DENTISTA CDE
Centro Dental Especializado
牙科诊所

可以
12 个月
无利息分期
付款

促销活动：
牙齿美白 超声波洗牙
检查 光洁 射线照相
原价 350 欧
现在只需 39.95 欧
周六开门（需提前预约）
地址：Camino de Leganés,
esq. Las Palmas, 28937 Móstoles 马德里
电话：916189911 WhatsApp: 640285388
网址：www.dentistacde.es

procrear.es
Center for Human Reproduction
不孕不育
诊疗中心
你可以帮助你的在西华人同胞 圆他们的家庭之梦
不要犹豫捐献卵细胞
并获得经济补偿
联系我们吧！
捐卵是一种慷慨助人的行为，能为长期以来受孕困难的女性带来福音。
如果您想捐卵，Centro Procrear 将为您提供绝对的保密性、全面的个人护理和您所需的所有信息，以便您做出深思熟虑的决定。
电话：0034-695 784 343
地址：C/ General Moragues, 87
43203 Reus (Tarragona)
网址：www.procrear.es

Salcodent 牙科
我们是一家私人牙科诊所。我们为大家提供各种牙科专业治疗方案
种牙 20% 优惠
隐形口腔矫正 30% 优惠

Avd. María Zambrano, 8
28903 Getafe (Madrid)
912 493 383 / 634 348 487
info@clinicasalcodent.com
www.clinicasalcodent.com

牙科
- 牙齿美容（牙齿修复、美白等）
- 牙齿矫正（常规矫正、隐形矫正）
- 植牙（无痛且仅需一天）

外科整形
- 眼睑手术（双眼皮）眼形调整
- 鼻整形术或鼻部手术改善面部线条
- 缩小下巴和脸骨使脸部更瘦

丰胸手术
- 假体隆胸
- 100% 纯天然

face CLINIC Dr. Riba
首约免费，无需任何承诺
需要进行预约
接受任何付款方式
小手术在本诊所实施
大手术将转至马德里最好的私立医院
我们拥有经验丰富的美容界权威专家

MADRID 美容中心：
C/ Diego de León, 39 28006 Madrid
电话：910 88 58 12
手机及 WhatsApp: 601 616 100
Email: contacto@faceclinic.es
网址：www.faceclinic.es

途观 R-Line
仅 355 € / 月
✓ 无需首付
✓ 涵盖保修
✓ 各类保险
www.volkswagenmadrid.es - 913136450 - Isla de Java, 1 | Sofía, 18 | Cea Bermudez, 30. 马德里

品味圣诞家宴

圣诞烤鸡

文/米娜 图/Fotolia

圣诞节快到了，全家人能聚在一起准备圣诞大餐，就是最温馨的家宴。下面介绍几道经典的圣诞菜谱，希望能给大家增添圣诞家宴的菜色。

海鲜炒面

炒面适合做聚会主食，面量依人数调整，食材可利用年节厨房的零星食材，丰俭由人。成菜融合圆满，喜气大方。

◆食材

面条、鲜虾、花枝等海鲜适量，蒜头5瓣、洋葱、磨菇等适量。

调料：酱油1大匙、蚝油1大匙。

◆做法

①海鲜清洗沥干。

②配料切丝备用。面煮好拌油，避免黏结。

③虾、花枝汆烫后冲冷水备用。

④爆香蒜丝，下配料炒软。加调料炒均匀。

⑤加开水200毫升煮滚，放入面条、花枝、虾，拌炒均匀。

⑥起锅前加香菜、白胡椒粉、醋，风味更佳。

圣诞烤鸡

美味的烤鸡首先是鲜嫩多汁的口感，其次是吃起来香脆的外皮。同时，烤鸡是餐桌主角，圣诞风格摆盘可增加过节气氛。

◆食材

全鸡1只（约2.5公斤）、洋葱2个。

腌料（嫩化肉质）：水适量、粗盐适量、黑胡椒1大匙、香菜末2大匙。

油料（使肉多汁）：橄榄油3大匙、盐1小匙、香菜末3小匙。

涂料：烤肉酱、香菜末。

◆做法

①烤箱预热180摄氏度。鸡、黑胡椒和香菜一起放入塑料袋，加冷水淹过全鸡。整袋秤重，重量的3%为用盐量。冷藏腌24小时。

②烤前鸡解冷至室温，在鸡皮与肉之间，填入油料，按摩全鸡。

③鸡内外刷上涂料。

④洋葱切块塞满鸡腹腔，用棉绳绑紧鸡腿。

⑤以180摄氏度烤鸡1小时，用刀叉戳鸡腿内侧，流出的鸡汁清澈无血即可。

⑥烤鸡出炉静置10分钟，让肉汁回流再上菜。

⑦摆盘上桌，全家即可开始尽情享受鲜嫩多汁的圣诞烤鸡。

甜菜水果沙拉

沙拉料理可添加甜菜，营造圣诞节的缤纷喜庆。再搭配其它对比色食材，更加亮丽。同时，摆盘呈现圣诞花圈。

◆食材

甜菜、香橙、苹果各1个、红石榴、各种生菜、起司片适量。

橙汁油醋酱：柳橙汁5大匙、白酒醋5大匙、橄榄油100毫升、盐、黑胡椒。

◆做法

①甜菜带皮煮软透，去皮切片。

②其它食材洗净，水分沥干。

③香橙去皮去膜，半轮形切片。

④苹果带皮切片。起司片造型备用。

甜菜水果沙拉

⑤所有食材围圈摆盘，酱料放中间，最后点缀红石榴。

草莓牛奶布丁

简单快速且不用烤箱的美味牛奶布丁，常是聚会甜点的热门选项。雪白的布丁配上鲜艳的水果丁摆盘，视觉效果绝佳。

◆食材

分量：6个

牛奶450毫升、炼奶60毫升、吉利丁粉（gelatin）2小匙、新鲜草莓、草莓果酱、蜂蜜适量。

◆做法

①牛奶温热后加入炼奶，搅拌均匀。

②吉利丁粉加2大匙温开水，粉末吸足水分膨胀，搅拌至融化。拌入牛奶，完成布丁糊。

③布丁糊分装到布丁模，放凉后冷藏至定型。

④淋酱：草莓加蜂蜜打成果汁，加果酱增加黏稠度。

⑤布丁倒扣盘上，装饰草莓切片，淋上酱料即完成。

传统圣诞食物

文/斯玟

节庆饮食结合了日常饮食与节庆活动，从圣诞节应景食物，领略各地传统与生活。

为什么圣诞节吃姜饼？

最经典的圣诞节食物非姜饼莫属，全球过圣诞节的地区国家，大都会举办姜饼活动，例如：姜饼城堡展，以大量的姜饼果搭建城堡，加上大量姜糖人装饰；或是各地圣诞市集展示贩售各种造型的姜饼，可吃也可当成圣诞树上的装饰品。至于为什么圣诞节要吃姜饼，相传在十字军东征的年代，“姜”是昂贵的香料，一般人只舍得圣诞节、复活节的重要节庆时使用姜，制作蛋糕、饼干时，加姜增加风味，同时取其驱寒的功用。久而久之，姜饼就成了圣诞节食物。

各种造型的姜饼

圣诞粥藏着幸运？

北欧人共同的圣诞食物——牛奶粥，一般是在圣诞节前一天早餐食用，或是吃完丰盛的圣诞晚餐后作为完美的甜点尾声。牛奶粥是用牛奶和米一起炖煮，并撒上肉桂增添香气，或是搭配香浓的奶油食用，吃起来就像米布丁。牛奶粥也是北欧人的平日的家常饮食，而圣诞节吃牛奶粥还具有特别的祈福意义：圣诞粥里会藏一颗烤杏仁，吃到那颗香脆杏仁的人，

圣诞粥

会受到幸运之神的眷顾，得到一整年的好运。此外，牛奶粥也是象征感谢，用来感谢谷仓精灵的守护。

圣诞节前一天吃素饺子

传统欧洲天主教徒在圣诞节前“禁食”，禁食特定的食物，例如：肉类和酒精。因为海鲜不属禁食的肉类，许多欧洲国家都有在圣诞夜吃炸鲤鱼的传统，捷克人在圣诞节吃炸鲤鱼或鲤鱼汤，感念早年食物匮乏时，靠着吃鲤鱼才能度过苦日子。欧洲也有圣诞夜吃饺子的传统。波兰饺子是广为流传的波兰传统料理之一，甜、咸口味多元，煎炸、水煮都有。波兰人在不同的节日要吃不同的饺子，在圣诞节的时候，因为禁食肉，就只能吃卷心菜或蘑菇做的素饺子。

饺子

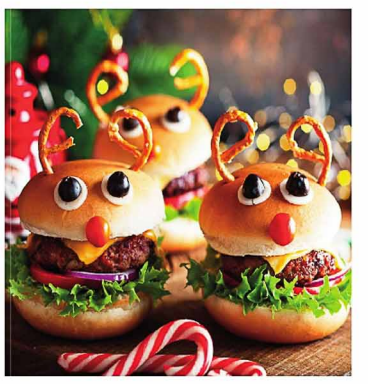
厨房小帮手

圣诞开胃菜

文/美里 图/Fotolia

圣诞节亲友聚餐多，多准备些开胃菜选项，餐桌更丰盛。

麋鹿汉堡



麋鹿帮圣诞老人拉雪橇，绝对是应景的主题。只要运用一点儿巧思，利用食材在小汉堡上装置鹿角、眼睛、嘴巴，就可以打造浓浓圣诞味、吸引孩子们的开胃菜。

西红柿牛肉塔

西红柿是讨喜的蔬果，红色也是圣诞节的应景颜色，很适合用来制作圣诞节开胃菜。牛绞肉炒蔬菜丁，填入小塔皮，加上起司烤香，最后再用西红柿片装饰即可。

黄瓜面包

适合红绿圣诞配色的食材不少，但黄瓜切片的表现力特别强；瓜肉与瓜皮巧妙形成绘画的描边线效果，为摆盘装饰增添了插画的趣味。垫底材料可用白、黑面包。

蟹肉三明治

可用来做开胃菜的红色食材也不少，例如：草莓、红皮萝卜、煮熟的虾、蟹肉棒等。以法国面包棍切片，铺上蛋沙拉成开放三明治，再装饰蟹肉棒，既美味又应景。

儿童教育宝典《三字经》(12)

序言：《三字经》是传统的儿童启蒙教材，是中国古典书籍中最浅显易懂又精华的读本之一，经久不衰。《三字经》涉猎典故广博，传递着中华五千年辉煌的正统文化，包括常识、文学、历史、哲学、人伦义理、天文地理、忠孝节义等，内容丰富，内涵深刻。《三字经》到今天仍是教育儿童的宝典，历久弥新，其中的故事也同时蕴含着做人做事的智慧与道理。

原文

高曾祖 父而身 身而子 子而孙
自子孙 至玄曾 乃九族 人之伦
父子恩 夫妇从 兄则友 弟则恭
长幼序 友与朋 君则敬 臣则忠
此十义 人所同

字词义解释

(1) 高曾祖：高，高祖，祖父的祖父。曾，曾祖，祖父的父亲。祖，祖父，父亲的父亲。
(2) 父而身：父，父亲。身，自己。父亲之后就是自己。
(3) 子：儿子。
(4) 孙：孙子，儿子的儿子。
(5) 玄：玄孙，曾孙的子女。
(6) 曾：曾孙，孙子的儿子。
(7) 乃：是。
(8) 九族：九代的直系亲属，包括高祖、曾祖、祖父、父亲、自己、儿子、孙子、曾孙、玄孙。
(9) 人之伦：人类辈分的次序伦常。
(10) 恩：恩情。
(11) 从：跟随，不弃。
(12) 则：应该，必须。
(13) 义：做人的正理。

译文参考

由高祖父生曾祖父，曾祖父生父亲，父亲生我本身，我生儿子，儿子再生孙子，就这样一代一代的延续下去。

从自己的儿子、孙子一直传到曾孙和玄孙，就是古人所说的九族，包含自身的上四代及下四代，是我们的直系血亲，和自己关系最为密切。九族代表着人类长幼尊卑的关系和次序。

界定长幼尊卑的族谱

父子之间要有恩情，父对子要慈爱，子对父要孝顺；夫妻之间应该互相尊重体谅，和睦相处，不离不弃，紧紧相随。至于兄弟姊妹之间，当兄姊的应该友爱弟弟和妹妹，做弟妹也应该恭敬地对待兄姊。长辈、晚辈之间要有伦理次序，朋友相处也要诚实互信，真心的交往。君王对臣子应该要待之以礼，给予尊重，自然地，臣子对君王也会一心一意，忠心不二。这十条做人的义理，每一个人都要遵守奉行。

【读书笔谈】

很显然，本课从九族讲到了十义。九族，是以自己本人为核心，论述的上下8代血亲，加上自己这一代，就是九代人的直系亲族，所以叫做九族。古人传授孩子这九族的关系，就是要孩子从小懂得尊敬祖辈，爱护子孙的道理，所以尊老爱幼，是从小必懂的做人的基本道理。

九族之后讲十个主要身份的做人的道义。分别以父子、夫妻、兄弟、长幼朋友、君臣等关系论述十种不同身份应该遵从的做人的道理。长幼朋友，主要针对社会而言。

父亲有父亲的本分和义务，儿子有儿子侍奉父亲的恩义；夫妻、兄弟也是如此。

家里知道如何按自己的身份做自己该做的，那么，出门在外，对待长辈晚辈，对待朋友，和君臣的关系，也就懂得如何待人处世了。

长幼尊卑，指的是按不同的辈分和上下职位的关系，各自遵从自己的本分和义务，来彼此善待对方的道理。卑并非卑贱的意思，而是遵从晚辈和下属该尽到的职责和礼数来做人的意思。

【故事天地】

(一) 兄弟情

汉朝有一个叫赵孝的人，表字常平。他和弟弟赵礼非常友爱。

有一年，闹饥荒。一帮贼人占据了宜秋山。一天，贼人把赵礼抢走了，要把他吃掉。赵孝跑到贼窝，说："赵礼有病，又瘦小，不好吃。我体胖，愿意代礼被吃掉。"赵礼不答应，说："我被他们所捉获，死了也是命，你有何罪呢？"兄弟俩相抱大哭。贼人被感动了，就放了他们兄弟。

这件事后来被皇帝知道了，就下诏书，让兄弟俩都做了官。

这个故事讲的是兄友弟恭的悌道，哥哥认为保护弟弟，爱护弟弟，是自己的责任，而弟弟，感激哥哥，愿意认命，不连累哥哥，这也是敬爱哥哥的情义。都懂得顾及对方，没有私心，必然打动人心。

(二) 刘备三请诸葛亮

三国时代，蜀王刘备为了光复汉室，四处延揽人才。当他听说诸葛亮精通兵法，智慧过人，便带领关羽、张飞前往南阳去请他出山。他们连夜赶到南阳时，诸葛亮正好出远门了，他们只好扫兴而归。

不久，刘备听说诸葛亮回南阳了，心里很高兴，便又带着关羽和张飞，冒着大雪，直奔南阳，再去请诸葛亮。当他们来到诸葛亮门前时，仆人却告诉他们："先生昨天又出门了。"张飞和关羽因为两次都没有请到诸葛亮而不耐烦，但刘备却不灰心。

过了几天，他们三顾茅庐。仆人告诉他们："主人正在睡觉。"关羽和张飞要立刻叫醒他，可是刘备不愿意，一直静静地在茅庐外等候。此时正逢三九天，飘着鹅毛大雪，寒风刺骨，三人冻得受不了，关羽和张飞早已不能忍耐了，但刘备还是默不作声地等待着。后来，诸葛亮醒来，听说刘备三人已在外等候多时，他十分感动，连忙请他们进屋，共同商讨国家大事。

刘备对诸葛亮精辟的见解十分佩服，而诸葛亮因感激刘备的诚意和知遇之恩，欣然同意辅佐刘备成就大业。甚至刘备死后，接受托孤，继续辅佐他的儿子刘禅，最后过度操劳而死，真是应了"鞠躬尽瘁，死而后已。"

刘备是君为尊，却能礼贤下士，仁善待人，爱才之心一片至诚。诸葛亮是臣为卑，受到为君者的尊重和爱护，为感知遇之恩，心甘情愿侍奉君王，忠心回报。这便是上下尊卑体现在君臣之间的做人的典范。

绘本教子

让绘本变成玩具 (9)

文/刘如

日本的一位华人妈妈，因小学二年级的女儿迟迟未能完成读后感的暑假作业，不得不于繁忙的工作之余陪着女儿到图书馆借书，没想到她在偶然之中发现了一本令她感到非常意外的绘本（日本儿童图书）。从此，她迷上了绘本，平凡焦虑的育儿生活发生了奇妙的变化。

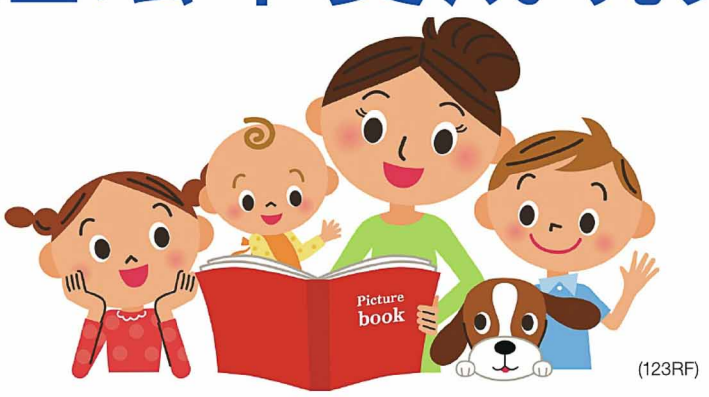
学力提高、恶行防止、加深亲子关系、人与人爱的桥梁，等等，由于这数不清的儿童绘本的教育作用，日本小学校都普遍导入给学生读绘本的时间，使之成为一种学校教育的共识。

然而，当我们这些热心的父母，带着强烈的为了教育孩子的目的，被必须完成给孩子读绘本的使命感催促着，强而为之时，却发现不遂人愿，孩子根本不像自己想像的那样乖乖地静静地坐着听你念书。经历了无数的失败后，这才幡然醒悟，原来成功与失败，就在一念之间……

——一位日本妈妈的肺腑之言

换位思考 让绘本变成玩具

这位养育着三个孩子，耽误了长子绘本教育的妈妈，为了补偿长子而开始的这份使命般的工作——给孩子读绘本，却屡屡碰壁，孩子们漠不关心，仿佛那只是父母的一厢情愿的事情，经历了无数次的失败后，她终于找到了一个让所有孩子都能表示出兴趣，集中精神高高兴兴听父母念书的方法：做而不求，只管把心放在如何让孩子的童年变得快乐，把所有读绘本的目的与技巧统统暂且放在一边，只求孩子因听她念书而感到跟玩其它玩具一样的快乐。



(123RF)

其实，就是她改变了观念，进行了换位思考，根据孩子天生好玩与好奇的天性，把绘本看成孩子的其中一种玩具，顺着孩子的好奇心，让孩子自己自发地听出乐趣，看出乐趣，最终变成孩子自己主动要听要读要看，一切都变得顺势而为，自然而然地达到了最终父母所求的教育目的。直到孩子长大，她三个孩子读书看报纸并彼此交流看法的家庭氛围都一直自然保持着，成了他们家的习惯和乐趣，家庭关系非常和睦，孩子们读书学习一旦形成习惯，自然也不用她太过担心了，学校的学习都很自觉，成绩也变得很稳定。

而这个方法的发现，也让为教育孩子而不得不读绘本的她因此感受到莫大的人生乐趣。从此，她受到启发，渐渐发现许多不如意不顺心的烦恼和痛苦，皆来自固有的执念，被她放弃后，事情就变得简单顺利。

反思多少执念 获得育儿的自在轻松

她说："自从找到这个方法，我读绘本变得非常自如，卸下了原先那种坚持不下去，要放弃又觉得这是自己的责任，不得不做的那种沉重的压力和歉疚感。甚至我的整个人生观都改变了，我的所有育儿生活也变得前所未有的轻松自如，原先的那种被追着赶着的烦躁心理消失得无影无踪，我可以在最忙的做饭时刻，立即放下手头的事情，痛快的答应孩子让我读绘本的要求，绝不会再像从前那样，正忙着炒菜做饭，一见孩子捧着书过来要我读，我就非常生气的拒绝，大声斥责孩子，让他等一会再说，那时一脸的别给我添乱的不耐烦。如今，如果孩子说妈妈带我去公园，我能马上就放下手头的家务，做上几个饭团，领着孩子就出门。"

她认为，这一切都因她的心摆脱了追求教育结果的束缚，同时获得了成功。也因为这一成功，所有原先的一切执念，那些因大人非要怎样才行的固定观念所造成的一切束缚，全部被打开，使得她学会重新审视自己的许多意识不到的并不一定正确的观念，从此她不被任何固定观念所左右，一心想着如何让孩子开心，她的生活发生了奇迹般的变化，一切都变得非常简单快乐。当然读绘本更是如此，成了很容易坚持，父母和孩子都能因此获得乐趣的一种家常娱乐般的存在。

"如果，我早在长子还很小的时候，就懂得这个方法，我的长子，就不会因我的拒绝而放弃读绘本，耽误到小学，我也不会心情烦躁，就能有耐心做到家务育儿两不误。"她表示，这是她留下的最大的遗憾，险些导致长子厌恶读书，虽然最后因自己的发现给予了纠正和补偿，却依旧会感到一丝伤痛，大概那份被妈妈拒绝过的心理伤害，无法完全被抹掉，为了让许多父母不再犯同样的错，及时意识到导致孩子不爱看书的原因，她写下了她的心得。

那么，她是如何在自己孩子身上具体实施这个绘本变玩具的方法的呢？这个方法，真的很简单，不需要任何的读书技巧吗？她的孩子因母亲观念的改变，发生了怎样的变化呢？

（未完待续）

告诉孩子 人生中最重要的事

人生总会碰到各种事儿，好的、坏的、积极的、消极的、快乐的、悲伤的……但是请告诉孩子，万事总是过眼云烟，充实自己、活在当下、坚持不懈才是根本。永远记住，最简单的快乐才是快乐。

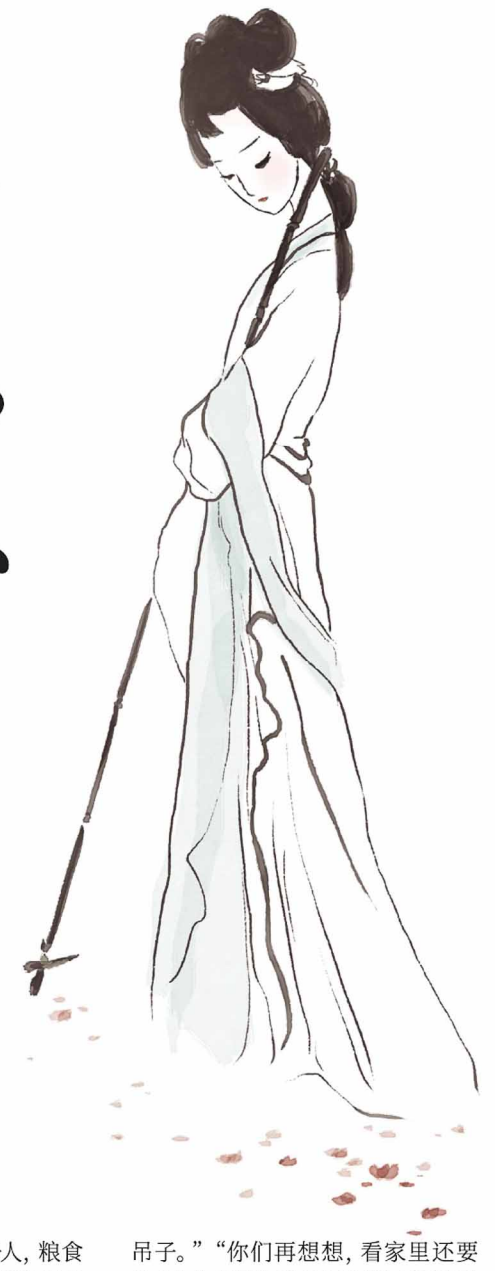
告诉孩子的话

1，除了爸妈之外没人有义务对你好。一旦有幸遇到对你好的人，一定要珍惜、感恩；
2，没人不可代替，没有东西必须拥有。就算失去了世间最爱的一切，也不是什么大不了的事；
3，生命短暂，珍惜生命，学会享受生活；
4，爱情会随时间和心境而改变。如果爱离开了，就耐心地等一下，失恋没有什么大不了的；
5，人，可以白手起家，但不可以手无寸铁！知识，是你拥有的武器；
6，自己要守信，但不要要求别人守信；自己对人好，但不能期待所有人都对你好。

总结篇

1，阅景多比死记硬背地学习重要；
2，遇事三思后去做比事事听话重要；
3，喜欢做比被动做重要；
4，心地善良比对错重要；
5，参与和享受过程比执着输赢重要；
6，随时审视自己的行为比只强调别人的过错重要；
7，发自内心的快乐比违心的去追求事事完美重要。

梦醒潇玉后传



文/黄靓

作者声明:

此文借用了《红楼梦》中的几个人物和一些情节，但与《红楼梦》没有关系。关于“林黛玉”，开篇第一回就写林黛玉死而复生，正如浴火重生，脱胎换骨，此书塑造了一个崭新的“林黛玉”，相信读者会喜欢。

第九回
慧紫娟狠心试嫂
贤黛玉慷慨送金

时间过得飞快，转眼又到了秋收。砍高粱、收玉米、刨红薯……忙得人仰马翻。玉米、红薯堆了一院子，连插脚的空都没有。黛玉要出去帮帮忙，紫娟忙拉住她：“再试两天，沉住气！”大哥一家人白天在田里忙了一天，晚上还要挑灯夜战：掰玉米、摘玉米须、摘花生…… 小翠也在人群中忙得不亦乐乎。只见黛紫二人却悠闲地在灯下对弈。又听紫娟喊：“小翠！送杯茶来。”小翠笑嘻嘻地跳进上房，“来了！”第二天晚上，一家七口仍在院子里忙。黛紫二人置若罔闻，在屋内弹起琴来。弹了一会，只见会唱歌的秉义汗流满面地端着瓢，喝水，笑着走到门口，说：“姑姑弹得真好听，听你们弹琴，我们都忘了累，活干得更快了。”屋外的几个人也说：“真的，太好听了！仙乐似的，姑姑您接着弹。”黛玉和紫娟都无奈地笑了。紫娟在黛玉耳边说：“我真是服了，我真没辙了，这一家人，难道从来不会生气？难道从来不曾怀疑别人？”黛玉说：“我看咱们还是偃旗息鼓吧！”

秋收终于结束了。这天早晨，小翠跑进来：“姑姑，我今天跟爹到城里去玩。我们借神医爷爷家的马车去。”“到城里干什么去？”“卖粮去！”“粮食卖了吃什么？”“卖粮食换了钱，给两个姑姑做衣服。”“真的？”两人十分惊奇。“昨晚听我娘说，天凉了，我们都有旧棉衣，姑姑没有。爹说，咱家不有织好的布吗？我娘说，不行，那粗布会把姑姑的细皮嫩肉磨破的。要卖了粮食买绸缎做。”听了小翠的话，两人愣住了，对视了一会，黛玉说：“小翠，给姑姑泡杯茶来，好吗？”小翠走后，黛玉说：“这一家人如此厚道、真诚，待咱俩这么贴心，尽心，咱们还试人家，我真惭愧得无地自容。”紫娟说：“既然做过了，就别后悔，以后咱们真心实意待他们便是。”小翠送来了茶。紫娟说：“快把你爹娘和你二哥请来，我们有话说。”小翠走后，黛玉对紫娟说：“让他们先买一辆马车，不能总借别人的。”紫娟说：“那给他们多少银子呢？”“快把那木盒子取来！”紫娟忙打开箱子，取出小木匣，翻检了一下，黛玉随手把写着“二千”的一张取了出来。

这时几个人也进了房子。紫娟让他们都坐下。黛玉说：“听说你们要进城卖粮食，咱们一大家子人，粮食卖了，吃什么，千万不能卖。我这里有一张银票。”说着递给秉义，“你看看那章上印的字。”秉义走到亮处仔细看，“是‘恒丰钱庄’。这个钱庄我去过，上次我陪神仙爷爷去的。那楼可威风了，听说全国各地都有分店。”黛玉接过银票说：“这上面有二千两银子。你们拿着，冬天来了，家里缺什么，就置办。”“二千两？这么多！我们要它干什么？”秉义惊讶地说。黛玉说：“你们到了城里，先取出银子，然后到车马行买车买马，同干爹家的一模一样。你们不是很喜欢那种车吗？又能拉人，又能装货。如果还有多余的银子，就买一匹红缎子，一匹蓝缎子，两匹白洋布。”小翠听得眼都直了。“咱们家要开布店啊！以往我娘只买二尺布做鞋子。”紫娟把小翠揽在怀里，说：“别打岔，听大姑说。”黛玉接着说：“再买一石京米，两桶油……”大嫂说：“这些吃的就别买了，咱们这两里外，有个集市，都能买到。”黛玉说：“那就不买这些了。再买一扎纸、两碇墨、一个砚台、一箱白蜡烛、一箱红蜡烛。”紫娟接着说：“再买一斤燕窝、半斤人参、二斤雪花糖、二斤龙井茶、一个又能熬药又能烧水的小火炉，一个烧水的银吊子。”“你们再想想，看家里还要什么？”“阿弥陀佛！这些已经够开一个杂货店了，还要什么！”大嫂说。

“不能把你俩的钱全用完，要有个长远的打算，我看马车就暂且别买了。”大哥说。紫娟说：“什么不买也得买马车，一定要买！而且要比干爹家的还好！以后的事，我俩自有打算，你们放心。把要买的东西写个单子吧，以免忘了。”“不用写了，我的记性好着呢！”秉义说。黛玉交待：“千万别走着去，还借干爹家的车，回来要赶两辆车，叫几个侄子都去吧！”“我也要去！”小翠说。紫娟说：“这次你就别去了，听话！等咱家的新车买来，元宵节时，咱们全家坐着自己的车到城里去看花灯，好吗？”“好啊！太好了！”小翠拍着手又跳又笑。

天已完全黑了，进城的五人仍未归家。吃完晚饭，堂屋点上了灯。大嫂纳鞋底，黛玉缝香袋，紫娟在绣花，小翠在三人中窜来跳去。三人手中做着针线活，耳朵却始终聆听着大门外的动静。过了一会，大嫂忽然愣了一下，凝神谛听，小声说：“他们回来了。”黛紫二人停下了针线，细听：“没有啊！”过了一会，果然车轮的轱辘声由远及近。大嫂出了门。小翠早跟在后头。“姑姑，姑姑，快出来。”

黛紫二人出了正房，站在大门内。只见一辆崭新的马车向这里驶来。两头骡子高大健壮。车上几张笑脸迎向她们。快到家门口了，驾车的秉仁又来个脆鞭。鞭声又脆又响，油光崭新的鞭子上还系着一簇鲜红的穗子。小翠吓得直捂耳朵。众人大声笑起来。车子停稳，几个人跳下来。黛玉说：“累了一整天，快进来歇歇吧。”大嫂也说：“先进来洗脸吃饭吧！”大哥说：“卸了东西再吃吧！”小翠早已爬上了车，扬臂高喊：“咱家有车了！咱家有车了！”众人忙着搬运东西。嫂子早把库房打扫干净，几个架子早挪出空来。忽然一道红光射进了院子，大家不由一愣，原来小翠在上房点上了红烛。接着两边十几间房子次第射出红光，艳艳的红光笼罩整个院子。人们笑容满面地在红光中忙碌着。二侄子情不自禁地哼起了小曲。小翠喊：“过年了！过年了！”农家小院一片喜乐。大嫂喊：“小翠，别闹了，点这么多红烛，太费了。快熄掉！”紫娟说：“大嫂，她高兴，就让她点吧。费不了多少。”

不一会，大哥、大嫂、秉义三人走进堂屋。秉义喜孜孜地说：“这辆车两个姑姑满意吗？我们挑了一上午。”“好！好！”黛玉连声说。大哥小心翼翼地从怀里摸出个布包，放在桌上，打开，一大堆银子。只听秉义说：“到钱庄换钱，人家一看银票，说多年没取银子了。算了算，给了咱们七十两利息。”“还有利息啊？”紫娟高兴地说。秉义接着说：“一辆车五百两，我们讨价还价，少要了十两；骡子每匹二百两，咱们一下子买二匹，人家少要了二十两；缎子每匹……”黛玉笑着说：“秉义，别报了，你说得累，我听得晕。”大哥指着银子说：“这是剩下的七百三十一两，收好吧。”黛玉说：“这二千两都给你们了，哪有退还的道理？”大哥愧疚地说：“已经用了你们这么多，以后还有用钱的时候，你们就收着吧！再说，我拿着也没有用啊！”紫娟说：“大哥还一口一个‘你们，你们，’总是把我们当外人！”大哥红着脸，呐呐地说：“不是，不是，……”紫娟笑了，说：“这样，这一百两银子大嫂拿着，一大家子的柴米油盐，也得不少钱。再说几个侄子都在长个头，大哥他们都干很重的活，每天光啃窝窝头，吃水煮青菜，怎么行？往后，每天至少一顿饭要有肉。”小翠瞪大眼睛问：“每天都吃肉啊？以往都是过节才吃肉啊！”紫娟说：“那就每天都过节呗！这六百两大哥拿着，就买几亩田吧！小翠，这些零碎银子就归咱们了，你包好。咱们以后到集上买果子吃。”“哇！好多，好多啊！娘，你明儿要给我缝个大大的钱袋。”众人都笑了。

这天，黛紫二人携小翠、杏花看望干爹、干娘。近日天气转凉，伤风感冒的人陡增。看病的人排起长龙。干爹的几个徒弟忙得焦头烂额，干爹也只好亲自问诊。包药的人奇缺。干妈和几个丫鬟、婆婆都在药房忙着包药。干妈见她们四人来了，喜不自禁，忙叫丫鬟搬来凳子，让她们坐下，教她们包药。杏花以前包过，包得又快又好。她们三人仔细地看，不一会也学会了，越包越熟炼。包了一天，虽有些乏，但黛紫二人心里甜滋滋的，因为这是有生以来第一次为别人付出。连忙了几天，就诊的人数逐渐正常。

这几天，她们又在家里忙着做棉被。早饭后，黛玉在房中看书，大嫂走了进来。“丹儿她们到哪去了？”黛玉指了指小翠的卧房：“正在那里捣鼓被子的事呢！”大嫂走进房，只见三人跪在炕上，一个量布，一个拉布，一个剪布，忙得不亦乐乎。旁边放着已经剪好的一块白洋布，一块红缎子。一看见大嫂，紫娟忙说：“您来得太好了。快帮帮忙吧。我们三人忙乎了半天，才裁了一床被子，这十床被子，要裁到什么时候？”大嫂指了指红缎子，问：“这是给谁做的？”紫娟说：“先给几个侄子做吧，他们的被子又旧又硬……”“就用这红缎子？”“是啊！”大嫂笑了，说：“他们睡觉滚来滚去，拉拉扯扯，不出十天，这红缎子就能扯成条，这雪白的里子就成了脏抹布。”“那用什么布呢？”大嫂说：“他们的被子也该换换了。你们跟我来。”三人穿上鞋，跟大嫂进了一间房。就是放着织布机的那间房。大嫂指了指炕上的两匹白布，说：“这做被里，又结实又软和。那两匹花布，本想开春给小翠做衣服的，如今就做被面吧。”三人齐声说“好！”一齐把布搬了过来。大嫂接过剪刀，把布扯开，望了望炕，也不用量，“刷、刷、刷”一口气裁了九床被子。”紫娟惊喜地说：“大嫂真聪明！真能干，做饭快，做针线活也快！真利索！我们能有大嫂一半的本事就好了。”大嫂说：“这算什么本事，你若干多了，就会了。熟能生巧。好了，下面的事，是你们的了，我要做饭去了。那床红缎子被给青儿、丹儿吧。”

三人像着魔一般，吃过饭就钻进小翠的屋子，扒在炕上，絮棉花，缝被子，每天忙到深夜。五天后，小翠、杏花把所有的人拉到自己的屋子。看人都到齐了，小翠把盖在被子上的一大块白布扯开，“你们看！”只见一大摞码得整整齐齐的、崭新、漂亮的花被子。众人的眼睛一亮，“真好看！”秉仁说：“有我们的份吗？”“当然有，每人一床，快来拿吧。”几个哥哥瞪大眼睛“真的吗？”紫娟见几个侄子只顾发愣，就走到炕边，抱了一床被子塞到秉仁的怀里，说：“仁、义、礼、智、信都过来，挨个拿。”几个年轻人抱着被子笑嘻嘻地说：“得洗个澡才敢盖。”“盖上这被子，今晚要当神仙了。”“谢谢姑姑，谢谢两位妹妹！”小伙子们兴高采烈地抱着新被子走出正房。只听小四秉智在院子里说：“从两个姑姑到咱家来，天天都像过年，每天喜晕了头，像做梦似的。” （待续）

益智游戏 数独游戏 N°175

游戏规则：玩家需要根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫内的数字均含1-9，不重复。

N°174上期答案公布:

4	9	2	1	3	5	8	7	6
3	6	8	7	2	4	1	9	5
1	7	5	6	9	8	4	2	3
7	5	6	9	4	2	3	1	8
2	8	1	3	5	6	7	4	9
9	3	4	8	7	1	5	6	2
6	4	9	5	1	3	2	8	7
8	1	3	2	6	7	9	5	4
5	2	7	4	8	9	6	3	1

8	5	7	3	4	6	1	9	2
6	2	1	7	9	8	5	4	3
3	4	9	1	2	5	6	8	7
9	8	4	6	5	7	2	3	1
7	1	5	9	3	2	4	6	8
2	3	6	8	1	4	9	7	5
4	7	3	5	6	1	8	2	9
5	6	8	2	7	9	3	1	4
1	9	2	4	8	3	7	5	6

难度系数3

	4		7	1				6
3		8			9			
6						5		
5		2	4	8			7	
1	6	7	2		3		5	4
9					5	3		
4	2	3	9		6	1	8	7
	9	1	8		2		6	
	5		1	4	7	2	9	3

难度系数2

	1			8				
				3	7			6
					9		3	
6	2		1	5		4	9	
	3			4		2		7
8			7		6	3	5	1
		5	8		4	1	2	9
7	4	9	2	6			8	
1		2	3	9		6	7	

答案将在下期报纸（第580期）公布

万年历 本周每日宜忌

阳历	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
农历	十一月十三	十一月十四	十一月十五	十一月十六	十一月十七	十一月十八	十一月十九
宜	祭祀 沐浴 作灶 纳财 捕捉 畋猎 安床 扫舍	祈福 斋醮 纳采 订盟 解除 架马 开柱眼 修造 动土 起基 上梁 归岫 造屋 合脊 掘井	纳采 订盟 祭祀 沐浴 冠笄 合帐 裁衣 修造 动土 拆卸 移徙 入宅 安门 开仓 筑堤	合帐 裁 衣教牛马 余事勿取	纳采 订盟 嫁娶 祭祀 祈福 安香 出火 出行 会亲友 经络 求医 治病 解除 拆卸 起基	纳财 开市 交易 立券 会亲友 进人口 经络 祭祀 祈福 安香 出火 求医 治病 修造 动土	祭祀 入殓 移柩 余事勿取
忌	开市 斋醮 破土 安葬	移徙 开市 入宅 安葬	嫁娶 祈福 开光 掘井 安葬 行丧	入宅 动土 破土 嫁娶 作灶 造船	斋醮 作梁 掘井 行丧 安葬	嫁娶 祈福 出火 移徙 入宅	入宅 修造 动土 破土 安门 上梁

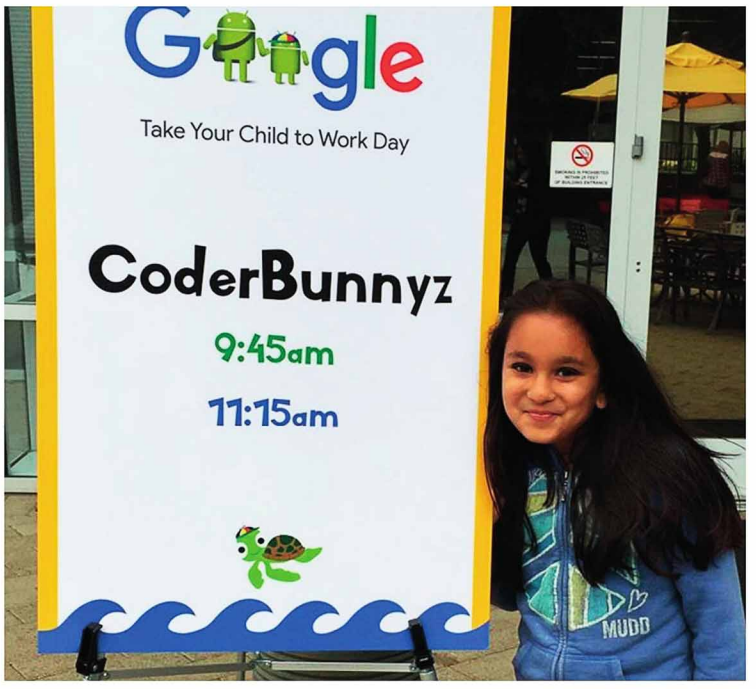
10岁女孩轰动硅谷

【本报综合报导】凡事无绝对，别轻易设限。美国谷歌、微软、英特尔等等这些全球闻名的科技巨头，最近不约而同都做了一件事：邀请一位堪称天才程式设计“嫒”的10岁印度裔女孩，来给公司员工授课做演讲。

据海外媒体报导，这个神奇的女孩名叫萨麦拉•梅塔(Samaira Mehta，以下皆音译)，虽然她才10岁，却已经拥有4年的程式设计经验。甚至开发出畅销的游戏，自己成立公司当了CEO。

札克伯格盛赞她年幼有为，且奥巴马夫人亲自写了鼓励信：“继续奋斗，你不仅能改变自己的命运，还有可能改变历史！”

全球11国各大媒体，都在争相刊登神奇女孩的事迹：无数的科技从业者视她为偶像，说要追随她，这个连谷歌和微软都在抢的未来硅谷之星，年仅10岁！



萨麦拉•梅塔在8岁时做出了一款名叫“CoderBunnyz”的棋盘游戏。

成功有迹可循

其实Samaira并不算是天才儿童，她的成功是有迹可循的。

其父亲Rakesh Mehta本来就是英特尔的资深工程师，他深知技术的重要，也深知知识真的能够改变命运。

所以，当6岁的女儿趴在电脑边，对着爸爸说：“我也想学程式设计”的时候，这个父亲并没有说“等你长大就能学了，先去做作业”，更没有说出“女孩子学什么程式设计”，而是怀着激动欣喜的心情，以孩子也能懂的方式教她。

他没有高估技术，也不去低估孩子。他坚信孩子是潜能无限的，抓住这好奇，也许就能改变孩子的一生。

Samaira居然真的用了短短2年的时间，就学会了程式设计的基础原理。

8岁时，她做出了一款名叫“CoderBunnyz”的棋盘游戏。从扔个骰子、移动拼图，玩家就能弄懂了测序、代码写作、堆叠等这些复杂的代码知识。哪怕是4岁的孩子，也能够轻松掌握程式设计的概念。

果然，CoderBunnyz一推出就创下了年销量过千的奇迹。

若按照35美元一盒的售价，Samaira已靠自己的发明创造，赚到了3.5万美元。

可她没有满足于小小的成就，希望有更多的人能够像她一样迈入代码世界的大门。

因此父亲鼓励她带着游戏去参加Think Tank Learning's Pitchfest的比赛。她曾迟疑过，忐忑过，这场比赛不属于她这个年龄。结果她居然打败了25名高中生，还拿到了二等奖。

回报社会做公益

年幼成名，有了财富，有了荣誉。Samaira在父亲的引导下，开启了公益项目“Yes, 1Billion Kids Can Code”。

参与这个活动，学校就能受捐赠CoderBunnyz游戏盒。

目前已有100多所学校拿到了，并作为程式设计启蒙教材。虽然还没到达到10亿的目标，但是一定会有越来越多的孩子，能因此享受到程式设计的乐趣。

拒绝谷歌和微软，自当CEO

各大主流媒体纷纷热捧，也让Samaira有了更多机会去演讲、办活动。谷歌在加州总部举办研讨会时，特意请她作为演讲嘉宾。谷歌的COO Stacy Sullivan，也热情地发出邀请，希望她大学毕业后，能来谷歌工作。

这是世界多少顶尖学府的学子，寒窗20年都换不来的机会，Samaira却轻描淡写说：我很喜欢谷歌，但我更想自己当老板。

2018年，10岁的Samaira已经实现了曾经的“口出狂言”。在父亲的协助下，她用CoderBunnyz的名字注册，她要让每个4到104岁的人，都能以一种有趣的方式，对编码产生兴趣。

如今，她正跟6岁的弟弟一起研发新产品CoderMindz，她要用快乐游戏的方式，使孩子们明白人工智能的推理与自我调整学习等究竟是怎么回事。

成功的秘诀与多样才艺

Samaira在10岁就达成了许多人终其一生难有的境界。被问起成功的秘诀，她反而说：“比失败更可怕的，是不敢尝试、让机会白白溜走的懦弱。”

如今的Samaira并没有成为新时代的“码呆子”，她喜欢射箭和运动，还酷爱跳舞唱歌，虽然艺术天赋弱了点，却也把吉他弹得动人。

用生命守望恩人的狗狗

【本报综合报导】近日一段有关一只流浪狗故事的视频，引发众多网民泪奔和关注。

“我认定了你就不会离开 等候是我能做的唯一”

故事的主角是一只名叫Noorung的流浪狗，大概从一年前开始，它每天都在韩国南部的马罗岛的一片海岸上，静静地守望……任凭风吹雨淋；任凭海浪拍击；无论大雨滂沱，还是片片冰冷的雪花……它都全然不惧，傲立在那里，宛如一座雕像，它总是用一副落寞的神情看着远方，眼神带着期盼又带点哀伤，偶尔发出几声悲哀的吠叫，仿佛海天相接的远方，有它在守望的人。

据当地的村民说，这只狗狗在海边孤独守望，已经整整一年了！

他在守候着什么？不久前，一群志愿者来到马罗岛，寻访这只在海边孤独守望的流浪狗，他们四处打听，终于在离海岸有一段距离的村子里，打听到了这只流浪狗的来历。

大概一年前，Noorung在它如今蹲守的海边上，遇见了一对老夫妇。老爷爷经常来海边钓鱼，老奶奶即在不远的地方捞一些贝壳。

老人家看到Noorung一直在附近转悠，于是便带来一些肉或小鱼干给Noorung吃。慢慢的，狗狗开始和老爷爷老奶奶亲近起来，每天都在海边等候着夫妇俩。

也许觉得自己老了，无力收养，还是出于其它原因，老爷子虽然给狗狗带来食物，但每次喂完它，老爷爷都会把Noorung赶远，不让它跟着自己回家。

虽然这样，狗狗似乎已经认定

狗狗Noorung守候在海边。

老夫妇就是它的恩人和主人，每次夫妇俩钓完鱼回家，它都会偷偷跟在后面，一直跟到老夫妇家里，然后独自睡在外面的草丛里。

主人病重 坐船离开 狗狗从此天天守望

一天夜里，老爷爷突然病了，非常严重，他和老奶奶连夜坐船离开马罗岛，去医院接受紧急治疗。Noorung跟着夫妇俩和前来帮忙的村民一直追到海边，Noorung目送他们上船，直到消失在远方。

Noorung在那里守到天亮，仍不见老夫妇回来，天亮之后，它对着大海，痴痴地凝望。就这样它守了好几天，又饥又渴，海边的村民发现海边多了一只对着大海守望的流浪狗，已经虚弱到不像样子了。

好心的村民们给它送去食物和淡水，然而，Noorung却很警觉，它总是等人们走远了，才悄悄地走出来，吃掉人们留在礁石上的食物，吃完了，它又回过头去，静静地向着大海，痴痴地凝望……

就这样，Noorung一直守在了海边，再也没有离开过。

海边的村民们心痛地表示，到了冬天，马罗岛也会下雪，被刺骨海风吹得受不了的Noorung，就紧紧地背靠着礁石，想依靠礁石抵御严寒，有的村民实在看不下去，想让Noorung进屋避一避严寒，然而，他们刚一靠近，Noorung就再次逃走了。

一个女村民告诉志愿者：“我们都想对狗狗好，但不知为何，它似乎已经认定了老夫妇才是它的主人，再也不肯接受其他人了。”

更让大家揪心的是，除了海浪、除了刺骨的冷风以及伴着冰粒的雪花外，Noorung还遭到自己同类的欺负。几只不知从什么地方跑来的流浪狗，竟然无缘无故地一起攻击Noorung。

又饥又饿、身体已经很残弱的Noorung只能一路逃跑，逃到海边的岩石上。这时海浪汹涌而来，Noorung被一个比一个大的海浪冲击着，却屹立不动。其它流浪狗看到汹涌而来的海浪，纷纷逃开。

哆哆嗦嗦的Noorung看到其它狗离开，才一瘸一拐地走回原来的地方，继续守望着远方。志愿者们看到Noorung在逃命的过程中，前爪被岩石刮伤了，渗出血来……

看到这一幕，志愿者很想帮助这只可怜的狗狗，让它不要那么痛心地在海边守望。他们先是想方设法联系到Noorung的“主人”，那对老夫妇。接通电话后，老夫妇表示这一年以来，也很想念Noorung，但他们都住在医院里，却不知道自己的身体什么时候才能恢复，更加不知道什么时候才能回到岛上去照看Noorung……

滴水之恩涌泉相报 用尽生命来守望

志愿者们此刻明白到，要等老夫妇回来，近期以内是不可能的事了。但Noorung的身体状态也好不到哪里去，他们觉得无论如何要先救了Noorung，把它交给好心人收养。

然而，正如海边村民们所描述的那样，只要有其他人靠近，Noorung就会警觉地逃开，躲到乱石深处，很久都不肯出来。

志愿者们尝试了很多办法，却始终无法接近狗狗。无奈之下，志愿者们只好出最后一招——用麻醉枪。

麻醉枪击中了Noorung的后背，狗狗似乎意识到什么，它开始拼命朝大海的反方向奔跑，志愿者们在后面拼命地追。终于，Noorung跑进了一座废弃的院落才慢慢倒下，原来，它用尽了最后一口气，跑到了老夫妇的房子里——那个它一直认定为家的地方。

志愿者心痛的抚摸着渐渐失去意识的狗狗，等它昏迷过去后，将它送到兽医院，医生检查之后表示，Noorung的健康情况十分糟糕，营养不良，身上也有多处擦伤，好在及时送来治疗，一个月就能恢复健康。

志愿者里的一位大叔决定收养Noorung，一个月后，Noorung恢复了健康，大叔把Noorung接回家里，给Noorung做了最好的食物，为它搭建了一个小窝，狗狗也慢慢开始接受这位大叔的食物。这位大叔还保证，等狗狗身体恢复健康后，就会带它去找它的“主人”……视频也到此结束了。

这只滴水之恩涌泉相报、用尽生命来守望恩人的狗狗，看哭无数人。

美国男子掷千金 准备六枚 巨大钻戒求婚

【本报综合报导】近日，美国一名男子豪掷千金、用独特的方式求婚，成为网络热话。

故事的主人翁是现年32岁布朗（Dennis Brown），他曾是一名职业橄榄球运动员，后来转行当了模特和演员。平时他经常在自己Instagram上发布自己酷酷的照片，最近，他在Instagram上晒出了向自己女朋友求婚时候情形的照片。为确保求婚万无一失，他请了活动策划公司帮忙完成此事，他精心准备了六枚巨大的钻石订婚戒指，让未婚妻挑选。

布朗Ins上晒出向女友求婚时的照片。

当穿着考究的布朗按传统的求婚形式单膝跪下，拿出的不是一只戒指，而是一个装有六枚订婚戒指的红色戒指盒时，未婚妻达拉斯被突如其来的幸福惊呆了，她最后选择了一枚梨形钻石戒指。

布朗在Instagram上晒出了他们奢华的订婚照，并写道，虽然他没能像迈克尔•乔丹(Michael Jordan)那样赢得六枚NBA总冠军戒指，但“我和她一起赢得了生命的胜利，所以她值得从这6枚戒指中做出选择。”

这一特别的求婚方式，在社交媒体上引起热议，有网友表示：“付费太高，贫穷限制了我的想象！”

英国男子求婚 钻戒掉水沟去了

约翰和丹妮艾拉

同样是求婚，来自英国的这对情侣就有点尴尬了。不过所幸的是，在美国警察的帮助下，总算完美收场。

据报道，约翰和丹妮艾拉是来自英国的情侣，日前，两人来美国游玩，约翰在纽约时代广场向丹妮艾拉浪漫求婚，求婚成功！不过过于兴奋的他一不小心，把戒指掉进排水沟里了，两人试图打捞未果。

12月2日，美国纽约市警方在推特上载一段视频，画面中是一对男女在纽约地标时代广场，隔着排水沟盖找东西，这对男女正是来自英国的约翰和丹妮艾拉。

纽约警方在推文中打趣说：“通缉这名在时代广场把未婚妻戒指弄丢的男子！”警方在推文末尾呼吁网友帮忙找到这对情侣，并附上热线电话和接收线索的推特账号。

结果在短短一天内，纽约警方就在网友帮助下，确认他们是来自英国的约翰和丹妮艾拉，于是在推特公布喜讯。对于失而复得的求婚戒指，约翰和丹妮艾拉感到非常意外和高兴，丹妮艾拉特意带上戒指拍了照片，向纽约警方敬致。

抒情诗凄美绝伦

晚唐诗人--李商隐（下）

（接上文）

抑郁不得志 身在尘世向往方外

唐代的某年，李商隐前往拜访一位隐者，但是最终没有遇到隐者，于是写下两首七言绝句《访隐者不遇成二绝》。

其中第一首的内容如下：

秋水悠悠浸墅扉，
梦中来数觉来稀。
玄蝉声尽叶黄落，
一树冬青人未归。

秋水，指秋雨。悠悠，悠闲自在。秋雨本来没有悠闲自在的境界，但是因为隐者和观察者的心灵投射，使得秋雨变得人格化。“梦中来数觉来稀”，诗人李商隐已经多次在梦中梦见前来拜访的这位隐者，但是醒来之后却觉得现实的情景好遥远。李商隐虽然没有在诗中点明拜访的隐者的姓名，但是一定是李商隐非常敬仰的一个隐者。

玄蝉，秋蝉。冬青，冬青科常绿乔木，耐寒，经历霜雪而不凋谢。李商隐在此诗中精心选择了一系列的意象：秋雨、草房柴门、秋蝉、落叶、冬青树，徘徊于现实与梦境、出世与入世之间，创造出飘然尘外、冲淡平和的境界。

悠闲自在的秋雨，浸润着草房的柴门。在梦中曾无数次的来过这里，醒来却又觉得非常遥远。秋天的蝉已经不再鸣叫，树叶也开始慢慢的变黄飘落。但是，在隐者的门前，有一颗经过秋霜依旧苍翠的冬青树。隐者出门还没有归来。唐代有很多的隐士，自然也就会有很多慕名而来的拜访者，寻访不到就会心生感慨，写下了许多心怀惋惜的诗篇。

例如，诗人王维的《春日于裴迪过新昌里访吕逸人不遇》、丘为的《寻西山隐者不遇》和贾岛的《寻隐者不遇》等。

李商隐的《访隐者不遇成二绝》是此类诗中的一首佳作。他对于隐居者的拜访，是尘世中人对脱离尘世者的拜访。

诗歌以对意象的精心营造，以尘世中人的视角，写出了诗人李商隐对隐居者闲云野鹤、超然物外的美好生活的向往。

诗坛奇才官场失意 临终萌生出尘之志

李商隐九岁丧父之后，遂奉母居住在郑州荥阳。跟随博通五经的叔父李房学习古文和书法，希望能振兴家道。在此时便奠定了他学识文采方面深厚的根基。

十五岁时著《才论》、《圣论》，以古文为士大夫所知，名传乡里。十七岁时被天平军节度使令狐楚辟为巡官。

令狐楚爱其才，令在其门下与其子令狐绹为同学，并教授骈文。令狐楚亦师亦父地在李商隐的生活和学识上给予指导，因此李商隐终其一生都对他心怀感激。

开成二年间（837），李商隐应举，经令狐绹举荐登进士第。次年，入泾原节度使王茂元幕中。王茂元因爱其才，以女相嫁。是时，朝廷牛、李党争激烈，王茂元属李党。义山因娶茂元之女为妻，被牛党令狐家族视为“背恩”。

李商隐雕像。（公有领域）

梁启超手书李商隐的无题诗。（公有领域）

背恩，古代是指，辜负了别人给予自己的恩惠，不思报答。背恩忘义，背叛恩德，忘却道义。

从此，义山无意中被卷入了两党倾轧的漩涡，郁郁不得志，虽曾入为秘书省正字，但一生大部分时间浪迹各地幕府，充当幕僚而已。

后来，李商隐展开了他自己的官宦生涯，由于本身个性，使其行事常常出于感情，因而忘了考量当时复杂的政治生态，也因此，遭人误会他涉入牛李党争并依违于两党间。所以，即使他曾考中进士，其际遇总是浮浮沉沉，不甚得志。

他虽然才华横溢，文采超群，但是却是失意的一生，颠沛流离的一生，甚至可以说是悲苦的一生。他仕途坎坷，在他二十六岁那年求助令狐绹登第之后，也是郁郁不得志，最高也只做过六品太学博士。一辈子大部分时间寄人篱下，做别人的幕僚和书记官。

他也曾渴望并试图改变这种不堪的命运和颓废的心境，期求幸福与快乐。

为此，他到玉阳山中求仙访道。但多年修炼求索，却又迷茫困顿，不仅没有改变自己的命运和驱散心中的疑云，反而频添葛藤。

大中五年冬，李商隐四十岁时，爱妻突然病故，撒下一对儿女无人照料，为了活计，他忍痛南下四川。

此时的李商隐深深感到了生命的脆弱，人生苦短，祸福难料，兴衰相伴，苦空无常。他认识到欲求解脱，只有一心向佛精进修学才是正途。于是常常住寺为行者，青灯黄卷，扫地打钟，精进修行。由于他的悟性很高，很快对无上甚深的佛法妙理和因果缘起有了深刻的认知。

这一年，李商隐随东川节度使柳仲郢入川任节度书记官。在此他有幸遇到了佛门高僧智玄国师，从此开始了他全新的生活。

此后他的诗作风格与前迥然不同，完全畅游在佛法大海之中，赞佛颂法和修心养性的诗文，成了他诗作的主流。

如五言律诗《北青萝》：

残阳西入崦，茅屋访孤僧；
落叶人何在，寒云路几层。
独敲初夜磬，闲倚一枝藤。
世界微尘里，吾宁爱与憎。

大中十二年（西元八五八年），李商隐在荥阳家中养病时，寄信给他的师兄、著名高僧僧彻大师：“某志愿削染为玄弟子。”此时他已病入膏肓，临终萌生出尘之志。

李商隐后期的大量诗作，反映出了他在佛理的熏陶之下，了悟人生苦空无常的心境，同时也彻底改变了他过去那种受伤、悲怨、颓废无奈的心境，从而步入了一个开朗明快、自由自在的清净世界。

穷人重情义！一个催人泪下的故事

古代的读书人要步入官场，科举是必由之路。这次就讲一个由“情义”而促成的，穷帮穷的有趣的真实故事。

在清朝乾隆年间，浙江省萧山县有一个书生，姓来，名宗敏，字茂斋。他虽然家贫，但却勤奋读书，十年寒窗，考取了秀才。到省城杭州经过乡试后，又中了举人。要谋官职，还得去北京，参加礼部主持的会试。从萧山到京城，路遥千里，宗敏家贫如洗，为筹措路费，他向亲友借贷，可是亲友担心他无力偿还，都躲着不见。几天下来也没借到一文钱。回到家中，妻子见他一筹莫展，于是向他建议道：“我们邀个会吧，这样亲友看到借出的钱有个着落，我们也不用一次偿还，或许能行。”

古画中的市集、小贩、乞丐。（台湾国立故宫博物院）

邀会，这是民间互助贷款的一种方式，就是由发起人邀集七八个亲友，每人拿出一份钱，第一年，这集资由邀会人使用，转年轮流，供其他一个人使用大家凑的钱，直到每人都轮到使用一次为止。

听了妻子的话，来宗敏又重新一家一家的去恳求，好不容易，凑齐人数，约定时间到他家交钱。

按当时的习俗，发起邀会之人得置办酒席，等候与会者到来。这天一大早，来宗敏就上街买了鱼，肉。还把家里养的一只大芦花鸡杀了，妻子在厨房里烧火烹调，他打扫厅堂，擦拭桌椅洗清杯盏，等候亲友来临。可是，从巳时等到未时，他不时地到门口迎客，一直到太阳快要下山了，还不见一个应邀的人到来。

这时，正当夫妻二人感到悲愤交集时，大门口来了一群乞丐。他们见来家客厅里摆置，以为在办喜事，就一起涌到门前，喊着：“恭喜！恭喜！老爷办喜事，有剩酒，剩菜的，也倒点给我们吃！”来宗敏对乞丐们说：“列位不要嚷嚷，我家今日既不是娶亲，也不是嫁女，只为我要上京赶考，家贫无盘缠，所以邀几位亲友聚会集资，谁知我们夫妻白忙了一场，答应了的亲友，竟然负约，让我们空等了大半天。既然列位看得起我，上门要酒喝，那就请列位来就座，痛痛快快的来喝几杯吧！”

乞丐们一听，都愣了，忙说：“既然是这样，我等怎敢添乱”。来宗敏诚挚地说：“列位，今日天气炎热，这桌酒与其坏掉倒掉，不如我们大家一起把它吃掉喝掉”。乞丐们这辈子都没有遇到过这种事，对来宗敏的慷慨感激不尽。一个老乞丐说道：“我等承蒙尊爷错爱，赐我众人一桌酒席，俗话说知恩不报非君子，但不知尊爷进京赶考需要多少银两？”来宗敏说：“我只要能平安到达京城，路上不受冻挨饿就行。”老乞丐笑道：“这不难，我等愿意护送您上北京，保证不让您挨饿受冻”。

来宗敏心想，乞丐送我进京赶考。这可是自古以来没有的事，况且日后被亲友知道，岂不笑话我？众乞丐听老乞丐说后，又见主人犹豫，于是异口同声的说：“我等反正无牵挂，以四海为家，甘愿护送来爷平安到京！”还有人说：“来老爷，我等虽穷，却讲究义气，不会诳你”。老乞丐又问道：“你们读书人讲究体面，跟我等上京是怕人笑话吧？”此话道破了来宗敏的心事。他连忙陪笑道：“承蒙列位好心，宗敏怎敢不知好歹，只是众人要为我受累了。”

这老乞丐会启悟人，他说道：“来老爷，你们读书人无非是为了做官，您若高中进士做了官，谁都不敢笑话您。您若中不了进士，做不了官，坐在家里受穷，就算您再清高，也要被人笑话。”老乞丐的这一番话，使他开了窍。他坦然同意与众乞丐一同上北京。

第二天乞丐们抬来一乘轿子，有的挑行李，有的背背囊，簇拥着来宗敏，径直往通北京的大路而去。这一行人，轰动了萧山城，有的来看热闹，有的指手画脚的说，自从盘古开天地，没见过和叫花子一同上京赶考的。一路上，乞丐们让他住店，他们自己却挨门挨户的讨饭大家吃，讨来钱就给他付店钱，这样边走边讨，居然顺利到达了京城。然后找了一个小客店，住下。趁考期未到，来宗敏将《四书》、《五经》和应考做文章揣摩的滚瓜烂熟。没过几天考期已到，来宗敏高中了二甲进士，被委任为安徽省祁门县知县。

按照惯例，赴任之前，他衣锦还乡，先去扫墓祭祖。当他被乞丐们簇拥着进萧山县城时，又引起了全城轰动。但是今非昔比，亲友们听说来宗敏锦衣还乡，有来庆贺的，有来送礼的，可是来宗敏对亲友的礼金一概不收，全部都原封退回。他请酒宴客，也不请亲友，只请了那些送他上京的乞丐们。

祭祖之后，他就该赴任了，乞丐们说还要送他一程。他婉言谢绝道：“我一不愿烦列位辛苦奔忙，再者对我也有诸多不便。”老乞丐又说了一番感人心腑的话：“来老爷，您不必担心，我等跟您到任，并非去享福。到了那里，您做您的官，我们讨我们的饭，绝不连累您。希望您到任上，做一个清正廉明的好官，我们跟您到任，就是要看您做一个什么样的官。此外做官要审案，看您审得公正不公正。您到任上，只要有用得到我们的地方，只需要打个招呼，我们还会帮忙”。

来知县不好再推辞。于是这帮乞丐又跟他到了安徽任上。到任后，乞丐们果然不打扰他。但是他们在民间听到人们议论，得知有关强盗，小偷，劣绅，刁棍的情况后，便到县衙禀报。来宗敏在任，接连破了几起大案，百姓们都感到惊奇。来宗敏当了几年知县后，声誉很好，上面又保举他升任知府。

参考文献：程虎《清代官场趣事》

“柳絮才”是形容女子的什么才能？

文/允嘉若

谢安（字安石，公元320年—385年），东晋大将军，出身名门望族，大家族中人才济济。《世说新语•语言》记载，一年冬天寒雪日，谢安与儿女辈开了个讲座，讲论文义，这在谢家是常有的。骤然，外头突降大雪，谢安欣欣然，笑呵呵对着小辈们问道：“白雪纷纷似什么呀？”

谢安长兄之子谢朗说：“撒盐空中差可拟。”就说像是朝空中撒盐。

长兄之女则说：“未若柳絮因风起。”说更像是柳絮在风中飘飞。

谢安听后乐得大笑。撒盐与风中柳絮，虽然都是白纷纷，一沉一扬，一重一轻，情韵实在大不同，霄壤之别啊！这位聪慧才女就是谢安的长兄安西将军谢奕的女儿、大将军谢玄的亲妹妹谢道蕴（也作谢道韫），从小聪明伶俐、才华洋溢。后人以“柳絮才”或“咏絮之才”、“咏絮才 ”称赞女子的文才、称赞聪智美女，就是来自这个典故。

八岁时的谢道蕴已经熟读《诗经》，叔父谢安曾问她：“毛诗何句最佳？”她选了这一句，出于《大雅•嵩高篇》：“吉甫作颂，穆如清风。仲山甫永怀，以慰其心。”谢安称赞清雅深远，“有雅人深致”。谢道蕴长成后，叔父谢安作主，将她嫁给了左将军王凝之，也就是书法家王羲之的儿子。

注释：谢安（字安石，公元320年—385年），东晋大将军，出身名门望族，但是处世低调淡定，曾经和王羲之游迹山林，直到哥哥谢奕死后才出仕，是东晋非常重要的政治家、军事家，运筹帷幄，才能出众。死后追赠太傅，世人称谢太傅、谢公。

矢志寻父孝心至诚 排除万难终达目的

孝道是中华传统文化的非常重要的一方面。因此有“百善孝为先”之说法。过去就有这么一个人，为了寻父，不惜排除万难，他的孝心感动了上苍，终于如愿。

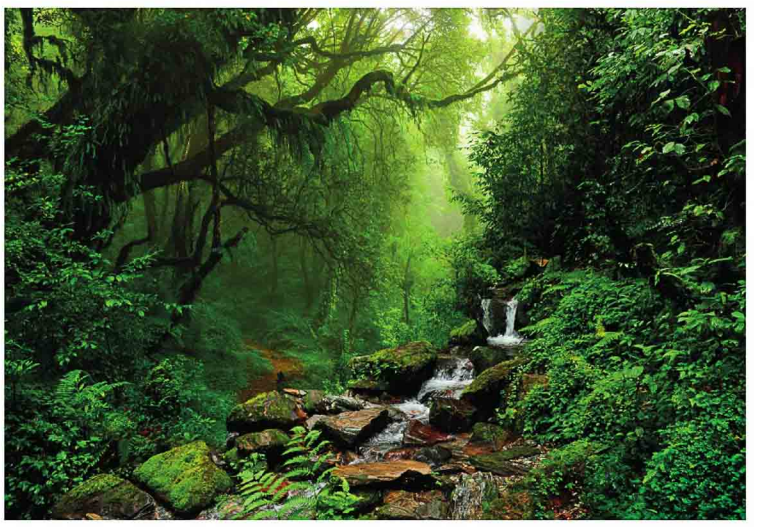
这个人叫艾子诚，其父名为艾文仲，是个木匠，因为一件小事而与人发生口角，渐而动起手来，一拳把对方打倒在地后，却误以为那人死了，就此不问情由而逃亡了他乡，在当地隐姓埋名。

当时艾文仲的妻子正怀着孕，在丈夫离家两个月后生下了艾子诚。但艾文仲在外却不知道自己已经有了儿子。

艾子诚自小不知自己有父亲，待稍微长大后，母亲才哭着告诉了儿子真情。从此儿子常常详问父亲的年龄相貌以及亲戚的姓名住址等，母亲都一一告诉了他。

待到艾子诚长大成人后，左邻右舍有人提亲，他绝不允诺，说：“父亲流离在外，做儿的岂可安居家中？”人们这才知道他原来是有志寻父，只因寡母还在而不能远离罢了。然而父亲没有任何音信，父子之间从未见过，上哪儿去找啊？

从此不再有提亲者上门，艾子诚只是在家一味种地养活母子二人。二十年后母亲病逝。艾子诚将母亲安葬后便整束行装，带着干粮开始了寻父的历程。



（123RF）

乡亲中有人劝艾子诚放弃，他流着泪道：“如果能找到，父亲还活着，就跟父亲一起回来；如果死了，就把遗骨带回来。不然的话，宁可死在路上。”于是艾子诚与乡亲挥泪告别。

他离家后想，父亲若是为了躲避官府的抓捕，一定躲在偏僻之处，于是他路经之处，只要是深山幽谷或是艰难险阻之处，没有他的足迹不到之处。

只是时间一长，他的盘缠全部用光了。于是他只能靠沿街乞讨为生。就这样，他的寻父旅程转眼间就过了20年之久，但他从未有过任何悔意。

有一天，艾子诚来到了马家城山中，遇到一个老者。老者可怜他穷困，问明了原委，感动得哭了。于是老人把子诚带到家里，用酒食款待他。

正说话间，有个木匠带着工具从外面进来了。艾子诚觉得这个木匠跟自己的父亲年龄相彷，不禁心中一动，开始仔细观察木匠的长相，觉得他跟母亲的描述极为相似，于是跟木匠仔细讲了自己父亲的情况，想确认木匠是否就是自己一直希望寻找的父亲。

而木匠听了艾子诚的话后，惊喜不已，待要相认，又觉得自己在家时并没有儿子。于是艾子诚又讲了他是父亲离家后才出生的，话已至此，木匠不禁跟儿子抱头痛哭。

原来艾文仲辗转逃避到此已有四十多年，而且还改名为王友义，所以根本就不可能打听到他。父亲感激儿子的一片孝心，打算跟儿子一起回家。但无奈艾文仲长期漂泊在外，欠了不少债。艾子诚听说后，立即一个人先赶回家，典卖房屋田地，还向亲戚借贷，弄到一百两银子后赶到马家城替父亲还了债，然后两人一起回到了家乡。

七年之后，父亲寿终，艾子诚这才娶妻生子。一连生了4个儿子。艾子诚向一家大户租种了田地，以此为生。而田地主人因感念艾子诚的孝心，故把他从艾子诚那儿听来的经历记载了下来，以激励后人的孝心。

艾子诚寻父之难度，远远超出人之想像，而最后之结果犹如神助。如果不是他的孝心最后感动了上苍，他能这么巧地正好走到那个僻壤之乡吗？

轮回转生知多少 老牛闻经 转世当状元

文/郑重 图/123RF

从前，有一座大寺院，寺中有一部《大藏经》，大藏经本子的字很大。每年到了六月初六的这一天，要曝晒藏经的。到时候，寺里的出家人，便全部出动，帮忙做曝晒的工作。

有一年的六月六日，这家寺院照例把藏经搬出来曝晒。中午的时候，太阳正大，寺僧们没有注意，从外面村庄的老百姓家中，跑来一头牛。这条牛进来之后，便用鼻子闻着曝晒的藏经吸气（吸纳经书的气味）。这时，寺中的和尚看到了，恐怕藏经被牛弄倒在地，被牛脚踩坏了。就赶快跑出去，告诉牛主人，牛主人也吓慌了，赶紧入寺，牵住牛鼻子，往回拉，可是牛挣扎着不想走，还要继续嗅闻经书。

最后，大家拉的拉，推的推，吆喝的吆喝，终于把牛弄走了。不久，老牛病死。

牛死后，牛的神识，投了人胎。小孩子一生下来，就聪明异常，十七岁中举人，二十岁中了状元，皇上封他为道台大人。

有一天，道台大人去上班，路经他前生去过的那座寺院，听到寺中僧人在诵经，他就进去看看，四面瞧瞧，觉得这地方，好像以前曾经来过，可是他自出生以来，根本就没有到过这个地方。他看到和尚在念经，随手也抽出一本来翻翻，奇怪得很，他能跟着和尚的木鱼子，很快的诵读下去，读得很熟。然而念到一半的时候，忽然跟不上了，也念不成句了，有些梵字，还不认识呢！这一来，使他发生了怀疑。他回想自己自小就从没有看、读过佛经，为什么念起来，前半卷很熟，后半卷却一点也不懂了？这究竟是为何？他实在不明白。

因此，就去问这寺里的老和尚。

老和尚见他询问这个问题，便笑笑说：“佛法的因果，是丝毫不差的！刚才，大人所问的问题，我虽知道得很清楚，就是不便于讲出口，恐怕说出来，大人如不相信，反而会生气的！”

“不会的，请老师父直说好了，我保证：不会生气的。”

老和尚说：“大人若不见怪，我就直说了。二十多年前，我这寺旁，农家养了一头牛，那年夏天，本寺曝晒大藏经之际，那头牛忽然跑来，用鼻子嗅闻藏经。本寺的人发现后，告诉主人，牛主赶来，将牛牵回去了。牛牵回去不久，便死了。牛死后投胎为人，并且中了头名状元公，这人是谁呢？就是站在我面前的道台大人。由于你曾用鼻子吸纳了半卷经的经气，仗着经书的功德，托生为人，现在你能看得懂的，就是你前生曾经闻过的经文。你看不懂的，当然是因为你没有嗅闻到的地方。”

那位状元公，听得仔细入神，木然不动，非常感泣。

“大人！你闻经功德，生人为官，实在是难能稀有的事，你要利用这难得的人生，来护持佛法，以谢佛恩啊！切记！珍重。”

这位状元公，幡然醒悟，后来便出家为僧了。

（事据古本《因果轮回实录》）

机智县官智破邻县赖帐案

根据中国古代的官制，各地方官只能在本地行使职权，一过本县县境，即无任何权限来跨境办案。在唐代的璐宗皇帝刚继位时，担任天水郡江阴县县官的赵和，是个体察民情、为民着想的好官。他经常能秉公智断疑案，昭雪冤案，在当地获得一片好评。

当时邻近的淮阴有个村庄，庄东一户人家开拓出良田几百亩，但因资金不足，于是就把田地折成契约给庄西的一户人家作抵押，贷了100万贯钱。契约上明确写着，第二年连本带利一起来赎回契约，否则田地就归庄西人家。

一年过去了，庄东人家果然粮食丰收，卖掉粮食后，获得很高的利润，于是准备好钱去赎回契约。他先把家里有的80万贯还给了庄西人家，第二天等别人还来钱后再补交20万贯。由于两家是世交，又只隔一夜，所以就没有要庄西人家写出80万贯钱的收据。

第二天，他拿着剩下的20万贯钱去时，不曾想庄西人家竟然不承认前一天收的80万贯钱。因为既无证人，又无还收据，就怎么也说不清了。无论怎样哀求，想不到对方就是不认帐。

庄东人家一状告到县衙，因为没有证据，最后只得不了了之。于是这家人又告到州里，州里还是没有办法。庄东这家主人回到家中，怎么也咽不下这口气。

这时他听人说邻近的江阴县县官善断难案，于是他就去了江阴县，找到了县令赵和。赵和告诉他，县官只能管本地，出了县，他就无能为力了。这家主人央求赵和说：“您这里要是没有办法，那我就无处伸冤了。”赵和听了后便让他再在淮阴待几天，让自己再想想办法。

一夜过后，赵和派了几个能干的捕快带着公文去了淮阴县。称本县拿获一个犯罪团伙，其中供出了一个同案犯，住在淮阴县某地，姓名形貌都按照这家主人的述说写清楚了，要求把这个犯人押来江阴审理。

按照唐朝当时的法律，虽然各县只能各自管辖自己的辖区，但对于持刀抢劫的罪犯可以越境捕人，而且邻县不得干预，必须交出本辖区的罪犯。追捕文书一到淮阴，果然就把庄西那家主人抓来了。但他自恃本无犯罪，所以并不害怕。

赵和升堂审问，问那人为何要拦路抢劫。庄西这家主人听了急忙分辨。赵和正言厉色道：“证人证词一应俱全，如果硬是不招，只有大刑伺候。”这人吓得要死，不断叩头喊冤。于是赵和要他把家产逐一写出，这样就可以看出是否真冤枉。

这人一听，连忙详细开列出家中财产的清单，连庄东这户人家交的80万贯钱以及这家的姓名都详细写上。赵和一见那人果然登记了庄东那户人家赎取契约的钱。说完，就吩咐庄东那人出来作证。于是进一步问道：“既然你没有抢劫，为何要隐瞒庄东来赎契约的80万贯钱而不认帐呢？”

这人一见，恍然大悟，但已无法再抵赖，又愧又怕，只好俯首认罪。

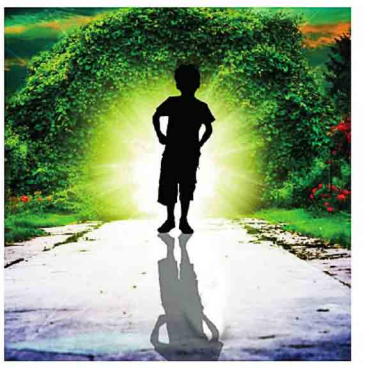
小孩亡灵 自己来伸冤

人做恶事，伤害他人，以致于死，除了受恶报外，亡灵也会紧随其身。而有些亡灵能量较强，还会设法伸冤。下面发生在乾隆庚午年时发生的一件事，可以使人看到这一点。

当年，官家的库房里发生玉器被盗之案。于是官吏逐家搜查各户。一天一个叫常明的人在受到盘查时，他的声音突然变成了一个小孩说道：玉器没丢，人倒是杀了，杀的就是我，我是死魂。”官吏闻听后大惊失色，立刻把常明押解到刑部进行审问。

审问时，鬼魂借着常明的嘴以一个小孩的声音说道：“我叫二格，今年十四岁，家住海淀，父亲的名字叫孛星望。去年正月十五，常明带着我去看花灯。回来时，夜深人静，常明肆意玩弄我，当时我全力挣扎并说要告诉我父亲。常明听了后恼羞成怒，当即解下衣带把我勒死了，然后再把我埋在河岸的边上。

那时父亲怀疑常明把我藏到哪儿去了，于是把常明控告到巡城御史那儿去了。因为找不到证据，案件又移送到刑部，决定缉拿真凶。



（123RF）

我的灵魂常跟着常明，不过近不了他的身体，只要相距四五尺，便觉得他的身体炽热犹如火焰一般，让我热得难受。后来，他的热力稍微减弱了些，我就可以跟他保持的距离先减为二三尺，最后是一尺左右，昨天，我才一点儿也觉不到热力，于是赶快附到他身上去了。”

鬼魂停顿了一会儿又说道：“一审时，我已经随常明到了刑部。”接着鬼魂又说出了日期。

于是，官府搜索出旧案宗，因为从鬼魂的口中得知了小孩的尸体被埋的地点在河岸边第几棵柳树旁。于是赶过去挖开一看，果然看到尸体尚未开始腐烂。然后官府找来他的父亲。经辨认后，他父亲嚎啕不已，对着官吏哭诉道：“这就是我可怜的孩子啊……”

一件似乎看来根本就不可能破案的无头案，就这样由于鬼魂的出现而轻而易举地破了案，所有事情终于都得到了查证和证实。

然后再进行审问时，叫到常明的名字，则常明好像忽然梦醒了像平时活人的样子，说话也完全是常明的声调；而叫到二格的名字时，常明又好像昏死了过去，然后转眼又开始用二格的声音说话。就这样，两种声调互相辩论了一会儿，最后常明终于理屈词穷，只好服罪了。

而当二格的声音出现时，他父亲上前跟他讲话，父子俩叙说家事，皆条理分明。至此，此案已经毫无可疑之处，于是据实将实情向上呈报，最后依法判决。

判决令下达之日，鬼魂显得异常高兴。二格生前以卖糕为生，这时，鬼魂忽然借着常明的嘴高声吆喝道：“卖糕！卖糕！”听到这熟悉的声音，父亲又高兴又难过地说：“儿啊！好久没听到你的叫卖声了，真的跟活着时完全一模一样。儿啊，你要上哪儿去呀？”

鬼魂回答：“父亲，我也不知道，我要走了，我要走了……”此后再问常明，常明就不能发出二格的音调了。

7种蔬菜没煮熟千万别吃

蔬菜是人们日常饮食中不可或缺的食物之一。人体所必需的多种维生素和矿物质都是由蔬菜提供的，其中维生素C的90%、维生素A的60%都来自于蔬菜。

但是下面这些蔬菜如果没有煮熟就食用，等于吃毒药，千万小心！

四季豆

如果四季豆未煮熟，豆中的皂素会强烈刺激消化道，而且豆中含有凝血素，具有凝血作用。此外四季豆中还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶，可刺激人体的肠胃，使人食物中毒，出现胃肠炎症状。

木薯

木薯含有的有毒物质为亚麻仁苦苷，如果摄入生的或没煮熟的木薯或喝其汤，都有可能引起中毒。因为亚麻仁苦苷或亚麻仁苦苷酶经胃酸水解后产生氢氰酸，使人体中毒。

一个人食用150至300克生木薯就会中毒，甚至死亡，但加工过的木薯制品可放心食用。

注意：要防止木薯中毒，可在食用木薯前去皮，并用清水侵泡，大约6天后，可去除70%氰酸。再经加工煮熟后即可放心食用。

蚕豆

蚕豆种子中含有巢菜碱苷，人食用这种物质后，可引起急性溶血性贫血(蚕豆黄病)。

春夏两季吃青蚕豆时，如果烹制不当，常会使人发生中毒现象。而且一般在吃生蚕豆后4到24小时后发病。症状为全身乏力、贫血、黄疸、肝肿大、呕吐、发热等，若不及时抢救，会因极度贫血而死亡。

为了防止出现蚕豆中毒，最好不要吃新鲜的嫩蚕豆，而且一定要煮熟后再食用。

茭白笋

菠菜、竹笋、茭白、苋菜等含草酸较多的蔬菜，即使要凉拌也要先用开水焯一下，除去蔬菜含有的大部分草酸。

草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收，导致身体缺钙。

茭白

鲜黄花菜

鲜黄花菜中存在着一种秋水仙碱的成分，秋水仙碱是无毒的，但是经过胃肠道的吸收之后，就会氧化形成毒性很强的二秋水仙碱。

这个物质能够刺激肠胃，从而出现嗓子干、烧心、干渴、腹痛、腹泻等症状。

由于秋水仙碱是水溶性的，在鲜黄花菜蒸煮、干制过程中，这种植物碱已被破坏，加上食用黄花菜干制品时必然要经过清水浸泡，当然无中毒之虞了。

新鲜木耳

新鲜木耳含叶啉类光感物质，生吃新鲜木耳后，可引起日光性皮炎，严重者出现皮肤瘙痒、水肿和疼痛。

苋菜

荠菜、灰菜等野菜含有尘土和小虫，生吃可致过敏，也容易让人感染寄生虫。

苋菜属于凉性食物，本来就容易导致脾胃虚寒，生吃更会加大对肠胃的刺激，导致消化不良、腹胀、腹泻等症状。

聪明吃坚果 营养又防病

众所周知，坚果堪称“延年益寿”的好食物，坚果泛指外壳坚硬，富含油脂的种子类食物，例如：核桃、腰果、花生、芝麻、瓜子、杏仁果、开心果等。

坚果这类食物，以前多是在过年、过节的时候买来当零嘴，深受欢迎，现在因其养生功效已广为人知，因此，经常吃坚果的人也多起来了。

坚果营养价值高

坚果个头小，营养价值可不低，富含膳食纤维、良好的脂肪和多种维生素、矿物质等。其油脂以单元不饱和脂肪酸为主，能帮助提高血中好胆固醇HDL-C的浓度，并且降低体内坏的胆固醇LDL-C，还能降血脂，减少心血管疾病发生的机率。

坚果含植物纤维，能够帮助消化，防治便秘；所含维生素B群，能帮助体内各种营养素的代谢；又富含各种维生素E和矿物质铜、镁、锰、硒等，能在人体内发挥抗氧化的功能。

坚果的治病功效与禁忌

花生

俗话说：“常吃花生能养生。”花生有“长寿果”美称，它含有丰富的蛋白质、脂肪、抗氧化剂、维生素和矿物质等，对平衡膳食，尤其是对孩子的营养平衡有很重要的作用。花生含有大量精氨酸，有潜在抗结核作用，所含白藜芦醇能抑制癌细胞浸润、扩散，非常适合结核病患和肿瘤患者食用。

禁忌：花生的消化吸收率较低，如果食用过多，会加重胃肠负担，故应适量摄取。花生衣有增加血小板数量、抗纤维蛋白溶解作用，因此，高黏血症患者应去皮食用。

核桃

核桃营养丰富，堪称“抗氧化之王”。所含的油酸、精氨酸、抗氧化物质等，能保护心血管，预防中风、冠心病、老年痴呆等疾病。核桃含有的脂肪，主要成分是亚油酸甘油脂，有助于减少肠道对胆固醇的吸收，适合高血压、动脉硬化患者滋补身体。

禁忌：一次吃太多核桃会影响消化，故不宜多吃。腹泻、痰热咳嗽、阴虚火旺、便溏腹泻、素有内热盛及痰湿重者不宜食用。核桃仁表面的褐色薄皮不需剥掉，否则会损失一部分营养。

栗子

栗子能辅助治疗肾虚，有“肾之果”美名。栗子含大量脂肪、淀粉、蛋白质、B族维生素等，可预防和治疗冠心病、高血压、动脉硬化等心血管疾病。栗子富含维生素C，有助于预防和治疗腰腿酸软、筋骨疼痛、骨质疏松等，能帮助延缓人体衰老。

禁忌：生吃栗子难消化，熟食易滞气，故不宜多吃，尤其不要在饭后大量食用，以免摄入太多热量。

开心果

开心果有“心脏之友”美名，主要含单不饱和脂肪酸，能帮助降低胆固醇含量，减少心脏病发生的机率。富含植物甾醇，对预防血脂异常和动脉粥样硬化有效果，可降低罹患心脑血管疾病的风险。

禁忌：开心果热量很高，脂肪亦较多，减重者和血脂高的人不宜多吃。贮藏时间不宜太久。

葵花子

葵花子是向日葵的种子，营养丰富。所含的蛋白质媲美各种肉类，经常吃葵花子可以预防中风、癌症、冠心病、降低血压、预防贫血、保护血管弹性，还能治失眠，增强记忆力，对预防高血压和神经衰弱均有效果。每天吃一把葵花子，可以满足人体一天所需要的维生素E。

禁忌：葵花子不要一次吃太多，以免上火。由于它会损伤肝脏，可能引起肝硬化，肝炎患者最好不要吃。此外，葵花子所含蛋白质有抑制睾丸的成分，育龄男性不宜多吃。加工过程中会加入大量的盐和味精，高血压老年患者大量食用可能加重症状，也要小心。

聪明吃坚果

霉变的坚果容易产生黄曲霉毒素，可能引发急性中毒，有致癌的危险，因此，吃坚果一定要注意其新鲜度，尽量购买真空包装的坚果，开封后没吃完的话，可以放入冰箱储存。

坚果口味很多，包括：咸味、绿茶味、奶油味等，通常口味越重的，添加食盐、香精、糖精等物质越多。这些添加物不利人体健康，变质的可能性也更大。建议挑选低温烘焙的原味综合坚果，避免吃油炸过的、有盐味等经过调味的坚果。

4类人不适合跑步

每天坚持跑步半小时，不仅有利于增强人体心脏与肺部的健康，增强肌肉力量，而且还能促进身体血液循环，能够燃脂，使身体充满活力。但以下这几类人，是不太适合参加跑步运动的。

1、缺乏锻练的人

平常缺乏运动的人，身体素质比较差，并不适合进行激烈的跑步运动，否则会导致头晕，身体会吃不消。建议平常可以尝试慢跑，然后每天逐步增加锻练的分量。

2、患骨科疾病的人

患有膝关节炎、骨质疏松、腰间盘突出、痛风等疾病的人不适合跑步，否则在运动中容易导致身体受损，从而令疾病变得更加严重。

3、糖尿病和心血管疾病患者

患有糖尿病的人不宜跑步，否则易引起低血糖。对于高血压病人来说，跑步会使血压和心率上升，导致心率失常。另外，患有心脑血管疾病的人也不适宜跑步，否则心脏无法承受跳动，加重疾病或有猝死的可能。

4、体重超标的人

体脂率如果超过28%的肥胖患者，不建议跑步，否则会给下肢造成较大的压力，造成膝关节受伤。因此，体重超标的人，建议多做游泳、快走等对下肢负担较小的运动。

冬季里吃健康火锅

天气渐渐变冷了，和家人亲友一起吃火锅是一大享受，却也暗藏健康危机。吃太多造成肠胃负担，摄取热量太多会发胖，辛辣、肥厚油腻的火锅内生燥热湿邪，容易引起上火，对痛风、高血压、高血脂、高血糖等慢性病患者更可能加重病情。掌握这些吃火锅的窍门，您也可以吃上一顿营养均衡，零负担的健康火锅！

1、大量蔬菜

由于蔬菜类相较于其它火锅食材具有低热量、高营养价值的特性，建议吃火锅时可以比平常吃更多当季节令蔬菜，搭配海带、金针菇、香菇等海藻、菇蕈类食材，不仅能增加食材变化性，还能增加膳食纤维。

2、杂粮、冬粉、蒟蒻当主食

吃火锅时经常搭配南瓜、芋头等根茎类及杂粮类食物，以及面、冬粉及米粉等，因为前面已经吃进大量的菜蔬填肚子，可选择冬粉、蒟蒻等低升糖指数的食材作为主食，增加饱足感也不容易刺激胰岛素分泌。

3、少吃加工制品

火锅配料应选新鲜食材，避免热量和油脂较高，且含人工添加物的丸类加工制品，如果真要吃，也请节制一些。丸类、火锅饺等加工制品会使用肥肉来增加口感，也增加盐、糖分量，使其美味，会造成热量、饱和脂肪及盐分摄取过多，不利健康。

4、适度低脂肉类

荤素宜适当搭配，肉类选鱼、等白肉，胜过猪、牛、羊等红肉，如果要吃，最好避免油脂分布较多的部位（如：梅花肉等），或煮熟后将油脂挑掉。

5、汤底调味愈天然愈好 调味加1匙坚果

选择火锅汤头建议以昆布汤取代高热量、高油及高钠的麻辣汤；少用沙茶酱、豆瓣酱、胡麻酱等，用酱油加上新鲜葱、蒜、辣椒、香菜等，再加点醋，即可自制健康沾酱。肠胃功能差者，最好别加生蛋黄在沾酱中，以免吃进沙门氏菌造成腹泻，12岁以下儿童、老年人、胆固醇偏高及有心血管疾病者也不宜。

6、茶、水果取代甜点

吃完火锅时经常选择吃些凉性水果，如：梨、苹果、西瓜、葡萄等，有清热效果。不要在吃完火锅后马上喝浓茶，以免影响营养的吸收。

冬天吃红薯正是好时候

红薯甜香粉糯，无论是煎炸炖煮，都各有其美味。红薯味甘性平，归脾、肾经。药食兼备，含有果胶、淀粉、蛋白质、氨基酸、胡萝卜素、膳食纤维，维生素A、B、C、E，以及能供给人体大量的黏液蛋白、糖和钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素，营养价值极高，堪称营养最均衡的冠军保健食品。

一般我们所吃的食物都是酸性的，例如：粮食、鸡鸭鱼肉等，而红薯和一些水果、绿色蔬菜一样，是碱性的，多吃红薯能促进人体的酸碱平衡，还能降低血胆固醇、防止心脑血管病等。

《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等古籍记载，红薯能“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”，使人“长寿少疾”，还能“补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。主治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘”。

红薯是“高钾低钠”之王，红薯等富钾的食物可降低中风风险20%；红薯抑制胆固醇的作用是其它食物的10倍；红薯的抗癌功效，更曾荣登日本国家癌症研究中心公布的“抗癌蔬菜排行榜”榜首。

红薯含有丰富的黏蛋白，有养护关节的作用；含钙和镁较多，亦能防治骨质疏松症。

研究发现，2型糖尿病患者服用白皮红薯提取物后，改善了胰岛素敏感性，有利于控制血糖。

红薯是很好的低脂肪、低热能食品，吃红薯能够健美、减肥、排毒、通便，防止亚健康。

吃红薯一定要蒸熟煮透，因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化。此外，食用红薯勿过量，否则会引起泛酸、烧心、胃疼、腹胀等症状。中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者，更应慎食。

（整版图片来源：123RF）

上海滩最后大小姐

复旦校花的传奇人生

文/古震麾整理
图/网络图片

2015年，109岁的严幼韵发行了自己的口述自传——《一百零九个春天：我的故事》。在一次新书发布会上，复旦大学档案馆馆长周桂发通过一系列复旦校史馆所藏史料，向来宾还原了这个曾经的复旦“校花”的校园生活。

作为上海滩一代名媛，“民国第一外交家”顾维钧遗孀严幼韵拥有着显赫家族背景，其两位姐姐严彩韵、严莲韵也都曾是上海名媛，并称“严氏三姐妹”。

开车上学的美人

严幼韵于1905年（光绪三十一年）生于天津，祖父严信厚乃清朝大吏李鸿章幕僚，为上海巨富，父亲为著名实业家严子均。她自幼便在家中浓厚传统文化氛围中成长，尤其受母亲的熏陶，从小就喜欢阅读，喜爱诗歌，枕边总是放着一本书。在这样的环境中成长起来的严幼韵，有着传统大家闺秀的一面，更有着西式开化的做派。

▲开车上学的严幼韵

严幼韵在14岁那年进入由卫理公会信徒运营的天津中西女中学习，“天津中西女中是所教会学校，有一些外籍老师，”她在自传中表示，“因此学生必须有英文名字。”她接着写道：“学校给我起名‘海伦’，但是当时已经有位同学叫‘严海伦’了，因此我给自己选了‘朱莉安娜’。”

后来举家迁回上海后，在1925年成为上海浸会大学堂（后来的沪江大学）求学的首批女学生。因为感觉浸会大学堂的校规太过严厉，1927年严幼韵决定转入复旦大学读商科。

1927年的中国正在经历大革命，复旦大学当时主要是学生自治。学生自治会决定招收女生，招生时，严幼韵就开着自己的别克汽车来报名。很快，严幼韵就成为复旦的焦点——这个开着小车到学校上课的美人，每天都要换一身旗袍。

随后，她就有了一个新的名字：爱的福。这是因为当时很多男学生都爱慕她，甚至每天到校门口，总有二个男同学站在门口来看看。但大家不知道她的名字，就按照她的汽车牌号称她为“84号小姐”。而一些男生就顺着英文“Eighty Four”的沪语发音故意将之念成“爱的福”。

严幼韵美丽本天成，但更为难得的是她的勤奋好学：在复旦短短两年，就修习了整整135个学分，她成为复旦首届女毕业生。

▲婚礼上的严幼韵

显赫婚礼 丈夫是外交官杨光泩

1929年，从复旦毕业后，严幼韵与年轻的外交官杨光泩结婚，杨是一位清华大学教授。一个是沪上名媛，一个是青年才俊，两家都家世显赫，自然引起了整个上海滩的瞩目。这场在上海大华饭店举行的有上千人参加的婚礼，也成为旧上海繁华与摩登的缩影。

婚后不久，杨光泩奉国民政府派遣赴欧任职，作为外交官夫人的严幼韵自然也要一同前往。杨光泩能力出众，不断升职，1938年，他接受国民政府财政部长孔祥熙的请派，以公使衔出任中国驻马尼拉总领事，为抗战募集捐款。

严幼韵明白自己所担负的责任，因此开始涉足社会活动。严幼韵在自传中写道，杨光泩的“主要任务”是“在华侨中为中国的抗日战争募集钱款”。她则被推举为中国妇女慰劳自卫抗战将士会菲律宾分会名誉主席，组织开展募捐活动，募集可被变卖的珠宝首饰。

从1940年到1941年，她们汇给国民政府的钱款是以往总和的十倍。在自传中，严幼韵对能为祖国的抗战出力感到快乐。

丈夫“消失”携女赴美

但这种快乐没能持续多久。太平洋战争爆发后，尽管马尼拉宣布成为开放城市，希望通过保证不抵抗即将到来的日军，以避免更大的破坏和日军的杀戮，但是日军的轰炸并没有停止。

1942年，日军占领了马尼拉，并逮捕了杨光泩和其他7位领事官员。4月17日，他们同时被日军枪杀。

丈夫及一起工作的外交官突然“消失”，让外交官的太太们不知所措，于是严幼韵收留了其他外交官的家眷——一处三居室的平房曾挤进超过25人。严幼韵瞬间从享受一切的阔太太变成了维系这个“共同体”的大总管，她带领女人们将草坪开垦成菜园，养鸡、养猪，还要调节各方的矛盾。

和其他太太同样只有三十五、六岁的严幼韵做得不错，日子终于趋于平静，家里有了弹钢琴和打桥牌的声音。

直到抗战胜利后，严幼韵才知道他们都已经牺牲。当时，日本宪兵司令要求杨光泩制定一个向华侨筹集2400万比索（约1200万美元）的计划，被杨光泩拒绝。“日本人知道自己的野蛮行径违反了国际公约，一直秘而不宣。”严幼韵在自传中说。

▲上海滩最后大小姐严幼韵

1945年，严幼韵带着自己的3个女儿杨蕾孟、杨雪兰及杨茜恩离开马尼拉，赶赴加利福尼亚州，打算在旧金山定居。但抵达那里后，她意识到自己在纽约有更多旧相识，而且得知当时刚刚成立的联合国正在招聘礼宾官的消息。

▲顾维钧与严幼韵

于是严幼韵带着孩子前往纽约，并进入了联合国礼宾司，成为联合国首批雇员。她的工作内容是所有有关礼仪方面的事宜：接待刚刚赴任的大使、安排他们递交国书，各国元首到访的迎送、清关、酒店和车队安排等。

在联合国工作的13年间，严幼韵不仅在事业上取得了成绩，而且3个女儿学有所成，后来不仅在各自领域做出了成绩，而且还都建立了让人羡慕的家庭。长女杨蕾孟是资深编辑；次女杨雪兰，在1989年成为美国通用汽车公司历史上唯一的华裔副总裁，杨雪兰回忆从小没有父亲的生活时说：“母亲是润滑剂，大家都爱她。我小时候没感到什么痛苦，只有爱。”；三女杨茜恩在房地产开发方面卓有成绩。

第二次婚姻 再嫁外交官

在联合国工作时，严幼韵遇到了旧时情人顾维钧，这时的顾维钧已经是“民国第一外交家”，他曾于1945年参与起草联合国宪章，代表中国在宪章上签字。二人相遇后，顾维钧一直给严幼韵很多支持和帮助。

看到女儿们逐渐成长，组建家庭，严幼韵也终于可以放心地追求自己的晚年幸福了。1959年9月，严幼韵与顾维钧完婚。

顾维钧在1960年被派驻海牙的联合国国际法院工作，夫妇俩于是移居荷兰。顾维钧在那里任职至1967年。

二人相伴了26年，顾维钧于1985年去世，享年98岁，其健康长寿，在很大程度上得益于严幼韵的悉心照料。

百岁夫妇的养生法

105岁出版自传之际，严幼韵写下这样一段话：“当人们问我‘今天您好吗？’的时候，我总是回答‘每天都是好日子’。”

严幼韵说，她长寿的秘诀是：“不锻炼、不吃补药、最爱吃肥肉、不纠结往事、永远朝前看。”“一个杯子不是半空的，而是半满的。”

跳舞是严幼韵一生的爱好，从年轻到老年。她每年生日会上的保留节目，就是和女婿唐骝千跳舞。

顾维钧、严幼韵的晚年生活中，最经常的消遣是打麻将。顾维钧打麻将，思路敏捷，出牌极快。他俩把打麻将真正地变成了一种锻炼脑力的运动。爱动脑、好思考，始终保持灵敏的头脑。

▲晚年的严幼韵

在2012年的派对上，严幼韵依然精神矍铄，其心态显然也一如既往的乐观。乐队演奏《月亮河》时，她和已故女儿杨茜恩的丈夫、金融家唐骝千（Oscar L. Tang）翩翩起舞。曾成为各大媒体传播的佳话。

2015年，109岁的严幼韵发行了自己的口述自传——《一百零九个春天：我的故事》。

111个春天

2017年5月24日，上海滩一代名媛、“民国第一外交家”顾维钧遗孀严幼韵，在纽约家中病逝，终年111岁。这位见证了中国百年历史变迁的富家气质大小姐，人生谢幕。回顾她的一生，就像一部传奇。

她身后留下了两个女儿、七名孙辈、18名重孙辈；还有顾维钧与前妻的4名子女、13名孙辈、18名重孙辈以及两名玄孙辈。只有她的第三个女儿杨茜恩已经故去。

媒体称严幼韵是一个擅长适应环境的人，她那时而带有冒险色彩的漫长一生，是周游列国、力行慈善、魅力四射的一生，她曾活跃于外交界，参加各种派对，见证一个世纪的历史风云。她的朋友圈就是一部近现代史。

天然空气清净机
维护您居家空气品质

文 | 黄诗铮 图 | Fotolia

过敏、打喷嚏、眼睛痒等症状，常常是提醒我们居家空气品质已经有问题了！许多毒素充满在室内的每个角落，即使打扫也不见得清除得掉。

您不知道的是室内的那些灰尘、细菌等集中起来可是户外的五倍，如此惊人！然而，市面上所贩售的空气清净机上百种，加上耗电并且需固定时间更换耗材，不见得购买空气清净机就会比较适合。您可有想过，自然就是这么巧妙安排好的。植物就是地球的肺，我们可以用植物来取代空气清净机，并且同时绿化环境。那小编将介绍几种植物推荐给您，在过滤您的居家空间的同时，也让您的居家环境更美丽喔！

虎尾兰

很适合于室内栽种的植物，因为价格亲民、好栽种、好照顾等特性，常常成为公司、商场、停车场这些大型空间的绿化植物。据研究资料显示一盆3英寸大小的虎尾兰盆栽就可以净化10平方公尺大的室内空气，而且不分早晚都可以释放出氧气来。由于虎尾兰喜欢通风良好的地方，所以尽量不要将它放在仓库（阴暗处），保持土质微湿状态就可以让它顺利成长啰！

白鹤芋

拥有净化空气并带有优雅气质的室内盆栽就非它莫属啦！夏天开的纯白之花又加上墨绿的大叶片，如此美观又大方。白鹤芋最强大的地方就是可以过滤掉甲醛、苯、阿摩尼亚及无色有毒的三氯乙烯，赶快入手吧！将来的您会非常感谢这么勤劳过滤空气的它。

吊兰

新手请看这边！吊兰是观叶式垂挂植物，其实这些有效又省钱的天然空气清净机，都是非常好照顾的植物。假如您常常忘记浇水这件事，我将大大推荐吊兰给您。即使阳光只有些许，它依然可以进行它的光合作用。家里曾有涂装油漆或是重新装修，它也会将过去的毒素与现在的一起清除。甲醛、尼古丁、苯乙烯都是它最在行的。

菊花

想不到吧！菊花也有清净空气的能力，从花草茶、喜宴或是道路旁的绿化都随处可见它的踪迹。接下来要细数它的强大清净能力给您知道，可以过滤苯、二氧化硫、氯化氢、氟化氢等工业废气。所以您也明白为何大多工厂外常种植菊花啰！而且在夜间所释放的新鲜氧气，将让您获得更好的睡眠品质。

黄金葛

绝对是您印象中好养好照顾的植物，小编小时候曾经拿宝特瓶就将黄金葛放入养殖，一段时间黄金葛默默长大，当时就认为它很耐养，查了资料，原来它是不可小觑的净化空气好帮手。黄金葛可过滤掉甲醛有毒气体，原来人只要与任何植物建立起一段关系后，您的情绪，它都会知道。假如最近情绪不太好，它会藉由叶片的枯黄来告知您。

芦荟

芦荟能舒缓烫伤和晒伤，是对皮肤总能提供最大照护的多肉植物，也是很棒的空气清净机。除了专攻甲醛外，连吸附灰尘及空气中有害微生物也是它擅长的。此时，您会非常感谢自然的一切，总是安排这么美妙的植物在我们周遭。

盐巴的多种用途

盐除了用来调味，居然还有很多意想不到用途哦，赶快学习学习，超好用喔！

料理帮手

蛋壳好剥：水煮蛋时加2茶匙盐，有助蛋白质紧实。因盐水沸点比水高，水温较高让蛋白收缩快。

豆腐不碎：豆腐煎煮前先在淡盐水中浸泡半小时，可让豆腐质地变扎实，烹调时就不易破碎。

防止黏锅：煎鱼前先放一点盐和油，依锅子材质选择在冷锅或热锅时加，避免鱼皮黏锅。

减少苦涩：带有苦涩味的蔬菜，切好后加盐抓腌，让盐透析，出水的汁液倒掉后，可减少苦涩味。

加速解冻：冷冻的肉类可先放在淡盐水中，不仅解冻速度快，并让肉类表面蛋白质紧实，锁住肉汁。

防笋老化：竹笋放1天甜味易流失，买回后马上在切口抹盐，让表层纤维略干硬，就能把甜味留在内部。

白饭更Q：煮饭时加1小匙盐让沸点提高，增高煮饭温度，让淀粉糊化，饭Q软。

其它妙用

舒缓虫咬：昆虫咬伤的患部没破皮，可涂盐水舒缓痒肿，利用盐分将蚊虫分泌的蚁酸透析出来而消肿止痒。

保健牙龈：淡淡盐水可改善因失眠或火气大引起的牙龈肿痛、出血，及牙周病出血引起的轻微症状。

镇咳消炎：咽喉干燥、痰咳不出而频繁咳嗽时，喝温的淡盐水可消肿并帮助咳痰，但严重扁桃腺红肿者不宜过量。

家事达人

排水孔除臭：盐有杀菌功效，将盐水倒进水槽排水口，能减少异味。

擦拭金属：用掺点盐的柠檬汁或醋来洗刷金属器具，可磨除脏垢并去锈，恢复金属光泽。

消毒砧板：用高浓度盐加少许醋刷洗砧板，能杀菌和清除沟缝藏污。

你了解梳子吗？

梳头除了能够整顺头发之外，也能促进血液循环，带来健康头皮和头发。所以，梳子的功用不仅仅只是将头发梳顺而已，保养你的头发、按摩头皮或是维持发型等，都是梳子的功用。

而现在市面上梳子的款式与材质相当繁多，五花八门，那么我们应该如何来选择合适的梳子？不同的长度和发质有没有不同的适当选择呢？

天然材质最好

许多发型师都会混合或者交替使用天然材质（如猪鬃）和人造材质（如尼龙材质）的发梳，但是对于自身情况来说，选择梳子的材质应该要适应自己的发质。

细软发质的朋友，最好选择天然材料的梳子，柔软的发梳触感才能在头发软或是稀少的情况下保护头发，还能因为适当的按摩头皮，促进发丝生长，产生了加乘作用。

选择梳子注意事项

梳毛的材质上，动物的鬃毛制成的梳子，可以降低对头发损害，而尼龙、塑胶材质较容易有静电的发生，静电一产生，头发就会打结，接着毛鳞片就会受伤。

123RF

梳齿最末端要有圆形颗粒的包裹，如此才能避免伤害头皮，所以不能光看梳子的外表就决定要不要购买，在头皮上测试不太卫生，但也可以在手背上试看看会不会刮痛皮肤，如果尖锐感太强烈，就不要购买。

梳子的密度是一件很重要的事，梳毛密度高，头发的光泽较佳，但不要选择梳齿密度过高的梳子，反而伤害发质，因小失大。

材质方面，最好要能耐热，坚固之外，最好不能没有弹性。不论是木质、塑胶、金属……材质，都要留意好拿不伤手。

梳子的种类

塑胶梳

容易产生静电以致头发打结分岔断裂。市面常见的塑胶梳易使头发毛躁打结，虽然价格比较低，但对头发比较容易造成伤害。在绑包头时，可以用来刮蓬头发。

木梳

不会有静电的产生，拉扯头发造成断裂或分岔的情况也会因为用此材质梳子而降低，最令人惊奇的是，木头的部分还可以对头皮释放芬多精，拿来按摩头皮及肌肤都挺好。

按摩梳

也有人叫它气垫梳，富弹性大面积按摩气垫梳子，是一种好选择。橡胶弹性梳齿的按摩梳比较不怕湿气，所以同时在洗发时使用也无妨。梳齿一定要柔软，太硬会有反效果。

护发梳

日本人在美妆小物上很喜欢变花样，护发梳便是其中一项应运而生的产品，这类梳子在梳齿或梳子底部上多添加了胺基酸或是护发精油等保养成分，一边梳发，精油等保养成分便会附着于发丝上，头发如果看起来暗淡，便非常适合。但要注意，因为材质多为橡胶或是树脂，搭配热风吹整时要小心些。

鬃毛圆梳

猪鬃非常的柔软，材质也天然，所以不是天然的木梳可以比拟的，长发的女性可以尝试选购鬃毛的梳子，梳起来非常滑顺，不怕打结、断裂。

如果脱发严重，较软猪鬃的梳子适合你，梳理头发时一定要从发根到发梢分区域梳理，这样才能更好地把头皮分泌的油脂均匀，头发拨开，由颈部垂向额头，从后面向前来梳理，但不要用鬃毛尖尾梳梳理卷发。

按摩头皮

洗发前最好把头皮上的皮屑和脏污梳开，接着清洁头皮和发丝才会更干净，头皮有伤口、敏感时要暂停头皮按摩。此外，头皮的血液循环也会更佳。那么，要怎么按摩头皮呢？

按摩梳发步骤：

1. 由后往前，逆向来梳发、按摩头皮。
2. 接下来再改左右侧的横向梳发。
3. 最后才可直接梳理，由上往下梳头皮以及发丝。

KAN ZHONG GUO (Regards sur la Chine)
hebdomadaire chinois gratuit
《看中国时报》(周报) ISSN : 1771-2742
社长 Directrice de publication : Patricia CHEN
发行 Publication : SARL Nouvel Espace
地址 Adresse : 169, Avenue de Choisy - 75013 Paris - France
网站 Site : www.kanzhongguo.eu / www.regardschine.com
编辑信箱 Mail : europe@kanzhongguo.eu
印刷 Impression : Oppermann pressure and Verlagsgesellschaft mbH & Co - Gutenbergstr.1 KG, D-31552 Rodenberg
法国、欧洲广告联系: 0033 (0)1 45 86 01 35
法国、欧洲广告信箱 : pub@kanzhongguo.eu
西班牙广告联系: 0034-634 348 487
西班牙广告信箱 : marketing.es@kanzhongguo.eu

西班牙语课程

马德里Moncloa大学城附近

每个月只需60欧元(每周2节课)
轻松学会西班牙语

趣味英语学校 Academia Funny English
C/GUZMAN EL BUENO, 68 MADRID
地铁: ISLAS FILIPINAS, LINEA 7
联系电话: 625 779 001

Metro

德国最大
华人购物平台
www.yachaoonline.com
客服热线: 040-1817 3925
Yachao GmbH
Lademannbogen3
22339 Hamburg
扫一扫, 领红包
赶快加入微信联盟吧!

金华制冷维修公司
(西班牙)
空调 冰箱 炉具
各大品牌 安装维护保养
专业队伍 快速维修
联系电话603301907/640662850

酒吧转让
(Valencia 市中心)
85平方米, 内有二十张桌子, 房租低, 位置好有terrazo生意稳, 因家庭原因转让: 价格面议
有意者请来电698885927

老外酒吧转让
(西班牙Valencia)
VALENCIA在MANISES市中心主大街, 70平几乎全新厨房
没有烟囱, TERRAZA很大
转让费2万6千5
有意者请来644 61 92 07

老外酒吧转让
(马德里近郊leganes)
马德里近郊leganes老外酒吧带餐的。地铁renfe.学校-医院-警察局-市政府都在附近。店内面积100多平米, 外面terraza有20张桌子, 夏天生意爆满。因本人多家酒吧餐馆, 缺信任的人手管理, 故想出手。
有意者请来652083420

巴黎高尚区小房间出租
(法国巴黎)
巴黎16区, 近塞纳河和地铁。8层楼, 有电梯, 也可作为在法国的公司地址。房租: 560€ /每月
有意者请打电话
00 33 (0)6 58 51 96 88

西班牙人餐馆酒吧转让
(马德里)
16万欧元/ 月租1500欧元。位于地铁La Latina面积120平方米的, 带terrazas 两个almecenes小仓库, 带烟囱, 有餐厅酒吧营业许可证。附近在盖豪华酒店, 未来十项全能带有游泳池的健身房, Mercado de la Cebada要全面翻新。地址: C/ Cebada 3
联系电话644 578 475 西语

中餐馆转让
(巴塞罗那近郊区sabadell)
巴萨近郊区sabadell 中餐馆转让, 生意稳定, 证件齐全, 10几年老店, 200多平方, 因人手不够故转让
有意者请来电692647838

糖果店转让
(马德里郊区)
马德里郊区糖果店带一点水果便宜转让, 多年老店证件齐全, 月做1.2/1.3万左右, 卖2.4万。
有意者请来电918589827

糖果店转让
(马德里郊区)
马德里郊区糖果店带一点水果便宜转让, 多年老店证件齐全, 月做1.2/1.3万左右, 卖2.4万。
有意者请来电918589827

百元店带糖果店转让
(马德里郊区)
马德里郊区百元店+糖果店转让, 180平方米, 生意稳定, 转让费140000欧。
有意者请来电626389366

保证购宝马超低价

Augusta Aragón
Concesionario Oficial BMW en Zaragoza

Avda. Alcalde Caballero 112
Tel.: 976 73 29 09
Zaragoza
www.bmwaugusta.es