

# 易多客快递

地址: 5 Rue Civiale 75010 Paris 巴黎美丽城  
电话: 06 52 52 81 31 地铁: ② ⑪ : Belleville

门市部开业  
大赠送  
邮寄一箱包裹  
赠送一瓶核桃油



- 服饰、鞋子包税路线
- 奢侈品包税路线
- 高价彩妆护肤品包税路线
- 法邮法国境内、欧洲
- GLS、UPS
- 药妆包税路线
- 奶粉包税路线
- 红酒包税路线
- 法国邮政邮寄中国业务
- 中国邮寄法国业务

奶粉一件代发 价格优惠



扫描我，加微信

## 法国大型开发商 隆重推出 **Aubervilliers** 精品楼盘

临近地铁12号线  
成熟社区  
近超市、银行、邮局、市政府

高级花园小区  
带阳台 送车位  
均价: 5000€/平方米

楼盘销售热线电话: 06 13 76 08 15 (彼得) 中法文双语

## 买房卖房 请找我们

■中文服务 ■帮您快速完成心愿

06 58 51 96 88

92省优雅公寓 (Boulogne-Billancourt)



588 000€

50平米两房全新装修, 阳台10平米, 约5平米地窖。有电梯, 中央供暖与热水。居住环境非常宜人, 可俯瞰花园, 公寓窗户面对一棵大银杏树。近布洛涅森林 (Bois de Boulogne) 、塞纳河、St Cloud公园、跑马场。地铁10号线: Pont de St Cloud站。

94省大公寓 (Vitry sur Seine)



308 000€

80平米, 三卧, 大客厅。独立厨房, 卫浴分离, 地热, 防盗门。5楼, 有电梯。带大地窖和私人停车位。大楼有两道电子门锁外加对讲机。生活方便, 近学校、商业。近T9、公交车, 直达巴黎13区。近未来15号地铁。距Vitry市政府步行2分钟。适合投资或住家。

Immo Forfait  
réseau de professionnels en immobilier

地址: 169 avenue de Choisy 75013 Paris

每周  
新房推荐



## 法国大型开发商 巴黎十三区繁华街区 高档精品楼盘

国家密特朗图书馆近在咫尺  
距离自动化地铁14号线  
以及RER C线, 步行不到5分钟

高挑, 双层, 大平台精美户型  
均价: 15000€-17000€/平方米



## 狮子头炖白菜

### ·食材

五花肉500克、大白菜200克、红白萝卜片50克、生姜3片、葱一棵、糖3茶匙、生粉3茶匙、老抽2茶匙、生抽3茶匙、鸡高汤1000毫升、橄榄油5汤匙、矿泉水600毫升、盐适量。

### ·做法

- ①五花肉去皮切成小石榴大小的肉丁，加入盐、糖与生抽、老抽，用手揉搓使之上色。
- ②按顺时针方向用手搅拌肉丁，使之融合上劲。
- ③将生姜片与葱段放入到一碗矿泉水里面，浸泡一小时后做成葱姜水。
- ④将葱姜水一点点加入肉丁里，继续搅拌至肉丁黏稠上劲。
- ⑤生粉加入4茶匙矿泉水，调成比较厚重的生粉水。
- ⑥手沾上生粉水，将肉丁在手中揉搓成小拳头大小的丸子。
- ⑦起一个油锅，橄榄油烧至七成熟后，放入丸子，炸至八成熟后捞起，滤干油份。
- ⑧砂锅注入鸡高汤，烧开后加入丸子、红白萝卜片。
- ⑨再次烧开后烫入白菜。再炖一刻钟即可调味食用。



狮子头炖白菜



## 白萝卜玉米炖排骨

### ·食材

排骨300克、白萝卜半根、玉米2根、生姜2片、料酒10毫升、矿泉水800毫升、盐适量。

### ·做法

- ①排骨先用水煮沸后，倒掉沸水，冲洗干净上面的浮沫。
- ②白萝卜、玉米洗净后切大块。
- ③砂锅放入排骨、玉米、生姜片，注入矿泉水后大火煮沸。
- ④加入白萝卜后继续中小火炖40分钟，加盐调味即可食用。



## 羊肉炖土豆

### ·食材

羊肉400克、去皮土豆（马铃薯）3个、胡萝卜半根、生姜3片、米酒2茶匙、矿泉水500毫升、香菜适量

### ·做法

- ①羊肉洗干净后，先用水煮沸后，倒掉沸水，冲洗干净上面的浮沫。土豆和胡萝卜切块备用。
- ②砂锅内倒入矿泉水，加入生姜片、羊肉、米酒。
- ③大火烧开后，中火炖25分钟，加入土豆、胡萝卜继续炖煮20分钟后即可加盐调味食用。



## 腊鸭豆腐锅

### ·食材

腊鸭胸肉300克、豆腐两块、胡萝卜一根、冬笋100克、大白菜100克、冬菇4朵、生姜2片、料酒10毫升、矿泉水600毫升、干山药10克。

### ·做法

- ①干冬菇泡发后，顶部切十字，

以便入味。冬笋切丝，大白菜清洗干净后切大片备用。

②腊鸭胸肉切大片，豆腐切小块，胡萝卜切小片。

③砂锅内注入矿泉水，放入腊鸭片、冬菇、豆腐块、生姜与料酒。煮沸后慢火炖40分钟。

④放入山药片，中火再炖10分钟，最后放入白菜与冬笋丝炖至软糯即可。



## 无花果炖鸭胸肉

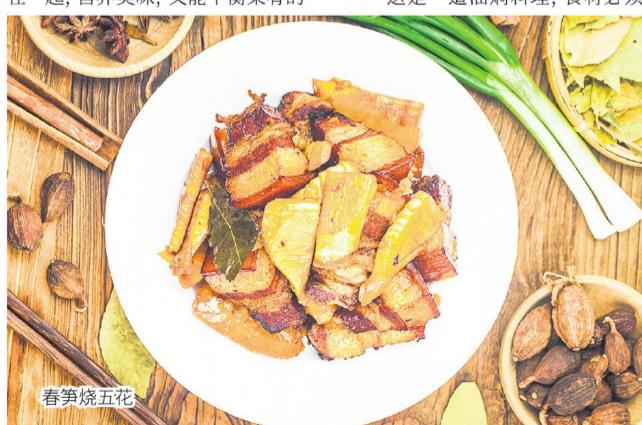
### ·食材

鸭胸肉600克、新鲜无花果5颗、百里香5克、大蒜2瓣、生姜一大片、红葡萄酒60毫升、苹果醋15毫升、冰糖20克、生抽2茶匙、老抽1茶匙、橄榄油1茶匙、盐适量。

### ·做法

- ①鸭胸肉洗净后，略晾干，倒上老抽后，按摩10分钟使其上色。
- ②砂锅内倒入一点橄榄油，爆香生姜、大蒜后加入鸭胸肉，中火略煎至焦黄，加入冰糖。
- ③依次加入生抽、红葡萄酒、苹果醋，煮沸后转小火炖35分钟。
- ④加入百里香与无花果，大火收汁至浓稠即可。

当季的春笋与猪肉是绝配。笋的清甜脆嫩和猪肉的油润鲜香结合在一起，营养美味，又能平衡菜肴的



油腻感。

## 春笋烧五花肉

这是一道油烟料理，食材必须

鲜嫩易熟，成菜色泽红润油亮，香气扑鼻。虽是浓油赤酱，味道却是非常的鲜甜。

### ·食材

春笋1支(600克)、五花肉适量。调料：酱油3大匙、糖1大匙、蚝油2大匙。

### ·做法

- ①五花肉切厚片；春笋剥除皮，去除粗硬部分，切滚刀块；沸水中加入1小匙盐，春笋下锅，煮1分钟，取出备用。
- ②在炒锅中倒入2大匙油，油烧热，下五花肉片，煸出大量猪油，肥膘变焦黄色即可。
- ③续下笋块，翻炒均匀，放调料，翻炒均匀，烧开加一杯水，再烧开，转小火闷煮。

④煮至菜肴汁水收稠，笋块颜色变深，即可盛盘上菜。

## 春笋炖排骨

春笋鲜嫩脆甜，刀工切法不同，口感各有特色；以排骨汤的油润炖煮笋丝，吃起来更多几分爽滑，汤头也更加清甜。

### ·食材

春笋1支(600克)、排骨适量、红萝卜丝少量。

调料：盐、白胡椒粉适量。

### ·做法

- ①排骨以滚水余烫过，取出洗净备用。
- ②春笋剥除皮，去除粗硬部分，切大块；笋以冷水覆盖，煮滚，转小火，焖煮至闻到笋香，即可熄火。待



春笋炖排骨

亲子  
之间

## 一位父亲的教育心得 (39)

文/张季民 (选自《新三才》网)

父母跟子女的有效沟通，对孩子的健康成长至关重要。本栏目将刊登《亲子之间》系列文章，一位父亲记录了在不同场景中跟孩子的沟通，以循循善诱的方式，启迪孩子正面思考，不仅达到健康教育的目的，还增进彼此的感情，希望对各位家长有所启发。

## 蝉与禅

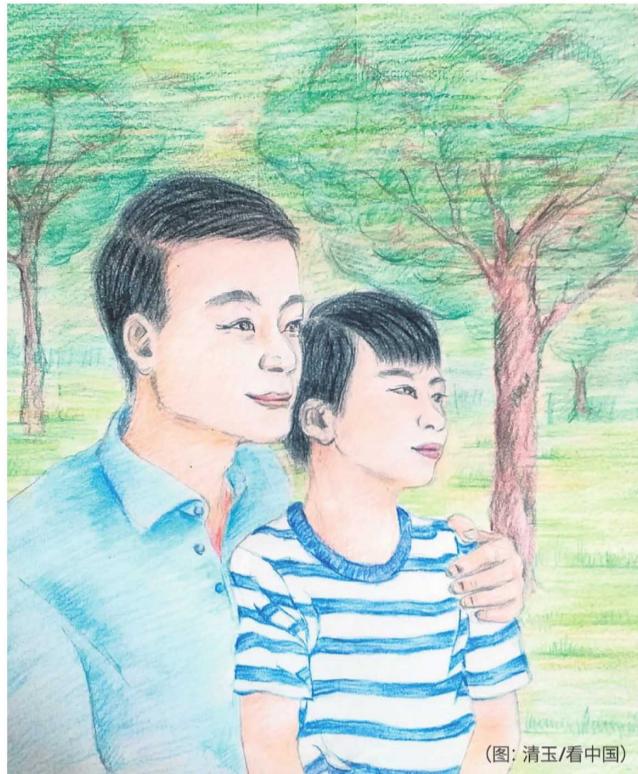
前几天的一个晚上，我在阳台晾衣服的时候，听到不远处树梢上，竟然传来一阵响亮的蝉鸣。

虽然我们社区环境的绿化与自然生态很丰富，夏天有蝉鸣也很稀松平常，但是，这毕竟还是五月天，端午都还没过，就传来夏蝉的声音，确实是早了点。

于是我惊喜地叫儿子也打开窗户听听，由于这是今年第一声蝉鸣，整片树林也只有这一只，所以跟盛夏时一大群合奏的盛况又不一样，但夜深人静之时，听起来也格外嘹亮。

好景不常，当天深夜，竟然下起超大雷雨，雷声伴着闪电，一波波雨势如排山倒海而来，一下就下到天亮，隔天白天又持续大雨，还造成了些许灾情。

于是，就在天气极端变化之下，第二天晚上还是飘着雨滴，直到第三天才好不容易放晴，可是再也没有听



(图: 清玉/看中国)

到这只“今夏第一蝉”的声音。

晚上我跟儿子讲起这件事，我跟他说一般的蝉，都是得在地下埋藏了好几年(有人说五年、有人说七年、十三年、十七年)，才能爬上枝头，高

歌几天，然后生命就像烟火一样，绽放完就消亡了。

儿子听了很讶异，看起来他先前并不知道这样的事。

结果，他想了一会儿，竟然告诉

我说：“爸，这件事其实可以证明进化论是错的喔。”

嘿，这下还真有趣，会有这样的关系吗？我说我想不出来，请他说明一下。

儿子说：“因为，进化论的根据，就是说生物会随着环境的需求来演化得更有效率，以更适应环境或更能存活。但蝉这样的生命方式，竟然需要在地下几年到十几年，才能出来鸣叫几天，根本不会是演化来的，因为这样的生命方式一点都不符合效率，应该早就被淘汰灭绝了啊。”

哇，儿子竟然有这样的洞察力，真是不简单。

我夸奖了他一下，也告诉他说：

“我也是认为进化论是错误的，因为我相信生命万物另有其意义，尤其对人的意义。那你要不要再想想看，蝉这样特别的生命方式，到底能带给我们什么意义呢？”

其实，我原本预期他应该会回答类似“生命很短暂，所以要过得精彩”；或是“十年寒窗无人问，一举成名天下知”之类的联想。结果，儿子认真地想了一下，回答出来却是令我非常讶异。

他说：“蝉这样的生活方式，很像古代修炼人的故事一样，就是可能在山洞里，或在树下，或面对山壁打坐好几年或几十年，然后最后有一天突然开悟了，一切都明白了。”

儿子顿了顿，继续说道：“那时就像蝉从土里出来一样，达到生命

的最高点。虽然短暂，但是却是最精彩、最重要的一刻。然后就得道升天去了，就像蝉的生命消亡归天一样。”

哇，这真是好精彩的体悟，我大大的称赞儿子的悟性，说我都还没想到这样的意义呢。真的是这样的话，那蝉的生命意义也就太精彩了。

话说完不久，我想到了另一层的意义，不禁拍掌拍案，开心地转头看着儿子说：“你说蝉的生命意义像修炼与得道，真的很有道理。这也让我想到另一件事，你知道原来蝉有另一个名称叫做什么吗？”

这下换儿子搞不懂了，显然课外的知识累积的还不够多啊。

我笑笑跟儿子说：“蝉的另一个通俗的名称，就叫做‘知了’，知道的知，了解的了，这下跟你刚刚讲的修炼开悟得道，不就完全符合了吗！”

父子俩相视而笑，也为彼此的精彩体悟互相赞赏。儿子最后又补上一句：“这样说来，蝉之所以称为蝉，其实是因为背后有这样的禅意呢。”

这只“今夏第一蝉”，在蛰伏了几年好不容易出土之后，虽然存在世上只有一个晚上的短暂时光，但却因此让我们这两个幸运听到的父子俩，体悟出如此精彩的生命对话与涵义。

感谢这“今夏第一蝉”带来的满满禅意。

## 父母不要在孩子面前争吵



(123RF)

“相爱相杀”，最受伤的往往是那个负重前行的孩子。别让婚姻里的坎坷，摧毁了下一代的幸福。

### 相亲相爱 是父母给孩子最好的示范

因为孩子会非常关注父母之间的情感互动，并以此来作为判断家庭环境是否安全的依据。

钱钟书和杨绛的婚姻，直到现在仍有借鉴意义。钱钟书曾经给过杨绛一个最高评价：“最贤的妻，最美的女。”杨绛在异国的早晨醒来时，一张小桌已经支在了床上，钱钟书煮了鸡蛋，热了牛奶，还烤了面包，杨绛幸福地说：“这是我吃过最香的早饭。”

这样充满温情的生活，让他们的孩子从小就知道了什么是幸福。

但是，再恩爱的夫妻，偶尔的争执可能也在所难免。

### 如何把对孩子的伤害减到最小

首先，尽量不要在孩子面前争吵。不难想像一个未成年的孩子，面对父母吵架时声嘶力竭的场面，他的内心会有多么无助。夫妻的负

面情绪需要宣泄，但是千万不要让争吵发展到不可控的地步，有可能的话还是尽量避开孩子。

其次，如果孩子无意间看到了父母吵架，要向他（她）做解释。孩子其实很敏感，很多孩子在父母吵架后会变得特别懂事。如果孩子看到了，就不要刻意隐瞒，自然地告诉孩子，爸爸妈妈有不同意见，声音可能有点大。当然夫妻之间最好还是能好好说话，很多时候沟通就能解决的问题，会因为争吵变得更加糟糕。

第三，告诉孩子，吵架并不是他（她）的错。电影《怦然心动》中有一段关于父母吵架后的处理方法：孩子朱莉看到父母在饭桌上吵了起来很难过，后来在朱莉的房间里，父母分别过来安慰她。爸爸告诉朱莉“这不是你的错”，妈妈说“大人的事情会有解决的办法，而且爸爸妈妈会一直相爱，并且爱着你。”朱莉很快从悲伤的情绪中走了出来，并且觉得自己更爱父母了。

一个和谐有爱的家，是送给孩子最好的礼物。孩子是用来爱的，不是用来伤害的，愿每一个孩子都能被温柔以待。

## 如何培养孩子的独创力

近几年，人工智能大幅改变人类的日常生活，出现许多像这样的新闻报导：“机器人兴起，未来十年内哪些工作会消失？”

每次看到这种新闻，都会让父母们忧心忡忡。原以为自己生活的时代已经够辛苦了，但一想到孩子们未来要面对的世界，竞争似乎更激烈，不免为此感到担忧。谁也不知道明天会发生什么事，如果希望孩子不管遇到任何冲击，也依然屹立不摇，反而在经过时间的淬炼后，能够拥有更强大的竞争力，就必须培养孩子的“独创力”。独创力来自“活出自我的力量”，也是属于自己独一无二的核心竞争力。

世界知名诗人里尔克(Rainer Maria Rilke)是一名早产儿。自幼体弱多病的他之所以能成为优秀的诗人，来自于他在孤独中锻炼出来的独创力。即使所处的环境相同，看到同样的事物，他却能写出不一样的东西，写出来的文字与众不同。然而，里尔克并不像其他天才诗人一样天赋异禀，从小就能够写出惊为天人的诗。因为这意味着无论是谁，只要愿意努力，就能像里尔克一样，成为富有创造力的人。以下将介绍里尔克亲自传授“培养独创力”的两大心法。

#### 1. 避免阅读批评性的文字

这类型的文字，大多会出于某种目的，刻意偏向某一方的观点，卖弄文字游戏。因此，最好尽可能避免阅读具有批评性的文字，反而要多阅读以正面角度，去发掘美好事物的文字。因为创作就是“不断地去发掘美好”，从正向思考出发。

#### 2. 如果觉得是对的，就追随内心的声音吧！

要提升独创力，必须聆听内在的声音。倘若无法全然地信任自己，可能是因为内在力量还不够强大。但无论如何都要相信自己，学会独

立思考判断，不受任何事物限制。忠于自己的特质，发挥属于自己的力量。

#### 保有一颗写诗和等待的心

当你抱着批评抱怨的心态，是不可能拥有“独创力”的。因为批评和抱怨本身，不具有创作的能量。此外，如果觉得自己是对的，要信任自己的想法和判断，听从自己内心的声音。因为创作必须要静下心来，在等待的过程中，慢慢创造出属于自己的作品。

要成为具有独创力的人，每天都要抱着写诗的心情，用心去感受生活。试着和孩子一起阅读以下文字，把它抄下来，和孩子一起讨论吧！

里尔克曾说：“树木不会随便流出树液来保护自己。即使遇到冬天的暴风雪，树木也依然屹立不摇，更不会去担心暴风过后，春天是否会到来。”

大自然懂得等待，经过漫长岁月，在信任和温暖的爱中孕育成长。大自然从不在匆忙之中写诗，从大自然写的诗，好好去感受那份诗心吧！

#### 唤醒孩子的头脑和内心

在光秃秃的树干上冒出新芽，可以说是奇迹，是大自然创作出来的诗歌，无法用言语形容的震撼，这就是大自然的创造力。

因此，世界上的哲学家和思想家们都认为：“大自然是最具有独创力的，如果不善于向大自然学习，将永远跟随别人的步伐，复制别人的生活。”

“就像搭车时，如果睡着了，只记得起点和终点，会错过沿途的美景。世界独树一帜的美丽，只有醒着的人才看得见。”

要培养孩子的独创力，就把孩子从沉睡中唤醒，让他（她）的人生活得像诗一样美吧！

## 古代修炼传奇

## 妙庄王之女修成菩萨的故事(4)

本系列文章为妙庄王之女妙善公主修成观音菩萨的传奇故事，摘自清人的文字记述。谨供参考。

(接上期)

妙庄王听了楼那富律这一番言辞，不觉大怒道：“你不会治此奇症，倒也罢了。如何却编造出此等话来，自掩庸陋、侮辱国母，还当了得？左右，与我将这厉口的贼，绑去斩了，看他还敢胡说。”

当下两旁武士一声答应，便过来七手八脚地将楼那富律五花大绑，捆个结实，簇拥着向殿外走。楼那富律的性命正在千钧一发之时，忽见班中闪出阿那罗匍匐案前奏道：

“臣愿我王暂息雷霆之怒，听臣一言！楼那富律此人，胡言乱道，罪固应诛。但现在国母得此奇病，尚未得个治法，反在此时杀人，似乎有点不吉，何苦自讨忤逆？依臣愚见，倒不如权且赦了他，别商救治的方法。”

妙庄王道：“既然老卿家替他讨情，都看你的分上饶了他。但是，死罪可恕，活罪难饶，给我推回来，重打二百大棒，然后发到死囚牢里受罪。”

阿那罗几句话，总算救下了他一条性命，自然不好再说什么，归班侍立。众武士将楼那富律松了绑，按倒在地，结实地打了二百大棒，押下殿去，送到死囚牢里，钉上镣铐，穿上铁链，让他去受罪。

不料到第六天的夜间，狱官查监到楼那富律所关的地方，不觉大吃一惊！哪里还有他的踪迹，只见那镣铐铁链都折毁了抛在地上，坐板上放着一张纸条儿，写着四句歌偈道：

妙法从来净六根，  
善缘终可化元真，  
观空观色都无觉，  
音若能闻总去寻。

话说宝德后自从那一天诸医束手无策之后，虽由大家定了一张滋补的药方配给她吃，但是终究象浇在石头上一般，丝毫不发生效力，却越显得力疲神倦的神情，一天不如一天，直到九月十九这一天晚上，竟伸伸腿，瞪瞪眼，与世长辞了。

当时妙庄王心悲意乱，一切事物统由各大臣治理，忙乱一场，不在话下。那楼那富律失踪一件事，自然也不追究。

过了几天，妙庄王忽然想起楼那富律留下的那首歌偈，取来读之再三，终觉得可解不可解之间，有些玄妙莫测：那四句却是并行横写的，无意之间，忽悟到是藏头隐语。第一、第二两句的头上，明暗嵌着三公主的芳名“妙善”二字，三、四两句的头上，却是观音二字，又不得一个解释。他想：“观是用眼的，声音只可用耳去听，眼睛是看不见的，这二字如何连用在一起呢？”

妙庄王对于这四句偈语，虽得不到确切的解释，但心中却知道楼那富律此人，决非寻常之辈，故能脱了锁械，如神龙般地破空而去。可是他既然脱逃了，总不见得会重新回来，想他也是没用，只好放过了此念。

#### 第五回

#### 梦见佛容喜出望外 违逆父命罚作灌园

其时妙善公主年纪虽只有七岁，但夙根甚深，天性独厚，一见母

病，心上就焦虑万分，终日求神问卜呼地呼天，愿折自己的寿算，以延母亲的寿命。但是宝德后大限已尽，任你如何求祷，终于一些儿应验也没有，三位公主日夜侍奉汤药，陪伴着时刻不离，直到她弥留之际：

宝德后握了妙善公主的手，有气无力地道：“儿啊！为娘的等不到你长成，半途抛撇了你，是多么伤心啊！为娘的死后，你须善事父王，不要再使那平日执拗的脾气，使你父王多增伤感！”说到这里，便哽咽着不能成声。

妙善公主听了此话，正如万箭穿心，忍不住两股热泪直淌下来，忽然眼前一暗，晕倒在地。宝德后且就在这一霎间，长辞人世了！

当时大家将妙善公主唤醒后，不免悲伤痛哭。在许多人里面，除了妙庄王以外，要算妙善公主哀毁最甚。她在哀毁之中，却又悟了一片禅机。她想，母亲生我育我，辛苦至极，一直把我抚养到这般大，恩深德重，如今丝毫没有回报，她已弃我而去。这深重的罪孽，如何可以消得呢？

她灵机一动，想起了慈悲的佛祖。她想，佛法能超越三界十方，救度一切苦厄，使同登乐土，最具神通。如今欲报答慈母深恩和忏自己的罪孽，只有向这一条路上去求。她存了此心，便发愿修行，舍身佛门。在当时，却也并不将己意告人，惟终日诵经礼佛，把长日光阴，都消磨在经卷里面。

可巧她有个寡姨，也是个虔诚奉佛之人，现在宫中做她的保姆，二人聚在一起，端的是水乳交融，有了伴侣，越感到清修之趣。

但是妙音、妙元二人，看了她们的行事，大大的不以为然，背地里自然不免笑她们痴顽，“生在王宫之中，大富大贵，却有了福不要享，反作此空心之想，岂不令人齿冷？”有时也在妙庄王面前絮聒着。

在初，妙庄王心烦意乱，也没有闲心绪去问这些细事，以为这是一种也是消遣方法，倒可免再去救蝉葬蚁，闹出意外危险，只索由她。但并没想到这位妙善公主却早已舍身佛门，发愿修持到底了。

那一天，妙善公主躺在床上似睡非睡，朦胧之间，忽觉满屋三间大放光明。光明之中涌现出佛祖庄严宝相：丈六金身，顶上舍利放光，脚下莲花遍地。妙善见了，便倒身拜拜，请求佛祖指点迷津。

佛祖道：“尘劫未消，苦难未受，如何使得成道？只是能够坚心耐苦，修持下去，心境自然逐渐朗澈，到得净如明镜时，一切都能了悟。”

然有了那朵白莲花，又如何可以求得到手？欲仗他人之力吧，却算不得自己的功德，看来此事倒是困难。

忽又回心想道：不对，不对！修道之人，是不知有难字的。越是艰难当前，越是要将难关打破，才会有关明之路，才能超登彼岸，纵然千劫万难当前，也不可贪安趋避。如此一步一步做去，缘法来时，莫说相距千里之遥，终必有机会可到，就是再煩难些，也一般可达到愿望的。

她这么一想，便将一切杂念，完全摒弃，一心一意地研究佛家的经典，专等缘分的降临。

光阴荏苒，转眼已是数易寒暑，妙善公主已是十六岁了。她的功行，自然是与日俱进，从静修达到内观之境，再进便可以入定了。到得此时，心地更觉得光明朗澈，一尘不染。

不料到此却起了一重障障，你道为何？原来在宝德后服满之后，妙庄王因为长次两位公主年纪已长，便先后替她们择配，各招了一位驸马，一文一武都是国中著名的英俊少年。但他对于妙善公主的姻事，格外

来得注意，因为在前与宝德曾有过传国的说话，如今膝下依旧无子，意欲实践前言。可巧妙善年已长成，此事也急于办理，一方面示意各大臣，叫他们留心物色，一方面便向女儿说明。不料妙善公主一听替她议婚的话头，却大大地吃了一惊，一口回绝父王。只说是情愿终身修道，拯拔苦厄，决计不愿嫁人，并且早已在佛祖前发下心愿，舍身佛门。若然违背了信誓，永堕泥黎，万劫不复。她这一番说话，正把这个妙庄王气得白瞪着眼，半晌说不出话来。

隔了好久，才向她开导道：

“你不要执迷不悟！你想世上的人都一个没室家之好，琴瑟之欢？岂有放着现成的荣华富贵不要享受，反去修那虚无渺茫的道，妄冀成佛之理？你现在不过是一时受了佛经的蒙惑，闭塞了本性，才至如此，终究是不免要后悔的，还是听了我的好！”

妙善又说道：“孩儿立志已决，要修行到底，一则报父母生育之恩，替父王和已故的母后积些功德，将来好同登正觉；二来孩儿自己忏除恶业，愿替众生受一切苦恼，已发过严誓，决不生懊悔之心。愿父王成全了孩儿的志向，莫要再提婚嫁之事。”妙庄王到此不觉震怒道：“这些都是保姆的诱惑，就着保姆解劝公主，限三天之内复命。如其三天之内，仍旧不能将公主劝得回心转意，听从王命，到那时定叫你二人一同受

罪，决不宽恕！”

保姆唯唯诺诺，妙庄王便拂袖而去。保姆虽明知这是个大大难题，但王命又岂可违背，只得苦苦解劝公主。哪知她竟是铁石心肠，任你如何也劝不动分毫。说得急了，她便斩钉截铁地说道：“千刀万剐，一切都凭处置，只有嫁人却万万不依。”保姆也弄得没了主意，只准备着这身躯受罪罢了。

三天的光阴，转眼就过去了，妙庄王便传保姆来问话，保姆照直说了一番。妙庄王狠狠地说道：“谅来这贱骨头丫头，不给些苦水她吃，终究不会觉悟。”使命将妙善公主，贬入御花园，充当荷花灌园的杂役，倘有丢失，另行处罚，非到悔悟前非，顺从王命，不复公主名号，与杂作宫女同样待遇。

这道旨意下来，大家都吃惊异常，但妙善公主却处之坦然，同了保姆，迁到园中居住。清晨起来，便不敢躲懒，凡是汲水浇花，扫地洗桌等事，无一件不是躬亲自操作。园中地方又广又大，收拾周到，却非容易，幸得保姆帮同料理，才算省力了些。可是她究竟是娇养惯的，一向深居宫中，百事都有他人侍奉，不用自己操劳，何曾做过这些劳力的工作？不数日间，已弄得手脚足底，筋疲力竭。

妙庄王之所以忍心这样做，也总以为她一定受不了这种折磨，吃苦之后，自然会回心转意的。不料，妙善公主却是另有一番心肠。她以为修真的人，一定要身历许多魔难，劫满之后，才会成正果。现在生受的痛苦，不过是魔难的开始，算不得多大的困厄。这些如其受不了，那就永远不会有成道的希望。她打了这么一个主意，非但不回心转意，信道的心，一发坚决，身体上虽受到不少痛苦，心中却闲适。后来做得惯了，竟连劳苦也不觉得了。妙庄王也时常命人暗中伺察她的行动，见她如此，心中兀自气恼，但也无可如何。

那一天，恰值妙庄王的小生日，妙善公主清晨入宫祝寿。妙庄王见她乱头粗服，举动之间，竟象一个尼僧，心中好生不自在。及至看了她憔悴的神情，到底是自己的亲生女儿，又有些不忍。当下也不说什么，只微微地叹了一口气！隔了好一会，才向她问道：“儿啊！你受得恁般苦，总该有些醒悟了？”

妙善公主答道：“孩儿没有苦受，经历的一切，皆人生分内之事，算不得苦楚。至于孩儿的心境，一向朗澈，本来没有蒙闭过，无从说到醒悟，还求父王明鉴！”

妙庄王听她如此说法，便冷笑一声，道：“好，好！谅来你苦还没有够呢！回头两位姐姐和驸马都要拜寿，我须在园中排筵相待，好好地到来侍候，稍有差池，叫你受用。还不去与我洒扫来！”

妙善公主领命回到园中，将各处洒扫收拾。本来这座园林，自从由她管理以来，所有各处花木，都栽培得欣欣向荣，生机勃勃，各处的亭台殿阁，都整理得井井然，十分清洁。今天再加一番洒扫，端的是几净窗明，一尘不染。她和保姆收拾道地，专等妙庄王等到此开筵。

到了停午时候，只听悠悠扬扬的一班宫女前导，后面接着一阵笑语之声，知道他们来了。正是：

清修由我愿，富贵让人骄。  
欲知后事如何，且待下回分解。(待续)



观音菩萨(图: 清玉/看中国)

## 日本“311大地震” 爱妻失踪10年

# 64岁丈夫470次潜水找妻

**【本报综合报导】**今年是311东日本大地震10周年，一名现年64岁的男子，其妻子在当年地震中失踪。为寻找爱妻，他特意考取潜水执照，7年来不断潜水下海寻找另一半。尽管线索每年都在减少，但他却从未放弃希望，相信有一天能够和妻子再次见面。他至今已潜了470次以上，感人事迹也登上各大媒体。

据报道，64岁的日本男子高松康夫原为公共汽车司机，311大地震发生时，正在离大海约100公尺的市中心银行工作的妻子佑子，给他传了8字简讯“你没事吧？我想回家”之后，失踪至今。

据友人告知，所有在银行屋顶避难的银行职员都被海浪冲走了。高松康夫踏遍各地避难所与停尸间都没有看见妻子的身影，最终在2011年12月举行葬礼，墓穴里埋着妻子的眼镜和在银行遗址周围找到的手机。

据悉，佑子是个稳重温柔的人，2人从未吵过架，休假时一起出去兜风是最开心的事。

葬礼半年后，高松康夫为了修坟而拿出了手机，试着接通电源后，才发现他几个小时前没有收到的简讯，上面写着，“海啸太厉害了”、“已经逼近脚下了吧”。这2句话成为妻子最后的话语。尽管知道妻子生还机会渺茫，但高松康夫认为“生要见人死要见尸”。后来他通过国家考试，取得潜水执照，每周潜水下海1至1个半



大图：311东日本大地震后的景象（123RF）；小图：高松康夫多年潜入海底，寻找爱妻踪影。

小时搜寻妻子的身影，每次他都会下到40公尺深的水里，在光线无法到达的地方仔细搜寻。

尽管线索每年都在减少，但高松康夫却从未放弃希望，相信有一天能够和妻子再次见面，7年来，他已潜了470次以上，感人事迹也登上各大

外媒。对此，网民留言道：“真是痴心汉！”“但教心似金钢坚，天上人间会相见！”“今生有情来世必有缘。”

东日本大震灾发生10年后，许多幸存者的生活仍处于停滞状态，精神创伤是时间也难以弥合的。

当地时间2011年3月11日14时46分

日本发生超过9.0级大地震，地震引发海啸并引发一系列灾害（包括福岛核灾），导致大规模的地方机能瘫痪和经济活动停止，为日本二战后伤亡最惨重的自然灾害：1万8000多人丧生，将近50万人流离失所，数以万计的人还没有回家。

## 昔日贩毒坐牢15年 男子靠自学进斯坦福

**【本报综合报导】**美国一名男子曾因贩毒被判刑服监15年，他在监狱中发愤图强，靠着家人寄来教育影片的字幕自学，最终考入斯坦福大学。现年39岁的他是一名大四学生，主修电脑科学，他的励志故事引发媒体争相报道。

可汗学院（Khan Academy）创办人兼执行长克汗（Salman ‘Sal’ Khan）对《中央社》表示，前年他在斯坦福大学演讲，到最后的答问时间时，一名学生泪流满面分享通过网络资源自学的故事。

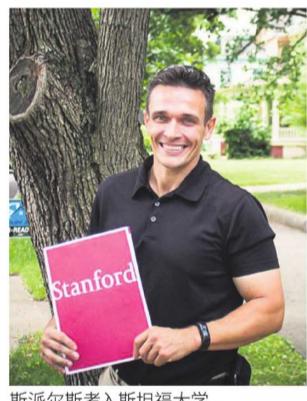
这个名叫斯派尔斯（Jason Spyres）的学生比一般大学生年长，有很多年的代号是“Mr.K99397”。他曾因贩售大麻坐牢15年，2018年，在期满后的第二年，他转学进入斯坦福大学。

斯派尔斯在狱中服刑期间，由于没有网络，就看着母亲寄给他的从可汗学院下载的影片字幕练习数学。服刑期满后，他继续利用可汗学院的教材影片自学，包括美国标准考试SAT的相关资源，最后考了不错的成绩。

《斯坦福评论》（Stanford Review）曾报导称，斯派尔斯来自困难的家庭，他的父母都有毒瘾。他从高中开始贩毒，最终入狱。

斯派尔斯在伊利诺州坐牢时期，从电视上看到对斯坦福大学招生官的采访，对方提到“大学能够用很少资源让学生取得很多成就”印象特别深刻。

他说：“我只有一支铅笔，一本笔记簿，几张邮票和一张监狱图书证”。斯派尔斯制定了一套读书计划，每天清晨在监狱一角借用桌子读书，



斯派尔斯考入斯坦福大学。  
每周6天、每天6小时自学。  
他从监狱图书馆借的第一本书是经济学，之后还借了物理、有机化学、微积分。他说：“学会微积分之后，我变得有信心，可以回头再念一次物理；我没有计算机，所以全部用纸笔计算”。

斯派尔斯累积的手抄笔记厚厚一叠，比1000页的教科书还要厚。他当时的目标是出狱之后，先念社区大学再转学到四年制大学。

根据斯坦福大学校园新闻网站，今年39岁的斯派尔斯主修电脑工程，他是一名大四学生。去年，他通过一笔公共服务奖励金与非营利机构“监狱学人基金”（Prison Scholar Fund）合作，鼓励并帮助更多服刑人士勇敢追求大学教育。

“如果你被剥夺权利，无论是因为重罪、贫穷或是身为少数族裔，我恳请你不要放弃希望。”他说，“追逐你的梦想，仿佛这世上没有什么可以阻止你。”

## 为救男友入火海 空姐全身被烧伤

**【本报综合报导】**2月13日，新加坡发生一起惨烈车祸。29岁龙姓男子开着白色BMW轿车，载着4名男性友人在市区街道上狂飙，不料疑似失控，车身直接撞进建筑物、起火燃烧。龙男26岁胡姓空姐未婚妻随后赶到，竟奋不顾身直冲火海试图抢救伴侣，可惜车上5人仍全数身亡，胡女也身受高达80%烧烫伤，她奋力冲入火场的影片曝光，令人既心疼又不舍。

据媒体报道，这场意外事故发生新加坡2月13日清晨5时40分，从监控录像可以看出，一辆白色BMW轿车车速相当快，在路上蛇行后，猛力撞进一建筑物，几秒之后，车身突然起火，火势迅速从车辆延烧到被撞击的建筑物。

曝光的监视录影画面中，另一辆车随后出现停下，一名女子与同行者下车，这名女子并未穿着任何防护设备，下车后第一反应不是打电话求助，而是像飞蛾扑火般直冲入火海，但火舌无情，女子随即也被烧成火球，逼得她不得不退出火场，走到对面街的骑楼下，一名男子上去帮忙灭火，但好一阵子，在黑暗中仍可见她身上火光不断燃烧。

后经身分证实，驾驶者为29岁龙姓男子，在金融公司担任管理职，试图救人的女子是龙姓男子的女朋友，现年26岁，两人为情侣关系，已论及婚嫁，原订近日结婚。

报导称，事发前一夜，龙姓男子与好友聚会，会后疑似驾BMW飙车，随后发生事故。尾随在后的胡女见状，竟以肉身冲入火场想救未婚夫，自己也受重伤，全身80%烧烫伤，手术后仍在加护病房观察，情况仍旧危急，



事故前，出事车在街上蛇行。（视频截图）



出事现场（视频截图）

龙姓男子同车5人全数身亡。路旁的监视器录影画面中，龙男所驾车辆发生事故前有几次在街上蛇行。

据悉，胡女16岁一度以歌台歌手为业，希望减轻家中负担。新加坡的歌台就是路边临时搭建的戏台，尤其在中元普度时特别多，胡女后来曾在金融公司上班，近年考上空服员，去年8月起因为疫情影响停飞。如今觅得真爱，岂料憾事横生。

消息被报导后，不少网民对此表示：“爱情真的可以让人飞蛾扑火。”

也有网民表示，女子真情可嘉，但可惜缺乏基本常识。

“虽有情义，但无常识——那样的汽车着火，不仅火势凶猛，还可能引发继发性的爆炸，没有防护装备和专业知识，根本不应该靠近。”

“唉太不幸了。女孩也太傻了。为什么不打滚？平时多点常识多重要……真可惜。”

## 3岁女童12楼坠落 越南司机徒手接住

**【本报综合报导】**2月28日下午，越南河内31岁男子阮育曼到一栋大楼工作，当他正在车上等货物之时，忽然听到大楼传来小孩哭闹声，他原本以为是小孩被父母责骂，后来又听到居民的呼救声，好奇之下便下车察看，发现竟然是一名女童悬挂在12楼的阳台外，整个人摇摇欲坠，随时都会失足坠楼，处境极其危险。

阮育曼见状立刻赶赴公寓1楼大厅，爬到雨棚上伸出双手想接住摇摇欲坠的女童。从民众拍摄的影片可见，他才刚站稳，女童就从阳台上坠落，阮育曼最终奇迹般地接住了女童，而他则因冲击力向前倾倒，连雨棚都上下震动。女童被紧急送医，所幸仅手臂、腿部骨折，并无大碍，阮育曼则是在救援过程中轻微扭到手腕。



坠楼的小女孩（视频截图）

他表示，在知道女童安全后，自己仍心有余悸，回家看到同样年纪的女儿后，才缓解了心中的恐惧。

阮育曼的事迹随即引起网络热议，称赞其舍己救人的勇气。

## 公寓冷风吹 原来镜子后藏套房

**【本报综合报导】**近日，美国纽约一名女子在网上发了段视频，爆料在她曼哈顿公寓浴室镜子后，竟藏着一个秘密空间，这段记录整个探险之旅的视频随即引起热烈回响。

据报导，萨曼莎·哈特索是纽约非盈利机构的一名普通员工，为了工作，她在附近租了一间公寓。但自住进来以后，奇怪的事情就连连发生。

哈特索总发现公寓莫名的有冷风在吹，门窗却都是紧闭的，她经仔仔细检查后，发现冷风来自浴室。视频中，当她站在门口时，头发是微微吹动的。在用手抚摸浴室的通风口和任何可能的孔洞之后，她很快意识到怪异的地方来自镜子，从镜子的四周，冷风呼呼的往外冒。

找到冷风来源，哈特索取下镜子，发现后面居然有一个矩形的大洞。后面竟有一个黑暗的房间。



镜子后面居然有一个大洞。（视频截图）

虽然悬疑重重，哈特索决定冒险探索浴室的另一端。她戴上口罩、头灯，拿起锤子，从洞口钻了进去。视频显示，洞的另一端是一整间公寓，似乎还没完工，没人居住，垃圾袋和未安装的马桶散乱一地，还有一个用过的水瓶。犹豫再三，哈特索最终还是选择继续探索。提着嗓子眼，她悄悄的走到了楼下。好运的是，楼下并没有人。这一波探险，看的人可谓是心惊胆战。她在影片最后说：“活着出来了，我的房东明天会接到一个有趣的电话。”

虽然哈特索没把这件事太放在心上，但看完视频的网友们可没放心，留言表示，她这样做不安全。



## 【千古一帝秦始皇】之八

## 巧计灭赵

赵国大旱，看来童谣确有征兆。这明摆着是上天在助秦国。天灾示警，赵王昏聩无能，国内人心已经涣散。目前赵王只能倚仗李牧，李牧功高盖世，如果他成功，取代您郭开为相也是早晚的事。所以从长计议，上顺民心，下合民意，也为您自己考虑。我建议您还是早早依附秦王吧。”郭开听了默默沉思，点头称是。

然后王敖拿出黄金七千斤，交给郭开说：“秦王以万金相赠，委托先生，交结赵国将相，我现在都给丞相您了。李牧之事，还望丞相用心。事成之后，秦王一定另有厚报。”郭开见了这么多黄金，大喜说：

“我郭开受秦王厚赠，若不用心图报，就不是人了。请转告秦王，郭开一定不辱使命。”之后，郭开秘密派人在邯郸城内到处散布流言，说李牧私通王翦，意欲投降秦军，出卖赵国。一时间传得沸沸扬扬，赵王也听说了，不由震惊，急召郭开询问。郭开趁机道：“臣也听说此事了。难怪李

牧此次与秦军交战，秦军不战而退，原来是李牧与秦将王翦有密约，李牧是故意放虎归山啊。还听说王翦暗地里派人告知李牧，若李牧弃赵归秦，封邑万户！大王，此事宁可信其有，不可信其无哇！”

## 赵王中计自毁长城诛李牧

本来赵王把赵国的命运寄托在李牧身上，现在一听李牧欲叛赵归秦，顿时惊恐万状，乱了方寸，连呼：

“这可如何是好，这可如何是好！”郭开趁机说道：“于今之计，不如及早撤回李牧，另选良将取而代之。”于是二人商定，召回李牧，另派赵葱、颜聚代替李牧。郭开又出主意说，为避免李牧犯疑，就是说是要任命李牧为相国，让他把将军印绶交给赵葱、颜聚，速速回京面君赴任。赵王点头应允，遂下令召还李牧。李牧接到命令，心存疑惑。李牧的部下司马尚对他说，大王说要拜你为相，分明是欺骗将军，将军勿轻易回京，以免遭到不测。李牧也意识到定有奸人从中陷害，回去凶多吉少，于是在赵葱、颜聚二人到来之前就挂印，只身逃走；赵葱、颜聚到前线后，闻听李牧已逃，便派骑兵追剿。捕获了李牧，杀了他，撤换了司马尚。

李牧在军中素来威望很高，颇得人心。如今李牧被杀，军心顿散，许

多人逃跑，军队没有了战斗力，三个月后，王翦率兵急攻邯郸。秦军一路如入无人之境，大破赵军，杀了赵葱，俘虏赵王及大将颜聚。

那个奸相郭开劝说赵王献出赵国地图投降秦国。秦王把赵王迁安置在房陵地方（今湖北房陵县）。至此，延续了二百多年的赵国宣告灭亡。

但是其中还有一人漏网。就是被废掉的赵国太子、公子嘉，逃到了代郡（今河北蔚县），守着那一隅之地，藉着李牧的名声，号召当地人拥戴他，并自立为代王。

秦始皇二十五年（公元前222年），王翦的儿子王贲率军在攻灭燕赵残余势力后，攻破了代郡，俘虏代王嘉。赵国彻底灭亡。至此，秦统一了北方。

那个里通外国的卖国丞相郭开，后来在回邯郸搬运个人财物的途中被强盗杀死。

韩、赵两国是中原之地，占领了中原，就等于获得了天下的中心位置，进可以攻，退可以守。此时秦王嬴政占有了很大的先机。秦国的土地几乎包括了整个黄河流域，统一天下已胜券在握了。

那么，下一步秦王要剑指何处了呢？请看：秦王灭楚。

（未完待续）

## 一部兵书的智慧《六韬》(19)



姜太公画像 (图: 清玉/看中国)

## 【原文】

武王问太公曰：论将之道奈何？  
太公曰：将有五材十过。武王曰：敢问其目？太公曰：所谓五材者：勇、智、

仁、信、忠也。勇则不可犯，智则不可乱，仁则爱人，信则不欺，忠则无二心。所谓十过者：有勇而轻死者，有急而心速者，有贪而好利者，有仁而不忍人者，有智而心怯者，有信而喜信人者，有廉洁而不爱人者，有智而心缓者，有刚毅而自用者，有懦而喜任人者。勇而轻死者，可暴也。急而心速者，可久也。贪而好利者，可遗也。仁而不忍人者，可劳也。智而心怯者，可窘也。信而喜信人者，可诳也。廉洁而不爱人者，可侮也。智而心缓者，可袭也。刚毅而自用者，可事也。懦而喜任人者，可欺也。故兵者，国之大事，存亡之道，命在于将。将者，国之辅，先王之所重也，故置将不可不察也。故曰：兵不两胜，亦不两败。兵出逾境，期不十日，不有亡国，必有破军杀将。武王曰：善哉。（未完待续）

## 成语小故事

## 无尖不商

中国古代的秤，是十六两制，分别以十六颗星作标识，前六两是南斗星六颗，再七两是北斗星七颗，最后三两是福、禄、寿三星，南斗主生，北斗主死，福禄寿主福气、财富和寿命。也就表示称量关乎生死，掌管福、禄、寿三颗星的神仙会监督商人的行为。商人如果少给人一两，神仙就消减他们的福气；少给人二两，就减少俸禄；少给了三两，就要折寿。所以古人在称量的时候都会给顾客让利，给出多一些。

现在有一句话叫“无奸不商”，好像所有的商人都得“奸”。这是现在变异的词，在古代不是这个“奸”字，古代的“尖”是冒尖的“尖”，所以叫“无尖不商”。

现在有一些商铺、办公室都供着武财神关公，或者文财神赵公明。文财神赵公明开始做的买卖是粮食，过去卖粮食的，是用斗和升的容器来称量，斗是圆锥形的容器，升是圆柱形的容器。

古代人与人之间交换粮食用斗和升来量，盛满了东西用刮板一刮，平了就可以，不多不少，没有刮板就用手心朝下一刮。有的人奸，当手心往下边使劲一点，给的份量就少点。厚道、宽厚的人，手背往上拱起这么一点，手心虚一些，就会有冒尖的部分高出来，给的份量就多一些。赵公明卖粮食时每次都冒尖，这就是“无尖不商”的含义。冒尖的商人是厚道、诚信的好商人。

“无尖不商”是商人给顾客让利的说法。商人口碑好了，生意自然能做大、做好。除了卖粮食，卖布的也有

“足尺放三”的说法，在丈量到最后一尺的时候，再加放三寸。还有打油、打醋，商人也会最后再多添加一点给顾客。

所以，“无商不奸”的让利行为，是古代商人做生意奉守的黄金法则，也是商人成功的秘诀。

## 3500年前的殷朝就有了坦克的雏形！

跟殷朝作战的战利品。

我们前面虽然用了坦克一词，不过它毕竟跟现代的坦克形象还是有点儿不同的，这主要是从功能角度上而言的。因为那些古老坦克的动力源是来自于两匹马或四匹马，并有两名全副武装的士兵乘坐其上。其战法是，首先将战车冲入敌方阵营，将其原本排列整齐的队形冲垮，然后让紧随其后的步兵队伍上前进行厮杀。

当然，用现在的眼光来看的话，它也许应该被称为“马车”之类的。不过在当时而言，这类战车所具有的机动力量是无可比拟的，而且效果奇特。

在殷墟的城市遗迹周围，不但发现有生产这种战车的工场之类的地方，还发现可以称之为制造武器和青铜器以及陶器的工场。而且这



殷墟的挖掘现场 (图: 公有领域 / 维基百科)

种工场都是分门别类设置的。也就是说，生产武器和青铜器以及陶器都是由各类专门的人员来进行的。由此可以看出，在当时就已经有了分工系统了。

由于在考古方面不断有新的遗

迹被发现，因此围绕着早先发现的遗迹有关的结论就会不断地被改写，这类情况屡见不鲜。有关殷朝的情况也是如此。由于在殷墟还发现了铁制工具的使用，因此可以断言当时人们就已经在使用铁器了。因此在挖掘出这些战车时，曾有报纸刊出这种标题的文章：“坦克制造工场被发现！”

殷朝作为中国早期的王朝曾经在黄河流域下游一带繁荣一时。当时的青铜器技术非常卓越。运用青铜器技术所制造出来的物品，即使运用现代的工艺技术也无法将其复原。因此后人都好奇于当时殷朝的人们是如何取得这种技术的。

不过现代人立足于现代的观念来想像3500年前的状况，毕竟是很难脱离固有观念束缚的。也许实际状况远远超出了现代人的想像力。

# 催眠师多洛雷斯的《回旋宇宙》 受访者对宇宙生命的回忆(1)

文/风河翻译

出生于美国的前世回溯催眠师、多洛雷斯·坎农 (Dolores Cannon) 在对众多受访者进行前世催眠回忆的过程中, 发现了许多不可思议的事件。有人在催眠状态下回忆起自己是来自外星球的外星人, 带着外星记忆和知识转世为人类。

本文摘自多洛雷斯·坎农的《回旋宇宙》(The Convoluted Universe), 以问答的形式, 讲述催眠师与不同的催眠对象对宇宙、生命、空间、轮回的回忆, 开启对宇宙生命潜能量等重新认识。

## 平行宇宙和我们宇宙并行存在

受访者Beth讲述: 你必须明白我们的宇宙不是唯一的宇宙。大量的平行宇宙和我们的宇宙并行存在, 但是因为他们是在一个不同的速度上振动, 所以他们通常情况下对人类的眼睛是不可见的。

宇宙之间彼此交叉, 但是交叉点又不兼容。因此, 处在两个不同宇宙上面的居民是意识不到这个交叉的。也许有一些细小的改变, 一个或两个人或许能注意到这种改变: 在一个特殊的点上, 可能会出现一种罕见的兼容交叉现象。

催眠师D: 你的意思是说另外一个是物质宇宙?

受访者B: 是的, 它是一个物质宇宙, 是建立在一个不同的基本矩阵上的。但是因为交叉是兼容的, 当把动物带走并穿越这个宇宙的时候, 它的矩阵没有被破坏, 那是一个相当罕见的现象。如果宇宙的交叉不是兼容的, 一切事物的基本矩阵将会被破坏掉, 当从一个宇宙到另外一个宇宙时, 在新的宇宙中不复存在。

催眠师D: 什么意思? 它会消失还是什么?

受访者B: 是的, 它会分解湮灭为虚空, 同时释放能量到以太中。

催眠师D: 人们会不会看到类似海市蜃楼的现象?

受访者B: 也许吧, 在特定的环境下人们会看到它, 它会看起来闪闪发光, 然后褪色, 慢慢消失入虚空之中。

催眠师D: 你是说另外一个宇宙是和我们的宇宙“边靠边肩并肩”地存在吗?



(123RF)

受访者B: 是的, 有无穷数量的宇宙和我们这一个边靠边地存在。他们像纺织一样互相交织着, 这个语言的术语还不足以描述这种现象。

催眠师D: 我以前已经知道这一点了。

受访者B: 也许我用了一些术语来表述这个观点。这些各种宇宙像交织在一个巨大的大宇宙中, 这个大宇宙包含了全部的存有。这些个宇宙都是活生生的宇宙, 因此他们不断地在移动、变化、提升。

他们和其他宇宙的关系是不断改变的, 因此有无限多个宇宙, 并且这种关系从来不会重演, 从来不会出现两次一样的情况。宇宙仍然是肩并肩的关系, 但是现在是不同的关系, 因为这个宇宙和所有其他宇宙一起提升了, 历经了久远的时光, 在这个大宇宙中。

## 另外宇宙有不同寻常的磁场

催眠师D: 你说过有时候你看见某些事物, 它开始看起来发光, 然后它就消失了。

受访者B: 是的, 那就是当宇宙交叉发生并将近结束, 宇宙离去的时候。这会帮助解释很多你们称作‘鬼魂’的事件。在百慕大三角州也有一



催眠(123RF)

中, 要么他们的矩阵已经解体了。

## 物质身体解体 灵魂不会受到伤害

催眠师D: 但是这只是物质身体的解体, 灵魂应该不会受到伤害, 是不是这样?

受访者B: 不, 不会的, 这只是物质身体受到影响。

催眠师D: 精神的平面维度会不会被认为是这些平行宇宙中的一个?

受访者B: 在物质的平面维度中有无限多个宇宙, 但是在精神的宇宙平面维度中, 所有都是基于一个宇宙的。我们能和一切事物交互。在物质的平面中某些人通过在多个平行宇宙中体验不同的生活来解决他们的业。尤其是如果他们想要解决他们的业力上的某些特殊方面的特殊细节时。

在各种宇宙中他们做出的各种决定以某种方式平衡, 来帮助解决他们的业。因为所有的宇宙是基于物质平面上的, 有时候, 在他们之间的保护屏障失灵了(即兼容性交叉发生)。他们所谈论的消失的人群已经从这个宇宙中离出去, 但是仍在另外一个宇宙中生活。很难解释这些。

## 分身在同一时间 不同平面中生活

催眠师D: 如果我们中的每一个分身在同一时间在不同平面中生活, 这就是众所周知的平行生活吗?

受访者Phil: 是的, 你的每一个分身, 在你此刻的生命点上, 仅仅是你的全部自我的不同方面。你是意识的针脚, 你的全部意识已经远远超越了任何你在目前的层次上所能包含和设想的东西。

因此, 当你的意识成长的时候, 当你拓展你的“精神之梯”时, 你会发现你的意识和其他个体的意识有重叠的现象。如此这般, 在终极的层次上, 你确实在“上帝”的平面之中, 在这个地方, 全部即是“一”。

你的意识, 在你目前的层次阶段上, 仅仅是你的全部精神意识的一种“延伸”或一种聚焦的针脚(引脚)。在各种不同的层次上(意识振动的层次, 或意识的进化层次), 你的意识确实会和其他个体的意识重叠, 在终极的层次上, 宇宙全部意识重叠为“一”。

这就是宇宙超意识体, 宇宙的本源, 上帝的家, 宇宙一切次级意识的家, 人的意识包括外星人等一切生命意识从这个源泉分离而来, 最终回归本源, 回归“一”的法则。

催眠师D: 你曾经说过我们仅仅是自我这个冰山上的一角。

受访者P: 是的。

催眠师D: 当预言的地球转变在我们的星球上发生时, 那会如何地影响平行宇宙, 或者说是互相渗透的宇宙?

受访者P: 在这个平面维度下, 将会有在这个特定层次上的经历会被体验到。然而, 这个经历作为一个整体会被一个更深层次的自我所共享。和更深层次的自我一样, 同样也在一个种族的层次上、宇宙的层次上所共享。即使是在现在, 在其他行星上的或在宇宙其他区域的生命体验, 正在被一个更深层次的自我所共享。

一个自我的阶梯之上的层次。你的每一个层次上的自我会经历那种转变, 每一个自我必须最终经历, 然后你会看见, 在其他一些平面维度上有其他一些人, 他们也已经经历了相似的转变。同时他们会能够提供勇气和能量, 因此你会收到任何你需要的帮助。

(未完待续)

# 半世为盗杀人犯 赎人救己得福报的奇事

文/紫巍

清朝翰林院庶吉士出身的纪昀(纪晓岚)在他的《阅微草堂笔记》卷四中记录了河北省献县一个真实的故事。

一天, 史某从外面回家, 见村中有一对夫妇正抱着孩子相拥而泣。他便上去询问缘由。

这家人的邻居告诉史某: “是因为这家欠下了豪强的债, 豪强催逼还债, 他不得已只好把妻子卖给人家抵债。因为夫妇俩感情很好, 加上小孩子还没有断奶, 更加使人可怜, 所以十分悲痛。”

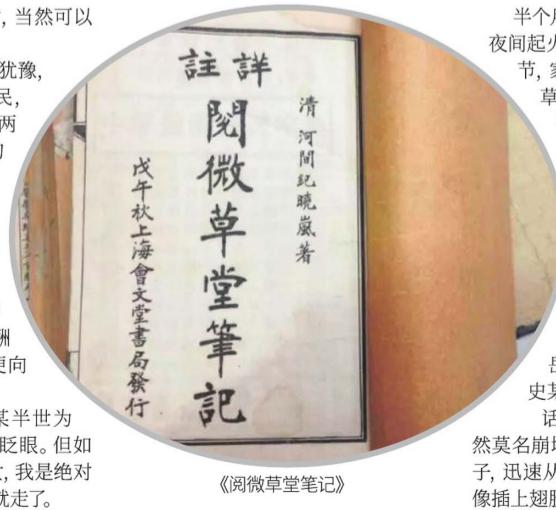
史某就问欠了多少钱, 那个村民回答说: “欠了三十两银子。”又问: “你的妻子卖了多少钱?”答曰: “五十两银子, 给人家作小妾。”“还可以赎回来吗?”村民说: “卖身契已

经写好了, 但钱还没有付, 当然可以赎回。”

史某听罢, 没有片刻犹豫, 拿出七十两银子给了村民, 说: “三十两还债, 四十两用来谋生, 不要再卖你的妻子了。”

村民夫妇俩感激涕零, 坚决要杀鸡做菜, 款待史某。酒酣之时, 丈夫抱着孩子出门, 并以眼神示意妻子, 为报答史某大恩, 让她以身为酬作为报偿。妻子会意, 便向史某表达其意。

史某正色说: “史某半世为盗, 半世为捕役, 杀人不眨眼。但如果趁人之危污辱良家妇女, 我是绝对不会干的!”说罢他掉头就走了。



《阅微草堂笔记》

半个月后, 史某所居的村子突然夜间起火, 当时正是秋天收获的季节, 家家户户都堆满了柴草。很快, 许多茅草屋、桔杆被大火吞噬, 其中也包括史家。

火势之猛, 把史某一家人困在屋里, 没有办法逃脱, 他只好与妻儿在家中闭目静坐等死。

恍惚间, 他突然听见屋顶上有人喊道: “东岳王(地藏王菩萨)有令, 史某一家被豁免!”话音刚落, 屋后的墙壁突然莫名崩塌。史某领着妻子, 抱着孩子, 迅速从火海中逃了出去, 简直就像插上翅膀一样。

大火熄灭后, 村中着火的人家共有九人被烧死。邻居们向史某致意说: “前些日子还笑话你傻! 没想到七十两银子可以赎回三条命。”这话说明对了一部分。

在中国古代, 沾“色”淫乱被看作是大恶。如果, 史某当时做了好事之后, 又把持不住自己, 接受了那卖妻夫妇的“不寻常”感激方式, 那么就抵销了七十两银子的善举。

因此, 纪晓岚写道: 我认为, 这件事多亏司命之神的保佑, 捐钱之功占十分之四, 拒色之功占十分之六。

“阅微草堂”是纪晓岚居所的雅号, 他在此写下了《阅微草堂笔记》, 《阅微草堂笔记》主要搜辑清代前后的各种狐鬼神仙、因果报应、劝善惩恶等真实新闻, 或亲身所经历、所听说的奇情轶事。

# 笑有益 强颜欢笑也好

文/张芦苇

无数研究证实，微笑可提升免疫力、缓解疼痛、降血压和抗抑郁等等，而且不论是发自内心的微笑，或是“强颜欢笑”，都会对健康带来正向的影响。

近来，许多人在生活中的笑容并不多。过去曾有研究发现，健康的孩子每天可能笑了近400次，而成年人却只笑了15次。

“强颜欢笑”也能带来正面影响。大概没有人会喜欢勉强自己“假笑”，尽管强颜欢笑并非发自内心的，不过根据发表在《实验心理学》杂志上的一项最新研究指出，强行模仿微笑的方式，使脸部肌肉呈现微笑的状态时，脸部肌肉会欺骗大脑，刺激杏仁核释放神经化学递质，从而使情绪与思想转为更加正向积极。

主导研究的菲尔南多博士表示，微笑的表情不仅使研究参与者出现正向的心理变化，也使他们以更积极的方式看待世界。

然而假装微笑有什么坏处吗？医学博士迪麦认为，微笑之后最终会产生正面的效果，最糟的结果大概就是没有效果而已，并没有什么坏处。

微笑是人们对愉快的感受所带来的自然反应，尽管如此，多数人却忽略了笑容也是可以自己选择主动表达出来的，不一定要等着有乐事发生才展现笑容。

## 笑一笑更年轻

任谁都不喜欢愁眉苦脸的表情，或是怒发冲冠的人，但微笑却是充满吸引力的表情，使面部下垂的肉向上抬起，让人看起来更加年轻，显得富有自信，可以拉近彼此的距离，吸引人们靠近。想让自己看起来年轻



吗？尝试多微笑吧！不只是可以看起来更年轻，心情也会跟着愉悦起来。

## 笑一笑减轻压力

压力充满在我们的生活中，有时也会在我们的表情上出现踪迹。微笑不仅可以避免让人看起来疲倦，实际上也能够帮助减轻压力。研究发现，微笑可以降低皮质醇（一种压力激素）和肾上腺素，并刺激脑内啡分泌，诱发愉快与放松的激素，看喜剧也能达到同样的效果。

## 笑一笑解忧郁

情绪低落时，试着微笑吧！诚如最新研究提到的，哪怕只是做出微笑的表情，也会促使大脑释放出抗抑郁相关的神经递质，使人感到心情愉悦。另外，微笑的表情也具有“传染性”，不仅让自己感到快乐，也会感染周围人的情绪，促使人们跟着微笑。

百事从心起，一笑解千愁，即使是挤出来的笑容，它仍然会向大脑乃至我们身体各处传递出“生活是美好的”信息。

## 笑一笑改善疼痛

研究显示，微笑会使人体释放天然止痛药脑内啡（endorphin）和血清素（serotonin），这些神经递质不仅能够改善情绪，还可以使身体肌肉放松，并减轻身体疼痛。这种不花钱的天然止痛药，就等着我们用微笑去启动它。

## 笑一笑降血压

想要心血管健康，只有微笑是不够的，当您开怀大笑时，血压会明显降低，并让人体血液流动更加顺畅。日本大阪大学的研究发现，受测者练习爱笑瑜伽3个月后，总体血压下降了5毫米汞柱，研究人员进一步检测，发现原来是受测者体内会让压力升高的血中“可体松”浓度下降了。

在印度进行的一项研究也发现了同样的结果，参加了7堂的爱笑瑜伽的受测者，血压降幅明显，血压下降了7.46毫米汞柱。

如果家中有血压计可以试着测量，看看大笑前跟笑开怀半小时后的

血压是否有不同的变化。

## 笑一笑血糖降

日本学者研究发现，一群60岁以上参与爱笑运动的群组，经过每周一次，每次120分钟的爱笑聚会，在完成3个月的计划后，追踪发现其糖化血色素（HbA1c）显著降低。糖化血色素可反映出抽血前3~4个月内血糖控制的情形。

另外有研究显示，第二型糖尿病患者大笑后可抑制饭后2小时的血糖升高水准，且降低了血液中的肾上腺素。肾上腺素会使血糖值升高，与糖尿病并发症的发作有关。想不到笑一笑还可以稳定血糖，不管是众乐或独乐，都能给身体带来益处。

## 笑一笑增强免疫力

当您微笑时，由于某些神经递质的释放，人体的免疫球蛋白的浓度会随之增加，另外免疫系统的淋巴细胞（T细胞、B细胞和NK细胞）会增加并活化，有助于免疫系统更有效地发挥作用，帮助人体对抗病毒和预防感染。

面对各种传染性的疾病，除了采取洗手和戴口罩等预防措施之外，记得微笑也是个很好的预防方法。

## 笑一笑延年益寿

根据一项研究发现，幽默感高的患者活得比较久。微笑和幽默常常被认为是相近的表现，即使没有幽默感，单纯地展现笑容，也可以使人体产生化学变化。

微笑吧！或许这么做无法解决所有的问题，或许没来由的微笑会让人觉得好像有点傻，但微笑对健康有许多好处，大脑也会感谢您那扬起的嘴角所带来的变化。

## 10大补血食物

文/李杭哲

常常脸色苍白、头晕、视力模糊，小心，你有可能正处于贫血、血虚的状态。哪些食物是补血的好来源？贫血分为许多种，而“缺铁性贫血”是人们较常听闻的类型。除了看医生吃药以外，生活中也有许多食物，对于补血是非常有效果的。猪肝、紫菜、黑豆等10大补血食物，能够帮你改善血虚。

### 1. 猪肝

最佳铁质来源是肝脏，含有丰富的铁质的猪肝被认为是补血圣品，而且动物性的铁质，相较于植物性的铁质更容易被人体吸收，所以对于缺铁性贫血患者有很大的帮助。

但是，猪肝含有较高的胆固醇，因此胆固醇过高、患有心血管疾病的病人，不建议食用猪肝来补血。



### 2. 牛肉

癌症化疗疗程容易破坏红血球的生成，引起贫血，很多病人的体力因此变差，而无法继续下一个疗程。除了输血以外，牛肉也常被推荐用来补血，因为牛肉的蛋白质与铁质很高，也易吸收。

牛肉所含的脂肪是饱和脂肪，吃太多容易造成“痰湿”的累积，使血液循环不良，久了可能造成大肠息肉，甚至是大肠癌。吃牛肉补血的话，尽量以脂肪少的瘦肉为主。

### 3. 蛤蜊

不吃猪肝或牛肉的人，可以用蛤蜊代替。蛤蜊所含的铁质量并不逊于上述两者，大约15颗蛤蜊，就能达到人体一天所需的铁质量。除此之外，蛤蜊也含有维生素B12，可以帮助增强造血功能。

### 4. 紫菜

吃素者若想要补血，也可以选择铁质较丰富的蔬菜。例如紫菜是公认含铁量最高的蔬菜。最简单的吃法便是与蛋一起煮成紫菜蛋花汤。

### 5. 花椰菜

紫菜虽然是每公克含铁量最高的食物，但因为需要用水泡开食用，一餐所能吃的量大约只有5~10克。相对来说，一些深绿色蔬菜，比如花椰菜，虽然含铁量较紫菜低，但一餐吃100~200克却不是问题，反而能够吃下较多的铁质。

### 6. 黑芝麻

黑芝麻属于中药的一种，《神农本草经》中提到黑芝麻可以“补五内，益气力，长肌肉，填脑髓”，且对于补精血有强大的效果。此外，每100公克的黑芝麻约含有24.5毫克的铁质，对于缺铁性贫血也很有帮助。

### 7. 黑豆

中医认为，黑豆具有养血平肝、补肾壮阳的功效；而从营养学的角度来看，黑豆的含铁量也很高。此外，黑豆中的植物固醇，能够抑制人体吸收胆固醇，帮助降低胆固醇，且黑豆还含有大量花青素、维生素E，有抗氧化、延缓老化的效果。

### 8. 南瓜

南瓜含铁、钴等微量元素，其中，铁是红血球的重要成分之一，而钴虽然在人体内极少，却是帮助造血的重要元素。

### 9. 龙眼干

龙眼干，又称桂圆，在中药里属于补血作用非常好的一味药，有些补血名方，比如归脾汤，当中就用到了龙眼肉。

### 10. 桑葚

桑葚是桑树的果实，中医认为它可以滋阴补血、生津止渴。因为桑葚的颜色偏黑，而黑色入肾，所以能够帮助延缓胡须和头发变白。

(整版图片来源: 123RF)

## 番石榴 养生又美容



居住在热带和亚热带的人们对番石榴一点都不陌生，这是一种便宜又好吃的水果。最近，因为很多的研究发现番石榴富含维生素、纤维与抗氧化剂等多种有益健康的成分，成为大众最喜爱的超级水果。

番石榴（guavas）又名芭乐、鸡矢果等。成熟的番石榴果实，味道香甜可口。果皮为浅绿色，脆薄，食用时一般不用削皮。果肉厚、甜。其含有较丰富的蛋白质、维生素A、C等营养物质及磷、钙、镁等微量元素，是低热量、高纤维、水分高，易有饱足感之水果，是非常好的保健食品。

番石榴的维生素A含量比柠檬多10倍，有助于改善眼睛健康，如减缓白内障和黄斑变性的恶化，维持健康和清晰的角膜，及保护眼细胞。

番石榴可以改善体内钠和钾的平衡，有助于调节血压。番石榴还能提升脑力，水果的美味能刺激认知功能，帮助集中注意力。

其天然的抗菌性能帮助清理消化道，高纤维含量可促进消化和排出体内毒素。

番石榴有80%的成分是水，简单地混合蛋黄和适量的番石榴敷脸20分钟，可有效去除脸皮的死细胞、收紧肌肤，并使肌肤光彩透亮。

## 聪明吃午餐 下午不犯困



很长时间来吸收消化食物，下午就容易犯困了。

## 午餐勿吃这些犯困食物

### (1) 甜点

中午正餐之后的美味甜点让许多人欲罢不能，不过在大呼美味的同时，很可能你会感到大脑开始昏沉。充斥着大量单糖的食物，比如饼干、蛋糕、糖果等，促使身体分泌胰岛素，从而诱发糖尿病并加速衰老。

### (2) 香蕉

含镁量高的食物，比如香蕉、南瓜子、比目鱼等，会使人犯困。事实上这些矿物质可以使肌肉松弛，让人在白天精神不济，建议在临睡前食用。

### (3) 红肉

红肉的脂肪含量很高，比如牛排、羊肉、汉堡等，血液将滞留在胃里，将摄入的食物进行消化吸收，身体反而需要消耗更多的能量。

## 保持体内水分充足

当身体缺水时，会影响心情及思考能力。每天可以多喝些水和草药茶。一些人靠喝含有咖啡因的饮料来保持活力。只要咖啡因的量不影响你的睡眠，就没有关系。

## 吃蛋白质食物

含有蛋白质的食物会让人感到很饱，这是一个防止下午困乏的好办法。一顿营养均衡的午餐中要含有优质蛋白，健康的低脂蛋白可以抵抗饥饿，优质的碳水化合物供给保证了稳定的能量来源。复合式的蔬菜沙拉中放一些烤鱼、炒鸡肉等，再配合一些粗粮非常适合。

建议多吃鲑鱼等深海鱼类，因为它们富含Omega-3脂肪酸，为大脑负荷运转提供能量，提高记忆力。

下午的中间时段可以吃点含有蛋白质的零食。很多人拒绝零食，因为担心由此增加的卡路里，但这往往可以减少吃一顿大餐的机率。

一盒水果酸奶、一些蔬菜或者一罐金枪鱼拌圣女果之类的食物，精益蛋白和健康的碳水化合物能够帮助保持一天的旺盛精力！

另外，想要改善下午发困的现象，还有一个办法就是刺激一下自己的身体。工作的时候也可以适当放松一下身体，比如说在坐着的时候，可以伸直双腿，吸气的同时可以将双手举过头顶，然后在呼气的时候带动上半身向前向下，让自己的手能够碰到鞋头，保持10秒钟然后恢复正常。这个动作可以每天多做几组，不仅可以赶走困意，也能赶走疲劳。

## 午餐适量

很多人不吃早餐，午餐时间感觉很饿，便饱餐一顿。享受了丰盛的午餐，需要很多能量来消耗，血液要花

# 人生3错 一步错 步步错

人生就像一盘棋局，落子是不能反悔的，所以每一步都要小心。否则一步错，步步错，一着不慎，就会落得满盘皆输的下场。

因此对于人生之路，一定要慎之又慎，尤其是以下3种错，一定不能犯。

## 1 错把损友当知己

有个好友可说是人生的幸运，但若交到损友，则是人生的危机。好的朋友能协助我们往上走，坏的朋友则会把我们往下拉。

曾国藩说：“一生之成败，皆关乎朋友之贤否，不可不慎。”

朋友对一个人的命运至关重要，人生其中一个最大的不幸，就是错把损友当至交。

像古代韩信出于对萧何的信任，最后却被诬陷入宫，身首异处，成为萧何稳固地位的垫脚石与牺牲品。孙膑无条件信任庞涓，却被庞涓所陷害，虽然最后报了仇，但终究还是落了终身残疾的下场。

知人者智，一个人交朋友时，一定要擦亮眼睛。正直、诚信、博学的人是对我们有益的朋友；而谄媚巧言，当面一套，背后一套的则是损友。

不管学识多高，对我们多好，只要人品有问题，都要敬而远之。否则一旦错把损友当至交，早晚会计付代价的。



## 2 错把平台当本事

人生要学会了解别人，也要学会认清自己。对自己有清晰的定位和认识，才不会错把平台当本事。

身为一个人，千万不要把平台当成自己的本事，否则哪天失去依靠，自己就会一落千丈，再难翻身。就像一个人，若天天上节目，就容易出名；但如果不再上节目，就不再有光环，只是变回一个平凡的人。

在顺风顺水时，务必要克制自己的虚荣心和骄傲心，老老实实

学东西。这样不管平台将来发展是好是坏，自己才会有立身之本。也只有这样，才能更坚实的立足于社会，稳住自己的人生。

## 3 错把脾气当性格

会发脾气是人的本能，但要能控制脾气，则是人的修养。很多人控制不住情绪，还会美其名曰真性情，这其实就是情商低的表现。

不在乎别人的感受，时间一久，就没人愿意和你交朋友，自然也就慢慢被孤立了。

曾国藩在高中进士之后，曾自诩

为天子门生，不把别人放在眼里。有次在同乡郑小珊面前大言不惭，惹怒郑小珊，俩人互相对骂，甚至上升到家人的地步。

这一次的争吵，也让曾国藩认清自己，从此之后，曾国藩努力克制自己的情绪。他认为：唯有受气，才能成器。

所以把内心的情绪一点点消化掉，能做到不动怒，不生气，那么才能真正成就一番事业。

人一生的福气，都藏在脾气里，脾气越差，福气就越少。乱发脾气从来就不是真性情，只是修养不到家。

# 拾金不昧种善缘 上天还子又护妻

明代时江苏常州府无锡县东门外有一户人家，兄弟三人，老大吕玉，老二吕宝，老三吕珍。吕玉家的儿子叫喜儿，6岁那一年，喜儿跟邻居家的孩子去看庙会，结果一去不回，吕玉与妻子王氏一连找了数日都不见喜儿踪影。

吕玉心情非常郁闷，告别了王氏，外出做生意，一边四处打听探访喜儿下落。几年后的一天，吕玉走到一个叫陈留的地方，在厕所里拾到一个青布搭包，打开看时，都是银子，大约有200两左右。

吕玉想道，失主找寻不到，一定非常着急，说不定家破人亡呢。古人见金不取，拾金不昧，美德可嘉。我得在此等人来找寻，将原物还他！

吕玉等了一天，不见人来，只好往前走，在宿州地方一家客店里，和一个叫陈朝奉的人聊起生意。陈朝奉叹息说自己在陈留境内丢了一个搭包，搭包里有200两银子。吕玉问起搭包的模样，结果与他捡到的分毫不差。吕玉二话没说，便把搭包以及银子原物奉还陈朝奉。陈朝奉喜出望外，当下愿与吕玉均分，吕玉坚辞不肯。

陈朝奉感激不尽，请吕玉到自己家中做客，并说到他膝下有一女，想与吕玉结为儿女亲家。吕玉便泪如雨下，把儿子走失的事一五一十讲了出来。

陈朝奉长叹一声说：“我家里有一个小男孩，是几年前从别人那里花3两银子买来的。如今已13岁了，就送与恩兄服侍左右，也当我一点报答之意。”

陈朝奉叫出小男孩，吕玉发现这个孩子左边眉角有一个疤痕。吕玉心里一惊，因为儿子4岁时，也曾经跌损左边眉角，落下疤痕，于是问这孩子：“你原是哪里人，谁卖你到这里来？”

小孩道：“不是十分清楚，只记



得爹叫吕大，还有两个叔叔在家。小时被人骗出，卖在此间。”

吕玉听罢，抱住小孩说道：“我正是你的亲爹，没想到失散几年，竟然在此相遇！”

父子相聚，陈朝奉一家也非常欢喜。吕玉起身拜谢陈朝奉：“小儿若非府上收留，今日怎么能够父子重逢？”

陈朝奉道：“恩兄有还金之德，上天引导您到寒舍，才能父子团圆啊！”于是，两家订下婚约。陈朝奉还拿出20两银子，赠予父子俩，作为他们路上的盘缠。

第二天一早，吕玉父子作谢而别，在江边忽听得人声鼎沸。原来一只船遇险，落水的人们正号呼求救，恰好岸边还有几艘小船、船工。

吕玉想，救人一命胜造七级浮屠。我手头正好有20两银子，何不赏与船工，叫他们捞救。于是，他对众船工说：“快捞救，若救起一船人性命，我把20两银子赏与你们。”船工们听后纷纷去救人，须臾之间，一船人悉数被救起。

吕玉将银子付与船工，水中得

命的人都来千恩万谢。只见内中一人看了吕玉大声叫道：“哥哥从哪里来的？”

吕玉一看，不是别人，却是三弟吕珍，吕玉道：“是上天帮我捞救兄弟一命。”就叫喜儿见了叔叔，又把还金遇子之事叙述了一遍。

吕玉问道：“你又为何到此？”

吕珍道：“自从哥哥出门之后，一去数年，有人便说哥哥在山西身亡，嫂嫂已是成服戴孝。二哥最近又要逼嫂嫂嫁人，嫂嫂不从。哥哥赶快回家，迟了怕会有变卦。”吕玉听了非常惊慌，急忙叫船主马上开船，连夜赶路。

老二吕宝心怀不善，听说江西有人丧偶，要讨一个娘子续弦，吕宝就将嫂嫂与他说合，对方情愿出30两银子。

吕宝得了银子向客人道：“家嫂有些固执，好好请她出门，一定不肯，所以今夜黄昏时分，派人抬轿悄悄地到我家来，只看戴孝的便是家嫂。更不须多说话，扶她上轿，连夜开船去就是。”客人依计而行。

吕宝恐怕嫂嫂不从，并未向其

透露，却私下让其妻杨氏去劝说她。杨氏告诉王氏：“我丈夫已将你许配给江西客人了，黄昏时分，客人就来娶亲，你须先收拾一下。”

王氏哭起来：“我丈夫虽死，不曾亲见，且等待三叔回来，定有个明确的信息，如今逼得我好苦啊！”

杨氏左劝右劝，王氏坚意不从，道：“我现在还戴着孝帽，又怎能嫁人呢？”杨氏听了连忙去寻找头帽，也是天数，当然旧帽儿也寻不出一顶，于是将自己的头帽换给王氏。

黄昏过后，江西客人引着灯笼火把，抬着一顶花轿，飞奔到吕家来，众人推开大门，只认戴孝帽的就抢。杨氏嚷道：“不是我啦！”来人只是抬她上轿，飞也似抬去了。

第二天早晨，吕宝回来。一进门看不见妻子，却见嫂子头上戴的是黑帽，心中怀疑，连忙询问，王氏将换帽的缘故叙述了一遍。吕宝捶胸顿足，只是叫苦连天，原指望卖了嫂子，谁知倒卖了妻子。

吕宝正当要出门，只见门外四、五个人一拥进来，不是别人，却是哥哥吕玉，弟弟吕珍，侄子喜儿，挑了行李货物进门。吕宝自觉没脸见人，从后门逃出，不知去向。

王氏接了丈夫，又见儿子长大回家，问其缘故，吕玉叙述了一遍。王氏也把江西人抢去弟妇的事叙述一遍，吕玉道：“我若贪了200两不义之财，怎能父子相见？若舍不得那20两银子，怎能兄弟相逢？若不遇兄弟，怎知家中信息？今日一家骨肉团圆，都是天意使然的啊！逆弟卖妻是自作自受，因果报应，果然不爽。”

吕玉从此更加用心行善，家道日隆。后来喜儿与陈朝奉之女做亲，子孙繁衍，五世其昌，出了很多达官显贵。

## 狼的建议

一位牧羊人养了很多绵羊，他靠出售羊毛为生。

白天，牧羊人把羊群赶到山坡的草地上吃草，晚上就把羊群赶到栅栏围成的羊圈里过夜。

一只狼对这些绵羊垂涎很久了，但是它没有机会抓到羊，因为白天羊群在山坡上吃草时有猎狗在放哨，还有牧羊人手拿猎枪在巡逻，只要狼一出现，就死无葬身之地。到了晚上，羊住在羊圈里，高高的栅栏挡住了狼，它还是没有机会抓住羊。绕着羊圈转了一圈又一圈，狼忽然有了主意。它对羊群说：“现在羊毛不值钱了，我听主人说到过年时准备把你们杀了卖肉！我给你们一个免于被杀的建议，明天你们到山坡上吃草时就不需要回来了，天天有草吃还很自由，何乐而不为呢？”

很多老绵羊对狼不屑一顾，但有一只涉世未深的小绵羊认为狼的建议很不错。

第二天，在山坡上吃完草的小绵羊就藏在草地里，没有跟着羊群回到羊圈里，到了晚上，小绵羊就睡在山坡下的草丛里，没想到这离狼的家很近，小绵羊理所当然地成了狼的晚餐。

生活中，风险固然存在，但如果规避风险的建议来自敌人时，你就要仔细考虑了，因为很多时候，他的建议不会给你带来任何益处，只会把你引向死亡的深渊。

## 纪晓岚的“大萝卜”



纪晓岚（公有领域）

纪晓岚和刘墉同为清朝重臣。这天，二人正陪乾隆皇帝在御花园里散步，纪晓岚突然问刘墉：“你们山东最大的萝卜有多大？”刘墉立刻兴致勃勃地形容起来，纪晓岚却不以为然：“这有什么？跟我们直隶的萝卜比起来，可差得远呢！”刘墉自是不服，两人便争论了起来。乾隆皇帝听了好笑，便说：“争什么？明日早朝，你们各自带个家乡最大的萝卜过来，让大家评一评便是！”

第二天，刘墉果真带了个硕大的萝卜上朝，大臣们见了，惊叹不已。乾隆笑着问纪晓岚：“快把你的大萝卜也抬进来，给朕瞧瞧！”谁知，纪晓岚从袖口掏出个又瘦又小的萝卜来。大臣们面面相觑，乾隆也沉着脸问道：“纪晓岚，你这葫芦里卖的是什么药？”纪晓岚不慌不忙地说：“回皇上，我派人找遍直隶全省，好不容易才挑出这么个‘大萝卜’来。直隶本就土壤贫瘠，加上近年来天灾不断，作物歉收，百姓就连粮食也缴不出多少，还请皇上明鉴。”

乾隆立刻明白，纪晓岚比萝卜大小是假，反映家乡经济困境才是真，便道：“既然直隶穷，那就少纳粮；山东富，就多纳些粮吧！”胸怀宽广的刘墉见状，称赞纪晓岚善用“迂回曲折”的幽默方式，在谈笑中解决了难题。

## 拉市海湿地公园



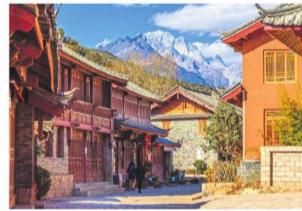
拉市海湿地风景

“拉市”为古纳西语译名，“拉”为荒坝，“市”为新，意为新的荒坝。地质构造上，普遍认为拉市海原为滇西北古地槽的一部分，在地质时代的中生代燕山运动时褶皱隆起成陆，至中新世成为一个准平原。随着横断山脉造山运动的发展，到上新世末至更新世初，这个准平原又分割成三个相对高差在100米至200米的高原山间盆地，即拉市坝、丽江坝、七河坝。

拉市海位于丽江城西10公里，是一片水丰草美的湿地，湖畔青草依依，水中鱼虾成群，环境非常优美。这里还是很多候鸟的越冬栖息地，每年都会有十几万只候鸟过冬。拉市海也由此成为丽江骑马、划船、观鸟的绝佳去处。

温馨提示：每年的12月到次年2月是看鸟的最佳时节，每天的清晨和傍晚是鸟儿最多、湖上景色最美的时候。其它季节鸟类较少，但是景色依旧不错。

## 束河古镇



束河古镇

束河古镇是一座历史悠久、景点众多的古镇。古镇建于明代万历年间，又被人们称作龙泉村。这个古老的村落坐东朝西，古镇的后山则是巍峨壮丽的玉龙雪山的余脉。这里山峦青秀连绵，林木苍翠，前来旅游的游客无不被这里的美景所折服、震撼。

镇内的大石桥、大觉宫至今还保留完好，大觉宫里面的壁画生动地描绘了佛教中的人物形象。这里曾是丽江皮具的聚散地，古镇中还有一座建于清代的龙泉寺，里面供奉的是皮匠祖师孙膑。

束河古镇构造布局与大研古城相仿，难得的是，由于旅游开发较晚，束河古镇比大研古镇要幽静古朴得多。

## 带你玩转美丽云南 (3)

### 丽江



文/祝游 图/123RF

丽江位于青藏高原东南缘，滇西北高原，金沙江中游，地貌多样，有雪山、草甸、峡谷等自然景观，气候变化显著，是古代丝绸之路和茶马古道的中转站。丽江古城始建于南宋，纳西族名称叫“巩本知”，“巩本”为仓库，“知”即集市，即仓库集散之地。

### 丽江古城



### 玉龙雪山



玉龙雪山



### 虎跳峡

的自然风光，更是世界知名的徒步胜地，户外爱好者络绎不绝，其中经典的徒步线路是由高路徒步线和中虎跳徒步线两大部分组成。

上虎跳以“峡口”和“虎跳石”称雄，中虎跳以“满天星”和“一线天”为险，而下虎跳则以“高峡出平湖”和“大具风光”为美。



### 美食推荐

#### 海菜花



海菜花 (Mx.Granger/维基百科CC0)

海菜花生长在4米的深水中，要在海拔2700米以下的水质干净、温暖的湖泊、池塘、沟渠中生长。

海菜花和豆腐一起熬制成汤，味道清爽，满口留香，绝对让你念念不忘。

#### 鸡豆凉粉

鸡豆凉粉外表呈现黑色，所以人们又称其为“黑凉粉”。在乾隆《丽江府志》中，曾把这种风味小吃称作“食黑豆腐”。

几百年来，鸡豆凉粉这种风味小吃在丽江经久不衰，暑吃凉，寒吃热，凉吃拌以酸醋酱油调料之类，能消暑开胃，止舟车晕浪。热吃将凉粉在平底锅内用香油双面炸黄，佐以调料，虽然其貌不扬，但味道质地却极其细腻爽滑、适口，是佐酒下饭的一道风味好菜。

#### 腊排骨

腊排骨火锅是纳西名菜三叠水第三叠——热烈叠中不可或缺的一道主菜，一般在有贵客或者是过年的时候才能吃到。不过，现在只要想吃，随时都可以吃到。腊排骨做法不复杂，用料简单，大众口味。制作腊排骨讲求天气状况，丽江的天气最适合制作腊排骨，因此这道菜也是丽江独有的美味。





## 任晓运输快递



- 奶粉(6罐)包税直邮33€起
- 法国快递包裹至中国大陆
- 寄往欧洲各国 价格优惠

电话: 01 55 89 27 28 / 06 24 66 36 88 / 06 52 52 81 31  
16 Rue Joseph et Etienne Montgolfier, 93110 Rosny-sous-Bois  
快线E线: Gare de Rosny Bois Perrier



### 诚聘中餐厨师 (瑞士)

诚聘一名中餐厨师，须备居留，立刻开始工作。餐馆名: Doudou Tam's Sàrl 地址: Avenue de la Fusion 62 1920 Martigny 瑞士 Recherche de cuisinier chinois Nous cherchons pour compléter notre équipe un cuisinier chinois. Permis obligatoire, entrée immédiate. Doudou Tam's Sàrl Restaurant de Martigny Avenue de la Fusion 62 1920 Martigny 21002

### 出售宝马车BMW

BMW X1 Sdrive 系列, 136ch 车牌号码中间是“888” 自动挡, 带所有配备。几乎全新仅1550公里。2020年12月3日上车牌。车牌号码很特别: 中间3个数字是“888”, 售: 50.000 € Tel : 06 24 38 65 47 (法语)



21002

### 店铺出让(巴黎13区)

位于巴黎13区Avenue de Choisy, 70平米, 橱窗5米, 状况好, 3-6-9租约, 因退休转让。除餐馆和指甲店可营各业。房租: 2250€/月, 杂费: 100€, 价: 18.9万欧元 (价可议)。电话: 06 58 51 96 88 (中文)

#### Fonds de commerce (75013)

Un magasin est situé à Paris 13ème, Avenue de Choisy , 70 m<sup>2</sup> , vitrine 5m, En excellent état, bail 3-6-9, La raison de la vente est la retraite. Loyer : 2 250 €/mois, Charges : 100 €/mois, Prix : 189 000€ (négociable) Tous commerces sauf restaurant et manucure.

Tél : 07 67 22 24 78 (Français)



### 优雅公寓出售 (92省Boulogne-Billancourt)

50平米, 两房公寓全新装修, 阳台10平米, 约5平米地窖。有电梯, 中央供暖与热水。居住环境非常宜人, 可俯瞰花园, 公寓窗户面对一棵大银杏树。近布洛涅森林 (Bois de Boulogne) 塞纳河、St cloud公园, 跑马场。地铁10号线: Pont de St Cloud站。售价: 588 000 € 电话: 06 58 51 96 88

#### Appartement (92 Boulogne-Billancourt)

2 pièces entièrement rénové 50 M<sup>2</sup>, au 2ème étage, Balcon 10m<sup>2</sup>, vue dégagé sur Jardin très calme. Cave saine a peu pres 5 m<sup>2</sup>, avec ascenseur, Double séjour, Dressing, Cuisine Américaine, Chauffage collectif, Eau chaude collective. Proche de la Seine, du Bois de Boulogne, et du parc de st cloud. métro ligne 10: Pont de St cloud Prix: 588 000 € Tel: 06 58 51 96 88

关注全球 立足华人  
真实报导 资讯丰富  
报纸在线阅读

看中国 网站

[www.KanZhongGuo.eu](http://www.KanZhongGuo.eu) (自动适应手机屏幕浏览)



PRIMAS IMMOBILIER  
VENTE, LOCATION, GESTION  
房产中介公司

地址: 18 Bd de la Villette 75019 PARIS  
地铁: Belleville (2号线, 11号线)  
电话: 01 42 08 73 37 (法语, 国语, 温州话)

### 房屋买卖、出租管理-店铺买卖、出租-店铺、房屋贷款

#### 房地产

帮您完整操办买卖房屋手续, 使您安安心心卖房、买房。本公司为您在48小时内免费估算房屋价值。

#### 贷款服务

我们为您提供各类商业、房屋贷款。我们与多家大银行合作, 为您提高贷款成功率。帮您签到低利息、优势的贷款合同。

#### 寻找房源

我们寻找巴黎及近郊待出售的房屋, 我们的买家愿意出高于市场的价格, 购买您的房产。

房屋信息, 请看我们的网站或者联系我们! 网址: [www.primasimmobilier.com](http://www.primasimmobilier.com)



## 李进艺术工作室常年招生

展示华夏艺术 承传弘扬中国传统文化 探寻五千年神传文化的深邃之美



(课堂和网课)

- 儿童书画/中文/泥塑班 周三下午
- 成人书画班 周三至六下午
- 成人泥塑班 周六上午 (周四上午待定)

艺术工作室  
同时还有  
艺术品修复业务:  
陶制品  
石膏摆件

地址: 27 Rue de Campo-Formio, 75013 Paris  
地铁: 5号线 Campo-Formio / 6号线 Nationale  
电话/短信: 06 67 18 66 72 网址: [lijinstudio.com](http://lijinstudio.com)

### 大公寓出售 (94省Vitry sur Seine)

80平米, 三间卧室, 大客厅。独立厨房, 卫浴分离, 地热。有防盗门、位于5楼, 有电梯。带9平米地窖和私人停车位。大楼有两道电子门锁外加对讲机。生活方便, 近学校、商业。

T9, 公交车直达巴黎13区。近大巴黎未来15号地铁。

距各交通站和Vitry市政府步行2分钟。适合投资或住家。

售价: 308 000€ 电话: 06 58 51 96 88



### 欢迎在《看中国时报》

刊登您的小广告

Passer une petite annonce,  
besoin d'aide ?  
Contactez-nous !

Tél : 01 45 86 01 35  
Mail : pub@kanzhongguo.eu  
Site: [www.kanzhongguo.eu](http://www.kanzhongguo.eu)  
Adresse : Kan Zhong Guo  
169, Avenue de Choisy  
75013 PARIS

## 《看中国时报》订报单

中华五千载 沉浮知盛衰 笑谈天下事 尽在看中国

《看中国时报》推出订报业务  
(目前仅限法国本土)

订报人(法语): \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_

注备: \_\_\_\_\_

连续12期(3个月): 35€ TTC

连续25期(半年): 65€ TTC

连续50期(一年): 125€ TTC

开始订报时间: \_\_\_\_\_

支票抬头, 请写: *Nouvel Espace*

请将您的支票寄往:

Kan Zhong Guo

Abonnement

169, Avenue de Choisy 75013 Paris

(请填完本订报单, 和支票一起寄给我们)

Tél : 01 45 86 01 35 Fax : 01 45 86 06 34

Mail: pub@kanzhongguo.eu



# 安居

幸福在法国



联系我们

10 rue du Buisson Saint-Louis, 75010 Paris



陈先生: 07 80 90 29 33

chenke@asiemut-paris.org

←或扫描二维码添加微信


**亚洲移民联合会** 专版  
 语言文化辅导协会

我们是谁?

我们的业务

 Siret : 483 580 700 00043  
 Code APE: 8810A  
 RCS PARIS 483 580 70000043  
 Autorisation et déclaration n°: SAP 483580700


## 亚洲移民联合会ASIEMUT

亚洲移民联合会自成立以来已走过了二十多年。这二十年间，协会尽心致力于巴黎华人社区的建设与完善。我们秉承着每一位华人同胞提供帮助的职业精神，持续不断地为巴黎地区的华人们提供力所能及的服务。如今联合会下属的7家机构，业务范围涉及幼儿教育、老年社区、成人教育等多个领域，已成为巴黎地区极具规模且富有影响力的协会之一。

## FELIZ SERVICES

Feliz services家政服务中心作为为数不多拥有政府认证资历与许可的专业家政公司，其服务范围涵盖了整个巴黎以及大巴黎地区。如今公司的服务范围进一步扩展，联手亚洲移民联合会成为法国首家专为华人提供专业家政护理服务的综合型服务机构。

## 我们的目标

我们立志为巴黎及周边地区的老人群体提供高质量的护理服务。我们希望每位老人都能够老有所养、大家都能安居其室，福满盈康。

为了保证每位老人都能够享受到最好的服务，我们专门为老人们组建了华人工作团队：有资深的家政员工和专业的服务人员，为您提供全方位的服务，照料您的生活。

我们的业务包含了：

- 针对老人的日常基础护理
- 专业的家政清洁
- 老人的日常饮食
- 全面的陪护服务
- 日常出行

同时我们还承接除老人之外的家政清洁以及残疾人看护等业务。也为非华人人群体提供相同的服务。


**CENTRE LINGUISTIQUE**  
 A.S.L.C  
 巴黎语言文化辅导协会

 巴黎政府指定的**DILF/DELF**考试中心  
 NO. Préfectoral省府注册号: 11753814075  
 电话: 01 42 38 28 84 République  
 01 44 65 92 56 Stalingrad  
[www.centre-linguistique.com](http://www.centre-linguistique.com)


ALPHA级别180€, A1和A2级别190€

### ALPHABETISATION (A/B/C) 语音班 - DILF 180€

 法语拼音, 基础对话, 自我介绍与介绍他人, 处理日常事务, 填纸张  
 Manuel教材: Ma Clé Alpha à 18,00€

2021/03/01	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/03/22	15h30-17h30	一二四五	6	République
2021/04/05	08h15-10h15	一二四五	6	Stalingrad
2021/04/19	10h30-12h30	一二四五	6	République
2021/03/21	09h00-12h00	日	17	Stalingrad

 - B -  
 Unité 7 - Unité 15  
 约会, 日期, 数字, 打电话, 家庭介绍, 邮局  
 收发信物, 办理银行业务, 购物

2021/03/17	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/05/11	08h15-10h15	二四	12	République

 - C -  
 Unité 16 - Unité 22 看病, 学校, 房子, 兴趣  
 爱好, 交通工具, 职业

2021/03/17	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/05/11	08h15-10h15	二四	12	République

 进一步巩固实用日常对话, 基础语法  
 Manuel教材: Taxi à 18,00€

2021/02/15	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/02/11	10h30-12h30	一二四五	6	République

 - D -  
 Unité 5 - Unité 6  
 描述过去的事件, 能够阅读较长的文章, 表达意见和建议, 表达拒绝, 给出命令

2021/03/29	10h30-12h30	一二四五	6	République
2021/02/21	09h00-12h00	日	17	在线

 - E -  
 Unité 7 - Unité 9  
 自主表达观点, 描述过去与未来的事件, 询问

2021/04/01	08h15-10h15	二四	12	在线
------------	-------------	----	----	----


 ASLC  
 3 rue Yves Toudic 75010 Paris (Métro République). Tel : 01.42.38.28.44  
 12 rue Bellot 75019 Paris (Métro Stalingrad). Tel : 01.44.65.92.56  
 考试中心 ACTE :  
 10 rue du Buisson Saint Louis 75010 Paris (Métro Belleville). Tel : 01.85.09.18.85

**CENTRE LINGUISTIQUE**  
 A.S.L.C  
 巴黎语言文化辅导协会

 巴黎政府指定的**DILF/DELF**考试中心  
 NO. Préfectoral省府注册号: 11753814075

 电话: 01 42 38 28 84 République  
 01 44 65 92 56 Stalingrad  
[www.centre-linguistique.com](http://www.centre-linguistique.com)

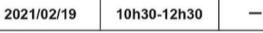

我校是2012年法国国民教育部国际教学法研究中心(CIEP)指定的TCF法语知识测试特约考试中心, 法国政府规定申请法国籍或申请10年居留的人必须通过这项考试。我校还是巴黎关于移民DILF法语初始证书的考试中心, 每个月第一个星期二都有DILF考试而日本校每月还有两次法国教育部承认的TCF法语水平考试。我校可以报DELF A1 B1 B2 (即法语学习证书)的考试, DELF A1和A2法语学习证书是国家级法语文凭, 可帮您融入法国工作社会。

 结合A2语法, 能够在不同情境下, 如地表达法语。  
 Manuel教材: Taxi à 18,00€

 - A -  
 Unité 1 - Unité 3  
 日常活动与家庭描述, 多种形式描述事件

 - B -  
 Unité 3 - Unité 5  
 描述生活方式(文化, 健康, 运动), 给建议与要求, 描述情况

 - C -  
 Unité 6 - Unité 9  
 节日活动, 传媒娱乐, 描述事件, 投票选举, 转述内容, 表达观点

**A2 (A/B/C) - INTERMÉDIAIRE 中级班 190€**


2021/02/19 10h30-12h30 一二三五 6 在线

### DELF A2 备考班 300€

2021/03/01	15h30-17h30	一二四五	4	République
2021/03/22	10h30-12h30	一二四五	4	République
2021/03/28	09h00-12h00	日	10	République
2021/04/05	15h30-17h30	一二四五	4	République
2021/04/12	08h15-10h15	一三五	5	République

 能以简短连贯的词汇和短句独立表达日常主题(个人, 家庭, 活动)  
 其他日常生活领域(环境, 工作, 购物, 健康)

- A2 -

### ATELIERS D'ORAL - 口语课 190€

2021/04/14	08h15-10h15	一三五	8	在线
2021/04/08	08h15-10h15	二四	12	在线
2021/02/21	09h00-12h00	日	17	Stalingrad



ASLC :

3 rue Yves Toudic 75010 Paris (Métro République). Tel : 01.42.38.28.44

12 rue Bellot 75019 Paris (Métro Stalingrad). Tel : 01.44.65.92.56

考试中心 ACTE :

10 rue du Buisson Saint Louis 75010 Paris (Métro Belleville). Tel : 01.85.09.18.85