玩具、文具、车模型、瓷器、丝绸在内的 8 大类近 300 款常规产品及伦敦 2012 年奥运会邮票纪念币全集。其中，首款上市的收藏类产品《伦敦 2012 年奥运会邮票纪念币全集》引起了奥运收藏爱好者的强烈关注。该款产品是经伦敦 2012 奥组委和残奥委授权，由英国皇家邮政和英国皇家造币厂倾力打造，世界顶尖艺术家和插图画家设计，限量发行 10 万套，每套售价 2380 元。该套产品内装有 30 枚伦敦 2012 年奥运会、残奥会纪念邮票，29 枚伦敦 2012 年奥运会、残奥会 50 便士纪念币及 8 枚伦敦 2012 年奥运会徽章组成。其中 30 枚纪念邮票由世界上历史最为悠久的邮政部门之一“英国皇家邮政”发行，采用 30 名英国顶尖艺术家和插图画家的设计。每一枚邮票的设计都由英国伊丽莎白女王亲自签字认可。29 枚纪念币由英国皇家造币厂铸造，正面为伊利莎白女王肖像，背面为 29 个奥运会和残奥会运动项目。这些纪念币的背部设计稿由英国皇家造币厂公开征集，经过层层选拔，从全国 30000 个参赛作品中脱颖而出，最终呈现在纪念币上。这是英国皇家铸币厂成立 1100 年以



来首次由民众设计钱币图案，史无前例。

令人意外的是，伦敦奥运会藏品的火爆还带动了北京奥运藏品的销售。中国邮政 2005 年发行的《奥运会徽》，从上周的 140 元上涨到了 180 元，涨幅达到 28%。在遭遇北京奥运藏品的尴尬境地后，伦敦奥运藏品为何依然能强势崛起，并发力助推北京奥运藏品？业内人士分析：经过 2008 年北京奥运会后，奥运主题收藏已在中国形成群体，在伦敦奥运会开幕前，藏市必然出现一波奥运行情。

奥运藏品应重藏不重利

随着 2012 年伦敦奥运藏品的火爆，关于奥运藏品是否具有收藏价值的问题再次成为大家关注的焦点。据专家介绍：奥运藏品除大众比较熟悉的邮品和纪念币外，其他物品例如奥运会的奖牌、火炬、纪念牌、证章、宣传画、比赛秩序册、成绩册、指南手册、服装、器材、队旗、会标、吉祥物、纪念章、门券等，都有一定的历史价值和纪念意义，一些官方发行的纪念品更是有着极高的收藏价值。

奥运收藏品的收藏价值毋庸置疑，但这种收藏价值如何转化为投资的经济价值却有着“可遇而不可求”的难题。像目前市场上的奥运藏品，见证了我们经历的重大历史时刻，在精神和情感上给了我们极大的愉悦。但从投资的角度来考虑，则要想到不仅是自己喜欢，别人也要喜欢，而目前奥运藏品还没有一个权威官方的回购和交易平台，因此转手变现成为一个难题，收藏者往往因为信息剪刀差，高价买来的藏品被不良商家低价收购后转手牟利。在此专家提醒各位藏家：奥运收藏品以收藏为主，最重要的是收藏价值和纪念意义，切勿盲目跟风追捧这些商品，尤其不能投机炒作，否则带来的风险将是巨大的。

另外，奥运藏品的收藏也要注意一些问题，首先是要有权威官方的发行机构，这样才能保证是真正的限量发行，也只有这样的奥运藏品才有收藏价值。其次，为了避免意外情况，购买金银类的奥运藏品一定要从官方正规的渠道购买。最后，购买奥运藏品一定要注意性价比，尽量以官方原始的发行价购买，以免造成损失。

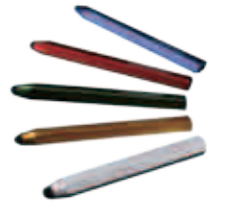
“叱咤奥运风，激情任我行” ——7 月工银信用卡积分兑换活动

即日起至 2012 年 7 月 31 日，持中国工商银行北京市分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，不包含牡丹商务卡，即可参与 7 月工银信用卡积分兑换活动，您不出国门就可以轻松拥有伦敦 2012 年奥运会特许产品。兑换产品包括：伦敦奥运特许商品 - 伦敦双层巴士车模和吉祥物文洛克毛绒玩具；苹果配件 - AluPen 杰思摩笔、Highway 摩波车充；以及三星（SAMSUNG）ST77 数码相机。

*积分查询及兑换，请登录工行网站（www.icbc.com.cn）



原积分 100000 7 月积分 75000



原积分 80000 7 月积分 60000



原积分 110000 7 月积分 90000



原积分 70000 7 月积分 55000

工行联合 5 大商场刷卡有礼促销

为真情回报工银持卡人长期以来对中国工商银行的信任和支持，工商银行北京分行联合菜百商场、连卡佛商场、当代商城、长安商场和北京百盛 5 大商场开展刷卡有礼促销活动。

菜百商场

活动时间：2012 年 9 月 1 日至 2012 年 9 月 20 日（共 20 天）

参加卡种：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、逸贷卡〕

活动内容：活动期间，工商银行信用卡持卡人在参与活动的商场单笔刷卡消费满 5000 元，即可获赠价值 50 元的礼品一份，数量有限，先到先得。（每日奖品数量限额以商场海报为准）

活动规则

1. 持卡人领取奖品需要提供消费签购单、本人信用卡及身份证件，并在商场兑奖登记簿上进行签字确认。
2. 每人每日限兑一次。



当代商城

活动时间：2012 年 9 月 14 日至 2012 年 9 月 23 日

参加卡种：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、逸贷卡〕

活动内容：

1. **满额赠礼：**活动期间，工商银行信用卡持卡人在参与活动的商场单笔刷卡消费满 1000 元，即可获赠价值 100 元的商场购物卡，数量有限，先到先得。（每日奖品数量限额以商场海报为准）
2. **积分兑换：**活动期间，工商银行信用卡持卡人通过当代商城中关村店的工行 POS 消减卡内积分兑换商场购物券，兑换比例为 5 万积分兑换 100 元商场购物卡（以 5 万积分为一个单位进行兑换）

活动规则：

1. 持卡人领取奖品需要提供消费签购单、本人信用卡及身份证件，并在商场兑奖登记簿上进行签字确认。
2. 每人每日限兑一次（积分兑换不限）。
3. 非当代商城直接经营单独收银商户不参加活动。

当代商城中关村店

地址：北京市海淀区中关村大街 40 号
电话：（010）62576688

连卡佛

活动时间：2012 年 7 月 19 日至 2012 年 8 月 5 日

参加卡种：工商银行北京分行发行的牡丹信用卡〔包括牡丹人民币贷记卡、牡丹双币贷记卡（国际卡）、牡丹准贷记卡、牡丹新版交通卡〕

活动内容：

1. **工银信用卡专享折扣：**工银信用卡持卡人刷工行 POS(MIS) 机消费 7 月 19 日至 7 月 29 日可享最低至 4 折优惠；7 月 30 日至 8 月 5 日可享最低至 3 折优惠。
2. **积分兑换：**活动期间，工银信用卡持卡人在工行 POS 消减卡内积分兑换商场购物券，兑换比例为 2 万积分兑换 50 元商场购物券（以 2 万积分为一个单位进行兑换）。兑换上限为 1000 万积分，兑换商场购物券上限为 25000 元。
3. **工银白金卡、信用卡卡卡特惠活动：**持工行白金信用卡和金卡信用卡可享受非打折正价商品 9 折优惠（珠宝部、化妆品部以及其他指定品牌商品除外）。且工商银行信用卡白金卡和金卡用户持卡 当日消费满 5000 元可获得连卡佛金卡会员资格，当日消费满人民币 40000 元，可获得连卡佛白金卡会员资格”。持工行信用卡消费即享免费停车三小时。

特别说明：

1. 本次活动仅限北京地区发行的工银牡丹信用卡，他行卡及其他地区发行的工行信用卡不参加本次活动。
2. 消费打折及满额赠礼活动实现方式以在工行 POS 上刷卡直接实现。

连卡佛百货

地址：北京市西城区金城坊街 2 号金融街购物中心内连卡佛百货商贸（北京）有限公司。
电话：（010）66220948

北京百盛三店

活动时间：2012 年 8 月 24 日至 9 月 9 日

参加卡种：工商银行发行的牡丹信用卡〔包括北京地区发行的牡丹人民币贷记卡、牡丹双币贷记卡（国际卡）、牡丹准贷记卡（不包括牡丹新版交通卡）〕

活动内容：

1. **满额赠礼：**2012 年 8 月 24 日－26 日及 9 月 7 日－9 日（共 6 天），工商银行信用卡持卡人在北京百盛（复兴门、太阳宫、东四环）刷卡消费满 2000 元（限购化妆品类商品），即可获赠价值 35 元电影票一张，其中百盛复兴门店 100 张，百盛太阳宫店和百盛东四环店各 30 张，每人每日限赠 1 份，数量有限，赠完为止。
2. **积分兑换：**2012 年 8 月 24 日至 9 月 9 日活动期间，在参与活动商场的 POS 消减卡内积分兑换商场购物券，兑换比例为 20000 积分兑换 50 元商场购物券（以两万积分为一个单位进行兑换）。

活动规则：

1. 持卡人领取奖品需要提供消费签购单或分期消费签购单、本人信用卡及身份证件，并在商场兑奖登记簿上进行签字确认。
2. 每人每日限兑一次。

参加活动商场地址：

复兴门店：复兴门内大街 101 号；

阳宫店：朝阳区七圣中街 12 号院 1 号楼（地铁光熙门站北侧）；

东四环店：朝阳区东四环大郊亭桥东南侧。



长安商场

活动时间：2012 年 9 月 21 日至 9 月 25 日（共计 5 天）

参加卡种：工商银行北京市分行发行的牡丹信用卡〔包括牡丹人民币贷记卡、牡丹双币贷记卡（国际卡）、牡丹准贷记卡、牡丹新版交通卡〕

活动内容：

1. **消费满额赠礼：**活动期间，工银信用卡持卡人在长安商场工行 MIS/POS 机刷卡消费满 1000 元即可获赠价值 100 元商场购物券，每人每日限领 1 份，每天限 50 份。
 2. **分期满千赠好礼：**活动期间，每天前 20 名持工行信用卡在长安商场工行 MIS/POS 机刷卡消费并在商场指定机具上分期付款结账满 1000 元，期数在 12 期以上的持卡人可获得 50 元商场购物券；此活动可与活动一“百元礼金满千送”同时参加。
 3. **积分兑换：**活动期间，工银信用卡持卡人在长安商场通过工行 POS 消减 50000 信用卡积分兑换 100 元商场购物券。
- 活动规则：**
1. 此次活动限持卡人在北京长安商场使用工行 POS 终端进行的普通消费。
 2. “持卡人随机中奖”及“持卡人满额赠礼”两款促销可以兼得。
 3. 达到消费标准的工行持卡人本人持当日消费小票及消费卡片到长安商场指定地点兑奖。
 4. 单张小票不得重复或分开兑奖，不累计重复奖励。每人每天限兑礼金券一张。
 5. 礼品数量有限，先到先得，兑完为止。
 6. 持卡人领取奖品需要在商场兑奖登记簿上进行登记并签字确认。

苏宁、大分期零手续费

即日起至 2012 年 12 月 31 日，北京地区工银信用卡持卡人（逸贷卡除外）在苏宁、大中全部门店通过工行 POS 刷卡分期购物享受 6 期、12 期零手续费优惠。

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，逸贷卡不参加此次活动，分期手续费全部由持卡人承担。
- 2、持卡人需在刷卡购物前提示收银员需要进行分期消费，以避免收银员进行非分期类操作而无法享受优惠。
- 3、限 6 期或 12 期分期消费方可享受分期零手续费优惠，其他期限分期不享受此项优惠。

咨询电话：

工商银行客服热线：95588

苏宁客服热线：4008365365

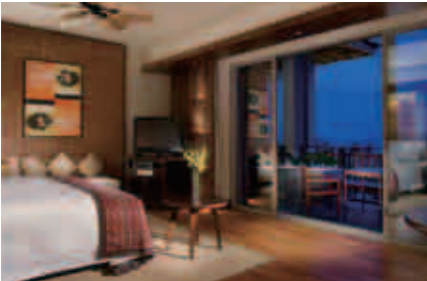
大中客服热线：4008113339

新版牡丹交通卡双倍积分

即日至 2012 年 12 月 31 日刷新版牡丹交通卡消费，即可享受双倍累计。双倍积分的累计规则是对账单“信用卡积分”中累计原积分数额，“分行特色信用卡积分”中累计另一倍积分，合计两倍积分。活动期间累计的“分行特色信用卡积分”积分有效期至 2013 年 12 月 31 日。

工银信用卡刷卡有好礼积分奖不停

即日起至 2012 年 12 月 31 日，凡工行四星级（含）以上的客户成功申办工银信用卡，即可享受免主副卡首年年费的优惠。活动期间，凡首次申办工银个人信用卡白金卡、金卡、普卡启用并使用的个人客户，均可获赠相应信用卡消费积分奖励：白金卡赠送 16 万信用卡消费积分；标准版金卡赠送 5 万信用卡消费积分；标准版普卡赠送 2 万信用卡消费积分。



《睿意品辑》第 11 期 信用卡活动 信息索引

《全世界看伦敦》 工行网点代理中演票务	p21
《品下午茶 偷得浮生半日闲》 特约商户：瑞吉酒店、许仙楼	p37
《悦享生活好滋味 一周 6 折品美食》 信用卡 6 折优惠	p38
《舌尖上的食材魔法》 白金巡礼 9 折优惠	p42
《热吻澳洲》 6 大旅行社分期付款零手续费	p55
《穿越时空 激情之旅》 特惠商户：赫兹国际租车（附优惠券）	p58
《低调奢华 极致典雅》 本期热推特惠酒店：北京金融街丽思卡尔顿酒店	p60
《酒店，那些你不得不知道的事》 特惠酒店：北京饭店来福士、北京华彬费尔蒙、北京瑞吉	p67
《关爱孩子 呵护双眼》 特惠商户：北京同仁医院验光配镜中心（附优惠券）	p70
《奥运藏品是否王者归来》 工行积分兑换	p73
《暑期大战 国内华语巡礼》 持卡观影优惠	p75
其他信用卡优惠活动 工行联合 5 大商场刷卡有礼促销 苏宁、大中分期零手续费 新版牡丹交通卡 双倍积分 工银信用卡刷卡有好礼，积分奖不停	p76 p77 p77 p77



中国工商银行：环保节能“绿色银行”

低碳经济是全球经济发展的必然趋势，环保节能的生活方式是未来人类文明的发展方向；积极应对气候变化、推动绿色低碳发展已成为中国发展的重要政策。中国工商银行始终坚持“绿色银行”的发展道路，致力于绿色信贷的推广创新，加速发展电子银行服务，坚持绿色办公，提倡绿色生活理念，推动经济、社会与自然环境的协调与可持续发展。

执行绿色信贷 推动经济转型

工商银行持续推动绿色信贷的制度建设，进一步明确全行绿色信贷体系建设方向，优化绿色信贷分类标准，加强环保风险监测，细化绿色信贷操作；严格控制“两高一剩”行业的信贷准入，优先支持环保、节能和资源综合利用项目，加大绿色信贷产品创新力度，通过信贷手段促进产业结构向绿色、低碳方向升级优化，有力支持了我国经济发展方式的转变。工商银行环境友好及环保合格客户数量及贷款余额占全部境内公司客户数量及贷款余额的比例均保持在 99.9% 以上，绿色经济领域贷款余额同比增长 16.3%。

倡导绿色金融 推广电子银行

工商银行充分借助电子银行无纸化、低消耗、高效率的优势，不断推出创新产品及服务、提高客户的安全意识，电子银行业务量占比逐年上升。此举在为客户提供节能环保的绿色金融服务的同时，为社会节省了大量易耗资源，减少了碳排放。

自 2000 年开办电子银行业务以来，在国内同业中牢固树立了产品功能最丰富、客户数量最多、市场份额最大、经营效益最好的“中国第一电子银行”地位。如果按照每家企业每月节省纸张 1 公斤计算，2011 年工商银行约 250 万网上银行企业客户全年可以节省纸张约 34000 吨，相当于种植 68 万棵树，减少了约 8400 吨的二氧化碳排放。同时，工商

银行电子银行业务量占比超过 70%，相当于替代了 21000 个物理网点、21 万名柜员的业务规模，节约了大量的人力和物力，提高了业务处理效率，降低了能源消耗。

施行绿色办公 促进节能降耗

工商银行积极实行绿色办公，鼓励创新节能减排模式，降低运营能耗，打造环境友好型的“绿色银行”；定期举办环保知识讲座，利用多种形式向员工普及及相关知识与技巧；并且通过一系列环保活动的开展，培养员工环保理念，提倡员工从自身做起，营造全行重节能、讲环保的良好文化氛围。

从 2001 年推广无纸化办公以来，工商银行先后开发投产了公文处理系统、公文审批系统、综合档案管理系统，实现了电子公文、信息文档在总行、分行及内部部室之间的无纸化流转，大幅度减少了纸介质。据不完全统计，自实施办公自动化以来，全行每年减少纸张支出约 230 万元，累计节省 2530 万元。

弘扬绿色理念 助力环保公益

工商银行积极投身于环保公益事业，开展与环保机构、公益组织间的交流合作，推出环保公益产品，组织员工参加植树造林、景区保护、青年志愿者等各项环保公益活动，主动践行、宣传环保理念，促进环境友好型社会的建设。

工商银行始终坚持把植树造林作为履行企业社会责任的方式之一。总行本部共完成植树任务 5520 株，养护树木 4500 株。此外，工商银行组织来自全行的 100 多名社会责任管理培训班学员开展了“绿色银行、你我同在”环保爱心公益活动，为保持物种多样性和维护生态环境做出贡献。

STIMULATING TRAVEL PASTIME

渲染你的旅途时光



APP 游戏 触摸侦探小泽里奈 Touch Detective

《触摸侦探》(Touch Detective) 这个游戏的背景是一个略带点童话色彩的世界，很小但是很精彩，之所以是童话，是因为里面的人和所发生的事都怪得难以想象，里面的人会以非常正经的态度做一些很无厘头的事。主角小泽里奈可以说是这个游戏里唯一一个正常的人，而她所面对的朋友敌人则是各种脱线，所以推荐给大家，希望大家有兴趣都可以玩一下。



蘑菇园 Mushroom Garden

《蘑菇园》(Mushroom Garden) 是一款从 iOS 上移植过来的非常有趣的经营模拟类的游戏，里面你需要成为一名农民，在温室中种植蘑菇。此游戏人物设定非常可爱，而且也不用占用大家很多的时间，有空拔一拔就好了！玩家还可以选购不同的灯、木头、加湿器等工具，当木头长太多坏菌时记得要清洗！有各种奇形怪状的蘑菇类型，设计这个游戏的人很童心未泯啊！将道具升级后，就会慢慢长出稀奇古怪的菇种类，很有成就感！

Smart Tools

Smart Tools 是一个集成了多种基本测量工具的工具箱。当前，4 项菜单中已包含不下 14 种工具，更多的工具也将逐一添加。主要功能包括智能直尺与量角器，可测量长度与角度，另外还可用作表面水平仪、铅锤模式和相机模式。智能量具可测量距离与高度。智能指南针可做指南针使用：由于采用相机取景，显示的磁场强度可用作金属探测器。智能测声与测震计，可测量声音与震动。



Wolfram Alpha

Wolfram Alpha 是开发计算数学应用程序的沃尔夫勒姆研究公司开发出的新一代搜索引擎，能根据问题直接给出答案的网站，比如测试复杂的查询语句“叔叔的叔叔的兄弟的儿子”(uncle's uncle's brother's son)。在谷歌上搜索，出现的一堆无用的网站清单甚至没有一个是具体回答这个问题的，但在 Wolfram Alpha 上，则会返回一份家谱，包括血缘关系部分的数据（对于该关键词，给出的数据是 3.125%）。



《旅之绘本》 《Anno's Journey》

作者：安野光雅

1977 年，在中欧几个国家旅行之后，安野光雅完成了第一本《旅之绘本》，后来又相继创作了另外几本，足迹遍至意大利、英国、美国等等。安野光雅将旅途所见速写，把心中所感记录，用细密的线条勾勒出一个个细节，用淡雅的水彩晕染出一片柔和温润的氛围，他将风土人情、文学艺术等人文知识巧妙融入风景之中，不着一字，却有深厚的文化蕴涵，耐人寻味。



《非洲的星空》 《The Starry Sky of Africa》

作者：苏宁

画家、作家苏宁在非洲的苏丹生活了 10 年，他用一个外乡艺术家的眼光，打量着这个国家的民俗、艺术、历史、地理、饮食等方方面面，并用诙谐的文笔、华丽的照片和细致入微的黑白手绘画，向读者描述了一个真实、新鲜的非洲。

全民漂移 勇者无谓

2012年工银白金卡卡丁车活动大招募

夏日的骄阳为您带来激动的脉搏，偌大的赛道期待您飞驰的身影。漂移的刺激、急速的感受，让引擎在时光隧道中轰鸣，用紧握方向盘的双手绘制出驰骋的快乐和喜悦吧！2012 年工银白金卡卡丁车活动正在火热招募中！

招募信息

招募对象：工银白金卡持卡人及亲友

招募数量：50 名白金卡持卡人

招募条件：工银白金卡持卡人需用 2 万积分兑换本次客户活动，持卡人凭邀请函可免费携带一名同伴前行，游戏不限次数。若携带第三人（含）以上同伴，持卡人刷工银白金卡可享受单价 8 折优惠（门市价：VIP 车型 198 元/人/次，普通车型 138 元/人/次）

活动时间：2012 年 8 月 4 日（下午 13:30-17:30）

活动地点：胜道博岳卡丁车馆（朝阳区东苇路蟹岛度假村内）

路 书：机场高速，苇沟出口下，直行至蟹岛西门

场馆电话：（010）84324788

招募流程

- 持卡人在 7 月 27 日（含）前，拨打 95588，告知坐席人员参加本活动，并预留持卡人姓名、卡号、手机、是否同意扣减 2 万积分、邀请函邮寄地址、邮编
- 工行将于 7 月 31 日（含）前为参加活动持卡人扣减 2 万积分，并按照持卡人预留地址邮寄邀请函；
- 8 月 4 日下午 13:30-17:30，持卡人持邀请函前往胜道博岳卡丁车馆。