

HVACEngineersHome

No.8

2013年03月-04月
总第八期

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

- 中国制冷学会八届理事会科普工作委员会在京成立
- 中国建筑学会第十二届理事会科普工作委员会工作会议在京召开
- 第九届国际绿色建筑与建筑节能大会暨新技术与产品博览会召开

P₅ 暖通时评

- 《绿色建筑行动方案》解读
- 发改委有关负责人就绿色建筑行动方案答记者问（节选）

P₁₃ 关注气候

- 南北半球冰火两重天 全球到底是变暖还是变冷？
- 哥本哈根建首个零碳排放首都的城市发展愿景

P₂₂ 午后红茶

- 简单与复杂
- 人生最美是淡然
- 微笑，春暖花开
- 一个放字，千般哲理
- 哲理小故事三则

P₂₈ 时尚养生

- 时尚饕餮 —— 春季养生不可忽视 6 种营养
春季养胃好时机 牢记 4 个 TIPS
脚底养生 11 招让你百病全消
- 心灵乐馆 —— 《花月系列——水莲》
- 时尚旅游 —— 长江三峡 游动的风景

P₄₂ 书评书讯

- 《中国人的焦虑从哪里来》
- 《金钱不能买什么》
- 《变革中国：市场经济的中国之路》
- 《传承的力量：解码中国化企业文化管理》

P₄₄ 漫画欣赏

卷首语

两会凝心聚力

“中国梦”

扬帆启航

在日前刚刚召开的全国两会上，“中国梦”在各方发言中频频出现，新领导层的发展构想、公众对于美好生活的期待、代表委员“实干兴邦”的呼声，构成了“中国梦”的深刻内涵。

习近平总书记说：“我们的人民热爱生活，期盼有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境，期盼孩子们能成长得更好、工作得更好、生活得更好。”不谋全局者，不足以谋一域；不谋万世者，不足以谋一时。为大国者就要登高望远，这是作为大国的基本要求。

两会上，代表们对绿色经济发展、环境污染控制、房价调控等等系列关乎百姓日常生活的话题进行深入交流与讨论。暖通空调行业承载着国家节能减排、推广绿色建筑的一份中坚力量，而环境自然美丽、绿色家园、山青水秀、人与自然共存是“中国梦”的生态环境的光辉写照。今年的两会转化为实现“中国梦”的具体行动，“中国梦”的新布局、新思路、新举措、新机制转化成了 13 亿中华儿女的豪情和行动。

春天里，“中国梦”扬帆启航！

中国制冷学会八届理事会 科普工作委员会在京成立

为了贯彻中国科协对学会科普工作的要求，服务社会，在制冷空调领域倡导科学方法，传播科学思想，弘扬科学精神，提高公民科学素质，开展群众性、社会性和经常性的科普工作，根据《中国制冷学会章程》的有关规定，设立中国制冷学会科普工作委员会。

2013年2月28日，中国制冷学会八届理事会科普工

作委员会在北京裕龙国际酒店第一会议室召开成立大会。中国科学技术协会科普部辛兵副部长到会并做了题为《为提高全民科学素质贡献力量》的讲话，全面介绍了我国现阶段公民科学素质情况以及科普工作的现状，对中国制冷学会科普工作委员会的成立表示祝贺并给予期望。

根据中国制冷学会八届5次常务理事会决议，聘任上海

交通大学王如竹教授担任主任委员；北京建筑设计研究院吴德绳教授、珠海格力电器股份有限公司黄辉副总经理、清华大学李先庭教授担任副主任委员；中国制冷学会秘书处荆华乾副秘书长担任副主任委员兼秘书长；另外聘任24位各省市行业专家学者为委员，共同组成中国制冷学会八届理事会科普工作委员会。

中国建筑学会第十二届理事会 科普工作委员会工作会议在京召开

为学习贯彻党的十八大会议精神，发展和繁荣中国建筑文化，普及建筑科普知识，中国建筑学会科普教育委员会第一次工作会议在中央美术学院胜利召开。

会议现场，重庆市城乡建设委员会副主任张兴魁，清华大学建筑设计研究院副总建筑师祁斌、中央美术学院建筑学院院长吕品晶、北京市建筑设计研究院顾问总工程师吴德绳等委员都发表了自己的看法，探讨了中国建筑科学普及存在的问题，积极地为中国建筑

科普知识的普及提出自己的观点和意见。讨论中代表中普遍认为不仅要把建筑知识传播给大众，同时建筑专业的相关人士要倾听大众的意见，深切地思考怎样做有利于建筑文化知识的普及。让设计走向公众，走进校园激发青少年创作建筑的想象力，更应该走向农村，深切关注农民对建筑知识的需求，使建筑科普知识得到系统性的普及，使人们正确地对建筑进行审美，推进中国建筑文化的发展和繁荣。

通过这次会议，中国建筑

学会第十二届理事会科普工作委员会们一起讨论了中国建筑学会秘书处草拟的《科普工作委员会管理办法》、《科普基地认定管理办法》相关文件，并研究了科普工作三年发展规划及2013年工作计划。中国建筑学会第十二届理事会科普工作委员会工作会议在北京的胜利召开意味着建筑知识这是即将走向公众，在委员会的领导下建筑文化将会深入民心，表明了委员们为推动中国文化发展繁荣、促进生态建设和城镇发展做出贡献的决心。



第九届中国绿色建筑与建筑节能大会暨新技术与产品博览会召开

2013年4月1~3日,由中国城市科学研究会、中国绿色建筑与节能专业委员会和中国生态城市研究专业委员会联合主办的“第九届中国绿色建筑与建筑节能大会暨新技术与产品博览会”在北京国际会议中心召开。住房和城乡建设部副部长、中国城市科学研究会理事长仇保兴主持开幕式。来自国内外的代表共3000余人参加了本次会议。

大会以“加强管理,全面提升绿色建筑质量”为主

题,分为研讨会、博览会、互联网三大部分。根据目前国内外建筑节能与绿色建筑的现状和发展方向,研讨会设有1个综合论坛和31个分论坛。国内外专家围绕绿色建筑的设计理论、技术与实践,既有建筑节能改造,供热计量改革,大型公共建筑节能,可再生能源在建筑中的应用等多个议题进行了演讲。国内外建设系统政府机构、科研院所和企业代表们齐聚一堂,共同交流了绿色建筑与建筑节能的最新科技

建筑节能工作新经验。

大会同期举办“国际绿色建筑与建筑节能新技术与产品博览会”,博览会占地万余平方米,参展企业达到300余家,展示国内外建筑节能、绿色建筑、智能建筑和绿色建材的最新技术成果与产品应用实例,涉及建筑节能、生态环保、智能建筑、既有建筑节能改造、绿色照明、绿色施工、绿色房地产、可再生能源在建筑中的应用、大型公共建筑节能运行管理、新型绿色建材等方面的新技术与产品。

全国暖通空调学会理事长徐伟在“供热计量改革与建筑节能”、“微城市、绿色建筑”、“中欧大型公共建筑节能监管与技术研讨会”等分论坛和研讨会上作了专题报告。



成果、发展趋势、成功案例,研讨绿色建筑与建筑节能技术标准、政策措施、评价体系、检测标识,分享了国际国内发展绿色建筑与



暖通 时评

发展绿色建筑



建设“美丽中国”

——《绿色建筑行动方案》解读
执笔人：郝彦菲 徐策

目前，我国建筑活动造成的污染约占全部污染的三分之一。发展绿色建筑、倡导节能减排、降低建筑能耗与温室气体排放，对改善空气质量，实现 2020 年单位 GDP 二氧化碳排放下降 40%～45% 的目标具有重要意义。同时，对建设节能型社会，建成“美丽中国”，也有重大意义。而贯彻落实《绿色建筑行动方案》也将给投资界带来巨大机会。

绿色建筑作为适应人类未来宜居需要的建筑发展方向，已经成为各国的共识。在我国建设新型城镇化、应对气候变化的挑战的新时期，绿色建筑作为战略性新兴产业已上升为国家战略。目前，我国建筑活动造成的污染约占全部污染的三分之一。发展绿色建筑，倡导节能减排，降低建筑能耗与温室气体排放，对我国实现 2020 年单位 GDP

二氧化碳排放下降 40%～45% 的目标有着至关重要的意义。

《绿色建筑行动方案》(以下简称《行动方案》)的出台，是对节能减排“十二五”规划中的目标的具体和深化，提出的重点任务和保障措施将有力地推动目标的完成，将对我国建设节能型社会及减少能源消耗带来很大影响，对建成“美丽中国”具有十分重要的意义。

《绿色建筑行动方案》出台背景及意义

1、世界绿色技术革命要求各个领域做出适应性调整

向低碳经济转型，加快绿色发展，已经成为世界经济的历史性大趋势、大潮流，伴随而来的世界绿色技术革命，要求经济社会各个领域相适应，建筑行业作为一个重点行业首当其冲。随



着世界人口增长和经济发展,建筑及其运行的资源消耗和环境效应,对全球资源环境的影响日益显著。减少建筑能耗和污染排放,节约资源、保护环境,实现建筑与自然和谐共存,是全球面临的共同课题。

2、资源环境问题倒逼产业必须要走绿色发展之路

全球气候变化和我国长期粗放式发展导致的资源环境问题倒逼我们必须在建筑行业及建筑材料制造行业走绿色发展的道路。而且我国在相关领域的节能减排空间是比较大的。我国是建筑业大国,每年大约 20 亿平方米的建筑总量,接近全球年建筑总量的一半。建筑能否实现绿色发展,不仅关系到国家能源战略和资源节约战略的实施,还关系到全球的气

候变化与可持续发展。我国政府高度重视资源节约和环境保护,把推进建筑节能减排,作为转变经济增长方式,建设资源节约型、环境友好型社会的一项重要举措。

3、绿色建筑发展逐步由战略规划层面走向实际操作层面

绿色建筑作为战略性新兴产业为我国的节能减排和应对气候变化提供一种有效的解决方案,已上升为国家战略。《国家中长期科学和技术发展规划纲要(2006~2020 年)》(以下简称《纲要》)把建筑节能与绿色建筑作为城镇化与城市发展领域优先主题和发展重点。为了更好地落实和贯彻《纲要》,促进绿色建筑健康发展的精神,科技部以国科发计(2012)692 号印发《“十二五”绿色

建筑科技发展专项规划》,要求在“十二五”期间,依靠科技进步,推进绿色建筑规模化建设,显著提升我国绿色建筑技术自主创新能力,改变建筑业发展方式。

2012 年,国务院发布了《“十二五”国家战略性新兴产业发展规划》,将“节能环保产业”作为第一项重点任务提出,并在发展高效节能产业中明确指出,要“提高新建建筑节能标准,开展既有建筑节能改造,大力发展绿色建筑,推广绿色建筑材料”。而在《“十二五”建筑节能规划》出台之后,为了进一步落实规划,国务院以国办发[2013]1 号文件转发了国家发展改革委、住房城乡建设部《绿色建筑行动方案》,提出了开展绿色建筑行动的指导思想、主要目标、基本原则、重点任务和保障措施等。对具体的绿色节能标准,措施以及补贴政策做出详细要求,绿色建筑政策支持力度呈现加强态势。这标志着绿色建筑发展逐步由规划层面走向了实际操作层面。

2000 年以前我国建成的建筑大多为非节能建筑,占城镇建筑面积的 80%,民用建筑外墙平均保温水平仅为欧洲同纬度发达国家的 1/3,建筑能耗高出 2~3 倍,2008 年,我国的绿色建筑从零起步,截



至 2010 年底，全国有 112 个项目获得了绿色建筑评价标识，建筑面积已超过 1300 万平方米。全国实施了 217 个绿色建筑示范工程，建筑面积超过 4000 万平方米。近年来，地方政府已经在绿色建筑领域发展进行了一系列积极的探索，但是，我国建筑节能和绿色建筑发展成效明显的同时却还存在着一些比较突出的问题。例如，城乡建设模式粗放，能源资源消耗高、利用效率低，重规模轻效率、重外观轻品质、重建设轻管理；因此，有必要出台规划来进行统筹和协调。

4、绿色建筑行动方案出台的意义重大

作为一个发展中的人口大国，中国面临着发展经济、改善民生的繁重任务，也面临着资源环境制约的严峻挑战。建筑节能减排是一项长期而艰巨的历史任务，也是一项重要而紧迫的现实工作。绿色建筑作为战略性新兴产业已上升为国家产业发展战略。

绿色建筑是以节约能源、有效利用资源的方式，建造低环境负荷情况下安全、健康、高效及舒适的居住空间，达到人及建筑与环境共生共荣、永续发展。绿色建筑最终的目标是以“绿色建筑”为基础进而扩展至“绿色社区”、“绿



色城市”层面，达到促进建筑、人、城市与环境和諧发展的目标。

绿色建筑在中国的兴起，既是顺应世界经济增长方式转变潮流的重要战略转型，又是应运而生。在未来 30 年内，我国还需建造 400 亿平方米的新建筑，建筑数量和建设速度都属于世界发展史上所罕见。发展绿色建筑，倡导节能减排，降低建筑能耗与温室气体排放，对我国实现 2020 年单位 GDP 二氧化碳排放下降 40% ~ 45% 的目标有着至关重要的意义。

《行动方案》的推出意味着未来将从国家层面推行绿色建筑，对减少能源消耗，推动节能型、绿色型和低碳型建筑的发展意义重大。推行绿色建筑，从规划、设计就开始注重绿色建筑或节能建筑，将对我国建设节能型社会及减少能源消耗带来很大影响。《行动方案》着力推广

和发展绿色人居、节能建筑，建设宜居低碳的和谐城市，对建成“美丽中国”具有十分重要的意义。绿色建筑符合建设生态文明，提倡可持续发展的理念，《行动方案》的出台是对绿色发展理念的提倡和实践执行。

发展绿色建筑将对经济发展和环境改善发挥积极作用



根据《行动方案》提出的目标和重点任务，不仅能带动的投资和加快节能减排，还能有效推进新型城镇化的建设。

1、绿色建筑存在较大投资空间

首先是新建建筑方面，预计“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。根据测算，1~3星级的绿色建筑增量成本分别为50、150、270元/平方米左右。预计将直接拉动500亿以上的增量投资。

其次是节能改造方面，预计到2015年，累计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，公共建筑节能改造6000万平方米，公共机构办公建筑节能改造6000万平方米。

据测算，北方采暖地区节能改造平均成本为220元/平方米。如果对既有建筑中5.7亿平方米的建筑进行全面的节能改造，预计可带动形成近1200亿元的建筑节能产业链。住房和城乡建设部副部长仇保兴曾表示，当前中国有400亿平方米既有建筑，估计至少有三分之一需要进行节



能改造。预计今后10年产值可以达到1.5万亿元人民币。绿色建筑行业发展前景广阔。

第三是可再生能源建筑，预计到2015年末，新增可再生能源建筑应用面积25亿平方米，示范地区建筑可再生能源消费量占建筑能耗总量的比例达到10%以上。

据测算，若以BAPV/BIPV占可再生能源改造面积20%、0.5平方米/平方米光伏玻璃用量测算，则未来将新增2.5



亿平光伏玻璃市场，折合市值约200亿元，虽然行业面临较为严重的产能过剩问题，但是新增市场仍将为维持行业盈利起到一定作用。

2、发展绿色建筑将有助于应对节能减排日益严峻的形势

首先是新建建筑节能，按照《行动方案》提出的要求，预计“十二五”期间新建绿色建筑10亿平方米可形成900万吨标准煤的节能能力以及减排1800万吨的二氧化碳气体。由此可见这是一个潜力巨大的节能领域。

其次是节能改造方面，按照《行动方案》提出的要求，到2015年，累计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，公共建筑节能改造6000万平方米，公共机构办公建筑节能改造6000万平方米。

据测算，北方采暖地区的城市年人均二氧化碳气体排放户均基本都在2.5吨以上，而秦岭以南没有实行集中供热的城市每年户均二氧化碳气体排放一般都在1.5吨以下，相差近一倍，这说明供热计量改革节能潜力巨大。北方地区城镇建筑面积约为全国城镇建筑面积的十分之

一，但是却消耗了所有城镇建筑能耗的40%，在这40%中如果能够节能30%，那将是一个可观的数字。

第三是可再生能源建筑。有数据显示，工业产品要想达到10%~20%的节能效果并不容易，但在建筑领域通过综合节能技术措施，则能够达到50%~60%的节能效果。可见，可再生能源建筑可以有效降低建筑领域能耗。《行动方案》提出要积极推动太阳能、浅层地能、生物质能等可再生能源在建筑中的应用。

按照计划，“十二五”期间，对太阳能资源适宜地区要在2015年前出台太阳能光热建筑一体化的强制性推广政策及技术标准。并加大可再生能源建筑应用城市和农村示范实施力度，到2015年末，新增可再生能源建筑应用面积25亿平方米，示范地区建筑可再生能源消费量占建筑能耗总量的比例达到10%以上。据测算，可再生能源建筑对碳减排的贡献量当十分可观，将形成常规能源替代能力3000万吨标准煤。

3、发展绿色建筑是推动新型城镇化的重要手段之一

新型城镇化为我国建筑节能提出了新的要求。新型城镇化应是绿色、低碳的城镇化，城镇化的发展趋势，

预示着经济结构的调整和绿色人居、建筑节能产业巨大的发展机会。为绿色建筑业提供新一轮发展机遇。

新型城镇化建设要走“集约、智能、绿色、低碳”的道路，才能符合建设资源节约、环境友好型社会以及生态文明建设的要求，这就意味着需要进一步推动建筑的低碳化、节能化。目前，建筑能耗已经占到我国社会总能耗的30%，随着建筑物数量的不断增长，建设能耗总量还在不断的增长。按照“十二五”规划，到“十二五”末期，我国的城镇化率将达到51.5%。按照“十一五”期间城镇每年新建建筑面积推算，届时全国城镇累计新建建筑面积将达到40亿至50亿平方米。

《“十二五”建筑节能专项规划》提出，“要确保这些建筑是符合建筑节能标准的建筑”。《行动方案》要求科学做好城乡建设规划，做好城乡建设规划与区域能源规划的衔接，优化能源的系统集成利用。大力促进城镇绿色建筑发展。要求政府投资的国家机关、学校、医院、保障性住房，机场等大型公共建筑自2014年起全面执行绿色建筑标准。《行动方案》的出台将助力新型城镇化的推进，为更高水平的城镇化提供良好的保障。

采取切实措施贯彻落实发展绿色建筑行动方案

从当前的情况来看，虽然《行动方案》给出了一系列保障措施，并提出加大政策激励。但总的来看，方案缺乏强制性实施要求和有效的实施细则。为使绿色建筑行动落地，应以政策激励为主，调动各方加快绿色建筑发展的积极性，加快标准标识等制度建设，完善约束机制，切实提高绿色建筑标准执行率。

1、提高认识，加强绿色建筑应用的组织领导

推行绿色建筑，必须用强制性的行政措施，强制性的技术规范，强制性的纪律来推行。史实证明，从来没有一个国家能仅靠用市场之手单独来成功地推行绿色建筑的，由于政府监管不到位、



政策不到位、激励不到位、处罚不到位，造成建筑节能单靠市场机制来推动是失灵的，因此该领域迫切需要政府的重视。只有各级政府和建设行政主管部门对绿色建筑应用的重要性的认识提高了，措施到位，此项工作才能取得成效。

2、制定实施细则，推动相关配套政策不断完善

配套政策不完善会阻碍绿色建筑的发展。如很多地方利用建筑屋顶发展太阳能光电，但不能并入电网自发自用，此外一些配套技术规范需要完善。对提高节能标准也还没有形成强化激励与约束机制。发展绿色建筑，关键还要解决好配套政策。政府急需制定强制性建筑节能和绿色建筑政策及约束条款。企业的目的就是实现利益的最大化，但纯依靠鼓励很难令开发商大规模自愿开发建设绿色节能建筑。对此，政府在出让土地使用权时，可将绿色节能建筑的要求作为一条硬指标纳入到土地出让挂牌、招标和协议条件中，在报建审批程序中，要求绿色建筑项目进行备案。政府负责投资开发的项目，更应带头做绿色建筑。

3、修订标准标识体系，制定评估办法

目前，我国建筑节能标准要求偏低，各地推行的65%节能标准只相当于德国上世纪90年代初的水平。虽然国家于2010年颁布了《绿色建筑评价标准》但是由于技术发展迅速，之前标准中有部分标准已经有一定滞后性，同时由于国家标准相对宽泛，各地实施标准各有不一，因此应加快标准标识等制度建设。全面落实新建建筑执行节能设计标准工作。进一步强化建筑建设过程中各个环节执行节能设计标准的监督管理力度，保证节能标准落到实处。每年组织开展建筑节能专项检查工作。公开披露各省市执行建筑节能标准和推广绿色建筑的情况与进度。鼓励各省依据新颁布的绿色建筑标准，制订符合当地气候条件、地方建筑传统的绿色建筑实施细则和评估办法。

4、限制性政策与鼓励性政策并举

对达不到节能设计标准的建筑，采取禁止投入使用等强制性措施进行限制；对超过节能设计标准或采用可再生能源的建筑和绿色建筑，采取减免税收、费用、贴息贷款、财政补贴进行鼓励。促进既有居住和公共建筑节能改造、低能耗、超低能耗及绿色建筑的发展、可再生能源在建筑中规模化应用。

为了提升和扩大开发商建设绿色建筑的积极性，政府还需协调多个部门共同出台鼓励政策。而金融机构也应及时跟进，联合制定扶持、优惠、补贴政策，使得各部门形成合力增强开发商投资绿色节能建筑的积极性，降低和冲抵绿色建筑前期建设增量成本，提高绿色建筑特别是绿色住宅的市场竞争力。



国家信息中心经济预测部区域规划与评估专题研究组

组长：祝宝良 副组长：高辉清

成员：胡少维、徐策、郝彦菲、邹士年、朱敏

执笔人：郝彦菲 徐策

发改委有关负责人就绿色建筑行动方案 答记者问（节选）

问：《方案》提出的重点任务是什么？

答：《方案》提出了十项重点任务。

一是切实抓好新建建筑节能工作。《方案》从科学规划城乡建设、发展城镇绿色建筑、建设绿色农房、落实建筑节能强制性标准4个方面提出了任务。按照现有绿色建筑评价标准，绿色建筑分为一星、二星和三星3个级别，《方案》提到的绿色建筑指达到一星级及以上的建筑。据测算，一星级绿色建筑每平方米约需新增成本50元左右，占建设总成本的比例很低。《方案》提出，在城镇新区建设、旧城更新、棚户区改造中，要建立包括绿色建筑比例、生态环保、公共交通、可再生能源利用等内容指标体系，纳入规划并落实到具体项目。政府投资建筑，直辖市、计划单列市及省会城市的保障性住房，以及单体面积超过2万平方米的大型公共建筑，自2014年起要全面执行绿色建筑标准。鼓励商业开发建设绿色住宅小区。

二是大力推进既有建筑节能改造。包括加快实施“节能暖房”工程、积极推动公共建筑节能改造、开展夏热冬冷和夏热冬暖地区居住建筑节能改造试点、创新既有建筑节能改造工作机制等。

三是开展城镇供热系统改造。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；因地制宜推广高

效锅炉、工业废热利用等供热技术。

四是推进可再生能源建筑规模化应用。积极推动太阳能、浅层地能、生物质能等可再生能源在建筑上的应用，开展可再生能源建筑应用地区示范，推动可再生能源建筑应用集中连片推广。

五是加强公共建筑节能管理。建立完善公共机构能源审计、能效公示和能耗定额管理制度，加强能耗监测和节能监管体系建设。

六是加快绿色建筑相关技术研发推广。加快既有建筑改造、绿色建材、建筑物耐久性等绿色建筑共性和关键技术研发，编制绿色建筑重点技术推广目录，推进绿色建筑工程技术中心建设。

七是大力发展绿色建材。加快发展防火隔热性能好的建筑保温体系和材料，引导高性能混凝土、高强钢发展和利用。研究建立绿色建材认证制度，加强建材质量监管和稽察，组织开展绿色建材产业化示范。

八是推动建筑工业化。支持集设计、生产、施工于一体的工业化基地建设，开展工业化建筑示范试点。推行住宅全装修，鼓励新建住宅一次装修到位或菜单式装修。

九是严格建筑拆除管理。加强建筑维护管理，研究完善建筑拆除的相关管理制度，探索实行建筑报废拆除审核制度，依法惩处违规拆除行为。

十是推进建筑废弃物资源化

利用。落实建筑废弃物处理责任制，开展建筑废弃物资源化利用示范，研究建立建筑废弃物再生产品标识制度。

问：为了实现目标任务，将采取哪些措施？

答：《方案》提出了八个方面保障措施。

一是强化目标责任，把贯彻落实本方案的情况纳入政府和领导干部考核体系。

二是加大政策激励，研究制定有利于绿色建筑发展的财政、税收、金融、土地转让、容积率奖励等方面的政策。

三是完善标准体系，对绿色建筑评价标准等的制（修）订工作提出了具体时间要求。

四是深化城镇供热体制改革，推行按热量计量收费，出台价格和收费办法，推进供热企业市场化运营。

五是严格建设全过程监督管理，在建筑设计方案、施工图设计审查中增加绿色建筑相关内容，并与工程规划许可证、施工许可证发放挂钩，强化施工过程的监管。

六是强化能力建设，加强绿色建筑评价标识体系建设，以及绿色建筑规划、设计、施工、评价、运行等人才队伍建设。

七是加强监督检查，开展绿色建筑专项督查。

八是开展宣传教育，提高公众对绿色建筑的认知度，倡导绿色消费理念。

关注气候





南北半球冰火两重天 全球到底是变暖还是变冷？

1月上旬，澳大利亚的塔斯马尼亚州、西澳大利亚州、南澳大利亚州、维多利亚州和新南威尔士州等多个地区，几百处漫山的大火正在劈啪作响。

在人们脚步所及的山道上，四处散落着一团团灰黑色的土丘类的东西，这些都是未逃出火海的绵羊碳化了尸体。

民众的境遇也好不到哪里去，受灾最重的塔斯马尼亚岛的代警察局长泰亚德表示，截至1月8日，该州已有至少100人失踪，其中一些可能已经葬身火海。

中国气象局国家气候中心首席专家任福民说，此次澳大利亚的高温热浪主要是由于大气环流出现异常（即高压系统持续维持），高温

热浪情况下容易发生山火。

1月7日，澳全国平均气温攀升至 40.33°C 以上，打破1972年12月21日创下的 40.17°C 的纪录。之后几天，澳大利亚多地仍维持

1月8日，世界气象组织发言人纳利斯表示，在过去4个月的时间里，澳大利亚的平均最高气温正达到该国有气象纪录以来的最高。



地方相比，还算是“人类的世界”。

据央视报道，从去年12月开始，受强冷空气的侵袭，俄罗斯多个地区屡创历史低温纪录，其中远东地区的温度降至 -50°C 。而西伯利亚的诺沃西比尔斯克市一名男子的视频，更被世界各地网友疯狂转载。在视频中，他将一锅滚烫的开水从自家阳台上倾倒下去，只见热水瞬间形成一条白色的冰雾带，随即随风飘走。

如果你翻看了近几年的新闻，就会发现这种戏剧性的天气其实早有样本。

2010年冬季，北半球数次受到强烈寒流和创纪录的大雪侵袭，韩国、俄罗斯和西欧等多个地区都因酷寒和暴雪造成交通瘫痪。赤道地带和南半球则暴雨不断，造成澳大利亚、巴西、肯尼亚等地发生洪水和泥石流。

2012年年初，寒流扫过整个欧亚大陆，从亚洲的日韩到欧洲的英法，造成超过300人死亡，多国交通瘫痪。

几次极端天气事件，引发了许多人关于全球到底将

变暖还是变冷的讨论。有一些专家认为寒冬正是全球变暖的一种表现。2010年的冬季，当欧洲被严寒袭击时，欧洲的科学家认为欧洲严寒和北极冰面消融有关。英国的科学家从2009年起对气候变化对英国交通基础设施的影响做了研究，并认为北冰洋冰面在过去30年里的迅速消失对北半球的风向造成了影响，导致寒冷的极地寒流南下。

德国波茨坦气候影响研究所的专家弗拉基米尔·佩托科夫在2010年说：“连续几个冬天出现的极端气候现象，与全球变暖的情况不仅不冲突，而且还有力地说明全球变暖的影响。”该研究所用计算机进行的模拟支持了这个结论，并说冰块消融还将继续导致更多的极端天气事件。

2012年世界气象组织的报告显示，3月至9月融化海冰面积达到1183万平方公里。

世界气象组织的报告说，人类正处于极端天气的适应期，严寒、酷暑、飓风和洪水等极端天气气候现象会频繁出现。

“南北半球极端天气现象

与澳大利亚的酷热相反，北半球各地的网民热衷于比“冻”。今年，中国的冬天冷得十分“扎实”，以至于挑起了南方需要供暖的争论。一幅南方人即使裹着棉被还冻得发抖而北方人因为有暖气所以十分舒适的漫画在网络上广为流传。不过，这种被南方网友形容“待不下去了”的冬天，跟北半球其他一些

的关联性十分复杂，目前没有充分证据说明它们之间的联系。”对于此次澳大利亚的极端炎热天气，任福民认为。

他说，此次造成澳大利亚极端天气的原因主要是大气环流。他说，澳洲本身是个易发山火的国家，并且“澳大利亚的发达国家身份也是这起事件受到广泛关注的原因之一”。

澳大利亚最严重的林火发生于 2009 年 2 月，这一天也因此被人们称作“黑色星期六”。极度干燥的天气和伴随而来的大风引发的那次山火，导致 2000 所房屋被毁，173 人死亡。对于极端天气持保留态度的还有很多科学家，比如中国气象局国家气候中心气象高级工程师王启祎。他在去年就天气极端寒冷的事件接受媒体采访时说，近年来连续出现的“寒冷事件”，是地球气候系统各圈层间相互作用过程和反馈机制的必然结果。

他说，首先气候变暖引起气候突变而进入到一个寒冷气候期是正常现象；其次气候变化有其自然属性和规律。此外，他提醒大家，感觉上的气候异常、极端天气加剧，完全归因于气候变暖是不客观的，异常和灾害在较暖期和较冷期都可能出现。



墨尔本高温：当地时间 2013 年 1 月 3 日，澳大利亚墨尔本，人们在海边避暑。澳大利亚东南部遭遇热浪袭击，连续数天气温超过 40 度，该地区进入火灾高发的危险季。



乌克兰暴雪：当地时间 2012 年 12 月 17 日，乌克兰利沃夫地区的高速公路因暴雪严重堵塞。



冰火山：2013 年 1 月 4 日，受极寒天气降温影响，青岛胶州湾海域出现白茫茫一片冰封，随着潮汐，近岸部分现罕见的“冰火山”奇观。



“童话王国”丹麦首都哥本哈根是全球闻名的低碳环保先锋城市，也是世界上最宜居的城市之一。长期以来，哥本哈根市政府积极应对气候变化挑战，在城市规划、建设、发展和管理中大力推进可持续发展战略，成效显著。过去十年，哥本哈根城市二氧化碳排放量减少了 20%，现在正在向 2025 年成为世界首个零碳排放首都城市的目标迈进。



城市发展愿景：建首个零碳排放首都城市

哥本哈根位于丹麦西兰岛东部，是连接欧洲大陆和斯堪的维亚半岛的枢纽。据史料记载，哥本哈根在十一世纪初还是一个小渔村和贸易港，十二世纪初发展为商业城镇，十五世纪初成为丹麦首都。哥本哈根在丹麦文中就是“商人的港口”之意。现在，哥本哈根是北欧最大的城市，不仅经济发达，交通便利，而且城内古建筑保存完好，是一座古典与现代完美结合、相得益彰的大都市。

哥本哈根市现任市长弗兰克·延森日前在接受本报记者专访时说：“实现可持续发展应该是城镇化的优先考虑和最高目标。正确的城市发展战略在确保经济社会可持续发展上起到格外重要的作用。世界现在有超过一半的人口生活在城市，全球大部分 GDP

经济产出来自于城市，而城市排放同时也占到世界二氧化碳碳排放的 75%。所以，一个可持续发展的社会必须从可持续发展的城市开始。我非常自豪地说，哥本哈根在城市规划和建设中成功地兼顾了经济、环境和社会的可持续发展。我们设立了可持续发展远景目标：到 2025 年成为世界上首个零碳排放的首都城市。”

为了实现这一目标，哥本哈根市政府一方面致力于提高能源利用效率，另一方面大力开发利用可再生能源。延森说：“哥本哈根有非常有效的区域供热系统，97% 的房屋都与区域供热系统相连，热能主要来自先进高效的垃圾焚烧站。这为居民提供了经济有效的供暖方式。过去几年，我们还投资改造旧建筑，使它们变得更节能。另外，我们将新增 130 台风力发电机，同时开发利用地热能与太阳



能等多种新能源。”

此外，市政府还鼓励来自全世界各地的绿色技术公司在哥本哈根研发和测试最新清洁能源技术，带动该市成为绿色能源产业聚集地。延森说：“在最新规划的北港地区（Nørhavn），我们将尝试大规模引入一些新能源解决方案，比如地热能、区域供冷等。现在欧洲国家的城市都面临着三重挑战：节能减排、促进经济增长和确保充足的能源供应。在我看来，可持续发展方案可以同时解决这三个方面的问题。从长远来看，这是实现经济和社会可持续发展的必由之路。”

城市发展特色：优先拓展绿色交通体系

在哥本哈根的街头，随处都可以看到形形色色的人骑着自行车出行，他们中有打扮时髦的年轻姑娘，有一身

正装的商务人士，也有许多身居高位的政府官员。不管天气好坏，无论公干还是私行，自行车都是哥本哈根居民首选的出行方式。统计显示，超过 1/3 的哥本哈根人每天骑自行车通勤。在市中心，自行车数量甚至超过人口数量。哥本哈根市区有 55 万居民，而自行车保有量超过 60 万辆。哥本哈根因而被世界权威组织公认为“自行车之都”。

延森市长表示，对于市民来说，骑车是一种便捷和健康的出行方式；而对于城市来说，发展自行车交通可以有效减少汽车尾气和二氧化碳排放，解决交通拥堵等城市病。哥本哈根在城市规划和建设中鼓励居民选择自行车出行，为此，城市基础设施的建设将发展轨道交通、推广电动汽车和促进自行车交通作为优先事项。目前，哥本哈根市区已经建成总长约

400 公里的自行车专用车道，设置了专门的交通信号灯系统和辅助设置。

“我们仍然在不断地完善方便自行车出行的城市基础设施。现在，我们正在与周边的几个城市合作，联合打造一个以哥本哈根为中心的城际自行车高速公路网，鼓励住在郊区但是在哥本哈根工作的人们放弃驾车，选择骑车上班。”延森说。

丹麦自行车高速公路的设计原理跟汽车高速公路相似，道路使用特殊交通信号系统，省去了中途路口的等红灯时间，从出发地可以一路畅通，直达目的地。2012 年 4 月，丹麦开通了首条自行车高速公路，连接哥本哈根市中心和市郊的阿尔贝斯郎地区（Albertslund）。这条自行车专用高速路开通之后，受到人们普遍欢迎，并让哥本哈根市每年减少 7000 吨的二氧化碳排放。调查显示，骑自行车出行还改善了居民健康状况，为政府每年节省下三亿丹麦克朗（约合 5300 万美元）的医疗支出。

延森说：“我们不仅希望打造世界上最好的自行车之城，而且也在建设一个更好的现代城市公交网络。我们正在建设一条新的地铁线路，将在目前 22 个地铁站的基础上新增 17 个新站，预计在 2018

年完工。我们的长远目标是：
1/3 的城市交通依靠自行车，
1/3 为公共交通，而汽车交通
的比重不可以超过 1/3。”

完善的公共交通基础设施在城镇化过程中发挥着尤为重要的作用。哥本哈根中心城区常住人口为 55 万，而周边城区（小城市）人口为 65 万，这使得以哥本哈根为中心的大哥本哈根区总人口超过 120 万，占到丹麦总人口的 20%，这是非常高的比例。公共交通是连接哥本哈根和周边城市的重要纽带，使得不少居民可以选择在哥本哈根工作而居住在周边城市。这些周边城市不仅在供电、供水和通讯等基础设施条件上与住在哥本哈根无异，医院、学校、购物等服务设施也一应俱全，且物价低，空气质量更好，生活和自然环境更胜一筹，部分城市的税收政策甚至优于哥



本哈根。这种模式避免了大量人口集中涌入中心大城市，有效地避免了人口城市化、土地城市化和产业城市化发展失衡的问题。

城市规划决策：着眼长远公众参与

延森表示，哥本哈根的城市建设十分注重公众参与和公共监督，全力发挥公共规划的指导和协调作用，从长远

角度科学制定城市发展规划。根据法律，市政府每四年需要对城市建设规划进行修订，在修订过程中必须考虑到未来十二年的城市发展需要。

他说：“我们最新的城市建设规划是在 2011 年发布的。我们预计，到 2025 年，哥本哈根的人口将增长 20%，这意味着我们需要新建 45000 套住宅和 280 万平方米的商业建筑。我们还需要建设新的



■哥本哈根新港彩色房子



■城市花园中的郁金香

学校和托儿所等必要的基础设施，以提高和改善居民的生活质量，并为企业提供更好的经商环境。哥本哈根必须创造新的就业机会，我们的目标是到2025年新增二万个就业机会，到2020年实现5%的年平均经济增长。”

哥本哈根城市规划的另一个特点是，公众参与在城市建设规划制定过程中发挥积极作用。在制定城市建设规划时，市政府要向公众听证

和公示，广泛听取公众意见。

“我们非常清楚，我们的目标只有通过公众的密切合作和积极参与才能实现。因此，我们付出了很多努力，密切地与公众展开各种对话和沟通。此外，城市发展的巨额投资还必须得到私人投资的支持。公共投资和私人投资有机融合，合理运作，才会发生协同效用，事半功倍。如果只靠市政府投入，城市建设无法获得成功。”

最后延森强调，城市之间的广泛合作与交流对于科学推进城镇化过程非常重要。

“哥本哈根已经和北京结为友好城市。我们在城市可持续发展合作方面已经取得了不少成果。今年，由中国比亚迪公司制造的电动公共汽车将在哥本哈根市区进行测试运营。两个城市在可持续发展领域面临着同样挑战。我们希望与北京分享在可持续发展方面的经验，共同改善居民生活质量。”



■哥本哈根的樱花树

打造北欧绿色时尚之都

丹麦首都哥本哈根享有“北欧时尚之都”美誉，时尚产业也是丹麦最富活力和竞争力的支柱产业之一。

受经济危机持续负面影响，丹麦时尚产业的总产值在2012年出现小幅下滑，但政府大力扶持，整个行业努

力创新，灵活调整发展思路，特别是倡导环保和可持续时尚理念，引领绿色新时尚，使“丹麦设计”和“丹麦创意”在业界的声誉和影响力迅速上升。

舒适性和实用性是丹麦时尚业的一向的主要特征和美学追求。丹麦著名时尚品牌、世界名鞋“爱步 (ECCO)”的巨大成功和在全球市场的受欢迎程度就很好地诠释了这种时尚精神。作为世界顶级的鞋类品牌，ECCO 凭借其可靠的产品质量和不断创新的技术水平，成功地将超凡的舒适度和时尚感融为一体，广受全球消费者欢迎。

近年来，ECCO 在紧随时尚和潮流的脚步同时，频频推出以鞋类为主、以绿色环保为主题的时装秀，充分展示设计师的“环境友好”理念。

“绿色国度”是丹麦全力打造的国家形象。过去 40 年来，丹麦大力提倡环境保护和节能减排，成为全球推行可持续发展的先锋，绿色可持续发展理念深入每个丹麦人的内心，国民引以为豪。丹麦时尚业也正乘着绿色发展的春风，高唱可持续时尚的主旋律，引领世界时尚的未来风向。

时装的快餐式消费已成为当今世界普遍趋势。与过

去相比，时装的价格更加便宜，使用期大大缩短，消费者对时尚的追求表现为短平快，多样化，个性化，买得多，换得勤，变化快，闲置衣服也越来越多。但是，每一件时装在生产过程中，从原料种植、加工到变成面料，再从印染、制作到物流、市场和消费，各个环节都对环境造成不同程度的污染或损害。衣服买得越多，换得越快，对环境造成的压力也越大。

丹麦时装研究院首席执行官埃娃·克鲁瑟说：“时装业是世界上污染最严重的行业之一，对环境的影响仅次于石油行业。”为此，克鲁瑟在 2012 年 5 月召集了 1000 多名全球时尚界重量级人士在哥本哈根召开时尚峰会，讨论时尚业可持续发展和减少对环境的污染等问题，提出“可持续发展的时尚”理念，

一方面号召设计师采用环保有机面料来设计绿色健康的时尚产品；另一方面鼓励大众对时尚消费品进行可持续利用，通过合理回收和再利用废旧衣物等措施最大限度地实现时尚消费无害化。

哥本哈根时装周中国市场公关经理刘俊斌对本报记者表示，“可持续发展的时尚”这一理念正在时尚业和公众中广泛普及，将促进整个时装产业链的良性循环和自然、经济与社会和谐发展，造福于人类。他举例说，更多地使用和开发有机面料，不仅可以减少对环境的危害，提高企业的经济效益，而且可以带动相关科技和设计工艺的进步，激发更具智慧和灵感的设计创意，引发产业创新和革命，世界也将因此变得越来越美好。（杨敬忠 宣敏）

来源：经济参考报



■ 吉菲昂喷泉

这个世界其实很简单，
只是人心很复杂。

其实人心也很简单，只
是利益分配很复杂。

桌上有一堆苹果，人们
并不在意这堆苹果有多少，
而是在意分到自己手里的有
多少。单位里有一摊子事儿，
人们并不在意这摊子事儿有
多少，而是在意自己多干了
多少。

人与人之间的关系很简
单，由于利益分配很复杂才
有了尔虞我诈，才有了勾心
斗角。纷繁的尘世其实也很
简单，由于人类情感很复杂
才有了书剑恩仇，才有了离
合聚散。

人生之简单，是生命长
卷中的几笔线条，有着疏疏
朗朗的淡泊；是生命意境中
的一轮薄月，有着清清凉凉
的宁静。

人生之复杂，是泼洒在
生命宣纸上的墨迹，渲染着
城府与世故；是拉响在生命
深处的咿咿呀呀的胡琴，挥
不去嘈杂与迷惘。

天地有大美，于简单处
得；人生有大疲惫，在复杂
处藏。生活中常有大情趣，
一定是日子过得很简单；生
命常得大愉悦，一定是心灵
纯净到不复杂。

人，一简单就快乐，但
快乐的人寥寥无几；一复杂
就痛苦，可痛苦的人却熙熙



午后红茶

简单 与 复杂

攘攘。这反映出的现实问题
是：更多的人，要活出简单
来不容易，要活出复杂来却
很简单。

这个世界，每天都充斥着
利益的调整与分配。人，每
天都被各种复杂的心情左右
着，操控着。科技发展到现在，
我们利用它几乎可以做到一
切，譬如可以准确地登上月
球，可以把一周的天气预报
得分毫不差，却无法知道下
一刻会拥有怎样的心情。

说到底，科技掌控的是
客观，是理性；而人，却是
主观的感性动物。而主观与
感性，是最不容易捉摸与掌
控的。

一眼望到底的，似乎很
简单。一口百年古井，幽深，
澄澈，也可以一望到底，但
这口古井，本身却并不简单。

人也一样。有时候，一个人可
以一眼望到底，并不是因为他
太过简单，不够深刻，而是
他太过纯净。一个人，有至
纯的灵魂，原本就是一种撼
人心魄的深刻。这样的简单，
让人敬仰。

有的人云山雾罩，看起
来很复杂，很有深度。其实，
这种深度，是城府的深度，而
不是灵魂的深度。这种复杂，
是险恶人性的交错，而不是
曼妙智慧的叠加。

人生，说到最后，简单
得只有生死两个字，但由于
有了命运的浮沉，由于有了
人世的冷暖，简单的过程才
变得跌宕起伏，纷繁复杂。

简单，是生命留给这个
世界的美丽的手势；而复杂，
是生命永远无法打捞的苍凉
的梦境。



人生最美 是淡然

在滚滚红尘中，能让自己拥有一份淡淡的情愫，过着淡淡的闲情逸致生活，那是人生多么悠然自得的美丽啊！在平常、平凡、平淡的淡淡人生中，让自己的生命鸣唱出最美妙动听的天籁之音，那是生命多么珍贵的闪耀啊！我生命中，对“淡”字情有独钟，产生了一份特殊的情愫。于是我特别喜欢“淡”字。因为，淡字，一半是水，一半是火，水火本不容，却被造字者巧妙地融合贯通在一起，不禁感叹神奇，而意蕴深邃。

淡，是水与火的缠绵，火与水的较量，是碰撞，是交融，虽不互溶，却能你给我温暖，我给你清凉，相互依存，相互支撑，达到了完美的结合。人生，不温不火的淡，是一种人生心态，欲望无止境，淡定而从容。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。轻描淡写无重彩，若有若无的淡，更能给人遐想无限的空间。淡淡的我，淡淡的生活，淡淡的爱，淡淡的情、淡淡的心，淡淡的乐，安逸于淡淡的人生。

淡淡的情愫，你像雨后的彩虹，光彩夺目又清新典雅。让人耳目一新。在爽朗的

精彩淡淡情愫！

喜欢淡淡的感觉，夜的静美，雨的飘逸，风的洒脱，雪的轻盈。此时的淡淡，是一种意境，不是淡而无味的淡，是人淡如菊的淡，是过虑了喧嚣纷扰后的宁静，是心静如水的淡然，就这样淡淡的感受一份属于自己的天地。心如雨后的天空一样纯净。

喜欢淡淡的人生。淡淡的愁不刺心却千丝万缕，淡淡的寂寞不放纵却独品生命里的无奈；淡淡的思念不纠缠却绵长浓厚，淡淡的牵挂不强求却悠远永久。淡淡的红尘，淡淡的岁月，淡淡而来，淡淡而去。淡淡的人生，巧声吟唱着淡淡的天籁之音。

喜欢淡淡的音乐。那美妙动听之音，是多么的令人心旷神怡。徜徉在音乐的海洋，任情思长上翅膀，飞舞在那片音乐的空灵里。轻柔的歌声如清风，如流泉，如白云，如初春的鹅黄，如仲夏的荷碧，如秋空的明净，如曼雪的轻舞，如梅子时节的细雨。那凄美的乐曲，滤过心尖，丝丝切切，百般悱恻，淡淡绵绵，揉动着多情多感的一怀心事。那一怀淡淡的心事，在歌声中浸染，滋润，在歌声中翩翩起舞。

午后，在落日的黄昏，我用眼睛读你，用心灵感你，赏不尽你的

喜欢淡淡的生活。就让这一份淡淡永远陪着我，不管外面的风风雨雨，惊涛骇浪。不管世事变幻沧海桑田。永远就这样平平静静的生活，平平安安的做事，平平淡淡的做人，不企望流芳溢彩，不奢望艳冶夺人，给生活以一丝坦然，给生命一份真实，给自己一份感激，给他人一份宽容。如此，也许更能体会生活的意义和生命的价值！

喜欢淡淡的心。人生旅途中，淡淡地欣赏旅途中的风光，淡淡地享受着自己所拥有的，淡淡地应对人生中的风风雨雨……淡淡地对待一切，一切自然就风轻云淡了。因为淡淡的，所以我快乐着。

但不是快乐的人就没有悲伤的，就像翠竹总要开花，凋折，而四季也总有萌蘖和落叶的时节。只是我把悲伤淡淡地抹在心底，在别人看不见的日子里，把它淡淡地忆起，再淡淡地忘却。平淡的日子最美，平淡的日子最真。只要人甘于平淡，快乐就很容易。

在平常、平凡、平淡的淡淡人生中，让自己拥有一份淡淡的情愫，过着淡淡的生活，淡出一份情真意切的真情来，淡出一份淡雅清香的韵味来，淡出一份坦然宁静的心境来，淡出一份淡泊名利的境界来，淡出一份绵延悠长的爱意来，淡出一份悠然自得的生活来。



微笑， 春暖花开

文 / 覃道雄

微笑，似蓓蕾初绽，聚真诚、善良而洋溢，感人肺腑；微笑似兰仙幽草，并温馨、浪漫而色彩，不采而佩；微笑似火焰风姿，赋热烈、温暖而奋发，集思广益。在顺境中，微笑是对成功的嘉奖；在逆境中，微笑是对创伤的理疗；在生活中，微笑是对强者的肯定；在人性中，微笑是对自爱的认同。

微笑盛开在人们的脸上，像美丽的花朵，时刻散发着迷人的芬芳。微笑是一首传统激昂流行的歌谣，每一个音符都流露出一动人的真诚。一次定格的笑容，便是一幅雅俗共赏的风景画，温馨含蓄而不失斯文。一张微笑的笑脸，便是一种豁达清新的心灵表述，温婉亲和而不失丽质。

微笑是一种国际通用的语言，不用翻译，就能打动人们的心弦；微笑是一种艺术，具有穿透和征服一切的自信魅力；微笑是一缕春风，它会吹散郁积在心中的阴霾；微笑是一种乐观，它能将浮躁沉沦的人心静好。

你微笑，我微笑，她也微笑。微笑，其实是一种爱，一种富有生命力的自爱。自爱的人，常以实惠的微笑点缀自己，赐人以美丽的心情。

如果说微笑是一抹阳光，那么，它就能温暖受伤苦闷的心。如果说微笑是习习春风，那么，它就能吹散忧郁沉寂的心事。微笑能使你的委屈从眉梢滑落，能使你的眼眉泪水收起，能在滴水成冰的日子把烦乱的思绪理成顺畅。

阳光总在风雨后，风雨之后见彩虹。人们风风火火来到这个世界，拥有同样的蓝天与白云，守望着同样的星星与月亮，不管失败还是痛苦，如果能快乐地笑一笑，拈花一笑，高歌生活的进行曲，赞美蓝天白云的烂漫，分享日月馨辉的静好，那么，我们会获得微笑的幸福，就会心暖花开，甚至能拥有金灿灿的硕果。

因为生活，一些人消极地选择了哭泣；因为生活，一些人却积极地选择了微笑。其实，生活的本身充满苦涩，蕴藏不同的酸甜苦辣，但生活并没有拖欠我们什么，至少，它给了我们生命，给了我们生存的空间。所以，没有必要总苦着脸，荡漾哭泣的面容。

在生活中，分明有一种爱，叫做微笑。而这种爱，像挂在枝头成熟了的开心果，任由你在人生的路上采摘，自由自在装满自己爱的行囊。这种爱，其实就是对生活的一种态度、一种境界，它与贫富、地位，处境没有必然的联系。

智者微笑，庸者哭泣。只有懂得微笑的人，才能紧紧牵住生活的手，微笑着，去唱响生活的歌谣。

有一种养心方法叫放下，擅画者留白，擅乐者留空。何时放下，何时就会获得一身轻松。放下、自在，是禅家的两重至高境界。

有一种处世方法叫放弃，获得幸福的不二法门是珍惜所拥有的，放弃无法拥有的，重要的是放弃之后就不要悔恨。

有一种方法叫放置，放置不是闲置，今天无头绪可能明天有条理，因为事缓则圆，事缓就有变。

有一种管理方法叫放手，管理不是紧紧抓住，更非事必躬亲，而是有条理地调动大家的积极性，捆住了手脚当然就无活力可言。

有一种思考方法叫放飞，放飞思绪才会天马行空。创造源于想象，想象力远比知识重要。

有一种表达方法叫放声，若不影响他人，不妨放开喉咙，压抑是致病的罪魁祸首。需要注意的是，放声之后应知道何时收声。

有一种观察方法叫放眼，能放眼时就放眼，高山流水、云卷云舒，远比眼前风景好看得多。

有一种用人方法叫放心。

有一种比赛方法叫放开。

有一种养生方法叫放怀。

放弃是一门艺术，它不是叫你盲目的逃避，而是要你明白痛苦的维系还不如放弃！学会放弃，在落泪以前转身离去，留下简单的背影。将昨天埋在心底，留下最美好的回忆。学会放弃，让彼此都能有个更轻松的开始，遍体鳞伤的爱并不一定就刻骨铭心！爱一个人，就要让他快乐，让他幸福，使那份感情更诚挚。如果你做不到，还是放手吧！放弃何尝不是另一种美丽！

一个放字，千般哲理。运用得好，就会使复杂的生活回归简单，纷乱的思绪回归明晰，浮躁的心境回归淡然。放，作为生存之态，是画龙后的点睛，是深刻后的平和。

罗梭说：一个人越是有许多事能够放得下，他就越富有。提得起常被人称道，放得下则更令人赞叹。



一个放字 千般哲理

幅员辽阔的非洲大陆

每年分为旱季和雨季两个季节，当地有一种特殊的鱼类，不但可以像其他鱼一样用腮呼吸，更为特别的是它还可以用肺在大气中直接进行呼吸，因此被称做肺鱼，这种鱼裹上当地特有的调料烤熟之后，味道十分鲜美，深受当地土著人的欢迎，常常被用做一道美食来招待尊贵的客人。

每当旱季来临，水源枯竭的时候，肺鱼就将自己藏在淤泥之中，它们巧妙地在淤泥中建起一座泥房子，在相应的地方开一个小孔用来呼吸，它们就这样使身体始终保持潮湿，在泥房子里养精蓄锐，等待雨季的到来。数月之后，雨季来临，泥房子在雨水的浸润下轰然倒塌，肺鱼又重

土著人捉鱼的智慧

新回到有水的天地里。

土著人发现了肺鱼的这一特点，每到旱季来临，他们就来到肺鱼生活的沼泽地里，专门寻找有小孔的地方。这时的沼泽地里，到处是肺鱼建造的泥房子，无一例外地每一座泥房子里都藏着一条肺鱼，土著人轻而易举把里面的肺鱼给捉住了。为了让肺鱼吃起来味道更鲜美，土著人先用一盆清水把肺鱼养起来，让肺鱼把体内的脏东西都吐出来，再将其放进放了调料的面糊里，肺鱼以为旱季来了，便将面糊成房子裹在自己身上，聪明的土著人就将“泥房子”一起烤熟了吃。

哲理小故事三则

哲言哲语：任何事物都有其规律，只要抓住了规律，做起事来就变得容易多了，土著人正是抓住了肺鱼旱季做泥房子把自己裹在里面的特点，轻而易举地捉到了肺鱼，并模仿旱季肺鱼裹泥的习性，让肺鱼自己把调料裹在身上，“请君入瓮”，吃起来味道更美。



河与岸的战争

有一天，河与岸发生了激烈的争吵。

河振振有词地说：“如果没有我，你就是一块又脏又粘的泥巴，哪有这么多花草草愿意在你身上安家？生成这么美丽怡人的风景？”

岸气急败坏地说：“你不要胡说了，如果没有我为你铺设河床，让你软绵绵的身体有了凭靠，你早就在阳

光下被晒干了，哪会像现在这样每天唱着歌四处旅行？”

河与岸越吵越凶，惊动了大地和大海。

大地震动了，它说：“你们的年纪还太小，不知道这个世界最初的样子。”大海也轰鸣着说话了：“一万年之后，你们会明白一切，但在这之前，你们要相携相助，不能再争吵了。”

河与岸思考了很久，仍然不得其解，但也不再争吵了。它们相携互助，经营着各自的美好与自由，相依相偎，渐渐成了不可分割的整体。

一万年之后，河流汇作了大海，岸生长成了新的大地，大海波涛翻滚，大地绿草如茵。那一刻，它们终于明白了世界最初的样子，也明白了彼此的宿命。

哲言哲语：在生命的旅程中，只有彼此间无私滋养与守护，个体的生命才能达到这一高度。河与岸的生长根本是不可分割的，只有拥有包容的心灵，它们才能与对方融为一体，形成一种真实的和谐与完美。

大仲马说：“人生是一串由无数小烦恼组成的念珠，达观的人是笑着数完这串念珠的。”这话在今天看来也是不无道理的。

确实，在生活的道路上，极少有人是一帆风顺的，都要遭受这样或那样的挫折，有的人在逆境中奋起，做出了很多成绩；也有的人没有勇气正视人生，沉沦下去。然而，生活是位严肃的老人，他绝不会可怜懦夫，相反，只欢迎那些笑着面对人生的人。同学们对此有什么看法呢？

伟大人物最明显的标志就是坚强的意志，不管环境变到何种地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫的改变，而终于克服障碍以达到预期的目的。——爱迪生

智慧是对一切事物产生这些事物的原因的领悟。

——西塞罗

列夫·托尔斯泰就是这样的人。据说，托尔斯泰读大学文科班时，曾经连续两个学年考试不及格，无法毕业，只好退学回家。但他没有因此消沉，而是坚定、执著地追求着人生的真谛，经过不懈的努力，终于有了名著《战争与和平》《复活》的问世。试想，假如他当初自暴自弃，那么世界文坛恐怕就会少了一颗巨星。

也许有的人认为：这并没有什么，托尔斯泰所受的



挫折和某些人比起来是微不足道的。

这里的某些人，自然包括那些后天或先天有残疾的人。美妙的音乐他们听不见，艳丽的鲜花他们看不见，世界给予他们的，他们无法去取，而他们应该得到的，却又常常失去。和常人比起来，他们每走一步，都要付出超过常人几倍的力量。可是，请看看真正有志的人是怎样做的吧！

北京造纸厂青工刘京生，因公致残，失去双臂，一个活蹦乱跳的小伙子瞬间变成了一个残废的人。他苦恼过，可是他并没有颓唐，而是重新奋起，刻苦自学，成为一个青年书法家。

海伦·凯勒是个先天不足的人，她又聋又哑，就是这样一个人，最后成为著名的教育家。海伦说得好：“我滑落过好几次，跌倒、摔得头破血流，然而我战胜了自己，继续攀登，因为我看见灿烂的云霞在向我招手，希望的顶峰就在前面。”这是何等的胸怀啊！

正是非凡的乐观精神造就了他们伟大的人格，使他

们获得了成功。

然而在这世纪之交的时代，有些人却在一时的挫折面前退却了。不是有人发出了人生的路为什么越走越窄的感慨吗？不是有人因高考落榜而一蹶不

振吗？生活中遇到不幸是必然的，可毕竟还有许多美好的东西在召唤我们。

人生的路是那样坎坷艰难，有时是阳光灿烂，有时也会阴云满天。阴云常常会给每个人的心理投下浓重的阴影。可是，这能够成为自己畏缩不前的理由吗？不能！人生是短暂的，我们都想在短暂的一生中得到社会的承认，反映真正的自我价值，那就要为社会创造价值。而那些愁眉不展、郁郁寡欢的人，那些会发高水平牢骚的人，那些以为世态炎凉、红尘若梦的人，他们遇到一点点不幸便以为自己是人间最不幸的人，他们不想也不会为社会创造价值，社会也不会承认他们的。只有那些信心十足的人——当然绝不是盲目自信，只有他们才能创造出生命的价值。

哲言哲语：

既然我们已经踏入生活，那么我们就都不能避免在人群中推挤碰撞，在生活中摸爬滚打，我们必须学会面对挫折，必须学会忍受苦难。流着眼泪消化我们的忧伤，舔着伤口淡化我们的痛苦。只是不要失去自强不息的勇气。

Fashion food

时尚餐餐

春季养生 不可忽视 6 种营养

导读：我们在都市的生活，要养好身体，除了要适时锻炼之外，还要适量补充身体所需的营养才行！

钙



人体需要钙来保持骨骼健康，预防骨质疏松。

建议：如果您不喜欢牛奶、酸奶、奶酪等富含钙质的食物，可以考虑钙补充剂。每次不要超过 500 毫克，同时应该补充维生素 D 或多晒太阳。但要注意，易患肾结石的人以及 70 岁以上女性不宜服用钙补充剂。2010 年的一项研究发现：绝经后女性使用钙补充剂会增加心脏病风险。

铁



它对维持红细胞的正常功能至关重要。

建议：一般来说，只有贫血患者才需要服用铁补充剂。如果只是轻度缺铁，最好采用食补，尤其是处于月经期或妊娠期的女性，可以多吃些肝脏和其他动物内脏，或者瘦肉、海鲜、坚果和绿叶蔬菜等。

钾



钾能降低血压，缓解心律失常，对抗体内过多的钠。

建议：正使用呋塞米等排钾利尿药治疗高血压或心脏病的人，可以考虑使用钾补充剂，多吃香蕉、葡萄干、柑桔等富含钾的食物。但要注意，老年人和肾病患者不宜摄入过多钾。

硒



它是一种抗氧化剂。

建议：虽然有研究表明，每天摄取 200 毫克硒可降低前列腺癌、肺癌、结肠癌的患病风险。但其实，人体对硒的需求并不大，吃些肉类、海鲜、鸡蛋等，就能补充足够的硒。

β -胡萝卜素



也是一种抗氧化剂。

建议： β -胡萝卜素有助于保护视力、增强免疫力、改善皮肤。但 2004 年的一项研究发现， β -胡萝卜素补充剂使吸烟者更容易罹患肺癌。因此，如果您吸烟，不宜服用这种补充剂。胡萝卜、红薯、青椒等食物是不错的选择。

复合维生素



少数研究声称复合维生素有助于预防乳腺癌，但美国国立卫生研究院认为，这一好处只对营养不良人群有效。

建议：经常饮食不规律的人可以补充复合维生素，但不要指望它有什么治病延寿的功效。

春季养胃好时机

牢记4个TIPS



春季万物复苏，人的胃也到了最活跃、最有味觉的时候，但春季也是百病易发的时候，有关专家指出，如果平时脾胃不太好，最好此时进行保养。

1 学会调节自己的情绪

《内经》认为：“怒则肝气乘矣，悲则肺气乘矣，恐则脾气乘矣，忧则心气乘矣”、“怒则气逆，甚则呕血及飧泄”等，讲的就是因情志失调而发病。

肝气不舒可导致大脑皮层功能失调，对人体胃液的分泌、黏膜血管充盈程度以及胃壁的蠕动均有影响。因此，必须学会调节自己的情绪，轻松愉快地生活。

2 不过分强调少食多餐

很多人会嘱咐胃溃疡患者一定要“少食多餐”。然而，新的研究表明，食物进入胃内，本身对胃黏膜就是一种刺激，不仅促使胃肠蠕动加快，而且会使胃酸及胃蛋白酶分泌增加，对溃疡病的愈合无益。

胃溃疡患者的饮食应注重定时、定量，避免饥饿和饱餐，不要过分强调少食多餐，这样才有利于胃溃疡的愈合。

3 按摩胃部有利保健

根据针刺疗法用手指用力揉按胃部，坚持两分钟，帮助减轻肠胃负担；另外，为促进胃肠蠕动，防治便秘，不妨迎面躺下，左右腿依次缓慢抬起四十五度，保持三秒钟后放下，重复使十次。需要注意的是，如果经常胃痛、胃酸、大便不畅，应立刻前往医院诊治。

4 戒烟酒忌食刺激性食物

在饮食上，三餐应定时、定量，不宜过饱、过饥、过冷、过烫、过硬、过腻。饮食宜清淡，少吃腌制品和辛辣刺激食物。戒除烟、酒、浓茶、咖啡等不良嗜好。

萎缩性胃炎伴有肠上皮化生和不典型增生者，平日须多进食富含β-胡萝卜素、维生素C以及叶酸的食物，如猕猴桃、柑桔、草莓绿色蔬菜等。

另外，春季饮食要顺应节气的特点，平时喜欢吃酸性食物的人，这时要少吃，因为，春季是发散的季节，而酸性食物有收敛的功能，如果继续多食酸，则不利于身体的吐故纳新，会有损脾胃。喜食酸的人，多吃甜味食品可以补益脾胃。





脚底养生 11 招 让你百病全消

养生·保健

导语：中医脚底养生，可以达到治病强身的目地。因为脚部特定部位与体内各脏器之间有着直接的联系脚底部存在着各脏器的反射区，某些脏器发生病变后，可以在其反射区上反映出来按摩和刺激相应的反射区，可以促进局部血液循环。那么，中医是如何通过脚底养生来促进全身健康的呢？

中医脚底养生有两个特点：

其一是任何人都可以随时随地实行，按压搓和敲击的方法很容易掌握，费时不多。

其二是以中医的理论和诊治经验为基础，具有科学性和可操作性具体方法如下：

一 敲击脚底

每天晚上临睡前用拳头敲击脚底，可以消除一天的疲劳通过敲击给脚底以适当的刺激，促进了全身的血液循环，可使内脏功能得以增强，尽快恢复精力正确的敲击法是以脚掌为中心，有节奏地向四周放射进行，以稍有疼痛感为度也可以盘腿坐在床上或椅子上，把脚放在另一侧腿的膝盖上，这样比

较容易敲击每只脚分别敲 100 次左右，不可用力过度。

脚底皮粗肉厚似乎是公认的事实，每天把它踩在身体的最下方，大家也似乎都忽略掉它的存在。但是如果如果没有脚，你会变怎样？如果有双脚，你为什么不发挥它全部的功能呢？今天小编就带你去看看，如何通过脚底养生，来促进全身的健康。

二 双脚晃动

全身血液循环不佳，就会发生内脏失调的现象，出现诸如头痛食欲不振等亚健康征兆简单的脚部刺激便可促进血液循环仰卧在床，先让双脚在空中晃动然后像踏自行车一样让双脚旋转只要持续5~6分钟，全身血液循环就会得到改善，此法还可以使腿肚和膝盖内侧的肌肉得到伸展，彻底消除腿部疲劳冬天怕冷的人如果在就寝前实行此法，就会感到全身温暖，有助于改善睡眠。

三 赤脚行走

此法的最大优点是使脚掌心获得锻炼的机会脚掌心是保持人体平衡的重要部位，大凡身体健康的人都具有结实的脚掌心行走时尽可能让脚心得到刺激，也可以尝试走走卵石路让5个脚趾不粘在一起，能够自由地分离和运动，是赤脚行走的一大优点特别是在大趾和二趾之间留有间隙，可使步履变得轻松起来为了增进身体健康，在家应该尽可能让双脚从鞋袜中解放出来，实行赤脚行走。

四 脚底浴光

日光浴是增进身体健康的自然疗法让有第二心脏之称脚底接受日光浴，可以获得意想不到的保健效果太阳中的紫外线刺激脚底，可促进全身的新陈代谢，增强内脏器官的功能，使身体结实起来凡是实行脚底日光浴的人，夏天不易中暑，一年四季不易感冒天气晴好时，每天可以在室外让阳光直接照射脚底20~30分钟不要隔着玻璃晒太阳，因为大部分紫外线会被玻璃所吸收。

五 脚底摩擦

不少患者向医生抱怨说，他们由于心事重重或者烦躁不安，常常躺在床上睡不着觉，辗转反侧，睁着眼睛到天亮其实，因为脚底离心脏最远，末梢血液循环不畅时，双脚怕冷，也容易患失眠症失眠时可以让双脚合拢起来相互摩擦，使血液循环畅通待脚部感到温暖，便可以在短时间内酣然入睡方法是仰卧在床上，举起双脚，然后用劲相互摩擦如果双手也同时进行摩擦则效果更好只要用力摩擦20次，脚部就会感到温暖，睡意也就来临了。

六 揉搓脚趾

揉搓脚趾有增强记忆力的作用可以用手抓住双脚的大趾做圆周揉搓运动，每天揉搓几次，每次2~3分钟也可用手做圆周运动来揉搓小趾外侧，只要在课间或睡觉前揉5分钟就行了由于计算能力是与小脑相关的，而小趾又是小脑的反射区，故而揉搓小趾还有助于增强计算能力。



七 按压脚跟

长期伏案工作或坐办公室的人容易形成驼背纠正这种姿势的最简单的方法就是刺激脚后跟背部之所以弯曲，是由于支持内脏重量的脊椎两侧的肌肉变得衰弱只有刺激脊椎两侧的肌肉，才能使背部挺拔起来脊椎两侧的肌肉通过膀胱经与脚后跟相连刺激脚后跟可以纠正驼背的姿势方法是用手指强力按压脚后跟，直至感到疼痛时为止。

八 单脚站立

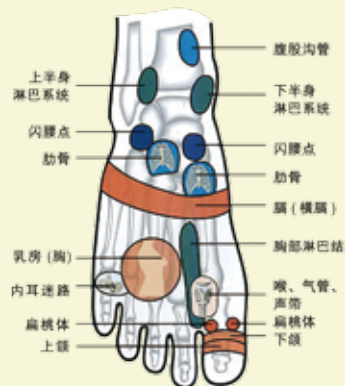
单脚站立可以起到锻炼脚底的作用方法非常简单，就是采用金鸡独立的姿势，踮着脚尖站立初时也许很不习惯，甚至可能感到非常痛苦可以先让双脚后跟稍微离开地面一些，习惯以后再踮着双脚的脚尖站立，最后过渡到踮着一只脚的脚尖站立单脚站立时，可先踮着右脚的脚尖站立1~2分钟，然后再踮着左脚的脚尖站立1~2分钟，反复轮流进行，踮脚时最好双手扶墙或抓紧栏杆，切记要注意安全。

九 踮脚登楼

生日常生活中，踮脚登楼是一个能使人全身得到锻炼的好时机踮着脚尖登楼，有利于调节血压，使人精神饱满与在平地上行走相比，登楼的运动量更大，可使呼吸系统循环系统得到锻炼，腰部肌肉和腿部肌肉也得到增强，全身各项功能都有所改善由于在整个过程中都尽可能踮着脚尖登楼，可使脚的前半部得到锻炼，与之相关联的内脏和大脑功能也得到一定程度的改善踮脚登楼时思想要高度集中，当心因迈步不稳而摔倒。

十 脚踩网球

在椅子上，用脚转动网球当脚部感到疲劳的时候，用网球刺激脚底，可使之得到缓解开始转动网球时，脚底会感到相当疼痛如果坚持一段时间后，这种疼痛感就会逐渐变为舒适感，脚部的疲劳也会在不知不觉中消除了这种方法还有利于消除便秘。



十一 刷洗脚底

如何使皮肤白皙又细嫩，是女性最关心的事其实，只要刺激脚底，就可以使皮肤健美具体方法是在洗澡时用刷子摩擦脚底通过刷子的刺激，可促进体内相关激素的分泌天长日久，就能够使皮肤白嫩起来实行这种养生方法，选用天然纤维制成的刷子即可，因为天然纤维制成的刷子比较柔软，不会损伤脚底。



足底左右放射图

Soul Music Hall

心灵乐馆



花月系列

——水莲

花是大自然的造化，花姿、花貌、花香、花色乃至花开花落，无不凝聚着四季的变更和天地的灵秀。而这每每也与人的世界产生某些相通和暗合。正因此，花也成为人们寄喻情感和装点生活的尤物。

“外师造化，中得心源。”自古以来，中国人便将这种以大自然为意象与内心生活相融合的美学传统普遍用之于文学、绘画、音乐及实际生活中，藉以滋润精神和生活的情调。也许，对于种花、养花、插花以及赏花这些，人们已经不足奇。那么，你是否感受过“听花”的乐趣？

以《幽兰》、《水莲》、《秋菊》、《雪梅》和《花神》为主题的《花乐》系列专辑，是一款立意新颖、韵味独具的新民乐唱片。它在强调和突出各种中国民族乐器个性美的基础上，着意深入展现和抒发各种花类的气质、情脉和神韵。以浓郁的 NewAge 音乐配器为底色，并融入大量采自大自然的鸟鸣、虫叫、风声和流水声等真实功效。遂营造出一派花与四季时序和生态环境相融的美妙乐境。

花，天地灵秀之所钟；赏花，在于悦其姿色而知其神骨。

莲花，即是荷花，又名芙蕖，芙蓉。“出污泥而不染”，自古便被喻作一份灵气、一种风骨。而红尘万丈，人们更需在心田中植入一片净莲。

曹植独崇莲花美冠群芳，其《芙蓉赋》云：“览百卉之英茂，无斯花独灵。”

《花乐·水莲》专辑针对六种名莲的不同风姿质貌，以琴、箫、箏、笛、柳琴、琵琶等个性不同乐器的悠雅乐韵，将莲种种清雅品态诉诸音符，展现出莲花的曼妙姿貌，亭亭生妙香，抒发出几多爱莲赏莲的心情，超然于红尘的绝美心田。

看取莲花净·应知不染心

莲，出水而不染，自古便是一份灵气，一种风骨。本辑音乐即以莲为题，作曲家运用六种不同音色的主奏乐器，分别素描六种著名中国莲的曼妙风华。花与乐的巧妙结合，使得六首曲作充满了生动、细腻的表现力，将琴、箫、琵琶、柳琴、曲笛、笙、箏、排箫等乐器的个性发挥得淋漓尽致，一一说出莲花亭亭生妙香、超然于红尘的绝美心田，说出赏花人那临风观莲、了却俗虑、更向清静去的无限感怀。

【作曲家】

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宾黄飞立教授，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》获一九八零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】

凌波仙子——东湖白莲

柳外轻雷池上雨，雨声滴碎荷声。
小楼西角断虹明。
阑干倚处，待得月华生。
燕子飞来窥画栋，玉钩垂下帘旌。
凉波不动簟纹平。
水精双枕，傍有堕钗横。

清晨的树林，折射出七色的光茫的露水，欢快的鸟鸣，似一首浪漫的随想曲浮现在我们的面前。

琵琶演奏的主旋律反复出现在一片静谧中表现出东瀛白莲的与世无争，孤芳自赏。

“孤标傲世偕谁隐，一样花开为底迟”。

竖琴柔软的低音和钢琴明亮的音色，展现出波光鳞鳞，一碧水涟中，晶莹水珠白莲花瓣上滑落的迷离意象。

月下水客——黄莲花

湖上风来波浩渺，秋已暮，红稀香少。
水光山色与人亲，说不尽，无穷好。
莲子已成荷叶老，清露洗，苹花汀草。
眠沙鸥鹭不回头，似也恨，人归早。

自由是一种什么样的感觉？

曾经我们都是待飞的雏鹰，在一个美妙的清晨，我们舒展双翅，一下，两下，一次，两次，终于可以飞翔了，终于可以在蓝天上任意驰骋，于是我欣喜的啄净羽毛，飞过了天地的尽头。

与其说这是首民乐，我想它更像流动的交响曲，辉宏而壮丽。乐曲开始，排箫奏出悠长的主旋律，定音鼓和吊钹的出现，把乐曲推向高潮，一石击起千层浪，是否也在你的心里泛起涟漪？

芙蓉照水——西湖红莲

残霞夕照西湖好，花坞苹汀。
十顷波平，野岸无人舟自横。
西南月上浮云散，轩槛凉生。
莲菱香清，水面风来酒面醒。

“七八个星天外，两三点雨山前，稻花香里说丰年，听取蛙声一片”。

是梦的呢喃，还是心的声音。朦朦月色，一池碧水，红莲袅袅。

我深切的向往着江南水乡的夜晚，宁静而安祥，点一只红烛，将心事化做殷勤的青鸟，晓镜里如水的容颜，柳琴单音的主旋律是忘怀不变的誓言，清脆而上扬。

今夜，应良朋对饮；今夜应海棠结社，惊散一片鸥鹭，惊醒了一场好梦。

钢琴与竖琴的加入，形成了丰富多彩的和声。

双影共分红——并蒂莲

斗草阶前初见，穿针楼上曾逢。
罗裙香露玉钗风，靓妆眉沁绿，羞脸粉生红。
流水便随春远，行云终与谁同。
酒醒长恨锦屏空，相寻梦里路，飞雨落花中。

“昵昵儿女语”。

琵琶轻柔的呢喃着，有些迷醉，有些缠绵，烛影摇红中，等待的人啊，你何时归家。

箏与琵琶的对奏，铺展出情感的缱绻与欢悦。

“一茎孤引绿，双影共分红”。

中段的笙与模拟的人声，将并蒂莲的人情味，表现得淋漓尽致。并蒂=同心。

莲座神容殿——佛座莲

林断山明竹隐墙，乱蝉衰草小池塘。
翻空白鸟时时见，照水红蕖细细香。
村舍外，古城旁，杖藜徐步转斜阳。
殷勤昨夜三更雨，又得浮生一日凉。

“红尘是非不到我”。

肃穆的大殿上，释迦牟尼在安祥的坐着，木鱼轻轻的敲着，袅袅香烟，净心佛篇，安祥而宏大。

笛与笙铺展出圣洁的神性之美，有道是：“苦海无边，回头是岸。”

不要叫我，不要叫我，走过红尘不留半点愁，我只想化做一枚舍利。

远古菡萏——古代莲

绿槐高柳咽新蝉，薰风初入弦。
碧纱窗下洗沉烟，棋声惊昼眠。
微雨过，小荷翻，榴花开欲然。
玉盆纤手弄清泉，琼珠碎却圆。

“二十四桥明月夜，玉人何处教吹箫”
二十四桥畔，玉的萧，玉的人，娉婷身影等待何人？

泠泠七弦上，玉指轻按，绵长而悠远。

古琴与洞箫最完美的结合，流动的水声，流动的琴声，飘渺的箫声，表现出古莲的源远流长和坚韧的生命力，亘古不变的本性。

长江三峡，是中国第一大河流——长江上最神奇、最壮观的一段峡谷。它由瞿塘峡、巫峡、西陵峡三段峡谷组成，西起巍巍巴山脚下的重庆市奉节县的白帝城，东至湖北省宜昌市的南津关，全长193公里，其中峡谷段90公里。

三峡地貌奇特，风光旖旎，人文名胜驰名古今，是中国十大风景名胜之一，也是世界著名的风景区。千万年来，长江三峡向世人展示着它那万古不朽的风姿。今天，由于地球上最大的水电站正在三峡中兴建，长江干流在三峡中被截流后，水位最大提高110米，达到海拔175米。三峡中的部分人文景观和自然景观将被淹没，同时，也将产生一批新的景观。



长江三峡

游动的风景

瞿塘峡亦称夔峡，西起奉节县的白帝城，东至巫山县的大溪镇，全长 8 公里，以其雄伟壮观著称。

巫峡自巫山县城东的大宁河口起，到湖北省巴东县的官渡口止，全长 46 公里，以幽深秀丽擅奇天下。巫峡分东西两段，西段由金盔银甲峡、箭穿峡组成，东段由铁棺峡、门扇峡组成。峡中多云雾，古人留下了“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”的千古绝唱。

西陵峡西自宜昌市秭归县的香溪口，东到宜昌城头的南津关，全长 66 公里。由庙南宽谷把它分割成东西两段峡谷，依次为兵书宝剑峡、牛肝马肺峡、崆岭峡、灯影峡、黄猫峡等，峡内多险滩急流。

长江三峡工程位于西陵峡内，于 1994 年 12 月 14 日正式动工兴建。工程采用“一级开发，一次建成。分期蓄水，连续移民”方案。大坝为混凝土重力坝，坝顶总长 3,035 米，坝顶高程 185 米，正常蓄水位 175 米，总库容 393 亿立方米，其中防洪库容 221.5 亿立方米。每秒排沙流量为 2,460 立方米，排沙孔分散布置于混凝土重力坝段和电站底部。泄洪坝段每秒泄洪能力为 11 万立方米。水电站厂房位于泄洪坝段左、右两侧，共装机 26 台，单机容量 70 万千瓦，总容量 1,820 万千瓦，年均发电量 847 亿度。左岸的通航建筑物，年单向通过能力 5,000 万吨。双线五级船闸，可通过万吨级船队；单线一级垂直升船机，可快速通过 3,000 吨级的客货轮。工程竣工后，将发挥防洪、发电、航运、养殖、旅游、保护生态、净化环境、开发性移民、南水北调、供水灌溉等十大效益，是世界上任何巨型电站都无法比拟的！



——峡的名胜古迹，源远流长。记载着多少动人的历史事迹。其中白帝城、屈原故里、昭君故里和三游洞等，好象把人带进一座灿烂的历史迷宫；三峡的传说故事，优美丰富，从神女峰的传说到屈原和昭君的故事，似在人们面前展开一部民间文学的瑰丽长卷；三峡的山和水，千姿万态，又似引导人们巡礼于一条彩色画廊之中。古往今来，长

江三峡曾唤起无数游客的感情共鸣，激励起对中华民族锦绣河山的无比热爱！

位于西陵峡口的宜昌市，是武汉与重庆间的唯一重点城市，在世界经济的发展中具有明显的区位优势。这里水陆空交通通达，现代通讯发达。这里经济资源丰富，蕴藏着巨大的水能资源，还有磷、铁、花岗岩等具有较大开采价值的矿产资源；木材、茶业、中药材等林特资源。

长江三峡，古三国遗址，土家族民俗、民风、民情等旅游资源。宜昌城头的南津关，是长江三峡的东口，从宜昌游三峡，是游客的最佳选择。三峡工程建在宜昌，三峡工程的巨大牵动效应，使宜昌成为长江沿岸经济的重要支撑点，成为中国对外开放的热点地区。宜昌正在成为世界最大的水电基地，中国一流的旅游名城长江沿线重要的经济强市。

旅行方式



三峡旅游有其特殊性，如景点均遍布两岸，两岸群山峻岭不宜行车等，所以经水路游三峡最为理想。一般提及游三峡，在没有特别指明其它游览方式的情况下，即为乘船游。

代表性的四星级涉外游轮：维多利亚1号、中国龙·平湖号、长江公主号

代表性的五星级涉外游轮：皇家公主号、世纪之星号、中国龙·乾隆号

代表性的超五星涉外游轮：美国维多利亚·凯珍、世纪辉煌号、总统一号

代表性的顶级涉外游轮：黄金一号、长江二号、总统旗舰号、长江探索号



主要景点

丰都鬼城

丰都鬼城旧名酆都鬼城，位于重庆市下游丰都县的长江北岸，是长江游轮旅客的一个观光胜地。丰都鬼城又称为“幽都”、“中国神曲之乡”。鬼城以各种阴曹地府的建设和造型而著名。鬼城内有哼哈祠、天子殿、奈河桥、黄泉路、望乡台、药王殿等多座表现阴间的建筑。



丰都鬼城

忠县石宝寨

国家级文物保护单位，国家 4A 级旅游景区。石宝寨位于重庆忠县境内长江北岸边，距忠县城 45 千米。此处临江有一俯高十多丈，陡壁孤峰拔起的巨石，相传为女娲补天所遗的一尊五彩石，故称“石宝”。此石形如玉印，又名“玉印山”。明末谭宏起义，据此为寨，“石宝寨”名由此而来。

石宝寨塔楼倚玉印山修建，依山耸势，飞檐展翼，造型十分奇异。整个建筑由寨门、寨身、阁楼（寨顶石刹）组成，共 12 层，高 56 米，全系木质结构。



忠县石宝寨

万州青龙瀑布

青龙瀑布位于重庆市万州区甘宁镇甘宁河段，名闻遐迩、享誉中外的“亚洲第一瀑”——青龙瀑布，以它惊天地、泣鬼神的磅礴气势和众星拱月般的奇特景观与脍炙人口的民间传说，受到世人瞩目。青龙瀑布风景区是国家级三峡风景名胜区内重要景区之一，是重庆市级风景名胜区。青龙瀑布风景区面积约 60.13 平方公里，基本成南北带状，南北总长 12 公里，东西宽约 8 公里。



万州青龙瀑布

云阳张飞庙

又名张桓侯庙，位于云阳县盘石镇龙宝村狮子岩下。系为纪念三国时期蜀汉名将张飞而修建。张飞庙又名张桓侯庙，位于与重庆市云阳县城隔江相望的飞凤山麓，系为纪念三国时期蜀汉名将张飞而修建，始建于蜀汉末期，后经宋、元、明、清历代扩建，已有 1700 多年历史。现存建筑面积 1400 平方米，庙宇多为 1870 年水患后重建。琉璃粉墙、金碧辉煌的殿宇群，依山取势，气象巍峨，庙内碑刻书画丰富。



云阳张飞庙



奉节白帝城

奉节白帝城

白帝城位于长江北岸，距奉节城东约 15 华里，掩映在郁郁葱葱的绿树丛中，是三峡的西口，入川的门户。由于地势险峻，古往今来，常为兵家必争之地。白帝城也是三峡游览胜地。

白帝庙内有明良殿、武侯祠、观星亭等明清建筑。明良殿为嘉靖十二年建，系庙内主要建筑，内有刘备、关羽、张飞塑像。武侯祠内供诸葛亮祖孙三代像。祠前的观星亭，传说是诸葛亮夜观星象的地方。明良殿和武侯祠左右两侧藏有各代名碑。庙内还有文物陈列室、诗史堂，陈列着新石器时代以来的出土文物和古今名家的书画。



瞿塘峡

瞿塘峡

瞿塘峡谷窄如走廊，两岸崖陡似城垣，郭沫若过此发出“若言风景异，三峡此为魁”的赞叹。瞿塘峡西入口处，白盐山耸峙江南，赤甲山巍峨江北，两山对峙，天开一线，峡张一门，故称夔门，古称瞿塘关，形成“西控巴蜀收万壑”，瞿塘峡锁全川水的险要气势。

瞿塘峡在三峡中虽然最短，却是一幅神奇的自然画卷和文化艺术走廊。峡西首的夔州古城，是今天奉节县的政治、经济、文化的中心，那古榕掩映下的刘备托孤的真正故址永安宫足见古城之古，相伴相依的鱼复塔，杜甫草堂，水、旱八阵图，白帝城佐证其文化源远流长。

每当红日当空，赤甲山被氧化的红色岩石象熊熊烈火在空中燃烧，白盐山在晨曦中银光灿灿，恰似白盐堆积，故古人有“赤甲晴晖”和“白盐曙色”之描绘。那酷似凤凰昂首畅饮山溪的“凤凰饮泉”，栩栩如生的犀牛翘首东望的“犀牛望月”；那垂挂绝壁袒胸露乳的“倒吊和尚”，充满神秘色彩排列成“之”字形的“孟良梯”……，无不令人神往。峡江两岸，摩崖石刻随处可见，南岸最为壮观，绵延里许的绝壁上，镌刻着数十幅石刻。时代上，自宋至今；艺术上，篆、隶、草、行，可谓我国石刻书法艺苑中的奇葩。北岸凹石壁上，“天梯津隶，开劈奇功”八个大字，十分醒目地提示它脚下绝壁上的夔巫古栈道，从这里直通至巫峡与湖北交界处的清莲溪。



夔门



瞿塘峡红叶

巫山小三峡

大宁河下游流经巫山境内的龙门峡、巴雾峡、滴翠峡的总称；这三段峡谷全长 60 公里；小三峡与长江大三峡毗邻，林木翠竹 20000 多亩。1991 年评为“中国旅游胜地四十佳”、2004 年 11 月评为“国家 AAAA 级旅游景区”，2006 年 12 月评为“国家 AAAAA 级旅游景区”，还评为“中国国家级风景名胜区”，“重庆文明景区”，“重庆安全景区”，被名人誉为“中华奇观”，“天下绝景”。

巫峡

又名大峡，以幽深秀丽著称。整个峡区奇峰突兀，怪石嶙峋，峭壁屏列，绵延不断，是三峡中最可观的一段，宛如一条迂回曲折的画廊，充满诗情书意。巫峡峡长千谷深，迂回曲折，奇峰嵯峨连绵，烟云氤氲缭绕，景色清幽之极，如一条美不胜收千奇百怪的画廊。

巫山神女峰

又叫望霞峰、美人峰，是巫山十二峰之一，位于巫山县城东约 15 公里处的巫峡大江北岸。一根巨石突兀于青峰云霞之中，宛若一个亭亭玉立、美丽动人的少女，故名神女峰。古人有“峰峦上主云霄，山脚直插江中，议者谓泰、华、衡、庐皆无此奇”之说。每当云烟缭绕峰顶，那人形石柱，像披上薄纱似的，更显脉脉含情，妩媚动人。每天第一个迎来灿烂的朝霞，又最后一个送走绚丽的晚霞，故名“望霞峰”。

神农溪

神农溪是湖北巴东长江北岸的一条常流性溪流，发源于“华中第一峰”神农架的南坡，由南向北穿行于深山峡谷中，于巫峡口东 2000 米处汇入长江，全长 60 公里。

溪流两岸，山峦耸立，逶迤绵延，层峦叠嶂。形成龙昌峡、鸚鵡峡、神农峡三个险、秀、奇各具特色的自然峡段。峡中深潭碧水、飞瀑遍布、悬棺栈道、原始扁舟、土家风情、石笋溶洞无不令人惊叹。



巫峡小三峡



巫峡



巫山神女峰



神农溪

书评书讯



书 名：《中国人的焦虑从哪里来》
作 者：茅于軾

【推荐理由】

当代中国经济发展了，财富增长了，现代化程度高了，但当代中国人却普遍陷入焦虑中。焦虑成为时代的病征。中国人的焦虑从何而来？深切关怀现实社会的著名经济学家茅于軾的解析值得洗耳恭听。

全书从“正视社会不公”谈起，细说“蜗居”在中国、穷富的差距和成因、反思人民利益，展望未来的世界。这位被评价为“为富人说话，替穷人办事”的有良心的经济学家，在84岁高龄，新书文风观点依然犀利无比，问国家、问社会、问民生，三问中国，对中国当前面临的各种问题进行理性的分析，用案例与数据自答，剖析当下中国人的精神状态与生活现状。



书 名：《金钱不能买什么》
作 者：（美）迈克尔 J. 桑德尔
邓正来 译

【推荐理由】

当代道德沉沦是一个世界性的问题。世界级学者桑德尔在本书中发起了一场“市场驱动时代”所缺失的讨论：在我们这个世界任何事物都可以出售，这个世界难道没有问题？市场的道德界限何在？如果是这样，我们又该如何防止市场价值观侵蚀本不该由它们主导的领域？市场的道德界限又何在？

近几十年来，在我们生活的几乎每一个层面，医疗、教育、政府、法律、艺术、体育，甚至家庭生活和人际关系等，非市场的准则都已被市场价值排挤出局。桑德尔认为，我们已经从一个拥有市场经济的社会变成了市场化的社会。这些讨论催人省思。

书 名：《变革中国：市场经济的中国之路》
作 者：（英）罗纳德·哈里·科斯 王宁



【推荐理由】

本书是新制度经济学鼻祖、产权理论的创始人、102岁的诺贝尔经济学家得主科斯讲述的一个有着中国特色的独特故事。在过去30年里，中国从一个市场和企业精神被禁锢而贫困潦倒的国度，成功地转型为一个市场开放、私企盛行的全球经济重镇。改革伊始，中国领导人痛定思痛，解放思想，实事求是，在坚守社会主义立场的同时，官方和民间改革并举，共同打造“中国特色社会主义市场经济”。

本书向世人揭示这一切的来龙去脉，它展现给读者中国走向现代市场经济的曲折险途和波澜历程。作者以实地调研为基础，参考国内外众多文献，根据多年对中国经济发展的跟踪观察和对市场经济的长期理论思考，直笔而书，成就中国改革一家之言。

书 名：《传承的力量：解码中国化企业文化管理》
作 者：段俊平



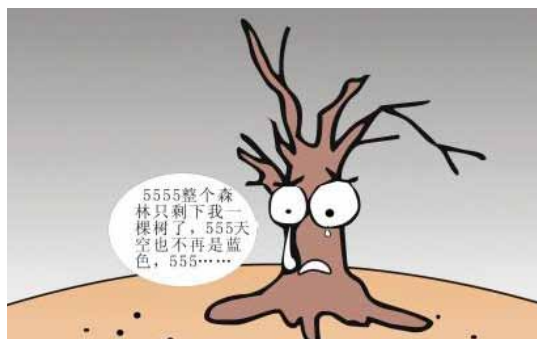
【推荐理由】

本书高举中国化管理大旗，系统论述了中国化管理理论，为中国企业和学者能在世界管理学领域有中国的声音和影响力提供了可能。作者从西方管理科学入手，结合中国文化及中国管理思想的精华，分析文化管理中的企业文化的本质，整合中国思想和现代企业文化的联系，从而引导企业家和研究和以中国哲学思想为出发点，结合西方的管理体系，探索具有中国特色的企业文化管理理论。

中西文化结合的理论 and 知识，实用的方法和技术，创新的工具、模型、案例，有趣的行文风格，使本书成为对中国化管理的探索之作。

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



.3.



.4.



.5.



.6.



.7.



.8.

文化 盛行业





HVAC
Engineers Home

