



■ 帮您快速完成心愿 ■ 房屋买卖

**06 58 51 96 88**

94省三房公寓 (Ivry sur Seine) 94-Ivry 01



47m<sup>2</sup>  
+6m<sup>2</sup>外置单间  
278 000€

两房一厅，居住面积约47m<sup>2</sup>+6m<sup>2</sup>私人外置单间，和两个地窖。地皮税仅350€。中央供暖、杂费低。距7号线地铁150米，近学校、紧邻公园。生活方便，交通便利（城际公路，高速路A6、A4）。公寓新装修，双层玻璃。

94三房复式公寓 (Ivry sur Seine) 94-Ivry 02



64m<sup>2</sup>  
388 000€

双层公寓，位于公寓楼顶层。新装修，采光好，街道宁静。近7号地铁（350米）。近学校、面包房、超市。Loi Carrez55m<sup>2</sup>（加附属面积为64m<sup>2</sup>）。起居室南北向，厨房设施全，有衣帽间和斜顶储藏室，浴室，独立卫生间。公寓楼内共有5户。2020年杂费：140€/月（包水）。

ImmoForfait  
réseau de professionnels en immobilier

中文联系地址：169 av de Choisy, 75013 Paris

94省三房公寓 (Ivry sur Seine) 94-Ivry 03



63m<sup>2</sup>  
+7m<sup>2</sup>阳台  
383 000€

现代公寓楼，有电梯。户型理想，门厅旁为起居室，长形阳台，对面无紧邻建筑。厨房设备全。两个储藏室、浴室、独立卫生间。公寓前后对通，装修好，明亮安静。公共空间维护得很好。有地窖和停车场。购物方便，距离Ivry市政府仅3分钟。适宜居住或投资。

94省五房公寓 (Vitry sur Seine) 94-Vitry 01



80m<sup>2</sup>  
308 000€

四房一厅。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。

每周  
新房推荐

# 法国大型开发商 92 Asnières-sur-Seine 现代风格精品楼盘



塞纳河畔 临水聚财

21世纪新型节能环保

恒温恒氧高端住宅

RER C快线5分钟

地铁15号线辐射圈

绿色公园以及综合性商住区

升值潜力高

适用于Pinel、LMNP

以及常规自住和出租

户型方正 设计精美 带阳台 送车位

每平米均价：5500-6000€每平米

楼盘销售热线电话：06 13 76 08 15 (彼得) 中法文双语

# 养颜煲汤2款

导读：作者Lowlee自己与家人都因喝汤而受惠，让她一头栽入自然食物的营养研究，运用中医食疗法，搭配合适的食材，让身体由内而外的散发好气色，下面Lowlee特别分享两道富含胶原蛋白，养颜又可强身的疗愈煲汤。

## 花胶乌骨鸡美肤汤

份量：3~4人份

烹煮时间：3小时40分钟

喝法：饭前以纯喝汤水为主，饭中可与汤料共进。

《本草纲目》记载，乌骨鸡可以增强免疫力，适合老年人、产妇、体质虚弱者，而且富含铁质，特别适合女性朋友食用。

这道利用花胶、海底椰、玉竹、乌骨鸡等食材，煲出胶质浓厚的汤水，有润肺及养血的作用，喝完隔天往往就会感觉到肌肤水嫩许多，是款极具滋养又强身的汤品，可以推荐给身边的女性朋友饮用。

### •食材

乌骨鸡半只（或土鸡鸡腿1只）、生姜2片、盐适量。

干料：淮山30克、芡实30克、玉竹15克、海底椰10克、枸杞10克、花生2支、蜜枣3颗。

### •做法

①乌骨鸡切大块，与姜一同汆烫去腥、去血水，捞起备用。

②将花胶于前一个晚上用冷水浸泡，第二天要煲汤前先用姜汆烫15分钟后，捞起剪成段。

③将其它材料洗净后，连同步骤①、②食材放入锅内铺平，加入3000毫升的清水，以大火滚开后，捞出渣沫，再盖上锅盖以小火煲煮3小时后关火，再焖约20分钟，开盖加盐调味即可享用。

## 木瓜花生鸡脚汤

份量：3~4人份

烹煮时间：3小时

喝法：饭前以纯喝汤水为主，饭中可与汤料共进。

一听到木瓜煲汤，大家可能直觉想到的是丰胸汤，不过想要有丰胸效果，单吃木瓜是无效的，还需要搭



花胶乌骨鸡美肤汤

配蛋白质相辅相成才行，所以搭上眉豆与花生。

鸡脚含有丰富的钙质及胶原蛋白，慢炖细熬即可煲出满满胶质，营养好吸收，让皮肤自然水润又Q弹！而且四季皆宜，是家常保健养颜汤水。如果夏天有便秘的问题也可饮用，帮助润肠通便。

### •食材

鸡脚8~10只、猪骨半斤~1斤、熟木瓜半颗、姜2片、盐适量。

干料：眉豆30克、红皮花生30克、红枣6~8颗、无花果3~4颗、陈皮1片。

### •做法

①鸡脚、猪骨与姜一同汆烫，去除血水后捞起备用。

②木瓜去皮去籽，切成大块。

③将其它材料洗净后，连同步骤①、②食材放入锅内铺平，加入3000毫升的清水，以大火滚开后，捞出渣沫，再盖上锅盖以小火煲煮2.5小时后关火，再焖约15分钟，开盖加盐调味即可。



木瓜花生鸡脚汤

文/安智怡 图/Adobe Stock

不必使用烤箱，不需要具备控制烤箱时间和温度的经验，即使第一次做也会成功。



## 樱花冻

春天是樱花的季节，樱花系甜点最应景；盐渍樱花可应用在许多简

单的甜点，不妨挑选自己喜欢的甜点类别做做看。

### •食材

盐渍樱花、热水一碗。

果冻液材料：开水1000克、白砂糖60克、蒟蒻冻粉20克、红色食用色素1滴（不要加太多，微微粉红即可）。

### •做法

①盐渍樱花先用热水泡开，多换几次水，去除盐分备用（在热水中浸泡不宜太久，会退色变黄）。

②果冻液材料一起拌匀煮滚，稍微放凉。

③将果冻液舀入果冻模，装8分满后将泡开的樱花放入，将樱花瓣拨开，让樱花呈现完整花姿。

④把樱花果冻放入冰箱冷藏，

凝固即可分切食用。

## 生起司蛋糕

这是一款简单又好吃的甜点，甜度与口味可根据个人喜好自行拿捏，蛋糕切面与表面的装饰，也可以发挥巧思，一展创意。

### •食材

馅料：奶油起司200克、细砂糖50克、吉利丁片6克、动物性鲜奶油70克、鲜奶30克、原味优格130克。

蛋糕底：消化饼干100克、无盐奶油30克。

### •做法

①消化饼干压碎；奶油软化后与饼干拌匀，倒入模具压实。

②吉利丁放冰水中浸泡至软；牛奶煮滚，放吉利丁，搅拌均匀放凉

## 美味的水煮虾



水煮虾 (123RF)

虾子性质温热，好吃又有营养，所含的营养成分包含蛋白质、维生素A、维生素B群、钙、铁、磷、锌，其蛋白质含量是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍。营养师建议我们平时要多吃一些富含蛋白质的食物，虾子就是个很好的选择。

美味的虾子料理做法非常多，其中能吃到虾的原汁原味的“水煮虾”做法和用料都非常简单，几乎不需要什么调料，这样才能保证虾的原汁原味，吃起来特别鲜美。做出来之后再搭配自己调制的蘸料，美味极了，全家人都爱吃。

但是在做水煮虾的时候，许多人会觉得做出来的虾有一股海产品特有的腥味，即使放了料酒去腥，作用也不是很大，让人食欲减低。

很多人做水煮虾的时候会加很多调味料，调料的味道反而会掩盖虾的鲜味，这样效果适得其反。那怎么做才能去除虾的腥味的同时，还能保持虾的原汁原味、Q弹鲜嫩的肉质呢？

以下介绍给大家一种水煮虾的简单做法，原汁原味，不干不柴，吃起来没有一点腥味。

### •食材

大虾、葱段、姜片、料酒、食盐、水。

### •做法

①首先把虾子处理干净，去掉虾线和虾须，清洗干净备用。葱切段，姜切片备用。

②锅中倒入适量的水烧开，放入葱段和姜片，以及适量的料酒去腥。虾子开水下锅，加入适量的食盐调味，煮至虾身弯曲，颜色完全变红之后就可以捞出来了，装盘即可食用。

另外再推荐一个水煮虾的做法，不加食盐、料酒，滋味也是非常的好。准备一个小碗，在碗中加入适量的生抽、蠔油、花椒油、葱段搅拌均匀，虾子捞起来以后，将虾壳剥掉，蘸一下就可以吃了。

备用。鲜奶油加糖10克打发，送冷藏；奶油起司软化后加砂糖、吉利丁，慢慢拌匀。混和鲜奶油、奶油起司、无糖优格，拌匀入模具，冷藏3小时。



生起司蛋糕

亲子  
之间

## 一位父亲的教育心得 (40)

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。

## 为人师表更应走正走好

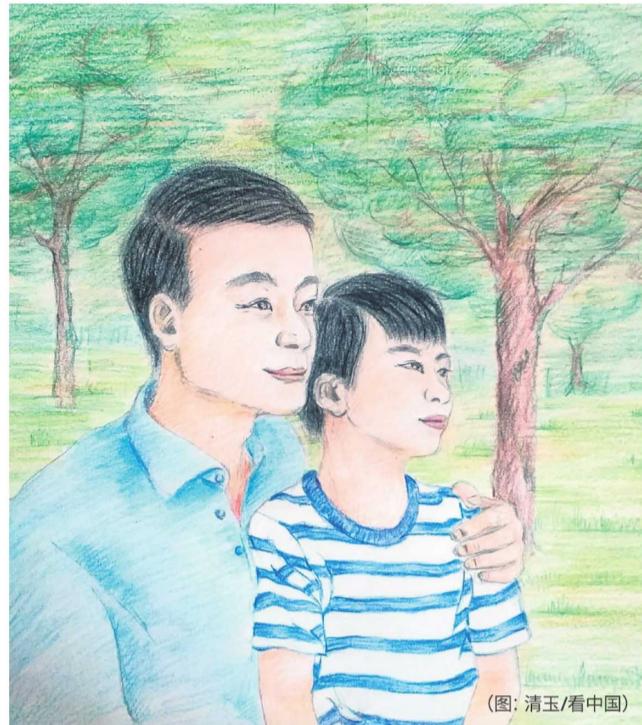
前几天跟朋友聚会聊天时，他分享了一个跟他儿子老师互动的经验。我觉得挺好，很值得不论是老师还是家长或同学深思。

这个朋友的儿子读国小六年级，班上有一个同学，自从五年级以来就不太写家庭作业，甚至连寒暑假作业也都时常缺交，老师虽然多次以劝导、鼓励或处罚的方式来管教，但这位同学仍然没有改变行为，让老师也很头痛。

听朋友讲，即使是老师去跟家长沟通，也因为家里单亲的关系，似乎家长也无法管教这个孩子。

有一天，朋友儿子回家跟他说当天在学校被老师要求帮那位同学补写暑假作业的作文两篇，因为学校当地的政府教育单位要到校来抽查之类。

朋友的儿子因为是老师要求的，不假思考就真的利用下课时间写完了，结果回家一讲，朋友马上就觉得



(图: 清玉/看中国)

这样不对，因此当天晚上就写了讯息跟老师沟通。

朋友说不论那个不写作业的同学本身或家庭有啥问题，他认为这样的做法都很值得商榷。

如果是因为同学本身对自己课业不重视，老师应该要求他或他的家

长来协助，如果真的处理不了（例如那个同学的例子），那也就只能把实情让教育单位了解（如果真的抽检到他的话），而不是要求其他同学代工帮忙掩护这样的事实。

朋友认为这样的情况已经影响到同学们的价值观，也就是必要的

时候，可以透过造假的方式来掩盖一些事情，已得到对自己比较有利的结果。

虽然朋友不知道如果作业被教育单位抽检到没写，对老师或学校有何影响，但这样的做法，确实给同学（至少朋友的儿子）很不好的示范。

朋友将很难对孩子说日后他要如何辨别是非对错，做人处事要如何不走歪路或投机取巧、便宜行事，因为这个案例一开，以后其它案例有何不可，是不是呢？

还好，就在他把意见跟老师表达之后，老师也立刻承认处理方式不当，不会把同学代工的成果拿出去顶替使用，也感谢朋友愿意真诚交流与提出意见。

我听了也为他高兴，不论现在社会整体如何沉沦，还是有人愿意遵守道德规范与标准，并且期待为人师长也能以此为标准来处事与教育孩子。这样，才能让小孩未来长大之后，能有真正正确的道德观与价值观啊。

## 别把陪伴教养责任交给AI

我有一个朋友，跟随潮流最近也买了一台所谓的AI智能音箱，也就是放在家中，可以跟人对话应答的设备。

朋友的小孩很新奇，于是就对着音箱发问了一些问题，音箱也真的就透过语音回答他，仿佛就像是有人在跟你对话一般。

朋友看着小孩玩着很起劲，就跟我说以后我也可以买一个给小孩

玩，这样我就不用花太多时间陪他们学习或回答小孩的问题之类。

我听了之后，啥都没说，但心里面满满的担忧。

这个朋友可以说是一位高材生，不但学历好，名校毕业，出社会后也在很有名的大公司工作，以一般人的角度来看，已经是很多人羡慕的人生胜利组。

结果，他却得出这样的结论，认为科技的产品（AI智能音箱）可以替代他原本需要陪小孩的时间。如果这样优秀的人才，都有这样的想法，那我认为许多人一定也有同样的想法。

这样下去，真正令人担忧的是，现代人投入在亲子之间的相处时间与深度，早已经被所谓的科技3C产品瓜分大半了，如果这样的AI设备大量进驻家庭，以后亲子之间（或家人之间）的互动与对话，将被压缩与侵蚀。时间一长，所衍生的家庭问题、人际关系问题，一定只会更多，不会减少。

各位家长们，不要认为小孩爱问问题是烦人的事，这反而是很好的亲子互动与教养的机会，你可以从小孩的发问中，了解更多他们心中的疑虑与想法，知道要如何给予正确的观念。

网络上资讯原本就良莠不齐，如果这样的亲子互动与教养，也交给AI设备帮你“代劳”的话，那小孩究竟吸收了哪些资讯、建立了哪种价值观，家长根本就无从了解，这，还不可怕吗？

## 童话寓言 小河流的旅程

一条河……小小的河……

有一条河流从遥远的高山上流下来，经过了很多个村庄与森林，最后它来到了一个沙漠。它想：“我已经越过了重重的障碍，这次应该也可以越过这个沙漠吧！”

当它决定越过这个沙漠的时候，它发现它的河水渐渐消失在泥沙当中，它试了一次又一次，总是徒劳无功，于是它灰心了“也许这就是我的命运了，我永远也到不了传说中那个浩瀚的大海”。它颓丧的自言自语。

这时候，四周响起了一阵低沉的声音，“如果微风可以跨过沙漠，那么河流也可以”。原来这是沙漠发出的声音。小河流很不服气的回答说：“那是因为微风可以飞过沙漠，可是我却不行。”

“因为你坚持你原来的样子，所以你永远无法跨越这个沙漠。你必须让微风带着你飞过这个沙漠，到你的目的地。只要你愿意放弃你现在的样子，让自己蒸发到微风中。”沙漠用它低沉的声音这么说。

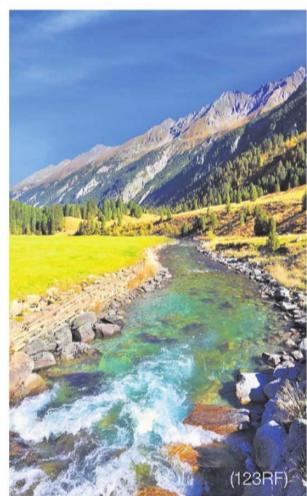
小河流从来不知道有这样的事情，“放弃我现在的样子，然后消失在微风中？不！不！”小河流无法接受这样的概念，毕竟它从未有这样的经验，叫它放弃自己现在的样子，那么不等于是自我毁灭了吗？

“我怎么知道这是真的？”小河流这么问。

“微风可以把水气包含在它之中，然后飘过沙漠，到了适当的地方，它就把这些水气释放出来，于是就变成了雨水。然后这些雨水又会形成河流，继续向前进。”沙漠很有耐心地回答。

“那我还是原来的河流吗？”小河流问。

“可以说是，也可以说不是。”沙漠回答。“不管你是一条河流或是看不见的水蒸气，你内在的本质从



来没有改变。你会坚持你是一条河流，因为你从来不知道自己内在的本质。”

此时小河流的心中，隐隐约约想起了似乎自己在变成河流之前，似乎也是由微风带着自己，飞到内陆某座高山的半山腰，然后变成雨水落下，才变成今日的河流。于是小河流终于鼓起勇气，投入微风张开的双臂，消失在微风之中，让微风带着它，奔向它生命中（某个阶段）的归宿。

我们的生命历程，往往也像小河流一样，想要跨越生命中的障碍，达成某种程度的突破，往真善美的目标迈进，也需要有“放下自我（执着）”的智慧与勇气，迈向未知的领域。

也许你可以试着问自己，你的本质是什么，你紧抓不放的是什么，你要的究竟是什么……

希望你能了解生命中不一定只有一种形式，当环境无法改变的时候，试着改变自己，只要你的本质不变你依旧是是你。

## 孩子上课不专心？很可能在玩橡皮

上学对于很多孩子来说是非常无聊的事情，尤其是不爱学习的孩子。让他们安静地在教室里坐40分钟，简直是一种煎熬。上课听不进又不能出去玩，于是桌面上的文具，就成了他们打发时间的工具。而最受欢迎的文具就是橡皮。

## 通过橡皮看学习状态

橡皮软糯有弹性，还可以用小刀切，能让孩子玩得爱不释手。所以很多有经验的老师，总结出了一个“橡皮定律”，根据孩子橡皮的情况，判断他们的学习状态：

## 1. 整洁有规律型

一般来说，上课认真专注的孩子不会玩橡皮。对于具备学霸属性的孩子来说，橡皮真的是一个文具，只是需要修改的时候，拿来擦一下。

所以很多学霸的橡皮，都保存得比较完好，表面光滑整洁，没有涂涂画画，也没有不明所以的小孔。而且磨损也有规律，基本都是一个侧边先磨损。

为什么呢？因为具备学霸属性的孩子，不管是生活还是学习都具有自己的规律。规律的方式让学霸的学习条理清晰，成绩自然不会太差。而通过橡皮的使用，可以看得出来一个孩子的学习状态。

## 2. 破损无伤大雅型

成绩一般般的孩子，橡皮是属于那种有破损但是又无伤大雅的类型。这些孩子手里的橡皮，边缘有破损，橡皮表面还有一些用笔扎出来的小洞，或者是有一些涂画，但基本保持完整以及能正常使用。

这说明，橡皮的主人在把玩橡皮的同时，还考虑到了自己可能会继续使用橡皮的情况。

这类孩子，通常都有自己偏好的科目和讨厌的科目，成绩居于中游水平。但他们上自己不喜欢的科目时，大多会通过玩橡皮打发时间。



## 3. 面目全非型

如果你发现自己孩子手中的橡皮，已经被折腾得面目全非，如果不是孩子拿着它来擦，你完全看不出来那个黑黢黢的东西是橡皮的话。你就得心里有数了，找个时间好好教育孩子吧。

很多上课不认真，在学校里完全待不下去的孩子，他们手中的橡皮基本没有完整的。要么是被铅笔戳出密密麻麻的小洞，要么那就是被尺子锯开或者是被小刀切开。

这也充分说明了，孩子在上课的时候完全没有在听老师讲课，而是把大部分的注意力放在怎么玩橡皮更有趣这件事情上。这类孩子的成绩，一般处于班级末尾。

## 提高注意力小妙招

很多时候，孩子玩橡皮是因为没有办法集中注意力去听讲。那么父母要怎么提升孩子的专注力呢？

## 1. 朗读训练法

朗读训练法对于提升孩子的专注力有很明显的效果，具体的做法是，父母让孩子大声朗读某段课文，保证无错读、漏读；如果有错漏，就

要重新来过；如果孩子顺利读完，就给予他们一定的奖励。

为了避免自己错误漏读，孩子通常会注意力高度集中，一字一句慢慢看慢慢读，时间长了专注力就提上去了。

## 2. 引导孩子专注于某事

在生活中，父母也可以引导孩子专注于某事。比如当孩子写作业的时候，尽量告诉孩子要专心去写，不要东摸西摸。可以给孩子规定一个时间，按时写完就可以看一会电视或是玩一会游戏。

## 3. 把任务分阶段

最后，父母可以尝试把一个任务分为多个小阶段，这样更有利于孩子保持专注力。长时间做同一件事情，就连成年人都会觉得枯燥乏味，产生注意力不集中的情况，年幼的孩子就更不用说了。

所以，父母可以尝试把孩子的任务分开，比如写作业的时候先写完10道题目，然后休息一会，再集中精力写完10道题目。当孩子表现良好的时候，父母可以延长单次任务的时间，让孩子慢慢锻炼出更强的专注力。

## 古代修炼传奇

## 妙庄王之女修成菩萨的故事(5)

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)

### 第六回

#### 祝寿筵前畅言妙旨 再贬厨下杂做苦工

话说妙善公主将园中整理清洁，时届停午，耳边厢一阵悠悠细乐之声，随风送到。接着又是一片融和的笑语之声，知道他们来了，本来就想迎上去接驾。后来心中一动，想起刚才妙庄王说过，有两位驸马同来，男女有别，贸然出去相见，倒觉不妥。且看二位驸马是否同来，再作计较。于是就在僻静之处站定，暗中观瞧。

只见一队宫女奏着细乐前导，妙庄王居中，大公主妙音，二公主妙元，各挽着驸马的手，依次随在后面，再后面便是一班从人，看他们一个个都是满面春风，喜形于色。妙善公主不觉微微地吁了一口气，暗想，人生上寿不过百年，这种荣华欢乐，能够享得多时？到头来都是一场空梦，又何苦呢？当下她见两位驸马果然同来，便一转身，回到佛堂中去，再也不肯出来相见。且按下不表。

再说妙庄王带了一班人，一路向逍遙阁而来，却不见妙善的影子。起初以为她会在阁上相候，不料到了阁上，依然不见，只有保姆一人接驾。妙庄王在阁上坐定，两位公主驸马也赐了座，才开言向保姆问道：“妙善往哪里去了，缘何不来见我？”

保姆与妙善公主相处既久，知道她的脾气，便回道：“公主本则早在园门候驾，后来因见两位驸马随驾同来，因避男女之嫌，这才躲开去的。”

妙庄王道：“胡说！这分明是她目无尊长，故意规避。两位驸马是自己姐夫，相见也该的。难道就能够永远避面吗？快与我去将她传唤到此，若再如此装模装样，我就着人来抓。”

保姆听了，如何敢道个不字，连连答应，连跌带撞地奔下逍遙阁去，直到佛堂，将前话向妙善公主学了一番。起先妙善还坚执不肯去，经保姆再三苦劝，情知也躲不过，只好硬着头皮，跟着同去。

到了逍遙阁上，参见了父王和两个姐姐。妙庄王又叫她过去和两个姐夫见礼，这一来，把妙善公主真窘得无处藏身，勉勉强强地各下了一礼，就退立在一旁。她又将阁上四下一瞧，只见一共排列着四席：居中一席，自然是妙庄王；下面上首一席，是大驸马与大公主并肩坐着，下首一席，是二驸马与二公主并肩坐着，最下一席，却一样设着两个位置，都空着没人坐。她心中免不得狐疑万种，正在独自猜详。

忽见那妙音公主扯了妙元公主，一同走到自己面前，开言说道：“好妹妹，我们自从分手之后，时常地惦记着你。又闻得你因为忤了父王的旨意，被贬谪在这园中受苦，今日相见，果然消瘦到如此地步。这虽说是父王的加罪，算来到底也是你自取的啊！你想，人生在世，为着些什么？荣华富贵，人家求还求不到。你有了，却不要享，岂不是愚蒙透了吗？况且男婚女嫁，这是礼上应得的，如何可以违背？你看我和你二姐姐，现在不是享尽闺房之福吗？别的不说，就是同

来同去，同息同游，也就够人艳羡！这不仅做了一个人应当如此，你不看那梁间的燕子，岂非也是双飞双宿的吗？”

说到这里，妙元公主也接口道：“是啊！大姐的话，说得一点也不错。我们且将眼前的快乐略过了不讲，传宗接代也是必要的。倘使世间的女人，都和三妹妹一般见识，人类不就要因而绝灭，那时还成什么世界呢？父王的希望，也就在于这一点上。故今天也替三妹妹设下一个双座的席儿。你就去坐了末席，虚左以待乘龙客吧！好妹妹，你看见我们两个姐姐面上，也不能再使性执拗了啊！”

说罢妙音妙元各牵着她一条臂膀，想送她入座。不料妙善一听了两位姐姐如此一番说话，不觉心头乱跳，涨红了脸，一句话也说不出来。现在又见她们动手来拉扯，急得她双手一阵乱摇，连呼带喘地说道：“二位姐姐且休动手，听小妹一言。两位姐姐的话，固然是不错，但是对寻常人说的，也就是世俗的见解，却决不是对于修真学道之人说的。世俗之人，看不破的是荣华富贵。因为看不破，就人人都想享受这荣华富贵，于是便倾轧争夺，甚至狡谋暗算，不惜抵死地去争求。争夺到的，又是百无一二，就算争到了，又能够有几时的享受？转眼都成为泡影，又何苦损德败行地争夺那些争不到的呢？就寡廉鲜耻，无所不为，一切劫夺盗杀的事，都从这里边产生出来，造下弥天大的罪恶。可见荣华富贵，这四个字实是迷人灵台的毒雾，闭人聪明的魔障，也就是沉人的苦海，一堕其中，永不能自拔。

“惟有佛门广大，佛法清静，打破一切魔障，使人澄心绝虑。一念归真，可以修成正觉，六根清静，无人无我，无相无空，永远得大自在。然后发慈悲愿，为众生说法，救度世间一切苦厄，使同归极乐。惟我佛祖，能够与天地并寿，这就是不慕荣华富贵的善果。

“小妹因看破了这些机关，故而才立志皈依我佛，决不再堕尘世的魔障业缘，却并非敢违父王的意旨。二位姐姐一片真心好意，小妹只有铭记在心，多替两位姐姐祈福罢了。至于那一席，委实不敢擅坐，一则不成体统，二来小妹生来即茹素，向来未开戒，席上都是荤腥油腻之品，断断不敢下箸。请二位姐姐坐了用酒，待我来侍候父王就是了。”

妙音、妙元二人，听了她一篇玄妙的解释，似乎含着讽刺，心上都有些不悦，即便各自回座。那位妙庄王本来已带着几分怒气，却未发作，如今听了如此说法，不由将案一拍，骂

是年轻的壮汉，也必然感到痛苦，何况她是个娇弱的公主呢？不消说要腰痺背折，筋疲力尽了。这么一来，她果然不似灌园时可以按时做她的清课，但她坚持的信心，又怎会因此磨灭？于是她熬忍着身体上的痛苦，在晚饭之后，燃起一炷清香，一方面取过麻皮编织草履，一方面却一心诚心地念佛到夜深了，才在草榻上安眠。

第一天如此，在灶下执役的下人们，还以为她是一鼓作气，勉强忍受，不足为奇。以后却见她每日都是如此，不荒不怠，大家不觉都敬佩起来，很可怜她的处境。就是妙庄王派来监察她的宫女永莲，也向她表示十二分的同情。大家既一致同情于她，自然不再袖手旁观，你去帮她汲水，我去替她劈柴，争相帮她去做事。

有了闲暇，妙善便编织草履，力行不辍。

这正是：立志如金石，宁为挫折渝？

欲知后事如何，且看下回分解。

### 第七回

#### 鉴精诚老父回心 愿修行女奴宣誓

转眼之间，她执炊灶下，忽忽已是一年。妙庄王也时常召见她的宫女永莲问话。无奈永莲已经受了公主的同化，两人已心心相印，自然一味庇护着她，哪里肯说她半句坏话。妙庄王听了，心上虽不以为然，但见她能耐得这般劳苦，没有怨忿之心，倒也不免有些佩服她的毅力，惟有付之一叹。他也明白前次的希望，是又不会成为事实了，但终究还有些看不破，趁着元宵佳节，宫中闹花灯，长次两位公主入宫庆贺的时候，叫她们再去善言劝导她一番，看是如何！这也不过是尽人事罢了。

二位公主奉命之下，便到妙善公主的卧室中去。姊妹相见之下，自有一番问候，然后渐渐地谈到正文。妙善公主不等两个姐姐开言，便先说道：“二位姐姐的好意，小妹一概都知道的。只是小妹立志已决，自不能中途改变。如果两位姐姐真的见爱，看在同胞份上，只求在父王面前添句好话，求父王如了小妹修行的夙愿，拨个寺观给小妹做梵修之地，那就感激不尽。这场功德，胜造七级浮屠，还望二位姐姐成全。”

妙音、妙元二人，见她如此说法，明知劝不醒她，多说也是没用，便略略敷衍了几句，告别出来，见了妙庄王，将前事告诉一番。

妙善公主反劝妙庄王道：“依孩儿看来，三妹妹是不会回心转意的了。她到底也是父王亲生之女，与

其使她灶下杂作受苦，倒不如成全了她的志愿，就让她去祝发空门。或许她生有夙根，将来竟会得成正果？万一果能得道，与父王也多少有点好处的。”

二公主妙元，也是一般地从旁相劝，不由妙庄王不回心转意，当下摇了摇头，发声长叹，接着说出一番话来。正是：

精诚能感格，金石亦为开。

话说妙庄王听了妙音、妙元两位公主一番解劝之后，不觉长叹一声说道：“儿啊！你们还只道为父真的忍心叫你三妹妹受苦，却不知为父的另有一片苦心。原想使她受些磨折，抛弃了修行的心念，好好地招一个驸马，共享荣华之乐。不料她的意志，却如此坚决，端的百折不回，这也是无可奈何的事情。若讲到你家三妹妹，看来是注定要修行的。她自小就是茹素，而且言语举动都带着几分佛家气息，人家说是夙根，或许有的。最奇怪便是三朝庆贺时的怪老人，几句偈语就止了她的哭，还有那个楼那富律临逃时留下藏头偈语，隐嵌着‘妙善观音’四字：凡是这些，似乎都有关系，如今想来都应在她身上，或者她竟有修成正果的希望，也未可知。

“如今是没法使她改变意志的了，只索由她。城外耶摩山下，有座金光明寺，在前本有僧住持。后来因为山中出了猛虎，常常出来为害，寺中的僧侣，一个不小心便被猛虎攫食，吓得一班光头，亡魂丧胆，不敢再在寺内居住，四散逃奔到别处存身，这金光明寺就此荒废。以后凡足行脚僧人等过此，也都不顾而去，一来因为寺中没有招待食宿，歇不得脚；二来又怕猛虎伤害，不敢存身。以后便成了惯例，故荒废到今，已有十来年之久，依然没有僧徒法侣，可是虎患早就没有了。如今妙善既要求个舍身之所，这金光明寺正是个绝好的所在。待我命人前往修葺一番，待竣工之后，择了吉日送她入寺便了。”

妙音、妙元二人，听了这一番话，才明白了妙庄王往日所以命妙善灌园和发往厨下做工的用心。当下大家庆贺令节，不在话下。

到次日，妙庄王果然下旨国库拨了款项，派定大臣监督，招工兴修金光明寺。那时，妙善公主执炊灶下，本来不知此事，可是宫女永莲最先听到消息，不由得喜出望外，一路手舞足蹈地奔到妙善公主的寝室，大呼小叫地闯进去，连称：“三公主，喜事来了。”这么一嚷，倒把妙善公主吓了一跳。因为她那时正静坐在佛前，闭目定心，做她的内观功行。忽然被永莲一嚷，乱了心神，又听得喜事二字，惊觉刺耳，就睁开眼看定永莲道：

“有何喜事？值得如此大惊小怪！要不是我，神魂都被你扰出窍去，毕竟何事？快快从头讲来。”

永莲也自觉莽撞，便含笑认错道：“我只因为欢喜过了分，才致如此。不料惊吓了公主，真是万分的罪过。可是这一件事，却是出人意外的呀！如今我且不说，三公主，你是聪明绝顶的人，生就的九窍玲珑心眼儿，这件事我请你猜上一猜，看是中也不中？”

妙善公主闻言也带笑说道：“你这伶俐鬼儿，怪会弄乖巧，叫我又没有未卜先知的本领，如何猜得你心中之事呢？你说也罢了，好在我并非一定要知道这闲事，还可以省却些精神哩！”（待续）



观音菩萨 (图: 清玉/看中国)

## 全美最大名画伪造案

# 中国画家骗倒美国富豪圈

【本报综合报导】最近，网飞新上了一部纪录片，旧事重提了一桩多年前的美国纽约惊天大骗局。故事主角之一，是一名来自上海的华人“画家”钱培琛。正是他，把纽约一群喜欢“艺术品”的大富豪们骗得一转一转的。

在20世纪90年代初的美国，一对情侣将一幅幅精心伪造的名画，卖给那些喜爱艺术品的大富豪们。而这一卖，就卖了20年，最终卖成了全美最大的名画伪造案，总涉案金额超过8000万美元。

而那些所谓的艺术品，都是那种普通老百姓根本看不懂的抽象画作，这些看起来更像谁家孩子胡乱涂鸦的画作，被炒作后，便成了天价艺术品。

在骗局败露前的这20年里，几乎所有人都一口咬定这对夫妻卖的是真品。更离奇的是，在事情败露后，大家才发现这些假画，竟都出自于一位名叫钱培琛的中国无名画家之手。

钱培琛，1979年于上海画坛初露峥嵘，后出国研习绘画，一去杳无黄鹤。直至30年后，平地惊雷，他因卷入一场世所罕见的“天价伪画案”重回公众视野。

在这起伪造骗局被揭发之前，美国的艺术圈也根本没人听过这个名字。1981年，42岁的钱培琛来到美国纽约，在一所名为“纽约艺术学生联盟”的学校里开始了自己的留学生涯。

来到美国后，钱培琛发现：美国留学，可不是一般的贵啊。当时，像钱培琛这样的艺术留学生，每月最少需要五六百美元的开销，这还不算混圈子要花的钱。而刚踏上美国时，钱培琛手里只有临时时老妈塞在他信封里的1000美元。怎么办？打工吧。于是，那时的钱培琛当过清洁工，在工地搬过砖，还在纽约的格林威治村给人画过肖像。

就这样，好几年过去了，钱培琛的人生依然毫无进展。他的艺术全纽约没人认可，收入依然只能靠打工，想办绿卡也办不了，想把妻女接来，结果还让黑中介给坑了。老钱郁闷了。直到某一天，在学校的走廊里，他邂逅了一个自称卡洛斯的西班牙老哥。

这个卡洛斯说他也是在纽约玩艺术的，在看了钱培琛的画后，他说“very very good！”，然后主动带老钱来到了他的画廊。一进画廊，里面都是莫奈、毕加索和安迪·沃霍尔这个级别的画作，活脱脱一个小型美术馆。

老钱被震了，而卡洛斯再次表达了对他画作的中意，并说：“您是真正的艺术天才，如果愿意，您的作品将与这些欧美大师并肩而立。”

这里像极了《无双》里周润发PUA郭富城，而卡洛斯对钱培琛也确实够意思——钱培琛出作品，他就花钱买，钱培琛想办展，他就选地方给办。某一天，卡洛斯又找到老钱，递给他一套波洛克的画，想请他按照这个风格，仿一幅类似的画作出来，他会出比平常高数倍的价钱买。

杰克逊·波洛克，美国抽象画家。钱培琛刚来美国时，曾痴迷于以波洛克为代表的抽象风格，所以他没费多少劲儿就破译了这位大师的创作逻辑，完成了自己的第一部仿作。卡洛斯对此十分高兴，从那之后，他便总拿着旧画布和旧颜料，请钱培琛模仿各种抽象画大师的风格进行创作。天长日久，老钱觉得不太对劲——卡洛斯是不是忽悠自己做假画骗人啊？但老钱左思右想，一来，



纽约最古老画廊诺德勒于1846年成立，在运营了165年之后，因这场名画伪造案于2011年11月30日宣布关闭。



名画伪造案中的主角之一：钱培琛

他确实十分享受破解大师画作风格的过程。

二来，西班牙老哥给的钱真的很到位。所以，老钱也就不瞎琢磨了，谁能拒绝一份能持续领钱的工作呢？卡洛斯的报酬让老钱渡过了艰苦的岁月，也让他在纽约的艺术圈收获了一点儿名气，妻女也接到了美国，并在这里站稳了脚跟。好日子走起来了。

直到2013年的某一天，已经回到上海的钱培琛突然接到美国FBI的一通越洋电话。从那时起，老钱才不得不承认，那个处处帮着自己的西班牙amigo，其实是一个彻头彻尾的大骗子。而他，不过是这个庞大骗局中的一环而已。

20世纪90年代中期，美国富人喜欢上了抽象画。就是那种谁看都会觉得这是谁家小孩的蜡笔涂鸦的那种抽象画。

美国抽象表现主义画家杰克森·波洛克的画作，你看懂了吗？反正你问10个有9.9个人说没看懂、剩下的0.1个就是不懂装懂的。但在苏富比的拍卖行，这样的作品很容易就能拍到千万美元。

这种抽象画狂热，让一个艺术品销售的学生看到了机会，而他就是钱培琛曾经的好兄弟卡洛斯。

卡洛斯这个人用一句话评价，就是“敢想敢干”。他年轻的时候开车给客户送海鲜，觉得堵车耽误赚钱，就买了辆二手救护车，把警铃一开，在纽约街头畅行无阻。后来，他开始搞艺术品，见有钱人都玩抽象画得上头，便决定整点儿赝品卖给他们。于是，卡洛斯叫上他当时的女友格拉菲·罗萨莱斯开始了计划。

首先，两口子编了个故事——他们虚构了一个民间收藏家“X先生”。  
“X先生”的手里有一些抽象画大师

的画作，而这些画作是之前从未在艺术圈里公开过的。

这么编有两个好处：一、这样突然冒出来的画不好进行追根溯源。二、最重要的是，这样的画完美满足了有钱人猎奇、渴望独一无二的心理。试想一下，如果你有一幅达芬奇的画作，那你得有多牛逼。但如果你有一幅达芬奇的画作，而这幅画作自文艺复兴到现在，都从未在艺术史上出现过，可你却拥有它，那你就牛炸了。

故事编好了，这对情侣便各司其职。

之前在餐馆端盘子的服务员罗萨莱斯摇身一变，成了纽约有头有脸的艺术品掮客，在纽约各大拍卖行与画廊里兜售有关“X先生”的故事。而卡洛斯则到艺术院校物色画师，他相中了钱培琛的绘画能力，并让后者在不知情的情况下，成了仿画的制造者。而后来发生的事情证明，卡洛斯挑人的眼光真的很刁钻。罗萨莱斯拿着仿画，拜访了拥有160年悠久历史的诺德勒画廊。安弗里德曼是该画廊的负责人。老太太在这里工作了30多年，阅遍了天下的艺术品，而在看到钱培琛用几天功夫做出来的模仿品时，她被彻底震撼，直呼“太美了”。

罗萨莱斯趁机跟安弗里德曼讲了“X先生”的故事，老太太瞬间觉得自己捡到宝了，她来找鉴定这画的权威专家，专家一看钱培琛的假画，先是惊呼漂亮，随后发誓这画必真。谨慎起见，安老太太又找了国家艺术馆和顶级艺术品管理员来鉴定，得到的反馈同样是“真品”。于是，放了一百个心的安老太太便开始从罗萨莱斯那里高价进货，随后反手一个超级加倍，再以更高的价格卖给那些有钱的收藏者们。

75万美元收来的画，转手就能被画廊卖到550万美元，而收藏者一看这些画手续齐全，又有画廊做担保，自然是信以为真，花重金将钱培琛的伪造品买回家裱起来，并赞叹“太美了”。

这个骗局就这样运转了起来，并且一转就是20年。在这期间，仅诺德勒一家画廊就卖出了60多幅钱培琛的伪造画。画廊、安老太太以及卡洛斯和罗萨莱斯从中获利千万美元。至于钱培琛，他伪造一幅画，能赚个7000美元就算多了，妥妥的打工人。直到2011年，纸终于包不住火了。

2011年，因为要离婚分财产，一个叫皮埃尔·拉格朗奇的金融家，把自己当年从诺德勒画廊买的画拿去鉴定。

结果鉴定人员告诉他，我们在你这幅画里发现了一种1970年的颜料，然而这画的创作者1956年就因车祸死了。皮埃尔在金融世界玩了一辈子，却从没想过有一天自己也能被人玩，火冒三丈的他立刻把诺德勒画廊告上法庭。在这个节骨眼，诺德勒紧急宣布他们要永久停业。

一石激起千层浪，诺德勒画廊遭到更多起诉，FBI介入调查，这起空前庞大的画作伪造案终于浮出了水面，审判的日子终于来到了。FBI先抓了女骗子罗萨莱斯。

可罗萨莱斯却坚称这一切的幕后主使是她的男友卡洛斯，自己是因被男友虐待才参与骗局的。FBI犯愁了，因为卡洛斯在事发之前就跑回了西班牙，根本就引渡不回来。

钱培琛也一样，他早回了中国，更重要的是，FBI没法证明老钱参与了卡洛斯所编制的巨大骗局。最终，画廊与被骗的收藏者们达成庭外和解，而作为作假团伙（总共三人）中唯一一个能被抓到的，罗萨莱斯被判了9个月居家监禁。一场总涉案金额超过8000万美元的画作伪造案，就这样落下了帷幕。

监禁结束后，罗萨莱斯又回到了餐厅服务员。卡洛斯在西班牙依然混得风生水起。存续了165年的诺德勒画廊彻底关门大吉。有钱的收藏者们在短暂地抱怨后，便又投入到下一波艺术品狂热当中。至于钱培琛，在伪造案刚爆发时，70多岁的他被媒体推上了风口浪尖，噩梦多到失眠，而现如今，他也算看淡了。

面对采访，他说：“我制造一把刀子用来切水果，但别人用这把刀子来杀人，责怪我是不公平的。”在事情发生后，有许多猎奇的收藏者慕名而来，想请“仿画大师”钱培琛也给他们画一幅当初的仿作。

对此，这位70多岁的老画家倒也来者不拒，只不过这一次在画好后，他署上了自己的名字。毕竟，他真正的创作从未被美国艺术圈所接纳，而他伪造的画作却被美国艺术圈奉为至宝。艺术品的价值究竟是什么呢？或许就连老钱自己也不知道。

## 处决前的最后晚餐 美国死囚的奇葩要求

【本报综合报导】对于一个已经知道自己死亡的确切时间和地点的死囚来说，一定是非常沮丧和甚至恐惧。但是他们在这种情况下，已经没有什么可以做的了，他们必须为自己犯下的罪过而接受应有的惩罚。对于这些即将执行死刑的囚犯，很多监狱会让他们选择自己想要吃的美食。当然，有时候他们的选择也是无法得到满足的。今天为大家介绍一下，美国本土的死囚被处决前，要求的几个奇怪的最后晚餐。其中最后一个让人觉得不可思议。

### 一颗带核的橄榄

美国佐治亚州的维克多·费格，此人在28岁的时候，因为绑架并杀害了一名医生而被判处绞刑。

对于他个人而言，很不幸的是他是该州暂停死刑之前最后处决的一名囚犯。而他在选择自己的最后一餐的时候，仅仅是简单地要求了一颗带核的橄榄。虽然不知道他为何如此，但他的要求依然得到了满足。

直到他的尸体下葬以前，在他的西装口袋里发现了那颗带核的橄榄时，人们才明白过来，他想要做的并不是吃掉它，而是希望能够在自己的墓地上生长出一颗橄榄树。

### 薄荷和巧克力碎冰淇淋

在美国历史上，蒂莫西·詹姆斯·麦克维是一名可怕的恐怖分子，1995年，他在俄克拉荷马城的联邦大楼外引爆了一辆卡车，夺走了168个无辜的生命。他所犯下的重罪，无疑将被判处死刑，他最终进行了注射死刑。



这名罪大恶极的罪犯最终没有选择常规且标准的一餐，他要求的食物是两品脱（大约1.1升）薄荷和巧克力碎冰淇淋。

### 炸鸡、黄油豌豆、苹果派和胡椒博士碳酸饮料

这名罪犯是个女人，她雇佣了两名男子谋杀了自己的丈夫和继子，以获得高额的保险金。但很显然，她所做的一切没有逃过正义的制裁，她最终因为自己所犯的罪而被判死刑。

她是美国弗吉尼亚州第一位被执行注射死刑的女囚犯，而她的最后一餐多少有些让人意外，她的选择是一些炸鸡、黄油豌豆、苹果派和胡椒博士碳酸饮料。

### 牛排、炸鸡、樱桃饮料、山核桃派

里基·雷·雷克托犯有两项谋杀罪，并因此被判死刑。而他在最后一餐当中似乎对于肉类拥有极其强烈的欲望。他的要求并不算多，包含了牛排和炸鸡，以及樱桃饮料和甜点山核桃派。但是，尽管他吃掉了牛排和炸鸡和樱桃饮料，但是却一直都没有动过山核桃派。有趣的是，他还告诉警卫，他要等一会儿再享用。但很显然，他已经没有机会了。

### 泥土

大约在1983年的时候，一名叫詹姆斯·爱德华·史密斯的罪犯在持械抢劫中杀死了一名男子，最终被判处了死刑。令人感到意外的是，他的最后一餐要求非常奇怪，因为他并没有要求真正的食物，而是要求能够得到一块土。原来，他是一名伏都教信徒，他需要使用泥土来进行某种仪式。当然，最终监狱没有满足他的要求，因为泥土并不算食物，最终他们给了他一杯酸奶。



## 【千古一帝秦始皇】之九

秦王灭楚  
无锡城的来历

(接上期)  
文/紫君  
秦王灭了赵国、韩国。不久，秦王嬴政21年，秦王又命大将王翦率兵攻克了燕国首都蓟城，也就是现在的北京一带。在这场灭燕的战斗中，王翦手下的年轻将领李信英勇奋战，从众多秦军将领中脱颖而出。他领军深入穷追燕军，最终捕杀了燕太子姬丹，把姬丹的首级献给秦王嬴政。姬丹是荆轲刺秦王的主谋，也是秦王志在必得的仇人，李信的功绩得到秦王赞赏。

得胜的秦军班师回朝。这时，秦军面对的下一个目标，就是楚国了。

**李信气盛，王翦谨慎；  
右丞相昌平君卫楚**

在休整期间，秦王派王翦的儿子王贲对楚军做了一次试探性的攻击，结果是大获全胜。此时的秦王，还只有34岁，年轻有为，血气方刚，觉得楚国已是不堪一击，灭楚是稳操胜券。一日，秦王召开了御前会议，召集文武大臣，商量灭楚大计。

秦王说灭楚一统天下在此一举。要大家商量出战略战术来。他先问李信：“按李将军度量，灭楚需要多少兵力？”

刚刚接连打了胜仗的李信，年轻气盛，拱手答道：“臣以为，二十万大军足可以灭楚了。”

秦王听了很高兴，回过头来又问王翦：“王将军意下如何？”王翦经过慎重考虑，回道：“依老臣之见，还需六十万军力才可。”

秦王听了，不觉摇头，笑嗔道：

“王将军果真老了，怎么如此胆小了？”

转过头来嘉许李信说，“还是李将军长我军之志气！”

六十万军力，对于当时的秦国来说，相当于全国兵力的总数。也就是说，王翦认为，灭楚不可小看，还是需要动员全国的力量才行。秦王没有

采纳王翦的建议。决定派李信为大将，统领二十万人马，去攻打楚国。会议还在进行，各位大臣也都各抒己见，有的提出如何供应粮草，有的建议采取哪个路线，秦王注意到唯独右丞相昌平君始终一言不发，不是平时的模样。秦王问：“右丞相有何进谏？今日为何不发一言？”昌平君见问，紧走两步，朝秦王深深一揖，说道：“臣该死，但不敢欺君。臣父是楚王，臣本为楚人。现君王商讨灭楚，臣身担两国，不敢妄言。”此言一出，全场皆惊，当时就静了下来，再没有人说话。这昌平君在秦国出生，母亲是秦王室公主，父亲是楚王熊元。当年熊元做太子时，在秦为人质，娶妻生子。按秦国法律，秦国女子与他国男子结婚生的孩子，都属于秦国人。一切按照秦人的待遇。这昌平君一直就在秦国长大，还在秦国为官，论起来还是秦王嬴政的叔父辈儿。一直很

武为副将，兵分两路，去攻打楚国。李信率兵从郢陈南路进攻，蒙武从东南进攻，一路大破楚军。忽然探子飞马来报：昌平君在郢陈举兵反秦！这一下，李信和蒙武大军腹背受敌。李信只好回兵攻打郢陈，蒙武也不得不回兵与李信汇合，去攻打郢陈。这就给了楚军可趁之机，杀出一支楚军，紧紧尾随秦军，三天三夜咬住不放，突然发起攻击，冲破李信军队营垒，杀死七名有名有姓的将领，李信军大败。

秦军大败的消息传到咸阳。秦王嬴政一听，急命人驾车，亲自赶到王翦的老家，敦请他出来带兵，对王翦说：“是我错了，没听将军的话。如今李信果然大败。这回非请将军出马不可。”王翦说：“大王一定要我带兵，还是非六十万人不可。楚国地广人多，他们要发动一百万人马也不难。一定要出兵六十万，再要少，那就不行了。”秦王说：“好。就依将军。”随即从全国调集军队，集中六十万兵力，交给王翦。出兵那天，秦王还

亲自到灞上给王翦摆酒送行。王翦接过秦王赐的酒，一饮而尽。拜谢之时向秦王嬴政说：“臣征战多年，到现在也没有封侯。封侯是臣所愿。若这次上天保佑，借大王的福，克楚成功，希望大王能够封臣为侯，多赐臣良田美宅，以光宗耀祖，显耀门庭。成子孙万代之基业。”秦王听了大笑，说“老将军得胜归来，寡人与你共富贵，何必虑此！”一直到出关分手前，王翦又连续几次向秦王提出求赐良田美宅的要求。秦王都点头答应。王翦的部下都很奇怪，觉得王翦平时并不是那么执着于功名利禄的人呐，这回是怎么啦？王翦对部下说：“六十万兵马，几乎是倾全国的军队了。我非贪财，以此来安秦王的心罢了。”部下这才恍然大悟。秦王送了王翦回咸阳的路上，随行的官员问秦王，为什么王翦一而再，再而三的要求爵禄、财产，如此贪心，秦王却大笑呢？秦王说：“王将军是担心朕疑他而已，我既然交给他大权，就是信任他，怎能还疑他呢？他是不放心哪。”

**秦王用人终不疑，  
王翦灭楚名无锡**

王翦大军浩浩荡荡向楚国进发。楚国统帅项燕，也出动全国兵力抵抗。王翦到了前方，屯兵不动。只要兵士修筑壁垒，不许出战。楚军一再挑战，王翦就是不理睬。这样相持了一年多。这一年多期间，秦兵六十万，相当于全国的兵力。光是军饷粮饷供给，每天都会耗费很多的人力物力，王翦按兵不动，就有不少人在秦王耳边吹风，表示怀疑。而秦王却只是听之任之。从不过问。秦军都是北方人，原本对南方水土不服，地形也不熟悉，到现在都适应了。每天养精蓄锐，士气高昂。而楚军却松懈下来，以为王翦年老，不敢出战，只求自保。再加上粮草不足，于是楚

军就准备东撤。没想到就在楚军不防备的时候，王翦下令全军出击。秦军六十万人马如排山倒海之势冲杀过去。楚国的将士好像在梦中，被打得晕头转向。昌平君死，楚军统帅项燕一看大势已去，也自杀了。秦军长驱直入，俘虏楚王负刍（音：除）。至此，楚国灭亡，时为秦始皇二十四年（公元前223年）。

当初王翦带着攻楚的大兵到达锡山也就是现在的无锡时，兵士们埋锅造饭，从地下挖出一个古碑。上面写着“有锡兵，天下争，无锡宁，天下清。”意思是说：（这座山）如果还出产锡，那天下就还会战争；如果不产锡了，那天下就太平了。王翦询问当地土人得知，这座山自从周平王时代起，就盛产铅锡，因此名叫锡山。但最近出产越来越少，这个碑是谁造的，没人知道。王翦不由感叹说：这个碑现在出世展现给人，天下从此就要太平了。这难道不是古人预先了解了天下发展的定数，所以制作了这个碑埋在这里，以便让我们这些后人知道吗？以后这里应该改名叫做无锡。现今无锡地名，就是从那个时候开始的。这个故事也告诉人们，秦国一统天下，是上天的意旨，是早已安排好了的啊。

**秦王灭齐，一统六国**

始皇帝二十六年（公元前221年），秦始皇命令王贲挥戈南下，攻打东方六国中最后一国——齐国。从春秋到战国中期，齐是山东诸国中较强大者。但是，公元前284年，燕、赵、韩、魏、楚五国攻齐，尤其是燕国大将乐毅横扫齐国，令齐国险些灭亡。之后，齐国一直没有复强。此时齐王建是个无能之辈。王贲南下伐齐，势如破竹，长驱直入，来到临淄，齐王建与丞相后胜马上向秦不战而降，齐国灭亡。秦国走完了削平群雄、统一六国的最后一程。（未完待续）

**一部兵书的智慧《六韬》(20)**

姜太公画像 (图: 清玉/看中国)

人，有的外表严厉而内心温和厚道，有的外表虚弱形体丑陋却能受命出使无所不至，办事无所不成。被普通入瞧不起的，却往往被圣人所器重。一般人不能了解，没有高明的见识，是不能看清其中奥秘的。这就是士的外表和他的内情不相一致的种种情况。”

武王问：“用什么办法才能真正了解他们呢？”

太公说：“了解他们，有八种

方法：一是提出问题，看他是否解释得清楚；二是详细盘问，考验他的应变能力；三是通过间谍考察，看他是否忠诚；四是明知故问，看他有无隐瞒，藉以考察他的品德；五是让他管理财物，考验他是否廉洁；六是用女色进行试探，看他的操守高下；七是处理危难，看他是否勇敢；八是使他醉酒，看他是否保持常态。这八种方法运用之后，一个人是贤还是不肖，就可以

区别清楚了。”

**【原文】**

武王问太公曰：王者举兵，欲简练英雄，知士之高下，为之奈何？太公曰：夫士貌不与中情相应者十五：有严而不肖者；有温良而为盗者；有貌恭敬而心慢者；有外廉谨而内无至诚者；有精精而无情者；有湛湛而无诚者；有好谋而不决者；有如果敢而不能者；有控控而不信者；有恍恍惚惚而反忠实者；有诡激而有功效者；有外勇而内怯者；有肃肃而反易人者；有喃喃而反静患者；有势虚形劣而外出无所不至无所不遂者。天下所贱，圣人所贵；凡人莫知，非有大明不见其际，此士之外貌不与中情相应者也。武王曰：何以知之？太公曰：知之有八征：一曰问之以言，以观其辞。二曰穷之以辞，以观其变。三曰与之间谋，以观其诚。四曰明白显问，以观其德。五曰使之以财，以观其廉。六曰试之以色，以观其贞。七曰告之以难，以观其勇。八曰醉之以酒，以观其态。八征皆备，则贤不肖别矣。（未完待续）

**以德经商  
舍人以体面**

清朝晋商乔致庸能以德经商。他在太平天国时期集资到南方贩茶，要把中断的茶道恢复起来，这件事情有很大的危险性。

他带人到南方把茶叶运回来，给集资人家送去茶叶。茶叶店老板说：“给我称一下这个茶叶，看够不够份量。”他的伙计称量后高兴地说：“老板，每包是一斤二两。”乔致庸每斤多给了二两。老板一听特别高兴说：“快，赶紧重新打包，变成一斤的！”

旁边的老人就说：“完了，以后这个茶道全部都是乔致庸的了！”

有一年闹灾荒，有的人吃不上饭，就得要饭或接受施舍。稍微有点知识、有点身份的去要饭觉得没有面子。乔家考虑到这些，就用盖楼的方式救济别人，搬一块砖就管饭，不是要饭，是因为帮忙干活了才吃的这个饭，给人留一个体面，多善良啊！

# 催眠师多洛雷斯的《回旋宇宙》

## 受访者对宇宙生命的回忆(2)

文/翻译风河

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。

### 不同维度的宇宙也有智慧生命

催眠师D: 那么这些平行宇宙互相交织在一起吗?

受访者B: 的确, 这些平行宇宙并不是只包含你所熟悉的维度, 其它的平行宇宙也包含着其它的维度, 这些维度你无从知晓。这些其它宇宙也包含着智慧生命, 更高的生命形式, 这些生命也处在“业”的循环中。在某些个宇宙之中存在的生命要比你们人类更高级先进, 无论是精神上还是智慧上。

他们中的很多生命已经发现了从他们的宇宙到你们的宇宙旅行的方法, 通过使用特殊奇妙的设备, 从他们所感知的维度改变到你们能感知的维度, 他们会自动地将他们放置到你们的宇宙。

很难解释这点。那就是为什么说他们来自不同的维度。因为他们的宇宙占据着相同的空间, 可以这么说, 和你们的宇宙占据同一空间, 同一空间下包含一组不同的维度, 他们彼此不冲突。

按你们的话来打个比方: 在某个雾气之天的某个地方, 有一片纱网悬挂在雾气之中, 有一些露珠在纱网上, 雾气中弥漫着一丝薄雾。现在, 纱网, 露珠, 薄雾, 雾气都占据着相同的空间, 但是他们仍然彼此分割。你们的维度也许是纱网。某种生命的维度也许是雾气, 同时雾气遍及穿越了纱网, 但是雾气和纱网并不冲突。

所有这些雾气中的生命感知的是雾气, 并没有意识到纱网, 而你们所感知的是纱网, 并没有感知到雾气, 同时你们也没有感知到凝聚在纱网上的露珠, 因为它超出了你的感知, 明白了吗?

### 时间的不同维度

受访者B: 他们所获得的用于空间旅行的惊人速度的一种方法, 是同时感知两个宇宙, 他们将两点之间的距离“凝聚”。



(123RF)

受访者B: 你们所谓的“时间”包含在不同的维度里。你们的世界和宇宙不仅仅包含4个维度(长、宽、高、时间)。它实际由更多的维度组成, 但是其它的维度在你们所谓的“时间”这个标签下“凝结成块”。

这些维度属于“超维度”。你有能力感知到它们。你的身体有能力感知它们, 对这些超维度的感知被你们贴上了“精神力量”的标签。这些精神能量实际上是你们调节进入其它维度, 将这些维度在时间下凝结成块。

### 能量与穿越

受访者P: 能量可以被操纵来产生一个“窗口”。然而, 窗口不是一个自然产生的现象。你们的海军做过一次试验, 这个试验就是“费城试验”。这就是一个产生“窗口”的例子。那些人类有能力从一个维度进入另一个维度。

受访者P: 这就是你们所谓的“外星人”穿越巨大的空间的一种方法。

简单地讲就是在两个不同的维度下飞行, 同时找到那些“隧道”, 隧道是在自然状态下存在的。注意, 窗口和隧道是不同的。

受访者P: 一个窗口是一个设备, 这个设备能让一个人从一个存在平面进入另一个存在平面中。这不是一个能在自然状态下发生的设备。

“隧道”是一个自然状态下能发生的现象, 通过进入隧道能穿越巨大的空间距离。然而, 这些隧道是在同一平面维度下。



催眠(123RF)

忆起每一个其他自我的思想。我们会讲并没有过去的生活这一回事, 所有的事物都是“同时”的。因为我们并没有“时间”的观念, 你的每一个自我已经成为彼此, 并且在你的未来也会成为彼此。过去、当下、未来都是“同时”的。

### 转生时记忆被抹掉

受访者P: 灵魂就是一片火花, 是最初的“一的灵魂”的碎片。对于“全部”, 在某一时间上, 都是一个整体。当造物开始的时候, 这个整体被撕裂了。你的每一个自我被投射出去, 开始以不同的身份体验生命。这就是你们所谓的“降生”过程。在降生中, 知识被丢失了, 意识也被调焦到了地球的频率上。降生意味着忘记真实的身

份。

催眠师D: 是什么原因导致撕裂和破碎, 在最初的那个地方?

受访者P: 这是“整体灵魂”的有意的行为。“一的整体灵魂”, 因此体验会是不同的多样的。觉得在那个时候有必要寻求更多的多样的体验。

受访者P: 对于所有灵魂的终极目标就是回归“一”(归一)。同时带着他们所有经历的体验。你的每一个自我正在收集体验并且为了未来的某一个日期而把这些体验存储起来。那个时候就是你的每一个自我准备带着你收集起来的体验回归之时。同时把这些体验和整体再一次共享。从造物开始到造物结束的全部历程的体验将会被共享。

### 灵魂振动的频率

催眠师D: 最初的被撕裂的灵魂

和我们观念上的上帝是一样的吗?

受访者P: 是的, 这就是“一”, 全部生命、真相、光。

受访者P: 在这件事上没有机会, 我们不能转世, 这是由于物理原因。

催眠师D: 你们不被允许转世, 还是没有能力转世?

受访者P: 因为对于我们的能量而言, 不可能被容纳在一个物质身体上。是由于振动的缘故。物质身体在一个很低的频率层次上振动, 它太低了不能容纳我们的能量。就好像尝试用纱窗做成的桶去盛水。

催眠师D: 我想也许你是一个变化中的能量。也许在某些时候, 你能够转世到一个身体中。

受访者P: 把一个物质身体提升到一个能够容纳我们的层次上是有可能的。那会是可能的。然而, 目前来讲, 至少在你们现在所体验的领域中, 是不可能的。

催眠师D: 那么, 我们身体中的灵魂和你们的灵魂有哪些区别?

受访者P: 就是振动的频率不同。

受访者P: 我们并不是完美的生命, 离完美的生命还很远。我们也是学习中的生命。我们是提升的生命。我们在一个提升的路途上。我们并没有终极的答案, 这是一种很强的能量, 远远超出了能够容纳物质形式的能量。当这种能量试图寄居在一个物质身体上时, 这个物质身体就会“蒸发”了。

这股能量会提升那些物质分子的振动到一个很高很高的层次, 远远超出了能让物质维持稳定的层次, 然后物质分子解体蒸发了。我们不是有意吓唬你, 只是给你一种那种强大能量的感觉。因为能量是如此得强烈, 以至于会导致这个房间中的每一个人“蒸发”掉。

你不会知晓整个“上帝”的能量, 他太强大而不能带到这个层次上来。这股能量运转整个宇宙, 所有的造物, 正因为如此, 即使很小的一股能量, 如果被带到这个层次上, 也不会有好处。

受访者P: 在增加你的知识和意识的过程中, 你的振动频率也在增加。当你调整自己, 调整到“上帝”的方向越多, 你的振动增加得越多。通过你的精神上的提升, 你最终会获得和我们一样的振动频率。

受访者P: 当你的灵魂振动得太快时, 他会从你的身体中分离出去。在你做梦的状态下, 经常会把你灵魂带领到一个更高的能量水平上。因此你的灵魂会和你的身体分离, 去体验星光体。通常当你压抑的时候, 你的灵魂的振动要比身体的振动还低。(未完待续)

## 巴西现距今13000年前的神秘洞穴



确实足够吸引人。事实上这些洞穴有的数十米, 有的数千米, 将这些隧道拼接在一起可能有数十公里。有考古学家和科学家一起去了这个巨大的洞穴当中, 他们想知道这些洞穴究竟是谁建造出来的? 难道是外星人所

目前世界上发现的远古洞穴数量很多, 在南美洲巴西境内的森林中, 就有多达1500多个神秘怪洞和隧道, 科研人员们至今未找到这些坑洞的形成原因。

这些花岗岩和玄武岩的洞穴, 已经经过了长时间的风化, 还有一些其它的洞穴结构。经过考古学家的鉴定之后, 发现这些洞穴至少在13000年之前就已经存在了。那么在当时史前人类的群体究竟有多么庞大才可能挖掘出上千条洞穴?

其实这些洞穴的发现历史可以

留下的吗?

科学家认为这绝对不是自然形成的, 因为它的结构非常复杂, 这这不符合溶洞的标准。仔细看这些隧道的岩壁上会发现很多的挖掘痕迹, 它并没有经过精心地打磨, 就像是有人用铲子一道一道地刻画在上面的。根据这些留在洞穴上的痕迹, 科学家似乎找到了答案, 他们认为它的建造者确实不是人类, 而是来自于生活在南美地区的大地懒所为, 这些痕迹和它们的爪印也完全契合。在1万多年前地球上还是冰河时代, 大地懒

是当时的巨型生物之一。

它们可以直立行走, 用双足站立, 还有锋利的前爪, 这数千个洞穴很可能就是它们遗留下来的。不过让科学家费解的是大地懒是独居动物, 如果它们需要在洞穴里生活, 根本没必要挖这么大的洞穴。而且这些洞穴看起来也并不是为了生活的, 因为里面没有任何毛发、食物、粪便等残留的痕迹。目前这些洞穴都发现于巴西西北部的一处森林里, 科研人员对为何它们活动范围如此狭隘也非常地费解。

# 3种药膳 养眼补肾

文/胡乃文

手机一直滑，完全停不下来，结果眼睛疲劳、涩痛，视力不知不觉变差……教你帮眼睛伸一伸懒腰，让它不再疲劳。

手机、电脑等电子产品的蓝光会伤眼睛，这是因为，蓝光的波长短，容易造成散射，眼睛需要用力聚焦来看电子屏幕。时间长了，睫状肌就会紧绷，弹性下降，眼睛疲劳不适，视力也受影响。

盯着手机屏幕时，水晶体也会吸收蓝光，长期可能造成水晶体的蛋白变性、变混浊，就如同把水晶体“煮熟”。年轻人可能增加早发型白内障的风险。

特别是小孩子，他们的眼睛还没有发育成熟，更难抵御蓝光的伤害。建议父母们在孩子6岁以前，尽可能不要用电子产品来当他们的保姆。

一般而言，老花眼在40岁以后才开始有症状。然而现在人由于电子产品使用过度，在35岁以上就会出现。

## 一张纸改善视力

### 2个动作让视力变年轻

常做2个护眼动作，改善眼球疲劳、涩痛，让视力变年轻。

#### 1.“一张纸”眼球运动

人的眼睛有六对眼肌。锻炼眼珠肌肉，让这些肌肉活动自如，眼睛就会更灵活，同时舒缓视力疲劳。



推荐一个很简单的锻炼眼肌的方法。拿一张A4纸，举在眼前或者贴在墙上，然后用眼睛分别看纸的左上角、右上角、右下角、左下角，顺时针做14次，再反时针做14次。然后，用力闭眼、放松，再用力闭眼、放松。就可以了。

#### 2. 睡前热敷眼睛

睡前3分钟，把双手搓热，闭上双眼，用微温的手敷眼睛。反复14次。做这个动作，能通经活络，改善眼睛周围的血液循环，也能让眼睛更好地进入休眠。

以前我在学速读时，老师就曾教我们这一招，因为它对于让视力敏锐、提升阅读速度有帮助。

### 3味药膳

#### 养眼、补肾又补血

《本草纲目》中提到，将枸杞、菊花用等份的量，做成蜜丸服用，能够使人“永无目疾”。我以前还没有学习中医时，就曾尝试把枸杞跟菊花捣一捣做成药丸，当时没有用蜜，因为枸杞也是黏糊糊的，直接吃下。只觉得香甜好吃，常吃对眼睛也有帮助。

提到养眼药膳，也要先讲枸杞菊花茶。

#### 枸杞菊花茶：常用的明目茶饮

办公桌上放一杯枸杞菊花茶，喝茶补水的同时又保护眼睛，方便有效。枸杞菊花茶是我经常用的一个茶

饮。菊花、枸杞数量随意即可。各抓一点放在杯子里，用热水冲泡，待一段时间，就可以喝了。

菊花、枸杞怎么挑？你用手摸一摸，看看它是不是很润。如果摸起来涩涩的，闻起来酸酸的，就不要用了。

也可以直接用枸杞泡热水，不但能饮用，趁热时用它的蒸气熏一熏眼睛，也能够达到明目的作用。

#### 菠菜护眼汤：养肾补血、防近视

菠菜护眼汤的材料，包含猪肝60公克、菠菜130公克、香油和盐少许、高汤1公升，补骨脂、谷精草、枸杞、川芎少许。

四种中药材中，补骨脂补肾，谷精草和枸杞补肾、养眼睛，川芎负责引导药进入头部和眼部。

猪肝护眼，菠菜可以补肝养血，明目润燥，还能增加眼部肌肉的弹性，帮助预防近视。

#### 海带汤：抓住护眼营养素

海带是海藻类的食物，含有多糖化合物海藻酸，能够抓住护眼所需的铬、硒、锌营养素。

我曾谈到过，人眼睛里的硒只有很少的量。而老鹰的视觉非常敏锐，在很远处就可以看到湖中的鱼或山里跑动的小鸡、老鼠。老鹰视网膜中硒的含量，大约是人类的百倍。

不过要注意的是，海藻、海带含碘高，人对碘的需要量不是太大，所以不要吃太多。

## 糖尿病患者喝什么好

文/刘维鹏

糖尿病是一种累及全身、需要终身治疗的疾病。作者介绍二种常见饮品，正确饮用有助改善高血糖。

### 普洱茶抑制血糖升高

喝茶能抑制糖尿病患者的血糖升高，尤其是饮用普洱茶，效果更佳。糖尿病患者常喝普洱茶，可抑制与糖尿病相关的生物酶。

实验证明，随着饮用普洱茶浓度的增加，降血糖的效果就越明显，糖尿病患者经常饮用浓度略高的普洱茶后，血糖值基本可以保持在一个稳定状态，很少会产生变化。

除了降血糖，连续饮用普洱茶两个月后，还有减肥的作用。如果能轻松一边降血糖，一边减肥，常饮普洱茶无疑是最好的选择。

虽说喝普洱茶有好处，但也应注意饮用方法，不同的饮用方式对降低糖尿病患者血糖有不同的效果。同等量的普洱茶，分次饮用比一次饮用对血糖的控制效果好。

### 降血糖就用枸杞泡茶

枸杞有滋补肝肾、明目、益面色、长肌肉等功效。枸杞被称为返老还童的灵药，这是因为枸杞对脑细胞和内分泌腺有启动和新生的作用，可增强人体荷尔蒙的分泌，清除血中积存的毒素，维持体内各组织器官的正常功能。另外，枸杞中含有一种特殊维生素，有抑制脂肪在纤维内蓄积，促进肝细胞新生，降低血糖及胆固醇等作用。

糖尿病患者四季皆宜服用枸杞，可以在煮粥或煲汤时放入些枸杞，增加食物的营养。尤其是用枸杞泡茶喝，经常服用还可消除眼睛疲劳，对糖尿病并发眼病患者十分有益。但糖尿病患者服用枸杞一定要长期，每天吃一点才能起到治疗效果。

任何食物都不能食用过量，像枸杞这样的滋补品也不例外。一般来说，如果是用于治疗而服用枸杞，每天的用量应控制在三十克左右。

本文由世茂出版社授权刊载，摘自《糖尿病自救/降糖全书：数百种实用小方法，轻松降低高血糖》

## 3月吃韭菜最养人

虽说韭菜四季都有，但一年四季中还得数春季的韭菜最为鲜嫩可口。尤其是初春的韭菜最早感受到春季升发的阳气最为肥嫩。

韭菜又叫“起阳草”，是养阳的佳蔬良药，平日手脚冰凉的人不妨多吃。韭菜是一个食药两用、老少咸宜的蔬菜。

韭菜含有较多的纤维素，每100克韭菜含1.5克纤维素，比大葱和芹菜都高，对预防习惯性便秘和肠癌有很好的效果，甚至还可以用来清除误吞的消化道异物。

而韭菜中钙、磷、镁等矿物质含量较高，具备高钾低钠的特征，所以也是饮食方面的降压小助手。

生韭菜的辛辣气味有活血散瘀、行气导滞的作用，所以对于血热气逆所导致的经血逆行，可以用生韭菜汁进行治疗。

韭菜的根部含有丰富的大蒜素，有较好的抑菌作用。做菜时，将根部切碎会有利于大蒜素的释放。而韭菜叶部、韭菜叶端含有丰富的维生素C、胡萝卜素等营养成分，因此不宜切的太碎，太碎就会造成营养物质的流失。

韭菜有宽、细叶之分。两者在营养上差异不大，但口感上略有不同。宽叶韭菜叶色淡绿，纤维含量低，吃起来味道相对清淡一些。窄叶韭菜叶色深绿，叶片修长，纤维含量多，香味浓郁。

(整版图片来源: 123RF)

## 每周吃一次虾 预防心血管疾病



随着生活水平的提高，人们越来越重视饮食合理化，防止饮食中胆固醇和脂肪的过多摄入。因为摄入过多或增加引起高血脂、动脉硬化、冠心病等疾病的风险。

能够补充人体所需蛋白，同时又能够帮助保护血管、预防冠心病和动脉硬化的肉类食物，就一定要属它——虾！

### 营养价值高

虾不仅味道鲜美，营养价值也极高，是天然的心脏血管保护伞。虾含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、谷氨酸、糖类、各种维生素、烟酸和钙磷铁等无机盐，其中谷氨酸的含量最高。

虾仁中含有的虾青素，是世界上最强大的天然抗氧化剂之一。2008年以来，国内外大量研究证实：虾青素具有较强的抗氧化剂作用。

在提高免疫力、预防心血管疾病、糖尿病、肿瘤等慢性疾病的发生上具有显著的效果。

### 预防心血管疾病

虾中含有丰富的镁，对心脏具有重要的调节作用，能对心血管系统起到很好的保护作用，能预防高血压。

心脏病、冠心病以及心肌梗塞。同时，虾青素是唯一能通过血脑屏障的一种类胡萝卜素。

虾青素含量最丰富的是虾壳，但往往被扔掉。如果觉得虾壳难以咀嚼，可以用油炸一下，也可把剥掉的虾壳煮汤，汤汁也非常鲜美。

研究还表明：虾青素清除自由基的作用，是维生素C的6000倍，辅酶Q10的800倍，纳豆的3100倍，花青素的700倍。

### 老少孕妇皆宜

中医认为，食补是不可替代的安全滋补方式。虾作为最普通的食物，

可以说是老、孕、少皆宜的。

虾还能增强人体的免疫力，补肾，抗早衰，可改善肾虚阳痿、畏寒、体倦、腰膝酸痛等病症。虾还有通乳作用，并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效。

### 吃虾有技巧

虾仁和鱼肉、禽肉相比，脂肪含量少，能降低胆固醇，还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨基甲酸等成分。

虾的肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。

#### 1、水煮虾——补肾强身

吃虾最好的方法就是水煮，因为虾肉中的很多营养都较弱，经不起高温。带着虾壳一起煮，虾壳变颜色就可以了。

#### 2、虾壳汤——充分利用虾青素

虾青素大多在虾壳中，但是又难以下咽，不好消化。虾煮过后，剥下的壳千万不要扔了！沥干水分，用油炒，然后加水，再加上豆腐青菜，就能炖出鲜美的虾壳汤啦！

记住：每周要至少吃一次水煮虾或虾壳汤，不仅美味营养，还能保护血管和心脏，预防癌症。

## 喝酒者常喝水和护肝茶 可养肝解毒

### 养肝护肝茶

日常生活中，还有很多有特色香味的茶对于养肝有很大的作用：

#### 1、乌龙茶

乌龙茶除了具有提神益思、消除疲劳、生津利尿、解热防暑、杀菌消炎、解毒防病、消食去腻、减肥健美等保健功能外，还具有防癌症、降血脂、抗衰老等特殊功效，适当饮用可达到养肝的目的。

#### 2、蒲公英茶

蒲公英全草皆可入药，药食兼用，其味苦、甘，性寒，归肝、胃、肾

经，清热解毒，散结消肿，除湿利尿，尤其具有保肝、护肝的功效。

#### 3、金银花茶

金银花具有清肝明目、清热解毒、平肝凉血、补血养血、抗病毒、加强防御机能等作用。

#### 4、菊花蜂蜜茶

蜂蜜是一种天然保健食品，有健脑润便和消除疲劳等功效。菊花，性甘、味苦，具有散风热、养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津等功效。菊花蜂蜜茶具有养肝明目、生津止渴、健脑润便和消除疲劳之效果。

### 3. 增强呼吸道抵抗力

茼蒿有利于增强呼吸道、眼睛黏膜和皮肤等的抵抗力和修复能力，对视力、皮肤、气管都有益处。



文/奇林

1769年，伍秉鉴出生于清朝行商的家庭，长大后他继承父业，经营国际贸易，后来又放贷款给外商，逐渐成为世界首富。他在中国并不为人知，而在西方商界却有着相当高的知名度。在英国伦敦的杜莎夫人蜡像馆里面，有着两个清朝人物的蜡像。其中一位是大名鼎鼎的林则徐，另外一位就是伍秉鉴。

#### 伍秉鉴到底有多富？

美国《华尔街日报》2001年统计了过去1000年间世界上最富有的50个人，列入榜单的中国人只有6个，与成吉思汗、忽必烈、和珅、刘瑾和宋子文等如雷贯耳的大人物排列在一起，竟是名不见经传的伍秉鉴。

据美国学者黑尼斯和弗兰克·萨奈的推算：他应该是那个时代世界上的最富。1834年，他的家族财富几乎是清政府当年财政收入的一半。当时清政府年财政收入是4000万两，而伍秉鉴他当时财产为1872万两白银。

#### 五代繁荣的起家之路

在鸦片战争之前，清廷只开放了广州港口与世界进行经济贸易，史称“一口通商”。广州垄断对外贸易的就是民间十三家商行，简称“十三行”，伍秉鉴的“怡和行”是十三行的商业领袖。

伍秉鉴本是福建人，但福建山多地瘠，农业发展不起来，所以，福建从宋代开始就进行海洋贸易，到元代，泉州成了当时世界最大的港口。到了清朝初期，中国南海商贸中心开始转向广州，大批的福建人也来到广州经商，伍秉鉴家族经过五代人创业积累发展起来了。

#### 诚信仗义疏财广积人脉

伍秉鉴能成为世界首富，是通过“诚信”积累广阔的人脉。

伍秉鉴在福建武夷山拥有大片的茶山，这里生产的茶叶，通过旗昌洋行运往世界各地，以伍家怡和行作为商标的箱装茶叶在英国伦敦、荷兰的阿姆斯特丹、美国的纽约和费城等城市，均十分畅销。他销售的茶叶是当时世界上品质最好的，凡是有伍家戳记的茶叶，在国际市场上价钱最高。因为怡和行的成功，为伍秉鉴积累了丰厚的财富。

他为人低调谦逊、诚信、忍让，所以，很快他就成了十三行的领袖。别看拥有富可敌国的家产，但伍秉鉴深知，财富如流水，善加利用才是安身立命之道。他凭借手里的金钱为十三行的商人做了许多公益性的事情，比如设立种痘局、育婴堂等场所。他为人急公好义，当得知老商人刘德章因为得罪了英国公司，而被列为“不予往来户”时，伍秉鉴亲自出面协调，最后恢复了刘德章的商业份额。另有一位黎姓商人，因为经营问题触犯了国法，要被发配新疆

# 一百多年前的世界首富 中国奇人——伍秉鉴

在100多年前，世界的首富是位中国福建人，名叫伍秉鉴。在财富最鼎盛时期，他的家产2800万两白银，是同期美国首富700万两的四倍。他是清朝时期对外贸易“一口港”十三行商的商界总领袖，是海外洋人在华经商的“保人”，曾打造不同时期两位美国首富，还被人尊称为商界“教父”。



伊犁。他与伍秉鉴一向私交极好，苦求其利用与官府的关系为自己脱罪，伍秉鉴考虑到官商勾结破坏司法公正会败坏十三行商人的名声，所以坚持不允。黎姓商人只得绝望地踏上了万里远戍之途，然而当他到达伊犁时，却惊异地发现伍秉鉴早已慷慨解囊，为他在当地建起了宅院，并安排好了一切生活所需。

#### 7万赚得数百万两白银

1801年，美国商人阿斯特到广州进茶叶，因为本钱不够，找到了伍秉鉴。伍秉鉴赊给他7万银元的货物。可阿斯特的货船在返回美国时遇险沉了，他被逼上了绝路……这时，前后相加他欠了伍秉鉴大约8万两银子的债务，身无分文、人也无法离开中国。

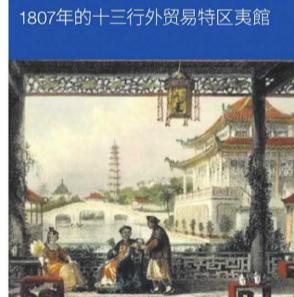
就在这个节骨眼上，美国人拍来电报，说他的父亲突然病倒，希望他能快点回家。一面欠着伍秉鉴巨额债务无法脱身，一面是家里父亲的安危，阿斯特急得一夜白了头几欲自杀。

伍秉鉴知道了阿斯特的情况立即约见了他，没等说话，他先拿出阿斯特立给他的欠条字据，当着他的面撕毁了，然而对他说：“阿斯特先生，你我之间的帐目已结，我已给你买好了回美国的船票。”

阿斯特愣在了那里，不知道怎么回事，伍秉鉴笑着对他说：“孝敬父母是中华美德，没有比这更急的事了。”阿斯特热泪横流，表示回美国后一定争取早日还款。

阿斯特回到美国，从头再来，最终凭借皮草生意积攒了2000万美元的财富，成为了当时的美国首富。他以“伍秉鉴”命名自己的商船，在他的书房挂着华盛顿和伍秉鉴的画像，他常说，华盛顿给了我一个国家，而伍秉鉴给了我全部人生。

很快伍秉鉴的生意便做到了美国，并很快打开了局面。原来，阿斯特的父亲是当地有名望的绅士。阿斯特欠下巨债回国后，便向父亲说



出伍秉鉴当场撕毁欠条让他回国的事。他们觉得伍秉鉴是一位诚实、善良的中国商人，因此，召来各大报刊的记者朋友，当众向大家介绍了伍秉鉴的事迹。

没过多久，美国人便从报纸上了解了中国有位善良诚实的商人，各个公司正在急于开辟东方市场，纷纷

#### 再出手救人所急

1835年，广州地区眼疾传染，许多贫苦老百姓因为看不起病导致失明。这天，伍秉鉴召集下属开会，他先问谁在广州有医界的朋友，众人不知他想干什么，伍秉鉴对大家说：“现在老百姓眼疾发的很厉害，我想开一家眼科医院。”

众人都很佩服伍秉鉴的商业眼光，只要医院一开，肯定门庭若市、财源滚滚。但是伍秉鉴说所有来诊患者全部免费。伍秉鉴在外国传教士的帮助下，聘请了十几名国外有名的医生，很快，医院开诊了，首先在广州城贴出告示，免费诊治百姓眼疾。老百姓将信将疑地来了，结果，真如告示所说，许多人花一文钱就治好了眼病，其中就包括大名鼎鼎的林则徐。

凡来诊治的人，都得到免费的医药，药方上有一句话：“君眼明亮，怡和伴你。”这个“怡和”，正是伍秉鉴经营的怡和商行。后来，广州怡和商行更加有名。

#### 受动乱所累死于污名

1840年6月，鸦片战争爆发，伍秉鉴和其他行商积极募捐，出资修建堡垒、建造战船。1842年8月29日，鸦片战争以《南京条约》的签订为止。战后，伍秉鉴曾独自承担《南京条约》外债三百万中的一百万，朝廷恩赐三品顶戴。

清朝实行“保商”制度，就是外国人要和中国做生意，一定要有中国“保人”，伍秉鉴就是东印度公司的商业保人。作为保人，在鸦片战争中，伍家背上“卖国汉奸”的名声。

据历史资料统计，从1800年到1843年，在中国，伍氏家族先后捐了1600万白银，名列广东省之首。尽管伍家捐出百万两白银避免了广州城的生灵涂炭，又捐百万作战争赔款，也没有让伍家摆脱“卖国汉奸”的名声。

第二次鸦片战争之后，十三行街发生了一场大火，据说，熔化的白银顺着水沟流出了几里。伍家及其十三行一代财富帝国彻底走向衰落。战争结束半年之后，75岁的伍秉鉴就这样怀着悲愤离开人间。

生前最后半年里，伍秉鉴曾给他在美国的友人福布斯写信道：“如果我现在是青年，我会认真地考虑乘船前往美国，在你附近的某处定居。”

他的墓碑写道：“庭榜玉诏，帝称忠义之家；臣本布衣，身系兴亡之局。”他的五儿子伍绍荣接手了他的事业。

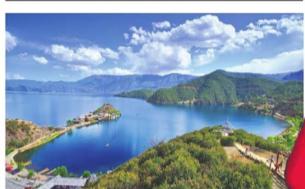
鸦片战争后，中国的对外贸易中心转到上海及刚开埠的香港。怡和行后来转成茶行经营，后人伍崇曜仍然是美国旗昌洋行的大股东。美国历史学家埃里克·杰·多林在他的书里面说：“1843年9月4日，伍秉鉴去世，享年七十五岁，为旧中国贸易史上具有象征性的句号。他几乎是广州体制的化身。”这里的旧中国贸易指的是由十三行垄断的一口通商的广州外贸体制。

文/祝游 图/123RF

泸沽湖位于云南与四川边界，海拔约为2690米，是云南省最高的湖泊，风光旖旎，民风质朴，有“高原明珠”之称。湖边的居民主要为摩梭人，也有部分纳西族人，摩梭人至今仍然保留着母系氏族婚姻制度。独特的“阿夏”婚姻，自然而原始的民俗风情，美丽的自然风光，为这片古老的土地染上了神秘而美丽的色彩，被称为“神奇的东方女儿国”。

环游泸沽湖，建议选择包车，一天即可玩遍整个泸沽湖；如果选择租电动车或自行车环湖，建议选择环半湖，会相对轻松。

## 泸沽湖观景台



上三图：泸沽湖景观

观景台位于泸沽湖南岸的宁泸公路旁，从丽江驱车而来，一进入泸沽湖景区大门后就会来到这里，也算是泸沽湖景区的门户。在这里，可以一览泸沽湖全景，也是远眺泸沽湖和拍照的最佳地点，蔚蓝的湖水，湛蓝的天空，还有绿树环绕的湖岸，景色优美的里格半岛，一起构成一幅美妙的画卷，景区最为人熟知的官方宣传照片也是出自这里。

## 丽宁十八弯 观景台



从丽江往泸沽湖方向的省道，会路过这个景点。观景台大部分区域都是免费的，不过这里有一些电线干扰，影响拍照。可以避开干扰的最佳拍摄角度是收费的，大约会收10元左右。

这里是张艺谋的电影《千里走单骑》的取景地，从那里看下去的景色的确叹为观止，一条公路沿山而上左右盘旋，适合拍摄大片。



泸沽湖和摩梭妇女 (Goddess Sherry/WikipediaCC BY 2.0)

# 带你玩转美丽云南 (4) —— 泸沽湖

里格岛



里格岛位于泸沽湖西北部，是泸沽湖湖湾内一个美丽的半岛，海岛三面环水，左右青山环抱，傍立格姆女神山，由于湖水是女神的泪珠，又说是女神的明镜，故景色千变万化，奥妙无穷。

里格岛风景秀丽，空气新鲜，居住在这里的十几户摩梭姑娘们不仅聪明能干，而且能歌善舞，善良美丽，有“水中女儿国”的美誉。

早期的里格岛上，三十几户全都是摩梭人家，皆为母系氏族，实行“男不娶女不嫁”的走婚制。

家族里辈分最高的是祖母。祖

母居住的房间称为“祖母屋”，祖母是摩梭家庭的核心，所有宴客，敬神，议事和祭祀礼仪都在这里。至今，岛上有摩梭人家还保留有上百年的祖母屋，有兴趣可去家访。家访

## 洛克岛



洛克岛也叫嬉娃岛、湖心岛或水寨岛，当地人叫它蛇岛，因夏季雨后岛上出来晒太阳的蛇特别多而得名。美国植物学家洛克博士曾经在蛇岛住过整整8年，他实地考察走访，采集标本，与摩梭人关系非常好，摩梭人对这位已故的异国朋友有深厚的感情，多数人又称这座岛叫“洛克岛”。

洛克岛上长满了茂密的植物，其中最茂密最高大的一棵树，是洛克博士上世纪20年代初期栽下的，如今成

了一级保护植物。岛中央有座山峰，峰顶处有一个“玛尼堆”，又称“神堆”——镇邪祈福的石头堆，玛尼堆

需要买一点礼物，一般是在当地超市买点糖、酒、茶即可，可以找客栈老板代为引见。

## 里格岛住宿

里格岛地理位置独特，这里的房间窗下即是湖水，建议选择该区域入住。每个天气晴朗的晚上，里格村都会举办“篝火晚会”，每个摩梭人家至少出一个人，穿着艳丽的民俗服饰，在村中心的大院子里围着篝火唱歌跳舞，游人只要支付20元费用，也可参与其间，热闹非凡，也是里格岛上唯一的公众娱乐。



大落水村又称大落水，位于泸沽湖畔丽江一侧，是泸沽湖周围最早开发的村庄。这里设施完整，旅馆，店铺都比较多，前往湖滨各个景点的交通也都比较方便，村庄里还有浓郁的摩梭风情，是很多游客到泸沽湖首选的落脚地。

大落水村分为上落水和下落水两部分。公路西侧，房屋较低矮的一片屋群是上落水，公路东侧紧依湖畔，房屋高大的一片屋群叫下落水。近几年，因旅游业的发展，村里盖起了一些几层楼的现代民居，但都还是全木结构的房屋，整幢房屋不用砖瓦，冬暖夏凉，是摩梭人特有的木楞房，拍起照片来也十分好看。

四周的经幡，已被风雨洗刷得褪了色。岛上还有洛克故居、谢瓦俄寺、女神祠值得拜访。



## 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)

**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

### 税务专家专业应对税务检查

您遇到查帐的烦恼吗? 您希望与税务局私下和解(TRANSACTION)、避免跟政府打一场费时费钱费力但胜负难测的官司吗? 税务通事务所为您排忧解难, 提供查帐的场地, 代您接待、应对稽查员, 与其上级沟通谈判, 为您据理力争, 大事化小, 小事化了。

地址: 52 RUE DES HAIES 75020 PARIS  
电话: 01 44 93 94 51 - 06 99 20 94 51  
电邮: email.jjf@gmail.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

### 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 près 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



### 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  
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)

- 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

订报人(法语): \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_

注备: \_\_\_\_\_

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

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)

更多店铺出让、房屋出售等小广告, 欢迎登陆 [www.kanzhongguo.eu](http://www.kanzhongguo.eu) / [www.regardschine.com](http://www.regardschine.com), 浏览最新更新信息!

# 您了解法国CPF个人职业培训账户吗？

Compte Personnel de Formation简写为CPF，是法国政府为了鼓励大家在工作后也继续参加培训、提升能力而推出的一项利民政策。今天ASLC巴黎语言辅导协会向大家简单介绍一下究竟如何使用CPF账户。

## CPF账户的积分/金额是如何累积的？

从您开始工作直到退休，国家会按照工作时长（以欧元为单位）或公共服务活动（以小时为单位）对个人的CPF账户进行计算。也就是说，只要是在法国工作的人，一般都可以通过工龄累计自己CPF账户里的培训资金。

要想知道您账户里的具体积分/金额，就必须通过社保号码从CPF官方网站或手机应用程序APP：我的培训账户Mon compte formation进行查询。

### 如果您是雇员：

从2020年开始，根据2019年具体工作情况，从事兼职工作或全职工作(全年)的雇员，每年账户最多可获得500欧元的积分/金额，总上限为5000欧元。

如果你全年工作时间不足一半，账户余额是按工作时间比例计算的。

职业培训改革实施前，CPF账户余额以小时为计算单位，即全日制工作者一年可以获得24个小时的培

训时长（2018年和2019年一并计算在内）。

从2019年11月开始，政府不再以小时数的形式计算CPF账户余额，而是直接显示欧元，按每小时15欧元（含税）计算。

### 如果您还在求职：

还在求职的人属于失业群体，失业期间无法累积培训账户的积分/金额。但是，这段时

间仍旧可以利用之前工作期间累积下来的积分参加培训。

### 如果您是非雇员：

如果您属于：个体户、自由职业者、手工艺者或其他非雇员群体，国家将在2020年根据您2018年和2019年工作情况，对CPF账户进行核算。这些培训权利是按照您向社保局申报的工作时间按比例计算后发放到CPF个人培训账户的。

此外，需要注意的是，账户里的欧元是不能取现的，只能通过CPF官方网站报名想参加的培训。国家有严格规定，完整的培训必须以考核收尾，因此我们会安排考试，最后提供培训结束的证书，**且考试费用已包含在培训费中**。

为了更直观地介绍个人培训账户，CPF官方网站给出了账户图例：

第一次登陆时，首先需要用到社保号码，创建自己的CPF账户，之后登陆账户即可看到账户余额。图例的账户里有1440欧元的余额，



因此该用户想参加的培训价格如果低于1440欧，那他可以直接使用账户余额进行支付。如果培训费高于1440欧元，则雇员需要自己支付超出的部分。

在左图中的粉色区域，您可以搜索自己想参加的培训课程关键字。例如：Préparation au DELF A2; Cours de français等。也可在Nom de l'organisme处输入ASSOCIATION D ASSISTANCE SCOLAIRE LINGUISTIQUE ET CULTURELLE，参与我们的法语课及考试。

ASLC语言辅导协会是CPF官方承认的培训机构。我校为大家提供从初级语音班到B1备考班共10个级别的法语班，满足您在法国生活工作的需要。我们的合作伙伴ACTE法语考试中心为大家提供DILF、DELF及各类TCF考试。无论您是初到法国(DILF)、申请法国十年长期居留(A2)，或是申请法国国籍(B1)，我们都提供警察局认可的语言考试证书或文凭。

如果您对使用CPF账户报名法语课程及法语考试感兴趣，欢迎来ASLC协会找我们咨询，工作人员会协助您开通并查询CPF账户余额，最后完成报名。

**ASLC巴黎语言文化辅导协会：**  
10 rue du Buisson Saint-Louis  
75010 Paris

**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€

法语语音，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€

- A -  
Unité 1 - Unité 6  
字母，发音，问候告别，姓名，年龄，数字，国籍，约会，日期

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  
收发物品，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

### A1(A/B/C) - DÉBUTANT 初级班 - DELF A1 190€

进一步巩固实用日常对话，基础法语  
Manuel教材: Taxi à 18,00€  
- A -  
Unité 1-Unité 4  
问候，描述特征(人物)，购物，租房，指路，职业，出行，基础指路(人称，冠词，常用动词)

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

- B -  
Unité 5 - Unité 6  
描述过去的事件，能够阅读较长的文章，发表意见和建议，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

2021/04/01	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 : 01.42.38.28.84  
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。我校还是巴黎关于使用DILF法语初始证书的考试中心，每个月第一个星期二都有DILF考试而我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DELFA1 A2 B1 B2 (法语学习证书)的考试。DELFA1和A2法语学习证书是国家级法语文凭，可帮助融入法国工作社会。

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

- A -  
Unité 1 - Unité 3  
日常生活与家庭描述，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，描述情境

- 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

2021/02/19 10h30-12h30 一二三五 6 在线

### DELFA2 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)

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 : 01.42.38.28.84  
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