

HVACEngineersHome

No.7

2013年01月-02月
总第七期

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

P₅ 学会新闻

- 全国暖通空调学会举行在京理事、委员新春聚会
- 中国建筑学会直属分会工作会在京举行

P₆ 通知公告

- 第十一届国际能源组织世界热泵大会（IEA/HPP）通知

P₈ 暖通时评

- 中国供热计量16年改革困局
- 北方人眼里的南方供暖

P₁₆ 关注气候

- 雾霾锁城
- 雾里看他 关注雾霾天气中的户外工作者
- 匹兹堡凭什么“常绿”

P₂₅ 午后红茶

- 牛筋一样的牛津
- 欣赏生命中的每一处风景
- 通货膨胀的道德后果
- 简单才能不累 适度才能不悔
- 哲理小故事三则

P₃₃ 时尚养生

- 时尚饕餮——春季养生 重在五脏
- 心灵乐馆——《世界马头琴经典 古今》（珍藏版）
- 时尚旅游——寻春非主流 三月国内好玩人少目的地

P₄₅ 书评书讯

- 《美国大萧条》
- 《少有人走的路：心智成熟的旅程》

封三 漫画欣赏



卷首语

碧水蓝天 拒绝朦胧美

连日来，全国各大城市雾霾天气肆虐，PM2.5 指数频频爆表。环境污染严重影响社会生产生活，危害人民群众身体健康，保护环境、建设美丽中国已经刻不容缓，不再是停留于纸面、流传于口头的事情。

此次雾锁大半个中国，尽管与地面风速下降、湿度加大等自然条件有一定关系，但污染物排放量过大，无疑是造成重污染的罪魁祸首。空气污染不停地亮“红灯”，这是中国社会在2013年开年即遇到的棘手命题。中国的环境污染，从个案、从局部，上升为一个全局性的问题，在空气污染方面表现得更为明显。不少城市，尤其是一线大城市，首当其冲。雾霾之下，有叹息、有恐惧。

在改善空气质量方面，接下来要做的事情很多，其中最为重要的，是能源结构的改善，目前，我国清洁能源发电占总装机的不到三成，煤炭在中国一次能源生产和消费总量中占70%左右。此次雾霾出现的直接原因之一，就是北方供暖导致燃煤增加。每年近40亿吨煤炭的消耗，给环境带来了难以承受之重。要减少污染物，特别是污染气体的排放，就必须改变以煤为主的能源结构，尽量减少煤炭、石油等化石能源的使用。

从长远看，发展风能、太阳能、水电等可再生能源与清洁能源是解决我国能源供给、推动节能减排的必然举措。目前这些能源仍然受制于技术、成本、并网以及水资源总量等因素。

1962年，美国人蕾切尔·卡逊的《寂静的春天》问世，西方工业国家自此越来越意识到环保的重要性。半个世纪后，人们期待中国迎来美丽的春天。



全国暖通空调学会 举行在京理事、委员新春聚会

2013年2月1日，全国暖通空调学会在京理事、委员新春聚会在北京元辰鑫国际酒店举行。

全国暖通空调学会理事长徐伟、中国建筑学会暖通空调分会副理事长吴德绳、中国制冷学会空调热泵专业委员会副主任李先庭等近二十位在京理事、委员欢聚一堂，共贺新春。

中国建筑学会直属分会工作会 在京举行

2013年1月12日，中国建筑学会直属分会工作会在京举行，会议由徐宗威秘书长主持，车书剑理事长、副秘书长张百平、顾勇新同志以及各直属分会领导等约50名代表出席会议。

首先，徐宗威秘书长介绍了2012年的工作情况和2013年的工作重点，并强调要在2012年工作的基础上做好2013年的工作；其次，学会秘书处各部门及各分会汇报了2013年工作计划，各直属分会对学会2012年工作和2013年工作重点展开了热烈的讨论，表示要在学会总会的大舞台上加强合作，在总会发展的基础上共同发展。

最后，车书剑理事长作了会议总结。他强调，学会秘书处在新一届理事会的领导下，2012年已经打开了良好的工作局面，并取得了突出的工作成绩。希望在下一步的工作中，各直属分会与总会要进一步加强沟通，密切联系，上下协同，共同发展，要更好地为广大建筑科技工作者服务，在引导建筑方向、节能绿色、弘扬建筑文化等方面做出更有分量、能得到社会广泛认可的工作，扩大中国建筑学会在社会上的影响力。

第十一届国际能源组织世界热泵大会 (IEA/HPP) 通知

会议时间及地点:

2014 年 5 月 12 日～ 16 日, 加拿大蒙特利尔。

会议目的:

通过技术、市场、政策及标准信息交流和讨论, 审视热泵技术保护环境、节约能源方面的益处, 在世界范围内促进热泵、空调、制冷设备和系统在居住建筑、商业建筑和工业建筑中的应用。热泵对低能耗房间的供热制冷技术以及区域供冷供热系统也会涉及。

前十次会议时间及地点:

2011 年日本东京、2008 年瑞士苏黎世、2005 年美国拉斯韦加斯、2002 年中国北京(Beijing)、1999 年德国柏林 (Berlin)、1996 年加拿大多伦多 (Toronto)、1993 年荷兰马斯特里赫特 (Maastricht)、1990 年日本东京 (Tokyo)、1987 年美国奥兰多 (Orlando) 以及 1984 年奥地利格拉茨 (Graz)。

参会人员:

- 设备制造商、安装商
- 规划师、咨询师
- 科研人员、地产商、设备设计人员
- 科研管理人员
- 政策制定者、环境分析家
- 工业、公共设施和公共部门的执行官
- 能源管理人员和承包人

会议主题:

- 热泵设备的制造开发技术
- 热泵系统及应用
- 政策和标准规范、市场发展以及其他有关内容
- 国际合作

大会网站:

<http://www.iea-hpc2014.org>

会议论文要求：

会议语言为英语。

论文摘要于 2013 年 4 月 15 日完成在线 (<http://www.iea-hpc2014.org/>) 提交。

IEA/HPP 中国工作组：

才隽 王东青

北京北三环东路 30 号中国建筑科学研究院建筑环境与节能研究院 100013

传真: +86 10 64517224-801

电话: +86 10 64517224

邮箱: chvac2008@sina.com

亚太地区协调人：

Takeshi Hikawa

Regional coordinator, Asia and Oceania Region

Heat Pump & Thermal Storage Technology Center of Japan Technical Research
Department

TAKESHI HIKAWA

1-28-5 Nihonbashi Kakigara-Cho Chuo-Ku, TOKYO 103-0014, JAPAN

TEL: +81-3-5643-2404 FAX: +81-3-5641-4501

E-mail: hikawa.takeshi@hptcj.or.jp

附：

国际能源组织 (IEA) 热泵项目 (Heat Pump Program) 是一个在国际能源组织旗下的于 1978 年成立的非赢利性组织。来自不同国家的参予者在有关热泵及诸如空气调节、制冷、工作流体 (制冷剂) 等相关技术的各个项目中合作。在代表各参与国的执委会的管理下, 热泵项目实施的战略是加速热泵在各相关领域的应用, 从而降低能耗使环境得以改善。目前参与热泵项目的国家: 奥地利, 加拿大, 法国, 德国, 日本, 荷兰, 挪威, 瑞典, 瑞士, 英国和美国。



暖通 时评



中国供热计量 16年 改革困局

实施供热计量收费的面积约占中国总供热面积 5%

16年来，住房和城乡建设部（简称“住建部”）等有关部门，一直意图通过供热计量改革以推动供热节能和建筑节能。

供热采暖是建筑能耗的大户，中国北方地区冬季供热采暖每年消耗煤炭 1.5 亿多吨标煤，占北方地区建筑能耗 50% 以上。供热计量改革，是运用市场机制促进供热节能和建筑节能的有效手段。

但是供热计量改革一路走来不易，自原国家建设部（住建部前身）1996 年颁布《建筑节能“九五”计划和 2010 年规划》，规定了供热计量收费以来，至今已经 16 年过去，我国北方绝大多数城市的供热计量收费改革并未见到明显成效。

根据住建部 2012 年 5 月发布的《“十二五”建筑节能专项规划》，截至 2010 年底，中国完成北方采暖地区既有居住建筑供热计量及节能改造 1.82 亿平方米。粗略估算，实施供热计量收费的面积仅占中国总供热面积 5%。

“北方供热计量收费改革是低碳的‘大西瓜’。如果供热计量有效实行，效果真的会很明显，但大家认识不到这一点，没有积极性，除了住建部推动以外，很多部门都不积极。”住建部建筑节能与科技司副司长韩爱兴表示。

供热计量改革推行如此艰辛，亟待实现供热体制的市场化变革以及执行强有力的监督机制。

供热计量改革进展缓慢

供热计量改革工作在中国进展缓慢。

供热计量改革以及由此引发的供热改革，是欧洲发达国家在上世纪 70 年代率先搞起来的，1973 年和 1978 年爆发的世界石油危机，导致石油价格疯涨，造成了严重依赖能源进口的欧洲国家的通货膨胀和经济衰退，为保



障国家能源安全、反通货膨胀和反经济衰退，欧洲国家把节能定为国策，在耗能的三大领域：工业、交通和建筑同时展开节能工作。其中，在建筑节能方面，主要是大力加强外保温和强制推行热计量收费改革。

中国从1996年开始在政策层面启动供热计量改革工作，当年发布的《建筑节能“九五”计划和2010年规划》，是中国供热改革史上一个里程碑式的文件。

之后，对于供热计量如何收费一直迟迟未有文件发布，直到2007年《城市供热价格管理暂行办法》出台，制定了国家层面的“两部制热价”政策。

政策进一步推进，2010年2月，住建部会同国家发展改革委、财政部、质监总局印发《关于进一步推进供热计量改革工作的意见》，要求各地积极推进供热计量收费。该意见规定，“从2010年开始，北方采暖地区新竣工建筑及完成供热计量改造的既有居住建筑，取消以面积计价收费方式，实行按用热量计价收费方式。用两年时间，既有大型公共建筑全部完成供热计量改造并实行按用热量计价收费。”

取消以“面积计价”收费方式谈何容易，在中国原有的

供热体制下，供热是一种福利而不是一种商品，采用统一的、不能反映供热数量和质量“的平米热价”进行收费。

“面积计价”方式极为粗放，一方面，用热方不能决定供热温度和时间从而造成能源浪费，另一方面，供热方对温度和供热时间“缺斤短两”，用热方也毫无办法。

在“面积计价”条件下，供热公司可靠“低温供热”、“分时分区控温”和多承接节能建筑供热等，来把本属于热用户的权益据为己有。而供热计量收费后，计量后仍需要“低温供热”、“分时分区控温”，只不过是根据用户需求而定，所以供热方缺乏供热计量改革动力，使得中国供热改革开展16年了都难以获得进展。

虽然陆续有相关政策推出，但是执行的力度有限，比如《关于进一步推进供热计量改革工作的意见》中规定，

要进一步明确奖惩制度，“既有居住建筑节能改造不同步实施供热分户计量改造的，不得通过验收，不得拨付中央财政既有居住建筑供热计量及节能改造奖励资金”，这个规定的执行效果不明显。

“作为企业，我们觉得做到以下两点才会比较容易开展业务，第一个是政策要做到强制性，第二是财政资金要到位。”北京海林节能设备股份有限公司热计量事业部总经理王志富对本报记者表示。

供热计量改革为建筑节能抓手

供热计量改革，是运用市场机制促进供热节能和建筑节能的最有效手段。

国家对于供热采暖节能促进建筑节能的作用相当看重，国务院2007年出台的《节能减排综合性方案》要求，在建筑节能中，供热采暖节能必须承担至少1/3的任务指标。



要实现这个目标，供热计量必不可少。

通过供热计量以实现供热采暖节能，简单地说，就是装上热计量表后，就像读电表或水表那样，根据热计量表的读数，用热方用多少热就交多少钱，由于与供热费用直接挂钩，用热方出于经济性将尽可能少用热以少交暖气费，而供热方也会出于经济性采取节能技术以降低供热成本，双方的努力将降低供热的能源消耗。

但是，要使供热计量改革成为供热节能和建筑节能的抓手，首要任务是要完成供热的商品化改革，其中包括：

第一，把热由福利变为商品，“暗补变明补”；

第二，制定“两部制热价”，实现“平米热价”向计量热价形式上的转化。

“暗补变明补”将是供热计量收费政策实施的前提条件。

所谓“暗补变明补”，是指采暖费用将通过多渠道筹集，由“单位统包、个人无须缴费”的福利供暖方式，逐步变为“家庭直接向供热企业缴费”。表面看来，这是缴费方式的变化，但实际上，这涉及到供暖体制的变革。

“暗补变明补”工作在艰难推进，以北京市为例，北京市发改委早在《2007年北京

市国民经济和社会发展报告》中明确提出，热费补贴“暗补变明补”方案将于当年年内出台。但是，迄今“暗补变明补”政策在北京还尚未出台。

至于供热计量收费实行“两部制热价”，是执行国家的规定。根据原国家建设部、国家发改委2007年发布的《城市供热价格管理暂行办法》，热计量价格要实行基本热价

和计量热价相结合的“两部制热价”。其中，基本热价反映人工等采暖固定成本，按建筑面积征收，以解决户间传热引起的“盗热”问题；而计量热价主要反映变动成本，按用热量征收，以实现用多少热花多少钱的目标。

“两部制热价”的实施既可节能降耗，显现出节能住宅的效力，又是在供热宏观管理



上落实科学发展观的重要举措，是对中国计划经济时代留下来的‘一部制固定热价’体制的重要改革。”世界银行“供热改革与建筑节能”项目办专家辛坦认为。

各地具体“两部制热价”价格由当地主管部门制定，再以北京市为例，2010年9月北京市市政市容管理委员会、北京市发改委等部门，联合发布了《北京市居住建筑供热计量管理办法（试行）》，其中规定，基本热价按照建筑面积征收，燃煤锅炉，市热力集团，燃气、燃油和电锅炉供应的居住建筑，基本热价标准分别为7元、12元、18元/建筑平方米·采暖季；计量热价按照用热量征收，价格标准为0.16元/千瓦时（44.45元/吉焦）。

供热计量的目的，是为了实现建筑节能，其与建筑节能之前起相互促进的作用。

“如果建筑外墙保温还没有做，就先做室内的温控和热计量，这是没有意义的，就相当于老百姓说的，冬天穿裙子，喝着酒、吃着肉，还是觉得冷；如果穿棉袄，喝凉水都不怕冷。”王志富说。

供热计量发展三大难题

粗略估算，实施供热计量收费的面积仅占中国总供热面积5%。供热计量技术有待



完善、积极性不高与供热节能“蛋糕”不好分是三大难题。

供热计量收费面积比起以前还是有进步。从北京市来看，“北京从2010年开始全面推行供热计量，供热计量收费面积现在已经达到8200万平方米，相比北京6.97亿平方米的供热面积来说不多，但是，从绝对值增量来说，从2010年到2012年3年时间，从3000万平方米增加到8200万平方米，发展很快。”北京市市政市容管理委员会供热办调研员赫迎秋对本报记者表示。

技术方面，“通过多年的计量改革实践，特别是2010年后的全面推进，北京市供热计量收费改革政策管理体系已基本建立，但供热分户



计量技术仍处于不断创新、完善和成熟过程，相关政策也要随之尽快完善，才能更好地推动供热计量收费改革，促进供热节能减排。”赫迎秋指出。

至于积极性方面，其实，供热计量收费改革，对供热方的要求是很高的。

“对于供热方来讲，供热计量之后，对于他们意味着什么呢？意味着精细化管理，给他们带来的是一场革命，北京有1700多家供热单位，4000多座锅炉房，过去有一些供热单位甚至没有大学毕业生，如何在短期内提高管理水平？”赫迎秋表示。

说到供热节能“蛋糕”，一方面是开发建设单位建设保温更好的、热负荷更低的房子，另一方面是供热单位在热源侧要真正节能，真正能够降低燃料消耗，能够降低成本，才能有钱退给用户，还有就是用户的行为节能，这就是供热节能的“蛋糕”。

“对于已经使用了节能技术的好的供热单位，通过供热计量之后，他的‘蛋糕’可能会大一些，但是还要切走一部分给用热方。进一步推动供热计量及供热节能，需要依靠市场机制、价格机制、热费缴费机制、供热体制、监管机制等多种手段，需要有个过程。”赫迎秋指出。

亟待市场化变革与监督机制

供热计量改革如此艰辛，亟待实现供热体制的市场化变革以及执行强有力的监督机制。

“供热计量是运用市场机制促进供热节能的有效手段，但是现在的供热体制也没有达到完全的市场化机制，缺乏有效的监管手段和约束机制，在这种大背景下，推动供热计量改革工作，有难度是必然的，我们也在积极想办法克服困难，解决难题。”赫迎秋指出。

上世纪70年代，前西德用3年时间就完成了强制性的热计量收费制度的推行，因为在强制推行之前，前西德的供热体制就已经完全是市场化的体制和相对竞争性的体制。对于大的房产主来说，是在比较区域供热、分户电采暖、分户燃气采暖等方式的成本和价格后，选择一种经济的供热方式，各种供热方式完全是自由竞争，迫使

供热公司为了在竞争中生存，不得不搞好企业管理、加强成本控制、搞好服务，以使其热价具有竞争性。

“中国供热企业缺乏统一的行业规划，市场分割严重，供热企业资质差异较大，条块分割现象较为严重，这些因素是效率低下的根源所在，也影响了规模经济的实现。”供热行业一位专家表示。

据了解，“十二五”期间，北京将启动供热企业改革，让挂在各个政府部门、机关单位名下的供暖企业转制，实行企业化运作，届时居民的供暖效果将由行业主管部门直接管理。

至于供热行业的监督机制，在中国是欠缺的。

当前，中国没有国家层面的资质管理。之前，中国集中供热的行政审批受到原国家建设部于1996年7月1日颁布的名为《城市可燃气体以及集中供热企业资格证书的行政法规》的第51号令所管制。

但到了2004年6月29日，住建部颁布了第127号指导文件，废除了之前颁布的第51号令。在第51号令之后，政府部门再也没有推出集中供热企业行政管理资质的相关后续政策。自那开始，再也没有出现国家层面的行政许可立法。

“缺乏监管和约束机制，供热单位可以说，‘我不做节能，你能拿我怎么着’，国家2004年取消了准入和退出机制，但是，供热既然需要精细化管理，就应该要有一定的资质要求，现在北京有1700多家供热单位，其中包括大量新建的非专业化的供热单位。如果能够从国家政策层面出台资质管理办法，将有助于尽快提高供热行业整体管理水平，对供热计量收费改革、节能减排和供热服务水平的提高都具有重要推动作用。”赫迎秋表示。（文/李梅影）

来源：21世纪经济报道





北方人眼里的南方供暖

28年一遇的冷冬让南方人叫苦不迭，要求供暖的呼声此起彼伏。北方人怎么看待南方供暖需求？已经有几十年供暖历史的北方地区有哪些经验教训可供南方参考借鉴？

北方式集中供暖方式不可取

“南方供暖是应该的，关键是怎么供。”刚刚退休的原长春市供热办主任郑海义说。他从事城市供暖16年，尝遍供热管理的酸甜苦辣，头发早早就掉光了。“南方供暖不宜再走北方集中供暖老路。”

从上世纪80年代开始我国北方城市开始普遍采用集中供暖。“大规模集中供热节约能源、供热效率高、有利于控制城市污染，群众受益面也比较大。”郑海义说。但是，集中供热一次性投资比较大，占用土地和城市空间；建成后因为

长距离输送，能耗损失比较大。据了解，长春市地下管网热损失率达20%~30%，每天需要多补充热水几万吨。

由于今年是冷冬，吉林国信供热公司在3个月不到的时间里，成本已经增加了300多万元。“北方供热期长达6个月，南方最冷的时候也就一个多月，而集中供热要建热源，铺管线，投入很大。”吉林国信集团供热公司副总经理奚丙春表示，南方供热期短，搞集中供热很不经济，性价比不合理。

另外，集中供暖热源承载大，对设备和管网的可靠性要求高，一旦出现问题，影响面很大。

“与大型集中供暖相比，分散式的小型区域供暖更适合南方。”郑海义说。



雾霾给烧煤供暖再敲警钟

“供暖南方也不宜再采取烧煤方式。”节约网负责人李晓群说。据测算，我国南方地区城镇需要供暖的住宅约70亿平方米，如果全采用集中供热，每年能耗要增加5000万吨标煤。“就是把地球挖个坑也供不起这么大的消耗。”李晓群说。

另外，近几日的雾霾也给烧煤供暖敲了警钟。虽然全国多地出现雾霾，但是北方采暖地区如北京、长春、沈阳等地污染最重。北京市环保局环保监测中心主任张大伟表示，低温导致燃煤采暖排放量相应增加，是北京污染物排放量大的主因。

“再烧煤，不仅地球受不了，我们的肺也受不了。”李晓群说。他建议，南方供暖要靠技术进步，应用新型清洁能源，如太阳能、风能、生物质能等，避免大兴土木、大搞工程造成浪费，同时也可大大减少对环境的污染。

长春工程学院教授周清村是研究热泵技术的专家。他利用热泵技术，把一个热电厂的废热进行处理用于居民供热，取得了比较好的效果。“有地下水、污水厂或热电厂的地方都可以搞热泵。”周清村说，采用热泵技术不用进行大规模工程建设，也不需要対原有建筑进行大改，原有的空调

系统可以利用，夏天可制冷、冬天可供暖，能效比也高于空调。“如果气候与华北一带相似，冬天温度不是过低，还可以搞空气热泵，利用空气中的热量供暖。”

“现在有很多比较成熟的新技术，只是还没有推开。”周清村认为，南方供暖可先广泛考察，再选择适用于当地的供暖方式。

建筑节能比供暖更重要

“其实，供暖问题可以换个思路。”吉林科龙建筑节能科技公司董事长、吉林省土木建筑学会建筑节能分会会长张海文说，建设节能型建筑可能比大兴土木搞供暖更有价值。

张海文曾前往德国考察，发现德国正在大力发展被动房屋和低能耗房屋的建筑技术，并作为未来建筑节能的发展方向。张海文说，被动式住宅本身不提供热能，但是利用超厚的绝缘材料和复合式门窗，能很好地留住热量。只需太阳能、地热、电能等稍加辅助就可以达到取暖目的。每年每平方米供热能耗仅为15度电左右。科龙公司借鉴德国经验做了一个示范项目：在原有建筑基础上，采用密闭窗，窗台和墙体间增加密闭性，墙体保温层增加10公分-20公分。结果，同样的

热源，改造后室温由15摄氏度提高到27摄氏度。

“我国南方的建筑设计过去很少考虑保温要求，今后国家应有所考虑。”张海文说，一是新建筑的节能标准要继续提高，二是对既有建筑进行节能改造。据了解，吉林省从2009年开始进行了大规模的“暖房子”工程，通过给老房子“穿衣戴帽”、增加保温层，使居民室内温度普遍提高了3摄氏度-5摄氏度。

“节能建筑既能少占地、少消耗能源，又能减少污染，一次投资一劳永逸。”张海文说。

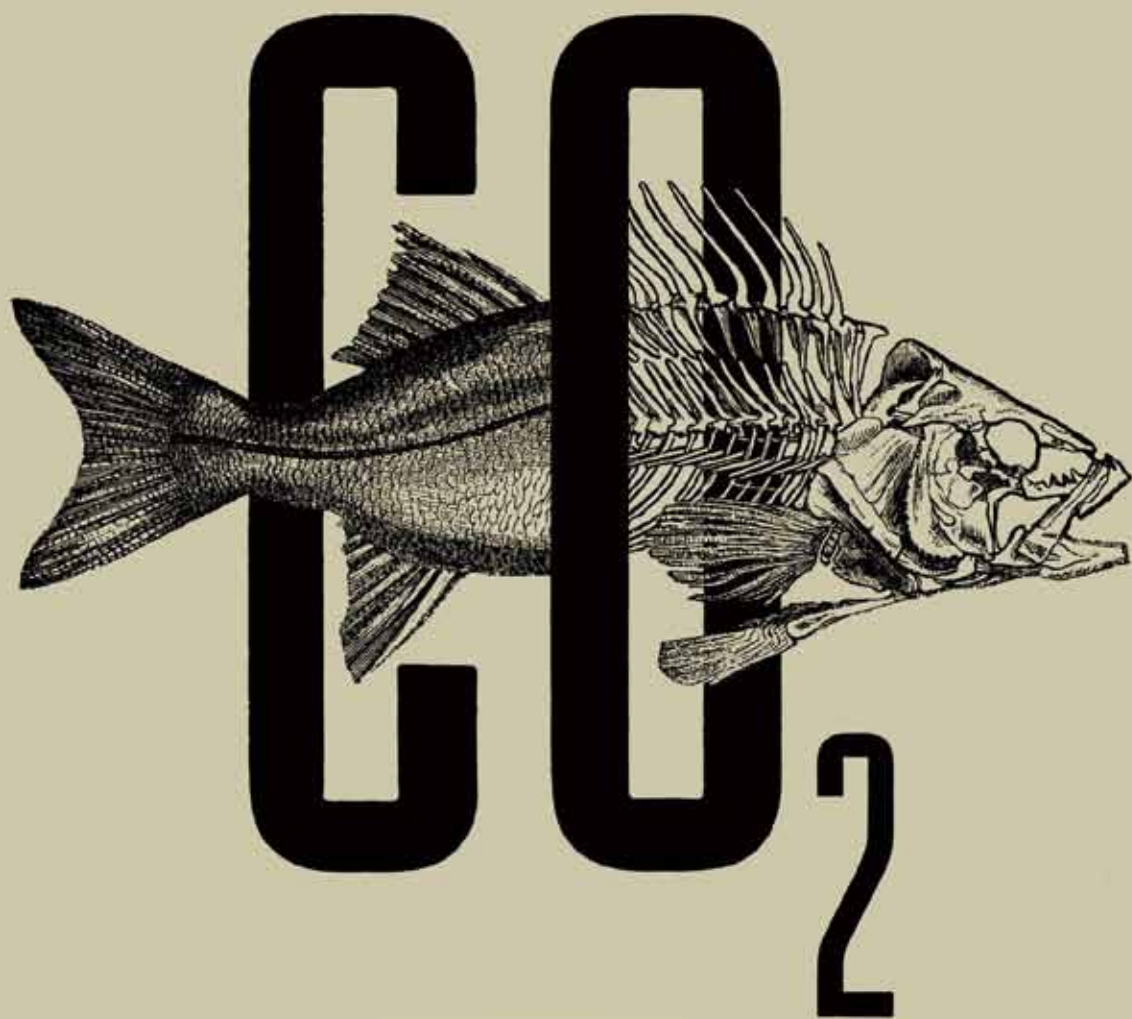
李晓群则表示，南方供暖还可以向管理创新上要效益，尽早推行热计量。“北方供暖的教训就是吃大锅饭，有的小区热得流鼻血，有的冻得直哆嗦。就是因为管理粗放，不管供热好坏一律按面积收费。”

“最要紧的是南方供暖不能一哄而起或者一刀切。”李晓群说，供暖作为一种大规模、系统化的公共服务，涉及规划、建筑、能源、科技等方方面面，需要认真论证。

“一定谋划好了再干”。（文/郎秋红）

来源：新华网

关注气候



雾霾锁城

“先污染再治理”，我们似乎一直走的都是“事实倒逼”路线。当雾霾锁城，“同呼吸、共命运”真正成为现实，霾的“逆袭”能否引发行业反思、社会反思？能否对未来发展理念、生产模式形成“倒逼”？



新年伊始，雾霾来袭，一条由东北向中部斜向拉伸的“空气污染带”覆盖了我国中东部多数区域。当“首毒”继“首堵”之后成为“首都”的嘲弄与调侃时，当“厚德载雾、自强不息”成为坊间流传的“新北京精神”时，“同呼吸、共命运”真正成为现实，并引发国人对经济与环境、对发展模式的集体反思。“可以说，发达国家上百年工业化过程中分阶段出现的大气污染问题，在我国近20年内集中出现”，环境保护部副部长吴晓青在接受采访时曾如此表示。雾霾的“逆袭”，或许是一味追求GDP增速而忽视生态环境和发展规律的苦果，而被指为“罪魁”之一的建筑业，亦应对传统发展模式进行深刻反思和变革。

霾从何处来？

“持续大范围雾霾天气

和空气质量下降是自然因素和人为活动共同作用的结果”，吴晓青表示。除了地理环境、气候特点等自然因素外，普遍认为，雾霾的主要原因还是地区污染的日益严重，包括汽车尾气、煤炭燃烧、工业污染物、建筑工地扬尘等，这些污染因素在不同地区、不同季节、不同气候条件下，会产生不同程度的影响。

“PM2.5污染是导致雾霾产生的主要原因之一，但PM2.5是怎么形成的，各地都不同。”上海市曾有政协委员建议，组建专业团队分析当地PM2.5成因，并把监测模型评估对策等联系起来。

中国科学院大气物理研究所研究员王跃思也在对京津冀区域污染特征分析后认为，“三省市主要排放源的差异很明显。简单归结为北京的汽车，天津的油气，河北的燃煤。”



2012年初，北京市环保部门曾宣布，全市空气污染物主要来源于机动车排放、燃煤等8个方面，其中扬尘污染约占PM2.5来源的15.8%，而扬尘又主要来源于建筑工地的施工扬尘和车辆运输扬尘。

耗能大户的建筑业再一次成为“罪魁”之一。

事实上，正在大力推进的城镇化进程中，大规模的房地产开发、工程建设等，实与雾霾的形成有着“不解之缘”。进入21世纪以来，我国城镇化率一直以超过1.5%的年均速度增长，据国外学者的相关测算，中国城镇化率年均增长1个百分点，就需要年新增住房34亿平方米，建设用地1800平方公里，生活用水14亿立方米。目前，我国已是世界上最大的建筑工地，而由于传统施工方式加上意识不到位、管理不善、监管

不力等原因，施工扬尘、运输扬尘、建筑垃圾和废料等，构成了城市雾霾的重要来源。

霾从何来，建筑业似乎难逃自省。

绿色反思

为应对“突如其来”的雾霾，各地主管部门也纷纷出招，打起“保卫战”：截至2013年1月13日，北京28家施工工地停止了土石方作业，部分施工单位控制土方开挖、停止拆除工程等；石家庄市区内所有建筑工地一律停工；郑州15%工地停工……

行政命令之外，具体方法也有很多，比如，施工场地硬化、绿化或覆盖；洒水降尘、泥头车过水槽冲洗；改袋装水泥为采用封闭式砂浆搅拌罐；施工现场设置封闭垃圾站，垃圾装袋外运等。2012年10月末发布的《重点

区域大气污染防治“十二五”规划》提出了八大减排工程，共计1.3万个减排项目，其中，扬尘综合整治项目192个，治理措施也不外乎密闭、围挡、洒水、覆盖、监控等。

但是，无论是短期的行政命令，还是“边污染边治理”甚至“先污染再治理”的各种点子，显然都不能从根本上解决问题。

吴晓青在前述采访中表示，治理污染面临的首个困难便是“经济发展方式的粗放”。2011年，我国GDP占全球的10.48%，却消耗了世界60%的水泥、49%的钢铁和20.3%的能源。作为耗能大户的建筑业，势必要在转变生产方式、优化产业结构、推进节能减排等方面进行深刻变革。

“实现绿色可持续发展，才是建筑业长久之计”，业内专家向记者表示，从建筑全



生命周期的角度考量，全过程实现节能减排，在城市污染日益严重的当下，意义重大。这个方向也得到了来自权威部门越来越实际的支持。不久前，住房和城乡建设部发布《加强绿色建筑评价标识管理和备案工作的通知》，要求各地以推广绿色建筑为重要抓手，制定相应的激励政策与措施，大力引导和推动绿色建筑发展；而早在去年5月，财政部和住房城乡建设部联合发布《关于加快推动我国绿色建筑发展的实施意见》，明确力争到2020年，绿色建筑占新建建筑比重超过30%。

对生产方式的颠覆或将带来更大的影响。

房地产圈知名人士潘石屹曾连续多日微博发布PM2.5数据，其北京望京SOHO项目近期却深陷“扬尘门”，面对当地主管部门现场检查和

媒体采访时，工地负责人坦言：“无论怎么管理，尘土都是在所难免的。”事实上，业内人士表示，由于混凝土建筑的特性，传统施工方法必然造成大量落地灰，就连表面凿毛、装修抹灰等都要产生大量的灰尘。“目前的施工方式过于粗放”，前述人士表示，“改变传统生产方式，推进住宅产业化，实现建筑工业化、工厂化生产，将更多的现场作业放至工厂中，由

机械化、标准化的方式完成，能够从根本上减少施工过程中的扬尘等多种环境污染，并大幅减少资源耗费，实现‘四节一环保’的绿色要求”。

诚然，粗放式经济发展的成本与代价总会以各种各样的方式呈现，雾霾背后更深的思考，是对发展方式和生产方式的反思。应对雾霾，要做的还很多。（文/付灿华）

来源：中国建设报





图 1



图 2



图 3

雾里看他

关注雾霾天气中的户外工作者



图 4



图 6



图 5



图 7



图 8

2013 年 1 月 29 日，北京再次被雾霾笼罩，北京市环保监测中心的空气质量实时发布平台显示，全市除个别站点是“重度污染”外，大部分地区都达到了“严重污染”。

当日，交警、民警、保洁员、督导员等必须在户外工作的人群仍然坚守在自己岗位上。

图 1 为雾霾中工作的城管队员

图 2 为雾霾中工作的协管员

图 3 为雾霾中工作的民警

图 4 为雾霾中工作的交警

图 5 为雾霾中工作的快递员

图 6 为雾霾中工作的协管员

图 7 为雾霾中工作的送水工

图 8 为雾霾中工作的环卫工

图 9 为雾霾中工作的武警战士

图 10 为雾霾中工作的勘测员

图 11 为雾霾中工作的公交督导员

——中新网记者 金硕 摄



图 9



图 10

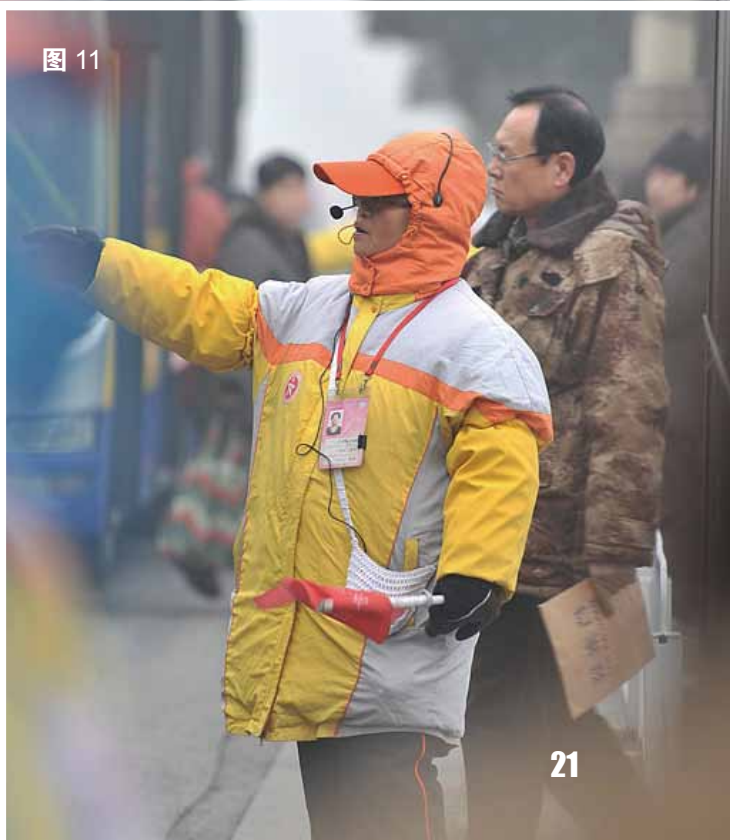


图 11



匹兹堡 凭什么“常绿”

□ 陈亦权

有“世界钢铁之都”之称的匹兹堡，上世纪 50 年代环境污染曾达到“土不能植、水不能饮、空气也不能呼吸”的严重程度。但从 1990 年以来，匹兹堡年年被评为“美国十大绿色城市”。

2011 年 10 月，在强大的民意支撑下，美国匹兹堡市再次被联邦环保局评为“美国十大绿色城市”之一。难能可贵的是，匹兹堡和其他旅游城市不同，它是一座古老的工业城市！自从 1990 年“美国十大绿色城市”开评以来，匹兹堡市年年榜上有名。

匹兹堡位于美国东海岸

的宾夕法尼亚州，是美国著名的工业城市，有“世界钢铁之都”之称，承担着全美 70% 的钢铁生产任务。匹兹堡的工业历史可以追溯到 17 世纪后期，那时候，大量的欧洲殖民者就已经开始在这里设立大量工厂和商业机构，19 世纪又分别开通了运河和铁路，这在使匹兹堡成为水陆交通枢纽的同时，也使匹兹堡成为美国最大的钢铁基地。从 20 世纪初，匹兹堡的工商业更是迅速发展，并诞生了包括安德鲁·卡内基等一大批现代工业革命先驱。

由于匹兹堡的经济过于依赖钢铁工业，所以环境污

染的严重程度几乎到了让人难以想像的地步，到了上世纪 50 年代，简直已经是“土不能植、水不能饮、空气也不能呼吸”（摘自美国核物理学家弗里德曼·肯德尔的论文《经济革命的代价》）了。至此，匹兹堡政府终于意识到了环境的重要性，开始对匹兹堡地区进行历时 30 年的改造。到了 70 年代末，他们终于把“绿色”彻底地还给了匹兹堡，并且一直将“绿色宜居”的概念和本质保持了下来。那么，一座几个世纪以来一直凭着重污染工业而闻名的城市，又是如何保持“常绿”的呢？

任何市民可进任何工厂 检查排污

着重需要提一提的是，美国拥有全世界最为严格的《国家环境政策法》，在这个基础上，匹兹堡市在上世纪70年代，又根据自己的城市特征和工业状况，制定了《匹兹堡市环境特别法》。在匹兹堡市，没有任何法律和权力能够超越它，其严格执行的程度用一句话可以说明一切：数十年中从来没有无效执行或者网开一面的情形出现。

在整治初期的1954年，匹兹堡近郊的几户居民怀疑一家工厂排出的污水害死他们饲养的几只家畜，于是他们来到那家工厂要求他们合理排污，可是工厂一边反驳他们“拿出证据”，另一边却以“外人不得入内”为由拒绝他们进入工厂搜查证据，事件最终升级为“暴力冲突”。

暴力冲突不仅不能解决任何问题，而且还为社会安定埋下隐患，从此，匹兹堡政府就规定匹兹堡市的任何企业都不能阻止任何市民进入监督企业的工作。所以几十年来，匹兹堡市就一直拥有着一支全世界最大的“环境保护监督队伍”，那就是匹兹堡市的全体市民，任何市民都有义务和权利监督和举报任何企业、工厂的排污状况，也就是说，任何一个市

民可以在任何时候进入任何工厂检查排污情况，而任何工厂都不能以任何理由拒绝，强大的法律后盾坚决不会让任何监督举报者有后顾之忧。

同时，还有一点很重要，如果市民向市政府作了举报而市政府不立即采取有效行动，那么任何一位民众都可以用“渎职罪”将市政府告上法庭。1963年就发生过这样一件事。当时的市民们向市政府反映一家钢铁公司存在问题，然而在收到举报后，市政府却在行动中被该公司一笔“额外税款”收买，所以不仅表现迟缓，还差点沦为了那家公司的包庇者，所以市民们就把市政府告上了法庭，最终，当时的市长也因此而受到了重罚。

“加快经济发展”的承诺 无法得到选票

除此外，最重要的要数匹兹堡市长的任命方式以及

竞选标准了。几十年来，在匹兹堡竞选市长，任何加快经济发展的承诺和计划都无法打动市民，只有保证环境的决心才能争取到市民手中的那一票，而担任市长的唯一依据，就是所获得的票数。只要民众不认可，那么这个人无论如何也坐不上匹兹堡市长这个位置的。

在匹兹堡担任市长，要想获取持续的支持率，只有一个办法，那就是搞好环境，而不是发展经济，这并不是指发展经济不重要，只是匹兹堡的市民们认为，一个在市民拥护下担任的市长，搞不好经济是不应该的，而搞好经济则是应该的，既然如此，任何上升的GDP与税收数据都不会成为市长持续获取支持率的依靠。打这么一个比方，如果某位市长在任期间把匹兹堡的GDP往上翻了一千倍，但是郊外有一条小水沟遭到了工业污染，那么这条小水





沟的污染不仅会抵销掉他在经济方面所取得的所有成就，甚至还可能直接威胁到他的连任问题。

1967年，当时的市长库拉克虽然创造出了不菲的GDP，但是就环保工作不力，最终被全体市民告上法庭，弹劾落马！对于这一点，无论是匹兹堡市的上级权力机关还是市民百姓，都是不容讨价还价的！匹兹堡市的现任市长南希·派任特女士，就凭着对环保工作的极度热情而得到全市人民的拥护，坐上匹兹堡市长的宝座，并且因为环保成效卓越，连续四次担任匹兹堡市长了。

银行不敢贷款给污染企业

也正因此，匹兹堡的企业和工厂都承受着巨大的环保压力，任何企业，无论它一年能为政府创造多少税收，只要对环境构成一丝威胁，都

要承受巨大的经济赔偿，而且还会被美国银行联合列入“贷款黑名单”，银行给出的理由很简单：你在现在的规模下都能破坏环境了，贷款让你扩大了规模，还不是要破坏得更加厉害？

十多年前，就曾经有一家钢铁公司因为锈水外流，导致一个小湖里死了“32条可怜的小鲤鱼”，市政府在责令他立即改正错误的同时，还对他进行了巨额罚款，对于这些所得的罚款，市政府并没有把它放进自己的腰包或者用来充当GDP，而是用来进一步为市民服务，美化环境以及安装一些环保方面的公共设施；同时，这家企业也被美国的多家银行联合列入黑名单，那家企业也终因此而倒闭。特别值得一说的是，这起“32条小鲤鱼”的事件，正是当年导致匹兹堡前市长失去民众支持和连任机会的

重要因素！

我们千万不要就此认为美国的银行有多么高的环保意识，赚钱大家喜欢，关键是如果他们贷款给那些破坏环境的企业，就会因为“助纣为虐”而被市政府或者任何一位市民推上法庭，到时候，严格的法律条款将会让他们为此而付出巨大的成本，使他们得不偿失，连看似没有牵连的银行也被匹兹堡的环保法律给扯了进去，不得不让人惊叹匹兹堡治理环境的决心和智慧。

现在不难发现，正是因为这些决心和智慧，才使匹兹堡这座工业城市一直保持着山清水秀本真特点，整座城市就像是一个精致的公园，在美国人民心目中的“绿色城市”和“宜居城市”的地位更是固若金汤！

来源：羊城晚报



牛筋一样的牛津

文 / 余杰

1996年11月5日，牛津大学各学院的学监们以259票对214票的表决结果，否决了沙特阿拉伯亿万富翁瓦菲支·塞义德的提议。塞义德建议捐款340万美元，让牛津建立一所“世界级的工商管理学院”。

这似乎是天方夜谭。哪有拒绝送上门来的捐款的道理，牛津究竟是富得流油还是疯了？牛津人认为，教育是让学生对公众服务，而不是对赚钱有所准备。他们担心，工商教育会变成讲授如何在6个月内赚取50万美元，“有着古老传统的牛津大学应该远离沾满铜臭味的工商教育”。

塞义德对牛津的决定迷惑不解，新闻界也对牛津的保守颇有微词，但牛津人认为，

这一决定是“牛津大学历史价值观念的胜利”。在某些问题上，牛津确实像固执坚韧的“老牛筋”，绝不作半点退让。现在，就连某些非洲国家刚建立的大学也设置了规模庞大的工商管理学院，但有着近千年历史的牛津却依然不为所动，将“花里胡哨”的工商管理学院拒之门外。在牛津，人们说得最多的一句话是：“what do you think?（你正想什么？）”他们把思想创见看得最重要。这里产生过许多影响世界历史进程的大学者。作为世界学术的圣城，“牛津本来就是为杰出人才而存在的”。

牛津人真正理

解了“大学”的含义。“大学”的目的是培养人格，而不是人力。它是一种通才教育，令人能够应付任何可能发生的事情；它在任何环境下都有价值，使青少年过求学求仁的生活，促使人与人之间建立和谐的关系，使人人获得机会参与讨论本国及世界的共同福利；它使人类消除成见，奠定理智的基础。这样的大学，方成其为“大”，正如蔡元培先生所说：“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也。”

蔡校长真正理解了大学之“大”，发展了前校长严复的思想——“大学理宜兼收并蓄，广纳众流，以成其大”，进一步提出“所谓大学者，非



仅为多数学生按时授课，造成一毕业资格而已也，实以是为共同研究学术之机关”。令人遗憾的是，八十多年后，教育界仿佛没有人懂得什么叫“大学”了。北大一位地位显赫的负责人说：“北大是面对经济建设的主战场。”在他看来，办大学同办工厂、办商店、办公司差不多了。北大那些并没有多少优势和底蕴的实用学科红红火火，而真正的根底——基础学科却江河日下，奄奄一息。与牛津大学的“牛筋”脾气相比，北大的“俯就”姿态多少有点不堪入目。

美国加州的教育部门制订了这样的人才计划：在中学毕业的学生中，列在前面八分之一的学生要培养成真正的专家和研究人才，这些学生可以进入加州大学；位列前八分之一到前三分之一之间的学生，则进入加州州立大学，成为律师、医生等脑力劳动者；排不进前三分之一的学生，就要进入加州机械学院这类学校，成为机械工、



电工等技术人才。州政府在分配教育经费时，综合性大学比专业学院高出10倍，加上私人基金，则高出20倍。

然而，我们的教育界却有人糊涂到连“大学”与“学院”都分不清的地步。一时间，“邮电大学”“建工大学”“体育大学”“化工大学”如雨后天春笋般出现。虽然它们匆匆忙忙摘掉了“学院”的旧帽子，有了新帽子，却显得不伦不类：不具备学科的“广谱性”，没有雄厚的基础学科的设置……

牛津的执拗背后，是对现代教育出现的偏差的纠正和反思。今天的教育朝着制造技术人员的特定目标前进，

不复是启迪人类智慧、揭开人心茅塞的伟业。它不再引人入胜。它的结果也不难预测：教育只是附和依从的例行课业，教人在工艺世界中当学徒，学习精巧的设计而已。”

牛津大学拒绝的不仅仅是金钱，而且是某种世俗化的思想和理念。牛津的学生可以由贵族向平民转化，但牛津的精神绝不放弃“贵族化”的精髓。它为英国、欧洲乃至整个世界贡献的，不是熟练的技术工人、精明能干的老板、长袖善舞的政客，而是具有原创性的思想家、科学家与艺术大师。这才是牛津的魅力所在，这种魅力岂是金钱能买到的？



结果趋向功利化，教育所产生的“知识分子”逐渐沦为对技术团体唯命是从的工具。教育学家艾禾指出：“教育

牛津人最可贵的是有“牛脾气”，能够坚守受到攻击的传统；北大人却学会了舍弃本就不多的传统，自以为能轻装上阵，殊不知最可怕的不是“重荷”，而是“生命中不能承受之轻”。

生命是什么？一个很
生 深奥很富有哲理的

问题。生命中的
每一个日子都有
美丽，每一处风
景都值得我们好
好欣赏。

欣赏生命，
需要一份平和的
心态，需要淡雅
的清丽，需要一
份轻松的愉悦，
需要快乐的心
情。欣赏生命，
需要一种坦荡，
需要一种从容，

一种不为外物的打扰。欣赏
生命，是对生命的一种珍惜，
一种尊重，真正领悟到生命真
谛的人，会怀着一颗单纯而睿
智的心，抚慰心灵，欣赏生命。

生命本身就是奇迹，大自
然的奇迹，宇宙间存在的奇
迹。每一个人从诞生到成长，
整个过程，生命的本身就值
得我们去欣赏。也许，每一
个人个体，就是一处风景，
不同的风景。

夏天，去沙滩看看，来海
边坐坐。平静的海水，那么
辽阔，那么宽广。沙滩平整
而柔软；春天，看绿芽冒出的
惊喜，听春风的音符；秋天，
硕果枝头，丰收景象；冬天，
白雪的大地，深沉的土地。

欣赏生命，欣赏大自然，
树林、草地、山川、湖水，一

欣赏生命中的 每一处风景



草一木、一花一草、每一株
小草都是一个生命，每一朵
小花都是一道风景。沁人心
脾的芳香，没有娇艳的美丽，
像是生命中的朋友，真实而
温暖。

生命是宇宙中最值得赞
赏的组成元素之一，生命本
身代表了希望，生命中的成功
或失败、快乐与苦恼、忙乱
与纯真，所有的感情，所有的
感动，都是一个不同的故事，
都是一本不同的书，是一幅
美丽的画卷。

生命的美丽与物质无关，
与名利无关。所有的人都热爱
生命，生命就是诗歌，生命
就是歌曲，生命就是一本读
不完的书，生命就是一杯清
茶，生命就是一处风景。学
会欣赏生命中的每一处风景，

无论是雨季、还是艳阳天。

有人说，生命是一个过
程，我们要珍惜过程。也有
人说，生命就
是一个结果，奔着
目标一往直前。
有人看重过程，
有人想着结果。
无论如何，生命
的每一处都是风
景。带着安静，
带着好奇，用眼
看，用耳朵听，
用心去感悟。生
命过程中，有人
得到了这个，有

人得到了那个，谁都不可能全
部拥有，谁也不可能什么都没
有。每一个人的生命都不同，
但每一个人的生命都是风景。

正如四季，春天有春天
的美丽，夏天有夏天的热情，
秋天有秋天的收获，冬天有
冬天的深沉。生命需要我
们有善于发现的眼睛，生命
需要我们去静静聆听，生命
需要我们去有一颗安静纯净
的心情，去欣赏。学会欣赏
生命吧，学会欣赏生命，也
就是学会了欣赏周围每一
个人，学会欣赏了自己。

生命值得我们欣赏，热爱
生命的人才会欣赏，欣赏大
自然中的生命，欣赏天空下
的生命，学会欣赏大地上的
生命，学会欣赏人类，学会
欣赏生命中的每一处风景。

通货膨胀的利弊是最易引起争议的问题

之一，在经济学家之间已经讨论得相当透彻了。然而经济学家的视野往往只限于经济领域，忽视其他社会后果。我认为通胀的一个严重后果是降低了社会的道德水平，这一点往往为经济学家所忽视。

通货膨胀的一个直接后果是你在银行里存的钱以及你口袋里的钱的购买力降低，这使人产生一种不公平的感觉，一位俄罗斯的退休女科学家抱怨说，她和家人辛苦一辈子积蓄的钱存在银行里，原先够花几十年，到死也不会愁缺钱花，可是通货膨胀使他们存的钱只够买一千克香肠。她的不平心情是完全可以理解的。

一个城市的劳动者遭受如此不公平的损失，一个很自然的反应是感到他有权向社会索取所损失的财富。一个人认为社会欠了他的债，他理应得到补偿，然而又没有任何合法的渠道来实现这个补偿时，会产生一种愤怒的心情，进而寻求各种机会去讨回失去的财富，甚至认为触犯法律也是正当的，至少他的社会对不起他，他丝毫不欠社会的情。当社会中这样想的人很多时，社会的道德水平将大大降低，犯罪率上升，关心社会公德的人

通货膨胀的道德后果

文 / 茅于軾



减少，社会的安定性被破坏，其后果是极危险的。

即使通货膨胀率还相当低，不会出现在俄罗斯发生的那种情况，但它对道德的腐蚀作用同样不可忽视。社会学家曾创造过一个名词，称作社会贴现率，它和经济贴现率有相似的含义，只不过把人们对未来金钱贬值的意义推广到一切未来的事物。我们知道，经济贴现率越高，未来的一元钱在今天的价值越低，因而越不值得重视。贴现率上升意味着未来的盈亏没有意义。类似的，社会贴现率上升，意味着将来的金钱盈亏没有意义，只有目

前才是值得计较的。于是人们将变得不顾将来、只顾目前，失信毁约都变得无所谓。这同样将构成一个不负责任的社会，造成不顾子孙后代，甚至今朝有酒今朝醉，过一天算一天的死囚型生活。社会贴现率取决于许多因素，但最主要的因素就是经济贴现率，它又直接与通货膨胀率相关。

通货膨胀是对所有权的慢性侵袭。近几年来人们对所有权讨论得很热烈，大家越来越认识到确立牢固的所有权在提高经济活动效率中具有极大的重要性。一切侵犯所有权的政治行为都有经济上



简单才能不累 适度才能不悔

严重的不良后果。强行没收私人财产，以低价收购百姓的贵金属，更换币值同时又限制每人以浆币换新币的数额，都是侵犯所有权的严重行为，都是饮鸩止渴。

通货膨胀使工薪阶层受到的损害最大。对于参与市场活动的人，如商贩、在企业内工作的工人和职员，受到的影响就小，因为他们的收入和支出随市场上的价格水平而浮动。政府官员在通胀的环境下如果损失不能及时得到补偿，会降低他们对工作的责任感，因为他们会感到自己的劳动没有被正确估价。由于责任感淡薄，政府对自己的干部的控制力降低，严重时干部会寻求第二职业，甚至收受贿赂，整个政府的工作效率受到损害。事实上通货膨胀正是因为政府收支不能平衡而引起的，政府必定努力消减支出，所以干部的薪金往往不能随物价水平而调整。然而政府收支情况将进一步恶化。所以通货膨胀处理得不好有一种自我加剧的趋势，尤其是政府官员的道德水准在社会上有示范作用，会影响整个社会的道德觉悟。

通货膨胀对社会道德水平的影响虽然是无形的，但它确实存在。也正因为无形，大家对它的害处往往估计过低。

有一种境界叫超然，
有一种达观叫了然，
有一种天真叫自然，
有一种态度叫悠然，
有一种成就叫斐然，
有一种繁盛叫蔚然，
有一种愉悦叫欣然，
有一种释怀叫惠然，
而我要的那种幸福，是淡然。

人，大事难事，看担当，
逆境顺境，看胸襟。是喜是怒，
看涵养，有舍有得，看智慧，
是成是败，看坚持。走正确的路，
放无心的手，结有道之朋，
断无义之友，饮清净之茶，
戒色花之酒，开方便之门，
闭是非之口。

凡事顺其自然，遇事处之泰然；
得意之时淡然，失意之时坦然；
艰辛曲折必然，历尽沧桑悟然。
遵循简单才不会累，
秉承宽容才不会气；
学会忘记才不会愁，
知道惧怕才不会危；
甘于示弱才不会伤，
保持低调才不会亏；
愿意放弃才不会苦，
适度知足才不会悔；
记住感恩才不会怨，
懂得珍惜才不会愧。
人生，在心淡中求满足，
在尽责中求心安，
在奉献中求快乐，
在忠诚中求幸福。

一生中，只要心淡如菊，

声名显著，就会守之以敛藏；
人生，顺其自然，淡然处之，
你的生活就会充满阳光，
人生就会幸福快乐，
生命就会精彩灿烂。

简单的快乐有两种人：一种是孩子，一种是彻悟人生的智者。物质可以买到快乐，但持续的快乐来自于内心深处的精神快乐。之所以生活得比较愉快，是因为你学会了放大美好。

人生的快乐在于自己对生活的态度，快乐是自己的事情，只要愿意，你可以随时调换手中的遥控器，将心灵的视窗调整到快乐频道。学会快乐，即使难过，也要微笑着面对。

学会孤独，没有谁会把你当宝护着。学会独立，不能再一味的麻烦别人，自己的事自己做。学会绝情，该滚的就滚，该留的就留。学会长大，不能再那么任性。学会忘记，不能活在过去的时光中。

心情，是一种感情状态，拥有了好心情，也就拥有了自信，继而拥有了年轻和健康。就拥有了对未来生活的向往，充满期待，让我们拥有一份

好心情吧，因为生活着就是幸运和快乐。

给自己一份好心情，让世界对着你微笑：给别人一份好心情，让生活对我们微笑，好心情是人生的财富，让好心情与我们时时相伴。

人就这么一辈子，开心也是一天，不开心也是一天，所以你一定要给力开心。人就这么一辈子，做错事不可以重来，碎了的心难以再愈合，所以你一定不能后悔。人就这么一辈子，过了今天就不会再有另一个今天，一分一秒都不会再回头，所以你一定要珍惜每分每秒。

请你记得时刻都要快乐着，幸福着。有一种追求，明明是失望，却不愿回头。有一种努力，明明是失败，却不愿停止。有一种喜欢，明明是错误，却不愿松手；有一种美好，明明是幻想，却不愿醒悟。

生命中，好多的事是这样，生活中，好多的情是这样，没有理由，也无需理由，爱就是爱，喜欢就是喜欢，没有结果，也无须结果，心甘情愿，无怨无悔。

生活没有真正的完美，只有不完美才是最真实的美；生活没有一帆风顺的，只有披荆斩棘才能路路顺；生活没有永远的成功，只有在挫折中站起才是真正的成功，只有闪光的人生才算是生命

的永恒。

不要悲观地认为自己很不幸，其实比你更不幸的人还很多；不要乐观地认为自己很伟大，其实你只是沧海之一粟。

学会适应，让你的环境变的明亮；学会调节，让你的心情不再忧伤；学会宽容，让你的生活没有烦恼；学会奉献，让你的生活充满阳光。

其实天很蓝，阴云总要散；其实海不宽，彼岸连此岸；其实泪也甜，当你心如愿。用情感看世界是一场悲剧，用理智看才是一场喜剧。

有时候不是不懂，只是不想懂，有时候不是不知道，只是不想说出来。有时候不是不明白，而是明白了也无能为力，于是就保持了沉默。

有些话，适合藏在心里，有些痛苦，适合无声无息的忘记，有些回忆，只适合偶尔拿出来回味。

很多事情，当经历过，自己知道就好，很多改变，不需要说出来的，自己明白就好。所有的日子，都会到来，所有的日子，又都会过去，一切仿佛发生了，又仿佛一切没有发生。

所谓的回头已是百年身，所谓的沧海桑田，所谓的海枯石烂，所谓的洞中才数日，世上已千年。那一切的一切，都会过去，那些可以让我们

珍贵的东西，原本不多

因此，活得糊涂的人，容易幸福，活得太清醒的人，容易烦恼。清醒的人看得太真切，凡事太过较真，烦恼无处不在。糊涂的人，不知如何计较，虽然简单粗糙，却因此觅得人生的大境界。

你喜欢仰慕着别人的幸福，却发现自己也被别人仰望着、羡慕着。你的幸福常在别人眼里，却不在自己心里，学会珍惜。很多事情，是需要亲身体验才有切肤之感的，伤过才知疼痛的滋味，哭过才知无助的绝望，傻过才知付出的不易，错过才知拥有的可爱。有些故事，不一定要讲给所有人听，有些悲伤，不一定谁都会懂。有些伤口，时间久了就会慢慢长好，有些委屈，受过了想通了也就释然了。有些伤痛，忍过了疼久了也成习惯了，有些藏在心底的话，不想说也就没必要说了。

其实，并不是所有的痛，都可以呐喊，不是所有的爱，都可以表白。体验了失误，才会更好的选择，体验了失败，才会更好的把握。体验了失去，才会更好的珍惜，只有体验过了，你才真正懂得，没有什么不可以割舍，不可以放下。

哲理小故事三则

富翁的“炼金术”

泰国有个叫奈哈松的人，一心想成为大富翁，他觉得成功的捷径便是学会炼金术。

他把全部的时间、金钱和精力都用在了炼金术的实践中。

不久，他花光了自己的全部积蓄，家中变得一贫如洗，连饭也吃不上了。

妻子无奈，跑到父母那里诉苦，她父母决定帮女婿改掉恶习。

他们对奈哈松说：“我们已经掌握了炼金术，只是现在还缺少炼金的东西。”

“快告诉我，还缺少什么东西？”

“我们需要3公斤从香蕉

叶下搜集起来的白色绒毛，这些绒毛必须是你自己种的香蕉树上的，等到收完绒毛后，我们便告诉你炼金的方法。”

奈哈松回家后立即将已荒废多年的田地种上了香蕉，为了尽快凑齐绒毛，他除了种自家以前就有的田地外，还开垦了大量的荒地。

当香蕉成熟后，他小心地从每张香蕉叶下收刮白绒毛，而他的妻子和儿女则抬着一串串香蕉到市场上去卖。

就这样，10年过去了，他终于收集够了3公斤的绒毛。

这天，他一脸兴奋地提着绒毛来到岳父母的家里，向岳父母讨要炼金之术，岳父

母让他打开了院中的一间房门，他立即看到满屋的黄金，妻子和儿女都站在屋中。

妻子告诉他，这些金子都是用他10年里所种的香蕉换来的。

面对满屋实实在在的黄金，奈哈松恍然大悟。

从此，他努力劳作，终于成了一方富翁。

现实生活中，人人都有梦想，都渴望成功，都想找到一条成功的捷径。

其实，捷径就在你的身边，那就是勤于积累，脚踏实地。

一只蜘蛛在断墙处结了网，把家安了下来，但是，它的生活并没有安宁，因为它常常会遭受风雨的袭击。

又是这么天，大雨来临，它的网又一次遭受劫难。大雨刚过，这只蜘蛛向墙上支离破碎的网艰难地爬去。由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度就会掉下来。它一次次向上爬，一次次地又掉下来……

一直在里面避雨的三个人看到蜘蛛爬上去又掉下来的情景，开始讨论起来，他们的观点却大不一样。

第一个人看到后，叹了一口气，自言自语地说：“哎，我的一生不正如这只蜘蛛

吗？我们的境况就是这样。虽然一直都在忙忙碌碌，可结果却是一无所获。看来我的命运和这只蜘蛛一样也是无法改变的。”

第二个人在旁边静静地看了一会儿，不屑一顾地说道：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去呢？以后我可能像它那样愚蠢。再遇到棘手的问题我一定要用头脑认真思考，不能一味地埋头苦干，尽量寻找解决问题的捷径。”

第三个人专注地看着屡



败屡战的蜘蛛，他的心灵为之深深地震撼了，他在想：“一只小小的蜘蛛竟然具有如此执着而顽强的精神，有这样的精神就一定可以取得成功。我真应该向这只蜘蛛学习！”

心语：对于同样的事物，不同的心态，将导致不同的认识与不同的结果。心态决定个人命运。



有个年轻人因家贫没读过多少书，他去城里想找份儿工作，可没人用他，因为他没有文凭。就在他决定要离开那座城市时，忽然想给当时很有名的银行家罗斯写一封信。他在信里抱怨命运对他是如何不公，“如果您能借一点钱给我，我会先去上学，然后再找一份好工作”。

信寄出去了，他便一直在旅馆里等，几天后，他用尽了身上所有的钱，也将行李打包好。就在这时，房东说有他一封信，是银行家罗斯写来的。可罗斯并没有对他的遭遇表示同情，而是在信里给他讲了一个故事：

海洋里生活着很多鱼，那些鱼都有鱼鳔，唯独鲨鱼没有。没有鱼鳔的鲨鱼按理来说是不可能活下去的。因为它行动极为不便，很容易沉入水底，在海洋里只要一停下来就有可能丧生。为了生存，鲨鱼只能不停地运动，很多年后，鲨鱼拥有了强健的体魄，成了同类中最凶猛的鱼。

最后，罗斯说，这个城市

就如一个浩瀚的海洋，拥有文凭的人很多，但成功的人很少。你现在就是一条没有鱼鳔的鱼……

那晚，他躺在床上久久不能入睡，一直在想罗斯的信。突然，他改变了决定。第二天，他跟旅馆的老板说，只要给一碗饭吃，可以留下来当服务员，一分钱不要。旅馆老板不相信世上有这么便宜的劳动力，很高兴地留下了他。10年后，他拥有了令全美国羡慕的财富，并且娶了银行家罗斯的女儿，他就是石油大王——哈特。

启示：有时阻止我们前进的不是贫穷，而是优越。

Fashion food

时尚**餐餐**

春季

养

生

重在
五脏

四季节气与人的五脏有着密切的关系，所以才会有季节性高发疾病一说。就像春季一般是心脑血管病的高发期，秋季呼吸道疾病发生的机会更高。俗话说一年之计在于春，对于疾病的预防，春季其实也是“决定性”的时段，从春天开始，就应提前有针对性地养护五脏，为健康未雨绸缪。老中医养生网建议：不如就从现在开始制定你的健康计划吧。





春季养生重点部位之

每到春季，急性心肌梗塞等心血管病患者的发病率就会出现一个高峰。

究其原因，多变的气候是罪魁祸首。春季气温忽高忽低，气压变化大，气候也较干燥，体内的血液黏稠度就会增高，血液流动速度减慢，加上血管收缩时间相对延长，一些人特别是老年人因血管硬化，难以适应环境温度变化，容易诱发或加重心脑血管疾病。

养心招数1 定期测血压

一旦出现头晕、头痛、耳鸣、视力减退、行为异常、反应迟钝、记忆力下降、嘴角不自主流口水、一侧肢体麻木、无力或活动不灵、心慌、胸闷、胸痛、眼前黑朦、咳嗽、活动时气急、夜间阵发性呼吸困难、下肢浮肿等症状，应及时去医院检查、治疗。平时坚持按时服用降压药等常用药物，外出时应备好急救药物。

■ 依据

目前大众对高血压病的认知率、治疗率和控制率等“三率”仍处于低下状态，将近半数的急性脑血管病患者甚至在发病前都不知道自己已患高血压多年。这些都说明中老年人应特别重视对血压的监测，至少每年测定血压2至3次。

养心招数2 注意保暖

此时供暖期已过，居室内的温度比起冬天来可能会更低。居室温度应保持在15℃至18℃左右。外出时也要注意头部和脚部的保暖。

■ 依据

低温可造成血流缓慢、血液黏稠度增高，可能导致血栓形成；血管收缩及痉挛，可造成心肌耗氧量增加。

养心招数3 起床要慢

起床前养神5分钟再活动，以避免心绞痛、中风等的发生。

■ 依据

清晨人体的血管应变力最差，骤然活动易引发心脑血管疾病。

养心招数4 晨起喝杯温开水

饮水以温白开水为好，饮水量一般为200至400毫升为宜，过多饮水对胃不利，也影响早餐进食，故要适量。

■ 依据

人体经过一夜睡眠之后，水分会随尿液、汗液和呼吸丢失许多，血液变得浓稠、黏滞，血管腔也因血液量少而变窄，使供应心脏血液的冠状动脉发生急性供血不足，甚至发生闭塞。冠心病及心肌梗死多发生在凌晨及上午9时左右，因此，老年人或心血管病患者在清晨喝杯水，就能达到补充水分、降低血液黏稠度和扩张、复原血管的目的，从而减少心绞痛及心肌梗死的发生。

春季养生重点部位之



很多人在春天都有乏力、眼睛干涩、食欲不振、失眠多梦、易怒等不适感觉，这些症状正是肝脏问题的外在表现。

按中医理论，肝属五行之木，春木旺，肝主事，春季呵护好肝脏能带来一年的健康。在西医看来，肝脏是人体重要的消化代谢器官，掌管糖分、脂肪、蛋白质的代谢，而中医则认为肝的功能主要包括藏血和疏泄。肝气不足会出现周身不适症状，如眼干、厌食、疲乏无力；肝气过旺则烦躁易怒；肝气不疏易导致夜间睡眠质量下降，白天感觉疲劳、嗜睡，即常说的“春困”。

养肝招数1 省酸增甘

春日饮食总的宗旨是“省酸增甘”，但这是针对肝火过旺的人来说的。对于肝气不足的人而言，适当吃些酸性食物，则对肝有养护作用。

■ 依据

中医认为，肝脾密切相连，肝属木，脾属土，肝木旺、脾土伤，酸味入肝，本身就偏盛的肝气就会变本加厉，损伤脾的功能，因此肝火旺的人在春季应该多食甜。肝气不足的人反而要适当吃些酸性食物，增加肝气的升发。

养肝招数2 多动少坐

春季多进行体育锻炼是护肝的又一有效方法。健步走是最适合3月进行的运动。人在静坐时，需氧量为250立方厘米/分钟，健步走时，需氧量增至每分钟1000立方厘米，可以满足肌肉对氧气的需要。

■ 依据

运动既可削减超标体重，防止肥胖，消除过多脂肪对肝脏的危害，又能促进气体交换，加快血液循环，保障肝脏得到更多的氧气与养料。

养肝招数3 按时休息

每天获得充足的休息，是对肝脏最大的宠爱。依照中医经脉循行理论，每天晚上11时至凌晨3时是肝经运行的时间，此时安然入睡，可以给肝脏提供充足的运作、排毒环境。

■ 依据

休息能减低体力消耗，减少糖原、蛋白质的分解及乳酸的产生，从而减轻肝脏的负担。

肾脏

春季养生重点部位之

按照中医的说法,春季适宜养肝,夏季宜养心、秋季宜养肺、冬季宜补肾。但有专家在临床中发现,春天是肾虚者进行调养的好时机。肾虚可分为肾阴虚和肾阳虚,肾阴指的是肾的本质而肾阳指的是肾的功能。肾阴虚主要症状是腰膝酸软、五心烦热、眩晕耳鸣、体形消瘦、失眠多梦、盗汗、咽干等。肾阳虚的表现精神不振、头晕目眩、耳鸣耳聋、小便清长、夜间多尿等。

养肾招数1 适度吃韭菜

韭菜是食物中补肾的高手,春天吃些韭菜,有助于强肾固本。不过,韭菜虽好,也不宜天天食用,且搭配禁忌较多。韭菜偏热性,多食容易上火,因此阴虚火旺者不宜多吃,胃虚有热、消化不良者也应尽量少吃。此外,韭菜也不能与白酒同食,因为白酒性辛热,可促进血液循环,扩张血管,韭菜性辛温,温补壮阳,两者同食,对体质较弱的人来说等于是火上浇油。

■依据

中医认为,韭菜味辛、性温,有温补肾阳、行气活血、温中开胃的功效,营养价值很高,除含蛋白质、脂肪、碳水化合物三大基础营养素外,还含有多种维生素及香精油等,不仅可杀菌消炎,还可降血脂,促进胃肠蠕动,有辅助治疗便秘、高血压、冠心病,预防某些肿瘤的作用。

养肾招数2 按摩脚心

按摩脚心的涌泉穴有强肾滋阴降火的功效,按摩方法为每日临睡前用温水泡脚,再用手互相擦热后,用左手心按摩右脚心,右手心按摩左脚心,每次100下以上,以搓热双脚为宜。

■依据

中医认为,涌泉穴直通肾经,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方。经常按摩涌泉穴,可益精补肾,强身健体,并能疏肝明目,促进睡眠,对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、头痛等有一定的疗效。

春季饮食 五色食物养五脏

养心对应食物颜色：红色

红色食物包括胡萝卜、番茄、红薯等。按照中医五行学说，红色为火，故红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。此外，红色食物具有极强的抗氧化性，富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，还能为人提供蛋白质、无机盐、维生素以及微量元素，增强心脏和气血功能。

养脾对应食物颜色：黄色

五行中黄色为土，因此，黄色食物摄入后，营养物质主要集中在脾胃区域。如南瓜、玉米等，常食可对脾胃大有裨益。黄色食物中维生素 A、D 的含量均比较丰富。维生素 A 能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎等疾患发生。维生素 D 有促进钙、磷元素吸收的作用，能壮骨强筋。

养肝对应食物颜色：绿色

绿色入肝，多食绿色食品具有舒肝强肝的功能，是人体“排毒剂”，能起到调节脾胃消化吸收的作用。绿色蔬菜含有丰富的叶酸，而叶酸是人体新陈代谢过程中重要的维生素之一，可有效消除血液中过多的同型半胱氨酸，保护心脏健康。

养肺对应食物颜色：白色

白色在五行中属金，入肺，利于益气。大多数白色食物，如牛奶、大米和鸡鱼类等，蛋白质成分都较丰富，经常食用能消除身体疲劳。此外，白色食物还是一种安全性相对较高的营养食物。因其脂肪含量比红色食物肉类低得多，高血压、心脏病等患者，食用白色食物会更好。

养肾对应食物颜色：黑色

黑色食物是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。五行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物可补肾。

Soul Music Hall

心灵乐馆

《世界马头琴经典 古今》（珍藏版）

马头琴是蒙古族最典型的乐器，曲调悠扬、深沉、豪放。独特的艺术造型和富有草原风格的优美音色、洪亮的颤音、开阔的音律、苍劲的鸣响，使之成为最适合表达蒙古人生活、习性与情感的乐器，历久而更显艺术魅力。

专辑介绍：马头琴是蒙古族最典型的乐器，曲调悠扬、深沉、豪放。独特的艺术造型和富有草原风格的优美音色、洪亮的颤音、开阔的音律、苍劲的鸣响，使之成为最适合表达蒙古人生活、习性与情感的乐器，历久而更显艺术魅力。“蒙古音乐遗产中，长调、呼麦、马头琴三者可称得上是世界级的文化遗产。”“马头琴音乐是世界上为数不多的神奇音乐。草原上，当刚刚产羔的母骆驼厌弃它的驼羔时，牧民常常会拉响马头琴，用凄美而慈爱的音乐感化母驼，让它流着泪去接受孩子。”“《世界马头琴经典》中的音乐，广如蓝天，亮如银丝，飘逸如鸿雁的背影，苍劲如万马奔腾。它是从大地经脉里流淌出来的音乐，是蒙古人情感的火山，它是从母亲的慈爱里浸透出来的旋律，是蒙古人爱的天堂。”

曲目赏析：《世界马头琴经典》是由一群最出色的马头琴演奏家以最原生态的方法演奏的最经典的蒙古古典民歌与现代歌曲的音乐经典。也是一部融合古典与现代风格来编曲打造的专辑。它将给人以请权般的甘甜、清风般的幽雅、晴空般的舒阔。

01	回想曲 Melody of Reminiscence 思念是蒙古音乐的一个重要主题，它表达了蒙古人是个善于记忆和回想的民族。而这种回想贯穿了昨天与今天，荣光与耻辱。这首《回想曲》突出了这一极富哲理的主题。
02	诺恩吉雅 Noonjiyaa 这是一首表达远嫁姑娘想家心情的经典民歌。歌中唱道，出嫁远方的诺恩吉雅思盼着娘家却不能回去。而她的嫁妆——那匹恋乡的骏马，竟然有一天扯断缰绳逃了出来，回到了生长的地方，拖着缰绳走在河边。姑娘与骏马的命运形成了鲜明的反讽，表达了蒙古人对女性命运的深切感叹。
03	美丽的草原我的家 Oh, my Beautiful Prairie, my Home 这是蒙古族最经典的现代创作歌曲之一，反映了牧民幸福生活和草原美丽景色。歌中，蓝天、白云、鲜花、彩碟、羊群、牧羊姑娘等，和谐得仿佛一幅静谧而不乏灵动的油画，总能在不经意间唤起人们心底最温暖的记忆。
04	席尼喇嘛 Xini, the Lama 20 世纪 20 年代，在鄂尔多斯高原上出了一位富有蒙古血性的英雄。他发动了一场革命，除暴安良，劫负济贫，留下了一段富有传奇色彩的故事，他就是席尼喇嘛。歌曲《席尼喇嘛》就是歌颂这位英雄的民歌，经久不衰。
05	蒙古人 The Mongolian 这是自 20 世纪 80 年代至今，在中国蒙古族民众中流传最广的经典创作歌曲，表达了蒙古人对家乡的深切爱恋和对生命的透彻感悟，塑造了一个屹立在高天大地之间的蒙古人形象，表现了蒙古人的自豪与气概。
06	天鹅 Swan 天鹅是蒙古人心中美的使者。蒙古人从来爱护天鹅，并寄托爱的遐思和用来象征一切美好的事物。歌曲《天鹅》就是以天鹅为意象的经典民歌，展现了蒙古人细腻的情感和对自然界的独特观察。
07	勇士的家乡 Home of Warriors 这是一首经典民歌。蒙古族是一个英雄的民族，勇士是他们最可爱的人。而勇士对家乡和母亲的爱也是被无数次赞美和讴歌过的内容。一方水土养一方人，有了广阔的土地和慈爱的母亲，才现出了那些为了土地饿母亲视死如归的英雄。
08	色楞格河 Selenge River 这是一首蒙古国经典的创作歌曲。色楞格河是蒙古国境内三大江河之一，寄托了蒙古人的无 遐思与眷恋。歌曲表达了这条大河的壮美风光和沿河栖息的百姓们建设幸福家园的生活图景。
09	达古拉 Daguula 这是经典的爱情民歌。‘从东北边吹来了一阵风，是否预示着我将会离开心爱的姑娘达古拉，从西北边吹来了一阵风，是否预示着我将会离开可爱的姑娘达古拉。’歌里用变幻莫测的风来隐喻了爱的丝丝缠绵和深深无奈，表达了对命运的慨叹。
10	草原四季 Four Seasons on the Prairie 蒙古高原上季节交替分明，气候变化极富层次感，这引发了蒙古人对四季变化的与生俱来的敏锐感觉力和丰富的想象。歌曲《草原四季》就是一首表达蒙古人对四季、自然、生命的深刻感悟的经典民歌，极富哲理。
11	十二生肖 The 12 Animals Symbolizing Lunar Years 十二生肖文化深深影响了蒙古人生活观念。这首歌以每一个生肖动物的秉性与特点来描摹了每一个年份的祥瑞与欢乐，极富童趣，展现了蒙古人善良纯朴的内心世界，传达了他们对美好未来的期盼。
12	梦中的母亲 Mommy in my Dream 这是一首经典的现代创作歌曲。蒙古族有关母亲的歌谣数不胜数，而且都不失强烈的艺术感染力，这源于蒙古人对母亲的深深敬爱。《梦中的母亲》表达了对远方母亲的思念与祝愿。
13	草原蒙古人家 Mongolian Families on the Prairie 这是一首近来在蒙古地区广为传唱的创作歌曲，描写了草原蒙古人家安详而温馨的生活，展现了那种让敏感的羚羊都不受惊吓的安谧而幽静的生活流程，表现了蒙古人融入自然的生命情态。
14	古今 Ancient and Modern 蒙古人从远古走来，曾经创造不灭的辉煌；蒙古人向未来走去，将会留下今天的传奇。这首曲子表现了蒙古人对昨天的深深思考和对今天与未来的坚定信念。

时尚旅游
Fashiontravel

景春非主燕

三月国内好玩人少目的地

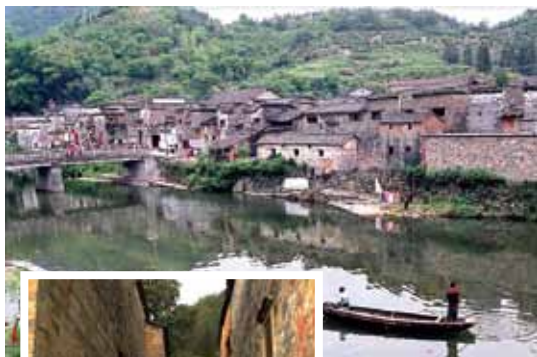


三月将至，大地复苏。在这个春暖花开的日子里，走到大自然中去，踏踏青，赏赏花，呼吸呼吸新鲜的空气，仿佛才是这个春天最该做的事。

有句话说得好：“有的人选择生活，而有的人只是活着。”没错，我们不该被繁忙的生活所羁绊，我们应当学会转身，短暂的抽离，只有这样，生活的美好才能真正的属于我们。

可能你对赏春已产生了固有的概念，觉得春天只有那些目的地值得一去。其实大可不必，我们地大物博，处处都有好地方，所以没有必要“扎堆”。今天我们就为大家推荐一些人少又好玩的“非主流”目的地，让您在这个三月，畅快的享受生活！

【寻春找乐】



目的地：江西景德镇瑶里
温度：15℃左右

这里有山，有水，有古镇老村，有古窑古矿。山是葱翠欲滴的山，水是碧波荡漾的水，古镇老村都是飞檐翘角、青砖黛瓦的古风古韵，古窑遗碓、古矿淘坑则是沧桑厚重的历史见证。她是世界瓷都的发源地，是“原色CHINA”。

踏上麻石铺成的徽饶古道，穿行古镇上的明清商业街，返古归真的感觉流淌心间，整个古镇内数百栋明清建筑宛如一座宏大的古民居博物馆，蔚为壮观，实属罕见。

这里的自然风光也很迷人，瀑布峡谷、原始森林，或苍翠夺目、或石怪峰奇，令人叹为观止。纤尘不染的溪流在崖间跳窜，仿佛从人的心田里冲洗而过，令人气爽神怡。

这，就是瑶里，一部人文山水完美结合的经典。

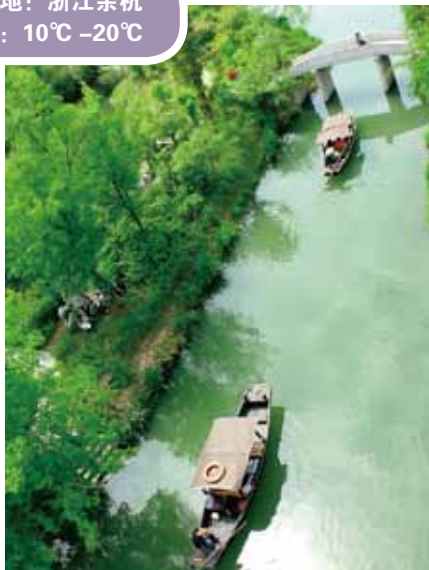
一月，梨花盛放。四面环山的余杭鸬鸟镇，便是著名的“蜜梨之乡”。

八千多棵蜜梨树连成一片花海，春风吹起，连片的梨花洁白如雪，仿如塞北的雪树。

在鸬鸟镇还有大面积的桃花、玉兰、野山樱花、杜鹃、紫藤花以及许许多多叫不出名字的小花，走到哪都能闻到或清淡或浓郁的花香。镇里还有采茶、挖笋、骑马、垂钓、玩仙山谷皮漂等活动，到处都是欢笑声，好不热闹。

此外，春天的西溪湿地温度适宜，雨量充沛，新芽萌发，一派春意盎然的新气象，此时到西溪湿地踏青最为适合不过。让人欣喜的是还能探寻西溪那开得正艳的梅花，当乘坐一叶扁舟慢慢穿行于红梅翠竹，两岸清新的气息惹得人陶醉不已。

目的地：浙江余杭
温度：10℃ -20℃



提到去广西旅游,脑海中便浮现桂林、漓江、阳朔,这些经典的旅游地。其实,位于祖国南部边陲的广西,在历史的长河中,也有着独具魅力的一方文化和特色。西南部的崇左,与越南相邻,著名的友谊关是从境内去越南的重要通道。温柔的左江经过崇左,留下了古老的自然景观和历史文化。崇左,曾经的战火之地,随着时间的流逝,一切归于自然。

三月的崇左气温会在 25 摄氏度左右,恰是旅游的好时节。

目的地: 广西崇左
温度: 25℃左右



云南广南县坝美是一个壮族村寨,壮语中“坝美”意为“森林中的洞口”,地处喀斯特地貌地带,四面环山,一条河通过三个溶洞穿越其中,溶洞即为该村的进出必经通道,宛如世外桃源。早些年偶然从网上看到了一篇坝美游记,就完全被吸引了,并记住了这个名字。

坝美距离昆明 450 公里,从古至今,这里几乎仅以一个天然水溶洞与外面的世界保持联系。乘着独木舟缓行十余分钟,临近洞口,眼前便是河谷、流水、翠竹、水车、

农田、茅舍。对于坝美村的人们来说,陶渊明描写的世外桃源简直就是自己的家……

坝美有 110 多户人家,不少加已经开办了农家乐,还有不少正在大兴土木中。船家把我们带到他家,感觉还不错,就住下了。坝美村寨方圆较小,游客相对比较少,环境静谧,很适合静思发呆。

交通: 从广南县有到坝美镇的专线旅游车。

食宿: 坝美食宿非常方便,价格适中,吃的东西绝对绿色。

目的地: 云南坝美
温度: 20℃-25℃左右



和顺位于云南省保山市腾冲县城西南四公里处,四面火山环绕,因境内有一条小河绕村而过,

原名“河顺”,后取“士和民顺”之意,现有人口 6 千余人。乡前一马平川,清溪绕村,垂柳拂岸,鱼翔浅底,

湿地、龙潭、峡谷,鹭鸶、野鸭、老牛,梅花、茶花、稻花,活现了恬静的世外桃源。

走进和顺,就像走进了一座文化迷宫。沿着

西南丝绸古道,翻过巍峨的高黎贡山,在古老的火山台地之上,在这极边之地,成千幢特色民居依山傍水而座,栉比鳞次,举手投足之间便可触摸到斑驳的岁月和丰厚的文化气息。

春天来到这里,除了观景、赏油菜花外,还要记得模仿一下当地人闲适、安然的生活态度,卸下压力,惬意的小住几日,那才叫美妙。

目的地: 云南腾冲和顺
温度: 25℃左右



【春花畅享】

桑州镇位于浙江省宁波市宁海线的西南隅，东面黄海，西倚天台山余脉，桑州历史上为台州通会员宁海，宁波之要口，古代设驿站。

桑州望海茶自古闻名，主要种植在桑州屿，南山岗丘陵地上。近年，当地镇政府为推动观光经济，鼓励当地居民在冬季农闲时广种油菜，在来年开春三月，油菜花开，春茶上市时，往往吸引大批游客前往，为华东地区新起的观赏油菜花的方。

目的地：浙江桑州

种类：油菜花



汉中素有“西北小江南”之称，那里气候湿润，生态环境良好，每年一到春天，汉中南郑县平川、丘陵、山区 23 万亩油菜花竞相怒放，错落有致，婀娜多姿，犹如一幅天然的国画长卷。

汉中地处秦岭巴山之间，气候适宜，生态完好。汉江从源头宁强县开始，流经宁强、勉县、汉台、南郑、城固、洋县、西乡七个县区。由汉

江冲击而成的汉中盆地西起宁强，东至西乡，盆地长约 200 公里，宽几十公里不等，总面积达一百多万亩。因此，这里极适合油菜生长。

春天三月，汉中盆地百万亩油菜花竞相开放，灿烂壮观。这个季节，无论是坐火车还是汽车穿行

于汉中境内，都会看到大片大片的油菜花。畅游乡间，信步走到田间地头，眼际间只见一片金黄，蜂蝶飞舞，花香四溢，仿佛步入春天金黄色的海洋。



目的地：陕西汉中

种类：油菜花



——月赏桃花，安徽歙县雄村桃花坝无疑

是不错的选择。每年3月，这里都会举办热闹的桃花节。桃花坝位于雄村竹山书院的门前，它是雄村沿新安江的一道石堤，因坝上桃花而得名。雄村的桃花坝最适合远眺，配合着古色古香的徽派建筑，桃花的争奇斗艳，远处村庄里的炊烟袅袅，仿如世外桃源。

交通攻略：坐火车或自驾到达歙县后，可乘三轮车或班车到雄村，到雄村后可以沿江（新安江）来个徒步游，雄村的“十里小画廊”会让你越走越有劲。到桃花坝可以



目的地：安徽歙县
种类：桃花

游览竹山书院，竹山书院所在的位置就是桃花坝，是新安江徒步的起点。竹山书院是个好地方，面对青山绿水，沿岸种的都是桃花。

最佳赏花期：3月中下旬，安徽的江南部春天要比江北来的要早一点，相对桃花也盛开的要早点。

贵州音寨是个很特别的赏花地，每年春天来的时候，油菜花、李花和梨花同时灿烂，同步缤纷。山头雪白绵密，河畔金黄夺目，“金海”与“雪山”相映成趣。当粉色诱人的李花和梨花，盛放在布依族粉刷得雪白的

墙壁和褐色的瓦楞线条之间，蜂飞蝶舞的热闹场面勾画出和谐柔美的图景，俘虏着游人的心。

漫山素洁晶莹的李花和梨花，带着淡淡的清香和雾气一起萦绕在山间。放眼望去，寨前寨后一丛丛的盛放

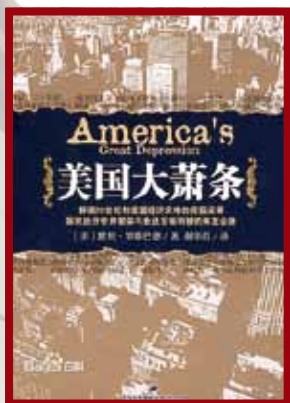
的李花正好勾画出“青山绿水鸳鸯岛，翠柏银杏布依家”的诗情画意，让游人徘徊而不舍得离开。

附注：因每年气温的不同，各地的花期时间可能会略有差别，前往之前请先确认。

目的地：贵州音寨
种类：李花、梨花、油菜花



书评书讯



书 名：《美国大萧条》

作 者：（美）罗斯巴德 美国的经济学家、历史学家、
自然法理论家、和奥地利经济学派的知名学者

【推荐理由】

20 世纪二三十年代，一场美国大萧条震动了世界。究竟是“自由放任”之罪？抑或是“过度干预”之弊？怎样的人为动机使得经济数据发生了变化？历史轮回之际，商业周期理论是否依然有效？8000 亿救市美元何时生效？政府之手与市场之手应当扮演何种角色？而我们，又当如何面对当下的危机？

著名经济学家张维迎教授撰序推荐：当我们正在经历着二战以来最为严重的世界性经济危机的时候，我建议所有经济学家、政府官员和媒体人士，甚至普通大众，都读一读罗斯巴德的《美国大萧条》，因为它有助于我们反思这次危机的真正原因，思考政府采取的政策是否恰当，也有助于未来不再犯同样的错误。



书 名：《少有人走的路：心智成熟的旅程》

作 者：（美）M·斯科特·派克 美国著名作家、
医学博士、心理治疗大师

【推荐理由】

《少有人走的路：心智成熟的旅程》是一本通俗的心理学著作，也是一本伟大的心理学著作，它出自我们这个时代最杰出的心理医生斯科特·派克。斯科特的杰出不仅在于他的智慧，更在于他的诚恳和勇气。他第一次说出了人们从来不敢说的话，提醒了人们从来不敢提醒的事，这就是：几乎人人都有心理问题，只不过程度不同而已；几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过得病的时间不同而已。

正如本书开篇所言：人生苦难重重。M·斯科特·派克让我们更加清楚：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。但是，他没有让我们感到恐惧，相反，他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认知的更高境界。

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



.3.



.4.



.5.



.6.



.7.



.8.



.9.

文化 盛行业





HVAC
Engineers Home

