

HVACengineersHome

No.12

2013年11月-12月
总第十二期

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

- 第十一届美的 MDV 中央空调设计应用大赛在广东顺德颁奖
- 2013 年全国暖通空调模拟学术交流会在湖南大学胜利召开
- 2013 年全国大型公用建筑空调系统设计与节能研讨会在深圳胜利召开

P₅ 通知公告

- 第十九届全国暖通空调制冷学术年会征文通知

P₇ 暖通时评

- 三中全会能源改革：淡化行政色彩 价改将提速
- 2013 年聚焦“中美能源对话”

P₁₆ 关注气候

- 气候变化绿皮书：应对气候变化报告（2013）
- 气候变暖海水上升 人类如何保护家园

P₂₁ 午后红茶

- 人生路上，我们需要沉淀的陪伴
- 管理智慧尽在舍与得之间
- 懂得放下，人生才潇洒
- 像柴米油盐酱醋茶一样经营人生
- 哲理小故事三则

P₃₀ 时尚养生

- 时尚饕餮——冬季养生应多吃“四冬”，多喝“四粥”
冬季饭桌上首选的十种蔬菜
- 心灵乐馆——音乐画廊系列——《四季乐色》
- 时尚旅游——冬季唯美雪境长白山

P₄₄ 书评书讯

- 《城镇化大转型的金融视角》
- 《债务海啸》

封三 漫画欣赏



卷首语

弘扬十八届“三中全会”精神 能源改革势在必行

近日召开的党的十八届三中全会传来喜讯将深化“六大领域”改革，针对目前雾霾天气引发的越来越严重的环境污染，将紧紧围绕建设“美丽中国”深化生态文明体制改革，其中就涉及到能源改革。

目前我国以煤为主的能源结构和巨大的能源消耗使得当下全国各地饱受雾霾频繁出现之痛，PM2.5严重超标，越来越严重的大气污染时刻侵害着人们的健康，而且还在往严重方向发展。温室气体排放以及二氧化碳等排放占世界总量仍居高不下，治理污染难度越来越大，我国面临着巨大的减排压力。因此，能源领域改革迫在眉睫。

治理大气污染必须控制能源消费总量，调整结构，其根本途径是要控制并降低各种污染物排放总量，主要是控制硫化物、氮氧化物等污染物的排放。当前我国能源需求变化越来越明显，总量需要预测和调控，未来能源的各行各业将充满竞争，落实能源改革措施面临重大挑战，能源改革已到转轨的关键时刻，因此需要更好更优地顶层设计。



第十一届美的 MDV 中央空调设计应用大赛 在广东顺德颁奖

2013年11月27日，第十一届美的MDV中央空调设计应用大赛颁奖典礼暨“突破科技、成就梦想”中央空调技术与行业应用研讨会在广东顺德胜利召开。大赛以“设计生命建筑”为主题，旨在号召全国设计师将中央空调技术与低碳理念有机结合，努力打造“绿色人居环境”，宣扬低碳环保的设计理念。

大赛于今年4月9日启动，9月1日截稿，经过半年多的征稿，共收到3988份作品，分别来自设计院设计师、工程商、家居设计师以及高校学生，作品经地方专家筛

选后，最终由全国暖通空调学会理事委员组成的专家评委小组进行总评。本届大赛共设置了161个奖项，50万元奖金。大赛目前已成功举办了十一届，累计有近4万人次参与了投稿。

十八大三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中指出，在生态文明体制改革中，要健全国土空间开发、资源节约利用、生态环境保护的体制机制，推动形成人与自然和谐发展现代化建设新格局。作为占建筑能耗最大的、又与人们生活环境息息相

关的行业，暖通空调界应该承担起节约资源，改善人们居住环境的重任。

美的中央空调总经理田明力表示，美的中央空调将不遗余力通过MDV大赛促进人才的培养，提高行业的整体设计水平，成就绿色人居的“中国梦”。全国暖通空调学会理事长徐伟表示，在新的十年里，我们将更加努力，为行业提供更多的思维激荡的机会，焕发更多的创意灵感，促进行业总体设计水平的高度提升，努力把MDV大赛打造成暖通空调行业的百年“奥斯卡”。



2013 年全国暖通空调模拟学术交流会 在湖南大学胜利召开

2013 年 11 月 7 ~ 8 日, 由全国暖通空调学会计算机模拟专业委员会主办, 湖南大学土木工程学院承办的全国暖通空调模拟学术交流会在湖南大学土木工程学院胜利召开。本次交流会旨在总结和交流模拟技术在暖通空调领域应用的科研成果和实践经验, 以促进建筑系统及暖通空调模拟技术的发展。大会共收到论文共 31 篇, 参会代表 55 人。

香港理工大学讲座教授王盛卫教授、同济大学李峥嵘教授、清华大学燕达教授以及湖南大学陈友明教授先后就建筑系统模拟及空调系统模拟等方向做了精彩的主题报告。大会就 CFD 技术与应用、空调设备及系统模拟、建筑能耗分析三大专题进行了深入热烈的交流。与会专家学者的研究成果为暖通空调行业的设计计算、方案选择、运行管理以及效果评价等诸多方面提供了非常有益的参考。

2013 年全国大型公用建筑空调系统设计与节能研讨会在深圳胜利召开

2013 年全国大型公共建筑空调系统的设计与节能专题技术研讨会于 11 月 28 ~ 30 日在深圳胜利召开, 来自全国各地的科研人员、院校师生、设计师、开发商、暖通空调设备制造商等与该领域相关的各界人士约 500 人参加了此次会议。会议由全国暖通空调学会空调专业委员会主办, 深圳市建筑科学研究院有限公司、深圳市制冷学会、深圳市土木建筑学会暖通空调委员会承办。

华东建筑设计研究院副总工马伟骏、北京市建筑设计研究院总工徐宏庆、同济大学龙惟定教授、深圳建筑科学研究院副院长刘俊跃、华南理工大学建筑设计研究院王钊教授、奥雅纳工程香港公司邱万鸿博士等先后就公共建筑的设计与节能做了精彩的主题报告。本次会议在探讨如何通过先进的技术、设计和运行管理, 降低大型建筑空调系统能耗的基础上, 集思广益, 分享经验和成果, 为大型公共建筑的空调发展献计献策, 进一步体现行业集体的力量, 为做大做强暖通空调事业和推动我国可持续城市化的发展做出积极贡献。

协同发展
领引未来

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二〇一四年第四季度在天津市举行

■ 欢迎业内人士参加本届年会征文活动 ■

主办单位：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

一、征文范围

- ◆ 绿色建筑与暖通空调
- ◆ 供热计量与节能
- ◆ 可再生能源在建筑中应用
- ◆ 空调净化技术
- ◆ 热泵技术应用
- ◆ 热舒适与空气品质
- ◆ 大型公共建筑空调系统设计
- ◆ 暖通空调新技术在工程中应用
- ◆ 区域能源与综合利用
- ◆ BIM 与暖通空调设计
- ◆ 合同能源管理
- ◆ 通风技术
- ◆ 辐射供暖供冷技术
- ◆ 空调负荷与空调系统节能
- ◆ 标准规范及相关学术研究
- ◆ 节能技术和新产品设备研究与应用

二、征文要求

未曾公开发表；主题明确、重点突出；已通过实验或运行考核。具体要求：

1、Word 软件录入；规格 A4，标题用 2 号黑体（居中排）；题目下为单位和作者署名（占一行，用 4 号楷体，居中排）；需附有摘要 200 ~ 300 字（摘要二字用 5 号黑体，摘要内容用 5 号楷体）；关键词 3 ~ 6 个（占一行，关键词三字用 5 号黑体，选用词用 5 号楷体）。

2、论文全文 6000 字以内，用 5 号宋体，按 4 页版面（含图、表、参考文献等）编排。如文章内容中确需要保留一定量的实验数据、图表，则最多不得超过 10 页。

3、论文应注明全部作者的姓名、单位，并在标题页下部注明第一作者的出生年月，最高学历，职务、职称，邮政编码，通讯地址，联系电话，E-mail。

4、文稿应按国家有关法令、标准、规定，使用法定单位、专业术语，正确使用数字、汉字和标点符号。

5、文中插图应按国家和行业标准描绘，并标明图号、图名和图注。

6、文中插图要标明图号、图题及图注，图中设备沿顺时针方向用 1, 2, 3 等标注，并用图注说明。文中插图放入 Word 文档，尽量给出简化图或示意图，图中线条要光洁；照片图像应清晰，层次分明；尽量提供 CAD 图。

7、参考文献著录格式

参考文献择其最主要者并按文中出现次序编排，序号后加方括号[]，未公开发表的资料请勿引入。书写格式如下：

- (1) 专著：作者名（不超过3名，外文首名作者的姓列于名前）。书名。出版地：出版者，出版年[例] XXX. XXX 手册。北京：XXX 出版社，2010
- (2) 期刊：作者名。提名。期刊名，年份，期（卷）：起止页码
[例] XXX, XXX, XXX, 等. XXX 研究. XXX (期刊名), 2008, 39 (3): 33-39

三、征文方式

- ◆ 2014年3月20日之前：论文作者可向所在省、市、自治区学会提交论文（文字版）
- ◆ 2014年3月20日之前：论文作者也可直接向全国学会提交论文（文字版）；
- ◆ 2014年3月20日之前：各省、市、自治区学会向全国学会提交初选论文（文字版）；
- ◆ 2014年4月30日之前：全国学会直接向论文作者或各省、市、自治区学会发送审查结果及“论文正式交稿要求”（以文字版或电子版方式发送）；
- ◆ 2014年5月30日之前：入选论文作者向全国学会提交符合“论文正式交稿要求”的“论文简介”及“论文全文”（文字版及电子版光盘）。

四、论文文出版

学术文集：全文刊登、正式出版，收集高水平论文100篇以内；

论文集：刊登简介、印刷版；

资料集：刊登简介、印刷版；

论文光盘：收录文集、论文集、资料集全文。

五、联系方式

◆ 全国暖通空调学会

负责单位：中国建筑科学研究院建筑环境与节能研究院

通讯地址：北京市北三环东路30号 邮编：100013

联系人：魏立峰 才隽

联系电话：010-84287480 64517224 传真：010-64517224-801

E-mail: chvac2008@sina.com

学会官网：中国暖通空调网 www.chinahvac.com.cn

◆ 各省、市、自治区学会联系方式

见学会官网：中国暖通空调网 www.chinahvac.com.cn



暖 通 時 評



三中全会能源改革： 淡化行政色彩 价改将提速

十八届三中全会圆满落幕，会上通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》（以下简称《决定》）。虽然《决定》中涉及到能源领域改革只有寥寥几笔，但业界多位专家纷纷进行解读，引发业界讨论热潮。有业内人士认为，《决定》发布后，能源领域包括石油、电力、天然气、煤炭、新能源等行业相关政策会逐步出台，能源格局将产生新的变化。



热点一：原油进口权或进一步放开

《决定》中提出要打破垄断、加快基础产业领域改革。在此背景下，近日，国务院发展研究中心课题组也公开了其为十八届三中全会提交的“383”改革方案总报告全文。石油天然气产业方面，“383”方案提出以形成成品油定价新机制、放宽非常规油气资源的勘探开发准入为突破口推进行业改革，并明确倡导放开对进口原油、成品油、天然气的限制。

长期以来，原油配置主要由国家相关部委统一安排，放开原油进口权屡经多方呼吁但进展极其缓慢。在配置政策方面，2001年中国加入WTO后，国务院公布《中华人民共和国货物进出口管理条例》，规定了石油属国营贸易范围，同时也赋予了非国营企业的石油经营权利。2002年以来，国家经贸委每年公布《非国

营原油进口配额总量和申请程序》，符合条件的非国营企业可进口原油和成品油，但由于海关和铁道部均要求企业出具中国石油集团和中国石化集团同意采购非国营配额进口的原油并安排生产的书面文件，非国营配额原油进口进展缓慢。

有业内专家认为，《决定》公布后相关政策会逐步出台，具备一定规模优势的大型地炼企业有望突破原油供给瓶颈并部分缓解油品升级压力，考虑到未来进口权放开过程中非国营贸易企业的数量将以逐步增加为主，具有央企合作背景的地炼企业将首先获益，而无明确央企合作背景的地炼企业将在原油进口配额申请中处于劣势地位。

热点二：“两桶油”等大型国企被拆分？

目前，能源方面尤其是石油、天然气、电力三行业国

企垄断现象严重。数据显示，2011年中石油公司的石油、天然气产量分别占全国产量的53%和68%；中石化占20.4%和13.2%；中海油占23%和15.1%。由于严格的市场准入限制，无论上游资源配置、开采、中游加工还是终端销售网络都基本形成三大国有石油公司垄断的市场格局。电力行业也由国家电网等大型国企垄断。有业内人士曾表示，迄今我国还没有真正形成发电、输电、配电和售电等四个环节分开的格局。天然气产业链中，上游勘探、开采和开发基本上由三桶油垄断，陆上油气长距离输送管道70%由中石油管道公司控制，不仅油气生产和输送是垄断的，不对外开放或允许第三方准入。

《决定》中第20条显示，实行行政企分开、政资分开、特许经营、政府监管为主要内容的改革，根据不同行业特点实行网运分开、放开竞争性业务，推进公共资源配置市场化。

此前，中石油就传出将被拆分。对于这种说法，中国经济学会理事，宏观经济评论员刘满平接受媒体采访时表示，加快推进油气管道独立运营比拆分要好得多。从油气产业链条看，上游勘探、开发以及下游销售都是属于



竞争性环节，只有油气输送管道、LNG接收站等具有自然垄断性。但是一旦油气过剩，它必会首先安排自己的油气向省外输送，对行业内其他企业造成不公平。只有将连接上游生产商与下游销售商的“咽喉要道”独立，才能使上游和下游获得参与竞争的机会。

深油气专家、易贸研究中心常务副总钟健也认为，成品油进口逐步放开后，并不会对两大石油企业造成太大的负面影响。“目前，两大石油企业已建立完善的分销体系，上下游企业盈利互动已基本



成形，恢复成品油进口不仅不会冲击两大石油，反而有助于在国际油价低廉时形成国内合理的价格体系。”

热点三：管网独立 淡化行政色彩

目前备受关注的能源领域改革思路还包括，将石油天然气管网业务从上中下游一体化经营的油气企业中分离出来，组建若干家油气管网公司，并建立对油气管网的政府监管制度。对此，有多位专家表示，如果不从产业结构和管理体制上彻底地进行改革，单纯地从定价方法、定价参考标准等细枝末节上花工夫，所得结果肯定不完善，能源价格机制还是会遭到社会的质疑。

刘满平表示，能源行业属于基础性产业，长期以来政府通过控制贷款规模、土地指标、产能数量、项目审批、价格管制以及能源企业领导人任命等行政性直接干预手段，对其进行带有浓厚行政色彩的管理。改革后，政府职能将得到进一步转变，许多行政许可和审批项目被取消，政府决策也不再由单一部门自主决定，而是综合各方意见后进行决策，政府运作透明度得到提高。同时，政府对能源领域微观的直接的管制或干预行为将会大大减少，市场化原则得到进一步体现。

厦门大学能源经济研究中心主任林伯强也认为，在能源领域，将政府定价范围主要限定在重要公用事业、公益性服务、网络型自然垄断环节是摆正政府参与能源市场的位置，将有益于能源价格进一步改革。

热点四：将推动能源价格机制改革

《决定》中第22条表示，国家将推进水、石油、天然气、电力、交通、电信等领域价格改革，放开竞争性环节价格，凡是能由市场形成价格的都交给市场，政府不进行不当干预。对此，中国石油大学

中国油气产业发展研究中心主任董秀成表示，通过能源价格市场化改革，完善能源价格形成机制，适度提高能源价格，可以缓解当前经济、能源、环境三者失衡的矛盾。

记者了解到，我国资源性产品价格改革一直在推动。2012年发改委推动阶梯电价在全国推行。

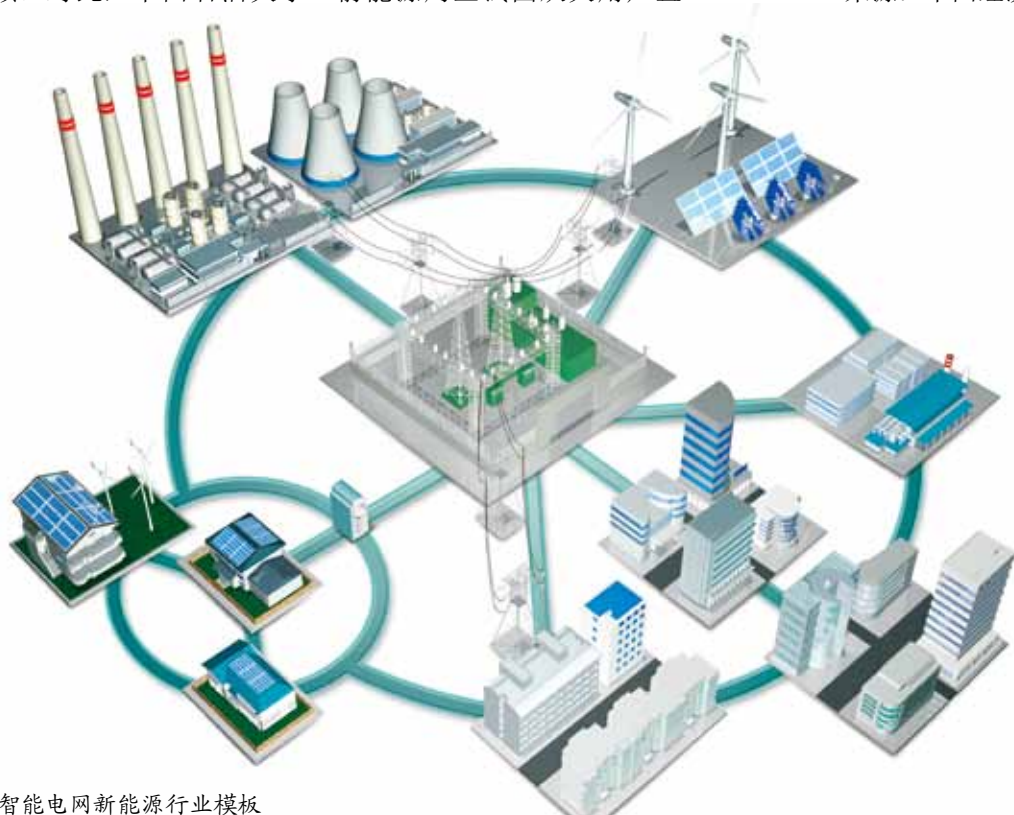
今年初，电煤并轨，煤炭价格实现完全市场化。随后，成品油价格机制调整，调价周期缩短，更加紧跟国际油价，天然气价格形成也更趋市场化。

据经济参考报报道，目前能源局正试图从大用户直

购电来突破电改，由用户与电厂直接谈判，确定用电量和上网电价，用电企业还要支付给电网企业一定的过网费（包括输配电价和网损）。对此，中国电力企业联合会副秘书长欧阳昌裕建议加快形成独立的输配电价机制，加快发电环节两部制的电价改革，推动电力市场化改革。

对于能源改革，多位业内专家认为，此次改革不能避重就轻，必然涉及到能源价改，在能源领域让市场在资源配置中发挥决定性作用进一步体现，进一步放开竞争环节的能源价格。

来源：中国经济网



■ 智能电网新能源行业模板



2013 年聚焦 “中美能源对话”

一、北京钓鱼台“中美能源合作对话”

4月13日下午，在北京钓鱼台大酒店举行的“中美能源合作对话”这一中美能源合作民间组织的对话交流平台，因美国国务卿克里访华期间的出席和演讲而备受关注。

早在2009年9月，在中美商贸联委会年度会议期间，中美能源合作项目（ECP）正式成立，其成立初衷是将美国能源企业拥有的新产品、新技术通过新的商业模式，用以帮助和支持中国政府实现节能减排目标，实现中美能源企业双赢发展，该项目得到了中国国家能源局、中国商务部、美国能源部、美国商务部、美国贸易发展署的支持。成立三年多来，该组织发起并参与了多个项目，

其中既有清洁能源技术应用的商业示范项目，也有政策、标准和商业模式的研究项目。在此次由中国产业海外发展和规划协会与中美能源合作项目（ECP）共同主办的中美能源合作对话中，两国能源企业代表和相关的政府官员纷纷表达了对该项目和中美能源合作前景的展望和期许。

能源环保成中美经贸合作一大亮点

美国国务卿克里在会上表示：“中国和美国是世界上最大的两个经济体，也是世界上最大的能源消费国和温室气体排放国。中美两国携手努力，将有助于全球温室气体排放的减少。ECP的伙伴关系取得了很多进展，未来我们仍要继续推进一些能



源项目和合作的商业化。”

克里列举了中美能源合作中目前关于航空生物燃料、智能电网技术、清洁煤技术的合作案例。“中美能源合作项目的创新，不仅是中美合作的关键机遇，同时也是大势所趋。”他说。

国务委员杨洁篪在致辞中指出：“中美基本国情和发展水平不同，但在清洁能源、节能环保、气候变化领域拥有广泛的共同利益。近年来，双方通过能源环境十年合作框架、能源政策对话、油气论坛等开展了广泛合作。

在气候变化国际谈判等多边场合保持了紧密沟通，相关协调合作已经成为中美关系一大亮点。”

国家发改委副主任、国家能源局局长吴新雄也表示：

“中美两国加强相互合作实现能源可持续发展，符合两国的根本利益。中美两国在能源领域的合作不仅有共同的利益，还有良好的基础，更有广阔的前景。”

中国产业海外发展和规划协会会长张国宝说：“美国是全球可再生能源技术发展的重要力量，在技术研发和产业化方面具有明显的优势，中国拥有全球增长最快的能源市场，规模和潜力巨大，市场优势非常明显。中美均面临能源可持续发展和应对气候变化的重大挑战和共同责任，两国政府都希望通过交流合作促进可再生能源的发展。”

美国贸易发展署署长扎克表示，中美能源合作是继中美航空合作项目成功后的又一次重要合作，美方愿意与中方在能源领域建立典型

双赢的投资伙伴关系，双方能源合作潜力巨大。

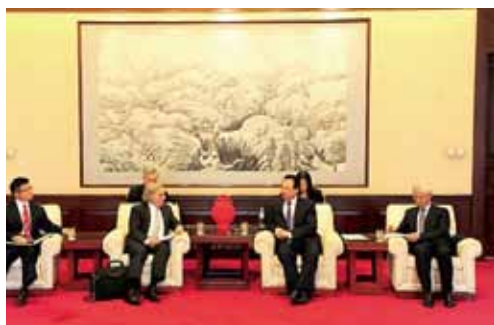
清洁能源是中美能源合作重点

据了解，ECP 目前下设 10 个工

作小组，分别是可再生能源、智能电网、清洁煤炭、节能建筑与设计、清洁交通核燃料、工业能效、核能、能源金融和投资、分布式能源冷热电三联供、页岩气。未来，随着成员公司业务的发展，还将有更多工作小组成立。截至目前，ECP 成员公司已从最初的 17 家成员公司增长到 44 家。

神华集团是 ECP 的成员之一，该公司总经理张玉卓表示：“神华建成并成功运营了全世界第一套 100 万吨油的示范装置和全流程的 10 万吨二氧化碳普及和封存示范工程。神华清洁能源发展成果的取得是我们积极开展清洁能源技术应用、努力推动中美能源合作密不可分的。

神华还和美国能源部、美国国家能源实验室等单位合作，开展了 CCS 示范项目的研究。该项目也是亚洲第一套全流程的注入盐水层



的 CCS 示范工程。”

在张玉卓看来，无论在中国还是美国，煤炭目前都是最经济的能源。中国和美国的能源企业有义务和责任在清洁煤技术的研究和开发上投入更大的力量，取得更大的进展。“中国和美国用了全世界 2/3 的煤炭，所以我们有理由把它做好。争取使煤炭利用程度达到天然气的水平，那将给全世界带来正能量。”他说。

我国三代核电自主化依托项目——世界首批 4 台 AP1000 机组，是目前中美两国之间最大的能源技术合作项目。国家核电公司董事长王炳华表示：“中美两国企业通过有效的合作，共同走在了全球第三代核电技术创新和应用的前列，在此过程中，两国核能企业形成了深厚的合作基础和长期的合作意愿。

王炳华还建议，未来两国政府在开放高技术管制、境外投资审批、开发第三方市场、加强核安全监管、行业资格认证、保证核燃料供



应等方面提供更多的政策支持，并在政府与企业之间建立更为有效的沟通协商机制，以使更安全、更环保、更经济的核能造福人类。

向中美双向投资合作转变

据介绍，2012年，ECP推出了可持续航空生物燃油项目、分布式能源冷热电三联动项目、低碳生态城市项目、风电标准以及风场运行最佳实践研究等一大批项目，其中很多项目在中国都是首次开展。如今，ECP不仅仅是美国大公司需求新增长点的平台，也是众多高成长中小型企业、创业型公司到中国市场发展的最佳平台。事实上，当前，ECP不仅仅是美国能源企业在中国发展的平台，也是中国企业直接赴美投资的平台。2001年，中国企业在美只在一个能源项目投资，总额为100万美元。去年，中国在美国有70多能源投资项目，在美国投资金额近90亿美元。张国宝说，随着海外投资的迅猛发展，ECP这一平台将会发挥更大的作用，在不久的将来，ECP将成为中美两国在能效和新能源技术领域合作的主要平台。

二、中美战略与经济对话框架

在今年7月10日至11

日举行的第五轮中美战略与经济对话期间，国家主席习近平的特别代表国务委员杨洁篪与美国总统贝拉克·奥巴马的特别代表国务卿克里共同主持了战略对话，两国政府有关部门负责人参加。双方就重大双边、地区和全球性问题深入交换意见，再次确认通过战略与经济对话机制的作用，深化战略互信，拓展务实合作，以构建中美新型大国关系。战略对话就以下具体成果和拓展合作领域达成一致。中美双方：

- (一) 加强双边合作
- (二) 应对地区和全球性挑战
- (三) 地方合作
- (四) 能源合作
- (五) 环保合作
- (六) 科技与农业合作
- (七) 卫生合作
- (八) 双边能源、环境、科技对话

其中的第四大点“能源合作”包括以下几点：

1、能源安全：重申中美能源安全合作联合声明所作承诺，即两国作为世界最大的能源生产国和消费国，在确保能源安全、直面共同挑战方面拥有共同利益和责任。双方决定加强在该领域的对话与规划。双方讨论了实现供应来源多元化和进一步开发国内能源的途径，以满足不

断增长的需求。双方认识到对加强全球能源安全具有共同目标。承诺继续讨论中国在能源安全与能源需求方面的关切。中美双方承诺在稳定国际能源市场、应急反应、确保能源供应多样化、合理有效利用能源等诸多领域加强合作、对话和信息共享。

2、能源透明度：欢迎中方在二十国集团承诺基础上，继续改善能源数据的及时性、完整性和可靠性。中方将开展石油和天然气地质储量数据的研究工作并公布有关数据。中美双方承诺加强沟通、交流，并扩大在石油储备政策、管理及技术方面的合作。

3、非常规油气领域的法律和监管框架：欢迎中方有意加快建立非常规石油和天然气领域的法律和监管框架。该框架应包含：





(1) 加强相关部门之间的协调;

(2) 为天然气基础设施建设(如处理设施和管线)提供监管激励;

(3) 采取措施推动天然气定价市场化,以促进国内生产;

(4) 并针对天然气生产和输送过程中的逸散性甲烷排放和生产过程中的水资源使用加强监管;

(5) 欢迎外国企业根据商业原则参与中国非常规油气行业。为加快中国燃料清洁化进程和减少电力生产过程中的排放,中美双方承诺通过在华举行一系列页岩气开发技术研讨会等,积极推进在页岩气等非传统能源资源领域的技术和环保合作。

4、能源政策对话:正式签署谅解备忘录,将中美能源政策对话升格为部长级,作为审议和指导能源合作的更高协调机制,由中国国家能源局局长与美国能源部部长

分别担任双方主席。新一届中美能源政策对话将于2013年下半年在中国举行。

5、培训交流项目:中国国家能源局和美国能源部签署关于制订百人培训交流项目行动计划的谅解备忘录,扩大双方在能源行业,特别是更清洁利用化石能源领域的信息交流与相互学习。未来四年(2014~2017年),两国将各派约100名能源官员和行业领袖参加本培训项目。

6、能源监管:签署《美国能源监管委员会与中国国家能源局加强能源监管合作谅解备忘录》,以扩展在电力、石油、天然气等问题上的合作。

7、中美清洁能源联合研究中心:决定在中美清洁能源联合研究中心框架下,积极为执行既定项目提供必要条件,鼓励两国企业建立合理商业活动,以推动研究成果的产业化示范和应用。中美双方均欢迎成立面向未来的清洁能

源联合研究中心融资工作组。

8、中美辐射探测培训中心商品识别培训合作:中国海关总署和美国能源部/国家核安全署正在合作开展一期打击大规模杀伤性武器相关设备及部件非法贩运的商品识别培训。

9、核安全与核管制合作:决定加强核安全领域合作,包括持续开展有关AP1000核反应堆的法规与技术交流。中美核监管部门将在未来几年开展长期的人员轮换工作交流,加深工作层联系,分享AP1000核反应堆的建设与许可方面的专业技术。

10、防范核及其他放射性物质非法贩运合作:决定签署中国海关总署与美国能源部关于防范核材料及其他放射性物质非法贩运合作的谅解备忘录。决定深化中国海关总署与美国能源部/国家核安全署在打击核材料及其他放射性物质非法贩运问题上的合作;在为优先港口配备



辐射探测设备方面开展技术合作；加强中美合建中国海关辐射探测培训中心的合作，提升辐射探测培训的专业化水平，逐步提高辐射探测中心为亚洲及其他国际伙伴提供研讨及培训的能力。

11、中美民用核能研发（能源局项目）：决定继续在中美民用核能研究与发展行动计划与和平利用核技术等框架下开展合作，更有效整合与优化双方合作。下一次行动计划工作组会议计划于2013年8月举行。2014年初开始，行动计划指导委员会与和平利用核技术联委会会议将同时进行。

12、中美民用核能研发（中国科学院项目）：决定继续根据中国科学院和美国能源部签署的备忘录开展合作，更有效整合与优化双方合作。

13、中美核安保合作：欢迎中美核安保合作取得的积极进展，尤其是中美核安保示范中心及微型反应堆低浓

化项目。双方同意于2013年举行中美核安保示范中心奠基仪式。两国决定继续合作，对中国原子能科学研究院微型反应堆进行低浓化改造，继续支持国际原子能机构在民用领域减少使用高浓铀的努力，并就协助其他国家改造微型反应堆问题开展讨论。

14、中国国际太阳能竞赛：宣布22支参加中国国际太阳能十项全能竞赛队伍的最终详细情况。赛事将于2013年8月2日至11日在中国大同举行。2011年，美国能源部、中国国家能源局、美国应用材料公司和北京大学签署协议，将该赛事引入中国。除教育意义外，中国国际太阳能竞赛将突出可在中国应用和推广的先进技术和工艺。

15、智能交通：为支持汽车减排，宣布在广州市番禺区启动智能交通系统试点项目，并进行可行性研究。

16、航空节能减排：宣布实施航空节能减排计划，以航空减排为重点。美国贸易发展署宣布将通过培训支持该计划。

17、能源合作项目：宣布中国国家能源局和美国联邦能源监管委员会、贸易发展署及能源合作项目成员组织考察团，这将为双方讨论监管实践提供机会，以鼓励

可再生能源和能效技术，考察团还将实地考察可应用技术和示范项目。

三、第一次部长级中美能源对话

10月28日第一次部长级中美能源对话在北京举行。国家发展改革委副主任、国家能源局局长吴新雄与美国能源部部长欧内斯特·莫尼兹出席会议并致辞。国家能源局副局长张玉清主持会议。双方政府代表分别就两国能源政策、油气和新能源领域有关情况进行了介绍。

会前，吴新雄会见了欧内斯特·莫尼兹，双方就中美油气、核电、清洁能源合作等事宜交换了意见，并共同签署了《中华人民共和国国家能源局与美利坚合众国能源部关于双边能源政策对话的谅解备忘录》。





关注气候



气候变化绿皮书： 应对气候变化报告（2013）

2013年11月4日，中国社会科学院、中国气象局联合发布《气候变化绿皮书：应对气候变化报告（2013）》。绿皮书指出，社会化石能源消费增多造成的大气污染物排放逐年增加，是我国近年雾霾天气增多的最主要原因。

危害：影响生殖能力 改变免疫结构

据中国网报道，绿皮书指出，随着气候条件的改变，空气质量的持续恶化，雾霾天气现象出现的频率不断提高，这种气候现象会给气候、环境、健康、经济等方面造成显著的负面影响，例如加剧区域大气层加热效应、增加极端气候事件；引起城市大气酸雨、光化学烟雾现象，导致大气能见度下降，阻碍空中、水面和陆面交通；提高死亡率、使慢性病加剧、使呼吸系统及心脏系统疾病恶化，改变肺功能及结构、影响生殖能

力、改变人体的免疫结构等。在这些负面影响的背后则隐藏着巨大的经济成本。

珠三角和长三角的雾霾日数增加最快

中新网报道，绿皮书指出，近50年来中国雾霾天气总体呈增加趋势。其中，雾日数呈明显减少，霾日数明显增加，且持续性霾过程增加显著。从空间分布看，霾日数呈现东部增加西部减少，大城市比小城镇增加明显趋势，呈现雾霾持续时间长、范围广、影响大、污染重等特点。

从空间分布来看，中国雾霾日数呈现东部增加西部减少的趋势。其中，华北、长江中下游和华南地区呈增加趋势，其中珠三角地区和长三角地区增加最快，广东深圳和江苏南京平

均每年增加4.1天和3.9天。中东部大部地区年雾霾日数为25至100天，局部地区超过100天。

中东部地区连续6天霾过程是过去3倍

《法制晚报》报道，绿皮书指出，从时间跨度来看，1961年～2012年，中国中东部地区（东经100°以东）平均年雾霾日数总体呈增加趋势。近52年来，年雾霾日数最多的是1980年，有35.8天。

中东部地区连续3天以上霾过程站次数在20世纪虽然略有增加，但总体变化不大，但进入21世纪后，连续



霾过程站次数增加显著。数据显示,持续3天以上的霾过程站次,2001年至2012年的监测平均值,均为1961年至2000年监测平均值的两倍以上,其中,持续6天霾的过程,监测数据是对比数据的3.1倍。

在刚刚过去的10月,中东部雾霾呈现高发态势。中国气象局应急减灾与公共服务司司长陈振林11月1日在例行新闻发布会上介绍,今年以来,全国平均雾霾日数为4.7天,较常年同期(2.4天)偏多2.3天,是52年(1961年~2013年)以来最多的一年。其中,黑龙江、辽宁、河北、山东、山西、河南、安徽、湖南、湖北、浙江、江苏、重庆、天津均为历史同期最多。

社会化石能源消费增多系雾霾天增加的首因

据前述新华网报道,绿皮书指出,我国雾霾天气增多

最主要的原因是社会化石能源消费增多造成的大气污染物排放逐年增加。这些污染的主要来源是热电排放、工业尤其是重化工生产、汽车尾气、冬季供暖、居民生活(烹饪、热水),以及地面灰尘。此外,人类活动产生的光化学产物、局地烹饪、汽车尾气等造成的挥发性有机物转化为二次有机气溶胶,都将使雾霾情况频繁产生。

另据《北京晨报》报道,除了人类活动,绿皮书指出有利于雾霾发生的气象条件出现更频繁。其中包括降水日数减少,风速减小,稳定类天气增多等因素。

以北京为例,PM_{2.5}气体的产生大约有30~40%来自原始排放,20~30%来自大气中的光化学转化,30~40%来自区域输送。《新京报》报道指出,除了大气污染物,北京的雾霾天气同时也受到周边沙尘区和大气环流的影响。

“京津冀周边的沙尘输送至本地,与本地的污染大陆性气溶胶混合,加重了污染。”

措施:必须实施区域联防

据前述法制晚报报道,绿皮书提出,我国的大气污染呈现地区污染抱团的趋势,为了有效解决该问题,必须实施区域联防联控。例如,北京的强霾污染治理不仅要考虑市内污染源,还必须考虑天津和河北地区的污染来源。

绿皮书认为,中国尚没有建立实质性的应对机制,可考虑在管理体制方面进行制度创新,如建立跨地区的大气污染联防联控委员会等。在进行区域联防联控时明确不同地区的责任,充分考虑各地的环境容量、承载能力和成本等因素。

除了地区间和城市间的联防联控之外,还需要建立部门和行业间的协作控制机制,使相关部门做到数据共享、措施共同制定、执法协作配合。

雾霾天气的出现与气象条件变化密切相关,专家建议,多部门联合建设全国统一布局、覆盖全国、重点地区加密的国家环境空气监测网。同时,应积极推进区域大气污染观测数据资料的跨部门共享平台的建设,发展空气污染气象条件预报预警技术方法。

来源:新华网





气候变暖海水上升 人类如何保护家园

化石燃料驱动人类文明前进，同时也改变着地球面貌；全球气候变暖导致海平面上升已是事实。面对严酷现实，我们该如何保护城市？

海水凶猛

据美国《国家地理》杂志报道，过去一个世纪里，人类向大气释放二氧化碳和其他温室效应气体，导致地球温度上升超过1华氏度，海平面上升约8英寸。即便人类从明天起停止燃烧化石燃料，现有的温室气体仍将在未来数百年里令地球温度持续上升。

全球变暖从两个方面影响海平面上升。一是海水遇热膨胀；二是冰雪融化，未来更大的威胁来自格陵兰岛和

南极洲的冰原。哥伦比亚大学地球研究所科学家拉得利·霍顿说：“过去几年，我们发现格陵兰岛和南极洲西部区域的冰原在加速融化。如果这一情况持续，我们担心，至本世纪末，全球海平面将上升6英尺（约182厘米），而不是2到3英尺。”美国国家海洋和大气管理局去年举行的一个专家论坛认为，至2100年，海平面将上升6.6英尺（约2米）。

海水上升的最大威胁来自南极洲西部的斯韦特冰川。美国国家航空航天局4年前对该地区做了一系列飞行勘测，利用穿冰雷达测量海底地形。他们发现，一条高约610米的海底山脉挡住了斯韦特冰川，减缓了冰川滑向海洋的速度。

海水上升将使更多海水渗入山脊和冰川之间，最终导致两者分离。

一旦发生这种情况，大量冰川将如脱锚之船流入海洋，使海平面上升3米，后果不堪设想。

海滨城市则面临双重威胁：海水上升将逐渐淹没低洼地区；暴风巨浪将蔓延到更广泛区域。这些威胁不会消失，只会更糟。至本世纪末，像“桑迪”这样百年一遇的飓风可能每十年就光顾一回。

经济合作与发展组织预计，按海平面上升半米的保守数据，至2070年，全世界港口城市中约1.5亿人口将面临洪水威胁，财产损失将达35万亿美元，相当于全球GDP的9%。

保卫纽约

近些年，纽约州立大学物理海洋学家马尔科姆·鲍曼一直积极倡议沿纽约港修建港口屏障。去年10月，“桑迪”飓风暴露了纽约在洪水面前的脆弱，总损失高达190亿美元。在鲍曼看来，这些损失都是可以避免的。

鲍曼设想建造两座屏障。一座在斯洛格斯奈克，阻挡长岛湾的巨浪涌入东河；另一座沿纽约城南部海港，从桑迪胡克到洛克威半岛，绵延5英里。屏障上面修建6车道

的环城收费公路及连接纽瓦克和肯尼迪机场的轻轨。

他预计仅南部屏障就可能耗资 100 亿到 150 亿美元。

另一个保卫纽约的办法是“恢复旧貌”。景观建筑师凯特·奥尔夫摊开一张 19 世纪纽约地图，指着布鲁克林海岸一圈小岛说：“这些群岛保护着雷德胡克小区，那里曾经还有一串沙洲，连接着桑迪胡克和康尼岛。”

由于港口建设、垃圾填埋和房地产开发等原因，这些岛屿和浅滩早已消失。奥尔夫建议恢复部分旧貌，尤其是桑迪胡克—康尼岛链，用泄水闸连接起来，风暴来临时关闭闸门，形成一道生态屏障。屏障后面，在整个港口区域，用石头、绳索和木桩建造几十座人造礁，其中养殖牡蛎等贝类。她认为，相对于传统屏障，她的“牡蛎建筑”成本相对较低。而且，即便“桑迪”飓风永不再来，纽约港至少也有了一个“清洁剂”，让港湾生态系统更加健康，具有活力。

今年 6 月，纽约市长迈克尔·布隆伯格制定了一项金额高达 195 亿美元的抵御海水上升计划，包括建设防洪堤、区域风浪屏障、沙丘、牡蛎礁等 200 多种措施。

重塑荷兰

1953 年 1 月 31 日夜晚，

风暴袭击荷兰南部省份泽兰，堤坝被冲毁，1836 人遇难，接近泽兰一半人口。

灾难后，荷兰启动一项规模巨大的筑坝防洪项目，取名“三角洲工程”，历时 40 多年，耗资 60 多亿美元。其中一个重要工程是 27 年前完工的“东斯凯尔特屏障”，长 5 英里，用于保护泽兰。最新一个工程是完成于 1997 年的一座可移动屏障，用于保护鹿特丹港及其 150 万居民。

荷兰的主要海滨屏障依据世界上最严格标准建造，能抵御万年一遇的风暴。眼下，荷兰政府正考虑是否提升防御水平，以应对海水上升的威胁。这对该国至关重要，因为荷兰 26% 国土低于海平面。

荷兰有长达 1 万英里的防洪堤坝，但几乎没有人意识到它们的存在，因为这些堤坝完全融入周围环境，让人难以察觉。在鹿特丹这座平坦的城市里，如果你发现自己走在一条坡路上，这可能就是一道堤坝。

今年 2 月，鹿特丹市“气候证明”项目经理阿瑙德·莫勒纳尔带领美国《国家地理》记者参观了市内几个“隐秘”的防洪工程：一处地下车库，可蓄积 1 万立方米雨水；一条含双层人行道的马路，底层人行道可用来蓄水；还有默兹河畔的浮阁，看上去像一座座透明圆顶帐篷，约三层

楼高，彼此相连，用塑料建造，重量为玻璃的百分之一。

这些浮阁可用于开会和布展，但其主要目的是展示城市漂浮建筑的广泛前景。预计到 2040 年，鹿特丹将有 1200 户人家漂浮在港湾。浮阁设计师巴特·娄芬说：“这些建筑不仅对鹿特丹意义重大，对世界许多城市都很重要。”

荷兰流传这样一句玩笑话：“上帝创造了世界，但荷兰人创造了荷兰。”这个国家围海造田的历史可以追溯千年。如今，他们正在进行最新的适应性沙滩保护计划——“沙子引擎”。

海岸形态学家詹·米尔德介绍说，离岸海床沉积着数百英尺厚的沙子，它们来自河流冲积、冰川撤退和北海洋流。但自冰河时代以来，海水不断上升，海浪无法搅动海底沙子，使得海岸失去一层天然保护，逐渐遭受侵蚀。

通常的解决办法是将离岸沙子挖出来，直接倾倒在正遭侵蚀的沙滩上。这一行动必须长年累月地进行，否则沙子还会被冲走。米尔德及其同事则建议政府尝试另一种战略：建造一个钩形沙质半岛，面积约 250 个足球场那么大。这样未来 20 年里，利用海风、海浪和海潮的合力，重塑并延伸现有的沙滩。

来源：经济参考报

人生路上， 我们需要沉淀的陪伴



沉淀是一种生活态度，是一种品质，也是一种境界。所有的木材都会浮在水面，红木、黄花梨，唯有紫檀，即使是粉末也会沉淀，那是金子般的比重。沉淀，是一种积累，是一种整合，是一种沧桑，是一种踏实，是一种谦和，一种智慧的安详。它是一种生活的态度和一种生活方式。

懂得沉淀的人，不需要外界的力量，总会去追求自己心灵的宁静，能时刻让自己沉静下来，与自我对话，获得心灵最真的倾诉。可以知道，自己现在处于什么位置、想要去向何方、如何到达等一系列问题，只有自己才能够给出最符合自己内心世界的回答。也就在这一问一答的对话中，便感受到了一个实实在在的我便无形中拥有了内心的踏实和力量。

“非宁静无以致远”，让自己的心灵置于宁静中，让心中的尘埃得以沉淀整合，便又是一份清澈了。在精彩的浮躁的外面世界，我们很容易选择随波逐流，于是，不知道时间是怎样从指缝间溜走的，不知道自己是谁，现

在哪里，整个人轻飘飘的。沉淀只是给自己的内心提供一个宁静的环境，或者是一个休憩的小家。

懂得沉淀的人是善于积累的，积累着生活，积累着知识，积累着智慧，积累着思想——人生因为经历而多彩，因为思想而精彩，也因为积累而丰富。懂得沉淀的人也是待人谦和的，有一种孤意且淡而名贵的，洋溢着的一种气质。西方人的绅士风度、贵族气质是几百年、几代人修炼出来的；中国古时的书香门第，才子佳人也如此。

时下，那些钱多的，权重的以为会改变自己，改变家族，只是想当然。佛学中，几世的修炼才换来正果。骨子里的劣根性，要经过多少代的沉淀才能换来一种明白的气质。红木和紫檀相比，犹如玻璃和水晶。沉淀是理性的又一种解释，正是基于一种理性的思考，人们才能够处变不惊，从容淡定，在平凡的人生中寻觅一种文化，属于自己的文化，认同普世价值，归于自己的所属。

沉淀不等同于沉默、封闭，也不意味着孤独、寂寞，如果一个人学会了沉淀，学会了与另一个自我进行对话，他会拥有和进入一个丰富多彩的内心世界，并且从那里得到平日里领悟不到的智慧和思想，正如有句话所说，“一个人的生活如果没有孤独交错着，他的智力范围永远无法拓展。”沉淀是一种生活态度，是一种品质，也是一种境界。人生路上，我们需要沉淀的陪伴，真的是这样。

播下一种心态，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。带着沉淀上路，自然是风景这边独好。





管理智慧

尽在舍与得之间

舍与得是一种哲学，更是一种处世艺术。舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。舍与得是一种智慧，更是一种人生境界。只有真正懂得舍与得的智慧，才能更好地善待自己，要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一方快乐的天地。

前段时间，笔者应邀给舍得酒业做领导力培训，课程结束后，了解了很多有关舍得酒的酒文化，顿生万分感慨，结合管理实践，笔者作文一篇，记录一些舍得酒带来的“舍与得”之间的经营、管理方面的思考。我们的企业之树要想顶天立地，百年不倒，它的根系必须深入到更广、

更深的社会土壤中，而且还要懂得培育和营养自身发展所依赖的土壤，比如，自然界的花草树木每年都知道要落叶归根，零落成泥碾做尘，回报养育自己的土壤——那么，所谓木秀于林，风必摧之，实为气数快尽了的缘故呢！

前段时间，深圳富士康发生员工集中性地跳楼自杀事件。刚开始都归结为承压的心理、心态等社会问题。在那几个月里富士康大量招收心理辅导员，结果深圳厂区还是接二连三地跳楼自杀。据说富士康老板还请了五台山高僧做法驱邪，最后都不管用。最后终于醒悟或被人点醒了，主动给深圳四十多万员工加薪60%，没隔两天又追加6%，加起来正合了中国人很吉利的六六大顺。这种加薪幅度也许在古今中外的劳工史都非常罕见，这是典型的“中国舍”

文化，企业之“舍”在一定程度上是调和矛盾，和谐社会，现代企业人士更多将“舍”当作一种生意策略或技巧，但要注意别变成了伪善、巧舍。那么，企业舍得经营智慧到底如何运用呢？

人的一生都会经历过两难的选择，既然选择了就有取舍。选择总是要经过煎熬，有时候就要放弃对过去所拥有的或所适应的。一个商人总是在对权力、财富、感情的取舍之中。舍得既是一种做人与处世的哲学，更是一种企业经营管理艺术。舍得舍得，有舍才有得。做企业最难处理的是舍与得的关系。合二为一，还是一分为二，就是舍得之间的博弈。

著名企管专家谭小芳老师认为，舍得既是一种做人与处世的哲学，更是一种企业经营管理艺术。舍得舍得，有舍才有得。做企业最难处理的是舍与得的关系。合二为一，还是一分为二，就是舍得之间的博弈。合二为一就是企业家思想即企业文化基因。一分为二就是当企业家不再把企业当成囊中私物时，企业家开始从小我向我我升华。企业开始植入长寿基因，企业

就会本分而灵活地活得久远。

著名作家贾平凹说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”树舍灿烂夏花，得华实秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得以汇入江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。

只有懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩，活得快乐。正如泰戈尔说过：当鸟翼系上了黄金，就再也飞不远了。从某种意义上讲，人生是愈得愈少，愈舍愈多。

放低自己的心态，多从他人角度思考问题，谓之舍谓之智；放下“为我”的执着，以他人利益为中心，谓之舍谓之福。用浅显的话说就是：“为了客户，可以成就企业；为了员工，可以成就老板；为了他人，可以成就自己。”这个辨证的智慧在《道德经》中其实早有深刻表述。

佛教教义里也有一条关于舍得的解释：“舍得”者，实无所舍，亦无所得，是谓“舍得”。佛家认为，万事万物皆在“舍得”之中成就自身。

舍得。舍得宣称：不舍不得，小舍小得，大舍大得。中国智慧里，就是不舍不得，舍就是得。舍得既是一种生活的哲学，更是一种处世与做人的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛盾体，相生相克，相辅相成，存于天地，存于人生，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中，达到和谐，达到统一。要想找到你自己的代名词，也同样一个道理，要懂得舍得。谭小芳老师与您分享下面的案例：

飞速行驶的列车上，一位老人不小心将刚买的新鞋从窗口掉下去一只，周围的旅客无不为之惋惜，不料老人毅然把剩下的一只也扔了下去。众人大惑不解，老人却从容一笑：“鞋无论多么昂贵，剩下一只对我来说就没有什么意义了。把它扔下去，就可能让拾到的人得到一双新鞋，说不定他还能穿呢。”

老人在丢了一只鞋后，毅然丢下另一只鞋，这便是成熟而理智的表现。一般来说，人们总是飘飘然于拥有的喜悦，而凄凄然于失去的悲伤。老人却以从容的达观之态，超越于世人之上。的确，与其抱残守缺，不如舍去，或许会给别人带来幸福，同时

也使自己心情舒畅。老人这种舍得的做法令人顿生敬意，也值得我们深思。

要得便须舍，有舍才有得。一个装满了水的杯子，要么喝掉，要么倒掉，才能再装，这道理并不深奥，可惜这个简单的道理好像专治那些自以为聪明的家伙。这是日本思想家铃木大拙讲烂了的一个有关禅的故事。人生实难，大道多歧。你不可能走遍天下所有的路过后，再来选择一种自以为平坦稳妥，不出丝毫纰漏的路来走，世界上没有这等千载难逢的好事，等着你去捡个大便宜。

舍得是一种精神；舍得是一种领悟；舍得更是一种智慧、一种人生的境界。谭小芳老师的管理课程就是运用了各种小故事、寓言以及很多人的成功经历，希望能够和企业家、经理人一起走进智慧人生，在企业经营关键点上能够游刃有余。企业管理的精髓就在舍得之间啊。

事实上，我们中国的企业家不是没有机会，而是机会太多，不是你会失败，而是你会获得各种各样的成功，什么都赚钱，这时候你反而会发现那些进入世界 500 强的公司，他的成功是他取舍的结

果。的确如此，如何使 GE 这样成熟的综合性大公司像新兴小公司那样蓬勃发展？在杰克·韦尔奇接任通用电气 CEO 的头两年，他出售了 71 项业务和生产线，其中包括中央空调业务、家用电器业务等 GE 以前起家的业务。几年中，杰克·韦尔奇通过兼并、合资以及参股等形式完成交易 118 项。

战略取舍的结果催生了韦尔奇的“数一数二战略”，而这种取舍，也令通用具有了“在世界范围内独一无二的业务，即使 10 年后都不会落伍”。

虽然人们会问 GE 坚持“数一数二”的经营策略，是否意味着它将放弃许多很好的商业机会？GE 在诸多商业机会中的取舍是近乎直觉的悟性还是审慎的理性抉择？GE 在 20 世纪 80 年代所取得的傲人业绩，高速的发展，得益于“数一数二”战略的实施。谭小芳老师表示，舍与得的管理智慧启发具体如下——

一、品牌管理与舍得智慧

“舍得”，最早出自《了凡四训》。追本溯源，“舍得”一词最早是出自佛经《了凡四训》，在与国学传统的老庄道学思想相互融会之后，逐渐成为一种禅道哲理，而品牌这种融合着文化、理念、

生产、商品、服务、营销、管理、传播、公关、新闻、广告等众多元素的商业复合体，在综合管理过程中的点滴取舍与得失其实更需要一种眼光与智慧，也就是品牌管理的“舍得”之道。

从经济学角度来看，“舍”与“得”本是一个投入产出的问题，自古就有“将欲取之，必先予之”的兵法说辞，还有“舍不得孩子套不住狼”之类或雅或俗的各种说法，对于广告是品牌无形资产投资的观点更是早已被企业界广为接受，然而最难能可贵的舍得之道，却往往是从自身品牌建设的大平衡基本点开始。

二、企业经营与舍得智慧

美国成功学家安东尼·罗宾在谈到“华人首富”李嘉诚时说道：“他有很多哲理性的语言，我都非常喜欢。有一次，有人问李泽楷，他父亲教了他一些怎样成功赚钱的秘诀。李泽楷说父亲没有教他赚钱的方法，只教了他做人处世的道理。李嘉诚这样跟李泽楷说，假如他和别人合作，如果他拿 7 分合理，8 分也可以，那他拿 6 分就可以了。”也就是说：他让别人多赚 2 分。所以每个人都知道，和李嘉诚合作会赚到便宜，因此更多的人愿意和他合作。你想想看，虽然他只拿 6 分，

但现在多了 100 个人，他现在多拿多少分？假如拿 8 分的话，100 个人会变成 50 个人，结果是亏是赚可想而知。

在中国台湾有一个建筑公司的老板，他从一万元起步，做到 100 亿台币的资产。他是怎么创业成功的？他在别家做总经理的时候，对老板说，假如想要成功的话，应该考虑多让一分利而不是多争一分利。他给老板看一则报道，这则报道就是报道李嘉诚，然后在上面写着：“7 分合理，8 分也可以，那我只拿 6 分。”他就是用这套李嘉诚哲学，成为一个拥资 100 亿台币的董事长。

前面提到的安东尼·罗宾，对李嘉诚的让利理论十分赞赏，并立即应用于实践中，他和任何人合作，一定是用这样的思考模式，因此他的合作伙伴越来越多。比如，他在台湾演讲时曾说，“有一个经纪人，他有买房子还贷款的压力，而我没有什么压力，但给他的提成不够，没有办法付贷款。为了帮助他付清贷款，我给他额外的提成。我的另一个合伙人，他什么都不懂，我还得教，结果我和他对开分。为了帮助他消除他的生活压力，我愿意多牺牲二十个点。”

谭小芳老师表示，从罗宾与李嘉诚的案例，我们可

以看出——舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，更是一种智慧、一种人生的境界。舍得是一种大智慧！佛家曰：舍得舍得，有舍才有得，不舍不得，小舍小得，大舍大得，全舍全得。舍之，方能得之！舍得之道，管理之道也！

三、企业外包与舍得智慧

舍得，有舍才有得。

早在1998年，任正非就提出：“后勤工作将逐步走向社会化、减少公司管理的压力。”后勤工作包括员工的吃、住、培训等相关领域。在后勤方面，华为将安全保卫业务外包给了香港著名的物业管理公司戴德梁行，将膳食服务等外包给了其他几家香港的专业服务公司。到2000年，华为逐步将员工的吃、住、行全部包给社会机构，2003年春节，华为又启动了培训外包计划，开始逐步将一些非核心技术的培训委托给社会上的一些专业机构。据称，华为每年需要为包括客户和合作单位在内的4000人培训，每个人的培训费用，加上交通费、住宿费，平均要1万元左右，每年，华为无论是为培训出动的人力，还是培训经费，都是一个相当大的数字，这给负责培训的部门造成很大的压力。通过外包，

华为培训部门从巨大的压力中解放出来，费用得到了很大的节约，人力得到了充分的利用。

在舍与得之间，不少人更喜欢得：得到尊敬，得到利益，得到荣誉，得到地位，等等。谁不希望事业更成功、生活更富足呢？问题是，有的人的目光紧紧盯在要得到什么以及如何得到上，而忽略了与“得”唇齿相依的“舍”。他们应该明白的是，只有肯舍敢舍，有一种“大舍”的气度，才能得到更多。

四、危机管理与舍得智慧

动物的求生本领是很强大的，当被某种捕猎工具捕到后，它们会先努力设法挣脱，当无法挣脱时，它们便会用牙齿硬生生地把被夹到的那部分肢体咬掉，以求逃脱。连小动物也都知道，生命是最重要的，为了保住肢体而放弃生命是愚蠢的做法。这种“壮士断腕”的壮举同样适用于企业管理中。

当损失不可避免的发生

时，管理者就应权衡利弊，当机立断舍弃小的利益。患得患失不仅无助于损失的挽回，反而只能使自己丢掉更大的利益。壮士断腕只是一时之痛，优柔寡断则会无休止地痛下去。谭小芳老师建议：危机来时，绝不能像鸵鸟一样，头紧紧地埋在沙滩里。眼不见未必净，逃避不仅不能解决问题，还会火上浇油，只有积极主动地去解决问题，找出问题症结所在，冷静地面对新闻媒体，才能把危机的伤害降到最低。

总之，舍得既是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛盾概念，相生相克，相辅相成，存于天地，存于人世，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中，才能达至和谐，达到统一。你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇！



懂得放下， 人生才潇洒



人生是由一个个选择组成的。每一个选择都关系着人生的走向。如果能作好每一次人生的选择，在面临每一次拿起与放下时，都能做到不后悔，那么我们的人生就会增添许多快乐与幸福。而生活中最难做到的无疑就是放下。大多数自己喜爱的固然放不下，自己不喜爱的也放不下。因此，爱憎之念常常霸占住心房，这样哪里快乐自主呢？

“情”能否放得下？人世间最说不清、道不明的字。凡是陷入感情纠葛，往往会丧失理智。若能放下，可称是理智的放下。

“财”能否放得下？李白有首诗道：天生我才必有用，千金散尽还复来。如能放下，那可称得上潇洒的放下。

“名”能否放得下？高智商的人，一般都喜欢争强好胜，对其看得较重，甚至爱名如命，最终累得死去活来。若能放下，可称得上超脱的放下。

“忧愁”能否放得下？现实生活中令人忧愁的事实在是太多了，有首诗说：才下眉头，却上心头。若能把忧愁放得下，可称得上幸福的放下，

因为没有忧愁的确是一种幸福啊！

在这个世界上，为什么有的人活得轻松，而有的人为什么活得沉重？前者是拿得起，放得下；而后者是拿得起，却放不下，所以沉重。

人生，最大的选择就是拿得起，放得下。只有这样，你才活得轻松而幸福。

一个人在处世中，拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。对于人生道路上的鲜花、掌声，有处世经验的人大都能等闲视之，屡经风雨的人更有自知之明。但对于坎坷与泥泞，能以平常之心视之，就非常不容易。大的挫折与大的灾难，能不为之所动，能坦然承受，这则是一种胸襟和肚量。

佛家以大肚能容天下之事为乐事，这便是一种极高的境界。既来之，则安之，便是一种超脱；但这种超脱，又需多年磨练才能养成。

生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不放弃爱情。你不可能什么都得到，所以，在生活中应该学会放弃。

而常常是，生活中不是拿不起来，而是放不下。我们手中的东西不想丢掉，却又要拿起更多的东西。

苦苦地挽留夕阳的，是傻子；久久地感伤春光的，是蠢人。什么也不愿放弃的人，常会失去更珍贵的东西。

学会放弃吧！放弃失恋的痛楚；放弃屈辱留下的仇恨；放弃心中所有难言的负荷；放弃费尽精力的争吵；放弃对权力的追逐；放弃对虚名的争夺……凡是次要的，枝节的，多余的，该放弃的都要放弃。

拿得起，实为可贵；放得下，才是人生处世之真谛。只有放得下，才能将该拿得起的东西更好地把握住，从而抓住最重要的东西。只有这样，你的人生才会潇洒精彩。





像柴米油盐酱醋茶一样 经营人生

像柴一样热情

我们要像柴一样燃烧自己，把自己燃烧得越大越充分越好，让接触我们的人都能感受到热情与能量，并把这份热情传递，去影响周围的人和事。所以说做人热情很重要，一个没有热情的人将无法影响别人，也不可能做成一件像样的事情。

像米一样实用

米可以让人填饱肚子，给人提供营养，因此我们要像米一样，做对别人有用的人。社会竞争是激烈残酷的，被别人利用有时候也是一种幸福，它证明我们还有存在的价值，这个价值是我们生存之本，因为没有人会和没有实用价值的人长期合作。所以，我们必须终身保持自己独特的实用价值，这种价值越是无可替代，就越能够赢得更多人缘与机会。

像油一样润滑

油能润滑一切，因此做人要少一点磨擦，多一点润滑，做一个让别人喜欢的人。但是油绝对不是让我们圆滑，而是要有原则的润滑，圆滑的人是不会讨人喜欢的。

像盐一样有味

盐是调味品，会给我们带来味道，世界如果没有盐，那一切食物都无味，人长期不食用盐，身体就会变得有气无力，盐食用过多，也会引起高血压等疾病。因此做人要像盐一样有点味道即可。平淡无味，非常死板的人不受欢迎；味道过重，也会引起别人的反感，所以只有适当的幽默和个性才能够帮助我们处理好各种关系，让别人喜欢我们，愿意和我们在一起。

像酱一样增色

酱的主要功能就是为食品增色，因此我们做人要像酱一样多为别人增色，说好话，行善事，就一定会有好人缘、好财运、好福气。

像醋一样多能

醋对于人们来说是有很多好处，所以我们要像醋一样，在一生中尽可能学习和掌握更多的知识，成为一个全面人才，因为很多时候正是因为我们的综合能力，给我们带来更多的机会与机遇。

像茶一样有品味

茶是用来品的，做人一定要有品味、有品德。厚德载物，行胜于言，对一个人评价不是说什么，而是做什么，所以我们要从点滴小事做起，说好话，行善事，传递正能量，做个有品行的人，这样我们会更幸福，更快乐。





在大海的岸边，端坐着两个垂钓者，一位老人，一位年轻人。有所不同的是，老人忙忙碌碌地下钩、起竿。然后将钓上的小鱼摘下放进身后的水桶里，而年轻人却安安静静，偶尔提起鱼竿，也只是空的，没有一条鱼。原来，老人用的是五六只小钩，每只

钩差不多都能钓上一条小鱼。年轻人的鱼钩却硕大无比，他一心想钓大鱼，在他眼中，老人是在糟践钓鱼者的形象，他对那些小鱼简直不屑一顾。

夕阳西下的时候，老人挑起沉甸甸的担子高高兴兴地回家了，年轻人却依旧端坐在那里企盼有惊喜的出

哲理小故事三则

现——钓上大鱼。

一连好几天过去了，老人每天都满载而归，年轻人却两手空空。老人似乎并没有多大欲求，可他体味到了收获的乐趣。年轻人虽然意志坚定，却因目标过大，难以实现，因而一无所获。

哲言哲理：在人生的追求中，不要一开始就把目标定得太大。其实，目标越小，越集中，越容易接近目标；目标越大，越宽泛，越容易偏离目标。要提高人生成功的概率，每一次实现人上小目标就可以了，积小目标为大目标，最终会创造出一个充满奇迹的人生。



这是发生在我大学期间的一件事，至今犹记在心。公共课《社会学》的老教授给我们出了这样一道题目：如果一件事的成功概率是1%，那么反复尝试100次至少成功一次的几率是多少？

备选答案有四个：10%、23%、38%、63%。

经过十几分钟的热烈讨论，大都选择了10%，少数人选择了23%，极个别人选择了38%，而最高的概率63%却被

冷落，无人问津。

老教授没做任何评价，沉默片刻后，微笑着公布了正确答案：如果成功率1%，意味着失败率99%。按照反复尝试100次之后计算，那失败率就是99%的100次方，等于37%，最后我们的成功率应该是100%减去37%，即63%。

全班哗然，几乎震惊：一件事倘若反复尝试，他的成功率竟然由1%上升到了不可思议的63%。

哲言哲理：有一句名言这样说的：“要在这个世界上获得成功，就必须坚持到底，致死剑都不能离手。”其实任何人成功之前，都会遇到许多的失意，甚至难以计数的失败。你选择了放弃，无疑就选择了放弃的机会，因为轰轰烈烈的成功之前的失败，往往离成功只有一步之遥。自古以来，那些所谓的英雄，并不比普通人更有运气，只是比普通人更加锲而不舍，拥有坚持到最后的勇气罢了！

有一种伤害叫“无微不至”

有这么一个故事：有一年秋天，一群天鹅来到天鹅湖的一个小岛上。它们从遥远的北方飞来，准备去南方过冬。岛上住着老渔夫和他的妻子，见到这群天外来客，非常高兴，拿出喂鸡的饲料和打来的小鱼精心喂养天鹅。冬天来了，这群天鹅竟然没有继续南飞。湖面封冻，它们无法获取食物，老夫妇就敞开茅屋让它们在屋子里取暖并给它们喂食，直到第二年春天湖面解冻。日复一日，年复一年，每年冬天，这对老夫妇都这样奉献着他们的爱心。终于有一年，他们老了，离开了小岛，天鹅也从此消失了。可它们不是飞向了南方，而是在第二年湖面封冻期间饿死了。

故事中渔夫夫妇像爱自己的子女一样对天鹅百般呵

护，管吃管住，而且是“日复一日，年复一年”地奉献着爱心，人们不禁要感叹了：“多好的一对夫妇，多么幸运的天鹅！”

然而，天鹅悲惨的结局又告诉我们，正是渔夫夫妇这种过分的爱，使天鹅沉溺在悠闲安逸的生活中，养成了惰性，丧失了生活的本能和生存的基础，无法再适应环境，最终被变化了的环境所吞没！

在现实生活中，有多少父母一辈子都在为子女营造舒适安逸的爱之窝啊！孩子小时，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了，孩子要星星不敢给月亮，不让孩子干一点点家务活、吃一点点苦、受一点点累，让孩子过着“衣来伸手，饭来张口”的老爷生活；孩子大了，又要忙着

给他们谋个旱涝保收目不晒雨不淋的好职业，还想着要给他们留下一笔丰厚的遗产，哪怕自己为此吃尽苦受尽累也心甘情愿……

哲言哲理：这就是典型的“渔夫夫妇”式的父母和他们博大无私的爱！然而，想想天鹅的结局，我们还能对这爱肃然起敬吗？

其实，这种“无微不至”的爱，这种一味营造舒适安逸的爱，恰是人生的“陷阱”。陷入此“阱”的人，除了依赖和惰性，他们一无所有。一旦生活中出现“湖面封冻”，他们的结局绝不会比天鹅好到哪里去。

人们固然需要爱，但是，当这爱变异为一种安乐的馈赠、一种包办一切的呵护时，它就不再是爱，而成了一把能置人于死地的温柔的刀子！



Fashion food

时尚餐餐

冬季养生应多吃“四冬”， 多喝“四粥”

冬季养生滋补不可错过的美味药膳。合理的药膳其实对于人们的身体有着很好的滋补作用的，尤其是在冬季的时候，外面的天气寒冷，人们身体很容易受到寒气的侵袭，所以，在冬季养生的时候，可以适当的进行一些药膳滋补。

四冬



冬笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，经常吃能促进肠道蠕动、消除积食，降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。冬笋不但可与肉、禽、海鲜等荤料一起烹调，也可辅以食用菌、绿叶类素菜同炒，还可以单独成菜，但因冬笋含草酸较多，结石和痛风患者应少吃，并在食用前将其焯一下，除去草酸。



冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素，尤其是维生素C含量较高，可提高人体免疫力，预防感冒。此外它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等，能有效保护肝脏，保护心血管。腹部胀气者、糖尿病患者不宜多食，胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。



冬菇又名香菇，是人们冬天常吃的食用菌。香菇热量低，蛋白质、维生素含量高，能提供人体所需的多种维生素，还能促进体内钙的吸收，经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。香菇无论干鲜，与其他荤素食品搭配，为主、为辅，都能烹制出美味佳肴。它适合各类人群，尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益，所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。



冬瓜利尿消肿、清热解毒，对于冠心病、水肿腹胀等病症有良好的辅助疗效。冬瓜水分多而热量低，还有很多营养成分可以防止体内脂肪堆积，有减肥降脂功效，冬瓜宜与鸭肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调，其食疗效果更好。



花生山楂核桃糊

功效：可以滋养肝脏，活血化瘀之效。

材料：花生 50 克，山楂 30 克，核桃仁 30 克，黑芝麻 30 克，红糖 20 克。

做法：将花生洗净，晾干，入锅，小火翻炒至熟、香，备用。将黑芝麻拣净，入铁锅，微火炒香备用。将核桃仁洗净，晒干可烘干。将山楂洗净，切片，去核后晒干可烘干，与花生、黑芝麻、核桃仁等拌和均匀，共研为细末，调入红糖即成。服食时将其放入碗中，用温开水调匀，隔水蒸至糊状，即可食用。

功效：滋补肝肾，活血化瘀。



韭菜粥

功效：韭菜内含大量的维生素 A、B、C 和钙、磷、铁等物质。韭菜粥适合背寒气虚、腰膝酸冷者食用。

材料：韭菜、白米、猪肉少许。

做法：先把白米粥煮熟，再将适量韭菜切碎投入，以及少许猪肉，稍煮片刻便可食用。



黑芝麻粳米粥

功效：可以安身补血，滋补肝肾，养血安神，对于人们过冬十分必须。

材料：黑芝麻 30 克，粳米 100 克，白糖 10 克。

做法：将黑芝麻拣去杂质，淘洗干净，晒干。入锅炒香，压成碎末。粳米淘洗干净，放入锅内，加适量清水，用大火烧开后改小火熬煮至米烂粥稠，加入黑芝麻末，再煮沸，加入白糖即成。



芍药知母红糖粥

功效：芍药知母红糖粥具有祛风除湿、止痛的作用。适用于四肢关节疼痛、脚肿、头晕短气等病症。

材料：芍药、桂心、防风、知母、麻黄、白米、制附子、红糖。

做法：芍药、桂心、防风各 10 克，知母、麻黄各 6 克，制附子 8 克，甘草 3 克，白米 150 克，红糖适量，水煮成粥。



冬季饭桌上首选的十种蔬菜

冬季吃什么蔬菜好？

大雪过后，寒潮来袭，天气越发冷了，此时我们要吃什么蔬菜好呢？

在寒冷而又干燥的冬季，饮食的原则是以“甘平为主”，即多吃有清肝作用的食物，蔬菜如豆芽菜、菜花、胡萝卜、芹菜等。其中的吃法也是多种多样。

芹菜

中医认为，芹菜性凉，平肝健胃，味甘辛无毒，富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C、氨基酸等，能兴奋中枢神经，多饮食，促进胃液分泌，增进食欲并有祛痰作用。芹菜可与香干、肉丝等炒食，色彩鲜艳，味道清香。



凉拌芹菜



菜花煲

菜花

含有丰富的维生素类物质，每200克新鲜菜花，可为成年人提供一天饮食所需的维生素A75%以上。其维生素C的含量更为突出，每100克可达80毫克，比常见的大白菜、黄豆芽菜高3~4倍，比柑橘高两倍。

萝卜

萝卜含有较多的水分、维生素C，一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其它维生素，还含有木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。祖国医学认为，萝卜性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用非小，所以有“秋后萝卜赛人参”之说，对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳喘多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。



肉汁萝卜

红薯

系粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益气力,健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此,常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

豆芽菜

黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物,以及钠、磷、铁、钙等人体必需的饮食微量元素。豆生芽后,不但能保持原有的物质,而且增加了维生素的含量,有利于消除疲劳。豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌。

包心菜

其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。其多量维生素C能增强肌体抗癌能力。

莴笋

莴笋肉质细嫩,生吃热炒均相宜。秋季常吃莴笋,可增强胃液和消化液的分泌,增进胆汁的分泌。莴笋中含的钾是钠的27倍,而且含有的维生素还有利于促进排尿,维持水平衡,对高血压和心脏病患者有很大的裨益。莴笋中的含碘量高,这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎。莴笋饮食中所含的氟元素,可参与牙釉质和牙本质的形成,参与骨骼的生长。除此之外,秋季患咳嗽的人,多吃莴笋叶,还可平咳。



红薯钵



小白菜炖豆腐



胡萝卜牛肉煲



三色银芽



清蒸芋头



酸辣包心菜

小白菜

中医认为,小白菜养胃和中,味苦微寒,通畅利胃。小白菜富含维生素C和钙质,还含铁、磷、胡萝卜素和B族维生素等。还有洋白菜,即卷心菜,性味苦平,能益心肾,健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。

胡萝卜

中医认为,胡萝卜维生素多,味甘平,食之补脾健胃。秋末胡萝卜以炖食最好,炒食为良。炖食能保持胡萝卜素93%以上,炒食也可保持胡萝卜素80%以上。

芋头

芋头富含淀粉,营养丰富。每100克鲜品中含有热量91卡,蛋白质2.4克,脂肪0.2克,碳水化合物20.5克,钙14毫克,磷43毫克,铁0.5毫克,维生素C10毫克,维生素B10.09毫克,维生素B20.04毫克。并含乳聚糖,质地软滑,轻易消化,有健胃作用,非常适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。



砂锅莴笋

Soul Music Hall

心灵乐馆

音乐画廊系列

——《四季乐色》



【 专辑介绍 】

如果您听过西方乔治·温斯顿的四季之美，那么您也该来听听东方史志有的四季乐色，品味一分真正属于东方人的四季闲情。《四季乐色》是东方新世纪闲情音乐代表作，以中国历代四季名画为创作主题的专辑，结合了自然音响，把画中的“小桥、流水，高山、峻岭，秋月、枫红，寒林、古寺”等充满东方色彩的画意，巧妙的融入乐音之中，在古筝、琵琶、笙的新世纪乐风中品鉴中国历代四季名画。从第一个音符开始，您便能在瞬间跳脱现代都市丛林，隐身到中国历代名画，在自然四季的天地间游走，笑看几度夕阳红，在东方的四季闲情中，找到属于自己的洒脱。

制作人：杨秀兰、欧阳谦、浩瀚

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。

【 曲目介绍 】



湖天春色图——清 吴历

“婉转鸟鸣春意浓，悠扬的箫声柳色新”，画中新柳带雨含烟，迎风轻舞，乐中琴（大提琴）箫（排箫）合鸣，春色中溪水潺潺，远山淡淡。

此画的作者是清代的吴渔山，号桃溪居士，又号墨井道人，江苏常熟人，是清初六家之一。他的山水画以元人为宗，特别擅长黄公望的笔法，苍浑厚重，且长于画柳，姿态曼妙，值得细细品味。

此画中，湖岸柳色新绿，带雨含烟，丰姿绝妙，土堤斜引，远山清淡，湖水平静无波，渺无人烟，鸟鹊安静地在湖边休息，呈现出一派宜人春色。在潺潺溪水，婉转鸟声中，音色清新优美的排箫宛如绿柳迎风轻飏，春意盎然。

和谐而舒畅，展现出春天婀娜多姿，色彩斑斓，令人心旷神怡的意境。



芳春雨霏图——南宋 马麟

“雨霏绿树含烟翠，清笙轻柔秀山林”，画中怪石绿林在雨中显出朦朦春意，绿叶初现枝稍，显出无限生机，笙随雨烟飘来，如绵绵细雨，山之美、树之灵、雨之秀尽在淡淡的旋律中走入心中。

这幅画是由南宋的马麟所作，马麟，南宋名家马远的儿子，

画承家学，擅长山水，人物及花鸟，是马远画派一位重要的画家。音乐在一阵雷雨过后，由笙主奏的旋律，展现出山林清绿，春雨边绵的情境，双簧管的音色宛如白云中透射出来的一线阳兴，给人光，给人温暖的感觉，也点出雨霏的画意。

绿蕉当暑图——明 杜

“绿蕉青藤迎风舞，琵琶胡弦合蛙鸣”，简洁的笔画，绘出夏日美景，凉风轻送，画中人悠然而吟诗。乐声也自然轻快，琵琶低语，二胡轻吟、竹笛欢唱，给人以轻松自然的感觉此曲尽显夏日里蝉鸣——泉水…清风…躁动…欲望——静心之氛围；绿蕉当暑，清茶沁心，凉风徐来，心旷神怡；笛声…琴声…相互交融！意境清晰！

此画作者杜堇，明代画家，本姓陆，后改姓杜，字惧男，号怪居，别号古狂、青霞亭长等，丹徒（今江苏省镇江市）人。其山水、人物、花木、鸟兽，无不臻妙。并工界画楼台，严整有法，尤长于白描人物，时称高手，与画家郭诩、吴伟、沈周齐名。其画主要继承宋代画院的格法，并参以元人的韵致。如山石用斧劈皴，树木方硬转折，多从马远、夏圭而来



夏日山居图——元 王蒙

“苍松翠柏依青山，如水古筝应蝉鸣”，此画让人感觉非常开阔，苍松峻岭，山下茅屋若隐若现，夏日的蝉声中，古筝淡雅，箫声悠悠，山中夏日清爽怡人，另人神往。

王蒙 (1308 ~ 1385)，湖州人，生活于元末明初，明初曾任泰安知州，后被牵连入狱而死。他从小向外祖父赵孟俯学画，长大后与黄公望、倪瓚多有交往。他作画喜用焦墨渴笔，点细碎苔点，画面繁密充实。他善画江南林木丰茂的景色，湿润华滋，意境幽远。代表作品有《青卞隐居图》、《夏日山居图》、《春山读书图》等。

《夏日山居图》，纸本，水墨图。纵 118.1 厘米，横 36.2 厘米。现藏北京故宫博物院。此图深远处是崇山峻岭，中部描绘的是一座奇绝高峰，远望突兀高耸，好像刺入青天的一只无头巨钻，十分险恶，富于天趣。画面近景下部画古松一林，沿坡而植。树下山石旁留下一片水南，十分平静。林上为岩，岩上一山如髻，山脚入水，重沙叠诸逶迤而进，远近历历在目。丘壑只三层，极稠密、开爽、幽深、秀耸。以沙渚为画面空隙，收到实中带虚的艺术效果。整个画面险山古木与溪流飞瀑相得益彰，有声有色，自然和谐。

整幅图卷，构图深远，结构密而塞，这与元代简洁之风大相径庭，充分体现了作者独到的风格。画中自识中提到戊申二月，按戊申为洪武元年（1368），时年 60 岁，为其晚年作品。



丹枫呦鹿图——五代 款

“密林红枫舞，秋浓群鹿鸣”。画中秋风飒飒，林中树叶色缤纷，红叶在期间犹为显眼，感觉尺入那低深的声音就象呦呦鹿鸣，从密林深处传来，有点象坝的声音，含着淡淡的悲凉……大提琴与琵琶合鸣，隐隐的鼓声使下群鹿的神态更加传神。

这幅画无作者款印，旧传为五代作品，描绘群鹿游憩于色彩斑斓的秋林中，不但风格与台北故宫博物院所藏「丹枫呦鹿」相同，大小尺寸也极为接近，应是同一组的画作。画鹿虽有双钩，但其筋骨肌肤经细腻晕染而近于没骨画法。画树叶有勾勒小枝及叶脉几乎遍布满幅，极富装饰意味。全幅形成的韵味风格相当特殊，异于汉人文化地区的作品。



月色秋声图——南宋 马和之



“白沙留月色，绿树助秋声”。这句题在画的诗使这幅极具情致的画添了几分诗意，秋意淡淡，溪水潺潺，笙柔美的旋律唱出月之宁静，很羡慕画中人那“山林作伴，松桂为邻”的悠闲日子。

此画作者是南宋的马和之，杭州市人，他擅长画人物，佛像，山水，线条飘逸，以自创“兰叶描”著称。这是一幅极富生活气息的

画，图中月兔东升，水流湍但见岸边老树摇曳落叶，有一人席地而坐坐在虎皮上，临溪独饮，旁则有一名童子侍候着此情此景，再加上赵孟俯所题的“白沙留月色，绿树助秋声”更添几分诗情画意，秋虫唱出了柔美的月色，潺潺流水声中，笙的旋律自在悠哉，中段再加上电吉它，大提琴如流水，似月光的柔各音色，使整首乐曲更加充满秋月的宁静舒适。

渔村小雪图——宋 王诜

“雪落群峰顶，笛飘山水间”。山中白雪皑皑，幽谷中一老者踏雪寻梅，山峦重深，烟水迷蒙，箏声中山泉轻唱，悠悠的笛声象从山水间飘来，伴雪花飞舞，崇山、清河、渔人、白雪……喜欢音乐声中这悠远而清爽的世界

《渔村小雪图》描绘初冬时节群峰积雪、疏苇寒塘、渔民劳作的情景。画卷右段，白雪皑皑的崇山峻岭环抱着渔村，山峦、溪岸遍植松柳等树，山坳溪塘里



渔舟数叶。渔民们在岸边、船上、塘畔忙着张网、钓鱼、拉罾、抬网，动态不一，布置自然。中段峰峦岩岫拔地耸立，岩间瀑布飞溅，幽深的山谷里有一位策杖隐者，携一琴童，踏雪遨游。近景

山岩上，两株遒劲挺拔的松树一俯一仰。岩下江边，篷舟中士大夫对酌欢谈。左段，平江辽阔，山峦重深，烟水迷蒙，飞鸟翔集。前岗上大小十余株树盘曲交错，以虚衬实，虚实互补。

雪景寒林图——北宋 范宽

“深谷寒泉涌，碧溪乐韵浓”。惊叹画中的意境，烟雾朦胧中含有浩然气势，浓墨深厚处境界浩莽，淡然处清澈透亮，虽然琴声如水，笛声清丽，乐韵飞扬，感觉难以述尽画之意境。作者范宽（约950～1027）宋代杰出画家。字仲立，一说中立。华原（今陕西耀县）人。善画山水，师荆浩、李成，能自出新意大利，别成一家。他重视写生，常居山林之间，危从终日，早晚观察云烟惨淡、风月阴霁的景色，虽风寒月认错，也不停止。宋人论他

的作品，大多气魄雄伟，境界浩莽。构图继承荆浩“善写云中山顶，四面峻厚”传统。用笔雄劲而浑厚，笔力鼎健。而墨善用黑沉沉的浓厚的墨韵，厚实而滋润。但晚年用墨过多，土石不分，势虽雄杰，然深暗如暮液晦暝。其皴法，一般称之为“雨点皴”，下笔均直，形如稻谷，也有称为“芝麻皴”的。画屋宇先用界画铁线，然后以墨色笼染，后人叫他铁层。传世作品，据《宣和画谱》著录的有五十八件，米芾《画史》提到所见真迹三十件，如：



《溪山行旅图》、《关山雪渡图》、《万里江山图》、《重山复岭图》、《雪山图》、《雪景寒林图》、《临流独坐图》等。

冬游唯美雪境 长白山

大自然是美的、和谐的。长白山的美是一种自然的美，使人心旷神怡，深深地陶醉其中。冬季唯美的长白山具有独特的韵味，是我国独一无二的旅游佳境。这里有白雪覆盖的林海，如玉盘翠珠的天池，氤氲缭绕的雾凇，热气腾腾的温泉，您可以欣赏长白山冰瀑、雪山湖天池、魔界唯美雾凇、无与伦比的长白山雪雕雪岭，还可以体验高山雪原天然滑雪场的雪域风情。

冬季的长白山一眼望去，银白的世界，同时娱乐项目也举不胜举，来这里可以滑雪滑冰，泡温泉，看雾凇，赏魔界，还可以摄影、狩猎、打雪仗、堆雪人、雪上爬犁等。“头上雪花飘，身在温泉游，冰火两重天，养生又去病”，想要体验独特的雪域风情那就请您来长白山吧。

长白山，位于吉林省延边州安图县和白山市抚松县境内，是中朝两国的界山、中华十大名山之一、国家 5A 级风景区、关东第一山。因其主峰多白色浮石与积雪而得名，素有“千年积雪万年松，直上人间第一峰”的美誉。

我国境内的白云峰海拔高度 2691 米，是东北第一高峰，而长白山最高峰是位于

朝鲜境内的将军峰。

长白山是我国东北境内海拔最高、喷口最大的火山体，是一座巨型复式火山，由于其独特的地理位置和地质构造，形成了神奇壮观的火山地貌，典型完整的动植物资源，富有北国情趣的冰雪风光。

长白山还有一个美好的寓意“长相守、到白头”。



长白山景点

长白山赏雪、看雪雕

冬天的长白山变成了童话中的世界，瑞雪将天地间装点成圣洁的白色，飞瀑变成了晶莹的冰瀑，树木也变成玉树琼枝，唯美而浪漫。

从林间、山道上的皑皑白雪一直积到齐膝盖深，像

棉花一样松软。在雪地里踩出深深的洞，同时能听到“咯吱咯吱”的声响。冬季的长白山，皑皑白雪组成的晶莹世界，有种洗净铅华的清新。在这里可以赏冰雪，看冰雕，极为有趣。



长白山魔界、雾凇

长白山魔界在长白山脚下红丰村。红丰村南头有一条河，叫奶头河。奶头河发源于长白山温泉，系长白山温泉水系，由于地热及阶梯小电站的作用，在红丰村这一段，常年不冻，也不知因何缘故河道内的大小树木都已干枯死去，只有笔直的躯干屹立不倒。每当气温降至零下20度时这里就会出现雾凇，河中那些枯树在日出时分大气蒸



腾，枯树在水汽中更是若隐若现，树和雾若有若无，仿佛把你带到了个远古的世界，使人联想到美国电影《魔戒》中的恐怖森林的场景，于是



摄影人也称这里为“魔界”。

吉林雾凇是中国四大奇观之一，长白山是吉林雾凇的奇葩，奇在它独特的造型，千丝万缕，银色的丝绦。



长白山美人松

长白山美人松学名长白松，生长于长白山二道白河，和平营有纯或单株散生，属长绿乔木，高25~30米，直径25~40厘米，树冠椭圆形或扁卵状三角形或伞形等。

树干下部树皮棕褐色，深龟裂，裂片呈不规则长方形，上部棕黄色至红黄色，薄片状剥离，微反曲。

长白山天池

长白山天池是我国最深的湖泊，坐落在吉林省东南部，是我国和朝鲜的界湖，湖的北部在吉林省境内是松花江之源。因为它所处的位置高，水面海拔达 2150 米，所以被称为“天池”。

长白山原是一座火山，据史籍记载，自 16 世纪以来它又爆发了 3 次，当火山爆



发喷射出大量熔岩之后，火山口处形成盆状，时间一长，积水成湖，便成了现在的天池。

长白山天池位于长白山主峰火山锥体的顶部，是我国最大的火山口湖，荣获海拔最高的火山湖吉尼斯世界之最。

长白山冬季狩猎

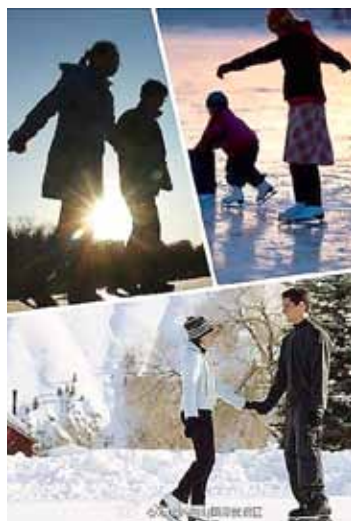
为了在不破坏生态系统的前提下使东北传统的渔猎文化得以延续，在经过反复论证后，长白山国际狩猎场正式落户于露水河国家森林公园。露水河长白山狩猎场位于长白山西坡和北坡中间，距离长白山北坡约 70 公里，距离长白山西坡 100 公里，海拔 450 至 1100 米，总面积 30800 公顷，其中，开放区 29146 公顷，封闭区 1654 公顷。

长白山国际狩猎场是吉



林省唯一一家狩猎场，同时也是我国北方最佳的狩猎场。

封闭区场内有人工散养的供游人狩猎的马鹿、野猪、狍子、山兔等十余种动物，最大限度保证了生物种群的延续；开放区森林茂密，水草丰盛，其中亚洲最大的红松母树林内有供游人欣赏的红松王、沙松王、和富于神化般的连理树，天然的森林气候，使游人如同走进清新的森林浴场和森林氧吧。



长白山滑雪、滑冰

长白山上的和平滑雪场，此时人气极旺。去雪道上一展身手、体验极速的快感，甚至哪怕在雪道上摔个跟头儿、打个滚儿，都是当季人们最乐此不疲的事。

滑雪场的雪道根据难易程度分为不同等级，还有经验丰富的教练为大家提供指导，因此即使你是“菜鸟”级别，也尽管从容“上阵”吧。



长白山养生泡温泉

长白山温泉有“神水”之称，其形成受火山运动的影响，流出的泉水富含多种微量元素，因而具有较高的理疗价值，对肠胃病、皮肤病、高血压、心脏病和妇科病疗效尤其显著。长白山温泉属于高热温泉，多数泉水温度在摄氏60度以上，最热泉眼可达82度，含硫酸根、氟离子、

氯离子、钾、钠、钙、镁等60多种矿物质和稀有元素，其中含氡量之高在我国是罕见的，是不可多得的硫酸盐、碳酸盐高温氯泉，是沐浴和疗养的理想场所。

在长白山上，还可以看到这样的场景：穿着泳衣的人们惬意地躺在温泉池中，只露出脑袋和肩膀，氤氲的

热气把人们的脸颊蒸得绯红，再放眼看去，池边却是冰雪堆积，甚至天空中还有雪花在飞舞。

这一“冰火相容”之地，就是长白山的天山温泉。在冰天雪地里折腾后，可以来到这天然温泉池中，在崇山峻岭的怀抱里，一边泡汤，一边欣赏雪景。



长白山冬季漂流

长白山的冬季旅游以冰雪闻名，除了滑雪、洗温泉，还有独特的狩猎和冬季漂流运动。长白山狩猎场内碧泉河、九龙泉属低温温泉，河水常年不冻，在冬天也一样可以玩漂流。

在狩猎区内提供野外宿营帐篷和简易房舍，使客人充分领略在原始森林中狩猎的乐趣。

自驾游

1 沈阳到长白山路线

沈阳—抚顺—清原—梅河口—牛心顶子（右转）—朝阳镇—辉南—靖宇—抚松—松江河—长白山西景区山门（约490公里）；或到抚松后—万良—北岗—露水河—二道白河—长白山北景区山门（约530公里）。

2 长春到长白山路线

长春—吉林—蛟河—敦化——二道白河—长白山北景区山门（约480公里）。

3 北京到长白山路线

北京—沈阳—抚顺—梅河口—辉南—靖宇—松江河—二道白河—长白山北坡山门（约1200公里）。

4 哈尔滨—长白山路线

哈尔滨—吉林市—蛟河—敦化—安图—二道白河—长白山北景区（约600公里）。

航空（长白山池西区）

1 长春—长白山（cz6397/6398）

2 延吉—长白山（cz6440/6439）

3 北京—长白山（cz6440/6439）



铁路

1 沈阳—长白山（池北区）

沈阳—白河 K7397 次。
返程：二道白河—沈阳 K7398 次。

2 长春—长白山

长春—白河 N188 次。
返程：白河—长春 N190 次。

3 北京—安图—长白山

北京—安图 K215 次，到达安图后客车至二道白河。

返程：二道白河—安图，安图乘 K216 次返回北京。

4 哈尔滨—安图—长白山

哈尔滨—安图 2037 次，二道白河乘坐客车到安图。

返程：二道白河—安图—哈尔滨：2038 次。

5 通化—长白山

通化—长白山 K7378/K7379。
返程：长白山—通化 K7380/K7377。

池北区客运

1 池北区—牡丹江

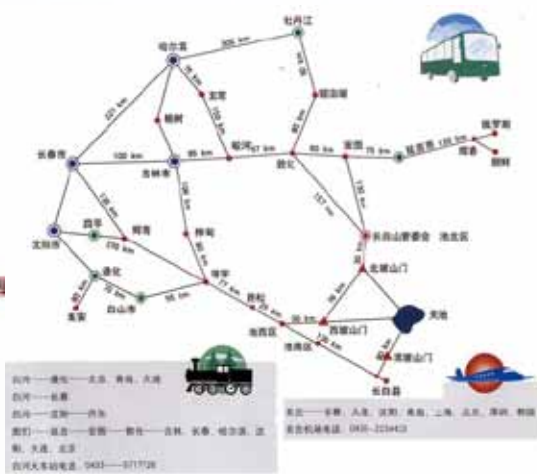
2 池北区—长春

3 池北区—延吉

4 池北区—安图

5 池北区—敦化

6 池北区—梅河口





长白山美食

曾 经有位朋友形象地对我说：“每当我一打开长白山的菜单，就激动得不行，越小的饭馆越能体现出一个地方的独特风味。”长白山的风味大有包罗东北美食万象之势，介绍如下：

朝鲜族风味



朝鲜拌菜



朝鲜族打糕



朝鲜冷面



狗肉汤



泡菜



咸菜



人参鸡



松饼

满族风味



满族豆腐



满族八大碗



满族三套碗席



满族风味饽饽



满族白肉血肠



满族火锅



满族拆骨肉



满族独元

东北风味



大拌菜



野黑猪炖土豆



香煎土豆丝



土鸡炖珍磨粉条



猪肉炖粉条



猴头三白



翡翠人参茅台鸡



长小鸡炖蘑菇

书评

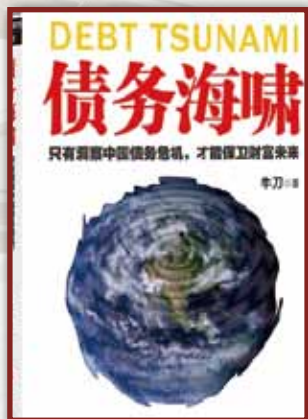


书 名：《城镇化大转型的金融视角》
作 者：巴曙松
杨现领

【推荐理由】

中国城镇化大转型面临哪些机遇和挑战？为推进城镇化，需要做出哪些大变革？哪些行业将受益于城镇化？未来中国会形成怎样的城市格局？

展望未来十年，没有什么能比中国的城市化更能触动学界、决策者、资本市场的神经，中国和全球早已习惯于把中国的城市化与房子、汽车和家电消费联系在一起，也已习惯于把中国的城市化与地方政府的基建投资浪潮、高速增长划上等号，基于这种常识性判断，各界人士依然对未来十年的中国城镇化寄予厚望。诺贝尔经济学奖获得者斯蒂格利茨也曾大胆断言“21世纪，中国的城市化和以美国为首的新技术革命将成为影响人类的两件大事。”2013年，中国经济将站在一个新的政治周期与经济周期起点上展开新的征程，城市化则必将成为这条道路上最为壮观的风景，本书将从金融视角，沿着城市化这条主线索，同读者分享我们对城市化与房地产、城市化与经济增长、城市化与资本市场等系列主题的研究成果。



书 名：《债务海啸》
作 者：牛刀

【推荐理由】

这是迄今为止，看透说破中国债务危机的第一本书，是一本说破中国债务危机的书，作者亲自调研，奔赴全国七个省十几个县，掌握一手数据。民间高利贷最先崩溃，摧毁企业债务链；打开门就还债，地方政府深陷债务泥沼；国际资本多年布局、合力绞杀，中国难逃债务陷阱。政府的债务就是每个人的债务，看破中国债务危机，才能保卫自己的血汗钱！中国政府正在和40万亿债务赛跑！债务危机何时爆发？和我们每一个人的财富、生活、未来息息相关！中国该如何应对？企业家、投资者、普通百姓该怎么办？

中国债务总水平，已达无法承受的极限，而且还是在社保投入严重亏空情况下。债务危机再也不是其他国家的事，这和我们息息相关。政府的债务就是每个人的债务，对中国人来说，债务危机和每一个人息息相关。只有透彻理解中国债务本质，我们才能把握财富未来。中央电视台财经评论员，中国著名财经专栏作家牛刀，潜心致力于全球经济、世界金融和国计民生的研究，本书将一一为您解答。

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



.3.



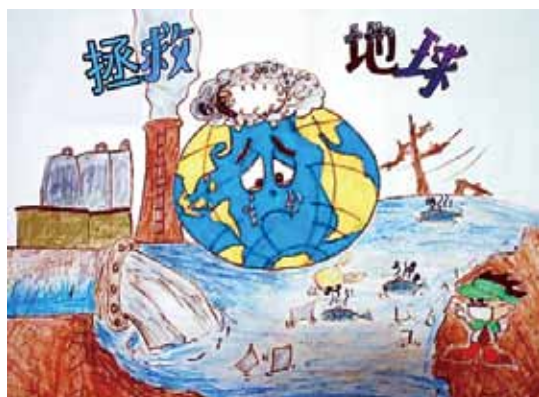
.4.



.5.



.6.



.7.



.8.

