

# HVACEngineersHome

No.64

2022年7月-8月  
总第六十四期

## 暖通空调工作者之家

主办：暖通空调产业技术创新联盟 中国建筑学会暖通空调分会 中国制冷学会空调热泵专业委员会







主 办:

暖通空调产业技术创新联盟

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: 刘凌云

电 话: 010-6451 7224

传 真: 010-6469 3286

Email : chvac2008@sina.com

### 征 稿 启 事

《暖通空调工作者之家》是暖通空调行业工作者之间互相交流的平台,热诚欢迎您将行业观察、工作随想、生活感悟及其他有关文章投稿,文体不限。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能源研究院

邮政编码: 100013



CAHVAC 微信公众号

## 目录 CONTENTS

### P<sub>3</sub> 学会新闻

- 第 23 届全国暖通空调制冷学术年会论文审稿会召开
- 第五届全国数据中心冷却节能高峰论坛在南京召开
- 第六届全国净化技术学术年会在南京召开
- 第六届“海尔磁悬浮杯”绿色设计与节能运营大赛颁奖暨第七届大赛年中总结研讨会召开
- CAHVAC 智能专委会成立大会暨第一次工作会

### P<sub>10</sub> 暖通时评

- 建筑节能 如何做好“加减法”
- 多地再出新政 助推装配式建筑发展
- 减污降碳 循环发展 中国加速绿色转型

### P<sub>15</sub> 关注气候

- 气候风险不断加剧 适应行动愈加迫切

### P<sub>18</sub> 午后红茶

- 我们都是日子的读者
- 哲理故事三则

### P<sub>20</sub> 时尚养生

- 时尚饕餮——入秋“第一肉”滋阴润燥解暑气,补而不腻
- 心灵乐馆——国色/石志有
- 时尚旅游——南京 十朝都会 魅力古都

### P<sub>44</sub> 书评书讯

- 升维: 不确定时代的决策博弈
- 相互成就

### 封三 漫画欣赏

# 科技创新 助力 “双碳”

随着人类活动对全球气候的影响，气候危机无处不在，全球气候变暖，我们正在一系列灾害性天气气候事件。而碳中和可以保护全球气候环境，推动绿色的生活、生产，实现全社会绿色可持续发展。可以说是与各行各业都息息相关。

碳达峰碳中和将带来一场由科技革命引起的经济、社会、环境的重大变化。日前，科技部、国家发展改革委等9部门联合发布《科技支撑碳达峰碳中和实施方案（2022—2030年）》（以下简称《方案》）提出了能源绿色低碳转型科技支撑行动、低碳与零碳工业流程再造技术突破行动等10项具体行动，更是强调了科技创新在实现碳达峰碳中和以及经济社会发展的关键地位。

中国的“双碳”行动意义重大，是极具挑战的重大任务。在实现碳达峰碳中和这条路上，不管是行业还是企业，都将面临越来越多的“阵痛”，这些“阵痛”只有通过不断的科技创新才能得到舒缓，并在舒缓的过程中提升社会经济发展的可持续性。蓝图已经绘就，目标就在前方，任务艰巨，但前途无限光明！



## 第23届全国暖通空调制冷学术年会 论文审稿会召开

2022年8月5日，第二十三届全国暖通空调制冷学术年会论文审稿会在浙江温州顺利召开。本届审稿会由上海凯泉泵业（集团）有限公司支持并承办，来自学会两委会的领导和全国22个省市、自治区的地方学会负责人等30多位专家参加了会议。

审稿会由王东青秘书长主持。凯泉泵业集团王东进副总裁代表公司对与会的各位领导专家表示欢迎和感谢。徐伟院长代表学会对凯泉泵业集团的大力支持表示感谢，向各位学会的各位领导、理事的辛勤付出和大力支持表示感谢。

王东青秘书长就第二十三届全国暖通年会征文工作做了梳理和汇报。在全国各省、市、自治区等地方兄弟学会和论文作者的积极支持和参与下，征文工作历时四个多月，收到供暖、通风、净化、空调、热泵、模拟、建筑节能、低碳/零碳建筑、数据中心、建筑疫情防控等相关专业领域的论文共计1012篇，与上届相比增加14篇。

审稿委员会主任由徐伟院长担任，江亿院士、马伟骏总工担任副主任。通过评审专家认真筛选和严格审核，最终推荐86篇收录文集，370篇收录论文集，542篇收录资料集，退还作者14篇。其中，优秀论文8篇、青年优秀论文11篇。

审稿会后，江亿院士等学会领导和专家们就本届年会专题论坛和主持人拟定等展开讨论，专题设定以引领行业技术发展为宗旨，以探讨型、争议型、传统型为原则。会后，评审专家一行到凯泉浙江工业园数字化生产基地进行参观，并与凯泉相关领导和技术人员进行了深入探讨与交流。



徐伟 院长



凯泉泵业集团  
王东进 副总裁



江亿 院士

# 第五届全国数据中心冷却节能高峰论坛在南京召开



CAHVAC 理事长徐伟致辞



江苏省制冷学会理事长  
张建忠致辞



中通服咨询设计研究院  
副总经理朱强致辞



CAHVAC 秘书长王东青  
主持开幕式

2022年7月28-30日，由中国建筑科学研究院有限公司、中通服咨询设计研究院有限公司、暖通空调产业技术创新联盟（CAHVAC）主办的“第五届全国数据中心冷却节能高峰论坛”在南京召开。本届论坛以“低碳节能 智慧运维”为主题，通过线下会议与线上视频直播相结合的方式进行交流，来自国内行业学/协会、通信运营商、IDC建设单位、科研院所、高校、设计、施工、运维企业以及设备厂商代表700余名代表参会，线上参与观众33000人次。

论坛开幕式由CAHVAC秘书长王东青主持。江苏省制冷学会理事长、南京市建筑设计研究院有限公司副总经理张建忠、中通服咨询设计研究院有限公司党委副书记、副总经理朱强和全国工程勘察设计大师、CAHVAC理事长、中国建筑科学研究院专业总工、建筑环境与能源研究院院长徐伟进行开幕致辞。徐院长在致辞中谈到数字经济是驱动我国未来发展的动力，不管是新基建还是东数西算等等这一系列在未来发展中，数字经济起到了至关的基础性作用，当然也面临着千载难逢的机遇和世纪罕见的挑战，我们要抓住机会，脚踏实地地去做，去闯，去干。我们希望此次论坛和南京的市民精神一样“开明开放、诚朴诚信、博爱博雅、创业创新”，一起共同自勉，使数据中心冷却节能蓬勃发展，为社会做出我们的

贡献，为国家的未来贡献我们的力量。

本届论坛设置了大会论坛、圆桌论坛、项目参观、展览展示等内容，会议聚焦“双碳”、“东数西算”背景下，数据中心冷却节能行业面临的新机遇和新挑战，三十余位业界专家就数据中心研究成果、前沿技术、工程实践、运维管理、风险防控、故障应急及结合“双碳”目标的热点议题等进行了精彩交流与分享。现场交流互动积极热烈，得到了与会代表的积极反馈。

CAHVAC 副理事长、数据中心专委会主任委员、中讯邮电咨询设计院有限公司教授级高工李红霞在闭幕总结中指出，两天的论坛报告内容从宏观和微观两方面，从产品技术研发、设计施工再到系统运营，都是大融合，你中有我，我中有你，顺应未来数据中心发展需求，符合我们现在国家发展乃至整个社会发展的趋势，在挑战和机遇共存的情况下，相互融合共同发展。同时，欢迎大家参加下一届全国数据中心冷却节能高峰论坛，为数据中心的建设和发展献计献策。

本届论坛与会嘉宾深度探讨数据中心运营及低碳技术、产品应用、未来发展趋势。聚焦“东数西算”背景下，在“双碳”目标指引下，数据中心冷却节能行业面临的新机遇和新挑战，相信未来我国数据中心建设将持续健康稳步向更高质量发展。





# 第六届全国净化技术学术年会召开

2022年8月18-19日，由中国建筑科学研究院有限公司、暖通空调产业技术创新联盟（CAHVAC）主办，美埃（中国）环境科技股份有限公司等单位协办支持的“第六届全国净化技术学术年会”在江苏南京顺利召开。本届年会以“创新引领发展 助力双碳环控”为主题，通过线下会议与线上视频直播相结合的方式进行交流。来自国内外净化领域的专业学/协会、

高校、科研机构、设计单位、工程公司、设备企业、医院、制药、电子等方面的专家、学者、工程管理及专业技术人员450余人与会交流。会议通过CAHVAC视频号直播，在线参与观众6500人次。

年会开幕式由CAHVAC秘书长王东青主持。CAHVAC净化专委会名誉主任、同济大学沈晋明教授，全国工程勘察设计大师、CAHVAC理事长、中国建筑科学研究院建筑环境

与能源研究院徐伟院长，江苏省土木建筑学会暖通空调热能动力专业委员会主任委员、江苏省建筑设计研究院有限公司夏卓平暖通总工，CAHVAC净化专委会主任委员、同济大学刘燕敏教授和美埃（中国）环境科技股份有限公司叶伟强总经理出席开幕式并致辞。

大会论坛环节由CAHVAC净化专委会副主任委员、中国建研院环能科技净化空调技术中心主任张彦国主持。中国建筑科学研究院有限公司许钟麟研究员作了《为人民健康提供净化的空调》大会报告；美埃（中国）环境科技股份有限公司副总裁陈玲分享了《半导体芯片产业发展新趋势下的空气净化行业挑战与思考》；克莱门特捷联制冷设备（上海）有限公司技术总监 De Battista Alessio 介绍了《变风量恒压差净化





空调机组研发与运行验证》；同济大学沈晋明教授作了《创新是洁净技术发展的动力》的主旨报告。

本次年会还设置了“医疗体系与医疗环境控制”、“生物净化与实验动物环境控制”、“工业净化用房与相关受控环境控制”、“人居环境与空气净化”、“空气净化技术进展与相关净化装置”以及“建筑疫情防控技术”等6场专题论坛，分别就近年净化行业关注的热点展开了研讨。

为了激励净化行业科技人才创新，“许钟麟净化科技奖”从2017年第四届年会开始颁奖至今已两届，该奖项的设立对净化行业技术创新起到了积极推动作用。

本次授予同济大学刘燕敏教授，美埃（中国）环境科技股份有限公司副总裁陈玲“许钟麟净化科技奖”；授予中国电子系统工程第四建设有限公司生命科技研究中心副总经理高腾飞“许钟麟净化科技青年奖”。

“创新引领发展，助力双

碳环控”，我们需要持续创新才能百花盛开，只有不断超越才能魅力永存。顺应双碳战略方向、抓住新发展大好机遇。我们相信通过本届的净化技术学术年会上的交流、探讨、学习，会收获更多的创新理念、助力双碳环控技术的跨越，实现高品质的双碳环境控制！



“许钟麟净化科技奖”颁奖





## 第六届“海尔磁悬浮杯” 绿色设计与节能运营大赛颁奖暨 第七届大赛年中总结研讨会召开

2022年8月25日，由暖通空调产业技术创新联盟和海尔中央空调共同主办的第六届“海尔磁悬浮杯”绿色设计与节能运营大赛颁奖暨第七届大赛年中总结研讨会在福州举办。

全国工程勘察设计大师、暖通空调产业技术创新联盟理事长、中国建筑科学研究院建筑环境与能源研究院院长徐伟表示：“大赛创办以来，始终与双碳时代要求俱进，从点到面逐渐高质量发展，聚焦绿色设计与节能运行，从设备能效、设计建造、系统运行等方面深挖节能潜力，大赛对推动行业绿色设计技术的进步和建筑业绿色发展起到了积极作用。”

海尔中央空调总经理付松辉表示：“磁悬浮大赛的举办是想通过磁悬浮等空调系统在建筑节能领域的推广，探索出一条更高质量的行业发展道路。大赛成功举办至今，聚集了越来越多的生态方，影响力也越来越大，各方生态积极进行建筑节能领域的研究，也增加了未来继续探索低碳建筑的信心。”

本屆的“海尔磁悬浮杯”绿色设计与节能运营大赛设立了“节能运营组”、“绿色设计·水机组”、“绿色设计·多联机组”、“绿色设计·学生组”等奖项，从获奖项目来看，技术创新是本届大赛一大亮点。项目覆盖高

效机房、BIM设计、气流组织分析、负荷建模等技术应用。其中，节能运营组的东方电子冷热机房改造项目，凭借使用海尔高效机房方案后带来的节能70%效果等，荣获设计运营卓越奖。在绿色设计·水机组中，正定青少年宫项目荣获金奖，并获得绿色建筑三星标识认证。

为让大赛往更好的方向发展，会上同时开展了第七届磁悬浮大赛年中总结研讨会，与会专家就楼宇双碳发展路径——高效机房；楼宇双碳发展路径——多联机、热泵、公建；以及楼宇智慧发展路径——暖通智控/楼宇智控/智慧大脑三个主题进行了热烈讨论，各位专家积极发言，共同展开对于建筑节能的探索，旨在通过产品方案、智能升级等技术的逐渐成熟，落地越来越多的智慧零碳建筑。

绿色设计 赢未来！“海尔磁悬浮杯”绿色设计与节能运营大赛自设立以来，从单一面向设计师到增加运维方、高校师生，再到增设多联机设计奖项等，吸引了越来越多行业设计师、院校师生等不同生态方的踊跃参加，参赛的数量及作品类型也增多。未来，海尔“磁悬浮杯”大赛将一如既往地暖通领域的设计师与学生们提供展示自我的舞台，为中国绿色节能事业贡献力量。

## 暖通空调产业技术创新联盟智能化专业委员会成立大会暨第一次工作会议



# CAHVAC 智能化专委会 成立大会暨第一次工作会议召开

8月30日，暖通空调产业技术创新联盟智能化专业委员会成立大会暨第一次工作会议于CABR近零能耗示范楼召开。中国工程院院士、清华大学建筑节能研究中心主任江亿、全国工程勘察设计大师、中国建筑科学研究院有限公司建筑环境与能源研究院院长徐伟等百余位行业代表分线上线下出席了本次会议。

江亿院士作为专业委员会顾问在成立大会的讲话中指出，目前国内智能化市场世界第一，要在数字化、绿色化双化融合的大环境下，利用好智能化专委会平台，加速智能化创新，提高建筑管理水平，实现建筑绿色发展，助力国家实现双碳目标。徐伟院长代表暖通空调产业技术创新联盟对智能化专业委员会的成立表示热烈的祝贺，并提出我国的暖通空调智能化发展具有非常好的条件，希望专委会遵循一主多元的发展理念，鼓励青年委员积极创新，推动智能化技术、标准、产业的发展，支撑我国暖通空调行业的智能化转型。暖通空调产业技术创新联盟王东青

秘书长宣读了关于同意成立智能化专业委员会的批复，经暖通空调产业技术创新联盟理事会审议，同意由于震同志担任智能化专业委员会主任委员，曲凯阳、朱伟峰、李莹、李铮伟、林坤平、岳宝、侯余波、姜子炎等8位同志担任副主任委员。

智能化专业委员会的成立将联合暖通空调智慧化、数字化、信息化和自动化专业工程建设领域的各方面力量，积极开展科技活动，不断提高我国暖通空调智能化专业工程技术和科技工作者的素质，更好地服务产业、服务企业，推动暖通空调智能化、数字化的深度发展。目前我国暖通空调智能化技术水平亟待提高，智能化专业委员会的成立标志着行业对暖通空调智能化的高度重视，也标志着大环境下国内暖通空调智能化产业的飞速发展。智能化专业委员会将立足本职，以国家政策为导向，以技术为依托，以市场为根本，以服务为宗旨，为推进暖通空调行业技术的进步贡献力量。

暖 通  
時 評



# 建筑节能 如何做好

## “加减法”

人们70%的时间处于各种建筑之中，但是说到建筑的碳排放，很少有人有直观的概念。一栋平常无奇的建筑，看不到锅炉烟囱，它能有多少碳排放呢？

但其实，如果从全生命周期来看，建筑领域可以说是我国碳排放最大的一个行业。中建科技集团双碳发展研究院执行院长齐贺介绍说，一栋建筑的全生命周期包含建筑材料生产、建筑建设施工、建成后的运行维护三个环节。中国建筑节能协会统计发布的一项报告显示，三个阶段的碳排放比重分别为28%、1.0%和21.6%。我国建筑全过程能耗占全国能源消费总量的45%，碳排放量占全国排放总量的50.6%。

这一数据确实惊人。从建筑材料生产来看，钢铁、水泥、玻璃等都是高耗能产业，碳排放量巨大。从建筑后续使用方面来看，供暖、设备用电等日常使用，排放量也不可小觑。更为值得警惕的是，随着城镇化快速推进和产业结构深度调整，城乡建设领域碳排放量及其占全社会碳排放总量比例均可能进一步提高。

为此，2022年6月30日，

住建部、国家发改委印发《城乡建设领域碳达峰实施方案》（以下简称《方案》），提出了建筑减碳的重要目标——2030年前，城乡建设领域碳排放达到峰值。力争到2060年前，城乡建设方式全面实现绿色低碳转型，系统性变革全面实现，美好人居环境全面建成，城乡建设领域碳排放治理现代化全面实现，人民生活更加幸福。

这个目标不是敲锣打鼓就能实现的。在齐贺看来，建筑减排领域有一个非常严重的问题，那就是管理错配的问题。“我们说到建筑减排，第一个想到的是住建部门。但是，建筑全生命周期三个环节中，住建部门主管的是勘察设计施工，而排放量最大的两头，即建材生产和运行过程中的供暖、供电等碳排的主要来源，却并不归住建部门管理”。

这意味着，建筑减排需要更高级别的顶层设计。2021年10月21日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于推动城乡建设绿色发展的意见》（以下简称《意见》），提出要根本扭转“大量建设、大量消耗、大量排放的建设方式”。到2025年，城乡建设绿色发

展体制机制和政策体系基本建立，建设方式绿色转型成效显著，碳减排扎实推进；到2035年，城乡建设全面实现绿色发展，碳减排水平快速提升。

### 绿色建筑，“绿”在何处？

《意见》中提到了建设方式绿色转型、城乡建设绿色发展等内容。谈及这两项要求，人们自然会想到“绿色建筑”的概念——现行的《绿色建筑评价标准》构建了安全耐久、健康舒适、生活便利、资源节约、环境宜居五大评价体系，并将绿色建筑由高到低划分为三星级、二星级、一星级和基本级。

在杭州西溪湿地附近，中节能·西溪首座项目让很多希望入驻的企业“一房难求”，各地考察团也不断来此打卡。正是因为坚持了绿色理念，这座建筑成为中国首个“联合国SUC可持续社区国际交流实践基地”，还被评为国家绿色建筑三星级标准，这是我国绿色建筑评价体系中的最高级别，必须达到节地与室外环境、节能与能源使用、节水与水资源使用等六类目标。比如，建筑运用了包括外立面遮阳、电动面外遮阳、地源热泵、索乐图

日光照明等将近十余项绿建技术，可以将建筑辐射的热能降低 50% 以上。

根据住建部相关数据显示，目前我国累计建成的绿色建筑面积已达 85 亿平方米。2021 年，全国新建绿色建筑面积由 2012 年的 400 万平方米增长至 20 亿平方米，占新建建筑的比例达到了 84%。按照《方案》的计划，到 2025 年，这个比例要达到 100%。

直观来看，绿色建筑要求在建筑的全生命周期内，最大限度地节约资源（节能、节地、节水、节材）、保护环境和减少污染。这意味着，节能必须贯穿材料生产、建设施工、运行维护等各个环节。

中建装饰所属深圳装饰副总工程师曹亚军对此深有体会。他说，绿色建筑在建筑材料方面要首选绿色建材，比如环保涂料、循环材料。在建筑施工环节可以采用装配式的方式，用工厂化、模块化的思路，减少现场施工环节材料、能源的浪费以及废弃物、废水的产生。同时，要充分发掘建筑本身“负排放”的价值，比如利用现有城市建筑屋顶，布局光伏发电应用，不但达到减碳的目的，还能进一步向零碳负碳挺进。

### 减碳之路，路向何方？

控制增量、减少存量，是解决问题的总体思路。具体到建筑减碳领域，就是要在节能

建筑上“做加法”，要求新增建筑实现 100% 绿色化，同时对已有的建筑进行节能改造。

中国城市建设研究院有限公司副总工程师刘玉军表示，要尽可能减少高碳建筑材料的生产和使用，从总体上统筹好新建建筑建设量，强化既有建筑提质增效改造，多采用更新改造的方式、减少拆除重建，可以从源头上控制碳排放。同时，新建建筑要尽可能采取绿色化的方式，推动高质量绿色建筑规模化发展，大力推广超低能耗、近零能耗建筑，发展零碳建筑。在建筑建成后，控制建筑运行阶段碳排放、引导使用者践行绿色低碳行为，都是有有效的减碳方向。

齐贺着重提出三个方面的减碳途径：一是发展超低能耗建筑，提高建设的节能标准，涉及门窗、墙体、设备等；二是推进建筑能耗电气化，多使用风、光、水、电等非化石能源；三是推广“光储直柔”技术，在建筑领域应用太阳能光伏、储能、直流配电和柔性交互等技术，有利于直接消纳风电光电。

《方案》提出，要全面提高绿色低碳建筑水平，推进绿色低碳建造，推动低碳建筑规模化发展，鼓励建设零碳建筑和近零能耗建筑。其中要求，到 2025 年，城镇新建建筑全面执行绿色建筑标准，星级绿色建筑占比达到 30% 以上，新建政府投资公益性公共建筑和大型公共建筑全部达到一星

级以上。到 2030 年装配式建筑占当年城镇新建建筑的比例达到 40%，施工现场建筑材料损耗率比 2020 年下降 20%。同时，《方案》还就公共建筑节能提升进行了部署，提出到 2030 年地级以上重点城市全部完成改造任务，改造后实现整体能效提升 20% 以上。

齐贺认为，目前，我国的建筑节能技术处于世界领先水平，但是我们先进技术的应用广度远远不如欧洲、日本等地，原因在于应用先进节能技术带来的建筑增量成本较高，影响了节能技术的应用和推广。在日本，政府相关部门设立专门的改造补助金，用于补贴写字楼等建筑物的节能改造，力争实现每栋建筑降低 20% 碳排放。在德国，政府出台相关法律法规，就新建筑的节能标准予以具体规定，并要求业主出售或出租房屋时，出示房屋能源认证证书。

《方案》也提出，要完善金融财政支持政策。比如，落实税收优惠政策，在政府采购领域推广绿色建筑和绿色建材应用，强化绿色金融支持等。“总体上看，建筑节能和绿色建筑实现了跨越式发展。”住房和城乡建设部有关负责人表示，下一步将加大建筑节能和绿色建筑推进力度，发展超低能耗建筑，推广装配式建造方式和可再生能源应用。

来源：经济日报



## 多地再出新政

# 助推装配式建筑发展

近期，喀什、洛阳、石家庄等地发布相关政策，进一步促进装配式建筑发展，优化产业结构。部分地区提出到2025年装配式建筑占新建建筑面积的比例达到30%以上、新建装配式建筑装配率不低于50%的目标。

### 不断提高装配式占比

为进一步加快推进装配式建筑发展，促进建筑业转型升级，推动城市绿色发展，近日，新疆维吾尔自治区喀什地区印发《喀什地区加快推进装配式建筑发展实施方案》，明确加快推进装配式混凝土结构建筑、装配式钢结构建筑、现代木结构建筑及装配式混合结构建筑的应用，到2025年全地区装配式建筑占新建建筑面积的比例达到30%以上。

该方案提出，重点在政府投资的城镇保障性安居

工程、办公楼、医院、学校、幼儿园、文化体育场馆、市政综合管廊、工业园区标准厂房、公交站台等新建项目100%推广使用装配式建筑。喀什经济开发区、各县市结合辖区实际合理划定区域，并明确在此界限范围内的新建项目100%推广使用装配式建筑。鼓励支持划定区域外的房地产开发项目建设装配式建筑，合理提高装配式建筑比例。同时，新建装配式建筑严格执行《装配式建筑评价标准》，装配率不低于50%。逐步建立健全装配式建筑评价专家库，规范评价流程，把好项目竣工验收评价关。

河南省洛阳市在《“十四五”城市更新和城乡人居环境建设规划》中提出，推进装配式建筑发展，“十四五”期间装配式建筑比例逐年提高，到2025年全市

装配式建筑达到50%以上。采用政府投资和国有资金的新建项目，全部推广运用装配式建筑建造形式。鼓励发展低能耗、超低能耗、近零能耗、零能耗建筑，并落实《绿色建材产品认证实施方案》，健全绿色建材市场体系。开展绿色建筑创建活动，全面推进绿色建筑标准，到2025年，5万平方米以上的住宅项目星级绿色建筑达到30%。

此外，河北省石家庄市在“十四五”节能减排综合实施方案中要求，全面推进城镇绿色规划、绿色建设、绿色运行管理，因地制宜推动既有建筑节能改造，逐步提高新建建筑节能标准，推广近零能耗建筑，鼓励发展零碳建筑，到2025年，新建装配式建筑占当年新建建筑比例达30%以上，城镇民用建筑全面推行超低能耗

建筑标准。

## 鼓励装配化装修方式

发展装配式建筑是建造方式的重大变革，是推进供给侧结构性改革和新型城镇化发展的重要举措，有利于节约资源能源、减少施工污染、提升劳动效率和质量安全水平，有利于促进建筑业与信息化工业化深度融合、培育新产业新动能、推动化解过剩产能。

日前，贵州省贵阳市印发通知，提出全市新建建筑项目（含民用、工业建筑项目）分类别、分阶段实施装配式建筑，已办理建设工程规划许可证的项目按原有装配式建筑要求执行，分期建设的项目原则上每期建设工程均应满足当期装配式建筑要求。政府投资或政府主导的办公楼、学校、医院、标准化厂房、公共停车楼、保障性住房等适用装配式建造技术的新建建筑项目，全部按装配式建筑标准进行建造。

同时，积极引导施工企业建立规范化、精细化的施工管理制度，推行标准化、协同化、绿色化施工，有效减少工程建设过程建筑垃圾的产生和排放。完善与装配式建筑特点相适应的施工工法和技术措施，吊装、支撑、校正、灌浆、安全防护、质量检验等成套技术和设备机

具，推动组织管理模式和技能队伍转变，全面提升装配式建筑施工质量和整体安全性能。全面推行建筑全装修，加快推进成品住宅建设，实行装饰装修与土建协同设计、施工，推动传统装修企业转型，开展一站式服务、倡导菜单式装修，满足消费者个性化需求。积极推进装配式装修，推动装修集成化、部品化，促进设备管线集成技术及一体式隔墙、一体式地板、整体式吊顶等产品、材料的综合应用，进一步减少现场湿作业，提升装修品质。

此前，上海市发布《关于完整准确全面贯彻新发展理念做好碳达峰碳中和工作的实施意见》，提出推进城乡建设和管理模式低碳转型。合理控制城镇建筑面积总量，严格管控高能耗公共建筑设计。实施工程建设全过程绿色建造，全面推广装配式建筑和全装修住宅。加快推进绿色生态城区建设和农村绿色低碳发展。

## 支持部品部件产业发展

为了建立现代建筑产业体系，发展高端特色新兴建造产业，巩固传统优势建筑产业，提升建造规模能级，近日，重庆市公布《重庆市城市更新提升“十四五”行动计划》，提出要提升建造产业能级，大力发展高端特色

新兴建造产业，重点培育装配式部品部件、智能施工机械装备、建筑再生产品生产制造产业，大力建设综合型、特色型产业园和企业级产业基地。

以发展装配式建筑为重点，积极推进建筑工业化，推广装配式建筑集成化标准化设计，加快形成标准化、模数化、通用化的部品部件供应体系。推动工业化装修技术应用，发展成品住宅。推进建筑工业化与绿色化融合发展，在绿色建筑中推广成熟装配式技术应用，通过工业化生产、装配化施工推动实施绿色建造。加快智能建造发展，深化工程项目全过程建筑信息模型（BIM）技术应用。

内蒙古自治区在《内蒙古自治区促进建筑业高质量发展的若干措施》中提到，推进新型建筑工业化绿色发展，大力发展装配式建筑、绿色建筑、超低能耗建筑。将装配式建筑产业基地（园区）纳入自治区重点示范园区范围，享受新型工业化示范园区相关政策。装配式部品部件生产基地按照工业用地政策提供用地支持。符合条件的自治区装配式建筑示范项目，利用固废生产建筑材料、部品部件的企业按规定享受有关税费优惠政策。

来源：中国建设新闻网

关注  
气候



# 气候风险不断加剧

## 适应行动愈加迫切

受人类活动和自然因素的共同影响，全球变暖的趋势不断持续，极端天气气候事件呈现出增多增强的趋势。过去 50 年与天气、气候和水有关的灾害占有所有自然灾害的 50%，死亡人数占比 45%，经济损失占比 74%。由于气候变化的影响，灾害数量增加了 5 倍，灾害损失增加 7 倍多。气候变化和极端天气成为全球最主要的中期和长期风险之一。

减缓和适应行动是应对气候变化的两个轮子，二者相辅相成，缺一不可。2013 年，我国首次发布《国家适应气候变化战略》，适应气候变化工作取得积极成效。为进一步强化我国适应气候变化行动举措，提高气候风险防范和抵御能力，近日我国又发布《国家适应气候变化战略 2035》（以下简称《适应战略 2035》），规划了我国迈向基本实现社会主义现代化和建设美丽中国征程上的适应目标和任务。

### 《适应战略 2035》详细分析了气候变化带来的影响和风险

气候变暖背景下，我国呈现极端天气气候事件增加的趋势，暴雨洪涝、高温干旱、低温冷害、热带气旋、强对流、沙尘等出现了极端性强、区域性阶段性明显、异常情况多发频发等特点。2000–2021 年因气象灾害及其引发的次生地质灾害年均造成全国 3 亿人次受灾，直接经济损失 2897 亿元。气候变暖导致水资源安全风险明显上升，冰川呈退缩趋势，多年冻土范围减少。植被物候受气候变化影响显著，稳定性下降，植被带分布总体向高纬度、高海拔地区推移，有害生物和生物入侵增多。沿海海平面变化高于同期全球平均水平，海洋灾害趋频趋强，海岸侵蚀、海水入侵加剧，海洋和海岸带生态系统受到严重威胁。气候变化通过影响虫媒、病原体和人体

系统，加剧传染病暴发流行的风险。影响基础设施和重大工程建设运营环境，威胁基础设施安全性和可靠耐久性，影响重大工程安全运行。

未来全球将持续变暖，且以北半球高纬度地区最为明显，陆地增温幅度更大，极端天气气候事件发生频次和强度将进一步增加。随着经济总量增长和全球经济一体化进程加深，气候变化对我国经济社会发展和人民生活安全造成的风险将日益增加。由于气候系统的惯性，变暖趋势甚至会延续几百或上千年，所带来的极端事件和缓发不利影响，作为重要的非传统安全因素，将成为我国基本实现社会主义现代化和建设美丽中国进程中面临的重要风险。

### 《适应战略 2035》充分评估了我国适应气候变化的成效和挑战

自 2013 年我国发布《国

家适应气候变化战略》以来，各部门各地区相继强化重点领域和地区适应气候变化行动，全国的适应气候变化政策体系基本形成。空天地一体化的综合气候观测能力不断提升，达到世界先进水平，灾害监测预警水平不断提高。水资源、农业、生态系统、城市等领域和地区的适应能力明显提升，全方位多渠道开展适应气候变化相关培训和宣传教育，全社会适应气候变化意识逐步增强。不断深化适应气候变化国际合作，分享中国经验，讲好中国故事，帮助发展中国家提高适应能力，彰显负责任大国形象。

气候变暖新常态、社会经济新变局之下，积极抵御气候风险，构建人类命运共同体，愈加成为国内必须和全球共识。如何更加精准识别重点领域和敏感区域气候变化风险的复杂性、带来的广域性和影响的深远性，如何更加完善适应气候变化治理体系和格局，支撑高质量发展和美丽中国目标实现是目前面临的短板。

### 《适应战略 2035》系统规划了我国适应气候变化的目标和任务

与 2013 年的《战略》相比，本次《适应战略 2035》在基本原则更加突出了预防为主，树立底线思维，提

升自然生态系统和经济社会系统气候韧性。更加突出适应行动要基于科学评估，要强化系统布局，与经济社会发展规划、国土空间规划、城乡建设规划等重大规划有机衔接。更加注重统筹协调，坚持适应和减缓协同并进。在目标设定上进一步细化了分阶段要求，明确了 2025 年、2030 年和 2035 年主要目标。

此次《适应战略 2035》以更为基础性的视角强化了气候变化监测预警和风险管理的重要性。明确了长期、稳定、连续和完备的气候变化观测网络在气候风险评估中的基础性作用，明确了监测精密、预报精准、评估精细在适应气候变化工作中的重要价值，明确了强化综合防灾减灾能力是落实习总书记提出的“三个转变”、防范化解重大风险的重要保障。

未来全球气候将进一步变暖，气候变化风险将进一步加大。作为重要的非传统安全因素，气候变化对我国自然环境和经济社会发展都将构成严重威胁。《适应战略 2035》以更为深远的视角分别提出了自然生态系统、经济社会系统适应气候变化的重点任务。我国气候类型复杂多样，区域差异大，经济社会发展状况不同，气候变化对我国不同地区、重大战略区域的影响也各不相同。

《适应战略 2035》兼顾气候特征相对一致性和行政区域相对完整性，提出了顺应自然、重点突出的适应气候变化区域任务。

### 有力的组织支撑和良好的社会氛围是《适应战略 2035》实施的重要保障

适应气候变化涉及到各部门、各地区、每个人，落实《适应战略 2035》任务就需要各部门、各行业、各地区提高政治站位，强化工作责任，加强组织领导。通过政策手段和市场机制加强支撑保障，通过科技研发、科普培训、人才建设提升能力。气候变化威胁人类福祉和地球健康，各国也应进一步加强适应力度和全球合作，切实有效提高应对气候变化能力。

习近平主席强调“气候变化给人类生存和发展带来严峻挑战。面对全球环境治理前所未有的困难，国际社会要以前所未有的雄心和行动，共商应对气候变化挑战之策，共谋人与自然和谐共生之道”。我们要积极落实《适应战略 2035》，推动提升各领域、各地区适应气候变化能力，努力打造适应气候变化政策行动全球样板。

（文 / 巢清尘 国家气候中心主任、研究员）

日子就是一部经卷，我们都是读者。在贪婪的阅读中，渐渐醒悟，获得人生的智慧。日复一日，当抵达文字的深处，不经意间，却得到了丰厚的灵魂滋养。

生活是快乐的。可有的人终其一生也未读懂生活的快乐，体味不到日子的温良与美好。

人们度日，都讲究风生水起。繁花似锦，让其闪耀着体面的光。因此，一些贪欲过重的人，常被权势所奴，

被物质所役，为做一位绳头小吏，得到几枚硬币而满心欢喜。当更多的人们边走边读，认真咀嚼日子真谛时便会感知：人生真正的富足，与物质的多寡无关，而在于灵魂是否足够的饱满。

贪婪总会在悄无声息中让人生沦陷。“蝥蛄”是一种小虫，它们在爬行的途中，喜欢将遇到的东西抓起背在背上，纵然不堪重负，也不愿意丢弃。它背着沉甸甸的东西，往高处攀爬，直

## 午后红茶

到用尽最后一丝气力，连同“包袱”一起跌落，丢了性命。蝥蛄的一生很值得让人深思。其实，我们短暂的一生，真正需要的东西并不多，那些多余的身外之物，都是我们人生的累赘，何不早日放下！

# 我们都是日子的读者

一间房，足以遮风避雨；一箪食，足以温暖身心；一张床，足以安放灵魂。静以养身，俭以养德。无论尘世怎样的繁复，只要懂得关上贪欲的大门，才不会被得失所困，名利所惑，才会与自己想要的日子不期而遇。

当我们走了很多路，读过许多书，就会淡看俗世浮华，轻装前行，以一腔云淡风轻、无所挂碍的情怀，行稳致远。

漫漫旅途，有的人在苦难中沉沦，有的人在苦难中奋起。有一位关于牢笼的蒙冤作家，非人的日子备受煎熬，他却拿着用来交代“罪行”的纸笔，偷偷写下六十五万字的手稿。还在纸上画出黑白琴键，在灵魂深处弹奏贝多芬的乐

曲。他曾在狱中笔记中写道：“浩劫中多的是死殉者，而我选择的是‘生殉’——在绝望中求永生。”他便是木心，那位写出“车，马，邮件都慢，一生只够爱一个人”的文坛隐士。命运的刁难，在他身上似乎不见踪影，他用富饶的灵魂，于苦中作乐，在难中重生、

唯有内心的安宁，才会让日子有板有眼，有滋有味。明代巡抚郑瑄，因为得罪了权臣刘瑾而被罢官后，他隐居深山，却悉心耕种，不负每一次日升月落，他曾写到：“四月有新笋、新茶、新莞豆、新含桃，绿荫一片，黄鸟数声，乍晴乍雨，不暖不寒”。一个内心丰盈的人，无

论日子怎样的不堪，也从不失云对很很生活的热爱，依旧把每一个日子都活出了声色。

人生的旅途，当你亲历或者见证了盛衰与成败的交替，目及了世事的沉浮，历尽了尘世的炎凉，饱经了风霜的淬炼后，便会由衷地感叹，这世间最自在的日子，竟是回归柴米油盐、一蔬一饭。



## 哲理小故事三则



### 绕远的斑纹鹿

巴西大草原上有一种斑纹鹿，因其臀部明显的灰白色斑纹而得名。这种鹿在草原上健步如飞，可在沟壑中行走艰难。它们的天敌是花豹，花豹捕食它们时，总是先隐藏在一个山脚下，当发现有斑纹鹿路过时，便会突然加速，将斑纹鹿往山上撵，斑

纹鹿在山上根本跑不起来，很快就会成为花豹的美味。

斑纹鹿每年都要进行一次迁徙，大概要走出四百多公里，到达另一片草原。这期间，会发生一个让人不解的现象：斑纹鹿所走的路线，是一个绕远的弓背形路线，而且一路上到处都是花豹。而如果走弓弦形路线，一路上花豹出没的几率几乎为零。那斑纹鹿为什么选择绕远且有花豹频繁出没的路线呢？后来，人们经过细致观察才发现，弓弦形路线中共有沟壑36个，而且都是悬崖陡坡，这对于斑纹鹿来说，才是一场真正的挑战。因为相比较来说，它们迁徙时遇到花豹，一次最多也就是损失一只同伴，

但如果走到沟壑悬崖边，它们很有可能掉下去许多只。

心得：

生命中我们总有许多路可以选择，切记，只要路是对的，就真的不怕路远。

## 贪婪的非洲蚁

非洲蚁竞争残酷，个头大，劲头足，贪婪无比，但经常为了食品大打出手，自相残杀，导致突然死亡。

一位生物学家记录了一只非洲蚁搬运过冬物品的过程，一大片羽毛，非洲蚁虎虎生风，一路驮来，无半点惧色，直至到达巢穴口才发现，羽毛偏大，竟然无法收藏，于是，非洲蚁将羽毛放在一处不容易被生物发现的树洞里，那个树洞，是自己巢穴的另外一处出口，放在这个地方，会十分安全。半天工夫，几十片羽毛蜂拥而至，但非洲蚁乐此不疲，不厌其烦地劳作着。

一天的时光就这样过去了，一场大雨滂沱而至，半夜，雨水沿着巢穴门口的物品冲了进来，非洲蚁与自己的孩子们准备沿着退路出逃，却没有成功，太多的羽毛沾了水后凝结成污泥，堵塞了它们的退路。雨停后，生物学家发现了奄奄一息的非洲蚁……

心得：

非洲蚁的过度贪婪造就了一条通往地狱的道路，而有些人不也如此吗？最大的仇敌，莫过于自己的欲望。

## 鹰王和啄木鸟



在一棵巨树的树杈上住着鹰王、鹰后和三只鹰宝宝一家五口。一天，一只红头啄木鸟飞来对鹰王说：“鹰王陛下，您的巨树生病了，让我来救治一下吧，我可以把树皮里所有的害虫都吃掉！”鹰王眉开眼笑：“好，好，你来救治吧！”可是，当红头啄木鸟飞过来的时候，鹰王却一下就把红头啄木鸟死死地抓住，得意地说：“听说红头啄木鸟的肉是很香的，正好给我们的孩子尝尝鲜！”

过了几天，一只纹颊啄木鸟飞来对鹰王说：“鹰王陛下，您的巨树生病了，我来为它治病吧，我会把树皮里所有的害虫都吃光！”鹰王笑逐颜开：“那好，就由你来救治吧！”可是，当纹颊啄木鸟飞过来的时候，鹰王又一下子就把纹颊啄木鸟死死地按住了，更加得意地说：“纹颊啄木鸟和红头啄木鸟的肉是不一样的，也许，我们可以给孩子们换换口味儿！”

就这样，每当有啄木鸟飞来打算为巨树治病的时候，鹰王都会毫不客气地将啄木鸟捉住，然后统统吃掉。最终，巨树在一场暴雨过后轰然倒下，三只可爱的鹰宝宝都被砸死了，鹰王和鹰后被砸成了重伤。

心得：

只看到眼前的利益，看不到长远的利害，注定会为此付出沉重代价。



# Fashion food

## 时尚餐餐

秋天到了，秋燥也随之而来，不少人出现了皮肤干、口腔干、鼻腔干等问题，是时候“滋润”一下了。

## 入秋“第一肉”

# 滋阴润燥解暑气，补而不腻



### 一鸭“润”三秋

如果说秋季有哪些食物可以“赶走”燥邪，鸭子一定首选食材。在常见的肉类食物中，鸭子是最适合用于初秋滋补的。

中医认为，鸭肉性味甘、微咸、平，归肺、脾、肾经，具有补气滋阴、利水消肿的功效，可解未尽的暑气，还能防秋燥。凡体内有热的人，以及体质虚弱、食欲不振、潮热汗出、大便干燥、心烦失眠或水肿的人群，最适合吃鸭肉了。

俗话说“秋高鸭肥”，秋天的鸭子肉质更加肥美鲜嫩。所以，秋季吃禽肉不妨首选鸭。秋季多吃鸭子。

现代营养学认为，鸭肉营养丰富，是优质的肉类食材，对降低胆固醇、防治心脑血管疾病有良好的作用，还能抗衰老，有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，同时能预防糙皮病、高脂血症和心脑血管疾病。

因此，民间素来有“老鸭胜补药”的说法，日常生活中多吃点鸭肉取代其他的肉菜，是非常健康的。

## 鸭肉的三个“黄金搭档”

鸭肉吃法多样，比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养，如果搭配以下几种食物，不仅口味提升，营养也会互补。

### 山药

从口味上来说，山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰，还能让汤汁乳白，鲜味柔和。山药富含多种营养物质，有益肺止咳、健脾养胃的功效；鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品，两者一起煲汤不仅口味鲜美，还能健脾养胃、止咳化痰。



### 冬瓜

冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分，利于调控脂肪代谢，并且富含钾，适合控制体重人群及高血压患者。鸭肉油脂多，冬瓜热量低，两者荤素搭配，能起到去油解腻效果。



### 白萝卜

这种根茎类蔬菜像“海绵”一样，可以吸收鸭肉的味道精华，经过小火慢炖后，白萝卜吃起来就有了肉香味，鸭肉也会带有白萝卜的清香。



此外，土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。



# Soul Music Hall

## 心灵乐馆

# 国色

《国色》是著名作曲家石志有先生创作的音乐专辑，通过八首乐曲，描绘千古以来最极致八位美人的神貌，如此恢弘题材前人从未有过尝试。本专辑精选收录八首乐曲完全出于原创，作曲家史志有先生，完美结合民乐和西洋乐的表现特色，细细聆听，八位国色眉目有异各具风华。

二胡名家宋飞持弓领衔，数十位国手联袂，八首完全原创作品，震撼身心，前所未有惊世题材。作曲家史志有全新呕心力作，中日强强联手完美打造耀眼神话，中国历史上的八大美女。

根据唱片公司的话：“所以此张专辑从策划到创作到制作完成，一直诚惶诚恐，千万不敢唐突美人，亦不敢马虎听者。”而本来这张唱片在半年前已经可以出版，但由于制作者为追求至完美的效果，在录制完一半曲目的时候全部推翻重新修改，如此用心地制作一张唱片，现在的确能的，足见制作者对传统文化的投入与真挚诚意。

专辑继续瑞鸣音乐一贯严谨品格，特别邀请数十位国内外最出名的“国手乐师”演奏，特邀国内最出色顶级录音师之一的李小沛先生进行录音，在亚洲顶级的中央电视台480平方米录音棚运用现已稀少的全模疑录音技术。

中外联手精良打造这张《国色》，华丽、精致、耀眼、美丽..再多的赞美之词也难说出我们对这张唱片的感觉，真真像极了韦庄

那句“满耳笙歌满眼花”，绝色之趣，尽入怀中。

当代作曲家史志有先生创作的音乐专辑《国色》所介绍的中国古代八大美女主题，只是从千万个美女故事中挑选出来的，犹如沧海一粟，但个个精彩。与其说我们是在欣赏音乐，不如说是在观察人生。从这些跌宕起伏的音乐旋律中体会人生经历，你领略到的决不仅仅是音乐，而是一种人生的智慧，一种尘世的沧桑。她会为你的生活增色，丰富你的生活。



## 1. 沉鱼 | 西施浣纱



竖琴仿佛潺潺流水泻地，琵琶的歌唱性旋律勾画出临波照影的越女西施。抒情性的弦乐烘托惆怅的气氛，铝板钟声的敲击如梦境一样轻悄而不可攥握。



## 2. 落雁 | 昭君出塞



茫然空灵的敲击营造出皇宫的幽静之感，一管洞箫低诉隐隐的愁怨，轻微而稠密的弦乐从此时便织起了绵绵不绝的惆怅情愫。

## 3. 闭月 | 貂蝉弄影



二胡紧张而灵动的评弹风格旋律，恰如其分的表现出貂蝉的轻俏美艳。音色幽蓝的黑管好似静谧的月光之夜，又好似神秘的思绪，肆意流淌而不能平复。



## 4. 闭花 | 玉环新浴



古筝以平稳的节奏，典雅端庄的宫调式色彩将听者带入金碧辉煌的盛唐时代，弦乐和暖，竹笛明亮妩媚，沙筒似玉环轻盈的舞步飘落于百花丛中。

## 5. 留仙 | 飞燕怜舞



乐曲全用欢唱速度，妩媚而谐趣的小调进入，恰似这位民间皇后的开朗和别致，低音弦乐如同成帝饶有趣味的观赏和对应。



## 6. 惊鸿 | 甄妃挽髻



太行山区音乐风格的弦乐之中，清秀的竹笛描画了甄妃的出尘姿貌。中阮和缓而低沉，二胡与琵琶应和应答，舞蹈性的弦乐奏鸣出美满和幸福的瞬间。

## 7. 遏云 | 宝珠乘鸾



乐曲以琵琶弹出朴素而韵致的京味曲调开篇，明亮开阔爽利。古筝的吟揉描摹深宫不见风雨的幽静，弦乐如痴，情思如醉。



## 8. 化蝶 | 香妃归汉



在辽阔而深沉的弦乐背景里，排箫仿似大漠上清幽飘渺的沙枣花香气。手鼓打开一幅最具维族风情的旖旎画卷，中阮的 7/8 节拍一下将遥远的新疆拉近到眼前。



# 时尚旅游 Fashiontravel



古典与时尚的交错，沧桑与艺术的交汇，也许就是  
南京的魅力所在。这个曾经姹紫嫣红曾经凄风苦雨  
的城市，必将会带给你一段不一样的记忆。

南京，古称金陵，自东吴孙权迁都南京以来，东晋，南朝的宋、齐、梁、陈、南唐、明、太平天国以及国民党政府也建都于此，故称“十朝都会”。东吴、东晋和宋、齐、梁、陈六个汉族政权曾在南京建都，史家也称其为“六朝古都”。

这里有过繁华的王都岁月，也有过悲情的不堪回首。朱自清在散文《南京》中写道：“逛南京就像逛古董铺子，到处都有些时代侵蚀的痕迹。你可以摩挲，可以凭吊，可以悠然



# 南京

十朝都会

魅力古都

遐想；想到六朝的兴废，王谢的风流，秦淮的艳迹。”如今，南京依然可以算是中国的“古董铺子”，弥漫着六朝古都特有的烟水气，在紫金山麓、秦淮河畔、城墙脚下、大街小巷里还藏着说不完道不尽的金陵往事。

脱去“金陵”这件古雅的外衣，南京又是一个时尚的都市。南京是文艺的，艺术气息从 20 世纪初就已养成，走进那些百年校园，可见复古优美的教学楼和青春活力的面容；南京是现代的，从前的古都已被林立的高楼所覆盖，也不乏大气磅礴的建筑精品，时髦优雅的都市生活。

## 亮点 | HIGHLIGHTS

### NO.1 日上钟山，夜游秦淮



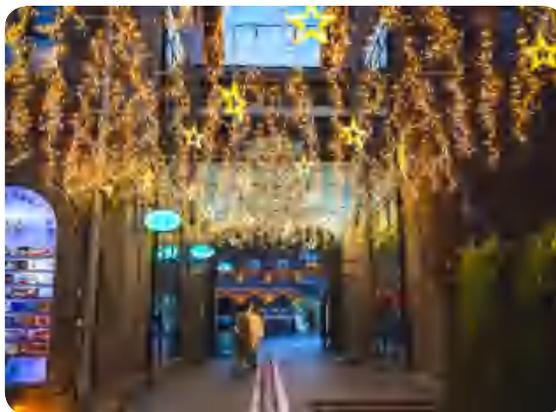
虎踞龙蟠的金陵，有钟山的好风水。明孝陵庄严肃穆，布满石像生的神道在守护；中山陵依山而建，需踏上 392 级台阶才能瞻仰。桨声灯影里秦淮河，有六朝的烟水气。江南才子们曾在夫子庙与江南贡院留下身影，而秦淮佳人也在秦淮河畔的寻常巷陌中留下足迹。

### NO.2 听六朝往事，看国家宝藏



作为中国的四大古都之一，南京有着 6000 多年的文明史、近 2600 年建城史和近 500 年的建都史，它有厚重的文化底蕴和丰富的历史遗存。徜徉在南京的各处博物馆中，你可以穿越千年，领略它发展中的文化和历史精髓，感受着金陵千年来的美丽与哀愁。

### NO.3 一场复古风的致青春



南京有不少百年老校，比如南京大学、南京师范大学、东南大学等，不仅历史悠久，而且名人辈出，如今这些校园内充满历史文化的积淀，吸引不少年轻人去“致青春”。此外，“大地上的异乡者”先锋书店已成为南京的文化地标，颐和路公馆区和极具浪漫气息，1912 街区的夜晚有南京最新潮的夜生活。

## 亮点 | HIGHLIGHTS

## 禅意的金陵 NO.4

南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中。南京佛寺不仅有名，还是网红。牛首山上的佛顶宫藏有珍贵的释迦摩尼顶骨舍利，华丽的令人惊叹；大报恩寺的报恩体验馆艺术范儿十足，夜晚还有好看的“报恩盛典”表演；灵谷寺宁静清幽，吃素面和观赏萤火虫是近年流行的新玩法。



## 当地人的慢生活 NO.5

除了人头攒动的经典景区，你也可以去体验当地人细腻的慢生活，感受属于南京的江南韵味。慕燕滨江风光带是南京城的绿色屏障，有不少小众古迹和自然风光值得探寻；高淳桤溪不仅是典型的江南小镇，也是先进的国际慢城；汤山温泉已有千年历史，如今人人都能享用这昔日皇家御用温泉养生。



## 花开四季，食味皆美 NO.6

春天的南京，梅花山盛开的梅花、鸡鸣寺外的樱花分外迷人；秋天，栖霞山上、明孝陵的神道里红叶如火，层林尽染。南京美食也被秦淮两岸的炊烟浸染，除了“京苏大菜”，还不辜负“鸭都”美名，享誉全国的鸭血粉丝汤、盐水鸭、板鸭等各种小吃，在这里吃最正宗。



## 景点 | SIGHTS



### 01 紫金山麓

紫金山，又名钟山，屹立在南京城东郊，是南京名胜古迹荟萃之地。400 多米高的钟山，漫山遍野都是绿色，不仅有中山陵、明孝陵、灵谷寺等南京必打卡景点，还有梅花山、中山植物园、紫霞湖等南京人喜爱的赏花踏青去处。钟山分布着各类人文古迹 200 多处，除了参观热门景区，你还可以漫步在山林之间吸氧，在陵园路欣赏法国梧桐，或登上紫金山顶看日出日落。

中山陵 | 中国近代建筑史上的第一陵



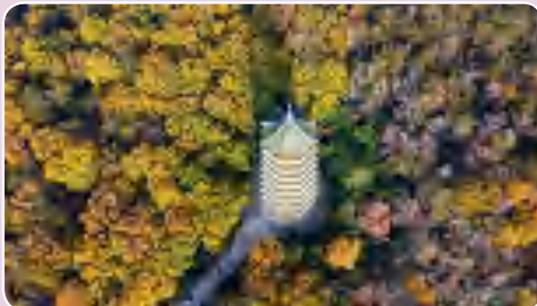
明孝陵 | 中国明皇陵之首



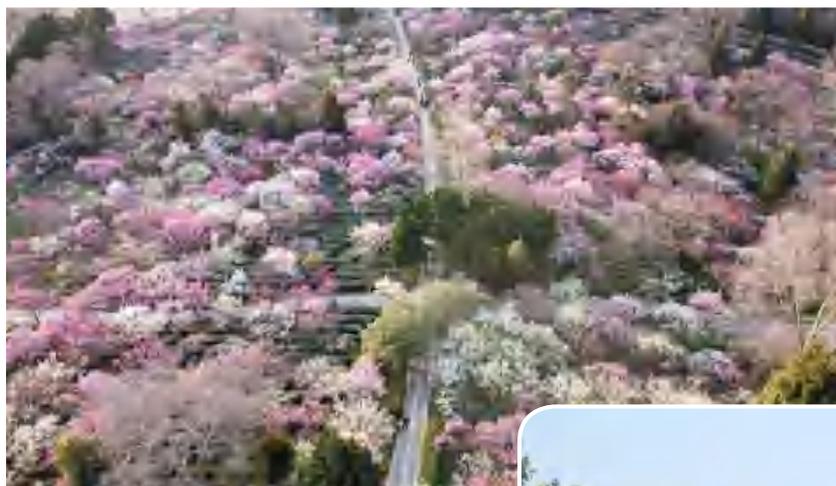
美龄宫 | “宝石项链”的宠爱



灵谷寺 | 吃素面夏夜观萤火虫



景点 | SIGHTS



## 景点 | SIGHTS



### 02 秦淮河畔

秦淮河风光带以夫子庙为中心，秦淮河为纽带，这里蕴含了很多历史和传说，秦淮风光的精华、南京民俗、小吃集中地，夜市也繁华，可谓最具老南京风味的地方。

夫子庙 | 中国四大文庙之一



瞻园 | 南京历史最悠久的园林



桃叶渡—白鹭洲公园 | 夫子庙周边的清幽



乌衣巷 | 思古幽情温柔乡



## 景点 | SIGHTS



## ※ 特别推荐：乘画舫夜游秦淮

十里秦淮，贯穿金陵，“桨声灯影连十里，歌女花船戏浊波”曾在这里悄悄地上演，秦淮河是南京的母亲河，有人说，倘若没有秦淮河，那龙盘虎踞的南京就如同一个糙老爷们儿，但有了秦淮河，南京就有了万般柔美，风华绝代。秦淮风光，以灯船最为著名，花灯初上时，顺着秦淮河向东水关出发，沿途经过江南贡院、朱雀桥边，青砖白瓦，半笼烟沙，“烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家”配着船上的评弹，就是人们想象中的南京。



## 景点 | SIGHTS



“六朝金粉地，金陵帝王州”。游走在南京城里，想到六朝的兴废、王谢的风流、秦淮的艳迹，你能深深感受到岁月的沧桑感。南京悠久的历史，创造了极为丰富的非物质文化遗产，世代相传到今天。

南京博物院 | 18 件镇馆之宝与民国风情街



江宁织造博物馆 | 康熙与曹雪芹的不解之缘



六朝博物馆 | 来看大雅设计



龙江宝船厂遗址 | 郑和下西洋宝船建造地



## 除了云锦，南京还有哪些顶级非遗传承？

**金陵琴派**，古琴是中国最古老的富有民族色彩的弹拨乐器，金陵琴派以兼取众家之长的气度确立了在中国古琴界的地位，它流传下的大量琴曲、琴谱及琴论文献，是研究南京历史文化的重要依据。



**金陵刻经印刷技艺**，木刻水墨雕版印刷技艺是中国古老雕版印刷的遗存，在世界印刷史上占重要地位。主要分为刻板、印刷与装订三个部分，每个部分又有若干道工序组成。金陵刻经印刷技艺版式疏朗、字大悦目、刻印考究、纸墨精良，被称为金陵本。

**南京剪纸**，在明代初年就已在民间广泛流传，尤以喜花和斗香花而闻名。它得益于古都的特殊地理位置和人文环境，融合了北方剪纸的艺术特点，逐渐形成了“花中有花、题中有题、粗中有细、拙中见灵”的独特风格，成为中国剪纸的重要组成部分。



## 景点 | SIGHTS



南京原称“应天府”，是明初的都城，以高大坚实、雄伟壮观的明代城垣建筑闻名于世，是举世公认的第一大城。

### 南京城墙 | 能诉说历史的古代城垣



鸡鸣寺 | 赏春樱、观城墙的  
南朝第一寺



## 景点 | SIGHTS

“江南佳丽地，金陵帝王州。”自古以来，六朝古都南京就长期作为中国南方的经济、政治、文化中心，它的重要地位也催生出了许多描绘南京的美丽诗词。李白写过“凤凰台上凤凰游，凤去台空江自流。”杜牧写过“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中。”王安石有“六朝旧事随流水，但寒烟衰草凝绿。”

辛弃疾有“楚天千里清秋，水随天去秋无际。”……无数文人墨客留下千古名句，也许就是你来南京怀古的雅兴所在。

玄武湖 | 金陵明珠



古诗词里的南京



## 景点 | SIGHTS



“江南佳丽地，金陵帝王州”，南京城有着 6000 多年文明史和近 2600 年建城史，与洛阳、西安、北京并称为“中国四大古都”，是中华文明的重要发祥地。丰富多彩，古今交融，它的历史悠久，让我们一起追忆南京吧。

### 侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆



### 雨花台 | 缅怀革命先烈



### 总统府 | 浓缩了中国近代史的风云变幻



### 栖霞寺 | 南朝古刹的故事



## 景点 | SIGHTS

大报恩寺与报恩盛典



梅园新村纪念馆



牛首山文化旅游区 | 超华丽的绝美佛堂



## 景点 | SIGHTS

# 南京四季

南京几乎每个季节都有一种花值得让人出门寻香



# 春

**樱花成雨：**每年3月中旬至4月初是欣赏樱花最好的时节，从鸡鸣寺到和平门的樱花大道、玄武湖樱洲景区、朝天宫、南京林业大学、梅花山东侧的福冈友好樱花园都是赏樱好的去处。

**油菜花海：**每年3月，漫山遍野的烂漫油菜花，浪漫又耀眼，在南京的高淳、六合、江宁等周边农田便可以看到。每年春天举办的高淳慢城金花旅游节更是吸引着众多的游人。

**山寺桃花：**南京的小桃园、栖霞山桃花湖和桃花涧、牛首山都是看各种层次的粉红色争奇斗艳的好地方。



# 夏



**映日荷花：**每年夏天，玄武湖、莫愁湖的荷花盛开，品种主要有玄武红莲、金湖红莲、云龙湖红莲、白莲等。



**栖霞赏枫：**南京素有“春牛首，秋栖霞”的说法，所以到南京观赏秋景，人们首先想到的就是栖霞山。栖霞山最美是秋季，是远近闻名的赏枫胜地。

**金秋银杏：**明孝陵的石象路、朝天宫等地的银杏金黄耀眼，格外秀美。

**六合水杉林：**六合区有近千亩水杉路，每年秋季，层林尽染，呈现出原始森林般的静谧，可前往池杉湖湿地公园观赏。



**梅山赏梅：**梅花山是南京紫金山的一座小山，因为种植有上万株的梅花而得名，是中国“四大梅园”之首。每年的冬末春初，不同品种的梅花争芬斗艳，漫山的梅花吸引着游人。

餐饮 | EATING





## 小吃里的“秦淮八绝”

秦淮八绝是指南京（金陵）  
八种最有秦淮风味的特色小吃。

### 第一绝：

永和园的黄桥烧饼和开洋干丝

### 第二绝：

蒋有记的牛肉汤和牛肉锅贴

### 第三绝：

六凤居的豆腐涝和葱油饼

### 第四绝：

奇芳阁的鸭油酥烧饼和什锦菜包

### 第五绝：

奇芳阁的麻油素干丝和鸡丝浇面

### 第六绝：

莲湖糕团店的桂花夹心小元宵和五色小糕

### 第七绝：

瞻园面馆熏鱼银丝面和薄皮包饺

### 第八绝：

魁光阁的五香豆和五香蛋

## 跟着它们去旅行 | TRAVEL WITH THEM

### 电影 · MOVIE



#### 推拿

娄烨执导的电影《推拿》(2014)讲述了南京本地故事,全片充满“南京元素”,台词也是普通话夹杂南京话。



#### 南京! 南京!

陆川的《南京!南京!》(2009)、张艺谋的《金陵十三钗》(2011)等,从不同角度展示南京沦陷时期的故事,揭示了战争对人性的摧残。

### 书籍 · BOOK



#### 朱自清散文集 作者:朱自清

自清散文《桨声灯影里的秦淮河》、《背影》、《南京》:先生用他温柔隽永的笔触,描写了他的南京生活,在他的文字里,南京是桨声灯影里的秦淮河、浦口火车站父亲的背影、月夜里长满芦苇的玄武湖……一切都是那么的美。



#### 南京味道 作者:余斌

余斌《南京味道》:本土作家余斌描摹的南京美食,不管是市井风味、小吃零嘴,还是烟酒之道,五味杂陈,都跃然纸上。读来皆令人生津垂涎;饮撰之中又总有故事,多是追昔抚今,感怀饥饿年代之味觉记忆:为一餐“高温肉”之奔走相告,儿时同学家中一碗油渣,小吃部排队买小笼包的盛况——谁解其中味?当然是那个年代过来的人。

## 跟着它们去旅行 | TRAVEL WITH THEM

## MOVIE · 电影

## 致我们终将逝去的青春

赵薇执导的《致我们终将逝去的青春》(2013)在南京校园取景,展现了东南大学、南京大学、河海大学、南京理工大学、南京师范大学等校园美景。



## 南京城

人文纪录片《南京城》(2010年),详尽、系统地解读了南京城在风云激荡的中国古代、近代及现当代史中创造出的璀璨文明



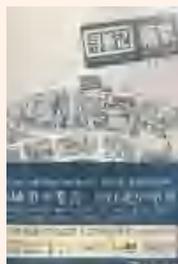
## BOOK · 书籍



### 叶兆言散文集

作者:叶兆言

叶兆言散文集《老南京:旧影秦淮》、《南京人》、《南京人·续》:作为土生土长的南京人,叶兆言对南京有着独特而深刻的体察,对于南京的城市氛围、南京人的性情习俗有着独到的见解。



### 寻城记·南京

作者:田飞 李果

《寻城记·南京》:作者循着历史的蛛丝马迹,探遍南京现今或风光、或失落的胜迹与残景,讲述了一个个寻常巷陌背后的历史故事。



### 《南京传》

作者:张新奇

《南京传》透过无数史料,带领我们穿越到远古,用富有哲思的文字构建出从史前到清代,南京城和南京人历经的沧桑。

# 书评 书讯



## 升维：不确定时代的决策博弈

作者：作者：[澳] 王珞

### 【编辑推荐】

人生总是，在不断决策：选择做什么职业，做什么、怎么做、选择去哪里。要不要结婚，又和谁结婚，这些都是重大决定。这是在个人生活中面临的情景，无时不在，无处不在。在经济世界的决策也是有异曲同工之妙。定义一个产品价格、功能取舍、战略路线选择，都是不同的决策。

本书将博弈论的分析方法与杨小凯的超边际决策思想相结合，给出了一个新的分析框架和系统性的决策思维体系，帮助你突破“囚徒困境”，构建更高水平的思维决策框架和能力。



## 相互成就

作者：[美] 南森·贾麦尔

译者：刘琰

### 【编辑推荐】

对于领导者来说，真正的相互成就，并不是帮助下属待在舒适区，以此换取他对自己的支持。而是让每一个下属都充分释放自身潜能，进而变得越来越强。

在这本书中，作者纠正了许多错误认知，以此帮助领导者，树立关于领导力的正确信念。他还提供了一套强化领导力的方法，那就是提升下属的意愿和能力，让他们成为更强大的人。

# 漫画欣赏

## Caricature



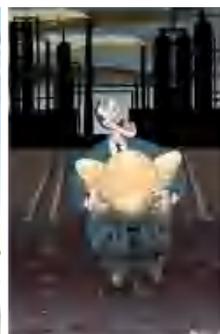
.1.



.2.



.3.



.4.



.5.



.6.



.7.



.8.



.9.



■ 本刊仅供行业内部交流