

HVACEngineersHome

No.14

2014年03月-04月
总第十四期

暖通空调工作者之家

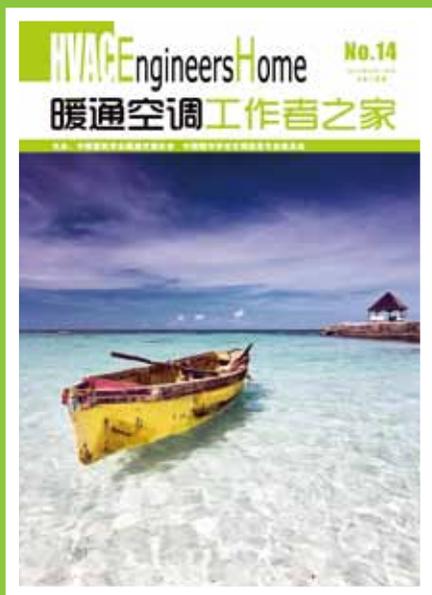
主办：中国建筑学会暖通空调分会 中国制冷学会空调热泵专业委员会



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: 010-64517224

传 真: 010-64517224 转 801

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
118室(100013)

目录 CONTENTS

P₃ 学会新闻

- 第十九届全国暖通空调制冷学术年会论文审稿会圆满召开
- 第十二届MDV中央空调设计大赛在京启动

P₅ 通知公告

- 关于举办“第十二届MDV中央空调设计应用大赛”的通知
- 地源热泵系统应用技术疑难问题解析及应对策略研讨会
- 全国区域能源专业委员会第五届年会

P₇ 暖通时评

- 中国低碳发展报告:能效投融资过于依赖财政
- 供热计量仪表企业须及时转型升级
- 美国新能源坎坷路上的中国机会

P₁₉ 关注气候

- 冲破“霾”伏向大气污染致癌“不”
- 洛杉矶治霾为何用了几十年?
- 联合国气候报告预言环境灾难 贫穷国家首当其冲
- 联合国:气候之灾令人震撼 2050年将有食品危机

P₂₇ 午后红茶

- 浮生若茶,甘苦一念
- 谈谈悟道
- 在未知中遇见良人,在等待中碰见自己
- 哲理小故事三则

P₃₄ 时尚养生

- 时尚饕餮——初夏最养生的生活方式
七款夏季健康时尚美味菜式
- 心灵乐馆——音乐画廊系列——《潇湘烟雨》
- 时尚旅游——最爱那一抹蓝——塞班岛

P₄₄ 书评书讯

- 《创新者的窘境》
- 《犹太人智慧大合集》

封三 漫画欣赏

卷首语

建筑节能

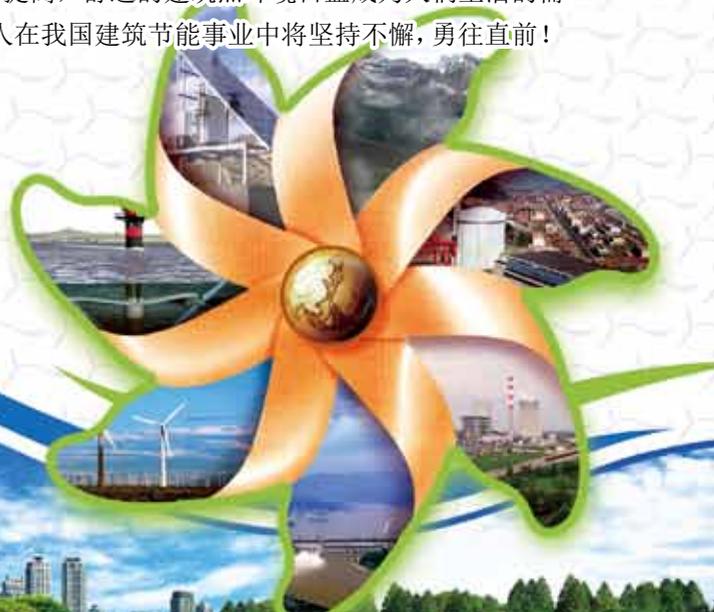
数据见证成效 八措推动发展

住房和城乡建设部于4月16日对外公布了2013年度全国建筑节能情况，透过这份成绩单，不难发现，建筑节能总体进展顺利，成效积极。据统计，2013年，中央财政共安排补助资金112亿元，支持北方采暖地区既有居住建筑供热计量等工作。据不完全统计，地方省级财政安排建筑节能专项资金达到75亿元。

从全国城镇新建建筑来看，全面执行节能强制性标准，新增节能建筑面积14.4亿平方米，可形成1300万吨标准煤的节能能力。全国城镇累计建成节能建筑面积88亿平方米，约占城镇民用建筑面积的30%，共形成8000万吨标准煤节能能力。从既有居住建筑节能改造来看，提前超额完成目标。截至2013年底，各地共计完成改造面积2.24亿平方米。“十二五”前3年累计完成改造面积6.2亿平方米，提前超额完成了国务院明确的“北方采暖地区既有居住建筑供热计量和节能改造4亿平方米以上”任务。此外，在公共建筑节能监管体系建设、可再生能源建筑应用，绿色建筑评价标识等方面，也取得积极成效。

尽管建筑节能取得积极成效，但仍可看出建筑节能工作中存在资金投入不够、质量水平亟待提高等问题。针对存在的问题，住房城乡建设部提出今后将采取8项措施全面推动建筑节能。分别是实施建筑能效提升工程、全面推进绿色建筑行动、稳步提升新建建筑节能质量及水平、深入推进既有居住建筑节能改造、加大公共建筑节能管理力度、实现可再生能源在建筑领域规模化高水平应用、加强建筑节能相关支撑能力建设和严格执行建筑节能目标责任考核。

建筑节能是社会经济发展的需要，也是减轻大气污染的需要，同时还可以改善热环境的质量，随着现代化建设和人民生活水平的提高，舒适的建筑热环境日益成为人们生活的需要。为了更健康、舒适、绿色的明天，暖通空调人在我国建筑节能事业中将坚持不懈，勇往直前！



第十九届全国暖通空调制冷学术年会 论文审稿会圆满召开

2014年4月20~23日，第十九届全国暖通空调制冷学术年会论文审稿会在山东省青岛市圆满召开。29位国内暖通空调行业知名专家和学者参加了此次审稿会。

本届年会的论文征集工作从2013年12月开始，历时四个月，共收到全国各省、市、自治区等地方学会选送及论文作者直接投稿两种方式合计976篇论文，内容涉及供暖、通风、空调、热泵、模拟与控

制、综合等六个专业研究领域。经过与会专家认真的审核与筛选，确定最终评审结果。征文评审结果收入文集73篇，论文集514篇，资料集345篇，退还作者37篇，优秀论文7篇及青年优秀论文13篇。

本次审稿会由青岛海信日立空调系统有限公司承办，全国暖通空调学会理事长徐伟代表两委会和评审专家对承办方的热情、周到、细心的服务表示感谢。



全国年会筹备组将于5月上旬陆续把论文录用结果寄送给各省市自治区学会或作者本人。（更多内容敬请关注中国暖通空调网 www.chinahvac.com.cn）



第十二届 MDV 中央空调设计大赛 在京启动

4月10日，暖通空调行业的顶级赛事——MDV中央空调设计应用大赛在京拉开第十二届帷幕，中国建筑学会暖通空调分会理事长徐伟、副理事长吴德绳、美的中央空调总经理田明力等组织单位领导，以及来自全球的观众、主流媒体共100多人共同见证了启动仪式。

徐伟理事长为仪式致辞，指出大赛今后的发展方向，明确了大赛“节能、环保、创新”的宗旨，要通过大赛为行业提供最优秀的展示与交流平台。田明力总结了大赛过去十一届的成就，并提出美的中央空调将更加努力，并呼吁暖通空调行业人士共同为社会低碳事业贡献一份力量。现场举行了别开生面的启动仪式，四位嘉宾拉开包有红色绒布的、大赛标志性的金色铅笔道具，随后，五色彩带喷发而出，形成一幅妙笔生花的景象。



MDV中央空调设计应用大赛创建于2002年，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，是中国暖通空调行业成立时间最早、覆盖面最广、影响力最大的赛事。大赛的目的是通过推广中央空调的新技术和新产品，促进行业共同发展，同时给广大设计人员提供一个全国性的交流平台，推动设计水平的不断提升。大赛已经成功举办了十一届，累计4万多人次参与了投稿，在行业中引起了极大的反响。如今，MDV杯奖已经成为了设计人员梦寐以求的最高荣耀。

MDV大赛以节能环保为宗旨，大力宣扬节能技术与应用。本届大赛的主题为“设计生命建筑”，寓意为设计出最符合生命居住的建筑环境。大赛分专业组、经销商组、家装组以及学生组四个小组，

除了学生组以命题方式进行比赛之外，其他组的作品都是要求经过实际应用一年



徐伟理事长致辞

以上的，取得明显节能效果的设计方案。通过大赛的拉动，各种优秀设计方案不断涌现，并为社会节能带来了巨大的效益。

第十二届MDV大赛共设211个奖项，总奖金金额高达58万，奖项数量、奖金总额再创新高。其中单项奖2项，奖金共16万元；专业组奖项66项，奖金总额18万元；经销商组奖项15项，奖金总额4.5万元；M-Home家装组奖项56名，奖金总额12.5万元；学生组奖项72名，奖金总额15万元。奖项与奖金始终保持在暖通空调行业中的最高水平，在专业技术类的赛事中也不多见。

大赛启动之后，美的中央空调即将调动总部以及全国36个分公司的力量在全国进行推广，希望以大赛来激发暖通人的激情，带来妙笔生花的奇效，号召业界人士为打造绿色人居环境，践行暖通空调行业的社会使命而努力不懈。

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

[2014] 第 03 号

关于举办“第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛”的通知

各有关单位：

由全国暖通空调学会主办，美的中央空调协办的“第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛”将于 2014 年 4 月正式启动。本项赛事自 2002 年创办至今，在行业众多专家学者院校师生和业内人士的大力支持参与下，已成功举办十一届，总投稿数超过 40000 份。

本项赛事的举办，不仅有效搭建了设计师、生产、销售和院校师生间的沟通交流平台，同时也为行业推荐了大批优秀人才和设计作品，对行业技术进步起到了积极的推动作用。

“设计生命建筑”——第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛将一如既往地秉承“公平、公正、公开”的原则，诚邀新老设计师的参与。现就有关事项说明如下：

一、大赛主题

“设计生命建筑”，阐述“建筑是生命的载体，生命是建筑的灵魂”，展现“生命和建筑的有机结合是最高设计境界”。

二、征稿对象及时间

征稿对象：专业组、M-home 家装组、经销商组、学生组

面向全国广大设计院设计师、家装设计师、经销商以及全国高等院校在校学生征稿；

征稿时间：2014 年 4 月 10 日 - 2014 年 8 月 31 日。

三、参赛流程

1、作品提交

作品及材料均需提交纸质版和电子版（光盘或 U 盘），参赛者填写参赛表格，并在信封上注明“MDV 参赛方案”字样连同参赛作品和参赛相关材料邮寄至：广东省佛山市顺德区北滘镇美的工业园西区 C 座中央空调事业部 2 楼国内营销公司经营部（邮编 528311），联系人：向佳，电话：0757-22390881。

参赛表格、学生组命题可到 <http://mdvdesign.midea.com> 大赛官网或 <http://www.chinahvac.com.cn> 中国暖通空调网下载。

赛事实况可关注大赛官方微信“MDV 中央空调设计应用大赛”，微信号：MDV-Design，以及“美的中央空调官方微博”<http://e.weibo.com/mdvchina>。

2. 评审程序

1) 协办方美的中央空调组织当地暖通设计专家对稿件进行初步评选，优秀稿件晋级片区评审，片区评审评选出优秀方案入选全国评审。

2) 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组织评审委员会终评。

3. 结果公示及颁奖时间：2014 年 10 月。

四、其他

本届大赛参赛资料要求、评审方式、奖项设置、评选标准等详细信息请参见第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛规则。

附件：1. 第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛参赛回执（略）

2. 第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛申报表（略）

3. 第十二届 MDV 中央空调设计应用大赛规则（略）



地源热泵系统应用技术疑难问题解析 及应对策略研讨会

随着可再生能源建筑城市级区域推广、规模化应用以及全国各地大量工程的推进，地源热泵系统在发展过程中也暴露了若干问题，影响了地源热泵行业的健康发展。由于地源热泵空调系统是一项跨专业、跨学科的综合能源利用技术，需要通过相关专业技术人员的协同合作，做好勘测、设计、施工、调试等各项工作才能使系统达到要求的节能、环保性能。

为系统梳理地源热泵系统应用技术中存在的热点、难点、疑点和工程失败案例并针对性地提出了相应的技术和管理对策，以期统筹协调发展地源热泵技术，发挥其综合效益，中国建筑节能协会地源热泵专业委员会经研究决定于2014年4月25~27日在武汉举办“地源热泵系统应用技术疑难问题解析及应对策略研讨会”。会议将以问题性为依托，以应用实践性为着眼点，邀请众多在业内颇富声望的专家学者展开主题讲演和学术讨论。详情请见中国暖通空调网(www.chinahvac.com.cn)的网站通知。

全国区域能源专业委员会第五届年会

区域能源作为新兴的产业和行业，国际和国内的快速发展源于市场需求和政策引导，定于2014年8月在武汉东湖召开的全国区域能源专业委员会第五届年会将围绕“区域产业 能源环境”主题就“区域发展、产业升级、能源保障、环境容量”等在新城镇化的进程中相互协同支撑，在区域（城市或建筑群）内形成循环经济和高效低碳的示范和推广作用；在区域能源的趋势及发展、国内政策及方向、重点项目推介、投融资等等作深入的研究讲解，区域能源作为Leed认证、绿色认证和低碳生态的实施手段和途径，将进一步践行和推动我国资源节约，保护人居环境的健康发展。

本届年会将挖掘和提炼新型城镇化商机和市场，将区域能源产业的投资、规划、设计、实施、运营和管理等环节进行细分；为区域能源行业的投资商、运行商、建设方、设备供应商和系统集成商进行平台展示，欢迎大家进行商务洽谈，推动区域能源发展的同时，搭建行业系统平台，实现多赢。详情请见中国暖通空调网(www.chinahvac.com.cn)的网站通知。

暖 通 时 评

中国低碳发展报告： 能效投融资过于依赖财政



文 / 胡健

节能减排领域也需要算经济账

2014年3月22日,《中国低碳发展报告(2014)》在京发布,该报告由清华大学气候政策研究中心研究编写,报告指出,现有的能效投融资模式难以有效地带动社会投资,主要表现是能效融资缺乏多样化的市场融资渠道等。

目前煤制天然气作为我国大气污染治理的一种手段被广泛关注,但清华大学气候政策研究中心主任齐晔告诉《每日经济新闻》记者,这类项目存在资源环境影响和高碳风险,可能造成“区域治霾、全国增碳”的治理困境。

能效投融资过于依赖财政

能效投资目前没有统一的定义,清华大学这份报告将

能效投资定义为用于提高终端能源利用效率的增量投资,不包括与能效相关的基础建设投资,例如企业为扩大产能进行的厂房建设等。

报告称,2011年中国在能效领域的投资约为4162亿元,而中国也是当年世界上在该领域内投资最多的国家。

中国的能效投融资采用了以政府资金带动社会投资为主的模式,并通过建立多项专项资金来保障资金的投入与使用,此外还建立了节能目标责任制来保障节能目标的落实与执行。

但我国能效融资中财政的影子显然过大,报告显示,财政资金占总融资额的30.3%,企业自筹资金占49.7%,其余渠道资金仅占20%。能效投资仍严重依赖政

府补贴,2011年能效领域财政资金投入达1262亿元。

更值得关注的是,从投入领域来看,消费领域的投资,比如家电下乡、家电以旧换新、节能产品惠民工程等占中央财政在能效领域内投资的73%。

齐晔表示,这些政策在2008年前后推出,以刺激内需和帮助国内制造业免受世界性经济危机冲击为目的,但并非可持续的消费侧节能政策。

总的来看,报告认为,传统融资模式在“十一五”时期发挥了重要的作用,使我国基本实现了这一时期的节能目标。然而进入“十二五”时期以后,这种融资模式的缺点却日益突出,主要表现为能效投融资过于依赖财政投

入，缺乏多样化的融资渠道；财政资金的杠杆撬动效应显著减弱，财政资金投入难以有效地带动社会资金投入。

亟待多样化融资渠道

除财政投入比例过大外，融资渠道匮乏的另一个体现就是企业自筹资金占比，2011年，企业自筹资金共计2067.8亿元，占能效总融资额的49.7%，其中92.8%用于工业领域，占工业领域总融资额的67.7%。

齐晔说，这反映了工业企业依旧主要依赖自筹资金完成节能项目的现状，银行贷款等市场化融资占工业领域总融资额的比例仍旧较低。

在能效投融资资金来源单向化的同时，“十二五”期间，随着节能改造逐步进入深水区，改造项目的技术难度将增大，单个项目的节能能力将降低，节能投入的边际效应递减，节能改造的投入需求将不断增加。

齐晔建议，从投资方面来看，我国应拓宽参与能效投资的主体范围，大力宣传和推广建筑节能技术，鼓励公众实施家庭住宅建筑节能改造。

“通过制定完善的产业激励政策，营造有利于产业发展的政策环境和市场环境，促进节能服务产业健康发展，

将节能服务公司培养成为规范化、专业化的能效项目投资融资和实施主体。”齐晔说。

基于合同能源管理项目机制运作的节能服务公司模式是新兴的融资模式，也是中国政府探索市场化能效融资机制的积极尝试。

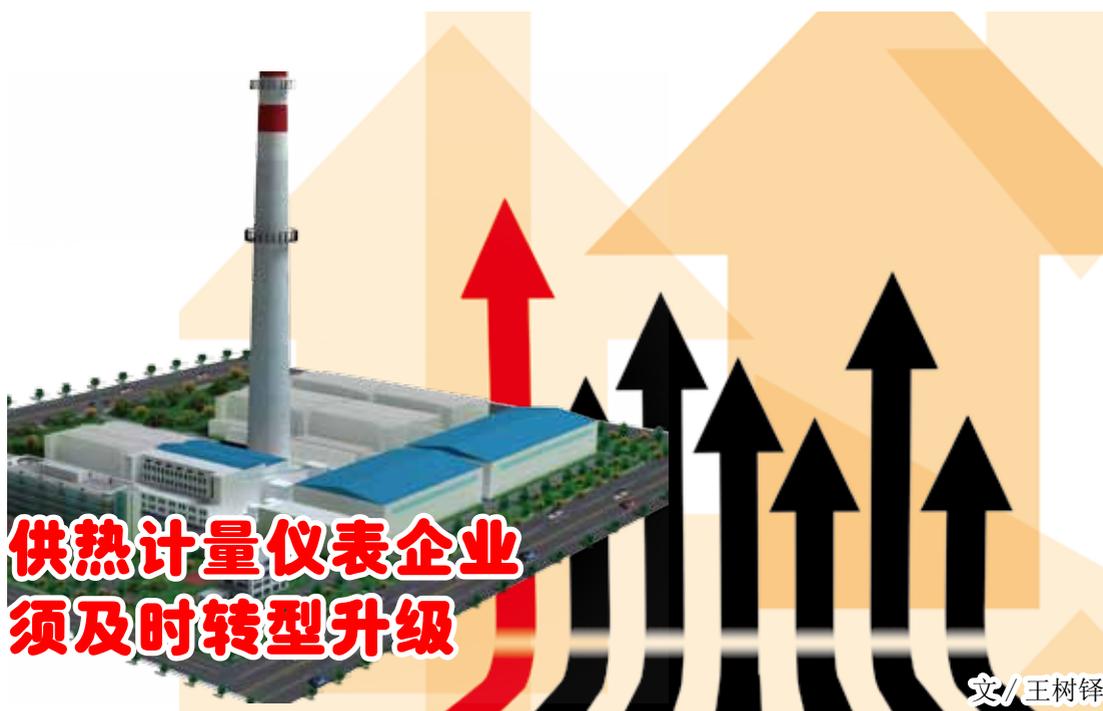
2011年合同能源管理项目融资额已达412.43亿元，约为能效领域总融资额的十分之一。节能服务公司运用市场机制开展节能服务，融资渠道较多，包括财政资金、企业自有资金、银行贷款、私募和租赁业务等。

齐晔认为，当前需要积极探索以市场机制为主的能效投融资机制。从融资方面来看，需要开拓多样化的融资渠道，创新能效融资的债权融资、股权融资、融资租赁等多种融资模式。

在政策上，有专家特别建议称，由于节能市场建设尚属起步阶段，过去中央及地方政府所出台和实施的不少政策属于短期的临时政策，不利于能效投资资金来源和渠道的稳定。

因此，“十二五”期间，应加强政府在政策设计、政策出台和政策实施等方面的合理性、稳定性和持续性。

来源：每日经济新闻



供热计量仪表企业 须及时转型升级

文/王树铎

我国供热计量改革已进入由供热企业承担主体责任、全面推进强制性计量收费的阶段，热计量仪表企业需要把握正确的发展方向及时转型升级。热计量仪表企业不仅仅是热计量表具的制造厂和供应商，其发展方向应是能够积极引入合同能源管理模式的节能技术服务工程公司。

EMC 将成热改支柱企业

我国早期的热量表企业大都是过去生产水表或电器仪表及其部件的制造公司，为了研发生产热量表，采购了专用的配对温度传感器，引入单片机及微处理器技术，进而成为热量表制造公司。此后，这些热量表制造公司发展成某一供热区域的热计量工程公司。随着相关政策

明确供热单位是供热计量收费的责任主体，一些企业敏感地意识到，热计量“产品”必须适应供热单位节能管理的需求。他们积极研发从计量、收费、管理一体化到调节、监控所需的数据远传系统的组合技术，并由此转化和产生了一批能源计控技术工程公司。

据统计，我国现有 200 多家企业生产热量表，但是，其中年产 50 万套以上热量表的企业还不到 20 家。

有理由相信，今后若干年，一半以上的热量表生产企业将在质量竞争中被淘汰，而那些有战略投资规划、有专业技术素质、有创新发展能力并以合同能源管理模式运行的供热系统能源技术管理服务公司（EMC）将脱颖而

出，成为我国供热计量改革的支柱企业。

热量表企业转型升级迫在眉睫

热量表可提供计量收费的数据，还可为热力公司提供调控的依据，并通过告知热用户而提示、促进其行为节能。热计量仪表企业必须认识到，只靠大批量生产和销售热量表就能大发展的时代已经过去了。热计量“产品”应是适应节能计量、调控与管理一体化需求的“系统”。同样，只考虑有利于控制和收费管理而未考虑促进热用户行为节能的系统也是不完善的。忽略任何一方面都可能影响到热计量仪表企业的发展。热量表及相关企业能否适应我国供热计量改革需求是其

能否在我国占有市场并取得成功的决定因素。

同时，在供热企业成为供热计量收费责任主体的情况下，热量表企业需要增强为供热企业服务的意识，要明确在集中供热、建筑节能这一领域中，只有当好供热企业的“配角”，才有发展市场的机会。

住房和城乡建设部副部长仇保兴指出：“供热企业转型升级迫在眉睫”。同样，热量表企业也需要“转型升级”。供热系统对计量改革提出了新的技术需求和系列专业技术，热量表企业在向供热企业学习时，要培养自己的暖通、供热技术人才，研究与热计量相关的暖通工程方面的交叉技术。此外，在进一步引入合同能源管理模式时，除收费、财务外，还应引进经济、金融管理等方面的专业人才。显然，热量表企业进行结构调整、增加技术力量和专业人才队伍已迫在眉睫。

探索 EMC 模式应从小规模做起

将合同能源管理模式引入城镇集中供热领域是我国热计量仪表企业顺利发展、更上一层楼的推动力量，而取得的效果则是企业发展水平的重要衡量标准。

对于热计量仪表企业不仅要提供供热及其计量的系统产品和技术，还要提供包括能源分析、能效管理、投融资运作等在内的全套服务。

目前，在我国供热计量改革中推行合同能源管理模式已具备基本条件并积累了初步经验。河北省承德市、河南省鹤壁市、山东省济南市都取得了有益的经验。甘肃省兰州市榆中县采用合同能源管理新思路，通过供热企业和热用户“资金共同筹措、利益共同分享”分担改造费用的方法推进供热计量及节能改造，破解了改造资金短缺难题，用户得到了实惠，住宅热用户平均热费支出减少约 26%，供热企业既节省基础设施建设资金又扩大了供热面积，实现了可持续发展，从而使节能减排收到明显成效。

我国以热计量仪表企业为主体，探索并成功地推行合同能源管理模式还需要 3~5 年以上的的时间。目前，在供热计量改革中引入或参与合同能源管理模式宜从较小规模做起，从旧的集中供暖建筑系统节能改革做起，逐步在我国城镇化体制改革中发现和寻找机会。（作者系中国城镇供热协会技术委员会委员）

来源：中国建设报



美国新能源坎坷路上的中国机会

文 / 谢静

俄美两国最近因乌克兰问题在掰手腕。掰手腕是要讲实力的。博弈双方手中要有牌。其中一张很大的牌是能源牌。那么，俄美两国的能源供给与需求情况怎样呢？俄方情况暂且不表。美方近年来动作不断，特别是在页岩气和新能源方面，时常曝出一些新闻，一些公司股价也上蹿下跳。这些情况需要请业内人士来梳理，特别是其中的中国机会更需要有识者来挑明。

——亚夫

全球能源需求飞速增长以及频繁的地缘政治摩擦使“能源安全”成为世界各国的首要问题。作为目前世界上最大的能源消费国，美国的能源战略，尤其在军事、外交方面的能源政策，对国际能源安全有“牵一发而动全身”的影响。

据国际能源署（IEA）预测，到2020年，由于美国页岩气产量急剧增长，美国将超过沙特阿拉伯成为世界上最大的能源生产国。至2030年，美国天然气（包括页岩气）的产量足可以取代石油成为该国最大能源来源。

美国能源署（EIA）2012年发布的统计数据显示，美国石油产量从2008年至2011

年提高了约14%，并且没有出现下降趋势。结合天然气产量，预计至2035年石油和天然气可以满足美国能源需求的55%，但来自风能，太阳能和乙醇等生物能的能源不会超过11%。

历史地看，美国能源战略在不同时期是不断调整的。最显著的是奥巴马执政以来，美国能源战略发生了实质性变革——新能源在能源政策中占据了前所未有的地位。自奥巴马执政以来美国可再生能源发电量几乎增加了一倍。

但新能源发展亦有掣肘因素。首先，投入高回报低，极其依赖政府的资金投入。其次，美国共和党对于可再生能源研发态度保守。一旦

共和党执政，美国的能源政策又将有一次变革。此外，美国对替代能源的许多补贴已经到期，而新的资金投入似乎处于阻力重重的境地。

自上世纪末以来，世界石油产量增长缓慢而全球能源消费高涨，加上国际地缘政治摩擦加剧，无疑给世界各国的能源安全提出了重大挑战。作为目前世界上最大的能源消费国，美国的能源战略尤其在军事、外交方面的能源政策，对国际能源安全来说有着“牵一发动全身”的效应。同时美国的能源战略在不同时期是不断调整的，最显著的是奥巴马当选后，美国的能源战略发生了实质性变革——新能源在能源政

策中占据了前所未有的地位，并对世界能源格局带来新的影响。

但随着奥巴马第二任期内支持率不断下降，民主党能否在下一届改选时顺利执政被打上了巨大问号。一旦共和党执政，随之而来的将是美国能源政策的又一次变革。届时当下如火如荼发展的新能源会走向何方是一个需要重视的问题。而对能源渴求超过美国的中国来说，将面临何种机遇与挑战也需要提前思考。

美国能源政策的演变历程

在探讨当下面临的问题前，需要先梳理一下美国的能源政策变革历程。美国自二战结束以来，一切能源政策的核心都立足于“拉动美国未来经济增长”。先是以中东地区为核心的能源外交政策，帮助美国在战后进入工业高速发展期。随着1970年代石油危机的出现，美国能源部开始考虑如何确保能源供应的安全性和可靠性，并在1998年颁布的新能源发展战略中明确指出，投资于基础科学和新技术以扩大未来新能源的可选择范围。但是到2005年小布什政府时期签署的《2005美国能源政策法案》只强调增加美国国内能源供给，降低能源国际依存度和节约能源，



对新能源研究并没有特别表态给予重大支持。

直到2006年美国能源部公布《美国能源部战略计划》，才确认并强化了能源政策变化趋势，指出发展可再生能源，研发替代能源，打造多元化能源格局以及大力发展以天然气和核能为主的清洁能源。简言之，共和党执政下的美国，能源政策即使倾向于发展可再生能源，依然是具有极大局限性的，更多



是从经济回报角度考虑。而在可再生能源家族中，核能是被公认为效能最大且研究经费投入相对较低，开发时间较短的选择。

美国共和党对于可再生能源研发的态度一直是保守且顾虑的。仅从研发资金分配看，代表民主党的卡特总统在其最后的年度预算（1981年）对可再生能源和能源效率的研发投资按1998年不变价计算应为30亿美元。但随着里根总统上台第一年就削减了60%。至1990年，该项预算再次减少80%，只剩5亿美元。直到代表民主党的克林顿当选总统，在整个任期中，克林顿政府为使能源选择多样化努力奋斗了8年，将预算研发恢复至18亿美元（按1998年不变价计算）。但好景不长，随着小布什执政，第一年就提议将可再生能源研发开支削减50%，能源效率研发开支削减25%。

美国新能源的研究和发展在经过几起几落之后进入了奥巴马政府时期，这也是新能源发展真正的春天的来临。奥巴马上任之初就着手改变小布什时期的美国能源政策，把能源改革放在其政策的优先位置。由于奥巴马第一任期上任就遇到金融危机，如何稳定美国金融体制和刺激经济成为奥巴马政府首要考



虑的问题。结合自己的竞选时做出的“能源改革”承诺，奥巴马将能源产业的转型升级和新能源的发展定为其经济复兴计划的核心内容。在其上任后首次在国会发表的演讲中就呼吁国会与政府一起致力于促进美国清洁能源发展。“绿色能源”在奥巴马政府的推动下被打造成为拉动美国未来经济增长与发展的新动力。

美国新能源处境与趋势

在奥巴马政府公布的预算中，太阳能，生物燃料，风能及清洁煤技术等新能源项目每年获得150亿美元的投资，10年共计1500亿美元。在其第二任期，更是不顾共和党人的反对，拟将大幅提高预算中用于发展清洁能源的资金规模，以明确政府对电动车，风能及其他绿色科技的鼓励和支持。而在其第一

任期内，已经将政府对化石燃料的补贴金额削减了近40亿美元。根据白宫规划，美国在2014财年里将对清洁能源的投入提高40%，这意味着清洁能源将挤占其他产业和社会项目更多的资金，包括环保产业和养老基金等在内的多项政府投入将被迫减少。

毫无疑问，白宫的这项预算案在参众两院受到了极大压力。控制国会的共和党人早就对民主党大力鼓励发展清洁能源的做法心存不满。他们认为政府高调支持清洁能源的效果极不令人满意，一些在奥巴马第一任期内大力扶植的太阳能企业破产就是最有力的证明。而共和党众议院网站上更是明文指出“联邦政府不应该参与挑选并决定哪一方成为能源行业中的赢家和输家，并有责任保护美国纳税人的钱远离不必要的风险。”由此可以看到，美

国的国家政策受两党制影响，使起起伏伏的历史不断重复上演。一旦民主党在下次竞选中失去执政权，当前数额庞大的新能源研究经费有可能大打折扣，而这势必会影响新能源发展的步伐。

尽管如此，现在的问题是美国的能源目前到底发展如何？如果失去政策上的强力支持会带来哪些掣肘？

从国际趋势来看，出于环境问题的考虑，煤炭正逐渐从市场撤退，而日本福岛核事故带来的后续影响依旧对核能发电造成负面影响，当前在全世界大热的页岩油气开发也因为诸多因素出现严重失衡。从这点来看，以风能和太阳能为主要代表的新能源确实可以趁着这个机会填补上能源消费的缺口。但从美国自身来看，依然不宜过于乐观。对美国来说，作为页岩油气革命的先导者，无论在技术上还是在资源分布上，其开发能力仍处于国际遥遥领先的地位。据美国能源署（EIA）发布的数据，美国页岩气干气产量从2000年的不足0.39万亿立方英尺飙升至2012年的850万亿立方英尺。

美国政府机构对页岩气长期可持续开发也持积极看法。美国能源部2009年发布预测称，未来20年美国的天

然气产量将因为页岩气的发展继续保持稳定。美国国家石油委员会的预计更加乐观，认为在未来50年甚至更长时间内，美国页岩气及天然气的供给都将保持稳定。虽然不少专家强调美国页岩气的开发因供大于求造成的价格低廉并严重影响开发商的积极性，将会给页岩气开发带来极其负面的影响，但随着美国政府对天然气出口管制的松动，以及当前乌克兰危机可能带来的国际天然气供给版图的变革，美国页岩开发的前景依然乐观。

但同时，美国页岩油气开发的蓬勃生机对于以风能和太阳能为代表的美国新能源来说，带来的却是强大的压力。尤其是在共和党的政策下，这种压力尤为显著。页岩气开发所引领的能源革命使美国的能源独立性上升至空前高度，并且带来的经济效益也非常瞩目——由于天然气价格低廉，已有数十亿美元的投资计划投向美国制造业，低廉的能源供应将有助于美国的就业岗位的持续增加。美国政府收入也将从中受益。业内人士做出预测称，至2020年美国来自非传统油气行业的税收和专利使用费收入将有可能超过1110亿美元，其中页岩产业占的比重最大。

此外有不少专家指出，就短期而言，天然气需求增幅最大的是发电业（煤炭发电现在只占全美发电量的34%，而在2005年所占比重为50%），但长期看天然气将在美国的交通业中占据更加重要的位置。随着各国对环境治理力度的加大，天然气作为清洁能源在交通领域应用也越来越广泛。价格和优势是交通运输业用气快速发展的主要原因。经测算，在等热值条件下，相比汽柴油价格天然气价格优势明显。此外，天然气汽车与传统柴油汽车相比，可以减少约96%的PM2.5颗粒物排放量，有助缓解空气污染及一些城市的雾霾天气。

美国新能源面临的问题

反观新能源，虽然今年年初“氢燃料电池”以及电动车等概念被资本市场热捧，

但很快诸多燃料研究专家对此发表质疑。其中有燃料电池专家更是直接指出，氢经济是一个浪费的市场运作体系。因为研究显示氢燃料电池实际仅有25%的化学反应能量成功转化成电能和热能。这个数值很显然指出氢燃料无法成为一个重要的可持续发展的能源选择。此外，氢燃料的存储问题存在着巨大的浪费。当存储液态氢的时候，出于安全因素，某些气体必须随时被蒸发出去，这意味着一辆汽车即使不被驱动，半个月后都将自动失去近一半的燃料。

还有很多专家认为考虑到氢燃料生产过程中对水和能源的依赖，以及存储技术突破无力等因素，直接导致氢燃料的生产成本远高于其他新能源，因此氢燃料未来的市场是小众化的，仅限于潜艇和太空船等领域。不仅



黄石公园地热口

实验室的研究理论给出了氢燃料电池“美好理想大于现实可能”的结论，几乎当前所有从事商业化生产的氢燃料电池制造商在过去17年中从未盈利，这其中包括目前炙手可热的美国普拉格能源。该公司的累积亏损数额依然庞大。

也有一些行业内专家及研究人员指出，页岩气是一种过渡技术，而不是一个可以持续发展的技术，它并不能带来长期性的能源独立，而这一点只有太阳能和风能才能做到。但不幸的是，新能源还处于努力降低成本以图达到和化石燃料竞争的状态。随着天然气价格的下跌，新能源时时刻刻处于被排挤出局的尴尬地位。事实上，美国对替代能源的许多补贴已经到期，而新的资金投入似乎处于阻力重重的境地。

不可否认，自奥巴马成为美国总统以来美国可再生能源发电量几乎增加了一倍，这点使得很多人包括白宫在内对新能源发展信心大振。但这里需要注意的是太阳能和风能发电的前期成本依然相对昂贵，而且极其依赖政府的资金投入。瑞士信贷曾发表研究报告称，如果维持当前政府对太阳能等新能源的研发经费支持力度，一个良好的预测则是太阳能光伏发电



的成本持续降低，至2025年其市场份额将从当前的4%增长到9%，占美国总发电量的12%。而按照美国能源署的预测，到2020年美国天然气发电占比将升至27%。到2035年天然气发电将占到美国所有新增装机容量的62%，新增装机在1.35亿千瓦，约占全美发电总量的40%。

结合美国共和党的能源政策导向“支持以市场为导向的可再生能源解决方案，为所有的美国人提供清洁的，有竞争力的能源资源”。不难看出，一旦共和党上台执政，必将对现有的新能源研究投入经费进行大规模的削减。届时，太阳能和风能能否在2025年实现预期增长则是充满了变数。事实上，即使在眼下，奥巴马新能源战略实施中仍存在着无法解决的问题。

首先，难以吸引更多的投资青睐。在全世界经济都

处于衰退期的背景下，能源的价格正在下滑，这势必对新能源的投资起到负面影响。相对天然气电厂以及页岩气开发的成本投入，太阳能发电基地，风力发电基地，电动汽车或氢燃料电池的基础建设以及研发都需要巨大的资金投入。除了风险资本外，其他商业资本是否会乐意涉足这些前期投资巨大，回报等待漫长且充满变数的项目不得而知。

其次，新能源整体技术本身突破性偏低。在大力发展新能源的过程中，如何解决太阳能，风能，地热潮汐能对自然条件的依赖，以及供电的稳定性和持续程度都是目前研究的重要项目。太阳能的发电依赖于阳光，但一到用电高峰期，还需要依靠昂贵的燃气电机提供能源。而风电消纳能力难提升依然是普遍存在的问题。至于生物能发展的前景更是因为粮食危机信号的出现而备受质疑。即使是当下资本市场热炒的电动汽车和氢燃料电动车，皆因技术突破以及基础设施建设等问题而阻力重重。

此外，除了民主党和共和党的分歧，美国各州的利益因素也对新能源的发展起到不同程度的影响。以旧有能源为主要产业支柱的伊利诺伊，得克萨斯，及俄克拉何马等州

明显在新能源推广力度上要落后于加利福尼亚和新泽西等州。简言之，这些问题无论是民主党还是共和党执政，都是较难改变的。而对于技术研发突破来说，撤掉政府的大力支持，几乎可以说是带来难以预料的负面影响。

中国发展新能源面临的机会

美国新能源的发展之路充满着不易把握的变数。相反，对于能源渴望日益增长并且面临着巨大环境问题的中国来说，新能源则迎来真正的春天。

首先，作为中国主要发电来源之一的核能，目前在建规模已经跃居全球第一。

其次，新能源中的领军力量——太阳能和风能，尤其是前者去年因欧美国家的“双反”而备受瞩目，亦折射出中国政府对该产业的强大支持。正是在这种支持之下，中国的光伏产业才可能降低生产成本，并给欧美等国家的光伏产业带来强烈的竞争。虽然当前中美两国光伏行业争端依然激烈，并由此引发了中国光伏行业因供需失衡带来的企业破产潮的担忧，但从另一个角度看，这无疑是对中国光伏行业的一次洗牌。经历过“短痛”的中国光伏产业会快速进入健康发展的

时期，并成为新能源发展的中流砥柱。

对于风能来说，2014年将继续沿袭2013年的向好态势发展。新年伊始，中国国家能源局发布的《关于做好海上风电建设的通知》确定了将海上风电建设工作作为全年重要工作之一。这无疑给低迷许久的风电产业带来曙光。业内人士认为按照目前进程，将轻松实现2015年1亿千瓦以及2020年2亿千瓦的风电装机规模目标。如果考虑上未来海上风电的建设规模，中国的风电产业将会迎来不小的繁荣，至2020年或将超过核电成为中国第三大主力发电体。

此外，虽然中国拥有巨大的页岩气蕴藏，而且开采技术上屡有突破，但与美国相对成熟的页岩气开发相比，其成本投入相较新能源项目来说还无显著优势。从这一

点来说，中国的新能源发展具备得天独厚的条件。其他的诸如生物质能，潮汐和地热能这些新能源，也将因地制宜，在当地政府的指导下越来越广泛的投入应用。而中国越来越严重的雾霾现象极大地推动了电动及氢能电动汽车的研发和市场热度。机动车尾气排放被指是构成雾霾的主要来源之一。虽然当前电动汽车从经济性，耐久性，可靠性以及生产成本投入等方面远远落后于传统汽车，但随着中国政府下定决心解决雾霾状况的力度来看，新能源汽车产业的发展将会获得高度的政策支持。

还需注意的是，虽然中美两国都热衷于清洁煤技术的开发和应用，但对于以煤炭作为国家主要一次能源的中国来说，这项研究的意义极为重大。中国当前的火电效率已经超越美国，平均每



度电的耗煤在 339 克标准煤，而美国的这一数据为 350 克左右。并且根据中国国家能源局发布的信息显示，中国的煤炭消耗量依然非常大，占全球消耗量的 30%，特别是在沿海地区，煤炭的消费是其他地区的 5 倍。未来二三十年，中国的能源需求还将会继续增长，煤炭占一次能源的比重很难下降到 50% 以下。因此清洁煤技术的突破将是国家重点扶持的另一个项目。

中美能源技术合作前景

自气候问题成为全球关注焦点之后，中美两国作为世界上能源消耗量和温室气体排放量最多的国家，相继开始加大在新能源领域的投入力度。从国际角度来看，中美之间就新能源的发展应该有很好的合作目标：一起降低温室气体排放；提高能源使用效能；以及对新能源和其他一切低碳能源的研发合作。但事实上，由于该合作的主体是两国政府，这也使得两国的新能源合作与气候政治和全球公共产品密切相关，并直接关系到中美两国在应对能源危机和主导国际气候谈判时的影响力等问题。中美新能源之间一直充满着分歧与合作，冲突与竞争。

相对于受政治因素影响较重的传统能源，中美两国

在新能源的合作主要集中在国际能源市场和气候谈判的框架下，因此新能源技术合作领域一直以来被受关注。据世界银行的低碳发展报告显示，中国要实现降低电力，交通，建筑，钢铁等主要工业领域碳浓度目标，至少需要 60 多项核心技术的支持。而就目前来看，这些技术中近 70% 不为中国所掌握。因此就整体而言，这为核心技术上完美占据上风的美国留下巨大的商业空间。

但事实上，美国对中国的高科技出口设置障碍早已成为公开的秘密，尤其在近几年，随着中国在光伏和风能领域的技术研发的重大突破，极大降低了生产成本，从而对欧美等国家的光伏产品带来强大的竞争力。2012 年美国商务部初裁决定对中国光伏产品征收税率为 31.14% ~ 249.96% 的反倾销税。美国总统奥巴马随即以危及国家安全为由，宣布禁止中资企业购买俄勒冈州的 4 座风能发电厂。

考虑到美国担心向中国出口技术会加强中方军事经济实力或出现民用技术军用化等所谓的安全问题，长期来看，美国不会根本性地改变对中国在核心技术出口方面的态度。当前，中国在新能源领域的技术研发和基础建设

正处于飞速发展时期，政府的全力支持将加快研发层面的突破。这将给美国带来更大的压力和疑虑，从而使得美国更偏重于技术保护主义。这也势必直接限制中美两国在新能源合作的深度和广度。

可以展望的是，由于雾霾以及极端天气情况的加重，中国政府前所未有的表示出对清洁能源的支持。对于中国来说，技术攻坚更多的是时间问题，只要环境问题获得政府的高度重视，即使美国严守技术保护主义，对于中国新能源的发展来说影响十分有限。相对美国潜在的两党分歧对能源战略政策的巨大影响，新能源在中国的发展前途似乎更加明媚。（作者系美国科罗拉多州立大学能源环境安全管理研究中心研究员）

来源：上海证券报





关注气候

冲破“霾”伏 向大气污染致癌说 “不”

本该是阳光明媚、空气清新春天，但3月24日至28日，北京再次遭遇重度污染。北京市环境保护监测中心通报，3月24日，北京城六区和东南部区县遭遇五级重度污染，其他地区均为中度污染，首要污染物PM2.5浓度将在150~250微克/立方米之间。接下来的几天北京扩散条件持续转差。

2月份，我国中东部地区出现雾霾天气，并且呈现出时间长、范围大、浓度大的特点。截至2月24日，我国实施空气质量新标准监测的161个城市中，有57个出现了重度及以上污染，其中有15个是严重污染。京津冀18个城市重度污染。

中央气象台当天18时发布今年首个霾橙色预警，此前中央气象台连续5日发布霾黄色预警信号。而2月23日，北京市空气重污染应急指挥部首次启动“橙色预警”，之后又宣布“橙色预警”持续至2月27日。

而就在2月初，世界卫生组织报告说，2012年全球癌症新增病例和死亡人数出现惊人的增长，中国首当其冲。最新的《世界癌症报告》说，非洲、亚洲和中南美洲的发展中国家受癌症影响最大。就肝癌、食道癌、胃癌和肺癌这四种恶性肿瘤而言，中国的新增病例和死亡病例同样最多。此前，世界卫生组织所属研究机构国际癌症研究所表示，研究发现空气污染能够导致罹患癌症，应该将空气污染和细颗粒物列为人类致癌物质。

面对来势汹汹的十面“霾”伏以及世界卫生组织对中国癌症病例的报告，科学、正确地认识雾霾，应对大气污染带来的健康危害成为重要课题。

习以为常——

污染成癌症增发重要因素

“这是一个‘谈癌色变’的时代。不断攀升的癌症发病率，既是生活方式变迁使然，

更是社会发展过程中无视环境保护所致。”对此，国家药物临床试验机构（肿瘤专业）主任、南京军区福州总医院肿瘤科主任欧阳学农主任医师说，空气污染、水污染、食品污染，包括室内装修所造成的环境污染，也都已经成为癌症发病率增高的重要因素。

中国是空气污染较为严重的地区。目前，我国日益增长的能源需求、机动车数量以及工业的迅速扩张，导致空气质量严重恶化，污染物相互作用，这也是导致因癌症死亡的重要环境因素。随着烟雾、阴霾和酸雨发生频率增加，较重污染区域的环境质量总体在下降。

以悬浮颗粒物为例，在中国，最显著的大气污染物是悬浮颗粒物。超过三分之一的监测城市悬浮颗粒物浓度超过II级标准，比二氧化硫和二氧化氮浓度超目标城市比例高得多。中国大部分地区的PM2.5浓度也很高，并成为严重的区域环境问题。

研究显示，随着暴露在颗粒物和空气污染中程度的增加，罹患肺癌的风险也相应增加。

室内空气污染中的厨房油烟污染，爆炒、烧烤、煎炸等等厨房油烟，加上冬季较少开窗通风，冬天传统的取暖方式也是致癌因素之一。房屋拆迁和房屋装修过程中，石材装修导致的氡污染、家具制造等等家装材料造成的苯系物污染、甲醛污染、可挥发性PPP有机化合物；可溶PPP铅、镉、汞、砷等重金属元素都与癌症发病有关。此外，除了汽车尾气会增加患癌风险，车内苯、甲醛超标也会导致癌症高发。

谈癌色变——

适当警惕但不用过分猜忌

沾上癌症，一切幸福就无从谈起。目前，我国城市癌症发病率总体上高于农村，肺癌是城市居民发病率较高的癌症，吸烟是重要的致癌因素，背后与空气污染也有关系。

“当然，这种高度关注是一件好事，至少可以提醒人们遵循规范、安全的生活方式。”欧阳学农主任医师也认为，量化到每个人，大气污染的致癌几率不高，但危害在于几乎难以完全避免这种可能。大气污染在致癌方面的危险度已与烟草、紫外线和石棉等

致癌物处于同一等级。空气污染除了可能导致肺癌，还有可能增加罹患膀胱癌的风险。如果长期生活在污染的环境下，就会大大的增加多种癌症的发病率，例如肺癌、肝癌、胃癌等。

“只有相对安全，没有绝对安全”。临床上，致癌原因是很复杂的，导致癌变要有许多前提条件。“如今，各类‘致癌说’泛滥成灾，今天这个不能吃，明天那个不能碰，好像每天都受到癌症的威胁。”欧阳学农主任医师也强调说，“致癌说”存在一些矫枉过正的现象，往往没有明确的科学报道或实验研究定量的分析，来证实具体多少含量、多长时间足以致癌，所以人们应当适当警惕，但不用过分猜忌。

“‘谈癌色变’倒也没有必要，每个人都应该从这些‘死亡数据’中获得教训，及时调整自己的生活方式。”欧阳学农主任医师指出，癌症患病率的正常值是十万分之五左右，因为40%的癌症可以通过合理的生活方式来进行科学预防，而癌症的早期发现治愈率可达到六成以上。

吃喝住行——

日常生活皆需防癌

专家提醒，日常生活中，吃喝住行都有防癌之道。

吃

增加在家吃饭的次数，每天定时定量饮食就餐，食物经常变化。少吃肉，多吃新鲜的蔬果，在保持以谷类为主的膳食结构的同时，逐步增加豆类、豆制品和蛋、奶、禽、鱼类的摄入比例。不抽烟，少饮酒，不吃垃圾食品，如烧烤、膨化、油炸食品等。同时，发霉的米、面、花生等食物中含有致癌的黄曲霉毒素，应弃之不吃。

喝

限制摄取酒精性饮料，已成为社会的共识。此外，含糖饮料也不“清白”，绝不能大量饮用。喝大量的含糖饮料，再加上运动缺乏，多余的能量就会导致人体肥胖。而肥胖会造成人体代谢紊乱，加大各器官的负担，与高血压、高血糖、高血脂等疾病息息相关，会增加患癌症的风险。家庭可采用合格的家用净水器，这是解决当前饮水致突变性的简易方法。

住

家庭装修应该尽量少用人造板材。新居装修多用天然的材料，比如杉木、实木等，不要过多地使用墙纸、三合板、刨花板等。墙纸、三合板中的胶水、黏合剂含有甲醛、苯等致癌物。新居装修后，至少要通风3个月~6个月后再居住。

行 | 在正常体重范围内尽可能瘦，每天进行30分钟到60分钟适当强度的身体活动。搞好个人防护，必要时外出戴防护口罩，这对于减少大气对人体的危害，降低肺癌等恶性肿瘤的

发病率将大有裨益。

此外，定期的专业防癌体检，是防治癌症的最好手段，如在胃癌的高发地区，胃镜则是健康体检中不可或缺的一项。

来源：科技日报



■ 延伸阅读

雾霾或与肺癌“沾亲”

雾霾在一开年就给人们留下了“深刻”的印象，也让大家见识了其中的厉害，一些体弱者也因此中招，感冒、哮喘、鼻炎以及心血管疾病患者明显多起来。雾霾致癌的几率究竟有多高？又最容易导致哪类癌症？欧阳学农主任医师说，患癌症的因素是多方面的，其中环境和大气污染也是重要的致癌因素。雾霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气颗粒物，这些颗粒物是有毒的，进入人体后，不仅会黏附在呼吸道和肺叶中，引起鼻炎、支气管炎等病症，它们还会被人体组织吞蚀、吸收，长期处于这种环境下，有可能容易诱发肺癌。

“上世纪50年代伦敦发生过一场很严重的雾霾天气，那次导致几千人中毒死亡，可见雾霾的危害有多大。”欧阳学农主任医师说，雾霾的危害甚至比吸烟更广泛。近30年

来，我国公众吸烟率不断下降，但肺癌患病率却上升了4倍多。这可能与雾霾等大气污染增加有一定的关系。

肺癌发病率第一，死亡率也第一，已经成为“杀伤力最大的肿瘤”，这主要缘于肺癌通常很难早期被发现。约有三分之一的早期肺癌没有症状，还有一部分病人尽管有轻微的早期症状，但未重视或被误诊，如同“放虎归山”，而延误了病情。因此，长期处于雾霾天气的人群，尽可能专业防癌的全面体检，特别是对于肺癌高发地区、或有肺癌家族史的人群，建议做低剂量螺旋CT筛查，在发达国家一定范围内已经实行低剂量螺旋CT普查。另外，空气中的细颗粒物进入人体后，会停留在肺泡内一段时间，对肺脏造成危害。对此，专家建议雾霾过后，人们仍然要注意饮食起居健康，预防疾病的发生。雾霾后可以多食用清肺食物，增强肺的自我清洁能力。

■ 知识链接

常见防癌体检的“七种武器”

1. 三大常规：血、大便和小便常规检查可发现癌症的蛛丝马迹，特别是血常规出现异常，很可能是血液系统肿瘤的表现。

2. 肝肾功能：可查出肝肾的功能状况，慢性肝炎和肝硬化患者必查。

3. 肿瘤标志物：常用的有甲胎蛋白（AFP）、癌胚抗原（CEA）和CA125等，有间接提示作用，但不具特异性。

4. 胸片：反映肺部情况，拍片时最好正位侧位都拍，长期吸烟者必查。

5. B超：腹部B超可查出腹部各脏器状况，慢性肝炎和肝硬化患者必查，盆腔B超可了解卵巢、附件等情况。

6. 胃镜：长期生活不规律、暴饮暴食、有不良饮食习惯的人必查。

7. 肛门指诊：普查直肠癌的最简单方式，长期便血或大便习惯异常者必查。



文 / 薛颖

从上世纪40年代洛杉矶雾霾开始引起人们关注算起到上世纪80年代雾霾情况大为好转，洛杉矶治理雾霾前后至少花了几十年。如今这里的人们仍在为消除空气污染做不懈努力，因为洛杉矶市区和几条繁忙的高速公路周边仍是全美空气质量最差的地方。

为什么治霾要花几十年？

从历史资料中我们可以看出，当年洛杉矶治霾之所以不能“速成”是受一些客观条件限制的。

首先，逐步查找雾霾成因花了十来年。从上世纪40年代到50年代，生产人工合成橡胶的原料——丁二烯的工厂以及炼油厂、普通家庭后院焚烧垃圾的炉子等等都是治理的对象，但霾情没有根本好转。

1950年，加州理工学院的科学家哈根·斯米特发现汽车尾气和炼油厂、加油站的挥发物是雾霾的重要成因。但是，当时很少有人相信他

的说法。不少人认为，与工厂的烟囱相比，小小的汽车排气管算得了什么呢？

受到石油工业界支持的一些研究人员公开驳斥哈根·斯米特的研究成果，使他不得不花费一年半时间投身学术论战。直到上世纪50年代中期，各种研究、论证终于一致确认了他的结论。

其次，行政力度薄弱使汽车工业治理尾气的改造又花了十几年。受限于美国的政治体制，政府要想治理雾霾先得推动议会立法，但是各种利益纷争使有关治理雾霾的立法进展缓慢。此外，政府拿不出大量资金支持治霾研究，主要研究工作都是由私营企业支持的研究机构完成的。

虽然从1954年开始，当时美国汽车制造业的巨头——通用、福特、克莱斯勒就成立了研究机构，每年投入100万美元开发减少尾气的设备，但是它们需要时间进行车辆升级换代的准备和配套工作，因此加州直到推出1966年款新车时才被要

求必须配备净化尾气的设备。1966年，当时的加州州长布朗签署法令，规定旧车也必须改造，加装尾气清洁设备，这才拉开了彻底净化汽车尾气的序幕。

再其次，快速的社会发展延迟了治霾效果。1970年，哈根·斯米特在美国国家科学院发表演讲时说：“今天我们认识到我们在设定目标时总是过于胆小……现在已经很清楚了，不管每辆车减少多少尾气，汽车数量的增长最终会使空气污染回到原来的状况。”

1930年，加州只有600万人口、200万辆机动车。1950年，加州人口增加到1100万，机动车数量达450万。1970年，加州人口达2000万，机动车达1200万辆。除人口和机动车不断增多之外，工厂在增加，生产也在扩大。

进一步挖掘雾霾的社会成因，或许我们可以回到19世纪60年代马克思撰写《资本论》时讨论的人与自然之间“代谢的裂隙”。今天，当大量人口集中在城市地区，人们过度使用自然资源、人类产生的废物无法被自然消化时，人与自然之间的代谢就会出现。而减轻这种人类社会的“代谢性中毒”，只能从减少“饮食摄入”开始。

来源：中国建设报

联合国气候报告预言环境灾难 贫穷国家首当其冲

据美国媒体 2014 年 4 月 1 日报道，科学家报告称，气候变化已经对每个大洲和全世界所有的大洋产生了深远的影响。他们还警告，除非温室气体的排放得到控制，否则这一问题很有可能大幅恶化。

据报道，政府间气候变化专门委员会 (Intergovernmental Panel on Climate Change, 简称 IPCC) 隶属于联合国，定期汇总关于气候科学方面的信息。委员会得出结论，现在冰盖正在融化，北冰洋上的浮冰也在瓦解，与此同时水资源供应出现紧张状况，热浪和暴雨日益加剧，珊瑚礁正在消亡，鱼类和很多其他生物朝着两极迁徙，有些甚至面临灭绝的危险。

报告同样指出，海平面上升的速度正威胁着沿海地区的居民，海洋也因为吸附了由汽车和发电厂所排放的二氧化碳而逐渐酸化，导致一些生物死亡或生长受到阻碍。

冰冻在北极圈内土壤里的一些有机质自人类文明开始前就已存在，可如今也在融化，科学家们说，如果让这些物质转化为温室气体，只会让全球变暖更加严重。

科学家们在这份报告中称，最糟的还不只这样。报告中尤其强调，全世界的粮食供应都处在极大危险当中——这一威胁会对最贫困的国家产生严重后果。

报道指出，这是 IPCC 迄今为止发表的最令人警醒的报告之一。

这个委员会在 2007 年同阿尔戈尔 (Al Gore) 一起获得了诺贝尔和平奖，原因是为阐明气候变化的风险所做出的种种努力。最新发表的报告是几百位作者的最终成果。

这一报告试图阐述环境变化对人类社会未来几十年所产生的影响。尽管经济及科技的进步也许可以和全球变暖的影响相抵消，报告还是指出，环境变化有可能引发相当大的混乱。

报告列举了大规模死亡或身体伤害的风险、对公众健康的可能危害、人员流离失所，以及大规模迁徙的可能。

报告表明，“在整个 21 世纪，气候变化的影响预计会减缓经济增长，让消除贫困愈发困难，进一步危害食品安全，加深已经存在的贫困性陷阱，并产生新的陷阱，而此现象在城市地区及新兴

的饥饿热点地带尤为明显。”

报告还列举了间接由气候变化引起，为了土地和其他资源发生暴力冲突的可能。气候变化“加剧了这些长久以来导致冲突的驱动因素，比如贫困和经济动荡。”

科学家们强调，气候变化不仅仅是遥远的未来需要考虑的问题，而是现在的当务之急。举例来说，美国西部很多地区山上的积雪正在减少，威胁到了当地的水供给。而仅有的降雪在今年也融化的更早，这意味着只会有越来越少的融化雪水来缓和炎热的夏天。

在阿拉斯加，海上浮冰的瓦解使得巨大的浪潮袭击海岸线，造成频繁的水土流失，这已经让多个沿岸社区不得不全体迁移。

不过专家也的确发现了一个亮点。自从该小组 2007 年发布报告以来，已经找到了越来越多的证据，它们显示世界各国的政府和企业都已经启动了广泛的计划，以适应气候变化的冲击，即使美国一些保守派及少数科学家仍然在否认问题的存在。

来源：中新网

联合国：气候之灾令人震撼 2050 年将有食品危机

综合英国广播公司、法新社、英国《卫报》3月31日消息：联合国3月31日发布了一份有关气候变化对全球冲击的报告。报告称全球变暖正对人类和全球自然环境产生影响，呼吁迅速采取行动，缓解温室气体排放对地球的影响。到目前为止，遭受气候变化冲击的主要是自然生态系统。但科学家担心，这一冲击今后对人类的影响将会越来越大。



正在日本开会的联合国专家与官员发布的这份报告是迄今最为全面而详尽报告了有关气候变化对全球冲击的程度，报告还列举了一系列令人震惊的证据。

2050 年将有食品危机

报告说，人类的健康、住所、食品与安全都可能会面临来自不断上升的气温的威胁。在未来 20 ~ 30 年，将上升两度的气温会对北极冰川和珊瑚礁等独特的自然环境形成非常严重的威胁。

面临威胁的还包括海水与淡水系统。因温度上升而变得酸度更高的海水将会影响许多海洋生物的生存。同时，

更高的温度还将迫使许多动物和植物开始向高处和两极迁移。

报告说，到 2050 年，人类的食品安全问题将令人担忧。包括玉米、稻穀和小麦等农作物将会因为气候变化减产。

作为人类重要食品之一的鱼类也面临减少的威胁。在热带和南极的一些地方，鱼类捕捞量可能会下降 50%。但届时将达到 90 亿的全球人口对食品的需求却不断增加。

报告警告说，随着时间推移，气候变化对于农作物、对于水源，尤其是对于人类生存所形成的威胁，将愈来愈严重。

富国也难免于伤害

在这份报告中，联合国首次把气候转变定性为一种危害人类安全的威胁。科学家说，该报告中最需要记取的教训是，除非各国政府现在就采取行动减少温室气体散发，以及采取措施保护人民，否则谁也无法豁免气候转变带来的伤害。

该报告的主持人维森特·巴罗斯博士说：“我们生活在一个人工气候变化的时代。在很多情况下，我们都没有为与气候相关的风险做好准备，而这些风险我们已经遭遇了。投资于做好准备，不仅可给现在而且可给未来带来回报。”

但是那些最少造成气候变化的人，将在气候变化的灾难中首当其冲受害：他们是穷人和幼弱者，以及容易受歧视的社群。

科学家在报告中花了很大篇幅去指出哪些人和社区将成气候变化风险中最受伤害，并详细描述了地点和人口构成。

报告说：“在社会上、经济上、文化上、政治上、制度上和其他方面被边缘化的人群，特别容易受气候变化影响。”

其中一个影响是农作物减产，而这将造成价格提高。



普林斯顿大学地理学与国际事务教授迈克尔·奥本海默说：“情况是，农作物产量已发生可见的变化。随着时间推移，地球上较温暖和干燥地区的穷国将提出感受到农作物减产。一旦温度上升两度以上，进入上升三度至四度的范围，适应力就变得愈来愈弱，某些拥有先进农业的富国亦开始受打击。”

他补充说：“原本已经处于不利环境的人，大多数

将会出现营业不良。”

报告说，气候变化还将使发展中国家更难摆脱贫困，并将在穷国和富国中形成“贫困区”。

红十字会气候中心主任、报告作者之一的马尔滕·范阿尔斯特说，该中心已看到证据，表明穷人在与气候相关的灾难中受打击最大。他说：“穷人在灾难中受打击更大，同样地，穷国也在灾难中受影响更大，于是愈变愈穷。”

由联合国政府间气候变化专门委员会（United Nations Intergovernmental Panel on Climate Change，简称 IPCC）发布的这份报告由四部分组成，第一部分有关全球变暖科学依据已在去年9月发布，这次发布的是第二部分。

来源：大公网



环保团体在会场外拉起呼吁大家保护环境的横幅 路透社

午后
红茶

浮生若茶，甘苦一念

人的一生中，每个人都曾沐浴幸福和快乐，也会历练坎坷和挫折。幸福快乐时，我们总是感觉时间是如此短暂；而痛苦难过时，我们却抱怨度日如年。幸福和痛苦本来就是双胞胎，上帝是公平的，痛苦往往是伴随幸福并存。会享受幸福，也要学会享受痛苦，享受幸福会增加你的成就感，享受痛苦则会提高你的自信心和忍耐力。身陷痛苦的囹圄，你的心灵颤抖了吗？地处绝望的深渊时，你坚持了吗？这就要看你有没有坚定信念和意志力。

许多时候，我们因为一点小小的挫折便心灰意冷，甚至更多的时候，我们因为生活上一点小小的不如意就指天骂地，彷彿自己是全世界最不幸、最可怜的人。其实，生命中的每个挫折与羞辱都有它的意义，振作起来勇往直前，你会惊奇的发现：“果

然没错，一切都是最好的安排！”

生活总以一种高压的姿态肆意考验着我们脆弱的神经，让我们叹息或者窒息这个世界真的很拥挤，我们难以寻找一方精神的栖息地。与其在风雨中逃避，不如在雷电中舞蹈，即便淋得透湿也是领略生命的快意。不要抱怨与哀叹不必嫉俗与愤世，只有当心灵坚强了心头那些洪水才会慢慢退去。

当我们遇到坎坷、挫折时，不悲观失望，不长吁短叹，不停滞不前，把它作为人生中一次历练。把它看成是一种人生成长中的常态，这将助你更好地谱写出自己的人生精彩。当狂风在你耳边呼啸时，你只当它微风拂面；当暴雨在你眼前倾泻时，你只当它屋檐滴水；当闪电在你头顶肆虐时，你只当它萤火流逝。人，决不能在逆境面前屈服。

流星虽然陨落了，却用美丽的光芒划破夜空，乐曲虽然结束了，却用激昂的旋律振奋人心。

人生必有坎坷和挫折！挫折是成功的先导，不怕挫折比渴望成功更可贵。人生之路，从来都与挫折相伴而行。然而，挫折对于强者来说是一块块垫脚石，是通向成功的一级级阶梯。

塞翁失马，焉知非福？碰到挫折，不要畏惧、厌恶，从某方面说，挫折对我们来说是一件历练意志的好事。惟有挫折与困境，才能使一个人变得坚强，变得失敌。挫折，有时候也会像一座沙漠，试图使人迷失方向。然自信者手中始终会握着一枚“指南针”，他永远不会迷失方向，勇往直前地向着目标进发；而失意者整天却像一个无头苍蝇，撞到哪儿算哪儿，一辈子也走不出“沙漠”。

挫折足以燃起一个人的热情，唤醒一个人的潜力，而使他达到成功。有本领、有骨气的人，能将“失望”变为“动力”，象蚌壳那样，将烦恼的沙砾化成珍珠。奇迹，是不会在容易的道路上绽放的。也许，在所有不被看好，无人尝试的选择的背后，会有不曾见到的可能，不曾设计的未知。未知让人恐惧，引人好奇，也因此证明你的勇气，成就你的自信。在每个死胡同的尽头，都有另一个希望的天空，在无路可走时迫使你腾空而起，那就是奇迹。

从某种意义上说，生活本身就是一种经历。经历挫折。挫折就人生而言，常常扮演着不速之客的角色，往往不请自到，有些挫折来的温柔，如同漫漫降临的黄昏，在不知不觉间你会感到冰冷和黑暗；有些挫折来的突然，如同一阵骤雨、一阵怒涛，让我们来不及防范；当我们难于承受挫折的时候，他可能使我们沮丧、潦倒，甚至在绝望中走向灭亡。当我们经历了挫折，我们就会变的坚强自信，那么，此时，挫折就变成了一笔无价的财富。

不经历风雨，怎能见彩虹？没有失败的人生绝不是完美的人生。没有任何人可以击垮你，也没有任何能够拯救你，人只要拥有信念，



有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境都能适应，成功，就是征服自己。人，不怕渺小，只怕卑微，生活是公平的，要活出精彩，需要一颗奋进的心。以勤为本，以韧为基，尽自己的全力，求最好的结果，行动成就梦想，奋斗成就人生。

真正有成就的人，都是在经历了失败和挫折之后才取得辉煌成就的。真的努力后，你会发现自己比想象的



更优秀。

生命不轻言放弃，漫长的人生中，谁也不可能一帆风顺，谁也难免要经历挫折和坎坷。被挫折历练后的人总是更顽强、更成熟、更加的勇敢，也就能看到近在咫尺的成功，也就是我们离成功更近一步。遭受挫折不但可以使人生积累经验，而且挫折可使人生得到不断的升华。所以我们更应该正视挫折珍爱生命。为了看看阳光，我们来到这世界，就让风雨当作岁月的衣裳，让心安详地徜徉，没有忧伤，没有恐惧。就算太阳会落山，那也不是结束，只是为了迎接下一个光明的到来。它，没有苦恼，没有悲哀，只为下一次向温暖的人间致意问好。追随阳光，我们的生活就会时刻充满力量。

没有品尝过挫折的人，体会不到成功的喜悦；没有经历过挫折的人生，不是完美的人生。要成功，就要时时怀着得意淡然、失意坦然的乐观态度，笑对自己的挫折和苦难，去做，去努力，去争取成功！谁都渴望完美，但不如意却十之八九。人生就像半杯水，很难有完满的时候。同样的半杯水，有的人看到的是缺少的那一半，有的人看到的是拥有的那一半。幸福与快乐的秘诀就在于：要看到拥有的那一半，并享

受已有的那一半。

人生中，快乐带给我们愉悦，痛苦则能带给我们回味。在人的一生中，真正的快乐，我们很难想起，但痛苦却往往难以忘记。既然痛苦不可避免，我们又无法抗拒，为什么不学会面带微笑迎对痛苦的来临呢？追梦的路上怎能不磕磕绊绊，追梦的路上又岂会一帆风顺？小时候学习走路的时候谁没有跌倒过啊，跌了一下，再爬起来，就这样慢慢的你才学会了走路，而我们追梦的过程，和学习走路又有什么不同，同样是在学习，同样是在追逐，其实都一样。

逝水流年，我们笑过，沧海桑田，我们经历过，人情冷暖，我们承受过，缘深缘浅，我们痛过。生命的旅程就是一场奔波，一路的沟坎，不停地跨越，一路的酸辛，不断的超越，一路上成熟着、感恩着。赏一场春花，看一季落红，珍藏一份懂得，旅途匆匆，只是一场得失兼容的路过，放逐一份心情，还灵魂一份洒脱，让生命一路欢歌。

人生路漫漫，蹉跎与欢笑会陪同我们一路前行，而我们总是把挫折牢记于心，把随行的欢笑淡漠，用回忆的方式，反复的去蹂躏那些已经过去的不愉快，残酷的对自己进行精神上的折磨，那些留

在生命里的错落，已经无法再回到原来的起点，也就没有必要抓住过去的尾巴不放，而卑微现在的美好生活。生活需要的不只是奔波，还有一路相伴的心情，假如把昨天的不愉快带到今天来过，我们会被阴影所掩盖，看不到曙光，看不到未来，当我们用快乐的心态去感受晨起的朝阳，用感恩的心去欣赏落日的余辉，就会在满足中睡得更加香甜，才会解除人生旅途中的疲惫。一直以为是生活主导我们前行，慢慢的懂得了，是心情主导着生存的意义。

人生匆匆，转瞬就是几十年，因为有梦，有追求，我们总是向往着完美，但完美其实就是一种心态，懂得知足完美自然就来了，更不要给自己背负太多的负累，到最后弄得满身疲惫，人生需要一种淡然，生命更需要减负，当我们抛弃了许多杂念，用理智战胜心态的时候，会发

现自己特别的强大，而此时还有什么不可以战胜的呢？当健康一直陪伴在我们左右，那就是最大的财富和幸福。一路走，一路聆听，让美好的生命韵律融入每一条脉搏，在静好的岁月里陪伴我们老去，让生命的旅程携带倾世的馨香，温婉着一路欢歌……

浮生若茶，甘苦一念。茶叶因为沉浮才释放了本身深蕴的清香，而生命，也只有遭遇一次次挫折和坎坷，才会激发出人生那脉脉幽香。那些不经风雨的人，就像温水沏的茶叶，只在生活表面漂浮，根本浸泡不出生命的芳香。生命中经历一次磨难，就是锻炼自己的意志；挺过一次灾难，就是增加自己的力量。或许，从我们出生，哭出了生命中的第一声时，我们就开始感受到，人生必定充满了泪水与艰辛。人生的精彩就在于它充满了苦与乐。

文 / 静清和





悟其实是一种智慧。很多时候，悟是一种量的叠加引发的质变。修道者通过克己克欲最终达到悟的大道。入世者通过悟道，引领人类正途。

智慧是先天的，很多时候有智慧并不一定能够开悟，甚至会走向反面，因智慧而走入歧途，离悟越来越远，走火入魔。悟并不仅仅是指佛或者道，以及各类宗教信仰。更多的时候，悟是一个人的生活状态，一种个体之于社会的更高层次的精神存在。

悟是一个人生活在社会中，人性、善良、正直多种因素的综合升华。它犹如阳光，只要你生长在它的普照之下，你就会与它产生灵犀相通的缘。悟到悟的人，能够看到表象之下世界万物的本质，

会看透一切貌似繁杂的假象。会把一切光影的诱惑据之选择以外，远离利欲邪恶的侵害。

佛法云：诸法空相，不垢不净。最高层次的悟应该是无我的，芸芸众生无我无人，这是之于佛法的大成。而入世之人，悟的生活是为了净，美，好，纯。司马迁说：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”生存权以及幸福权，是悟的变迁过程。试想人类从无到有的过程，经历多少悟才走到今天？基于此，任何形式对于这种悟的限制，都是为了拒绝人类共同遵循的大道，以利和欲之邪，挟持人类走向美好的反力量。

悟道者智慧是为了众生美好，很多时候，悟的过程总是充满了艰辛。它之所以

能够被世俗社会看成异类。原因就是悟道的过程是祛邪的过程，而那些混沌中甘心倾轧的芸芸众生，在犹如鸦片般的利与欲营造的天堂里，乐不思蜀。悟之苦，悟之累，悟之难，原因即在唤醒睡者或者装睡者。

悟在人类的进化中无处不在，无时不在。如果人类世界是一场电影，那么最初的镜头与最后的镜头，这种跳跃既是悟的结果。中间那许许多多的帧，全部都是量的叠加。而量的叠加才是悟的关键，没有量没有许许多多的变量起作用，就不会有悟的发生。而所有的量在发展过程中，就像一个发酵的面团，有的发酵了，而有的成了死疙瘩，成为量变的障碍。如果没有悟的驰援，这一劫是无论如何都不会过去的。这就是历代先贤为什么往往在关键的历史时刻，会起到正的发展能量，把一切恶的能量铲除或者湮灭的原因。

大道无相却有路。苍茫的人类世界中，大道煌煌，悟道者就是引路者，他用心的明亮点起蜡烛，燃烧着自己照亮人类前进的方向。悟而通则万事通，悟而明则万事明。大道无涯，悟者引领。前赴后继，人间正道。

文 / 夏延民



在未知中遇见良人， 在等待中碰见自己

每个人都在等待一个人，但是真要说上来，谁也不知道自己真正要等的是谁？也许是以后的伴侣，也许是真正的兄弟，也许是敌人，也许是自己……

混迹生活久了也会觉得累，总感觉生活的压力很大，却不能改变，这是种什么感觉？无力，压抑还是彷徨？

我们总是在生活的惨淡经历中模糊了自己，改变了最初的模样。不能说是我们成熟了，而是说我们适应了，已经变得麻木了！

其实多走几座城市，多见点乡土人情没什么不好。怕只怕舍不得放下！也许是有太多的顾虑，也许是有过多的牵挂。人，总是不能由着自己的性子去生活的！

关于本性，不需要有太多的迁就，没人能改变你的性格，也不需要有人来改变。一个人如果丢弃了自己的性格，

那么就不是你自己的了，而是别人眼中理想的你！也不要试着去改变别人，没人能真正的改变别人，正如你不知道他要什么，想什么，爱什么一样，强加于别人的未必就好，本性而为的人活得是最轻快的！

关于过往，不要去想太多，该有的总会有，该来的也总会来。人不会总在一个地方呆太久，同理，你身边的人也不会是你以前所熟悉的人。即使是以前熟悉的人，也会改变。所以，不要患得患失。

感性的人总会因为各种想法而去左右自己的行为，这是无法避免的。其实只要看清自己就好！有时候我们的生活没必要过多的去感伤，佛语有言，得过且过是为过，无为有为皆有为。率真而为是曰行，人也就更快快乐。

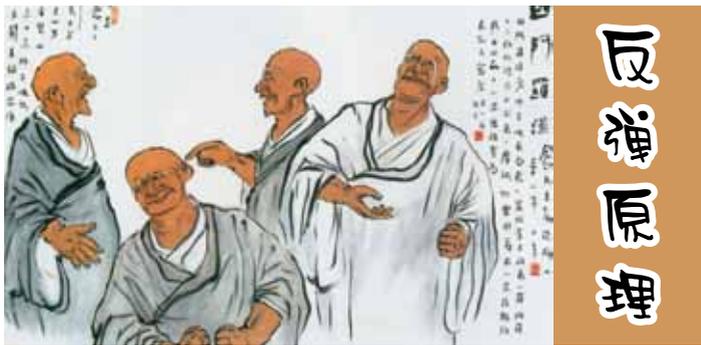
没人知道以后的自己会是什么样子！佝偻而行还是蹒跚踱步；抑或是拱手相握，

共赴天涯？对于以后的一切，我们都是未知的，唯愿良人在那漫漫时间里踟躇以待，愿我们彼此安好！

我们总以为我们能放慢些脚步，等待我们希望的人和事。殊不知，那些人和事总不会依照我们的意愿而行！到最后，我们终究是一无所获。

时光依旧，岁月静好。愿那些彼岸的花开照常，愿那些熟悉的模样安康。紧守着心中的那片神圣净土，去遇见未知的良人，去等待该来的自己！





哲理小故事三则

佛下山游说法，在一家店铺里看到一尊释迦牟尼像，青铜所铸，形体逼真、神态安然，佛大悦，若能带回寺里，开启其佛光，永世供奉，真乃一件幸事，可店铺老板要价5000元，分文不能少，加上见佛如此钟爱它，更加咬定原价不放。

佛回到寺里对众僧谈起此事，众僧很着急，问佛打算以多少钱买下它。

佛说：“500元足矣。”

众僧唏嘘不止：“那怎么可能！”佛说：“天理犹存，当有办法，万丈红尘，芸芸众生，欲壑难填，则得不偿失啊，我佛慈悲，普度众生，当让他仅仅赚到这500元！”

“怎样普度他呢？”众僧不解地问。

“让他忏悔。”佛笑答。众僧更不解了。佛说，只管按我的吩咐去做就行了。

佛让弟子们乔装打扮了一下。

第一个弟子下山去店铺里和老板侃价，弟子咬定4500元，未果回山。

第二天，第二个弟子下山去和老板侃价，咬定4000

元不放，亦未果回山。

就这样，直到最后一个弟子在第九天下山时所给的价已经低到了200元。眼见着一个一个买主一天天下去，一个比一个价给得低，老板很是着急，每一天他都后悔不如以前一天的价格卖给前一个人了，他深深地怨责自己太贪。到第十天时，他在心里说，今天若再有人来，无论给多少钱我也要立即出手。

第十天，佛亲自下山，说要出500元买下它，老板高兴得不得了——竟然又反弹到了500元！当即出手，高兴之余另赠佛龕台一具。佛得到了那尊铜像，谢绝了龕台，单掌作揖笑曰：欲望无边，凡事有度，一切适可而止啊！善哉，善哉……



解读：

这个原本让人难以置信的结局，在作者的巧妙构思下，被演绎得合情合理。作品虽只六七百字，内涵却很丰富。

佛（智慧者的象征）的成功，正是由于他深刻地了解人性的弱点：自信心被毁，人就变得软弱可欺，不堪一击。而人的自信心大多受社会环境的影响。

佛依次派弟子下山与老板侃价，其目的正是为了摧毁老板的自信心。“眼见着一个一个买主一天天下去，一个比一个价给得低”，“好利”的老板怎能不忧心忡忡呢？

古语云：“无欲则刚。”欲望太强的人，必然患得患失，必然瞻前顾后，必然胆小易败。内心软弱，被人战败也就不足为奇了。所以，与其说是佛战胜了老板，倒不如说是老板自己打败了自己！

当然，故事还告诉我们，世上的财物在智慧面前都是卑贱的。

智慧是无价的，它既能点石成金，也能将黄金化为粪土。

一个旅行者同时住进了一个旅店。早上出门的时候，一个旅行者带了一把伞，另一个拿了一根拐杖，第三个旅行者什么也没有拿。

晚上归来的时候，拿伞的旅行者淋得满身是水，拿拐杖的旅行者跌得满身是伤，而第三个旅行者却安然无恙。于是前两个旅行者很纳闷，问第三个旅行者：“你怎么会没事呢？”

第三个旅行者没有回答，而是问拿伞的旅行者：“你为什么会淋湿而没有被摔伤呢？”

拿伞的旅行者说：“当大雨来到的时候，我因为有了伞，就大胆地在雨中走，却不知怎么淋湿了；我走在泥泞的路上，因为没有拐杖，所以走得非常仔细，专拣平稳的地方走，所以就没摔伤。”

然后，他又问拿拐杖的旅行者：“你为什么没有被



淋湿而是摔伤了呢？”

拿拐杖的说：“当大雨来临的时候，我因为没带雨伞，便拣能躲雨的地方走，所以没有淋湿；当我走在泥泞坎坷的路上时，我使用拐杖拄着走，却不知为什么常常跌跤。”

第三个旅行者听后笑笑，说：“这就是为什么你们拿伞的淋湿了，拿拐杖的跌伤了，而我却安然无恙的原因。当大雨来时我躲着走，当路不好时我细心地走，所以我没有

淋湿也没有跌伤。你们的失误就在于你们有凭借的优势，认为有了优势便少了忧患。”

许多时候，我们不是跌倒在自己的缺陷上，而是跌倒在自己的优势上，因为缺陷能给我们以提醒，而优势却常常使我们忘乎所以。

解读：

这篇寓言，也许没有给我们太多的形象艺术的美感，但给予我们的思想启迪是深刻的。三位旅行者，前两位都有所恃，因其有所恃，就放松了戒备，故而在其优势的地方出了岔子。

第三个人全无所恃，故而能处处小心谨慎，安然归来。所以文章总结说：“许多时候，我们不是跌倒在自己的缺陷上，而是跌倒在自己的优势上，因为缺陷能给我们以提醒，而优势却常常使我们忘乎所以。”这段话包孕哲思，精警有味。



鲨鱼的大小

有一次和朋友去海洋馆。

有个旅客问管理员说：“这只鲨鱼会长多大？”

管理员指着水族箱说：“要看你的水族箱多大。”

旅客又问：“会跟水族箱一样大吗？”

管理员仔细地说：“如果在水族箱，鲨鱼只能局限在几公尺的大小，如果在海洋，就会大到一口吞下一只狮子。”

解读：

环境可以改变一个人的思想。环境能限制人的思想，人也可以限制自己的思想。不要给自己加框，无法改变环境时，就从改变自己开始。

Fashion food

时尚餐餐

初夏

最

养生的



生活方式

夏季来临，昼长夜短，气温高，湿度大，人们户外活动多，常使人感到精神萎靡、困倦乏力，夏季保健显得尤为重要。专家提示，要想平安度夏，夏季保健“最佳”不可不知。

最佳蔬菜苦味菜

夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃，而苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子等苦味食物可补气固肾、健脾燥湿。

苦味蔬菜中含有能消暑、除烦、提神、健胃的生物碱、氨基酸。



苦瓜

最佳肉食鸭肉

鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾病。鸭属水禽，性寒凉，特别适合体内有热、上火的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿者。



鸭肉

最佳汤肴番茄汤

夏令多喝番茄汤既可获得养料，又能补足水分，一举两得，番茄汤（烧好待冷却后再喝）所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效。



鸡蛋番茄汤

最佳调味品食醋

酷夏热出汗多，多吃点醋，能提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等，多吃点醋，很快会解除疲劳，保持充沛的精力。



玫瑰醋

最佳饮料热茶

茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏。据英国专家的试验表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品。



热茶

最佳营养素维生素 E

人在夏天会遇到三大危险，即强烈的日照、臭氧与疲劳，而维生素 E 可将这三大危险降到最低程度。维生素 E 在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等食物中含量较多。



维生素 E

最佳取凉“设施”扇子

摇扇是一种运动，可锻炼肢体。若有意识地换用左手摇扇，还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效。



扇子

最佳保健措施起睡定时

夏天以迟睡早起为佳，而且应尽可能地定时起、睡。夏季最佳就寝时间是 22:00 ~ 23:00，最佳起床时间是 5:30 ~ 6:30。



迟睡早起

最佳服色红色

红色可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤不受伤害，防止皮肤老化甚至癌变。



红色

7 款夏季健康时尚美味菜式

田园香草蔬菜沙拉配茴香汁

沙拉永远是最新鲜健康的应季美食。在这道具有法式风情的田园沙拉中，精选了当季特色蔬菜：

叶用莴苣

原产地中海沿岸，当叶用莴苣的最高叶与心叶平展时，便到了它的最佳收获期。莴苣的食用部分含水分 94~95%、蛋白质 1~1.4%、碳水化合物 1.8~3.2%，茎叶还含有莴苣素，味苦，有镇痛催眠作用。莴苣富含维生素 C，还含糖类、钙、磷、铁等成分。性味甘、苦、凉、能清热，可促进消化。



苦苣芽

“苦苣”，中医叫做败酱草，有微微苦味，生吃可以去火清肺。



全麦面包配腌番茄、烤松仁及浆果草莓香橙

一道风味绝佳的三明治配冰淇淋，适合在暖暖的下午茶时间享用。不仅可以补充体力，还能让人精力集中，消除疲倦感。

全麦面包

全麦的功效可以提供丰富的维生素 B。维生素 B 族对缓解压力是非常重要的，这包括 B1、B2、B6、B12 和叶酸、烟碱酸等，可以维护神经系统的稳定，增加能量的代谢。全谷类的食物如全麦面包、糙米、胚芽米等都有丰富的维生素 B 族。可以缓解春季的困倦、补充精力。

葡萄柚

含糖量很低，蛋白质和脂肪的含量也不高，但却是能增加维生素 B、C 及矿物质的上好食材。不会积累发胖的热能，还可以帮助消化液的增加，藉此促进消化功能，而且营养也容易被吸收。含有的丰富维生素 C，不仅可以消除疲劳，还可以美化肌肤！

煎香草羊排配茄子泥

体内留有湿寒气，食用一些补气、和中的食物便可以让体内“阳气”升腾，充满活力。



茄子

茄子富含的维生素 P 等营养物质能增强人体细胞的黏着力，增强毛细血管的弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管的破裂出血，使血小板保持正常功能，并有预防坏血病以及促进伤口愈合的功效。

最近医学研究发现：在茄子等茄属植物中，还含有一种名为“龙葵碱”的物质，该物质具有抗癌功效。

羊排

适时地多吃羊肉可以去湿气，避寒冷、暖心胃。羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素。羊的脂肪熔点为 47 摄氏度，而人的体温为 37 摄氏度，就是吃了也不会被身体吸收，所以不容易发胖。羊肉肉质细嫩，容易被消化，多吃羊肉可以提高身体素质，提高抗疾病能力。

理肺、预防呼吸疾病一煎山药配草莓汁

春季，气温变化无常。人体患呼吸道疾病的危险增大，适当吃些山药，可以补气入肺。还有温胃养胃的作用。

山药

具有健脾益气的作用，经常食用可提高机体的免疫力，增强巨噬细胞的吞噬作用，及时“消灭”入侵体内的细菌、病毒，让流感等传染性疾病“绕道而行”。因此，平素容易出现多汗、反复感冒的气虚患者在春季更应该格外注意适度增加山药的摄入量。山药不仅脂肪含量非常低，而且还含有大量纤维素，食用后可以产生饱胀感，从而抑制进食欲望，有助于肥胖者控制饮食。另一方面，山药的新鲜块茎中还含有丰富的黏液蛋白，黏液蛋白对人体有特殊的保健作用，它能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化，减少皮下脂肪沉积。



葱油煎鳕鱼配烩小洋葱、热带子及红酒汁

一年当中适合减肥的季节，想要“脱掉”囤积起来的赘肉，最好的办法就是多吃高蛋白、低脂肪的美味。

鳕鱼

一年捕捞两次，夏汛从4月持续到7月。鳕鱼，富含维生素A和D，其中的鱼肝是提取鱼肝油的原料。蛋白质含量高，而脂肪含量低。

带子

带子的营养非常丰富，高蛋白，低脂肪。带子易消化，是晚餐的最佳食品。挑选带子最重要的一点是新鲜，只有新鲜的带子味道才鲜美。

海鲜火锅

应该注意营养搭配的均衡，这个季节餐桌上应季的蔬菜还不够丰富，因此如何搭配食材，使营养均衡就是相当考究的。

海鲜火锅

在一年四季海鲜不断的日本，海鲜火锅也是多种食材搭配的美味选择。

日式火锅口味偏于清淡，但是极其注重材料的营养搭配，对材料鲜度要求非常严格，材料一概选用原产地的，蘸料以清香、不破坏或夺取原物料之本味为重点。汤汁中一般会加入些许日本清酒，锅料除了海鲜、肉类之外，蔬菜、菇类、豆腐也是常见的，有时会加入一些乌冬面，可以锁味，同时有滋补润脾的功效。春季由于天气变化较大，适当地补充蛋白质，可以增强身体的能量。海鲜是高蛋白、低脂肪的上佳选择。虾、蟹、卵黄、贝壳类含有的胆固醇较高，过多食用有可能使人体胆固醇升高。

应该多选择一些深海的鱼类，这些鱼类含有丰富的多价不饱和脂肪酸，能避免心血管疾病。



泰式香茅大虾沙拉

人体的性能力需要提升和进补。适当地利用食物进补，就可以很好地达到这个目的了。

虾

具有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用，根据中医“热者寒之”的原则，特别适合上火、体内生热者食用。另外，虾还有壮阳益肾、补精的功效。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思的人，都可将它作为滋补和疗效食品。平常吃虾，也有健身强力效果。

Soul Music Hall

心灵乐馆

音乐画廊系列

——《潇湘烟雨》



【 专辑介绍 】

《潇湘烟雨》是有著名作曲家史志有作曲、欧阳谦和杨秀兰制作、台湾风潮音乐国际股份有限公司制作发行的，具有江南特色的民乐专辑。本辑中，风靡欧洲的作曲家史志有，以江南音乐为底色，调弄出氤氲著山水灵气的新世纪旋律，再将古筝、箫、琵琶……，化作画家笔下幅幅动人的江南水色。从翻天的钱塘江潮，走入宁静的小镇水巷，心就在这水乡乐音的温柔滋润中，氲满灵气，全然舒展。

一袭烟雨水色，使得江南水乡即使历经千古岁月，依然轻盈飘渺、婀娜多姿，留给人心三分滋润、七分梦幻，成为东方生活美学的心灵梦乡。无论是西湖那令人流连忘返的人间绝色，还是小镇水巷里那令人安定淡泊的寻常旧屋，生命在这里，似乎总是能找到属于自己的梦。

【 曲目介绍 】



湖山春晓图 ◀

婉转的鸟声中，琵琶温柔轻挑，呈现出一幅秀丽的西湖画色，令人流连。轻松的小快版中，琵琶、柳琴交奏出活泼的江南小调，让西湖如梦似幻的美，在心中轻轻荡漾。

洞庭秋月图 ▶

音乐以水声伴著轻柔的筝音，淡淡写出太湖上一片宁静秋色。幽远的箫声，如月光般轻洒在山水之间。盈满温柔情致的旋律，使人不自觉的融入画中的一片茫茫水色中，宁静滋润。





夜月看潮图

音乐在钢琴片的流动音型及箫的幽静音色中，晕染出月色下一片波光粼粼的宁静江水。随著中阮的乐音波动，只见江潮一波波涌动而来，低音鼓、六连音的大提琴与箫、中阮交迭出一幅壮阔的钱塘江潮。

湘乡小景图

琵琶和竹笛轻巧的点染出画家笔下，充满诗意而平易近人的田园小景。轻快的小打如水鸟灵巧的身影，柳琴、琵琶的快意律动，流露著湖中水鸟自在嬉游的活泼生机，在恬淡中给予心灵深深的喜悦。



潇湘图

飞扬的笛音吹奏出画中朱衣女子与乐工的迎宾曲，在一片热闹气息中，笙音以优雅的情调，把视野带入空蒙的远山间，享受潇湘山水之美。弦贝斯(0B)明快的大调节奏，使人感受到渔人乡山水间行船张网的自在闲情。



蒲塘秋豔图

二胡绵延出一片蒲塘盛开的荷花，摇曳生姿。琵琶一音一韵的点染出荷花的迷人艳姿浓淡有致。



湖山一览图

音乐以箏的拨弦漾出一片辽阔的湖面，竹笛吹奏出悠扬的江南小调，弥漫在水云间。琵琶与竹笛的对答，交织出文人心中对烟波江水的千古赞叹。



两江名胜图

音乐在竹笛与古筝的交奏间，划入江南的小镇水巷，轻盈、简洁、流动的音乐线条，勾勒出小镇的朴实淡泊。最终，悠扬远飘的笛音与轻盈缥缈的箏音，绵延成水乡中永恒的宁静。



时尚旅游

Fashiontravel

最爱那一抹蓝

——塞班岛

塞班有着蔚蓝如洗的晴空、翡翠般湛蓝的海水及细白的沙滩，西临菲律宾，是西太平洋的度假胜地。北玛利安纳群岛共有 14 个岛屿，塞班、天宁是最南边的岛屿，也是观光游客最常前往的岛屿。

追溯 1500 年，查莫罗人在塞班、天宁、罗塔岛出没；追溯 438 年，葡萄牙人麦哲伦发现了这些太平洋上查莫罗人的领地——塞班、天宁等 14 个岛屿，蔚蓝天空、霁红日落、大自然的海滩，这就是北马里亚纳群岛。

塞班岛周围有许多起伏不平的珊瑚礁，加上阳光的折射，使海水呈现淡绿、碧绿、深蓝等不同颜色，那深不可测的墨蓝，就是世界上最深的海沟——1万多米的马里亚纳海沟。从岛的中央到东海岸都是山岳，许多地方尚未被开发出来，游客们可以租借越野吉普车，进行探险之游。深夜，随意走进海边的一家小酒吧，头顶上满是星星，歌手在身后低吟浅唱着似曾相识的情歌，喝几口啤酒，巴不得坐到天亮……

“天生丽质难自弃”，塞班岛就是一个风情万种的佳人，玻璃般的海水，妩媚动人的密克罗尼西亚女郎与土风舞，以及浪漫而令人兴奋的沙滩烧烤 PARTY……

塞班岛以富有变化的地形以及超高透明度的海水令潜水族们一展身手，被誉为世界第一潜水圣地。

除了浮潜和潜水，还可以选择钓鱼、冲浪、直升机、乘船出海、丛林探险、潜水艇、水上降落伞各类水上活动。此外，塞班岛更设有四个世界级高尔夫球场及两个小型高尔夫球场，都融合了塞班岛的热带美景，环境优越，是球手极富挑战性的场地，适合不同程度的高尔夫球手。

喜欢浪漫的游客可以尝试塞班岛著名的夕阳晚宴，晚霞满天的时刻搭乘游船出海，在塞班岛的夕阳下享受塞班美食；喜欢热闹的游客，不妨前往超级水上乐园，游一圈要花上 15 分钟的河流式泳池、刺激的冲浪池、人造海浪等相当过瘾的水上活动设施，还有有趣的水中有氧运动、水上排球等五花八门的玩水招式。

观光景点也有多种选择，可以参观军舰岛、日军投海的万岁崖、以及自杀崖，还有日军最后司令部等，都不失为具有历史意义的景点，值得一看。

塞班岛因其“四季常夏”、“七色海水”、“美属海岛”、“4 小时直飞”、“免签入境”、“免税购物”等众多特有旅游资源，在中国出境旅游的众多海岛目的地中异军突起，成为中国游客“家门口”最喜爱的太平洋海岛度假乐园。



景点介绍

塞班岛是马里亚纳群岛（联邦）的主要岛屿，塞班岛及邻岛靠近亚洲，属太平洋边缘地带。北马里亚纳群岛气候舒适宜人，全年阳光充沛，空气清新，水清沙幼。年平均温度在摄氏 27 度左右，是旅游度假的天堂。塞班的海滩从西一直延伸到南，东部海岸多石且凹凸不平，北部海岸则是陡峭的悬崖。这个岛屿长 23 公里，宽 8 公里，您可以从容的在岛上进行全天的丛林探险。整个岛上处处都有二战时期留下的残余和记忆，生还者及其家庭常常在岛上举行纪念仪式。

万岁崖

万岁崖所处地理位置 1944 年美军攻击塞班岛上的日军基地，日军退到岛的北端，为了逃避被俘虏的命运，不管男女老少皆高呼万岁由此跳崖殉国而闻名，从此这里就命名为“万岁崖”。

为了悼念在这里自杀的日本人，及提醒人类战争的可怕，日本人在万岁崖旁竖立了观音像慰灵塔，而在自杀崖的最高处，也立了和平纪念碑，每年都会会有许多日本人特别到这两个地点吊念、祭拜，安慰往生者灵魂。岛上每年有约 100 万来自日本的游客，大量的日本人到这旅游跟这些典故也是有很大关系。



鸟岛

鸟岛位于塞班岛的北部，由石灰岩构成，因栖息众多的鸟类而得名。岛屿虽然不大，但给鸟类提供了充分的生存空间，岛上有着上百种的鸟类栖息。涨潮时，鸟岛就像是一座海上孤岛，退潮时和本岛相连，阳光照射下整座岛闪闪发亮。旅客可以在退潮时来这里赏鸟，近距离观看海鸟们的可爱模样。

岛上也有望远镜可供赏鸟，0.5 美元可以使用 2 分钟，透过望远镜可以看到岛上小鸟们自在快乐的模样。鸟岛宛如一块与世隔绝的绿翡翠，是每个游客的“必游之地”。

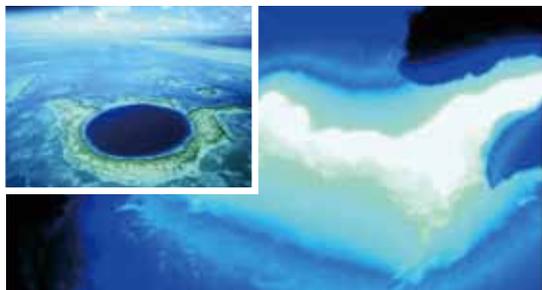


军舰岛

没有去军舰岛，就等于没有真正到过塞班岛。周长仅 1.5 公里的军舰岛是观赏沉船及飞机的代表性潜点，因岛上残留着太平洋战争时日军的残舰与战机而得名，只需 20 到 30 分钟左右便可环绕岛屿一周。

岛屿的四周是白沙滩，也是珊瑚被冲刷磨细后所形成的，岛上满是浓绿的热带植物，进入岛中央，感觉就像个与世隔绝的小宇宙。这里好像是专门为情侣准备的，如果哪一天想和情人一起从人群中失踪，独享一下甜蜜的二人世界，这个岛最合适，所以军舰岛又称情人岛。对于蜜月旅行中的情侣来说这里当然是酝酿感情的绝佳去处。附近海域都是珊瑚礁，透过清澈的海水可看到色彩缤纷的热带鱼游梭其间。整个海岛被银白色的沙滩所围绕，外围布满珊瑚礁的海水经过阳光折射，变幻着奇幻的色彩。





蓝洞

蓝洞位于塞班岛的东北角，是与太平洋相连的天然洞穴，被《潜水人》杂志评为世界第二的洞穴潜水点，这里常可看到潜客们在此练习下水。

东北角的地质是珊瑚礁形成的石灰岩，蓝洞最神奇之处，就是石灰岩经过海水长期侵蚀、崩塌，形成一个深洞，水深达到 17 米，最深处达到 47 米，蓝洞与外海有 3 条相连的水道，光线从外海透水道打进洞里，蓝洞水池内能透出淡蓝色的光泽，相当美丽。

蓝洞外观看起来像张开嘴的海豚，内部是一个巨大的钟乳洞，是因为海水的侵蚀作用而形成的天然洞穴。由于岩石的阴影投射吸引了更多的水下生物，各式各样五颜六色的热带鱼、海龟、魔鬼鱼、海豚、水母、海胆……海底的世界比陆地还要精彩斑斓。

蓝洞里面有两个天然的游泳场，通过海底通道连接外部海洋。对于那些资深的深海潜水者来说，这将是一次无以伦比的体验。

日军最后司令部

日军最后司令部遗址 (Last Command Post) 位于塞班岛北端，又名巴那迪洛，二次大战时日军的司令部就位于在山崖下方的洞穴中，最后弹尽援绝的日军终究抵挡不住美军的攻击，日军总司令在此剖腹自杀，双方都伤亡惨烈。这里还有二战时遗留下的坦克、大炮等战争遗留物和自然石灰岩所形成的战争要塞。

这里原来是原子弹的地下储藏库，在第二次世界大战的时候投放到日本广岛和长崎的原子弹就是从这里装载的，遗址虽然已经是个处处绿意的小公园，但仍可看到壁岩上的碉堡以及战车遗迹。



美国纪念公园

位于凯悦饭店附近，为了荣耀二次大战马里亚纳战役中的五千名牺牲者，并将牺牲者的名字刻在纪念碑上供人瞻仰，公园内 24 小时都悬挂着美国的军旗，包括美国陆海空军的旗帜。

公园占地 133 公顷，园内绿草如茵，有网球场、沙滩野餐地区、1.5 公里长的沿海慢跑道，公园中还有一个纪念二次世界大战的博物馆，收集了军队的武器、军服、以及一些纪录性的相片。



美食

当地流行中国菜和日本菜，其中中国菜的川菜做得很正宗，当地新鲜的海鲜也非常不错。

当地水果可以直接在树上摘取（只要是在公共场地，不能进入当地住户院内），其中椰子和芒果很容易摘到，当然味道也不错。

岛上最具特色的美食要属查莫洛风味菜，还有烤乳猪、生鱼片、红米饭、椰汁虾、烧烤及可可椰子粽等，而这些都是低卡路里食物。查莫洛料理的特色是利用当地的原料，如辣的酱料、酱油、柠檬汁、洋葱等，加入食物烹调而成的，风味融合了西班牙、菲律宾及南洋的口味，色香味俱全，令人垂涎三尺。

最具代表性的料理有：椰子蟹、腌木瓜、烤乳猪、生鱼片、红米饭、椰汁虾、B.B.Q. 等。此外，游客还可以享用到美式、中式、法式、日式、韩式、意式、墨西哥等各种美食，可说应有尽有。



住宿

岛上有多种类型的酒店，从安静舒适型的到宽敞高级型的酒店，从别具体特色的到适合背包族的酒店，游客可以根据自己的喜好选择各种类型的酒店入住。

建议选择面临大海的酒店，游客可以选择“足不出户”的方式，从中享受另一番乐趣。

早上，在海边的餐厅享用早餐之后，可以在自家的海滩上游玩，玩累了去体验一次海边的放松SPA。夕阳时分，懒散地坐在沙滩边看日落，一派闲适的海滨风情。

晚上则可以在海滩上边烧烤边欣赏当地土著人查莫洛人（Chamorro）的舞蹈表演。其实选择这样在酒店懒洋洋过一天的度假者不在少数。



人种和语言

矮小强壮皮肤略显黑色的查莫鲁人和卡罗尼亚人为原住民。但是纯原住民现如今很少见到。现如今见到的原住民大部分为西班牙、德国、日本人等种族的混血儿。近两年中国人和菲律宾、韩国人具有明显的增长趋势。来岛旅游的观光客大部分为日本人和韩国人。

当地官方语言为英语，土著语言为查莫洛语。



交通运输

天宁皇朝假期从 2002 年至今先后开通了广州、上海直飞塞班岛的常年包机旅游航线，广州至塞班旅游直航包机执行一周两趟的常规航班，逢周一、五晚出发，每周二、六回程，上海直飞塞班的旅游包机也将从原来的两个航班，增加到四个航班。上海的是每周的周三、周四、周六、周日起飞，每周日、周一、周四、周五回程

中国境内出发时间是晚上 7 点 40 分左右，到达塞班为当地时间凌晨 2 点左右（北京时间零点）；从塞班返时间为当地时间 3 点半左右，到达时间为中国时间早上 6 点左右。

免签政策

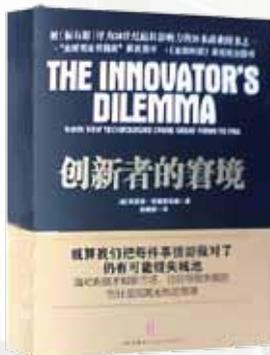
单独进入北玛利安纳群岛有条件的免签证入境政策

符合资格的国家

- (1) 中国 (The People's Republic of China)
- (2) 俄罗斯 (The Russian Federation)



书评



创新者的窘境

作者： 克莱顿·克里斯坦森
译者： 胡建桥

【推荐理由】

本书分析了计算机、汽车、钢铁等行业的创新模式，一针见血地指出，良好的管理是导致这些企业衰败的原因，通过一些具有行业领导地位的公司的成败的经验教训，书中提出了抓住破坏性创新现象的一些原则。旨在帮助管理者看到正在经历的或将会经历的变化，指导大家积极面对并取得成功。

《创新者的窘境》被《福布斯》评为 20 世纪最具影响力的 20 本商业图书之一，“全球商业书籍奖”获奖图书，《金融时报》最佳商业图书，“创新大师”克莱顿·克里斯坦森深刻剖析创新管理之术，对于每个中国经理人来说，这是一本具有深远现实意义的书，让志在必得者战战兢兢，让裹足不前者胸有成竹。

聚焦“破坏性技术”，领会哈佛教授克莱顿·克里斯坦森的论述，让每位管理者明晰：

- 何时，该放弃看似有利可图的市场，何时，不听客户的反倒是对的？
- 为什么无懈可击的完美管理反倒会让大企业走向衰败之路？
- 如何发现未来企业赖以生存的市场，并取得先机？
- 应对来势汹汹的新技术浪潮，该如何扭转颓势？



犹太人智慧大全集

作者： 赵凡禹
出版社： 企业管理出版社

【推荐理由】

犹太民族是世界上聪明、神秘、富有的民族之一——他们是世界上的少数人，却掌握了世界上庞大的资产；他们遭受了千年的凌辱，备受打击，四处流浪，却惊人地富有；他们没有什么资本，却始终处于金钱的顶峰、权力的中心。犹太商人以其独特的经营技巧及众多的商家富甲天下之成就，摘取了“世界第一商人”的桂冠。他们在财富领域的成就让世人刮目相看。

从罗斯柴尔德到索罗斯，从洛克菲勒到彼德森，众多犹太商业巨子的功名事业，令世人翘首瞩目。这个人口仅占世界四百分之一左右的小小民族，他们曾经一度漂泊流浪，无寸土可居，为什么耀目全球的光环总是频频落到他们身上？

读了这《犹太人智慧大全集》，你会为这些疑问找到答案，你会发现犹太商人积累财富的艺术并不神秘……

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



.3.



.4.



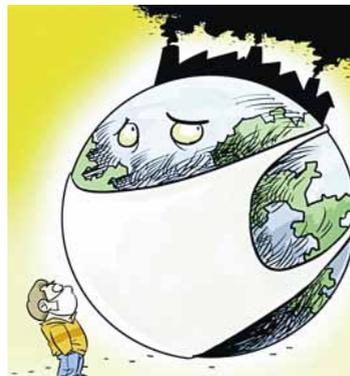
.5.



.6.



.7.



.8.



.9.



■ 本刊仅供行业内部交流