



晓东信贷

Courtier en crédit

商业地产贷款

- ▲ 持ORIAS专业认证
- ▲ 25年贷款经验
- ▲ 3000多家店铺贷款实例
- ▲ 争取最优惠贷款条件
- ▲ 购房可申请零利率贷款

电话: 01 44 78 80 68 手机: 06 75 01 79 48

地址: 109 Rue de Paris 94220 Charenton-le-Pont

地铁8号线: Charenton-Écoles

GOYONA
www.goyona.com

通用电子公司

地址: 56 AVENUE DE CHOISY 75013 PARIS

Tél: 01 45 85 49 62 地铁7号线: Maison Blanche

特别推荐

夏天户外旅行、郊游、大巴车上可唱歌用

拉杆移动音响大功率

适合户外、广场舞、室内、餐馆和家用：跳舞、K歌、演讲……带无线话筒蓝牙功能



手提式音箱加话筒

巧小方便音量太

KTV点歌系统

约8万首歌 云端免费下载新歌

低音炮一体机

-功放 + 音箱 + 低音炮
-卡啦ok, 蓝牙功能



小型一体机

家庭KTV音响
-手机/电脑, 连接音箱
-打开话筒, 即可唱歌



专业混响器

可以连接蓝牙, 光纤



天花板喇叭迷你扬声器套装

用于店铺、餐馆、美容院, 做为音乐背景



手机直播声卡



网上直播唱歌麦克风

影音设备专卖店

卡拉OK音响、功放、无线话筒、电脑点歌机、餐馆音响、喇叭、影音按装配件、彩灯……



PRIMAS IMMOBILIER

VENTE, LOCATION, GESTION

房产中介公司

房屋买卖、出租管理-店铺买卖、出租-店铺、房屋贷款

房产买卖

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。

出租管理

把您的房产出租委托给本公司, 我们会像对待自己的房产一样。每月收取房租6%的管理费(已含税), 我们负责处理所有现行法规下的纸张手续。

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



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)

新天地广告公司

18年经验 真诚为您服务

桌面纸价格优惠 首次客户送名片5000张和贴纸

印刷桌面纸所用的纸张和墨, 符合食品接触标准, 而且是绿色印刷



手机: 06 24 45 00 23
网站: www.nouvelespace.fr

地址: 19 Avenue d'Italie
75013 Paris

杨贵妃 与苏州名菜贵妃鸡

文/小芳 图/Adobe stock

在中国历史的长河中，杨贵妃以“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”为人熟知。她不仅因其美貌和与唐玄宗的爱情故事广为流传，而且与她相关的许多历史趣闻和文化传说至今仍被传颂。

而其中一个颇具趣味的故事，便是与“贵妃鸡”这一美食的联系。

1200多年前，正是唐明皇李隆基在位之初，任用姚崇、宋璟治理国家，使唐朝的社会经济发展到最高峰，史称“开元盛世”。但到了晚年，唐明皇整日整夜与杨贵妃寻欢作乐，把国家大事交给了李林甫、杨国忠等一帮奸人。

有一天，唐明皇又与杨贵妃饮酒对歌，杨贵妃含微微醉意道：“我要飞上天！”唐明皇也因酒醉听错了，以为贵妃要吃“飞上天”，马上让太监会同御膳房做出来。

听了皇帝的圣谕，厨师们面面相觑：他们从来没听过有“飞上天”这道菜。在厨师中有位苏州的名厨，叫苏空头，他想到鸡的肌脾肉最鲜嫩，把它拿来做“飞上天”肯定好吃。他把自己的想法对大家一说，众人一听，只好如此了。他们手忙脚乱地找来几只童子鸡，斩下它们的翅膀，与香菇、菠菜、笋片、青椒一起焖烧，“飞上天”就算做成了。

太监会同“飞上天”端着贵妃面前，酒已醒的贵妃顿时满面笑意，唐明皇也尝了尝，连声赞叹，忙问太监会是什么菜。太监会忙说，这就是陛下刚才点的“飞上天”呀！正津津有味地在品尝“飞上天”的杨贵妃说：“此菜色艳、肉嫩、味香，都与我杨贵妃相似。”唐明皇一听，就赐这道菜名为“贵妃鸡”，后来苏空头告老还乡，就把“贵妃鸡”的烧制方法带回苏州，这道菜也就在苏州地区世代流传了。这道贵妃鸡色泽红亮，口感鲜美，兼具营养与美味，非常适合家庭聚餐或宴客。

贵妃鸡是苏州的传统名菜，以其色香味俱佳而著名，其做法有很多种，但以下是一种相对简单且美味的做法，适合家庭烧制。



贵妃鸡



这道菜色泽鲜艳、肉质鲜嫩、味道鲜美，都与贵妃相似。



杨贵妃与牡丹花

动手制作 贵妃鸡

·食材

鸡胸肉（或鸡腿肉）500克、枸杞20克、白果10粒（可以不放）、香菇适量、生姜3片、葱1根、白砂糖2大勺、酱油2大勺、老抽1大勺、料酒1大勺、生抽1大勺、香醋1大勺、鸡精少许、盐适量、清汤或水适量。

·做法

- ①准备鸡肉：鸡胸肉（或鸡腿肉）洗净，切成厚片，放入碗中备用。用刀背拍松肉片，使其更加嫩滑。
- ②泡发枸杞与白果：将枸杞和白果泡水10分钟，枸杞可以保留，白果去壳备用。
- ③炒香配料：锅中放少许油，加入姜片和葱段，炒香后加入香菇一起翻炒几下，激发出香气。
- ④炖鸡肉：加入鸡肉片，翻炒均匀后加入料酒，翻炒至鸡肉表面微微变色。接着加入生抽、老抽、白砂糖、香醋，翻炒均匀。
- ⑤加汤炖煮：加入适量清汤（或水），汤量刚好能覆盖住鸡肉，烧开后转小火慢慢炖煮30分钟，将鸡肉炖至入味。

后转小火慢慢炖煮30分钟，将鸡肉炖至入味。

⑥加入枸杞和白果：在炖煮过程中，加入泡发好的枸杞与白果继续炖煮，增加香气和口感。

⑦调味：炖至鸡肉酥软后，加入盐、鸡精调味，继续炖煮10分钟，直到汤汁浓稠。

⑧装盘：将炖好的贵妃鸡连同汤汁一同盛出，装盘即可。



《贵妃上马图》局部

料理小贴士

①贵妃鸡原来是用鸡翅膀制作，但也可用鸡腿。



②贵妃鸡也有相对简单快速的作法，适合于家庭烧制。



③用清鸡汤炖煮味道更浓郁。



清鸡汤

烩菜2道

文/山平 图/Adobe stock

厨房中烩的技法可让各种味道交融，不仅口感滑顺，也多了家常菜的温暖美味。



什锦烩锅巴

什锦烩锅巴

剩饭做成锅巴可变化米饭的口感，吃起来酥脆鲜香，搭配滑润、带汤汁的时蔬烩菜，形成脆中带滑、香中带鲜的对比。

食材

洋葱、红萝卜、蘑菇、黑木耳、彩椒、姜末、米饭适量。
芡水：太白粉1大匙、水3大匙。
调料：酱油1/2大匙、糖1小匙、盐、胡椒粉、醋、香油适量。

做法

- ①自己做锅巴：米饭压扁，切成小块，用烤箱高温烤干。
- ②所有蔬菜切丝。
- ③热油锅，下姜末炒香；下洋葱、红萝卜炒软；下蘑菇和木耳炒匀，加熟

水淹过食材，煮滚后下所有蔬菜煮熟。

④下调料搅匀，火调小，慢慢加芡水，搅动至汤汁变粘稠即可。

⑤和锅巴一起盛盘上菜。

海鲜烩扯面

丰富的海鲜烩菜搭配宽大的山西扯面，面条厚实有嚼劲，吸得满满的鲜汤汁，鲜味十足，无论家常食用还是宴客都令人满意。

食材

虾、贝类、花枝、洋葱、青葱、虾米、青菜、蒜末、扯面适量。
芡水：太白粉1大匙、水3大匙。
调料：酱油1/4大匙、糖1小匙、盐、胡椒粉、醋、香油适量。

做法

- ①做汤头：洋葱、青葱切小段，下

油锅爆香；虾下锅后，用中小火煸成金黄色，加热水淹过食材，煮滚转小火。

②扯面入滚水煮熟软；海鲜放入滚水烫熟，沥干备用。

③汤头加调料，搅拌均匀，慢慢加芡水，搅动至汤汁变粘稠即可。

④扯面及配料放在大碗里，舀入汤头即可上菜。



海鲜烩扯面

儿童做家务事的年龄表

文/温馨妈妈

一岁半至三、四岁左右，正是孩子发展自理能力的阶段，如果发展的好，孩子的自主性会提高，且有助于建立自信的人格，所以，这个阶段应尽量让孩子学习自己动手做。若此时未能建立良好的生活自理能力，将会对自己的能力产生怀疑，在人格的发展上也会出现問題。

曾出过8本畅销书的美国育儿专家伊丽莎·潘特丽，针对不同年龄段孩子的特点设计了一份《儿童做家务事的年龄表》。她指出，做家务是孩子建立自信的一种方式，并能帮他们培养良好的生活习惯。

儿童做家务事的年龄表

9-24个月

可以给孩子一些简单可行的指示，比如，可以让宝宝自己拿汤匙吃饭，把脏的尿布扔到垃圾箱里等。

2-3岁

可以在家长的指导下把垃圾扔进垃圾箱，或当家长请求帮助时帮忙拿取东西，如帮妈妈把衣服挂上衣架；自己使用马桶；自己刷牙；浇花；晚上睡前整理自己的玩具。

3-4岁

除了以上技能外，还可以练习喂宠物，睡前帮妈妈铺床，饭后自己把碗盘放到厨房的水池里，并帮助妈妈把叠好的干净衣服放回衣柜，把自己脏衣服放到脏衣服的篮子里。

4-5岁

要学会准备自己第二天要穿的衣服；将自己用完的毛巾、牙刷挂好、放整齐。

注意：这个时候如何发出指令很重要。如果一个模糊的指令，“把餐桌收拾好”，就会让孩子困惑。家长需要把一个任务分成一个个步骤，从帮家长拿椅子开始，慢慢让孩子开始帮忙搬盘子，这样他才会确切地理解家长的要求。

5-6岁

自己准备第二天去幼儿园要用



的书包和要穿的鞋，并且学会收拾房间的技能。

7-12岁

需要学会做简单的饭菜，帮忙洗车、擦地，清理洗手间，扫树叶，扫雪，会用洗衣机。

13岁以上

换灯泡，换吸尘器里的垃圾袋，清理冰箱、灶台，修剪草坪等繁杂的家务也被列入清单。

如何让孩子自发做家务

1、从个人份内的工作开始

万事开头难，不要让孩子产生畏难情绪。专家建议您不妨让孩子从个人份内的工作开始学习，其中包括生活自理能力，例如，自己学习将衣服穿好、放好；自己的玩具自己收拾好；把脏衣服放进篮子里；让孩子慢慢知道做家务也是他们份内的工作。

2、工作计划表

父母可以设计一份工作计划表，并和孩子一起讨论他能做些什么？想做什么？

3、从趣味活动(游戏)中学习

(1) 清洁队员与收购员。宝宝假设自己是一位清洁队员，开着一辆清洁车，清扫各种玩具和东西，然后交给收购员(即妈妈)处理。借由游戏培养孩子做家务的兴趣。

(2) 扮家家。利用玩具、餐具(杯、盘、汤匙、锅)等与孩子玩做家务的游戏。“宝贝，平常都是妈妈做饭给你吃，今天你也炒个菜给妈妈吃，好吗？”“宝贝做的菜真好吃。吃完了，现在我们一起将桌子、盘子、碗收干净，好吗？”借由游戏达到教育的目的。

4、引导

(1) 择菜：让孩子一起参与，从择菜到洗菜，让孩子知道所吃的菜

肴需要经过这些步骤才能食用，从学习中教导孩子做家务。

(2) 洗米、煮饭：从打开米缸舀米，家长与孩子一起参与，并告诉孩子舀量多少。洗米时，也可以告诉孩子，这水除了洗米外，还可以留着做其它用途，如洗菜，让孩子除了参与家务外，还能教育孩子节约的概念。

(3) 扫地、擦桌子：先找出一块孩子专用的抹布及扫把，让孩子试着去做家务，或由父母教孩子如何做，才能将桌子、地板擦干净。

(4) 晒、收、叠衣服：晒衣服时可请孩子帮忙拿衣架，由妈妈晾衣服；收衣服时，孩子还小，可由他负责拿自己的衣服；叠衣服时，孩子也可以学习折叠及分类放置衣物。

5、做家务的态度

为了让孩子以做家务为乐，专家建议您可制作一份家务成绩单，逐

项打分数，并给予适当的鼓励，也让孩子了解父母平时做家务的辛苦。

父母应留意一些事项

1、各年龄段的幼儿动作技巧、认知程度、体力、耐心均不相同，因此，父母对孩子做家务的要求，应视孩子的能力范围，不宜超过，以免孩子因挫折而产生抗拒和畏惧。

2、一定要与孩子一起做家务，面对孩子越帮越忙，把现场搞得一塌糊涂、乱七八糟时，要耐住性子，教孩子改正及正确示范方法。

3、“多容忍、少责备”，在指导孩子的时候，口气要温和，不能吼孩子，有耐心、有步骤地、以游戏的方式和心态教导孩子学习。

4、父母本身对做家务的态度要端正，勿让孩子从父母的言行、举止察觉出做家务是件令人讨厌的事情。此外，夫妻俩对家务的分工要妥善安排，免得孩子产生“做家务是女孩的事情”的错误观念，应让孩子有正确的认识，“家”是属于每个人的，所以屋里的每一件事，大家都义务去做。

5、在满足宝宝好奇与学习的动机时，安全问题也是不容忽视的。不让孩子自行拿取危险物品，父母要替孩子拿。较大的孩子可教其正确的使用方法和动作，以确保安全。

6、无论孩子做得如何，别忘了给予他赞美和鼓励，让孩子知道，他做的每件“小事”你都看到了，因为年纪小，能力、耐力都有限，自然不如大人做得纯熟。但是没有关系，熟能生巧，妈妈知道他很努力了。

对于年幼的孩子来说，他的生活就是游戏，游戏就是生活的全部，所以学习做家务是一种学习，也是一种游戏。

此外，也别忽略了培养孩子做家务的习惯是需要时间和耐心的，唯有愉快、自主自发才能达到教育的效果，而在孩子做家务同时，灌输他“孩子你的种种作为对全家人都有很大的帮助，且是不可少的一份子呢！”

当孩子不尊重父母时

文/猫爪敲代码

在育儿的道路上，无数父母曾面临孩子不尊重自己的困境。面对孩子的顶撞、不听话，许多家长常常感到愤怒和无助。然而，解决问题的方法可能比你想象的简单。今天，我想和大家分享一个有趣又实用的定律——乌鸦定律，帮助你化解与孩子之间的紧张关系，让家庭回归和谐。

乌鸦定律源自一个寓言故事：森林里的乌鸦因为叫声难听，总是遭到其它鸟儿的嫌弃。无论它搬到哪里，都无法获得接纳。鸽子指出，乌鸦若不改变自己的叫声，无论飞到哪里，依然不会受欢迎。

这个故事启示我们，当面对孩子的问题时，首先要反思自己的行为，而不是一味地指责孩子。

自省是解决亲子问题的关键

许多家长在孩子出现问题时，总是第一时间责怪孩子不听话、不努力。然而，正如乌鸦定律所说的那样，问题可能并不在孩子身上，而在家长自身。作为父母，我们需要时常自省，看看自己在日常生活中的行为是否得当。

例如，孩子的成绩下滑时，我们首先想到的是孩子不用功，却忽略了自己是否提供了足够的陪伴和引导。孩子叛逆顶嘴时，我们只顾着生气，却未曾想过是否因为是我们没有倾听孩子的心声，没有给予他们足够的理解和尊重。



爱是教育的前提

孩子的一切行为，都是在寻求父母的关注和爱。当孩子感受到父母的关爱和理解时，他们才会愿意听从父母的教导。

父母接纳孩子的兴趣爱好，并给予支持，这种爱的力量是强大的，它能化解亲子之间的隔阂，让孩子在爱的氛围中逐渐成长。

在实际生活中，这意味着我们需要更多地关注孩子的情感需求，而不是仅仅关注他们的行为。当孩子表现出对父母的不尊重时，我们首先要冷静下来，思考孩子这种行为的背后是否隐藏着未被满足的情感需求。

以身作则的力量

教育不是简单的说教，而是身

教。孩子就像一面镜子，他们的行为常常是父母行为的映射。因此，与其不断地要求孩子怎么做，不如先做好自己，给孩子树立一个良好的榜样。

司马光的故事就是一个很好的例子。他以身作则，生活简朴，孝顺父母，友爱兄弟。在他的影响下，孩子们也个个谦恭有礼，不仗父势，不恃家富。

为人父母，我们要懂得先管好自己，管好自己的情绪，培养良好的性格和自律习惯。这样，孩子在潜移默化中也会受到影响，向着良好的方向发展。

给孩子足够的自由和尊重

有教育家说过：“只要孩子不犯原则性的错误，不犯突破底线的错

误，就应该给孩子足够的自由度。”

给孩子一定的自由，让他们有空间去探索和成长，而不是一味地控制和指挥他们。当孩子感受到父母的信任和尊重时，他们才会更愿意与父母沟通，更愿意听取父母的建议。

在实际生活中，这意味着我们需要学会放手，让孩子自己去尝试和犯错。当孩子犯错时，我们不要急于指责，而是要耐心地引导，帮助他们从错误中学习。这样，孩子在失败中获得的成长将更加宝贵。

用爱和理解去感化孩子

亲子关系的本质是爱。当孩子不尊重你时，不要急于翻脸，而是要用爱和理解去感化他们。让孩子感受到家庭的温暖，感受到父母无条件的爱，这样，他们才会愿意改变，愿意成为更好的自己。

在一个充满爱的家庭中，孩子会感受到安全感和归属感。这种情感的支持是他们成长的重要动力。当我们用爱去浇灌孩子的心田时，他们会以感恩和上进来回报我们。

乌鸦定律提醒我们，当孩子出现问题时，首先要反思自己的行为，而不是一味地指责孩子。通过自省、以身作则、给予爱和尊重，我们可以建立起良好的亲子关系，让孩子在一个充满爱的环境中健康成长。

愿每一个家庭都能成为爱的港湾，愿每一个孩子都能在父母的爱中茁壮成长。

寓言故事

执着的鸵鸟



鸵鸟有些想不通，同属鸟类，身上也有一双翅膀，自己怎么就飞不起来呢？飞翔，既然有了一双翅膀，就得学会飞翔。

于是，鸵鸟制订了一个飞翔计划。为此，它还减了肥，尽可能地让身体瘦下来，好飞起来。

要飞起来，就得从最基本的扇动翅膀开始。为了能让翅膀扇动起来，鸵鸟来到一座山上，准备往下跳，以这种方式练习翅膀。站在山上，下面是悬崖，鸵鸟往下看了看，头有点晕，眼有点花，心跳也加快了，可是为了实现飞翔的梦想，它咬了咬牙，闭上眼睛，纵身一跳，翅膀虽然打开了，却怎么也无法扇动起来。

这一跳，鸵鸟摔得可不轻，腿都摔折了，走起路来一瘸一拐的。即使这样，鸵鸟依然不言放弃，继续努力练习，非常执着。直到有一天，鸵鸟浑身是伤，躺在地上再也无法动弹了。

飞翔本就是鸵鸟的弱点，鸵鸟不顾自身的特点，就算再执着，也飞不起来。人贵在扬长避短。

喜马拉雅山 (123RF)

密勒日巴佛修炼故事(25)

密勒日巴是西藏修行者中最富传奇色彩的一位家喻户晓的人物，也是一位深受藏人爱戴的佛教修行者、哲人及诗人。密勒日巴生于大约公元1040年，七岁时父亲过世，家产由他的伯父和姑母托管，直到密勒日巴成年。但他的伯父和姑母都极其贪婪狠毒，他们侵吞了他的家产，还将密勒日巴一家做奴役般驱使。年轻的密勒日巴修习邪法用以报复他的仇家，后来他受到良心的谴责，认识到他做的恶业将会为他带来苦果时，便决定修习佛法。

他曾跟随多位导师学习，直到38岁时遇上马尔巴上师做了他的门徒。前六年马尔巴上师不教佛法，只给他很繁重的苦役工作，来清除他习邪术所造下的恶业之后，才圆满地传授整套密法给他。离开马尔巴上师之后，密勒日巴在深山洞穴中独居静修。在严酷的环境中，他凭借着对佛法的坚定刻苦修行，最后得大解脱、大自在，成就无上觉悟。密勒日巴的一生就像一首撼动心灵、可歌可泣的史诗，其精彩绝伦的修行故事，令人感动至深，催人泪下。

(续上期)

“我恩重的慈父上师啊！您那无缘大悲的心智中，难道听不见徒儿的哭诉？您那无缘大悲的心智中，难道不悲悯您徒儿的痛苦？唉！我慈父的上师啊！”惹琼巴的歌声刚一传进洞去，尊者的遗体突然大发光彩，面貌如生。尊者的遗体忽然自己生起火来。寂光惹巴、雁总顿巴和各大弟子和施主们一听见惹琼巴的歌声，都赶快出来迎接。但是惹琼巴因为新来那些弟子不认识他，不要他进去，心中非常难过，所以没有立时进去。等唱完了七支供养歌之后，才走进洞内。因为惹琼巴热情和至诚的歌声祈祷感动了尊者，虽然尊者已经趋入了光明法性的大涅槃，这时又从光明而起，坐了起来，对那些新来的徒众们说道：“你们初修的徒众啊！莫要这样做！惹琼巴是人中狮子，你们应该敬重他。”又对惹琼巴说道：“儿啊！你不要这样难过，到你父亲的身旁来吧！”

大家见了这种奇迹，都惊叹不已，心中生出无量的欢喜。

惹琼巴马上走到尊者遗体的前面，抱住尊者放声痛哭。因为过度的悲伤，惹琼巴竟晕倒在地。等到他醒转来的时候，看见徒众施主们都环绕在祭坛的周围，尊者的无垢金剛双运身并没有倒下，在八叶莲花形的火聚中，安稳的坐着，尊者的身体就好像花朵中的蕊一样，坐在八瓣莲花的熊熊火叶之中，右手持说法印下垂压于火尖，左手托住面腮，作唱歌的姿态，对着惹琼巴和众弟子们说：“你们听我这个老人的最后一首歌吧！”

就在祭坛上唱了一首六种心要歌：

我之爱子惹琼巴，听我遗嘱最后歌：

三界轮回火海中，五蕴幻身是关键；贪着衣物事奔走，世事永无了结期；舍世法兮惹琼巴！

于此幻化身蕴中，无体自心是关键；此心若为身所使，法性实相永难证；善持自心兮惹琼巴！

心物取舍之微义，本来智慧是关键；追逐变化诸缘起，永难得证无生义；善观无生兮惹琼巴！

此生他生之取舍，中阴心识是关键；常伴有身或无身，永难得证实相义；善观实相兮惹琼巴！

六道迷乱无明城，罪障恶业如山聚；贪嗔烦恼不除灭，永难证人平等性；舍嗔嗔兮惹琼巴！

万千诸佛刹土中，诸佛善巧说似法；若依权巧相似理，永难解悟究竟义；舍权教兮惹琼巴！

上师本尊与空行，作一体观而祈请；正见胜行与正修，三无差别而修行；此生来世与中阴，作一体修而熟念。

我今传汝最后诀，此为最后之遗言；舍此更无他心传，依此修行是我子。

尊者说完最后的遗嘱，又趋入光明法性之中。尊者刚一圆寂，祭坛就放出光明，变成一个四方形的越量宫，种种光明伞盖、彩霞、宝幢等丰盛的供养，无尽庄严。光明中又化现出无数的天女，在美妙的音乐中唱歌起舞。在祭坛上的虚空中，天子和天女捧着满盛甘露的宝瓶为尊者供养。徒众和施主们，有的看见祭坛中尊者是喜金剛，有的看见尊者是上乐金剛，或密金剛，有的看见是金剛亥母，依各人的因缘根器不同，各各看见不同的佛身。

这时，遍满虚空的无数空行，一齐同声唱道：

如宝至尊入灭时，

人天大众同

此悲；

或乃痛哭泪如丝，

或乃咳嗽不

自持。

自生之火自燃烧，

焰作八叶莲花形；

具有七宝八吉祥，

如意斋供万千现。

琴瑟管弦诸乐具，

演出无量众妙音；

火中化出众天女，

陈献广大内外供。

妙香环绕气氤氲，

宝伞雨盖与华曼；

吉祥天女为献供，

奉母归去有净身；

缁身不留一微尘，

上师遍满有甚。

法身若与虚空等，

悲愿报身如法云；

化身事业如花雨，

无尽成熟诸有情。

法性空寂本无生，

空中既无可生者；

空性亦离生灭相，

生灭亦即是空性；

于此甚深“空有”义，

幸勿有疑生谬见。

空行们唱完了这首歌，时间已近黄昏，天渐渐地黑了，祭坛上的火也已熄灭。但是祭坛内外却是一片透明的光。徒众们觉得非常奇怪，



密勒日巴佛

向祭坛里面看，原来在祭坛的中央，出现了一个光明的宝塔。宝塔的中央，有人看见上乐金剛，有人看见亥母或喜金剛，有人看见金剛铃、杵、宝瓶、手印、身、口、意的种种字形。有人看见一片金色的光明，有人看见一片海水，或一团烈火，也有人什么都看不见。

徒众们于是打开祭坛的门，让热气散发，以备第二天来取舍利子。这时又出现了许多不可思议的异征。当日晚上，大家都把头朝着祭坛的门在地下睡着了。次日一早，惹琼巴刚刚醒的时候，看见五部空行母们拿着缁络骨饰众宝庄严及种种五欲供养品，进入祭坛来行供养。一会儿，看见五个主要的空行母，从祭坛中捧着一团光明的东西飞了出去。惹琼巴正看得出神，忽然想起，必是空行母们把尊者的骨灰舍利子拿走了，心中一急，飞快赶出来，这时空行母们已经捧着舍利，腾在空

中。惹琼巴立刻回去把所有的师兄弟喊醒。大家打开祭坛的门，向里面一看，连一颗舍利子都未留下！惹琼巴悲痛忧伤万分，就请求空行母慈悲分一点舍利子给入间的弟子们。

空行母说道：“你们这些大弟子们，已经得到了殊胜的舍利，亲见法身了，如果这个还嫌不够，可以祈请尊者，尊者自然会给你们。至于其他的人们，比起光明如日月的尊者来连萤火虫还不如，这些人给他们舍利子作什么？这些舍利子是属于我们的。”说完就停住在空中不动。徒众们听了空行母的话后，大家一想，这个话说得不错，心生懊悔。

大家看见空行母的手掌中放出五色毫光，尊者的舍利子大如鸟蛋，降落在祭坛上。弟子大众看见舍利子降下来，都伸手想去拿，舍利子忽然又飞到空中，重新溶合到空行母掌中所发的毫光里去了。忽然毫光又分为两道，一道变为日月座垫的狮子座，另一道变成一座内外透明的琉璃宝塔，塔中放出红、白、蓝、黄、绿的五色光明，遍照三千大千世界，由一千零二尊佛四周围绕着，中间端坐着至尊密勒日巴。亿万空行海会云集，供养赞叹，有两个天女在塔的下面捧着宝瓶。

尊者说完了，空行母捧着宝瓶，便准备迎请尊者到空行刹土中去。这时寂光惹巴心中想道：“我应该是为人间众生福田计，恳求空行母赐下这个宝塔，作为人间弟子供养之用。”就哀痛迫切的祈请。

空行母捧住宝塔，飞到诸大弟子的顶上，宝塔忽然放出许多道毫光，每一个弟子的头顶上也都有一道光照射出来。大家都看见宝塔中央的尊者腾入空中，变成喜金剛、上乐金剛、密集金剛、至尊母坛城、无量佛陀，为空行母所围绕。最后诸佛菩萨皆化成光明，溶入尊者的心间。在天乐齐鸣中，尊者被迎请到东方现乐刹土中去了。有的徒弟看见尊者报身庄严，坐狮子座，四部空行捧送，金剛亥母导引，于不可思议

天乐供养云中，往东方现喜刹土中飞去。

诸大弟子看见尊者已经悄然飞去，无法取得舍利供养，于是大家都嚎啕大哭，悲哀祈祷。忽然听见空中有尊者的声音说道：“徒儿们啊！你们用不着这样的悲伤，在崖石的下面找到四个字的铭训（书中未提四字为何）以后，你们就会发现供物的。”于是大家就在崖石的周围四处找寻，果然发现了石铭训。这个崖石，现在在曲巴寺还可以见到。

诸弟子看见尊者已经到他方世界去了，心中虽然十分悲伤，但是都知道将来一定可以往生尊者的净土，同时也明白尊者的一切示现，都是为了佛法与众生的缘故。大家都抱着献身二利事业的决心，来看尊者的遗嘱和灶下面的金子究竟是怎么回事。

大家虽然知道尊者决不会埋藏什么金子，但是为了遵守他的遗嘱，大家都到灶下面去看个究竟。果然在灶下发现有一块棉布，里面包着一把小刀，小刀的刀口还很锐利。刀柄上还系有一个椎子，此外还有一小块糖，和磨刀石一同包着在布里。他们仔细一看在刀上面还刻有儿行小字：“用这把刀，切这块糖及刺这块布，它们永远都不会被切完的。你们就这样把糖和布切了分给所有的人；凡是吃了这个糖，或分到这块布的人，便不会堕入三恶道了。密勒日巴的三昧衣和衣服，是上师和诸佛都加持过的了。若有众生，听见我的名号，生一念信心，在七生中，也决不会堕入恶趣，并能忆念七生之事。此是诸佛菩萨之授记。如果有入说密勒日巴有金子，那人就应该吃粪。”诸弟子们在极端悲伤中看到了这个遗嘱的最后一句，实在忍不住大笑起来，他们皆大欢喜。

于是大家就用刀来切糖，的确无论切多少次那块糖还是切不完。布也是一样，割了许多次，原来的一块布丝毫也不减少。这样无穷尽的切去，大家都分到了布和糖。许多患病的人，吃了糖以后病立刻就好了。下根烦恼重的人，吃了糖之后，慢慢地智慧增长，慈悲也增多了。

在举行葬礼会供的时候，天上降下五色的鲜花。这些花降下来的时候，大半皆在离人顶不高的地方就融化不见了。有的花落到地上的，拾起来看，就跟蜜蜂翅膀一样的细薄，美丽异常。在曲巴村一带，降下来的天花遍满大地，堆到足膝一样高；其它附近的地方，花朵也如下雪一样，降下了很多。等会供仪式完毕后，各种异征奇影就慢慢地消失了。

以后许多年当中，每逢纪念尊者的日子，天空中就现出长虹，降落花雨，鸣奏天乐，飘散异香，生出种种的奇迹来；同时地上也长出许多不同的奇花，年岁丰稔，人无灾祸，也没有战祸。这种种奇迹，说也说不完。

(全文完)

破解无数疑难案件 相信轮回转世 “华人神探”李昌钰的前世今生

作者/国丁

我在中学时读过英国福尔摩斯侦探故事，也读过中国唐朝武则天时期，狄仁杰侦破刑事案件的故事，那都是书本知识，而且是经过文人杜撰的，多有不实之处。我今天要写的是真人真事，是当事人自己亲口讲的人生经历。这个故事的主人翁就是李昌钰。

磨难成就事业

李昌钰是美国的著名刑事侦查专家，也是世界著名的刑警鉴识专家。1938年，他出生在中国江苏省如皋。他的父亲李浩民当年是如皋的大富商，为做买卖，经常来往于大陆与台湾。他母亲共生下他们兄弟姐妹14个，其中一个夭折。

1946年，为避国共内战战乱，李浩民的女儿女都随母亲李淑贞，迁到台湾安居。他的父亲在1949年1月搭乘“太平轮”去台湾途中，因轮船超载，又遇大风暴，船被撞，沉到台湾海峡海底，船上无人幸免这场灾难。

李浩民去世后，李淑贞一人撑起这个大家庭，生活再困难，也要供子女上学，在台湾她变卖家产，含辛茹苦地把子女培养成才。

李淑贞信奉佛教，又名李王岸佛，由于积德成为长寿之人，活到106岁命终正寝。

李昌钰是一个生在中国，在台湾长大，在世界工作的人。18岁考大学时，他先是考上了台湾海洋大学，时值中央警官学校招生，该校食宿免费，为减轻家庭负担，他就上了警官学校。他以优异的成绩毕业于警官学校，任职于台北警察局，担任警官。

1964年，他赴美国勤工俭学。在纽约大学学习期间，为了赚取生活费，他先后做过餐馆侍者、证券行职员，教过武术，做过化验室技术员，最辛苦时一人兼做三份工作。10年后，他在大学修完了法律、刑事、生物化学等专业课程，以优异成绩毕业，获得纽约大学生物化学硕士、博士。

1957年，他到康州，在纽黑文大学刑事科学系任教。由助教做起，一直晋升为讲师、副教授、教授，直至终身教授。1979年，担任康州刑事鉴识化验室总管、首席鉴识专家。此间参与了许多疑难案件的侦破。

1998年，他出任康乃狄克州警政厅厅长。此间，参与了全球17个国家6000多起大案，平均每年处理200起案件。其中包括肯尼迪总统谋杀案、尼克松总统水门事件、克林顿总统桃色新闻、“911”事件、美国橄榄球星辛普森杀妻案、南斯拉夫万人种族大屠杀案、台湾吕秀莲319枪击案等。

他曾经荣获800多项荣誉，包括：1998年获刑事领域杰出服务奖、美国法庭科学学会杰出成就奖、国际鉴识学会终身奖，2007年获世界杰出华人奖等。他已经出版专著20多本，发表论文200多篇。在2006年以后，他先后被中国北京、上海、四川、河南、山东、福建、杭州等多所高校院校，聘为荣誉教授或兼职教授。

轮回转世“解尘”缘

李昌钰自述他的前世是修佛的和尚，相信人能修成佛，相信世间有六道轮回，相信人有缘分，人的元神能轮回转世。李昌钰在回中国大陆讲学或接受采访时，都讲过，他的前世是修佛的和尚。

下面说说李昌钰的前世。李昌钰在幼时对自己的小名感到疑惑，他的哥哥们的小名，都有一个“宝”字，姐姐们的小名，都有一个



“华人神探”李昌钰在出生地江苏如皋。（公有领域）

“珠”字，唯独他的小名叫解尘，问哥哥，哥哥骗他，说他不是妈妈亲生的，是被捡来的，他就感到很委屈，去追问妈妈，妈妈说：“你不是捡来的，你是妈妈亲生的。”他又问：“那为什么哥哥他们的名字都是宝，我为什么是土？”妈妈这才告诉他真相。原来他一生下来，就无缘无故地哭个不停，看了医生，医生说没有病。

有一天，家里来了一个和尚，父亲以为他是来化缘的，就从家里拿了米面油盐给他，和尚说道：“我不是化缘，是来求见恩师的。”

李昌钰的父亲说：“这里哪有你的师父？”他说：“你家不是新生了一个男孩吗？他就是。”这个和尚进屋，见到在襁褓中的男孩，跪下就磕头，口中还说“叩见恩师”。

这个和尚说师父前世的法号叫“解尘”，因为他是被从上帝界下来的，不愿意投胎到人间，所以才哭个不停，你们就给他取名叫解尘吧，原来父亲已经给他取名叫昌钰，因此，解尘就成了他的小名。

后来，李昌钰又以亲身经历，验证了他的前世曾经是和尚。1987年，应中国公安部邀请，到大陆讲学，曾经坐船回了一次故乡，当时有公安干警卫人员陪同，一下船看到很多人排队来迎接，他问：“这些人是要干什么的？”陪同的人说：“他们是你的亲戚，要来接你的。”

他问了一个老人：“你是我什么亲戚？”老人说：“我是你表兄。”李昌钰又问：“你姓什么？”老人回答：“我姓王，我是你妈妈的哥哥的儿子，从小跟随你父亲做生意。”

李昌钰又问：“你知道我们兄弟姐妹共几个人？”他说：“十四个。”并且把每个人的名字和小名说得一字不差，还讲了李昌钰为什么小名叫解尘，并且说解尘是从琅山出来的。

1989年，李昌钰又回中国讲学，他提出要求，要参观琅山。这个琅山在南通附近的长江边，上面有一个古庙。李昌钰并没有告诉庙里的老和尚他是谁，他要求看看庙里的记录文献，老和尚说文献等东西在“文革”时被烧掉了。

于是他就问：“你有没有听说过解尘法师啊？”和尚回答道：“哎呀，那是高辈，我听师父说过有解字辈的。”这是他第二次验证。

几年前，李昌钰回台湾讲学，到达台湾那天是一个星期天。下飞机时遇到大雨，临时决定要去看看古寺庙，于是接待方就带他乘车去

了法鼓山。

正巧遇到庙里开法会，他为不惊人，就自己走走看看。当走到7楼时，主持忙迎上前说道：“圣严法师听说你来了，他正在修关，身体非常不好，但很想见你一面。”李昌钰就同圣严法师见面，两人谈了两个半小时，谈了人生、因果等，谈得很投机。

圣严法师的声音越来越洪亮，原来他们很有缘，圣严法师也是在琅山出家的。李昌钰对圣严法师说：“我是解尘法师，你赶快拜见佛祖。”这次见面他们还约好，以后两人一起再去琅山，不幸的是后来圣严法师圆寂了。

李昌钰说，他已经八十三岁，他说他这一生都是在为人类服务。今生他最大的遗憾是投胎到人间，为什么？因为修佛人的目的是要脱离人世，脱离六道轮回。但是他说，投胎到人间，“人生就是缘，我们到这个世界上来做朋友，能做夫妻，能做父母，做儿女都是一场缘”，“尊重这个缘，爱这个缘，我们的生活就会非常快乐”。

盘点李昌钰破解的经典案例

1、“锯木机”谋杀案

泛美航空公司的空姐凯莉失踪后，她的丈夫被认为是最大嫌疑人，但这个男人三次通过了测谎试验。然而，后来有人举报说，当晚曾看见被害人的丈夫在街上拖着一台大型锯木机，而且他当天还租用过一台绞肉机。

时值寒冬，李昌钰设法融化了两尺多深的积雪寻找证据，并用一只冻僵的死猪混在树枝中塞进碎木机进行还原实验。最终，他找到了死者56片碎骨，2660根头发，3盎司的肉块和一颗牙齿，这些证据的总重量只有31克，却准确地测出了被害人的DNA。

随后，警方找到一把编号已经磨损的电锯，李昌钰通过科学方法，将被涂掉的电锯号显现出来，终于查明凶手正是死者的丈夫。

2、半个指纹破30年悬案

一天中午，一个18岁的女孩子到一家购物中心的室内停车场。她的车停在7楼，有人却在9楼的楼梯口发现了她的尸体。一刀刺在左胸部，刺穿了心脏。女孩的衣裤都很整齐，没有任何性侵的痕迹，她的鞋子和皮包不见了。车旁边找到一块手帕，检验后没有结果。

这件案子成了“悬案”。十多年来，死者的父亲一直没有放弃缉拿凶手的努力，把自己的家产统统变卖了，都束手无策。走投无路的他找到了李昌钰。

通过现场照片，李昌钰发现了车后纸巾盒上有血指印。他们找到了这个纸巾盒，但当年处理物证的人用错了药品，什么线索也没找到。李昌钰抱着试一试的心态，重新用化学药剂、激光，功夫不负有心人，终于让他找到了半个指纹。然而，当他们在指纹档案中搜查，却没有吻合的资料。

显然，凶手之前没有犯案记录。直到死者的父亲撒手人寰，这件案子仍未告破。李昌钰的团队一直没有放弃这件案子。两年后，一个女人进入警方视线，指纹比对的结果却并不能定她的罪，因为她的指纹留在纸巾盒上的可能性多种多样，例如，她曾想买这盒纸巾，指纹碰巧留在上面。

于是，李昌钰将注意力集中到了现场留下的那块手帕。因为经过多次化验，手帕已然千疮百孔，但他们在手帕上找到了一点鼻涕。鼻涕往往是许多化验人员忽视的细节，幸运的是，李昌钰在鼻涕里面发现了DNA，证实属于那个女人。

天网恢恢，30年的悬案终究告破，凶手被判无期徒刑，死者与她的父亲终于可以瞑目了。

3、辛普森涉嫌杀妻案

1994年，前美式橄榄球运动员辛普森杀妻一案成为当时美国最为轰动的事件，不仅因为辛普森是一位家喻户晓的体育、电影、广告三栖明星，更因为这个案件的戏剧性发展。6月17日追捕辛普森时，全美三大电视网ABC、CBS、CNN同时终止了一切节目的播放，全部焦点集中在辛普森遭到警方追捕的全过程。

6月12日，警察发现辛普森的白人前妻尼科尔和她的一位白人男友被人刺杀于她的住宅门前。警方首先确定的凶杀嫌疑犯便是尼科尔的前夫辛普森。警方在案发现场找到了与辛普森血型一样的血迹，接着在对辛普森住所进行的搜查中发现了血迹，并找到了手套、球鞋等与出事现场留下的痕迹相吻合的物证。

一切看似铁证如山，但李昌钰却看出了破绽。晚上10点半，辛普森在打电话。11点钟，他的专车接他到机场，整起案件的犯案过程只有短短30分钟时间。在这么短时间内要用一把小刀连杀两人，并将证据统统毁掉，最后上车赶往机场。这比电影的情节更加神奇。

从调查的第一天起，李昌钰就认为凶手应该是两个人，在现场找到

带血的鞋印也被证实为两种。但是，警方一开始就认定是辛普森，并已经宣布结果。在无法挽回的情形下，警方需要搜集足够的证据。

通过鉴定DNA发现一些证据与辛普森有关，但李昌钰又发现，DNA的血迹中有防腐剂，人身上流出来的血不可能有防腐剂。此外，那只血手套，辛普森也戴不进去。有人说，这是一只皮手套，因为外面沾了血，所以缩小了，但是手套上的血非常少。此外，那堵墙有3米高，就算乔丹也无法一跃而过。如果是爬过去的话，那些长在墙上的爬藤一定会割伤凶手，但是辛普森的身体上没有这些痕迹。

警方的所谓证据根本站不住脚，此案当时的审理长达13个月之久，一波三折，陪审团最终还是宣布辛普森无罪，仅被民事法庭判定为对两人的死亡负有责任。

4、祖孙三代灭门案

康涅狄格州有一个三口之家，70多岁的祖母与世无争，她的儿子先天耳聋，眼睛也看不见，小孙女只有7岁。一个风雨交加的周五晚上，祖孙三代被杀了，老太太被刺了30多刀，儿子中20多刀，孙女中17刀，血流成河。

这是李昌钰印象最深刻的案件，场面惨绝人寰。他与同事们首先分析凶手的作案动机，这家人没有仇，没有仇家，也没有毒品，那么到底是什么令他们遭遇灭顶之灾。

起初，警方认为是老太太的女儿和女婿干的，目的是谋夺遗产。但是李昌钰在现场发现了一块手表。回去后，在这块手表上李昌钰发现了一根头发，经化验上面有黑人的皮肤组织。同时，李昌钰和同事们在现场发现一个很大的手印，像是黑人篮球运动员的手。

经调查，李昌钰的团队发现这个地区的一所中学里的篮球助理教练是黑人，他以前是这个学校的篮球队队长，拿了全部奖学金，到西部去打球，后来因为吸毒而退出了这个小城。锁定嫌疑目标后，李昌钰和同事们又发现了一个鞋印，在附近找到了吻合的鞋子，并在这个鞋子里面找到了DNA，最后将这个黑人篮球教练绳之于法。原来，那天他本来是要去借电话的，后来发现老太太一个人在家里面，就起了谋财害命的邪念。

5、奸杀小女孩案

一年暑假，一位13岁的小姑娘去参加学校组织的暑期游泳队。可从那天起，她再没有出现。两年后，小姑娘的尸骨在野外被发现，已经腐烂。当时在场的警察，都直着身子站在那里看。李昌钰蹲在地上看了一会儿，发现小姑娘的尸骨上少了三根骨头，旁边有一些狗毛。据此推断，那三根骨头可能被狗叼走了。

于是他让就近的警察局查找两年来的报告，看有没有狗带骨头回家。警察局发现：一年半以前，有一位女士报告说，李昌钰马上访问报案女士，这位女士说，有一天，她的狗叼了一根骨头回来，她很害怕，打了狗一顿，第二天，狗又叼回来一根人骨，她向警局报警，警察没有来，第三天，狗又叼一根骨头，她对丈夫说了情况。丈夫说：“没有关系，我来处理。”

第四天，狗果然没有再叼骨头回来。因为，她的狗也失踪了。

答案有了，李昌钰让人把她的丈夫找来，经过调查，案情真相大白：原来是，这位女士的丈夫将小女孩强奸后用枪杀死的。知道狗叼回来人骨后，他又用枪杀死了狗，然后把狗埋在了草地里。

就这样，李昌钰蹲着破了案。

腐乳、臭豆腐、豆豉健康吗？

文/胡乃文

吃腐乳、臭豆腐、豆豉到底好不好？中国饮食文化博大精深，很多饮食可以说是集美味和营养于一身。其中也不乏一些特殊食品，比如，“化血栓第一豆——豆豉”。

在生活中，豆腐乳、臭豆腐、豆豉……这么多变了味儿的发酵豆制品，好吃的同时，也有不少人担心“臭卤水”、“不健康”。那么这些食品，到底是人间至味，还是问题食品呢？

腐乳

腐乳其实就是：霉菌发酵后的豆腐，抗氧化对老年痴呆有好处。

腐乳被外国人称为“中国奶酪”。在制作腐乳的过程中原料的营养几乎没有什么损失，反而是产生了多种具有美味和香味的醇、酯、有机酸及氨基酸，对身体更好。

腐乳是由豆腐经过特定霉菌发酵后，再用盐和各式香料腌渍制成的发酵豆制品。无论是与奶酪还是其原材料大豆相比，腐乳在营养上都具有独特的优势。

1、大豆异黄酮活性增加，防癌抗氧化。

大豆经发酵成腐乳后，其中的大豆异黄酮活性增加，具有较强的抗氧化作用，有利于清除体内的自由基和防止脂质过氧化，对心血管疾病和某些肿瘤也有一定预防作用。

2、降低胆固醇。

腐乳含不饱和脂肪酸，不含胆固醇。实验表明，腐乳具有降低胆固醇的作用，比胆固醇的奶酪更有益于健康。

3、蛋白质利用率提高。

大豆所含的蛋白质经微生物的酶水解后，产生很多小分子肽及游离氨基酸，容易消化吸收。



4、B族维生素增加，预防贫血与老年痴呆。

由于微生物的作用，腐乳中产生的维生素B2含量仅次于乳制品，比豆腐还高6~7倍；维生素B12量仅次于动物肝脏。

豆腐乳有个大缺点：咸，钠多。一般人群宜取少量腐乳或低盐腐乳制汁后再入菜。

豆豉

豆豉其实就是：发酵晒干后的大豆；溶栓第一豆，营养堪比牛肉！

豆豉是用黑豆或黄豆作原料，

经过一番洗净、蒸煮、冷却后放入缸中发酵、盐渍，最后晒干而成的，按加盐与否分成咸淡两种。生活中，豆豉已经是餐桌上不可多得的调味品和菜品。

豆豉对于老年人好处多多，它不仅开胃消食、祛风散寒，还能预防脑血栓和老年痴呆症。试验证明，豆豉的营养几乎与牛肉相当，豆豉含蛋白质为39.3%而牛肉为22.7%，脂肪含量豆豉为8.2%，牛肉为4.9%，最重要的是它对血栓的作用。

还有一种说法是说豆豉中含有大量能溶解血栓的尿激素，能有效预防脑血栓的形成。总之，吃豆豉对

改善大脑的血流量和防治老年性痴呆症很有效。

不过，豆豉再好，也不能多吃，每日以50克内为宜。而且豆豉加工中会加入很多盐分，所以如菜肴中已加入豆豉，则应减少烹调用盐量。

臭豆腐

臭豆腐其实就是：豆腐发酵，闻起来臭，吃起来香。

一、臭豆腐到底是怎么回事，有没有营养？

有传言说制作臭豆腐的“臭卤水”就是“粪水”和“化学制

剂”，吃了有害健康。这当然不是真的！用黑心方法做食品的厂家是有的，但是我们这里所说的正常做法。

现代化生产的“臭卤水”是有微生物和品质监控的：臭卤水主要是以茼蒿菜、芥菜或其它蔬菜为基底，再加上豆腐干所含的蛋白质，因而造成了一个稳定的乳酸菌发酵环境，安全性比较有保证。

二、臭豆腐按照工艺可分为发酵和非发酵两种：

发酵的臭豆腐，是在豆腐基础上发酵而成，臭味主要来源于微生物如（霉菌或者乳酸菌）发酵蛋白质产生的硫化物、吲哚。

非发酵的臭豆腐，臭味则来源于臭卤水。臭卤水主要是以茼蒿菜、芥菜或其它蔬菜为基底的一个稳定的乳酸菌发酵环境。

臭豆腐蛋白质被分解，味道更鲜，更好消化。豆腐中蛋白质分解后产生更容易消化吸收的氨基酸，其中一部分氨基酸是食物鲜味儿的来源，具有鲜美的滋味儿，所以吃起来会很香。

臭豆腐营养有增无减，豆腐的各种营养成分在做成臭豆腐之后，几乎没有损失，相反会有所提高，比如：大豆中的异黄酮经过发酵变成游离形式，更有利于被人体吸收和利用发挥作用；臭豆腐中还富含植物性乳酸菌，而这些菌有利于提升人体免疫力。

北京闻名的主妇和臭豆腐和臭豆腐乳，是一种腐乳，与南方流行的臭豆腐干是两种不同的食品。炭烤臭豆腐是台湾夜市里常见的小吃。

现在，三种让人有所顾虑的美味食品您都清楚了吧，想吃的时候可以美美地吃上一些，只要不过量不必担心害怕！

工作压力大 提防过劳死

文/叶慧昌 (叶慧昌中医诊所院长)

每隔一段时间便会看到过劳死的新闻案例，过劳意味着干不动了还逼自己继续干。如何在工作打拼之余，不忘养生和自我保健，成为人生的一大课题。

经济不景气，股票不稳、资产缩水，许多人工作时间加长又被减薪，相对休息时间减少、压力变大，焦虑、忧郁就会引发身体急性病变，尤以脑和心血管疾病最为常见，中风、心肌梗塞就是典型的例子。

过劳死虽然通常是猝死，但病发前还是有迹可循，譬如出现肌肉紧绷、胸闷、血脂过高，这就要提高警惕了。

根据研究，人类的大脑内有一个生理时钟，是以光线的强弱来执行人类的睡眠生理循环系统，它能控制人体日夜的作息机制，主要是睡眠、体温以及激素的分泌。

一般睡眠的黄金时段是在午夜十点左右至清晨七点左右，所以“日出而作，日落而息”是人类与宇宙相呼应的常态，若是昼伏夜出或是日以继夜的工作，都是违反自然的。

长期睡眠不足、操劳过度，不仅会造成精神涣散、脾气暴躁及易打瞌睡，久而久之就会产生焦虑等症状，并使身体长期处于应激反应的状态中，情况还有可能更糟。

据报导，即使身强力壮的年轻人，每晚入睡三至四小时，连续一周，身体处理碳水化合物、压力，维持适当荷尔蒙平衡及抵抗传染病的能力都会降低。

所以，常常感冒、头痛头晕、颈



部僵硬、腰酸背痛，甚至妇女的月经失调，都可能跟长期的过劳有关。

现代医学认为，适当补充维生素和矿物质对消除疲劳和增强体力均有助益；茶和咖啡也有消除疲劳和维持工作能力的短暂治标效果。

当然，若能得到充分的休息才是治本之道。依照中医观点则认为，长期过度操劳的患者，多半有脏腑亏虚、阴阳气血失调的问题。

但由于体质复杂，往往是“虚不受补”，不是一般的补药可以处理的，若一味进补，常会造成口干舌燥、便秘或腹泻、失眠多梦、烦躁、青春痘等不适。

以下提供三个常用的加减方，药性堪称温和，不会过于燥热，可免虚火上升之弊。

“加味逍遥散”加减

由于现代是商业繁忙的社会，操劳的人在外需面对工作的压力，在家又需处理琐事，而夫妇、婆媳间，甚至与孩子的相处也难顺从心意，是以郁卒在所难免，胸口郁闷、情绪低落等“肝气郁滞”症状逐渐浮现；而情绪精神状况最易影响消化功能，因此胀气、食欲减退、大便拉稀等“脾虚”症状一产生。

加上整天坐着不动，除了加重郁闷之外，若是成天盯着螢幕、书本，必然两腿干涩、头晕目眩、偏头痛、手脚发麻甚至常常抽筋，晚上更是夜梦连连，妇女则表现出月经失调，这些都是“肝血虚”的症状。

加味逍遥散便是适用于这类肝

郁脾虚、血虚的患者。

“生脉散”加减

过劳的人最困扰的就是整天疲倦提不起劲，稍一活动或爬个楼梯就喘气胸闷、心悸短气、汗流夹背，这种患者多半脸色苍白，容易感冒，是属于典型的“气虚”表现。

除了气虚，加以常常口干舌燥，夜里喉咙特别干、咳嗽少痰，这是“阴虚”的问题，补中益气汤等过于燥热的处方是不适合使用的。

生脉散便是适用于这类气阴两虚的患者。如果病人脑神经衰弱，容易心烦失眠，可再酌加酸枣仁、柏子仁等安神药物。

“升阳益胃汤”加减

操劳的人常是三餐不定，而不管是劳倦或饮食失节，最易损伤脾胃，导致胃胀气、食不知味、大便失调等“脾胃虚弱”症状。

因为脾虚使得水湿不化，阻遏清阳，水谷精微更难上达，所以有头晕昏沈、体力不济、抑郁不乐等“清阳不升”症状；湿性重浊，郁久化热，更使人有全身困重、腰酸背痛、口干、小便色黄量少等“湿热”兼症。

升阳益胃汤适用于这类脾胃虚弱、清阳不升、夹有湿热的患者。

治疗过劳患者可以使用的方子很多，以上举例的三个方子是临床最常用的。而之所以特别强调要“加减”的原因是，人体是活的，人人各殊、变幻莫测，绝不能依着方子对号入座或按图索骥，否则恐将弄巧成拙、得不偿失。

豆角 让人百吃不厌

豆角是世界上种植最广泛、最受欢迎蔬菜之一。豆角不仅健康，而且味道鲜美，因此，深受营养专家的推崇。

豆角的定义很广，各个地区的豆角有好多品种，比如豌豆、四季豆、豇豆、蛇豆、扁豆、扁豆、蚕豆、毛豆等。但是，软荚豌豆（荷兰豆和甜脆豆）虽然也是食用豆类，但一般不称作豆角。

根据美国农业部的数据，豆角含有丰富的钙、铁、镁、钾、磷、钠、锌、叶酸、维生素A、维生素B6、维生素K和蛋白质。这些营养成分有助于增强骨骼和肌肉力量、降低血压、促进免疫系统健康，甚至有助于缓解抑郁。

豆角是膳食纤维含量最高的蔬菜之一，半斤生豆角含有2.7克纤维，热量仅为31卡路里。

营养学家、注册营养师凯瑟琳·塔马奇说，豆角用途广泛，能与各种膳食完美搭配，却从不抢风头。豆角非常容易种植，上市季节长，供量大，价格亲民，是一种人人喜爱的蔬菜。

弗吉尼亚州注册营养师吉尔·韦森伯格表示，豆角饱腹感强，热量和碳水化合物含量低，适合需要控制体重或血糖的人群。

豆角含有72种植物营养素，能有效减轻氧化压力和炎症，抵抗可能对细胞造成损害的不稳定自由基。

豆角的烹饪方式多种多样，包括炒、炖、烤、炸、煮、蒸等，无论怎样烹饪，都美味可口。

淫书艳词贻害世人 作者惨遭恶报

整理/禾子

报应之事并不仅限于作恶杀生之类的行为，写淫书的文人，也会遭到恶报。

淫书所造之业，还要远远超出对个人的行恶杀生，因为它毒害的是大量的众生。只要淫书在世上流传，那么造业就还在继续。由于罪业大如天，甚至于很可能几世都还不清。下文就为读者介绍流传甚广的几位文人惨遭恶报的经典事例。

《水浒传》有大量诲淫情节 施耐庵子孙多病残

施耐庵编写《水浒传》，其中描写了许多生动的人物形象，不过他也在书中描写了许许多多诲淫、诲盗的内容，非常具体地描述了许多邪淫、偷盗，以及杀生的情节，其中还包括极为细致具体地描写了好淫、偷窃、抢劫、杀人等过程和心理。

因为这一影响，对很多读者做了非常不正向的引导，助长了那些人心中的淫邪之念，甚至在某种程度上鼓励了人们去干那些杀人邪邪的行为。

结果施耐庵写的那些内容给他带来了恶报：他的儿子、孙子、曾孙竟然生下来都是终身患病和身带残疾。

《金瓶梅》作者笑笑生 子孙三代为哑巴

《金瓶梅》一书刊行问世后，对社会风俗的负面影响更是不可估测。作者以“淫纵”罢官，坚持写作“淫雅杂陈”，其纵欲观正是小说的主导思想。《金瓶梅》一书刊行后，其作者笔名笑笑生，子孙三代都是哑巴，而且后代都不成才，平庸低贱，并在五世后绝嗣。因此写文章和写书之人在下笔前一定要慎之又慎，不然的话，写出来的东西不但贻害世人，而且还要危害到自己的亲人以及后代。

王实甫写《西厢记》男女私会 临终嚼舌而死

王实甫写下了《西厢记》后，被后代很多文人奉为所谓中国古典文学的精品。殊不知其中所描写的男女偷情私会的情景，使很多年轻人的脑中充满了淫念邪思，从而以文学作品的形式毒害着一代代后人。因此所造之业巨大，结果在其书还没写完之时，王实甫本人便遭到了恶报：他在一种“难以抑制而又无可名状的冲动”之下，竟然自己嚼舌而亡。

元禄诬陷少女清白 痛苦而死雷击尸体

相传，著名唐朝诗人元稹因为看到其表妹崔莺莺长得绝世的美貌，就想将她娶回家作为自己的妻子。然而令他意外的是，对方拒绝了他的求婚。元稹因此愤恨而写下了《会真记》。他在其中大发想像力，虚构出表妹和人情情相和的情节，以此来诽谤表妹的名节。

由于这本书，无辜的崔莺莺蒙垢千秋，同时又诱发后代的年轻男女读了这本书，模仿如何偷情以及私会。元稹因这本书而造业甚巨，结果他遭到临死时痛苦万分的恶报，死后尸体还惨遭雷电焚烧的报应。

书生写淫书卖钱 眼睛再加恶疮生

过去在扬州有个书生，他饱读淫



淫词艳曲在世上流传，造业就会继续，罪业大到可能几世都还不清。

书，满脑子都是男女间的淫乱勾当，于是他也尝试写了一本淫书。他没想到，就在他刚写完淫书的当晚，天神出现在他的梦中，并对他写淫书的恶行进行了严厉的斥责和警告。书生醒来后吓出一身冷汗，不敢将淫书拿去印刷。

可是后来这个书生因为儿子夭折，家中也陷于贫困，就又把那本淫书交付印刷，传播出去了。结果没过多久，报应开始显现，书生突然两眼变瞎，同时手上长满恶疮，而且五根手指相互纠缠，连解都解不开。书生最后疼死而亡。

前程寿数皆断只因伤阴德

根据民国《寰球名人德育宝鉴》一书记载，有一个天赋异才的张姓青年，喜好写小说，而且是那种淫词小说，他还自行刊刻售卖。在他看来，写的这些淫书不过都是笔底云烟，无所谓损伤自身的阴德。然而，他终究是想错了。

在某天夜里，他梦见过世的父亲严厉斥责他道：“你所写、所刊印的淫秽小说，令人看了眼花缭乱，神飞魄散，很多人因为看了你的书变得行为不检点，走向堕落。冥府对于这类案子，一向惩罚很严酷。你原本前程远大，寿数绵长，如今却因为做了这等坏事，你一生的福分都尽数销毁。可惜祖宗几代人积累的功德，都败在你的手中，这样了，你还认为没有损伤阴德吗？”

张某从梦中惊醒，内心痛悔不已，然而罪业已成，恶报来到，没过多久，张某全家竟然全部都溺亡了。

刊刻淫书 书商惨死后嗣绝

清代《玉历宝钞》说了这样一个故事：江南有一个名叫朱祥的书商，他喜好刊刻淫书和小说，或租或卖，因为很赚钱。很多人都读过他刊印的这类书，他的朋友们都劝他不要刊刻这些书，恐怕对自身不好，朱祥却讥笑他们太迂腐。没过几年，朱祥的双眼就瞎了。

一天发生火灾时，朱祥因为眼睛看不见，逃避不及，半身被烧烂。他在极度痛苦中哀号了三天后死去。死前

他后悔不已，对家人说道：“我刊刻淫书、淫画，发了一些小财，但治病已经花得差不多了，而且害人不少，我的下场就是报应啊！希望天下的同业人，早早剪毁刻版、烧掉淫书，不要像我这般，后悔也来不及了。”

然而，他的悔恨已经太晚了。因为犯下的罪业严重，祸及家人，不仅绝了子嗣，他的妻女因为无以为生，后沦落到娘家。

绘淫画暴富被强盗砍死

唐代有个福建人名叫诸葛洞，他具有很高的绘画技能，尤其擅长绘制彩色淫画。由于他绘得逼真，到省城后，名声很大，许多富家子弟重金向他购买，他很快就暴富起来。

过了几年，一个晚上，一群强盗突然闯入他的家中，诸葛洞发现后大声叫喊。黑暗中，强盗先砍断他的一只手，其后又砍了他几刀，诸葛洞倒地身亡，其家产也被洗劫一空。

后来，广东的李孝廉在朋友那里看到了他的遗稿，感叹地说：“这些淫画如果流传出去，必定会使青春少年男女及意志薄弱者误入歧途，害人不浅。”于是他从他朋友手中买下全部遗稿，尽数烧毁。

结果李孝廉当年就考中了进士，数年后他的两个儿子也先后考中举人。

以上这些例子都说明“万恶淫为首”，从古至今那些编写传播淫书、艳词，以及绘制淫画者，罪孽深重。他们推崇邪淫的所为，让多少男女青春萌动，甚至做出有违人伦之举，进而败坏了社会道德。自然上天也将他们的罪过一一记录在案，报应也随之降临在他们身上，乃至其家人身上。

黄庭坚听从劝诫 走上信佛之路

还有另一个改信教门的例子。知名文人黄庭坚获得法秀禅师的劝诫，不再创作艳词，并逐渐走上修佛之路，因而免除了遭遇恶报的命运。

根据《洗心录》和《宋稗类钞》的记载，宋代大文人黄庭坚年轻时喜作浮艳之词，法秀禅师很欣赏他的才华，劝戒他以后不要再作艳词，并告



黄庭坚（公有领域）

诉他此种行为罪孽深重，要因此堕入犁舌之狱的。

禅师说：“李伯时平常一门心思地想着马、揣摩马、琢磨马，他的精气神都化为马，他如要堕落，只不过是他自己一个人而已。但是以你淫词艳语，惑乱天下读者的心意，引诱人们想入非非，使许多意志薄弱的人，做出违反道德伦常的非礼、邪淫之事，罪恶的因果，广为播散和流传，你的报应，岂止是投胎马腹？恐怕要堕入永远不能超生的泥犁地狱了！”

黄庭坚听了羞愧无比，他悔过自新，自此不再作艳词。

后来，黄庭坚悉心研读禅师给他的佛法经文，渐渐走上修佛之路。约莫四十岁时，黄庭坚还写了篇《发愿文》，发愿素食，戒除女色、饮酒。他写道：“今日对佛发大誓：愿从今尽未来也，不复淫欲、饮酒、食肉。设复为之，当堕地狱，为一切众生代受头苦。”

这篇《发愿文》的用笔中锋直落，逆入平出，无明显提拔动作，只有个别长横提拔按对比较明显一些，显示出黄庭坚的用笔清劲之特点。在诸多研究成果中，很多学者都将黄庭坚的《发愿文》作为他开始学佛的标志。确实，黄庭坚撰写的《发愿文》是研究其佛教信仰的重要文本。

正因为黄庭坚早早摒弃了这些低级趣味的题材，并走入佛法修行，其诗文笔墨具有一种独特的禅意，最终成为北宋著名的文学家、书法家和江西诗派的开山之祖，其诗、书、画号称“三绝”。

由此观之，当下颂扬情爱至上，甚至讴歌婚外恋之书及网络色情书画泛滥无边，那些无良作者和传播商们，其罪业大如天，会不会也给自己带来相应的恶报呢？

轮回转生 偿命了仇怨

文/童心

唐朝开元初年，礼部官员唐绍幼年时就悟性极好，能知道自己前生所经历的事情。但他的这个能力，却不曾对任何人讲过。

唐绍担任给事中官职时，他的对门住着一个行刑的刽子手叫李邕。在闲遐时，唐绍经常主动找李邕在一起谈笑，有时还准备了饭食，找来李邕一起吃喝，李邕心里未免七上八下，不明白唐绍为何这样厚待他。

唐绍的妻子更不理解，常常责备他说：“你官高权重，又负有盛名，应当选择地位和学识相当的人交往才是。李邕和你根本不是同一类人，你这样和他亲近，我认为你这样做太不应该了！”

唐绍听后沉默良久，含而不露地说：“你说的有一定道理，但我和李邕感情渊源远远超出了你的想象。以后我会把事情告诉你的。”妻子无奈，只好顺从丈夫的意愿对待李邕。

这样过了几年时间，有一天唐绍郑重地对妻子说：“我贤惠的妻子，现在我可以告诉你了。我对李邕这般友好，是有根本原因的。这个前因必须等到我临死的时候才能说出来，现在是时候了。”唐绍叹了口气，缓缓地对妻子说：“也许你不相信，我自幼就具备知道自己前生所做之事的的能力。我前世是某一家的女子。等到成年后，嫁给瀛洲的一个王姓家的儿子为妻。我的婆婆对我非常严厉。”

“记得我十七岁那年，冬至的前一天，婆婆叫我亲手准备饭食。我准备完毕后，疲倦得很，婆婆又叫我缝制罗裙，说她第二天要穿它来招待客人。我在灯下缝制，担心当晚不能完成，很晚都不能休息。忽然有一条狗冲开门进入房间，碰倒了灯，灯油洒到裙子上面，我又怕又恨，因此就大声呵叱那条狗。那狗很快的跑到了门口，可是门却反关着，狗急得出不去，就睡在了床下面。”

“我又重新点上蜡烛，准备清理裙子上的污垢。可怎么也清除不干净，我怕婆婆的严厉斥责，十分憎恨那条给我惹祸的狗。我一下之下抬起床，用剪刀猛刺那条狗。第一下就刺中了狗的脖子，剪刀的一股也折断了，我又用另一股狠狠地刺它，不一会狗就被我刺死了，解解了心头之恨。”

“早晨，我拿着脏裙子把这件事情告诉了婆婆，婆婆不容分说，气得火冒三丈，不断地责骂我。我的丈夫从外面回来了，他询问了原委后，马上从床底下把刺死的狗拖了出来，放在婆婆面前好言劝解。婆婆这才消气。”

“我十九岁那年就死了，死后就转生为现在的我。过去我亲手杀死的那条狗，就是现在的李邕。我明天就要死了，这大概是冤缘报应吧，杀我者，一定是李邕，报应乃是天理，欠了债就得还。所以你不要伤心，更不要害怕。”

第二天，唐玄宗率领文武百官在骊山讲习武事。唐玄宗一时兴起，拿起鼓钹击鼓。当时未到三合的时间，兵部尚书郭元振骤然下令“诏奏已毕”。玄宗大怒，怪郭元振破坏了兴致，下旨拉郭元振到大旗下面问斩，宰相张说急忙跪地上奏，说元振有保护国家的大功，应当赦免他的死刑。玄宗余怒未息，虽然放了郭元振，但又下旨处斩当时的代理礼部尚书唐绍。

唐绍被杀头时，果然是李邕执刀行刑。第一刀砍下去，不料刀却被折断了，又换了一把刀才结果了唐绍的性命。由此看来，死生的报应果然和前因有关。砍头的刀竟然被折断了，与剪刀刺狗时的杀法都一样，真是报应有据啊！唐书上说，唐玄宗不久即悔恨杀了唐绍，怨李邕行刑太快，终身不再录用他。

文/琳真 图/123RF

甘肃位于中国的西北地区，是一个充满神秘和活力的旅游胜地。从自然风光到文化遗产，甘肃的旅游资源无比丰富。

这里有敦煌莫高窟的千年瑰宝，张掖丹霞的七彩壮美，黄河的奔腾咆哮，祁连山的巍峨雄姿，还有一碗让人念念不忘的兰州牛肉面。文化深厚、风光绝美的甘肃，曾被《孤独星球》杂志评为亚洲最佳旅行地第一名。还等什么？跟我一起出发，去感受这片土地的美景与历史吧！

昌马石窟



昌马石窟

在甘肃玉门市昌马乡水峡村西侧，有一座南北走向的山崖面向戈壁，崖壁高50米、长500米。昌马石窟就位于离地面25米的崖壁中央，是敦煌石窟体系的一部分，与莫高窟、安西榆林窟并称“敦煌三窟”。石窟始于五代至宋初，约10世纪初，元代和明代陆续有开凿和修复。原有24座洞窟，分上窟石窟和下窟石窟，分布在水峡村的上窑山和下窑山，上窑石窟12座，下窑石窟12座。1932年12月25日，昌马盆地发生7.7级地震，上窑石窟全部毁坏，下窑石窟仅剩4座，就是现在的昌马石窟。

这4座幸存的洞窟存有少量壁画和彩塑，内容是释迦牟尼佛、菩萨等，线条流畅，颜色有赭红、青绿、黄，具有唐末至宋初的敦煌风格，结合了中原和西域的特点。比起莫高窟，它们更简单，透出地方佛教的特色。

昌马石窟所在的崖壁是砂砾岩或土质，周围是戈壁。从石窟南行5公里到昌马乡政府，北行70公里到玉门镇和G312国道，距敦煌市区70至80公里。其在党河上游，与党河峡谷的西千佛洞、五个庙同属丝绸之路的佛教遗迹，靠党河水系维系。

昌马石窟虽只剩4座，却记录了千年的历史，至今仍静静地立在崖壁之间。

昌马岩画



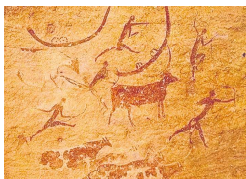
昌马岩画

在甘肃玉门市昌马乡的南北山岩石上，发现了7处昌马岩画。这些岩画刻在山崖或石块表面，大多用单线条凿出，有的先勾勒轮廓，再平



昌马石窟内的壁画 (右小图)

涂研磨，技法简单却生动。岩画的内容以动物为主，有羊、狗、豹、马、骆驼，还有狩猎场景，展现了古代游牧生活的剪影。其中一块2平方米的青石面最为引人注目，上面刻了21只动物，轮廓分明，线条古朴，形象粗犷，透出原始的生命力。



昌马岩画

昌马岩画的年代尚无定论，推测为新石器时代晚期至青铜时代（约公元前2000年至公元前500年），与河西走廊的游牧文化相关。它们分布在南北山的不同岩面，周围是戈壁和党河滋养的绿洲，距昌马乡政府约5-10公里，离敦煌市区70-80公里。岩画所在的崖壁多为花岗岩或砂岩，虽经风沙侵蚀仍保存较好，部分因自然剥落略有损毁。

在一块岩画上，羊群与猎豹并存，马匹昂首，骆驼缓行，猎人持弓的姿态仿佛凝固了千年的追逐。这些图案不仅是艺术，也是历史，记录了河西地区古代民族的生计与信仰。考古学家认为，昌马岩画与新疆、内蒙古的同类岩画有相近的风格，可能反映了早期游牧部落的迁徙交流。尤其那21只动物的青石面，密集的构图和清晰的刻痕，为研究古代生态和文化提供了线索。

昌马岩画地处党河流域，与不远处的昌马石窟同属这片绿洲的文化遗迹。党河从祁连山流出，孕育了胡杨和芦苇，也支撑了远古人群的生计。岩画虽不像石窟那样规模宏大，却以简洁的线条诉说更早的故事，连接着河西走廊的过去。

党河峡谷

党河从祁连山北麓流出，蜿蜒穿过甘肃肃北、玉门、敦煌，在戈壁



党河峡谷

间形成党河峡谷。峡谷内，党河水流湍急，河道曲折，上下游落差约200米。两岸崖壁是砂岩和砾岩，形态各异，有的宽敞，有的窄至数米。崖上草木覆盖率约60%，局部达80%，胡杨、红柳、芦苇沿河生长，野花点缀其间，密林深处飞鸟鸣叫，野兔、黄羊偶尔出没，空气清新，景色生动，吸引着雀鸟和小型动物，空气清新，景色自然。

峡谷内平均海拔约1930米，年均气温7-9℃。夏季7月最高气温24.8℃，比敦煌低6.4℃。冬季1月最低可达-13.6℃，年降雨约60-140毫米，集中在夏季。春季野花开放，夏季凉爽宜人，秋季胡杨金黄，冬季较冷，偶有薄雪。党河水源充足，滋养绿洲，湿地芦苇摇曳，河段或急或缓，风光多变。

峡谷位于肃北，距敦煌市区约90公里。玉门昌马乡在党河上游，距峡谷约50公里，昌马岩画和石窟与峡谷同属党河绿洲遗迹。西千佛洞、五个庙坐落两岸，连接着丝绸之路的佛教历史。党河峡谷以自然风光和文化体验吸引游客，尚未完全开发，保留了原始气息。

在肃北县，峡谷建有甘肃党河峡谷民族文化风情园。园内有游客服务中心、湿地栈道、儿童游乐区、垂钓区、休闲广场，游客可体验骑马、射箭、摔跤，参观蒙古文化长廊，观看歌舞，或参加篝火晚会。探险爱好者可选择越野车穿越、水上娱乐，或深入湿地生态观光。营地还提供汽车营地和蒙古包营地，适合自驾游。

石包城

在甘肃肃北蒙古族自治县石包城乡，疏勒河谷东西两侧的群山怀抱中，藏着一片椭圆形小盆地，这里便是石包城草原。远眺，祁连山雪峰银光闪烁，山腰金黄草甸点缀野花，脚下溪流交错，牧草如茵，牛羊悠然，山水相映，宁静祥和。春花烂漫，夏草丰茂，秋叶金黄，冬雪轻覆，四季风光各异，宛如戈壁中的绿洲明珠。



石包城遗址全景

小盆地西侧，一座高约50米的石山上，石包城遗址傲然耸立，又名塞归镇，距乡政府西南3公里。这座古城堡东西长144.4米，南北宽77米，城墙以花岗岩片麻岩和石灰岩垒砌，残高6-9米，宽1.7-5米，四角方形，护城壕深各约20米，壕沿石块夹白灰。城门南开，东侧有土夯台，北面小山头辟有长约60米的平地，疑为练兵校场。城内残存20多处房屋基址，墙高0.5-1米，地面有木炭灰，遗物包括青铜箭头、铁剑、绳纹陶片，初步断定为东汉至魏晋的军事设施，可能是防御羌人的要塞。

石包城历史悠久，汉代属敦煌郡广至县，魏晋归宜安县，隋唐隶敦煌郡或瓜州常乐县。唐《陇右道东部》标记其为“塞归镇”，与子亭镇（党城）、新乡镇（石板墩）并列。宋代曹氏六镇中，塞归与子亭为边塞重镇，晚唐至五代（9-10世纪），张氏、曹氏视其为党城同级的要冲，设威武镇守。元代属沙州路，明清归罕东卫、沙州卫，民国初属安西州。《肃州新志》赞其“高峻险厄，比于铁峡金墙”，清雍正七年（1729）工部侍郎马而泰巡边，称石包城“地居险隘，高居绝壁，制奇扼要”，足见其战略地位。



石包城内中心位置的古庙宇遗址

南侧200米处，另有一土筑遗址“墩庄堡子”，长方形，周长320米，高8米，西门迎石包城，门前土墩高15米。堡内曾有仓库房屋，民国时居民暂居，1974年出土陶片，现房屋损毁严重，土墩被采土破坏。两遗址俯瞰草原，远望祁连山、野马峰雪顶，近观榆柳河、小溪流淌，云雀飞舞，牧歌悠扬，历史与自然交织。

石包城地处丝绸之路北道，护卫河西走廊，与敦煌（90公里）、党河峡谷（约20公里）同属党河绿洲带。红山白塔（肃北县城南2公里）距石包城约10公里，佛教白塔与古城堡遥相呼应，连接着肃北的信仰与军事遗迹。昌马乡的岩画和石窟在党河上游，约50公里外，共同诉说着丝路文明。

游客可从肃北县城沿S314省道驱车20分钟到达，步行半小时登城。城头风啸，视野开阔，东望榆柳河，西瞰沼泽，南观雪山，北眺鹰咀山，戈壁苍茫中，古战场的鼓声仿佛在耳畔。站在遗址前，石墙沉默，草原辽阔，这片边塞要塞以它的屹立，守望千年。





任晓运输快递



扫描我 加微信

法国快递包裹至中国大陆
寄往欧洲各国 价格优惠

代发奶粉

电话: 01 55 89 27 28 / 06 24 66 36 88 / 06 52 52 81 31

5 Rue Civiale 75010 Paris
地铁2、11号线: Belleville
(5号出口)16 Rue Joseph et Etienne Montgolfier
93110 Rosny-sous-Bois
快线E线: Gare de Rosny Bois PerrierPRIMAS 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

巴黎13区 整栋楼出售 Avenue d'Ivry

整栋楼已经出租, 地+楼上5层, 总面积360m², 没有电梯
●地是亚洲餐厅, 带有大地窖和一层的办公室(2个房间), 面积为144m²(餐厅89m², 地窖24m², 办公室31m²)。

餐厅 年租金: 33 376€ HT HC

●楼上是9间状态良好的公寓, 已全部出租。公寓总面积为216m², 9套公寓年租金: 83 476€ HC

餐厅+公寓 年租金: 116 852€

DPE: D

整栋售价(包括餐厅+办公室):

2 200 000€

电话: 06 03 02 43 49 (法语)

06 62 69 96 23 (中文)



亚洲外卖店出让(Bretagne)

Snack/亚洲外卖店出让, 位于布列塔尼地区中心。在商业街的拐角处, 位置一流。2023年8月开始营业。设备新和已重新装修店面。有一名员工每周工作25小时。非常适合希望在年轻而充满活力的城市定居的夫妇。

有众多学校、高中、护理学校、IUT、BTS。

营业时间: 周二至周六中午、周五晚上。让: 110 000 €

有意者请联系: 06 85 23 48 78 (法语)

邮件: peresseyon@gmail.com

A vendre snack-traiteur-plats à emporter asiatiques
situé en angle de rues commerçantes, empl. n°1. Affaire démarrée août 2023, matériels neufs et magasin refait. Un salarié 25h/semaine.
Idéal pour couple souhaitant s'installer dans une ville jeune et dynamique.
Nombreuses écoles, lycées, école d'infirmeries, IUT, BTS.
Ouvert midi mardi au samedi et vendredi soir. Prix: 110.000 €
Tél: 06 85 23 48 78 Email: peresseyon@gmail.com

公寓出售(93 Le Bourget)

2房1厅公寓, 朝阳, 大阳台, 6楼, 有电梯, 带地下室和车库。中央供暖, 能量等级为E。

离未来

16、17号地铁

步行5分钟。

售价: 26万欧元

有意者

请打电话:

06 58 51 96 88



诚聘皮革缝纫师

法国公司寻找皮革缝纫车间, 或在家个人皮革缝纫师

本公司提供已经切割的皮革单件, 需要缝纫成整件。

常年有货, 也提供其它皮革小件。

有意者请联系:

M. Jean:

06 88 10 85 36 (法语)

香烟/博彩/赌马/报刊/电子烟店出让

(46省LOT, Occitanie地区)

营业额: 425 000 €

EBER: 208 000 €

让: 650 000€

电话: 06 09 74 02 01 (法语)

酒吧-香烟吧-博彩-赌马店

(89 Pont-sur-Yonne)

距离巴黎90公里, 面积100m²,

大厅/酒吧有20个位置。带住家,

有露台。TABAC: 92 412€,

FDJ: 33 499€, PMU: 14 675€

TABLETTERIE: 19 942€

房租: 484€, 让: 490 000€

电话: 07 50 31 69 50 (法语)

诚聘中餐大厨(瑞士)

cuisinier japonais

et un cuisinier chinois

公司: Restaurant Itoya

餐馆位于: Av. de la Gare 35

1920 Martigny / VS / Suisse

有意者, 请联系:

lionel.vulliemin@fidulio.ch

25009

亚洲餐厅出让 (93 Noisy-le-Grand)

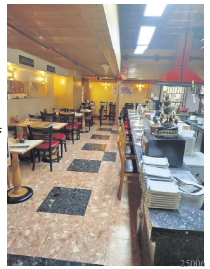
位于Arcades商业中心, 自1989年开始营业, 旁边是住宅区, 附近有许多办公室。面对麦当劳和快线RER A车站, 在UGC电影院旁。本餐厅是商业中心唯一的亚洲餐厅。

地窖: 有烹饪工作台的大厅, 带储藏室的厨房和卫生间, 面积超过140m²。

一楼: 第二个大厅, 有储藏室, 面积超过80m²。

有意者请联系M. Stanislas:

06 06 99 99 40 (法语)



巴黎18区独立单元房出售

独立单元房 (Studio),

地窖, 36平米, 电动卷帘

窗, 房间有隔间, 厨房,

独立卫生间。院子有花草,

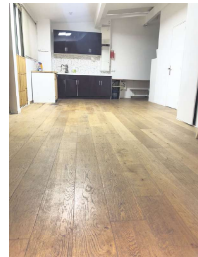
环境安静。

近地铁12号线:

Marx Dormoy

售价: 19万欧元

电话: 06 58 51 96 88



按摩/美甲店出让

(Paris 13e)

38平米, 地下室10平米。地点

好, 因退休转让。房租1000

欧, 杂费176欧(中央供暖),

3/6/9新租约。让: 35 000欧,

电话: 07 81 35 62 79

25011

大型店铺出租

(Paris 10e)

位于Place Colonel

Fabien附近,

地窖店面 540平米

+ 260平米地下室

每年租金为20万欧元HT

(不含杂费)

进门费15万欧元

有意者请联系:

06 58 51 96 88

药店出让 (法国中部)

营业额120万欧元, 在增长中。

医疗之家, 可营各业, 靠近高速公路

和连接巴黎和里昂的火车站,

价格合理, 价可议。

联系电话: 06 67 61 62 30 (法语)

Pharmacie Centre France

CA 1200K€ en progression, maison médicalisée,

tout commerce, proche autoroute et Gare Paris-Lyon,

Prix raisonnable et négociable,

Tél: 06 67 61 62 30

知名高档亚洲餐厅出让

(76 Le Havre)

皇官楼, 地处黄金地段, 开业超过

30年, 在当地非常有名。谷歌地图

上评分为4.4星(满分是5星),

面积 250平米, 生意稳。

出让价: 15万欧元。

另, 诚聘大厨、二厨和服务生

各一名。有意者请联系:

林巧真 07 62 77 72 90

06 44 86 83 11 (法语)

25007

酒吧-香烟吧-博彩-赌马店

(89 Pont-sur-Yonne)

距离巴黎90公里,

面积100m²,

大厅/酒吧有20个位置。

带住家, 有露台。

TABAC: 92 412€,

FDJ: 33 499€,

PMU: 14 675€

TABLETTERIE: 19 942€

房租: 484€

让: 490 000€

电话: 07 50 31 69 50

(法语)

25005

新興肉店

SAS HIENG SENG

BOUCHERIE

各种新鲜肉类食材:

鸡、鸭、猪、

牛、羊及鸡蛋。

欢迎光临

Tél: 01 40 34 08 20

36, Rue de Joinville

75019 PARIS

地铁7号线: Crimée

25012

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: 06 24 45 00 23

Adresse: Nouvel Espace

Mail: pub@kanzhongguo.eu

19 Avenue d'Italie 75013 PARIS

Site: www.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.regardschne.com, 浏览最新信息!

华夏珍品

高古文物暨高古佛教文物精华荟萃
独家点数海外大收藏家群落之家珍

唐代金银器珍品

鎏金双龙纹银香薰



图/文/卓然堂、赵睿

作为中国香文化的载体，香薰炉的历史久远，式样繁多。上古先民以焚柴薰烟来驱赶蚊蝇，消除瘴气，继而发展为以容器盛装香料焚燃，用以净化空气，提神醒脑，这种容器就是实际意义上的香炉。

早在商周时的祭祀仪式中，焚香沐浴为祭祖拜神的庄重礼节。此时的香炉造型应为传统的鼎式或簋式，简单实用，与同时期的青铜礼器相似，材质多为青铜、陶器或原始青瓷。

春秋战国时随着经济文化的发展及社会生产力的进步，列国诸侯贵族对焚香器皿的要求也逐步提高，香炉的设计制造渐趋复杂并艺术化。

西汉初期黄老之术盛行，道教中追求长生不老的风气以及焚香方法与香料的改进催生了式样繁多、材质各异的博山炉，香炉也从单纯的香具升华为艺术作品。两晋南北朝以后，佛教在中土扎根，烧香拜佛则成了祈福消灾、寄托心愿的主要形式。香炉的使用广泛，已成为大众化的礼佛器具。

根据社会阶层不同，自然也出现了不同档次的香炉香薰。皇宫贵族所用的高档香炉常以金银为质，精雕细琢，制作精良。

笔者有幸见到这样一座式样独特、纹饰精美的唐代银鎏金双龙纹香薰炉，特在此介绍分享。

香炉高18.5cm，宽15cm，口径

12.6cm，重464g。银质，盖鼎形，捶揲成型，纹饰鎏金，由炉盖和炉体两部分组成。炉盖呈两阶穹顶式，正中盖纽为花蕾形，环绕鎏金平璧花瓣。炉盖上部有八个花蕾镂空出烟孔。炉盖下部坡形向下至卷唇沿，平璧一周鎏金桃形花草图。

盖与炉体以子母口咬合。炉体短颈鼓腹呈扁圆形，两侧置吊环链状炉耳，下接三个外撇圆柱足。

颈部鎏金，凸起一圈连珠纹。腹部髹凸雕金龙共四只，两两相背。金

龙身披鳞甲，昂首吐舌，弓背扬尾。炉耳两侧各置六个横长方形进气孔，排列成八卦的“坤”卦形，孔口鎏金。腹部背景为唐草纹及细鱼子地。炉底素面无纹。三足中空，外撇鎏金，平璧细羽纹，根部焊于炉底，足端上翘。

这座小巧玲珑、精致可爱的小型香薰，应系室内案头摆放之器。设计科学合理，炉腹设进气孔助燃，烟气自炉盖上出烟孔逸出。流畅的唐草纹及细密的鱼子地则为典型的唐代

纹饰特征。

炉体錾刻的双龙纹显示出其高贵的皇家身份，当为宫廷之物。香薰造型设计融入了传统中国的圆鼎制式，三足带盖，但双耳变化为吊环状，不甚常见。炉腹部的“坤”卦形进气孔亦少见，这种图案是否与道教有关则不得而知。它可以用来尊道或者是礼佛，亦或是案头薰香自赏，这座工艺精湛、造型别致、装饰华丽的香薰颇具大唐风采，是一件以前从未报道过的唐代金银器珍品。



台北国立故宫博物院藏《富春山居图》无用师卷局部

如何正确投资书画收藏品

【看中国讯】如何正确投资书画收藏品？近年来，物饶民丰，人们对审美的需求也日益增加，书画市场逐渐走俏。如何寻找具有市场潜力的艺术品，是众多收藏者迷惑和渴求的问题。那么，如何正确投资书画收藏品呢？

一看作品 作品本身的艺术水平

作品本身的艺术水平，才是衡量其价值的主要因素。这涉及到书画的三境界：景物境界、笔墨境界和人文境界。

一幅作品本身对山川自然“象其物宜”的描绘，就是景物的境界。可以看到它的技法、景色之美、章法布局之妙。

如果在景物的基础上，还有“笔精墨妙”的笔墨境界那就更好。中国的山水画以笔取气得其阳刚之美，以墨取晕得其阴柔之美。笔墨的精妙可生发气韵，气韵生动乃画之高境。

书画作品的人文境界可以体现在题材、画旨、画趣、诗词题跋等方

面。就像李可染《童趣》的题画诗“忽闻蟋蟀鸣，容易秋风起”。一句题跋使整个画面因之鲜活，渗透出一股田园诗般的质朴深情。

二看书法 书法水平的高低

老一辈艺术家张仃曾呼吁“守住中国画的底线”，这个底线就是书法。书法表现在国画中，一是书法用笔，二是题跋书写的艺术美。中国画讲究书法用笔，“以书入画”是古代画家一直在实践和追求的。“骨法用笔”指的就是书法用笔。苏东坡、倪瓒、徐渭、黄宾虹等都是以书入画的高手。书法是一门需要长年累月练习的艺术，书写者要平心静气才行。同样的作品，题跋较长者比旁款者价值要高一些。

三看文化 有没有学术支撑

言之无文，行而不远。书画家的学术水平会影响他创作的深度和可持续性。理论指导实践，这也是古人

要读万卷书的一个原因。通过阅读、创作与交流，久而久之就会形成自己的一套理论体系，或是对艺术的独特视角，这对艺术家的成长有重要的意义。这种知识还包括文学、史学、音乐、舞蹈、中医、太极等，从传统文化中汲取营养，丰富和深化创作内涵，作品才有格调。

四看修养 综合修养

人们常说“画如其人”、“字如其人”。画是人格的显现，人格是修养的结果。如果一个画家画得很好，修养也高，那他就一定是潜力股。综合修养的提高，需要读万卷书和行万里路。尤其是中国古典文学方面的知识，要融会贯通，并在情感生发之时，配合意象诉诸笔端，形成独特的面貌。

五看名气 影响力和知名度

名家与非名家，是衡量艺术价值和投资价值的重要界限。在某种程度上，艺术品投资就是投资名家

的作品。这里的名家也分大名家和小名家。一些影响力和知名度特别高的书画家作品，虽然收益比较高，但投资成本也高。

六看阅历 年龄结构

评论家在赞扬一些年龄较大的艺术家时，常用到“人画俱老”、“人书俱老”的字眼。这是说书画家随着人生阅历的增加，对书画的理解、对笔墨精神的把握会更独到。这一点在中国画的写意中表现得尤为明显。

有些作品需要艺术家更多的精力，所以在画家年富力强的时候也是多出精品的时候。比如一些工笔画、油画、大构图的山水等。

七看悠闲 画家的财富自由度

古代舞文弄墨者多是士大夫文人，在悠闲中，弹素琴阅金经，陶身心养浩气，有大量的财富来保证其充裕的创作时间。黄公望的《富春山居图》据说画了4年，这位大痴道人怀

着对山水自然的崇拜和对友人的敬重，笔耕不辍，不遗余力，才有流芳千古的佳作产生。

八看德行 画家的品德与人脉

德高望重的人，大家都乐意接触，他们的书画作品也照样喜闻乐见。人品既高，画品不得不高。待人接物有风度，提携后进，自然人人敬重，就像齐白石、黄宾虹、启功、沈鹏等书画家。如此一来，有着高古情怀和冰雪精神的画家作品自然会受到欢迎。

九看渠道 交易平台的选择

书画收藏是文化，是学问，也是乐趣。然而鉴赏并非易事，鉴别藏品真伪、优劣，这不仅需要技术上的支援，而且需要学习修养，博览群书，广积资料 and 实际经验。这并非一朝一夕可以达到的。对于普通书画投资者来说，除了提高自己的鉴赏能力外，专业的交易平台的选择是关键，能把收藏风险降到最低。