

www.colegiiovillamadrid.com

PREPARADOS, LISTOS...¡YA!

有质量的教育，请选择
从小学四年级起开始使用 Ipad 学习

体 育	语 言
创造和创新	音乐和艺术

我们的标志

VILLAMADRID+
PROYECTO DE AMPLIACIÓN EDUCATIVA

我们培养
完整全面的人才

91 797 92 72
info@colegiiovillamadrid.com

Colegio Villamadrid





★ 0到12岁一对一教育
★ 双语教学：西语、英语和法语
★ 在校时间早7点到晚8点
★ 对中国家庭孩子有丰富的经验
★ 注册费和校车接送免费

www.colegiolaluna.com
D: Avda. de las ciencias 73, 41020 Sevilla | T: 954404569 | M: secretaria@colegiolaluna.com

私立学校
从1986年开始的高质量教学
伦敦三一学院

INSTITUTO 学校
HISPAVOX

西班牙语课程

马德里最好的西班牙语学校

我们拥有 60 年的教学经验

我们有密集式、广泛式的私人课程和准备西班牙语官方考试：
SIELE, DELE, CCSE [国籍考试需要] 等的课程种类



此外我们还有其它课程

- 航班空乘服务
- 处理代理
- 接待，空乘服务和旅行代理
- 高级旅游课程
- 高中和大学入学考试准备
- 语言：英语、德语和法语

Santa Engracia, 73 • 28010 Madrid • 91 009 78 44 • info@institutohispavox.com • www.institutohispavox.com

请您在马德里 **最好的酒店培训中心学习**

ESCUELA DE HOSTELERÍA
Aranda 酒店培训中心

- 由专业教师提供实用的当面培训
- 教授烹饪、甜点、鸡尾酒等一系列专业教程
- 超过 300 平米的场地和最新一代机械设备
- 在酒店行业最好的餐厅进行实习

地址：Escuela de Hostelería Aranda Formación
Avda. de la Reina Victoria 8, 28003 马德里
电话：91 115 02 20 / 91 610 40 60
邮件：redes@arandaformacion.com
网址：www.arandaformacion.com



Colegio Ntra. Sra. Santa María

学习真正有用的知识

从两岁到大学的私立学校



帮助融入：
每个班级只有20名学生
对每名学生单独进行追踪和帮助



高效率：
100%通过大学入学考试



价值观教育：
努力和互助的精神教育

更多信息：
91 388 32 02
www.jiaoyu.es
www.cnssm.es

 城市内有多处校车接送点

 位于Conde de Orgaz公园，
距离中国大使馆和Arturo Soria大街非常近



蔬菜煎饼

蔬菜煎饼

一口大小的煎饼是绝佳的派对点心。美味的肉类海鲜煎饼一上桌就被扫光，蔬菜馅饼营养清爽，冷吃仍然香甜可口。

◆食材

卷心菜、茼瓜、香菇、红萝卜、彩椒适量。

面糊：中筋面粉150克、鸡蛋1颗、水100毫升。

酱料：蒜末1小匙、辣椒末、酱油1大匙、白醋1/2大匙、芝麻香油适量。

◆做法

- ①蔬菜冲洗沥干，切丝备用。
- ②蔬菜面糊：大碗里放蔬菜丝、鸡蛋，拌匀后再加入面粉、水，拌匀。
- ③平底锅先热锅，锅面抹些油，一勺一勺将蔬菜面糊放平底锅中。
- ④将蔬菜面糊摊平成小圆形，用小火慢煎，两面煎至金黄色即可。
- ⑤煎饼沾酱食用风味佳。

夏日奶茶

文/斯玟

天气愈来愈热，自己动手做饮品，质量安心，风味也可随自己和家人的喜好调整。

黑糖珍珠奶茶



一个个地瓜粉制成的、晶莹剔透的珍珠（粉圆），飘浮在奶香浓郁的冰凉茶饮中，珍珠爽口又有嚼劲，愈喝愈顺口。

◆食材

黑糖珍珠：市售干燥粉圆、黑糖适量、水（水的用量请参照粉圆包装袋上的说明）。

奶茶：红茶包2个、滚水200毫升、鲜奶300毫升。

◆做法

- ①煮粉圆：烧开一大锅水，放入粉圆，一边搅拌。水量不足要加水续煮。煮滚，15分钟后，熄火焖15分钟。重复煮、焖3次。
- ②粉圆沥干水分，然后用冰水冲洗。
- ③粉圆与黑糖混合，搅拌均匀，浸泡入味。
- ④泡红茶：红茶包放入滚水200毫升，焖3分钟，取出茶包。
- ⑤牛奶加热后加入红茶中，最后加上做法③的粉圆即可。

夏日派对菜单之小点心

文/斯玟 图/fotolia

分量小巧的一口点心，除了可让人轻松拿取，也让人享受同时多种美食的快乐。

酸菜肉末烧饼

饼和馅料从最简单的组合，到豪华的呈现方式，可以多多发挥创意。烧饼芝麻香搭配酸菜的咸香，滋味丰富，值得品味。

◆食材

烧饼适量、绞肉200克、青葱1把、酸菜300克、蒜末1大匙、白芝麻1大匙。

调料：酱油1大匙、糖1/2大匙、盐、白胡椒粉微量。

◆做法

- ①酸菜搓洗干净，泡水至需要的咸度，扭干水分切末备用。
- ②青葱清洗干净后沥干，然后切成碎末备用。
- ③热油锅，放入葱白及蒜末，然后下酸菜末，小火煸炒出香气。取出葱白及蒜末备用。
- ④原锅放绞肉，中火炒至焦香，加调料，翻炒均匀，倒回做法③，翻炒均匀。撒上芝麻即可。
- ⑤将酸菜肉末填入烧饼即可。

餛子卷饼

这是一道起源于江苏徐州，历史悠久的点心，富嚼劲的烙饼卷上酥脆的餛子，口感丰富，层次分明，食后唇齿留香。

◆食材

荷叶饼适量、餛子适量（餛子是由面团揉成的细面条，炸酥而成）、鸡蛋1个、青葱1株、辣萝卜干、新鲜辣椒末、酱油、辣椒油、新鲜生菜适量。

◆做法

- ①生菜洗净，脱水沥干。
- ②辣萝卜干切末。热油锅，以小火炒香辣萝卜干，作为调味的配料。
- ③热油锅，倒入蛋液，炒成碎蛋，加入葱花，翻炒均匀。
- ④饼摊平，依序铺上生菜、餛子、炒鸡蛋、辣萝卜干，淋上适量酱料，饼卷起来包裹馅料，趁餛子酥脆时尽快食用。



饼包海鲜

饼包海鲜

将海鲜切细炒成干馅料，用饼或生菜包裹来吃，很适合聚会人手一份享用。海鲜主料可选用新鲜花枝、虾或贝类等。

◆食材

荷叶饼、虾米1大匙、洋葱100克、新鲜花枝300克、彩椒50克、青葱2株、芹菜1株。

爆香料：蒜末、姜末适量。
调料：酱油1大匙、米酒1大匙、香油1小匙、白胡椒粉少量。

◆做法

- ①花枝切小丁。虾米冲洗沥干备用。所有蔬菜食材切小丁。
- ②热油锅，加入葱姜末，以小火煸炒出香气。
- ③加入虾米、新鲜花枝，炒熟。
- ④加蔬菜小丁，翻炒均匀，加调味，翻炒均匀，完成海鲜松馅料。
- ⑤以荷叶饼包起海鲜松食用即可。

珍珠丸子

珍珠丸子的做法并不难，却是一道家常、宴客皆宜的菜肴；色鲜味美，爽口不腻，又有饱足感，是宴客主食最好的选项。

◆食材

糯米1杯、干香菇泡软5朵、猪绞肉（肥瘦比例6:4）400克、太白粉1大匙、红萝卜100克、葱姜末2大匙。

腌料：蚝油1大匙、酒1大匙、芝麻香油1/2大匙。

◆做法

- ①糯米淘洗后泡水4小时，沥干备用。
- ②香菇、红萝卜切末。绞肉加腌料，腌半小时入味。
- ③绞肉搅打出黏性，加入蔬菜末、姜蒜末、太白粉，搅打均匀。肉馅捏成小丸子，沾上糯米粒。
- ④蒸锅的水煮滚，糯米丸子均匀的铺在蒸盘上，然后入锅蒸约20分钟即可上菜。



酸菜肉末烧饼



餛子卷饼



珍珠丸子

薄荷抹茶牛奶



炎炎夏日，不妨来一杯冰凉养生的饮品，微苦清香的抹茶可以缓解夏天的燥热，自然香甜的牛奶则提供满满的能量。

◆食材

抹茶粉适量（抹茶的用量请参照包装袋上的说明）、冷水100毫升、鲜奶200毫升、新鲜薄荷叶数片。

◆做法

- ①抹茶粉注入少量的热水，使茶粉和匀溶开，其后再加冷水均匀搅拌（抹茶粉要先用热水浸泡开，才不会形成颗粒）。
- ②将做法①的抹茶和鲜乳一起放入果汁机，搅打均匀。最后加入冰块、薄荷香草即可。

美味秘诀

- 1.无糖抹茶拿铁的的黄金比例为抹茶粉：鲜乳=1：100。
- 2.不加糖，更可品尝出抹茶的香气及薄荷的清涼口感。



儿童教育宝典《三字经》(31)

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，承载/传递着中华五千年辉煌的正统文化，包括常识、文学、历史、人伦、哲学、天文地理、忠孝节义……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，其中有趣的故事也同时蕴含着做人做事的智慧与道理。

yán sòng xīng
炎宋兴
shòu zhōu shàn
受周禅
shí bā chuán
十八传
nán běi hùn
南北混
shí qī shǐ
十七史
quán zài zī
全在兹
zǎi zhì luàn
载治乱
zhī xìng shuāi
知兴衰



文天祥所著《正气歌》

字词义解释

- (1) 炎宋：指宋朝，炎是火的意思。宋朝人认为宋太祖因为具有五行中的火德而得天下，所以称为炎宋。
- (2) 兴：兴盛、兴起。
- (3) 受：接受。
- (4) 周：指的是后周。
- (5) 禅：古代天子巡守四岳，则有封禅，封为祭天，禅为祭地。因此把传帝位给贤者称为禅。这里指的是宋太祖接受周恭帝的禅让。
- (6) 十八传：指宋朝总共传了十八位

皇帝。

- (7) 混：混乱。指的是北方的辽、金、元等都时常攻打中原，长期混战，局势混乱。
- (8) 十七史：十七部史书。指史记、前汉书、后汉书、三国志、晋书、宋书、齐书、梁书、陈书、北魏书、北齐书、北周书、隋书、南史、北史、唐书、五代史等。
- (9) 兹：此、这里。
- (10) 载：记录。
- (11) 治：太平盛世。
- (12) 乱：天下不安，乱世。

译文参考

赵匡胤接受后周禅让的帝位，建立宋朝，建都汴京，传了十八位皇帝后被元朝所灭。钦宗（九世）的时候，金人来攻汴京，把徽宗和钦宗都掳了去。宋高宗迁都杭州，此后称为南宋，高宗之前的称为北宋。宋朝时期，辽国、金国与元都入侵中原而形成南北混乱的局势。

古往今来所发生的历史，上自三皇五帝下至五代（宋朝之前），历朝历代发生的史事都在十七部史书

中，包括君之圣愚，臣之贤奸，人之善恶，各世代的太平与动乱。读了它，我们就可以明白国家兴盛与衰亡的原因，从而得到宝贵的智慧与教训。

【读书笔谈】

宋朝的历史，十分的悲壮，帝王作为不大，但却演绎了一场杨家将、范仲淹、岳飞和文天祥的千古忠魂和浩然正气。杨家将的传奇；岳飞的神武和“精忠报国”；范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的舍身成仁，慷慨就义；写就了中国历史上武将文臣中最能激励人的忠义无私的民族精神。他们的故事被后人千古传颂，融进了整个中华民族的血脉里，只要听到他们的故事，人们就会肃然起敬，升起仰慕向往之心，从而立下男儿的雄心壮志。

今天的孩子们如果读到这样的故事，必能懂得富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈的君子之风，从而胸怀正气，从小立志。就不会沉迷于电子游戏，斤斤计较，只剩下狭隘的儿女私情和对名利的执着。

由于《三字经》是宋代所写，所以历史到了宋，就出现了一个总结。也在这最后部分，讲历史的最后，终于告诉大家读历史的目的，就是要从历史的治乱兴衰中得到人生的启悟，学会做人重德的道理。

这个朝代最该学习的的就是这些英雄人物的一身正气和高尚的节操。这才是曾经受到过全世界敬仰的中华民族的传统人格。



欧洲国际学校

Europa International School

很高兴地通知您

我们的中国学生张浩青

(Haoqing Zhang音译)

以优异的成绩完成了高中课程

并通过了高考



EUROPA
INTERNATIONAL
SCHOOL
Sevilla 从3岁到大学

欧洲
国际私立学校

- 学校拥有国际上知名的教育培训人才和教学方式
- 16条校车路线（遍布 Sevilla 市中心及附近郊区）
- 中文语言和文化支持
- 视学生为一家人，将提供价格优惠



学校地址：
Carretera A-8076 km 1,6.
41807 Espartinas (Sevilla) 西班牙
电话：0034 - 95 471 70 69
网址：www.europaschool.org

坐拥千亿财富 宝马继承人谈生活不易

【本报综合报导】在德国，有一对姐弟从父亲那里继承了巨额财富。目前，姐姐身价197亿美元，是德国女首富，弟弟身家高达165亿美元，也是德国十大富豪之一。不过这对“富二代”最近面对媒体时大吐苦水：生活不易，担子很重、还饱受嫉妒。这两姐弟就是宝马集团的继承人。

父母力挽狂澜 宝马从濒临破产 到成为豪车品牌

根据《每日经济新闻》报道，苏珊娜和斯特芬是宝马第二代掌门人赫伯特·科万特与第三任妻子乔安娜的子女。

从上世纪50年代开始，在赫伯特·科万特的管理下，宝马从濒临破产的边缘起死回生。当时，宝马差点就要卖给戴姆勒-奔驰，但赫伯特在最后时刻改变了主意，不仅不卖，还自掏腰包，将自己在宝马的持股比例提高到了50%。随后，在乔安娜的带领下，宝马发展成一个豪车品牌。



1982年，赫伯特去世后，他的第三任妻子乔安娜继承了宝马16.7%的股份，儿子斯特芬和女儿苏珊娜分别持有17.4%和12.6%的股份。2015年乔安娜去世后，她持有的宝马股份也分给儿女。

1997年开始，姐弟俩进入了宝马集团的监事会，当时斯特芬只有30

岁，目前他担任宝马监事会副主席。对于自己早早就身居高位，斯特芬表示，他在30岁时就获得了监事会席位，但他当时宁愿先做几年产品经理，或者学习建筑。

虽然只是监事会成员，但作为大股东，他们在集团内具有强大的话语权。根据宝马集团2018年财报，目

前，苏珊娜和斯特芬直接和间接持有的宝马集团股份比例分别为25.8%和20.9%。

除了宝马集团的股份，苏珊娜和斯特芬还控制着其它公司，其中很多都是宝马的供应商。此外，苏珊娜旗下还有化学品和制药企业阿尔塔纳集团、风能设备企业诺德克斯、国际碳素巨头西格里集团。

凭借在宝马集团的巨额股份，科万特家族成为全球最大的汽车家族。据《2014胡润汽车家族全球富豪榜》，苏珊娜、斯特芬以及他们的母亲的财富总计近2500亿元人民币。

宝马集团的继承人：生活不易

近日，宝马汽车集团继承人苏珊娜·克拉腾与斯特芬·科万特两姐弟罕见接受了德国媒体《经理人杂志》采访。采访中，两人大吐苦水称，虽然继承了巨大财富，但他们的生活并不容易，还要遭受嫉妒，也需要努力工作。姐姐苏珊娜说：“很多人认为我们永远坐在地中海的游艇上，但作

为财富守护者，生活也有不美好的一面。”

虽然年轻时就继承了巨大财富，但苏珊娜表示，在德国，对富豪的嫉妒很普遍。一个公平的社会应该允许人们根据自己的能力去追求机会，“我们每天努力工作的动力，是扮演好财富继承人的这一角色。”

“超级钻石王老五”斯特芬说：“对我们两人而言，驱使我们前进的肯定不是金钱，而是确保国家的就业，这比什么都重要。”

苏珊娜、斯特芬虽然是拥有千亿财富，但两人相当低调。公开资料显示，苏珊娜很少出席大型的社交派对，没有奢侈的生活，也很少接受媒体采访。

直到她16岁时，警方破获了一起企图对她和她母亲进行绑架的案件，才让她成为德国媒体的焦点人物。

苏珊娜虽然总在幕后，但绝不放松对公司的管理。据第一财经报道，当宝马公司决策失误购买了英国罗孚汽车公司，而造成严重亏损时，是她在董事会上坚持将罗孚公司卖掉，并且极力主张将负责这一事务的高级经理炒了鱿鱼。

同样，在阿尔塔纳制药公司的子公司米鲁帕（Milupa）公司只亏不赚时，也是在她的推动下，阿尔塔纳制药公司毅然将该公司卖掉。观察家认为，这样有舍有保的果断决策，是这两个公司形成目前如此良好的经营状况的一个重要原因。

华人过海关 被没收52万欧元现金

【本报综合报导】华人因为携带巨额现金过海关被扣的新闻屡见不鲜。最近，西班牙又一名华人带着两大袋高达52万欧元现金闯关被查，按照西班牙法律，由于他没有提前向海关申报这笔现金，警方将以违反洗钱法逮捕他，没收这笔现金。

据西班牙媒体报道，日前，西班牙国民警卫队在西班牙的巴塞罗那埃尔普拉特机场（El Prat），逮捕了一名试图携巨额现金过关的华人。

据了解，该男子原本准备携带这笔钱飞往迪拜。

按照西班牙法律，由于他没有提前向海关申报这笔现金，警方将以违反反洗钱法逮捕他，没收这笔巨款现金，但允许他保留1000欧元，用以完成接下来的旅行。

近年来，华人携带巨款现金过关被没收的新闻时有所闻。

185万欧元

2019年5月，西班牙国民警卫队对机场进行了例行检查，发现有4名华人因在行李箱藏匿未申报巨款，于是将他们逮捕。他们分别为两男两女，在行李箱里藏了185万欧元现金，准备携巨款飞往土耳其伊斯坦布尔。

110万欧元

2016年11月，两华人要乘坐飞机从巴塞罗那前往上海，当他们办理托运行李手续时，箱子东西引起了工作人员的怀疑，检查后发现他们将百万现金用黑色垃圾袋装着，并藏在衣服里，合计约有110万欧元的现金。

据说现场警方点钱点到手软，最后两名华人以涉嫌洗钱，百万欧元被警察没收。

警方将这些现金存入指定银行继续调查，但留给两人1000欧元作为路费。

44万欧元

2018年9月，西班牙国民警卫队司令部表示，他们在西班牙和葡萄牙边境的Moraleja地区，查获一名驾车携带44万欧元巨款、欲前往葡萄牙的华人。

根据华人的介绍，他携带这些巨款是为了到葡萄牙进行商业交易。之所以违法暗藏，是为了不让西班牙和葡萄牙两国的税务部门知道他从事的交易行为，以达到逃税的目的。国民警卫队将这些欧元没收，并交给国家财税部门。

87万欧元

2018年11月，一名26岁的法国华裔男子在德国西部的杜塞尔多夫机场乘坐飞机时，试图携带87万欧元的纸币（大约680万人民币），他计划从杜塞尔多夫经由俄罗斯前往中国。

由于没有经过申报，又说不出现金的用途和来源，德国海关最终决定将现金全额没收，并成立专案小组对此事进行调查。

不过，德国海关并没有扣押携款过海关的华人青年，而是将其释放，并允许其继续前往中国。

根据德国海关的说法，允许小伙子继续行程是为了保障他的权利，但是钱需要被没收。

23万欧元

2017年6月，一中国籍华人带着大量现金闯关，被西班牙边检抓获。该男子在他的汽车底盘内藏有大量现金，金额共计23.5万欧元。

法国华人带加州海滩沙子回国 过安检时警报响了

【本报综合报导】日前，一位从法国来美国加州旅游的华人游客Y和她的法裔丈夫，受朋友之托在海滩采集了一些沙子的样品准备带回法国。夫妇俩在美国洛杉矶国际机场准备搭航班回巴黎过安检时，被海关检查人员拦下检查，在检查沙子期间，突然两次警报大作，把夫妻两口子吓坏了。

据海外中文媒体报导，来自法国的华人Y女士，日前和法裔丈夫从巴黎到洛杉矶旅游。两人受朋友之托在海滩采集了一些沙子的样品，准备带回国去。

“我们先后去了圣地亚哥的两个海滩、洛杉矶的新港海滩和汉庭顿沙滩。我先生的一个法国朋友，希望我们带回一些南加州的沙子给他，我先生倒是办事很认真，分别在4个沙滩上取了4小包沙子。昨天，在洛杉



海滩 (Pixabay)

矶的朋友家拿了4只保鲜塑料袋，把4种沙子分别装好，然后他又怕压了袋子，沙子会漏出来弄得到处都是，就把4只袋子分别放在我新买的一双鞋里，装了箱。没想到……”

“过安检时我们的行李进入到另外一条检查通道。我先生在他们要求下打开箱子、拿出鞋子，取出那四袋沙子。我们还告诉他们他们是帮朋友带的，没想到他们更加紧张。先拿出测试纸，在沙包的表面、鞋子内部，

箱子内部及周边都涂了一遍，又分别拿出4款沙子，在上面滴了一些液体，前前后后折腾了20多分钟。”

而奇怪的是，在检查这些沙子的过程中突然两次警报大作，把夫妻两口子吓坏了。“我们开始时很淡定，查就查呗，就是些沙子。但是，没想到检查过程中警报响了两次，他们就去找他们的上司来了。我们好紧张啊，很担心万一沙滩上有人吸毒，有残余物质呢？而且，我们还说是帮朋友带的，更加说不清了。”最终检查结果显示，沙子只是沙子而已，海关人员让夫妻俩过关，但沙子被留下了。

其实，很多国家都有这样的规定，禁止游客将当地的土壤、沙子、水源等带出境。特别是土壤，因为里面很可能带有寄生物。如果随便入境的话，很可能给那个国家带来很可怕的生态后果。

戴矽胶面具假冒法国部长 男子骗巨款获刑

【本报综合报导】有一名骗子凭着一个矽胶面具假冒法国部长，竟然在两年内成功诈骗得到大约8000万欧元（约折合人民币6.2亿元）！

据海外媒体报导，这位拥有法国和以色列双重国籍的骗子吉尔伯特·希克利（Gilbert Chikly，以下皆音译）专向有钱人下手，受害者包含伊斯玛仪派领袖阿迦汗（Aga Khan）与马尔戈酒庄（Château Margaux）的主人等。

其实希克利早有“前科”。2015年，他假冒了法国企业的行政总裁而被判诈骗罪，但是当时他正身处以色列，当局拒绝将他引渡至法国。

希克利后来转移目标，伪装成法国时任国防部长、现任的外长勒德里昂。相信他并非单独犯案。

骗徒要求受害者在金钱上面协助政府支付赎金，拯救中东被伊斯兰教



骗子凭着一个矽胶面具假冒法国高官，骗得大约8000万欧元！（视频截图）

徒胁迫作人质的记者。因为法国并不会公开向绑匪支付赎金，骗徒声称能够保证款项不会被追踪得到，并且要求对方将资金存入中国的银行账户。

起初，该骗徒致电受害者，自称为勒德里昂的幕僚，负责安排与“部长”通话。“部长”甚至为了加强真实感，会与受害者进行视像对话。

“部长”不但声线要逼真，亦要模仿外貌，于是骗徒戴上特制矽胶面

具，务求成功骗过受害者。他也会将背景布置成勒德里昂的办公室，并安置国旗和时任总统弗朗索瓦·奥朗德（Francois Hollande）的照片。

据勒德里昂的律师德尔菲娜·梅耶（Delphine Meillet）表示，骗徒总共骗取了8000万欧元，超过一半金额是来自一名土耳其商人，而阿迦汗则是被骗取1800万欧元。

其中亦有人未误堕骗局。骗徒曾联络塞内加尔的总统麦基·萨勒（Macky Sall），假“部长”用法语的礼貌用语“您”（vous）来称呼萨勒，但是事实上两人是深交，私下只会用一般用语“你”（tu）来称呼对方。萨勒因而起疑心，所以未有招致损失。

2017年8月，当希克利前往乌克兰时，当地警方应法国的要求拘捕了希克利，最终引渡至法国，即时入狱服刑。

大文豪苏东坡的儿子们 最终是什么结局？

文/云中君

苏东坡是我国北宋时期的大文学家，也是唐宋八大家之一，与父亲苏洵、弟弟苏辙被称为“三苏”，他生前娶过两妻一妾，都是王姓女子。两妻是王弗和她的堂妹王季章（王闰之），一妾则是王朝云。

那么苏轼一生有几个儿子呢？苏轼儿子的结局各是什么？下面通过对他们的简介来了解一下这位大文豪的后代以及他们的最终结局。

苏东坡一共有四个儿子，大儿子苏迈为原配王弗所生，二儿子苏迨和三儿子苏过为续弦王季章（王闰之）所生，小儿子苏遁为侍妾王朝云所生，两岁时夭折。

苏迈简介

苏迈，字维康，苏轼长子，为苏轼第一任妻子王弗所生。眉州眉山人，1059年出生，1065年，苏轼判登闻鼓院，直史馆，苏迈随父在京读书，5月，母亲去世，8岁后在眉山读书。

1068年，苏轼娶王弗堂妹王季章（王闰之）为妻，苏迈由王季章（王闰之）抚养。长子苏迈13岁时随苏东坡到杭州，度过三年快乐时光。从苏东坡被遣山东密州（今诸城）开始，苏迈也跟着艰难度日。

当苏东坡因“乌台诗案”入狱时，21岁的苏迈每天给父亲送饭，还要想方设法找关系营救父亲。苏东坡出狱后远谪黄州，苏迈相随。

宋神宗元丰四年，苏迈进士及第，26岁时获授饶州（今江西波阳）德兴县尉。这是苏迈第一次离开父亲去做官。

时年49岁的苏东坡送苏迈到江西九江的湖口，夜间一同游览石钟山，写下《石钟山记》。苏东坡还送一方砚台给苏迈并作《迈砚铭》勉励儿子。

苏迈遵父嘱为官，爱民勤勉。康熙版《德兴县志》载，苏迈“政事精敏，鞭朴不得已而加之，民不忍欺，后人仰之。”苏东坡《与陈季常书》中说，“长子迈作吏，颇有父风。”

1077年，十八、九岁的苏迈娶吕陶公女为妻，1078年生一子箬。1082年，苏迈妻吕氏病逝，葬黄州。1085年正月，苏迈续娶石康伯之女，他还有两个侧室李氏、高氏。苏迈历任饶州德兴尉、房州军事推官、知河间县



苏东坡雕像（公有领域）

令。1107年出任嘉禾令，1112年，罢官嘉禾令，回苏家湖。

苏迈一方面遗传父亲的品质不卑躬屈膝于人，另一方面也受父亲遭贬滴影响，一生无高官厚禄，官职最高为州县令，还经历数次罢免。1113年，55岁苏迈在苏家湖，常携孙到皇藏峪龙岗泉岳父吕陶隐居处居住，1119年3月15日，苏迈卒于龙岗泉，终年六十一岁。

苏迨简介

苏迨，苏轼次子，初名叔寄、竺僧，字仲豫，又名苏曷、苏炳、苏鼎，1070年出生，母亲王季章（王闰之）。苏迨有小儿麻痹症，4岁前一直不能走路。据传说直到苏东坡到杭州任通判，让法师为苏迨剃度、摩顶，取名竺僧，实则跟父母生活，但很快就能走路了。苏东坡曾作诗说：“我有长头儿，角颊峙犀玉。”此话说的是苏迨样貌奇特。

苏迨自幼跟着苏东坡颠沛流离，到了成年身体还一直不太好，但受父亲教育也颇有文才。《东坡全集》中载，苏迨16岁时随父亲去登州，经淮口遇大风，船不能行，作《淮口遇风》诗一首，描写万顷风涛横扫千山孤云的力量与气势。苏东坡在《迨作淮口

遇风诗戏用其韵》中大加赞赏：“我诗如病骥，悲鸣向衰草。有儿真骥子，一喷群马倒。”苏东坡同时也告诫儿子“养气勿吟哦，声名忌太早”。不过，苏迨这首诗并没有流传下来。

苏东坡被贬到广东时，苏迨要跟随。苏东坡不忍心太多家小跟自己受苦，说服苏迨和苏迈一起在江苏宜兴安身。1093年以苏曷之名任饶州太常博士，1094年以苏鼎之名考中哲宗绍圣元年甲戌连科捷进士，授朝汉大夫，后来被贬参广东省政，乐居番禺韦涌南边坊。

苏东坡过世后，苏迨苦读十年，颇有成就。“苏门六君子”之一的陈师道诗作《送苏迨》中称道：“胸中历历着千年，笔下源源赴百川。”公元1111年，42岁时，一直淡泊名利的苏迨迫于生活贫困和亲戚苦劝，才勉强到武昌当了一个管库官，“飘然远游江湖千里之外”。史料记载，苏迨曾官职驾部员外郎（正七品）。宋钦宗靖康元年卒，享年57岁。

苏过简介

苏过，北宋文学家，字叔党，号斜川居士，苏轼三子，为王闰之所生，从小到三十岁都在父亲身边长大。所以，苏过不仅能诗能文，而且善长书

法绘画，在苏东坡的儿子中，三子苏过的个性和文采方向颇似父亲，所以也被世人誉为“小坡”。

苏东坡称赞苏过：“小儿少年有奇志，中宵起坐存黄庭。近者戏作凌云赋，笔势仿佛离骚经。”苏过在少年时期跟随父亲在频繁迁徙中度过，可谓尝尽苦涩。苏东坡蒙冤受屈，仕途受挫，一家艰难度日，这些经历深深影响了苏过，也铸造了他后来与父亲一起经受磨难的意志。

苏过在苏东坡身边随侍的时间最长。苏东坡被贬到广东惠州、海南儋州时，苏过始终相随。这段经历在苏东坡的人生足迹中必然提到，因此苏过之名也广为人知。

父子俩一起走在人生的坎坷路上，常有诗词唱和，这是父子间最温情的抚慰。

在父子俩同游惠州罗浮山时，苏东坡写下《游罗浮山一首示儿子过》诗之后，22岁的苏过写了一首《和大人游罗浮山》安慰父亲，也流露出自己甘于淡泊、不求富贵的心境：

海涯莫惊万里远，
山下幸足五亩耕。
人生露电非虚话，
大椿固已悲老彭。
蓬莱方丈今咫尺，

富贵敝屣孰重轻。
结茅愿为麋鹿友，
无心坐伏豺虎狞。

在惠州三年，苏过边耕边读，侍养年老的父亲。苏东坡有诗道：“小儿耕且养，得暇为书绕。”史料记载，苏过虽然厌倦为官，但在生命最后十年，为了生计只得出仕，却因党禁关系而被罢免。

1112年，监太原税，1115年，知郾城。1123年，通判定州。苏过受父亲仰慕陶渊明、写过大量《和陶诗》的影响，也仰慕陶渊明的隐居生活。苏过50岁时回到许昌，过上田园生活。因为当年恰好与陶渊明居斜川时同一甲子，苏过将家居之地命名为小斜川，自号斜川居士，故苏过的作品集名为《斜川集》。

宋徽宗宣和五年（公元1123年），52岁的苏过再次出仕，任河北定州通判。有说是，苏过在赴任途中不幸遭遇强盗被胁迫入伙，他不肯屈服而厉声喝斥强盗：“尔等知不知道苏内翰？我是他的儿子，岂肯与尔等求活草间！”当晚，苏过痛饮通宵而告别人世。

苏过过世后安葬于河南郾县苏东坡墓地——三苏坟附近，从此与父亲永远相伴。

小儿子苏遁

苏东坡在小儿子出生三天时按风俗给婴儿洗身后写了一首诗，名为《洗儿诗》：

人皆养子望聪明，
我被聪明误一生。
惟愿孩儿愚且鲁，
无灾无难到公卿。

当时，苏东坡因“乌台诗案”遭构陷入狱，死里逃生后被贬谪湖北黄州，与他风雨同舟的爱妾王朝云生下苏遁。此诗为孩儿而作，也是因个人际遇有感而发。苏东坡希望儿子“愚且鲁”而又“到公卿”，实是借题隐晦地讽刺权贵，又诉说自己满腹经纶而不得志的无奈。

苏东坡在小儿子两岁夭折之后，写了两首悼亡诗《哭子遁》，不堪悲痛，其一写自己之痛，有言“归来怀抱空，老泪如泄水。”其二写爱妾王朝云失子之痛，有言“感此欲忘生，一卧终日僵。”

庭坚涤秽

宋朝的时候，有一个大诗人叫黄庭坚，表字鲁直。他是洪州分宁县人。黄庭坚从小十分勤奋好学，23岁时就考中了进士。元佑年间，他做了太史官。黄庭坚一生不仅为官服务朝廷，造福天下百姓，而且还专心致志道德学问，以非凡的文学艺术造诣为后世留下许多著作。

黄庭坚自幼孝顺父母。对于事奉父母之事，无论大小，他都会认真努力做好。

黄庭坚做太史时，公务十分繁忙。虽然家里也有仆人，而他却不辞劳苦，依旧亲自来照顾母亲的生活点滴，从不懈怠。每天忙完公事回来，他一定会陪在母亲的身边，并且亲力亲为地精心侍候着母亲。

母亲有特别爱卫生的习惯，因为那时候的房子里没有卫生间，所以为了夜里方便如厕，通常都准备一个应



庭坚涤秽（公有领域）

急的便桶。黄庭坚为了保证让年迈的母亲身心安稳，避免因为仆人的卫生清洁达不到母亲的满意，而导致母亲

心生烦恼，他就坚持每天亲自为母亲刷洗便桶，数十年如一日，从不间断。

黄庭坚的做法曾引起了一些人的好奇和不理解。有一次，有人问黄庭坚：“您身为高贵的朝廷命官，又有那么多的仆人，为什么要亲自来做这些杂细的事务，甚至还亲手做刷洗母亲便桶这样卑贱的事情呢？”

黄庭坚回答说：“孝顺父母是我的本分事，同自己的身份地位没有关系，怎能让仆人去代劳呢？再说孝敬父母的事情，是出自一个人对父母至诚感恩的天性，又怎么会有高贵与卑贱的分别呢？”

黄庭坚至诚的孝心及中肯敦厚的品行，不仅为官时一心报效朝廷，服务百姓，同时也通过他书法和文学等才艺上的成就，向世人无声地彰显着圣贤人的德行风范，在潜移默化之中，用他的作品影响着后人。

为什么称以笔墨谋生为“笔耕”？

文/心语

在有些场合，当需要自我介绍时，往往有的人会以“笔耕”来介绍自己的职业，别人一听，就知道此人是以写文章为业的。在古书上也有记载，如《文选·任昉·为萧扬州荐表》：“既笔耕为养，亦佣书成学。”及元朝萨都刺《寄王金宪》诗：“有酒从人饮，无田藉笔耕。”那么，为什么以笔墨谋生的人要称为“笔耕”呢？

“笔耕”一词按字面上解释，就是以笔代耕之意。古代的农夫以锄头耕作为生，而读书人则以笔帮人抄写为生。

所以笔耕最初的意思，是指识字者用笔给人抄抄写写赚取费用过活，也就是说，抄写工作就像农夫耕种田地一样的辛劳。

原来“笔耕”一词出自魏晋史学



家华峤《后汉书·目一·班超》

上所载：“超佣书劳苦，投笔叹曰：‘大丈夫当立功异域，以取封侯，安能久事笔耕乎？’”这也是班超投笔从戎的典故。

东汉时，班超的家境非常穷困，因此只好到官府工作，靠抄写书籍赚取报酬，用来供养母亲及维持家计。日子久了，班超对抄抄写写感到非常烦闷。

有一天，他又觉得十分厌烦，就把笔搁下停止抄写，长叹一声说：“大丈夫应当效法傅介子、张骞等人，在疆场卫国立功，怎能长期把生命浪掷在笔砚之间呢？”于是，班超便弃文从军，追随大将军窦固出征，击溃匈奴，立下大功。因此，“笔耕”一词也就渐渐传开，流传至今。

文/陆文整理

一、张生有的前生是田三牛

一九四二年，在韦勋斋先生任陕西永寿县长时的一位事务员张生有，是陕西彬县人。彬县与永寿县相邻，两县距离仅有五十华里，因此，张生有等于是当地土著。所以，韦勋斋对张生有，知之甚详。

张生有这个人很老实，平时沉默寡言，不苟言笑，他资质不高，学识能力平平，并没有什么了不起的智慧，但是，他能记得前生种种事。在彬县、永寿一带，不但父老相传，而且尽人皆知。因为他的前生便是彬县县城西南三十里许的某村人氏，姓田，叫三牛，世代务农，家道小康，妻子儿女俱在。

彬县乡间居民多半都住窑洞，冬暖夏凉，安全在一般情况下是有保障的，尤其只要有人手、有时间、有力气，随时可以大加扩充，尚且永远不需修葺翻建。所以窑洞小的三室五室，大的十进八进，可谓为相当理想之住宅。

二、一怒离家投入窄门

田三牛一家和乐融融，就住在窑洞之中，在他三十多岁的时候，彬县久雨成灾，他的窑洞大门下面，积了不少湿土。田三牛等到了一个晴天，便去将湿土钊开，清扫出路。不料雨久土松，骤如山崩，以吨计的湿土将他全身活埋，他当时便一命呜呼，惨遭压毙。

可是，他自己却觉得既不曾进鬼门关，也没有上丰都路，他还以为自己已经奋力从大堆泥土中爬出，居然又回到了坦荡乾坤，光明世界。他惊喜交集，一口气奔回自家的窑洞，看见了他的妻子，开口便说：“今天好险，我差一点儿就压死在山下泥中，好不容易让我挣扎了出来！”

但是很奇怪，田三牛的妻子，竟然对他视而不见，置若罔闻，正眼儿也不瞧他一眼，脸上不曾有任何的反应与表情。他妻子对他不理不睬，使田三牛十分恼怒，然而一转脸，又见到他的儿子，于是他又去向儿子欣欣然报“佳音”：“你听见没有？刚才大堆的泥土坍下来，就像山崩！我居然能推开那些泥土，逃出了一条性命！”

然而，他的儿子明明跟他面对面地站着，竟然是头也不抬，不屑一顾。他高声报喜，儿子像是一句话也没听见。这一下，田三牛再也忍不住了，心想自己大难“不死”，“拣回命来”，连老婆儿子都漠然不理，根本不把他当一回事儿，可见妻儿子女，对自己是何等的绝情绝义。心中无名火起，怒不可遏，恨恨地一顿足，转身便走。田三牛不要这个家了！

田三牛愤然出走，信步所至，来到彬城，然后一时兴起，又赴东郊，离城八里之处，有一个叫做“鸣玉池”的名胜。这“鸣玉池”的泉水出自山腰石龛下面，崖津滴溜，其声琮琤，泉水凉意袭人，凄寒不可久处，由于它水声琮琤，所以取名为“鸣玉池”。田三牛有意到鸣玉池一游，可是眼看将到，中途偏又多出一道“小窄门”，他身在门里，使他无法通过。当时他便使劲地往“门外”挤。也不知道挤了多久，猛然挤身而出，顿觉头昏目眩，茫然莫知所以。而后张眼一望，怪了，他发觉自己正在喇嘴哇哇地哭：他投胎转世，出生了！

三、刚出娘胎，便开口说话

田三牛刚一出生，便能听清楚有人语喧嘩，步声杂沓，又看清楚自己到了一间卧室，竟是躺在炕上。炕外有几个女人，神色仓皇，动作紧张，一个个东翻西找，一叠声地大呼小叫：“剪刀啦？剪刀啦？再找不到剪刀，那可不得了啦！”

这时田三牛一眼看到，就在墙上挂着一把剪刀，当下他便伸手一指，高声地说：“剪刀就在墙上挂着呢！”



说时，看见了自己伸出去的那只手，于是，紧接着便又是一声惊呼：“哎呀！我的手怎么变得这么小啊？”

他说头一句话时，满屋子人齐齐得一愣，瞠目结舌，舌侨不下，仿佛骤然之间撞上了妖魔鬼怪，当他第二句话紧接着说出来，屋里的人便吓得鸡飞狗跳，东奔西跑，尤其有人骇极叫道：“这娃儿是个怪物呀！得赶快把他丢在粪坑里淹死！”一唱三和，屋里的女人纷纷表示赞成；大祸就要临头了，真把田三牛吓得魂飞天外。这时候，他已发现自己变成了一个刚出娘胎的小婴孩，他下不了炕，又跑不开，急切间又不知应该如何辩解？正在心跳突突，手足无措的时候，幸好，躺在床上的产妇开了腔，她向众人竭力抗争，不管是谁怎么说，她誓死不肯处死她的亲生骨肉。那些惊慌忙乱的女人，拗不过拼命保护儿子的母亲，只好由其中一人，鼓起勇气前来给他剪断脐带。脐带剪断了，又为驱魔逐邪，她顺手抹了一把产妇的秽血，涂了田三牛一嘴一脸。

四、缄口七载，人称哑巴

从此以后，田三牛晓得一开口便有生命危险，他开始装哑巴，其实本是一个正常的小儿。不管怎样，他绝口不说一句话。

在母亲的怀抱中过了几个月，有那么一天，家中人外出务农，把他用一床棉被包好，让他坐在炕上。那张炕面对着窑洞口，门外地面晒的有麦粒杂粮，于是便有一群家中养的鸡子，跑来啄食。田三牛一下看见，情不自禁，连连地挥舞小手，跟大人般的吆喝赶鸡。没想到偏巧家中有人，瞧见田三牛一副大人模样，仍然认定了他是个怪物。“家门不幸，出此妖孽”！那人害怕将来会有大祸临头，便一把抱起了田三牛，很快地向窑洞外走，他要將田三牛丢进粪坑里头。

天幸！他母亲想想不放心，赶回来探视，这才救下田三牛的一条“小命”。可是田三牛自此再也不敢开口了，他一肚皮的凄苦，唯有不时付之一哭。

这家人姓张。等田三牛长到六、七岁时，家长便他给取了个名字叫张生有，他成了张家的小孩。但他只是具有张生有的躯体，仍还保有“田三牛”的心智。六、七年里他始终害怕，于是一语不发。这几年来，大家都叫他“小哑巴”。

有一天，祖父牵着他的手，把张生有带到荒郊野外，趁四下无人，很恳切地问他：“你一生下来便会讲话，怎么这会儿六、七岁了，反倒变

成哑巴？我真弄不明白这是什么道理，如果你真哑，那是我们张家祖上缺德，生了你这个残疾娃！倘若你是能讲话而不敢开口，怕人家把你当做怪物来杀害，那么你只管放心，咱们家人口单薄，将来还得靠你撑门立户，再怎么讲，我们也不会加害亲生的骨肉。你就别再隐瞒了，不妨趁此机会，把这里头的缘故说个明白。”

张生有察言观色，晓得他爷爷说的都是肺腑之言，当下推拒不得，也无法继续隐瞒，于是便将他死而复苏，一怒离家，游鸣玉池而挤进了小窄门，生下来刚一开口，就被人说成是怪物，险乎葬身粪坑，因而才咬紧牙关，装聋作哑的前因后果，向他祖父声泪俱下地说了个清清楚楚。

他祖父当时便毅然决然地说：“那这样好了，从今儿起，你该怎么的就怎么的，别害怕，一切有我。”

便这样，张生有解脱了桎梏枷锁，他言行举止，自由自在，他从此不跟小孩子玩在一块，反而喜欢跟三、四十岁的中年人谈笑自若，相习如常。除了体力相差很远，无论从别的任何方面看来，这个六、七岁的张生有，简直就是是一个三十多岁的成年人。

可是，也正因为如此，张生有转世投胎，他呱呱坠地便懂得人事，会讲许多话，而且他前世便是本县某村田三牛的这件稀奇古怪、骇人听闻的事儿，渐渐地越传越广，越传越远。

那时候田三牛家，六、七年前便掘出了田三牛的尸体，各棺殓埋，归葬祖堂，田三牛的老婆子女，一概遵礼成服，尽哀守制。六、七年后，他大儿子都二十多岁了，听到说田三牛投生某村张家，生而能言，又知前生事。田家的人当然不信，一致认为这是荒诞不经的传说，根本不加以过问。

五、田契不获，一找便得

可是，为时不久，田家因为地界不清，与邻居发生了土地纠纷，双方相持不下，终至告进官府。这时候田家的人，由于地契一直由田三牛一人保管，而田三牛“死时”并无只字遗言，因此地契遍寻不获。拿不出地契，不但这场官司必输无疑，尤其败讼之后，将遗下后患无穷，说不定连全部家产都无法保住。这时，家中上下，忧心忡忡，岌岌不可终日，他们邀请了诸多亲朋好友，前来筹商应付之计。当时，便有一个田三牛的妹夫，灵机一动，对田三牛的大儿子建议说：“全彬县的人都在讲，鸣玉池

张家那个生下来会说话的男孩，是你父亲投生。这件事是真是假，谁也弄不明白。可是，如今你们家的田契找不到，眼看着要吃大亏。依我之见，何不利用这个机会，张家那小孩子不是说他能知前生事吗？就把他找来试试看，如果他真是你父亲投生的，而且能记前生的事，那么，他就应该晓得地契何在？假使问他地契藏在哪儿？他说不上来，谣言定会不攻自破；所以我说，试他一试，其实是一举两得。”

田三牛的儿子，许久以来都在为他父亲转世投胎这一码子事困扰万分，现在他听姑丈这么一说，觉得试他一试倒也不错。最低限度是利而无害，于是，他答应了，随即请他姑丈到张家去走一遭。

那日，田三牛的妹夫刚到鸣玉池张家，正好遇见七、八岁的张生有，独自站在窑洞门口。他一见这位前世的妹夫，亲情洋溢，笑逐颜开，老远地便向他妹夫招手，欢快地叫：“你不是我妹夫吗？怎么得闲上这儿来了？”

来人大吃一惊，不由得信，他抢前几步，拉住他大舅（田三牛）的小手，然后一五一十，将他的来意，和田家的困厄，告诉给张生有（田三牛）听。张生有不假思索，随口便说：“你问咱们家的地契呀？有有有！早先我藏在窑洞某个角落的一道石头缝里。只不过，如今隔了七、八年啦，就不晓得还在不在？”

他妹夫疑惑不定地再问一句：“你是说，连你自己也没有把握？”“你试试看嘛，”张生有笑了笑说，“回去找一下，你不就晓得我有没有把握了吗？”

妹夫将信将疑地回到田家，按照田三牛——亦即张生有的指点，那份关系全家财产的田契，果然一寻便得。田契到手时，连他自己和田家上下，一致目瞪口呆，毛骨悚然，回想从上吨重的泥土里面挖掘出来，归了葬的那具尸首；他们几乎置身梦中。于是，田家上下，齐来鸣玉池张家窑洞，妻啼儿哭，罗拜于前。那时节，张生有才八岁，可是他三十多岁的老婆视他为夫，二十多岁的儿子尊他如父，说什么也要把他接回田家厥尽妻职，恪遵父道。八岁的张生有居然请准祖父、父亲和母亲，到田家去住了一些日子。可是，中年妇人伴宿髫龄童子，二十多岁的壮男喊八岁的娃子叫爸爸，天长日久，大家都很不习惯，都不耐烦，兼以张家家境远比田家为优，张生有要读书，张家替他缴了学费，上课在即，于是张生有不再当田三牛，他还是回到了鸣玉池。

自此，张生有也就是田三牛，他时而张家住住，田家歇歇，两头来往，都受欢迎，仿佛他天生下来，便该在两家生活，这也是他的福份。

（编选自《科学时代的轮回录》

2个发生在山东的真实故事

有人根本不相信世间有因果报应。然而，天网恢恢，疏而不漏，这两个发生在山东的真实故事，足以让人深思。

丈八佛像的故事

在山东滨州市博兴县兴国寺里，有一尊有名的石佛像，高一丈八，被当地人称作“丈八佛像”或“丈八佛石像”。许多当地人都知道，现在大家看到的丈八佛石像的头部其实是最近几十年重新安装的。关于这个头像还有一段真实的故事。

文革期间，无数庙宇、佛像被砸被毁，丈八佛石像也未能幸免。当地的文革小组长，头脑发昏，非要把大石佛像除掉不可。他又跳又蹦，急得像疯了一样，村人都无人敢上前劝阻，因为谁敢劝阻，可能就会被抓起来当作靶子被批斗，搞不好还会连累全家。小组长先是命一人拿枪对着佛像的眼睛射击，觉得不过瘾，干脆招呼一群人对石像又打又砸，可是佛像纹丝不动。小组长气急败坏，竟然从别处调来了拖拉机，用绳索套在石像的脖子上，开动拖拉机拼命地拉，结果石像的头部被生生拉断，掉在地上。

其后不久，拿枪射石佛眼睛的人，干活时双眼被石头崩瞎。而那个小组长，不久后一次坐在拖拉机驾驶座的旁边时，不小心跌落下来，被拖拉机后面的大车轮，从脖子处压了过去，身子和头几乎分离，当场丧命。

磕头走路的人

在山东省莒县的北部，群山延绵起伏，一个个小村庄坐落其中。文革的风暴扫荡全国，这些小山村也不能幸免。无休止的批斗会、激烈的口号，把人带动到狂热、不理智的疯狂精神状态中。

有一个以刘姓居多的村落里，也开始了“破四旧”的荒唐运动，无数古物被毁。唯有一座小庙和家堂屋里祭祀祖先的牌位无人敢动。

村子中有两个胆子大到不知天高地厚的小青年，在中共鼓动无神论的高音喇叭宣传洗脑下，热血冲晕了头脑，竟然拍着胸脯说：“你们不敢砸，我们敢！我们相信共产党，不怕牛鬼蛇神！”

结果，小庙被砸，祖先牌位被他们扔到村前的小河里，还用脚踹来踹去的。折腾累了，一个人回家了，另一个人翘着二郎腿、弯下腰，坐在河边一块大石头上休息。

先说回家的那个人，到家后肚子疼地在地上打滚，有丢命之忧。其母向来信佛，心疼儿子遭灾，更怕儿子因砸庙丢了小命儿，于是当妈妈宁愿冒着被批斗危险，从家门口一路跪行到小庙前，磕头替儿子认罪，才使她儿子的疼痛慢慢消减，最后完全消失。

这个小青年心中也明白自己是遭了报应了，对自己的无知感到后悔，慢慢开始敬畏神佛。

不过，坐在河边休息的人可就没那么幸运了。他休息够了以后，往起一站，啪一下重重摔倒地上。勉强站起来后，却发现两腿是弯的，不管怎么使劲儿也直不起来，而且还交叉在一起，分不开。他的腰也是弯的，也是怎么使劲儿都直不起来，造成他的头离地面很近。可怜的是，在他的余生里一直都是以这样的姿势走路、过日子。为了保持稳定，他必须左右手各拿一个小马扎，走路时双手一起往前像划船一样。两条腿交叉弯曲，双脚不能平齐，走路时一脚高一脚低，他的头随之往前一点一点，加上双手同时向前划，像极了磕头拜佛的动作。十里八乡的人都知道他，把他叫做“磕头走路的人”。他这辈子就一直在遭罪，用他那怪异缓慢的走路姿势，警示着世人。

夏天一定要多吃姜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，夏天已经到了，已经备好了姜，准备夏补。在夏季，人们更容易被风邪所入侵。因为夏季闷热，湿度比较大，这时大家较宜贪凉，很容易导致感冒。夏季食用生姜的好吃有哪些呢？

夏季吃姜的好处

- 1、升发阳气
- 夏天早上吃姜，保健养生的效果最好。因为姜擅长宣发阳明经的阳气。夏天早晨正是气血流注阳明胃经之时，此时吃姜，正好生发胃气，促进消化。而且姜性辛温，能加快血液流动，有提神的功效。
- 2、防暑
- 姜汤具有提神醒脑、排汗降温的作用，夏天可以有效缓解头晕、心悸、恶心等症状。
- 3、增加食欲
- 夏季因为天气热，人体分泌的唾液、胃液会减少，导致食欲下降。姜里面的姜辣素可以刺激唾液、胃液的分泌，从而加快肠胃蠕动，促进消化，增强食欲。
- 4、杀菌消毒
- 夏季天气较热，食物容易滋生细菌，引发肠胃疾病。姜可以杀死或者抑制细菌，用生姜水来漱口，也能起到治疗口臭和牙周炎的作用。
- 5、祛风散寒
- 夏季长时间待在空调房容易受寒，加上一直不出汗，会出现头痛、恶心、食欲下降、拉肚子等症状。
- 生姜具有温中散寒的作用，喝生姜茶能驱散体内寒气，帮助身体出汗，



汗，预防和治疗“空调病”，也能预防夏季肠胃病。直接取3～5片生姜，用沸水沏开，趁热喝。

生姜中的姜辣素，能起到促进消化、健胃、增进食欲的作用。

适合吃姜的人群

- 对有些人来说，姜是养生利器，对另一些人来说，吃了姜反而会雪上加霜。一起来看看哪些人适合吃姜，哪些人不适合吃姜。
- 1、胃口不好的人
- “饭不香，吃生姜”，胃口不好的时候可以吃点姜。生姜具有独特的辛辣味，可以刺激味蕾、健脾开胃。
- 2、胃寒的人
- 冷饮和瓜果对胃寒的人来说，可能会引起胃痛、腹泻等症状。姜味辛，性温，可治疗胃寒所致的胃痛、呕吐以及受凉引起的腹痛、腹泻、食欲不振等症状，是健胃、暖胃的上好食材。
- 3、风寒感冒的人
- 夏季气候炎热，若是贪凉，长时间吹电风扇，空调温度太低，过多食用生冷食物，很容易受风寒而引起各种不适症。此时喝一杯红糖姜汤可

以有效缓解不适，因为生姜有发热、祛风、散寒的功效，而红糖能养血、活血，和姜搭配，能改善体表循环，治疗风寒感冒。

- 4、晕车的人
- 晕车的人想到坐车就害怕，尤其是在闷热的夏天坐车出行，更是让晕车族叫苦连天。

不适合吃姜的几类人

- 1、手脚心发热的人
- 这类人吃姜，容易耗损津液，还会出现口干、眼干、心烦易怒、失眠等症状。
- 2、便秘人群
- 便秘多属于肠热，大量吃姜会加重便秘症状。
- 3、有口臭的人
- 中医认为口臭是由胃热所致，生姜性温，胃热的人吃会加重原有的症状，甚至引起牙痛、头痛、痔疮出血等症状。
- 4、咳痰较黄的人
- 痰黄的人是因为肺热肺燥，食用姜易加重症状。

吃生姜注意事项

- 1、早晨吃最好
- 夏天早上吃姜，保健养生的效果最好。原因是姜最擅宣发阳明经的阳气。此时吃姜，正好生发胃气，促进消化。
- 2、晚上不宜吃生姜
- 阴气逐渐旺盛时，阳气就要收敛起来，这时如果摄入过多的温热食物或补品，会影响睡眠和代谢。

眼睛红肿心烦 清热去火的食疗

“上火”为民间俗语，又称“热气”。中医认为人体阴阳失衡，内火旺盛，即会上火。上火的症状常常表现为：肝火盛则眼睛红肿肿痛、皮肤瘙痒、头痛、胁痛、口苦；心火盛则口腔溃疡、心烦失眠；肺火盛则干咳无痰或痰少而黏，潮热盗汗。

去心火

心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

食疗法：莲子30克（不去莲心），栀子15克（纱布包），加冰糖适量，水煎，吃莲子喝汤。

去肝火

肝火是指肝亢的病理现象，由肝失疏泄、气郁化火或肝热素盛所致，与情志激动过度也有一定关系。火气大时，会出现口干舌燥，口臭、长青春痘、牙龈浮肿胀痛、皮肤瘙痒、便秘、痔疮出血、视物模糊、眼部分泌物多、眼红、眼干、耳鸣、头痛、胁痛等症状。

材料：芹菜，粳米，盐适量。

做法：芹菜切碎，和粳米一起放砂锅内，加水如常法煮粥，每日早晚温热服食。应现煮现吃，不宜久放。

功效：平肝清热、止咳、健胃、降血压降脂、泄肝火。

去胃火

胃火分虚实两种，虚火表现为略微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

食疗法：石膏粉30克，粳米、绿豆各适量，先用水煎煮石膏，而后过滤去渣，取其清液，再加入粳米、绿豆煮粥食之。

去肾火

吃猪腰有缓解头晕目眩、耳鸣耳聩、腰脊酸软、潮热盗汗、五心烦躁的功效。

香糯浓稠的小米粥熬煮方法

小米粥不仅好吃，而且营养丰富，老少咸宜，能补肾气、益腰膝，对胃黏膜具有保护作用，适合慢性胃炎、胃溃疡患者服用，是上好的滋补食品。

煮出香糯浓稠小米粥

许多人可能会发现有时候做出来的小米粥不仅不浓稠，而且出油也很少，不怎么好喝。什么原因呢？这是因为我们在煮小米粥的时候，没有掌握到一些小技巧，有很多人直接就下水煮了，其实这样的方法是错误的，大家平时在煮小米粥的时候，运用一些小技巧，保证煮出来的小米粥浓稠又出油。

1、提前浸泡

首先要将小米提前浸泡，我们在煮粥之前，最好是将小米放到冷水里面浸泡半小时左右，这样不仅能够节省熬煮的时间，而且口感会更软。

2、水开再放米

煮粥时必须要用开水煮才行，有些人没等锅里的水烧开就直接将小米倒进去，其实这样煮不好吃，还会将煮粥的时间变长。

3、不停搅拌



在煮粥的时候必须不断搅拌，而且搅拌的时候最好是按照同一个方向来搅，差不多搅拌10分钟之后就可以了，搅拌的目的就是为了让粥变得更浓稠一些。

4、加点香油

在小米粥煮了10多分钟之后，往锅里滴上几滴香油，能够让煮出来的小米粥颜色看上去更加鲜亮丽，闻起来也很香，增进食欲。

小米粥的营养

- 1、补肾
- 五谷都具有养精气、补肾气的作用，而五谷当中，数小米的补肾功效最强。
- 2、补脾胃

聪明吃西瓜 美味又健康

西瓜有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。很多人都喜欢吃西瓜，尤其是天气炎热时，坐在空调房的沙发上吃西瓜感觉超凉爽。然而要怎样吃西瓜，才能吃得美味又健康呢？

1、不宜吃得太多

因为西瓜属于“生冷食品”，任何人吃多了都会伤脾胃，导致食欲不佳、消化不良及胃肠抵抗力下降，引起腹胀、腹泻。

2、冰镇时间不要太长

西瓜本身就是寒性的，冷藏会增加它的凉性。如果贪凉吃，会让胃

肠道等消化器官突然受到刺激，容易出现收缩痉挛，引发胃痛。从冰箱里拿出的西瓜最好在室温中放置半小时后再吃。

3、不要用保鲜膜包着放冰箱

西瓜最好现切现吃，不能吃打开时间过久的西瓜。如果吃打开时间过久，已被病菌污染的西瓜，就会导致胃肠道传染病。

如果不能一次吃完要放冰箱，也最好不要用保鲜膜把西瓜密封。这样不仅没办法防止细菌滋生，反而会加速细菌在西瓜上繁殖的速度。

4、不能把西瓜当正餐

许多年轻人喜欢凉爽，胃口都不太好，加上有些女性希望减肥，就会把西瓜当正餐不吃饭。实际上，西瓜含有不少的糖分和热量，大量食用西瓜会带来更多的热量，把西瓜当正餐，不仅会导致营养不均衡，反而还会让人变得更胖。

5、口腔溃疡病人不宜多吃

口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。由于西瓜有利尿作用，若口腔溃疡者多吃西瓜，会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出，从而加重阴虚和内热，使病程绵延，不易愈合。



中医疗法

欲哭无泪

文/温婉容(明慧中医诊所院长)

世事多变化，现代医学整容大行其道，让铁口直断的命相、面相都受到很大的冲击，也让中医的望诊受到极大的挑战。现代有许多人面目全非，真假难辨，好多人不喜欢做自己。

一位风韵犹存的54岁妇女，五官秀丽的她，也禁不起医美广告的诱惑，去做割眼袋和除鱼尾纹的手术。当医生拿镜子给她看那张新脸孔，一下子年轻了5岁。满心欢喜的篡改上帝的原创，索性把头发也染成黑色。巧夺天工，焕然一新的她，真是美不胜收啊！

好景不长，第二天眼睛张开与闭合都很不顺利，感觉很紧，医生说是刚作手术还没适应的关系。接下来的1个月，不但没改善，而且每天晚上都因眼睛涩痛而醒来，原本一觉天明的她，变成彻夜难眠，最后只好吃安眠药。医生说手术很成功，不认为那是手术造成的。虽然晚上服镇定剂稍可缓解不适，但白天眼睛的干、涩、痛，完全无处可逃避，心情都闷得不能自己，后来又加服抗忧郁的药。

2个月后，内心痛苦的想大哭一场，竟然一滴泪也流不出来。到眼科检查，泪腺分泌泪液的指数从0～5，而她的指数是0，泪腺分泌不出泪液来。从那时开始点人工泪液至今已6年，一直无法改善。当她来看诊时，见她无神的眼睛、混浊的眼白、没皱纹又没表情的面具脸，加上皮肤暗淡、老人斑、颈部的皱纹，怎么样都藏不住岁月的沧桑。看起来比实际年龄老了5岁。花几万的美容费，却换来精神折磨，美丽的代价真惨重，悔不当初啊！

真是祸不单行，欲哭无泪的痛再加一桩。因车祸造成右手腕骨折，手术后手腕不能弯，手麻且无法使力，吃消炎药吃到胃痛。此时所有病症全部一起治疗：干眼症是肝血无法到位，泪属肝液；气郁结而失眠属肝；手腕不能弯属筋，属肝，所以主战场在肝经和相表里的胆经。

针灸处理：调肝与筋，取太冲、行间、三阴交、阳陵泉穴；无泪是水液代谢出了问题，与水有关的穴位都要请出上场效劳，取头足临泣、承泣、涌泉、太谿、水泉穴；修护泪腺，取攒竹透睛明、睛明用倒马针，2针齐下，沿鼻梁从睛明下5分往攒竹透刺；手腕问题，针腕骨透向阳谿、养老透外关；安神，针神门、太冲穴；胃痛，针中脘、合谷穴。

嘱咐她：勿食冰品冷饮，晚上11点以前要睡觉以养肝；多食葱、莲藕、空心菜、芹菜等中空食物，还要常吃胡萝卜、马铃薯、猪肝、羊肝、鸡肝、番茄、菠菜、韭菜、木瓜；停点人工泪液，改喷天罗水，可不计次数。为减少用药的复杂性，治疗胃的部分用食疗：青木瓜去子、去皮，再切块打汁，饭前喝100毫升；照三餐按睛明、承泣穴，各9或36下；当情绪不稳时，按神门穴；胃痛时按合谷穴。

胃痛针4次并停服西药即缓解；手腕针6次，感觉还有点酸酸的，但已能正常运作；眼泪迟至针第13次，眼角才开始湿润，晚上不再受干眼之痛。后来当眼睛有泪时，又发现视力大大退步，继续治疗视力。这些人为了美貌，真是吃尽了苦头。

(改版图片来源: 123RF)

你今天的日积月累，一定会变成明日别人的望尘莫及。

文/唐一
(一)

说一个美国游泳名将菲尔普斯的故事。菲尔普斯是奥运历史上最伟大的选手之一，一共拿过23枚奥运金牌，创下39项世界记录，他的教练有一套非常奇葩的训练方法。

他的教练总爱在训练时给菲尔普斯制造各种麻烦。比如突然给训练馆断电、让他在漆黑的泳池中训练；有时候，会在菲尔普斯训练时故意往他身上丢东西，甚至会提前弄坏他的泳镜，让他在水下无法睁眼。

这些看似奇葩的训练方式，恰好锻炼了菲尔普斯抗干扰能力。

后来在一次重大赛事中，菲尔普斯的泳镜入水，他眼睛都睁不开，却不慌不忙游完全程，拿到冠军还打破了世界记录。

有记者问他为什么泳镜入水都能破记录，菲尔普斯毫不在意地说：“这种情况我都经历了无数次。”

菲尔普斯的训练方法，就是所谓的“挫折演习”。

通俗来讲就是模拟自己遇到倒霉事，思考自己应该如何处置，锻炼自己的反应能力。

军事上需要演习，通过模拟实战状态，锻炼军队的指挥能力和士兵的实战能力，让士兵最大程度适应实战。

我们的生活，也需要多来点“演习”。毕竟人生无常，倒霉的事情总会发生，被裁员、生重病、被劈腿……

模拟意外来临时的场景，想好应急预案并多加演练，让自己提前做好物质和精神上的双重准备，总比意外到来时，自己手足无措的要好。

人无远虑，必有近忧，有空多为自己计划一下，总不是什么坏事。

(二)
打倒我们的往往不是挫折，而是“我没想到”。

假设有一天，你哼着歌儿来到



在2016年奥运会上的菲尔普斯 (123RF)

提高抗压力的“菲尔普斯法则”

公司上班，却发现上司一脸阴沉地把你叫进办公室，然后开始说：“裁员名单下来了，你去和财务交接一下……”

假设有一天，你的女朋友突然给你打电话，说“我们还是分手吧”。

假设有一天，你体检完毕，发现体检报告上赫然写着“肿瘤”几个字……

面对这些情景，你会怎么办？

所谓的“挫折演习”，其实就是一种情景模拟，通过模拟意外的发生，让自己在意外真正来临时，能够提前做好准备。

或许你会说，我现在工作做得好好的，与女朋友恩恩爱爱，身体也没病没痛，干嘛要模拟自己被裁员、被劈腿甚至生病住院？这不是自己给自己找不痛快，自己诅咒自己吗？

人们总不愿意谈论不好的事情，

以为谈论了就会发生，不谈论就不会发生。

事实上，这只是我们一厢情愿，无论我们愿不愿意谈论不好的事情，要发生的事情总会发生，这根本不是我们能掌控的。

正如某心理咨询师所言：黑色的想像是一个友好的忠告，提醒我们有些事情要准备好。

你有没有想过它，并不会改变它未来出现的概率，而你有没有做好准备，却足以影响你当下的生活。

也就是说，真正打败我们的往往不是挫折本身，而是缺乏足够心理准备而带来的心理落差。

之前有一个新闻，某地收费站撤销后，工作人员对着领导哭诉：我今年36岁，除了收费啥都不会！

其实，真正让这位工作人员失态的，是“我从未想过”的心理落差。

或许她也是觉得，自己进入了这个单位，下半生就有保障，所以也没想着为自己留点后路，多学几门技能。等到大浪来袭，才发现自己的生活就像沙滩的城堡，一冲就散。

生活的真相是，“黑天鹅”可能发生在任何人身。

回想一下，我们在遇到挫折时，有多少次说出了这一句：

我真的没想到自己会被裁员……

我真的没想到自己有一天……

我真的没想到我会遇到这种事情……

挫折本身哪怕不足以致命，但心理上的打击却是威力巨大，如果没有提前做好准备，往往能让人失去直面挫折的勇气。总是沉浸于当下的顺利，却不去思考未来可能发生的意外，那在挫折来临时，不是对意外毫无防备，就是在意外面前一蹶不振。

生意兴隆的餐厅为何倒闭？

有一间速食店，地处闹市，生意兴隆。一天，一位年轻的女子抱着小婴儿来到店里，她想为孩子买点喝的。不过，满店都是可乐、雪碧之类的冷饮，实在不适合小婴儿。

左看右看，她终于发现，店里有台饮水机，里面的纯净水，倒可以让孩子喝一点。

于是，她试探地问服务员：“你好，能给我一杯水吗？”服务员看她一眼，随口说道：“拿杯子来。”

她一愣，赶紧说：“对不起，我没有杯子。”“那不行。”服务员的回答异常简洁。“拜托了，用店里的杯子行吗？我付钱，”她继续恳求道，“孩子渴得厉害。”“杯子不单卖，你买杯饮料吧。”服务员的声音中明显地多了几分不耐烦。“孩子不能喝饮料，就请你给我杯水吧。”她的声音有些颤抖了。这一次，服务员没再理她，而转过头去，接待下一位顾客……

那一天，年轻的女子带着婴儿到家后，就和邻居聊起了当天的事情。

听了她的遭遇，邻居很是气愤：“这家店太刻薄了，以后我是不会再去。”“是啊，我也肯定不会去。”说完，她们聊完就各自回家了。这邻居是位中学老师，学校就在速食店的旁边。第二天上班后，邻居就和同事们说起了她的经历。

大家一听，感慨不已：“太过分了，连杯水都舍不得。”“这样的店，最好倒闭。”“是啊，是啊！”



之后学校师生聊天时，总会有人提起那件事，然后叮嘱一句：“你们以后最好少往那跑。”

同学们回家后，纷纷和家人说起那件事，末尾还要加上一句：“我们老师说了，以后少到那儿去。”

速食店依旧天天开门，迎接四方来客。只是谁也说不清，是从哪一天开始，餐厅开始变得冷清。

而在以前，餐厅几乎是日日爆满；尤其是周末，那些穿着校服的学生们，总是在柜台前排着长队。可现在呢，店里很难见到那些年轻的身影了。学生少就少吧，可奇怪的是，其他的顾客竟然也很少光临；偶尔有人光顾，也是买了东西就走，很少在店里坐一坐。店里的座位，大多都是空荡荡的，看上去，整个餐厅，死气沉沉。

为了改善营业状况，速食店推出不少新措施：有奖就餐，套餐打折，赠送礼品……但这些活动，只能在短时间内聚拢人气，要不了多久，店里便冷清依旧。

渐渐的，又有不少餐厅进驻闹市，在速食店的前后左右，多了水饺店、面条店、豆浆店……速食店的生意，更是每况愈下。

终于有一天，速食店黯然关了门。当店里的员工收拾东西离去时，他们谁都没有想到，这个不幸的结局，就始于一杯水的冷漠。

一杯水，竟然导致一家原本生意兴隆的店面最终关门，说来难以置信，但谁又能忽视一杯水的力量呢。

看似不起眼的冷漠，也会伤害人心。不积善不积财，忽视顾客，结果只有一个，那就是搬起石头砸了自己的饭碗！

一杯水只是举手之劳，却能温暖人心。那就让我们多一些善心和关爱，少一些刻薄和冷漠，让我们的生活越来越美好。

(整版图片：123RF)

1个老板 2个助理 2种命运

有个很漂亮的女孩，到公司担任老板的助理快3年了，比她后来的新人，都一一得到升职，她却始终原地不动，心里颇不是滋味。

终于有一天，她冒着被解聘的危险，跑去找老板理论：“老板，我有迟到、早退或违规的现象吗？”

一直对大家很好的老板，面对她的质问，干脆的回答“没有”。

“那是公司对我有偏见吗？”

老板先是一怔，继而说“当然没有。”

“那为什么比我资历浅的人都可以得到重用，而我却一直待在这位置，得不到升迁？”

老板一时语塞，然后笑笑说：“你的事咱们等会再说，我手头上有个急事，要不你先帮我处理一下？”

“有一家公司的代表，会在这几天来公司考察产品状况，你帮我联系一下，询问对方的情况。”老板说。

“谢谢老板，这真是个重要的任务。”临出门前，她还不忘调侃一句。

一刻钟后，她回到老板办公室。

“联系到了吗？”老板问。

“联系到了，他们说可能下周过来。”

“具体是下周几？”老板问。

“这个我没细问。”

“他们一行多少人？”老板问。

“啊！您没叫我问这个啊！”

“那他们是坐火车还是飞机？”老板问。



“这个您也没叫我问呀！”

老板见状，不再说什么了，他打电话叫另一位主管进来。这个主管比她晚到公司一年，也曾担任老板的助理，但现在已是一个部门的负责人了。老板给这个主管跟刚才相同的任务，不一会儿工夫，主管回来了。

“我都问清楚了，”主管说道：“他们这次有5个人会来，由采购部王经理带队。预计搭下周五下午3点的飞机，大约晚上6点钟会到。

我也跟他们说了，公司会派人到机场迎接。”“另外，他们计划考

察2天，具体细节等到公司再进一步讨论。另外为了方便工作，我建议他们可以在公司附近的××酒店住宿，环境清幽，设备也干净新颖。如果您同意，房间我马上提前预订，然后再回报他们。”

“另外，下周天气预报会下大雨，我也会随时和他们保持联系。一旦有任何状况，我会在第一时间向您汇报。”

这女孩在旁边听完，粉脸不禁红了起来，也不好意思再多说什么。

在主管离开后，老板拍拍她的

文/祝游

土耳其是一个多元文化的集中地,同时也是一个非常具有东西方交融色彩各类故事发生地。土耳其有78万平方公里土地,3%的疆土在欧洲,97%的疆土在亚洲——“像一匹烈马,从亚洲狂奔而来,一头撞进欧洲大陆”,土耳其著名诗人用生动的语言,形像地描述了土耳其的地理位置及其国土形状。土耳其北边头上顶的是黑海,西边是马尔马拉海、博斯普鲁斯海峡和达达尼尔海峡,西南靠着爱琴海,南边坐着地中海,也因此造就了它漫长的海岸线和如诗如画的海景。

第十天

以弗所 > 斯科拉斯蒂

以弗所遗址

以弗所(Ephesus/Efes)是古希腊人在小亚细亚建立的一个大城市,当前大部分只剩废墟,以弗所废墟是土耳其一个著名的旅游点。这个曾经著名的城市有一部分今天成了土耳其小镇塞尔丘克。

以弗所遗址至今只挖掘了一部分。已经挖掘出的那部分向我们展现了该城原来的繁华。图书馆已经根据原来的造型重建。亚底米神庙,世界七大奇迹之一,只留下一些圆柱。神庙出土的大部分艺术品被收藏在大英博物馆。土耳其一年一度的骆驼摔跤冠军赛每年冬天在古代以弗所的竞技场举行。

以弗所古城的两个入口相距3公里,一般游客会选择从上层门进入,一路下行,从后门(下层门)出。

音乐堂



音乐堂的规模不比大剧场,但它是古罗马达官贵族欣赏音乐和戏剧,以及议政的场所。建于公元150年,仅能容纳1500人左右。厅内上层装饰着红色柱状花岗岩,回声效果也是一流。如果您的运气好,也许还能碰到有兴致的歌唱者在此演出。

Curetes之路



Curetes之路算是以弗所里面主要的道路,也是最壮观的一条道路。在这条路上至今还能看到两千年前的有轮车留下的车轮,这条路边有一块110平方米的市场(agora),当时是以弗所这个贸易城市里的商业活动中心,它周围环绕着柱廊和各种店铺。沿这条路一路走过去,慢慢感受到当年以弗所居民的日常生活场景。



斯科拉斯蒂卡浴场



这座公共浴场修建于公元1世纪,4世纪时由于大地震受到破坏。后来一名叫做斯科拉斯蒂卡的女子尽其所能对其进行了修缮,最终成为一座三层的罗马浴场。因此,后人将这座浴场遗址称为斯科拉斯蒂卡浴场。此处还留有一尊失去头部的斯科拉斯蒂卡坐像,纪念她的贡献。

瓦里乌斯浴室



瓦里乌斯浴场,它初建于希腊时期,罗马和拜占庭时期得到扩建。瓦里乌斯浴场是典型的罗马浴室形式,供热的陶管铺在地下和墙内,在当时是最先进的陶制上下水管道。浴场设施齐全,设有休息室、会议室和阅览室,公共浴室不仅是洁净身体的地方,而且还是重要的社交场所。

Tetragonos Agora市场



Tetragonos Agora市场在公元3世纪前建成,在古时候以弗所码头的边上。市场规模非常大,还有两颗古树。旁边散落着还没有办法归类的遗迹碎片。从Tetragonos Agora市场残留的规模,可以想像当时市场曾经有过的场景。注意防晒,周围可一点遮阳的地方也没有的。

图密善神庙



曼米尔斯纪念碑



曼米尔斯是以弗所的著名建筑师,也是罗马皇帝苏拉的孙子。为了纪念在一场战争中被屠杀的8万罗马人,他建立此碑。

图密善(公元51年10月24日—96年9月18日),罗马帝国皇帝,弗拉维王朝的最后一位皇帝。公元81年继位,至被暗杀为止都是皇帝。生性残暴,是一位暴君。

图密善在96年9月被元老院内的敌对者刺杀。行凶者包括他的管家、卫兵和前妻。根据一个占星者的预言,图密善预知自己会在当天四时左右死去,所以整日都烦躁不安。当天上午,他问身边的侍从时间,这位已被收买的侍从多次对他说:“已经六点了!”图密善误以为时间已过,十分高兴,所以放心地去到他的书房,会见来访者,于是刺客趁机刺杀了他。图密善死后,神庙就被毁坏了。

美食攻略



土耳其甜点Gülle

这是土耳其斋月期间的传统甜点,把面包与牛奶放在玫瑰水中蒸,再配上石榴子和核桃。



香港之味

马德里郊区各地以外的省份有口福音了
香港之味采用了真空包装技术，保鲜期可达一个月。

香港之味品牌产品：
挂炉烤鸭（二只 30€），蜜汁叉烧（16€ / Kg），脆皮烧肉（16€ / Kg），新鲜河粉（3€ / Kg），叉烧包，豆沙包，（10个 / 6€，冷冻真空包装）。蚝油凤爪（500g1合 / 5€ 冷冻合包装）红烧牛腩 500g1合 / 6€。冷冻包装须购买满50€产品。公司立即当天包装新鲜产品，发货国内快递公司，一般24小时送到你家门。50€产品加收5€邮费，满100€产品免邮费。本公司保证让顾客收到最新鲜的美味产品。
订购者请加微信：640320658（老板电话）
公司电话：916087686 640320659

C/villablino 27, n41, fuenlabrada 28947 马德里

COLEGIO CENTRAL 快乐学校 孩子乐学

COLEGIO CENTRAL 位于 Usera，是一家拥有 50 年经验的双语学校。教学宗旨是给学生提供最优质的教育，在学习知识的同时，培养学生健全的人格及较强的社会适应能力。

课程设置：幼儿园及小学课程
双语教学：能用英文作为第二语言交流
英语教学：幼儿班第一年就开始
英语培训：剑桥英语考试培训

课外活动：英语 计算机 心智教育 手工等
食堂：根据不同年龄段提供餐品
对新入学的幼儿班 3 岁组协助订书籍校服
学校时间：早 7:30 开门 下午 5:00 关门

地址 C/ Manuel Muñoz 9，马德里 电话 914 759 629

Alhucema

Colegio concertado bilingüe

916098087

www.colegioalhucema.es

Avenida De Las Provincias 51
28941 FUENLABRADA
马德里 MADRID

职业培训课程：

- 护工
- 医院检验科高级化验师

华人面包厂

明火烤的好吃 欢迎试吃
瓦伦西亚送货上门

地址：Abel Pellicer Serrano Mistral, 13, 46020 VALENCIA
联系电话：688 288 596

酒吧转让

(巴塞罗那)

酒吧位于巴塞罗那 Carrer de Bolívia, 340, 因个人原因欲转让，周一至周五每天50个左右Menu，可以看生意，转让费面谈。
有意者请来电625841638

百元店和糖果店转让

(马德里)

马德里180平方百元店和糖果店转让，八年老店，房租1100加iva，生意稳定，人流量多，因人手不足无法兼顾。
地址：Calle de Nuestra Señora de Valverde, 40 马德里
有意者请来910060467

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terrazza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

西班牙人餐馆酒吧转让

(马德里)

10万欧元/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

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terrazzo生意稳，因家庭原因转让：价格面议
有意者请来电698885927

专业帮过ITV货车轿车

(马德里)

上门服务价格合理和itv有过硬的关系
联系人 JOSE
地址 CALLE SALLABERRY 57 Madrid
电话 646 822 316 座机 914 715 466

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

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

老外酒吧出租或卖店面

(Valencia)

瓦伦西亚GANDIA海边出售冰淇淋吧和酒吧。有90米，在拐角位置好，所有配备齐全马上可以工作在营业中。出租1000欧一个月。一个月做8千到一万，卖店面25万欧元价格可以谈。
电话649646215或675647554

扫一扫，领红包
赶快加入微信联盟吧！



MINI 3 Y 5 PUERTAS
27% DE DESCUENTO



MINI CABRIO
25% DE DESCUENTO



MINI COUNTRYMAN
26% DE DESCUENTO



MINI CLUBMAN
32% DE DESCUENTO



Adler Motor

这些零公里车的优惠价

高达 32%

有效期至 **7 月 31 日**

数量有限!

Estamos en la autovía A-42
(Ctra. Madrid Toledo), Km. 63,8,
45280. Olías del Rey



Pontevedra
寄宿学校



你就是主角

Los Sauces

著名西班牙私立学校

- 从 1 岁到大学
- 英语双语学校
- 第三语种：法语、德语
- 课外有中文培训
- 机器人和编程
- 配合教育的体育课程
- 温水游泳池
- 指导部门、医疗服务
- 校车接送、餐厅
- 课外活动



Pontevedra 寄宿学校

希望自己孩子接受严格教育的家长们，我们学校有一所位于西班牙 Pontevedra 省的住宿学院。有专门的个性化教育。每周为家长提供学生学习、生活信息，保证教学质量。

报名热线 0034 - 900 101 101 \ 916 503 264

(中文咨询电话: 634 348 487)

我们的学校分布在马德里、LA MORALEJA、TORRELODONES、PONTEVEDRA、VIGO 等多个省份及爱尔兰 DUBLÍN

马德里校址: Camino Ancho, 83, 28109 Alcobendas (Madrid)

邮箱: info@colegiolossauces.com 网址: www.colegiolossauces.com