

HVACEngineersHome

No.2

2012年03月-04月  
总第二期

# 暖通空调工作者之家

主办：中国建筑学会暖通空调分会 中国制冷学会空调热泵专业委员会



# HVAC

Engineers Home





# 卷首语

本刊编辑部

大地春回、万物吐新。转眼间，“十二五”的第二年已迈开步伐……

2012年，国内整体经济形势复杂，其中存在的不确定性因素较多，能源损耗愈加严重，如果我们不能够改变我们现在的模式，无论是生活模式，还是生产模式，乃至人们的心灵模式，谁又敢说《2012》只是电影呢？今年，几乎所有行业组织以及新能源企业最关注的焦点都在政策上，更是渴望能够进一步得到国家相关政策的大力扶持。

传统供热制冷方式对资源的大量消耗，传统能源开采和使用模式对环境的巨大破坏，在今天，我们都清楚地感受到了环境本身给我们带来的警示。对可再生能源的利用的确进入了一个迫在眉睫的时代。

“我是谁？我活着的价值和意义是什么？”作为人，这是一个必然面对的问题，而对这个问题的解答，决定了这个人一生的价值和意义。对于暖通空调行业企业来讲，也是同样。在经营应不断地询问这个问题，寻求答案。

只有当企业不断的意识到可再生能源在建筑中应用的重大意义后，才能将发展重点落脚在致力于可再生能源应用研究及品牌工程的塑造上面来，给可再生能源在建筑中的应用带来新的思维模式和新的发展。

看到了价值所在，也就找到了方向，找对了方向，路再远，也不怕！



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  
执行主编：谢志红  
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

### P<sub>3</sub> 学会新闻

- 暖通空调与绿色建筑专题研讨会在邯郸胜利召开
- 中国暖通空调学会（CCHVAC）与日本空调和卫生工学会（SHASE）签署合作备忘录
- “发展和繁荣中国建筑文化”座谈会在北京召开
- 全国甲级建筑设计院建筑创作方向工作会议在北京召开
- 住建部建筑环境与节能标准化技术委员会在北京成立
- 2012 中国制冷展盛大举办

### P<sub>12</sub> 通知公告

- 关于组织“第四届中国建筑学会建筑设备（暖通空调）优秀设计奖”评选的通知
- 关于举办“建筑节能与建筑能源管理系统创新高峰论坛”的通知

### P<sub>16</sub> 暖通时评

- 采暖南移形势所趋下应谋定而后动

### P<sub>19</sub> 关注气候

- 中国探索多种方式实现低碳应对气候变化
- 冰岛湖面因气候变暖致巨大冰盖断裂浮冰增多
- 科学家研究称澳大利亚正加速变暖气候将更干燥

### P<sub>25</sub> 时尚养生

- 时尚饕餮——春季饮食养肝为先
- 心灵乐馆——《班得瑞 20 周年纪念典藏》  
《安德蒙减压音乐一月光森林》
- 时尚旅游——赏花踏青 必备要素一个都不能少

### P<sub>35</sub> 午后红茶

- 诚信的力量
- 尽力而为，还不够
- 假如年轻时我知道这些道理
- 挚友如斯
- 哲理小故事三则

### P<sub>43</sub> 书评书讯

- 《中国城市科学研究系列报告》
- 《中国建筑节能现状与发展报告》
- 《中国室内环境与健康研究进展报告 2012》
- 《既有居住建筑节能改造》
- 《建设领域节能减排重点技术丛书》

### 封三 漫画欣赏



## 暖通空调与绿色建筑专题研讨会在邯郸胜利召开

中国建筑学会暖通空调分会于2012年4月18日在河北省邯郸市河北工程大学交流中心举行了“暖通空调与绿色建筑专题研讨会”。

参加本次专题研讨会的专家有中国建筑学会暖通空调分会名誉理事长吴元炜、中国建筑学会暖通空调分会理事长徐伟、住房和城乡建设部科技司综合处处长王建青、中国绿色建筑与节能委员会副秘书长王清勤、天津大学环境科学与工程学院系主任由世俊、特灵空调系统(中国)有限公司高工贾晶、昆山台佳机电有限公司市场总监刘一民、新疆建筑设计研究院高工吴晶、重庆海润节能研究院居发礼。河北省邯郸市相关政府部门代表、设计院代表以及河北工程大学领导和暖通专业讲师也参加了本次专题研讨会。

会议由北京市建筑设计研究院顾问总工吴德绳、河北建筑设计研究院有限责任

公司总工方国昌、河北工程大学城市建设学院院长张子平分别主持。大会分为两个阶段举行，以18日上午大会报告和下午专题综合讨论形式开展。

### 大会报告

18日上午举行了专题研讨会大会报告，由河北建筑设计研究院有限责任公司总工方国昌主持，会上，中国建筑学会暖通空调分会理事长徐伟、中国绿色建筑与节能委员会副秘书长王清勤以及河北工程大学副校长孙玉壮分别致辞。

住房和城乡建设部科技司综合处处长王建青做了题为“当前国家绿色建筑的发展状况和发展方向”的专题报告。王建青处长从可持续发展的高度介绍了绿色建筑的发展理念和过程，提出了当前的发展方向 and 建立标准体系的要领，也对暖通空调提出了更高的要求，使暖通空调专业在绿色建筑发展中



中国建筑学会  
暖通空调分会理事长  
徐伟在大会上致辞

站在了新的起点上，任重而道远。

中国绿色建筑与节能委员会副秘书长王清勤做了题为“绿色建筑标准与绿色建筑联盟”的报告。王清勤介绍了绿色建筑与节能委员会在国内的发展概况、标准体系的建立以及委员会成立以来举办的各种学术研讨会。使参会人员对中国绿色建筑与节能委员会有了深入认识。

昆山台佳机电有限公司市场总监刘一民做了“从暖通空调角度思考绿色建筑”，刘一民用鲜明的暖通空调应用案例、诙谐的言辞阐述了



■ 部分参会代表在邯郸永年弘济桥前合影留念

该论题，他表示：绿色建筑概念必须普及宣传，暖通空调节能发展才能逐步推进。

### 专题综合研讨

18日下午举行了参会专家领导综合讨论。讨论议题围绕“绿色建筑行动方案，探讨暖通空调专业发展对策与行动准备”展开。

综合讨论由北京市建筑设计研究院顾问总工程师吴德绳、河北工程大学城市建设学院院长张子平共同主持举行。

中国建筑学会暖通空调分会名誉理事长吴元炜在会上重点提出了“宣传普及、更新观念、掌握技术、勇于实践、敢于创新”的暖通空调行业发展理念。

综合讨论会上，专家领导听取了各地方设计院以及教育工作者对暖通空调节能系统应用的概况以及对绿色建筑概念的认识情况。提出了五个方向的问题：

1、暖通空调行业标准能否根据不同建筑制定出不同的标准，标准制定后如何实

施，当前暖通空调工作者应为此做哪些工作？

2、中国绿色建筑应如何扩大

化？评审委员会规模能否跟进绿色建筑发展的规模？

3、绿色建筑在全寿命期内如何将其引入暖通空调标准，以及培养年轻人在此方面的设计理念？

4、如何把绿色全寿命期概念引入到现在的暖通空调专业和系统中？

5、传统设计理念如何去适应绿色建筑的要求，对技术的评价是否以绿色建筑为标准？

中国建筑学会暖通空调分会名誉理事长吴元炜和北京市建筑设计研究院顾问总工程师吴德绳针对代表们提出的问题作出了相应的解答和思考方向。

参会专家及代表一致认为，从历史角度来讲，绿色建筑为暖通空调专业发展带来了很好的发展机遇，也为提升暖通空调技术水平提供了良好契机，但行业内部分工作者在“绿色建筑”这一概念的理解上尚未有深刻认识，因此普及绿色建筑知识成为行业当前的重点工作。

### 总结

中国建筑学会暖通空调分会理事长徐伟对本次专题研讨会做了七点总结：

1、首先感谢河北工程大学大力协助本次专题研讨会的召开。

2、暖通空调行业以及全社会都应普及绿色建筑相关知识。

3、从暖通空调行业发展角度讲，在绿色建筑快速发展时期，我们应该有所作为，甚至发挥更大作用，开创“大暖通”的新局面。

4、暖通空调工作者要继续发挥作用，争取发言权和主动权，通过我们的发展去影响其他专业，或者带动整个绿色产业。

5、在技术、标准和应用等层面深刻把握和理解暖通空调、节能、绿色三者关系。

6、三个困惑需解决，一是暖通空调工作和需要改善室内环境或者提高舒适水平之间的矛盾；二是设计和运行的矛盾，业内存在重建设、轻运行的现象，以至于无法准确把握设计效果和运行效果；三是先进的技术和设备在不同类型的工程应用上是否一定是适合的、节能的。

7、从暖通空调和绿色建筑关系上来看，绿色建筑对节能要求是强制性的。

# 中国暖通空调学会 ( CCHVAC ) 与日本空气调和卫生工学会 ( SHASE ) 签署合作备忘录

2012年4月6日,日本空气调和卫生工学会国际部加藤信介主席、大冈龙三副主席及东京大学张伟荣研究员访问我会并签署合作备忘录。中国暖通空调学会吴元炜名誉理事长、徐伟理事长、李先庭副理事长、王东青秘书长及秘书处才隽、李月华出席了签约仪式。

日本空气调和卫生工学会成立于1917年,至今已超过90年,拥有各类会员16327名,是日本建筑设备与给排水卫生领域首屈一指的学会组织。自1963年起,日本空气调和卫生工学会先后与美国冷暖空调学会(ASHRAE)、澳洲冷暖空调学会(AIRAH)、北欧暖房换气卫生协会(SCANVAC)、英国设备学会(CIBSE)、英国空气调和冷冻学会(AICARR)、韩国空调冷冻工学会、韩国建筑设备学会等团体签定国际合作协议书,是在国际暖通和给排水领域具有影响力的学会组织。

首先徐伟理事长对日本空气调和卫生工学会三位专家的到来表示热烈欢迎,简要回顾了中暖通空调学会与日本空气调和卫生工学会的交流历史,并对中国暖通空调学会做了介绍。日本空气调和卫生工学会大冈龙三副主席介绍了日本空气调和卫生工学会及其研究领域情况。双方专家的沟通、交流增进双方了解,为进一步合作奠定坚实基础。

随后,与会专家共同出席了合作备忘录的签约仪式。双方将

在学会会员、学会活动等多个领域开展长期深入的合作,同时还会通过网站和期刊等媒体加强信息的交流与共享,支持双方研究人员的交流与互访,推动相关技术委员会和学组的合作,加强暖通空调相关技术的交流与共享,共同举办相关教育和培训活动,推动中日两国暖通空调技术发展。

签约后,日本空气调和卫生工学会加藤信介主席、中国暖通空调学会吴元炜名誉理事长、李先庭副理事长分别就合作内容、合作背景等内容作了发言。指出双方学会交流的三十年见证着中日暖通空调行业的快速发展,通过双方长期以来的交流访问,为促进中日两国暖通空调行业技术发展起着至关重要的作用。此次签约仪式必将为中日暖通空调行业的发展添上浓墨重彩的一笔,在中日暖通空调发展历史上具有里程碑意义。

4月5日,受中国暖通空调学会邀请,日本空气调和卫生工学会三位专家参观了“中国国际供热通风空调、卫生洁具及城建设备与技术展览会”,对我国供热、通风及空调行业的发展现状有了直观的了解。





## “发展和繁荣中国建筑文化”座谈会 在北京召开

为贯彻落实党的十七届六中全会精神，促进中国建筑文化的大发展、大繁荣，中国建筑学会于2012年1月5日在人民大会堂主持召开“发展和繁荣中国建筑文化”座谈会。中国建筑学会名誉理事长、原建设部部长叶如棠，中国建筑学会名誉理事长、原建设部副部长宋春华，中国工程院院士、中国科学院院士、原建设部副部长周干峙，中国建筑学会理事长、国务院参事车书剑，中国工程院院士、中国建筑西北设计研究院总建筑师张锦秋，中国工程院院士、北京市建筑设计研究院总建筑师马国馨，中国工程院院士、中国建筑设计研究院总建筑师崔愷，中国建筑学会副理事长兼秘书长、中国建筑文化学者徐宗威，中国建筑学会副理事长、清华大学建筑学院院长朱文一，中国建筑学会

副理事长、中国中元国际工程公司总裁丁建，宁夏回乡文化实业有限公司董事长李杰煌，中国建筑学会理事、中国电子工程设计院总建筑师王振军等嘉宾出席该座谈会。

中央提出中国文化大发展大繁荣决策，作为中国建筑学会在推进中国建筑文化发展和繁荣工作中负有重要责任。如何使发展和繁荣中国建筑文化这个重大命题落地，需要抓好相应的具体工作。车书剑理事长代表中国建筑学会在会上向社会发出发展和繁荣中国建筑文化倡议书。他提出：

一、树立高度文化自觉和文化自信，努力探索和和实践中国特色社会主义建筑文化道路。

二、做好继承与发展、

传统与时代的结合，研究和推进以中国文化为主体的城乡建设。

三、坚持以人为本精神，尊重和保护自然生态，尊重和保护文化遗产，积极营造良好的人居生活环境。

四、贯彻落实节能减排方针，反对建筑实践中过度装饰、追求形式、盲目攀比等浪费资源的倾向。

五、促进中国建筑创作的繁荣，勇于打造建筑精品、提升建筑文化品位，凸显地域特征、民族特色和时代风貌。

六、坚持改革开放方针，借鉴世界先进的建筑理念和科学技术，为中国城乡建设服务。

这六点倡议得到了与会的嘉宾积极赞同。

中国建筑学会名誉理事长叶如棠在会上说：“我国作为一个历史文化悠久的文明古国，有着十分丰厚的建筑文化积淀，随着文化趋同日益加剧，中国建筑既要弘扬传统建筑文化，又要充分体现时代特征。中国传统建筑顺应自然，尊重环境，传统建筑在布局上显露出与自然亲和的思想，强调群体组合的整体美。强调建筑审美的地域性，反映了天人合一和以人为本的思想。我们应立足国情，立足当代，科学地分析当代建筑的各种流派及其美学思想的演变发展。在千变万化的审美潮流中，把握住正确的方向，走出一条具有中国特色的现代建筑创作之路。”

同时中国建筑学会秘书长徐宗威提出，建筑界和文化界应当就中国建筑文化面临的形势和任务，中国建筑文化的主要思想精髓以及中国建筑文化如何走向世界，如何提升中国建筑人的文化自觉和文化自信，如何推进中国建筑文化精品工程建设等六个方面的议题展开讨论和研究，形成共识，提出对策和方案。围绕倡议，中国建筑学会多年来一直进行中国建筑创作大奖的评选活动，作为中国建筑界的最高荣誉奖，它反映了中国建筑创作的基本原则和中国建筑文化的努力方向，对中国建筑师树立高度的文化自觉和文化自信具有重要的理论研究和实践指导意义；它在传承与创新方面做了比较完美的结

合，是建筑创作中的优秀作品和精品工程，为弘扬中国优秀建筑文化，繁荣中国建筑创作积极探索，做出了新的贡献。今年世博中国馆、徐州美术馆等35个项目获建筑创作优秀奖，延安革命纪念馆、北川新县城安居工程等52个项目获建筑创作佳作奖。

这次会议积极倡导贯彻落实节能减排方针，反对建筑实践中过度装饰、追求形式、盲目攀比等浪费资源的倾向，为树立中国建筑文化自信、进一步推进中国建筑文化发展、繁荣中国建筑文化将产生重要和积极影响。

中国建筑学会暖通空调分会秘书长王东青女士作为学会代表出席了此次会议。

---

## 发展和繁荣中国建筑文化倡议书

中国共产党第十七届六中全会，做出推动中国社会主义文化大发展大繁荣的重大决策。这为发展和繁荣中国建筑文化指明了方向。中国建筑界的建筑师、工程师和广大建筑从业人员负有神圣的光荣使命和无可推卸的历史责任，为发展和繁荣中国建筑文化，我们倡议并为实现以下奋斗目标而共同努力：

- 一、树立高度文化自觉和文化自信，努力探索和实践中国特色社会主义建筑文化道路。
- 二、做好继承与发展、传统与时代的结合，研究和推进以中国文化为主体的城乡建设。
- 三、坚持以人为本精神，尊重和保护自然生态，尊重和保护文化遗产，积极营造良好的人居生活环境。
- 四、贯彻落实节能减排方针，反对建筑实践中过度装饰、追求形式、盲目攀比等浪费资源的倾向。
- 五、促进中国建筑创作的繁荣，勇于打造建筑精品、提升建筑文化品位，凸显地域特征、民族特色和时代风貌。
- 六、坚持改革开放方针，借鉴世界先进的建筑理念和科学技术，为中国城乡建设服务。

中国建筑学会  
2012年1月5日

# 全国甲级建筑设计院 建筑创作方向工作会议在北京召开

2012年3月15日至17日，全国甲级建筑设计院建筑创作方向工作会议在北京召开。会议由中国建筑学会主办，以“贯彻落实六中全会精神，研究中国建筑创作方向”为主题，围绕建筑创作方向展开讨论。

出席本次会议的嘉宾有：住房和城乡建设部副部长齐骥，中国建筑学会名誉理事长、原建设部部长叶如棠，两院院士周干峙，中国建筑学会理事长、国务院参事车书剑，住房和城乡建设部人事司司长王宁，中国建筑学会副理事长兼秘书长徐宗威，中国勘察设计协会秘书长王子牛，香港建筑师协会会长林光祺，澳门建筑师协会理事长梁颂衍，中国建筑科学研究院院长王俊，中国建筑工业出版社社长沈元勤，中国建筑学会副理事长、北京市建筑设计研究院院长朱小地，中国建筑学会副理事长、中国中元国际工程公司总裁丁建，中国建筑学会副理事长、重庆市城乡建设委员会主任程志毅，中国建



筑学会副理事长、上海现代建筑设计集团总裁张桦，中国建筑学会副理事长、清华大学建筑学院院长朱文一，中国工程院院士、中国建筑设计研究院总建筑师崔愷，中国工程院院士、同济大学教授戴复东。会议由中国建筑学会副理事长兼秘书长徐宗威主持。

二月刚获得国家最高科技奖的两院院士吴良镛给大会发来题为《寄语青年同行》的贺信。吴良镛在信中表示，希望中国建筑界的青年一代拓展传统的科学视野，淡化学科界限，面向实际问题，进行融贯综合的研究。

会议以“贯彻落实六中

全会精神，研究中国建筑创作方向”为主题，围绕建筑创作方向展开讨论。首先，中国建筑学会理事长、国务院参事车书剑围绕中国建筑的成就和问题以及发展方向为大会开幕式致辞，他提到，中国的建筑文化作为中华民族优秀传统文化的重要组成部分，在推进我国经济社会发展，促进物质文明、精神文明、政治文明建设中都发挥着重要作用。本次会议由中国建筑学会发起，意在抛砖引玉，把发展和繁荣中国建筑文化大讨论活动引向深入，研究讨论新时期我国建筑创作方针，明确建筑创作的指导思想，引领中国建筑文化正确发展方向。

中国建筑学会秘书长徐宗威指出：中国的建筑创作正处在一个改革开放、蓬勃发展的伟大时代。历史赋予了我们艰巨光荣任务，也赋予了我们机遇和挑战。他围绕着中国建筑为中国经济发展和社会进步做出重大贡献；中国建筑创作和建筑实践需要正视存在的突出问题；中国建筑创作始终与社会思想保持紧密的内在联系；中国建筑创作应当批判地借鉴西方现代建筑思想和中国建筑创作应当发展中国自己的建筑思想、走自己的道路这五个方面进行了全面深入地阐述。

清华大学建筑学院教授张利，北京市建筑设计

研究院总建设师邵韦平等分别就中国建筑创作方向、建筑创作与建筑评奖等主题作大会发言。

会议期间，中国建筑学会隆重颁发了建筑创作大奖，其中建筑创作优秀奖35个，建筑创作佳作奖52个，建筑教育奖3个，建筑教育特别奖9个。这次建筑创作大奖获奖的项目包含有“天津市西青区张家窝镇小学”——这样的打破教育建筑模式化设计，尝试提供学生和老师和、学生和之间充分而有层次的交流的机会的项目，援建项目“都江堰市向峨小学”和“北川新县城安居工程”，以及展示“城市，让生活更美好”

的上海世博会主题馆、中国馆、沙特国家馆”，更有“丹凤门遗址保护展示工程”遗址保护工程，同时也不乏中国元素的“原型”与“编辑”项目——“银泰中心南裙房屋顶花园”……

本次会议适逢中国建筑界两大盛事，一是两院院士、人居环境科学创建者、中国建筑学会顾问吴良镛先生荣获2011年度国家最高科学技术奖，另一是中国美术学院建筑艺术学院院长王澍教授荣获2012年普利兹克建筑奖。与会代表纷纷表示，两大盛事是中国建筑界的骄傲，让他们倍受鼓舞，倍感振奋。

## 关于发布国家标准《民用建筑供暖通风与空气调节设计规范》的公告

现批准《民用建筑供暖通风与空气调节设计规范》为国家标准，编号为GB50736-2012，自2012年10月1日起实施。其中，第3.0.6(1)、5.2.1、5.3.5、5.3.10、5.4.3(1)、5.4.6、5.5.1、5.5.5、5.5.8、5.6.1、5.6.6、5.7.3、5.9.5、5.10.1、6.1.6、6.3.2、6.3.9(2)、6.6.13、6.6.16、7.2.1、7.2.10、7.2.11(1、3)、7.5.2(3)、7.5.6、8.1.2、8.1.8、8.2.2、8.2.5、8.3.4(1)、8.3.5(4)、8.5.20(1)、8.7.7(4)、8.10.3(1、2、3)、8.11.14、9.1.5(1、2、3、4)、9.4.9条(款)为强制性条文，必须严格执行。《采暖通风与空气调节设计规范》GB50019-2003中相应条文同时废止。

本规范由住房和城乡建设部标准定额研究所组织中国建筑工业出版社出版发行。



## 住建部建筑环境与节能标准化技术委员会 在北京成立

2011年12月20日，经过近五个月的精心筹备，第一届住房和城乡建设部建筑环境与节能标准化技术委员会成立大会及第一次工作会议在北京召开。

标委会是在住房和城乡建设部标准定额司的直接领导下、在行业专家的鼎力支持下、在秘书处承担单位的全力帮助下成立的。住房和城乡建设部标准定额司田国民副司长出席会议，向标委会的成立表示祝贺，并就标委会成立的意义、主要任务以及住建部标司对标委会的要求作出明确指示。秘书处承担单位中国建筑科学研究院林海燕副院长明确表示支持标委会的工作，为标委会的发展提供有力保障。标委会徐伟主任委员代表标委会感谢住房和城乡建设部标准定额司、中国建筑科学研究院、委员所在单位及委员、顾问委员对环能标委会的信任与支持，提出了标委会的工作方向、原则和近期工作安排。

在标委会第一次工作会议上，徐伟主任委员介绍了住建部标准研究课题“中外建筑

节能标准比对研究”，同与会委员及顾问委员就暖通空调和建筑节能相关规范的强制性条文逐条进行讨论，理清了各标准强条间的关系，为强条清理工作的完成奠定了基础。

标委会受住房和城乡建设部领导，由来自于全国建筑环境与节能领域科研、设计、施工、监理、生产等一线的知名专家、教授共计49名委员组成，聘请该领域20名德高望重的院士、设计大师、著名专家担任顾问委员，主要业务范围包括建筑能源与节能、建筑声光热、暖通空调及净化、可再生能源建筑应用、绿色建筑等工程设计、施工、检测、调试、验收、评估、运行管理的工程建设国家标准、行业标准及相关产品、设备与材料的行业标准的协调管理。

标委会的成立，适应了住房和城乡建设部标准化管理的需求，对进一步提高标准化技术管理的力度、保障标准的编制质量和水平、增强标准对建筑环境与建筑节能的支撑保障作用具有重要的意义。



## 2012 中国制冷展盛大举办

中国制冷展作为全行业和广大用户的贸易交流平台，有利的促进了暖通制冷行业的快速发展。因为它不仅仅为企业提供了展示新产品、新技术的机会，更为企业提供了实现可持续发展机会。中国暖通制冷行业在展会的推动下，拉开了2012年高端产品技术发展创新的序幕。

第二十三届国际制冷、空调、供暖、通风及食品冷冻加工展览会”（简称中国制冷展），于4月11日在北京新国际展览中心隆重开幕。

作为全球三大暖通制冷空调展之一，中国制冷展一直是世界暖通产品生产企业争相亮相舞台。据来自制冷展主办方的消息显示，此次展会共吸引了900多家国内外专业厂商参展，来自中国、美国、德国、韩国等30多个国家和地区的1100多家厂商以及来自全球30余家行业专业组织机构参展，汇聚了制冷行业几乎所有的全球知名品牌。

超过五万的专业及贸易人士前来采购设备、寻求合作及交流最新技术信息。此次世界各大暖通产品厂家在北京云聚，将围绕“创新发展，节能减排”的主题对最新技术成果和产品进行全方位的诠释。

据《中国用能产品能效状况白皮书（2011）》统计，我国制冷空调设备的用电量接近全国发电量的20%，凸显出制冷空调行业在实现“十二五”规划节能减排目标中的重要性和紧迫性。本届展览会以“创新发展，节能减排”为主题，紧跟时代步伐，大力推广绿色节能环保理念，充分表明展览会致力于推动行业健康持续发展，体现出作为世界顶级专业展会的社会责任感。

“十二五期间”，中国暖通制冷市场将由产品销售型向节能服务型转型，企业在产品的创新开发上更要兼顾产品的节能性，在销售产品的同时要更好的做好服务。暖通制冷市场在在政策、经济、房地产等多重因素影响下，市场销售规模、增长速度均受到一定的影响。也就意味着企业之间的竞争越来越激烈。抢占市场先机，品牌推广显得尤为重要。展会期间，众多企业将新品亮相展台，为展会后的市场推广做足了功夫。

本届中国制冷展会盛况空前，各种暖通制冷产品百花齐放，无论是创新理念还是产品设计无不体现着节能的宗旨，从技术和服务方面也提出全新的节能、减排解决方案，在全球能源危机及节能减排的大环境影响下，暖通制冷产品绿色、节能、环保的时代已经到来。



# 中国建筑学会

建会秘 [2012] 第 09 号

## 关于组织“第四届中国建筑学会建筑设备（暖通空调） 优秀设计奖”评选的通知

### 一、目的

为进一步推动我国建筑设备（暖通空调）工程设计的发展，提高暖通空调行业的设计水平，鼓励和发挥暖通空调设计人员的积极性和创造性，中国建筑学会决定于 2012 年组织“中国建筑学会建筑设备（暖通空调）优秀设计奖”的评选。

中国建筑学会暖通空调工程优秀设计奖是我国暖通空调工程设计的最高荣誉奖。本奖项始于 2006 年，每两年评选一次。评选活动受到许多单位和暖通空调设计人员的积极响应。在已举办的三届评选活动，先后有 153 个设计项目获不同等级的奖项，其中精选之作已由中国建筑工业出版社汇集成 3 册图集在全国出版发行，宣传和介绍这些获奖项目的设计成果，对促进我国建筑暖通空调设计工作起到了积极的推动作用。

### 二、主办单位

主办单位：中国建筑学会

承办单位：中国建筑学会暖通空调分会

### 三、评选要求

1. 在暖通空调工程设计上有所创新和发展，对提高暖通空调设计水平有指导意义；
2. 在暖通空调工程设计中解决了难度较大的技术问题，对提高暖通空调设计水平有推动作用；
3. 在暖通空调工程设计中体现“以人为本”的绿色建筑宗旨，节约能源、保护环境，取得显著节能效果和经济效益。

### 四、申报要求

1. 申报项目范围包括居住建筑、公共建筑、工业建筑暖通空调系统设计、节能改造设计等，须是从 2006 年～2010 年期间完成设计、经竣工验收，正式投入使用一年以上的项目。
2. 申报项目亦可是获得省、直辖市、同行业学会协会或大型科研院所设计单位一、二、三等奖的项目。
3. 申报材料（含附件中图纸和计算分析）一式 2 份，并附光盘 1 份。申报书、附件材料均为 A4 纸装订成册，图纸尺寸 A3 纸装订。
4. 每个项目交纳评审费 1500 元。

### 五、申报评选程序

1. 各省市自治区建筑学会、暖通空调专业委员会、各设计单位推荐；
2. 暖通空调分会组织专业组初评。专业组分：  
(1) 居住建筑； (2) 公共建筑； (3) 工业建筑。
3. 暖通空调分会组织评审委员会终评。

## 六、评选办法

中国建筑学会现已委托暖通空调分会邀请业内专家组成评审委员会负责本局的评选工作。在中国建筑学会网站上公示评选结果一个月若无疑义，报中国建筑学会审批授奖，并向获奖者颁发奖状和证书。

评选工作将安排在 2012 年 3 季度；评选结果由中国建筑学会在相关媒体公布；颁奖仪式在 2012 年 10 月第十八届全国暖通空调制冷学术年会期间举行；2013 年 3 季度由中国建筑工业出版社出版《暖通空调工程优秀设计图集④》。

## 七、时间及安排

评选报名截止时间：2012 年 6 月 5 日；

项目报送及评审费寄送截止时间：2012 年 6 月 30 日。

## 八、申报材料寄送地点

邮寄地址：北京市北三环东路 30 号 邮政编码：100013

中国建筑科学研究院建筑环境与节能研究院

联系人：魏立峰 才隽

电 话：010-64517224-804 传 真：010-64517224-801

电子邮件：chvac2008@sina.com

## 九、评审费汇款帐号

开户银行：中国建设银行北京北三环支行

户 名：中国建筑科学研究院

帐 号：11001021200059000009

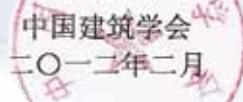
（汇款用途一栏请注明“评审费”）

附件：1. 全国第四届优秀暖通空调设计评选报名回执

2. 全国第四届优秀暖通空调设计评选申报表

3. 中国建筑学会建筑设备（暖通空调）优秀设计奖评审条例

注：报名回执、申报表及评审条例电子版请从中国建筑学会网站（[www.chinaasc.org](http://www.chinaasc.org)）“奖项”一栏中下载，或者中国暖通空调网 [www.chinahvac.com.cn](http://www.chinahvac.com.cn) 下载。



附件 1 2012 年中国建筑学会建筑设备（暖通空调）优秀设计奖  
（第四届中国建筑学会暖通空调工程优秀设计奖）  
报名回执

申报人姓名		性别		职务 / 职称	
办公电话		手机		传真	
工作单位					
通讯地址					
电子邮箱		邮政编码			
拟参赛项目名称					
申报日期					

注：此回执请于 2012 年 6 月 5 日前报送。

# 中国建筑学会暖通空调分会 中国建筑节能协会暖通空调专业委员会（筹）

[2012] 第 04 号

## 关于举办“建筑节能与建筑能源管理系统创新高峰论坛”的 通 知

各有关单位：

随着我国城市化水平不断提高，建筑运行能耗不断增加，建筑物的能源消耗占中国能源总消耗的 30%，在我国现有的约 430 亿 m<sup>2</sup> 建筑中，只有 4% 采取了能源效率措施，开展新建建筑节能和既有建筑节能改造十分必要，而政府已将建筑节能纳入了我国十大节能工程。

为贯彻落实国家节能减排政策和可持续发展战略、实现国家节能规划目标，缓解建筑能耗对我国能源供应和环境保护造成的巨大压力，最大限度地加强使用自动控制系统，实现系统的优化控制，提高能源的利用率，交流探讨我国建筑节能和建筑能源管理创新方面的实践成果，我会经研究决定联合举办“建筑节能与建筑能源管理系统创新高峰论坛”。届时论坛将邀请有关部门领导、建筑智能和电气专家学者以及企业界代表到会演讲，欢迎有关单位根据需要积极组织撰写论文，派人参加。现将有关事宜通知如下：

### 一、组织机构

主办单位：中国建筑学会暖通空调分会

中国建筑节能协会暖通空调专业委员会（筹）

协办单位：中国建筑节能协会地源热泵专业委员会（筹）

### 二、会议议题

- 1、建筑节能专项引导资金申报要点及政策解析；
- 2、建筑能源管理系统设计规范与区域建筑能源规划；
- 3、我国建筑能耗现状与降低建筑能耗技术途径分析；
- 4、建筑节能设计方法与模拟分析；
- 5、降低大型公共建筑空调等能耗系统的关键技术进展；
- 6、可再生能源在建筑中规模化应用的关键技术探讨；
- 7、低品位能源高效应用关键技术；
- 8、我国建筑能耗的统计和预测方法及实践；
- 9、建筑能源审计与管理措施探讨；
- 10、大型公共建筑能源控制、能量管理与节能监测、诊断技术；
- 11、建筑空调系统调试及运行中常见问题分析；
- 12、建筑能耗计量设计与计费分析；
- 13、建筑节能后评估测试分析与能效评价及验证；
- 14、建筑节能改造方案分析与 CDM 建筑节能项目管理；
- 15、合同能源管理在既有建筑节能改造中的应用探讨；
- 16、建筑能源管理系统、物联网监测系统优秀解决方案推介。

### 三、参会对象

各级市机关事务管理局、建设局（建委）、房管局、规划局、示范区和生态城市建设管理单位负责人及相关人员，可再生能源建筑应用示范项目建设单位、大型公共建筑和大型机关办公建设单位、建筑设计和智能化系统设计单位、建筑节能检测单位等管理人员和专业技术人员，科研院所、高等院校相关专业负责人和研究人员等。

### 四、时间、地点和费用

2012年5月9日～11日在深圳市举办，具体地点会前7日另行通知。

会务费用2200元/人，住宿统一安排，费用自理。

### 五、报名办法

请填写报名表回执表并加盖单位公章，传真或邮件至会务组。

### 六、联系方式

1、会务组联系人：王利

电 话：010-88621935 传 真：010-88622036 电子邮件：jnw606@126.com

2、秘书处联系人：王东青

电 话：010-84287480 传 真：010-64517224-801

附件：会议注册表

二〇一二年三月二十日

附件：

## “建筑节能与建筑能源管理系统创新高峰论坛”注册表

-----（填好加盖单位公章后复印传真至010-88622036王利）-----

经研究，我单位选派下列同志参加学习：（请加盖单位公章）

单位名称				邮 编	
通讯地址				传 真	
联 系 人	联系电话			手 机	E-mail
姓 名	性 别	职务 / 职称	电 话	手 机	E-mail
是否提交论文	题目：		（请于5月13日前提交全文）		
是否会议发言	题目：		（请于5月13日前提交全文）		
会议住宿安排	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>		备注		
组委会指定汇款账户	开户名：北京科能中兴文化发展有限公司 开户行：工商银行翠微路支行 账 号：0200 2470 1920 0003 272				
组委会指定汇款账户	万 仟 佰 拾 元整				
参会费用	万 仟 佰 拾 元整				
大会协办	具体权利与服务条款另附（请来电索取材料）。				
您关注的问题					
备注：联系人：王利 1、此表复制有效，并保存此文件； 2、报名表请传真至：010-88622036 或 Email: jnw606@126.com					



# 采暖南移

形势所趋下应谋定而后动

文 / 谢志红

在今年的全国“两会”上，“提案大户”、全国政协委员张晓梅提交提案，建议将北方集中公共供暖延伸到南方。一石激起千层浪，采暖南移成为2012年暖通界的新热话题，就其实际经济发展情况来看，随着南方经济水平的提高，人们对生活舒适度要求的提高，尤其是2008年南方一场大雪更加激化了南方对于采暖的刚性需求，因此，采暖南移已经是大势所趋，发展必然。鉴于此，张晓梅建议，对南方地区提供集中供暖，并将此惠民项目纳入国家“十二五”规划，由国、省两级按重点工程项目金额投入建设资金，并将城乡居民供暖补贴纳入财政预算。

问题是，张晓梅建议的集中供暖是否适合南方绝大地区应用？按照她的话说“长江流域的江、浙、沪、鄂、皖、赣、黔、滇、渝、川及相邻区域人口有四五亿之众，国民生产总值占全国的2/5强，若能下决心实行冬季区域集中供暖，不但能提高广大南方地区百姓的生活品质和幸福感，还可以拉动内需，因为供热服务市场潜藏着巨大的商机”。巨大供热商机的背后需要巨大的能源消耗来作为支撑，作为经济高速发展且资源严重匮乏的南方来说，沉重的资源负担是否应该给集中供暖开辟绿色通道？采暖南移需要怎样做才能达到因地制宜？



第一个问题：

集中供暖是否适宜南方？

按照有关规定，我国采暖地区一般是累年月平均温度低于或等于 $5^{\circ}\text{C}$ 的天气超过90天的华北、东北、西北地区，南北供暖的分界线是秦岭陇海线，北方地区集中供暖室温标准为 $16^{\circ}\text{C}-18^{\circ}\text{C}$ 。

在第八届绿色建筑大会上，住房和城乡建设部副部长仇保兴明确表态说：“长江流域冬季采暖是集中供热还是多模式分散供热？从历史上来看，我们国家当年为什么把秦岭淮河作为集中供热的分界线？决定这一分界线的还是五十年代末周总理提出的，当时有人提出以长江流域，因为长江流域冬天比较阴冷，但是周总理长远看，我们国家能源非常短缺，还是以秦岭淮河为界比较符合我们国家国情。但是现在有一些官员和工程技术人员非常盲目地把北方到处暖洋洋的集中供热应用到南方去，把南方分户供暖弄成像大锅饭似的无法调节的集中供热，并自以为是好的方法。实际上我认为这种做法是错误的，缺乏长远节能观念”。

再来看两个实例：

以北京地区两个面积相同的住宅为例，分别采用的燃煤式集中供热和蓄能式电供热，

使用燃煤式供热的住宅一个采暖季的费用为855元，除去煤火费补贴400元，实际采暖支出为455元；利用蓄能式电供热的住宅一个采暖季的费用为1340元，除去清洁能源自采暖补贴900元以后，实际采暖支出为440元。

在拉萨地区，建设部做了对地源热泵、燃气壁挂炉、电热膜、小型锅炉房、太阳能+电锅炉这五种供热方式进行了成本分析，不包括用户的行为节能。得出的结果是一个采暖季每平方米费用支出分别为40.43元、44.05元、49.17元、92.68元、94.35元，相对投资系数分别为1、1.09、1.22、2.29、2.33。这几种采暖方式的对比表示，地源热泵应用是最为节省投资且耗能最少的采暖方式。

因此，我们不能把到处暖洋洋的集中供热盲目地照搬到秦岭淮河以及西藏地区使用，这对我们的能源消耗是一个巨大的威胁。

第二个问题

热电联供能否下江南

在第八届绿色建筑大会上，仇保兴副部长还提到一个重要的采暖方式——热电联供，也叫做热电联产。是热力发电厂通过一定的方法，在向用户输出电负荷的同时，也向用户输出热负荷。热电联产可以大大提高发电厂的热效率。因为，一般的凝汽式机组，汽轮机的排汽损失是很大的。而热电联产机组，通过一些方法。把一部分或者全部蒸气通过汽轮机做功后，再对热用户输出。使排汽损失减小。并且，热电联产解决了城市集中供热的问题，取代了遍地开花的小锅炉。又从另一个方面提高了社会整体能源利用率。

虽然机组以热电联产方式运行这和的等效发电效率是任何单独的大型发电厂也不能达到的指标，这也是为什么热电联产能够通过对能源的梯级利用，获得很高的用能效率。但是仍存在两个问题：

一是热电联产的规模需要与集中供热网和城市的建设规模相匹配，当集中供热网规模不大时，热电联产机组也就只能采用小容量机组。然而，采暖结束后，如果采用纯发电模式继续运行，小机组的发电煤耗就非常高，就造成严重的能源浪费。

二是在每年供热期高达 5-6 个月的东北地区，小容量供热机组也不会造成太大的能源浪费，但在每年供热期仅为 2-3 个月的华东，华中地区，小容量机组非供热期的长期运行，就会造成极大的能源浪费。



### 第三个问题

南方地域特点是否宜集中供暖？

北方地区作为传统供暖区，经验已经相当成熟，南方地区在采暖上经验尚缺乏，且供暖作为一种大规模的公共服务，设计规划、建筑、能源、财政、技术、人才等诸多方面，在这些方面的经验，南方与北方差距甚大，因此，理应谋定而后动。

在不考虑能源消耗的情况下，城市集中供暖暂时不作为讨论范围，重点是集中供暖能否让南方的城镇暖起来？

大家都知道，南方地区主要以山地、丘陵地形为主，地形复杂，城镇居民居住较为分散，如果采取集中供暖，管道等供暖设备建造成本较高，难以实现规模化供暖，即便是实现了规模化供暖，高昂的建造成本均摊到每个用户上也是一笔不菲的经济开销。其次，农村房屋建筑保温性差、地质条件及房屋构造等并不适合供暖，加之南方气候冬季阴冷潮湿无孔不入，难以实现集中供热，较为经济且可操作性强的还是空调采暖。

综上所述，从能源消耗、技术优势及地域特点方面综合考虑，笔者认为，南方并不适宜采用集中供热，如仇保兴副部长所说，以大量能源的消耗来完成少量的供暖，这对能源是一个巨大的威胁。因此，南方采暖企业以及相关部门一方面要抓住机遇迎难而上，另一方面克服传统采暖模式：即大规模、集中式、单一化和长程循环的集中供暖模式，因地制宜，根据南方地区的地域特点、气候特点、生活习惯选择合适的绿色节能供热模式。

# 全球气候变暖 green house effect



20XX

它在寻找曾经的家園……

两会上的有关信息显示，中国正努力探索多种机制促进节能减排和低碳发展，积极应对气候变化。

中国国务院总理温家宝在政府工作报告中提出，中国绝不靠牺牲生态环境和人民健康来换取经济增长。要开展碳排放和排污权交易试点。

“我国在环保问题上的基本态度是明确的，就是与世界各国一道团结起来，共同保护人类的家园，积极参与世界范围内的生物多样性保护、大气污染治理等环保议题。”全国政协委员、东北师范大学党委书记、吉林省生态学会理事长盛连喜说。

他表示，作为世界上最大的发展中国家，应该如温家宝总理所说的那样，坚持共同但有区别的责任原则和公平原则，建设性推动应对气候变化国际谈判进程。

中国政府高度重视气候变化问题，确定了积极应对气候变化的行动目标：到2020年，要在2005年的基础上，单位GDP的二氧化碳降低40%至45%；非化石能源在一次能源中的比重将达到15%，同时还要增加森林碳汇。

“虽然我们的人均碳排放水平远低于世界平均水平，但仍然把节能减排作为我国仅有的几项约束性指标之一，抓得非常紧，积极推进，每年都有大的降低，但需要一个时间过程。”全国人大代表、天津市环境保护局总工程师包景岭评论说。

据统计，“十一五”期间，中国实现了单位GDP能耗下降19.1%、节能6.3

## 中国探索多种方式 实现低碳应对气候变化



亿吨标准煤、减少二氧化碳排放 15 亿吨的目标责任。“十二五”期间，中国又确定了“单位 GDP 能耗下降 16%、碳强度下降 17%”的目标。

去年 12 月，国家发改委副主任解振华表示，目前中国已启动了北京、上海、天津、广东等 7 个省市的碳排放交易试点，为今后“在全国建立统一的碳排放交易市场”进行有益探索。

“碳交易是运用市场手段促进节能减排的一项重要举措。”全国人大代表、广东省发改委副主任鲁修禄说，从欧盟和美国的实践来看，当前的主要问题是碳排放权的确立和分配，以及交易体系的确立。

他认为，建立碳排放交易必须充分处理好几方面的问题。第一是处理好市场机制的设计，必须要考虑与国内现有的行政、法律措施和政策衔接、配合；第二是处理好全社会的节约与重点项目的控制之间关系；第三是处理好存量和增量的关系，也就是现有的企业、新建的企业以及今后会淘汰的企业该如何切入的问题；第四是如何按照行政区域进行分配指标。

鲁修禄说，建立碳排放交易体系不仅可以促进节能减排约束性指标的完成，也可以促进经济结构调整、促进区域经济协调，但并不能代替所有。“从国外来看，碳交易的比例也只有 5% 到 8%。它是不可能无限发展的，也不能全国都拿碳汇来冲抵排放。”

“低碳发展要发挥市场机制的作用，形成政府引导、企业主导、社会参与的格局。”全国政协委员、北京市发展改革委副主任张寿全建议继续加大财政、税收等

政策扶持力度、研究制定有利于企业节能减排的税收及税负转移政策、进一步深化能源价格改革和能源价格形成机制、探索建立合同能源服务的市场化运作机制、探索建立节能基金或碳基金，支持和帮助企业 and 公共部门实施低碳技术和项目等。

随着碳排放交易试点工作的推进，引进和建立气候交易所也成为一些代表委员关注的焦点。全国政协委员、民建中央委员会秘书长张皎分析说，目前，中国有天津排放权交易所、北京环境交易所、上海环境能源所，还有武汉、杭州、昆明的节能减排交易所，等等，但是都缺乏规范的排放交易制度与机制。

他建议建立一个开放性与国际接轨的气候交易平台，吸收国外先进国家经验，建立一个统一的由国家政策规定，法律保障和金融系统支持的全国性开发气候交易市场体系。开发与国际挂钩的期货、期权交易，使温室气体排放权可在国际上自由流通，丰富中国气候交易品种，增强中国在国际低碳经济中的竞争力。

除了碳交易以外，中国也积极探索其他方式应对气候变化。全国人大代表、福建省林业厅厅长陈家东说，去年中国植树 9200 多万亩，按照专家估算的，生长 1 立方米的木材吸收 1.8 吨的二氧化碳，放出 1.6 吨多的氧气，中国在增加森林碳汇上为世界做出了贡献。

全国政协委员、致公党中央委员会秘书长曹鸿鸣建议大力发展低碳建筑。他说，低碳建筑能最大限度地节能、节地、节水、节材，保护环境，减少污染，已渐成国际建筑界的主流趋势，也将成为中国房地产业健康发展的必由之路。





## 冰岛湖面因气候变暖 致巨大冰盖断裂浮冰增多

冰岛冰川湖，你可能会认为今年冬天漂流的冰块会减少，这个冬季零下十摄氏度也的确创下新的历史记录，但是你想错了。36岁的资深冰岛摄影师 Orvar Porgiærsson 发现冰岛最大的咸水湖内漂流的冰块增多了，今年冬天冰川湖上 3000 英尺高的冰盖由于气候变暖而断裂，大量深蓝色冰块在水面漂浮。





## 科学家研究称澳大利亚正加速变暖 气候将更干燥

据新加坡《联合早报》3月15日报道,科学家警告说,澳大利亚的气候正以惊人速度变暖,而尽管最近频频闹水灾,该地区将会变得更干燥。

澳大利亚政府科学机构CSIRO和澳大利亚气象局发表报告说,自1911年以来,澳大利亚常年日均温增加了摄氏0.9度;而自20世纪50年代以来,澳大利亚每十年的气温,总是比前十年更热。

澳大利亚气象局描绘的趋势显示,如果全球的温室气体排放量不变,澳大利亚的气温将会再进一步提高;到2070年的日均温的增幅,将介于摄氏1度至5度。

澳大利亚气象局气候监督部主任布拉冈扎接受澳大利亚广播公司访问时说:“如此幅度的全球气候变化是很罕见的,只有当火山爆发时,或流

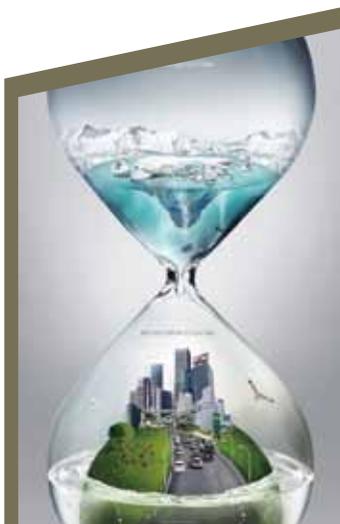
星撞地球时,才会发生这样的气候变化。”

澳大利亚经常发生旱灾、旋风、丛林大火和水灾,而2012年的气候状况显示,虽然南方发生旱灾的次数会增加,但降雨的频繁度也可能会增加比如昆士兰州的水灾。

澳大利亚东部在2010年年底和2011年年初曾发生大水灾,被洪水淹没的地区相当于法德两国的面积总和。

据分析,天降大水、洪水来袭情况是拉尼娜现象引起的。拉尼娜现象在2010年和2011年给澳大利亚带来两年最高平均总雨量这也是澳大利亚自2001年以来的最冷年头。

但澳大利亚气象局的报告书指出,这一切没有改变气候日益变暖的趋势。它说,澳大利亚所观测到的气候变暖趋势,同最近几十年的全球气候变暖趋势一致。



# Fashion food

## 时尚饕餮



## 春季饮食 养肝为先

春季万物萌生，正是调养身体五脏的大好时机。

按照中医“四季侧重”的养生原则，

春季补五脏应以养肝为先。

## 肝，

“是四肢的根本，藏魂之所在”（《黄帝内经·素问·六节脏象论》）。肝是人体中的最大腺体，犹如一个“化工厂”，具有代谢、肝汁分泌、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节等功能。为什么强调春季注重养肝？按中医理论，肝属五行之木，春木旺，肝主事，因此春季护肝尤为重要。从免疫学意义和实践中看，春季护肝，对于增强对其他疾病的免疫能力亦有着重要作用。

抓住时机补肝脏。传统医学养生“四季侧重”的原则认为春季肝脏当令，养阳益肝是首要，以防肝脏淤滞不畅，并提倡春季养肝食为先和以脏补脏的方法。结合这一养生特点，从现代营养学的角度来看，早春二月的膳食原则应该是高蛋白、高维生素、充足热量的均衡膳食。所谓高蛋白就是要根据个人的具体情况适当地增加蛋白质高的食物的摄入量。春季万物萌生，正是调养身体五脏的大好时机。下面是春季养肝的几种方法：



### 以脏补脏鸡为先

鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补养肝之佳品，较其他动物肝脏补肝的作用更强，且可温胃。具体用法是：取新鲜鸡肝3只、大米100克，同煮为粥服食。可治中老年人肝血不足、饮食不佳、眼睛干涩或流泪。此外，老年人肢体麻木者，也可用鸡肝5只、天麻20克，两味同蒸服，每日一次，服用半月，便可见效。



茄汁鱼片

以味补肝首选醋。醋味酸而入肝，具有平肝散淤、解毒抑菌等作用。肝阳偏亢的高血压老年患者，每日可食醋 40 毫升，加温水冲淡后饮服；也可用食醋泡鸡蛋或醋泡黄豆，食蛋或豆，疗效颇佳。平素因气闷而肝痛者，可用食醋 40 毫升、柴胡粉 10 克冲服，能迅速止痛。

以血补肝食  
鸭血

鸭血性平，营养丰富，肝主藏血，以血补血

是中医常用的治疗方法。取鸭血 100 克、鲫鱼 100 克、白米 100 克同煮粥服食，可养肝血，辅治贫血，同时这也是肝癌患者的保肝佳肴之一。



舒肝养血菠菜佳

菠菜为春天的应时蔬菜，它具有滋阴润燥、舒肝养血等作用，对肝气不舒及并发胃病的辅助治疗常有很好的疗效。

刚入春时，人体阳气升发使皮肤腠理疏开，而早春乍暖还寒，突如其来的倒春寒又迅致皮肤腠理密闭，忽开忽闭的调节功能一时来不及转变，肝功能便受损，引起周身气血运行紊乱，其他脏腑器官受干扰而导致疾患发作。故早春食补重在养肝兼顾益脾和胃，温补阳气以御寒保健！

## 养肝防寒六方法

**1 多饮水** 初春寒冷干燥易缺水，多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，多喝水还有利于消化和排除废物，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

**2 少饮酒** 初春时节，寒气较盛，少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发。但不能贪杯过量，因为肝脏代谢酒精的能力是有限的，多饮必伤肝！

**3 饮食平衡** 食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例；同时保持五味不偏；尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜、水果；不暴饮暴食或饥饱不匀。



## 春季防寒菜

**4 心情舒畅** 由于肝喜疏恶郁，故生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。首先要学会制怒，尽力做到心平气和、乐观开朗，使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。

**5 适量运动** 在春季开展适合时令的户外活动，如散步、踏青、打球、打太极拳等，既能使人体气血通畅，促进吐故纳新，强身健体，又可怡情养肝，达到护肝保健目的。

**6 服饰宽松** 宽松衣带，披散头发，形体得以舒展，气血不致淤积。肝气血顺畅，身体必然强健。

### 食补养肝防寒菜

**茄汁青鱼片：**青鱼补肝明目，养胃健脾。适用于久病体虚、神经衰弱、慢性肝炎、慢性肾炎。

**素焖扁豆：**扁豆被誉为春季首选健脾和胃的素补佳品，尤其适用于老人、孕妇、乳母，以及高血压、冠心病、脑血管病患者服食。

**韭菜猪肝汤：**韭菜性温辛香，春天吃最能助益阳气，以其配猪肝可补养肝血。适用于肝病、夜盲症、便秘等病患。

**黑米粥：**黑米性平味甘，含 15 种氨基酸及多种维生素，能益肝补脾，养胃滋肾，为春季进补佳粮。此粥适用于肝肾虚损，妇女产后体虚。

**红枣粥：**红枣补气血，益肝健脾和胃，温补阳气。此粥适用于脾胃虚弱所致纳呆便溏、气血不足、血小板减少、贫血、慢性肝炎、营养不良等。

**蜜糖红茶：**红茶叶 5 克，放保温杯内，以沸水冲泡，加盖焖片刻；调适量蜂蜜、红糖。每日饭前各饮 1 次，能温中养胃。此茶适用于春天肝气偏旺，脾胃功能不佳。

**葱白生姜茶：**大葱 1 根，砸扁切碎放锅内，加开水 1 碗，取旺火烧沸，加红茶叶 1 大撮，调入生姜汁 1 匙，冲浓茶趁热饮。随即盖被就寝，可增热御寒，防治早春风寒感冒。



# Soul Music Hall

## 心灵乐馆

### 专辑：班得瑞 20 周年纪念典藏

(Bandari 20th Anniversary Collection)

来自瑞士尘不染的音符空灵飘渺的音乐世界

相信你对这个名字一定不陌生，有人说班得瑞是来自瑞士一尘不染的音符；也有人说，班得瑞的音乐具有为心灵洗涤灰尘，为暗夜点亮灯光的效用，那能量化身为钻石颗粒状的瑞士阳光，夹带着一段段精致堆叠的乐句，不断撞击沉寂已久的灵性。

“班得瑞”来自瑞士，它是由一群年轻作曲家、演奏家及音源采样工程师所组成的一个乐团，于1990年红遍欧洲。从1990至今，班得瑞乐团已历经20个寒暑，从创团一鸣惊人的《仙境》，到最新专辑《旭日之丘》，张张都是畅销名盘，专辑的全球总销量已突破2,000,000张，是新世纪乐坛从未有过佳绩。

“班得瑞”从不愿在媒体曝光，一旦开始执行音乐制作，便深居在阿尔卑斯山林中，直到母带成品完成。置身在自然山野中，让班得瑞乐团拥有源源不绝的创作灵感，也拥有最自然脱俗的音乐风格。每一声虫鸣、流水，都是深入瑞士山林、湖泊，走访瑞士的阿尔卑斯山、罗春湖畔、玫瑰峰山麓等地记录下来的。为了采集自然界音效，上山下海、甚至露宿山林，对“班得瑞”来说算是家常便饭。



- 成军20年来的唯一精选
- 13首乐坛代表作+2首爱尔兰经典
- 《丹尼男孩》、《我心深处》首次收录
- 班得瑞一大自然音乐的代名词

一直以来，他们以音乐来唤醒人们对自然环境的关爱，以音符来缩短人与自然的距离。清爽的配器架构出零压力、零负担的乐曲，更细酌每一轨声道的解析度，使音场效果更具空灵感，你将体验到浑圆完美的声线，就连声波最细微的毛边都完整接收。

人们从他们的音乐，体会存在于大自然里的真实情感，感受时序变迁的美丽景象，这即是班得瑞乐团多年努力后，能成为「大自然音乐代名词」的重要因素。

喜欢班得瑞的音乐不仅仅只局限在那所谓的天籁之音，他们每张专辑的封面都拥有让人向往的自然风光。或水或山，或蓝或绿；很放松，很亲切，又很快乐的感觉。

专辑所有歌曲：《我心深处》《变幻之风》《丹尼男孩》《印地安之梦》《迷雾水珠》  
《安妮的仙境》《儿时记忆》《精灵之吻》《秘密》《生命之书》  
《奥里诺科之梦》《森林中的一夜》《满天星》《春野》《小阳春》

## 专辑：安德蒙减压音乐—月光森林

来自被称为冰雪城堡的芬兰

安德蒙乐团最强的3大特色

- 融入北欧净土最原生态的自然音乐
- 释放身心缓解压力的音乐处方
- 能有效的改善睡眠，调节身心

安德蒙 (Andemund Orchestra) 轻音乐乐团来自被称为冰雪城堡的芬兰，创建人麦克莱恩 (Mark Leon) 生于1968年，毕业于芬兰西贝柳斯音乐学院，主修钢琴专业。他1995年在芬兰赫尔辛基创办乐队专门演奏轻音乐乐曲，擅长将古典乐曲和流行作品重新改编作曲，用钢琴演绎主旋律，配以吉他、弦乐组等乐器合奏，改编后的作品不失高雅，又通俗宜听，曲调简约清澈，十分耐听，集典雅和流行于一身。

除演奏会外，安德蒙 (Andemund Orchestra) 乐团在海外已发行了多张唱片，2002年首度被引进国内，发行了首张唱片《迷情仙境》，作品上市后备受业内人士以及广大乐迷的好评。随后的《绿钢琴》、《钢琴之梦》接连上市，都取得了不俗的成绩。安德蒙 (Andemund Orchestra) 乐团的作品种类包罗万象，2004年被芬兰评为最佳轻音乐乐团。

安德蒙 (Andemund Orchestra) 乐团的音乐也和家乡芬兰的冰雪一样清澈纯净。这个偏爱用钢琴演绎主旋律的轻音乐乐团以独

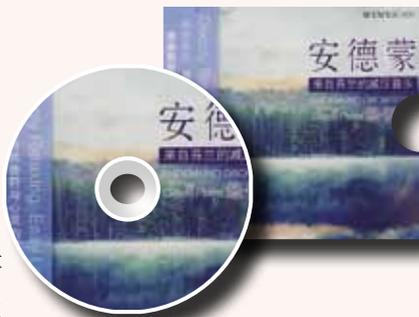
具一格的编曲，出神入化的演奏，完美无暇的录音为全世界的乐迷所称道，他们的音乐有一种不可抗拒的吸引力和动人心弦的感染力，用完美的自然之声触动听者内心深处最

敏感的神经，带来一种被抚慰的愉悦心境，像魔术师一样让简单的音符瞬间充满力量。古典乐曲比较艰深难懂，但安德蒙 (Andemund

Orchestra) 乐团以现代手法加以改编后古典乐曲便注入了一种新的活力，而且以使人亲近和了解的方式演奏出来使从未听过欧洲古典乐曲作品的人，也能享受到古典音乐的美妙。对于流行曲目的改编安德蒙 (Andemund Orchestra) 乐团也有自己独到之处，抛弃流行乐里过于通俗的细节，留下经典的旋律搭配钢琴、小提琴等极具表现力的乐器伴奏，总是能让听者沉醉在音乐中，不舍离去。

安德蒙 (Andemund Orchestra) 乐团自成立以来就开始在世界各国演出，并游历了许多优美自然景致，从中搜集音乐素材，找寻音乐灵感，所以其作品中常常有许多非常贴近大自然的音律，有的甚至会直接收录原始大自然的声音，这些作品往往都是宁静而优美的小曲，这些小曲可以帮助人们松弛紧张的神经，消除一天工作后的疲劳，促使人们在平静愉悦、温暖柔和的音乐声中进入梦乡。所以安德蒙 (Andemund Orchestra) 乐团也被乐迷们亲切的称为“减压音乐天使”。

专辑所有歌曲：《Full of Love》《Goodbye》《Half Ten of Summer Night》《Lotus》  
《Moonlight Forest》《Street Centre Garden》《Takynia Lover》  
《Telling Guitar》《The Camel's Tear》《The Midnight》《The Rose》





## 赏花踏青

# 必备要素一个都不能少

### 春游的好处有哪些？

#### 春游消除亚健康

莺飞草长的四月天，是踏青的好时节。医学专家研究发现，春游可以消除人类的亚健康状态。人在与大自然的亲密接触中，远离了工作生活中的烦心事，身心放松，心跳每分钟会减少4~8次，呼吸减少2~3次，非常有益于心肺功能。所以，春日踏青，在大自然的怀抱里，精神不振、失眠、疲惫等亚健康症状可以得到有效的缓解。

#### 骨骼发育

春天去郊外踏青，空气中的负离子比城市多，人呼吸进去，会通体舒畅，对调节植物神经系统有很好的帮助，而且能促进骨骼的生长发育。

## 春游衣食住行注意事项

春游时人们喜欢野餐，享受聚会的快乐。这时应注意卫生和安全。

### 衣 重视防寒保暖

春天气候多变，反复无常，乍暖还寒，容易引起流感等呼吸道传染病。因此，应备足备齐衣物、保暖用品等。

### 食 饮食要讲卫生

旅途中饮食宜清淡，少吃方便面，多吃蔬菜水果，防止便秘。不食用不卫生、不合格的食品和饮料，不喝泉水、塘水和河水。尽量在住地餐厅用餐，自备餐具和水具，既方便又卫生。

### 住 住处舒适安静

为保证每天6至8小时睡眠，住宿条件不求豪华，但求舒适安静，选2至4人间，与陪同人或旅伴在一个房间，便于照顾。不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间，以免影响睡眠，体力不支，或诱发疾病。每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。

### 行 乘车莫要倚窗 避免过度疲劳

若是长时间将肩、臂部靠在玻璃上，会因此而受风着凉。尤其是患有颈椎病或类似疾病的朋友更得注意。在乍暖还寒的季节，坐车时一定要注意尽量别靠窗子。若只有临窗的座位，也要与窗子保持一定距离，并保护好肩、臂部，以防风寒。如果出现乏力、多汗、眼花、头晕等症状时应尽早休息，不要勉强坚持，患有心血管病的老年人，更应加强自我监护。

因此，医生建议，春日应抓住大好时光，出门踏青去。

## 春游踏青做好6“不要”

### 1、不要远

春游踏青以近郊为好，最多不超过两天的路程。过远春游，舟车之累，身心疲惫，既不利于健康，也减少了兴趣。

### 2、不要急

春游观光大自然、人文古迹，要缓慢而行，最好是边走边谈，谈些天南海北、古今中外的传闻逸事，以助游兴。

### 3、不要繁

春游所带物品应尽量减少，除去日用品及常用药品外，尽量精简。否则多一点东西多一点负担，负担太重，影响旅游效果。

### 4、不要盲目

春游是一项有益于身心健康的活动，但如果漫无目标地游荡，只能打发时光，不能引起浓烈的游兴和日后美好的回忆。因此，春游前，最好对目的地、活动内容等做出具体计划。

### 5、不要火灾

春游野炊的游客，一定要小心，做到人走火灭，并将灰烬用土掩埋，以免死灰复燃，引起火灾。

### 6、不要冷食

旅途中由于生活习惯有了改变，所以一般易患胃病，而冷食又易诱发肠胃病，因此，不吃冷食为好。

## 春游基本注意事项

### 1、注意换季保暖

春季“乍暖还寒”之时，天气变化无常，时冷时热，时风时雨。因此，最好提前取得旅游目的地的气候资料，出行时的穿着以轻便暖和为宜，随身要带保暖外套。骑行登山，体力、热量消耗不同，要随时注意衣服的增减。春季天气多变，是感冒的多发季，这个时候运动会加重病情，所以应注意多休息，等痊愈了再出远锻炼。

### 2、预防花粉过敏

春天百花争艳，要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源，最好先到医院进行检查，查出自己的过敏源，如果没有进行过彻底的脱敏治疗，在选择春游地点，应尽量回避有花之处。出游前可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，户外活动时不要近距离“拈花惹草”，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免过敏现象发生。

### 3、防止昆虫叮咬

春天是万物复苏的季节，也是各种昆虫滋生的季节，如果你不慎被昆虫叮咬，切莫置之不理，更不可搔抓，而应立即涂擦风油精或皮炎平等糖皮质制剂，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

### 4、击退春困烦恼

“春困”是常有的感受，因此要避免过度劳累，春游时要量力而行，不要登高山走远路。冬季人们室内活动较多，身体各器官的功能都处在一个较低的水平。经过了这样一个运动“低潮期”，人体肌肉松弛，中枢神经、内脏系统的功能比夏秋季降低，韧带较硬，容易受伤。因此，春季锻炼首先要把握适度的原则，以恢复人体机能为主要目的，不能盲目追求运动量。

### 5、时刻注意防晒

春季万里无云的天气，紫外线较强，春光中的紫外线没有我们想像中那么温柔，它会潜入人体直接暴露的肌肤，面部皮肤被太阳晒得绯红发热，千万别用冷水洗面，应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。另外，春季皮肤容易脱水，嘴唇和手足容易干裂开口，面部易起皱纹，甚至出现头晕眼花。要及时涂抹防晒用品，但不要化妆，因旅行中很容易出汗，很容易引发毛囊炎或化妆品感染。

### 6、注意风向走势

春游如在外野炊野餐烧烤，要注意风向，不要随便丢弃火种，做到人走火灭，余火熄灭，以免引起火灾。

## 春游户外安全注意事项

1、出发前最好穿着橡胶运动鞋，携带轻便绝缘的雨衣。雨伞一般带有金属手柄，在强雷暴天气不建议使用。身上尽量不带金属饰品，如钥匙、配饰等，不在山顶或空旷的地上安营，以免遭雷击。

2、如果遇到突然刮大风，应在旅游景区找就近的岗亭、景区商店等避险。在山上，尽量往山下跑，半山腰以下的护林岗、农家等可避险，来不及跑的在较深的山洞里躲避，但不要站在山洞口。在城市，到就近的高层建筑物躲避，高层建筑物一般装有避雷针。

3、在户外遭遇雷电天气时应尽快关掉手机，把身上的金属制品暂时放到5米以外。如果在树林里要避开最高的树，也不要站在树林边缘的树下，临时在树林的中间部位蹲下，尽量保持与树干5米的距离。如果是自驾车，要关好车窗，与车门、车窗保持一定

的距离。在船上时，要躲到甲板下的舱内，远离金属物品。在空旷地方，手要放在膝盖上，并拢腿下蹲，切忌躺在地上，能披上雨衣防雷效果更好。不能在水边、洼地停留，以防发生山洪、泥石流。

4、当在室内遭遇雷电时，应拔掉宾馆内的电视、冰箱、电话、电脑等电源线。关闭门窗，与门窗保持距离。不要洗澡，特别是不要用太阳能热水器洗澡。远离建筑物外露的暖气管、煤气管等电力设备。分散旅伴，不要挤在一起，更不要手牵手。此外，保持沉着冷静的心态也是雷暴天气避险成功的重要因素。

5、提前观察天气。当发现墙缝有渗水、天气闷热异常、湿度明显加大，这种情况说明两三天内一定有大暴雨，避免外出。

6、时时观察周边的环境变化。如果当天大风将地面的尘土卷起，天空亮度明显下降，则说明雷暴天气即将来临。

## 春游自备哪些急救药？



**红药水：**消毒防腐，用于皮肤，粘膜的表浅小伤口的消毒。

**紫药水：**消毒杀菌，收敛，干燥创面，用于皮肤、粘膜的感染及小面积表浅烧伤。

**绷带：**可用来涂药、包扎、止血和固定。

**晕海宁：**用于防治因晕车、晕船而引起的恶心、呕吐、眩晕等。

**仁丹：**适用于消化不良、晕车晕船、气候闷热等引起的恶心、呕逆、头晕等不适。

**十滴水：**芳香化浊、和胃导滞。可用于中暑，急性胃肠炎、肠痉挛等症的治疗。

**扑尔敏：**镇静、止吐，能消除各种过敏症状，可治疗荨麻疹、过敏性鼻炎（过敏性鼻炎食品），过敏性皮炎，虫咬皮炎等，也可用于妊娠呕吐、晕车、晕船。

**感冒冲剂：**这种药种类颇多，但多具有清热疏风，解毒利咽的作用。旅途上多热多火，可选用以菊花、大青叶、板兰根、桔梗、薄荷、生石膏等为主要成分的感冒冲剂，可治疗普感、流感、病毒感染、上呼吸道感染、急性咽炎、扁桃腺炎初起等。

## 古代关于春游踏青的习俗

清明之时，正值春回大地，人们乃因利趁便，扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番，回家时顺手折几枝叶芽初绽的柳枝戴在头上，怡乐融融。也有的人特意于清明节期间到大自然去欣赏和领略生机勃勃的春日景象，郊外远足，一抒在严冬以来的郁结心胸，这种踏青也叫春游，古代叫探春、寻春。其含义，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色。

清明前后正是踏青的好时光，所以成为清明节俗的一项重要内容。古时妇女平日不能随便出游，清明扫墓是难得的踏青的机会，故妇女们在清明节比男人玩得更开心，民间有“女人的清明男人的年”之说。





# 诚信 的力量

——子曰：人而无信，不知其可也。大车无，小车无，其何以行之哉。由此可知诚信在生活中所发挥的力量以及其重要性。诚者，为人之基。信者，立命之本。

诚信这一中国儒家思想的核心理念之一历来为世间百姓所称颂与铭记。而纵观当下社会现状百态，其越来越引起众多人的支持与赞扬。无论在经济交易社会发展还是在日常琐事中，只有与诚信为伴，才能让你在遭遇坎坷危难时都颠扑不破，化险为夷。如若失去诚信，就如航行的木舟失去了罗盘，如没有地基的空中楼阁。何来安身立命之本？安能赢得他人的信任。

也许大家会说，为何撒谎虚伪的人活得逍遥自在，而诚实守信的人却被一些人说成傻子，丢掉诱人的财富和不错的工作，甚至要承担生活的压力。但我想说，不守诚信的生活只是侥幸的躲过了灾祸，只是暂时获得了物质的满足。但是其结果必然自食恶果，孤立无援，良心难安。

可能大家听说过这样一个故事，江西德兴市宗儒村的普通农民王云林，2007年4月，村里发生了一场大火，他帮助别人救火时不幸牺牲，他走后留下一笔糊涂账，这张怎么算呢？他生前的妻子陈美丽扛起了这份重担。

陈美丽上有年迈的婆婆下有两个幼小的女儿，生活得十分困难，但她从悲痛中熬过来的第一件事就是在村里贴了一张还债告示。她说云林生前口碑好，他为欠债一直心不能安，如今我不能让他走的不踏实，所以我要把这个账还清。但是我不知道他欠了谁的债，如果他真了欠了你的债，你就来找我吧。还债告示贴出去。以后很多人来找她讨债。前后共计5万多元。其中四万都没有凭据，但她都一一认下。

听后你也许会说他没必要这么做，她完全可以不承认，但是她却毅然这样做了而且无怨无悔。我相信很多人会为之感动，为之钦佩，她的行为正是社会所应积极传承和提倡的。她无疑给现代人树立了伟大的标杆。而只有诚信之风成为你我心中真正的火种，和谐美好才会成为现实，人与人之间才会亲切融洽。

诚信不仅是我们做人所必需的优良美德，更是事业发展的推动力和维持力。2003年非典突袭袭来，当时的新东方集团深受其害，许多新入学员要求退钱，结果公司2000多万元流动资金严重赤字。总裁俞敏洪焦头烂额压力巨大。这么多的资金短时间筹到只有向他人借，而他也只好打电话向朋友求助，结果令他大为欣慰的是2000多万一夜间就被送



来了，试想如果俞敏洪平时没有诚信，又有谁愿意冒着大风险将钱送予他？他又如何赢得学员的青睐？最后他又怎能度过这一磨难继而创造近日新东方的辉煌？诸如此类事件。还有蒙牛遭遇危机时，老总牛根生为人忠实诚信的品格让许多业内人士主动为他解决困难。长江实业总裁李嘉诚也曾说过他成功的秘诀无它。唯有一字——信。从他们的处事中我们不难发现诚信的双赢与价值。拥有诚信，你将拥有解决困难的钥匙，拥有开拓成功的积淀。

于丹曾说过：诚信是每个人在社会中的通行证。确然，诚信是一块试金石，他验证着人品德的高下，他考验着人心中的良知。他是一架天平，他让你我踏踏实实的活着，把诚信与人生放在两边。

让我们保佑内心的诚意，从当下生活出发，接受现实，朴素面对，以一种积极乐观的诚信态度迎接美一个黎明。那时的曙光定会纯净而灿烂明亮。

# 在 尽力而为， 还不够

在美国西雅图的一所著名教堂里，有一位德高望重的牧师——戴尔·泰勒。有一天，他向教会学校一个班的学生们先讲了下面这个故事。

那年冬天，猎人带着猎狗去打猎。猎人一枪击中了一只兔子的后腿，受伤的兔子拼命地逃生，猎狗在其后穷追不舍。可是追了一阵子，兔子跑得越来越远了。猎狗知道实在是追不上了，只好悻悻地回到猎人身边。猎人气急败坏地说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到！”

猎狗听了很不服气地辩解道：“我已经尽力而为了呀！”

再说兔子带着枪伤成功地逃生回家了，兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀，你又带了伤，是怎么甩掉它的呢？”

兔子说：“它是尽力而为，我是竭尽全力呀！它没追上我，最多挨一顿骂，而我若不竭尽全力地跑，可就没命了呀！”



泰勒牧师讲完故事之后，又向全班郑重其事地承诺：谁要是能背出《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容，他就邀请谁去西雅图的“太空针”高塔餐厅参加免费聚餐会。

《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容有几万字，而且不押韵，要背诵其全文无疑有相当大的难度。尽管参加免费聚餐会是许多学生梦寐以求的事情，但是几乎所有的人都浅尝则止，望而却步了。

几天后，班中一个11岁的男孩，胸有成竹地站在泰勒牧师的面前，从头到尾地按要求背诵下来，竟然一字不漏，没出一点差错，而且到了最后，简直成了声情并茂的朗诵。

泰勒牧师比别人更清楚，就是在成年的信徒中，能背诵这些篇幅的人也是罕见的，何况是一个孩子。泰勒牧师在赞叹男孩那惊

人记忆力的同时，不禁好奇地问：“你为什么能背下这么长的文字呢？”

这个男孩不假思索地回答道：“我竭尽全力。”

16年后，这个男孩成了世界著名软件公司的老板。他就是比尔·盖茨。

泰勒牧师讲的故事和比尔·盖茨的成功背诵对人很有启示：每个人都有极大的潜能。正如心理学家所指出的，一般人的潜能只开发了2—8左右，像爱因斯坦那样伟大的大科学家，也只开发了12左右。一个人如果开发了50的潜能，就可以背诵400本教科书，可以学完十几所大学的课程，还可以掌握二十来种不同国家的语言。这就是说，我们还有90的潜能还处于沉睡状态。谁要想出类拔萃、创造奇迹，仅仅做到尽力而为还远远不够，必须竭尽全力才行。

# 假如 年轻时我知道这些道理

有些道理总要等到适当的年纪才能明白，人生的哲理总是来得太迟。回想曾经让我们激动万分的事情，竟是如此微不足道，为什么当初就不能领悟？冤冤相报何时了，这个道理谁都明白，可我们为什么还在沉溺于过去的痛苦无法自拔？如果你知道一个人能做的最大的冒险事情，就是乐意在公共场合经常暴露自己的愚昧。你现在愿意这么做吗？

许多人不遗余力地学习，遗憾的是真知往往来得太迟，以至于我们没法充分利用它。的确，我现有的知识在我早年的生活中肯定会更实用，这些知识能让我少走弯路，避免过去那些年受过的痛苦，而這些痛苦，我也让别人承受过。

我不相信生活会无故地变得富裕而有情趣，那只是浪漫的妄想。因为我一生都充满动荡和不安。失败不会主动传授你知识，我通过芸芸众生的无知、胆怯和愚笨来获取真知。有了它们，生活会变得轻松，也更成功。因此，我要和大家分享一些姗姗来迟的道理，期待能让一些人避免重蹈我的覆辙。

## 很多事情其实无关紧要

许多令我激动、担忧或殚精竭虑的事情，到最后都变得不值一文。只有很少的事情确实关乎我们一生的快乐。我多么希望早点知道这些，以便能把精力都投入到这些关乎幸福的事，而不是其他。

## 沉溺于过去的痛苦是最大的痛苦来源

看那些恐怖组织和军事武装集团，往往都是为了陈年旧事，为了索取一小块土地的历史所有权，为了修正一项错误的历史决定。这些都成为了他们将杀戮正义化的基础。

**等待有把握时再去做一件事，往往意味着永远的等待**

一个人能做的最大的冒险事情，就是乐意在公共场合经常暴露自己的愚昧。没有什么能比这样学得更快。“哎呀”，也是一种乐趣。

## 盲目追赶潮流是对精神和智力的扼杀

你可以成为一个廉价的时尚木偶，也可以成为独一无二的你，这些都在于自己的选择。信仰不是群众的鸦片，流行才是。

**如果有人抱怨你太特立独行，恭喜你，你正走在正确的路上**

谁愿意像动物一样活着？那些强有力的家伙们不希望你按照自己的意愿去做，他们希望你停止给他们制造麻烦并听从他们的命令。但你得知道，你无法做到在卑躬屈膝的同时又能活出自我。

**如果你将工作等同于生活，那么你将为工作而生活**

和很多人一样，当看到那些艺术家和音乐家的工作几乎是全部的生活，我感到很困惑。其实那不是工作，那是他们的自我。除非你有无法抵挡的激情，恰巧也能让你从中得以谋生，否则请永远记住，工作只是一种手段，而不是目的，我们的最终目的是享受



## 你不可能取悦、平息或改造一个混蛋

你能做的最好方式，是和他们敬而远之。变成混蛋也能传染，你和他们呆的时间越长，你也越有可能染上混蛋的习气或者你就成为混蛋。

## 努力加倍，期望减半

任何事情都是花掉你计划的两倍时间，最后却只换来你一半的期望结果。没什么好为此沮丧的，（中国俗话说：事倍功半）让它去吧，你要继续前行。

生活。在实现目的的同时，尽可能地少花时间在手段上。只有傻瓜才是为工作而生活。

## 破坏关系的最快最简单的方法就是听信谣言

浪费你时间的最糟糕方式是传播这些谣言。传播流言蜚语的人好比瘟疫的携带者，相比之下，蟑螂都比他们干净、善良。

## 试图取悦别人是徒劳无益的做法

总有些人会对你发飙。很多你接触的人，在很多时候也会不喜欢、贬低、轻视或忽略你。另外，你永远也不知道别人真正的需要，因此你为此所做的所有努力都会付诸东流。放松些吧，爱你的人终究会包容你的过失，他们才是值得我们在乎的人。其他那些人，他们甚至都不值得花5分钟去考虑。

## 没有永久的胜利者

踏上冠军宝座是件好事情。但不要梦想着可以永久占据这个位置，最糟糕的是，你正决定为达此目的而不择手段。

## 人是奇怪的偏执狂

撒谎者总是撒谎，骗子总要行骗。一个人对你倾诉的时候，通常已在其它人的面前倾诉过，只是可能没有得到想要回应。一位忠诚的朋友，无论遭受多大的冤屈依旧忠诚。

## 接纳自己

不管你怎么努力，都无法逃避成为自己。除了自己，你还能成为谁呢？你可以扮演和假装，但进行扮演和假装的人还是你自己。如果你都无法接纳自己，没有努力挖掘自己已有的东西，那么谁有义务接纳你呢？

## 谈到公众谎言，没有比预算数字更令人震惊的

把时间折腾在这上面，是浪费时间。即使（奇迹中的奇迹！）你是实事求是并且准确的，其他人也不会那么愚蠢。

## 世界上最大的噪音是人们的抱怨

不要再增加了。



## 挚友如斯 ZHIYOURUSI

能交到几个永远不说谢的朋友很不容易！”朋友之间，也许说一句“谢谢”是一件轻而易举的事情，甚至简单到脱口就能说出。但是，真能够做到不必说一句谢谢，却是一种难得的境界。真正的朋友一辈子不说一个‘谢’字，他们之间的情感和友谊，不会因为缺少了‘谢’字，而有丝毫逊色，相反更为弥足珍贵。

不说谢字，这份朋友之情便蕴含了一份浓浓的亲情；不说谢字，这份朋友之情显得更为朴实自然。当我们丢掉许多不必要的客套后，呈现在彼此面前的是自然而真纯的友情，没有伪装，没有虚假，有的只是心灵的贴近与沟通；不说谢字，并非心灵的冷漠，而是将表达和回报变为另一种形式，那就是抛弃空洞的许诺，把真正的友情珍藏在内心里，内化为一种力量，构建起真正的友谊大厦。想想我们自己，在所有的朋友当中，又有几位能够一辈子不说谢字的朋

友？人海茫茫，世事沧桑。当我们面对越来越多所谓现实的时候，寻找一位不说谢字的朋友，又是何等的艰难。假如你拥有哪怕仅仅拥有一位不用说谢谢的朋友，请你好好珍惜吧。

你要知道，这份友情是金钱买不来的，是时间换不回的，那份真挚的友情是心与心的交融，是属于你一生的财富。当你付出之后，不必老是企盼朋友对你说声谢谢。一千遍，一万遍的感谢，也许比不上一个理解的眼神！我拥有至少5个不用说谢的朋友，所以我感激上苍，也会珍惜这来之不易的情分！



## 哲理小故事三则

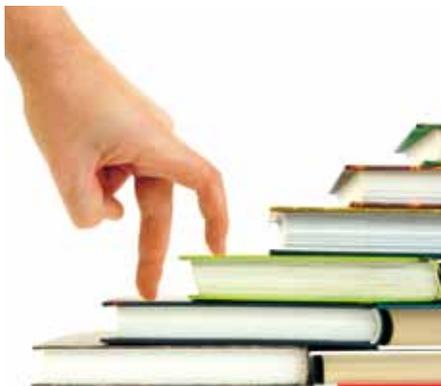
## 【扁鹊的医术】

魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那么为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，是治病于病情初起时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里。而我是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管放血、在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”



心得：事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制，可惜大多数人均未能体认到这一点，等到错误造成了重大的伤害才寻求弥补，有时是亡羊补牢，为时已晚。

## 【动机的寓言：为谁而玩】

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子5元，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子2元。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。2元也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子5毛。

孩子们勃然大怒，“一天才5毛，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，再也不会为他玩了！



【心理点评】人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。在这个寓言中，老人的算计很简单，他将孩子们的内部动机“为自己快乐而玩”变成了外部动机“为得到美分而玩”，而他操纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。



## 成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。很可

能，它被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

切记：不论遇到什么事情，都要做一棵永远成长的苹果树，因为你的成长永远比你获得的报酬重要。





丛 书 名：中国城市科学研究系列报告  
 书 名：绿色建筑 2012  
 主 编：中国城市科学研究会  
 版 次：第一版  
 出版时间：2012-3  
 开 本：787x1092 毫米  
 页 数：422  
 装 帧：平装  
 出版单位：中国建筑工业出版社  
 标准书号：ISBN 978-7-112-14073-2  
 定 价：68.00

【内容简介】

本书是中国绿色建筑委员会组织有关专家编撰，旨在全面系统总结我国绿色建筑的研究成果与实践经验，指导我国绿色建筑的规划、设计、建设、评价、使用及维护，在更大范围内推动绿色建筑发展与实践。全书共分为6篇，包括综合篇、政策与标准篇、科研篇、地方篇、工程应用篇和附录篇，介绍了我国绿色建筑发展的总体情况，绿色建筑相关政策和标准规范的编制情况，与绿色建筑相关的最新科研成果，各地在推动绿色建筑方面的总体情况及我国绿色建筑的工程案例。力求全面系统地展现我国绿色建筑在2011年度的发展全景。

【内容简介】

本书可供从事绿色建筑领域技术研究、开发和规划、设计、施工、运营管理等专业人员、政府管理部门工作人员及大专院校师生参考使用。



书 名：中国建筑节能现状与发展报告  
 主 编：中国建筑节能协会  
 版 次：第一版  
 出版时间：2012-3  
 开 本：787x1092 毫米  
 页 数：504  
 装 帧：平装  
 出版单位：中国建筑工业出版社  
 标准书号：ISBN 978-7-112-14102-9  
 定 价：76.00

【内容简介】

本书由中国建筑节能协会组织有关专家编写，全书包括附录共11篇，分别为建筑节能发展历程、建筑节能标准与质检、建筑节能施工现状与发展、建筑节能服务、建筑保温隔热、建筑遮阳门窗幕墙、暖通空调、地源热泵、太阳能建筑应用、地方篇和附录。全面总结了我国建筑节能行业的现状与发展情况。

【内容简介】

本书可供从事建筑节能行业的技术人员与管理人员参考使用。



书 名：中国室内环境与健康研究进展报告 2012  
 著 译 者：张寅平  
 版 次：第一版  
 出版时间：2012-1  
 开 本：16 开本  
 页 数：324  
 装 帧：平装  
 出版单位：中国建筑工业出版社  
 标准书号：ISBN 978-7-112-13906-4  
 征 订 号：21884  
 定 价：68.00

#### 【内容简介】

本书是由中国环境科学学会室内环境与健康分会历时一年多的时间筹划并组织编写的，它凝聚了我国室内环境领域的众多专家和学者的研究成果和学术认知，总结了我国目前室内环境与健康研究进展、现状和存在的问题，为关心和从事“室内环境与健康”的人员提供了宝贵资料，也为国家“十二五”城镇人居环境改善规划提供了科技依据。

本书共 11 章，主要内容包括绪论、室内空气质量的评价方法、室内空气主要污染物浓度调查、室内污染物的健康影响、建材和家具污染散发及标识、室内颗粒物污染与控制、传染病空气传播及其工程控制、通风对室内空气质量的改善作用、室内空气净化现状及主要问题、室内空气质量的综合控制、室内空气质量标准问题探讨。

#### 【读者对象】

本书可供从事环境与健康领域的科研与管理人員、政策制定者、建筑环境、暖通空调的研究与开发人员以及相关企业的管理与技术人员参考。



书 名：既有居住建筑节能改造  
 著 译 者：刘月莉等  
 版 次：第一版  
 出版时间：2012-2  
 开 本：16 开本  
 页 数：157  
 装 帧：平装  
 出版单位：中国建筑工业出版社  
 标准书号：ISBN 978-7-112-13793-0  
 征 订 号：21586  
 定 价：38.00

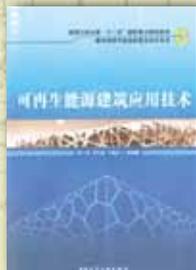
#### 【内容简介】

本书从典型示范项目推广到城市级大范围节能改造，可为我国北方地区既有居住建筑节能改造规划提出科学建议。通过唐山、乌鲁木齐等北方地区 4 个城市和北京地区既有农宅建筑节能改造工程示范工作，总结了北方地区既有居住建筑节能改造技术、政策和管理经验，为在全国广泛开展既有居住建筑节能改造基础数据的调查提供参考，为全国大规模既有居住建筑节能改造规划提供决策依据。

本书主要内容包括：建筑节能意义重大，北方地区既有居住建筑现状，调查方法与改造技术，既有居住建筑调查方法，综合改造节能潜力及经济性分析，节能改造技术措施，节能改造案例分析。

#### 【读者对象】

本书可为既有居住建筑节能改造工作者提供有益的参考和借鉴，也可供建筑热工、暖通空调技术人员、建筑节能相关工作人员及高校师生参考。



丛 书 名：建设领域节能减排重点技术丛书  
 书 名：可再生能源建筑应用技术  
 著 译 者：薛一冰等  
 版 次：第一版  
 出版时间：2012-3  
 开 本：16 开本  
 页 数：312  
 装 帧：平装  
 出版单位：中国建筑工业出版社  
 标准书号：ISBN 978-7-112-13594-3  
 定 价：48.00

#### 【内容简介】

本书主要基于各类可再生能源在建筑中的应用方式、技术类型和一体化设计等层面进行阐述。本书包括六章内容，分别从：可再生能源应用概述、太阳能建筑应用、地热能建筑应用、风能建筑应用、生物质能建筑应用、可再生能源建筑应用示范工程等几个方面展开了充分的论述，详尽地阐述了我国各类可再生能源的资源状况、发展战略、应用现状与政策、建筑应用技术及建筑应用实例等内容。

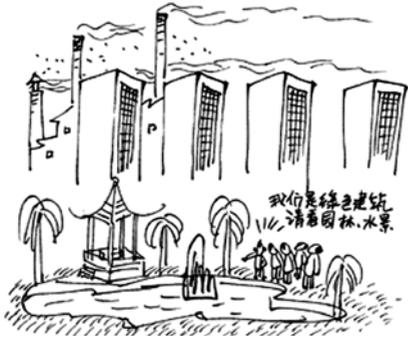
#### 【读者对象】

本书除可作为相关专业大专院校师生、研究人员参考资料外，还可为设计者、建造者、投资方及业主等提供有关可再生能源建筑技术方面的参考。



# 漫画欣赏

# Caricature



.1.



.2.



.3.



.4.



.5.



.6.



.7.



.8.



**HVAG**  
Engineers Home



■ 本刊仅供行业内交流