

中国工商银行北京市分行

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

2012.12 总第十三期

2012

“治愈系”魔法 都市心灵阳光

团团圆圆年夜饭
浪漫冰雪季 滑雪乐天堂
冬季护肤三部曲
年味儿老北京

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

P4 国内时事 DOMESTIC EVENTS

8年后我国富裕人口将达2.8亿
未来3至5年欲建40个私人飞机4S店

P6 国际时事 GLOBAL EVENTS

“世界末日”半年前就已过去
全球黄金需求仍会持续增长

P8 工行新闻 BANK NEWS

工行认真学习贯彻十八大精神
世界顶级信用卡首次登陆中国

P10 特稿 COLUMN

后十八大时期的理财新思维

P12 白金人生 FIGURE

赵晓凯：中国奥运收藏第一人

从2003年起，赵晓凯开始奥运品的收藏，至今已收藏了400多件涉及中国奥运史的宝贵文物，而其中1936年中国代表团的皮质药箱、奥运第一人刘长春的手稿和1948年的中国奥运锦旗堪称见证中国近代奥运史的“奥运三宝”。

P14 封面专题 COVER FEATURE

2012“治愈系”魔法 都市心灵阳光

2012年即将过去，是时候给忙碌的身心放个长假了，请对症下药，选择我们为你量身定做的治愈方式，忘却城市生活的焦躁与烦恼，找到心灵和情感上的归宿，让心灵得到彻底释放。

P30 酒店 HOTEL

欧式圣诞 绽放京城

P34 飨宴 FOOD&WINE

团团圆圆年夜饭

年终岁末，就是要亲人相聚，围坐桌前，菜肴丰盛与否不重要，有没有美酒不重要，那一刻只惦念着两个字——团圆。

P42 旅游 TRAVEL

浪漫冰雪季 滑雪乐天堂

P52 专题 FEATURE

2012生存指南

目录 | Contents

中国工商银行北京市分行信用卡贵宾专享



66



P56 座驾 AUTO

都市中流动的家

P60 奢华享受 ENJOYLIFE

纯白色的花嫁誓言

P64 美容 BEAUTY

冬季护肤三部曲

P66 生活圆桌 LIFE STYLE

年味儿老北京

旧时的北京城，冬日里人们多赋闲在家，便把春节过得十分讲究，到哪天行哪天的礼儿，吃哪一种食儿，都有着不可动摇的理论。

P72 文化 CULTURE

最佳商学院投资回报率

P74 典藏 COLLECTION

太平盛世 奢华万象

P76 信用卡活动 CREDIT CARD

P78 积分兑换 CREDIT CARD

P80 读者俱乐部 CLUB



ICBC 中国工商银行 北京市分行

编委主任：顾建纲
编委副主任：张明
编委：徐斌 王静 闵杰
主办：中国工商银行北京市分行银行卡业务部
地址：北京市西城区复兴门南大街2号天银大厦B座 100031
电子邮箱：icbc_vip@bj.icbc.com.cn
电子杂志下载地址：www.bj.icbc.com.cn
策划制作：北京品行精准传媒广告有限公司

DOMESTIC EVENTS 国内时事

人民币对美元汇率中间价七连涨

中国人民银行授权中国外汇交易中心公布，2012 年 11 月 14 日银行间外汇市场人民币汇率中间价为：1 美元对人民币 6.2881 元，人民币对美元汇率中间价连续第七日上涨，再创新高。面对这样一个短期内人民币汇率单边的走势，很多投行都在积极预测今年年底之前人民币升值的空间。北京大学经济研究中心教授霍德明表示：从 11 月中旬到年底约一个半月，波动的幅度不会太大，原则上人民币还是升，理由是：第一，中国国内的通货膨胀将会低于美国的通货膨胀，有助于人民币升值，第二，美国 QE3 在全世界广发的情况，会造成热钱伺机渗入国内市场，也会推升国内人民币。



硕士毕业生月薪仅比本科多 900 元

目前，武汉众多高校尤其是一本高校，在校研究生的人数已经超过了本科生。大批本科生或为了更好的就业、或为了提升学历，都选择了考研，放弃了本科就业。湖北省教育学会秘书长谭细龙教授认为，大学毕业生进入社会后，要靠能力吃饭，学历只是敲门砖。大学生追求进步选择考研可以理解，但为了就业盲目考研则不可取。数据显示，武汉地区 2011 届本科毕业生平均月收入为 2983 元，比 2010 届多了 56 元；专科生为 2123 元，涨了 119 元。硕士生平均月收入 3872 元，比本科生多赚 889 元。



4 升 4 降油价每吨贵了 250 元

2012 年以来，国内成品油价格经历了 4 升 4 降。4 次上调分别为 2 月 8 日汽油每吨上调 300 元，3 月 20 日上调 600 元，8 月 10 日上调 390 元，9 月 11 日上调 550 元，共上调 1840 元；4 次下降分别为 5 月 10 日每吨下调 330 元，6 月 9 日下调 530 元，7 月 11 日下调 420 元，11 月 15 日下调 310 元，共下调 1590 元。经历 4 升 4 降后，汽油每吨比年初上涨了 250 元，柴油价格则上涨了 290 元。成品油定价机制实施 3 年来，国家发改委 13 次上调了成品油价格，7 次下调，“降的没有涨的多”为各界诟病。



8 年后我国富裕人口将达 2.8 亿

从近几个月全球各大咨询公司频频发布的报告来看，亚太区已取代欧洲成为全球最富裕的地区，而中国的新兴消费群体正在成为全球关注的焦点。全球最著名的管理咨询公司麦肯锡近日发布了 2012 年度中国消费者调查报告，报告称中国的新主流消费群体正在崛起，中国人的消费行为和模式越来越接近富裕国家的消费者。到 2020 年，年收入在 10.6 万到 22.9 万元的新主流消费群体预计将达到 4 亿，而中国富裕阶层将达到 2.8 亿人，占中国总人口的 20%。



未来 3 至 5 年欲建 40 个私人飞机 4S 店

2012 年 11 月中旬，内地首个私人飞机 4S 店珠海西锐更名为珠海瀚星通用航空，珠海瀚星是中国大陆第一家美国模式的 FBO 基地，未来 3 至 5 年内，欲在内地再建 40 个私人飞机 4S 店。据了解，珠海瀚星已与中国航天电子技术研究院达成协议，联合成立飞机研发中心，聘请世界一流的飞机设计大师，共同推动中国通用飞机产业的技术升级与科技创新。目前，珠海瀚星也成功收购了美国 Glasair 品牌旗下闻名世界的 Sportsman“竞技者”飞机，瀚星收购 Glasair 后，将通过引进 - 吸收 - 再创新，将国际上最先进的通用飞机研发制造技术转移到内地，发展自主的通用飞机产业。



奢侈品提价望能留住消费者

2012 年 8 月，LV 的制造商 (LVMH)、Prada 等国际奢侈品行业巨头传出计划提高奢侈品在欧洲市场的售价以保护中国市场的消息。两个月之后消息兑现，LV 法国官网的几款经典款手袋价格已全线上调，涨幅达到 10% 左右，部分产品调整后与国内差价缩小到了 1000 元左右。奢侈品巨头们的算盘打得非常响：不对称提价使其一方面可以在欧洲赚取更多中国人的钱，另一方面则迫使一部分消费者在本国购买价格更贵的大牌产品，可谓一举两得。



我国出入境旅游同时跃居世界第三

据悉，我国已成为世界第三大入境旅游接待国和出境旅游消费国，正形成全球最大的国内旅游市场。经过十余年的发展，中国国际旅游交易会已成为亚太地区规模最大、影响最广泛的综合性旅游展会之一。2012 中国国际旅游交易会上，参展国家及地区 104 个，国内展位 1582 个，国际及海外展位达 932 个。来自韩国、俄罗斯、美国及欧洲地区等约 40 个国家和地区的 1200 多名买家参加了旅交会各项洽谈活动。相关人士表示，中国国际旅游交易会对提升我国旅游业专业性和国际化、市场化水平，促进国内、入境和出境三大旅游市场协调发展、科学发展具有积极作用。

GLOBAL EVENTS 国际时事

“世界末日”半年前就已过去

根据墨西哥天文考古学家加林多教授的研究发现，玛雅人其实从未预言世界末日。很多玛雅建筑中有表示金星的象形符号，古玛雅人建造房屋、祭祀等重要活动都与天文尤其是金星的活动有关，据研究玛雅历法与金星凌日周期，加林多认为“末日”是2012年6月5日那次金星凌日重合。“历法中一个周期结束的日期并不意味着地球上会有从天而降的某种灾难。”加林多介绍，目前有50余种换算方法，“每一种方法得出的‘末日’时间都不同。”



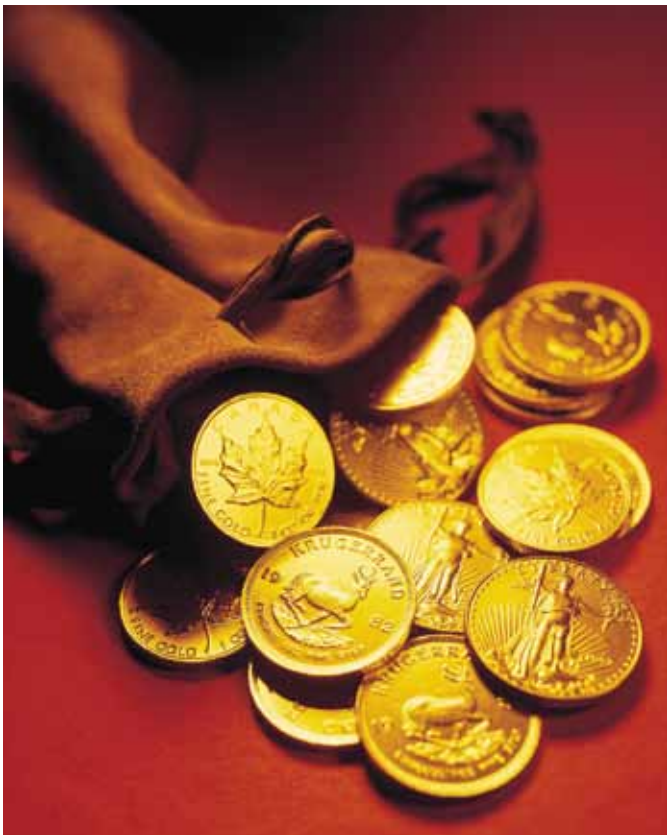
德国问路机器人方便老人生活

德国科研团队近日开发出一种新型机器人，这种机器人可以向路人问路，并自行到达目的地。该机器人将主要被用来帮助老年人解决生活方面的问题。新型机器人由德国、瑞士、澳大利亚等国的科学家组成的科研团队共同开发而成，被命名为“iURO”。其内部装有多个感应器，可以感知人和物体，同时可以识别声音。该机器人在路上行走时可以避开障碍物，还可以向路人问路。当按照别人指示的路又走回原点时，机器人还可以判断出自己走错了路。机器人到达指定地点后会问一下别人自己是否到达了，如果得到的回答是肯定的，任务就完成了。



全球黄金需求仍会持续增长

世界黄金协会近期发布的《黄金需求趋势报告》显示，2012年第三季度全球黄金需求总量为1084.6公吨，与2011年第三季度创纪录的1223.5公吨相比下降11%。相对于上一年同期的极高需求，2012年第三季度的数据确有下滑。黄金需求仍表现出弹性。2012年第三季度的黄金需求量仍高于5年季度平均需求量的984.7公吨。世界黄金协会投资部董事总经理郭博思表示，黄金开始重新确立其作为金融体系一部分的地位。从中期来看，西方的量化宽松政策和东方经济的持续增长，特别是印度和中国，以及亚洲购买旺季的到来，都预示着黄金市场将进一步增长。



日本成田机场下调国际线降落费

成田国际机场公司(NAA)近期宣布将从2013年4月起下调国际航班降落费，所有机型的平均降幅为5.5%。这是该机场自2005年10月以来再次调整收费。降落费收入每年将缩水约21亿日元(约合人民币1.65亿元)，但随着原有办事处费用折扣取消等，实际减收金额约为10亿日元。成田机场降落费之高居全球前列，此次下调收费旨在提高竞争力，与共同争夺亚洲核心机场地位的首尔仁川、上海浦东等一较高下。据NAA介绍，大型客机波音777—200型调整后的降落费每次约为42.8万日元，下调约2.8万日元。



“日光眼镜”缓解冬日抑郁

丹麦3名机械工程师利用在网上筹集到的创意基金，研发了一款特殊的“日光眼镜”。这对需要在漫长昏暗的寒冬中奋斗的郁闷上班族来讲，无疑是一缕希望的曙光。这款“日光眼镜”使用两节7号电池供电，并自带6根发光二极管(LED灯管)和一个弧形的反光镜片。LED灯发出明亮的光线后，经过镜片将光线反射到人眼中，从而模拟出恍如白昼的“日光”效果，使佩戴者有一种仿佛“阳光普照”的温暖感。设计者称，每天佩戴眼镜30分钟可以有效缓解冬日抑郁心情，让佩戴者充满正能量。这款眼镜的售价为54英镑(约合人民币534元)。



人体具有10秒“预感”能力

科学家已经发现，人的生理活动会在“未来事件”发生前10秒左右产生明显变化，比如心跳加快、瞳孔缩放及脑部活动变化等。在大多数试验中，一些令人恐惧的画面会随机出现在参与者面前，参与者会在10秒前感应到下一个画面即将出现。美国西北大学神经学家茉莉亚·莫斯布里奇与其同事通过分析24项研究结果，发现“预感”效应的确存在，这一发现显示，人类身体潜意识中能感觉到有重大事件即将发生，即使人们不知道会发生什么大事。



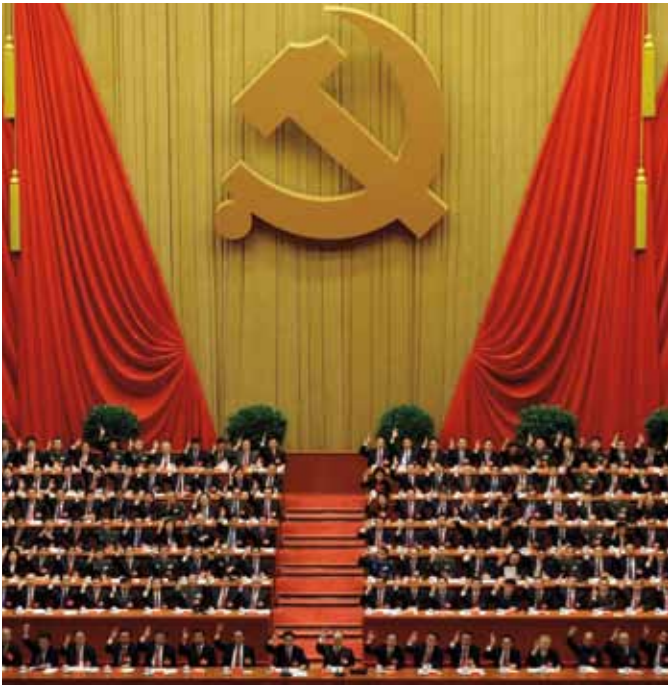
西班牙发现千万年前熊猫化石

西班牙近日新出土了两具1160万年前的动物化石。科学家们认为，它们可能就是目前已知的，中国大熊猫最古老的祖先，并认为这些化石可以说明熊猫的真正起源。研究人员称，这些化石具备那些适应食用竹子这类坚硬植物的熊所具备的特征。熊猫是熊科动物中的一个特殊分支，具有上述进食习惯。目前在中国某些地区土生土长的熊猫是熊猫家族中唯一还存活的一个成员群体。研究成员之一朱安·安倍拉说：“我们在论文中写的这个新的物种，不仅是伊比利亚半岛上有记录的最早的熊，它也是大熊猫世系中最早的。”



BANK EVENTS

工行新闻



工行认真学习贯彻十八大精神

近日，中国工商银行党委书记、董事长姜建清主持召开党委会，传达学习党的十八大会议精神，并结合实际研究贯彻落实措施。党委会上，工商银行党委初步提出了三个方面的贯彻落实意见：一是紧密联系金融工作实际，充分认识十六大以来经济社会发展取得的辉煌成就和宝贵经验，进一步增强坚持中国特色社会主义、贯彻落实科学发展观的高度自信与自觉；二是认真落实十八大“五位一体”总体布局的目标任务，更高质量更高水平地做好当前各项工作；三是以十八大精神为指导，研究谋划推动工商银行新一轮科学发展的战略思路与举措。

前三季工行文化产业贷款劲增 36%

2012年以来，中国工商银行将支持文化产业作为推动经济结构转型升级的重要方向，继续加大投入力度，有力地支持了我国文化产业的快速发展。截至2012年三季度末，工商银行对文化产业的贷款余额已达900亿元，较年初增加240亿元，同比多增151.98亿元，超过2010、2011两年贷款新增的总和；贷款增幅为36.32%，贷款余额和增量继续位居国内商业银行首位。目前，工商银行已同文化部、新闻出版总署等部委签署了支持文化产业战略合作协议，共同研究和创新适合不同文化企业的特色产品和服务模式。



工行北京分行为首都“安居工程”提供金融服务

为响应国家支持保障房建设的政策号召，改善首都民生，积极配合首都“安居工程”建设，全力支持首都保障房按揭贷款项目，工行北京分行2010年以来先后准入经济适用房、两限房等保障性住房项目9个，累计投放住房按揭信贷资金逾1.5亿元，切实满足了千余户自住型客户购房信贷需求。

为了让广大客户充分享受便捷的金融服务，工行北京分行派驻专门人员进驻保障房项目现场进行按揭贷款咨询，耐心解答客户疑问。同时，在保障操作合规和信贷资金安全的前提下，制定个性化的操作流程，精简办理手续，保证保障房申请人享受到高效的金融服务。为了提升放款效率，工行北京分行还制定专门的绿色审批通道，保证贷款审批时效。

世界顶级信用卡首次登陆中国

2012年10月23日，中国工商银行和美国运通公司在中国市场第一家首发世界顶级尊享信用卡——“工银运通百夫长黑金卡”，这也是美国运通公司授权亚太地区第一家发卡银行发行的百夫长黑金卡。百夫长黑金卡是世界公认的高端银行卡，持卡人可以享受全球顶级的会员专属礼遇、权益和服务。

“工银百夫长黑金卡”将为会员提供一系列“独一无二”的尊享权益和卓越的定制服务，这些权益和服务包括：“有求必应”专属礼宾服务；“至臻生活礼遇”系列，可享受F1赛车体验、全球精选的私人会招待等礼遇。另外，会员还可享受多种“非凡全球旅行”权益，百夫长将为会员定制旅行计划或提供直升机或私人飞机租赁、机场畅行服务等特殊安排，还可享受国际航空特惠，以及文华东方、莱佛士、悦榕庄、卓美亚酒店及全球1100多家精选酒店的一晚免费入住、客房免费升级等专享服务。



工行万亿融资支持现代服务

据悉，自2008年将现代服务业作为信贷支持的重点领域以来，此业务成长势头十分强劲，融资余额快速增长，支持的企业涵盖了文化产业、旅游业、现代物流业、医疗卫生、新型商贸、信息服务及软件业等众多现代服务业的予行业。

工商银行成功探索并推出了适应各类现代服务业客户特点的金融服务模式和产品，形成了能覆盖大多数优质现代服务业客户需求的特色产品体系，得到广大现代服务业企业的认可和接受，实现了银企双赢的局面。同时，工商银行还努力为现代服务企业提供投资银行、电子银行业务、结算与现金管理、对公存款、企业年金和资产托管等全方位服务。

工行首发平板电脑金融应用

近期，中国工商银行隆重推出基于WINDOWS8操作系统平板电脑的个人金融便携式营销服务终端，这是WINDOWS8操作系统平板电脑在金融领域的首发应用。

据介绍，个人金融便携式营销服务终端是中国工商银行为提高个人客户服务品质倾力打造的全新客户服务模式，该终端将平板电脑、WINDOWS8操作系统以及3G无线通信技术相结合，实现了个人客户的贴身金融服务，支持个人客户与银行服务人员之间的远程互联互动，为个人客户提供账务管理、金融资讯、理财服务、网上银行等快捷的金融服务，将服务延伸至客户身边，有效缩短客户与工行之间的沟通链条，提高了个人客户享受工行多元化金融服务的便捷性。

工行推出谷歌个人网上银行

近日，中国工商银行正式推出谷歌(Chrome)浏览器版个人网上银行。至此，工行个人网上银行已全面支持微软(Internet Explorer)、苹果(Safari)、火狐(Firefox)、谷歌(Chrome)等主流浏览器，成为国内同业中个人网上银行浏览器支持版本最多、创新速度最快和服务扩容能力最强的商业银行之一。

现在客户在windowsXP或win7平台中可以使用Chrome21或以上版本的浏览器登录工行个人网上银行，包括标准版和个性版以及贵宾客户网上银行，享受方便快捷的账户管理、转账汇款、在线缴费、基金买卖、国债交易、外汇交易、贵金属、结售汇、在线支付等一系列金融服务，同时客户还可以通过谷歌浏览器在网上商城购物后进行在线支付。



工行逾 6600 亿网络融资支持小微企业

据统计，截至2012年9月末中国工商银行已经累计为近4万户小微企业发放了6681亿元的贷款支持，较好地满足了小微企业的资金需求。

工商银行相关负责人表示，将继续依托自身强大的信息科技实力和产品研发能力，紧密结合网络经济迅猛发展时代的小微企业融资需求，加大网络融资业务的创新力度，促进各种技术手段在小微企业融资服务中的创新运用，以高技术含量的融资产品为处于各个发展阶段的小微企业提供多层次、多元化的融资服务，使小微企业优先享受科技进步带来的金融服务提升，积极满足小微企业的实体经营需要。

工行收购计划获得阿根廷中央银行批准

日前，中国工商银行收购阿根廷标准银行80%股份的交易获得阿根廷中央银行批准。这是中资银行第一次收购拉美地区的金融机构，

也是中资银行第一次在境外（港澳地区以外）控股收购一家真正意义上的主流商业银行。交易完成交割后，工商银行阿根廷子行将成为拉美地区规模最大、网点最多、业务最全面的中资银行。

阿根廷作为南美第二大经济体，是南方共同市场的关键成员，对周边国家有重要影响力和辐射力。中国是阿根廷第二大贸易伙伴，与阿根廷之间经济互补性较强。目前，阿根廷尚无中资银行，在当地构建有影响力的中资金融机构，对有效支持中阿之间的经贸发展具有积极意义。



NEW THINKING OF 18TH CPC NATIONAL CONGRESS 后十八大时期的理财新思维

文 / 赵瑞印



中国共产党第十八次全国代表大会于 2012 年 11 月 8 日召开，选举出了新一届的中共中央领导。同时大会公布了十八大报告，制定了中国未来发展的蓝图。

2012 年 11 月 8 日中国共产党第十八次全国代表大会召开，至 2013 年 3 月两会召开和政府换届，这段时间将成为市场演化的重要时间窗口。新政府的政策取向，将如何对 2013 年的经济运行产生影响？证券市场又将在新政策下有着怎样的态势？随着政府换届，是否会开启新一轮的投资周期？还是接受经济减速，试图推动转型和改革？投资理财者需要对这些问题有清醒的认识，以针对后十八大时代制定自己全新的投资理财策略。

后十八大时代宏观形势分析

从中长期来看，十八大吹响了未来十年中国经济稳步增长的号角。目前中国经济减速已经得到了一定程度上的遏制，政府通过减产调整库存过剩、加快政府投资等一系列措施，在一定程度上对经济起到了支撑作用。不过，虽然经济减速得到一定遏制，但这仍然没有改变中国经济基本面放缓的格局。可以肯定的是，中国经济高速成长期已经结束了，伴随着劳动力等各项成本的提高以及国际经济环境不景气，中国经济增速将不再是 8% 时代，经济增速可能会降至 5% ~ 7%。而从十八大报告中指出的增长目标来看：到 2020 年实现国内生产总值

(GDP) 和城乡居民人均收入比 2010 年翻一番，意味从 2010 年开始的 10 年年均增速不低于 7.2%。从这一较高目标来看，尽管新一届政府不会再在基建和投资链条上释放过量错配的订单，但在中国经济增长动力基础仍在的情况下，新一届政府将采取必要的改革及转型措施。在十八大报告中也回应了对于改革的呼声，出现在了经济篇的第一条，确定了厘清政府边界和非公的平等地位，并且明确了教育和医疗两大领域允许民资进入。所以综合来看，面对中长期政策，新一届领导人碍于原有模式利益关系的固化，在推动改革和转型上会面临很大的掣肘，虽然会表达一些长远的愿望，但短期内很难有实质性推进。

“ 2012 年是名副其实的大选之年，中国、美国、法国、俄罗斯、墨西哥、韩国、西班牙、蒙古、冰岛等超过二十个国家都将进行选举换届。尤其是中、美、法、俄四个联合国安理会常任理事国的换届将对世界经济形势产生非常重大的影响。随着美国大选尘埃落定，国际投资人将目光转向了美国的‘财政悬崖’和欧洲疲弱的经济前景，无疑将会对投资理财造成短期负面冲击。而中国十八大也已经落幕，新的领导班子上任，发布了代表未来蓝图的十八大报告，也势必将对投资理财领域的短期和中长期产生深远影响。

”

十八大之后短期内，政府将继续坚持平稳的经济策略，一系列刚猛的经济刺激政策不太可能出现，不过可以期待资金面或许有相对的宽松政策出来。政府在调整经济政策时，如果想要让经济重新平衡发展，短期内固定资产投资将不会大幅增加，预计固定资产投资在十八大后一年都将不会回升。而缺乏基本面稳固支撑的投资理财市场也将出现波动加大的风险。

楼市政策从紧依旧，保值大于收益

未来一年，乃至未来的五年，面临去投资化的楼市调控政策短期内仍然不会放松。由于供应力度加大，而市场需求并未大幅上涨，所以与钢铁、汽车、家电、机械制造业一样，房地产面临着产能高企，下游消费弱勢的不利局面。在这种情况下，房地产业首先面临的是去库存化阶段，而这一阶段目前远未截止。从十八大会议中，也可以看出政府未来加大投资的策略并不强烈，相反维持既定的房地产政策将是短期内的主线。

不过由于房地产市场仍然是中国经济中最为重要的加速引擎，在没有其他可替代加速引擎出现的情况下，房地产市场也不会被过度打压。而且考虑到中国城镇化率还有 30% 的提高空间，所以未来房地产市场仍然具有不错的发展空间，只不过不会再出现前两年的暴涨，而是趋向于平稳的增长，投资房地产保值功能将会大于收益。

博弈中的股票市场

从 2007 年 10 月 16 日沪综指最高点 6124 点算起，A 股到如今已经走过了 5 年大熊市，5 年间的跌幅达到了 65.7%。那么在新一届政府上任之后，股市是否有希望摆脱熊市，或者迎来投资机会呢？

往往当市场处于最悲观的时刻，也就是入场的机会。如今大盘估值创新低，A 股在 2000 点盘整，可以说 A 股基本上已经跌透，没有多少跌幅空间。而随着经济基本面企稳回暖，股市也有望逐渐企稳并小幅回升，带来投资机会。当然这并不意味着股市的风险将会降低，由于工业企业目前销售增长显著高于盈利，财务上反映为库存堆积、应收账款上升、现金流变差，这说明政府在通过援助之手延缓经济自

然出清，通过一些税收减免或优惠资金要求企业不要倒闭。而长此以往，势必为股市积累更大的系统性风险。所以股市中期很难预期到明确的拐点，股票反弹也只能依靠风险偏好推动，有很大的不确定性。作为投资理财者，应该在敏锐抓住预期机遇的同时，选择绩优的蓝筹股，坚持价值投资，以从中获得稳定收益。

黄金市场：宜短期持有波段收益

过去十年，堪称黄金十年牛市。从 2002 年年初的 300 美元 / 盎司到如今的 1700 美元 / 盎司，黄金价格已涨了 6 倍。仅仅是从 2008 年算起，黄金价格也已经翻番。黄金投资的收益在近几年无疑是要远高于股票市场的，那么黄金市场将会在后十八大时代继续这样的牛市吗？

值得确定的一点是黄金市场势必将迎来一次较大幅度的回调，几乎所有投资大师都认可黄金市场存在泡沫。存在分歧的是，黄金市场的泡沫将会在何时破灭。虽然目前金价处于盘整状态，但十八大之后，如果美国财政悬崖问题爆发，又或者欧债危机进一步恶化，加上并不稳定的地缘政治，都会使金价仍然存在上涨空间，突破 2000 美元大关可以说是大概率事件。但鉴于黄金市场泡沫的不确定性，此时投资黄金不宜长期持有，应该小量分批买入，低买高卖赚波段收益。

新兴产业中的投资机遇

在未来十年，新兴产业将成为中国经济增长的新动力。十八大已经将战略性新兴产业上升到国家战略层面，以云计算、物联网、新一代互联网、新一代移动通信技术为代表的新一轮信息技术革命为代表的新技术革命将成为新一届政府投资的关键领域，这势必将成为十年内最具投资机遇的领域，而这一产业调整也必将反映在股票市场中，为投资者带来理财机遇。除了新技术革命产业，十八大还特别明确了生态产业，也将成为值得关注的领域。

总体而言，在后十八大时代，面对改革与企稳并存的局面，投资理财者需要制订退可守、进可攻的守攻兼备型理财方案。将银行固定理财产品作为长期稳定收益投资，而在权益类理财产品中博取机遇带来的收益，并继续依靠楼市来实现资产保值，利用黄金市场来增加收益。

THE OLYMPIC COLLECTOR IN CHINA

赵晓凯：中国奥运收藏第一人

文 / 卢虹 图 / 赵晓凯

从 2003 年起，赵晓凯开始奥运品的收藏，

至今已收藏了 400 多件涉及中国奥运史的宝贵文物，而其中 1936 年中国代表团的皮质药箱、奥运第一人刘长春的手稿和 1948 年的中国奥运锦旗堪称见证中国近代奥运史的“奥运三宝”。

“它们串起了中国奥运史的整个脉络，如果失去这三宝，那中国在 1949 年前所参加的 3 次奥运会将失去了实物见证。”

正是奥运品的收藏，成就了赵晓凯人生中辉煌的一页。

文化与商业气息交织的拍卖家

赵晓凯是精明的商人，也是用心的收藏家，更是睿智的文化人。在他的身上，文化与商业气息始终交织在一起。高瞻远瞩的谋略、敏锐的思维、独到的视角，推动他在人生的道路上不断前行。对事业的准确定位，对收藏的潜心执着，对生活的真挚热爱，更让人对他刮目相看。

2008 年 10 月，偶然的机，赵晓凯成为一家拍卖公司的总策划，策划的首场拍卖会“三中全会土地流转第一拍”，引起北京媒体持续关注 3 个月之久，从此走上了拍卖道路。开拓事业需要独具慧眼，赵晓凯总能紧扣时代主题及社会热点，把拍卖会策划成社会话题和热点事件，引起大范围传播，以吸引买家对“标的”的关注，解决信息不对称问题，完成拍卖交易的目的，同时打造“以拍卖策划见长”的个人品牌和公司品牌。“在我策划的拍卖会上发生过很多趣事。譬如，2011 年的首场大学生保姆拍卖会，从四川开始预选 10 名大学生保姆‘标的’，到 10 名保姆飞抵首都机场，再到拍卖会现场，一步步进入高潮。各大媒体纷纷全程追踪、争相报道。在拍卖会现场，媒体记者为了获得最好的拍摄机位，甚至发生了小小的争吵。”

事业上，赵晓凯喜欢不断创新，但常常遭遇传统观念的挑战。“我进入拍卖业 4 年，策划了多场令人耳目一新的拍卖会，推动了拍卖领域的创新。”他以实际行动成为拍卖界的一匹黑马，并向社会证明，只有创新才有生命力，才能推动社会进步，才能实现生命的价值。

传播奥运精神的“第一人”

从官员、商人到体育藏品收藏家，赵晓凯的身份也随着他兴趣的转变而改变。现在，很多人称赵晓凯为“中国奥运收藏第一人”。

“第一人，是地位的象征，也是实力的象征。收藏家用藏品说话，我的地位的奠定主要归于‘1936 年奥运药箱’，极品一件，就抵 1 万件普通藏品。第一给我带来了许多机会和荣誉，但保持第一也需要功夫，我还要继续努力。”曾漂洋过海的“奥运药箱”，真正的主人是中国体育史上赫赫有名、曾参加 1936 年柏林奥运会的中国代表团的田径和篮球教练——舒鸿先生。箱子有几处漆皮已经脱落了，但箱体上中华、China、奥运五环标志，柏林至意大利的火车托运单和意大利至上海的轮船托运单清晰可辨。几十年来，药箱内物品的摆放位置几乎没有动过，最上层是小玻璃瓶，贴着德国制



赵晓凯

北京佳士凯国际拍卖公司总经理，“世界第一人网”创始人，北京飞越无限体育文化传播有限公司总经理。2003 年进入奥运体育文物收藏界，中国奥林匹克民间博物馆（筹）馆长，馆藏“中国奥运三宝”，被业内誉为“中国奥运收藏第一人”。

“假如不是奥林匹克，霍金不可能会见我，假如不是奥林匹克，卡斯特罗不可能为我题词，假如不是奥林匹克，我不可能到希腊种树，假如不是奥林匹克，我不会有如此多的国际友人。因为奥林匹克，我所开的北京佳士凯拍卖公司也被人尊重。”



造的标签，中层放着胶带，下层是试管和烧瓶。“我很感激舒昌荣（药箱主人舒鸿之子），把这个药箱卖给了我，当时我只花了 5 万元。”就这样，“奥运药箱”几经周折终于来到了北京，一经展出后，便有很多人提出要高价收购这一药箱，都被赵晓凯回绝了。“何老（何振梁）说这个东西千万不能卖，这是中国奥运的见证，不能让它流失到国外去。”

奥运收藏在中国刚开始发展，但随着中国成为奥运会金牌大国、成为体育赛事举办大国，奥运收藏会越来越热，收藏群体会越来越多，奥运藏品的价格也会不断走高。此外，中国已新建不少体育和奥运题材的博物馆，如：北京奥运博物馆、上海体育博物馆、陕西体育博物馆、广州亚运博物馆。据了解，中国奥林匹克博物馆也在筹备中，这一因素同样刺激着奥运收藏。可以肯定，奥运文化已成为中国文化的重要组成部分。“从事奥运收藏以来，我的生

命注入了新意义，我很快乐，我可以用我的方式为世界和平出力。我走出国门，见到以前不敢想的名人、伟人。在剑桥大学见到霍金的那一刻，我在心底感谢奥林匹克。”

和平让生命变得精彩自由

“我最大的成功是让自己的生命变得自由和精彩。我给奥巴马非洲的奶奶送去了中国第一礼，给台湾故宫送去了北京奥运火炬，我还组织了赴希腊古奥林匹亚种植橄榄树的活动。”2008 年北京奥运会后，国际奥委会取消了全球火炬传递。这对于一直关注和热爱奥运的赵晓凯来说是一件非常遗憾的事，也正是为了弥补这一缺憾他开始了自己的“一个人的全球火炬传递”。然而，在走完第一站后，他惊奇地发现，“即使没有一分钱，奥运火炬也可以传遍世界。”因为，火炬传递活动开启后，无论走到哪儿，虽然

肤色不同，虽然语言不通，但似乎大家都心灵相通，只要人们看到奥运五环都会很热情地给予帮助。

赵晓凯在 2011 年启动了“拜访 100 位世界名人”的活动，同时计划收藏 100 个世界名人签名的奥运火炬。如今，他已获得了霍金、卡斯特罗、贝利、萨马兰奇、罗格 5 位名人签名的火炬。无论有什么困难，无论遇到什么障碍，流淌在赵晓凯血液里的这份奥运热情似乎永不会消减，“我真想一辈子走在路上，让路上见到的所有人都触摸火炬，把奥运的精神和理念传得更远更广。”

赵晓凯崇尚和平，“做个善良的人，做个有利于他人的人”是他始终奉行的座右铭，对他来说最想要的生活是环球交友和旅行，同时传播和平，这也是他一生认为最有意义的行为。正如他在日记里写的：“我应该用一生来行走地球，呼唤和平。”

JUST RELAX YOURSELF

2012 “治愈系”魔法 都市心灵阳光

策划 / 本刊编辑部 文 / Rose 图 / 相关旅游局及机构

如今社会压力重重，都市人受到工作、生活和情感的各种困扰，不少人因长期超负荷，精神高度紧张，身心严重不适。治愈系，就像午后的暖阳，温润地洒在心间。

无论是宜人的风景、丰富的运动、美味的饮食，还是舒适的疗养……

足以治愈孤单压抑的心灵，让人们在枯燥的生活中燃起新的生机。

2012 年即将过去，是时候给忙碌的身心放个长假了，

请对症下药，选择我们为你量身定做的治愈方式，

忘却城市生活的焦躁与烦恼，

找到心灵和情感上的归宿，

让心灵得到彻底释放。

你需要接受“治愈”吗？

请你认真回答以下问题，诊断结果将告诉你是否需要接受“治愈”：

你是否常觉得心情很烦闷？

☐ 经常 -5

☐ 普通 -3

☐ 偶尔 -1

你是否会自己一个人自言自语？

☐ 经常 -5

☐ 偶尔 -3

☐ 不太会 -1

心情不好的时候，你会到外头透透气吗？

☐ 会 -1

☐ 偶尔会 -3

☐ 几乎不会 -5

你是否曾动过自杀的念头？

☐ 经常 -5

☐ 偶尔 -3

☐ 不会 -1

觉得电视上的综艺节目越来越无聊？

☐ 很无聊 -5

☐ 有些很无聊 -3

☐ 都很有趣 -1

即使到了度假胜地，依旧没有开心的感觉？

☐ 不会 -1

☐ 有时会很开心 -3

☐ 几乎开心不起来 -5

你有没有想起来很生气的事，气到几乎想杀掉他？

☐ 2 个以内 -1

☐ 3-5 个以内 -3

☐ 超过 5 个 -5

你是否觉得自己常常很慵懒、身体虚弱无力，可是到医院又检查不出毛病？

☐ 常常会这样 -5

☐ 有时会比较没干劲 -3

☐ 不太会，常常充满活力 -1

在路上遇到横冲直撞、不守交通规则驾驶人，你会有怎样的反应？

☐ 真想毙了那些人渣 -5

☐ 为什么我这么倒霉 -3

☐ 北京太挤了，真想移民到国外 -1

觉得每天做同样的事（例如上班）是一件很烦人的事？

☐ 实在很烦 -5

☐ 不太会，一样能找到乐趣 -1

☐ 和计划冲突时才会觉得烦 -3

你最讨厌底下哪种类型的人？

☐ 个性自私自利、小气抠门的人 -5

☐ 喜欢夸夸其谈、一事无成的人 -1

☐ 总是固执己见、不知变通的人 -3

你觉得自己是是不是很容易陷入感情或友情的困扰？

☐ 常常会这样 -5

☐ 偶尔会 -3

☐ 不太会 -1

【诊断结果】

不到 20 分，压力指数：30%

你的思考积极、正面，个性也较大而化之，所以就算是生气也会马上就有所反应、发泄出来，不会在心底放太久，所以相形之下，你的压力排解渠道顺畅，也较不容易累积负面的情绪。有压力时，听个轻快的音乐，很快就能恢复你爽朗的一面。

20~30 分，压力指数：50%

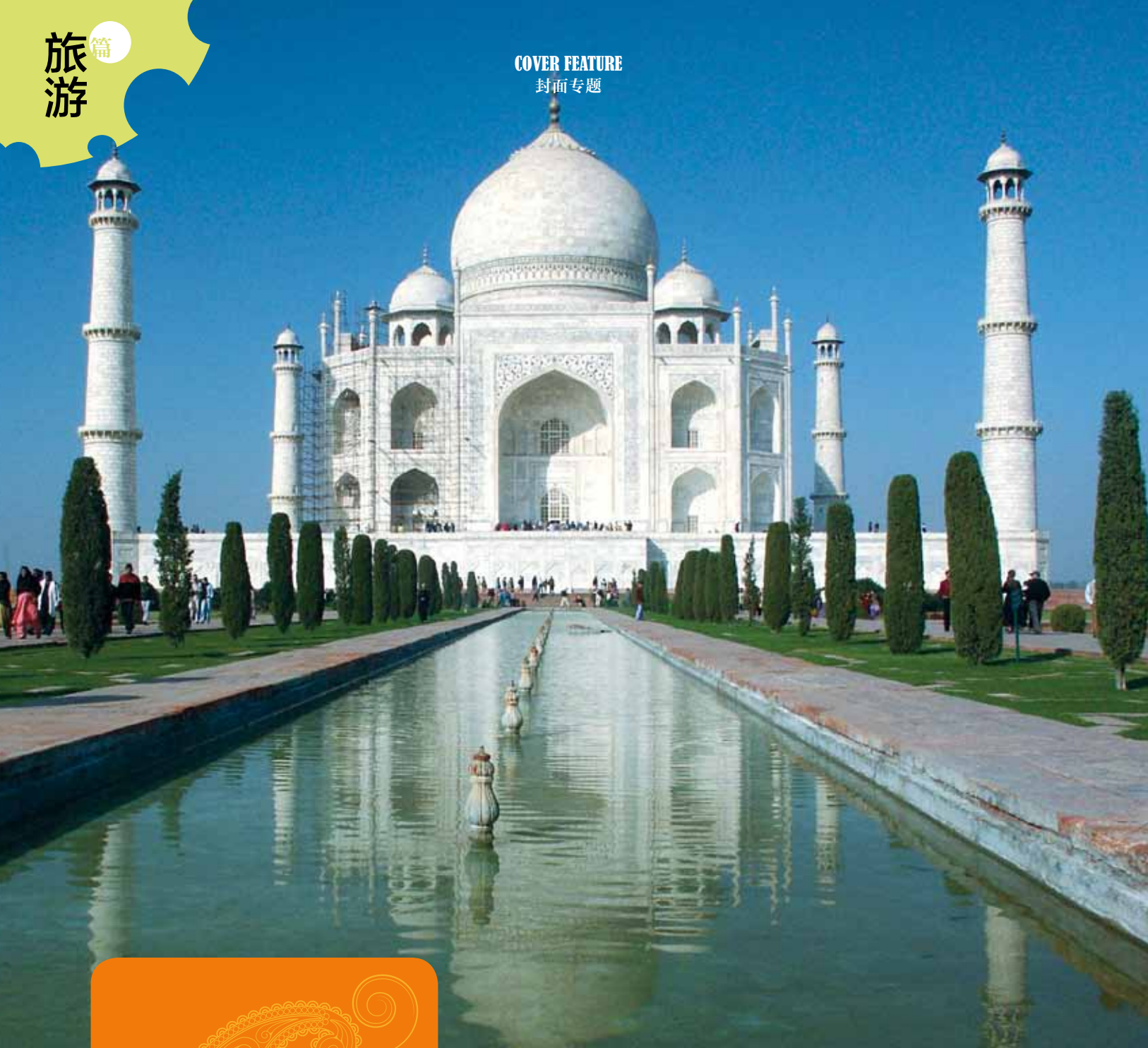
你本身较为理性、理智，所以遇到个性拙劣、蛮横不讲理的人或事，会不能忍受，甚至心情也受到很大的影响。无法完成的任务也会使你郁闷。通常只要换个环境，例如去郊游、购物，情绪自然而然就会平静下来。

30~40 分，压力指数：70%

你较保守含蓄，也不喜欢得罪人，遇到不满或不爽的事情通常都是忍下来；也没有适当的发泄渠道，久而久之累积在心里的压力很容易压得你做什么都觉得很不顺。做点运动，例如爬山、到健身房，或是洗三温暖都是很不错的改善方法。

超过 40 分，压力指数：85% 以上

你很敏感，也很容易紧张，在意他人对你的看法，常常为了迎合他人强迫自己做一些不喜欢做的事。日积月累下来，很容易给自己带来莫大的压力，也属于患忧郁症的高危险人群。除了上述的所有方法之外，尽可能寻求心理医生来为你排忧解难。



治愈方式：旅游（之）文明
治愈地：印度
治愈偏方：


1. 感受浓郁的文化气息，寻求内心的平静；
2. 探访文明古国，寻觅生命的真谛。

印度 后神话时代的国度

在印度的街道上，你随处可见四处乱跑的狗、猴子等动物，即使它们卧在车道上休息，路过的车辆也会绕开它们，或者干脆等它们走了以后再通过。这是印度所独有的人和动物除了食物链和宠物之外的第三种关系，即真正的众生皆平等。在印度，无论穷富贵贱，拥有一颗仁慈博爱的心是所有人的共识，只有深入这个宗教无处不在的国家，你才能理解到这一点——世俗，与心灵追求的永恒相比，是过眼云烟。

印度作为文明古国，很出色的一方面是大部分古代建筑保存至今，并且活在人们的生活里。独立于现代建筑之外，穿梭于其中，每一个细节都能在你眼前展开一幅历史的画面。



治愈方式：旅游（之）海岛
治愈地：毛里求斯 
治愈偏方：

1. 拥有世界上最美的沙滩；
2. 享受丰富多彩的水上休闲。



毛里求斯 天堂才配有的沙滩

“这儿是天堂的原乡，天堂是仿照毛里求斯岛而建的。”美国作家马克·吐温如是说。在非洲地图上，顺着马达加斯加的边缘朝东移动，有一个小点，就是被誉为“印度洋上的明珠”的海岛国家毛里求斯。毛里求斯素以风光旖旎著称于世，这里的海美得如梦似幻，其周边海水受特殊地质影响，色彩层次分明，碧蓝晶莹，清澈似水晶般无比瑰丽！细细的白沙映衬着清澈的海水与天空，足以令人忘记现实与梦幻的区别。

毛里求斯的海滩是滨海散步和风景观光的理想去处。北部以水上运动著名，例如：潜水、风帆冲浪、深海捕鱼和海上滑翔伞运动等。傍晚还能够观赏落日的余晖。东部开发较少，还保有旷野原始的壮丽风光，是观赏大自然的好地方。年复一年，永远灿烂的阳光与蓝天白云包围着小岛。远眺是湛蓝深邃的大海，回眸看印度洋上最后一抹嫣红的霞光，此时你所能感受到的，唯有纯净与永恒。

治愈方式：旅游（之）疗养
治愈地：法国 
治愈偏方：

1. 独特浪漫的疗养氛围；
2. 有针对不同问题的特色疗养中心。



法国 给你全身心修复

将散落在法国各地的 32 处疗养中心联合起来，便形成了法国的疗养文化。到法国旅游，一定不要错过这个国度最美丽的疗养中心，一边饱览自然美景，一边泡着温泉。在这里，有针对不同需要的各种特色疗养中心，让你的身心得到最佳修复。无论是布尔布勒 (La Bourboule) 针对哮喘患者和儿童温泉疗养中心；还是达克斯 (Dax) 值得推荐的泥浴，尝试用淤泥浴来除病健身；或是普隆比耶尔莱班 (Plombières-les-Bains) 针对营养失调以及风湿病和骨关节外伤后遗症的温泉疗法，都让你在享受美好时光的同时消除疾病困扰。





治愈方式：运动（之）高尔夫

治愈地：美国、英国

治愈偏方：

1. 体验畅快挥杆的豪迈气概；
2. 畅游球场周边极致美景。



对于绝大多数高尔夫爱好者来说，探访大师级高尔夫球场的奥秘，这是一场与自然共舞的旅行。每一步、每一程，都让人心旷神怡，禁不住要好好地呼吸，好好地感受这美妙的旅行。言语已无法形容，蓝天碧云，绿茵白沙，



美国 在娱乐天堂挥杆

美国西部被誉为“高尔夫之都”，晴朗的天气和优良的设施打造了令人称奇的挥杆优越条件，也吸引了世界级比赛在此落站。你也不妨在此挥杆，尝试与世界冠军“同场竞技”的快感。

圆石滩林克斯球场 Pebble Beach Golf Links

“金熊”尼克罗斯曾说：“如果我只剩下还能打一轮球的机会，那么我会选择圆石滩，我从第一眼看到就喜欢上了它，这也是世界上最好的球场。”球场在 1919 年开业，是世界上最具景观性、最让人难忘的高尔夫球场。在这里，如果你能无视球场的景色，专注于自己的击球，那么你也许会打出一个好成绩，但如果你始终无法忽视围绕在周围的太平洋，那么，深呼吸一下，只把这次旅途当作一种享受吧。

（特色：赛事球场，风景绝佳 | 网址：www.pebblebeach.com）



海景高尔夫俱乐部 Trump National Golf Club

位于著名的富人海滨别墅区的海景高尔夫俱乐部 18 洞、72 杆锦标赛级别的球场被瑰丽的美景所环绕，球场充满了观赏性和挑战性。从每一洞惊险的海滩景色到险峻的沟壑溪谷，俱乐部无不展现着傲视群雄的姿态。毋庸置疑，这里是加勒比海地区独一无二的全新的高尔夫体验地。另外，该球场设计的球道难度也很大，很多果岭周围不是沙坑就是悬崖，稍有不慎，球不是滚入沙坑，就是落入浩瀚的太平洋，真是极具挑战意味！

（特色：难度最大 | 网址：www.trumpnationallosangeles.com）

英国 朝圣高球故里

英国处处是久远时代留下的地标，森严的城堡和古老的名胜诉说着它们的历史，就连高尔夫球场也不例外，作为高尔夫的麦加圣地，这里吸引了全世界高尔夫爱好者的目光，不遗余力地来此“朝圣”。

圣安德鲁斯老球场 The Old Course of St Andrews Links

已有 600 多年历史的苏格兰圣安德鲁斯老球场，不仅因浓郁的苏格兰风情和迷人的海边风景闻名于世，更以英国公开赛举办地的身份而令全世界高球迷们神往。圣安德鲁斯老球场球道遍布沙坑，果岭总是起伏不平地设在坡顶坡谷间，在“金熊”尼克罗斯的眼中，“无论从视觉感官角度，还是从建筑学角度，它给人的感觉都不像是一个球场。”老球场悠久而传奇的历史让许多明星为之心动，无论是体育明星还是娱乐明星，都以打老球场为荣。

（特色：明星最爱、历史悠久 | 网址：www.standrews.org.uk）

金仕班斯高尔夫球场 The Kingsbarns Golf Links

金仕班斯高尔夫球场坐落在苏格兰法福郡东部。球道全部沿海岸建造，有一半以上的球道可以直接看到波涛汹涌的大海，宽阔球道上布满沙丘、山谷及大片果岭，有着极具挑战性的挥杆体验。金仕班斯自开业后立刻便被人们称赞为世界最高级别的高尔夫球场，绝对是苏格兰“最奢华”的球场之一。更不寻常的是，球场是由美国著名球场设计师加利福尼亚人凯尔·菲利普斯设计的。球场业主之一美国人马克·帕西内恩也对球场的建造贡献颇多，会所修建的更是传统而奢华。


（特色：最奢华，最具挑战 | 网址：www.kingsbarns.com）



“品行之旅 高尔夫环球绿卡”为高尔夫爱好者打开通向全世界高端球场的大门。邀您畅打世界顶级珍稀球场。350 个峰档球场、全美 27 间美巡赛 TPC 球场、英国及爱尔兰全球百佳球场、庄园球场、私家球场，“环球绿卡”的尊贵权益，全权助您开启寰球挥杆的梦想。

绿卡权益

球场设施：全球 350 家顶级高尔夫球场球位预订；
打球权益：个人卡含 10 场 18 洞果岭费；公司卡含 32 场 18 洞果岭费；其他消费享受各球场会员待遇；
特别权益：品行之旅量身定制的一站式打球出行服务，包括：球场预订，签证，机票，酒店，交通，餐饮，观赛，训练，观光，购物，以及所需要的一切出行服务……建议提前 60 天预订场地。
绿卡价格：个人卡 58888 元；公司卡 188888 元
绿卡年限：2 年
详情请致电：400 010 8188

治愈方式：运动（之）乘坐热气球
治愈地：墨尔本、凯恩斯 
治愈偏方：
1. 尝试流淌着“贵族”血液的时尚运动；
2. 体验热气球飞行时“君临天下”的感觉。

在每个人的骨子里，一定都有着飞行的梦想。在天空的那一刻，你不再牵挂地面，每一次飞行都是浪漫的体验，每一次飞行都是一种放松。飞行于天空之中，你感受到的永远是宁静与干净。

在热气球上赏日出——墨尔本

在墨尔本乘热气球观赏日出，是终生难忘的美妙经历。当热气球带着你飞向天际，太阳从壮阔的山川河谷冉冉升起，你便可以在 1000 多米的高空越过蜿蜒的城市灵魂亚拉河，飘过港阔水深的墨尔本港湾，穿行于世界最高住宅大楼尤利卡塔、维多利亚女王花园、维多利亚艺术中心、圣派翠克教堂、国会大厦等世界名胜。热气球还会带你飞翔在亚拉河谷的上空，尽情欣赏 90 多座美丽的葡萄园景色。

高空航拍袋鼠——凯恩斯

凯恩斯是世界上热气球爱好者的圣地，因为这里全年有 350 多天都晴好，特别是清晨，借着上升的气流，热气球升空的成功率很高。站在热气球喷火口下方，从高空中寻找移动目标袋鼠。你最好在清晨伴着日出出发！气球被风吹着飘走，俯瞰地面变成布料般的花布。你会看见身下的大地上，野生大袋鼠正在练三级跳，一转眼就从田地这头跑到那头，钻进洞里不见了。由于热气球不能被人工掌控方向，所以你不知道最后会降落在哪片土地上，这也是热气球飞行给你带来的惊喜和乐趣之一。

热气球的秘密，你知道吗？
时间：太阳刚刚升起或下山前 1 ~ 2 个小时，是热气球飞行的最佳时间。大风、大雾都不利于热气球的飞行。按照规定，风速小于 6 米 / 秒，能见度大于 1.5 公里，而且飞行空域内无降水，才可以自由飞。
地点：需 30 米 × 30 米的平整场地，周围无电线及高大建筑。
装备：最好穿连身纯棉飞行服，戴纯棉帽子，一旦失火不会粘在身上。
起飞：飘飞热气球需要一组人共同努力，使一个热气球起飞至少需要 4 个人。先是将球囊在地上铺展开，然后将它与放在一边的吊篮连接在一起，用一个小的鼓风机，将风吹入球囊，使气球一点点地膨胀，当完全展开后，开始点火。将火点燃加热气球球囊内的空气，热空气使气球升到垂直于吊篮的位置，再加几把大火，气球就可以起飞了。
升降：热气球的动力就是燃烧器，没有方向舵，它的运动方向必须是随风而行。热气球的升和降与球体内气温有关，球体内气温高，气球浮力增大，气球就上升，球体内空气温度下降，球体产生的浮力小于球体自身重量和载重，气球就开始下降。



COVER FEATURE
封面专题

治愈方式：运动（之）房车露营
治愈地：世界十大知名露营地
治愈偏方：
1. 露宿在远离城市的大自然中；
2. 同时又拥有城市的生活方式。

驮着自己的家到处旅行，不单纯是一种时尚，而是一种生活方式。这种方式的最大好处就是可以带着自己的疲惫心情，开往大山深处，或是来到一望无际的大海边，让自己内心的疲倦得到最好的释放与修复；当然，更多的是带上自己的家人，在一个长假的时刻，漫步在大自然中，慢悠悠地享受着城市以外的阳光。



COVER FEATURE
封面专题

世界一流房车体验

玛士可极光房车是世界一流的旅行房车。房车所具有的功能是经验丰富的旅游爱好者，根据自己实际行驶中所得到的经验，为房车一一配置。居家式的沙发、灯具套件、时尚窗户装饰以及硬木橱柜，很好地融合了实用与奢华的特质。极光房车的漏斗形驾驶室设计上独特的 Site Rite 仪表盘，使其增加了 20 度的视野范围，在扩展了视野的同时，消除了行驶中视角的盲点。在仪表盘上，通过“极光控制中心”，可以轻松控制整辆车的工作状态。

海滩上的移动酒吧

豪华型房车能让每个家庭成员享受到无穷的乐趣。岛屿式的吧台，让人仿佛置身于一个派对的现场，美食饮品都能在这个区域得到最大的发挥。宽敞的空间以及诱人的内部装置配有硬木边缘台面、时尚装饰窗户以及折叠遮光帘等，在注重整个家庭乐趣的同时，还配有成人长度的双层床，从而节约更多的起居空间。车内还加装了标准的天窗，使得起居环境更加明亮。汽车仪表盘所处的位置方便操作电动车窗、车锁、巡航控制、动力放线盘，一切设计让驾驶者觉得操作方便。



1. 泰国金三角：这里有帆布小屋、柚木地板和极具泰国风情的淋浴。

2. 肯尼亚：露营点在马赛马拉和塞伦盖蒂国家公园都有分布，可以在广阔的草原上寻找到野生动物的踪影。

3. 澳大利亚中部：位于乌鲁鲁国家公园内的帐篷富丽堂皇，毫不逊色于豪华的酒店客房。

4. 印度拉贾斯坦邦：欧贝罗梵雅度假村的露营地紧挨野生虎保护区，每处露营地外面都有隔离墙，确保你的安全。

5. 德国：Wulfener-Hals 露营地，号称是“冲浪者的天堂”。

6. 意大利：有号称欧洲最大和最好的露营地，露营地距“水城”威尼斯不远，已经有 50 多年的历史。

7. 荷兰：杜思瑞尔游乐园是一家人子去露营的好去处。可以免费进入欧洲最大的游泳场馆。

8. 美国加州埃爾卡皮坦峡谷：露营地四周是原始而纯净的海岸，让人觉得真正回归了大自然。

9. 智利巴塔哥尼亚：原始丛林、安第斯山脉、冰川和湍急的河流，使这里成了探险者的天堂。

10. 瑞士少女峰：露营地享有艾格峰、僧侣峰和少女峰的壮丽美景。夏天是在这里露营的最好时节。

治愈方式：味蕾（之）美食

治愈地：法国 、意大利 、泰国 

治愈偏方：

1. 在美食天堂享受饕餮盛宴；
2. 由饮食文化品味异国风情。

吃，是治愈身心不可或缺感官体验。踏上味蕾旅行，不仅要挑美食下手，还要找名厨学做菜，大饱口腹之欲，也要学得好手艺！

法国 跟着米其林厨师学厨艺

在烹饪界里，口碑最响亮的是拥有百年历史的法国蓝带烹饪艺术学院。无论是专业厨师或一般民众，都愿意不惜重金到此学习厨艺。学院的师资许多是在全球顶级餐馆待过的名厨，以及拥有米其林一到三星的厨师，大多在无数比赛中夺标出线获得最高厨艺荣誉。而在蓝带烹饪艺术学院附近，经常可见穿着厨师服的学生，带着烹饪器具和食材在街上行走，不少学生甚至过马路时还不忘互相品尝彼此的甜点蛋糕作品。

从最基本的切菜、酱料调制、到煎煮炒炸等技术，以及甜点制作都能在这里学到。法国菜中红、白酒是相当重要的点缀，因此品酒教学也包括在课程内。学校分短、长期，最短的一日班只上一天课，就能拿到结业证书；长到十几个月都有。如果和厨师关系融洽的话，还可跟着厨师回家，学做家常菜。

课程：冬季学期 1月5日-3月10日；春季学期 3月20日-5月26日；夏季学期 6月6日-8月11日；秋季学期 8月30日-11月3日。
学费：初级厨艺课程约 7290 欧元；中级厨艺课程约 7250 欧元；高级厨艺课程约 7270 欧元；初级糕点厨艺课程约 5190 欧元；中级糕点厨艺课程约 5150 欧元；高级糕点厨艺课程约 5170 欧元。

意大利 “朝圣” 正宗托斯卡纳滋味

即使法国人不承认，但法国料理实际上传承自意大利菜，而托斯卡纳的料理，则是集意大利烹饪精华于一处。文艺复兴影响了欧洲人对艺术、时尚，还有食物的体验，位居托斯卡纳要津的佛罗伦萨，也是文艺复兴的中心，自从电影《托斯卡纳艳阳下》披露这片阳光普照的丘陵地的风光和闲散的生活步调之后，前往佛罗伦萨学习托斯卡纳风味料理的行程，在国际间蔚然成风。

意大利莱拉西餐学校是意大利最著名的学习托斯卡纳风味料理的厨艺学校，从开胃菜到甜品，课程的选择种类繁多，学生可以自由选择，每节课通常持续大约 4 个小时，但也有可能是整整一天。料理多以当地盛产食材为原料，如红酒醋、奶酪、橄榄油以及红酒，佐以各式新鲜香草，将朴实的乡间料理点缀得千变万化，下课后是一顿丰盛的大餐，学员们可以享用他们在课程期间试做的任何菜肴。但即使是最简单的面包，蘸上用鼠尾草爆香的蘸料，入口滋味也难以忘怀。

课程：烹饪基础课包括九门课：汤料及肉卤、酱汁及开胃菜、汤羹类、面食及米饭、生熟蔬菜、红白肉、鱼、鸡蛋及餐后甜点。最后一门课为酒类，由一名品酒专家讲授，向你演示如何将酒与食物恰当地结合在一起。还有自制面包、糕点、馅饼及果馅饼、宴请的艺术等课程。

学费：3 人组或以上人数每节课费用为 120 欧元 / 人。



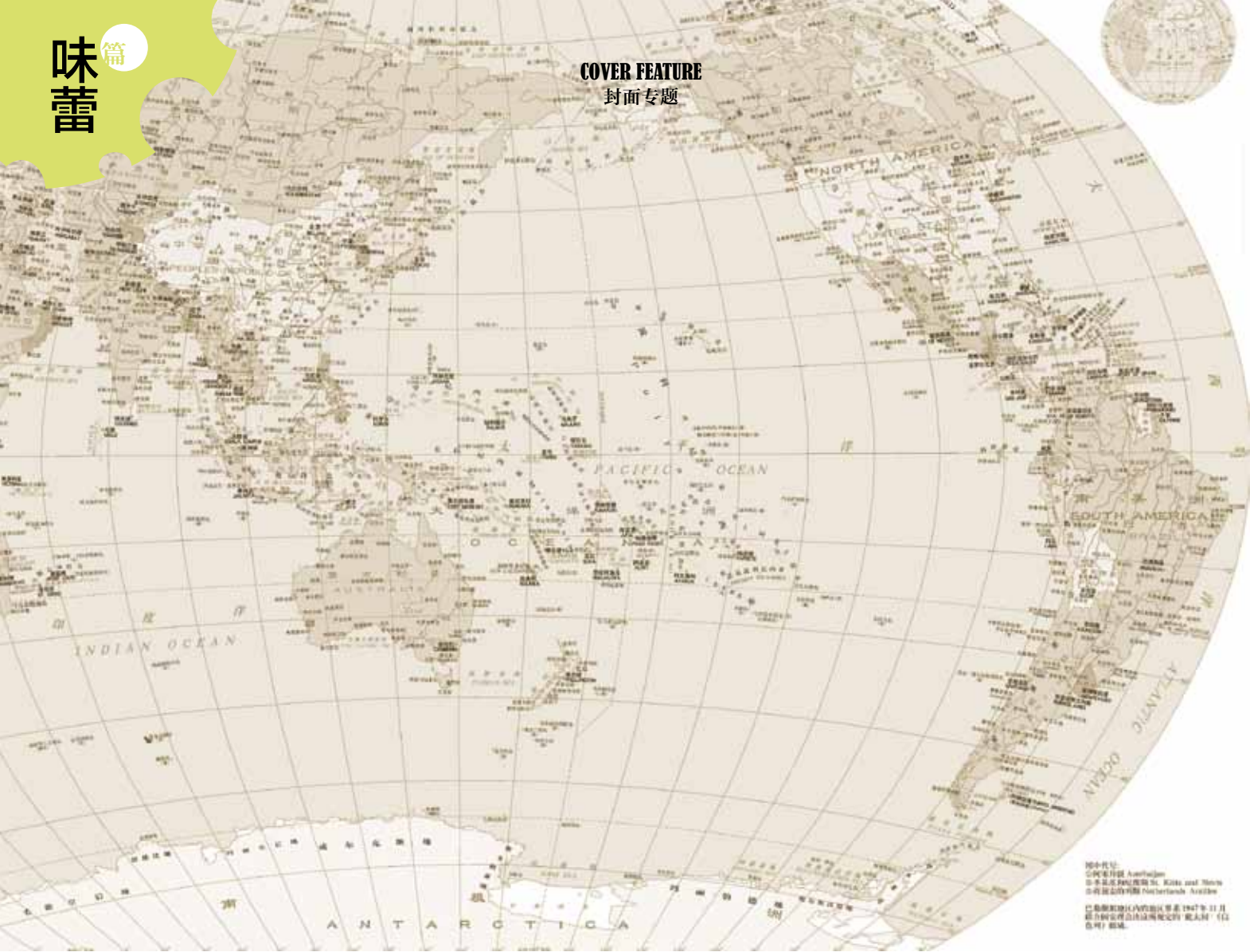
泰国 强调香料的泰式料理

和中国菜一样，泰国菜凭借着色、香、味俱全的特色在全球红得发紫，不管你是否嗜辣，大概都很难抗拒那酸、甜、辣的滋味在口舌游荡、极尽味蕾刺激的感官享受。在泰北的清迈，不止能品尝到各种纯正风味的泰式料理，这里还有几间当地人开办的“美食学校”，专门教观光客亲手做泰国菜。

其中，清迈泰国美食学校是清迈第一家开设烹饪班的学校，口碑最好。这里完全是私厨式教育，一天最多只收 28 名学生，你可以自由选择 1~5 天不等的课程，课程包含了香料介绍、酱料制作、上菜市场买菜、水果雕、料理教学、季节性水果品尝等。一般情况下，一天的课程可以学会 6 道菜式的做法，包括汤和甜点等。学泰国料理很有成就感，因为做法很随兴、很健康，也很容易上手，而强调香料为主的泰式料理，很多香料都会放进捣料钵里处理，吃起来很爽口开胃。课程结束后，学校会赠送一本泰式料理食谱。如果你选择的是 3 天以上的课程，还可获得一份毕业证书。

课程：香料介绍、酱料制作、菜市场买菜、水果雕、料理教学、季节性水果品尝。

学费：1 天的课程费用 990 元泰铢、2 天 1900 元泰铢、3 天 2800 元泰铢、4 天 3700 元泰铢、5 天 4600 元泰铢。



葡萄牙 剑桥礼待波特酒

提起葡萄牙的味道自然让人想到波特酒，波特酒是葡萄牙的国酒，以葡萄牙波特市的一个港口 Oporto 命名。当葡萄牙人经过多罗河把成桶的波特酒贩卖到英国时，他们大概并没有想到，今天，在葡萄牙以外只有英国还传承着“波特”的传统文化。而以些许保守著称的剑桥，对波特酒的推广竟有推波助澜的神奇作用：从教授餐桌上的珍藏级波特，到学生餐桌上的普通波特，喝波特酒的晚餐必定盛装出席，披袍戴帽，真是贵宾级的待遇。在剑桥，波特文化带有强烈的仪式色彩，酒瓶必定要放在左手边，顺时针传递。葡萄牙人更没有想到的是，迟于中国近几百年的波特酒竟然与中国绍兴的黄酒有颇多相似之处，只需闻闻那股扑鼻的酒香，喜欢吃大闸蟹喝黄酒的中国人便会立刻感到无比的亲切与幸福。

西班牙 调和万味的雪莉

莎士比亚曾赞美雪莉酒为“装在瓶子里的西班牙阳光”。去过西班牙的人都说，到西班牙旅行，如果没尝过雪莉酒，就算不上到过西班牙。雪莉酒是西班牙的国酒，依循欧盟规定，唯有在西班牙生产的才能使用雪莉酒这个名称。雪莉酒是葡萄酒经酒精加强而得的烈酒，然而它的酿造和陈年，却另有一套完全不同的方式。雪莉酒在中世纪仅在有权人和富贵人家出现，因为在当时它是世界最有名的一种葡萄酒。它的有名是因为可以将不同口味的食物调得非常完美，如同斗牛士以优雅动作与猛牛贴身而舞一般顺畅。如果有机会去西班牙，一定要去品尝一下，亲自去探索那种完美调和的奥秘。

俄罗斯 温暖内心伏特加

伏特加是俄罗斯的国酒，是北欧寒冷国家流行的烈性饮料。它产生于 14 世纪，其英文名为 Vodka，是源于俄罗斯的一个港口名 Viatka，意思是“生命之水”。或许是因为气候的原因，这里的人们天生好酒，而伏特加的浓烈与其性格如出一辙，豪爽大方、爱憎分明。俄罗斯人喝伏特加，具有梁山好汉的气魄，再烈性的酒也是一口闷，随后紧握拳头“哈”的一声吐出酒气。伏特加在俄罗斯已有 500 多年的历史，俄罗斯人全靠它才得以度过漫长的寒冬和战争时期的艰难岁月。由此可见，伏特加与俄罗斯人有着不解的缘分。虽说喝好酒需慢功，轻斟浅酌才能品出真滋味，但俄罗斯人的这种喝法或许才称得上喝出了气魄，喝出了胆略吧。

希腊 茴香魅诱入酒来

提到希腊，你可知道其国酒是什么？希腊的国酒是被称为“传统希腊精神的象征”的 Ouzo PLOAMRI（吾尊）洋酒，它是希腊独有的一种高达 40 度的烈酒。在饮用此酒时，有一种浓烈的茴香口味在其中。据说它采用的是一种传统的酿造方法，是用类似中国香料八角的大茴香制成的。如果往杯中透明的酒体里倒入水或冰块，1 秒钟后 Ouzo 便浑浊起来，变成乳白色的悬浊酒，特别奇妙！那如八角卤水般的味道一开始着实让人难以下咽，但就如老烟枪般，茴香酒迷们简直可以说是对这奇味上瘾，或许就如成都人爱花椒一般，至于爱的理由估计只有当事人才自知吧。



治愈方式：味蕾（之）美酒

治愈地：葡萄牙、西班牙、苏格兰、俄罗斯、希腊

治愈偏方：

1. 品味世界各地国酒文化；
2. 在微醺中释放心灵。

酒在人类文化的历史长河中，是一种文化象征，一种精神象征。每个国家都有自己的国酒，它们饱含了鲜活的生命原汁，蕴藏了深厚的历史内涵。手里有杯美酒的女人是迷离的，而手里有杯美酒的男人是懂得品味的。觥筹交错间，让心灵在氤氲的酒香中得到一次完美的释放。

Black Label 威士忌黑方
苏格兰威士忌



Graham port
葡萄牙

Fino sherry
西班牙

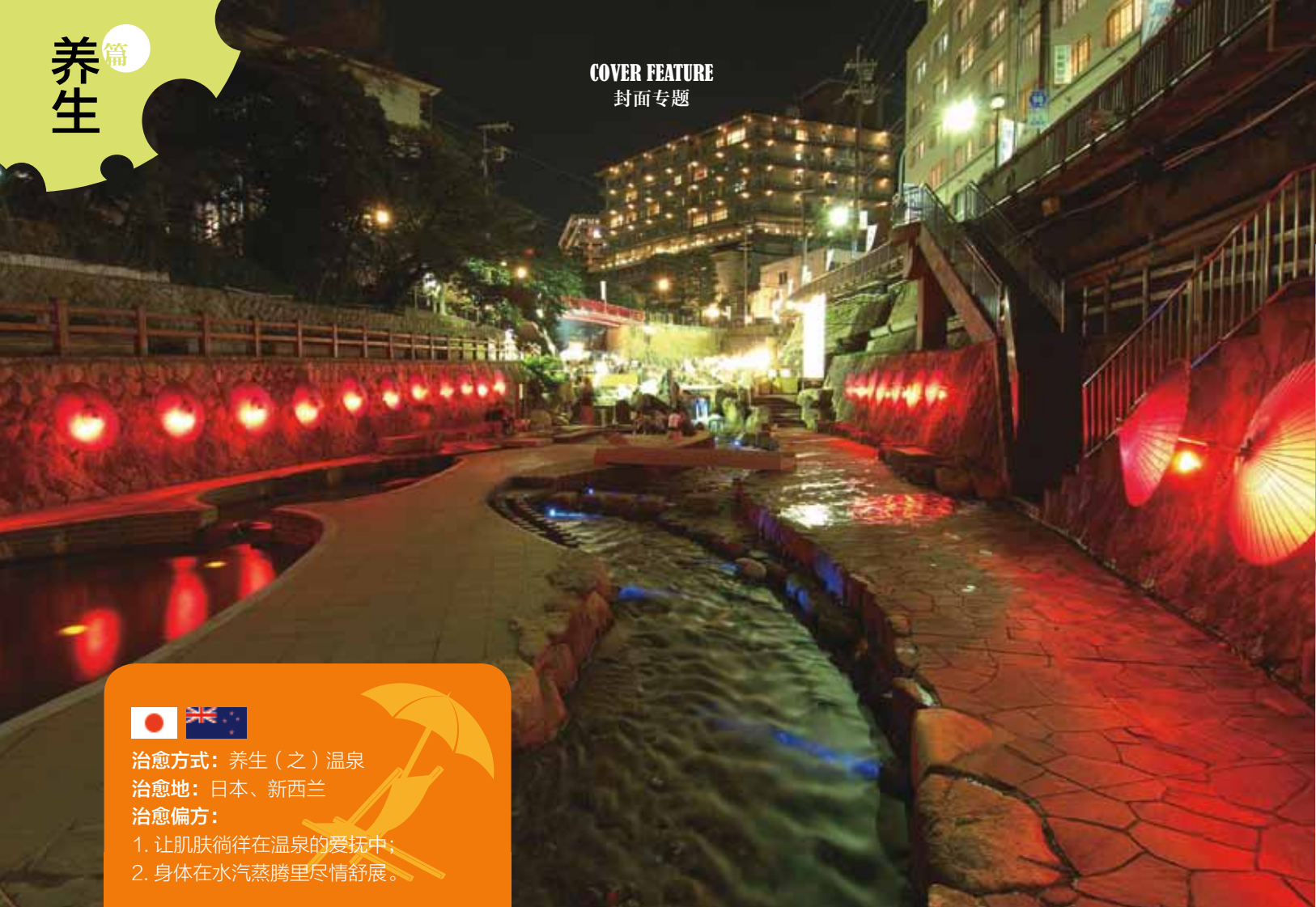
Ouzo PLOAMRI
希腊

VODKA
俄国

苏格兰 威士忌的生命之源

在苏格兰，威士忌是最好的饮品。尤其在游览伊斯雷岛的时候，千万不能错过品尝那里的威士忌。威士忌在苏格兰已经被生产了数百年，被誉为“生命之源”，是公认的苏格兰国酒。可以说苏格兰是威士忌的精神家园，几乎所有拜访过英伦三岛北部地区的来访者都被这里的景色所震撼。独特的地貌与多变的气候，使世代生活在这片土地上的人们坚韧而执着，正是雨、雪、阳光和高山泉水等自然因素和那里执着努力的人们，造就了醇和完美的威士忌。





治愈方式：养生（之）温泉
治愈地：日本、新西兰
治愈偏方：
1. 让肌肤徜徉在温泉的爱抚中；
2. 身体在水汽蒸腾里尽情舒展。

温泉 + 休闲购物

世界上很多地方都有得天独厚的温泉资源，选择什么样的旅程要依个人喜好而定。如果在泡完汤之后，想舒舒服服地逛街，品尝当地美食，那么日本神户有马温泉值得一去。

属于日本三大温泉的有马温泉，是一处具有 1300 年历史的温泉区。这里的水质富含矿物质，其中的金泉对治疗神经痛相当具有疗效，银泉则是能够治疗肠胃病，其他的泉质还包括有镭泉及碳酸泉等。由于有马温泉的泉质略有咸味，传言古代的武士如果受了伤，在此地浸泡后，也会使伤口较易复原。在这里泡汤，温暖的热气常常与外面山景氤氲的云雾相映照，优雅沉静的格调展现出神户迷人的风采。

温泉特点：

泉色似铁锈红的“金泉”和无色透明的碳酸泉“银泉”，对风湿病和神经痛具有一定疗效。

周边购物休闲推荐：

神户大型海边购物中心“马赛克”、豪华游轮“协奏曲号”。



日本泡温泉的方法

在温泉的更衣室，将脱下的衣物放在篮子里（最好事先将贵重物品寄存在饭店或投币式储物箱），只拿一条发放的毛巾进入。在淋浴间用肥皂将身体洗干净；如果淋浴间是公用的，要坐在小椅子上用小盆接水冲洗，不要站起来，以免水溅在别人身上。洗净身体之后光脚进入温泉。



初冬的寒风带着些许躁动徐徐吹过，偶尔夹杂着几丝细腻寒雨或柔和的雪花，略有严寒的味道。风霜雨雪的冬日，最适合意气风发的你来一场温泉之旅，让肌体徜徉在碧泉的爱护之中。在水汽蒸腾氤氲中，身体在柔软顺滑的呵护里尽情舒展，生命的细节便像花儿一样开放。

温泉的效用

温泉由于是地壳深处的地下水受地热作用而形成，富含偏酸、溴、铜、锶、硒等有益人体健康的矿物质元素，一般含有多种活性作用的微量元素，有一定的矿化度。泉水温度常高于 30 摄氏度。温泉对多种疾病具有特殊疗效，能起到舒筋活络、强身健体、润肤养颜、安神定神、抗衰老等保健作用。不同温度对人体有着不同的作用，其刺激性跟水温与正常体温相差呈正比，温度相差越大则刺激性越强。

温泉 + 激情探险

那些地处火山口、峡谷里的温泉胜地一游，你准备好了吗？在新西兰罗托鲁阿火山温泉，除了一路欣赏美景，还能到目的地享受温泉，给自己的冬季之旅来点刺激。

“罗托鲁阿”在毛利语里是“火山口湖”的意思，这也正是这个位于新西兰北岛中部的小岛闻名于世的原因。在罗托鲁阿境内，有沸腾泥浆湖、温泉、湖泊和牧场。在这里你可以一边尽情享受大自然带给你的种种乐趣，一边惊叹大自然的神奇与造化。罗托鲁阿最出名的是泥浆浴加温泉浴。这里的火山泥浆里含有丰富的矿物质，当地还有专门采集沸腾泥浆制造火山泥面膜出口全世界的工厂。将温热的泥浆敷满全身，渐渐感觉到皮肤的紧绷，根本不用等到泥浆完全干燥，就可以洗去泥浆，再跳进直接采自地热温泉的游泳池。紧绷的皮肤在温热的泉水中变得湿润光滑，全身每个毛孔都舒畅起来。

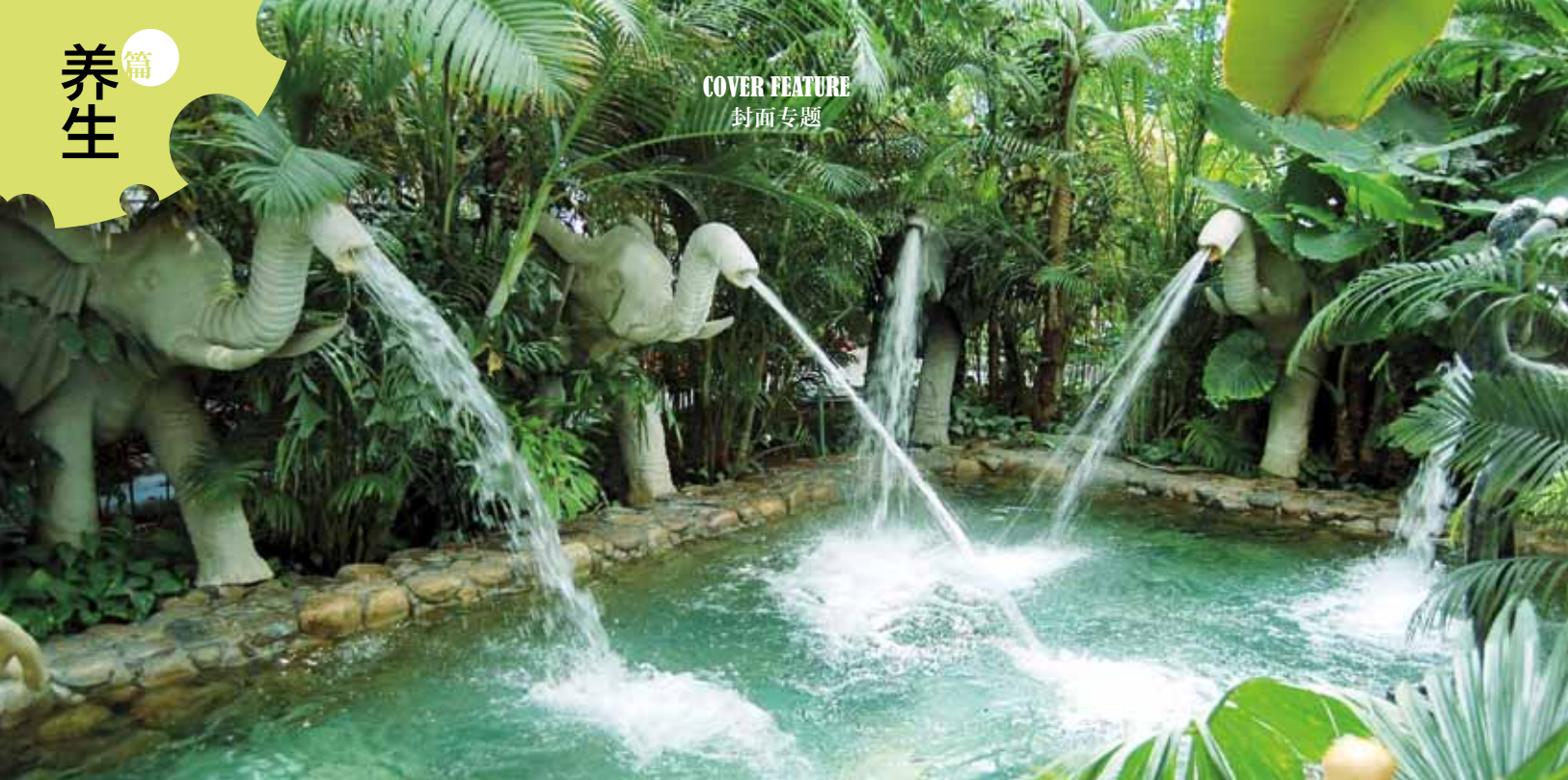
温泉特点：

火山泥浆。

周边购物休闲推荐：

“蛙池”泥潭、骑山地自行车、跳伞、乘喷射快艇等。





COVER FEATURE
封面专题

温泉 + 周边旅游



温泉、森林、高山、湖泊、峡谷、长城，山水林木共同组成了北京昌平的温泉风景区。在这里，人们不仅能享受到独具特色的温泉，还能领略周边著名旅游景点的旖旎风光。

凤山温泉度假村背依凤山和蟒山国家森林公园，西邻著名的十三陵水库，有着四季如画的风光，加上富含矿物质的温泉水，使这里像一个远离喧嚣的世外桃源。储存于侏罗纪白云岩中的温泉水，富含各种对人体有益的微量元素及矿物质，温泉乐园中的 72 种温泉各具特色，小溪石径、飞瀑假山、芳草吐绿、古木参天；68 种温泉浴池，24 小时全天开放；21000 平方米营业面积，3800 米深地热资源，使这里成为难得一见的疗养胜地。

蟒山森林公园作为凤山温泉后花园，被誉为镶嵌在十三陵水库、明十三陵黄金旅游线上的绿色明珠。半山居坐落于四季锦绣的蟒山森林公园半山腰之上，是一个以温泉为特色集商务、会议、旅游、休闲度假于一体的胜地。6 个室外小汤池，池水荡漾沸且清；2 间养生 SPA 房消除疲劳；后院 7 间客房中的温泉池，采用现代简约设计风格。阳台配有大理石的汤池，以大幅落地玻璃最大限度扩展视野；以玻璃封顶，外加雅致木料做装饰，在泡池中静谧休憩，任月光洒落一地碎银，闭目间独享夜如静水的浪漫。

周边景点推荐：

明十三陵、十三陵水库、蟒山国家森林公园、九龙游乐园、居庸关长城、中国航空博物馆、雪世界滑雪场等。

温泉酒店推荐：

金隅凤山温泉度假村

地址：北京市昌平区蟒山路 10 号
电话：(010) 60711188 转销售 / 60713847
网址：www.fsdj.com.cn

蟒山森林公园半山居

地址：北京市昌平区蟒山路 2 号
电话：(010) 60711866
网址：www.fsdj.com.cn



其他温泉酒店推荐

北京春晖园温泉度假酒店

春晖园温泉度假村温泉来自地下深处 2300 米，与北京著名的小汤山温泉一脉相承。“温泉入户”是春晖园的一大特色，将弱碱性碳酸氢钠温矿泉引进每间客房汤池，让人尽享“温泉水滑洗凝脂”之美。京城首座 SPA 主题的温泉会馆，营造出有如五星级的“泡汤”环境。由水疗活动、桑拿药浴、按摩保健和休息康乐 4 大功能区域组成。设有特色中草药温泉浴、远红外光波浴、贵妃香身浴、牛奶浴、灵芝人参浴、深浅温泉泳池、多功能自动水力按摩池、人工气泡按摩池、日式巴斯克林药浴池、温蒸全身营养浴房、日式药浴大木桶、桑拿房等。

地址：北京市顺义区高丽营镇于庄
电话：(010) 69454433 转预订部
网址：www.chunhuiyuan.cn

北京和园景逸大酒店

和园景逸大酒店按照豪华五星级标准建造，占地 1050 亩，坐拥温榆河小清河，加上两岸五万余亩森林，可谓林水相间，有天然“氧吧”之称！酒店明月温泉独具特色，58 摄氏度弱酸铁锰温矿泉源自地下 3000 米，与小汤山温泉一脉相承。宏伟通透蓝色玻璃体建筑，镶嵌于天然园林之中，仿若巨大的蓝色宝石。温泉含数十种功能泡池，水域面积近 6000 平方米，是放松身心、天然疗养的 best 选择。

地址：北京市顺义区后沙峪镇边河路 57 号院二区
电话：(010) 69457777/69455588
网址：www.hiyjyhotel.com

COVER FEATURE
封面专题

治愈方式：阅读

治愈偏方：

用心灵治愈书抚慰我们的内心。



完全治愈系（国内首部全面解读日本治愈文化的暖心力作）

作者：任知 **出版社：**同心出版社 **出版时间：**2010 年 10 月

《完全治愈系》详尽地介绍了日本的治愈文化，通过介绍饮食治愈、旅游治愈、文学治愈、创意治愈、明星治愈、绘本治愈、动漫治愈等，将日本的治愈文化介绍给躁动的国人，以求能够转换心情、修复心灵。治愈，即在悲伤失落时、焦虑彷徨时，能够温暖人心、净化心灵，让人得到安慰的一种力量。治愈可以给予身心持续、恒久的舒畅感。都市人面对工作和生活的双重压力，心情不畅在所难免，正确排解心中的不快，有助于身心健康，也有利于家庭和睦。

总有你陪伴（Cleo: How an Uppity Cat Helped Heal a Family）

作者：海伦·布朗（新西兰） **出版社：**湖南文艺出版社 **出版时间：**2011 年 7 月

《总有你陪伴》是一部真人真事的记录，在新西兰和澳大利亚均引起了轰动。《总有你陪伴》不同于其他动物文学，它并不是教人如何拉近与动物的距离、如何与动物相处，而着意刻画人在与动物相伴的过程中人自身的成长。《总有你陪伴》中海伦在丧子离异后收到最多的是同情和遗憾，但在猫咪的陪伴下她最终走出绝望重新开始人生的历程。本书教人如何面对人生中的风云莫测，行文激励，在感动之余更振奋人心。

安可曲

艺术家：久石让 **发行时间：**2002 年

在全球电影界，“久石让”这个名字已与宫崎骏、北野武一起享誉国际，立身配乐大师的地位。从 1984 年久石让首次为宫崎骏的动画片《风之谷》配乐以来，动画大师宫崎骏的经典作如《天空之城》、《龙猫》、《魔女宅急便》、《红猪》、《魔法公主》等都是出自久石让之手，而他的配乐功力不仅获得宫崎骏的肯定，也深获威尼斯金狮奖导演北野武的青睐。《花火》、《菊次郎的夏天》、《兄弟》等的电影配乐也是他的代表作，并让他获得 2000 年的日本学院奖。专辑收录最新录音科技呈现柏林金熊奖动画片《千与千寻》、《魔法公主》！威尼斯金狮奖电影《花火》、《菊次郎的夏天》、《兄弟》、《初恋》等主题配乐曲及久石让个人音乐作品等名作，首批加赠《菊次郎的夏天》主题曲“Summer”原版乐谱。

The Rose-I Love Cinemas-

艺术家：手岛葵 **发行时间：**2009 年 10 月 7 日

也许在看到曲目的时候你小小惊讶了一下吧！没错，这些你已经烂熟于心的歌曲重新被 Aoi 翻唱并收录在了专辑《The Rose-I Love Cinemas-》中。沉下心来，静静聆听，曾经的《Over The Rainbow》和《Moon River》，回想起电影里那一幕幕让人感动的片段。让那些安静的音符流淌在心间，享受音乐带来的幸福感。当你播放这张专辑，或深或浅地吟唱，淡淡的气音像是蒙着一层模糊的水汽，如此温柔而干净的心境，这是一个歌者给予我们最美丽的礼物。

治愈方式：聆听

治愈偏方：

倾听拨动心弦的灵魂之音。



北京图书大厦



北京图书大厦是北京发行集团旗下经营规模最大、图书品种最全、最早实行信息化技术管理的旗舰书城，是北京乃至全国最大的出版物零售中心，被称为北京市文化地标。大厦地处长安街畔的政治、文化、经济核心区，交通便利，地理位置得天独厚。

北京图书大厦以“全品种、全门类经营，充分展示全国出版业风貌”为市场定位，实行图书和音像制品为主，兼以各类文化产品为辅的多元化经营模式。出版物陈列品种已达约 40 万种，为全国第一。营业卖场全部采用超市化售书方式，信息化货位架管理及一站式查询服务使读者在茫茫书海中能够轻松、快捷地找到所需图书。同时，在零售的基础上大厦开辟了网上书店、团体购书、馆配业务、电话购书、手机 WAP 平台以及短信购书等多种经营服务方式，使传统零售书店外延得到了极大的延伸。

地址：北京市西长安街 17 号

电话：(010) 66078477
(电话购书、查询、咨询、意见建议) (010) 66077690 / 66078463 (团购、馆配)

网址：www.bjbb.com

WAP 网址：www.bjbb.mobi

短信购书：(010) 66078477



HAPPY CHRISTMAS

欧式圣诞 绽放京城

文 /Rose 图 / 北京燕莎凯宾斯基

从波罗的海到阳光普照的亚得里亚海，从尼罗河畔到纳米比亚平原，
从保加利亚滑雪胜地到西班牙阳光海滩，从瑞士小城圣莫里茨到庄严的莫斯科红场，
您都能看到凯宾斯基的优雅身影。
它代表着各地的文化和历史传统，散发出独特的个性和魅力。
这个圣诞，让我们伴着美妙的传统圣诞乐章，品着温热的圣诞甜酒和德式圣诞甜面包，
与凯宾斯基一起欢庆传统欧式圣诞吧。



开启圣诞欢庆篇章

北京燕莎凯宾斯基饭店，优雅而大气地矗立在北京最繁华的朝阳中央商务使馆区，为来自全球各地的客人提供了一处最安心、最舒适的异乡住所。它传承了凯宾斯基品牌无与伦比的欧洲风格精髓，又完美地融入中国本地传统文化，散发出独特的魅力。

酒店拥有 526 间景致宜人、设计典雅的客、套房，以一流的水准接待过众多国际政要和各界名流；行政楼层具有完备的会议设施及贴身管家服务，以其各项专属特权获得了商旅客人的青睐；酒店还特别设计了无烟楼层和专为残疾人士服务的房间。8 个设施完备的宴会会议厅可最多容纳 1200 人，满足不同规模会议及宴会的需求。7 间风格独特的餐厅和酒吧，以新鲜的食材、纯正的风味，让口味“挑剔”的老饕们也能获得味蕾的最大享受。

2012 年 12 月 2 日凯宾斯基饭店大堂举行了圣诞点灯仪式，开启一年一度的圣诞欢庆篇章。随着凯宾斯基饭店高耸的圣诞树被点亮，圣诞季流光溢彩地登场了，儿童唱诗班会奏响传统欢快的圣诞颂，免费的圣诞曲奇、温热的甜葡萄酒、德式风味圣诞面包以及唱诗班美妙动听的传统圣诞乐章，将为您缔造一个充满奢雅欧式气息的欢悦圣诞庆典。



你不可错过

平安夜狂欢

自助餐包含龙虾、牡蛎、火鸡以及圣诞甜点等。更有精彩演出及本饭店精选的 Philips 品牌奖品期待您的参与。
时间：2012 年 12 月 24 日（18:00 至 23:00）
价格：成人每位人民币 1988 / 2288 元（6-12 岁儿童半价）；包桌人民币 22880 元（12 人）。
电话：（010）64104200/64653388 转 4200

浪漫意式平安夜

精心推出 4 道菜的圣诞套餐。免费畅饮意大利精选红白葡萄酒和气泡酒，现场幸运抽奖同样值得期待。
时间：2012 年 12 月 24 日（18:00 至 23:00）
价格：成人每位人民币 1188 元（6-12 岁儿童半价），加收 15% 附加费
电话：（010）64104215/64653388 转 4215

新年早餐

面包、果汁、招牌血红玛丽鸡尾酒等佳肴及美好祝愿，一起迎来全新的启程。
时间：2013 年 1 月 1 日（7:00 至 15:00）
价格：成人每位人民币 265 元（6-12 岁儿童享受半价），加收 15% 附加费
电话：（010）64104222/64653388 转 4222
※ 以上活动详情及预订均可发邮件至 restaurant.beijing@kempinski.com



把圣诞礼篮带回家

Kempi Deli (凯宾美食廊) 坐落在饭店一层。100 多平方米的空间，三面靠墙的古朴木质柜台，透出浓浓的欧式风情。小小的店面，营造出温馨的氛围，不仅吸引了来自饭店、附近公寓和写字楼的客人，也俘获了京城众多美食爱好者的。美食廊出售的不仅仅是甜点美食，它意味着一种甜蜜的生活，为这个城市忙碌的人们提供了一处小巧的休憩空间。



置身于慕尼黑的圣诞夜

普拉那啤酒坊于 1992 年开业，是北京首屈一指的热门微型啤酒坊。在这里您能品尝一流德国鲜酿啤酒、纯正德式佳肴，享受巴伐利亚热情好客的服务。铜光闪烁的啤酒罐与德国传统的木质餐桌椅相互衬托，再现了巴伐利亚古朴温馨的格调，室外是宽阔的啤酒花园，是一个将身心完全放松的完美场所。相约普拉那啤酒坊，犹如置身于慕尼黑美丽的夜晚，能体验到原汁原味的巴伐利亚风情。



你不可错过

德国“团圆酒”

在普拉那户外花园的木屋里，温热美味的团圆酒和香扒纽伦堡香肠面包卷将让我们的心里荡漾起家庭的温暖。

时间：2012 年 12 月 3 日至 25 日（17：00 至 20：00）

普拉那啤酒坊德式平安夜

来一个充满巴伐利亚风情的别样圣诞节吧！抽奖活动及来自普拉那乐队的现场音乐为完美之夜拉下帷幕。

时间：2012 年 12 月 24 日（18：00 至 23：00）

价格：成人每位人民币 1188 元，加收 15% 附加费。

观礼德国新年前夜

邀北京啤酒粉丝们相聚普拉那举杯共度 2012 年最后一个夜晚。

时间：2012 年 12 月 31 日（18：00 至凌晨 2：00）

价格：门票人民币 200 元/位（净价，含 500 毫升普拉那啤酒和现场乐队演奏及抽奖）。※ 以上活动详情及预订均可致电：（010）64104212/64653388 转 4212 或发邮件至 paulaner.beijing@kempinski.com



你不可错过

凯宾美食廊“圣诞外带尊享”

将凯宾美食廊的圣诞礼篮带回家吧，有圣诞节烤火鸡、烤鸭、火腿，还有什锦红酒汁、酸奶油土豆等。

提示：烤火鸡、烤鸭、火腿，朝阳区内免费送货上门（请提前 48 小时预订）

时间：2012 年 11 月 18 日至 12 月 26 日（7：00 至 22：00）

电话：（010）64104227/64653388 转 4227

※ 活动详情及预订还可发邮件至 restaurant.beijing@kempinski.com



来自柏林的欧式经典

自饭店开业 20 年以来，客来思乐餐厅酒吧一直传承着来自柏林的 Caf é Kranzler 永恒的欧式奢华和优雅精髓。来自世界各地的美食，以及悠闲交谈的客人让您感受到一种精致、感性而丰盛的气氛。餐厅以红、白、黑为主色调，巧妙的设计将空间感和私密感相融合。在这里，您既可以单点各种东西结合的国际风味美食，也可以享用丰盛美味的自助早、午、晚餐，还有每周日的早午餐，以及各种节日主题特献。



传递欧式文化精髓

聚合酒吧（大堂吧）位于饭店一层，拥有京城为数不多的独立花园视野。酒吧装潢精美时尚，独特的欧式阳光玻璃房设计与地道的酒吧休闲风格相得益彰，还提供现场钢琴伴奏。每周五、六、日是聚合酒吧久负盛名的下午茶时光，淋漓尽致地传达了凯宾斯基优雅的欧式文化精髓。另外，聚合酒吧在 9 月份为雪茄客和吸烟客们开辟一处优雅豪华的场所——雪茄廊。

你不可错过

过个意大利新年

4 道菜的菜单及无限量意大利葡萄酒，并赠送聚合酒吧的新年倒计时晚会门票。

时间：2012 年 12 月 31 日（18：00 至 23：00）

价格：成人每位人民币 628 元（6-12 岁儿童半价），加收 15% 附加费。

电话：（010）64104215 或（010）64653388 转 4215

新年倒计时

午夜将至，在聚合酒吧举杯倒计时，迎接新年到来。

时间：2012 年 12 月 31 日

价格：人民币 200 元含一杯香槟

电话：（010）64104225 或（010）64653388 转 4225

※ 以上活动详情均可发邮件至 paulaner.beijing@kempinski.com



FAMILY REUNION DINNER 团团圆圆 年夜饭

文 / 哪咤

过年——回家——团圆，
这是中国人的传统思维。
年终岁末，
就是要亲人相聚，
围坐桌前，
菜肴丰盛与否不重要，
有没有美酒不重要，
那一刻只惦念着两个字——团圆。
团圆是根拴着中国人的线，
它是中国人最质朴的幸福观。
贫乏年代如此，
丰饶的当今也是如此；
千百年前这般，
再过千百年大概还是这般。





说不清源头的年夜饭

和很多传统一样，吃年夜饭的习俗始于何时何地，源自何人的倡导，谁也一言半语说不清楚。它们更多的存在于各种传说之中，而其中所含的讲究、路数、禁忌，多是源自对美好生活的祝愿，对好年景的盼望，以及对难解的自然力的敬畏。

“年夜饭”就是除夕晚上的那顿饭，有的地方叫作“团年饭”、“合家欢”、“分岁酒”、“守岁酒”、“辞岁酒”。年终岁末，亲人相聚，儿孙绕膝，大家热热闹闹地吃上一顿饭，便是当年人心中莫大的幸福。辛苦了一年的人们再穷也得弄一顿像样的饭菜，就着暖暖的亲情，吃他个合家欢乐，其乐融融。

年夜饭和“守岁”的习俗紧密相连，据说“守岁”在西晋时已很是盛行。有文字为证，西晋周处的《风土志》说：“除夕夜，围炉而坐，达旦不寐，谓之守岁。”如今查找年夜饭的资料，这段文字被频频援引，但这里面说的只是围着炉子打瞌睡，并没交代吃饭。如果当年真是熬困了，再吃点夜宵，那么年夜饭则开端于1700年前。

孟浩然写过：“续明催画烛，守岁接长筵。”这段话交代得清楚，有吃的内容。杜甫也曾有：“守岁阿戎家，椒盘已颂花”的佳句……这些是1300年前描写年夜饭场景和氛围的。如今还能查到李世民在名为“守岁”的诗里说：“共欢新故岁，迎送一宵中。”这更是辞旧迎新、年岁更迭之际熬夜的明证，与西晋时的记载相互印证。

这些是对于年夜饭和年夜饭心理的不完全考证，正如开篇所云，这本是难有确证的事情。我们不妨说，年夜饭的源流是一条河，漂着暖暖的亲情，荡漾着中国人最质朴的幸福观，世代沿袭，生生不息。



北方人的年夜饭离不开饺子。据说因为它形色如同银元宝，除夕吃了，来年就能财源滚滚。江南的部分地区年夜饭要吃馄饨。“馄饨”与“混沌”谐音，故民间将吃馄饨引申为“打破混沌，开辟天地”。

一样的习俗 不一样的饭

俗话说，十里不同风、百里不同俗。年夜饭一定要吃，可各地年夜饭的内容却不尽相同。

北方以面食为主，年三十儿晚上有的地方必吃饺子，有的地方则要吃面。饺子的起源，有的说是汉代，有的说是唐朝。这早已成了无法考证清楚的事情，但年三十儿一早起，叮叮当当的剁馅声伴着噼里啪啦的鞭炮声就会响彻中国北方，尤其是东北和华北平原。备好了馅料，就要和面、擀皮、包饺子。一家老小齐上阵，边干活边聊聊一年里的乐呵事儿，笑得合不拢嘴，但手里的饺子一定得包严。十二点正是子时，新旧交替，子时来临，“交子”由此而来。此刻钟声响起，饺子下锅。因白面饺子的形状颜色很像银元宝，饺子在锅里翻腾让人联想到财源滚滚。一盘盘的饺子上桌，便是祈祷开年发大财。要是谁吃到了包着硬币或者花生仁的饺子，那就是讨到了极大的彩头，来年的福运拦都拦不住。

北方除夕还有吃面的习俗，尤其在西北。和平常吃的面不同，三十儿晚上吃的这顿得是长面，也叫长寿面。又白又长的面条，配以肉丁和各色蔬菜炒就的臊子，绝对够撩拨食欲，看一眼就忍不住吞口水，吃在嘴里香味四溢，还含带着长命百岁、福寿永年的祝愿。

江南的部分地区年夜饭要吃馄饨。传说世界生成以前是混沌一片，盘古开天辟地，才有了宇宙四方。新年吃馄饨就是取其开初之意，中国人最讲究传承祖脉、不忘来由，一碗馄饨下肚，应该是追到根儿上了。另外“馄饨”与“浑囤”谐音，意思是粮食满囤，还含有发家致富的憧憬。

江西、四川、广西、云南以及江浙的部分地区，年夜饭里少不了年糕。南方多米，就像内蒙古人善于将鲜奶弄成各种奶制品加以存放、四川人精于做腊肉一样，年糕本是一种储藏大米的经济又实惠的方式。可年糕到了除夕这天吃起来便意义大增——年糕取的是年年高升的意思。年夜饭必吃年糕，期盼来年官运亨通。

广东、福建，年三十儿晚上要吃元宵。据说这起源于宋朝，盛行于明代。元宵，又名汤圆，用糯米搓成圆形，其中加入不同口味的馅料，再放入锅里或炸或煮，寓意团团圆圆。暗合中国人喜欢圆满和顺、不留缺憾的心理。



特色年夜饭

宁夏及陕西部分地方，年三十儿晚上必须啃骨头；在关东，年夜饭则要有丸子和鱼，丸子象征团圆，鱼表示年年有余，一切都很宽裕；重庆土家人的除夕饭桌上少不了“扣肉”；延边的朝鲜族则要喝着可以驱邪保寿的“岁酒”，再吃上一碗类似南方年糕片一样的“德固”。

啥叫文化，就是能把普通的事情变得意义斐然。
饭天天吃，每天至少两三顿，可除夕晚上的这顿就非比寻常。
不管相隔多远，四散天涯的亲人到了这一天一定要想方设法凑到一块儿吃一顿饭。

年夜饭的吃法

年夜饭年年吃，可随着时代的推移，吃法也有了改变。以前都是在家吃，后来大家开始去饭馆；以前是吃中餐，近年有人喜欢借着过年开顿洋荤；还有些饭店推出大厨上门料理年夜饭的服务；网络兴起，一些过年回不了家的人，喜欢年三十儿晚上“拼”顿年夜饭……这些方式各有好处，只要你喜欢，可以任意选择。

●下馆子

年夜饭必须丰盛，七碟八碗得可劲儿招呼。可是吃起来容易，做起来难，还有饭后免不了的洗洗涮涮。很多人受够了这些麻烦，打算解放出来。各大饭店推出的年夜饭算是帮了他们一个大忙，有的更贴心，直接推出年夜套餐——做什么吃什么，连点菜都省了，就两个字——方便。可在馆子里吃饭没有家里的温馨和随意，其乐融融的氛围要打些折扣。

●家里吃

以前都是在家里吃年夜饭，什么地方能比家里更舒适呢？所以这种吃法首屈一指的优点是温馨。但在家吃有两个前提，一是家里得有烹饪高手，不然鸡鸭鱼肉上桌，人人只尝一筷子之后就皱眉头，那样的场面很难堪；二是能受累，买菜买肉、收拾、做菜，再到最后的刷锅洗碗，没有一个环节不在挑战你吃苦耐劳的品性。

●请大厨来家做

这是近年的新路子，好处是，既不脱离家里的温馨，又能省事地品尝到大厨的手艺。但这种方式的不足有二：一是雇大厨花费不菲；二是做过饭的人都知道，厨师在最熟悉的地方才能发挥出最好的技艺，你家做饭的家伙全不全、调料够不够等因素，都要考虑周到。最好

在大厨来之前充分沟通，备足所需，才能让大厨一展身手。

●叫外卖

一个电话年夜饭搞定。这一方式结合了下饭馆和在家做两种办法的优点，既能省事品美食又不脱离家居的氛围。但缺点是，缺少了大家同心协力做饭时的欢乐。同耕耘同收获，众人一起品尝自己动手的劳动成果，又是另一种心境。另外，叫外卖一定要做足功课，叫哪家的、叫哪些菜，一定要事先有所了解。



欢聚一堂 吃出健康

年夜饭作为辞旧迎新的传统大餐，是农历三十儿晚上的重头戏。现在生活水平提高了，人们对年夜饭的要求也越来越高。以前只要有鱼有肉，大家就能满意。现在则要吃出年味儿，吃出温情，吃出新意，更要吃出营养健康。

●荤素搭配

可以多摄入深海鱼、鹅、鸭以及新鲜的蔬菜水果，尽量少吃猪肉、牛肉等。

●粗细搭配

不要单一食用大米或者白面等主食，可以吃些地瓜、芋头等健康食品，给身体补充膳食纤维。

●手法搭配

烹饪方法也至关重要。饮食行业内的秘诀是：能生吃的不熟吃，能凉拌的不炒，能炒的不煮，



北京谷美

北京谷美餐饮有限公司创建于2003年1月。酒楼以经营新派粤菜、湘菜为主。大厅散座100个，包房13间，可同时容纳280人用餐。2010年被全国绿色饭店工作委员会评定为“五叶国家级绿色餐饮企业”、“国家钻级酒店示范店”。

地址：北京市海淀区阜成路58号新洲商务大厦103室
电话：（010）88149962/88149963
网站：www.bjgumei.com

2013年年夜饭餐标：1888元、2500元、3000元、4000元、5000元。
特色主推：本店获奖菜品“苗家去骨猪手”（菜肴金盘奖）、“炭烧雪花牛仔骨”（特色风味名菜）、“山珍舞茸益寿汤”（特色菜烹饪技艺金奖），并有其他不同功效的靓汤。

※ 详见店内海报



惠



惠

美泉宫

北京美泉宫饭店名称取自奥地利著名皇家御用景地——“美泉宫”。饭店以粤菜、湘菜、潮州菜为主。装修整体设计充满了浓郁的巴洛克风情，外观恢宏大气，内饰尊贵典雅，可提供零点大厅和4～20人的包间，满足客人的各种需求。

地址：北京市海淀区西四环北路125号（四季青桥向南1000米，路西，五路居出口处即到）
电话：（010）88869190/88869999 转 8806、8809
网址：www.mqghotel.com



用餐形式：零点和年夜饭套餐（请提前10天确定菜单并交500元押金）
优惠促销：提前10天预订年夜饭套餐，赠送“美泉宫饭店店酒壹瓶”
套餐价格：步步高升宴 9999元/桌供8-10位用
大展宏图宴 6999元/桌供8-10位用
生意兴隆宴 4999元/桌供8-10位用
五福临门宴 2999元/桌供8-10位用
阖家团圆宴 1999元/桌供8-10位用（仅限大厅使用）
恭贺新禧宴 999元/桌供4-6位用（仅限大厅使用）
※ 大厅消费免收15%服务费，包间消费另加收15%服务费。



惠

凯瑞豪门食府

凯瑞豪门餐饮有限公司下辖的凯瑞大酒店，凯瑞豪门食府四季青店、西直门店、双花园会所，精美豪华，典雅大气，经营历代皇帝及皇室成员享用的名肴佳饌——皇家菜，深受中国饭店协会领导、行业专家和宾客的好评，先后获得了北京迎奥运中国特色风味餐厅、国际一流餐馆、亚洲餐饮名店、国家五钻级酒家、中华美食名店及纳税先进单位等六七十项奖牌和荣誉。

凯瑞大酒店：北京市海淀区羊坊店西路（空军大院东南门右侧）
电话：（010）63967640 转 2100、2166
四季青店：北京市海淀区西四环北路117号北门
电话：（010）88495181/88495185
西直门店：北京市西直门北大街28号（文慧桥北）
电话：（010）62255398/82206399
双花园会所：北京市朝阳区广渠门外大街双花园南里二区10号楼
电话：（010）87516668/87516669
网址：www.kairuijudianjituang.com



在2013年春节即将来临之际，凯瑞豪门食府在原有156款皇家御膳的基础上，又隆重推出了三十余款最新研发的食材正宗、稀世罕见的鹿血膏一品、红娘自配一品、龙抱凤蛋一品、酒醉猴头一品等皇家名饌。这些满汉全席中的御膳珍馐将为您合家团聚的年夜饭带来皇家珍馐的新享受、养生健康的新体验！

其他推荐



北京饪·我行

饪·我行把“烹饪”和“我”与“我行”紧密地结合在一起，引导食者把饮食的大权牢牢把握在自己的手里。餐饮传媒基地有主题餐厅、电视演播厅、超大多功能宴会厅、城内最大葡萄酒窖、红酒俱乐部、美食家俱乐部、kara kitchen包间、厨艺学校、屋顶花园、食材及红酒超市、炊具与器皿商场，旨在实现餐饮媒体化，空间娱乐化，厨师明星化，厨房社交化。

地址：北京市朝阳区工人体育场内西北角21号看台对面
电话：（010）65939999
网址：www.renwoxing.cc



王宝和 1744

王宝和 1744 北京旗舰店是一家高端精品餐厅，也是“王宝和”品牌迈出海、对外拓展的第一步。餐厅采用老派欧式的装修风格，5000平方米的经营面积，仅设20个VIP包房。各包房则风格迥异，配置豪华，并配有独立卫生间，让尊贵的宾客尽享私密空间。餐厅提供蟹菜、粤菜和本帮海派菜三大菜系，为宾客提供精细化、个性化的高档餐饮服务。

地址：北京西城区西直门外大街18号金贸中心C座5单元
电话：（010）88301366 - 718



福成肥牛

福成肥牛是一家以“特色肥牛火锅为主业，并在此基础上拓展烤肉、快餐等多品牌经营”于一身的餐饮连锁企业。“福”字意为幸福美满，“成”字意为成功成就。“福成”二字连接起来则指成功打造幸福美满生活之意。

地址：北京东燕郊经济技术开发区亚泰大街四号（总部）
电话：（010）61590016
网址：www.fcfncy.com



北京豫之缘中和会

“豫菜”即河南菜，其底蕴是丰富的中原传统文化，是中华各菜系的基础。中和会秉承豫菜“五味调和、质味适中”的烹饪精髓，遵循艺术、美味、健康的烹饪理念，以名贵食材“花胶”及鲍、参、燕等为主菜，配以特色风味名吃、原生态食材。中和会独具匠心的空间设计，既有明亮的大堂，又有会所式的包房，精致而不失大气，中和文化体现得淋漓尽致。

地址：北京市海淀区阜成路与恩济东街交会处向北50米
电话：（010）59709797/59709798
网址：www.awums.com



金鼎轩团结湖店

以经营川、粤、鲁、淮四大菜系为主。同时，在餐饮行业中率先提出绿色环保概念，并推崇无添加剂、无色素、无味精等健康饮食理念，金鼎轩酒楼在除夕夜推出了年夜饭套餐，让更多的人团聚在金鼎轩，享受合家欢聚的幸福和快乐，表达辞旧迎新的美好心愿。

地址：北京市朝阳区团结湖南路15号
电话：（010）85968887
网址：www.jindingxuan.com.cn

浪漫冰雪季 滑雪乐天堂 THE SKI SEASON

文 /Richard

有多少人热衷于在海滩上晒日光浴，享受海风的味道，就有多少人热衷于在冰天雪地里脚踏滑雪板飞驰，感受冰雪的滋味。一流的雪场和优质的雪只是完美滑雪之旅的开始，能够将你的疲惫一扫而光的滑雪酒店同样是完美滑雪之旅必不可少的一环。一年当中有 4 个月 120 天，是要让你在白色的世界驰骋的，你可以早去也可以迟来，但一定不要错过。赶紧扔下包袱，去雪场撒欢吧！

日本 “粉雪” 天堂 雪上乐园

众多滑雪场当中，新雪谷的粉雪与其壮丽的羊蹄山背景，让它成为北海道最具代表性的滑雪胜地之一。新雪谷的场地主要以 Grand Hirafu 滑雪场、东山滑雪场、Annupuri 国际滑雪场这 3 个滑雪场为中心。Grand Hirafu 是新雪谷最大的滑雪场，难度中级；东山难度最高；Annupuri 则平缓的坡面较多，难度较低，备受女性滑雪爱好者的喜爱。从体贴初学者的“万岁滑道”，到高难度的超级大斜坡 Wonder Land，新雪谷拥有多达 27 条滑道，及由海拔 1175 米至 1000 米平台的刺激落差。如此丰富精彩的多种体验，令滑雪爱好者们趋之若鹜，也使得新雪谷常年高踞滑雪场排行榜榜首。

难忘的“北海道之雪”

TOMAMU 滑雪度假区地处北海道中部，作为日本著名的度假胜地，良好便利的交通条件是其显著优势之一。趁着没有冷却的兴奋心情，即刻开始享受滑雪乐趣吧！

以北海道至寒之地著称的 TOMAMU 的雪质为几乎不含水分的干雪，是滑雪者的最爱。这里有各种难易度的滑雪道，为从初学者到滑雪高手们精心准备了 15 条路线。适合初学者的滑雪道有 4 条，中等难度滑雪道 6 条，高难度滑雪道 5 条。



在精心挑选的雪道之外，TOMAMU 还拥有日本首家认定的“雪道外自然雪山滑雪”，及亚洲独一无二的“直升机滑雪”。此外，这里更是亚洲唯一的集滑雪、娱乐、游戏为一体的雪上主题公园。纯冰酒吧、冰蓝教堂、冰工房、狗拉雪橇、雪地热气球等多种设施及娱乐项目，令众多旅游者津津乐道、流连忘返。



领略专业疾速的弯道

富良野滑雪场曾举办十届 FIS 世界杯滑雪比赛，是日本最为专业的滑雪场之一。作为一个专业性大型滑雪场，富良野滑雪场共有 24 条滑道，是热爱此项运动，或想短时间内丰富滑雪经验人士的首选地。宽达 80 公尺的林间滑道及多至 40% 的缓坡面，使初学者亦可安全而刺激地享受滑雪快感。而从多种角度挑战平衡感的垂直跳跃路线，又保证了中级滑雪者获得足够的乐趣。富良野著名的 Freakozawa 路线和 Kumaotoshi 则是著名的滑雪高手挑战区，配合诸多高低起伏之处，以及 Kumaotoshi 本身的特长滑道，是享受疾驰快感的最佳场所。富良野滑雪场的夜间滑雪开放至晚间 9 点，是日本唯一一处设有雪地向导服务站的滑雪场。

五感全开的挑战战场

1998 年举办的长野奥林匹克冬季运动会，令白马村区成为世界闻名的著名滑雪胜地。33 条缆车线路与 13 条雪道线路为游客与滑雪者提供了多种多样的选择。与北海道雪场的自然野性相对，位于长野地区的白马村更为考究，也更加注重雕琢。经过精心规划与彻底改造的雪场，使得这里从各个角度都完全贴合游客的需求。

酒店推荐

北海道希尔顿 Niseko 度假村

马蹄形 16 层楼建筑就是希尔顿 Niseko 度假村的特征，此设计可以让住客不论在任何一个房间都可以欣赏到不同角度的 Niseko 滑雪度假村的美丽视野。

地址: Higashiyama Onsen 048-1592
Niseko N, Niseko-cho, Japan 048-1592
电话: +81-136-441111
网址: www.hilton.com.cn/Niseko

北海道星野 TOMAMU 度假区 佳蕾丽雅豪华大酒店

酒店内有冰酒吧、雪地摩托艇、冰上钓鱼等活动，无需预约，可以根据个人爱好当天在前台现付即可。酒店到雪场乘车非常方便，车程 3 分钟，酒店内提供免费接送巴士。

地址: 北海道勇払郡占冠村字中 TOMAMU
电话: +81-167-581111
网址: www.xingyegtuan.com

HOSHINOYA 虹夕诺雅

它是轻井泽高原的老牌温泉酒店，轻井泽即位于汤川沿岸的山谷之间，据说这条“汤川”以到处都有温泉涌出得名。从轻井泽虹夕诺雅酒店出发到佐久玫瑰花园滑雪场开车仅需 15 分钟，租车前往也很便利。

地址: 长野县轻井泽町星野
电话: 0267-45-6000
网址: www.hoshinoya.com/cn



滑雪必需品

滑雪板

一般而言，长而硬的雪板滑行速度更快，高速时更稳。短而软的雪板转向和操纵灵活，有助于你做各种花样动作。花样板立起的高度从肩膀至下巴都是可选范围；回转板从鼻尖到下巴是个不错的选择。另外，体重是选择雪板长度和硬度的重要因素，体重越大的滑手需要选择越硬的雪板，长度也需适当增加。如果鞋码在 44 以上也需要酌情考虑加宽雪板。



初学滑雪者，一般应使用短一点的滑雪板，这样能更容易地学习一些滑雪动作。男士们应使用 170 ~ 180cm 的滑雪板，女士应使用 160 ~ 170cm 的滑雪板。

瑞士 亲临全球最佳滑雪胜地

位于天下名峰马特洪峰脚下的采尔马特，是阿尔卑斯山的观光胜地。考虑到环境因素，该地禁止机动车驶入，因此环境幽雅、空气清新。采尔马特的滑雪场雪道总长度共有 250 公里，其中，初级雪道 17.5 公里、中级 106 公里、高级 70.5 公里。采尔马特有 3 个主要的滑雪区，采尔马特—苏内加—洛特峰区；采尔马特—戈尔内格拉特—施托克峰区和采尔马特—施瓦尔茨湖—小马特洪峰区。该滑雪区曾于 2002 年荣获由“Telegraph Travel”颁发的“全球最佳滑雪胜地”大奖。

采尔马特滑雪场的吊车站高达 3820 米，是世界上吊车能到的最高地点。缆车、山区铁路和滑雪索道的运送能力可达 1 小时 75180 人，共有 74 套各类登山运输设施提供给各类滑雪者使用。这片白色的仙境和神奇的马特洪峰一起为游客提供了无穷的滑雪旅游机会。一年四季都适合旅游，更有理想的夏季滑雪场地，即使在夏季也可以进行冰雪运动。

在雪地里畅享宜人阳光

圣莫里茨是世界上最著名的滑雪场之一，被誉为冬季运动的发源地，曾两次举办奥林匹克冬季运动会。圣莫里茨是瑞士著名的高级度假区，气候舒适宜人，历来以举办高水平冬季运动会而闻名于世，所以滑雪设施的水平极高。圣莫里茨附近有 4 个大滑雪区，包括内尔山、科尔瓦奇峰、穆奥塔斯穆拉佑和迪亚沃勒扎，最高处海拔高度超过 3000 米。



滑雪必需品

滑雪服

滑雪服从结构上看有分身滑雪服和连身滑雪服两种形式。雪服的颜色应挑选鲜艳的。滑雪服的外料应选用耐磨、防撕、防风，表面经防水处理的尼龙或防撕布材料较好。内层保暖材料应选用保暖性较好的中空棉或杜邦棉。

在滑雪时难免会摔倒，建议在租赁或购买滑雪服时，再准备一副腓纶棉织成的有弹性的长筒护膝，一副宽条护腕外加一条围巾，防止雪从脚脖子、手腕、领子等处钻进服装里。



酒店推荐



Suvretta House

Suvretta House 坐落于恩加丁山高耸的树林中，每年的 12 月至次年的 4 月，滑雪爱好者们可乘坐附近的滑雪缆车到达长达逾 350 千米的速降滑道。

地址: Via Chasellas 1 CH-7500 St. Moritz, Switzerland
电话: (41-81) 836-36-36
网址: www.lhw.com/suvretta



Mont Cervin Palace Hotel

5 星级的 Mont Cervin Palace 酒店是“世界一流酒店”的成员。它位于采尔马特的中心地点，从 1851 年以来就为世界各地的客人提供住宿。

地 址: Bahnhofstrasse 31, Postfach 210, CH 3920 Zermatt
电话: (41-27) 966-88-88
网址: www.palacezermatt.ch



韩国 超乎想象的刺激与愉悦

大明维瓦尔度假村是韩国最具代表性的滑雪场之一。距离首尔 1 小时 30 分钟车程，这里拥有韩国数一数二的大规模滑雪场和水上乐园、运动设施及娱乐设施。大明维瓦尔第公园位于海拔 651 米的鹰峰山麓，可以当日往返或进行夜间灯光滑雪。滑雪场有 13 个坡道以及包括封闭式缆车在内的牵拉装置共 10 台，大部分路线都可玩滑雪板。13 个坡道分为：高级滑雪者用的 2 个、中级 7 个、初级 2 个。滑雪道也按照难易度分为初、中、高级，“飞越距离”和坡度都有很大不同，游客们可以根据自己的实力和兴趣自由选择滑雪道。针对喜爱 MOGUL 路线和 WAVE 路线的高手，这里准备了长 300 米、宽 40 米、坡度 28 度的特殊路线及宽 100 米以上的中高级路线。滑雪场的各种设施也充分为滑雪初学者的安全和趣味性考虑，也受到 CARVING SKI 和滑雪板初学者的欢迎。



酒店推荐

大明维瓦尔度假村

这是一座夏季主题公园和冬季休闲运动中心。这里有滑雪场、高尔夫球场及各种附带设施，是一处综合娱乐度假村。

地址：江原道洪川郡西面八峰里

电话：0082-1588-4888

网址：www.daemyungresort.com



加拿大 享受冬奥会专业滑雪场

惠斯勒被各类滑雪杂志评选为“北美最佳滑雪度假胜地”。它拥有两座享誉国际的滑雪胜地——惠斯勒山和黑梳山。来自世界各地的滑雪运动爱好者，让惠斯勒的冬天和夏天一样热闹。惠斯勒山滑雪场于 1966 年启用，占地 3657 英亩，标高 1530 公尺，共有超过 100 个滑雪道，是加拿大滑雪道最多的滑雪场。其中有 25% 的专业滑雪道，55% 为中级滑雪者设计的滑雪道，20% 适合初学者所用的滑雪道。黑梳山的滑雪场占地 3344 英亩，1980 年开放启用，标高 1609 公尺，排名北美第一，滑雪道较惠斯勒山宽广，但多斜坡地，较不适合初学者。另外，搭乘缆车登上标高 2182 公尺的惠斯勒峰，也可眺望雄伟的冰河。此外，惠斯勒还举办了 2010 年温哥华冬季奥运会与残疾人奥运会。



酒店推荐

Chateau Whistler Res (DELUXE) 惠斯勒城堡度假村

惠斯勒度假村坐落在惠斯勒山和黑梳山两山形成的山谷中。这里是北美大陆垂直落差最大、滑雪面积最大的雪场，其中黑梳山落差为 1609 米，惠斯勒山紧随其后，达到 1530 米，滑雪总面积达 8171 英亩。

地址：4599 Chateau Boulevard
Whistler, British Columbia Canada
V0N1B4

电话：(604) 938-8000

网址：chateauwhistlerresort@fairmont.com

滑雪必需品

滑雪手套

滑雪手套不仅要保暖、防寒，而且更要柔软、耐磨、防刺伤。滑雪时溅起的雪沫很容易就融化成水渗入到手套里。所以手套的外层面料一定要防水。由于经常需要去整理滑雪器材和握雪杖滑行，所以滑雪手套要宽大，要选择五指分开的，手套腕口要长，最好能将袖口罩住，如能有松紧带封口，就能有效地防止雪的进入。最好有夹棉以起到保护及保暖的作用。



滑雪必需品

滑雪鞋

初学者应选择轻便、灵活、富有弹性的滑雪鞋，它的可操纵余地较大。而技术比较熟练的滑雪者，应选择将脚与滑雪鞋紧紧连为一体的滑雪鞋，这类滑雪鞋能将滑雪者任何一点微小的重力变化通过滑雪鞋传递到滑雪板上，有效提高滑雪者对滑行姿态的控制能力。

滑雪时未选择适当尺寸的滑雪鞋，雪板很难控制外，脚后跟也会因摩擦而红肿甚至起水泡。有经验的滑雪者在试穿雪鞋时，会选择脚趾略为弯曲的尺寸。避免因滑雪动作导致滑雪鞋愈穿愈大的现象出现。



美国 亲身体验最自在的滑雪

在北美十佳滑雪场的评选中，Vail 滑雪场在综合评比中入选最多。这个横跨 6 英里，拥有 7 个充满传奇色彩山坳的滑雪场，在前山拥有绵长而令人心跳的雪道和几个不同的地形公园，是初学者的天堂。而后山不断拉伸，有着辽阔的林海雪原，最高处超过 3500 米，是中级滑雪者和高级滑雪者的挑战胜地。Vail 滑雪场的垂直落差达 1000 多米，滑雪者可随意选定一个地方，俯冲而下，体验垂直落差带来的刺激与快感。即使在冬季滑雪运动最热闹的时候，这里也不会显得太过拥挤。



酒店推荐

Sonnenalp Resort Of Vail

Sonnenalp（高山上的太阳）恰如其名，充满阳光，十分温暖。它由费德勒家族拥有并经营。酒店位于韦尔乡村中心，步行四分钟就可以到达滑雪缆车。

地址：20Vail Road Vail, CO 81657 USA

电话：(1-970) 476-5656

网址：www.lhw.com/sonnenalp

滑雪必需品

雪杖

雪杖是滑雪者控制重心必不可少的一件工具。在滑雪时起到支撑前进、控制平衡、引导变向、支撑身体的作用。雪杖一般分为高山杖、越野杖和自由滑雪芭蕾杖。选择滑雪杖时一定要让滑雪杖的握把必须非常合手，以保证在紧密接触时给予足够的支撑。否则，在事故发生时这些位置可能导致受伤。滑雪杖的长度以本人手臂下垂后肘部距地面的高度为参考依据。

初学者可选择长一点的雪杖，待技术提高后，再选择短一些的雪杖。雪杖上要有配带，它可套在手腕上，防止脱落。雪轮可防止雪杖在雪里插得过深，在高速滑行的瞬间给你一个稳定的支点。



北京知名滑雪酒店推荐 北京渔阳国际滑雪场

地址：北京市平谷区东高村镇大旺务村 688 号
电话：(010) 58693355/84856362/400 166 8885
网址：www.yuyangski.com.cn



北京渔阳国际滑雪场是目前北京地区最大的集雪上运动、高尔夫、生态园餐厅、住宿、拓展训练、会议、休闲、采摘、垂钓于一体的综合滑雪旅游胜地。雪道占地面积 30 余万平方米，已建成 1600 米的高级道 2 条、1000 米的中高级道 1 条、700 米的中级道 3 条、600 米的初级道 3 条、单板公园一个、亲子戏雪乐园一个，并配备了 4 人缆车 1 条、双人缆车 1 条、大小拖牵 6 条、魔毯 3 条。宽敞明亮的雪具大厅使用面积达 9000 平米，为个人、团体、VIP 客户提供理想的独立活动区域，目前共有进口知名品牌雪具 7000 套、雪服 6000 套、儿童雪具雪服 600 余套。

意大利 驰骋在自然文化遗产的雪世界

巍峨的多罗迈特山脉在 2009 年被联合国教科文组织授予世界自然文化遗产的称号。多罗迈特的崇山峻岭是世界上最好的滑雪区之一。12 个山谷、1200 公里雪道、464 条缆车道，这一组数字就足以令所有爱好者热血沸腾。多罗迈特最著名的雪场阔提纳（Cortina）1956 年就举办过冬季奥运会，因其雪况优秀，设施齐全入选世界十大著名雪场。其他许多地方如 ValGardena、AltaBadia 都多次举办过世界杯，喜欢刺激的人还可以到 3342 米的马末拉达尝试一下的味道，完全满足各种滑雪水平的需求。



滑雪必需品

滑雪镜

滑雪镜可以起到挡光和挡风的作用。滑雪镜选择由镀有防雾防紫外线涂层的有色材料制成的为佳，能保证镜面受到撞击时不会对脸部造成伤害。另外，在外框的上沿有用透气海绵制成的透气口，以使面部皮肤排出的热气散到镜外，保证镜面有良好的可视效果。

戴眼镜的滑雪者应选择镜框厚一点的滑雪镜，以便能将近视镜全部罩住。最好是全封闭型滑雪镜，外观类似潜水镜，将眼睛全部罩住，但不把鼻子扣在内。镜架由软塑料制成，能紧贴面部，防止进风，而且相对安全。



酒店推荐

Alpenroyal Grand Hotel Gourmet & SPA

位于景区加尔代纳山谷的 Alpenroyal 是一个让人流连忘返的地方。酒店设施华丽，拥有一个巨大的高山湖泊，此湖泊四周则是多罗迈特山。对于寒冷天气有所偏好的宾客，酒店将提供室内、室外滑雪设施以及桑拿浴室、蒸汽浴室。

地址：Via Meisules, 43 Selva Alta
Val Gardena Dolomites, 39048 Italy
电话：(39-047) 1-795-555
网址：www.lhw.com/alpenroyal

北京知名滑雪酒店推荐 北京怀北国际滑雪场

地址：北京市怀柔区怀北镇河防口村 548 号
电话：(010) 89696677/84869353
网址：www.hbski.com



优惠券说明：

持此券在怀北国际滑雪场消费可享受：
平日全天滑雪 120 元 / 天（门市价：240 元 / 天）
周末全天滑雪 180 元 / 天（门市价：380 元 / 天）

注：

1. 提前一天电话预约同伴亦可享受此优惠价格。
2. 办理滑雪娱乐前需到收银处缴纳押金 500 元 / 人或押一张信用卡及持卡人有效证件办理一卡通雪具出租卡。
3. 此券有效期为即日起至 2013 年 3 月雪季结束。
4. 此券最终解释权归北京怀北国际滑雪场所有。

北京怀北国际滑雪场是北京地区唯一“四季经营”的滑雪场，营业时间为 11 月底至次年的 3 月初，日接待能力 5000 人，千余个停车位，百余名专业滑雪教练为您辅导。雪道全长 5100 米，落差 238 米。由 1 条高级道、3 条中级道和 4 条初级道、一座滑雪公园和一座戏雪乐园组成，是北京地区雪道最长、规模最大的国际级滑雪场。雪场还拥有 3 条滑雪缆车及 6 条拖牵道、1 条魔毯；游客可乘缆车在长城上穿越，将长城美景尽收眼底。

北京怀北国际滑雪场
优惠券

2012 生存指南

文 / 李颖

2012 的玛雅预言并不可怕，
当我们像往常一样度过 12 月 22 日的时候，
或许我们真的需要对灾难加以警觉，
在自然灾害频发的当下，
掌握一些基本应对灾难的方法是非常必要的。
当灾难降临时，
这些丰富的小知识会给你带来自信，
帮你战胜眼前的困难。



雪崩怎样避险

发生雪崩时，不要向下跑。向旁边跑比较安全，也可跑到较高处或坚固岩石的背后。如果被雪崩赶上而无法逃脱时，要抓住山坡旁边任何稳固的东西，如大树和大石，闭口屏息，以免冰雪进入喉咙和肺部。若被雪埋，要尽快弄清自己的体位。判断体位的方法是让口水自流。发觉雪流速度慢时，要努力破雪而出，因为雪一停，数分钟内就会结成硬块。

暴雨怎样避险

都市中遇到洪水最先采取的措施就是迅速登上牢固的高层建筑避险，而后要与救援部门取得联系。同时，注意收集各种漂浮物，木盆、木桶都不失为逃离险境的好工具。洪水中必须注意的是，不了解水情一定要在安全地带等待救援。

山洪怎样避险

一定要保持冷静，迅速判断周边环境，尽快向山上或较高地方转移；如一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方避洪。不要沿着行洪道方向跑，而要向两侧快速躲避。千万不要轻易涉水过河。

遭遇山火怎样避险

注意风向，避开火头，跑向草木稀疏处，朝河流、公路方向逃走。若被大火挡路，应走到最开阔的空地中央，并清除自身周围易燃物。若有水，则弄湿全身，遮盖头部。若有水塘、小溪，则赶紧跑到中央。



避险知识须知

地震怎样避险

找到“生命三角”，简单地说，当建筑物倒塌落在物体或家具上时屋顶重力会撞击到这些物体，使得靠近它们的地方留下一个空间。这个空间就是所谓的“生命三角”。地震时不要急，破坏性地震从人感觉震动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方。

❶ 千万不要走楼梯，因楼梯与建筑物摇晃频率不同，楼梯和大楼的构筑物会不断发生个别碰撞。人在楼梯上时，会被楼梯的台阶割断，会造成很恐怖的毁伤！

海啸来了怎样避险

远离沙滩及沿岸低洼地区，应立刻跑往高地或稳固建筑物的高层。停止水上活动。绝对不要下到海岸边去看海啸。当你看到海啸时再逃避已经晚了。应当一直待在危险区域之外直到有关职能机构发布解除警报的信号为止。

火灾怎样自救

逃生时，不管附近有无烟雾，都应采取防烟措施。常用的防烟措施是用干、湿毛巾捂住口鼻。可把毛巾浸湿，叠起来捂住口鼻，无水时，干毛巾也行。穿越烟雾区时，即使感到呼吸困难，也不能将毛巾从口鼻上拿开。

野外伤病的急救

损伤出血

如果是一点伤口，用手指或清洁布块直接压在伤口上面即可止血。如果是血流不止，这是动脉出血，危险性很大，必须用止血带止血，但注意止血带扎紧后应有间隔地松开再扎紧，以免被捆扎处以下的肢体血液循环完全中断而引起肢体坏死。

骨折及扭伤

发生骨折或扭伤时，首先应保持安静休息，不要勉强走动，使伤口恶化。接着可用河水、冰、雪等冷却患处，千万不要按摩。然后用木板或代替物夹住患处，用绷带加压固定。抬高患处，超过心脏。

有备无患：准备一个应急包

首先为了预防不测，我们可以先准备一个应急包：包括一把匕首（最好是瑞士军刀），一块手表，一个口罩，两盒火柴，一袋含磷洗衣粉（一定要含磷的，用来生火的），一包棉花，胶布一卷，纱布一卷，一个求生哨，一副手套，红花油，止血药，速效救心丸，感冒药，抗生素，消化药，一瓶水，净水片一盒。一小瓶碘酒，少量巧克力和糖果，一包茶叶，一小包绿豆，小型收音机，一袋盐，针线包一个，绳子一截，蜡烛一根，饭杯一个，一个本子，两支笔。



重中之重：找到无处不在的水源

在野外环境下，你首先要知道补充身体水分的方法，找到那些无处不在的水源。

1. 植物取水

许多植物的绿色坚果味酸，可以迅速止渴，发黄的竹茎空节、海岸边灌木根，以及 15 ~ 20cm 高的嫩植物中都有水分。

2. 冷凝制水

如果在海上漂流，可以在船上撑起一个“雨篷”，这样空气中的水蒸气会上升到雨篷顶部，经冷却会变成水珠流到船底，收集起来以备应急之需；在沙漠中，选择潮湿的地方利用太阳热能蒸馏造水，24 小时能收集 50ml 左右的水。

3. 寻找水源

海岛迎风坡一侧、海岛岩石的洞穴里、沿着鸟类的飞行方向、干河床下、河道转弯处外侧最低处、山脚下在植物茂盛的地方、峡谷底和斜坡下、跟踪动物足迹（大多数昆虫会在水源半径 90m 的范围内飞行），这些都是可以寻找到水的地方。



如何发出求救信号

1. 烟、火信号

燃放三堆烟、火是国际通行的求救信号。将火堆摆成三角形，添加绿草、树叶、苔藓和蕨类植物都会产生浓烟。黑色烟雾在雪地或沙漠中最醒目，橡胶和汽油可产生黑烟。

2. 地对空信号

寻找一大片开阔地，设置易被空中救援人员观察发现的信号，信号的规格为每个长 10 米、宽 3 米，各信号之间间隔 3 米为宜。

“I” ——有伤势严重的病人需立即转移或需要医生；
“F” ——需要食物和饮用水；
“H” ——需要药品；
“LL” ——一切都好；
“X” ——不能行动；
“→” ——按这一路线运动。

3. 摩尔斯电码求救

用摩尔斯电码发出 SOS 求救信号，是国际通用的紧急求救方式。此电码将 S 表示为“...”，即 3 个短信号；O 表示为“— — —”，即 3 个长信号。长信号时间长度约是短信号的 3 倍。这样，SOS 就可以用“三短、三长、三短”的任何信号来表示。可以利用光线，如开关手电筒、矿灯、应急灯、汽车大灯、室内照明灯甚至遮挡煤油灯等方法发送，也可以利用声音，如哨音、汽笛、汽车鸣号甚至敲击等方法发送。每发送一组 SOS，停顿片刻再发下一组。

❗ 一般情况下，重复三次的行动都象征寻求援助。

恶劣环境下的生存戒律

1. 多休息，少运动。
2. 不要抽烟。
3. 尽量待在阴凉场所。
4. 不要躺在热腾腾的地上。
5. 尽可能少进食。如果身体得不到水分，体会会从要害器官转移以便消化食物，这会加速脱水。脂肪很难消化，需要大量水分。
6. 尽量少说话，不要用嘴呼吸。

怎样辨别方向

1. 利用阳光判定方向

可以用一根标杆（直杆），使其与地面垂直，把一块石子放在标杆影子的顶点 A 处；约 10 分钟后，当标杆影子的顶点移动到 B 处时，再放一块石子。将 A、B 两点连成一条直线，这条直线的指向就是东西方向。与 AB 连线垂直的方向则是南北方向，向太阳的一端是南方。

2. 观察残留树桩上的年轮判定方向

年轮较稀的一边是南方，年轮较紧密的一边是北方。



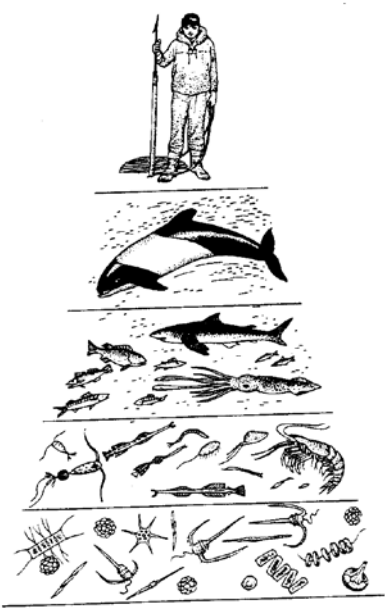
❗ 利用手表巧辨方向：

把当时的时间除以 2，得到的数字的指针对准太阳的方向，则 12 点所对的方向即为北方。例如：下午两点即 14 点，除以 2 得 7，把 7 点的位置对准太阳的方向（如左图），则 12 的方向就是北方。

怎样寻找食物

可食野生植物包括可食的野果、野菜、藻类、地衣、蘑菇等。我国地域广大，适合各种植物生长，其中能食用的就有 2000 种左右。我国常见的可食野果有：山葡萄、笃斯、黑瞎子果、茅莓、沙棘、火把果、桃金娘、胡颓子、乌饭树、余甘子等，特别是野栗子、椰子、木瓜更容易识别，是应急求生的上好食物。常见的野菜有苦菜、蒲公英、鱼腥草、马齿苋、刺儿草、野苋菜、扫帚菜、芦苇、青苔等。

❗ 介绍一种最简单的鉴别野生植物有毒无毒的方法，供紧急情况下使用。通常将采集到的植物割开一个小口子，放进一小撮盐，然后仔细观察是否改变原来的颜色，通常变色的植物不能食用。



在野外怎样取火

1. 古典式钻木取火法

首先，找到合适的木材做钻板，如干燥的白杨、柳树等，再找到相对较硬的树枝做钻头，把钻板边缘钻出倒“V”形的小槽。最后，在钻板下放入一个易燃的火绒或者枯树叶，然后双手用力钻动，直到钻出火花为止。

2. 双人经典钻木法

其他步骤跟第一种方法相同，不同的是这次是两个人合作。一个人用带凹槽的木头盖子把钻轴固定在钻板上，另一个人用摩擦力较大的绳子或藤条在钻轴上缠几圈，然后快速来回拉动。这种双人合作的效率比第一种强得多。

3. 易燃物取火法

将棉花和含磷洗衣粉混合，于干燥摩擦力较强的地面上用力来回搓弄，可以取火。

❗ 火堆边不可放置潮湿或带孔隙的岩石或石头，尤其是曾经浸泡在水中的岩石更要小心，它们在受热时可能爆炸。

带有求救功能的腕表

在极端条件下，除防水和夜光基本功能以外，有些腕表具备更强大的能力。百年灵 Emergency 腕表中内置 121.5 兆赫国际空中紧急频率微型发射器，旋开设在表壳下方与表链连接处的圆管的保护帽，拉开天线后即 48 小时内不断发射求救信号，让搜救者可迅速并准确地确定遇难者的位置，展开救援工作。当年，此款腕表成为飞行员的辅助求生腕表。不久后，Breitling 将此款腕表投入批量生产。



百年灵 ProfessionalEmergency

OUR MOVING GASTLE

都市中流动的家

文、图 / 小龙、程穆霖

快节奏的城市，两点一线的生活，一天疲惫的工作结束后，你需要在那个“流动的家”中缓冲好你的情绪，肆意释放所有压力。你的爱车需要舒适时尚，或动力奔放，我们推荐了 6 款都市中的贴心车款，总有一款可以愉悦你的心情。



视觉与动力相映

奔驰 SLS AMG Electric Drive

刚刚在巴黎车展大放异彩的 SLS AMG Electric Drive，称它为“史上最帅奔驰”毫不为过，估计奔驰生怕顾客们不知道这辆 SLS AMG 是 Electric Drive 的纯电动版本，所以给它配上了口味颇重的电镀蓝，使得整辆车犹如被电流包裹着一般，同时一个更加深入的前分裂器、引擎罩上的鳍状设计以及富有光泽的黑色前翼板都是其与汽油版本的不同之处。

当然，奔驰 SLS AMG 不是光靠脸面吃饭的，它的技术革新也带来了新的极致乘坐体验。SLS AMG Electric Drive 的驱动方式也有别于汽油版本的后轮驱动，每个车轮单独安装的一台电机，使它变成了四轮驱动，而两个独立的变速箱则分别为前后轴传输动力，配上 AMG 的扭矩动态分配系统，可以让每个车轮上的电动马达扭矩达到最优的动力输出。综合最大功率则达到汽油版难以企及的 740 马力和 999N·m 的扭矩，比汽油版足足多了 177 匹的马力和 351N·m 的扭矩。可惜动力的优势却没有让它跑得更快，原因是那重量高达 548 公斤的 60 千瓦时锂离子电池“油箱”，总重量比汽油版要多 400kg，但即使在这种情况下，它的百公里加速只比汽油版慢了 0.1 秒，为 3.9 秒；极速被限定为 250 公里 / 小时。

轻巧与能量结合

宝马 BMW i3



早在 2011 年宝马就在德国总部发布了其全新子品牌“i”，用于主攻新能源汽车和研究移动解决方案。并随后相继发布了 i3 和 i8 两款车型，其中 i3 便是基于 Mega City Vehicle 概念打造的纯电动城市代步小车。BMW i3 是第一款车型主要由碳纤维材料制成的量产汽车。新型 CFRP(碳纤维增强复合材料)技术的应用使 BMW i3 的车身重量比传统电动车减轻了 250 ~ 350 千克，也就意味着它可以在更大范围内实现更多动态操控。

i3 采用了紧凑的 2+2 四座布局，尽管紧凑，但 2570mm 的轴距也能轻松容下四名乘客。动力方面，则由一台最高 168 匹马力、最大 250N·m 扭矩的电动机由后轴输出，百公里加速在 8 秒左右。液冷蓄电池组在 220 伏电源下充电仅需 6 小时，快速充电模式在一个小时内可完成 80% 的电量，最大续航则为 257 公里，完全能满足穿梭城市的需要。i 系列除了动力系统与别的宝马不同之外，还采用与众不同的“LifeDrive”架构，由“Life”和“Drive”两个独立的模块组成，“Life”模块由轻量化的碳纤维增强塑料(CFRP)制成；“Drive”模块则由铝材料制成，融合了电池、驱动系统和底盘，这让 i3 的体重控制在了 1250 公斤。还有一个好消息是，不同于对手的纸上谈兵，i3 已经开始路试，并预计明年进入国内销售。

速度与激情碰撞

奥迪 Q3

2007 年在上海车展全球首发的奥迪 Cross Coup é quattro 概念车使奥迪成为第一个展示高档紧凑型 SUV 概念的汽车品牌。奥迪 Q3 继承了奥迪 Cross Coup é quattro 概念车动感的轿跑车设计风格，得益于 TFSI 涡轮增压燃油直喷发动机、S tronic 双离合变速器以及奥迪领先的 quattro 全时四轮驱动系统，奥迪 Q3 拥有媲美轿车的运动化性能。这款奥迪 Q 家族的最年轻成员将成为勇于突破、乐观直率、活力四射的都市新锐们的理想座驾。

奥迪 Q3 配备了奥迪旗下曾多次荣膺“世界十佳发动机”殊荣的 2.0 升 TFSI 发动机。2.0 TFSI 发动机可在 5000-6200 转 / 分的转速区间内输出 155 千瓦最大功率，在 1800-4900 转 / 分的宽泛区间内可持续输出 300 牛·米的峰值扭矩。在 7 速 S tronic 双离合变速器的配合下，奥迪 Q3 40 TFSI quattro 运动型和越野型由静止加速到 100 公里 / 小时仅需 6.9 秒，最高车速可达 230 公里 / 小时，而综合油耗仅为每百公里 7.7 升。

奥迪 Q3 标配带电子差速锁(EDL)的 ESP 电子稳定程序，在车辆接近临界状态时通过几乎察觉不到的制动干预来调节驱动力在四个轮胎之间的分配，显著提升车辆的操控性和安全性。此外，ESP 电子稳定程序还包括拖车稳定功能和制动盘自动除水功能。



一汽大众车主新版牡丹交通卡刷卡有礼

活动时间：即日起至 2013 年 2 月 28 日

参加卡种：新版牡丹交通卡（卡 BIN 为 622237、622238、622239 开头的）

活动内容：一汽大众车主在一汽大众指定 4S 店预约车辆保养时持新版牡丹交通卡刷卡付费即可享受工时费 7 折优惠（一汽大众旗下所有车型均可参加），活动期间每店每月将向成功参加本次活动的前 200 名车主赠送礼品一份（礼品为中国移动的违章提醒礼包：包含一年期的违章提醒服务、半年 70 兆流量包、20 元超市购物券）。

※ 活动指定 4S 店：捷亚泰汽贸（84701800-818/825）、东仁金奥（65469002）、联拓通达（67721918）、运通兴恩（69283185）、天达（68233852）、捷亚泰中实（65457981）、上地四方（82890657）、捷亚泰万兴（80101708）。

惠

优雅与狂野交融 2013 款保时捷卡宴 GTS

卡宴 GTS 是在卡宴的基础上改进得来的高性能版本，因此在外观设计的修改上，它的指向性十分明确：一切为性能进行优化。从产品层面来说，卡宴 GTS 绝对是一款纯粹的性能机器。相比普通版卡宴，它的改进全都是围绕着“性能”二字来进行，它拥有更夸张、更符合空气动力学的运动套件，更能挑起激情的内饰设计，更强悍的动力总成。

现在的卡宴 GTS 看上去更加动感，也更加霸气。它的扰流板采用了双层式的设计，这主要是为了更好地引导车顶的气流。当它与车身其他的空气动力学套件配合后，可以让卡宴 GTS 在高速行驶时的稳定性得到提高。车尾的整体设计与普通版卡宴保持一致，同样是针对空气动力学的修改来提升性能。两边双出 4 排气管的设计野性十足，后保险杠的设计也更加动感，而它上面的开口的作用类似于扩散器，用于引导车底气流，从而增加下压力。卡宴 GTS 装备 4.8L V8 高调校版本，最大输出功率达到 420 马力（309kW），依靠这套动力系统，卡宴 GTS 可以在 5.7 秒内从静止加速至 100km/h，极速可达到 261km/h。与这款发动机匹配的是一台 8 速 Tiptronic S 变速器。为提升其操控性和动力性能，新款卡宴 GTS 的行驶高度降低了 20 毫米，同时还拥有了一个更低的最终传动比。



牡丹交通卡刷卡送救援（第二期）

活动时间：即日起至 2013 年 2 月

参加卡种：2012 年 1 月 1 日后新开户的牡丹交通卡（包括升级换卡和新驾驶员发卡，不包括卡损、挂失换卡）

活动内容：以自然月计算，活动期间凡持 2012 年 1 月 1 日后开户的牡丹交通卡，卡启并刷卡消费 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。

惠



环保与享受兼顾 Tesla Model S

由美国最权威的绿色环保汽车杂志《Green Car Journal》组织的“2011 年度未来绿色车型”评选当中，Model S 是五款入围决赛的车型之一。Model S 是继 Tesla Roadster 之后，更为实际和更贴近生活的电动车型。定位于 4 门运动轿车的 Model S 其轴距已经接近 3m（达到中级车的水平），能从容地坐下 5 位成年人，而且没有了碍事的内燃机，Model S 的车头和车尾各有一个行李箱，大大增加了空间的使用率！

至于性能方面，继承了 Tesla Roadster 衣钵的 Model S 也毫不含糊，其运动版在 5000-8600rpm（电动机的转速都比较高）的范围内都能输出 422 匹的最大马力，而 600N·m 的最大扭矩更是在无限宽广的 0-5100rpm 范围内都能持续输出，如此不知疲惫的扭矩输出使得 Model S 的 0-100 公里加速只要 4.4 秒，已经与宝马 M5 比肩。充电时间也更贴近实际，普通充电模式下 5-8 个小时便可把电量充满，超级充电模式下一顿饭的时间（30 分钟）也能获得一半的电量。续航里程更是令人满意，美国环保局公布的测试续航里程为 426km，这已经足够让你到周边城市来一次短途旅行了。而长达 8 年或 16 万公里免费保修的电池组政策，也可让你免去后顾之忧，看来在新能源动力领域，美国人是铁了心要抢占市场了。

灵动与稳重并存 2013 讴歌 RDX

早年讴歌在中国引进了在北美市场表现强劲的 MDX，甫一面世就以充满力量感的身材和出色的越野性能获得了市场的好评。现在讴歌即将引入的 RDX 车型，越野性能兼顾了城市的属性，外形也与 MDX 相比流畅时尚了不少。讴歌 RDX 的体形并不大，全车线条棱角分明。我们这里尤其要介绍的是 RDX 的前脸，首先进气格栅依旧采用了讴歌家族的盾形设计，而与老款车型不同的是，尺寸上略有调整，新款立体感更强。RDX 前大灯十分修长，上扬设计赋予其更多的灵动性。讴歌 RDX 的尾部，给人的第一感觉绝对是动感。精致小巧的尾翼并没有过分上扬，与车顶保持了视觉上的协调。尾部采用了镀铬饰条与丰富的线条，整体层次感很强。

讴歌新 RDX 内饰风格迎合了日系车一贯的传统与低调。全黑配色稳重而不乏时尚感，三幅运动型方向盘与中控台均布置了大量的功能按键，深灰色的融入将整体营造出极强的时代气息。中控台上方设计了大尺寸液晶显示屏，中部繁多的按键与旋钮经过合理的布局并没有让人感到凌乱。此外，车内还设计电动天窗、后排出风口等配置，保证了驾乘人员的舒适性。

讴歌新 RDX 并没有沿用老款的 2.3L 发动机，而是搭载了讴歌 TL 的 3.5L V6 发动机，经过重新调校后的最大功率可达 204 千瓦，与该引擎相匹配的是一款 6 速自动变速箱，这使得新车的燃油经济性也有了较为明显的提升。此外，讴歌 RDX 装配上了备受好评的 SH-AWD 全驱系统，该系统可以很大程度地改善过弯，使得中低速行驶时感觉更平坦。



惠

车友“惠租车”活动

即日起至 2012 年 12 月 31 日，持北京地区发行的工商银行新版牡丹交通卡（62 开头）在赫兹租车及 AVIS 安飞士租车刷卡租车可享受特惠价格。为了方便驾驶员每月 4 天的限行日出行，工行还为持卡人量身打造 4 天打包特惠租车套餐（打包价格需一次性购买，在 2012 年 12 月 31 日之前使用）。

预订及其他详情请致电：（010）57392000

加油刷卡 9.4 折特惠

活动时间：即日起至 2012 年 12 月 31 日

参加卡种：仅限工行北京市分行发行的新版牡丹交通卡（卡号开头为 622237、622238、622239）

活动内容：活动期间，客户持限定的牡丹交通卡到中油首汽石油销售有限公司北京 17 家加油站的工商银行指定 POS 机上刷卡加油即可享受 9.4 折优惠，刷卡时直接打折。

注意事项：

1. 客户刷牡丹交通卡向储值卡的所有充值业务均不参加本次优惠活动。
2. 客户刷牡丹交通卡购买柴油均不参加本次优惠活动。

※ 指定中油首汽加油站：
海淀区：2#加油站（68423128）、3#加油站（88455132）、5#加油站（68946292）
朝阳区：4#加油站（65680812）、6#加油站（64674285）、7#加油站（64378059）、8#加油站（64603869）、9#加油站（64619007）、10#加油站（84704560）、16#加油站（84726226）
顺义区：11#加油站（89407023）、12#加油站（69454334）
丰台区：13#加油站（67560425）
门头沟：15#加油站（61880746）
平谷区：17#加油站（89980214）、18#加油站（61903888）、19#加油站（69991852）

THE PERFECT WEDDING DRESS 纯白色的花嫁誓言

文 /Joedy 部分图片 /Julia Wedding

婚纱，充盈着浪漫与幸福，象征着甜蜜与希望。
丝绸、缎面、薄纱、蕾丝，共同编织着女人心底最浪漫的梦。
在神圣的仪式上，新娘穿着精致的白色婚纱，
与新郎交换婚姻的誓言，
这是她一生中最激动的一天，也是值得永久纪念的一天。



结婚礼服的历史沿革

公元前 4000 年，在古埃及人遗留下来的象形文字中，就有关于新娘结婚时穿着白色亚麻质地的多层细褶薄纱裙的记载。古希腊和古罗马时期，新娘穿一件由父母赠送的崭新的白色丢尼加（tunica）礼袍，以此象征姑娘的纯洁以及婚庆的欢乐。

14 世纪，带有裙拖的紧身的柯特哈蒂（cotehardie）裙成为传统的结婚礼服。它有着长而合体的袖子和蓬起来的裙子，背部和前身用蕾丝装饰。从这个时候起直到 20 世纪，裙拖成为裙装时尚中不可缺少的要素。

17、18 世纪，中产阶级逐渐壮大，服装变成了穿着的艺术形式。绚丽的织锦、丝绸、缎子等面料；大量刺绣、蝴蝶花、缎带和珠宝装饰；轻柔蕾丝裙袍、夸张的裙撑、扫地式的裙拖、裸露的露肩领线……对于 18 世纪的新娘来说，这些诱人的设计是当时的流行。

法国大革命对时尚流行同样产生了影响，追求时尚的女性开始穿着简洁的印花布裙，高腰线成为裙装设计的一大特点，从过去蓬起来的环形裙撑（farthingales）及垫臀衬裙（pannier）一下子变为苗条的外轮廓，显示出女性真实的体形。

维多利亚时代，窄腰、紧身、优雅蓬松的裙子，造就了新娘婚纱的经典外形。设计师从不同的年代混合多种细节，为 20 世纪的女性掀起 19 世纪的狂潮。

第一次世界大战后的 20 世纪 20 年代，女性社会地位的改变，也使婚纱的风格大异从前，流行取代了习俗，婚纱设计以低腰线为主，短裙设计也被运用在婚纱中。当然，传统的东西仍然受到尊重，婚纱依旧不会过分地袒胸露臂，崇尚婚礼是一个宗教仪式。

二次世界大战爆发，新娘们认为放弃传统婚礼形式是爱国行为，结婚礼服也转为简单朴素，婚纱面料常用手工针织物：细薄的棉布、绉纱、锦缎、绸缎、细麻布、蕾丝等。战争结束后，纤细的身形受到欢迎。婚纱面料多采用细麻布、细薄棉布、毛葛，设计则出现 V 形腰线、衬裙、鸡心领、横领等。

随着时间的推移，在不同世纪文化发展的影响下，婚纱的式样不断地更替变化，但始终保持着浪漫的韵味，象征着世间真诚与纯洁的爱情。



冬季婚纱特点

冬天结婚的新娘大多会因为天气严寒，选择长袖的白纱或礼服。近几年，婚纱长袖厚重的面料已逐渐被精细的蕾丝所取代，又厚又重的毛披肩也被坎肩或小鸟袖替代。而婚纱整体的面料，也由秋冬的轻薄材质改为较厚的缎面布料。同时，秋冬蕾丝的选择也会倾向比较突出蕾丝立体度的车骨蕾丝，甚至有些设计往往会使用鸵鸟毛在纱上做点缀，增加温暖度。



维多利亚的白色婚纱

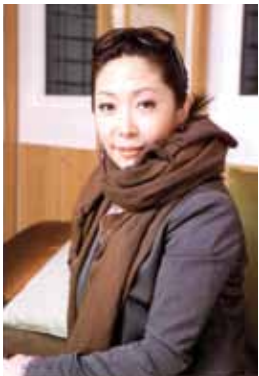
白色，象征着纯洁无瑕，白色婚纱象征着新娘的美丽与圣洁。但在 19 世纪前，新娘出嫁时所穿的结婚礼服，并没有统一颜色规格。直至英国维多利亚女王在婚礼上以一身洁白雅致的白色婚纱示人，以及皇室与上流社会的新娘相继效仿后，白色才逐渐成为婚纱普遍流行的色彩。

1840 年，英国的维多利亚女王结婚时，穿上了一袭由漂亮的中国锦缎制作而成的白色礼服，拖尾长达 18 英尺，并配上白色头纱，从头到脚的纯白色惊艳了全场。然而，在此之前，英国皇室成员的结婚礼服均是头戴宝石皇冠、配上镶满珠宝银饰的晚礼服、外披一件毛皮大衣的传统装扮。她的这一惊人之举，在令人惊艳之余，更迅速成为一大风尚广泛流传，白色结婚礼服也逐渐成了流传至今的传统习俗。

现在，白色婚纱已经是婚礼文化中重要的一部分，任何一个国家，除了保留自己本民族的婚礼服饰外，越来越多的新人选择白色的婚纱。在中国，传统的中式婚礼总是以红色为主。如今，新式的中式婚礼中，年轻人早已把西式的白色婚纱当作首次亮相于宾客面前的重要行头。穿上婚纱的新娘仿佛美丽的百合仙子，寓示着新人百年好合。此外，在西方，新娘会将结婚礼服细心保存起来传承给后代子孙，让圣洁的婚纱成为美丽的珍藏和爱的传承。

中国结婚礼服的演变

20 世纪初	新郎长袍马褂；新娘凤冠霞帔。
20-30 年代起	新郎有穿西装打领带的，也有穿长衫同时戴西式礼帽和墨镜的；而新娘有穿婚纱，也有身着用白绸缎缝制的中式旗袍的。
50 年代	新郎穿蓝色中山装；新娘穿旗袍或红袄裙。
60 年代后期至 70 年代	新郎新娘都是清一色的蓝色制服，时髦一点儿的则穿上绿色军装。
80 年代初	新郎穿西服、新娘穿婚纱成时尚主流。
90 年代至今日	结婚礼服的种类繁多，新人都挑选最能体现个性的结婚礼服。



Julia 婚纱创始人及设计总监

婚纱达人 Q&A

Q：如何挑选婚纱的颜色？

A：一般东方女子挑选婚纱时，我们会建议不要挑选纯白的白纱，因为东方人肤色偏黄，所以选象牙色或是珍珠白的白纱不会显得蜡黄，能较好地衬托肤色。

Q：如何挑选婚纱的版型？

A：东方女子跟西方女子的上下身比例不同，东方女子大多 5：5 比例居多。因此，在版型的挑选上应挑选合适的腰版，拉长腿形，塑造出完美身形。

Q：如何挑选婚纱的面料？

A：面料的选择可以依据季节而定。春夏建议雪纺材质或杨柳丝材质，以及法国蕾丝的面料；秋冬可以选择缎面布料或塔夫塔布的面料增添立体感，或是运用车骨蕾丝增加秋冬的奢华，甚至点缀上皮革面料，增加婚纱整体的时尚感。

Q：定制婚纱应注意些什么？

A：量身定制婚纱需要有充分的订做周期，因为真正的手工定制时间较长，过程包括定稿、挑面料、确认色卡、试坯、决定整体搭配及头纱配件，试大样等环节，所以基本定制周期为 3 个月，若是遇上较顶级的进口面料，或是手工较精细的，周期往往会提升到 6～8 个月。

Q：如何保存婚纱？

A：婚纱一定要妥善地养护。使用后，当天应做彻底的整理，特别是清洗。因为穿过的婚纱，面料上会黏附人体的油脂，时间一久会氧化变黄。因此，建议将白纱送往南方清洗，因为北方的水含高度石灰质，很容易使白纱变灰。送洗后，建议使用质量较佳的防尘袋保存，并放置在阴凉处。

中国台湾婚纱第一品牌 Julia Wedding

总店：台北旗舰店 台北市中山北路三段 34 号 1 楼
电话：（02）25858282
北京概念店：北京市朝阳区广渠路三号竞园 49A
电话：（010）87212332
网址：www.juliaweddingnews.cn
官方微博：juliaweddingnews@weibo.com



在中国台湾，结婚新人的顶级梦想就是能够穿上 JULIA 茱丽亚设计的礼服。JULIA WEDDING 创立于 1989 年，以精致手工的量身定制礼服吸引着大批岛内外穿着品位卓越的华人，在美国、新加坡，北京、上海、港澳都颇负盛名。

茱丽亚婚纱擅长结合时装界的流行趋势，以非凡的立体剪裁手法和质感细致的高级元素，将婚纱礼服的美与雅打造得更具时尚感，美得脱俗又令人赞叹。从为客人量身、设计、寻找高级布料、礼服试坯、一直到完美交件，一件礼服就像艺术品一样在设计师的精雕细琢之下，达到完美的境界，让新人感受到独一无二的时尚与美丽。多年来一直受到讲究时尚与细节的名媛淑女及演艺界知名艺人的推崇。如章惠兰、小 S、江一燕、赵子淇、贾静雯、彭佳慧等的婚纱都是交由 JULIA 精心打造。

感动是一场难忘婚礼最重要的元素。JULIA WEDDING 正是它的制造高手，凡是婚礼中你所能想到的每一个单项环节 JULIA 都可以为新人量身打造，提供新人全方位 ALL in one 的贴心服务。在接洽名人婚礼规划时，秉持一贯态度，重视客人隐私、品位层次的要求，在服务的过程谨慎行事，让每个细节都能尽善美。

TAKE CARE OF YOUR SKIN

冬季护肤三部曲

文、图 / 斯勤

冬季来临，干燥寒冷的天气让肌肤遭遇严重考验，肌肤比其他季节更不容易呵护。

皮肤角质层的水分会骤然下降，缺水的皮肤往往会比从前变得脆弱。

要如何在这个季节里让肌肤晶莹剔透水灵呢？

如果你没有足够的方法应付整个冬天，那么来这里找些最有效的方法吧。



众多明星出席斯勤美容星会所开业典礼

第一，注意防晒 Pay attention to sun

防晒是保护好皮肤最重要的、需要长期坚持的话题。在皮肤老化的原因当中，光老化是首当其冲的，但是也不用过于担心，不要輕易长时间曝曬于强光下就好，晒太阳要注意选择阳光不是特别强的下午二时左右，这时冬季的阳光充足但不强烈，同时也要注意不要日照时间过长，以一个小时以内为宜，既让身体获得了足够的阳光，又调整了身心。

第二，定期护理 Regular care

定期的日常护理在面部皮肤护理中也是极其重要的，冬季要重点增加水分和养分。面膜一直是 MM 们的大爱护肤品，也是市面上十分常见的美容护肤品，面膜的美容功效可以说是十分有效的，尤其是在秋冬季，在肌肤干燥时敷保湿面膜，不仅带给肌肤丰富的营养，还能在肌肤表面形成一层保护膜，不让肌肤水分流失，所以爱美的 MM 可以在早晚各敷一片纯补水的面膜，是可以达到有效补水保湿功效的。



斯勤星座面膜

第三，高端仪器修复 Instrument repair

皮肤护理：脉冲光——美国 Lumenis 公司的 M22 王者之心，只需半小时，这些问题就可以通通解决。M22 王者之心经过美国食品和药品管理局（FDA）认证和中华医学会医学美学与美容分会（CMA）强力推荐，获中国医药管理局（SDA）批准引进中国。目前，M22 王者之心被公认为全球最安全、最有效的光子工作站。是目前世界上最先进的、唯一可延展的、覆盖了当今所有热点技术的多用途医疗美容系统，具有 OPT 完美脉冲功能的强脉冲光技术，采用三维技术概念：能量 + 脉宽 + 脉冲波形，真正使发出的脉冲全程能量输出平稳均一，不伤害肌肤；另外可深入真皮胶原，刺激胶原增生，抑制皮脂腺分泌，使皮肤弹性增加、细腻、消除细小皱纹等，同时收缩毛孔，使肌肤从肌理深层还原嫩白细致。全面瓦解皮肤暗沉、松弛、粗糙、毛孔粗大等问题，保持肌肤长时间水嫩新鲜。一次 OPT 治疗疗效相当于 3 ~ 5 次



美国进口脉冲光

传统技术治疗。半个小时，给皮肤也吃一顿丰盛的“午餐”。

美容仪器使用过后，还要注意使用护肤品保护面部肌肤，因为使用仪器后面部肌肤会很娇嫩，不能遭到外界各种侵害，一定要为肌肤提供保护，补充水分。还有一点就是，最好做夜间护理，这样经过一个晚上的恢复，不会影响您第二天的工作。在家中可以使用一至两周的面膜调理肌肤，这样仪器加面膜的护理才能真正获得实效。

惠

在此辞旧迎新的跨年之际，中国工商银行北京分行联合斯勤国际美容会所（皮肤管理中心），回馈工银白金卡用户（包括主卡、副卡持卡人），特为在 2013 年 1 月 31 日前到店的前 100 位贵宾赠送净肤镭射高级皮肤保养一次。前 200 位贵宾赠送高级面部护理一次。

斯勤系列护肤品产品在淘宝、天猫及乐蜂网有售。

地址：北京市朝阳区十里堡北里 28 号丽景湾国际酒店 B1 层斯勤美容俱乐部
营业时间：13:00 ~ 22:00
咨询电话：（010）85828600
通过手机微信咨询：13911787721



斯勤，蒙古族人，80 后时尚界的整形医生。拥有巨蟹座的所有特质，为人认真细腻，对美的事物和人非常敏感，师从于丁芷林教授，现已成为网络上最红的整形美容师。2004 年多次去韩国日本进修精细美容外科手术等课程，为娱乐圈多位明星做过整容手术。接受过《MEN 'S UNO》、《时尚 cosmo》、《vogue》、《时尚芭莎》、《时尚新娘》、《周末画报》、《希望》、《女友》等杂志专题采访。2009 年，鲁豫老师针对美容整形专题和斯勤做了详细的沟通，社会反响强烈，人们从斯勤这里更加深入地了解美容整形。斯勤较早提出的微整形理念，现已被大家所熟知。

斯勤还参加编著《微创与无创》整形业内教科书，并提供面部微创手术前后对比图片。2009 年，斯勤著有《美丽魔法师》一书，斯勤白话美容书简单易懂。越来越多的人从斯勤这里了解到了可靠有效的美容整形技术。

其新浪博客：斯勤主义，浏览量在短时间内飙升至 1000 万以上，成为明星股当红整形医生，他写的美容文章被众多网站转载。

斯勤擅长面部微创手术：眼综合手术、鼻综合手术、下颌手术、注射美容等。

另外对皮肤保养方面也有自己独到的见解，现在斯勤与圈内友人合作，已在北京开设两家美容机构，一家主打休闲与美容，一家主打皮肤美容管理，两家美容机构得到了各方友人的支持与帮助，事业蒸蒸日上。目前，正在酝酿发展各地美容机构，为全国爱美的人士打造诚信可靠的美容港湾。同时，斯勤先生又根据多年的积累，研制出多种护肤品，包括 20 余种面膜，多款洗面奶、面霜、眼霜等产品。



韩国进口净肤镭射

BEIJING'S NEW YEAR CULTURAL EVENTS

年味儿老北京

文 / Linda

“二十三糖瓜儿粘；二十四扫房日；二十五糊窗户；
二十六炖大肉；二十七杀公鸡；
二十八把面发；二十九蒸馒头；三十儿晚上熬一宿；大年初一扭一扭。”
旧时的北京城，冬日里人们多赋闲在家，
便把春节过得十分讲究，到哪天行哪天的礼儿，
吃哪一种食儿，都有着不可动摇的理论。



从五六点钟起，已有稀疏的爆竹声。
到了酉时左右，连铺户带人家一齐放起鞭炮，
不用说鬼，
就连黑、黄、大、小的狗都吓得躲在屋里打哆嗦。
花炮的光亮冲破了黑暗的天空，
一闪一闪，能够使人看见远处的树梢儿。
每家院子里都亮那么一阵：
把灶王像请到院中来，
燃起高香与柏枝，灶王就急忙吃点关东糖，
化为灰烬，飞上天宫。
灶王爷上了天，我却落了地。

——《正红旗下》



噼噼啪啪，爆竹声儿一响，寒冷的北方冬天也变得让人期待满满，大家都知道，新年就要来了。卖花儿的摊子上摆满一盆盆只冒着一点小芽儿的腊梅和水仙；卖小玩意儿的堆了满满一担子，等着做年前最大的一笔生意；老字号铺子也都备好了红纸、彩扎，门前也许扎起老高的彩棚来，预备着年前的大减价。

胡同里的老街坊见了面打起招呼都显得热络快活，满嘴的京片子轻快里带着俏皮，一串一串的吉祥话儿像倒豆子一样干脆利落，配上眉眼间的笑意和亲热麻溜儿的见面礼节，把老北京过年的气氛烘托得热气腾腾。

送信儿的腊八粥

入了腊月就算过年。第一要紧的活动就是熬制腊八粥。一般的腊八粥要熬个整夜，而准备期至少要两三天。腊月初六初七的时候，家里的主妇就要到处去筹措忙活了：红枣儿要捶破泡汤；红黑绿豆要提前一天泡着，下锅的时候也要提前煮，不然米烂了，豆子还硬着呢。

平常人家煮粥用糯米，后承满族习俗也用黏黄米、黏秫米，还要加各种果仁儿。剥果仁儿是女人们的活儿，家里的女人们聚在一起说说笑笑，用特制的小锤子砸核桃、榛子，女人的手轻，若是愣小伙子上来一个用力，果仁就碎成了渣，不能用来熬粥。但女人也有失手的时候，这时一旁的孩童们便窜上来“清扫战场”。富贵人家则要额外放百合、珍珠米、薏仁米、大麦仁、龙眼肉之类的北方稀罕食物。宫廷或者王公贵族更是讲究。但其实

腊八粥的滋味好坏多在火候，只要火候对了，材料的滋味没有什么大区别。

粥熬好了，平常人家便忙着分别馈赠亲友，剩下的全家分食。送腊八粥例不过午，所以初八一大清早，挑担提盒者比比皆是，每遇熟人便呼唤道喜，嘴里说着吉祥话儿。“送信儿的腊八粥”一到，这过年就成了全城人都要开始忙活的大事。宫廷里的腊八粥还会赐予亲近的王公大臣以示恩宠，若有人没得到，估计这年也没法踏实过了。

如今超市里将腊八粥的材料米豆混合好，回家只需洗洗下锅即可，豆子和米可以同时煮烂。这样方便倒是方便，但是豆子经过高温处理并晾干，没有亲手处理的过程，多少把腊八也变成了一种快餐。



穿新衣过新年

腊八的信儿一送到，就该置办年货了。旧年月，只要是没欠外债的人家，过年没有不高兴的，平时再怎么节省，到了这时候都得大肆采购一番。男人的帽子、靴袜、鼻烟壶儿，女人的衣料、被面儿、脂粉簪环，还有家中所需的各式家伙什儿，小孩儿的玩意儿……这些平凡而小小的快乐愿望，都会在此时得到不同程度的满足。

过年的同义词还有“新衣”，不管多穷的人家，过年都得穿得鲜鲜亮亮，不然街坊邻居都看不起，如同这世上没有比过年不穿新衣再晦气、再不痛快的事了。“过年过的是孩子”，腊月里的母亲们多会点灯熬夜，一针一线给全家人做新衣，是里外三新的，新衬衣、新棉袄、新外衣，还有新布袜和新布鞋。让爷们儿闺女小子新年出去被人夸赞，便是母亲们为自己一手策划的最大荣耀和幸福。而有钱人家，也讲究“定制”，新年亲朋好友家一走，啧啧称赞新衣服的时候，老爷们儿家颇为不屑又得意地说：“瑞蚨祥做的！”分明就是“今年挣大钱了”、“家里的日子红火”的礼节性暗示。

到了腊月二十往后，年节更近了，北京城腊月市上的东西也越来越新奇。身为一国首府，北京的腊月市上自然汇集天下物产，什么金华火腿、海鲜干贝、干菜干果以及各种腌制菜肉都会在这个时候露面，让人大开眼界。到了腊月二十三，糖瓜、糖饼、江米竹节糕、关东糖草炒豆儿就成了主流，糖瓜是祭灶必备之物，以麦芽熬制而成，色淡黄，小者指肚大小呈冬瓜状，这是“糖瓜”，还有一种细长条，一根一根咬着吃的是“糖棍儿”，是孩子们冬日里最喜欢的食物。

二十三日夜就是祭灶之夜，家家户户要放鞭炮，在院子里点香和柏枝，把嘴上糊着糖瓜的灶王神像焚烧。顺便一说，大文豪老舍先生便是在这一晚降生在北京城，被预言日后必成大器，因他是贪吃忘了升天而去的灶神转世，可见北京人眼中吃是何等重要！





稻香村

自清朝光绪二十一年（公元 1895 年）始，跨越三个世纪，历经六代掌门人。今天的北京稻香村已拥有近百家连锁店，一个物流配送中心，300 多个销售网点，生产糕点、肉食、速冻食品、月饼、元宵、粽子等各种节令食品共 600 多个品种。

总部地址：北京市东城区东直门内大街 19 号
电话：（010）84043305
网站：www.daoxiangcun.com



瑞蚨祥

北京瑞蚨祥绸布店开业于 1893 年（清光绪十九年），店史逾百年，是享誉海内外的中华老字号，为旧京城“八大祥”之首。百余年来瑞蚨祥始终在丝绸业及手工缝制行业中处于领先地位，要经营丝绸、呢绒、棉布、皮货、中式服装服饰及服装制作，并有男女款式的真丝围巾、羊毛围巾、真丝领带、真丝手绣包可做送礼佳品。

地址：北京市西城区大柵栏街 5 号
电话：（010）63035313
网站：www.ruifuxiang.cn



老北京的神仙

美国人会在万圣节这天晚上让孩子们扮成各种小鬼儿精灵，挨家挨户去要糖果，看得不少中国人甚是羡慕，觉得人家会玩。殊不知北京的孩子早先也不输给他们。大年三十儿天黑之前，是穷人家的孩子给家里挣小钱的好机会，他们到胡同里去“送”财神爷的画像。买像的人家，不说买，说请，否则是对财神爷不敬。同样，卖的人也不能说卖，叫送。送得太早，请的人不大着急，送晚了，人家都请了，就送不出去了，所以就得赶寸劲儿。

这些孩子大多是破帽脏衣，但是特别欢快。孩子们手里抱着一摞“财神爷”，一拨一拨的，呼噜一下全来了，在人家的门口挤着，每个人都高喊：“送财神爷！”有那么一会儿，特别静，孩子们瞪着乌溜溜的眼睛等回音儿，不见主人答礼，就哗啦又跑了。满胡同都是这些孩子，他们像做着快乐而不计较得失的游戏一样，让财神伴着快乐和喜气来到千家万户。老北京人的神仙，无论灶王爷还是财神爷，都不吝惜对孩子好一些。

而到了正月初二。这天无论是商贸店铺，还是普通家庭，就要正式祭财神了。各家把除夕请来的财神祭祀一番。这天中午要吃馄饨，俗称“元宝汤”。祭祀的供品用鱼和羊肉。老北京的大商号，这天均大肆举办活动，祭品要用“五大供”，即整猪、整羊、整鸡、整鸭、红色活鲤鱼等，祈望今年要发大财。

庙会里的“叭叭噔”

在北京，一年到头总有节庆，东岳庙、五显财神庙、火神庙、白云观、龙潭湖……各种各样热闹的庙会将皇城装扮得好不热闹。而老北京最出名的，还数厂甸庙会。

北京人历来爱逛厂甸。清朝“残灯末庙”的冷落时期，逛厂甸者仍有 20 多万人，相当于北京城人的五分之一。厂是琉璃厂，因元代在此烧制五彩琉璃瓦而得名，清代琉璃厂迁走后，这里逐渐成为市集汇聚之所。而且因为附近有众多省会馆，上京赶考的举子多在此落脚，再加上上京的官员也时常来往，让琉璃厂在热闹之外显得文雅贵气。琉璃厂卖什么的都有，最有名的是“古玩”，但平常人家逛厂甸，最大的吸引力还是各种吃食和玩意儿。什么驴打滚、艾窝窝、姜汁排叉儿、蜜麻花、豌豆黄、沙琪玛……虽然平时也可吃到，但都没有庙会上吃到的那么美味和痛快。

那时候的厂甸，对孩子的意义，比今天苹果专营店还要神圣，它是购买“耍货”的乐园。有琉璃喇叭、叭叭噔、大风车、空竹、地轴儿、江米人、泥模子、猴戏、棕人、面具、九连环、竹蛇、蜡水果、布娃娃、西洋景、转花筒、袖箭、弹弓等，极受欢迎。过年时，每个男孩子都喜欢吹叭叭噔，而他们的第一个叭叭噔多是在厂甸买的。



丰泽园饭店

北京市丰泽园饭店的前身，是始建于 1930 年的著名老字号丰泽园饭庄，以经营正宗鲁菜享誉中外，丰泽园内部装饰依照中南海内丰泽园设计，使浓郁的历史底蕴自然融入到富丽堂皇的环境氛围之中，内设大、中型宴会厅和 25 个宴会包间，可同时容纳 600 余人用餐。

地址：北京市西城区珠市口西大街 83 号

电话：（010）63032828/63133328

网站：www.fengzeyuan.com.cn

京味楼

京味楼以经营北京特色小吃、胡同家常菜、中高档官府菜而得名。京味楼全新打造“京城饮食文化”的理念致力于弘扬传统北京饮食文化，不断研究营养搭配，坚持绿色餐饮，考究菜品用料、创新改良口味，传承了制作工艺的精致、地道，保证了每道菜肴的新鲜而且风味纯正。

地址：北京市西城区车公庄大街五栋大楼 A 座一层

电话：（010）88395245/88395246

THE BEST MBA AND EMBA

最佳商学院投资回报率

文 / 温陵羽

今天所有的职场人士几乎面临同样的问题：

知识储备或者知识更新（尤其是管理知识）不够，思维方式较为陈旧，
优质人脉资源积累遭遇瓶颈，要想在激烈的竞争中脱颖而出，必须克服这些难题。

去商学院读个 MBA 或者 EMBA 不仅仅是一种时尚，
也许是职场人士突破职业天花板的必由之路！

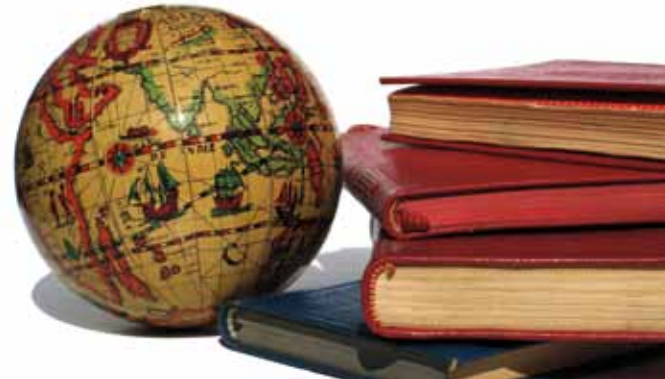


如果你步入职场 4 年左右，希望在职业生涯上有较大转变，去读读 MBA 吧，如果你工作超过 10 年，已经成为公司的领导层，EMBA 将是你最好的选择！但是面对众多的商学院，你是否有所适从的感觉？

那么如何选择商学院呢？除了课程设置、知名度，你最关心的也是最重要的恐怕是投资回报率了。什么是投资回报率呢？投资回报率(ROI)是指通过投资而应返回的价值，也就是你读 MBA/EMBA 的总投入成本多长时间内能收回。

如果按行业的回报率而言，MBA/EMBA 的平均回报率也比最赚钱的行业高。在全球金融危机爆发以前的 2005 年，全球投资回报率最高的行业分别是：能源 33.3%、原材料 20.2%、公共事业 15.1%；而中国回报率最高的行业是：能源 38.5%、金融房地产 22.9%、原材料 13%。如果把 MBA/EMBA 作为一个产业，那么它将是回报率最高的产业之一。

就个人投资而言，一般人都会认为，没有风险的个人投资回报应该是 3.6% 左右（银行五年固存的利息），商铺投资的平均收益在 8%-12%，



就算是股神巴菲特，其平均个人投资回报率也只有 31%。而 MBA/EMBA 投入将使你获得同巴菲特一样，甚至比巴菲特更高的投资收益。

MBA/EMBA 投资的回报率为什么能达到这么高的水平呢？从根本上来说，这是由供给和需求决定的。全球优质的 MBA 教育资源是有限的。MBA 教育在美国、欧洲只有 20 多年的历史，在亚洲许多国家的大学还是近 10 年的事。尤其是在中国这么一个经济大国，MBA 教育也仅有 5 年左右的历史。但是在当今知识与信息越来越主宰企业命运的时代，企业界对专业经理人显示出强劲的持续需求。

MBA/EMBA 教育之所以能获得较高的投资回报率，与其自身特点是分不开的。MBA 教育最重要的特点是实用性，不仅传授知识，更重视决策及实用管理技能的训练，所教授的内容也不断地补充更新，从而能更确切地配合学生以及当今企业机构的需要。MBA 教育帮助学员建立全面的知识结构外，还通过商业案例分析、实战观摩、分析与决策技能培训学生实际操作技巧。许多学生都认为，MBA 带给他们的最大收获是带给他们一种对新事物的启发、思维能力的提高和视野的开阔；使他们对以前工作中出现的问题产生了新的看法和理解；MBA 的课堂充满了知识与技能、个性与心理、目标与愿望等方面的挑战；从而使他们变得更具实力，对未来的事业与职位有了更高的目标。

对 MBA 强大需求的另一个因素是 MBA 教育的普适性，MBA 的管理技巧几乎可以运用于任何行业。从企业管理、银行金融、医院管理、服务业管理、财务顾问、国际贸易到政府机构，对 MBA/EMBA 教育都有较大需求。有些拥有法律、教育、文学、哲学等双学历的人 MBA 毕业后可在研究机构、广播电视、广告行业任职。还有一些拥有生物、医学及工程学双学位的 MBA 毕业生在科技公司担任管理及投资顾问等职务。由于 MBA 教育重视对学生技能的开发，这些技能能够伴随人的一生，他们能够不断地适应新的领域，发掘新的天地。因此，MBA 毕业生可以从事财务、投资，也可从事市场营销、大众传播。可以从传统行业转入高科技行业，也可以从私营企业家走向政府公职人员。

从投资的角度而言，要想获得高回报，必须掌握几个投资原则，一是轻资产，二是位于价值链高端，三是有品牌，四是具有高周转率。可以说，这些 MBA/EMBA 都具备。这也是 MBA/EMBA 教育风靡全球的重要原因。

国内特色 EMBA 推荐



长江商学院 EMBA

独特优势：“以全球应对全球”、培养企业家“人文精神”。
学院简介：作为全球新一代商学院，长江商学院差异化的发展战略造就了 EMBA 项目的创新精神与独特优势：如前瞻性的原创管理思想；针对新兴市场潜心开发的创新课程；高端长江商学院海外课程；终身校友网络……长江商学院 EMBA 正在构建起一个全球化的管理前沿问题探讨平台，超越中西之分与体用之争，融入历史底蕴与人文精神，不断实现创新与超越。



上海交通大学 安泰经济与管理学院 EMBA

独特优势：培养具有“全球化视野、战略性思维、卓越领导力和社会责任感”的领导者。
学院简介：上海交通大学安泰经济与管理学院目前已获得 AACSB(国际精英商学院协会)、EFMD(欧洲管理发展基金会)、AAPBS(亚太管理学院联合会)、EMBA COUNCIL(国际 EMBA 协会)这四项会员资格。2008 年相继获得 AMBA(世界 MBA 协会)和 EQUIS(欧洲质量发展认证体系)两项商学院国际权威认证。2011 年 4 月，通过 AACSB 认证，成为国内唯一一家获得三项权威认证的商学院。



天津大学 EMBA 北京教学中心

独特优势：“系统学习管理知识，积累政府高端人脉。”
学院简介：天津大学 EMBA 北京教学中心(bjemba@tju.edu.cn)，通过整合各方面高端资源，打造天津大学 EMBA 教育的旗舰班。天津大学 EMBA 北京教学中心除了聘请海内外高水平学者为旗舰班学员授课外，还在每月聘请中央和国家综合部门的专家或领导为学员解读国家战略及宏观决策，培养学员的战略思维能力，帮助学员扩展视野、积累高端人脉。

惠

“工银信用卡亨瑞移民留学专享优惠活动”

活动时间：2012 年 10 月 1 日至 2013 年 10 月 1 日

活动卡种：北京地区发行的工银信用卡

活动内容：活动期间，工银信用卡持卡人在门店通过工行 POS 刷卡可享受：

★移民客户：

- (1) 享受移民服务费 6 折优惠
- (2) 刷卡后，可另外获赠一份精美礼品（价值 500 元）
- (3) 成功取得签证后，享受三天专人专车的免费安家服务

★留学客户：

- (1) 享受留学服务费九折优惠
- (2) 刷卡后，可另外获赠一份精美礼品（价值 500 元）

亨瑞移民留学

地址：北京市朝阳区东三环北路 38 号泰康金融大厦 16 层

电话：400 699 0808 / (010) 85879811

网址：www.visa800.com

IN TIMES OF PEACE AND PROSPERITY

太平盛世 奢华万象

传承千年的“太平有象”吉祥文化

文 / 段晟泽 图 / 中外首工美术馆

中国数千年的悠久历史，留下了众多承载着厚重文化内涵的经典艺术，
如各种材质和工艺的十八罗汉、梅兰竹菊、福禄万代……

这些艺术品取材于各种神话、传说、典故，传承了佛教、儒家思想、道教等各种文化源流，不仅给予人艺术美的享受，
更寄托了创造者、收藏者美好的祝愿和高尚的情操，有些甚至成为社会地位、生活品位的象征。
其中，有一个非同寻常的吉祥图案，一直深受历代帝王的喜爱，它就是“太平有象”。



禹帝有德，四海升平初见白象

“太平有象”的造型最早起源于何处？相传禹在位时，改国号为夏，定都安邑。分天下为九州，悬钟鼓求直言，立德教谕万民，四方皆归王化。一日有人报告在舜帝葬墓有灵异现象出现：白象在琢前刨土，彩雀又衔土堆坟。老臣告诉禹说此雀名叫凭霄，能反形变色，衔土积埠，风化为珠，服之可得长生。白象耕土，则是天下太平的瑞应，为可喜可贺之兆。禹大喜，即命在当为象立祠，奉为鼻神。从此以白象作歌颂升平沿袭成俗。

目前，最早的象造型艺术品，是1975年湖南省醴陵市狮形山出土、现藏于湖南省博物馆的商代青铜象尊。这是早期象造型器物的杰出代表作品。这件尊为酒器，做成象形，象鼻与腹相通，可做流口，背上有椭圆形口，酒可以从此口注入，是一件既具有艺术性又具有实用性的青铜器。将象的形象装饰到器物上，反映了古人对美好生活的企盼。



清乾隆 粉彩太平有象



清乾隆 紫檀木雕太平有象

随佛教而兴，“太平有象”护佑千年

从传说中“太平有象”宝瓶为观世音菩萨的宝瓶，我们可以推断，“太平有象”完整造型的成形，和佛教出现有着密切的关系。象是佛教圣物，从历史记载来看，佛教传入中国后，在汉代得到了皇帝的大力支持。之后随着佛教信仰的传播，“吉象”的题材逐渐加入了宗教的元素。这时，受到佛教传说的影响，可能出现了白象和宝瓶的结合。

唐宋以后，随着菩萨信仰的脱颖而出，带有佛教元素并表现“太平有象”的题材在雕塑、壁画、诗词等艺术作品中也有体现。“太平有象”成为一个固定的词汇，其内涵也进一步抽象升华，寓意“天下太平，天天喜象”。

明、清两朝，信仰佛教的皇帝很多，大象的地位也不断提高。从明朝起，每逢皇帝有重大庆典，仪仗中总爱用些大象，驾辇、驮宝也用它们。在北京就有专供皇帝仪仗驯象的人员，由锦衣卫管理；清代归銮仪卫管理。在封建统治者看来，“象”是代表江山稳固、社会安定的标志，“太平有象”有天下太平、河清海晏的寓意，也越来越受到帝王的钟爱，历朝历代皆有帝王以铜、玉、瓷等材质御制“太平有象”器形，或陈于厅堂之中，或置于案台之上，以求“四海升平、吉祥平安”之福瑞。

乾隆独爱，奢华万象登峰造极

清代中期，凭着康熙、雍正两朝皇帝文治武功、兢兢业业，至乾隆朝，中国处在了康乾盛世的顶峰。空前绝后的国力，使得乾隆时期的所有艺术品皆精益求精，奢华至极。此时，无论是景泰蓝、雕漆、

花丝镶嵌等皇家艺术，还是玉雕、瓷器、木雕、牙雕等传统艺术，几乎都达到了巅峰时期。而各种传统艺术造型中，出现得最多的就是“太平有象”。

乾隆一朝的“太平有象”艺术品，既有青花、粉彩的，也有竹木牙雕的，其精湛的工艺无不令人叹为观止。但最为尊贵奢华的，是指丝珐琅（即景泰蓝）“太平有象”。

因为器形图案复杂程度前所未有，耗用大量人力物力后，方烧制成功。乾隆皇帝见之喜不自胜，下令将景泰蓝“太平有象”遍布紫禁城、北海、颐和园等各处大殿的帝王宝座前。今天，我们依然能在这些地方看到乾隆皇帝留下的这些艺术珍品。遗憾的是，乾隆之后清朝国力日衰，从此景泰蓝“太平有象”罕有再造。

张同禄大师首创，盛世太平六象来仪

时光荏苒，三百余年后，中国工艺美术大师、景泰蓝第一人张同禄凭借独家掌握的宫廷景泰蓝工艺再造国宝，超越“太平有象”沿袭数千年一成不变的传统造型，在中国艺术史上首创“六象来仪”完美造型。

此次创作“太平有象”，张同禄大师在传承传统“太平有象”造型的基础上大胆突破创新，史上首次呈现“六象齐出”造型，以“天子驾六”的至高规格，再现明君圣王一统天下六合的无双气势。而“国有象则天平，家有象则吉祥平安”的传统寓意在加上大师额外赋予的招财进宝、万年长青等吉祥寓意，更是超越大师以往作品，傲视群英，可谓大师所制景泰蓝作品中最具创意的经典之作。



清乾隆 白玉太平有象

收藏提示

※ 象，瑞兽。其寿昌，可达二百余年。通祥，寓意吉祥。其厚重稳行，能驮宝瓶。故常有象驮宝瓶造型，是为“太平有象”。其宝瓶传说是观世音的净水瓶，亦叫观音瓶，内盛圣水，滴洒能得祥瑞。“太平有象”也叫“太平景象”、“喜象升平”，形容河清海晏、民康物阜。

※ “象”，谐音“祥”和“相”。“太平有象”寓意“吉祥如意”和“出将入相”。放在家中可生祥和之气，家人吉祥如意；象以善吸水驰名，水为财，有招财进宝之意，置于公司、办公室则人和财旺，出仕者更有“出将入相”的吉兆。

CREDIT CARD

信用卡

酒店促销活动

惠

“工银信用卡带您走进顶级酒店”



金融街丽思·卡尔顿酒店

即日起至2012年12月31日，工行持卡人在北京金融街丽思·卡尔顿酒店四季汇餐厅通过工行POS机刷卡消费可享受以下优惠：

1. 周一至周四、周日零点菜单的晚餐“买一赠一”；
 2. 周五、周六海鲜自助餐“买一赠一”。
- ※ 服务费及酒水不参加活动。

请提前通过电话预订：（010）66296990



北京万豪酒店

即日起至2012年12月31日，城墙小馆海鲜自助晚餐两人同行一人免单。城墙小馆、珍珠中餐厅、普洛文斯意大利餐厅、大堂酒廊全单8.5折。

※ 此优惠不可与其他优惠同时享用。



金融街洲际酒店

即日起至2012年12月31日，季候风西餐厅享受周末（周五、六、日）自助晚餐8.5折优惠。中西方节日除外。洲际水疗周一至周五享受8.5折优惠，周六和周日享受7折优惠。

※ 此优惠活动不与酒店提供的其他优惠活动共享。



王府半岛酒店

即日起至2012年12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；工银白金卡、信用卡金卡持卡人在JING餐厅专享自助晚餐买一赠一优惠。

※ 此优惠活动不与酒店提供的其他优惠活动共享；同时就餐人数超过2人也仅可免一人费用。



北京饭店莱佛士

即日起至2012年12月31日，东33餐厅午餐：所有套餐及饮料9折优惠；东33餐厅晚餐自助：8折优惠；家安餐厅午餐：商务午餐、零点及饮料9折优惠；家安餐厅晚餐：套餐、零点及饮料8折优惠，如客人选择零点菜单则免费提供甜点；作家酒吧午餐：9折优惠；作家酒吧晚餐：8折优惠；作家酒吧下午茶：9折优惠。

※ 以上折扣优惠不包含服务费，以上优惠不得与其他折扣同时使用。



香格里拉酒店

即日起至2012年12月31日，持卡人每周二在咖啡茶餐厅选择自助餐，享受“两人同行，一人免单”。

※ 请提前通过电话预订，每日限前50人。预订电话：（010）68412211



餐饮促销活动

惠

工银信用卡全单6折

即日起至12月31日，持工银信用卡，逢优惠日在萨拉伯尔、阿里郎烤肉、马克西姆餐厅、松本楼、花家怡园（王府井店）、潮都城，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。

面爱面

即日起至12月31日，持工银贷记卡，可在面爱面北京23家门店通过工行POS机以1万工银信用卡积分兑换经典日式芝香凉面一份。



文林食府（北京文林鲁源餐饮管理有限公司）

即日起至2013年7月31日前，持工行白金卡享受全单9折；持工行金卡、普卡享受9折（海鲜、酒水除外）。

丽雅国际会所

即日起至2013年6月30日，持牡丹信用卡、贷记卡、国际信用卡、新版牡丹交通卡，可享受：白金卡：8.5折（不含商品等）；信用卡金卡：9折；普通信用卡：9.5折；其他卡：9.8折。



禾绿寿司

即日起至2012年12月31日，持工银贷记卡，在禾绿寿司北京22家门店可通过工行POS机以工银信用卡积分兑换指定餐品，具体积分兑换方式：每1万积分可兑换咖啡碟一份；每2万积分可兑换鳗鱼蛋饭一份；每3万积分可兑换金枪鱼刺身或与其等价刺身一份。

发卡营销活动

惠

新版牡丹交通卡双倍积分

即日起至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。

申办信用卡积分奖不停

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。

工银信用卡“启·动精彩 开卡见礼”

即日起至2012年12月31日，新启用工银信用卡（北京地区发行，不含新版牡丹交通卡）并月累计消费满399元的工银信用卡持卡人，即有机会获赠30元物美、美廉美超市电子券，每月限前一万名。

工银信用卡刷卡抽奖有好礼

即日起至2013年3月，凡持有工行发行的62开头的银联标准信用卡，单笔消费金额在200元以上（含）的持卡人，均有机会参与抽奖活动，并有机会获得现金奖励。

消费转分期赠送积分活动

即日起至2012年12月31日，工银贷记卡持卡人通过电话渠道、网上银行渠道成功申请分期付款业务单笔满2000元（含）获赠5000信用卡积分。

※ 详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588

CREDIT CARD

信用卡

教育促销活动

惠

教育分期付 零利息零手续费

即日起至2012年12月31日，工银信用卡持卡人在华尔街英语、樱花日语、戴尔英语、世纪韦博教育北京地区全部门店通过工行POS刷卡分期购买教育产品，即可享受12期零利息零手续费优惠。



购物促销活动

惠

芯片交易特享超市优惠

即日起至2012年12月31日（每逢周五、周六、周日），使用工银快购卡在北京地区华润Ole’和Blt超市通过芯片交易（插卡或挥卡方式），消费100元（含）以内，特享6.2折优惠（即单笔最多优惠38元）。

家电促销活动

惠

苏宁、大中、国美分期零手续费

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、国美全部门店通过工行POS刷卡分期购物享受6期、12期零手续费优惠。

咨询电话：

工商银行客服热线：95588

苏宁客服热线：400 836 5365

大中客服热线：400 811 3339

国美客服热线：400 811 3333



CHOOSING THE RIGHT GIFT

礼尚往来 暖意融融

又到了年末，各种节庆纷至沓来。

不管是即将临近的圣诞节，

还是元旦都将迎来新的一波送礼高峰期，很多人都为送什么礼伤透了脑筋。送什么好呢？

总是送烟酒糖茶未免有些流俗了，不如挑选些“应季”的礼品，

让这个冬天变得暖意融融。



推荐 1：加湿器

推荐理由：冬天室内异常干燥，干燥的环境会引起不少健康问题。首先，干燥容易产生空气灰尘污染，引发流感。加湿器能有效降低室内灰尘污染，抑制病菌的传染，呵护家人的健康。其次，干燥会加速体内水分的流失，使肌肤失去韧性，加速生命的衰老。加湿器能创造理想的室内湿度，使肌肤处于健康润泽的环境。此外，干燥会产生静电，严重的静电不仅使皮肤生疮起斑，还会使人心情烦躁，头晕胸闷，口干舌燥等，加湿器能释放的湿润空气，有效消除静电，创造清新空气。

推荐 3：蛇年金银章

推荐理由：生肖是中华民族信仰，深受大众喜爱，极具收藏意义及价值。工行在中国农历年癸巳发售“蛇年金、银章”，生肖蛇在传统文化中被视为“镇宅之宝”，寓意守护，全家平安。此系列产品均采用浮雕制造工艺，正面为剪纸风格的家蛇和万年青相结合的图案，并刻有“癸巳”中国印章，家蛇守护在一株茂盛的万年青旁，寓意着有家蛇守护的家庭能平平安安，健健康康犹如这棵万年青一般。



推荐 2：电火锅

推荐理由：又到了寒冷的冬季，吃一顿热腾腾的火锅驱走寒意，成了人们青睐的方式。在家吃火锅，用老式的炭火火锅是不行了，而电火锅具有加热迅速、无明火、无烟无污染的优点，消除了传统火锅加热时产生的黑烟和异味。由此可见，安全系数更高、价格便宜、操作便捷、排放较少的电火锅，具有了强大的生命力，正在悄然掀起美食的新潮流。



名称	积分
50 元哈根达斯礼券 + 亚都小水柱加湿器	90000
200 元味多美提货卡 + 三洋豪华电火锅	200000
蛇年金章贺卡 + 澳西奴面巾礼盒	100000
蛇年银章贺卡 + 双立人厨房多用剪	130000
蛇年银章贺卡 + 蛇年金章贺卡	120000
蛇年银章贺卡	40000
蛇年金章贺卡	90000
蛇年金章	1890000
生肖银章套装	1620000
生肖金章套装	4580000
龙凤金条	9100000

※ 积分查询及兑换，请登录工行网站（www.icbc.com.cn）

《睿意品辑》第 13 期 信用卡活动 信息索引

 信用卡优惠

 工行合作商户

 工行会员活动



《2012“治愈系”魔法 都市心灵阳光》

北京温泉酒店推荐

P28

合作商户：北京图书大厦

P29

《欧式圣诞 绽放京城》

特惠商户：北京燕莎凯宾斯基饭店

P30

《团团圆圆年夜饭》

特惠商户：北京谷美、美泉宫、凯瑞豪门食府

P40-41

合作商户：北京饪·我行、王宝和 1744、福城肥牛、

北京豫之缘中和会、金鼎轩团结湖店

P41

《浪漫冰雪季 滑雪乐天堂》

特惠商户：北京怀北国际滑雪场

P50

合作商户：北京渔阳国际滑雪场

P51

《都市中流动的家》

一汽大众刷卡有礼

P57

刷卡送救援

P58

赫兹车友“惠租车”

P59

加油刷卡 9.4 折特惠

P59

《纯白色的花嫁誓言》

合作商户：Julia Wedding

P63

《冬季护肤三部曲》

本期热推商户：斯勤美容俱乐部

P65

《年味儿老北京》

合作商户：稻香村、瑞蚨祥、丰泽园、京味楼

P69-71

《最佳商学院投资回报率》

特惠商户：亨瑞移民留学

P73

其他信用卡优惠活动

P76

《礼尚往来 暖意融融》

工行岁末积分兑换

P78

读者俱乐部问卷调查

封三



“工银信用卡杯” 高尔夫邀请赛完美收杆



2012年10月26日，中国工商银行在北京乡村高尔夫俱乐部举办了“工银信用卡杯”高尔夫比赛北京分站赛，来自7大行业的80余名白金卡持卡人应邀参加了比赛。“工银信用卡杯”高尔夫邀请赛倡导健康的生活理念和积极的生活方式，为白金卡持卡人提供了一个放松身心、结交朋友、一展球技的舞台。

本次比赛规模大、参与面广、互动性强，工行对曾参加过《睿意品辑》高尔夫招募活动的近150名会员发出邀请，80余名白金卡贵宾客户及工商银行领导欢聚一堂，相互切磋球技、交流心得，尽享挥杆的无穷乐趣。虽然比赛期间略有雾霭，但高尔夫俱乐部高品质的球场环境，令参赛嘉宾们挥杆竞技的热情持续高涨。经过5个小时的比赛，选手们意犹未尽。赛后，嘉宾们不仅对本次活动高度满意，而且对线上线下互动方式给予了充分的肯定。

“工银信用卡杯”高尔夫系列赛事举办数年来，已成为工行为客户量身定制的品牌增值活动。通过此次赛事，既巩固和维护了高端客户关系，又为银行客户之间的互动奠定了良好的基础。

您是《睿意品辑》的忠实“粉丝”吗？您想参与工银白金卡会员的高尔夫活动吗？有意者请将您的姓名、白金卡卡号、证件号码、手机号、总杆成绩、工作单位、职务及联系方式发送到“icbc_vip@bj.icbc.com.cn”邮箱，我们将竭诚邀请您参加明年的高尔夫活动。

你说·我说·他（她）说

作为工银白金卡用户，一直以来我都是《睿意品辑》的忠实读者。杂志不仅为我带来了丰富的精神食粮，更为我的生活注入了鲜活的色彩。通过E-mail邮件互动，我有幸获得了“工银信用卡杯”高尔夫比赛的邀请。真心感谢《睿意品辑》为我提供了这次机会，令我既畅享了挥杆竞技的乐趣，又结交了不少志同道合的朋友。

——David

通过《睿意品辑》，我总能及时了解到衣、食、住、行各领域的最新优惠信息。无论是旅游、购物、酒店住宿，还是餐饮、娱乐，工银白金卡会员专享的折扣及优惠，让我以最实惠的价格，享受到最具品质的生活。

——吴梦瑶

每当我翻开《睿意品辑》，它都为我带来连连惊喜。第12期的《飨宴》在介绍大闸蟹的同时，推出了工银信用卡持卡人积分兑换“精选阳澄湖大闸蟹礼券”的活动。我积极参与其中，与全家共同分享了来自《睿意品辑》的美味。

——李文昊

《睿意品辑》读者俱乐部问卷调查

尊敬的白金卡持卡人：

非常感谢您对《睿意品辑》的关注。工行诚挚地邀请您拨冗参加本次读者俱乐部问卷调查。请您准确填写相关信息，工行对您的信息将严格保密，并根据您的答案继续开展精彩纷呈的客户活动。

姓名 _____ 性别 _____ 白金卡卡号 _____

手机 _____ 工作单位 _____ 职位 _____ E-mail _____

账单地址 _____ 账单邮编 _____

一、您对《睿意品辑》的整体评价：_____

A. ★ B. ★★ C. ★★★ D. ★★★★ E. ★★★★★

二、如果工行举办如下客户活动，您愿意参加哪些客户活动：

1. 您是否热爱高尔夫球运动？您的成绩如何：_____

A. 70杆以下 B. 70～80杆 C. 80～90杆 D. 90～100杆 E. 100杆以上

F. 练习场 G. 希望能够有机会学习打球 H. 不打球

2. 您对哪些专题讲座感兴趣（多选答案）：_____

A. 领导艺术 B. 服饰搭配 C. 健康养生

D. 地产风水 E. 摄影讲座 F. 财经投资

3. 您对哪些客户活动感兴趣（多选答案）：_____

A. 生态采摘 B. 马术体验 C. 名表鉴赏 D. 游艇试驾

E. 卡丁车 F. 巧克力制作 G. 话剧音乐会 H. 酒庄品酒会

三、希望您对我们的《睿意品辑》白金卡专刊或白金卡客户活动提出宝贵意见：

信息回馈方式：

请您登录工行北京分行网站（www.bj.icbc.com.cn），进入“信用卡服务”，点击页面左侧的“白金卡客户有奖调查”下载《问卷调查》（电子版）。将填写完整的《问卷调查》（电子版或扫描版）于2013年2月10日前发送至icbc_vip@bj.icbc.com.cn

