

HVACEngineersHome

No.17

2014年09月-10月
总第十七期

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



《暖通空调

祝2014年第十九届全

圆满

2014年10月



《工作者之家》

暖通空调制冷学术年会

成功！

中国·天津





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

- 全国暖通空调学会(CCHVAC)代表团参加日本暖通学会(SHASE)2014年年会
- 第十二届MDV中央空调设计应用大赛评审会圆满召开

P₆ 暖通时评

- 聚焦第11届APEC能源部长会议: 共建可持续能源发展之路
- 10亿平米绿色建筑路径: 部分引导标准或变强制
- 中国大部地区供暖费与煤价未建立联动机制
- 引风驱霾能解长痛?
- 探路新能源之地热: 地下有“宝库”
- 美媒盘点全球十大可持续建筑, 中国上榜最多

P₂₆ 关注气候

- 抗击全球变暖: 中国关闭五条HCFC制冷生产线
- 联合国气候峰会的缺憾
- 联合国气候峰会召开 纽约街头游行呼吁注重环保

P₃₂ 午后红茶

- 给心灵放个假
- 谈幸福
- 哲理小故事三则

P₃₅ 时尚养生

- 时尚饕餮——秋季六个节气之养生宝典
- 心灵乐馆——音乐画廊系列——敦煌壁画流淌的音乐《飞天》
- 时尚旅游——人间仙境! 一辈子要去的世界最美地方

P₄₄ 书评书讯

- 《世界上最神奇的24堂课大全集》
- 《塔木德大全集》

封三 漫画欣赏



卷首语

协同发展 引领未来

我们所处的世界是一个开放的世界，我们所处的时代是一个大科学的时代。这个时代的科学研究，需要多学科、多领域的协同。新特征，新趋势，经济运行中呈现的新特征，表明中国经济正在走上转型升级、提质增效的新路子。新常态下的中国经济，已不再是昨天的故事，而是新的探索和创造，协同创新已经成为各行各业乃至国家发展的必然趋势。

2014年，中国经济进入了结构调整、稳定增长的新常态，在新的经济形势下，暖通空调行业也正面临着新的挑战 and 机遇。绿色建筑将成为改变我国建筑业发展模式的关键因素，而供暖通风和空调系统能耗是建筑能耗中的重要组成部分，暖通空调系统设计、施工、调试和运行直接影响到建筑的能耗水平和室内环境的优劣。绿色建筑的发展给暖通空调行业的发展带来了极好机遇，也推动了暖通空调行业的技术进步，通过绿色建筑技术可以更全面掌握空调系统设计、调试、运营以及产品的开发，暖通空调设计、施工、调试和运营将按照绿色建筑的要求，越来越严格和精细，材料和产品也追求节能、高效和可循环利用，暖通空调与绿色建筑关系紧密。

以“协同发展 引领未来”为主题的第十九届全国暖通空调制冷学术年会将于2014年10月28日拉开帷幕。千余名暖通空调制冷领域专业人士将齐聚天津，共同奏响“集思广益求创新、团结协作谋发展”的暖通空调制冷行业发展的新乐章。

全国暖通空调学会（CCHVAC）代表团 参加日本暖通学会（SHASE）2014 年年会

2014 年 9 月 3 日至 4 日，受日本暖通空调卫生工程师学会（SHASE, Society of Heating, Air-Conditioning and Sanitary Engineers of Japan，简称日本暖通学会）邀请，由中国建筑学会暖通空调分会徐伟理事长带队，学会理事新疆省建筑设计研究院刘鸣总工、学会理事杭州源牌环境科技有限公司叶水泉董事长、中国建筑科学

研究院等单位的学会代表共 5 人出席了日本暖通学会举办的 2014 年日本暖通学会年会。

会前，日本暖通学会副理事长名古屋大学奥宫正哉教授、学术部大冈龙三教授、国际部秋元孝之教授、学会资深会员中原信生教授与中国暖通学会代表进行了技术交流。徐伟理事长做大会主题发言《APEC 地区零能耗建筑发展趋势及关键技术研究》。

日本于 1917 年成立供热制冷学会，1962 年正式更名为日本暖通学会，目前注册会员为 1.5 万人，是日本最有影响力的暖通空调学术组织，其工作组、研讨会、出版物是提供技术信息和研究成果的交流与合作的重要平台。为确保 SHASE 在 21 世纪全球低碳发展的潮流中引领日本暖通空调技术发展，SHASE 确定其 21 世纪发展愿景目标为“为建筑环境和设备技术发展提供整体低碳解决方案”。

全国暖通空调学会同日本暖通学会在室内空气质量、暖通空调设备和系统性能提升、零能耗建筑等多个领域具有良好的合作基础，双方的深入合作，对于中国和日本，乃至全球应对气候变化、减少温室气体排放具有深远的战略意义和影响。



第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛评审会 圆满召开

9月28日,由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主办,美的中央空调协办的第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛评审会在北京顺利圆满落下帷幕。大赛评审会邀请到了中国建筑学会暖通空调分会理事长徐伟、北京市建筑设计研究院顾问总工吴德绳、中国建筑科学研究院顾问总工郎四维、上海建筑设计研究院有限公司教授级高工/副总工寿炜炜、中国建筑东北设计研究院教授级高工/副总工金丽娜等十四位德高望重的专家。

本届 MDV 大赛共设计置了 211 个奖项,覆盖专业设计师、高校学生、家装从业人员、经销商等,奖金总额在去年 50 万的基础上,又增加 8 万元,奖金总额高达 58 万元。奖项数量、奖金总额皆创历届之新高,也是行业目前各项赛事之最。不仅如此,大赛主办方还给获得 MDV 大赛奖项的参

赛者提供进入美的中央空调实习的机会,实在难能可贵。

本届大赛于 2014 年 4 月启动,截止到 8 月 31 日截稿,共收到 4032 份设计稿件。经过严格评审筛选,入围初选的稿件有 202 篇。专家评审们通过复选、组内商讨、举荐打分的机制选出各自心目中的优秀稿件,并最终进行投票评比和激烈的讨论最终决定了各个奖项花落谁家。

评审结束后,本届大赛学生组评审组长、中国建筑东北设计研究院教授级高工、副总工金丽娜表示,通过六年的“走进校园”传播,学生组

稿件的数量和质量都有明显提升。从形式上看,学生组的稿件不仅在设计稿件里附上了各种辅助材料,还精心排版,令逻辑思路一目了然,展示出良好的专业素养;从稿件质量上看,越来越多的参赛者更能领会“节能环保绿色创新”的宗旨,注重实用性,令暖通界的专家们感到十分欣慰。

MDV 大赛将定于 10 月下旬在天津举办颁奖典礼,届时将正式公布今年的所有获奖结果,并对获奖者进行嘉奖,敬请关注!





暖通時評

聚焦第 11 届 APEC 能源部长会议： 共建可持续能源发展之路

9月2日，第11届APEC能源部长会议在京举行，本次会议的主题为携手通向未来的亚太可持续能源发展之路，旨在加强亚太地区能源交流与合作，促进能源可持续发展，进一步维护能源安全。与会代表围绕能源安全、能源贸易与投资、能效与可持续社区、清洁能源及清洁化利用等议题展开讨论。会议达成了一系列重要共识，并发表了《北京宣言》。

亚太地区是拉动世界经济增长的重要引擎，在保持经济快速增长的同时也面临着能源安全与环境污染的挑战，联合国的报告预测到2030年亚太能源需求将占世界能源总需求的一半以上，其中80%为化石能源。各国在探索经济可持续发展道路、推动经

济社会健康发展的同时，亟需解决日益严峻的能源和环境问题。

国家发展和改革委员会副主任、国家能源局局长吴新雄在讲话中表示，亚太地区作为世界能源需求中心的地位正日益凸显。能源安全问题与气候环境问题相互交织，公平透明开放的清洁能源市场环境还有待于确立和完善。亚太区域经济一体化进入重要阶段，经济能源环境协调可持续发展任重道远。他呼吁与会各方秉持开放包容合作共赢的精神，深入交流对话，照顾彼此关切，就共同关心问题和会议成果达成广泛共识，为亚太地区可持续发展做出新的贡献。

会上，吴新雄宣布APEC可持续能源中心成立。据悉，

APEC可持续能源中心由国家能源局主导、天津大学参与筹建。2014年5月在中国昆明召开的第四十七届APEC能源工作组会议上，中国正式提出APEC可持续能源中心的倡议，获得各经济体一致通过。中心将通过各经济体间的政策交流、信息共享、能力建设、联合研发、技术合作等为亚太能源可持续发展贡献力量，中心工作将突出可持续特质，以实体项目为依托，推广技术应用。（文/赵丹）

《北京宣言》全文

1. 2014年9月2日，作为APEC各经济体的能源部长，我们在中国北京相会。本次能源部长会议的主题为“携手通向未来的亚太可持续能源发展之路”。



2. 我们看到，当前世界能源供需格局正在发生深刻变化：一方面世界能源供应中心呈现多元化的发展趋势，另一方面世界能源需求继续保持稳定增长态势，亚太地区作为世界能源需求中心的地位更加突出。同时，政治经济形势、能源市场波动、气候环境变化、公众认知和接受度等因素对亚太地区的能源政策制定产生重大影响。另外，能源成本对于该区域高能源强度产业的竞争力起着重要作用。

3. 本地区能源供应的多元化和稳定需求、能源通道安全、能源技术创新和有效的能源政策对话论坛对维护本地区的能源安全和可持续发展至关重要。为了推动可持续发展，APEC 各经济体既面临着巨大的挑战，同时也孕育着新的机遇。我们承诺继续强化 2001 年 APEC 各经济体领导人在上海签署的能源安全倡议 (ESI)，同时充分认识本地区面临的新现实和新挑战，

成员经济体应本着互利、合作和共赢的精神，倡导开放、包容、合作和可持续的亚太能源安全观，鼓励各经济体共同实现能源安全目标。

4. 我们承诺继续加强石油和天然气勘探开发和综合利用合作，推动能源供应多元化。逐步形成基于市场原则、反映基本供需面并适合各经济体的竞争与价格机制。我们支持常规与非常规油气资源开发，增强本地区的能源供应能力，科学应对非常规油气资源开发中的环境保护问题。同时我们承诺逐步提升油气供应应急响应能力，促进本地区油气安全和稳定供应。

5. 我们特别注意到，未来亚太地区天然气市场将逐步发展和成熟，亚太地区的液化天然气 (LNG) 市场在全球和地区燃料结构中发挥越来越重要的作用，并逐步形成一个繁荣、多元、灵活和一体化的亚太 LNG 贸易体系，各成员经济体应该为 APEC 地

区 LNG 市场的贸易与投资，创造包括消除终端限制在内的有利条件。

6. 我们将积极促进 APEC 成员经济体在可再生能源领域开展全面深入合作，消除任何可能延缓可再生能源技术进步和行业发展的贸易保护和限制措施，鼓励创新、竞争与合作，推动亚太可再生能源行业健康、可持续发展，为确保能源安全、推动经济发展、消除贫困、应对气候变化提供有力支撑。

7. 我们支持女性加入绿色发展行列，鼓励同 APEC 妇女与经济政策伙伴关系 (PPWE) 工作组一起，将性别工作融入到人力资源发展和能力建设，促进工作技能培训、提高分析能力和技术能力，提升能源方面的整体素养，为能源领域提供技艺精湛的从业人员。与 APEC 其他论坛一起参与到 APEC 知识共享体系中，共同研究确定未来能源领域对从业人员的要求。

8. 我们认为，提高 APEC 地区互联互通水平将有助于实现本地区能源安全目标。为此，我们鼓励成员经济体加强石油天然气输送管网、液化天然气终端、智能电网、分布式能源系统等基础设施建设，同时加强跨境油气管网、电网等重大能源基础设施的协作管理，确保相关设

施安全稳定运营。

9. 我们认为, 节约能源, 提高能效, 有助于在推动 APEC 地区经济社会发展的同时, 将能源需求总量控制在合理水平, 降低化石能源依赖和能源对外依存度, 减缓全球气候变化。我们重申 2011 年 APEC 领导人宣言中的目标, 到 2035 年将亚太地区总能源强度比 2005 年降低 45%, 各成员经济体将为此而协同努力。

10. 低碳城镇发展对提高能效、资源节约、环境保护、经济发展等具有重要作用。我们对 APEC 低碳示范城镇项目和低碳城镇推广活动取得的积极进展感到满意, 成员经济体应相互交流低碳城镇发展的理念、技术、发展和建设经验, 继续加强在低碳城镇领域的务实合作。同时, 继续实施能源智慧社区倡议 (ESCI), 推动 ESCI 知识平台建设, 分享最佳实践, 加强能力建设。

11. 我们鼓励成员经济体积极探索符合自身情况的能源生产和消费模式, 并根据全球及本地区能源形势的变化和可持续能源发展需要, 不断强化能源生产和消费的低碳化和清洁化趋势, 既要持续推进可再生能源的发展, 也要重视化石燃料的清洁高效利用, 确保能源合理化开

发、利用和管理。

12. 化石能源将继续在本地区中长期能源结构中扮演重要角色, 我们特别重申清洁和高效利用化石能源的重大意义。如成员经济体短期内不可能实现对煤燃料的替代, 我们鼓励这些经济体加强合作, 共同开发和利用相关清洁煤技术, 如推广高效燃煤电厂和碳捕获利用与封存技术 (CCUS)。

13. 我们重申 APEC 领导人的承诺, 规范并逐步取消低效的、鼓励浪费的化石燃料的补贴。同时认识到为贫困人口提供基本能源服务的重要性。我们注意到秘鲁和新西兰 2014 年自愿开展了低效浪费型化石燃料补贴同行审并分享其最佳实践。

14. 清洁能源供应继续成为推动可持续发展、确保能源安全、适应气候变化的工作重点。我们承诺“到 2030 年 APEC 地区可再生能源及其发电量在地区能源结构中的比重比 2010 年翻一番”的目标。要实现这一目标, 各成员经济体将加强合作, 不断推动可再生能源技术创新, 努力降低成本, 提升可再生能源在能源市场上的竞争性和可持续性。

15. 我们支持感兴趣的经济体安全高效发展核电。核电作为清洁、优质、技术先

进的现代能源, 并作为能源基荷, 我们认识到其在保障全球能源安全, 促进可持续发展, 发展多元化能源战略, 满足能源需求和减少温室气体排放方面的重要作用。我们倡导感兴趣的经济体在提高核电安全运营, 协调应急响应及防范机制方面开展经验交流、成果分享和务实合作。在确保核安全、安保和防扩散的前提下, 帮助感兴趣的经济体发展核电。

16. 我们鼓励成员经济体加强对于自身能源生产和消费方式转型、升级的宣传教育, 提高公众对绿色低碳能源的科学认知和接受程度, 逐步建立绿色、节能和高效的生产方式和生活方式, 不断提升居民生活质量。

17. 为了在 APEC 区域传播可持续能源发展的先进理念和模式, 促进成员经济体在可持续能源领域的信息交流、政策对话、技术研发、示范推广、能力建设等方面加强合作, 我们同意中国于 2014 年成立 APEC 可持续能源中心。

来源: 中国政府网





10 亿平方米绿色建筑路径： 部分引导标准或变强制

文 / 纪睿坤

按照城镇新建建筑在 2015 年达到 20% 比重的绿色建筑标准、在 2020 年提高到 50% 比重的计划来看，可以预见的是，绿色建筑将迎来大规模开启阶段。

然而，根据住建部科技发展促进中心绿色建筑发展处副研究员马欣伯的了解，截止到 2013 年底，目前全国绿色建筑仅达到 1.627 亿平方米。这相比 2015 年 10 亿平方米绿色建筑的目标，仍有很大差距。

21 世纪经济报道记者自住建部系统采访获悉，住建部正在研究扩大绿色建筑标准的“强制”范围，以推进绿色建筑覆盖面。

实际上，早在 2013 年，住建部科技发展促进中心就启动了“中国强制推行绿色建筑制度的实施方案”的调研。

其中包括对不同区域不同星级住宅和公建成本的调研，“一星级住宅和公建的增量成本分别为 41 元 / 平方

米和 43 元 / 平方米，二星分别为 96 元和 121 元，三星分别为 171 和 358 元”，资助该项目研究的能源基金会节能项目部主任莫争春告诉 21 世纪经济报道记者。

住建部建筑节能与科技司司长杨蓉也介绍，大的绿色建筑目标已经确定，住建部节能司和相关部门及专家，也在研究如何扩大绿色建筑占新建建筑的比例，这其中可能需要从过去那种引导逐步地扩大到强制，强制范围可能要逐步地增加。

统计和补贴难题

“节能建筑是国家强制实施的，绿色建筑是引导性的标准，也就是说，绿色建筑标准比节能建筑的标准高。”住房和城乡建设部科技司巡视员武涌在“第三届能源基金会建筑项目交流会”上告诉 21 世纪经济报道记者。

谈及 1.627 亿平方米绿色建筑的覆盖面，武涌提醒，

其中可能存在一些统计遗漏问题。

“绿色建筑是需要认证的，符合标准和通过认证的才能被统计为绿色建筑，但在一些城市，比如北京，已经强制性地将绿色建筑一星标准纳入节能建筑标准。”武涌说。

以此推论，武说，也就是说部分建筑虽然达到了绿色建筑一星的标准，但是没有去认证，也就可能未被统计在绿色建筑的数据里面。

谈及绿色建筑任务完成难度，马欣伯表示，绿色建筑的政策鼓励措施不足，一定程度上影响了企业开展绿色建筑积极性。

“一方面增加了企业成本，另一方面，即便增加绿色建筑认证，对市场销售的助力作用并不大。”一位不愿具名的大型地产公司营销总监告诉 21 世纪经济报道记者，他说，也因此，大多数地产企业对绿色建筑不感冒。这里面业内规范也不严谨，

比如市场上的很多项目可能就因为安装一个节能灯、太阳能、新风系统等这些看似绿色的建筑标准，而被宣传为绿色建筑。

根据2012年财政部和住建部联合下发的《关于加快推进我国绿色建筑发展的实施意见》，明确绿色建筑奖励标准为：二星以及三星级每平方米分别奖励45元以及80元；对于绿色生态城区的资金补助基准为5000万元。

招商地产首席绿色低碳官胡建新介绍，北京也明确了绿色二星标准奖励45元/平方米，三星奖励80元/平方米，但并未完全落实。

不过，在中国工程院院士、清华大学建筑学院教授江亿看来，通过补贴想推进一个行业的发展，非常困难，也因此，相关部门非常谨慎。

莫争春告诉21世纪经济报道记者，现在存在的一个情况是，很多给绿色建筑评星的机构，本身可能也在为开发商同时进行绿色建筑的咨询，在评级机构尚未独立和规范的情况下，补贴也可能存在一定的寻租现象，其执行效果也有待检验。

增量成本考量

若想完成2020年覆盖城市新建建筑50%的绿色建筑模板，杨蓉认为，这其中可



能涉及到从引导逐步地扩大到强制，且无论从行业还是地域上，逐步扩大强制范围。其中，住建部已经开始探讨绿色建筑一星标准成为强制性标准的可能性。

增量成本被认为是推行强制化绿色建筑的一大阻碍。值得一提的是，根据住建部有关一星绿色建筑增量成本的调研，一星级住宅和公建的增量成本分别为41元/平方米和43元/平方米。



“一星增量成本很小，部分地方在大规模、规范化建造之后几乎可以忽略。”在莫争春看来，目前，一星绿色建筑纳入强制性标准已经比较成熟。

实际上，一星级强制标准已有地方落地了。北京市从2013年6月起，所有新建建筑在送审施工图设计图阶段，就要求达到一星级以上的绿色建筑标准，否则将不能通过审查。

强制化实施是未来绿色建筑发展的一个方向，根据住建部要求，2014年开始，所有政府投资的公益性建筑必须率先强制执行绿色建筑的标准，如办公建筑、学校、医院、机场、博物馆等，与此同时，保障房也被要求率先绿色化。

莫争春告诉21世纪经济报道记者，绿色建筑涉及到节地、节水、节能等多个行业，从管理层面来看，涉及住建、国土、规划、环保等多个部门职权。

另外，强制执行标准与绿色建筑标识评价的关系及对接方式，还有待探讨。莫争春担心，在目前评价标识机构尚未市场化、评审专家极度缺乏的背景下，若采取强制性推行，短期内可能很难适应市场需求。

来源：21世纪经济报道



中国大部地区 供暖费与煤价未建立联动机制

文 / 李玉波

随着天气转凉，我国北方地区陆续开始收取2014年的住宅供暖费。

尽管近期煤价下调，但在呼和浩特等地，供暖费的单位价格还跟去年一样。一些市民质疑，当年煤价上涨时，供暖部门以此为理由，上调了供暖费。如今，煤价降了，为什么不能下调供暖费呢？

对此，供暖企业的回应是，煤价只占供暖成本的一部分，煤价下降，只能部分降低供暖成本，虽然当前供暖成本与热价严重倒挂的窘境能得到一定缓解，但倒挂问题并未完全解决。

供暖费与煤价联动机制有名无实

“近几年的煤炭价格持续下降，煤价已经从以前的每吨七八百元，降到今年的每吨二百多元，供暖费是不是也该适度下调？”呼和浩特市的市民赵威说。

记者调查发现，我国北方绝大多数地区收费水平与往年持平。如内蒙古呼和浩特实行的居民用户供热价格是每平方米每月3.68元，宁夏银川居民用户供热价格为每平方米每月3.8元。各地价格大多是2008年由政府制定，沿用至今。

今年以来煤价持续下跌，内蒙古煤矿资讯网的信息显示，7月，煤炭市场行情仍维持供大于求局面，价格较去年同期下降两成多。老百姓所期待的供暖费随煤价下跌而调低是有政策依据的。

国家发改委早在2005年就发布了《关于建立煤热价格联动机制的指导意见》（下称《指导意见》）。按照《指导意见》，热力出厂价格将与煤炭价格联动，当煤炭到厂价格变化超过10%后，相应调整热力出厂价格。但9年过去，全国大部分地方都没有建立煤热价格联动机制，供暖费

与煤价联动机制有名无实。

《指导意见》还指出，热源生产企业要消化10%~30%的煤价上涨因素；当煤价下降时，按热源生产企业消化上涨因素的同等比例核减热价下调幅度。热力出厂价格调整后，按照热力管网输送价格保持相对稳定的原则，相应调整热力输送企业对用户的热力销售价格。

呼和浩特市现行的居民供暖价格为取暖期每月每平方米3.68元，该价格是在2008年举行听证会制定的，比此前取暖期每月每平方米的价格上涨0.73元，当时价格上调的主要理由就是煤炭价格上涨。

企业亏损，供暖没有降价空间

煤炭价格下降了，供暖费该不该降？近日，记者就此问题采访了内蒙古呼和浩特市、赤峰市等地的相关部

门和供暖企业。

赤峰市发改委近日下发了“关于公开赤峰市中心城区供、用热价格与供热成本的通知”。根据通知中公开的内容，赤峰市中心城区供暖企业用煤价格水平仍然高于2009年一次热价调整时水平，企业供暖业务处于亏损状态，供暖价格没有降价空间。

呼和浩特市城发供热有限责任公司桥靠分公司今年供热面积达到150万平方米。该公司工作人员介绍，近几年，煤炭价格下降的确降低了公司的部分成本。2008年，供暖价格从2.95元调整到3.68元，当时煤炭价格是每吨513元，2013年煤炭价格每吨已经降至321元；不过，电费从每度电0.51元涨到每度电0.63元；自来水也从每吨3.55元涨到了每吨4.51元。2008年调整供暖价格的时候，该公司通过测算，每平方米价格要达到5元才能有所盈利。加上还要接收改造小锅炉，所以目前供暖费还不具备降价的条件。

日前，内蒙古自治区发改委下发《关于做好供暖价格监管有关工作的紧急通知》，要求内蒙古各级发展改革部门要高度重视供热价格监管，维护广大人民群众和供热企业的合法权益，保障冬季正常有序供热采暖。

该《通知》指出，对由于煤价下降，供暖企业有降价空间的，经当地人民政府批准，按国家相关法定程序立即降低供热价格；对煤价下降供热企业仍处于亏损状态，或者没有降价空间的，要在今年供暖期之前通过媒体、官方网站向社会公开成本调查监审报告。价格主管部门组织开展供热成本调查监审，要严格按照国家有关规定执行，剔除供热企业不合理开支，做到公平公正。供热企业也应当积极主动向社会公开供热成本。

8月28日，根据《通知》要求，呼和浩特市发改委组织呼和浩特市供暖企业召开了座谈会，就煤价下降供暖费是否下调的相关事宜进行了讨论。

呼市公用事业管理局管理二科副科长汤海峰说，通过座谈会上的信息反馈，呼和浩特市发改委初步认为没有调价的空间。

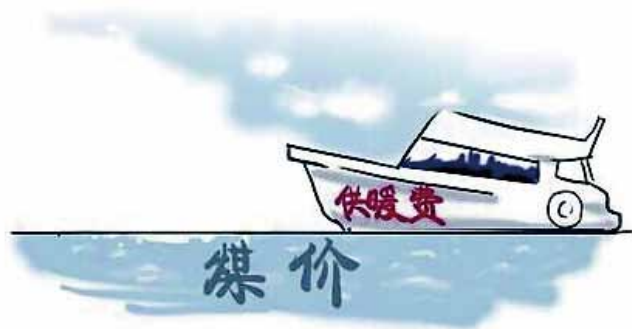
他说，呼和浩特市成本调查队去年用半年时间对供热企业成本监审的结果显示，目前呼和浩特市平均供热成本是4.36元/平方米，其中，民用价格是3.68元/平方米，商用5.03元/平方米，根据城市中民用和商用两个热费的比例平均费用是3.99元/平方米。目前供热企业购买的煤炭价格是250元/吨，与去年相比下滑了70元，经核算，供热成本与之前相比下降了0.35元，因此，下降后的供热成本为4.01元/平方米，基本与平均供热费用3.99元/平方米持平。所以，座谈会上供热企业认为现在的煤炭价格下降仍然不足以补充供热成本。

煤热价格联动操作有难度

一边是居民抱怨取暖价格随煤炭价格上涨却不随之下降，另一边是供热企业称刚刚保本甚至是亏损经营。

其实更值得追问的是，





煤热价格联动机制出台9年，但在实施过程中，似乎成了一纸空文。有学者认为，原因在于煤热联动方案不细化，方案可操作性不强，“成本热价”无法联动。其次，热价升降问题更牵扯到民生的问题，尤其是热价成本提高时，政府部门往往为了稳定物价，通过政府补贴调控热价。

有供热企业提出，当前热计量没有真正有效开展起来，由于供热没有真正按照计量收费，所以煤热联动变成了抽象化。

据了解，2000年，国家发文提出将供热分户计量作为发展方向，至今10余年，安装供热计量装置面积约有9.5亿平方米，但实现供热计量收费面积仅有5.36亿平方米，大量供热计量装置安装后闲置。

有专家指出，煤热联动的前提是供热成本测算的准确性、可靠性、合理性，要以量定价，如果总是按供热面积定价不可能实施联动。

另外，现在每公斤煤能够转化多少热没有固定的标准，煤热联动操作起来就很难。

“成本倒逼定价”是供热价格监管的软肋。新疆农业大学在《银川市热价研究项目》最终报告中提出，目前监管和被监管方信息不对称，监管方很难掌握供热企业的真实成本，这也造成了供暖企业动不动就喊亏的现象。另外，煤热价格联动具体操作起来的话，由于热价的一半因素不由煤价决定，煤炭价格下降多少，热价应该下降多少测算是个难题；而企业供热成本增加，没有上限也不行。

有专家认为，政府应该建立更加灵活的调价机制，同时加大对供热、水、电等公益事业的补贴力度，政府在制定水、电、暖等价格时应该建立更加灵活的调价机制，及时跟踪市场价格情况，减少调价迟缓的问题，充分发挥宏观调控的作用，充分保障群众利益。

来源：中国青年报

随着雾霾天气日益频繁的造访，呼吸，已成为许多城市的心头之痛。

风，开始成为拯救蓝天的代名词，与风有关的一切驱霾举措，也迅速成为火爆的话题。

城市风口说——清理风口引入清风

北京市社科院经济研究所近日发布《构建北京“新风大系统”》研究报告。

报告提出，北京城区最重要的上风口——昌平南口至马池口区域目前污染严重，对城区造成“增霾效应”，应全面清退这一区域污染型业态，构建“新风道”，引清新空气入城区，从而减轻雾霾。

这一课题的主持人、北京社会科学院世界城市研究基地研究员丁军介绍，北京地区存在三大风带，这一课题主要研究的是最重要的西北风带。

其中，昌平南口——马池口区域系北京五大风沙危害区之一，是对城区空气质量影响最大的上风口。

报告认为，南口——马池口是城市风道系统的重要气源口，但目前这一区域污染情况严重。例如马池口地区，一路段周边约10平方公里的范围内，聚集了沥青



材料冶炼厂、混凝土搅拌站、炉渣及建筑垃圾收售大坑、煤场等重度污染产业群落。

报告建议，北京市对上风口区域的污染型业态进行全面梳理和清退，重塑上风口区域规划定位，将其定位为北京“新风大系统”中的“气源口”、“上呼吸道”、“优质气源库”，确立生态优先的规划理念。

丁军表示，“新风资源”是调节城市微气候、提升空气质量、降低城市热岛效应难以替代的有效手段。“北京园博园内的锦绣谷就是由砂石坑改造而成的。园博园建成后，周边颗粒物浓度下降了60%，生态环境治理效果十分明显。相信马池口及周边地区的改造将为城区雾霾治理带来更加显著的效果。”

城市风道说——合理规划助风穿城

“风道”，即风走的路线。

每座城市的建筑布局不同，天气形势不同，“风道”也不尽相同。

杭州市气象局等3部门联合研究的“城市风道”，就是关于风的走向的规划。他们希望在杭州建设一个“城市风道”，把郊外的风引进杭州的主城区，把空气中的雾霾等污染物吹走。

同时，杭州市规划局还表示，建设城市风道，不仅可以吹走冬天的雾霾，夏天还可以缓解“热岛效应”。杭州三面环山一面城，如果能有股风穿城而过，就能有效地给闷在蒸笼里的城市降温。而杭州的现状是，城市里到处都是高楼大厦，阻挡了风的路线。

据统计，杭州目前有高层建筑4000多幢，大部分集中在杭州市区和钱江新城。除了高楼大厦多，一些不合理的道路规划也是影响风进城的原因。为此，有专家提出，

杭州需要更多没有阻拦的街道，顺着城市的风向，利用自然风来给城市换换空气甚至降温。

杭州市气象局负责这一项目的马万里说，“城市风道”项目会针对大气污染和雾霾找出成因，并对杭州的通风能力进行量化的影响分析。

据了解，整个项目将从数个方面展开。首先是通过不同年代杭州城市下垫面环境发展状况，分析影响杭州通风廊道变化的特征。譬如“风道”的宽窄改变，“风道”中风力的增强与减弱等因素。同时，专家们还将开展专题研究，探讨杭州西部山体对整个城市通风能力的影响。

在集聚以上研究成果的基础上，各路专家将对城市的合理化规划与建设提出对策、建议，做到改善污染扩散状况、保持城市“通风廊道”通畅的效果。

来源：中国环境报



探路新能源之地热：地下有“宝库”

随着能源结构和需求的调整，人们不断寻找各种可再生的新能源，除了可见的风、温暖的太阳，人们的目光也开始转向地下，挖掘来自地下的能源宝库。

在国外，浅层地热利用历史悠久，不断升温。而河北省从二十一世纪初开始试点应用浅层地热能，2007年进入迅猛发展阶段，如今，在河北省，这种来自地下的洁净可再生新能源，正在走进人们的生活，给大家带来意外之喜。



没有冷却塔的中央空调

2012年投入使用的河北建筑科技研发中心办公楼有一件稀罕事：盛夏时节室外温度升至 30°C ，十分炎热。然而，没有安装传统空调的30多个房间内凉爽宜人，室温只有 26°C 左右，没有让200多名工作在这里的员工感到丝毫炎热。寒冬季节同样让人惊奇，尽管室外温度低至零下十余摄氏度，但没有安装一块暖气片的办公室同样温暖如春。

这个尖顶的漂亮建筑外表看不到传统空调的外机，也看不到大型空调所用的冷却塔，更没有锅炉的踪影，四季如春的感觉如何而来？

答案在地下。在河北省建筑科技研发中心气派漂亮的主楼内和地下，布有浅层地热利用设施。这个新颖的方法成功使近2万平方米的建筑内

四季如春。“这里安装了土壤型地源热泵，往地下打了108个110米深的孔，每个孔下了一个U形管，管内注满了水。水作为一种介质，能够实现地上地下热量的交换和传递。”在河北省建筑科技研发中心的地下一层，边智慧副院长指着两台地源热泵机组说，地源热泵就是地上与地下热量交换枢纽。在冬天，地下土壤中的热量通过热泵带到室内；相反，在夏天，室内的热量通过热泵排入到地下土壤中去。然后，再通过布在楼内的管道输送到各个办公室。

在边智慧看来，浅层地热能是一个巨大的“绿色能源宝库”。“在我们脚下的数十米到数百米深的地下，温度很恒定，这个地区在15摄氏度左右。”边智慧说，浅层地热能间接来自于太阳

能，它收集了太阳射向地球60%的能量，相当于人类每年能耗的近2万倍，加上地核芯热综合作用，这个地层形成相对恒温层带。

不过，这一温度并不能达到冬季供暖和夏季制冷要求，要实现冬暖夏凉还需要“地源热泵技术”。他解释说，地源热泵技术主要是利用地下常温土壤和地下水相对稳定的特性，通过深埋于建筑物周围的管路系统或地下水，采用热泵原理，通过少量的高位电能输入，实现低位热能向高位热能转移与建筑物完成热交换的一种技术。

地源热泵技术正变得越来越先进。在热泵机组上有一个普通的液晶显示屏，“别看它普通，作用可大呢！”边智慧说，这个显示屏是个小电脑，控制着热泵机组的工作状态，通过按钮，就可以控制供暖制冷设施。

来自地下的能源很节能

与传统能源相比，地源热泵的应用让整栋建筑不再需要锅炉、冷却塔等设备，建筑看起来更漂亮、完整。那么相比传统能源，这种能源从数据上比较有多节能呢？

唐山滦南县光荣院是一个难得的燃煤锅炉和地源热泵的比较场。这座唐山的养老院有两栋楼，2013年刚刚

入住的公寓楼用的是地源热泵，而老楼用的是燃煤锅炉。两个采用不同热源方式的机房紧挨着，一个门口十分干净，另一个门口地面却有黑黑的痕迹。干净的是热泵机房，有黑煤痕迹的则是燃煤锅炉机房。

安装了地源热泵后，唐山滦南县光荣院院长潘秀荣就留意着两种供热方式的账目：燃煤锅炉和地源热泵的前期投入差得并不多，但用燃煤锅炉的老楼大概8400平方米，一个采暖季用煤800吨，以每吨600元计算，大概要48万，还需要3个工人，工资大概十几万。而用地源热泵的公寓楼8600平方米，一个采暖季，电费大概是22万元。一个采暖季，用地源热泵的楼大概节省30多万元。“而且热泵的效果更好，还能一机多用。”他说，燃煤锅炉只能供暖，而目前改过的地源热泵还能在夏季当空调用。

现在，潘秀荣正在筹划着要把老楼也一起改了。在他看来，地源热泵系统可以替换原来的锅炉加空调的两套装置或系统，不仅节省了大量能源，而且用一套设备可以同时满足供热和供冷的要求，减少了设备的初投资。

而从事20余年建筑节能设计的河北建筑科技研发中心的边智慧对一栋建筑的整体节能和外观同样关注。在他看来，传统的空调系统中，不管是水冷或风冷，其换热器对建筑立面造型均造成一定的破坏作用。而且，水冷换热器须配置冷却塔，且必须置于大气中，风冷机组也一样，都要暴露于建筑物之上的大气之中，影响了建筑立面造型美观效果。

“而且，风冷换热器和水冷换热器的换热环境均为大气，和大气换热不可避免地受到环境条件变化的影响。”他举例说，比如，夏天当室



青奥村生态系统模型



外温度达到 40℃ 时，由于换热效率的降低，主机的制冷量将下降 20% ~ 40%。而且，风冷机组将废热排入大气，使室外温度升高，还将水蒸气带入大气中，这也导致大气环境更加恶劣。

这些弊端对于地源热泵机组来讲是没有的。边智慧说，地源热泵机组改变了“换热对象”，不与大气换热，而变成与大地换热，换热对象是 1.5 米以下的地层，其初始温度大约等于年平均气温，一般在 14 ~ 16℃ 左右，基本不受外界环境的影响。

而且，他表示，在换热过程中，地下换热器在夏季将多余的热量排到大地中，在冬季又将热量取回，以达到冬夏取散热量平衡，达到制冷和供暖的目的，这使得热泵无论在制冷或制热工况中均处于高效率。

边智慧也算过一笔账：冬季，投入 1 千瓦的电能，可以得到 4 千瓦左右的热能；夏季，投入 1 千瓦的电能，可以得到 5 千瓦以上的冷量。

系统的高效率，压缩机的低能耗，使运行费用大幅减少，只有传统方式的 2/3。

河北地下正“热”起来

河北省科学院能源研究所工程师刘伟多年来一直从事地源热泵应用研究。在他眼里，河北省气候特性和地质条件也非常适合发展使用地源热泵系统。“地源热泵技术实现了外界温度与‘地能’的冷热交换，但交换必须是双向的。”他说，“地能”并不是不断产生能量，而是相当于一个能源储藏库的作用，单向取热或送热，都会逐渐让这个能源宝库失去平衡。

他认为，对于制冷需求的地区，比如南方城市，地源热泵可能并不适合。但河北省作为冬冷夏热地区，基本上所有的建筑物都有夏季制冷、冬季采暖的室内空调调节的要求，非常适合地源热泵技术的发展。

而在河北省，这种利用“来自地下的能源”技术正逐步被开发利用起来。

数据显示，目前，全省 11 个地市都有地源热泵项目应用，其中石家庄、沧州、邢台地区应用的项目较多。其中，从 2007 年开始截止到目前，全省各类地源热泵项目 177 项，项目总节约装机容量 10.3 万千瓦。每年节约电量为 5.1 亿千瓦时，节约标煤 17.3 万吨，减少二氧化碳 (CO₂) 排放 42.8 万吨，减少二氧化硫 (SO₂) 排放 0.4 万吨，减少粉尘排放 0.2 万吨。

而且，地源热泵系统已经不仅仅局限在利用土壤热能了。现在，工业余热、地热尾水、污废水源等作为新的热源形式也应用在地源热泵系统中。

在去年的采暖季，中水源热泵项目就为石家庄东王商品楼等约 137 万平方米面积的小区进行了供热；在石家庄正定工业园区，园区利用工业园区内的工艺循环水作为热源，建立地源热泵供热站，为整个工业园区的厂房、办公楼、住宅冬季供暖，目前一期 10 万平方米地源热泵供热系统已经建造完毕……

“地源热泵技术技术在河北省发展的总体趋势是好的。”刘伟说，河北省地源热泵行业的发展十分迅速，而我省针对地源热泵项目的补贴政策也有力推动了地源热泵技术的发展以及地源热泵项目在

河北省内的推广应用。特别是从2007年开始,整个行业的发展呈爆炸式增长。目前,河北地源热泵行业,无论是在面积上,还是应用领域方面,目前均已位居国内前列。

用地下能源宝库别忘地下水

不过,也有专家顾虑水源热泵系统可能会造成对地下水的影响。“有些采用水源热泵系统的用热单位由于一味追求利益最大化,没有选择循环利用,回水系统更是糊弄了事。”这位专家说,这些行为不但污染了环境,还造成了地下水资源的日渐枯竭。一旦地源热泵地下水回灌量小于开采量,地下水大量流失,将导致地面沉降等环境问题,还可能引发地质灾害。“地能是一种环保、节能的可再生资源,但要用好这种能源,要注意的问题还有不少。”刘伟说,地源热泵技术在河北省经过几年的迅猛发展,其节能减排、方便使用的优点日渐突出,但开发利用浅层地能资源存在的问题也初见端倪。“目前,河北省浅层地能利用整体处于应用相对超前,总体支持滞后的状态。其突出矛盾可总结为‘缺乏有效权威部门参加监督管理’。”

刘伟说,目前,专业研

究机构、设计部门以及拥有专业资质的施工队伍、施工监理和管理商正共同协作并构成产业链,而从方案设计一直到最后运行管理环节,整个链条都需要有第三方检测机构。“只有全过程都能得到有效监管,地源热泵市场才能健康发展。”在刘伟看来,更应尽早对浅层地能资源进行系统性、针对性的调查工作,建立用于地源热泵的水文地质资料库,同时,培养专业的设计和施工人员,以及从地下地上形成完整的监管体系。

而相对采用水源的热泵,他更赞成发展土壤源热泵。“河北省人均水资源占有量不足300立方米,为全国平均值的1/7,为极度缺水省份。”刘伟说,水源热泵系统的运行需抽取地下水,但目前从实际运行情况来看,并不能保证地下水百分之百回灌,造成了严重的水资源浪费。“而河北省的平原地区是土壤源热泵系统适宜性较好的地区,

非常适合这种土壤源热泵类型系统的应用。”

目前,河北省地源热泵的发展计划也正是这个方向。按照计划,到2015年,全省推广浅层地能建筑利用面积3400万平方米,其中要求地埋管地源热泵系统应用面积占到90%以上,严格控制地下水、地源热泵系统的发展,只允许在部分150米以浅范围内,地下水以盐碱水为主的地区可以适度发展地下水地源热泵系统,并严格回灌措施,保证地下水的全部回灌。

冬季不烧暖气室内照样温暖如春,夏季不开传统空调屋内清凉一片……到2020年河北省推广浅层地能建筑应用面积5500万平方米,推广地热梯级利用及工业余热尾水热泵建筑应用面积1500万平方米。这种来自地下的能源,在未来的河北,将出现在更多的学校、住宅、购物中心、办公楼、商住写字楼、企业厂房、酒店、机场、医院里。

来源:燕赵都市网



美媒盘点全球十大可持续建筑，中国上榜最多



[导语] 在N年前，或许我们会认为造型华丽、拔地凌空的高楼建筑“自然是极好的”，可现如今，健康、舒适、节能、低碳的可持续建筑才算是“最好不过的了”。

据了解，可持续建筑(sustainable building)是在1993年由英国博士查尔斯·凯博特提出的，理念为“追求降低环境的负荷，与环境相接合，还要有利于居住者的健康”。它的目的在于减少能耗、节约用水、减少污染、保护环境与生态、保护健康、提高生产力、有利于子孙后代。

近日，美国全国广播公司(NBC)就盘点了全球十大可持续建筑物。值得注意的是，中国有4座“高大上”建筑榜上有名！此外，英国占3座，美国、加拿大、西班牙和巴林各占1座。让我们一起来看看都是哪些建筑物上榜吧！

位于英国曼彻斯特的天使一号广场是英国高品集团(Co-operative)的新总部大楼。它由3Dreid建筑师事务所设计，并于2012年建成，容纳了3万多平方米的高质量办公空间。数据显示，这里与高品集团之前的总部大楼相比，可节省能耗50%，减少碳排放80%，节省营业成本高达30%！

值得一提的是高品集团所实行的本地采购和可持续性原则。据了解，这座大楼的能源来自于低碳的热电联产系统，由本地“高品农场”生产的油菜籽作为生物燃料，为热电联合发电站供能，剩余的庄稼外壳会回收成为农场动物们的“盘中餐”。多

1 天使一号广场
坐标：英国，曼彻斯特
上榜标签：
就地取材的好榜样



余的能量则会供应给电网，或是应用在其它的NOMA开发项目（由高品集团发起的英国最大的地区改造项目）中。剩余废弃的能量则会输送给一台吸收式制冷机，用来给建筑物制冷。

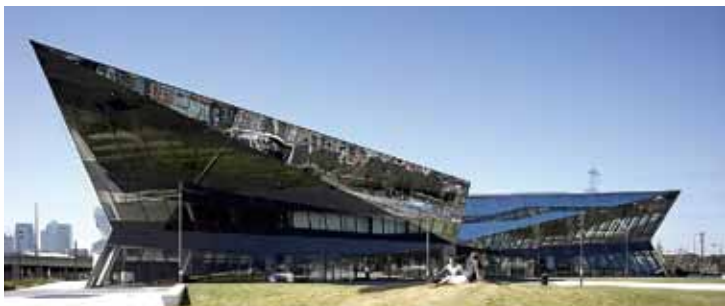
设计师考虑到全球气候变暖的问题，根据2050年的天气预测数据采取了相应的措施。就算未来夏季的平均气温升高3度到5度，冬季降水增加30%，建筑物也是可

以应付有余的。而且建筑物的织物系统和环境系统经过设计之后，随着气温的逐年上升还会变得越来越高效。

此外，这座大楼合并了废水回收和雨水收集系统，确保了楼宇的低水耗。大楼还采用低能耗的LED照明，尽量采用自然光照，所以距离窗户7米的之外是不设置办公桌的。这里还配有电动汽车的充电站，便更能满足未来楼宇居民的出行需求。

2 水晶大楼

坐标：英国，伦敦
上榜标签：
全电式的智能“水晶”



这座投资 3500 万欧元，历时一年半建造的西门子水晶大楼目前已经成为英国伦敦的全新地标性建筑。它由威尔金森·艾尔 (Wilkinson Eyre) 建筑设计师事务所设计，德国西门子公司建造。

水晶大楼是一座“全电式”的智能建筑，采用了以太阳能和地源热泵提供能源的

创新技术，大楼内无需燃烧任何矿物燃料，产生的电能也可存储在电池中。此外，水晶大楼还融合了可将雨水转化为饮用水的雨水收集系统、黑水（厕所污水）处理系统、太阳能加热和新型楼宇管理系统，使得大楼可自动控制并管理能源。这里也设有电动汽车充电站，且是伦敦电

动汽车充电网络项目“Source London”的一部分。

据报道，伦敦的西门子“水晶”只是西门子计划修建的全球三个城市能力中心中的第一座，也是最大的一座。未来几年，还会有另外两座城市能力中心将在上海和华盛顿落成，让我们拭目以待吧。

位于纽约城布莱恩特公园 (Bryant Park) 对面的美国银行大厦 (Bank of America Tower) 是美国第一座获得绿色能源与环境设计先锋奖 (LEED) 白金级认证的商业高层建筑，目前在全球摩天大楼中排名第 13 位。

据了解，美国银行大厦由 Cook+Fox 事务所设计，并已于 2009 年完工。该大厦共有 54 层，高达 366 米，并拥有 210 万平方英尺的办公空间，造价达 20 亿美元。

这栋大楼最受瞩目的应是环保技术的应用实现。据了解，它可以极大限度地重

3 美国银行大厦

坐标：美国，纽约
上榜标签：
国最环保的摩天楼

复使用废水和雨水，每年可节省百万加仑的纯水消耗。大楼的晶面幕墙还可高效利用太阳能，且可捕捉到光照角度的改变，高性能的全玻璃外墙同时保证了日光利用的最大化。

值得一提的是，这座大厦还有一座 4.6 兆瓦的天然气发电厂，配合储冰系统，高



峰时期可为大厦减少 30% 的用电需求。

此外，它还配有通顶的玻璃幕墙、高级地下空气循环系统等环保装置，可谓是美国目前最环保的建筑了！

中 为金茂大厦、上海环球金融中心，以及正在建设中的上海中心大厦。

中国第一高楼——上海中心大厦近日塔冠结构封顶成功。这座摩天楼计划于今年年底完工，2015年年中投入运营。上海中心大厦以632米的高度也将成为世界第二高楼。除了它“高大英俊”的外表，最受瞩目的还有它自身应用的多项可持续发展技术，技术领域涉及了照明、采暖、制冷、发电以及可再生能源领域。据预测，这些节能技术每年将为大厦减少碳排放2.5万吨。

大楼外部的造型呈旋转式，不对称的外部对立面可降低大厦24%的风荷载（空气

4 上海中心大厦
坐标：中国，上海
上榜标签：
节能环保的中国第一高楼

流动对工程结构所产生的压力）。呈漏斗状的螺旋顶端还可将雨水收集，导入水箱，供大楼使用。

在自然光源方面，上海中心大厦同样采用全玻璃幕墙，外幕墙还有特制的彩釉，在夏季可以起到遮光效果，每层设置的横档也可有效阻挡夏季的张烈阳光。

大厦的照明系统大量采用最高效的LED光源、全方位中央绿色照明控制系统等绿色节能装置。大厦还利用



地热资源进行采暖和制冷，相当环保！安装于565～578米的270台500瓦风力发电机，总装机功率为135千瓦。

不得不说的还有大厦顶层的风力发电装置，据了解它们每年可提供约119万千瓦时的可再生能源！这些能源将用于建筑的外部照明及部分停车库的用电需求。



5 珠江城大厦
坐标：中国，广州
上榜标签：世界最节能环保的摩天楼

塔楼高309米，71层）已经获得了数个国际环保奖。

据了解，广州珠江城大厦将气候技术、太阳能、风能领域的创新性解决方案相结合，利用风能、太阳能自行发电，可自行生产其所需能源，多余的电还可以卖给电网。

其设计单位曾特别指出，该大厦节能效应的最大贡献来自空调系统。大厦采用的冷辐射天花板可以产生一种

奇异的效果：“室内温度设定在28℃就可以让人感受到26℃的体感温度，就是这2℃的温差，便可节省空调25%的能耗。”

此外，珠江城大厦的外墙使用透明的双层玻璃幕墙，幕墙还安装光伏发电设备从而利用日照发电。大楼还装有其它太阳能板为大厦提供热水。外墙和楼顶的结构使得大厦的房间在白天完全可利用日光照明。

数据显示，这座大厦每年至少可减少二氧化碳排放量3～5千吨，相比常规非节能建筑，建筑自身能耗降低近60%。

位于广州珠江新城CBD核心区域的广州珠江城大厦，一直被国外媒体喻为“世界最节能环保的摩天大厦”。这座将建筑艺术与生态技术融为一体的摩天大楼（建筑

6

日月坛：微排大厦
坐标：中国，德州
上榜标签：
全球最大的太阳能办公大楼

位于山东德州市的日月坛微排大厦，总建筑面积达 7.5 万平方米，不仅是全球最大太阳能办公大楼，也是目前世界上最大的集太阳能光热、光伏、建筑节能于一体的高层公共建筑。

日月坛微排大厦是 2010 年第四届世界太阳城大会的主会场，目前已将展示、科研、办公、会议、培训、宾馆、娱乐等功能集于一身。它综

合应用了多项太阳能新技术，如吊顶辐射采暖制冷、光伏发电、光电遮阳、游泳池节水、雨水收集、中水处理系统、滞水层跨季节蓄能等技术，节能效率高达 88%，被誉为全球低碳中心。

这里的酒店还设有 80% 的绿色客房，标准时客房内不

设吸烟器具，每个房间不仅有环保宣传资料等，还对客人的单位能耗进行跟踪记录，甚至还会有礼品奖励。此外，日月坛微排大厦还设有各类娱乐设施，比如森林氧吧、气候商城、太阳能泳池、楼顶花园等，也使得这里成了全球唯一一家微排湿地度假景区。



7

万科中心
坐标：中国，深圳
上榜标签：
自动遮阳的绿色楼宇

万科中心位于中国深圳市的大梅沙度假村，占地面积 61,729.7 平方米，总建筑面积 80,200 平方米。

首先要说的就是这里采用的能够自动调节的创新式外遮阳系统。据了解，这套系统可根据太阳的高度以及室内的照度自动调节这些会“呼吸”的穿孔透光板，从而达到理想的遮阳效果。在中国来讲，也是首次将这种新型外遮

阳系统应用于大型办公楼宇。

在水资源节约方面，建筑内部采用了全面的雨水回收系统，可以将屋面和露天雨水收集处理后蓄积在水景池内进而回用于草地绿化。此外，该项目还将所产生的污水全部回收，通过人工湿地进行生物降解处理，用于本地灌溉、清洗等用途。数据显示，这里每日的水处理量达 100 吨，大大减轻了市政用水

的负担。

最后，太阳能热水以及光伏电系统也在这里有所应用，光伏系统所产生的无污染电能预计每年提供 25 万度的电量。此外，太阳能热水还应用于泳池热水以及大厦淋浴洗手等方面。

8 马尼托巴水电大楼

坐标：加拿大，温尼伯
上榜标签：
加拿大最可持续建筑物

这座位于加拿大温尼伯 (Winnipeg) 市中心、面积达 69.5 万平方英尺的建筑物——马尼托巴水电大楼 (Manitoba Hydro Place) 已于 2009 年正式投入使用。它不仅是加拿大第四大能源公司——马尼托巴水电局的新总部大楼，也是该国最具可持续性的建筑物。

数据显示，它的能耗只相当于普通办公楼的四分之一，且还可抵抗该地区的极

端气候，它曾被高层建筑委员会 (the Council for Tall Buildings) 评选为美洲最佳建筑。

这座建筑高 23 层，主要通过被动方式来节能。建筑底部的两座塔楼形状像大写的字母 A，在北部顶端相会，在南部的底端分开，从而可捕捉到充足的阳光。

塔楼张开的部分容纳了一系列的冬季花园，就像肺一样吸纳进新鲜的户外空气，



并送到工作场所。每一座中庭都设置了瀑布，根据季节加湿或干燥空气。高达 377 英尺高的呈“热烟囱”形状的主楼坐落于主入口，形成了天际线的标志。

大厦所装置的环保热循环系统可为办公室采暖和制冷。



9 CIS 太阳能大厦

坐标：英国，曼彻斯特
上榜标签：
欧洲最大的垂直太阳能建筑

位于英国曼彻斯特的 CIS 太阳能大厦 (CIS Solar Tower) 是世界 14 座超级太阳能大厦之一。

这座大楼是在拥有 40 多年历史的原有大楼基础上翻新而成的，最突出的亮点在于它所拥有的欧洲最大垂直太阳能板阵列——大楼外部装有 7000 余块太阳能板。

尽管从外形上来说，它并非显得“炫酷”，可就目前而言，世界上不少的“炫酷”太阳能摩天大楼却都在概念阶段。

CIS 太阳能大厦目前早已完工并实现太阳能利用了，并且成为了欧洲最大的垂直太阳能建筑。



10

巴林世贸中心

坐标：巴林，麦纳麦

上榜标签：

首座将风电与建筑融合的摩天大楼

高达 240 米、拥有两座 50 层双子塔结构的建筑物——巴林世界贸易中心 (BWTC)，位于巴林首都麦纳麦的费萨尔国王大道。

虽然它不算高（高度在该国排名第二，仅次于巴林金融港中的巴林金融港塔），但它却是世界上首座将风力发电机组与大楼融为一体的摩天大楼。

这座大楼的亮点是双子塔之间 16 层 (61m)、25 层

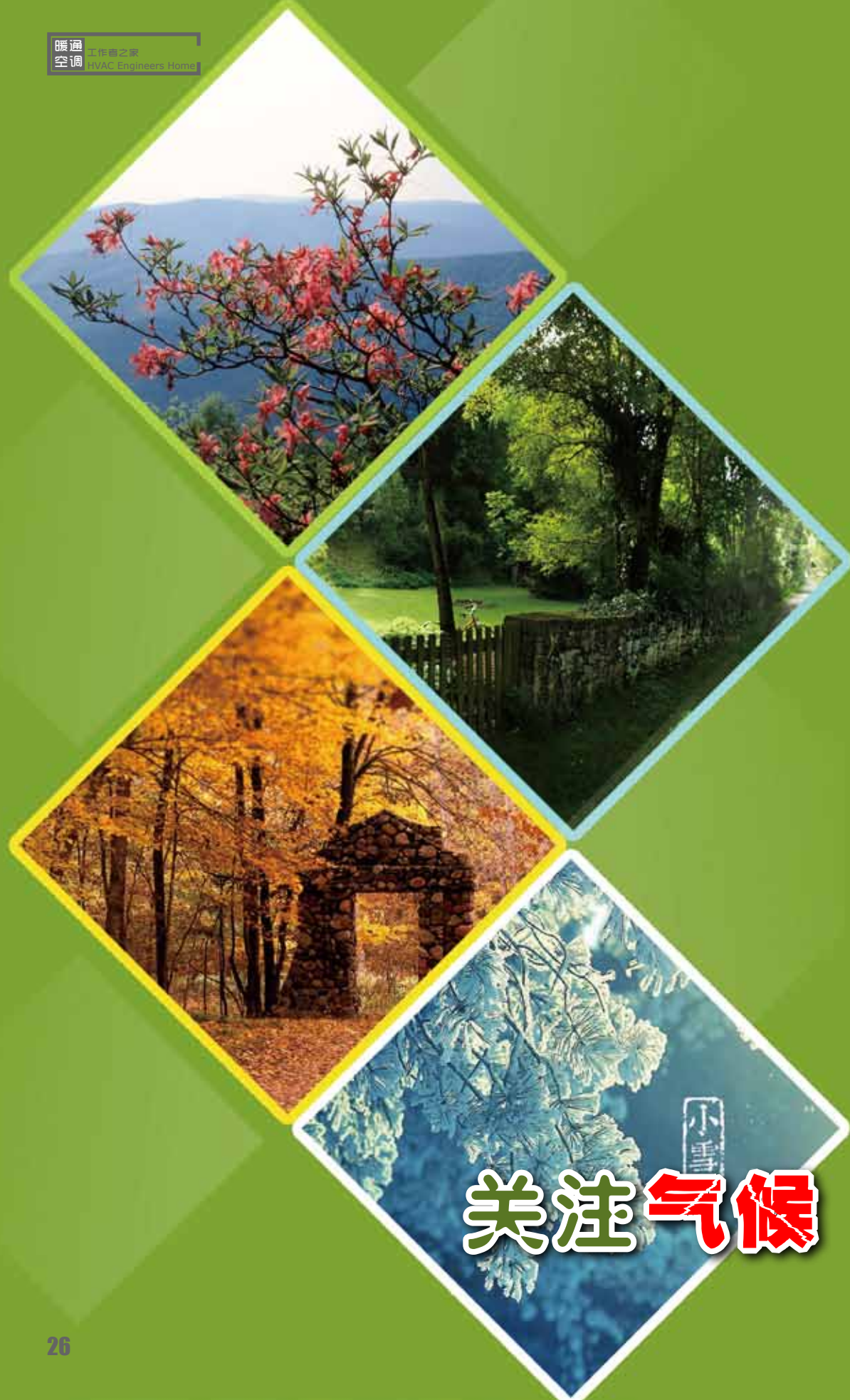
(97m) 和 35 层 (133m) 处所装置的重达 75 吨的跨越桥梁和三座直径 29 米的风力发电涡轮机。风帆一样的楼体形成两座楼之前的海风对流，从而加快了风速。据了解，这三台发电风车每年约能提供 1200 兆瓦时 (120 万度) 的电力，大约相当于 300 个家庭的用电量，可支持大楼所需用电的 11% ~ 15%。

资料显示，这三台发电风车满负荷时的转子速度为

每分钟 38 转，通过安置在引擎舱的一系列变速箱，让发电机可以每分钟 1500 转的转速运行发电。

在风力强劲，或需要转入停顿状态时，翼片的顶端便会向外推出，增加转子的总力矩，从而达到减速的目的。

这三座风机能承受的最大风速是 80 米 / 秒，且可经受住 4 级飓风（风速每秒 69 米以上）。





抗击全球变暖： 中国关闭五条 HCFC 制冷生产线

在保护全球臭氧层，抗击全球变暖的问题上，中国这次迈了一大步。

2014年9月15日，在纪念国际保护臭氧层日的活动上，中国宣布关闭五条HCFC（含氢氯氟烃）生产线。这一举动将淘汰逾5.9万吨的HCFC生产量，淘汰相应的HCFC生产能力8.8万吨，每年减排二氧化碳当量逾9300万吨。

氟氯烃是一类不稳定的化学物质，主要用于制造冰箱制冷剂和喷雾罐推进剂，会对臭氧层造成破坏。但现在看来，对氟氯烃排放的控制不仅保护了地球的臭氧层，还对减缓全球气温的增加速度作出了贡献。

就像二氧化碳一样，大气中的氟氯烃也具有保

温作用。一项发表在美国地球物理学联合会(American Geophysical Union)秋季会议上的新研究表明，如果人类没有切断这条污染源，到2070年，地球会比现在所预测的温度还要额外高上1.5。

目前，中国是HCFC最大生产国。

世界银行中国局局长郝福满称，中国此次宣布淘汰的HCFC产能，意味着中国朝着提前履约的方向迈出重要步伐，相当于每年减少约1950万辆小轿车的尾气排放，或相当于消除24座燃煤火电厂的年排放量。

关闭五条HCFC生产线，意味着中国提前履约《蒙特利尔议定书》的相关规定。此次宣布到2015年关闭的产能，占中国承诺到2030年关

闭的HCFC总产能近16%。

2013年4月，蒙特利尔议定书多边基金执委会第69次会议，批准了中国HCFC生产行业第一阶段淘汰计划（2013年～2015年），这一计划到2015年，中国削减逾4.7万吨的HCFC。按照协议，中国计划到2030年，完全淘汰HCFC的生产。

《蒙特利尔议定书》于1987年在加拿大蒙特利尔缔结，主要目的是削减消耗臭氧层的物质。1991年，中国签订该协议。至今，中国实现各行业淘汰消耗臭氧层物质21.9万吨，减排二氧化碳当量8.85亿吨，相当于每年减少1.86亿辆轿车的尾气排放。

为推进第一阶段的削减计划，《蒙特利尔议定书》多

边基金向中国捐赠 9500 万美元，资金依据经核查的年度 HCFC 生产削减情况进行拨付。

由于有资金支持，中国企业对关厂削减 HCFC 也较为积极。据悉，此次中标削减 HCFC 的企业有，鹰鹏化工有限公司、浙江省东阳化工有限公司、江苏蓝色星球环保科技股份有限公司、杭州富时特化工有限公司和烟台中瑞化工有限公司。

据环保部副部长翟青介绍，通过配额管理，中国 2013 年含氢氯氟烃生产量相比较基线年（2009～2010 年平均值），已经下降 8.38%，消费量相比基线年下降了 9.14%。

自然资源保护协会能源、环境与气候变化高级顾问杨富强接受采访时指出，在《蒙特利尔议定书》框架下，传统的破坏臭氧层物质 CFCs 已淘汰差不多，中国的削减计划料在 2030 年前就能完成。

不过，《蒙特利尔议定书》197 个缔约方，目前仍然面临对剩余破坏臭氧层的化学品淘汰时间表，时间表被延续至 2040 年。与此同时，以中国为代表的发展中国

家，要求《蒙特利尔议定书》多边基金继续向发展中国家提供财政和技术援助的主张，遭到美国、欧盟等发达国家的反对。

不仅如此，由于氟氯烃替代品 HFC 增长过快，其已成为一种新的温室气体。而中国与美国等发达国家，针对该种物质削减应在何种框架下进行谈判，意见不一。

“美国没有签订京都议定书，坚持也要在蒙特利尔议定书下谈判 HFC 的削减。而 HFC 是京都议定书下的温室气体，但蒙特利尔议定书针对的是破坏臭氧层的物质削减。”杨富强指出，美国的这一主张使原本实施的较为顺利的《蒙特利尔议定书》变得复杂。

尽管困难重重，这一削减行动仍起到了实质性作用。《蒙特利尔议定书》亦被认为是，迄今为止实施最成功的国际公约。

9 月 10 日，联合国环境规划署和世界气象组织宣布，臭氧层在历经多年消耗之后正在恢复，2000 年至 2013 年间，臭氧层变厚了 4%，是 35 年来首次。

来源：煤炭资源网

据英国金融时报网报道，印度再次重申其发展需求，中国列举了为应对气候变化所采取的各项措施，美国则一再声明所有国家应共同控制温室气体的排放……

9 月 23 日由联合国秘书长潘基文主持召开的特别气候峰会尽管在很多方面都取得了显著进展，但仍然未能弥合贫富国家之间的分歧。

印度环境部长普拉卡什·雅瓦德卡尔在非正式首脑会议上表示：

“数世纪前西方国家兴起的以化石燃料为主导的工业革命是使人类对气候造成恶化影响的罪魁祸首，这是一个不争的事实，而另一个严酷的事实就是，贫穷仍然是造成环境污染的一个主要因素。因此，今非昔比之类的论调恐怕是另有所图，而且只会让人产生误解。”

雅瓦德卡尔此言意有所指。包括美国总统奥巴马在内的很多工业化国家领导人都曾发表言论称，中国和印度等新兴经济体国家应在明年年底签订的全球公约中承诺加强对温室气体排放的控制。尽管奥巴马只提到了中国，其言外之意显而易见。所以，雅瓦德卡尔才明确作出了上述回应。

发达国家希望所有国家尤其是新兴经济体国家能够在全球公约中做出具有法律约束力的减排承诺；然而，发展中国家，尤其是印度，仍坚持自己的立场，认为这么做有失公允。因此，双方还需根据联合国气候变化框架公约就公约内容进行谈判协商。

发展中国家要求发达国家从资

联合国气候峰会的缺憾



金和技术方面为其减排提供支持，而发达国家虽然做出了一些承诺却无法完全实现。一直以来这些问题都是导致联合国气候变化框架公约谈判停滞不前的主要症结所在。因此，中国、印度、巴西和南非只能寻求更好的解决途径。

中国国务院副总理张高丽在此次峰会上提出三大目标：

一，降低碳排放强度（中国政府曾在 2009 年承诺，实现 2020 年单位 GDP 碳排放量降低 40%～45%）；

二，提高非化石燃料比重和森林蓄积量；

三，实现碳排放总量尽早达到峰值。

同时，张高丽表示，中国将提供 600 万美元资金，支持联合国秘书长推动应对气候变化南南合作。

印度代表称，印度也采取了多项重要举措应对气候变化，如将燃煤的清洁能源税提高至之前的两倍；向国家气候变化适应基金拨款 1500 余万美元；投资 8000 万美元建立大型太阳能发电项目；投资 1600 万美元发展运河两岸的太阳能园区等。谈及未来的计划，印度代表称，印

度决心在未来五年将风力发电装机容量扩大一倍。此外，印度还将提高太阳能发电装机容量。到 2020 年，印度不仅太阳能发电量将超过 20000 兆瓦，还可以通过提高能效节省 10000 兆瓦的电力。

在中印代表发表演讲之前，美国总统奥巴马就已说道：“没有哪个国家能独自面对这一全球威胁……谁都无法逃避。”他还列举了美国为应对气候变化所做出的努力，同时还指出极端气候对美国所造成的影响。他说：“气候变化的速度远远超过了我们解决问题的速度，警钟从未停止。”

奥巴马称，美、中这样的大国在如何应对气候变化问题上“负有特殊的领导责任”。他说：“我们将竭尽全力。”对于奥巴马的演讲，一些右翼组织认为其言过其实。然而，牛津饥荒救济委员会和绿色和平组织等非政府组织却认为，他的演讲远未触及问题的核心。

通往巴黎之路

总而言之，没有迹象表明，各方有望打破谈判僵局，

而时间也已所剩无几。下一届全球气候大会将于今年 12 月在利马召开，届时将对全球气候公约草案进行讨论。预计 2015 年年底在巴黎召开的联合国气候峰会上将对该公约进行签署。

潘基文在峰会结束时的演讲中依然表示乐观。他提到，政府、企业及民间团体的领导人共同承诺，将筹集 2000 亿美元资金发展低碳经济，并将此作为峰会取得成功的一个标志。他在闭幕致辞中说道：“我在会前曾邀请政府、企业、金融界和民间团体代表在峰会上就五大要点作出大胆宣言，而他们也确实做到了。”

但并非所有人都如此乐观。促进气候智能型农业全球联盟刚一成立就遭到了一些非政府组织的强烈抨击，他们担心某些企业会利用该联盟生产转基因种子。另外，多数非政府组织仍然对石油企业作出的将在 2020 年确定并降低甲烷排放量的承诺表示怀疑，因为这些石油企业长期以来一直都对气候变化持否定态度。

来源：新华国际

据中国之声《新闻纵横》报道，美国国家海洋和大气管理局近日宣布，刚刚过去的8月，成为了自1880年有气温记录以来最热的8月。相关数据显示，今年8月，夏天也是这130多年来的最热夏天。如果这个趋势继续下去，那么今年将会成为史上最热年份。最热纪录不断刷新的背后，是全球温室气体浓度再创新高。

联合国今年3月发布的一份报告强调，气候变化危害人类安全。这份报告指出，相关风险包括海平面上升、城市因洪水受灾、极端天气危害基础设施、城市酷暑导致死亡和疾病、干旱和降水量的变化导致食物不足等等。那此外，气候变化还会加剧一些地方的贫困和经济问题，导致发生内战和暴力活动的风险上升。

当地时间23号，2014年联合国气候峰在纽约联合国总部举行，有来自120多个国家的元首和政府首脑与会。这次峰会是2015年巴黎气候大会前最重要的一次会议，关系到各国2015年能否达成新的全球气候协议。

为了给峰会造势，9月21号，一场31万人参加的“气候游行”在纽约街头上演。当天的活动从纽约市著名的中央公园西侧开始，大部分参与民众步行，也有不少人



联合国气候峰会召开 纽约街头游行呼吁注重环保

文 / 王楷

骑自行车或者坐着轮椅参加。活动过程当中，还有人演奏手风琴等乐器助兴。

活动组织者比尔·麦克：这不仅是有史以来规模最大的气候变化游行，也是美国近几年来最声势浩大的示威集会了。

活动现场，有纽约儿童高举自己手绘的“消灭污染”艺术作品；也有原住民在游行中展示大型的图腾雕塑；当一个诺亚方舟模型出现在游行队伍当中，不少人欢呼尖叫。乔治·鲁沙是游行队伍的鼓手，他边走边向媒体呼吁，我们应该更加注重环保，人类需要清洁的空气和干净的水。

乔治·鲁沙：我们爱这个星球。爱我们未来的一切。

我们希望站起来告诉那些政府代表们，要在峰会上替我们发声，这是你们应该做的工作！

联合国秘书长潘基文当天头戴印有联合国徽记的蓝色棒球帽，身穿带着气候峰会标志的白色T恤来到游行队伍中间，他接受了一个装着广大民众对气候变化问题诉求的纸箱子。

潘基文：民众的呼声和能量让我深受感动，我希望23号各国领导人聚首在气候大会时民众的这些呼声能得到体现，气候变化是我们这个时代具有决定性意义的议题，而且我们再也耗不起了，如果我们现在不采取行动我们要付出的代价将更大。我



真心希望民众的高涨热情能帮助降低气候变化带来的全球气温升高。

面对日益恶化的气候形势,《联合国气候变化框架公约》相关谈判是各国协商应对气候变化的主要机制。2009年,联合国举行的哥本哈根气候大会,提到了到本世纪末把温度升幅控制在与工业革命前相比2摄氏度以内的目标。

要达到这一目标,也就意味着到2050年全球温室气体排放量应该比2010年要低40%到70%。在当前的经济技术条件下,温室气体排放与经济发展密切相关。这些减排量应该如何分配,所需资金又应如何分担,都成为谈

判中存在的分歧。也因此,气候峰会被称为发达国家和发展中国家的博弈。

对于如何应对世界气候变化,目前各国围绕着责任、资金、技术等问题争执不下。一些发达国家认为,所有国家要承担相同的减排义务,这为发展中国家所反对。此外,一些发达国家强调减排,而对向发展中国家提供资金、技术转让和能力建设支持等要素触及较少。比如今年6月,在德国波恩进行的气候谈判中,各方围绕一份新的气候协议进行了商讨,但各方存有不少分歧。比如发展中国家要求,新协议应平衡反映减缓、适应、资金、技术转让、能力建设等要素,各方贡献也应包括这些内容;部分发达国家却把“贡献”片面理解为减排,极力淡化其向发展中国家提供资金支持、技术转让等责任。

正是在这样的背景下,峰会的举行显得格外重要,它对于促进各国制定严苛的应对气候变化目标,采取积极的减缓和适应行动将会提供一个具有政治驱动力的平台。

据中国国家发展和改革委员会副主任解振华日前介绍,此次国务院副总理张高丽将在联合国气候峰会上宣传中国积极应对气候变化的政策、行动和成效。原则宣誓中国2020年之后应对气候

变化的强化政策,中国愿意同世界一道推动气候变化谈判如期达成协议,为保护全球气候作出新的重要的贡献。

解振华:中国国务院副总理张高丽将以习近平主席特使的身份率团与会,我们希望这次峰会坚持共同但有区别的责任原则、公平的原则、各自能力的原则,凝聚新的共识,强化行动措施,为联合国气候变化谈判于明年如期达成协议提供新的政治推动力。

据了解,由于本次峰会不是联合国框架内的谈判会议,对于各国并没有实质约束,因此峰会能在多大程度上实现目标需要看各国领导人的实际承诺。最终是否能达成一纸共识,这是潘基文的挑战;而让这个世界环境变得更美好,这是属于我们每个人的挑战。

来源:中国广播网





给心灵放个假

人生的幸福美满其实就是一种感觉，一种心情。你是欢欣鼓舞、轻松快乐，还是孤独苦闷、疲劳不堪，主要有心态来支配。我们必须学会经常让心灵放个假，做到内心平衡安宁，才能感受到生活的轻松快乐和人生的幸福美好

空虚忧郁之时，给心灵放个假。在平淡的日子里寻找不平淡的感觉，从没意思的事情寻求出它的有意思，打破现状，超越寂寞、空虚和内在的贫乏，去体现生活的快乐和意义。

失败沮丧之时，给心灵放个假。不因一时的失败而心灰意冷，用希望打开一条活路。精神是生命的真正支柱，只要它不垮下，生命就就不会变形。

成功得意之时，给心灵放个假。头脑要清醒，不盲目乐观，不气盛用事，不好大喜功，不满足现状，心中存有忧患意识，能清醒地看到还有很长的路要走。

苦闷茫然之时，给心灵放个假。不因奔波、跌倒、无助而抱怨，不因往事而悔恨，不为未来的事情而担忧，

不畏惧生活，敞开心灵，勇敢地面对一切。

疲惫不堪之时，给心灵放个假。生活中不是只有打拼，还要有享受，不要只忙于事业，忙于挣钱，忙得不顾命。累了就歇歇，做好自我调节，找到工作生活、事业家庭的平衡点。

感情淡漠之时，给心灵放个假。时时用美丽友善的心感悟生命的真谛，人生的多彩，生活的幸福，以及友情的可贵，用柔软仁爱的心去善待身边的每一个生灵。

不幸降临之时，给心灵放个假。生命需要锤炼才能饱满厚重，从容地迎接命运的挑战。办法总比困难多，诸多人生难题总能圆满解答。

生气发怒之时，给心灵放个假。尽力克制自己，用冷静浇灭心头火，试着找出建设性的方法解决问题，用宽容对待伤害。人生苦短，没有必要把自己的精力都消耗在小事上面。

恐惧胆怯之时，给心灵放个假。人生难免经历风雨，不能害怕压力，不能逃避责任，勇敢地迎上去，战胜它，自己就成了生活的主宰。

执着出现之时，给心灵放个假。贪得者身富而心贫，知足者身贫而心富，在人生追求的过程当中，淡泊明心，既不绝望于人生的苦，也不执著于人生的乐。

我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等诸多方面的打击；还有幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折是的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味你都可能品尝，我们无法选择，只能调整心态去适应。

人生一世，活的就是一种精神。我们要适时地给心灵放个假，拥有一副健康的身体，养成一种良好的心态，过着一种从容安适的生活。心灵安顿了，平衡了，丰盈了，我们的人生也就快乐了，美好了，无憾了。



午后红茶

我们之所以觉得不幸福，多半是因为脱离了现实，把幸福定义得过高和过于完美；或仅仅是因为忘了把感受幸福的心灵雷达打开，因此不够敏感的心灵就和生活中屡屡出现的小幸福擦肩而过；不经意，幸福已落千里之外。

幸福并不是大起大落，更不是拥有得越多，就越接近。拥有需要一定的限度，也需要循序渐进。且幸福主要在你行为的过程中，而并不关乎太多的结果。人不能为了结果而活着，慢慢来，把注意放在过程上，此时人反而因为在行动中收获了快乐和意义而幸福。

工作、机会、商品，甚至结婚对象。固然适当的选择能带来幸福，有选择未必比没有选择好：当选项各有千秋，难以取舍的时候；当选项过多的时候；当所有选项都会带来负向情感的时候；当选择权一直有效的时候，你反而会一直踌躇该如何选择，变得焦虑不幸福。

有一些父母，他们鼓励孩子报考公务员，安安稳稳一生。但他们的孩子却因此放弃了理想，日复一日地做着自己不喜欢的事情，感觉不到幸福。

幸福就是做让自己感到愉快有兴趣的事情，而失败，则是对现实的一种检验，无



关乎好坏。

婚姻失败，只是表明你们从不适合自己的伴侣中摆脱了出来，有了机会去寻找更合适的伴侣；

事业失败，可能表明你并不适合从事这方面事情，你不妨改变方向；社交失败也许可以帮助你更明智地去选择朋友……平静接受失败，它会帮助你接近正确的选择。

失败遭遇得越早越好，你会更有机会去补救。

幸福首先需要你坚定内心的方向，为了目标而奋斗。如果你所做的事情偏离了内心的方向，而是在“为别人做嫁衣裳”，那么你越努力，也许可能越不幸福。

大部分的不幸福是因为我们不停地在与别人攀比，别人的老公有钱、别人的妻子是女强人、别人的房子比你的大、别人吃得比你 good、别人写得文章发表了，而你的文章无人问津、别人的父母有钱，而自己的父母没有、别人穿得漂亮、别人考上了公务员、别人进了大公司、别人开着宝马、别人……总觉得都是比自己要好。

这是一种心态的不平衡，每个人都是唯一的，我们没必要活在他人的眼光中，应该活出真实的自己来，最起码自己有衣服穿、最起码自己有健全的四肢、最起码自己有健在的父母、最起码自己还有自行车骑、最起码自己身上还够吃饭钱、最起码自己现在很快乐、最起码自己现在可以想做什么就做什么，最起码自己身强力壮、最起码自己衣服得体、落落大方，最起码现在还活着，这就是幸福。

我们为何不幸福，是因为自己欲望太多了，总想得到的太多，不想想自己来到世上来的时候，我们就是一无所有，所有的一切对于我们都是过眼云烟，没有什么放不下的，没有什么过不去的坎，我们应该感谢父母，是他们带给我们生命，感谢老师教会我们知识，感谢朋友，在我们遇到困难的时候默默地帮助，感谢很多的人，让我们在遇到困难的时候，教给我们做人的道理。

幸福其实就在我们身边，只是缺乏一双发现美的眼睛。



去过庙的人都知道，一进庙门，首先是弥勒佛，笑脸迎客，而在他的北面，则是黑口黑脸的韦陀。但相传在很久以前，他们并不在同一个庙里，而是分别掌管

不同的庙。

弥勒佛热情快乐，所以来的人非常多，但他什么都不在乎，丢三拉四，没有好好的管理账务，所以依然入不敷出。而韦陀虽然管账是一把好手，但成天阴着个脸，太过严肃，搞得人越来越少，最后香火断绝。

佛祖在查香火的时候发现了这个问题，就将他们俩放

哲理小故事三则

在同一个庙里，由弥勒佛负责公关，笑迎八方客，于是香火大旺。而韦陀铁面无私，锱铢必较，则让他负责财务，严格把关。在两人的分工合作中，庙里一派欣欣向荣景象。

心得：其实在用人大师的眼里，没有废人，正如武功高手，不需名贵宝剑，摘花飞叶即可伤人，关键看如何运用。

有个鲁国人擅长编草鞋，他妻子擅长织白绢。他想迁到越国去。

友人对他讲：“你到越国去，一定会贫穷的。”

“为什么？”

“草鞋是用来穿着走路的，但越国人习惯于赤足走路；白绢是用来做帽子的，但越国人习惯于披头散发。凭

着你的长处，到用不到你的地方去，这样，要使自己不贫穷，难道可能吗？”

心得：一个人要发挥其专长，就必须适合社会环境需要。如果脱离社会环境的需要，其专长也就失去了价值。

因此，我们要根据社会得需要，决定自己的行动，更好去发挥自己的专长。

所长无用



袋鼠与笼子

一天动物园管理员发现袋鼠从笼子里跑出来了，于是开会讨论，一致认为是笼子的高度过低。所以他们决定将笼子的高度由原来的10米加高到20米。结果第二天他们发现袋鼠还是跑到外面来，所以他们又决定再将高度加高到30米。

没想到隔天居然又看到袋鼠全跑到外面，于是管理员们大为紧张，决定一不做二不休，将笼子的高度加高到100米。

一天长颈鹿和几只袋鼠们在闲聊，“你们看，这些人会不会再继续加高你们的笼子？”长颈鹿问。“很难说。”袋鼠说：“如果他们再继续忘记关门的话！”

心得：事有“本末”、“轻重”、“缓急”，关门是本，加高笼子是末，舍本而逐末，当然就不得要领了。



Fashion food

时尚餐餐

秋季六个节气之养生宝典

“秋者阴气始下，故万物收。”意思是说秋天阳气渐收，而阴气逐渐强大起来；万物成熟，到了收获之季。从气候特点来看，秋季由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”而相应发生改变。正如《黄帝内经》里所说：“秋冬养阴。”所谓秋冬养阴，是指在秋冬养收气、养藏气，以适应自然界阴气渐生而旺的规律，从而为来年阳气生发打基础。



立秋是进入秋季的初始，《管子》中记载：“秋者阴气始下，故万物收。”

在秋季养生中，《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。”此乃古人对四时调摄之宗旨，告诫人们，顺应四时养生要知道春生夏长秋收冬藏的自然规律。要想达到延年益寿的目的就要顺应之，遵循之。整个自然界的变化是循序渐进的过程，立秋的气候是由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变

为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则，秋内应于肺，肺在志为悲（忧），悲忧易伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生悲忧之情绪，所以在进行自我调养时切不可背离自然规律，循其古人之纲要“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。

一、精神调养：要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。

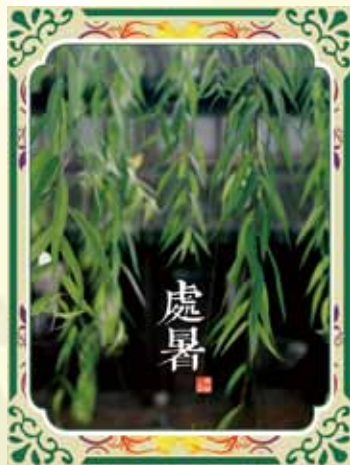
二、起居调养：立秋之季已是天高气爽之时，应开始“早卧早起，与鸡具兴”早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。立秋乃初秋之季，暑热未尽，虽有凉风时至，但天气变化无常，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。

三、饮食调养：《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……

肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。可见酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。秋时肺金当令，肺金太旺则克肝木，故《金匱要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”。更有主张入秋宜食生地粥，以滋阴润燥者。总之，秋季时节，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

四、运动调养：进入秋季，是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目。

这里给大家介绍一种秋季养生功，即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”，具体做法：清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿36次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分三次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念晒字，但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功，有保肺健身之功效。



处暑是暑气结束的时节，“处”含有躲藏、终止的意思，顾名思义，处暑表明暑天将近结束。《月令十二集解》

曰：“七月中，处，止也，暑气至此而止矣。”这时的三伏天气已过或接近尾声，所以称“暑气至此而止矣”。

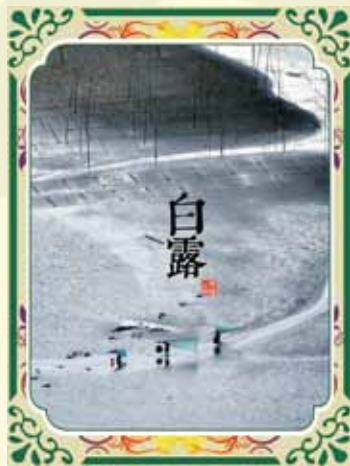
全国各地也都有“处暑寒来”的谚语，说明夏天的暑气逐渐消退。但天气还未出现真正意义上的秋凉，此时晴天下午的炎热亦不亚于暑夏之季，这也就是人们常讲的“秋老虎，毒如虎”的说法。这也提醒人们，秋天还会有热天气的时候，也可将此视为夏天的回光返照。

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，此时起居作息也要相应地调整。进入秋季养生，首先调整的就是睡眠时间，早睡早起是人所周知的。但历代医家

和养生家对睡眠养生的重视就很少有人通晓，其实，科学的摄生保健更需要全面地掌握睡眠规律及方法。秋季养生之所以强调保证睡眠时间，是因为睡眠有很好的养生作用。

马王堆出土的《十问》医书中说：“夫卧非徒生民之事也，举鳧、雁、肃霜（鸛鷀）、蛇檀（鱉）、鱼鳖、栗（蠕）动之徒，胥（须）食而生者，胥卧而成也……。故一昔（夕）不卧，百日不复”，可见不但人需要睡眠，任何生物都离不开睡眠。也就是说没有正常的睡眠，就不能很好地维持正常的生命活动。

处暑节气宜食清热安神之品，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类。



白露是个典型的秋天节气，从这一天起，露水一天比一天凝重成露而名。农历言：“斗指癸为白露，阴气渐重，凌而为露，故名白露。”此时太阳黄经为165度，由于天气已凉，空气中的水气每到夜晚常在树木花草上凝结成白色的露珠，鸟类也开始做过冬准备。《礼记·月

令》篇记载这个节气的景象“盲风至，鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。”是说这个节气正是鸿雁南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。可见白露实际上是天气转凉的象征。

白露节气已是真正的凉爽季节的开始，很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补，而忽略了季节性的易发病，给自己和家人造成了机体的损伤，影响了学习和工作，在此要提醒大家的是，在白露节气中要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。

特别是对于那些因体质过敏而引发的上述疾病，在饮食调节上更要慎重。凡是因过敏引发的支气管哮喘的病人，平时应少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物，最常见的有带鱼、螃蟹、虾类，韭菜花、黄花、胡椒等，宜以清淡、易消化且富含维生素的食物。现代医学研究表明，高钠盐饮食能增加

支气管的反应性；在很多地区内，哮喘的发病率是与食盐的销售量成正比，这说明哮喘病人不宜吃得过咸。在食物的属性中，不同的饮食有其不同的“性”、“味”、“归经”“升降沉浮”及“补泻”作用。不同的属性，其作用不同，适应的人群也不同，因此，每个人都要随着节气的变化而随时调节饮食结构。

白露即为典型的秋季气候，我们就不能不考虑到秋季的气候特点——干燥，也就是人们常说的“秋燥”。我们讲燥邪伤人，容易耗人津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。

预防秋燥的方法很多，可适当多地服一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。对普通大众来说，简单实用的药膳、食疗似乎更容易接受。



秋分 南北两半球昼夜均分，又适当秋之半，故名也。”太阳黄经为180度，阳历时间为每年的九月二十二至

三十四日。按旧历说，秋分刚好是秋季九十天的中分点。正如春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜时间的长短再次相等，可以说秋分是一个相当特殊的日子。从这一天起，阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长。《春秋繁露》中记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”在天文学上，则把秋分作为夏季的结束和秋季的开始。确切地说，北半球的秋天是从秋分开始的。

因为秋分节气已经真正进入到秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，按照《素问·至真要大论》所说：“谨察阴阳之所在，以平为期”，阴阳所在不

可出现偏颇。

在饮食调养上，中医也是从阴阳平衡方面作为出发点，将饮食分为宜与忌。有利于阴平阳秘则为宜，反之为忌。不同的人有其不同的宜忌，如对于那些阴气不足，而阳气有余的老年人，则应忌食大热峻补之品；对发育中的儿童，如无特殊原因也不宜过分进补；对痰湿质人应忌食油腻；木火质人应忌食辛辣；对患有皮肤病、哮喘的人应忌食虾、蟹等海产品；对胃寒的人应忌食生冷食物等。

不论是哪种人，其实质都应防止实者更实、虚者更虚而导致阴阳失调。饮食调养方面要体现“虚则补之，实则泻之”；“寒者热之，热者寒之”的原则。



寒露 在二十四节气中排列十七，于每年的十月八日至九日交节。史书记载“斗指寒甲为寒露，斯时露寒而冷，

将欲凝结，故名寒露。”“露气寒冷，将凝结也。”由于寒露的到来，气候由热转寒，万物随寒气增长，逐渐萧落，这是热与冷交替的季节。在自然界中，阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生，我们人体的生理活动也要适应自然界的变化，以确保体内的生理（阴阳）平衡。祖国医学在四时养生中强调“春夏养阳，秋冬养阴”。因此，秋季时节必须注意保养体内之阳气。当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主，也就时说，秋季养生不能离开“养收”这一原则。

自古秋为金秋也，肺在五行中属金，故肺气与金秋之气相应，“金秋之时，燥气当令”，此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之

阴精，如果调养不当，人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥（肺）为宜。古人云：“秋之燥，宜食麻以润燥。”此时，应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增加体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类，因过食辛辣宜伤人体阴精。

精神调养也不容忽视，由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，时常在一些人心中引起凄凉之感，出现情绪不稳，易于伤感的心绪。因此，保持良好的心态，因势利导，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。



霜降为二十四节气之一，从每年的阳历十月三十三或二十四日当太阳到达黄经 210 度时开始。此时天气渐冷、

开始降霜。《月令七十二候集解》中记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”每当霜降时，我国南方地区就进入了秋收秋种的大忙季节，而黄河流域一般多出现初霜。民间常有“霜降无霜，主来岁饥荒”，在我国少数民族聚居地云南更有“霜降无霜，碓头无糠”的说法。

从中我们不难看出，人们在长期的劳动实践中总结了气候对生活的影响，以及人们在不同的季节又该如何使自身这一有机的整体适应自然的变化，从而使人与自然界之间保持着一种动态平衡。

这种动态平衡从中医养生学的角度看，不外乎有二点。其一，指机体自身各部分间的正常生理功能的平衡；其二，指机体功能

与自然界物质交换过程中的相对平衡。而协调平衡是中医养生的重要理论之一。我国古代的五行学认为，世界上的一切物质都由木、火、土、金、水这五种基本物质之间的运动变化而生成。在这五种物质之间存在着相生相克的“生克制化”关系，由此维持着自然界的生态平衡和人体生理的协调平衡。

霜降之时乃深秋之季，在五行中属金，五时中（春、夏、长夏、秋、冬）为秋，在人体五脏中（肝、心、脾、肺、肾）属肺，根据中医养生学的观点，在四季五补（春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补）的相互关系上，则应以平补为原则，在饮食进补中当以食物的性味、归经加以区别。

立春	雨水	惊蛰	春分	清明	谷雨	立夏	小满	芒种	夏至	小暑	大暑
地下蛰虫的复苏，来预示春天的回归。	惊蛰、清明反映的是自然物候现象，尤其是惊蛰，它用天上初雷和地下蛰虫的复苏，来预示春天的回归。	下降的过程和程度。	表面上反映的是水汽凝结、凝华现象，但实质上反映出了气温逐渐下降的过程和程度。	夏、立秋、立冬则反映了四季的开始。白露、寒露、霜降三个节气	是从天文角度来划分的，反映了太阳高度变化的转折点。立春、立夏、立秋、立冬则反映了四季的开始。白露、寒露、霜降三个节气	有：惊蛰、清明、小满、芒种四个节气。春分、秋分、夏至、冬至	表示寒来暑往变化的有：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气；象征温度变化的有：小暑、大暑、处暑、小	寒、大寒五个节气；反映降水量的则是：雨水、谷雨、白露、寒	露、霜降、小雪、大雪七个节气；反应物候现象或农事活动的节气	有：惊蛰、清明、小满、芒种四个节气。春分、秋分、夏至、冬至	表示寒来暑往变化的有：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气；象征温度变化的有：小暑、大暑、处暑、小

二十四节气简本

立秋	白露	秋分	寒露	霜降	立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒	
二十四节气又可以划分为如下几类：	能反映季节的变化，指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行。	二十四节气的命名反应了季节、气候现象、气候变化等。因此二十四	节气的天文位置。二十四节气是中国劳动人民独创的文化遗产，它	平等制订的《太初历》正式把二十四节气定于历法，明确了二十四	和完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。公元前 104 年，由邓	先贤就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气，以后不断地改进	衣食住行。二十四节气起源于黄河流域，远在春秋时期，中国古代	映天气气候和物候变化，掌握农事季节的工具，影响着千家万户的	节气是华夏祖先历经千百年的实践创造出来的宝贵科学遗产，是反	二十四节气简介：	二十四节气简介：

Soul Music Hall

心灵乐馆

音乐画廊系列

——敦煌壁画流荡的音乐《飞天》

(依据敦煌壁画流荡的音乐意象创编而成)

全世界首张敦煌壁画创作音乐，仿如千年飞来的绝美心灵，好韵好味而有声有色，在弹指之间奏出了天人的心灵与共。



专辑曲目



01 飞天



02 吹笙者



03 双鹦鹉



04 伎乐天



05 迦陵频伽



06 钟楼天乐

飞天，梵名乾达婆，又名香音神是歌舞，散花之神。敦煌飞天壁画中有大量的飞天形象体态优美，婀娜多姿，栩栩如生，寓意着美好，祥和，幸福和安康。



敦煌飞天是敦煌莫高窟的名片，是敦煌艺术的标志。只看到优美的飞天。人们就会想到敦煌莫高窟艺术。敦煌莫高窟492个洞窟中，几乎窟窟画有飞天。据常书鸿先生在《敦煌飞天》大型艺术画册序言中说，“总计4500余身”。其数量之多，可以说是全世界和中国佛教

石窟寺庙中，保存飞天最多的石窟。

敦煌飞天从艺术形象上说，它不是一种文化的艺术形象，而是多种文化的复合体。飞天的故乡虽在印度，但敦煌飞天却是印度文化、西域文化、中原文化共同孕育成的。它是印度佛教天人和中国道教羽人、西域飞天

和中原飞天长期交流、事融合为一，具有中国文化特色的飞天。它是不长翅膀的不生羽毛、没有圆光、借助彩云而不依靠彩云，主要凭借飘曳的衣裙、飞舞的彩带而凌空翱翔的飞天。敦煌飞天可以说是中国艺术家最天才的创作，是世界美术史上的一个奇迹。

时尚旅游
Fashiontravel

人间仙境！一辈子要去 的世界最美地方



夜巴黎

巴黎的美丽源自于它对历史的保留。

也许是《巴黎圣母院》的非典型浪漫，也许是《人间喜剧》的末世浮华；有人说她冷漠，有人说她昂贵，有人说她混乱；但时尚与浪漫共存才是巴黎最完美的写照。



中国重庆 宁静的美

武隆县天生三桥下福龙客栈，《满城尽带黄金甲》的拍摄场地。

武隆天生桥又名天坑三桥，是全国罕见的地质奇观生态型旅游区，属典型的喀斯特地貌。

景区以天龙桥、青龙桥、黑龙桥三座气势磅礴的石拱桥称奇于世，属亚洲最大的天生桥群。

天生三桥位于武隆县城东南20公里的白果乡与核桃乡交界处，大自然造就的3座天生石拱桥，具有雄、奇、险、秀、幽、绝等特点，经历了上千万年的风风雨雨，至今却鲜为人知。



马来西亚小镇 Semporna

一群划舟的孩子，像是在天空游荡。

仙本那（Semporna），位于马来西亚沙巴州的东海岸，是沙巴州斗湖省的一县。仙本那，原本只是马来西亚一座小渔村，现在它已发展成为著名的海底世界旅游中心了。

在巴天语和马来语中仙本那 Semporna 字面意思是“完美的”。城镇被海水包围着，仙本那和它的附属海岛就像是一个现实世界中的梦境之岛。纯净的白色沙滩、椰子树和宁静美丽的如绿松石般的 Sulawesi 海的海水轻轻拂过五颜六色的礁石。



中国 新疆

伊犁，好漂亮。
不到新疆，不知中国之大；
不到伊犁，不知新疆之美。她的
“绿”，在万顷荒漠中愈加显得
绚丽耀眼，令人神弛。



佩拉杰群岛 Pelagie Islands

位于地中海中部，海水透明
得宛如船漂浮在蓝天上。佩拉杰
群岛没有尘世的纷扰，没有城市
的喧嚣，没有巨大的压力，只有
小小的岛屿、天然的蓝色和静谧
的氛围，让您感觉像是过着云朵
一样自由自在的生活。



罗马尼亚的独特的瀑布

比格尔瀑布没有飞流直泻的
磅礴气势，银白的水流细细地从
长满绿色苔藓的岩石流淌而下，
构成一幅清秀、温馨的迷人画面：
侧观如布，正看是帘。



吉兰格峡湾

在最好的时光，做想做的梦，
去想去的地方。

吉兰格峡湾是挪威当之无
愧最有名的峡湾。峡湾两边都是
1500 多米高的峭壁，有的甚至是
悬崖绝壁。这个峡湾曲曲折折长
达十几公里。



美国 塞班岛

水晶般的海浪
这座小岛的包容度就同玻
璃般的海水一样，你可以跳进神
秘的蓝洞潜水，也可以趁着满天
晚霞乘船出海，或者去纪念馆见
证战争留下的痕迹，还有……还
有……



挪威

活泼的生命完全无需借助
魔法，便能对我们诉说至美至真
的故事。大自然的真实面貌比起
诗人所能描述的境界，更要美上
千百倍。这就是挪威印象不管你
在哪个季节开启挪威之旅，这里
的海洋与陆地都在上演着惊喜。



墨尔本 热气球

墨尔本是澳大利亚唯一一个可以随心所欲地玩热气
球的城市，去旅行吧，尝试一次俯瞰天下的飞翔。乘坐
热气球升上高空，俯瞰美丽的墨尔本城市风光，您会感
觉到仿佛与天色融为一体的豪迈气派，大地就在您的脚
下。热气球旅程带您象小鸟儿一般飞翔在空中，您可以
从高处领略墨尔本这个现代大都市的无穷魅力。



迪拜 多云的一天

在海的那边，沙漠的那头，一个城市横
空出世。

直插云霄的未来感建筑，纸醉金迷的奢
华酒店，漫天黄沙的沙漠腹地……

欢迎来到迪拜，一个似真亦幻的地方。



马尔代夫

马尔代夫最后 100 年倒数已经开始了！因为冰川融化水大量的涌了进来。所以趁着还年轻，有时间去一趟吧！

全球顶级的海岛度假圣地，哪怕只是惊鸿一瞥，她都会令你难以忘记。当你乘坐的飞机冲出云层，耀眼的白沙岛和绿宝石般的礁湖就会一下子呈现在你眼前。等不及飞机降落，你就会坚信，这里就是天堂。



美国 50 号公路

被称为“全美最孤独的公路”，单单这幅照片就足够吸引人了。

美国 50 号公路全程长度为 853 英里，即 1373 公里。被称为“全美最孤独的公路”，之所以被《生活（Life）》杂志最早冠以此称，因它是美国最荒凉的公路之一，横穿快马递送区，人烟稀少，有许多印第安人部落，著名的死亡谷也在这条路当中，同时也可以带你走进美国最美的一些乡村和文化遗迹。



天空之镜

玻利维亚的乌尤尼盐沼，天堂一般的地方！尤其是在雨后，湖面像镜子一样，反射着天空。

玻利维亚乌尤尼盐沼，世界最大的盐湖。每年夏季，湖水干涸，留下一层以盐为主的矿物硬壳，中部达 6 米厚，人们可以驾车穿越湖面。每年冬季，它被雨水注满，形成一个浅湖。在雨后，湖面像镜子一样，反射着好似不是地球上的、美丽的令人窒息的景色，这就是传说中的“天空之境”。



日本富山海边的荧光乌贼

这种乌贼通常 7 厘米长，发光部位位于触手末端。

在日本富山海边经常可以看到一种荧光闪闪的乌贼，因为其发光的特性，被称作荧光乌贼（Watasenia scintillans）。

这种乌贼通常 7 厘米长，发光部位位于触手末端，一般栖息在富山湾海底三四百米深的海沟中。上百万的荧光乌贼聚集在一起，可以把整个海湾照亮。



阿尔卑斯山脉

妖娆的阿尔卑斯山脉倒映在美丽的湖水中，如诗如画的美景让人屏气凝神，为之倾倒。

阿尔卑斯山景色十分迷人，是世界著名的风景区和旅游胜地，被世人称为“大自然的宫殿”和“真正的地貌陈列馆”。

这里还是冰雪运动的圣地，探险者的乐园。



哥伦比亚 Las Lajas 教堂

如果你走进一座山，不小心发现山中藏着这样一座建筑。

Las Lajas 大教堂是世界上唯一的山谷教堂，也是世界上十大最壮美的教堂之一。Las Lajas 大教堂建于 1916 年，坐落在位于哥伦比亚境内传说中圣母玛利亚出生的地方。这里流传着这样的传说：一位印度妇女背着她的聋哑女儿走在 Las Lajas，当她感觉有点累就暂时坐在石头上歇脚，这时她的女儿突然开口说话，说看到一个山洞中有幻影出现。后来圣母玛利亚怀孕的壁画在洞穴中被发现，并且颜色渗透到岩石中几英寸之深。



中国西藏南迦巴瓦峰

光圈 F8 左右，ISO 调到最小值，使用 B 门，曝光时间大约在 10 分钟左右，因此可以看见星轨。给不敢相信相机实力的亲扫个盲。

南迦巴瓦峰是林芝地区最高的山，海拔 7782 米，高度排在世界最高峰行列的第 15 位。它还有另一个名字“木卓巴尔山”，其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也被称为“羞女峰”。



尤卡坦基尔加丹的天然泳池

畅游其中，仿佛是身处世外桃园，人间天堂！



希腊爱琴海一角



圣托里尼

在碧蓝的爱琴海上，一座座岛屿也被白色和蓝色的建筑覆盖着，大概这里用尽了一世界的蓝色吧。

爱琴海是一片充满着浪漫气息的海洋，它位于土耳其的西部，与地中海相连，爱琴海岸有着土耳其最为秀丽的自然景观。爱琴海众多岛屿上的美妙风光更加增添了这片海域的魅力。

圣托里尼的夜色朦胧。

这里有世界上最美的日落，最壮阔的海景，这里蓝白相间的色彩天地是摄影家的天堂，在这里，你可以是诗人，也可以是画家，也可以是最幸福的公主，这里是蓝与白的天堂。



书评书讯



世界上最神奇的 24 堂课大全集

作者：（美）查尔斯·哈奈尔
译者：福源 黄晓艳

【推荐理由】

本书体系建立在科学真理的基础之上，它能发掘你体内潜藏的无限可能性，增强你的有效能力，使你变得更具洞察力，更富有精力，并获得前所未有的结果，认识到本书这些不可思议的观念和方法的人能够获得难以置信的优势，从而傲视群伦，成为精英之中的精英，当你把书中所学付诸实践的时候，你会发现自己的能力竟远远超出了自己的想象。

《世界上最神奇的 24 堂课（大全集）》不是写给所有人的，它的无穷力量属于慧眼识货之人，属于坚持读完全书之人。他们将突破局限，获得巨大的财富和成功。



塔木德大全集

作者：蔡春华 宿春礼

【推荐理由】

为什么犹太民族经历那么多的苦难和疯狂杀戮仍能卓立于世？为什么犹太人能魔法般地把全世界大量的金钱都赚到自己的口袋里，赢得“世界第一商人”的美誉？为什么犹太民族能在政治、经济、科学等各个领域都人才辈出，取得举世瞩目的伟大成就？

犹太民族被称为“一本书的民族”，这本神奇的书就是《塔木德大全集：犹太人经商和处世圣经》，它由 2000 多位犹太学者在 1000 多年的讨论和研究中写成，是整个犹太民族获得巨大成功的导航图，也是解开犹太人大智慧的密码本。几乎每个犹太人从生到死，从贫穷到富有，都从未停止过对它的阅读和膜拜。人们常说：“人类的智慧在犹太人的脑袋里，犹太人的智慧在《塔木德》里。不了解《塔木德》，就不了解犹太人。”今天，《塔木德》被赋予了更多的意义，它不仅是犹太人的精神支柱和行动指南，更被世人看做智慧与金钱合一的象征、经商与为人合一的象征。

漫画欣赏

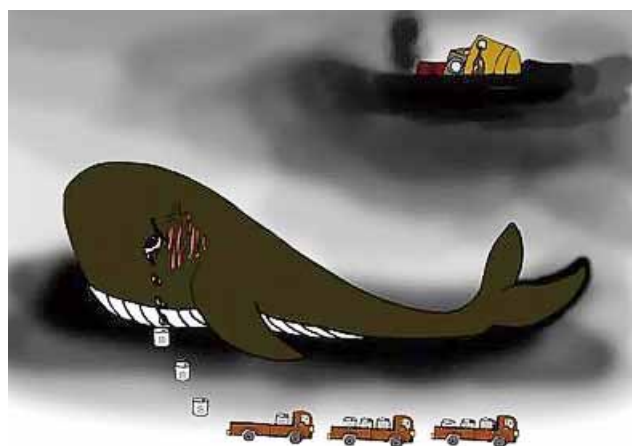
Caricature



.1.



.2.



.3.



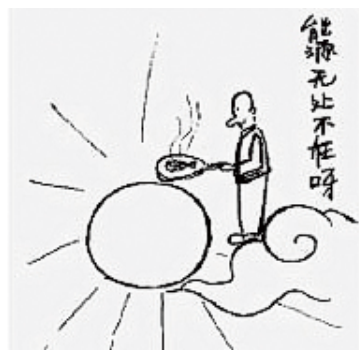
.4.



.5.



.6.



.7.



.8.

