

HVACEngineersHome

No.72

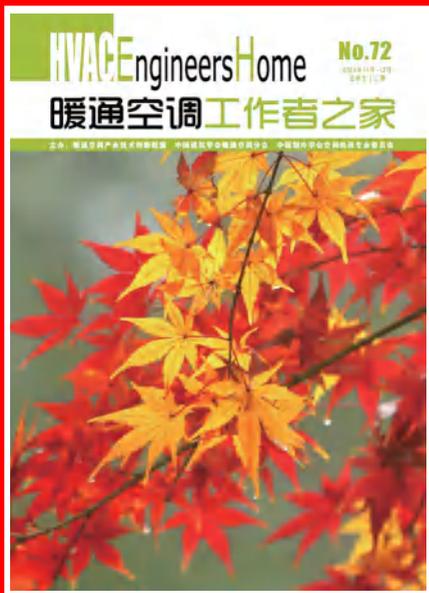
2023年11月-12月
总第七十二期

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

P₃ 学会新闻

- 首届全国暖通空调智能化学术年会在北京召开
- 第二十二届全国供暖技术学术年会在天津召开
- 第二十三届全国通风技术学术年会召开
- 第八届海尔磁悬浮杯绿色设计与节能运营大赛全国评审会召开
- 第十一届亚洲热泵与蓄能科技联盟年会召开

P₁₂ 暖通时评

- 《交通枢纽》专题交流会总结
- 《建筑能耗与碳排放》专题交流会总结
- 《蓄能与用电负荷柔性调节》专题交流会总结
- 《青年论坛 - 暖通青年人才成长》专题交流会总结

P₁₇ 关注气候

- 极端天气频发的严酷现实：变暖结束沸腾到来

P₂₁ 午后红茶

- 一片落叶
- 哲理故事三则

P₂₃ 时尚养生

- 时尚饕餮——找对你的“那杯茶” 养生茶这样喝更养生
- 心灵乐馆——维也纳音乐节 - 红衫仔 3
- 时尚旅游——穿过天山的丝绸之路

P₄₄ 书评书讯

- 萧条中的生存智慧
- 需求

封三 漫画欣赏

卷首语

数字智能 共创未来

在科技迭代与绿色发展的交响乐章中，暖通空调行业正步入一个前所未有的智能化时代。当“数字智能”与“共创未来”并肩同行，我们不仅在探索温度调控的边界，更是在书写着关于效率、健康、可持续发展的崭新篇章。

想象一下，未来的暖通空调系统，能够基于室内外环境变化、用户习惯乃至健康数据，自动调节至最佳状态；通过云平台远程监控与管理，实现预防性维护，大大降低故障率与运维成本；同时，借助 AI 算法深度挖掘能效潜力，大幅度减少能源消耗，为地球减负。这不仅是对“智能”的重新定义，也是对“绿色生活”理念的深刻践行。

在这个过程中，创新成为推动行业跨越发展的核心引擎。从传感器的精度提升到控制算法的优化，从个性化需求的精准捕捉到全生命周期的能效管理，每一项技术突破都是向更高效、更人性化、更绿色迈进的重要一步。

面对挑战与机遇并存的未来，暖通空调行业需要更多的跨界合作、开放创新和持续探索。需要每一位关注生活品质与环境保护的朋友，共同参与到这场智能化变革之中，以创新为笔，以责任为墨，共同绘制暖通空调领域未来的新图景。

首届全国暖通空调智能化 学术年会在北京召开



数字智能 共创未来
首届全国暖通空调智能化学术年会(2023)

10月26-27日，以“数字智能 共创未来”为主题的“首届全国暖通空调智能化学术年会”在北京顺利召开，来自高校、科研院所、设计院、系统集成商、设备厂商、自控企业等建筑智能化领域专家、学者、科研、技术管理代表300多人与会。CAHVAC视频号-暖通大讲堂同步观看超过6000人次。

开幕式由专委会秘书长李怀主持，全国工程勘察设计大师、CAHVAC理事长、中国建研院建筑环境与能源研究院徐伟院长，海尔智慧楼宇产业副总经理张涵，专委会主任、中国建研院建筑环境与能源研究院副院长于震分别致辞。徐伟院长在

致辞中提到，我国是全球空调产业最大的生产和消费国，暖通空调智能化的产业规模居于全球首位，在追求更高品质人居环境和“双碳目标”的引领下，我们从业者要敢于打破技术瓶颈，勇于探索创新，通过现代控

制、通信、人工智能等新技术的创新和产品升级，推动暖通空调智能化领域科技进步，助力行业高质量数字化转型。于震主任对过去一年专委会在编制行业标准、智能化系列白皮书、线上线下学术交流等方面开展的工作





做了梳理和汇报，希望通过努力能够建立我们中国的基础数据平台，为科研工作地开展提供公正有效的数据平台、加大科研和实践结合力度，夯实暖通空调智能化系统和技术高效应用，推进行业发展。

年会围绕“数字智能 共创未来”设置了1场大会主题论坛，“人工智能技术”、“大数据分析与应用”、“工程实践与新产品”、“群智能技术应用与实践”4场专题论坛和“产业发展与机遇挑战研讨”圆桌论坛，与会

代表们围绕智能化技术在暖通空调领域的最新应用、能效优化、数据分析、用户体验升级等核心议题进行了广泛而深入的交流，现场气氛热烈。

随着人工智能、大数据、云计算等技术的飞速发展，



暖通空调行业正步入一个前所未有的智能化新时代。本次学术年会的召开，不仅是对暖通空调智能化行业技术研究成果的总结与展示，更是对未来发展路径的积极探索。随着物联网、5G通讯、人工智能等技术的持续渗透，智能化暖通空调市场将迎来前所未有的广阔前景。



第二十二届全国供暖技术学术年会在天津召开



天高气清，丹枫迎秋，第二十二届全国供暖技术学术年会于11月2日在天津召开，本届年会以“数字驱动低碳供暖”为主题，来自科研、设计院所、高校、设备厂商、供热企业、行业协会等供热领域专家、学者、技术管理300多名代表参加了会议。

天津大学环境科学与工程学院郑万冬副教授主持开幕式，全国工程勘察设计大师、中国建研院环能院院长徐伟，天津市科学技术协会卢双盈副主席，天津市暖通制冷两委会主任委员、天津大学环境科学与工程学院张欢教授，海尔智家付松辉副总裁，供暖专委会主任委员、哈尔滨工业大学董重成教授分别致辞。

会议以“数字驱动 低碳供暖”为主题，分上下两场论坛，上午的大会论坛由供暖专委会副主任由世俊教授和李德英教授主持。中国工程院院士、清华大学江亿教授，建筑学院副院长杨旭东教授，长聘副教授夏建军，华电力科学研究院供热研究中心高新勇主任师等专家通过精

彩的报告分享，详细讨论了我国供热工程技术发展历史、我国零碳供热路径发展规划和我国北方农村地区清洁取暖与低碳转型的关键技术。下午的论坛由供暖专委会副主任金丽娜顾问总工和于晓明总工主持。中国建研院环能院路宾副院长、南京长江都市建筑设计公司张建



忠机电总工、中国建筑东北设计研究院侯鸿章专业总工、哈尔滨工业大学建筑学院周志刚教授、天津大学环境科学与工程学院王雅然副教授、大连理工大学建设工程学院王海超副教授等专家针对数字驱动，智慧赋能传统供热技术为基础，深入讨论了城市热网动态仿真新方法、智慧供热系统仿真与边缘控制技术最新科研技术。

与会代表对本届年会给予了肯定评价，在国家“双碳”战略和能源结构转型的机遇期，充分利用供暖专委会汇聚学术力量、推动学术交流的平台作用，鼓励更多的新理念、新技术、新设备的涌现，共同助力供暖行业低碳高质量发展！





第二十三届全国通风技术学术年会（2023） 在武汉召开

2023年12月9-10日，以“通风与健康 低碳 高效”为主题的第二十三届全国通风技术学术年会（2023）在湖北武汉召开，年会由中国建筑科学研究院有限公司、中国建筑学会暖通空调分会、暖通空调产业技术创新联盟（CAHVAC）主办，华中科技大学、武汉大学协办，湖北美的楼宇设备销售有限公司特别支持，来自国内高等院校、科研院所、设计院等通风领域的专家学者、高校师生、企业代表200多人与会交流。

年会开幕式由华中科技

大学环境科学与工程学院副院长徐新华教授主持。华中科技大学科学技术发展院副院长林磊教授，湖北省土木建筑学会暖通空调专委会主任委员符永正教授，CAHVAC副理事长、通风专委会主任委员、清华大学李先庭教授出席开幕式并致辞。年会围绕“通风与健康 低碳 高效”主题设置了1场大会主题论坛和“特殊环境通风”、“工业通风及净化除尘”、“通风领域新技术”、“通风监测评价及人工智能应用”、“通风与低碳、节能”、“通风与疾病传播、健康效应”、“通风与建筑

群微气候”、“通风与声光热环境、热舒适”等8个专题论坛，同时还创新设置了“课题申请-成果与失败”专题研讨会。

会议期间，专委会召开了2023年工作会议，会议就秘书处工作情况和本届年会准备情况进行了汇报，同时还就专委会新增委员及下一届年会举办地进行了提议和讨论。

李先庭教授在年会闭幕总结中指出，本次大会是一次传承与创新的大会，既有常规的大会和分论坛报告，还设置了青年专家主旨报告、



特邀报告及专题研讨会，学术交流氛围浓厚，讨论精彩热烈，期望通风专委会和学术年会成为行业年青人展示才华的重要舞台，促进通风领域的蓬勃发展，最后宣布第二十四届全国通风技术学术年会将于2025年在南华大学举办。



第二十三届全国通风技术学术年会（2023）武汉

12月9日-10日



第八届海尔磁悬浮杯绿色设计与节能运营大赛全国评审会召开

11月3日，由暖通空调产业技术创新联盟（CAHVAC）和青岛海尔空调电子有限公司联合主办的“第八届海尔磁悬浮杯绿色设计与节能运营大赛”全国评审会在天津顺利召开。来自科研、设计、高校的知名专家和评审会秘书等25人参加，王东青秘书长主持。

中国建筑设计研究院潘云钢顾问总工担任评审委员会主任，中国建研院环能院路宾副院长、中国建筑西北设计研究院季伟总工、华东建筑设计研究院马伟骏资深总工、南京长江都市建筑设计股份有限公司张建忠机电总工和湖南大学土木工程学院杨昌智教授担任副主任，评审会按节能运营、绿色设计多联机、绿色设计水机、

学生四个小组进行，专家们从技术创新性、方案节能性、系统运行性和行业代表性对入围项目进行了评审。

本届大赛从4月启动，历经4个多月，联合100余所高校和1300余家设计院，收到作品3000余份。经过大区评审筛选，入围全国评审的作品共计169份，包括节能运营组4项，绿色设计·多联机组39项，绿色设计·水机组93项，以及绿色设计·学生组33项。经过各位评审专家的初评、筛选、讨论和评议，最终评选出130个获奖项目，141个奖项（含指导教师奖）。

唯才是举，各奖项花落谁家？敬请关注“第八届‘海尔磁悬浮杯’绿色设计与节能运营大赛”颁奖典礼”！





第十一届亚洲热泵与蓄能科技 联盟年会 (AHPNW 2023) 召开

The 11th Asia Heat Pump & Thermal Storage Technologies Network Workshop, EBCS

中国·北京 | 2023年11月28日
Beijing CHINA | November 28, 2023

11月28日，第十一届亚洲热泵与蓄能科技联盟年会 (AHPNW 2023) 召开。来自日本、中国、韩国、印度、泰国、越南等联盟成员国从事热泵蓄热领域的有关专家、学者和技术人员三百余人参加了本届年会。

会议由中国建研院环能科技高性能建筑研究中心主任、CAHVAC国际合作部吴剑林主持。中国建研院环境能源研究院院长徐伟向与会代表表示欢迎，并指出亚洲热泵与蓄能科技联盟自2011年成立以来，已成为亚太地区重要的热泵蓄热技术研究和应用的交流平台。中国建研院作为我国建筑行业最大的综合性研究和开发机构，一直致力于推动暖通空调行业发展，并与AHPNW等国际组织积极开展各类合作。日本热泵与蓄热中心国际和技术研发部经理Takahide Tokuda介绍了《日本能源

现状和市场》，中国建研院建科环能科技有限公司杨灵艳研究员介绍了《中国热泵发展》，越南河内科学技术大学Quoc Dung Trinh教授介绍了《越南热泵发展情况》，韩国产业技术试验院Jun Young Choi主任介绍了《韩国空调与制冷工程师协会热泵技术路线图(2023)》，泰国国王科技大学Piyatida Trinuruk教授介绍了《泰国热泵政策支持和日本国际协力事业团合作项目》，印度供暖制冷和空调工程师协会热泵学组执行主席Rajesh

Gandhi介绍了《印度热泵发展情况》，日本热泵与蓄热中心国际和技术研发部主任Akihiro Watanabe介绍了《二氧化碳热水器案例——清酒发酵》，并作了会议总结，期待AHPNW今后开展更多交流活动。

会后，亚洲热泵与蓄热科技联盟成员国中国、日本、韩国、印度、泰国、越南等代表召开了工作会议，讨论了AHPNW未来的发展方向等内容。2024年第十二届亚洲热泵与蓄热科技联盟年会将在泰国举行。



暖通 時評

第二十三届全国暖通空调制冷 学术年会专题交流会系列总结 V

第二十三届全国暖通空调制冷学术年会于2023年4月24-28日在江苏省徐州市顺利召开。本届年会以“聚焦双碳战略 构建暖通未来”为主题，围绕暖通空调技术研究进展、成果展示、案例实践等进行了29场专题交流会，进行了深入探讨和热烈交流，在会议期间形成了浓厚的学术交流氛围，对推动多学科融合发展起到了积极的促进作用。

本期特整理刊发交通枢纽、建筑能耗与碳排放、蓄能与用电荷柔性调节与暖通青年人才成长方面共四场专题交流会的精彩总结，供广大读者分享。

第二十三届全国暖通空调制冷学术年会 (2022)

No.1 《交通枢纽》专题交流会总结

时 间：2023 年 4 月 27 日 8:30-12:00

主持人：马伟骏 华东建筑设计研究总院有限公司总工

潘云钢 中国建筑设计研究院有限公司总工

地 点：徐州绿地铂瑞酒店西区 2F 凤凰山厅

2023 年 4 月 27 日,《交通枢纽》专题交流会在第 23 届全国暖通空调制冷学术年会期间召开。本专题共有 8 位来自高等院校、研究设计院所和企业的专家学者进行了报告, 50 余人参会。

专题论坛上, 华东建筑设计研究院有限公司暖通总工沈列丞在《航站楼空调系统防疫设计与运行探讨》的报告中通过实测数据对机场能源站的实际运行进行了详细的分析, 对于指导大型机场的空调系统运行节能具有非常重要的实际意义。北京市建筑设计研究院有限公司副总工谷现良在《机场航站楼冷热供需动态匹配的途径探讨》中通过分析机场客流变化, 从需求侧与供应侧耦合出发, 对机场空调系统冷热供需匹配的相关技术进行了探讨。中铁第四勘察设计院集团有限公司副总工车轮飞在《地铁站空调系统智能运维平台示范》中结合实际地铁项目, 通过地铁站智能运维示范平台的建设, 探讨了地铁高效节能运维的路径。

中国建筑西南设计研究院有限公司副总工杨玲在《成都天府机场高效空调系统实践与思考》的报告中以“源-输配-末端”构建机场空调系统的整体高效节能为目标, 分析和提出了系统整体设计建设中的关键参数与要点。中国建筑设计研究院有限公司副总工胡建丽的《精细“智造”, 伴“减碳”前行》报告对可再生能源在机场建筑中应用时的规划、设计与技术应用、多能源耦合调控等的关键节点和技术进行了探讨。

会上, 青岛海信日立空调系统有限公司客户支持部区域

技术总监李现河、同方人工环境有限公司研究院分支机构总经理邵嘉兴、昆山台佳机电有限公司王建才分别以《水源多联机式空调机组在地铁中的应用探索》、《地下车站通风空调系统的若干问题与全面节能解决方案》和《绿智融合, 轨交行业冷暖系统的低碳应用》为题, 做了深入的研究和讲演。

本专题会探讨的内容全面, 既有机场, 也有轨道交通; 既有设计, 又有实测数据分析, 针对交通建筑暖通空调全系统的低碳、节能方面的探讨与交流, 得到了与会代表的一致关注。



聚链成网 构建暖通未来
第二十三届全国暖通空调制冷学术年会(2022)

HVAC.R
1978-2022

第二十三届全国暖通空调制冷学术年会 (2022)

No.2 《建筑能耗与碳排放》专题交流会总结

时 间：2023 年 4 月 27 日 8:30-12:00

主持人：李百战 重庆大学土木工程学院教授

刘 鸣 新疆建筑设计研究院有限公司党委书记 / 董事长

张 旭 同济大学机械与能源工程学院教授

地 点：徐州绿地铂瑞酒店西区 2F 大龙湖厅

2023 年 4 月 27 日，《建筑能耗与碳排放》专题交流会在第 23 届全国暖通空调制冷学术年会期间召开。本专题共 8 位来自高等院校、研究设计院和企业的专家学者进行了报告，160 余人与会。

在本次专题交流会上依次进行的报告分别为中国 21 世纪议程管理中心陈其针副主任的《我国碳中和技术体系的构建与展望》、中国建筑设计研究院有限公司潘云钢总工的《建筑双碳战略实施路径的探

讨》、清华大学建筑学院林波荣副院长的《北京市建筑能耗和碳排放现状及减排技术路径分析》、中国建筑科学研究院有限公司碳中和研究院康一亭副总工的《低碳园区技术路径探索与实践》、重庆大学土木学院丁勇所长的《超低能耗建筑发展目标于实时策略》、上海市建筑科学研究院有限公司党委书记杨建荣的《上海市建筑领域减碳路径设计与思考》以及北京绿建软件股份有限公司产品经

理王博闻的《建筑碳排放计算解决方案》和《多联机对项目全周期的使用探讨》。

论坛聚焦建筑碳排放，以降低建筑能耗为目标，8 位专家学者结合国家大政方针发展要求，基于我国不同区域发展特点，从工程应用到科研探索，高屋建瓴的阐述我国碳中和技术构建，深入剖析建筑领域双碳战略发展及减排实施技术路径，并就我国建筑业节能降碳等开展了热烈的交流与探讨。



第二十三届全国暖通空调制冷学术年会 (2022)

No.3 《蓄能与用电负荷柔性调节》专题交流会总结

时 间：2023 年 4 月 27 日 8:30-12:00

主持人：伍小亭 天津市建筑设计研究院有限公司顾问总工

戎向阳 中国建筑西南设计研究院有限公司总工

地 点：徐州绿地铂瑞酒店西区 3F 艾山 & 大洞山厅

2023 年 4 月 27 日,《蓄能与用电负荷柔性调节》专题交流会在第 23 届全国暖通空调制冷学术年会期间召开。本专题共 5 位来自高等院校、研究设计院所和企业的专家学者进行了报告,百余人全程聆听了论坛报告,现场讨论积极热烈。

首先进行报告的是清华大学刘效辰博士后,他在题为《建筑中的柔性资源与分析方法》的报告中阐述了在碳中和背景下,源、网、荷协同构建新型电力系统的必要性,分析了建筑内“HVAC+ 建筑热容”、“电动汽车+智能充电桩”和“电器设备”三大类柔性资源及其调节潜力。

接下来清华大学魏庆芄副教授做了题为《利用中深层地热实现用电负荷柔性调节》的报告,提出了建筑供热需求与热源解耦、以及实现灵活调节的系统构建思路,并就目前地热利用中所面临的发展瓶颈以及今后技术发展的努力方向进行了讨论。

随后中国中元国际工程有限公司曹荣光教授级高工在《机场水蓄冷系统助力区域电网削峰填谷》的报告中综合比较了蓄热、蓄电等各种蓄能技术的建设成本,详细分析了某夏热冬暖地区机场 2 种不同蓄冷量方案的技术与经济性,认为适当“放大”蓄冷量对提高供冷可靠性和适应用户侧变化是有意义的。

第四位进行报告的是来自天津市建筑设计研究院有限公司田铖高工,他在《耦合水蓄能的海水源热泵系统设计关键问题》的报告中结合青岛某水蓄能海水源热泵项目,介绍了负荷精细模拟、海水温

度设计取值、海水换热方式、蓄能比例、运行策略等关键技术问题的分析过程与分析结论。

最后一个报告是中核第七研究设计院有限公司高工尹丽媛带来的《水蓄冷技术在某工艺冷却系统的应用研究》,她的报告中结合某工艺冷却系统的用冷特点和冷却要求,对水蓄冷技术在工艺冷却系统中的应用进行适用性和经济性的分析。

本坛采用开放讨论形式,在每位专家的精彩报告后都安排了互动环节,并在论坛最后进行了时长一个小时的集中讨论环节,现场气氛热烈,大家收获满满。



第二十三届全国暖通空调制冷学术年会 (2022)

No.4 《青年论坛 - 暖通青年人才成长》专题交流会总结

时 间：2023 年 4 月 27 日 8:30-12:00

主持人：王 伟 北京石油化工学院副院长

刘晓华 清华大学建筑学院教授

刘建麟 东华大学环境科学与工程学院研究员

地 点：徐州绿地铂瑞酒店西区 2F 狮子山厅

2023 年 4 月 27 日,《青年论坛 - 暖通青年人才成长》专题交流会在第 23 届全国暖通空调制冷学术年会期间召开。本专题共 7 位来自高等院校、研究设计院所和工程领域的专家学者进行了报告,近百人与会。

在本次专题交流会上,湖南大学彭晋卿教授在《光电建筑研究的探索和思考》的报告中从自身工作经验建议青年暖通工作者坚持四个面向,找准自己的方向。西安建筑科技大学王登甲教授在《科技“送暖”雪域高原的探索与实践》的报告中结合自身求学工作经

历,扎根西北,为藏区人民服务,分享了个人成长过程中的初心与使命。重庆大学冯驰教授在《“此心安处是吾乡”:一名跨专业青椒的成长经历》的报告中结合自身跨专业背景下的求学与工作经历,讲到了遇到的工作困惑、以及目前如何找到为之奋斗的方向。清华大学曹彬副教授在《科技冬奥课题经历与思考》的报告中介绍了从国家需要出发,解决冬奥会中的紧迫问题,以及在项目过程中的经历与成长。北京工业大学张楠副教授在《青椒

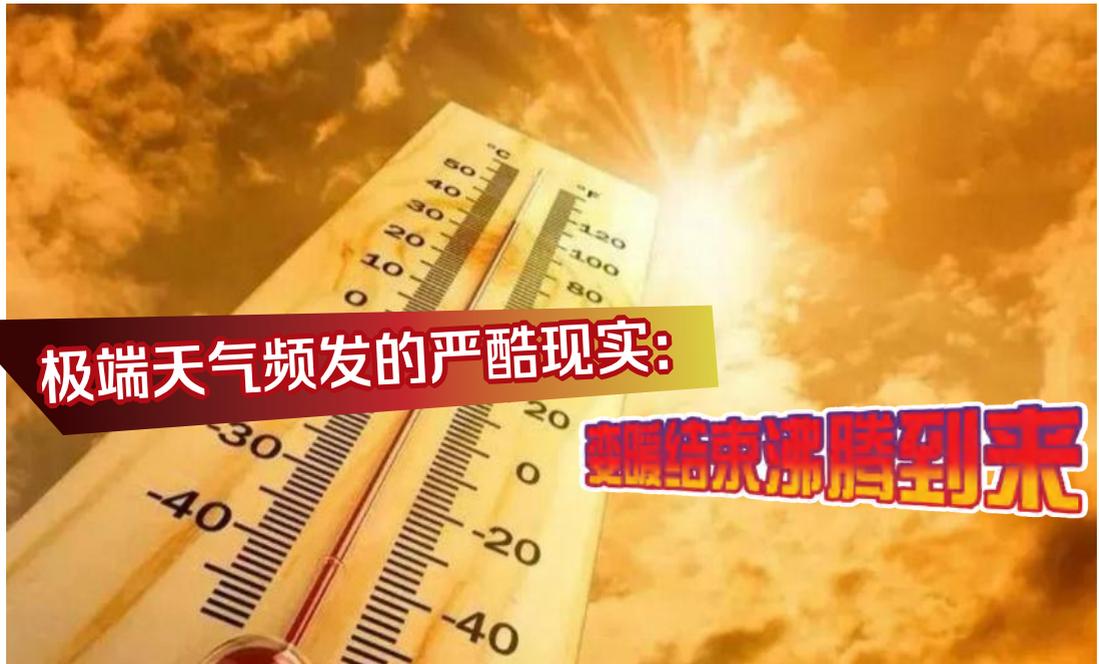
在新冠下的六点思考》的报告中以幽默的口吻,轻松介绍一名高校青年教师,在工作起步时的压力、迷茫与坚持。广东省建筑设计研究院有限公司赖文彬总工通过《设计的角色:设计师成长路上的几点思考》的报告,讲述了在工程设计单位中,青年设计师的成长与成才应具备的学与思的能力。最后中国建筑科学研究院环能院张时聪主任在《科研成果转换为标准条文的思考》的报告中结合自身经历讲述了丰富的科研成果如何通过“升维”和“降维”走向标准条文。

通过现场各位专家学者生动且富有启发性的报告,与会的青年人才表示不仅得到了专业上的启迪,更重要的是在面对成长中的困惑和挑战时有了动力和方向指引,能勇敢面对成长中的每一个挑战,不断突破自我,为暖通空调行业的发展贡献自己的一份力量。



关注 气候





极端天气频发的严酷现实:

变暖结束沸腾到来

2023 年全球极端天气事件频发，让人们更加深刻地感受到以全球变暖为主要特征的气候变化给自然生态环境和人类经济社会带来的多方面影响和挑战。在阿联酋召开的联合国气候变化大会（COP28）上，世界气象组织发布报告说，2011 年至 2020 年是有记录以来人类历史上最热的十年。这十年来天气正变得越来越极端，这是气候变化造成的严酷现实。

更多极端高温，挑战更加严峻

世界气象组织日前宣布，2023 年是有记录以来最热的一年。“今年几乎全球都经历了热浪。2023 年厄尔尼诺现象大大增加了破纪录高温的

可能性，在陆地和海洋引发更多极端高温，挑战更加严峻。”世界气象组织秘书长彼得里·塔拉斯 11 月参加该组织一份年度报告的发布会时说。

美国亚利桑那和加利福尼亚等州今年 7 月连日遭高温炙烤；位于南美洲的亚马孙雨林今年遭遇了百年罕见的干旱；欧洲南部和北非多地也出现持续和极端高温，意大利、突尼斯和摩洛哥分别报告了 48.2 摄氏度、49 摄氏度和 50.4 摄氏度的极端高温，均破当地纪录。

气温升高增加了森林火灾的风险。加拿大今年的野火季持续超过 5 个月，累计过火面积超过 18 万平方公里；今年 8 月美国夏威夷州毛伊岛野火导致至少 99 人死亡，成

为美国百年来致死人数最多的野火；同月，希腊东北部持续十余天的野火造成数十人死亡，成为今年以来欧盟境内最严重火情。

近年来，全球各地极端高温天气持续时间长，影响范围大，历史极值不断被突破。

更多、更强烈、更频繁的暴雨和洪水

除极端高温天气外，全球变暖也导致全球和区域降水发生变化，暴雨和洪水频发，造成严重破坏和人员伤亡。世界气象组织水文、水与冰冻圈分司司长乌伦布鲁克日前说：“随着地球变暖，我们将看到更多、更强烈、更频繁的暴雨和洪水，从而

导致更严重的洪涝灾害。”

今年10月下旬，随着“非洲之角”地区进入雨季，该地区的肯尼亚、索马里和埃塞俄比亚均遭遇持续暴雨并引发洪灾。肯尼亚气象部门预测，强降雨将持续到明年1月。索马里灾害管理局11月底宣布，近一个月来持续暴雨引发的洪水已导致该国至少96人丧生，约230万人受灾。世界粮食计划署预计，12月雨季结束时索马里可能有430万人处于极度饥饿状态。

今年9月，地中海地区气旋带来强降雨，影响了希腊、保加利亚、土耳其和利比亚多地，并在利比亚造成严重人员伤亡；5月，热带气旋“穆查”从孟加拉湾登陆缅甸，是缅甸10多年来遭遇的最强热带气旋；2月和3月，热带气旋“弗雷迪”袭击非洲南部，是世界上持续最久的热带气旋之一，导致



数百人伤亡。

全球变暖导致的海洋表面温度升高，使台风和热带气旋发展得更加迅猛，因此对沿海地区造成的威胁也更大。

极端天气破坏可持续发展

过去十年极端天气事件产生了破坏性影响，尤其是对粮食安全、流离失所和移民的影响，以及阻碍国家发展并实现可持续发展目

标。干旱、热浪、洪水、热带气旋和野火破坏了基础设施，破坏了农业收成，限制了供水，并造成大规模流离失所。其中，热浪造成的伤亡人数最多，而热带气旋造成的经济损失最大。另外，厄尔尼诺现象的回归，极端天气频发，热带疾病也重新出现。

有数据显示，与天气和气候有关的事件造成了近94%由灾害所致的流离失所现象，并导致全球消



除饥饿、粮食不安全和营养不良等方面的努力出现倒退趋势。

必须把减少温室气体排放作为首要任务

天气正变得越来越极端，对社会经济发展造成了明显的影响。大量研究表明，特别是在过去十年（2011年至2020年）中，严重高温的风险显著增加。

自20世纪90年代以来，每个十年的温度都高于前一个十年，且没有看到这一趋势立即逆转的迹象。海洋变暖的速度越来越快，我们正失去拯救融化中的冰川和冰盖的机会。人类活动排



放的温室气体无疑是造成气候变化的主要原因。我们必须把减少温室气体排放作为首要任务，以防止气候变化失控。

联合国秘书长古特雷斯在今夏全球多地面临热浪时

也警告说：“全球变暖的时代已经结束，全球沸腾的时代已然到来。”他呼吁国际社会在减排、气候适应和气候融资方面采取行动，以“阻止最坏的情况发生”。



一片落叶

一片枯叶挣脱了树枝的束缚，在空中漫无目的地飘舞，打了几个转后，最后悠然飘落在地面。它结束了最后的生命历程，重回大地，并最终将慢慢消逝，化为土壤的一部分。

这是叶的宿命。从新芽初绽到嫩叶新绿，也曾蓬勃盎然，充满生机，走过茂盛的夏季，生命绽吐极尽的芳华。最后变得枯黄枯萎，慢慢失去水份，从树枝投入大地的怀抱。一片叶的生命历程，像极了我们的人生。从咿呀学语到青春年少再到中年暮气，最后走到生命的尽头。

在道路上穿梭的人们，皆忙碌奔波，无暇他顾。只有当他们闲暇之余，才会察觉到地面上逐渐增多的枯叶。微风吹过，树枝上的叶子沙沙作响，仿佛在诉说着日益浓厚的秋意。

然而在诗人的眼中，却是另一番风情。现代人纵然富有诗意的情感，却往往缺乏将之付诸笔端的能力。在诗人的笔下，描绘的是“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠”的画卷，是“未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声”的哀愁，是“况属高风晚，山山黄叶飞”的孤寂，是现代诗中“一片落叶也能将我击伤”的悲怆……

感怀时事，惋惜生命，文人墨客借助景色抒发情感，感叹人生的起伏，咏唱时光的流逝，书写离别的忧愁。而叶落知秋，秋风瑟瑟之中更增添了无尽的悲伤。总有些人和事难以忘怀，总有些遗憾挥之不去。人生之所以丰富多彩，就在于它并不完美。年有四季，月有盈缺，人生岂无悲欢？美好的相遇总是短暂，离别在所

难免。胸怀可以放长远和开阔一些。看长河落日，大漠黄沙，即使生活颠沛流离，日子一场糊涂，再苦再累也可以精致地活着。“承蒙岁月不弃，赐我一路荆棘，一无所有，仍觉未来可期”，况且，生逢盛世，当奋力谱写最美的华章。

在这个世界上，我们中的大多数都如一片落叶一般，平凡而又渺小。我们苦乐无人知，悲欢自己扛。在自己的生活里找回自我，在人生的舞台上演好自己。来人间一趟，当活得洒脱，即使精彩无人欣赏，也要努力活得有模有样。

哲理小故事三则

改变自己

一只乌鸦打算飞往东方，途中遇到一只鸽子，相约停在一棵树上休息，鸽子看见乌鸦神情显得憔悴，关心地问：“你要飞到哪里去？”乌鸦忿忿不平地说：“不知道。



其实，我什么地方都不想去，只是这里的居民太可恶了，老是嫌我的叫声不好听，挖苦我，取笑我，现在居然还轰我走！

鸽子告诉乌鸦：“老兄，我劝你别白费力气了！如果不改变你的声音，你飞到哪里都不会受欢迎的！”

心得：事实就是这样，如果你无法改变环境，唯一的办法就是改变你自己！

选择方向

有两只蚂蚁想翻越一段墙，寻找墙那头的食物。一只蚂蚁来到墙脚就毫不犹豫地向上爬去，可是每当它爬到大半时，就会由于劳累、疲倦而跌落下来。可是它不气馁，一次次跌下来，又迅速地调整一下自己，重新开始向上爬去。

另一只蚂蚁观察了一下，决定绕过墙去。很快的，这只蚂蚁绕过墙来到食物前，开始享受起来；而另一只蚂蚁还在不停地跌落下去又重新开始。

心得：很多时候，成功除了勇气、坚持不懈外，更需要方向。



老鹰的再生



老鹰是世界上寿命最长的鸟类。它一生的年龄可达70岁。要活那么长的寿命，它在40岁时必须做出困难却重要的决定。

当老鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。它的喙变得又长又弯几乎碰到胸膛。它的翅膀变得十分沉重。它只有两种选择：等死，或经过一个十分痛苦的更新过程。

150天漫长的操练，它必须很努力地飞到山顶。在悬崖上筑巢后首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落，然后静静地等候新的喙出来。然后再用新长出的喙把指甲一根一根地拔出来。当新的指甲长出来后，它们再把羽毛一根一根地拔掉。5个月以后，新的羽毛长出来了。老鹰开始飞翔，重新得力再过30年的岁月！

心得：在我们的生命中，有时候我们必须做出困难的决定，开始一个更新的过程。我们必须把旧的习惯、旧的传统抛弃，使我们可以重新飞翔。



Fashion food

时尚饕饕

找对你的“那杯茶”

养生茶这样喝更养生

在“996”已快成常态的快节奏现代生活中，上班族除了靠咖啡和奶茶“续命”，不少年轻人还开始选择网购养生茶来调理身体。在某书上输入“养生茶”搜索发现，有高达150万+条笔记分享养生茶的饮用心得。面对市面上琳琅满目的养生茶，年轻人又该如何pick到那杯适合自己的养生茶？来自南方医科大学南方医院增城院区中医科主治中医师钟正给出建议。

一、辨证施膳

中医讲究辨证施治，养生茶由多种中药材组成，不同的中药材有不同的性味归经，因此在选择养生茶时也应该根据自己当前的中医体质辨证施膳。例如，阳虚质的人适合饮用健脾温阳的养生茶，而湿热质的人则适合饮用清热降火的养生茶。

二、应时而饮

中医养生强调顺应天时，因此不同季节也应选择不同类型的养生茶。春季重在养肝，可以选择疏肝养肝的养生茶，如玫瑰花茶；夏季重在养心，可以选择清心养心的养生茶，如荷叶茶；秋季重在养肺，可以选择滋阴润燥的养生茶，如小吊梨茶；冬季重在养肾，可以选择温补肾阳的养生茶，如红枣枸杞茶。

三、养生茶推荐

枸杞茶



组成：杭白菊、枸杞

适应人群：菊花、枸杞归肝经，可清肝明目、疏风散热，适合经常对着电脑、手机而感头昏脑胀、眼睛干涩的人群，也适合因肝阳上亢而导致的失眠。

不宜人群：菊花性微寒，对于脾胃虚寒、体虚怕冷、生理期女性不宜饮用。

山荷茶



组成：山楂、荷叶

适应人群：山楂、荷叶均归脾、胃、肝经，可健脾消食、化浊降脂，适合腹胀纳呆、需要身材管理的人群。

不宜人群：山楂对胃部有一定刺激，切忌空腹饮用。胃功能较弱、胃酸过多、消化道溃疡、生理期女性、孕妇不宜饮用。

桂枣茶



组成：桂圆（龙眼肉）、红枣

适应人群：龙眼肉、红枣性味甘温，可补益心脾、养血安神，适合脾胃虚弱、失眠心悸等人群。

不宜人群：龙眼肉糖分较高，糖尿病、胃食管返流等患者不宜饮用，有“上火”症状也需忌饮。

香荷茶



组成：香薷、薄荷

适应人群：香薷、薄荷均入肺经，可清热祛湿，消暑利水，适合夏季在户外活动或高温作用的人群。本茶应煮开放凉后再饮。

不宜人群：香薷性辛温，阴虚、大热大渴、肾功能不全者均不适用。

四、网购养生茶需谨慎

- 1、大部分养生茶配伍比较平和，建议长期饮用某一款养生茶后咨询专业中医师是否合适继续饮用；
- 2、养生茶适合亚健康状态下的调理，对于有明确疾病诊断的人群，切忌用养生茶代替药物进行治疗；
- 3、饮用养生茶时水温不宜过高，以防灼伤食管黏膜；
- 4、网上有些商家为了提高销量，夸大养生茶的养生功效，更有一些不良商家，偷偷在养生茶包里添加药物成分，建议广大消费者在网上购买时需谨慎。

Soul Music Hall

心灵乐馆

维也纳音乐节——红衫仔 3



《红衫仔》系列唱片一直是以收录施特劳斯家族作品为主，2000年，TELARC公司又一次联合康泽尔以及他指挥的辛辛纳提通俗管弦乐团录制名为《Viennafest》的唱片，俗称“红衫仔3”。这张专辑中，孔泽尔和辛辛纳提在演奏风格及水平上与《EIN STRAUSSFEST I & II》时代相比更内敛成熟了许多。

与早年的《斯特劳斯家族》不同的是，此碟的录音格式系采用时下最受录音界肯定的DSD编码。这一点在高级的音响系统中发挥得更淋漓尽致：0~100kHz的频响、120db的动态，使得声音平衡饱满，乐器音色真实自然，前后方乐器的层次远近、形体大小栩栩如生，突然爆

发的特殊音效更是凌空飞跃音场，动态强横！

这张专辑中，收录了一曲小约翰·施特劳斯《蝙蝠》序曲，此曲是整部歌剧最为著名的一段，既有热烈欢腾、生机勃勃的气氛，又有轻柔委婉、悠扬抒情的旋律，极易调动听众的热情。

当然，除此之外，还有《卡门》序曲、《费加罗的婚

礼》序曲、《魔笛》序曲也都是序曲代表，那么还有哪些动听的序曲呢？欢迎分享你的序曲歌单！



专辑曲目

01	Radetzky March, Op. 228
02	Overture to The Gypsy Baron
03	Jager Polka, Op. 229
04	Fruhlingstimmen Walzer, Op. 410
05	Nachtigall Polka, Op. 222
06	Studenten Polka, Op. 263
07	Gold and Silver Waltzes
08	Im Sturmschritt, Polka Schnell, Op. 348
09	Eduard Strauss - Mit Dampf, Polka Schnell (At Full Steam, Fast Polka), Op. 70
10	Ballsirenen Walzer from The Merry Widow
11	Overture to Countess Mariza
12	Tanze Walzer, Op. 161
13	Walzertraume (Waltz Dreams)
14	Zwei Herzen im Dreivierteltakt
15	Overture to Die Fledermaus
16	Wien, Wien, nur du allein

时尚旅游
Fashiontravel

穿过山的丝绸之路

在世界历史的长河中，丝绸之路扮演着连接东西方的重要桥梁，而新疆则是这条古代贸易之路上的重要节点。几千年的历史积淀让新疆成为多元文化和自然美景的交汇之地，塑造了丝绸之路历史的重要性。

古代丝绸之路上，新疆作为重要的中转站和枢纽，发挥着举足轻重的作用。它连接了中国内陆与中亚、西亚等地区，成为了东西方贸易的交汇点。同时，新疆也是丝绸之路文化的传播者，多民族的相互交流融合，孕育了独特的多元文化。

天山是新疆的象征，说起新疆很多人脑子里就先出现“天山”两个字。天山横跨在新疆中部，呈东西走向，在新疆境内全长 1700 公里、最宽的地方 300 公里。2013 年 6 月，被联合国教科文列入世界自然遗产名目。

古往今来东西方商业往来、文化交流，通过新疆西出东进，在几千年的东西方的交往中，人们在这片土地探出了一条又一条古道。这些古道承载着商业和信仰的探寻，见证了历史变迁，也展现出千姿百态、旖旎多姿的风光。本期将为大家展现 8 条见证历史风光的古道。

夏塔
丝路
古道

01 夏特古道

这是一条承载着历史与辉煌的古道，2000年前秦汉和亲公主从这里远托异，1300年前唐玄奘曾穿越这里远赴天竺，只为求取佛教经典！

这是一条美丽与危险同在的古道！

有人说，它是地球上最美的地带，也有人魂断于此。它固然险峻，却是徒步者求之不得的顶级虐线。

它北接伊犁昭苏县夏特牧场，南至阿克苏温宿县破城子；全长120公里，是来往南北疆之间的捷径；也是丝绸之路最险峻的古隘道。

这是一条被遗忘仍酷如仙界的古道！自从南北疆公路贯通，夏特变得少人问津。但当你见到那绿草如茵的牧场，你一定还想再来！

但当你跨过汹涌残暴的木扎尔特河，你一定还想再来！

但当你见到历经沧桑的哈达木孜达坂，你一定还想再来！

但当你迈过凶险漫长的木扎尔特冰川，你一定还想再来！

亮点 | HIGHLIGHTS

**最佳时间**

全长 120 公里的夏特古道跨越天山南北两个气候带。昭苏和夏特温泉都位于天山北坡，气候湿润，夏季多雨，而位于天山南坡的拜城县和南木扎尔特河谷，气候干燥。

一月最为寒冷，在达坂附近平均气温为 -16 摄氏度 ~ -25 摄氏度；北坡和达坂上的积雪很厚，难以通行；7 月份气温最高，月平均气温 $10 - 12$ 度。大量降水集中于夏季的 7 月和 8 月，占全年降水量的三分之二；盛夏的高温使得冰川迅速融化，木扎尔特河水暴涨，切断古道，人畜根本无法通行，因此 6、7、8 月不适宜穿越。

最佳探险时间在每年的 5 月初—6 月初或 9 月底—10 月初。





02 车师古道

这条古道从汉唐的浩淼尘烟中走来，自吐鲁番翻越达坂、天桥，穿过石门、桥道，一路蜿蜒崎岖到达吉木萨尔县泉子街，车师古道不仅过去历史悠久，现在更是以“一步一天堂”的美景，引得大批热爱徒步的人们流连忘返！

天山横贯新疆，以天山为界，新疆南北被人们称为北疆和南疆。天山不仅仅形成了两个差异巨大的地理单元，同时也形成了各自不同的文化性格与历史传承。

车师古道横跨天山山脉，所经地区地势起伏大，山崖随时有落石的危险，曾经有无数匹马被落石砸中，连人带马坠入悬崖，沦为野狼的食物。

其中，四道桥也即“石门子”，是车师古道最险峻的地方，它长 40 米，最窄不足一米，陡峭的路面上布满了凹凸不平的石头，稍有不慎，马的前蹄就会踏空，顺势跌入悬崖。

一条古道，有意义的还是在整个穿越的过程，在于翻越最高处达坂的那一刻，就车师古道而言，自然就是琼达坂。

穿越车师古道，通常都是从位于吐鲁番的山南，翻越到位于吉木萨尔的山北，而琼达坂是车师古道的分水岭，也是全程中的最高点。

琼达坂的南侧是典型的天山南坡风貌，裸露的山岩，遍地的碎石以及刚硬而多刺的草木，使得这条山脉的南侧显得荒凉、粗犷和苍茫。然而一旦翻到琼达坂的北侧，眼前的天山立刻就变了样，冷杉密布，绿草如茵，万泉奔流，显示着旖旎与壮美。

2004 年英国广播公司的《行星地球》系列片才第一次向世界展示了野生雪豹的影像。如果你足够幸运的话，在车师古道就可一睹雪豹芳容。

此外，车师古道还有集体作战的狼群，它们与雪豹争夺食物链的同时，守护着这一片土地。

亮点 | HIGHLIGHTS



车师古道中，有一个地方叫“野狼谷”，在古代时百余只野狼成群出没，凶险异常，给行走于此的商旅和军队带来极大地威胁。

车师古道适合徒步穿越时间是：
每年5月-10月





亮点 | HIGHLIGHTS

塔莎古道



当年玄奘法师从印度东归，就是沿着这片神奇的山脉谷地前行。塔莎古道，贯穿塔什库尔干县到莎车县，是至今都很少人敢走的南疆秘境。塔莎古道被誉为世外桃源，既有人间仙境，又有荒无人烟。真的是“身体下地狱，眼睛上天堂”。

穿行在塔莎古道上，仿佛置身于世界的尽头。险峻的峡谷、波涛汹涌的怒江、耸立的雪山以及宁静的草原，构成了这条古道独特的风貌。在这里，人们可以欣赏到帕米尔高原上壮丽的雪山和湛蓝的天空，感受到大自然的鬼斧神工。

塔莎古道上，有美丽的塔什库尔干河、叶尔羌河相依相伴，它同一条跳跃的蓝丝带，滋养出了无数美丽的杏花村，河对面，有不少小小的村落，要通过吊桥进入。

探访塔莎古道，意味着面临各种考验和挑战，但也意味着收获美丽和感动。在这里，人们可以近距离感受自然的伟大，领略到大自然独特的风貌。这里的风景如诗如画，会让人忘却一切烦恼和压力，感受到内心的宁静和平静。



04 孟克德古道



孟克德古道全程约 70 公里，独山子 217 国道 625 公里与奎屯河交汇处附近进，唐布拉草原出，整体沿着乌兰萨德克河谷穿越，沿途较少岔路。从崎岖破碎的河谷横切到草场漫步，沿途欣赏天山山脉连绵起伏，还可以近距离感受哈萨克民族风情。

孟克德古道，作为当年乌孙人西迁所行走的一条通道中的一部分，100 年来无人涉足，被人盛赞恍若天山深处的九寨风光。

孟克德古道是一条很顺的路，它不需要喘着气进行心理建设的巨大爬升，也不需要密林里巨石阵间艰难行进，甚至不需要蹚水过河，却可以欣赏到想象中的新疆。

绿色草地大手笔的盖满四向山坡，天山山脉连绵不断，守护着河谷边至今仍扎营居住、牧马放羊的哈萨克族牧民。

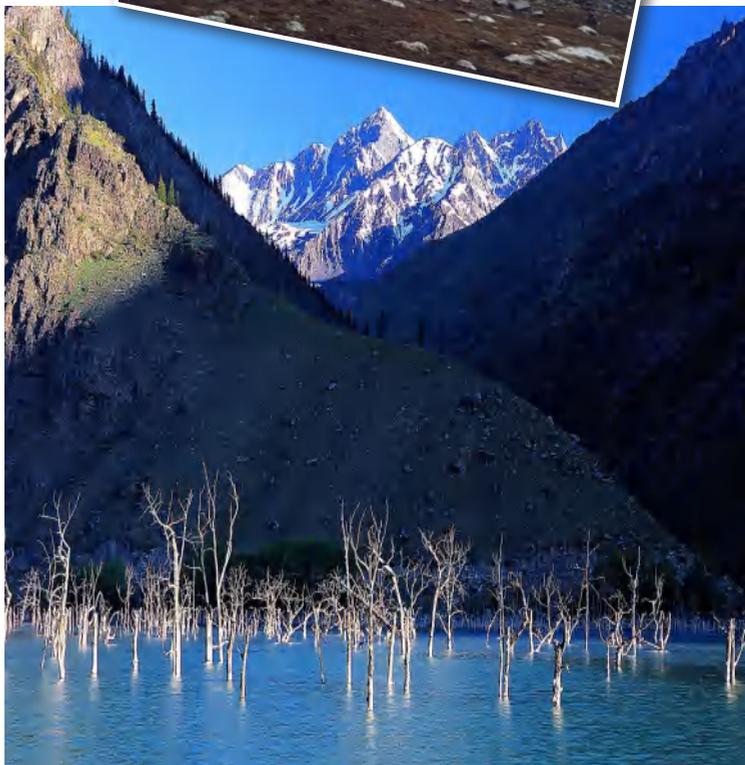


上世纪70年代中，这条古道曾修建了国防战备公路，原本作为独库公路伊犁段的前身公路，后来因自然条件恶劣等原因被废弃。虽看似可惜，却也因此保留了自然原始的绝美风景。

徒步孟克德古道，漫步两大牧场，感受一个民族。在哈萨克族牧民的毡房里饮一杯马奶酒，做个关于牧场放羊的田园美梦。

而这条古道附近最为吸引人的乌兰萨德克湖，也就是被世人称作“天湖”的地方，是一个高山淡水湖。100多年前因山体滑坡，碎石堰塞，而由南北向流过积聚的雪山融水积蓄而成。

到了天湖，河水骤然安静下来，只剩耳畔的风声和脚下碎石板叮当作响。天湖对得上“碧波如洗”这个词，河面粼粼日光，一只水鸟轻柔飞过落在水面，随着波纹弹跳。





05 乌孙古道



乌孙古道，是汉代西域乌孙国南通龟兹国的交通要道，是贯通天山南北的咽喉。此道汉代起至清、民国时均有通行，清政府平息大小和卓叛乱时还曾利用过。今天，沿途尚存有许多戍堡、烽燧和关隘遗迹，如在博孜克尔格出沟处河谷两侧的崖壁上，存有东汉永寿四年（公元158年）龟兹左将军“刘平国治关亭颂”汉文

隶书刻石、博孜克尔格古营盘、碉堡遗址。

行走在纵深100多公里的无人区，你会永远记得，在绚烂的高山草原和森林上面四千米达坂吹着凌烈寒风时，那壮丽无边的天山雪线，足以让你铭记一生。艳冠群芳的秀美、宏伟辽阔的壮美、独具特色的绝美……唯有亲自去过，你才能体会三者兼

具的震撼！

这条纵跨天山南北的130公里的大美之路，北衔准噶尔盆地，南控塔里木绿洲，贯通天山南北咽喉。被很多走过的驴友称为新疆最美古道。

天堂湖泊——在乌孙古道深处的天堂湖，是新疆很少见的大型湖泊。由于周围极乐净土般的世界众星捧月



她的美，是多元的、丰满的、也是极致的，大气而精致，
厚重而细腻，有艰险与挑战，更有令人窒息的风光和诱惑。



似地环绕着这潭碧水，加上云彩的变幻，气候、季节变化，湖水会呈现出蓝、绿、白等不同颜色。

正如一位走过的山友所说：当我老了，当我哪一天如浩渺天空中的流星或流动的沙粒那般陡然消逝，我的爱不可抗拒地由此中止，就让我转世去天堂湖做一只可以精诚所至、金石为开的转山的

北山羊……

天山森林——每个人，都有属于自己的一片森林，也许你从来不曾去过，但它一直在那里。天山的森林就在那里，等着和你相逢。

这里虽然没有 8000 米的野蛮巨峰，但他们独一无二的山型，在云雾之中时隐时现，宛如仙境。

阿克布拉克达坂——

全程需要翻越的最高海拔 3900m。阿克布拉克达坂属于季节性雪峰，每年夏秋季节山上的雪会融化。达坂的地貌截然不同，不再是浅绿的草地、深绿的树林，灰色的碎石坡成了这里的主色调。

乌孙古道，一路囊括草原、密林、雪山、冰川、湖泊等各类景观，移步易景，令人叹为观止。



06 克里雅古道

在遥远的昆仑山脉与西藏之间，隐藏着一条被誉为中国最困难、最具挑战性的越野路线克里雅古道，又称克里雅河古道，是条历史悠久的通道，它起始于新疆和田地区的克里雅河（塔里木台地南部的河流），穿越昆仑山脉，最终到快西海四里地区的关塘草原、全长约250公里，古道穿越了多个海拔50米以上的汰板，埡形地组复杂多变，既有峡谷、绝壁、沼泽、又有火山、湖泊。”。

这条神秘而古老的通道，曾是西藏与新疆之间的重要交通枢纽，如今却成为越野爱好者的终极挑战。穿越克里雅是一条充满艰辛和危险的路线，孤军深入，其艰难不亚于长征。直到今天，走在克里雅古道上，仍能看到四万头牲畜留下的累累白骨。

巍巍昆仑人迹罕至，野牦牛、藏野驴和藏羚羊众多。行走在古道上，时不时会与

动物相遇，得以一睹高原生灵的野性之姿。

除了自然景观和历史遗迹外，克里雅古道还承载着丰富的文化内涵。这里是古

丝绸之路的一部分，见证了东西方文明的交流与融合。

在这里，你可以感受到不同文化的碰撞与交融，体验到多元文化的魅力。





在海航草原上还有一条著名的古道，它西起海航草原，东至斋桑，人称斋桑古道。阿尔泰山地产黄金，古道是黄金运往中亚地区的商道必经之地，一直到元代，成吉思汗西征，前后6次翻过阿尔泰山，前往中亚，御辇行走的就是斋桑古道。几百年来，这条贸易马道见证了东西方贸易交往的沧桑历史。上世纪因为边境封闭，古道上长满了青草，只能依稀分辨出古道的大致走向。

如今，在户外爱好者的探索下，这里已演变为徒步越野的精品线路之一。这条长约40公里的古道兼具高山、河谷、丛林，起伏落差大，需要徒步者具备强健的体能。



盘龙古道，则是喀什塔县新落成的网红公路，因 600 多个弯道而火爆全网，堪称艳压怒江七十二拐的最难走之路。

上百个弯道在帕米尔荒凉的山谷中蜿蜒，横卧于昆仑山脉，腾空远望像一条巨龙卧于山间，守望着祖国西部的神山圣地。盘龙古道如巨大的游龙一般，盘旋在约 4100 米的帕米尔高原上，黝黑的柏油路面的公路与带着颜色的山体完美结合，加上远处连绵的雪山，这样的盛世奇景只属于帕米尔。相传玄奘还从此走过，是一条翻越昆仑山脊的历史要道，如今又成为了昆仑山脉中的“心电图”。这里没有九曲十八弯，只有两个弯，左转弯和右转弯，这 600 多个弯道更体现了设计者和铺路者的智慧美和辛劳美。



盘龙古道分大盘龙和小盘龙，从塔县县城向东南出发翻过达坂，首先看到的是大盘龙，虽然弯度很大，但弯道不是那么密集，沿途设置了停车区可以停车近观蜿蜒的山路。转过了大盘龙的几十道弯，紧接着就看到了小盘龙，弯弯曲曲、整整齐齐的弯道蜿蜒而下，在翻越小盘龙的山脚下，一块醒目的牌子上写着“今日走过了所有的弯路 从此人生尽是坦途”，这块充满哲学味道的路牌吸引着众多游客打卡。

历史上的这些古道，早已完成了当年马拉人扛的历史使命。今天我们再走这些古道，是在寻求与历史的相遇，是在接触自然中重新的认识自然和自我。读万卷书、行万里路，借你一生你能否走完新疆这些古道？

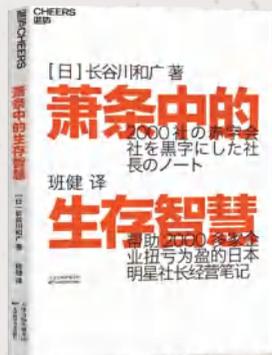


美食 | DELICACY





书评 书讯



萧条中的生存智慧

作者：[日] 长谷川和广

译者：班健

【编辑推荐】

三年疫情对国内经济的冲击可以说堪比新一轮金融危机。直接导致了市场惨淡、客源稀少、竞争惨烈等等不利于经营的情况出现，片刻之间一切都在我们身边急剧变化着。日常用语也由“你吃了吗？”变成了“你们公司裁员减薪了吗”等等相关的语言了。

任何一次萧条，都是自我发展，或追赶对手、超越对手的好机会。正如《萧条中的生存智慧》一书中说到：不管生存环境如何变化，我们都要有积极面对和挑战任何事情的态度。《萧条中的生存智慧》这本书里讲的不是什么人生大道理和元气满满的鸡汤，而是一个个浅显的职场通识。



需求

作者：[美] 亚德里安·斯莱沃斯基，[美] 卡尔·韦伯

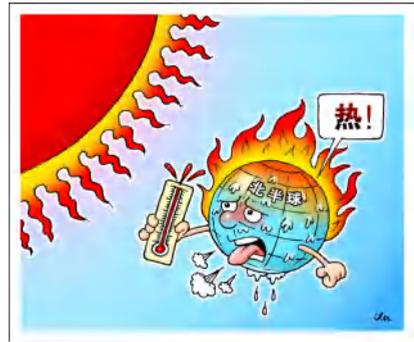
译者：龙志勇 魏薇

【编辑推荐】

每一个抱怨的背后都隐藏着一个未被满足的需求，而每一个需求的背后必然隐藏着一个不可忽视的市场。其实任何产品，在一开始满足了用户的功能性需求以后，就应该着手升级到精神层面，用户拒绝麻烦，用户需要安慰，这看起来跟利润无关，但是对不起，它跟你的市场有关。你不去满足，创业者就会自己去进行开拓性满足。那么等待你的，或将是个体生死存亡的巨大危机。因此，请一定重视麻烦所带来的希望，而不是去抵触他们的抱怨。这正是《需求》给我们带来的有价值的东西。

漫画欣赏

Caricature



.1.



.2.



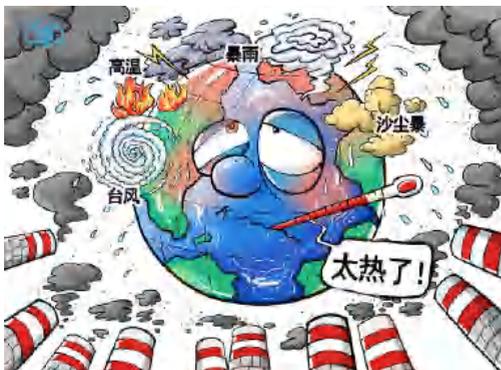
.3.



.4.



.5.



.6.



.7.



■ 本刊仅供行业内部交流