

中国工商银行北京市分行

睿意品辑

贵宾专享

Wisdom Newsletter

2013.3 总第十四期

丝绸

绫罗霓裳的东方神韵

女性旅行享乐计

春季养生主义的美饌食肆

二月二龙抬头 从天空到家居的生活智慧

雕漆 最是中國紅

中国工商银行北京市分行

睿意品辑

Wisdom Newsletter

工于至诚 行以致远



同鼓舞 共发展





CENTURION[®]

FROM AMERICAN EXPRESS

工银运通百夫长黑金卡

ICBC American Express[®] Centurion Card



ICBC

中国工商银行





中国工商银行和美国运通携手首度面向中国市场发布“工银运通百夫长黑金卡”。传承自 1999 年英国首发以来十多年服务于世界最富有、要求最为严苛客户群体的丰富经验，以及美国运通同世界顶级酒店、度假村、航空公司、餐厅、私人会所、高尔夫俱乐部以及协议商家的长期深厚合作关系，工银运通百夫长黑金卡“有求必应”的百夫长黑金卡专属礼宾服务为中国会员带来全天候的服务和支持。

非凡全球旅行

国际航空公司优惠

私人飞机礼遇

全球机场贵宾厅礼遇

全球汽车租赁礼遇

豪华旅行贵宾优待

全球精选酒店礼遇

无忧旅行保障和保险

至臻生活礼遇

全球购物礼遇

精选高档餐厅特别礼遇

专享水疗护理优惠

专属私密活动

高级私人会所礼遇

高尔夫特惠礼遇

健康关爱保障

海外留学 / 境外咨询服务优惠

CENTURION®

FROM AMERICAN EXPRESS



工银运通百夫长黑金卡

ICBC American Express® Centurion Card



尊敬的白金卡持卡人：

律回春渐、万象更新。我谨向三年来关注与支持《睿意品辑》杂志的白金卡持卡人表示最真挚的感谢。

三年来，《睿意品辑》着眼于白金卡持卡人的文化生活与消费体验，向持卡人呈现品质生活和信用卡资讯。

该刊秉承脚踏实地、品质前行的办刊初衷，经历两次蜕变，现已成为融知识性、趣味性、可读性于一体的信用卡行业时尚专刊。2013年，《睿意品辑》将以精彩的内容、丰富的资讯引领持卡人体验更丰富的文化生活。祝愿所有关心《睿意品辑》的持卡人幸福安康！

中国工商银行北京市分行
银行卡业务部总经理

A WORD FROM WISDOM NEWSLETTER READERS TO USHER IN 2013 白金卡读者 2013 新年寄语

正是因为有了你们的努力与严谨，我们才能看到《睿意品辑》如今的硕果，在继往开来的2013年里，我由衷地期待《睿意品辑》继续以更高的品质和更高的品位做下去。

——财险公司部门经理 闻女士

我特别喜爱《睿意品辑》里旅游、养生健康、品酒、收藏类等栏目。值此佳节之际，我向杂志的编辑们表示衷心的感谢，祝愿大家在2013年里，心想事成、工作顺利、阖家欢乐！

——出版社总编辑 张先生

《睿意品辑》伴随我走过2012年，衷心感谢杂志为我的生活带来了充实与快乐。在2013年到来之际，我希望杂志主题内容能更加丰富、白金卡客户活动能更加多样，能够符合不同年龄及层次的客户人群。

——私营企业总经理 杨先生

《睿意品辑》是所有银行贵宾专刊中我最喜欢的！覆盖面很广，专刊内容既有生活小常识又有颇具内涵和深度的专题，非常好！在新的一年里，我特别希望能将专刊的发行周期缩短，这样就能更快地看到精彩纷呈的内容了。

——律师 刘先生

《睿意品辑》的白金卡活动让我的生活变得更加丰富多彩。2011年我曾受邀参加在昆明春城湖畔举行的高尔夫赛，并获得净杆冠军。希望2013年能再次获得参赛邀请，谢谢！

——企业客户总经理 尤先生

在这辞旧迎新的美好时刻，我将最诚挚的祝福送给《睿意品辑》杂志。希望杂志能常办常新，内容越来越丰富，活动越来越多。

——中央电视台记者 刘先生

REVIEW
活动回顾

REVIEW
活动回顾



RECALLING THE 2012 ACTIVITIES 丰彩 2012，2013 精彩待续

在刚刚走过的 2012 年，中国工商银行北京分行举办了丰富多彩的信用卡贵宾客户答谢活动，我们衷心希望这些活动能为大家的尊贵生活增添一抹亮色。接下来的 2013 年，我们将会举办更多贴心的专享活动，让工行信用卡为您带来更多便捷、实惠、乐趣。



2月 18日 举办“鸟巢欢乐冰雪季”



3月 8日 在金融街购物中心举办“魅力嘉期”三八妇女节特别活动



8月 4日 在望京蟹岛举办“尚酷体验，速度激情”工银白金卡卡丁车 VIP 专享



8月 5日 在北京瑞吉酒店举办“魅力体验，一世珍藏”工银白金卡私人定制婚礼奢华体验



9月 28日 在首都剧场组织北京人艺 60 周年重点剧目《甲子园》话剧演出



10月 9日 在北京汇源养殖基地举办“走进金秋”蔬菜采摘活动



10月 20日 于亦庄举办北京分行工银信用卡高尔夫比赛。10 月 26 日在乡村国际高尔夫俱乐部举办 2012 工银信用卡高尔夫比赛（北京分站赛）



11月 16日 在国家大剧院举办《迈克尔·蒂尔森·托马斯与旧金山交响乐团音乐会》

工行信用卡 2012 “本月我登场” 积分兑换活动回顾

3 月 生活因女人而美丽
4 月 美丽逃逸 寻找春天
5 月 童趣、梦幻、多彩的探索
6 月 清凉一夏 炫彩换礼
7 月 叱咤奥运风，激情任我行
8 月 快乐暑期，备战开学
9 月 收获金秋
10 月 生活梦工场
11-12 月 2012 岁末总动员

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
Wisdom Newsletter

贵宾专享



06 新年寄语 GREETING 活动回顾 REVIEW

14 国内时事 DOMESTIC EVENTS 国际时事 GLOBAL EVENTS

18 工行新闻 BANK NEWS 工行 179 项科技成果获奖 工行董事长荣膺殊荣 工行托管资产规模近 4 万亿元

20 特稿 COLUMN

“.com 女人”迎接创业最好时机

女性在社交、阅读、轻量游戏、电子商务、工具性小软件等方面的参与度和活跃度都要高于男性，当女性成为主流用户的时候，她们对于互联网的参与，甚至将来参加设计、创业会越来越多，让女性创业者推出原本就面向“自己的群体”的产品和服务，也更加接近终端用户的需求。

22 白金人生 FIGURE

刘同，奋斗青年的逆袭人生

从电视台的小记者到上市传媒公司电视事业部的副总裁，从中文系毕业到畅销书作者，作为 80 后的新锐代表，刘同观点独特、一针见血且不乏幽默。走近刘同，让我们在他曾经迷茫的青春岁月里还原他最真实的一面。

24 封面专题 COVER FEATURE

丝绸 绫罗霓裳的东方神韵

丝绸是世上最神奇的纤维，在世界最古老的六大文明中，只有中国使用丝纤维。丝绸成为中国古老文化的象征，为中华民族的文化织绣出最灿烂的神采，晕染出最绚丽的篇章。当丝绸沿着古丝绸之路传向欧洲，它所带去的不仅仅是一件件华美的服饰、饰品，更是东方古老灿烂的文明。



40 奢华享受 ENJOYLIFE

新贵族的游戏

自古以来，贵族们的生活就同运动息息相关。而对于现在的新贵们而言，传统的贵族运动已经无法满足他们的需要。新贵们重新定义了贵族运动的内涵和外延。

46 旅游 TRAVEL

女性旅行享乐计

假日里，越来越多的女性选择走出家门，走出自己所在的城市去远方看看风景。本期我们精心为您挑选了 9 个适合女性的旅行目的地，耐心读完旅行中的自保知识后，带上精心挑选的行李，快乐出发吧！

56 酒店 HOTEL

商旅途中的花园酒店

在都市里闹中取静，将自然融入酒店空间，使之具有独特的典雅韵味。如此蕴含了园林意境的酒店，为繁忙的您营造了一个简单而理想的居所，构筑出您商旅途中最宁静的“家”。

60 飨宴 FOOD&WINE

春季养生主义的美饌食肆

“春气之应，养生之道”，在中国人的饮食传统里，美食和养生从来都是密不可分的。春天是阳气生发的季节，顺应天时的变化，通过饮食调养阳气以保持身体的健康是不可忽视的养生之道。

天赐甘露 手工精酿

“纯手工”所要传达的是一种态度：酿酒者将酒视为自己的孩子，从葡萄生长到采摘，从酿造到出售，无时无刻不体现出他们精心的呵护。限量生产、资源稀缺、融入了酿酒者的思想，点点滴滴都体现出人们对手工酿酒的热衷与痴迷，也成就了被世人奉为经典的各类酒品。

春季五感养生

冬去春来，万物复苏，自然界呈现出一派生机勃勃的景象。宜顺应阳气自然升发舒畅的特点，充分调动人的五感，以达到养生的目的。

为她选一款贴心座驾

女性对车的喜爱从不亚于男性，只不过她们并不一味追求座驾车型的肌肉感、血脉贲张的速度感，“实用”和“贴心”才是她们的第一诉求，以下这些车型的设计无不契合这两个特性，现在就为她们挑选一款心仪的座驾吧。

二月二龙抬头 从天空到家居的生活智慧

在农耕时代，二月二是一个很重要的节日，这一天人们要遵守的规矩不比元宵节少，只是到了城市快速发展的今天，我们已经淡忘了其中很多内容的意义所在。细细数数二月二这一天要做的事，您会发现每件事都深藏着民间的智慧。

雕漆 最是中国红

红色是中国的吉祥之色、喜庆之色。当雕漆出现在历史舞台时，它那明丽夺目而不艳俗、热烈浓郁而不失润泽、古朴庄重而内蕴沉静的红，瞬间震撼了所有人，成为最能代表中华民族的中国红。其纹饰精美考究、色泽光润、形态典雅，大漆独有的色泽、质感和富有立体感的画面衬托出热烈而沉静的华贵气质，有着震撼人心的艺术效果。



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



信用卡特惠



工行合作商户



《睿意品辑》第14期
信用卡活动信息索引

《丰彩 2012，2013 精彩待续》

2012 年工行信用卡活动回顾

08-09

《丝绸 绫罗霓裳的东方神韵》

工行合作商户：谦祥益、瑞蚨祥

36-37

《新贵族的游戏》

工行合作商户：香山假日商务会所、广泽汇、雁西湖高尔夫俱乐部

43-45

《女性旅行享乐计》

信用卡特惠：工银信用卡春季特惠线路促销

51

信用卡特惠：工银携程卡特惠

55

《商旅途中的花园酒店》

工行合作商户：北京建国饭店

56-59

《春季养生主义的美饌食肆》

信用卡特惠：唐人汇御宴

63

工行合作商户：京兆尹

64

信用卡特惠：餐饮全单 6 折

65

《天赐甘露 手工精酿》

工行合作商户：北京拉斐特城堡酒店、北京波龙堡酒庄

68-69

《春季五感养生》

工行合作商户：易特好食

72

《为她选一款贴心座驾》

信用卡特惠：工银信用卡购车分期付款促销活动

75

其他信用卡优惠

86

DOMESTIC EVENTS 国内时事



雾霾天气警示中国经济需转型

2013 年年初，严重的雾霾天气席卷中国大部分地区。PM2.5 污染主要源于燃烧后的物质，如燃煤、汽车尾气等。以燃煤为主的中国能源结构，以及大量的城市机动车尾气排放直接导致了雾霾天气，其次是高污染企业的废气排放、工业化和城镇化大规模建设的扬尘。级级升高的天气预警，警示着飞速发展的中国经济已经到了必须转型的时候。

有专家建议，中国应从调整能源消费结构入手进行经济结构调整，大力开发利用风能、生物质能等新能源，提高天然气、水电、太阳能等清洁能源的消费比重，控制机动车尾气排放，对于重点污染企业执行更为严格的节能准入标准。



北京对社会公布公共供水水质信息

从 2013 年 1 月 15 日开始，北京公共供水企业通过网络等渠道，公布其供水水质信息，民众可通过相关网站查询有关供水水质信息。公布水质信息的供水企业为北京市自来水集团和各区（县）自来水公司等公共供水企业，并将负责对水质信息的咨询解释工作。

公开的水质信息主要包括管网水水质和出厂水水质两大组成部分。管网水水质的公布内容为浑浊度、消毒剂余量、菌落总数等 7 项指标的最大值、最小值；公布周期为每季度公布一次；时间为每年每季度第一个月的 15 日前公布上一季度的水质检测结果。

出厂水水质的公布内容为 42 项常规指标每季度检测结果的最大值、最小值。此外，每年 1 月 15 日之前，还将公布上一年度出厂水的全部 106 项指标的检测结果。



中国新增货币供应占全球近半

全球货币的泛滥，已到了十分严重的地步。而在这股货币超发洪流中，中国也已成长为流动性“巨人”。从存量上看，截至 2012 年年末，中国 M2 余额达到人民币 97.42 万亿元，居世界第一，接近全球货币供应总量的四分之一。全球范围来看，在新增的货币供应量上，中国已连续 4 年贡献约一半。

中国在经济货币化提高的过程中埋下了不少隐患。具体表现形式有经济领域泡沫资产存在、运营效率低及落后产能过多、贫富差距越来越大、房价与物价调控陷入两难、经济体制结构改革阵痛等。2012 年中国央行已采取稳健的货币政策。但现实看来，此前流动性泛滥加之超预期宽松货币政策影响下，2013 年的通胀风险仍在不断提升，这也将增加物价调控的难度。



国家邮政局出台快递新规最高罚 3 万

日前，国家邮政局新修订的《快递市场管理办法》于 3 月 1 日施行。新《办法》对快件赔偿有了明确规定，不再以 3 倍资费作为赔偿上限，并抬高了服务门槛。新《办法》明确规定，快递企业分拣作业时不得野蛮分拣，严禁抛扔、踩踏或者以其他方式毁损快件，否则将被邮政管理部门处 3 万元以下罚款。

对于新《办法》，国内某知名快递企业负责人表示，国内快递业正处于高速发展期，但由于暴力分拣、监守自盗、私卖信息、快件损坏丢失维权难等问题，让快递业始终处于社会舆论的风口浪尖之上。此时推出新《办法》有助于加速快递企业改革，使快递业从粗放型发展向集约化转型，从价格竞争向服务竞争转型。



我国进口大米增长引发担忧

据海关最新统计，2012 年我国进口大米 231.6 万吨，同比增 3.1 倍，为 2000 年以来最高值。农业部有关负责人表示，我国大米市场供应充裕，2012 年进口增加主要是国内外价差较大所致，大米进口增加但数量有限，不会改变我国大米供给基本平衡的局面，更不会危及世界粮食安全。

随着人民币升值和国内米价稳步上涨，2012 年我国大米价格开始高于越南、巴基斯坦等国，进口米价格优势凸显。尽管 2012 年我国大米进口增加，但由于进口量在国际稻米贸易中占比小，在我国大米生产和消费总量中占比小，决定了我国大米进口既不会对全球粮食市场运行产生明显影响，也不会改变我国稻米供需基本平衡的局面。2013 年，农业部将继续开展粮食稳定增产行动。



GLOBAL EVENTS 国际时事

印度上调黄金进口税

全球最大的黄金消费国印度近期宣布，再次上调从黄金现货到合金锭及矿石产品的进口税，以压缩该国的经常账赤字。印度是黄金的最大买家，印度央行统计称，该国经常账赤字的 80% 左右是源于黄金相关的进口。根据印度政府的声明，为遏制国内黄金需求，缩小本国经常项目赤字，该国将把黄金进口税从 4% 上调至 6%。政府同时将铂金进口税从 4% 提高至 6%。此外，政府还宣布把金银合金锭及矿石进口税税率从 2% 提高至 5%。

一些市场人士担心，印度的政策可能对国际金价带来影响。截至 2012 年，国际金价这轮上涨已创纪录地持续了 12 年。不过，也有不少业内人士指出，贸易商的提前进口以及强大的刚性需求，可能令印度提高进口税的负面影响减弱。



德国将中断与华反伪钞合作

在伪钞日益猖獗的今天，中国和德国进行反伪钞合作势在必行。不过，德意志联邦银行日前却单方面表示，未来将中断与中国在这方面的合作。据报道，德意志联邦银行发言人表示，未来该行将不再邀请中国和越南的代表参加反伪钞研讨会。以后，德方也不会向中方启动相关咨询项目。原因是在中越这两个国家，情节严重的伪钞制造者可能会被处以死刑。

之前，德中银行在这方面的合作比较频繁。2012 年夏天，中国国内一名造伪钞的男子被判死刑后，“大赦国际”、“人权观察”等西方组织对德意志联邦银行提出强烈批评。在压力下，德意志联邦银行作出决定，并书面承诺将紧跟政府外交政策路线，在选择合作伙伴时对人权给予更多重视。凡对造伪钞者可判死刑的国家，一律不与其展开反伪钞合作。



《蒙娜丽莎的微笑》影像将被送往月球

美国航天局日前利用激光束将名画《蒙娜丽莎的微笑》传输到绕月飞行的“月球勘测轨道飞行器”上，这是人类首次利用激光在星际间进行图像数据传输。这幅名画首先被数字编码，分解为 152×200 个像素；然后每个像素都变为激光脉冲，从美国航天局位于马里兰州的戈达德航天中心发出，传输到近 24 万英里（约 38 万公里）外的“月球勘测轨道飞行器”上，数据传输速率约为 300 比特/秒。“月球勘测轨道飞行器”上的仪器在接收到激光脉冲后重建图像，并通过传统的无线电系统再将图像传回地球，从而验证激光传输成功。



美国银行将立“生前遗嘱”

目前，市场正对全球监管当局所推行的改革成效深表担忧，美国监管当局已经向银行发出警告，不要天真地认为各国会合作来避免金融企业的倒闭。要求这些银行着手准备“生前遗嘱”，旨在确保在日后类似于雷曼兄弟倒闭的事件出现时，银行能够更为有序地关闭业务，从而不会对市场造成太大的冲击。

新版本的“生前遗嘱”，即所谓的解决方案将在今年夏季最终敲定。美联储和美国联邦存款保险公司早前已经向各大银行表示，不会像 2012 年推行的首轮计划那样采取更多的举措，也不应该指望监管当局会向其提供过多的帮助。



欧洲使高招地铁抓逃票

欧洲火车站、公交站基本都是开放式的，许多地铁站甚至没有闸机，自动检票机就在站台的入口处或者车厢内，乘客完全凭自觉检票进站。这样进站效率是高了，但也给了逃票者可乘之机。在欧洲逃票风险不小，不但可能收到高额罚单，甚至会接到法院传票，更糟糕的是诚信档案会留下污点。

相当于票价数十倍的罚款是欧洲各国应对逃票最直接的办法，德国罚款额度为 40 欧元，比利时为 80 欧元，西班牙高达 100 欧元。这还仅是初犯，如果第二次被抓，罚款将成倍增加。近年来，比利时法律对“惯犯”更出台了新规定，第三次逃票被抓将收到法院传票。在一些国家，逃票更是个人诚信的缺失。在德国、法国和奥地利，乘客一旦被抽查发现有逃票行为，不但要交上罚款，其行为还将被记录在诚信档案中，将在信贷、求职、创业等方面遭遇障碍和阻力。



土耳其欲造世界最大机场

土耳其交通部部长耶德里姆近期宣布，该国计划在伊斯坦布尔建造世界最大的机场，预计耗资超过 70 亿欧元，竣工后每年可运送旅客 1.5 亿人次。

据介绍，这将是伊斯坦布尔第三座机场，占地 7700 万平方米，位于伊斯坦布尔欧洲部分黑海沿岸。规划有 6 条跑道，“满负荷运转情况下，旅客运送能力将是全球第一。”机场将分 4 个阶段建成，第一阶段将在 2017 年投入使用。最终建成后每年旅客吞吐量将达 1.5 亿人次，是德国最大机场法兰克福机场的 3 倍。土耳其官方报纸还刊登了该项目的招标广告，截止日期是 5 月 3 日。



BANK EVENTS

工行新闻

工行 179 项科技成果获奖

近日，在由中国人民银行举办的 2012 年度银行科技发展奖评选中，中国工商银行参评的 9 项科技成果凭借出众的研发水平和较强的实际应用性，全部获评银行科技发展奖。其中，两个项目获得一等奖，7 个项目获二等奖。自 2000 年以来，工行共有 179 项科技成果获得人民银行科技发展奖，是国内获奖成果最多、获奖等级最高的银行业金融机构，充分显示出了领先同业的科技创新研发能力。

工行一直坚持基于客户需求，实施科技引领发展战略，大力推进金融科技创新研发，加速推动自主创新成果在业务及服务领域的转化应用，有力地推动了银行风险管理的加强、产品创新能力的提升和服务优化进程的加速，成功实现了金融科技优势向业务发展动力和客户服务能力的有效转化，也为工行更好地服务经济社会奠定了坚实的基础。



工行托管资产规模近 4 万亿元

截至 2012 年末，工行托管资产净值达 3.96 万亿元，较上年末增长 12%，连续 15 年居国内同业首位。工行托管的证券投资基金、企业年金基金和保险资产等各类核心业务均保持稳定增长，客户数量、托管规模等指标继续稳居国内同业首位，进一步巩固了中国第一托管银行的市场地位。

为提升托管服务水平，工行在国内率先推出了绩效评估、风险管理等增值托管服务。2012 年，工行还完成了托管服务流程一体化改造项目，实现了从境内到境外、从前台销售到后台营运的全流程优化。同时，工行的托管服务网络也实现了从总部到全国、从本地托管向全球托管的服务渠道延伸，逐步搭建起由总行、区域中心、本地托管人组成的全球托管三层构架体系，可以迅速响应客户跨时区、跨市场的全球托管服务需求。



工行银行卡消费额大幅增长

如今，刷银行卡越来越多地取代了传统的现金支付，成为社会公众日常消费的首选支付方式。据了解，目前我国银行卡的发卡总量已接近 35 亿张，全社会消费品零售总额中有约 46% 是用银行卡支付的，而在北京、上海等一些大城市这一比例早已超过了 50%，成为消费支付的主力军。2012 年，工商银行的客户使用银行卡支付的消费金额达到 4.13 万亿元，比上年度增长了 30%，继续成为国内消费金额最大的银行卡。其中工行芯片银行卡的消费额达到了 8724 亿元，比上年度大幅增长了 163%。

对于商业银行来说，在银行卡普及率不断提高的背景下，用卡环境和服务水准的提升就成为促进银行卡消费增长的关键。对此，工行紧密结合刷卡消费时代的客户需求，积极从发展分期付款业务、优化用卡环境、丰富产品功能、优化用卡服务等方面着手，持续提升银行卡服务的品质、效率和适应性，不断满足客户便利消费和便捷支付的需求，有效促进了居民消费的增长。

工行董事长荣膺殊荣

近日，中国上市公司海外高峰论坛暨中国证券“金紫荆奖”颁奖典礼在香港举行，中国工商银行姜建清董事长荣获“最具影响力上市公司领袖奖”。今年“金紫荆奖”以知名证券机构权威数据为依据，采用专家评审与网上投票相结合的方式，评选出近年来特色突出、成就较大的上市公司和管理者，作为中国大资本时代的重要标志。中国工商银行姜建清董事长凭借在业界卓越的领袖智慧和突出的领导能力，在众多上市公司领导人中脱颖而出，荣膺“最具影响力上市公司领袖”奖。工行作为 10 个获奖单位中唯一的银行类企业，也表明姜建清董事长及工商银行在国内外享有的行业领袖地位和广泛影响力。



工行力推网售火车票电子支付

自 2011 年 6 月 11 日我国第一张网售铁路客票通过中国工商银行网上银行成功支付并顺利出票以来，这种新型的购票支付方式被众多旅客所接受。近年来，工行不断扩充和优化移动金融服务的内容和形式，积极促进电子化金融服务在新兴移动载体和高科技平台上的延伸和推广。截至 2012 年年末，通过工行互联网售票支付系统成功支付的交易金额达 78.5 亿元，累计支付笔数近 4381 万笔，网售火车票业务支付占比在同业中居首。

今后，工行将继续创新互联网售票支付系统，推出智能手机客户端支付服务，全面支持使用安卓系统的各类品牌手机以及 iPhone 系列手机用户的购票操作，为多元化电子金融服务开辟一个重要的客户服务渠道，更好地满足客户电子化购票出行需求。



工行优化 ATM 服务推动便捷金融

近年来，中国工商银行积极响应客户的金融服务需求，大力普及和推广自动柜员机（ATM）等自助服务方式，持续加大 ATM 的投放力度，并从优化设备功能、加强运营管理和机具维护等方面下功夫，努力为客户提供安全方便快捷的金融服务。截至 2012 年年末，工行投入运营的 ATM 数量已超过 6.6 万台。同时，2012 年客户通过 ATM 完成的交易量达到 65.3 亿笔，较上年增长 26%；总交易金额达 6.7 万亿元，较上年增长 40%；ATM 的单台日均交易笔数超过 300 笔，单台日均交易金额超过 30 万元。

现在，工商银行的自动柜员机在存款、取款、转账汇款、查询余额等现金金融功能的基础上，还可以缴纳水、电、燃气、通信、交通罚款等一系列费用，以及公积金查询、外卡取现、电子现金交易等非现金功能应用，服务范围覆盖百姓生活的方方面面。

工行北京分行 推出个人网银智能表购电

近日，中国工商银行北京市分行与北京市电力公司合作，配合阶梯电价改造工作，推出了个人网上银行智能表购电业务。至此，工行电子银行渠道可满足北京地区电力公司客户全部类型电表购电需求。

据了解，工行网上银行该购电方式已覆盖网络表、卡表、电费交费单等形式的代售电业务。网上购电省去了客户携带现金，以及到电力营业厅或银行网点购电的麻烦。客户只需开通工行个人网上银行即可随时随地通过登录网银完成购电。个人网银智能表购电业务解决了北京市居民办理购电、查询明细及打印发票操作繁琐、花费时间长的问题，切实为百姓提供了方便，践行了工行服务社会、服务百姓的社会责任。

工行创新推出 短信银行客户端服务

中国工商银行近期在国内银行中率先推出的手机短信银行客户端，可以支持使用安卓系统的各类品牌的手机以及 iPhone 系列手机。工行客户端目前设有账户查询、转账支付、工银信使、金融信息、客户设置、热点功能、信用卡服务等 9 大功能模块，为客户提供业务咨询、账务查询、业务定制和金融交易等全面的移动金融服务。短信银行客户端的下载和使用也十分简便，客户可在苹果网上商店和谷歌电子市场中通过搜索“工商银行”、“短信银行”、“ICBC”、“金融@家”等关键字查找并免费下载，也可直接通过工行手机银行移动生活中的“短信银行”功能获取便捷服务。

TO MEET THE ARRIVAL OF “.COM WOMEN”

“.com 女人” 迎接创业最好时机

文 / 蔡佩爽

女性在社交、阅读、轻量游戏、电子商务、工具性小软件等方面的参与度和活跃度都要高于男性，当女性成为主流用户的时候，她们对于互联网的参与，甚至将来参加设计、创业会越来越多，让女性创业者推出原本就面向“自己的群体”的产品和服务，也更加接近终端用户的需求。



把握细节，女性是最好的产品经理

“对任何一家公司而言，大部分的产品开发已经不存在重大的技术问题，而产品本身的设计、定位和用户体验，反而成了吸引用户的核心。在这个基础上，女性创业者自身的优势也就发挥出来了。女性的思维更加细腻、感性，也更加注重对细节的把握，而所有这些特质都是在产品设计和用户体验上不可或缺的素质。”曾任世纪佳缘 CEO 的龚海燕这样总结成功的经验，她认为，女性是最好的产品经理。

无独有偶，掌管雅虎半年有余的梅耶尔被华尔街评价为“表现惊艳”。她们被称为“.com 女人”，仿佛一夜之间，互联网就成了成千上万的女人们展示自己职业优势的舞台，越来越多的风险投资资金流

入了女性主持的网络公司。据统计，美国以风险基金作为后盾的网络公司中，有 6% 是由女性做掌门人。同时，在 45% 的这类公司中，妇女稳居高级管理层。与此形成对比的是，在财富 500 强公司中，女子进入高级管理层的比例只有 3.8%。

在互联网的时代，世界开始变得越来越平坦，性别在这里面也变得越来越没有差异。一些创业者说，今天可能是史无前例让女性和男性可以站在同样一个起跑点上，大家同台竞技的时代。与传统行业相比，互联网有哪些更适合女性创业的特点？为什么说女性是天然的产品经理、天然的用户体验师？在互联网领域，女性创业者相较于男性创业者的优势是什么？女性创业者崛起的背后又有着怎样的时势推手？

技术门槛降低，女性更贴近用户需求

在互联网创业的第一轮热潮中，所有的创业者都是技术出身，而女性在技术这一块相对弱势。不同的是，在移动互联网时代，社交、应用、读图、多点交互却成了重要趋势。技术门槛降低了，让更多富有才华的女性从业者跨入门槛，并进入运营、市场、设计等关键岗位，从而实现自身的理想和价值。

另一方面，女性在社交、阅读、轻量游戏、电子商务、工具性小软件等方面的参与度和活跃度都要高于男性。大部分的女性都有所谓的闺密，也乐于吐槽，分享各种生活中的点滴，正是这一原因，使得女性成为社交网站以及各种轻量的社交游戏的中坚力量。而大部分的女性都爱逛街、爱购物、爱比价，将这种爱好从线下搬到线上的商城、团购网，也是一个自然的过渡。女性也偏爱阅读、操作各种简易又实用的小软件，这些活动不怎么费力，很符合女性的心理定位。

当女性成为主流用户的时候，这些女性对于互联网的参与，甚至将来参加设计、创业会越来越多。在这些热门领域中，让女性创业者推出原本就面向“自己的群体”的产品和服务，实际上也更加接近终端用户的需求。男性在设计时的技术味会比较重，倾向于囊括所有酷的、炫的功能；而女性似乎对技术并不感冒，在设计时更加追求实用性和美观性。

一名负责淘宝页面产品推荐的女性介绍，她会根据买家的个人信息和交易信息去推断买家的星座、买家可能的所在地、买家是给自己买礼物还是给别人买礼物，并依此在内容的推荐上做一些调整。而在她的男性同事看来，关注这些细节实际很“八卦”，

在互联网的时代，世界开始变得越来越平坦，性别在这里面也变得越来越没有差异。一些创业者说，今天可能是史无前例让女性和男性可以站在同样一个起跑点上，大家同台竞技的时代。

或许参考价值也不大，而这或许就是女性和男性在思维和看法上的不同。创新工场首席运营官陶宁分析，无论是创业者还是开发者，包括用户体验师都是男性居多，这也是所有产品用户体验不那么完美的原因。

“大家看创业者看得非常简单，你的产品是什么、你的理想是什么、你的技术能力有多强、运营能力有多强等，至于你是男是女，刚开始即使有所偏见，当你展示你的东西的时候，如果是一个理性、聪明的投资人这些事情早就忘记了，如果他真的以男女来区别，他肯定不是一个成功的投资人。”先后创办了卓越网、敦煌网等电商网站的王树彤说，她也是“.com 女人”的代表之一。

步伐稳健，女性创业者更加务实

金融危机时，金融市场崩溃，冰岛整个国家差点被卖掉，在男性一统天下的金融领域，只有一位女性金融家领导的公司毫发无损。她是海拉·托马斯多特，面对怎样规避、控制风险的问题时，她回答：“很简单，我很诚实，我实话实说，我不会因为要追求规模速度就超出我所能控制的范围。我非常务实，就是这一点能够让企业非常坚实踏实地往前去。”在强调规模、速度的互联网世界，女性的韧性和稳健显得尤为可贵，她们在浮躁的互联网世界更能执着坚定地朝着梦想前进。

互联网除了降低创业的门槛之外，还创造了一个信息高度对称的世界。王树彤曾分享自己的感受：“一个女企业家抱怨说，我们去商学院进修，同班同学里面很多的男性就迅速组建了一个圈子，这个圈子有经商、投资、从政、学术界的，他们经常聚在一起

娱乐，分享商业信息，互相之间介绍朋友，他们不带我玩，让我有一种被拒之门外的感觉，如果进不到这个圈子，确实会让很多的商机流失。”但是在网络上你可以随时随地、每分每秒地捕捉到市场的信息，卖家和买家可以很自发地形成他们的圈子，分享这个领域的心得，让信息对称起来。

即便有种种优势，女性创业者依然有很多难点需要克服。比如投资界对女性创业者的天然偏见和质疑。目前投资界人士主要还是以男性为主，他们与女性创业者之间存在天然的思想鸿沟，两者很难建立信任感。而且，投资人普遍认为女性创业者在遇到挫折时更容易放弃项目。因此虽然业内没有对被投资人的性别做明确要求，但通常来说，投资人很少会选择投资女性创业者。

另外还有家庭和社会的压力。女性创业者的整个社会角色比男性创业者要复杂得多，需要相夫教子、赡养老人，她们很多时候都是在牺牲自我，这种家庭责任感有的时候也会变成创业时的无力感。在中国传统“男主外，女主内”的道德体制下，女性创业者往往要比男性创业者承受更多的非议。

这些弱势让她们在融资方面、在招聘团队方面、在刚开始起步方面会有很多压力。创业常常不是彰显你的优点，反而是放大了缺点，所以对能力的挑战极大。女性由于未知数很多、责任很多，作为妻子、作为爱人、作为母亲很多角色，精力没有男孩子那么专注。即便存在种种的门槛和困难，互联网仍然是以产品为导向，不分男女性别，谁的产品做得好，获得用户的认可，谁就有立足的机会。相信会有越来越多的女性愿意实现自己的价值。

YESTERDAY ONCE MORE

刘同，奋斗青年的逆袭人生

文 / 卢虹 图 / 刘同

从电视台的小记者到上市传媒公司电视事业部的副总裁，
从中文系毕业到畅销书作者，作为 80 后的新锐代表，刘同观点独特、一针见血且不乏幽默。
走近刘同，让我们在他曾经迷茫的青春岁月里还原他最真实的一面。



刘同

现任光线传媒资讯事业部副总裁, 历任《娱乐现场》、《最佳现场》、《娱乐任我行》等多档王牌娱乐节目总监。中国新生代作家, 青春哲理小说代表性人物, 出版文学作品《谁的青春不迷茫》及《五十米深蓝》、《美丽最少年》、《离爱》等多部畅销小说, 同时著有《这么说说你就被灭了》、《职场急诊室——谁没一点病》等职场励志畅销书, 并为多家杂志撰写专栏。

80 后传媒人的梦想

作为 80 后，刘同制作电视节目、出书、担任电视节目的嘉宾。能如此游刃有余地诠释好每一个角色，这在同龄人眼里似乎有些不可思议，然而对刘同来说能取得这些成绩，少不了笃定的坚持与不懈的努力。“如果一直坚信一件事情,并且付诸行动,就一定会梦想成真。”

“当我 20 岁出头的时候，看到不少同学混得比我好、工资比我高，而我周围做电视的同伴们，都觉得做电视凄苦，纷纷开始转行。那时我也曾有过动摇，但当我坚持到今天，我发现对自己的未来特别有安全感。”

刘同认为真正的铁饭碗不是一个人在一个地方吃一辈子的饭，而是不管这个人去什么地方都可以一辈子吃饭。因此，在实现梦想的过程中，最重要的是不着急、不慌张，坚持到底。到了合适的年纪、有了合适的机会，生活一定会给予你想要的。

在传媒界打拼多年，刘同的梦想是希望自己做的节目能让更多的人看到，在行业里取得好的口碑，树立起好的品牌。“从我开始做节目，我就特别希望做一档能感动很多人的节目。但直到今天这个梦想还未真正实现。因此，我还得继续努力。”

心在一起就能战胜一切

初入职场时，刘同听到不少负面的评价，有人说他做事奇怪，有人说他太在乎结果。那时，他曾不厌其烦地向别人解释，时间和精力了不少，但效果不明显。最终，他明白了：“说相信你的人不需要你解释，不相信你的人怎么解释也没有用。”于是，他告诉自己，最重要的是让自己变强。“当你的工作越做越好，你带领的团队越来越好，领导越来越认可你的时候，很多人就会慢慢了解你，开始觉得你真的不错。其实，大家都是放大镜，当有人放大你不好的时候，同样

会有人放大你的好，当称赞你的人越来越多，你自然也就不需要害怕了。”

刘同拥有一个“好到无法分开”的团队。刚组建时，大家平均年龄不足 26 岁，都是刚开始做电视节目的新人，但刘同明白这个团队是能跟他一起创造价值的，也是对他真正重要的。他特别在乎自己和团队成员之间的关系，在他看来，只要这些人的心在一起，就能够战胜一切。“我喜欢平等的沟通方式，完全对事不对人。团队里的每个人都要先把无谓的自尊和所谓的面子放下来,这个团队才会变得更好。如果我错了，我能在第一时间认错，这是减少内耗最好的方式。如果你说服不了我，我就会说服你。”融洽的工作氛围让他们彼此取得了信任,共同收获了很多在业内被人称道的成绩。其中，《最佳现场》连续两年在北京娱乐节目市场的占有率问鼎。

像呼吸一样写作

中文系毕业的刘同酷爱写作，写作对他来说已经变得如同呼吸一般，“当一件事自然而然地成为你的生理反应时，你就不会刻意地考虑它的存在了。”他每隔两三天就会把近期最有感触的话、最有感触的细节、最有感触的句子和最有感触的问题都记录下来。“我必须拥有一件能证明我实实在在存在过的东西，而记录正好能让我记住曾经发生过的事情。”这些文字表达了他对某些事情的判断和结论，若再遇到类似的问题，他就能直接从这里找到答案。

当第一本小说《五十米深蓝》问世，刘同创作的步伐愈加坚定。从《美丽最少年》到《离爱》、《骑着蚂蚁看海的少年》，虽然都是通过想象获取灵感，却让他保持

了对文字特有的敏感度，始终拥有创作的激情。而《职场急诊室——谁没一点病》、《这么说说你就被灭了》等职场系列的书籍，则与他的生活息息相关，根据真实事件撰写而成，极具真实的力量。

“我特别喜欢作家刘亮程，他曾是连小学都没毕业的农机院管理员,现在被誉为‘乡村哲学家’。他所写的散文全都是关于他生活的那个村落的细节。当你阅读他的作品时，你会觉得世界变得无比安静，会觉得在这个世界上生命才是最重要的，会深切感受到文字巨大的力量。”刘同也会尝试用简单、纯净的方式写作，让自己安静下来，寻求心灵上的平衡。

谁的青春不迷茫

写作是忠于自己的一种方式，也是让同类能找到彼此的方式。“这些年，我一直在试着了解：了解这个世界，了解更完整的自己。”刘同的新作《谁的青春不迷茫》回顾了他北漂十年的心路历程，是今日与往昔最真挚的对答。书籍上市三周销量突破 30 万册，书中的文字让编辑团队哭到泪崩、笑到飙泪，“编辑们在看完书后，会觉得那个说话犀利、一针见血，甚至有点儿歹毒的刘同，原来也有过迷茫、挣扎的曾经。”

现在有不少人总把别人的目标当作是大众的目标，再把大众的目标变为社会的目标，再把社会的目标变为自己终身为之奋斗的目标。在奋斗的过程中，唯一参考的标准不是对或者错，而是别人，别人在做什么，我才做什么。其实，每个人都有自己的闪光点，每个人的成功都有适合自己

的路，不能一味地照着别人的路去走。“如果看这本书的时候是抱着寻找答案的心态和目的，那么你就错了，因为你从我书里找的答案，不是你的公式能算出来的。”

刘同说，整本书讲述的其实是如何说服自己的过程，如何让自己变得越来越能够体谅自己，越来越能够给自己更多的正能量。“谁的青春不迷茫，其实我们都一样。”认清过去，才能更好地前行。

正能量生活“坦白讲”

刘同认为自己是一个比较乐观的人。对于现在的生活他很满意也很知足，“至今我做的事情都是自己感兴趣的。有人说，‘自由不是你想干吗就干吗，而是不想干吗就不干吗。’现在，我不仅可以对自己说‘不’，也可以对别人说‘不’，所以我过得很开心、很快乐。”

在刘同的生活中，还有一位至关重要的伙伴——爱宠“刘同喜”。可爱的小狗让刘同的生活充满牵挂，“我以前加班会加到很晚，没有正常的作息，自从有了它后，我的生活变得规律了。每当我在外面忙碌时，心里总会惦记着回家照顾它。”当刘同回家后，“刘同喜”常常会守在他身旁，“我很喜欢跟它聊天，并给它拍照，再发到同喜的微博上，配上一些文字，当作是它对我的回应。”

回忆 2012 年的点点滴滴，刘同意识到真诚的力量是伟大的，真诚地待人做事让他收获了很多。2013 年，他在《最佳现场》开设了一个脱口秀的板块《坦白讲》，“我希望能够用不同形式把好的节目呈现给观众，把‘坦白讲’这三个字做得越来越好。”

THE CHARM OF ORIENTAL SILK

丝绸 绫罗霓裳的东方神韵

策划／本刊编辑部 文／王茜、卢虹

丝绸是世上最神奇的纤维，在世界最古老的六大文明中，只有中国使用丝纤维。丝绸成为中国古老文化的象征，为中华民族的文化织绣出最灿烂的神采，晕染出最绚丽的篇章。当丝绸沿着古丝绸之路传向欧洲，它所带去的不仅仅是一件件华美的服饰、饰品，更是东方古老灿烂的文明。





那些关于丝绸的美丽传说

中国是世界上最早驯育野蚕并缫丝织绸的国家。栽桑养蚕、春蚕吐丝，才有了丝绸的华贵与美丽。无论是文献记载，还是出土实物，甚至是各地广为流传的神话传说，都揭示了中国养蚕织丝的悠久历史。中国人的蚕神崇拜具有数千年的历史，数千年来有关蚕神的神话传说绵绵不绝，而且蚕神众多，各地正宗的蚕神不下 10 种。有关丝绸文化的歌谣、谚语、方言俗语，积淀着浓郁的民俗色彩。



传说一：嫫祖栽桑养蚕

有一次嫫祖在野桑林里喝水，树上有野蚕茧落下掉入了水碗，用树枝挑捞时钩出了蚕丝，而且连绵不断、愈抽愈长，嫫祖便用它来纺线织衣，并开始驯育野蚕。后人为了纪念嫫祖衣被天下、福泽万民的功绩，尊称她为“先蚕娘娘”，为之建祠祭拜。早在西周时期（公元前 1046 年 - 公元前 771 年），祭祀先蚕之礼就已开始，此后历朝历代循而未改，皇后要亲自栽桑养蚕以示榜样。1949 年以前，在很多蚕区能够看到一些与先蚕祠近似的蚕神庙，供奉着“先蚕”嫫祖。在当代中国，仍有许多地方会举办嫫祖文化节以示纪念。

传说二：轩辕黄帝造织机

在苏州的祥符寺巷也有一座嫫祖庙，是苏州丝织业祭奠祖师轩辕黄帝（公元前 2697 - 公元前 2599 年）的地方。在苏州的民间传说中，轩辕黄帝的小女儿被民间蚕农亲切地称为“三姑娘”。传说轩辕黄帝在天庭十二神兽的帮助下，发明了织丝的织机，又从三姑娘梳头的篦子上得到启发而发明了箱篦，使经线在织造过程中不再被割断。

传说三：“马头娘”的故事

相传帝啖高辛氏时，蜀中某女之父被人掠去，只剩所骑白马返回。其母伤心至极，发誓说：谁只要能将其夫救得生还，就把女儿嫁给他！白马闻言仰天长啸，挣脱缰绳疾驰而去。几天后，白马载着其父返回家中。其母见此反悔，不再提及嫁女之事。从此白马整日嘶鸣不止，不思饮食。其父见状，取箭将马射杀，并把马皮剥下晾在院子里。但那马皮突然飞起将姑娘卷走，不知去向……数日后，家人在一棵树上找到了姑娘，但见那马皮还紧紧包裹着她，而头已经变成了马头的模样，正伏在树枝上吐丝缠绕自己。家人将其从树上取回饲养，养蚕吐丝结茧缫丝的历史从此开始。由于这种虫子总是吐丝缠绕自己，人们就把它叫作“蚕（缠）”；又因为姑娘是在树上丧失生命的，大家就把这种树叫“桑（丧）”。后世人们为感激小姑娘为人们带来了丝绸锦衣，把她尊为蚕神，称为“马头娘”或“马头神”，在江南地区人们还称她为“蚕花娘娘”、“马鸣王菩萨”。



寻觅丝绸起源的印迹

1927 年山西夏县西阴村仰韶文化遗址中出土的半个人工切割下来的蚕茧，被确认为中国丝绸发展史中的重要实物证据；1960 年江苏省吴县梅堰遗址出土了绘有“蚕纹”的黑陶；1980 年河北省正定县南杨庄仰韶文化遗址中出土了 2 件陶蚕蛹；1984 年河南荥阳青台村仰韶文化遗址出土的丝织物残片距今 5630 年，是至今黄河流域发现最早的丝织品；1958 年浙江湖州吴兴钱山漾新石器时代遗址出土了一批距今 4750 年的丝 83 线、丝带和平纹绸片，据此推断当时可能已有原始的织机。

考古成果揭示了早在新石器时代中期，黄河和长江流域的古代居民就开始养蚕、取丝、织绸了。仰韶文化半坡时代的陶器底部打印有丝绸的印迹，说明丝绸已有 5000 ～ 6000 年的历史。

丝绸品种

丝绸中最华贵精美的产品要数锦和绣。战国中期的“舞人动物纹锦”、东汉的“五星出东方利中国”锦、唐代的纬锦、花鸟纹锦、宋代的宋锦、元代的织金锦、明代的云锦以及清代的漳缎及漳绒等织物都是华丽高贵的丝织品。

- 按不同组织可分为 15 大类：綾、罗、绸、缎、绢、纺、绉、纱、绒、绡、锦、呢、葛、绀、绛。
- 按原料和组织方式分为：真丝绸、人丝绸、合纤绸、交织绸。
- 按用途分类：服用绸、装饰用绸、工业用绸、医疗用绸。
- 按加工方法分类：机织绸、针织绸、无缫织绸。
- 按绸面表现及染色等分类：提花绸、印花绸、染色绸、扎染绸。
- 按工艺分类：坯绸、练白绸、漂白绸、熟绸、闪色绸。



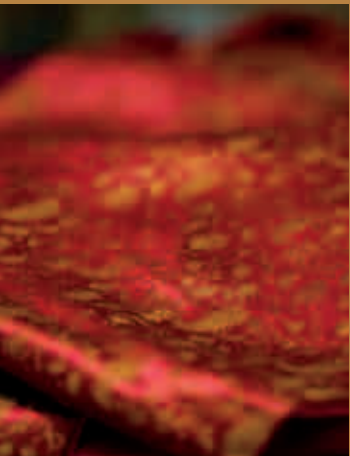


COVER FEATURE
封面专题



丝绸故乡

我国丝绸产地，与蚕丝产地基本一致。长江中下游太湖流域为我国最大的丝绸产地，产量占全国一半。主要集中于苏州、杭州、湖州，称为三大绸市。其次有绍兴、南京、嘉兴、镇江和常州等。四川盆地是我国第二大丝绸产区，生丝产量仅次于浙江。第三大丝绸产区在珠江三角洲，以纱绸为主。被称为三大名锦的古代四川蜀锦、苏州宋锦、南京云锦是丝织品中的优秀代表，至今在世界上仍享有很高声誉。



丝绸文化的影响

丝绸文化在汉字的产生、发展中起到了很大作用。《说文解字》中收录篆文 9353 字，其中含“纟”部的，共有 248 字，约占其篆文总数的 3%。汉语中还有大量与这些字相关的词语，如桑蚕、桑麻、桑梓、蚕种、缣丝、纺丝、丝绸之路、帛画、玉帛、财帛等。这些词语大多与蚕丝业生产有着紧密的联系。此外，还有许多与丝绸文化有关的成语和典故，如作茧自缚、锦囊妙计、衣锦夜行、衣锦还乡等。

同时，在历代的文学作品中也有大量与丝绸文化有关的诗词歌赋。如战国时期思想家荀况的《蚕赋》、汉代乐府《孔雀东南飞》和《陌上桑》、杜甫的《白丝行》、白居易的《红线毯》、刘禹锡的《浪淘沙·锦》、李绛的《省试恩赐耆老布帛》等。

此外，丝绸文化中蕴含着浓郁的民俗色彩。中国人的许多习俗都被打上了丝绸文化的烙印。如蚕乡人的习俗中所提到的催生礼、讨蚕花；中原地区在一年收完蚕花以后，还要到庙里谢蚕神，祈求来年蚕业丰收；在江苏蚕区，乡间妇女有祈蚕丰收的祭祀；浙江湖州 3 月要表演“蚕花鼓”，蚕期要拜蚕花五圣；安徽潞安在上元节要蒸面茧祭祀蚕姑等。

传承千年的丝绸文化

随着时间的推移，丝绸慢慢渗透到历代社会的各个方面，对人民生活产生了重大影响，从而逐渐形成具有独特风格的中国丝绸文化。丝绸文化伴随着蚕丝业的发展而发展，它以独特的风格成为世界民族文化宝库中的精华，伴随着文化的传承而不断发展。

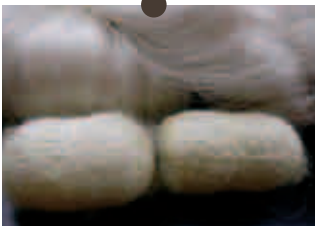


萌生期

氏族社会时期是丝绸文化的萌生期。野蚕被驯化成家蚕，人们开始利用蚕丝，与蚕丝生产相关的技术和工具也大量出现，与此同时产生了图腾崇拜等精神活动。

成熟期

夏、商、周时期是丝绸文化的成熟期。丝绸生产已经初具规模，具有较高的工艺水平，有了复杂的织机和织造手艺。几乎所有的地方都能生产丝绸，丝绸的花色品种也丰富起来，形成了绢、绮、锦 3 大主要丝织品类型。



兴盛期

秦、汉、隋、唐时期是丝绸文化的兴盛时期。丝织业不但得到了大发展，而且形成了著名的“丝绸之路”。唐朝是丝绸生产的鼎盛时期，无论产量、质量和品种都达到了前所未有的水平。同时，“丝绸之路”增加到 3 条，丝绸的对外贸易的频繁程度也空前高涨。丝绸文化渗透到日常生活的方方面面。

复兴期

复兴期指清末至今。尤其是中华人民共和国成立后，丝织业进入了一个新的历史时期。经过多年的努力，中国争得了在世界丝绸市场上的主导地位，丝织业成为国家出口创汇的支柱产业。



迁化期

宋、元、明、清时期属于丝绸文化的迁化期。全国丝绸的重心南移，丝绸民俗文化更加浓郁，表现出明显的地区文化特色。宋元时期，更是出现了宋锦、丝和饰金 3 种有特色的新品种。明清时期随着资本主义萌芽的产生，丝绸生产的商品化趋势日渐明显，丝绸的海外贸易发展迅速。但由于封建制度和洋绸倾销的影响，中国丝绸进入艰难的境地。





蜿蜒千年的“丝绸之路”

在地图上，沿着丝绸之路前行，古老的历史打开了东西方通向彼此的大门，千万年的往事拓展了人们对世界的认识。探寻古代丝绸之路的文明之旅，以及那些逝去的辉煌，穿透时空的迷雾，让人们感受到历史长河泛起的波澜。世界丝绸文化起源于中国，汉代“丝绸之路”的开通，把中国丝绸商品源源不断地运往世界各地的同时，也把中华民族的丝绸文化带到了世界各地，让中国丝绸成为最早标记中国制造的奢侈品。

丝绸闪耀着神秘东方的华贵光彩，创造了西方对于东方文明最初的印象。

丝绸之路起始于古都长安，连接着亚洲、非洲和欧洲的古代商业贸易。它跨越陇山山脉，穿过河西走廊，通过玉门关和阳关，抵达新疆，沿绿洲和帕米尔高原通过中亚、西亚和北非，最终抵达非洲和欧洲。这条通往西方世界的丝路将沿途各个国家联系起来，也把古老的中国文化、印度文化、波斯文化、阿拉伯文化、古希腊文化和古罗马文化连接起来，促进了东西方文明的交流，推动了世界文明的进程。



探寻古丝路的痕迹

斗转星移、日月交替，古丝路不少的道路都已湮没在时间的风雨中。然而，一些雄关险道、骡马蹄印，却留下了深深的烙印。

北方丝绸之路

北方丝绸之路形成时间早、覆盖范围广、沟通国家多、影响力较大。汉武帝于建元三年派张骞率领百余人的使团以长安为起点，经甘肃、新疆，到中亚、西亚，并联结地中海各国的陆上通道，通往西域。随后张骞的多次出使，使以丝绸为代表的丝绸文化以及中华文明迅速向西传播，直达罗马帝国，北方丝绸之路逐渐形成，成为沟通欧亚大陆东西两端的欧洲和中国的一座桥梁。

南方丝绸之路

南方丝绸之路是由四川成都出发，经云南西部的大理，通往缅甸和印度，然后改乘船舶，一直延伸到欧洲的罗马帝国。中国大量的蜀锦就是从这条丝绸之路输出，换回缅甸、印度等地的宝石、象牙、犀牛角等珍贵特产。16 世纪后明清实行禁海政策，但东南亚各国商人依然用贡使的名义进行朝贡交易。这些地区的丝绸文化对中国近代丝绸发展影响较大，如：西洋闪金缎、西洋金花缎、西洋锦缎带、大西洋阔宋锦、纹绡及撒哈拉、大西洋诸布等。

海上丝绸之路

海上丝路起于秦汉，兴于隋唐，盛于宋元，明初达到顶峰。历代海上丝路可分为 3 大航线：东洋航线由中国沿海港至朝鲜、日本；南洋航线由中国沿海港至东南亚诸国；西洋航线由中国沿海港至南亚、阿拉伯和东非沿海诸国。东方的朝鲜、日本等国，在地理位置上距离中国最近，丝绸文化与中国的极其相近。日本的丝绸文化对中国的影响最大，日本生产的锦有软锦、东京锦等，绢有阿波绢、珍珠绢等，其他如绝、缎、绫、罗等也各有不同品种。

路线分布

丝绸之路可分为东、中、南 3 段，汉代开辟的东段，从长安或洛阳出发，到武威、张掖会合，再沿河西走廊至敦煌。中段主要是西域境内的诸线路，从玉门关、阳关以西至葱岭，它们随绿洲、沙漠的变化而时有变迁。唐代开辟的西段，从葱岭往西经过中亚、西亚直到欧洲。

衣冠上国 礼仪之邦

中国是礼仪之邦，孔孟儒家学说对于中国礼仪制度的产生、发展及完善有着深远的影响。这种影响又浓缩地体现在丝绸服饰的发展史中，就如同中国文化的发展史一样，承载了华夏民族的千年文明。在一定程度上来说，中国丝绸的发展是煌煌礼制的一个缩影。



中国古代丝绸服饰体现社会等级尊卑

中国自古就被称为“衣冠上国，礼仪之邦”，在相当长的历史过程中丝绸服饰作为礼制的重心成为经国治世的重要方略。中国古代的丝绸服饰是“分尊卑、别贵贱”的礼仪制度工具之一，是封建宗法制度的物化表现。在三礼《周礼》、《仪礼》和《礼记》中，服饰文化观念与着装的惯制成为其中最核心的内容。上至帝王，下至臣子都有一套正规的丝绸服饰制度来加以规定，而且必须严格执行。一个图纹、一种颜色到一件配饰，大到衣服的形制色彩，小到丝线的长度、衣料，都与礼制相关。

拍卖收藏

在明朝时期，官补制度并没有被严格执行，以下僭上的事情时有发生，明代的补子自明初到晚期曾多次更定，特别到了明中后期，违制现象屡有发生，且多为武官。由于武官着装多僭越品级，因此，在国际文玩拍卖会上，武补非常受欢迎，且武补价格贵于文补。其中武补中较低者如八品犀牛及九品海马几乎难以寻觅，因此价格最为昂贵。

●帝王服饰

君主的服饰往往要经过“司服”类官员的精心策划安排，无论是形体制式设计、色彩搭配、饰物的装潢、加工工艺无一不体现至尊、至华、至贵、至雅的风格，从头到脚彻底阐释出服饰的显性形态与潜隐内涵，是皇权的物化象征，这样以寓意深刻、高贵华美的着装来体现其特定的身份与尊严的方式，不仅能对外表露出特殊威慑力，同时对内部臣民又塑造出有着绝对权威的统治者形象。

严格意义上来说，专用帝王服饰可以追溯到周代。辅佐成王的周公姬旦为巩固西周政权，制定了一套较为完整的阶梯式宗法等级制度，以明示官职上朝、公卿外出、后嫔燕居等的上衣下裳各有差等，并对衣冕的形式、质地、色彩、纹样、配饰等作了详细的明文规定，成为周代礼仪制度的重要内容。等级尊卑十分明显，不允许肆意僭越。

据《周易》记载：“天玄（天青色、非黑色）地黄（土地色）。”周天子在祭天的时候所着服装为玄衣纁裳，玄指黑色，纁兼有赤黄之色，玄衣即黑色面料的上衣，纁裳即为赤黄色的下裳。上衣绘有日、月、星、山、龙、华虫六章，类似于今天的手绘服装，是画工用笔墨颜料直接画在布上的；下裳则



用刺绣，有宗彝、藻、火、粉米、黼、黻六章，共十二章花纹图案。

周以后的各个朝代，基本延续了十二章纹的传统图案，十二章逐渐成为中国历代帝王的专用纹饰，它是中国古代王权的标志。

●官员补服

丝绸与礼仪之间就如一对多年老友，紧密相连，在中国古代服饰制度中，在古代最能反映丝绸与封建等级制度的密切关系的非文武百官的补服莫属。古代官服的前胸及后背各缀有一块用金线或彩丝绣成的形式、内容及意义相同的图像徽识，亦称补子、补褂。

补子的工艺主要有：丝织补子，即有用金线织的和彩色丝线织的；刺绣补子，用金线和彩色丝线刺绣而成，有盘金绣、平绣、

纳纱绣；缂丝补子，用彩线或金线根据图案需要缂织而成。

补子其源与武则天以袍袂定品级有关。《太平御览》卷六九二引《唐书》：“武后出绯紫单罗铭襟背袍，以赐文武臣，其袍文各有恂。宰相饰以风池，尚书饰以对雁，左右卫将军饰麒麟，左右武卫饰以对虎。”

明代王朝专制加强，因此，对服色及服装图案有具体严格规定。明代给每级官员都设计了一种动物图案作为标志，把它绣在两块正方形的锦缎上，官员常服的前胸后背各缀一块，这种就是补子，这种官服就叫补服。《明史·舆服三》载：洪武二十四年定，“公、侯、驸马、伯服，绣麒麟、白泽。文官一品仙鹤，二品锦鸡、三品孔雀，四品云雁，五品白鹇，六品鹭鸶，七品鸂鶒，八品黄鹂，九品鹌鹑；……武官一品、二品狮子，三品、四品虎豹，五品熊罴，六品、七品彪，八品犀牛，九品海马”。清朝补子沿明例，也是武官饰兽，文官饰禽，二者不能相混。并且，前胸补在清代时呈对开。

明清时，补服已经发展为有品级徽识作用的官服。即使是遇到一位素未谋面的陌生官员，只要看看他胸前的补子纹样，便可知道他的官阶品级。补子的作用类似于现代军官的肩章。





中国古代丝绸服饰彰显伦理教化作用

礼是儒家文化的象征,从这个意义上说,中国传统文化是一种礼文化。孔子认为,人们应该生活在和谐有序的状态里,内心充满仁爱,行为符合文明规范。在他看来,礼是一种制度的秩序,也是一种伦理的规范。

在中国传统文化中,传统伦理道德是重要的组成部分,甚至从一定意义上说,它是中国传统文化的核心。因此,中国古代服饰不可避免地被赋予伦理命题。孔夫子在《论语·尧曰》中直言“君子正其衣冠”,着力强调衣冠的周正本身就是成为君子的起码礼节和必备条件。在论语,《论语·卫灵公》中也有相关的记载:“君子义以为质,礼以行之,孙以出之,信以成之。”孔子这里所说的“质”,是指人内在所具有的伦理品质。文指一个人服饰的美。孔子在其服饰故事和服饰论述中还提出很多这样的命题,如讲究衣人合一文质彬彬的服饰人格观念;视衣着为有意味形式的敬畏态度;尊重他人因衣生情的着装心理和人道主义原则;强调服饰标识表示类别的观念……

长期以来,受儒家文化的熏陶,中国古代社会生活中注重服饰的伦理教化功能,并以此为表达的手段,逐渐形成了一些社会惯例。如古代男子身着长衫,就座时以手迅速掀去长衫后片,瞬间显示豪迈的男子气概; 男人施躬身礼,其前拢的双袖几可垂地,彰显文雅之气; 女人施侧万福礼,其直直的裙身陡地呈现短时扭摆折曲,自是增添一丝温婉; 满族人施大礼时,左右一打马蹄袖,谦恭之意寓于服饰变形之中,古代服饰礼仪时时处处彰显出伦理纲常的教化作用,将人们的行为举止规范在道德范畴内。



丝绸 演绎不同时代的东方美

再也没有一种面料可以像丝绸一样绵延几千年持续不断地释放出东方女性温婉端庄的内在气质。“织为云外秋雁行, 染作江南春水色; 广裁衫袖长制裙, 金斗熨波刀剪纹。” 勤劳的中国女性不断改进并传承丝绸文化。从大唐盛世雍容华贵之美, 到民国端庄精细之美, 丝绸在几千年历史长河中淘尽风情。不同的时代, 丝绸总能以不同的面貌一直美下去。

盛唐服饰 最为绚丽的丝绸篇章

《史记》记载, 黄帝元妃嫫祖“始教民育蚕, 治丝茧以供衣服, 而天下无皴瘡之患, 后世祀为先蚕”。商周时期, 关于蚕、桑、丝、帛的记载已比比皆是。春秋战国时期, 丝绸的花色品种逐渐丰富起来。到了汉代, 经济大发展, 丝绸生产也达到了一个新的高峰。汉武帝时期张骞通西域, 开辟了著名的“丝绸之路”。

丝绸织物工艺发展的鼎盛时期在唐代, 唐代丝绸服饰, 特别是女子装束, 没有矫揉造作之态, 也没有扭捏矜持之姿。展现在人们面前的, 是充满朝气、令人振奋又使人心醉的服饰。贵族的衣料以丝绸最为常用, 其色彩鲜丽、丰富多彩, 以红、绿、紫、黄色最为流行, 如时人所云“红裙妒杀石榴花”、“藕丝衫子藕丝裙”、“折腰多舞郁金裙”等。衫、襦、袄、裙上再加以金银杂之绣织文和绣文, 愈显炫人眼目。其装饰图案, 无不鸟兽成双, 如唐诗所描述: “新帖绣罗襦, 双双金鸂鶒”、“罗衫叶叶绣重重, 金凤银鹅各一丛”。



民国旗袍 丝绸与女人的完美结合

中国丝绸自产生以来，主要用于制衣。由于丝绸的产量较少，一般只有上文中提到的帝王、官员、贵族女子等才能享用绫罗绸缎，一般平民则只能穿着素色的麻布粗衣。清朝末期，随着封建帝制的瓦解，后来在一些丝绸高产区，如江浙地区，也有富裕的平民、商人及其家人开始穿着丝绸服饰，其中最具代表性的当属旗袍。

旗袍演绎出了中国女性特有的风情，它是丝绸和女性的完美结合。旗袍的美是想象性的，它几乎可以满足人们对东方女性，尤其是中国女性全部的诗情画意和神秘美的想象。它以内敛而又端庄的方式诠释着中国式的裸露。

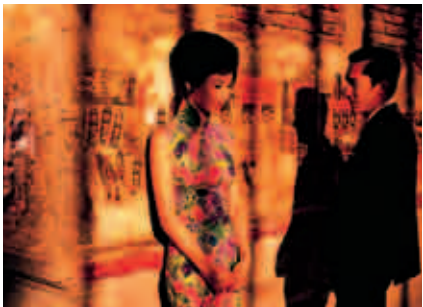


旗袍原来仅仅局限于满族八旗妇女之中，是满清八旗女子的普通服装。原本属于袍服中的一种。20 世纪初，旗袍才开始为汉族妇女所用。20 年代末，受欧美服式的影响，上海妇女们大胆地摆脱了旧式服装的桎梏，旧时种种的束缚早已被她们抛到脑后。以西洋女装作为模仿的式样加以改进，遂成为一种具有时代意义的新式服装。起初她们将旧式长裙加以改造成为长马甲，称为旗袍马甲，上身仍是短袄。后将长马甲改成有袖的式样，也就成了新式旗袍的雏形。此时的旗袍一扫清朝矫饰之风，趋向于简洁，色调力求淡雅，注重体现女性身材的自然之美。

30 年代可以说到达了旗袍的黄金期，这时的旗袍不但盛行，而且样式也不断翻新。受西方缝纫方式影响及外国服装款式开始进入国内，传统的民间服饰渐渐有了变化，被赋予了新的意义。

30 年代的旗袍造型纤长，旗袍的局部被西化，在领、袖外采用西式的处理，袖口相应缩小，比以前更合身了。旗袍衣长缩短，即便是保留衣长的旗袍，两边开口也不断升高，同时，旗袍的腰身也越做越窄，由原来的直筒变紧身贴腰，臀部略大，下摆回收，完全贴身，将女性的曲线美优雅而充分地显露出来。女性身体曲线如此显露，挑逗之意亦在其中了。

40 年代是旗袍黄金时代在时间上的延续，旗袍式样更趋向于缩短衣长，减低领高，袖长短至肩下 2～3 寸，甚至没有袖子，外形如流线型。中国的旗袍越发好看和具有魅力了。将旗袍演绎得千姿百态、楚楚动人的莫过于上海女人。江南女子的雅致、大都会小姐的精巧、繁华下的世故聪慧、上海女人的丽质和旗袍的剔透完全融为一体，极富垂感的丝绸完美地紧贴女性身体表面，悄无声息地将东方女人柔顺优美的身体线条凸显无遗。同时丝绸光滑的质地，又暗示着东方女性光洁滑腻的皮肤，仿佛带有体温，给人以视觉和触觉上的快感，最能神秘地勾起男性最深刻的激情与梦幻。



现代礼服 延续丝绸之美

丝绸有着千年的历史。它是最地道的中国面料，最能体现东方女性魅力的服饰面料。它美得含蓄、娴熟、内敛、知性。这样的美，能让人强烈地感受到中国女人特有的传统美德和矜持心态。因此在现代，丝绸服饰成为中国女性的礼服。例如，2008 年奥运会礼仪小姐的颁奖礼服以“青花瓷”、宝蓝、国槐绿、“玉脂白”、粉红 5 种颜色丝绸礼服运用不同的元素，从不同侧面展示了中国历史、文化以及女性之美。如“青花瓷”系列运用中国传统的乱针绣，形象逼真地再现了中国青花瓷的晕染效果。宝蓝系列采用传统盘金绣制作的腰封，图案选用最具中国传统文化审美意趣和美好愿望的吉祥纹样——江山海牙纹、牡丹花。“国槐绿”系列采用立体银线绣制的吉祥牡丹和契合女性柔美曲线的卷曲花纹，更显女性的婀娜多姿和东方女性的恬静气质。“玉脂白”系列层次丰富的绿色与牙白色丝绸面料的质感完美搭配，更突出了中国女性内敛、含蓄的特质。

近年，巩俐、章子怡、张曼玉、范冰冰等知名影星在国际影展上都曾因中式丝绸服饰而大放异彩。张曼玉在《花样年华》中更是把丝绸之美通过旗袍的样式发挥得淋漓尽致。巩俐总能将丝绸服饰穿得最具有古典韵味，演绎出众多耐人寻味的经典造型。而章子怡、范冰冰则将丝绸服饰穿出了时装感，让“丝绸风”席卷了整个世界。

谦祥益

工行合作商户

北京谦祥益绸缎庄，是北京“八大祥”中最早开业的绸布店。始建于 1809 年（清朝道光年间），是目前规模最大，经营品种最全的丝绸专业店。主要经营丝绸面料、丝绸服装、丝绸工艺品。“谦祥益”解释为“谨慎祥和恒为益”，取自于孟子的“满招损，谦受益”。采用此名是希望后辈在经营中牢记圣人的教诲，以“满”为戒，并为店铺的新老朋友带去吉祥如意。作为我国在北京传扬丝绸文化，展示我国丝绸精粹的一个重要窗口。

地址：北京市东城区前门大街珠宝市 5 号
电话：（010）63031859/63014732
网站：www.qianxiangyi.com

瑞蚨祥

工行合作商户

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

古老丝绸演绎现代艺术

经过几千年的传承发展，丝绸和织锦的技艺和品质不断提高，丝绸越来越多地出现在各种不同的现代艺术品上，它那柔软润滑的细腻材质是承载艺术表达的极佳载体。

COVER FEATURE

封面专题

创新的艺术材质

在以往丝绸的发展中，对于丝绸纺织的技艺一直推陈出新，缂丝、宋锦、云锦均是丝绸的艺术创作，这些纺织技法在古代出现时，本身就是一种艺术创作。但现代艺术需要创新，并不仅仅是在纺织的技法上，材质的使用是艺术创作极为重要的一个环节。当代很多艺术家喜爱把丝绸这种拥有深厚历史底蕴的材质应用到新概念的作品中，丝绸的光滑质感加上现代感的设计，往往能够打造出一种不可预知的视觉上的碰撞美感。

丝绸在当代艺术形式中得到了新生，以著名画家罗中立的作品《父亲》为例，通过乱针绣非物质文化遗产技艺传承人的纯手工打造，一幅丝绸作品的售价达到了 68 万元。经过设计师的艺术设计，一套精美的欧洲宫廷风格丝绸床上用品价格普遍在 2 万元以上。由此可见，丝绸通过艺术形式的烘托，自身价值得到了飞速提升。

丝绸除了通过艺术的形式再创作，自身也不断传承发展，力求让丝绸的魅力得到延续性的最大展现。缂丝、宋锦、云锦等世界非物质文化遗产技艺传承人与品牌合作，制作出丝绸艺术产品，传统工艺得到了传承，同时在世界范围普及了丝绸文化，可以说时尚的世界越来越离不开丝绸，丝绸的广泛运用使它的艺术地位达到了历史最高点。



丝绸让艺术返璞归真

丝绸在人们心目中的第一印象是精致、细腻，但是随着丝绸工业的大发展，同时让人感觉有太多的机器加工的成分在里面，冰冷感由此而生。而丝绸是纯天然的纤维，蚕食桑吐丝这个过程本身就是一个非常伟大的艺术创作过程，拥有一种纯净神奇的力量。越来越多的人喜欢看到这种纯净真切的艺术表达，让人们能更直观地体验到丝绸天然、质朴的原始质感。

现代的艺术表达越来越简单，但恰恰是这简单中蕴含着返璞归真的巨大能量。如今我们可以看到很多丝绸纯手工制作的一些原始、粗犷的作品，它们让人类运用双手的智慧在作品中最直观地体现出来，同时也让人们意识到，丝绸不仅仅能表达细腻与精致，是一个包罗万象的元素，拥有无尽的艺术拓展空间。



THE GAMES FOR NEW ARISTOCRACY 新贵族的游戏

文 / 王茜

自古以来，贵族们的生活就同运动息息相关。

而对于现在的新贵们而言，传统的贵族运动已经无法满足他们的需要。

传统的贵族们通常将运动作为生活或者工作的延伸来处理，而现在的新贵们在从事自己钟爱的运动的过程中，往往体现出的是自己的人生态度和勇于尝试、敢于冒险的精神。

新贵们重新定义了贵族运动的内涵和外延。



传统贵族运动，社会生活的延伸

如今，一提起所谓的贵族运动，就往往同其背后所需的财富相挂钩。其实不知，真正的老式贵族运动是跟贵族阶层的生活息息相关的，更是为了满足贵族们的社交需求及封建军事传统生活化的体现。

英国是现今唯一仍然存在贵族的国家，不仅仅是因为他们保留了皇室，更因为英国保留了相对完整的传统上等士绅阶层的生活方式。从他们保留下来的贵族运动的背后，可以看到欧洲封建时期，尤其是骑士制度对现代生活的影响。

欧洲贵族阶层的形成

中世纪早期，当时的国王为确保其政权的稳固，加强同封建贵族之间的联系，获得稳固的兵源，于是将土地以服兵役和宣誓效忠为条件层层分封给贵族，称为采邑。国王首先把大部分土地分封给大封建主——公爵、伯爵、侯爵以及主教和修道院长等。大封建主把土地留下一部分，其余的土地分封给中等封建主——男爵、子爵等；中等封建主也把土地留下一部分，其余再分封给小封建主——骑士。这样在封建主内部就形成了一种新的自上而下的等级秩序。最顶端的是国王，其下是公爵、伯爵、主教、修道院长，再往下是男爵、子爵，最下层是骑士。越往上人数越少，越往下人数越多，呈现出一种金字塔式的阶梯结构。



传统贵族运动的历史渊源

欧洲的贵族阶层是随着土地分封的政治制度而形成的，他们首先是分封的领主，独立拥有土地和军队。既是土地的主人，更是领地的军事领袖。由于这一特点，欧洲贵族阶层热衷的运动或多或少有一些炫耀武力、威力和财力的含义。



马上运动

如果你看过近期大热的电视剧《唐顿庄园》应该很熟悉那个时代的英国贵族们的生活方式。他们从不住在城里，不一定在伦敦这样的大城市里拥有住房，但一定在乡间拥有房产。在度过伦敦的社交季后，大部分的英国贵族们会返回乡间，度过一年中的大部分时间，在此期间许多的社交活动都和马有着千丝万缕的关联。赛马会、马球赛都是英国上流社会中重要的社交活动。

在英国这个四处是草场的国家非常适合养马。但在欧洲的封建时代，只有封建领主们才有足够的土地资源驯养更多的马匹。因此，在英国能够拥有更多的马匹是极其荣耀的事情，也是一种身份的象征。至今，这项运动仍然作为传统保留在贵族生活的精神内核和礼仪习惯中。



猎狐

猎狐运动在英国已经有 300 年的历史，是早在斯图亚特王朝时期便开始流行于英国贵族之间的休闲娱乐运动。

温和湿润的海洋性气候使草地异常肥美，于是英国乡村成了狐狸的天堂。它们四处出击，到处打洞，伤害家畜，蚕食庄稼，破坏农庄。每到狐狸生育的冬季，特别是圣诞节前后这一时期，它们就变得非常嚣张，偷嘴的狐狸已经成为农牧业的一大危害。消灭这群狡猾的野兽势在必行。但是猎杀狐狸需要整年地豢养猎犬，训练马匹，农民根本没有能力支付这笔昂贵的花销，于是，为了保护家园和自身的收益，也为了炫耀地位与财富，展示优越感，封建贵族们加入进来。

高贵的炫耀心态、捕杀的乐趣，再加上为民除害的英雄情绪，使得猎狐这项“为人民服务”的活动后来逐渐转变为一种象征身份的运动。英国高峰时期共有 200 支职业猎狐队、171 家专业猎狐俱乐部，约有 5 万名专业猎狐手，每年要猎杀 1.3 万只成年狐狸，许多人希望通过猎狐运动融入到上流社会。

时至今日，英国的贵族们仍然保持着猎狐的传统。每逢圣诞节次日或是圣诞节后的第一个星期日，英国全国猎狐队要在这一天举行盛大的狩猎活动。参加猎狐的贵族们一清早就带上一堆人、一群狗，吹着特殊的号角去追逐狐狸。

赛马会

过去 300 年来，英国皇家爱斯科赛马会一直是世界上最豪华、最奢侈的赛马会，传统的英国人对此非常自豪。1711 年，英国安妮女王创立了这项赛事，将地点定在离温莎堡不远的伯克郡。英国王室成员按照女王留下来的传统，几百年来每年都必定参加该赛会。从 1807 年起，已经有 200 年的历史。进入皇家看台的男士们要礼服笔挺，女人们也会穿上最漂亮的衣服、戴着最有创意的帽子出来亮相。每当一组马跑起来的时候，骑士呼啸而过，看台上一片欢呼声。

马球赛

现代马球的起源是在英国，19 世纪 50 年代，现代马球从印度被英国人带回到欧洲，并重新制定了规则加以完善。英国军队中的军官多是世袭贵族，他们在军营中需要掌握的作战技巧之一正是骑术，1869 年皇家骑兵团的一些军官将马球带入英格兰，Hurlingham 俱乐部就此成为英国的马球中心，一直到 1875 年英国制定了第一部马球规则，后来再玩马球的人基本都遵从这一规则。如今比较著名的马球赛包括：

- 1 月 瑞士冰上马球
- 2 月 澳洲墨尔本杯
- 4 月 泰国大象马球锦标赛
- 6 月 英国皇后杯、皇家温莎赛、阿奇·大卫赛
- 7 月 英国马球总会国际日
- 11 月 阿根廷马球冠军杯

新贵运动，重写游戏规则

随着历史的发展，逐渐武装力量不再是积累财富的决定性力量，一群凭借自身能力而积累大量财富的新贵阶层逐渐崛起。如果说老式贵族运动与老式贵族阶层的精神内核和需求密切相关，那么，新贵们热衷的运动也必然要满足新兴阶层的精神追求。由此不难看出，这一代新贵们也必将是一代新运动生活的开拓者和引领者。

新贵族运动的核心

在新一代贵族们的身上有传统贵族缺乏的特质，那就是与勇气、挑战性、冒险精神紧密相连的人性光辉。这也是他们经营企业、积累财富的过程中所必备的素质。

一个企业经营者要想获得成功，成为一名杰出的企业家，首先必须要有冒险精神，克服因循守旧的心理。对一个企业和企业家来说，不敢冒险才是最大的风险。其次是顽强奋斗、坚忍不拔的拼搏精神。这与极限运动中不断追求能力上升和爆发有着异曲同工之处。

所以，都市新贵们追求的运动不一定是奢侈运动，但一定要尝试别人所未曾尝试过的，涉足别人不敢涉足过的运动，永远以一个开拓者的姿态，并且永远作为一个开拓者，赏他人所未见的风景。

极限运动不同于传统体育项目的地方，除了追求竞技体育超越自我生理极限的精神外，更多的是强调参与和勇敢精神，追求在跨越心理障碍时所得到的愉悦感和成就感。这才是所谓新贵运动的核心所在。



登山探险

在登山探险活动中，运动员面对的是高山缺氧、强风低温、陡峭地形以及随之而来的各种困难和山间危险。对一次成功的登山探险活动的评价，不是从一般意义上的时间、速度、力量和技巧等方面去判定，而是强调所选对象山峰的高度、难度和组织运用战术的独特性及其科学程度，面对海拔三四千米以上并覆有终年积雪的山峰，成功不是表现为运动员之间在同一时空、同一条件下的比赛和对抗，而是表现为运动员与恶劣的大自然环境的抗争，是人的生命力和严酷的生存条件之间的较量，并最终征服自然。“征服”正是中国的新贵们迷恋登山探险的原因。他们要征服的不仅仅是自然界中的千米高峰，更是在攀登他们自己心中的那座山。

沙漠穿越

在很多新贵的心中都有这样一个愿望，走进撒哈拉这片原始的土地，来一场征服狂野的探险之旅。这里是由水晶石、石灰岩、火山岩等地层形成的五大神奇沙漠地貌，还会进入与火星地理地貌相同的地区，美国太空总署曾经在这里测试火星探险车。挑战沙漠要有丰富的驾驶经验和强壮的体魄，还有缺水、车辆损坏、路况这些随时可能出现的问题都要等待你自己去解决。穿越撒哈拉无关乎浪漫，也无关乎历史，只是新贵们对于自然的极大挑战，只因为这是强者的游戏。

只属于“我”的运动

新贵运动另一个强烈的特征是私享性和专属性。猎狐、马术还有高尔夫等那些传统的贵族运动，无一不在运动的同时强调其社交内涵，而现在新贵们热衷的运动则在享受运动乐趣的过程中削弱了社交功能。

游艇

一片蔚蓝的大海，需被征服才可尽享其中乐趣，游艇给勇于探险的新贵们带来征服的快感的同时，也为他们营造了更加私密的休闲氛围。



海上绅士——Sunseeker(圣汐)28M

作为新一代船型中的代表作，Sunseeker(圣汐)28M 一经推出便以其奢华优雅的外形和卓越时尚的设计打动了无数买家。其设计上最大的特点就是在船体上突破性的大量运用玻璃窗替代墙面，并采用了碳纤维材料，减轻船体重量。这样的设计不仅大大减少了行驶中的震荡，提升了航行的舒适度，还加强了自然采光效果，提供了前所未有的全景视野，使人充分体会到融入大海的释然，享受那份“面朝大海，春暖花开”的惬意。每一艘 Sunseeker(圣汐)28M 都可以根据主人的喜好、需求量身打造，成为专属个人、独一无二的完美宝贝。

产地：英国 艇长：28.15 米 /92.35 英尺 艇宽：6.5 米 /21.32 英尺
吃水：2.13 米 /6.98 英尺 排水量：77 吨 最大速度：29 节 续航能力：400 海里
燃料供应：9000 升 淡水：1500 升

优雅宠儿——博纳多 MONTE CARLO 65

博纳多 Monte Carlo 65 是继 Monte Carlo 76 之后博纳多集团旗下的一经典之作：将创新设计理念融入 Monte Carlo 系列优雅独特的标志性元素——高挺、外倾船舷的船身设计，无操控台，以及独特的标志性舷窗设计。先进的技术，加上意式的奢华精致，使 Monte Carlo 65 兼具了实用与时尚的双重特质：新一代 MAN V8 1000 马力引擎为 Monte Carlo 65 提供了动力保障；胡桃木和灰色的橡木、棕色和灰色的皮质衬以及 Armani 和 Rubell 的布料……这些高品质的内饰和材料选择，以及特意增大的内部空间设计， 绝对会让你拥有一段舒适、惬意的海上之旅。

艇长：19.68 米 艇宽：5.2 米 满载重量：33 吨
排水量：330 吨（满载）
巡航速度：27 节 最高速度：31 节 淡水容量：
750 升 油箱额定量：3500 升



私人飞机

私人飞机是新贵们最为热衷的私享运动，一方面满足了对于豪华与私密性的追求，另一方面使他们的生活范围迅速扩展到全球。

中型公务机中的王者：豪客 900XP（Hawker 900XP）


豪客 900XP 出身于世界上最畅销的喷气公务机系列，拥有超强的商载能力、同级别最大的客舱容量及超过 2830 海里的洲际航程。豪客 900XP 采用了霍尼韦尔航空航天公司的新一代 TFE 731-50R 涡扇发动机，配合豪客比奇设计的复合材料翼梢小翼，在最大起飞重量、ISA 条件下能直接爬升到 41000 英尺（12497 米）的最大巡航高度，并实现了满油满载飞行。豪客 900XP 在海平面条件下，依然能在 1500 米的短跑道上顺利起飞。优异的起降能力和卓越的高温高原性能令其他同级中型公务机难以望其项背。宽大的客舱空间使得舱内布局拥有了更多的可能性，多样且人性化的客舱设计完全可以满足乘客飞行途中的各种需求。更低的运行成本、更强的飞机性能和更舒适的客舱布局使豪客 900XP 誉满全球。



21 世纪最理想的空中座驾：

达索猎鹰 7X（Dassault Falcon 7X）

猎鹰 7X 采用近乎完美的空气动力学设计、太空时代的材料、创新的电脑系统和战斗机专家团队，使其拥有 0.90 马赫的最大飞行速度，可实现从北京到巴黎、上海到西雅图、成都到吉达的远距离航程，以及更平稳、安全的着陆。猎鹰 7X 运用了“声学静化技术”和利用热流固定室温的温度调节装备，使机舱内安静、恒温，加上量身定制的客舱内饰及全面的多媒体配置，令人在飞行途中享受着如同在家或办公室般的舒适自在。猎鹰 7X 具有时尚优雅的设计风格与高科技全电操纵系统的应用，实现了更快速、更高效又轻松舒适地到达目的地的愿望，因此被称为“21 世纪最理想的私人空中座驾”。



广泽汇

工行合作商户

广泽会是一所以收藏经典为主题的四合院式文化会所，也是为成功人士量身定做的高级私人俱乐部。毗邻紫禁城的皇室大宅院，由拥有三百多年历史的清顺治时期摄政王多尔衮的家眷宅邸改建而成。这栋独具东方神韵的四合院是一所闹中取静的世外桃源。

地址：北京市东城区南河沿大街南湾子胡同 3 号
电话：（010）65133118
E-mail: guangzehui@sina.cn



雁栖湖高尔夫俱乐部

工行合作商户

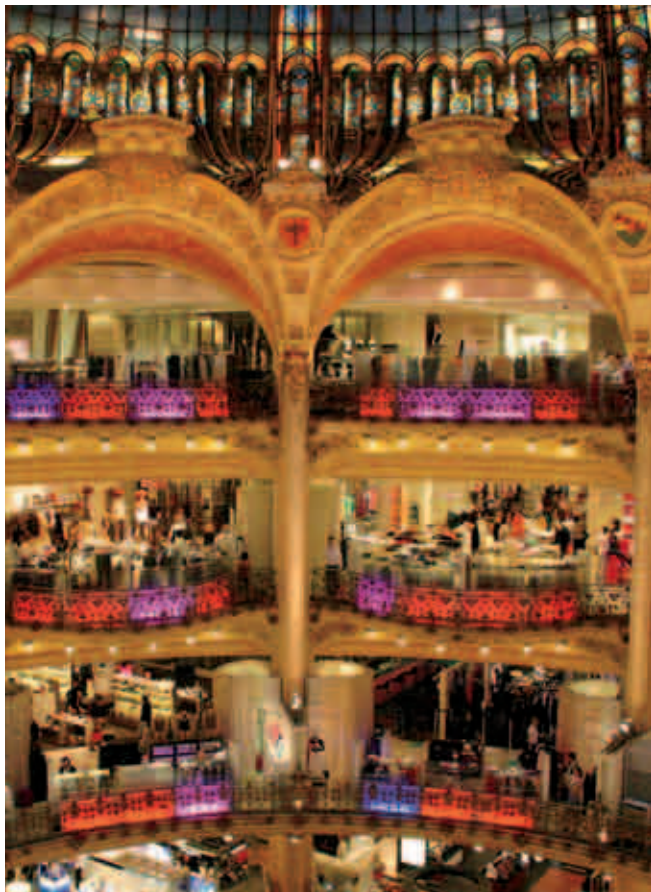
通盈·雁栖湖高尔夫俱乐部是一家定位于北京高端商务人群的纯会员制高端私人俱乐部，由北京通盈集团与世界高尔夫巨头 IMG 联合打造，也是 IMG 在北京首家全面合作的高尔夫俱乐部。一期 18 洞山地球场是由欧洲超级巨星 Ian Woosnam 签名设计，IMG 设计总监 Brit Stenson、亚洲设计总创 Steve Shepherdson 亲自操刀，配套五星级会所面积达 15000 平方米。

展示中心：北京市东城区新中街新中西里 13 号（巨石大厦）西区 2 层
球会地址：北京市怀柔区怀北镇西庄村甲 2 号
电话：（010）51909898
网址：www.topwingolf.com

ENJOYMENT PLAN FOR WOMEN 女性旅行享乐计

文 / 王茜

假日里，越来越多的女性选择走出家门，走出自己所在的城市去远方看看风景。与男人们想在旅行中不断征服自然、重新审视自身的诉求不同，对于女性而言，旅行的意义更多的在于心情的疏解和对爱情与美的向往。本期我们精心为您挑选了9个适合女性的旅行目的地，耐心读完旅行中的自保知识后，带上精心挑选的行李，快乐出发吧！



姐妹们来这里旅行吧

冰霜消融、大地复苏，好一派生机盎然的初春景象，无论你此刻正在忙碌着什么，那颗向往自由、想要逃离的不安分的心却由不得你忽视，没错，出行，游玩，看风景，这才是最给力的事。



边走边血拼

法国巴黎，让女人疯狂的地方

冷空气渐渐退去，随之而来的是和煦的春风。天气越来越暖，姐妹们终于盼来了脱掉厚重冬衣的时候，但是烦恼也随之而来。打开自己的衣柜，却找不到合适的春装。那么，还等什么呢？快约上三五闺蜜去巴黎走一圈吧！

巴黎 Haussmann 大道上的老佛爷百货公司 (Les Galeries Lafayette) 和巴黎春天百货 (Printemps) 是法国人最爱的百货公司，同样也是要首先推荐的购物地点。大且全、质量优良是它们的特点。不仅可以节省时间、提高效率，网罗到一些前卫的高级服饰及富有创意的各类设计，同时还更容易达到退税要求的购物金额，享受更多优惠，何乐而不为？



1. 非欧盟游客当天在同一家店购物超过 175 欧元可以申请 12% 的退税。老佛爷百货、春天百货、玛德留斯百货和巴黎形象免税店均有讲中文的服务人员。
2. 海关规定如果携带鹅肝、巧克力这些食品出境，要在规定的重量之内。

泰国芭提雅，为爱情梦想买单

女人是柔软的，女人是感性的。她们常常会因为一句话、一首歌而被感动，当然也会因为对一种生活、对美好爱情的向往而策划一段旅行。2010 年徐静蕾的热映影片《杜拉拉升职记》中杜拉拉的职场经历让无数 OL 女性羡慕不已，而她与男主角的爱情更是赚足了女人们的眼泪。如果你对电影中的场景着迷，那么你一定要来泰国芭提雅的水上市场逛逛。这里是片中杜拉拉与男主角爱情的发酵地。

芭提雅水上市场位于芭提雅市中心沿素坤逸干道往东方向约 5 公里处，水路纵横，一条大水渠便于船只穿梭于店家之间，80 艘商业船穿梭在这条自古就热闹非凡的河渠中，停靠在廊亭过道边的小船上商家叫卖着热带水果、工艺品等，售卖着当地特色的各类商品。有的还在船上点着灶火烹饪各式小吃。如果遇到喜欢的东西，你便可以坐在船上购买。

当然你也可以跟随脚下的箭头标志漫步于栈道，穿越过一个个木质结构的摊位，边走边看，边吃边听，慢慢欣赏具有特色风味的水上街市。每间木屋都是一个商店，琳琅满目的商品、各种精美的工艺纪念品以及泰国的特产任你挑选。



- 芭提雅属热带季风气候，最佳旅行时间是每年 11 月～次年 2 月，这期间气候干燥少雨，平均气温仅为 15 至 18 摄氏度，各种花卉盛开，绚丽多姿，美不胜收。年平均气温约 20 ～ 25 摄氏度。一年中最舒适的月份是 12 月，月均温度 16 摄氏度左右，4 ～ 5 月是最难以忍受的酷暑季节，月均温度高达 30 摄氏度。



迪拜地球村，又到“神品”集合时

大多数男士都不理解，为什么女士们对购物这件事永远乐此不疲。走走停停花费几个小时挑选，即使身体疲惫也不能浇灭她们热情。也许购物是女人的天性吧，将众多心仪之物一揽在怀的感觉是她们永远无法抵挡的。所以，每年一度的迪拜购物节怎能错过呢？

每年 1 ～ 2 月份是迪拜最宜人的季节，在这期间，“迪拜购物节” (DSF) 这一全球性的盛典盛大开幕。作为迪拜购物节最令人期待的一部分——地球村可谓是购物节期间最有特色、最吸引人的去处，到了迪拜购物节不去地球村，就好像到了北京不去长城一样。去迪拜购物节，地球村是不能错过的！

地球村，顾名思义，就是一个露天的“百国联军”大卖场。它是一处真正的国际市场，这里不仅囊括了几乎世界上各个国家的商品、美食和节目表演，还有着丰富的人文体验，卖家把他们的售卖区用有代表性的微缩景观呈现出来。因此地球村就变成了多功能的旅游目的地，在这里你既可以好好逛逛，买些自己心仪的东西，又可以到这里来欣赏微缩的各地特色，人在迪拜畅游全球。



1. 地球村的地址在 Al Quoz 区向内陆方向的阿联酋路 (Emirates Road)，靠近阿拉伯牧场 (Arabian Ranches)。
2. 在迪拜坐出租车非常方便，在路旁一站就有出租车了，不过车费有点贵。另外出租车司机也有不太靠谱的时候，因为迪拜发展太快，司机通常不了解街道变化的状况，容易走错路。此外，迪拜车流密集，速度很快。建议您前往迪拜的时候租一辆汽车，一边开车一边参观，节省时间还很方便。
3. 官方语言为阿拉伯语，但很多人也可以用英语交流。
4. 当地的货币是迪拉姆，当然您也可以直接花美元。



旅途享乐派

荷兰赏花之旅，赶赴一场花季约会

女人生性爱花，对花怀着一种欣赏的态度，而不似男人般将其视为一种取悦女人的道具或仅仅是取景框里的素材，所以在这个春天开始的时候，拉上好姐妹去赶赴一场与鲜花的约会，在一望无际的花海里留下最灿烂的笑容。

荷兰人总骄傲地说：“春天的脚步从荷兰开始。”著名的肯霍夫郁金香公园是每个到荷兰的人都不会错过的赏花胜地。这里是荷兰欣赏春花烂漫的最好去处。公园独一无二，已有长达 60 年的历史，在其他任何地方都无法体验到如此多姿多彩、香气袭人的娇花。这边是郁金香和藏红花的炫彩世界，那边散落着 15 种色调不一的水仙。700 万朵鲜花争奇斗艳，勾勒出一幅浓墨重彩的风情画卷。



荷兰铁路交通十分便捷，来往于大多数大城市间的现代化“城际特快火车”每半小时发车一趟。火车速度快而且几乎从不误点，各大城市市中心都有火车站，是外出旅游的理想交通工具。

巴哈马粉色之旅，重温曾经的少女梦

专家研究表明男孩子喜欢蓝色，女孩子喜欢粉色，这是任何人都无法改变的事实，在每一个女孩子的心里或许都蕴藏着一个关于粉色的少女梦。所以，巴哈马的粉色沙滩成为吸引女士们出行的最大理由。

巴哈马首都拿骚的海边，一片粉红让人以为那里开满了花儿，走近了，却发现这竟然就是沙滩的颜色。原来整个沙滩都是由红珊瑚被海水冲刷成的粉末构成的，使得这个地方除了美丽的白色和蓝色，还充满了浪漫的粉红色，如同仙境。

除此之外，巴哈马还有很多别致的海岛可选，伊克祖马斯群岛有《加勒比海盗》和《007》系列电影的拍摄场景；在长岛可以潜入世界闻名的 202 米深的 Dean’s 蓝洞；茵那瓜岛则是世界最大的火烈鸟繁殖栖息地。



1. 巴哈马的官方语言是英语，但是英式英语要比美式英语用得更多一些，通常会带有巴哈马本地口音。语言中还保留有若干印第安词汇，比如“木薯”和“番石榴”。
2. 小费一般依据服务质量支付。通常搬运每件行李付给侍者或搬运工 1 美元，而其他服务，比如饭店的侍者、出租车司机等等，付小费的标准一般是总花费的 15%。许多公司开具的账单上已经包括小费。



丽江 SPA 之旅，给自己的身心放个假

用哪个词来形容丽江悦榕 SPA 合适？精致！丽江悦榕 SPA 是 SPA 中的“阳春白雪”，走的是精中取精的路线。从选址、建筑、装饰风格、价格定位等处处体现着这个特点。纳西式别墅，配合葱翠的地貌、玉龙雪山山顶以及蔚蓝晴空，都是这家 SPA 最独特的魅力所在。

丽江悦榕 SPA 秉承了悦榕 SPA 热带花园泉浴概念，推出与备受推崇的上海悦榕 SPA 相同的天地五行（土，金，水，火，木）护肤疗程，同时结合当地的风土人情，推出丽江悦榕 SPA 所特有的四季（春，夏，秋，冬）、“云南大礼”等护理疗程，与中国五行相互辉映！

丽江悦榕设有六间宽敞、装潢精致及配有淋浴室的护理室，一间特别配有热带雨林淋浴设备的护理亭。在这里专业的护理师依你所选择的护理，以她们极富灵性的双手及轻重合宜的按摩力道，令你的筋骨舒活起来，唤醒身体潜在的感官喜悦。

信用卡特惠

“幸福分分来 工行快乐旅游季”
工银信用卡春季特惠线路促销

活动时间：2013 年 2 月 1 日至 2013 年 3 月 31 日
促销卡种：工商银行北京市分行发行的工银信用卡（逸贷卡除外）
促销内容：活动期间，工行信用卡持卡人在以下旅行社分期付款支付团费可享受 12 期零手续费优惠，还有指定线路现金直降优惠。

旅行社	线路名称	门市参考 价格 (元/人)	直降金 额(元/ 人)	咨询电话
中旅总社	塞舌尔群岛“粉红”珊瑚假日	10600	1000	(010) 85908435
凯撒旅游	新加坡 + 民丹岛	6800	300	(010) 64601751
环境国旅	台湾系列旅游线路	6800	500	(010) 67092475
中国铁道旅行社	美国系列旅游线路	27800	1000	(010) 52535915

注意事项
1. 限中国工商银行北京地区信用卡用户参加，不限主副卡。
2. 持卡人需通过旅行社门店刷卡预订指定线路且以中国工商银行信用卡分期支付全款方可享受本优惠活动。
3. 活动期间可能受航空、酒店等季节调价影响而引起产品价格变化；另外产品价格会根据您所选择的出发日期、出行人数、入住酒店房型、航班或交通以及所选附加服务的不同而有所差别。实际成交价格请以旅行社实时信息为准。



“热桂石按摩”用雕有西藏佛教神圣 mantras 及 8 种吉祥物的热桂石进行按摩，尤其让您使用电脑过度造成的肩部、腰部的肌肉酸疼得到了很大缓解。这项疗程只有在丽江和香格里拉才可享受。



罗马，寻找爱情之城里的不灭爱情

在世界各国女性心中，意大利“情人”无疑是最具诱惑力的。他们完美的脸庞、宛如大卫一般的健美身材、随时散发出的野性和魅力是其他国家的男性永远也无法与之匹敌的。除了外形上的优势，意大利男人的浪漫也是融化在血液之中的，如果给他们机会，他们会在星空下为女人烹饪美食、斟上美酒；他们会投入大量时间和精力与你聊时装，且往往见解独到，令你受益匪浅；坐在他的摩托车后座上绕街飞驰时，你是否能想起《罗马假日》？

如果你想沦陷在意大利男人情意绵绵的恭维和含情脉脉的眼神中，那么来罗马吧！这是一座名副其实的爱的城。把 ROMA（罗马）的字母倒过来写成 AMOR，正是拉丁语“爱”的意思。邂逅一位意大利男人，一起在西班牙广场晒心情、到许愿泉许下诺言或者去真理之口“测谎”，看看他有几分真心、几分做戏。罗马这座“不灭之城”一定不会让你失望的。



1. 意大利为申根国家，前往申根协议国家旅游，可以只申请一国签证，向主要目的地国驻华使馆申请；如果主要目的地不确定或在各目的地停留时间平均，则向第一站目的地国使馆申请。2. 罗马气候温暖，四季分明，虽然夏季干燥，冬季多雨，但一年四季都充满魅力，任何时候来此观光都会感到非常愉快。7~8 月是旅游旺季。



杭州，西子湖畔断桥会情郎

温柔的湖水、娇嫩的柳色，在宁静与平和中，杭州西子湖畔曾经上演过多少才子佳人的爱情故事。许仙与白娘子断桥相逢的一瞬间，千年的情愫蔓延开来；西施与范蠡几番痴缠，最终携手泛舟于碧波之上，为世间留下了多少眷恋和回忆。

断桥，一座成全了许仙和白娘子绵绵相思的古桥，一座让人幻想千次“断桥残雪”美景的奇桥。单孔拱桥，青石砌造，没有雕花，没有石狮，浑然天成一般自然而不矫饰。它静静地枕卧在西湖之上，垂柳似其柔软青丝，湖水似其顾盼秋波，远处青山含黛。你的“许仙”是否也等在这断桥之上？

拉斯维加斯，什么都可能在这里发生

在奉行快乐至上主义的拉斯维加斯，你绝对不愁在这里碰不上艳遇。拉斯维加斯的夜生活久负盛名，酒吧、夜总会和俱乐部随处可见。从百老汇最受欢迎的歌舞秀，到音乐界的超级巨星；从最炫的演唱乐团，到热闹非凡的舞台剧；从夜夜笙歌的夜总会和超人气雅座酒吧到精彩刺激的赌博游戏，拉斯维加斯确实越夜越美丽！在这样让人微醺的夜里，或许你会邂逅一位神秘的男士，与他演绎一段露水情缘；你还可能在这里与某人一见钟情后，来到著名的维加斯教堂举行闪电婚礼。正如那句老话，“在拉斯维加斯发生什么都有可能”。



1. 西湖沿线公共交通相对拥挤，建议游览西湖时去办理一张自行车租赁卡，骑车不但作为交通工具非常便利，而且骑游杭州更是别有一番风味。在市中心区域，大约每隔 300 米就可以找到公共自行车服务点。



拉斯维加斯的婚姻登记处每日从早上 8 点工作到晚上 12 点。新人只需提供本人的身份证明，并支付 55 美元的登记费便可领取结婚证书。结婚证书只要经中国驻旧金山总领事馆认证便可在国内使用。

旅行不是美丽的冒险

对现代女性而言自主完成旅行早已不是难事。但是在同姐妹们享受美景、感受异地风土人情的时候也要对自身的安全问题多加考量。旅行的过程中懂得提高警觉、了解一些可自保的知识是十分必要的。



旅行中

入乡随俗

一些清真寺或庙宇谢绝女访客，没征得管理人同意，请不要擅自闯入；一些国家不欢迎穿着暴露的女性，因此必须尊重他们，以免带来不便或引来不友善的目光。

避免搭乘夜班火车

搭乘夜班火车虽然是可以节省住宿费用的好办法。但是出于安全考虑，建议女性旅行者尽量避免深夜搭乘火车，一些地方夜里的火车站往往治安较差，常有醉汉在站内流连，成为对女性犯罪的温床。另外，搭乘卧车往往无法在火车上睡得安稳，也会影响你第二天的游玩质量。如果不得不在夜间搭乘火车，绝对要提高警觉。请尽量选择相对安全的卧铺中的上铺。

向同性寻求帮助

在中亚地区，最好跟当地女性问路，大多数的人都会帮助你。如果你感到被骚扰或被跟踪，找一群女性并跟她们一起走。面带微笑，她们不会排斥你的同行。

衣着得体

尽量依当地人的习惯穿着，女性出外旅游穿着得简单舒适即可，切忌打扮得过于抢眼而引起歹徒的恶意。

乘坐公共交通要谨慎

避免乘客较多的巴士，人多经常会有小偷潜伏或者容易被别人性骚扰。在巴士上，如果乘客较多，你可以把双臂折叠在胸前，试着找司机附近的位子。为了安全起见，搭乘地铁，应尽量避免走到最后一个车厢去，以免不法之徒有机可乘。

钱财不可外露

在一些贫穷的地区，你要注意小偷，别把钱财外露，昂贵的首饰或装有贵重物品的包会是小偷的目标所在。照相机每拍完一个景点后要马上收入随身行李中。

斜背包更安全

在一些治安不太好的地区，在街上被抢包是常见的事，建议你逛街的时候最好带斜背包或者能扣住你皮袋的腰包，这样被抢的几率会相对较低。最好钱包、护照等贴身携带，不要放到背包里面。搭乘交通工具时将双肩背包反背于胸前。

慎选伙伴

自助旅行时，为了节省开销，常常会 and 同路的人拼车拼饭。此时尽量选择一家人、有老年人或小孩同行的友人组合。



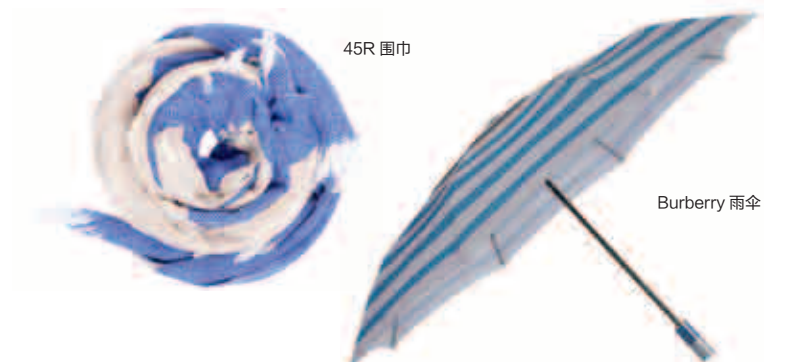
女性旅行箱大公开

一次轻松的旅行装备是很重要的，会直接影响到旅行时顺利进行。女性在旅行度假时的穿着也是要根据自己的喜好和需求做好充分的准备。要在旅行箱里做一些加减法——少带一些自以为肯定能用得上的服饰，多带一双鞋子、一套衣服、一些小配饰，这些东西所占空间不大，却能让你轻松玩转多种不同风格。

单品推荐



新秀丽 Essensis 系列旅行箱



Burberry 雨伞



Prada 便鞋

PRODUCT 限量版手提袋
Chic Outlet Shopping®

打包有妙招

1. 首先列一张所需物品清单，避免带一些没用的东西。而且一定要随身携带这张清单，以便随时检查、重新整理，还能预防遗忘、丢失物品。行李记得不要装得太满，如果遇到机场临检，很容易丢失物件，而且你也会因超重被罚款。

2. 衣服可以卷起来携带，最好不要折叠，这样不但节省空间，还能减少衣物的褶皱。较为娇贵的衣物需要单独放到塑料袋里或者用包装纸予以保护。

3. 乘坐飞机时，随身携带一日的换洗衣物及日常洗漱用具，以防行李因托运丢失而令你狼狈不堪。

4. 记得要把书、鞋子或皮靴等较重的物品放到行李箱的底部，以防压损衣物。

5. 充分合理利用箱子的空间，尽量减少空隙，可以在缝隙处用鞋子或者其他物品填补。

6. 确保你为返回时所购买的纪念品和其他物品留有足够的空间。或者你也可以带上一个可折叠的行李袋放在行李箱里。这样就帮你解决在世界各地发现心爱之物却没有足够空间带回家的烦恼。

7. 大太阳镜是阻挡夏日阳光的必要配件，也是最能提升气质和星味儿的配件。如果觉得太难驾驭彩色，不妨依旧选择渐变的黑色——这是永远不会过时的潮流。

8. 如果旅行箱里有多余的空位，最好能带上几种不同质地的围巾，它们绝对是你快速变身的“法宝”，你能把它们用在肩膀上、脖子上、头上、腰上……每个地方都会有不同的效果；如果只能带一条围巾，建议选择百搭的灰色或是和所带服饰反差较大的大围巾，这样能让人很跳跃。最关键的是，它们还能抵挡住过强的冷气和应付突然变化的气候。

9. 一双合脚的便鞋既舒适又百搭，很适合度假的懒散气氛。

ICBC 工银牡丹卡

我们先做到



工银携程卡 无忧行天下



- 一卡十外币, 节约外汇兑换手续费
- 首订携程产品送10元
- 预订酒店返4%
- 预订机票返0.3%
- 升级携程金牌会员

工银携程信用卡是中国工商银行（国内最大的信用卡发卡银行）与携程网（国内最大的在线商旅服务提供商）联合发行的一款联名信用卡产品，为有商务差旅和休闲旅游需求的客户提供贴心服务。持卡人不仅可以体验工行信用卡的优质金融功能，还可以享受携程网提供的多项会员权益与超值特惠。

一卡十外币！全球首张满足人民币及美元、欧元、港币、英镑、日元、新加坡元、加元、澳元、瑞士法郎和新西兰元10种外币支付需求的信用卡，节省1.1%外币兑换手续费，多币融合，畅行全球！（仅限万事达卡品牌多币种信用卡）

首订送10元，预订酒店返4%，预订机票返0.3%；均以携程任我行游票形式返还。携程任我行游票可抵扣携程产品价格，不受金额、次数限制，更实用更彻底！

升级携程金牌会员。即享电话预定1.5倍携程积分、网上预订2.5倍携程积分VIP待遇！

※ 携程任我行游票具体服务内容和使用方法。敬请致电携程服务专线或登录携程官方网站查询。



工行官方网站 www.icbc.com.cn
携程官方网站 www.ctrip.com

工行服务热线 95588
携程服务专线 400 650 9966

ICBC 中国工商银行

HOTEL
酒店

JIANGUO HOTEL

北京建国饭店

商旅途中的花园酒店

图 / 北京建国饭店

在都市里闹中取静，将自然融入酒店空间，使之具有独特的典雅韵味。
如此蕴含了园林意境的酒店，为繁忙的您营造了一个简单而理想的居所，
构筑出您商旅途中最宁静的“家”。

HOTEL
酒店



大都市中的“世外桃源”

北京建国饭店至今已有 30 年历史，是中国第一家合资酒店，也是北京 CBD 中心区唯一的花园式商务酒店。酒店设计融合传统与现代的典雅风格，亭园水榭、绿树成荫。贯穿饭店的流水、喷泉组成完整的水循环系统，令空气中富含新鲜的氧离子，在闹市中营造出一个优质的生态环境，令每一次惬意的呼吸都充满大自然的气息，成为人们繁忙商旅中的私家园林。

酒店共有 452 套客房，包括商务间、花园间、行政间、水平套间以及行政复式套间，宽敞舒适且设施完善，具有国际水准。虽地处寸土寸金的中央商务区，客房却全部采用低楼层设计，近半数客房更配有长安街上独一无二的观景阳台，令每一位宾客都能充分享受绿色与阳光。

酒店客房设有服务设施：包括免费无线上网、IDD 专线、24 小时客房服务、卫星电视、咖啡、茶、迷你酒吧、私人保险箱、熨斗、熨衣板及吹风机等，还有设施齐备的商务中心，此外，在特设的行政楼层，客人可享受高水平人性化的服务及特别待遇：专用的商务中心，为您处理繁忙的商务事宜；快速办理入住及离店手续；享受全天免费的咖啡和茶、免费报纸、免费影印等。

你不可错过

下榻北京建国饭店您可享受：包括美国联合航空公司、德国汉莎航空公司、日本全日空航空公司以及国航等 18 家国际航空公司的会员里程积分。





在美食胜地品异国风情

北京建国饭店荟萃了中西美食，人们可随自己的口味尽享合心意的佳肴。饭店内拥有 225 平方米面积的杰斯汀法餐厅（Justine's）是京城第一家法餐厅，自 1982 年开业以来，一直秉承法式西餐传统、高贵、经典的风格，并在原有基础上不懈探索经典法餐的步伐，用款款美味将法餐的精髓淋漓尽致地演绎出来，保证随时向宾客提供最地道的法式西餐。

如今，杰斯汀法餐厅已然成为北京最具名望的西餐品牌和最正宗的法餐美食胜地。餐厅日常设餐位 71 个，最多可容纳 130 位宾客同时用餐。“美味鹅肝批配酥皮面包”和“法式焗蜗牛”是这里最令人称道的经典菜肴，古典雅的银器餐具、晶莹剔透的水晶酒具、高雅别致的餐厅陈设，以及上乘的服务形式，共同为人们奉上顶级的美食享受。

同时，饭店宴会厅还可以为公司、商社、使馆、公寓等提供高档次的外卖服务，使您足不出户就可以感受到我们酒店为您提供的精致菜品和精湛的服务。饭店咖啡厅汇集亚欧名菜佳肴及特色自助餐，可供客人短叙闲谈。当然，您还可以在天下一品商宫中餐厅里品尝御膳官府菜，感受中华璀璨商文化的精髓。饭店大堂吧优雅闲适、景色宜人，是商务活动、休闲聚会的理想场所。乐队现场演奏的经典名曲和醉人乐韵为人们创造了温暖、轻松的氛围，您可以在悠扬的乐曲声中与友人一叙衷情。



你不可错过

建国西点融会建国饭店 20 多年西点专业制作的精粹，是饭店一道不容错过的亮丽风景。配以不同口味的餐后甜酒，精彩体验值得回味。您可尝试酒店自制的巧克力、冰淇淋、三明治、沙拉、美味鹅肝等众多自制美食。

惬意私密的会员生活

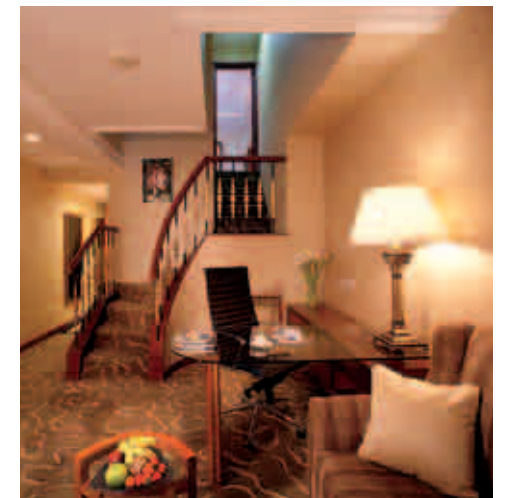
丰富的经验、完美的服务、物超所值的美食和环境，北京建国饭店总能百分之百地满足客户不同的需求。饭店会议设施也一应俱全，大部分场地均可根据活动规模灵活调配，以供举行各式宴会、酒会、发布会及演讲会等。训练有素的服务人员更是以宾客所需为己任，全程照顾每个细节，使人感受到轻松怡然的成功与喜悦。

另外，北京建国饭店的健身中心拥有温馨舒适的环境和先进完善的设施。无论是室内常温泳池、专业的桑拿设施、齐全的健身设备，还是美容美发沙龙、中医保健按摩，都能满足宾客的各种健身需求，再配以星级酒店的服务标准，令人真正体验到会员式生活的私密与尊贵。

你不可错过

持健身中心会员卡可免费使用游泳池、桑拿及健身设备。此外，持卡在北京建国饭店各消费区域，包括所有餐厅（除宴会）、建国西点、美容中心、按摩中心，均享受 8 折优惠；饭店商场为 9.5 折优惠。

北京建国饭店
地址：北京市朝阳区建国门外大街 5 号
电话：（010）65002233
E-mail: jianguo@hoteljianguo.com
网址: www.hoteljianguo.com



HEALTHY DIET IN SPRING

春季养生主义的美馐食肆

文 /Ginger 图 / 餐厅供图

“春气之应，养生之道”，在中国人的饮食传统里，美食和养生从来都是密不可分的。

春天是阳气生发的季节，顺应天时的变化，
通过饮食调养阳气以保持身体的健康是不可忽视的养生之道。

这个春季，想要吃出美味与健康，
不妨尝试以下我们为您推荐的这些春季不可错过的养生美馐！

Part1 早春应季食材尝鲜

“应季的食材不仅新鲜、口感佳，而且生长成熟符合节气规律，才能得天地之精气，既具有较高的营养价值，也有助于当季的人体养生。”

茉莉——除了行气开郁、解郁散结，茉莉花还有很好的抗菌消炎效果。

野茉莉绿茶糕

这道菜从视觉上就足够赏心悦目了。淡绿色的绿茶糕里面含着整朵的茉莉，一口咬下去，茶香和花香相互萦绕，满口都是初春的气息。除了香气，茉莉花所含的挥发性物质具有行气止痛、解郁散结的作用，可缓解胸腹胀痛、下痢里急后重等病状，是止痛的食疗佳品。



花生芽——花生芽的白藜芦醇含量比花生的要高 100 倍，比葡萄酒中的白藜芦醇含量高出几十甚至上百倍，它具有抑制癌细胞、降血脂、防治心血管疾病、延缓衰老等作用，保健价值极高。

云腿炒花生菜

这道菜选用了云南特有的新鲜花生芽，花生芽是一种食疗兼备的食品，它不但能生吃而且营养特别丰富。花生芽的能量、蛋白质和粗脂肪含量居各种蔬菜之首，并富含维生素、钾、钙、铁、锌等矿物质及人体所需的各种氨基酸和微量元素，被誉为“万寿果芽”。这道菜口感清脆爽口的花生芽配以云腿，伴着云南特有的微辣口感，清爽又开胃。

芦笋——富含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素，有清热利尿的功效，尤其适合春季燥热的气候。

翡翠故宫白玉

这道菜所含的主要食材均为春季当季当食的养生之品。菌类、芦笋、豆腐的搭配给你一个翡翠般的春。春季的菌类肥厚且营养价值高，较一般的蔬菜和水果含有更丰富的蛋白质和氨基酸，在春季食用可补充营养、增强人体免疫力、抑制体内病毒的增殖。这道“翡翠故宫白玉”含三款当季菌类，以清炒的手法料理更能留住营养成分，而不失其原汁原味。芦笋富含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素，有清热利尿的功效，尤其适合春季燥热的气候。春天适宜清淡的饮食，豆腐营养丰富不肥腻，而且有益气补虚、养肝护脏的功效，有助于解毒以及增强人体免疫力。



清淡饮食、养阴润燥

春季饮食要根据个人体质进行选择，普通健康人群不主张大量进补。身体特别虚弱的人可以适当食用海参、冬虫夏草等补品。对于健康人群而言，春季饮食要注意清淡，不要过度食用干燥、辛辣的食物。同时，因为此时阳气上升容易伤阴，因此要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。

菠菜——菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳，因为春季上市的菠菜对解毒、防春燥颇有益处。中医也认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。

什菌扒菠菜豆腐

用蟹味菇、菠菜、鸡蛋、豆浆制作而成，给你与众不同的味觉体验。同时，菠菜豆腐的搭配让你从口到心都避开春季焦躁。



胆固醇和血脂的克星——松子爆赤贝

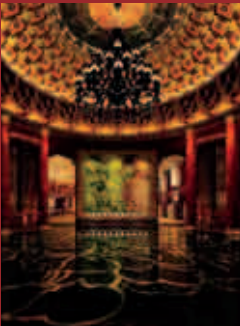
这道菜以松子和赤贝为原料，口感鲜香爽嫩。赤贝不仅味道鲜美，而且可以降低胆固醇、降血脂，高胆固醇、高血脂体质的人非常适合食用。而松子对大脑和神经大有补益作用，还有很好的软化血管、延缓衰老的作用，松子和赤贝配伍，可有效预防春季血管病的发生。

滋阴养颜抗疲劳——花旗参野生石斛炖花胶皇

这道汤品选料金贵，汤味清甜、色泽清亮，有滋补正气、消除“春困”之功效。从中医的角度来看，“春困”是由于春季的湿气通过呼吸进入人体，造成湿困脾胃，使人中气不足而产生乏力之状，因此春季（尤其在湿气重的南方）适宜多喝清热祛湿的汤水。这道花旗参野生石斛炖花胶皇里所用到的花旗参，有提神、正气生津的功效。野生石斛可清热益胃。花胶富含胶原蛋白、维生素及多种微量元素，滋阴养颜，同时有助于人体迅速消除疲劳。

预防春季心血管疾病——春蚕银杏

无论是枸杞还是银杏都是很好的药材，精心烹制之下这道菜不仅色泽艳丽而且鲜香可口。新春上市的嫩蚕豆又叫春豆，清清爽口，正合时令。不要以为只有众所周知的枸杞和银杏才有保健作用，春季是心血管疾病的高发期，而蚕豆中的蛋白质含量丰富，且不含胆固醇，可以预防春季心血管疾病的发生。



唐人汇御宴

北京“唐人汇御宴”海鲜大酒楼建筑面积为6000平方米，设有26间各具特色的豪华包房，是京城独一无二的再现大唐奢华场景的餐饮佳所。酒楼特聘唐文化著名专家学者与国际知名出品大师，巡遍祖国唐代餐饮文化遗迹，精心搜集美妙食材与独特配方，历时两年多的潜心研发，隆重再现了唐代奢华名宴“烧尾宴”。配之以精致粤菜和新派创意湘菜，打造出“唐人汇御宴”独树一帜的出品风格。

*优惠信息：2013年12月31日前，持工银信用卡刷卡消费，全单9折。

地址：北京海淀区阜成路73号裕惠大厦C座1-4楼
电话：(010) 88551118

信用卡特惠

惠

Part2 药食同源的春季滋补

“春季正是调养进补的好时节，应遵循‘减酸增甘’的饮食原则，选择顺应节气、有助于调理身体的滋补美食，让你满足口腹之欲的同时减轻疾病的困扰，享受春季健康滋补。”

春季“减酸增甘”

春天，肝的疏泄功能旺盛，如果多吃些酸味食品，酸本身就是收敛收摄，会抑制肝气的生发，肝火过旺者可适当吃些酸味的东西，防止肝气过度发散。而肝阴虚者，应少吃或者不吃酸味食品，会导致脾胃的消化、吸收功能下降，影响人体健康。因此要少吃酸味食品，以防肝气过盛。春季宜吃甜品食物，以健脾胃之气，如：大枣，性味平和，可以滋养血脉，强健脾胃，既可生吃，亦可做枣粥、枣糕，以及枣米饭。山药也是春季饮食佳品，有健脾益气、滋肺养阴、补肾固精的作用。山药既可做拔丝山药、水晶山药球等甜菜，还可做山药粥、山药红枣粥。

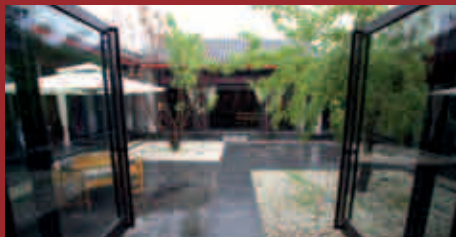


“不要以为春季就该告别肉类了，春季冷暖频繁交替，吃些温补的食物，不仅可以充沛体力，还能增强免疫力，预防疾病。所以，选择适当的肉类搭配恰当的烹调手法，春季吃肉也可以吃出健康。”



要知道牛小排富含蛋白质、铁、锌、维生素 B₁₂ 等多种营养物质，且相对猪肉含有更低脂肪和胆固醇。牛小排是草饲牛的肩胛中优质部位，口感柔嫩，肉纤维紧密且有良好的油脂度，具有很浓郁的牛肉油香。牛小排在烹调过程中使用意大利产葡萄籽油和原产地塞浦路斯的竹炭盐、泰国黑胡椒进行调味，使用 220℃ 的铁板温度制作，更好地保留了牛肉原始的美味，最后再淋上原产国为法国 VSOP 级别的白兰地，更能体现出牛肉香而多汁的美味，享用五六成熟成度的小排，风味着实让人欲罢不能。

野猪肉的脂肪含量比家猪少很多，亚油酸含量要比家猪高出 2.5 倍，而亚油酸是被科学界认为唯一的人体最重要和必需的脂肪酸，长期食用野猪肉可以降低血脂，有利于动脉硬化所致的冠心病和心脑血管硬化性疾病的防治。这道菜中，以富有嚼劲的野猪肉搭配脆山药，山药味甘而性平，入脾、肺、肾三经，具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效，是早春祛湿的绝好食材，给你满分的营养。



工行合作商户 

京兆尹坐落于五道营胡同2号的三进仿古四合院，东望雍和宫、西倚安定门、背靠雍和桥、南邻孔庙、国子监。院落环境突出舒适、风雅、环保、养生之特色，充分体现人与自然的完美结合。它以“乐活、蔬食、慢食”为理念，为消费者提供“本源、自然、健康、珍珠”餐食。总营业面积2210平方米，可容纳210人同时就餐及举办各类活动。

地址：东城区五道营胡同2号
电话：(010) 84049191

Wisdom Newsletter 64

您身边的银行 可信赖的银行

ICBC 工银牡丹卡



2013年2月4日(周一)至3月31日(周日)

工商银行在北京地区发行的工银信用卡

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

- 本活动限持卡人当日在餐厅用餐消费，预付费和充值卡交易不享受本活动优惠；
- 一次就餐，不得分单刷卡消费；
- 本优惠不与餐厅其他优惠活动同时适用；

© 2006 Wiley Periodicals, Inc.

北京地区			
第一	得胜门遗址特展 (古钱币展)	80643338	北京市西城区西便门大街 21 号
	城子峪周墓群内 (周铜器展)	82102048	北京市昌平区南口镇 13 号
	德胜门箭楼特展 (热兵器展览)	81973801	北京市丰台区德胜门箭楼 88 号
	得胜门遗址特展 (马王堆汉墓)	83000002	北京市通州区马驹桥站 二号弘泰购物中心 6 层
第二	福城遗址·王莽帝位	85251550	朝阳区王莽帝位 301-305 号首层 1 层
	福城遗址·西汉帝后	88000959	朝阳区霞飞门大街 4 号 希爱亚购物中心 6 层
	福城遗址·天潢贵族	84813333	昌平区北环路 168 号地 1 号楼东端 1023-1024
	福城遗址·天潢在遗址	81198888	昌平区东小口福城遗址南三区 5 号楼
第三	福城遗址·西汉帝后	81788181	昌平区东小口福城遗址 302 号地
	福城遗址·西汉帝后	82888188	昌平区福城遗址南三区 5 号楼
	曹满楼	01031030	朝阳区西园四里岗满楼之曹满楼
	杨永华·崔福成	81788023	朝阳区东大桥路 18 号 2301、2302
第四	纪永华·刘福成	88500800	昌平区东小口 16 号 福城遗址南三区 5 号楼
	纪永华 (李秋华)	05000500	朝阳区东大桥路 18 号 2 楼 207、215、216 号地
第五	曹永福	88199000	北京市昌平区东小口 16 号 福城遗址南三区 5 号楼

网络 www.jcbo.com.cn 服务热线 99588

ICBC  中国工商银行 北京市分行

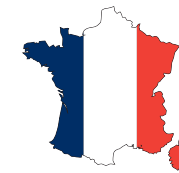
HANDMADE MELLOW ART

天赐甘露 手工精酿

文/Rose

“纯手工”所要传达的是一种态度：酿酒者将酒视为自己的孩子，从葡萄生长到采摘，从酿造到出售，无时无刻不体现出他们精心的呵护。

限量生产、资源稀缺、融入了酿酒者的思想，点点滴滴都体现出人们对手工酿酒的热衷与痴迷，也成就了被世人奉为经典的各类酒品。



法国葡萄酒



贵乎稀有的手工酿酒

法国是世界上葡萄酒生产的王国，在法国近百年的葡萄酒历史中，天然、无污染、纯手工的理念一直被葡萄酒酿造者所遵循着。波尔多、勃艮第以及拉菲、拉图、木桐等，无论是产区还是典范名庄，都已经成为葡萄酒世界“最好”的代名词。波尔多、勃艮第之所以有名，是因为在这两个产区有着许许多多世代相传、以酿造好的葡萄酒为追求的酒庄、酒堡；拉菲、拉图、木桐之所以同样出名，是因为这些酒庄的历代庄主无不把酿造好的葡萄酒作为一种精神追求，并世代传承，丝毫不马虎，从不敷衍。

法国手工葡萄酒凝结了酿酒者的心血，如同一份高贵的、受人尊崇的艺术结晶。在葡萄采摘时，机器采摘的速度虽然快，但因其无法辨别葡萄的好坏、生熟，无法掌握轻重，葡萄串容易受到挤压，经常夹带叶子和枝藤等，会加快葡萄的腐烂速度。手工葡萄酒则是利用人工采摘，压榨前还要经过人工二次精选，在低温室内去除残粒、烂粒、不成熟葡萄粒以及葡萄梗和残余葡萄叶，虽然采摘速度不及机械，但可以确保每一粒葡萄的新鲜度，使酒质非凡超群。同样，在发酵和酿造过程中，手工作业也突出表现出了工艺的细腻。而且，手工葡萄酒都是在庄园内灌装，100% 原葡萄汁，无任何添加物，不存在购买葡萄浆进行灌装的情况。手工葡萄酒强调的是在整个酿酒过程中一些现代工业设备无法取代的重要细节，做到步步考究。

在法国数百年的葡萄酒文化中，“用心酿酒”的理念一直被酿造者所传承。从种植、采摘、酿造、装瓶到储藏，一切的酿酒环节都融入了追求精致的精神，体现了法国酿酒者对酒的尊重与热爱，成就了法国葡萄酒独一无二的口感与品质。



贡博庄园

拉瓦尔家族是贡博庄园葡萄种植者的传统世家，庄园坐落于著名的宝特隆教堂旁边，葡萄田面积仅为 7 公顷，年产不超过 6500 瓶。拉瓦尔女士是家族第五代继承人，是波尔多地区 12 家赫赫有名的女庄园主之一。她倡导庄园个性化酿酒，是绿色种植业带头人。她的行为得到了波尔多独立酿酒者协会的称赞及支持，同时奠定了贡博庄园葡萄酒举足轻重的地位。



加拿大冰酒

精心撷取的冰爽琼浆

“德国人发明了冰酒，而加拿大人让冰酒臻至完美！”是上帝的眷顾，使尼亚加拉瀑布所在的尼亚加拉断崖横贯在尼亚加拉半岛的南边，自安大略湖往南吹来的温和湖风遇到 300 米高的断崖之后往北吹回湖边，一来一往间在半岛的北边形成一个气流圈，将严寒的北风挡在外面，让广阔寒冷的加拿大意外地有了一块既寒冷却又温暖的土地，能够满足生产冰酒的葡萄全部的生产条件，以至于成为全世界最大的冰酒产国。

有如此声名远扬的冰酒，生产冰酒的酒庄也就成了爱酒者不可错过的地方。尼亚加拉小镇的城郊和邻近乡里共分布着 54 家酒庄，加拿大最知名的经

典酒庄也都位于此地。一望无际的葡萄园，不同品种的葡萄按区域划分。在收获的时候，大串的葡萄有的挂在藤上，有的刚刚被摘下，码放在旁边的筐中。这些葡萄大部分用来酿造普通的葡萄酒，而用来生产冰酒的葡萄采摘和分选过程要复杂许多。葡萄成熟后，它们继续留在葡萄藤上，并要仔细罩上一层保护网，这是为防止不小心造成的脱落和小鸟的偷吃，直到霜冻来临。经过零下 8℃ 的低温，葡萄因急冻迅速脱水而保留了糖分，再一颗颗地精心采摘分选，得到适合酿造冰酒的葡萄。这一切，都要在寒冷的夜间完全由人工完成。之后经过榨汁、沉淀、提炼、发酵、装桶等一系列复杂而漫长的过程，最好的冰酒便诞生出来。

云岭酒庄

云岭酒庄成立于 1975 年。云岭的冰酒，最初是用维达尔葡萄酿造的，它用橡木桶贮藏以后，产生了更丰富的层次。云岭的橡木桶陈酿堪称最复杂典雅的冰酒。1991 年，云岭酒庄凭借其 1989 年的维达尔冰酒进入波尔多举办的红酒展览，并赢得了当季的最高荣誉奖。此后加拿大的云岭冰酒开始在世界的酒展中引起注目，甚至引起了人们对冰酒的兴趣，不少人甚至以为云岭是创制冰酒的酒庄，完全不知冰酒本来是德国、奥地利一带的传统产品。



德国啤酒



手工打造麦芽醇香

德国是世界上啤酒销量最大的国家；也是被公认的啤酒之都，德国人酷爱喝啤酒，而酿造出的啤酒在很久以前就被视为“不死之水”，从而被称为德国的“饮料之王”。在德国，有“啤酒与巴伐利亚”的说法，因为世界上再没有哪个地方的啤酒消耗量可以媲美巴伐利亚。巴伐利亚有 1100 万居民，每个人的年平均啤酒消耗量为 230 升，换句话说，每个巴伐利亚人每天要喝半升啤酒。

德国有着悠久的啤酒酿制历史，据说第一杯啤酒酿造于几千年前的一家修道院。公元 1516 年巴伐利亚公国的威廉四世大公颁布了《德国纯啤酒令》，规定德国啤酒只能以大麦芽、啤酒花和水 3 种原料制作，所以近 500 年来德国啤酒成为所谓纯正啤酒的代名词。

酿造啤酒的主原料是麦芽，其中烤麦芽用来决定啤酒的颜色；皮尔森麦芽则控制了酒精含量；慕尼黑麦芽酵母是整体味道的灵魂所在。按照啤酒配方比例将 3 种麦芽混合，从 50 摄氏度至 78 摄氏度，反复升温加热。而后稍微冷却，将未成型的酒和酒糟过滤分开，再次加热，加入啤酒花，并测量未成型啤酒的浓度和数量，以控制最后产出的成品质量。接下来是发酵过程，它们在被控制在 10 摄氏度左右下的罐子里待上 6 到 7 天，慢慢发酵。最后，未成型的酒流入大罐子里，控制温度、高压，让二氧化碳更多一些，静静地待上 20 到 28 天才算是最终酿造成功。手工精酿啤酒有着诱人的麦芽和啤酒花香气，那变化无限的色泽、质地和个性是其他饮料均无法匹敌的丰富感受。



北京波龙堡酒庄

工行合作商户

北京波龙堡酒庄坐落于北京市房山区八十亩地村雾岚山脚下，建筑占地面积 5500 平方米。其中，葡萄种植基地 70 公顷，种植几十万株从法国引进的优良品种酿酒葡萄树。酿造干红葡萄酒的品种有赤霞珠、品丽珠、梅露辄、西拉、马色兰；酿造干白葡萄酒的品种有霞多丽、长相思、小芒森等。酿造车间、罐装车间、地下酒窖、品酒室等一应俱全。全套意大利自控和发酵设备（GAI 公司）、榨汁设备及全部进口法国原产橡木桶、德国制造葡萄牙橡木塞。

地址：北京市房山区城关街道办事处八十亩地村
电话：（010）88139609/80375771
网站：www.blbwine.com



北京拉斐特城堡酒店

工行合作商户

作为世界 50 大私人城堡之一，北京拉斐特城堡酒店是一座欧洲城堡主题酒店。主城堡借鉴法国麦松拉斐特城堡原型，东西配楼再现了法国枫丹白露行宫的风貌。葡萄酒文化博物馆设在拉斐特城堡地下室，由品酒屋和酒窖组成，面积 1000 多平方米，以实物、文字、图片、模型来展现法国葡萄酒文化的发展史、酿造方法以及葡萄酒与健康、食物的关系。您除了可以享受法兰西的浪漫情调，还有专业的品酒师带您一同品鉴一份佳酿。

地址：北京市昌平区北七家镇
电话：（010）89758866（总机）
网址：www.bjlaftite-hotel.com

HEALTH SECRET OF FIVE SENSE IN SPRING

春季五感养生

文 / 王茜

冬去春来，万物复苏，自然界呈现出一派生机勃勃的景象。
宜顺应阳气自然升发舒畅的特点，充分调动人的五感，以达到养生的目的。



视觉篇

色彩调节生命机能

色彩，不仅具有美观装饰作用，而且具有很深的生理、心理含义与效应。更是健康的神奇守护色。医学之父希波克拉底认为：颜色是人和内心之间的桥梁。不同的颜色使人产生不同的情绪，从而引起人的心境发生变化。在现代心理学研究领域，色彩分冷暖系列：冷色如蓝色给人感觉清静、清爽，有消炎、镇静的功用。暖色如红色则易使人心跳加快，血压升高，产生激动情绪等。

中医自古就有五脏配五色的说法，即“白色入肺、赤色入心、青色入肝、黄色入胃、黑色入肾”；并且，不同的颜色具有不同的能量，能对人体相应组织器官及心理状态产生独特的影响。有益的颜色可以达到减缓焦虑，平衡身心，调益脏腑，提升健康的养生作用。

适合春季养生的色彩

- 青色可调节体内平衡，消除紧张情绪，起镇静作用，有助于减轻头痛、发热、晕厥失眠。
- 黄色比较柔和，属于中性色，适合的人比较多，适用的年龄范围比较广，一般很少引起人的焦躁情绪，此外黄色具有刺激神经和消化系统，加强逻辑思维的作用。吃甜食具有补热量、养气血、缓解疲劳、调和脾胃、解除毒素等作用。
- 粉红色和珊瑚色有舒缓头痛、关节炎、心情不宁等功能。红色可治疗胃溃疡，伤口化脓，消肿排水。
- 白色具有保护性，可在人感觉疲惫时赋予人能量。



听觉篇

五行音乐养生

音乐养生疗法由来已久，古代医学巨著《黄帝内经》早已把五脏六腑的疾病与声音联系起来。“朋友满天下，知音能几人”。这个知音的原始意义就是知五音。天有五行木、火、土、金、水，对应人的五脏肝、心、脾、肺、肾，相应的五音为角、徵、宫、商、羽。因此，中国古代就有以五音为基础，以五调式来分类，准确地符合五脏的生理节律和特性，结合五行对人体体质人格的分类分别施乐，从而达到促进人体脏腑功能和血液循环正常协调的作用。

五行音乐是天地自然运化的旋律，让人的身心伴随着五行运化的旋律，去迎合“天地自然知道”。其中角调为春音，以角音（3—Mi）为主音，属木，主生，通于肝，能促进体内气机的上升，宣发和展放，具有通肝解怒、养阳保肝、补心利脾、泻肾火的作用。

音疗处方

音乐疗法主要包括音乐安神法、音乐开郁法、音乐悲哀疗法、音乐喜乐疗法四种。

- 音乐安神法，是利用某些具有安神宁心、镇静催眠的乐曲，以消除紧张、焦躁情绪的一种方法，如《春江花月夜》、《梅花三弄》等。
- 音乐开郁法，是利用具有开畅胸怀、舒解郁闷功效的乐曲，以消除情志郁结的病症，如《古曲》、《喜洋洋》等。
- 音乐悲哀疗法，是以节律低沉、凄切悲凉之曲调感人，达到“悲胜怒”的效果，多用于神情亢奋、愤怒、狂躁诸症，如《葬花》、《小胡笳》等。
- 音乐喜乐疗法，是利用具有使人轻松、欣快、喜乐的音乐，以消除悲哀忧思郁怒等病态神情的方法，如《百鸟朝凤》、《黄莺吟》等。



味觉篇

减酸增甘宜温补

根据《黄帝内经》里记载：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”四季之中，春天属木，而人体的五脏之中肝也是木性。因此，春季养生以防肝脏淤滞不畅为主，多食养护肝脏的食物。



以味养肝

唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气”，意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，而要多吃些甜味的饮食。大枣、山药最宜于春季食用，李时珍称赞大枣：“气味甘平，安中，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气、少津液、身中不足，大惊四肢重，和百药，久服轻身延年。”山药味甘性平，具有健脾养肝、滋肺益气、补肾固精等功效。

推荐食谱

蘑菇炒山药

原料

干燥蘑菇 15 克、新鲜山药 300 克、芹菜 100 克

做法

1. 先将蘑菇洗净，再用热水泡约 10 分钟至变软，并将泡菇水留下备用。同时将山药去皮切小片，芹菜也切成相同大小。
2. 油热后，依序加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，加入适量淀粉勾芡，再加入一点酱油或少许盐调味即可。

推荐食谱

山药红枣粥

原料

山药、红枣、大米、桂圆、黄冰糖、枸杞

做法

1. 将大米洗净，红枣、枸杞泡好，桂圆剥皮，山药去皮切成菱形块。
2. 玻璃锅内烧水，水开后倒入大米。开锅后关小火熬 25 分钟。放入山药块开大火，开锅后盖盖儿改小火煮 10 分钟。
3. 开盖儿放入红枣、桂圆和泡好的枸杞。
4. 最后放入黄冰糖，关小火熬 3 ~ 5 分钟即可。



以血补肝

鸭血性平，营养丰富，肝主藏血，以血补血是中医常用的治疗方法。

推荐食谱

韭菜炒鸭血

原料

鸭血一盒，韭菜 3 两，葱姜适量、红辣椒若干

做法

1. 鸭血一盒，韭菜 3 两左右，根据个人喜好可增减。
2. 鸭血切片，韭菜切段，葱切段，姜切片，干辣椒切段备用，材料可以根据个人喜好增减。
3. 炒锅炒开水，把鸭血放入打个水焯。速度要快时间要短，大约 20 秒就可以捞出，时间长了会老。
4. 锅放油，平时炒菜量就行，煸炒葱、姜、干辣椒。
5. 放入韭菜和焯好的鸭血，迅速煸炒，这时需要大火爆炒，紧接着放盐、鸡精，关火，装盘。时间长韭菜和鸭血会老大火爆炒最好。



易特好食

工行合作商户

易特好食是中国首家饮食营养干预中心，美国营养与食品学院 ADA 会员。为特殊时期人群如：“四高”患者、肿瘤患者、妊娠期女性提供营养膳食。随着现代医学的发展以及人们对疾病的深入研究发现：很多疾病的发生与发展与人类的营养状况不良，或错误的饮食行为密切相关。很多种疾病的死亡因素不单是疾病的本身，而与患者营养状况差导致抵抗力低下有关。现代循证医学证实：合理运用营养手段能够减少住院时间，降低医疗成本。

电话：（010）83739737
网址：www.eathealth.com.cn

嗅觉篇

芳香是无形的药

在印度教、佛教以及伊斯兰教兴起以前，东方国家皆有崇拜自然界精灵的信仰，因此，芳香的药草也成为圣物。

芳香疗法是一种令人愉悦的养生方式。通过取自于植物的花朵、果实、种子或根、茎、叶等特定部位的植物精油，或薰香，或涂抹，借由嗅觉或穴道技巧使得植物精油自然释放，被身体所吸收，从而达到促进身体健康及心灵的平衡的作用。

与药物相比，利用精油养生的优势还在于，一旦提取为精纯油剂，不仅芳香宜人，且由于其分子携带能量很高，活性很强，其吸收速度惊人，自嗅觉到大脑仅需 12 秒。如果涂抹于穴位，2 ~ 3 分钟渗透到皮下，5 ~ 8 分钟到达血液，循环 24 小时排出体外，并且不用担心药物残留的问题。

春季精油护身心

症状一：昏昏欲睡

芳香配方：杜松、葡萄柚、佛手柑、欧薄荷

按摩方法：头部请用指尖蘸按摩油，用指头按摩整个头皮。头痛时，按摩脖子底部的周围，往上按摩到头皮的底部，手指要采用滑动的按摩动作，力道要强，让精油渗透到体内。手法是小且强的画圈动作，以颈椎划分成两边，各自从颈底向上按摩到头皮底部，颈椎左右各成一个圈式的按摩动作。

症状二：皮肤瘙痒

芳香配方：天竺葵、苦橙花、蓝甘菊、桃金娘

使用方法：在 100 毫升的纯净水中滴入几滴上述一种纯精油，可以随身带着，只要觉得皮肤干痒，就往脸上喷一喷或用棉花片蘸着擦拭。

触觉篇

借天时通经疏络

经络养生是中医中最常见的一种养生方法，而经络养生中的穴位按摩是人们在生活中自己就能够轻松做到的养生方法。

春季，机体气血运行为适应阳气升发的特点，则令肝脏承担着调节机体平衡的功能。因此，如肝脏经络不通，周身气血运行就会紊乱。脾主藏血，春天冷空气活动频繁对脾的影响较大，脾气大伤就会影响气血运行。可见春季肝、脾的经络畅通、气血平衡是一年身体健康的基础。《黄帝内经》曰：经脉者，决生死，处百病，调虚实，不可不通。

另一方面，到了春天，尘螨、花粉、霉菌的影响，过敏体质者的鼻子忍不住开始发痒、喷嚏无法抑制，平时借由茶饮及穴道按摩，能有效改善过敏症状。

穴位按摩

风池穴

位于颈后，与风府穴（督脉）相平，在胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中，可治疗感冒、咳嗽、气喘。

足三里

正坐屈膝，于外膝眼直下三寸，距胫骨前脊一横指处取穴，可调整脾、胃功能。

太冲穴

在脚大拇指与脚食指的趾缝之间，从凹陷处往脚背方向约一寸半，可达到疏肝行气止痛的作用。



CHOOSE A APPROPRIATE CAR FOR HER

为她选一款贴心座驾

文、图 / 大空翼

车从来就不是男性的专属，女性对车的喜爱从不亚于男性，只不过她们并不一味追求座驾车型的肌肉感、血脉贲张的速度感，“实用”和“贴心”才是她们的第一诉求，以下这些车型的设计无不契合这两个特性，现在就为她们挑选一款心仪的座驾吧。



甲壳虫进化论

2013 Volkswagen Beetle 新甲壳虫

新甲壳虫变得不像以前那么“乖”了，中性和动感是它给人带来的第一印象。曾经的甲壳虫更多的是展现它可爱的一面，很少女性能抵挡住它的诱惑。如今大众将甲壳虫的外形重新设计，它的车身更低，也更宽，车头部更长了，向后延展的前风挡玻璃角度更大，中性化的外表吸引了更多年轻一代的眼光。全新一代甲壳虫配备了两款小型发动机，分别是1.2T和1.4T，借助于全新的汽油直喷技术以及先进的进排气循环系统，全新一代甲壳虫的驾驶性能出众。全新一代甲壳虫又一次用科技证明了自己超级偶像的实力。

如亮眼般灵动

保时捷 boxer

新保时捷的设计虽说不上可爱，但那双风格依旧的大眼睛始终传递着一种灵感。也可以说 boxer 是一款相对中性的车型，加上价格也适中，属于顶级品牌的入门款，口碑相当不错。

在数代车型的演变中，始终保持自己固有的设计风格，一直是这一品牌所追求的目标。保时捷依旧使用软顶设计，这与它不对外形进行大调整的原因是相同的。保时捷 boxer 2.9 升车型，采用水平对置汽缸排列形式的 6 缸发动机，有效地降低了车身的重心。最大功率和最大扭矩分别为 255 马力和 290 牛米。此外，中置后驱的驱动模式也保证了优良的弯道表现。7 速双离合变速箱也保证了更为顺畅的加速感。



给她无限的安全感

2013 沃尔沃 V40 Cross Country

沃尔沃 V40 Cross Country 是一辆可以给予女性安全感的车，沃尔沃当家的安全设计以及极强的通过能力，让女性驾驶起来得心应手。V40 Cross Country 相比 V40 最大的变化在于配备了全新的 LED 仪表盘背光选择系统，驾驶者可以选择多达 7 种仪表盘颜色。这套系统还可以根据车内温度自动选择适宜的仪表盘主色调，当然驾驶者也可以自己选择喜爱的颜色作为仪表盘主色调，对于女性驾驶者来说，这个功能很贴心。



小身材大用途 MINI CLUBVAN

MINI 一直以来都在证明自己身材虽小，但功能强大。CLUBVAN 概念车的推出就让人们大开眼界。CLUBVAN 以 CLUBMAN 车型为基础进行改造，突出强大的实用性和货物的装载能力。

因为和 CLUBMAN 的渊源，你能在 MINI CLUBVAN 概念车上找到所有 CLUBMAN 的设计特点，例如三车门不对称的设计，以及对开门的尾门等。第二排的改造是 CLUBVAN 概念车区别于 CLUBMAN 的地方，它取消了第二排座椅，增加了网状金属隔断，把它的前排和后排隔开，使后排变成一个独立的载货空间。



经典延续 宝马 Z4

新 Z4 对于那些追求速度感的女性驾驶者来说是一款再适合不过的车型了。新宝马 Z4 的设计风格 and 以前相比有较大的变化。全新的设计灵感很好地延续了宝马品牌的精髓，同时更加流美的线条勾勒出一副动感十足的运动造型。相比上代产品，新宝马 Z4 更加富有冲击力，整体看上去更像是一只伺机而出的鲨鱼。新宝马 Z4 采用直列 6 缸自然吸气发动机，最大功率 258 马力，在 2600 转便可爆发出 310 牛米的峰值扭矩。新宝马 Z4 比起同级车的优势还有很多：无钥匙启动、遥控钥匙、胎压监测、换挡拨片、定速巡航系统、泊车辅助系统、GPS 导航系统、AUX 多媒体接口、DVD 等等。



比想象中更多可能 路虎揽胜极光 EVOQUE

揽胜极光一上市就得到了全世界车迷的关注，这款现代感十足的多功能越野车将路虎原本霸气的外形变得柔和了不少，除了左图中的标准版，路虎也走起了时尚路线，极光推出了一款维多利亚·贝克汉姆全球限量版。从这一款的名字可以看出，极光的设计团队中增添了一位世界级明星——维多利亚·贝克汉姆，贝嫂在 2011 年还获得了英国时尚大奖年度最佳设计师品牌，有了如此星光熠熠的背景，它在城市中必定处处闪耀。从此路虎不再是男人的专属座驾，女人现在也同样有理由爱上它。另外，这款车的性能真的不必多说，注重传统的英国人依然让它延续了路虎经典的动力性能和驾驶体验。

专为中国定制 Audi Q3 金龙驭风版

奥迪是中国人最喜欢的品牌之一，然而奥迪也非常讨好中国市场，在中国新车上市时大多会出一款限量版。Q3 金龙驭风版就是专为中国市场打造的一款炫车，它是基于 Q3 Vail Copcept 车型衍生而来，金龙驭风的名字极具中国特色。亮黄色车身颜色相当夺目，而这种车身颜色在 SUV 车型中是极其罕见的。奥迪 Q3 金龙驭风版拥有全车身的运动包围，令其整体造型看起来十分具有性能范儿，宛如奥迪 Q3 的公路性能版一样。

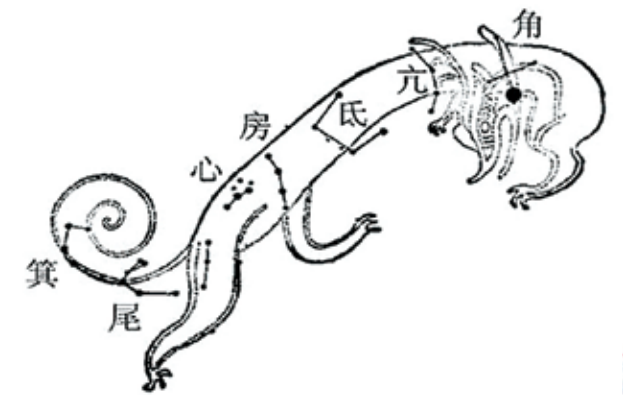
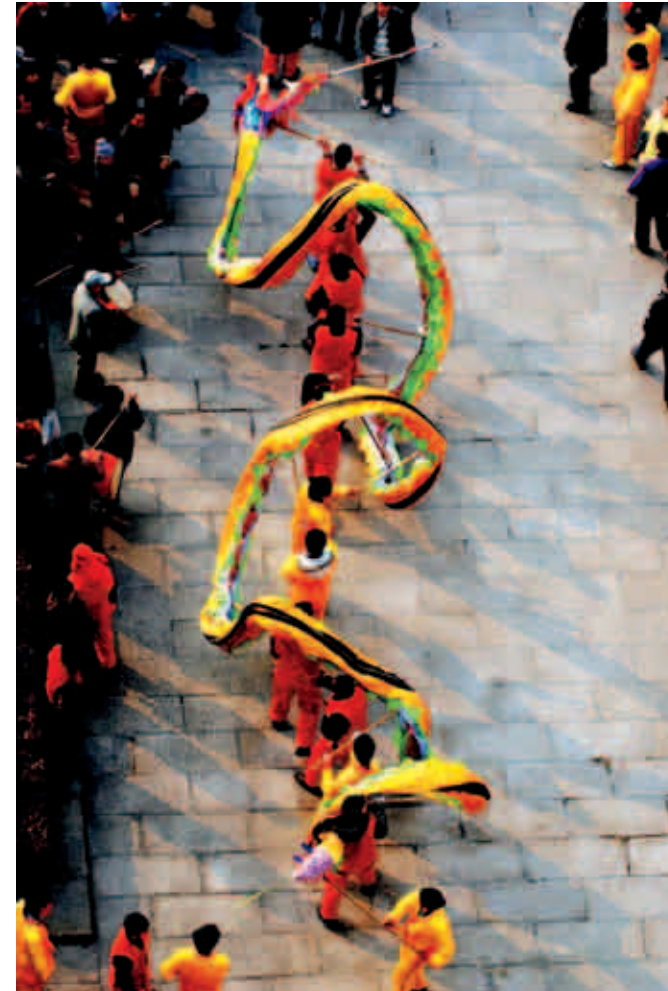


CELEBRATING DRAGON HEAD RAISING DAY

二月二龙抬头 从天空到家居的生活智慧

文、图 / 南瓜剑客

“二月二、龙抬头”、“吃春饼剃龙头”这些家喻户晓的民谚您一定从小就听说并且参与过。在农耕时代，二月二是一个很重要的节日，这一天人们要遵守的规矩不比元宵节少，只是到了城市快速发展的今天，我们已经淡忘了其中很多内容的意义所在。细细数数二月二这一天要做的事，您会发现每件事都深藏着民间的智慧。



苍龙星座与农时节令

当春天来临，黄昏时东方的天空会出现一颗发出黄光的一等星^①，名叫角宿一，乃是天空中的四圣兽——东方苍龙头部的角，是其最先露出天空的部分。由于二十四节气的太阳农历历法在华夏大地的普及并非一朝一夕，早在其之前，华夏平原上的先人们多依据最古老的夏历^②来预测农耕时间。角宿一的出现，正是给人们发出了信号：苍龙升天，春耕的准备工作该开始了。有趣的是，在目前全世界通用的西方星座体系中，角宿一也是代表农业女神的室女座^③主星，可见东西方对这颗星星的重要性的认识是异曲同工的。

象征四方的四圣兽与阴阳五行的理念紧密相连，苍龙为苍青色的龙，也象征春

季万物返青的颜色，东在五行中又属木，寓意草木生长生机盎然。大地回春是所有人向往的，休息了一个冬天的人们，为了这一天能够顺利到来，从元宵节开始就做准备，“舞龙”的民俗均由此起源。“龙戏珠”的古老舞龙方式，正是人们通过苍龙星座追逐金星的轨迹，来祈祷一个生机勃勃春天的到来。

在东汉时期的《说文解字》中提到：“龙，鳞虫之长。能幽能明，能细能巨，能短能长。春分而登天，秋分而潜渊。”便是说龙作为一切有鳞生物，包括爬行动物与水生动物的领袖，掌管着全年的风雨，与农耕紧密相连。它春分以后出现在天际，而秋分后就看不到了。更有趣的是，处于龙尾位置的尾宿也是天蝎座的尾巴，当尾宿离开天空沉入大地的时候，均被东西方天文学

视为季节的结束。

龙抬头日对中国农民有着重要的指导意义，如同天狼星对埃及人一样。不过它对中国生活多姿多彩的影响力可是天狼星所比不了的。

①国际天文学会将肉眼可观察到的恒星按照亮度分为6等，一等星为最亮的星，全天仅有21颗。

②夏历是诞生于中国本土的古老历法，农历由于在3000年前就已流通于整个欧亚大陆，所以起源地区目前众说纷纭。

③“室女座”为中国天文学官方翻译的正式名称，民间多用港台译法“处女座”。



龙头节与百姓生活

原本祈祷一年风调雨顺的龙抬头仪式，到了元代以后渐渐与民俗息息相关。明代《帝京景物略》上记载：“二月二日，曰，龙抬头。煎元旦余饼，熏床炕，曰，熏虫儿：谓引龙，虫不出也。”清末的《燕京岁时记》说：“二月二日……今人呼为龙抬头。是日食饼者谓之龙鳞饼，食面者谓之龙须面。闺中停止针线，恐伤龙目也。”《辽中县志》记载民国时当地二月二的民俗说：“二月二日，俗称龙抬头。晨起以竿敲梁，谓之敲龙头，意谓龙蛰起陆，盖时近惊蛰之期。农家咸以粗米面作饼及饅首而为早餐。妇女于是日为童孩剃头，盖取龙抬头之意云。”二月二这天的寓意一下子丰富了起来。



二月二 接宝贝 北京媳妇儿们的休息日

旧时京城八旗的规矩，男人是专门打仗的军人，和平时游手好闲也不为过，倒是女人，必须整日劳作伺候男人，整年辛苦没有休息日。而到了二月二这天，各家就要接回已出嫁的“姑奶奶”，俗语说：“二月二接宝贝儿，接不来掉眼泪儿”，这一天把姑娘接回来还要吃春饼合菜款待，并可在娘家住上很长时间，因为北京的老礼儿有正月不能叫男人守空房之讲究，正月里姑奶奶回娘家时必须在黄昏前返回，有句民谚说：“媳妇不看娘家灯，看了死公公”，说的就是此习俗。辛苦了一整年，为婆家辛劳的小媳妇儿们，可以不用看婆婆脸色，在娘家舒舒服服地休息一阵了。



剃龙头

龙头节自然是因为苍龙星座已经在天空中崭露头角，龙头节到了清代，就演变成“剃龙头”的风俗，京城里老话“正月剃头死舅舅”，貌似无稽之谈，其实正是因为龙头节这天剃头吉祥如意，人们才会用一个反意的推理促使大家把理发日定在这一天。“二月二龙抬头，家家小孩剃毛头”更是祈祷孩子能健康成长，为取吉利在剃头中间加“龙”字，叫剃“龙”头，以区别其他时间的剃头，“剃龙头”正是汉满文化融合的一个象征，它让原本受汉人抵触的剃头行为增添了有趣的话题性。旧时还有女孩选此日穿耳孔。另外，家长们选此日送孩子们入学读书等，正是孩童们进入人生下一个阶段的好时机。

忌针线

忌针线的习俗，开始并非针对女性，而是告诫人们如何对待自然。出了京城，山东过春龙节时，会用灶烟在地面上画一条龙，俗称引钱龙。俗信引龙有两种目的：一是请龙回来，兴云布雨，祈求农业丰收，二是龙为鳞虫之长，龙来了，百虫就躲起来，这对人体健康、农作物生长都是有益的。江苏民间用面粉制作寿桃、牲畜，蒸熟后插在竹签上，晚上再插在田间，认为这是供百虫之神

和祭祀祖先的食品，祈求祖先驱赶虫灾，也希望百虫之神不要危害庄稼。左看右看，都是不伤和气地与害虫领导谈条件，又想它给好雨水，又不想它部下出来作乱。

而旧京城的四合院房子，都该有着几百年的年头了，老旧的屋为寻暖的虫蚁提供了地方儿。所以在二月二这一天，人们不仅要熏屋赶走害虫，同时也不可伤害这些龙派来保护家庭的益虫，比如壁虎和蛇。不然伤了龙的子孙，那可是犯了大忌。

在这个当口，家里平时低眉顺眼的女人们，会抢在二月初一那天，为家里老老少少脱掉的冬装忙碌。善良的女人们，尤其是上了年纪的老太太，头几天就喊着唬着，全家上上下下的人千万别动刀剪之物，甚至背着家里的老小，把忌讳的东西统统收起来。甭管您有多急有多恼、有多要紧，从那老太太嘴里铁定是套不出来东西搁哪儿的，逼急了，老太太恼了，会不论秧子地一通怒骂：“动那家伙事儿干吗，你就不怕扎瞎了龙眼、划破了龙皮？”再逼急了，她老人家会赌气说：“都藏在耗子窟窿里了，你找去吧！”同理，在打水洗衣时也可能伤了水龙，二月二女性也得到了休息。没辙啊，人家可是奉了老祖宗的命令，老爷们儿就忍忍吧。龙抬头日也是人们为了工作与生活与自然万物进行沟通谈判的日子。

食春饼

二月二这天的吃食也与众不同，不同地域有不同的吃食，但大多与龙有关，普遍把食品名称加上“龙”的头衔，如吃水饺叫吃“龙耳”；吃春饼叫吃“龙鳞”；吃面条叫吃“龙须”；吃米饭叫吃“龙子”；吃馄饨叫吃“龙眼”。

吃春饼叫作“吃龙鳞”是很形象，一个比手掌大的春饼就像一片龙鳞。届时京城的主妇们会尽可能地让食桌丰富：除了小葱、甜面酱外，还要准备酱肉、肘子、熏鸡、酱鸭等，用刀切成细丝，配几种家常炒菜如炒韭菜、炒菠菜、炒豆芽、摊鸡蛋等，一家老小坐在一起，随自己喜好将肉菜卷进春饼里，蘸着细葱丝和淋上香油的面酱一起吃，真是鲜香爽口。烙好的春饼放在蒸锅里，随吃随拿，这种“半自助”的就餐形式，可说是中餐文化中最受全家喜爱的一种了。直到今天在北京城依旧大受欢迎。

二月二这一天，人们的活动几乎都是围绕“龙”展开的，西南以及东北的少数民族也将这一天过得多姿多彩，比如花朝节、踏青节、挑菜节。作为龙的子孙，这一天或许才是属于汉族的真正“生日”。虽然到了今天，人们已经逐渐淡忘了这个节日的重要意义，但是包含在这一天里的众多智慧与生活诀窍，却是值得我们仔细思考的。

CHINESE RED 雕漆，最是中国红

文 / 段晟泽 图 / 中外首工美术馆

红色是中国的吉祥之色、喜庆之色。中华民族对这种颜色的喜爱，从七千年前河姆渡的朱漆木碗就已经开始了。在随后的历史烟云中，人们对红色的崇拜日益深厚，朱雀、朱颜、朱门……无论是在神话传说中还是在现实生活中，红都成为一种美好的象征。红色，已经成为我们永不褪色的民族符号。

当雕漆出现在历史舞台时，它那明丽夺目而不艳俗、热烈浓郁而不失润泽、古朴庄重而内蕴沉静的红，瞬间震撼了所有人，成为最能代表中华民族的中国红。其纹饰精美考究、色泽光润、形态典雅，大漆独有的色泽、质感和富有立体感的画面衬托出热烈而沉静的华贵气质，有着震撼人心的艺术效果。



剔红水仙花插

巧夺天工话雕漆

从历史传承来看，雕漆起源于唐，在中国漆器的众多门类中是出现得最晚的。但得益于帝王的厚爱，雕漆在中国漆艺中可谓独领风骚，并在宋、明、清三朝雕漆都成为皇家御用的宫廷器物。

在历史上，雕漆曾被称为漆雕、剔红、剔黄、剔绿、剔犀、剔黑、剔彩、堆朱、堆漆等，明朝中后期才统称为雕漆。雕漆的这么多名称，主要是来源于不同的颜色。雕漆传统的颜色是红、黑、黄、绿，是通过与银朱、天然朱砂、丹红、绛矾、石黄等矿物质依照不同的配比研制而来。

雕漆最早见于历史，是明代黄成所著的《髹饰录》记载：“剔红，即雕红漆也。髹

层之厚薄，朱色之明暗，雕镂之精粗，亦甚有巧拙。唐制多印板刻平锦朱色，雕法古拙可赏，复有陷地黄锦者。”后杨明加注补充道：“唐制如上说，而刀法快利，非后人所能及。陷地黄锦者，其锦多似细钩云，与宋元以来之剔法大异也。”这两段记载无疑证明唐代已有雕漆并论及其基本特征，只是至今未曾发现实物。

宋元时期，我国雕漆工艺已达到炉火纯青的高度，其特点是刀痕不露，磨工大于雕工。《髹饰录》中评价：“宋元之制，藏锋清楚，隐起圆润，纤细精致。又有无锦纹者。”目前传世的张成、杨茂、张敏德等名匠的作品，就代表了元代雕漆的最高水平。

收藏提示

如何鉴别手工雕漆与注漆、树脂等工业化的仿雕漆作品：首先可以从细节的表现去看。注漆是用磨具浇注的，漆的黏稠性非常强，再好的磨具都会产生“挂模”现象，即图案和线条的边角不锐利不清晰，特别是随着磨具的重复使用，挂模现象会越来越严重。

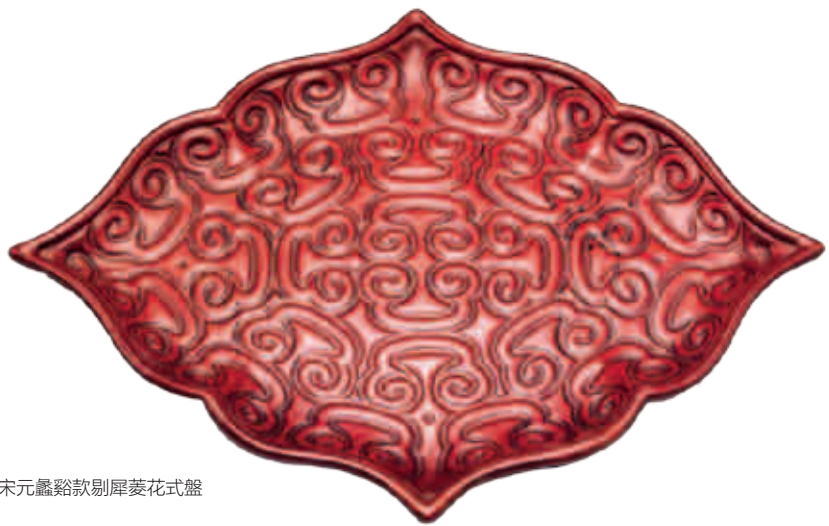
再者可以从光泽和质感来看，手工雕漆的光泽温润厚重，手工的雕漆摸上去就像小孩的屁股一样细腻温润，会让人心里很静，而注漆的东西光泽比较亮，质感很硬，摸上去触感很不好，甚至有刺手的感觉。

另外还可以从重量来分别雕漆和注漆，相同大小的物件，树脂注漆的往往比真正的手工雕漆作品要重很多，这个一对比就能看出来。

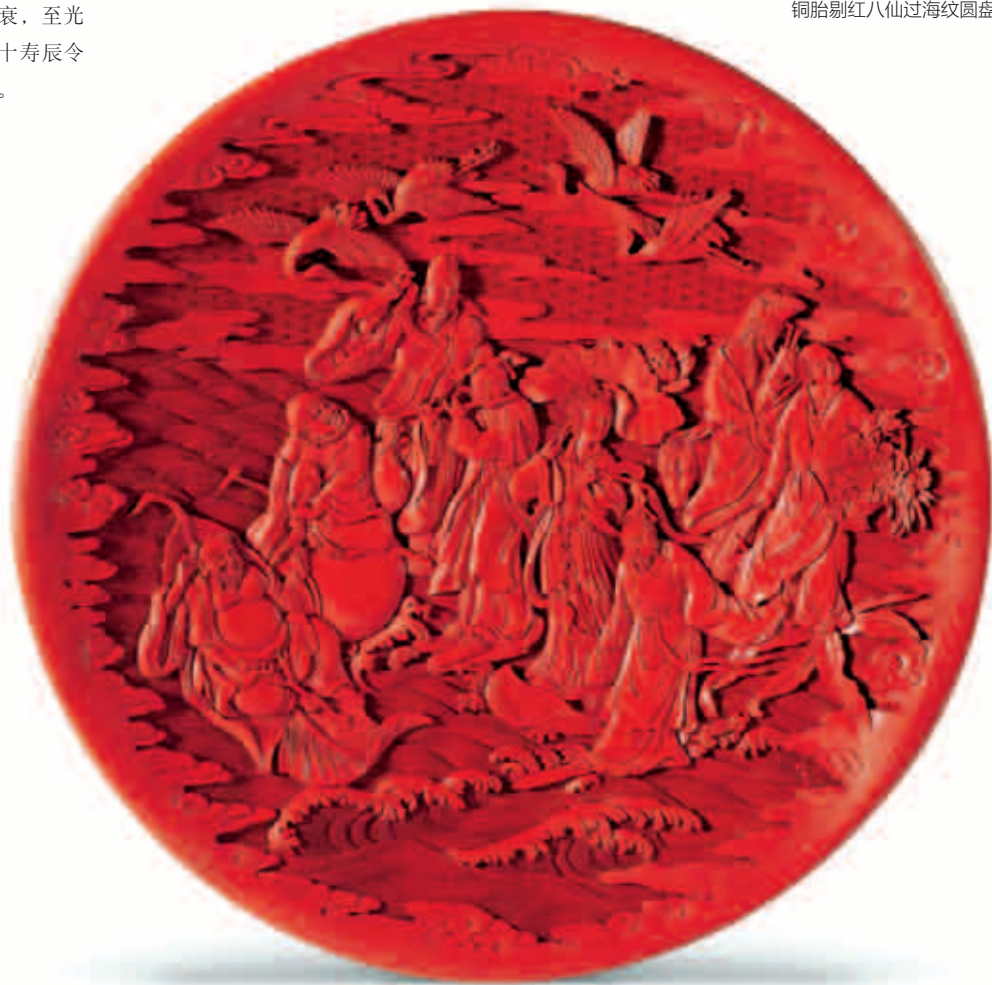
COLLECTION
典藏

明代在继承元代雕漆工艺的基础上有了飞跃式的发展，尤其是永乐、宣德时期，雕漆技艺取得了空前辉煌的成就。明成祖朱棣酷爱雕漆，迁都北京不久即命御用监在皇城內建立了专为皇家服务的漆器作坊——果园厂，专门生产雕、填漆器，并从全国招募名工良匠。元代雕漆巨匠张成之子张德刚也应召进京，永乐帝亲自试其工艺后，授其营缮所副，专司果园厂雕漆的生产。永乐朝的雕漆技艺精湛、精美绝伦，代表了明代雕漆工艺的最高水平。它们不仅满足了皇家的需求，永乐皇帝还多次以此为国礼馈赠日本国王。

清代由于乾隆帝酷爱雕漆，专设养心殿造办处生产，后亦有苏州承做。皇帝的重视使雕漆工艺得以蓬勃发展，百工炫巧争奇，料不厌精、工不厌细，再次达到了史上最高的水平。这个时期雕漆制品的数量非常巨大，现存乾隆御制诗中咏雕漆的诗文就有几十首。乾隆后期，雕漆生产由盛而衰，至光绪时，雕漆几乎失传，慈禧太后六十寿辰令苏州制作雕漆，回复竟是无力承办。



宋元 剔犀款剔犀菱花式盘



铜胎剔红八仙过海纹圆盘

台北故宫展览明永乐剔红花卉瓶



COLLECTION
典藏



殷秀云作品·至尊中国红·雕漆访友对瓶

登峰造极传承人

新中国建立后，在国家的大力支持下，雕漆工艺恢复并迅速发展，并在 20 世纪 90 年代达到了鼎盛时期，不仅恢复了古代早已绝迹的雕漆品种。如漆砂砚、漆画、葫芦瓢艺术。还创造了“雕漆砚”、“雕漆画”等新的艺术品种和大漆窑变、漆仿唐三彩、雕漆茗壶等新品，这是古代雕漆从未有过的全新雕漆艺术。雕漆成为北京出口创汇的重要产业，并涌现出了一大批代表性人物，其中中国工艺美术大师文乾刚、中国工艺美术大师殷秀云、北京市工艺美术大师李志刚等人都以各具特色的作品风格，推动了雕漆艺术的发展，成为当今雕漆界的领军人物。

殷秀云，中国工艺美术大师，非物质文化遗产北京雕漆代表性传承人。大师在表现人物的创作上融入立体雕塑和象牙雕刻技法，把人物的体貌和个性表现得惟妙惟肖，

开创了以人物为表现主题的艺术风格，达到了登峰造极的艺术境界。

随着中国漆器文化的消失，作为最古老的奢侈品，漆器的价值一直未被大家发现。随着近几年中国对于文物工艺的重视，以及中国古代漆器屡次在国际拍卖会上创出佳绩，雕漆开始重现历史的荣光。

2001 年香港佳士得春拍，永乐漆艺巅峰之作“剔红牡丹花卉大圆盘”，以 1287 万元港币的成交价创下了当时中国漆器拍卖的最高纪录。2008 年 12 月 3 日，香港佳士得拍卖会上，明永乐“剔红双凤莲花盏托”以 3314 万元港币成交，创下了迄今为止漆器拍卖的最高拍卖纪录。2010 年 6 月 4 日，北京匡时春拍一对“御制雕漆剔红《群仙祝寿》图座屏”以 2240 万元人民币的天价成交。

殷秀云大师作为雕漆中国工艺美术大师，以人物雕刻开创了雕漆艺术新的风格，

是雕漆艺术诞生一千四百年来的第一人，可谓前无古人，今无来者。其作品设计精美、雕工细腻，人物形象的表现更是举世无双。

近年来，殷秀云大师作品的市场价值已经得到了广泛的认可，很多作品已经被各大博物馆、政府机构及部分藏家收藏，市场上能见到的作品极少，而人物雕刻的精品之作更是难得一见，极为难得。



CREDIT CARD
信用卡

发卡营销活动



信用卡特惠

惠

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
参与卡种: 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。

活动说明:

1. 持卡人须满足在活动期内启用白金卡并消费 1 笔的条件，即可享 1 年年费优惠，消费金额不限。
2. 我行将分两次完成满足条件客户的年费赠送，分别于 2013 年 7 月和 2014 年 1 月。

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。



※ 详情请登录 www.icbc.com.cn 或致电 95588

家电促销活动



信用卡特惠

惠

“幸福分分来 工行家电购物节”
苏宁、大中、国美、乐购仕分期促销

活动时间: 2013 年 2 月 1 日至 2013 年 7 月 1 日
参与卡种: 北京地区发行的工银信用卡（逸贷卡除外）
活动内容: 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，还有精美礼品赠送。
注意事项:
1. 限中国工商银行北京地区信用卡用户参加，不限主副卡，逸贷卡不参加此次活动。
2. 持卡人需在刷卡购物前提示收银员需要进行分期消费，以避免收银员进行非分期类操作而无法享受优惠。
3. 限 12 期分期消费方可享受分期零手续费优惠，其他期限分期不享受此项优惠。
4. 3 月 12 日至 5 月 15 日持卡人分期付款赠送冰箱贴。
5. 咨询电话:
工商银行客服热线: 95588
苏宁客服热线: 4008365365
大中客服热线: 4008113339
国美客服热线: 4008113333



酒店促销活动

信用卡特惠

惠

工银白金卡 香港 / 曼谷半岛酒店尊享礼遇

活动时间: 曼谷半岛酒店: 2013 年 1 月 2 日至 4 月 30 日
香港半岛酒店: 2013 年 1 月 7 日至 5 月 31 日
参与卡种: 北京地区发行的工银白金卡（包括白金卡副卡）
活动内容: 活动期间，使用工银白金卡预订香港半岛酒店、曼谷半岛酒店指定客房种类，并使用工银白金卡刷卡结算，可尊享专属客房优惠。

条款与细则:

1. 此优惠只适用于工银白金卡会员，入住时需出示有效并适用的工银信用卡，离店时，须用工银白金卡来结算，方可享受此优惠。
2. 必须提前预订，酒店将视乎客房及服务的可用情况来接受预订。
3. 此优惠不得与其他优惠同时使用。
4. 由于高峰期或特殊活动，此优惠可能在某些日期不能使用。
5. 请注意于预订时咨询酒店有关事宜。

免费预订电话: 4001 200618
电子邮件: reservationcsc@peninsula.com



CREDIT CARD
信用卡

旅游促销活动

信用卡特惠

惠

“启动精彩 刷启新春之旅” 工银国航知音联名卡促销优惠活动

活动时间: 2013 年 1 月 10 日至 2013 年 4 月 30 日
参与卡种: 北京地区发行的工银国航知音联名卡
活动内容: 活动期间启用工银国航知音联名卡，且刷卡消费满 2000 元的客户，即有机会获赠 2000 国航里程，每月限 1200 人。

活动说明:

1. 卡片启用时间、消费时间及金额以银行系统记录为准，每个自然月按照满足奖励条件的先后顺序进行统计，每月限前 1200 人，合计 4 个月共 4800 人次，数量有限，先到先得。
2. 奖励里程将于 30 个工作日内记入国航知音卡账户内，客户可通过国航热线和网站进行查询。
3. 客户国航知音卡的本外币消费金额合计计算。
4. 本次活动以卡片为单位进行统计和奖励，主卡、副卡单独参加活动。
5. 本次活动的奖品仅限国航里程，使用规则以国航知音卡会员相关规定为准。



“新西兰深度纯净十二日游” 分期促销活动

活动时间: 2013 年 2 月 20 日至 2013 年 4 月 30 日
参加卡种: 工商银行发行的牡丹信用卡、人民币贷记卡、双币贷记卡（国际卡）、准贷记卡、新版交通卡
活动内容:
1. “新西兰深度纯净十二日游” 促销活动期间持工行牡丹信用卡 3 至 6 期分期付款零手续费，优惠价格 28800 元 / 人起，凡报名的工商银行持卡人均赠送新西兰护手护唇膏一套。
2. 单独办理自由行签证 1300 元 / 人。
3. 工行内部员工持工作证报名参团，持工行牡丹信用卡，分期付款线路减 1000 元 / 人。
4. 凡报名客户均可获由美途提供的现金券 2 张（面值 200 元 / 张，不可用于本次线路抵用）。
5. 凡报名可获得由新西兰旅游局提供的精美礼品一份。
6. 即日起可享受美途 GO 美俱乐部会员卡一张，可积分换礼。



工银多币种信用卡
全球医疗旅行救援服务赠送活动

活动时间: 2013 年 1 月 1 日至 2013 年 3 月 31 日
参与客户: 北京地区发行的工银多币种信用卡持卡人
活动内容: 以自然月计算，活动期间凡持多币种卡刷卡消费 1 笔，可获得一年期全球医疗旅行救援服务一份。奖励名额共计 5 万名，送完即止。

活动细则:

1. 活动当月符合赠送条件的客户（按交易时间排序）于次月提取数据，并通过 95588 发送赠送邀请短信。
2. 持卡人在规定时间内回复短信确认接受赠送后，工行通知安援救援公司联系客户激活救援服务。
3. 救援服务有效期从激活之日起为一年。
4. 全球医疗旅行救援服务仅限激活服务时的持卡人本人享受，服务一旦激活，不可变更信息。
5. 活动期内每张信用卡仅可获赠一次。



美途国旅

地址: 北京市朝阳区建国路 89 号华贸商务楼 15 号楼 1601
电话: 010-85888856

MAGIC MOVIES

女性的“魔幻围城”

从所有的妈妈都会不厌其烦地给孩子讲白雪公主、小美人鱼的故事就可以看出魔幻题材是多么受女性的青睐。魔幻题材可以是充满童趣的，可以很唯美浪漫。

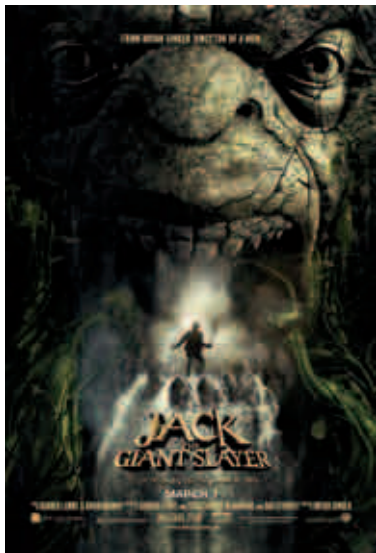
2013 年，好莱坞的魔幻题材电影依旧精彩不断，爱幻想的女性们可以继续影片中构建自己的“魔幻围城”。



《魔境仙踪》

导演：山姆·雷米
主演：詹姆斯·弗兰科、米拉·库妮丝
上映时间：2013年3月8日（美国）

简介：《魔境仙踪》是童话《绿野仙踪》的前传。故事围绕一个马戏团魔术师奥斯卡展开，他本来只是一个心术不正的小角色，却在阴差阳错间被带到了奥兹国，而奥兹国的三位女巫又给他的敛财之路制造了不小的麻烦。随后，奥斯卡发现，要想成为最伟大的魔术师，还得先成为一个更好的人。



《杰克与巨人》

导演：布莱恩·辛格
主演：尼古拉斯·霍尔特、伊万·麦克格雷格
上映时间：2013年3月22日（美国）

简介：《杰克与巨人》根据童话《杰克和豆茎》改编，讲述的是人类公主被巨人绑架，人类与巨人的长期和平局面被打破，一个年轻的农夫被派往巨人国拯救公主的故事。

《怪兽电力公司 2：怪兽大学》

导演：彼特·道格特
主演：约翰·古德曼、比利·克里斯托
上映时间：2013年6月21日（美国）



简介：在《怪兽电力公司》中，大眼怪麦克和毛怪苏利文这兄弟俩是形影不离的好伙伴。可是事情并不是从一开始就这样的……在怪物的大学里，麦克和苏利文从见到彼此的第一面就不能容忍对方。但是经过一系列的事情，两人最终尽释前嫌，接受对方的不同，而成为最好的朋友。

《卑鄙的我 2》

导演：皮艾尔·柯芬
主演：史蒂夫·卡瑞尔、阿尔·帕西诺
上映时间：2013年7月3日（美国）



简介：在首集电影里偷月失败后，身为大犯罪家的格鲁是带着三个漂亮可爱的养女过起平淡而欢乐的家庭生活，还是又会与黄色小兵们一起策划更大的惊天计划？



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