

新天地廣告公司

18年經驗 真誠為您服務

桌面紙價格優惠
首次客戶送名片5000張和貼紙

印刷桌面紙所用的紙張和墨，符合食品接觸標準，而且是綠色印刷



手機: 06 24 45 00 23

網站: www.nouvelespace.fr

地址: 19 Avenue d'Italie

75013 Paris



曉東信貸

Courtier en crédit

商業 地產 貸款

- ▲ 持ORIAS專業認證
- ▲ 25年貸款經驗
- ▲ 3000多家店鋪貸款实例
- ▲ 爭取最優惠貸款條件
- ▲ 购房可申请零利率貸款

電話: 01 44 78 80 68 手機: 06 75 01 79 48

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

地鐵8号线: Charenton-Écoles

GJW+ Streaming *Feel at Home*

免費電影 無限觀看

高級訂閱 最低費用

\$6.99
美金/月

享85折

輸入優惠碼
Happy15



GanJingWorld.com



经典米食餐盘

文/斯琦 图/Adobe stock

米饭作为主食，在一个餐盘中，搭配主菜与配菜，不仅展现各地食材的风味特色，也道出人们的饮食习惯与料理风格。



柠檬拥有天然的清新酸味，是泰式食品常用的调味料。



泰国打抛猪肉饭

泰国打抛猪肉饭

泰国料理中，最具代表性的莫过于打抛猪肉饭。这道常见的街头快餐，以打抛叶炒猪碎肉为主角，搭配边缘煎得焦香酥脆的荷包蛋。一上桌，热气袅袅，香气四溢，让人忍不住食欲大开。

打抛叶与意式青酱常用的甜罗勒、中国金不换、台湾九层塔同属罗勒属香草。然而，打抛叶的香气不浓，这道料理的香气主要来自鱼露、蒜头与辣椒等经快炒后所释放的油香与酱香，与泰国香米饭的清香融合，形成独特的香气。



韩国拌饭

韩国拌饭给予人多彩多样的印象，将煎蛋、蔬菜、肉类与辣酱全都拌在一起，一碗饭包含丰富口感与视觉美感。拌饭的材料可依手边食材调整，非常弹性，各种食材分别炒熟，铺在白饭上，加上一颗荷包蛋与辣酱，趁热拌匀即可。一般家庭的拌饭常以常备菜组成，是韩国妈妈的味道。

韩国政府也用拌饭宴请外国贵宾，通过五色拌饭多种食材的铺排，象征多元文化的交流与包容，传达共荣共荣的和谐愿景。



越南碎米饭

碎米饭得名于其主要食材——碎米。这些不完整的米粒来自碾米过程，在越南人的生活智慧下，反而成了一种不可或缺的特色。碎米饭的丰俭由人，主菜通常是一大块炭烤猪排，从中可一窥各地腌渍与烧烤风味的差异。经典的配菜则有猪肉蒸蛋与猪皮丝。

咸甜交融的鱼露酱汁是这道饭的灵魂，无论浇在饭上或作为蘸汁使用皆宜。以碎米煮成的饭，米粒细小、吸水性低，拌着酱汁吃时，粒粒分明，别有一番风味。



日本汉堡排饭

汉堡排配白饭的起源，可以追溯到日本明治维新时期“洋食”文化的萌芽。原本源自西方“面包夹汉堡肉”的吃法，经过日本当地化的改造后，逐渐演变成与白饭、蔬菜一起享用的风格，成为日本家庭餐桌上的经典主角。日式汉堡排的肉饼结合牛绞肉与猪肉、炒香的洋葱末，让口感更加柔润丰富。此外，肉排必须搭配源自英国的伍斯特酱，咸香中带有微妙的酸甜，与肉排和白饭形成缺一不可的组合。



海南鸡饭

海南鸡饭深受全球饕客喜爱，这道菜在马来西亚、新加坡等地广泛流传，是因为早期华人移民将海南岛家乡的风味带入当地，经过当地的融合与演变，逐渐成为各地华人的美食。

有趣的是，海南岛当地并没有“海南鸡饭”，而是称为“鸡饭”。其做法是以白斩鸡熬煮出的鸡汤与鸡油来煮饭。这种以鸡汤与鸡油入菜的做法，也常见于其它地区的家常料理中，例如：用来烹煮竹笋等食材，成为白斩鸡常见的附加菜肴。

健康食材——韭菜

文/山平 图/Adobe stock

韭菜平凡却独具风味，辛香迷人又具药用价值，更特别的是有诗句为证，剪收春天的韭菜，竟象征温暖的好友情谊。



韭菜蛋片汤

韭菜入药或调味皆宜

韭菜是一种有悠久历史的蔬菜，原产中国，并在亚洲各地广泛种植。韭菜以其强烈的香气和独特的风味而闻名。中国古代文献中多次提到的蔬菜。古人认为韭菜具有温中行气、补虚健胃的功效，因此在中医药中占有重要地位。

同时，古人也喜欢用韭菜调味，例如，韭菜饺子、韭菜炒蛋等，都是用韭菜辛香调味的美味家常菜。台湾苗栗山区的客家人有制作韭菜酱油的传统。韭菜经过酱油腌渍，呛辣辛香味转化为开胃的咸香甘甜，衬托得各种客家食物更加美味。

韭菜象征长久与友谊

韭菜的栽培方法较为简单，其耐寒、耐旱，适应力强。韭菜是“久”



韭菜

与“长”的谐音，象征长寿和长久。韭菜在中国的饮食文化中也象征好兆头，民间俗称“久菜”，因此，黄历年时除刘菜、菠菜外，也有人将它当成长年菜，节庆中也会用韭菜装饰。

韭菜象征老友的浓厚情谊，一千多年前，诗圣杜甫在《赠卫八处士》诗中写到——“夜雨剪春韭”，描写老友卫八处士在春雨绵绵之夜，为他剪收春韭。春季盛产的美味韭菜，不只温暖了诗人的心，也化为隽永的诗句流传后世。

韭菜蛋片汤

食材

韭菜1小把、鸡蛋3颗、水3碗、盐1/4小匙、香油、白芝麻、白胡椒粉适量。

做法

- ①韭菜洗净切小段，分开根部与叶部。
- ②热油锅，韭菜根部先下锅，炒至韭菜散发香气、略为软化，先盛起备用。
- ③将鸡蛋打散，均匀倒入锅中，煎成蛋片；炒过的韭菜根部也倒回锅中，加4碗水，大火煮至汤滚；续加韭菜叶部，煮滚转小火煮至鸡蛋熟透。
- ④加盐调味，撒芝麻与白胡椒粉，搅拌均匀，洒适量香油即可熄火，盛碗上菜。

“妈妈，我再玩10分钟！”

孩子坐在沙发上，手里还握着手机，眼睛一刻也不离屏幕。你站在一旁，看他投入的样子，一股无名怒火涌上心头。

“妈妈，我再玩10分钟！”

听到这句熟悉的“拖延名言”，你下意识脱口而出：“再玩？你还有没有规矩了！”也许你没意识到，这句“再玩10分钟”，其实是孩子在试图做一件极其重要的事——跟你“谈条件”。

而我们，如何回应这句看似普通的小请求，会成就孩子不同的人生。

“妈妈，我再玩10分钟”

听到孩子说，再玩10分钟。我们会以为，他是在“偷懒、耍赖、磨蹭”。但其实，他们真正想要的，也许是下面的这些东西：

1、一点掌控感：我不是被命令，而是可以争取。

2、被尊重的感觉：你听到了我的请求。

3、时间规划的练习：我能不能自己掌握结束的界限？

一句“我再玩10分钟”，不是纯粹的拖延，而是他们对“选择”与“控制”的一次尝试。

我们很多时候，都低估了这句话背后的心理深意。

我们一边抱怨孩子“缺乏时间观念、没规矩”，一边却用最简单粗暴的方式，打断了他们每一次建立时间意识的机会。

2种不同回答成就2种人生

我们来看看这2种常见的回应方式：

第一种：“我说不行就不行！马上关掉！”

这种反应，几乎是大多数家长的本能操作”。声音提高、语气强硬、态度坚决。



(123RF)

我们以为是在“立规矩”，但对孩子来说，其中的意思却是：“我没什么不重要。”、“我没有讨价还价的余地。”、“只要大人不高兴，我就没有发言权。”

这时候，孩子很可能有以下三种反应：

1、反抗：“我偏不！”，于是和你对着干。

2、顺从：表面听话，其实心里不服气。

3、阳奉阴违：你一转身，他又偷偷打开屏幕。

表面上看，好像你赢了。但实质上，你失去了孩子的信任和自我管理的机会。长期下来，孩子变得不是更自律，而是更会“偷偷来”。

第二种：“10分钟？好，那你来自己算一下时间”

这种回答，温和但有力。不是直接答应，也不是立即否定，而是把选择权“递回”给孩子。

你可以这样继续说：“那我们说好，10分钟后你主动关掉，我来提醒你一次。行不行？”

或者：“你看一下现在是几点？你觉得10分钟后是几点？要我帮你看着时间吗？”

为什么这种方式特别重要？因为它在做三件事：

第一件：接受了孩子的表达。你没有否定他，而是说：我听见你的话了，我尊重你想延长时间的愿望。

第二件：给了孩子一次承诺的机

会。你不是命令他，而是邀请他做出选择和承担。

第三件：锻炼了孩子的“延迟满足”和时间意识。10分钟后如果他做到了，就有成就感；做不到，也正好趁机教他“说到做到”的重要性。

这10分钟，是他成长的练习场。这类孩子，长大后更有自控力，更能为自己的时间安排负责。

培养孩子的时间观

很多家长说：“我家孩子一点时间观念都没有，总是磨蹭、拖延、说话不算数。”

但如果我们回头想一想：我们是否给过他自己“掌控时间”的机会？我们是否允许过他练习“自己

决定什么时候结束”？我们是否耐心地陪他“一次次失败”，再一次次总结？

其实，孩子的时间感，不是一天形成的，而是来自于我们每一次回应中的暗示。

当我们愿意“等他10分钟”，不是纵容他玩，而是在对他说：“我相信你能做到。”

生活中，我们可以这样做

面对孩子跟我们“谈条件”，我们可以这样回应：

第一步：保持冷静，用中性语气回应

别急着说“不”，也别立刻答应，先用“哦，你想再玩10分钟啊？”

这类中性话回应。这话传达的信号是：我不是敌人，我愿意听你说。

第二步：邀请孩子做选择，定界限

比如：“你自己看一下时间，现在是几点？”、“妈妈提前1分钟提醒你，可以吗？”

这样做的重点在于：让孩子参与决定过程，而不是直接听你的命令。这样，他才更愿意为结果负责。

第三步：事后总结，强化经验

不管他有没有做到，我们都可以回顾一下：“你说好的10分钟，结果说到做到，妈妈很开心。”

或者：“超时了几分钟，要不要下次我们换个方式？你觉得哪个方法的效果更好？”

这才是建立自我控制的关键步骤。

孩子的每一次“多玩10分钟”，我们都可以选择：是把它当成“对抗命令的坏习惯”；或者当作“成长能力的训练场”。

你的一句话，不只是回应了一次小小的拖延，更可能，悄悄决定了他对未来时间的管理和人生自律的方向。

跟孩子睡前闲聊 改善亲子关系

文/江兰

“妈妈，今天幼儿园的饭菜好难吃呀！”、“妈妈，今天老师表扬我了。”、“妈妈，我今天学了好多东西啊，有点难。”

近半年来，每天晚上女儿睡觉时，我都会坐在女儿的床边，陪女儿一起聊天，聊她每天在幼儿园发生的事。我也没想到这些东一句西一句的闲聊，会让女儿的性格从沉默寡言，变得开朗了起来。

闲聊疗愈孩子的心灵

以前我跟孩子沟通的时候，总是想着要教育孩子，忽略了跟孩子内心的交流。

比如，我经常问孩子“今天在幼儿园有没有认真听课呀？”，“有没有跟其他小朋友好好相处呀？”

每当我问孩子这些问题的时候，孩子的回答总是显得很敷衍，甚至于有些害怕回答这些问题。

到后面我就转变了策略，不再有目的地问孩子每天发生的事，而是学会了跟孩子“闲聊”。

没想到的是跟孩子闲聊后，孩子的回答反而变得积极了起来。

比如，我经常都会问孩子“今天在幼儿园发生了什么开心的事呀？跟妈妈分享一下呗”、“宝宝，今天回来怎么擦着个嘴呀？”



(123RF)

让孩子从“沉默”变为“倾诉”

以前，孩子在幼儿园发生了什么，都不喜欢跟我讲，心里有什么开心的不开心的事，都自己闷在心里。

而在跟孩子睡前闲聊三个月左右的时候，我发现孩子变得跟以前不一样了。

有一天晚上，她突然跟我说“妈妈，隔壁中班，有个小男孩说我胖，我是不是真的很胖呀？我好不开心呀。”

直到这一刻我才知道原来小孩也是有小小的烦恼的。

作为家长，我们应当学会做一个引导者和倾听者，帮助孩子正确地去看这些成长中的烦恼，随着孩子的成长，他们就会自己判断是非对错。

让我跟孩子越来越亲密

在前几天晚上，我正和孩子有一搭没一搭地闲聊着，孩子突然郑重其事地对我说了一句：“妈妈就是我这辈子要最好的朋友，我长大以后要好好孝敬妈妈。”

在听到这句话的那一刻，我的眼眶瞬间就湿了。原来这些看似没有意义的睡前闲聊，在不知不觉间，已经拉近了我跟孩子的关系。

在往后的日子里，我也发现孩子变得越来越懂事了，有时候我正在做家务活，她会主动上前帮忙，吃东西的时候，也变得乐于跟家人分享。

6类超实用的“废话话题”

1、幻想与梦想

“想变成啥动物？”“想要啥超

能力？”多鼓励这种想象，创造力就藏在这些天马行空里。

2、日常生活

“今天在学校有没有什么事，让你觉得‘哇，太有意思了’？”“和小朋友玩了啥？”听孩子说学校里的小事，再顺势教他如何处理社交问题。

3、日常规划

“周末想怎么玩？需要妈妈帮你准备啥呀？”“旅游用品你想自己收拾吗？”让孩子当“小管家”，培养责任心。

4、自我认知

“最喜欢自己哪点？”“做啥最有成就感？”帮孩子认识自己，如果父母可以夸到点子上，会让孩子更有自信。

5、换位思考

“如果你是妈妈，咋管调皮的小孩？”互换身份的思考问题，孩子才会明白父母的心理。

6、财商话题

“要是给你10块钱买零食，你会怎么花呀？”再趁机聊“想要”和“需要”：“那如果薯片和果汁只能选一样，你选哪个呀？”孩子慢慢就懂了取舍。

每天聊10分钟的“废话”，看似无关紧要，但很有价值，还能让你和孩子的关系更亲密。睡前的闲聊，并不是在浪费时间，而是在见证、陪伴孩子的成长过程。

所以，各位爸爸妈妈们，晚上不妨放下自己的手机，在床头多陪孩子聊一些“废话”吧！

寓言故事

小银鱼冲浪

蔚蓝的大海，浪花翻滚。冲浪运动员搏击在浪尖上，像骏马一般潇洒奔放。

大海中有一条小银鱼看到后，心里羡慕极了，它对同伴们说：“我也要浪尖上冲浪！”

同伴们异口同声地表示反对，认为这样做太危险。小银鱼不服气地说：“我很勇敢，不怕危险。游泳技术又这么好，难道还怕一个浪头？我们天生就生活在水里，在水里都能灵活自如，冲浪不就是在水上跳芭蕾舞吗？有啥危险？”

正巧，一波海浪涌来，小银鱼趁机跃出水面，在浪尖上玩起了冲浪。

可它根本没有冲浪的力量和技巧，立刻被汹涌的大浪冲得晕头转向，紧接着又一个大浪袭来，小银鱼被冲到了海滩上。

小银鱼在海滩上翻腾了几下，很快就感到呼吸困难，它这才知道情况不妙，可自己根本无力回到海里，急得眼泪直流。危急时刻，老海龟爬到岸上，将它救回到海里。

回到海中，小银鱼惊魂未定，羞愧地对老海龟说：“谢谢您，海龟爷爷。都怪我无知，又不听大家的劝告，要不是您及时赶到施救，我恐怕会被烤成鱼干。”

老海龟和蔼地对小银鱼说：“你明白了就好，勇敢固然可嘉，可是勇敢不等于蛮干。明知道有危险却还要盲目冲动，就可能要付出生命的代价。这个教训你要牢牢记住啊！”

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (4)

(续上期)

文/周若水

李渊与李世民一起奋力突围。此时，太原的步兵也已赶到，李渊率领的隋军反败为胜，将历山飞的贼军打得落荒而逃。时年，李世民只有十七岁。

炀帝昏暴，突厥、群贼作乱，黎民百姓无以聊生。这一切令这个心系苍生的少年忧心如焚。平天下、定江山、救民生的愿望在少年的心中越来越强烈。

李世民有了定国安天下的壮志，就背着父亲李渊，开始结交有识之士，共商大计。

晋阳令刘文静知道李世民是济世之才，二人经常在一起谈古论今。刘文静因与李密联姻，获罪入狱，关在太原。李世民去监狱探望刘文静，二人论及时下的动荡，刘文静说：“而今天下大乱，没有汉高祖刘邦、汉光武刘秀这样的雄才，天下难以安定。”李世民笑着说：“不是没有，只是此人现在还不被世人所知。我来探望你，就是来同你共议大事的，不知你有什么安天下的方略吗？”刘文静说：“当今隋主南巡，李密屡次围攻东都洛阳，手下有数万的群盗，其中不乏选用的人才；魏征、徐懋功（后更名为李绩）、程咬金（后更名为程知节）、秦叔宝、单雄信、罗世信、王伯当等。如果有真主能够驾驭他们，取天下易如反掌；我做晋阳令多年，知道晋阳的豪杰，收拢起来，也不下十万人；令尊大人手下还有几万隋兵，一声号令，谁敢不从？这些人马乘虚入关，进驻长安号令天下，不出半年，帝业必成。”

李世民听罢，高兴地说：“你所言正合我意，我就去筹办。”

李世民担心自己贸然去跟父亲说，父亲肯定不同意，必须找个稳妥的、有资历的人先去做些铺垫。刘文静想到了晋阳行宫的宫监裴寂（李渊为宫监），此人跟李渊过从甚密，他去劝李渊更有力度，刘文静就把裴寂介绍给李世民认识。李世民知道裴寂好财贪贿，就拿出自己的几百万私房钱，让龙山令高斌庸与裴寂赌博，将几百万钱一赔送给了裴寂，裴寂得了李世民的财，心花怒放，此后跟李世民来往甚密、不分彼此。李世民把自己想起兵安天下的想法告诉了裴寂，请求裴寂去劝说父亲，裴寂欣然应允。

裴寂想出了一个老辣的主意，这个主意可是一个使李渊如果不起兵就无路可走的绝妙之计。裴寂把李渊请到晋阳行宫，与李渊推杯换盏，直让李渊喝得酩酊大醉，然后偷偷地把一个事先选好的艳如桃花、千娇百媚的宫女招来，陪侍李渊。李渊酒醒之后，知道自己酒后乱性，把杨广的御用宫女享用了，已犯下了满门抄斩、夷灭九族的大罪，李渊顿时成了惊弓之鸟。再加上突厥进犯马邑，李渊御敌不利，知道杨广必定会向自己问罪。

李世民觉得劝父起兵的时机已到，就来找父亲，屏去左右随从，底气十足地对父亲说：“父亲大人，儿有大事要与父亲商量。如今主上昏庸无道，百姓穷困，盗贼四起，大隋的气数已尽，我们何不承天时、顺民意，兴义师以号令天下，拯救黎民出水火？”

李渊听后大惊：“你怎么敢出这种大逆不道之言？我要把你送去官府治罪！”李世民不惊不惧，镇定自若地



李世民劝父起兵。（绘图/曹醉梦）

说：“世民观天时人事，都已到了起兵的时候了，才敢出此言语。父亲大人一定要去告官，我悉听父亲发落，世民绝不畏死！”李渊看世民敢作敢为，大义凛然，心中暗喜：此子可成大器！就低声说：“你是我的爱子，我怎么忍心去官府告你，以后万万不可出去说这种话了！这可是灭门之罪啊！”

李世民兴义师以平天下的意志坚如磐石，哪能被父亲的一盆冷水就泼回去的。第二天，李世民又去劝父亲：“父亲大人，而今盗贼遍布天下，父亲奉命讨贼，您能把贼都剿灭吗？即使能尽剿群贼，您别忘了功高难赏，鸟尽弓藏，以杨广的度量能容得下您吗？况且当今世人在盛传‘李氏当图’的谶语，所以才有李金才无罪竟遭杨广灭族的惨剧（李金才是李渊的前任右骁卫将军，因杨广听说‘李氏当图’，李金才毫无罪错，只因官高姓李，一家三十多口竟惨遭杀害）。只有昨日与父亲所说之言，才是万全之策，望父亲大人别再犹豫了。”李渊长叹一声：“唉！你昨天走后，我一夜没睡，反复思索你的话，思来想去大有道理。看来，我们除了起兵已无路可走了。如我们李家破人亡，其罪在你；如能打下李氏江山，化家为国，其功也在你。你肩上的担子可不轻啊！”李世民听完父亲的话，觉得天下苍生终于有了生路和希望，不由得喜极而泣，泪流满面。

李渊派人分头去河东和长安，将此事告知建成、柴绍等家人，并让他们速来晋阳。

建成、元吉撇下李智云（李渊庶子、万氏所生），火速赶往晋阳，生怕走晚了就会被官府抓去斩首。可怜的李智云，年幼无助，李渊起兵后，就被官吏抓去长安问斩了。

此时刘武周已攻占了汾阳行宫，李渊以讨贼为名开始大量募兵，伺机待发。太原副留守王威、高君雅见李渊募兵，怀疑李渊心怀异志，别有图谋，就想对李渊下手，伺机捉拿李渊。李渊早有觉察，便暗地里做好了准备，先发制人——安排开阳府司马刘政会告王威、高君雅密通突厥，引突厥来犯太原。真是老天相助，恰好突厥大举来犯，李渊则名正言顺地以

王威、高君雅通敌谋反为名，将二人斩首示众。

大业十三年五月（西元617年），李渊于晋阳以勤王讨贼为号正式起兵。

十八岁的李世民胸怀天下，念苍生、运筹帷幄；承天意、顺民意，劝父起兵。这位大智神勇的少年，掀开了人类历史崭而又辉煌的一页——

唐主无道害黎民
万物凋残山河吟
英才承命抒大志
义旗高举天地新

第六章 克长安杨侗初为帝 据关中李渊掌大权

大业十三年六月（西元617年），建成、元吉、柴绍一齐来到晋阳。

“奇母必有贵子”，这句话已经在李世民身上得到了验证；“奇母也必有奇女”，则应验在柴绍的夫人李氏身上。李氏在外形、才智、修养和品性上，与母亲窦夫人极为相似。

柴绍起身赶往晋阳之前，在是否携妻同行的问题上，陷入了两难之中：一则，小夫妻情深意笃，彼此珍爱；二则，李氏是李渊唯一的嫡女，被李渊视为掌上明珠。李氏如有什么不测，自己怎么跟岳父交代啊！携李氏同行，多有不便；把李氏留在长安，又担心爱妻会遭遇不测。李氏何等

的聪慧，早看破了夫君的心事，便宽慰柴绍：“夫君不必担心我，你尽管快走！我一个妇人，容易藏身，我也自有办法去应对未来的一切，请夫君尽管放心。”

送走柴绍，李氏就来到郃阳县别墅，散尽家财，召募义士，很快就募兵七万，在郃县举义以回应父亲李渊的晋阳起兵。李氏的举义，牵制了隋军对李渊大军的阻击，给李渊集中兵力迅速南下攻克长安，立下了不世之功。攻城拔寨，守关据隘，李氏丝毫不逊色于她的夫君及兄弟们。李氏当时被尊称为“李娘子”，她所率领的大军则被称做“娘子军”，今天的“娘子关”就是她曾经据守过的关隘（原来叫做“苇泽关”）。攻打长安时，李氏与夫君柴绍各置幕府，配合李渊攻城。李渊称帝后，封李氏为平阳公主，所授予的封赏远远多于其他的公主。可惜的是，平阳公主芳龄早逝（死时只有二十多岁），李渊与李氏都伤痛不已。李渊认为女儿虽无将军之封，却有将军之实。无限哀伤中，唐高祖李渊以军礼安葬了爱女。

子、婿都已赶到了晋阳，李渊便设立大将军府。裴寂等人推荐李渊为大将军，李渊将义军分为左、中、右三军。裴寂为长史，刘文静为司马。李渊世子建成成为陇西公，左领军大都督，统领左三军；次子李世民为敦煌公，右领军大都督，统领右三军，柴绍



李世民只好忍痛把马抛在山谷，自己步行追赶左军。（绘图/曹醉梦）

为右领军府长史；元吉为姑臧公。

万事俱备，李渊便召集众人商定入关取长安大事。

大业十三年七月（西元617年），李渊命四子李元吉为太原太守，留守晋阳行宫，后方之事全权授予元吉处理。李渊以尊立代王侑为帝晓谕三军及郡县，率甲士三万从晋阳出发，一路上旌旗招展，士气高昂，义军浩浩荡荡地向长安挺进。代王侑闻此讯，以为李渊要杀进长安，连忙派虎牙郎将宋老生率精兵二万屯驻霍邑；派左武侯大将军屈突通率精兵数万屯驻河东，命二人共同抵御李渊大军。

天公不作美，连天的大雨下个不停，李渊义军无法行进，只好屯驻于距霍邑五十里处。军中粮草殆尽，又有传言说突厥与刘武周的联军要乘虚攻取晋阳。李渊意欲北还晋阳，便召集众将商议此事。

裴寂等资深派都说：“以眼前形势看，宋老生与屈突通联军占据险要地势，不容易一下子攻取；李密虽答应与我们联手，但其人奸诈，难以相信；突厥贪婪不守信誉，唯利是图，难以倚仗；刘武周又是突厥的帮凶。太原才是我们的根本营，义兵家属又都在太原，我们不如先回太原深根固本，后事伺机再图。”

李世民觉得不妥：“现在田野里禾苗遍布，眼看就要成熟了，还担心军中缺粮吗？况且宋老生浮躁轻敌，一战就可擒获；李密贪恋已取得的粮仓，没有远虑，不足为惧；刘武周与突厥外和内，刘武周虽然想远遁太原，但更想近取马邑！我们兴的是大义之师，意在拯救苍生，就应当先入咸阳，进驻长安以号令天下，如果遇到小敌就班师，恐怕好不容易招募起来的义军一下子就解散了。退守太原一城之地就是贼寇，不但前功尽弃，恐怕我们的性命都难以保全。”李建成也赞同李世民所言。李渊心想：世民年轻不谱世事，谋虑不周，还是听取老一辈的经验之谈较为妥安，就催促义军立即北还。李世民想要再次劝说父亲，可惜天色已晚，忧心劳碌的李渊已经睡下了，李世民被拦在帐外。

李渊刚刚躺上床，忽然帐外传来悲痛的哭声。这哭声之悲，使风云随之呜咽；这哭声之痛，令天地为之动容。李渊的心猛然一惊，这不是世民的哭声吗？这孩子因何哭得如此伤心？忙叫人把世民召来询问。李世民悲伤地对父亲说：“我们的义军是为安天下而起，为安天下而发，前进则攻无不克，退还则颗粒解；体：大军解散在前，强敌袭击在后，我们李家被满门抄斩、夷灭九族的大难即将临头了，儿岂能不悲！”听完李世民的哭诉，李渊恍然大悟，焦急地说：“这可怎么办？北还的大军已经出发了！”

李世民说：“我的右军按兵未动，左军虽然出发了，可能也不会走得太远，我去把他们追回来！”李渊欣慰地笑了，拍了拍世民的肩膀：“你真是我的福星啊！你关系着咱门李家的成败存亡。好孩子，就照你说的办。你和建成分头快去追回左军吧！”

李世民和李建成分头追赶左军。夜，黑得伸手不见五指；雨，像天被捅漏了一样倾泻不停；路，久经雨浸，变成了又稀又软的泥巴。心急如焚的李世民迷路了，走着走着，进入了山谷。此时的马已经成了累赘，李世民只好忍痛把马抛在山谷，自己步行追赶左军，终于连夜把左军追了回来。（未完待续）

（参考史料：《隋书》、《唐书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

“父债子还”被亲情绑架 替父母还债的年轻人

【本报综合报导】一些年轻人正在艰难地偿还由父母欠下的债务。在父债子还的观念下，一些年轻人因经商理财失败甚至是炒股、赌博形成的债务，在他们年龄变大偿债能力下降后，被转移到了刚刚进入社会的子女身上。亲情关系，成了家人之间财务剥削的脐带。从父母身上继承的负债，成了年轻人难以脱身的人生漩涡。

父亲拖欠的工资女儿来还

酒席结束回到家，已是晚上九点。这场农历新年期间的酒席，刘芹和父亲吃得跌宕。酒席上，醉汉当众跟刘芹讨要欠款：“你爸欠我5000块，两年没还。”

席上人很多，醉汉借着酒劲对爸爸指手画脚，“这样的老板谁不能当”。5000元是刘芹父亲拖欠那位酿酒工人的工程工资。刘芹知道，这些年来，父亲拖欠的工资不止这一笔，被当众讨要工资，这也不是头一次。

回到家，刘芹让父亲把账本找出来。父亲从屋里翻出了一本薄薄的发黄笔记本。因为经常翻阅，本子比正常情况显得更为老旧。某某工作了几天，一天拉了多少车沙子，开了多少个小时挖掘机，欠薪资数额多少——本子上一条条记录着每一位工人未被偿还的劳动和薪资。

父亲核算好一位工人的工钱，刘芹就把这笔钱转到父亲的账户。父亲转给工人，然后从账本上划掉这一项，一笔欠款就算结清了。

一笔一笔，数目一点点累积到20万，很快超过20万，再到逼近30万，账还没还完。刘芹的情绪渐渐失控，“你不是说20万吗？到底多少？”对最后的那个数字，她感到恐惧又无助，5个小时后，40多笔欠了3、4年的账终于还清，总数40多万。

对刘芹父亲来说，想给工人结工程款并非一件容易的事。在刘芹的印象中，父亲自5年前开始做包工头，每年过年都要去大老板家里拜访、要钱。运气好的时候，20万的工程款，靠父亲软磨硬泡，能要回3、4万元。有时候工人们也来家里要账，僧多粥少，父亲要回来的这点钱根本不够发。

每年大年三十前两天，往往都会有父亲的工人在家里吃住，等着发钱。有时会有人争吵、拉扯，更多的时候，工人们就坐在那里，看着开裂的旧皮衣和破洞的布鞋，屋子里的气氛压得很低。

刘芹26岁，这位从云南保山的村里走出来的姑娘，如今靠直播带货赚钱。有时，债主会找到她的直播间里，讨要她父亲欠下的债务。“欠我的钱为什么不还？”这种评论让刘芹恐惧。对她来说，欠钱不还还是大污点，而某种程度上说，父亲的欠债，约定俗成地也是她需要偿还的欠债。

刘芹知道工人不容易，刚开始，她心疼工人们，用自己的存款垫付，以为等上面的款下来就好，后来她就知道了，“上面的”很少履约付钱，她垫付的钱，基本有去无回。

每一次，当工人们在家里要账、债主来直播间讨债，刘芹都感到痛苦。刘芹不想一直做欠债人的女儿，这些年，欠债的耻辱和愧疚她就连带着承受了。醉汉的当众指责压垮了刘芹，她决心了结此事，即使存款有去无回，也要摆脱身上难以凭空推倒的羞愧。

在中国农村很多地区仍坚持“父债子还”的原则，在村民眼里，儿女不替父母清偿债务是“不道德”的。为父亲还债的40万，是刘芹每天



马不停蹄地写剧本、拍视频、剪辑、直播，忙到凌晨睡觉，一点点攒下来的。为了赚这些钱，她声带受损，去年还动了一场手术缓解苦楚。尽管有心理准备，40多万元一下子消耗殆尽，刘芹还是崩溃大哭，她把手里用来转钱的U盾砸到地上，踢翻椅子，还扫落了桌上的东西发泄内心的委屈。

“凭什么是我？”早年父母离婚，刘芹由爷爷奶奶带大。在她的印象中，父亲没给过钱，也没陪伴她成长，但父亲欠的钱和人情债她仍要一并负担，一时间，她委屈不已。

冷静下来之后，刘芹要求父亲再也不能碰工程。她承诺每个月给父亲5000块钱，帮他买豆种、肥料和养牛用的饲料，让父亲在家中安心养牛、种豆，安分过生活。

以前，村里的人都知道刘芹的父亲挣不到钱，连带着刘芹也被人在背后指指点点。现在她帮父亲还了债，又出钱整修了家里的房子，带着爷爷奶奶四处旅游，三亚、大理、西双版纳、北京，今年出了国门到了土耳其。村里人开始夸她，“刘芹有孝心、有能力，刘芹爸爸命好啊。”

据调查数据显示，有一半以上的中国城镇居民家庭有负债，其中，接近一半的家庭负债30万元以上。当家庭中的长者从壮年步入老年，经济收入流失，这些家庭之中成长起来的年轻一代，逐渐从父母处接过了偿还家庭债务的负担。

父亲炒股 儿子背债

接手父亲的债务那年，研君24岁。那是2021年3月，他刚入职新单位，一家中部省份的大型国企，月薪从3千元涨到了7千元，准备全身心投入那份毕业后最体面的工作。

入职几天后，他接到了父亲的电话。父亲让研君回家帮忙，轻描淡写地让儿子回家“弄个过桥资金”，去银行贷款20万，帮他度过难关。研君没多问，周末回家办了手续。此后，就背上了一年期借款，和每月的利息。

一年后，就需要还清这笔借款。研君父亲承诺，收到外面的欠款，就能还上。结果一年之后，借款到期，父亲推脱说账收不回来。后来研君才知道，父亲炒股亏了500万，家里投资的生意运转不过来，又欠了300万元债。为了还清这些债，父亲变卖了家里两栋楼其中的一栋，还卖了奔驰车，却难以填上巨大的窟窿。

研君没有存款。接到几个银行

的催债电话后，他自觉没办法了，向亲戚借了18万元还上了逾期的借款，又在另一个银行贷款了17万元还给亲戚。这一次，他每季还要还3500元利息，本金3年后一次还清。

接手父亲的债务，陡然转变了研君人生的走向。本让他欣喜的薪资一下变得杯水车薪，每月光还利息，就得耗掉他部分月薪。他向领导申请涨薪，倒是没有被拒绝。领导把他派去了条件艰苦的大西北工作，以此为交换，把他的薪资涨到了12000元/每月。

在大西北，条件算得上艰苦。项目地处偏远，举目只有无边的黄土和几间低矮的平房，冬天零下十几度，屋子里没有暖气，晚上盖两床被子，他被冻醒好几次。研君一个人负责三个项目，带着团队在全国的建设工程大赛上拿了一等奖，业绩出色，但那时，公司好几个月发不出工资了。研君感到无力，夜晚他在工地的集装箱辗转反侧，知道土木行业不行了，再怎么干也还不上钱。

2023年8月，研君辞了职，跟当时的女朋友分了手。“你欠5、6万还好，几十万、上百万，你一个年轻人，怎么翻身？就算人家女娃是个好女孩，她不在乎这些东西，但是你男生应该成熟一点。”

没有收入，每个月的利息准时从存款中被扣除。研君想过破罐子破摔，当个背债人，“去借一笔把家里钱还完了，我自己跑外国去。”

过了几年跟父辈一起还债的日子后，就在沉重的债务让研君感到“看不到明天的太阳”时，赚钱的机遇戏剧性地降临了。研君在一个QQ群里偶然认识到一位炒币的老手，抱着试一试的心态跟着他开始炒币，恰好赶上一波虚拟货币的大好行情，四个月的时间，他用手上的3000块换到了100万。

具体是怎么做到的？他说“一些金融投机技巧”。请求他再讲详细一点，他只说“不教人炒股，不教人炒币、不教人投资，是人生三大善事。”

总之，这100万让研君感觉自己终于柳暗花明，他拿出70万一口气把家里数年来剩余的债务还清了。

被父辈债务盘剥的生活

2022年，单韵18岁，在昆明一所大学念预科班。她来自一个商人家庭，父母原本做沙发垫生意。受大环境影响，2020年前后，父母的生意陷入危机，家里原有的资产一点点被卖掉、抵押，房子、车子、仓库等

被掏空殆尽。单韵眼见着父亲不再是“单老板”，而是成了一名搬家公司的司机。同样因为债务，母亲经营的门铺被法院收走，失去营生后四处求职无果。

那时候，单韵家的每个人，精神状态都有些失控。单韵的父亲，每几天就要参加网上开庭。庭外，债主们发来的法院传票他一张接着一张地收，催债电话一个接着一个。焦灼催动下，单韵的父亲没日没夜地抽烟。晚饭后他喝酒，醉酒后就跟单韵母亲吵架，激动处两人砸家里的物件泄愤。这个家不知不觉得乱得不成样子，就像不知道什么时候，家中的地板因父亲的焦虑布满烟头，一地肮脏。

学校限制出入，单韵只能从学校给家人打电话，挨个安抚父亲、母亲，以及还和父母一同生活的弟弟。挂了电话，她避开人群，跑到无人处大叫、撞墙发泄无处可去的怒气。最极端的时候，她想过把家人、催债人和自己挨个捅死，让一切恢复平静。

对她而言，罹患严重的抑郁症是必然的结果。精神上的痛苦难以用语言描述，直接反映在躯体，她总会突然流泪、身体发麻、发抖，难以呼吸。

为了缓解父母债务带来的痛苦，单韵想过休学去做刷单的活儿挣钱，替父母还债，在学校辅导员的劝说下作罢。在焦虑支配下，她上网查询法律资料，有一条告诉她：父母的债务，子女不必负担超出父母遗产数额范围的部分。另一方面，父母未如她想象那般，呵护她不受债务的牵连，反而还用她的身份证压货，还曾想过借用她的身份信息贷款。

对她来说，父母不是避风的港湾，而是最大的风雨。

单韵读大学第一学期，靠着亲戚给的3000元度过，一天只吃一顿饭。后来，她一人做三份兼职，占用了几乎所有的课余时间。父母的债务，她也一起分担。赚来的钱最终一部分去还了父母债主的户头——有时候父母向她要钱，口吻很急，说“这边的钱收不回来，那边又要结款了，你那里有没有钱给我？”之类的话，一次要走几千块，没有还过。很长一段时间内，她失望于父母的自私，又恐惧于可能降临的债务，在惊慌焦虑中度日。

被亲情绑架的无奈

一天中午回娘家吃饭。刚进门，糯糯的父亲就催问她到底答不答应帮他借贷还债。糯糯拒绝后，父亲用

死亡威胁：“那行吧，随便吧，反正我也准备好药了。”

这种话，父亲不是第一次说。12年前，糯糯读高一时，父亲突然对母亲说，他赌博输了钱，瞒着家人抵押房子借了银行20万元，还不上。如果不帮忙还钱的话，银行要来把家里的房子收走。最后，糯糯妈妈跟兄弟姐妹四处借钱，把银行的钱还上保住了房子。那一次，父亲也是这样，用去死来逼迫妻子帮他还钱。糯糯还记得，当时父亲对母亲说：“我不活了，被车撞死算了。”

“一哭二闹三上吊，被他用到了极致。”糯糯这样形容。糯糯生活在对父亲的信任随时会脱轨的忐忑之中。

2023年9月，父亲给她打了电话，她不敢接。没人接电话，父亲就一直打，十多次拨号之后，糯糯不安地接起了电话。父亲在电话里对糯糯说，他不想打工了，要白手起家去创业，想跟银行贷款30万元，打电话来，是想请她帮忙当联系人，去银行签字。

糯糯没信，几天前，糯糯在父亲要求下，借给了父亲1万元。父亲没说原因，只说发了工资就还。糯糯看他得急，给他转了过去。几天过去，父亲又来了，开口就是这么一大笔钱，着实奇怪。她让父亲说实话，结果父亲说，是欠债了，一共20多万元。父亲看似通情达理地说：这个不用你出钱，后面有问题也不会找你。可是，如果只是紧急联系人，提供联系方式就行了，为什么需要本人出面？糯糯留了心眼，上网一查，发现父亲说的其实就是担保，哄骗她签了字之后，不需要为这笔欠款负责，就不是她或者父亲能决定的了。

糯糯对父亲感到很失望：“我刚结婚，以后还会有孩子，你这样让我平白无故背上一笔债，有没有考虑过我的未来？”

这年糯糯26岁，结婚成家不到半年。直到去年，家里的欠款才还清，糯糯大学毕业后进入济南一家医药连锁上市公司做财务，工作很稳定，不久前结了婚，对方很体贴。

眼看日子越过越好，现在爸爸又欠钱了，听到消息的那一刹那糯糯几乎两眼一黑。“那我到12点就要被起诉了，你说怎么办吧，我听你的。”电话里，父亲假用无所谓语气催促糯糯做决定。无赖的口气让糯糯又急又气，“你惹的这些事为什么是我给你出主意？”

糯糯感到爸爸在用亲情绑架她，“他太了解我了，知道我心软，一定会想办法帮他。”父亲总是理直气壮地找她要钱。“他觉得我帮他应该是的，我是你闺女我就应该帮你。”糯糯说。

最终，她还是妥协于父亲的亲情威胁，给父亲打了5万元。对于糯糯这样的人来说，亲情并不可靠，却像是魔鬼一样束缚她。父女多年，糯糯不忍心看爸爸被追债，尽己所能地帮他。给父亲的5万元，是她和丈夫共同账户的钱。父亲要得急，糯糯没跟丈夫商量。用这笔钱，糯糯心里有愧。

后来，糯糯跟丈夫坦白，丈夫没有埋怨，但此后，丈夫不再把工资存进共同账户，丈夫说“我怕你把钱都给你爸。你都有前科了，没法再相信你了。”这让糯糯在小家里陷入了被动，丈夫现在的收入和存款她都不清楚。糯糯感到夫妻之间有了隔阂。

假期，糯糯还在公司加班。每次，在朋友圈刷到别人又去看演唱会了，去哪里旅游了，糯糯都忍不住难过。回想起来，糯糯对爸爸表达了彻底的失望。糯糯决心不再管爸爸。



徐孝锡讲座 第四讲

清肺热 治好鼻炎

蓄脓症 中耳炎 结膜炎消失无踪

通过清肺，把肺清理干净，让积累在各个肺泡里的热降下来，这样扁桃体就会得到强化，淋巴细胞就会活跃起来，自愈能力就会增强。——徐孝锡

鼻炎是一种很容易引起并发症的疾病。眼、耳、鼻都和鼻窦洞相连通，炎症会向各处蔓延。韩医学认为，鼻与肺相通，鼻部的病变原因在于肺部异常，鼻部病变是因为肺脏热过多，或是过寒引起的。这是由韩医学“肺主鼻”的理论而来的。

鼻子位于面部正中央，在人体中起着多种重要的作用。

首先，鼻子是人体吸入空气的第一道关口，能把吸入的冷空气在0.25秒之内加热到适于人体的35摄氏度。它不但有加热空气的作用，同时还会调节湿度，使之适于人体。此外鼻子还可以闻气味，与嗓音产生共鸣，过滤吸入气体中的异物。

因为做的事情多，所以它也经常出问题。除了鼻部感冒症状，还有鼻炎和蓄脓症。尤其是鼻炎，如果在初期不彻底治愈的话，就可能发展成为慢性的蓄脓症、哮喘或COPD（慢阻肺），纠缠患者一辈子。

要想保持鼻子的健康，鼻内的温度和湿度都要适宜。如果鼻内过于干燥，或湿度过高、里面满是鼻涕，鼻腔内就会出现病症。如果太干燥，鼻涕无法正常发挥作用，病毒和细菌就贴在鼻腔内，排不出去。相反，如果鼻腔内鼻涕过多，像洪水一样泛滥，流到不该去的地方蓄积起来就会得蓄脓症。

鼻涕泛滥后 蓄积下来就是蓄脓症

鼻旁窦是支撑着大部份头盖骨的鼻孔，可以说是一种开放的孔洞。左右两边分别有上颌窦、筛窦、蝶窦和额窦等共四个鼻窦洞。其中90%的蓄脓症发生在上颌窦。它位于眼下，一直延伸到牙龈，范围很广。

鼻涕在鼻腔内部也是按照一定路线移动的。这就是鼻旁窦，在鼻旁窦壁上有微小的汗毛和粘膜，鼻涕在流过这里的同时，既能杀菌，又能为大脑降温。但如果得了感冒或鼻炎，粘膜红肿，鼻旁窦入口堵塞，新鲜的空气无法进入，而鼻旁窦里面的鼻涕也出不来，细菌和霉菌就会扎下根。流水才能不腐，鼻涕在这里蓄积久了就会发炎。

人到青春期，鼻窦洞才会完全长成。所以鼻窦洞较小的少年更容易得蓄脓症。

鼻炎的延伸 蓄脓症、中耳炎和结膜炎

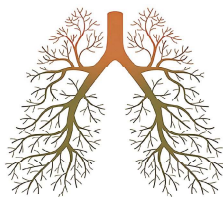
无论是谁，在生命力旺盛的时候，什么疾病都不敢造次，但如果生命力下降，就会四面楚歌，这时首先找上门的就是感冒。如果感冒

在一星期内痊愈了，那它仅仅是感冒而已。但拖得时间长了，超过十天的话，就会扎下根，发展成为鼻炎。鼻炎再恶化下去，会长出尾巴，第一个尾巴就是蓄脓症，第二个尾巴是中耳炎，第三个尾巴是结膜炎。

也就是说，鼻炎是一种很容易引起并发症的疾病。眼、耳、鼻都和鼻窦洞相连通，炎症会向各处蔓延，如果鼻部的炎症向耳朵蔓延就成了中耳炎，如果向眼部发展就成了结膜炎，如果向鼻腔深处发展就成了蓄脓症。

降肺热

韩医学认为，鼻与肺相通，鼻部的病变原因在于肺部异常，鼻部病变是因为肺脏过热或是过寒引起的。这是由韩医学“肺主鼻”的理论而来的。



（扁康韩医院提供）

鼻是肺的辅助器官，如果肺有什么异常，鼻部也会出现病变。尤其是主管人体生命力的阳气不足的话，疾病抵抗力低下，又因过度劳累等原因，自律神经功能下降，就更容易得鼻炎。

远离大自然、生活忙碌的现代入肺热很盛。体现在皮肤上就是异位性皮炎，如果体现在气管上就是哮喘，出现在鼻部就是鼻炎。所以鼻炎不单局限在鼻部，只有肺这个呼吸器官的核心、生命的中心，它的功能得到强化，才能根治鼻炎。

通过清肺，把肺清理干净，让积累在各个肺泡里的热降下来，这样扁桃体就会得到强化，淋巴细胞就会活跃起来，自愈能力就会增强。通过自己的免疫力来治疗鼻炎的话，会看到大块黄色的鼻涕。这是脓液从深藏在鼻腔内部的鼻旁窦内排出来的好征兆。白血球恢复了识别能力，就会让脓自行流出，只有这样才会得到根治。

西医治疗鼻炎只重表面症状

但是西医治疗只是消除表面症状，医生用仪器抽出脓液，这就是蓄脓症手术。用手术或是其它违背自然规律的人为治疗方式，都会

导致疾病的复发和副作用。有患者把弯曲的鼻骨拉直，西医师说这样有助蓄脓症的痊愈。在西医师的建议下他做了三次手术，但仍然复发。这位患者觉得很委屈，就找到了我抱怨说，蓄脓症手术一点用也没有。

西医在手术前会使用类固醇药物，虽然会有一定的镇静效果，但不能根治。市面上常见的向鼻腔喷射的鼻炎药，大部份也都是抗组胺剂。现在甚至有医生直接向鼻部注射类固醇，虽然可以一时性地抑制症状，但却毁了我们的身体，如果继续使用，不久就会出现严重的副作用。

我想强调的是，手术或化学药物这些人为的治疗方式会启动复发和恶化的恶性循环。尤其是有了鼻炎这个主体之后，由此延伸出来的尾巴，斩断100次也会再生出来。相反，如果去掉鼻炎这个主体，其它三条尾巴也会被连根拔起。

大致清肺三个月后，把肺热降下来，鼻炎引起的鼻涕、喷嚏、鼻塞、鼻涕回流、咳嗽和痰都会消失，头脑变得清晰，注意力增强，头痛症状消失。我们心明眼亮的白血球就会尽心尽力拔除鼻炎的病根，不知不觉间它的随从——蓄脓症、中耳炎、结膜炎也会消失。

现在让人头疼的东西消失了，只要防止复发就可以了，最好的预防措施就是不要能引发鼻炎的感冒。坚持清肺热，让守护身体的扁桃体保持健康，无论来了什么病毒都能防御得住。

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《扁鹊了愿在扁康》、《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】

过敏性鼻炎鼻塞严重 服用九个月鼻炎康复

我是美国洛杉矶的Lily，今年61岁。

我曾患有过敏性鼻炎二十多年。1989年开始出现了声音沙哑。1995年来美国后，由于工作压力大，导致出现过敏性鼻炎。最初是季节性发作，随着年龄增长，越来越严重，后来常年处于发作状态。我去看西医，医生说这种病是无药可治的，只能多做运动，又去看中医，所有的医治方法都尝试过了，也只是当时有点效果，不久就又发作。

我整天头晕脑胀的，很容易疲劳，出现疲劳时，就会有耳鸣现象。由于鼻塞特别严重，晚上不能躺下睡觉，健康状况更加糟糕，满脸都是斑，气色不好，心情烦躁，总想发脾气。由于身体长期休息不好，很虚弱，后来连发脾气的力气都没有了，整个人一天到晚无精打采，家里的气氛也很不愉快。

2017年10月我开始服用扁康丸。服用第一瓶时，明显感觉呼吸顺畅一些，也觉得有力气了；服用第二瓶时，晚上可以睡得很好了，可是出现了流鼻血现象，打电话咨询扁康丸全球服务中心，得知是治疗过程中的排毒现象后，松了口气；服用第三瓶时，出现了发烧、荨麻疹的排毒现象；服用到第五瓶、第六瓶时，检查身体肝指数升高，但是有了之前的经历，没有像刚开始出现排毒现象那么紧张了。但还是有一些疑虑，免不了要打电话咨询。

整个的治疗过程中都是这样，就这么反反复复的几个月。随着继续服用，再去医院做检查，结果显示肝指数正常了，荨麻疹也好了，也没有再流鼻血。一直服用到第九瓶的时候，晚上睡觉竟然可以不用枕头平躺了，我终于可以很舒服地睡觉了。

2018年6月不但我的鼻炎彻底好了，整个人感觉精力充沛，而且脸上的斑都不见了，皮肤白里透红，气色非常好，很多认识我的人都说我看起来年轻了。困扰我这么久的过敏性鼻炎终于康复了，神清气爽的感觉真好！

杨尚昆因“秘密录音事件”受牵连 毛泽东专列车被安装“窃听器”

文/王友群

1961年1至4月，毛泽东南下视察时，发现在他坐的专列上被秘密安装了窃听器。毛泽东得知后大发脾气，要求彻查。此事传到中南海，引发了一场大风波。到了文革时期，“窃听”更成为一些被打倒的中共高官的重要罪证之一。

毛泽东的卧室私语外泄

据毛泽东的保健医生李志绥编写的《毛泽东私人医生回忆录》，1961年2月，毛泽东乘专列前往广州。随行的，除了车上的女列车员外，毛泽东还带了两个女机要员、一个他在中南海舞会上的舞伴——某托儿所的幼儿教师。

专列离开杭州，去武汉，途经长沙，火车停在长沙郊外的一个机场。毛泽东召集湖南省委第一书记张化平和省委几个人到专列上谈话。李志绥、幼儿教师、两位女机要员在专列下面散步。中南海机要室的录音员刘某凑过来，跟他们一起走。

大家正说说笑笑地走着，刘某对幼儿老师说：“今天我可听见你说话了。”

幼儿教师愕然地问：“你听见我什么话？”刘某笑着说：“主席见张平化书记以前，在卧车，你不是催他起来穿衣服吗？”又问：“还听到什么？”刘某嘻嘻地说：“都听见了。”幼儿教师脸色大变，急忙走回火车。等毛泽东与张化平等谈完话后，立即向毛泽东报告说，火车上装了录音设备。毛泽东雷霆大怒，立即要求负责毛警卫工作的汪东兴追查此事。

毛泽东专列到达武汉后，汪东兴带着录音员刘某和梅园招待所的一个电工，赶到火车上拆除录音设备。然后，录音机、录音带、电线、各种小收音喇叭等摆放在一个会议桌上。毛泽东命令汪东兴、康一民（中央办公厅机要室副主任）、毛的机要秘书罗光禄、录音员刘站在桌子背面，拍了几张照片，作为“窃听”的证据存盘。

杨尚昆吓得睡不着觉

4月26日，在河北省保定市搞调



1966年12月12日，在北京工人体育馆进行的“彭、罗、陆、杨反党集团”批斗大会。

研的中央办公厅主任杨尚昆，突然接到中办副主任龚子荣的电话：毛主席为在专列上安装录音线路的事发了大脾气，并要求杨尚昆务必于第二天赶回北京。

当晚，杨尚昆在日记中写道：“脑子里很乱，整夜未睡好。”杨尚昆回到北京后，先后找到中办机要室副主任、周恩来机要秘书康一民，中办机要室主任、毛泽东机要秘书叶子龙等谈录音的问题。

5月2日下午，杨尚昆向刚刚返京的国务院总理周恩来汇报“录音事件”。这天的日记中，杨尚昆写道：“心情不安，坐卧不宁。”5月8日晚，杨尚昆给毛泽东写了一封信，“对录音事件的疏于检查作检讨并请处分”。

5月20日上午，中央书记处开会。会后，周恩来、邓小平、彭真、杨尚昆一起商谈关于录音问题的处理意见。会后根据毛泽东的指示，批评了中办机要室，并处分了机要室的三个人——叶子龙、康一民、吴振英。

杨尚昆倒大霉 一帮人大悲

1966年5月文爆炸后，更多的人受到窃听事件的影响。首当其冲的是原中办主任杨尚昆。毛泽东在文革中打倒的第一个反党集团，就是“彭、罗、陆、杨反党集团”。杨即杨尚昆。

1966年5月24日，中共中央发出“关于陆定一和杨尚昆错误问题的说明”。其中，杨尚昆的问题的第一条就是：不顾中央多次关于禁止安装窃听器的决定，背着中央私自窃听器，私录毛主席和常委的讲话，盗窃党的机密。

在这之前，杨尚昆已被调离中南海，改任广东省委书记处书记。

1966年5月22日，在广州的杨尚昆被告知：他已被停止中央书记处候补书记的职务，免去广东省委书记处书记职务，改任肇庆地委副书记。因身体不适，5月28日，杨尚昆改任山西临汾地委副书记。杨尚昆到临汾仅一个多月，1966年7月3日，中共中央宣

布：对他实施“监护审查”，从此，杨尚昆被监禁长达12年。

叶子龙被北京卫戍区“监护审查”达七年多。康一民、吴振英已调离机要室，也被揪到学习班批斗，被抄家，后被下放到江西省进贤县中办五七干校监督劳动，直到1979年平反后才回到北京。不仅如此，窃听事件还株连了从中央到地方的许多官员。

淫乱的私生活被“窃听” 毛泽东怕政变

据李志绥回忆，中办机要室副主任康一民对汪东兴很不满意。康一民说汪东兴应该明白，没有中央几位领导人同意，无论杨尚昆还是叶子龙都没有这么大胆。康一民认为汪东兴没有毛泽东面前说好话掩盖过去。

两人吵后的结果，由汪东兴去向毛泽东报告，说就是机要室会议科想留下毛泽东谈话的资料，以后好写党史。毛泽东听了以后更加生气，说：“他们是不是从现在开始准备赫鲁晓夫式的黑报告？”毛泽东的私生

活放纵早就是领导间公开的秘密，因此毛最大的恐惧还是有人对他权力的潜在威胁。毛泽东要汪东兴将过去录下来的材料全部收缴、焚毁。他说：“不要留着将来做黑报告的材料。”

刘录音员“坦白交代”，杭州汪庄也装有录音设备。汪东兴报告了毛泽东，又派了一中队队长去拆除。

毛泽东认为这是“中央几个人”，也就是其他中央常委和书记处针对他的行动，采取的特务手段。结合这些年来反斯大林的经验，毛泽东认为这是反他的准备行动之一。很自然，从这时起毛泽东对“中央几个人”的隔阂增加了，怀疑更大了。这些增加的疑惧都在文化大革命时爆发。

李志绥的这些回忆，可能是真实的。毛泽东淫乱的私生活被“窃听”，是他大怒的原因之一。

更重要的原因是，自从1956年2月苏共领导人赫鲁晓夫，在苏共二十大上发表了《关于个人崇拜及其后果》，批判斯大林以来，毛泽东心里有一个挥之不去的阴影，那就是：担心这样的人秘密搜集他的“黑材料”，搞政变，夺他的权，或有朝一日也像赫鲁晓夫一样对他进行批判。

“窃听”后台是谁？

1980年10月23日，中央书记处批准中办《关于原中央办公厅机要室“秘密录音”问题的复查报告》。根据上述复查报告，杨尚昆、叶子龙、康一民、吴振英在1961年的窃听问题上没有任何责任，建议中央予以彻底平反。

那么，到底是谁决定1961年1~4月在毛泽东的专列上安装录音设备，并派中办机要室会议科的录音员在车上录音的呢？只能是比杨尚昆地位更高的“中央几个人”了。当时，杨尚昆的顶头上司有国家主席刘少奇、国务院总理周恩来、中共中央总书记邓小平、中共政治局委员彭真等。毛泽东说的“中央几个人”，可能就是刘少奇、周恩来、邓小平、彭真了。

文革中，毛泽东将刘少奇、邓小平、彭真全部打倒，对周恩来严加防范，可能与他们下令搞“窃听”有关。

私人医生李志绥泄露毛的最大嗜好

毛泽东的私人医生李志绥由于写了一本关于毛的私密的书而被灭口。灭口前他说准备写第二本，但是再没有第二本了，连他怎么死的都没人知道。1995年2月，也就是李志绥在新闻发布会上发布了自己准备开始撰写第二部回忆录的消息后，不到一周，他就“猝死”在自家厕所，说是心脏病。

中共建政邀李志绥回国

原来中共建政之时，1949年，毛泽东的私人医生李志绥正在澳大利亚。后来由他大哥从中介绍，中共中央军事委员会卫生部副部长傅连璋去信，希望他回大陆工作。于是李志绥返回香港，同妻子一道回到北京。

李志绥在《毛泽东私人医生回忆录》中写道：傅安排我到了中共中央办公厅行政处香山门诊部，后迁入中南海，成立中南海门诊部。我工作勤奋，受到中共中央一些高级干部和一般工作人员的赞誉，被选为中共中央办公厅和中共中央直属机关的甲等工作模范，吸收入党，并被任命为中南海门诊部主任，后为中南海保健办公室主任、中央卫生部医学科学委员会副秘书长及中共中央办公厅警

卫局三零五医院的院长。

1954年，经警卫局局长汪东兴推荐，通过中共中央办公厅主任杨尚昆和中央公安部副部长罗瑞卿同意，由周恩来批准，我被任命为毛泽东的保健医生，以后并兼任毛的医疗组组长。从此，直到1976年毛去世为止，我作为毛的专职健康保护人和监护人，无论在北京或去外地，都跟随在他身边，为时22年。

毛的私生活骇人听闻

李志绥在回忆录中写道：毛的私生活骇人听闻，外表上，他凝重端庄，而又和蔼可亲，俨然是一位忠厚长者。但是他一贯将女人作为玩物；特别到晚年，过的是糜烂透顶的生活。他没有别的娱乐，玩弄女人成了他唯一的乐趣。

汪东兴曾说：“他是不是觉得要死了，所以要大捞一把。要不然怎么会有这么大的兴趣，这么大的劲？”

江青说过：“在政治上，无论苏联和中共党的领导人，没有哪一个能斗过他（毛泽东）的纵横捭阖的手段。在生活问题上，也没有谁能斗得过他，管得住他。”

在京夫子写的《毛泽东和他的女

人们》中，其中有一个章节叫“又食武昌鱼”，这可不是毛泽东1959年写的诗词“才饮长沙水，又食武昌鱼。万里长江横渡，极目楚天舒”中的“武昌鱼”，这个“武昌鱼”指的是一个湖北军区文工团出身的军队护士小于，这位很容易紧张，动不动就脸红的绝色女子老家在鄂西姊归县长江三峡岸边，还是王昭君的正宗小同乡。

毛泽东平时想谁谁就找谁，甚至当着人家丈夫的面留下他妻子陪其过夜。老毛不知玩弄过多少女人，没想到却让这条“武昌鱼”给扎了一嘴。小于年轻、亮丽，毛一见就非常满意，总爱跟她讲笑话，还给她取了个外号，叫“武昌鱼”。小于初来时，对毛无限崇拜，仰望毛如泰山北斗。但很快泰山塌顶，北斗坠落。张玉凤两次看到她从主席的卧室里冲出来，然后伏着走廊的墙壁哭。很快的，部队医院来了人，把她领走了，再没有了她的消息。

意外的失败让老毛的情绪坏透了，他把湖北省委书记叫来痛骂了一顿，省委书记被骂得脸色发青，浑身大汗淋漓，听到一声“滚”后头也没敢抬，一步步哆哆嗦嗦地退出了门。

因为没有女人，毛又陷入整晚

整晚不能入睡的状态。而这位“不听话，不懂事，缺少工作和生活经验”的绝色女子后来的命运如何就可想而知了。

怀孕的漂亮护士消失了

在小于之前，夜夜陪伴毛的是一个叫杨丽清的漂亮按摩护士。

1966年元旦和中国新年，毛泽东是在杭州度过的。刘少奇、周恩来、朱德等，多次恭请他回北京，他都以身体不适、北京天气太冷等为由，继续“请假养病”。实际上毛正考虑如何发动“史无前例的文化大革命”，把在决策层威望越来越高、权力越来越大的国家主席刘少奇搞下台。

毛泽东在杭州过了三个月的紧张日子。离开杭州时，他没有忘记把小同乡、按摩护士杨丽清带来东湖别墅。只要是杨丽清来到毛的书房，张玉凤便悄悄自觉回避。多年在毛身边，刚开始张玉凤还醋意十足，慢慢地她发现不管毛迷上了怎样的女子，日子都不会太长久，过一段时间玩腻了，就要换换口味，而且毛嫌弃她们犹如扔破袜子。

而毛换女人就算如走马灯，但日常生活中的事还得由张玉凤打理。所

以当张玉凤明白这个道理后，无论是哪个来，她都相处得很好，不给老毛添麻烦。这让老毛对她很放心。

就在毛忙于调兵遣将、准备与刘少奇大干一场时，杨丽清怀上了毛的孩子，按照她的想法，“我想替他生下来……你知道，一个女子，不能总是被人玩来玩去……”但深知毛的为人的张玉凤却说，“这可要小心了……你也看得出来，这两月，情况有些紧张，他忙于调兵遣将的，可能更不愿添麻烦。”

杨丽清天真地认为：“我不管。要是真的怀上了，我就请假回部队上去……反正要生下来，不能去做手术。有了他的骨肉，别的首长或许会尊重人一些……”

张玉凤清楚记得，杨丽清又在主席的房里过了三晚。一星期后，确定自己怀了孕，杨丽清提出回杭州。杨丽清走后，张玉凤再没听到她的消息，也从没听见毛问起过。

张玉凤感觉她就像天上的一颗美丽的彗星，在毛的生命中划过，就消失了。有些日子张玉凤都没忘记她们之间切过肺腑的知心谈话，不知那孩子是否能留下来，更不知怀了毛骨肉的杨丽清是否还尚存人间。

文/琳真 图/123RF

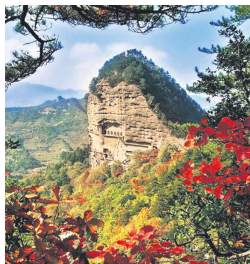
甘肃位于中国的西北地区，是一个充满神秘和活力的旅游胜地。从自然风光到文化遗产，甘肃的旅游资源无比丰富。

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！

麦积山 5A级景区

麦积山旅游景区坐落于甘肃省天水市麦积区西秦岭北支，以麦积山石窟为核心，涵盖麦积山石窟、仙人崖、石门山、麦积山植物园、麦积山温泉五大子景区，总面积约215平方公里。融合了佛教石窟艺术、道教文化、丹霞地貌和温泉疗养，是联合国教科文组织世界遗产名录的一部分（2014年列入）。神迹传说贯穿其历史，吸引无数朝圣者与游客。

麦积山石窟 东方雕塑的艺术殿堂



麦积山

麦积山石窟，位于小陇山前山区的孤峰之上，因山形似农家麦垛，故名麦积山。麦积山石窟与敦煌莫高窟、云冈石窟、龙门石窟并称中国四大石窟，享有“东方雕塑艺术博物馆”之誉。始凿于后秦（约公元384年），历经北魏、西魏、北周、隋、唐等十余朝代修葺，保存194个洞窟、7800余件泥塑石雕、1000平方米壁画。红砂岩崖壁在云雾中若隐若现，宛若仙境。

麦积山石窟的由来还有一段故事。相传后秦高僧玄光禅师云游至此，见山巅灵光闪烁，认定为佛祖指引的修行圣地，遂开凿石窟。北魏孝文帝为祈福皇后，命工匠在此雕刻千佛龕，传说千尊佛像夜放光芒。唐开元二十二年（734年）地震分裂崖体为东崖与西崖，但主要窟龕得到保全，人们相信是佛祖显灵。北周时期，工匠雕刻15米摩崖大佛三身，庄严慈悲，民间传其镇压山妖而建，守护山河永安。这些神迹传说，赋予石窟无尽灵性，吸引无数信众前来朝拜。宋代苏轼叹道：“麦积烟雨佛光现，石窟仙踪引客来。”

石窟以泥塑艺术独树一帜，东崖的涅槃窟、散花楼，西崖的万佛堂、天堂洞，麦积山石窟的泥塑神态生动，衣纹流畅，宛如佛陀与飞天跃然崖壁；壁画虽历经千年褪色，仍生动描绘佛教故事，灵动感人。散花楼传说仙女夜降，撒花雕刻窟龕，护佑虔诚者；牛儿堂源于牧童梦见神牛指引开凿，象征丰收吉祥。游客可沿悬崖栈道攀登，近观泥塑精妙，感受古人凿壁的虔诚。

看甘肃 (14)

仙人崖



仙人崖

仙人崖，隐于麦积区东南秦岭怀抱，距天水市区45公里、麦积山石窟17公里，宛如一幅天然画卷。三崖（东崖、西崖、南崖）、五峰（玉皇峰、东崖峰、西崖峰、宝盖峰、献珠峰）、六寺（木莲寺、石莲寺、铁莲寺、花莲寺、水莲寺、灵应寺）与仙人湖相映成趣，保存明清殿宇27座、塑像197尊、壁画82平方米。

相传古时一仙人持灯指引迷途僧人，崖壁天然形成“仙人送灯”形象，灵应寺因此而建。明代道士视玉皇峰为仙人驻足之地，传说玉皇大帝巡游至此，留下五峰护佑，香火绵延。清代诗人咏道：“仙人送灯照陇原，崖间佛道共生辉。”西崖长90米，殿宇依山而建，仙人湖水光潋滟，灵气盎然。游客漫步栈道，穿梭于古寺与湖光之间，夜晚送灯景观在月光下更显神秘，吸引摄影与文化爱好者。

石门山



石门山

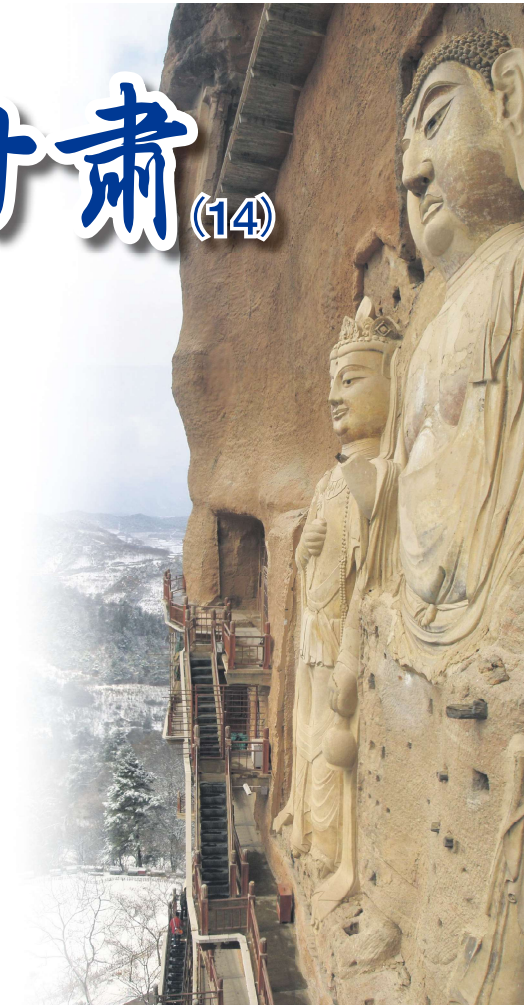
石门山，距天水市区50公里，是麦积山景区的子景区，因南北两峰对峙形成天然石门而得名。北峰（兴隆峰、麒麟峰、斗姆峰）与南峰（皇天峰、玉灵峰）巍然相对，前山印月湖清澈如镜，后山牧马滩草木丰茂。明代建筑群包括老君殿、赵公庙、圣母宫等，掩映于云海碧波，素有“小黄山”之称。

“石门夜月”名景流传已久，传说月圆之夜，仙女在石门间起舞，月光如银，洒满山谷，五阳观因此供奉仙女。相传秦代嬴非子在此牧马，遇仙人指点，封侯后留下灵气，石门被视“天皇之门”，守护陇上风调雨顺。

麦积山植物园

麦积山植物园，距石窟2公里，占地5500亩，荟萃1800多种、146科种子植物。落叶、阔叶、针叶林交织，春花烂漫，秋叶斑斓。东汉隗嚣避暑宫遗址坐落其中，增添历史韵味。

传说隗嚣观星象，仙人指引在此建宫，种植仙草护佑陇上生灵。



麦积山巨大的菩萨像 (Wikipedia/MarsmanRom/CC BY-SA 3.0)

园内银杏、珙桐等珍稀树种被民间称为“仙草”。唐代诗人赞道：“麦积绿荫藏古宫，仙草芬芳引客行。”

麦积山温泉



麦积山温泉

麦积山温泉，位于麦积区东南23公里的街亭古镇，距天水市区27公里，是麦积山景区的疗养胜地。温泉峡谷山翠水清，水温39℃，日流量3700吨，含氧、硅、钾等微量元素，洗浴后身心舒畅。街亭因三国马谡失守闻名，传说三国战后温泉涌出，疗愈将士疲惫，被称为“神泉”。

唐代僧人视温泉为“佛赐甘露”，常在此沐浴修行，祈求平安。

麦积国家森林公园

麦积国家森林公园成立于1997年，位于麦积区小陇山林区，总面积777公顷，以保护森林生态、生物多样性性和地质地貌为主，森林覆盖率76%，含2738种高等植物、95种鸟类、29种兽类，是IUCN（国际自然与自然资源保护联盟）成员。IUCN为全球性非营利自然生态保护机构，是一个由政府、非政府组织和专

家组成的全球性联盟。其核心区域嵌入5A景区，侧重生态保护，与5A景区的文化旅游互补。

曲溪景区



曲溪景区

曲溪，位于麦积区，距麦积山石窟16公里，属麦积国家森林公园核心景区，也是国家级地质公园，地处长江、黄河分水岭。含琵琶湖、青龙山、九曲十八湾、十里峡谷、曲溪明珠等30多处景点，素有“陇上小江南”之称。

传说仙女在琵琶湖弹奏琵琶，引来青龙护水，青龙山因此得名。九曲十八湾的溪流，据说为仙女化身，曲折流淌，护佑丰收。唐代杜牧叹道：“曲溪秋韵胜江南。”林木茂密，珍稀动植物遍布，溪水清澈，瀑布碧潭交织。游客可漂流探险，入住避暑山庄，感受仙女传说的灵动。从麦积山石窟乘车约20分钟，适合自然与冒险爱好者。

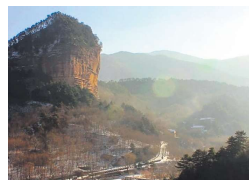
放马滩景区

放马滩，位于麦积区东40公里，小陇山党川林场，属麦积国家森林公园，总面积777公顷。1997年升为

国家级森林公园，含白象卷帘、龟背峰，因秦代嬴非子牧马封侯及出土“放马滩纸”闻名。

传说嬴非子遇白象化身仙人，指引建白象卷帘景观，护佑牧马平安。“放马滩纸”被视为仙人天书，启迪智慧。景点包括龟背峰、玄武峰、南天一柱。

香积山



香积山

香积山，距麦积山石窟2公里，是永川河的发源地，山顶有明代香积寺遗址，以“香积积雪”雪景闻名。山腰玉祥洞（佛光洞）洞深100米，钟乳石晶莹，传说佛祖化身香子（林麝）指引僧人建寺，洞内佛像夜现灵光。

唐代香积寺与麦积山瑞应寺交相呼应，晨钟暮鼓，佛事兴盛。明代胡继宗诗云：“香积佛光照陇山，洞中仙子护禅关。”游客可沿凌空栈道探洞，冬游雪景，感受佛教传说的静谧。

净土寺（曼殊寺）



净土寺

净土寺，位于仙人崖后川，属麦积国家森林公园，与麦积山石窟相邻。始建于唐宋末初，1971年被毁，80年代海正法师重建，现为一进三禅院，气势宏伟。

该寺群山环绕，苍松满谷，山风吹来，松涛阵阵，人称“净土松涛”，为秦州十景之一，传说文殊菩萨化身18罗汉，守护寺院，形成“十八罗汉拜文殊”奇观。更有佛光频现，民间称文殊显灵，护佑朝圣者。清代吴西川赞：“净土松涛天上来，佛光普照客心开。”18座罗汉峰形似莲花瓣，环绕文殊主峰，构成“绿海宝莲”。

碧玉沟



碧玉沟

碧玉沟，位于麦积区东部三岔乡，距天水市区70公里，沟长25公里，宽50米。进入沟谷，两边山上绿树成荫，野花盛开，谷底溪水常流，积水成潭，潭中有珍奇的梅花鱼，谷内水石相间，时而水在石上流、时而水从石缝出，若隐若现。沟内共三十六弯，一弯走完，似到尽头，但复转一弯，则峰回路转，又一派崭新的天地。





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

咖啡馆-酒吧-餐馆出让
(94 Villeneuve le Roi)

因健康原因急让, 位于Ablon, Orly, Villeneuve le Roi et Villeneuve St Georges 四个火车站之间的主干道。靠近学校, 超市和工业区。有15个私人停车位。有4号酒牌。也适合接待生日宴会、团体聚餐、婚庆。

2层独立楼, 总面积400m²:
地库: 大厅100位, 厨房、储藏室、冷库、卫生间、楼上是一层是住家: 5个房间、阳台、2个卫生间、浴室、厨房

月租: 1 650€, 让: 120 000 €

有意者请联系:
06 16 49 49 69

Mme Tran (法文、越南文)



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。3/6/9租约。月租: 1567€ht, 每季度杂费: 1338€ (包冷水、热水和暖气)。

有烟窗, 带空调, 已经营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€

电话: 06 95 05 30 67(法语)



巴黎13区 整栋楼出售 Avenue d'Ivry

整栋楼已经出租, 地库+楼上5层, 总面积360m², 没有电梯

●地库是亚洲餐厅, 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€

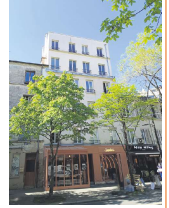
DPE : D

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。设备全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: peresseyvon@gmail.com

A vendre snack-traiteur-plate à emporter asiatiques

Au cœur d'un sous-préfecture de 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: peresseyvon@gmail.com

巴黎Belleville
照相馆出让

地库45m²

阁楼47m²

除餐馆外,

可营各业

有意者请联系:

06 26 88 93 28

诚聘皮革缝纫师

法国公司寻找皮革缝制车间, 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)

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



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。面对麦当劳和快餐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。

地库: 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)

酒吧-香烟吧-博彩-赌场店
(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)

大型店铺出租
(Paris 10e)

位于Place Colonel

Fabien附近,

地库店面 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

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)

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

香烟/博彩/赌场/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-赌场店
(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)

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

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)



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。這幾年無論白天夜間，每天我的喉嚨里總有吐不完的濃痰，半夜到早晨無法入睡，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，一擤鼻子就流鼻血，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。手脚皮膚又紅又腫，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，白天還邊哭邊抓，癢的實在受不了就抓地板，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，長出了新皮膚來了；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龄小朋友一樣高，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，導致講話稍微多一點點就會聲音沙啞，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，因為已經了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。有時候喉嚨感覺不舒服，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，也會體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，走幾步路就上不來氣，呼吸困難，無法正常生活。吃西藥無效，看中韓專家門診也無效，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。停用西藥後，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！

我的鼻塞哮喘完全康復了

大陸陸王女士，49歲：
自2019年中國年我得了感冒并發展成鼻塞。因為鼻塞，流鼻涕，胸悶，耳朵疼痛，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23年，呼吸系統容易感染，幾乎每個月都會感冒一次。59歲時開始服用降糖藥，後來出現糖尿病病，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檢查確診為吸入性肺纖維化，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，家人也提多高興了。

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