

HVACEngineersHome

No.10

2013年07月-08月
总第十期

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 MDV 中央空调设计大赛校园交流会启动

P₄ 通知公告

- 2013 年全国净化学术年会
- 2013 中国制冷学会学术年会
- 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

P₆ 暖通时评

- 发改委官员详解碳排放交易路径
- 绿色建筑行动实施之路
- 绿色能源是中国能源安全的途径
- 中央空调通风系统定期清洗难执行

P₁₃ 关注气候

- 再见雾霾,雾霾再见
- 联合国 2013 年第二轮气候谈判落幕
- 奥巴马宣布应对全球气候变化新举措
- 我们为何坐视全球变暖?

P₂₂ 午后红茶

- 平淡是真,健康是福
- 一路走来,记得,要面带微笑
- 在加法中成长 在减法中成熟
- 哲理小故事三则

P₂₉ 时尚养生

- 时尚饕餮 —— 夏季养生茶
- 心灵乐馆 —— 音乐画廊系列——《溪山行旅》
- 时尚旅游 —— 夏游人间仙境神农山

P₄₄ 书评书讯

- 《金融黑洞:漩涡下的世界经济与投资新格局》
- 《620 亿美元的秘密》

封三 漫画欣赏

卷首语

暖通“冷暖” 助力“神十”载人航天

我国载人航天工程已走过近 60 年光辉历程，从两弹一星研制、嫦娥探月飞行，到北斗卫星导航系统开通运行，到今年 6 月 11 日“神舟十号”成功升空并与天宫一号成功对接，这么多年来数名航天员的成功往返，我国航天逐渐从以实验为主的探索逐步进入了应用阶段，先后突破天地往返、空间出舱、交会对接等关键技术，空间应用也一直与火箭、飞船等系统的发展同步进行，我国载人航天工程已逐步开始为民众提供服务、创造价值的产业转变。

航天事业除了能拉动军工科技等领域的发展之外，还能够带动大量附属相关产业经济的增长，对于一个国家的经济增长及结构优化都具有重要意义。在神舟十号发射成功之际，暖通空调为航天发射指挥中心提供优秀的中央空调自控系统以及温湿度传感监控系统，对中央空调主机、冷冻水泵、热水循环泵、空调箱进行了变频控制及远程监控，为航天十号的成功发射做铺垫，暖通空调的“冷暖”能为祖国航天事业贡献力量而骄傲和自豪。

“中国梦”是中华民族所有千千万万人共同的理想。“航天梦”是“中国梦”的重要组成部分，正如习近平总书记所指出的，“航天梦”是“强国梦”的重要组成部分，“航天梦”一步步实现，也预示着“中国梦”的步步实现。只要我们共同努力，发挥自己在岗位上的作用，中华民族实现伟大复兴的愿望也一定会达成。



第十一届 MDV 中央空调设计大赛校园交流会启动

第十一届 MDV 中央空调设计应用大赛自 6 月 6 日在山东建筑大学、哈尔滨工业大学、西安交通大学三间高校同时举办交流会后，全面拉开大赛“走进校园”活动的帷幕。据协办单位美的中央空调相关人员介绍，此项活动在全国各大具有暖通相关专业的高校举行，旨在向行业的“明日之星”传播大赛“节能环保、技术突破”的理念。

始创于 2002 年的 MDV 中央空调设计应用大赛，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。大赛创立伊始，始终以鼓励设计师设计出舒适节能的空调系统，打造健康的人居环境，引领暖通行业向绿色节能方向发展目标，经过十年的迅速发展，在暖通行业专家人士、经销商工程师、

装修设计师及广大师生的广泛支持和参与下，主办方共收到投稿作品近 4 万份，获奖作品 1 千多份，在实际应用中取得了良好的社会效益。目前，MDV 中央空调设计应用大赛已经成为暖通行业最权威、最具影响的赛事，成为暖通行业当之无愧的“奥斯卡”。

第十一届 MDV 中央空调设计应用大赛计划在清华大学、同济大学、华中科技大学、广州大学、哈尔滨工业大学等近百家高校举行学术交流活动。MDV 设计大赛走进校园全面启动，得到了高校师生的热烈响应和广泛认可，学生们踊跃向现场的美的工程师请教了很多技术问题，详细咨询参赛的方式与要求，纷纷表示要投稿。

MDV 中央空调设计应用大赛共设计置了 161 名奖项，

奖金总额高达 50 万元，单项奖金最高达 8 万元。本届大赛学生组设置了 62 名奖项，奖金总额 14 万，包括学生组·设计达人奖、杰出设计奖、优秀设计奖、卓越指导教师奖和优秀指导教师奖，大赛奖项数量、奖金总额、单项奖金皆创历届之新高，也是行业目前各项赛事之最，预计本届参赛人数将再破记录。

MDV 中央空调设计应用大赛不仅为广大莘莘学子提供交流展示的平台，让更多的学子有机会展示自己的才华，有机会让自己的设计梦想变成现实，更为暖通行业输送更多的前沿设计理念，储备越来越多的设计人才。第十一届 MDV 中央空调设计应用大赛经过十年的蓬勃发展，在取得骄人成绩的同时，也将在第二个十年的开篇之年续写辉煌。



南京理工大学



哈尔滨工业大学



华南理工大学

会议简讯

2013 年全国净化学术年会

根据全国暖通空调学会工作安排，净化专业委员会定于 2013 年 9 月 12 ~ 13 日在湖北省武汉市召开“2013 年全国净化学术年会”。本次年会的主题是“净化技术的新发展、新技术、新措施”，主要结合当前学术动向、关注的热点，特别是这两年颁布或即将颁布的多部新标准，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。

本次会议分大会报告，分会论文宣讲以及企业介绍与交流。除邀请国内行业的领军人物外，还将邀请美国、德国、法国以及香港、台湾等相关学会的多位专家作专题讲演。旨在学习、交流与推广先进理论、新技术、新产品、新措施，提高我国净化领域学术水平，增强技术力量，帮助企业谋发展，增强企业在国内外的影响力，以更好地服务社会。希望大专院校、设计院、研究院、工矿企业、工程公司、施工单位以及与净化相关的单位与个人积极报名、踊跃参加。详情请见中国暖通空调网 (www.chinahvac.com.cn) 的网站通知。

2013 中国制冷学会学术年会

2013 中国制冷学会学术年会定于 2013 年 11 月 5 ~ 8 日在武汉举行，本届年会主题为“勇于创新，服务发展”，大会设主题论坛，包括院士论坛和学科带头人论坛，大会拟讨论的专题有：制冷空调系统及设备、热泵技术的应用、空气调节技术、冷藏链与食品科学、低温工程、工业制冷、其它等专题。年会期间将举行第五届中国制冷学会科学技术奖颁奖仪式、第五届中国制冷学会优秀论文奖颁奖仪式、2013 Emerson Cup 第十一届“艾默生杯”空调与冷冻设计应用大赛颁奖仪式和《制冷学报》编委会议等活动。

目前处于论文征集阶段，论文全文征集截止日期为 8 月 15 日。详情请见中国制冷学会官网 (www.car.org.cn) 的网站通知。

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。





Every leaf
traps CO₂.



Donate trees on
www.plant-for-the-planet.org

暖 通 時 評



发改委官员 详解碳排放交易路径

作者：张国栋

何谓碳排放交易，这个交易体系的思路是怎样的，排放具体上限如何设定，企业如何应对新的变化形势？在冶金工业规划研究院主办的2013（第四届）中国钢铁节能减排论坛上，国家发改委气候司国内政策和履约处处长蒋兆理表示，碳排放交易通常有两种途径，国家正在努力推进。

“一种是基于项目的自愿减排交易体系，就是把一些企业在节能减排中认定的减排量形成产品，拿到交易市场销售。”据悉，类似宝钢、中石油、中石化等要履行社会责任，就会花钱买这些减排量，用这些减排量对它的一些排放项目综合。“这个体系与强制减排交易体系非常接近，目前已经有十几个省市申请成立交易中心，也有企业申购减排量。”蒋兆理说，目前推进自愿减排体系，国家主要是练兵的考虑。

不过，这个市场虽然有很大消费群，但由于没有解决强制减排的动力问题，交易总量没有大幅度增长。

另一途径则是强制减排交易。蒋兆理表示，政府目前选择了北京、上海等7个省市，进行经营配额的碳排放交易市场，也就是在这些地区实行碳排放总量的控制。“比如北京设定一个上限，要求这些参与交易的企业根据历史排放量和行业基准线确立自己的

配额，一年以后对实际排放和配额比对，如果高于配额，必须高多少要到市场购买相应配额，来履行责任。”

如果企业实际排放低于给它的配额，可以将多出的配额交易。比如深圳，第一批有650家企业参与交易，市政府通过购买服务方式让一些中介机构去对企业实际排放量核查，每个企业实际排放再跟拿到配额比对，多出配额就去市场购买，低于就出售。”

2013年6月18日，深圳市已经开展了第一次交易，目前已经有20多家企业参与交易，但因为设定的交易期限为3年，所以参与者还比较少。

蒋兆理披露，实施配额交易的前期工作非常繁杂：“首先企业确定自己的标准，建立自己的排放制度，深圳市还要颁布相关法令，建立一批第三方认证机构，所有这些工作做完，还得确定一个机构去登记实际排放和配额。”

“企业履行配额，可以到明年再结算前购买，现在的价格是最高80块一吨二氧化碳（排放量），低的也有30块左右，还有很多企业现在60块钱买了，明年卖出的价格

可能大幅增加，这等于实现盈利了。”而根据计划，北京今年年底也将实施碳交易，即凡是年消费标准煤1万吨以上的企业都参与交易。而在上海，市政府已经颁布了碳排放交易管理办法，企业正在积极参与。

“过去节能减排是制定任务，万家企业减排多少。好的企业，能效水平已经很高，进一步实施节能减排难度非常大，投入也非常大；而能效还很低的企业的成本很低。通过市场的方式彼此交易配额，可以实现完成减排任务，同时又不至于让企业承担过高的成本。”蒋兆理解释。

但与美国、欧盟的碳排放交易体系等相比，中国虽然做了一些基础工作，但基础工作还很不扎实。

蒋兆理说，目前发改委正在致力于开展碳排放核算报告制度体系，这在7个试点省市一些钢企已经开展，未来这个试点量还会扩大，相信2015年，全国碳排放市场体系建立的时候，规模以上企业都应该有了自己的碳排放核算报告体系。

来源：第一财经日报



绿色建筑行动 实施之路

2013年1月6日，国务院网站发布了《国务院办公厅关于转发发展改革委、住房城乡建设部绿色建筑行动方案的通知》。

《通知》要求，“十二五”期间完成新建绿色建筑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。在对既有建筑节能改造中，“十二五”期间，完成北方采暖地区既有居住建筑供热计量和节能改造4亿平方米以上，夏热冬



冷地区既有居住建筑节能改造5000万平方米，公共建筑和公共机构办公建筑节能改造1.2亿平方米，实施农村危房改造节能示范40万套。

全国部分省市出台相应的实施方案。

北京市

北京城镇新建建筑将全部执行强制性节能标准，2013年落实节能75%的居住建筑节能设计标准，2014年完成公共建筑节能设计标准修订。2015年，保障性住房基本采用产业化方式建造，新建住宅基本实现全装修；累计完成新建绿色建筑不少于3500万平方米，产业化住宅不少于1500万平方米，全市使用

可再生能源的民用建筑面积达到存量建筑总面积的8%。

“十二五”时期，北京将完成6000万平方米既有非节能建筑围护结构节能改造和供热计量改造和1.5亿平方米既有节能居住建筑的供热计量改造。2020年，基本完成全市有改造价值的城镇居住建筑节能改造，基本完成全市农民住宅抗震节能改造。此外，北京还将因地制宜发展太阳能、地热能、生物质能等可再生能源。开展农村用能结构调整试点，推广天然气和太阳能等清洁和可再生能源。

湖南省

到2015年底，全省20%以上城镇新建建筑达到绿色建筑标准要求，各县创建1个以上获得绿色建筑评价标识的居住小区，长沙、株洲、湘潭三市城区25%以上新建建筑达到绿色建筑标准要求；全省创建5个以上示范作用



明显的绿色建筑集中示范区，其中长沙、株洲、湘潭三市应分别创建1个以上绿色建筑集中示范区；到2015年底，全省城镇新（改、扩）建筑严格执行节能强制性标准，设计阶段标准执行率达到100%，施工阶段标准执行率全省设区城市达到99%以上，县市和建制镇达到95%以上；到2020年，全省30%以上新建建筑达到绿色建筑标准要求，长沙、株洲、湘潭三市50%以上新建建筑达到绿色建筑标准要求。

四川省

新建建筑方面：到2015年，完成新建绿色建筑3200万平方米，城镇新建民用建筑全面实现节能50%的目标，有条件的城市或工程项目实现节能65%的目标，20%的城镇新建建筑达到绿色建筑标准要求。既有建筑节能改造方



面：到2015年，力争完成既有居住建筑节能改造200万平方米，公共建筑和公共机构办公建筑节能改造350万平方米，其中公共机构办公建筑完成节能改造180万平方米。可再生能源建筑应用方面：到2015年，力争完成建筑中推广可再生能源应用面积超过4000万平方米，年节能量6亿千瓦时，年常规能源替代量25万吨标准煤。

青海省

到2015年末，城镇新建民用建筑按照绿色建筑二星级标准设计比例达到20%；到

2020年末，绿色建筑占当年城镇新增民用建筑的比例达到30%以上。“十二五”期间，完成既有居住建筑供热计量和节能改造1000万平方米以上，实施农村危房改造节能示范4万套；新建建筑中累计安装太阳能热水器集热面积约15万平方米，太阳能采暖工程新建项目50万平方米，太阳能路灯2000套。

各州、地、市（包括格尔木）政府所在地城镇新建建筑和完成供热计量节能改造的既有居住建筑全部实行热计量收费。

来源：中国建设报



绿色能源 是中国能源安全的途径

文 / 王山山

中国与欧盟的第二轮“光伏谈判”目前已经持续三周，有报道称谈判仍处于僵持，还是未达成解决方案，业内人士担心中国光伏产业将会丧失欧洲市场，而这必将打击人们对发展“绿色能源”的信心。

2013年7月5日，美国哥伦比亚大学教授、葡萄牙政府前经济与创新部部长曼努埃尔·皮诺（Manuel Pinho）在接受《中国经济周刊》专访时表示，这次光伏争端不会改变能源发展趋势，要保障中国的能源安全还是得依靠绿色能源，同时，中国还要学习欧洲提高能源利用效率。

中国应继续投资绿色能源

皮诺担任葡萄牙经济与创新部部长时主管能源事务，他非常关注中国的能源格局，认为中国应该在绿色能源领域有更多投资。

针对近期的中欧光伏贸易争端，皮诺认为：“这都是经济发展的正常过程，有些高

科技行业刚发展时总会遇到问题，并且不是“直线”的问题今天遇到了明天就能解决。但我并不担心，比如在光伏领域，政府和私人部门的合作是非常重要的，政府可以设定一些目标，给一些指引，但并不能保证从事这一行业的所有公司都会赚钱。”

在他看来在中国发展清洁能源已经刻不容缓。皮诺告诉《中国经济周刊》记者，他这次来中国在北京已经待了4个星期，这个城市大部分时间空气污染都很严重。

依皮诺看，中国现在最应该做的是减少煤炭的使用，因为它太不清洁了，但以煤炭为主要能源又是中国的国情。

“相对于美国来说，中国与欧洲资源没有那么丰富，大部分依靠进口，但是欧洲比中国在利用能源的效率和推进上更先进。”皮诺认为，要维护能源安全，中国首先要做的是在汽车、建筑等行业提高能源的利用效率，

其次要实行电力化，再次要加大对绿色能源领域的投资。

“世界能源的格局在发生改变，1973年时超过60%的能源消费是在发达国家，现在发达国家消费只占到40%。”皮诺认为，对中国来说，绿色能源和绿色投资是维护中国能源安全的途径。

在他看来，中国的能源安全有三个目标：第一要有足够的能源保证发展；第二是减少污染；第三是减少对外部的依赖性。这三者同时存在，虽然难以解决，但是不得不面对。

“绿色”能源包括两个方面，一方面是提高能源的效率，另一方面是找到一些新的、清洁可再生的能源，中国可以利用这些领域的机会，建立一些非常大的、有影响力的公司。”在皮诺看来，“生物质能源和电力化能源是最有潜力的绿色能源。”

“美国的能源更加丰富而且在开发上更有创新思维美

国的页岩气产业就是在这种思维和政策下发展起来的，而且很迅速，中国在这方面跟美国竞争还是很有压力的。”皮诺评价，“但是，美国并未过多投资绿色能源，中国可以看看美国怎样发展石油和天然气产业，再看看欧洲怎样发展电力产业，然后找出适合自己国家的能源方案。”

减排不会导致经济衰退

有人将欧洲正在经历的经济衰退归因于对二氧化碳排放的严格限制，认为这打击了那些能源密集型企业，从而阻碍了经济的发展。

但皮诺认为，减少碳排放的战略和战术都没有错，中国也会朝这样的方向发展。

最近，中国碳交易市场正在渐次登场，欧洲的碳交易价格却一跌再跌，让中国从业者惶惶不安。皮诺解释：“确实在欧洲的碳交易价格比较低，但并不是碳交易体系的失败，因为它确实已经将欧洲的二氧化碳排放量控制到很低的程度。只不过由于欧洲的经济在衰退，能源消耗量下降，所以导致了碳价格下降。”

“中国的“十二五”规划中也把减少碳排放作为重要的任务，到2015年单位GDP要减少30%的能耗。”这个目标皮诺十分赞同。

皮诺对《中国经济周刊》表示，现在中国发展势头强劲，美国也在稳步发展，只有欧盟在倒退，但是欧洲也在努力地追赶。

“欧洲还是很有竞争力的，这里的人口受教育程度比较高，另外很多大型公司的产品在市场上都很有影响力。”皮诺说。

皮诺透露，他在北京能够看到的欧洲产品比美国产品更多，比如，大部分电器都是欧洲品牌，最好的汽车也是欧洲生产的，更有很多中国的企业非常乐意选择欧洲生产的设备，如德国制造或瑞士制造的各种工业设备，这些产品在中国人心中意味着很好的质量，在同类产品中价格也比较高。

“高价格也就意味着高利润，欧洲的工业其实比美国更有影响力，美国经济靠服务业支撑更多，而欧洲经济

中，工业的贡献份额一直比较高。”所以，他认为，欧洲根本不需要“再工业化”。

皮诺曾在2007年担任欧盟理事会能源事务部主席，他认为，欧洲在利用能源的效率方面在全球堪称典范，“能源价格高”等外界猜测的原因并不是欧洲经济发展的掣肘，反倒是高能效会在一定程度上推动欧洲经济复苏。

《中国经济周刊》：在第三届“全球智库峰会”的论坛上，有人提出“由于欧洲经济长期停滞，在大国关系中，欧洲几乎可以被忽略”的观点，您同意吗？

曼努埃尔皮诺：欧洲经济表现不好更多是金融等领域的政策不协调导致的，也包括欧盟各国现在联系得不够紧密。就好比是中国的每个省份都有自己的政策，中国也会非常难办。

来源：中国经济周刊



中央空调通风系统 定期清洗难执行

“上周一一直感觉呼吸困难，身体不舒服，周末在家好了不少，可是周一又要上班了。医生说可能是中央空调太脏，所以造成一些反应。可是我们的办公室是租来的，老板说清洗中央空调是物管的事情。”

在市区某写字楼做行政工作的小丽日前告诉记者，上海已经出台了“开展中央空调通风系统清洗工作”的强制性规定，可是金华却缺乏相关的规定。

近日，记者在采访市区家电行业时获悉，市区众多办公大楼、宾馆、医院、商场超市等建筑物使用的中央空调，10年以上没清洗的也不是少数。

中央空调内有老鼠干尸

市区雷风家电服务公司的制冷技师刘某告诉记者，多年没清洗的中央空调脏得令人触目惊心。管道里不仅污垢灰尘积得厚厚的，甚至还有蟑螂壳、老鼠干尸。有的宾馆、办公大楼外表富丽堂皇，光鲜亮丽，属于内在隐蔽工程的中央空调、通风管道里则堆积了大量垃圾。

据有关医学专家分析，中央空调通风系统长久不清



洗维护，会堆积各种灰尘污垢，导致各种病菌滋生，污染空气，造成建筑楼内的人群患上各种疾病，严重的还可能导致军团菌肺炎暴发流行，甚至诱发癌症。

法规强制作用仍未显现

2006年3月1日，卫生部实施了《公共场所集中空调通风系统卫生管理办法》：集中空调通风系统应当保持清洁、无致病微生物污染，并按照下列要求定期清洗：开放式冷却塔每年清洗不少于一次；空气过滤网、过滤器和净化器等每六个月检查或更换一次；空气处理机组、表冷器、加热（湿）器、冷凝水盘等每年清洗一次；风管系统的清洗应符合集中

空调通风系统清洗规范等。但从很多地方来看，这种强制要求并没有产生效果。

卫生部曾经组织开展了全国公共场所集中空调通风系统卫生状况监督检查，检查结果令人震惊：其中严重污染占到了47.1%；46.7%为中等污染，合格的只有6.2%，也就是说超过了90%的受检中央空调系统均存在细菌或灰尘污染。一名不愿公开姓名的清洗业内人士说，市区也有多家专业清洗公司，但主动上门来要求清洗的大楼很少，就是他们挨家去推广也鲜有响应的。要想让中央空调定期“洗肺”，祛除“脏病”，仅有法规规定显然不够，它需要让中央空调的管理者意识到长期不清洗的中央空调通风系统不仅会给使用者的健康带来危害，且需要法规的制定单位拿出时间和精力来执法，这样法规的作用和威慑力才能彰显。

来源：金华晚报





关注气候



再见雾霾， 雾霾再见

为了进一步“治理大气污染，改善空气质量”，日前，由全国人大环资委牵头，中宣部等14部门共同组织的中华环保世纪行采访组，对北京、石家庄等城市进行了采访报道。在采访过程中，记者看到，由于产业结构不合理、扬尘污染控制不力等问题引发城市空气污染的现象非常严重；同时也看到，各地政府下大决心，采取措施缓解污染、改善空气质量，感受到全社会自上而下改变这一状况的决心。

北京 向绿色要清新空气

去年以来，雾霾天气的经常光顾，让北京市及京津冀地区的居民们切身感受到了环境对于日常工作、学习以及健康的影响。以今年4月的数据为例，全国空气污染程度排名前十的城市有7个来自河北，而北京位列第八。作为形成雾霾天气的重要因素之一，PM2.5成为了社会各

界非常关心的热门词汇。

为了改善生态环境，推动首都生态文明和中国特色社会主义城市建设，北京市委、市政府作出了加快平原地区造林的决定。北京市园林局相关负责人在介绍有关情况时表示，平原地区是北京市人口、产业的聚集区和首都功能的主要承载区。加快推进平原地区造林绿化，进行大规模、大尺度的园林绿化，构建布局合理、功能完善、效益显著的平原绿化生态系统，对于保障首都生态安全，提升城市生态环境，满足市民生态需求，实现绿色发展、和谐发展具有重大战略意义。

据测算，平原地区百万亩林地建成后，将使北京市的森林覆盖率增加4.06个百分点，平原地区森林覆盖率增加10.32个百分点，达到25%以上；使全

市年固定二氧化碳增加121万吨，释放氧气88万吨，滞尘62万吨，有效降低PM2.5浓度，改善空气质量。

与此同时，北京市还着手从源头控制PM2.5的产生。北京市环保局相关负责人介绍，PM2.5的成分复杂、来源广泛，既有本地产生，也有外来传输。而本地排放中有很大一部分就来自建筑和道路扬尘。

为此，北京市住房城乡建设委等相关部门提出，加大执法监管力度，根据扬尘违法行为的程度和频次，采取高限处罚、停工整顿、停止在京招投标资格等措施，进一步加强施工扬尘管理。



施工车辆道路遗撒一直是让众多城市管理者挠头的老大难问题。对此，北京市提出从源头上加强车辆资质管理的办法。同时，对车辆不覆盖、不密闭，车轮车身带泥带土上路行驶，道路遗撒及随意倾倒渣土等行为，一经发现，严惩不贷。

北京市市政市容委将“吸、扫、冲、收”一体化设备清扫保洁作业率提高到了85%以上，施工工地周边等区域路面采取冲刷保洁作业方式，并增加作业频次。在提升城市洁净度的同时，有效抑制了道路扬尘的发生。

河北 重点控制扬尘污染

与北京市相比，河北省对于控制扬尘污染的需求更加迫切。石家庄市的一组数据可以说明这一点。2012年，该市市区大气降尘量月平均值为16.91吨/平方公里，建成区年降尘量达4.26万吨，占全市PM_{2.5}来源的17%。今年截止到5月29日的149天中，95天的首要污染物为PM₁₀，在大气污染物中所占比例为64%。与PM_{2.5}相比，PM₁₀中来自施工和道路扬尘的比例更高。

记者在采访过程中发现，大部分施工企业按照相关规定，严格控制建筑工地施工



扬尘，落实了工地围挡、场地硬化、车辆冲洗等措施，但有的企业却“有意”或“无意”地忽视了一些细节。

记者在河北省保定市某施工现场看到，一些裸露的土堆上稀稀拉拉地长着很高的野草，显然已经很久没有进行苫盖。一阵风吹过，立刻扬起了一片尘土。当记者向当地政府部门反映后，得到了积极的答复。该市有关负责人表示，将加大巡查和执法力度，力争把这种个别现象彻底根除。

石家庄市副市长王韶华表示，由于近一段时期的空气质量不好，很多市民有意见、有想法，也提出了很多建设性的建议。各相关部门根据实际情况，对这些意见和建



议进行了分析和调研，并拟定了一套较为全面的长效机制。王韶华介绍说，下一步，石家庄将在全市范围内，针对施工扬尘等大气污染源进行一次“百日会战”，以期空气质量在短时间能够得到明显改善。住房城乡建设部门作为施工扬尘的监管部门，专门制订了详细的监测办法，将对全市范围内590余个施工工地裸露土地苫盖等措施执行情况进行全面的检查和监测。

石家庄市启动的扬尘污染治理工程除了“百日会战”以及一系列长效机制外，还有一项重要内容就是重污染日应急方案。该方案规定，该市空气预警办根据每日空气质量指数(AQI)，在全市范围内发布3种空气污染预警。当发布极重污染日预警时，除应急抢险施工外，所有施工工地停止施工，禁止清运土方、建筑垃圾，混凝土搅拌和预制砂浆一律停止作业。

科技 缓解能源供需矛盾

有专家指出，PM_{2.5}的最大来源是燃料燃烧，而各个热电厂的供热燃煤正是其中的重要组成部分。这也是北方采暖地区冬季雾霾天气频发的主要原因之一。在调整产业结构，降低高耗能、高

污染燃煤在能源结构中所占比例的同时，有越来越多的业内人士呼吁，运用科技的手段实现节能环保。

按照北京市的规划，该市将大力发展电力、天然气、地热、太阳能等清洁能源，削减煤炭消费总量，到2015年将煤炭消费总量从现在的2330万吨削减到1500万吨，到2020年削减到1000万吨以内。目标的提出令人鼓舞，也让人担忧。

无论是有关部门的负责人还是相关企业的工作人员，都对这一目标提出了相同的看法：一定能够实现，但难度很大。且不说调整产业结构、能源结构工程量之大，动辄需要数十亿元、数百亿元甚至上千亿元的资金，单是每年新增的城镇人口和集中供热面积对于燃煤等燃料的需求就是个硬杠杠。这是我国城镇化进程中无法回避的现实问题。

石家庄市发展改革委相关负责人向记者吐苦水说，一方面要降低燃煤消费量，另一方面在供热面积不断加大的情况下仍要保证居民供热温度，这似乎是一道无解的难题。除了花大钱调整产业和能源结构，还有什么好办法吗？

记者在保定市的一个小区找到了答案。这个小区几乎家家都装上了太阳能热水器，仅这一项就节约了大量的能源。但这还不是重头戏，该小区的供热系统才是最大的亮点。

传统供热通常是来自热电厂等热源的高温水，通过降温处理，使之符合国家规定的供热水温度，再向居民家中输送。这不仅浪费了大量的热能，更因工业用水成分复杂，直接注入普通的民用供热管道还将增加渗漏、爆裂等安全隐患。

与传统供热方式不同，

该小区采用的热电联集中供热技术是将热电厂的高温水（一次水）经过管道送到小区的换热站，在换热站内加热居民的采暖热水（二次水），热网循环泵再将二次水24小时不间断地送入居民家中。浪费和安全问题迎刃而解。

在采访过程中，几位北京市某热电厂的技术人员向记者“推销”他们厂的高招儿——通过简单的物理方法将热能转化为冷气，上演热电厂供冷气的“奇迹”。该厂利用热能将水蒸发为水蒸气，再让水蒸气液化为水附着在空调供气管道外壁上，利用水由气态到液态吸收热量的物理特性，实现为管道内空气降温的目的。这种来自初中物理课本知识的应用技术，简单易推广，不仅可以避免众多热源企业夏季热能的浪费，还可以缓解由于空调用电带来的“电荒”，可谓一举两得，环保、经济效益显著。

面对一次次雾霾天气，党和国家领导人多次强调，对这一长期积累形成的问题，要下更大的决心，以更大的作为进行治理，要让人民呼吸洁净的空气。我们有理由相信，只要全国上下团结一致，通过社会各界的不懈努力，明天，我们一定可以向雾霾说，再见！

来源：中国建设报





联合国 2013 年第二轮气候谈判落幕

联合国 2013 年第二轮气候变化谈判 6 月 14 日在德国波恩闭幕。围绕气候变化新协议的谈判进展顺利，但由于议程之争，留下了不少重要议题未能讨论，给预定 11 月在华沙召开的气候大会带来不小压力。

来自 182 个国家和地区的近 2000 名代表参加了本次谈判，谈判主要内容是一项 2020 年之后贯彻和加强《联合国气候变化框架公约》、减控温室气体排放和应对气候变化的新协议。

在两周的谈判中，各方都详细阐释了对新协议的主张，虽有分歧但交流充分。《公约》秘书处执行秘书菲格雷斯在闭幕新闻发布会上说，围绕新协议的谈判进展“鼓舞人心”。



中国外交部气候变化谈判特别代表高风对新华社记者说，各方通过今年两轮谈判充分交流意见，有利于减少各方今后在新协议细节谈判过程中的摩擦，也有助于新协议获得广泛参与，对按时制订出新协议起到积极作用。他认为，新协议的具体构架和组成要素有可能在华沙会议上开始显现。

不过，在《公约》附属履行机构的会议中，俄罗斯、白俄罗斯和乌克兰坚持将一项涉及《公约》下气候谈判决策机制的内容单独列入议程，这一立场与其他国家产生分歧。各方一直无法就议程达成一致，会议在僵局中结束。

三国的主张源于他们去年多哈气候大会时的遭遇。当时，多哈会议就涉及《京都议定书》第二承诺期的一项决议进行表决，三国代表要求发言表述反对意见，但大会主席没给他们发言机会便强行通过决议。类似场景在先前的气候大会上也曾出现。

三国代表认为，有必要在波恩会议上讨论气候谈判的决策机制。但其他国家认

为，附属履行机构是《公约》执行机构，不是讨论这一议题的合适场合，此议题应由缔约方大会讨论。后经多方交流，其他国家部分答应三国要求，但这三国拒绝任何让步。

按原定议程，本次会议还将讨论发达国家向发展中国家提供资金和技术支持、因气候变化所受损失和破坏的补偿机制、发达国家信息通报、《公约》秘书处 2014 年至 2015 年预算等议题。但因这一争执，上述议题都只能留待华沙气候大会。

分析人士担心，这将给本来会期就短的华沙大会带来压力，而且如果三国届时仍不妥协，谈判进程可能还会受阻。在 14 日的附属履行机构闭幕会议上，多个国家的代表发言表示失望和担忧。一些非政府组织也警告说，气候变化步伐不会因为谈判受阻而减速，希望各方拿出政治意愿解决当前问题。

菲格雷斯说，距离华沙会议还有 5 个月时间，期望各方尽快找到相互都能接受的解决办法。

来源：新华网



奥巴马宣布 应对全球气候变化新举措

文 / 温宪 李学江



2013年6月25日，美国总统奥巴马在位于首都华盛顿的乔治敦大学宣布一揽子应对全球气候变化的新举措。此举意在实现竞选承诺，为其第二任期留下政治遗产。

为减少温室气体排放制定新标准

奥巴马宣布的新举措主要为：指示环保署为新建和已有发电厂制定碳污染排放标准；承诺将使用80亿美元贷款，用于矿物燃料改造项目；指示内政部至2020年在公共土地上批准10个10亿瓦风能和太阳能项目；扩大总统“更好建筑挑战”项目，至2020年，帮助各地建筑减少浪费，使能效提高至少20%；通过为应用装置和联邦建筑物制定节能标准，至2030年，应达到至少累计减少30亿吨碳排放污染的目标；为重型车辆制定燃油经济标准；着眼于减少氢氟碳化物；指示政府部门制定甲烷使用综合战略；致力于森林及其他资源保护。

奥巴马还指示政府部门支持各地对易受伤害群体的投资，使他们更为有效地应对全球变暖的影响；在受到“桑

迪”飓风影响的地区建立防灾标准；与医疗界合作建立可持续应对气候变化的医院；向各地农民、农场主和土地所有者提供相关科学知识信息；建立全国干旱应对伙伴计划，使各地牧场尽量少地遭受火灾；气候数据倡议将为各州、地方及私营部门领导人提供与气候变化相关的信息。奥巴马表示，凭借科研、技术和创新，美国能够有效应对全球变暖的挑战。



绕过国会通过行政手段 推动变革

奥巴马上述举措究竟新在何处？首先，这是一项绕开国会而通过行政命令加以实施的计划，计划中的诸多“指示”便是明证。自第一任期开始，奥巴马就力推气候变化立法，但在党派政治的背景下，通过立法实施应对气候变化计划被证明极难走通。

美国进步中心能源与气候变化高级政策分析师梅拉尼·哈特博士在接受本报记者采访时认为，奥巴马在2013年初就职演讲中向美国人承诺，如果国会不就气候变化问题采取行动，他将自己采取行动。

现在，奥巴马正是这样做的。此外，这一举措新在计划配套，既有主动出击，也有积极预防，并着眼于从立标准、定制度入手改变现状。哈特认为，奥巴马新举措中最重要的内容之一，是减少发电厂的碳污染。使用矿物燃料的发电厂温室气体排放量在美国占约40%，其原因在于美国没有相关的国家标准。现在奥巴马指示制定这些标准，这是美国气候政策中的重要新进展，将产生深远影响。有了这些新标准，美国就可以保证实现哥本哈根大会所设定的目标，即到2020年将温室气体排放量以2005年为



标准减少17%。

旨在全球变暖问题上抢 占道义制高点

这一举动也是意在全球气候变化问题上抢占道义制高点。奥巴马明确表示，美国此举意在为全球做表率，以领导全球应对气候变化挑战。他还明确提出进一步拓展与中国、印度、巴西等国在应对气候变化方面的合作。与此同时，这一新计划还有意停止美国政府支持利用公



共资金在国外建设新的煤电发电厂。

哈特认为，奥巴马这一计划中另一个重要内容是他承诺将与中国和其他国家扩展在国际能源和气候变化方面的合作。与此同时，各国必须通过各自的政策行动做好本国工作。

加拿大高度关注加美输 油管道

奥巴马的讲话由于涉及修建加美输油管道，在加拿大引起高度关注。

奥巴马在讲话中说：“修建加美输油管道需符合我们的国家利益，即不会增加碳排放量。”加拿大自然资源部部长奥利弗当天回应说，输油管建成后所要输送的石油中，20%来自美国北部的北达科他和蒙大拿等州，“那都是轻质油，温室气体排放量较低”。他又解释说，输油管道带来的“经济好处是明显的”，不仅有助于促进两国的经济增长，增加政府收入，更有助于增加就业岗位，此外还可保障美国的能源安全。

美国国务院曾先后就此项目发表过两份环保评估报告草案，其基本结论是，“输油管道对环境的影响并不太大”，但美国环保署对此提出过质疑。

来源：人民日报



我们为何坐视全球变暖？

作者：英国《金融时报》副主编、首席经济评论员 马丁·沃尔夫
译者 / 梁艳裳

据报道，2013年5月12日，大气中的二氧化碳浓度超过400ppm，这是450万年来的第一次。二氧化碳浓度还在继续以每年约2ppm的速度升高。根据目前的趋势，到本世纪末，二氧化碳浓度可能会达到800ppm。也就是说，事实证明，所有那些有关减轻灾难性气候变化风险的讨论都是空话。

人类集体打了个哈欠，决定放任这种危险发酵。伦敦帝国理工学院 (Imperial College) 格兰瑟姆气候变化研究所 (Grantham Institute on Climate Change) 所长、教授布莱恩·霍斯金斯爵士 (Sir Brian Hoskins) 指出，当二氧化碳浓度上一次处于这种高位时，“地球温度比现在平均高出3或4摄氏度。格陵兰没有终年不化的冰层，海平面远高于现在，地球的

面貌非常不一样，不过这些变化可能并不都与二氧化碳浓度直接相关。”

他的最后一句说明是合理的。然而温室效应是基础物理：这是地球气候为何要比月球宜人的原因。二氧化碳是一种众所周知的温室气体。温度上升与大气中水蒸气的含量会产生正反馈效应。简而言之，人类正在进行一场巨大、不受控制且几乎肯定不可逆的气候实验，而实验对象地球可能是人类唯一的家园。而且，如果人们根据基础科学和绝大部分有资历科学家的看法来判断，出现灾难性气候变化的风险很高。

让这种不作为变得更引人注目目的是，对于给子孙后代留下巨大的公共债务负担将产生多么可怕的影响，我们听到了许多歇斯底里的言论。但实际上我们留给后代的只

不过是一些人对另一些人的金融索求权。就算发生最坏的情况，也不过是出现违约。一些人会不满意。但生活还会继续。而如果把一个气候混乱的星球传给后代，那才是更大的隐忧。除了地球，人类无处可去，我们也无法重置地球的气候系统。如果我们要对公共财政持审慎观点的话，我们显然也应应对一些更无法挽回且代价更高的事情持审慎观点。

那么我们为何会对气候变化袖手旁观？

第一个也是最深刻的原因是，正如古罗马文明建立在奴隶制之上一样，我们的文明建立在化石能源之上。19世纪初发生的并非“工业革命”，而是“能源革命”。我们所做的就是将二氧化碳排放到大气中。正如我在《气候政策》(Climate Policy)

杂志中所指出的那样，曾经属于当今高收入国家的能源密集型生活方式已推广到全球。新兴国家与高收入国家之间的经济趋同性扩大能源需求的速度，快于能效提高减少能源需求的速度。不仅二氧化碳总排放量在增加，人均排放量也一样。后者部分源于中国对燃煤发电的依赖。

第二个原因是针对自由市场的任何干预的反对。毫无疑问，这部分是由于狭隘的经济利益。但不要低估了思想的力量。承认自由经济给全球造成了巨大的外部成本，就是承认常常由不受待见的环保主义者提出的大规模政府监管是合理的。很多自由论者或古典自由主义者无法支持这种看法。否认气候科学与人们生活的相关性则简单得多。

一个表现就是像抓住救命稻草般地搬出一些观点。比如，他们指出，全球平均气温最近没有升高，尽管远远高于一个世纪以前。然而，在温度上升趋势过程中也曾出现过气温下降的时期。

第三个原因可能是回应眼下危机的压力，自2007年以来，这消耗了高收入国家政策制定者的几乎全部注意力。

第四个原因是可悲的自信，认为一旦最糟糕的情况发生，人类智慧将找到一些

聪明的方法应对气候变化的最糟糕结果。

第五个原因是如此众多的国家就排放控制达成有效且可实施的全球协议颇有难度。毫不意外，实际达成的协议更多只是装出了一副行动的样子，而不是实际采取行动。

第六个原因是对在相对遥远的未来出生的人们的利益漠不关心。正如一句老话所言：“我为什么要关心后代？他们为我做过什么？”

最后一个（也是很重要的）原因是，必须在穷国和富国之间，以及曾在过去排放大部分温室气体的国家和将在未来排放温室气体的国家之间，实现合理平衡。

人们对于这项挑战思考的越多，就越不可能构思有效的行动。我们反而会目睹全球温室气体浓度升高。如果这最终将导致一场灾难，到那时，为此做出任何大量努力都将为时太晚。

那么，怎样才能改变这一趋势？我越来越认为，提出道德要求没有任何意义。人们不会因为在乎其他人（包括他们自己比较远的后代）而做出这种程度的努力。在这个问题上，他们更多是关心自己。

多数人现在认为，低碳经济意味着所有人节衣缩食。

他们永远不会接受这种情况。不论是希望保留目前一切享受的高收入国家人民，还是希望享受高收入国家人民现在拥有的一切的全球其他地区的人们，都不会接受。

因此，一个必要（尽管不是充分）条件是，提出在政治上有人买账的关于繁荣低碳经济的愿景。人们现在看到的不是这样的愿景。必须投资大量财力，发展能够可信地缔造这种未来的技术。

然而，这还不全面。如果这种机会确实看上去更为可信，我们还必须建立能够实现这点的制度。

目前技术和制度条件都不具备。在这种情况下，我们缺乏政治意愿，拿出针对“气候实验”的实际行动。确实，人们在讨论，在苦恼。但如人所料，现在没有任何有效措施出台。如果要改变这一状况，我们必须从为人类提出一个更美好的未来开始。担心未来可能出现的可怕结果是不够的。



平淡是真， 健康是福



人生只有一次，我们既然来到这个世界，就要努力创造条件去认真地对待他，保护他。用真爱去延续自己的生命，用真情去创造自己的人生价值，因为只有他才是真正属于自己的那一份货真价实的東西。

奋发向上是人生的精神支柱；健康的身体是维护人们生命的基本保证；美满幸福则是维护人身健康的基本源泉；而平淡的生活则是“满足人们心里愿望”的主要因素。因为平淡是真诚，平淡是深沉，平淡是安静。平中有美，淡中有深情，这是人生中的品味，

也是人生中难得的一种境界。“性贵平淡”就是这个道理。

平淡是人生中的最好的伙伴，平淡对人而言，凭借自己的理性，在生命的长河里，可以自由的去生活，面对任何事情可以安心的去看待和思考，这是一种机智和韧性的表现，也学会了在人生路上，发挥弯曲的韧性，这证明了平淡中的美。

我们在生活中不是时常对自己安慰吗，那就是我们内心中的平淡，耐人寻味的平淡，每个人都想平淡生活，拥有平淡就有从容，就会珍惜自己的那份坦然，宁静的

心静，拥有从容，那是一种超脱和大气。

平淡犹如一把衡量人生的尺子，时刻都在衡量着每个人的平衡心态：高了，你就会违反客观规律，最后超越了人生极限而失去平衡心理而站不稳，立不住甚至从激浪如潮的人海中沉入海底而毁灭自己的人生；低了，就会使你从精神上，物质上难以得到保障而陷入困境，逐步使你失去生活信心最终了去你悲惨的一生。

人生是没有完全如愿的，更不需要过度地追求完美。中国有句古训说的好，金无赤金，人无完人。俄国著名哲学家车尔尼雪夫斯基说：既然太阳上也有黑点，人世间的的事情就更不可能没有缺陷。

世界上本来就没有一片完美的树叶，但是在现实生活中，却总是存在追求完美的人。虽然有一些人在地位上比别人高一点，钱比别人垒的高一点，其实他们还不知道自己已经染上了一种不可





挽回的狂心病：他们盲目地向上爬呀爬，追呀追，竭尽全力好不容易地向高处爬了一点向上看看，还是有比自己更高的；向下看还要捞回自己的老婆、儿子、孙子……的那一份，百万、千万、亿……他们狂费心地争，不择手段地捞！终究还是站不稳脚跟而跌入万丈悬崖而摔成肉饼，最后还得受到活着的人们的吐骂和脚踩足踏。

还有一部分年轻人不结合实际盲目地与别人攀比高低，大学刚毕业还尚未挣上钱就贷款超标准的安置自己的安落窝，高消费购买小汽车用以追求时尚，最后还得把爹娘寒心滴苦攒下的养老费搭上也不够还银行的贷款而落下终生的债务。

每一个人在现实生活中都有自己的一个圈子，而自己却是这个圈子的中心骨。这个圈子随着你的拓展而放大，又随着你的萎缩而收小。

这就是说人生中什么都不重要，只有生命才是真正属于你自己的。只要你精力充沛、身体健康、巧干实干才会获得自己的幸福资本，才会获得维护或关爱你周围的人的资格。同时，你周边的人也会给你真心的回报。否则，这个圈子随着你生命的萎缩而逐渐淡化、消亡。

务必记住：生活平淡有精彩，健康体魄有幸福。在这个充满诱惑和浮躁的年代里，我们一直在寻找一种让自己心灵得以休憩的平静。时刻要注意调养自己的身体，平时要有自己广泛的兴趣和爱好，对不适合自己去做的要学会放手，对不属于自己的那份东西决不能强抢硬夺。希望你我都要把眼睛擦得更亮一些；把自己的心修炼的更宽广一些；在人生的路上把步子放得更稳健一些，从茫茫人海的夹缝中探索适合自己的人生大道。

务必记住：你认为明白的事还有很多人比你更精明；你驾驶水平高却偏有高大的载重车辆专门冲着你撞过来；被水淹死的人大都是水性的人；被判重刑的贪污犯都是一些手握重权的达官贵人！在真实的平淡的生活里，一切的甜言蜜语，一切的山盟海誓都是多余的。在真实生活中的理解，宽容和相互帮助与扶持。在生活中的一份无微不至的关怀，是人生道路上的一次次帮扶和支持。

务必记住：人生一定要必须得到，而是要设法学到。学会真诚，流真诚的泪水，露真诚的微笑，让心思澄明，使言行磊落。如此，便不会内疚，不会心伤，不会抱憾。学会坚强，不怕磨难，不怕残缺和丑陋，不怕恶言和冷眼。如此，便能坦然处世，让生命充满阳光。学会放弃，学会松手，学会知难而退，在恰当的时机转身。如此，便是智慧处事，少了很多的累赘，多了一些的潇洒。学会用纯净的双眼观察社会，平静做人，平静处事。如此，便能心静则明，心情如水。如此，你才能平淡得福。





一路走来，记得，
要面带微笑

人生犹如一本书，愚蠢的人将它草草翻过，聪明的人却会将它细细品读。为何如此？因为聪明的人知道，他只能读一次。

生命本身只是一次单程的旅行，无论长短，无论沿途的风光是否美丽，我们拥有的只是唯一的一次机会。但这条路的长短却大多不被我们把握，我们能把握的就是拥有的瞬间，包括路途中的那些和风细雨，那些亲情的抚慰、爱情的滋润、友情的包围。当然，其中也会有伤害、有泪水、有苦涩。而如果我们能够领悟生命的单程是何其的珍贵，那么，我们是否会换种心态去看待沿途中的这些风光呢？

生命的芳华，总是用来被辜负的。有年少的无知，有年轻的狂妄，总觉得可以无限地透支，总觉得风景沿途都是，我们可以随意挥霍，却不想，当蓦然惊觉，好像错过了什么，再想回头，却无处可买到那张返程的“车票”了。往往这时我们才发现，这一路我们遗失了多少美好的时光、多少值得珍惜的人，在这草木一秋中，惊刹不见了彼时的葱绿。而此间，我

们无可选择，失去的终于是失去了。光阴的流逝，无可逆转地与我们擦肩而过。

对很多人来说，人生最珍贵的是“得不到”和“已失去”。在人生这些虚实相生的交集里，有跌宕起伏的爱恨纠葛，有令人心悸的叩问良心，有此情可待的彼年彼日，有黯然销魂的望穿秋水……谁嫉妒过谁，谁猜测过谁，谁伤害过谁，谁又陪谁走过漫长的青春？纵有不甘，可指尖流逝的岁月，终究会化为流年。

风华是一指流沙，苍老是一段年华。愚钝的我们只是唱着“生活在别处”挥霍着既得，感伤着过去，空想着未来。可幸福很短，还长着翅膀会飞。盲目追求未来的人们，一味回忆过去的人们，只会失去现在。

思念只是生命的后记。要明白，若与一些人和事的离别是你无法承受的伤，便不要拿它来和命运做交换，在它消失前转身挽留，将你最珍视的拥进怀中；然而，若一切已然成了散落风里的一阙离歌，只剩下几个回响的音符，便无需在原地怅然踌躇，

那是你为了成长付出的代价，便要自此更懂得珍惜和拥有。珍惜当下，把现在过成永恒。

拥走并懂得珍惜，这样，在爱与恨、得与失、悲与喜之间，就有了一条宽敞的路。风中怅伫，青春尚在，不如就此灭了忧伤，继续前行。对生活执着地追求，不会因为时光的流逝而冷漠，不会因为风雨的侵袭而凋零！珍惜平凡，珍惜点滴，珍惜每一份快乐，珍惜你所拥有的一切，其实就是在珍惜自己。

当我们懂得了爱的真谛，学会了珍惜，在人生的旅途中，我们遗失的就会少很多。不管迎面来的是什麼，我们都能坦然面对。且不管前路如何，今天有阳光，那么我们就拥抱温暖；当风雨来临的时候，我们已经储备了迎接寒冷的能量。等待生命的即便是命运的魔咒，至少我们享受了现在，珍惜了拥有！当生命的繁华落幕之时，我们应会少了几许惶恐，而多了一份坦然。

无论何时，请一定要相信：尽管耳边寒风呼啸，你的心灵总还有取暖的地方。身边的亲人、朋友、爱人，哪怕是一些素未谋面的陌生人，总会在意想不到的时间和地点提供他们的善意。“靠近你，温暖我”，享受这种善良与体贴，并传递给他人。

一路走来，记得，要面带微笑。

有位作家曾经这样说过：人生是一个自我经营的过程，要经营就要讲运算。一个人生活得是否快乐、幸福，关键取决于其“算术”水平的高低。用这位作家的话说，加减法是生命中的两个轮子，不可或缺。人生就是在加法中成长，在减法中成熟。

加减法很简单，但做人做事要能做好“加减法”绝非易事。那么人生的“加法”是什么呢？是追求知识、成功、富贵、名利……生活仿佛是一个容器，人们总想放很多东西进去来丰富自己的人生，这并没有错，关键是要放什么进去，要怎么放。

记得有一篇叫《生命中的大石头》的文章，讲了一个如何管理时间的小测验：先把一堆拳头大小的石块放进广口瓶，直到再也放不下。其实，还可以放砾石来填满石块的间隙、还可以倒沙子来填充砾石的间隙、甚至还可以把水倒进玻璃瓶……

可见时间是挤出来的，而人的潜力也是挖掘出来的，所以人生需要加法。只要你努力，不自满，不自卑，给自己定个高一点的目标，跳起来就能完成。信仰、学识、技能、事业，都是生命中的大石头，趁着年轻力壮，早早地放进自己的瓶里，然后再从容地去享受去游玩去消遣。如果把这个顺序颠倒过来，那么想装大石头就晚了。只能“老

在加法中成长 在减法中成熟



大徒伤悲”了。

但仔细想想，如果一辈子只是拼命地做“加法”，有了金钱，又要美女；有了豪宅，又要名车；有了地位，还要名声……生怕自己的东西比别人少，没完没了。岂能不累？其结果可能会使生活失调，精神崩溃，并不幸福。

读过一篇随笔《生活的篓子》，很受启发：一个生活沉重的人去见智者，智者给他个篓子背在肩上，要他走一步捡一块石头放进去，看看有什么感觉。等那人走到终点时，已累得趴下。智者说，这就是你为什么感觉生活沉重的道理。

我们来到这个世上，每个人都背着一个空篓子。而人的一生，就是不断地往自己的篓子里放东西的过程。如果有了，就想更多，贪得无厌，欲壑难填。

只做加法的人生其实很悲哀，明智的选择就是还要会做“减法”人生。远离名利、看淡成败、安于淡泊就是减法。老子说，“祸莫大于不

知足，咎莫大于欲得。”知足、节制、感恩、惜福、避祸，说的就是人生需要减法。

张良当年历尽艰辛帮刘邦夺天下，功高盖世，可他却毅然辞官不做，归隐山林，享受淡泊的人生乐趣，得以安度晚年。而韩信也是战功赫赫，但他对人生的期望值太高，拼搏于官场，最终却丢了性命。可见减法使人消灾。

生命是一道算术题，人的一生不过3万个日子，活一天就会减少一天。功名和财富却随时间推移做着加法。可是有一天当这两条曲线交叉时，生命的显示屏上就会出现零，零乘以任何数都等于零，再多的也都带不走。这就是生命的算术公式，残酷而真实。

人生的加法，给我们加入智慧的光芒，加入品格的力量，加入财富的积累，加入亲情的温馨，使人生更加丰盈。而人生的减法，为我们减去多余的物质，减去奢侈的欲望，减去心灵的负担，减去环境的纷扰，合理安排人生的进退取舍，使人生更健康。

因此可以这样说，加法是一种成长，减法是一种成熟。它们是生命中的两个轮子：一个是孔子孟子“兼济天下”的历史使命和社会担当，一个是庄子老子“顺其自然”的内在修养和自我完善，二者不可或缺。加法减法并用，两个轮子齐转，生命之旅才会风光无限。

把好善心方向盘

酒店派司机专程送我们几名年轻的厨师到广州参加美食节。当车子行驶到惠盐高速路段时，两旁的丛林和杂草越来越密，大家兴致勃勃地欣赏着高速路两旁盛开的紫荆花和美丽风景。

突然，前方路面发现一条绳状物在公路上缓缓流动。不知谁喊了一句：“蛇，是蛇，赶快碾死它，我们把它带到酒店去，做一道美味蛇汤！”所有人都兴奋起来，大家都赞成这个好主意。我们紧张地盯着前方那个移动的目标，希望那条蛇再慢一些，司机再开快一点。

司机师傅却好像没有听到我们的对话，迅速减速后又打开报警闪灯，提醒后面的车辆注意前方安全。

目标越来越近了，原来是一条约两米长扁脑袋的眼镜蛇，深黄色的腹部略粗于两端，它正昂着头努力地向

前游走，估计想从公路一侧逃到对面丛林中去。

司机师傅轻打一下方向盘，绕开这条蛇开了过去。后面几辆车也都减速让开，司机们望着那条蛇，摇摇头笑了笑，重新提速疾驶而去。

因为我们都是厨师，所以对各类野味烹饪出的汤都非常感兴趣。我们不停地惋惜，到嘴的美味就这样溜掉了！这时，司机师傅给我们讲了一个故事：

“我们当初学车时，也像你们一般年轻。有一次，一位学员开车经过路口，前面刚好有一条狗，教练让那位学员加大油门把狗撞死，然后把车停在路边，让那位学员把死狗捡回来做狗肉煲。学员弯腰提起一只狗腿，还没等站起来，一辆大货车急速拐弯后突然撞上他，并从他身上碾过，他瞬间倒在那条狗还未干的血迹上，当场死亡。

教练被判赔偿死者所有费用，还要负刑事处罚和交通事故全责。如果刚才我把那条蛇轧死，蛇皮会导致轮胎打滑，方向盘跑偏。就算急刹车，后面的车也会因躲避不及撞上来，后果不堪设想……你们现在该叹惜的，就不是那条蛇，而是自己的命了！”

司机师傅的这番话让我们羞愧不已。生活中，我们经常为了一些蝇头小利，不惜去打击和伤害别人，对待动物更是“心狠手辣”。我们捕捉、杀戮它们来满足自己的快乐，却忽略了它们也是有生命、有灵性的。

哲言哲理：我们在麻木中越来越冷酷，越变越凶残，渐渐丧失了善良和仁慈，直到悲剧发生。有时候，把好心中的方向盘，保留一颗善心，也是为了拯救自己。



扔掉金子的人

在上世纪末，美国一位年轻人在清洗自家的池塘时，发现了一块金子，这块金子足有2.7公斤重。这件事立即在美国引起了轰动。

是谁扔掉了这块金子呢？扔掉金子的人，正是这位年轻人的爷爷，那他为什么要扔掉金子呢？年轻人最初也不得其解，后来，他在

家中找到了他爷爷写于50年前的一篇日记，并把它刊登在美国的《新闻周刊》上。

爷爷的日记这样写道：昨天，我在溪水里发现了一大块金子，进城卖掉它吗？那就会有成百上千的人拥向这儿来淘金，我和妻子亲手用一根根圆木搭建的棚屋，挥洒汗水开垦的菜园和屋后的池塘，

还有傍晚的火堆，忠诚的猎狗，美味的炖肉，以及山雀、树木、天空和草原，大自然赠予给我们的这些美好和自由，将不复存在。我宁愿看到它被扔进池塘溅起的水花，也不愿眼睁睁地望着这一切从我眼前消失。其实，我扔掉的，只是一块金属，而保住的，却是我生命中最宝贵的金子。

哲言哲理：生活中，总有这么一些人，他们为了金钱和财富，不惜丢掉自己的情趣、志向和爱好，甚至自由、健康和良知，其实，这些正是生命中最珍贵的金子！

他是个四十一岁的男人，有着自己的小生意，老婆也还贤惠，女儿也还乖巧。从我住的镇子搬到县城里去了，还买了楼房。可前几天，听他的家人说：他从自己家的五楼上跳了下来，自杀了。

每个听到这消息的人，都为他惋惜。四十一岁，正是人生的黄金年龄，成熟，稳重，事业有成，可他却选择和这条不归路。给家人留下永久的伤痛。有人说，他是不堪压力，也有人猜疑他是为情所困。总之，他走了，还留给后人留下众说纷纭的谜语。

参加葬礼的人回来说，



他的脸都已经变形了，可以想象，从五层楼跳下的后果。真的不明白，多么大的事，至于这样呢？金钱，是身外之物，为钱财困扰不值得。生命的价值是无法用金钱来衡量的。为情感，乱如麻的情感是因为心乱了，才无法理出头绪。

都说情是个陷阱，跳下去的人都会无路可走。如果美好的感情，怎么会让人无路可走呢？真挚美好的情感更不会把人推上绝路。所谓的爱，应该是让彼此幸福，哪怕这幸福不是你给的，只要她（他）开心，只要他快乐，就算远

远地看着，也是一种幸福。

她一个小学教师，也是四十一岁，春节刚过完就被诊断出乳腺癌。农村人，有点小疼小痒都不在乎，等到发现了，就是个晚期。家人都无法面对，可是她毅然选择了开心地面对病魔，积极配合治疗，心态保持良好。

记得在哪里见到这么一句话：癌症都是被吓死的。她笑着对家人说：不要隐瞒我，我知道自己得是啥病，没事的，能多活一天就是最大的幸福，每天早上起来，能见到初生的太阳，就是我该好好活下去的理由。病魔也是个欺软怕硬的主，每次化疗，她都会面带微笑走进医院，死神也被她坚强的毅力吓退，每次她都会笑着出来，她说：我又从阎王爷那里借了几天，真好。就算生活有一千个理由让你痛苦，我们也要有一千个理由让自己微笑。

美丽的长发陆续地脱落，她就戴上了一顶红色的帽子，把苍白的脸烘托得更加秀美。因为有病，不能上班，她的毕业班就由别的老师代课。可她只要精神状态好一些，就会到学校，到她的班级，看看一直带了六年的孩子们。那些孩子，就像自己的孩子一样，看到这群燕子般可爱的学生们，她更加感到生命的宝贵。

我们谁都无法决绝死亡，只能尽量地延续生命。她说：

“如果有天我真的走了，我要把眼角膜捐献给需要的人。”家人不同意，说她一生喜欢美丽，不能让她走的时候失去美丽的双眸。“不，没有眼睛，我也是美丽的，因为那个需要的人，用我的眼睛去看生活里美好的一切，我就感到自己没有离开，因为我的眼睛还在，还在看着我爱的爱我的人们。”是该同意她的想法，我们不能挡住她对美好人世间的留恋，还有对生命的渴望。如果真的那天来了，想想被她捐助的人，因为她的眼角膜，而重见光明，看到生命的色彩，她真的就没有走开，没有离去。

这就是两个同龄人，一男一女对生命截然不同的态度。男人没有一点病痛，却选择了自杀。放下了责任，放下了亲情，放下了家庭，义无反顾地纵身一跃，活的没有担当。我们可以平凡，但不可以轻贱生命，我们可以找到自己的角落，但不要躲在阴暗里。

美国著名现实主义作家杰克·伦敦意说：“一个人来到这个世上不容易，无论如何不能对不起生命。”花开了会在来，候鸟飞走了会再回来，生命对于我们却只有一次，说长很长，漫漫几

十年，说慢慢很慢，一转眼之间，白发代替了黑发，所以我们要对得起这无比珍贵的生命，对得起自己，对得起赋予我们生命的父母，对得起爱我们的人。

哲言哲理：世上的事本来就是有很多遗憾，何必要钻牛角尖，情感不顺，转弯处也许会有你喜欢的风景。工作不如意，换个岗位，你就会看到柳暗花明的春天，一定会有更适合自己的位置。还有啥过不去的呢？只要有生命在，一切都是浮云。有生命才可以享受人生这个登山的路程，尽情地观赏一路上的风景。

春天的鸟语花香，夏天的鸣蝉低吟，秋天的红叶如霞，冬天的似蝶雪花。多么美好的一切啊，没有了生命，都是枉然。珍爱生命，给自己一个美丽的交代。记得谁说过，人生是个弧，无数条完整的弧线，就组成了那个圆圆的句点。可我们该怎样做，才能把这个弧线画得更加完整，让这个圆圈画得更加圆满一些呢？



Fashion food

时尚餐餐

夏季养生茶

夏季养生茶，要因人而异，体质各异饮茶也有讲究。燥热体质的人，应喝凉性茶，虚寒体质者，应喝温性茶。专家建议，燥热体质者喝凉性茶；肠胃虚寒，平时吃点苦瓜、西瓜就感觉腹胀不舒服的人或体质较虚弱者（即虚寒体质者），应喝中性茶或温性茶，老年人适合饮用红茶及普洱茶。

【洋参养身茶】

组成：大叶种晒青毛茶、西洋参、虫草、苦荞芽。

配方主要成分的功效：调节免疫力、抗疲劳、健脾胃、降血脂。补气，解暑，防暑。西洋参具有很好的补气效果，尤其是在暑热季节，中医名方“王氏清暑益气汤”中最主要的一味就是西洋参。

特点：茶汤红艳清亮，润滑醇和，特有普洱茶喝西洋参香味。



【木瓜养生茶】

组成：晒青毛茶、鲜木瓜、苦荞芽等。

配方主要成分的功效：木瓜性温、味酸，入肝、脾经；具有消食、驱虫、清热、祛风、健脾胃的功效。

木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸；现代医学发现，木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收，故有健脾消食之功。



【橄榄养生茶】

组成：大叶种晒青毛茶、滇橄榄、绞股蓝、杭菊花等。

配方主要成分的功效：生津止渴、清咽利喉、健脾胃、降血脂、强身。

特点：茶汤暗红褐色，入口爽滑，回甘明显，具清香味。



【山楂】

山楂 30g 洗净，切片后放入锅中，加水适量，煮沸 5 分钟，取汁即成，代茶频频饮用。此款的功效是消食化积，降脂减肥。适用于高脂血症，高血压病，冠心病，单纯性肥胖症等病症。山楂茶：山楂所含的成份可以助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压。同时经常饮用山楂茶，对于治疗高血压具有明显的辅助疗效。

其饮用方法为，每天数次用鲜嫩山楂果 1~2 枚泡茶饮用。食用山楂，能扩张血管、增加冠脉血流量，防治心血管疾病和老年性心脏病；活血化瘀，帮助解除局部淤血状态，辅助治疗跌打损伤。

山楂所含的黄酮类和维生素 C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，可增强肌体的免疫力，防老抗癌。此外，山楂对子宫有收缩作用，孕妇临产时有催生之效须慎用。



【茅岩莓】

茅岩莓，又名土家神茶、灵芝草等等，野生茅岩莓还不能人工迁植，经科学考证，该植物是经过第四世纪冰川灭绝性扫荡后，只生长在张家界海拔 800 ~ 1300 米云凝雾绕的张家界原始森林红砂岩中的一种珍稀物种，其环境不受任何污染。

千百年来，当地土家族山民相沿成俗，祖祖辈辈以此为茶，当地土家族人身体强健，古稀之年的健康老人众多（百岁老人之多，为全国地区之最），多少年来从无高血压、高血脂、肥胖症和癌症患者

的出现，对此茶所含有的特殊香味及饮后能抗人体多种疾病和有益人体健康的神奇妙用，认为是神灵的恩赐，故名“灵芝茶”及“神茶”。茅岩莓是一种在特定的地理、气候环境中生长、繁衍，属落叶藤本植物（葡萄科）。

茅岩莓茶经国家 16 家医学权威机构检测鉴定，该植物含有一种天然植物霜，其有效成分主要是黄酮，含黄酮粗蛋白 12.8 ~ 13.8，总黄酮平均含量为 $\geq 6\%$ ，最高检测含量为 9.37%，是目前所有被发现的植物中黄酮含量最高，故



被称为“黄酮之王”。黄酮——医学界誉为“血管清道夫”，是预防心脑血管疾病的新宠。

【茉莉花】



茉莉花茶，有“在中国的花茶里，可闻春天的气味”之美誉。

根据我国中医学及现代药理学对茶叶的保健功效研究认为茶叶苦、甘，性凉，人心、肝、脾、肺、肾、五经。茶苦能泻下、祛燥湿、降火；甘能补益缓和；凉能清热泻火解表。茶叶含有大量有益于人体健康的化合物。如儿茶素、维生素 c、a、咖啡碱、黄烷醇、茶多酚等，而茉莉花茶也含有大量芳香油、香叶醇、橙花叔醇、丁香酯等 20 多种化合物。根据茶叶独特的吸附性能和茉莉花的吐香特性，

经过一系列工艺流程加工窖制而成的茉莉花茶，既保持了绿茶浓郁爽口的天然茶味，又饱含茉莉花的鲜灵芳香，因此它是我国乃至全球现代最佳天然保健饮品。

《中药大辞典》中记载茉莉花有理气开郁、辟秽和中的功效，并对痢疾、腹痛、结膜炎及疮毒等具有很好的消炎解毒的作用。常饮茉莉花，有清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、通便利水、祛风解表、疗痿、坚齿、益气力、降血压、强心、防龋防辐射损伤、抗癌、抗衰老之功效，使人延年益寿、身心健康。

【金银花】

金银花茶是一种新兴保健茶，茶汤芳香、甘凉可口，畅销国内外市场。常饮此茶，有清热解毒、通经活络，护肤美容之功效。金银花又称忍冬花。忍冬是半常绿灌木，茎半蔓生，叶卵圆形，开喇叭形的花朵。初开花时白色，后逐渐转变为黄色，这是“金银花”名称的由来。金银花性甘，寒。归肺、心、胃经。清热解毒，凉散风热。《神农本草经》载：“金银花性寒味甘，具有清热解毒、凉血化淤之功效，主治外感风热、痄腮初起、疮疡疔毒、红肿热痛、便脓血”等。用于痈肿疔疮，喉痹，丹毒，热毒痢，风热感冒，温病发热。

美容功效：能调节女性

内分泌，去除黄气及色斑，令容颜润泽。芳香的金银花是我国古老的药物，享有“药铺小神仙”之誉。

“金银花露”则可成为夏令保健清凉饮料，经常喝些金银花水当茶饮，能防暑降温，还有疏散风热、清肝明目、清热解毒等作用，清热凉血、解毒散痛、治疗面部痤疮。清火润喉，清热解毒（咽喉肿痛，扁桃体炎），润肺化痰，补血养血，通筋活络，咳嗽抗病毒等功效。金银花的原花冲之代茶，嗅之气味芬芳，饮后神清气爽。夏秋服用金银花茶，既能防暑降温、降脂减肥、养颜美容，又能清热解毒、百病不生，是现代入保健养生和防疫防病的绝



好佳品。二十世纪八十年代，国家卫生部对金银花先后进行了化学分析，结果表明：金银花含有多种人体必须的微量元素和化学成分，同时含有多种对人体有利的活性酶物质，具有抗衰老，防癌变，轻身健体的良好功效。

【柠檬】

越来越多的人喝起来柠檬茶了，因为它不仅瘦身，使肠胃通畅。而且富含维生素c，对保持皮肤张力和弹性十分有效。可渗透细胞，将细胞内因新陈代谢产生之毒素及废物予以清除并将体内积聚之杂质毒素如铅、汞、重金属、辐射物、铜酸、农药、尿酸、酒精等对人体有害之物质排出体外。使血液纯净，让人体必须之营养氧气能完全有

效到脑部及全身各组织器官。可使头脑清晰，思路敏捷，消除头昏及倦怠感，

日常饮用，获益良多，是饮料之圣品。中和胃酸，清肠作用等。能排除脂肪转化过程中的代谢放废物——“酮”，以及洗涤并排除体内过量的盐油、糖、味精、重金属抗生素、酒精、农药残留等人体不需要的物质。



【菊花】



化分析表明菊花中含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、氨基酸、胆碱、水苏碱、小蘗碱、黄酮类、菊色素、维生素，微量元素等物质，可抗病原体，增强毛细血管抵抗力；其中的类黄酮物质已经被证明对自由基有很强的清除作用，而且在抗氧化，防衰老等方面卓有成效。从营养学角度分析，植物的精华在于花果。

菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效，中国自古就知道菊花能保护眼睛的健康，除了涂抹眼睛可消除浮肿之外，平常就可以泡一杯菊花茶来喝，能使眼

睛疲劳的症状消，如果每天喝三到四杯的菊花茶，对恢复视力也有帮助。菊花的种类很多，不懂门道的人会选择花朵白析，且大朵的菊花。其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。菊花茶其实是不加茶叶，只将乾燥后的菊花泡水或煮来喝就可以，冬天热饮，夏天冰饮都是很好的饮料。由白菊茶和上等乌龙茶制成的菊花茶，是每天接触电子污染的办公一族必备的一种茶。因为此茶具有去毒的作用，对体内积存的有害性的化学和放射性物质、都有抵抗、排除的疗效。

【薄荷】

薄荷茶是以冰红茶为基础，添加绵密的鲜奶油点缀并丰富口感，而后淋上清凉碧绿的薄荷糖浆，让它漫流而下，均匀地渗入鲜奶油里，并沉淀至杯底。完成品独具一种优雅的华丽感，雪白青翠交相辉映，创造出艺术品般的绝佳视觉效果。喝薄荷茶是最值得推崇的提神方式，被美国《健身》杂志推荐为健康饮品。性味辛凉，主要含有挥发油，油中主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、茨烯、柠檬烯等，具有疏风散热，辟秽解毒的功效。但薄荷可减少产妇的乳汁量，具有一定的刺激性，不宜给

哺乳期、怀孕期的女性、小孩使用。据丹·纳德博士介绍，人们对薄荷的好处早有研究，认为它可以防止痉挛、放松肌肉、减轻肌肉僵硬与疼痛感。

冰糖薄荷茶材料：薄荷叶 5～10 片冰糖或者是蜂蜜、果汁制作方法：将刚买来的中药薄荷叶用冷水洗净后放到茶杯中，加入热水 200 毫升，加盖 15～20 分钟直到药香散出即可，等凉的时候根据个人的喜好加入冰糖、蜂蜜或者是果汁，可以使茶的口感提升。

功效：据最近的研究报道，薄荷可以防止痉挛、放松肌肉、减轻肌肉僵硬与疼痛



感。而薄荷茶可以刺激食物在消化道内的运动，帮助消化，尤其适合肠胃不适或是吃了太过油腻的食物后饮用。

Soul Music Hall

心灵乐馆

音乐画廊系列——《溪山行旅》

台湾省的蒙娜丽莎——溪山行旅图，一向珍藏在台北故宫博物院中，列为镇宫之宝。虽然天生丽质，却是藏在深宫人未识。因此，音乐画廊以奇画共赏的心情，走入画中山水，写一下动人的旋律。音乐中，溪山行旅图一扫千年尘埃，散出耀眼的光芒。古琴、竖琴浅淡的乐音，霎时流动成画中的千丈飞瀑。笛子、古筝悠远的乐音，自然氤氲成画里的烟雾灵气。

专辑中每一首音乐的音色、形式、主题，以及强弱转调等种种变化，勾勒出中国古画中永远的山水之美。细细的品味画里的色调强弱、画面构造与线条和音乐的种种奥妙变化，乐中有画，画中有乐，千丈飞瀑，凝重逼人的山水气势。于是，一幅幅千年古画，在流动的旋律中鲜活了起来，成为每个人心中的感动。让心随着音乐的旋律流动，也许是悠扬的箫声，也许是磅礴的琴音，也许是曼妙的箏音。



溪山行旅图

宋代画家范宽作。描绘的是关中景色。重山叠峰，草木蒙茸，山石坚硬，山势雄健，丰厚，虽是正面，却多变化，有空间感；山脚下开阔的路上，毛驴行人，动态准确生动，对关陕一带的地方景色描绘深刻、真实。他长于表现四季景色，行旅和“风月阴雾难状之景”，“皆写秦陇峻拔之势，图大幅宽，山势逼人。”范宽的作品，着重骨法，用墨比较深重，从这件作品中即可看出。

富春山居图

黄公望所绘。他出身小吏，所作山水以疏体见长，用笔简远，平淡天真之趣溢于画卷，流露清高隐逸的思想。《富春山居图》，纵 33 厘米，横长约 630 厘米，村舍隐约，渔舟出没，林峦森秀，笔墨苍简，颇得富春江两岸烟波浩渺、坡峦清润的情趣，被誉为“画中《兰亭序》”。



腊梅山禽图

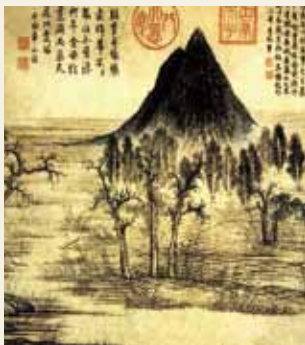
向上生长的梅树，历经了刺骨的寒冬后，依旧维持着简单、微曲的 S 型结构，静静的立于画幅天地之间。可能是被这简洁的景象所吸引了，梅枝上头，栖息着不知哪儿飞来的二只白头鸟，恬适的望着左方，留给观者无限的平静与安详。





千手千眼观世音菩萨图

“有一人未能得救，而放弃了拯救世人的决心，便甘愿粉身碎骨。”观世音菩萨发下这样的宏愿，所以当观音菩萨因为世人苦难太多而心力交瘁，终而放弃誓言、肉身化为万千莲花的刹那，佛祖以大法力加持，把观音变成千手千眼，使他得以拥有更大的能力去完成拯救世人的大愿，于是才有「千手千眼」这样动人心魄的传说和意象。绘画不只是赏心悦目而已，在高明技巧、虔诚信仰与深刻思想的作用下，绘画的确有着净化人心的力量，那种力量可以使人珍惜一切因缘，使邪恶低头，慈悲常照人间。



鹊华秋色图

赵孟俯所绘。赵孟俯的绘画，凡人物、山水、花鸟、鞍马，皆墨韵高古，或以书法入画，博采晋、唐、北宋诸家之长，以气韵生动取胜，所绘《鹊华秋色图》，有“唐人之致而去其纤，有宋人之雄而去其犷”之说。



华灯侍宴图

南宋知名的宫廷画家马远在绘制这幅画时，运用了别出心裁的手法。他让观画者从户外的角度，窥见殿中人物活动的情景，并借着殿外摇曳生姿的树木、和墨色浓淡烘染出的雾色变化，烘托出夜色中宫廷宴饮的欢庆气氛。



早春图

郭熙所绘。郭熙的山水以幽奇神奥取胜，布置巧妙，变化多端。画山石形如“鬼面”、“乱云”。写瘦树枯枝，状如“蟹爪”、“鸦爪”。《早春图》充分运用以上手法赞美回春的大地。



万壑松风图

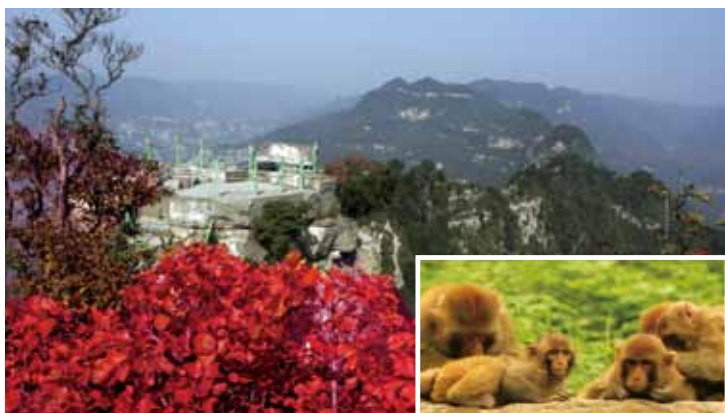
李唐所绘。主峰布置在画幅中央，左右有高低参差的插云尖峰。画中冈峦、峭壁似刚被斧头凿过的痕迹，是典型的斧劈皴法，这一片石质的山，显现出特别坚硬的感。山腰处朵朵白云，好像是冉冉欲动，一方面把群山的前后层次感划分出来，还使画面有了疏密相间的效果，也使整个气氛上有柔和调剂的一面，不会因为太密、太实而让欣赏者有过分的压迫感。山巅的丛树，近树的松林，有隐有现的石径，加强了画面幽深的情调。左方中景各有瀑布一线垂下，几折而后，转成一滩溪涧，涧水穿石而过，如闻声响，真是画到有声就是诗。

时尚旅游
Fashiontravel

夏游
人间仙境神农山

炎炎夏日，酷暑难耐，既能游山玩水，又能享受清凉夏日的地方无疑将成为消暑的好去处。坐落于河南省焦作市沁阳西北 23 公里处太行山南麓的神农山，是国家 AAAAA 级旅游景区。

因炎帝神农氏在这里辨五谷、尝百草、设坛祭天，故而得名神农山。是全球首批世界地质公园，还是儒道佛文化名山，是道教创始人老子筑炉炼丹、成道仙升之所。神农山植被覆盖率达 90% 以上，被称作“天然氧吧”。其山势之雄险奇绝，树形之屈曲优美，景观之深奥神秀，当推全国之最。



神农山有植物 1912 种，名贵中药材 300 余种，至今流传着“神农谷里走一遭，有病不治自己消”的俗语。神农山动物种类繁多，有陆栖脊椎动物 260 余种，其中数量最多的是国家二类珍稀野生保护动物太行猕猴，它们

就像是大山里的 9 个原始部落一样，或在断崖石壁间腾挪跳跃，或与游客嬉戏逗乐。15600 余株白皮松姿态万千，生长于悬崖绝岭之巅，居世界五大美人松之首。游走其间，移步换景，恍若人间仙境，令人魄悸魂动，陡然升华。

气候环境

神农山风景名胜区位于暖温带，属大陆性季风气候，四季分明。春季干旱多风，夏季炎热多雨，秋季晴和日长，冬季寒冷干燥。

据沁阳市气象站观察：年平均气温 14.3℃。一月份最冷 -2℃，极端最低气温 -17.6℃；七月份最热，平均气温 27.4℃，极端最高气温 42.1℃。全年大于 10℃ 的活动积温 4692.2℃。年平均日照时数 2496 小时，日照率 57%。无霜期 219 天。年平均降水量 619 毫米，多集中在 7、8、9 三个月，占全年降水量的 70%，水热同期。冬季雨量占全年降水量的 10%，春季降水约占全年降水量的 20%。

由于地处太行山南沿，华北平原与山西高原过渡地段，山高林密，地形复杂，既阻挡西北寒流的侵袭，又截留了东南沿海暖湿气流，形成独特的小气候，降雨量较平原偏多，空气温度偏高，夏季气温较平原低 6~8℃。

太行山虽是我国有名的干旱地区，但在神农山风景名胜区的沟底和悬崖下多有泉水涌出，潺潺流水，终年不竭。独特的气候，复杂的地形，形成了许多小气候和小生境，有利于多种动植物繁衍生息。





文化底蕴

神农山文化底蕴厚重。远古时期，炎帝神农在此设坛祭天；西晋女道士魏华存在此修道42年，著述了被称为“四大天书”之一的《黄庭经》，并创立了道教上清派；北魏高僧稠禅在此开凿太平寺摩崖石刻，兴建云阳寺、临川寺、太平寺和沐涧寺；巍然挺立在群山峻岭之间的一天门比泰山的一天门还要早154年。韩愈、李商隐等历代名家曾在此留下许多传世佳作。神农山还是祈财、祈福和祈运的圣地，游客到此“一拜神农，生意兴隆、五谷丰登；二拜神农，百病全消、平安一生；三拜神农，官运亨通、心想事成”。

1940年，朱德总司令从山西去洛阳谈判途经神农山时，被壮观的景色所感染，有

感而发，赋诗一首《出太行》：“群峰壁立太行头，天险黄河一望收；两岸烽烟红似火，此行当可慰同仇”。原全国政协副主席张思卿到景区视察后欣然题词“神农白鹤松，九州一奇观”！

2011年1月14日，中国国家旅游局评出新一批“国家5A级旅游景区”，全国19个景区获此殊荣，河南焦作沁阳市神农山景区位列其中，另外安阳的殷墟、洛阳的白云山、开封的清明上河园也同时授牌。



神农山



神农雕像



神农鼎

景点介绍



神农文化广场

位于景区内 200 米处，端坐在广场中央的是高 9.9 米，重 29 吨的纯铜神农氏塑像。

炎帝神农头生双角、手捧五谷、一副顶天立地的帝王之相。

整个广场分三层，寓意天、地、人三界，主坛有 4 个登坛步道，寓意一年有四季，祭坛周围有 12 块讲述炎帝生平事迹浮雕，寓意一年有 12 个月，祭坛底层的环坛路共 24 圈，寓意 24 节气，每圈由 365 块青石铺成，寓意一年有 365 天。

祭坛周围的八只灵兽分别是青龙、神马、朱雀、猛虎、神鸟、白虎、神牛、玄武，相传曾为神农氏作出了许多贡献。



紫金顶

俗称“北顶”，是神农山的主峰，海拔 1028 米，傲立群山之巅，巍峨挺拔，直插云霄，号称“中天玉柱”。紫金顶部为 1000 平方米的平台，四周为悬崖峭壁，悬崖上生长着古老的白松，实为登峰造极之所在。

相传太上老君曾在此筑炉炼丹。峰顶常年紫气环绕，金光流溢，与南顶武当并誉海内外。紫金顶上还有一个长、宽、深约 1 米的石坑，相传是伏羲氏卧听风声、悟画八卦之处，名叫“八卦坑”。



卧虎山

卧虎山是紫金顶东南方向半山腰中两条河谷之间的一道山岭，山岭西高东低，最前方为一断山崖，状如从紫金顶上扑下的一只猛虎，头、耳、爪依稀可辨，所以名叫卧虎山。



桃花溪

从伏羲峰到一天门之间的一条长约 1.5 公里的峡谷名叫桃花溪，又名西贝涧。每逢阳春三月，满溪桃花盛开，就象是天然的长轴画卷。阴雨季节，桃花溪流水滴瀑，雾气茫茫，登山之行犹如仙境。

唐朝著名文学家韩愈当年经此登紫金顶探险揽胜，就被这里的优美风光所吸引，挥毫赋诗《题西贝涧》一首，诗中写到“千峰万壑不可数，异草幽花几曾见。幽泉间复逗石侧，喷珠漱玉相交喧”，便是对桃花溪风光由衷的赞美。



龙脊长城

从紫金顶北望，一道峻拔山岭象一条巨龙蜿蜒起伏，跌宕不驯，奔向太行山的层峦群峰之中，其石灰岩构成的山体又像人工堆砌的长城一样，被地质专家形象地称为“龙脊长城”。龙脊长城最高海拔1020米，整体长约11.5公里，现开发游览线路2.5公里。

龙脊长城有五奇：一是岭奇、二是松奇、三是石奇、四是路奇、五是景奇。

顺岭而行，两边是刀劈斧削的悬崖绝壁和深不可测的幽谷险壑，一步一景，一松一景，一石一景，乃神农山风光绝佳之处。

如果说攀紫金顶是登高观景，那么游龙脊长城才是历险揽胜，才能真正体会到“无限风光在险峰”的感受。



龙鳞松

又名白皮松，因其生长在龙脊长城上，且树干布满斑驳陆离的色块，酷似龙鳞，故而得名龙鳞松。

龙鳞松是亚洲唯一的三针松，生长于海拔800米以上的悬崖绝壁上。神农山的龙脊长城是全国数量最多、最集中的野生龙鳞松原生地。16000余株形态各异的龙鳞松，宛若大山里的精灵，在悬崖绝壁上展现着万种风情。



龙子门

是位于龙脊长城半山腰处的天然洞穴，历来是求子祈福、保佑平安的圣地，因此得名“龙子门”。置身洞内，观日升月落，赏白松云海，雾气流动，景物飘渺。古人有诗云“隔山望日月，悬崖烟出洞”。



龙首台

是一座笔直独立的山峰，因其酷似龙首故称龙首台。在它北面蜿蜒盘旋的这道山岭就是龙脊长城，龙首台仅有5平方米，一条石造小径将其与紫金顶连通。

游人置身台上，山风吹来，即感巨石晃动，摇摇欲坠。龙首台三面皆为悬崖，台下是几十丈的深渊，令人心悸腿软。登龙首台，需要有足够的胆量和勇气。



一线天

在距今4.9亿年前的晚寒武世形成的薄层状碳酸盐岩地层中，流水沿近东西向发育的断裂长期冲刷、溶蚀，形成了这条长50米、宽仅2—5米、高达100余米的线状峡谷。谷底望天，天成一线，故名。



南天门

位于紫金顶的最南端。置身于此，云雾缭绕，如临凌霄宝殿。站在这里，极目远眺，会感受到山之雄伟。前方是俗称“牛角川”的沁黄河冲积平原，太行山到此戛然而止，母亲河黄河依稀可见，它形成了大山、大河、大平原的壮丽景观。山前的怀川大地用它甘甜的乳汁，孕育出了韩愈、李商隐、朱载堉等历史文化名人，背后是连绵起伏、逶迤不绝的八百里巍巍太行。清代诗人张用达曾用“置身云路觉天低”来形容南天门的雄伟壮观。



一天门

是登临紫金顶的咽喉要道，其西南侧有一碑楼，内置明隆庆二年刻立的“紫金坛创修庙门记”石碑，碑刻为龟趺圆首，首身一体。由该碑刻得知，此门建造于明嘉靖42年，比泰山的一天门还要早154年。



清静宫

清静宫始建于公元1750年（清乾隆十五年），是目前我国保留下来的唯一一处清代无梁建筑群。它坐北朝南，依山而建，正中为三皇阁、左为王母殿、右为玉皇阁，均为双层楼阁式建筑，其最特别的地方是在建筑风格上打破了轴线对称的佛寺道观建筑格局，把东方的窑洞和西方的楼阁结合在一起，且取材均为石材，堪称中原古建筑一绝。



云阳寨

云阳寨始建于隋唐时期，历代多有整修。寨门用青石砌成，顶端有石垛。古代云阳寨是沟通豫晋两省的雄关险隘，是历代兵家必争之地。唐明皇李隆基在游览神农山时，写下了《早登太行山言志》一诗，其中“白雾埋阴壑，丹霞助晓光”带给人以“白云”和“朝阳”之恋的无限遐想，于是后人就把这里命名为“云阳寨”。



真谷寺

出二仙庙，西渡仙神河，越仙人桥，迂回绕过一个山头，即可到达窄涧谷太平摩崖处。窄涧谷太平摩崖，位于窄涧谷尽头。窄涧谷整个山体为石灰岩。往上看几乎是垂直的绝地，高达300米左右。俯视谷地为百米深涧，谷尽头有宽约50米的平坦地面。字隋清，乃至民国，窄涧谷一直是佛教、道教活动的中心。从隋代在此创建太平摩崖寺以后，随着朝代的更替，寺院也几经兴废，先后易名开化寺、真谷寺等。在这有限的空间内，留下了众多的佛教以及，隋唐时期的摩崖和石窟造像，五代后晋的石刻莲花金、宋金的游人题记、明清的寺院遗址及二十余通碑刻，《河内县志》记载此地，“城西十里，亦名元谷，今名真谷寺。”窄涧谷只要的佛教遗物是沿着山壁的摩崖造像和石窟造像，计有想龕6个，未成龕2个，千佛洞1个，石窟2个，造像题记8处，摩崖刻经1处。主要是隋唐时代的作品。亦有几处宋、金、元时期的游人题记，其中价值最高的遗物当属千佛洞和线刻佛塔。道教遗物较少。



沐涧寺

位于二仙庙北1公里处的仙神河西岸，沐涧山山腰上，寺前一涧自西而来，逆水而上，可达一涧自西而来，逆水而上，可达西石瓮。沐涧寺坐北面南。

唐贞观年间，皇爷鄂侯名僧肃然创建。本名果禅院。东西宽30米，进深百余米，面积4600多平方米，寺中保存有肃上人的禅房。前中后殿等建筑16座，后周及宋、金石经幢3座。

沐涧寺门前有东西长40多米，南北宽20多米的平台，平台上林木茂盛，东侧立有36字狂草倒书碑。右侧立有乾隆三十二年（1767年）的“沐涧寺金桩前殿倒书碑记”及布施四通。

前殿面阔三间，进深三间。内有光绪十一年创修前后殿碑记一通。前殿左右有砖石洞扩哦式结构建筑，右曰“桃花洞”。右柱上刻有明嘉靖二十三年建置题款。

沐涧寺是自唐以来的佛道胜地，石刻题记犹多，有很高的历史价值，是一处独具秀、幽风格的景点。



炎帝祠

位于神农文化广场北，内供奉炎帝神农。在原始社会，神农辨五谷，制耒耜，创农耕，解决了民以食为天的大事，使先民们有了财富和物质积累，推进了原始社会向奴隶社会的过渡。神农是带领部落民众致富的第一人，是名副其实的财神鼻祖。



太平摩崖石刻

隋唐时期的摩崖造像、五代后晋的石刻莲花经、宋金的游人题记、明清的寺院遗址和二十多个碑刻，更可以欣赏到千佛洞这个珍贵的历史遗存。

千佛洞洞口朝南，东西宽2.8米、南北深2.3米，高2米，弧形顶，在这空间有限的洞里，洞壁上竟然雕刻着1012尊佛身，姿态各异并个个都有佛名。千佛洞是我国佛教文化留下的珍贵的遗迹，被誉为豫北“小龙门”。



临川寺

又名龙泉寺、静安寺。该寺始建于汉晋年间，已有近1700年的历史。宋、元、明、清多次增修，面积6000多平方米。有大佛殿、三棚阁、龙官庙、朝阳洞、玄天玉女洞等七处建筑。景区位于仙神河东2公里处的老垄沟北端山腰平台上，据记载：东汉桓帝延熹七年（164年）六月，河内野王（今沁阳市）山上有龙死，长可数丈。即此，故名。

溯沟而上，山神坡上有一小庙，名曰山神庙，相传唐时孙思邈采药至此，路遇猛虎，被山神所救，后人于此立庙祭祀。它是进入临川寺的前门。





云阳寺

云阳寺始建于唐代，原名叫寿圣寺，元中统元年，也就是公元 1260 年增建了圣果寺。现存山门、四大天王殿、西方三圣殿、大雄宝殿四座建筑。

寺院的东北方向现存方形密檐式砖塔 3 座，塔高 4~6 米，仿唐代风格，分别为元、明、清三代建造。云阳寺（佛教）和清静宫（道教）仅一墙之隔，是一处我国极为罕见的佛道共荣之所云阳寺依山傍水，借助山势逐层而上，四组建筑群依次排列在高差 5 米的四级平台上，在鼎盛时期总建筑面积达到了 20000 多平方米。1982 年，沁阳市人民政府公布云阳寺为重点文物保护单位。

最佳旅游时节

春夏秋季最佳。春秋季节温度正合适，适合出游；夏季的水量充足，山内溪水、瀑布都会很漂亮，而且夏天山内气温比外面低 6~8 度，是避暑的好去处。冬季寒冷，不适宜出行。

行车路线

公共交通

神农山景区距离焦作 35 公里，沁阳 23 公里，焦作旅游车站每 30 分钟发一趟直达神农山专车；沁阳汽车站每 15 分钟发一趟直达神农山专车。

自驾

长济高速（沁阳方向）——柏香站下高速——紫黄公路向北 15 公里——焦克公路向东 5 公里——神农山



猕猴苑

猕猴苑是太行猕猴最集中的栖息地。神农山景区是国家级猕猴自然保护区，猕猴是我国二类珍稀野生保护动物。

在神农山景区一共生活着 3000 余只野生的太行猕猴，分属 9 个猕猴群。这里的猕猴，每一只都是红脸蛋、双眼皮的美人猴。它们或在断崖石壁间腾挪跳跃，或与游客嬉戏逗乐，过着悠然自乐的生活。景区猕猴均为野生太行猕猴，请您不要与猴子过分地接近与嬉戏，以免被抓伤。





书评

书名：《金融黑洞：漩涡下的世界经济与投资新格局》
作者：黄元山

【推荐理由】

巨型的信贷泡沫，如激素般注入世界经济。一朝破裂，全球顿陷无底金融黑洞，令海啸过后曙光未现，新的暗潮又在涌动。大漩涡下，中国经济左右为难，置身其中的我们何以自处？本书着重当下中国热点，借人民币问题、楼市泡沫强势切入，远瞻中国经济未来。黑洞之中不愤怒、不悲现，条分缕析、抽丝剥茧，方见勇气与功力。本书以“杠杆化”和“泡沫化”拆解全球经济变局，拆解反向而行的欧美与中国经济，揭示信贷紧缩下的债务难偿，点破通货膨胀下的调控难取。为困守在十字路口的你，找寻投资新热点，把握财富新通路。

欧美经济去杠杆化，要宽松救市，然而金融黑洞吸力太大以致信贷紧缩，债务难偿。中国经济面对杠杆化和泡沫化，要紧缩调控，改革走到十字路口，左右为难。扑朔迷离之中，作者的观点是：世界经济存在一个黑洞，这个黑洞的产生，是全球范围的过度消费，和各国政府的不作为。如何破解这个黑洞，书中有解答。



书名：《620 亿美元的秘密》
作者：王宝玲

【推荐理由】

本书结合中国投资现状，学以致用，教你如何在实战中掌握巴菲特成功秘诀。结合最新资讯、案例分析、实用附录。以国人视角全面揭示股神成长历程和投资秘诀。

书中从巴菲特出生开始，完整记录巴菲特成长、求学、踏入金融界，以及成为股神的经过，并追踪了近年的最新信息，揭示了巴菲特的不凡身世与致富之路，着重介绍他的投资法则与经营智慧，并附有巴菲特智慧语录、三大经典演讲和其持股一览表等。作译者台湾知名出版家、成功学大师、营销学大师，对企业管理、个人生涯规划及微型管理、营销学理论及实务，多有独到之见解及成功的实务经验。

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



.3.



.4.



.5.



.6.



.7.



.8.



.9.



HVAC
Engineers Home

