岁末聚会 两款 男士魅力腕表

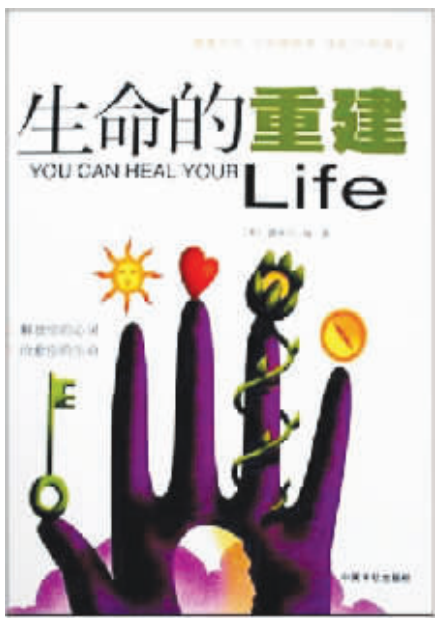
一款能够在正式宴会佩戴的腕表，但是又能满足日常生活的实用性，你是否还没找到？两款优雅男士腕表，让你在年末晚宴上，尽显优雅魅力！

积家 Reverso Grande Sun Moon 腕表 Grande Reverso 系列推出全新力作 Reverso Grande Sun Moon 腕表，为动力储存表中的佼佼者。这款腕表承袭了 Grande Reverso 家族的高贵美感，若将表壳翻转过来，还能欣赏手工装饰的机芯，将表厂自豪的顶尖技术展现于配戴者眼前。Reverso Grande Sun Moon 腕表穿梭在日月星辰之间，外在的设计充满原创力，内在更臻至钟表技术的完美境界，让爱表之人享受功能独特的辨时乐趣。

扇形的窗口中清楚告知机芯的能量状态，长方形的银色表盘中央雕刻上精致的格纹，其上的小表盘则为弧形或扇形设计，搭配 Reverso 系列典型的风格数字与精钢指针。2 点钟位置设有昼/夜指示，每逢傍晚时分，当太阳的光芒逐渐消逝，月亮便悄悄地升起，月相显示与小秒针在 5 点钟的位置重叠。掌握时间的爱表之人自然不会忽略 11 点钟位置的动力储存显示，在扇形的窗口中清楚告知机芯的能量状态。

格拉苏蒂 Pano Matic Venue 腕表 格拉苏蒂这只 PanoMaticVenue 的外壳设计十分浑厚饱满，表壳的侧面采用磨砂处理，表圈与表壳正面使用亮面抛光设计，整体造型层次分明。位于表壳左侧的两个按键，可调整主偏心盘的时针，每按一次为加减一小时，因此当配戴者跨越时区时，可快速调整主偏心盘的时间为当地时间，而右上方的二十四小时指针和日期，则继续显示佩戴者的原居住地时间，使用方式非常简便。 （新华网）

2013 最佳励志图书推荐：



1、《生命的重建》
作者:(美)露易丝·海
市场价:￥22.80
出版社:中国宇航出版社
内容提要:
《生命的重建》是名副其实的健康观念世界第一畅销书，被全世界读者誉为人类健康的福音书。露易丝·海在书中为我们揭示了疾病背后隐藏的心理模式，从而开辟了重建生命整体的完美道路。本书出版后，露易丝·海所倡导的“整体健康”观念旋风般席卷了全世界，千千万万人因此改变了自己的健康状态和生命质量。本书创造了《纽约时报》畅销书排行榜 50 周第 1 名的骄人记录。被媒体称为“圣人”的露易丝·海将深刻的哲理、科学的精神与博大的爱，结合自己的坎坷经历，以浅显生动的语言娓娓道来，如清泉般滋润每一个读者的心田。正如戴夫·布朗的评价:露易丝的书是上帝送给这个烦恼世界最好的礼物。对我们每一个人来说，这本书都具有你无法想象的价值！

作者简介:露易丝·海，美国最负盛名的心理治疗专家，杰出的心灵导师，著名作家和演讲家。她是全球“整体健康”观念的倡导者和“自助运动”的缔造者。露易丝·海揭示了疾病背后所隐藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体，精神和心灵的整体健康。露易丝的个人思想是在她痛苦的成长过程中逐渐形成的。她的童年在飘摇与穷困度过，自幼父母离异，5 岁时遭强暴，少年时代一直受到凌辱和虐待。她后来逃到纽约，历经坎坷，成为一名时装模特，并和一个富商结婚，但 14 岁后她又被丈夫所遗弃。1970 年，露易丝在纽约开始了她一生为之奋斗的事业。1976 年她的处女作《治愈你的身体》出版，奠定了她在这一领域的专家地位。不久，露易丝被确诊患有癌症，她开始在自己身上实践整体康复的思想。6 个月后，她摆脱了癌症，完全康复了。1984 年，露易丝的代表作《生命的重建》出版，很快就译为 25 种文字，在 35 个国家和地区出版，截止到 2002 年，英文版已 71 次印刷，销量 2000 万册。至今，《生命的重建》仍在世界各地热销不衰。露易丝·海帮助了千千万万人改变了健康状态，提升了生命质量。这位伟大的女性被世界各地的媒体亲切地称为“最接近圣人的人”。

2、《风雨哈佛路》
作者:莉丝·默里
市场价:￥38.00
出版社:中信出版社
主要内容:
本书英文名《Breaking Night》。父母吸毒、8 岁开始乞讨、15 岁母亲死于艾滋病、父亲进入收容所、17 岁开始用 2 年的时光学完高中 4 年课程，获得 1996 年纽约时报一等奖学金，进入哈佛学习，一个真实、努力女孩的人生经历、一段自强不息昂扬奋斗的生命历程，一曲励志向上的美国影片；托拉·伯奇演绎了一个女孩子克服种种不利条件、努力奋进的故事；细腻的情感刻画了人物；影片《风雨哈佛路》传递给人的除了心灵的震撼，还有深深的感动。

莉斯，一位生长在纽约的女孩。经历人生的艰辛和辛酸，凭借自己的努力，最终走进了最高学府——哈佛的殿堂。她的事迹足以让每个人动容。

母亲吸毒死去那一天，只有棺木，连简单的葬礼仪式都没有。只想渴求父母亲情，这人世间最基本的愿望也成了奢望；棺木就要被下葬；她跳上了棺木，静静躺在上边，和她的母亲做最后的告别。她静静地在心里对母亲诉说，回忆人生最幸福的那一次点滴的幸福时光。母亲已经离她而去，世间最爱她的人已经离她而去。一个普通的弱小的女孩，不奢求其他，只渴望亲情围绕的弱小女孩，当她最后的一丝希望都破灭的时候，留给她的，除了伤心，还是伤心。

如果沉沦下去，她将会和母亲的结局一样悲惨；她决心告别，她要开始全新的生活。

她以非凡的毅力开始了刻苦的学习。17 岁到 19 岁，两年的时光，她学习掌握了高中四年的课程，每门学科的成绩都在 A 以上。作为奖励，她以全学校第一的成绩和其他 9 名同学获得了免费到波士顿的哈佛大学参观的机会。

一个浓郁的秋季中，金铺满整个季节。在写满辉煌的树下，一个女孩站在哈佛学府的门前，仰望。面对大学的殿堂，她决心实现她的又一个愿望——她要成为这所大学学府中的一员，她要证明给自己和世人看，人生其实可以改变。

人生其实真的可以改变，只要你努力，只要你付出。

1996 年，上帝会让一个付出努力和艰辛的女孩收获喜悦；她的经历、她的真诚、她的论文深深打动每一位评委。12000 美金的纽约时报一等奖学金，让她获得了进入哈佛的通行证——她成功了。梦寐以求的哈佛大学向她敞开了双臂。凭借着对信念的执着追求和对改变生活困境的强烈愿望，她实现了自己的诺言。

同样一个金色的季节，作为哈佛大学——世界最高的学府的一员，她安静坐在了校园的教室中。也许只有她自己明白，她实现了自己的诺言，一个贫穷苦难的女孩用她的执着信念和顽强的毅力改变了她自己，改变了她的人生。

数据告诉你: 月薪一万在北京 过的是什么样的生活

月薪一万在北京已经算是比较高的工资了吧！很多人的收入离这个关口还很远。话虽如此，但你可知道，在北京这样的城市，月薪一万能过什么样的生活呢？看完这个可能让你飙泪……

(一)每月到手收入计算

税前工资:10000 元

(1)个人缴费

社保与公积金缴费明细：养老 8%:800 元;医疗 2%:200+3 元;失业 0.2%:20 元。

个税：应纳税额总计:4277.00，缴纳个税:322.70 元。

个人缴费合计:2223.00

(2)单位缴费

社保与公积金缴费明细：养老 20%:2000 元；医疗 10%:1000 元；失业 1%:100 元;工伤 0.3%:30 元;生育 0.8%:80 元;公积金 12%:1200 元。

单位缴费合计:4410 元。

到手收入:10000-2223-322.70=7454.3 元。

(二)月生活成本计算

1、租房:在三、四环附近，一室一厅全配，最少需 3000 元。

2、水、电、煤气、宽带、有线电视、卫生管理费约 300 元。

3、交通费:大部分公交、地铁，偶尔打车，比如周末，或者赶上下雨、下雪，加班很晚的情况，平均一下算 200 元。

4、饮食:吃饭:对于 22 个工作日:早餐 5 元，午餐 15 元，晚餐做饭的话 15 元。对于四个周末来说:出去吃饭喝水看电影，按照一天 150 元计算，算 600 元。水果、超市零食:一周至少 80 块吧，看看现在水果酸奶的价格，算 300 元。

小计 (5+15+15)×22+600+300=1670 元。

5、日常品费用:买书、日常用品，比如洗衣粉、牙膏、洗发水、卫生纸之类，最低算 100 元。

6、服装鞋子:这个按照每个月 300 元计算，很低了吧。

7、手机费:100 元，非常省了。

8、交友费用:没有女朋友的，和同学同事，一个月至少也要 600 块吧！有女朋友的至少要 1200 元吧，取个折中的 900 元。

9、特殊日期:包括一些生日、情人节、圣诞节、结婚、生孩子等等礼物，一个人至少要 300 元吧，按照一年 2000 块左右来计算，月均摊为 200 元，够低了吧。

10、给父母:按照最低标准 500 元，也就仅仅意思一下。

11、旅游:一年就算三次短途吧，一次住宿路费吃饭买东西至少 600 元，摊每月算 150 元。

以上总计:3000+300+200+1670+100+300+100+900+200+500+150=7420 元。

固定支出后，每个月剩余 7454.3-7420=24.3 元，基本上月月光了。

以上只要是在北京混过的朋友，应该知道并体会我的计算。如果你买了房子、买了车子、有了孩子、社交活动多、旅游多、还要抽烟喝酒的话，那请你自己酌情计算吧，不过，多申请几张信用卡就很有必要了，至于原因，呵呵。 （中国新闻网）

周星驰: 马云是我的偶像

马云和周星驰的“巅峰对话”

2013 年 1 月 4 日，一个千年等一回的“一生一世”的日子，马云“抛妻别子”从杭州千里迢迢到北京与周星驰相会。一场匪夷所思的“喜剧之王”和“电商掌门人”的对话，颇似这场论坛的名字——“天马行空”。

这场在传媒大学举办的活动颇有“苹果范”，最早拿票的传媒大学学生从凌晨 4 点开始排队，7 点半开场时，报告厅外依然有黑压压的人群在等待入场券，而马云和星爷只是入场就激发了近半分钟的欢呼。

整场对话，电商与电影起飞，梦想与八卦一色。猜测中的资本运作、强强联手等话题一概没有涉及，更多的是两位大佬对于梦想、团队、坚持、想象力的精彩对话，马云公布了自己最喜欢的女演员是孙俪和舒淇，星爷则被追问什么时候结婚。说着说着，两个武侠迷甚至大秀陈氏太极拳。

很明显，两人是在为星爷的新片《西游降魔记》造势。这部片子由华谊兄弟投资，而马云恰是华谊兄弟的第二大股东，并担任副董事长，马云此举实为华谊撑腰之意。

光线传媒依靠仅投资 3600 万的《泰囧》已经取得了 12 亿票房，直逼《阿凡达》创下的 13.8 亿中国票房纪录，光线传媒因此在 20 天内股价疯涨 64%，一时风光无限。

这让有着“国内影视第一股”之称的华谊兄弟相形见绌，寄予厚望的《1942》票房只有 3.7 亿，投资方净亏损 1 亿，华谊兄弟股价因此连续多日被打到跌停板，而后借助《十二生肖》票房持续涨到破 7 亿，其股价才挽回疲态。

身为公司副董事长的马云此次公开表态，坦言对如此“囧态”不以为意，“听说 1942 票房不咋地，没卖钱。作为副董事长，‘SO WHAT’，我仍然深以为傲。电影要表达的不仅仅是票房，而是票房背后的东西，这是投资电影最大的梦想。”

马云坚持认为《1942》是部可以载入中国电影史的好电影。身为华谊兄弟第二大股东的马云此言一出，对稳定股价作用应该不小。

尽管星爷一直被很多大学生视为偶像，这一地位已经持续了很多年，但显然马云的教父派头更足。

整场对话，马云的发言占到将近三分之二，相比马云的光芒四射，有“喜剧之王”之称的周星驰表现姿态颇低，甚至有几分局促。他一再称马云是自己的偶像，力邀马云演戏，笑言“想跟哪个女星合拍，我来想办法”。

马云甚至把给星爷的捧场延伸到了他为王的世界。当天上午，《西游降魔记》“超前场电影票秒杀活动”登录淘宝网，网友可以在四个指定时段，在淘宝网购买 2 月 2 日晚上 8 点的《西游》超前点映电影票。

（《福布斯》中文网）

2012 最具幸福感城市 北上广无一上榜

由《瞭望东方周刊》、中国市长协会《中国城市发展报告》联合发起的，以“民生幸福，成就中国”为主题的“2012 中国最具幸福感城市调查推选活动”，于 2012 年 12 月 30 日在京揭晓。

“中国最具幸福感城市调查推选活动”是《瞭望东方周刊》和中国市长协会首创的“幸福感城市”活动，迄今已举办六届，也是目前我国最有影响力和公信力的城市幸福感调查推选活动。

经活动组委会评审确定，获评“2012 中国最具幸福感城市”的是，十个地级及以上城市——杭州、成都、宁波、南京、天津、长春、无锡、长沙、西安、南通；十个县级城市——江苏张家港、江苏太仓、浙江余姚、重庆永川、浙江慈溪、浙江富阳、辽宁海城、湖南长沙县、四川双流县、河南巩义。

2012 年，伴随着十八大的召开，“幸福感”一词持续升温。而对于城市幸福感来说，影响因素包括经济发展、社会保障、生活等多个方面。

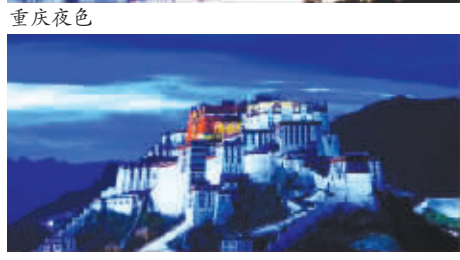
2012 年的调查推选活动继续使用由《瞭望东方周刊》首创的中国城市幸福感评价体系。包括以下 22 个具体指标:物价(含房价)、人情味、生活节奏、文化底蕴、旅游度假、医疗便利程度和质量、环境和污染程度、养老、教育、住房现状、交通状况、气候、购物便利性、治安、餐饮娱乐和文化体育设施、赚钱机会、市民个人发展空间、城市发展质量与速度、文明程度、执法规范程度、公共服务水平、对外来人的包容度。

本次活动自 2012 年 9 月启动，在全国综合竞争力前百名的地级以上城市和综合竞争力百强县中，遴选出 50 个地级及地级以上城市和 50 个县级城市，委托专业调查机构入户进行公共调查。截至 2012 年 12 月，共采集 2 万多个独立入户调查样本，全国共 3000 多万人次参与了报纸、网络问卷调查。

本次活动，组织者通过对评选指标的优化，不仅强调了市民对幸福的主观感受，还增加了民生建设与保障内容，突出了民生幸福、生态文明、公共服务等与百姓生活和城市发展密切相关的主题，全方位观察和分析中国城市的幸福感现状。

（瞭望东方周刊）

重庆夜色


布达拉宫

2013 年 春节旅游攻略 走进中国

2013 年春节去哪里旅游好?你已经开始计划 2013 年的春节旅游计划了吗？那么，去这些城市旅游你将会感受别有一番的情趣。

拉萨

常年磕头的藏民，来自世界各地的游客，似乎是拉萨最为常见的景象。似乎，有信仰的地方，幸福便来得更容易些。

威严的布达拉宫高高地耸立在红山上，无论是清晨，还是黄昏，一波接着一波的藏民在那里不停地围转着，肃穆的表情上带着万分的虔诚，他们总是把最好的东西献给佛祖。前来游玩的人在无声无息中被感染，内心也变得安宁。

八廓街各式各样的藏式和唐卡，让人诧异在这雪域高原竟能有如此精美的东西。八廓街，这条藏民族的千年转经路，这条融合了宗教、建筑、商业与爱情的神奇之路，诉说着古老的故事，这里依然如千年前般，繁华热闹，似乎时间并没有改变什么。

行走拉萨的大街小巷，总会让来者有一种莫名的感慨或感悟，是不同于它处的异域风景，还是边陲的历史变幻，抑或是超越自我认知的文化体系，往往还没有来得及细细梳理自己的体悟，就不知不觉地随入熙熙攘攘的转经人群中，不是随波逐流，而是参与其中，也许在哪个街角的小憩，就会顿悟。

重庆

初到重庆的人，会以为自己来到了香港。密集的楼群成片分布，处处建在山上的高架桥、立交桥架势十足，让人无论如何也联想不出古人是怎么在山上建出一座城来，只能赞叹人类对于建筑技巧如此精通如此伟大。这一方水土，山水之间，通过无数的桥来连贯交通，简直就像是重庆人扎根建起的大城堡。

在城市中穿行，渝中区大部分老房已荡然无存，临江的旧式捆绑楼所剩无几，取而代之的是高楼广厦。依山傍水的山城少了昔日的山势层次。那些山已被踩在楼盘脚底，倔强点的尚留有半个脊影，也匍匐委屈得不成样子。南岸区和江北区也不示弱，凡近大桥通路的江畔，铺天盖地的高楼鳞次栉比，登高眺望，新重庆的气派着实慑人情怀，极目所收，两江逶迤，清晰地圈出一个现代大都市。被划为直辖市后的重庆，在飞一般地成长。无论怎么改，重庆人的调调还是那样，该吃该玩照样不误。 （新浪旅游）

国民旅游休闲纲要将出台

带薪休假制度落实大提速

随着国民旅游休闲纲要即将出台和旅游法的立法进程加快，各界高度关注的带薪休假制度落实有望在 2013 年进入依法提速的阶段。

国家旅游局局长邵琪伟 1 月 10 日在 2013 年全国旅游工作会议上说，《国民旅游休闲纲要(2013-2020 年)》即将颁布实施，今年将全面贯彻落实国民旅游休闲纲要，努力扩大旅游消费，提高旅游消费在城乡居民消费中的比重。全国旅游工作将把贯彻落实国民旅游休闲纲要作为扩大旅游消费的重要抓手，抓住契机推动带薪休假制度落实。推动有条件的地方制定鼓励居民旅游休闲消费的政策措施，积极推进和引导旅游休闲基础设施建设。加快发展一批大众化旅游产品，吸引更多群众参加到旅游活动中来。

邵琪伟表示，按照全国人大旅游立法工作进度，预计今年《旅游法》有望审议通过，从而为从根本上解决包括带薪休假等长期制约旅游业发展的矛盾、问题，推动我国旅游业持续健康发展提供法律保障。

（新华社）