



大巴黎新房精选

**自己居住, 如符合条件, 可享受低增值税(5.5%)房价
与法国各大房地产开发商合作**

购买新房的好处: 公证费比旧房低5%左右; 可申请零利息贷款; 环保节能, 杂费低; 容易出租, 投资有税收优惠

77省Champs-Sur-Marne



3房公寓 :
256 980 € 起

4房公寓 :
314 126 € 起

以上价格均为增值税
(TVA) 5.5%

2-4房公寓, 近超市, 距Cité Descartes仅1公里。离快线RER A车站1公里, 2025年将有地铁15和16号线。自然环境好, 位于Champs-sur-Marne城堡附近。

95省Argenteuil



3房公寓 :
238 000 € 起

4房公寓 :
286 000 € 起

5房公寓 :
370 000 € 起

以上价格均为增值税
(TVA) 5.5%

1-5房公寓, 近Val d'Argenteuil火车站, 生活方便, 近超市、便利店、医院、学校。公寓楼内有管理员、幼儿园、健身房、公共办公室、客房等设施。

93省Le Blanc-Mesnil



3房公寓 :
230 480 € 起

以上价格均为增值税
(TVA) 5.5%

商店、有盖市场、小型超市、体育场和体育馆都在步行距离之内, 距RER车站步行1.2公里。近A3高速公路。

93省Épinay-sur-Seine



3房公寓 :
260 005 € 起

4房公寓 :
314 056 € 起

以上价格均为增值税
(TVA) 5.5%

3-4房公寓。生活舒适, 楼内有自行车房、花园, 楼下有商店, 近学校。距离塞纳河岸及岸边T8车站约500米, 乘坐T8线15分钟可达Saint-Denis站并转乘地铁13号线。

93省Drancy



3房公寓 :
227 704 € 起

4房公寓 :
262 871 € 起

以上价格均为增值税
(TVA) 5.5%

Drancy市距巴黎6公里, 戴高乐机场20分钟车程。市内交通网络密集, 公寓楼近学校、超市。

92省Asnières-sur-Seine



3房公寓 :
349 908 € 起

4房公寓 :
467 717 € 起

5房公寓 :
544 204 €

以上价格均为增值税
(TVA) 5.5%

Asnières-sur-Seine距巴黎仅4公里, 交通方便, 紧邻13号线地铁站和轻轨站。现代化公寓楼, 幼儿园、学校和商店。

还有更多全法新房公寓与新房别墅资源, 欢迎联系:
地址: 169 avenue de Choisy 75013 Paris

电话: 06 58 51 96 88

微信
二维码



秋天保养汤5款

百合炖梨汤

秋冬干燥，吃梨可缓解干燥；梨和百合都有润肺效果，是秋冬滋补佳品，但梨性凉，须将梨炖熟透，才能显其功效。

•食材

大雪梨1颗、干百合3克、龙眼干30克、冰糖适量。

•做法

①干百合先用滚水余烫10分钟去除杂质，捞起后再放入干净的温水中浸泡30分钟。雪梨擦洗干净，去皮、去核，梨肉切大块。

②百合和梨皮、梨肉、冰糖放汤锅，加水淹过食材，小火炖煮40分钟，再放入龙眼干煮5分钟，即可食用。

美味秘诀：

中医食疗上，还有杏仁、红枣、银耳、莲子等适合炖梨汤；也可加蜂蜜为梨汤提味，有润燥效果。



金针菜



百合炖梨汤

金针排骨汤

金针菜又名萱草、忘忧草。《本草纲目》还将金针菜名为“疗愁”，并记载它可以“令人心平气和，无忧郁”。

•食材

金针菜1小把、排骨300克、姜1片。

调料：盐适量。

•做法

①干金针泡温水10分钟备用。
②排骨放冷水，以微小火煮至微冒泡，取出排骨，搓洗干净后沥干。

③汤锅加水煮滚，放入排骨、金针菜、姜片，大火烧开。

④水开后转小火炖煮40分钟，加盐调味，即可熄火。

美味秘诀：

金针以水泡软后，打个结可增加口感。挑选干金针时，金针色泽不可太鲜艳，应呈现淡褐色或黑色，触摸有干燥感，不潮湿黏腻。



金针排骨汤



山药排骨汤

山药排骨汤

中医认为，秋冬多吃些白色的食物，可以润肺防燥。秋季正是山药的盛产季节，一般食补煲汤可多以山药入菜。

•食材

山药（白色和紫色两种）300克、排骨300克、姜3片。

•做法

①山药擦洗干净，削皮切块。
②排骨放冷水，以微小火煮至微冒泡，取出排骨，搓洗干净后沥干。
③汤锅加水煮滚，放入排骨、姜片，大火烧开。
④水开后转小火炖煮40分钟，放山药，炖煮15分钟，试山药口感，加盐调味即可。

美味秘诀：

排骨富含胶质、钙质，再加上山药的胶质，正适合给成长期的孩子开脾健胃，储备成长动能。



银耳莲子红枣汤



莲藕排骨汤

银耳莲子红枣汤

银耳含有丰富的天然胶质、膳食纤维、多糖体，可保健肠道；莲子有安定心神之效；红枣能健脾益胃，增添甜汤风味。

•食材

银耳、干莲子、红枣、冰糖适量。

•做法

①银耳浸泡2小时，中间换2次清水。

②干莲子去除绿色蒂头，用热水余烫后浸泡至软。然后用牙签将莲子中间的芯去除，把莲子冲水洗净，可减少莲子芯的苦味。莲子加清水炖煮1小时，静置莲子至软透。

③全部食材放入锅，加适量水，开大火煮滚，转小火炖煮至食材全部软透，加糖静置至少个小时不搅拌。

美味秘诀：

银耳莲子汤冷热皆宜，在秋冬时可滋润，春夏时可清热解毒。



莲藕

莲藕排骨汤

生藕甘、寒，煮熟性质由寒转温，有开胃、健脾益气、滋阴的功效。营养不良的人吃一段时间，就能壮实起来。

•食材

莲藕300克、排骨300克、姜3片、香菇100克、枸杞适量。

•做法

①莲藕擦洗干净，削皮切片；香菇浸泡冷水40分钟。
②排骨放冷水，以微小火煮至微冒泡，取出排骨，搓洗干净后沥干。
③汤锅加水煮滚，放入莲藕及排骨、香菇、姜片，大火烧开。
④水开后，转小火炖煮1小时，加入枸杞，加盐调味，即可熄火。

美味秘诀：

莲藕切片后浸泡食盐水，可避免遇氧变色。同时，莲藕遇铁会形成蓝黑色物质，建议用砂锅烹煮。

秋天当季温沙拉

文/山平 图/Adobe Stock

秋天的空气转干燥，此时人体需要更滋润的食物，水果温沙拉是绝佳的选择。



柚子鲜虾沙拉

柚子鲜虾沙拉

秋天需要多补充水分及维他命C，水果入菜正好；搭配新鲜的虾，蛋白质满分，是很理想的沙拉午餐盒。

•食材

鲜虾10尾、柳橙丁1/2杯、柚子丁1/2杯、生菜适量。

沙拉酱：柳橙汁1/2大匙、柠檬汁1大匙、橄榄油2大匙、盐、黑胡椒粒酌量，搅拌均匀。

•做法

①鲜虾去壳，清理干净，用滚水煮熟后冰镇备用。

②混合所有蔬果，虾子沥干水分，放在生菜上，淋上沙拉酱即可上桌。

烤南瓜豆子沙拉

秋季是南瓜季节，美味又营养，可多多享受不同的南瓜料理；加上鹰嘴豆烤后的坚果香，口感极为丰富。

•食材

罐头鹰嘴豆3大匙、紫甘蓝碎1小杯、南瓜300克、生菜适量。

调料：橄榄油1大匙、烟熏红椒粉1/4小匙、盐1/2小匙、咖喱粉1/2小匙。

•做法

①混合所有食材与调料，搅拌均匀，平铺在烤盘上。烤箱预热200°C。

②进烤箱烤约20分钟，烤至外表金黄微焦即可出炉。



烤南瓜豆子沙拉

FELIZ家政公司推出的老 人看护服务得到了大家的好评！



N° de SIRET, 48358070000043

今年初，Feliz家政服务公司携手亚洲移民联合会（ASIELMUT）为广大华裔老人群体推出“安居”计划。该项目旨在为巴黎及周边地区的老人提供高质量的居家护理服务。

居住在巴黎13区的XU女士通过看中国报纸得知了Feliz家政服务公司推出的该项目后，与负责人取得了联系。抱着尝试的心态签订了服务合同后，XU女士惊喜地发现，看护人员和整个团队既专业、对老人又有耐心。

为了更好地服务老人，Feliz工作人员有专门的评估表，以记录老人的各项身体情况以及护工的服务质量。在这次的定期家访中，工作人员和XU女士聊起了她对服务的看法。

服务介绍

为了更好的让大家了解Feliz公司，同时也为了方便更多咨询相关服务的华人同胞们，我们再一次为大家介绍Feliz的服务优势和服务内容。

FELIZ的优势：

- 专业的中国护理人员
- 完善成熟的服务计划
- 专业的护理理念
- 高素质的工作人员
- 免费的咨询服务

我们的服务内容包括：

- 日常基础护理
- 专业的家政清洁
- 老人的术后陪护
- 全面的餐食护理
- 老人日常出行

负责人陈先生：07 80 90 29 33 / chenke@asiemut-paris.org
地址：42 rue de l'Aqueduc 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.Präfectoral省政府注册号: 311753814075
电话: 01 42 38 28 84 République
01 44 65 92 56 Stalingrad
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€

2021/09/15	15h30-17h30	一二四五	6	République
2021/09/10	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/10/04	10h30-12h30	一二四五	6	République

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

2021/09/14	08h15-10h15	二四	12	République
2021/09/28	15h30-17h30	一二四五	6	République
2021/08/24	10h00-12h00	一二四五	6	République

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

2021/10/04	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/10/07	10h30-12h30	一二四五	6	République

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

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

- A -
Unité 1 - Unité 4
描述具体人物, 物品, 地点, 指路, 职业,
出行, 基础语法(人称, 时态, 常用动词短语)

2021/09/13	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/08/30	10h30-12h30	一二四五	6	République
2021/09/21	08h15-10h15	一二四	8	Stalingrad

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

2021/09/07	10h30-12h30	一二四五	6	Stalingrad
------------	-------------	------	---	------------

- C -
Unité 7 - Unité 9
自主表达观点, 描述过去与未来的事件, 表达
意见, 新闻

2021/08/30	08h15-10h15	一三五	8	在线
------------	-------------	-----	---	----



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

Cette rubrique est réalisée par ASIEMUT/ASLC

更多信息请查阅网站
<http://aslcparis.org>

ASSOCIATION SOUTIEN à LA COMMUNAUTÉ
FRANCOPHONE
ASLC
15^F

职业法语培训课程

社会-职业融合 幼教及老人护理方向

- ★ 在幼教和老人护理服务领域寻找工作和/或专业培训
- ★ A2法语强化课程（常规课程和专业课程），目标水平A2
- ★ 举办就业讲座和个人职业规划辅导

该培训还提供公民身份认知、文化和就业的
讲座和出游，以及电脑培训课。



面向已成年的外来移民，满足以下条件者优先：

- 难民身份者和享受政府辅助保护者
- 报辖区：
塞纳·圣丹尼省城镇联合会的居民
- 巴黎/巴黎政策优先区-QPV的居民

时间

自2021年10月18日起 至 2021年11月26日*

* 日期可能因报名情况有所变化

180小时总时长将分为6周：每周上5天课即30小时一周

周一至周五：09h00 - 12h00 — 13h00 - 16h00

地点

12 rue Bellot, 75019 Paris

地铁 : Stalingrad站 (2, 5 及 7号线)

3 rue Yves Toudic, 75010 Paris

地铁 : République站 (3, 5, 8, 9 及 11号线)

报名

若您满足以下条件可免费参与培训：

- 通过材料审核和面试
- 有法语A1水平
- 由一个官方组织陪同（就业中心Pôle Emploi、Mission Locale、巴黎市政府、CASVP、CCAS、EPEC等）。



li-pro@aslcparis.org 01 88 32 11 27

教学负责人 Yasmine El Fettah

职业规划负责人 Estelle de Parseval

联系方式 :

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.Präfectoral省政府注册号: 311753814075



电话: 01 42 38 28 84 République

01 44 65 92 56 Stalingrad

www.centre-linguistique.com

我校是2012年法国仅授权的国际法语教学研究中心(CIEFL)指定的TCF语言知识测试的考点中心。法国政府规定申请法语国籍或申请10岁居留的人必须通过这项考试。我校还是巴黎关于移民DILF/DLF法语初阶的考试的考点中心。每个月第一个星期二都举行DILF考试而且我校每月还有两次法国教育部门承认的TCF法语水平考试。我校可报考DELF A1 B1 B2 B3 (法语学习证书)的考试。DELF A1 和A2法语学习证书是国家法语文凭。可能需要法语工作签证。DELF A1 和A2法语学习证书是国家法语文凭。可能需要法语工作签证。

A2 (A/B/C) - INTERMÉDIAIRE 中级班 190€

结合A2语法，能够在不同情境下，自由表达法语。
Manuel教材: Taxi 2 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

2021/08/30	15h30-17h30	一二四五	6	Stalingrad
2021/09/30	10h30-12h30	一二四五	6	République

- B -
Unité 3 - Unité 5
日常生活与文化，健康，运动，
给建议与要求，描述情境

2021/10/07	08h15-10h15	二四	12	在线

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

2021/09/27	08h15-10h15	一三五	8	République
2021/08/29	09h00-12h00	日	7	République
2021/09/26	09h00-12h00	日	7	Stalingrad

PRÉPARATION AU DELF A2 - DELF A2 备考班 300€

DELF A2 备考班 - 300€

(听力, 口语, 阅读, 写作, 模拟考)

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 -

2021/09/13	08h15-10h15	一三五	8	在线
2021/10/26	08h15-10h15	二四	12	在线

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

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民(10)

(接上期)

文/周若水

李渊闻讯，赶来秦王府探病，看世民这样，很是心疼：“父皇深知，晋阳起兵、谋得天下、削平海内，都是你的功劳。当初我要立你为嗣，你坚决辞让，我也只好作罢，以成全你的美意；而今建成为嗣已久，我已不忍再行削夺。现在看来你们兄弟之间似乎难以相容。我打算遣你归行台，居守洛阳，陕州以东，都由你统治，就像汉梁孝王刘武那样，也命你建天子旌旗。大唐江山，你与建成平分秋色。”

世民悲痛而泣：“儿不要大唐的江山，儿惟愿能在父皇膝前尽孝，不想远离父皇！”李渊安慰世民：“天下一家，东、西两都，道路很近。父皇想你了，就会去东都看你，不必烦忧悲伤。”世民正要东行洛阳，建成、元吉一想：陕州以东土地肥沃、洛阳甲兵骁勇善战，使世民去洛阳，无异于放虎归山，再想驭服他可就难了；不如把他困在长安，放在咱们的股掌之中，处置起来岂不更得心应手！于是就密令多人上奏李渊，谎说秦王左右听说要去洛阳，无不欢呼雀跃，看样子，他们再也不会回来了；又派李渊的近幸之臣向李渊陈以利害祸福。李渊马上又变卦了，收回了令世民东出洛阳的成命。

建成、元吉与后宫诸妃日夜不停地向李渊放世民的毒箭，都说世民不久会为人臣，很快就要逼宫篡位，自立为帝。李渊已深信不疑，正要治罪于世民时，贤臣陈叔达（南陈后主陈叔宝的异母弟）慌忙赶来劝谏：“秦王对大唐的天下建有大功，不可罢黜治罪。况且秦王性情刚烈，如果无辜受挫，唯恐他忧愤成疾，恐有不测，到时候，陛下悔可来不及了！”李渊一听，言之有理，治罪世民，暂且作罢。元吉一看父亲又变了主意，急不可耐，来到李渊御所，亲自蛊惑李渊，请求李渊尽快杀了世民。李渊说：“他有定天下之功，又没有显著的罪状，怎么给他定罪啊！”元吉说：“秦王初平东都时，就想据守洛阳，故此顾望不还；还散钱帛给将士，以树私恩；又违反父皇的敕命，这不是谋反是什么！您就快点下旨把他杀了吧，欲加之罪，何患无辞啊！”李渊思虑再三，最终没有答应元吉的请求。

既然李渊不同意杀世民，这场因储位而起的“无争之争”，是不是到此就该停止了？秦王是不是从此便可平安无事了？

华萼相连同根生
贤愚迥异质不同
矢刃有义远圣主
手足无德害良忠
百蛊千魔妖术尽
方惊佛道法无穷
驱除毒雾天日显
寰宇咸仰大唐风

第十章 承干殿群英谏圣主
玄武门大义诛凶顽

秦王府内，文臣贤良，武将忠勇，他们大多都曾跟随秦王久战沙场，出生入死，既是秦王兵征天下的参与者，也是秦王兵征天下的见证人：秦王英明神武、公正无私、胸怀仁厚，礼贤下士，用人不疑、爱兵如子、怜惜苍生，为大唐江山的稳固、为大唐亿万子民的生计舍生忘死，秦王府的府属们莫不由衷地拥戴秦王。他们君臣一体，尽以天地为心，以生民为命，危难关头，他们甘将生命化作扭转乾坤的神力；和平岁月，他们



则用才智悉心辅佐圣主济世安民，共创大唐的辉煌盛世。

建成、元吉与李渊的众妃嫔互相勾结，屡屡诽谤与加害秦王的同时，也极力驱逐、收买秦王府的府僚，以瓦解、削弱秦王的势力。驱逐奏效了，撺掇皇上一下道圣旨谁敢不从？收买却令他们大失所望，失望之余便是恼羞成怒地疯狂报复。

秦王府的府僚群体，并非一个随聚随散的利益集团，而是由一颗颗无私无我的丹心汇成的一股坚如磐石的精神力量。这是建成、元吉这等不仁不义、无忠无孝的小人所无法理解的——他们不为名利所动，不为安危所忧，不为生死所惧。

建成、元吉三番五次地加害秦王，秦王府的僚属们，人人都有危在旦夕之感。

房玄龄找到长孙无忌：“现在看来，太子、齐王不会容许秦王了，此祸一旦爆发，不但秦王的上上下下难得保全，就是大唐的江山社稷也实为堪忧啊！不如劝秦王效仿当年周公旦义管叔、蔡叔之乱，以图安家定国。形势危急，不能再犹豫了。”无忌对答：“你的这个想法我已思虑了很久，只是一直不敢说出口。今日房君之所言，正合我意，我这就去禀明秦王。”秦王听完无忌之言，就招来房玄龄一同商议此事。房玄龄说：“大王之功，功盖天地，自当承继大业。现在太子、齐王屡行悖逆之事，加害大王，这正是天赐良机，大王理应乘机讨伐，愿大王别再迟疑了。”

秦王未置可否，房玄龄与杜如晦共劝秦王诛杀太子、齐王二人。

在建成、元吉眼中，秦府智囊中堪为畏惧的只有房玄龄、杜如晦，削弱秦王势力的第一步，就是驱逐房玄龄、杜如晦，砍断秦王的两个臂膀。

他们上奏李渊：“秦王心存异志，都是受了房玄龄、杜如晦这二人的挑唆，父皇应及时将这等佞臣逐出秦王府。”李渊觉得有理，就下了道圣旨：房玄龄、杜如晦逐出秦王府，没有诏敕，不得私自入府，违者，斩！

建成、元吉成功地驱逐了房、杜，甚是欢喜，下一步，就收拾秦王府的武将了。元吉对建成说：“尉迟敬德是秦王府的第一骁将。如果能把他收买过来为你所用，最好；如果他不肯为你所用，就除掉他。世民已断了臂膀，

再断了他的股骨，取他则易如反掌。”

早在攻打东都时，元吉与尉迟敬德就有过较量。元吉以擅长马槊而自负，知道尉迟敬德善于避槊，也善于夺槊反击，便命尉迟敬德与其相较胜负。尉迟敬德取下槊头的刀刃，请元吉保留刀刃，并请齐王先刺。一会儿功夫，尉迟敬德便三次夺下齐王手中的槊。齐王表面称赞尉迟敬德的功夫了得，心里却有蒙受奇耻大辱之感。

建成派人秘密送给尉迟敬德一车的金银宝物，并下书相招：“素仰将军的高超武功，愿能得到将军的尊驾眷顾，以加深你我的布衣之交。”

尉迟敬德让来人回覆太子：“敬德本一介贫寒草民，隋末大乱，我又多次趁机兴风作浪，罪当不赦。幸得秦王赐我再生之恩，现今又在秦王府注册为官，惟有以死报效秦王，才是我的本分。我于太子殿下无功，遂不敢受禄。我若私交殿下，便是不忠之人。”

一个见利忘义的小人，对殿下又有何用啊？”建成闻奏，恨得咬牙切齿。

元吉说：“兄长不必生气，不可用，便除之。”元吉派一个武艺高强的武士夜间去行刺尉迟敬德。尉迟敬德事先得知，便大开一道道房门，自己则安然地躺在床上静候刺客。普天之下，谁不知道尉迟敬德是当今第一骁将？刺客一次次走进尉迟敬德的庭院，每次都是在院子里转了几圈，就又出去了，硬是不敢靠近尉迟敬德。

元吉派人行刺尉迟敬德不成，就到父皇那里枉奏尉迟敬德有谋反之心，李渊下诏将尉迟敬德下狱查办，不久就将处斩。世民忙找到父皇，用自己的性命为尉迟敬德担保，尉迟敬德才得以幸免。

元吉又去李渊那里进程知节的谗言，李渊便把程知节贬为康州刺史，调出秦王府。程知节对秦王说：

“大王的肱股臂膀之臣都被贬出外，您自身还会保全多久啊？我誓死不离大王左右，安危大计，愿大王早日定夺。”元吉又用黄金玉帛收买右二护军段志玄，被段志玄断然拒绝。

此时，秦王的心腹之臣只有长孙无忌仍在府中。长孙无忌与舅高士廉、尉迟敬德、左候车骑将军侯君集等人，日夜不停地规劝世民以有道伐无道，尽早诛杀建成、元吉。世民在所有的事情上，都能明英决断，唯独

亡，父皇不会不信；我再着人劝父皇退位；你则把尉迟敬德等秦王的骁将全部坑杀，看谁还敢不服你我？大唐的江山从此就是我们二人的了！我登基后，封你为太弟；待我千秋万岁之时，由你继承大统。”

苍天有眼，隔墙设耳。建成与元吉的这番私密毒谋被东宫的率更丞（官名）王晊一字不漏地都听了去。

事关重大，秦王的生死、大唐的安危，都悬在旦夕之间！怎么办？去奏明皇上？皇上现在正偏袒太子和齐王，弄不好不但救不了秦王，还会惹来杀身之祸！只有一条路了：速速密报秦王，让他早做准备。

听完王晊的密奏，世民忙召来长孙无忌、尉迟敬德商议对策。

无忌和敬德都劝秦王先发制人，占据优势。世民长叹了一口气：

“我怎能不知祸在旦夕，我想等他们先发起攻势，再以义相讨，不是更好吗？骨肉相残，是古今之大恶。我若先发，将如何去面对父皇与告慰九泉之下的母后？”

长孙无忌比别人更多了一层担忧：秦王妃是他唯一的嫡亲胞妹，二人自幼相依为命，父亲临终前又一再嘱托自己要多加关爱观音婢。

一旦建成，元吉先发制人，依这两人的品性，没有做不出的事情，妹妹及外甥们的性命就多了几分危险。

难下决断的世民又去找灵州大都督李靖问策，李靖推辞不语；世民又来找行军总管李世绩商议，李世绩缄口不答。此后，世民对此二人刮目相待、器重有加。正当世民犹豫不决之际，突厥大将郁射设率数万骑兵屯驻黄河以南，大举围困乌城。

李渊闻报，头都快炸了！突厥已成了李渊心里挥之不去的一道魔咒，一听突厥二字，李渊顿时心惊肉跳、六神无主。这只不过无恶无义的草原野狼，李渊对其已无可计策：战，战不过；取，取不得；避，避不开。想当年晋阳起兵时，为了安稳突厥，不使其从中作梗，以便集中精力和兵力速取长安。李渊曾答应突厥，取下长安后，人口土地归自己，金银玉帛归突厥。突厥一听，此策甚妙——李渊兴兵打天下，我们坐享其成，何乐而不为啊！李渊攻下长安后，突厥便派使臣到来找李渊兑现前盟，李渊以九部乐迎接突厥使臣，待为上宾，金银珠宝，悉数相赠。突厥简直就是一只眼不熟的狼！贪得无厌，欲壑难平；背信弃义，屡犯中原。逼得李渊曾经下旨烧毁长安，另建都城，留给突厥一城的灰烬，看他们还来掳掠什么？危急之时，世民挺身力谏：“请求父皇给儿臣几年时间，定活捉颉利可汗；如果几年后，儿臣不能活捉颉利可汗，父皇再行迁都犹未为晚。”听了世民的劝谏，李渊才没有将长安城付之一炬。

以往突厥来犯，李渊都要派世民将兵御敌；此时，李渊已不信任世民了，怕世民独揽兵权，势力过大，将对他的皇位构成威胁。所以，这次建成一来举荐由元吉领兵，李渊也不考虑元吉能否取胜，便立即应允。

建成、元吉要藉这次典兵之机，除掉世民及其手下的一员大将，逼李渊退位。元吉请求秦王府的尉迟敬德、程知节、段志玄、秦叔宝等与元吉一同出征；并检阅秦王府的府兵，挑选精锐的士兵充实元吉的大军。李渊一一应允。建成大喜过望：“世民的骁将精兵数万之众，都已在你的掌握之中。你出征那天，我与秦王在昆明池为你饯行，让力士在帷幕之下把世民杀死，上奏父皇世民是暴病身亡。

世民说：“你们说的都有道理，但我的意见也不能完全放弃，我们再行计议吧。”

世民又去征求众府僚的意见，想听听他们怎么说。府僚们众口一词：“齐王性情凶狠暴戾，必定不会甘为太子之下。前几天听说护军薛实曾对齐王说：‘大王的名字，合起来是个“唐”字，大王将来必为大唐的社稷之主。’齐王心花怒放：‘除掉秦王后，再除太子易如反掌。’他们现在谋乱还未成功呢，齐王已有除掉太子之心。齐王得无仄，又心狠手毒，没有他做不出的事情，如果让这二人得志了，唯恐天下就不会再属大唐了。”

（完待续）

（参考史料：《隋书》、《隋唐嘉话》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）



【本报综合报导】最近，不少媒体转载了一篇来自“枫叶君评”的文章。文章作者讲述了她和患癌丈夫到美国看病的经历，感慨万千。文章很长，我们摘录如下：

我丈夫两年前查出颈椎肿瘤，体会了天塌下来的感觉，我们之前没有去过美国，没有美国医生的朋友，我们家也仅是小康之家。去美国看病只是人生绝望中孤注一掷的选择。

我把这段难忘的经历和大家分享，只是想让更多的人知道，绝境中还有其它的可能。

一、发病

我丈夫到中年，家里上有老下有小。

3年前，他时常觉得颈椎酸痛，开始没觉得异常，直到2012年的中国新年，他的颈椎病越发厉害，有时候会觉得手指发麻。于是，催他去检查，在医院骨科，拍了MRI，医生看了半天，沉吟着说：“你的病症，我不好判断，你最好找我们的F主任。”

略去各种找医生情节，看到了F主任。他接过片子，看了许久，有点迟疑说：“你这是骨巨细胞瘤，属于脊椎肿瘤，而且你的肿瘤的位置非常不好，肿瘤已经侵蚀了颈椎的第二、三、四关节，需要做全置换手术，手术风险非常大。”F主任急着出差，关照我们，“你住进来，做各项检查，等我回来做手术。这个手术难度非常大，只能我自己做。”

听到这个消息，瞬间觉得天塌下来了。我们甚至连抱头痛哭的时间都没有。第二天我就向单位请了假全心全意开始找资料、联系医院。问的问题只有三个：“确实是这个病吗？治疗方法有哪些？治这个病最好的医生在哪里？”

脊椎肿瘤方面的三个专家看了我丈夫的片子，都认同骨巨细胞瘤的判断，认为手术是唯一的治疗方法。因为我们问得直接，他们也直言不讳，这个手术需要把颈椎切开，去掉3节颈椎骨，换上钛合金的支撑，不仅手术难度高、风险大，术后病人活动会受限制。但是不手术，面临的就是瘫痪。国内做脊椎置换手术最好的医生是上海长征医院的肖XX医生。

全中国的医生都推荐肖医生，可想而知，他忙到啥程度。

我们终于挂上了他的号，终于轮到我们了，肖医生扫了两眼说：“脊椎肿瘤，准备住院手术吧。”

因为事先已经研究了手术的情况，所以我们抖擞索索地问：“您觉得手术把握有多少？”

“风险肯定有，但我们也已经做过很多了。”肖医生不耐烦起来：“不做手术，你可能短时间就瘫痪丧命，你还能管手术后的感受？”

我不能把丈夫放在这样的医院，也许医生看来，病人只是个数字，成百上千台手术之一；但对我和家人来说，他是唯一的，我不能让他躺在这样的流水线上。我可以接受手术的风险，但决不接受疏忽或者轻慢带来的损失。

既然手术方法是美国人发明的，手术材料是美国人制造的，那我们就去美国动这个手术吧。



美国医院里医生在会诊。(123RF)

二、赴美

丈夫是5月7日检查出颈椎肿瘤的，5月30日，我们终于拿到了加州大学旧金山分校医疗中心的预约单。

6月1日，我们踏上了赴美的旅程。内心忐忑不安，不知道花多少钱，美国医疗以贵闻名于世；不知道能否治好，因为颈椎肿瘤总是和瘫痪、死亡联系在一起。

但我们始终相信，去美国做手术，至少病人会得到应有的尊重，至少医生会有认真的态度，至少全世界最先进的技术在美国。

三、初诊

来到指定门诊楼前，我们正在东张西望核对门牌时，一个拉丁裔男人满面笑容迎上来问：“Are you from China? Mr.&Mrs Lin?”这就是罗伯特——UCSF国际中心专门负责接待我们的，每次看诊，他基本都会陪同。

来到神经外科，另一个华裔男子迎上来，他是国际中心指派的翻译。美国医院规定，对母语非英语的病人，看诊时都会提供专门的翻译，以防理解出错，耽误病情，而且这个服务是免费提供的。

看医生前，先填写各种问卷。不一会儿，DR.Chou带着微笑推门进来，进来先和在场的每个人握手，然后坐下开始聊病情。虽然是华裔，DR.Chou一句中文都不会，交流要通过翻译进行。

他详细询问了发病经过、现在的身体各项反应后，对我们说：“我研究了中国拍的MRI片子，觉得你最大的可能是骨髓瘤，如果是骨髓瘤不需要手术，放疗就可以。”一句话把我们打懵了。在中国跑了3、4家医院，听了6、7个专家的意见，从来没人和我们说过这种可能性。

DR.Chou拿出一张纸，写下8个词分别是骨髓瘤、骨巨细胞瘤、骨肉瘤等，再详细一一解释，这堂医学课上得惊心动魄，旁边还有脊椎模型，DR.Chou会拿过来比划位置给我们看。讲完后，他微笑着看着大家问：“any question?”在中国医院多年看病经历，面对这样的讲解，我们真不知道再问什么。

看我们没有问题，他又接着说：“目前最重要的是确定肿瘤类型，尽

绝望中的希望 中国夫妇在美国治疗癌症的经历



快做一个穿刺活检，有了答案，我们再来讨论下一步治疗。”

然后他问我丈夫：“现在感觉痛吗？需要我开止痛药给你吗？”这句话，当时让我们百感交集，在中国医院很少有医生主动问及病人感受。整个问诊时间，一小时左右，费用500美金。因为我们没有保险，自己付现金，可以打6折，最后付款300美金。

四、活检

排期做穿刺活检，这时就显示出国际中心的巨大好处来。不需要挂号、排队、登记，罗伯特全部约好后，通知我们时间、地点就行。

活检那天，依然大阵仗，罗伯特和翻译陪同，开始还是各种问话和表格。（每换一个科室都经过一轮句话，查体重、血压之类）

然后丈夫换上手术袍，做活检手术。我进不了手术室，只能在专门的家属休息区等候。一个多小时，手术结束了。丈夫在恢复室。我想着他挂着盐水躺在病床的样子，结果走进一看，除了脖子这里增加了一块创可贴，什么都没有。问感觉如何，他说一点感觉也没有。

5分钟后，护士通知我们可以换衣服走了。好有失落感，无比重要的穿刺活检，连医院都不住一天，盐水都不挂一瓶就结束了。最后的账单倒是让我们找到了手术的感觉，2.5万美金折后1.5万。美国医院的费用，从不体现在药物上，是为你提供服务的人的水平和数量决定的，所以美国外科手术，2、30万美金是合理收费。

五、转诊

焦急等待中，DR.Chou的助手来电通知我们，活检结果确认是骨髓瘤，不需要手术，所以要帮我们转诊，转到放射科接受放疗，转到血液科接受检查，查明病因，控制复发。

听多了放疗、化疗的恐怖经历，当然关心放疗的危害，问：“放疗会掉头发吗？会吃不下饭吗？”DR.Gottschalk忍不住笑起来：“放心，不会，顶多会有点喉咙干，面部皮肤有点发红，其它基本没影响。强调放疗治疗是一种比较安全的疗法。”又问：“那治疗效果呢？”医生肯定地回答：“对骨髓瘤效果非常好，一个疗程是一个月时间，结束后再等一个月，然后再来做MRI，肿瘤基本就消失了。”

绝望中的希望

中国夫妇在美国治疗癌症的经历

得到这样的答复，我们满心欢喜，压在心头几个月的大石终于搬开。不用手术、不会痛苦、没有可怕的后遗症，还能想象比这个更好的结果吗？

六、转折

事实证明，我们高兴得太早。

因为骨髓瘤是血液科范畴疾病，罗伯特帮我们约了Thomas Martin医生。DR.Martin是血液肿瘤科的专家，略去各种填表准备之类，终于和DR.Martin面对面了，但是他给了我们沉重一击。

听说我们已约好DR.Gottschalk准备开始放疗的时候，DR.Martin皱起眉头，连连摆手说：“不行，先停一下。还需要做一部分检查。因为需要确定你的骨髓瘤是单发在颈椎，还是在身体其它部位也有。”我们又懵了。

“不过，你们也不用担心。近期骨髓瘤研究不断有新突破。今年6月（指2012年6月）刚有个新药上市，对多发性骨髓瘤的顽固病例非常有效。还有几种新药和疗法已经到了临床试验的阶段了。我估计，十年内骨髓瘤治疗会有翻天覆地的变化。”

他看看我丈夫，半开玩笑地说：“也许等你发病时，吃两颗药就可以治愈了。”请问，这算是安慰吗？

无奈，开始检查。抽血、验尿、抽骨髓。

七、宣判

终于等到判决的日子，我们又来到了DR.Martin的诊室，他满面笑容地说：“你是百分之三概率的单发浆细胞瘤，只有在颈椎位置有病灶，这次只要放疗就可以解决啦。”

八、放疗

丈夫的放疗总共有20次，每天一次，一周5天，周末休息。

第一次放疗，进去不到十五分钟就出来了，我大吃一惊，以为出啥意外了。医生说，已经做完了。其实每次真正照射的时间不过2、3分钟，躺倒、戴罩子时间更多。



放疗 (123RF)

20天里，会有医生来见你，问你“感觉好吗？有任何不舒服的地方吗？”丈夫的回答一般是“很好”。

事实上，除了到第十次左右，他觉得喉咙有点痒，脖子上一块皮肤黑了点以外，没啥感觉。我一度甚至怀疑，真的每天去躺几分钟，颈椎肿瘤就治好啦？

九、康复

20次放疗结束了，费用约是5万美金。罗伯特帮我们预约了一个月后的MRI检查，到那时候，才是真正检验放疗效果的时候。

DR.Chou翻出两张MRI片子，一张是刚做的，一张是3个月前在中国做的，他指着相应的位置示意我们说：“肿瘤明显萎缩，说明

放疗效果非常好，这个过程还会持续，直到肿瘤细胞完全失去活性，形成一个痴似的存在。”DR.Chou又拿出了DR.Martin的医嘱。

DR.Martin的医嘱，看得我们一愣。他不仅给中国医生写了一封详细介绍病症和治疗情况的信，还列了一张表，通知我们每三个月、每半年、每两年、每五年要做的各项检查，简洁明了。信的最后，他留了邮箱和电话，表示：“任何问题，随时可以找我。我也会继续跟踪病人的情况进展。”这样的服务，这样的关怀，终于明白和谐的医患关系从何而来。

让我们感动的不止这些。

三个月来，我们和罗伯特已经像亲人朋友一般。在中国医院，找再好的关系，也无法做到像罗伯特一样。去一个新的科室，见一个新的医生，他都陪同；所有的检查，他都事先联系预约，保证你到了不用等待；所有的费用，他帮你汇总，你可以先看病最后交费。

到我们准备回国时，罗伯特拷贝好所有的检查报告、治疗记录、医生医嘱、用药报告，供我们留档。最意外的是，罗伯特的所有服务都是免费的，他是UCSF医疗中心国际部的雇员，这是医院为国际患者提供的额外服务。

整个美国看病历时3个月，没有住过一天院，没有挂过一瓶水，甚至药也只吃了几颗，几乎没有感受过任何痛苦。花费是7万多美金，约人民币45万。

十、后续

整整两年过去了，我们回到了中国，回到了正常的生活轨道上。按照DR.Martin的嘱咐，按部就班地在浙一医院定期检查，目前一切都好，丈夫也完全正常。

美国看病的经历是我和丈夫人生中宝贵的经历。回想起来，常常觉得恍惚，曾经准备接受生死考验、曾经准备经历未来长久的苦痛，在美国之旅中，一点痛苦挣扎都没有就解决了。这是我当时每天祈祷，都不敢去要求的结果。当然我也不知道，当初留在中国继续看下去，等待我们的是什么。直到看到《活着——六个月的生死苦乐》的帖子，我仿佛看到了硬币的另一面。

在发这个帖子前，我也犹豫再三。怕被别人认为太高调，怕被别人认为金钱万能。去美国看病是我们绝望中能抓住的一点希望而已。其实在重大疾病面前，钱不是最重要的，你的判断和选择才是最重要的。我们每个人都应该从自己出发，做力所能及的最优选择。

比如去美国，也可能花了巨大代价却依旧医不好。如果面临这样的结果，我会坦然接受，因为我已经做了全部的努力了。也许在美国，医疗费过于巨大，我们可能要举债，我会毫不犹豫，因为和钱比起来，人要重要很多很多。这无关对错，只是我的选择，我亦会为此负责。

我把自己的经验给大家分享，如果能给需要的人一点点启示，一点点帮助，我就无比满足！每篇文章的后台尖锐、深刻、揭示真相的留言都非常多，但因为一些大家都懂的原因，很遗憾绝大多数不能放出来。

最好的家风是善良 宋朝贤相范仲淹的故事

文/艾佚名

在我们当今的社会，人人都想富贵，并想子子孙孙地传下去，那么如何达到这样的愿望呢？历史名人范仲淹的故事或许能给您一些借鉴。

从小立志

宋朝的范仲淹，从小就懂得立志。有一次他走到一个地方，看到一位算命先生，他索性就问：“你帮我看看，我能不能当宰相呢？”

这位算命先生，一辈子都没有见过一个小孩子，居然开口就说要当宰相，也着实吓了一跳。他就问范仲淹：“你小小年纪，如何口气这么大啊？”

范仲淹有些不好意思了，就说：“不然这样好了，你再帮我看一看，我能不能当医生呢？”

算命先生有些纳闷，他为何志愿如此悬殊？就问他：“你为什么选择这两个志愿呢？”

范仲淹回答：“我想如果不能成为良相，就成为良医，因为良相跟良医，最能救人啦！”

算命先生听完之后，很受感动，一个孩子念念不忘想着要救人！算命先生立刻就告诉范仲淹：

“你有这样一颗心，实乃真正宰相之心也！所以，你以后一定可以当宰相的。”

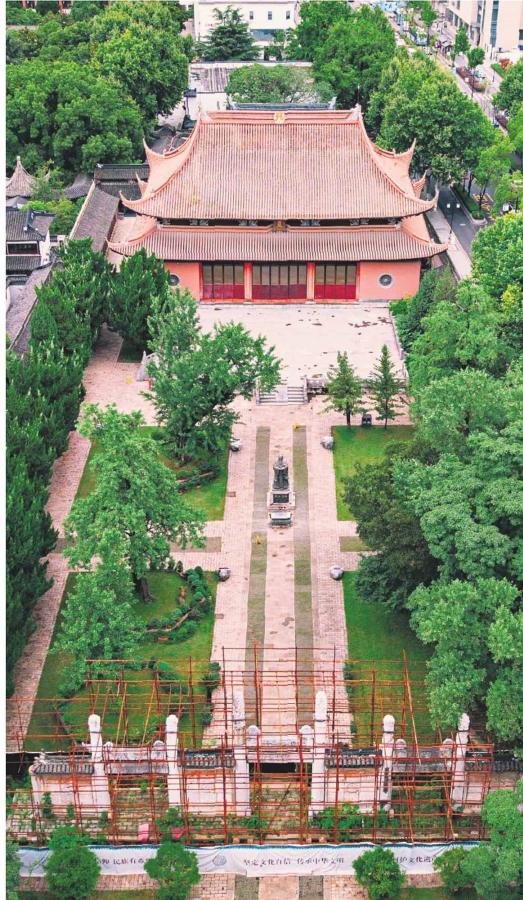
父子同心

中国古人给孩子取名字，就是对孩子的期许。范仲淹给他的大儿子取名叫范纯仁，期许孩子能够有一颗纯正、仁慈之心。

他的孩子长大了，有一天，他吩咐儿子送五百斗麦子，送回江苏老家。

在运送过程中，范纯仁遇到了父亲的一个老朋友。在交谈之中，他了解到父亲的这位故友，家庭状况很不好，父母去世了，都还没有安葬，女儿还没有出嫁，生活很窘迫，需要一大笔钱。

范纯仁当即就把五百斗麦子卖掉，结果钱还是不够，范纯仁又把运麦子的船也卖了，这样就解决了他父亲故友的困难。



范仲淹于景祐二年（1035年）创建的苏州文庙府学，1986年12月被改建为苏州碑刻博物馆。（Legolas1024/Wikipedia/CC BY-SA 4.0）

范纯仁回到京城后，跟父亲报告：“父亲，我把五百斗麦子卖掉以后，钱还是不够……”

他父亲抬起头来，对他说：“那你就应该把船也卖了啊！”

范纯仁马上说：“父亲，我已经卖掉了船。”

这就是真正的父子同心！

为了救济别人，麦子卖掉了，船也卖掉了。范家的仁德之风，就是

最丰厚的果报。

贫贱不能移 富贵不能淫

范仲淹当初在一寺庙的房间里读书，偶然的机会，发现了一袋金子。他当时还很穷困，吃的是人们常说的“团粥糊”：煮一锅粥，煮完之后，让它自然凝固，粥就黏在一起，变成一大团，再用刀切开，一餐吃一块。

在此如此穷困的状况之下，他发现了一堆金子，会如何处置呢？他却完全不为所动，就在原地把金子埋好。

后来，他考取了功名，为济世惠民而尽心尽力。后来机缘巧合，这个佛寺知道他已经功成名就，就去找他化缘。范仲淹说：“好，我捐多少钱。”

听到的人很惊讶：“你现在也没有这么多钱啊！”

他说：“你们到寺庙里的某一个角落，去挖吧，那里有一袋金子。”寺院的人于是真地去挖，果然挖到了那袋金子。

一个人还没有名、没有利的时候，他对名和利都能够不为所动，这才是读书人真正的功夫：所谓“贫贱不能移，富贵不能淫”！他有这样的心性，才能在如此复杂的官场，“百花丛中过，片叶不沾身”！

捐龙穴建书院

在范仲淹的家里，有一块非常好的宝地，就是所说的龙穴。一般人会用来做什么呢？赶快把祖坟葬在这里，这样以后子孙就会发达了。

但是，范仲淹没有这样做，他把这块地捐出来建造了学校，这块宝地在苏州，是一座书院的校址。将近一千年，这里出了将近四百个进士，八十几状元。

他兴建学校之利，不是为了自己，而是让更多的人，生活在这样好的风水当中，依山傍水，读书的效果就特别好。

人心越大福越大！所以，现在一千年过去了，范仲淹的子孙、家道还是很兴旺。

（以上均据《渊鉴类函》）

中国史上唯一用军礼下葬的女子 大唐女战神：平阳昭公主

文/柳笛

在现代人的印象中，公主都是娇滴滴的金枝玉叶。但是我们今天讲到的这位公主，可是个征战沙场的巾帼英雄呢！她就是千古一帝唐太宗的亲姐姐平阳昭公主。

唐朝这位平阳公主的故事，要从她的爸爸唐高祖起兵太原说起。公元617年，在京城长安定居的平阳公主夫妇，得到爸爸起兵的消息。

她的先生柴绍，是个热血男儿，也是后来的凌烟阁二十四功臣之一。

柴绍想去帮助岳父，但是难题也出现了。他为难地对公主说：“你的爸爸起兵平定乱世，我很想去加入他的军队。我没法和你一起逃离京城，我一个人出发又担心你的安全，怎么办才好呢？”

平阳公主却说：“你应该赶紧离开，我是一个妇人，遇到危险也容易躲起来，我自己会有办法的。”柴绍这才放心奔赴太原。

平阳公主就女扮男装，回到李庄园，变卖所有产业，在关中一



唐太宗的亲姐姐：平阳昭公主

她的义军，战功赫赫，纪律严明，深得百姓爱戴。后来，大家知道她原来是个女子，都肃然起敬，尊称她为“李娘子”，把她的军队叫做“娘子军”。史书也称赞她“勤兵七万，威震关中”。

在唐军进攻长安前，平阳公主挑选一万精兵和弟弟唐太宗会师。之后她和柴绍各领一支军队，和家人并肩作战，很快就拿下了长安！公元618年，唐高祖称帝，平阳公主负责镇守太行山西侧的“苇泽关”，保卫京城长安。

有一次，有叛军来犯，关内兵力不足。平阳公主一边求援，一边带领娘子军加紧防御部署。

她想到一条妙计，命令关内军民大量收割谷物，架起饭锅，熬制出一锅米汤，在夜里把它们倒进关外的沟壑中。

第二天叛军来袭击，看到沟壑中的米汤，竟然以为是马尿，就猜测是不是有援军到来，不敢贸然发动攻击。

这就是“米汤退敌兵”的传说。

平阳公主可是演了一出精彩的“空城计”啊！苇泽关也因为平阳公主的镇守，从此改名叫“娘子关”。

平阳公主有军功，每次受到的赏赐远远超过其他公主。但是可惜的是，在唐朝建立的第六年，平阳公主就去世了，悲痛的唐高祖决定用军礼为她下葬。

有人认为这样不合礼法，高祖却说：“以前，平阳公主总是上阵杀敌，出谋划策，从古到今哪里有这样的奇女子？我用军礼葬公主，有什么不可以的？”

在下葬那天，她的葬礼破格增加“班剑”、“鼓吹”等礼仪。平阳公主就成为中国历史上唯一用军礼下葬的女子。另外，根据当时《谥法》的规定，“明德有功曰昭”，平阳公主也得到“昭”作谥号，也成了唐朝第一位有谥号的公主。

平阳公主以军功闻名，又在军礼中正式结束她短暂的一生，与其说她是公主，不如说她是一位辅佐大唐的女战神！

（参考资料：《旧唐书》、《新唐书》）

成语故事

专横跋扈

【解释】：跋扈：霸道，不讲理。专断蛮横，任意妄为，蛮不讲理。

【成语典故】：这个成语出自《后汉书·梁冀传》。

东汉时期，大将军梁商的儿子梁冀，相貌阴险凶恶，肩膀上耸，眼角倒竖，说话起来还吐口沫不清。他从小放荡不羁，整日游手好闲，喜好喝酒、打猎、斗鸡。

梁冀靠父亲和当皇后的妹妹的权势，官越做越大。先后担任过黄门侍郎、虎贲中郎将、步兵校尉、执金吾等官职。

梁商死后，汉顺帝任命梁冀为大将军。接着，顺帝也死去，尚在襁褓之中的儿子刘炳继位，史称汉冲帝。一年后冲帝又死去。许多忠贞的大臣主张立年长有德的清河王刘蒜为皇帝。

梁冀为了掌握朝政大权，强行把年仅八岁的刘蒜立为皇帝，这就是汉质帝。质帝虽然年幼，但很聪明。他见梁冀非常骄横，有一次召见群臣时，看着梁冀说：“此跋扈将军也！”

梁冀大怒，怀恨在心，且担心皇帝长大后无法控制。他命手下人在皇帝要食用的煮饼里下毒。质帝吃了，当天就死去，年仅九岁。

在决定立新君的时候，大臣们又联名上书，要求立刘蒜为帝。当时，蠡吾侯刘志正在和梁冀的小妹议婚，于是梁冀不顾大臣们的反对，当众宣布立刘志为皇帝。这就是汉桓帝。接着，将力主立刘蒜为帝的两位大臣害死。

刘志因梁冀的关系而当上了皇帝，自然封他的小妹为皇后。这样，皇太后和皇后都是他的妹妹，他的权势更大，也更胡作非为了。

有个名叫士孙奋的财主，非常有钱但生性吝啬。

梁冀故意送他一辆马车，同时向他借钱五千万。士孙奋拿出三千万，梁冀大怒，向当地官府诬告，然后把士孙奋兄弟俩抓了起来。待他俩死在狱中后，把他家一亿七千多万钱的财产全部没收。

梁冀又利用搜刮的钱大造豪华的住宅园林，开辟大片的猪场。仅仅一座兔苑就造了好几年，绵延几十里。

当时有个名叫吴树的人出任宛县县令，赴任前向梁冀辞行。梁冀手下的不少宾客在宛县境内，他就托吴树照顾。不料吴树不从。说梁冀身居高官，没有向他提到一位忠厚长者，却托他照顾许多小人，实在不能从命。

吴树到宛县上任后，杀掉了几个危害百姓的梁冀的宾客，梁冀对他恨之入骨。后来吴树出任荆州刺史，临行时向梁冀辞行，梁冀特地摆酒，乘机在酒里下了毒，以致吴树被毒死在上任途中。

后来，梁冀当皇太后和皇后的两个妹妹先后去世，梁冀受到桓帝宠幸。

梁冀本名邓猛女，父亲早死，母亲宣氏改嫁给梁冀的亲戚梁纪。梁冀的妻子见她长得美，就认为干女儿，改姓梁，并把她送进宫中，结果受宠。

梁冀怕她母亲宣氏泄露真情，派人去暗杀她，不料刺客被她家隔壁人家发现并逮住。

梁冀的母亲宣氏得知这个情况后，进宫向桓帝哭诉。

这时，桓帝对梁冀的横行霸道已非常不满，就召集一些大臣商议，决定除掉梁冀，并立即派出一千多武士包围了梁冀的府第。梁冀和他的妻子知道自己罪孽深重，当天自杀身亡。

善恶一念间 命运也跟着发生改变

文/刘晓

有一句话：“善恶只在一念之间，一念可成佛，一念也可成魔。”而实际上，在善恶一念间，人的命运已经发生改变，因为举头三尺有神明，种什么因，得什么果。

放弃杀人黑气消

中华民国政要、曾任北京政法大学校长的江庸讲过这样一件事：一天，有个破晓出门的人经过北京安定门大街时，看到一个人急匆匆走过，周身都是黑气，预示着厄运将临。他很好奇，就蹑手蹑脚跟随在其身后，进入了一个小巷子。巷子中有一处宅院，院门紧闭，那个行色匆匆之人直接跳墙而入。跟随者猜测他大概是个盗贼，正不知如何是好之际，他突然听到院子中传来婴儿的啼哭声。之后，那个人又翻墙而出，只是全身的黑气都消失殆尽。

跟随者更加好奇，遂继续跟随在其身后，那人之后进了一家茶馆喝茶，跟随者也跟了进去，并坐在他身边，慢慢与他攀谈起来。等稍稍熟悉了之后，就将自己所见如实告知，并问他究竟发生了什么事。

那个人长叹一声，说自己险些铸成大错。原来有一个女子有了外遇，她的丈夫便找了他，去杀掉自己的妻子。他刚要杀人时，忽然听到婴儿的哭声，马上想到，如果妇人死了，她的孩子也活不下去。戕害两条人命，让他实在难以下手，于是就收手离开了。他感叹道：“没想到转念间，神明都尽数掌握。”

鬼走神护有因由

会稽马氏是当地的望族，家族中有一个叫马存勇的人，为人狡黠，不务正业。一天晚上，他打算去找一户人家行窃。正犹豫着去何处时，突然听见有脚步声传来，他马上躲藏起来。但见一人俯首低行，其身前身后都有恶鬼缠身。可是不大一会儿，这个人复返，周身都是善神护佑，气象



清代梁喦观榜图(国立故宫博物院图库)

颇为不同。

马存勇深以为怪，遂跳了出来，恐吓道：“你深夜孤身潜行，必有阴谋，速速告诉我。”那个人吓了一跳，马上跪下来道：“某秀才用金钱贿赂衙役欺负我，我不甘受到欺辱，打算将他杀了泄恨。不过刚刚想到他还有老母和幼子，我心有不忍，于是就回转了。我知道自己错了，请你饶恕我。”

马存勇听罢笑道：“我不是神啊！”便把自己所见告诉了他，并劝其不要再萌生恶念，其人拜谢而去，而马存勇自此亦改邪归正，开始做些小生意。

民国奇人心生善念命运改

晚清民国有一位奇人，名叫魏鹤（1860—1927），字铁珊，号匏公、龙藏居士等，浙江山阴人。清光绪十一

年（1885）中举人，曾任两广总督谭钟霖的文案，后赴北京。1906年移居天津。辛亥革命后，隐居不仕。1927年病故。

魏鹤（音同“玉”）的一生颇具传奇色彩，他这个人不仅“博通史籍，无所不览，能为唐中晚诗、宋明文及制艺，尤工倚声，长短调及南北曲皆精善”，而且善书法，其“法北魏，能以龙藏寺体作小楷，如半黍大，于大小篆籀隶字钟鼎又咸擅之”，他撰写的魏碑在京津地区享誉一时，曾一度与碑派宗师李瑞清齐名。如此有才气之人，为人也是十分有趣。

魏鹤十分健谈，喜好饮酒，对于占卜杂技无不通晓，还擅长弹古筝、琵琶，拉胡琴、吹笛子，会唱昆曲等。

年少时，魏鹤在与父亲游历广

东、广西一带时，遇到一位异人教给他拳法，因此他的武艺也很高强，十几岁就以拳术闻名，并好任侠使气，有“神勇名”，最擅长七节鞭和壁虎功。

在广东金田时，身负异技的魏鹤因为轻松跃上二丈高楼，而被当地豪客奉为首领。一天，因为在市井中帮人打架，被人告到其父那里，其父大怒，严厉地斥责他。魏鹤跪在父亲面前，自断一指，并发誓不再任性妄为。自此开始读书，准备应试。

1882年，他从广两返回浙江准备参加秋试。彼时，他的岳父陈鹿笙驻守在湖州，魏鹤遂前去探望。湖州郡有个叫广文的人，善相面。陈鹿笙就请他看看女婿的文章，并给女婿相面，看是否能考中。

广文相后说：“大人的女婿面相不如文章，要防止有飞来横祸。要

1885年，魏鹤再度回到浙江杭州参加科举考试。恰好广文送考生来到杭州，再次给魏鹤相面。广文面有惊讶之色，说道：“你的面相已经改了，不仅横祸消除，而且将中举。你究竟做了什么善事？”魏鹤便将自己一念不烧贫户房子之事告诉了广文。

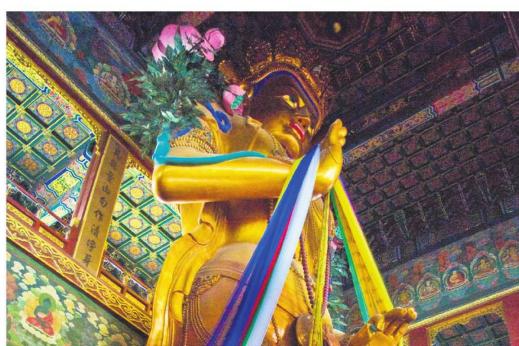
广文听罢，说：“这一念保全了不少生命，你的命才改变的啊！”当年，魏鹤果然中了举人。他从此也开始收敛张扬的个性，活了六十多岁。

民国时期，北洋政要曹汝霖与他交好，二人常在一家名为菜根香的酒肆中对饮。曹父去世后，曹汝霖请魏鹤为父亲书写墓志铭，曹对魏氏的评价极高，认为他“能文能武，技术工夫，亦臻上乘，亦奇人也”。

结语

这真是“一念之恶而戾气随之，一念之善戾气销而善气应之”，其感召快于影响。对于神明，人怎么不应心存敬畏？

雍和宫大佛 如何在文革浩劫中安然无恙



北京雍和宫弥勒佛像(公有领域)

最后一座大殿，也是最为高大恢弘的一座楼阁，内供一尊挺拔高大的白檀木雕弥勒大佛像，作为北京的镇城之宝。

因此万福阁又名大佛楼，高25米，飞檐三重，全部为木结构。据说，

当年弥勒佛像建成后，光给佛像制作一件披袍就用了黄缎1100米。

整个弥勒佛像呈立姿巍然矗立于汉白玉雕成的须弥宝座之上，其中佛头顶部最上层阁楼的藻井，虽然形体巨大却丝毫不显笨拙之感。

大佛像头戴装饰繁复的藏式五叶佛冠，体态雍容华贵，通体贴金，全身璎珞珠宝严饰，可谓庄严殊胜，而面部神态更是庄严肃穆，双目微垂，佛唇紧闭，更显万般慈祥，慈悲中更显威严。

佛像的双手各持一长枝百莲，枝上莲蕾朵朵，含苞欲放，顶上盛开的莲花上，又各擎法物。佛像双手结印，表示弥勒佛将在未来降生人间，大转法轮，普度众生，民间则俗称其手印之为“扶天盖地”式。

值得注意的是在大佛正前方还供有一尊小型的如来佛像。大佛像与前面供的小佛像的对比，暗示着未来救度众生的弥勒佛是比来更大、更高的大佛。

成为文革“破四旧”的目标

据庙中一位老喇嘛讲述，当年造弥勒大佛像时，为使佛像站立不倒，在佛像的两侧和后面建了有两层楼那么高的平台式的走廊，走廊的宽度正好可以允许一个人通过。在走廊和佛像之间用铁索相连，扶住佛像。

文革期间，有三个红卫兵来砸佛像。第一个爬上走廊，举起斧头想砍断铁索。斧头落下，没有碰到铁索，却正好砍在自己的腿上；第二个人拿过斧头又砍，却一斧砍空，掉下平台，当即昏死过去；第三个人见状吓得站不起来。据说这三个人后来没有一个活下来的。

从此以后，再没有人敢动大佛像一下，雍和宫就这样安然无恙地保存了下来。

在中国古代，很多人都信佛通道，那时候修炼的人也是很受尊敬的。古人说宁动三江水，不扰道人心，打僧骂道，必有恶报。

北京雍和宫的正殿，有一尊高大的弥勒佛像。佛像有十八米高，雄姿威武，庄严神圣，是清朝乾隆年间雕刻的。经历文革的浩劫，佛像和雍和宫一起完好地保存了下来，没有毁于红卫兵的破坏。究其原因，还有一段令人深思的故事。

躲过文革劫难有天机

北京著名的皇家寺庙雍和宫的前身最早是明朝太监官房，清代早期则是内务府用房，康熙三十三年改建后赐给皇四子也就是后来的雍正皇帝，作为府邸，取名为“贝勒府”。

康熙四十八年因皇四子进封为亲王而再次改建为雍亲王府，如今的雍和宫主体建筑布局仍然保持着当年亲王府的规模。雍正继承皇位后，改雍亲王府为“雍和宫”作为自己的行宫。这里也是雍正之子、乾隆皇帝的出生地。

乾隆九年（公元1744年），乾隆皇帝在章嘉活佛的建议下决定正式将

【医案】帕金森病之苦



中 医 法

文/温婉容(明慧中医诊所院长)

一位刚退休的65岁男士，历经一生的努力跟颠簸，正想要好好品味人生，享受清闲，但身体却出现状况。他整天头晕，手指刚开始是发麻，逐渐变成手抖，也没什么激烈运动，腿、脚就会酸痛，常常感觉全身僵硬不灵活，脚越来越不能跨大步走，走路变得小碎步。

西医诊断为帕金森病症。

人心想的总是和老天安排的不一样，想要去做的事，最好及时去做，不然等到真的有时间，身体可能已不能自主。这种遗憾和阴霾深深刻在帕金森病症患者的脸上了。

这位阿伯左眼睑下垂，显得眼睛变小，讲话时脸部肌肉很少动，声音逐渐变小声，也开始重听。这些症状已有11年了，吃西药没什么进展，而且持续恶化。

由于帕金森病症是一种中枢神经系统退化失调的病变，以及黑质组织退化所引发的综合病症，而其特有的四肢震颤症状，肌肉僵直的特征，又被称为“震颤麻痹”，中医则称为“痉病”，为老人三大脑病（脑中风、老年痴呆、帕金森病症）之一。

其它动脉硬化、脑炎、脑外伤、水脑、肝病，或是二氧化碳、二硫化碳、锰、汞、氯化物、精神病药物、某些药物的中毒，也会引发此症。

帕金森病症的症状有3大特点：

- 1、四肢震颤；
- 2、肌肉僵直；
- 3、失去协调、平衡的运动障碍。



刚开始起于手指，尤其是右手指，再由上肢逐渐发展到下肢。当肌体的肌张力增高，就会变得僵硬，使手足细小的运动变得困难，行动则无法预警的停止，甚至僵住，而且手不能持物，手臂不会摆动。

也因为持续性的肌肉收缩，以致肢体不自主的抖动，姿势会往前倾，还有步态不稳、小碎步、腰酸腿软、四肢无力等情况。

因为无法控制舌肌，会流口水、说话小声，口吃与口齿不清；还会出现反应迟钝，知觉异常、视觉异常、大量出汗、面油脂增加、头晕、耳鸣、健忘、多梦，容易烦恼焦虑、忧郁、性情暴躁、人格退缩，还有便秘、尿失禁、性功能障碍。

由于面部表情，不常眨眼，形成特殊的面具脸。临床看到的帕金森病患者，多有个性刚毅顽强的特性，可能是因病后，内心的不平衡、不甘愿，完全不能接受自己没尊严的体态。

尽管帕金森病症的症状明显，可是真正致病的原因一直尚未明确，发病年龄多在50岁以上，男性多于女性，有4成患者并发失智症。

因为致病原因不明，所以治愈的希望有如仰望星空般的遥不可及。病况发展到后期，只能坐轮椅、卧床，生活完全无法自理，风烛残年，最后常因呼吸衰竭、泌尿道、褥疮等细菌感染，而结束生命。

虽然1970年发明了治疗帕金森病症的药物，在服药初期，可减缓症状，但随着疗程越久，药效却越来越差，仍无法缓解或停止黑质部多巴胺细胞的持续凋零死亡。

此外，还会有低血压、失眠、精神不安、兴奋、幻觉、口干、便秘、肠胃不适、全身不自主的肢体舞蹈、肌肉僵硬与疼痛等副作用。

要如何打开这位阿伯的“僵”局？他的生活起居饮食都很正常，也没不良嗜好，不明白怎么会得这个病？但是无论再怎么无奈与质疑都无济于事，唯有面对问题才是上策。

首先，教他做健脑操：

1、双手如抓球状，互握指腹36下，要达到至少10下对准相碰撞，而没有失手、滑掉。1天至少做3次。

2、以左手食指，先点鼻子，再点右手拇指，再点回鼻子，依次点其它四指，换手依照同样方式做，连续做9次。1天至少做3次。

3、有空盘腿坐，按摩肚脐，能锁住肾精，使精气随任督脉上达到脑。

4、双手用力握拳5秒，松开用力撑5秒；或做握拳，松开手，连续做9次；或手握圆球在手掌中转。

5、每天散步，最好赤脚，做有氧运动后，将脚抬高超过心脏的高度，有利血液循环至头部。

脑为清窍，大脑被不知名的病邪入侵蒙蔽，该如何通过脑血屏障，祛邪出境？利用启动无形的气，透过经络的调拨，也许可以唤醒沉睡的脑细胞，自行修护障碍及赶走病邪。

针灸处理：促脑运作正常与头部微循环，针百会、四神聪穴、率谷透角孙穴；补肾济髓，针关元、涌泉、后谿穴；震颤属肝风内动，针风池、太冲穴；解阳解部肌张力，针合谷、迎香穴；眼睑无力，针攒竹透鱼腰、太阳穴；上肢震颤，针中渚、曲池、手三里穴；增强下肢动作的协调，针阳陵泉、足三里、风市、昆仑穴；此症多有气血虚之征，针百会、气海、足三里、三阴交穴；重听，针听会、翳风穴。

再请阿伯每天空掌拍关元穴108下补肾；按合谷、太冲穴开身体筋骨机关，每次至少按9下，能按36下为最佳；用艾条灸百会、神阙、关元穴各10分钟。

每天用热水泡脚15分钟，可分别轮流加白醋、盐或酒于热水中。练习放松，多参加手工艺、书法、画画，或选练气功、太极拳、瑜伽等能纾解肌肉张力的活动。绝对不能吃冰品、冷饮，还要少食寒性食物。治疗前10天每天针灸，之后1周针2次、针14次后，症状开始稳定，讲话、表情、手足活动逐渐恢复正常，但还时常头晕。

再针7次，完全像正常人，精神健康状态比生病前要好，还能说笑、跑步。以后每周针1次保养。阿伯算是初病，症状不算很严重，又很认真做复健，所以效果很好。其他病程较久、症状较严重的患者，效果则较慢。

保骨要趁早 预防骨质疏松症

年长者最怕跌倒，稍微跌倒碰撞就容易发生骨折，这些其实多是骨质疏松造成。

骨质疏松症没有任何不适症状，当出现疼痛或骨折时，多半骨质疏松的情况已经非常严重，不得不防。

一般人骨质密度在30~35岁时会达到高峰，此后骨质便开始逐渐流失。妇女在更年期后的女性荷尔蒙急速减少，骨质流失的情况更为明显。想要拥有强壮的骨骼，补充钙质只是基本要素，还得注意饮食及生活习惯，才能减少骨质流失。

补充钙质与关键营养素



钙是骨骼最重要的成分之一，日常饮食中，可以多补充钙质的食物，如：牛奶、黑芝麻、小鱼干、豆制品及深绿色蔬菜等。除了补钙之外，其它维生素及矿物质，也有助于留住钙质。据《药物食品安全周报》指出，维生素D可帮助钙吸收，维生素K可巩固骨头，镁及钾减少钙质流失，蛋白质则可让肌肉更强健，因此平时应保持均衡饮食的习惯，广泛摄取各类营养素及充足的钙质。

多晒太阳促进维生素D合成

维生素D是调节骨质生成的最大功臣，维生素D摄取量不足时会增加骨流失量，降低骨密度。人体维生素D的来源，包括：阳光照射、食物和保健食品，平时只要到户外晒太阳，就能促进维生素D的合成。

一定要运动

有句话说：“病是吃出来和懒出来的。”研究发现，运动不但对骨质疏松症有预防及改善的功效，还能延长寿命，只要每天持续有强度运动的习惯，便可减少骨质流失，不论是慢跑或重力训练，都有助于预防骨质疏松。培养运动习惯，或选择太极拳、气功等较舒缓的活动，都可促进筋骨活络，增进身心健康。

养生美食 顾肾暖身鸡汤

这道鸡汤不仅可补脾肾，还可改善四肢冰冷的情况。每天最多一大碗，不宜过多。

材料：党参1两、杜仲5钱、枸杞3钱、红枣和红枣各10粒、鸡半只、葱姜蒜适量。

做法：

1、鸡肉放入滚水汆烫以去除血水杂质，取出冲洗后备用。

2、药材稍微过水以冲走杂质。葱、姜、蒜洗净后，葱切段、姜切片、蒜拍碎后备用。

3、将所有材料放入汤锅，加入适量的水。大火煮滚再转小火炖煮30分钟即可。

4、加盐巴调味后，即可食用。

颜色漆黑的杜仲可补肝肾，强筋骨。党参归脾、肺经，能顾脾胃、补中益气。党参还可增强网状内皮系统的吞噬功能，提高身体细胞活性，增强对抗疾病的能力。

红枣与黑枣皆为大枣制成，晒干成红枣，经过低温烘培则变黑枣。红枣主要功能为补血，黑枣能滋补肝肾，润燥生津。

(整版图片来源：123RF)

人到中年 警惕慢性病

随着年龄的增长，身体的新陈代谢开始逐渐减缓，基础代谢率降低，过多的热量便难以消耗。运动减少、不注重饮食的控制，都是导致中年发胖又易得慢性病的原因。

1、关节炎

体重的增加，最容易给关节带来负担，关节承受着日渐增长的脂肪重量，非常容易造成关节疾病，引起关节炎等。

2、心脑血管疾病

心血管疾病似乎总与肥胖分不开，肥胖导致的心脑血管疾病数不胜数。一项调查指出，超过标准体重越多，患冠心病的机率就越高，因此若不想被心血管疾病找上门，就要赶快减肥肉。

3、糖尿病

肥胖是诱发糖尿病的重要危险因素，因肥胖容易导致胰岛素抵抗、影响到胰岛素的降糖效果，从而导致糖尿病。

4、脂肪肝

肝脏是身体的中心代谢器官。肥胖，尤其是腹部肥胖，最容易导致脂肪肝的发生。肝内脂肪的堆积与体重成正比，超重者更容易在肝脏堆积脂肪，患脂肪肝的机率更高，及时减肥可帮助减轻脂肪肝的病状。

5、代谢综合征

肥胖会使人体代谢出现紊乱现象，影响到人的消化、吸收、排泄状态。这是因为肥胖会使身体蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质无法顺畅代谢，从而导致代谢综合症。

脚底疼痛？小心足底筋膜炎



患者身上抽出血液，使用离心机从中分离出血小板丰富血浆，再注射回患部，利用血小板释放的生长因子，促进伤口愈合。

3、手术：所有治疗都无效，病况持续6个月以上，考虑接受手术治疗。

减轻足部压力很重要

首先，如果体重过重，应考虑先减重，以减轻足部压力；接着，鞋子应该挑底部较软的款式，尽量避免穿高跟鞋等。

另外，做放松小腿肌肉的伸展操，也很有帮助，如弓箭步，可以放松足底筋膜。

方法：手扶着墙壁，前腿前弓，后腿向后伸直，脚跟着地，感到后腿的小腿部拉紧，每次维持30秒，重复5次。每天可重复做几次。

按摩及穴位按压

准备一颗网球，正坐在床沿，患侧脚踩住网球来回移动，按摩脚底，每次做约30秒，重复3次。

穴位按压则可以考虑承山穴与太溪穴，这两个穴能够加强放松小腿肌肉，以及足底筋膜。

承山穴：位于小腿肚，用脚尖站立时，小腿肚会出现人字纹，那个“人”的顶端，像峰的尖端。

太溪穴：在足部内侧，内踝的下方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

按压穴位时，坐在椅子上，以右手按压左腿，或以左手按压右腿的穴位。每次揉按约20下，循环3到5次。

发作的3大时机

足底筋膜炎通常只影响单侧的脚，有3个典型的发作时机：

足底筋膜炎的治疗方法

保守型治疗

1、冰敷：在足底筋膜炎急性发作、剧烈疼痛时使用，可以减轻发炎与疼痛。

2、使用消炎止痛药。

3、电疗：可以使血管扩张，增进血液循环，消炎止痛。

4、足弓垫：矫正足弓形状，吸收走路时的冲击力，减轻足底筋膜的压力。

积极型治疗

1、局部注射类固醇，可以减缓发炎症状。

2、局部注射血小板丰富血浆(platelet-rich plasma, PRP)：从

“刺猬法则”的启示

近则有隙 远之生怨 保持合适的距离

“刺猬法则”源自西方的一则寓言，说的是在寒冷的冬天里，两只刺猬想要相互依偎取暖，可当它们靠近时，彼此的刺就会将对方扎得鲜血淋漓，所以它们无法靠近。可天气实在太冷了，它们不得不靠在一起相互取暖，就这样，它们在反反复复的靠拢和刺痛之后，终于调整好了各自的姿势，找到了一个对彼此来说都合适的距离，既可以互相取暖，又不至于彼此刺伤。后来，心理学家根据这一寓言总结出了著名的“刺猬法则”。人与人之间的交往也是如此，近则有隙，远之生怨。保持合适的距离，是成年人最大的自觉。

交浅言深 交往忌讳

小王刚入职新公司，身边的人都对他说，工作后一定要跟同事们搞好关系。于是，入职第一天，他就带了家里的特产，趁着吃饭的间隙分给了大家。一起吃饭时，又大谈特谈自己的家境和成长轨迹，还丝毫不避讳地说出了自己的小秘密。

出于礼貌，身边人不得不应声附和。可没过几天，再叫人一起吃饭，却没人愿意搭理他了。甚至在公司其它部门，他有意无意间，听到了不少关于自己的议论。

小王很难过，他不明白，为什么自己的真心实意，换来了对方的敷衍对待；掏心掏肺，换来了对方的没心没肺。

原因是，感情没到那份上，说太多隐私类的话题，只会让对方尴尬，令自己难堪。

与任何人交往，初相识时，还处于试探阶段，太着急表露真心，反倒会适得其反。

我们要记得：心与心之间，需要时间去逐渐拉近；人与人之间，唯有留白才是最美。

交浅言深 君子所戒

有人问：碰到交浅言深的人是



(Adobe stock/123RF)

什么感觉？有人答：每当遇到这类人时，我的脑海中会迅速浮现几个问号：这个人我认识吗？他接近我是什么目的？他是不是当我没头脑？

年轻时会认为，“逢人只说三句话，未可全抛一片心”是种虚伪，长大后才知道，这才是与人交往之道。

交浅言深，君子所戒。初相识便掏心掏肺，是交往最大的忌讳。随着关系的发展中，保持距离也很重要。

亲疏有度 细水长流

保持合适的距离，对双方是一种保护。在一段关系中，分寸感非常重要的。

短视频中，看过一对闺蜜反目成仇的故事。毕业后，方方和大学同学去了同一座城市工作，为了省钱，俩人合租了一套房子。

原本以为两个人住在一起，互相有个照应。但是，室友喜欢社交，经常不打招呼就带人来家里玩，也不喜欢收拾屋子，每次朋友走后，都会留下没收拾的桌椅和满屋的垃圾。方方提醒她，室友不当回事：咱俩还计较这点问题呀。没办法，方方只好自己收拾。

不光如此，室友每次着急出门，都会不打一声招呼去拿方方的个人物品。洗面乳没了，就用方方的。ipad没电了，就拿方方的。但凡放在公共区域的东西，室友就当成是自己的。

方方实在无法忍受下去了，只能选择一个室友出差的日子，悄悄搬了出去。

和一个没有分寸感的人在一起，心累。即便关系再好的两个人，也要懂得分寸。

保持分寸感，不仅能保持自己的体面，也能让这份感情，细水长流地走下去。

戴高乐总统的座右铭： 保持一定距离！

法国前总统戴高乐是一个深谙在管理中既和下属保持亲密关系，又要有一定距离的人。他有一条座右铭：“保持一定距离！”这是他处理同顾问、智囊以及参谋之间关系的重要法则。他曾担任过十年的法国总统，在这些岁月里，他频繁地更换秘书处、办公厅和他的私人参谋部等顾问、智囊机构的工作人员。这些人手里，很少有工作时间能超过两年。

他经常对新来的顾问表达观点：“我只想要你在我这儿工作两年。正如其他的人员不能以参谋部的工作作为自己的职业一样，你也不能以顾问工作作为永远的职业。”

其实，戴高乐总统频繁更换身边的工作人员自有缘故，他不想让这些工作人员成为他“离不开的人”。这说明戴高乐是一位凡事都喜欢依靠自己的思维来决断的领袖，他不允许身边有永远离不开的人。他深知，只有经常调动，才能保持上下级之间的距离感，才能让思维不受感情左右；而且有一定的距离感，可以保证参谋、顾问的思维决断充满新鲜感和朝气，杜绝员工常年为总统工作带来的一系列弊端，防止顾问和参谋们利用总统及政府的名义徇私舞弊。

戴高乐总统的这种做法为后来的领导者树立了一个良好的榜样。因为一旦领导者对某个或几个下属产生了依赖感，那么就意味着，这些人掌握了某种特殊的权力，很可能会假借领导名义，牟取私利，最后被领导者拖下水，这样的后果非常严重。因此，领导和下属之间的距离感的保持一定距离。有句话说得好：“领导者是孤独的。”

当然，领导者在和下属保持心理距离的同时，还是要保持良好的互动关系，这样才能赢得下属的信任；下属在工作中也愿意从领导者的角度出发，做事也会为领导考虑，并且尽最大努力把工作做好。

结语

“与朋友交，久而敬之。”“敬”也就是保持距离，防止过分亲昵。友谊不可透支，总要保留几分。真正的友情，不需要轰轰烈烈，而要懂分寸，知进退。更要清楚地知道，双方交往的界限在哪里。

刺猬法则的启示：知道什么话可以说，哪些事不能做；找准定位，不越边界；亲疏有度，方可长久。

人算不如天算

文/铭刻

宋朝有位县令为人低调，不事张扬。满期荣归故里，闭门谢客，颐养天年，颇得隐居之乐。只是桑榆之年膝下无子，难免心中忧愁。不久，他的夫人竟生得一子，夫妇俩欣慰无比，珍爱之情难以言喻。

后来，这儿子患病，生命垂危，他听说崂山有位道士能预卜未来，便亲自前往叩问。道士听了他的叙述之后，只是淡淡一笑，说：“贵公子还有许多事未了，哪能这么小就死呢？你就放宽心，他死不了，哈哈！”

老先生不知道何意，是凶是吉，尤其道士那哈哈一笑，更让他有不祥之感。回家请得一位名医，想不到很快就把儿子的病给治好了。

这位公子长大成人后，性情骄纵，行为放荡，吃喝嫖赌，恶习不改，没几年的工夫就把老先生的家产悉数糟蹋光了。到后来，那位县令竟然流离失所，寄食于人，死后，诚如“若敖之鬼”，落得无后人祭祀。

乡亲们议论说：“这位老先生无恶无罪，为何会生出如此败家儿子？”大家都迷惑不解。后来有人讲：

“想当初，他不过是一个处境寒酸的穷学生，做了县令官员，任期不满十年，便突然成了腰缠万贯的富翁。那么，他的为官之道、致富之路，还用得着细说详析吗？所以有这样的报应，也在情理之中。”人们仔细一想，终于恍然大悟：“看来，人有隐秘，神有慧眼，人算不如天算！”

人在迷中，自认为很聪明，做起坏事来只要瞒得了人，就能万事大吉。殊不知，人有千算万算，不如天有一算。老人们讲的“头上三尺有神灵”可不是虚言诳语，瞒得了人，但是瞒不了天地神灵。自认做人聪明狡猾，当了县令，任期不满十年，便腰缠万贯，逃得了法律的严惩，却逃不过天理的惩罚。上天送给他一个败家子，家产败光，流离失所，不得善终。

穷孩子的一句话

美国慈善家肯尼斯·贝林曾说：不要妄自揣测别人。20世纪90年代，贝林路过旧金山湾区时，突然发现钱包不见了。助手着急地说：“可能是上午步行经过伯克利市的贫民窟时弄丢了，怎么办？”贝林无奈地说：“只能等捡钱包的人联系我们。”两个小时后，助手失望地说：“算了，别等了。我们本来就不该对贫民窟的人抱有希望。”“不，我想再等等看。”贝林平静地说。

天快要黑时，电话突然响起来。是捡钱包的人打来的，要他们到一个叫做卡塔街的地方取钱包。

助手嘀咕：“这会不会是一个圈套？”贝林没有理会，马上驱车前往。到了约定的地方，一个衣衫褴褛的男孩朝他们走过来，而他手里拿着的正是贝林丢失的钱包。助手接过钱包，清点后发现里面的钱一分不少。

“我有一个请求。”男孩犹豫着说，“你们可以给我一点钱吗？”

这时，助手大笑起来：“我就知道……”贝林打断助手的话，微笑着问男孩想要多少钱。

“只要一美元就够了。”男孩不好意思地说，“我走了好久才找到有公共电话的地方，可是我身上没钱，只好找别人借了一美元打电话，现在我需要还给别人。”

看着男孩清澈的眼睛，助手羞愧地低下头。贝林则激动地给了男孩一个拥抱。随即，贝林改变之前的慈善计划，转而出资在伯克利市建了好几所学校，专门招收贫民窟里没钱上学的孩子。在开学典礼上，贝林说：“不要妄自揣测别人。我们需要腾出空间和机会，迎接一颗纯洁和善良的心。这样的心最值得我们为之投资。”

6个经典小故事让你受益匪浅

1. 泥泞路上

某日，坦山和尚与一道友一起走在一条泥泞小路上。此时，天正下着大雨。他俩在一个拐弯处遇到一位漂亮的姑娘，姑娘因为身着绸布衣裳和丝质衣带而无法跨过那条泥路。“来吧，姑娘。”坦山说道，然后就把那位姑娘抱过了泥路，放下后又继续赶路。

一路上，道友一直闷声不响，最后终于按捺不住，向坦山发问：“我们出家人不近女色，特别是年轻貌美的女子，那是很危险的，你为什么要那样做？”“什么？那个女人吗？”坦山答道：“我早就把她放下了，你还抱着吗？”

2. 赢与输

一位武士手里握着一条鱼来到一休禅师的房间。

他说道：“我们打个赌，禅师说我手中的这条鱼是死是活？”

一休知道如果他说是死的，武士肯定会松开手；而如果他说是活的，那武士一定会暗中使劲把鱼捏死。

于是，一休说：“是死的。”

武士马上把手松开，笑道：“哈哈，禅师你输了，你看这鱼是活的。”



(Adobe stock)

一休淡淡一笑，说道：“是的，我输了。”一休输了，但是他却赢得了一条实实在在的活鱼。

3. 一杯茶

南隐是日本明治时代的一位禅师。有一天，有位大学教授特来向他问禅，他只以茶相待。

他将茶水注入这位来宾的杯子，直到杯满，而后又继续注入。

这位教授眼睁睁地望着茶水不断地溢出杯外，直到再也不能沉默下去了，终于说道：“已经漫出来了，不要再倒了！”

“你就像这只杯子一样。”南隐

4. 悟性如光

弟子问佛祖：“您所说的极乐世界，我看不见，怎么能够相信呢？”

佛祖把弟子带进一间漆黑的屋子，告诉他：“墙角有一把锤子。”

弟子不管是瞪大眼睛，还是眯成小眼，仍然伸手不见五指，只好说我看不见。

佛祖点燃了一支蜡烛，墙角果然有一把锤子。

你看不见的，就不存在吗？

5. 心境

有一天，苏东坡到佛印禅师处与佛印禅师聊天，两人都盘腿而坐。

聊到高兴时，苏东坡问佛印禅师：“你看我现在像什么？”

佛印禅师说：“我看你像一尊佛。”

苏东坡笑着对佛印禅师说：“我看你像一堆牛屎。”

佛印禅师笑笑，没有说什么。苏东坡以为他胜利了，回家后沾沾自喜地和妹妹苏小妹谈起了这件事。

苏小妹说：“哥哥，你输了！禅师的心是佛一样的境界，所以看你像一尊佛；而你的心像一堆牛屎一样，看禅师当然也就像一堆牛屎了。”苏东坡听后顿时面红耳赤。

6. 礼物

一位禅师在旅途中，碰到一个不喜欢他的人。连续好几天，那人用尽各种方法污蔑他。

最后，禅师转身问那人：“若有人送你一份礼物，但你拒绝接受，那么这份礼物属于谁呢？”

那人回答：“属于原本送礼的那个人。”

禅师笑着说：“没错。若我不接受你的谩骂，那你就是在骂自己。”

文/萨维 图/123RF

墨西哥南侧和西面濒临太平洋，东傍墨西哥湾与加勒比海，北部与美国有着绵延超过三千公里的国界接壤。其国土面积达180万平方公里，总人口超过1.29亿，首都为墨西哥城，这里孕育了深邃的古印第安文明、托特克和阿兹特克文明，还有神秘的玛雅文化，以及繁华的现代化工农业。南部尤卡坦半岛的奇琴伊察玛雅金字塔被誉为世界七大奇迹之一，周边的图卢姆、梅里达、帕伦克等地也有宏伟的玛雅遗迹。除了历史遗迹，墨西哥尤卡坦半岛上的坎昆，是北美最棒的加勒比海度假胜地之一。南部的圣克里斯托瓦尔和中部的瓦哈卡、瓜拉华托是西班牙殖民时代遗留下来的度假小城，每年都会吸引大量游客前来游玩。

墨西哥是一个文化底蕴深厚的迷人国家，《看中国》“遇见墨西哥”系列文章将带你走进这个热情、奔放并散发着无穷魅力的拉丁美洲国家，畅游各大历史文化名城、深度拜访人类古文明精华遗迹、探索体验世界最美海滩……

玛雅文化景区

墨西哥有三处世界著名的玛雅文化景区，从规模上来看，一是蒂卡尔，二是奇琴伊察，处于第三位的是帕伦克。前两个都是历史文化遗产区，帕伦克就成为代表玛雅文化的唯一的国家公园。探访这座深藏于中美洲密林中的石头金字塔群，不仅能够了解有关玛雅文化的历史，或者还能解开一些盛传的玛雅谜团。

瓦哈卡



阿尔班山遗址（维基百科/João Sousa/CC BY-SA 3.0）



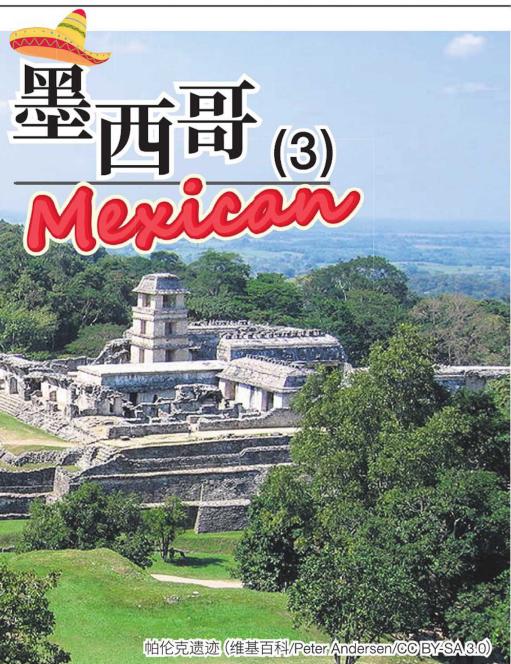
瓦哈卡的传统庆祝活动

瓦哈卡州，位于墨西哥南部，临太平洋。2005年人口约为3,506,821人。首府即同名瓦哈卡市。瓦哈卡州是墨西哥本土文化最强烈的一个州，生机勃勃的土著文化和后来居上的西班牙文化水乳交融，形成了拉丁美洲独特的风景。

瓦哈卡市位于阿托亚克河畔。城内和近郊分布有大量米斯特克人和萨波特克人的遗址。瓦哈卡老城与阿尔班山遗址因其重大的历史文化价值，在1987年被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。瓦哈卡有着浓厚的土著风情，亦有强烈的殖民文化特征，交互混杂，却和谐共生。瓦哈卡还是墨西哥玉米的发源地，每年7月最后一个星期人们都会欢度盛大的玉米节，载歌载舞，欢庆玉米丰收。

KAN ZHONG GUO (Regards sur la Chine)
Journal chinois
《看中国时报》(周报)
ISSN : 1771-2742
社长 Directrice de publication : Patricia CHEN

发行 Publication : SARL Nouvel Espace
地址 Adresse : 169 Avenue de Choisy - 75013 Paris - France
网站 Site : www.kanzhongguo.eu / www.regardschine.com
联系电话 Tél : +33 (0)1 45 86 01 35
联系手机 Port. : +33 (0)6 24 45 00 23



帕伦克遗迹（维基百科/Peter Andersen/CC BY-SA 3.0）

帕伦克



帕伦克遗迹：玛雅国王的浅浮雕雕刻

桑拿房，并由复杂的供水系统供应淡水。渡槽由巨大的石块建造，有3米高的拱顶，引导河水流向主广场。这个地方还有许多其它的寺庙、陵墓和精英住宅，有些距离遗址中心很远，还有一个用来玩中美洲蹴球的庭院。

铭文神庙



帕伦克（西班牙语Palenque），是7世纪的玛雅城邦，位于今墨西哥东南部的恰帕斯州（Chiapas）境内，帕伦克遗址在乌苏马辛塔河附近，海拔150米，年平均气温为26°C，年降雨量约为2160毫米。帕伦克的繁荣可以追溯到公元前2000年到公元前226年，其鼎盛时期大约在公元500年到700年之间，对整个乌苏马辛塔河流域都具有广泛影响力，公元799年衰落。帕伦克是玛雅文明古典时期最重要的城邦之一，是玛雅人的圣地。该遗址中典雅精致的建筑和体现玛雅人神话主题的浮雕都证明了他们是创造文明的天才。

帕伦克古城

帕伦克古城遗址处在崇山峻岭之中的一个山坡上，环绕四周的是密不透风的原始森林。古城自东向西沿河谷地带缓缓延伸11公里多，奥托罗姆河从市中心缓缓流过。城内的神庙、宫殿、广场、民舍等依坡而建，错落有序，形成雄伟壮观的古代建筑群。包括古城在内的帕伦克国家公园列入世界遗产范围的占地面积为1772公顷。帕伦克的主要建筑是一座宫殿和五座神庙，人们把这些建筑称为帕伦克宫、铭文神庙、太阳神庙、圣树神庙群、狮子神庙和玉米神庙，这些都是现代考古学家所取的名字。事实上，古代玛雅人的思想、信仰和古老的记忆，其中大部分已经遗失，再也无法挽回。

帕伦克宫殿是帕伦克最大的建筑群，底部长97米、宽73米。宫殿位于古城的中心，是由几个相互连接的建筑群和庭院组成的复合体，宫殿有一个四层楼高的瞭望塔。宫殿内殿堂走廊上的牛腿拱门，有许多雕塑和浮雕刻保存完好。宫殿里有大型浴室和

圣树庙群



圣树庙群（Plaza del Sol）是主景区的最后一组神庙，是巴加尔大帝的长子虎龙王当政时期修建的。该庙群由三个主庙和几个辅庙组成。最高大的主庙叫做十字圣树神庙（Templo de la Cruz），是个登高远眺的好去处。

沿着类似亚洲庙式的台阶爬上庙台，可以清楚地看到对面的太阳神庙。圣树神庙因庙殿内刻有十字形的玛雅圣树而得名。玛雅祭司在观测星象时，认为天上的银河系就像一个跨越星空的十字，于是就用玛雅圣树代表银河系。银河系在玛雅人心中的地位十分重要。他们认为，人们死亡的过程，就是离开这个世界，穿越圣树般的银河，到达另一个世界。最后，又在地狱之神的协助下，重返人间，得到重生的过程，整个过程就是完成了一个生命的轮回。

太阳神庙



圣树神庙对面是太阳神庙（Templo de la Sol），其庙冠保存得最好、最气派。太阳神庙里除了供奉太阳神和地狱神，据说还供奉着一条中国龙。时至今日，还有不少人前来拜祭。另一个神庙，玉米神庙（Templo de la Cruz Foliated）就是因为供奉玉米神而得名。不过，当年的玉米神庙还有可能用来举行神圣的玛雅放血仪式。

圣克里斯托瓦尔



手工艺品商店（Wikipedia/Alejandro Linares Garcia/CC BY-SA 4.0）

圣克里斯托瓦尔-德拉斯卡斯市位于墨西哥恰帕斯州，是手工艺与民间艺术之都，位于墨西哥恰帕斯州。其中原住民人口比例高，并且对蓬勃发展的民间艺术和手工艺产业做出了重要贡献。作为地方经济的主要动力，手工艺和民间艺术在整個城市的十街区无处不在，包括锻造、陶器、木雕、琥珀首饰制作和刺绣等在内的传统技艺和知识的多样性得以充分体现。手工艺和民间艺术深深植根于城市的祖传传统，是日常生活组成部分，在城市和农村地区的互联互通中发挥着关键作用，同时也促进了跨文化对话和社会凝聚力。

该城市最受欢迎且经久不衰的文化活动是每年四月举行的“春季博览会与和平”，并已持续了一个多世纪。博览会庆祝春天的来临，而该市所有的艺术家均参与其中。该跨领域活动通过表演、展览和市场来展示本地传统和创新艺术品，同时推动人们投身和参与文化生活。该博览会尤其关注土著社区妇女权益。此外，圣多明戈教堂广场是经常用来举办文化活动以及促进民间艺术和手工艺传统的露天集市。

为手工艺行业提供新的动力，圣克里斯托瓦尔市于2012年推出了“玛雅世界纺织品交流中心”。通过为本地工艺品（尤其是玛雅纺织品）的研究、保护和推广提供创意空间，该中心为该市达成推动手工艺行业发展的目标做出了积极贡献。由于公共和私营机构以及民间社会之间的紧密合作，该中心在三年内已经惠及了30个不同土著社区近800名工匠。目前，它已成为一个全国性的保护和推广手工艺和民间艺术的典范。





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

代发奶粉



寻女友

法国人, 65岁, 作家, 寻找一位女友, 50岁到65岁。真诚交往。
电话: 06 30 76 91 69 (Franck)
Français, 65 ans, écrivain, cherche
Femme, 50-65 ans, relation sérieuse,
Tél: 06 30 76 91 69 (Franck)

21012

公寓出售(Paris 19e)

5房公寓, 105平米。带阳台, 停车位和地下室, 位于résidence Villa Curial
价格: 830 000€
电话: 06 58 51 96 88

披萨店出让 (94 Champigny-sur-Marne)

披萨店, 堂吃和外卖, 100平米, 生意稳定, 以送外卖为主。大厨房, 大烟囱。附近有办公楼、学校等。2020年营业额: 220 000欧。月租: 1100欧(包杂费)。
因去外省家庭团聚转让: 125 000欧(包括所有厨房设备)
电话: 07 52 44 45 77 (法语)



公寓出售(巴黎13区)

3房1厅公寓, 84平米, 22楼, 宽敞明亮, 视野开阔, 可远眺埃菲尔铁塔、圣心大教堂。厨房设备齐全, 卫浴分离, 带地窖和停车位。

位于13区华人区中心, 购物生活方便。近地铁7号线和T3, 适合居住或投资。售: 558 000€ (价可议)
电话: 06 58 51 96 88



公寓出售(93 Bagnolet)

4房公寓, 76平米, 有地窖和封闭的Box, 中央供暖, 房屋状况好, 地铁3号线: Gallieni。



价格:
315 000€
电话:
06 58 51 96 88

巴黎19区Crimée 翻新新房出售

法国开发商承建翻新整栋大楼
明年第2季度交房

以旧房价格购买新房

离地铁7号线Crimée步行500米, 近快线RER E和轻轨T3B Rosa Parks
室内全新: 瓷砖, 木地板, 带卷帘窗, 壁柜, 电暖器, 视频门铃等。有电梯。

适合投资, Loi Pinel减税

Studio, 20平米, 售价: 217 673€ (法国2楼)
Studio, 21平米, 售价: 232 933€ (法国2楼)
两房公寓, 26平米, 售价: 280 566€ (法国2楼)
有意者请联系, 电话: 06 58 51 96 88

教授法语

法语老师教授法语, 还可辅导学生有效地准备DELF考试
电话: 06 30 76 91 69
Professeur donne des cours de Français et préparation (efficace) aux examens «DELF», Tél: 06 30 76 91 69

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》订报

此订报费仅限法国本土, 法国海外省读者订报
请直接联系我们

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

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 (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 / www.regardschine.com, 浏览最新更新信息!



美國最歡迎的大米品牌
不仅仅可用於寿司，
还可以烹飪其它菜式，
例如，炸鸡排咖喱饭、
炒饭等等……



NOW IN STOCK!

JFC FRANCE
A KIKKOMAN COMPANY

欢迎瀏灠网址: www.jfc.eu

JFC France S.A.R.L.
Peripark Gennevilliers, Bâtiment C,
101 avenue Louis Roche,
92230 Gennevilliers, France
Tel: +33 (0)1 40 86 42 00
Email: info.jfcfr@jfc.eu