

HVACEngineersHome

No.13

2014年01月-02月
总第十三期

暖通空调工作者之家

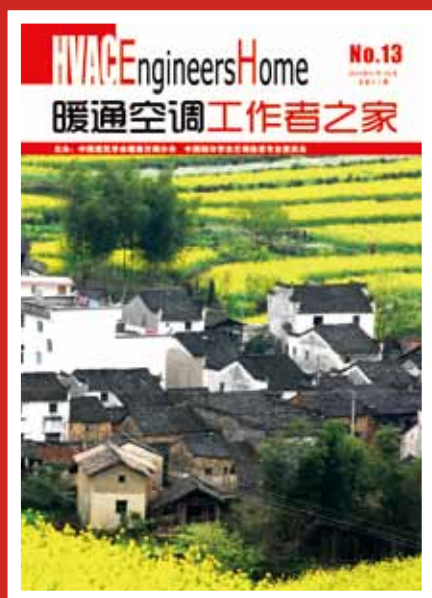
主办：中国建筑学会暖通空调分会 中国制冷学会空调热泵专业委员会



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
印 刷：蓝鑫印刷有限公司

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

- 2013年全国热泵学术年会在合肥成功举办
- 第二届“美的暖通杯”乒乓球邀请赛在合肥成功举行

P₄ 通知公告

- 第十九届全国暖通空调制冷学术年会征文通知
- 第十一届国际能源组织世界热泵大会（IEA/HPP）通知
- 第八届寒冷气候暖通空调国际会议通知

P₅ 暖通时评

- 探讨我国集中供热能耗为何如此之高？
- 解读2014年中国能源环境政策5大看点
- 我国绿色建筑应更加注重减碳结果
- 绿色建筑促进节能空调发展

P₁₂ 关注气候

- 如何应对雾霾？
- 碳排放交易市场渐行渐近
- 让生态损害者“无路可逃”

P₁₈ 午后红茶

- 以心为浆，摆渡生活的美丽
- 虚怀若谷，大智若愚
- 如何带好你的团队
- 一百岁感言
- 生活需要我们慢慢品味
- 修养是一生的资源
- 哲理小故事三则

P₃₀ 时尚养生

- 时尚饕餮——春季养生 补肾吃“七黑”
春季养生 注重八养
- 心灵乐馆——花乐系列——《雪梅》
- 时尚旅游——春游最美乡村 婺源

P₄₄ 书评书讯

- 《互联网金融》
- 《读懂中国改革：新一轮改革的战略和路线图》

封三 漫画欣赏

卷首语

绿色建筑 智慧转型

目前，绿色建筑发展理念已为社会普遍接受，推动绿色建筑和绿色生态城区发展的经济激励机制已基本形成，技术标准体系逐步完善，创新研发能力不断提高，产业规模已初步形成，我国绿色建筑已进入规模化发展时代。“十二五”期间，国家计划完成新建绿色建筑 10 亿平方米；到 2015 年末，20% 的城镇新建建筑达到绿色建筑标准要求。

纵观当今世界，经济发展已经由危机前的快速发展期进入到深度转型调整期，2014 年是我国全面贯彻落实党的十八届三中全会精神、全面深化改革的第一年，改革创新迫在眉睫、时不我待。我国在全面深化改革，加快完善体制机制建设，鼓励创新机制，扎实推进生态文明建设，推动全国各行业的持续健康发展等方面，需要勇气推进，更需要智慧转型。

同样地，在倡导人与自然生态的和谐共生方面应以维护城乡生态安全、降低碳排放为立足点，因地制宜地利用太阳能、地热能等可再生能源资源，充分利用通风、采光等自然条件发展绿色建筑，倡导全生命周期理念，促进技术进步与推动产业发展同步，政策标准形成与推进过程同步，推动绿色建筑规模化发展和绿色生态城区建设，理应注重减碳结果而不是技术本身，由此可见，绿色建筑发展需要智慧转型。



2013 年全国热泵学术年会在合肥成功举办

2013 年全国热泵学术年会在合肥成功举办。

2013 年 12 月 19 日，由全国暖通空调学会、中国建筑节能协会地源热泵专业委员会主办，中机意园工程科技股份有限公司、青岛海尔空调电子有限公司、大金（中国）投资有限公司共同协办的 2013 年全国热泵学术年会在安徽省合肥市举办。

全国暖通空调学会理事长、中国建筑节能协会地源热泵专业委员会主任委员徐伟，安徽省土木建筑学会暖通空

调专业委员会主任委员、省建筑设计研究院副总工黄世山等百余位来自热泵行业科研、设计、施工、运营以及设备制造商等方面的专家、学者参加了本次会议。会议围绕着地源热泵行业现状、发展趋势、技术动态以及难点剖析、设备应用、工程实践及案例等，进行了深入且富有创新性的探讨。

徐伟理事长指出，地源热泵能够取得长足发展与进步，除了因为建筑高度结合低品位能源应用，而热泵能在其



中发挥关键效用之外，国家政策对于热泵市场的引导和推动作用功不可没。国家正逐步加强生态文明建设和社会可持续发展，在我国能源结构不尽合理的情况下，热泵技术应用在解决 PM2.5 和雾霾天气、为人类创造更加宜居环境的进程中，将发挥越来越重要的作用。

第二届“美的暖通杯”乒乓球邀请赛在合肥成功举行

第二届“美的暖通杯”乒乓球邀请赛于 2013 年 12 月 20 日在合肥市成功举行，此次“乒乓球邀请赛”由全国暖通空调工作者之家——乒乓球俱乐部主办，由美的中央空调冠名，安徽安泽电工有限公司和曼瑞德自控系统（乐清）有限公司给予了本次“乒乓球邀请赛”大力支持。

大赛本着“公开、公正、公平”的原则，来自全国 13 个代表队的 49 名选手参加了团体和混合单打比赛。经过激烈鏖战，最终山东省土木建筑学会暖通空调专业委员会代表

队荣获团体冠军，安徽省土木建筑学会暖通空调专业委员会代表队荣获团体亚军，江苏暖通代表队荣获团体季军。在混合单打比赛中，安徽省土木建筑学会暖通空调专业委员会的刘畅荣获冠军，山东省土木建筑学会暖通空调专业委员会尹

学波荣获亚军，第三名山东省土木建筑学会暖通空调专业委员会于晓明和中机意园工程科技股份有限公司郑浩成获得。安徽省土木建筑学会暖通空调专业委员会张勇获个人风尚奖，江苏暖通代表队获优秀组织奖。



会议简讯

第十九届全国暖通空调制冷学术年会征文通知

第十九届全国暖通空调制冷学术年会将于 2014 年第 4 季度在天津市举行，本届年会主题：协同发展 引领未来。目前处于论文征集阶段，请广大业内人士积极投稿，热烈欢迎大家参加本届年会。

详见学会官网中国暖通空调网 (www.chinahvac.com.cn)。

第十一届国际能源组织世界热泵大会（IEA/HPP）通知

第十一届国际能源组织世界热泵大会将与 2014 年 5 月 12 ~ 16 日在加拿大蒙特利尔举办。会议主要围绕热泵技术保护环境、节约能源、设备制造及应用等方面的技术、市场、政策及标准信息的交流和讨论。目前处于论文征集阶段，请广大业内人士积极投稿，欢迎大家积极参加本届热泵大会。

详见学会官网中国暖通空调网 (www.chinahvac.com.cn)。

第八届寒冷气候暖通空调国际会议通知

第八届寒冷气候暖通空调国际会议将于 2015 年 10 月 20 ~ 23 日在大连举办，本届国际会议由大连理工大学、清华大学和芬兰 VTT 技术研究中心联合主办，请广大专家、学者、高等院校师生、企业代表积极参加，目前处于论文征集阶段，欢迎业内人士积极投稿，详见学会官网中国暖通空调网 (www.chinahvac.com.cn)。



探讨我国集中供热能耗 为何如此之高？

文 / 贾科华

近日《人民日报》一篇报道称我国集中供热的一次能源消耗为 20 公斤标煤 / 平方米，高出欧洲同纬度甚至更高纬度国家一倍，而且欧洲国家的集中供热能耗还覆盖了夏日制冷和四季生活热水供应。我国集中供热能耗为何如此之高？问题出在技术方面还是管理方面？

“实际上，与欧洲相比，我国集中供热能耗高出一倍都多。”住建部城镇供热专家组专家徐中堂说，“我国集中供热能耗平均在 20 至 25 公斤标煤 / 平方米，而欧洲为 10 至 15 公斤标煤 / 平方米。而我国很多老旧建筑，供热能耗更是高于 25 公斤标煤 / 平方米。之所以比欧洲高出这么多，有多方面的原因。首先是燃料不同。”徐中堂说，在欧洲的集中供热，燃料通常以天然气为主，而在我国主要以煤炭为主。两者在能源效率方面存在不小差距。

“其次，在热源方面，我

国与欧洲也存在巨大差异。在西方集中供热热源以热电联产为主，而我国以区域锅炉房为主。“目前我国热电联产在城市集中供热的总供热量中占比只在三分之一左右，而区域锅炉房供热却占三分之二。”数据显示，热电联产集中供热的能源利用效率在 80% 左右，供热煤耗约为 40 公斤标煤 / 吉焦，而区域锅炉集中供热的能源利用效率仅在 60% 左右，供热煤耗约为 55 公斤标煤 / 吉焦。可以看出，热电联产与区域锅炉房相比，优势明显，但是在我国集中供热的比重却很低。

事实上，热电联产的优势早已被认识到，我国也已经出台了不少鼓励政策。例如，在 1998 年出台的关于发展热电联产的政策便已明确，“在进行热电联产项目规划时，应积极发展城市热水供应和集中制冷，扩大夏季制冷负荷，提高全年运行效率。”不过，就目前热电联产的供热形势

来看，可以说，我国集中供热并没有充分发挥热电联集中供热能耗低的优势。

能耗算法存隐情

我国集中供热能耗比欧洲高出一倍之多，差距可谓悬殊，这与双方能耗的计算方法不无关联。而计算方法的差别，主要表现在热电联产的好处（即热电节约能源的经济效益）分摊上。据了解，目前国际上对热电联产集中供热的热、电煤耗分摊通常有三种方法，即好处全部归电法、好处全部归热法和好处双方分摊法。好处归电法计算的供热煤耗最高，好处归热法供热煤耗最低，好处分摊是供热煤耗居中。

我国相关政策，对于热电联产中热价、电价的计算方面早已有了明确规定。1998 年，原国家计委、原国家经贸委、原电力工业部、原建设部印发《关于发展热电联产的若干规定》的通知，明确热、

电的价格应根据市场经济的原则和热、电合理比价的原则确定,并报省级物价管理部门核准。可以看出,这是要求采用好处热电分摊的方法。2000年印发的《关于发展热电联产的规定》对于上述规定进行了修定和补充,修改为,“热电联产热价、电价的制定应充分考虑热电厂节约能源、保护环境的社会效益,在兼顾用户承受能力的前提下,本着热、电共享的原则合理分摊,由各级价格行政管理部门按价格管理权限制定公平、合理的价格。”在2011年国家发改委又对2000年的相关规定进行了修改,但对于上述关于热价和电价制定的内容并未做任何修改,可以说这是对热电好处分摊方法的重申。

“虽然目前我国相关政策要求采用的是好处分摊法,但是实际执行的是好处全部归电价。”徐中堂说,“上述政策都成了一纸空文。”同时,一位不愿具名的热电行业人士也对《中国能源报》记者表示,“事实上,我国热电工程计量上热电成本分摊主要采用热量法,即好处全部归电价。这对于比较国内外供热成本来讲,的确是值得商榷的。”

在这样的情况下,或许难以下我国能耗是否确实高于欧洲一倍的定论,不过该方

法的采用,的确一定程度上推高了我国集中供热的能耗水平。据徐中堂介绍,如果采用好处归电价,我国热电联产集中供热能耗高达40公斤标煤/吉焦;如果采用好处归热法,则只有15公斤标煤/吉焦左右;采用好处分摊法计算,那么也只有25公斤标煤/吉焦左右。“在欧洲地区热电好处多采用好处归热法和好处分摊法,这比我国好处归电价所得的能耗水平要低30%以上。”

供热管理水平存差距

“另外,供热系统的自动化水平低,也是我国集中供热能耗较高的原因。”徐中堂说,在自动控制、自动调整等方面,与欧洲的自动化水平相比,我国的供热系统还有许多需要提升的。我国当前的集中供热系统在这方面也产生了不小的浪费。

同时,“终端用户方面也存在不能自动调节热量的问题。”徐中堂说,“目前许多家庭的暖气片是无法调节温度的。有的地方暖气温度太高,摸上去都烫人。由于室内温度非常高,居民只能开窗通风散热,这都造成了巨大的浪费。”

“我国能耗高的另一个较大影响因素来自基建方面。”中国电机工程学会热电专委

会顾问王振铭说,“此前我国在基建方面,墙体比较薄、门窗也几乎没有考虑到节能因素,虽然建造费用较低,但是建筑能耗却更高了。”

住建部称,“我国北方地区冬季供热采暖每年消耗煤炭1.5亿多吨标煤,占北方地区建筑能耗50%以上,大大高于同等气候条件下发达国家水平,浪费严重。”近年来,为更好地做到节能,我国推行了诸多相关措施,其中在建筑节能方面正在开展热计量改革和节能改造。“北方许多老旧建筑,当初建设时在节能降耗方面,并未受到足够重视。现在开展的节能改造就是给老旧建筑穿上一层保温层,在冬天这就类似是穿上了一件‘大棉袄’。”王振铭说。

据介绍,随着我国对于建筑节能的日益重视,以及热计量、节能改造等措施的开展,我国集中供热能耗水平与欧洲地区之间的差距将会逐渐缩小。

来源:中国能源报



解读 2014 年中国能源环境政策 5 大看点

十八大三中全会确立了“让市场在资源配置中发挥决定性作用”的改革方向，同时也提高了环保的关注度。2014 年是全面推进改革措施的第一年，这市场化改革对中国的能源和环境政策意味着什么，关乎民生的能源价格又将如何变动？

1. 电力价格

电价控制已经打击了开发和生产可再生能源的动力，鼓励了对燃煤发电厂的依赖，而这些发电厂却造成了严重的空气污染。中央政府已经采取了改革电价的进一步行动，但仍然缺乏大规模的改革。

在 2012 年 6 月，中国对居民用户引入了基于使用量的阶梯电价。今年 8 月还上调了企业支付给可再生能源和升级设备减少污染的燃煤发电厂的电价。预期未来阶梯电价体系将会向其它消费者引入，比如说企业用户。

2. 天然气价格

中国希望提高天然气占中国能源结构的比例，从现在不到 5% 提升到 2020 年前的

10%，这是作为降低对煤炭依赖的一部分努力。然而，受到严格控制的天然气价格已经打击了开发非常规气源的动力，比如说页岩气，同时还导致北部地区在供暖季节持续的供气短缺。

中国在 2011 年 12 月就开始尝试把两个地区的天然气价格与国际价格接轨，但仍然没有在全国范围铺开。今年 6 月，中国全面上调了除居民用气以外的天然气批发价格，但接着就没有什么巨大的政策变动了。

3. 清洁能源成本更高

中国在 2013 年已经在收紧清洁燃油标准和汽车尾气排放上迈出了重大一步，这占了 PM2.5 排放量的接近 30%。今年 2 月，中央政府公布了一份四年计划，目标是提升燃油标准至接近欧美的水平。

今年 3 月，中国还公布了油价的重大改革，使油价更接近国家油价。

今年 9 月，中国政府表示消费者将要承担收紧燃油标准的部分成本。2014 年将能进一步厘清消费者和炼油厂将怎

么分摊实现新标准的成本。

4. 生产分成合约

如果中国希望加快非常规和深水资源的开发，中国将需要修改其与外国企业的能源合约。外国企业通常要承担所有的勘探和开发成本来换取 49% 的项目产出。中国希望通过页岩气和深水钻探来增加国内的能源产量。然而，如果中国希望增加项目对外国企业的吸引力，这些资本密集的合约将需要作出调整。

5. 重组环保部

中国可能会在 2014 年重组环保部，使其有更大的权力，而不再是国有企业的橡皮图章。今年 8 月，环境监管部门不寻常地叫停了中国两家最大炼油企业的新项目，因为它们无法在污染指标达标，这是 2009 年以来影响最大的措施。2014 年还将推出更多改革举措，因为三中全会制定的里程碑式的改革计划要求对高耗能高污染企业要严加惩罚，地方政府官员离职之前也要接受环保审查。

来源：华尔街见闻



我国绿色建筑 应更加注重减碳结果

中国建筑标准设计研究院绿色建筑研发中心总建筑师贺静在接受采访时表示，国内绿色建筑应该更加注重减碳结果而不是技术本身。她认为，“建筑行业需要打破这种惯性思维，绿色建筑其实是一种可承受的建造(Sustainable Built)，需要根据建筑类型的不同对症下药。”

一栋建筑装上了光伏板、地源热泵，或者采用某些节能技术后，就开始以绿色建筑的“身份”亮相。在当下的中国建筑行业，这种情况其实很普遍。

中国建筑标准设计研究院绿色建筑研发中心总建筑师贺静在接受采访时表示，国内绿色建筑应该更加注重减碳结果而不是技术本身。她认为，“建筑行业需要打破这种惯性思维，绿色建筑其实是一种可承受的建造(Sustainable Built)，需要根据建筑类型的不同对症下药。”她提出了以结果导向为核心的广义绿色建筑理念：“绿色建筑不是简单的节能技术和设备的堆砌，只要实现了减低碳

排放这一环保结果，都可以称得上是绿色建筑。”在中国绿色建筑蓬勃发展的当下，这一理念的提出无疑是一种警醒和方向。

以碳排放为结果导向

毫无疑问，建筑行业在中国近20年来一直处于很“火”的状态，开发商忙，建筑师忙，大家没有停下来思考的空间。但贺静放慢了脚步，近年来她一直致力于中国绿色建筑的发展研究，并在2013年获得了布鲁塞尔绿色设计国际贡献奖。

贺静认为，绿色建筑最重要的属性是降低碳排放。在外出考察交流中，贺静发现减少碳排放是国际上城市生态及绿色建筑的通用语境，即国外一般以降低碳排放作为检验绿色建筑的最最终标准。结合国内现状后，她最终确定了以降低碳排放为结果导向的广义绿色建筑观。

在欧美国家，结果导向相当普遍。只要碳排放能够达到设定的标准，建筑设计、材料等很多方面都不做硬性

要求。在不同的地域，不同的气候环境、不同的资源环境下，结果导向的好处是能做到结果相同而方法不唯一。

如果以降低碳排放为结果导向的话，有些建筑也许只需要简单的“瘦身”就够了，何必一定要用那么多节能设施做加法呢？贺静表示，在中国推广以降低碳排放为结果导向的广义绿色建筑观，其现实意义更多的是避免浪费，并鼓励绿色建筑的多元化。“现在说起绿色建筑，好像就必须要有上呼吸式幕墙，必须有用光伏板，这其实是一种浪费，有些情况下一般设施就够用了。”贺静在建筑设计一线工作多年，曾有开发商直言不讳地问她：“我加了这些设备后，是不是就成了绿色建筑？”这其实就是典型的条件导向下的误区。

贺静坦言，目前绿色建筑在中国仍缺乏上端政策和下端落地之间的桥梁，对于绿色建筑，开发商糊涂，业主们糊涂，甚至设计师有时也糊涂。虽然上端政策推广多年，但落地到实际操作中，绿色建筑仍是一本“糊涂账”。现在需要做的是以降低碳排放为目标，重新审视绿色建筑的各种手段及条件，不把绿色建筑作为一个噱头，从碳排放的角度，理性地思考绿色建筑的发展。

建立城市减碳目标

城市化进程中，由于基础建设需要大量高碳密度原材料产品，包括钢材、水泥等，将消耗大量能源并产生大量污染气体排放，加之交通和固废问题，城市已成为全球气候变暖的主要源头。研究已经表明，城市碳排放是温室气体中的“大户”。目前全球城市人口约占总人口的 50%，却消耗了 75% 能源及资源。“中国城市在碳排放中又占到相当比例，所以城市碳排放是中国建筑行业应该关注的话题。”贺静告诉记者，广义绿色建筑观明确了绿色建筑只是降低城市碳排放而采取的一种手段或方式。

“解决城市问题是降低全球碳排放最重要的途径，而绿色建筑只是其中的一种手段。”贺静一直认为，绿色建筑不是简单的节能技术堆砌，而是可以体现本地化、多样化甚至时尚化的手段。

一项历时三年的项目正在让理念成为现实。在北京九城电子商务产业聚集园区项目中，贺静和其团队将办公建筑设计成了“奶酪型”，窗户设计也摒弃了玻璃幕墙，专门为办公楼上看风景的人采用了条状的内庭窗，还利用到了中厅光线漫反射原理为室内提供照明。这一创新让办公建筑“拉上窗帘再开灯”的现象成为过去，较普通办公建筑节约采光部分能源 50% 以上。

手段可以多样，但目标很明确，世界一些主要城市对降低碳排放都设定了明确目标：悉尼计划在 2030 年实现温室气体排放较 2006 年减少 70%；哥本哈根计划在 2025 年达到全部使用无化石燃料。

贺静告诉记者，碳排放与 PM2.5 高度相关，在我国多个城市 PM2.5 屡屡爆表的情况下，建立明确的城市减碳目标，研究城市区域碳排放数据积累和评估框架，显得尤为重要，“这也是当今城市绿色生态发展规划和管理迈入新阶段的一大契机。”

城市化是全球发展的趋势，全球经济相互依赖，其吸引力的竞争将呈现在城市而非国家之间。

来源：新浪地产网

绿色建筑

促进节能空调发展

空调由于可以为人类提供健康、舒适的生活环境，在建筑中越来越被重视。随着绿色建筑项目逐渐增多和空调能效等级进一步升级，节能性能和环保性能强的空调产品将会保持新一轮的增长态势。

加快实施空调产品节能推广

2013 年 10 月 1 日，修订后的变频家用空调能效标准正式实施。该标准在中国率先采用 APF（全年能源消耗效率）指标来评价空调的能效，受到空调企业及整个行业的关注。新修订的变频家用空调能效标准对变频空调的能效等级、限定值、评价指标等都做了改变。该标准既考虑了空调的制冷能力，又包含制热因素，对空调性能的评估更加科学、全面。

另一方面，空调产品的节能推广实施加快。2012 年定速空调能效标准大幅提升，能效准入值由 2.6 提高到 3.2，相当于一次性淘汰了 80% 以上的产品。修改后的变频空调的能效限定值也从现行的 3.0 提升至 3.9，能效等级由 5 级变 3 级。目前，热泵热水机能效标准尚



在征求意见中，预计 2014 年出台。

中国标准化研究院研究员成建宏表示，定速空调能效标准也将引入 APF 标准，单元式空调和热泵热水机能效标准未来也可能引入 APF 指标。因此，如何更好地适应标准的升级、应对节能需求的提升，成为企业现阶段关注的重点。

绿色建筑促节能空调发展

受房地产销售及政策影响，2014 年初，空调市场遇到一小股“寒流”，但这并不影响业内人士对空调行业的看好。2013 年初，财政部与国家住房与建设部发布《关于加快推动我国绿色建筑发展的实施意见》，地方政府积极拥护，相继出台政策或是发放补贴以助力当地绿色建筑的发展。在标准和政策的引导下，绿色建筑快速发展。数据显示，2013 年上半年，

全国共评出 978 个绿色建筑项目，绿色建筑面积累计超过 1 亿平方米。绿色项目从 2008 年 10 个开始，到 2009 年的 20 个，再到现在的 1000 多个，不管是从建筑面积上还是从项目数量上，绿色建筑都呈现井喷式增长。

在绿色建筑评价标准中，空调占有重要的分值，尤其是高性能和高节能空调，它们在对绿色建筑的贡献不可小觑。因此，空调产品对能源的消耗成为企业关注的重点，高效节能的空调设备将成为绿色建筑的新宠。《关于绿色建筑行动方案》所制定的发展目标显示：未来两年，我国将完成新建绿色建筑 9 亿平方米，这将给节能环保空调插上快速发展的翅膀。

机房空调快速规范发展

2013 年，包括数据中心在内的机房空调市场呈现上

涨趋势。

根据数据调研公司提供的数据显示，2013 年，机房空调市场同比增长约 20%，2014 年，机房空调的年度市场预期还将持续上行。数据中心及基站建设的增加，成为中国机房空调市场增长最直接的拉动力，政府机构对于数据中心的需求较高，也成为近两年来机房空调市场增长的新动力。以艾默生网络能源为代表的传统机房空调制造商和以美的为代表的家电类进入中央空调行业的企业以及大型冷水机组制造商三类制造商呈现三足鼎立的局面，每一类厂商都在自己擅长的领域占据了很好的市场地位。

由于机房空调长期处于使用状态，能耗巨大，降低能耗始终是机房空调产品的发展趋势，而从空调系统方面做到降低能耗也是数据中心节能行之有效的途径。

2013 年 1 月，工业和信息化部联合国家发展和改革委员会、国土资源部、电监会发布了《关于数据中心建设布局的指导意见》。在此文件中，国家正式把解决数据中心的能耗问题提升到政策层面。与此同时，国内也正在对机房空调产品的生产标准和设计应用规范进行修改，这将进一步促进机房空调市场规范化发展。

来源：能源世界



关注气候

如何应对雾霾？

环境保护部近日印发了《关于加强重污染天气应急管理工作的指导意见》（以下简称《指导意见》）。《指导意见》提出，要采取强有力的应急管理措施，减缓重污染程度。《指导意见》紧紧围绕《大气污染防治行动计划》中关于“建立监测预警应急体系，妥善应对重污染天气”的要求，从加强组织领导、强化应急准备、做好预警和响应、依法信息公开和加强舆论引导以及严格责任追究等方面，对全国的重污染天气应急管理工作进行了规定。

1、体系建设——比照突发事件进行应急管理

“高度重视重污染天气应急管理工作是基于当前我国异常严峻的大气污染形势提出的。”环境保护部环境应急与事故处理中心的负责人表示，去年一年，我国中东部地区、东北、华北、黄淮、江淮等地以及长三角，在不同时段分别出现长时间、大范围、高浓度重污染天气，严重影响了群众身体健康和

正常生活，造成严重社会影响甚至不利的国际影响。

《指导意见》旨在通过强有力的应急措施，缓解大气重污染危害，短期内实现对公众健康的保护。上述负责人介绍说，《大气污染防治行动计划》明确规定，将重污染天气应急响应纳入地方人民政府突发事件应急管理体系，实行政府主要负责人负责制。

“实行政府主要负责人负责制，并不意味着将重污染天气作为突发事件，而只是比照突发事件进行应急管理，纳入人民政府突发事件应急管理体系。”中国环境科学研究院副院长柴发合说，可以利用社会资源，以更有效

的方式应对重污染天气。

针对责任落实与追究，《指导意见》提出，各省（区、市）人民政府要组织监察、组织、环保等部门对重污染天气应急管理的相关工作进行监督检查，对辖区地方人民政府、主管部门、企事业单位等未按照有关规定落实各项应急措施的，依法严格追究责任。

据介绍，环境保护部已下发《关于开展大气污染防治专项检查的通知》，制定了京津冀地区重污染天气应对工作的监督检查方案。以应急预案的编制和落实情况为检查重点，派出9个督察组，从2013年10月到2014年3





月，对京津冀三省（市）18个城市的重污染天气预防和应急准备等情况开展至少每月1次的执法检查和督察。

2、响应过程——快速反应，做好预警和响应

“重污染天气应急响应过程包括空气质量预报，行政主管部门和技术人员进行研究会商，确定预警等级，发布预警信息，采取应急响应措施，解除预警，最后是应急效果评估。”柴发合介绍说。

重污染天气已经出现时，当地人民政府应急工作领导指挥机构人员应迅速到位，调度、指挥应急工作。政府及相关部门要收集、研判相关信息，根据事态发展，针对污染主要原因，增加和强化相关措施；组织对专项实施方案中的各项应急措施的落实情况进行现场监督检查；增加空气质量信息和预警信息发布频次，方便公众了解

污染现状和采取应急措施。

当地省（区、市）环保部门要做好信息报送工作。

预警信息的内容主要是重污染天气可能出现的时间、地点、范围、预警等级，不利于空气污染物稀释、扩散和清除的空气污染气象条件，主要污染指标以及定性潜势分析等。

按照突发事件发生的紧急程度、发展态势和可能造成的危害程度分为一级、二级、三级和四级。柴发合介绍说，分别用红色、橙色、黄色和蓝色标示，向需要采取响应措施的部门和单位，以及社会公众发布。

预警信息一经发布，当地人民政府应按照应急预案迅速启动应急响应。

当发布蓝色预警时，提醒公众做好健康防护，倡导公众自觉采取污染减排措施。柴发合说，当发布黄色及以上等级预警时，按照专项实

施方案分级落实强制性减排措施，主要包括工业企业停产、限产、限排，燃煤替代，机动车限行，场地扬尘管控，露天烧烤、秸秆焚烧管制等。当发布红色预警时，统筹安排社会资源，为强化强制性减排措施和采取户外活动停办、中小学幼儿园停课等措施做好准备，尽量减少对正常社会秩序的影响。

3、能力建设——因地制宜制定应急预案

据悉，应急预案管理工作分三步走：

第一步，地方人民政府应当组织相关部门分析污染大气重污染发生时段、频率、持续时间、污染来源和特征污染物，建立本地区的大气污染源清单。

第二步，政府相关部门要组织专家分析论证，找准关键环节，提出应急响应措施并对其进行细化。既要采取严格的应急响应措施，又要保证基本民生和经济发展。要找准应急响应措施与污染物排放之间的关联，有的放矢，严格落实应急响应措施。

第三步，落实好应急预案。各地在出台应急预案的同时应当充分考虑其实用性和可操作性，要通过制定相关配套措施和开展应急演练等促进应急预案落实。比如，

天津市就针对 100 家重点污染控制工业企业，实行一厂一策，与企业多次交流，制定减排方案；北京针对自身情况，在红色预警期间，采取机动车限行措施，并以实战与模拟推演相结合的方式，组织开展空气重污染红色预警应急演练。

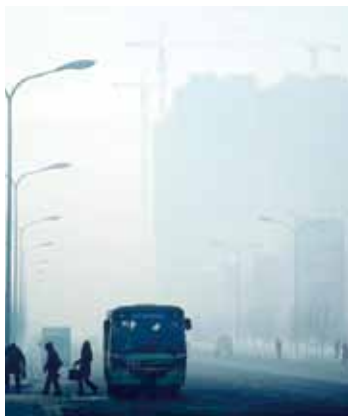
“在各地发布的应急方案中，虽然各具特色，但总体雷同。”北京大学环境科学与工程学院教授张远航说，要提高应急预案的有效性、针对性和科学性，完善发布机制与条件、尺度、区域之间的配合，才能取得实效。

柴发合表示，另一方面，即使监测预警能力较强的地方，由于受技术和其他因素影响，监测预警的准确率也有待提高。

“因此，加快重污染天气监测预警体系建设，建立重污染天气监测预警业务平台，完善相关技术规范和标准尤为重要。”中科院大气物理研究所副研究员李杰说，未来的关键还是要建立重污染天气监测预警会商制度，健全预警信息发布机制，做好重污染天气过程的趋势分析，提高监测预警的准确率。

4、信息公开——把社会舆论引到健康理性的轨道

重污染天气与公众身体



健康密切相关，其应对工作也需要公众广泛参与。做好信息公开工作有助于社会公众客观了解污染情况和应对措施，做好个人防护，合理安排出行，消除恐慌心理。

根据《指导意见》，信息公开主要包括发布空气质量状况、公布重污染天气应急预案、发布预警信息、公开应急措施等；还包括要求企事业单位采取的措施以及公众需要配合采取的措施。

“尤其是预警信息发布后，政府及相关部门要通过电视、广播、网络、短信等



可能的途径告知公众采取健康防护措施，提醒公众减少户外活动等，保障公众权益。”柴发合说。

2013 年，环境保护部通过公布全国重点区域空气质量月报，对全国 74 个重点城市（2014 年开始增加到 161 个城市）进行环境空气质量排名，取得了良好的社会反响。对于公众获取正确信息、了解客观事实大有裨益，对各城市做好大气污染防治工作也起到较大的促进作用。

“发挥公众的监督权是十分重要的，政府部门要保证信息发布的权威地位。”柴发合说，当前“人人拿着麦克风”，如果不及时公开权威信息，非正常渠道、捕风捉影的信息就会快速传播。

加强舆论引导主要包括，组织专家对预警信息、采取的应急措施效果以及公众健康防护知识等进行解读等，全方位、大力度、多视角地宣传重污染天气应急工作，引导公众建立合理的心理预期；适时召开新闻发布会，通过主流媒体第一时间向社会发布权威信息，准确、客观、全面报告重污染天气应对工作；通过专家解读、现身说法，把社会舆论引到健康理性的轨道上来，为重污染天气应对工作创造良好舆论氛围。

来源：北极星节能环保网



碳排放交易的概念源于上世纪60年代提出的排污权交易概念，最早由美国经济学家戴尔斯于1968年在《污染、财富和价格》中提出，并首先在美国的《清洁空气法》及其修正案中得到应用。碳排放交易是为促进全球温室气体减排，减少全球二氧化碳碳排放所采用的市场机制，也是发达国家在减排方面作出的积极表率。发达国家与发展中国家在减排需求和减排成本方面的差异为碳交易提供了操作空间。

目前，碳排放交易制度已成为应对气候变化的重要政策工具，它同时也是环境公共治理框架的一部分。根据测算，过去4年间，全球碳交易市场规模达每年500亿欧元，到2020年，全球碳交易总额有望达到3.5万亿美元，并将超过石油市场，成为世界第一大交易市场。

为落实我国2020年控制温室气体排放行动目标，《“十二五”规划纲要》明确提出了“建立完善温室气体排放统计核算制度，逐步建立碳

排放交易市场”。这是中国政府首次在国家级正式文件中提出建立中国国内碳市场。“十二五规划”对碳排放交易成为一种机制特别关注，这将有助于中国达到其国内的目标：到2020年，碳浓度（单位国内生产总值的碳排放量）将较2005年碳浓度水平减少40%至50%。

2011年11月14日，国家发改委在北京召开了国家碳排放交易试点工作启动会议，北京、广东、上海、天津、重庆、湖北和深圳7省市被确定为首批碳排放交易试点省市，并提出2013年中国将全面启动以上区域的总量限制碳排放交易，2015年起在全国范围内开展碳排放交易，建立统一交易市场。这7个省市的人口和GDP分别占到全国的18%和30%，量还是很大的。通过7省市试点，中国有望成为全球碳排放权交易第二大市场，覆盖7亿吨碳排放额度。

碳排放交易能够实现资源的最优配置，政府通过设定总量约束目标，引导所有参与减排的企业可根据自身生产活动特性自主选择从市场购置减排许可或进行技术改造获得减排信用，从而在市场有效运行的条件下促进全社会二氧化碳减排成本的最优化。当前，中国面临着巨大的节能减排压力，而碳排放交易恰恰能为完成减排

任务提供低成本、高效率的市场化机制。因此，中国的碳排放交易市场前景值得期待。《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》指出，要发展环保市场，推行节能量、碳排放权、排污权、水权交易制度，建立吸引社会资本投入生态环境保护的市场化机制，推行环境污染第三方治理。随着生态文明制度建设的推进，以及市场机制的引入，碳排放权的交易市场空间将继续扩大。

尽管国家只批准了7省市试点，但是其他省市进行碳排放权交易尝试的大门也并未关闭。一些地方即使没有列入国家碳交易试点的范围，也可以在省内进行碳排放交易。只有各省先行先试，未来才能在全国统一的市场建成后，进行跨省以及全国大范围的交易。透过碳排放交易的“市场版图”可以看到，碳排放交易不仅蕴含着巨大的市场潜力，还能够在全社会范围内形成促进节能减排的倒逼机制。虽然目前国内碳交易量规模有限，但巨大的减排空间意味着国内碳交易市场潜力无限。

尽管中国的碳排放交易起步相对较晚，但“中国队”正在跑步入场。随着我国碳排放权交易“市场版图”的逐步扩大，中国碳排放交易市场渐行渐近，绿金时代，就此开启。

来源：中国能源报

导语：只有相关主体各负其责，生态环境损害责任终身追究制才能行之有效，成为护卫生态环境的“法宝”。

广东珠海日前出台《珠海经济特区生态文明建设促进条例》，首次以立法形式规定，建立“生态环境损害责任终身追究制”。这是对党的十八届三中全会提出的“加快生态文明制度建设”要求的积极响应，也体现了一种壮士断腕、刮骨疗伤的环保决心。

生态环境问题，归根结底，是人的问题。以公众最为关注的雾霾问题为例，尽管自然因素如气象条件不容忽视，但根本原因在于人类不断向空气中排放大量的污染物。这些污染物来源于我们日常生产和生活活动，包括建筑施工、机动车尾气、工业生产、餐饮服务等。可以说，生态环境问题与我们每个人都有关系。我们既是生态环境问题的制造者，又是生态环境问题的受害者。

解决生态环境问题，需要每个人的努力。比如，少开一天车，少用一张纸，少耗一度电，少漏一滴水，都有助于解决我们面临的生态环境问题。但是，许多时候，引进一个污染企业，就足以抵消这些努力。在这种情况下，落实地方政府特别是其主要领导的环境责任，就显得非常重要。现实中，一些地方领导

让生态损害者 “无路可逃”



为了在短期内获得政治资本，不惜牺牲当地的自然资本，在以“漂亮”的政绩得到重用、提拔后心安理得地离开，留下的却是难解的生态环境问题，最终受害的是当地百姓。此风日长，致使各地的生态环境“欠账”越积越多。在这样的意义上，我国大气、土壤、水环境的恶化，很大程度是“人祸”。

根治“人祸”，不能靠“人治”，只能靠“法治”。建立“生态环境损害责任终身追究制”，是迈向生态环境问题“法治”的重要一步。我国《环境保护法》早就规定，“地方各级人民政府，应当对本辖区的环境质量负责”。但遗憾的是，这项规定并没有得到切实有效的落实。迄今为止，很少听说哪个城市的市长因为任期内环境质量严重恶化而受到追责。反倒

是听闻一些地方政府对污染企业“大开绿灯”，甚至在引发严重污染损害后依然对污染企业加以袒护。如果建立起生态环境损害责任终身追究制，类似的问题即使不能绝迹，至少可以在很大程度上得到遏制。

当然，建立生态环境损害责任终身追究制，不能仅仅针对地方政府主要领导。对造成生态环境损害的企业和个人，也应当终身追究其责任。毕竟直接造成生态环境损害的，通常不是地方政府及其主要领导，而是相关企业和个人。把生态环境损害责任完全推到前者身上，也有失公允。同时，只有明确相关企业和个人对生态环境损害应当承担的责任，才能厘清地方政府及其主要领导的责任。只有相关主体各负其责，生态环境损害责任终身追究制才能行之有效，成为护卫生态环境的“法宝”。

毫无疑问，建立生态环境损害责任终身追究制，还要逾越现实中存在的诸多桎梏。我们期待，作为改革开放排头兵的珠海经济特区，能够以《珠海经济特区生态文明建设促进条例》为基础，大胆探索，使生态环境损害责任终身追究制得到具体化，为生态文明制度建设蹚路，为人民和子孙后代造福。

来源：人民日报



以心为桨，摆渡生活的美丽

心与花的距离，在于欣赏，在于懂得；心，与世界的距离，在于容纳，在于敬畏；心，与心的距离，在于理解，在于真诚。水，本清澈，无念；人，本善良，无为；心，本质洁，无心。

生活中，有时候无道理可言。

明明尽了力，眨眼间却烟消云散，让人哭笑不得；明明尽了心，生活却视而不见，让人苦涩难耐；明明属于自己，转瞬间却物是人非，让人欲哭无泪。生活，不需要太多的解释，太多的纠缠，太多的不舍。

拥有一方纯净的天空，一份飞翔的心情，一生无悔！

生活中，有一种无言的爱，叫自爱。

它，是一条静静的溪流，不需要别人懂得，是独自的流淌；它，是一曲曼妙的音乐，不需要刻意雕饰，是独自的聆听；它，是一朵清丽的闲花，不需要所谓的追逐，所谓的奢望，是独自的微笑，独自的世界。其实，每个人的心里，都有一片属于自己的原野，尽管有时贫瘠，却充实；

尽管有时简单，却幸福。

生活中，有一些情怀，只有经历才会深深懂得。

最难走的是路，遥远而疲惫，许是因为没有方向，没有自我；最难懂的是心，时而清晰，时而模糊，许是因为太多烦扰，太多追求；最难舍的是自己，忘不了，也丢不下，因为已经成为习惯，成为生命。在美丽的风景中，纯澈自己；在奔波的忙碌中，实现自己；在无憾的岁月里，懂得自己。

人生，就是在经历中懂得，在懂得中经历！

其实，每个人的心里，都有一本书。

独自的时候，总想翻开，因为那些地方，那些人，那些事；疲惫的时候，总想触摸，因为能给人生活的力量，给人活下去的勇气；想起的时候，总是难以释怀，因为只有自己懂得，自己最明白。这本书，就像洋葱，一层一层的剥开，总让人流泪；这本书，就像首歌，一遍一遍的唱着，总是忘记了时间，忘记了自己；这本书，只是书，也许只有尘封，才可永远！

午后红茶

其实，每个人的心里，都有一道伤口，想起来就会痛。

伤口，是时间的印痕，疼在记忆里，也疼在心里；伤口，是斑驳的思绪，有泪的苦涩，有心的迷离；伤口，是一首难言的旋律，不需多说，更不需解释，只有自己最清晰。不提及，是已经封存已经放弃；不修葺，是怕新的伤口，新的记忆。有时候，我们只能用伤痛来治愈伤痛，用时间来慢慢治愈自己。

其实，每个人，也总有睡不着的时候。

不是不想睡，而是有太多的放不下，太多的纠缠；不是不累，而是有太多的苦楚，太多的负累。心不静，则意乱，意乱，则神迷。清水无忧，皆因随性；落叶无憾，只因心空。放下所有的所有，阅一卷书，听一首曲，饮一盏茶，夜来赏夜，风来临风，梦来即梦。

人生，有时就在半梦半醒之间！

做人，不仅要阳光，要自信，更要有一个平和的心态。做一个清澈的人，一个善良的人，一个坦坦荡荡的人！守住一颗心，学会爱惜自己，学会珍惜生活，学会用爱来爱，就是最美！



虚怀若谷，大智若愚

现实生活中，不管你有多大的本领，不管你有多高的学位，不管你官至几品，才过几人，请记住：还是“夹着尾巴做人”的好。好争好斗，傲气十足，往往受害最大的和最后受害的，还是自己。这就是中国人的劣根性：“木秀于林，风必摧之……”因而，鹰立如睡，虎行似病。故君子要内挺内坚，居才不逞，才有任重道远的力量。弓不拉满，势不使尽，盛时欲作衰时想，上场欲走退场思。虚怀若谷，



大巧若拙，大辩若纳，大智若愚，大隐隐于市，小隐隐于朝，藏锋若拙，待机而发，方可一试天下惊。这是一种睿智，也是一种无奈。

见好就收

“日中则昃，月盈则亏”，任何事物虽然都免不了走向极盛而衰的过程，可从种种迹象来看，戕害自己的理想，生命的最大致命伤，正在于获得了某些可实机遇以后，人变得毫无责任感起来，以至于和最后的成功失之交臂。因而见好就收，不凡也是一种艺术，就像只有不曾成功的人才谙熟人生成功的秘诀一样。

破译自我

人生两大难：认识自己，战胜自己。因为人生最大的敌人是自己。所以，哲人说：“自己不被自己打倒，也不会被别人打倒。”人类社会，没有完人，每个人身上或多



或少的都存在着某些不足，即便是有着某些差距和缺点，妨碍了自己的竞争和发展。但你应该看到：差距意味着潜力。但你应该看到，在多元化发展的社会里，人类共同的所忽视的劣势，往往是真正成功的目标。实在可以说：谁想在社会上获得成功，就不得不设想他确有被人爱的德和令人恐惧的“缺点”。这就看你破译自我的能力了。

融会贯通

到达人生的彼岸，有许多道和路可以通过，但对一个人的一生或特定的阶段来说，不是每条路都能行得通的。因此，智者告诫你：当你的人生之路走进“死胡同”的时

候，不妨跳出圈外，逆向想一想，寻找侧翼突围的办法，即便是在极其寻常的情况下，也不要忘记：“功夫”往往在“诗外”。但这需要你“触类旁通”的本事——融会贯通。这种“举一反三”的睿智，会使你收到“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”奇效。

零点突破

人们总是习惯于追逐热的目标，而常常忽略了路边的风景。对智者来说，远离中心而做个“边缘人”，则有可能更有希望接近和抵达智慧的极限。事实已经证明，那些人类的智者们所做的边缘文化和边缘科学，到头来常成为一种让人仰望的中心。不必看到人家做得好就跟着上，更不必趋时追求时髦一哄而上，切忌流俗，需要做的是多一些思考少一分冲动，珍重个性，努力追求独创。因为零点突破，更接近于成功。

九九对一

太阳的光再强再热，也点燃不了地球上的物体，而一只小小的聚光镜，却可凭借太阳的光和热，聚光发热，点燃一切可点燃的物质。人，如果用百分之九十九的精力，热着一生的追求，那么他一定会成为一个非凡的伟人，即便是在一个固定的时间，



特定的阶段，也会取得非凡的成就；用百分之五十的精力，去应付百分之五十的事情，他只能是一个极为普通的活着的人；而用百分之一的精力去对付九十九个目标，他只能是一个十足的傻瓜，一生将一事无成。

厚积薄发

火山爆发的壮丽和强劲，是因为岩浆来自广袤雄浑的大地，时间和物质蕴藏了无穷无尽的能量。其实做学问，成就事业也是一个长期艰苦的积累知识、经验的过程，



当知识积累到一定的程度，他就会融会贯通，创新突破，甚至于一发而不可收，然后成就事业。谁想省却这一过程，到头来只会是碌碌无为遗憾终身。

该出手时就出手

孔子曰：“天下有道则见，无道则隐”，“邦有道，则仕；邦无道，可卷而怀之”。这实在是一种被动的无奈。应该说：机遇的大门不是对每个人都随时敞开的，它虽然垂青那些执着追求它的人。但是，促使人生成功的机遇，往往是自创机遇比时势机遇更为重要。因而，“该出手时就出手”。

学会放弃

人是贪得无厌的动物。而庸人的一生多为物赘，更为欲累。其实，生活的辩证法总是这般无情：获得的并不全是幸福，丧失的未必是悲哀。人生中生命所不能接受，不可轻易用思想和肉体去支付的东西太多，何况是上的好东西时而小而难求，过多必无益。有时候，我们顽强的用一生所求的东西，也会带给我们太重的心伤和负重。因而，学会放弃，有为有不为，方可轻装上阵，重点突破，然后才有可能轻松地到达理想的彼岸。

如何带好你的团队?

1 一个好上司手中都有六种资源：“人才物、技时讯”。阳光下面没有新鲜的事物，排列组合就是创新，管理能力就是整合资源的能力。

2 忙忙碌碌的上司不是一个好上司，很多上司整天自己加班，他的下属下班后去唱“卡拉OK”《明天会更好》。

3 什么叫“三拍干部”，就是决策的时候拍脑袋、表态的时候拍胸脯、出了问题拍屁股。请别忘了，上司是用来承担责任的。

4 “不孝有三，无后为大”，上司没有培养人，就等于对企业不孝。

管理下属 影响力就是领导力

1 管理者关注事，领导者关注人；管理重控制，领导重激励。

2 很多领导有学历，没文化。因为学历归教育部管，文化归文化部门管，都不是一个部门管的事。

3 领导人的十项文化修炼：琴棋书画剑，诗歌茶酒花。

4 有水平的领导讲故事，没水平的领导讲道理。

5 一个部门经理首先应该是部门的人力资源经理，其次是领导，第三是教练，最后才是职务经理。

6 “水至清则无鱼，人至察则无徒。”管理是个“度”的问题，就像用手抓一把米，手紧了，抓不多，手松了，都漏了。上司不能时时刻刻都长一双“火眼金睛”的眼睛，有时候，要学一学郑板桥的“难得糊涂”。

7 人力资源管理就是把合适的人放到合适的位置上，你把张飞放到绣花车间，把林黛玉放到屠宰场，还指望他们干好工作？

5 领导的五种行为：文化是故事讲出来的；优秀的员工是“折腾”出来的；魅力是包装出来的；成绩是总结出来的；榜样的力量是无穷的。

6 家门口没有风景，朋友圈里无伟人，恰当的距离会产生美，“半人半鬼”的领导才有“魅力”。

7 “大胜靠德，小胜靠智，常胜靠和。”开悟了的人就叫佛。





1 管理的深处是哲学，执行的背后是文化。

2 世界上有三大终极组织：一个是宗教，一个是军队，一个是家庭。你想让团队有执行力，就把它打造成这样的组织吧。

3 世界上最大的连锁店不是“沃尔玛”也不是“麦当劳”那是人家释迦牟尼开的“佛教”。人家的员工都不发工资的，但干劲非常高。

狼性文化 打造一个强大团队的哲学

4 世界级公司的成功之道，就是将人性化的理念与商业化的操作融为一体。看看佛教的“佛”字是怎么写的，那不是用手拿了个美元吗。

5 你是否有拒力让下属跟随你冲进枪林弹雨，取决于你的芯目中是否装着他们伟大的利益。员工是用来“感动”的不是用来“搞定”的。

6 一个企业能做多大，不取决于这个企业有没有钱，取决于企业家的胸怀有多大。

7 有一个机会成就你，就会有一个机会毁掉你。中国的首富榜几乎成了囚徒榜。

激励下属 给他鲜花给他梦

1 什么叫激励？什么叫忽悠？你自己信让他（她）也信，这就叫激励；你自己都不信让他（她）信了，这就叫忽悠。

2 尼采说：人的一辈子都在寻找重要感！如果你想要制造权力，凡事超越他们。如果你要的是业绩，让他们超越你吧。

3 员工不会做你希望做的，只会做你检查的。好上司只做三件事：下达任务、提供支援、检查他（她）。

4 打麻将是为了娱乐，但不用钱娱乐不好；考核不是为了发奖金，但考核如结果不给员工的经济挂钩，考核就失去了意义。

5 公平是一种认知，你认为公平就公平，你认为不公平就是不公平，没有绝对的公平，只有相对的公平。



6 光有物质激励是害民政策，光有精神激励是愚民政策。既不要害民，也不要愚民，要物质激励与精神激励相结合。

7 管理是需要成本的，成长是需要代价的，对犯了错误的员工更要提拔，让他在羞愧和感激中完成升华吧。

教练下属 “水涨船高” 共成长

1 上下级关系应该是“水涨船高”而不是“水落石出”。

2 企业的培训总是牺牲员工的休息日，还说是给员工的福利。

3 培训了没效果，不培训有效果；培训做不了“雪中送炭”，只能做“锦上添花”。

4 教练五部曲：听我说，看我做，跟我来，你来做，我检查。

5 人生有三幸：在家遇到一双好父母，上学遇到一个好老师，上班遇到一个好上司。

6 人生也有三不幸：上学学了一个不喜欢的专业，上班遇到一个糟糕的上司，结婚遇到一个不感兴趣的伴侣。

7 上司要努力成为下属人生中的“贵人”，不要成为下属人生中的“冤家”。



大道无形 成功上司的自我修炼

1 凡是伟大的领导都是哲学家，哲学家未必是领导；企业家首先应该是哲学家，然后才是企业家。

2 人脉就是钱脉，关系就是实力，朋友就是生产力。

3 思路决定出路，眼界决定境界，脑袋决定口袋；心态决定状态，胸怀决定格局，格局决定人生。

4 学习力就是竞争力，很多与老板一起创业的功臣，不思进步，形成了“没有他们没有今天，再有他们没有明天”的局面。

5 委屈中求平衡，妥协中求发展，弯曲中求成长，谦卑中求成熟。

6 人生四神：知足、感恩、善解、包容。人生三宝：舍得、放下、忘记。

7 内胜外王：内芯以圣哲典范与天地自然同类要求自我。行为随俗顺世隐逸在俗众之中。



一百岁感言

作者：杨 绛

推荐者：李永安

我今年一百岁，已经走到了人生的边缘，我无法确知自己还能走多远，寿命是不由自主的，但我很清楚我快“回家”了。

我得洗净这一百年沾染的污秽回家。我没有“登泰山而小天下”之感，只在自己的小天地里过平静的生活。细想至此，我心静如水，我该平和地迎接每一天，准备回家。

在这物欲横流的人世间，人生一世实在是够苦。你存心做一个与世无争的老实人吧，人家就利用你欺侮你。你稍有才德品貌，人家就嫉妒你排挤你。你大度退让，人家就侵犯你损害你。你要不与人争，就得与世无求，同时还要维持实力准备斗争。你要和别人和平共处，就先得和他们周旋，还得准备随时吃亏。

少年贪玩，青年迷恋爱情，壮年汲汲于成名成家，暮年自安于自欺欺人。

人寿几何，顽铁能炼成的精金，能有多少？但不同程度的锻炼，必有不同程度的成绩；不同程度的纵欲放肆，必积下不同程度的顽劣。

上苍不会让所有幸福集中到某个人身上，得到爱情未必拥有金钱；拥有金钱未必得到快乐；得到快乐未必拥有健康；拥有健康未必一切都会如愿以偿。

保持知足常乐的心态才是淬炼心智，净化心灵的最佳途径。一切快乐的享受都属于精神，这种快乐把忍受变为享受，是精神对于物质的胜利，这便是人生哲学。

一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。





生活需要我们慢慢品味

有人说生活是一场无尽的苦难。其实，生活是一杯浓郁的咖啡，苦涩之中总是耐人回味。生活的经历就象是对咖啡的研磨，当我们将艰辛顽强地碾为碎沫，才可以更加深邃地体会苦涩后的芳醇。不经凄雨腥风的砥砺，那知阳光绿树的美丽？没有荆棘沙岩的磨砺，哪来舒适安逸的生活？

生活，是上苍赐给人类体验精彩世界的一次机会，是一个亲历世间万象的曲折过程。生活，是衣食住行，是搏击攀越，是喜怒哀乐爱恶欲，是柴米油盐酱醋茶；生活，是所有发明创造的动力和源泉，是一切奋斗的目的和归宿，是社会存在的原因，也是社会发展的目的。

生活，是一个充满奇迹而又神秘莫测的旅程。生命本身就是一个奇迹；自然世界的美轮美奂是一个奇迹；人间万象的纷芸复杂是一个奇迹；生活中的每一次创新都是令人感动的奇迹。每个人的生活都是一部传奇，而未知的生活，永远都是一座座神秘的迷宫，不知是奇还是险，难料是祸还是福。

生活，是一场角逐。是体力的制衡，是智慧的博弈，是谋略的较量，是势力的争夺。是一场因利而聚，利去人散的纵横捭阖；是一场引得众人欢

呼、尖叫、叹息的擂台大赛；是胜利者的星光大道，是失败者的麦城悲歌。

生活，是一场戏。每个人都是戏中的主人，每个人又是台下的看客。有的是轻松的喜剧；有的是带泪的悲剧；有的是序曲刚起就倏然落幕的肥皂剧；有的是长袖善舞高潮迭起的连续剧。有的戏成了永不落幕的经典，有的戏则淡若晚风，匆匆来去，了然无痕。

生活，有时是山笑水笑，万木欢歌的快乐；有时是天地苍茫，愁肠百结的忧思；有时是鲜花拌蜂蜜的宠幸，有时是屋漏又逢雨的厄运；有时掌声如雷友朋云集，有时故知忽如陌路，孑然承受孤独；有时是平步青云的平台，有时是钳住双脚的锁链；有时是催人奋进的期盼，有时是万念俱焚的绝望。

生活，是即利己又利人的一种社会互动，是一种和谐共振的交融。利人，才能利己，互动才有活力，和谐才有幸福。有的人一生只为自己活，有的人一辈子只为他人活。只为自己活的人，是一种猪栏式的生活；为他人活的人，拥有的是一种高尚的生活。

生活，需要审视，需要反思，需要回味，需要感悟。未

经审视的生活是一种盲从；不去反思的生活就会原地不动；不回味生活，就体会不到生活的真谛；不感悟生活，人生就变得索然乏味。

生活，应该是目标明确的长途跋涉。有的人能够驾驭自己的生活，有的人只能被别人所驾驭。人人都在生活，却有很多人不懂得生活。不懂生活的人，只能称之为生存，没有真正的生活；懂得生活的人，由于为生活赋予了灵魂，生活中便充满无限的精彩。

生活，没有成功与失败之分。只有方式的不同，品位的高下。真正高品位生活的基石，不是丰厚的物质财富，而是高贵的精神和圣洁的灵魂。高品位的生活，是平和的心态，是高尚的德行，是宁静致远的境界；是无忧坦然的安详，是洒脱放松的舒适，是清新优雅的环境；是心理的完善和体魄的健康。

生活，是美丽的。美丽得就像一幅永远看不厌，也看不完的画卷。美丽得好像一首唱不完，也唱不够的山歌，那样悠扬，那样旷远，那样令人荡气回肠。所以，我们没有理由不热爱生活，没有理由不精心地建设生活，生活本是一次幸运的机遇。

生命对于任何人都只有一次，无论豪富权贵，还是平民百姓。所以，我们没有理由不珍惜生活的每一天，每一刻，没有理由不营造和享有高品质的生活。生活一辈子不容易，来之不易的生活才是值得咀嚼品味的真实财富，不易之后的拥有才是真正的幸福……

修养是一生的资源

人的一生如负重远行，一路上叽叽喳喳，让人心潮起伏感慨万千。曾经走过安静的平坦的日子，风调雨顺，心想事成，赞美颂誉像音乐一样时常伴随在耳边，欢声笑语让惬意的人们忘记了疲惫，夸耀喝彩激励着人们快步奔驰，甜蜜的日子迫使人们浮想联翩，真想再活五百年。也曾经走过崎岖的艰险的征程，仿佛晴天霹雳，一下子从天堂摔下了地狱，身临窘境，心情郁闷，忍白眼受责难，仿佛世界末日，忧愁烦恼像太阳下的影子，走到哪跟到哪，空气中好像都弥漫着恐怖，艰难痛苦充斥了生活的全部，有的人精神恍惚幻听幻觉，有的人破罐破摔混吃等死，有的人被折磨的失去了生活的勇气，恨不得立即远离这个世界，生活从此不再阳光灿烂。

激动时忘乎所以是人生大忌，沮丧时如临深渊更是人生败笔，得意忘形，一蹶不振都是懦弱所显现的品质，遇到困难就垂头丧气无精打采注定永远是失败者。一代枭雄西楚霸王恨地无环英勇善

战，由于不能正确处理顺境和逆境的关系，最终落得乌江自刎的下场。成功人士大多喜怒不形于色，胜不骄败不馁，面对人生低谷，伺机而动，囤积智慧，面对困难趁势开动脑筋，默默养精蓄锐。一代伟人邓小平可谓人生曲折，但是他信念坚定，意志坚强，相信自己，相信生活，相信未来，经受住了三起三落打击，成就了自己改革开放总设计师的梦想，实现了自己复兴中华民族伟业的夙愿。

为什么同样生活在地球村，同为龙的传人，命运如此差别呢？心态使然！好的心态像太阳，照到哪里哪里亮，坏的心态像月亮，初一十五不一样。心态是一个人修养的外在表现，修养不同，品格差异造就的人生也就天壤之别了。常言道：“心态决定一个人的成功，品德修养决定一个人的命运”。所以说修养对于人的生命而言非常重要，修养不仅反映在人的行为上，更多体现在涵养方面。人生不可能都是顺境，也不可能都是逆境，经过了疾风暴雨

迎来的可能就是绚丽彩虹。

修养有修德和修智之分。道德修养是一个人综合素质的本质体现，人无德不立，官无德不为，国无德不兴。人类在发展，社会在进步，人们的道德情操随着社会也在进步，过去的那种利己不损人的狭义的道德观逐步被新兴的利于社会整体进步的广义道德观所取代，为人处事倡导既要利己更要利人的高尚品德，提倡双赢格局，那种损人利己甚至损人不利己的自私行为，终将被善良的新新人类所唾弃。

修养是个人魅力的基础，一个人大凡让别人羡慕能吸引人的长处无不与修养有关。修养是一个人文化、智慧、善良、心理等方面的综合表现，是一人的综合能力与整体素质，是一个人品位和价值的外在显露。为什么有的人一



说话就让人信任，一办事就让人欣赏，一接触就让人感觉踏实，是因为一个人的个性，一个人的人格魅力使然。人格是一个人的无形资产，魅力是一个人的宝贵财富，高尚的人格才能充满魅力，当然，个性也好人格魅力也罢，都取决于一个人的素质修养。每个人都想成就一番大业，都想得到别人的尊重，但不是每个人都能如意，成功永远青睐于有准备的用心人。有想法就得追求，有目标就必须奋斗，必须提高自己的修养，必须超越自我，慎独、慎微、慎终。慎独是一种情操，是一种自律，是一种坦荡，慎微秉持细微处着眼，小节上谨慎，慎终主张放眼未来，志在长远，始终追求良好结局。提高修养还必须珍惜健康，善待生命，乐于生活，踏实做人，坦荡做事，有责任感，有正义感，有尊严感，豁达爽朗，不因善小而不为，不因恶小而为之。多读书、善读书、读好书，读书不仅可以增长知识，开阔眼界，还能陶冶情操，滋润心胸，增强气质。一个人内在涵养的外在表现就是气质，胸无点墨再华丽的外表也反映不出大度有涵养人的那种精气神。明事理，晓人情，知进退，懂理性是涵养的内在要素，一位哲人曾说过：“一个人的涵养，不在心平气和



时，而是心浮气躁时；一个人的理性，不在风平浪静时，而是众声喧哗时；一个人的慈悲，不在居高临下时，而是人微言轻时；情侣间的尊敬，不在闲情逸致时，而是观点相左时；夫妻间的恩爱，不在花前月下时，而是大难临头时”。智慧修养和道德修养相辅相成，彼此促进，想做事而不具备做成事的才能，只有空谈误国误民的份了。

既要修德也要修智，就是我们所倡导的“德才兼备”。有才无德只能坏事不能成事，



有德无才不会坏事但成事也难，试想，一个人连自己都养不活，怎么让父母无忧？怎么回馈社会？良好的道德是成就事业的基础，渊博的知识是事业成功的保障。把握修身齐家增智的重要途径，不仅读好书，还要交益友，所谓益友就是对你事业生活有指导帮助的朋友，俗话说“一个人的价值高低取决于和什么人在一起，常和智者在一起你就会变得聪明”，读万卷书行万里路更需阅人无数，朋友多了脚下的路会越来越宽广。

学会包容，给修养充电。尊重才能包容，包容才能和谐，秉承大自然“草木有情皆长养，乾坤无地不包容”的精神，理解别人的过失，善于看到别人的长处，谦虚礼让，永远记住三人行必有我师。学会感恩，给修养润色。感恩父母的养育，感恩朋友的帮助，感恩大自然的福佑，感恩经常给自己提供精神食粮的仁人墨客，是他们让自己懂得了大爱无疆。珍惜缘分，珍惜友情，珍惜时光。当下流行一句话叫“踏石留印，抓铁有痕”，不论干什么，干多久都要争取给人留下美好的回忆，等到你的发丝有了白雪的痕迹，还能记起曾有这么一段美好，还有这么一个让自己怀念的人，何尝不是一种幸福。

改变您人生的一个寓言

一名妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”

三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们答道：“那我们不能进去。”

傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进去。”

妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福

地享受生活、享受人生了！”

丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧。去请健康进屋做客。”

妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她走去，另外两人也站起身来，紧随其后。

妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康。为什么两位也随同而来？”两位

老者道：“健康走到什么地方我们会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他，如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命，所以，我们在哪里都会和他在一起的！”

哲言哲理：

人生的幸福之基，就是保持好你的健康。



退让的智慧

汉代一个叫公孙弘的人，年轻时家里十分贫穷。后来当了丞相，但生活依然十分俭朴，吃饭只有一个荤菜，睡觉只盖普通棉被。

有一天，大臣汲黯向汉武帝参了他一本，批评公孙弘位列三公，有相当可观的俸禄，却只盖普通棉被，实质上是沽名钓誉，目的是为了骗取俭朴清廉的美名。

汉武帝问公孙弘：“汲黯所说的都是事实吗？”

公孙弘回答道：“汲黯说的一点也没错。在满朝大臣中，他与我交情最好，也最了

解我。今天他当着众人的面指责我，正是切中了我的要害。我位列三公而只盖棉被，生活水准和普通百姓一样，确实是故意装得清廉以沽名钓誉。如果不是汲黯忠心耿耿，陛下怎么会听到对我的这种批评呢？”

汉武帝听了公孙弘的这番话，觉得他心怀坦荡，从不辩解，没有沽名钓誉之嫌。他对指责自己的人大加赞赏，可见他确实有大度量。汉武帝十分欣赏公孙弘的退让智慧，不但没有治他的罪，反而更加尊重他了。



哲言哲理：

退让，并非消极，也并非懦弱，而是有利于问题解决的一种态度；退让，并不是自暴自弃不求上进，而是深刻的自我反省；退让，更不是软弱无能放弃目标，而是寻找更坚固的立足点。

退让实际上是一种内敛的态度，一种豁达的品性，一种通透的人生观，是一种对人生的大彻大悟，更是智者的风范。身居低处，自然引川入海；志在高远，方能举重若轻。



在巴黎有两位画家都享有盛名。这两人不相往来，却又密切注意彼此的一举一动，但是两人谁也不服对方。

两人时常在媒体上互相指责批评：“他最近的一部作品，布局一点不协调，简直就是涂鸦，”要不然就是“他的画要么苍白无力，要么乱七八糟，不知所云！”

一次其中一位画家为了赶上一个国际大展，在工作室中夜以继日地连续画了三天三夜，除了绘画之外，什么都不闻不问，甚至连吃饭

睡觉都在工作室里。

就在作品快要完成的时候，有一位朋友来看他，这时画家正在修饰作品中人物的表情。朋友刚要开口，还没说出半个字，画家忽然大叫出声：“我那个死对头，一定会在这里鸡蛋挑骨头的！”

朋友不解地问他：“你既然知道他会批评这个地方，为什么不把他画好呢？”

画家微微一笑回答：“我就是故意为了让他批评才这么画的，如果他不再批评，我的创意也就没有了。”

朋友这才告诉画家他原本要说的：“可是，他昨天因一场意外的车祸去世了。”

画家手里的画笔一下子滑落地上。

从此，这个画家再也没有有独具创意的作品出现了。

哲言哲理：

敌人的存在让我们可以看清楚自己，生活中缺少了对手，就好比在大海上航行却失去了罗盘。

Fashion food

时尚餐餐

春季养生补肾吃“七黑”

中医认为“五色食物补五脏”：红色入心，青色入肝、黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。生活中我们根据颜色选择饮食，是种简单易行的养生方。

黑米——米中珍品“黑珍珠”

黑米俗称“药米”、“长寿米”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，具有开胃益中、滑涩补精、滋阴补肾、健脾暖肝、补益脾胃，益气活血，养肝明目等疗效，最适于孕妇、产妇等补血之用，又称“月米”、“补血米”等。经常食用黑米，有利于防治头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸软、肺燥咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症，长期食用可延年益寿。

栗子——肾之果

栗子性味甘温，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰的功效，尤其适用于因肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂，小便频多及脾肾虚寒的人。栗子含有丰富的核黄素，所含的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，对高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，有较好的预防和治疗作用。中老年人若是养成每日吃风干的生板栗的习惯，可达到有效预防和治疗肾虚、腰酸腿疼的目的。

黑木耳——补肾止血益气

黑木耳含蛋白质、脂肪、糖类和钙、磷、铁等矿物质以及胡萝卜素、维生素B1、维生素B2等多种营养物质。其中，尤以铁的含量特别丰富，比叶类蔬菜中含铁量最高的芹菜高出20倍；比动物类食品中含铁量最高的猪肝高出近7倍，故被誉为食品中的“含铁冠军”。它还含有一种植物胶质，这是一种对人体特别有益的天然补剂。黑木耳性味甘平，具有补气补肾、凉血止血等功效。临床常用于治疗崩中漏下、痔疮出血、高血压、血管硬化、体虚、便秘等病症。现代医学实验表明，它有减少血液凝块的作用，因而对脑、心血管病患者颇为有益。

黑豆——肾之谷

黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者；有“营养仓库”之称的黑豆性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能；黑豆中蛋白质含量高达36%~40%，相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍；黑豆含有18种氨基酸，特别是人体必需的8种氨基酸；黑豆基本不含胆固醇，只含植物固醇，而植物固醇不被人体吸收利用，又有抑制人体吸收胆固醇、降低胆固醇在血液中含量的作用。因此，常食黑豆，能软化血管，滋润皮肤，延缓衰老。特别是对高血压、心脏病等患者有益。



黑芝麻补肾益气

黑芝麻性平味甘，有补肝肾，润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、四肢乏力、步履艰难、五脏虚损、皮燥发枯、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。黑芝麻含有的多种人体必需氨基酸在维生素E、维生素B1的作用参与下，能加速人体的代谢功能；黑芝麻含有的铁和维生素E是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分；黑芝麻含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸，有延年益寿的作用。



黑枣营养分析

泡制而成的黑枣是大枣干品，其补益作用大于鲜品，相比红枣，它的养血补中作用更强。黑枣含有丰富的维生素，有极强的增强体内免疫力的作用，并对贲门癌、肺癌、吐血有明显的疗效。黑枣性味甘温，能滋补肝肾，润燥生津，多用于补血和作为调理药物，对贫血、血小板减少、肝炎、乏力、失眠有一定疗效。



核桃补肾补脑良品

核桃则有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用，常用于肾虚腰痛、尿路结石等症；这五种食物一起熬粥，更是难得的养肾佳品。

此外，还有乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带、黑葡萄等也都是营养十分丰富的食物。肾不好的人，可以每周吃一次葱烧海参，将黑木耳和香菇配合在一起炒，或炖肉时放点板栗，都是补肾的好方法。



春季养生

注重“八养”

春季是一个气候多变的时节，在这个季节的养生要掌握科学的方法。中医认为，春季是养生最重要的季节，春季中医养生重在八个方面，分别为“阴、阳、气、脑、脾、胃、肾、热”，中医专家提醒春季养生要注重这八“养”。

一、养阳

春夏季节是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时，此时养生宜侧重于养阳才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气生发的特点，可选择平补和清补饮食，如选用温性食物进补。平补的饮食适合于正常人和体弱的人，如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食，如梨、藕、荠菜、百合等。



荞麦包子

二、养阴

阴虚者及胃十二指肠溃疡病宜在春天发作，饮食上可采用蜂蜜疗法，将蜂蜜隔水蒸熟于饭前空腹服用，每日 100 毫升，分 3 次服用；或用牛奶 250 毫升，煮开后调入蜂蜜 50 克，白芨 6 克，调匀后饮用。这些均有养阴益胃之功效。阴虚内热体质者，可选大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等食物，切勿食用大甜大腻、油炸多脂、生冷粗糙食物。



蜂蜜煎饼

三、养气

老年慢性支气管炎也易在春季发作。春季阳气升发，人体之阳气亦随之而升发，为扶助阳气，在饮食上应该注意，可常食用葱、姜、豉、枣、芪等，还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物，如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。



养气八宝粥

四、养脑

春天，肝阳上亢的人易头痛、眩晕，这就是祖国医学所说“春气者诸病在头”的原因。其饮食防治方法是，每天吃香蕉或橘子 250 ~ 500 克；或用香蕉皮 100 克，水煎代茶频频饮之。另外，还可服用芹菜 250 克，红枣 10 枚，水煎代茶饮。



养脑小炒

五、养脾

祖国医学还认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺会影响到脾，所以春季易出现脾胃虚弱之症，而多吃酸味食物会使肝阳偏亢，故春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩，应多食用蔬菜以及山野菜等。



养脾散猪肚

六、养胃

饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品，因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用，也易形成气体导致腹胀，增加胃肠负担。饮食宜清淡，易消化，可采用上述蜂蜜疗法。



养胃肚

七、养肾

春天气候舒爽，是肾功能不佳患者养肾与调理的好时机，此时服用强肾配方与固肾药膳，对肾功能损害初期的疗效较高，患者要注意春季生活调理，饮食以清淡甘味为主。可食用清淡蔬果，如山竹、藕、薏苡仁、黄瓜及香瓜等。



芹香藕苗

八、养热

早春时节气候仍很冷，寒冷刺激甲状腺，可引起功能亢进，消耗热量使人体耐力和抵抗力减弱。另一方面，人体为了御寒也需要消耗热量来稳定基础体温。所以早春期间的饮食构成应以高热量为主。除谷类制品外，还可选用糯米制品及黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物，以及时补充能量。



糯米排骨

Soul Music Hall

心灵乐馆

花乐系列

《雪梅》



【 专辑介绍 】

以乐养花，以花养心，在音乐中听出梅花的暗香；疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。当清脆的鸟叫声随着音乐响起时，心在不知不觉中，走入了想象。仿佛，在月黄昏的时候，独自踏过苍茫的雪地，寻梅，寻那一身傲骨和冷香。当轻柔的箫声幽幽传出时，心又仿佛被梅花的暗香萦绕，满是清气。

是音乐，是还是梅花？来吧，带着你的想象细听。在每一首清浅的旋律中，有着梅花令人爱之不尽的冰姿美，暗香飘，和玉立千古雪的傲然。被苏东坡形容是「玉雪为骨冰为魂」的梅花，是百卉中最早开的。梅花开时，暗香浮动，灿烂似雪，且与冰雪相映成趣，宛如仙境。

本专辑以梅花为题，将与梅为伴的冰雪、冷月、清溪……等景致，一一写入旋律，曲风不浓不艳，把梅花「一味孤高，十分清秀……洗去万古的尘凡」的清韵，传神的形容出来。在音乐中，您可以听到宛如暗香浮动的箫音，仿佛大雪纷飞的长笛，犹如横枝斜影的古琴，彻底领略梅花的千古傲然，寻到一份傲雪绝俗的出尘之美。

制作人：杨秀兰、欧阳谦

作曲：史志有

【 作曲家简介 】

史志有，一九七九年毕业于北京中央音乐学院，获作曲、指挥等学位，师承著名作曲家赵行道及著名指挥家黄飞立教授，现为中国音乐家协会会员、中国歌剧舞剧院交响乐队指挥。史志有先生曾指挥过多部著名作曲家的大型交响乐作品，如施光南的《伤逝》、石夫的《古兰丹姆》、阿隆·阿甫夏洛夫的《孟姜女》、鲁德继格·明古斯的《唐吉珂德》等。

史先生的曲作形式多样，得奖无数，舞蹈音乐《咏剑》获一九八〇年中国大陆优秀作品奖，电影音乐《万里长征》获一九八一年电影百花奖，《万紫千红》获一九八七年大陆比赛金奖，其名字被收录于《中国音乐家名录》、《中国当代艺术界名人录》、《中国当代青年名人辞典》中。

梅雪争春未肯降
骚人阁笔费评章
梅须逊雪三分白
雪却输梅一段香
有梅无雪不精神
有雪无梅不韵
日暮诗成天又雪
梅梢清绝竹枝新

【 曲目介绍 】

世外佳人—江梅

江梅是指野生未经栽植的梅花，又名直脚梅或野梅。江梅的花稍小色白，但疏瘦有韵，香最清，果实小而硬。凡是山间水滨，荒寒清绝之地，所见到的梅花，

多是江梅。乐曲运用铜片琴、竖琴、古筝、箫、笛的演奏，描绘出山野间、清溪旁，月映江梅的情致，清浅幽远的乐音，仿佛江梅浮动的暗香，令人神醉。



月下仙姝—朱砂梅

朱砂梅是红梅的一种，红梅花开为粉红色，繁密如杏，香亦类杏，故有“北人全未识，浑作杏花看”的诗名。初春之际，与江梅同开，红白相映，景色绝美。

而朱砂梅艳丽绝伦，为红梅中的绝品。乐曲以随想性曲式创作，主奏乐器为梆笛、柳琴，以其高洁的音韵，展现红梅的冷艳与奇崛古雅的姿态。



百花魁—绿萼梅

一般凡是梅花的花蒂，都绛紫色，唯独绿萼梅是纯绿枝，梗也是青色，自古以来即被推为梅中秀品，因此特别受到清高好事者喜爱。华东一带及西蜀工区都

可见到绿萼梅。乐曲在典雅、悠扬的旋律中，点染出绿萼棋逢对手的玉洁冰清、姿韵超逸。沙锤、木鱼的飘动音响，宛如细雪片，更为绿萼梅增添了一份冷香。



国色—蜡梅

蜡梅与梅花同是骨清香绝的花卉，但两者并非同一科属，因为与梅花同时香，又相近色，因此人们统称为梅花；因其花色如蜡，所以名为蜡梅，蜡梅又名黄梅，有数种，其中素心梅，花形近似磬口，花瓣内外无紫斑，颜色深黄，花密香浓，是为珍品。

蜡梅香极，清芳尤过梅香，因而有陆游“与梅同谱又同时，我为评香似更奇”的诗句。乐曲用大调式、大抒情、大写意的手法，描写蜡梅独立寒冬、傲雪绽放、香气袭人的情景以及超然脱俗的性格，风声和长笛揭开大雪纷飞场景，在多种合声中，音乐呈现出磅礴的气势，写出蜡梅不畏



严寒的傲骨中段流动性的慢板，将蜡梅雪中飘香的温柔情致一览无遗。

瞿仙—古梅

古人赏梅，特别以横斜、疏瘦与老枝怪奇者为贵，古梅可说是此中之最。古梅的枝干纠曲万状，苍藓鳞波，对满花身，又有苔崇垂在树枝之间，风吹动时，绿丝飘飘可以游玩。古梅如果苔多，会封住花叶之眼，因此只有

空隙处能开花，花虽稀，却因气之所钟，而艳腴绝妙。乐曲依古琴曲《梅花三弄》改编，以古琴为主奏，选用箫、笙、琵琶，伴以圆号、大提琴等乐器演奏发展而成。所谓“梅为花之最清，琴为声之最清，以最清之声写最清之物，宜其有凌霜音韵也”。淡



而有味的音韵，传神的勾勒出古梅苍劲，清幽的神韵。

花底同心—鸳鸯梅

鸳鸯梅属多叶红梅，花轻盈，重叶数层，凡是双果必然并蒂，只此一蒂而结双梅，相当特殊而迷人。乐曲以梅花的原产地——陕西、四川交界地区的民歌旋律

为主，采用温暖的调式创作，表现出梅花所传达出的暖暖春意。中段主奏乐器二胡，琵琶的复调轮奏，仿佛如影随形的一对璧人，温婉的写出鸳鸯梅并蒂之美。



时尚旅游 *Fashiontravel*

江西婺源素有中国最美乡村之称，是徽州文化“书乡”、“茶乡”的发祥地之一。婺源的景点围绕其村落展开，油菜花与徽派民居相呼应，乡村之美浑然天成。初春的婺源被各种色彩包围着，青山绿水，处处倒影。

红黄绿、黑白青、棕褐加土灰在蓝天白云下，组成了幅幅如画似的田园风光。春天趁着阳光明媚鸟语花香来婺源，一看婺源油菜花成片，二感小桥流水人家景，三品徽派建筑艺术味，此情此景需要静静地、慢慢地去咀嚼、去回味、去享受上苍赐予人类的色彩。大家还等什么呢，赶快背起行囊出发吧……

春游最美乡村

婺源

婺源简介

婺源隶属江西上饶市下属县城，是古徽州六县之一，位于江西省东北部、上饶市北部，东邻国家历史文化名城衢州市，西毗瓷都景德镇市，北枕国家级旅游胜地黄山市和古徽州首府国家历史文化名城歙县，南接江南第一仙山三清山，铜都德兴市，是全国著名的文化与生态旅游县，被外界誉为“中国最美的乡村”，是一颗镶嵌在赣、浙、皖三省交界处的绿色明珠，2013年被授予国家5A级旅游景区。

景观



江岭

江岭南临晓起，东接溪头，地处婺源县最东北，是婺源最值得去的地方。

主要景点有：江岭风光，高山平湖，庆源古村。那里漫山遍野的油菜花呈梯田状，从山顶铺散到山谷下。

站在山顶望去，脚下大片的山谷内，油菜花层层叠叠，一望无际，中间围拢着几个小小的村落，黑瓦白墙的徽派民居夹杂在一片金黄之间，在婺源再没有比这更壮观而令人惊喜的了。每当油菜花季节，这里总吸引了无数摄影师和游客前来观赏摄影。



月亮湾

月亮湾因江中有一江心洲如一轮眉月而得名，位于紫阳镇往东700米处，依山伴水，水面平静如镜，坐落于江西省婺源县东北部秋口镇金盘村附近。

月亮湾春日周边田野大地金灿灿的油菜花、绿悠悠的茶叶、古朴的民居点缀。放眼望去一湾湖水如弯月，一弯黄绿的月亮静卧水面，袖珍的小岛，翠绿的湖水。

笼罩在晨雾中的山峦跌宕起伏，山下黛瓦白墙组成的古村落在袅袅炊烟中显得那么亲切。



彩虹桥

彩虹桥被各媒体誉为中国最美的廊桥，省级重点保护文物，有着悠久的历史，建于南宋，已有800余年历史。彩虹桥全长140米，由六亭、五廊构成长廊式人行桥，每墩上建一个亭，墩之间的跨度部分称为廊，也叫廊亭桥。从远处看，亭略高于廊，形成错落有致。整座桥为了便

于维修，化整为零，每个亭、廊都是独立的，这样做不会因为一处坏而影响到整座桥，设计非常科学。其中桥墩是整座古桥最精美的部分，体现了古朴厚重的艺术风格是，历史的存积感很强。彩虹桥周围景色优美，青山如黛，碧水澄清，坐在这里可以休憩，浏览四周风光。



庆源

庆源古村位于江西省婺源县东北部的段莘乡，与安徽黄山市的休宁县五城仅隔一座五龙山，东与浙江开化也只隔一条马金岭。这里峡谷深幽，宽如太行之盘谷，美如武陵之桃源，地处万山之巔，阻外而溢中，是始祖几经选择的避乱胜地，素有小桃源之称。庆源村口“别有天”古亭内现仍留有古人绝句“空山隐卧好烟霞，水不通舟陆不车，一任中原戎马乱，桃源深处是吾家”。原亭大门口两侧有联为“车马绝喧阗忆前人三径怡情托迹不殊陶靖节、鸡犬声相闻惟此地四民安堵落花犹似武陵源”。横联为“桃源深处”。说庆源古村是小桃源，亦源于此。



江湾

江湾位于婺源县城东二十公里，是江泽民祖居，地处三山环抱的河谷地带，东有灵山，南有攸山，北有后龙山，一条梨园河由东而西，呈S形从三山谷地中穿行，山水交融，给婺源江湾平添

了许多灵气。婺源江湾人引以为骄傲的是后龙山，他们把本族的人丁兴旺、英贤辈出归功于后龙山的龙脉好。自古以来，婺源江湾人不准任何人动后龙山上一草一木，古有“杀子封山”，今有“杀

猪封山”。数百年间没有人敢上后龙山砍柴。后龙山的植被由此保护得十分完好。如今走进后龙山，就如同走进了原始森林，满山古木，遮天蔽日，给依山而建的婺源江湾古村增添了不少神韵。



晓起

晓起位于婺源县城东北45公里的段莘水和晓起水交汇处，是清代两淮盐务使江

人镜故里，始建于公元787年的晓起，群山环绕、一水横亘的晓起，村屋居多系明清建筑，风格各具特色，气势非凡。其中“进士第”、“大夫第”、“荣禄第”等官宅气派堂皇，折射出这方钟灵毓秀土地曾经有过的辉煌，堪称中国别具韵味的古文化生态村。村内小巷均铺

青石，曲曲折折，回环如棋局。此外还有双井印月、濯台焕影等景。“古树高低屋，斜阳远近山，林梢烟似带，村外水如环”。上、下晓起可以说是婺源风景最美的两个村庄之一。从下晓起走到上晓起，一路上有座小山坡，会看到一棵十分高大茂盛的千年古樟。这里盛产樟树，随处可见当地人现场锯樟木片，香味浓郁，可用来防蛀。



汪口村

汪口村位于婺源东北部，山环水绕，风景秀丽，得山水之灵气，地灵人杰，是古徽州一方“徽秀钟灵”之地，古称永川，因地处双河汇合口，碧水汪汪而得名。汪口村为徽州府城陆路经婺源至江西饶州的必经之地，又系

婺源县城连通东北乡水路，货运到乐平、鄱阳、九江等处之码头。

历史上这里文风鼎盛，人文蔚起，明清时期，这里店铺林立，商贾云集，景象繁华。虽经千载沧桑，但留下的历史遗迹诸多。



鸳鸯湖

鸳鸯湖原名“大塘坞水库”，是一座1958年破土，1960年竣工的中型蓄水水库。八十年代初，因水库周围生态环境良好，吸引了众多的鸳鸯来此越冬，故1986年后逐渐被改称为“鸳鸯湖”，1997年被定为“省级自然保

护区”。

这一自然景观不仅吸引了国内科研机构及鸟类专家来此考察，而且连海外游客也纷纷慕名前来，称鸳鸯湖是一个“静谧的绿色世界”，是一块“超尘净土”。据初步统计，湖区共有动物89种，

其中哺乳类17种，爬行两栖类22种，鸟类50种。鸟类又分为水鸟类14种，山林鸟类36种，尤以鸳鸯居多，最多时达2000多对，占全世界已知野生鸳鸯数量的2/3，是亚洲乃至全世界最大的野生鸳鸯越冬栖息地。



李坑

李坑是一个以李姓聚居为主的古村落，距婺源县城12公里。李坑的建筑风格独特，是著名的徽派建筑。给人一种安静、祥和的气氛。

李坑自古文风鼎盛、人才辈出。村落群山环抱，山清水秀，风光旖旎。村中明清古建遍布、民居宅院沿溪而建，

依山而立，粉墙黛瓦、参差错落；村内街巷溪水贯通、九曲十弯；青石板道纵横交错，石、木、砖各种溪桥数十座沟通两岸，更有两涧清流、柳碣飞琼、双桥叠锁、焦泉浸月、道院钟鸣、仙桥毓秀等景点在其中，构筑了一幅小桥、流水、人家的美丽画卷。



朱子步行街

走进朱子步行街，仿如走进了一个时光隧道，一个历史的节点。它有一个特点，就是完全的徽派建筑、徽派的雕梁画栋。

约一公里长的街两侧，街中商铺相连，古老和现代交融，建筑艺术独具匠心，徽派艺术在此汇聚。



察关村

察关村是婺源一座古老的村落，由唐朝庐源先锋兵马使詹必胜之子詹之谏（詹初下第九世）于唐僖宗时所建，迄今一千二百余年。察关水口风景秀丽，以28株古树和秀拱桥为核心的，包括水上“印石浮纱”，“祭酒厅”，古绎道等在内的一个古代园林景观，2007年被评为“中国景观村落”。电影《闪闪的红星》便是在这里拍摄外景。



源头村

源头村座落在该县赋春镇源头村。

近几年来，婺源县润福源旅游开发有限公司投资近3000万元，对村中的明清古民居进行景点的建设、复貌、古民宅的修缮等并加以保护，村中森林植被保护很好，生态优美，堪称人间世外桃源，随着该旅游景区的开放，为婺源的生态乡村度假旅游又增添了一道靓丽的风景线。



上坦村

上坦村，是一个处处透着古朴韵味的古村。清清河水从村边轻轻地绕行而过，每当春风飞渡时，山野田园飘逸着油菜花的淡淡幽香，行走在其中仿如在画中，心情特别惬意！





浙源

浙源乡，以浙源山（浙岭）而名是中国铁路之父詹天佑故里、武侠小说大师金庸祖籍地。浙源乡地处江西省婺源县北部，乡域面积 98 平方公里，人口 1.5 万人。被誉为“吴楚锁钥无双地，徽饶古道第

一村”，地理位置十分重要。自然资源丰富，风景秀美。浙源，物华天宝、人杰地灵、钟灵毓秀，是著名的“侨乡”“书乡”“茶乡”，也是文化生态旅游的胜地。浙源旅游景点有：吴楚分源、堆婆冢、一线泉、虹关古樟、詹黄隐墓、龙天宝塔、查文徽墓、孝义祠、什堡彩虹桥、周家山文明村等，还有许多明清古民居、古井、古桥、古庙、山间瀑布、村中岛屿等。



长滩村

长滩村位于江西省东北部，东邻浙江，西接安徽，南连福建，地理位置十分神秘，这里也素有“八面通衢”、“豫章第一门户”的称谓，四季分明，风光秀丽。



大鄣山

大鄣山也称“三天子鄣山”，地处皖赣地界，是江西上饶婺源的北部屏障，属黄山余脉。这里群山环抱，山峰林立，森林覆盖率高达 90.7%，山峰标高 800 ~ 1600 米，主峰擂鼓尖海拔 1629.8 米，巍峨雄伟，俯瞰平川，是县内最高的山峰。现已开发的鄣山大峡谷——卧龙谷，是一处景观价值独特，完全原始风貌的高山峡谷景区，是金庸笔下的人间美景、世外桃源。



沱川

沱川乡地处大山深处，有瓷土、硫磺矿、沙金矿等资源，沱川乡山林面积 91340 亩，森林覆盖率 91.8%，境内层峦迭嶂，气势雄伟，生态环境纯净而天然，具有有机农产品产出地最佳的生态条件。

出产的山果、山药、山菜、山笋、山蕨和山茶油是婺源著名的土特产品，婺源“四色”特产中的荷包红鱼，发源地就在沱川乡理坑村。



婺源县博物馆

婺源县博物馆建于 1953 年，是反映婺源历史的重要窗口。

位于婺源县城紫阳镇文公北路，占地 6000 余平方米，主体为具有浓郁婺源特色的现代徽派建筑，陈列厅现设有婺源千年、茶乡美器等六个专题展厅。不定期地展出朱熹、詹天佑等名人画像。

| 飞机线路 |

2) 黄山屯溪机场：位于黄山市屯溪区，距黄山市中心约 5 公里，须先坐车到黄山市区屯溪汽车站，然后再转乘去婺源的汽车。

| 火车线路 |

婺源县目前没有火车站。坐火车可以直接到景德镇、九江、南昌、上饶、黄山、衢州等地，再转车到婺源。距离婺源最近的是景德镇火车站。

| 汽车线路 |

婺源现在建立了新的汽车站，本地人称为“七里亭”，外地转车来婺源，主要选择景德镇里村汽车站和南昌长途汽车站换乘。

| 自驾游 |

婺源景点多而分散，自驾游也是一种不错的选择。自驾游可从景德镇、上饶、黄山、衢州等地入境，路况良好。

自驾游到婺源主要由东南西北四个方向
进入:

1) 东面由浙江衢州市进入婺源, 路程为 150 公里;

2) 南面由江西上饶市以及鹰潭进入婺源, 路程分别为 170 公里和 234 公里;

3) 西面由景德镇和九江市进入婺源, 路程分别为 85 公里和 240 公里;

4)北面由黄山进入婺源,路程为120公里。



特产

婺源特产可以用绿红黑白四色来概括。



绿：婺源绿茶



红：荷包红鱼



黑：龙尾砚



白：雪梨

美食

婺源自古属徽州府一府六县之一，其饮食文化承袭了徽菜的传统，以粉蒸、清蒸和糊菜为鲜明特色，主要名菜如下：



粉蒸肉



荷包红鲤



糊豆腐



糖醋鹅颈



酒糟鱼



蒸汽糕



灰汁果



珍珠肉丸



野艾果



木心果



蕨菜



麻果



李坑炙肉



糊菜



花菇石鸡



丛菜窖猪肉

书评



书 名：《互联网金融》
作 者：罗明雄 唐颖 刘勇

【推荐理由】

本书作为时下热点话题，深度剖析并全面地阐述了互联网金融的本质、风险特征及国内外最新发展动态，吸引了互联网领域、金融领域以及相关领域人士的热切关注。

本书是国内首部互联网金融开篇著作，全面剖析互联网金融六大模式，深度分析互联网金融风险防控，生动展示互联网金融最新案例，系统思考互联网金融产业环境，可作为相关互联网金融从业者及对互联网金融感兴趣人士的参考书，还可用于相关领域的机关、企事业单位培训之用及作为大专院校互联网金融课程教材，是一本学习互联网金融必备的科普书籍。



书 名：《读懂中国改革：新一轮改革的战略和路线图》
作 者：厉以宁 林毅夫 周其仁等

【推荐理由】

纵向关注中国改革进程，评判改革成败得失；全面厘清中国改革逻辑，解读未来中国道路。本书汇聚国内一流经济学家和精英学者，前瞻 2014 新政，聚焦我国目前的改革开放和新一轮的路径与战略，对十八大三中全会之后我国改革这一宏大话题进行全方位的解读。

从经济改革到行政体制改革，从改革的路线图到改革的突破点，从人口红利到利益逻辑，从转型期的社会稳定到政府职能转变，深入了解今日中国，把握未来走向。高层智囊把脉当下时局，聚焦改革热点，澄清转型趋势，剖析改革路线，深入破解我国改革的密码与路线图，解读我国民众当下最关注的改革热点话题。本书将是企业、个人参透未来社会走势的必读之书。

漫画欣赏

Caricature



.1.



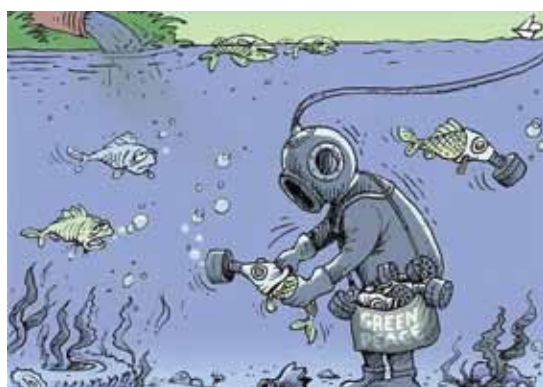
.2.



.3.



.4.



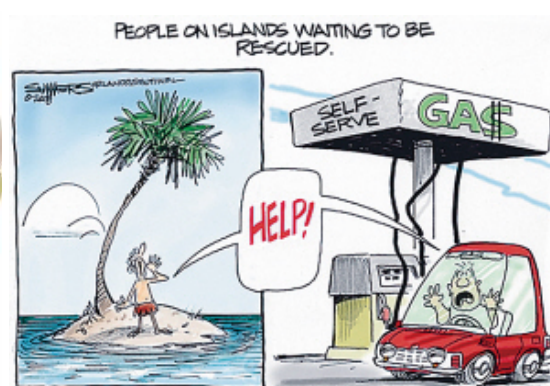
.5.



.6.



.7.



.8.

