

2013年12月
总第3期

信睿生活 | SHANG LIFE
全球艺术生活·财富管理

信睿生活

SHANG LIFE
全球艺术生活·财富管理

特别报道
信托业未来发展之路
封面故事
房地产信托新趋势

艺术
艺术赞助先行者

鉴赏
歌剧 言之何物

投资
“最宜居”的澳洲买房故事

上海信托
SHANGHAI TRUST

信利正 睿见远

2013年12月 总第3期

上海信托
SHANGHAI TRUST

财富殿堂 与您悦享

是音乐 也是源泉

是喧哗 却澄静浮华

是旷世鸣响 更是精神所往

沉淀于心的财富殿堂

上海信托 与您共聆经典

上海信托致力于打造一流的资产管理与财富管理服务：

资产管理：资产配置、不动产、证券、股权及并购、国际理财、固定收益、
公司及项目金融、另类投资、企业年金、资产证券化。

财富管理：家族财富管理、信托理财计划、现金管理信托计划。

信托服务专线：021-962583
www.shanghaitrust.com

上海信托
SHANGHAI TRUST
信利正 睿见远





SHANG LIFE
全球艺术生活·财富管理
2013年12月 总第3期



编委会

主任委员：潘卫东 傅帆

委员：杜娜伟 林彬 刘响东 陈兵
应华 郭其伟 杨逸

执行：浦剑悦 杨安恬

主办：上海国际信托有限公司

地址：上海市天津路 155 号

名人商业大厦 21-22 楼 (200001)

信托服务专线：021-962583

公司官方网站：www.shanghaiatrust.com

编辑部

主编：赵佶

责任编辑：张霞 陈斯

流程编辑：杨彬彬

校对：刘丽丽

美术总监：石乐凯

视觉顾问：郝禹童

美术编辑：周斌 鞠伟 刘晓颖

美术设计：薛喜荣

图片合作：GettyImages 等

内容合作：财新传媒有限公司

如果您对《信睿生活》有任何疑问、意见或建议

请拨打：021-2313 1111

或发送电子邮件至：jgscyx@shanghaiatrust.com

上海信托 SHANGHAI TRUST 信利正 睿见远



不平凡的2013

《信睿生活》编委会

2013年，农历癸巳年。岁末之际，回顾行将过去的2013年，对于这不平凡的一年，便有了更多感慨，对于即将到来的2014年，亦有更多期待。

2013年，是变革之年。

在这一年，互联网金融的蓬勃发展影响了我们每个人的日常生活。从年初阿里小贷的成立，到6月支付宝携手天弘基金推出余额宝，一个月内规模便超百亿元，再到“双11”单日营业额突破350亿元，互联网终于向传统金融彰显了自己的存在与价值。

同样在这一年，金融业的改革也进入了新的阶段。年初，在各类政府工作会议上，改革的信息便多有表露。7月，人民银行宣布全面放开金融机构贷款利率管制，由金融机构根据商业原则自主确定贷款利率水平。与此同时，国务院办公厅公布《关于金融支持经济结构调整和转型升级的指导意见》（又称金融“国十条”），指出要“逐步推进信贷资产证券化常规化发展”，旨在通过资产证券化等方式“盘活存量”等，并且鼓励民间资本进入金融业，被视为金融改革进一步深化的标志。9月，国债期货正式在中国金融期货交易所上市交易，标志着衍生品市场的扩容。10月，上海自由贸易区正式挂牌运营，区内实行负面清单管理，为金融业的进一步开放做好了准备。

还是在这一年，11月十八届三中全会昭示了政府空前的改革决心与力度——有目标，有时间表，有机制保障，还有执行层面的细节指示。会议赢得了国内外各界人士的一致赞扬，也使我们对于未来有了更多的信心与希望。

变革带来发展。

年末，英国智库列格坦研究所（Legatum Institute）公布了2013年全球繁荣指数报告，经济强劲带动中国总排名进步到第51位，是自2009年以来的最佳排名。这是2013年的最佳注脚。

变革同样带来考验。

这一年，我们所处的信托行业既有规模突破10万亿元的辉煌，也面临从追求规模转向追求业务创新与服务质量的转型。特别报道《信托业的未来发展之路》是我们思索的结晶，也是我们未来行动的纲领，更是我们对于客户的承诺。

在行业转型之际，我们为自身的完善与发展做了积极的努力。我们不断探索新的业务模式。在发展去年初有成效的家族信托的基础上，我们深入研究与拓展房地产信托业务，以期将无形的土地价值转化为有形的家族财富。我们还涉猎了艺术领域，在为客户提供增值服务的同时，为未来推出更多样化、个性化的产品做好准备。与此同时，我们始终保持着对于客户服务的精益求精——我们不仅关注提高客户的财富管理品质，同样关注客户的生活品质——这也是《信睿生活》的初心。在这里，您不仅可以看到财富管理的智慧，还会感受到生活本身的馨香。

不忘初心，方能得始终。一起走过不平凡的2013年之后，我们期待着与客户携手走进充满希望的2014年。



宏观透视

8 新动力 新平衡

特别报道

12 信托业未来发展之路
——上海信托董事长潘卫东谈财富管理

随着我国经济体制和制度改革进一步深化，社会财富快速积累带来的财富管理需求膨胀，信托业将在财富管理领域迎来巨大发展机遇。

封面故事

18 房地产信托 曲线进化
业内人士认为房地产信托收益率的上升，一方面是因为货币政策收紧，资金利率上升；另一方面是楼市回暖，房价持续上涨，投资者对楼市的风险情绪有所好转。

22 房地产信托新趋势：做真正的房地产开发商

27 专注精品建设 为客户创造价值
——对话绿城集团执行总经理郭晓明



艺术

32 艺术赞助先行者
——另眼看上海信托
艺术赞助者多数是真诚的艺术爱好者，这群伯乐也是受益人，从艺术世界汲取养分、滋养自身，为更多人的生活创造非凡的改变。上海信托亦致力于此，希望以符合本身特定的价值观和历史积淀的方式赞助文化艺术。

鉴赏

34 歌剧 言之何物
38 歌剧之旅

格调

43 超越眼睛的时计们
——2013 年度纪念级腕表大赏

运动

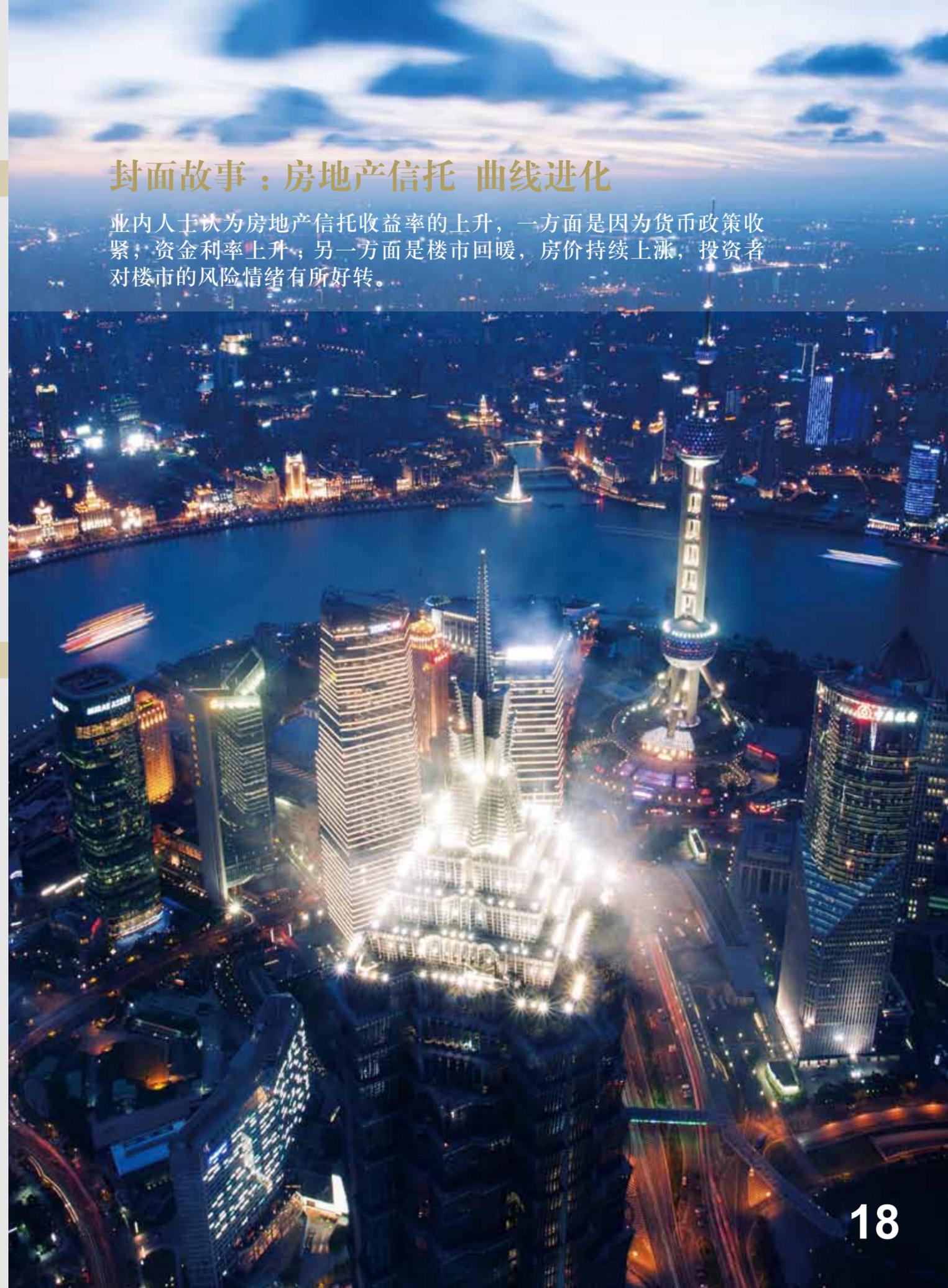
47 滑雪度假理念 在中国正兴起
52 如何读懂滑雪装备

私享家

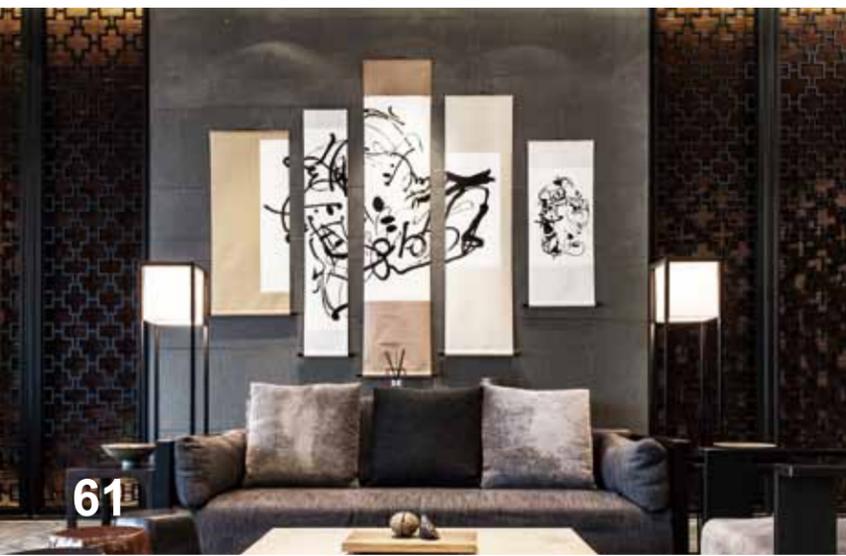
55 一棵橡木 住进家里

封面故事：房地产信托 曲线进化

业内人士认为房地产信托收益率的上升，一方面是因为货币政策收紧，资金利率上升；另一方面是楼市回暖，房价持续上涨，投资者对楼市的风险情绪有所好转。



目录



61



68



96



74



教育

- 60 **国学教育：重拾遗落的美好**
独特的时代，需要独特的教育。国学教育，是人们重新构建精神世界、完善“人”之本身的尝试。

移民

- 64 **解读中医技术移民**

投资

- 68 **“最宜居”的澳洲买房故事**
澳大利亚被誉为世界上最适合居住的地方，阿德莱德、墨尔本、布里斯班、黄金海岸等备受华人投资者关注，而人民币对澳元的持续升值也为投资澳洲房产创造了良好契机。



旅程

- 74 **温泉水疗 冬季隐逸之享**
休憩于天然的温泉，陶醉于芬芳的香味，在自然健康的传统水疗中放松身心，吸收天地灵气，这个季节我们远行度假——在纯净的青山绿水之中到世界各国享受奢华的温泉水疗假期。
- 86 **海岛静修 弥足珍贵**

美酒

- 96 **欢庆之源 葡萄酒节日指南**

经典

- 100 **漫谈冬日“藏”饮食**

美食

- 104 **喝一盅养生冬季煲汤**
一碗上等食材精炖的煲汤，可抵一整桌丰盛的佳肴。而五花八门的煲汤多依照季节推出，通常强调夏天凉补、冬天补气，每款汤品至少使用6种以上的中等食材、熬煮4小时以上。



宏观透视
新动力 新平衡

特别报道
信托业未来发展之路

封面故事
房地产信托 曲线进化
房地产信托新趋势
专注精品建设 为客户创造价值



新动力 新平衡

文 / 周燕



三中全会开启的改革大幕，旨在促进中国经济的结构转型，找到新的增长动力。展望 2014 年，经济增长新动力，以及随之而来的新平衡，或许是最值得期待的。

2014 年注定将与众不同，十八届三中全会开启的全面改革序幕就此拉开。历史经验表明，三中全会往往是一轮新的经济增长周期的起点，十四届三中全会到亚洲金融危机，十六届三中全会至国际金融危机，历史的规律告诉我们，十八届三中全会理应如此。但十八届三中全会与史上历届三中全会不同的是，当前的中国经济，短期因素与长期因素相互纠结，周期性影响与结构性影响并存，国际问题与国内问题相互作用，令宏观形势格外扑朔迷离。

处在中国政经大周期关口的 2014 年，将如何开启新一轮的增长周期，又将开启怎样的一轮增长周期？这是备受关注的问题。三中全会开启的改革大幕，旨在促进中国经济的结构转型，找到新的增长动力。展望 2014 年，经济增长新动力，以及随之而来的新平衡，或许是最值得期待的。

开启新一轮周期

“改革将有利于纠正失衡、激发经济活力，短期有利于提高效率、改善增长质量，长期将提高经济增长持续性。”

——中金公司

历史表明，每一届新的领导集体都会引导中国经济的一个增长周期，十八届三中全会能否引领中国经济进入新增长周期？

在中金公司的研究报告对此表示肯定。报告指出，2014 年有望成为中国迈向新一轮改革的起点。目前市场已经较为充分预期中国经济增速下轨这一情形，但对症的改革将带来积极的变化。中金公司预期，“胡萝卜”+“大棒”式的组合改革，将有利于纠正失衡、激发经济活力，短期有利于提高效率、改善增长质量，长期将提高经济增长持续性。

从更长的时间维度来看，2014 年很可能是新一轮周期的起点，招商证券宏观研究主管谢亚轩指出了另外两个条件，一是需要视国内金融体系问题能否顺利解决，各项改革措施能否顺利推进；二是要看欧美等其他经济体能否延续目前复苏的趋势。

从改革对宏观经济影响的角度，中国人民大学经济学院副院长刘元春认为，大改革对于 2014 年宏观经济影响最为正面的影响将是它给全社会和全世界发出了全面改革、强力改革、真改革的信号，全面清除了社会各界对于本届政府改革决心的猜疑，从根本上重树了市场信心。这种信息在目前周期转换的关键时点具有十分重要的作用。

我们还会注意到十八届三中全会与以往的不同之处，特别是《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》提到，完善发展成果考核评价体系，纠正单纯以经济增长速度评定政绩的偏向，加大资源消耗、环境损害、生态效益、产能过剩、科技创新、安全生产、新增债务等指标的权重，更加重视劳动就业、居民收入、社会保障、人民健康状况。

改革红利缓慢释放，短期或阵痛

“三中全会虽然承诺了改革的目标和路线，但是改革启动后通常需要一定的时间才能塑造经济增长的动力。所以，明年经济增长不会很强劲，总体上应该和今年趋近，经济增速达不到 8%。”

——中信证券首席宏观经济学家诸建芳

2013 年即将收官，经济增速低于 8% 几无悬念。著名经济学家林毅夫认为，中国经济还有长期维持 8% 经济增长速度的潜力。十八届三中全会启动全面改革进程，将清除阻碍经济发展的各种障碍。连续两年低

于8%以后，2014年经济增速能否重新回到8%？

对于2014年中国经济增速可能略低于2013年的预计，招商证券宏观研究主管谢亚轩的主要考虑是，目前的利率上升、融资成本高企可能对明年的固定资产投资产生一定抑制作用，而消费和进出口的增速可能与今年持平。

不少专家学者都趋于认为，2014年经济还将围绕7.5%这样一个中枢窄幅波动。中国国际经济交流中心咨询研究部副部长王军表示，今年三季度的经济反弹，一方面是比较弱的，另一方面是由于企业的库存回补以及政府出台的微弱刺激措施导致的，这种复苏力度不足。从现在看来，没有能够带动经济快速反弹的动力。

在中国宏观经济论坛（2013～2014）上，中国人民大学经济学院副院长刘元春坦言，明年经济运行将呈现底部波动的状况，因此增速将比今年略低。出口增速将有所反弹，但存在较大的不确定性；在大改革的冲击下，政府职能的转变和投融资体制的改革将对政府类投资产生强烈的下行压力，民间投资空间的释放以及土地市场的改革虽然有利于相应投资板块的提升，但改革的复杂性和渐进性决定了民间投资和房地产投资在2014年难以有较大幅度的提升。

事实上，明年中等职业学校和各种大学以上学历毕业的人数将超过1200万。因此，新增就业的操作目标应设定在1250万，这就决定了2014年GDP增长的底线目标应当设在7.1%，操作目标应当设定在7.5%。

通胀温和上升

“今年的通胀将接近3%左右，明年也大概是这样一个态势，尽管不会太高，但也是显著的通胀，而且资产价格仍在上涨通道中，不能掉以轻心，对于通胀的调节，任务还是比较艰巨的。”

——北京大学国家发展研究院教授卢锋

2013年10月份通胀已经超过3%，大部分机构预测，通胀将继续上升，对于通胀的担忧再度升温。刘元春对于此种观点的阐述是，2014年价格水平面临小幅回升的压力，但总体而言处于可控的范围，总供给与总需求相对平衡。

在中国国际经济交流中心咨询研究部副部长王军看来，明年的通胀水平可能略高一点，但是考虑到经济增长速度应该不会太快，需求不会对物价产生过大

的拉动，如果货币政策还是维持稳中偏紧态势的话，物价涨幅控制在3.5%左右或者以下是有可能的。

东方证券则预计，2014年全年CPI通胀率在3.4%左右，单月同比增速或超过4%。趋势来看，总体呈现前高后低的形态，一季度在3.5%附近，二季度在3.7%附近，三季度在3.3%附近，四季度在3.1%附近。峰值或出现在4月，最高时或达到4%甚至以上，低点或出现在12月，大致在3%左右。

期待积极的财政政策

“2014年的利率和存款准备金率不会有所变动。短期之内，政府很可能继续保持积极的财政政策和中性的货币政策，对当前货币市场逐步趋紧的资金状况不会进行大规模的宽松操作。”

——摩根大通

中央连续3年把宏观调控政策基调定为“积极的财政政策和稳健的货币政策”，明年宏观调控将出现哪些变化？继续实施“积极的财政政策和稳健的货币政策”可能已经成为大家心中达成的一种默契，这样一种格局估计也不会有太大变化。此外，也有学者建议，财政应当考虑下行的压力，考虑建立必要的补偿机制等因素，2014年的积极财政政策应当有别于以往年份，积极财政政策的内涵应当有所扩张，建议2014年财政赤字率提高到2.5%。

热点行业与投资机会

“推荐2013年就颇受关注的医疗、环保、TMT、非银行类金融机构和高端装备等新五朵金花继续看好的同时，2014年可重点关注国企改革、土改和自贸区新三驾马车以及作为这三大改革交集的上海、广东、广西、天津、山东五大地区。”

——中银万国首席宏观分析师李慧勇

改革与转型，必然会带来新的投资机会。在2014年，哪些行业值得看好？

在申银万国投资策略会上，我们了解到的观点是，从过往的情况看，改革的成功既要有顶层设计，也要有群众基础，既要高瞻远瞩，也要脚踏实地。坚持这一原则，在推荐2013年就颇受关注的医疗、环保、TMT、非银行类金融机构和高端装备等新五朵金花继

改革启动后通常需要一定的时间才能塑造经济增长的动力。所以，明年经济增长不会很强劲，总体上应该和今年趋近，经济增速达不到8%。

续看好的同时，2014年可重点关注国企改革、土改和自贸区新三驾马车以及作为这三大改革交集的上海、广东、广西、天津、山东五大地区。

中金公司的研究报告亦有所指，在中国经济转型继续的背景下，2014年宏观环境预计相对温和，各领域改革措施纷至沓来，无线互联网等技术应用向纵深方向发展。

除了之前已经持续强调的大众消费之外，中金公司认为国企改革、兼并收购、无线互联网应用的延伸、锂电池等将是2014年值得期待的投资主题。此外，中金公司建议在岁末年初低迷的市场中逐渐布局三类行业：一是地产板块及地产产业链上的建材、钢铁；二是大众消费品行业，如家电及食品饮料等；三是金融中的券商和保险。





信托业未来发展之路

——上海信托董事长潘卫东谈财富管理

随着我国经济体制和制度改革进一步深化，社会财富快速积累带来的财富管理需求膨胀，信托业将在财富管理领域迎来巨大发展机遇。

文 / 潘卫东

英、美、日等国家的信托业发展和演进历程充分证明了信托是一种极具活力和灵活性的制度安排，其发展始终处于创新之中，在不同时期、不同地区、不同法律制度和不同社会经济环境下，信托顺承时代需求展示了不同的样态，我国信托业发展也不例外。随着我国经济体制和制度改革进一步深化，社会财富快速积累带来的财富管理需求膨胀，信托业将在财富管理领域迎来巨大发展机遇。

需求与资金供给不匹配导致资金缺口巨大，许多企业由于各种原因（经济结构、宏观调控等）被排除在融资市场外；(3) 市场利率管制：利率管制导致理财收益率光谱出现瓶颈和断层，经济发展累积巨大的居民财富急于寻找稳定、高收益的保值增值渠道；(4) “一法两规”颁布以及国家信托监管政策和法规的陆续配套跟进，将信托公司定位于“受人之托，代人理财”的高端理财私募机构。在这样的背景下，信托业利用自身的制度优势，抓住我国债务扩张的有利机遇，利用投资者理财偏好由权益投资转向固定收益投资的有利时机：一方面，采取市场化定价方法为大中小企业、地方基础设施建设平台、各类私募基金等输送了大量实体经济发展所需的资金，弥补了资金需求缺口；另一方面，利用信托制度所赋予的风险收益重构能力丰富了信托公司适应客户需求的服务能力，为投资者提供了风险收益相匹配的信托理财产品，并利用出色的项目存续期管理和信用风险管理专业能力为客户实现了稳定、丰厚的信托收益。在这个过程中，国内信托公司抓住机遇取得了一轮快速发展，信托业管理资产规模已接近 10 万亿。可以说，我国信托业过去发展和这一轮高速增长正是信托业适应社会经济发展需求的体现。

信托业发展与社会需求变迁密不可分

在我国，信托制度的实践并没有照搬西方模式或一成不变，而是随着我国经济发展特征在不同时期展现出不同样态。信托制度在改革开放初期被引入我国，在经济体制由计划经济向市场经济转变，以及资金匮乏和资金融通不畅的背景下，信托公司充当了资金融通的主体以及市场经济的实践者。上世纪 90 年代，我国金融制度改革推动国内资本市场发展，在国内金融创新匮乏的情况下，信托公司成为资本市场机构和专业人才的孵化基地，无论资本市场的创新金融产品，还是新型金融机构的创建，都有信托公司的推动和参与。但是，由于信托公司本身处于功能定位的实践探索之中，导致信托业发展经历了颇多曲折。

所以，每个国家信托业的发展都是在继承信托基本法理和基本特征的前提下，根据本国国情对信托制度进行创新与改造，而不是经验主义和教条主义全盘照搬。在此基础上，再根据经济、社会和法律的现代化进程，寻求每一阶段信托功能定位，不断提高信托的功能，保持对市场需求变化的强大适应力。

进入 21 世纪，我国的经济、市场特征又出现新变化：(1) 依靠投资推动经济持续高速增长，带来债务快速扩张，社会融资需求非常巨大；(2) 公开金融市场管制：传统信贷融资实行额度控制，公开市场股权融资准入机制不完善导致资本市场容量有限。融资

越来越多的高阶富裕人群要求提供海外金融服务，包括全球化资产配置和海外信托服务，满足他们的现实诉求。

信托业的财富管理之路

然而，过去近十年驱动信托业快速发展的因素正在逐渐弱化，越来越激烈的竞争也使得信托传统市场面临分化。特别是当前信托资产管理规模达到历史新高，部分人士由于对目前信托业态和经营模式有一定的理解误区，把“崩溃论”和“风险论”与信托业联系在一起，对信托公司长期发展产生负面影响。这种生态环境的变化促使我们需要重新思考信托公司功能定位和未来发展模式。因此，我们将分析当前社会经济大环境和发展趋势，并根据社会需求的变化来探索我国信托业的未来发展之路。

1. 改革深化奠定了信托业未来转型的背景。我国信托业逐“改革”而居，只要改革进程不中断，信托业的发展也不中断。虽然十一届三中全会之后信托业

承担的社会金融通职能，会随着经济发展投资驱动特征的弱化而有所弱化，但是十八届三中全会召开预计将带来改革进一步深化，行政管理体制改革和金融体制改革为信托业转型提供了所需的制度保障，将会对信托业发展产生深远影响。例如：土地等要素流转试点、资产证券化由试点转为常态化将赋予信托制度更多发挥空间；上海自由贸易区建设带来的法律体系和金融体系重构，也为我国信托业和海外信托业的对接提供了平台，信托公司可以尝试突破现有信托法律制度的束缚，开展海外资产配置和海外信托等创新性信托业务。

2. 社会财富积累培育了信托业未来转型的机遇。伴随着高阶富裕人群的增长以及第一代民营企业家的老龄化，家族财富规划、传承和转移正在成为高阶富裕人群核心关切的问题，由此将带来旺盛的财富管理

需求。国内一些财富管理机构也看到市场的庞大需求，包括银行、信托、私募机构等都启动了家族基金管理业务，通过各种实践探索引导高阶富裕人群的家族财富管理需求，类似家族财富管理的活动正吸引着越来越多的人参加。根据招商银行联合贝恩公司发布的《2013中国私人财富报告》称，家族信托已受到较高净值人士的关注。在超高净值人群中，家族信托的需求更加旺盛，提及率超过50%，并且有超过15%的受访超高净值人士已经开始尝试接触家族信托，未来的我国财富管理市场将成为一个极具活力的增长领域。当然，高阶富裕人群的财富管理需求已经不仅仅停留财富保值增值层面，越来越多的人要求提供海外金融服务，包括全球化资产配置和海外信托服务，满足他们的现实诉求。

3. 信托顶层制度设计日益完善。立法的完善可以规范和扶植信托业发展，纵观信托发达的国家，均有健全的信托法制作为基础，而且各国的信托法律随着客观经济环境变化而进行调整，到目前有关信托的法律仍在不断地完善。我国信托立法自2001年开启行业新纪元以来，各项信托监管政策和法规的陆续配套跟进，已初步为信托业发展打下良好的制度基础。而随着新一轮金融制度改革的推进，信托业各项法律制度正在根据行业发展的需要进一步得到完善，为行业的未来转型发展保驾护航。

4. 信托公司自身发展已取得长足进步。自信托业全面步入“受人之托，代人理财”本源业务后，在信托法律制度的监管引导下，国内信托公司都吸取了以往的经验教训，在功能定位、业务模式、治理结构、自主管理能力、内部控制、系统建设和团队建设等方面都取得了长足进步，经营情况和经营理念已经发生了质的变化，核心竞争力有了较大提升，逐步使自身成为一个较为专业化的资产管理和财富管理团队组织，再加上社会各界对信托机制的理解日益加强，行业呈现前所未有的良好局面。

站在这样一个新的历史机遇和历史使命面前，信托业应该勇敢站出来继续承担各类改革的载体和实践者，顺势而为，应势而变，充分发挥信托制度目的自由、财产独立、权益分离和责任法定的优势，在传统融资类业务模式的基础上逐步推动业务升级，实现社会融资职能向社会财富管理职能转型，大力发展财富



管理业务，将财富保值增值、资产全球配置、家族信托、遗嘱信托等财富管理业务逐渐变成信托公司未来发展的主“战场”，从中真正找到属于自身的信托业务模式和盈利模式，走上一条规模化的可持续发展之路。

财富管理之路如何走？

要找到这个问题的答案，还得从信托的制度功能出发。一般而言，信托在实现财产转移与财产管理的制度性功能时，扩展出的金融服务功能（投融资功能和社会功能）。以这些功能为基础，信托公司在财富管理市场可以打造三大服务模块：一是传统信托业务转型，升级为规范化的投资银行业务；二是以金融服务功能为基础构建资产配置平台，大力发展资产配置业务；三是利用财产转移功能拓展社会服务，开展财富规划和财富传承业务。通过三大业务模块的打造，建成客户需求全覆盖的产品和服务线，真正构建起信托公司在财富管理市场的核心竞争力。





跨市场、跨行业、跨机构的资产配置能力，能够整合运用几乎所有的金融工具。更进一步，信托公司资产配置的核心竞争力就是自身的“优质资产”生产能力。信托公司完全可以熟练运用自身多年积累的专业优势，自给自足生产出高收益资产——投向多元、方式灵活的“信托计划”。因此，信托公司一方面要利用在交易对手选择上的积累，发挥尽职调查、产品设计、流程管理和风险控制的竞争优势，在基础设施、房地产、工商企业和证券市场等领域，提高信托项目抓取能力，为资产配置提供更多资产品种。

另一方面要发挥信托公司的业务集成能力。大财富管理时代为信托公司与银行、基金、券商等机构合作提供了广阔的平台，信托公司应认真评估竞争合作对象的特质以及与其自身的匹配程度，利用合作对手的发展优势成果，弥补自身在产品品种和资产配置能力的不足，把包括债券基金、PE基金以及衍生品投资等品种纳入配置范围，实现合理分工、优势互补，为投资者提供更多金融产品与增值服务。

此外，目前国内金融产品的匮乏和投资策略单一限制了资产配置的效率，越来越多的投资者希望通过多元化资产配置获取更高回报和分散风险，而海外成熟市场多投资品种和市场交易策略为满足投资者需求提供了解决方案。信托公司应利用国内金融开放的有利时机，积极为投资者搭建参与全球资产配置的平台，联合境外专业资产管理机构，共同为客户进行全球化资产配置，构建多市场、多品种的组合为客户获取高收益、分散投资风险。

1. 升级传统业务为投资银行业务

信托业未来的发展不是完全摒弃传统融资类业务，而是传统业务基础上推陈出新，通过加强战略研究和前瞻性判断，把握宏观经济周期，加强风控管理完善业务模式，将传统融资类业务向标准化的私募债、公开市场债券等方向转变，改变信托业一贯以来“重资本”型的粗放发展方式，提升信托业的服务附加值。

此外，传统业务还可以在投资方式进行转型升级，由债权投资扩充成股权、并购等投资方式，选取熟悉的行业大力开展基金化投资业务，尝试建立各类行业主题基金，比如房地产基金、健康医疗基金、养老产业基金、并购基金等。这样通过在某一行业的全产业链展业，可以在各个环节为不同风险偏好的客户提供不同收益的产品和服务，满足客户差异化的需求。

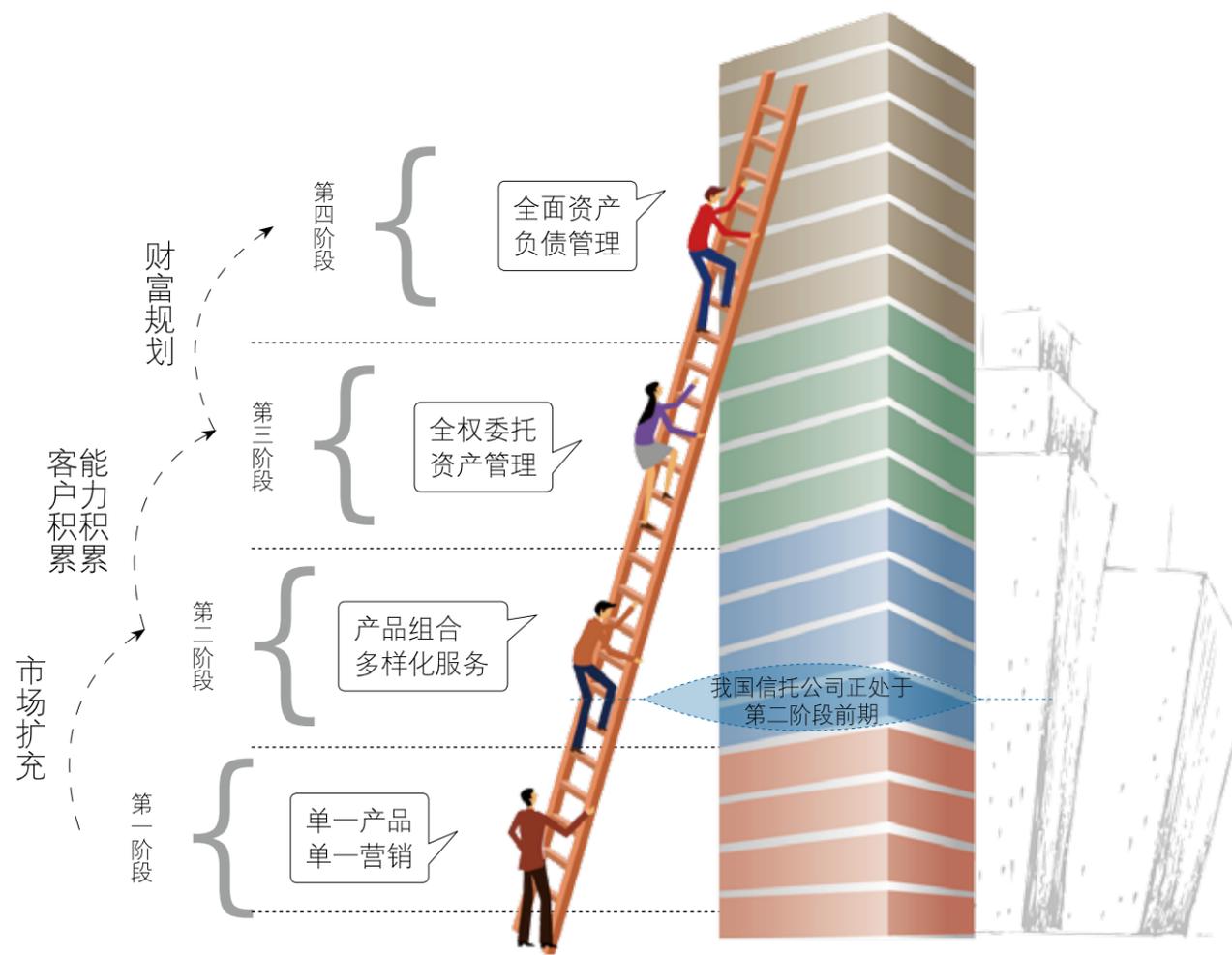
2. 打造跨越式的资产配置业务

信托公司在资产配置业务中最大的优势就是拥有

3. 拓展以财富规划和财富传承为主的家族信托业务

由于高净值人士的财富类型多样，包括有资金、股权、不动产、动产等，横跨实业领域和金融等各个行业，这种形式决定了财富规划和传承要较好地完成转移、支付、隔离、管理、增值、分配等多重目的。信托具有各种制度优势能够兼顾企业成长经营与财富转移分配，因此信托最能够全面地满足委托人的财富管理和财富传承的多种目标。更进一步，信托公司可以为国内高净值人群度身定制具有家族特色、家族文化的家族信托，通过境内外的信托事务处理，从而实现有效、平稳的家族财富的转移和管理。

由于国内信托财产登记、受托责任界定和信托税收等信托基础制度建设不完善的原因，我国信托公司目前



图：信托公司财富管理业务各发展阶段

尚无法像海外信托服务机构那样，为客户提供全面的家族信托服务。但是信托公司依然可以在我国现有的法律制度框架内，依据委托人的现实需求积极进行探索，通过与海外信托法律关系进行对接，与海外知名信托公司、会计师事务所、律师事务所等机构一起合作，发挥海外信托制度的破产隔离、税收优惠等优势，通过在离岸金融中心设立离岸信托，搭建适合的法律法规和结构设计达到海外信托服务的目的，创新性开发满足委托人特殊事务管理的信托业务方式。

从现实情况来看，我国信托公司已进入财富管理的第二阶段前期，开始在委托人角度考虑资产配置，同时产品设计的创新能力和自主管理能力在不断增强；营销活动开始注重品牌化和系列化，也开始探索信托服务的多样性。但是，当前财富管理市场“产品驱动”

特征依然明显，高净值客户追求资产增值的诉求非常明显，对财富管理机构的忠诚度尚在培育之中。因此，当前信托公司既要大力开发和扩充信托产品供给、加强渠道建设，提高资产管理能力打造出最强势的核心竞争力，又要在组织架构、直销渠道建设、客户累积、品牌建设、专业人才、信息平台等多方面进行配套提升，加大海外信托服务的实践探索力度，为进入财富管理下一阶段奠定坚实基础。

笔者认为，伴随改革的进一步深化和我国金融市场专业化程度逐渐加深，信托业将会有更大的发挥空间，在监管政策、社会需求以及市场竞争的促使下迈上更专业、更系统、更规范的发展道路，在财富管理领域中开辟出一片全新天地，最终成为财富管理市场的中流砥柱。信

房地产信托：曲线进化

文 / 高行

业内人士认为房地产信托收益率的上升，一方面是因为货币政策收紧，资金利率上升；另一方面是楼市回暖，房价持续上涨，投资者对楼市的风险情绪有所好转。



近3年来，房地产信托逐渐引起市场各方的关注：它们的发行规模急速扩张，预期收益率高过大多数银行理财产品，到期按时还本付息，即“刚性兑付”。但与此同时，随着房地产市场被认为所积累的风险越来越高，该类产品的风险也常常被提及。

纵观2012年和2013年到期的房地产信托，总体来说项目兑付情况良好，未出现大规模的系统性风险。对此，中国人民大学信托与基金研究所执行所长邢成认为，近两年楼市价格普遍上涨，周转于房地产市场中的信托资金较之整体的开发贷款资金而言其实不多，再加上信托公司多年在房地产市场上摸爬滚打的经验积累，房地产信托没有理由硬是被扣上“风险”的帽子。如果说到需警惕的，是那些新成立的信托公司因盲目跟风而成立的房地产信托项目。

巴菲特说过，市场就像上帝，只帮助那些努力的人。但与上帝不同，市场不会宽恕那些不清楚自己在干什么的人。

发行规模激增

据用益信托工作室的统计数据，从2013年1月1日至11月27日，共发行房地产信托934款，募集规模合计达3245.1亿元，平均期限1.91年，平均年化收益率9.53%。而去年同期，房地产信托发行数量为683款，募集规模仅1898.5亿元，平均期限1.77年，年化收益率10.18%。

虽然今年的房地产信托平均收益率低于去年，但今年三季度以来的房地产信托预期年化收益率已经扭转下滑趋势，平稳回升。业内人士认为房地产信托收益率的上升，一方面是因为货币政策收紧，资金利率上升；另一方面是楼市回暖，房价持续上涨，投资者对楼市的风险的判断趋于乐观。

今年第三季度是房地产信托的发行高峰。今年三季度新增规模突破1000亿元，创2011年二季度以来历史新高。

业内人士分析，房地产信托又现发行高峰，一方

信托业的市场化程度要远远高于银行业。信托公司对房地产项目的风控手段也比银行先进得多。



面是因为信托公司加快产品发行及成立速度，以便更多地抢占市场资金；另一方面，说明投资者对房地产行业持乐观态度，房地产企业通过信托融资的需求依旧强烈。

兑付高峰持续

从2012年开始，房地产信托到期规模迅速增加，进入兑付高峰期。最新数据显示，2011年、2012年、2013年集合资金房地产信托到期规模分别是544亿元、1573亿元、1974亿元。2013年三季度是房地产信托的兑付高峰期，伴随着楼市的回暖及对住房的刚性需求，降低了违约的风险。

近年来，信托产品风险事件的确增加明显。从2012年以来，被媒体曝光的信托兑付危机事件大约有20起，但通过信托公司的后期风险处理，并未导致信托行业产生系统性风险。

中国人民大学信托与基金研究所执行所长邢成解

释道，首先，房地产信托所募集的几千亿资金，相对于银行天量的房地产开发贷款而言，规模其实是非常小的。

其次，信托业的市场化程度要远远高于银行业，信托公司对房地产项目的风控手段的运用也比银行灵活得多。应当说，房地产信托的抵押物都是非常充足的。房地产信托其实还有一个非常有趣的现象：有时候房地产项目亏了，但是房地产信托反倒能拿到性价比很好的房产项目，从而获得收益。

再次，房地产调控政策越严厉，银根越紧，信托公司的项目就越多。可以看到，房地产开发企业在寻求专业可靠的信托公司的同时，信托公司也在挑选实力雄厚有发展前景的房地产开发商，真正做到“双向选择”和“强强联手”。

最后一点是，今年以来，全国的房价除温州以外全线上涨。“在这样的行情下，我不明白为什么房地产信托会出风险？相对于近千款的发行数量，几千亿的发行规模，出现几起、几十起信托兑付危机事件都是正常的。”邢成说。

短期流动性可控

从近两年媒体曝光的房地产信托风险事件可以看出，大部分没有按时兑付的房地产信托项目都是由于融资方受到限购、限价和限贷等调控措施影响，项目租售严重低于预期造成回款困难；同时，在调控环境下，银行借贷、资本市场融资等渠道都受阻。因此，往往融资方率先出现违约风险，继而造成信托出现兑付风险。

实际上，房地产行业宏观调控对房地产开发企业能否按期履约向信托公司付款通常紧密联系。尽管房地产信托产品通过设计和包装形成了各类信托产品，但其到期兑付资金基本还是以楼盘租售回款为基础。这是房地产类信托产品最显著的风险特征之一。

所以，房地产信托中流动性风险是最普遍的导火线。在房地产信托风险事件的处理中，一种方式是信托公司通过资产拍卖获得的现金，由于原来的抵押资产很充分，拍卖所得完全能覆盖信托本金和收益；另一种方式，信托公司寻找资产管理公司或是第三方企业接盘，从而排除流动性风险，项目本身价值仍能以其他方式实现。

邢成也认为，要警惕建立在行业高点时的产品。

“跟风者永远都是倒霉蛋。比如多晶硅要出事了，你偏偏投了无锡尚德；钢贸企业要出事了，你又偏偏借钱给了钢贸商……这个市场总是由无知的跟风者买单的。”邢成说。因为盲目跟风者缺乏对经济周期和行业周期的判断能力。所以，高水平的专业队伍，投资专业领域的信托公司等都是保证房地产信托安全运行的条件。

房地产信托转型进化

再来看看“上信·万科房地产股权投资集合资金信托计划”的项目经理张锡麟如何看待房地产信托的转型。他从事房地产信托已经十二年，也是上海信托不动产金融总部副总经理。该项目的主动管理特点以及基金化结构设计是一大亮点。

银监会对房地产信托的监管力度从未放松，房地产信托业务的转型已迫在眉睫，提高主动管理水平成为信托公司未来发展房地产信托业务的一致选择，所以发行“基金化”的房地产信托产品将成为今后房地产信托业务的主要发展方向之一。根据信托业协会统计，截止到2013年三季度，基金化房地产信托产品累积余额已达157.44亿元，占全部余额的0.16%。





房地产信托新趋势： 做真正的房地产开发商

文 / 高行

上海信托不动产金融总部副总经理张锡麟介绍，采取有限合伙企业的方式投资房产项目的股权，是上海信托的项目从融资模式向投资模式转变的尝试，也是该项目的创新亮点之一。

上海信托的老客户恐怕都知道 10 月份上海信托有一大项目——上海信托和万科合作的房地产信托项目掀起了一个投资热潮：近 30 亿元的规模，在不到一个月的时间内就募集成立。值得注意的是，和以往房地产信托项目不同，这个信托计划的投资者获得了直接参与项目权益投资的机会，以参与信托计划的形式分享项目收益……

这是迄今为止上海信托管理的规模最大的房地产信托项目，也是上海信托采用有限合伙企业的组织架构运行的第一款房地产信托项目。

在房地产市场遭遇多方诟病，走势不明的时候，投资者此时出手是否选对了时机？上海信托的这款产品获得超额收益的概率有多大？这款产品和常规房地产信托项目的主要区别在哪儿？

要回答这些问题，先从了解这款信托产品，了解项目所在区域——上海的房地产市场走势入手。

有限合伙形式

这款备受欢迎的信托计划全称是“上信·万科房地产股权投资集合资金信托计划”。

上海信托和万科各出资 1250 万元合资设立的管理公司，作为有限合伙企业的普通合伙人（GP），负责对基金进行投资与管理。

上海信托设立集合信托计划，期限 5 年，募集资金 27.875 亿元，信托资金用于认购有限合伙企业的有限合伙份额，成为合伙企业的有限合伙人（LP）。投资者作为有限合伙人（LP）参与房产项目运作，

该项目位于张江高科技园区中，住宅和非住宅类的比例为 73% 和 27%，物业类型包括花园洋房、公寓、商业、SOHO 和酒店式公寓。

享受项目分红，不参与项目管理。因此，在具体在收益分配上，投资者信托收益完全与项目的利润水平挂钩，跟随项目利润情况浮动。

上海信托不动产金融总部副总经理张锡麟介绍，采取有限合伙企业的方式投资房产项目的股权，是上海信托的项目从融资模式向投资模式转变的尝试，也是该项目的创新亮点之一。这种结构设计，相当于让投资者成为股东，介入房产开发的一级市场。今后，采用类似结构设计的信托计划会越来越多。

据了解，以有限合伙制募集资金已经成为海外创投的主要方式。从行业内的实践经验来看，有限合伙企业主要有以下两大优

点：首先，按照国家有关税务和《合伙企业法》规定，有限合伙企业不必再重复缴纳所得税，选择有限合伙制而不选择公司制形式，可以避免双重税负；其次，分配机制灵活，有限合伙的收益或利润分配完全由合伙人之间自由约定，不受出资比例的限制。

信托项目周期设置 综合考虑地产周期

上海信托不动产金融总部副总经理张锡麟认为，“上信·万科房地产股权投资集合资金信托计划”最大的风险是限购等宏观调控因素导致房产销售不利，或者房价大幅下降。

“因为这个项目位于中环线以内，地段好，这个区域的新房供应量有限。而万科拿地的楼板价都接近 2.2 万元/平方米，最终售价超过 4.5 万元/平方米是大概率事件。所以，综合分析，我们觉得投资者赚钱是大概率事件，只是少赚和多赚的问题。”他认为。

据了解，上海信托和万科合作开发的项目位于张江高科技园区中区内，住宅和非住宅类的比例分别为 73% 和 27%，物业类型包括花园洋房、公寓、商业、SOHO 和酒店式公寓。

作为对照的是，比张江板块更为偏远的外高桥板块，受自贸区概念影响，目前房价已经达到了 3.5 万元/平方米左右，部分高品质项目价格已经超过 4 万元/平方米。

“投资者的投资期限最长为五年，这也是有规划的。我们认为 5 年左右的时间基本能够覆盖房地产市场的一个完整周期，房产项目即便遇到市场低谷，比如像 2008 年的行情，也有充裕的时间从谷底走出。如果太短，比如三年，项目很可能恰好在市场的谷底到期，投资者就会遭受损失。当然，如果项目提前达到双方预期，也可以提前结束。”

专家称房地产 短期不会发生系统性风险

今年可以说是房地产信托的“多事之秋”——不少房地产信托计划到期无法兑付。出现这种情况后，信托公司通常有几种处置方式：要么按照预先约定的预期收益率，对投资者支付本息，然后信托公司处置抵押物、找房产商打官司收回款项；要么信托公司再发行新的信托计划，借新还旧，让项目延续；还有的信托公司会把项目转卖给其他公司……

张锡麟认为，这些出问题的房地产项目有两大共同特点：第一项目自身品质有瑕疵，比如房型不好、地段过于偏远等，使得房产卖不出去。第二是房产项目多位

于三四线城市，这些地方的房地产市场交易不活跃，可投资空间有限。

从宏观层面看，中国房地产市场短期内发生系统性风险的可能性不大。

穆迪中国学术顾问委员会第二次会议 11 月 9 日在北京召开。委员会成员包括中国知名学者及穆迪亚太区高级管理人员。与会者也讨论了这一问题——中国的房价一直在上涨，而且该趋势仍在继续，尤其是一线城市。房价近些年快速上涨已导致部分观察人士担心中国房地产市场可能会存在泡沫。

穆迪中国学术顾问委员会讨论了可能会影响中国房地产市场未来发展方向的各种因素。例如，放开资本账户管制及降低经济增长预期将缓和房价进一步上涨，而对城镇化和通胀的预期则会产生与此相反的效果。另外，进一步明确农民产权等其他因素从长远来看也可能将增加建设用地的供给。但是，总体上与会者认为短期内中国不大可能发生房地产市场崩盘的情况。然而需要注意的是，该市场易受宏观经济政策重大调整造成的意外后果的影响。

事实上，梳理近十年房地产融资格局，一个清晰可见的趋势是，房地产公司正在逐渐摆脱对银行的依赖，借道海外融资、

从宏观层面看，中国房地产市场短期内发生系统性风险的可能性不大。





在房地产市场活跃成熟的上海，房地产交易比较活跃，但不像其他中国城市那样大起大落。

信托、基金、券商资管等工具，走上一条多元化的直接融资之路。“房企高度依赖银行贷款的单一格局在未来将很难持续，房地产市场融资必然将逐步呈现成熟房地产市场的多元化格局，直接融资比例提高。”住建部政策研究中心主任秦虹认为，不断加码的房地产调控让宽松的、低成本的、易于获得的银行贷款间接融资的环境很难再现。而在国内，随着金融脱媒加剧的趋势，房地产信托发展迅猛，据业内人士判断，中国信托业目前规模已达 10 万亿元，其中一半以上的发行是与房地产有关。有着“新兴市场教父”之称的邓普顿新兴市场团队执行主席马克·麦朴思 (Mark Mobius)，今年秋季在接受专访时也谈到，中国投资者最好的选择是购买地产类的基金或是 REITS (房地产信托投资基金)，它们的投资足够分散，且程序和缴税环节也不用操心。

此外，我们也看到 2013 年的中国房地产市场信心显著回升。2013 年的前 10 个月，全国商品房和住宅销售均价分别为 6384 元/平方米和 6006 元/平方米，与 2012 年同期相比分别上涨 8.6% 和 8.4%。中国房地产指数系统百城价格指数显示，10 月全国 100 个城市住宅平均价格连续 17 个月环比上涨，连续第 11 个月同比上涨。其中，在房地产市场活跃成熟的上海，房地产交易比较活跃，但不像其他中国城市那样大起大落——这可以从居民住宅价格反映出来，上海居民住宅价格一直维持着上升通道，但价格稳中有涨，比很多其他城市更具可持续性。无疑，更多的投资者看好房地产市场，一是因为中国的中产阶级人数高达 3 亿且仍在继续增长，二是因为年轻一代比前几代人更有财力和意愿为提高住房条件和生活品质而花钱。**信**

专注精品建设 为客户创造价值

——对话绿城集团执行总经理郭晓明

文/高行 摄影/龙义

当大家都在关注房地产信托的转型、刚性兑付等话题的时候，不妨把目光转到房地产信托的真正源头：房地产开发企业。本期，我们将通过采访上海信托的战略合作伙伴——绿城房地产集团，带您从不同角度审视房地产信托。



郭晓明

对于目前的房地产市场，郭晓明认为，“地王”的出现很正常，房价的上涨是过去两年被调控压抑下需求的反弹，房地产市场化将会是未来的一个趋势，大家应该根据市场经济规律客观看待问题。

郭晓明确说，绿城不是要“独吞”房产开发的利润，绿城可以为资本打工。



和大多数浙商一样，绿城集团执行总经理郭晓明明明而务实——他对房地产市场的看法皆来自企业的实际经营，皆来自企业管理者不断面对的资金和市场的考验。

通过转让项目回笼资金，吸引香港老牌资本劲旅九龙仓 (00004.HK) 入股以及与融创中国 (01918.HK) 成立合资公司上海融创绿城控股有限公司这“三招”，绿城集团的净负债率从 2011 年底时最高的 148.7% 降到了 2012 年底的 65%，成功化解了资金压力，可谓凤凰涅槃，浴火重生。

郭晓明追随绿城集团董事长宋卫平 18 年，和绿城一起经历过数次房地产市场的宏观调控。站在房价重拾涨势、房地产企业已步出谷底的 2013 年年底，郭晓明仍然慎言房价涨跌。他认为，由于老百姓改善居住条件的需求旺盛，人力成本、原材料上涨而地价又不降的两大基础条件未变，所以未来房价会延续“涨”的趋势。但短期内大幅上涨是不理性的，也是难以持续的。

对于房地产融资这个永远的话题，郭晓明指出，

预收款收入和银行开发贷是房产商最重要的两大融资渠道。房产商也渐渐把销售款回笼视为最重要的资金渠道。在银根紧缩的时候，当银行贷款这个渠道难以获得足够的资金“活水”时，信托融资等自然成为重要的融资渠道之一，即便为此房产商可能会付出更高的成本。

郭晓明确说，绿城不是要“独吞”房产开发的利润，绿城可以为资本打工。

绿城中国控股有限公司于 1995 年 1 月在浙江省杭州市成立，以房地产开发为主营业务，经过十多年的发展，综合实力连续多年在浙江省房地产行业排名第一，并成为中国知名的房地产开发商之一。2006 年在香港联交所上市。

近期看空房价的人突然多了。看到个说法，美国的研究显示，购房数量增长和长期利率的变化最密切相关，相关系数达到了 -0.7。在目前房地产项目开发成本攀升的情况下，房价的拐点会不会越来越近？

郭晓明：不管市场利率水平，也不提什么负相关问题。

我们发现最近监管部门有个非常好的转变——现在对房地产市场的调控更多采取“疏堵结合”的方式。

国内经济发展这么多年，已经积累了大量的社会财富，你可以把它看成资金流，或财富流。它像水一样，不向这个行业流，就要向那个行业流。它们要寻找投资收益好的行业。最终，不动产就成为这些资金流的一大去处，房地产已经超过了简单的居住功能。

如果像十八届三中全会提出的那样，越来越多的行业、领域向民间资本开放，有民间资本在投资的过程中尝到了甜头，那么可能就会有越来越多的资金流不再把买卖不动产作为投资手段。所以房地产行业的发展、变化是和整个社会的发展密切相关的。

也正是基于这样的考虑，绿城把自己的房地产项目定位为高端、改善型住房需求。其实绿城在更早的时候，甚至把自己的目标客户定位为“金字塔尖”的人物。现在则是中高端人士。按照这样的定位，即便将来有一天，房地产不再是投资品而回归了居住本性，绿城仍会有自己的饭吃，绿城的房子也会是业主愿意保留的、房屋品质最好的住所。

但是高端房产在环境不太好的时候，例如 2008 年的时候，遇到的风险会更大？

郭晓明：的确是这样。改善型住宅的特点就是，它不是必需品，经济形势好，企业主资金充足的时候，他才会考虑高端房产，改善型住宅。等经济形势不好的时候，企业主首先考虑的是怎样把高端住宅变现，让他的企业现金流改善。

所以高端住宅，包括别墅、排屋，以及我们在海南的旅游度假房产，都有这样的特点：经济形势好，房地产市场好的时候，高端住宅要慢一点才会好，有个滞后性；但当经济不好的时候，高端房产会首先不好。

所以我们也接受这样高风险高收益的定位。因为大家通常只会记得冠军，我们要努力做到最好。

您预测明后两年房地产价格如何变化？五年以后呢？为什么。

郭晓明：其实我刚才也提到了，因为大家改善居住条件的需求没变，房地产作为投资品的属性没变，所以房地产还是应当被看好的，尤其是中心城区的房地产。





现在购买信托产品的投资者都非常理性，不再单纯追求高收益，目前房地产信托产品的收益率水平较前几年都下降了，所以风险也是有限的。

但我不敢轻易说明两年房地产的涨跌。不论我是不是做房地产的，我只能说，任何一个行业，包括房地产，太过火了，都是不正常的。

今年上半年房地产成交量暴涨，一部分原因是过去两年的限购、限贷压制了一部分需求，而今年这部分需求得到了释放。所以不能说今年的情况就是不正常的。但是这样巨大的成交量肯定是不可持续的。是阶段性的反弹。

你要是问我未来较长一段时间内房地产涨不涨呢，那么答案一定是涨的。因为房地产价格的构成不外乎三部分：人力成本，原材料（水泥、钢筋等）还有就是土地出让金和各种税费。

从人力成本讲，现在一个好的泥水工的工资已经达到了300元/天。而且人力成本的上涨基本是不可逆的；钢材、水泥等中间材料的价格也在涨；政府的地价也不会大幅降低，而且房地产税费只会增加。在这三大成本都在上涨的情况下，房价肯定要涨。

但是会不会像现在这样疯涨，我看也不会。但你说房地产涨不涨，我看一定会涨。只是怎样涨得温和一点。而且从理论上讲，GDP涨几个点房价也涨几个点，

CPI涨几个点房价也涨几个点，那么房价可以说是没涨。

您是否觉得房地产信托因为收益率高而风险特别大？

郭晓明：现在发行的房地产信托产品都比较稳健，不会特别激进。因为在这样的市场环境下，产品去“博”高收益风险太大了。而且现在购买信托产品的投资者都非常理性，不再单纯追求高收益。目前房地产信托产品的收益率水平较前几年都下降了。所以风险也是有限的。

有些信托产品的设计是把投资者作为有限合伙人来参股房地产项目，获得和开发商一样的高收益。作为开发商，把高收益分配给投资者，您觉得明智吗？

郭晓明：绿城的精神是为更多的人造更多的好房子，而不一定只追求房地产项目的收益一定要达到多少。有些项目，完全是基金出资，绿城造房子，从中收一点管理费。所以，我觉得房地产项目里有很多自然人股东，有其他社会资金，这些都很正常。我们可以为资本打工。项目的利润可以完全归资本，绿城输出品牌、管理，我们能接受，也在这么做。信



艺术
艺术赞助先行者

鉴赏
歌剧 言之何物
歌剧之旅

格调
超越眼睛的时计们

运动
滑雪度假理念 在中国正兴起
如何读懂滑雪装备

私享家
一棵橡木 住进家里



艺术赞助先行者 ——另眼看上海信托

文 / 周燕

艺术赞助者多数是真诚的艺术爱好者，这群伯乐也是受益人，从艺术世界汲取养分、滋养自身，为更多人的生活创造非凡的改变。上海信托亦致力于此，希望以符合本身特定价值观和历史积淀的方式赞助文化艺术，影响更多人走入艺术殿堂。

在历史的长河中，没有艺术赞助的时期往往苍白沉闷压抑，而艺术赞助风行的年代往往是安定富庶、创造力充沛。在两百年的意大利文艺复兴鼎盛时期，美第奇家族是许多艺术大师的赞助人，二战之后，纽约取代巴黎成为世界当代艺术中心的原因之一，正是纽约人对现代艺术的极大赞助，矿业大王之女派吉·古根海姆及航海业和铁路业巨头之女惠特尼·宛德比尔特分别是索罗门·古根海姆艺术博物馆及惠特尼美国艺术博物馆的建立者。用远见、真诚、对艺术的热爱以及实际行动赞助现代文化与艺术的还包括洛克菲勒三世，在过去的四十年中，他还建立了亚洲协会，资助了三千多名亚洲艺术人才。

随着中国经济在近 30 年的迅速崛起，越来越多的金融机构开始青睐公益文化活动，提倡理财、投资、艺术、文化等内容的结合，包括通过艺术赞助及活动来获得更广泛的认同，引领及鼓励更多国人走进艺术的殿堂。11 月 7 日，上海大剧院重修开张。由上海信托独家赞助的歌剧《阿蒂拉》作为其重修开幕的大手笔作品，连续 4 天上演，事实上，这已是上海信托连续第三年将艺术赞助项目落地上海大剧院。上海大剧院艺术中心总裁、大剧院院长张哲说：“合作往往牵涉甚多细节，但与上海信托的合作是完美的，因为彼此间能给予足够的信任空间。”

坚定的艺术赞助者

上海信托在艺术赞助方面一直走在同行前列，并坚持独到的眼光和品位。上海大剧院是上海的艺术中心，剧院拥有目前国际上容纳面积最大、动作变换最多的舞台设备，且全部采用计算机控制，能满足世界最顶级最高的剧团的演出要求。同时，剧院也为来自世界各地的表演艺术家提供了配备全、容量大的各类辅助设施，能够支持人数最多、档次最高的艺术团体排练演出。赞助上海大剧院的演出具有示范效应，不仅能够使人们获得更多艺术演出带来的精神享受，更有助于提升人们对于艺术的认同与感知，同时体现了上海信托的社会责任意识。因此，上海信托连续三年携手大剧院，为观众们带来最高品质的艺术盛宴。

2011 年，上海信托独家冠名赞助柏林爱乐乐团上海音乐会。这场该年度最重量级的音乐会是上海大剧院“世界著名交响乐团系列”之一，提前三个月售罄 1783 张门票，并创下了大剧院 13 年来单场音乐会观众次数的最高纪录。2012 年，上海信托再次联手上海大剧院，举办了德国德累斯顿国家管弦乐团上海音乐会，亦是一票难求，现场座无虚席。

进入 2013 年，上海大剧院进行了整修，使得剧院的硬件再次提升。同时，剧院为了提高演出制作能力



歌剧《阿蒂拉》中国首演新闻发布会现场，左二为上海信托总经理傅帆先生

等软件，继 2012 年现代版歌剧《波希米亚人》之后，再次试水中外合作模式，与匈牙利布达佩斯大艺术宫及上海歌剧院联合制作威尔第的歌剧《阿蒂拉》，担当重修开幕庆典大戏。为了支持这次国内艺术原创力量与海外的交流及合作，上海信托独家赞助了《阿蒂拉》，希望喜爱古典音乐的人有更多机会享受艺术盛宴。

热忱的艺术推广者

高雅艺术的定位，使得那些被定义为“非营利性文化机构”的剧院在经营方面存在困境。张哲说，没有任何一个非营利性剧院可以完全靠票房来维持自己的运营。赞助剧院艺术演出是推广与普及艺术的重要方式，这也是上海信托携手上海大剧院的初衷。

艺术的感染力具有普世性，每一个人都能从艺术演出中获得精神的满足与提升。为了向更多普通民众推广和普及高雅艺术，上海信托将演出“搬出剧院”：2011 年至 2012 年，两场世界顶级交响乐音乐会实现了户外实况转播的文化公益创举，使得广大乐迷能在南京东路世纪广场亲身感受世界名团奏响的华彩乐章。柏林爱乐乐团指挥西蒙·拉特尔在两小时演出结束后，与几名乐队成员赶到广场，向那些在深秋寒风中观看演出的观众们表示致意——大师的到来获得了如潮水般的掌声。

世界顶级乐团与普通老百姓的“零距离接触”，这将上海的艺术普及和公益文化活动推向了一个前所未有的高度，极大地激发了上海市民音乐欣赏的热情。

创新的艺术引领者

作为国内最早成立和业内领先的金融机构之一，上海信托在为客户提供丰富的金融产品、不断满足广大投资者多元化的金融需求之时，通过各种品牌活动回馈关爱客户、提升客户体验。作为公司重要的品牌活动，上海信托邀请客户共享与上海大剧院携手推出的艺术盛宴，共同感受高雅艺术的魅力。在细节上依然不忘精益求精——在剧院大堂设立 VIP 休息区，为宾客们提供休憩与交流的空间，预知相关演出资料等。

今年，上海信托还赞助了威尔第诞辰 200 周年纪念展，该展览将在大剧院 1 楼展出到年底。这也是上海信托为使更多人了解歌剧历史而做出的创新方式。

未来，上海信托将与上海大剧院开发出更多的合作形式，比如，针对特定客户群体的艺术赏析课程，针对不同年龄群体的艺术教育讲座等等。因为他们深知，中国目前正在进行前所未有的社会历史变革，在这个过程中尤其需要一切热爱艺术、追求高尚生活的人们去赞助艺术，这无疑也丰富了我们身处其中的历史。



歌剧 言之何物

文图/秋凰

从巴黎、柏林、维也纳，到布拉格、布达佩斯、米兰，几乎所有的欧洲大城市都拥有自己的城市地标、文化高地和潮流集散地——歌剧院。而歌剧艺术成为欧洲人精神寄托、情感所系的盛大舞台。

那些宏伟的大理石楼梯，天鹅绒帷幔，精致的雕像、浮雕，装饰着壁画的穹顶和水晶吊灯，飘荡在耳畔的歌剧经典曲目如清风掠过湖面，一场歌剧，正是醍醐灌顶之旅。

文艺复兴时代的意大利牧歌对歌剧的形成起到一定作用。第一位杰出的意大利歌剧作曲家是蒙特威尔第，他是一位跨越文艺复兴与巴洛克两个时代的人物。比意大利稍晚，法国歌剧风格是由意大利人吕利（Lully）开创，他在法国歌剧中更多地使用伴奏的宣叙曲调，强调采用适合法语发音的朗诵风格。吕利著名的作品包括《阿尔米德》（Armide）等歌舞剧。

时至今日，歌剧中某些唱段也在中国观众们中获得热烈甚至是疯狂的回应。遥想当年，帕瓦罗蒂在《军中女郎》中担纲的图里奥，连续唱出男高音保留曲目中经典的九个高音C——演唱这首炫技唱段时，人们被他在高音区发出的巨大力量怔住了，声音在宏大音量的基础上传承了抒情男高音的灵活多变和鲜明色彩。

但是，许多人可能都没看过一场完整的歌剧，耳熟能详的只是一小部分经典曲目，比如帕瓦罗蒂的《今夜无人入眠》，这曲是歌剧《图兰朵》中将剧情推向高潮的一首经典唱段。毫无疑问，一个恼人的问题客观存在：莫扎特、普契尼、威尔第的歌剧，真的更多的是一成不变的古老东西吗？我们也许永远不会懂得歌剧历史学家们所关注的那些细节，一起探讨19世纪初期的美声唱法歌剧，抑或是研究歌剧台词是如何刻画出剧中悲剧女主角发出的骇人爆发力，女高音如何发出震慑威力和快速前进的激荡旋律。

事实上，歌剧在欧洲也面临着问题：艺术大众化需要更多资源，难怪欧洲歌剧院协会在近些年特别举



巴黎歌剧院顶部雕塑

办“欧洲歌剧日”活动，它和欧洲歌剧及舞蹈教育协会于2007年发起，定于每年与欧洲日最为临近的周末举行，旨在普及歌剧艺术。2013年共有24个欧洲国家的107家歌剧院以各种形式共同庆祝歌剧日的到来，今年以“游戏场”为主题，通过在剧院、城市广场及活动空间举办歌剧、音乐表演、游戏和有创意的娱乐活动，激发孩子对歌剧艺术的好奇，使普通民众眼中遥不可及的歌剧艺术更加大众化。

记得自己第一次去欧洲旅行时，正逢8月，那正是西方人的假期。在惊异于西方建筑之宏伟的同时，面对因休演而关门的各个国家歌剧院，不免有些遗憾。与教堂、王宫、市政厅相似，欧洲的歌剧院已然成为地标性的文化高地，几乎都占据着城市的中心地带，有些歌剧院本身就是游览的对象。因此，去欧洲游访，若能事先安排好去看一场歌剧，那是再好不过的，相信可以更直接地感受西方人蕴含丰富情感的精神世界。

作为集合了音乐、舞蹈等多样形式的综合艺术，歌剧并不适合于走马观花。试想一场2个小时的演出，若是对剧情、唱词都不甚了解，那只有瞌睡的份了。其实，只要事先了解一下剧目的故事背景、人物特色、演员阵容，抽空聆听一下剧中的精彩唱段，甚至预先看一下影像资料，会更利于现场的观摩，即便语言不通，仍然能够看得津津有味。

走进欧洲的歌剧院，你会发现观众以上了年纪的人士居多。其实并非年轻人不喜欢歌剧，只是每场几百元至几千元人民币不等的票价，在欧洲算是不便宜。



欧洲歌剧院亦是全球游客青睐的观光地

或许你会质疑，这个价位不贵呀？诚然，在国内看场明星的演唱会也不止这个价，但观赏歌剧，看一遍根本不够，更何况若是每出剧目都要看上几遍，累积起来自然价格不菲。因此，在欧洲很多人选择购买一个季度的套票。

或许有人会问，同一场看多会不会腻呀？根本不用担心，现场版的歌剧是立体的，具有时空的属性，不同的座位拥有不同的视角，呈现给人的观赏与视听感受自然都会不同，即使同一出剧目，不同场次去看都会有不同的观感。此外，歌剧是一个需要阅历才看得懂的东西，丰富的阅历会让你更好地理解作者以及演员所要传达的情感。

歌剧不仅要唱，还要演。因此欣赏歌剧，除了享受演员美妙的歌声，更要欣赏他们功力深厚的表演。丰富的表情，哪怕只是一颦一笑，都是对音乐内涵的诠释，作为演唱的补充去带动观众的情绪。此外，舞美、灯光、服装、布景都是值得鉴赏的组成部分，与讲求意境的中国戏曲舞台布景不同，歌剧的审美是力图还原真实的情境，强烈的视觉刺激更增添了舞台的魅力。

在歌剧院选座位也极有讲究。传统的歌剧院都有着3层以上的挑高高度，像中空的藻井一般，任乐音在其中自由翱翔。人们常说，音乐是没有国界没有等级的，

但在现实的物质面前，声音的传递还是出卖了一切。歌声从舞台上飘出，随着声音的传播距离增大，座席的票价也随之降低。跟所有演出一样，离得最近的区域，声音还来不及形成最完美的状态，因此算是次等的。最好的座席应该是剧院底层中间偏后的一个范围，还包括2层最中间的区域，这里曾经也是重要场合达官贵人，甚至王室的专席。剧院两侧的包厢曾是为赞助歌剧院建设的王公贵族们而设，不对外售票，以便他们随时享有在自己私人空间内欣赏歌剧的特权。如今，歌剧院的包厢全部对外开放，而且由于包厢的欣赏角度受限，票价反而并不贵，性价比很高。尤其对带有观光性质的游客，居高临下的包厢倒是一个饱览歌剧院构造、探索各种细节的好位置。

聊到这里，如果你开始对古典音乐、歌剧和欧式建筑感兴趣，应该认真考虑至少访问几个欧洲最负盛名的歌剧院：英国伦敦的皇家歌剧院、意大利那不勒斯的圣查尔斯皇家剧院和米兰的斯卡拉剧院、法国巴黎歌剧院和皇家凡尔赛宫歌剧院、俄罗斯莫斯科大剧院和奥地利维也纳国家歌剧院等。那些宏伟的大理石楼梯，天鹅绒帷幔，精致的雕像、浮雕，装饰着壁画的穹顶和水晶吊灯，飘荡在耳畔的歌剧经典曲目如清风掠过湖面，一场歌剧，正是醍醐灌顶之旅。信

去欧洲游访，若能事先安排好看一场歌剧，那是再好不过的，相信可以更直接地感受西方人蕴含丰富情感的精神世界。



巴洛克等多种建筑风格混合形成巴黎歌剧院



巴黎歌剧院，装饰着壁画和水晶吊灯的宫殿式走廊

欧洲歌剧欣赏指南

1 在歌剧史上，出生于意大利那不勒斯的卡鲁索和美籍希腊裔的卡拉斯是当之无愧的歌王歌后。两人都宿命般地把个人的情感悲剧与所演绎的角色呼应起来，成就了千古绝唱。尤其是为爱情而放弃一切的卡拉斯，与希腊船王奥纳西斯纠葛十多年的恋情，将自己变成了现实版的美狄亚。或许，爱情唯有悲壮才能让人动容。

2 听一场歌剧，不仅是一次艺术的洗礼，更是一次重要的社交。如此正式以至于许多剧院外都有专门出租礼服的服务：务必准时甚至提前到达，因为如果迟到，只允许在幕间进场，损失可谓惨重。

3 若没有提前做功课，那抓紧开演前的那段时间，仔细地浏览节目单，了解剧情和人物关系，免得既看不懂门道，也没看到热闹。

4 在现场观剧礼节方面，歌剧更注重表演的性质，当一首精彩的咏叹调或重唱结束时，应该以热烈的掌声对演员的精彩演出给予赞赏和鼓励。

5 歌剧原本诞生在意大利，这是原因之一，世界最早的歌剧院正是意大利维琴察市的奥林匹克剧院，由意大利16世纪建筑师安德烈亚·帕拉迪奥设计。

6 真正让歌剧首选意大利语来创作的主要原因，还是意大利语特有的发音——意大利语的单词都以元音结尾，这样的结束音非常便于演唱，同时意大利语多音节的构成使用演绎的曲调能够展现出多线条的旋律，艺术感极强。但并不是说其他语种没有好的剧目，像莫扎特的《魔笛》就是用德语写成的，《卡门》则是经典的法语歌剧。

歌剧之旅

文 / Vicco



卡门 Carmen

演出日期：

2014年1月，英国皇家歌剧院 THE ROYAL OPERA HOUSE

2014年1月，德意志歌剧院 DEUTSCHE OPER BERLIN

四幕法语歌剧，根据法国普罗斯贝尔·梅里美的同名小说改编而成，由法国著名作曲家乔治·比才作曲，法国亨利·梅拉克和吕多维克·阿莱维作词。

剧情描述了漂亮而性格坚强的吉卜赛姑娘卡门爱上了军曹霍塞并使其陷入情网，霍塞因此舍弃了原来的情人并离开军队加入卡门所在的走私犯行列。但这时卡门又爱上了斗牛士埃斯卡米里奥。于是，霍塞与卡门之间的矛盾日益激烈。最后，倔强的卡门断然拒绝了霍塞的爱情，终于死在霍塞的剑下。此剧以合唱见长，精彩唱段包括《哈巴涅拉舞曲，爱情像只自由的小鸟》、《吉卜赛之歌》和《斗牛士之歌》等。

歌剧院指南

皇家歌剧院 THE ROYAL OPERA HOUSE (ROH)，英国伦敦

www.roh.org.uk

地址：Bow Street, Covent Garden, London WC2E 9DD

作为伦敦最负盛名的老牌歌剧院，英国皇家歌剧院有个特别美丽的前缀：科文特花园（Covunit Garden）。“科文特花园”名字的由来，是因为最初那里确是一家女修道院的花园。几百年来，这里一直是伦敦的水果和鲜花市场，后来逐渐演变为城市娱乐中心。歌剧院于1732年12月落成，是目前英国最大的歌剧院和舞剧院，各国声乐艺术家都能在这个舞台上表演为莫大的荣耀。歌剧院还保持了旧式的贵族气派，特别是金碧辉煌的包厢，据说英女王也经常到这里来观赏演出。科文特花园区还拥有其他的艺术表演场所，花园广场就有音乐、杂技、魔术、哑剧和喜剧等户外表演。

费加罗的婚礼 Le Nozze di Figaro

演出日期：

2014年1月，维也纳国家歌剧院 WIENER STAATSOPER

2014年3月，德意志歌剧院 DEUTSCHE OPER BERLIN

2014年5月，英国皇家歌剧院 THE ROYAL OPERA HOUSE

由奥地利音乐家沃尔夫冈·阿玛多伊斯·莫扎特（Wolfgang Amadeus Mozart, 1756-1791）作曲的《费加罗的婚礼》是一出四幕喜歌剧。1786年5月1日首演于维也纳。剧中描述了17世纪，塞维勒贵族阿尔马维瓦伯爵的仆人费加罗准备和罗西娜伯爵夫人的女仆苏珊娜结婚时所发生的故事。伯爵曾宣布放弃贵族在农奴结婚时对新娘的初夜权，却企图在苏珊娜身上恢复这个可耻的权利，于是引起了一场剧烈的斗争。终于，费加罗和苏珊娜通过自己的聪明才智惩罚了伯爵的好色行径，两人幸福地结为伴侣。经典唱段包括《不要去情郎》、《你们可知道什么是爱情》等咏叹调。

歌剧院指南

维也纳国家歌剧院 WIENER STAATSOPER，奥地利维也纳

www.wiener-staatsoper.at

地址：Opernring 2, 1010 Wien

始建于1869年的维也纳国家歌剧院素有“维也纳的灵魂”之称。它坐落在维也纳老城环行大道上，原是皇家宫廷剧院。二战时，剧院的大部分建筑都被炮火炸毁，如今呈现于人前的有着希腊和罗马式建筑风格的剧院其实是战后重建的，但那些壮观的楼梯和一些公共区域神奇地保留了下来。剧院因首演莫扎特的《魔笛》而蜚声国际。在每年300场的演出中，包括了古典歌剧中的所有剧目。剧院不惜重金聘请世界著名歌唱家担任歌剧主角，并且绝不上演不出名的作品或处女作，只演出被公认的名作。这些都为它赢得了国际声望。

茶花女 La Traviata

演出日期：

2013年12月，斯卡拉歌剧院 LA SCALA

2014年2月，德意志歌剧院 DEUTSCHE OPER BERLIN

三幕歌剧，根据法国小仲马的剧本《茶花女》改编而成，由朱塞佩·威尔第（Giuseppe Verdi, 1813-1901）作曲，皮亚维作词，1853年3月6日首演于威尼斯凤凰剧院。剧情描述了名妓薇奥莱塔为青年阿尔弗莱德真挚的爱情所感动，毅然抛弃纸醉金迷的生活。但是，为了顾全阿尔弗莱德的家庭和幸福，薇奥莱塔决心牺牲自己的爱情，重返风月场。整剧以细腻的心理刻画、诚挚优美的歌词和感人肺腑的悲剧力量，集中体现了威尔第歌剧创作中期的基本特点。剧中的《饮酒歌》可谓家喻户晓，此外第三幕凄美绝望的咏叹调《再见，往昔美丽的梦》也是经典名段。

歌剧院指南

德意志歌剧院 DEUTSCHE OPER BERLIN, 德国柏林

www.deutscheoperberlin.de

地址：Bismarckstraße 35, 10627 Berlin

歌剧院创建于1912年，以对德语歌剧的权威阐释见长。原建筑于1943年毁于战火，1961年由弗里茨·伯恩曼设计的德意志歌剧院新建筑揭幕，演出了莫扎特的名剧《唐·璜》。



歌剧《茶花女》过往剧照

灰姑娘 Cendrillon

演出日期：

2014年1月，利塞奥大剧院 GRAN TEATRE DEL LICEU

灰姑娘的故事人尽皆知。此次利塞奥大剧院排演的是弗雷德里克·马斯内的版本。由法国著名作曲家朱尔·埃米尔·弗雷德里克·马斯内（Jules Emile Frederic Massenet, 1842-1912年）作曲、卡英（Henri Cain）编剧的《灰姑娘》是一出四幕喜歌剧，1899年5月24日在巴黎首次公演。剧情正是童话故事灰姑娘的桥段。继母压迫下的辛德瑞拉脚穿水晶鞋化身公主赴宴，并成功俘获了王子的心。午夜钟声响起，匆匆离去的辛德瑞拉留下一只水晶鞋。正是这个娇小的水晶鞋，让有情人终成眷属。相信直白易懂的剧情，更有助于观众全方位地欣赏歌剧的舞台艺术。

歌剧院指南

利塞奥大剧院 GRAN TEATRE DEL LICEU, 西班牙巴塞罗那

www.liceubarcelona.cat

地址：La Rambla, 51-59, 08002 Barcelona

作为西班牙最古老的剧院，利塞奥大剧院有着文艺复兴式的建筑外观。剧院落成于1847年。同欧洲的其他剧院不同，利塞奥大剧院不是皇室专属，而是一座完全由私人承建的歌剧院。这一点也体现在剧院的设计方面，比如剧院没有专门为皇室设计的皇家包厢。



《灰姑娘》过往剧照



斯卡拉歌剧院

拉美摩尔的露琪亚 Lucia di Lammermoor

演出日期：

2014年2月，斯卡拉歌剧院 LA SCALA

三幕歌剧，是加埃塔尼·多尼采蒂（Gaetano Donizetti, 1797-1848）最有名的作品，1835年9月26日，在那不勒斯的圣·卡洛剧院举行首演。此剧以其《六重唱》和《疯狂场景》被称为“最难的歌剧”。据说，这部作品是为当时号称“美声唱法之王”的法国男高音歌唱家迪布雷，以及意大利超群的花腔歌唱家佩尔夏尼而写的。整部歌剧中的旋律给人留下了深刻的印象。虽然是以悲剧情节为基点，却没有德国音乐的阴郁和沉重，仿佛美丽的花园里有只蝴蝶在轻叹。

故事描述了18世纪初，苏格兰拉美莫尔地区的领主亨利·阿斯顿勋爵与雷文斯伍德城的领主埃德加，世代为敌。机缘巧合之下，亨利的妹妹露琪亚爱上了从公牛角下救下她的埃德加。

亨利知道后百般阻挠，却无法动摇露琪亚的决心。最终通过伪造信件，亨利让妹妹以为出使法国的埃德

加已另有新欢，最终同意嫁给阿瑟·巴克洛勋爵。婚礼进行中，埃德加闯进来大骂露琪亚的负心背叛。当晚，露琪亚疯狂地刺死新郎后自杀。埃德加闻讯，也痛不欲生地拔剑自刎。

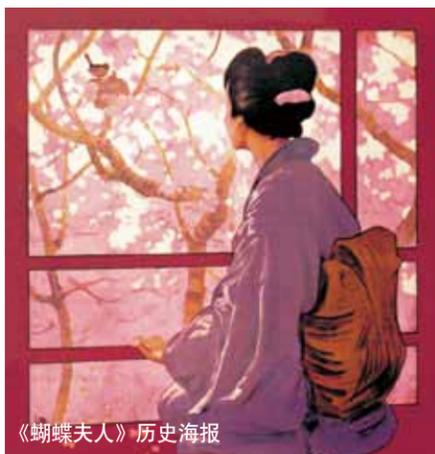
歌剧院指南

斯卡拉歌剧院 LA SCALA, 意大利米兰

www.teatroallascala.org

地址：Via Filodrammatici 2, 20121 Milano

位于米兰的斯卡拉歌剧院被誉为“歌剧界的麦加”，建于1778年的剧院以米兰大公的妻子斯卡拉王后的名字命名。剧场内雕梁画栋，金碧辉煌，而且音响效果也极其突出。威尔第的《茶花女》、普契尼的《图兰朵》和《蝴蝶夫人》等作品均在此进行首演。剧院上演季节的开幕式定在每年的12月7日米兰守护神节举行，能在这一天担任主唱歌手是演员们的最高荣誉。19世纪的所有意大利杰出作曲家都为斯卡拉歌剧院写过作品，20世纪中的托斯卡尼尼、萨巴塔、阿巴多等许多著名指挥家也都曾执掌剧院的艺术创作。



《蝴蝶夫人》历史海报

蝴蝶夫人 Madama Butterfly

演出日期：

2014年1~2月，大都会歌剧院 THE METROPOLITAN OPERA

2014年2~3月，巴黎歌剧院 L'OPÉRA DE PARIS

根据美国约翰·朗的小说和大卫·贝拉斯科的话剧改编成的《蝴蝶夫人》是一出二幕歌剧，由吉亚卡摩·普契尼（Giacomo Puccini, 1858-1924）作曲，意大利伊利卡和贾科萨作词，1904年2月17日首演于米兰的拉·斯卡拉剧院。

剧情大意为天真活泼的日本姑娘巧巧桑，人称“蝴蝶姑娘”，委身于美国海军上尉平克尔顿。婚后不久，平克尔顿回国，三年之间杳无音信。原来，平克尔顿

已另结新欢，当他偕美国夫人重登长崎，苦苦等候三年的蝴蝶夫人悲愤交加，在交出了伶俐的儿子后自刎。这部歌剧抒情性风格极为强烈，音乐优美感人，成功地塑造了蝴蝶夫人纯洁、温柔、深情忠贞的动人形象。《晴朗的一天》是剧中的名曲。

歌剧院指南

大都会歌剧院 THE METROPOLITAN OPERA, 美国纽约

www.metoperafamily.org

地址：Lincoln Center, New York, New York 10023

美国大都会歌剧院是歌剧界举足轻重的超一流艺术殿堂。1883年10月22日，大都会歌剧院正式开幕。歌剧院内极尽豪奢，单是一个华丽的马蹄形观众大厅，就耗去了大部分建筑资金。大都会歌剧院的首演剧目是法国作曲家古诺的《浮士德》，之后便推出了一系列意大利作品。

巴黎歌剧院 L'OPÉRA DE PARIS, 法国巴黎

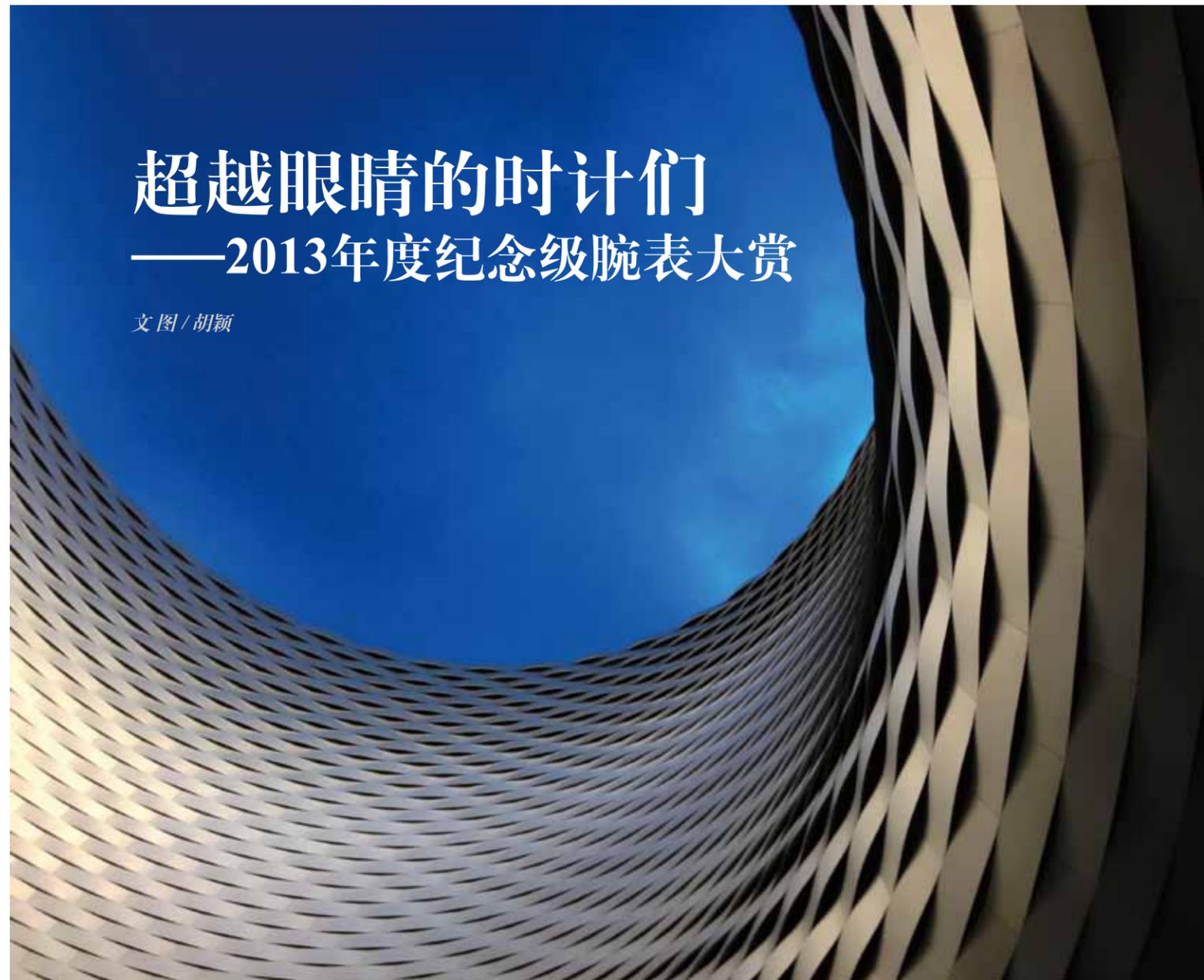
www.opera-de-paris.fr

地址：8 Rue Scribe, 75009 Paris

巴黎歌剧院也被称为加尼叶歌剧院（Opéra Garnier），剧院拥有2200个座位，是世界上最大的抒情剧场。歌剧院是由查尔斯·加尼叶于1861年设计的，其建筑将古希腊罗马式柱廊、巴洛克等几种建筑形式完美地结合在一起，规模宏大，精美细致，金碧辉煌，是一座绘画、大理石和金饰交相辉映的剧院。信



巴黎歌剧院夜景



超越眼睛的時計们 ——2013年度纪念级腕表大赏

文图 / 胡颖

与时俱进的腕表品牌，在2013年继续推陈出新，或从历史表款中吸取养料，或重新演绎划时代意义的历史章节，或纪念钟表发展历史的里程碑式事件，非常值得回味：人类不断创新、创造用来满足自身发展需求的腕表。



雅克德罗



宇舶



IWC 万国表



梵克雅宝



劳力士



卡地亚



朗格



伯爵



江诗丹顿

“只有用心才能发现真相，只靠眼睛是看不见的。”70年前，

随着著名作家、飞行员圣·埃克苏佩里的传世之作《小王子》出版，许多

如上述这句一样充满寓意的语句不胫而走，在全世界赢得了巨大的共鸣。在腕表

的世界里，我们很多时候也要带着童话寓言般的视角去发掘那些充满故事的腕表，而不是简单地以品牌名字等为判断依据。自然，这些也是藏家们趋之若鹜的核心价值之一，一枚传承后代的腕表不仅给人以非凡视觉与佩戴体验，同时还蕴含着深刻的内涵和智慧。

素以低调低年产量（还不及百达翡丽）著称的德国制表品牌朗格在今年推出了一款纪念品牌创始人长子理查德·朗格的腕表：理查德·朗格腕表白色 18K 金表壳配蓝钢指针特别版本。理查德·朗格毕生都在追求以科学研究改良精密制表，摆轮游丝是他最伟大的成就：1929 年，他发现于游丝的镍钢合金中加入铍元素能使游丝不易受温度变化影响，而且更富弹性。这款 18K 白金表壳、银质表盘的简洁天文台腕表，保留了我们熟悉的 40.5 毫米直径，一年产量仅数枚。

正是曾经有这些“用心发现真相”，并努力用自己的智慧和双手创作出更接近于“时间真相”的装置的钟表大师们，小小一枚腕上的机械表便承担起了人与宇宙连接的功能，连接起了过去和未来、艺术和生活。

当然，我们永远不会遗忘钟表历史中那些开创性的顶尖制表技艺：每五分钟旋转一周以平衡地球引力的陀飞轮、到 2100 年才需要调校一次的万年历腕表、能够自动反映月亮阴晴圆缺的月相盘、以大明火珐琅绘画烧制的色泽美妙的表盘、以整块金属打造成一体式表壳以抵抗潜水压力、找不到镶嵌爪牙的“隐秘式”宝石镶嵌技术……在 2013 年的各大品牌新款腕表中，它们被重新诠释，成为无数表痴、表迷、腕表藏家们渴求的收藏宝物。

在今年的新款顶级腕表中，我们在雅克德罗找到了一枚传承失传古老工艺的特殊腕表：金箔雕花珐琅时分小针盘腕表，将来自 18 世纪的古董金箔叶点缀于大明火珐琅表盘之上，成就了 PAILLONNÉ 珐琅工艺之秘技。其实很多欧洲名匠的传世工艺在 18 世纪失传，但雅克德罗这款新“古董”腕表坚持传统工艺与现代技术的完美融合，久经锤炼的深厚功力，结合缜密精细的科学计算。

卡地亚今年则是以双重神秘陀飞轮腕表纪念 20 世纪 30 年代的“神秘时钟”传奇，灵感源自当年中央单轴的创新设计，如今新款腕表的陀飞轮框架宛若悬浮于空中，陀飞轮框架开始每 5 分钟一周的第二重旋转时，最终成就了这一魔幻般的视觉体验。

梵克雅宝则以 Pavot Mysté rieux 高级珠宝腕表让藏家们感受到传奇的神秘表盘及隐秘式镶嵌。它表现了 20 世纪 50 年代已在珠宝中初现身影的罂粟花：红宝石花冠采用梵克雅宝于 20 世纪 30 年代创制的经典工艺隐秘式镶嵌技术制造，奥秘在于先将宝石切割为指定形状，然后逐颗嵌入金轨道，耗时达 600 小时——必须先轻按其中一片花瓣，待花蕊打开，珍珠母贝表盘映入眼帘。

谈到 20 世纪 50 年代，这整整十年都洋溢着非凡活力与乐观主义精神，各个领域的设计师都炽热地探索新思路。江诗丹顿的 Toledo 1951 腕表正是捕捉到一个活跃年代的创意脉动，2013 全新款延续了 1951 年诞生的原款腕表的设计理念，打造出一款造型独特的三针腕表，在保留标志性特征的基础上融入了一股拉丁风情：18K 玫瑰金表壳的三圈圆润外边是其标志性特色，精细的中空珍珠状分钟刻度巧妙地点缀于 18K 金质表

盘，气质典雅。

与此同时，20 世纪 50 年代由于跨洲际航班的首次出现，泛美航空即携手劳力士，研发两地时创新菜单的著名的 GMT Master，专为纽约至莫斯科航线的飞行员和空乘穿梭时区所用。如今的新版 GMT Master2 融入了新涂层，搭载 3186 型机芯，配有 24 小时指针以显示第二时区。

时间到了 20 世纪 60 年代，又一个历史性时刻被人类创造：人类首次登月时，在通信瘫痪及漆黑环境下，欧米茄超霸月球表协助宇航员完成 NASA 的太空任务，它被用于计算火箭发动时间，以保证宇宙飞船以正确的轨道安全重返地球。半个世纪后的 2013 年，超霸系列“月之暗面”黑色陶瓷腕表续写了六次登月的传奇，更搭载有先锋性的欧米茄 9300 自产同轴机芯，并

配备有 Si14 硅材质摆轮游丝，黑色氧化锆



欧米茄

陶瓷表盘与经磨砂及抛光处理的 44.25 毫米陶瓷表壳，抛光陶瓷表背外缘上镌刻有“DARK SIDE OF THE MOON”（月之暗面）亚光氮化铬字样，欧米茄以此向超霸表的辉煌传统和经典黑色设计风格致敬。

伯爵则以璀璨华裳高级珠宝手镯表纪念 20 世纪 70 年代经典伯爵表款，18K 白金材质手镯的网状表链彰显伯爵工坊极具历史意义的专业造诣：在珠宝饰链工匠的巧手下金质丝线编织成网状，如高级定制服般精巧，触感顺滑流畅，表壳镶嵌 400 颗圆形美钻，搭载伯爵自制 56P 石英机芯。

近些年崛起的钟表品牌中，我们当然也会关注瑞士钟表“教主”Biver 复兴的宇舶表，或许很多藏家已经关注到“BIG BANG 法拉利”香港独家限量腕表，亮红色泽的表圈、红色的时针和分针，搭配红色缝线的黑色橡胶和 Schedoni 皮表带——既彰显了民族色彩，还呼应了法拉利声名显赫的标志性颜色。其实今年宇舶在设计方面不断进取，全新产品 Big Bang Unico 系列腕表中

升级了旋入式表冠和“一键”切换功能（在各种表带中快速切换菱形结构天然橡胶表带）。

本文尾声，我们再回到《小王子》一书，沙夫豪森 IWC 万国表为向这本文学史上的经典之作致敬，特别推出大型飞行员万年历腕表“小王子”特别版，限量 270 枚玫瑰金款以及限量 1000 枚精钢款。凝望星空的小王子形象出现在特别版的月相视窗中，这是大型飞行员系列腕表首次引入月相显示——因为，小王子喜欢仰望星空，上链摆陀上镌刻有第一版的原标题“LE PETIT PRINCE”。腕表礼盒还包括两本珍品：一本是英文首版的复制版，另一本是作者法语 Le Petit Prince 的重印版。

小王子在书中告诉我们爱与生命之真谛，是全心的奉献、体验与随之而来的旷达与满足。这份纯真与明净也必定触动腕表藏家们内心最柔软之处，洗去精神的尘埃，回归内心的宁静，而你所收藏的表款是所有已发生、正发生和将发生的有关美好时光的一切。



滑雪度假理念在中国正兴起

文图 / 汪诗原

如今，滑雪季再次来临，我们将目光投注到中国北方的冰雪世界，如果国内有媲美同纬度达沃斯的滑雪场，那相较于远赴阿尔卑斯山，就近光临长白山又何乐而不为呢？资深和精明旅行者正在意识到，摒弃长途飞行的疲惫和超长程交通支出，找到身边的奢华度假滑雪目的地。



札记

瑞士腕表设计一直传承着其深厚历史，除了上文所推荐的设计故事及华美腕表之外，另有四款新腕表因各自涉及海洋文化和极地探险等不同领域而值得关注。

爱彼

表款：皇家橡树离岸型 Ladycat 计时码表

收藏题材：国际帆船赛

核心特色：40 小时动力储存，12 小时长计时，橡胶表带

为热爱运动的女性量身打造，色调灵感源于由爱彼赞助的国际帆船赛船队，精钢版限量 150 枚，白金版限量 10 枚。盖上刻有“Ladycat”标志，向本类赛事中唯一由女性掌舵的比赛帆船致敬。白金款配备黑色珍珠贝母计时盘，共镶嵌 323 颗钻石，搭配黑色橡胶表带，直径 37 毫米，内置自动上链机械机芯，可随时进行长达 12 小时的计时，配 18K 金摆陀。

沛纳海

表款：Radiomir 1940 3 Days 3 日动力储存腕表

收藏题材：海军腕表

核心特色：大平衡摆轮，耐腐蚀外壳，夜光

当年著名的 Radiomir 1940 表壳被沛纳海再次演绎，外形相同且更纤薄，搭载具备 3 日动力储存的 P.3000 手动上链机械机芯。表盘是沛纳海于 20 世纪 30 年代

末研发的三明治式结构，两片重叠的薄板之间涂敷夜光材料，可提高亮度和辨识度。

名士表

表款：克里顿系列 1892 飞行陀飞轮腕表

收藏题材：制表历史纪念

核心特色：陀飞轮，动力储存 50 小时

这款搭载特制手动上链机械机芯的腕表由一枚飞行陀飞轮调速，工艺复杂而走时精准，令人想起名士辉煌的制表历史：品牌曾在 19 世纪各届世博会上荣获 10 项大奖和 7 枚金牌，并在 20 世纪各项精密计时大赛中脱颖而出。该款腕表还彰显了名士表于 1892 年独创的无需钥匙上链腕表，由陀飞轮为其机芯调速。限量发售 30 枚，动力储备 50 小时，银白色表盘。

浪琴

表款：法国两极探险代表团纪念版腕表

收藏题材：两极探险

核心特色：自动上链机芯，夜光刻度表盘，时刻精准

1947 年，在著名科学家 Paul-Emile Victor 的倡导下，法国发起了一系列南北极探险活动。瑞士钟表制造商浪琴表今年重新发行了这款被当年的探险活动运用的腕表，如同其原版，拥有自动上链机械机芯，3 时位置为日期显示窗。



北纬41°~46°被誉为地球的“金项带”，同处这一地带的包括这几个让滑雪控热血沸腾的地名：法国的霞慕尼、瑞士的达沃斯、加拿大的惠斯勒。

达沃斯和惠斯勒都属常住居民在1万人左右的小城，滑雪场和与之相配套的住宿和商业设施成了这些寂寞小城焕发无穷活力的催化剂，在带来人气与名气的同时，就业机会也被源源不断地挖掘出来。

人们在此享受着滑雪带来的美妙快感，同时也享用起“雪镇”悠然的度假氛围及独特的消闲方式。在绝大部分中国游客还沉醉于走马灯式的“N日N国欧洲行”或是扎堆涌入哈罗德或 Neiman Marcus 的血拼狂流中时，另一波早对出境游显得“波澜不惊”的“资深”中国度假客则早已另辟蹊径去投身挪威峡湾的木屋酒店寻清静，或是置身惠斯勒、采尔马特的滑雪道体验一跃而下的飞驰快感。

如今，滑雪季再次来临，我们将目光投注到中国北方的冰雪世界，位于哈尔滨的著名的亚布力阳光度假村已经吸引了众多滑雪爱好者，其具有最尖端的人工造雪系统、全进口的供热型高速雪山缆车以及架空吊椅升降系统，号称拥有目前中国最长的高山滑道。

我们更看到，长白山也成为高端滑雪度假目的地中的后起之秀，事实上，在万达筑起宛若奇迹之城的

长白山国际度假区前，长白山的旅游形态还停滞于2.0时代，人们更多地把重心留在北坡——以天池为首的自然景观（更确切地说是作为景点来对待）。停滞于观光这样的初级旅游形态显然并不为时代所珍视，长白山是座天然宝库，美景和美境均为此地的天然盛产。当然，当年张家界式的人工“穿刺”自然的做法显然已经历过残酷的“实验失败”。长白山的旅游潜质如何挖掘成了一个有趣的命题。

“取近舍远”的趋势

当奢华酒店品牌在国内覆盖日趋密集和全面，精品酒店的开设更具内涵和特质，热门目的地的休闲娱乐配套日益多元和完善，当时间越发成为衡量价值和必要性的关键因素时，资深和精明的旅行者逐步摒弃了长途飞行的疲惫和略显不必要的超长途交通支出。寻求隐逸不一定要去英国湖区，而可以从上海驱车几小时躲进莫干山的山居；同样的，如果国内有媲美同纬度达沃斯的滑雪场，那相较于远赴阿尔卑斯山，就近光临长白山又何乐而不为呢？

论之中国的滑雪胜地，长白山并非最先的，但绝对是最具全局性、规模和配套最让人惊艳的。不过在滑雪场和豪华酒店问世前，呈现“度假区项目”的万

论之中国的滑雪胜地，长白山并非最先的，但绝对是最具全局性、规模和配套最让人惊艳的。

达先带头完善了机场，将航线引入，为滑雪、度假客的进入打开了最顺畅的通道。从目前度假区的运营状况和客源情况来看，航空线路的覆盖功不可没，相当有效地串联起国内各大主流客源输出地。

国际一流滑雪场、冬季雪上两项赛场是整个度假区项目的规划中心。而滑雪道及雪上项目主体都沿着山势自上而下延展，这里云集了四十多条难度不一的滑雪道，让滑雪爱好者尽享冰雪运动中驰骋的快感。近山脚的临湖地带则呈一字铺开其一系列酒店及配套商业部分，一向热衷于与国际一流酒店管理集团合作的万达在这处山脚地带展开了一组令人惊艳的酒店巨头大本营，各位集团玩家的发牌组合相继为：喜达屋发出了“威斯汀+喜来登”；洲际 (IHG) 派出了“假日+假日套房+智选假日”；凯悦则是“凯悦+柏悦”；雅高则给出了“宜必思”。

这一依靠各大玩家将手下的各类好牌组合发出的做法目前而言依然鲜见。这一张张牌摊到桌面后就呈现了逾3000间满足不同入住需求的客房。从具有极高艺术审美情趣的柏悦客房；到附带起居室、厨房足以阖家欢聚的假日套房；再到房价亲民却依然舒适度卓然的宜必思客房。各酒店集团的亮点品牌全数一字排开，让再挑剔的酒店控或度假客都很难摆出拒绝的姿态。虽然内部风格各具心思、不尽相同，但这些酒店的建筑外形呈现出空前的和谐。



Apps 也提供各类滑雪爱好者的实用软件

妙趣横生的顶级雪道

滑雪场处于天池脚下，受日本海海洋性气流和西伯利亚季风气候影响，降雪量较大。长白山雪期从11月中旬至次年4月中旬，雪期长达6个月，积雪深度在1米以上，雪质松散，呈颗粒状，厚重，是许多滑雪者的钟爱之地。

长白山的森林资源赋予了滑雪运动神秘感，在百年丛林中滑行，犹如置身异域国度中；壶状地形是很多滑雪场梦寐以求的雪地形态，多变的雪道犹如迷宫，大大增加滑雪的趣味性，更是为滑雪发烧友们提供了挑战自我的场地。

滑雪场所在的纬度带，现已有许多世界级的赛事滑雪场，也是国际冬季赛事举办最多的纬度带，万达长白山国际滑雪场是这个纬度带开发的具有世界高度的新型滑雪场。因而，凭借长白山山脉的先天优势，为冰雪运动创造了极其优越的条件。再通过加拿大 Ecosign 公司的精心打造，雪道更是妙趣横生。滑雪场由43条各类型滑雪道组成，其中包括9条冬奥会标准的高级雪道。2条国际上最先进的8人拖挂式暖厢索道，3条拖挂式吊椅索道，2条固定抱索器吊椅索道，10条魔毯，让旅客轻松自如地到达指定雪道，并一览长白山的冬日美景。

长白山柏悦酒店

“这里的客房都满铺发热地板来抵挡冬日冰雪世界中的寒意；配备了胶囊咖啡机提高制饮的效率与口感；设施最精良和完善的康体及水疗中心来辅助自我调整。”

柏悦无疑是最不愿妥协的高端酒店品牌之一，这种孤傲的个性也展现在其酒店的风格上，任何一家柏悦酒店都以一种不够包容的姿态呈现，它们力求简约静素，不会为获得某些客人的芳心去附加一些与之格格不入的装饰线条或娱乐设施；它们总秉承着极高的审美情趣和艺术品鉴水准，从来不希望让所有人理解，这样“作”的贵客进入国内度假目的地尚属二度赏脸，之前宁波柏悦的缔造便是一场运筹帷幄达十年的拉锯战。

长白山柏悦酒店（中国吉林省长白山市抚松县长白山国际度假区南区，134504。电话：0439 698 1234）分布于一系列排布有致、雪顶度假风格浓郁的建筑群中。原木结构、砖石墙的融入承袭了度假区内其他酒店建筑惯用的风格，由此一来，你感觉不到度假区内建筑“争奇斗艳”的乱象，统一的格调使得古雅小镇的特质被充分发挥出来。但并非难以辨识，十栋体量不一的别墅、

相较相邻酒店更低的密度是长白山柏悦的专属标签。

当地文化在柏悦的居住哲学中占据着重要位置，但中式风格被夸张演绎、超篇幅滥用的情况全然无影。这里注重的是可以充分融入建筑空间里飘荡的每一丝空气的触感，精美的中式窗棂以潮流的演绎方式呈现，与象征着欧式的高耸原木护墙板交替出场；充满20世纪30年代风行的ART DECO风韵的座椅的包面以中式的藤织构成；中式案几上“端坐”着欧陆风情的台灯，各种元素如水墨般流畅地行进在西洋油画布上，它们以东方的笔触描绘，却以极西化的方式化开、成图。这似乎是柏悦希望呈现给你的风格，一种你无法用某些术语描绘的风格，它热衷周游世界收集各地各类型的花瓣，最终却执意以自己的方式再拼接成她自认为美妙的植物，你先是体会到她的独特，然后品出了其展现美的意图，终于彻底融入了她一手缔造的全新境地和理念。

除了初识时那股看似孤芳自赏的自我美学，这里还注重最顶尖配置的低调植入，这里的客房都满铺发热地板来抵御冬日冰雪世界中的寒意；配备了胶囊咖啡机提高制饮的效率与口感；设施最精良和完善的康体及水疗中心来辅助自我调整。

当然，归属感是柏悦最令人魂牵梦萦的部分，这里

归属感是柏悦最令人魂牵梦萦的部分，这里的每处细节、每个空间都是宁静、安逸的代名词。



柏悦以自己的方式缔造了全新境地和理念



各种元素以东方的笔触描绘于酒店空间之内



长白山天池素来是旅行者们的“朝圣”之地

的每处细节、每个空间都是宁静、安逸的代名词，即使餐厅也设计成住宅式，身处其间用餐时更多的感觉是在挚友的度假别墅中享受假期、感受朋友的热情招待。

进入图书馆，就是以最安逸的姿态窝进沙发深处，去品读一册佳作的美妙。

对于那些品位卓然，极度注重品质、细节，寻求终极私密度和隐逸感的旅行者而言，柏悦无疑是整个度假区内最具“杀伤力”的。

长白山万达套房假日酒店

“谈到规划滑雪度假，你更愿意把钱花在自己的客房上还是乐于为完备气派的公共空间买单？一些乐于窝在客房空间或是举家出游、组成小队的结伴同行者或许更乐于选择前者。”

洲际（IHG）早已让假日酒店品牌在国内遍地开花，至于套房假日酒店，长白山还是大中华区第一家——长白山万达套房假日酒店（中国吉林省长白山国际旅游度假区，电话：0439-6986777）。或许“住宅”才是这家

酒店更确切的称呼，这里的所有235间套房都呈1~3居室设计，空间宽敞的起居室、大容量冰箱和完备的开放式厨房设施是每间套房的标配，休闲区域不再是环绕在常规酒店客房那一两张床铺周围的一些甘当“配角”的家具上，会客、试听、闲谈、茶歇，这些可以在饭厅，也可以在起居室的大沙发上，更可以在开放式厨房的作业台周围进行。冰箱里可以塞满楼下商铺购得的熟食或食材原料，对酒店餐厅点菜的依赖度也就此降低。这里只是换了地理坐标的家而已，在家的随性、在家的习惯、在家的温情都可以在此丝毫不折扣地继续。

当然，酒店相应的公共配套设施就相对简易，你更多地借助度假区内的商业来进行生活补给，酒店的大堂也更为简单、精巧，不要指望尺度超然、富丽堂皇的公共空间，毕竟你买单的钱基本都打到了自己的客房空间内。这里一个三居室的价格会比柏悦一间客房的价格还低一些。当然，好房价还得益于服务人员的成本相应压缩，因为酒店用你更多地感受“亲手”和“自助”的机会来取代大批服务人员的高昂人工费用。对于长居客、举家出游者、结伴同行的小团体而言，这样的全套房酒店无疑是极具优势的。信

如何读懂滑雪装备

文图/晓宇

或许身边有朋友开始谈论意大利的瓦尔加迪纳山谷 (Val Gardena) 是冬季度假最迷人的欧洲胜地之一, 那里有覆盖着皑皑白雪的山坡和草甸, 那里是艺术家与美食家的天堂, 也是文化和运动的圣地。无论是圣卡特琳娜镇 (Santa Caterina) 或者塞尔瓦镇 (Selva) 附近的世界级雪坡——比如塞拉隆达雪坡 (Sellaronda), 长达四十公里的广袤雪区让你不用卸下滑雪板, 就能完整地环滑萨拉峰 (the Massif of Sella); 再如阿尔卑斯山滑雪世界杯的经典雪道萨朗雪道 (Saslong)。或许你还没有决定要前往海外滑雪, 面对这样的新话题, 又极有兴趣开始研究和学习, 即便是为了自己跌跌撞撞地在长白山或亚布力的首次滑雪。那么, 本文所分享的滑雪装备精髓一定会大有裨益, 解读重中之重的装备指南和新品推荐。

头盔

不知道大家是否有印象, 1997年, 肯尼迪家族的传人迈克尔·肯尼迪在科罗拉多州阿斯本 (Aspen) 滑雪时不幸撞树身亡——当时若有人戴着头盔滑雪必定会被认为是怪咖。

但当你拥挤滑雪场被一群初学者绊倒时, 从雪中爬起来后身边又有人以 50 公里的时速呼啸而过, 下山时, 任谁都会乖乖去买头盔。

最值得推荐的是著名品牌 GIRO, 它拥有独特创新的软壳结构滑雪头盔, 其旗舰新品 Combyn 依然令雪友们兴奋, 测试后被公认为是一个超耐用、灵活舒适的头盔, 拥有 8 个排湿透气口、可拆卸护目镜固定器, 零售价格在 120 美元左右——说实话, 谈到头盔价

格的差异, 这主要与内部保暖层的舒适度, 上方有无可开启的透气孔、有没有可卡住雪镜的挂钩等相关。当然, 如果行李太多的话, 很多旅行者还是决定在目的地的雪具出租店租赁。随行的小朋友也要戴上滑雪头盔。

雪镜

有时在滑雪场我们还是看到有人戴高尔夫球墨镜, 但雪镜肯定是最优先投资的装备之一。

好雪镜可以在大太阳底下避免雪盲——雪地的强烈反光可达到直视日光的 95%, 而它可在昏暗的暴风雪中透过偏光的方式增加雪地的能见度。视角要大, 以避免有视线死角, 能够挡掉雪花、抵御呼吸产生的雾气的能力。

以 Smith Vice Goggles 雪镜为例, 这款最新的高性能球面镜片护目镜的零售价格在 110 至 170 美元之间, 差别在于镜片选择, 视线非常宽, 尤其值得赞扬的是, 它的抗雾能力强悍。如果担心我们亚洲人不适合的话, 你也可以尝试 Oakley 的 Splice Blue 雪镜, 它是 Oakley 的最顶级产品, 镀膜的外层绚丽夺目, 造型设计符合亚洲人脸形, 使用中非常贴合脸庞及鼻子, 镜片设计分上下两部分, 上 1/3 的观感呈现灰蓝色, 有效阻挡了雪场里的眩光和强光, 下 2/3 的观感呈现明粉黄色, 增光效果明显, 无论是中午 12 点的强光还是太阳落山以后的雪道, 都应付自如。

而在新发布的 2013 至 2014 年新产品中, 我们发现, Anon-M2 以同时拥有六款不同镜片而吸引目光——镜片和镜框之间含有六块磁铁, 可以根据不同的视觉效果运用不同的镜片。Dragon-NFX 则采用专利无框架技术, 实现更快速的镜片转换, 同时提高了周边视野的宽广度, 超级防雾技术使视线永远清晰。

外套

层次穿衣法的观念在于, 只要穿三层不同功能 (Base Layer/Mid Layer/Shell Layer) 的衣物就能有效达到保暖效果。

Base Layer 的功能主要是排汗, 直接穿在最内层, 直接接触身体。最新 The North Face Flash Dry BaseLayer 零售价为 50 美元, 专为寒冷环境中的中高强度活动设计, 特点是其速干 “Flash dry” 功能, 这种面料弹力恰到好处, 贴合皮肤和身形, 非常舒适。

谈到 Mid Layer, 即是穿在外套与排汗衣中间的中层或保暖层, 它的功用在于提供一个空气层来保留身体散热加温的温暖空气, 在各大专业品牌发布的新品中, 差异并不是很大, 甚至有人穿着优衣库的抓绒衣在芬兰滑雪, 也感觉非常棒。

我们重点来推荐滑雪外套, 著名品牌 Rossignol 的 W IDEAL Jacket 高性能女装是专为技术型滑雪者设计的, 高度防水, 超级轻盈具弹力, 透气面料和专利保温隔热技术可确保恶劣天气中的排湿及保暖, 零售价约 425 美元。如果女士们想选一件超级时尚有型的外套, 那么它家的 Alberta Iridium Down Jacket 女士滑雪服是最耀眼的明星, 它属于 1907 Strato collection, 超轻、超耐磨、超保暖, 以太空银或是鲜红搭配优雅别致的皮草围巾, 其皮草是羊毛、狐狸毛和珍稀土狼毛混合编制而成, 零售价为 1500 美元。当然, Rossignol 男士滑雪服也同样出色。

肯定还有人喜欢连体式的滑雪服, 那就推荐 The North Face 的 WOMEN'S NFZ INSULATED PANT, 它是很棒的, 适合全天在野外滑雪, 拥有防水透气的 GORE-TEX®Pro 材质, 嵌入式 RECCO® 在遇到雪崩等紧急情况还可以发送救援队可搜索到的精准定位信号! 零售价为 459 美元。



GIRO 的 Combyn 滑雪头盔



Smith Vice Goggles 雪镜



Rossignol 的 W IDEAL Jacket 高性能滑雪女装



雪靴

接下来要谈最重要的雪靴 (Ski Boots), 这是各位雪友首先要买的滑雪器材。针对初学与专业的滑雪者, 雪靴有不同的设计, 选购时以 Flex Rating(FR) 来区分。

一般初学者或业余滑雪者, 对滑雪时舒适度的要求大于速度与操控性, 所以适宜购买柔软度较高、脚的前缘较宽的雪靴 (FR 男性 50-80, 女性 40-60)。竞赛选手或追求速度的滑雪者, 追求更快速精确的操控, 适用硬度较高且较窄的雪靴 (FR 男性 105-130, 女性 85-100)。介于这二者之间的 (FR 男性 85-100, 女性 65-80) 则是折中主义的滑雪者。

其实, 买雪靴的第二个重点是看它的内里 (liner), 它是雪靴里面覆盖脚部并保暖的柔软衬垫, 较高档的雪靴内里通常用 Custom Thermal-formable Liner。在购买之后店家会加热让衬垫变软, 整个内里会随着你的脚形成完全贴合的包覆衬垫, 并于冷却后定型。这样量脚定做的方式当然穿起来会更舒适。试穿雪靴时也要注意细节, 应穿着滑雪时穿着的单层毛袜, 脚趾在膝盖半蹲时才会稍微接触到靴子前缘, 脚跟一站直时才会稍微接触到靴子后缘。

前滑雪运动员 Denny Hanson 打造的名牌 Apex 是很多人的终极梦想之靴, 其顶级的 CF3 款式, 零售价大约在 1500 美元, 号称是目前世界上最舒服、最保暖的雪靴, 其内里可以脱离单独成为一双雪鞋。今年获得《滑雪》杂志金奖的则是 ML•2 High Performance 女雪靴, 售价约 995 美元, 拥有最佳舒适性而无须牺牲性能, 包括 EVA 热可塑内衬、可调 A-Flex 的悬挂和微调扣设置。相比之下, 初学者可以去看看价格为 770 美

元的 Scarpa Freedom SL, 不仅价格更具亲和力, 它更可适应各类地形和恶劣天气, 测评口碑极好, 物有所值, 因此也成为专业滑雪杂志的“封面明星”。

雪板

当我们说到雪板 (Skis) 时, 通常要以滑雪者的身高作为其长度的选择标准, 积极滑雪者会选择比身高略高的, 保守滑雪者会选大概在自己下巴高度的, 而初学者应选在胸部左右的。愈长的 skis 滑行速度愈快, 也愈难控制。转弯半径愈大, 当滑雪者还无法灵活控制双脚的平行滑雪时, 也愈容易交叉 skis 的前端而失控。

实际上, 现代的 skis 设计多半是功能取向, 初学者应买综合性的 all-mountain 款式, 它把长度、宽度、回转半径, 甚至 rocker 与 camber 均折中设计, 并适合各类雪质。并且, 因为销售量大, 价位不会太高, 而瑞士手工制作的 Stockli 是很多冬季奥运会选手的指定品牌, 量身定做自然是高价位。

对于初学者们来说, Nordica 的全地域 Hell & Back 系列雪板通吃一切, 这是一个创立于 1939 年的意大利知名品牌。机压雪、烂雪、风吹雪、粉雪……不管是在野雪中驰骋还是在机压雪道上切滑, Hell & Back 都游刃有余, 在松软的雪地上它提供极好的柔韧性, 在不同雪况下提供快速的响应和可预见的回弹。Hell & Back 系列提供了在机压雪上坚实的抓地性能, 同时让你去探索你所渴望征服的雪山的任何部位。

如果你是一位颇具挑战精神的资深雪友, 自然可以勇敢地选择 Rossignol Super 7 Ski 2014, 这个法国著名品牌的雪板更适合高手与高山越野滑雪, 零售价约 850 美元, 扛起来是极有分量的。■



Alberta Iridium Down Jacket
女士滑雪服



Scarpa Freedom SL
雪靴



Rossignol Super 7 Ski 2014
雪板



一棵橡木 住进家里

文图/吴骏

自古以来, 橡木就被用于家具、造船、酿酒等诸多领域, 古希腊古罗马时代的《伊索寓言》中就有不少关于橡树的故事, 其树龄可达千年, 树心呈黄褐至红褐色, 俊朗大气、曲直有度。

作为高贵木种，欧洲人使用橡木桶储酒已超过 1400 年，俨然成为葡萄酒文明史最好的佐证。在英国皇室，橡树更有着尊崇的地位，1651 年之后，查理二世将皇家橡树定为皇室保护者的象征。此后，橡树的枝叶与橡果成为勋章的常用元素，象征着荣誉。直至今日，《橡树的心》依然是英国海军的军歌——在 1759 年，纳尔逊舰队的旗舰“胜利号”开始建造，耗时 19 年，用掉 5000 棵百年以上树龄的橡树，为英国铸造了坚不可摧的海上武装，坚实的橡木成就了“海上霸主”的辉煌基业。

随着英国人向美洲和澳洲等地移民，橡木文化也随之传播开来。在西方现代工业设计渐渐兴起的过程中，橡木以其坚硬的质地又回到了人们的视野，迎来了第二春。

此时的橡木，利用自身材质的弯曲性和漂亮的天然花纹，开始与金属、皮革等材料混合使用，充分展现新时代的审美。其中具有代表性的有 Svend Aage Jessen 设计的咖啡桌，融合了橡木与软陶两种材质，展现了斯堪的纳维亚的风情；丹麦巨匠 Borge Mogensen 经典的 Spanish Chair 西班牙椅，

则融合了实木与皮革两种不同的材质；同样使用了实木面板的 Table Compas 圆规桌，则由法国家具及建筑大师 Jean Prouvé 于 1953 年为 Vitra 设计。当然，橡木不再总是以实木的面貌出现，或贴面或与其他木材混合使用，比如法国设计大师 Charlotte Perriand 在 1959 年为 Circa 设计的贴有松木和橡木装饰的坐卧两用长椅……这些业已成为经典的设计，即便放在今日也一点不过时，难怪第一次见到 Charlotte Perriand 的设计，设计师 Marc Jacobs 一口气买了好几件放在自己的巴黎办公室中，而香奈儿“老佛爷”Karl Lagerfeld 更是收全了 Prouvé 的第一款公开作品——为里昂信贷银行设计的全套桌椅，人们对经典设计的情结可见一斑。

时至今日，极具个性的意大利品牌 Carpanelli 对于诠释生活居住空间，既有历史悠久的工匠传统，也有现代的延续方式，它今年出品的一系列橡木材质座椅、橱柜非常独特，其中，装饰着优雅的浮雕设计的扶手椅以橡木制成外部，内部的背面完成了舒适的填充和缝合。如果你喜欢这种奢华风格的设计，那么还可以关注另一家意

大利品牌 Allevi，它以古老技艺融合现代功能来打造田园风格厨房，使用珍贵坚固的橡木来打造橱柜（也可以定制胡桃木），其中包括采用古老的燕尾衔接技术和蜂蜡饰面的技术，奢侈大气。

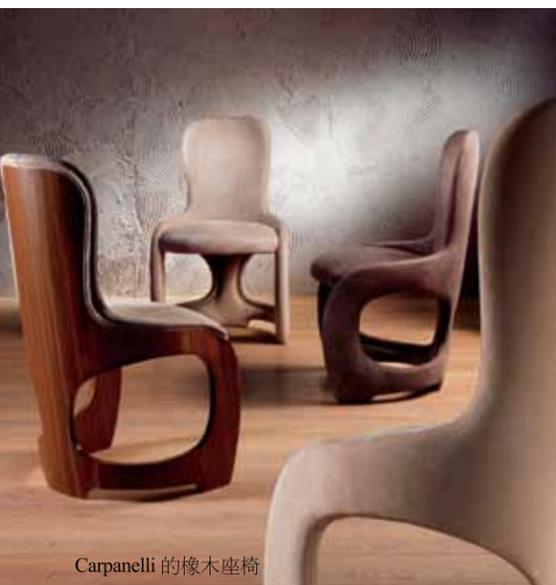
今年的米兰国际家具展中，我们兴奋地看到那些以新设计和新技术复兴橡木的新作。与上述提到的意大利品牌完全不同，它们更具现代都会的年轻气息。德国希尔巴赫家居旗下的年轻品牌 Yomei 首次亮相米兰，外观简洁内在却多能的“德国制造”确实令人眼前一亮，精细之处尤其体现在设计的人性化，Magic Desk 是会变身的写字桌，可在边桌和办公桌之间自由转换，桌面装饰橡木，框架内部还暗藏有电源插座，是 E 时代居家生活首选。对于爱威士忌或家中常有朋友小酌聚会的人们来说，该品牌出品的威士忌椅子非常有趣，其设计灵感来自传统苏格兰威士忌酿酒厂，这种文化强大的传统魅力体现在橡木座椅的框架上，充满回味且豪华，又蕴含了“少即是多”的哲学。

同样秉持简约主义的 Corkigami Cork Chair，出自品牌 Carlos Ortega Design，今

年刚推出了一款座椅：构造相当简单，就是四根木腿的支架，配上一块 4 毫米厚的软木，通过简单的连接部件和胶合，最终成了一个视觉上极有吸引力的、既轻便又可持续使用的座椅。这不由得让人想到，一个手工非常好的裁缝，拿起任何一块布都能裁成非常贴身又漂亮的衣服。

谈到设计简约精妙，我们在今年寻觅到一件小而有趣的作品，来自比利时设计品牌 Cas Moor：令人难以抗拒的鸟形门器（doorstop），它以手工制作橡木，集外形、功能和乐趣于一身，橡木小鸟的尾部可插入门缝，防止门扇关上，更能当作小朋友的玩具，安全好玩。

此外，还有越来越多的家具设计把移动性作为考量因素之一，瑞典 Offecct 设计工作室设计的“Carry On”正是出于此种理念，它以橡木提手来搭配外观像是啤酒桶的凳子，其实也很像中国传统的鼓凳，其外部包裹有一层软布，多彩活泼。其实，北欧品牌素来坚守的自然主义风格中不乏橡木元素，芬兰国宝级的品牌 Iittala 也推出了名为 Vitriini 的小玩意儿，6 厘米左右的小



Carpanelli 的橡木座椅



Method Studio 橡木伞架



Offecct 设计“Carry On”椅子



Yomei 出品的 Magic Desk



Muuto 橡木存储单元橱柜

Cas Moor
鸟型门器

罗马时代，上层贵族的家具几乎都使用橡木，公元 10 世纪，法国贵族复兴了橡木的偏好，极尽奢华。



Discipline
橡木吊灯 PIANISSIMO

身材配合圆润玻璃盖却能给厨房和餐桌带来无比愉悦，同系列亦有长方形托盘。来自丹麦的 Muuto 则以橡木打造简约优雅的存储单元橱柜，灵感来自北欧日光的反射，精细雕塑了抽屉的曲线——形成了对光线和阴影的描摹。设计也很突出实用，手指拉开每个抽屉都很方便。

不可不说的还有橡木树皮——软木，这种耐脏耐磨、环保无毒的材质近年备受设计师追捧，无论是天然采集的，还是来自循环压制的软木。设计师 Lars Beller Ejetland 今年为品牌 Discipline 设计的吊灯“LED cork pendant lamp PIANISSIMO”也巧妙地融入了软木，造型格外轻盈：经过特殊方式处理后的软木，形成圆形的弧度，

表面压制成风琴般的肌理，远远看去确实如作品名称“PIANISSIMO”一样，仿佛空气中流动的音符。吊灯最后以不透明玻璃进行覆盖，使得 LED 光线格外柔和均匀。

将设计玩出独创、激情的还包括英国设计公司 Method Studio，它新推出一款造型独特的雨伞架，12 节橡木搭配橘色绳串联并定型，雨伞可轻松插入中央的绳网结之中，而每一块橡木板之间的空间可保持流通——伞和伞架基座迅速干燥。很多时候，设计出现在我们平常生活的最不起眼之处，这部分其实是我们讨论和关注得最少，却往往是最有惊喜之处。而橡木文化得到了完全不同的诠释，是对于新的生活方式、日趋多元化的内涵的表达。信



橡木在现代家居中依然呈现出环保自然的活力



教育

国学教育：重拾遗落的美好

移民

解读中医技术移民

投资

“最宜居”的澳洲买房故事

国学教育： 重拾遗落的美好

文 / 俐佰伽

独特的时代，需要独特的教育。
国学教育，是人们重新构建精神世界、
完善“人”之本身的尝试。

国学教育，首先是一种通识教育。它的目的不是获得具体有用的知识，或是为某种特定的职业做准备，而是要发展独立思考的能力。它的关键不在于教人思考什么，而在于教人如何思考。



“这是最好的时代，也是最坏的时代。”这是狄更斯的名著《双城记》的开篇之语。

十年之前，国学大师南怀瑾的一席话为狄更斯的名言做了当代的注解：“今日的世界，由于西方文化的贡献，促进了物质文明的发达：如交通的便利，建筑的富丽，生活的舒适，这在表面上来看，可以说是历史上最幸福的时代；但是人们为了生存的竞争而忙碌，为了战争的毁灭而惶恐，为了欲海的难填而烦恼，这在精神上来看，也可以说是历史上最痛苦的时代。在这物质文明发达和精神生活贫乏的尖锐对比下，人类正面临着一个新的危机。”

独特的时代，需要独特的教育。

教育以人为对象，本质是人的教育，是为了人的全面发展。教育的目的，是要将人从不成熟的状态中解放出来，带到更自觉、更理想、更圆满的境地。然而，数十年来，我们深受讲求效率、注重实用的西方工具理性主义的影响，在教育中也追捧技能、迷信速成，却忘却了对于“人”本身的关照。于是，我们尽管看似征服了身外的世界，创造了举世瞩目的物质财富，却失落了内心的世界。

国学的兴起，正是对于这种失落的反思与弥补。国学教育，是人们重新构建精神世界、完善“人”之本身的尝试。

重拾遗落的美好

根据清末民初思想家章太炎的定义，“国学”即中国固有之学，系指中国固有的学术文化，它包括哲学、历史学、考古学、文学、语言学等方面的经典著作，也涵盖了中医、戏剧等民族文化。我们现在所称的国学，基本沿用了这一定义。

国学教育，首先是一种通识教育。它的目的不是获得具体有用的知识，或是为某种特定的职业做准备，而是要发展独立思考的能力。它的关键不在于教人思考什么，而在于教人如何思考。通过对于伟大经典著作的学习，学习者会养成对真、善、美的崇敬之心，形成对一切伟大、深邃、美丽事物的敏感和惊奇，同时也会了解人类在探寻知识过程中思考的重大课题和运用的基本原则。

因为国学有这样的益处，近年来，诸多学者奔走呼号，大力推广和普及国学教育，效果如何尚难定论，国学却因大师之名形成热潮，追随效仿者颇多。一时间，各类冠以“国学”名号的培训班、补习班、讲习所如雨后春笋一般涌现，更有甚者，借着“恢复古礼”之名发展贩卖仿制古代衣物器具的商业。今年，北京市增加高考语文分值，并将“增加国学知识考查”列入考试大纲，更使“国学”成为了“显学”，各路培训



机构迅速调整策略将“国学”列入重要的利润增长点。看起来，似乎“国学”的春天来了，但是，这与我们回归国学教育的初衷背道而驰。

朱自清曾在《经典常谈》中写道：“经典训练的价值不在实用，而在文化。”可谓一语中的。学习国学经典，也就是在与我们的“先圣先贤”对话和交流，在一步步地楔进我们的历史和传统。通过国学经典教育，可以亲近我们的祖先，领会他们的旨趣，把握他们的神髓，形成恢宏的历史意识与深厚的文化素养。这种意识与素养能够给予我们丰沛的精神力量，使我们能够理解不断变化的客观世界，对人生中可能面临的各种问题应付裕如。

知识和道德之间有着密切的关系，国学经典所代表的传统学问，更是具有极为厚重的伦理色彩，所谓“学

优者德厚，学浅者德薄”。学习国学经典的过程，不仅是增进知识的过程，更是“把知识消化于生命，转化为生命所具有的德性”的过程，同时具有熏陶气质、变化性情、提高涵养的意义。因此，绝不是背诵几部古书便可以大功告成的。国学教育的目的不仅在于培养文义通晓、才华擅长、经书熟习、学问通彻的博学之士，更是要培养行谊谨厚、立品端正、品行端方、敦品励行的谦谦君子。

国学经典是连接我们和历史传统之间的一座桥梁，缺乏经典教育，我们就无法踏上回到自己精神家园的道路，只能成为文化上无家可归的流浪者。学习国学经典，实质上就是走向中华民族共有的精神家园，感受这个家园的温馨，参加这个家园的建设，形成对它的情感皈依。接受国学教育的过程，也就是把自己生

命的根须扎根于丰厚的传统文化的过程；就是把自己从一个生物学意义上的自然人，变成一个文化意义上的中国人的过程。

回归国学教育，根本意义在于洗去过于浓重的功利主义与实用主义，重拾蕴含于古典文化传统中的精神食粮，构建充实、丰富的精神世界。将国学教育商业化与功利化，是与此格格不入的。

大师的试验

坐落于苏州吴江的太湖大学堂是国学大师南怀瑾创办的“私塾”，致力于国学的教育。大学堂的小学部，属于寄宿制民办学校。与国内其他公立小学不同，除了必要的文化课，这里还设有中医、古汉语、武术等跟中国传统文化相关的课程。学费每学期8万元，学生来自全国各地。这是南怀瑾大师的一个教育试验。

2008年，太湖大学堂招收了一批小学生，30多人，吃住学都在院内。没有讲台，没有课桌，几张圆桌和几十把椅子就是小学生们上课的地方。

郭姮晏是小学部校长，她是台湾人，曾在美国哥伦比亚大学学习教育学。她12岁起追随南怀瑾至今，论辈分是南怀瑾的徒孙，小名叫“沙弥”，到大学堂工作之前，她致力于在全国各地推广儿童读经（即“四书五经”）。

学生们每天六点半起床，七点开始练习武术半小时。吃完早餐后，他们就会把经典拿出来诵读，不需要理解，就像唱歌一样，几乎每个小朋友都会背。

学堂要求学生除了能写简体字，还必须认识繁体字。因为繁体字能通过说文解字，给学生一个清楚的形象——象形字可以通过“画字”记忆，而会意字可以讲逻辑。

中医药课程，要求学生必须认识几百种中草药，了解这些草药什么时候用、跟人体和四季变化的关系。

吃完午饭，散步后，学生们有一个“静定课程”，取自《大学》“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”，是儒家修身养性、追求道德完善的心理修养法则，也是日常应对重大问题的思考方法。

在课程设置中，学生有大量时间在户外，讲到山水、四季，都让学生去接触、体验。作业方面，学堂也会尽量用“体验式”来取代一般学校大量的平面式习题

训练。比如，要求学生采五种草药回来，晒干，做成草药包。

宿舍是几栋独立建筑，两层，每栋房子只住8名学生，两个房间，每间4人。每栋房子以一个星宿命名，门口摆放着小鞋子。房子之间是草地和花圃，那些看上去像花的植物都是中草药。在住所不远处有烤窑和凉亭，每周五是户外团队训练课，孩子们会在这里亲手做午餐，然后共享。

在一些房子前面的小花园里，有各式各样青砖垒成的小型“建筑”，是学生们上了建筑课之后的作品。

这里还经常请一些大学教授和专家来讲课。这些专家属于太湖大学堂的“特色资源”，因为他们大部分都是南先生的学生。这里的学生没有考试。因为学堂不希望在很短的时间内，逼迫学生们在压力下学习。但是学堂平时有“能力评估”，目的在于督促学生们不断完善自我、战胜自我。信



南怀瑾先生的国学书单

- 《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《千家诗》
- 《文字画研究》（吕佛庭）、《御定康熙字典》（线装本）、《新修康熙字典》、《远东国语辞典》（台湾版）
- 《幼学琼林》、《古文观止》、《龙文鞭影》
- 《增广诗韵合璧》、《古诗源》、《宋元诗评注》、《清诗评注》、《随园诗话》
- 《古文辞类纂》、《续古文辞类纂》、《经史百家杂钞》
- 《儿童中国文化导读》（1至36册）、《儿童西方文化导读》（1至4册）（台湾老古文化公司编辑）
- 《古今图书集成》
- 《纲鉴易知录》



目前英国有中医诊所 3000 家，中药进口商约 40 家。每年大约有 250 万英国人采用顺势、中草药、按摩、正骨和针灸疗法，支付医药费用多达 9000 万英镑。



解读中医技术移民

文 / 郑一歌

如今可能是中医推广到海外医疗体系中的最好时机，西方医学正越来越多地深入探究中医的奥秘。中医药领域也更加广泛和迅速地走向世界，并逐渐被世界众多国家认可。最具说服力的事实是，中医已成为美国、加拿大、澳大利亚和英国等国家技术移民的热门行业。

英国：深受皇室宠爱的中医

20 世纪 80 年代，英国开始兴办针灸学院，迄今为止，英国有 2 所大学开办了中医或针灸专业；4 所大学安排了针灸硕士学位课程，1 所研究生院培育中医（包括针灸和中药）研究生；20 多所私立针灸学院。在校学生总数可达 1500 至 2000 人。可以说，中医学在英国发展的前景非常不错。

在英国，中医机构主要是由行业人士自行组织并成立协会，这些协会则以公司或慈善机构名义注册，自行管理，行业自律。

目前，英国主要有 6 家中医协会，英国中医药联合总会 (GCTCM) 会员 750 人，英国中医药协会 (ATCM) 会员约 200 家，英国中医注册协会 (CMIR) 会员 300 多家，中医从业者注册协会 (RHMA) 会员 500 家左右（主要是英国人），英国针灸协会 (BAA) 会员 1000 多家，主要从事针灸治疗，英国中医学会 (BSCM) 有 30 多个会员，一家中草药进口商协会，有会员 15 家。据英

国中医药联合总会出版的简报报道，目前英国有中医诊所 3000 家，中药进口商约 40 家。

在英国，中国医药还受到皇家的信赖，伊丽莎白女王每次外出旅游，总是带着顺势疗法的各种药物，女王的妹妹玛嘉烈公主，曾用中草药治疗同期性偏头痛，王太后也赞成用中西医结合的疗法治病。

或许在皇家的默许下，中草药、针灸等各种中西医结合疗法在英国蓬勃兴起，现每年大约有 250 万英国人采用顺势、中草药、按摩、正骨和针灸疗法，支付医药费用多达 9000 万英镑。

与美国、加拿大、澳洲相比，英国中医技术移民由于知道的人较少，申请人数不多，通常能在三个月左右得到批准，全程办理时间大约为 6 个月。且英国在年龄、职业、英语水平方面对申请人没有任何限制。移民成功后，申请人还可以自由寻找工作或自行创办企业，或者边工作边学习。



针灸是深受欢迎的中医治疗方式之一

美国：很快针灸医师的数量会超过中国

近三十年来，中医药在美国获得了蓬勃的发展。如今，中医药不再局限于美国几个大城市的唐人街等华人社区，而是广泛地在美国各大、中、小城镇流传。特别是针灸中医师深受民众的欢迎和热捧，全美有3万名合格针灸师，其中一半在加州。

中医师在美国一直以针灸师名义行医。凡取得针灸师执业资格，且获得博士学位者，其正式职衔为“针灸医师”。无博士学位者则只能称为“针灸师”，在回学校进修取得博士学位后，职衔可改为“针灸医师”。

美国之所以用针灸师而非中医师的头衔，是因为在尼克松访华前一年，一名《纽约时报》记者在中国采访时染上肠胃炎，开刀时，当地医师以针灸为他麻醉，他回到美国后大篇幅报道针灸，所以美国人对中医的概念就是针灸。美国针灸师的行医范围包括中药、推拿、太极和气功，这都是法律允许的，实质上等同于中医师。

如今，针灸术甚至受到了美国军方的重视。美国陆军已从2011年起在一些军事基地成立了跨学科疼痛治疗中心，提供包括针灸、脊柱矫正、推拿按摩及物理治疗等医疗手段在内的综合治疗。

美国51个州中，现在已有43个州通过了立法，确定了中医针灸为病人治疗的合法性。中国针灸师想要移民美国的话，步骤也不会非常复杂。通常需要满足以下两个条件：

1. 针灸师这个职业需要获得美国某个州政府的从业执照；
2. 同时要有该专业的学士学位以上的学位证，如果是五年的本科就可以直接报考美国针灸师的执照。

在美国，一次针灸的收费一般在50至60美元（相当于400至500元人民币），一名针灸师一年中等水平的收入都能达到8万至10万美元，高级的针灸师甚至可以达到15万美元以上。

加拿大：正式实行中医师统一注册考试制度

加拿大中医针灸医疗主要是以私人诊所形式开展，近年来发展较快。目前全加拿大约有中医针灸从业者2000余名，中医针灸诊所遍及全国各省，这些诊所大多为华侨开办的，但都附设药店。

每个诊所一般有五六位医护及工作人员，工作效率很高，人人都是多面手，一人身兼数职，既当大夫又能抓药，又会制剂。诊所主人不仅会看病，而且还要经营采购，销售中药，服务热情周到，看病疗效好，深受患者的欢迎。因此，在加拿大的中医针灸从业者，经济情况都很好，即使受诊所聘用的中医师，按每个病例取酬，每天可诊20余人，收入也不菲。这也可从另一个方面说明中医针灸医疗在加拿大是深受欢迎的。

目前，中医药疗法、针灸疗法在加拿大还不能享受医疗保险，病人需要自付医疗费用。尽管如此，还是有不少患者前去中医诊所自费看病。

2013年8月17日，加拿大联邦宣布拨款45万加元帮助卑诗省中医针灸管理局推行加拿大注册针灸师、

中医师全国统一注册考试制度，通过考试之后的资格认证全国范围内有效，中医师可以跨省执业，无需重复申请相关许可证。考试采用中英双语形式，于今年10月起正式实施。此考试属于入门水平，一般在获得执照之后，中医及针灸师还要接受持续教育才能真正执业。另外，拿到执照后还是要根据各省不同的司法管辖权及附例来执业，比如，魁北克省就有针对中医师的法语要求。

该考试制度由卑诗省、阿省、安省、纽芬兰省、魁北克省5省中医针灸管理局共同推行。今后，来自以上任何一省的注册针灸师，可以在别的省份注册和执业。

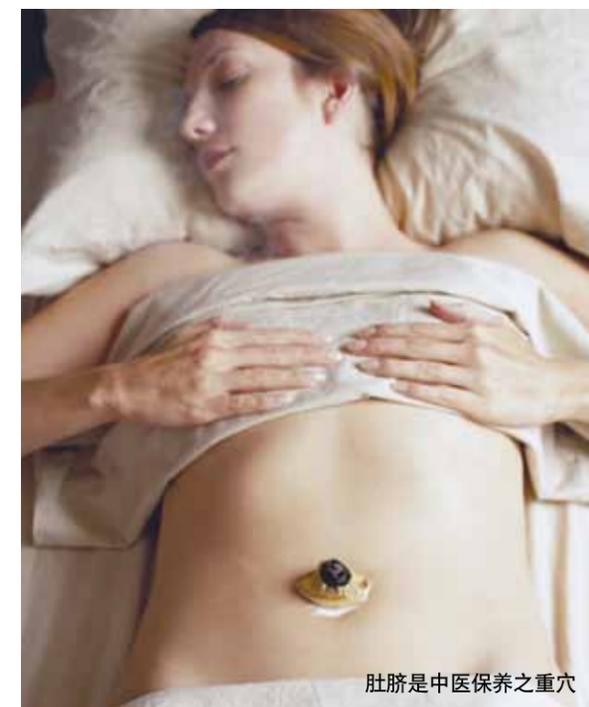
对于想要申请加拿大技术移民的中医来说，可以选择加拿大联邦技术移民29类紧缺职业类别中的“物理治疗师（Physiotherapists）”这一类别来申请移民。目前，加拿大联邦技术移民配额大幅缩减，但对于物理治疗师这一职业而言，配额仍然不少，可见中医在加拿大的受欢迎程度。

澳大利亚：首先承认中医合法地位

近年来，中医疗法也越发受到澳洲主流社会的关注，许多澳洲民众都曾直接或间接地接触过包括中医针灸、按摩在内的一些补充疗法。据了解，澳大利亚70%的西医给人看完病以后，会推荐患者再用针灸去调理。目前，全澳中医及针灸诊所每年服务大约280万人次，80%的病人以英语为母语，全行业营业额上亿澳元。

澳大利亚也是世界上第一个以国家立法方式承认中医合法地位的国家。根据澳洲卫生执业者管理局的规定，从2012年7月开始，澳洲本地的中医师均由全国统一注册管理，这意味着大约有5000家中医以及针灸诊所的中医师在澳洲终于获得合法的行医“身份证”，彻底告别黑户时代。

但全国统一注册并不意味着这些在澳的中医师可以高枕无忧了，事实上，受制于英语水平的要求，只有约十分之一的在澳医师可以达到严格的注册标准，其他将近90%都面临限制行医的窘境。因为对于很多上了年纪的中医来说，雅思下限7分的要求难度极大。这也为不少澳洲中医技术移民申请者设下一个不小的门槛。



肚脐是中医保养之重穴

“最宜居”的澳洲买房故事

文图 / 玛格丽特



澳大利亚被誉为世界上最适合居住的地方，阿德莱德、墨尔本、布里斯班、黄金海岸等备受华人投资者关注，而人民币对澳元的持续升值也为投资澳洲房产创造了良好契机。



2012年，中国移民砸下了42亿澳元买房。今年，这个势头有增无减。据澳大利亚《房产观察家》杂志报道的数据显示，澳大利亚居民用房被中国买家购人的价值在2013财年达到了54亿澳元，这一数据比2012年的全年金额增长了25%。

国人对于澳洲房产的热情并非没有原因。澳大利亚是世界上生活水准最高的国家之一，拥有宜人的气候、独特而舒适的生活环境、高质量的社会与文化基础建设。澳大利亚的五个大陆首府及州府城市均位居世界最适合居住的前十位城市之列。此外，虽然拥有世界一流质量的住房和教育，以及完善的医疗保障体系，但澳大利亚的生活成本远低于其他发达国家。一个有吸引力的国家，自然会吸引人们在其境内安居乐业。

强劲经济构成长期投资价值

澳大利亚2013年上半年国内生产总值（GDP）增

速为2.25%，包括中国在内的亚洲国家对矿石的持续强劲需求，使得澳大利亚经济发展水平一直处于较为理想的水平。正因如此，澳大利亚今年上半年的失业率为5.7%，明显低于欧美发达国家，预计未来澳洲还能提供更多的就业机会。经济发展势头良好，不管是对澳洲房价，还是对住宅租赁市场的需求来说，都能起到良性刺激作用。数据显示，澳洲住宅空置率已经降到历史最低水平，在2%以下，这意味着所有房源都能成功租出。

除此之外，澳大利亚近年来仍在持续引进人口，力推“500万移民新政”，使得澳洲人口在不断增加，这也会增加市场需求。近两年来，平均每年有27万人涌进澳洲，主要分布在悉尼和墨尔本两大城市。专家指出，大量掌握一定资金或者技术的移民进入澳洲，将会买房或者租房，从而直接形成住房需求。

经济平稳发展，使得澳大利亚当地的房产需求也一直比较旺盛，这也导致澳大利亚当地房价出现较大



悉尼聚集了不少华人投资者的关注目光



昆士兰亦是宜居的澳洲城市之一

外国人投资澳洲房产的基本步骤

- 确定投资物业，委托具有澳洲执业资格的律师作为代理律师；
- 代理律师审查购房合同，确保买家利益，如对购房合同条款持有不同意见，代理律师可代表购房人与房产中介或开发商律师进行商讨；
- 代理律师确认合同条款，购房者和房产中介或者开发商签订合同，并按规定付定金。通常海外投资者可以使用邮寄的方式来签订合同；
- 在所购房屋正式交割之前，购房者律师代表买家和卖家律师就房屋交割相关事宜协商，为房屋正式交割做准备；
- 与此同时，购房者需要在房屋正式交割之前解决好房屋余款的支付。无论是贷款还是现金支付，房屋余款需要支付到卖家指定账户；
- 交割之日，买家卖家双方律师交换合同。

幅度的上涨，且出现了加速上涨的趋势。澳洲本土开发商罗斯集团（Rose Group）提供的数据表明，2012年悉尼市房价整体上涨幅度为5.1%，而今年上半年则达到了4%，全年涨幅估计超过6%，乐观估计会接近8%至10%。此外，需求的增加也使得澳大利亚房产的去化速度有所提高。在过去12年时间里，6、7月份的出清率（销售/供应）为55%左右，而今年7月份该数据则达到了70%。

从长期看，房地产是澳大利亚的支柱产业，也是投资回报率最高的行业，市场规模非常庞大，在近百年历史的发展中已经非常成熟。根据过去40年的房产交易记录，澳大利亚的房地产业保持了稳步快速增长的态势，楼价平均每7年至10年增长一倍。

澳洲买房大有优势

海外人士在澳洲买房可以与本国公民一样享受一系列的优惠政策。首先，海外人士在澳洲也可以贷款买房，并且贷款额度可以达到70%，且没有套数限制。首付资金由银行监管，买家万无一失，无烂尾楼的风险。另外，如果投资人在澳洲拥有了房产，可以随时按照当时市场价增加贷款，在不出售房屋的情况下将房屋升值部分提现，使自己具备再次投资的条件。其次，新南威尔士政府还有针对于楼花项目的全免或部分减免印花税政策，能够帮投资者节省大量金钱。

澳洲政府对于海外居民置业有一个规定：不准购买二手房，只能买新房。但正是这一规定，也从侧面

证明了澳洲房产的租赁市场很火爆，对于海外投资者而言，根本不用担心房屋的出租问题。另外，澳洲人做事严谨规范，他们都有一个信用账户，中介会先查阅该租户的以往记录再考虑是否租赁。在租客搬进去前，中介会对房屋的内外拍照，租客离开房子时，必须将房屋的面貌恢复到租赁之初，否则会被扣定金，对于投资者是很好的保障。并且在澳洲是每周交房租，如果有房客持续几个礼拜拖欠了房租，中介会立即终止该租客的合约，同时没收其定金。

目前，澳洲房产的空置率在2%左右。在如此低的空置率的情况下，投资者会收到相当于房价总额5%至8%的年租金收益。这些收益最大程度降低了现金支出。据了解，澳洲租金水平一直在走高。在悉尼，一

套面积约40平方米的一居室公寓2006年的租金水平约400澳元/周，2012年则上涨到了550至620澳元/周，年均增长幅度在5.5%至7.5%之间；面积约68平方米的两房租金水平则从2006年的550澳元/周，上涨至2012年的670至760澳元/周，年均增幅在3.4%至5.5%之间。只要选择了投资价值高的房产，前两三年租金会与贷款利息+物业费+水电费等基本持平。随着租金增长三四年后会逐渐超过利息物业费成为一笔收入。因此，“以房养学”是一个不错的打算。如投资一套50万澳元的物业，每年收益将近3.5万澳元，已基本能够应付留学开支。在澳大利亚置业不仅能拿到永久产权，可世代相传，家族成员之间还可以免除遗产税。无论现房还是期房，都可随买随卖。■

澳大利亚买房主要税费支出情况（以总价为36万澳元物业为例）

税费名称	支付额度(澳元)	备注
印花税	约14400	相当于总房价的4%至5.5%，各州征收标准有所区别
律师费	约1200	解释购房合同内容条款，根据难易程度来收
房东保险费	约350	用于出租，必须购买
房屋及财产保险费	约600	公寓一般开发商投保房屋建筑结构保险，别墅自己交
市容建设费用及水费	约400	收取一个季度的费用
物业管理费	约500	收取一个季度的费用

澳洲房产持有成本一览

收费项目	收费标准	备注
物业管理费	根据物业标准来确定，一房约2000澳元/年	公寓的物业管理费中含有房屋的保险费，别墅项目不收物业管理费
市政管理费	约1200澳元/年	
排污费	1000至1200澳元/年	
租务管理费	按租金收入6%收取	每次收费



借助银行轻松当“洋房东”

投资澳洲房产不同于国内，手续会更加复杂一些，但由于澳洲房地产市场已经非常成熟，因此其交易过程也已经非常规范，使得“不出国也可投资”成为现实。

如果考虑到日后管理投资人自己无法亲力亲为，在选择合作机构时需要非常小心，可以选择在国内一直从事澳洲房产销售的代理公司，包括委托代理公司出租房子。

同时，在澳洲申请房贷非常便捷，按照澳洲银行要求，提供了护照、身份证、收入证明、国内银行存款证明，以及国内房产证明或其他资产证明，从提出申请到最后放贷，有案例说明首笔近45万澳元的房贷手续可在半月内完成。当然，提供相关证明手续的时候需要讲究一些技巧，比如银行存款证明中的金额，一定要超过总房价的20%，以便让银行确信自己有能力支付剩余20%的首付款。最后，借助银行力量还需一定的经济实力作为保证，切忌透支自己的购房能力，以免出现变化时没有办法去应对。

房产投资与移民不直接相关

在澳洲投资房产，优势是能够实现“以租房养房”、“以房养学”，其劣势则在于不能像部分欧洲国家那样，对移民有间接帮助作用。因此，在澳洲买房与移民并不直接相关。另外，澳洲政府为维护本国房地产市场的稳定，禁止外国人购买二手房。这意味着投资房产如果转让，则只能卖给澳洲人。但澳洲人购买力毕竟有限，因此未来投资者转让房产时，时间成本要大得多，可能会面临急需出售房产却无人接手的尴尬。



选购房产要领

在具体的房产选购时，有几点需要特别注意。

首先，在澳洲房产投资中选定一块好的地皮无疑是成功了一半。所以在考虑澳洲房产投资的过程中要从长远的经济效益考虑。该房产必须要有长期的回报能力，包括较好的潜在出租能力以及房产价值增值能力。你应查看该房屋附近的交通设施、学校、购物中心、体育与娱乐设施以及该区域的雇佣市场成长情况。此外，该房产应位于安全的、干净整洁的和有吸引力的环境中。更佳的情况是该区域已经有较高的租房需求市场。

其次，要考虑房子的质量问题。试问如果你发现你住的房子有很大的质量问题，你是否还敢继续住下去呢？所以在考虑澳洲房产投资问题时一定要关注房屋的质量问题，严格把握好质量关，绝不要出现豆腐渣工程。无论你购买的是哪一种类型的房屋，都应该在购房前进行房屋检查与害虫检查。

最后，在考虑以上问题的时候要综合考虑一下如今市场的需求。在澳大利亚很多人选择租住房屋，以此来减轻房屋贷款压力，所以出租房是一个很好的市场契机。在投资澳洲房产的时候不妨往投资出租房方向考虑，也能获取不错的投资收益。



旅程

温泉水疗 冬季隐逸之享
海岛静修 弥足珍贵

美酒

欢庆之源 葡萄酒节日指南

经典

漫谈冬日“藏”饮食

美食

喝一盅养生冬季煲汤

温泉水疗 冬季隐逸之享

文图 / 郑一歌
部分图片提供 / 瑞士国家旅游局、德国国家旅游局

休憩于天然的温泉，陶醉于芬芳的香味，在自然健康的传统水疗中放松身心，吸收天地灵气，这个季节我们远行度假——在纯净的青山绿水之中到世界各国享受奢华的温泉水疗假期。



从德国巴登巴登到瑞士少女峰和格拉斯的著名温泉水疗，从奢华之地蒙特卡罗的海水疗法到中国海南岛火山温泉与日本箱根的自然疗法，我们追寻了六家世界级水疗目的地，它们在今年刚出炉的 Condé Nast Traveller Spa Awards 2013 中星光熠熠。

在圣莫里茨火车站，载满名流显贵的瑞士国铁驶入车站：若回穿梭到几个世纪前，旅客名单中包括卓别林、香奈儿、赫本、毕加索、丘吉尔、希区柯克和作家马克·吐温。与其他来自世界各地的旅人们相同，将自己身心交给圣莫里茨有着3000多年历史的矿物温泉——未经破坏的阿尔卑斯沼泽，加上山区频繁气候变化的作用，使矿泉中涌出源源不断的生命能量。当私人飞机降落后，即可进入套房后花园的温泉池中，在沐浴自然美景的同时放松身心，呼吸着纯净无暇的阿尔卑斯山空气。

早在公元前1500年，印度人就以这种“神水”疗伤镇痛，古希腊人也将其作为一剂治病强身的灵丹妙药，而在奢华的古罗马，人们更是利用水温的天然不同，将公共浴室分为很热、微热及冷池，这里成为勇士们洗净身体污垢的公共交流场所。后来，世界各地出现了越来越多的温泉疗养胜地。美国的加利福尼亚、法国、英国、意大利、奥地利、日本、台湾等地都有很知名的温泉疗养中心，而SPA这种休闲美容方式也在这些地方流行开来，成为贵族们休闲度假、强身健体的首选。

15世纪以来，彼得大帝、英王爱德华七世、歌德、席勒、肖邦、贝多芬和瓦格纳，还有大量的达官贵人、工业家、商人和银行家与不断造访欧洲著名的温泉胜地。温泉疗不仅仅是疗养形式——它们成为社会地位的标志。

到了近代，科学家才揭开温泉的秘密，水中的精油成分来源于当地山上成千上万种花卉草木在上游水源的浸积。所以现在人们就模拟建造类似的环境及水质，使

其对人体具有健康及健美作用，即为现代的“SPA”。

随着时代的发展，人们不断赋予SPA更新的方式和更丰富的内涵。如今SPA这种融合了古老传统和现代高科技的水疗方法已不再是贵族们的专宠，逐渐成为现代都市人回归自然、消除身心疲惫，集休闲、美容、解压于一体的时尚健康概念，配合着五感疗法，不论是舒缓按摩、美容还是温泉水疗，凡此种种与舒缓压力、舒缓身、心灵有关的活动，都可以称之为SPA。

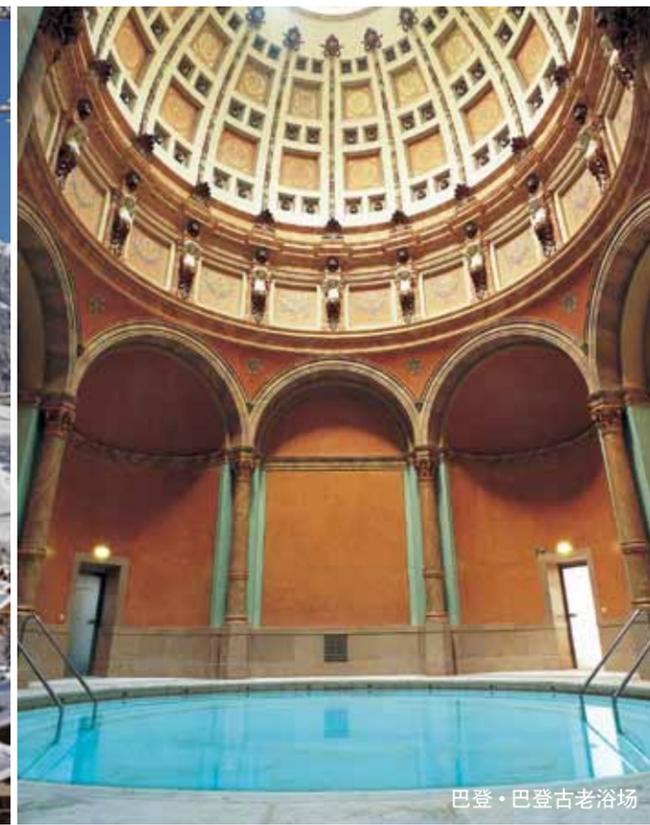
但如果我们细心溯源，还是可以找到如今纷繁复杂的SPA形式中始终贯穿其中的那个核心要素。SPA一词来源于拉丁文“Solus Por Aqua”的字首，意指“经由水而痊愈”；SPA的英文翻译“Health by water”即“藉由水而健康”的意思。“水”被始终贯穿其中，反映了水在古时的治疗领域和早期欧洲SPA文化中的重要作用。

现今比利时东部烈日市阿德雷斯森林中的“SPAU”小镇，被誉为SPA的发源地。那里拥有美丽的森林和蕴涵丰富矿物质的温泉，人们在此浸泡温泉，治疗各种疾病与疼痛，在自然的环境中享受上天赐予的恩惠，SPAU小镇以此闻名欧洲。SPA风靡全球，其实，它所倡导的保健理疗方式与中国中医药浴在养生理念上不谋而合，集治疗、保健、休闲、运动、修养身心、缓解释压、美容美体于一体的SPA概念在中国很快便成为流行时尚。

本期我们将带领大家走访六处世界级的天然温泉水疗度假村，在这个冬天，告别严寒，穿越时空，与SPA这个古老而神奇的休闲度假方式来一词亲密接触，该是一种怎样的惬意！



阿尔卑斯山脚小镇



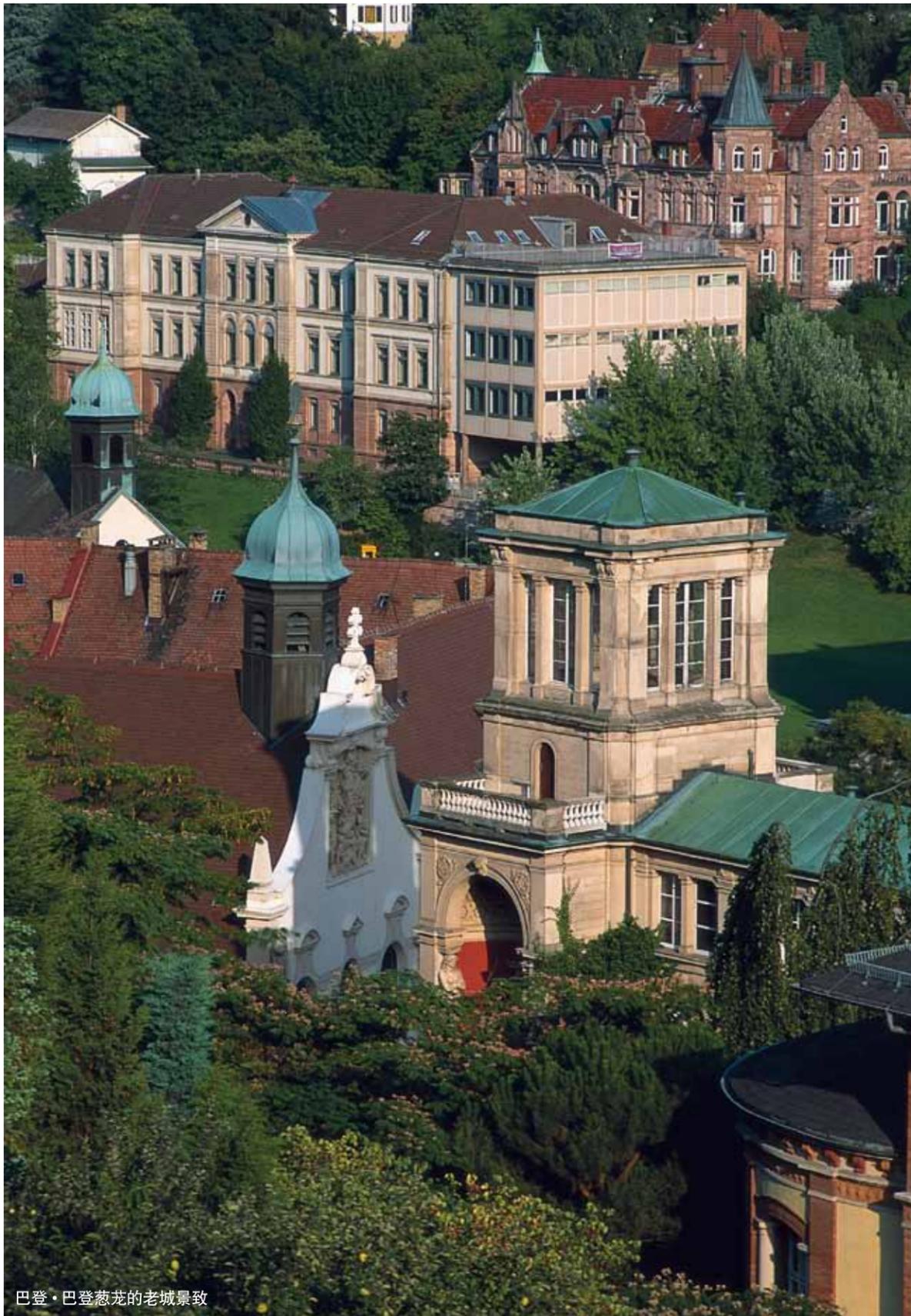
巴登·巴登古老浴场



德国现代化的水疗设施



德国布莱娜公园泉浴大酒店



巴登·巴登葱茏的老城景致

以 SPA 的名义沉浸于黑森林 德国布莱娜公园泉浴大酒店

“从公元 1 世纪开始，罗马人就在这里发现了具有神奇疗效的温泉并盖起了各式大浴场，巴登·巴登由此逐渐成为欧洲名流们专门用来度过一个温泉水疗假期的城市。”

德国著名的温泉小镇巴登·巴登 (Baden-Baden)，在德文里就是洗温泉之意，英国女王曾多次造访的这个小镇在德国的地位如同英国巴斯小镇，虽小却很国际化。来巴登·巴登旅行的理由很多，可以是为了欧洲第二大的豪华赌场、欧洲第二大的歌剧院、欧洲第二大的赛马会，但更多的人当然是冲着全德国最高级的温泉疗养院而来。从公元 1 世纪开始，罗马人就在这里发现了具有神奇疗效的温泉并盖起了各式大浴场，巴登·巴登由此逐渐成为欧洲名流们专门用来度过一个温泉水疗假期的城市。

布莱娜公园泉浴大酒店拥有全西南德国最顶级的温泉浴场和 SPA。这家酒店在 20 世纪 80 年代创德国风气之先，将 SPA 概念引入酒店的服务，第一次在德国

将 SPA 这个词和一个酒店的名字永久结合起来。布莱娜特有的 SPA 套房从 1999 年一开业就吸引了很多欧洲名流光顾，著名时装设计师乔治·阿玛尼曾几度造访。在套房由水疗师为你度身定做一系列 SPA 项目，包括日式蒸汽浴、芬兰桑拿和多种身体护理。套房的私密性和贴身服务得到了很多情侣的青睐，称它为“私人绿洲”。在 SPA 的入口，悬挂着设计大师卡尔·拉格费尔德的一张摄影作品，让人感到时尚界无孔不入的影响力。

十天温泉减肥计划是下榻布莱娜的冬季最佳行程之一，结合特色的水疗及专业的饮食调配和健身方案，酒店提供营养师个性化咨询及饮食计划，在客人下榻期间的三餐就需严格按照营养师的建议提供，每天再安排一个小时的健身教练指导，配合豪华水疗中心、健身中心、室内游泳池和日常健身活动，最后还会提供治疗效果评估。

价格：双人房住宿 4885 欧元 / 人；单人房住宿 6490 欧元 / 人

地址：4-6 Schillerstrasse Baden Baden Germany

电话：+49 7221 9000

网址：www.brenners.com



德国布莱娜公园泉浴大酒店将自然揽入背景

体验超乎想象的深海泉浴 蒙特卡洛 SBM

“结合了古代温泉浴与先进海水疗法，还有配合使用精油的东方活力再生按摩和美肤或海水浴，每一个项目都让人难以拒绝。”

摩纳哥因为蒙特卡洛而闻名于世，几乎所有用来阐释奢华和富贵的景象都可以在这里被找到。蒙特卡洛是与拉斯维加斯及澳门齐名的世界赌城，但要比谁更纸醉金迷，非蒙特卡洛莫属。除了地中海沿岸的旖旎风光，不计其数带巨型私人泳池的豪宅，以及停泊在港口千万售价的游艇也已经成为摩纳哥海岸独特的风景。

蒙特卡洛的海洋温泉浴绝对是摩纳哥人独创的一种新的生活艺术！走进蒙特卡洛深海海水疗法中心，如同置身梦幻仙境，这里有高贵华丽的大理石装潢、淡色原木和水晶般的玻璃、全世界独一无二的深海海水疗法。它结合了古代温泉浴与先进海水疗法，还有



SBM 的双人按摩服务

配合使用精油的东方活力再生按摩和美肤或海水浴，每一个项目都让人难以拒绝。

而在蒙特卡洛海湾大酒店的五行水疗中心，你可以充分感受传统蒸汽浴水疗带来的功效，或者去天井区域内的热带雨林散步，被喷雾器徐徐洒出的芳香精油包围后你就会知道真正的“舒缓身心”有多么难忘。由于蒙特卡洛海湾大酒店与蒙特卡洛深海海水疗法中心同属于蒙特卡洛 SBM 集团。持 SBM 金卡可以免费使用所有 SBM 的设施，如赌场、私人海滩、桑拿、土耳其浴、游泳池和美得令人窒息的高尔夫球场。这里还有临海凭风的网球场值得好好一试身手。

特色项目：

地中海中心之夜（6晚），包括：

- 一间双人房 6 晚住宿
- 每人每天的自助早餐（不包括客房服务）
- 共计 18 次不同的地中海风格治疗方法。深海矿泉丰富的矿物质、微量元素、维生素结合当地理想的气候、充足的阳光，可以确保这里的治疗与众不同
- 免费参观团体班（水上健身、美体专家、伸展、身体吧等）
- 持蒙特卡洛 SBM 贵宾卡可以免费使用所有 SBM 的设施

时间：截止到 2014 年 3 月 31 日

价格：每晚 649 欧元起

地址：2, avenue de Monte-Carlo MC 98000 PRINCIPALITY OF MONACO

电话：+377 98 06 25 25

网址：www.thermesmarinsmontecarlo.com



蒙特卡洛 SBM 的水疗中心阳光充沛



充满东方情调的蒙特卡洛 SBM 客房



蒙特卡洛 SBM



蒙特卡洛 SBM 直面地中海美景



蒙特卡洛 SBM 的迷人海湾景致



露天雪景温泉池是旅行者们放松身心之处



Crans-Montana 是瑞士瓦莱州著名的休闲胜地

尽享奢华私人情侣 SPA 维多利亚少女峰温泉大酒店

“这里除了高山和其他自然奇迹外还有更多值得关注的地方，在日光露台欣赏壮丽雪景，身后是 *Espa* 豪华的私人双人 SPA 中心、健康 SPA 美食，在阿尔卑斯心脏地带酒店拥有 5500 平方米的温泉，让疲惫不堪的您无须劳神选择，尽享东西方顶级健康养生治疗方案。”

瑞士作为温泉疗养胜地的历史已经非常悠久，维多利亚少女峰温泉大酒店就是其中的代表。这座 1865 年就对外开放的酒店以雄伟的山峰、清澈的湖泊、壮观的瀑布以及如诗如画的牧场景色而闻名。各国要人如果来因特拉肯度假，定会选择在这里下榻，翻开酒店的宾客留言簿，可以看到一个多世纪的名人目录。

在这里白天可以选择户外活动，饱览常年白雪覆盖的少女峰雪景，返回酒店就该到 SPA 泉浴里面享受一份彻底的放松。做完 SPA 后，站在维多利亚少女峰大酒店的阳台上，可以看到少女峰在夕阳下美丽梦幻、如火烧一般的身影，感受人生最惬意的时刻。

在酒店的所有 SPA 项目中，特别推荐私人水疗中心项目，这里特别为情侣营造了一个被蜡烛和花瓣包围的甜蜜二人世界。伴随着技师的专业手法，空气中弥漫着宜人的花香与和谐的音乐，身心得到了彻底的放松。下榻期间别错过 *La Terrasse*，一家荣获 *Gault Millau* 16 分的优雅餐厅，又或者是 *Jungfrau Brasserie* 啤酒酒店所供应的传统瑞士美食。如果你只对意大利餐厅和上好葡萄酒有兴趣，那就预订 *Quaranta Uno* 餐厅。

情侣套餐项目

1. 私人仪式水疗珍珠套餐

每人每天 2 小时的特殊理疗项目（包括足浴），额外一个小时的私人套房放松项目，水疗中心咖啡厅午餐，凉茶、果汁和新鲜水果。

持续时间：半天

价格：2 人 900 瑞士法郎

2. 私人艺术水疗钻石套餐

足部护理与咨询，每人每天 3 小时的特殊理疗项目（包括足浴），额外一个小时的私人套房放松项目，私人套房水疗午餐，凉茶、果汁和新鲜水果。

持续时间：全日

价格：2 人 1400 瑞士法郎

地址：Höheweg 41|CH-3800 Interlaken

电话：+41 33 828 28 28

网址：www.victoria-jungfrau.ch

最奢华的医疗温泉 瑞士拉格斯豪华度假村

“在瑞士阿尔卑斯山脚下享受享誉全球的 36.5°C 愈合温泉水，同时沐浴阳光、呼吸清澈的山间空气、欣赏冰雪覆盖的丛山景观。”

如果说欧洲是水疗的故乡，那瑞士绝对是当之无愧的欧洲温泉中心。瑞士共有 250 多处阿尔卑斯温泉，深山峡谷富含矿物质的温泉水具有神奇的医疗效果，吸引无数名人包括歌德、莫泊桑、大仲马、毕加索、柯南道尔等都到瑞士接受温泉康复保健。

拉格斯 (*Bad Ragaz*) 是瑞士著名的温泉小镇，500 年的悠久历史让这里的温泉获得了“欧洲力量源泉”的美誉，是著名的医疗 SPA 胜地。拉格斯小镇非常干净，当地最有名的温泉是塔米娜 (*Tamina*) 温泉，据说于 13 世纪才被发现。当时，受伤的士兵用泉水清洗伤口，发现伤口恢复得特别快，后来温泉的美誉不断传开。尽管温泉位于塔米娜溪谷陡峭险峻的山崖深处，但由于温泉疗效显著，人们还是不畏艰险，纷至沓来，从古至今吸引了各界名流前来疗养。

瑞士拉格斯豪华度假村 (*Grand Resort Bad Ragaz*) 引入塔米娜温泉的精华，这里有享誉世界的 36.5°C 的泉温，非常舒适。瑞士奥林匹克医疗中心就在这家度假村，据说这个医疗中心是瑞士奥委会创造运动成绩的秘密武器。网球天王费德勒也曾在这里接受定期的运动理疗，保持状态，他至今已经赢得了 17 座大满贯奖杯。

冬季特色项目

2 晚住宿，丰盛的自助早餐，36.5°C 温泉套餐，雪具租赁，Pizol 山滑雪活动，Pizol 站往返接送。

时间：2013 年 11 月 15 日至 2014 年 4 月 6 日

地址：Bernhard-Simonstrasse, 7310 Bad Ragaz, 瑞士

电话：+41 81 303 30 30

网站：www.resortragaz.ch



美容护理体验



海口观澜湖设计独特



观澜湖火山岩球场风景

火山岩矿温泉的“环球之旅” 海口观澜湖

“度假区内 168 个冷、热温泉池及 99 个流水景观中的泉水取自地底深达 800 米的岩层，自然水温在 15℃ 至 43℃ 之间，温热的泉水可以有效地促进血液循环，平衡消化、内分泌和自主神经系统。”

如果你不想走得太远，那么到家门口的海口观澜湖度假区泡火山岩矿温泉是个非常不错的选择，这里是亚洲最大的火山岩矿温泉度假区，可同时容纳 5000 人体验。

整个火山岩矿温泉被巧妙地设计成风格迥异的五大洲主题。亚洲区汇聚了“热带东方”、“东方禅意”、“东瀛温泉”、“印度古方”等主题温泉，大洋洲区则凸显“原著毛利”和“山林温泉”的意境，美洲区的主题为“炙热熔岩”、“狂野西部”和“亚马逊河域”，欧洲区着重渲染“古典罗马”、“冲浪池”、“缤纷儿童泉”、“水力按摩泉”等主题，非洲区的“迷城”把人们的想象引入一个未尽探索的世界。流连在这样一个世界中，仿佛经历了一场微缩版的环球旅行。

度假区内 168 个冷、热温泉池及 99 个流水景观中的泉水取自地底深达 800 米的岩层，自然水温在 15℃ 至 43℃ 之间，温热的泉水可以有效地促进血液循环，平衡消化、内分泌和自主神经系统。此外，高浓度的氟成分和偏硅酸成分更是具备多种医疗及保健功效，特别是增强骨质，有效控制类风湿病及增强皮肤弹性。

特色项目

云生活·微度假“三天两晚养生”之旅（海口）

豪华客房两晚住宿含早餐，名医把脉一次，量身定制养生茶饮及养生晚餐一次，瑜伽课程及太极课程各一小时，两人体验自行车一个小时，两人乒乓球一个小时，海南特色时令水果篮，体验全球最大特色火山岩温泉，水疗体验 200 元现金券，海口美兰国际机场往返酒店来回穿梭巴士服务。

地址：中国海南省海口市观澜湖大道 1 号

电话：(+86 898) 6868 3888

网站：www.missionhillschina.com



自然无眠的箱根美景与凯悦客房仅隔着一层落地窗

山中小屋泡汤的惬意 日本凯悦箱根

“坐落于富士箱根伊豆国家公园山脚下，此地素以其天然温泉闻名于世。客人可在 Izumi 水疗中心尽享惬意，利用这里全面的护理疗程及箱根的天然温泉放松舒缓，恢复活力，重新回到身心平衡的状态。”

全世界最有名的温泉去处不能没有日本神奈川县箱根。由于箱根地处火山地带，地热的温泉几乎遍布箱根的主要地方，大大小小的温泉为游客们提供了良好的疗养环境，所以箱根也有“箱根七汤”的美称。箱根特有的酸性硫酸盐泉水对慢性妇女病、肩痛、风湿、慢性筋骨痛等各种伤痛具有独特的疗效。

这是很多人喜欢凯悦箱根的原因之一。作为当地第一家国际酒店旗下的度假酒店，在日式 SPA 盛行的箱根，凯悦箱根 Resort&Spa 的成立在当地一度是个热门话题。

凯悦的“山中小屋”概念，为客人营造走访老友般的轻松惬意，仿如一座美术馆。全馆分“能登渚亭”、“能登本阵”、“能登宫殿”、“风月花”四栋主建筑物，共 245 间客房，可说是日本旅馆界最精致的精品之一。

设有两座男士专用和女士专用的天然碳酸温泉，泉水来自大涌谷 Owakudani，富含钙质和镁质，可缓解肌肉酸痛及保健。这里的 8 间私人水疗护理室包括两间夫妇专用的护理室，水疗产品结合了法国品牌 YONKA 的水疗专用产品及箱根当地的草药及原料，应该说非常有吸引力。如果你带着宠物犬旅行，那么 Dog Friendly Room 显然是再贴心不过的，尤其是所有房间都带有日光浴天台或阳台。

特别项目

自然疗法

在箱根凯悦为您提供的大自然环境中，透过“自然疗法”，让身体饱享温泉水的润泽和呵护，舒缓疲劳，继而为心灵带来休闲栖息的时光，尽情体验均衡生活。服务包括：每晚住宿每位成人一份丰富早餐，每次住宿每位成人 60 分钟基本身体护理及 120 分钟自选水疗护理，可提早于下午 2 时办理入住手续，退房时间可延迟至下午 1 时。

地址：神奈川县足柄下郡箱根町强罗 1320

电话：0460 82 2000

网址：www.hyattregen-cyhakone.com

海岛静修 弥足珍贵

文图 / 凤玲

许多时候，我们学习放空，是为了重新发现自己，然后更好地面对和承担这世间的种种。有没有一些地方和一些事情，可以让我们远离一切纷扰、放逐心灵、回归自我？

海岛静修，是个不错的选择——它是感受生命智慧的艺术。并非苦行，而是打开了自己身心的大门，让你在短短十天的静谧之中，将全部时间和空间用于思考、冥想、放松……在大自然中行走，这仅仅是简单的独自一人，重塑一个更平衡健康的人生观。

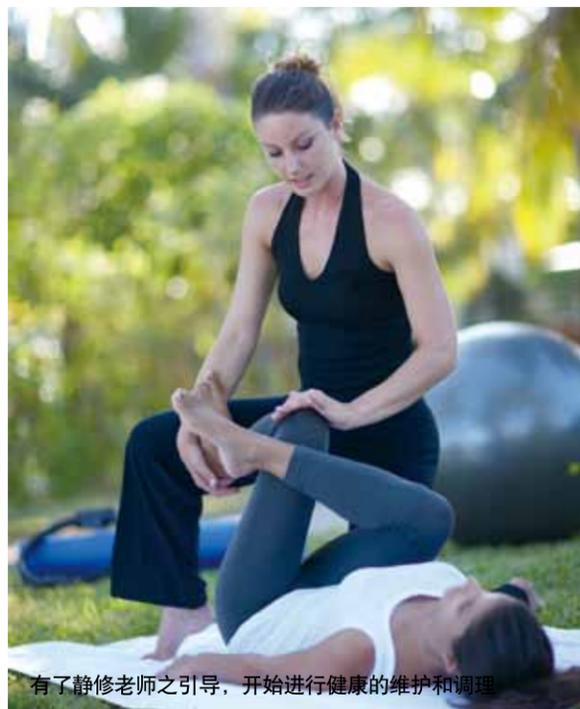


清新的自然，静谧的环境，适合静修假期的度假中心

在那里，你可以培养一种积极的生活态度，转变对日常生活的态度，通常会追随某位瑜伽导师、前往东南亚海岛度假村进行静修，在这个短暂的静修假期消解生活压力和烦恼。

静修在英文里是“retreat”，静修中心并非得是寺庙或修道院，也不是专属于克己者或灵性导师的地方。在那里你可以培养一种积极的生活态度和对无私服务于他人的精神的理解；它是一个给人以灵感的地方，在那里没有人说教或布道，它仅仅是展示，而你吸收适合你的东西。静修中心不要求出家或反对世俗生活，而仅是帮助人转变对日常生活的态度。

很多年前，纽约就流行追随某位瑜伽大师或导师前往东南亚海岛度假村进行静修，当人们脱离了喧嚣都会生活，在这个静修假期消解生活压力、社交纷扰和



有了静修老师之引导，开始进行健康的维护和调理

烦恼。每一位静修者打开了自己身心的大门，在短短十天的静谧之中，将全部时间和空间用于思考、冥想、放松……在大自然中行走，这仅仅是简单的独自一人，重塑一个更平衡健康的人生观。

当然，在与静修相关的词汇中，瑜伽是与静修密不可分的。而瑜伽的历史，则是另外一个充满人类智慧的故事。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物作冥想时的形态，这件陶器距今至少已有五千年了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。古代印度人修炼瑜伽意在追求自我和天神的合一，并逐渐演变成现在的由呼吸法、体位法、冥想法所构成的协调身心平衡的养生法则。在古代的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单纯生活之后，高僧们在观察生物的过程中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则验证到人的身上，逐步地去感受身体内部的微妙变化。印度先人在茂密森林中观摩各种飞禽走兽的动作，从它们的各种姿势中，观察大自然赋予动物的本能以及动物的治愈能力。有关这一点，从瑜伽的某些动作名称中便可见一斑，如猫式、驼式、鱼式和眼镜蛇伸展式等等。

从此人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步演化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。如今，无数的瑜伽静修中心分布在世界各地的山地、森林、岛屿、海岸线及城市边缘。

作为瑜伽的发源地，喜马拉雅山脉入口处的瑞诗凯诗 (Rishikesh) 小镇是印度最主要的瑜伽静修圣地，那里被誉为“瑜伽天堂”，印度最著名的朝圣中心之一。



Avista Hideaway 的海边露台成为静修者们互相交流的休憩之地

很多人来到瑞诗凯诗，亲身感受到什么是古老的瑜伽文化，体验到人们对修炼瑜伽的执着。

瑞诗凯诗的盛名，还因为它是著名瑜伽精神领袖马哈吐大师曾经长期居住并修炼的地方。1968年，风靡西方的甲壳虫乐队拜马哈吐大师为他们的精神导师，跟随大师从英国来到瑞诗凯诗潜心修炼，在此他们得到了精神的慰藉和心灵的净化。后来，越来越多的西方人来瑞诗凯诗修炼瑜伽。如今，很多欧美人群也把自己一生的精力都贡献在瑜伽哲学的研究上，他们抛家舍业，在此与当地共同挖掘瑜伽古老的文化，传承瑜伽文化精髓，还帮助那些乞讨的残疾人，给他们生活的勇气和信心。从每年的10月到次年的4月份，因为这里的气候很适宜瑜伽静修和冥想，所以，来自世界各地的瑜伽修行者都会云集这里，冥想、静修，以此来净化自己的心灵。

时至今日，瑞诗凯诗约有130所瑜伽学院，印度最有权威性的瑜伽连锁学校都在此开设瑜伽馆。印度政府官方承认的世界第一所导师制比哈瑜伽大学，就在此地设立了“瑜伽吠檀多森林学院”(Yoga Vedanta Forest Academy)，这里秉承了印度瑜伽大师斯瓦米·斯

瓦南达 (Swami Sivananda) 的修行精神。清新的自然，静谧的环境，平和的修炼者，这是属于瑜伽圣地的魅力。

亚洲其他国家也拥有众多令人窒息的瑜伽静修胜地，譬如，著名澳洲瑜伽导师 Louisa Sear 就曾从澳洲的 Yoga Arts 前往神秘国度不丹的 Uma Paro 度假村，主持顶尖的瑜伽静修营。

特别适合来自都市、生活步伐快速的人群，他们在喜马拉雅山脉的自然环境中，首先会走访佛教圣地，享用户外野餐、研修冥想和调息法，其中部分课堂将于庙宇及僧院内或其附近进行。而在度假村内，静修者可享受有机健康膳食，度假村的养生疗程，保留印度阿育吠陀疗程 (Ayurvedic therapies)、不丹传统热石浴及按摩等。事实上，这样的静修营不仅适合初学者，也适合那些拥有丰富静修经验的人士，静修营甚至鼓励学员作自我内省，并给予大量时间与同行学员进行讨论、发问及交流。

当然，这样的静修度假只是一种尝试，让每位旅行者找到思考自我和世界的新方式，我们要寻找的是瑜伽的内在含义：“结合”、“平衡”、“统一”，是知性的、感性的，又要理性地去实践“它”，让我们身体力行起来吧！

体味柬埔寨中草药健康养生季 Song Saa 私人岛屿度假村

养生服务包括传统的高棉中草药疗法、日本的灵气疗法，以及来自印度的阿育吠陀、脉轮净化及内观禅修疗法。

Song Saa 在柬埔寨绝对堪称奢华，它不仅是柬埔寨第一个私人岛屿度假村，还有个浪漫的来历故事。

Song Saa 的主人是来自澳洲的 Hunter 夫妇。设计师太太 Melita 罹患癌症，夫妻俩选择到此地疗养，并买下了风格迥异又紧密相连的 Koh Bong 和 Koh Ouen 两岛。一个海岛上纯白色的沙滩连绵不绝；而另一个海岛则是一片红色的千年热带雨林。6年后，当这座名为“甜心恋人”的顶级度假岛屿完工时，Melita 的癌症竟奇迹般消失了。

Melita 在与病魔斗争的过程中，接触到很多柬埔寨传统的中草药疗法，深为信服。如今，度假村里有一个世界级的优秀治疗专家团队，专门为旅行者提供健康养生服务，包括传统的高棉（柬埔寨的古称）中草药疗法、日本的灵气疗法，以及来自印度的阿育吠陀、脉轮净化及内观禅修疗法。

度假村的健康专家会根据每位客人的需求定制个性化的养生方案。除了养生方案，Song Saa 的菜谱也非常讲究，原材料都取自新鲜食材，并巧妙地融合了传统高棉和西式烹饪的精髓，有助于理疗过程中的清热解毒、提升元气。Melita Hunter 希望，每个客人在离岛之时都能重焕活力、神清气爽、精神矍铄，并且在回国后能够运用正确的方法继续他们的健康之旅。

Song Saa 目前提供独家精选的全套养生静修系列，分别为3天、5天和7天。特色治疗项目包括“脐轮”。

Manipura (脐轮) 在梵语中指美丽的宝石，它指的是太阳神经丛（肚脐）脉轮——火与太阳能量的中心，可激活健康并恢复生命力。此治疗开始先用喜马拉雅磨砂膏擦拭身体以对身体和灵体进行净化和排毒，然后按摩以对内在的“太阳”进行刺激和平衡，让能量自然流动。

你也可以尝试“慈心”疗程，这种治疗采用精选的有机野生精油，用拔火罐、针压、揉捏、摇动，及使用热石和热药膏等手法刺激淋巴系统，激活灵体和经络系统，最终达到身体能量的自由和谐流动。

网站：www.songsaa.com

与北加勒比海的瑜伽约会 Parrot Cay by COMO

非凡的普拉提和瑜伽设施及国际名师授课，让 Parrot Cay 成为众多寻求静修人士的梦想之地。

坐落在特克斯和凯科斯群岛 (Turks and Caicos Islands) 一个私人岛屿上的 Parrot Cay 是 COMO 酒店和度假村集团继马尔代夫 Cocoa Island 度假村、曼谷和伦敦城市酒店外全球第四个酒店项目，同时也是 COMO 全球首个私人小岛度假村。

这里的 COMO Shambhala Retreat 中心是屡获殊荣的静修地，世界级一流保健及整合护理疗程、非凡的普拉提及瑜伽设施和国际名师授课，让 Parrot Cay 成为众多寻求静修人士的梦想之地。

避世隐居的 Parrot Cay 为北加勒比海美丽的私人岛屿所环绕，这里距迈阿密东南面大约 575 英里，乘国际航机直达主岛 Providenciales 后，乘快艇 35 分钟即可抵达度假村。

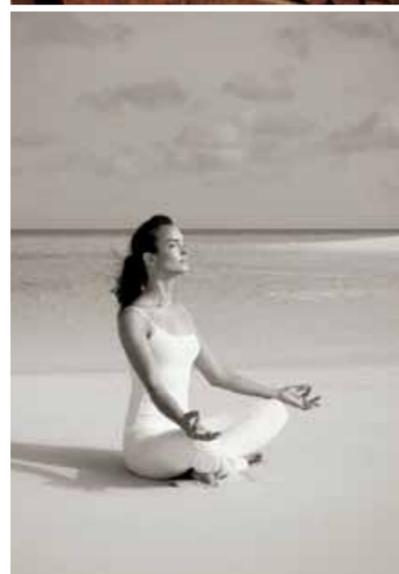
度假村主楼坐落在远离海滩的高地，白色的墙面搭配珊瑚粉的屋顶，既温暖又现代。



隐逸的 Parrot Cay



Song Saa 的美食



临水而居的 Song Saa



COMO Shambhala Retreat, 无边海景泳池是很多静修者中意的休憩地

别墅内部装潢简洁雅致，时髦的柚木四柱床垂挂着白色纱幔，窗外是硕大的深蓝色泳池，微风拂过，纱幔轻扬，仿佛亦吹走了一身的压力和烦躁。

COMO Shambhala Retreat 中心常年提供全面的、亚洲风格的理疗服务，包括阿育吠陀、芳香疗法、瑜伽和普拉提等方法来平衡身心。此次我们推荐的是由拥有 15 年国际教学经验的 Christina Curry 和 Andrea Curry 姐妹所提供的 6 晚密集瑜伽课程，即将在明年 4 月开始启动。

它包括每天 4.5 小时的日常瑜伽课程，包括流瑜伽、哈达瑜伽及恢复性体位练习，并通过调息和冥想帮助参与者达到身心一体。虽然价格不菲（单人 5123 美元；双人 8003 美元），但当我们以最亲近大自然的方式跟世界一流的老师练习 Yoga，心灵、身体和精神都仿佛进行了一次脱胎换骨的洗礼。珍贵时光让你毕生难忘，其中一幅画面即是：在宁静海洋和面积白色沙滩的世界里，远处是 North Caicos 海

峡，岛上湿地栖息着多种鸟类……

网站：www.comohotels.com

去世外桃源尊享印度阿育吠陀理疗 Avista Hideaway

在普吉岛南部一座青翠的山峰高处，从度假村可鸟瞰世界闻名的卡伦海滩和芭东海滩的无敌海景。Avista 还为希望在假期中调整身心的你们提供印度阿育吠陀养生理疗的独特体验。

阿维斯塔酒店及度假村集团 (Avista Hotels and Resorts) 是一个近年来发展迅速的泰国本土豪华酒店品牌。2012 年 12 月开业的阿维斯塔世外桃源 (Avista Hideaway) 是集团旗下的顶级品牌，位于普吉岛南部一座青翠的山峰高处，可鸟瞰世界闻名的卡伦海滩和芭东海滩的无敌海景。

除了世界顶级的热带休闲体验，Avista 还

为希望在假期中调整身心的游客提供印度阿育吠陀养生理疗的独特体验。

阿育吠陀是世上最古老的医疗传统之一，源于 5000 年前的古老印度。Ayur (阿育) 指生命，Veda (吠陀) 的意思则是“科学和智慧”，这个“生命的智慧”疗法认为，人体和宇宙万物均由地、水、火、风、空五大元素组成。由于每个人体内五种元素的比例都不同，因而构成的生命能量模式“督夏 (Doshas)”也各不相同。

因此，Avista 世外桃源度假村和水疗中心会根据每个人生活方式和健康问题的不同确定每个人专属的“督夏 (Doshas)”及相应的疗程。

除了学习“瑜伽呼吸”，吸收更多宇宙能量，阿育吠陀涂油按摩理疗也是其中非常重要的一个环节。客人在大量暖油和草药的放松作用下消除压力和杂念，最后通过印式按摩排出毒素、减缓压力，达到身心灵的平衡。

Avista 目前提供 7 天或 14 天的阿育吠陀“尊崇净化” (Purify and Pamper Package) 养生理疗套餐，包含阿育吠陀最具代表性的冥想滴油疗法。

理疗师会根据个人专属的“督夏 (Doshas)”调配好芳香精油，温热的油经由理疗师的手或快或慢地滴到我们的第三只眼 (即前额，俗称天眼，印度古法中的第六能量中心)，打通人体脉络，达到深层次的放松及内心平和。这种著名的印度古法对治疗失眠、皮肤干燥、头痛、神经衰弱以及坐骨神经痛等都有显著的功效。

网站：www.avistahotelsandresorts.com



Kamalaya 泰风的休息处



COMO Shambhala Retreat, 私密幽静的山林环绕着静修中心

苏梅岛的莲花净土

Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa Resort

这片净土的创始人是一对夫妇，先生跟随印度的灵修大师近 20 年，太太则是喜欢中医和东方道家哲学的美国普林斯顿大学的高才生，他们在苏梅岛缔造了整合治疗疗法，融印度医学、自然疗法、东方医学等于一体，深受全球各地旅行者的追捧。

泰国苏梅岛，宛如一块与世隔绝纯净自然的宝石。一踏上岛，你就会感觉到，时间是怎样在舒缓中慢慢流过。这里有别于城市的热闹喧嚣，也并非想象中那样人头攒动的旅游胜地。你只要迎着拂面的海风，走在松软温暖的沙滩上，去慢慢地触摸属于这里的节奏。

这里有著名的水疗健康度假中心苏梅岛卡马拉雅酒店 (Kamalaya Wellness Sanctuary

and Holistic Spa Resort)。美国导演奥利弗·斯通以及不少好莱坞明星都是这里的常客，在这里，奥利弗·斯通感到“心中沉重的负担逐渐减轻”。

创办卡马拉雅酒店的 John 与 Karina，有着浪漫的邂逅故事。这对充满灵性智慧的夫妻在印度相遇，之前，John 跟随印度的灵修大师近 20 年，而 Karina 则是美国普林斯顿大学的高才生，毕业之后却开始研究中医、东方道家哲学。

Karina 的梦想是开一个天地开阔、宁静和谐的 SPA 中心，可以帮助紧张压力下的都市人真正做一个放松的 SPA 或是按摩。但是，这对夫妻从来不知道这样的地方会吸引什么样的客人。他们在苏梅岛发现海边的这座山，有着神秘的灵气——昔日曾供佛教僧侣在山洞里冥想静修，于是买下大片土地，用四年时间来建这个顶级心灵养生的度假村。

度假村很大，可是房间却很少。每幢建筑物都似乎跟周围自然景观融为一体。你会惊见一块大岩石在你房间一角，户外浴室周边全

是热带大叶植物围绕，当你要开门进房的时候，脚边那只大牛蛙正在不慌不忙路过此地。

一进入 Kamalaya，全面的身体检测在等着你，只需 1 分钟，就能给出份详细的身体报告，甚至细致到细胞含氧量。如果是老客人，还会自动对比你的新旧身体指标。一切都在海边 SPA 中心完成，治疗师会按你停留的时间安排一套整合治疗方案，包括为你调配的营养餐。接下来你将享受专属于你的车、服务生和房间，在专属治疗师那里，按摩的精油也很特别，是依照中国五行中的金木水火土元素配制，根据你的体质使用适合你的精油。

卡马拉雅酒店值得推荐的特色疗程是一系列 3 至 14 天的身心合一课程和整合治疗疗法，融印度医学、自然疗法、东方医学等于一体，主题包括排毒、瑜伽、减压、健身、体重管理、消倦减怠和睡眠改善等等。有不少海外客人都是慕名而来。最特别的是自然疗法，搭配以营养治疗、饮食调理、中医治疗、特色的 SPA 疗程、花精治疗。

网站：www.kamalaya.com



崇尚自然的 Song Saa 静修度假中心



在海边练习的瑜伽者



安抚静修者的海景



初级瑜伽练习



奢华元素散落 Song Saa 各处



自我修行，随导师练习是静修假期的核心日程

欢庆之源 葡萄酒节日指南

文 / Edward Bruno YOU



于是乎，仅在五大酒庄之下，Chateau Baron Pichon-Longueville 成了一个非常不错的选择，价格也非常合理，送礼自用都是非常棒的选择。



随着年底众多节日的临近，往往最困扰的是请客和送礼等诸多问题。对于葡萄酒来说，这种问题尤其严重，因为随着西方节日的日趋盛隆，越来越多人开始注重西方节日和派对时节，那么选择合适的葡萄酒也就成为一项头疼的难题。其实说难也不难，俗话说得好，看人下菜单，根据宾客或者好友的类型来选择葡萄酒是再恰当不过的事情。

往往最让我们头疼的，当然是那些葡萄酒饕客，遇上这种人，必会让我们严阵以待，就担心拿出来的酒不合他意，抑或不合时宜、丢了身份。这个时候便会“病急乱投医”，常常会找老年份的好酒，五大酒庄、罗曼尼康帝……当然，如果你真想拿得出手，就需要一个简单的指南，让自己能按图索骥，找到自己想要的东西。其实，这真的不难。

Chateau Baron Pichon-Longueville（俗称男爵）是波尔多 1855 年分级的第二级酒庄，位于波亚克村，它与著名的 Chateau Pichon Longueville Comtesse de Lalande（俗称女爵）本为一家，但是自从分家之后就变成了两个同时既有竞争又有一致性的酒庄。在很多年份里，两者各有千秋，但近年以来，前者隐隐有胜出的趋势，于是乎，仅在五大酒庄之下，Chateau Baron Pichon-Longueville 成了一个非常不错的选择，价格也非常合理。送礼自用都是非常棒的选择。当然，如果你是和朋友一起喝，万一觉得这支太贵，那么来自圣爱美永的 Chateau Bellevue 会是另外一个好选择，非常

传统的右岸，正如波亚克村都是很左岸一样，高比例的梅洛，但是不失酒体，有点过于传统，但是不会让你失望。

而对于勃艮第，放弃那些不合理的 Henri Jayer、DRC 和 Leroy 吧，其实，选择一个一级园也能让你很高兴，当然，你的荷包会很伤心，因为它是超一级园。比起波尔多因为公开市场而翻译众多的名字来说，勃艮第因为被人认识得晚，反而有个统一的名字。Chambolle-Musigne Les Amoureuse，法语有点长，不过中文很简单——爱侣园。对于任何一家酒商来说，爱侣园都是瑰宝，所以如果你真的能买到，放心大胆下手吧——这款酒即使是在藏家遍地的美国和日本，都是一瓶难求的存在，不是因为贵，而是因为珍稀。

有人喜欢意大利酒，那么我就不介绍超级托斯卡纳给你了，毕竟去记住那些复杂的意大利名字，真的有点困难。但是有一家酒庄你一定听过，即使你没喝过：Gaja。该酒庄有一支无与伦比的 Barolo（巴罗洛），名字叫 Sperss。至于那些青睐白葡萄酒的酒友，我觉得有一支是不容错过的：澳大利亚 Shaw + Smith 的 M3 Chardonnay，买新年份都会很好喝，不像那些勃艮第，优雅得让你直想骂娘，这支酒唯一的坏处大概是因为需要多备几瓶，因为喝得很快。

如今，也有人喜欢拿漫画来说事，一本来自一衣带水之国的漫画跳了出来——《神之雫》，第三个字不会念不要紧，简单点说，它叫《神之水滴》。关于西



从左至右分别为 Chateau Baron Pichon-Longueville、Chateau Bellevue、罗兰百悦桃红香槟、M3 Chardonnay 和 Ferrer Bobet

班牙酒，不能不说著名的“第 11 使徒”，也就是第 11 瓶作者最推崇的酒，它叫 Ferrer Bobet，很新的酒庄，2002 年刚建立，但是葡萄园是建在古老贫瘠的 Priorat 坡地上。这个产区很神奇，正如这个酒庄很神奇一样。比起里奥哈和杜埃罗河岸，这里的 Tempranillo 才是西班牙的极致，王冠上的明珠。至于 Ferrer Bobet，我只能告诉你，全西班牙 30 家最热门的酒庄，这家最好喝，不那么传统，不那么重单宁，细腻优雅层次绵密，当然，你如果给“专家”喝，最好把瓶子蒙起来，如果他说不好喝，就直接倒掉，然后把瓶子给他看，这样才会最有效果：你一定会记得嘴里最后一滴的味道。

那么，对于普通人来说，或者对于一般不太喝酒，却对葡萄酒有兴趣的朋友来说，什么样的指南是你们最需要的呢？

当然，不能再这么让人看不懂，简单一点，最好酒也简单一点，喝起来不管是柔和还是重口，只要符合你自己对葡萄酒的定义就行。

很多女性都中意白葡萄酒，于是，Chablis（夏布丽）变成了一个不错的选择，Louis Jadot 是一家大酒庄，它家的 Chablis 很畅销，也从不出错，所以 Louis Jadot Chablis 是很不错的白葡萄酒选择。至于那些爱红葡萄酒的，如果胆子大一点，可以试试看罗纳河谷的酒，其中 Pierre Jaboulet Aine 是不容错过的名字，虽然被波尔多酒商收购，但是入门款做得很中规中矩，它家的

Gigondas Pierre Aiguille 非常不错，不一定是你喝过最好的 Gigondas，但是你如果想试试南法的酒，这瓶酒作为入门款绝对物超所值。

而西班牙酒里有一个大骗子，如果你相信它家的酒代表了西班牙或者里奥哈，你就大错特错了。但是这家的酒很好喝，从入门到旗舰，没有让你真的会失望的酒，这就是 Roda——西班牙首富嫁女所用的葡萄酒。入门的 Roda 叫作 Sela，有点单薄，但是绝对不难喝。

至于澳洲酒，选择有很多，你可以选很多不一样的牌子，但是如果你听过奔富首席酿酒师 Peter Gago 说的一句话，你一定会买这瓶。“真正的小格兰许（Grange）应该是 Bin 389。”

美洲的酒其实相对便宜而且很容易喝，但是对入门者来说是两眼一抹黑。我只能说，以下两款酒绝对不会让你失望，只要你能买到。一是加州的 Ridge California Monte Bello，红和白都可以，它们完全不像加州酒，虽然是波尔多品种，但那种清新和优雅，甚至超过许多美澳名家。另一个是阿根廷门多萨的 Salentein，入门酒款物超所值，更值得一提的是有款中端款，超过酒庄头牌 Primus，名字叫 Numina，以性价比而言，你在智利、阿根廷、乌拉圭找一大圈都找不到同等价位的对手。

谈到年底开派对或者请朋友到家里聚餐，最怕的就是对方两手一摊，“葡萄酒我是不喝的”，抑或撂下一句话，“喝什么对我来说都是一样”，更多的则是你

邀请的女性朋友，只爱喝，不懂，又不胜酒量，那么这个时候，常常被提到的需求就是：有没有甜一点的葡萄酒？

有一个能让你们畅饮的选择，因为物超所值：意大利的起泡酒 Prosecco。在诸多意大利进口的 Prosecco 里面（当然，这种酒也只有意大利有），Tenuta S'Anna 是极少数标着 Extra Dry（极干，意即不甜）的产品中回甘最舒服的，这款酒你可以当水喝，如果你不会醉的话。而高档一点的选择是香槟，比起那些动辄上千的高档香槟来说，罗兰百悦的桃红香槟会是一个高性价比的选择，作为刚庆祝完 200 周年的老牌子，他们家的中档香槟是非常特别的绵密风格，比起其他酸掉牙的牌子来说，实在是贴心太多。

而有一款酒，我一直叫它“幸福快乐酒”，因为它

甜美而清新的风格，这款酒也来自于意大利，大概真的是因为意大利人天生乐观，产自 Asti 地区的 Moscato（麝香葡萄）酿造的酒多种多样，但是最出名也是最普遍的 Moscato d'Asti——通常来说都是微带气泡的，有荔枝或者桃子香气，苹果香味明显。

至于最后，我们需要推荐的是甜白，针对广大爱喝甜酒的女士们，甜白是最完美的选择，但是她们又不希望它太甜，甜到牙疼那种，于是，我们会有一些入门款的选择，譬如 Reserve Mouton Cadet Sauternes 这种大厂出品的酸度和甜度同样宜人的葡萄酒。

就和所有的武功秘笈一样，在这份小指南的最后，我想告诉你，其实以上那些你都可以不要理会，真正选酒的秘诀在于你自己需要懂酒，而你已经在入门了，不是吗？



Petrus、唐佩里依香槟和啸鹰酒庄也备受欢迎



Gaja 酒庄有一支无与伦比的巴罗洛，名为 Sperss



“使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”。就是说，只有在冬天闭藏后，才能阳气足。有很多冬眠的动物，都在养阳，减少消耗。我们说封藏，也即是中医里面的藏精气神，你把这个阳气养足了，即做到了养生。

漫谈冬日“藏”饮食

文 / 西桐

《黄帝内经》云：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

冬 三月，按照我们的农历来讲是十月、十一月、十二月。《黄帝内经》写于中原地区，也就是现在的河南地区。河南的冬三月，大致为农历的11月底12月初、1月、2月初，其他地方可大致推算。

所谓闭藏，就是藏起来之意。在古籍《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也”，意思是说冬季是一年的“片尾曲”，立冬就是提醒大家要开始注意收藏“健康养料”，为来年的健康打下坚实的养生基础了。

四季中，春天里，人要打开自己，到大自然去活动；在夏日时，会多消耗，秋天就要收敛，冬天则需要闭藏。“水冰地坼”，就是水结成冰，把阳气收藏。“无扰乎阳”中之“阳”，就是阴阳。阴阳在哪儿，就是太阳月亮，就是天与地，就是男与女……大致可如此理解。很多人搞不清楚自己是阴虚还是阳虚，还有的人说我阴阳平衡，好像一半一半，这些都是错误的。其实大家仔细想想，我们人之所以有生命，天地之所以运行，其实就是一个太阳跟月亮的关系，而太阳相对来说又



更重要一些。月亮是太阳的反光，是阴光，阴柔的。太阳的光是阳性的，直接带来正能量。所以我们讲阴阳问题不是阴一半阳一半，各占百分之五十的问题，而是一个在阳性为主的情况下，阴阳动态平衡的问题，叫“阳主阴从”。可以说阴阳问题不说明白，中医一定搞不明白。现在市面上很多错误的书籍就是阴阳问题没弄清楚，很孤立地去滋阴去壮阳。

《黄帝内经》说“无扰乎阳”，冬天我们要闭藏，就不要动我们体内的阳，那怎么才能封藏好？随之要“早卧晚起，必待日光”。早点睡觉，别起得太早，所以说冬天起来去晨练的人就都错了，我们要睡懒觉，必待日光，有个俗话说，太阳都晒到屁股了，就得这样才起床。“使志若伏若匿”，这个“志”，在中医里面肾藏志，我们看一个人有没有志气，跟一个人肾气有很大的关系，一个人肾气好，他的志向必然是远大的。这个志，想做一番事业的这种理想愿望，在冬天就要藏起来，隐隐约约的，别太跟自己较劲，别去发这种大愿，留待时日。

“若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤”，跟志差不多，什么想法在冬天都别想了，私情啊房事都能歇就歇了。还要避免寒的东西，多穿点，现在有些女孩子，还露着腿，露着腰，全都是不符合《黄帝内经》提倡的养生方法的，大家冬天就应该跟狗熊一样把自己包起来，这是最好的。“无泄皮肤”，就是指冬天不要剧烈运动，不要开泄，开泄流汗流走的就是你的阳气。冬天的时候不要剧烈运动，不要去健身房，偶尔要运动，散散步，打坐则是好方法。特别建议不要去泡温泉，现在很多人很喜欢冬天泡温泉，但是一泡完温泉就感冒，为什么？就是因为你一泡温泉，毛孔张大，阳气散失，然后寒气就进来了，你泡好温泉出来在走廊上换衣服的时候，寒气就都进来了。甚至，冬天要少洗澡，少洗头，如果说夏天3天洗一次的话，冬天则一星期洗一次澡，人不垢不净，才不生病。冬天也别太经常洗头，很多人的肩周炎就是这样得来的。头发湿漉漉的，觉得很性感，然而寒气很容易进入你的大椎、风池、风府，落下一身病，所以洗好头，千万记得吹干头发，别顶着湿发去睡觉。

“使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”。就是说，只有在冬天闭藏后，才能阳气足。有很多冬眠的动物，都在养阳，减少消耗。

然则，“逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少”。冬



各类中草药是中医养生理念的载体

天是养肾的——我们从春夏秋冬来看，春天是养肝的，所以春天肝要舒达，不要压抑；夏天是养心的，有的人心火重，喝点绿豆汤是可以的；秋天是养肺的；冬天则是养肾的；还有脾胃在长夏，养的是脾胃，也可以叫中气。冬天重点就是养肾气。冬天我们说封藏，也即是中医中藏精气神，你把这个阳气养足了，即做到了养生。

饮食进补，是冬日养生最为传统和影响力甚广的民间之法。那么，冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在膳食中应多吃温性、热性，特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。

很多人都有这样的体会：春夏吃肉较少，可一进入冬季胃口大开，肉食明显增多。其实这就是食补，我们的身体会顺应自然的变化而进行调节，入冬后人体新陈代谢减慢，消耗相对减少，多吃肉食能够使营养物质转化的能量储存于体内，用于抵御寒冷，同时也为来年的春生夏长打下良好的基础，从而达到扶正固本的效果。冬季“食补”，应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。

比如，小雪后是补肾的好时节，多吃黑色食物可补肾，常见的黑色食材如乌骨鸡、紫米、黑豆、黑芝麻、香菇、发菜、海带、黑木耳等，可在秋冬时多摄取。

另外，冬季要少吃生冷食物，若要吃，可搭配葱、蒜泥、姜丝等，避免肠胃受寒。天气刚转冷时，可吃葱、

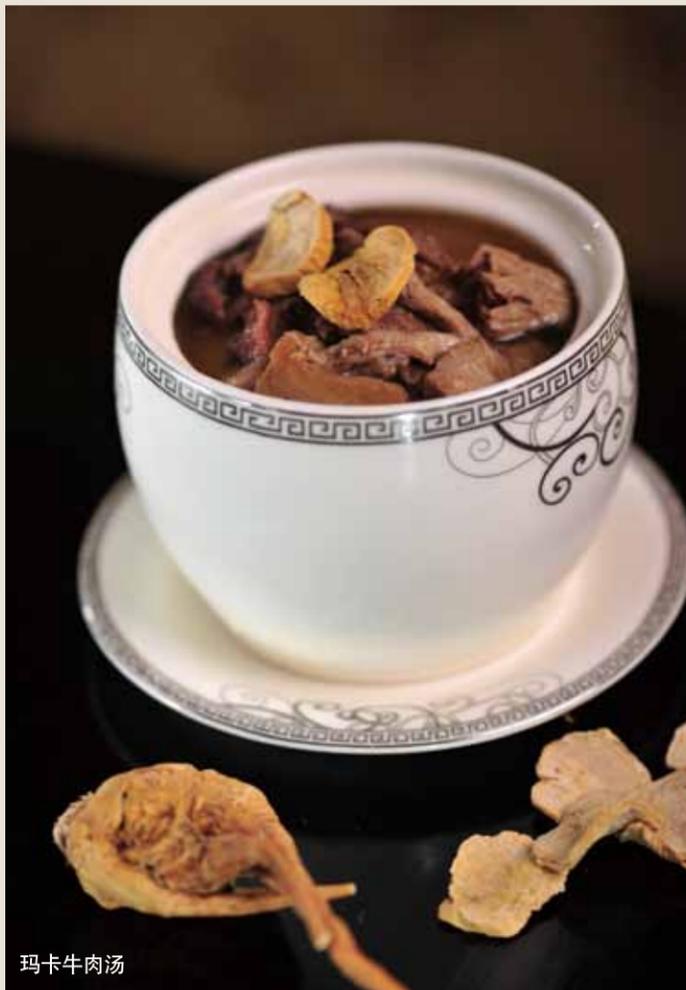
蒜、洋葱等，可促进新陈代谢；煮汤、炒菜时，也可加入性质较温和的生姜，有祛寒功用。多吃点温性的东西，因为我们本身已经不是一个真正意义上的健康人，多多少少都已经有些寒凉，所以冬天的时候可以喝点暖胃除寒的，如普洱、红茶这类的发酵茶，因为在发酵的过程中，就把如绿茶内的寒性给去除了，而且发酵茶还能帮助胃的消化，还可以喝一些中国的米酒、醪糟、黄酒等，这些都可以暖胃、除寒、通经活血。

另外，很多人一到冬天就不爱吃水果了，觉得太过寒凉，会影响进补的效果。从营养均衡的角度看，无论什么季节，水果、蔬菜还有粗粮（如芋头、番薯）都应该搭配着吃。不过现在反季节的水果和蔬菜很多，尽量选择当季的果蔬，比如水果应少吃瓜类，多吃些苹果、柚子等。

最后，推荐一碗当归生姜羊肉汤。这个汤是张仲景《伤寒论》里的一个古方，是用来调理肝气的，用来温肝经。当归用来补血，生姜用来除寒，羊肉用来温里，这是个很温和的食谱，尤其对女性的痛经、经血里带血块、颜色不对等有特效。这个当归生姜羊肉汤，羊肉最好买羊后腿的那些瘦肉部分，切个半斤左右，当归15克左右，然后生姜切个十来片；用小火烧开，炖个2小时即可食用，一锅汤可喝三天。大部分人都是寒症之身，如果在整个冬天喝当归生姜羊肉汤暖和自己，再辅以及其他养生法则，将拥有一个健康温暖的冬天。信

喝一盅养生 冬季煲汤

文 / Vicco Wu
图 / A.Du 等



玛卡牛肉汤

一碗上等食材精炖的煲汤，可抵一整桌丰盛的佳肴。而五花八门的煲汤多依照季节推出，通常强调夏天凉补、冬天补气，每款汤品至少使用6种以上的中等食材、熬煮4小时以上。



中药与食材的搭配体现了中华饮食智慧

时至年末，冬令进补自然渐渐成为热门的话题。古往今来，中医讲究天人合一和顺应季节，在“春生、夏长、秋收、冬藏”的古训中，入冬之后，人体须得收藏阳气，保护元阳，这样才能防止阳气过度耗散。在这一“封藏”期服食滋补品，营养物质更易于吸收蕴蓄，难怪俗语说“今年冬令进补，来年三春打虎”。

纵览各大菜系，讲究精致选料、朴素烹制的粤菜自然是养生的首选。尤其是煲汤，堪称粤菜一绝。古代的南粤地气湿热、瘴气极重，常人身体难免易受热毒与湿气的侵害，稍有不慎就会身体不适。历经百年淬炼，故而，我们能拥有众多精选于传统中医药典中的食补良方。尤其值得尊敬的是，粤菜在煲汤上付出的时间与耐心让我们的饮食文化无比丰满。

如今，汤清、味鲜、料足的粤式煲汤耗时极长，不仅营养丰富，且具有健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身的诸多功效，俨然已成为养生界 best of the best 的上品。

上海半岛酒店的中餐行政总厨陶国检师傅来自香港，对于冬季炖汤补身传统颇有心得，粤菜强调汤汁浓厚丰富，需要用上各种药材来加强味道和营养。他个人日常饮食就钟爱鸡汤面或鱼汤，当季推荐的是最经典的靚汤杞枣响螺清汤炖澳洲鲍鱼，除了清水煲汤等考究细节之外，还要放入淮山枸杞等搭配炖煮。此外，陶师傅也非常强调量身定制和“喝多少煲多少”，这样可以当日喝完，确保最佳营养和口感。至于中老年人群希望暖胃、暖身的汤饮，陶师傅的滑子蘑花胶胡椒羹极受欢迎，名字听起来是羹，实则是浓缩的汤水精华：以鸡、猪骨、猪肉等熬至汤水发白，再加入花胶和珍稀的滑子蘑继续熬制……最后这道羹有胡椒的暖身，更是鲜美滋补。其实，现代人夏季往往过多吹空调、晚睡晚起——这与古人大不相同，身体因而寒气和湿气重、肾气不足，不少人从夏季就开始手脚容易冰冷、四体不勤，也更需要以此羹来滋补身体。另一道不得不推荐的健康汤品是招牌的番茄浓汤过桥龙趸球，对于喜食海鲜的人群来说是最好不过的：以1公斤有机番茄熬成一小碗浓汤。



“坛少爷”靓汤



番茄浓汤过桥龙趸球



太史五蛇羹

既然说到“不是煲汤，胜似煲汤”，不得不提南京西路恒隆广场内的桃花源小厨，这里的一道蛇羹同理于陶师傅的滑子蘑花胶胡椒羹——味美羹鲜，食之大补。

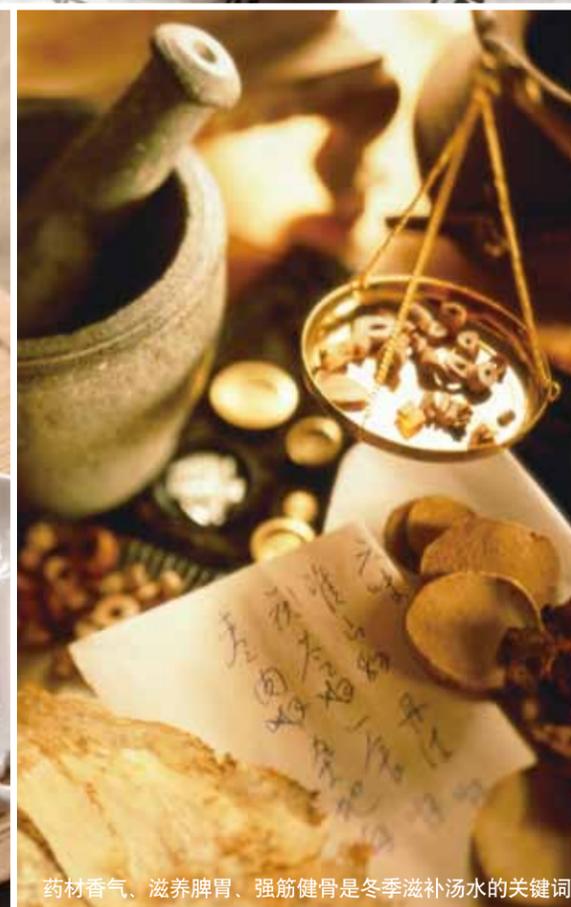
其招牌的古法菜“太史五蛇羹”源于20世纪初广州的“太史”古法私房菜，且广东人吃蛇历史悠久，“越人得蚺蛇以为上肴，中国得之无用”。原本大家以为蛇肉清火，唯有适宜夏季品尝，但蛇肉还具有补气血、祛风邪的作用，也适合冬季滋补。这道蛇羹依照古法使用五种蛇肉，手工撕成蛇肉丝，再将冬菇、木耳、花胶和冬笋切成粗细相等的细丝，最后熬足5个小时才算圆满。确实让人感慨，不是煲汤，而胜似煲汤。

穿越黄浦江，来到浦东，国金中心内的老字号利苑也有冬季进补汤推荐，它家的十三太煲炖鹿尾，就是相当典型的进补男士汤，鹿尾之外，还用了如杜仲、当归、淮山、北杞、党参、红参等之类的补材；而乾隆炖天池雪蛤，因用了雪蛤、凤爪、乌鸡、瘦肉、小排，外加百合、淮山、红枣、枸杞、丹参，对于女士养颜再好不过。不过记得要电话提早预订。

隔几条马路，SWFC的柏悦酒店也有靓汤需要提前24小时预订：海参、花胶、鹿筋、鲍鱼、干松茸、干草菇、裙边、虫草花等，加上火腿、母鸡等配料，将各种食材的精华都融在一罐汤汁中，不仅能够补充身体的营养，更具有滋补的效果。名字有点海派——“坛少爷”，朋友开玩笑说，“补”得高，才是真的高！——因为酒店是全上海最高的餐厅。这里零胆固醇的海参是近些年滋补的不二之选，既能起到补肾壮阳的效果，对脾胃又没有太大的负担，花胶因富含胶质、能大量补充胶原蛋白，具有滋阴固肾培精功效，其取得方式不残忍，近年已有取代鱼翅的架势。具有“补肾阳，壮筋骨”功效的鹿筋在成菜后口感很棒，酥软富弹性，十分细腻。

不过，我们想在冬令时节推荐两道适合人群更广泛、小中见大的靓汤。

浦东香格里拉大酒店桂花楼的高晓生师傅特别推荐一道慢炖汤点：玛卡牛肉汤。这盅汤看似寻常，清淡入味，而在牛肉香气扑鼻之外却有玄妙之处——珍贵的玛卡最早是高师傅从服务北京于中央领导的某位大厨处获得推荐，认识了这种生长在南美海拔3000米以上的食材后，被深深打动，它能增强免疫力，提神抗疲劳，功效奇佳，和嫩牛肉一同炖煮则补气养血，是一道略有药材香气、滋养脾胃、强筋健骨的大补汤。



药材香气、滋养脾胃、强筋健骨是冬季滋补汤水的关键词



肇庆御品功夫汤

上海半岛酒店 逸龙阁

推荐菜肴：杞枣响螺清汤炖澳洲鲍鱼、滑子蘑菇花胶胡椒羹、番茄浓汤过桥龙冠球

地址：上海市中山东一路32号；电话：+86 21 2327 2888

上海浦东香格里拉大酒店 桂花楼

推荐菜肴：玛卡牛肉汤、雪芽炖仔鲍

地址：上海浦东富城路33号；电话：+86 21 6882 8888

上海柏悦酒店 世纪100 餐厅

推荐菜肴：坛少爷

地址：上海市世纪大道100号环球金融中心91-93楼

电话：+86 21 68881234

利苑酒家

菜肴推荐：十三太煲炖鹿尾、乾隆炖天池雪蛤

地址：上海市浦东新区世纪大道8号上海国金中心三层

电话：+86 21 5106 1688

Y2C2 滩外楼

推荐菜肴：肇庆御品功夫汤

地址：上海市外马路579号5楼；电话：+86 21 63391188

桃花源小厨

推荐菜肴：太史五蛇羹

地址：上海市南京西路1266号恒隆广场5楼

电话：+86 21 6288 8181

如果中意更高端的食材，尝尝高师傅的雪芽炖仔鲍，光听名字便知内有乾坤，采用老母鸡及童子骨经8小时熬煮作为汤底，再加入严选花胶、海参、松茸、鲜鲍、蹄筋、花菇、娃娃菜慢炖2小时方能成品，揭盖之际，鲜香四溢，花胶、蹄筋、海参还有丰富的蛋白质和胶质能滋阴固肾，搭配高山娃娃菜，口感浓厚而不腻。

让我们再坐车返回浦西，位于外马路的Y2C2滩外楼有一道“肇庆御品功夫汤”，它亦是老少咸宜的靓汤。餐厅是老店自外滩18号搬迁至南外滩老码头后的新店。

这道汤由紫砂茶壶装载呈现——很保温，灵感来源于潮州的功夫茶。“功夫汤”一壶为一人份，以品茗的小茶盏随需倒出饮用。煲汤使用了海马、瘦肉、新鲜小鲍鱼、瑶柱、枸杞、虫草花、老母鸡、红枣、羊肝菌等主配料，小小的一壶“汤”，不仅承载了功夫茶的文化，更体现出选料与煲制的多重功夫，小中见大，功效斐然。尤其是其中具有补肾壮阳、活血化痰等功效的海马，味甘性温，久煲后仍保持其形，入口则酥透无渣。**備**