

HVACEngineersHome

No.19

2015年01月-02月
总第十九期

暖通空调工作者之家

主办：中国建筑学会暖通空调分会 中国制冷学会空调热泵专业委员会



HVAC

Engineers Home





主 办:

中国建筑学会暖通空调分会

中国制冷学会空调热泵专业委员会

指 导: 徐 伟

主 编: 王东青

美术设计: 周嘉懿

电 话: 010-6451 7224

传 真: 010-6469 3286

Email : chvac2008@sina.com

征 稿 启 事

《暖通空调工作者之家》是暖通空调行业工作者之间互相交流的平台,热诚欢迎您将行业观察、工作随想、生活感悟及其他有关文章投稿,文体不限。对于采纳的文章,我们将根据稿件质量给予相应稿酬:100-200元/千字;诗歌,散文80元/篇。

真诚期待您的投稿。

投稿邮箱: chvac2008@sina.com

邮寄地址: 北京市北三环东路30号

中国建筑科学研究院建筑环境与节能研究院

邮政编码: 100013

目录 CONTENTS

P₃ 学会新闻

- 2014年中国建筑学会科技进步奖(暖通空调领域)评审会在京召开

P₄ 通知公告

- 2015年全国通风技术学术年会征文通知(第一轮通知)

P₆ 暖通时评

- 建筑节能酝酿升级 一次面向未来15年的求索
- 大型公共建筑节能困局
- 2015年清洁能源发展势不可挡
- 能效领跑者制度 落实还需细则配合
- 2015年将实施执行的建筑和家电节能新标准
- 南方供暖市场将出现6大苗头
- 盘点2014年新风系统行业关键词
- 建筑节能的有效途径 绿色选择好处“越算越多”

P₂₂ 关注气候

- 发展改革委解读《中美气候变化联合声明》

P₃₀ 午后红茶

- 捻一指微笑如花,静候岁月美丽
- 收藏阳光 贮存幸福
- 愿人生如水坦然
- 哲理小故事三则

P₃₄ 时尚养生

- 时尚饕餮——换季养生攻略 冬末如何养生
- 心灵乐馆——《琵琶语》
- 时尚旅游——品味中国最美的小岛 涠洲岛

P₄₄ 书评书讯

- 《断舍离》
- 《行在宽处》

封三 漫画欣赏

空气质量“外忧内患” 空净行业迎春天

持续的PM2.5指数“爆表”、雾霾严重，市民纷纷采取防护措施，平日尽量宅在家里，出门就戴口罩，可很少人意识到，让人卸下“防护”的室内环境可能存在比室外更严重的空气健康隐患。“外忧内患”下，空气净化行业迅速崛起。数据显示，2014年空气净化器保持高速增长，累计销售达345万台。

大气污染形势依然严峻是人们青睐空气净化器的重要原因。来自环保部的最新数据显示，2014年京津冀区域13个地级及以上城市，空气质量平均达标天数为156天，达标天数比例在21.9%~86.4%之间，平均为42.8%，与2013年相比，平均达标天数比例上升5.3个百分点。重度及以上污染天数比例为17.0%，与2013年相比下降3.7个百分点。超标天数中以PM2.5为首要污染物天数最多，其次是PM10和O₃。

目前我国已出台了GB/T 18883《室内空气质量标准》和GB 50325《民用建筑工程室内环境污染控制规范》等多项室内空气质量相关标准，这些标准对我国室内空气污染控制也起了重要作用。但也存在不足之处，无论是标准还是规范，仅是对温度、湿度、甲醛、苯、菌落总数等单项指标做了要求，但没有对室内空气质量的综合考量；此外，空净市场上没有系统的室内空气质量解决方案，空气类设备的综合效果如何消费者并不清楚。

空净行业好比一块巨大的“蛋糕”，面对巨大的历史机遇，业内同仁应齐心协力，携手并肩共迎行业可持续发展的“春天”。



2014 年中国建筑学会科技进步奖 （暖通空调领域）评审会在京召开

2014 年中国建筑学会科技进步奖（暖通空调领域）评审会于 2014 年 12 月 28 日下午在北京召开。共收到的全国 11 个省、市、自治区 25 家单位报送的申报项目 19 项。评审工作遵循公开、公正和公平的原则，经初评、讨论、复议和投票，确定奖项候选项目名单。2015 年 1 月将由中国建筑学会对候选项目进行审定，并对最终获奖项目的组织和个人颁发奖杯、奖牌和荣誉证书，同时遴选部分奖项向国家相关部门推荐。

中国建筑学会科技进步奖由中国建筑学会于 2014 年 5 月根据科技部《社会力量设立科学技术奖管理办法》设立，旨在奖励在建筑科研活动中作出突出贡献的组织和个人，调动广大建筑科学技术工作者的积极性和创造性，促进我国建筑科技事业蓬勃发展。



中国建筑学会暖通空调分会 中国制冷学会空调热泵专业委员会

[2015] 第 03 号

2015 年全国通风技术学术年会征文通知 (第一轮通知)

一、学术年会简介

通风技术作为改善居住环境、工业环境及各类人工环境的重要途径,在暖通空调及其它相关技术领域得到了广泛的应用。本次会议旨在总结和交流通风技术应用的科研成果和实践经验,促进暖通空调学科及人工环境技术领域的发展;为各地的专家、学者及业界人士提供通风技术设计与理论交流的平台。由全国暖通空调学会通风专业委员会主办的“2015 年全国通风技术学术年会”将由四川大学承办。本届年会将汇集通风领域知名专家、学者、设计大师、重点企业等共同研讨通风技术的最新发展动态与成果,并针对该领域的前沿问题、热点问题和难点问题设置专题进行集中讨论。

2015 年全国通风技术学术年会筹备工作现已正式启动,欢迎各位专家、学者及与该领域有关的各界人士,科研人员、院校师生、设计师、设计资讯人员、开发商、暖通空调设备制造商、物业管理者等参加会议并投稿。

二、年会征文范围

- 通风与建筑节能
- 通风与 PM2.5 污染防控
- 通风与绿色建筑
- 通风空调气流组织
- 复合通风技术
- 通风与人体健康、热舒适
- 通风系统 CFD 技术与应用
- 民用建筑通风
- 下送风和置换通风技术与应用
- 小区风环境与热环境模拟
- 自然通风,遮阳,日照等分析
- 工业通风与能源利用效率
- 火灾控制与防火排烟技术
- 火灾安全疏散模拟与分析
- 通风 / 空调设备开发研制
- 通风系统 CAD 设计与工程应用
- 其他与通风相关的技术

三、征文要求

1、征文范围内或与之相关的未曾公开发表的论文。论文篇幅以论清主题为原则，其主题、方法、结论应简洁，突出重点，一般不超过 A4 纸 6 页。

2、Word 软件录入，规格 A4，标题用 2 号宋体加粗（居中排），题目下为单位和作者署名（占一行，用 4 号楷体，居中排），正文用 5 号宋体，双栏排版。

3、务请作者注明通讯地址、邮编、联系电话、传真、电子邮箱。

四、征文方式及日程安排

请于 2015 年 6 月 15 日前将电子版（Word 格式）论文用 E-mail 发至 ventilation2015@163.com。

- 截至 2015 年 5 月 1 日：电子信箱接收论文摘要；
- 截至 2015 年 6 月 15 日：电子信箱接收论文全文；
- 2015 年 6 月 15 日～2015 年 6 月 30 日：论文评审；
- 2015 年 7 月 1 日：发出审稿意见通知。

五、论文出版

- 录用论文优选 30～40 篇由《制冷与空调》杂志正刊出版
- 其余收录会议论文集：刊登论文简介或全文
- 论文 U 盘：收录论文集全文
- 拟设置并颁发优秀论文奖

六、会议地点与时间

会议地点：中国·成都 四川大学

会议时间：待定（预计 2015 年 7 月或 8 月）

七、会议组织与联系方式

本次会议由四川大学承办，四川省制冷学会、西南交通大学协办。会议筹备组联系方式如下：

通讯地址：四川省成都市一环路南一段 24 号四川大学行政楼建筑与环境学院 112 室建筑节能与人居环境研究所，邮编 610065

联系电话：028-85401015 传真：028-85401015

会议投稿邮箱：ventilation2015@163.com

会议筹备组负责人：龙恩深 13981822917

会议筹备组联系人：王 军 13608064846



暖 通 時 評



建筑节能酝酿升级 一次面向未来 15 年的求索

2015年的太阳已经升起。记不清过去一年的报道，我们曾多少次聚焦“节能”、“降耗”和房屋、部品的质量问题。这一期，“建筑能效”和“工程质量”的主题依然出现在我们的报道中。世界还不像我们想象的那般美好，但我们的努力从未停止，相信有一天，绿色和品质将成为常态！2015，我们来了！

“十二五”正在缓缓离去。在此期间，住房和城乡建设部（以下简称“住建部”）联合财政部选取了重庆、深圳、上海、天津四个城市，改造不少于 400 万平方米的公共建筑，要求能效提高 20%。2015 年是“十二五”最后一年，这个任务目前进展顺利，但这四个城市共同向住建部问了同一个问题，“做完了该怎么办”。

这四个城市问的问题触及了目前中国建筑节能的痛点：在历经近 30 年发展，走过建筑节能三步走的历史阶段，完成了数亿平方米的既有建筑节能改造后，中国的建筑节能忽然没有了方向。

建筑节能中长期的发展

目标是什么？住建部正尝试解答这个问题。

在 2014 年 12 月召开的全国住房城乡建设工作会议上，住建部部长陈政高在部署 2015 年工作任务时提出，“狠抓建筑节能。发布建筑能效提升路线图（以下简称“路线图”），明确今后的目标和任务”。

虽然在 2014 年 12 月 26 日中国房地产报记者向住建部建筑节能与科技司询问路线图进展时，得到的回复是“路线图现在还没做，何时发布没有具体的时间”，但记者多方探询得知，这一面向未来 15 年的节能目标，已在多方的研讨和探索之下，渐成雏形。

能耗“天花板”压顶

路线图的起因，是国务院总理李克强在 2014 年《政府工作报告》中提出提升建筑能效。

之所以在此时提出，源自于中国所面临的能源消耗封顶的压力。在 2014 年 11 月的 APEC 会议上，中美达成了碳减排协议，中国承诺到

2030 年前停止增加二氧化碳排放，美国承诺到 2025 年减排 26%。

但消息人士透露，国家发改委内部想让二氧化碳的排放量提早几年封顶，现已做了能源消耗的总量控制，各省市均分配一个封顶值。如“十二五”期间，上海市需完成 1.35 亿吨标煤总量控制目标，平均每年净增量控制在 460 万吨标煤以内。

由于建筑能耗占社会总能耗达 30% 左右，中国的建筑节能形势一直面临建筑能耗总量、单位面积能耗双增长的问题。能耗“天花板”被量化以及生态文明建设的需求，使得建筑用能的增长压力正在逐渐凸显。

同济大学中英可持续研究院副院长龙惟定介绍，上海现在已经开始往公共建筑分摊能耗限额。“既有和新增的建筑用能都不能无限制发展了。过去的建筑节能通过提高节能设计标准让它少增加能耗，现在则变成了多减少用能。”

新节能指标受瞩目

去年下半年，住建部分别在杭州、北京开了一场“头脑风暴”会，参会人员是一些国内外专家及地方主管建筑节能的官员。住建部做了大量的问卷调查。

中国建筑科学研究院（以下简称“中国建科院”）建筑环境与节能研究院院长徐伟称，路线图包括了下一步发展的目标、时间表、技术途径及支撑条件。这有点类似于中国建筑节能的中长期规划，但路线图强调了发展的路径及每项工作在发展中的作用。

龙惟定则更详细地解读，“包括技术应该从哪里、从何时开始用，技术标准在2020年前还是2025年前定，可再生能源的利用率是不是能提高至每年达到百分之几，如何通过每一步的目标达到2030年的总目标，路线图都涉及了”。

中国建科院曾向住建部提供了两个版本的路线图，经济性、难易程度不同。该院提出，2030年，全国的新建建筑应有30%实现零能耗或者近零能耗。此目标不分气候区，并且是对公共建筑或是居住建筑提出的共同要求。其中一个重要指标是空调采暖能耗每平方米低于15千瓦时/年。

当前，高档写字楼的空调采暖为每平方米六七十千瓦时/年，是路线图目标值的四倍多。尽管相差甚远，但国内一些建成的近零能耗或被动式超低能耗绿色建筑，却佐证了该目标值实现的可能性。

徐伟称，建筑能效提升的核心是不断提升建筑节能标准，这是国际社会的共同做法。以明年颁布的《公共建筑节能设计标准》为例，若五年修订一次，到2030年便有三次的修订，路线图将指导修订的过程。

行政与市场双驱动

在住建部内部，一个新的变化是，城乡规划司、城市建设司这些过去与建筑节能关联不大的部门也开始关注建筑节能了，这或将把建筑能效提升带到更高的视野。

原住建部建筑节能与科技司巡视员、中国建筑节能协会副会长武涌去年在多个场合称，路线图从2016年到2030年涵盖了三个五年规划，在此过程中，将实现从节能建筑向绿色建筑、从单体绿色向区域绿色、浅绿向深绿的转变。

为此，武涌没有采用狭义的能源使用效率来定义建筑能效。在武涌给出的建筑能效中期定义中，涉及全生命周期概念、满足建筑功能需求、一定的舒适度和健康度、降低能源消耗负荷、采用高效用能设备、应用部分可再生能源、降低二氧化碳排放、最小的环境影响等。

不可忽视的是，建筑节能工作过去10年政府行政主

导的推动力量过于强大，市场的积极性尚未真正调动起来。有些开发商并不重视建筑节能设计，抱着踩线通过的心理。路线图如何引入市场化的力量有待观察。

在市场化机制上，徐伟建议开展公共建筑的建筑能耗比对。这种自愿的市场化行为，在美国已有十多年的历史。其核心在于让同一种类型的建筑处于同一个基准，没有气象、使用条件、建筑条件等因素的影响，实现建筑能耗的标准化分析。

与国外纯自愿行为不同，龙惟定预测，有了同种类型的节能基准线之后，能源费用机制的约束及碳排放交易都有可能被引入。他还说，路线图还可能提出调适制度。“这是个类似于工程监理的制度，它是从设计开始到运行维护的全过程均实行监督和管理，确保目标、功能的实现。”

来源：中国房地产报



大型公共建筑 节能困局

文 / 张莹

“随着我国经济和城镇化的发展，公共建筑的能耗必定还会进一步增加，而大型公共建筑则是节能潜力最大的用能领域。”清华大学建筑节能研究中心主任江亿日前表示。

统计显示，国内的大型公共建筑，其照明和空调系统每年会消耗上万吨标准煤，每年的碳排放量超过5万吨。这意味着，令全球警惕的温室效应和令国人苦恼不已的雾霾，都与这些大体量公共建筑的耗能存在千丝万缕的关系。



纽约样本

根据每年撰写白皮书期间在各地的考察，江亿发现，有些地方为了获得政府对太阳能光伏、水源热泵、地源热泵等技术措施的财政补贴，即使并非节能需要，也要强行采用这些技术。还有的地方，在新建的大型公建建筑方案还没出来之前，就要求做节能篇，结果提出了一大堆不切合实际的节能方案。

相比于江亿，作为一名在环保 NGO（非政府组织）工作的建筑节能研究者，潘文明把关注重点放在国际大型公共建筑节能问题的研究上。据他介绍，虽然各国的节能政策都不尽相同，但常见的做法，基本上都是改换节能材料，使用节能设备和降低中央空调的系统能耗。“技

术上的东西容易解决，关键是动力的问题。”他对笔者说。

2014 年 4 月，他所在的自然资源保护协会发布了一份题为《用对标与公示撬动建筑节能市场 纽约等城市国际经验的启示》的报告。

在报告中，美国的纽约市成为了一个被重点解剖的研究对象。

在 2007 年以前，这座国际化的大都会有 80% 的温室气体来自于大型公共建筑的耗能，是全美平均水平的两倍。为此，纽约市长曾亲自动议，要求市长长期规划与可持续发展办公室牵头负责解决这一问题，并请来纽约大学和宾夕法尼亚大学的学术团队作为技术支持。

最终确立的改革思路是依靠立法强制大型公共建筑

能效对标和公示，以督促表现不佳的建筑进行改造，提高能效。纽约市政府会将这些信息在政府网站上发布，并在最初3年每年针对对标过程和对标结果发布报告。

潘支明告诉记者，在中国，这种改革思路尚没有进入政策层面的考虑，而首先面临的困难就是数据的公开问题。“2000年以前，想了解一栋大楼能源消耗量是多少，很少有人说得清。直到学界开始关注以后，有关部门才开始关注和介入。”

直到2007年，这一问题终于被提上桌面。在有关部门的公开文件中，明确提出将在25个示范省市建立大型公共建筑能耗统计、能源审计、能效公示、能耗定额制度。

拿数据来说话

7年过去了，令江亿失望的是，作为第一个建议公开建筑运行能耗数据的学者，他自己尚且未拿到过任何能耗监测数据。据统计，截至2012年底，全国已经累计完成四万余栋公共建筑的能耗统计，但其监测数据却依然以神秘的姿态示人。

在清华大学暖通空调专业博士王鑫看来，数据之所以迟迟未能真正彻底公开，主要原因在于当初建设监测平台的时候，对于数据该怎样用，



并没有全盘考虑清楚。

“相关制度政策都是约束平台怎么建，需要满足哪些协议和标准。没人关心用的事情，所以数据能不能用，好不好用，都没有及时的检验。”王鑫分析道，“而那些花费了大量资金和力气所得来的数据被采集上来，就只能‘死’在服务器里。”

“学者拿不到数据，不仅很多研究难以开展，还使得市场上更具分析能力和解决办法的企业无法参与进来。”潘支明抱怨道，“更重要的是，无法起到通过数据公开倒逼大型公建节能减排的作用。”

在他牵头撰写的报告中，纽约市政府在数据公开的问题上曾积极地与能源供应商、行业协会及市属各部门沟通协调。纽约市政府大楼也率先参与了公共建筑能效对标和公示，甚至连纽约市长布隆伯格在社交网络推特上的签名也曾改成了：除了上帝以外，任何人都要拿数据来说话。

在潘支明看来，因为国情的差异，中国不可能完全照搬纽约的方式，但至少可以思考：以什么样的方式公开数据，既保证不泄露机密，又能让社会起到监督作用。

来源：中国建设报



2015年清洁能源发展势不可挡

2014年下半年，油价的持续下跌令业内普遍对油气产业的未来忧心忡忡。然而，与之形成鲜明对比的是，可再生能源等其他替代能源产业再次获得人们的关注，其发展前景也被寄予了很大希望。

近日，能源咨询公司Clean Edge发布例行报告指出，预计2015年，北美清洁能源领域将呈现蓬勃发展的趋势，可再生能源、储能、替代能源发电等产业都将稳步增长。

100% 可再生能源受热捧

曾几何时，可再生能源一直被视为“小众”能源，在能源供应领域只能作为补充。然而，2014年可再生能源、特别是可再生能源发电，在全球的表现都十分抢眼，不禁令业界刮目相看。

根据Clean Edge的报告，在北美，可再生能源如今已经成为了最“时髦”的能源来源，许多非能源公司也十分热衷使用可再生能源。比如，大名鼎鼎的苹果公司，已经

放弃使用化石燃料，转而全面使用可再生能源；亚马逊近日也宣布，其数据中心将全部使用可再生能源；此外，还有Facebook、谷歌等公司也已经相继成为了可再生能源粉丝大军中的一员。

与科技公司的热情交相辉映的是能源类公司信心十足。比如，美国风能、太阳能开发企业Next Era能源公司日前刚刚宣布，即将收购夏威夷电力公司，而后者此前已经提出计划，在2030年前要实现其供应电力的65%都来自可再生能源。Clean Edge创始人Ron Pernick表示，NextEra能源正是看中了夏威夷电力对可再生能源发电的热情，该公司旗下另一家子公司在佛罗里达也是可再生能源的鼎力支持者。

事实上，不仅北美地区推崇可再生能源，近年来，可再生能源在全球范围都受到了热烈欢迎。比如，地处北欧的丹麦，早就提出到2050年完全摆脱化石能源，全面依靠可再生能源供能。该国

为此还制定了详细的实现路径：计划到2020年风电占到电力消费50%左右；2030年电力供应完全摆脱化石能源；2035年供热全部由可再生能源提供；直至2050年完全摆脱化石能源。据了解，目前丹麦已经接近实现其2020年的阶段性目标了。

储能业将开辟新天地

根据Clean Edge的报告，除了可再生能源本身，为其提供“配套服务”的储能产业也“火”了起来，发展态势良好，竞争力日渐增强。在北美，数十家公司正热火朝天地削减成本、改进技术，为在市场上占据有利地位而努力。

Ron Pernick指出，虽然目前而言，成本仍然是储能业普遍面临的问题，但是近来随着技术的进步，在太阳能领域储能的成本控制已经开始出现转机。“未来那些用电成本较高的商业及工业用户，特别是那些电力需求日渐上升的，将是首先得益于储能业发展的。”Pernick说。

据了解，加州是美国储能市场发展最为成熟的地区，目前已经是全美储能业的“领军州”。此外，纽约州对储能产业的热情也在逐渐升温；甚至在油气业发达的德克萨斯州，储能也越来越受欢迎，监管机构、公用事业公司都希望能整合更多的可再生能源电力，在用电高峰期缓解紧张的供应。

根据太阳能企业 SunPower 和 Sunverge 联合发布的报告，到 2018 年，美国的太阳能连带储能的市场价值，有望从 2014 年的 4200 万美元 / 年上升到 10 亿美元 / 年。届时，全美有 10% 的太阳能商业用户将同时使用储能系统。

而在全球范围，储能也正在逐步成为业界“新宠”。据彭博社日前报道，化石能源消费大国日本如今就很重视储能的发展。日本产经省已经宣布，计划投入 930 亿日元，约合 7.79 亿美元，协助工厂和小型商业实体安装储能设施和提升能效。

据行业分析咨询公司 Navigant Research 最新预计，到 2023 年，全球仅分布式储能产业的年收入就将达到 165 亿美元，而且未来，这一数字还将维持上升趋势。“近两年来，分布式储能市场发展速度飞快，已经成为全球能源领域发展最快的市

场之一。”该公司的报告称，“电网运营商、公用事业公司，以及各国政府目前对储能设施安装都持积极鼓励的态度。预计未来这一市场还将进一步增长。”

与此同时，该公司在另一份报告中预计，大型储能业的发展也将十分迅速，预计到 2024 年，年收入将达到 680 亿美元。

低油价难阻清洁电力发展

至于目前一路走低的油价带来的影响，Clean Edge 的报告认为，低油价可能的确对交通领域能源清洁化产生了一定影响，但是，电力领域却并没有被波及。该报告指出，化石能源市场波动性较强，突发事件、地缘政治等都会影响化石燃料的价格，相比之下，清洁能源发电往往没有这些“麻烦”，因此，在目前的低油价下，清洁能源和能效提升产业仍然快速增长。

彭博新能源财经创始人和顾问委员会主席 Michael Liebreich 也表示：“我们不应该一味地考虑油价下跌将如何影响清洁能源产业发展，相反地，我们应该更多思考清洁能源产业发展

将如何影响油价。”

另外，Clean Edge 的报告也指出，美国的电力领域对油价波动更为不敏感，因为其电价与原油或是成品油价格并不挂钩，反而与公用事业公司的发电成本紧密相连，因此，清洁能源发电成本的下降带来的影响更为明显。

此外，近日纽约州宣布禁止使用水力压裂法，在某种程度上对清洁能源产业发展也起到了积极的作用。Pernick 表示，此前，美国已经有多个州禁止使用水力压裂法，如德克萨斯州等，纽约州的做法未来可能会被越来越多的州效仿，这样会减少油气开发，将为可再生能源等清洁能源带来更多发展空间。

Pernick 指出，其实，在欧洲，法国、德国等国，也已经限制或是完全禁止使用水力压裂法，这些对于促进清洁能源的发展都是大有好处的。

来源：中国能源报



能效领跑者制度 落实还需细则配合

曾经引起业内无数猜测与争论的能效“领跑者”制度已箭在弦上。2015年1月8日，国家发展和改革委员会等七部门联合发布了《关于印发能效“领跑者”制度实施方案的通知》（以下简称《通知》），明确提出在变频空调、电冰箱、滚筒洗衣机、平板电视等家电产品中实施能效“领跑者”制度。

《通知》提出，能效“领跑者”制度的实施范围包括终端用能产品、高耗能行业和公共机构。其中在终端用能产品中综合考虑产品的市场规模、节能潜力、技术发展趋势以及相关标准规范、检测能力等情况，选择量大面广、节能潜力大、基础条件好的变频空调、电冰箱、滚筒洗衣机、平板电视等家电产品实施能效“领跑者”制度，以后逐步扩展到办公设备、商用设备、照明产品、工业设备以及交通运输工具等产品上。《通知》要求，用能产品“领跑者”应满足如下要求：能效水平达到能效国家标准的1级能效以上，且为同类型可比产品中能源效率领先的产品；能效“领跑者”指标应逐年提高；采用先进高效的节能技术和零配件，

产品的全生命周期能耗较低；产品获得国家采信节能产品认证证书，具有国家认可实验室的第三方能源效率检测报告；产品质量性能优良，近一年内产品质量国家监督抽查中，该品牌产品无不合格；产品为量产的定型产品；生产企业为中国大陆境内合法的独立法人，具备完备的质量管理体系、健全的供应体系和良好的售后服务能力，承诺“领跑者”产品在主流销售渠道正常供货。

在产品申报方面，用能产品能效“领跑者”的入围采用企业自愿申报、专家评审、社会公示等方式，“领跑者”目录每年发布两次。

为遏制广受各界诟病的能效虚标问题在“领跑者”制度实施过程中重演，《通知》还指出，将加强用能产品能效

“领跑者”的能效、质量等性能的监督检查，将能效“领跑者”列为产品质量国家监督抽查重点，加大对违规行为的处罚力度。同时要求相关备案管理及认证、检测机构对“领跑者”的能效标识、质量认证进行有效地跟踪调查，并对能效虚标、认证不符合、产品质量不合格的产品，撤销入围资格、能源效率备案和节能产品认证证书，并予以曝光。将提供虚假材料、开展虚假宣传的生产企业列入负面清单，三年内不得申报用能产品“领跑者”。

专家观点：落实还需细则配合

家用电器是主要的终端用能产品。但是，据奥维云网监测数据显示，从2013年6月节能补贴政策退出后，节

能产品在家电市场上的销售占比明显下降。如变频空调2014年全年,3级能效产品比重由2013年的36.5%提高到54%;定速3级比重更是由2013年的42%提高到77%。而能效“领跑者”制度建立的目的,就是通过树立标杆、政策激励、提高标准,形成行业能效水平不断提升的长效机制,促进节能减排。

不过据记者了解,业内对于能效“领跑者”制度实施的态度并不一致。有的业内人士提出家电产业不需要政策干预,还有的直接表明家电企业不需要政府补贴。对此,奥维云网助理总裁张彦斌解释说,节能产品惠民政策鼓励的是消费者购买节能产品,同时有刺激消费的本意;而这次的“领跑者”制度,政策设计的方向主要是促进节能技术发展,鼓励家电企业凭借技术优势,为市场消费者提供高效节能产品,而并不在于刺激消费。“这一政策从酝酿到出台,经历了三年多时间,也是借鉴了日本等发达国家的经验。是否有补贴并不是判定一项政策是否适宜的标准,况且本次的激励措施主要针对制造商,以引导企业在研发、生产上加大高效节能产品的比重。”他表示。

中国标准化研究院研究员陈海红则介绍说,在终端



能效指标主要是通过限制准入门槛的方式,“领跑者”制度则是树立标杆,引领企业使用更新的节能技术,促进节能技术的研发和推广。

“方案的落实还需要一些细则的配合。”张彦斌分析称,“领跑者”指标不仅是当前在行业内领先,而且还必须逐年提高,同时还必须是定型产品,并要在主流销售渠道正常供货,这考验的是企业的技术实力和创新能力。不过,“领跑者”的生产企业不仅可以享受国家的激励政策,其标志的使用还将给企业在品牌宣传、产品营销中推广高效节能产品一个有说服力的理由,因此有实力的企业应积极申报。

来源:中国消费者报

2015年,发改委、质检总局和住房城乡建设部将出台哪些行业规范和新执行标准呢?

以下新标准将在2015年实施:

《热泵热水机(器)能源效率标识实施规则》

■ 能源效率标识规则

■ 2015年1月1日实施

中国国家发改委联合国家质检总局于2014年12月发布,本规则依据《能源效率标识管理办法》(国家发展和改革委员会和国家质检总局第17号令)制定。规则适用于以电动机驱动,采用蒸气压缩制冷循环,以空气为热源,提供热水为目的的热泵热水机(器)能源效率标识(以下简称“标识”)的使用、备案和公告。不适用水源式热泵热水机(器)。

《绿色建筑评价标准》

■ 国家标准

■ 2015年1月实施

住房城乡建设部于2014年4月15日发布第408号公告,批准《绿色建筑评价标准》为国家标准,编号为GB/T 50378—2014,自2015年1月1日起实施。原《绿色建筑评价标准》GB/T 50378—2006同时废止。标准由中国建筑工业出版社出版发行。

2015 年将实施执行的 建筑和家电节能新标准



《变风量空调系统工程技术规程》

■ 行业标准

■ 2015 年 3 月实施

住房和城乡建设部于 2014 年 7 月 29 日发布第 497 号公告，批准《变风量空调系统工程技术规程》为行业标准，编号为 JGJ 343—2014，自 2015 年 3 月 1 日起实施。其中，第 5.3.2 条为强制性条文，必须严格执行。规程由中国建筑工业出版社出版发行。

《供热计量系统运行技术规程》

■ 行业标准

■ 2015 年 3 月实施

住房和城乡建设部于 2014 年 9 月 1 日发布第 539 号公告，批准《供热计量系统运行技术规程》为行业标准，编号为 CJJ/T 223—2014，自 2015 年 3 月 1 日起实施。规程由中国建筑工业出版社出版发行。

《建筑热环境测试方法标准》

■ 行业标准

■ 2015 年 4 月实施

住房和城乡建设部于 2014 年 7 月 31 日发布第 505 号公告，批准《建筑热环境测试方法标准》为行业标准，编号为 JGJ/T 347—2014，自 2015 年 4 月 1 日起实施。标准由中国建筑工业出版社出版发行。

《城市供热管网暗挖工程技术规程》

■ 行业标准

■ 2015 年 4 月实施

住房和城乡建设部于 2014 年 7 月 31 日发布第 507 号公告，批准《城市供热管网暗挖工程技术规程》为行业标准，编号为 CJJ 200—2014，自 2015 年 4 月 1 日起实施。其中，第 1.0.5、4.2.6、11.1.3、14.9.11 条为强制性条文，必须严格执行。规程由中国建筑工业出版社出版发行。

《公共建筑能耗远程监测系统技术规程》

■ 行业标准

■ 2015 年 5 月实施

住房和城乡建设部于 2014 年 10 月 20 日发布第 599 号公告，批准《公共建筑能耗远程监测系统技术规程》为行业标准，编号为 JGJ/T285—2014，自 2015 年 5 月 1 日起实施。规程由中国建筑工业出版社出版发行。

《建筑节能气象参数标准》

■ 行业标准

■ 2015 年 6 月实施

住房和城乡建设部于 2014 年 11 月 5 日发布第 621 号公告，批准《建筑节能气象参数标准》为行业标准，编号为 JGJ/T 346—2014，自 2015 年 6 月 1 日起实施。标准由中国建筑工业出版社出版发行。

《既有采暖居住建筑节能改造能效测评方法》

■ 行业产品标准

■ 2015 年 4 月实施

住房和城乡建设部于 2014 年 9 月 29 日发布第 568 号公告，批准《公共建筑能耗远程监测系统技术规程》为建筑工业行业产品标准，编号为 JG/T 448—2014，自 2015 年 4 月 1 日起实施。标准由中国标准出版社出版发行。

来源：中国节能新闻网



南方供暖市场 将出现 6 大苗头

“南伐！”“南伐！”这是众多供暖企业 2014 年的战略和口号，硝烟正弥漫在南方供暖市场。南方市场俨然已经成为众多供暖企业争抢的战略要地。本报记者通过调查采访，梳理出了南方供暖市场未来几年可能会出现“苗头”，希望对部分准备“南伐”的企业有所裨益。

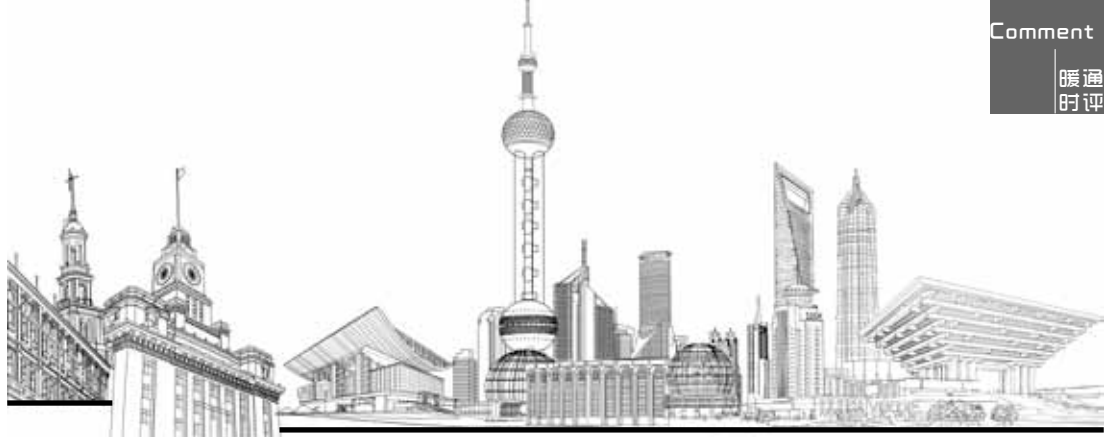


苗头 1 南方采暖工程市场份额或在部分城市逐步增长

近年来，南方供暖市场上的工装市场正在慢慢发展，虽然房地产大势可能延缓了这种发展态势，但目前还是有部分房地产项目已设置了采暖设施。未来几年，南方采暖工程市场空间将或增大，尤其在南方的三四线城市的采暖市场上，这种增长可能会较为明显。

苗头 2 冷暖一体化程度加强，散热器市场比例增加

南方采暖市场上的冷暖一体化趋势会加强。大量的空调销售公司会涉足地暖业务，而地暖公司也增加了空调业务。未来几年，南方供暖市场上，散热器整体应用比例会逐步增加。一些新兴暖通公司可能会因为散热器容易安装而选择在采暖市场上销售散热器产品。



苗头3 企业“碎片化”发展趋势或引发企业“弱弱联合而强”发展模式

在南方采暖市场上，原来较为弱小的供暖企业可能会逐渐突出自身在某一领域中的优势，比如在工程设计方面的优势，比如在施工领域的优势等等，形成“碎片化”发展模式。在这样的前提下，企业或会针对自己所擅长的领域深度发展，而将自身比较弱的领域“外包”给在相应领域更为擅长的企业，最终形成众多小企业之间的“弱弱联合而强”的发展模式。

苗头4 南方二三线城市或成南方采暖主流市场

随着南方一线城市供暖市场的逐渐成熟，二三线城市或成供暖市场生力军。众多企业会逐渐加大其产品在南方的推广力度，尤其会把重点放在二三乃至四线城市。国产品牌在南方二三线甚至四线城市采暖市场上一定有所斩获。二三线乃至四线供暖市场会逐渐从供暖市场的边缘地位上升至主流地位。

苗头5 国内外品牌竞争或结束洋品牌的“暴利”时代

国内外地暖品牌企业都已重新审视南方市场。国产地暖产品品牌已开始在南方城市布局，一些进口品牌也已察觉这一趋势并开始在南方市场上“放价”。

国内外品牌在南方市场上的竞争会更加激励。但和北方市场上的土洋品牌竞争不同，国产品牌在南方市场上的竞争一直难以像在北方市场上那样占据上峰。以壁挂炉产品为例，随着近两年国产品牌的大量进驻南方市场，洋品牌壁挂炉的市场占有量已在下降。

未来3到5年，国产壁挂炉品牌在南方市场上的占有量会超过洋品牌，洋品牌在南方壁挂炉市场的“暴利”时代将随之结束。但南方市场上的国产地暖产品品牌的市场竞争力依然相对较弱，国产品牌需要在产品技术沉淀、服务、营销等方面进一步努力。

苗头6 空调企业或进入地暖业挤压南方地暖企业市场发展空间

其他领域具有一定规模的企业或将进入南方地暖领域，争夺市场空间。比如空调企业就具备这样的可能性。有人举例分析认为，通过媒体报道得知格力空调2015年的工作就是针对小的空调品牌进行“洗牌”。当格力完成这一洗牌后，它的下一个市场增长点其实就在地暖领域。一旦如此，很多地暖企业就可以“歇菜了”。

当然，也有人对这种说法表示否定，认为现在的空调企业在暖通技术上尚难以实现实质性突破，其“挤压”地暖业之举也将遥遥无期。但无论情况如何，地暖业均应未雨绸缪，要认识到，一旦空调企业实现了暖通技术的突破，其对整个地暖行业的威胁将不可小觑。

来源：中国建设报



据统计，目前新风系统在欧美家庭的普及率已经高达96.56%。在美国、日本、英国等发达国家，该行业在国内生产总值中所占比重已达到2.7%，但目前在中国还仅仅处于起步阶段。根据 Navigant 研究机构的最新报告，全球 ERV 市场的年收入将从2014年的16亿美元增长到2020年的28亿美元。

此外相关报道显示，其他 IQA 技术的应用也正强劲增长，包括二氧化碳传感器、需求端控制的通风设备、专用室外空气系统以及紫外线照射杀灭微生物等。IQA 的整体市场收入将由2014年的33亿美元增长到2020年的56亿美元，年复合增长率达到8.8%。由此可见新风系统行业所蕴藏的巨大潜力。下面盘点了2014年新风行业的几大热门关键词。

盘点 2014 年新风系统行业关键词



APEC 蓝

名词解释：在2014年北京APEC会议期间，京津冀实施道路限行和污染企业停工等措施，来保证空气质量达到良好水平。2014年11月3日上午8点，北京市城六区PM2.5浓度为每立方米35微克，接近一级优水平。网友形容此时天空的蓝色为“APEC蓝”。

媒体评析：APEC会议应该成为全民治霾的有利契机，京津冀等地的强力限排举措无疑让人们看到了治霾的信心，但是人们需要的并不是重大国事面前短暂的一片蔚蓝，而是要让我们头顶上的蓝天成为常态。首先，铁腕治霾，用法治手段倒逼企业按标准排放，增加违法成本，加大对污染企业的惩处力度；其次，明确政府职能部门的责任，将雾霾治理纳入地方官员政绩考核指标体系；再次，要让普通民众和新闻媒体参与到雾霾治理的监督中来，扭转官方和民间舆论场在治霾问题上的对立；最后，公众的环保意识和思考问题的方式要转变，13亿人的袖手旁观必然换不来一个美丽中国，渴望蓝天永驻，需联防联控，却难以毕其功于一役。

雾霾经济

名词解释：近年来，中国许多省份雾霾天气频发，导致的健康危害和对经济的影响都引起社会广泛关注，由此衍生的相关产业纷纷从中获利，无一不是赚得盆满钵满，雾霾天气不仅影响着人们的日常生活，更开始对经济活动产生影响，这种现象被称为“雾霾经济”。

媒体评析：“雾霾经济”只是雾霾催生的一种经济现象，消除这种畸形的经济现象则不是一朝一夕的，这其中就涉及到一些排放产业，如钢铁、煤炭和水泥等，这些产业才是雾霾产生的根源，但对于这些企业也不是一竿子打死，如何让其在良好的监管下健康发展是政府所需要做到的，否则治理雾霾就是纸上谈兵。而且治理雾霾也必须打破地域限制，因为空气是不分行政区划的，治理空气污染也不是这里治理了，这里的空气就变好了，必须是全局一起治理，共同提高空气治理。



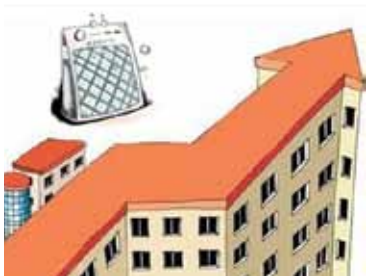
新国标

名词解释：近日国家发布了空气净化器新国标的征求意见稿，同时表示，新国标将与2015年上半年完成审定与发布。



媒体评析：新的标准必然会给行业带来新的影响，其将在一定程度上廓清当前行业存在的虚假宣传，标准不一，认证机构五花八门等混乱局面。但对企业而言，标准的影响也并非一概而论。对于实力较强的厂商而言，由于产品线比较长，对自身产品的要求也更高，这些产品符合甚至高于国家标准的规定，因此国标修订对其影响不大。而对于众多小厂商而言，新国标的打击或许是致命性的，尤其是那些混迹在线上市场、抱着“赚一笔就跑”心态的企业而言更是如此。对企业而言，新国标能有效净化当前的市场环境，让企业在同一平台上宣传推广。而消费者在选购空气净化器产品时能够更加从容与放心。

事实上，标准的修订也关系到产品的发展方向，因此企业应及时抓住新国标修订的契机，切实促进产品质量水平的提高，增强市场竞争力，并在产品个性化和多样化方面努力。



野蛮生长

名词解释：雾霾频发让全民深受其害，但却意外地“火”了一个行业——空气净化器：从“默默无闻”到“一夜成名”，成为一种刚性需求，并始终保持着“野蛮生长”的态势。有数据显示，今年空气净化器行业销售额将达到145亿元，增速接近70%，预计到2015年我国空气净化器市场规模或者可突破600亿，2017年可达到1000亿元以上。

媒体评析：雾霾的治理将是一个长期的过程，空净产品的市场潜力才刚发掘。面对高速增长的市场份额，相关企业更应该守住“狂野的心”，像爱护自己的眼睛一样爱护这个产业，切忌“萝卜快了不洗泥”。如果因为忙于扩张而伤害了消费者的心，那就无异于杀鸡取卵、竭泽而渔，就会彻底毁了这个行业。

捆绑销售

名词解释：捆绑销售是共生营销的一种形式，是指两个或两个以上的品牌或公司在促销过程中进行合作，从而扩大它们的影响力。近年来，多家知名房产公司以合同捆绑销售新风系统，从而变相涨价，一时之间，新风系统陷入“捆绑销售”风波。



媒体评析：消费者选购房屋，具有自主选择 and 公平交易的权利，任何开发商不得强制消费者购买或者不购买一种商品，另外开发商提供的商品应当质量保障、价格合理、计量正确。“捆绑新风系统”的强制搭售行为使得消费者丧失了自主选择的权利，并且一般来说开发商为了达到盈利的目的，所提供的装修价远远高于普遍的市场水平，为不公平交易。

来源：中国新闻网

建筑节能的有效途径 绿色选择好处“越算越多”



在全球建筑业，装配式建筑常被称为绿色建筑，因为节能降耗贯穿了装配式建筑建造的全过程，由此带来的环保效益可谓“越算越多”。

建筑节能的有效途径

2009年哥本哈根气候变化大会上，中国政府郑重承诺：“到2020年单位国内生产总值二氧化碳排放比2005年下降40%~50%。”根据中国城市科学研究会发布的《绿色建筑——2013中国城市科学研究系列报告》，在当前我国社会总能耗中，建筑能耗超过30%。市环境监测中心PM_{2.5}来源分析报告也显示，上海建筑工地、道路和堆场烟尘对PM_{2.5}的贡献率占到10%。同济大学建筑工程系教授薛伟辰由此指出，根据发达国家的长期实践经验，发展住宅产业化、推广应用装配整体式混凝土住宅是实现建筑节能的有效途径。

在房地产开发商看来，装配式建筑的环保效益是看得见、算得出的。上海万科

房地产有限公司副总工程师王李果说，建筑工地的污水、噪声对城市环境的影响是直观的。采用工业化建造方式，减少户外作业，缩短项目工期，能有效降低能源消耗和材料浪费。根据万科测算，在已经使用装配式建筑技术的住宅小区，平均每1万平方米面积可节电52590千瓦时，节能降耗率为30.75%；节水2500立方米、节能降耗率36.44%；节约各种模板65吨、节能降耗率53.5%；减少废弃物53立方米，节能降耗率36.92%。

还有一组数据能更加直观地反映节能效果：在已经竣工的万科新里程项目，利用装配式建筑技术建造的住宅总面积为1.4万平方米，省下的电量大约可供1300个“三口之家”使用一年，节约的水大约能注满50个标准游泳池，少用的木材让2000棵树木免遭砍伐。

远大住宅工业（上海）有限公司也为装配式建筑算过环保账，发现相比传统工

艺，生产装配式建筑的预制部件可以节水60%、节材20%；而在施工现场采用该工艺，不再要脚手架、竹木跳板、尼龙防护网等设施，减少大量建筑垃圾、建筑污水和工地扬尘。

新材料、新工艺都是“绿”打头

事实上，我国的装配式建筑在诞生之初，就注定了与“绿”结缘。从原材料选择、新工艺研发，都始终关注生态效益。

万科集团在1999年就成立了装配式建筑研究中心，提出要“像造汽车一样造房子”。从2004年起，万科为了探索装配式建筑的可行性，对三栋用不同材料构建的装配式建筑展开研究。这三栋建筑分别采用了预制混凝土结构、轻钢结构和钢结构。在此之前，万科也考虑过推广采用木结构的装配式住宅。不过，经过比较研究，最终选择了预制混凝土结构的建筑技术进行深化，这也是目前装配

式建筑的主流技术。

王李果解释，之所以预制混凝土结构利于推广，是因为符合我国的实际情况：一来我国缺少木材和钢材，木结构和钢结构住宅在我国的成本居高不下，不能支撑大规模的住宅建造。此外，木结构住宅的消防隐患也很难进行技术突破。二来我国缺少土地资源，住宅要向高处发展，而钢结构和木结构只能建造低层住宅、独户住宅，不符合我国的住宅政策导向。三是老百姓更容易接受和传统砖石建筑类似的住宅。从传统的砖石建筑到钢筋混凝土建筑的转变比较容易，而轻质的木结构和轻钢结构转变就比较困难。可见，推广预制混凝土结构，本身就是一次“绿色选择”。

随着装配式建筑技术发展，生态效益更高的绿色产品也随之诞生，即将在上海万科装配式住宅项目中落地的预制夹心保温剪力墙就是其中之一。通俗地说，剪力墙就是高层住宅中的钢筋混凝土墙，也就是人们常说的“承重墙”。预制夹心保温剪力墙则是一种集承重与保温于一体的新型墙体，由于保温材料处于承重结构的保护之中，可以解决保温材料损耗快、寿命短的通病。根据同济大学的试验结果，这种墙体具有

令人满意的力学和热工性能。也就是说，采用这一墙体的房子不仅在造的时候节能环保，居民入住以后，也能享受到冬暖夏凉的生态效益。

“全生命周期”都绿色

建筑工地的现场节能降耗、新材料新工艺的环保效果，都属于“看得见”的环保账本；而在装配式建筑的建造后方，还有一本看不见的环保账本。

整洁、规范、自动化程度高，是所有外行对装配式建筑预制车间的第一印象。其实，预制建筑部件的另一个好处在于可以对生产过程产生的废气物排放进行更加严格的控制和管理。在远大的预制车间，现场负责人告诉记者，传统现场施工作业会产生很多废弃物排放，包括多余的混凝土、模板，以及各种粉尘。为了降低扬尘，还要使用大量水，不仅消耗了能源，而且产生了污水。装配式建筑则大不一样。由于将绝大多数部件的生产制造转移到工厂车间，使得产生的废气物可以由工厂进行集中处理。一来工厂车间是相对封闭的，对废弃物的产生和控制较露天工地更为容易；二来工厂可采取的废弃物处理措施也更加多样、排放标准也更加严格，所以在装配式建筑

用户看不见的地方，新技术的生态效益也不容小觑。

其实，对于装配式建筑要实现的环保账，《上海市绿色建筑发展三年行动计划（2014～2016）》写得很明白：“绿色建筑是在建筑的全生命周期内，最大限度地节约资源（节能、节地、节水、节材）、保护环境和减少污染，为人们提供健康、适用和高效的使用空间，与自然和谐共生的建筑。”

为此，上海提出要大力推进建设工程的绿色施工，包括严格执行绿色施工管理技术规程，强化施工现场节电、节水和污水、泥浆、扬尘、噪声污染排放管理。在此过程中，装配式建筑及其生产工艺也将得到进一步普及。根据计划，各区县在本区域供地面积总量中落实的装配式建筑面积比例，2014年不少于25%；2015年不少于50%；2016年，外环线以内符合条件的新建民用住宅原则上全部采用装配式建筑，装配式建筑比例将进一步提高。

来源：解放日报





关注气候

发展改革委解读 《中美气候变化联合声明》

采访人：国家发展改革委气候司副巡视员 孙桢

主持人：刘燕



Q 主持人

《中美气候变化联合声明》为什么会选择在这样一个时间点发布？为什么会选择与美国来联合发布？

A 孙桢

首先第一个背景就是说国际社会要在2015年达成一个关于气候变化的新的协议，为此要求各国在2015年第一季度或者更早的时候宣布自己国家在2020年以后，在气候变化方面要做出什么贡献，等于各国都要宣布这个事情，因为《中美气候变化联合声明》的主要内容也是宣布各自2020年后的减排贡献。

第二个就是从我们国内自身来看也还要有一个治理雾霾、能源革命方面的背景，所以也需要对温室气体减排和能源的长远发展有一个目标。

第三个为什么是中美两国在这个问题上发表声明，也是因为中美两国的合作一直强调发展务实的合作，而气候变化也正是开展务实

合作的一个领域，所以今年双方就此进行了沟通，确定要在合适的时候发表这样一个联合声明。



Q 主持人

现在我们国内都非常关注2020年后中国对于气候变化所设定的这个目标，我们对这个目标应该怎么来看？而且网友也非常关注如何去落实。有的网友就提出国内2030年峰值目标是否太高太严？能否实现？怎么去实现？

A 孙桢

关于气候变化问题，为什么要求各国都要有一个长期的目标呢？这是跟全球气候变化的形势是有关的。根据政府间气候变化委员会今年发布的第五次报告来看，为了控制全球升温不超过两度，需要各国进行更有力的减排，这就要求世界各国对于低碳发展的道路做出长远的规划。我们国家最近这几年也一直在做这方面的研究，也是在长期的深入研究基础上才提出这样一个目标。现在宣布是到2030年左右二氧化碳排放达到峰值，并将努力早日达到这个峰值；到2030年非化石能源占一次能源消费比重提高到20%左右；另外我们还研究了碳强度下降的问题，还有中国森林蓄积量发展等问题。这样一个目标既考虑到要对世界负责任，也是要做更多的努力才能达到，而不是说不做任何事情就能达到，同时也考虑到了它的可行性。



Q 主持人

那如何实现这个目标呢？

A 孙桢

关于实现我们温室气体这方面以及整个气候变化目标的路径，应该说我们这些年一直在做的工作就包含了这样的路径，最近我们也印发了《国家应对气候变化规划（2014年～2020年）》，其中就规定我们要通过调整产业结构、优化能源结构、加强能源节约，增加森林及生态系统碳汇，控制工业领域排放，城乡建设领域排放，交通领域排放，农业、商业、废弃物处理领域的排放和倡导低碳生活等等这些方式。归纳起来这个目标是比较高的，我们既要实现蓝天白云的目标，同时在气候变化方面还要防止一些极端气候事件的影响，适应气候的变化。

为了实现这样的目标，关键是我们怎么样把成本降低，这是需要政府制定合理的政策，同时也需要企业来开展技术创新。因此，这里面的发展路径要进行认真的设计，因为峰值的实现有一个爬升到下降的过程，最好是能够实现一种“弧线”的转弯，而不是造成陡升、陡降的情况。所以这个过程中政策的设计，特别是体制机制的改革就非常重要。

Q 主持人

那我们国内体制机制的改革是否做好了准备？2030年的峰值目标就像网友讲的，是否是太高太严？能否如期实现呢？

A 孙桢

关于这个目标，我们主要要看到我国面临的资源环境的约束还是在进一步加剧的，粗放型的发展方式也是不可持续的。因此转变发展方式、调整经济结构、走绿色低碳的发展道路也是迫在眉睫的事情。习主席指出，应对气候变化不是别人要我们做，而是我们自己做。也就是说这是我们实现可持续发展的内在需要。同时我们也看到，低碳发展是一个国际的发展潮流，全世界低碳经济的市场也是非常巨大的，如果我们能够成功、率先地转型到低碳发展道路，对我们国家的发展机遇和发展优势也是非常重要的。

Q 主持人

就像您刚才讲的峰值的变化，弧线是最合理的？

A 孙桢

弧线就是说成本是比较低的，碳排放如果在2030年还在上升的过程中就已经出现了要下降的机制，这才是能够保证过了峰值以后能够有所下降，而且是以可以接受的成本来下降。这里面就包括要有技术的创新，而企业为什么要去创新呢？就是因为他要有一个对未来市场的稳定的预期，这里面主要是对各种不同能源比价的预期，这种价格成本的降低一方面是由于技术的发展，另外一方面也是政府通过对碳排放进行限制，从而把它的外部成本内在化，相对来说也会有利于低碳的发展。所以从政策机制上来讲的话，还是要政府和市场两个都要用。

Q 主持人

那如何保证如您刚才所说的不陡升、不陡降？

A 孙桢

这个路径问题也是大家，特别是经济学家非常关心的问题，对未来的峰值问题的关键还是给出了一个信号和预期，最后的实现是通过政府、社会包括企业和公众一起来实现的。也是要看改革是否能够顺利地改革到位，特别是像我们的能源革命是否能够顺利地开展，这些都是有关系的。一种不利的假设就是上升的时候是直线上升的，也就是说在上升的时候就没有埋下未来下降的种子，特别是市场机制，而到了这个峰值之后没办法了再去硬性造成下降，这样造成的社会成本就会比较高。也是我们需要防止的。

Q 主持人

在《中美气候变化联合声明》的内容当中我们看到第五条提出“全球科学界明确提出，人类活动已在改变全球气候系统”，那在这个联合声明中对科学进行了说明，这说明了什么呢？而且您手中掌握的材料显示人类活动对全球气候系统的影响已经到了什么样的程度呢？

A 孙桢

《中美气候变化联合声明》的第五段专门强调中美两国政府都接受科学界这样的结论，这就说明在全球气候变化中是由科学界打头阵的，由 IPCC 连续发布了五次报告，每一次都是越来越明确地告诉我们气候变化的实际情况和它的原理，以及如何去应对，这对于我们世界各国采取行动，包括领导人做出决策都是非常重要的。这些科学的结论并不是所有的人都能够了解得非常明确的，所以在两国政

府的“声音”中提到这一点，对于提升全社会的气候变化的意识也是非常重要的。

根据 IPCC 今年发布的第五次报告，人类活动已经改变了世界气候系统，对气候变化造成了严重的影响。这个报告里面他们也做了一些改进，他们提出了一些“经常见的问题”，就是像给我们做科普一样，我看了以后都很有启发。比如他说现在全球变暖从形象上来看应该怎么看？他说就好像在地球表面每平方米放一个 2.3 瓦的灯泡，就是说地球表面上无论城市还是农村，无论是平原还是沙漠，无论是陆地还是海洋，每平方米都有这样一个灯泡，这个灯泡已经加热了将近 200 年，而且以后这个灯泡的功率还会越来越大，所以它就在不断地加热地球。其实这个能量中只有 1% 是在加热大气的，如果 100% 都在加热大气那是不可想象的，剩下的里面有 93% 是加热了海水，所以海洋在慢慢变热，但是我们体会不到，还有一部分是加热了陆地，还有一部分是融化了冰。

所以我们能够直观地想象一下这是非常大的一件事情，如果说星星之火可以燎原的话，这确实是一个很严重的事情。有一种说法是说气候变化是不确定的，这个说法是完全错误的，应该说气候变暖是一个事实，这个事实是观测的事实，温室效应的原理是非常明确而且非常简单的，是牛顿力学与牛顿热力学时代就知道的事情，是没有任何不确定的。所谓的不确定是指气候系统内部的各个要素之间的关系有不确定性，气候变化未来的预测有不确定性，这些不确定性科学界是非常重视的，是在不断地去解决的。这一点我们一定要明确。



Q 主持人

我们了解到在联合国气候变化框架公约第20次缔约方大会于利马当地时间12月1日上午开幕，境外媒体都积极评价了11月份公布的《中美气候变化联合声明》对本次大会的影响，认为中美两国释放了强有力的信号，为本轮谈判提供了强劲的动力，您了解到国际社会对于《中美气候变化联合声明》是怎么看的？而且网友也提到了一个问题，就是《中美气候变化联合声明》是否标志着今后在气候问题上是大国说了算呢？

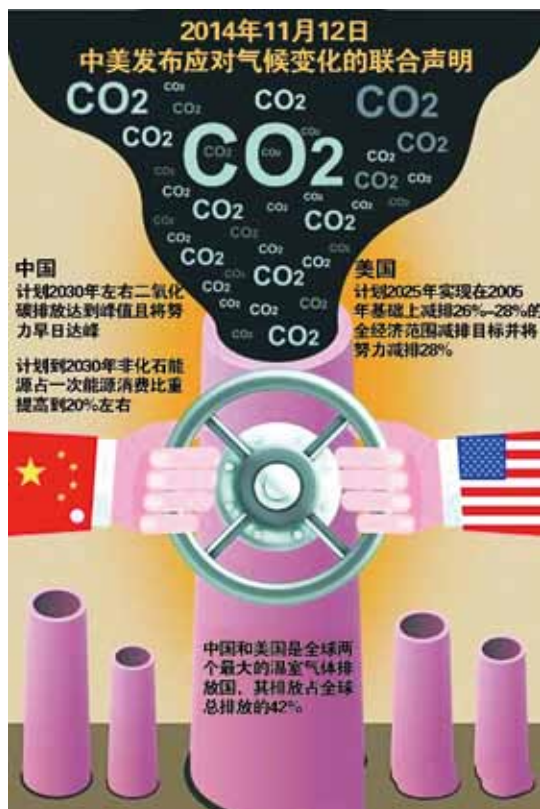
A 孙桢

对于声明发表之后国际方面的反映我们是十分关注的，我们也收集了一些情况，和您刚才所说的也是一致的，现在在利马正在开联合国气候变化谈判的会议，这是第一周，从会场我们得知的一些情况来看跟您所说的也

是一致的，国际社会都是说中美发表的这个声明是在很好的时机做了一个很大的推动。关于为什么是中美两国，为什么是大国这方面，应该说保护气候的问题大国是有很大的责任的，但小国则是有很大的道义优势的，因为气候变化对于小岛国、对于非洲等国造成的影响也是非常大的。所以这个世界在气候变化问题上大家还是讲同情心的，在气候公约里面从来都不是大国说了算的，但是对于大国的合作小国都是很欢迎的。

这个问题不像军事、贸易、金融那些领域其实大国是说了算的，而且有些国家还是有霸权的，而在气候变化这个领域里面确实应该看到小的国家、受害的国家是有道义优势的，社会组织也是占有很大的话语权的。但大国的责任和作用也是很重要的，一个是责任，再一个是在低碳发展的路径方面大国可以发挥很大的作用，因为低碳经济有一个全球的市场，有一个很大的正向的激励，所以在这方面大国是既有责任也有机遇。同时我们看在一国之内的经济大省或者大州也会发挥很大的作用，比如说像在美国虽然联邦层面在一些立法等方面出现了一些障碍，但是像加利福尼亚这样的州发挥的作用还是很大的。

在我们的声明里也专门强调了这个问题，就是说中美两国一定要携手与其他国家一道努力，在2015年的巴黎大会上达成新的协定。同时也强调要尊重气候变化公约的原则，特别是共同但有区别的责任原则、各自能力的原则等，这是很重要的。这几个原则首先我们强调的不光是共同但有区别的责任，我们也强调公平还有各自的能力。为什么强调公平呢？因为大家如果都不行动对受害者是不公平的，为什么强调有能力呢？因为有能力的人如果不做或者少做是没有效率的。为什么强调共同但有区别的责任呢？这是世界各国在进行合作时的一个很重要的基础，这对世界各国继续合作是非常重要的。





Q 主持人

那从《中美气候变化联合声明》中我们能够看出中国在世界应对气候变化中是什么样的担当或者承担着什么样的责任呢？

A 孙桢

中国应该说在气候变化问题上是非常认真负责的，我们在政治上承担这样的责任是没有任何障碍和问题的，国家领导人也已经多次表示我们要以负责任的态度应对气候变化。现在中国是世界上排放温室气体最多的国家之一，所以我们的块头也比较大，大家也比较重视。同时我们做的贡献也会比较大，像我们国家在可再生能源发展方面，在全世界的步伐是最快的，我们节能的力度在全世界所占的份额也是很大的，另外我们也有自己管理的一些办法，我们还是有能力有信心去实现我们的目标。但同时我们也是一个发展中国家，我们还是要看到我们的国情，还是需要一些国际合作来提高我们应对气候变化的能力。

像刚才我所说到的，地球表面每平方米都放了一个三瓦的灯泡，我打个比方，应对气候变化就像救火一样，现在你作为邻居左邻右舍吵架也好、竞争也罢，但是到了救火的时候还是要合作的。我们现在是拿着洗脸盆去救火，美国是拿着消防车去救火，我们都一块救火，那美国你还有一辆消防车，你能不能卖给我。所以我们现在要加强务实合作，要加强技术创新，这样的话我们才能够把这个问题更好地解决。所以说气候变化谈判里面不光是谈怎么样减排，也要谈怎么样把技术合作、技术转让这方面做一个探讨。

Q 主持人

《中美气候变化联合声明》在推动气候变化多边进程中到底能起到什么样的作用？

A 孙桢

气候变化的所谓多边进程主要是以联合国气候变化公约谈判为主渠道。

在这方面当前很重要的一个机会就是在2015年在巴黎会议上全球达成一个新的协议，让大家在2020年后共同去行动，加大行动的力度。

中国发布了自己到2030年以及2030年后的目标，同时美国也发布了这样的目标，在此之前欧盟也发布了这个目标。这些都会推动各方加强合作，注入更强的信心，中国也会在谈判中继续坚持多边主义的原则，作为发展中国家和其他发展中国家一块争取2015年的协议更有力度、更加公平。特别是在发展中国家比较关心的资金问题上，发挥积极的作用，敦促发达国家去履行义务。

中国其实也是气候变化的一个很大的受害者，气候变化造成的影响不仅是小岛屿国家受影响是非常大的，像大国其实也是不能免除的，甚至于富裕国家也不能免除，像美国就因很多飓风造成了巨大的灾害，我们国家也是受到了热浪、台风的影响，因此我们也要把气候变化的适应工作做好。去年我们就发布了国家适应气候变化战略，今年我们还想制定城市适应气候变化的方案。适应气候变化一个是把我们各方面的基础设施，无论是城市的还是水利农田的灌溉做得更好，另外就是把日常的监测预警做好。

Q 主持人

《中美气候变化联合声明》当中中方提出的峰值年目标有一个“左右”的说法，中方在未来还会明确提出峰值年目标吗？现在说的这个峰值年目标是否具有法律的约束力？

A 孙桢

这个目标是一个很重要的信号，按照这个目标我们就会去制定相应的政策，按照刚才所说的这些路径，这主要是会产生一种动力，由全社会去努力实现，而且争取能够尽早地实现，方向问题、信号问题是最重要的。联合国气候变化谈判要求各国在 2015 年比较早的时候提出自己对气候变化的贡献，我国经过长期的研究提出了几个方面的贡献，这次宣布 2030 年左右达到碳排放的峰值和非化石能源的比重，另外我们还准备提出单位国民生产总值的碳排放下降的目标，以及森林蓄积量增长的目标，今后也还会在国内进行一些适应气候变化的行动等等。

至于法律约束力方面，我们国家对于经济社会发展的最主要的法律形式是五年规划，这些长期的目标都会通过五年规划的形式由全国人大来批准，这在中国来讲是具有很强的

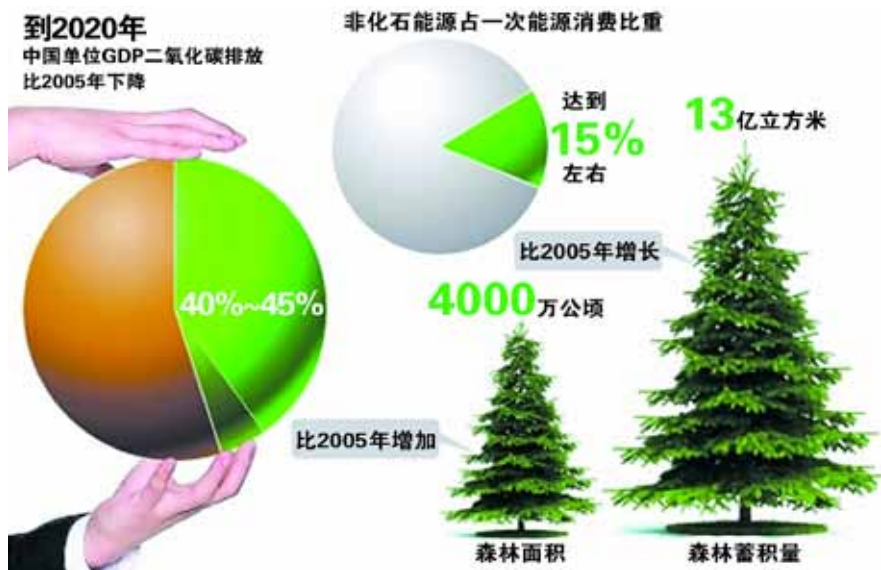
法律约束力的。同时这样的目标一旦分解到地方，也是有法律约束力的。

Q 主持人

好，中方在声明当中提出的 2020 年后减排目标将会给中国老百姓的生活带来哪些明显的变化？

A 孙桢

正好在中美两国宣布这个声明的时候，也就是在 APEC 期间就出现了一个“APEC 蓝”，我们对未来的目标就提前看到了，而且我们也是能够实现的。应该说气候变化和能源革命和环境治理也是有相关性的，实际上也是有很强的协同性的，所以对老百姓来讲改善环境是大家很强的期待。另外气候变化本身还有一些自己的效益，我觉得可能跟蓝天白云相对应的就是怎么样做到风平浪静，避免这些气候灾难，这也是与人民群众切身利益相关的，是涉及到人民群众的财产安全的。当然，为了实现这些目标，经济活动对提高能源效率，提供更多新的、可再生的能源，同时公众、消费者的消费习惯、消费方式也要相应地有所改变，采取一些低碳的消费方式，这是很重要的。





Q 主持人

目前联合国气候变化利马会议正在召开，这次会议被认为将为 2015 年气候协议提供实质性的准备，那么中方对于利马会议的成果有什么样的期待呢？中方对 2015 年气候协议的立场又是什么？

A 孙桢

今年年底，就是现在正在举行的利马会议是达成 2015 年协议的一个重要步骤，中国政府希望利马会议能够落实《巴厘路线图》的成果，要取得积极进展，要求发达国家提高 2020 年前的减排力度，兑现技术转让的承诺，也希望公约按照既定的方向推动 2015 年的谈判进程，中国政府支持利马会议取得成功，希望会议还是要遵循公开透明、广泛参与、协商一致的原则，维护多边进程的有效性。中国认为联合国气候变化框架公约及其京都议定书构成了国际社会应对气候变化的政治法律 and 道义基础，20 多年来被证明是有效的。

关于之后的协议应该建立在这一基础上，遵循公约的原则架构，特别是公约确立了共同但有区别的责任原则，和各自能力的原则等等，统筹兼顾资金、技术等方面的问题，从而加强公约在 2020 年后的全面有效和持续的实施，推动各国通过最广泛的合作和务实的行动在可持续发展的框架下应对气候变化。应该看到，当前在世界南北之间的发展鸿沟是仍然存在的，2020 年后的发达国家和发展中国家，

在发展阶段、国情、能力等方面仍然还会有一定的差距，未来的国际气候协议要正视并且尊重这一客观现实，相关的机制安排应该体现发达国家和发展中国家之间共同但有区别的责任。

一方面世界各国都要加强行动、深化合作，竭尽全力保护气候、做出贡献；另一方面发达国家确实要继续率先大幅度减排，并且为发展中国家提供充分的资金和技术支持。同时，发展中国家在 2020 年以后也应该在可持续发展框架之下，在发达国家的支持之下，进一步加强在减缓和适应气候变化方面的行动，提高应对气候变化的能力。作为一个发展中国家，中国将根据自己的国情、发展的阶段和应尽的义务承担相应的国际责任，在 2020 年后采取更有力的行动，为应对全球气候变化做出更大的贡献。

同时我们还会进一步加强南南之间的合作，我们在利马会议的第二周会有一个中国政府和联合国环境署、联合国开发署一块联合举办一个气候变化南南合作的高级别研讨会，创造一个平台，和发展中国家、国际组织一块商讨如何加强气候变化南南合作。我们国家今年 9 月在联合国气候峰会期间习近平主席特使、国务院副总理张高丽宣布中国将建立气候变化南南合作基金，所以我们要通过这次会议研究一下在气候变化南南合作方面如何来做，如何能够做得更好，如何能够真正帮到这些其他的发展中国家。

来源：中国政府网

有时候，心不要太大，容下自己就好；有时候，心不要太小，容下他人就好。有时候，心不要太热，温暖自己就好；有时候，心不要太冷，温暖他人就好。有时候，心不要太软，原谅自己就好；有时候，心不要太硬，原谅他人就好。有时候，心不要太亮，照耀自己就好；有时候，心不要太暗，照耀他人就好。

不要在意别人在背后怎么说你，因为这些言语改变不了事实，却可能搅乱你的心。心如果乱了，一切就都乱了。理解你的人，不需要解释；不理解你的人，不配你解释。人贵在大气，要学会对自己说，如果这样说能让你们满足，我愿意接受。并请相信，真正懂你的人，绝不会因为那些有的、没有的而否定你。

伤我的，都是热爱的；痛我的，全是喜欢的。原来，生活中，我们喜欢什么，就会为什么所伤；热爱什么，就被什么所痛。常常，我们因其喜欢，充满激情；每每，我们源于热爱，充满信心。当喜欢的，没有得到，热爱的，没有获取，失望，总是会刺击我们的心灵；绝望，总是会折磨我们精神。没有过不去的事情；没有放不下的曾经；没有治不愈的伤痛；没有不能搁浅的向往，没有不能停下的飞翔。生命的过程中，许多人来了去了，聚了散了。许多事长了短了，对了错了，许多情甜了苦了，哭了笑了。

时光的流逝间，岁月的变化中，人或多或少留下记忆，事或深或浅，落下印痕，情或浓或淡，刻下烙印。慢慢地我们理解了分分合合，进进出出，起起伏伏。渐渐地我们理解了亲亲密密，磕磕碰碰，平平静静。人生许多时候就是这样，风风雨雨，哭哭啼



啼，又是这样甜甜蜜蜜，和和睦睦。其实，生命就是一次跋涉，在一起就珍惜，不在一起就祝福，生活就是这样，平淡而平凡。

人与人都渴望被理解，当有人聆听时却又顾虑太多；心与心都希望被懂得，可真正懂心的人又有几个。内心的脆弱，谁也无法感同身受；受伤的沉默，谁又能体会到是难过。经历了冷暖，便知道阳光的灿烂；路过了繁华，便知道平淡最真，生活便是在平淡中演绎精彩；人生便是磨难在枝头被晾晒成坚强。人生，有多少计较，就有多少痛苦；在真实的世界里，有苦有乐，有酸有甜。

人活着最大的乐趣，就是从痛苦中把快乐找出来。什么都追求好，是一种积极的思想，却不是最好的活法，你随和，生活才随和。生活，总让人不知所措。无关紧要，却能让人心伤透，因为在乎；无所畏惧，却害怕悄然逝去，因为在心；无法预料，却一直在走，因为活着，因为信念。有些话，适合烂在心里，有些痛苦，适合无声无息的忘记。当经历过，你成长了，自己知道就好。

很多改变，不需要你自己说，别人会看得到。

不要活得太被动，因为这样会让你很辛苦。只要自己觉得幸福就行，用不着向别人证明什么。在单调的生活中寻觅风景，你会收获美好；在繁杂的生活中追求简单，你会收获思想；在苦涩的生活中品味感动，你会收获幸福。生活，让人历练，让人成长，让人珍惜！

人，能坦然接受多少残缺，就能轻松摆平多少痛苦。残缺必须有，不然人生还能追求什么。没有了追求，人还活的什么劲。幸福必须有，摆平了痛苦，迎来了幸福，幸福才弥足珍贵。少抱怨，多追求，拥有一颗健康向上的心，比幸福本身更可贵。走坎坷，历风雨，坦然面对每一天，让风雨浅释岁月美丽；听花开，看雨落，用一颗纯澈的心，感悟流年婉转，时光变迁；静待花开，情亦温暖。似水流年，捻一指微笑如花，静候岁月美丽。做自己该做的事情，不生事，不惹事，不多事，看好自己的门，走好自己的路，做好自己的事！

阳光是天空绽放的花朵，她的芬芳没法用语言来形容。阳光是天空挥洒的情怀，她的浪漫没有文字可以描述。阳光是天空的舞姿，她的精彩没有谁能媲美。大海是她美丽的女儿，大地是她温顺的儿子，在她温暖的怀抱，我们沐浴着无私和大爱。比无私更高的叫无欲，比大爱更大的叫慈悲。这二者，阳光可以当之无愧。

阳光因时而异，阳光总在风雨后，阳光总在严寒后。其实阳光永远都没有变化，一直都始终如一，变化的是我们自己的心。悲观的人总看见，阳光之后就是风雨，温暖之后就会有严寒。乐观的人看见，风雨之后就是阳光，严寒之后就是温暖。真正修养好，境界高的人，是看不见风雨和严寒的。他们的天空永远只有湛蓝，永远充满阳光，一片晴朗。他们的人生只有温暖和光明，因为他们的心里只有阳光，风雨和寒冷并不存在于他们的词典里。只有眼光浅，看不破，执迷不悟的人才会 在风雨里彷徨，在寒冷里叹息。当我们穿透云层，上到天空最高处，还有风雨吗？当我们自心就是太阳，我们还能感到什么寒冷？

阳光的味道，就是幸福的味道。阳光的境界，就是佛的境界。你喜或不喜，阳光就在这里，不垢不净。你赞或不赞，阳光就在这里，不增不减。你骂她也好，咒她也罢，她就是这样默默地奉献。你憎她也好，辱她也罢，她就这样静静地给予。因为她奉献，从不记得失，我们只当是习惯。因为她给予，从不管你要还是不要，我们只当是自然。所以说，我们的父母就是双亲佛，就是如此。我们的父母对我们爱了一辈



子，慈悲了一辈子，我们往往只当是应该的，自然而然的，也就习惯了，甚至有些麻木了。什么是慈悲？阳光就是。什么是佛？阳光就是。她总是不离不弃，无声无息，无处不在，无时不在。

阳光很简单，就这么自然而然。不管你 想不想她，她就这么来了。不管你 恼不闹她，就这么存在。你打开手，她就进来。你握紧手，她就出去。佛也是如此。当你敞开心扉，让心灵与天地万物合一，你就是佛。当你紧闭心扉，心灵一片黑暗，你就是魔。幸福也如此。当你心中充满阳光，与阳光无二，你就是幸福的。当你心中没有阳光，与黑暗为伍，你就是不幸的。幸福其实很简单，张开手。成佛其实很简单，敞开心。

世上本没有美丑，美丑只在人的心里。世上本没有是非，是非只在人的心里。世上也没有善恶，善恶只因心而生。站在你的角度是恶，站在别人的角度也许是善。阳光是近乎大道的，她的境界比水要高。水有发怒的时候，而阳光没有。她的境界比山要高，山有地震的时候，而阳光没有。

阳光就如佛光，无私无欲无我无心。阳光包容一切，普照一切，只要你肯要，她就给你。你不要，她仍然给你。她的心里没有美丑，没有是非，没有善恶，她只有慈悲，只有给予，只有温暖。阳光空无一物，而无所不有。阳光无所不容，而又心无一物。阳光就如佛光，普照一切，超度众生。懂得了阳光，就读懂了佛心。

阳光是温暖的，和煦的，没有排他性的。她不以一己之心来确定善恶，美丑，是非的标准，她无色无味无形透明，洒向虚空，普照十方。色即是空，空即是色。阳光不需要回报，也不需要赞美，任何的回报和赞美都是渺小的。同样，任何的猜忌和贬低也是徒劳的。与阳光为敌，就是与自己为敌。与阳光过不去，其实就是自己害自己。我们为什么要做这样的傻子？

像阳光一样的人，像阳光一样的事，像阳光一样的爱，像阳光一样的慈悲，世界上遍地都是。一声温暖的问候，一个甜甜的微笑，一句简单的祝福，一回小小的帮助，一次善意的举动，无不是我们生命的阳光。我们何不把它们收藏起来，让它照耀我们的人生路，温暖我们需要温暖的内心？心底的阳光多了，自己就是个太阳，还有什么风雨大到能够浇灭太阳？

收藏阳光，其实就是贮存幸福。世间有多少阳光，就有多少幸福。心里充满阳光，就是充满幸福。当我们与阳光合一，其实就是与幸福合一。扩大自己的心胸，贮存更大的阳光，拥有多少阳光，就能拥有多少幸福。当我们心如虚空，其实幸福就如虚空一样大，大得没有空间的边际，也没有时间的限制。

生活不是战场，无需一较高下。人与人之间，多一份理解就会少一些误会；心与心之间，多一份包容，就会少一些纷争。

不要以自己的眼光和认知去评论一个人，判断一件事的对错。不要苛求别人的观点与你相同，不要期望别人能完全理解你，每个人都有自己的性格和观点。

人往往把自己看得过重才会患得患失，觉得别人必须理解自己。其实，人要看轻自己，少一些自我，多一些换位，才能心生快乐。所谓心有多大，快乐就有多少；包容越多，得到越多。

不要背后说人，不要在意被说。一无是处的人没得可说，越是出色的人越会被人说。世间没有不被评论的事，也没有不被评说的人。

别人的嘴我们无法去控制，但我们可以抱一颗淡然的心去看一切纷扰。心静才能听到万物的声音，心清才能看到万物的本质。

沉淀自己的心，静观事态变迁。与人相处，需要讲究方式方法。有些事，需忍，勿怒；有些人，需让，勿究。

嘴上吃些亏又何妨，让他三分又如何。人人都需要被尊重，人人都渴望被理解。水深不语，人稳不言。学会淡下性子，学会忍住怒气面对不满。

事事不能太精，太精无路；待人不能太苛，太苛无友。懂得退让，方显大气；知道包容，方显大度。

己之短，不可藏，越藏越短；己之长，不可扬，越扬越少。得意时莫炫，失意时莫馁。花无百日红，人无百日衰，三分靠运，七分靠己，努力过就好，尽了心



愿人生 如水坦然

就行，结果不是最终的目的，过程的体会，才是最真的感悟。

凡事不求十分，只求尽心；万事不讲圆满，只求尽力。

有些事，努力一把才知道成绩，奋斗一下才知道自己的潜能。花淡故雅，水淡故真，人淡故纯。做人需淡，淡而久香。不争、不谄、不艳、不俗。

淡中真滋味，淡中有真香。心若无恙，奈我何其；人若不恋，奈你何伤。痛苦缘于比较，烦恼缘于心。

淡定，故不伤；淡然，故不恼。欲望是壶里沸腾的水，人心是杯子里的茶，水因为火的热量而沸腾，心因为杯体的清凉而不惊。当欲望遇凉，沉淀于心，便不烦，不恼。

不要嘲笑他人的努力，不要轻视他人的成绩。每个人的价值不同，无需对任何人不屑。在你眼中的无价值，未必真的无用。不轻一人，不废一物。

以一颗谦卑心，看身边人；以一颗恭敬心，看身边事。

他人总有你看不到的优点，也总有你发现不了的价值，无需对他人的努力评头论足。

尺有所短，寸有所长，世间没有十全十美的人。合理发挥自己的长处，好好学习别人的优点，才能更好地完善自身。

是是非非，纷纷扰扰，不看、不听、不想，就能心生清静。有时，烦恼不是因为别人伤害了你，而是因为你太在意。

有些事无需计较，时间会证明一切；有些人无需去看，道不同不相为谋。世间事，世人度；人间理，人自悟。面对伤害，微微一笑是豁达；面对辱骂，不去理会是一种超凡。

忍耐不是懦弱，而是宽容；退让不是无能，而是大度。“计较”生是非，“无视”己清静。愿人生如水坦然！



每 一个人在成长过程中难免会遇到困难甚至是危险，在这个时候，你是选择感叹自己的时运不济，还是智慧勇敢地用心面对……

海底里有一个瓶子，这瓶子里困着一个巨魔。那是五百年前一个神仙把巨魔收到瓶里的。巨魔曾经许过一个愿，谁能把这个瓶子捞起来，把瓶塞打开，把他救出来，他就赠给这个人一座金山。可是五百年过去了，还没有人把这瓶子捞起来。巨魔十分气愤。他诅咒说：“以后，如果谁把我救出来，我就一口把这个人吞掉。”有一个青年的渔夫，他撒网捕鱼，当他收网的时候，发现网里有一个古旧瓶子，他把瓶塞打开，啊！一阵浓烈的烟

雾喷出来，徐徐吐出一个比山还大的巨魔。

“哈哈哈哈！”巨魔的笑声，震得海涛汹涌起来。他说：“年青人，你把我救出来，我本应谢谢你，可是，你做得太迟了，倘若你早一年把我救起，你就可以得到一座金山啦！唉，我等了五百年，我太不耐烦了，我已经许了恶愿，要把救我出来的人一口吃掉！”那青年吃了一惊，但立即镇定地说：“哟，这么小小的瓶子，怎能把你盛下呀，你一定说谎，你再回到瓶子给我看看吧！”“哈哈哈哈，我不会上当的！天方夜谭早把这个古老的故事说过了，我如果再钻入瓶子里，你把塞？”“什么？你有看过天方夜谭么？你真是一个博学多才之士呀！你还有看过苏格拉底的哲学著作吗？”“哈哈！这五百年我躲进瓶子里，穷读天下的经典著作，苦苦修行，莫说是西方的巨著，东方的大学、中庸、论语、孟子我都念

哲理小故事三则

得熟透了。”“啊，中国太史公的史记你也颇有研究吧？墨子的著作有涉猎么？”“别说了，经史子集无一不通！”“不过，我想你一定没有见过红楼梦的手抄本，这是一部难得一见的版本呢！”“哈哈哈哈，你这个小子太小觑我了，这本书的收藏者正是我呀！让我拿出来给你开开眼界吧！”巨魔立即又化作一阵浓烟，徐徐进入瓶子里。这时候，那青年渔夫不再迟疑，连忙把瓶塞堵住瓶子了。

感悟：我们生活中遭遇的困难或危险有时候就像这个巨魔，往往让人觉得不可克服、难以逾越。可是，巨魔也有他致命的弱点，这个弱点就是我们的突破口。年轻的渔夫在巨魔面前镇定自若，凭智慧和胆量为自己找到了一条生路。置之死地而后生，魔高一尺道高一丈，邪终不能胜正。

有位客人到某人家里做客，看见主人家的灶上烟囱是直的，旁边又有很多木材。客人告诉主人说，烟囱要改曲，木材须移去，否则将来可能会有火灾，主人听了没有作任何表示。

不久主人家里果然失火，四周的邻居赶紧跑来救火，最后火被扑灭了，于是主人烹羊宰牛，宴请四邻，以酬谢他们救火的功劳，但并没有请当初建议他将木材移走，烟

囱改曲的人。

有人对主人说：“如果当初听了那位先生的话，今天也不用准备筵席，而且没有火灾的损失，现在论功行赏，原先给你建议的人没有被感恩，而救火的人却是座上客，真是很奇怪的事呢！主人顿时省悟，赶紧去邀请当初给予建议的那个客人来吃酒。

心得：预防重于治疗，能防患于未然之前，更胜于治乱于已成之后。

曲突徙薪



救人

在 一场激烈的战斗中，上尉忽然发现一架敌机向阵地俯冲下来。照常理，发现敌机俯冲时要毫不犹豫地卧倒。可上尉并没有立刻卧倒，他发现离他四五米远处有一个小战士还站在哪儿。他顾不上多想，一个鱼跃飞身将小战士紧紧地压在了身下。

此时一声巨响，飞溅起来的泥土纷纷落在他们的身上。上尉拍拍身上的尘土，回头一看，顿时惊呆了：刚才自己所处的那个位置被炸成了一个大坑。

心得：在帮助别人的同时也帮助了自己！

Fashion food

时尚饕餮

换季养生攻略

冬末如何养生

我国有冬季进补的传统，南方盛行的膏方近年在北方也开始悄然流行。有的人会进食人参、阿胶、甚至鹿茸等大补气血之品。冬末春初以后，无论饮食还是药膳都宜以平补为原则，重在养肝健脾，大补的药物和食物可逐渐减少。可选用清淡温和的中药材来疏肝养血、补益中气，这些中药材包括枸杞子、黄精、沙参、西洋参、麦冬、黄芪、当归等，帮助养肝、补足体内阳气的作用。

中医学认为，酸味入肝，摄入过多，很容易导致肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，这也正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又辅助于肝气。所以春季进补应少吃酸味、多吃甘味的食物，以滋养肝脾两脏，防病保健。

“甘味食物”首推大枣和山药。现代医学研究表明，经常吃山药或大枣，可以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、小米一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染病的几率。

冬春季是消化道传染病的流行季节。建议市民多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜等辛温食物，既能起到祛阴散寒作用，还可以杀菌消炎、预防消化道传染病。不过有

胃炎和消化道溃疡的人，应少食这些刺激性食物。另外，北京春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”症状困扰，

建议多吃点养阴润燥的食物，如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等，有一定的缓解作用。

健脾养胃可常揉按足三里，传统中医认为，按摩足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、扶正祛邪的作用。

缓解冬季手脚冰凉【四红汤】

材料：
红小豆、红枣、花生仁（红皮）、
红糖



冬季好汤【山药炖鸭】

材料：
鸭，山药，红枣，枸杞。调料：葱姜，八角，花椒，香叶，陈皮，黄酒，冰糖，盐，胡椒粉。



冬季滋补【清炖羊肉】

材料：
羊腿一根，土豆两个，青萝卜一条，胡萝卜两条，葱白一截，姜一块，花椒适量。



起居有常以养阳，防风御寒

中医学认为，人体五脏与四时相应，因此四季养生总的原则是“春夏养阳，秋冬养阴”。所谓“阳”指阳气，相当于人体的动力、活力；“阴”指阴精，相当于体内的营养物质基础。冬属阴，春属阳，冬末春初是由阴转阳的过程，人体经过一个冬天的消耗，阳气不足，需加以扶持，以顺应春天万物开始生发的转变。这一时期，虽然气候开始转暖，但乍暖还寒，甚至出现倒春寒，昼夜温差大，起居生活要特别注意防风御寒。

在冬春交替之际，感冒患病的人数常常直线上升，尤其是中老年朋友和体质较弱者，稍不注意就惹病上身，打针吃药，苦不堪言。究其原因，一是春季气候回暖，病毒、细菌容易滋长传播；二是刚到春季，很多人就迫不及待地脱下棉袄，而体质较弱者往往难以抵御风寒而受凉生病。

舒畅情志以养肝，勿躁勿烦

现代社会，中年人由于生活、工作压力大引起的心理疾患越来越多，老年人由于脑血管疾病引起的精神障碍也很常见。人的情绪变化和精神疾病也与季节和气候变化有密切的关系。一般来说，



秋冬季情绪容易低落、抑郁，春夏季容易亢奋、急躁。冬末春初的时候，天气变化大，有的人会睡眠不好、胸闷头晕、精神不济、心情不好、情绪不稳定等等，不但体虚的人容易生病，有旧疾的人也可能复发。春天也是精神病发病和复发加重的红色预警期，如俗语所说的“油菜黄，癫子狂”。

中医学认为，就五脏来说，春季属肝，肝具有主持人体疏通宣泄气机、调节精神情志和主藏血的重要功能。



春季易使肝旺而影响情绪，肝气郁结就闷闷不乐，肝火旺盛就急躁易怒。郁怒伤肝还会导致周身气血运行紊乱，使其他脏腑器官受干扰而致病。中医常说，“怒伤肝，思伤脾，气生百病。”就是这个道理。如，人生气发怒的时候气血上冲，血压升高，有的还会出现脑出血和生命危险。像《三国演义》里的周瑜，心胸狭窄，经常生气，最后因大怒丧命。因此，春季养生要顺应肝气自然升发舒畅的特点，以养肝为要务，养肝又首当舒畅情志，防止避免情致疾病的发生。中老年人，经历了人生的风风雨雨，心态应该是逐渐平和，忌躁勿怒。任何事物就像硬币总有正反面，凡事多往好的一面去想，我们不能改变什么，但可以改变我们的认识。改善不良情绪的最佳方法是培养热爱生活、热爱大自然的良好情怀，可约上亲朋好友外出踏春赏花、游山戏水、散步练功等，以此陶冶性情，会使气血调畅，精神愉悦，忘却烦恼。

《黄帝内经》中记载：“人卧血归于肝”，而在春季应“夜卧早起”，从而维持机体内环境的稳定，抵御冬春季多种传染病的侵袭。睡前用热水洗脚，也有促眠作用。对有精神疾患的病人要提前进行季节性防治，避免精神受刺激，



使病人能顺利度过精神疾病的多发季节。

养肝护肝还可以常按摩肝经的太冲穴。头昏脑涨时，太冲穴会让我们神清气爽；当我们心慌失眠时，太冲穴会让我们志定神安；当我们怒气冲天时，太冲穴会让我们心平气和。揉太冲穴，从太冲穴揉到行间，将痛点从太冲转到行间，效果会更好一些。

食宜平补以健脾，减酸增甘

我国有冬季进补的保健习惯，往年南方盛行的膏方近年在北方也开始悄然流行。寒冬季节，人们会多吃羊肉、狗肉等温补食物，然而冬末春初以后，无论是饮食还是药膳都宜以平补为原则，重在养肝健脾，大补的药物和食物可逐渐减少。这时就可选用清淡温和的中药材来疏肝养血、补益中气，例如枸杞子、黄精、

沙参、西洋参、麦冬、黄芪、当归等，这类药材有帮助养肝、补足体内阳气的作用。

中医学认为，因酸味入肝，摄入过多，很容易发生肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，这也正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又辅助于肝气。故春季进补应如唐代医圣孙思邈所说：“省酸增甘，以养脾气。”意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。这里所谓的“甘味食物”，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用。在这些食物中，首推大枣和山药。现代医学研究表明，经常吃山药或大枣，可以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、小米一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染病的几率。而春天养肝适合以补血方法，所以像葡萄干、龙眼干、糯米甜糕这类补血、健脾胃的食材，都是适合春天养肝血的佳品。

冬春季也是消化道传染病的流行季节，如1987年底至1988年3月间，上海发生的甲肝暴发流行，至今让人记忆犹新。每年的春节一过，甲型肝炎患者就开始上升，

主要原因一是到了流行季节，二是春节期间人们在外就餐、旅游、逛庙会吃小吃、走亲访友的机会增加，感染甲肝的机会也随之增加，肠炎、痢疾也容易发生。多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜等辛温食物，既能起到祛阴散寒，促进阳气生发，又有杀菌消炎预防消化道传染病的作用。立春前后，这个时期的葱、韭菜是最嫩、最香、最好吃的时候。现代药理认为，芳香食物能刺激汗腺，以发汗解表，促进消化液分泌，还有很强的杀菌作用。但是有胃炎和消化道溃疡的人，应少食这些刺激性食物。另外，我国北方大部分地区春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰，此时适当多吃点养阴润燥的食物，如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等，具有一定的缓解作用。

健脾养胃可常揉按足三里穴。传统中医认为，按摩足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、扶正祛邪的作用。

Soul Music Hall

心灵乐馆

《琵琶语》

《琵琶语》出自二零零三年的专辑《琵琶相》，某年林海和朋友相约至江南，流连其间而忘返。他们在水乡茶馆中听评弹，那是第一次，他被琵琶的单色打动，开始有了做琵琶音乐的一种冲动。平时我们听到的琵琶曲，以表现“武”为主，如十面埋伏，而林海想表现的，是一种能动人的“文曲”。于是有了《琵琶相》。

在创作时，林海专门让演奏者蒋彦弹奏了琵琶可能发出的各种音色，并由此得到许多启发。此外，林海运用了各种可能的方式来表现琵琶，他以世界音乐、古典音乐、jazz、fusion、new age 的作曲、编曲手法，将 piano、guitar、bass、drums、harmonica、strings……等西洋乐器，混合笛子、箫、二胡、三弦等中国传统乐器，加上民族唱腔，再佐以蒙古、西藏、非洲等少数民族元素，使我们听到了不一样的琵琶。

《琵琶语》是电影《一个陌生女人的来信》中的背景音乐、片头片尾曲。

《琵琶语》幽远的意境与《一个陌生女人的来信》中电影的基调很吻合，女主人公的独白搭配《琵琶语》直刺人的灵魂深处，从内心升腾起一股淡淡的哀伤，爱情从来都是一个人的事，我爱你，却与你无关。《琵琶语》诠释的很到位。

初听《琵琶语》，从听到的那一刻起，该曲就把我带入到一种凄清婉转的情绪里，流连忘返。

静听林海创作的《琵琶语》。反复的前奏，将人带入一种缠绵悱恻、欲说还休的境界，淡淡忧伤的琴键声，加上东方乐器琵琶所独有的“泣泣私语诉衷肠”之特点，感情就这样一步一步被牵引，最终让人沉醉在音乐意境里而欲罢不能。其间，小提琴、中提琴、钢琴、洞箫、时隐时现，很好地完成了和声的作用。既突出了琵琶如歌如泣的特点，又进一步丰富了曲目的表现力和思想感情。此曲最精彩、最令人感到新奇的，还是曲子中间那一段，也许是林海对钢琴总有着一份割舍不断的情感，这时钢琴突然变成主奏，琵琶变成伴奏。配上龚琳娜那一段有如天籁般吟唱的女声“啊……啊……”，在琵琶声泣泣的背景下，将琵琶欲表之情展露得淋漓尽致！曲尾，再度重复的起始旋律，悠悠的琴声过后，私语的夜幕就随着水乡的日落诗意般降下了，情感的宣泄得到了一个完美的结局！



时尚旅游
Fashiontravel

品味中国最美的小岛 涠洲岛

在中国大陆架的最南端有个叫北海的地方，在北海的南边一点有一个叫涠洲岛的小岛，虽然有很多人说船票太贵、住宿太贵、上岛费太贵，但无法否认的是，它的确有着独特的魅力。

也许它的沙滩不是最细的，海水不是最清澈的，但是涠洲岛的美，需要慢慢去欣赏，用心去体会。涠洲岛不但有美丽的风景，还有那种原生态的生活方式，好吃的海鲜大餐，租上一辆电单车或山地车，慢慢的骑行在落日余晖的环岛路上，相信你会感受到它独特的美。



涠洲岛是一座位于广西壮族自治区北海市南部湾海域的海岛，是中国最大、地质年龄最年轻的火山岛，也是中国最美的十大海岛之一，现为国家4A级旅游景区。四周烟波浩淼，岛上植被茂密，风光秀美，尤以奇特的海蚀、海积地貌，火山熔岩及绚丽多姿的活珊瑚为最，素有南海“蓬莱岛”之称。

涠洲岛与火山喷发堆积和珊瑚沉积融为一体，使岛南部的高峻险奇与北部的开阔

平缓形成鲜明对比，其沿海海水碧蓝见底，海底活珊瑚、名贵海产瑰丽神奇，种类繁多。堪称人间天堂、蓬莱宝岛。

涠洲岛是个年轻的火山岛，除了有灿烂的阳光，清澈的海水和洁白细软的沙滩，还有千奇百怪、多彩多姿的火山石海滩。五彩滩日出，石螺口潜水，石化码头海钓和海湾街上活蹦乱跳的海鲜……让怀着不同目的来自四面八方的游客感到惬意、满足和惊喜。



斜阳岛

斜阳岛，位于涠洲岛东南海面9海里处，与涠洲岛素有“大、小蓬莱”之美誉，面积1.89平方涠洲岛公里，是广西纬度最低的地方。

从涠洲岛可看到太阳斜照岛的全景，又因该岛横亘于涠洲岛东南面，南面为阳，故称斜阳岛。也有说法是斜阳岛之名来自于斜阳岛夕阳挂岛之美而得名。

斜阳岛状似一朵盛开的莲花，中部凹陷，四周凸出。沿岸陡岩壁立下临深渊，怪石嶙峋、飞鲨怪鱼、贝类珊瑚清晰可见。岛上冬暖夏凉，野花繁多，森林原始，山径迷离，海蚀、海积、溶岩及悬崖景观奇特。

斜阳岛只有一个自然村叫做斜阳村。属于涠洲镇一



个行政村。截至2014年1月，斜阳岛户口有66户，大概有300多人。

岛上还没有菜市场，去岛上之前，最好在涠洲岛买好青菜和肉类等带去。岛上也没有小偷，各家各户夜不闭门，路不拾遗。

岛上最有名的是鸡和火山黑山羊。每家都养有鸡鸭，走在岛上随处都可以看见渔民们放养的土鸡，有的在草地上追逐着，有的在树枝上歇息着。这里的鸡会在树枝间

飞来飞去，吃起来弹牙足味，并因此声名远扬。这里的火山黑山羊吃天然的植被，生长速度很慢，个体很小，见到陌生人就惊吓得不见踪影，这里的山羊能在海边的陡峭险峻的火山岩上飞檐走壁而得名。

为了防老鼠偷鱼吃和破坏渔网，岛民大多都养了猫。到斜阳岛来旅游，除了欣赏到令人观止自然景观外，还可以欣赏到形似原始生活的情调。



猪仔岭

猪仔岭位于涠洲岛月牙形海湾的中心部位，与岛相隔100米，有乱石堆成的小路通往其上，在涨潮时，这条路会被海水淹没。

这座耸翠的小岛酷肖一头匍匐着的肥猪，小小的双眼、短短的耳朵、高高的前额，身躯丰盈，剽悍粗犷，惟妙惟肖，叫猪仔岭。



天主教堂

涠洲岛天主教堂是法国文艺复兴时期哥特式建筑，整个建筑群由教堂、男女修道院、医院、神父楼、育婴室等组成。当时还没有钢筋水泥，建筑材料全取自岛上的珊瑚、岩石、石灰拌海石花及竹木建造。一百多年来，涠洲岛天主教堂虽经历了多少风雨



的冲刷，仍保存完好。

法国哥特式的天主教堂颇具特色，它高13.5米，长56米、宽17米，全用岩石、珊瑚粒及竹木瓦建造，建筑面积为1500平方米，教堂内可容纳教徒1500人。涠洲岛天主教堂始建于清代同治年间历经20年才建成。

据说此教堂为当时全国四大教堂之一。涠洲天主教堂由钟楼、修道院学堂、医院、育婴堂所组成。

由于“文革”的扫“四旧”，除教堂和钟楼外，其余都已荡然无存了。迄今仍可供教徒们在教堂内弥撒祈祷和供后人观瞻。



涠洲岛灯塔

涠洲岛灯塔位于涠洲岛之巅，1956年设立，原为铁架结构，1969年改建为石塔。由于原灯塔高度不够，导航性能较差，加之建设简陋，与涠洲岛的旅游景点很不相称。

2002年，广东海事局拨款100多万元重建后的涠洲灯塔，高22米，设计考究，建造工艺精细，是一个不可多得的建筑精品；其内设旋转楼梯，上落方便，梯级铺贴红色

花岗岩面层，显得名贵高雅；塔身内侧贴白色瓷砖，外侧贴白色仿石砖，洁白如雪；灯塔采用高级铝合金钢化玻璃水密窗，耐腐蚀、防水性好；塔的底部和悬挑室底板处巧妙地开设通风孔，使灯塔内部长期处于通风透气状态；塔顶安装上海产铜制灯笼，灯光射程18海里；灯塔上部设计有瞭望台，游人登塔极目远眺，全岛风光尽收眼底。



鳄鱼山公园

也称国家火山地质公园，紧邻滴水丹屏海滩，位于涠洲岛南部西岬角。国内第一个火山岛地质公园。拥有震撼人心的火山海蚀景观。三面环水，状似一条在海面向前游动并张嘴欲吞食猎物的大鳄鱼。

鳄鱼山公园是涠洲岛最佳观海场所，有风时，浪浪相涌，扑在岸边的岩石上腾起高高的百花，迸出“轰轰”的响声。蓝天，碧海，白云，岩石交相辉映，美不胜收。猪仔岭

这里的火山岩千姿百态，



有火山喷发时留下的各种奇石，如“百兽闹海”、“月门奇趣”等，还有涠洲岛灯塔。灯塔上部设计有瞭望台，如能登塔远眺，全岛风光尽收眼底。园内景点众多，可在入口处看园区地图安排游览顺序。





滴水丹屏

滴水丹屏在涠洲岛滴水村南岸边，原名滴水岩。绝壁上部绿树成荫，涠洲岛滴水丹屏海滩壁上层间裂隙常有水溢出，一点点往下滴，如朱帘垂挂。由于海蚀作用，岩石的外表形态犹如一有眼、有鼻、有嘴、有发的巨型侧面“人头像”（现已倒塌），景致优美。

滴水丹屏的海滩非常不错，靠近水边的沙子很细腻，中间铺满了碎珊瑚，再往岸边就是松树林。在这里游泳



的人很多，在海里随着海浪的涌动时而跳跃，时而漂浮。

滴水丹屏是赏日落的最佳位置。在晴天的时候，每当傍晚时分，将落的太阳会绽放出一天中最后的灿烂，为我们呈献出最绚丽的晚霞。



五彩滩全景

五彩滩，原名芝麻滩，是因沙滩上有许多像芝麻一样的黑色的小石粒而出涠洲岛五彩滩（也叫芝麻滩）名。

退潮后的芝麻滩格外的漂亮，巨大的火山岩石一层一层的，在阳光的照射下特别的壮观。

大片大片的火山熔岩裸

露出来，特别的宽阔。许多地方虽然海水退了，但还是留下了大片大片的一洼一洼的水，在蓝天的映射下，一洼一洼的水在视线中也变成了蓝色，和裸露的岩石一起，很是迷人。远处蓝蓝的天和蓝蓝的海水成了一色，白白的云点缀蓝蓝的天，让天空更生动；

海水时而很温柔地亲吻着火山岩石，时而遇到岩石便跳跃起来，飞溅成白色的美丽的浪花。

碰到好天气，在芝麻滩远眺，离涠洲岛约9海里远、面积约1.89平方公里的斜阳岛犹如就在眼前。

曾几何，涠洲岛因为远离大陆而不为世人所关注。直至2005年，在《中国国家地理》杂志发起的“选美中国”大型活动中，这个中国最大、最年轻的火山岛，以奇美的自然景观，让所有的专家学者为之惊艳、折服，摘获了“中国十大最美海岛”的殊荣，仅次于现在尚未完全开发的南海西沙群岛！

从此，这个26.88平方公里（含斜阳岛）“天生丽质难自弃”的海岛，以“令所有形容词都黯然失色”的惊世之美，吸引了世人的目光。凭着其奇特壮观的火山地质



遗迹、美丽多姿的珊瑚以及丰富的海洋资源和人文景观，涠洲岛又陆续获得了“第四届中国最令人向往的地方”、“2013‘美丽中国’十佳海洋旅游目的地”等美誉。

而正如那个永恒的“香格里拉”秘境一样，无论外在

的关注如何变幻，涠洲岛这个海上的世外桃源，始终不变的是海上渔曲与田园牧歌。天主堂内的钟声，依然那么悠远，仿佛在传诵着“海上香格里拉”永恒美丽的过去、现在与未来……



佳旅游时间

涠洲岛气候宜人，资源丰富，风光秀丽，景色迷人，四季如春，气候温暖湿润，富含负氧离子的空气清新宜人，具备世界旅游界向往的“三S”：海水 sea、阳光 sun、沙滩 sand 的旅游资源十分丰富的岛屿。



书评



断舍离

作者：[日] 山下英子
译者：王珊

【推荐理由】

人生的种种苦恼，总混杂在我们对物品的执着中，作者山下英子通过参透瑜伽“断行、舍行、离行”的人生哲学，并由此获得灵感，创造出了一套通过日常的家居整理改善心灵环境的“断舍离”整理术。

其中，断=断绝不需要的东西，舍=舍弃多余的废物，离=脱离对物品的执着。

断舍离是生活的减法哲学。减去不需要、不合适、不舒服的物品，只留下需要、合适、舒服的物品，从而让生活变得清简、舒适、自在。断舍离也是心灵的加法哲学。通过把关注焦点转移到已经完成的事情上来为自己做加法，不断进行自我肯定，累积判断力、自信心，并从中获得积极向上的力量。



行在宽处

作者：冯仑

【推荐理由】

《行在宽处》通过万通立场、民营企业突破极限、决胜未来的商业模式、企业发展的三大心结、年轻人创业、提升个人软实力、朋友决定视野等八个方面，全面展现冯仑人生智慧，包含了冯仑近年来的体验、思考和述说。在书中，商界“思想家”冯仑畅谈人生、交友、职业规划。对民营企业走出“原罪”，政商关系的处理，多元化与专业化发展的抉择，有效沟通，交朋友提高个人实力等问题一一做出解答，并分享将方法、眼界、人脉越来越宽的成功经验。

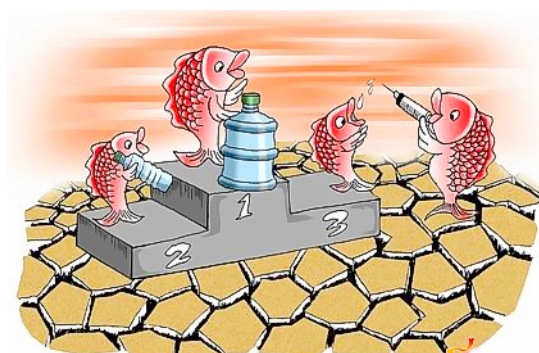
冯仑时常将人生比喻成一坛咸菜：“不同的卤汁，不同的分量，再加上不同的腌制时间，最后浸渍到菜里，你的味儿就变了，不用刀刮还真看不出本色。” 所以我们需要常常修正自己，而“择高处立，就平处坐，行在宽处，左右逢源，越走越宽”就是冯仑在当前“新常态”经济大趋势下的新活法。

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



.3.



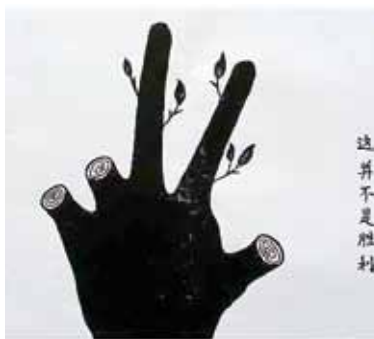
.4.



.5.



.6.



.7.



.8.

