

扁康丸

傳統醫學奇蹟！

使全球16萬鼻炎、哮喘、皮膚病和肺部疾病患者恢復健康

原理

根據傳統韓醫學理論，肺為五臟六腑之首。徐孝錫院長發現：「肺部積熱」導致了鼻炎、扁桃體炎、支氣管炎和皮膚病等疾病。扁康丸徹底清理肺部積熱，從根源上解決了哮喘、鼻炎、皮膚病、重症肺炎等呼吸系統問題。

獨特的扁康療法

第一階段：
強壯扁桃體
清除肺部積熱

第二階段：
肺功能恢復

第三階段：
鼻炎、鼻竇炎康復
哮喘、支氣管炎康復
肺炎、重症肺炎康復
濕疹、過敏性皮炎康復

五十年研究
呼吸系統疾病的權威

徐孝錫
院長

扁康丸創始人 韓國名醫



分享

肺結節消失 重新找回健康

秘魯張女士，51歲。
2021年我患重感冒之後，留下濃痰黏稠的後遺症。去年9月檢查又發現肺結節。這幾年無論白天夜晚，每天我的喉嚨里總有吐不完的濃痰，半夜到早晨都無法入睡，一直都在卡痰、吐痰，嚴重影響睡眠和生活質量。嘗試了很多方法，中、西藥都無法解決這個問題。直到有一天，我在油管節目中看到了扁康丸廣告。剛開始我有些懷疑，這扁康丸效果會怎樣呢？抱著試一試的心態，去年12月23日我按著說明開始服用。六天後，我身體出現了變化，明顯感覺到痰量減少了一半，呼吸也變得順暢了許多。堅持服用兩個月後，奇跡真的發生了。痰多症狀幾乎完全消失了！不僅如此，今年3月底我去做肺部檢查，檢查報告顯示，肺結節（最大的8mm）竟然不見了！醫生覺得不可思議，說我的肺部狀態非常健康。
對我來說，扁康丸簡直是「救命良方」，讓我重新找回了健康，很感謝扁康丸讓我擺脫了多年的煩惱！我特別想分享這個心得，扁康丸真的值得試一試。

女兒先天性皮膚過敏明顯好轉

美國紐約趙女士的女兒，7歲：
我女兒出生於2014年7月，那時就有濕疹，皮膚乾燥，從來不會出汗。鼻炎嚴重，一搥鼻子就流鼻涕，對花生、杏仁等堅果過敏，聞到花生、杏仁的味道都會呼吸困難，不小心碰到一點兒就大片起疹子。手腳皮膚又紅又腫，抓破了就流血水，日夜哭鬧。服用西藥後，女兒出現嚴重嗜睡現象，皮膚過敏也沒好。我在報紙上一直關注扁康丸的廣告和分享，考慮了大約三年，終於在2018年8月買了第一瓶扁康丸。女兒服用後很快就出現了排毒現象，四肢皮膚又紅又腫，奇癢無比，白天還邊哭邊發勁，癢的實在受不了就蹭地板，晚上女兒癢得哭鬧不停睡不了覺，我們夫妻倆輪流陪她抓癢到天亮；到第四個月時，女兒睡覺不鬧了，也不哼哼唧唧了；到第六個月時，皮膚開始好轉了一些；服用到了第七個月，她皮膚過敏減輕了，四肢的皮膚開始好轉，排毒反應也不那麼厲害了，長出新皮膚來了；到第八個月時，女兒會出汗了！女兒在服用扁康丸期間只出現過一次感冒發燒，四天就好了。後來她個子長得和同齡小朋友一樣高，天天樂呵呵的去上學。我們全家都有信心：扁康丸能使女兒恢復健康！

幾十年的哮喘消失了 聲音洪亮

加拿大溫哥華陳女士，82歲：
我在15歲之前就有哮喘，經常感冒，由於長期使用西藥，導致講話稍微慢一點就會聲音沙啞，甚至發不出聲來。2013年做CT檢查顯示肺部有個1.8厘米的空洞，積滿了痰，肺活量非常低，每天都得用大劑量的西藥止喘，否則就不能呼吸。睡眠也不好，肺部的那個空洞發展也很快，到2016年底，已經超過3.8厘米。醫生說：您的肺就像失去彈性的橡皮筋一樣再也無法恢復了。西藥無法醫治，以後的日子我將在痛苦中度過。在報紙上看到了扁康丸的廣告，在沒有任何選擇的情況下決定試試。第一個月覺得呼吸稍微好些；接下來大約服用到第三瓶時，一度出現呼吸困難，排痰很多，因為已經瞭解到這是正常的治療過程，雖然有些辛苦，還是堅持服用；服用到第五個月時，明顯感覺到呼吸順暢了，停用了十多年的激素，只吃扁康丸。2017年4月去做CT檢查時顯示：肺部的空洞明顯變小了。現在我連續說話半個小時都是聲音洪亮，底氣十足。自從服用扁康丸後，我就沒再感冒，睡眠好了，人也精神起來了。我相信餘生一定不會像西醫說的那樣在痛苦中度過了。扁康丸讓我度過一個健康快樂的晚年！

扁康丸幫我遠離肺炎減少就醫

臺灣苗栗廖先生，39歲：
我從小就很容易感冒，一年至少就醫24次以上，絕大部分是跟感冒有關。支氣管相當薄弱，有時感冒會轉變成嚴重肺炎，後來右邊肺葉萎縮，也影響到自己的運動。
2019年9月我在網絡上看到扁康丸廣告及諸多心得見證，決定購買，雖然價格所費不貲，但是為了自己的健康還是硬著頭皮試試看。就在服用大約三個月時，果然發生了較為劇烈的排毒現象。反應狀態非常像肺炎，但是不像肺炎那樣的難受。咳出的痰從無色變成黃綠色，再從黃綠色轉變成白色，整個排毒過程大約耗費了六至八週。這期間家人看到我咳得這麼嚴重，建議我去看醫生。但是我知道這不像以往的感冒，是好轉的排毒現象。在完成排毒過程之後，全世界爆發嚴重的新冠肺炎疫情，直到現在我尚未感冒就醫。有時候咳嗽感覺不舒服，大約半天或者一天就得到改善。

目前我持續服用扁康丸，感覺呼吸系統比較強壯了，也體會到自己的免疫系統才是最重要的。很感恩扁康丸幫助我強化免疫系統與呼吸系統，並脫離病毒的侵襲！

支氣管擴張患者能正常工作了

美國紐約陳先生，46歲：
我從小就有慢性支氣管炎。30多歲時病情加重，後來變成了支氣管擴張，同時伴有輕度肺氣腫，腦袋整天昏昏沉沉，走幾步路就不來氣，呼吸困難，無法正常生活。吃西藥無效，看中醫專家門診也無效，幾年下來錢沒少花，但是沒有任何好轉。後來到了美國，朋友介紹扁康丸給我，服用後感覺和以往吃過的中藥西藥都不一樣。在服用第一瓶時出現排毒現象，了解到這是正常的治療過程後就放心了。服用兩瓶後就開始轉好，服用七瓶後基本康復，每天都可以工作，沒有任何呼吸困難的現象。身體健康了、心情好了、感覺生活又充滿了希望！對扁康丸的感激真是無法用語言表達！

花粉過敏和哮喘都消失了 神清氣爽

美國舊金山劉太太，70歲：
我從五十幾歲時出現花粉過敏的現象，一年四季都過敏，鼻塞到無法呼吸，過敏性哮喘，嚴重影響睡眠，心跳每分鐘110次，西藥無效。看到外孫女服用扁康丸的效果很好，于是我從2015年10月開始服用扁康丸。連續服用兩瓶沒有效果就停了，病情加重到上樓或爬坡都呼吸困難到要窒息，我又重新開始服用扁康丸。服用到第五瓶時，效果就非常明顯了，我停用了西藥，只服用扁康丸。服用西藥後，服用扁康丸的效果更明顯了。現在我的花粉症完全好了，鼻子不塞了，呼吸順暢，心跳也正常了，走路也有力氣了，睡眠好了，胃口也好了，什麼都可以吃了，皮膚有光澤，臉色白裡透紅，上樓爬坡也不會呼吸困難了。自從服用扁康丸，我沒有感冒過，花粉症也完全好了，現在每天都神清氣爽，頭腦清醒，心情愉快！

我的鼻炎哮喘完全康復了

中國大陸王女士，49歲：
自2019年中國年我得了感冒並發展成肺炎。因為鼻塞，流鼻涕，胸悶，耳朵疼，嗓子癢，我每晚都無法呼吸，更無法睡覺。看了很多醫生也無效，我又出現哮喘；二個多月沒法睡覺，眼角起了一个大包，睜開眼睛都困難。
在媽媽的推薦下，我從2019年4月12日開始嘗試扁康丸。服用第一瓶時，感覺有點效果，耳朵疼痛有所緩解，胸悶也有好轉，但鼻塞沒變化；服用到第二瓶時，一會鼻塞一會不鼻塞，身上還起了一些紅疹子，挺癢的；服用到第三瓶，覺得鼻塞又變嚴重了，連續三天晚上我都是坐著睡覺；服用第五瓶時，感覺變化多些了，鼻塞減輕，流鼻涕也少了，胸悶減輕，呼吸也變好了一些。到2020年5月，我已服用十二瓶，此時困擾我多年的慢性便秘也消失了，鼻子不塞了，也不氣喘了，晚上可以躺著睡覺，也不打呼嚕了，一覺睡到天亮，胃口變好了，人也長胖了，抵抗力也變好了，即使感冒了也會很快好。現在沒有氣喘，身體已經恢復到很好的狀態了。

我的肺積液消失了

新西蘭江先生，85歲：
我有36年的吸煙史，接觸過石棉絨23年，呼吸道容易感染，幾乎每個月都會感冒一次。59歲時開始服用降糖藥，後來出現糖尿病腳，視力變得很差。2016年開始體力很差，總覺得氣短、胸悶、呼吸困難，晚上也由於呼吸困難睡不好，容易煩躁、皮膚粗糙、很多老人斑、臉色灰暗。做CT檢查確認為吸入性肺纖維化，肺部有積液，沒有藥可以治。2017年9月開始服用扁康丸，服用第一瓶時食慾好一點、皮膚光滑了、睡眠質量更好了。第二瓶時感覺身體輕鬆了，皮膚越來越光滑，老人斑開始變淡。就這樣堅持服用了十多瓶後，感覺呼吸順暢，老人斑變淡了，皮膚更光滑了。這期間還曾出現過排毒現象，但一個多月後就好了。後來，我再次去做CT檢查發現肺部積液沒有了，肺纖維化沒有惡化。現在呼吸好多了，可以深呼吸了，胸口也不那麼悶了，整個人感覺很輕鬆，心情、精神都好了，同時還有一個意外的收穫，就是我的糖尿病並發症明顯得到控制，沒有再惡化。看到我身體恢復，家人别提多高興了。

重症肺炎消失 呼吸順暢心情好

香港蔡女士，76歲：
從2000年開始出現咳嗽的現象，到2017年12月咳嗽加重，感覺好像整天都在咳嗽，尤其早、晚咳嗽更嚴重。走路或者是拿重一點兒的東西都會呼吸困難、哮喘。西醫檢查發現肺部有陰影。服用西藥、中藥都無效，同時還伴有鼻竇炎。晚上睡覺也會因為哮喘、呼吸困難而被憋醒，每一天都在痛苦中度過。
2018年1月我在報紙上看到扁康丸的廣告，詢問之後開始服用。服用第一瓶時，出現哮喘加重的排毒現象；第二瓶只服用了幾天就停下來了；但是，想到以前中藥、西藥都用過了，也不管用，還是繼續服用吧，給自己一個希望。在沒有其它選擇的情況下，只好又繼續服用扁康丸。隨著時間推移，情況出現了轉機，身體越來越好，哮喘、咳嗽也減輕了，走路不像原來那樣困難了。服用五瓶之後，走路和沒生病之前一樣快了，也不咳嗽、不喘了，感覺非常舒服。我很慶幸自己能堅持下來，否則，錯過一個很好的治療機會不說，身體難受，遭罪沒人替啊。

更多見證
請上網查看！



全球24小時免費諮詢 電話：+44-20-3923-2740 WhatsApp：+18002105501 網址：pyunkang.us

经典料理——客家三件宝

文/小芳 图/Adobe stock

客家人是中国历史上几次大迁徙后形成的独特族群，他们从中原南迁，最后定居在广东、福建、江西等地的山区。

由于地理环境和生活条件的限制，客家人的饮食文化独具特色和风情，每一道菜，都是一个故事，每一口滋味，都蕴含着深深的乡愁。总结起来，可以用“咸、香、浓、补”四个字来形容。

客家菜不像广东菜那样追求清淡，而是味道浓厚，这主要是因为客家人长期住在山区，劳作辛苦，重口味的食物能补充体力，提升食欲。此外，在过去，食材不易保存，重咸的烹调方式能让食物保存更久，这也是客家菜偏咸的一个原因；客家人在历史上崇尚节俭，他们会充分利用各种食材，发挥其最大的价值。例如，客家料理中最具代表性的“酿”字辈美食，如酿豆腐、酿茄子、酿苦瓜，就是把肉馅塞进蔬菜或豆腐里，增加风味，也提高营养价值。这种“万物皆可酿”的特色，充分展现了客家人的饮食智慧。

客家人相信“药补不如食补”，所以在饮食上特别讲究滋补养生。常见的补身汤品有老火炖汤、姜酒鸡、客家擂茶等，这些食物不仅美味，还能帮助驱寒、补气、强身健体。

说到客家菜，当然不能不提“客家三件宝”——梅菜扣肉、盐焗鸡、酿豆腐。这三道菜充分体现了客家菜的特色。梅菜扣肉：咸甜交融，肥而不腻，展现客家人对食材搭配的巧思；盐焗鸡：以简单的方式锁住鸡肉鲜味，传统又经典；酿豆腐：将肉馅与豆腐结合，口感丰富，营养美味。

今天，就让我们一起来了解这三道美味的故事，还有它们的做法吧！

梅菜扣肉

梅菜扣肉，这道菜光是名字听起来就很有故事感。五花肉搭配腌渍过的梅菜干，经过长时间的焖煮，肉的香味渗入梅菜里，梅菜干的咸甜也平衡了五花肉的油腻，吃起来肥而不腻、入口即化。

关于这道菜的来历，有一种传说是这样的——从前有位名叫“梅仙”的仙姑，为了帮助百姓度过灾荒，送给大家一包神奇的菜种，种下后没多久就能收成。为了纪念她，人们把这种菜命名为“梅菜”。还有另一个说法，说是苏东坡被贬到广东时，想家了，让厨师做一道像“东坡



梅菜扣肉

肉”的菜，厨师灵机一动，加了点梅菜，没想到意外地好吃，于是这道梅菜扣肉就这么流传下来了。

•做法

- ①准备食材：五花肉500克、梅菜干100克，还有酱油、料酒、白糖、蒜末、生姜片等调料。
- ②处理五花肉：先把五花肉煮到半熟，切成厚片，然后抹上酱油，放锅里煎到表面微焦。
- ③处理梅菜干：梅菜干要先泡水、洗干净，切碎后炒香备用。
- ④组合与蒸制：把五花肉一片片摆好，皮朝下，跟梅菜层层相迭，放入碗里，倒入调味汁，加盖蒸约1.5小时。
- ⑤翻扣装盘：蒸好后，把碗倒扣在盘子上，一道香喷喷的梅菜扣肉就完成了！



梅菜干

盐焗鸡

鸡肉在客家菜中可是重要角色，客家人常说：“无鸡不成宴！”而盐焗鸡，就是这个传统的经典代表。它的特点是简单又美味——用大量的盐把鸡肉包起来焗熟，将鸡肉的鲜味锁住，吃起来皮薄肉嫩，香气四溢。

这道菜的由来很有趣，相传在很久以前，梅州新铺镇有个挑盐的挑夫，出门时带了一只母鸡，想送给亲友。结果，鸡还没送到就已经奄奄一息了，于是他干脆把鸡杀了，用草纸包起来，放在盐堆里保存。等到他到达目的地，打开一看，发现鸡肉竟然变得鲜嫩多汁，还带着淡淡的咸香。这一误打误撞出了惊人的美味，从此盐

开胃毛豆笋丁

绿色豆仁、黄白笋丁相互映衬，令人赏心悦目。同时，原汁原味的当季食材也适合佐饭配粥，是老少咸宜的家常菜。

食材

春笋1支、生毛豆仁100克、姜末少许。

调料：盐、糖、香油适量。

做法

- ①煮毛豆仁：水煮沸，加盐，下毛豆，煮5分钟。取出毛豆仁，放入冰开水中降温，沥干备用。
- ②竹笋加水淹过笋身，大火煮滚，转小火煮1小时，再焖1小时；去壳切丁备用。
- ③热油锅，炒香姜末，放入笋丁

炒，再加入毛豆仁续炒。

④加盐调味，依个人口味加入少量糖提鲜，炒匀后淋上香油，拌匀即可起锅。

美味秘诀：如果喜欢吃辣，可加少许辣椒末提味。

泰式竹笋排骨汤

这道汤菜结合了竹笋的爽脆口感与香料的特殊风味，搭配鲜香美味的排骨汤头，是一道微辣咸香又下饭的春夏料理。

食材

新鲜竹笋1根、排骨500克、九层塔1大把。
香料：红葱头4瓣、蒜头4瓣、虾米2匙、辣椒2条、香茅3根。
调料：红糖1.5大匙、虾酱1.5大匙、鱼露1大匙、黑醋1小匙、清水6碗。

酿豆腐

客家人有句话：“万物皆可酿。”从酿苦瓜、酿茄子到酿豆腐，什么都能塞点馅进去。酿豆腐可说是这类料理的代表，它的特色是外酥内嫩，咬一口，豆腐的软滑和肉馅的鲜美在嘴里完美融合，香气扑鼻。

传说这道菜是因为两个客家兄弟吵架而诞生的。当时，一个兄弟来自梅州五华，另一个来自兴宁，两人去饭馆吃饭，一个说：“我要吃豆腐！”另一个说：“我要吃猪肉！”结果谁也不让步。饭馆老板灵机一动，干脆把猪肉剁碎，加点调料塞进豆腐里，再拿去煎一煎，然后焖煮入味。结果，兄弟俩一吃，都觉得太好吃了！于是，这道酿豆腐就这么诞生了。

•做法

- ①准备食材：豆腐6块、猪肉馅100克、葱姜末、盐、酱油、胡椒粉、淀粉等调料。
- ②制作肉馅：把猪肉馅加入盐、胡椒粉、酱油、葱姜末后拌匀。
- ③填充豆腐：豆腐挖个小洞，把调好味的肉馅塞进去。
- ④煎至定型：锅里放点油，小火把酿豆腐煎到表面金黄。
- ⑤焗煮入味：倒入适量高汤，焖煮10分钟，等豆腐吸饱汤汁后就能上桌啦！



酿豆腐

除了这三道经典的“客家三件宝”，客家菜还有许多好吃又有故事的美食，比如仙人板、开锅肉丸等等。这些菜不只是好吃，更承载着客家人千百年来智慧和文化的。下次有机会，不妨亲手试试这些经典料理，感受一下那浓浓的客家风味吧！



客家人认为“万物皆可酿”，客家菜中有酿苦瓜、酿茄子和酿豆腐等。

竹笋美食两道

文/山平 图/Adobe stock

现在正是竹笋最鲜嫩的时候，脆甜多汁，不管是中式炒菜还是异国风味，都能展现它的特色。



开胃毛豆笋丁

做法

- ①竹笋去壳后切细片或切丝，汆烫去涩备用。
- ②排骨汆烫过，清洗沥干备用。
- ③九层塔叶除去粗硬部位备用。
- ④将香料打成泥，加调料搅拌均匀后备用。
- ⑤准备汤锅，放入所有食材、香料和调料，煮滚转小火，焖煮至排骨入味、汤汁微收即可上桌。



泰式竹笋排骨汤

教育路上的误区

家里有小宝宝，做父母的一定特别开心，虽然做父母的都爱孩子，但不知不觉中，也会走入教育误区。

过分溺爱

有时候，父母的精心呵护反而会“伤”了宝宝。比如，有些父母，总怕宝宝走路会摔倒，会累着，于是用车推着宝宝或是抱着宝宝。这样一来，宝宝的活动量小，协调能力、肌肉群的锻炼都不够，活动能力就特别差。

宝宝吃饭、穿衣、收拾玩具，家人总是包办代替，这会造成孩子的动手能力和自理能力差；宝宝和小朋友发生争执，父母也要挺身而出，为宝宝讨公道。

这种看似对宝宝的爱，却会使宝宝今后的生活能力差，社交能力差，不敢面对外面的社会。

其实，孩子有着惊人的适应能力。他们需要运动和交流，甚至稍微还要有一点冒险，这样才能充分发掘他们身上的各种潜能。

正确做法：

让宝宝自己收玩具，自己吃饭、摔倒后自己爬起来，能使宝宝更快乐，更有成就感。

过分专制

有的父母认为管教宝宝，就要从小做起，让宝宝绝对服从自己的意志。宝宝想要红色的玩具，妈妈却认为绿色的好看，于是买下绿色的。宝宝想看动画片，妈妈却认为另外的历史故事更有意义，一切都是家长做主，宝宝没有任何可选择的余地，不听话就会挨批评。

日久天长，宝宝就会变得畏畏缩缩，心里总是处于被压制的状态，从而局限了宝宝的智力发展，让宝宝变得胆小、怕事。

正确做法：

假如宝宝提出的要求合理，尽量尊重宝宝的选择，而不要把成人的思维强加给宝宝。

拔苗助长

有的家长对宝宝的智力发展和成长期望值太高，在教育宝宝的过程中操之过急，不遵循宝宝的身心发



展和智力成长的规律，“拔苗助长”，却往往适得其反，造成宝宝的负担过重，难以适应压力而产生消极的心理倾向和行为。

比如，有的家长让2岁的宝宝学英语，让3岁的宝宝背唐诗、做数学题，这种方法不值得推广。

正确做法：

对孩子来说，学就是玩，玩皮球能锻炼宝宝的眼、手、脚的协调能力，玩积木能锻炼宝宝的创造力，玩拼图能锻炼宝宝的动手、动脑能力。这些能力都有利于今后的学习知识。

照书本养孩子

许多年轻父母多数以书为标准喂养孩子，有的过分认真地执行书本上的要求，认为这样才是科学的。比如，书上说8个月会爬，1岁半会串珠子，如果自家的宝宝不会，就会着急，以为是宝宝的智力发育有问题。

其实，书本上的知识和要求不一定与孩子的实际情况相符。有的可能

说话早些，有的可能走路早些，每个宝宝的成长路线都是不一样的。

正确做法：

把书作为参考，一旦觉得宝宝与书上说的哪点不一样时，不要着急，综合考虑宝宝的发展，比如，不会爬是不是因为穿得多啦，不会说话是不是因为没给他说话的机会。

以孩子为中心

有些父母在吃饭时，有好吃的要先给宝宝，宝宝要爱吃哪样，父母就不能动。这样一来，宝宝觉得只有这样才是正确的，如果哪天父母吃了他爱吃的东西，他会哭闹，而且宝宝会在与小朋友的交往中，也都以自我为中心，认为只有自己重要。这样的宝宝会变得不懂分享，不懂关爱。

正确做法：

把宝宝看成是家庭成员之一，吃东西时，无论父母爱吃与否，也要让宝宝分给每人一份，让宝宝学会分享，懂得关爱。

满足孩子的所有愿望

宝宝想要某个玩具，想吃麦当劳，父母一定要满足他吗？不一定。无节制地满足孩子的要求，会让宝宝觉得一切太顺利，而太容易获得的东西让人往往不珍惜，而且从中获得的乐趣也没了。

正确做法：

宝宝想要买某个玩具，可以对他讲，假如坚持一周都去幼儿园，妈妈就买给你。要是宝宝想吃麦当劳，可以告诉他，等他过生日的时候会带他和家人一起去吃。这样让宝宝有一种期待，有一种追求的愿望。父母要注意一定要实现自己的承诺，不能骗宝宝。

父母替宝宝道歉

二、三岁的宝宝在一起玩时，宝宝把别人打哭，这时有些父母会挺身而出，替宝宝道歉。这样一来，宝宝认识不到自己的错误，而且也没觉得这样有什么不好。他长大后也不会自

己承担责任。

正确做法：

做错的事情，父母要及时纠正宝宝，因为宝宝不知道怎样做是正确的，怎样做是错误的，是非都需要父母指引。告诉宝宝打人是错误的，要向人道歉，让他自己承担后果，这样才能让他记住，明白对与错。

你唱红脸我唱白脸

有些父母总是在教育宝宝时不能达成一致，因此在教育孩子的问题上常有分歧。总是出现妈妈惩罚孩子，爸爸替他求情；或者爸爸对孩子发火，妈妈为孩子辩护。有的父母因为教育宝宝的问题，还会互相指责，长此以往，孩子会产生投机心理，谁护着他就找谁。

正确做法：

作为夫妻双方，在教育宝宝时要一致，私下多沟通，不要当着宝宝的面争吵。当一个人教育宝宝时，即使说的不对，另一方也不要当着宝宝的面指责。

物质奖励

奖励孩子在本质上并不是坏事，但是，你必须明智地选择何时、何地用何种奖励。如果孩子做什么事都期望获得物质奖励，那么没有得到物质奖励的时候，孩子就会变得灰心丧气，他们甚至会认为没有物质奖励的事情不值得去做。

物质刺激的确能对幼儿的行为产生巨大的影响，使孩子有高度的积极性，可是产生的效力却是短暂的。

家长只考虑物质刺激给幼儿带来的短期效应，而未考虑给幼儿造成的危害。从长远来看，这种手段注定会产生不良的影响。当幼儿受到多次物质刺激后，就会变得越来越依赖于物质刺激，甚至做一点普通的事也是如此。

因此，家长应当慎用物质奖励，而多用精神鼓励的方法，给幼儿以精神上的激励。

正确做法：

当宝宝能按时起床，自己穿衣服时，父母要及时表扬，夸他：“你真棒！”或是亲一亲他。

孩子越大越不愿听你说话？

很多父母心里都有过这样的疑问：“为什么我越关心，孩子越躲得远？”其实，孩子的变化，并不是什么“叛逆期发作”，也不是“天生难带”，而是成长路上注定要经历的过程。

孩子“不听话”的2个原因

1、自主意识的觉醒

小时候，父母的话对孩子来说，就是“唯一的真理”。但随着年龄增长，孩子开始有了自己的想法、有了自己的小坚持。

比如，小时候，穿什么衣服，吃什么饭，妈妈说了算，孩子也乐呵呵接受。

但现在，哪怕一件外套，他也有自己的主意，不喜欢就坚持拒绝，还能说出一大堆理由。

这不是无理取闹，而是他们在用自己的方式告诉父母：“我长大了，我想自己做决定。”

成长，就是从“听你的”到“听自己的”自主意识的觉醒过程。而这个过程，不可能毫无冲突。

2、心理需求的变化

小时候，孩子最大的需求，是依赖和安全感。那时候，你的一句安慰、一次陪伴，就是他们的世界。

但步入少年阶段，孩子内心真正



渴望的，是理解、尊重和认同。

当父母还像小时候一样，事无巨细地安排、指导、纠正时，孩子会本能地抗拒，甚至感到压抑。

他们并不是“不听话”，而是在用沉默、用抗拒告诉父母：“请相信我，我可以自己做一些决定了。”

孩子不喜欢的3种说话方式

有时候，孩子的沉默，不是他们不想沟通，而是，他们不知道该怎

面对父母的方式。

1、以爱之名，行控制之实

父母的出发点，大多是爱：想给孩子最好的教育，最优的成长路径，最靠谱的朋友。

比如，孩子喜欢画画，想报兴趣班，父母却坚持让他学奥数，说：“你以后会感谢我的。”

真正的爱，不是替孩子安排好人生的每一步，而是尊重他探索世界的权利。

2、带着情绪的沟通

孩子出现问题，比如，成绩滑坡、和朋友闹矛盾，父母的第一反应往往是焦虑、批评、指责。

父母本来是想心平气和地与孩子聊一聊，了解一下，结果三句话没说完，就变成了情绪宣泄。

孩子本能地就会把心门关上，觉得：“我说了什么都没，只会被数落。”

有句话说得好：“带着情绪的爱，是孩子最沉重的负担。”

用平和的语言传递你真实的关心，没有责怪，没有评判，孩子自然能听得进去。

3、只输出不倾听

很多时候，父母跟孩子的对话，更像是单方面的“演讲”：“你应该这样做。”“我告诉你的是道理。”“你不懂，听我的就对了。”

可是，孩子想要的，不是道理，而是被倾听。真正好的沟通，是双向的。是你听见了他的心声，他也愿意敞开心扉。

身为父母，我们要懂得：成长不是追着孩子跑，而是放慢脚步，放开手。有一天，等孩子回头时，他会惊喜地发现：“原来你一直在原地，温柔地等着我。”

寓言故事

狼与仙鹤

狼好不容易捕到一只羊，便大口大口地吃了起来。不料，刚吃完一条羊腿，喉咙里就卡住了一根骨头。

骨头硬得很深，狼急得团团转，不知怎么办才好。

这时，一只仙鹤从旁边走过，看见狼走投无路的样，便上前招呼：“喂，你怎么啦？”

“啊——”狼惨叫一声，骨头使它发不出声音，只好望着地上的羊骨头，张大开口，让仙鹤看。

“哦，你的喉咙里卡了一根骨头。”仙鹤慢吞吞地说，“要我帮你钳出来吗？”

狼点点头，嘴巴张得更大了。仙鹤把它长长的尖嘴伸进了狼的大口，准确、熟练地钳出了骨头。

“太好啦！”狼高兴得跳起来。仙鹤看到狼那样快活，连忙提醒：“你还没有支付我为你做手术的报酬呢！”

“报酬？给你报酬？”狼闪动着绿眼睛，露出一副凶相，“仙鹤太太，让你的头颈从我的喉咙里退出去，难道这还不是报酬吗？”

仙鹤恍然大悟，这才明白站在它面前的是一只凶狠的狼。它拍拍翅膀，急急忙忙飞走了。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (2)

(接上期)

文/周若水

相士一見李世民，眼睛頓時為之一亮，不由自主地站起身走到李世民身邊，對李淵說：“貴公子真是生得龍鳳之姿，天日之表，等他長到二十歲上，定能濟世安民。”

李淵听罢，这分明是说李世民将来会做皇上！这话要传扬出去，岂不是招来灭门之祸！想到这里，李渊倒吸了口冷气。他想杀掉相士，免得他出去乱说，以保全一家人的性命。李渊的身手何等的敏捷！手随念起，意到手到，李渊从墙上拔出宝剑，回身刺向相士，哪料相士却早已无影无踪了……李渊也是极有宿根的，呆立了一会，回过神来便明白这是天神来向他道破天机，自己却愚不可及地动此恶念！李渊领会了相士所言“年将二十，必能济世安民矣”之天意，就取“济世安民”中的“世民”作为贵子的大名，原来的名字是什么，已不重要，也更无从考证了。

李世民真的应了相士之言，自十七岁为父起兵起，便开始了他济世安民的非凡一生。

十八岁的李世民，便能统帅三军，身先士卒，能征惯战，跃马横刀，冲锋陷阵，所向无敌；以旷世未有的睿智与神武克长安、取洛阳；平群雄，定中原，一统天下。

君临天下后，仅仅用了几年的时间，李世民便将一个分崩离析、战乱不止近四百年之久的华夏各国，一统在大唐王朝之下，并携领臣民开创了亘古未有、万方承平的“贞观盛世”。这个令千秋万代盛赞不休的“贞观盛世”到底是一个什么样的景象呢？史籍如是记载：

唐太宗李世民当政的贞观年间，君明臣良，百姓安居乐业，自上而下一派奉天重道、修身养德、谦恭礼让、人见人亲的治世盛况：

官吏们廉洁自律；王公贵族、皇亲国戚、世家大族、豪门大户，都恩服于君主的凛凛威严，不敢欺凌和侵扰平民百姓；商家客旅可以安心地露宿郊野；强盗窃贼绝迹；监狱常空；大门无须上锁；牛马遍地；连年五谷丰登，一斗米才三四钱；客旅从京城长安到五岭之外，由华山以东到东海一带，不需自带干粮，沿途均有供应；进入华山以东的村落，旅客经过这里，都会受到厚待及礼遇，在离开时还常有馈赠。这一切都是从古至今绝无仅有的盛世太平景象。

这是唐朝史学家吴兢在《贞观政要》中对“贞观之治”的描述。

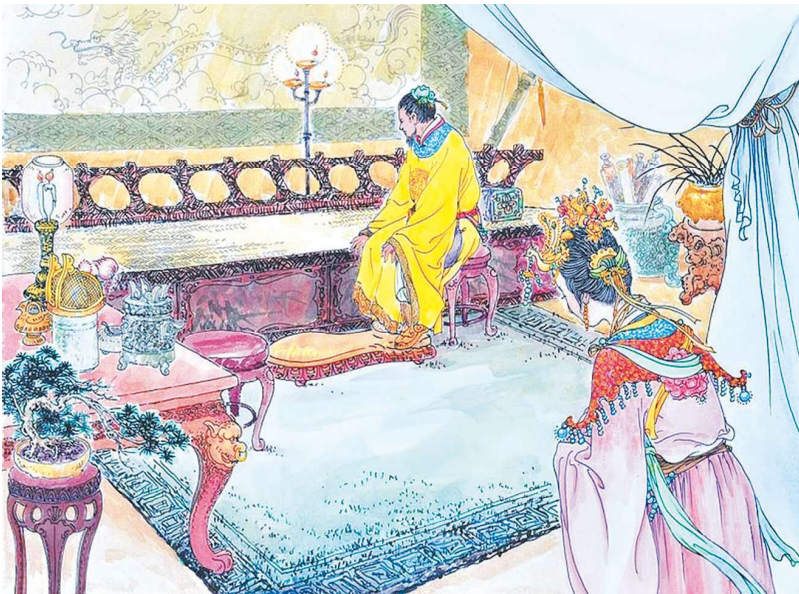
这样的太平盛世景象，令生活在今天的人们匪夷所思、难以置信，可这却是距今1300多年前确实存在过的大唐历史中真实的一页——

圣主凡神龙送
转生人体来世中
万难历尽泽不润
济世安民救苍穹

第三章 慕奇母长孙托贤女 结良缘圣主惜贤后

在婚姻上，李世民的幸福要比父亲李渊来得更为轻巧。父亲李渊要通过“雀屏中选”，一展身手，才打动母亲的芳心，成为窦家的乘龙快婿；而李世民早在幼年之时，就因奇母窦夫人而被人慧眼识得，并与李渊做了儿女姻亲之约。

窦家的父母具如此之眼力，择得圣主做佳婿？哪家的女儿有这般的厚福，入得紫薇伴明君？



长孙皇后盛装劝唐王。(绘图/曹醉梦)

姻缘本是前生定，岂由今世苦相求？

唐太宗李世民与长孙皇后这对帝后伉俪，以一生都未曾消减的深情挚意，诠释了凡间夫妻的最高境界——琴瑟和谐、彼此珍爱、荣辱与共、风雨同舟。说来有趣，李世民与长孙皇后的幸福婚姻，既不是缘于一见钟情的怦然心动，也未经“众里寻他千百度”的百般周折，而是始于再平常不过的秉承父母之命的“娃娃亲”。

后人多为李渊的箭法称奇，殊不知早在李渊“雀屏中选”之前，更有人在飞驰的马背上，创下了“一箭双雕”的神射奇迹。他就是颇得隋文帝杨坚和隋炀帝杨广两代帝王的器重和赏识的隋朝重臣长孙晟。他不仅给后世留下了一“箭双雕”的成语故事，更给大唐帝国留下了一双优秀的儿女：大唐王朝的开国元勋长孙无忌及中华历史上不可多得一位贤后——长孙皇后。

与李渊同朝为官的长孙晟，也出身于显贵的世家望族。他是北魏皇族拓跋氏之后，隋朝的右骁卫将军，擅长外交，以随机应变的智谋和雄辩的口才，与游牧突厥打了二十多年的交道，是隋朝平定突厥的功臣。对隋朝而言，长孙晟的功绩远在李渊之上。

长孙晟的哥哥长孙氏，文武双全，学识渊博，颇有玄鉴，官拜户部尚书。他听闻窦毅之女窦氏嫁给北周武帝“应以苍生为念，抑情抚慰突厥女”的那番远见奇谈后，就将这个奇女子铭记于心了。长孙晟膝下仅有一女，小字观音婢，才貌品性出众。自幼研读典籍，过目不忘，通今博古，仁孝恭顺，举止循规矩，进退合礼义，与窦氏的次子李世民很是般配。长孙氏每每见到长孙晟，常对弟弟说：“窦氏如此聪慧睿智，奇母必有奇子，何不把观音婢许给李家为媳？”长孙晟深知兄长的见识超群，就决定跟李渊联姻。就这样，在两个长辈的授意下，尚在幼年的李世民便与小自己两岁的观音婢有了婚约。

隋大业九年（西元613年），十四岁的李世民与十二岁的长孙氏喜结良缘。李世民对长孙氏的敬重与珍爱始

终如一。纵使李世民后来贵为一国之君，后宫美女无数，他却依然对长孙皇后情有独钟，别无偏宠，自古以来，能有几人？长孙皇后更是视李世民为自己生命的全部。李世民曾患病，多年不愈，长孙皇后悉心侍奉，昼夜不离。长孙皇后偷偷地在衣带里藏了毒药：李世民如有不测，自己就随他同去！夫妻之间恩义至此，已无言可表！

李世民明睿的一生得益于两位伟大的女性——奇母太穆皇后窦氏和贤妻长孙皇后；奇母为他非凡的一生奠定了坚实的基础，贤妻为他聪明的一生付出了所有的才智。这两位伟大的女性有着诸多共同之处——美貌贤淑、才学出众、睿智练达、恭顺仁厚；两人还都深得舅父疼爱，幼年时都曾在舅父身边度过几年恩宠有加的幸福时光。

长孙皇后九岁上父家亡故，她与母亲高夫人、哥哥长孙无忌，被异母兄长长孙安业逐出家门。高夫人带着一双儿女只好去投奔兄长高士廉，高士廉给了他们三人极高的礼遇。后来，高士廉完成了妹夫长孙晟的遗愿，为外甥女观音婢与李世民做了主婚。

婚后不久，长孙氏回舅父高士廉家省亲。高士廉的侍妾看到长孙氏的住所之外，立了一匹高过两丈、鞍勒皆具的巨马。见此巨马，高士廉的侍妾吓了一跳，赶紧跑去告知高士廉。高士廉对这个外甥女可是疼爱有加，视同己出，见此异象，不知吉凶，即刻请来占卜之人以探明祸福。占卜结果：大吉，女主贵，后妃之象。高士廉闻之大喜，厚赏了卜筮之人。

长孙氏后来果然应了卜筮之言之，做了后宫之主，她以古今女子难以企及的贤德与仁厚，让时人与后人明白了“母仪天下”的真正内涵。

长孙皇后居宫中时，视其她妃嫔如姐妹，遇有妃嫔生病，长孙皇后亲自前去探病抚慰，并将自己的药膳送给她们，宫上下无不爱戴皇后。长孙皇后将后宫管理得井井有条。在她的影响之下，妃嫔之间互相

关爱，情同手足，从未发生妃嫔因争宠而明争暗斗之事，更无后宫淫乱的丑闻。

对于不是自己所生的皇子公主，长孙皇后也极为疼爱，视同亲生。豫章公主年幼丧母，长孙皇后把她放在自己身边抚养，对豫章的慈爱超过了自己亲生的儿女。

长孙皇后对宫女、太监也爱护有加。皇上也有因心情不好而迁怒于宫人的时候，长孙皇后也假装跟着生气，向皇上请求由自己去处罚他们，命人把他们先关起来，等皇上息怒了，再慢慢地跟皇上为他们申辩。因此，后宫之中，绝无乱施刑罚之事。

长孙皇后对皇家的子女、妃嫔、宫人如此仁爱，对当朝的老臣更是呵护备至。

长乐公主是长孙皇后所生，因是皇后的长女，又天生丽质，聪明伶俐，深得太宗喜爱。长乐出嫁了，驸马是舅舅长孙无忌的长公子，长乐的表兄长孙冲。长孙无忌既是李世民的布衣之交，又是李世民的心腹之臣，与李氏堪称君臣知遇。两家联姻真是亲上加亲，喜上添喜。李世民一高兴，给长乐的嫁妆就多了“点儿”，多了多少？比长公主多了一倍。唐官魏征连忙制止：“所谓长公主，就是比公主更尊贵，因为她是先帝的骨肉。给公主的嫁妆多于长公主，与礼数不合，请陛下三思。”李世民回宫将魏征之言告知皇后，皇后高兴地说：“臣妾常听陛下器重魏征，原不知何故，今天听魏征之言，是在引导陛下遵从礼义。臣妾与陛下是结发夫妻，情深义重，臣妾想跟陛下说些什么，还要察颜色，看陛下的脸色行事；而魏征不顾身为臣下之微，与陛下之情远于臣妾，与陛下之间又隔着君臣之礼，却敢于犯颜直谏，尽陈忠言。这魏征心系天下，真是我大唐的社稷之臣啊！臣妾愿陛下广纳忠言，才是天下人的大幸之事。”李世民听后龙颜大悦，采纳了魏征的谏言。皇后派人到魏征府上送去了五百匹帛，作为赏赐。

李世民虽是圣君，也有人心大动，难纳忠言之时。

一次罢朝，李世民盛怒未消，来到后宫，气得脸色铁青，边走边骂：“这个乡巴佬，朕迟早要杀了他！”长孙皇后大惊，走过去忙问：“皇上为谁这么大发肝火？”李世民气呼呼地说：“还会有谁？就是那个魏征！不知远近尊卑，每次上朝，都要在朝堂之上当众羞辱我，让我难堪！”皇后听罢，悄悄退出宫廷。李世民躺在龙榻上正奇怪：我今天生这么大的气，皇后怎么不来宽慰我，人也不知跑到哪里去了？正想着，由远及近传来环佩之声，李世民抬头一看，皇后换上了盛装朝服走了进来。李世民起身惊诧地问道：“今天是什么日子？皇后穿得如此隆重！”皇后笑着说：“陛下大喜！臣妾特来向陛下道贺！臣妾素闻君主圣明，臣下才会中直；今天魏征的中直，正是因为陛下圣明之故！陛下有魏征这样的直臣，臣妾怎敢不向陛下贺喜！”皇后说完，向皇上施了君臣大礼以示拜贺。李世民一听皇后的大义之言，心中的怒气顿时烟消云散了。

有长孙皇后这等贤德的后宫之主，李世民又是那样的圣明之君，朝中如魏征般的良臣无数，君臣一体，皆以天下为公，大唐的贞观怎能不为千古难见的盛世？——

漫漫严冬起春雷
一劳携领众芳归
仙姿玉质本本色
紫焰红焰报春晖

第四章 谋大位杨广施计 救君世民展奇才

隋炀帝杨广是杨坚与独孤皇后后的次子，本与皇位无缘，原本隋朝的江山应该由其兄长杨勇承继。杨广的帝位既是巧取，也是豪夺，杨广作秀的功夫堪称一绝。为了谋得太子位，杨广煞费了一番苦心，在母后面前极尽伪饰，博得了母后的赏识与信赖。杨广深知，父皇虽是一国之君，很多事情杨广的意见却起着决定作用，因为父皇对母后很是敬重，甚至到了有失体统的“妻管严”的境地。

隋文帝的皇后独孤氏，可是历史上出了名的铁腕“妒后”，她在世时，后宫妃嫔都不敢陪侍寝。一次，隋文帝临幸了尉迟迥美貌的孙女，独孤皇后察见后，趁杨广上朝之际，杀了尉迟女。杨广下朝得知此事，气愤已极，却不敢责问独孤皇后。杨广孤家寡人单骑冲出皇宫，走小路入深山二十多里，面对茫茫的苍天与空空的山谷，想自己身为堂堂的一国之君，竟连宠幸一个官女的权利都没有，不禁仰天哀叹：“吾贵为天子，不得自由！”久居独孤皇后高压之下的杨广，此时此刻，沐浴如水的月光，迎着清爽的夜风，更感觉到不得自由的悲凉与凄苦。难以排解的愤懑化作行行热泪从至尊的眼中倾泻而出……幸亏大臣高颖、杨素及时赶到，苦谏杨广不能因一个女人而弃天下，杨广才快快地于夜半更深之时随两位大臣策马回宫。

有这样强悍的母后，杨广要想博得父皇的龙心，必得先过了母后这一关。

太子杨勇因好女色、喜奢华，而渐渐失爱于父皇和母后。杨勇姬妾众多、子女成群，被封为王的儿子就有十个，只是没有嫡子。太子元元是独孤皇后为杨勇所选，却不得杨勇宠爱，皇后已经为此大不高兴了，元妃却又暴毙，皇后怀疑是杨勇害死了元妃。（未完待续）

（参考史料：《隋书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

演员没戏拍 电影市场大倒退

中国演艺圈的“至暗时刻”

【本报综合报导】2024年，中国演员陈星被骗到缅甸差点丧命，震惊全球。谁能想到，一个专业演员，会为了“有活干”而铤而走险，误入陷阱，差点命丧异乡？而背后的真相令人唏嘘：他不是贪财，而是“太久没戏拍了”。这不是个案，而是整个演艺圈正在经历的“至暗时刻”。

演员，这个曾经光鲜亮丽的职业，随着中国经济的不断衰退，中国的演员们也面临着失业和无戏可拍的窘境。

一群“没戏拍”的人 聚在北京待业过活

一位上戏12级毕业的北漂演员的自白：在北京8年了，久未开工，连亲友都开始怀疑她是不是早就退出演艺圈了。不是不想演戏，而是没得演。

横店现在的开拍率，不到10%。曾经的影视重镇，一天拍八十部戏都嫌不够，如今只剩下八个剧组开机。你可以想像吗？数以万计的演员挤在横店，争抢那区区几百个角色，而其中大多数人，只能继续在家“坐冷板凳”。

据中国女演员黄鹿披露：现在在北京待业的演员，基本上都没有活干，可面试的剧组也特别少。而她自己已经一年都没有去见剧组了。前两天听一个刚从横店回来的女演员说，横店现在开拍的组只有八个组，什么概念呢？就算每个组主要演员有五十个，八个组一共有四百个演员在工作，其他所有的演员全部在家待业。以前的横店恨不得一天有八十个组同时在拍，所有的场景都是靠抢的，而且很多演员都轧戏，一会在这拍，一会到那个组拍。

这都不是最惨的，最惨的是现在有很多传媒娱乐公司，倒闭的倒闭，解散的解散，很多演员想找一个新公司签约，新老老板则直白表示：你现在身上有合约，我不敢签，万一之后你老板回来再找你，合约扯不清楚到后面都是麻烦事。

一名男演员说：最近聊的话题最多的就是，你为什么不去拍戏啊，说在农村呆着呢，还不去啊？哈哈。不瞒您说，说点实话，这也是每个演员的痛点，我去年接了六部戏，横店就占了3部，贵州有两部，山东有一部。有些剧本都看完了，但过完年以后呢，到现在就没消息了。

其实，现在就连很多一线明星也是很长时间接不到戏。明星的失业率高得有点吓人了，大明星刘恺威现在无戏可拍了，还有孙红雷基本上也没有人找他拍戏了，明道也休息很久了，还有黄晓明两三年才拍一个电影，李晨好不容易拍了个戏，竟然还是配角，这几个都是年轻的明星。我感觉主要有两点，第一就是这些一线明星片酬太高了，他们不愿意自降身价；另外一点就是现在短视频太火了，看影视剧的人不多了。

IP书统计了市面上演员进组现状，整理了演员待业期排行榜。其中，演员胡一天，有598天空窗期，荣登榜首；刘亦菲、林更新以519天并列第二；邓唯423天排名第四；王一博、王俊凯分别是320天、317天；而当红演员肖战、林依、张若昀的空窗期分别是181天、196天、298天；杨幂、龚俊、罗云熙等人没进剧组的次数分别是129天、137天、122天。据不完全统计，这些一二线的八五后演员，超过三个月无戏可拍的多达37位。

一名在上海戏剧学院表演系毕业八年的女演员说出自己无戏可拍的



2020年横店影视城剧组在拍摄电影。

困境：其实这么多年我一直都是坚持的，不管多大的角色，我都愿意去坚持，虽然没演出什么火花来。但时间长了，确实不愿意说自己是演员了，尤其逢年过节回家的时候，亲戚朋友都知道你是学表演的，都会说，哎呀，演什么啦？你说我演的是办公室里的小张，还是早餐店里的一个小A啊，就真的说不出口。

我在大学的时候就拿到过女二号的剧本，那个时候还很有名气的男女演员合作，男演员是孙涛老师，大家都说他是不老男神。那个时候我就觉得，哎呀，以后好演戏了，肯定能当上演员了，但是我也体会到什么叫一毕业就失业，就是没戏拍，没有什么有名有姓的角色了。直接就落差很大。虽然说没有什么重要的角色了，但是我还是愿意去拍，我想如果我要是能去吃剧组的盒饭，我还是很开心。我觉得我应该一直时刻保持着一个很好的状态，哪怕明天演一个女N号，我都能随时能接得住，都不允许自己体重过百，就怕有一天有一个机会会给我，我没做好准备，所以我时刻保持待命的状态。

这名科班出身的女演员十分敬业，也愿意演不起眼的小角色，但还是接不到戏，为了生活，也做过直播带货。这也反映出演员们面临的真实困境，如果接不到戏，就没钱维持生活。

一名女演员说：你们知道演员现在有多穷吗？最近有一个戏找我们，三个多月没戏，听起来还可以对不对？但是我得分成给经纪人，还要分一部分佣金给推荐人，再扣掉该缴的所得税，这样子换算下来大概一个月平均就三四千块钱吧？

一位已经转行的男演员说：五年前命运给了我和我老婆重重的一击，我们在演艺圈摸爬滚打了多年，我也演了上百部影视作品，可始终差那一把关键的火，事业不温不火。

后来影视界大环境变差，我们连试戏的机会都少的可怜，我俩无奈只能回到老家，回到老家迎接我们的不是安慰，而是家人的冷嘲热讽与唉声叹气，指责我们没出息，但我们骨

子里倔强，咬咬牙又重返北京。为了活下去，我们摆地摊，开小店，风里来雨里去，扛着大包到处奔波。

中国电影市场大倒退 电影业的荒凉时代来临

中国经济持续下滑，寒风吹进了光影世界。据娱乐产业观察媒体报导，中国电影市场持续探底，清明档票房惨跌55%，五一黄金周档期也毫无起色，整个四月份票房甚至沦为“历史最低谷”之一。这不仅是数字的倒退，更是一场文化产业的骨折，发出惊人的脆响。

更令人震惊的是，2012年全国仅有3,200多家电影院，如今影院总数已超过1.1万家，几乎是三倍增长。票价也已今非昔比，然而票房却退回13年前，甚至更差。

报导形容，这种“影院被整个时代抛弃”的现象，在过去十多年里极为罕见。对于绝大多数影院来说，开门营业反而比关门还亏钱，票房收入连水电费都不够付。报导直言，中国电影市场正经历“前所未有的寒冬”。

中国电影投资大幅缩水，明星片酬大砍八成，剧本选材趋于保守，而这些变化都来自对未来的不确定与信心崩塌。演艺圈也随之进入“失业潮时代”。

北京某业内人士直言，如今数十万名演员长期处于待业状态，整体开机率不足一成。

活下去才是王道 演员开始直播卖货

一位资深演员语重心长地说：很多演员除了演戏，什么技能都不会。现在，梦想算什么？能活下来才是最重要的。曾经专注于演技的他们，如今纷纷转战直播间。“321，上链接！”成了新台词，这并不是他们心甘情愿的选择，而是时代与现实的强迫症。他们不得不承认：靠演戏，已经无法养活自己。

有一位38岁的北漂男演员周瑞，在镜头前分享：“我已经七个月没拍戏了。”他的家中，挤满了来“吃

饭”的演员朋友们。明面上说是休假，其实大家心照不宣是没戏拍。

他们曾是中戏、北电的高材生，曾是顶着光环入行的明日之星。如今聚在一间出租屋里，说着彼此没戏拍的天数。从“科班精英”到“失业演员”，这条路已经走不下去了，真是太心酸了。

这要是以前，我都跟他们说不上话，可如今和我一样，徘徊在18线北漂演员行列。是的，要知道演员圈是有鄙视链的，分为5个阶层，我曾常年徘徊在鄙视链底端。

得奖影星躺平 多数另寻出路

47岁的中国大陆男星张译，在最近领奖后的媒体群访中，语出惊人地宣布将“暂时息影”，并自嘲：“演到自己都烦自己了。”

张译出道18年，从话剧演员转战荧幕，成功塑造无数硬汉、军警与平民小人物，集齐金鸡、百花、华表三大官方影帝桂冠，是近年来大陆演艺圈最具代表性的“主旋律男主角”。然而高产背后，是身心极限的透支。据他透露，自2023年至今，接连出演近10部影视作品，没有好剧本，只有主旋律。观众审美疲劳，他自己也疲累了。

张译说，最近最喜欢的事，就是在家陪猫，一个人默默在街上闲逛。消息曝光后，粉丝一片惋惜：“张译这是去躺平了？也该休息一下，别再当‘劳模’了。”但正如他所说，“演多了，也会烦自己”。也许，这场短暂的退场，正是张译为自己留下的一点体面和余地，对于他来说，实在没什么好戏可演了。

中国大陆很多演员不得不承认：靠演戏，已经无法养活自己。不少演员，为了生计纷纷摆地摊。

据悉，横店群众演员的时薪只有13.5元，中央戏剧学院的学霸转行卖烤串。资深演员尤钧道感叹，2024年初开始，“导演、制片像是突然从地球蒸发”，原本熟悉的业界伙伴不是转行当滑雪教练，就是变成了一个专门转卖演唱会门票的黄牛，甚至有人改卖农产品维生。

今年41岁的大陆男演员赵雷祺被网友发现摆摊擦鞋，每次收费10元钱。草根出身的男星李嘉明在老家摆摊卖炒面；大陆知名演员李飞陪母亲摆摊卖鱼。

近日，中国青岛29岁男演员许鹏退圈回农村老家摆摊赶集的视频在网上热传。被朋友戏称“拍戏十年无人识，一朝退圈天下知”。许鹏在社交平台发布退圈声明，宣布接替80多岁的爷爷赶集摆摊。他表示，虽然这种生活很累，但真的很安逸。

但为何这样一个帅气的小伙子毅然决然放弃演戏，而选择摆地摊呢？据博主“娱乐小落妹”报导，许鹏在拍摄某古装剧期间，因拒绝副导演提出的“特殊服务”要求，就被临时删减了戏份，后来仅以背影出境。

许鹏在接受采访时说：“有次试镜，制片人直接说‘陪酒就能进组’，这种事在圈里太常见了。”因为他拒绝行业潜规则而屡遭边缘化，导致连续三个月每天投递简历20份简历，结果只收到三次群演邀约。许鹏说，自己被娱乐圈行业的潜规则伤透了心，但不想妥协，想在29岁的年纪为自己活一次。

中国大陆娱乐圈的资源有限，但从从业者数量惊人。中国男星张颂文曾透露说：内娱99.5%的演员收入极低，当时自己每月只能拿到几千块钱，和普通打工者没什么区别。加上这几年中国经济低迷，明星间的竞争更加激烈，很多演员在成为“顶流”掌握话语权之前，都曾经被资本左右，甚至在新剧开拍前被临时换角的处理。

香港很多演员也都失业了，改行干厨师的，送外卖的，开出租的，卖保险的，当老师的，干什么的都有。

香港演员李成昌现在是在出租车司机，陈慧珊在教育机构当英语老师，艾威在加油站工作，麦长青送外卖，刘锦玲卖保险，江华卖保险，李国麟做带货主播，陈锦鸿做按摩业，向海岚做房地产OL，郭耀明在保险公司上班。曾参选过香港小姐的前TVB女星陈思齐，担心被裁员，选择摆摊卖鸡爪。

自媒体崛起高手在民间 演员职业被“平民化”

曾经，演员被捧得太高，一部戏几十万上百万，动不动就上热搜。普通人看着心痒，都梦想一夜爆红。但现实呢？演艺圈本质上只是一份工作，只是在过去太过商业化、神话化了。而如今，梦醒时分，泡沫破裂。破裂的猝不及防，让人心碎。

为何演员普遍出现没戏可拍的窘境呢？这和中国经济大环境有关。究其原因，在这五年期间，中国电视剧的产量下降55%。而且自从短视频出现后，即使是平民百姓，素人也能自导自演，而且有些还流量爆棚。因此那些科班出身的传统演员们辛辛苦苦读四年戏剧学院，最后还是输给了手机前的短视频表演者。

从前摄影师、主持人和演员都是门槛极高的职业，但现在只要有手机、有创意，就能拍出吸引人的作品。卡拉OK里唱得比歌星还好的大有人在，这也适用于表演。许多草根，演技比正规演员还好。平庸的科班，终被淘汰。

有人问，未来演员还有出路吗？答案恐怕不乐观。人工智能已经能模拟人脸、配音，甚至全自动生成剧情；游戏、抖音等娱乐方式，正取代电影与电视剧的地位别说小演员，连中流砥柱都岌岌可危。观众正用脚投票，前途真的很渺茫。

徐孝锡讲座 第三讲

远离类固醇

清肺排毒素 皮肤疾病一扫光

要想让我们的身体来自我治疗，免疫力的核心——肺就必须要好。把肺清理干净，让肺恢复活力的话，它的子器官——肾脏也会强壮起来，肾上腺也会活跃起来。——徐孝锡

最先认清类固醇真面目的就是奥林匹克IOC委员们。他们查清了类固醇的罪名，禁止运动员在奥运会比赛中使用类固醇。无论取得了什么重要的金牌，如果一旦查清使用了类固醇，就要收回金牌，选手的运动生涯也要画上句号。

类固醇，你是谁？

类固醇说白了就是假冒的肾上腺皮质荷尔蒙。肾脏净化我们的血液，在肾脏的顶端有一个形似高帽的小器官，这就是肾上腺，肾上腺分泌皮质和髓质两部份，这两部份都分泌对我们人体非常重要的荷尔蒙。而类固醇就是人工合成的仿造肾上腺皮质荷尔蒙。我们身体产生的肾上腺皮质荷尔蒙没有副作用，但在体外合成后进入人体的类固醇则必然伴有副作用。

假冒肾上腺皮质荷尔蒙的副作用

我们需要先解释一下肾上腺皮质荷尔蒙的作用。当精神压力大，人体就会大量分泌肾上腺皮质荷尔蒙，全身宣布进入紧急状态，从而产生强大的免疫抑制作用和抗炎作用。此外它还有抑制消化功能，使血压升高等作用。

肾上腺皮质荷尔蒙帮助我们人体在压力巨大、接近极限时能够从容应对。就是因为强效的抗炎功能，假冒肾上腺皮质荷尔蒙才大受欢迎。

问题是，炎症是由身体免疫系统与外部侵入的细菌进行交战而产生的，是一种自然出现的自我防御反应。使用类固醇对此进行过分抑制，虽然炎症消失了，但不是造成炎症的细菌被消灭了，而是抑制了人体正常的防御体系，把毒素封在更深层的地方，这不过是一种对症疗法而已。长此下去，可能会导致免疫力整体崩溃，反而会促进病原体的生长，让感染症状进一步扩散。

我目睹了太多因类固醇副作用引起病痛而想轻生的人。

使用类固醇时间越长，患者的血管扩张、皮肤萎缩、肥胖、面部浮肿、糖尿病、高血压、忧郁症、白内障和骨质疏松等症状越严重，他们身陷严重的副作用深渊之中，满身疮痍。

让身体自行治疗才不会有副作用

繁忙急躁的现代人，身体一出问题就会跑到医院去，要些见效快的药。这样一来，类固醇就成了治疗异位性皮炎和哮喘的唯一药

剂。类固醇在诞生之初备受推崇，被称为“神的恩赐”。但实际使用后才知道，因为错用和滥用类固醇，令患者陷入副作用的泥潭。

如果皮肤烂得不成样子，或者高烧超过40度，在这种危险期使用类固醇能够起到及时施救的作用。但消防车来灭了火之后，就该走了，因为它不是可以治本的东西。

那么在消防车开走之后，靠什么来根治呢？答案就是我们的身体。

要想让我们的身体来自我治疗，免疫力的核心——肺就必须要好。

把肺清理干净，让肺恢复活力的话，它的子器官——肾脏也会强壮起来，肾上腺也会活跃起来。肾上腺皮质荷尔蒙的分泌也会很顺畅，我们力争让身体自行产生类固醇，帮助建立起正常的防御体系。

另外，肺功能得到强化，肺活量也会增加，清新的肺就会对体内的问题明察秋毫，积累在体内的各种化学毒素和废弃物都能很快被发现，并被清理干净。这样皮肤就会变得清透，同时很多顽疾也会被治愈，体验奇迹的时刻到来了。

治疗时间？

视使用类固醇时间长短而定

以五十年的临床经验为基础，我在用清肺食物治疗肺部疾病的过程中发现，治疗异位性皮炎需六个月左右。大约100名中，有60名，即60%的人，在此期间能排出所有毒素，得到根治。我称他们为优等生。

他们毕业后还有剩下的人，我称他们为复读生，把复读生们聚在一起，分成四个班。幸运的是一班的学生第二次就可以毕业了，但三班要第三次才能毕业，而四班都是中毒者班，他们的治疗时间相当长。类固醇中毒者一般都有高血压、糖尿病和骨质疏松症状。治愈大约需要四十二个月以上。只有将长期以来层层堆积在骨头里的毒素清除干净，忍耐漫长的痛苦过程后才能毕业。

被赶出奥运会的类固醇为何在医疗界被奉为英雄？

最先认清类固醇真面目的就是奥林匹克IOC委员们。他们查清了类固醇的罪名，禁止运动员在奥运会比赛中使用类固醇。无论取得了什么重要的金牌，如果一旦查清使用了类固醇，就要收回金牌，选手的运动生涯也要画上句号。

奥运会是体育的盛会，所谓体育就是让健康人更健康。那么医疗是什么？对患者进行治疗，让他们

恢复健康。都一样是为了健康，为什么在奥运会上被禁用的类固醇，在医疗界却被奉为英雄呢？要认识并祛除这个恶毒的家伙，我在这里高声疾呼，“远离类固醇”。

多出汗，清好肺，金灿灿的毕业证就是你的

一般提到流汗，人们就会说，运动一下不就可以了吗？单靠运动很难让体内深处的汗流出来。一般运动流汗是从头部开始，接着运动，上身会出汗。但我们希望的是下肢出汗。

从膝盖到脚背的这条线就叫迎面骨，只有腿部的迎面骨部份流出了汗，才意味着下肢的汗孔打开了。要想让迎面骨部份流汗，光靠运动是很难的。最好是到汗蒸浴或桑拿浴去。如果条件不允许，半身浴也可以。

异位性皮炎患者中没有大量使用类固醇的，只要明智地忍耐三个月，第四个月就会见效。第五、六个月多多流汗，到了第六个月月末，就会拿到闪闪发光的毕业证。即使不能和大家一起毕业也不要失望，只要排尽体内的毒素，多忍耐，最终也能拿到比什么都珍贵的毕业证。

以前是除了类固醇就无药可用了，但我通过根治四万多名患者，找到了治疗的方法，这就是“清肺”。把肺清理干净，肺活量增加，肺功能强大起来的话，那么我们的身体就会自然产生优质的类固醇，把体内的毒素和废物清除干净，好皮肤就会诞生。让假货远离我们！

徐孝锡院长简介：

徐孝锡院长是著名韩医学代表和扁康丸创始人，一生致力于传统医学和呼吸系统疾病的研究。根据传统韩医学理论，肺为五脏六腑之首。“肺部积热”导致了鼻炎、支气管炎和皮肤病等疾病。扁康丸能彻底清理肺部积热，从根源上解决哮喘、鼻炎、皮肤病、重症肺病等呼吸系统问题。已经使全世界十六万鼻炎、哮喘、皮肤病和重症肺病患者恢复健康。徐院长是新唐人电视台52集大型电视系列专题节目《走进韩医》和《神医再现》的主讲人，著作包括《扁鹊愿在扁康》、《世界人的健康宝鉴》、《扁康传统医学奇迹》等，在全世界华人中有巨大的影响力。

扁康丸全球服务中心
(扁康丸是强化肺功能的保健食品)
● 全球24小时免费咨询电话：
+44-20-3923-2740
● WhatsApp: +18002105501
● 网址: www.pyunkang.us



【扁康丸服用分享】

几十年湿疹顽疾服用后消失无踪

我是居住在美国休斯顿的Cindy，妈妈今年79岁。

记得我小时候妈妈就得了湿疹，严重时全身都烂，双手烂的流黄水。七十年代的大陆生活很困难，人们都没什么钱。为了治这个病，妈妈常年喝中药，后来一看到带颜色的水就反胃吐苦水，什么办法都试了，不知道花了多少冤枉钱，妈妈的湿疹也没医好，全家人一筹莫展。

2015年春天妈妈的老毛病又发作了，全身起水泡很吓人，又痒又痛。她先是住医院用西药治疗，治了两周不见效又出院服中药，吃了一个月还是不见效。想到妈妈一辈子辛苦，晚年还要受这种疾病的折磨，我心里也非常难过，真不知有什么办法可以帮到她。

有一天在报纸上我看到了扁康丸的广告，为了治好妈妈的病，我抱着试试看的想法，在2015年2月底邮寄了两瓶给妈妈。刚服用了一周，妈妈就开始出现排毒反应，全身的水泡痒得坐立不安，无法入睡，同时出现腹泻，这样的情形持续将近两个月；第二瓶快服用完的时候，状况发生好转，不再起水泡，慢慢的超过水泡的地方开始结痂，腹泻现象也没有了；服用第三瓶时，结痂都退了，皮肤开始恢复正常。

当妈妈服用扁康丸六个月以后，不但几十年难以治愈的湿疹好了，就连以前腋下下的三个痼子也掉了，还有看了无数医生、常年都医不好的咳嗽，也随之消失！妈妈那个激动啊，高兴地自己出去旅游了一趟。

以前妈妈和我通长途电话，总是很心烦的样子，讲不了几句就挂断了，自从服用扁康丸康复以后，像换了一个人，性格都变了。每次都有说不完的话，非常开心。妈妈在电话里说，住了几十年的邻居说她和以前不一样了，总是那么开心、和善。这可是我做梦也没想到的，我们全家人真诚的感谢扁康丸治好了妈妈的顽疾，扁康丸真是太神奇了！

“淡墨状元” 背后的一桩公案

文/刘晓

自唐高祖武德五年(622年)的第一位科举状元孙伏伽开始,到清光绪三十年(1904年)最后一位状元刘春霖止,在这1283年间,科考的榜数为745榜,共产生了592名状元,加上其他短命政权选考的状元以及各代的武状元,中国历史上总计可考的文武状元为777人。一千多年才出了七百多位状元,可想而知这状元的含金量有多高,而每一位状元的背后,都有着值得书写的故事。今天就说说清朝的“淡墨状元”的故事。

来自浙江湖州的王以銜于清朝乾隆六十年(1795年)被点中状元,后官至二品礼部右侍郎。他曾三次参与顺天乡试组织工作,一典江西省试,一督江苏学政,以文章取士,深得学子敬爱和嘉庆皇帝的器重。

关于王以銜被点为状元,还有一个不为人知的小故事。据清朝梁恭辰的《劝戒录》记载,王以銜和他同父异母的弟弟王以鎔,在还是秀才时,就在学校都颇有才名,并受到时任浙江学政窦光鼐的赏识,时人称之为“二王”。

两人在乡试中举后,一同参加了乾隆六十年(1795年)的会试。恰好窦光鼐是主考官,出的题目是“民之所好,好之”。这句话出自《大学》,窦光鼐在担任浙江学政时,曾到湖州的学校讲书,就讲到这一节,并阐述了自己独到的见解。机缘巧合,全场只有“二王”的见解与窦光鼐的相契合。等到揭榜后,王以鎔考中会元,王以銜则是第二名。落榜者大为不满,议论纷纷,怀疑“二王”有作弊的嫌疑。

当时的中堂和绅,向来因为性情刚直、不依附他的窦光鼐而恼火,一直想找机会陷害他。听说这件事后,



小图:王以銜;背景:《姑苏繁华图》(局部)。

和绅大喜过望,就奏报给了乾隆帝,并抓住王以銜兄弟俩在会试卷上皆写有“王道本乎人情”一语,断定窦光鼐在考前与王以銜兄弟通了关节。

乾隆帝觉得和绅说得有理,就派大臣对兄弟俩的试卷进行复审,经过反复逐字逐句进行点评,觉得王以鎔的试卷“语句多有瑕疵”,便取消了他参加殿试的资格,让他回乡读书。王以銜则由第二降至第四,窦光鼐及两名副主考也被降职。

在随后的殿试中,王以銜想到恩师被贬,弟弟被驱逐而郁郁不得志,心中也是不满,因此用淡墨草草写试卷,对于功名也不再奢望。

世间之事就是这么巧。和绅家有一位聘请的私塾老师,也在当年考中了进士。和绅叮嘱他道:“近来试卷都推崇使用浓墨,你在殿试时,不要

用浓墨,这样可以与其它试卷区分,容易辨识,或者可以考中状元。”

等和绅看到王以銜的淡墨试卷后,误以为是和府聘请的老师,必定不是别人,就将此排在第一名。之后前十名的卷子呈进乾隆帝御览。

等拆开弥封,排在第一名的竟是王以銜。乾隆帝看见其卷面用淡墨书写,不同于他人,便有些怀疑,便问是谁定的。和绅只好承认是自己定的。乾隆帝于是问道:“这也难道是窦光鼐所为?”和绅不敢应答。

乾隆帝叹道:“如此看来,王氏兄弟在会试中联名一二,实属偶然。科第高下,自有天命,非人意所能测知,既已拆封,岂能再换?”于是钦点王以銜为状元,窦光鼐冤案大白,外界的非议也得以平息。王以鎔后来被恩准补考嘉庆六年(1801)殿试,由

进士步入仕途。王以銜也因此被称为“淡墨状元”。

另据地方志记载,王以銜性格宽厚,为人和藹,处处与人为善,从不背后谈论别人是非。上自达官贵人,下至内侍役,无一不称他是颇具君子风范的长者。

嘉庆十八年(1813)的一天,他为母亲守孝期满,回京城复任二品礼部右侍郎。途经淮河,有一艘运官粮的大船,争抢航道,船上的篙手不小心,将锐利的篙尖括伤王以銜的手腕。篙手见到这位身材高大、气宇轩昂的官员手上鲜血直滴,吓得不知所措。王以銜不但没有怪他,反而好言相慰:“失手误伤,无甚大碍,不必惊慌,只管撑船。”篙手感动得连连跪拜,王以銜连忙躬身制止,众人啧啧赞叹,无不钦佩他的雅量。

公门里面好修行 忠厚役吏拯救三十余生命

文/清·汪道鼎

渠魁罪重胁从轻
善士偏蒙滑吏名
感格中丞催七字
公门里面好修行
胡老先生是金山县刑房役吏。为人处事很忠厚,凡收受贿赂作弊偏袒之事,平生从来不作。

恰好金山县发生一起盗窃案,被盗人受伤而死。逮捕了首犯凡犯三十多人。当时法律规定很严,凡抢劫偷盗伤人者,无论首犯从犯,一律问斩。这件案子由胡老先生承办。他看三十余人,都是失业贫民,不忍心他们都被杀头。就以他们动机是行劫,下手作案时才误致人死命为由,判处其中首犯二人拟斩,其余均判处充军流放定了案。

县令认为他量刑过轻,老先生极力辩说:“案子虽是行劫,但看他们的供词,都不是惯贼。即使受害人致死一节,是在黑夜,慌忙仓促中被推挤跌倒,并不是用刀刃之类杀人器械所致,看来应从轻量刑。”县令又担心上级会严厉批驳下来,老先生又说:“如果受到驳斥,问下罪来,请把我押解进省,治我轻纵之罪!”县长脸色严肃地说:“你都肯为民请命,难道我就没有仁爱之心吗?”于是就按老先生的意见,作了定案详文上报。

果然被驳回,又另拟呈状。老先



《王璟事迹图册》之《职专巡抚》(局部)

生重新写过详情,顶报上去。三驳三顶。巡抚大怒,严厉下书申斥,要提案亲自审讯,并又下令县长带上官印到苏州候候处理,看来势必遭参劾。县长恐惶万分,埋怨胡老先生。老先生表示愿意随县长进省,并说:“县公见了抚宪(对巡抚的尊称),请把一切责任推在胡某身上。如果有幸得到宽释,是你县公之福。如果不释,胡某独担其责!”县长就带老先生来到省城苏州。

县长入府谒见巡抚,先生等候在辕门之外。巡抚斥责县令量刑过轻,脸色言辞极其严厉。巡抚又说:“你初上任,是谁教你这样作的?”县长说是刑房胡吏。“他跟你来了没有?”县长说:“他在辕门外。”巡抚冷笑着说:“我本就怀疑,一定有狡

猾的贪吏,受了贿赂在案卷上作弊。果然不出所料!我要亲自问他!”当即下令捕官把胡先生带进来。

巡抚迎面斥问说:“你身为刑吏,难道不知凡劫盗者伤事主至死,应当不分首犯从犯一律问斩吗?”先生叩头说:“我知道!但是条律虽然有此规定,其中判定的轻重,应当有所分别。”巡抚发怒说:“同一劫盗伤主,还分什么轻重?”答说:“条律规定的是积年巨盗,明火执械,杀死事主者才处死。但此案所涉及的都是失业贫民,迫于饥寒,以致铤而走险。事主之死,是由于推挤跌倒,似乎应当从宽处理。”

巡抚高声说:“你究竟得了盗匪多少贿赂,竟敢巧言为他们开脱?不老实地说,就用夹棍夹你!”老先生又

叩头说:“如果说下吏我有意为盗贼开脱,我不敢推辞这项罪名。至于受贿在行文上作弊,下吏我从来不屑于这种行为。不用说像这样的大案,就是斗殴小案,下吏也不敢昧了良心!”巡抚冷笑说:“既然没有受贿,为什么极力要从轻发落?”先生说:“不敢说!”巡抚坚持要他说,先生回答说:“没有其它理由,只是公门里面好修行罢了!欧阳公(欧阳修)曾说:‘如果我是尽力帮人免死而未做到,我对得起自己的良心,死者也不会怪罪于我。’大人听过这句话吧!”

巡抚听了,很觉诧异,就叫老先生走到案旁来。仔细一看,见他满脸善和之气,一望而知是一位忠厚长者。立即和颜悦色问:“你有几个儿子?”答:“四个儿子。”问:“干什么职业?”答:“长子令仪,侥幸考中上一科的举人。下面的三个,都是县上的学生,老四今年恩蒙尊选为第一名贡生。”巡抚心怀敬意说:“这就是你公门里面好修行的回报!这一案我就依你的主意,保全那些人的性命吧!这又是你儿子明年中进士的先兆了!”即命他们下去,案子也就照上报的材料定了!杀了主犯两人,其他人全部保住了性命。县长仍官复原任。

第二年老大果然中了进士,下面三个儿子都是贡生入了太学,老四为廪生。至今仍是书香门第。

二十两银子 卖了解元

文/刘晓

清朝嘉庆道光年间,浙江嘉兴有位叫张书末的先生,曾经在嘉庆三年中了解元。清朝正式的科举考试分为乡试、会试、殿试三级,乡试第一名就是“解元”,会试第一名称为“会元”,那“状元”就是殿试的第一名。如果在乡试、会试、殿试中均考中了第一名,就称为“三元及第”。历史上能“三元及第”的读书人非常少。

有趣的是,张书末的儿子张稚春也是解元,但他原本是没有这个解元命的。这是怎么回事呢?

在张稚春还是廪生(注:秀才中的最高等级)时,与同乡的秀才陆某是好友,两人都以擅长写文章而闻名乡里。道光二十六年(1846)丙午科乡试开考前一个月,张稚春与陆某相携去茶肆品茶。两人正玩乐间,稚春看见一个人踉踉跄跄跑了过来,原来是自家的一佃户,便问他为何如此慌张。

佃户说他的父亲因为欠了官银,现在被羁押在县衙里,他经多方借贷,并且卖了家中值钱的东西,才凑够了二十一两银子,正准备去县衙偿还欠款,赎回父亲,他手巾包的的就是这笔银子。稚春便让他坐下来喝茶,佃户坐下聊了一会才离去,不想竟将银子遗忘在椅子上,陆某偷偷藏了起来,但稚春没有看见。

不久,佃户返回来寻银子,却怎么也找不到,神色十分凄惨,陆某也不承认是自己拿了。佃户遂向茶肆的伙计索要,伙计说“门口已经张贴了‘钱物自慎,谨防扒手’字条”,所以他们没有责任。佃户非常绝望,嚎啕大哭起来。



陆某古村现保存有明代牌楼解元楼。

稚春十分不忍,说道:“这是个要紧事,该怎么办呢?你暂且随我回家,再慢慢想办法。”稚春带着佃户回到家中,请他吃饭外,还借给他二十两银子,让他先去县衙交父,自己则再试探探陆某。因为他自己也怀疑是陆某藏了起来,只是当时见陆某不承认,就不好说出怀恨。

第二天,稚春来到陆家,婉言询问,陆某仍信誓旦旦坚称没拿,稚春只得作罢。

头一晚,陆父做了一个梦,梦中一位穿着红衣的神明呵斥道:“你的儿子今科本应该中解元,但他已经以二十元的价格卖给张某了。”

陆父醒来后十分疑惑,想叫儿子过来告诉他梦中之事。当他走到厅堂时,正听见稚春和儿子谈论茶肆失银之事,便暂时将梦中之事咽下,而是责备儿子说:“你如果真的捡到了银子,不妨交出,权当是一次恶作剧。张兄是你的至交好友,一定不会抓住你的短处不放。”但儿子依旧坚决不肯承认。

等稚春走后,陆父将梦中之事告诉了儿子,并语气严厉的说道:“看考试后发榜情况再说。如果你们两人都落孙山,我不责怪你;如果你没有考中,而稚春考中,我绝对饶不了你。”陆某心生悔意,但仍觉得梦中之事是虚妄的,所以最终还是没有吐露实情。

等考试结果公布那天,张稚春果然中了解元,而陆某则落榜。陆父本想想骂儿子,后被众人阻止。据说陆某后来一直到老都只是秀才。



调令关森林公园内有珍稀保护动物金钱豹和纵贯其间的秦直道。

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故事吧！

调令关森林公园

在甘肃庆阳市正宁县东南部，子午岭主峰脚下，调令关森林公园宛如一颗绿色明珠，镶嵌在中湾林景区。公园因秦代雄关调令关而得名，总面积9300公顷，其中森林面积8812.8公顷，覆盖率高达95.5%。层叠叠嶂，空气清新，散发着自然的芬芳。



黄帝冢遗址位于中湾景区。

公园生态资源丰富，木本植物有43科82属222种，包括国家珍稀保护花卉紫斑牡丹。野生动物种类繁多，国家一、二级保护动物有金钱豹、黑鹳、鸳鸯、大灵猫、金雕等十余种，鸟鸣兽迹为林间增添生机。公园分为调令关、中湾、高风坡、西牛庄四大景区，各具特色。调令关景区以古关隘和秦直道遗迹为中心，中湾景区林木茂密，高风坡景区雾气缭绕，西牛庄景区溪流潺潺。初春山花烂漫，盛夏绿荫蔽日，深秋红叶满山，隆冬雪景静谧，四季风光如画。

调令关森林公园园区历史遗迹



积善桥旧貌

星罗棋布，秦直道纵贯其间，连接关中与北部边塞，诉说秦朝雄心；调令关为南北要隘，扼守子午岭咽喉，烽燧遗迹点缀林间；黄帝冢遗址和蒙恬庙尤为引人注目，承载远古传说与秦将忠魂，勾勒出从神话到历史的陇东脉络。

黄帝冢遗址位于中湾景区，林木掩映，是一处神秘的地方遗迹。黄帝（轩辕氏），华夏始祖，传说统一部落，教民耕织，创文明根基。环县东老爷山流传黄帝登顶祭天，乘金龙飞升成仙，寄托道教信仰。调令关的黄帝冢则为另一地方传说，称黄帝巡游子午岭，曾在此驻留，村民建冢纪念，祭祀始祖。《正宁县志》记载，遗址为一低矮土丘，直径约10米，周围散布石块，曾有“黄帝冢”石碑，已残缺。每逢三月三，村民焚香祈福，求风调雨顺。

蒙恬庙坐落调令关景区，邻近秦直道，是一座清代小庙，供奉秦将蒙恬。蒙恬（约公元前250年—公元前210年）忠于秦始皇，督建秦直道，北击匈奴，改良毛笔，功勋卓著，后遭陷害自杀。《史记·蒙恬列传》记其忠勇。庙宇占地约100平方米，青砖灰瓦，正殿供奉蒙恬木雕像，高1.5米，披甲持剑，殿前石香炉刻“蒙公千秋”。《正宁县志》记载，清代士绅建庙纪念蒙恬修秦直道，清明祭拜，香火不绝。庙旁古柏虬劲，守护忠魂。20世纪80年代修缮，增立石碑，记述蒙恬事迹。

蒙恬庙与秦直道相连，调令关

天恩寺与四月八庙会

在甘肃原州区平泉镇八山村，一座形似佛掌的山峰静静耸立，沟底清泉长流，滋养一方水土，这便是天恩寺的所在地。相传古时平泉原面（指黄土高原上的平坦台地表面）有一眼甘冽清泉，名“平泉”，后源面开裂，形成“八”字形沟岔，泉水陷落，沟北隆起八山，村落因此得名。明初，乡人集资结缘，在八山沟掌修建天恩寺，依山势而建，佛掌环绕，香火自此绵延。

天恩寺坐北向南，占地20余亩，原有楼阁官殿40余间，从沟底至山顶呈长方形布局。拾级而上，山顶无量殿供奉镇山祖师，两侧飞檐对称，垂柳翠柏掩映。东侧王公殿，西侧王母宫左右护卫。其下平台为三官殿，塑尧、舜、禹三尊坐像，东配子孙宫（奉三霄娘娘，钟楼相伴），西配药王殿（供奉思邈，鼓楼相依）。最下层，三孔拱形洞洞正中奉千手菩萨，两侧为出入通道，厢房僧舍分列左右。寺外广场平坦，西有戏楼，南设山门，设官殿独立门外。清同治年间寺庙遭战火破坏，光绪时重修。20世纪50年代改为八山小学，塑壁壁画毁弃，庙宇荒废。80年代末，村民捐资在原址西侧重建，规模缩小，殿宇减少，但保

留基本格局，融入现代建材，松柏环绕，花草点缀，依然庄严精致。

天恩寺香火极盛，善男信女，终日不绝。据说，康熙皇帝出巡途经景福山时，点评说“景福佛事之昌，镇人之功德”，赞誉镇原人礼尚贤德，可风千古。

天恩寺珍藏了几件文物，一铁磬铸于道光十五年（1845年），直径逾尺，1958年险被熔毁，后被村民藏匿十年，重修后置于大殿，至今存裂缝。一铁香炉高1尺，铸“皇帝万年”四字，年代不详。一尊5寸铜佛坐像，眉清目秀，憨态可掬，极为罕见，与铁磬同被秘藏，视为镇山之宝。这些文物虽朴素，却寄托了八山人对寺庙的守护。



天恩寺

每年农历四月初八，相传为释迦牟尼佛诞辰，天恩寺举办四天庙会，香烟缭绕，诵经祈福，吸引四方信众。庙会源于清代，民国时盛极一时，陕西、河南、山西、宁夏、四川香客云集。寺外百亩地人头攒动，茶肆酒摊、商铺货摊沿山而设，苏杭锦缎、川药山货、金银玉器、文房四宝，琳琅满目，交易兴旺。现在的庙会移至平泉街道，演变为物资交流会，时间延长至10—20天，客商远至河北、湖广，家畜、山货、农具热销。80年代后，庙会再添秦腔、马戏、杂技、电影，店铺摊贩达700余家，覆盖六省数十县，经济与文化交融，为平泉带来生机。

天恩寺距镇原县城约15公里，沿S202省道自驾20分钟可达，交通便利。游客可参观大殿、文物，感受庙会热闹，品尝镇原原皮、羊肉泡馍，镇原县城提供食宿，平泉集市增添地方风味。

天恩寺以古刹重生与庙会民俗，

串联起陇东的文化脉络。站在八山沟掌，泉水潺潺，香烟袅袅，这片圣地以信仰与传承，延续岁月的温暖。

桥儿沟积善桥

在甘肃庆阳市华池县林镇乡东华池村杨兰沟自然村，桥儿沟积善桥横跨沟谷，静静诉说明代工匠的智慧。这座石拱桥始建于明代，长20米，宽3.6米，高8米，占地516平方米，采用红砂岩条石砌贴，黄土铺就桥面，结构稳固。桥洞为拱券式，高6.7米，宽3.3米，桥墩依托两岸石峡，基础坚实。桥底外侧凿有圆形石窝，深0.15米，直径0.3米，桥外侧设宽50厘米、高5米的石砌护墩，增强稳定性。桥旁残存一通圆额石碑，刻“积善桥”三字，碑文记录：明，天启七年重修。

积善桥是甘肃境内少见的明代石拱桥，其简洁的拱券设计与坚固的红砂岩结构，体现了古代桥梁工艺的精湛水平，为研究明代建筑提供了珍贵的实物依据。桥身融入黄土高原的沟壑地貌，历经数百年风雨，依然屹立，成为华池县的文化地标。

积善桥为何名为“积善桥”？相传明代中叶，杨兰沟村因沟壑阻隔，村民需绕行数里过河，遇雨则泥泞难行，牲畜常陷沟中，苦不堪言。当地一位姓杨的乡绅，家境殷实，乐善好施，见乡亲困苦，倡议修桥。他四处募捐，联合村民，耗费数年，用红砂岩砌成一座拱券式石桥，桥面平整，行旅无忧。乡亲感念其德，欲以杨氏命名，乡绅却说：“修桥为积善，非为名利。”遂取名“积善桥”，寓意善行长存。

另一传说称，桥建成后，某年洪水肆虐，村庄岌岌可危，村民祈求神佑，洪水竟绕桥而过，村庄无恙。村民认为桥有灵气，护佑一方，遂在桥旁立碑，刻“积善桥”，以彰修桥之善德。明代天启七年（1627年），桥因年久失修受损，当地再次集资重修，立碑记事，碑文虽残缺，仍存“积善”二字，流传至今。

脚扎川万佛塔

在甘肃庆阳市华池县紫坊畔乡川畔村杨道坡自然村北部的塔儿洼，脚扎川万佛塔屹立于黄土高原上，约建于宋代。这座八角形石塔采用当地红砂岩凿磨砌成，顶部残损，现存11层，残高8米。塔由塔体和塔檐组成，向上逐层微敛，线条简洁。塔身每面雕刻3层佛像，每层6尊，共1008尊，均为佛说法图，姿态单一，工艺古朴，佛像自成一体，互不连接，透露出宋代佛教艺术的高超庄严。

万佛塔的建筑与雕刻风格鲜明，红砂岩的精细砌筑和佛像的规整布局，展现了宋代西北地区的建造技术与佛教文化。其1008尊佛像象征“千佛”意象，寓意圆满吉祥，是研究宋代建筑史、雕刻工艺及佛教传播的珍贵实物依据。塔虽残缺，仍存古韵，吸引学者与游客探访。



脚扎川万佛塔





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€

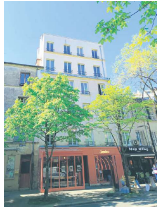
DPE: D

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 (法文)

邮件: peresseyon@gmail.com

A vendre snack-traiteur-plats à emporter asiatiques
Au cœur d'une sous-préfecture du centre Bretagne,
situé en angle de rues commerçantes, empl. n°1. Affaire démarrée août 2023,
matériels neufs et magasin refait. Un salarié 25h sem.
Idéal pour couple souhaitant s'installer dans une ville jeune et dynamique.
Nombreuses écoles, lycées, école d'infirmières, 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/
电子烟店出售

(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 (法文)

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.vullemmin@fidulio.ch

25009

亚洲餐厅出让 (93 Noisy-le-Grand)

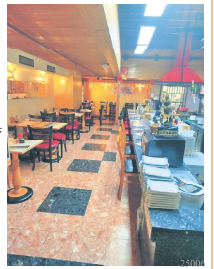
位于Arcades商业中心, 自
1989年开始营业, 旁边是住宅区,
附近有许多办公室。面对麦当劳和
快线RER A车站, 在UGC电影院
旁。本餐厅是商业中心唯一的亚洲
餐厅。地: 有烹饪工作台的大厅, 带
储藏室的厨房和卫生间, 面积超过
140m²。

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, 36平米, 电动卷帘

窗, 房间有隔间, 厨房,

独立卫浴。院子有花草,

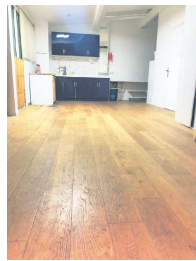
环境安静。

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

大型店铺出租

(Paris 10e)

位于Place Colonel

Fabien附近,

地, 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。

出售价: 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)

112100

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

(法文)

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

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)



brownfields

IVRY-SUR-SEINE市 - MAURICE GUNSBORG街

可节省
高达
25 000 €⁽¹⁾

赠送
公证费⁽²⁾

您的两居室
仅需 263 000 €起⁽¹⁾⁽³⁾
享受5.5%的增值税优惠⁽⁴⁾



2025年6月20日至7月20日

享受特别优惠，成为您梦想新公寓的主人！

- 紧邻巴黎，Ivry Confluences街区交通便利，公寓楼下即有公交车、地铁7号和8号线，以及RER C线和未来的T-ZEN 5号线**。
- 室内布局通透，拥有多重朝向采光充足，部分公寓采用了别致的双层挑高设计。
- 公寓楼底层配有办公区和商业店铺。
- 两个大型绿化岛，设有杨树环绕的步行小道、娱乐区和木质座椅，营造惬意的生活环境。
- 全新公寓，户型从两居室到五居室复式，配有高品质设施，和宽敞的阳台或露台等专属户外空间。



联系我们

01 84 74 67 49

本地座机费

ivry-brownfields.fr

**Source: iledefrance-mobilités.fr®. (1) L'offre consiste en une remise de 10 000 € TTC sur le prix de vente pour les appartements 2 pièces, 15 000 € TTC sur le prix de vente pour les appartements 3 pièces et 3 pièces duplex, 20 000 € TTC sur le prix de vente pour les appartements 4 pièces et 4 pièces duplex, 25 000 € TTC sur le prix de vente pour les appartements 5 pièces et 5 pièces duplex. Offre valable pour le programme «Rue Maurice Gunsbourg» à Ivry-sur-Seine (94) en cas de signature d'un contrat de réservation entre le 20 juin 2025 et le 20 juillet 2025. Offre non cumulable avec toute offre en cours. (2) Frais de notaire offerts hors frais d'hypothèque, de caution ou de privilège de prêteur de deniers ou tous autres frais liés au financement de l'acquisition. Offre valable du 20 juin au 20 juillet 2025 lors d'un contrat de réservation portant sur un bien immobilier neuf du programme RUE MAURICE GUNSBORG à IVRY. Conditions détaillées de l'offre auprès de votre conseiller. (3) Prix en TVA 5,5% constatée au 16 juin 2025, dans la limite des stocks disponibles. Prix des annexes inclus dans le prix des logements, les annexes sont indissociables des lots qui leur sont attribués. Prix d'un parking en sous-sol : 15 000 € TTC inclus dans le prix. (4) TVA réduite à 5,5% - Sous réserve du respect des conditions de l'article 278 sexies 11° du Code Général des Impôts. Application dans le cadre de l'acquisition d'une résidence principale neuve, dans la limite d'un plafond de prix d'achat, aux personnes physiques dont les ressources - à la date de signature du contrat préliminaire ou à défaut, à la date du contrat de vente - ne dépassent pas les plafonds prévus pour le bénéfice de l'aide personnalisée au logement (APL) conformément à l'article L. 411-2 du Code de la Construction et de l'Habitat. La TVA 5,5% est appliquée uniquement aux opérations réalisées en zone ANRU ou situées à moins de 300 m de cette zone. Dans la limite des stocks disponibles. Les informations sur les risques auxquels ce bien est exposé sont disponibles sur le site Géorisques : <http://www.georisques.gouv.fr>. SAS BF3 IVRY GUNSBORG - 7 rue Balzac 75008 Paris, capital social 2 494 000,00 €, RCS PARIS n° 899 617 468, SIRET : 89961746800017. Document non contractuel. Illustration non contractuelle destinée à exprimer une intention architecturale d'ensemble et susceptible d'adaptation. Mobiliers et plantations purement illustratives et non inclus. Illustration d'ambiance : Kreation Architectes : EXPERIENCE, ATELIER MATHIEU LAPORTE, FRES ARCHITECTES, MATADOR. L'illustration visuelle du logement avec un séjour en double hauteur est une vue de principe d'un appartement situé au 9ème étage du bâtiment 8, susceptibles de correspondre à un cinq pièces duplex (lots n°893 d'une surface habitable de 94,98 m²). Réalisation : OSWALDORS - 06/2025.