

HVACEngineersHome

No.11

2013年09月-10月
总第十一期

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

- 责任 服务 用心 团结——纪念中国建筑学会成立六十周年
- 第十一届 MDV 中央空调设计应用大赛在京总评
- 中国建筑节能协会地源热泵专委会、暖通空调专委会成立大会暨高性能绿色能源系统主题论坛在沪召开
- 2013 年全国供暖技术交流会暨山东省暖通空调制冷热动学术年会胜利召开
- 2013 年全国通风技术学术年会在包头召开
- 2013 年全国净化学术年会在武汉开幕

P₈ 通知公告

- 关于召开“2013 全国热泵学术年会”的通知
- 2013 年全国空调模拟学术年会
- “大型公共建筑空调系统设计与节能”专题研讨会
- 2013 年中国建筑学会年会暨学会成立 60 周年纪念活动

P₁₀ 暖通时评

- 新《绿色建筑评价标准》将提速分布式新能源“入户”
- 空调消费：我们的制冷方式正在制造更暖的地球
- 全球能源变局中的中国作用

P₁₆ 关注气候

- 史上最严：《大气污染防治行动计划》出台
- 出重拳迎战大气污染——对话六省市区负责人

P₂₃ 午后红茶

- 寻找一份心灵的宁静
- 感悟人生
- 哲理小故事三则

P₂₉ 时尚养生

- 时尚饕餮——秋季茶疗 健康相伴
12 款黑色食物最养生
- 心灵乐馆——音乐画廊系列——《禅画》
- 时尚旅游——秋游阆苑仙境九寨沟

P₄₄ 书评书讯

- 《家族财富》
- 《危机创造财富》

封三 漫画欣赏

卷首语

暖通“感恩” 《绿色建筑行动方案》

“年年岁岁节相似”，2013年的金秋对于国人来说不只是收获的美好，更多的是“感恩”的情愫。

自今年年初国家《绿色建筑行动方案》公布实施以来，国家加快实施了“节能暖房”工程，包括围护结构改造，供热计量、管网热平衡改造等；北方采暖地区既有居住建筑供热计量及节能改造；公共建筑节能改造；夏热冬冷和夏热冬暖地区居住建筑节能改造；开展大型公共建筑和公共机构办公建筑空调、采暖、通风、照明、热水等用能系统的节能改造，提高用能效率和管理水平。鼓励采取合同能源管理模式进行改造，对项目按节能量予以奖励。实施北方采暖地区城镇供热系统节能改造，提高热源效率和管网保温性能，优化系统调节能力，改善管网热平衡。撤并低能效、高污染的供热燃煤小锅炉，因地制宜地推广热电联产、高效锅炉、工业废热利用等供热技术。加强公共建筑能耗统计、能源审计，推行能耗分项计量和实时监控。

我们期待绿色建筑行动方案政策影响带来的行业助推效应，在这个收获的季节里，暖通回报“知遇之恩、提携之恩”的祝福。在国家《绿色建筑行动方案》政策的引导下，暖通行业将大步行走健康、有序、节能、高效发展之路，在“感恩”的光辉岁月里一路前行！

责任 服务 用心 团结

——纪念中国建筑学会成立六十周年

六十载，风云变幻；六十载，奋斗不息；六十载，锐意进取；六十载，繁荣富强……时间的年轮飞转，转眼迎来了中国建筑学会六十周年生日。

中国建筑学会暖通空调分会在中国建筑学会的关心与支持下，也走过了三十多个春秋。回首过去，暖通空调分会经历了很多不平凡。成立伊始，学会的科技工作者便以求真务实、创新进取的精神谱写着中国暖通空调学术交流的发展史。跨越寒温热三带的东方大国，从此有了一个高屋建瓴的专业学术组织。作为暖通空调行业重要的学术团体，我们迎接时代大潮变革和发展之势，坚持开拓创新的思路，充分发挥学会在行业的影响力、组织力和带动力，促进我国暖通空调行业科技创新和技术进步，为暖通空调行业科学技术交流营造良好环境，搭建交流平台。

在摸索中前进，在实践中成长，目前由暖通空调分会和中国制冷学会空调热泵专业委员会共同主办的“全国暖通空调制冷学术年会”已成为业内极具影响力的行业盛会。这些成绩的取得和老一代暖通空调科技工作者长期努力奋斗是分不开的，跟上级学会的支持帮助也是息息相关的。

一个甲子的光阴流转，记录下这个行业历史行进的生动轨迹；一个甲子的时光荏苒，浓缩了几代人筚路蓝缕般的苦苦探寻。前辈的不懈追求和伟大付出换来了辉煌的今天，我们应以更大的热情与坚定的信念去拥抱美好的明天！暖通空调分会在接下来的日子将继续坚持“责任、服务、用心、团结”的办会理念，在中国建筑学会的领导下，尽到责任，做好服务，与广大专业工作者、各方面同行一起，群策群力，共促我国暖通空调产业的有序和谐发展。



第十一届 MDV 中央空调设计应用大赛在京总评



2013年10月15日，由中国建筑学会暖通空调分会、中国制冷学会空调热泵专业委员会主办，美的中央空调协办的“第十一届MDV中央空调设计应用大赛评审会”在北京举行。

本次评审会邀请了全国暖通空调学会理事委员共计十三名专家组成评审组。他们是中国建筑科学研究院建筑环境与节能研究院院长徐伟、北京市建筑设计研究院顾问总工吴德绳、中国中元国际工程公司顾问总工徐华东、上海建筑设计研究院有限公司副总工寿炜炜、华东建筑设计研究院有限公司副总工马伟骏、华南理工大学建筑设计研究院副总工陈祖铭、广东省建筑设计研究院副总工廖坚卫、中国建筑东北设计研究院常务副总工金丽娜、中南建筑设计院教授级高工马友才、山东省建筑设计研究院副总工于晓明、中国中元国际工程专业总工李著萱、

中国恩菲工程技术有限公司顾问总工罗英、湖南大学土木建筑双学科教授、博士生导师张国强。

“MDV中央空调设计应用大赛”

于2002年创立，旨在通过大赛倡导低碳、节能、环保的行业精神，引导行业人士追求不断创新的设计理念，建立全国性的交流平台，推动行业整体技术水平的进步。

以“设计生命建筑”为主题的MDV大赛至今已进行到第十一届，大赛于今年4月9日启动，9月1日截稿，所有稿件由美的中央空调通过全国36个分公司收集整理，共收到稿件3988份，其中专业组1681份、M-home家装组316份、经销商组1446份、学生组545份，稿件经各地暖通专家初选后再由评审组

进行总评。大赛评审组组长徐伟表示，本届投稿作品的设计水平是历届以来最高的，这不仅说明暖通行业的整体设计能力在提升，也代表MDV大赛对行业技术的发展具有积极的推动作用。

经过十多年的成长，MDV中央空调设计应用大赛已经成为暖通行业最高规格和覆盖面最广的赛事。美的中央空调国内营销公司经营部部长黄国强表示，在已举办的十届大赛中，累计有近4万人次参与了大赛投稿，更多的行业人士通过这个平台进行交流学习，大赛也成为许多行业精英的成长之路。

不懈的努力，不断的攀登，在新的十年里，MDV大赛要向国际化赛事看齐，各项工作更加规范，更加完善，以推动我国暖通空调技术发展，为行业做出更大的贡献。



凝聚行业力量 共促产业发展

——中国建筑节能协会地源热泵专业委员会、暖通空调专业委员会成立大会暨高性能绿色能源系统主题论坛在沪圆满召开

2013年10月9日，中国建筑节能协会暖通空调专业委员会、地源热泵专业委员会成立大会暨高性能绿色能源系统主题论坛在上海世博展览馆圆满召开。

中国建筑节能协会会长郑坤生，住房和城乡建设部建筑节能与科技司巡视员武涌，中国建筑科学研究院副院长、中国建筑节能协会副会长林海燕，常务副秘书长邹燕青，全国暖通空调学会理事长、中国建筑科学研究院建筑环境与节能研究院院长徐伟，副院长路宾，中国建筑设计研究院副总工潘云钢，同济大学教授龙惟定以及百余位企业负责人和代表出席了本次会议。大会共设两专委会成立大会、“高性能绿



色能源系统”主题论坛和“构建和谐团体 促行业进步”两专委会第一次工作会议三个议程，成立大会由全国暖通空调学会秘书长王东青主持。

郑坤生会长代表中国建筑节能协会在讲话中指出，节能减排、低碳发展、建设资源节约型社会是历史赋予我们这个时代从业者的使命，更是我们的一种社会责任，两专委会的成立必能依托我院技术优势和广泛的社会资源，凝聚行业资深专家、行业精英和优秀企业，为我国的节能减排事业做出更大的贡献。武涌巡视员对专委会成立给予了三点殷切期望。首先，他希望两行业在未来推动我们中国城镇绿色化的进程中继续当好领跑者；第二个是满足未来我们国家人民群众日益增长的对建筑环境舒适性的需求，提出可持续的解决方案；第三个，希望这两个行

业继续做大做强，能够在扩大内需，推动中国经济健康增长中继续做出自己的贡献。林海燕副院长代表我院对两个专委会的成立表示诚挚祝贺，并表示作为两专委会挂靠单位在感到万分荣幸的同时深感责任巨大，我院将一如既往的发挥认真严谨的工作态度，积极热情的做好协会和社团的服务工作。

大会分别审议通过了中国建筑节能协会暖通空调专业委员会、地源热泵专业委员会的工作规则，并分别选举产生了第一届地源热泵专业委员会和暖通空调专业委员会的常务理事及理事成员。徐伟院长当选为中国建筑节能协会地源热泵专业委员会主任委员，路宾副院长当选为中国建筑节能协会暖通空调专业委员会主任委员，王东青当选为两专委会秘书长。

环能院副院长、中国建



中国建筑节能协会会长 郑坤生

住房和城乡建设部建筑节能与科技司巡视员 武涌



中国建筑科学研究院副院长 / 中国建筑节能协会副会长 林海燕



中国建筑科学研究院环能院院长 / 中国建筑节能协会地源热泵专业委员会主任委员 徐伟



中国建筑科学研究院环能院副院长 / 中国建筑节能协会暖通空调专业委员会主任委员 路宾

节能协会暖通空调专业委员会主任委员路宾主持了“高性能绿色能源系统”专题论坛。环能院徐伟院长、同济大学龙惟定教授、中国建筑设计研究院潘彦钢副总工程师以及珠海格力电器股份有限公司技术服务中心主任周伟分别就《中国地源热泵技术发展展望》、《绿色生态城区的能源微网系统》、《温湿度独立控制系统的研究与发展》和《直流变频离心机技术及工程应用情况介绍》做了主题发言。受到与会代表欢迎和好评。

“建和谐团体 促行业进步”，徐伟院长主持了两专委会第一次工作会议，行业专家、优秀企业代表、媒体等与会代表积极发言，献言献策，会场气氛热烈祥和。最后，徐伟主任在会议总结中，对专委会今后发展提出八个工作设想。第一，要紧紧依靠广大的会员，发展会员；第二，了解会员诉求、需求，尽可能的解决好、满足好；第三，发挥学会、协会两方面的积极性，做好协会和学会配合协调发展；第四，积极策划好协会活动，要向规范化、定期化发展；第五，会

员需按不同类型、不同类别、不同发展阶段细分，提供个性化服务；第六，要充分利用现代信息技术，建立沟通联络平台；第七，要与国际接轨，积极开展技术交流与合作；第八，建立行业自律、认证、资质等规范行业管理体系。

两专委会的成立将以实现建筑节能为目的，推动暖通空调和地源热泵系统关键技术的创新与应用。按照国家方针、政策，做好社团服务工作。为政府制定产业政策和行业发展规划提供建议，促进技术进步，完善制度标准，健全管理制度。加强市场推广、强化宣传培训、规范企业行为、加强行业自律，搭建技术、经济、信息、贸易交流与合作平台，推动建筑节能减排工作持续发展！

凝聚行业力量，共促产业发展，本次大会的成功召

开不仅得到了住建部人事司、科技司、中国建筑节能协会、中国建筑科学研究院等相关领导部门的关心和指导，还得到了南京丰盛新能源科技股份有限公司、陕西环发新能源技术有限责任公司、江苏际能环境能源科技有限公司、曼瑞德自控系统（乐清）有限公司、安徽安泽电工有限公司、依科瑞德（北京）能源科技有限责任公司、珠海格力电器股份有限公司、劳特斯空调（江苏）有限公司等行业优秀企业的大力支持和帮助，两委会还将积极进行实践探索，进一步为会员单位和企业规模扩张、业务发展、做强做大提供多方面的指导，营造出合理竞争氛围，助推企业经济结构转型和产业升级，为打造生态文明，建设美丽中国做出新的更大的贡献！



2013 年全国供暖技术交流会 暨山东省暖通空调制冷热动学术年会胜利召开

“2013 年全国供暖技术交流会暨山东省暖通空调制冷热动学术年会”于 7 月 5 日在山东潍坊胜利召开。此次会议是由中国建筑协会暖通空调分会供暖专业委员会和山东省“三委员会”（山东土木建筑学会暖通空调专业委员会、山东土木建筑学会建筑热动力专业委员会、中国勘察设计协会建筑环境与设备分会山东省委员会）联合组织举办的一次内容丰富、学术气氛浓厚的盛会，来自全国暖通空调分会，全国建筑环境与设备分会及全国建筑热动力专业委员会的专家和领导、国内知名专家、学者共 300 余人出席。

本届年会以“绿色设计、协同发展”为主题，力求通过年会为产学研各方之间的交流搭建一个宽阔的平台，推动暖通空调制冷热动行业的全面发展，会议吸引了全国各大设计院的专家领导及同行业企业参加。会议采用专家专题报告和企业产品与技术交流的形式，就暖通空调行业普遍关心的热点、难点等问题进行了广泛交流。对工程中节能设备和新技术的应用、系统匹配以及相关政策、法规、标准的实施等进行了互动式的研讨。

2013 年全国通风技术学术年会在包头召开

“2013 年全国通风技术学术年会”于 2013 年 8 月 17 ~ 18 日在包头由内蒙古科技大学承办。会议在总结和交流通风技术应用的研究成果和实践经验的基础上，促进暖通空调学科及人工环境技术领域的发展。来自全国各地的科研人员、院校师生、设计师、设计咨询人员、开

发商、暖通空调设备制造商、物业管理者等与该领域有关的各界人士共计 60 人参会。

代表报告主要由科研人员、院校师生以及工程相关人员汇报，针对个人课题最新研究成果以及工程最新产品应用进行详细讲解，共包括 14 个报告。如清华大学博士生邵晓亮介绍了室内恒定

污染源辨识方法的实验验证；西安建筑科技大学讲师高然深入分析了呼吸区送风与下送风相结合的隧道逃生系统等。会议期间，参会代表深入交流了对通风领域存在问题及最新研究成果的看法，达到了促进通风技术交流的预期目标。

2013 年全国净化学术年会在武汉开幕

9 月 12 日，2013 年全国净化学术年会在武汉开幕。来自净化行业机关组织、科研院所、企业代表以及国内外行业专家等三百余人参加了会议。

湖北省空调制冷行业协会副会长张定国介绍，本次

行业顶级盛会首次是在华中地区主办，主题是净化技术的新发展、新技术、新理念。

12 日至 13 日，与会专家将重点围绕净化技术发展趋势、前沿科技以及当前实施中技术难点问题，开展各种形式的交流活动。

“净化技术在进入新世纪以来得到了新的发展”，中国建筑科学研究院研究员许钟麟介绍，“以前只是在高新领域应用，现在从医、药、食品到交通、家居，净化技术在民生领域的服务已扩展到前所未有的规模。”

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

[2013] 第 11 号

关于召开“2013 全国热泵学术年会”的通知

由全国暖通空调学会热泵专业委员会主办的“2013 全国热泵学术年会”定于 2013 年 12 月 19 ~ 21 日在安徽省合肥召开。本次年会旨在总结和交流热泵技术在绿色建筑节能工程中的应用成果和实践经验,促进技术进步和行业的健康发展。同时,为了更好的丰富行业文化生活,增强行业凝聚力,同期将举办第二届暖通空调杯乒乓球邀请赛。具体事项如下:

一、会议主要内容

1. 我国地源热泵技术应用现状及发展趋势;
2. 地源热泵在夏热冬冷地区的应用和模式探讨;
3. 地源热泵工程应用关键问题探讨及案例分析;
4. 空气源热泵研究进展及工程应用探讨;
5. 热泵新技术与产品研发应用等

二、参会对象

全国暖通空调学会(两委会)理事、委员;中国建筑节能协会地源热泵专业委员会、中国建筑节能协会暖通空调专业委员会的会员单位及相关人士。

三、会议事项

1. 时 间: 2013 年 12 月 19 ~ 21 日(18 日全天报到);
2. 地 点: 安徽省合肥市(具体地点另行通知)
3. 会议费: 会员 700 元/人;非会员常 900 元/人;

四、其它事项

1. 参会回执表、乒乓球邀请赛通知请登陆中国暖通空调网(www.chinahvac.com.cn)和全国地源热泵网(www.ccgshp.com)查询;
2. 有意支持的企业请与会务组联系。

五、联系方式

请参会代表于 11 月 30 日前将参会回执表以传真或电邮等方式发送至组委会。

联系人: 才 隽 王东青

电 话: 010-84287480/64517224 18600023245

传 真: 010-64517224-801

E-mail: chvac2008@sina.com



会议简讯

2013 年全国空调模拟学术年会

近年来模拟技术在暖通空调领域的应用发展迅速，由全国暖通空调学会计算机模拟专业委员会主办的“2013 年全国空调模拟学术年会”定于 2013 年 11 月 6～8 日在长沙市湖南大学举行。

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，以促进暖通空调专业技术的发展。欢迎对会议内容感兴趣的专家、学者及与该领域有关的科研人员、院校师生、设计师、设计咨询人员、开发商、暖通空调设备制造商、建设商、物业管理者、标准规范制定者等参加会议。

详情请见中国暖通空调网 (www.chinahvac.com.cn) 的网站通知。

“大型公共建筑空调系统设计与节能”专题研讨会

我国正处在超大城镇化和经济转型的关键时期，大批新建和改建的城区、园区和工业区正在拔地而起，超高层建筑、交通枢纽等建筑步入快速发展阶段，这对暖通空调行业的科研、设计及技术创新带来了挑战和机遇。

根据全国暖通空调学会空调专业委员会的计划安排，将于 2013 年 11 月 28～30 日在深圳市召开“大型公共建筑空调系统的设计与节能”专题技术研讨会。本次研讨会的主题是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，同时又充分体现以人为本和服务主业的理念，推动我国可持续城市化的发展。

详情请见中国暖通空调网 (www.chinahvac.com.cn) 的网站通知。

2013 年中国建筑学会年会暨学会成立 60 周年纪念活动

为贯彻党的“十八大”精神，落实生态文明、文化强国、建设美丽中国的要求，总结和展示中国建筑学会成立六十年来建筑理论研究和建筑实践发展取得的重大成绩和宝贵经验，表彰中国建筑学界杰出人物和优秀建筑作品和工程，进一步发展和繁荣中国建筑文化，中国建筑学会定于 2013 年 10 月 20～23 日在北京国际会议中心召开中国建筑学会年会暨中国建筑学会成立六十周年纪念活动。

本届年会主题是“繁荣建筑文化 建设美丽中国”，将邀请住房城乡建设部、各地建设行业主管部门的领导，建筑学界知名专家、学者，设计院负责人以及企业界代表出席。

详情请见中国建筑学会官网 (www.chinaasc.org) 的网站通知。



暖 通 時 評



新《绿色建筑评价标准》 将提速分布式新能源“入户”

不久前召开的绿色屋面系统技术主题论坛上，有消息透露，住建部正酝酿发布《绿色建筑评价标准》（修订稿）。

据悉，与该标准的2006版相比，该标准的修订稿或将适用范围由住宅建筑和公共建筑中的办公建筑、商场建筑和旅馆建筑扩展至各类民用建筑。评价方面，明确区分了设计阶段和运行阶段，并采用了评分的方法，以总得分率确定评价等级。

绿色建筑行动有望实质性开启

记者从中国绿色建筑协会了解到，国家标准《绿色建筑评价标准》（GB/T50378-2006）是总结我国绿色建筑方面的实践经验和研究成果，借鉴国际先进经验制定的第一部多目标、多层次的绿色建筑综合评价标准。该标准明确了绿色建筑的定义、评价指标和评价方法，确立了我国以“四节一环保”为核心内容的绿色建筑发展理念和评价体系。自2006年发布

实施以来，有效指导了我国绿色建筑实践工作，累计评价项目数量近五百个。该标准已经成为我国各级、各类绿色建筑标准研究和编制的重要基础。

中国绿色建筑协会的一位专家告诉记者，“十一五”以来特别是从“十二五”开始，我国绿色建筑快速发展。随着绿色建筑各项工作的逐步推进，绿色建筑的内涵和外延不断丰富，各行业、各类别建筑践行绿色理念的需求不断提出，《绿色建筑评价标准》已不能完全适应现阶段绿色建筑实践及评价工作的需要。对该标准的修订工作于2011年提上日程。目前，在经过公开征求意见的阶段后，修订稿已基本形成。

按照相关规划，我国力争到2015年，新增绿色建筑面积10亿平方米以上，到2020年，绿色建筑占新建建筑比

重超过30%。这预示着中国绿色建筑将进入高速发展时期。今年初，国务院转发了国家发改委、住建部联合制定的《绿色建筑行动方案》。该方案明确规定，从2014年起，政府投资的国家机关、学校、医院等建筑，直辖市、计划单列市及省会城市的保障性住房，以及单体建筑面积超过2万平方米的机场、车站、写字楼等大型公共建筑，开始全面执行绿色建筑标准。

“如果没有与实际接轨的绿色建筑评价标准，再宏伟的规划也只能是纸上谈兵，此次酝酿出台新的《绿色建筑评价标准》可以看作是绿色建筑行动规划进入实质性



实施的开始。”一位分析人士对本报记者表示。

将有力推动分布式能源应用

在建筑的全寿命周期内，最大限度地节约能源，减少碳排放是绿色建筑最终追求，在建筑业内看来，绿色建筑如果采用光伏发电、风能发电、垃圾发电、地热发电等，以解决自身所需的替代能源问题，那么绿色建筑就能够大量减少碳排放。

万科地产的一位负责人告诉记者，万科住宅小区替代能源的目标是达到8%。如果各种政策到位，甚至可能达到15%。精装修、住宅产业化、绿色能源科技，这是万科低碳建筑发展的“三步曲”，其中，清洁的分布式能源使用是重中之重。

天津一绿色建筑项目负责人告诉记者，他们的项目采用了清洁能源和多项先进的节能技术，如太阳能光伏发电系统、低温热水发电系统、带伺服光导系统和智能照明控制系统等，这些系统提供的电能、热能、光能完全能够维持建筑自身运转。在照明方面全部采用了节能LED灯，其智能控制系统可以根据自然光条件等进行亮度调整。

中国建筑科学研究院的一位专家向记者表示，绿色

建筑的推广可以有力推动新能源市场的发展。国内绿色建筑的提速也将极大促进分布式能源的建设，甚至对扭转光伏产业过分依赖海外市场的困境都会有所帮助。

不过，有光伏生产商表示，城市中一些居住建筑虽然采用太阳能系统绿化屋面，但传统的做法是安装式，大量采用玻璃基板的单晶硅和多晶硅电池组件，借助支架安装在屋面，这并非真正意义上的光伏建筑一体化。而光伏建筑一体化是太阳能屋面的发展方向，柔性的光伏组件，可像防水卷材一样直接铺设，与屋面完全贴合，加上重量较轻，对原有屋面构造没有任何破坏。

“绿色建筑推广有望将太阳能应用真正带入光伏建筑一体化的正确轨道。”上述光伏生产商表示。

推广还需迈过绊脚石

目前建筑已与工业、交通并列三个“耗能大户”。我国每年新建的20亿 m^2 的建筑当中，95%以上是高能耗建筑，而既有的近500亿 m^2 建筑，其能耗已超过5亿吨标准煤。

“中国绿色建筑比例尚不足1%，核心技术缺乏、社会认知度不够、节能标准偏低、政策配套不完善等被认为是阻碍绿色建筑普及的绊

脚石。”中国绿色建筑协会的上述专家认为。

中国人民大学环境学院教授曾贤刚表示，应加强绿色建筑重大共性关键技术的研发突破，注重相关技术人才的培养。

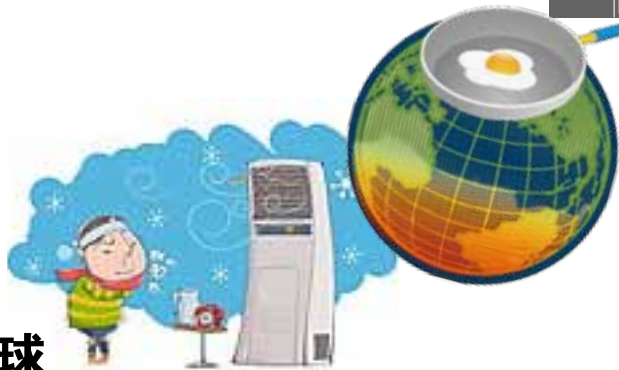
北京一建筑节能改造公司负责人向记者表示，一个建筑的建设周期往往只有2年至3年，而使用时间却可长达数十年。前期建设成本的略微升高，换来的是今后数十年更低的运营成本。绿色建筑的推广，也需要人们转变观念，更多地从建筑全寿命周期进行取舍。

此外，绿色建筑在运行过程中普遍存在着“重建轻管”的现象。“有些项目在设计阶段获得了很高的节能评价，但是到运营阶段，由于缺乏有效的运营能力，往往达不到预期的节能减排目标。”中国绿色建筑协会的上述专家指出。

来源：中国能源报



空调消费： 我们的制冷方式 正在制造更暖的地球



文 / 森林

据《基督教科学箴言报》报道，由于一些快速发展的新兴经济体位于世界热带地区，未来几十年内空调的消费量将有望飙升。这对公共健康和经济发展无疑是有益的，但同时也引发了对大量能源消费的担忧，特别是一些国家还主要依赖污染严重的燃煤发电。

美国密歇根大学的研究人员迈克尔·席瓦克(Michael Sivak)今年9月在《美国科学人》杂志上发表了一项有关全球空调使用情况的研究，他表示：“如果世界各国都效仿美国的制冷水平，那么全球空调能耗水平将达到目前美国的50倍。”

根据欧洲能源效率经济协会的数据，印度2007年仅有2%的家庭使用空调冷却，但印度的空调销售额每年增长20%。新兴经济体的爆发式增长速率是否能延续并不确定，但这些国家在达到美国经济发展水平之前仍然有很长的路要走。

根据美国能源信息管理局的数据，美国有87%的家庭

使用空调，每年家用空调的能耗为1850亿度，空调制冷的电耗占全美总电量的14%。席瓦克预测，如果拥有10亿人口的印度也照搬美国的空调使用习惯，那么印度空调制冷的能源需求将是美国的14倍。

此外，《失去冷静：令人不安的空调世界的事实》的作者斯坦·考克斯(Stan Cox)表示，美国空调耗能超过了其余所有国家的空调耗能总和。考克斯说：“空调将消耗更多的煤炭等化石燃料，而这又将在未来增加我们对空调冷却的需求。”

除此之外，空调使用的制冷剂不仅能破坏臭氧层，而且其增温效应超出二氧化碳数千倍。今年6月，美国总统奥巴马和中国主席习近平共同签署了废除使用常见制冷氢氟烃的协议。

当然，空调的普及也有不少益处：与高温相关的死亡率比100年前显著下降，而且研究证明，人在凉爽的环境中工作效率更高。考克斯说：“如果没有空调，南半球就

不会容纳太多的白领行业和制造业就业。因此，空调有助于全球产业转移。”

但也有人质疑美国在克服高温方面过于极端，过度使用空调，强调物质享受。考克斯说：“目前，人们对办公楼上班族最大的抱怨就是，他们在夏天穿着毛线衫上班。”席瓦克也表示，期望未来能对空调、住宅和城市的设计加以改进，从而阻止广泛激增的空调制冷能耗。

根据美国国家可再生能源实验室的数据，未来空调的能源效率可提高20~70%，但高能效将会鼓励更多地使用空调。有效利用反光涂料、窗户、树木以及改进城市建设的其他设计元素将有利于减少空调制冷的需求。

来源：人民网



全球能源变局中的 中国作用

“未来20年，如果我们在石油天然气、清洁能源技术等新能源领域必须与三个国家紧密联系的话，那这三个国家一定是中国、中国、中国！”在9月11日举行的“2013夏季达沃斯论坛”“能源生态系统的战略转变”分论坛上，国际能源机构首席经济学家法提赫·比罗尔这样说。

法提赫·比罗尔此话并非毫无根据。在全球能源生态系统的大变局中，作为全球最大的能源消费市场之一，在全球范围内中国作为投资者和合作者的角色与地位不断强化，在全球能源经济版图中的作用愈发突出。



全球能源生态发生变革

目前，全球能源生态系统正发生巨大转变。在寻找和构建新的能源版图过程中，世界各国都在进行着各种各样的尝试。以页岩气为主导的非常规化石能源的发展备受重视，美国、加拿大等国家正在加速推动页岩气的开发应用。

在亚洲，不少国家已经逐渐把核能、太阳能、风能等清洁能源作为满足国内能源需求的重要来源。即便在一些煤炭等传统能源相对丰富的国家和地区，人们在投资电厂时，也会进一步权衡哪种能源更具优势。

“全球能源发展的新趋势和新变化对各国长期的能源安全战略产生了巨大影响。”法提赫·比罗尔说，与传统能源时代不同，能源的经济

性和碳排放强度将成为衡量能源使用效率的重要标尺。

意大利埃尼集团董事长朱塞佩·瑞奇也指出，美国大规模开采页岩气并不是一个特别的技术革命，而是由于石油天然气价格水平使得页岩气必须发展。页岩气资源的开发又衍生出了新的商业模式，改变了国家在能源安全方面的考虑。

“能源结构战略性调整的背后是来自于政策强大驱动。各个国家可以根据经济增长目标进一步确定能源发展的多样化战略。”朱塞佩·瑞奇建议，各个国家和地区可以从可持续发展的角度出发，加速发展可再生能源，特别是利用财政手段对新能源的发展进行补贴，加快推动非常规能源和新能源发展的普及化、常规化。



能源结构转型势在必行

在“十二五”规划中，中国已经确定核能、风能、太阳能和生物质能等作为新能源战略的发展重点。如何加快发展新能源，实现相关发展目标，使能源结构进一步优化？与会嘉宾从不同角度给出了建议。

“在能源结构转型中，中国将探索能源组合的战略性转变，特别是进一步开发可再生能源，其中的经验和教训值得其他国家借鉴。”南非国家电力公司董事长左拉·索西说，中国在能源生产供应方面的情况与南非有不少相似之处，非洲的电力供应缺口比较大，主要是因为基础设施十分薄弱，即便发电量增加，也未必能输送给用户。中国的电力基础设施建设同样需要加强，这需要国家发

挥好财政资金的作用才能取得重大突破。

加拿大艾伯塔省省长艾莉森·雷德福建议，要加快推动新能源的开发应用，就必须加快设置好政策框架，以政策手段推动能源多样化，确保实现可持续发展。同时，要加大对新技术研发的投入力度。



中国能源行业前景乐观

由于所处发展阶段不同，与欧美发达国家相比，中国面临的能源形势更加严峻。有关专家指出，中国正处于工业化和城镇化快速发展阶段，能源需求总量大，但存在能源利用技术落后、效率低下、能耗高等问题，能源需求缺口仍然很大。在全球能源生态系统的战略转变中，中国应该扮演什么样的角色？如何找到符合中国实际的新能源发展道路？

在论坛上，与会嘉宾对中国的能源行业发展前景普遍较为乐观，他们认为，从能源安全战略角度看，不论是发展传统能源还是非传统能源，一个基本前提都是保障能源供应、满足国民经济发展的需求。从中国经济所处的发展阶段看，中国的能源行业面临着巨大的市场空间。

美国 WiTricity 公司首席执行官埃里克·吉莱尔指出，在未来能源市场格局中，中国将成为全球最大的能源市场，也是有实力的投资者和良好的合作伙伴。

来源：经济日报



关注气候

史上最严：

《大气污染防治行动计划》出台

9月12日，国务院正式公布各界期盼的《大气污染防治行动计划》（下称《行动计划》），该计划被认为是我国有史以来最为严格的大气治理行动计划。

2013年1月，京津冀及周边地区等国内多地连续出现大范围雾霾天气，严重影响民众身体健康和正常生活。如何重现蓝天白云，成为今年以来人民最为关心的问题之一。

为切实改善空气质量，《行动计划》要求2017年全国PM10浓度普降10%，京津冀、长三角、珠三角等区域的PM2.5浓度分别下降25%、20%和15%左右，要求经过五年努力，全国空气质量“总体改善”。

为实现以上目标，《计划》提出十项具体措施，包括加大综合治理力度，减少多污染物排放等。《计划》提出，加快提升燃油品质；加大排污费征收力度，做到应收尽收；实行环境信息公开等多项措施。

根据《行动计划》，北京、上海、广州等特大城市要严格限制机动车保有量，通过鼓励绿色出行、增加使用成本等措施，降低机动车使用强度。

考核动真格

据《新京报》报道，环境科学院副院长柴发合认为，这个计划是有史以来力度最大、措施最综合、保障措施最周密，考核最为严厉的空气治理行动计划。

行动计划首次将细颗粒物纳入约束性指标，并将环境质量是否改善纳入官员考核体系之中。如果没有完成年度目标任务，监察机关要依法依规追究有关单位和人员的责任。

为确保各项任务措施真正落地，行动计划对考核和问责作了明确规定，“国务院与各省（区、市）人民政府签订大气污染防治目标责任

书，将目标任务分解落实到地方人民政府和企业。”

据新华网报道，“各地区将把可吸入颗粒物或pm2.5作为约束性指标，与国务院签订目标责任书。”环保部污染防治司副司长汪键说，“对于那些没有通过考核的地方政府，环保部门将会同组织部门和监察部门约谈省级政府和相关部门的负责人，予以督促。”

“这是以前从来没有过的重大突破，首次提出组织部门参与考核的要求。”汪键介绍，考核结果作为各地领导班子和领导干部综合考评的重要依据。对因工作不力，履职缺位等导致未能有效应对污染天气的，以及干预、伪造监测数据和没有完成年度目标任务的，严格追究有关人员责任。

部分亮点措施

每月公布空气质量红黑榜

《行动计划》要求实行环境信息公开。国家每月公布空气质量最差的10个城市和最好的10个城市的名单。各

防治大气污染明确时间表路线图

“数说”《大气污染防治行动计划》



省（区、市）要公布本行政区域内地级及以上城市空气质量排名。地级及以上城市要在当地主要媒体及时发布空气质量监测信息。

《新京报》9月13日报道援引环保部污防司副司长汪健表示，之所以要进行空气质量排名，目的是为了监督地方政府，“老排在最后一个，那市长你自己看着办。”他表示，目前河北省的压力很大，但现在空气治理的力度也很大。

公众与环境研究中心主任马军说，对于地级市进行空气质量排名更有可比性。环保部每个月74个城市的排名只是横向的比较，这个不一定有可比性，比如不同的地理位置、气候、基础条件以及个人行为等，会导致空气质量差别比较大。但是如果同一个地区，比如都在河北省，那不同城市之前的纵向比较更有可比性，因为外部条件、地理位置等相似，这就可以比较清楚地对比出，哪些城市做得好或者不好。

提前一年完成21个重点行业，落后产能淘汰

《行动计划》里指出加快淘汰落后产能。按相关文件要求，采取经济、技术、法律和必要的行政手段，提前一年完成钢铁、水泥、电解铝、



平板玻璃等21个重点行业的“十二五”落后产能淘汰任务。2015年再淘汰炼铁1500万吨、炼钢1500万吨、水泥（熟料及粉磨能力）1亿吨、平板玻璃2000万重量箱。对未按期完成淘汰任务的地区，严格控制国家安排的投资项目，暂停对该地区重点行业建设项目办理审批、核准和备案手续。2016年、2017年，各地区要制定范围更宽、标准更高的落后产能淘汰政策，再淘汰一批落后产能。

新华网9月12日报道，“我国大气污染问题是长期粗放型经济增长方式积累造成的，如果不从经济结构的源头控制污染问题，单纯依靠末端治理缓解环境压力，无异于‘扬汤止沸’。”环保部部长周生贤多次强调。

中国工程院院士、中国环境科学研究院院长孟伟认

为，“推进产业结构优化升级，压缩过剩产能。这是治理PM2.5污染的治本之策。”

2015年底前各省份建成天气监测预警系统

根据《行动计划》，环保部门加强与气象部门的合作，建立重污染天气监测预警体系。到2014年，京津冀、长三角、珠三角区域要完成区域、省、市级重污染天气监测预警系统建设；其他省（区、市）、副省级市、省会城市于2015年底前完成。做好重污染天气过程的趋势分析，完善会商研判机制，提高监测预警的准确度，及时发布监测预警信息。

据前述《新京报》9月13日报道，中科院大气物理研究所研究员王跃思表示，不太可能在三年内发出准确的预报预警，因为重污染天的预报预警是建立在气象预测准确的基础上，“天气预报准了，污染预报才能准确。”

不过，他表示，根据现在的技术，在72小时内提前发出污染天的预报是有可能的，但准确率可能在60%~70%。“不管怎么说，这方面的工作必须要做，我们支持建立预测预警体系。”他说，可以先建立起制度，再尽可能提高准确率。

来源：南方周末



出重拳迎战大气污染 ——对话六省区市负责人

文 / 顾瑞珍、倪元锦、栗建昌、徐岳、张云龙、吕晓宇、刘宝森

雾霾危害人民群众生命健康。做好大气污染防治，事关人民群众切身利益，事关经济社会发展大局。

民有所呼，我有所应。9月12日，国务院公布《大气污染防治行动计划》，这项被称为史上最严厉的行动计划，明确提出“经过五年努力，全国空气质量总体改善”的行动目标。18日下午，环保部与京津冀及周边地区签订大气污染防治目标责任书，立下大气污染防治“军令状”。



在第一时间，六省区市负责人对话新华社记者，表示要出重拳迎战大气污染，用实际行动让百姓看到改变空气质量的希望，共同成就“美丽中国”的梦想。

北京市副市长张工：

出台最严格措施、发出总动员令清洁空气

为落实国家《大气污染防治行动计划》部署，北京市出台了《2013～2017年清洁空气行动计划》。可以说，这是近年来涉及面最广、最系统、最全面的措施，也是最严格、力度最大的措施。

17日，北京市举行全市防治大气污染动员大会，进

行全面部署，发出总动员令。下一步的奋斗目标，就是经过五年努力，全市空气质量明显改善，重污染天数较大幅度减少。到2017年，全市空气中细颗粒物年均浓度比2012年下降25%以上，控制在60微克/立方米左右。





“五年实现PM2.5年均浓度下降25%以上，意味着治污减排的速度要比以往加快一倍以上，这不是容易的事。”张工分析说：因为北京市仍处于快速发展期，常住人口增长、城市规模扩张、能源消费增长、机动车保有量增长等带来的污染增量压力极大；经过十几年连续的大力治理，简单易行的减排措施基本上都用尽了，现阶段，已经进入了必须伤筋动骨、以转型发展、改革创新为主要驱动力的大气污染防治阶段。

从污染排放来源看，北京市的服务业比重已经达到76.4%，为全国最高，随着工业大气污染不断削减，第三产业及城市运行、居民生活排放大气污染的比重不断凸显。因此，实现空气质量的根本好转，比以往任何时候都更依赖于全社会的共同参与。

“当前治理空气污染的最大困难，就是转变生产方式、生活方式。”张工说，行动计划很多措施涉及市民生活，特别是燃气供暖、交通出行等方面。必须让市民充分认识到，防治大气污染、改善空气质量是我们的共同责任。

天津市副市长尹海林：

出重拳迎战大气污染

天津目前复合型污染问题突出。近年来，天津建筑施工面积不断扩大，机动车保有量迅速增加，石化化工行业高速发展，导致颗粒物、氮氧化物和挥发性有机物排放量显著增长。大气污染从煤烟型特征演变为结构型、压缩型、复合型特征，老的环境问题尚未得到解决，新的环境问题日益显现。

尹海林说，天津市委、市政府高度重视大气环境治理工作，先后三次召开市政府常务会研究大气污染治理工作。在环保部指导下，历时半年，编制了《天津市清新空气行动方案》，确定了10个方面66条措施和2055个治理项目，举全市之力，狠抓大气污染防治，全力打造美丽天津。

尹海林介绍，这些措施包括：辖区内钢铁、水泥、煤电产能分别控制在2000万吨、500万吨、1400万千瓦以内。净削减煤炭消费总量1000万吨，煤炭占一次能源消费总量比重降低到50%以下。禁止新建工业燃煤锅炉，严格控

制燃煤供热锅炉房项目审批，推动重污染企业搬迁改造。

按照《天津市清新空气行动方案》制定的目标，到2017年，全市PM2.5年均浓度在2012年基础上下降25%，各区县PM2.5年均浓度在2012年基础上下降25%。

河北省常委、常务副省长杨崇勇：

以壮士断腕的勇气和决心全力打好大气污染防治攻坚战

“河北省承担着为京津服务的主要职责，搞好大气污染防治是我们义不容辞的责任，也是我省转型发展的内在需要。”杨崇勇表示，在具体工作中，我们要突出重点，务求实效。围绕抓重点带全局、抓关键促改善，着力推进大气污染防治从相对值控制向绝对值控制转变。以钢铁、电力和城市燃煤为重点，大力削减燃煤总量，到2017年



全省净削减煤炭消费 4000 万吨、压减钢铁产能 6000 万吨。以重点行业、重点地区为重点，大力调整优化产业结构，加快淘汰落后产能，确保完成“十二五”落后产能淘汰任务，淘汰全部黄标车。以二氧化硫、氮氧化物和挥发性有机物减排为重点，加强污染物协同控制，着力减少污染物排放。

为改善大气环境，河北省委、省政府把工业转型升级和环境治理作为四大攻坚战之一，并结合党的群众路线教育实践活动，把大气污染防治作为四大专项行动之一来推进。在出台大气污染防治行动计划实施方案、完善重污染天气保障机制、强化环境执法监管等方面打出“组合拳”，并通过招募大气污染防治义务监督员的方式，吸引社会公众参与治霾。

“河北省的大气污染不是一朝一夕形成的，但我们一定以只争朝夕的精神扎扎实实做好工作。以这次会议为契机，认真贯彻落实好党中央国务院的精神，强化措施、狠抓落实，全力打好大气污染

防治攻坚战，以实际行动向党和人民交上一份满意答卷。”杨崇勇对此充满信心。

内蒙古自治区党委常委、自治区常务副主席潘逸阳：

有信心、有决心完成国家下达目标任务

从 2013 年开始，我国分步实施新的环境空气质量标准，按照新标准评价，内蒙古将有三分之二的城市空气质量不达标。

潘逸阳告诉记者造成这种局面的主要原因：内蒙古作为国家重要的能源、新型化工、有色金属生产加工和绿色农畜产品生产加工基地，承担着重要的能源供给任务，能源、资源消耗大幅增加，污染物也呈持续增加的态势。部分重污染企业环保设施不能稳定运行，超标排放。内蒙古荒漠化土地面积为 61.77 万平方公里，占全区国土面积的 52.5%；沙化土地面积 41.47 万平方公里，占全区国土面积的 35.05%。可吸入颗粒物、细颗粒物等受自然因素影响较大。

这次内蒙古被列入国家大气污染防治重点区域，主要目标是：到 2017 年，空气质量有所改善，重污染天气较大幅度减少，优良天数逐年提高；地级及以上城市细颗粒物浓度比 2012 年下降 10% 左右。潘逸阳说，“实现这个目标，任务非常艰巨，但是我们有信心、有决心完成国家下达的目标任务，为自治区和京津冀地区空气质量改善作出积极的贡献。”

潘逸阳表示，环保部和自治区政府签订目标责任书后，自治区政府将及时与各盟市政府签订责任书，采取全面淘汰燃煤小锅炉、加快重点行业污染治理等八项措施，确保按时完成各项目标任务。

山西省委常委、副省长杜善学：

提前一年完成“十二五”落后产能淘汰任务

山西作为全国重要的能源重化工生产基地，传统支柱产业大多是以煤炭开发利用为基础的高耗能、高污染行业，产业结构单一，结构性污染相对较重。杜善学说，为有效应对结构性污染问题，山西一方面要严格产业环境准入，不再审批钢铁、水泥、电解铝、平板玻璃、炼焦、电石、铁合金等新增产能项目；另一方面要加快淘汰落





后产能，认真清理产能严重过剩行业违规建设项目，逐步优化产业结构。目标是提前一年完成“十二五”落后产能淘汰任务，到2017年底，淘汰钢铁落后产能670万吨，淘汰炼焦产能1800万吨。

山西的能源结构中，煤炭消耗占了相当大的比重，由此带来的燃煤污染对大气环境质量影响较大。杜善学告诉记者，为有效缓解燃煤污染问题，山西将采取能源减煤与增气、污染治理与控新相结合的方式，积极发展风电、太阳能、生物质等清洁能源；实施清洁能源替代，促进燃煤锅炉、工业窑炉、自备电站的天然气替代工作；推动煤炭的清洁高效利用，逐步提高煤炭洗选比例；全面淘汰燃煤小锅炉。

他说，在对工业企业大气污染综合治理方面，山西将加快重点行业脱硫、脱硝、除尘改造工程建设，推进挥发

性有机物污染治理。到2015年底，所有火电、钢铁、水泥、石化、焦炭企业以及工业锅炉完成脱硫脱硝除尘设施建设与提标改造，达到新排放标准要求。石化企业全面推行“泄漏检测与修复”技术，完成挥发性有机物综合治理。

山东省常委、常务副省长孙伟：

做好“调结构、促管理、搞绿化”三篇文章

山东大气污染仍比较严重。按照国家2012年空气质量标准，山东省17个市，只有1个市达标。主要原因：

一是能源和产业结构偏重，一次能源消费中煤炭占75.2%，而电力、建材、钢铁、化工、炼化五大行业创造的增加值只占全部工业的30%左右，却消耗了80%多的煤炭，排放了80%的二氧化硫和近90%的氮氧化物。

二是城市环境管理总体粗放，城市扬尘污染较为严重。

三是机动车保有量居全国前列，机动车排气污染明显增加，再加上山东冬季容易发生逆温等不利气象条件，影响大气扩散能力，使一些天气污染加剧。

7月山东省政府正式印发实施《山东省2013～2020年大气污染防治规划》和《一

期行动计划》。

总体目标是：到2020年，全省空气质量比2010年改善50%左右，分三期实现。

孙伟说，为实现规划确定目标，山东将重点做好“调结构、促管理、搞绿化”三篇文章。积极实施外电入鲁、城市锅炉煤改天然气、节能和循环利用、科学发展核电等措施。出台分阶段逐步加严的区域性大气污染物综合排放标准，引导污染行业调整结构，优化布局。

深化重点行业污染治理。加强对建筑施工、物料堆场、道路扬尘等的综合整治。加强机动车污染防治。制定省政府规章，明确黄标车淘汰、限行和车用燃油升级的时间表和责任单位，减少机动车排气污染。加强城市不同功能区之间的绿化隔离带建设，把污染源与环境敏感区域隔离开来。

来源：新华网





寻找一份心灵的宁静

每当心烦的时候，总是喜欢找一个独处的空间，然后让自己的思绪随风飘荡，在胡思乱想的宁静中暂且逃避一下现实。当灵魂承受不住生活的负载时，我就只能向天空发出累了讯号，心太累了，这种累的感觉可不是常人可以感受得了的。每天都想让自己的心灵可以寻找到一份暂时的安宁和平静，然而，真的很难。

人从生下来的那天起，就注定了一辈子的情感伴随及一切生活的不如意，命运是注定了的，要想改变自己的命运，就得与所有的不幸和坎坷抗衡，选择适当的逃避，那只是无谓的徒劳。逃避有时可能就那么一分钟，或者也只能得到了一分钟的静谧，或许在宁静中忽然有所悟，人不能活得太累了。我常常这样安慰自己。

世上本无事，庸人自扰之。或许我只是一个庸人罢了。为什么要去寻找什么心灵的宁静呢？心中其实是多么的希望平和，在今年这个不平凡不好过的日子里。我反思了又反思。大多数的时间里我们根本知道自己是在干什么。生活中的种种，总是在一些特定的日子里牵动人的思绪。说到寻找心灵的宁静，每个人都希望拥有这一刻。而对我来讲，独处的时刻中可能这种感觉更重一些，然而那并不是绝对的。有些时候，虽人在喧闹嘈杂的环境中，但是心早已经飞到不知什么样的境界中去了，经常颜面依然笑微微的我，在内心的恒定已经将一切纷杂的事物看穿看透。

人有时会假扮一副世外高人的模样，其实不然，这一切的外形也缘于无数次摸爬滚打，然后是反思的终结。没有真正意义上的激动，没有对生命对自然真正发自内心的崇敬，没有一种对人生对世界的感激与欣赏，没有那种通透的理解，没有一颗善良的易感的心灵，也没有最后的觉悟。更没有那种自然而然地流露出来的恬淡与超脱。

许多时候为了寻求心灵的宁静而产生的动力，远远大于一切外部事物所引发的某种努力或是工作的需求，每一个人在追寻心灵的宁静的过程中，也可能是一种精益求精的过程。这是为什么呢？我笑着问自己。对于一个真正融入生活中的人来说，会感叹世界造物的神奇。会对生命和自然发自内心的崇敬与关心，这才是一种真挚的感激与赞叹。在这样的时刻，我想象人类是平静的，更是心灵与自然与神明相契相知的。如果要真正寻找心灵的宁静，对于凡夫俗子的我们来讲，是相当的艰难，如果想达到心灵如水般澄清的人生最高境界。那简直是如同天上的神仙了。

只要我们所有的人，凭着本心的善良与本质，去爱护万物的神奇，去体验生命的瑰丽，去享受人间的温暖，宁静就已经悄悄地莅临于我们的心灵之间了。一切顺其自然，

或者说是安于自然是一种真空状态，它代表着一种人生的大智慧与大境界，不为拥有的而欣然，也不为失去的而怅然。这种状态下的人以敬畏的态度看待自然，以平等的态度看待与自己有关联的人，在认识自身局限性的同时，也有承担苦难的勇气。安于自然表示的是一种深度，一种充盈，一种隐含生命的平稳之流。再者让我们环视四周，看一看街上匆匆行走的人群，看一看坐在打字机后面涂脂抹粉的可怜的姑娘，扫一眼奔波劳碌的家庭主妇以及捶胸顿足的男人，在这些地方还有隐含生命的平稳之流吗？

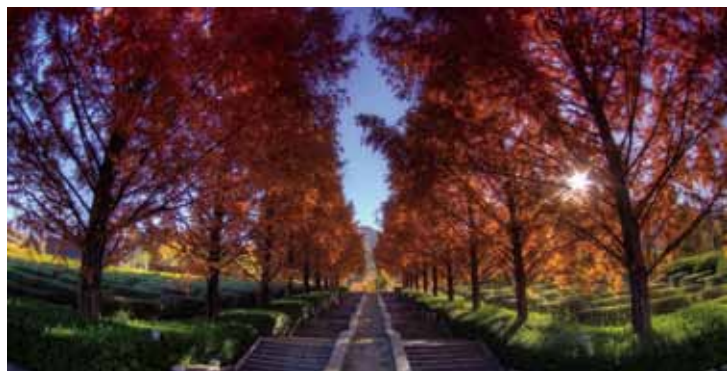
那些曾温暖过我们肌肤的人，湿润过我们眼睛的事，那些让我们苦苦挣扎遭遇，及固执守望的爱情，那些想留也留不住的快乐日子，那些想忘也忘不掉的爱恋，从尘封的记忆里拣出来细细擦拭，总会有些悲凉的欢喜。四季总是在生命里轮回，无论我们紧紧握着还是恣意去打开它，

它都从来不会为谁作稍稍停歇过。我们还未谢幕，已有人急急等着登台，幕合幕启，戏还是摆在那里的，换的只是演员。我们上演，我们精彩或者拙劣，都已尘埃落定。

清晨起来听一声鸟鸣，掬一缕山泉的清风，为心灵寻一份安宁，获得精神的贯通和心灵的清洁，在澄澈的境界中走向一个新新的世界。

即使是草叶上的一滴露珠，你也可以看到一轮小小的完整的月亮。真挚与宏伟皆生于安谧。有道是千江有水，千江有月。

我们随性，随缘，让自己心灵淡然，从容淡定地对待我们的生活吧。心灵的安宁只是暂时的，人的心永远不会得到满足，无论是爱情也好，事业也罢，过去了的就让它成为过去。把握现在的分分秒秒才是我们最需要做的。我认为能活着就已经很幸运了，难道不是吗？对生活奢望太高，反而失望更大，命里有的终须有，命里无的，强求也是枉然。



生活中会有许多麻烦，也会有许多烦恼。当你在生活中一旦遇到一时解不开的疙瘩时，你可以用最简单的办法来处理你认为最复杂的问题，然后，在你有空隙时，拿出最细腻的手法，悄悄的弥补它。这就是人们常说的化解问题的能力。人生就像一杯茶需要你用很长时间去慢慢的，细细的去品味着，粗茶需要细喝，但是细茶则需要粗喝，这样才能喝出点味来，才能把茶的精髓，茶的品质喝来。

婚姻生活日子久了，如果不注入新的生活内容，也许情感上会出现一些麻木。人是精神动物，在精神情感上寻找依恋，这不奇怪，人非草木吗！当你猛然意识到的时候，不要那么惊慌失措，更不要那么自责，更不能把自己想得那么糟糕。而是静静的想，理智的分析着情感的由来，用生活的天平来仔细的衡量出这份情感的轻重。重的就应该好好的维护它，轻的就用一颗忏悔的心，去求的那份真诚的谅解。这是一种超脱，也是一种境界。有人说过，家庭就是年轻的时候在经营的生意，到了老年的时候开始收回利息的地方。夫妻就像一双筷子，需要同时尝试着生活中的酸甜苦辣，爱情则像一只钟表，不上发条就会停摆，婚姻犹如一只座钟除了上发条还需要忍受每隔



一个时辰的叮当作响的钟声。

人是跟着年龄走的，人的理想，生活的圈圈，更是随着年龄增长而变得大和小，宽和窄，这是一条不变的规律，不能把这看成是一种命运。岁数越小，生活、理想的圈圈就越大，岁数越大，生活、理想的圈圈就越小。让生活、理想，跟着您的环境、工作和身体条件，而慢慢的改变着自己的习性和心绪。不要着急的去做自己想而做不到的事，也不要看到别人的能做到的事而着急自己去做。心静是福，心慌则乱。成功的背后有着很多的失败与痛苦，失败的背后一定会有着很多成功的经验。多少年以后，您一定会发现，成功和失败，是与自己的性格、脾气有着十分密切的关系。要学会看到成功，要有自己的成就感，而不去无缘无故的贬低自己，今天比昨天好，这就是人生

的成就。

人生中也许会有很早进入了一种闲暇之余的时光，于是开始厌弃各种关系，讨厌生活环境，心里空荡荡的。厌世了，所谓厌世了，所谓空虚了，实际上是自己产生了一种失落感。看着同事，想着别人是那么辉煌，那么荣耀，而自己却早早的退出了社会工作的舞台。这时候就需要把人生中最张狂的一面拿出来，学别人不会的，唱别人不会唱得，把自己每一件事都干得轰轰烈烈，潇潇洒洒的生活在人群中。坚定的走自己的路，努力完成自己的事情。千万不要失去对生活的希望，当您准备做每一件事的时候，您一定要想到会有奇迹发生，满怀希望的去做，对生活要有极高的热情，要把每一天的来临都看成幸福生活的开始。把简单的生活方式想办法折腾出最复杂工艺来享受，这就是生活的味道。

人生工作的时间也许很长，接触各种人员很多，在单位，在公司，或者在社会各种环境里，总免不了会产生很多让自己烦心的事，由于烦躁的心情总会使自己陷于一种莫名其妙的惆怅之中，会使自己整天生活在一种不安的状态中，心情不好，心态不好，这样时间长了总感觉比别人累多了，其实这是一种自寻烦恼，把生活想

的太复杂，把社会想的太完美，把人与人之间的关系想的太和谐，改善自己的思维逻辑，改变自己的处事心态，在这里彰显的尤为重要了。人生是一场大戏，人生的每时每刻都在扮演着各种角色在自己的舞台上演出，此刻真的不需要别人来为您捧场，也不需要别人来给您指点迷津，而是靠自己良好的心情，靠自己的平和的心态来完成人生在戏份中的角色。生活，人生就像一场游戏，让生活中在不经意的玩笑中度过，生活严谨的同时需要玩笑化，不要那么较真，要轻松愉快。生活本身没什么，既不是福也不是祸，它是一个祸福变化的容器，就看你把它变成什么了。

人生的工作，劳作的时间很长，在工作中每当遇到累的时候，就把自己想象成在风景迷人的山区爬山旅游，在金色秀丽的峡谷中穿行，虽然气喘吁吁，但是感觉这是一种享受。是一种健身与锻炼。每当遇到和同事，对手，上级，周围的人生气的时候，发生矛盾的时候，就仿佛把它看成在练习一种气功，有出气的时候，当然也要有进气。不需要在意，不需要为之烦恼，过去了就过去了。工作中有时候会在无奈的情况下，需要听着大段的别人对白，需要在很长的时间里听上司

不厌其烦地说着那过去的故事，很烦，很厌恶而不得不听下去的时候，这个时候也许需要的是你自己的耐心和佛学中的静心的理念，要把您自己看成寺庙中的大主持在聆听自己的小和尚念经一样，是那么畅快，那么轻松，那么婉转而美妙的音频。学会听别人的话，走自己的路。

人生是需要时时刻刻的改变着自己的心态来适应你自己的需要。心态对于一个人的一生来说非常重要，怎样把握心态，怎样面对外面事物的的心态，都要靠自己的文化底蕴，思想内存和坚定地信念去看待。我们不能左右天气，但是我们能改变心情，我们不能预见明天，但是我们能珍惜今天，我们不能操控别人的态度与看法，但是我们能选择自己的反应。不要委屈自己，也不能高抬自己。生活中既然改变不了现实，那就好好的把握自己的人生，世界上没有绝望的人生，只有对人生处境产生绝望的人。

人生很有意思，也很有趣，她包罗万象，处处都有喜悦和悲伤，人生之所以有趣，就在于自己无法随心所欲，无法实现自己的每一个梦想，就像戏剧，影视大片里所描绘的那样，有人物情节的高潮，有低潮，有胜利时刻狂欢的巅峰，也会有陷入绝境里的低谷和困境，这就是人生的中

的一部分。不要去抗拒，排斥，要积极的面对，用坚定的生活信念去处置它。人生最重要的是过程，而不在于结果。当您日后回想起这些努力，拼搏的过程，一定会感觉这是一个多么美好的回忆和经历。

人生是漫长而短暂的，无论是慢条斯理的散步，还是心急火燎的向前追赶，时光总是在不经意间流逝，生活中的惬意与急躁，欣喜与痛苦，堆积在一起就像酸甜苦辣混杂的美酒佳肴，品尝时不必太挑剔，人生没有定数，又何必计较得失与功过是非？不如在心中久久的保持住对生活期待与憧憬。胜不娇，败不馁，在自己的人生中，在繁华嘈杂的人间旅途上留下自己坚实的足迹。顾拜旦在多少年前就说过：生活中最重要的不是凯旋而是奋斗，其精髓不是为了获取胜利而是使人类变得更加勇敢，更健壮，更谨慎和更落落大方。

人生就像一个迷，当您在迷中时候，您无论如何也搞不清楚为什么，当你即将离开人生的时候，也许什么都不用解释，人生中的每一道迷都会自然而然的清楚了，都那么轻松的想通了。

因此，人们总是在后悔中度过自己的一生。

所以，用郑板桥的话说“难得糊涂”，应该是最为恰当不过的了。

哲理小故事三则



一位挑水夫有两个水桶，分别吊在扁担的两头，其中一个桶子有裂缝，另一个则完好无缺。在每趟长途的挑运之后，完好无缺的桶子，总是能将满满一桶水从溪边送到主人家中，但是又裂缝的桶子到达主人家时，却只剩下半桶水。

两年来，挑水夫就这样每天挑一桶半的水到主人家。当然，好桶子对自己能够送满桶水感到和你自豪。破桶子呢？对于自己的缺陷则非常羞愧，它为只能负起一半的责任，感到非常难过。

饱尝了两年失败的苦楚，破桶子终于忍不住，在小溪旁对挑水夫说：“我很惭愧，必须向你道歉。”

“为什么呢？”挑水夫问道：“你为什么觉得惭愧呢？”

“过去两年，因为从我这边一路的漏水，我只能送半桶水到你主人家，我的缺陷，使你做了全部的工作，却只收到一半的成果。”破桶子说。挑水夫为破桶子感到难过，但他又充满爱心地说：“我们回到主人家的路上，我要你留意路旁盛开的花朵。”

他们走在山坡上，破桶子眼前一亮，看到缤纷的花朵，开满路的一旁，沐浴在温暖的阳光之下，这景象使它开心了很多！但是，走到小路的尽头，它又难受了，因为一半的水又在路上漏掉了！

破桶子再次向挑水夫道歉。挑水夫温和地说：“你有没有注意到小路两旁，只有你的那一边有花，好桶子的那一边却没有开花呢？我明白你有缺陷，因此我

善加利用，在你那边的路旁撒了花种，每当我从溪边挑水过来，你就替我一路浇了花！”

“两年来，这些美丽的花朵装饰了主人的餐桌。如果你不是这个样子，主人的桌上也没有这么好看的花朵了！”

每个人都有缺点，要看你如何运用。这位农夫善于利用破桶子的缺点，就跟人做事情一样，其实也可以善于利用缺点。

哲言哲理：

当缺点可以利用时，你反而而不认为它是缺点了，所以人与人在一起，不能完全只看别人的优点，在意别人的缺点，应该去包容他人缺点。领导者使用人才既要注重用其所长，又要做到化“短”为“长”。

蝴蝶蜕变



一天，一只茧上裂开了一个小口，有一个人正好看到这一幕，他一直在观察着，蝴蝶在艰难地将身体从那个小口中一点一点地挣扎出来，几个小时过去了……

接下来，蝴蝶似乎没有任何进展了。

看样子它似乎已经竭尽全力了，不能再前进一步……

这个人实在看得心疼，决定

帮助一下蝴蝶，他拿来一把剪刀，小心翼翼地将茧破开。

蝴蝶很容易地挣扎出来。

但是它的身体很萎缩，身体很小，翅膀紧紧地贴着身体……

他接着观察，期待着某一时刻：蝴蝶的翅膀会打开并伸展起来，足以支撑它的身体，成为一只健康美丽的蝴蝶。然而这一切始终没有出现！



实际上，这只蝴蝶在余下的时间都及其可怜地带着萎缩的身子和瘪塌的翅膀在爬行，它永远也没能飞起来。

这个好心人并不知道，蝴蝶从茧上的小口挣扎而出，是要通过这一挤压过程将体液从身体挤压到翅膀，这样它才能在脱茧而出后展翅飞翔。

哲学哲理一：

有时候我们的生活也是这样，在前进的道路上，需要奋斗乃至挣扎。只有通过奋斗才能磨炼翅膀，才能锻炼体魄；只有通过挣扎，才能体会生命的过程，也才能完全理解生命的意义。如果生命中没有一丝障碍，我们就会很脆弱，我们更不会像现在这样健康，我们也将永远不能飞翔。

哲学哲理二：

在我们的生活中也是这样，好心有时候并不能办成好事，只有当你真正了解了帮助的对象，并采取合适的方式，才能取得好的效果；假如只是盲目地热心，无度地施爱，只会使对方失去奋斗成长的机遇，失去腾飞的翅膀，有可能还造成不可言喻的恶果。



刺猬浑身长满了尖尖的刺。这些尖刺是它的得力武器。许多挑衅者都尝到了尖刺的厉害，成为刺猬的手下败将。

一次，一只野猪愣头愣脑地向刺猬发起了进攻。刺猬毫不畏惧，它立即竖起了尖刺。刚一交手，野猪便吱吱地嚎叫起来。原来，刺猬的尖刺已刺穿了野猪厚厚的嘴唇，鲜血汩汩地往外冒。这一下，野猪知道了刺猬的厉害。以后它再见到刺猬，总是躲得远远的，生怕被刺猬给刺了。

有一天，刺猬遇到了巨蟒。巨蟒长着一张巨大的嘴，它狂得很，只要它的大嘴能够装得下的，它都敢吞到肚子里。它见刺猬并不害怕自己，心里感到很不悦。心想，我一定要把你吞到肚子里，让你尝尝被闷死的滋味。于是，它张开大嘴，一下子把刺猬咬在嘴里，没等它咽下去，巨蟒便觉得有上千根尖刺扎入了它的口腔、舌头、咽喉。它痛得受不了了，它想把刺猬吐出来。可是，刺猬的尖刺已深深地刺进了它的肉里，它根本吐不出来。不一会儿，巨蟒被折腾得精疲力竭，瘫在地一动不动了。

刺猬战胜对手的消息在动物世界不胫而走。它的名气越来越大，大家都知道刺猬身手不凡。所以，大家都不敢招惹它，就连虎大王也让它三分。为此，刺猬得意极了，它想，自己是世界上最强大的动物了。

燕子和松鼠是刺猬的好朋友。它们发现刺猬得意忘形，觉得有必要提醒它一下。于是它们对刺猬说：“你的尖刺锐利无比，这是你的长处。可是你有许多短处，比如你跑得实在太慢了，这样，遇到危险时，你难以逃脱。你要提高自己的奔跑速度才是。”

刺猬不以为然。它觉得，是燕子和松鼠嫉妒自己才说出这样瞧不起自己的话。它说：“我有一身真本事，什么危险都不怕。”于是，它仍然我行我素。它吃饱了就玩，玩累了就睡，生活过得安逸极了。

这天，森林有一处突然燃起了大火，起火点离刺猬的家很近。燕子和松鼠对刺猬说：“大火很快就烧过来了，赶紧逃吧。”说完，燕子展开双翅，一眨眼工夫就飞上了蓝天。松鼠不停地从一棵树上跳到另一棵树上，不一会儿就离开了这片森林。

刺猬很害怕，它撒开腿拼命地跑。可是它发现，自己跑得实在太慢了。这才悔恨自己平时只顾炫耀自己的尖刺，没有很好地练习奔跑。然而，悔之晚矣。

大火很快就追上了它。刺猬的尖刺和肉体迅速化成了灰烬。

哲学哲理：

许多人的悲剧在于，过分地依赖自己的长处，却不知道自己有短处。而往往是你的短处置你于死地。

Fashion food

时尚餐餐

秋季茶疗 健康相伴

善于喝茶的朋友定是懂得一些养生之道的人。秋季养生茶疗，其功效健脾补血，和胃助消化。



一、食材

萝卜、菊花、枸杞、芦根蜜糖

二、方法 / 步骤

萝卜茶

白萝卜 100 克、茶叶 5 克。

服法：加少量食盐，先将白萝卜洗净切片煮烂，略加食盐调味（勿放味精），再将茶叶用于冲泡 5 分钟后倒入萝卜汁内服用，每天 2 次不拘时限，有清热化痰、理气开胃之功，适用于咳嗽痰多、纳食不香等。

菊花茶

干菊花 10g，枸杞子 5g，蜂蜜适量。

服法：加入清水煎煮后代茶饮用。秋季养生茶功效：有明目清肝，清热解郁的作用。电脑一族经常饮用，可缓解眼部的疲劳。

枸杞茶

取枸杞子 15g。

服法：加水煎煮 30 分钟，待温凉后代茶饮用。秋季养生茶功效：枸杞子含有丰富的胡萝卜素 p1、维生素 b1、维生素 c、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用，因为自身就具有调味，不管是泡茶或是直接咀嚼食用，对电脑一族的眼睛酸涩，疲劳，这款秋季养生茶功效对视力下降都有很好辅助治疗作用。

芦根蜜糖茶

取鲜芦根 25 克。

服法：加蜂蜜适量，加入适量热开水加盖浸泡 10 分钟，并用筷子和匀后再饮用，这款秋季养生茶功效有生津清热、润肺利咽之功。



12款黑色食物 最养生

绿色蔬菜一直以来都被誉为最健康的食物，但其实颜色深的水果、蔬菜和谷物同样也营养丰富。这类食物的颜色来源于花青素和植物色素，可能有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。

事实上，“黑色食物因其高色素含量，比浅色食物含有更多的抗氧化剂”，康奈尔大学（纽约州，伊萨卡）的食品化学教授 CyLee 博士说。

| 黑枣 |

黑枣性温味甘，富含蛋白质、糖类、有机酸、维生素 B 和维生素 E，和磷、钙、铁等微量元素，还有各种营养元素，有补肾与养胃的功效。并对延缓衰老、增强机体活力、美容养颜都很有帮助。所以黑枣被称为“营养仓库”，经常食用可以帮助女性补气养血、维持上皮细胞组织的功效。以及可以暖肠胃、明目活血、利水解毒，是润泽肌肤、乌须黑发佳品。



| 黑米 |

糙米对你有好处，而黑米的好处就更大。因为黑米的麸壳里有相当高含量的维生素 E，维生素 E 能促进免疫系统的功能，保护细胞免受自由基的损伤。

根据路易斯安那州立大学农业中心的一项研究，黑米实际上比蓝莓含有更多的花青素抗氧化剂。



| 黑豆 |

黑豆富含对人体有益的氨基酸、不饱和脂肪酸及钙、磷等多种微量元素。有排脓拔毒、消肿止痛等功效，并有益于防治高血压、高血脂、心脏病等疾病。

李时珍在《本草纲目》中有说：“久食黑豆，好颜色，变白不老。”所以说黑豆对女性养颜大有裨益，再者黑豆还可以调理月经，还有安胎作用，孕妇常吃，可以益身强健。





| 黑木耳 |

其具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。黑木耳胶体具有较强吸附力，能够清洁肠胃。还含有核酸、卵磷脂成分，具有健美、美容，延缓衰老之效。

黑木耳是一种可溶性膳食纤维，能补血，高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓，降低血小板数量。黑木耳为食用菌上品，常吃有补血、活血、抗血小板凝集、防止血凝固形成血栓等功效，可防治冠心病、动脉硬化。



| 黑芝麻 |

黑芝麻具有使秀发乌泽靓丽、补血养颜、明目、补肝、祛风、润肠、生津、养发等多种功效。而其富含的不饱和脂肪酸、维生素E、钙等元素有助于降低胆固醇，防止高血压。同时可清除体内自由基，抗氧化效果显著。具有延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。



| 黑葡萄 |

黑葡萄具有很好的保健及美容功效，它含有丰富的矿物质钙、钾、磷、铁以及维生素B、维生素C等，还含有多种人体所需的氨基酸，常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。黑葡萄干的糖和铁的含量很高，是滋补佳品。葡萄皮中含有抗氧化的“白藜芦醇”，对软化血管、皮肤保健很有帮助。所以吃葡萄的时候最好将皮一起吃进去噢！



| 黑加仑 |

黑加仑富含多种营养物质，对人体健康具有很大益处，它所富含的维生素C、磷、镁、钾、钙、花青素、酚类物质有延缓衰老、通络排毒等功效。研究证明黑加仑可以有效预防痛风、贫血、水肿、关节炎、风湿病、口腔和咽喉疾病、咳嗽等。





| 黑扁豆 |

这种扁豆含有丰富的矿物元素：每杯含有约 8 毫克，对女性来讲，每天所需矿物质总量是 18 毫克。扁豆也因其可溶性纤维含量高而著称，根据伊利诺伊大学的一项新研究，可溶性膳食纤维不仅能降低胆固醇，还能增强免疫力。



| 乌梅 |

乌梅可以生津止渴，对治疗腹泻、咳嗽、虚汗都有一定的功效，它含有丰富的维生素 B2，钾、镁、锰、磷以及大量的有机酸。所以乌梅是当之无愧的优秀抗衰老食品，同时，还能杀死侵入胃肠道中的霉菌等病原菌，还有消除疲劳、治疗口臭及宿醉等。再者，乌梅里的苹果酸把适量的水分导引到大肠，形成粪便而排出体外，从而缓解便秘的症状！



| 桑葚 |

桑葚味道酸美、多汁，是夏天消暑的佳品，制作成蜜饯在冬天使用更是有补气养血的功效。桑葚品性微寒，女性可以避开例假期间食用。桑葚具有增强免疫、促进造血红细胞生长、防止人体动脉及骨骼关节硬化、促进新陈代谢等功能。常吃桑葚可以提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜、滋阴补血，润肠通便的功效。所以是爱美女人们的美颜健体之选。



| 黑芸豆 |

黑芸豆黑色的外皮富含生物黄酮素，根据康奈尔大学的研究，生物黄酮素这种强有力的植物营养素具有抗癌作用。



| 黑莓 |

黑莓中含有的多酚，可能清除能损伤大脑的细胞，进而延缓老年人认知减退，位于波士顿的老年人类营养学研究中心的研究人员如是说。

Soul Music Hall

心灵乐馆

音乐画廊系列

——《禅画》



【 专辑介绍 】

在音乐中，体会禅画的无限与自由。清初四画僧名作音乐展，喜欢八大山人那种怪奇、变幻有奇气的画风吗？他那跳脱传统束缚的强烈艺术个性，是否也让您欣赏不已？

本辑特别精选与八大山人同列为清初四画僧的名家之作，由畅销欧洲的东方新世纪音乐名作曲家史志有以其细腻的情感，谱出与画中禅意相映的旋律。

每一个音符、每一段旋律，都是画者与乐者的心灵相映律动。当音乐随著画作，由充满宁静之美的乐音，慢慢转为明朗亮丽的曲风时，您的生命也将跨越时空的隔阂，与四画僧一同得到心灵的解放，体会“禅”的无限自由与开阔。

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。

【 曲目介绍 】

江上垂钓图——髡残

古筝流动出一幅江河滔滔的绝美画面：竹笛音色飞扬如山音云气飞动……；这是一幅充满灵气的垂钓音画。髡残（1612—1692后），俗姓刘，出家后名髡残，字介秋（或作介丘、介邱），又字石溪，号白秃、天壤残道者、石道人等。

他的《江上垂钓图》轴，图下方作一老者，端坐于江边柳下坡地，全神执竿垂钓，旁立一童作陪。江水奔流，江的彼岸，则是山壑纵横，飞瀑流泉，山间云气飞动，古刹隐约可见，景致宜人。画树错落有致，姿态优美，笔力古健。画水线条细润流畅，气色清淡，流动而透明。画山多用干笔皴擦，墨色交融，有浑厚感。图中自题曰：“大江之滨石壁之下，仰瞻高林，俯听波涛，不唯荡涤襟怀，实亦遗忘尘浊矣。”画与题相得益彰，意趣非凡。



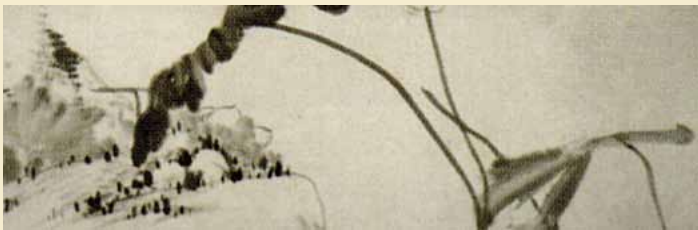
诗画册——石涛

轻柔缥缈的箫声，如云烟水气弥漫在远山、绿树、茅亭之间……；这是一幅意境无垠的自然音画。石涛（1641—约1718），原姓朱，名若极，小字阿长，号大涤子、清湘野人等，晚号瞎尊者，自称苦瓜和尚、济山僧、石道人。石涛幼年时虽曾有过二段王孙生活的经历，但随着国破家亡，这种好景就很快破灭了，成了孤儿，悲苦的行脚僧生活随之而来。这种变化，怎能不在他心灵上蒙上很深的阴影，石涛后来的好多绘画创作也是自己身世的写照和对故家园的眷恋。石涛的诗画册共有八幅山水，分别表现早晨、傍晚、风、雨、晦、明等不同的景色，变化神奇。此幅以蒙蒙的云烟水气，传神的点染出雨打树叶、缓缓滴下的景色，极富生意，可谓佳作。



河上花图——八大山人

滚落荷叶的水滴声伴着蛙声轻鸣，双古筝左右相配的旋律，随浓随淡的勾勒出荷花、挥洒出墨叶姿态……；这是一幅姿态万千的墨荷音画。



朱耷（1626—1705），号八大山人，江西南昌人。明朱元璋之子宁献王朱权的后裔。他的晚年书画均署八大山人四字。住江西南昌，以诗文书画为事。这是八大山人传世佳作之一。大笔水墨写意，以荷花为主，坂坡小草，溪水潺潺，以寥寥几笔兰竹、柳树点缀其间，画尾为长跋。



仿董北苑山水图
——八大山人

流水声中，箫声飘逸上场，如画中一片江水蜿蜒而上……；这是一幅气势非凡的山水音画。

八大山人经历明清之际天翻地覆的变化，自皇室贵胄沦为草野逸民，为避害而出家。但其诗文书画极其出色，颇引人注目，清统治者又千方百计地笼络他，“遂发狂疾”。

他装哑未狂，均因家国之恨使然。其内心之悲怆由此可见。对山人的种种奇行，当时人们都认为“其癫如此”。



巢湖图——石涛

低沉的鼓音、空远的合成器音色、缥缈的笙音……；这是一幅让您流连忘返的巢湖音画。

此图写“百八巢湖百八愁，游人至此不轻游；天边山色排青影，一派涛声卷白头”和“楼在半空云在莛，橹声如过雁声来”的意景。绘声绘色，亦诗亦画，巢湖的波光云影，岛屿楼台，乔松衰柳，农舍田野，呈现一片晚秋景色。停舟泊岸，逆旅愁肠，画家触景伤情，寄托着他的身世飘零之感。笔墨清润，恣肆雄奇，韵致幽雅，意境深沉。题诗四首，记人、记事、记景、记情，诗画俱佳，相得益彰。



雨余柳色图——弘仁

淡淡的雷雨声中，鸟语渐出，轻柔的女声与二胡相互应答，如画中细腻的笔触……；这是一幅清新动人的雨中音画。

弘仁的这幅画以细线为主，兼用侧锋，并用干笔墨擦，笔锋苍劲整洁，秀逸清幽，传神的表现雨过柳青的清新感。此图奥境奇辟，缅邈幽深，峰峦俊逸，水渚错落，林木萧疏，江水辽阔，远山浮动。

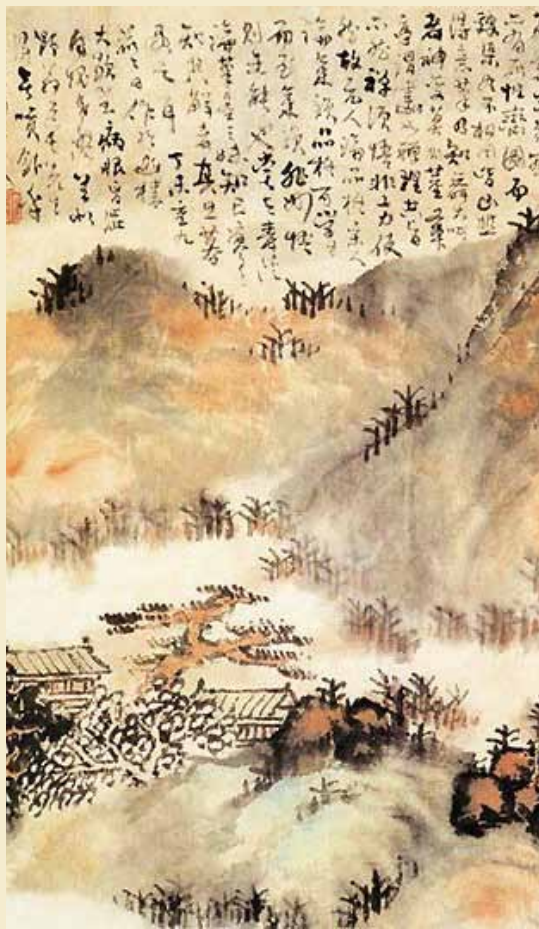
全幅以山、坡为主，图右缀有几株垂柳，一座小小木桥；图左设有几栋屋宇，远处画一道流水。



竹石风泉图——弘仁

这幅画颇得“天真幽淡”的旨趣。高山平顶耸立，房舍正堂无人，桌上只放一双插花瓶，竹丛绕屋前，笔意清洁雅秀，可说是弘仁的代表作。轻盈的鸟声，引来天真的女声吟唱，展现画中的天真情趣……

这是一幅无垠自由、愉快的闲情音画。高山平顶耸立，房舍正堂无人，桌上只放一双插花瓶，竹丛绕屋前，笔意清洁雅秀，可说是弘仁的代表作。



松岩楼阁图——髡残

女声、男声交互吟唱出轻快、流畅的曲风，如画笔挥洒在山峦间……

这是一幅令人开朗自在的松林音画。此图绘山岚、松林、楼阁。坡用湿笔挥写，笔墨流畅滋润，山峦显得浑厚；松林、树木则用焦墨勾点，葱郁苍茫，奥境奇辟。

画上方有长篇题识，其中论画云：“董华亭（其昌）谓：画和禅理共旨，不然禅须悟，非工力使然，故元人论品格，宋人论气韵，品格可力学而至，气韵非妙悟则未能也。”反映了石溪的绘画思想，正是追求气韵的佳作。

时尚旅游
Fashiontravel

秋游阆苑仙境

九寨沟

九寨沟，一个五彩斑斓、绚丽奇绝的瑶池玉盆，一个原始古朴、神奇梦幻的人间仙境，一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”，以神妙奇幻的翠海、飞瀑、彩林、雪峰等自然与人文景观芳名远扬，深入人心。

秋天是九寨沟最为灿烂的季节，五彩斑斓的红叶，彩林倒映在明丽的湖水中，缤纷的落英在湖光流韵间漂浮，悠远的晴空湛蓝而碧净，自然自造化中最美丽的景致充盈眼底，大家还等什么呢，快来九寨沟旅游吧。

九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇，距离成都市400多公里，是一条纵深40余公里的山沟谷地，因周围有9个藏族村寨而得名，总面积约620平方公里，大约有52%的面积被茂密的原始森林所覆盖。林中夹生的箭竹和各种奇花



异草，使举世闻名的大熊猫、金丝猴、白唇鹿等珍稀动物乐于栖息在此。

九寨沟内分布108个湖泊，有长海、剑岩、诺日朗、树正、扎如、黑海六大景区，以翠海、叠瀑、彩林、雪峰、藏情这“五绝”而驰名中外，有“童话世界”之誉。

2007年被正式批准为国家5A级旅游景区，是全国唯一拥有“世界自然遗产”和“世界生物圈保护区”两项桂冠的圣地。

九寨沟蓝天、白云、雪山、森林、尽融于瀑、河、滩、缀成串串宛若从天而降的珍珠；篝火、烤羊、锅庄和古老而美丽的传说，展现出藏羌人热情强悍的民族风情。

九寨沟因其独有的原始人文景观和丰富的动植物资源被誉为“人间仙境”。

秋季的九寨沟，五彩秋色漫山遍野，是摄影菜鸟们寻找自信的不二之地。谷底到山巅有3000米高差，五大植被分布带色彩纷呈。

九寨沟的秋叶名闻天下。枫树、林夫子、红桦的树叶在秋季显得亮丽娇俏，夹杂着山花、绿叶，五彩缤纷，最让人心醉的是湖边秋叶，亮丽抢眼的色彩交织一处，吸引着人们的视线。

沿着幽林栈道漫步，欣赏过金碧辉煌的芦苇海、水波潋滟的树正群海、溅珠碎玉的珍珠滩瀑布，就到了憧憬已久的五花海。绕到五花海西侧的栈道，那是欣赏五花海水色的佳处。此时，环抱五花海的山坡笼罩在一片绚丽的秋色中，林木色彩丰富，姿态万千，彩叶色彩斑斓，金黄、浅绿、绯红的各色交织成锦。海子里钙化的池水在阳光作用下，幻化出缤纷色彩。岸上彩林，赤橙黄绿倒映池中，与水下沉木、植物相互点染。

除了炫彩的九寨风情让人心动不已外，黄龙如诗如画的五彩池美景也不容错过。3000余个碧透斑斓的彩池，宛如五彩珍珠镶嵌在原始森林中。

景点介绍



诺日朗瀑布

诺日朗瀑布落差 20 米，宽 300 米，是九寨沟众多瀑布中最为宽阔的一个。藏语中诺日朗意指男神，也有伟岸高大的意思。

诺日朗瀑布也就是指雄伟壮观的瀑布。清冽的雪水自远方来，漫过老树枯根，流经荒漠草原，汇入处子一般恬静的镜海，然后从灌木丛中悄然滑出，至断层一头扎下，形成蔚然大观的诺日朗瀑布，水落石上，阳光透照，飞花溅玉中折射出彩虹的颜色。

秋季时，瀑布的三百米飞流在秋色、云雾的衬托下，化成了一幕波澜壮阔的画面。远处可见青山的冷峻，林莽的粗犷，海子的娴静，更可见蓝天的深沉与白云的轻浮。这种原始的和谐，纯净的韵味，唤起人们关于自己童年的久远回忆，唤起人心对大自然母体本能的依恋……

五彩池

五彩池是九寨沟湖泊中的精粹，上半部呈碧蓝色，下半部则呈橙红色，左边呈天蓝色，右边则呈橄榄绿的了，池里生长着水绵、轮藻、小蕨等水生植物群落，同时还生长芦苇、节节草、水灯芯等草本植物。这些水生群落所含叶绿素深浅不同，在富含碳酸钙质的湖水里，能呈现不同的颜色。



相传五彩池是女神色嫫梳洗的地方，男神达戈每天都从长海为她打水过来，天长日久，达戈的双脚在山崖上踩出了 189 级台阶，而色嫫脸上洗下的胭脂也变成了这潭让人惊艳的五彩池。相爱的人们都相信，如果能够顺着台阶下到五彩池边，默默地许个愿，再爬上 189 级台阶，就一定能够相爱终生。

树正寨

树正寨是九寨沟九个藏族村寨中最大、最繁华的一个，九寨沟 1000 人中就有 400 多人居住于此。树正寨口的那九个白色的宝塔中最大的一个代表的是树正寨。这九座白塔被称为九宝莲花菩提塔，它们代表九个藏族村寨团结一致，向上苍祈求祥和、幸福。



树正寨里有一个民俗文化村，可以观赏九寨沟藏式的建筑风格、门窗上的彩绘及藏民的服饰，体验藏民的日常生活，感受藏民的衣、食、住、行。

在九宝莲花菩提塔的下方是马致远笔下的“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家”。



熊猫海

熊猫海位于四川九寨沟，海拔 2587 米，深 14 米，面积 9 万平方米。这儿常有熊猫活动。湖边岩壁纹理奇特，倒映湖中，与湖傍水下自然地生着几圈黑色花纹的浑圆的 好似熊猫的白石，相映成趣。



中查沟

中查沟位于九寨沟县漳扎镇内，与九寨沟景区仅一山之隔，是一条长约 10 公里、宽约 3.5 公里的峡谷，沟口海拔 2189 米，山顶海拔约为 4000 米，有着极其丰富的动植物资源，中查沟气候宜人，风景秀丽，常年有金字塔般的雪峰、五彩斑斓的彩林、郁郁葱葱的原始森林、潺潺不息的溪流；中查沟不仅景色优美，而且还有古老的藏族村寨，其神秘的藏族民俗风情和人文资源别具特色。



珍珠滩

珍珠滩是一片巨大扇形钙华流，清澈的水流在浅黄色的钙华滩上湍泻。水流被遍布河床的微小孔隙所阻，生出成千上万的水珠，阳光的照射下晶莹夺目，像是满坡滚动着晶莹的珍珠。珍珠滩上浅黄色的苔藓密布，这些苔藓并不滑腻，赤足踩在上面就像踩在海绵上一般。珍珠滩自悬崖边滚落而下，形成新月形的珍珠滩瀑布。最大落差 40 米，水声轰鸣，颇为壮观。瀑布左侧的栈道为观赏的最佳角度。



天鹅海

天鹅海海拔 2905 米，是四川省九寨沟风景区的一个半沼泽湖泊。在广阔的湖上，野草茵茵，山花灿灿，一弯清流蜿蜒其间，时有天鹅起落，野鸭群游。在九寨群海中比较特殊。它与芳草海的下游相连，广阔的湖面大部分已淤积成浅滩，为半沼泽湖泊。浅滩上绿草如茵，一道清流在绿茵中蜿蜒流过，滋着这一方水草。



火花海

火花海又称火花池，海拔 2187 米，深 9 米，位于四川阿坝州九寨沟双龙海与卧龙海之间，湛蓝色的水面上波平如镜。海子的四周是茂密的树林，湖水掩映在重重的翠绿之中，像是一块晶莹剔透的翡翠。

每当晨雾初散，晨曦初照时，湖面会因为阳光的折射的作用，水面似有朵朵火花燃烧，星星点点，跳跃闪动。因而得名火花海。

箭竹海

箭竹海有不少流光见底的浅滩，其中瑰丽的“珊瑚树”是自然倒入湖中后，被矿物质钙化形成。奇特的是，有时枯木半露出水面，在上面还会有新生的树苗扎根，这种再生树成为箭竹海的一大特色。此外，张艺谋的电影《英雄》也曾有残剑、无名在此比剑的场景，令其名声大噪。箭竹海的冬季，则湖水一半结冰，另一半不结冰，湖面形成白色和蓝色的曲线与图案，可拍出抽象的画面。

芦苇海

芦苇海海拔 2140 米，全长 2.2 公里，是一个半沼泽湖泊。海中芦苇丛生，水鸟飞翔，清溪碧流，漾绿摇翠，蜿蜒空行。芦苇海中，荡荡芦苇，一片青葱，微风徐来，绿浪起伏。飒飒之声，委婉抒情，使人心旷神怡。花开时节又是一番景象，鹅绒绒的芦花，搔首弄姿，扭捏作态，掀起层层絮潮，引来队队鹭鸶，双双野鸭。于是整个芦苇海中，充满了生气，撞击出诗的韵律，叩击着人们的心扉。芦苇海里芦苇丛生，随风舞动，是水鸟栖息的家园。

由于海拔已达到 2140 米，此处的芦苇不似低海拔地方的芦苇那么高大。奇特的是在芦苇海中间有一条飘逸的水带，蜿蜒穿行于芦苇海中，把芦苇海平分成两半。这条水带有着美玉一般的光泽与色泽，所以被称为玉带河。传说这条美丽的玉带河是由九寨沟女神沃诺色嫫的腰带所变幻而成的。

卧龙海

卧龙海海拔 2215 米，深 22 米。小巧玲珑的卧龙海是蓝色湖泊典型的代表，极浓重的蓝色醉人心田。湖面水波不兴，宁静祥和，像一块光滑平整、晶莹剔透的蓝宝石。透过波平如镜的水面，一条乳白色钙华长堤横卧湖心，宛若一条蛟龙潜游海底。微风掠过，涟漪轻漾，龙体徐徐蠕动，鳞甲幽幽，闪烁不定；山风乍起，湖水泛波，卧龙摇头摆尾，欲腾、欲跃、欲飞，疾风过处，波光迷离，龙影顿时消匿，神秘莫测，令人尺叹。

相传古时候，附近黑水河中的黑龙每年都要九寨百姓供奉九十九天方才降水。白龙江的白龙同情百姓，欲给九寨送去白龙江水，遭到黑龙阻挠，二龙争斗，白龙体力不支沉入湖中，万山之神赶来降服了黑龙。然而白龙而力再回白龙江，日久便化为长卧湖底的一条黄龙，因此称为卧龙海。





则查洼沟

从诺日朗瀑布再往南，九寨沟景区观光通道一分为二。向正南方向纵深而去是则查洼沟，沟长 17.8 公里，是九寨沟现在开发出来最长的一条沟全长 18 公里。则查洼沟作为九寨沟风景区“Y”字形构造的左支旅游线路，具有多个景点。则查洼沟岑峦叠嶂，艳阳之下冰川“U”型谷，使人目眩。

犀牛海

犀牛海是一座正沟最大的海子，也是九寨沟中景色变化最多的海子之一，犀牛海是九寨沟的第二大海，其倒影几乎是众海之冠。犀牛海长约 2.2 公里、水深 17 米、海拔高度 2400 米、最深的地方可以达到 40 多米的天然湖泊，南端有一座栈桥通过对岸。每天清晨去雾飘渺时的云雾倒影，亦幻亦真，让人分不清哪里是天，哪里是海。湖岸四周的彩叶也是亮丽多姿，艳冠群芳。犀牛海水域开阔，北岸的尽头是生意盎然的芦苇丛，南岸的出口既有树林，又有银瀑，中间一大片是蓝得醉人的湖面。犀牛海的这一片山光水色，能让游客流连忘返。

日则沟

从诺日朗瀑布向西南方行进就是日则沟，日则沟在诺日朗瀑布和原始森林之间，风景线全长 18 公里，是九寨风景线中的精华部分。各个海子和瀑布美艳绝伦，变化多端。

神仙池

神仙池风景区位于川西北高原岷山山脉南段，主要景点分布在一条长达 3000 米、宽约 311 米的高山峡谷之中。五彩缤纷的钙华彩池梯田般地洒落其间，大约有 2000 多个，其中经多年沉淀的钙华边坝，有的像珊瑚，有的像玛瑙，有的又像珍珠，置身其间，如同到了黄龙。

神仙池是藏语“嫩恩桑措”的汉译，集黄龙及九寨沟之美于一身，意为仙女沐浴的地方。它位于川西北高原岷山山脉南段九寨沟县大录乡，与九寨沟遥遥相望，距甘海子 45 公里。神仙池是藏语“嫩恩桑措”的汉译，集黄龙及九寨沟之美于一身，意为仙女沐浴的地方。它位于川西北高原岷山山脉南段九寨沟县大录乡，与九寨沟遥遥相望，距甘海子 45 公里。

九寨沟美食

青稞饼



奶制品



九寨沟不仅有醉人的美景，也有醉人的美酒。藏羌人民热情豪放，这种性格也浓郁地体现在他们的饮食文化中。当地特色餐饮主要为牛羊肉，但藏族和羌族的做法稍有不同：藏族以熏烤肉为主，辅之以青稞酒，酥油茶，酸奶等饮品；羌族喜食酸辣口味的肉菜和动物内脏。另外当地汉族人以川菜为主。

由于物资多从外面运入，所以吃的价格很贵，建议游客最好不要考虑吃的问题，在当地的酒店内可以品尝到洋芋糍粑、九寨柿饼、荞面饼、九寨酸菜面等风味。民族风味食品有烤全羊、手扒牛排、杂面、洋芋糍粑、青稞酒等。各住宿站点都有当地民族风味食品，但价格不菲。这里大多是西藏风味的食物，不一定符合内地人的口味，建议慎重选择。

小布小吃



洋芋糍粑



牦牛肉



糍粑



血肠



酸菜面块



酥油茶



青稞酒



荞麦面食





书 名：《家族财富》
作 者：（美）比尔·邦纳 (Bill Bonner)
威尔·邦纳 (Will Bonner)

【推荐理由】

如何创造这样一种财富，能使你和你的孩子都成为下一代人财富的创造者和传承者？在本书中，《纽约时报》畅销书作者比尔·邦纳和威尔·邦纳呈现了一种彻底创新的方式来管理家族财富，并带来了创造和维持多元财富所需的秘诀。

书中的观点兼具启发性及叛逆性，作者摒弃了大多数人熟知的家族财产管理方法，书中充满了关于家族财富的真实故事，也有邦纳家族自己的经历和回忆，这是唯一一本告诉你如何维系家族财富秘诀的著作。



书 名：《危机创造财富》
作 者：（美）西蒙·朱著

【推荐理由】

《危机创造财富》以金融危机为背景，作者首先从危机的根源美国，美国经济繁荣背后的泡沫起伏，欧洲经济危机，欧债危机以及全球经济泡沫之后所带来的次贷危机，进行了深度解读和剖析。其次，结合中国改革开放以来的政治经济形势，讲述了危机袭来中美关系的反应、中美关系的症结、中美关系的改善、中日韩关系在危机中的影响，以及中非关系在危机中的发展和寻求各自成功的方向。

本书着重从危机的源头美国、危机给欧美带来的影响、中日韩关系在危机中的影响、中非关系在危机中的发展、危机下的中美关系、危机中的机遇、寻求自己成功的方向分别进行了翔实的介绍和分析。目的是让更多的读者，尽快尽早地了解 and 熟知国际国内的政策形势、经济形势，找到正确方向，把握未来。

“看不到危机才是真正的危机”经济与我们每个人都息息相关，当人们谈论经济的时候，都会随口说出金融危机，可是又有多少既关心经济又懂得经济的人呢？又有多少人知道金融危机是怎样形成的？人们生活在经济社会中又该如何规避风险呢？相信读了本书，您心中自有分晓。

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



.3.



.4.



.5.



.6.



.7.



.8.

