

金黄酥脆的东洋炸物艺术

日式天妇罗

文/小芳 图/Adobe stock

天妇罗(天ぷら, Tempura)是日本料理中极具代表性的炸物料理, 以其金黄酥脆的口感和轻盈不油腻的特点深受食客喜爱。

它不仅是一道美味的日式佳肴, 更是一种独特的烹饪艺术, 讲究食材的选择、面糊的调配和炸制的技巧。

有趣的是, 尽管天妇罗如今被视为日本传统料理之一, 但它的起源却与葡萄牙有关。16世纪, 葡萄牙的传教士和商人来到日本, 将欧洲的炸物烹饪技法带入长崎一带。日本人结合当地的食材和烹饪习惯, 逐渐发展出天妇罗的独特风格, 并在江户时代(17世纪)成为日本街头小吃, 后来发展为高档料亭的经典料理。

天妇罗的选用食材

1. 海鲜类

虾: 最受欢迎的天妇罗食材, 炸后口感鲜美弹牙。

白身鱼: 类似鲷鱼、比目鱼, 油炸后, 外酥内嫩。

鱿鱼: 鱿鱼的口感Q弹, 适合用于炸天妇罗。



虾天妇罗



鱼天妇罗



鱿鱼天妇罗



天妇罗



2. 蔬菜类

南瓜: 甜糯口感, 炸后更具风味。

茄子: 炸后软嫩, 吸收面糊的香气。

青椒: 清爽苦味, 与炸物相得益彰。



茄子天妇罗



莲藕天妇罗

莲藕: 炸后保持脆爽口感, 味道清香。

蘑菇: 味道鲜美, 富含水分, 炸后口感丰富。

紫苏叶: 这是日式料理中常用的香草, 炸后酥脆可口, 风味独特。



蘑菇天妇罗



紫苏叶天妇罗

天妇罗的制作秘诀

1. 面糊的调配

天妇罗的面糊(衣)是关键, 传统配方仅由面粉、冰水和蛋黄组成。低筋面粉使口感更轻盈, 冰水可防止面糊产生过多面筋, 保持酥脆感。许多天妇罗大师甚至会在冰水中加入气泡水, 以增强炸衣的蓬松度。

2. 油温的控制

炸天妇罗的油温通常应保持在160℃~180℃之间。不同食材的最佳炸制温度略有不同, 例如:

蔬菜类: 适合用较低油温(160℃)炸, 以保持水分和甜味。

海鲜类: 适合用较高油温(175℃~180℃)炸, 使外皮快速定型, 内部保持鲜嫩。

3. 炸制的技巧

炸的时间不宜过长, 一般1~3分钟即可。

炸天妇罗的面糊不能太厚, 否则会掩盖食材的原味。新手可以选择

用专卖的天妇罗粉, 按照说明来调配粉和水的比例, 确保面糊在炸后香脆, 食材鲜美。

炸完后要沥油, 以保持天妇罗的酥脆口感。

天妇罗的食用方式

天妇罗可以单独食用, 也可以搭配其它料理, 如:

天丼: 天妇罗盖饭, 可以搭配酱汁, 淋在米饭上一起食用。



天丼

天妇罗荞麦面: 炸物放在荞麦面上, 是荞麦面的经典组合之一。



天妇罗荞麦面

天妇罗乌冬面: 配乌冬面, 口感丰富。



天妇罗乌冬面

此外, 天妇罗通常蘸天妇罗酱, 它由酱油、味醂、柴鱼高汤调制而成, 搭配萝卜泥一起食用, 能提升风味, 也能减少油腻感。

天妇罗不仅仅是一道简单的炸物, 它代表了日本料理对食材的尊重和精细的烹饪技艺。从面糊的轻盈, 到炸制的精准掌控, 每一口都带来酥脆与鲜美的完美平衡。无论是在高级料理店, 还是在家庭厨房中, 天妇罗都是让人回味无穷的日式美味。

如果你还没有尝试过真正的日式天妇罗, 不妨亲自体验一次, 让这道金黄酥脆的美食征服你的味蕾!

省时营养的早餐两道

文/山平 图/Adobe stock

选择合适的食物当早餐, 不仅能轻松备餐, 也可为一天的活动提供足够的能量。



牛油果鸡肉卷

牛油果鸡肉卷

选择方便备料、保存的食物, 卷饼是很好的选择。依据个人的口味和营养需求事先准备馅料, 就可以轻松打包早餐。

食材

西红柿1个、牛油果、生菜适量、柠檬汁少量、鸡胸肉200克、冷冻墨西哥薄饼2张。

调料: 盐、黑胡椒粉少量、橄榄油适量。

做法

①西红柿去除内部多汁的部分, 只取果肉, 切成条状。

②牛油果去籽去皮, 切厚片, 均匀抹上柠檬汁。

③鸡胸肉均匀抹上盐, 蒸熟后

撒上黑胡椒粉、橄榄油, 冷藏备用。

④要出门前, 将解冻至室温的薄饼平铺, 依序铺放所有食材后卷起来。

美味秘诀: 避免用容易出水的食材, 就能维持卷饼的好口感。

南瓜糙米卷

饭卷的做法可采用海苔包卷, 或是捏成饭团; 以糙米做饭卷, 既营养又方便, 同时也让想要少吃麸质的人多了选择。

食材

南瓜200克、牛油果、生菜、黑芝麻适量、柠檬汁少量、糙米饭1碗。

调料: 盐、香油适量。

做法

①南瓜去除内部的籽, 只取果肉, 蒸熟软备用。

②牛油果去籽去皮, 切大丁, 均匀抹上柠檬汁。

③出门前将糙米饭蒸熟放凉, 拌入盐、香油、黑芝麻, 轻轻搅拌均匀。

④海苔片平铺, 依序铺放糙米饭和所有食材后卷起来, 再切片, 放进便当盒, 撒上黑芝麻。

美味秘诀: 可选不同的米煮饭, 或加上风味食材, 变化口味。



南瓜糙米卷

孩子犯错后 该怎么办？

一位宝妈，分享了这样一件事：儿子在和其他小朋友们一起玩耍时，突然，她听到一阵哭声，跑过去一看，发现是儿子推了别人，那个小朋友正倒在地上哇哇哭。

她正想发火，儿子已经先开口说：“妈妈，他一直弄不好，我着急，就推了他。对不起，我不该这样做的。”那一瞬间，她的怒火已经熄了一大半。

孩子已经意识到错误，如果她再教训，那么，这句“妈妈，我错了”，可能以后就再也听不到了。

我们也会常有这样的经历：当孩子做错事，鼓起勇气认错时，我们却一时情绪上头，把“认错”的机会变成了“教育”的时机，给他一顿输出。

结果是，孩子可能再也不愿承认错误，而是逃避、抵赖甚至撒谎。

当孩子犯错后，高情商的你，一定要做以下3件事。

一、接纳孩子“犯错”

心理学里，有一个特别重要的词，叫“心理安全感”。指的是，当一个人做错事、被质疑或者遇到麻烦时，心里不会害怕被批评、羞辱，而是敢于坦然承认错误。

比如，若孩子犯错敢跟你说，这说明他足够信任你、依赖你，觉得在你面前认错，是安全的、没关系的。

可惜的是，许多当爸妈的，很多时候却忍不住“嘴一滑”，说出这样的话：“我早就提醒过你，你就是不听！”、“我说了多少遍了，怎么又错了？”、“光知道错有什么用啊？下次还不是照犯！”。

说实话，家长们可能觉得，这几句能让孩子长记性，但实际上，却不小心发出了一个特别扎心的信号：“你承认错误没用，该骂你还是得骂！”孩子心里一凉，下次就长记性



(123RF)

了——不再告诉你实情了。

因为他发现，承认错误，带来的不是谅解，而是责备和失望，甚至可能被骂得更惨。于是，他开始躲避、撒谎，久而久之，“心理安全感”就一点点消失了。

但高情商的你，要懂得抓住孩子认错的“黄金时刻”。比如：

1、给自己几秒钟的冷静时间

孩子承认错误的那一瞬间，你可能很失望、很生气，甚至内心有些抓狂。

但你别急着开口，而是先深呼吸一下，把愤怒、焦虑和失望暂时放一边，让理智先回来。

2、动作比语言更有力量

你别着急讲道理，而是应做以下这些动作：给孩子一个温暖的拥抱；

轻轻拍拍他的肩膀；蹲下来和他平视，温柔地看着他。

你知道，这些简单的动作，比说100句大道理还管用。

因为，这些动作告诉孩子：“虽然你错了，但我依然很爱你。”孩子心里的不安，在你的这些小动作中，很快就能融化掉。

3、用一句暖心的话打开沟通之门

你还可以这样说：“谢谢你愿意告诉妈妈，我们现在一起来想想，该怎么办，好吗？”你以这种方式回应孩子，他的心灵，便获得了一种前所未有的安全感。

二、引导孩子“反思”

很多父母会觉得，孩子犯错就

要立刻惩罚，才能记住教训。

但有一种常见的现象，叫“惩罚替代反思”——当惩罚成为主要手段，孩子学到的，往往不是“为什么错”，而是“怎样不被发现”。

孩子不小心摔碎了碗，妈妈知道后，将他骂了一顿，还打了手心。那么下次，他再打碎碗时，一定是跑得远远的，或者赶紧把碎屑捡起来扔掉，保证不被你发现。

为什么会变成这样？因为他没有被引导去反思，而是在“犯错——惩罚”的恶性循环中，学会了反抗和撒谎。

高情商的你，在孩子犯错时，不要直接骂他、说他，而要懂得引导孩子去探索背后的原因。

比如，你可以问他3个问题：

“发生了什么事？”——引导他描述当时的情况。“如果再来一次，你会怎么做？”——鼓励他思考更好的方案。“做错了事情，你觉得别人会怎么想？”——培养同理心和责任感。这些问题，不是为了“盘问”，而是帮助孩子建立“因果”和“责任”之间的连接，帮助孩子在错误中反思。

三、教会孩子“修复”

很多孩子在犯错后，会用逃避的方式来“躲避责任”。比如，弄坏了东西就假装不知道；伤害了别人就迅速跑掉；撒了谎就一错再错。

其实，背后的心理动因很简单——他们不知道该怎么做，也怕承担后果。

如果我们能在这个时候，教孩子如何修复关系、弥补损失、承担责任，便是真正意义上的“教育”。

比如：弄坏了玩具，就和孩子一起商量，怎么赔偿或者修复；说了不该说的话，就鼓励孩子给对方写一封信，或者给对方写复道歉；落下作业，就帮孩子一起制定补救计划。

一位朋友，分享了她儿子的一次经历：儿子在学校和同桌发生争执，一怒之下，他扔了对方的一支笔。回家后，朋友没有立刻骂他，而是带着他一起给同桌做了一张“道歉卡”，还在卡片里放了一支新的笔。

第二天，孩子带着卡片去了学校，那天下午放学回家后，他笑着告诉妈妈：“我和他好了！”

这件事之后，孩子就算和别人发生矛盾，他也能很快自己修复关系。因为，他从犯错中，学会了成长。

意大利教育学家蒙台梭利说：“犯错，是孩子成长的权利。”

高情商的你，一定要给予孩子恰当的权利，给他一个“重新来过”的机会。

别强迫孩子含泪学习

文/洪兰

我在报纸上看到一篇文章“我也当橡皮擦妈妈”，大意说一个妈妈在孩子尚未上小学一年级之前，每天晚上检查功课，她一边骂孩子，一边擦；孩子一边流泪，一边重写，每天擦了写，写了擦，一直到写工整为止。

孩子一到晚上就战战兢兢，很担心写的字会不过关；这个妈妈“为了孩子好”，不顾长辈及先生的求情，一直继续扮演“严母角色”。几个月以后终于看到了成果，功课拿到优秀，亲友称赞，学校给孩子发了奖状。

这个母亲感到很得意，我看了却很不忍心，这个孩子真可怜，这些苦其实是不必吃的，因为这不是他不肯好好写，而是他的能力还做不到，这个母亲是强迫孩子去做一件他还做不到的事。

一个孩子如果已经知道每天晚上都要检查功课，而字写得参差不齐会被擦掉重写，他就已经不敢乱写了，如果他写出来的字不整齐，很可能是他的手臂小肌肉尚未成熟，对笔的掌握、对力的操控还没有发展完成，所以写不好。

这个孩子后来字写得好，很可能跟他逐渐成熟有关，因为孩子在一天天长大，身体一天天成熟，成熟后自然就做得好，所以小孩子的字跟大人的字一看就是不相同的。

既然是身体成熟的关系而不是不尽心问题，我们何不后退一步，用鼓励的方式，奖励他写得工整而不是每天罚他重写。在小学一年级的时



(123RF)

候就尝到念书的苦味，他的人生未免太可怜了。虽说好习惯要从小养成，但也要看每个孩子的发育情况，每个孩子不同，有人发育得早，有人发育得晚，在孩子入学前就当起橡皮擦妈妈，绝对是太早。

很多父母非常在意孩子的学习成绩，有一个老师说，他请每个家长买一本书在班上阅读课时共读，结果家长们纷纷询问是否一定要买，但是他不要家长出钱买考卷时，家长们就都没有问题，从来没有问过。

现在这个时代，新闻资讯涌出来的很快，旧的资讯不断地被淘汰，我们为什么还要孩子当“背多分”（背得多得分）那么在意的成绩呢？

成熟是件很奇妙的事，它是水到渠成，时间到了自然会好。

看过这样一个研究，父母先扶着双胞胎的哥哥学走路，结果哥哥果然比弟弟早了几个礼拜会走，但是当弟弟到了哥哥会走路时，他走得跟哥哥一样好，丝毫没有差别。

如果有不同，那是弟弟少吃了些苦，因为当时的哥哥膝盖软骨尚未发展成熟，硬被拉起来走，腿痛，多流了些眼泪。

所以孩子的快乐健康成长，是养育孩子最重要的目标，亲友的称赞与孩子的眼泪比起来，前者的代价太高，请不要以“为了他好”为名，强迫孩子去做他不能完成的技能。

寓言故事

后悔的灰鸭

灰鸭在月牙湖边开了一家羽绒被厂，“灰鸭绒被顶呱呱，货真价实人夸。三九隆冬不用怕，御寒保暖全靠它。”广告词朗朗上口，很快吸引了好多顾客。

“灰鸭老板，你这羽绒被真是羽绒做的吗？”小松鼠问。

“如果是真的，我买三条，一条送给我爸爸妈妈，一条送给我爷爷奶奶，一条给我自己。”小熊说。

“百分之百的羽绒，你要是不信，可以现场打开看看。”灰鸭拍着胸脯说。

小刺猬说：“让我来打开吧。”说着，它用身上的尖刺一划，一条羽绒被就被划开了。

大家围过来一看，果然都是羽绒，摸上去，柔柔软软的，很暖和。

于是，大家争相购买，你一条它两条……不一会儿，就卖出很多条。摸着快要被掏空的钱包，灰鸭兴奋得呱呱直叫。

因为有了“呱呱叫”牌羽绒被，小动物们都暖暖和和地度过了寒冷的冬天。

第二年，大家提前订购羽绒被。灰鸭连忙四处采购原料。可是订单太多，羽绒不够用，这可急坏了灰鸭。

一天，它愁眉苦脸地在月牙湖边走来走去，想着该怎么解决羽绒的办法。一抬头，灰鸭看见湖边的芦苇，在秋风中起伏荡漾，那雪白的芦絮让灰鸭老板计上心来。

很快，那些芦絮都不见了。

灰鸭老板的“呱呱叫”牌羽绒被如期上市，并很快销售一空。

可这个冬天，大家感到新买的羽绒被没有去年的柔软、暖和。大家哆哆嗦嗦地缩成一团，好不容易熬过了漫长的冬季。

小刺猬第一个醒来了，它掀开身上的羽绒被，用刺儿划开一看，里面竟然是芦絮。“怪不得一点都不暖和，原来装的都是这些东西啊！”小刺猬恍然大悟。

小刺猬又跑到小熊、小松鼠还有其它小动物的家里，划开它们的羽绒被一看，全都是芦絮。

大家气愤极了，一起来到灰鸭的羽绒被加工厂，吵吵嚷嚷，让灰鸭给个交待。

灰鸭知道事情败露了，吓得路都走不稳了，一歪一倒地走出来，一个劲地赔不是，直到把钱如数退给大家才算完事。

“黑心萝卜黑心姜，灰鸭也有黑心肠；美其名曰羽绒被，里面全是芦絮装。盖在身上不顶事，冬眠几乎都冻僵；无良灰鸭失信，毁了厂子臭名扬！”

听着外面传唱的歌谣，看着厂内堆积如山的芦絮被，灰鸭不由后悔地说道：“一念之差，竟落得如此下场！不光败了声誉，还关了厂子。失掉了诚信，想东山再起，可不是一件容易的事啊！”--

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (3)

(续上期)

文/周若水

独孤皇后在女色方面律夫尚且严厉，何况律子？杨广摸准了母后的脉搏，便佯装只与萧妃独居，不好美色。姬妾们有了身孕杨广都不允许他们出生，所以杨广的膝下仅有三子三女，两个是萧妃所生的嫡子，一个是萧妃所生的赵王杲，一个是杨广做了皇帝后所生。独孤皇后因此多次夸奖杨广贤德。杨坚与皇后曾经到杨广的府邸巡视，杨广事先做了周密的安排——把美貌的姬妾都藏到别处，只留下又老又丑、穿着粗衣布裙的守候在身边服侍；将屏帐的华丽彩绢撤下，换上素绢；故意弄断乐器的丝弦，也不让人擦拭乐器上的灰尘。此情此景，令隋文帝与独孤皇后见后心中大喜，更以为杨广勤于政事，远离声色，生活简朴。从此，于诸皇子当中，杨广成了杨坚与独孤皇后的最爱。

杨广“不爱女色”，仅此一点，独孤皇后对废杨勇立杨广已经定了八成了。杨广感觉火候尚浅，应该在母后那里再点一把毒火，让杨勇在母后的心里彻底出局。灵犀一动，杨广计上心来。

杨广任扬州总管时，入朝觐见父母，回扬州前，入宫向母后辞行。杨广认为施毒计的机会终于到了，便跪在地上大哭：“母后救我！”独孤皇后大惊，忙问杨广因何惊惧？杨广哭着说：“儿臣对太子一向恭敬，从无非分之想，不知哪里得罪了太子，太子竟然想害死儿臣！”皇后听后大怒：“我还活着呢，他就开始对你们下手了！我为他娶了元氏女为妃，他竟然不以夫妇之礼相待，对她就像对猪狗一样，而专宠云定兴的女儿。前不久又毒死了元妃，现在又开始对你下手！等我死了，还不把你们随意杀戮！”杨广呜咽不止，皇后也悲不自胜。之后，皇后废杨勇立杨广之意已决。

如果不论品德，杨广的才貌无可挑剔：仪容俊美，机敏聪慧，深沉严谨；工诗文，善辞赋，具辩才，且屡立战功。因此，在朝堂之中晋王杨广的声名极好。再加上独孤皇后在杨坚面前一再力挺杨广，被蒙蔽的杨坚也越来越觉得大隋的江山交给杨广，真是社稷之福、万民百姓之福啊！

杨广以娇饰骗过了父母和群臣，却难欺上天。杨广被立为太子的当夜，上天便降灾示警：狂风骤烈，暴雪纷飞，山崩地震，房倒屋塌，被压死者百余之众。

西元601年秋，独孤皇后走完了她辉煌、高贵、专宠的一生。生母亡故，儿女悲痛应由心而生，而杨广却在父皇及宫人面前哀婉欲绝，哭得死去活来；回到自己的住处，则谈笑风生，饮食如常，毫无悲伤之意。

隋文帝病重之时，一日，陪侍的宠妃宣华夫人发髻蓬松、衣带不整、神色异常，隋文帝追问她何故如此。宣华夫人向隋文帝哭诉了太子杨广对自己欲行无礼一事。隋文帝听付气得拍床大骂：“畜生怎么能托付社稷大事？都是独孤氏误了我！快叫杨勇来！”然而，此时的杨广羽翼已丰，朝纲在握，谁来承继大统已经由不得杨坚了。杨广让杨坚见到了杨勇，但不是在杨坚的寝宫，而是他们父子俩共赴黄泉的路上。一会儿的功夫，杨坚就气绝身亡，不知是被



李世民鸣钲击鼓退敌兵。(绘图/曹醉梦)

杨广气死的，还是被杨广所杀。杨坚之死，成了一个令世人难解的历史疑案。杨广又以杨坚遗诏，继杀了杨勇。杨坚驾崩的当晚，杨广不顾父皇尸骨未寒，就迫不及待地“蒸”了父皇的宠妃，自己的庶母宣华夫人。（古代父亲死后，儿子娶庶母，叫做“蒸”。）

杨广登基后，再无须遮遮掩掩了，好女色、喜奢华之本性终于可堂堂而皇之地大张于世了。杨广役民如牲畜，视民同草芥——大兴土木，采奇石异木营造东都洛阳；动用二百万民力开凿大运河；兴百万之师，三征高丽，无功而返，损兵折将，劳民伤财。真是东都成，民心散；运河就，国本伤；征高丽，国运败。杨广为政十来年，就将隋文帝苦心经营了23年的大好江山折腾得国力凋敝，民不聊生、盗贼四起、流寇遍地。

大业十一年（西元615年），杨广的天下已如西山的落日，昨日的黄花。

这年八月，杨广乘着气爽秋高，率众出塞北巡幸雁门。突厥始毕可汗闻讯后，率亲几十万大军围攻雁门，雁门四十一城，被突厥攻克三十九城，只有雁门、崞山保。突厥急攻雁门，箭矢都射到了杨广的身旁左右。杨广命悬一线，危在旦夕，抱着爱子赵王杲，哭肿了双眼，不由得想起了屡退突厥的功臣长孙晟，慨然长叹：“如果长孙晟还在，匈奴何敢至此？”

此时的杨广气数未尽，长孙晟死难复生，但长孙晟的快婿李世民担起了退兵救主的大任。那一年，李世民还不到十七岁，但与生俱来的超人智慧与军事奇才，却如同太阳的光辉无法掩藏，必将穿透层层云雾而普照寰宇，恩泽万方。

皇帝被困，非同小可，立即诏告天下，募兵救驾。

杨广与李渊于私是姨表兄弟，于公则是君臣，杨广危难，李渊不能袖手旁观、坐视不管。李渊决定让足智多谋、胆识过人的李世民前去救驾。

年仅十六岁的李世民应募来到

雁门，在屯卫将军云定兴的帐中听令。李世民聪慧睿智，素有军事天才。当时的雁门是敌众我寡，敌强我弱；城中的存粮只够维持二十天，城外几十万突厥大军虎视眈眈；征调隋朝大军来援也非数日之内就能完成。“不战而屈人之兵”乃兵家之上策。李世民决定以虚张军容的疑兵之计退敌，便向将军云定兴献策：“始毕敢举兵围困我天子，肯定以为我朝短时间内难以筹集大军来援。我军应该虚张军容：白天于几十里之间高举旌旗，绵延不断，虚张声势；夜晚则击钲擂鼓，钲鼓之声彼此伏起，不绝于耳，突厥一以为我朝救援的大军来了，他们必定望风而逃。不然的话，敌众我寡，如果我们全军来战，我军难以支撑，必败无疑。”

云定兴听罢，心中暗想：不怪说将门出虎子，这李世民堪称奇才，年纪尚小，阅历不多，竟有这等卓见！孺子前程不可限量！就欣然听从了李世民的计策。果如李世民所料，始毕可汗误以为隋朝大军赶来救驾，遂率全军撤走。李世民神计一出，隋朝未损一兵一卒，便退去了突厥的数十万大军。

李世民初入军营，就展露了其军事奇才的天赋，这为他日后兵争

天下，打下了坚实的奠基——

少年神智开雁门
旌旗招展钲鼓闻
金轮皎月何曾忘
一计退却十万军

第五章 怜苍生世民承天命 弃无道李渊兴义师

隋炀帝在雁门被困，经李世民神计退兵，劫后余生的他，隐隐地有来日无多之感，也就更觉得生之可贵。而东都洛阳实在是太不安全，北有突厥屡屡进犯，周围又是盗贼群起，这令他寝食难安。自大业八年以来，杨广就患上了严重的神经衰弱，晚上难以入睡，夜里常常从噩梦中惊醒，每晚都要几个宫女在旁不停地轻拍慢抚，杨广方可入睡。

大业十二年四月（西元616年），杨广的宫殿西院起火了，这把火，令杨广对东都洛阳彻底生厌。看着冲天的火光与滚滚的浓烟，杨广的胆都吓破了：“盗贼怎么这么快就杀进官来了？还放火烧宫！”杨广本能地跑到皇宫西花园的草丛里藏了起来，等到大火熄灭了回宫，才知道原来是虚惊一场。此后，失眠的痛苦比以前更甚了，杨广想或许只有远离北方才会安全。



李世民劝父起兵。(绘图/曹醉梦)

这年七月，杨广不顾大臣的死谏，带着妃嫔、皇子、群臣，浩浩荡荡乘船顺运河南下江都。他让已故太子杨昭之子越王侗留守东都洛阳；杨昭的另一个儿子代王侑留守都城长安。

江南的和风细雨如诗、杨柳明花似画、吴侬软语如歌、丝竹婉转似梦。来到江都，杨广如鱼得水，纵情淫乐，再也不想回洛阳了。江南风景好，此生更何求？

大梦依稀江南好
风光如画人妖娆
不闻饿殍遍野
杨帝日夜醉笙箫

终日享用着地方官吏进献的奇珍异味，欣赏着南国美女的轻歌曼舞，感受着江南女儿的似水柔情，杨广沉醉了，真想就这样终老于江南，此生足矣。杨广对官吏的任用与罢黜不看政绩，全凭进献；进献的多，就擢升官职；进献的少，就要官免职。王世充进献了铜镜屏风，进献了江淮民间美女，颇称圣意，成了杨广的宠臣。

宫城外的百姓们，外有盗贼抢掠，内有层层苛赋——姣好的女儿被充入宫中，力壮的儿郎不是战死沙场，就是没完没了地服兵役、充劳役，又赶上了灾荒之年，还要供养隋炀帝从关中带来的大小大小官吏和将卒们的吃穿用度……无米可食的穷苦百姓们，吃光了树皮树叶，吃光了庄家不草的茎秆捣成的碎末，便煮土充饥。能吃的东西都吃光了，就开始了人吃人……

江南如此，中原的百姓灾难尤深。山东、河南洪水成灾，官吏不肯开仓赈济灾民，致使饿殍遍野，每日饿死者达数方之众；东都洛阳的米价奇高，一斗米要三千钱，十之二三的百姓都因饥饿而死。（贞观年间的“一斗米才三、四钱”）

盗贼流寇你来我往，烧杀抢掠此起彼伏，黎民百姓惨遭涂炭。

关中拥众十几万的豪强盗贼有瓦岗寨的翟让、李密（后来翟让被李密所杀）、宋金刚、刘武周、梁师都、薛举、裴建德、历山飞……

太原是突厥进犯隋朝的门户，防守太原因而极其重要。隋炀帝去江都前，将表兄李渊派往太原做留守，有李渊把守北大门，自己才能在南山高枕无忧地尽情享乐。自从李世民雁门救驾初展奇智后，李渊就更为器重这个儿子了。李渊去太原赴任，知道这个差事是随时都会命丧突厥、为国捐躯的险差，为国为家的安全为计，李渊就把李世民一同带到了太原，有李世民在身边，李渊有一种吉星高照的安全感。

李建成、李元吉、李智云都留在了老家河东（三子李玄霸早夭），三女儿已出嫁，随丈夫柴绍住在长安。李建成、李世民、李玄霸、李元吉、李三儿（柴绍的夫人李氏），都是李渊的正室窦夫人所生。

李渊来到太原不久，高阳盗贼主帥魏刀儿，自号历山飞，派副将甄翟儿率数万众来袭太原。李渊只带着几千人出去击贼，因寡不敌众，李渊被历山飞的贼众层层围困在里。千钧一发之际，李世民率领一队精锐骑兵及时赶到。李世民臂力过人，惯用一张两米长的天阔神弓，百发百中，所向披靡。李世民率兵杀出一条血路，冲进敌阵，在历山飞的万军之中救出父亲李渊。（未完待续）

（参考史料：《隋书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

经济寒冬 家庭破裂 中年人失业后 80%被离婚

【本报综合报导】最近，中国大陆网络流传一个非常令人震惊的新闻，说一个男性如果失业超过一年，那么他的离婚率会超过80%，程序员这个群体尤其明显，虽然以前收入很高，但是一旦失业超过一年，基本上都面临离婚的情况，所以有人归纳说“转帐一停感情归零”。

有网友自曝自己的经历：“我老公失业之后，我主动提出离婚，我一开始以为自己太矫情了，后来我才发现我身边的3个姐妹也因为老公失业而离婚了。”

我老公今年四十好几了，之前他是做建材公司的，级别还不低。去年5月份的时候，因为行业的效益不好，再加上年纪大了，就被裁了。刚开始他怕我担心就一直瞒着我，每天早出晚归，跟我说去跑业务，实际上他去找朋友喝茶聊天。

过了两三个月他觉得瞒不住了，就跟我坦白了。其实我也觉得这不是什么大事，工作没了就再找一份呗，我还安慰他说，没关系的。

后面的日子里他不去找工作了，每天不是去街上游荡，就是在家打游戏，我们的生活越过越拘谨，这谁能受得了啊。我们经常因为一些鸡毛蒜皮的小事吵架，过了两个月，我实在受不了了，就主动提出了离婚。”

中国失业潮持续席卷各行各业，失业人员激增。自今年年初以来，北京、上海、杭州等多地都出现了“假装上班公司”。有些失业的人花30元就可以在这种假公司里坐一天，在网上投简历找工作，或者玩手机。假公司月底还能够提供所谓的“工资条”。许多人失业又不想让人知道，就每天假装去上班。

近日，一位女网友分享了自己被裁员后，为了骗爸爸妈妈去假公司“上班”的一天。

她早上9:45抵达“公司”，先询问了一下价格，最终花费30元坐到一个人工工位上。她遇到公司的“CEO”，得知花费60元就可以坐在总裁办公室“上班”。这名女网友坐在工位上吃完早餐，就开网友在网上找工作，休息时玩手机。在吃午餐时，她看到爸爸的一个朋友也在这里“上班”。下午5点半了，公司里好多“同事”都在“加班”。直到接近晚上8点，“同事”们才陆续“下班”，半个小时后，她也“下班”回家。

四川成都

最近这种“假装上班公司”越来越最多，四川成都也有这样的公司。有网友称，他在成都三环外开了一家“假装上班有限公司”，表面上是一家公司，实际上是一个成人托管所。该网友发视频说：大家可以看一下，后面这些都是我们请的演员。由于近年来失业率暴增，失业者和自由职业者又不想被人知道，于是我就开了这家“假装上班有限公司”。

你每天只需要花30元钱，就可以给你提供一个工位，让你假装办公，享受高速的WiFi，舒适的座椅，沉浸式体验职场氛围。

你可以随时随地、正大光明地玩手机打游戏。每天朝九晚五上班，还不用打卡，你想来就来想走就走。最重要的是，每天中午公司还包一顿午饭。老板也会假装给你安排工作任务和制定目标，当然这个时候你可以用任何理由拒绝，也不用担心被开除，让你体验到把方案甩在老板脸上的那种快感。

在这里上班，你不用看任何人的脸色，没有勾心斗角，也不用拉帮



中国大陆失业潮持续席卷各行各业，失业人员激增。

▼30 包早 可连座

24小时营业 谢绝宵夜外带，最好提前预定座位

假装上班

这里假装上班公司。

可以来这里假装上班（不是段子引流，随时可来）。

公司没有业务。

就是可以假装上班。

如果去过你最近失业了，想躺住家里。

可以来我这里假装上班。

我这边能提供

1. 工位。你可以在这里玩手机定期巡视，让你有上班摸鱼的快感。
2. 会假装给你布置工作，你可以用任何理由拒绝。
3. 每天只需要30块，中午管饭一荤一素。早10晚5不用打卡，（老板座位50元，需提前预订大班桌），加班另收费（10元/小时）。

只有6个位置，预定从速

服务时间 计价方式

1-5天 元/天

小老板

包早包饭包咖啡，谢绝宵夜外带



岗位职责：

每日准时打卡，展现专注于工作的状态（实际是在浏览社交媒体）。

参与会议，能够自如地发言（说一些“嗯”、“这个我同意”等术语）。

对装作为有条理的工作进程有浓厚兴趣，并愿意不断探索如何提高假装的精确度。

能够忍受极高的“办公室寂寞”，并具备良好的心理素质应对假工作中遇到的任何压力。

必须有丰富的沉默沟通经验，能够通过眼神、微笑和“哦”来应对任何尴尬场面。

不断提高个人在“假装上班”领域的技艺，努力做到无懈可击。

职位要求：

擅长装作风头，能在不做任何事的情况下维持高效表现。

拥有无数个社交媒体账号，能够快速切换各种“虚拟工作状态”。

对装作为有条理的工作进程有浓厚兴趣，并愿意不断探索如何提高假装的精确度。

能够忍受极高的“办公室寂寞”，并具备良好的心理素质应对假工作中遇到的任何压力。

必须有丰富的沉默沟通经验，能够通过眼神、微笑和“哦”来应对任何尴尬场面。

“假装上班公司”招聘广告



在星巴克假装上班的人

结话，让你体验到真正轻松愉悦上班的一天。也就是说，30元钱你可以享受到7个小时的上班时间和一顿四川的特色美食。

上海静安区

有视频显示，在上海静安区的新时代大厦，只需9.9元就可以获得一个共享工位，假装上班。也有网友说：最近我一个朋友在东莞松山湖开了一家公司，他的公司名叫“不上班公司”，就像我们这个办公室一样，它几十个卡位已经全部设位了。

“不上班公司”是怎么回事？员工可以骂老板，可以不工作，可以睡觉，可以看小说，可以看视频，可以做任何事。一天只要交30块钱就给他一个卡位，可以10点钟上班，可以下午5点钟下班，也可以3点钟下班。这就叫“不上班公司”。

老板说，当时开的是家旅游公司，但是业务不太多。他们想把工位租出去，就在网上发了个帖子，说有家“假装上班公司”，结果引来很多人关注。至于收费标准，普通工位是30块一位；包间是50块一位，包午餐，有免费的下午茶。公司还提供挨骂的服务，提供情绪价值。

广州

在广州假装上班的人多到超乎人的想像，走进图书馆、星巴克，满眼都是失业后假装忙碌的身影，从早到晚都耗在那里。公司楼下的星巴克早上9点到晚上6点，一堆人面前摊着笔记本电脑，看似在拼搏，实则大脑在放空，纯属做戏。

一到月头发工资心都要揪起来了，咬牙给家里转款，就是为了保住那一点点的脸面，囊中羞涩只有自己懂。

为啥会这样呢？今年这失业潮

跟台风过境一样，破坏力十足，工厂停工后工人下岗，餐厅歇业后服务员失业，写字楼里的白领也没能幸免，搞IT的软件开发的以前有多吃香，如今都贫困潦倒。

男性失业影响婚姻

有网友提醒说，男性朋友失业后千万别在家待着，因为在你媳妇眼里，你既不能做家务也不能赚钱，就会面临婚姻破裂的风险。研究发现，高收入男性失业超过6个月，家庭矛盾会明显增加；如果超过一年，离婚率更是飙升到80%以上。

博主狼哥说，我之前刷到过一些中年男人被裁员了之后还假装上班的新闻，实际上他是去咖啡厅偷偷准备面试。我当时就特别不理解，你在家准备面试不一样吗？后来我才发现，这帮男生太聪明了，真的很有头脑，再亲的关系都抵不住人类本性的一个嫌弃。

当你没有工作比较弱势的时候，就别在家人面前瞎逞讨人嫌。你得学会装，装得特别有上进心，到处投简历。就算没有面试的机会，你也假装偶尔有几个面试机会，最后是因为薪资等问题你没去，而不是一个offer都没有，那样就废了，兄弟，不要让别人看出来你没有公司接收。

如果你现在30多岁了，一旦失业，基本都会离婚，我不是危言耸听，这就是事实。

我是做贷款生意，来找我的很多是打工的白领或者做生意的老板，几乎没有例外，一旦他们失业了，或者生意失败了，基本都会离婚。但我从来没见过谁失业了，他的父母不认他，他的孩子不理他，这说明什么？婚姻，这种让人付出最大代价的关系，在困难面前却是最脆弱的。

现在网上有一个统计，就是男方如果失业超过一年的，女方提出离

婚的概率超过80%。这个事情看得我挺扎心的，你如果长期没有价值的话，很多女生就是不愿意继续和你在一起。

最近圈里也传一事情，深圳这边有一个男生搞IT的，以前情况好的时候，一个月能挣3万多。去年开始公司效益下降，他就被裁员了，他失业没几个月，他老婆就跟他吵架离婚了。

这个男的特点是技术宅男，生活简单，每天两点一线，而且他赚的钱全部上交给他的老婆，现在没有赚钱能力就立马被踢了。所以男人选老婆真的很重要，有的女人是一点苦都不愿意陪你吃的。

很多IT男的特点就是智商高，但是情商低，不会处理男女关系。而且他们择偶的时候，有时候还特别喜欢，这样就很容易被捞女捕获。

博主清心表示，男人失业确实对婚姻影响会很大，尤其是如果失业之后丈夫不继续找工作，反而在家混吃等死的话，那婚姻肯定迟早会崩溃的。不过，并不是所有人的婚姻都是这样的结局，聪明的夫妻有更好的经营婚姻之道，她举了她身边的一个例子。

不管啥样的婚姻，也离不开柴米油盐酱醋茶，也是需要足够的物质基础去经营的。

首先要明确一点，失业肯定不是被离婚的直接理由，只有那种失业后就选择躺平的人，才是被离婚的唯一理由。

老话说，夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞。大部分女人确实比较功利和现实，一旦在婚姻中遇到丈夫失业，遭遇家庭经济危机，第一个念头就是离开，保证自己的利益不受到损失。但是现实中，大部分女人尤其是已经有了子女的，只要另一半愿意为这个家去努力，那她还是会选择和另一半共同应对危机的。

博主清心举了一个例子，她的一个朋友马上40岁了，他在一家公司已经晋升到了管理层，月薪达到两万以上，比周围的同龄人高出不少。他可以说是家庭美满，婚姻幸福。可是没想到公司运营困难，他突然遭遇裁员。刚开始那几天，他整个人都懵了，天天把自己关在屋里，愁眉不展。

他老婆虽说表面上没有立刻发火，但脸上的笑容明显少了，而且家里的气氛也变得压抑又紧张，感觉家庭危机随时都可能爆发。

有一次，俩人因为一点小事大吵了一架，他老婆甚至哭着喊，再这样下去，这日子没法过了，离婚算了！

听到这话，我朋友算是彻底慌了神。不过冷静下来后，他也开始反思自己，他意识到不能就这么坐吃等死，得想办法改变现状。于是我朋友不再局限于原来的工作领域，只要有合适的机会，不管大小，他都去尝试。同时，他也主动承担起更多的家务，照顾孩子的学习和生活，让老婆能安心工作。慢慢的，他老婆也看到了他的努力和改变，态度也缓和了许多。

后来，他在他的朋友的帮助下，又进入了一个全新的行业。虽然收入比不上以前，但工作还算稳定，经过一番波折，他的婚姻也没散，反而比以前更加牢固了。

大部分的婚姻失败，都是因为长期的内耗和压力，它不是单纯的经济问题。夫妻双方无论是谁失业，都应该积极主动地通过其它的方式去弥补，比如说做家务带孩子，提供情绪价值等，减轻家庭的负担和压力。

故国神游·两宋风华(53)

承天命宫内迎旭
求治道朝中访贤故国神游
两宋风华(接上期)
文/元熙

上一期我们讲到，治平四年春正月，宋英宗驾崩，宋神宗继位。也就是说，从正月开始，年号还是旧年号，但是大宋朝已经换了新主人。我们在介绍这位新主人之前先讲个有意思的事情。

当年宋仁宗还在位的时候，他在宫中让人修造了一座亭子。仁宗亲自给这个亭子命名为“迎曙亭”。但是这个“曙”字，正好对应宋英宗的名字：赵曙。仁宗开始没有意识到，后来想起来了：这不成了迎接赵曙了嘛。

我们之前讲过英宗是过继给仁宗的，仁宗自己没有儿子。但是已经成了他的一个心病，他一直不愿意面对现实，总希望能生出儿子来。所以迎曙亭这个名字让他很不开心，他就决定改个名字。那改个什么好呢？他又很喜欢曙光这个意向，但是又不能用一个字。他就换了一个字，用旭日东升的“旭”字，还是曙光的意思。就这么着，改成了“迎旭亭”。不过仁宗皇帝没有想到的是，这个“旭”字，居然又与英宗之子，未来的神宗皇帝的名字谐音。神宗叫赵顼，虽然不同调，但也是谐音。也就是说，从仁宗修造这个亭子开始，冥冥之中就已示现英宗、神宗将要接掌大宋朝的天运。

神宗皇帝继位时刚刚二十岁，和多数年轻人一样，正处在一个意气风发，想要建功立业的年纪。但是，当他坐到御座上的时候，放眼一望，可以说，他对这个朝廷应该是非常陌生的。为什么呢？因为他的父亲在位时间就不长，所以朝堂之上大片都是仁宗时代留下的三朝老臣。

而神宗呢？虽然是贵为天子，但是从年纪上讲，只是一个年轻人；从阅历上讲，更没有治国经验可言。可以说是岁数也不够老，资历也不够老。但他又偏偏是一个很有想法的、锐意进取的一个青年天子。所以他首先想到的就是，这些老臣中，谁能和他君臣同心，因为他需要有人帮他。

治平四年二月，宋神宗曾经对他的东宫旧臣王陶说过一句话。他说：“朕与卿一心，不可转也。”从这句话中我们可以知道两件事情，第一，宋神宗非常迫切的想要找到一个同盟，一位可以辅佐他达成志向的人；第二，宋神宗很信任王陶，希望王陶就是这样的人。但是王陶不是。为什么说不是呢？我们看看王陶是怎样回应宋神宗对他的期许的。



宋神宗（公有领域）

王陶说：“谨听纳，明赏罚，斥佞人，任正士。复转对以通下情，省民力以劝农桑。先俭素以风天下，限年艺以汰冗兵。”王陶的这些话说得都对，但是都没有说到宋神宗的心里去。因为这些话，在神宗听来都没有跑出当年庆历新政的思路去。显然宋神宗想要的是这些。

再比如，宋神宗还曾经跟赵抃讨论为政之道。赵抃是治蜀名臣。有句话叫“天下未乱蜀先乱”，意思是说，这个地方不好治理。但是赵抃入蜀的时候治理得很好，而且，他没有高调地搞一个大阵仗去蜀地。据说他当时是匹马入川，仅带了一龟一琴。这个龟大概是跟他修道有关，这个琴也是修身养性之用了。

宋神宗提起这段往事，问他说：“这个为政之道可以如此简易吗？”不难觉察到，宋神宗对于为政之道应该是简易好还是繁琐好这个问题，或者还是没有想清楚，或者是有他的想法，但是与赵抃不同，所以才会发此疑问。赵抃退而上书，讲了很多为政之道。大体上也是重道德、识正邪、严号令、明赏罚等等。当然也提出了一些具体的问题，像冗官冗兵、冗用等等。听起来与王陶说的也差不多。

既然王陶没有说到神宗的心里去，赵抃的话自然也不是神宗想要听

到的。那么宋神宗到底想听什么呢？

其实，从神宗与诸大臣们的对话中已经可以看出一些端倪。熙宁元年二月，宋神宗曾对枢密使文彦博说：“天下弊事至多，不可不革。”熙宁元年四月，他再次对右正言孙觉提到，“欲革积弊”。说白了，宋神宗想要改革。那除了改革呢？宋神宗还对西北边事显得格外关注。当时陕西转运使薛向曾经献策，要招降衡山蕃部。宋神宗十分支持，并且让薛向再有什么献策不要对两府说，直接向皇帝汇报，宋神宗要亲自坐镇指挥。那说起来呢，这个做事风格还真有点像宋太宗。这里有个细节，他为什么不让薛向对两府说呢？唯一的解释就是两府大臣们在边事问题上与宋神宗的意见并不一致。

回到我们的问题：宋神宗到底想要什么？表面上看，他一会儿关心天下积弊，一会儿是关注西北边事，好像是东一头西一头的。其实不然，他关注的这些事情，都是有内在联系的。他曾经对大臣说：“当今理财最为急务，养兵备边，府库不可不丰，大臣共宜留意节用。”看到这，我们就清楚了。宋神宗关心的积弊，主要是关心理财方面的积弊。那至于为什么要关心理财呢？则是因为养兵备边。也就是说一切的源头是为了养

兵。而且，神宗皇帝所想的已经不只是备边，甚至是拓边。一句话，宋神宗在下一盘大棋。

那么对于宋神宗所想，朝臣们也渐渐有所察觉。但是，这些前朝老臣们多数想的都与新皇帝不一样，特别是在拓边问题上。就以招降蕃部这件事情为例。陕西转运使薛向和西北名臣种谔，都认为横山蕃部有归顺之意，希望朝廷能够招降他们。并且因为横山蕃部本是西夏人的势力范围，是对西夏称臣的，所以薛向和种谔还希望借吸纳蕃部达到削弱西夏的目的。

宋神宗听后认为这是好事，但是在这个问题上，韩琦、李侍中、司马光等多数的大臣们都不认为是个好事。他们不赞同也是有其道理的。他们认为夏人已经向宋朝称臣了，就不应当在这个时候再去招降西夏人的叛臣，轻启战端。三朝元老富弼更是给神宗皇帝泼了一盆冷水。他说：“陛下临御未久，当先布德泽。且二十年未可言用兵，亦不宜重赏边功。干戈一起，所系祸福不细。”意思是说，您登基时间还不长，应当先广施德政。至于说边事，您至少二十年内都别琢磨这个事儿，而且边将立功不要重赏。也就是说，朝廷应采取这种不鼓励不支持的态度，以免有将领为了争功而轻开战端。他认为，一旦发生战争，牵动实在是太大了。

宋神宗听完这番话，默然良久，半天都缓不过神来。可以想见他当时的心情，怎一个凉字了得！他现在就想厉兵秣马了，让他再等二十年，他怎么等得了呢？可以说改革也好，理财也好，这一切的根本动机根本源头都是为了养兵，是为了拓边。但是呢，就在这个根本问题上朝臣们与宋神宗有着根本的分歧，就更不用提其它。所以宋神宗坐在朝堂之上，的确是有种孤独感。

这种孤独感不只是因为居高临下，还因为孤掌难鸣。所以宋神宗在他继位之初的一年半的时间中，一直在做一件事，就是在朝臣中寻找支持者。那正如我们这一期标题所云，“承天命宫内迎旭 求治道朝中访贤”。然而，就在宋神宗孤掌难鸣的时候，一个人的出现让他看到了希望。这个人就是王安石。刚刚我们说，宋神宗在寻找同盟，其实王安石这位前朝旧臣也一直在静候时机。那么他能否等到风云际会的一天呢？这个问题，我们下次再聊。

(未完待续)

成语故事

养虎遗患

【解释】：“养虎遗患”比喻放纵或培养敌人，最终给自己带来祸害。形容不及时除掉潜在威胁，反而让其壮大，导致后患无穷。

【成语典故】：楚汉战争进入后期，项羽的西楚霸王地位摇摇欲坠。他刚愎自用，不善用人，导致麾下大将如英布、钟离昧等人纷纷投奔刘邦。公元前203年，项羽在军事上接连失利，被刘邦、韩信、彭越三面夹击，粮草断绝，士兵疲惫不堪。无奈之下，他向刘邦求和，双方约定以鸿沟（今河南荥阳附近的一条古运河）为界，东属楚，西属汉，这就是历史上著名的“楚河汉界”。

协议签订后，项羽松了一口气，带着残兵败将向东撤退，打算回到彭城（今江苏徐州）修整。刘邦也下令收拾行装，准备返回汉中。然而，此时刘邦的两位谋士张良和陈平却紧急求见。他们走进刘邦的大帐，齐声劝道：“大王，机不可失！如今楚军疲惫不堪，粮草已尽，正是上天要灭楚的时候。如果趁此机会一举攻下项羽，天下可定；若现在放手不管，就好比养了一只老虎，早晚会反过来咬我们一口！”

刘邦起初有些犹豫，毕竟刚签了和约，再出兵有违信义。但张良进一步分析：“大王已得天下三分之二，诸侯纷纷归顺，而项羽众叛亲离，士气全无。如果不趁此良机，日后他缓过劲来，必定卷土重来。到那时，我们再想收拾他，可就难了。”陈平也附和道：“这叫‘养虎自遗患’，大王三思！”

刘邦被说服了，立即改变计划，撕毁和约，联合韩信、彭越等人追击项羽。公元前202年，项羽被汉军围困，最终兵败自刎于乌江。

洋洋得意

【解释】：形容人非常得意，满的神态或情绪。“洋洋”原指水流广大的样子，此处引申为情绪充沛、满溢。

【成语典故】：赵惠文王十六年（公元前283年），秦昭襄王以“十五城换和氏璧”为名，诱赵王献宝。赵王畏秦势，不舍璧玉，派蔺相如出使秦都咸阳。蔺相如献璧后，见秦王无意偿城，竟将璧传给美人把玩。他怒发冲冠，持璧退至殿柱旁，威胁要与璧俱碎，迫使秦王假意允城。他料秦王无诚，命随从怀璧潜回赵国，自己留下应对，最终保全和氏璧归赵，秦王未得逞。

蔺相如归国后，赵王大喜，召集群臣，盛赞其智勇：“相如以一己之力，保国宝不失，使赵免于屈辱，实乃贤大夫！”随即拜蔺相如为上大夫，位列朝堂高位。蔺相如回想秦廷交锋的惊心动魄与决胜之智，神采飞扬，满心喜悦，尽显得意之情。

华夏第一城池——襄阳

文/邵涌豪

提起襄阳，您最先想到的是什么？是一代智圣诸葛亮？还是《射雕英雄传》里的郭靖、黄蓉？

汉江畔的襄阳古城，在千年的历史长河中，看尽风云变幻、世事变迁。浩荡的江水缓缓东流，似乎在诉说着这里的繁华与富庶。

这里曾是“七省通衢”，也是《三国演义》里的兵家必争之地，还是金瓶笔下多次提到的地方……

“三顾茅庐”故事的发生地

襄阳郊外约15公里的隆中风景区，是传说中三国时期诸葛亮躬耕务

农的隐居之地，也是“三顾茅庐”故事的发生地。

建安十二年（207年）冬，在徐庶的建议下，刘备、关羽、张飞三次前往卧龙岗的草堂拜见诸葛亮，向其谋求光复汉室、统一天下的大计。

诸葛亮前两次出门远游，第三次在堂中午睡。刘、关、张三兄弟在门外等待多时，最终感动了诸葛亮。诸葛亮也被刘备提出了三分天下、而后一统天下的谋略。刘备深深钦佩诸葛亮的雄才伟略，当即拜其为军师；诸葛亮也被刘备的真诚打动，决定出手相助，这就是历史



明·戴进《三顾茅庐图》（公有领域）

上著名的“三顾茅庐”传说。

兵家商家必争之地

位于湖北省西北部的襄阳，是汉

江流域的中心城市，因地处中国南北通道的中心位置，襄阳拥有四通八达的交通，使得这里成为“七省通衢、南船北马”的商家必争之地。

“郡邑浮南浦，波澜动远空。”正如王维诗中所写，襄阳是一座依水而生、因水而兴的城市。北以汉水为天然屏障，东、西、南三面皆有护城河的襄阳古城，易守难攻，战略地位十分重要，历来为兵家必争之地。据史料记载，历史上曾有172次战争发生于此，特别是著名的“宋蒙（元）襄阳之战”，南宋军队依靠坚固的城池坚守了六年，这座城也因此有了“铁打的襄阳”之美誉。

拥有丰厚文化底蕴的城池

拥有丰厚文化资源的襄阳，是炎帝神农氏、汉水女神等神话传说的重要发源地，有“华夏第一城池”之称。此外，这里也是名人荟萃之地，孕育了楚国诗人宋玉、战国政治家伍子胥，唐代诗人杜甫、孟浩然、张继、米芾等文人名士，也留下了诗仙李白、诗圣杜甫等传诵千古的诗篇。

这里的古城墙历经各朝代更替的战火、时间风霜的磨砺，迄今依然屹立不摇，斑驳的砖瓦承载着古城的历史底蕴，记录着战火的洗礼，以及历经沧桑的岁月痕迹。

美国作家在14年前预知悲剧发生

“不沉之船”泰坦尼克号沉没

文/禾子 图/Adobe Stock

1912年4月15日凌晨，被誉为“不沉之船”的泰坦尼克号在北大西洋的冰冷海域沉没，超过1500人在这场悲剧中丧生。这一震惊世界的灾难，却在14年前已被一位作家笔下预见！



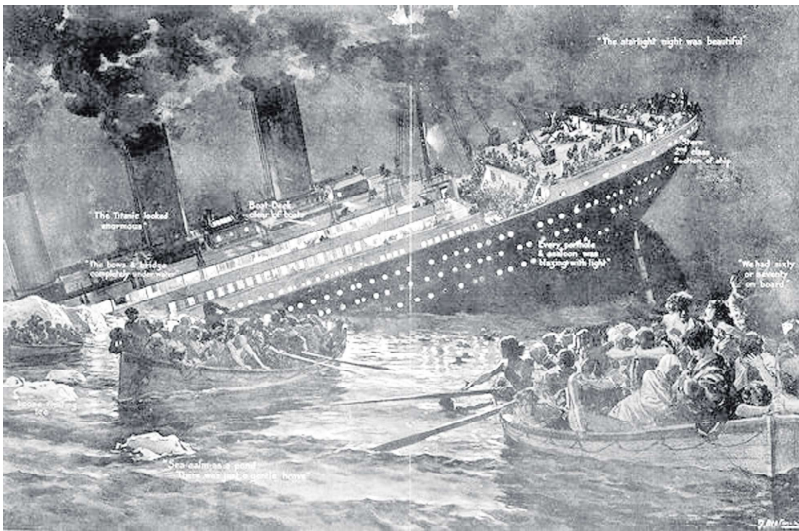
摩根·罗伯逊Morgan Robertson
(公有领域)

美国作家摩根·罗伯逊于1898年出版的小说《徒劳无功(泰坦沉没)》(Futility, or the Wreck of the Titan)，描绘了一艘几乎与泰坦尼克号完全相同的船只，遭遇了几乎完全相同的命运。这种惊人的相似性，让人不禁思考：这究竟是单纯的巧合，还是某种超自然的预言？！

摩根·罗伯逊何许人也

摩根·罗伯逊(1861年9月30日~1915年3月24日)是一位美国作家和发明家。他曾担任水手多年，这段航海经历为他的创作提供了丰富的素材。尽管罗伯逊一生创作了许多作品，但最为人所知的，无疑是这部《徒劳无功(泰坦沉没)》。

在这部小说中，罗伯逊描述了

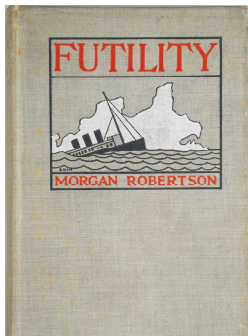


1912年4月泰坦尼克号沉没的插图，现存于英国国家航海博物馆。(公有领域)

一艘名为“泰坦”(Titan)的豪华邮轮。这艘船被宣传为“永不沉没”，拥有最先进技术 and 豪华的设施。然而，在一个4月的夜晚，泰坦号在北大西洋航行时撞上了冰山，由于救生艇数量不足，导致大量乘客遇难。当这部小说出版时，它只是众多航海故事中的一个，没啥稀奇；然而，十四年后，当泰坦尼克号沉没时，这本书突然变得诡异又令人震惊。

惊异的相似之处

《徒劳无功(泰坦沉没)》与泰坦尼克号之间的相似之处多得令人难以置信。如，小说中的船名为“泰坦”(Titan)，与“泰坦尼克”(Titanic)惊人地相似；两艘船都被描述为当时世界上最大、最豪华的邮轮；两艘船都被宣传为“永不



于1898年出版的小说《徒劳无功》(泰坦沉没) (Futility) 封面。(公有领域)

沉没”的技术奇迹。

这还不算，再看细节，又让人大

跌眼镜。小说中的“泰坦”长约800英尺，重量约7万5000吨，配备三个螺旋桨；而真实的泰坦尼克号长882.5英尺，重量约6万6000吨，同样配备三个螺旋桨；两艘船都在4月的夜晚航行；两艘船都在北大西洋航行，并在类似的位置遭遇灾难。

还没完，关键的沉船原因，两艘船都是因为高速撞上冰山而沉没！两艘船都因为救生艇数量不足，导致大量乘客死亡；小说中的“泰坦”航速为25节，而泰坦尼克号的航速为24节；小说中的“泰坦”能容纳约3000人，而泰坦尼克号能承载约2500人；都是右舷撞上了冰山。

天啊！这些相似之处的数量和精确程度，远远超出了简单巧合可以解释的范围，让人不禁怀疑罗伯逊是否真的拥有某种预见未来的能力。

预言背后的众多解释

对于这种惊人的巧合，历来存在着多种可能的解读：

1. 有人从专业知识来推测：罗伯逊作为一名有航海经验的作家，可能对当时的造船技术和航运趋势有着深入的了解。他或许注意到了当时船舶安全法规的漏洞，特别是关于救生艇数量的规定。从这个角度看，他的小说可能是基于对航运业发展方向的合理推测，以及对潜在风险的警示。

2. 当然也有人认为就是纯粹的巧合：尽管相似之处令人惊讶，但从统计学角度来看，极端巧合确实存在。当时的造船业确实在朝着更大、更快、更豪华的方向发展，而冰山一直是北大西洋航线上的已知危险。

3. 一些人相信这是超自然预见：地球上从古至今确实有些人具有预见未来的能力，尤其是关于重大灾难的预感。在这种解释下，罗伯逊可能在创作过程中，无意识地接收到了未来事件的“信息”。

4. 还有一种集体潜意识学说：从西方心理学的角度看，罗伯逊可能接触到了某种集体潜意识，使他能够感知到尚未发生，但即将成形的历史模式。14年后，泰坦尼克号沉没。罗伯逊的小说重新引起了公众的关注。

出版商迅速重印了这本书，特意强调了小说与真实事件的相似之处。再版本一下子成了畅销书。虽然罗伯逊从未承认过，但是许多人都相信他有预知的能力。这个案例也引发了人们对命运的思考：如果未来已经被“写好”，那么世界上存在着无法完全解释的神秘现象。

然而事故中逝去的宝贵生命永远也无法挽回。摩根·罗伯逊的《徒劳无功(泰坦沉没)》与泰坦尼克号之间的惊人相似性，无论被视为预言还是巧合，都是文学与现实交织的奇特案例。它提醒我们，有时候真实的历史比虚构的故事更加离奇。

重大灾难前都有死亡征兆？

在重大灾难发生前，会有死亡征兆出现，命不该绝的人，上天会助你逃过一劫。

今天要讲的是重大灾难前会有某种征兆，可以反馈在某些人身上，从而救人一命！

例一：白婷婷 甘肃肃南县人

2015年7月4日，是我人生中最悲痛却又是最幸运的一天，因为那一天，我躲过了死神的追杀，却永远地失去了家人！

7月3日，周末，放学后我像往常一样回了老家。那天既不是我的生日，也不是节日，妈妈却做了我最爱吃的红烧肉和煎饺。也许是很久没改善伙食了，我吃了许多，肚子撑得厉害。晚上，我突然觉得心跳加速，一种莫名其妙的烦躁袭来，很想离开家。而且，这种感觉越来越强烈，几乎让我失控。这时，同学米米给我打电话，说他男朋友开车带她出去玩，正好经过我们村子，问我要不要一起出去玩。我欣然同意！没跟父母说一声，就偷偷溜了。我们在KTV混了一夜。第二天，米米男朋友送我到村子口时，眼前的一幕让我差点昏厥过去——到处是黄色的泥浆，半个村子都被泥石流淹没，包括我的家！原来，在我离开

家半个小时，村子就被泥石流淹没了，爸爸妈妈是在睡梦中离开的……

我懊恼当时为什么不叫醒爸爸和妈妈，如果叫醒他们，也许他们可以逃过一劫！我悔恨为什么死亡征兆只发生在我身上，而父母却没有！

难道，这就是命吗？

例二：张宁 四川汶川县人

2008年，汶川那一场地震，震惊世界，6.9万同胞离开了我们，包括我的母亲！那是一场国殇，亦是家殇！

如果不是因为有征兆提示，或许，我和父亲也会跟随母亲而去……

2008年5月12日下午1点左右，父亲、母亲和我吃完饭在沙发上坐着聊天，母亲说到我的工作问题，因为大学刚刚毕业，托人疏通关系，打算送我进县里的林业局上班。

母亲有一句话我记得非常清楚，她说：“宁娃，上班要节省一点，攒点钱，争取早点结婚生娃，趁你妈妈还有精神给你拉孩子……”

还没聊完，我突然感觉胸口一阵绞痛，好像有无数根针在扎，额头汗珠大颗大颗地滴下来。我身体一向很好，没有心脏病或者胃病，怎么会无缘无故地疼痛。

父亲赶快骑了摩托车，打算送我



2008年5月，汶川大地震之后的一座大楼。(公有领域)

到镇上的医院，临走时，母亲还在我胸口塞了一个热水瓶。还没出村口，隔壁家叔叔的小轿车开了过来，看到我面色不对，问了情况，说：“直接去医院，镇上的医院看不……”然后，父亲把摩托车放在熟人家里，一路飞驰向县城。轿车刚开上G317，我胸口就不疼了，脸色也恢复了正常。父亲看到我这样，骂了一句“龟儿子，邪得很”，然后要求叔叔返回村子。就在这时，地震发生了……

我没能再见到母亲一面！如果真的有神明，请保佑母亲在天堂一路走好。而我，一定会好好地活着，为父亲，为母亲，为上天赐予的二次生命！

例三：李康 上海闵行区人

相信很多人没有听说过MU-5210事件，今天，就让我来讲一讲！

2004年11月21日，我、老婆还有3岁的女儿结束旅程，打算返回上海，预定的是包头飞往上海的确MU5210客机，起飞时间是7时50分左右。办理完登机手续，在候机室等候登机时，3岁的女儿开始哭闹，刚开始只是断断续续地啼哭。我们以为她饿了，就给她泡了米粉。结果，她不喝，将奶瓶打翻在地。不一会，女儿开始肆意大哭，而且显得非常烦躁，不断地往售票

口跑。这时，已经开始登机了，我有些烦躁，打了女儿屁股一巴掌，希望她乖一些。结果，女儿开始出现呕吐症状，不断的吐东西，地勤人员看到这个状况，赶快引导我们去紧急医务室。

鉴于这种情况，我只能去办理治疗手续。等一切手续办完之后，回来一看，女儿竟然活蹦乱跳地在玩气球。医务人员说看不出问题，有可能是小孩受了凉。就在这时，我们听到机场传来嘈杂的声音，到处有工作人员在奔跑，机场地面上开始出现大量的救护车……

不久，我们就听到MU5210在南海公园坠毁的事情，我和老婆吓得半天说不出话来！

如果不是女儿突发状况，我们也许再也回不来了！

这就是传说中的死亡征兆吧！我们感谢女儿带给了我们重生的机会，她就是我们的天使！

或许，在人类所处的世界里，有另外一个平行世界，有一个同样的你、同样的我、同样的他，都在发生着同样的事情，只是发生的时间有差异。在这个世界将要发生灾难时，另一个平行世界的你会给你感知，让你躲避灾难。

这也许是最好的解释吧！

中医怎么看现代人的累

你有没有想过，为什么现代人总喊“累”？加班熬夜、刷刷久坐、情绪焦虑……这些看似正常的现代生活习惯，其实正在一点点掏空我们的身体。在中医眼中，这些现象早在千年前就被概括为一句话：五劳七伤。

“五劳”：悄悄消耗五脏

隋代医家巢元方在《诸病源候论》中就指出：“夫虚劳者，五劳、六极、七伤是也。”

所谓“五劳”，并非单指辛苦劳作，而是指“五脏劳损”——心劳、肝劳、脾劳、肺劳、肾劳的总称。《黄帝内经》更以生活细节提醒我们：“久视伤血，久坐伤气，久卧伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”每一条，几乎都戳中了现代人的通病。

1、刷手机刷到眼睛干涩：耗费肝血

中医讲“肝开窍于目”，久视不仅伤眼，更耗肝血。肝血不足，不只是头晕眼花，还会失眠、指甲脆、脸色差。

2、“躺平”：不是养生，是耗气
久卧伤气。整日不动，气血运行迟滞，人容易疲倦、没精神，甚至消化不良。

3、久坐族的隐忧：脾越来越虚
中医说“脾主肌肉”。久坐不动，伤脾而生湿，易导致代谢紊乱、浮肿肥胖，久而久之连食欲也会减退。

4、久站不止：伤腰更伤肾
“肾主骨”，久立伤骨。长时间站立易耗肾气，出现腰膝酸软、脱发耳鸣、骨质疏松等问题。

5、运动过度：伤肝筋
“肝主筋”，若长期过度锻炼，反而会损伤筋络，引发抽筋、关节痛，甚至肝气不舒，脾气暴躁、月经紊乱等。

“七伤”：健康的隐形杀手

《黄帝内经》将情绪与欲望视为致病的重要因素。

所谓“七伤”，就是七种典型的内在消耗。从情绪到饮食，每一项都



(123RF)

是现代人的“高危地带”。

1、焦虑内卷：心血被透支
“忧思虑伤心”，长期压力大，心气亏耗，导致失眠健忘、心悸胸闷，甚至心病缠身。

2、脾气火爆：肝气逆行
“大怒伤肝”，怒则伤肝，肝气郁结会引发头痛、乳腺增生，女性甚至会月经紊乱。

3、暴饮暴食：增加脾的重负
“大饱伤脾”，脾主运化，饮食无度会导致消化系统紊乱，甚至成为“喝水都长胖”的体质。

4、冷饮空调：伤肺
“形寒饮冷伤肺”，肺最畏寒，冷饮、冷风一起上，易感冒、咳嗽，甚至引发哮喘与慢性支气管炎。

5、恐惧不节：伤志气
恐惧扰心志，久而久之影响肾的藏精功能，出现惊悸、失眠、记忆力下降等现象。

6、风雨寒暑反复：伤形耗体

忽冷忽热，气候无常，加之不顾保暖，易使正气受损，造成形体虚弱、免疫力下降。

7、七情过激：身心两伤
中医认为“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲”列为七伤之源。情绪失控会扰乱五脏六腑，成为“隐形内耗”。

慢性透支的危害

明代张景岳指出：“病之虚损，变态不同，因有五劳七伤。”虚劳，也称虚损，是中医对“长期透支、元气大伤”的总称。清代《医宗金鉴》进一步总结：“虚者，阴阳、气血、荣卫、精神、骨髓、津液不足是也；损者，内外俱损也。”

汉代张仲景在《金匮要略》中提出虚劳病名，分阳虚、阴虚、阴阳两虚，创出诸多至今沿用的经典方剂，如小建中汤、八味肾气丸、酸枣仁汤等。明末医家汪绮石更专著《理虚元鉴》，系统建立虚劳理论，至今仍是

中医理论的高峰之一。

1、古人智慧：养生藏在细节里
苏东坡言：“酒不过一盅，肉不过一碟。”——饮食节制，是养脾胃的关键。欧阳修主张“以自然之道，养自然之身”，强调顺应天时、调和情志。

2、动静结合：久坐一小时，活动五分钟；运动不过量，有氧运动都可以尝试。

3、情绪调养：冥想、深呼吸、节怒少忧，是护肝调心的根本。

4、饮食有节：少寒凉，多温补。
脾虚吃山药、小米；肝虚补枸杞、猪肝。

5、顺应时节：春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾。别在冬天露肚脐、露脚踝。

“五劳七伤”告诉我们：身体如信用卡，长期透支，必有账单。它是中医数千年经验的精华总结，是提醒我们及时止损的健康警报。

鼻子颜色改变 反映内脏疾病

文/叶惠昌

《灵枢五色》篇记载：“五色决于明堂，明堂者，鼻也。”明堂位于面部正中，是中医望诊的准绳，故也称为面王。它集中了五脏的精气，其根部主心肺，周围候六腑，下部应生殖。因此，明堂及其四周的色泽，可以反映五脏六腑精气的变化，预报潜在的疾病。



(123RF)

正常鼻色为鼻头明，山根亮，鼻色明润，鼻黏膜淡红泽润。

如果鼻头色白，常见于气虚、血虚或失血，在小儿则为脾虚泄泻、乳食不化；鼻部色白主肺病，如寒痰、慢性支气管炎等；鼻黏膜淡白色主寒证，黏膜潮红主内热。

鼻头色青，为肠胃病腹痛，以偏寒者居多；小儿鼻部青黑，提示病情较重，或为寒性剧痛；鼻部青黄，面色晦暗，多为肝病；鼻头青黄色，多见于淋病患者。

鼻子颜色太红也不对。鼻头色赤主肺脾实热；鼻头微赤主脾经虚热；女子鼻翼色赤，要小月经不来；小儿鼻柱红紫，易患疳积脾血之病；鼻部鲜红色，可见于红血球增多症；鼻红、鼻腔干燥者，易患鼻出血；面青黄，鼻部毛细血管扩张、充血，布满血丝，多为肝硬化；鼻部红肿，皆为热毒。

又如酒糟鼻，鼻头皮肤也会发红，并可见毛细血管扩张和组织肥厚。临床上并非只有酗酒的人才会罹患，只是喝酒常会使症状恶化，又如喜食辛辣食物、情绪激动、内分泌障碍、胃肠功能失调，都会影响病情。

依照中医看法，可分为两种情形，肺胃积热者可以用辛夷清肺汤治疗，酒湿熏鼻者可以用龙胆泻肝汤治疗。此外，有些心脏血管疾病、高血压或肝功能异常患者，也会鼻头发红，须特别留意。

当鼻梁出现红色斑块，且高出皮肤表面，向两侧面颊扩展，则要怀疑系统性红斑性狼疮，宜至免疫风湿科检查。

鼻孔外缘发红，多见于肠道疾病或充血性炎症。相反的，如果鼻孔内缘发红，且鼻中隔溃烂时，则以梅毒居多。

鼻头黄色，是内有湿热，又为胸中有寒；寒则食少，故又大便难，为大肠之病症。鼻部黑黄而亮，为有瘀血；鼻部黑黄枯槁，主脾火津涸。

鼻头微黑为水气内停，色黑且焦枯者，表示房事过多，应知所节制。男性鼻翼出现黑色，主大腹痛；妇女鼻翼出现黑色，常是膀胱子宫的病痛，若黑色下连人中，可能有白带、月事不净等病。

鼻孔黑燥如煤者，为阳毒热深，或为燥热结于大肠；鼻头色黑光浮而明，为暴食不洁食物。

鼻梁皮肤出现黑褐色斑点，除了日晒之外，也可能是肝病所致的色素沉着。

要是久病患者，鼻黑如烟熏者，表示病情严重，鼻头发黑，左、右鼻翼也暗淡无光，是病危的预兆。面部色黑，若鼻色亮且滋润者可治，鼻色枯槁者难治。

常看电脑 该怎么护眼

随着现代人与电脑相处越来越亲密，眼睛所受到的伤害就愈发严重，其中最常发生的问题就是“电脑视觉症候群”。

电脑视觉症候群最常出现的症状包括：眼酸酸痛、灼热、红肿、视觉模糊、头晕、头痛、视力减退等，如果不及早治疗，症状只会越来越严重，所以绝对不可掉以轻心。

那我们该怎样保护好眼睛呢？

控制用电脑的时间，适度休息。每天在电脑前的时间最好不要超过两小时，且每看屏幕四十五分钟后，应该休息十五分钟。还有，每看屏幕十分钟，要让眼睛离开屏幕十秒以上。

使用电脑的环境应该要保持着适当亮度，尤其应该避免让屏幕正对着光源或窗户，注意使用电脑时的光线角度。以避免反光造成对眼睛更大的伤害。

休息时注意让眼睛放松。休息时最好能凝视远方，以便让长时间绷紧的眼睛肌肉放松，并且借由多眨眼、多喝水的方式来补充流失的水分。

注意饮食保健、补充营养。食物中有许多成分可以帮助视力保健，其中最重要的就是维生素A（可直接摄取或由胡萝卜素转换）。维生素A摄取量不足，眼睛容易疲劳干涩。

（本文摘自世茂出版社《护眼营养保健这样吃：远离视力退化》）

饮食补钙 运动强骨

文/罗书豪

阿秀姨五十多岁，她每天照顾家庭还要忙生意，做起事来风风火火，可以说是活力十足。但是有一天，阿秀姨在家里踢到椅子跌倒，侧身着地，砰的一声，居然痛到无法行走，送医检查有骨质疏松情况，一跌倒就导致股骨骨折了。

更年期后骨质疏松风险增加

怎么跌倒就会造成骨折了呢？其实骨质疏松就像是骨头悄悄变空、变脆的过程。看不见、摸不着，但它却在人不注意的时候，默默侵蚀骨头的密度和强度。

当骨头变得像蜂窝一样，轻轻一摔可能会造成骨折。最常见的部位有髋部、脊椎、肩膀处和手腕。其中髋部骨折对长者来说，会严重影响行动能力，甚至危及生命。

骨质疏松也并非只有老人才会发生，骨头不好，不分年纪。许多人从30岁开始，骨量就慢慢流失，其中女性更为明显，到了更年期，停经后雌激素下降，加快骨质流失，是骨质疏松的高风险族群。

骨质疏松有哪些影响

骨折风险高：走路跌倒、搬东西都可能造成骨折，特别是髋部骨折恢复期长，长者骨折可能就得坐轮椅或长期卧床。



(123RF)

身高缩水、驼背：骨质疏松会压迫脊椎，导致驼背和身高变矮，形象和自信都大打折扣，情况严重者会出现背痛或腰痛的问题。

年轻开始存“骨本”

骨质疏松并非命中注定，只要从年轻开始存“骨本”，未来就有本钱抵抗流失。要想存好“骨本”，就需要从饮食和运动两大方向开始。

既要补钙也要补维生素D

钙是骨头的主要成分，维生素D则是帮助肠道吸收钙，也是骨头合成不可或缺的角色。

平日从各种天然食物中摄取钙质，比如牛奶、干酪、小鱼干、豆腐、黑芝麻和深绿色蔬菜。近年有研究发现，奶酪和干酪对于强化骨骼更有效，增加牛奶摄入量并不能降低骨折的风险。

维他命D可以从黑木耳、三文鱼、蛋黄中获取，每天晒太阳15~30分钟，可以促进维生素D的产生。

骨头要动才会壮

运动是刺激骨头生长最天然的方式！但不是每种运动都有效，重点是“负重”与“抗阻”。

负重运动利用身体本身的重量对骨头施加压力，能刺激骨细胞活性，促进骨质生成，平日可以快走、跳舞或慢跑。

抗阻训练则可以使用弹力带、哑铃、深蹲或伏地挺身练肌肉，间接增加骨头强度。

建议：每周至少运动三次，每次30分钟以上。可以先从轻松的伸展和快走开始，再逐渐增加强度。

骨质疏松是默默地发生进行，多数人往往等到骨折才会惊觉“骨本”早已见底。让我们现在就开给“骨本”吧！吃得对、动得巧、日晒刚刚好，骨质疏松自然就能找上门。

继母培育三继子皆功成名就 福祿寿全的一品太夫人

整理/秦源

康熙年间，满州有一个人，叫同贞（觉罗氏），官做到官詹（即太子詹事，属东宫詹事府）之职。同贞的结发妻子生了三个儿子，中年时不幸过世，同贞后来娶了一门填房叫汪氏，汪氏长得美丽聪明，也是八旗子弟。

汪氏过门后，持家极有礼法。厚待前妻的三个儿子，对他们十分仁慈，如同自己所生的那样，没有什么区别。同贞性格刚直，遇到事情不合心意，便忿忿不平。后来因为一件案情办得太激烈，以致朝臣向皇上起奏他，结果他遭到削职抄家，以致财产一空，家境渐渐地变得贫困。

此时汪氏极力撑持家务，帮助丈夫节省开支。同贞也不把失职放在心上，过着贫苦的生活，淡泊顺应自然。

但不久后，同贞死了，汪氏哭得死去活来，痛苦得不想活了，一点汤水也不肯入口，决心与同贞同亡。但反过来一想：“连自己都死了，几个儿子谁来养呢？丈夫临死时曾在床前吩咐，要我抚养好几个儿子。若自寻短见，丈夫在九泉之下，仍然是紧皱双眉。”左想右思：“死也难，不死亦苦。人生天地之间，不怕做辛苦事，还期望将来苦尽甘来。”

于是，硬起心肠，咬牙挺住，勉强站起来，打点殡葬事宜。此等受痛含悲之事，难向诸儿解说。三个儿子只知道啼哭饥饿，有谁可怜这寡母呢？她伤心到肝肠欲断，哭泣到眼泪难以擦干，心想惟有地下的丈夫知道罢了。

这时，守寡的汪氏年仅二十二岁，家贫，没有人伸出手来帮助，备尝艰辛，只有指望三个儿子能把学问学成，这样才有生路。于是她勉强请来一位私塾先生来教三个儿子，将所住的房子截出一半做书馆，并典当衣服首饰，购买纸笔及经书。私塾先生所收的酬金，价钱也很便宜，而她供奉饮食则极其诚敬。

这样捱了一年，贫穷更甚，渐渐不能支撑了。她想让三个儿子出外求学，但难以供给费用，于是就自己亲自教导。一手辛勤纺纱织布，一边口授经书，三个儿子站立在一旁，眼观耳听。有时天寒地冻，灯光像豆粒那样大，炉火也烧不红，而冷雨凄风破窗扑打，她还是握着几个儿子的手，指向书卷，字句分明，有时一声哽咽，



明代福祿寿星像（公有领域）

不禁泪流满面了。

几个儿子在旁侍立，也跟着哭起来，于是收起灯，合上书本，上床睡觉。床上枕孤被烂，卧褥残破，她还是嘱咐几位儿子在床上念书，沉吟复忆。将近五更时分，汪氏已经起床打开书

卷了，又将儿子叫过来念诵经书。

再到后来，已经没有钱租房，无处栖身，于是租了一块空地，自家用蓬草搭了一间茅寮，母子就在茅寮里居住。有时早上没有米煮饭，晚上就只吃一顿粥。她教导三个儿子立志读

书，要做人，以继承父亲之遗志。三个儿子如果有懒惰、散漫或游玩，汪氏就啼哭呼喊上天，自怨自责。

三个儿子害怕，立即跪在母亲面前，认错赔不是，愿意从此以后遵从母亲的教导，不敢荒疏。汪氏这才停止哭泣，才肯吃喝。

三兄弟相劝，你劝我，我劝你，务必要发奋做人，以安慰母亲的恩德，因此都真心用功，苦心习练。每天早晨到母亲面前，先行三拜问安，然后虚心站立在旁，听母亲的吩咐，如果没有特别的交待，就各自去读书。

过了十年左右，大儿子逢泰，小儿子满保，都考中了举人。后来，两人又先后中进士，点翰林。而后，二儿子（名）元旦也中了举人。三个儿子在科举考试中都被录取了。康熙五十年，第三个儿子满保升任到福建建抚台。康熙五十四年，满保又升为浙江福建两省总督。此时母亲汪氏成了太夫人了，跟随儿子在衙门里享福。

凡是地方上有关于大利大害的事，她时时与儿子，满保亦虚心禀告，与太夫人斟酌，尽力施行。康熙五十六年，大儿子逢泰调任陕西，任钦差学院大人。

太夫人教他以“公明”两字做人，逢泰谨慎遵从母亲的教导。康熙六十年五月，太夫人生病，满保小心侍奉，五更天起来，即到床前请安，药汤茶饭，一定是自己亲手捧到母亲面前，劝她饮食，自己从旁侍候。等太夫人饮食完后再问可否，然后才告退。

康熙六十年（1721年），台湾知府王珍苛政引发民怨，朱一贵以“反清复明”为号召起事，满保奉旨出征台湾，起程后，过了重洋。太夫人修书寄满保说：“儿子尽力出征，不必挂念母亲。你母亲今天病好了，能饮能食，你不须担忧，务宜一战功成，以报朝廷之望。”

其实太夫人还是有病在身。到了六月，征平文书报到，太夫人喜形于色，焚香禀告天地，叩谢神恩。闰六月十三日太夫人病亡，死的时候光气满容，清风拂拂，即使是大暑时节，而一室生凉，就像有冰霜一样。见到的人都称爽朗，大家都觉得很奇特。太夫人享年七十二岁，众人称其福祿寿全。

（资料来源《俗话俗语》）

背后有因果 二十年富贵 犹如一场梦

整理/刘晓

人世常常有人由贫致富，也有有人由富转贫，而这背后都是有因果的。清朝梁恭辰编撰的《劝戒录》中讲了一个耐人寻味的由贫致富后又变穷的真实故事。

清朝嘉庆年间，福建厦门有十三家规模比较大的洋行，他们每年都要各自向厦门厅海防同知衙门交纳两三万额外费用。这样衙门里的幕僚、衙役收入也很高，他们每日豪赌，衙门内外设有七八个赌局，彻夜不止。

有个某姓更夫奔走在这这些人中，每天为他们送上茶水、酒水和小吃，幕僚、衙役就以一些筹码作为他的报酬，这样他每天可以获得数十或成百上千两不等的收益。

这样在积攒了数千两银子后，更夫就购买少量货物通过海船售卖到国外，三年间竟然挣了数万两银子。此后，他自己置办了一艘海船，每次出洋必定满载而归。其他人有时或许挣不到钱，但更夫却没有一次挣不到钱的。

很快，更夫有了更多的货船，很多人来找他入股，股金也多于其他人。于是他逐渐扩充规模，慢慢的，他的名下竟然有了十二三艘出洋的海船。有了钱后，他广置宅院，装修的也是美轮美奂。只是他没有置办很多田产，是因为利润薄而不屑于做。

一天，他的幼子一周岁生日时，家中请戏班子表演来宴请宾客。忽然一个家人来到更夫耳边耳语了几句，更夫稍稍点头表示知道了。过了一会儿，又来了一个人与他耳语，他的神色依旧怡然；稍后，相继又有五六个人与他耳语，更夫脸色大变，有些惊慌失措。



古画中的街市店铺（公有领域）

旁边有偷听到耳语内容的宾客，也交头接耳，不停的叹息。原来第一个人告诉他一艘船因遇风暴翻船，次报两三艘船也是如此，更夫都并不在意，因为只要有一半的船只回来，他都将获利十几倍。等到听到十二三艘船同日翻船的消息后，更夫才坐不住了。因为这意味着他的资本业已化为乌有，根据合约，船只如遇不测，如主要赔偿股东十分之三的金额。如此一来，他即便将房屋田产器物变卖，也不够偿还的。

就这样，更夫在一夕间又变成了穷人。他因为没有本金也无法东山再起。从此他的生活一再不顺，做事都难以成功，亲友为此也厌恶嫌弃他了。

更夫自叹二十年富贵犹如一场春梦。他想出家为僧，却难安于淡泊，因为找不到其它的事情做，所以就又做了老本行。有人问他是否有所怨恨，他的回答是：“从我手中得到的东西，又从我手中失去，有什么可怨恨的呢？”

后来有人得知在富裕的时候，这个更夫做了不少败德之事，因富裕而作恶，损失了自己的德行，因此再次归于贫穷也就怨不得谁了。

富翁不信道人言 亲历家道兴衰

整理/秦源

清朝时，江阴有个人，目不识丁却富甲一乡，但到了四十多岁时还没有儿子。他后来便娶了一个小妾，第二年生了一个男孩。

一天，有一个道士敲他的家门，遭到守门人呵斥阻止，吵闹声传到了内室。富翁走出来看什么事？道士说：“山间偏僻的野人，听说过你已经很久了，今天来敲门，不过是借此博一醉罢了。那个看门人为何如此拒绝我呢？”富翁便请他进来，并准备酒具。

道人接连喝了三十多杯酒，一点醉意也没有。富翁感到奇怪，问：“你有什么神秘的法术吗，能不能赐教给我？”道士说：“我没有其它的才能，唯有看人的富贵贫贱，从来没有出错过。”富翁就掀开帽子，让道人给看个相。道人仔细地看了他许久，说：“您退休俗骨，五官都带有浊气，脸上有一寸多长的狗毛，是真正的浊富相。只是颧角上有一股清（青）气，深



古画中的道士（公有领域）

入到肌肤里，隐隐显作为饿汉，恐怕以后饥寒交迫难免了！”

富翁说：“噫！你这句话就说错

了，以我现有的家产，即使不去经营或借贷生息，就是关起门来吃喝，到了儿子和孙子辈都吃用不完。”道人笑着说：“这是命运定数，道人只是依相直说而已，你家里有什么我怎么知道呢？”于是让他遍观家人，道人一句话也没说。

正好奶奶抱着孩子出来，道人吃惊地说：“这孩子就是你的破家子了。”富翁说：“他的相貌如何？”道士说：“按照这个孩儿面上的部位，十二岁进入学校，十五岁乡试中式，十六岁考中进士，当上翰林官。这样年少显达，恐怕不能长寿。”

富翁说：“这样说来，这是个克家子（能继承家业的子弟），怎么说会是破家呢？”道士说：“在你的命相中，才与财相克。你之所以拥有百万家财，是因为你五、六世前都识不得一字。现在你有几个儿子能写文章，进入翰林院，这就恐怕家有百丈铜山，都将化为乌有了。”富翁心中

不相信，随便答应了他一声，道人也就告辞而去了。

这孩子渐渐长大了，延请名师来教他。读五经、《史记》、《汉书》，一过目就明白了。而富翁手里拿着筹码运算，却百事无成，四五年下来亏本无数。儿子十二岁时，果然考中秀才，但富翁的典铺被火烧了，赔钱不下几万。过了三年，儿子中举人，富翁购置洋船七艘出海经商，船和货物在海上全部翻沉，合作的伙伴和眷属向官府提出诉讼，他只有卖掉家产，上下贿赂才得以免于处罚。

第二年，儿子又中了进士，选入翰林院任庶吉士，等到报喜的消息送达时，富翁和妻子、小老婆都已经住进一间租来的破旧屋子里了。这时他们还希望儿子踏入官贵之路后，可以重振门庭。唯不到半年时间，儿子在任上去世，一家人冻饿而死。道人的话全都应验了。

资料来源：《谐锋》



子午岭是桥山山脉的支脉，相传华夏始祖轩辕黄帝曾在此活动，承载了华夏文明的起源记忆。（小图：轩辕黄帝像）

文/琳 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！

柔远古城

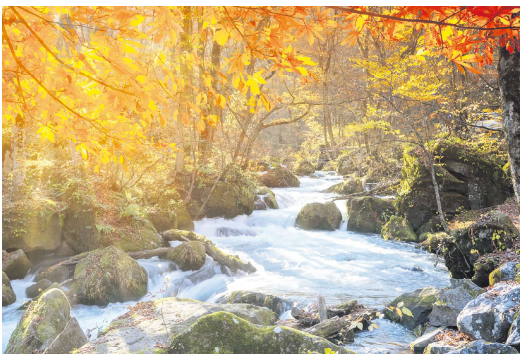


柔远古城承载着边塞的壮志与智慧

甘肃庆阳华池县的柔远古城，坐落于黄土高原与子午岭交汇的雄浑之地，是一片历史文化与自然生态交相辉映的胜境。作为北宋环庆路的军事重镇，柔远曾是范仲淹抵御西夏的前沿堡垒，承载着边塞的壮志与智慧。明代重修后，城池更添碑刻与传说的厚重韵味。从宋代的军事遗迹到明代的文脉延续，再到子午岭的盎然生机，这里的每一处景致都如诗如画，诉说着中华文明的悠远与自然的灵动之美。

范亭晚照

柔远城西3公里处的墩儿梁上，北宋庆历年间（1041-1048年），范仲淹为巩固边防修建柔远亭，俗称



凤川地区以清幽溪流与茂密林海吸引了大量游客，享有“陇上小江南”与“天然氧吧”之称。

“范亭”。此亭雕梁画栋，飞檐翘首，古朴秀丽。每当夕阳西下，金色余晖洒满亭台，与山峦相映，宛若一幅静谧壮美的画卷。虽亭身已毁，遗址犹存，承载着范仲淹“先天下之忧而忧”的家国情怀。据《庆阳府志》，范亭不仅是军事瞭望点，更是宋代边塞文化的象征，寄托着文人墨客的诗意见想。

危楼摘星

柔远城山巅，范仲淹经略环庆时（1040年代）筑寨，寨中建七楹高楼，名“摘星楼”。此楼高耸入云，匾额“摘星”寓意志存高远。作为军事瞭望台，楼高地险，可远眺300余里，侦察西夏动向，令敌酋元昊叹服。

如今，摘星楼虽毁，台基遗迹尚存，诉说着宋代边防的雄伟与智慧。《宋史》记载，范仲淹在环庆地区的防御体系为此地奠定了深厚的军事文化根基。

玄圣昏钟

柔远山在明代称“玄圣山”，山巅曾建“玄圣行宫”，殿前有钟鼓二楼。钟楼悬挂金大定年间（1161-1189年）铸造的2250公斤大铁钟，音色洪亮，声传数十里。每逢黄昏，钟声与山风共鸣，响彻山谷，庄严而悠远。虽行宫与钟楼已毁，遗址仍存，钟声的

传说为玄圣山增添神秘韵味。钟声不仅是宗教仪式的象征，也曾用于报时与预警。

兆丰碧泉

柔远城南门外石崖下，一泓清泉汨汨流淌，名“圣水”，又称“兆丰碧泉”。民间相传，每逢冬至，泉水流量变化可预示来年收成。明代巡抚马文升（1426-1510年）重修柔远城后，于南门外立碑纪念，碑文记载了泉水的神秘与城池的兴盛。

如今，碧泉清冽，富含矿物质，依旧滋润着这片土地。

巨石仙迹

柔远山北台古道旁，曾有一块长两丈余、宽丈余、高六尺的巨石，名“巨石仙迹”。传说柔远山修建玉皇楼、无量祖师殿时，巨石自天而降，助成庙宇，建成后独留此石，寄托神迹之说。虽清末巨石已毁，但其传说仍为古道增添神秘色彩。据地方志，北台古道是古代商旅与军事要道，巨石可能是祭祀或路标的遗存。

仙台神椅

华池县庙巷乡有一高约30米、周长300余米的土墩，名“仙台神

椅”。古道从墩下南北穿过，形成“庙巷”胡同，墩上曾建寺庙。传说周赧王斩断庆阳龙脉，西天王母携黄土补救，至此倾土成墩，形似神椅，供众仙歇息。土墩造型奇特，宛如天工雕琢，令人叹为观止。据地质考察，其形成与黄土高原独特地貌有关，兼具文化与自然价值。

东华池

位于华池县城中心的东华池，始建于明代，是一座集灌溉、饮水与景观功能于一体的古池。池水清澈，周围古柳参天，枝叶婆娑，石刻碑文点缀其间，诉说着数百年的历史沧桑。据《庆阳府志》，东华池曾是古代农业灌溉的核心设施，多次修缮后成为县城地标。池畔的石桥与古树相映，晨雾中宛如仙境，吸引游客驻足流连。地方记载提到，池边曾有文人题诗，如明代士人赞其“清波映柳，宛若江南”，增添了文化韵味。东华池不仅是历史遗迹，更是市民休憩与游客观光的宁静胜地。

双塔寺



双塔寺

柔远附近的双塔寺始建于金正隆至大定年间（1156-1189年），宋代还至华池县柔远镇东山。屹立于山间，环境清幽。双塔以精美的石刻浮雕著称，雕刻内容涵盖佛教故事、花卉纹饰及祥云图案，工艺精湛，虽历经风雨侵蚀，仍保留唐宋建筑的古朴风貌。据《庆阳文物志》，双塔寺曾

是区域佛教文化的中心，吸引僧侣与信众朝拜。寺内残存的石碑刻有唐代经文，佛像碎片则诉说昔日辉煌。寺院周围松柏环绕，山泉潺潺，晨钟暮鼓间透出禅意盎然。双塔寺以其独特造型与宁静氛围，成为探寻唐宋佛教艺术与历史的重要场所。

秦直道



秦直道路面

沿子午岭主脊蜿蜒的秦直道，是秦始皇时期（公元前212-210年）由大将蒙恬主持修建的军事与交通要道，北起内蒙古九原，南至陕西云阳，全长约700-800公里，道路宽20-50米，翻山越岭，部分路段用夯土或石块加固，适于车马通行。《史记》记载，秦直道动用数十万劳力，缩短了中原至北疆的运输时间，保障了抗击匈奴的军事需求，同时促进商贸与文化交流。在华池县，秦直道遗迹保存较好，路基清晰，与岭上林海相映，彰显秦代工程的雄伟。如今，这条古道不仅是历史遗迹，也是探寻秦代文明的重要景点。

凤川生态胜地

华池县东部的凤川地区，依托子午岭的丰饶森林，构成一处生态与文化的胜地。据明《庆阳府志》，凤川溪流清澈，鸣禽翔集，烟云缭绕，变幻莫测，素有“凤川春水”之美誉，令人心旷神怡。凤川流域涵盖烟雾沟、凤川松涛、子午烟雨等景点，森林覆盖密、柏、桦等200余种林木，栖息豹、狐狸、黑鹇等150多种野生动物。2006年，子午岭林区被列为国家级自然保护区，享有“陇上小江南”与“天然氧吧”之称。这片生态胜地以清幽溪流与茂密林海，吸引游客沉醉于自然与文化的双重魅力。

子午岭

子午岭是桥山山脉的支脉，横跨庆阳正宁、宁县、合水、华池四县，主脊绵延250公里，面积约4900平方公里。相传华夏始祖轩辕黄帝曾在此活动，其陵墓位于子午岭东翼的桥山，故又称“圣人冢”。据《史记·五帝本纪》，黄帝“迁徙往来，拔山通道”，子午岭因此承载了华夏文明的起源记忆。岭上地貌多样，峰峦叠嶂，沟壑纵横，形成了黄土高原罕见的绿色屏障。生态研究表明，子午岭森林覆盖率达70%以上，拥有松、柏、桦等200余种林木，以及豹、狐狸、黑鹇、金雕等150多种野生动物，被誉为“黄土高原的天然水库”。其土壤富含有机质，有效涵养水源，对泾河、洛河水系的生态平衡至关重要。子午岭还蕴藏丰富的文化遗存，除秦直道外，岭上散落着史前石器、汉代陶片等文物，印证了其作为古代交通与文化交汇的枢纽地位。如今，子午岭以其壮丽的自然风光与深厚的历史底蕴，吸引着游客与学者前来探寻中华文明的根脉与生态之美。





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 Perrier



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

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

房屋买卖、出租管理-店铺买卖、出租-店铺、房屋贷款

房地产

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

贷款服务

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

寻找房源

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

房屋信息, 请看我们的网站或者联系我们! 网址: www.primasimmobilier.com

餐馆出让(94 Champigny-sur-Marne)

面积84m², 门面6.5米, 60位+露台12位, 地窖27m²。
房租: 1500欧(不包杂费), 3/6/9租约。
有烟窗, 带空调, 热水和暖气都中央供暖。
已营16年, 生意稳(外卖生意也好),
餐馆状况好,
接手可营业。
餐馆在主干道, 位于一个热门地区, 近商业, 交通便利。停车场位于蓝色区域。
出让价: 189 000欧
电话: 06 95 05 30 67 (法语)



25014

巴黎13区 整栋楼出售 Avenue d'Ivry

整栋楼已经出租, 地平+楼上5层, 总面积360m², 没有电梯
●地平是亚洲餐厅, 带有大地窖和一楼的办公室(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
整栋楼价(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: peresseyvon@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 salaire 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: peresseyvon@gmail.com

25007

巴黎Belleville 照相馆出让

地皮45m²
阁楼47m²
除餐馆外,
可营各业
有意者请联系:
06 26 88 93 28

25013

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



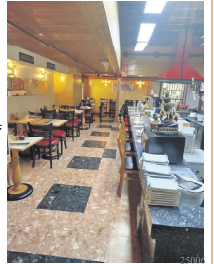
诚聘皮革缝纫师

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)

25012

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。
地平: 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)



25011

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)

25008

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

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

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)



25006

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

大型店铺出租 (Paris 10e)

位于Place Colonel Fabien附近,
地皮店面 540平米 + 260平米地下室
每年租金为20万欧元HT (不包杂费)
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

24023

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

Mail : pub@kanzhongguo.eu

Site: www.kanzhongguo.eu

Adresse : Nouvel Espace

19 Avenue d'Italie 75013 PARIS

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)



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

汉代金银器珍品



银鎏金镶宝石瑞兔摆件

图、文/卓然堂·赵睿

汉代金银器存世器物可以说是凤毛麟角，十分罕见，动物造型的圆雕者更是可遇而不可求。笔者前次曾介绍了一件汉代银鎏金瑞兽，现又有幸见到一件形象生动传神的银鎏金镶嵌宝石的瑞兔摆件，造型别致，工艺精湛，装饰华丽，前所未见，应当是与前次介绍的瑞兽为同期同源之物，特在此介绍分享。

瑞兔摆件长18.8厘米，宽5.9厘米，高6厘米，重656克。银质中空，范铸成型，平璧纹饰，局部鎏金，镶嵌红玛瑙、绿松石、黑琉璃等多种宝石。瑞兔呈匍匐状，对称的四肢、双眼圈及双耳轮廓呈浮雕状并鎏金。眼珠嵌红色玛瑙，呈圆睁状，鼻尖鎏金，阴线

刻划胡须和睫毛。双耳与身体长轴平行，内凹中分为上下两部，上部阴线刻卷曲纹，下部平璧斜行羽纹，泪滴状黑色宝石镶嵌为耳孔。四肢蜷曲，前肢嵌绿松石，后肢嵌黑色宝石，平璧变形圆环纹。腹底面平整无纹饰，留有一直径约4.5厘米的圆孔，短尾微翘。背部表面以中轴线展开，平璧左右对称的几何图纹，纹饰内疏松的点缀小圆圈并鎏金，前后嵌三颗泪滴状红玛瑙及绿松石。瑞兔周身篆刻排列整齐的楔形点状细密绒毛纹，视觉上颇具质感，形态温顺可爱。

兔子是十二生肖中的动物之一，根据中国古老的生肖释义，瑞兔代表善良、机敏、祥和、安静、与世无争。

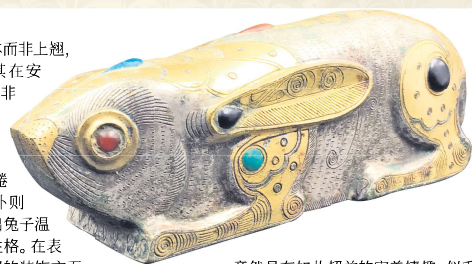
十二生肖最早的记载是湖北云

梦出土的春秋时期竹简，这件汉代银兔摆件是否有生肖动物的寓意现不得而知。但作为观赏把玩的艺术品，这件瑞兔摆件具有极高的观赏性和艺术价值。从美学角度来看，作品极为成功的处理了简与繁、疏与密、抽象与写实的对立矛盾，殊为不易，非大师而不可为。金银工匠艺人运用极为简洁的、近乎抽象的造型与流畅圆润的线条轮廓塑造出一只活灵活现、憨态可掬的瑞兔，而在诸多细节的处理上却非常写实且颇有章法。

譬如以红色玛瑙镶嵌兔子的眼睛，源于生活却又别具匠心。造型上，兔子耳朵的长度几乎为身长的一半，颇为夸张但又近乎情理，突出显示了兔子长耳的特征。双耳平顺地贴

近身体而非上翘，表示其在安逸而非警觉的状态中。

四肢蜷曲伏卧则显示出兔子温顺的性格。在表面纹饰的装饰方面，作者大胆地以几何图形纹饰粗放地勾勒出四肢纹饰，却又不厌其烦地捶打出全身细密整齐的绒毛纹以增加质感。整体上疏密有致，繁简有序；纹饰繁中有简，疏中有密，颇有层次感。很难想像，汉代的工匠艺人



竟然具有如此超前的审美情趣，似乎可以超越时空地把握现代审美观念与时尚潮流。

这件风格隽永、独特超凡的汉代金银器艺术珍品，跨越了两千多年的历史空间，使我们领略到一件杰出的艺术作品的永恒魅力。

辨别 元代官窑青花瓷器的六大要素

【本报讯】元代青花瓷器用的是“麻仓土”。“麻仓土”是见证元代官窑青花瓷的主要证据。“麻仓土”就是“瓷石”加“高岭土”的二元配方，就是元青花胎土。元代青花瓷的绘画颜料、气泡特征、底部特征、手工艺、传世品的使用痕迹受不同地域土质的影响。

辨别元代官窑青花瓷器的主要特征：

◎ 元代青花瓷器的特点是纹饰层次多，画面满，清晰和严谨，繁而不乱。

◎ 在器物图案载体上常以花草山水、人物等做纹饰。花草、山水、人物的绘画手法生动活泼，笔法挥洒自如，不但流畅而且多样化。

◎ 元代“青花瓷”在用料上，官窑用的是含铁高的进口钴矿料，故鲜艳色散晕。民窑则使用的是国产青花料，呈色暗蓝。

◎ 元代“青花瓷”在图案绘画的填色手法上所呈现出的留白空间特点成为元代“青花瓷”最显著的



特色。

◎ 辨别元代“青花瓷”的真伪要从瓷器胎质及声音上加以考证。一般元代“青花瓷”的真品在敲打器物的声音上清脆、有震手之感，而仿品则

声音坚硬，钢化成度高。

◎ 在绘画手法上，真品笔法流畅、形象洒脱、生动活泼。而仿品追求形似及纹饰，故呈现出笔法生硬滞涩，毫不流畅洒脱。

识别真假紫砂壶 只需三分钟

【本报综合报导】对于很多市民来说，紫砂壶可能透着神秘。其实如果掌握了方法，只需花两三分钟即可辨别真假。

一是看。首先看表面。由于是陶土而且不上釉，新的紫砂壶表面不可能是光亮的，而是有粗糙感。而假泥壶为了卖相好，一般会打蜡抛光。其次，紫砂泥中含有石英、云母等微量元素，在高温烧制中会形成结晶体。因此，在光亮下，整个壶身能看到很多细微的银白色亮点。再者，真正的紫砂壶内外的颜色几乎是一致的，不会相差太大。

二是用开水试。将刚烧开的水倒进壶内并沿着壶身浇下，盖上壶盖。你会看到水不是顺着往下流，而是被慢慢吸干；壶盖上则先是慢慢湿润，而后又慢慢吸干。这是因为紫砂壶拥有双层气孔，透气性好的原因。

三是将泡好的茶留在壶内，两三天内茶不会变馊。

有专家特意介绍说，用壶盖敲击壶身听声音的鉴别方法其实是不科学的。因为造型、泥料的不同，声音



也会不一样。而且如果在假泥中加入玻璃水等也可以敲出与真泥类似的声音。敲击听声音的更大功效在于辨别壶身有没有隐藏的裂痕。