

# HVACEngineersHome

No.67

2023年1月-2月  
总第六十七期

## 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



# 方快水管锅炉

Water Tube Boiler



高效节能

(锅炉受热面积布置合理) (满足一线城市排放标准) (高彩触摸屏/动态图形显示) (整装设计, 厂内调试)



低氮环保



人性化控制系统



安全方便



适用范围：包装行业/制药行业/化工行业/  
液体饮料/热力公司/生物发酵工程等

扫一扫  
关注我们



 **方快锅炉**  
冷凝燃气锅炉领导者

电话: 400-100-9030  
网址: [www.fangkuai.com](http://www.fangkuai.com)  
邮箱: [web@fangkuai.com](mailto:web@fangkuai.com)



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

- 第五届“天加杯”全国暖通空调学生科技竞赛启动
- 第二届楼宇科技 TRUE 大会绿色低碳论坛顺利召开
- 沉痛哀悼

### P<sub>7</sub> 暖通时评

- 加快转变城乡建设方式 推动建筑领域绿色发展
- 智能建造“智”在哪

### P<sub>13</sub> 关注气候

- 气候之症(中)

### P<sub>18</sub> 午后红茶

- 追 梦
- 哲理故事三则

### P<sub>20</sub> 时尚养生

- 时尚饕餮——百草回生,百病易发!早春养生划重点
- 心灵乐馆——“拉三”&“柴一”
- 时尚旅游——徐州:感受古都彭城的心跳

### P<sub>44</sub> 书评书讯

- 重塑组织
- 零内耗

### 封三 漫画欣赏

# 青山 人不负， 未来 当可期

处理经济发展和环境保护的关系，一直是人类生存发展的重要课题。路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。自十八大以来，我国在推动生态环境保护上决心之大、力度之大、成效之大前所未有，创造了举世瞩目的生态奇迹和绿色发展奇迹，生态环境发生了根本性的变化，绿色成为了新时代中国最鲜明的底色。

绿色发展是顺应自然、促进人与共生的发展，是用最少资源环境代价取得最大经济社会效益的发展，是高质量、可持续的发展。《新时代的中国绿色发展》白皮书总结了十年来中国绿色发展的举措与成效，阐述了中国绿色发展的理念、实践和经验，从多个角度分析了中国在绿色发展方面的现状和未来奋斗目标，并提出一系列具体的措施和政策，以加速中国的绿色发展。让我们重新审视中国绿色发展的历程，深入思考未来的方向。

生态环境保护工作所有的立足点、出发点，都是为了让人民群众生活在更加美好的生态生活环境中，是事关中华民族永续发展的千年大计、根本大计。新时代的中国绿色发展需要全民上下齐心协力，暖通人也更要积极发挥自身优势，紧抓机遇，不畏挑战，坚持可持续绿色发展战略方向，为人类和自然生态的和谐发展做出贡献，让绿色成为美丽中国最鲜明、最厚重、最牢靠的底色，让人民在绿水青山中共享自然之美、生命之美、生活之美。

# 第五届“天加杯” 全国暖通空调学生科技竞赛启动

2023年1月，第五届“天加杯”全国暖通空调学生科技竞赛正式启动，该赛事由暖通空调产业技术创新联盟和南京天加环境科技有限公司共同主办，旨在鼓励和提升我国建筑环境与能源应用工程专业学生参与国际赛事的水平和能力，为行业发现和培养后备人才。

竞赛参赛作品主题包括但不限于暖通空调技术、建筑设备、室内环境控制、建筑能

效等领域，所采用的方法可以是实验、数值模拟、理论分析或工程设计等等，建筑环境与能源应用及相关专业的在校本科或硕士研究生均可报名参加，了解更多详情请登陆中国暖通空调网（网址：[www.chinahvac.com.cn](http://www.chinahvac.com.cn)）。

本届竞赛将于4月中旬进行总决赛，并在第二十三届全国暖通空调制冷学术年会期间举办颁奖典礼，敬请关注。



# “绿色共生 数创零碳未来” 第二届楼宇科技 TRUE 大会 绿色低碳论坛顺利召开

2月23日，由中国建筑科学研究院有限公司和美的楼宇科技联合主办的“绿色共生 数创零碳未来”第二届楼宇科技 TRUE 大会绿色低碳

论坛在上海召开。全国工程勘察设计大师、中国建筑科学研究院建筑环境与能源研究院院长徐伟、国家节能中心副主任康艳兵等行业专家、学者应邀出席并围绕“绿色共生 数创零碳未来”主题，分享绿色低碳建筑的数智化路径，为实现碳中和目标提供切实可行的方法和建议。论坛由美的楼宇科技研究院数字化架构中心负责人王坐中主持。

徐伟院长首先代表主办单位对与会专家和嘉宾的到来表示感谢，并指出在双碳目标下，建筑节能是我国实现减碳目标

和可持续发展的重要环节。本次论坛的召开是将建筑行业数字化与绿色化结合的充分体现，通过两化协同发展对推进建筑行业节能减排进程起到积极促进作用。

论坛邀请了国家节能中心康艳兵副主任做了《国家双碳战略与建筑绿色转型》、中国建筑科学研究院曹勇专业副总工做了《基于国产自主数字底座的建筑能效云探索》、清华大学建筑学院魏庆芄副教授做了《数字化智慧化扎实推进高效低碳制冷空调系统发展》、中节能城





市节能研究院有限公司周霖副院长做了《低碳建筑的数智路径》、清华大学建筑学院王宝龙长聘副教授做了《楼宇中央空调系统动态性能评价》、美的楼宇科技研究院产品管理负责人周琼翔做了《美的楼宇科技绿色低碳实践》等主题发言。

论坛还进行了“共享数智创新，共创低碳未来”《魏在现场》圆桌论坛环节，康艳兵副主任、王宝龙副教授、周霖副院长以及美的楼宇科技氟机产品公司总经理罗彬，南京长江都市建筑设计股份有限公司首席信息官、智慧建筑研究院院长唐觉民，SGS

副总裁辛斌等嘉宾围绕节能优先、数字赋能、运行减碳和智慧管控四个主题展开了深入的探讨与交流。

24日的大会论坛上，徐伟院长作了《智慧建筑助力城市绿色低碳发展》主旨发言，分享了低碳智慧建筑、低碳智慧园区和城市的实现路径与解决方案。

论坛期间，与会嘉宾到环能科技展位观看建筑能效云、高效空调系统先进技术应用效果展示，并听取工作人员讲解项目的应用场景和实践经验。

在数字经济时代快速发展的新形势下，本次论坛的召开为新时期企业的科技创新、楼宇数字与智慧的融合发展提供多视角思维，同时也为我国暖通空调行业发展和产业新趋势提供更多的机遇！中国建筑研院建筑环境与能源研究院将始终以推动建筑业科技发展和促进产业绿色低碳转型做出贡献！



# 沉痛哀悼



范存养教授（1933年12月—2022年12月）

中国建筑学会暖通空调分会名誉理事，同济大学暖通专业的主要创始人之一，我国暖通专业第一代专业教师，我国洁净行业先驱、机械与能源工程学院范存养教授，因病医治无效，于2022年12月30日16点37分在上海去世，享年89岁。

范教授曾担任中国建筑学会暖通空调分会第六至九届名誉理事，中国制冷学会空调热泵专业委员会第三至五届委员。



李志浩教授（1930年7月—2023年1月）

中国建筑学会暖通空调分会原名誉理事、全国暖通空调专业第一代杰出专家、南京工业大学暖通空调专业主要创始人之一、江苏省制冷学会原副理事长李志浩教授，因病医治无效，于2023年1月2日16时13分在南京逝世，享年93岁。

李教授曾担任中国制冷学会空调热泵专业委员会第二、三届委员和第四、五届副主任委员、中国建筑学会暖通空调分会第六、七届名誉理事。



龙惟定教授（1946年11月—2023年1月）

中国建筑学会暖通空调分会名誉理事我国需求侧能源规划理论奠基人、暖通空调与能源领域的杰出专家，同济大学中德工程学院专职教师、机械与能源工程学院博士生导师龙惟定教授，因病医治无效，于2023年1月30日21点52分在上海逝世，享年76岁。

龙教授曾担任中国制冷学会空调热泵专业委员会第三、四届委员、第五、六、七届副主任委员，中国建筑学会暖通空调分会第八届常务理事。

愿一路走好

暖通  
時評



# 加快转变城乡建设方式 推动建筑领域绿色发展

今年年初的全国住房和城乡建设工作会议指出，稳妥推进城乡建设领域碳达峰碳中和，推动建筑产业转型升级。近日，广西、宁夏、海南、河南等地陆续印发方案，要求统筹建设绿色低碳城市、推广绿色低碳建筑、推进绿色低碳建造、建设绿色低碳农房等，助力城乡建设领域碳达峰碳中和目标如期实现。

## 优化建筑用能结构 提高建筑能效水平

节能是推进碳达峰碳中和、促进高质量发展的重要手段。因此，建筑领域节能降碳在全国减排进程中占据举足轻重的地位，必须高度重视。

日前，广西壮族自治区出台碳达峰实施方案，要求

加快提升建筑能效水平。加快更新建筑节能、市政基础设施等标准，提高节能降碳要求。加强适用于不同建筑类型的节能低碳技术研发和推广，推动超低能耗建筑、低碳建筑规模化发展。加快推进居住建筑和公共建筑节能改造。结合城市基础设施改造、旧城改造、城中村改造等，同步实施城镇既有公共建筑和市政基础设施节能改造。提升城镇建筑和基础设施运行管理智能化水平，逐步开展公共建筑能耗限额管理。鼓励将楼宇自控、能耗监管、分布式发电等系统进行集成整合，打造智能建筑管理系统。到2025年，城镇新建建筑全面执行绿色建筑标准。

宁夏回族自治区印发的城乡建设领域碳达峰实施方案，提出优化城市建设用能

结构。推进新建建筑太阳能光伏一体化建设，到2025年新建工业厂房、公共建筑光伏一体化应用比例达到50%。推动既有建筑屋顶加装太阳能光伏系统，到2025年党政机关、学校、医院等既有公共建筑太阳能光伏系统应用比例达到15%。积极推广太阳能光热建筑应用。因地制宜推进地热能、生物质能应用，推广太阳能与空气源多能互补技术，推动清洁供热。到2025年，城镇建筑可再生能源替代率达到8%。加强建筑全电气化设计，推动建筑供暖、生活热水、炊事等向电气化发展，到2030年建筑用电占建筑能耗比例超过65%。推动新建公共建筑全电气化，到2030年新建全电气化公共建筑占新建公共建筑的比例达到20%。推动智能微电网、“光储直柔”等技

术应用，优先消纳可再生能源电力，实现就地生产、就地消纳、余电上网。进一步推进热电联产发展，持续撤并淘汰分散供热燃煤小锅炉，综合利用热电联产余热、工业余热，力争实现应用尽用。引导新建超低能耗的建筑采用电气化分散供暖，不再采用市政集中供暖。

### 大力发展绿色建筑 加强绿色管理水平

推动高水平绿色建筑发展，是实现城乡建设领域碳达峰的重要举措，是满足人民群众日益增长的美好生活需要的重要抓手。全国住房和城乡建设工作会议强调：“以协同推进降碳、减污、扩绿为路径，切实推动城乡建设绿色低碳发展，加快绿色建筑发展。”

1月20日印发的《海南省“十四五”节能减排综合工作方案》提到，大力发展具

有海南热带岛屿特色的绿色建筑，加快发展超低能耗建筑，积极推进既有建筑节能改造、建筑光伏一体化建设，提升绿色建材推广应用水平和建筑垃圾资源化利用率。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。

1月13日，江苏省印发城乡建设领域碳达峰实施方案，要求提高建筑绿色运行管理水平。建立绿色建筑标识项目运行数据汇集制度，强化数据共享，开展绿色建筑运行评估。持续开展建筑能效测评工作，引导第三方机构开展能效测评机构信用评估。加强公共建筑用能设备运行调适，倡导“部分空间、部分时间”的建筑用能方式，大力提升建筑智慧化运行水平。推动将绿色建筑运行要求纳入物业服务合同约定，提升建筑绿色低碳运行水平。

2月出台的《河南省碳达峰

实施方案》提出，大力发展节能低碳建筑。持续提升绿色建筑比例，大型公共建筑和国家机关办公建筑、国有资金参与投资建设的其他公共建筑按照一星级以上绿色建筑标准进行建设。开展超低能耗建筑示范，推动超低能耗建筑、低碳建筑规模化发展。提升城镇建筑和基础设施运行管理智能化水平，加快推广供热计量收费和合同能源管理，逐步开展公共建筑能耗限额管理。到2025年，城镇新建建筑100%执行绿色建筑标准；到2030年，全省新建建筑严格执行建筑节能设计标准。

### 推广绿色建造方式 提升绿色住宅品质

2021年10月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于推动城乡建设绿色发展的意见》，提出推广绿色化、工业化、信息化、集



约化、产业化建造方式。今年全国住房和城乡建设工作会议提出，以建筑业工业化、数字化、绿色化为方向，不断提升建筑品质。

河南省全面转变城乡建设模式，提升绿色建筑品质，执行绿色建筑标准，推广绿色建造方式。河南省碳达峰实施方案提出，推广绿色建造方式，加快推进新型建筑工业化发展，大力发展装配式混凝土建筑和钢结构建筑，推动装配化装修，落实年度建设用地供应面积中装配式建筑建设面积比例。到2025年，全省新开工装配式建筑面积占新建建筑面积比例力争达到40%。促进绿色建材应用，不断提高绿色建材应用比例。树立建筑全寿命周期理念，推行建筑绿色规划、绿色设计、绿色施工、绿色运营、绿色维护、绿色拆除全过程管理制度，杜绝大拆大建。

“推进绿色低碳城市建设，推广建设绿色低碳住宅。”贵州省住房和城乡建设厅相关负责人解读《贵州省城乡建设领域碳达峰实施方案》时表示，提升住宅品质，积极发展中小户型普通住宅，限制发展超大户型住宅。依据气候条件，合理确定住宅朝向、窗墙比和体形系数，降低住宅能耗。合理布局居住生活空间，鼓励大开间、小进深，充分利用日照和自



然通风。推行灵活可变的居住空间设计，减少改造或拆除造成的资源浪费。推动新建住宅全装修交付使用，减少资源消耗和环境污染。积极推广装配化装修，推行整体卫浴和厨房等模块化部品应用技术，实现部品部件可拆改、可循环使用。提高共用设施设备维修养护水平，提升智能化程度。加强住宅共用部位维修养护管理，延长住宅使用寿命。

同时，建设绿色低碳农房。提升农房绿色低碳设计建造水平，建设满足乡村生产生活实际需要的新型农房，完善水、电、气、厕配套附属设施，加强建筑节能材料向乡村推广，提高农房能效

水平，到2030年建成一批绿色农房，鼓励建设星级绿色农房和零碳农房。按照结构安全、功能完善、节能降碳等要求，制定和完善农房建设相关标准。引导新建农房执行《农村居住建筑节能设计标准》等相关标准，完善农房节能措施，因地制宜推广太阳能暖房等可再生能源利用方式。开展乡村建设适用技术研究，创新乡村住宅技术体系和现代乡土建筑体系，提升乡村住宅设计建造与宜居性能。鼓励就地取材和利用乡土材料，推广使用绿色建材，鼓励选用装配式钢结构、木结构等建造方式。

来源：中国建设新闻网



# 智能建造 “智” 在哪？

前不久，住房和城乡建设部将北京、天津、重庆、河北雄安新区等24个城市列为智能建造试点城市，试点期3年。什么是智能建造？智能建造对建筑业乃至未来智慧城市的发展能起到哪些作用？发展智能建造还需要突破哪些瓶颈？

对建筑业而言，智能建造是指在建造过程中充分利用智能技术和相关技术，通过应用智能化系统，提高建造的智能化水平，减少建造过程对人工的依赖，从而使建造的品质和效率更高，同时，在建筑的全生命周期内实现节材省工、节能减碳的目标。不难看出，智能建造将推动传统建筑行业转型升级。

中国工程院院士、华中科技大学原校长丁烈云详细

阐述了智能建造给建筑业带来的五大改变。

一是产品形态数字化。包括建筑设计数字化、施工过程数字化和数字化交付，当前建筑数字化的发展趋势是建筑智能终端的广泛应用。二是经营理念服务化。在建筑建造过程中提供设计服务平台、工程机械服务和智能工地等专业化服务，在建筑使用过程中提供建筑能源网、智慧养老物业、健康住宅等专业化服务。三是商业模式平台化。到2025年，建成融合人、机、物、财的建筑产业互联网平台。四是建造方式工业化。从工厂制造到智能物流再到工地装配，实现制造与建造一体化、自动化、智能化发展。五是行业治理现代化。打造开放的建筑行业大数据云平台，实现政府

和公众共治治理的现代化管理模式。

一个城市的智能建造体现在城市建设的全生命周期中，包含智能规划与设计、智能装备与施工、智能实施3个模块，涵盖调研、策划、生产、安装、运维以及拆除在内的全过程。

清华大学建筑设计研究院建筑产业化分院副院长宋兵表示，智能化必须建立在工业化和数字化的基础之上，在高度工业化基础上，以数字化为手段，以建筑物联网为平台，才能完成建筑行业的智能化转型。

中国建筑材料流通协会会长秦占学表示，智能建造是未来实现智慧城市的基础。建筑、建材业的

数字化转型是必然趋势，这个趋势也必将体现在建筑、家居的全产业链环节。

在传统行业加速智能化转型的今天，过去靠“搬砖头、扎钢筋、浇混凝土、装模板”的建筑行业如何实现智能化？

发展智能建造首先要解决建筑行业的认知问题。宋兵强调，行业内对数字化的认知存在一定偏差，普遍将数字化等同于建模。

有专家表示，应推动建造方式从传统的“试错法”向基于数字仿真的“模拟择优法”转变，构建建筑工业化快速迭代、持续优化和数据驱动的新生产方式。同时，借助建筑互联网，用模块化的方法搭建建筑工业化产品族库，使得建设项目从传统的图纸设计到现场施工的串

行模式，转变为标准化模块的选择和组合的并行模式，才能实现建筑行业的智能化转型。

根据企业调研实际情况，秦占学表示，智能建造是建筑业未来发展的趋势，但建筑机器人等数字化设备的持久性和精准度还有待加强，建筑机器人距离完全市场化还有一定差距。

要真正实现智能建造，建筑行业仍然任重道远，但相比之下，智能建造将引发的无数新业态和无限的市场机遇更让行业充满期待。

宋兵表示，建筑行业与国民经济的大部分行业都有关联，智能建造将给建筑行业的组织方式、管理架构、产品形态带来颠覆性的变化。之前的建筑工业化是建筑业和制造业的深度融合，现在

的智能化则是所有相关行业在建造领域，以系统性、自动化的方式所进行的大融合。“就像当初互联网的出现孕育了众多知名企业一样，智能建造未来会创造很多‘不可能’。”宋兵说。

拥有工业化和数字化基础的发达制造业是智能建造试点城市的基础。此次公布的24个试点城市正是具备了这样的共同点。目前，很多试点城市的示范工程项目都在全过程应用了建筑信息模型（BIM）、物联网、人工智能、云计算及大数据等现代信息技术，以及造楼机、施工机器人等智能建造设备，促进了先进制造技术和现代信息技术与建筑业发展的深度融合。

来源：经济日报



# 关注 气候



# 气候 之症

# 来自 2022 年的 气候变化报告(节选)(中)

气候变化是这个时代的挑战，需要引起全球各国政府和民众的重视，更需要提出切实可行的解决方案。本报告共分“望”“闻”“问”“切”四篇，对气候之“症”进行系统的诊治。本期刊发“问”篇。

## 问

极端天气为何越来越常见？谁该为气候灾害的代价埋单？气候问题未来治理的方向在哪里？国家气候战略中心战略规划部主任柴麒敏、华中科技大学国家治理研究院副院长孙永平和复旦大学环境科学与工程系青年研究员王戎，从气候变化的原因、灾害及治理角度深度剖析。

### ►为何极端天气频发？

**柴麒敏：**近三四百年的跨学科的综合研究揭示，这一轮的气候变化跟人类历史上的以往变化都不同，极有可能是人为因素造成的。工业革命以来，人类累计已经排放了将近 2.5 万亿吨的二氧化碳，大气中的二氧化碳浓度接近于翻了一倍。当前，温室气体浓度、海平面上升、海洋热量和海水酸化等多项气候指标趋近危险临界点，地球生态系统很可能会进入到一个不可逆的损害状态。在过去 50 年里，有记录的灾难数量增加了 5 倍，经济损失增加了 7 倍。洪水、干旱等极端气候事件的发生频率，已从上世纪 70 年代每 10 年 711 起增加到 21 世纪每 10 年 3000 多起，强度及严重性都在显著增加，对我们正常生产生活已

经造成了巨大的影响。根据第三次《气候变化国家评估报告》，本世纪以来，由气候变化造成的直接经济损失平均每年占我国国内生产总值的 1% 以上。

**孙永平：**这种气候系统的异常表现有三个维度。第一个是频率；第二个是强度；第三个是持续时间。要从三个维度来看极端气候，不是单纯的从极端天气的出现频率来看。既然气候系统发生变化，那么极端气候事件就相当多了。极端高温、极端低温、海平面上升、低温冰冻、台风等，极端的气候事件影响是比较广泛的。

**王戎：**从近 10 年平均温度来看，高温的频率比以前增加了。通过科学的证据支持，这个变化是二氧化碳排放导致的。气候变化不像化学实验，

可以通过做实验得到结果。我们的做法是用计算机模拟，把地球上所有的能够发生的气候相关的过程，全部用计算机模拟出来。模拟出来后在计算机上做两个实验：一个实验是没有人类活动排放的二氧化碳，另外一个是有人类活动排放的二氧化碳。电脑模拟结果显示，两者差别会越来越明显，并同时发现，有二氧化碳的情景里高温极端天气、极端干旱的现象发生的频率显著高于没有二氧化碳的情景。

人类活动影响气候变化主要有两个方面，第一个是燃烧，我们把地下几千万年甚至是上亿年形成的碳，挖出来烧掉，变成二氧化碳排放到空气中。相当于是短时间内瞬间就改变了大气中的二氧化碳浓度。这一部分实际上是气候变化的主因；第二个是土地利用变化。城市化的速度、规模都在增加，原来的森林、草地，被变成了城市用地和房屋。越来越多的二氧化碳排到空气中，增加了全球变暖。

#### ► 候问题带来哪些挑战？

**柴麒敏：**中国人口众多、气候条件复杂、生态环境整体脆弱，受到气候变化不利影响更为显著。近年来，我国地表平均温升速率接近全球的2倍，海平面上升速度也高于全球平均水平。作为全球最大的发展中国家，气候变化已对中国粮食安全、水安全、生态安全、

能源安全、基础设施安全以及人民生命财产安全构成了较为严重的威胁。气候变化造成的洪涝、干旱、台风等灾害也在影响我国日常的生产生活安全，如2022年中国大部分地区都出现破纪录的极端酷热的天气，许多地区更是经历了极端干旱，如四川盆地、江西等地，长江干支流汛期反枯，多处河流和湖区水位创历史最低，水电出力也出现严重下降。

近年来，我国青藏高原的科考表明，高原积雪变化明显，年积雪日数、年降雪日数和雪深呈减少趋势。同时青藏高原的冰川正在加速退缩，储量减少15%以上，其中，喜马拉雅山、横断山、念青唐古拉山和祁连山冰川面积缩小20%—30%。气候变化已经使全球海平面高度达到有记录以来的最高值，严重威胁沿海城市和海岸带的安全，而因为航运便利，这些地方的人口往往是最稠密的、经济是最发达的，未来受到的影响也是最大的。

**孙永平：**极端气候事件的

范围是很广泛的，所以这个问题需要放到不同区域去讨论。不能够大致地说全球怎么样。而是说不同地区应该关注什么，比如武汉要更关注内涝高温；北方更关注干旱、极端低温等。

**王戎：**粮食和水都是未来气候变化影响最严重的地方。随着全球气候持续变暖，可能会出现很可怕的后果，但也是不可知的。对于气候变化我们目前没有办法去做实验，只能用计算机模拟它。计算机模拟都是预测出来的，有可能会发生很可怕的事情，但是没有任何人敢百分之百确定。

#### ► 气候损失谁来埋单？

**柴麒敏：**我们前后三次参加了国家应对气候变化目标的论证和技术支撑工作，特别是这次提出碳达峰碳中和目标，感受特别深刻。这是党中央经过深思熟虑作出的重大战略决策，是根据我国全面建设中国式现代化的长期战略和第二个百年目标、立足于我国的国家利益和具体国情提出来的，并



经过了三个五年规划的实践持续进行优化。作为发展中大国，我们承担了与我国发展阶段相称的国际责任，同时也更加重视以“双碳”目标引领和倒逼国内高质量发展。考虑到国际局势还有不确定性，为留有余地，我们并未宣布碳排放的峰值水平。

以新气候经济学的视角来看，如果我们对新中国成立以来的碳强度指标做分析的话，会发现碳强度出现拐点或者峰值大概是在1978年左右，那时我们国家刚开始推动改革开放，我们将这一次碳排放强度的拐点称为第一次经济转型。碳强度的改善意味着单位碳排放所产出的经济量在增长，也就是意味着经济效率的持续改善。

而碳达峰就意味着碳排放总量的拐点，也就是我们第二次的经济转型，如果要对我国的高质量发展做一个碳的标度，那就是2030年前。从目前大部分工业化国家的发展路径来看，碳达峰一般都出现在工业化和城镇化的中后期，人均收入差不多在2万美元到4万美元之间。也就是说碳达峰本身就意味着整个经济社会发展已经进入到一个基本实现现代化的阶段。

实现碳达峰之后，我们的GDP、产业还会增长，但是二氧化碳排放不再增长了。这就是我们经常讲的，经济发展和二氧化碳排放之间的脱钩。“脱钩”指的就是未来我们的经济

发展模式，不再依赖于高碳资源的投入，而是更多受科技和产业创新驱动，也就是高质量发展。所以碳达峰稍微早一点来，意味着经济发展的质量提升速度在不断加快。我们不应该排斥早达峰，而是要辨别通过什么方式来实现达峰，简单粗暴的限电限产肯定不是我们所主张的碳达峰，通过发展绿色低碳优势产业而达峰则是应该积极鼓励的。所以要不要早达峰，不能一概而论。

我们再来谈谈碳中和，在全球碳中和目标实现的时候，气候变化问题就得到根本性的解决。一开始全球的碳循环是平衡的，因为工业化后全球碳排放量太大了，自然系统吸收不了，而与此同时碳汇还在遭到破坏，所以才造成失衡。碳中和其实就是重新回到一个平衡状态，也就是将人类活动对自然系统的负面干扰降低到一个极低的水平。当然在这个过程中，需要首先通过一系列的技术和政策创新把碳排放尽可能地减下来，因为现在的排放量已经大到无法仅依靠恢复自然系统碳汇来抵消了。

碳中和强调的并不是不再发展生产力，也不是降低我们生活的质量，碳中和的核心思想是不断通过技术和政策创新来进行推动发展模式的优化迭代。往更大的范畴讲，也是文明的优化迭代，也就是我们国家推动的从工业文明迈向生态文明的新时代。碳中和，就是

实现人与自然的和谐共生。

孙永平：实际上，中国是一个气候变化高敏感的地区，所以中国必须要去应对气候变化。在减缓方面，“双碳”是大家比较熟悉的减缓政策，有很多的政策用来减缓。从适应角度讲，中国今年发布相关的适应规划，也在把适应的措施贯穿到城市的一些规划和农业等高敏感的行业里面，不断提高适应的力度。

王戎：“双碳”目标实际上意味着中国在全球气候治理的问题上是越来越重视的。中国的控碳叫双碳：“碳中和”和“碳达峰”，已经是在国际上做出来的承诺。我们国家对此也有很多措施，例如用太阳能、风能替代化石能源。倡导大家低碳生活。对于整个国家，这不仅是能源战略，还是对于大家生活习惯的改变。

### ► 应对气候变化路在何方？

孙永平：发展中国家在现代化的过程中，碳排放量越来越大，占比越来越高。发达国家现在正在迈向中和，发展中国家可能缺乏资金、技术。发展中国家和发达国家一定要通力合作，才有可能真正的实现气体排放的大幅度下降。

在地缘政治的背景下或者环境下，绿色合作还面临一些挑战。所以我们的观点是发达国家最好不要把气候议题政治化、武器化。这样才能构建发

达国家与发展中国家的互信，才能更好推动绿色合作。

**王戎：**单靠发展中国家来实现碳减排是不现实的，发展中国家本来就是在发展，缺乏资金。而且气候变化是二氧化碳的累积问题，所以全球气候变化的主要责任是发达国家。从道义上和能力上讲，发达国家都应该更多投入资金来解决全球的气候变化问题，包括气候适应，帮助发展中国家适应气候变化。但是目前力度总是不够。

**柴麒敏：**应对气候变化目前主要依靠两种手段。一种就是减缓气候变化，就是从原来高碳的煤炭、石油、天然气等化石能源为主的传统体系转向低碳、零碳的新能源为新的新型体系，比如像风电、光伏、生物质能、海洋能等可再生能源以及安全可靠的核能。此外，还要减少工业工程碳排放，如使用再生材料、氢冶金、碳资源化利用等新工艺，以及降低土地利用、废弃物处理、农业生产的温室气体排放。实现碳减排，不是不生产钢铁、水泥等高耗能产品，而是创新生产方式、利用新的技术。变革才有活力，变革才能让我们看到以前没有的发展机遇。所以，要客观理性的去看待碳达峰、碳中和，不要将其当作“洪水猛兽”，不要简单认为减排就是给发展设限，“双碳”并不只是一味地做“减法”，而是要做好“加法”，这从近年来浙江、江苏、江西、四川等

地区推动绿色低碳优势产业发展就能看出来。

第二种手段就是适应气候变化。由于全球温室气体排放还在持续增长，2022年已经超过了疫情前的增长水平，因此全球变暖的趋势仍没有得到遏制。应对这些气候灾害，要做好早期的预警预测、积极防灾减灾、发展“韧性城市”、提高海洋带等基础设施应对标准、实施基于自然的解决方案、保护水资源和生物多样性、生态移民、建设大型地球工程等。

减缓和适应气候变化都离不开政策的支持，比如加大低碳零碳负碳技术研发、建立碳排放权交易市场、推动气候投融资等。就目前而言，减缓领域已经迈过早期阶段，正在逐步市场化，特别是可再生能源、电动汽车等产业，我们国家已经具备完整的产业链，装备制造和市场规模都已跃居全球首位，未来发展空间非常值得期待；但适应气候变化基本是“成本项”，目前主要依靠公共资金，缺乏好的运营模式。

实现“双碳”需要几代人的持续努力，这一领域的人才需求非常大。国内很多高校都在纷纷成立碳中和研究院，比如清华、北大、浙大、人大、复旦、交大等，并建立新的交叉学科，这是关系中华民族永续发展和构建人类命运共同体的大事，有越来越多的年轻人投身其中，带来了更多的希望。实现“双碳”是一场广

泛而深刻的经济社会系统性变革，需要政府、企业、公众多方形成可持续发展的合力，才有可能推动这场新发展和生态文明的伟大变革。

**孙永平：**解决问题的办法，一个是减缓，一方面是适应。“双碳”等都是减缓，另外一个工作我们现在基本上提的少，就是适应。我们现在这个情况是不可避免的，它的惯性其实很长。现在踩刹车，这个车可能要30-50年才能停住，所以现在升温至少持续30年。

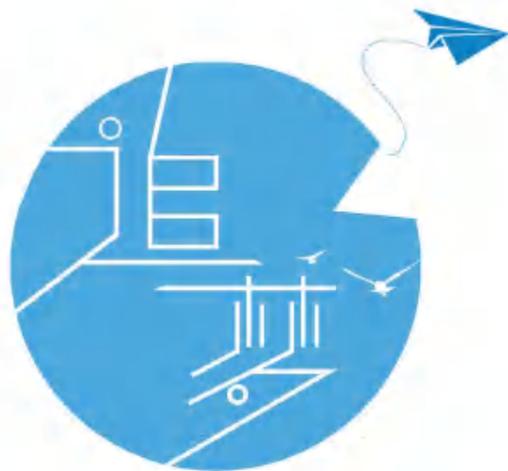
既然持续30年的话，那我们怎么办？我们一方面是要刹车，那另一方面我们也要考虑这个车不把别人给撞了，要适应。所以就像武汉做了很多海绵城市的项目，也做了很多河湖江的联通工程，来应对这种气候变化带来的极端挑战。

我们目前肯定是要把“双碳”的目标保住，要共同努力。真正解决问题还是要靠技术。技术是最关键的。技术和资金这两个问题往往是连在一起的，所以大家要更加地团结起来，要坚持联合国为主体的多边治理体系，让更多的国家同向而行、共同努力。

**王戎：**全球统一起来行动，实现技术共享，实现发达国家向发展中国家的资金投入。同时，不仅是政府，让更多的民间的力量能够一起来帮助实现气候减排，因为气候问题是一个全人类要面临的问题。

来源：澎湃新闻

# 午 后红茶

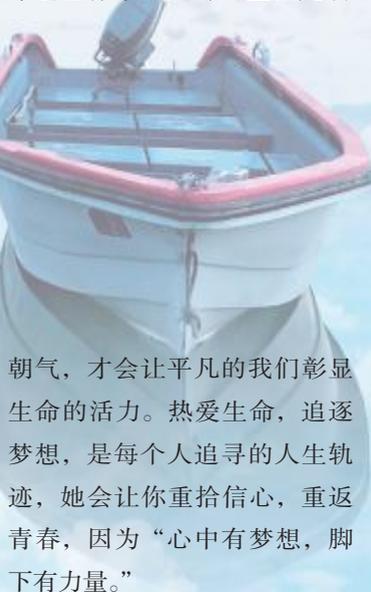


“曾经年少爱追梦，一心只想往前飞”，年少的梦可否遗忘，青春的风是否吹拂，那曾经美丽的梦想在你心中是否依然高高飘扬。

曾几何时，我们踌躇满志，我们为了梦想披荆斩棘；我们壮怀激烈，我们为了青春拼搏奋斗。那年少的梦啊，多少人向往又迷失。常忆梦想，又有几人能否坚守最初的执着，能否拾起年少的初衷。时光匆匆流逝，我们在忙碌中迷失了曾经的梦想，我们在碌碌无为中淹没了年少的轻狂。总想重拾旧梦，又被现实重重拍打，总想继续追梦，又被生活一次次摧残。多少无奈与彷徨，多少困惑与踌躇，在梦想面前，我们一次次退缩，一次次放弃，虽然人生几多无奈，几多惆怅，然而那曾经的梦啊，却是你人生唯一的光亮，唯一的期盼。那梦想的光芒会照亮你的人生，那梦想的力量才会使你的人生更加璀璨光明。

“唯有热爱可抵岁月漫长。”人生会因为梦想而不平凡，岁月会因为梦想而不寂寞。热爱你的人生吧，拾起你青春梦想，重温你曾经的旧梦，你会发现，你的人生会更加光明，

你的容颜会焕发青春的光彩。脚下的路会因为梦想而不再泥泞，心中的痛会因为梦想而不再苦闷。人生需要梦想，人生需要追求，尽管人生有太多凄风苦雨，有太多的坎坷不公，我们仍然不能放弃，不能停滞不前，唯有梦想才会使人更加蓬勃有力，才会让人精神饱满，才会让你平淡无奇的生活充满



朝气，才会让平凡的我们彰显生命的活力。热爱生命，追逐梦想，是每个人追寻的人生轨迹，她会让你重拾信心，重返青春，因为“心中有梦想，脚下有力量。”

火遍大江南北的《我们都是追梦人》，唱出了我们每个人的心声，在新时代的今天，我

们每个人都要追梦，无论你是青春年少，还是庸庸中年，甚至是耄耋老者，人人都有追求梦想的权利，只要你不放弃，你就是勇敢的追梦人。让我们乘着梦想的翅膀飞翔吧，带上我们年少的轻狂，青春的执着，去追逐梦想的光芒，去寻找光明的未来。梦想，每个人心中有不同的份量，那又怎样，即使是小小的心愿，我们也要勇敢追寻，在梦想面前人人平等自由，因为梦想永远对我们敞开怀抱。

人生在世，唯有梦想和爱不可辜负。让我们珍惜这大好时光，勇敢追梦；让我们抓住这青春年华，拼搏奋斗。让我们不畏艰险，不畏苦难，不畏人生凄风苦雨，战胜那个懦弱的自己，开始努力奋斗吧，不要辜负这青春年华，不要辜负这美好时代，不要轻易放弃我们的梦想，让我们成为新时代的弄潮儿，让我们成为新世纪的拼搏者，我们每个人都会成为勇敢的追梦人。

## 哲理小故事三则

### 甲虫和青虫



在南美洲丛林有一种体长10多厘米的甲虫，通身被坚硬的铠甲包裹，头上生有两只硕大的夹钳，威猛善战，能捕食较小的蜥蜴、幼蛇和鸟类，当地人称之为“老虎钳”。这样满身优势的甲虫，种群却一直没有壮大。昆虫学家经过调查研究发现它们生性暴躁、喜欢独居，耐力极差，经常互相残杀。

昆虫学家捉来一只“老虎钳”，和几条它爱吃的青虫同时放进拼接成十几米长的玻璃管中，将一头用木塞堵起来，被困的“老虎钳”顾不上美餐，

只是对着木塞连咬带撞，感到逃脱无望，它掉头向管子的另一头爬去，但爬了不到1米，又开始撞咬管壁……就这样反复折腾了十几次，在距出口1米左右的地方，连累带气的“老虎钳”仰面朝天、钳腿乱蹬、口吐白沫，不一会儿便一命呜呼了。

再看青虫，它们也先在木塞处爬上爬下，确认无隙可钻便掉头爬向管子的另一端，虽然人们不时在管子里设置障碍，但青虫总是矢志不渝地向既定方向爬，不到1个小时所有的青虫都从管子里爬了出来。

**心得：**人生亦如此，不论包裹多厚的权势、财富“铠甲”，还是自叹渺小、贫困无助，但信念和毅力都公平地潜藏在每个人的意识中，坚定信念，一步步向前，才能取得最后的成功。



一只蚂蚁来到石头下，它急急忙忙地往上攀爬。这块石头对它来说既陡峭又光滑，蚂蚁爬到一半就掉下来了，于是

再爬，便又再掉，爬而又掉，但终于爬过了那块石头；另一只蚂蚁则不然，它绕过石头，走向了它的目的地；第三只小蚂蚁到来，望石而回转，也找到了丰富的食源。

**心得：**必要的坚持，灵活的变通，适时的放弃，这就是生活的辩证法，事业成功的法宝，也是人生的智慧。

### 鹰与蜥蜴



鹰在追一只兔子。兔子恰巧看到一只蜥蜴，便求它援助。蜥蜴鼓励兔子别怕，它见鹰将要到来，便请求鹰不要抓走那兔子。但是鹰因为蜥蜴很小，看不起它，就在它的眼前把兔子吃掉了。

自此以后蜥蜴深以此为憾，它不断地去守候鹰的巢，只要鹰生了卵，它就飞上去把鹰卵推滚出来，将它打碎。

鹰飞到宙斯那里去请求给它一个安全的地方可以养育儿女。宙斯许可它在自己的膝上来生产。蜥蜴知道了这件事，它做了一个粪团，把它放在了宙斯的膝上。宙斯想要拂落那粪，便站了起来，不觉把鹰的卵都掉了下来。以后，据说在蜥蜴出现的时节，鹰是不造它的巢的。

**心得：**不要看不起人，没有人是脸上被涂了泥还不作报复的。

# Fashion food

## 时尚饕餮

## 百草回生，百病易发！

# 早春养生划重点

俗话说“百草回生，百病易发。”早春天气时冷时热，加上细菌活跃，很容易患上感冒导致旧病复发。中医讲究“春夏养阳，秋冬养阴”，早春养生保健要注意万物始生和气候多变的特点，通过适当地调摄，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行，从而达到健康养生、预防疾病的目的。

### 一 调畅情志养好肝

《黄帝内经》认为肝脏为“将军之官”，具有主疏泄、调畅气机与主藏血、调节血量的功能，与自然界的春季相应。春季自然界万物生发，最利于人体肝脏疏泄功能的发挥和喜条达特性的展现，因此春季养生宜养肝脏。

肝喜条达而恶抑郁，抑郁、暴怒最易伤肝。在日常生活中，为确保肝脏发挥“将军之官”的职能，首先要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态；饮食上经常食用红枣、枸杞等甘味或鱼肉、瘦肉、动物肝脏等补血养肝食物；作息规律，早睡早起，不可经常熬夜、过度用眼，耗损肝血；不要经常饮酒，积极预防肝脏感染病毒，避免受到酒精、药物、病毒的伤害。

### 二 饮食宜少酸多甘

早春阳气初生，宜多吃些甜味的食物，不宜食酸性食物。酸入肝经，多食酸易造成肝火过旺，肝旺伤及脾胃，这也是慢性胃炎和消化性溃疡在春季多发的原因之一。所以春季应多



食甘味食物，补益人体脾胃之气。

春天宜多食些优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素含量丰富的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、新鲜蔬果等，以养阳敛阴、养肝护脾。不宜过多食橙子、橘、柚、杏、柠檬、乌梅等酸性食物。可以适当多吃温补阳气的食物，可以抵御风邪，如葱、蒜、香菜、韭菜等。忌食油腻、生冷、酸涩之品，以免阻碍肝的疏泄条达和脾胃的运化，也要避免过食辣椒等大辛大热之品，防止助热生火。

少吃盐多喝水。因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。早春气候仍然干燥，多喝水可促进新陈代谢，以利于消化、吸收，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

### 三 防寒保暖慎减衣

初春时节，气温容易出现异常反复，稍不注意就会患上感冒影响健康。一旦患上感冒应及时就医治疗，如不及时治疗，可诱发肺炎、支气管炎等，甚至发生病毒性心肌炎，所以切不可轻视流感。平时应注重根据气候的变化及时增减衣服，不要过早减掉冬衣。特别是生活在北方地区的人不宜立减棉服，年老体弱者换装尤宜谨慎，不可骤减，尤应注意防寒保暖。

青年女性不可过早地换穿裙装，否则会导致关节炎与多种妇科病。出汗后应及时擦去，切勿敞开胸怀让风劲吹。春暖乍寒，适当捂一捂，捂好背、腹、脚，可减少疾病，尤其是常见的呼吸系统传染病的发生。

### 四 预防保健防疾病

“百草回芽，旧病萌发。”立春后，天气逐渐由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖，要做好防病保健工作。春天的多发病有肺炎、肝炎、过敏性哮喘等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘等病的患者要在医生

指导下注意调养预防。

为避免春季疾病的发生，在日常预防措施中，首先要注意个人卫生和环境卫生，远离传染源；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；三是要加强锻炼，促进气血运行增强体质，但不宜剧烈运动，大汗淋漓，可以适当做些轻缓的锻炼，比如散步、瑜伽、太极等。

### 五 中医技术扶阳固本

中医养生讲究“春季养阳”，以“扶阳固本”。根据中医理论，以经络、穴位为目标，通过拔罐祛除寒湿、刮痧散去湿寒、推拿疏通经络、艾灸除湿驱寒、温经通络，可有效改善代谢、改善循环、改善脏腑功能、改善体质，促进慢性疾病和亚健康恢复。

但是所有的中医适宜技术都需在专业医生指导下，根据个体体质不同，定准穴位采取最适合自己的方法，方可奏效。如艾灸气海、曲池和太冲等穴位可助阳气生发，补养肝脏和提升视力健康（肝开窍于目）；艾灸足三里可以燥化湿邪、温养脾胃；艾灸神阙穴有益气补阳、温肾健脾等功效。

早春时节天气忽冷忽热，是冠心病、关节炎、肾炎等疾病的多发季，建议有慢性病的人群可以根据个体情况合理安排查体，有不适及时就医。



# Soul Music Hall

## 心灵乐馆

### “拉三” & “柴一”

柴可夫斯基的《第一钢琴协奏曲》虽被誉为是一众钢琴协奏曲中较为通俗易懂的作品，但实则是听起来好听，弹起来不好弹的曲子。其中所独具的俄国式热情与尽情奔驰般疯狂的速度本就不易诠释，另一方面还要讲究厚重的力道和振奋人心的亮丽音色，想要做到各方面周全，着实是一大挑战。

也因为这些特质，历来有些手小的女性钢琴家，很难完全征服柴可夫斯基的这首协奏曲，有“钢琴女祭司”之称的阿格里奇是少有在此曲演奏上，各方面素质都让人赞叹的女性钢琴家。

看过阿格里奇弹琴就会知道，她拥有一双粗壮有力的手臂。平时弹奏如肖邦一类较平顺轻柔的乐曲时，她的手腕从来不用离开琴键，只要手指平贴于键盘，就可以发出按压到最底的透彻音色。

而在弹奏像拉赫玛尼诺夫或柴可夫斯基这种大曲时，她运用双手如敲槌，足以击出气魄万钧的澎湃音色。在快速乐句上，又能产生如霍洛维兹那样极其神经质的剔透音色，这是其钢琴技法最难以被模仿的精髓，也造就了她的协奏曲录音总是出类拔萃，常被乐迷奉为经典权威。

在她与指挥家康德拉辛、巴伐利亚广播交响乐团合作的这张《拉赫玛尼诺夫第三钢琴协奏曲 & 柴可夫斯基第一钢琴协奏曲》录音当中，我们便能听到这样的阿格里奇。

唱片录制于1980年，是阿格里奇第三次演录“柴一”，对乐曲的领悟力可谓已臻成熟，比以往更上一个台阶。且阿格里奇的演奏也并非一味生猛，她更注重动与静、明与暗的对比，因此，她演奏的“柴一”也常被赞誉为是“非常游刃有余的版本”。

唱片还收录了阿格里奇演奏的《拉赫玛尼诺夫第三钢琴协奏曲》。此曲被公认是难度极高的作品，艰深的演奏技巧之外，还要分出精力将当中从呜咽般的哭泣到强烈的情感爆发、从行云流水似的歌唱到斩钉截铁式的宣言这般复杂又生动的音乐形象进行塑造。



英国皇家音乐学院教授西里尔·史密斯曾形容，演奏一次“拉三”在体力上的付出等于“铲十吨煤”。1909年11月，拉赫玛尼诺夫本人作为钢琴独奏者在纽约首演时，也把自己这首协奏曲戏称为“大象之作”，以比喻其庞大与沉重。

但这丝毫没有难倒阿格里奇，反而让她运筹帷幄的琴技和细腻通透的理解力得到了充分的发挥。阿格里奇对此曲的诠释长期被列为“拉三”的推荐版本，狂魔般的触键与弹奏速度自不必说，情感



起落也表现得细致到位。专辑中收录的82年演绎版本被《企鹅唱片指南》评为三星。

有人认为这版本速度偏快，也有人认为阿格里奇如此演奏展现出了更为狂暴的疾风骤雨，是令人极其难忘的诠释。不可否认的是，疾速并没有弱化她演奏中的音乐性，虽有错音，但胜在每一个触键的音色都圆润透亮，整体情感丰满，在强劲的力度与近乎疯狂的速度铺陈之上，呈现出一种摧拉枯朽的震撼力。

时尚旅游  
*Fashiontravel*

淮海间其气宽舒，禀性安徐，  
故曰徐。徐，舒也。

徐州

感受古都彭城的心跳

徐州自古便是兵家必争之地，一次次浴火重生，厚重的历史便是这座城市最为人称道的事儿。从原始社会到近现代，都留下了大量人文古迹值得探寻，这里有刘邦项羽争霸天下的传奇土地，这里遍布大文豪苏东坡挥洒才情的灵秀山水，这里也曾高高扬起解放战争三大战役之一——淮海战役的胜利旗帜。

徐州历史上为华夏九州之一，自古便是北门锁钥、南部门户、兵家必争之地和商贾云集中心，也是淮海地区的政治、经济、文化中心。徐州有超过 6000 年的文明史和 2600 年的建城史，是帝王之乡，有“九朝帝王徐州籍”之说。徐州是两汉文化的发源地，有“彭祖故国、刘邦故里、项羽故都”之称，因其拥有大量文化遗产、名胜古迹和深厚的历史底蕴，也被称作“东方雅典”。





看点一

## 探徐州老城

沉醉在山水怡人的云龙湖畔，探索迷宫般的户部山古民居群



一改过去煤城、老工业城市的印象，徐州处处青山绿水，市区山峦湖泊交相辉映，故黄河穿城而过，京杭大运河傍城而流，人文古迹在老城区分布紧凑，适合步行或骑行游览。



## 亮点 | HIGHLIGHTS

## 云龙山下云龙湖 | 本地人的休闲场所

云龙湖，宛若一颗明珠镶嵌在徐州市中心，给这座豪情的城市增添了些许柔情。云龙湖三面环山、水域开阔、景致丰富，是杭州西湖的姊妹湖，不过，比起西湖外来游客的人潮汹涌，云龙湖更像是自家人的休闲乐园，尤其是总长约 25 公里的环湖健身步道的修建，让这里充满健康、欢乐的气息。

如果不想浅尝辄止的话，那么请沿“滨湖公园——湖东路——小南湖——珠山——湖中路”环内湖走一圈。湖东路让你与历史相遇，从北向南依次有汉画像石艺术馆、季子挂剑台、苏公塔等景点；小南湖公园颇有“江南园林”韵致，小桥流水伴着亭台楼阁；珠山景区为纪念道祖张道陵而建，从中可了解道教文化；湖中路将云龙湖“切”成两半，徐州水族馆就位于湖中的绿岛之上。

云龙山在云龙湖东侧蜿蜒起伏，山顶的观景台是俯瞰云龙湖和徐州老城的最佳位置，城市建筑与湖光山色全都尽收眼底。云龙山海拔 142 米，从山脚下的任一条小路登山，大约半小时就可到达山顶。沿途翠绿的山林中隐藏着诸多历史景点，有放鹤亭、云龙书院、兴化禅寺等。



## 亮点 | HIGHLIGHTS



户部山是古代徐州的黄金宝地，民间流传着“穷北关，富南关，有钱都住户部山”的说法。如今，户部山仍遍布民居大院，每一个深宅大院都曾有过官绅望族居住。从北门进入，可依次游览刘家大院、权谨牌坊、郑家大院、翟家大院和余家大院。民居群依山而建，错落有致，连通成一片，其中为节省空间，两层叠压的“鸳鸯楼”

建筑风格，及垒砌两层墙体的“内生外熟”的构筑方法，最具地方特色。

除了建筑本身，户部山古建筑群也是徐州民俗博物馆和徐州市非物质文化遗产馆所在地。余家大院为民俗展区，老房子内摆放老照片，布置得古色古香，还有婚俗、节庆等表演；翟家大院为非遗展区，设有地方戏曲、剪纸、香包、花灯、风筝等专题展厅，其中以香包为徐州民间艺术的代表。



## 亮点 | HIGHLIGHTS



## 老城探游



徐州老城区非常适合步行或骑行游览，路线可参考“徐州老城游览图”中的虚线部分，老城景点全部游玩下来需要两天，如果你只有半天到一天时间，以下路线可以较为合理的游览老城精华。

和平路向西，就到了徐州博物馆，好好参观一番后，博物馆正对面就是云龙山北门，登山约20分钟可到放鹤亭，再向上约20分钟可到观景台，饱览云龙湖和老城风光后，想要节约体力的话，可从观景台直接做缆车下到云龙湖边，沿着湖东路向北走约300米就到汉画像石博物馆，之后走到云湖北岸的滨湖公园漫步，直到徐州音乐厅。此时此刻，夜色降临，当地人丰富多彩的休闲活动，为云龙湖增添几分生动与浪漫的情致。



一早可到解放路的马市街↑它（sha，读“啥”）汤品尝地道的徐州小吃，然后开始游览老城，先走过遍布古玩店和茶行的马市街区域，沿指路牌登上户部山，参观户部山古建筑群和戏马台，然后沿两侧栽满银杏树的劳动巷向南，到



## 看点二

# 看楚汉文化



徐州是汉王朝的发祥地，西汉时期，徐州也是其诸侯国楚国所在地，如今还保留了汉墓、汉兵马俑、汉画像石等大量楚汉遗迹。

“秦唐看西安，明清看北京，两汉看徐州”。作为千年文脉汉兴地，徐州流露着一股浓厚的“楚风汉韵”。要知道，这里可曾是春秋战国时期楚国领地，也是西楚霸王项羽的故里，还是汉代汉楚王的封地，也因此留下了“构造各异的汉墓、栩栩如生的汉画像石、惟妙惟肖的汉兵马俑”这汉代三绝遗迹。

汉代流行厚葬，古墓庞大，陪葬品也十分丰富，因徐州多山的地形，西汉楚王陵大多凿山为墓。纵使沉迷于时下流行的“盗墓”小说，真正见到如此庞大深邃的地宫也会由衷赞叹，除了没有机关怪物，狮子山楚王陵、龟山汉墓、北洞山汉墓中复杂幽暗的地宫能让你好好过一把古墓瘾。

## 亮点 | HIGHLIGHTS



两汉时期的诸多遗存可以说是徐州的重要名片，龟山汉墓是第六代楚王刘注及夫人的合葬墓，为徐州地区唯一确定墓主人身份的楚王墓，其地宫相比于狮子山楚王陵，堪称“豪华升级版”：它由两条墓道、两条甬道，15间墓室组成，工程浩大，几乎把山体掏空。

龟山汉墓构造精密，56米长的甬道两壁平整光滑，景区设置的一道红色激光从尽头贴壁射出，让你直观感受西汉时期高超的开凿水平——最大偏差只有5毫米，精度达到了万分之一。楚王与夫人的主墓室由一个“开门寻夫”的壶门相通，地宫中有配套的车马库、厨房、浴室、乐舞厅、武器库，还有完整而科学的排水系统。

除此之外，景区内的点石园石刻艺术馆将石碑、石像生等放在园林中观赏，颇具野趣；圣旨博物馆收集了不少清代圣旨和考试用的夹带（作弊小抄）等。值得一提的是，龟山汉墓所在的九里山就是当年刘邦和项羽争夺天下的古战场。

## 亮点 | HIGHLIGHTS



徐州博物馆，集两汉之精髓

到了徐州博物馆，就会明白“两汉文化看徐州”这句话绝非浪得虚名。近年来，徐州挖掘出不少汉代大墓，狮子山、龟山、北洞山、驮蓝山等出土的大部分珍宝都在此展出。



亮点 | HIGHLIGHTS



## 亮点 | HIGHLIGHTS

### 徐州汉画像石艺术馆



这是个平时游客不多，却充满惊喜的汉代艺术宝库，其内容之丰富，足以让人文爱好者深度沉迷。馆内通过有故事的墓门、祭案、汉阙、祠堂、石像生等，一窥汉墓中玄室的幽美。

## 亮点 | HIGHLIGHTS

## 汉文化景区，看汉代三绝

囊括了被称为“汉代三绝”的汉墓、汉兵马俑和汉画像石，集中展现了两汉文化精髓，它是徐州区域内规模最大、内涵最丰富、两汉遗风最浓郁的汉文化保护基地，呈现一部立体的汉代史。

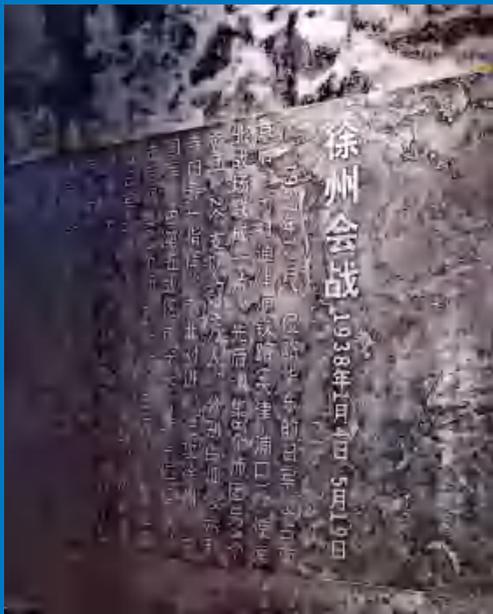




看点三

## 怀红色经典

### 淮海战役烈士纪念塔园林



徐州历代大大小小的战役，塑造了这片土地上的英雄豪情，留下了不少战争文化遗存和风云传奇。目前有淮海战役烈士纪念塔园林、王杰纪念馆、小萝卜头纪念馆、运河支队抗日纪念馆、碾庄战斗纪念馆等诸多红色景区。

淮海战役纪念塔园林，是全国著名爱国主义教育基地与红色旅游景区，入选了全国一百个“红色旅游经典景区”之列，上世纪60年代，为了纪念淮海战役（1948.11-1949.1）的伟大胜利，淮海战役烈士纪念塔建成，塔身正面镶嵌着毛主席题写的“淮海战役烈士纪念塔”镏金大字，塔座上还镌刻碑文，记述着淮海战役中烈士们和英雄事迹。作为红色经典景区和爱国主义教育基地，这座纪念塔是徐州的标志性建筑之一。



## 看点四

### 赏周边山水

大运河边的窑湾古镇、金灿灿的邳州银杏、乡村田园风的贾汪山水



徐州市内 72 座山峦连绵起伏，9 大湖泊交相辉映，辖区内的自然风光兼有南北风情，周边县市还有不少地方值得一游。



## 新沂窑湾古镇

窑湾古镇位于京杭大运河与骆马湖的交汇处，是一座历史悠久的水乡古镇。它在明清时期曾随京杭大运河繁荣鼎盛，后因运河衰落和连年战火损失惨重，如今经过修复，成为大运河沿线的特色旅游景区。

古镇尚有三个炮楼，沿大运河从北向南依次是界牌楼、中心炮楼和南哨楼。界牌楼与中心炮楼之间是西大街，沿街的王家大院、赵信隆酱园、绿豆烧酒厂都值得一看。中心炮楼和南哨楼之间是中宁街，长约五百米，青石板铺路，两面还有老屋木门店铺。

## 邳州赏银杏

邳州银杏的种植历史悠久，至今邳州境内仍有千年古银杏树 12 棵，百年以上的银杏四千多株。

一到秋天，邳州铁富镇姚庄村三公里的“银杏时光隧道”挤满了各地慕名而来的摄影爱好者，这条乡村公路因两边银杏相互交织自然形成了“隧道”奇观。深秋时节，隧道铺满了金黄。

最佳赏期：10月下旬到11月中旬

## 贾汪山水

贾汪区位于徐州近郊，是当地人休闲度假的好去处。潘安湖景区因晋朝美男子潘安游徐州山水时留恋此处而得名，湖内有潘安水镇，是集湖泊、湿地、乡村农家乐为一体的休闲公园；大洞山景区有九十九座山峰相连，海拔最高的那座山中有一条长达二百多米的防空洞，景区内还有万亩桃园、采摘园；督公湖景区呈现一片原生态风光，冬天可滑雪，夏天可滑草、漂流，一年四季有滑索、低空飞行、三角翼和滑翔伞等户外项目。





看点五

## 品徐州美食

以鲜为主，汇聚八方的徐州菜

徐州人的祖先彭祖是我国烹饪界公认的始祖，他的养生之道首先就是饮食，强调以“鲜”为主，如今的徐州美食也秉承了大彭遗风。同时，作为全国综合交通枢纽，徐州自古就是“五省通衢”之地，这让徐州菜融合了八方口味，自成一派。从口味上说，徐州菜口味重，偏咸辣。





## 关于徐州要知道

彭祖故国、彭城：原始社会末期，尧封彭祖于徐州，建大彭氏国，故徐州也称“彭城”，彭祖园就是为纪念彭祖所建。

刘邦故里：徐州是汉代开国皇帝刘邦的故乡，如今在丰县和沛县还有刘邦遗迹和“汉皇祖陵”。

项羽故都：楚汉时，西楚霸王项羽建都彭城。相传“戏马台”就是项羽阅兵戏马之地。

楚汉故都：西汉时期，徐州是其诸侯国楚国所在地，



“楚韵汉风、南秀北雄”是徐州最为鲜明的地域文化特质。

“佳处未易识，当有来

## 彭祖文化

徐州是彭祖文化的发源地，也是徐文化的集大成者。徐州古称彭城，建城史可以追溯到4000多年前帝尧时建立的大彭氏国，以彭城之名的见诸文字是春秋时即公元前573年，是江苏境内最早出现的城邑。夏禹治水时，把全国疆域分为九州，徐州即为九州之一。当时“徐州”只是作为一

这段历史凝结在出土的大量汉墓、汉兵马俑和汉画像石上。

东坡在徐州：北宋时期，苏轼曾任徐州知府，任上黄河决堤，苏轼亲率军民驻堤抗灾。如今在黄楼、燕子楼、放鹤亭、苏公塔等地还能追寻苏公足迹。

五省通衢：五省通衢在清代是指徐州通达直隶（河北）、山东、河南、安徽、江苏五省。徐州处于江南（江苏、安徽）、山东、河南交界，又处于京杭大运河中段，



连通直隶、山东、江苏等省，因而得名。

淮海之都：徐州是淮海经济区中心城市。解放战争中，以徐州为中心的淮海战役是三大战役之一。

## 历史文化·徐州狮子山楚王陵

者知”，“两汉看徐州，秦唐看西安，明清看北京”，徐州的两汉文化遗存，如狮子山楚王陵、龟山汉墓、戏马台、泗水亭、霸王楼、歌风台、拔剑泉、子房祠、王陵母墓、羊鬼山展亭、汉兵马

俑等。徐州是汉高祖刘邦的故乡，建立了大汉王朝，汉王朝与西方的古罗马帝国遥相呼应，成为当时世界上最强大的帝国。我们的汉族、汉字、汉语，都与这个王朝有着关联。

个自然经济区域的名称，彭城县成为这一区域的中心城市。帝尧时彭祖建大彭氏国，彭城因而得名，是世界彭氏宗亲公认的发源地。作为中华饮食文化及养生文化的鼻祖栖息地，徐州市留下了大量宝贵的彭祖饮食文化、养生文化等遗产，相传大彭氏国的创始人彭祖活了800岁，是中国烹饪和气功的创始人。彭祖曾被孔子推崇



备至，也被道家奉为奠基人之一。彭祖养生文化的精髓是“药食同源，以食养生”。此外，还有按摩养生养颜术。彭祖的饮食养生之道，对以后汉文化的形成和发展起着重要的作用。

## 风俗民情·戏曲



徐州为“曲艺之乡”。流行于徐州的剧种有柳琴戏、江苏梆子、徽剧、京剧、柳子戏、花鼓戏、四平调、丁丁腔、皮影戏、评剧、话剧等。其中，柳琴戏约有200年的历史，江苏梆子戏已有300年的历史。徐州的地方戏曲、民间舞蹈，既有北方的高亢、刚烈、粗犷、朴实的风格，又有南方的委婉、抒情、细腻、优美的特点。

## 工艺

徐州的民间艺术有着悠久的历史，是中国民间工艺美术的兴盛地之一。新石器时代绚丽多姿的彩陶、精致的骨雕、栩栩如生的汉代陶塑、深沉雄浑的汉画像石都出自民间艺人之手。农民画、剪纸、泥玩、布玩、面人、风筝、彩灯、玩具、糖人、木雕、石刻、刺绣、木板年画、草编、柳编、刺绣织锦等，异彩纷呈，各具特色。邳州市被文化部命名为中国现代民间绘画乡、中国民间剪纸艺术之乡，沛县敬安镇被文化部命名为中国民间剪纸艺术之乡，贾汪大吴镇被江苏省文化厅命名为农民书画之乡，睢宁被命名为儿童画之乡。



## 武术



徐州武术源远流长，是中华武术的发祥地之一，有着数千年的发展历史，有着

厚重的历史底蕴和自己独特的武术流派。据不完全统计，徐州的武术拳种有37个。

建国以来，徐州籍运动员有7人13次获得世界武术冠军。

2007年3月，沛县武术入选江苏省首批非物质文化

遗产名录。

2014年2月，徐州市被国家体育总局授予地市级全国武术之乡称号。

徐州为努力打造国际武术文化名城，从2016年起，每一年举办一届中国徐州国际武术大赛。

## 节日

名称	时间	地点
中国徐州汉文化国际旅游节	每年10月	全市
云龙山庙会	每年农历二月十九日	云龙山
彭祖伏羊节	每年7月16日开幕(初伏第一天)至8月16日	全市
刘邦文化节	每两年举办一次	沛县
徐州樱花艺术节	每年阳春三月	彭祖园
槐花节	每年4-5月份	马陵山风景区
李可染艺术节	每年12月4日至7日	李可染艺术馆
马可艺术节	每两年举办一次	马可艺术馆
子房山庙会	每年农历五月十九日	子房山庙
徐州泰山庙会	每年农历四月十五日前后三天	泰山庙
梨花节	每年3月底到4月上旬梨花盛开季节	丰县
红富士苹果节	每年10月-11月苹果成熟时节	丰县

# 书评 书讯



## 重塑组织

作者：[比] 弗雷德里克·拉卢

译者：进化组织研习社

### 【编辑推荐】

《重塑组织》以人类意识进化的视角来观察领导力。该书通过12个实例研究，用一组崭新的管理流程与做法集中展现了人类合作的进化之道。之所以选择这些组织，绝非仅仅看重其出类拔萃的业绩表现，而是因为它们组织进化的持续性和规模化。

《重塑组织》同时也升级了管理者与领导者的管理语境，让他们在回应颠覆性的时代挑战时，传统思维的束缚。而正如那些敢吃螃蟹者的领先实践所证明的，进化之道并不是简单照搬或移植已有的流程和做法——这样做往往无功而返，而是必须修炼内功，从源头入手，实现组织的集体意识从“自我”向“生态”的精微转化。

## 零内耗

作者：[美] 保罗·扎克

译者：刘晓同

### 【编辑推荐】

全球带着不确定性和不安全感进入21世纪第三个十年，对于大多数企业而言，这是场关乎生死的压力测试，如何“活下去”成为必须优先思考的问题。严峻的外部形势下，组织内部必须协调一致，停止内耗，集中全部精力抵御外在风险。

本书从建立相互信任的企业文化角度切入，帮助企业解决12类老板不知道，员工不敢说的内耗问题，强化企业的“免疫力”应对危机，在困境中“活下去”，而且要活得更好。

# 漫画欣赏

## Caricature



.1.



.2.



.3.



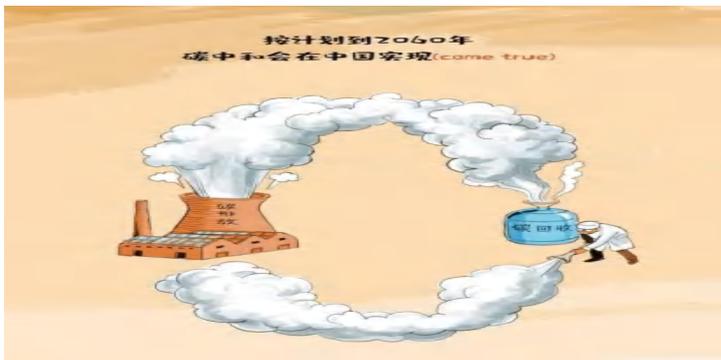
.4.



.5.



.6.



.7.



.8.

# ANZE 安泽电供暖

ELECTRIC HEATING



安泽智能电地暖



安泽金属膜系列电暖器



安泽踢脚线系列电暖器



安泽节能蓄热式电暖器



安泽速热宝电暖器



安泽智热宝电暖器



安泽橡木系列电暖器



安泽橡木踢脚线电暖器

## 安泽智能家用 & 商用 / 直热式 & 蓄热式系列电锅炉

- 智能变频壁挂式多功能电锅炉
- 立式智能多功能电锅炉
- 卧式大功率智能多功能电锅炉
- 380V/10kV电蓄能供热装置

