

Platinum 牡丹白金卡



【享至尊礼遇 品至上生活】

中国工商银行牡丹白金卡

- 机场贵宾室礼遇 ■ 全程无忧高额航空意外险, 旅行不便险 ■ 24小时全球白金卡专线服务 ■ 争议垫款服务 ■ 独享手续费减免
- 全国柜面理财贵宾通道 ■ 委托专人代办服务 ■ 全球至尊商务礼遇 ■ 白金卡俱乐部 ■ 安享企业级网上银行服务
- 专享独立受理通道, 超通私密性 ■ 汽车救援优惠服务 ■ 全球SOS专属服务 ■ 境外租车优惠 ■ 分期付款



睿意品辑
Wisdom Newsletter

贵宾专享

2013.9 总第十七期



镜头里的秋日童话

5 种食材打造中秋菜单

顶级品牌的奢华王国

金秋十月 时令养生

牙齿——您的另一张名片

目录 | Contents

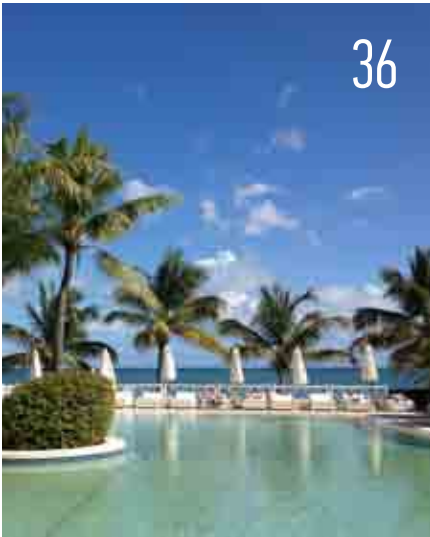
中国工商银行北京市分行信用卡贵宾专享

中国工商银行北京市分行

睿意品辑 贵宾专享 Wisdom Newsletter



封面摄影：王滢



06 国内时事 *Domestic Events*

08 国际时事 *Global Events*

10 工行新闻 *Bank News*

12 特稿 *Column*

经济改革关键期的理财思考

中国持续三十多年的经济增长模式已经到达拐点，面临进入了新一轮改革的关键时期。包括利率市场化改革在内的金融改革、城镇化带来的新产业机遇以及对中小企业加大扶持力度，都预示着中国正在进入一个经济发展的新时期。在这一特殊时期，如何跟对改革方向、收获改革红利是理财者需要思考的。

14 信用卡知识 *Credit Card*

工银白金礼遇 至尊精彩人生

为感谢高端客户的支持与厚爱，工行精心定制各种工银白金卡专享礼遇，让您尽享最尊贵的体验，品味非凡精致的白金人生。

16 信用卡活动 *Credit Card*

18 白金人生 *Figure*

苏芩 改写人生的心灵捕手

作为中国女性文化的代言人，苏芩这位睿智深远、洞察世情人心的女子，是一个聪明的女人，是一位一语中的的情商高手，更是一名能改写女性人生的心灵捕手。

20 封面专题 *Cover Feature*

镜头里的秋日童话

秋天，大自然俨然成为绚丽多彩的调色板。无论是风景、人文，还是人物，这神奇而斑斓的一切都能成为我们钟情的拍摄对象。还等什么，快用镜头讲述属于你的秋日童话吧！

36 旅游 *Travel*

毛里求斯——有时是一座岛，一直是伊甸园

有人跟着麦兜去了马尔代夫，也有人因为《泰囧》蜂拥至泰国。即使马尔代夫再水清沙白椰林树影，时间久了，也招架不住这么些人，于是人们开始将眼光慢慢转向一个印度洋岛国——毛里求斯，传说中的人间伊甸园。

40 酒店 *Hotel*

长富宫饭店——诠释高端 打造精品

无论是商务逗留，还是旅游度假，长富宫饭店总能为您带来无与伦比的超然感受，让您拥有悠然惬意的美好回忆。

46 饕宴 *Food&Wine*

5 种食材打造中秋菜单

在这个中秋节所在的9月，一桌既美味可口又应时应景的节日好菜，是好吃之人不能错过的美食体验。为你推荐5种食材，让你在打造节日好口味的同时，还能健康地实现秋季进补。

52 奢华享受 *Enjoy Life*

顶级品牌的奢华王国

真正的奢侈品都是有灵魂的，它们不因时间流逝而蒙尘，也不随时尚轮回而善变。如果想彰显自己的独特风格和非凡品位，那么这些世界顶级品牌是你必然的选择。

58 座驾 *Auto*

如果一生只能拥有2款车

你一生中至少需要两款车，一辆是既能优雅穿梭于城市又能带你奔向狂野郊外的城市跨界车，另一辆车则应该是能用速度释放你激情的跑车。有了它们，你将获得人生中极致享乐体验。

62 养生专题 *Feature*

金秋十月 时令养生

金秋时节，我们除了享受凉爽的气候、丰收的果实以外，还要适当地对身体进行科学的调养，达到强身健体的目的。

牙齿——您的另一张名片

现代社会充满各种压力和竞争。为了在各种竞争中赢得机会和胜出，人们总希望在自己的简历和名片上可以标注更高的学历、更多的成就。但是，人们常常忽视了另一张名片——牙齿状况。

70 玩乐推荐 *Recommendation*

老北京胡同的故事

在北京，只有在胡同的生活中，才能真正感觉到四九城的气息。就在这一方小小的天地间，有着值得我们终身纪念的美好时光。

72 民俗节庆 *Custom*

中秋节——生活需要幸福的开端

“节庆”这个词可说妇孺皆知，但是在漫漫历史长河之中，我们的祖先在经历了诸多苦难之后，才有了机会坐下来享受这个词带来的幸福与美满，而这个时节，便是中秋佳节。

76 典藏 *Collection*

家财万贯不抵汝瓷一片——世代罕见的汝瓷收藏

宋、元、明、清以来，宫廷汝瓷用器，内库所藏，视若珍宝，堪与商彝周鼎比贵，被称之为“纵有家财万贯，不如汝瓷一片”。

80 读者俱乐部 *Club*

巴黎老佛爷百货 北京盛大开幕

西单北大街灵境胡同·北京

SO FASHION, SO ALIVE



了解老佛爷百货最新优惠及时尚资讯，关注老佛爷百货新浪微博及微信@老佛爷百货中国
更多信息，敬请访问www.galerielafayette.cn

52



58

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

持工银白金信用卡 3万积分专享齿科服务



2013年12月31日前：中国工商银行北京分行工银白金卡持卡人（包括主卡、副卡）享受国际齿科机构全套口腔护理增值服务。

服务内容：口腔检查+洁齿+抛光+喷砂（或全景X光片）

积分兑换：中国工商银行北京分行工银白金卡持卡人可用3万信用卡积分兑换一次口腔护理增值服务，如第二次需要以上服务，可用10万积分进行兑换。

温馨提示：

- 您拨打我行4000095588提出口腔护理服务预约要求；
- 我行为您转接服务商，预约具体服务时间和地点；
- 请您持工银白金卡按约前往服务商处刷卡体验服务并扣减积分；
- 我行将对您进行服务满意度回访。



网站: www.icbc.com.cn 服务热线: 95588

服务网点

序号	服务商	地址	营业时间
1	五月花口腔诊所（惠康医院）	北京市西城区惠康大街88号惠康中心B号楼3层	周一至周五 9:00-18:00 周六 9:00-12:00
2	五月花口腔诊所（惠康医院）	北京市西城区惠康大街88号惠康中心B号楼3层	周一至周五 9:00-18:00 周六 9:00-12:00
3	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
4	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
5	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
6	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
7	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
8	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
9	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
10	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
11	德泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号恒隆大厦205室	周一至周五 9:00-18:00

《睿意品辑》第17期 信用卡活动信息索引

工银白金卡口腔护理特惠 4

工银白金卡介绍 14~15

信用卡特惠促销及积分兑换 16~17

《镜头里的秋日童话》
信用卡特惠：品行之旅旅游优惠 34

《毛里求斯——有时是一座岛，一直是伊甸园》
信用卡特惠：北京银湖文旅专享优惠
工银环球旅游卡 38~39

《长富宫饭店——诠释高端 打造精品》
信用卡特惠：长富宫饭店专享优惠
阳澄湖费尔蒙酒店专享优惠
海南雅居乐莱佛士酒店专享优惠 43~45

《5种食材打造中秋菜单》
信用卡特惠：天水雅居专享优惠
京都信苑专享优惠
七彩云南大理楼专享优惠
东兴楼专享优惠
长安大饭店（陕西大厦）专享优惠
王品台塑牛排专享优惠
福楼法餐厅专享优惠 47~51

《顶级品牌的奢华王国》
信用卡特惠：老佛爷百货专享特惠 56~57

《如果一生只能拥有2款车》
信用卡特惠：北京长久世达专享优惠 60

《牙齿——您的另一张名片》
信用卡特惠：五月花口腔诊所、瑞尔齿科工银白金卡特惠
齿科护理增值服务 67

读者俱乐部 80



信用卡特惠



特别声明：本杂志与工行信用卡所有相关内容，均以工行网站 www.icbc.com.cn 最新信息为准。

持工银白金信用卡 3万积分专享齿科服务



2013年12月31日前：中国工商银行北京分行工银白金卡持卡人（包括主卡、副卡）享受国际齿科机构全套口腔护理增值服务。

服务内容：口腔检查+洁齿+抛光+喷砂（或全景X光片）

积分兑换：中国工商银行北京分行工银白金卡持卡人可用3万信用卡积分兑换一次口腔护理增值服务，如第二次需要以上服务，可用10万积分进行兑换。

温馨提示：
● 您拨打我行4000095588提出口腔护理服务预约要求；
● 我行为您转接服务商，预约具体服务时间和地点；
● 请您持工银白金卡按约前往服务商处刷卡体验服务并扣减积分；
● 我行将对您进行服务满意度回访。



网站: www.icbc.com.cn 服务热线 95588

服务网点

序号	服务商	地址	营业时间
1	五月花口腔诊所（惠康医院）	北京市西城区惠康大街88号惠康中心B号楼3层	周一至周五 9:00-18:00 周六 9:00-12:00
2	五月花口腔诊所（国贸店）	北京市朝阳区建国门外大街4号国贸写字楼A座3层	周一至周五 9:00-18:00 周六 9:00-12:00
3	瑞泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号瑞泰大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
4	瑞泰口腔门诊部	朝阳区金台路10号瑞泰大厦3层	周一至周五 9:00-18:00
5	瑞泰口腔门诊部	海淀区科贸中心B座10层305室	周一至周五 9:00-18:00
6	瑞泰口腔门诊部	朝阳区建国路89号瑞泰中心B座405室	周一至周五 9:00-18:00
7	瑞泰口腔门诊部	朝阳区东直门内大街1号瑞泰中心2号楼2层B1室	周一至周五 9:00-18:00
8	瑞泰口腔门诊部	朝阳区建外大街15号瑞泰大厦205室	周一至周五 9:00-18:00
9	瑞泰口腔门诊部	朝阳区金台路10号瑞泰大厦3层	周一至周五 9:00-18:00
10	北京瑞泰口腔诊所	朝阳区东直门内大街1号瑞泰中心2号楼104室	周一至周五 9:00-18:00
11	北京瑞泰口腔诊所	北京市昌平区王府井大街100号瑞泰中心B座405室	周一至周五 9:00-18:00

《睿意品辑》第17期 信用卡活动信息索引

工银白金卡口腔护理特惠 4

工银白金卡介绍 14~15

信用卡特惠促销及积分兑换 16~17

《镜头里的秋日童话》
信用卡特惠：品行之旅旅游优惠 34

《毛里求斯——有时是一座岛，一直是伊甸园》
信用卡特惠：北京银湖文旅专享优惠
工银环球旅游卡 38~39

《长富宫饭店——诠释高端 打造精品》
信用卡特惠：长富宫饭店专享优惠
阳澄湖费尔蒙酒店专享优惠
海南雅居乐莱佛士酒店专享优惠 43~45

《5种食材打造中秋菜单》
信用卡特惠：天水雅居专享优惠
京都信苑专享优惠
七彩云南大理楼专享优惠
东兴楼专享优惠
长安大饭店（陕西大厦）专享优惠
王品台塑牛排专享优惠
福楼法餐厅专享优惠 47~51

《顶级品牌的奢华王国》
信用卡特惠：老佛爷百货专享特惠 56~57

《如果一生只能拥有2款车》
信用卡特惠：北京长久世达专享优惠 60

《牙齿——您的另一张名片》
信用卡特惠：五月花口腔诊所、瑞尔齿科工银白金卡特惠
齿科护理增值服务 67

读者俱乐部 80



信用卡特惠



特别声明：本杂志与工行信用卡所有相关内容，均以工行网站 www.icbc.com.cn 最新信息为准。

Domestic Events 国内时事



反垄断促三大电信运营商再降资费

随着发改委明确划定下一阶段反垄断领域，为配合在电信行业展开的反垄断工作，发改委和工信部将在 2013 年余下的 4 个月中推动电信资费水平进一步下调。在这一背景下，三大运营商试图通过降低移动通信和宽带接入等业务的资费水平，极力避免成为发改委反垄断调查的“靶子”。

近日，发改委价格监督检查与反垄断局局长许昆林公开表示，反垄断调查的下一个目标会与百姓生活密切相关，石油、电信、汽车、银行都在调查视野之内。据工信部运行监测协调局副局长高素梅介绍，将展开新一轮工作推动电信资费水平下调，并会进一步研究和完善电信资费定价机制。

从三大运营商处获悉，在 2013 年最后 4 个月，下调资费的重点是宽带业务。据介绍，中国联通将率先在北京等地推出 20M 宽带月服务费 40 元的低价服务，这一资费水平相比上半年下调幅度超过 40%；中国电信近期将在更多地区推广 100M 宽带服务，并下调资费；中国移动光纤宽带接入服务价格也将进一步下调，其北京、天津等地 20M 宽带资费水平下调 30% 至 40%。

中国航空公司全球高薪抢机长

中国缺飞行员已不是新闻，但美国《华尔街日报》近日称，因中国飞行员供需缺口大，中国各航空公司不惜高薪争抢外籍飞行员，开出的机长税后净收入可高达每年 27 万美元，已超过美国大型航空公司机长的平均年薪 13.5 万美元。报道称，据中国航空管理部门数据，中国商用航空市场外国飞行员所占比例约 6%，截至 2012 年发放外籍飞行员执照 1778 张。

伴随地方航空公司的兴起，中国飞行员紧张的问题其实从二十世纪八九十年代就开始凸显。中国民航发展最快的时候，增速接近 GDP 增速的两倍，全球新飞机中很大一部分是中国公司买下的，需要大量飞行员。但尽管中国飞行员飞行时间相对更长，比国外同行成长更快，成为机长的路仍十分漫长。之前国内航空公司间出现过高薪互挖人才的情况，之后将目光转向国际市场。但业内人士也表示，飞行员短缺主要是说机长短缺，副驾驶并不短缺。当这些人成长为机长，中国机长短缺的问题会得到根本解决。



中国免税市场无法阻挡境外消费额增长

据相关统计显示，2012 年我国免税市场的零售额约为 168 亿元人民币，同比增长 27%，预计到 2015 年，我国免税市场的规模将超过 300 亿元人民币，成为全球第二大免税消费国。但另一方面却是 2013 年我国奢侈品消费外流进一步加剧，仅有 20% 的国人愿意在中国大陆购买奢侈品，“肥水外流”仍是明显趋势。

究其原因，境内外消费价差仍存在，国内消费品的安全性和部分商品供应不足，使国人更愿意信赖境外商品的品质与购物体验。因此，未来国人境外消费的趋势仍将延续，境外旅游人数会持续增加，境外消费额也会继续保持增长。

另外，目前我国免税业务主要实行国家专营管理，不允许外资经营。这从根本上拒绝了外资在免税业务方面的竞争，虽然保护了国内的免税市场，一定程度上抑制了消费外流，但在一定程度上不利于市场竞争，成了国内免税集团提升自身运营水平的“包袱”。有业内人士指出，我国免税业政策目前仍基本沿用旧规，缺乏与时俱进的政策创新，特别是进境免税店、购物退税、市内免税店国人购物等免税政策已经在国际上普遍实施，但我国迟迟没有实行和采用。

铁路实现全国通退通签 梯次退票费率最高 20%

2013 年 9 月 1 日起，火车票实现全国通退通签，受到消费者的欢迎。旅客退票和改签由原来的票面指定的开车时间前仅能在购票地车站或票面乘车站办理，改为在票面指定的开车时间前，可到任意一个车站办理。

此外，梯次退票方案也将同时实施，由目前票价 5% 的退票费改为 5%、10%、20% 三档标准。铁路方面称，铁路退票具备两个特征，退票量随客流增加而增加，越是客流高峰退票量越大；退票时间集中在开车前 24 小时以内。数据显示，在开车前 24 小时以内退票的比例高达 73.5%，24 至 48 小时退票的比例为 11.7%，48 小时以上退票的比例仅为 14.8%。铁路方面称，此次方案调整退票费是引导旅客能够早点退票，缓解高峰期的购票压力。



《旅游法》促旅游产品化整为零 指定购物变推荐

《旅游法》正式实施在即，北京旅游产品已经出现明显的变化。部分旅游网站的“北京一日游”产品已经不复存在，取而代之的是景区、博物馆、演出门票等“票务委托服务”。在出境游方面，“签证单项服务”的需求也在增加。业内人士认为，《旅游法》实施后，市场对酒店、机票、签证等“零星委托”单项服务需求会大幅增加。因为“零星委托”成本更低、操作更透明，更多游客将把旅行中的各个环节交给不同旅行社操作。同时，针对《旅游法》明确禁止的强制购物等问题，北京旅游产品还出现自由行产品大增、“指定购物”改为“推荐购物”等变化。

中国社科院旅游研究中心副主任、北京旅游学院教授刘德谦认为，旅游购物作为旅游六要素之一，应该得到规范，而不是简单被取消。从“指定购物”向“推荐购物”的转变，体现旅行社对于《旅游法》实施后“试探规则”的心态。中国旅游研究院政策所副所长宋子千则表示，旅行社对目的地有比较深入的了解，向游客推荐购物地点应该是其发挥专业优势的表现。但这种“诱导消费”是否合理，还要根据旅行社安排“自由活动”的时长和购物商店是否正规等问题进行考量。



北京位列全国人口律师比之首

万人律师比是衡量律师行业发展状况的重要指标，根据全国律协最新发布的报告显示，目前我国每 1 万人口平均拥有 1.6 名律师，人口律师比最高的是北京，最低的是西藏。

《中国律师行业社会责任报告》是全国律协首次向社会发布中国律师行业社会责任报告。报告介绍，截至 2012 年年底，中国律师数量为 232384 名。律师平均年增长速度为 9.1%。女律师数量为 61717 名，占律师总数的 26.6%。我国人口律师比最高的是北京市，每 1 万人口拥有 11.7 名律师，其次是上海市，每 1 万人口拥有 6.7 名律师。人口律师比最低的地区是西藏，每 1 万人口拥有 0.6 名律师。目前，全国每 1 万人口中拥有不足 1 名律师的尚有安徽、青海、甘肃、贵州、江西、西藏等 6 个省自治区。

Global Events 国际时事

■ 美国政府将在 10 月中旬达到债务上限

近期，美国财政部长杰克·卢 (Jack Lew) 表示，除非国会采取行动提高借款限制，否则美国联邦政府将在 2013 年 10 月中旬达到债务上限，届时将无法继续借款以支付账单。

卢是在送交国会众议院议长约翰·博纳 (John Boehner) 的一封信中给出这个预估时间的。信中说，“到 10 月中旬，财政部将仅可以使用每日可用的现金来为政府运作融资，这个现金储备的规模大约是 500 亿美元。”他还说，“在没有借款授权的情况下运营政府，并且只有每日可用现金，将使得美国处在一个无法令人接受的位置。”他说，“大约 500 亿美元的现金余额将不足以承担一段时间内的净开支。”而且他也强调，不可能对现金余额将在何时归零作出准确的预测。卢指出，从 2013 年 5 月开始，财政部就被迫使用非常规的会计措施来避免达到政府的债务上限，但是这些工具将会在 2013 年 10 月 15 日左右被穷尽。

然而，白宫和国会在这问题上的差距依然很大，共和党人对提高债务上限的交换条件仍没有被满足。很多共和党人都要求进行大规模的开支削减；奥巴马总统则是表示，不会在这个问题上进行协商。



■ 最新版百元美钞 10 月起正式流通

最新版本百元美钞将于 2013 年 10 月 8 日正式流通。美元是全球伪钞模仿的主要目标，而其中面值 100 美元的钞票是在美国境外伪造最多的，因此美国通常每 7 到 10 年更新一次纸币的设计。据悉，新版百元美钞较之现有百元美钞，安全性更强。新版发行后，现有美钞依然有效。

新版纸币正面依然是富兰克林的头像，但增加了很多高科技安全防护措施。例如使用了全新的 3D 蓝色防伪线、钞票上印有可变色的自由钟图案。为研制这些新的防伪技术，美国印钞局投入了 10 年时间。据称，新版纸币是有史以来成本最高的美国纸币，是旧版纸币的一倍。此外，新钞上首次使用了奥巴马政府财政部长盖特纳的签名。



■ 中国游客不退税 1 亿英镑送境外

根据全球最大的退税机构环球蓝联集团近日公布的数据，2012 年中国游客的全球消费高达 1020 亿美元，跃居全球第一。其中，赴英国的中国游客、商务团组人员有 23 万，平均每人购物 1800 多英镑。英国增值税率为 20%，中国游客离境时可退还增值税，扣除相应的手续费，实际到手的约有 15%。

然而，统计显示，2012 年有六成多的中国人离境时并没有退税，退税款就接近 1 亿英镑。英国是中国人在西方各国退税率最少的国家，估计 2012 年中国游客应得而没有要求退回的金额高达 2000 万英镑。

就退税率低的原因，业内人士介绍，英国机场的退税厅存在面积小、位置偏、设施差、沟通难等不便，使很多中国游客望而却步。此外，中国的一些银行，如工行、浦发银行与全球大型退税公司合作，在游客返回后可在中国办理退税。前提是游客在离境时，需要海关在报关的购物发票上盖“验讫章”。然而，英国机场不设边检和海关检查柜台，没有官员在机场给游客盖章。当然，也有不少游客购物量不大，嫌退税麻烦。每人少要回几十英镑，几万人就是几十万英镑。



■ 新西兰移民攀升推高房价

随着新西兰年度净移民量不断增多，预计 2014 年年中，人数将攀升为 24000 名，如此的发展速度使新西兰房地产市场更加火爆。

根据新西兰统计局的移民数据显示，2013 年截止到 7 月，迁移回新人数比移居国外的人数多出 10600 名，7 月长期回国居住的人数比搬离国内的人数多 2000 名，年度净移民又有所增加。与此同时，澳大利亚经济走弱，前往澳洲的人数持续减少，相比之下新西兰更具有发展前景。

经济学家称如果房价每年上涨不超过 5% 以上，房屋制造业还是可以从容应对的。但在 2000 年年初的繁荣时期，每年新西兰的净移民数量达到 40000 名，房价一度年涨幅达 20% 以上。据调查报告显示，新西兰回国定居的人数每增加 1%，房价则将上涨 9%。



■ 日本教授提议将捉迷藏列入奥运会项目

在近期结束的国际奥林匹克委员会第 125 次全会中，日本东京经过两轮大战，最终以 60 票比 36 票的巨大优势击败了土耳其伊斯坦布尔，获得了 2020 年夏季奥运会的举办权。这也是东京继 1964 年举办了奥运会后，第二次获得夏季奥运会的举办权。

据报道，日本教授安雄何泽康提议将捉迷藏作为 2020 年奥运会的试行项目，从而使其加入奥运会正式比赛项目。在他看来，将捉迷藏列入奥运会比赛项目，能使竞技体育运动更加普及和深入到普通大众当中：首先，不是所有人都能拥有如专业运动员般超凡的体格，能够承受专门的比赛训练；其次，对于普及少年儿童体育运动而言，一味地讲究运动觉悟性和身体灵活性是没有必要的。

安雄何泽康教授今年 64 岁，是日本前国家队运动员。近 3 年来，他一直致力于将捉迷藏作为一项体育运动普及到日本民众的生活当中。据悉，安雄何泽康教授甚至为“捉迷藏团体赛”制定了一系列的比赛规则，其规则大致为：每支捉迷藏队伍均由 7 人组成，比赛分成上下两部分，每部分各 5 分钟，而每支队伍躲藏的时间均为 2 分钟。



■ 肯尼迪女儿财产多达 5 亿美元

美国已故前总统肯尼迪的女儿卡罗琳获奥巴马提名出任驻日本大使，她因此不得不向参院提交财产披露报告。几十年来，这位前第一女儿的财产一直不为人知，但为了提名顺利在参院通过，她不得不公示自己的巨额财富。一位看过卡罗琳财产披露报告的法律专家说：“她非常富有，她的财产可能在 2.5 亿到 5 亿美元之间。”

现年 55 岁的卡罗琳是前总统肯尼迪唯一一名在世的直系亲属，她最大的收入来源是她祖父为其子女和孙辈所创建的信托基金。1994 年，卡罗琳的母亲杰奎琳被诊断出患癌并于 4 个月后死亡，她给两名子女留下了约 4370 万美元的财产，其中包括多个价值不菲的地产，比如她在第五大道上的一套拥有 15 个房间的公寓，这个公寓可以俯瞰大都会博物馆，以及一处位于马莎葡萄园的房产。除了从上辈人那里继承的遗产之外，卡罗琳还继承了她弟弟小肯尼迪的遗产。除此之外，卡罗琳还持有高盛集团、黑石集团、JP 摩根银行和两家石油公司的股票。卡罗琳每年通过演讲和版税能获得约一百万美元的收入。

Bank events 工行新闻



1

1 工行芯片卡消费额增长128%

2013 年以来，中国工商银行继续加大芯片银行卡的推广力度，发卡规模快速扩大，消费额大幅增长，有效地推动了芯片卡的普及和应用。据统计，上半年客户持工行芯片卡实现的消费额达 7503 亿元，比上年同期增长 4219 亿元，增幅达 128%。截至上半年，工行累计发行的各类芯片卡已近 6500 万张，较年初增加 3013 万张，增长 87%，芯片卡发卡量和消费额均在国内同业中处于绝对领先的地位。

工行相关负责人表示，为给日益庞大的芯片卡用户群体提供更好的服务，工行积极融合现代科技与金融服务，充分发挥芯片卡的安全性、便捷性、可扩展性等优势，逐步构建了日趋完备的芯片卡产品线，全面覆盖的受理环境、遍布多个领域的行业应用，为广大持卡客户提供工作生活便利。



2

2 工行公布 2013 年上半年经营情况

中国工商银行于近日正式公布了 2013 年上半年的经营情况。2013 年上半年工行实现净利润 1385 亿元，较上年同期增长 12.4%。基本每股收益为 0.40 元，较上年同期增加 0.05 元。每股净资产为 3.35 元，较上年年末增加 0.13 元。年化的平均总资产回报率（ROA）为 1.53%，年化加权平均净资产收益率（ROE）为 23.25%，分别较上年年末提高 0.08 和 0.23 个百分点。在 2013 年《福布斯》全球企业 2000 强榜单中，工行成为全球最大企业。《财富》世界 500 强榜单中，工行列商业银行子榜单首位。在《银行家》全球 1000 家大银行中，工行名列榜首。截至上半年，工行的资本充足率为 13.11%，核心一级资本充足率和一级资本充足率均为 10.48%，均满足监管要求，并留有适度安全边际。



5



6



7



8

3 工行“网贷通”惠及近 5 万小微企业

2013 年以来，中国工商银行将小微企业金融服务作为支持实体经济发展的抓手。其中，工行将传统的信贷业务与现代的网络技术相结合，创新推出“网贷通”产品。有效提高了资金使用效率，降低了融资成本，实实在在地帮助小微企业解决融资难题。据统计，“网贷通”自 2009 年年底推出至今，已累计为 4.8 万户小微企业提供了 9200 多亿元的贷款支持。

4 工行小微企业贷款余额超 1.8 万亿元

近年来，中国工商银行不断加强和创新对小微企业的金融服务，积极缓解小微企业的融资难题。截至 2013 年 6 月末，工行小微企业贷款余额已达 1.82 万亿元，占同期各项贷款的 20.7%。其中，单户融资在 3000 万元以下的小微企业贷款由 2005 年年末的 1436 亿元增长到 2013 年 6 月末的 1.14 万亿元，年均增长 31.81%，比同期各项贷款平均增速高出 17.4 个百分点。



3



4

5 铁路网上购票首选工行支付渠道

中国工商银行持续优化民生领域金融服务，积极通过优质便捷的支付服务帮助居民购票出行。据统计，2013 年上半年工行网上银行铁路售票累计支付交易金额达 79.68 亿元，同比增长 238%，交易金额、交易增长量和市场占比均居银行机构首位，成为全国铁路旅客网上购票的首选银行支付渠道。

据介绍，旅客如果选择通过互联网购买火车票并在网上银行支付车票款，只要登录中国铁路客户服务中心网站（www.12306.cn）注册，根据提示查询并预订车票后，即可通过开通网上银行功能的工行卡完成在线支付，铁路部门将会把车票信息以邮件和短信形式发送给购票人。

6 工行正式推出微信银行服务

2013 年 7 月 28 日，中国工商银行正式推出了微信银行服务。微信用户只需登录工行网站用手机扫描二维码，或者通过微信平台关注“中国工商银行电子银行”公众账号，即可使用工行的微信银行服务。

目前，工行微信银行所提供的服务包括 7×24 小时人工咨询、自助查询和资讯获取等。客户既可以将需要咨询的事项通过微信发到“中国工商银行电子银行”公众账号，由工行的专业团队提供快捷、全天候的业务解答。也可以编辑固定格式内容查询并实时获取开户行信息、优惠活动、黄金价格、白银价格、铂金价格、存款利率、贷款利率、理财产品净值等 12 项金融信息。

7 工行上半年贵金属交易额近 7000 亿元

2013 年上半年，工行贵金属业务共实现交易额近 7000 亿元，同比增长 22%；发生业务量 6.34 万吨，同比增长 34%；客户净增 350 万户，总体规模超过 1300 万户，增长率达到 36%，各项指标继续领跑同业。业内人士指出，伴随着近期世界主要经济体宏观经济政策的调整以及贵金属和大宗商品市场与全球股市、债市、汇市的联动，预计短期内市场黄金白银震荡的行情还会延续。从中长期来看，市场仍然具有旺盛的投资与实物消费需求。对此，工行下半年将再集中推出一批适应市场特点的创新产品，进一步优化相关投资服务，积极满足各类客户的不同投资需求。

8 工行加快打造金融“自助餐”

近年来，中国工商银行不断加快自助银行建设，为社会公众打造方便快捷的金融“自助餐”。截至 2013 年 6 月底，工行投入运营的自助银行总数达到 19364 家，已超过全行营业网点的总数。同时，客户通过工行自助银行办理的现金存取业务笔数为营业网点柜面的 4 倍，自助银行成为各类现金业务的主渠道。随着金融科技的进步和百姓自助型金融服务能力的提高，自助银行已经成为衡量商业银行现代化水平的重要标志之一。2011 年以来，工行新建的离行式自助银行数量超过 5000 家，预计到 2013 年底工行全行自助银行数量将突破 2 万家，自助银行服务供给能力将进一步提升。

The New Era of Economic Reform

经济改革关键期的理财思考

文 / 赵瑞印

中国持续三十多年的经济增长模式已经到达拐点，面临进入了新一轮改革的关键时期。包括利率市场化改革在内的金融改革、城镇化带来的新产业机遇以及对中小企业加大扶持力度，都预示着中国正在进入一个经济发展的新时期。在这一特殊时期，如何跟对改革方向、收获改革红利是理财者需要思考的。



新一轮改革起航：风雨中盼彩虹

对于中国经济，非常确定的一点是：中国持续了三十多年的经济增长模式已然走到尽头，中国经济已经进入了新一轮改革的关键时期。

至于迫切需要改革的原因已经不是新鲜话题，经济要素扭曲，严重依赖投资与出口，长期巨额顺差造成过剩货币流动并导致通胀压力，经济结构失衡，经济发展模式带来腐败滋生、环境破坏、社会公平缺失……这一切都导致中国站到了急需改革的拐点。

更为重要的是，改革不再仅仅是人们心中的愿望和口中的呼喊，也不再仅仅是出现在新一届领导人的战略性讲话中，而是实实在在推出了一些改革的政策，并展现了政府改革的决心。

在今年整体经济增势放缓的背景下，中国政府依然命令上千家企业关闭过剩产能，包括过去投资火热和过度的钢铁、水泥、铜和玻璃等产业。这无疑可以说明中国政府对于经济的调整是认真的，不惜推进一次

饱含痛苦的经济调整，也要淘汰大批落后产能来促进产业升级和调整，以为此后相关的经济改革奠定较好的基础。

不仅是淘汰落后产能，从取消调整行政审批事项到促进利率市场化，从促进贸易便利化到公平税负，再到酝酿全面开放铁路建设市场，政府的最新改革措施不再仅仅是隔靴搔痒，而是敢于涉足敏感领域，这都释放出了非常明显的改革决心坚决的信号。而且从相关的新政策执行效果来看，一系列政策已经开始发挥良好的作用，在服务业、消费部门等领域开始发生积极的变化。而制造业也将随着改革措施的进一步深入，进入良性的产业升级和调整周期。

就像李克强总理所说：“改革是发展的最大红利”。尽管这这将是一场刮骨疗伤式的自救，但中国无疑正在进入一个经济发展的新时期，而我们所有人都将站在船头一同迎接改革的风浪，也将一同迎接风雨之后美丽的日出。

“

利率市场化，简单讲就是将资金的价格交由市场供需双方来决定。也就是将利率的决策权交给金融机构，由金融机构自己根据资金状况和对金融市场动向的判断来自主调节利率水平，最终形成以中央银行基准利率为基础，以货币市场利率为中介，由市场供求决定金融机构存贷款利率的市场利率体系和利率形成机制。

”

金融改革促理财变脸

在新一轮经济改革中，金融改革无疑是其中的重点。尤其是自7月20日起全面放开金融机构贷款利率管制，取消金融机构贷款利率0.7倍的下限，表明新一届政府对利率市场化改革开始动真格，显示了政府推进金融领域自由化的决心。在此之后，利率距离完全市场化就只剩下放开存款利率。而随着不久之后即将到来的存款利率实现市场化，势必将会对投资与理财产生极为深远的影响。

理财产品将多元化

毫无疑问的是利率市场化将导致商业银行间更直接、更激烈的竞争，因为银行可以自主决定存贷款利率，所以可以根据市场情况以及自身资金条件来采取差别化的经营策略。在这种情况下，不同银行在币种、额度、期限、利率等方面都会表现出差异，并直接反映在其金融产品的定价中。这就使商业银行提供的理财产品表现出更多的差异性，更加多元化，投资渠道和理财产品形态单一的局面将一去不复返。可以预期的是人民币衍生产品以及人民币外币之间的衍生产品将会逐步出现并被频繁交易，银行在产品设计和资产创新中，也将为理财者提供更加完整的风险梯度，满足客户不同的风险偏好和收益目标。而作为理财者，就如同在超市选购商品一样，可以挑选自己满意的银行和产品，因为此时银行所提供的理财产品的数量和质量都将得到大幅度提升。

理财产品转向资产管理

利率市场化也对银行的资产管理等业务水平提出更

高的要求，而银行理财产品也将逐渐发生根本性的改变。

从长期来看，利率市场化后，银行理财产品最终将会朝着资产管理业务的方向转变。银行除了面向普通大众推出更为丰富的理财产品之外，将更加强调为高净值人群提供更为专业的资产管理业务。届时银行为高端客户提供的就将是针对客户资产进行的一整套专业资产投资理财管理。当然，这也对银行对市场判断的能力、投研的能力、资产配置和交易的能力提出非常高的要求，银行间的竞争也将加剧。

结构性理财产品将成主力军

以往银行理财产品也常常成为银行的“揽储利器”。而随着市场利率化之后，银行揽储直接通过提高存款利率即可实现，而理财产品也将摆脱“揽储利器”的角色。

在摆脱这一角色后，以固定收益类资产为投资标的的银行理财产品将受到最大冲击，因为其对银行存款将不再具备优势，从而失去吸引力。未来的理财产品也将会从固定收益类型朝向资产证券化、金融衍生品、结构性等多方向演进，今后国内银行理财产品发展的方向将会是结构性产品。

机遇与风险并存

从机遇方面看，由于利率市场化的过程，利率的决定权将交还给市场，可以加速理财业务转型。但从风险角度来看，面对利率市场化的金融改革，商业银行在体制完善方面还有很长的路要走。这也就形成了政策环境与银行经营并不完全协调的状况，从而为商业银行迎接利率市场化带来了挑战。



ICBC Platinum Credit Card

工银白金礼遇 至尊精彩人生

为感谢高端客户的支持与厚爱，工行精心定制各种工银白金卡专享礼遇，
让您尽享最尊贵的体验，品味非凡精致的白金人生。

工银白金卡特惠礼遇

工银白金卡是中国工商银行专为各界精英人士特设的高等级信用卡，该卡以其卓越的品质和尊贵的服务广受高端客户的欢迎。



免收 6 大类服务费用

作为白金卡客户将享有 6 大类服务费用减免特权：境内异地取款及转账付出手续费、境内持卡向本人信用卡异地存款及转账存入手续费、调单手续费、补制账单费、信函快递手续费、挂失手续费。

温馨提示：万事达品牌白金卡除享受以上费用减免外，还享受 PP 卡挂失手续费及 PP 卡补发新卡手续费减免。



特惠服务网络（限北京地区）

工行为白金卡持卡人精心挑选优质商户，为您出行、旅游、社交提供更多便利。特惠商户涵盖酒店、餐饮、旅游、医疗等行业。

温馨提示：查询具体商户名单请登录工行网站（www.icbc.com.cn）→优惠活动→北京→工银白金卡特惠商户目录。



国际齿科护理（限北京地区）

2013 年，工行北京分行发行的牡丹白金卡（包括主、副卡）可享受国际齿科机构全套口腔护理服务。服务内容包括口腔检查、洁齿、抛光、喷砂（或全景 X 光片）。服务以积分兑换形式实现，2013 年当年首次兑换 3 万积分，二次及以上兑换 10 万积分。

温馨提示：客户需拨打 4000095588 预约。



牡丹白金卡开启精彩旅途

工行在全国 48 个城市 51 家机场为您开通机场贵宾厅服务，持牡丹白金卡即可享受机场贵宾厅的尊贵服务。



北京首都机场 T1、T2、T3 航站楼

服务对象：工商银行牡丹白金信用卡客户
营业时间：6：00 ～ 22：00

服务流程：

1. 客户抵达首都机场（T1、T2 或 T3）航站楼。
2. 客户前往航站楼贵宾休息服务台出示工行牡丹白金信用卡（限本人）。
3. 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。
4. 客户进入安检后的隔离区贵宾休息室候机，礼宾员通知客户登机（若客户无需协助办理值机、托运手续，客户可持本人白金卡直接进入贵宾休息室休息）。

其他注意事项：

1. 白金卡持卡人本人需向机场中转休息服务台或贵宾休息服务台工作人员出示本人的牡丹白金卡，方可享受候机服务。
2. 白金卡持卡人可免费带 2 名 2 周岁（含）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。



T1、T2、T3 航站楼贵宾休息服务台位置示意图



T3 航站楼（国际）



T1 航站楼



T2 航站楼



T3 航站楼（国内）

T1、T2、T3 航站楼贵宾休息服务台位置说明表

航站楼	休息室	位 置
T1 航站楼	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
	贵宾休息室（安检内）	过安检左转海航头等舱对面
T2 航站楼	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
	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
T3 航站楼	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
	贵宾休息室（安检内）	3 层 C51 — C52 号登机口下到 2 层，2 个休息室； 3 层 C60 号登机口下到 2 层，1 个休息室

全国其他航站楼

上海浦东国际机场、上海虹桥国际机场、广东广州白云国际机场、浙江杭州萧山国际机场、浙江温州永强国际机场、浙江宁波栎社国际机场、江苏南京禄口机场、山东济南遥墙国际机场、山东烟台莱山国际机场、山西太原武宿国际机场、深圳宝安国际机场、成都双流国际机场、安徽合肥骆岗机场、河南郑州新郑国际机场、湖北武汉天河国际机场、陕西西安咸阳国际机场、长沙黄花国际机场、河北石家庄正定国际机场、吉林长春龙嘉国际机场、新疆乌鲁木齐地窝堡国际机场、云南昆明长水国际机场、黑龙江哈尔滨太平国际机场、内蒙古呼和浩特白塔国际机场、甘肃兰州中川机场、厦门高崎国际机场、广西桂林两江国际机场、福建福州长乐国际机场、河北秦皇岛山海关机场、江西南昌昌北国际机场、福建泉州晋江机场、黑龙江大庆萨尔图机场、湖北宜昌三峡机场、湖南张家界荷花国际机场、四川九寨沟黄龙机场、贵州贵阳龙洞堡国际机场、海南海口美兰国际机场、辽宁沈阳桃仙机场、辽宁大连周水子国际机场、天津滨海国际机场、云南迪庆香格里拉机场、山东临沂机场、云南丽江机场、宁夏银川河东机场、广西南宁吴圩国际机场、广东湛江机场、山东青岛流亭机场、重庆江北国际机场、广东揭阳潮汕机场

CREDIT CARD
信用卡

白金卡特惠

信用卡特惠
SALE

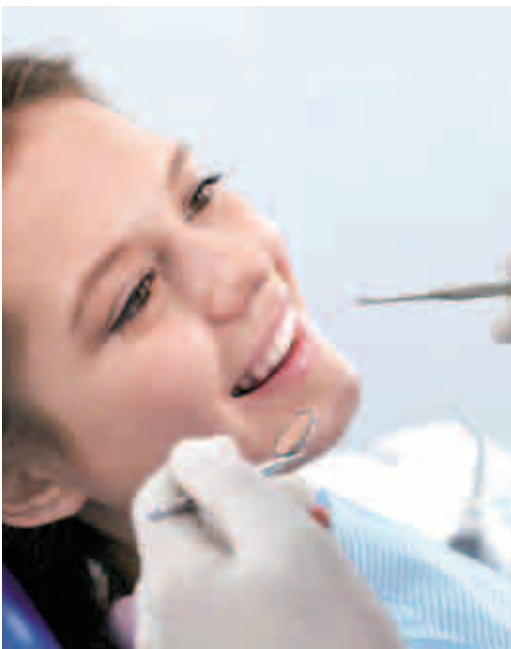
工银白金信用卡年费减免优惠活动

活动时间：2013 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日

活动卡种：北京地区发行的工银白金信用卡（百夫长白金卡除外）

活动内容：活动期间，成功启用工银白金信用卡并消费 1 笔，即可享 **1 年年费减免优惠**。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588



工银白金卡特惠 齿科护理增值服务

活动时间：即日起至 2013 年 12 月 31 日

活动卡种：工商银行北京分行工银白金卡（包括主卡、副卡）

活动商户：北京五月花口腔诊所（金融街店、国贸店）、瑞尔齿科（国际大厦诊所、燕莎诊所、中关村诊所、华贸诊所、世纪财富诊所、京汇大厦诊所、口腔医院 VIP 诊所、荣和诊所、翠微诊所）。

活动内容：活动期间，工商银行北京分行工银白金卡（包括主卡、副卡）持卡人享受国际齿科机构**全套口腔护理增值服务**，包括：口腔检查 + 洁齿 + 抛光 + 喷砂（或全景 X 光片）。

积分兑换：2013 年，中国工商银行北京分行工银白金卡持卡人可用 **3 万信用卡积分兑换**一次口腔护理增值服务，如第二次需要以上服务，可用 **10 万积分进行兑换**。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 400095588



信用卡特惠

信用卡特惠
SALE

约惠工银银联信用卡 悦行东航万里

活动时间：2013 年 7 月 15 日至 2013 年 10 月 31 日

活动卡种：工银银联信用卡（卡号以“62”开头）

活动内容：

礼遇一：刷工银银联信用卡获赠“东方万里行”积分。

乘坐由中国大陆始发、航班号以 MU 或 FM 开头的国际及港澳台地区航班，且在境外（包含港澳台地区，下同）持工银银联信用卡每卡 POS 累计消费达到等值人民币 6000 元，即可获赠 **5000 点“东方万里行”积分**；每卡 POS 累计消费达到等值人民币 10000 元，即可获赠 **10000 点“东方万里行”积分**。单张工银银联信用卡仅可获得一次奖励且最高获赠 10000 点“东方万里行”积分；每个“东方万里行”账户**最高可获赠 20000 点“东方万里行”积分奖励**。（活动奖励兑换请登录：www.easternmiles.com）

礼遇二：刷工银银联信用卡参与东航直销优惠。

刷工银银联信用卡，通过东航全国统一客服热线或东航官网购票，有机会享受：

1. 电话购票：使用工银银联东航联名信用卡支付可享受票价**最高 5% 的直减优惠**；购指定国际航线头等、公务舱机票可享受指定接送范围内的**豪车机场接送**；国际指定航线头等舱、公务舱**“买一赠一”**；东航欧洲小团**“随享自由行”**；购票支付金额（不含税费）满 100 元赠予订票会员 **20 点“东方万里行”积分**。
2. 东航官网订票：2013 年年底前通过官网购买全航线适用航班明折明扣舱位价格**直减 5%**；购票支付金额（不含税费）满 100 元赠予订票会员 **20 点“东方万里行”积分**。

※ 更多详情请登录东航官网 www.ceair.com 或东航全国统一客服热线（021）95530

“菜百购金畅游园博”工银信用卡促销活动

活动时间：2013 年 7 月 8 日至 2013 年 11 月 18 日

活动卡种：工商银行在北京地区发行的工银信用卡

活动内容：

1. 2013 年 7 月 8 日至 11 月 18 日，工银信用卡持卡人在菜百商场单日刷卡消费满 15800 元，即可**获赠价值 100 元园博会纪念礼品**。
2. 2013 年 7 月 8 日至 11 月 18 日期间每个周六、周日以及国庆节期间（10 月 1、2、3、4 日），工银信用卡持卡人单日累积消费满 26800 元**赠送价值 200 元园博会纪念银条一份**。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588 或致电商场客服 83520480

CREDIT CARD
信用卡

分期特惠

信用卡特惠
SALE

“幸福分分来 暑期英语学习优惠季”

工银信用卡分期促销活动

活动时间：2013 年 7 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日

活动卡种：北京地区发行的工银信用卡（逸贷卡、商务卡除外）

活动内容：

1. 活动期间，工银信用卡持卡人在华尔街、迪士尼、韦博、朗文等培训机构全部门店通过工行 POS 刷卡分期报名精品课程，享 **12 期分期付款零手续费**优惠。
2. 活动期间，刷卡报名参加环球雅思游学之旅可享受 **6 期分期付款零手续费、12 期 4% 手续费**优惠。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588 或拨打商户客服电话咨询。

“幸福分分来 工行家居购物节”工银信用卡分期优惠活动

活动时间：2013 年 7 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日

活动卡种：北京地区发行的工银信用卡（逸贷卡、商务卡除外）

活动内容：

活动一：联手四大家电巨头，分期优惠大放送。活动期间，工银信用卡持卡人在苏宁、大中、国美、乐购仕全部门店通过工行 POS 刷卡分期购物**享受 12 期分期付款零手续费**优惠。

活动二：家装一站式采购，居然之家分期优惠活动。活动期间，工银信用卡持卡人在北京居然之家及乐屋 6S 店分期付款消费可**享受 6 期分期付款零手续费**优惠，还可免费办理居然之家会员卡，享受 **9.8 折会员优惠**（仅限居然之家 6 家门店，乐屋无会员折扣优惠，但可积分，且 9.8 折会员优惠不与居然之家北京地区各店大型促销活动期间的优惠共享）。

活动三：家装贴心之选，瑞博文融发家分期优惠。活动期间，工银信用卡持卡人在北京融发家装 & 瑞博文和今朝装饰通过工行 POS 刷卡分期购物**享受 12 期分期付款零手续费**优惠。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588

牡丹信用卡刷卡送救援促销活动

活动时间：2013 年 8 月 1 日至 2013 年 11 月 30 日

活动卡种：北京地区 2013 年新发工银信用卡及 2012 年 12 月 31 日（含）前开户且未启用的工银信用卡（逸贷卡除外）。

活动内容：以自然月计算，活动期间成功启用工银信用卡并刷卡消费 1 笔，即可**获赠一年期全国道路救援服务一份**（注册车辆一年期内可无限次享受救援服务），奖励名额共计 10 万名，先到先得，送完即止。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588



“印象台湾文化鉴赏之旅”工银信用卡特惠旅游促销活动

活动时间：2013 年 5 月 13 日至 2013 年 10 月 31 日

活动卡种：工商银行在北京地区发行的工银信用卡

活动内容：活动期间，工银信用卡持卡人报名参加苹果假期“印象台湾文化鉴赏之旅”精品线路，专享特惠价格，市场指导价 11600 元，工银信用卡持卡人**特惠价 9900 元**。工商银行携手苹果假期畅享“印象台湾文化鉴赏之旅”，全程五星级饭店及汽车旅馆经典 VIP 套房住宿、中华航空公司商务舱直飞往返、台湾领队赴京带队、200 万旅游意外险及 3 万医疗险，更有“台湾精华 5 日游”、“台湾环岛景点八日之旅”、“台湾西线尊爵八日之旅”等多条线路可供选择。

※ 更多详情请登录 www.i-taiwan.cn 或致电 4008-909-085/（010）56629285

积分兑换

信用卡特惠
SALE

“小积分、大惊喜，玩转积分换好礼”工银信用卡积分兑换

活动时间：2013 年 7 月 1 日至 2014 年 5 月 31 日

活动卡种：工商银行在北京地区发行的工银信用卡〔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〕。

活动商户：新世界百货、百盛、连卡佛、北京图书大厦、全聚德和平门店、阜成门华联超市、国美电器各门店、大中电器各门店、中石油各直营加油站、稻香村各直营门店。

活动内容：活动期间，工银信用卡持卡人在参与活动商户的指定兑换地点可通过工行 POS 消减**信用卡积分兑换商户消费券或抵用现金**。

※ 积分兑换比例及更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588



Good Will Hunting

苏芩 改写人生的心灵捕手

编辑整理 / 卢虹 受访嘉宾 / 苏芩

作为中国女性文化的代言人，
苏芩这位睿智深远、洞察世情人心的女子，
孜孜不倦地通过自己的作品向所有女性传达着主动积极的女性之学。
毫无疑问，她是一个聪明的女人，
是一位一语中的的情商高手，
更是一名能改写女性人生的心灵捕手。

提笔著文释放真性情

无论是媒体主编、畅销书作家、电视节目特约嘉宾，还是情感专家顾问，这些不同的身份在苏芩看来都有一种连带关系，它们都属于“情感心理”这个行业，只不过呈现形式不同而已。各种身份与角色间，不存在艰难的转换。“我最喜欢的还是‘作家’这个身份。因为只有有在写作这个过程中，我才能感受到最大程度的真性情的释放。这是全然可以展示自己内心的机会。”

苏芩从事写作差不多十年了。写作对她来说，首先是一个与自己对话的过程。在这个过程中，她与自己交谈，更了解自己内心的需求和状态。“从事写作的这些年，我越来越清晰地感觉到自己真正成为自己的朋友。”另外一方面，写作也是她充电的一种方式。“为了写作，我一定要去不断地学习和思考，这也是一种能量补充。”她有随时记录灵感的习惯。有时走在路上或参加节目的某一个瞬间，突然有了念头，就把它记到手机或者日记本上，日后再慢慢整理出来。这样的习惯帮她留住了很多瞬间的灵感，为自己的创作积累了不可或缺的资源。

“腹有诗书气自华”，阅读是苏芩生活中一种固有的习惯。谈及自己欣赏的作家，苏芩提到了余华、东野圭吾、松本清张。同时，她尤为青睐类似《许三观卖血记》、《活着》、《白夜行》、《砂之器》、《佐贺的超级阿嬷》这样的作品。因为苏芩觉得这些作品都写到了人性最深层的善与恶，令人动容。而且通过这些文字，她能看到人性的更多面，对自己的创作也能有一定的影响和启迪。最近，苏芩正在阅读美国最畅销书作家吉莉安·弗琳的《消失的爱人》。“这本书让我发现，原来婚姻也像一部悬疑剧。”

我眼中的“新女学”

众人眼中，苏芩是成功都市女性的典范。然而，在苏芩眼中，成功女性不是看拥有怎样的社会地位，而是她是否拥有驾驭自己的能力。“很多女性虽然事业很成功，但对自我内心的掌控力并不强，这也就是如今很多女人明明看起来活得光鲜亮丽，内心却始终纠结的原因。所以做女人最重要的成功，还是心态上的一种舒展，这样事业、家庭也都能比较好地得到兼顾。”

众多著书立言的情感心理作家之中，苏芩



苏芩 华语界最闪耀的知性散文作家，都市中备受追捧的白领代言人。历任媒体主编、国内多家电（视）台、平面媒体特邀顾问。其文经典精悍、睿智深远，洞察世情人心却不乏温暖励志。

“ ‘奔波劳碌逐名利，如此不负少年时。闲看风过携花落，如此不辜人间境。’幸福并不复杂：人世间，知道有人爱你。温暖不过如此：寂寞处，始终有人陪你。唯有成为最好的人，才配得到最好的爱。”



始终关注女性发展、关爱女性成长、为女人立言。她认为中国正处在一个女性思潮的变革期，女人处在一种想要突破以往常规，追求一种新生活模式的状态。于是，她以独特的尖锐笔锋，提出“新女学”一说，掀起了中国当代的“新女学”思潮，甚至引发了一场“新女学”运动。她希望帮助女性树立一套全新的生活理念，不跟风地去生活，鼓励女人发掘自身的独特性，成为与众不同的自己，力求确立属于自己的“精神指南”。让女人在情感、生活、工作等各个领域做到游刃有余的畅快。“唯有成为独一无二的自己，才拥有独一无二的竞争力。”

此外，苏芩的“苏芩女学馆”也是目前国内最受欢迎、流量最大的情感交流空间。高压、快节奏令都市人成为格外需要情感关怀的一群人。每个人来到“苏芩女学馆”，所希望获得的都是两个字——理解。“每个人都有被理解的需求，这也是一种最好的解压方式。这也是我最希望能够带给大家的東西。”

世上没有人比你更重要

从《20岁跟对人30岁做对事》、《七天女学馆》，到《官场红学》、《非常品红楼》，

再到《爱情医生》、《爱情纪》，苏芩总能用妙语佳句把自己对人性 and 情感的体悟淋漓尽致地表达出来，她的文字犹如一把利刃，一针见血地指出问题本质；又似一块明镜，让女人认清形势，看清自我。在这些凝聚着苏芩心血的“宝贝”们中，她最心爱的当数《世上没有人比你更重要》。当问及为何偏爱这本书时，苏芩回答：“我之前的书更多的是偏重理性成分，中立地审视问题。但这本书则有更多的个人情绪的体现。很多次在写作过程中我都哭出来了，因为在这本书中，我也看到了很多自己过往的影子。这是投入了我自己的深情写出的一本书。”

《世上没有人比你更重要》以《红楼梦》为蓝本，写的是人性中普遍和共通的特性，既有对爱情心理的揭示，又有对人生命运的参悟。据说苏芩写作的过程一波三折，不仅写作时间比之前任何一本书都要长，而且有好几次她都几乎想要放弃。因为她在创作时，越深入到每个人物的内心，越能感受到一种彻骨骨髓的挚爱与遗憾！“这是一本让我流着泪写完的书。我相信每个人在阅读这本书时，或多或少都会看到自己，对感情、对婚姻、对命运，人性的共通性在其中都有体现。

我希望它能成为每个人审视自己的一面镜子，看懂人生命运的轮回。自己每一次的行为，都暗含着未来的因果。”

做自己喜欢的事情

“完美的生活就是每天一睁开眼睛，都在做着自己喜欢的事情。”苏芩现在几乎做到了这一点，唯一的缺憾是属于她自己的休息时间太少。但一想到每天的工作都是自己热爱的，遗憾也就抵消了。不过，当她因为工作过于繁忙而感到疲惫时，她特别喜欢去街上看“人”。“慢慢走在街上，看着来来往往的行人，猜测他们的心情，有时是件很有趣的事情。每到一个不同的城市，我都尽量拿出时间去街上走一走，觉得这种穿梭在很多行人中的感觉很放松。”

苏芩认为自己算是“温暖”的人，她始终认为，温暖对待世人，才可能获得温暖的回报。人际交往都是“镜像原则”，你的态度决定着别人对你的态度。对于自己的人生，“我的期许永远都只有一个：延续之前。”她微笑着说，“我希望自己能保持始终的热情，这已经是人生最大的恩赐。”

The Autumn Fairy Tale Under The Lens

镜头里的秋日童话

策划执行 / 欧尧、卢虹、卢小黑 受访嘉宾 / 王滢、高进、布恩撒 图片均由摄影师提供

秋天，大自然俨然成为绚丽多彩的调色板：坚韧的绿、火热的红、成熟的黄，还有清澈的蓝，各种色彩仿佛都在此时释放出来，绽放出最耀眼的辉煌。无论是风景、人文，还是人物，这神奇而斑斓的一切都能成为我们钟情的拍摄对象。还等什么，快拿起自己心爱的相机，用镜头讲述属于你的秋日童话吧！



Part1▶

好照片背后的故事

秋季，别错过加拿大的无限“枫”光

如果你试图在秋季和一名摄影师见面，那么你很可能会失望——因为他或她此时如果没有沉浸在某处的浓浓秋色之中，那么就一定是在奔赴秋色的途中。很显然，对于一名摄影师而言，没有哪个季节会比秋天更具有吸引力。为什么？当然是因为色彩！

如果你稍加注意，就会发现，就在你的周围，秋季的颜色正在显现。早早地显示季节的，无疑是缠绕在树上和电线杆上的葡萄藤蔓的变化。它们已经开始从绿色变成绛紫色。接着，各处的枫树的树梢染成了鲜红色或是树叶镶上了黄边。差不多过了 10 月中旬，秋季展示的色彩将达到高潮，并渐渐南移。

也许寻找并且拍摄秋季的色彩，是最令人愉快的户外摄影经历——在秋天的黎明、午后或是黄昏，带着自己的相机在树林中漫步，那种美妙的感觉是无可比拟的。在清新、晴朗和干爽的秋季时光，我不会错过加拿大安大略省和魁北克省的无限“枫”光。加拿大作为枫叶之国，境内多枫树，每到秋天，满山遍野的枫叶或呈橘黄，或显嫣红，宛如一簇簇燃烧的篝火。每年自 9 月的第三周起，加拿大的枫叶便从魁北克省开始红了。尼亚加拉瀑布、省立阿冈昆公园、塔伯拉山国家公园、莫里斯国家公园、“枫叶谷”圣安妮大峡谷……那层林尽染的广袤森林和宽广的山谷、清澈的溪流、秀丽的湖泊一起，组成一幅幅动人的画面，让全球摄影师为之神往。



摄影师：王滢

纽约摄影学院中国专业摄影导师，美国摄影学会 (PSA) 首位中国区区域 5 星级主管，中国摄影家协会会员。在《中国摄影报》、《中国摄影》杂志、《大众摄影》杂志、《摄影之友》杂志、《摄影世界》杂志、《中国摄影家》杂志发表的文章达 30 余篇。出版中国第一本图片市场专业图书《摄影师与商业图片库》，还著有《畅销图片拍摄指南》、《数码照片处理入门》、《特殊摄影》、《休闲摄影》、《新闻纪实摄影》、《摄影作品投稿指南》、《中国图片销售年鉴》、《自驾车摄影旅游指南丛书》、《中国木雕砖雕石雕 / 画家工艺美术师建筑师资料丛书》、《中国摄影师眼中的美国西部》，翻译出版《摄影圣书：高级数码摄影·综合指南》，获中国摄影出版社畅销图书奖。



我喜欢的一张照片

加拿大湖畔的“神奇时刻”

这是在加拿大最负盛名的赏枫地之一阿冈昆省立公园内拍摄的一张照片。为了拍摄日出时的美景，我住在了湖畔的小屋。

第二天的黎明时分，我将相机架在湖边结着霜的栈桥上，静静地等待阳光让眼前这个静谧的小湖如春花般妖娆。晨雾从脚下飘过，手指和三脚架一样冰凉，终于湖面上缥缈的晨雾被阳光照亮，一株红如火焰的小枫树静静地立在湖心的小岛上，湖边的山坡上是五彩斑斓的白桦林……身后，住在隔壁小屋里的一对来自英国的老夫妻手捧热气腾腾的咖啡、披着厚厚的毛毯轻轻走出房间，坐在屋外的椅子上，轻轻地对我说：“神奇的时刻。”



拍摄中最难忘的一件事

遭遇大峡谷的“极端天气”

在摄影圈里有一句话叫“极端天气出大片”，意思是越是恶劣的天气越有可能拍到不同寻常的作品。2010 年 4 月 30 日，在大峡谷拍摄时就赶上这么一次令人终身难忘的“极端天气”。那天原计划是在大峡谷的南缘拍摄日落，可刚一进公园大门，刚才还是晴空万里，转瞬之间鹅毛大雪就在这个仲春的傍晚从天而降，大峡谷顿时无影无踪，只看到满天飞雪扑面而来，积雪在不到 20 分钟的时间里就漫过了脚面。雪落在下午被阳光晒热的地面上迅速融化，浸湿了鞋袜，单裤也在风雪中如同无物，冻僵的双手几乎无法操作相机。

老天！运气不会这么坏吧！要知道，我们才刚刚从一场大沙暴里挣扎出来。那是前一天的傍晚，吃过晚饭准备再开大约 2 小时车住到事先预订好的酒店去。上车后刚开了几分钟，一场毫无征兆的大沙暴呼啸而至。仅仅几秒钟的时间，黄昏骤然变成暗夜，只见滚滚黄沙如流水般密集地打在前风挡玻璃上，发出“啪啪”的巨响，车身在狂风中剧烈摇摆，仿佛随时都可能被掀翻，只能透过沙尘依稀看见不到 2 米处前车的尾灯在闪烁。直到第二天沙暴过去，我们才再次出发。惊魂未定的我们居然再次遇到了如此不可思议的天气！

就在饥寒交迫、万分沮丧之时，大自然向我们展现了最神奇的一刻——风雪骤停、空气澄明，天边的云雾仿佛拉开的大幕，西沉的太阳向大地投下温柔的一瞥，云天相接处斑斓若曦。同行的一位摄影师在拍摄后顾不得满地的雪水，郑重地跪地叩拜三次。





Part2▶
简明专家摄影教程



如何拍摄出好照片
以独特视角呈现光影变幻

对于大多数风景作品，清晨和傍晚的光线常常能产生更美的光影效果。就像经验丰富的旅行摄影师苏珊·迈克卡特尼经常指出的那样：“户外摄影的最佳时机是当你的影子比你身高要长的时候。”

清早可能会有雾，造成模糊的背景以及长长的影子。日落前瑰丽的金色阳光不仅使树上的叶子变了样，也同样使地上的叶子变了样（图❶）。然而，中午也有拍摄的机会。有太阳在头顶上，你可以使用逆光让树叶在你的照片中变得鲜艳夺目（图❷）。再说一下，其实只要你善于观察，每种类型的光线都会提供不同的拍摄机遇。如果是阳光灿烂，你可以受益于蓝天、强烈的光线和影子。然而，当阴天时，你仍能受益于在漫射光下变得更加饱和的色彩和更丰富的层次（图❸）。

正确的曝光、丰富的层次、足够的清晰度和鲜艳真实的色彩仅仅是一张好照片的最基本要求。独特的视角才是让你的照片与众不同的不二法门。长焦镜头配合大光圈，会帮助你营造一个主体突出、背景柔和的画面（图❹）；而广角镜头配合小光圈则会帮助你获得一张透视感和冲击力极强的影像（图❺）。用一只松鼠的视角在林间向天空仰望，你会发现一个全新的世界（图❻）。



拍摄利器
寻找最好的相机

任何相机和设备都能够拍摄出好的风景照片，这不是在安慰你，而是事实就是如此。如果你善用你的相机，对，包括手机在内，你一定能够拍摄出理想的作品。

实际上，如果你通常只用“P”挡拍摄，而且不打算进行后期处理，那么我建议你不要使用专业的或是准专业的单反相机，因为这些器材是为那些准备对于拍摄下来的原始图片进行后期处理的专业摄影师准备的。这些相机直接拍摄出来的照片会不进行或只进行少量的机内优化校准。

什么叫“机内优化校准”？直白地说，就是相机通过内置的程序让照片更鲜艳、更清晰、更好看的过程。在绝大多数情况下越是民用的相机，直接拍摄出来的照片效果会越好。所以，如果你想把更多精力放在对大自然的欣赏上，不用和器材较劲。

如果你想通过对相机的操控实现一些特殊的效果，那么准备一台能够控制光圈、快门、感光度、曝光补偿、饱和度、对比度、锐度、测光模式、对焦模式……的相机还是很有必要的，单反相机是个不错的选择，但缺点是比较重，需要更多的体力。

总之，器材不应该成为你和风景之间的障碍，那些在你最累的时候还愿意拿出来拍摄的相机就是最好的相机。

其他辅助设备

如果你用的是单反相机，你肯定还会需要镜头，如果你打算“一镜走天下”，那么一个从广角到长焦的大变焦镜头是最好的选择。

如果你还打算添置滤镜，那么你可以考虑偏振镜（也叫偏光镜）。偏振镜主要是用来去除非金属表面的反光，在拍摄风光时则可以加深天空和叶子的颜色，或是去除水面的反光，让水变得清澈透明。

另外一种比较常用的滤镜是中灰渐变镜，这是一种一半深灰、一半透明的镜片，可以在拍摄天空较亮而地面较暗的情况——比如日出时——使用。

如果你还打算在弱光环境下——比如夜晚或清晨——进行拍摄，那么我建议你可以购买一个三脚架，这样你就能够获得更清晰的影像。有了三脚架，你还可以进行自拍，不用求路人甲帮你拍纪念照啦！



拍摄地点推荐
内蒙古



如果你不想去那么远，近处也有相当不错的秋季风光拍摄地。内蒙古境内的呼伦贝尔有着水草丰美的草原、松涛激荡的林海、纵横交错的河流和星罗棋布的湖泊，与俄罗斯交界的小村庄在晨雾中更是美如童话。

日本



如果你喜欢柔美、精致的秋季风景，日本东北的“秋田一岩手—青森”一线则是最理想的选择。秋季可以说是日本东北地区最富魅力的季节之一，视野之内全是五彩的山林，随处可见的溪流和瀑布奔流其中，绝美的景色让人永生难忘。



专家支招
拍一张“会说话”的照片

最重要的一点就是要清楚地知道究竟这个场景中哪一点最吸引你的注意力。这一点似乎是最无需说明的，但实际上这也是最困难的。因为一个人想弄明白自己的想法是最不容易的！很显然，当我们拿起相机拍摄时，往往是因为“这里真美啊”、“这个场景太有趣了”、“我要让某某知道这儿还有这样的东西呢”、“那块石头多像一头狮子啊”、“这道菜太好吃了，我要拍下来”……但当我们兴冲冲地把这些照片展示给亲朋好友的时候，获得的反馈却远不及你期待的那么热烈，有时甚至连礼貌的敷衍都得不到。那么，这些在你眼中趣味十足的照片为什么在别人眼中却变得如此平淡乏味呢？

在我看来这是因为绝大多数的照片，特别是旅游纪念照都是“标签式”的——这些照片本身并不美，也不会感动人，但是它们能帮助你——拍摄者——回忆起拍摄时“色香味俱全”的多元化感受。但问题也在于此，如果照片自己不会说话，而是靠拍摄者的讲解（最近有一种叫“啪啪”的手机应用似乎就是专门干这事儿的），那么这张照片对观众而言又有何价值呢？

所以，为了拍摄一张“自己会说话”的照片，我们需要特别明确地知道，在场景中究竟是什么从视觉上吸引了你的注意力，或者场景中那些让你兴奋的元素怎样才能通过摄影这种方式记录下来。一旦明确了自己真正想拍的是什麼，接下来的事情就好办多了——把需要的保留下来、把不需要的从画面中去掉。好了，现在再看看你的照片，是不是更吸引人了？

此外，我想说的是，除非运气非常好，否则几乎没有一个地方是不需调整就天然“上相”的。这听起来也许有点悲观，但事实就是这样。再美的地方，也需要你去决定最终“选取”哪一部分场景加以呈现。“相机掉在地上也能出片”的神话也许曾经发生过，但作为摄影师，我们要做的远比撞击快门按钮的地面多得多。比如当我们知道自己要表现的是树叶的色彩，而且知道树叶的色彩在逆光条件下能够获得最佳效果时，我们就可以有针对性地调整自己拍摄的位置和角度了。我们不仅可以寻找到逆光的机位，同时还可以进一步寻找到更合适的背景：比如暗色调的背景能够更好地强化明暗效果，以蓝天为背景就比杂乱的树丛做背景要好，如果有流水做背景就可以让画面动静结合……这是一个非常有趣的过程，当你具备了这种能力的时候，你就具备了“摄影师的眼力”。



Part3►
Q&A

Q：拍摄出好作品的秘诀是什么？
A：观察和思考。

Q：拍摄中最打动您的是什么？
A：用孩子的眼睛去看世界，每一天、每一刻都是新鲜的。

Q：最近的一次拍摄是去哪里？
A：其实风景无处不在。如果说是“去到别处”，那么最近一次是到内蒙古的乌兰布统草原。

Q：下一次拍摄准备去哪儿？
A：即将前往“地球上独一无二的神奇乐园”的黄石国家公园，还将拍摄最秀丽的国家公园——大提顿国家公园、绝壁上的宫殿——台地国家公园、大自然的岩雕艺术结晶——拱门国家公园、空中岛屿——峡谷地国家公园、总统山——拉什莫尔山国家纪念地、遍野荒蛮的断垣残壁——纪念碑谷印第安人保护区，以及犹他州州府——盐湖城和科罗拉多州州府——丹佛。之后从盐湖城直接前往多伦多，在安大略省和魁北克省的最佳枫叶观赏期深入拍摄宛如画境的加拿大自然“枫”景。

Q：对刚入门的摄影爱好者说点什么？
A：学习摄影没有捷径，再贵的器材也不能代替思考。



好书共赏



《中国摄影师眼中的美国西部》

100年前，当胶片摄影开始流行时，美国东部诞生了一个纽约摄影学院，这所美国最早成立的摄影学校，如今已成为誉满全球的职业摄影培训机构。100年后，彩色后影与数码科技风靡全球，美国国际艺术家摄影协会与纽约摄影学院中国学员班毅然联手合作，发展东西方的摄影文化交流。



《摄影师必读：畅销图片拍摄攻略》

这是一本指导所有想进入图片市场的摄影师如何选择和拍摄最为畅销题材的书。书中通过大量的实例给中国的摄影师指明一个方向，以便摄影师通过自己的分析寻找到适合自己的、具有销售潜力的拍摄题材。



摄影师：布恩撒

国际摄影师联盟（UPI）会员。曾获首届中国国际新闻摄影大赛“华赛”文化艺术类银奖、2002 年全国新闻摄影作品年赛铜奖、2003 年“奥地利超级摄影巡回展”情感组金奖、2009 年“奥地利超级摄影巡回展”旅游组金、银奖、2009 年美国国家地理摄影大赛中国区二等奖、十一届佳能杯“亚洲风采”人与自然类三等奖、2011 年阿尔塔尼亚国际摄影展金奖、首届中国十佳数码摄影师称号。

Part1▶ 好照片背后的故事

相机背后需要智慧的大脑

拍出好的人文照片，首先需要你有一双发现事物、人物的眼睛，这个一定需要长时间的积累，并不是只要掌握了摄影技术、买了好相机就可以拍好的。在你去到一个地方拍摄之前，你需要做很多事情。比如了解当地的风土人情，多看其他摄影师的片子，对这个地方有了充分了解后，你就会知道镜头要对准哪里。

同时，“迅速反应”也是你必不可少的素质，因为很多人文图片最震撼的那一个瞬间都是一闪而过，根本不给你调光、观察的时间，你必须在最短的时间里靠直觉和经验去完成。

另外，拍摄好一张人文类照片，还需要你有一定的判断力。当你遇上一个有意思的人或者场景，你需要做出判断，是不是可以出片，如果觉得可以，不妨盯住这个场景，等时机出现把胶卷全部照光，这样照出一张好片儿的几率也会大一些。

总之，照好一张人文照片，最重要的是相机后面的大脑，而不是相机本身和技术之类的。



拍摄中最难忘的一件事 有趣的事情总在等着你

摄影的旅程中，你一定会遇上各种好玩的事情，这个毋庸置疑。无论看起来多平庸的旅行线路，只要你开始远行，那就一定会有有趣的事情在等着你。有一次我在印度的街头游走，本想拍摄一下那里的古建筑，却发现有一个老人在街边洗澡，与周围的环境既有冲突，又很和谐，我断定这里可以拍出一张好照片，可老人却不让拍，我心想给老人一些钱，作为拍照的报酬，但身上只有整钱，没有零钱，于是转身换钱去了。等我换回零钱，没想到老人已经洗完穿好衣服了。我把钱硬塞到老人手上，看着我祈求的眼神，老人无奈地脱下了自己的衣服，十分钟之内又洗了一遍澡。

还有一次是在越南的美奈，我清早准备出去拍照片，因为早晨是当地人生活的开始，出海的渔民乘着朝阳归来，对摄影师来说，一定会有所收获。我租了一辆摩托奔向海边，果然，碰见渔民打鱼归来，但吸引我的并不是能不能拍出好看的片子，而是渔民船上活蹦乱跳的鱼！一个当地人抢在我之前付钱，把鱼买走了，但我不甘心，又加了些钱，把鱼又从那人手中买过来，结果那些新鲜的鱼就成了我们的早饭！



我喜欢的一张照片 印度小巷里的祖孙情

很难说自己最喜欢哪张照片，选这张照片是因为它获得了评委的认可。《祖孙情》获得了 2009 年奥地利超级摄影巡回展的旅游组金奖。这个赛事也算得上全球的顶级赛事了。获奖虽然有很大的偶然性，但总还是具有一定的代表性。

照片是在印度斋普尔一条小巷里拍的，我也就是和往常一样，早早地起来，在周围的巷头巷尾走走看看。早晨往往能拍到比较理想的照片，当地的人陆续起床准备开始一天的工作，这时候就产生了很多拍摄的素材。好好地去发现，会有很多精彩的画面。当时走到一户人家的门口，一位裹着红披巾的老人正站在门口，依着破旧的门框，有油画般的效果。无数的快门落在了老人这里。我们在门外的响动吸引了屋里的一位小朋友好奇的目光，但当看到有陌生人用个大相机对着他的时候，他又害怕了，开始哭泣。老人关怀地把小孩抱入怀中。一个温馨的场景出现在了相机里。如果不告诉你拍摄的过程，你或许能从这张照片联想到更多。人文摄影的魅力之一或许就是能让你从一张照片中看到无数个故事。





Part2▶
简明专家摄影教程

如何拍摄出好照片
认真考虑周围环境

这是在马尔代夫拍摄的 2 张人像。同一个人物，分别用了长焦和广角拍摄。长焦更突出了人物的脸部特征，去除了周围一切你不需要的杂物，展示得干净而又纯粹。另一张用了广角记录，交代了人物所处的环境，增加了照片的信息量，让人一看照片就能大致了解照片所要说明的信息内容。

如果可以布个光，那拍出的人像一定是完美的。但纪实拍摄中往往没有完美的场景。那你就要考虑周围哪些是你要的、哪些是不要的。



远景拍摄与近景拍摄对比



拍摄利器
用镜头表述不同特点

我觉得任何相机和镜头都是可以拍摄人文类图片的。只是不一样的镜头表述的特点不一样。16mm、50mm、200mm 均可，关键看你要表达的是什么。如果你只是要展示一张有特点的脸孔，那大多情况下长焦镜头会比较好用。它能虚化背景，突出主体。广角可以摄入更多的画面，也就在照片中呈现了更多的信息，用周围的环境来凸显人物的特征或是其他你想表达的一些信息。

我一般出去拍摄都会带两个佳能 5D 系列的机身，一个装长焦镜头，一个装小镜头。这对人文摄影师来说非常重要，因为面对那些转瞬即逝的场景，你没有时间换镜头，必须保持一个能够时刻准备拍照的状态。再有就是常规的闪光灯、电池、相机包等设备。



其他辅助设备

拍摄之前需要反复确认需要的相机镜头等物品。你还要根据行程的不同，时刻考虑到轻便性，我随身携带了两个蜘蛛腰挂，看似不起眼，但是非常实用。我出去拍照时，就用它把两个相机固定在我的腰带上，相机不会乱晃，减小了磕碰的几率，再就是不会给你的肩部造成压力，让你保持体力。

专家支招
如何拍摄人文类照片

1. 一定要脸皮厚，敢拍敢上。
2. 要坚持，随便捏几张就出好照片的几率实在太小，有时候你要不停地等待，等待那个感人的瞬间到来。
3. 不要去冒犯别人，带着谦和的态度靠近你的拍摄对象，别人有反感时就停止拍摄。
4. 要熟悉那个国家的风土人情，避免闹笑话或者做出一些当地人绝不能容忍的事情。



Part3▶
Q&A

Q：拍摄出好作品的秘诀是什么？
A：用心拍摄，勤于拍摄。一张好照片一定是需要你为之付出很多的。不要把拍照当成工作，抱着热爱的态度，才能拍出感情充沛的作品。相对这些来说，理论性的东西不太重要。

Q：拍摄中最打动您的是什么？
A：拍摄场景那种感情的流动是最打动我的。

Q：最近的一次拍摄是去哪里？
A：毛里求斯，这里是一个休闲的天堂。

Q：下一次拍摄准备去哪儿？那有什么吸引你的地方？
A：这个月就会去马来西亚的仙本那，一个潜水胜地。如果你拍摄得足够多，就会知道，无论是那些常规的城市，还是那些古老的国度，只要你放松心情，都会有所收获。

Q：对刚入门的摄影爱好者说点什么？
A：一定要多拍，不要过多讨论器材设备。也不用多看教材，多看看别人的作品，学习相机后面的那颗大脑。



Part1▶

好照片背后的故事

拍摄主题决定拍摄场景

对职业摄影师来说，其实并不存在特别喜欢的某些背景，因为我们的人物拍摄更多的是根据拍摄主题来选择场地。一些影楼往往可能会有常用的地点作为拍摄背景，比如婚纱摄影，而我拍摄的场地几乎很少有重复的。

和影楼不同的是，拍摄主题性的时装大片需要突出的是模特人物，因此我们更多的会根据服装的颜色去寻找在色彩、配饰风格方面更为协调的环境作为当下的拍摄场景。比如说，我最近刚拍摄了一组以秋天为主题的人物时装片，因为服装比较欧式，我们的场地就选择在了蓝色港湾，那边有一些比较有特色的欧式建筑，整体的调性比较统一。

因此，在选择拍摄背景的时候，不要拘泥于什么具体的地点，而是要根据你的整体策划来选择背景。背景当然是需要的，但主要是利用环境营造出需要的氛围来烘托被摄体的某种特质，过于强调背景往往反而是不成功的。假如你的作品是给平面媒体拍摄的一套 10 ~ 20 张的外景人物大片，那么可以有的是特写，虚化背景，有的用广角，让人成为画面中的一小部分，整套片子突出一种视觉上的变化和冲击力，这样排版出来也会比较漂亮。

总而言之，不要过于执着于背景，应该强调片子的主题和你想突出什么。



摄影师：高进

在北京的南京人。没专业学过摄影课程，一不小心就把玩着的摄影做成了混饭吃的营生。做过夜店小生，也做过记者：刷过油漆，也描过丹青；又玩平面摄影，也搞视频摄影。就这样继续走吧，挺好！



我喜欢的一张照片

吴宇森 一个有故事的人

我个人最喜欢的是一张吴宇森的照片。作为一个国际著名导演，吴宇森本人特别有气场，眼神不怒而威。他非常懂摄影师想要什么，配合度也很高，因为他太过有名，所以那么顺利没有障碍地交流反而让我感到有点意外。因为导演这个行业其实非常辛苦，盯一整天拍摄之后其实已经很疲惫，但是他毫无架子。拍摄过程很顺利，但是结束的时候我总有一种不太甘心的感觉，总觉得还能出更好的东西。于是拍摄完之后我就一直跟着他去了片场。到了那里，我突然觉得他坐在片场的画面非常好看，他的眼神让你感觉到这是一个很有故事的人，不需要任何摆拍就很有感觉，我问他能不能再给他拍几张，他同意了，于是我就拍出了那次拍摄最好的片子。



拍摄中最难忘的一件事

理解、尊重与配合成就好照片

我拍摄过不少艺术家，很令人难忘的就是他们对于摄影师的理解与尊重，以及他们的配合。今年夏天最热的日子里，我拍摄了今日美术馆的创始人张宝全先生，当时要拍一张远景，他坐在场地里弹着吉他，拍完一起看照片的时候发现他热得从额头顺着脸颊直往下滴汗，但是他一直都很配合，完全没有抱怨。

不止一次，我们拍摄的时候被拍者的朋友会在旁边说：“哟，你这照片拍得这么折腾，这么累啊。”拍人像其实是一个大家共同创作的过程，有的人或许会觉得摄影师太折腾人，但是其实并不是这样。我拍过很多很有个性的艺术家，其中不乏一些大佬级别的人物，他们反而没有架子，因为他们知道你是在创作，所以会配合你，他们会说：“这是高进在创作。”这种理解让人特别感动。

摄影讲的有时候不仅仅是技术，更多时候是状态。有的好照片甚至是用傻瓜机拍出来的，片子都是虚的，但是人物状态在那儿，不做作不刻板，就是好。





Part2▶
简明专家摄影教程

如何拍摄出好照片
注意细节以人为本

如果想要突出人物，那么背景不能太杂乱，颜色不能太脏，背景与人物的风格应该统一。除非你的主题就是要突出一种矛盾，否则尽量不要在同一个画面上出现太矛盾太冲突的东西。

建议用逆光，这样出来的效果会更立体，注意运用好前面的光和后面的光的光比，否则可能会出现前面黑后面亮，或者前面亮后面曝了的情况。

在光圈的选择上，尽可能用比最大光圈收小两到三档的光圈，出来的镜头感更好看，质感也好，背景也更柔和。

在拍摄角度的选择上就看个人的需要，如果要想拍腿长就角度低一点，想要把脸拍小角度就高一点。

.....



拍摄利器
器材选择因人而异

器材的选择大多因人而异，一般来说，胶片时代宾得的镜头比较好，特别适合拍亚洲人的肤色；数码时代则建议用佳能的相机，佳能拍出来的肤色会微微偏暖偏红，优点是能够提升肤色的美化度。但是相对的质感会比较软。假如喜欢还原真实，可以用尼康，尼康的机器和镜头还原真实度高，质感锐利。

日常使用的话，奥林巴斯、理光、索尼也都还可以。我用过一款松下和徕卡合作的小卡片机徕美，颜色和质感都特别好，还小巧轻便，出去玩我都直接带着它用。



其他辅助设备

可以带上三脚架，以免拍照时手不稳。反光板是拍人物必备的装备。除此之外就是闪光灯。另外就是根据自己的拍摄需要，可以带一些小道具。

LUXTRIP™
品行之旅
您的私密旅行专家

信用卡特惠
SALE

品行之旅专享优惠

活动时间：即日起至 2013 年 12 月 31 日
活动卡种：工行北京分行发行的工银白金卡
活动内容：
1. 工商银行白金卡贵宾致电品行之旅 400 热线咨询旅游产品可免费领取由品行之旅提供的精美礼品，限前 1000 位。
2. 工商银行白金卡贵宾持卡消费旅游定制产品总价立减 1000 元 / 人。

※ 更多详情请登录 www.luxtrip.cn 或致电 400-010-8188

拍摄地点推荐
北京

北京的秋天有一道非常有特色的风景，就是银杏树。最著名的地方在钓鱼台宾馆的东边，秋天的阳光从树梢间倾泻下来，透过树叶的点点光斑映照在地面的落叶上，人物在这个场景中会显得非常漂亮。

有一个值得推荐的场地就是首钢，秋天的首钢特别有种旧旧的味道，那里遍布着钢筋水泥，还有很多金属物，在这些庞大的建筑巨兽中间，草地半黄半绿，几片落叶铺在上面，带有一点萧索的味道，很适合拍一些个性化的照片。那种环境氛围无论是拍摄汽车、服装还是人物照片都非常合适。



专家支招
巧拍人像照片

拍摄对象是女孩时，机位尽可能高一点，光圈不要用太小的，否则毛孔会显得特别清楚，应尽量使皮肤看起来柔和光滑，可以多用点逆光。拍男人则可以多强调一点质感，光圈就可以用小一点的。以前常说拍人不要低角度拍，其实现在也没有什么禁忌，只要你会处理一些问题，比如尽量不要拍出双下巴，做到这点的关键在于调整好人的姿势。

Part3▶
Q&A

- Q：拍摄出好作品的秘诀是什么？
A：首先，摄影师必须要有良好的审美；其次，摄影师要善于发现被摄对象的美。
- Q：拍摄中最打动您的是什么？
A：被摄者最真实自然的眼神。
- Q：最近的一次拍摄是去哪里？
A：到广州拍一套服装画册。
- Q：下一次拍摄准备去哪儿？
A：下个月去纽约。
- Q：对刚入门的摄影爱好者说点什么？
A：一定要多拍多看多琢磨。不动手是不行的，多练才能熟能生巧，另外要多动脑子。



The Garden of Eden

毛里求斯——有时是一座岛，一直是伊甸园

文 / 西媛

有人跟着麦兜去了马尔代夫，也有人因为《泰囧》蜂拥至泰国。

即使马尔代夫再水清沙白椰林树影，时间久了，也招架不住这么些人，

于是人们开始将眼光慢慢转向一个印度洋岛国——毛里求斯，传说中的人间伊甸园。



Day1 探寻自然

人间此处伊甸园

旅程第一天的第一个好去处是毛里求斯首都路易港。港口西北临印度洋，东南依耸立的山峦，使它成为景色秀丽的天然良港。百余年的殖民史，使得市内各种风格的建筑林立，掩映在风光绮丽、绿影婆娑的热带植物丛林里。既可看到议会大厦、市政厅、都市剧院、银行、天主教堂等具有西方特点的建筑物，也可看到阿拉伯式的清真寺、印度式的寺院、中国式的庙宇。

如果你想直接亲近大海，就去鹿岛吧。它是镶嵌在毛里求斯大岛东端海岸的一个小岛，相对独立。它由两个小岛组成，两岛之间的沙滩形成一条很浅很浅的海河，潮水稍稍退去时，细白幼嫩的沙面就会露出海面。鹿岛是水上运动的天堂，那里有毛里求斯最美丽的沙滩、全世界最清澈的海水，是欧洲贵族最爱的潜水地。

服务指南



毛里求斯旅游，首推毛里求斯中文旅行社第一品牌——银湖文旅。高端定制线路服务是银湖文旅的最大特色：银湖文旅可以专门定制高端旅游路线和商务计划。例如豪华五星级酒店、豪华别墅租赁、高尔夫、豪华邮轮、直升机巡游等，并可安排与毛里求斯政府官员及各行业商界精英进行合作洽谈。

Day2 窝在酒店

享受私人专属奢华

毛里求斯的四星级以上酒店都有自己酒店名下的私人海滩，都有自己的森林公园，所以你完全有理由窝在酒店中完成舒适的度假计划。漫步于毛里求斯的海滩，你永远不会看到在其他国家海滩上人山人海的热闹场景。晚上在饭店的阳台上远眺夜空，突然天空中绽放起礼花，当你正在惊喜的时候，突然会有工作人员通知你，这个是专门为您准备的浪漫的小礼物。

这里的酒店还会提供许多免费的水上娱乐活动，包括滑水、帆板和水上单车。而且这里的酒店还配有专门的工作人员免费教授初学人士，深海钓鱼和潜水这些收费项目也只是象征性地收取合理的费用。

酒店推荐



Maritim Hotel Mauritius 酒店坐落在开阔的热带花园内，俯瞰着Turtle湾和印度洋。Maritim Hotel Mauritius有3间餐厅以及池畔酒吧，娱乐设施包括高尔夫球场、私家沙滩、室外游泳池、健身俱乐部和桑拿。





Day3 投资移民

把毛里求斯变成家

毛里求斯不仅是人们热衷的旅游目的地，而且日渐成为投资者的乐土。房地产行业是一个发展迅猛充满希望的行业。外国投资者可以根据特定的综合性的度假村计划和房地产计划，以很有竞争力的价格购买顶级的住宅物业，在商业和办公楼项目中也有很多机会。

NWT (new world trust) 新世界信托公司在毛里求斯是一家非常有名气的信托公司。在毛里求斯这个离岸金融行业非常发达的地方，NWT 所扮演的角色相当于是一个全球通，能够给中国客户提供无限的商机和可能。NWT 的总裁 Edren 先生表示，他对中国市场非常感兴趣，非常希望和更多中国企业成为商业伙伴。

投资推荐

毛里求斯“伊甸园广场”是一个令人瞩目的大型综合性项目，其地理位置位于毛里求斯首都路易港以北3公里 RICHE TERRE, TERRE ROUGE 地区。毛里求斯“伊甸园广场”项目分为毛里求斯离岸企业总部基地和毛里求斯伊甸园广场两大核心板块。毛里求斯离岸企业总部基地主要建筑内容为别墅式企业会所、五星级商务酒店、产权式度假酒店、5A 级写字楼等。毛里求斯伊甸园广场包括毛里求斯国际会展中心、毛里求斯中央公园等。项目计划建设期为2013年6月到2016年6月，计划总投资4.5亿美元。

北京银湖文旅专享优惠

活动时间：2013年9月1日至2014年12月31日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：刷工银白金卡享全单9折优惠。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588 或拨打商户客服电话咨询。

信用卡特惠
SALE

毛里求斯指南：www.ilovemauritius.com.cn
微信号：银湖文旅
新浪官方微博：银湖文旅

Day4 混搭美食

做一个幸福吃货

在毛里求斯中央市场，你会看到了许多奇奇怪怪的海岛蔬菜，“毛里求斯人从来不吃罐头和冷藏食品。”总会有人自豪地告诉你。

在1810年，英国人来到了这片海岛，他们继续在这里种植蔗糖，并坚持在岛上生产朗姆酒。在1835年，英国人释放了当时所有的奴隶，但和一些印度以及中国来的移民签订了工作协议，这些亚洲新移民将香料和新的烹饪配方融入到当地的饮食中。印度人融入了辣椒、丁香、咖喱等调料，从中国南方来的移民则在这里烹饪炒面、春卷等点心。当你在和酒店厨师探寻这些美食的渊源时，一盘可以被称作“百万富翁的沙拉”的头盘可能会端到你面前，龙虾、海虾、小龙虾、海蟹、对虾……你几乎可以从里面看到一片海洋。“上帝烹饪，让人类享用。”Constance 酒店的厨师这样形容当地的美味。

美食购物

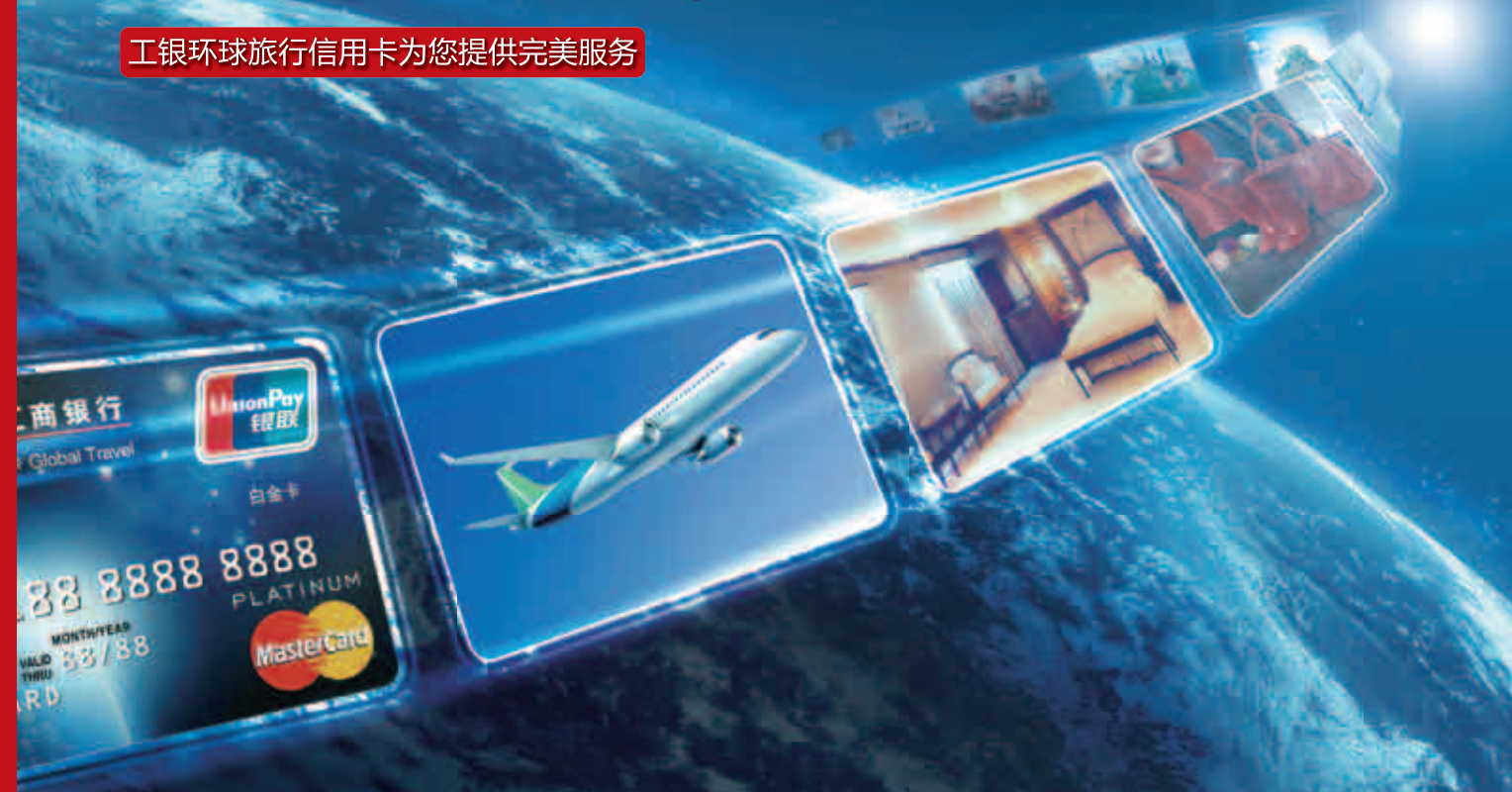
1. LE PORT 船模商店，是毛里求斯老牌船模制造商店，有40多年的历史，工艺精美，价格公道。
2. Spur steak ranches 是您品尝西餐的最佳之选，招牌推荐：T-Bone steak。
3. 不得不说 ADAMAS 钻石商店，具有南非钻石品质，但是价格比国内便宜20%-30%。



ICBC 工银牡丹卡

十乘十的特惠尊享
十乘十的环球畅游

工银环球旅行信用卡为您提供完美服务



恣意人生，畅游世界，首选工银环球旅行卡

工银环球旅行信用卡，一卡十外币，整合全球资源、蕴藏方寸之间，为您诚意奉献航空、酒店、购物休闲、名品、旅行、留学、机场贵宾室、租车、退税、救援十大行业全球精选特惠服务，是您出行的最佳伙伴。

一卡十外币节约外汇兑换手续费

- 十余家精选航空公司机票特惠
- 十余家精选酒店住宿和餐饮特惠
- 十余个国家或地区购物休闲特惠
- 十二大顶级名品购物返现
- 十余家旅行机构旅游线路特惠
- 十余家留学培训机构留学特惠
- 全球600余家机场贵宾室服务
- 全球170余国优惠租车服务
- 全球40余国便利退税服务
- 全球70余国救援服务

扫描获取工银环球旅行
信用卡官方网页



HOTEL
酒店

创新引领
京城酒店

Hotel New Otani Chang Fu Gong

长富宫饭店

诠释高端 打造精品

文、图 / 长富宫饭店

以智能系统打造现代商旅体验，以细节设计营造温馨起居环境，以软硬件双剑合璧升级舒适休息空间。

无论是商务逗留，还是旅游度假，长富宫饭店总能为您带来无与伦比的超然感受，
让您拥有悠然惬意的美好回忆。

HOTEL
酒店

“创造性地满足顾客需求”是长富宫饭店的品牌精神。为了让人们在室内获得最佳光线和视野，长富宫饭店在京城首次引入“智能化控制系统，双电动窗帘”。当您进入房间时，窗帘会自动升起，使室内光线饱满，并让人轻松观赏长安街的繁华景象，或是江南园林式花园里的诗意静谧。极具日式风格的 TOTO 卫洗丽设施，更为您带来舒适、健康的现代化智能卫浴享受。

此外，“24 小时紧急呼叫系统”体现了饭店对年老客人的特别关心。“24 小时 USP 不间断电源”则是针对商务客人的贴心举措。同时，饭店还引进了 VOD 点播系统、多媒体面板、免干扰电视收听系统等一系列领先设备，使您真正感受到高品质的惬意之旅。



中日特色
家居风



长富宫中式套房设计典雅，装饰风格优雅自然。竹饰、陶壶、漆盒、纱门、木椅、罩灯等东方元素无不信手拈来；优雅的颜色搭配、立体声音响、智能控制系统、透明玻璃的巧妙运用等无不散发现代时尚气息。“道”、“悟”、“和”、“慧”四字书法挂于墙上，为这方似乎悬停于岁月红尘之外又深融其中的空间，更添一分直抵内心的安宁之感。柔和的室内布置，通透的空间更让室内充满了明丽的自然光，可谓“亦古亦今，宜居宜家”。

作为京城独一套的日式特色套房，长富宫日式套房由日本知名设计师精心设计，装饰材料、家居用品全部来自日本。日式经典榻榻米、典雅尊贵的松木浴缸、日本手工艺人纯手工打磨制作的原木扶手椅等古色古香的日本传统元素，糅合现代简约风韵，悄然酝酿出原汁原味的日本家居风情，为远来的客人拂去轻尘，远离疲惫，带来另一种温馨与闲适。

你不可错过

入住中日特色套房不仅有免费的 12 小时一对一专职管家随时随地贴身服务，还可享用精美的中日式欢迎茶、睡前茶点及早餐送餐服务，还有量身定制的日本料理会席和经典中式套餐。而入住日式套房的宾客更可免费体验顶级松木浴缸带来的传统薰香沐浴等。





轻松品
日料

你不可错过

长富宫饭店的“牡丹苑”中餐厅、“樱”日餐厅、“扒房”西餐厅、“兰花台”咖啡厅及“紫金亭”铁板餐厅，荟萃了世界各地美食。“丝绸之路”酒吧及“绿洲”酒廊备有各种美酒，供您休闲娱乐。

“松风”铁板烧餐厅位于长富宫饭店二层，为喜爱日式铁板料理的食客们带来了方便。餐厅用红与黑的色彩搭配，典雅而不失热情，恰如长富宫饭店无微不至又恰到好处的服务理念；透明的玻璃窗则将长安街的绿树浓荫车水马龙尽纳其中，使您在享用美食的同时，兼享长安街上的自然美景。

为给食客提供最地道的日式铁板美食，餐厅所有出品均保证材料纯正和食材新鲜。同时，所有美食均由日本名厨带领的团队即席料理。席间您不仅能欣赏到厨师精彩纷呈的烹饪表演，感受食材在铁板上逐渐成熟、释放芳香的过程；还可以随时与厨师交流自己的口味偏好，以确保烹饪出来的食物完全符合自己的喜好。

“松风”铁板烧餐厅设有8人台、6人台和5人台三个相对独立的铁板餐台及12人台的幽静包间。无论是邀友小酌，还是亲朋团聚，都能满足您的需求。此外，餐厅还精心准备了套餐、单品、零点等多种菜品选择，定期还将推出精品雪龙鲜牛肉以飨食客。



尽享室内
阳光健身

“阳光健身俱乐部”是长富宫饭店2013年的倾力之作。健身俱乐部总面积1300平方米，包括设备完善的健身房、装有地暖的镜面泳池、专业瑜伽室、乒乓球室、台球室以及豪华更衣室、桑拿房、按摩房等各类全面而专业的硬件配套设施。俱乐部采用大跨度的玻璃穹顶设计，温暖的阳光透过穹顶充溢着每一处空间，让您足不出户就可尽享“大自然的馈赠”。

健身俱乐部将有氧运动、瑜伽和游泳等项目灵活结合，不仅斥资引进Technogym高档健身器械和专业级健身器械KINESIS等国际一流的健身设备，奠定专业健身硬件基础，更根植于客户心理需求，从教练资质、场馆装饰、会员管理等多角度打造金牌服务品质，满足大众、白领、商务人士和社会精英等各阶层不同层次的需求，并向人们传递健康、阳光、向上的生活理念。

长富宫饭店专享优惠

活动卡种：工行在北京地区发行的工银白金卡

活动说明：

1. 客人须以工银白金卡支付费用方可享受优惠。
2. 不与饭店其他活动同享。
3. 餐厅、酒吧、酒廊折扣包含服务费。
4. 松风铁板烧持卡人不可分单结算。

信用卡特惠
SALE

長富宮飯店
HOTEL NEW OTANI CHANG FU GONG

餐厅、酒吧、酒廊

活动时间：2013年8月5日至2014年7月31日

优惠部门：“牡丹苑”中餐厅、“樱”日餐厅、“兰花台”咖啡厅、“扒房”西餐厅、“紫金亭”铁板烧、“绿洲”酒廊、“丝绸之路”酒吧

活动内容：持卡人刷工银白金卡在长富宫饭店各餐厅、酒吧、酒廊消费，专享8.5折优惠（香烟、酒除外）。

特别说明：2013年8月5日至2013年11月5日，持卡人刷工银白金卡在长富宫饭店“松风铁板烧”就餐，刷卡在1万元（含）以下，专享7折优惠（含饮料，烟酒除外）。刷卡超过1万元以上的部分，按实际价格支付。2013年11月6日至2014年7月31日，持卡人刷工银白金卡在长富宫饭店松风铁板烧消费，专享8.5折优惠（香烟、酒除外）。

客房高级间

活动时间：2013年8月5日至2014年7月31日

活动内容：

1. “商务之旅”产品。周一至周四专享价格1088元/晚，赠送单人早餐及单人自助晚餐。
2. “亲情行”产品。周末（含周五、六、日）及节假日专享价格1388元/晚，赠送双人早餐及双人自助晚餐。

阳光健身俱乐部

活动时间：2013年8月5日至2014年7月31日

活动内容：持卡人刷工银白金卡在长富宫饭店“阳光健身俱乐部”购个人卡年卡（原价1.6万元/年），专享8折优惠，仅限前50名持卡人。

出水见
“芙蓉”

繁简从容、舒适环保、智能高效的长富宫芙蓉大宴会厅，总体风格继承长富宫饭店国际化中又蕴含东方元素的传统。宴会厅中，长城造型的大吊灯由4万多颗埃及水晶珠组成，辉煌的光芒照射在简约、优雅的现代化风格墙饰上，体现着一种繁简从容的华丽。精巧的曲线纹饰，使柔软的地毯看起来犹如水波荡漾，舒适的触感更令人如行走云端。广阔的空间，可同时容纳600人举行会议。宴会厅外，一排浅色沙发临窗而设。会间闲坐，欣赏着长安街上难得的花园里的繁花绿树，心情瞬间切换。

在设计和用材方面，严格选用安全绿色的环保材料和工艺，并重点对照明系统进行专项设计，使得能耗效率和照明强度接轨国际化标准。智能化的控制系统、各式规格屏幕、录音设备、各式麦克风、多媒体投影机、射灯、移动舞台等现代化设备，充分满足各种展览、宴会、结婚庆典及国际大型会议的需求。



阳澄湖费尔蒙酒店

湖光山色中品金秋蟹香

Fairmont
阳澄湖费尔蒙酒店



阳澄湖费尔蒙酒店 专享优惠

信用卡特惠
SALE

活动时间：2013年9月15日至2013年12月31日（每周日到周四）

活动卡种：中国工商银行金卡和白金卡

活动内容：中国工商银行金卡和白金卡会员可享8.5折优惠，每晚2320元人民币起，另加15%服务费。

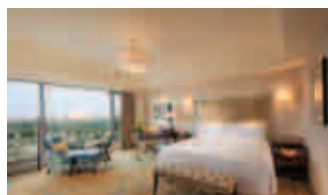
预订渠道：

1. 请拨打国内免费预订热线 4001-200-634（周一至周五，早上9点至晚上6点）
2. 拨打酒店预订部 0512-57800888
3. 使用预订部邮箱 yangchenglake@fairmont.com

*请在预订时使用推广代码：PICP

阳澄湖费尔蒙酒店为宾客创造了一个湖光山色中的顶级体验地，阳澄湖之旖旎源于自然的恩赐，酒店就坐落在清新秀丽的阳澄湖生态公园内，依偎于风光旖旎的阳澄湖畔。距离昆山市中心、苏州园区25分钟，上海虹桥机场60分钟，上海浦东国际机场100分钟。

碧湖微雨后，莲动下渔舟。阳澄湖费尔蒙酒店启动了金秋品尝驰名中外的阳澄湖清水大闸蟹的热潮。秋风起，蟹脚痒。每年中秋前后，便是来阳澄湖畔品味正宗大闸蟹，尽享户外活动的最佳时节。占地达200英亩的活动场地，或者乘坐高尔夫电瓶车短途游览，或者绕湖骑车直至周边的阳澄湖公园。在您练习高尔夫推杆、网球和篮球的同时，小朋友可以在儿童俱乐部尽享趣味游戏。徒步来到农舍，与酒店民俗亲善大使一起学习了解蜂蜜的制作过程。



阳澄湖费尔蒙酒店精选“湖畔赏蟹味”系列专案，邀您享受极致鲜蟹盛宴，游览悦丰岛有机农场并亲自采摘新鲜时蔬，以下为专享礼遇：

费尔蒙园景房住宿一晚：

* 欢迎饮品

* 双人免费早餐

* 免费体验双人精选康乐活动。包括骑自行车，高尔夫推杆练习，网球，篮球，羽毛球，乒乓球，风筝

* 3公斤悦丰岛当季有机蔬菜（可于悦丰岛有机农场亲自采摘）

* 每位成人含阳澄湖清水大闸蟹一对，可于颐丰阁中餐厅或菁澄西餐厅烹制，或离店时提取

* 双人颐丰阁中餐厅定制晚餐



海南雅居乐莱佛士酒店 奢华海岛度假新地标

海南雅居乐莱佛士酒店是品质旅行者的灵魂栖所，为每一位到访的宾客传递触动人心的奢华。

超豪华客房尊贵之享

清水湾拥有长达12公里的优美海岸线，被誉为世界三大“会唱歌的海滩”之一，2013年9月新开张的海南雅居乐莱佛士酒店就坐落于此。

酒店拥有299间豪华客房，最小房间面积达80平方米。每个房间均设有观景窗并配备私人露台，将壮阔的海洋景致或高尔夫花园景观尽收眼底。皇家套房坐拥完美海景，配备2间卧室以及私人海景泳池。酒店共有32间布置精美的私人别墅，均配备宽阔的私人泳池及私人花园，或观壮美海景，或观绿色果岭。所有别墅宾客均可尊享专属会所提供的全套私人服务。海南最豪华宏伟的总统别墅拥有上下两层，室内外面积达6000余平方米，配备7间客房、24小时管家服务及独一无二饱览清水湾美景的海景花园。

高球爱好者的世外桃源

海南雅居乐莱佛士酒店也是这颗南海明珠上唯一毗邻两个锦标赛高尔夫球场的度假村。南北两个高尔夫球场均为72杆球场，地形平缓而略有起伏，风景如画的湖泊及椰林点缀其中。

原建于2009年的南球场，拥有一个72,000平方米的人工湖，球道长7,427码，天然的沙滩及岛屿地形交错，最大的特点是多个大型沙坑以及风力强劲的海边球洞。经典球洞包括附带岛形果岭的5杆洞“The Fish Pond”、拥有绝佳海景但风力变幻莫测的3杆洞“Lingshui Winds”，以及沿着溪流瀑布而设的3杆洞“Cascade”。相对较新的北球场于2011年启用，球道长7,035码，以各种各样的沙坑地形为主，包括植有草皮的沙质陡坡，以及多个棘手的壶形沙坑。

海南雅居乐莱佛士酒店 专享优惠

信用卡特惠
SALE

活动时间：2013年9月1日至2013年12月31日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：工商银行白金卡持卡人只需以酒店的开业Golf Package入住酒店两晚即可免费享受别墅酒廊——龙阁精致下午茶（2pm～4pm）及鸡尾酒时光（5pm～7pm）。

预订渠道：

1. 请拨打国内免费预订热线 4001-200-635（周一至周五，早上9点至晚上6点，并使用推广代码）
2. 拨打酒店预订部 0898-83389888，分机号码 6620，6621，6623，6626
3. 使用预订部邮箱 reservations.hainan@raffles.com

*请在预订时使用推广代码：PICP

※ 新开业套餐价 人民币4200元起

- 第三晚免费住宿
- 免费提升至海景房
- 往返三亚凤凰国际机场接送服务
- 享用迎宾饮料
- 每日双人自助早餐
- 免费高速互联网服务
- 延迟退房至下午6点
- 往返酒店与高尔夫球场接送服务
- 一人在清水湾享用一轮高尔夫球包括球童，球车和高尔夫球装备

5 Ingredients for Mid Autumn Festival

5 种食材打造中秋菜单

文、图 /Ginger

终于逃离了闷热黏腻的夏季，味蕾和胃口又开始逐渐苏醒，渐渐打起精神。
在这个中秋节所在的 9 月，一桌既美味可口又应时应景的节日好菜，是好吃之人不能错过的美食体验。

以下为你推荐 5 种食材，算得上秋季专宠，
让你在打造节日好口味的同时，还能健康地实现秋季进补。



NO. 1 蟹

中秋是品尝螃蟹的最好时光。这时候的螃蟹肉质细嫩，味道鲜美，营养十分丰富。假如有人说你嘴馋，你可以明代宫廷中秋就时兴吃螃蟹来替自己解围。那时人们吃螃蟹是用蒲包将其蒸熟后，围坐品尝，佐以酒醋。食毕饮苏叶汤，并用之洗手。宴桌四周摆满鲜花、大石榴以及其他时鲜，还要演出中秋的神话戏曲。



清蒸梭子蟹

不需要繁复地烹煮，简简单单地清蒸可以保留原汁原味，最大程度呈现蟹浑然天成的鲜美滋味。



慧眼识好蟹

选蟹时要注意蟹的颜色，要青背白肚、金爪黄毛；个体要大而老健；肚脐要向外凸出；蟹脚上要蟹毛丛生；动作要敏捷而活跃。符合这 5 条的才可以买。

梭子蟹排骨汤

梭子蟹肉多、脂膏肥满、味鲜美、营养丰富，搭配排骨炖汤，绝对是一道秋季滋补好料理。



天水雅居专享优惠

活动时间：2013 年 9 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：刷工银白金卡消费，全单 9.7 折优惠。



北京天水雅居餐饮有限公司

天水雅居长安店是天水在北京的第一家店，于 2009 年 9 月 16 日正式开业，又于 2010 年 9 月 16 日在科技会堂东馆新建改造了 4 个包间，天水雅居北京霞客大酒店是一家以经营长江鲜、霞客菜、全国各大精品菜肴为主的企业，酒店位于海淀区长安街木樨地西复兴路三号科技会堂内二楼；酒店周边环境优美，毗邻国家信息中心及军事博物馆中段，交通便利。酒店营业面积 1550 平方米，有 15 个大小雅间，大厅高雅气派，可同时容纳 260 多人用餐，优雅的装饰风格及精美的各式菜肴是您宴请宾客的理想场所。

地址：北京市海淀区复兴路 3 号科技会堂 1 幢 2-3 层
电话：(010)68580011



泰式盐烤田螺

简单的盐烤烹饪方法留下了螺肉原本的鲜爽，更体现原汁原味的口感。

NO. 2 田螺



除了螃蟹，田螺也是秋天必吃的美食。俗话说：“三月田螺满肚籽，入秋田螺最肥美。”田螺肉质丰腴细腻、味道鲜美、清淡爽口，具有清热、明目的功效。据行家说，中国田螺可与法国蜗牛平分秋色。一些大酒家已将炒田螺列为席上佳肴。烹调时，可随各人口味加入紫苏、蒜头、辣椒、薄荷等，各具特色。

焗烤田螺

螺肉在芝士的浓香包裹下更显嫩滑，让人回味无穷。



巧做田螺

自己烹饪、食用田螺前，可将买来的田螺放在清水中养两天，滴入几滴豆油，将田螺壳尖端剪去或去掉螺盖，这样，不但利于食时容易吸出螺肉，还利于让味道渗进螺肉中。

京都信苑专享优惠

活动时间：2013年9月1日至2013年12月31日
活动卡种：工银白金卡
活动内容：持工银白金卡消费，享受餐厅8.5折优惠（除海鲜、酒水）。

京都信苑饭店

京都信苑饭店坐落于北京西三环莲花桥畔，坐享西长安街金融商圈，毗邻美丽的莲花池公园。饭店拥有408间客房，豪华间精美别致；商务间温馨舒适；行政间尊贵典雅；总统套房豪华大气。共15个会议室，其中大型会议室包括宴会厅、会展中心；中型会议室包括国际会议厅、欧式厅、圣马可厅、第三会议室；以及10余个大小规格不同的会议室。拥有香榭丽寨咖啡苑、信苑韩食坊、大堂酒吧、颐和轩风味美食餐厅和潮香宫大酒楼5个餐厅。此外，配套设施有游泳池、健身房、桑拿中心、歌舞厅、美容美发、棋牌室、室外灯光网球场等。饭店提供的奢华设施以及个性化的服务都将给您留下精彩难忘的回忆。

地址：北京市海淀区什坊院6号
电话：（010）63901166
网址：www.xinyuanhotel.cn



No. 3 莲藕



秋令时节，正是鲜藕上市之时。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外，蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富，秋藕更是补养脾胃的好食材。民间早有“新采嫩藕胜太医”之说。因此，秋季莲藕最补人。以下几道莲藕菜式，正迎合秋季需要的滋阴润燥功效。



蜜汁桂花藕

糯米灌在莲藕中，配以桂花酱、大红枣一起精心制作，是江南传统菜式中一道独具特色的中式甜品。以其香甜、清脆、桂花香气浓郁而享有口碑，口感软绵甜香。

秋季食藕益处多

莲藕富含淀粉、蛋白质、维生素B、维生素C、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种矿物质，肉质肥嫩，白净丰润，口感甜脆。中医认为，藕是一款冬令进补的保健食品，既可食用，又可药用。生食能凉血散淤，熟食能补心益肾，可以补五脏之虚，强壮筋骨，滋阴养血。同时还能利尿通便，帮助排泄体内的废物和毒素。莲藕不仅有很多营养，它还有许多医疗功效，藕生食能清热润肺，凉血行淤；熟食可健脾开胃，止泻固精。老年人常吃藕，可以调中开胃，益血补髓，安神健脑，具有延年益寿之功效。

东兴楼专享优惠

活动时间：2013年7月1日至2014年12月31日
活动卡种：工银白金卡、工银信用卡金卡
活动门店：东兴楼东直门店（010）84064118、广安门店（010）51816176、六里桥店（010）63315756、安慧北里店（010）64961580、通州店（010）89524626
活动内容：工银白金卡和金卡持卡人在东兴楼消费，享9.5折优惠（酒水、海鲜、特价菜、服务费除外，与东兴楼店内其他优惠不同时享受）。

东兴楼

东兴楼创业于清光绪二十八年（1902年），以经营胶东半岛鲁菜而闻名，由于“选料精、制作细、质量高、服务好”被誉为“八大楼”之首。新的东兴楼饭庄继承了老品牌精粹，又融入了现代管理新理念。从视觉和味觉上给予就餐者上乘的享受。代表菜有：葱烧海参、油焖大虾、爆三样、干炸小丸子、糟溜鱼片、酱爆鸡丁、烩乌鱼蛋汤、果木烤鸭等。



七彩云南大酒楼 专享优惠



活动时间：2013年6月1日至2014年5月31日
活动卡种：工银白金卡
活动门店：月坛店（010）58566098、安贞店（010）58256999、主语城店（010）88426899
活动内容：工银白金卡持卡人在七彩云南大酒楼刷卡消费，享9折优惠（酒水、凉菜除外，与餐厅其他活动不同时享受）。



地址：北京市西城区月坛北街26号恒华国际大厦
电话：（010）58566060
网址：www.7cyn.com



板栗烧藕丸

爽脆的藕丁让肉圆更富嚼劲，鲜亮的酱汁不仅视觉上赏心悦目更丰富了整道菜的口感，而板栗入菜更是增加了菜品的营养价值。

No. 4 桂花



中秋里，桂花香。桂花是酿酒的佳品，也是制作美食的佳品。金秋时节，现代厨师们制作的各种桂花美食妙不可言、回味无穷。用桂花制作的糖果、糕点、蜜饯等也颇有特色。用桂花蒸馏而得的“桂花露”，疏肝理气、醒脾开胃，是上等的饮料。“桂花点茶，香生一室”，桂花还是熏制花茶的好材料。这个中秋，不妨让自己在桂花香中沉醉。

桂花糕

作为中秋赏月十分应景的小点心，桂花糕有洁白如玉、清甜爽口、细腻化渣、桂香浓郁的特点。



王品台塑牛排专享优惠



活动时间：2013年9月22日—2013年12月31日（12月24日除外）

活动卡种：工银白金卡

活动内容：

1. 活动期间，凭工行白金卡至王品台塑牛排新光天地店消费套餐，结账后可办理王品白金卡一张（当桌限办理一张，不与店铺其他优惠同享）；
2. 成功办理王品白金卡的顾客，下次持王品白金卡至全国王品消费可尊享王品白金卡礼遇。

※ **王品白金卡礼遇：**

1. 免服务费：持白金卡至全国王品消费套餐可享受服务费之礼遇（服务费为每客餐费的10%，每客套餐价+10%服务费=每客餐费）；
2. 特别赠礼A：当桌尊享制定进口红酒一瓶（A、B可同时享用）；
3. 特别赠礼B：当桌随行之贵宾均可享当季「法国蓝带主厨私房菜」一份；
4. 年度感恩礼：入围年度消费排名，尊享奢华限量白金积分礼（详询店内当年方案）。

王品台塑牛排

台塑牛排畅销22年，累计销量超过百万。王品集团将牛排经72种中西香料腌浸两天两夜后，在250℃烤箱烘烤一个半小时，烤制出既是全熟的，又能保持100%鲜嫩度的“最适合中国人的牛排”。王品台塑牛排采用套餐模式，精心设计的9道餐点。秉承“只款待心中最重要的人”的理念，把每一位顾客，都当成心中最重要的人来款待。

王品台塑牛排（新光天地店）

地址：北京市朝阳区建国路87号新光天地6层
电话：（010）57382595
网址：www.wangsteak.com.cn

王品台塑牛排

长安大饭店(陕西大厦)专享优惠



活动时间：2013年7月1日至2013年12月31日

活动卡种：工银白金卡、工银信用卡金卡

活动内容：持卡人在秦乐宫中餐厅消费，享全单9.5折优惠（不含酒水及海鲜）。

长安大饭店（陕西大厦）

酒店坐落在朝阳区，区域内汇聚了大多数的北京外国驻华使馆，是北京繁荣的商业中心区。酒店地理位置优越、交通便捷。秦乐宫中餐厅汇聚精品新派粤菜及陕西特色佳肴。零点散座厅环境精致幽雅，气氛温馨和谐，可容纳200多人同时就餐。32个风格独立的贵宾厅房，均配备高档卡拉OK音响设备及独立卫生间，尽享贵宾级礼遇。

地址：北京市朝阳区华威里27号

电话：（010）67731234

网址：www.changangrandhotel.com



桂花虾球

美味、弹牙的虾球搭配淡淡桂花香，给人以清爽、开胃的感觉。

中秋与桂花酒的不解之缘

我国古人很早就发现了桂花食用价值，屈原在《九歌》中便有“援骖斗兮酌桂浆”、“奠桂酒兮椒浆”的诗句。三国时期的曹植在《仙人篇》里也有“玉樽盈桂酒”之说，到了唐宋，典籍里关于桂花酒的记载就更多了。宋代孔平仲在《谈苑》一书里，详细记载了用桂花酿酒的经验。由此可见，我国以桂花酿酒的时代十分久远。据史料记载，早在春秋战国时期，我们的祖先就知道用桂花酿酒了，而且用桂花酿酒是我们的祖先最早认识和掌握的酿酒技能。古人认为，用桂花酿酒，不但味美可口，还能达到“饮之寿千岁”的功效。所以，古时候人们把桂花酒用来敬神祭祖，用来敬献长辈，祝愿长辈们喝下桂花酒之后延年益寿。

No. 5 南瓜



《本草纲目》里提到南瓜的时候，李时珍先生写到：补中，益气。补中，说的是对脾胃有好处。秋天应该好好养胃，夏天胡吃海塞了一番冷热酸甜，到了气温渐低的秋季，南瓜是十分适宜的食材。

秋天气候干燥，多食用含有丰富维生素A、维生素E的食品，可增强机体免疫力，对改善秋燥症状大有裨益。南瓜含有丰富的维生素E。其所含的β胡萝卜素，可由人体吸收后转化为维生素A，维生素A和蛋白质结合可形成视蛋白，在眼睛健康上扮演重要的角色。

南瓜芝士蛋糕

南瓜做的甜点，且不说味道，单是那份金黄的喜庆色泽，就让人觉得温暖不已。而且，一到甜点里，南瓜似乎立刻来了个大变身，味道也不同凡响起来。



南瓜布丁

香甜细腻、入口即化，给你与众不同的甜蜜滋味。这道南瓜布丁，一定是中秋菜单上的亮点。



在北京一尝米其林星级美食

2013年9月，福楼中国特邀米其林星级明星厨师丹尼·尚博倾心打造秋季美食。随后的一个月，福楼北京行政总厨爱伦·利默（Allan Limmer）将会持续尚博的菜单，将法国佩里戈尔的美味佳肴继续与大家分享。丹尼·尚博经典的“佩里戈尔美食”包括“露杰”鹅肝和鸭腿煲、美极鹅肝、米克面包、黄油煮新西兰小龙虾配土豆泥、千层牛肉配松露汁、多汁扇贝配意米，以及劳卡马杜尔奶酪配松露。促销期间，厨师丹尼·尚博6道菜的品享菜单共888元+10%服务费。同时，他的经典菜品也会在零点菜单中呈现。此外，福楼的特色菜品如生蚝、海鲜盘、蜗牛和法式薄饼等在活动期间仍会供应。

福楼法餐厅专享优惠

活动时间：2013年9月1日至2013年12月31日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：活动期间持白金卡消费，全单9.2折。

福楼北京

福楼北京环境幽雅、设计华美，在保留经典菜式的同时，为食客提供了更加丰富多彩的菜品和酒品选择。面积达290平方米的用餐大厅可以容纳120人同时就餐。隔而不断的巧妙设计既创造出灵活多变的空间，又烘托出静谧优雅的气氛。分布在大厅两侧的5个豪华私密包间则各有特色和主题，每个包间都洋溢着浓郁的法国文化。迷人的露天花园是享受法式生活和举行婚宴的绝佳场所。

地址：北京市朝阳区霄云路18号

电话：(010)65955135

网址：www.flo.cn



The Luxury Kingdom of Top Brand

顶级品牌的奢华王国

文 / Rose

从珠宝到腕表，从箱包到服装……真正的奢侈品都是有灵魂的，

每一处设计都体现出一种理念，

它们不因时间流逝而蒙尘，也不随时尚轮回而善变。

如果想彰显自己的独特风格和非凡品位，那么这些世界顶级品牌是你必然的选择。



Bulgari
宝格丽

源自希腊的绚丽色彩

意大利的宝格丽品牌源自希腊，创始人索帝里欧·宝格丽原是一名银匠。1884年他在罗马开了一家银器店。20世纪初，他的两个儿子吉奥·宝格丽和柯斯坦提诺·宝格丽开始热衷于制作宝石首饰。1930年兄弟二人接管家族买卖，开始打造他们的首饰王国。宝格丽在首饰生产中以色彩为设计精髓，独创性地用多种不同颜色的宝石进行搭配组合，再运用不同材质的底座，以凸显宝石的耀眼光彩。为了使首饰上的彩色宝石产生浑圆柔和的感觉，宝格丽开始研究改良圆凸面切割法，以圆凸面宝石代替多重切割面宝石。此外，宝格丽开创了心形宝石切割法和其他许多新奇独特的镶嵌形状。



品牌影响力

宝格丽创立于1884年，时至今日已成为全球知名的奢侈品品牌。在21世纪，Bulgari 仍旧保留着工作坊形式生产的宝格丽珠宝。尼可拉·宝格丽曾说：“一个人如果只想着过去的辉煌是非常愚蠢的，如果要成功，就必须结合过去、现在、未来，这才是挑战，而地平线并非只有一条。”今日的宝格丽致力于卓越大胆且现代化的设计风格，其顶级的品质和独特的设计一直为全球顾客所赞赏。

向经典致敬

B. zero1 戒指系列

其特色在于各种宝贵白金和宝石的运用，从人造白金和黄金、彩色凸圆形宝石、心形宝石到密镶圆形切割的钻石皆在取材之列。B. zero1 女士戒指的指环侧有“Bulgari”字样，而戒指的设计新颖，极具时尚感。

品牌影响力

经历160多年历史的蒂芙尼公司，由始至终都以优雅及精致的风格著称。经典设计是蒂芙尼作品的定义，也就是说每件令人惊叹的完美杰作都可以世代相传、魅力永恒。蒂芙尼的设计从不迎合起起落落的流行时尚，它完全凌驾于潮流之上。蒂芙尼的创作精髓和理念皆焕发出浓郁的美国特色：简约鲜明的线条诉说令人心旷神怡的优雅。

向经典致敬

Tiffany Setting 六爪镶嵌钻戒

这款戒指堪称有史以来最璀璨瑰丽的钻戒，是订婚钻戒之中的传世经典。一如所有承载于蒂芙尼经典蓝色礼盒中的珠宝，这款钻戒同样成为举世公认的人间至宝。

Tiffany
蒂芙尼

焕发最浓郁的美国特色

1837年，美国康涅狄格州一位磨坊主的儿子查尔斯·刘易斯·蒂芙尼在纽约百老汇与人合伙开了一家时尚精品店。1853年，蒂芙尼独自接管该店，把注意力放在珠宝的经营上。不久，蒂芙尼购入了一颗黄钻，将其命名为Tiffany Diamond，作为镇店之宝。后来，蒂芙尼再爆惊世之举——购入法国皇室珠宝。纽约报界从此将查尔斯·刘易斯·蒂芙尼誉为“钻石之王”。自此，蒂芙尼便一跃成为全世界顶级钻石的汇聚之所。

Patek Philippe
百达翡丽

揭秘时间密码的巅峰之作

百达翡丽是腕表界的佼佼者，它的创立源自一名波兰贵族安东尼·百达的理想与远见。1839 年，百达与才华横溢的波兰钟表匠 Francois Czapek 共同成立了公司，推出的钟表开始享有盛誉。1851 年，法裔的年轻制表创作天才简·翡丽正式加盟。百达翡丽公司对腕表的产量有严格的限制，每款不会超过 1 万枚。一枚普通的百达翡丽腕表从设计到出厂至少需要 9 个月，对于有特殊要求的腕表或怀表，设计和生产的时间则能长达 9 年。从公司成立到现在一个半世纪，其总产量仅 60 万枚。百达翡丽是瑞士最后一家完全独立的制表厂，产品的每个部分均在日内瓦生产。购买者的资料会登记在日内瓦的钟表档案馆内，当相关资料发生变化，档案会随之更改。



品牌影响力

百达翡丽是公认的世界上最好的钟表品牌，“品质、美丽、可靠”是百达翡丽始终如一的优秀传统。百达翡丽的品牌标语是：“开创你自己的传统”（“Begin your own tradition”）：时至今日，这一独到的品牌理念早已深入人心。

向经典致敬

英国女王的袋表

在 1851 年伦敦世界博览会上，英国维多利亚女王选中并买下了一枚百达翡丽袋表。这枚采用新旋柄的袋表悬垂在一根镶有 13 颗钻石的 18K 金别针上，珐琅蓝金表盖上饰以钻石拼成的玫瑰。百达翡丽由此奠定了其贵族化的地位。

Vacheron Constantin
江诗丹顿

传承历史的“时光机”

1755 年，年轻的钟表设计师 Jean-Marc Vacheron 在日内瓦开了一间工作室，设计制造出的第一块珐琅表盘银表，成为江诗丹顿的发轫之作。1819 年，Francois Constantin 加入公司，公司产品从此有了“Vacheron Constantin”的品牌名称。1880 年，江诗丹顿开始使用形似 4 个丁香花瓣的马耳他十字标识。1910 年，江诗丹顿开始加入腕表生产。“最小批量、最优质量、最高卖价”一直是江诗丹顿的经营战略。如今，江诗丹顿在日内瓦的工厂年产量仅为 6000 枚表。自 1840 年起，每枚腕表的生 产 图 纸、记 录、销 售 日 期 及 机 芯 表 壳 编 号 等 资 料，都完整无缺地保留在公司的档案柜中。



品牌影响力

以着重人文精神及历史传承而闻名遐迩的江诗丹顿，历经 200 多年的时光淘洗，如今，俨然为“时间”的同义词，更是爱表人士眼中无可取代的腕上艺术品，其表盘上的如瑞士国徽般的十字标识，已经是品位、地位和财富的象征。

向经典致敬

Grand Complication 怀表

1928 年，江诗丹顿以 18K 金打造的怀表“Grand Complication”问世。这款传世名表有指针指示、一分钟计时、闹钟、万年历等功能，当时仅限量生产 3 枚。



Hermès
爱马仕

以马具起家的奢侈品王国

著名的爱马仕以生产马鞍和马具起家，整个品牌由整体到细节，再到专卖店，都弥漫着浓郁的马文化底蕴。1837 年，蒂埃利·爱马仕开设了第一间马具专营店。1879 年，他的儿子查理·爱马仕将家族企业扩大，其品牌也成为法国式奢华消费的典型代表。20 世纪 20 年代，爱马仕将产品拓展至手提袋、珠宝以及腕表、丝巾等领域。1956 年，摩纳哥王妃格蕾丝·凯利正身怀六甲，某次出席公共场合，面对热情媒体的镜头，她不由自主地用爱马仕凯利皮包遮掩因怀孕而隆起的小腹。美国《生活》杂志将这一难得的画面用作封面。爱马仕凯利皮包之名不胫而走，这个镜头也成为历史性的画面。



品牌影响力

“皮革制品造就运动和优雅至极的传统。”爱马仕品牌所有的产品都选用最上乘的高级材料，注重工艺装饰，细节精巧，以其优良的质量赢得了良好的信誉。这个以马具制造起家的王国，在历经五代传承和百余年辉煌之后，至今仍旧保持着经典和高品质，并凭借其一贯秉持的传统精神，在奢侈品消费王国里屹立不倒。

向经典致敬

Hermès Birkin Bag 爱马仕铂金包

缘于歌手 Jane Birkin 的需求，以 HAC 手袋为原型设计而来。铂金包采用的都是经过细心甄选的一张完整无瑕的皮革，完全由同一位工匠使用双针缝制工艺手工制作完成，对每一个细节都严格把控，确保每件铂金包都至臻完美。

Louis Vuitton
路易威登

世界皮具潮流中的轩然大波

1854 年，创始人路易威登在巴黎开设了第一间店铺，革命性地创制了平顶皮衣箱，打破了旅行箱只能用皮革的传统，推出了白杨木箱子，并在外面覆了一层灰色的帆布，使旅行箱更轻便、防水；在箱内增加了内设，方便摆放饰物之用，深受女性欢迎。这些革新，一举成为追求精致高档生活的时尚人士的心水之选，为这一品牌奠定了高端的定位。1896 年，其子 Georges 用父亲姓名中的简写 L 及 V 配合花朵图案，设计出今天仍蜚声国际的交织字母印上粗帆布的样式。100 多年来路易威登品牌一直把崇尚精致、品质、舒适的“旅行哲学”，作为设计的出发点，作为一个奢侈品牌，它在时尚王国已占据了无人可替代的位置。



品牌影响力

这个专为王公贵族制作旅行箱包的传统老牌，现在早已是皮具界时尚前沿的领跑者，哪怕一个小小细节的改变，都足以在世界皮具潮流中掀起轩然大波。LV 的另一个成功秘诀是力求为尊贵的顾客营造一种“家庭”氛围，LV 的产品可以从外祖母传给妈妈，再由妈妈传给女儿，专卖店为客户提供永久的保养服务，这对品牌生命力的延续意义非凡。

向经典致敬

LV Keepall | 经典款旅行包

无论是圆弧的手柄设计还是可拆式的牛皮肩带或是双拉链带锁开合，还有适合机舱的大小尺寸，LV 都做得面面俱到，一切从舒适、实用、安全来考量。



ENJOY LIFE
奢华享受



最具独特风格的时尚帝国

“Chanel”创办人 Coco Chanel（可可·香奈儿）原名 Gabrielle Bonheur Chanel。这位美丽而非凡的法国女子，曾在咖啡屋当过歌手，在巴黎开设过女装帽店。1914 年，Coco Chanel 开设了两家时装店，影响后世深远的时装品牌“Chanel”宣告诞生。

“香奈儿代表的是一种风格、一种历久弥新的独特风格”，Chanel 女士如此形容自己的设计，她创造了伟大的时尚帝国，同时追求自己想要的生活。“华丽的反面不是贫穷，而是庸俗”，她主导的香奈儿品牌最特别之处在于实用的华丽，她从生活周围撷取灵感，尤其是爱情，她和英国贵族 Etienne Balsan 来往，对方资助她开第一家女装帽店，而另一位 Arthur Capel 则出资为她开时尚店；她与西敏公爵一同出游，启发设计出第一款斜纹软呢料套装；生命中每一个男性都能激发她创意的泉源，她不是单靠幸运，而是非常努力地认真地工作！

香奈儿逝世后，1983 年起由设计天才 Karl Lagerfeld（卡尔·拉格菲尔德）接班。从他的设计中依旧能领会到“香奈尔”的纯正风范。



老佛爷会员卡权益

会员权益			银卡	金卡
积分相关权益	积分累积	化妆品类	每累积¥1元有效消费可得2积分	每累积¥1元有效消费可得2积分
		其他品类	每累积¥1元有效消费可得1积分	每累积¥1元有效消费可得1.5积分
	积分兑换及使用		每100积分可抵扣1元消费	每100积分可抵扣1元消费
折扣相关权益	会员折扣		专享老佛爷精选正价货品9折优惠	专享老佛爷精选正价货品9折优惠
服务相关权益	获享老佛爷时尚资讯及活动邀请		✓	✓
	乐享购物停车优惠		当日购物满¥500元可获1小时免费停车	当日购物满¥500元可获2小时免费停车
	购物满额即可尊享免费送货服务（送货区域仅限北京市5环以内，特殊货品除外）		当日消费满¥2000元	任意消费
	尊享免费改衣服务（仅限老佛爷精选货品，减价期除外）		✓	✓
	尊享免费私人购物顾问服务		✓	✓
	免费礼品包装服务		×	✓

* 老佛爷百货会员权益、积分累积及使用细则以老佛爷百货官网明示之《老佛爷百货会员计划章程》为准。



品牌影响力

“Chanel”对整个世界来说是“永远的时尚和个性”。“流行稍纵即逝，风格永存”是品牌背后的指导力量。Chanel 女士超越生命极限的设计和崇尚自由随意搭配的风格，把女性从笨拙的体形和扭曲的束缚中解放出来，将女性本质的需求转化为香奈儿品牌的内涵。在欧美流传着一句话 “当你找不到合适的服装时，就穿香奈儿套装”。



LBD
香奈儿小黑裙

Chanel 女士在 1926 年发布她的黑色小礼服，其款式及廓型可谓前所未有的，小黑裙长至膝盖，带着几分帅气的纤细，赋予女性一种全新的自由，展现出传统既定规范外的另一种女性美。此外，小黑裙所需要的配饰也是越少越好，珍珠、胸针、胸花或腰带等都成为给小黑裙增色的小要素。

老佛爷百货专享优惠



活动时间：2013 年 9 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日
活动卡种：工银白金卡、工银信用卡金卡
活动内容：工银白金信用卡持卡人凭本人信用卡及有效身份证件，可于北京老佛爷百货顾客服务中心直接注册并升级成为金卡会员；工银信用卡金卡持卡人凭本人信用卡及有效身份证件，可于北京老佛爷百货顾客服务中心直接注册并升级成为银卡会员。

老佛爷百货

以“让时尚属于每一个人”为品牌使命，用精挑细选的品牌呈现最有型的混搭风格，这就是对老佛爷百货最好的诠释。北京老佛爷百货盛大开幕之际，集结众多全球顶尖潮牌合力推出限量款，在全球独家发售。

地址：北京市西城区西单北大街 110 号
电话：（010）59629888
网址：www.gallerieslafayette.cn



巴黎老佛爷百货 北京盛大开幕

西单北大街灵境胡同·北京

SO FASHION, SO ALIVE



了解老佛爷百货最新优惠及时尚资讯，关注老佛爷百货新浪微博及微信@老佛爷百货中国
更多信息，敬请访问www.gallerieslafayette.cn

2 Cars in Life

如果一生只能拥有 2 款车

文、图 / 大空翼

你一生中至少需要两款车，
一辆既能优雅穿梭于城市又能带你奔向狂野郊外的城市跨界车肯定是其中之一，
另一辆车则应该是能用速度释放你激情的跑车。
有了它们，你将获得人生中极致般的享乐体验。



大块头也优雅 Bentley SUV EXP 9 F



宾利给人的感觉永远都是在优雅地行走，这个 XXL 号大块头的宾利同样延续了这种风格。EXP 9 F 概念车采用了宾利经典的家族式设计风格，例如矩阵式前格栅、圆形的头灯和标志性的特征线条。大尺寸的进气格栅造型稳重，占据了车头的大部分位置，圆形的大灯和下方的雾灯拥有着相同的尺寸。车轮采用了大尺寸的多辐造型，车尾的设计则采用的是 Coupe 造型，倾斜的 D 柱几乎是标准英国豪华 SUV 的特征设计。

座椅采用的是 4+1 的设计，后座可以轻松折叠并存放起来，以提供更大的储物空间。后座展开时，允许乘坐者通过安装的平板电脑保持网络连接，同时中央扶手内还隐藏了一个可放置香槟酒和酒杯的冷却箱。定制的野餐篮和一个可缩回的遮阳篷使得这款 EXP 9 F 对于乡村的午后休闲非常理想。动力方面，宾利 SUV Concept 会采用 V8 和 W12 两种混合动力系统，该车所配备的电动机在纯电动驱动下可使汽车行驶 25 ~ 30 公里。同时配备了一款 8 速的自动变速箱。

英伦飒爽风度 Aston martin Vanquish

阿斯顿马丁 Vanquish 车型是采用前中置典型的英式豪华 GT 跑车，将奢华和舒适融入到跑车的精髓当中。历久弥新重新启用“Vanquish”，作为旗舰车型的代号，外形融入 One-77 和 AM310 概念车的造型精髓，它的引入将再次让中国看到阿斯顿马丁英式跑车的魅力。

Vanquish 的心脏依旧是一台 6.0 升 V12 发动机的最新调校版，可达 565 马力 (573 PS) 及 6750rpm 的峰值功率输出。完美车身后配重、轻巧车重，加上 Aston Martin 著名 VH 车架结构的绝佳刚性，Aston Vanquish 比 DBS 多出 25% 抗扭曲刚性。对于各种路面状况、驾驶操控，都能够立即且直接地反应。同时为了进一步提升性能与操控表现，Vanquish 首度搭载 Launch Control 起步控制系统、DSC 车身动态稳定控制系统、扭力控制、ADS 主动式悬架等先进科技。





蓝血速跑 2014 捷豹 XFR-S

捷豹以其英国血统，在人们心目中一向都不是那种一味追求速度的品牌，“英气逼人”或许是对它最中肯的形容词。捷豹于洛杉矶车展发布了最新款 XFR-S 轿车，XFR-S 为高性能汽车 R-S 系列中第二款车型，延续了 R-S 系列风格，外形和性格都极其夺人眼球。

2014 款 XFR-S 使用了与 XKR-S 相同的 5.0 升 V8 涡轮增压发动机，最大输出功率可达 405Kw，最大扭矩为 680N·m，动力通过一台 ZF 的 Quickshift 八速变速箱传递至车身，使这辆 2014 款 XFR-S 可以在 4.6 秒内从静止加速到 100 公里，它的最高时速也达到了电子限速的极限 300 公里 / 小时！

为了提高操控性，捷豹的工程师们重新校准了 XFR-S 的电子主动差速系统和车身动态稳定控制系统，并且为它装上了更宽的 20 英寸的 Varuna 合金轮毂以及宽胎，以此来提升抓地力。

时尚跨界典范

2013 款路虎揽胜极光西西里岛黄色限量版

位于意大利南部的西西里岛是一个春秋温暖、夏季干燥的舒适地区，如此宜人的气候也孕育出不少独特风情，这辆车就是以这里为灵感而设计的 Range Rover Evoque 西西里岛特别版。原厂提供了双门或五门车型的自由选择度，外观车色采用舒服亮眼的 Sicilian Yellow 显现，消费者还能选择相反调性的 Santorini Black 车色与 Sicilian Yellow 车顶的个性风格。既然 LAND ROVER 已经提供了充足的双门或是五门车型，那引擎的选项势必也很丰富，订购 Range Rover Evoque 西西里岛特别版的消费者，可选择搭载 2.2L 柴油涡轮增压引擎的车型，并提供 TD4 马力 150hp 以及 SD4 马力 190hp 两种动力输出选项，汽油方面则有排气量 2.0L 马力 240hp 的 Si4 引擎来搭配。



北京长久世达专享优惠



活动时间：2013 年 7 月 1 日至 2014 年 6 月 30 日

活动卡种：工银白金卡

活动内容：

1. 路虎品牌：2013 款神 2 车系、2013 款发现 4 较现市场零售价优惠 2 万元；2013 款揽胜极光较现市场零售价优惠 4.5 万元。
2. 捷豹品牌：2013 款 XF 车系在现市场零售价格基础上享受 8.2 折优惠；2013 款 XJ 在现市场零售价格基础上享受 7.7 折优惠。

※备注：需要提前交 10 万～20 万元不等的订金。

北京长久世达汽车销售有限公司

北京长久世达高端豪华品牌“捷豹路虎”双品牌汽车 4s 店，不仅拥有全套进口维修设备，更于内部设有贵宾接待专区，拥有室内高尔夫训练场、豪华影院、VIP 休息室等。店内处处彰显捷豹路虎的高贵品质，体现了长久世达细致入微的服务态度。让车主从车辆选购到保养维修，每一环节均能享受到高品质的服务。

地址：北京市南四环东路榴乡桥东 200 米路北
电话：400-637-0352



北京长久世达



豹子升级 Subaru XV

斯巴鲁 XV 是在翼豹基础上打造的跨界旅行版车型。斯巴鲁 XV 量产版采用了与新一代翼豹相同的家族式前脸造型，在大量运动套件的包裹之下，斯巴鲁 XV 还是呈现出了极强的运动气息。

斯巴鲁 XV 配置了包括可遥控导航系统及音响系统的 4.3 英寸触摸多媒体显示系统以及斯巴鲁最为先进的行车安全辅助系统，并通过车身上所装备的摄像头显示在大尺寸液晶显示屏幕中。动力方面，斯巴鲁 XV 采用了左右对称的全时四驱行驶，引擎方面则提供了 3 款发动机供选择，其中 1.6L 与 2.0L 的汽油发动机各一台，另一台则为 2.0L 的柴油发动机。其中 2.0L 汽油版最大扭矩达到了 196kW，峰值扭矩 196N·m。在变速箱方面，斯巴鲁 XV 还是有很不错的升级的，在翼豹上那款老气横秋的 4 速变速箱变为全新的带六速手动模式的 CVT 变速器。



野兽般的怒吼 AUDI R8 V10 Plus

R8 堪称是 AUDI 创厂以来第一款纯种超跑，在 2012 年 AUDI 推出小改款的 R8 之后，更进一步为 V10 车型追加了所谓的 Plus 版本，使其动力性能获得进一步的提升。

AUDI R8 V10 Plus 虽然仍旧搭载 5.2L V10 自然进气汽油引擎，但最大马力上调至 550hp，峰值扭矩则是 55.1kgm，而在大幅轻量化的原则之下，不但车重下探 1570kg，搭配 7 速双离合变速器系统，从静止加速至 100km/h 只需 3.5 秒，极速更可达 317km / h。AUDI 原厂在 Youtube 上放上了一段 R8 V10 Plus 站上马力机油门加速的影片，不仅让 5.2L V10 引擎释放出气势磅礴、令人心醉的引擎声浪，在引擎室以及车尾的部分更是直接镂空，退挡补油时尾管的蓝色火焰更让车迷们能够一览无余，对于超跑迷与机械迷来说，堪称视觉、听觉双重享受。



How To Stay Healthy In Autumn

金秋十月 时令养生

文 /Rose

中医认为人应与天地相应，即人与自然界息息相关，由此产生了顺应自然的养生理论和养生方法，季节养生和时令养生就是其中之一。金秋时节，我们除了享受凉爽的气候、丰收的果实以外，还要适当地对身体进行科学的调养，达到强身健体的目的。



养肤



秋季面部修复 7 步骤

秋季面部皮肤容易出现干燥脱皮、过敏等状况，7 步修复保养法，能让你容光焕发。

Step1 洁 肤

秋天尽量用冷水或温水洗脸，对促进皮肤吸收水分、增进皮肤弹性和光泽，提高皮肤抵抗力有良好效果。选用温和、弱酸性的洁面乳类产品，一天 1～2 次，不需使用香料或色素较重的香皂，否则会引起过敏，尤其是敏感皮肤一定要选用敏感型洗面奶。

Step2 爽 肤

将夏季的酸性化妆水，改为碱性化妆水（不含香料、酒精），敏感肌肤一定要用敏感型爽肤水。用棉片蘸取化妆水轻拍于脸部，使其水分和营养成分完全被皮肤吸收。

Step3 护 肤

选用补水类的护肤品。皮肤对水溶性成分吸收较慢，对脂溶性成分吸收较快。比如：维生素 C、维生素 B 属于水溶性成分；维生素 A、维生素 E 属于脂溶性成分。另外，最好是选择纯天然的、温和清爽型的护肤品，特别是那些脸部皮肤经常出现过敏状况的人群。

Step4 去角质

经过一夏天的紫外线照射，皮肤会变得干燥，角质层会变厚，而变厚的角质层覆盖在皮肤表面妨碍了有效成分的渗透吸收。因此，除了敏感肌肤外，应该在秋季做一次深层去角质。

Step5 滋 养

可以用补水保湿类的精华素，中油性皮肤可选用精华液，中干性皮肤可以选用精华露。此外，可用精华素面膜，面膜能滋润肌肤、清除皮肤的污垢、促进血液循环等。

Step6 防 晒

秋季紫外线会稍弱，可用 8～15SPF 的防晒霜。其次，可以使用补氧亮肤的产品，因为这个季节紫外线照射稍弱、温度降低，用完亮肤产品后，对色素减淡作用较大。

Step7 按 摩

每日清晨坚持双手按摩面部皮肤，顺肌肤、血管的走向，从里向外进行按摩，能促进面部血液循环，缓和皮肤神经的疲劳，起到保护皮肤的作用。

全身肌肤 5 项护理

秋季风大尘多，空气十分干燥。此时，人们暴露在外的皮肤会有一种紧绷的感觉、缺乏弹性，甚至还会起皮。因此，秋季对肌肤的护理也不容忽视。

NO.1 正确洗澡

进入秋季，由于皮肤水分蒸发加快，皮肤角质层水分会缺少。因此，可适当减少洗澡的次数。洗澡时选用碱性小的、中性的溶液最好。沐浴后最好涂一层可以润肤、保湿的护肤品。

NO.2 体内补水

饮足够的水，使之渗透于组织细胞间，让皮肤得到充足的水分。每日饮水量 6～8 杯，同时还可饮用果汁、矿泉水、茶水等。另外，还可以在房内放上 1 盆水或使用空气加湿器，以增加室内的湿度。有需要者每隔数小时可给皮肤喷点水，使皮肤始终处在一种较为湿润的状态。

NO.3 调节情绪

人的精神状态、心理状态会通过表皮层的神经纤维控制作用于皮肤。若心情苦闷、精神萎靡，或长期感到紧张、恐惧、压抑，会造成皮肤血液循环供应不足，使皮肤苍白、黄黑，皱纹加深，过早衰老。因此，平时要注意调节情绪，保持心情愉快。

NO.4 充足的睡眠

白天皮肤在外暴露，夜晚需要补充足够的营养和修复损伤的细胞，第二天肤色才能明亮。皮肤的营养和修复主要在晚上 10 点至凌晨 4 点。因此，每天要保证 6～8 小时的睡眠时间。

NO.5 饮食调养

多吃新鲜的蔬菜、水果、鱼、瘦肉等，尽量戒除烟酒、咖啡食品。还可多吃芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、梨等防燥滋阴食物，能较好地滋润肌肤、美化容颜。



养发



秋日实用 5 “发则”

秋天来了，气候干燥，我们的头发也因季节的变化而失去水分，容易引起头发干枯、失去光泽而脱落。这时我们要更加注意保养，让头发安然度秋。

法则一：洗头不宜太勤

秋季应该尽量减少洗头的次数，以避免具有保护头发作用的头皮油脂的流失。一般每周洗头 2 ～ 3 次就足够了。洗头时水温不宜太高，应与体温 37℃ 接近。其次，最好不要使用强效去油脂和去头屑类型的洗发水，可选择温和的天然洗发剂或中药制剂的洗发水，同时要多用护发素。偶尔也可以在水里加点啤酒、食盐或醋，这样也能预防和减少脱发。

法则二：不宜烫发染发

烫发、染发是最伤发质的。烫发是通过物理作用强制蛋白质改变，从而改变头发结构和发质，对头发的伤害很大。而染发则会伤害到头发的毛鳞片，烫发、染发后头发很容易变干变脆、枯黄分叉、断裂和脱落。而过度使用吹风机会让发色光泽减低，缩短头发的寿命，严重者还会变成干枯状的黄褐色。因此，秋天应减少烫、染发次数，如果头发变干，可以做个营养焗油，或使用一些护发素让头发保湿。

法则三：适当梳头按摩护发

每天适度梳发对头发有益，能改善头部的血液循环，使头发得到滋养，光润乌黑、发根牢固。但头发不宜梳理得过紧，否则还易使头发脱落。最好在梳发前先用手指把缠绕的头发拉开。梳理时不要直接由发根梳到发梢，应先从距离发梢约两厘米的地方梳起，在所有的缠结梳通以后，再梳头发。为防止静电，不用塑料梳子，应选择木质或者牛角梳，齿距最好宽一点，以免损伤头皮。避免在湿发时梳头，梳头时最好使用圆头齿的梳子，减少对头发的“拉扯”。

法则四：养成良好的睡眠习惯

睡个好觉，可以促进皮肤及毛发正常新陈代谢，睡眠既要保证质量，又要保证时间。中医学认为晚上 11 时至早上 6 时是养精蓄锐的最佳时间。每天睡眠不要少于 6 个小时，中午可适当休息 30 ～ 60 分钟，养成定时睡眠的好习惯。另外，压力大、情绪紧张，也是造成脱发的主要诱因，焦虑压抑的程度越深，脱发的速度也越快。

法则五：选择头发爱“吃”的食物

饮食调养对于保持头发光泽、增进发丝的健康也很有帮助。让头发多“喝水”，多饮淡茶和开水是最重要的，切忌口渴才喝水。铁、硫、维生素 A、维生素 E 和优质蛋白质是头发生长所必需的营养物质，因而饮食要多样化，多吃一些植物蛋白，如豆类、海带等。还可以多吃一些坚果类的食物，如核桃、板栗、花生等，这些东西可以给头发增加营养、加强固发，而绿叶蔬菜和胡萝卜也是加强头皮角质层健康的优质选择。



养肺



金秋养肺最适宜

中医学强调，肺喜润而恶燥，秋季气候干燥，最容易损伤肺，因此，这一季节尤其要注意对肺的保养，一定要从内部调养，给它足够的水分，预防肺病。

饮水养肺

干燥的秋季使人的皮肤日蒸发的水分在 600 毫升以上，肺呼吸的日蒸发水分在 300 毫升以上，因此，主动饮水是秋季养肺的重要环节。当然，主动饮水也是有一定技巧的，即一次不宜大量地快速饮水，要多次少饮。最好是在清晨锻炼之前和晚上睡觉前各饮水 200 毫升，白天的两餐之间可饮水 800 毫升左右，这样可使肺腑滋润，充满生机。

饮食养肺

古代医书提到：形寒饮冷则伤肺。是说如果没有适当保暖、避风寒，或者经常吃喝冰冷食物饮料，则容易损伤肺部机能而出现疾病。因此饮食养肺应多吃乌骨鸡、猪肺、芝麻、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋等，但要结合个人体质、肠胃功能酌量选用。有内热的人，养肺关键在于清热化痰解毒，可以吃些绿豆、芹菜、苦瓜、芥蓝、白菜、萝卜来泻火；而阴虚的人养肺可多吃一些银耳、百合、莲子、梨、藕、萝卜、荸荠、山药、豆浆、蜂蜜等具有滋阴润肺作用的食物。

运动养肺

秋季应特别注意呼吸系统的锻炼，多做做扩胸运动；提倡腹式呼吸法，伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，能增加肺容量。此外，笑能够使人的胸廓扩张胸肌伸展，肺活量增大，调节人体气肌的升降，解除胸闷，恢复体力。尤其是在清晨锻炼时，如果开怀大笑，可以使肺吸入许多清新空气，呼出废气，加快血液循环，从而达到心肺气血调和，以保持人的情绪稳定。

Another card in your life

牙齿——您的另一张名片

文 / 五月花口腔诊所创始人 刘荣坤博士

现代社会充满各种压力和竞争。人们要面对升学、社交、求职、晋升的压力。为了在各种竞争中赢得机会和胜出，人们总希望在自己的简历和名片上可以标注更高的学历、更多的成就。但是，人们常常忽视了另一张抹不掉和遮不住的名片——牙齿状况。

为了增加个人魅力和吸引力，在面对考官、同事、上级、朋友、生意伙伴、投资人、客户时展示自己最好的一面、人们开始注重自己的着装和举止，却忽视了牙齿对个人形象的影响。我们经常会听到有人说“我从来没有看过牙”或“我从来没有洗过牙”。对于很多发达国家的人来说，从没看过牙医是一件难于想象的事！如果一个人从来没有洗过牙，在他们看来就像从来没有洗过澡一样。他们认为牙齿的好坏反映的是一个人的健康状况和个人品质。

据《今日美国》（《USA TODAY》）的调查显示，在衡量异性的10项指标中，无论是男士还是女士均把牙齿的好坏排在第一位，其次是讲话用的语法是否正确，接着是头发是否干净整齐、穿着是否得体、是否有纹身、指甲或手的状况、讲话的口音、穿着的鞋是否干净漂亮而没有破损，而像开什么样的车则排倒数第二，使用什么品牌的电话排在最后。分析者认为出现这种结果一点也不意外，因为在美国人看来牙齿的好坏象征一个人的整体健康状况和生活品质。如果牙齿健康，提示个人的全身健康也会不错。而生活品质则是从细节上体现的，牙齿则是这些细节的集中表现。在美国，牙齿的好坏几乎是过去生活状况和成长环境的真实写照。我们都知道在美国看牙很贵。富人都会有自己的私人牙医。中产阶级家庭常常都会把孩子矫正牙齿的费用作为家庭的一项开支来进行预算，就像买车和买房一样。而生活于社会底层的人自然不会有闲钱处理牙齿的问题。因此，如果某人的牙齿不好，暗示着这个人的成长环境和生活环境不良，也意味着生活品质不高。



五月花口腔诊所创始人 刘荣坤博士



在英国的一项调查中，一半以上的受访者相信一口洁白整齐的牙齿对于一个人的事业和感情生活有重要影响。将近一半的人相信好牙可以帮助自己结交更多的朋友和改善人际关系。1/3的人相信难看的牙会妨碍找到自己的另一半。许多英国人将威廉王子的妻子——凯特王妃的灿烂笑容视为他们最喜欢的笑容。

然而，在中国大多数人的价值观里，豪车、豪宅、名牌肯定是排在衡量他人因素的首位，牙齿则排在最后。这也就不难理解为什么有那么多人，每年花上千元打一次高尔夫球、花数千元吃一顿饭、花数百元做一次头发或指甲，一点都不会心疼，而一年或几年花几百元让受过最长专业教育的医生做一次口腔护理、洗一次牙或补颗牙都会嫌贵。这也是我们会经常看到人们开着名车、拎着名包、衣着光鲜亮丽，谈笑间却露出黄黄、脏脏和歪七扭八的牙齿的原因。

当然，还有很大一部分人牙齿不好，不是因为怕花钱，而是没有意识到问题的存在。过去，整个社会都很贫穷，我们不可能有精力关注牙齿的问题。现在，即使生活好了，人们还是保持过去的一些老观念和老习惯，没有意识到牙齿的重要性。我们常常在电视上或各种媒体上，看到一些商界、企业界、金融界、学术界或其他各领域的社会精英，他们都事业有成，知名度也颇高，可是露出的牙齿实在是让人心生遗憾。细心的您一定会发现，摄像头总会快速躲避那些露出糟糕牙齿的面孔。

一个年轻人，无论您学得有多好、能力有多强，如果您的牙齿很糟糕，可能在第一轮求职面试中就已经被刷掉了。其实，牙齿是您的另一张抹不掉和遮不住的名片。洁白整齐的牙齿是健康、积极向上、乐观、品质生活的象征。而糟糕的牙齿则是不清洁、懒散随意、病态、生活状态不良的直接反映。是时候花点时间关爱我们的牙齿了。未来的时尚生活应该是健康、积极、穿戴得体、笑容灿烂，富于正能量的。牙齿，作为您的另一张名片，您关注到了吗？

工银白金卡特惠 齿科护理增值服务



活动时间：即日起至2013年12月31日
活动卡种：工商银行北京分行工银白金卡（包括主卡、副卡）
活动商户：北京五月花口腔诊所（金融街店、国贸店）、瑞尔齿科（国际大厦诊所、燕莎诊所、中关村诊所、华贸诊所、世纪财富诊所、京汇大厦诊所、口腔医院VIP诊所、荣和诊所、翠微诊所）
活动内容：活动期间，工商银行北京分行工银白金卡（包括主卡、副卡）持卡人享受国际齿科机构全套口腔护理增值服务，包括：口腔检查+洁齿+抛光+喷砂（或全景X光片）。
积分兑换：2013年，中国工商银行北京分行工银白金卡持卡人可用3万信用卡积分兑换一次口腔护理增值服务，如第二次需要以上服务，可用10万积分进行兑换。

※ 更多详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 4000095588



五月花口腔诊所

五月花口腔诊所于2006年由留学美国的口腔医学博士刘荣坤女士创建，现已发展成为北京地区私立口腔诊所集高水平医疗技术、先进设备和优质服务为一体的高端品牌。提供从儿童、成人到老人的所有齿科服务。

电话：(010)65058033/66578833
网址：www.mayflowerdental.com.cn



瑞尔齿科

瑞尔齿科是中国高端齿科服务行业领先品牌，致力于为国内的中产阶级及外籍人士提供一流的国际化齿科服务。不断努力让更多追求高品质生活的人们拥有自信的笑容。

电话：400-880-1900
网址：www.arrail-dental.com

The Story about Chinese Alleyway

老北京胡同的故事

文 /Rose

在北京，只有在胡同的生活中，才能真正感觉到四九城的气息。

穿行在青灰色基调的巷陌里，胡同里简单而质朴的生活画面恍然重现：胡同里安静，没有那么喧闹；

胡同里道儿窄，没那么宽阔和平整。

可就在这一方小小的天地间，有着琳琅满目的书摊、水果摊；有着师傅手艺扎实的理发店、照相馆和物美价廉的小餐馆；有着拎着菜回家的叔叔婶婶、在树下纳凉的大爷大妈、肆意玩闹的小伙伴；

还有着值得我们终身纪念的美好时光。

老北京的一方天地

胡同，原为蒙古语，亦作“衡衢”，也叫“里弄”、“巷”，是城市中一种狭长的通道。北京胡同最早起源于元朝，当时蒙古人把元大都的街巷叫作胡同。后经元、明、清三个朝代的发展，上千条胡同错落有致地交织在紫禁城里，形成了北京古老而特有的市井文化。

早期，胡同与胡同之间的距离大致相同，规划相当整齐。据专家考证，元大都时代的胡同宽度在9.3米左右，比如现存的砖塔胡同就是元代的遗存。但自明开始，对城市建筑的规范越来越宽松，出现了许多斜街和不规则的街道，明英宗时期开始修建的外城斜街和曲折不标准的胡同越发多了起来。由于人口的膨胀，明清两朝的胡同普遍变得狭窄，尤其是外城，出现了许多以窄著称的胡同，如钱市胡同、小喇叭胡同、耳朵眼胡同等。

胡同两旁的建筑多为四合院。在两排宅第之间，胡同形成了一条隔离空间带，便于宅院的通风、采光和居民出入，并成为小街和主干道的脉络。由于北京的四合院大多为坐北朝南，宅院的正门也朝南，所以北京内城的胡同多数为东西走向，呈现横平竖直的“棋盘式”形态。难怪汪曾祺要赞叹：“北京城像一块大豆腐，四方四正。城里有大街，有胡同。大街、胡同多是正南正北、正东正西。”



旧时胡同里的摆设

门墩：又称门座、门台、门鼓、抱鼓石。用于中国传统民居，特别是四合院的大门底部，起到支撑门框、门轴的作用。门墩主要以箱形和抱鼓形居多，但还有狮子形、多角柱形、水瓶形门墩等。

上马石：“上马石”也叫“下马石”，它是以马代步的时代大户人家宅门前用来上下马的石头，大多左右对称地摆在宅门两侧。

拴马桩：用来拴马的桩子。常见的拴马桩有两种，一种是独立式的石柱或石碑，再一种是“石洞式”拴马桩，它固定在宅院倒座房的后檐柱上。

栅栏：就是栅栏门。没有了坊墙防护的胡同是敞开的，为了防盗，明、清时代在许多街巷胡同口安装了木质的或铁质的栅栏，白天开启，夜晚关闭。

水窝子：老北京一些胡同里的水井旁，建有被称为“水窝子”的窝棚，那是看井并为大户人家挑水送水人住的地方。

泰山石敢当：旧时北京的胡同口或院落的墙根儿旁经常可见上面镌刻“泰山石敢当”五个字的长方形石碑。“石敢当”是我国古代民间传说中的石神。人们认为，“石敢当”与“泰山”相结合，胡同和宅院就可以保平安了。

RECOMMENDATION
玩乐推荐



包罗万象的胡同名

每条胡同在形成后，人们自然都会给它起个名字。在北京，无论胡同的长短、宽窄，都会在胡同口贴上有它名称的牌子，告诉人们这是什么地方。在这些约定俗成的胡同名称上，不仅留下了历史的痕迹，更蕴含着浓厚的社会风情。

老北京胡同的名字虽然看起来名目繁多，令人看着眼花缭乱，但如果认真分析，还是有其内在的规律。有的胡同以形象或标志来命名，如较宽的胡同叫“宽街”、窄的就叫“夹道”、斜的就叫“斜街”、曲折的叫“八道湾”等。还有以特殊标志命名的胡同，如堂子胡同、石虎胡同、铁狮子胡同等。此外，还有以当地特点或形状命名的胡同，如耳朵眼胡同、罗圈胡同、椅子圈胡同等。有的以地名命名，像前圆恩寺胡同、后圆恩寺胡同、大栅栏、水井胡同、银锭桥胡同等胡同名称。许多胡同在起名时为了好找，还在胡同名称前加上了东、西、南、北、前、后、中等方位词，如东坛根胡同、西红门胡同、南月牙儿胡同、北半壁胡同、前百户胡同、后泥洼胡同、中帽胡同等。还有的以北京土语和吉祥话来命名，如取灯儿胡同、闷葫芦罐儿胡同、答帚胡同、嘎嘎胡同、鸦儿胡同、帽儿胡同等，显得京味儿十足。有些胡同名称还能表露出人们美好的愿望，像喜庆胡同、福顺胡同、寿长胡同、吉市口胡同、永祥胡同等。

此外，老北京的胡同还常以衙署官方机构命名，如西什库胡同、按院胡同、府学胡同、贡院胡同、永康侯胡同、武定侯胡同、吴良大人胡同等。以宫坛寺庙命名，如隆福寺街、大佛寺街、宝禅寺街、护国寺街、正觉寺胡同等。以集市贸易命名，如鲜鱼口、骡马市、缸瓦市、米市、煤市等，其中有许多沿用至今。



老北京胡同之最

最长的胡同：东交民巷
东城区的一条胡同，旧时因这里是漕运地，所以原称东江米巷。胡同西起天安门广场东路，东至崇文门内大街，全长近 3 公里，是老北京最长的一条胡同。

最短的胡同：一尺大街
在琉璃厂东街以东，长 20 余米，步行 30 余步。一尺大街虽名为“大街”，却是北京最短的胡同。1965 年，该胡同并入杨梅竹斜街。

最窄的胡同：钱市胡同
位于珠宝市街西侧，临近著名的商业区大栅栏，是北京最窄的胡同。胡同全长 55 米，平均宽仅 0.7 米，最窄处仅 0.4 米。

最古老的胡同：砖塔胡同
在西城区西西南大街北段，为元代胡同，至今已有 700 余年历史。因东端南侧有元代万松老人塔而得名。

RECOMMENDATION
玩乐推荐

翻开胡同里的故事书

在历史上和现实中，胡同都是城市普通市民生息的场所，相比于代表皇家文化的紫禁城、天坛、颐和园，胡同可以说是北京平民文化的代表，青砖灰瓦清水脊几乎已经成为老北京的象征，老北京的生活气息就在这胡同的角落里。北京人对胡同有着特殊感情，它是百姓们出入家门的通道，更是一座座民俗风情博物馆，烙下了许多社会生活的印记。

“百花深处”的浪漫传说

陈升的《北京一夜》曾唱道：“不敢在午夜问路怕走到了百花深处。”歌词里积淀着老北京特有的沧桑感和历史感，用京剧唱腔原汁原味地唱出“百花深处”几个字更唤起人们对旧时的记忆。

“百花深处”位于西城区东北部。东起护国寺东巷，西至新街口南大街。清乾隆十五年（1750 年），这里是当时种植花卉的场所，被称为“花局胡同”。至于“百花深处”这个极雅名称的由来，《北京琐闻录》中记载：“明万历年间，有张姓夫妇在新街口南小巷内购买空地二三十亩，种青菜为生。渐渐有了钱，在园中种植树木，叠石为山，挖掘水池，修建草阁茅亭，使这块菜地成为一个十分幽雅的所在。”春夏两季牡丹藕荷飘香，秋有黄菊，冬有梅花映雪。一年四季花香不断，文人墨客都来此赏花，故得名“百花深处”。

关于这条胡同，最早的记述出现在光绪十一年（1885 年），朱一新《京师专巷志稿》中称百花深处胡同。民国后去“胡同”简称今名。后来在老舍先生的文章里也出现了有关“百花深处”的文字：“胡同是狭而长的。两旁都是用碎砖砌的墙。南墙少见日光，薄薄的长着一层绿苔，高处有隐隐的几条蜗牛爬过的银轨。往里走略觉宽敞一些，可是两旁的墙更破碎一些。”顾城《题百花深处》的诗词：“百花深处好，世人皆不晓。小院半壁阴，老庙三尺草。秋风未曾忘，又将落叶扫。此处胜桃源，只是人将老。”说的也是这条胡同。



青烟缭绕的“烟袋斜街”

在西城区东北部，地安门以北，鼓楼前脸儿有一条北京城最老的斜街——烟袋斜街，它东起地安门外大街，西至小石碑胡同与鸦儿胡同相连，为东北西南走向，全长 232 米。在明朝初年，此街叫“打鱼厅东街”。据清乾隆年间刊刻的《日下旧闻考》记载，此街曾名“鼓楼斜街”，清末改称“烟袋斜街”。200 多米的烟袋斜街虽短，却沉淀着无数老北京人的记忆。

至于为何会改为“烟袋斜街”，据说，当时居住在北城的旗人，大多嗜好抽旱烟或水烟，北京城里的烟叶行业因此而发展起来。抽烟讲究用烟袋，住在斜街上的人家看准了行情一户挨一户地开起了烟袋铺。这条街上的烟袋铺，大多是高台阶，门前竖着一个木质大烟袋当幌子。除此之外，烟袋斜街本身就宛如一个烟袋。细长的街道好似烟袋杆儿，东头入口像烟袋嘴儿，西头入口折向南边，通往银锭桥，看上去活像烟袋锅儿。日子久了，“打鱼厅东街”和“鼓楼斜街”渐渐听不到了，“烟袋斜街”却是越叫越响，一直流传到今天。



Happy the Mid-Autumn Festival

中秋节——生活需要幸福的开端

文、图 / 南瓜剑客

“节庆”这个词可说妇孺皆知，每个人都与这个词汇息息相关，但是在漫漫历史长河之中，我们的祖先在经历了诸多苦难之后，才有了机会坐下来享受这个词汇带来的幸福与美满，而这个时节，便是中秋佳节。



“庆祝日”的美好主题

在众多古老民族中，我们华夏民族似乎天生不具备浪漫、幽默的基因，比如在“庆祝日”这个主题上，希腊有酒神节，大家借这个机会唱歌跳舞，喝个酩酊大醉；印度有十胜节，纪念他们的大英雄打胜了斯里兰卡国王；古埃及有河谷欢宴节，虽说类似清明，但无论贫富都开怀畅饮，他们认为既然亡者回家，就该高高兴兴的。

反观同时代的华夏大地，我们过除夕、过元宵、过端午，都是因为“日子毒”而以辟邪驱凶的方式来冲淡灾祸的影响，让后人牢记不可对这些日子掉以轻心。为什么从来没想过纪念一下黄帝大胜蚩尤？或者太阳神或者天帝生日？这些我们都不得而知。我们只知道先人活得甚是谨慎小心，凡事都教谕我们不能太得意及“福祸相依”的道理，让华夏先民谨言慎行，不敢轻易发起全

民狂欢运动。

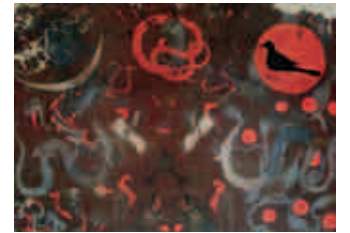
不过，当一种文化逐渐成熟并沉淀之时，自然会开花结果，就算再怎么顾忌前后左右、吉凶祸福，也总需要内心的放松和归属感。否则，这种文化就会因为缺乏向心力而逐渐失去人气的魅力。而我们华夏文明，在尊老敬贤的传统上，最终以“家庭美满”为美好愿望，找到了吸引所有人想往的庆祝主题，只是这一天，属于哪一日最好呢？最终落在了一年中气候最好，秋高气爽的好时候——仲秋佳节日。

中秋一词，最早记载于《周礼》：“仲秋之月养衰老，行糜粥饮食。”虽未具体指明是仲秋的哪一天，但在这个时期注重养生，体恤自己一下，已是当时社会上的一种大家都认可的生活方式了。但由于祭月主要是由女性来主导的活动，所以在当时受到重视的程度并不高。《礼记》还记载有“秋暮夕月”，意为拜祭月神，逢此时则要举行迎寒和祭月，设香案。

66

幼女才六岁，未知巧与拙。向夜在堂前，学人拜新月。——《幼女词》（唐 施肩吾）

99



嫦娥与中秋

在嫦娥的神话中，存在“日”与“月”的矛盾，并延伸到了我们的文化之中。嫦娥的丈夫灭了“日”引起天帝不满，虽有西王母赐下长生不老药，却因为歹人作怪，而让后羿的妻子独吃了长生不老药飞上了天空，与其说她羞于回到天庭，倒不如说是因失去了依靠，所以只能去月宫生活。

在这则神话中，隐藏着远古部族征战，以及父系社会文明取代母系社会文明的故事：后羿与崇拜太阳的部落作战，有可能因此受到盟友的猜忌或陷害，而他的妻子在他死后继承他的领导位置，她原本就可能是部族中担任巫王的“嫦娥”，虽然其正统地位没有得到其他部族的认可，但是作为“巫”的影响力依旧存在，尤其是在古老的母系氏族之中，受到女性们的敬仰，敬奉她为“阴”的代表月亮的神，让关于她的故事得以以神话的面貌保留了下来。月亮的周期与女性的生理周期之间神秘的关系，使男性也感到不可思议与恐惧，古有“男不拜月，女不祭灶”的传统，便与此有关。阴历八月十五，也被认为是月神的生日。

虽然在先秦文化中，关于女性如何祭拜月神、家中如何安排的记载并不多，但我们可以想象，作为家庭权力象征的父亲，在这一天要放下架子，让位于以母亲为中心的群体主持神事，“月神”将她们团结为一体，她们的行为必然对中秋节的形成起到了决定性的作用。试问一位母亲，如果她对孩子有影响力的话，她会做什么？必然是让他回家，吃自己做的饭。对家庭的爱，让这个原本只与神教有关的日子逐渐充满温情。

曾有一位作家介绍自己的经历：“我去一个陌生的村庄，先去讨村里老祖母们的欢心，她们高兴了，村里人自然就都喜欢我了。”若忽视女性，尤其是母亲的力量，那么我们很可能就不理解中秋节为何大家都愿意回家了。一个与宗教有关的日子，最终因为我们对家庭的渴望，而变成主动聚在一起的日子。失去了家人的嫦娥，最终收获的是所有人都合家团圆的节日，或许这对于善良的女性来说是最好的抚慰吧。



中秋节习俗：月饼——集大成者

月饼的发明，其实是将早期祭祀月亮的各种贡品，比如花生、枣、栗子等物包在了一起，形成一种新事物。或许我们中国人在节日精神上缺乏创新，但在吃上是从来不放弃任何创意的。

根据《洛中见闻》记载，唐僖宗在中秋节当日命令御膳房用红绫将饼包起赏赐给新科进士，但那时还没有被称之为月饼，而是称为“宫饼”。

北宋著名文人苏东坡留有“小饼如嚼月，中有酥和饴”的诗句，或许这是月饼这个名称的来源以及月饼做法的根据。在南宋吴自牧《梦粱录》中最早使用了“月饼”的称号，此时月饼还是菱花形的，和菊花饼、梅花饼等同时存在，并且是“四时皆有，任便索唤，不误主顾”。可见宋朝的月饼，还不只是在中秋节吃。

明代开始有大量关于月饼的记载，这时的月饼已是圆形，而且只在中秋节吃，是明代起民间盛行的中秋节祭月时的主要供品，而且不仅要供，还要馈赠亲朋好友。《帝京景物略》曰：“八月十五祭月，其祭果饼必圆。”“家设月光位于月所出方，向月而拜，则焚月光纸，撤所供，散之家人必遍。月饼月果，戚属馈相报，饼有径二尺者。”家人坐在一起分享祭月的月饼，在平等与快乐中享受天伦之乐。

也许今日很多月饼已经不适应社会的发展，但是其所代表的含义，是我们作为华夏子孙不可遗忘的。



中秋节习俗：兔儿爷——儿童守护神

兔儿爷的产生，也源于人们对月神的崇拜。月中有兔的传说始于春秋时代，长沙马王堆一号汉墓出土的帛画反映了神话的内容：一弯新月中并置着口衔灵芝的蟾蜍和奔跑的白兔。这说明汉代流传着月中有兔子的神话。河南郑州出土的西汉晚期画像砖“东王公乘龙”也出现了玉兔捣药的形象。通常八月十五忙于拜月的母亲，会鼓励身边不安分的小孩子主动模仿自己的行为，因此产生了专供儿童祭月用的造像：兔儿爷。

兔儿爷在某些省份名声不雅，但在北京城是大英雄。一年，北京城里忽然起了瘟疫，于是玉兔下凡为百姓们治病。人们为了感谢玉兔，纷纷送东西给它；可玉兔什么也不要，只是向别人借衣服穿，每到一处就换一身装扮，有时候打扮得像个卖油的，有时候又像个算命的……消除了京城的瘟疫之后，玉兔就回到月宫中去了。于是，人们用泥塑造了玉兔的形象，有骑鹿的、有乘风的、有披挂着铠甲的，也有身着各种做工人的衣服的，千姿百态，非常可爱。每到八月十五，京城家家都要供奉它，给它摆上好吃的瓜果菜豆，用来酬谢它给人间带来的吉祥和幸福，还亲切地称它为“兔儿爷”、“兔奶奶”。



中秋节习俗：花灯——灿烂秋夜

每到中秋节，很多地方都有放花灯和猜灯谜的习俗，深受孩童的喜爱。美丽的花灯让中秋佳节的气氛更加瑰丽绚烂，人们把自己的美好愿望写在花灯上，在晴朗的夜空下点燃花灯，让自己的梦想腾空而起，飞向远方，祈求梦想成真。



中秋节习俗：烧塔——烽火之敬

烧塔是中国南方许多地区中秋节盛行的一项传统民俗活动，一般于农历八月十五日当天或此前的若干天晚上举行，多为青少年参与。

烧塔的起源地与来源无确切的考证，很多地区传说是元朝末年，各地人民约定以烧塔为联络信号，起义反抗蒙元统治，此后遂成为一项传统民俗。我们可从中感知：在江西吉安、广东潮汕与江门、福建晋江这些地方的居民祖先于元末时期，曾经一同参与过一项令他们感到光荣的事业，并留下了这个传统给子孙。

塔基多用土砖砌成，塔身呈“品”字形，多用少年儿童捡拾来的碎瓦片搭建，瓦片与瓦片之间也架成“品”字形，利于通风，顶端留一个塔孔。燃料则各具特色，水稻种植区多用稻草。在江西泰和，这些稻草由儿童们成群结队到各家各户讨来，讨稻草时要在主人家门口唱祝福儿歌。正式烧塔活动于晚上举办，为防止火势失控，一般选在空旷的水边。在烧得塔身较红时通常会撒上米糠、海盐（沿海地区）、松香粉等助威。活动一般到烧得全塔通红、当天凑来的燃料用完为止，寓意生活红火、稻谷丰满。有些地区还会有附加的猜灯谜、唱小调等活动。



Rare Chinese Ru Porcelain

家财万贯不抵汝瓷一片——世代罕见的汝瓷收藏

文 / 宋綏 图 / 中外首工美术馆

汝瓷以名贵玛瑙为釉，色泽独特，有“玛瑙为釉古相传”的美誉；

釉面随光变幻，观其颜色，犹如“雨过天青云破处”之美妙，温润古朴；

器表呈蝉翼纹细小开片，有“梨皮蟹爪芝麻花”之称。

宋、元、明、清以来，宫廷汝瓷用器，内库所藏，视若珍宝，堪与商彝周鼎比贵，

被称之为“纵有家财万贯，不如汝瓷一片”。



传世汝瓷近尤难得

传世的汝窑器物底款一般刻有“奉华”和“蔡”字两种，此类铭文为宫廷御作工匠所刻。其中，“奉华”当为宋时所刻，均与宋宫廷和皇室相关，如“奉华堂”为南宋高宗德寿宫的配殿，即指此器为“奉华堂”专用之器。刻有“蔡”字铭文是物主的姓氏，“蔡”当是蔡京父子的专用器。宋徽宗在位时，蔡京是宰相，他一人之下万人之上，其儿子是宋徽宗的驸马，宋徽宗曾 7 次至及府第，赐予无数珍宝，其中不可能没有珍贵的汝窑器。在当时只有蔡京父子才能获此殊荣。南宋人周辉的《清波杂志》云：“汝窑宫中禁烧，内有玛瑙为釉，唯供御拣退，方许出卖，近尤难得。”

台北故宫有一件纸槌瓶，上面刻着“奉华”二字，中间留有一块空地，乾隆皇帝就刻了首诗在上面：“定州白恶有芒形，特命汝州陶嫩青。口欲其坚铜以锁，底完而旧铁余钉。”此件纸槌瓶原来是一个小撇口，到乾隆时期，瓶口碎了，于是镶上一个铜圈，“口欲其坚铜以锁”意指要让瓶口变得结实一点，只好用铜包上。乾隆皇帝对一个破瓶子还如此珍稀，可见汝瓷的珍贵非凡响。



博物馆以无汝瓷为憾事

金灭北宋后，汝窑也随之消亡，其开窑时间前后只有 20 年，由于烧造时间短暂，传世亦不多。在南宋时，汝窑瓷器已经非常稀有。流传到今天的真品已不足百件，已知的仅 65 件，其中台北故宫 21 件，北京故宫 17 件，上海博物馆 8 件，英国戴维中国艺术基金会 7 件，其他散藏于美、日等博物馆和私人收藏 12 件，全世界收藏有汝窑瓷器的博物馆不到 10 家。

不仅如此，流传在拍卖场上的汝瓷也极为难得，1992 年一件直径 8 厘米的汝窑小盘在纽约苏富比拍卖行的一次拍卖会上以 154 万美元成交；之后，在 1992 年香港佳士德拍卖行，一件汝窑“三羊尊”

以 5000 万港币成交；2004 年，在郑州日信拍卖有限公司，一件汝窑粉青釉“鸳鸯水注”以 1050 万元人民币成交；2006 年 4 月，在北京红太阳拍卖行，一件汝窑“玉兰瓶”拍出了 1.6 亿元人民币的高价，创下了国内单件文物的拍卖最高纪录；2012 年 4 月，在香港苏富比春拍中，一件汝窑天青釉葵花洗拍得 2.0786 亿港元，刷新宋瓷拍卖纪录。中国拍卖 20 年当中，全世界仅出现过 5 件传世汝瓷珍品，其珍贵稀有不言而喻！

由此可见，即便是汇聚世界奇珍的博物馆，能够收藏一件传世汝瓷也绝非易事，普通藏家能有一面之缘也是难得的造化，难怪著名国画大师李苦禅先生提到汝瓷时说：“天下博物馆无汝者，难称得尽善美也。”



汝瓷第一传人 孟玉松大师

当代汝瓷深受国内外各界热衷

自 1988 年汝瓷天青釉复烧成功之后，失传 800 余年的旷世名瓷终于得以重放异彩。作为汝瓷第一传人，孟玉松大师肩负着汝瓷未来发展的重任，其作品代表了当代汝瓷的艺术高度，是最接近且最能反映北宋汝瓷艺术风貌的艺术珍品，不仅受到国内的极大重视，也深受国际知名人士的首肯和追捧！

1988 年 9 月 1 日，代表河南省广大妇女劳动者前来北京参加第六届全国妇女代表大会的孟玉松受到邓颖超的亲切接见，并在中南海西华厅亲自将自己亲手烧制的“汝窑天青八卦鼎”送到了邓颖超同志的手里，82 岁的邓颖超接过作品仔细欣赏了一番之后转过身来紧紧地握住了孟玉松的双手，深情地说了一句：“谢谢，谢谢！你是我们妇女同志的骄傲！”

2009 年 3 月 11 日，索尼前董事长出井伸之先生从中国上海国泰君安财务有限责任公司董事长冯会杰先生手中接过汝瓷“三羊尊”，十分高兴，上下左右，仔细端详，当冯会杰先生告知是中国著名陶瓷艺术大师、汝瓷传人孟玉松的作品时，出井伸之先生连声说：“太好了！太珍贵了！谢谢冯先生！”

此外，孟玉松大师的一件“汝窑月白釉荷口洗”曾于 2007 年 7 月由河南省文联赠送中国台湾地区领导人马英九，推动两岸文化艺术交流。除了国内外名人的收藏之外，孟玉松大师部分作品还被人民大会堂、故宫博物院、澳大利亚·中华博物馆、日本原家陶瓷博物馆等地收藏，使当代汝瓷精品逐渐与传世汝瓷一样，成为当前收藏界备受瞩目的艺术珍品！



如何鉴赏汝瓷

胎色：汝瓷胎质细腻，胎土中含有微量铜，迎光照看，微见红色，胎色灰中略带着黄色，俗称“香灰胎”，多见汝州蟒川严和店、大峪东沟，汝州文庙、清凉寺等窑址；汝州张公巷汝窑器，胎呈灰白色，比其他窑口的胎色稍白，是北宋官窑的主要特征。

釉色：汝瓷为宫廷垄断，制器不计成本，以玛瑙入釉，釉色呈天青、粉青、天蓝色较多，也有豆绿、青绿、月白、橘皮纹等釉色，釉面滋润柔和，纯净如玉，有明显酥油的感觉，釉稍透亮，多呈乳浊或结晶状。用放大镜观察，可见到釉下寥若晨星的稀疏气泡，釉面抚之如绢，温润古朴，光亮盈润，釉如堆脂，素静典雅、色泽滋润纯正、纹片晶莹多变为主要特征。世称“天青为贵，粉青为尚，天蓝弥足珍贵”。汝州张公巷汝瓷，釉呈天青、粉青，釉色滋润，触感如玉，有青如天、面如玉、晨星稀的典型特征。

支钉：宋代宫廷用汝窑器物一般均采用满釉支烧，为了避免窑炉内杂质的污染，需用匣钵装好，并将器物用垫圈和支钉垫起，防止与匣钵粘连。蟒川严和店、大峪东沟一带汝窑器多无支钉痕，个别碗、套盒、凹足钵、洗、器盖等用垫饼支烧工艺。

器型：汝窑器有瓶、尊、盏托、碗、盘、洗、奩、水仙盆等日用品，少数还有堆花、印花等装饰，底部更有青花年号款，多是用刀笔刻画和印花、模印等工艺。另外，在传世品的个别器物上还出现有文字。文字虽不是装饰，但仍提高了对器物的鉴赏意趣。器形又分裹足、平底、三足、凹足、葵口、窄板沿和宽板沿诸种。盘分有裹足、凹足、平底、直口和荷花口数种。还有三足洗、弦纹尊（奩）、套盒、尊、方壶、圆壶等，还有为数不多的莲花器座、荷叶器座、镂空器、鸟、龙等瓷塑工艺品。也用花、鸟、虫、鱼装饰来满足皇亲国戚们的闲情逸趣。

开片纹：汝瓷开片堪称一绝，开片的形成，开始时是器物于高温焙烧下产生的一种釉表缺陷，行话叫“崩釉”。釉面开片较细密，多呈斜裂开片，深浅相互交织叠错，像是银光闪闪的片片鱼鳞，或呈蝉翼纹状，给人以排列有序的层次感。釉中细小沙眼呈鱼子纹、芝麻花和蟹爪纹。并有典型的橘皮釉、冰片釉、茶叶末，部分柳条纹状的开片是因手拉坯辘轳旋转时，使泥料分子排列结构朝一定方向而形成的现象。



慧眼识翡翠 ——工银白金卡俱乐部“走近翡翠” 珠宝鉴赏活动

为进一步提升工银白金卡品牌形象，提升高端客户增值服务价值，2013年8月3日，工商银行北京分行联合七彩云南举办了工银白金卡俱乐部“走近翡翠”珠宝鉴赏活动，50余名工银白金卡持卡人受邀参加了本次活动。

本次活动是工银白金卡俱乐部年内举办的第三场客户活动，旨在传播翡翠文化，增强客户互动。本次招募以《睿意品辑》工银白金卡专属杂志为依托，面向全部白金卡持卡人进行活动招募，客户通过拨打白金卡客户服务专线进行报名。

活动特别邀请从事翡翠珠宝鉴定近10年，并荣获美国GIA珠宝鉴定师的珠宝专家与客户分享珠宝知识，包括翡翠由来、价值评定、等级鉴别、收藏投资等方面，使到场客户对翡翠知识有了初步了解。活动中还穿插了寻宝游戏、寓意猜想等环节，活跃了现场氛围。

日后，工商银行北京分行将继续通过《睿意品辑》白金卡专属杂志发布俱乐部活动信息，以新颖的活动、丰富的特惠、精致的刊物提升工银白金卡的品牌价值。

你说·我说·他（她）说

每期《睿意品辑》的“招募”栏目，总能把工银白金卡俱乐部的最新活动及时地告诉我们。通过电话报名，我有幸参加了8月3日“走近翡翠”珠宝鉴赏活动。在高雅大气的活动现场，珠宝专家指导和带领我们零距离感受了翡翠独特的魅力和卓越的品质，令我受益匪浅。

——胡伟

旅途中酒店扮演着至关重要的角色，便捷舒适的酒店能为我们的旅程锦上添花。第16期《睿意品辑》的“封面专题”通过直观的图片展示及详细的文字介绍，让我领略到世界各地不同酒店的亮丽风采，更为我和家人的出行提供了最专业的建议及参考。

——王志国

从《睿意品辑》创刊至今，它一直全方位关注着我们的衣、食、住、行。第16期《睿意品辑》中“养生”栏目，不仅向我们介绍了健康私人定制高端医疗服务的重要性、特点优势，而且还为我们推荐了值得信赖的医疗机构。如此贴心的安排，使我深切地感受到编辑们的用心，以及工行对白金卡会员的关心和体贴。

——夏敏文



您可以在以下地点阅读到《睿意品辑》杂志

• 工行相关单位

工行私人银行部	北京市朝阳区建国门外大街1号国贸大厦3期28层
工行牡丹卡中心	北京市西城区宣武门外大街121号金水大厦
工行总行营业部	北京市西城区复兴门内大街55号一层

• 信用卡VIP中心

北部8n财富中心	北京市北四环西路65号
南部8n财富中心	北京市丰台区蒲芳路32号
东城支行营业室	北京市东城区东四十条24号
长安支行复外网点支行	北京市西城区复兴门外大街A2号
中关村支行东升路支行	北京市海淀区学院路30号
王府井新东安网点支行	北京市王府井大街138号
华贸中心支行	北京市朝阳区建国路77号华贸中心三号楼L135
分行营业部	北京市西城区复兴门南大街2号天银大厦B座二层

• 57家财富管理中心

昌平回龙观支行、长安复外支行、朝阳支行营业室、朝阳八里庄支行、崇文新世界支行、崇文东花市支行、翠微路公主坟支行、翠微路玉东支行、翠微路五棵松支行、大兴清澄名苑支行、地安门鼓楼支行、东城东四支行、东城支行营业室、东城隆福支行、方庄东高地支行、方庄芳群园支行、房山良乡分理处、分行营业部、丰台恋日嘉园支行、丰台万丰路支行、广安门支行营业室、海淀大钟寺东路支行、海淀二里庄支行、海淀西区支行营业部、海淀西区世纪金源支行、海淀西区世纪城支行、和平里和平街支行、怀柔支行营业室、金融街复兴门支行、九龙山西大望路支行、经济技术开发区宏达北路支行、南礼士路阜成路支行、南礼士路车公庄支行、门头沟龙泉支行、密云支行营业部、平谷新平北路支行、商务中心区支行营业室、石景山游乐场支行、顺义支行营业室、顺义中山街支行、通州运河迎宾支行、通州玉桥支行、王府井东长安街支行、望京广顺支行、望京半岛国际支行、西客站青塔支行、西客站支行营业室、新街口支行营业室、宣武宣武门支行、亚运村惠新支行、亚运村支行营业部、亚运村安慧支行、延庆支行营业部、中关村东升路支行、中关村支行营业部、珠市口西河沿支行、珠市口南纬路支行