


PRIMAS IMMOBILIER

VENTE, LOCATION, GESTION

房产中介公司

房屋买卖、出租管理—店铺买卖、出租—店铺、房屋贷款

房产买卖

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

出租管理

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

寻找房源

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

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



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



晓东信贷

Courtier en crédit

商业地产贷款

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

电话: 01 44 78 80 68 手机: 06 75 01 79 48

地址: 109 Rue de Paris 94220 Charenton-le-Pont
地铁8号线: Charenton-Écoles

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



日式料理

“丼”到底是什么？

文/牛兰克&斯文 图/Adobe stock

在日式餐厅中，“丼”无处不在，从平价快餐到高端怀石料理，低至十几元，高至上百元，几乎每家店都有“丼”。

连锁餐厅如吉野家、食其家以“牛丼”闻名，甚至不少店家将“丼”融入店名，生怕顾客错过这道招牌菜。那么，“丼”究竟是什么？为何如此普遍？

“丼”的前世今生



牛丼

“丼”在日式餐饮中指的是“日式盖饭”，如：牛肉丼、鳗鱼丼，就是牛肉盖饭和鳗鱼饭。在日语中，“丼”读作“どんぶり”（donburi），意指比碗更深的陶制容器，也指盛在其中的饭菜。其读音来源有两种说法：一种说法与泰国吞武里（Thonburi）时代有关，当时泰国出口瓷器至日本，这些容器用来盛盖饭，因谐音被称为donburi。另一种说法源于江户时代，1827年《江户买物独案内》记载，“怪盗屋”餐馆提供大碗盖浇饭，容器称“怪盗振り鉢”，后简化为“丼”。随时间演变，读音省略“ぶり”（buri），留下“どん”（don），“丼”遂成为盖饭的代名词。

“丼”该怎么读？

“丼”源自中国古汉字，原为“井”的古字，读作“jǐng”，意指水井。《集韵》中记载，“井”也可读“dǎn”，表示将物体投入井中的声音或罕见姓氏。方言中，如温州话读“tang”（凹陷），东北方言读“der”（差劲）。然而，现代汉语中，“井”因生僻，常被赋予新读音“dòng”，这与日语“don”相似。

这种读音的流行与商业策略有关。以吉野家为例，1992年其首家中国店在北京开业，未将“丼”翻译成“碗”或音译为“牛唐”，而保留原



味噌猪排丼

字，读音定为“dòng”。食其家甚至用“NIUDONG”标志强化这一发音。这种“陌生化”命名让“丼”显得新奇高端，区别于普通盖饭，提升价格与吸引力。当时一碗牛肉丼售价6.5元，虽不便宜，仍创下日销2000碗的纪录。

语言与规范的碰撞

在语言规范上，《辞海》和教育部在2005年的草案认为“丼”应读“dǎn”。但在实际生活中，“dòng”因商业推广和高频使用被广泛接受，2019年《新华外来电词典》也收录了“dòng”。音译时，“dòng”比“jǐng”或“dǎn”更易被大众理解，尽管不完全符合古音。生活中，无论读“dòng”、“jǐng”，还是其它，店员都能识别顾客意指“丼”。

结语

“丼”有多种读音——“dǎn”、“dòng”、“jǐng”，乃至方言中的“der”、“tang”——展现了语言的生命力。下次走进日料店点餐时，无论大声点单：“来一碗丼！”或直接称呼它为“盖饭”，它都是一扇窗，让我们窥见语言演变与文化交融的魅力。

丼料理
亲子丼

鸡肉与鸡蛋的完美结合，浸润着甘甜酱汁，口感滑嫩，米饭入味，是日本家庭常见又疗愈的一道丼饭料理。

◆食材

去骨鸡腿肉1片、洋葱半颗、鸡蛋2颗、白饭1碗、酱油2大匙、味醂2大匙、砂糖1小匙、高汤100毫升、青葱适量。

◆做法

- ①将洋葱顺纹切丝；鸡腿肉切成一口大小。
- ②锅中倒入高汤、酱油、味醂与砂糖，尝尝味道，可调整用量。
- ③做法②煮滚后放入洋葱煮软。
- ④加入鸡肉，盖上锅盖小火煮约5分钟至鸡肉熟透。
- ⑤鸡蛋打散，分两次淋入锅中，等蛋液稍凝再关火。
- ⑥将煮好的鸡肉与蛋铺在白饭上，撒上青葱即可食用。



亲子丼



鲑鱼角煮丼

味噌猪排丼

将香酥猪排淋上特制味噌酱，咸香中带点微甜，搭配热腾腾的白饭，菜式简单，却能呈现地道的日式风味。

◆食材

猪里肌肉片2片、盐少许、黑胡椒粉少许、低筋面粉适量、蛋液适量、面包粉适量、白饭2碗、味噌2大匙、味醂2大匙、砂糖1小匙、酱油1小匙、水50毫升。

◆做法

- ①将猪肉轻拍展平，放少许盐与黑胡椒粉调味。
- ②将猪肉依序裹上低筋面粉、蛋液与面包粉。
- ③热锅倒油，将猪排炸至金黄酥脆，捞起沥油后切成条状。
- ④小锅中放入味噌、味醂、砂糖、酱油与水，加热拌煮至微稠。
- ⑤将猪排摆在白饭上，淋上味噌酱即可享用。

料理小贴士

①日本鳗鱼饭的特色是口感松软，无泥腥味，其中最具特色的是甜咸酱汁调味，然后淋在白饭上。



③鲑鱼角煮丼有淡淡的酱烧香味。
②蔬菜并色彩鲜亮，味道清甜鲜美。



蔬菜丼

夏吃姜 不用医生开药方

文/山平 图/Adobe stock

夏天气候炎热，许多人容易感到疲倦不适。其实，古今中外都有利用姜来调理身体的智慧，简单又天然。



姜汁撞奶

古人夏吃姜的智慧

姜不仅是调味良品，更是夏季养生的良方。古代中医认为姜性温，具发汗解表、温中止呕的功效，尤其适合缓解人体在夏季因汗多、寒气入侵而引起的疲乏不适。古人夏天常食用姜制品，帮助驱寒避湿，促进气血流通，增强体力。

《本草纲目》记载，生姜生用有发散解表的作用，熟用则有温中和胃的作用。此外，生姜可与其他食材一起煮汤，有助于消化，增强胃肠功能。夏吃姜，不但能补足流失的阳气，也能平衡体内阴阳，达到防病保健的效果。

现代人吃姜解疲劳

在现代快节奏的生活中，姜依然是天然的健康良伴。研究指出，姜含



姜

有姜辣素，有助于促进血液循环、提升新陈代谢，缓解肌肉酸痛与疲劳。尤其夏季高温容易让人感到无力，姜的温暖特性能帮助身体稳定能量，减少倦怠感。

夏天适合食用什么样的姜料理？只要注意个人体质和食用方式，无论是姜茶、姜饮品或加入日常料理，都是轻松补充元气、提高免疫力的好选择。例如，姜汤有温热性，夏天应

避免喝过浓、过量的姜汤，以免引起燥热不适。

姜汁撞奶

食材

鲜牛奶300毫升、老姜1块（须能磨汁50毫升）、砂糖20克。

做法

- ①将老姜洗净后捣碎榨汁备用。
 - ②将鲜奶用小火加热至大约85℃，微微冒泡即可，毋需煮沸，加入砂糖稍微搅拌均匀。
 - ③将加热后的牛奶慢慢倒入盛有姜汁的小碗中，静置约8分钟，不要搅拌，待牛奶自然凝固成嫩滑布丁状。
 - ④冷热皆宜，口感浓郁微辣，适合夏季补身解腻。
- 美味秘诀：牛奶中的蛋白质与姜汁中的蛋白酶会起化学反应而凝固。

当孩子说“我不想学了”

“妈妈，我不想学了。”这句话，很多人都听过。我们一听见这句话，心一下子就沉了，是担心，是委屈，也是说不出的无力。

很多妈妈第一反应，就是劝：“你现在不好好学，将来怎么办？”有的会直接上火：“你不上学还能干嘛？天天想着玩！”

可我们有没有停下来想过：孩子说这句话时，心里到底在想什么？

孩子说“不想学了”，到底在说什么？

学习这件事，说到底，是一件长期、枯燥又压力大的事情。

对于一个8、9岁的孩子来说，哪怕只是坐在桌前看半小时书，可能已经是拼尽全力了。

我们回想一下自己小时候，是不是脑中也曾闪过“我不想上学”这样的念头？那个时候，我们也不是真的想退学，只是太累了、太烦了，或者考试没考好，被老师点名、被爸妈责骂。那一刻真的觉得：学习好烦，我不要学！

孩子的思维相对简单，他们所表达的“不”也许另有所指，当孩子敢于说：“不”，能够真实地表达心声，这对孩子来说已经迈出了极其重要的一步，家长一定要重视起来！

当他说“不想学了”，很有可能，他是想表达说：

1、“学习压力太大了，我喘不过气”

有的孩子，学习任务重，从早上睁眼就开始赶时间：上学、读书、放学就开始写一大堆的作业、周末要上兴趣班。他忙到连吃饭、玩耍的时间，都被压缩得所剩无几。

小小年纪，他就像拧紧的发条，一直处于紧绷状态，完全没有儿童那种“天真烂漫”的状态。

长时间累积的压力，终于在某一天“爆发”，就变成那句：“我不想学了。”是的，我不想学了，我不想要这样的生活，不想要这么大的压力，不想这么累。

2、“我好没用”

比如孩子在学英语之初，因为读



(123RF)

错单词或者发音问题有过被同学笑话的经历，会导致孩子自尊心受损，不敢轻易开口，连在家读英语都会非常排斥。

久而久之，他会觉得：在学习这方面，我真的好没用，做什么都不对，什么都做不好。

谁也不想这种“没用”的感觉一直伴随自己，所以干脆逃避：“我不想学了！”

我不想学了，其实是，我不想一直被否定，只要不学了，那我就没那么糟糕。

3、“太难了，我真的学不会，好挫败”

有的孩子，其实是想学的，但他找不到适合自己的方式。比如听不懂老师讲的，或者基础没打牢，越往上越跟不上。

就像我们大人学个东西，如果总

是听不懂、总做错，时间一长，也会灰心，也会为难，也会想放弃。

如果孩子学习缺乏目标，不知道为什么要学，就很容易在前进中迷失，甚至会错误地认为：“我学习这么辛苦都是为了让爸妈开心。”

孩子还小，他不知道该怎样解决，只能说：“我不想学了。”

我们要怎么回应？

孩子说“我不想学了”，其实是在表达一种情绪、一种压力、一些未说出口的痛苦。

我们不妨试试以下这4种回应方式：

1、先接受孩子的情绪

试想一下，下班回到家，你将包往沙发上一扔，气鼓鼓地说：“今天太烦人了，领导真是有毛病，我不想上班了。”

这时你老公走过来，对你说：“你不上班，家里这么大开销，怎么办？”“领导不好忍忍呗，谁的工作不是这样呢？”“不上班，你干嘛去？遇到一点点困难就想放弃，就算去别的公司你又能有什么大成就？”

听到这些话，你的心情是变好了，还是变得更差了？是不是变得更烦了？

家里压力大，大家工作都不顺心，他说的这些，可能都是实话，可你听了，就是烦躁。

其实，孩子也一样。当他说“我不想学了”，我们讲的一大堆“道理”，可能都是事实，但孩子听了，就是更有逆反心理，更不愿意学。

孩子的逆反心理很多时候是出于“不想被管制”，认为都是因为父母的要求自己才会学习，这时候，家长与其讲道理，不如慢慢引导孩子自

己做选择。

2、不急着讲道理，先让他静一会儿

人在压力大的时候，不是想听道理，而是想“有个能靠一靠的人”。

当孩子有情绪，说“我不想学了”时，我们可以说：“我知道你觉得学习挺烦的，要不咱们先歇歇，学习的事一会再说。”

我们可以带他出去透透气，或者让他自己活动活动，身体动起来，情绪就容易排解出来。

等他情绪平复下来，我们再去引导，也许就事半功倍。

3、让学习有自主权

心理学发现，当孩子拥有选择权，他就更容易投入和坚持。

等孩子心情平复下来后，我们可以这样问：“你遇到的困难，能和妈妈说一说吗？需要妈妈帮忙吗？”“作业看来有点多，你想先从哪一部分开始做呢？”“这个难题，你觉得在哪里能找到资料，或许会有答案？”

孩子一旦“情绪脑”下线，他的“理智脑”就会接管大脑，从而做出更理智、更正确的选择。

另外，我们也要多关注进步过程，而非只看结果。

我们培养孩子不是为了让他们成为专家，而是在未来有机会过上更好的生活，在遇到挫折、失败时，仍能坚持不懈地朝着自己的目标努力，这才是决定长期成功的因素。

最后，我们还是不要忘了，孩子，终究是孩子，是想要有自由玩耍、无忧无虑的童年的孩子。

我们要允许他有“喘息和休息”的时间，而不是用学习将他的生活全部填满。

当孩子说“我不想学了”时，我们别急于纠正，也别急着焦虑、担心、上火。

放弃太容易了，但成年人的生活中没有容易。与其等孩子在将来因为不能坚持吃尽苦头，不如把握住现在的每一个机会，告诉他坚持是多么重要和可贵。

孩子应常去的3个地方

现在的很多孩子，看起来聪明、懂事，可一遇到点挫折，就容易崩溃。被老师批评一句，就能一天不开心；和同学有点小矛盾，很久都走不出来。

很多家长都觉得奇怪，孩子没吃过什么苦，也没缺过什么，怎么反而那么脆弱、不自信？

其实，孩子的抗挫能力、自信心，不是靠讲道理讲出来的，是生活里“走”出来的。

多带孩子去3个地方，能提高孩子的情商、抗挫能力，变得更自信。

大自然

小时候在自然里跑过、摔过、看过虫子、捡过树叶、追过蝴蝶的孩子，他大脑里的知识会更丰富一些。

走远一点，去个大大的公园、森林、湖边、植物园，孩子就能接触到完全不一样的世界。

比如，带他走在林子里，看见小松鼠，他会兴奋地追着跑；各种花香的味道可是电子游戏带不来的；他在自然中看到的、摸到的东西，比在手机上看十个动画片还多。

而且孩子在自然中跑跑跳跳，身体锻炼了，情绪也会更平稳。经常接触阳光、泥土、水和风的孩子，不容易动不动就哭哭啼啼、发脾气。你会发现，他变得更安静、情绪更平和。



(123RF)

菜市场

可能很多家长会觉得，带孩子去菜市场没什么意义，还不如在家写作业、看看书。其实，菜市场也是孩子认识社会、锻炼情商的好地方。

别看买菜这事简单，一斤土豆、一把青菜，一边挑一边还要跟摊主砍价。这过程里，藏着很多细节：怎么开口问价？怎么判断哪个菜更新鲜？怎么拒绝不必要的推荐？怎么和老板打交道？

有位妈妈说，她第一次带儿子去菜市场时，给了他10块钱，指着一堆

梨说：“你去问老板多少钱一斤，再自己决定怎么买。”儿子一开始磨磨蹭蹭，嘴里嘀咕“我不敢”，但还是鼓起勇气去了。

问完价格回来，他的脸上写满了兴奋，小声说：“老板送了一只梨给我。”

那天他特别有成就感，仿佛完成了一次“大任务”。

孩子在家里太习惯了被安排、被保护，很少有机会“独立面对陌生人”。而在菜市场，他可以学会如何与不同性格的人打交道，看到各种表情、语气、情绪，有时甚至还要学会

等一会儿，忍一下，让一步。

比起课堂上那些背下来的“礼貌用语”、“沟通技巧”，在菜市场这样的环境中，孩子学到的是真实社交：怎么开口，怎么回应，如何应对突发状况。

孩子会记得：自己可以表达，可以选择，可以独立完成一件小事。

图书馆

带孩子去图书馆，不是为了让他立刻爱上读书，更不是强迫他变成“别人家的学霸”。他在一个安静、有规则、有秩序的环境中，会学会专注、安静下来。阅读可以让孩子在自己的小天地里学会独立思考。

现在的孩子生活节奏快，信息太多，电视、手机、游戏、动画片一打开，眼花缭乱，五分钟一个刺激。

久而久之，他就很难静下心来专注地做一件事。人的专注力、情绪管理能力，恰恰是在安静和自律中慢慢建立的。

别别人都在看书，他也愿意坐一会，翻一会。一次两次不明显，坚持几个月，你会发现，孩子能安静坐下来，也更愿意动脑了。

别总怕孩子吃苦，真正的成长，往往在这些看似普通的地方里。带他多走一走，也许，孩子会成为一个拥有抗挫能力和自信心的人。

寓言故事

火星与稻草

一颗火星掉进稻草堆里，那忽明忽暗的火光点点闪闪，随时都有熄灭的可能。

在房角上布网的蜘蛛不禁惊叫起来：“稻草们，这火是你们的宿敌，一旦燃烧起来，你们都将化为灰烬，快把它灭了吧！”

“看你大惊小怪的，哪有这么可怕。”稻草们表现得漫不经心，指着小火星对蜘蛛说：“你瞧那可怜相，它连自己的命运如何都难预测，还有能力燃烧起来？真是杞人忧天。”

“千万不能大意！快听我的话把它灭了吧！”蜘蛛继续提醒稻草。

稻草们不紧不慢地回答：“燃烧我们谈何容易，等着瞧吧，它马上就要自行熄灭了。”

可是没等多久，稻草们开始惊慌起来，原来小火星正将自己身下的部分稻草慢慢点燃，火光逐渐向旁边蔓延产生一丝白烟。

没容稻草们再想些什么，一阵微风吹来，“呼”的一下，火苗完全燃烧起来，火焰吞噬了稻草堆，越烧越旺，不一会儿的功夫，稻草就被烧得只剩下一堆灰烬。

稻草们完全没有料到，自己的命运竟然断送在这毫不起眼的弱小火星上。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (6)

(接上期)
文/周若水

登基大典结束后，回到内殿的李渊，坐在龙椅之上，百感交集——自去年晋阳起兵，刚刚一年的时间，自己就轻而易举地坐上了这把龙椅，群臣跪倒在太极殿前三呼万岁的声音还萦绕耳畔；一件件与今天登基为帝有关的往事，又清晰地浮现于李渊的眼前——

第一幕：姨父杨坚从北周静帝宇文衍手中受禅得了皇位之后，对北周的皇族大开杀戒，宇文邕的七个儿子，除了长子宣帝宇文赧早亡，其余六子都被杨坚诛杀，惨死于杨坚手下的共有宇文家族的十几个王。发妻窦氏，那时还仅仅是个不足十岁的孩童，得同舅父家的国仇家难之后，升到床上大哭：“恨我不是男儿身，不能拯救舅父一家的大难！”吓得窦毅赶紧捂住女儿的嘴：“这可会招来灭门之罪啊！”而今，夫人已离开人世五年了，若她地下有知，看到今天坐上了皇帝宝座的竟是她的夫君，也应含笑九泉了。李渊此时甚为思念这位贤德的发妻，论才智、论气度、论见识，窦夫人都不在自己之下，此时此刻，自己多么需要她能再助自己一臂之力啊！

第二幕：杨坚称帝后，梦见长安城被洪水淹没，心中大为忌讳，立即召宇文邕在大兴设计建造新城。杨坚之梦，预示李渊将入主长安取代隋朝，深水即为渊。

第三幕：一次杨广大宴群臣，席间，杨广当着诸多大臣的面，取笑自己，戏称自己为“阿婆”（因为李渊面皮松弛多皱，看起来很像老阿婆），引得群臣哄笑，李渊难堪得很不能钻到地缝里去。回家后，李渊怒气冲冲地把此事告诉夫人窦氏，窦夫人听罢，喜笑颜开地对李渊说：“这可是吉兆啊！夫君封爵为唐公，唐者堂也，阿婆就是堂主！庙堂之主那可是帝王啊！”李渊听完夫人的智解，满脸的皱纹顿时绽放成一朵朵绚烂的菊花。

第四幕：杨广在世时，民间盛传“李氏代杨”的谶语，杨广大惊，竟把右骁卫将军李金才一家三十多口诛杀殆尽。

第五幕：世民四岁那年，家里来了一位相士，说自己是大贵之人，又说世民二十岁时，定能济世安民，自己挥剑想杀相士，这位高人却早已没了踪影。想想自己晋阳起兵是世民之谋；中途遇雨，自己想班师回太原，又是世民苦劝相劝，否则，一家老小早就不知葬身于哪路豪强的刀下了，哪里还有今天坐拥京师之威啊！

自己能坐上这把龙椅，看来都是天意。

高兴之余，李渊的思绪又转到时下：天下大乱，群雄四起，普天之下想做皇帝的又何止自己一人？中原上下，大江南北，雄霸一方称帝称王的已有几十人，李渊的心里不免掠过了一片愁云——宇文化及弑君后，拥秦王浩为帝，此时正率江南大军北上，扬言要取长安；王世充立越王侗为帝，据守东都洛阳。这两个人此都是在掩人耳目，他们真正的目的是想自己为帝；窦建德据守河北，颇得民心，势力强盛；河南李密的瓦岗军兵精将强，又据有多处粮仓；薛举据甘肃，在天水称帝；宋金刚在河北上谷称帝，刘武周在山西称帝，梁师都则在陕西朔方称帝，这三支力量都得到了当时最为强悍的突厥的认同与援助；江南实力最强的一支是萧铣，在岳阳称帝；江南还有一个专以吃活人



世民押窦建德到洛阳城下，王世充在城上看到窦建德被捆绑着押来，顿觉五雷轰顶，最后的希望彻底破灭了！（绘图/曹醉梦）

肉果腹的杀人魔王朱粲，四处流动作乱……

李渊不住地思量着：姨父杨坚曾经坐了二十多年的这把龙椅，自己能坐得稳吗？今天坐上去，贵为天子，群臣三呼万岁，子孙封王；如果坐不稳，有朝一日从龙椅上被人拉下来，李氏家族的大小大小可就要身首异处了！李渊晋阳起兵之时，留守官就掘了李家祖坟，毁了李家五庙，倒也不必再去为此忧心。

李渊心中暗想：自己的皇位能否坐得稳，李家的子孙能否保得全，看来也只能仰仗着世民了——

薛举妻萧王亥
金身手争春秋
成败早有苍天定
一盘残局圣者收

第八章 李元吉愚劣失王业 李世民神武定中原

李渊登基后，追封窦夫人为穆皇后；立世子建成成为皇太子；赵公世民为秦王；齐公元吉为齐王，留守太原，总领十五路诸军事，为并州总管。

李渊称帝时，李元吉只有十五岁，太原是李渊的王业之基，兵精粮足，存粮可用十年。并州是大唐的兵家重地，交给李元吉，李渊实是不放心，就派驸马窦诞、右卫将军宇文歆前去协助李元吉镇守晋阳。

李元吉年纪不大，正事不谙，心地偏狭，专事奸邪，且心狠手毒。父皇远在北安，急于平定中原，李元吉趁着天高皇帝远，便在太原恣意游猎玩乐。

小字三胡的李元吉生性喜好狩猎，出门必带着猎狗用的鹰、犬等物，要装满三十车，常说：“我宁可三天不吃饭，也不能一日不狩猎。”李元吉白天四处游猎，践踏民田，损毁庄稼，射杀牲畜，纵容左右抢夺百姓财物；当街射杀行人，以观行人躲避箭矢来取乐；晚上则常常府门大开，溜到民间寻欢作乐，淫虐民女；百姓对他恨之入骨。

李元吉嫌这些都不够刺激，就把家中数百名的奴仆、门客、侍女编成两队，让他们披盔戴甲，分为敌我，互相厮杀，以此为戏。其间常有伤亡，李元吉也曾因此受伤。李元吉

受伤，对他有救命之恩的乳母陈善意很是心疼，就一次次苦劝李元吉停止这种危险的游戏。一次，李元吉边喝酒，边让家人们又装扮起来互相帮以助酒兴。陈善意怕伤了元吉，连忙赶来劝止，李元吉因而酒兴大败，气得指着陈善意大骂：“这里是本王的天下，父皇都允许我便宜行事，你是什么东西？也敢管我！”说完，吩咐手下力士殴打陈善意。可怜的陈善意，一个柔弱的妇人，哪能经得住这些年年轻力壮的武士们的拳脚，一会的功夫就一命归西了。

陈善意本是一个乳母，对李元吉的救命之恩从何而来？说来还是穆皇后窦氏慧眼识人。

西元603年，李元吉出生。穆皇后生下李元吉，一看李元吉的长相，吓了一跳——瘦小枯干，窄额尖颏，拱嘴鹰眼，鼠目鹰鼻。穆皇后心想：自己美貌惊人，夫君也气度不凡，哪来的这么个不伦不类的怪物？这是何方妖孽，敢借我的贵体投胎为害？穆皇后不想抚养这个孽障，吩咐下人陈善意赶紧抱走丢掉。陈善意当了妇人之心，就私自留下了这个孩子，自己喂养。等李渊回来，陈善意便把孩子抱给李渊。李渊看罢孩子，也大为惊异。然而孩子毕竟是夫人所生，李渊不舍得丢弃，就劝夫人留下，并取名元吉，以冲其不祥的容貌。

李元吉胡作非为，宇文歆屡谏无效，只好给李渊上表奏明李元吉的劣行。李渊为了李元吉的官职，并把他召回长安。事后李元吉不知悔改，却感觉无官无权的日子实在不好过，就求并州的父老上表请旨，请求父皇继续留用自己。李渊也没能量才施用，一见并州父老请旨，就顺水推舟地将元吉复官为并州总管。殊不知，此举竟为大唐酿下大祸。

宋金刚被窦建德击败后，投奔刘武周，得到刘武周的重用和礼遇。宋金刚赶走了糟糠之妻，迎娶了刘武周的妹妹。宋金刚力劝刘武周趁李渊初立，根基未稳，率部南下，攻取并州，以图天下。刘武周与宋金刚各率人马屡犯并州，势如破竹，连取数城。

刘武周犯境，李渊大惊。武德二年七月（西元619年），右仆射裴寂请命领兵前去拒寇。裴寂在介休与宋金刚相遇，被宋金刚打得几乎全覆

没，裴寂落荒而逃，飞驰一日一夜，逃到晋州。裴寂败退晋州后，晋州以北城镇全部陷落，只有西河独存。

刘武周大军压境，齐王元吉颇有自知之明：裴寂都不是宋金刚的对手，自己哪有什么本事据守太原，对抗刘武周！他就想了个办法临阵脱逃，大找来司马刘德威：“你以老弱之兵守城，我以强兵出城迎敌。”元吉连夜携妻妾小奔城逃回长安。元吉刚走，刘武周就兵临城下，晋阳土豪打开城门接纳刘武周大军，晋阳失守。

李渊闻讯大怒，怨宇文歆对元吉辅弼不利，想斩杀宇文歆。礼部尚书李纲劝谏道：“齐王年少骄逸，窦诞不曾规谏齐王，又助其掩盖，使兵士民众怨恨，齐王今日之败，是窦诞之罪。然而宇文歆屡谏齐王，齐王不听，宇文歆又向陛下表奏实情，宇文歆是忠臣啊，怎么可以斩杀呢！”李渊觉得李纲所言极是，元吉顽劣，不行善事，非他人所能禁止，就赦免了宇文歆与裴寂。

元吉是如此状貌，太子建成又当如何？

礼部尚书李纲领太子詹事，起初，建成非常礼敬李纲。日子久了，建成的本性就暴露无遗了——饮酒无度，亲昵小人，听信奸佞谗言，疏薄骨肉亲情，妒忌秦王世民功高。李纲多次上书劝谏，建成依然故我，李纲深知朽木难雕，心中抑郁，就向李渊称病辞官。李渊很生气，大骂李纲：“你情愿做何潘仁的长史，却耻于为朕做尚书吗？何况现在正让你辅导太子建成，你却坚决要走，是何道理？”李纲连忙磕头：“何潘仁，只是一介贼寇，每当他想枉杀好人，臣一谏即止，为他做长史，臣无愧于心；陛下乃创业明主，臣无才，臣所言之于陛下如同以水投石，臣愚才也是如此，臣不敢久居庙堂，以污天台，所以，臣请陛下准臣辞官回家。”李渊龙颜不悦，驳回了李纲的辞奏。

一波未平，一波又起。

李渊做了皇上，群臣都等着封赏。李渊对裴寂封赏最厚，满朝文武无人可及。民部尚书刘文静的心理颇为不平：自己是李渊起兵的首功之臣，出使突厥，东征西讨，才略功勋都在裴寂之上，却位列其下。所以每次廷议，裴寂说东，刘文静必道西，多次

当众侮辱裴寂，二人隔阂越来越深。

武德二年八月的一天夜里，刘文静与弟弟刘文起喝闷酒，边喝边聊，说起裴寂，刘文静拔出佩刀，投向柱子：“我早晚会杀了裴寂！”偏巧刘文静家中闹鬼，刘文起招来巫众披头散发，口衔尖刀在夜晚驱鬼。被刘文静一个失宠的侍妾拿来做了文章，侍妾让她的家兄去告刘文静谋反。李渊召来群臣廷议此事。裴寂说刘文静必反，应该杀了他以绝后患；李纲、萧瑀（杨帝萧皇后的弟弟）都上奏刘文静不是谋反；李世民更是为刘文静陈情：“当初在晋阳，是刘文静先定了起兵之策，才告知裴寂；攻克京城后，父皇对二人封赏悬殊，使刘文静大为绝望，刘文静绝非谋反。”李渊思来想去，还是采纳了裴寂之言，将刘氏兄弟以谋反罪枭首示众。

李世民在军事上的天才与成就，古今中外无人能及。他是人类历史上最伟大、最具天赋的军事统帅，也是最神勇善战的无敌将军。他平生身历几十场大战，每一场大战前他都要亲自勘察敌情，做到知己知彼，依据实情周密部署；统帅全军以逸待劳，耗敌粮资，避其锋芒，挫其精锐，出其不意，攻其不备，以最小的伤亡获取最大的战功；每一次作战中，他都身先士卒，冲锋陷阵，主帅骁勇无畏，全军将士的锐气自然大增，李世民亲率的唐军锐不可挡，个个如下山的猛虎，其战斗力可以以一当十。在人类上下五千年的军事史上，李世民创造了一个不败的神话。然而，在唐初立的首次大战中，因刘文静、殷开山违背秦王军令，使李世公所率的唐军遭遇了一次空前绝后的惨败。

李世民西讨薛举、薛仁果

武德元年七月（西元618年），陇西的薛举倾其全境十几万精锐进逼高祖（音址，今陕西长武西北），游兵入岷（音彬）、岐等地。薛举来势凶猛，陇西兵强马壮，李渊建唐之初就面临着关乎大唐生死存亡的一场大战。大敌当前，李渊命年仅十九岁的李世民为西讨元帅，以刘文静为行军长史、纳言，殷开山为司马，率八路总管，统数万唐军西去征讨。

西讨唐军来到高祖，李世民下令深沟高垒，坚壁不出。意在挫其精锐，耗其粮资，避其锋芒。安营不久，李世民突然发疟疾，卧床不起。使把刘文静和殷开山召入内帐，嘱咐他们：“薛举悬军深入，粮少兵疲，其利在速战。如果贼军前来挑战，你们千万小心，不可出营应战，等我病好了，再为诸君破敌。”并把军事大权委托给二人。退出李世民的营帐，殷开山对刘文静说：“看来秦王担心你不能胜秦王，才会说出这番话来。薛举得知秦王生病，一定会轻视我们，我们应该对他耀耀武力，扬扬军威，也让秦王看看你不是等闲之辈，没有秦王，我们一样可以取胜。”

刘文静也恃才而骄，二人一拍即合，把秦王的嘱托抛到脑后，将全军带到高祖西南陈兵布阵，依仗着兵多将众，也不设防，就向薛举宣战。李世民闻讯，料定他们必败，赶紧修书一封，令他们立即撤军回营。书信还未送到，薛举就已暗中派兵在唐军背后杀出，在浅水原大败唐军。八路总管各路皆败；大将军慕容罗荦、李安远、刘弘基被俘；士卒十之五六被俘杀。李世民得知后心如刀绞，只好引残兵败将还长安。（未完待续）

（参考史料：《隋书》、《唐书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

彩礼、婚礼、婚房 中国年轻人结婚难

【本报综合报导】近年来，在中国大陆“大龄剩女”的话题频频登上热搜，引发社会广泛关注。截至2025年，中国的单身人口已突破3亿，其中男性和女性的数量存在显著差异：单身男性约为1.75亿人，主要集中在农村和中西部地区。而单身女性约为1.25亿人，主要集中在城市，尤其是一线城市。这些女性一般都有高学历、高收入。

按道理来说，中国的男女比例是失调的，单身男性比女性多5000万，不应该有女性剩下来，事实上却恰恰相反，有一亿的大龄女性剩了下来。

为什么会出现这个现象？在大陆结婚成本居高不下，让许多男性直呼“结不起婚”。面对高昂的彩礼、沉重的房贷，不少男性宁愿选择单身。媒体记者就相关话题对不同人群进行了采访。

婚礼因彩礼而生变

一位新娘的妈妈在女儿结婚前坐地起价，要求男方再增加6万块彩礼，没想到男方不想结婚了。

女生A：彩礼谈好了是16万8，我妈说，她把我养这么大不容易，这么便宜就把我给嫁了，她心里很难过。然后她就打电话给我男朋友，让他来接亲的时候，再带6万块钱，算是一个上车礼，不然不准我上车。我男朋友并没有说不同意，满口答应了。

等到结婚的时候呢，我家里的亲戚朋友从早上等到中午，也没有等到我男朋友的车队过来。我就打电话给他，从中午打到晚上终于接通了。

我说今天我们结婚，你怎么没有来啊？他说，他忘了，他跟他爸妈坐着飞机到海南旅游去了，才下飞机。

我说你不是开玩笑吗？我亲戚朋友都在这，你让我多没面子呀。他说，不是你先开玩笑的吗？不拿6万不准你上车。那我要是去了，你不上车，没面子的不就是我了？这事怎么能怪我呢？

我说我妈妈只是想看看你什么态度，我要结婚了舍不得。那你满口答应了，你说不行啊。我们也不是真的想要这个钱，这个钱我不要了，行了吧？明天我们结婚可以吗？

谁知道他说，钱不要了这个婚他也不结了，他拿着结婚的钱，带着他父母到处去玩玩，好得很。

我真是的，遇到了这么不负责任的男人。现在我在亲戚朋友面前根本就抬不起头，你说我该怎么办呀？

结婚成本要多少？

记者：结婚一定要有车、有房吗？

男生A：中国的男人如果没有父母的帮扶，靠自己，他娶不起媳妇，结不起婚，生不起娃，买不起房。真的摸着良心去看一下，今天的年轻人已经被逼到死路了。如果父母没有为他赚钱，没有为他打江山，这个20-30岁的孩子，我告诉你他生无可恋。

记者：结婚的彩礼都需要借，这个婚还有必要结吗？

已婚女士A：要是你们的话，会嫁给一个连彩礼钱都要借的人吗？这不是还有一个多月马上快过年了，老家又有一个亲戚说，他的儿子马上就要结婚了，想要借一点彩礼钱。他们说十一的时候相亲成功了，现在准备定下来。

女方家开口说要28万8的彩礼钱，他们拿不出这么多，就准备找亲戚凑一点。

然后就打电话给我老公，我们



为生计奔波的年轻人

也是说要买房，所以我们也不会轻易把这笔钱借出去。他们说买房我们可以先放一放，他们娶老婆是大事，没有彩礼钱的话，人家也不可能把闺女嫁过来。而且我们那边彩礼钱给了就是给了，不会返回来的，彩礼就是给女方父母的。再不行，可能他们就要去贷款了，因为这年头钱都不好借，想要给儿子娶媳妇，只能去靠贷款了，因为彩礼钱28万8，还有其它七七八八的，将近快50万了，不借钱是不可能的。

记者：一个月挣三、四千的话，结了婚吗？

女生B：挣三、四千的工资结婚？那太乐观了吧，我觉得起码得两个人收入加一块要2万吧，因为你想租房水电（的费用）。而且结婚不可能租房吧，结婚得有房吧，那你要每个月还房贷，然后你有小孩的话那更麻烦。挣三、四千结婚有点压力太大了，感觉根本就结不了婚。

我很好奇普通家庭的人是怎么结婚的？我今年26岁了，是河南农村的，包括我在内，我身边有10个发小，现在他们都27、28岁了，正是被催婚的年纪，可是我们这10个发小，只有2个人结婚了。其中一个发小目标明确，也是到了结婚的年纪，去南方打工，直接找了个四川的姑娘结婚。这个姑娘不能说很好看，但是人真的很好，没有说买房，家里也有车，现在把日子过得非常好。就这么简简单单把婚结了，每天过得挺幸福，两个人觉得合适，愿意在一起过日子。

其他的发小，包括我都没有结婚，都多多少少有点问题。其他发小有3个人也买了房子，但是每个月还房贷，压力也是不小。

婚姻幸福与钱有关吗？

普通家庭的人或许没有太优渥的物质条件，但他们有真诚有努力，有对未来的期待。如果你也在为结婚发愁，不妨问问自己，你真正想要的到底是什么？

记者：没有钱的婚姻会幸福吗？

已婚女士B：会，当然会，我经历

了7年的没钱婚姻，目前还在继续，但我一直都觉得自己很幸福，因为没钱的老公是自己选的，从一开始就是没钱，所以既然选择了，那还有什么可焦虑的呢？

我一直坚信，只要两个人一起努力一起奋斗，目标一致，日子一定会越过越好。

结婚7年我们从一无所有，到现在有车有房有存款，还有可爱的孩子。我和老公之间不会互相埋怨没有钱咋办，而是总是定好目标，然后一起努力。他知道我带娃辛苦，我懂他挣钱不易。

今天周末老公要吃青椒炒肉，闺女想吃西红柿炒鸡蛋。我好好做饭，姐弟俩在开心地玩，而老公在认真地工作，一家人在一起，这难道不就是幸福吗？

已婚女士C：我和老公恋爱了7年，至今结婚3年，多囊备孕这几年家里也花了不少钱，加上我裸辞后和老公回到小县城生活，相比之前，我们的生活可以说更拮据了，但是缺钱并没有影响我们婚姻的幸福。

我先生现在在一家物流企业上班，两年前他还是汽车修理工，但是在今年他成为了部门的管理人员。也正是因此，确诊多囊的我辞掉了月薪1万的播音主持教师工作，开始全职在家备孕，所以家里的开销都靠我先生在维持，每个月的工资扣完（各种费用），到手能拿到9000多块。

回到县城生活后，生活费用相对来说会减少一些，买菜做饭家用，这些都是我在打理，基本每月花销会在2000块左右，因为现在吃饭更注重新鲜健康，我们也很少买一些随心所欲的东西。不过，在我先生发工资的日子，我们还是去吃一顿想吃的大餐。

看着我先生有时候疲惫的样子，我真的很自责愧疚，就想为什么自己会生这个病，而我先生就会安慰我说，她没事，有我呢，钱没了可以继续再挣，只要你身体健康健康的比啥都重要，相信再难的日子都会过去。

理解是婚姻幸福的基石

已婚女士D：想听我的彩礼给了多少，是吗？行，满足你们那颗八卦的心。恋爱如果走到谈婚论嫁这一步，必定会涉及到彩礼。我想问问有多少人是在谈彩礼这一步谈崩的？

我当时很真诚地问老高，我说彩礼你能拿出来多少？他很坦诚的告诉我10万，我说那就8万8吧，是吉利数，你看行吗？

他说，谢谢你的理解，我会加倍对你好，当然他也做到了。

然后我就问我父母，我说彩礼给8万8行吗？

我父母说，行，我们不要你的，这个钱也是给你们小两口过日子用的。我们再添些嫁妆给你们添砖加瓦，只要你认可他这个人就行。

直到办婚礼前都没有买三金，因为我那时候也不喜欢金子，我觉得过日子还是手里留点钱比较踏实，但现在这些我都有了。

办婚礼的时候也没有舍得租好一点的婚纱。没有漂亮婚纱，没有好看的妆，但那时候他已经能给我最好的了。

我记得办完婚礼的那天晚上，我俩骑着小车回家的路上特别开心，一路上唱着歌回到我们的家。

上海人不讲彩礼

已婚女士E：不要嫁给上海男人，如果你想要彩礼，你就不嫁上海男人，一定不能嫁给上海的男人。上海男人太小气了，30万的彩礼都不肯给。

还有的女孩跟上海的男朋友处了两年，快到谈婚论嫁的时候，就因为10万的彩礼分开了。在上海是没有彩礼的，这是很正常的事情。

在上海人的观念中，彩礼被视为卖女儿，把女儿当作商品去贱卖，这会导致女儿在婆家中的地位极低。而且上海的长辈还是很有分寸感的，不会参与到子女的家庭里面去，也不会参与到子女的婚姻选择里去。

结婚会降低生活质量？

记者：为什么现在年轻人越来越不想结婚了？

女生C：我觉得结婚的话会降低生活质量。

记者：降低生活质量？为何？

女生C：对呀，那你想嘛，结婚你就得买房，然后准备车还有彩礼。要是家庭条件好的还好一点，压力也小。但是呢，你说咱们大部分都是普通家庭，那普通家庭的话，尤其是房子会涉及到贷款买房。贷款买房的话，其实把大部分人的半辈子都套进去了，我觉得这样的话，生活质量不降低才怪。

男生B：我今年34岁了，还是个光棍。我没有结婚，我妈天天让我找老婆，我现在每天自己挣钱自己花，吃肉喝酒根本花不完。如果找个老婆再生个孩子，我一个人挣钱3个人花，还要跟我抢鸡腿吃，还嫌我没本事，我有必要结这个婚吗？我是冤种吗？

我现在一天挣260块，在厂里吃住又不花钱，一年存个好几万，放银行吃利息，我都营养过剩了。要是娶个老婆，我干一年都没有钱。我这个世界上不是为了繁衍后代的，我是来享受人生的，不是承受压力的。

00后的婚恋观



零零后新人麦当劳结婚。

00后的婚恋观念和80后、90后都不同。目前，有一批00后已经步入谈婚论嫁的年龄，然而对他们来说，没车没房都不是问题。

去年广东的一对零零后新人就跑去麦当劳结婚，整个婚礼没有宾客的繁文缛节，没有复杂的婚礼流程。到场的亲朋好友一起吃汉堡、喝可乐，一共才花了十几块钱。

无独有偶，去年5月份湖北也有一对新人在麦当劳办婚礼。很多年轻人为了节省开支，在亲朋好友之间小范围庆祝一下，就算结婚了。这种做法放在过去是想都不敢想。

忽必烈的“诸葛亮” 元初盖世奇才刘秉忠

文/贾小凡

说起中国历史上疆域最广的王朝，非元朝莫属，这是一个首次由草原游牧民族建立的庞大帝国。

元朝的“大一统”对中国的历史影响甚深，也由于统治民族自身特色明显，留下了许多丰富多彩的传奇故事。《元史》这样赞元世祖忽必烈：“世祖度量弘广，知人善任，信用儒术，用能以夏变夷，立纪陈纪，所以为一代之治者，规模宏远矣。”“以夏变夷”指的是以汉法改变蒙古法。这在当时是怎样做到的呢？《元史》评价忽必烈时代“良吏斑斑可见”，即人才辈出，朝廷风清气正。而在忽必烈广招四方豪杰，实现他的雄图霸业的过程之中，必须提到一个忽必烈最为赏识和重用的汉人：首屈一指的大元开国军师刘秉忠。

才华横溢的奇僧

刘秉忠原名刘侃，邢州（今河北省邢台市）人，出身幽州大族，先祖在辽国世代为官。后来金国灭亡，刘祖父在金国任邢州节度副使，蒙古大军攻克邢州后，刘父做了蒙古军都统。刘秉忠在蒙古人占领地出生，从小长得风骨秀异，天资聪颖，有神童之称，8岁就读遍诸子百家。由于家族是辽金两朝都做官的汉人，刘秉忠13岁时在都元帅府当质子，赢得蒙古人对汉人的信任。刘秉忠腹有诗书，胸有大志，17岁时就出任邢州节度府令史。一身才华的他不甘心做个小文官，叹：“吾家累世衣冠，乃沦为刀笔吏乎！丈夫不遇于世，当隐居以求志耳。”

1238年，刘秉忠弃官上武安山，当了道士。天宁寺高僧虚照禅师听说他是个奇才，派弟子请他到天宁寺，他又皈依佛门深造，法号子聪。后来归于海云大师门下。子聪并不只读佛经，他读遍天下书，还深通《易经》及宋邵雍所著的《经世书》，乃至天文、地理、律历、占卜无不精通，融儒、释、道三者为一身，对天下事了如指掌。有道是一世才子难压身，渐渐地，刘秉忠也开始想在这乱世中一展治国平天下的抱负。

历史辗转到了成吉思汗之孙忽必烈主掌乾坤的前夜。较之成吉思汗率蒙古铁骑戎马倥偬开辟大蒙古帝国，忽必烈喜爱读书，尊崇儒学，有一统天下之志。史书称他“圣度优宏，开白奶娘，好儒术，喜衣冠，崇礼让。”忽必烈曾询问海云法师“佛法中是否有安天下之法？”海云建议他“求大贤硕儒，问以古今治乱兴亡之事”。忽必烈征召汉儒，深感儒家文



刘秉忠读遍天下之书，还深通《易经》和宋邵雍所著的《经世书》。（插画：WINNIE WANG/看中国，背景：Adobe Stock）

化博大精深。他体悟，经略中原不能排斥汉人，要启用汉杰人才。

1242年，忽必烈邀请海云大师讲论佛法，海云携子聪一起到漠北王府拜见忽必烈。忽必烈向这佛门徒询问古今治乱兴亡之道及灭宋之策。交谈中，机敏的忽必烈发现子聪年仅26岁，却是个盖世奇才，爱惜不已，就将他留在身边。就这样，刘秉忠从深山空门又进入忽必烈的幕府，不出多日就在群僚里崭露头角，深得忽必烈器重。刘秉忠曾上书数千百言，忽必烈对他的诸多政治观点大为赞赏，均以采纳。其中包括刘秉忠出的十四安邦定国之策，建议忽必烈“尊孔子，网罗天下儒士，访名儒为国家所用”。忽必烈欣然同意，刘秉忠为邢州老百姓请愿，忽必烈也一一首肯。

功勋卓著大隐于朝廷

元宪宗三年（1253年）、元宪宗四年（1254年）和元宪宗九年（1259年），刘秉忠随忽必烈两次征伐大理和伐宋，他力劝忽必烈勿滥杀。忽必烈采纳了刘秉忠的“赞（辅）以天地之好生，王者之神武不杀”之言，命大将裂帛为旗，在旗帜上写“止杀”二字，号令各军在攻城后，不得妄杀。中统元年（1260年），元世祖忽必烈即大汗位后，采纳刘秉忠的建议，仿照中原王朝建立年号和国号，下诏建元纪年，设立中书省和宣抚司。刘秉忠从中原各代王朝古制中筛选出适

宜蒙古之法，供世祖参考。当时朝廷旧臣，甚至连山林隐士都被录用。刘秉忠成为穿着袈裟的军师，跟随于忽必烈，谋定方略，立法令，明礼仪，劝农桑、建学校。他辅佐忽必烈“开文明之治，立太平之基”，使蒙元政权成为当时世界上疆域最广、实力最强盛的国家。

至元元年（1264年），忽必烈赐刘秉忠为光禄大夫，位至太保，领导中书省政事。刘秉忠曰“既天生万物，自随分，有安排”，坦然接受王命。《续资治通鉴》上说：“参帷幄之密谋，定社稷之大计”。拟定国号，制定礼仪典章等诸项大事，他均亲身参与制定，以国务为己任，事无巨细。天下人称他“易地诸葛，弥天道玄”。

1263年，忽必烈将统治中心逐步转移到中原，元世祖升开平为上都，又次年将燕京改名为中都。1272年，忽必烈颁布《建国号诏》，取国号为“元”。这是刘秉忠从《易经》中“大哉干元”的涵义而建议确定的。元世祖又听从刘秉忠的意见，改中都为大都，宣布在此建都，形成“两都制”的格局。上都实际是负责控制北方蒙古本土；而大都，蒙古人称之为“汗八里”、“大汗之城”，汉语的含义则为连接天与地的“巨大都城”。

缔造元大都布局匠心独运

至元三年（1266年），中书省辅佐重臣刘秉忠，受命在原燕京城东、北营造新的都城。新城规模宏伟，工

程浩大。历代学者归纳出，刘秉忠的设计有两大特色：一是遵奉“周礼之制”。即按《周礼·考工记》中“九经九纬”、“前朝后市”、“左祖右社”的礼制，把北京街道像棋盘一样进行方格分割，极有规律。元大都奠定了近代北京城的雏形，使北京成为历代都城中最贴近周礼之制的都城。

二是，刘秉忠汲取《易经》中的阴阳八卦、天地相合之说，设计出“中轴布局，左右对称”的北京城，体现出皇权至上、王者必居天下正中的理念。大都正中的一条路贯穿南北中轴线，南起永定门、北至钟鼓楼，全长7.8公里，是世界上现存最长、最完整的古代城市轴线。

以这条中轴线为基准，北京城巍峨庄严的寺院、道观、宽敞平整的街道、恢宏壮美的宫殿错落有致地铺开。梁思成赞叹：“有这样气魄的建筑总布局，以这样的规模来处理空间，世界上没有第二个。”专家考证，元大都中轴线与元上都城、中都城重合在一条线上，然而两地相距近800公里，以当时的科技水平堪称一绝，刘秉忠神奇的堪舆学可谓造诣甚深。

元大都历时18年完工。大都城墙周长28公里多，是当时世界上最大的都城之一，也是此前历代所建规模最大的北京城。元大都还具有发达的排水系统和完善的军事防御，整体上体现了元朝“至哉干元”的刚健和草原帝国的恢弘大气。意大利旅行家马可·波罗在1275年来到元大都，

他对雄伟壮丽的宫殿叹为观止，在他眼中，元大都“户口繁盛”，“城内外人户繁多”，“居民之众”、“百物之输入”，“世界诸城无能与比”。

“轻富贵如浮云，等功名如梦幻”

刘秉忠功成名就，后人十分形象地奉他为“大元帝国的设计师”。但他始终“以佛治心”，不留恋高官厚禄。他住平常的房子，吃粗茶淡饭。元世祖有一次要赏赐他白金千两，刘秉忠辞谢不受。他赋诗道“轻富贵如浮云，等功名如梦幻”，他有心再辞江湖，回深山老林修行。后来他真就辞去了中书省事，做《三莫子》一词，表达：“功名眉上锁，富贵眼前花。三杯酒，一觉睡，一眠茶。”

至元十一年（1274年）八月，刘秉忠在南屏山别墅的佛室彻夜抚琴高歌，直到天明。侍从进室，见他端坐在蒲团上，以为他睡着了，许久才发现，刘秉忠已安详地坐化而去，时年59岁。元世祖得信，大恸不已，命将其厚葬大都，最终改葬刘的故乡邢州祖墓（今邢台县贾村）。至元十二年赠太师，封赵国公，谥文贞。成宗时，赠太师，谥文正。仁宗时，又进封常山王。元代对汉人连封三公，仅刘秉忠一人。

纵观刘秉忠的一生，他辅佐忽必烈三十余年，鼎力协助元世祖统一中国、建立蒙元盛世，可谓是儒释道兼备的政治家、谋略家。他用“以佛治心，以儒治国”的思想，致力于推行儒家治国安邦之道。做为蒙古的军师，他随忽必烈征战云南、鄂州等地时，曾冒死进谏，保护了南宋许多臣民和这些地区原有的文物。他向忽必烈建言，保存了汉族儒家的许多文化传统，诸多成就，如中央行政、军事、监察三权分立、地方省一级建制之首创、因材施教的育才用人之道等，影响至今。他为保存持续数千年的中原典章制度，保护无数汉人的生命，做出了不可磨灭的贡献。

在中国人心目中，元世祖忽必烈是一位伟大的君主，《新元史》将元世祖的政绩堪比唐太宗的“贞观之治”，其中刘秉忠的辅佐功不可没。作为汉人，刘秉忠出道前宋朝已到了气运末期，他顺遂天象变化，辅佐元朝皇帝，对其谏言劝化，让无数的百姓免遭屠戮，让中华文化血脉得以传承，在当时的天运所趋之下，刘秉忠并未固守汉蒙之分，从天下百姓的安康和中华文明发展的趋势来看，他的一生充满智慧和慈悲。

隐藏大善行的尼古拉斯·温顿

在那暗无天日的战争年代，他以一己之力，拯救了数百个孩子，并将这个秘密尘封了半个世纪。这位被称为“英国辛德勒”的英雄就是尼古拉斯·温顿（Nicholas Winton）。

一场意料之外的旅行

尼古拉斯·温顿（1909~2015）出生于英国伦敦。二战爆发前，他是一位股票交易员。1938年圣诞节前夕，温顿和朋友在布拉格目睹了纳粹战争的暴行，同时看到了大批难民。他发现，朋友们的真正目的其实是要帮助犹太人逃离捷克。当时，25万刚逃离德国占领之地——苏台德地区逃出来的犹太难民，都聚集在布拉格，很多犹太父母自知难逃厄运，便

想办法将孩子送到安全的地方。

温顿得知这个情况后，便开始筹措资金寻找愿意收养孩子的家庭。白天，他在证券交易所上班，其余的时间，他都用来拯救这些孩子。1939年，他从纳粹占领下的捷克斯洛伐克救出了669个孩子，分8批送到了英国。1939年9月1日，希特勒入侵波兰，第9批未能成行，原本要被送走的250个孩子，就此踏进了炼狱。

保守了50年的秘密

帮助东欧的犹太儿童外逃的线路被切断，但温顿并未放弃这项未竟的事业。他随即入伍，成为了英国皇家空军的一员投身前线。战后，温顿回归了平凡的生活，结婚生子，他始终

没有跟任何人提过那8列营救火车的事，他将这项善行深深地藏在心底。



布拉格火车站的温顿雕像（LUDĚK KOVÁŘ/IKKI CC BY-SA 3.0）

1988年，温顿在战争时期的事迹才被公诸于世。温顿后来受邀出席了BBC的一个电视节目，节目中主持人当场要求被他救过一命的观众站起来，结果许多人都站立了起来。

事先并不知情的温顿突然愣了一下，接着，耄耋之年的他缓缓地站了起来，转身看着这些当年被他救上火车的孩子们，这令人难以置信的一幕，使得他感动得频频拭泪。

尼古拉斯·温顿悲天悯人的义举可与奥斯卡·辛德勒（Oskar Schindler）的所为并列，他被人尊称为“英国的辛德勒”。并且，在长达半个世纪的时间，温顿都对自己的善举缄口不言。他这种为善不欲为人所知的胸怀，实在令人敬佩。

成语故事

一鸣惊人

【解释】：指平时默默无闻，一旦有所作为，就让人震惊。

【出处典故】：齐威王即位以后，起初只知道游山玩水，饮酒作乐，不把国家大事放在心上。一些大臣虽然反对，但又不敢直接说出来。

有个叫淳于髡的人去见威王，请求与威王猜谜。淳于髡说：“有一只大鸟飞进我们的国家，已经整整三年了，可是它不飞也不叫，您知道这是什么鸟吗？”齐威王哈哈一笑，“你这不是说我嘛！告诉你吧，这不是一只普通的鸟，它要么不飞不鸣，要飞就直冲云霄，要鸣就一鸣惊人！”

后来，齐威王迅速采取治理国家的措施，使齐国很快强大起来。

奇妙的禅宗衣钵承传

文/扁舟记

说到禅宗，很多人想到的都是祖师达摩，或者六祖慧能。但四祖道信，贡献也是很大的。因为就是他首次提出了“择地开居，营宇立像”的建议，就是建立固定的传法道场，不再四处行脚了，而且要袈衣并举、自给自足，这为佛教后来的广招信众和长久兴盛打下了基础。

道信出生在魏晋南北朝这个很混乱的时期。从小就慧根深具，四岁读经，七岁出家。十四岁就跟着禅宗三祖僧璨禅师修行。到二十六岁，就继承了禅宗衣钵，是为禅宗四祖。

在道信十五岁的时候，他和僧璨禅师在山里遇见了一个老道。这个老道修行好多年了，他看出这两个僧人不普通，于是就上前问道信说：“今天能遇到您是我的缘分，您这个法门，我能够学习吗？”道信看了老道说：“您的年纪可不小了，我才十五岁。等到我得了真传，再传给您，恐怕您也传不了几个人了。这样吧，如果有缘，有缘你再来，我等着你。”

老道把道信的话当了真。拜别了僧璨师徒二人，老道心里就想着：“我到哪里才能找到这个缘分呢？”多年后的一天，他经过一条河，看到一位美丽的少女，正在洗衣服，突然心中一动：“找着了！”

老道上前两步，施了一礼，就问说：“这位小施主，贫道可以在你家里借住几天吗？”少女抬头答道：“我家中有父亲和兄长，这事儿您得问他们。”这道人就说了：“别人倒不打紧，只有你同意，贫道才敢住。”少女听了这话，似懂非懂，就点了点头说：“那你去吧。”听完这话，这道人又施了一礼，一转身，走了。

这少女是本地周家的小女儿，尚未婚配，家里人都很宠爱她。她洗完衣服回家就问：“有道爷来借宿了吗？”家里人说：“没有啊！”谁成想过了几天，这少女竟然怀孕了。少女未婚先孕，是伤风败俗的事情，父母一怒之下就把她赶出了家门。

一个未出阁的少女，好端端地突然怀了孕，还被赶出家门，四顾无亲。逼得没办法，她只好白天给人当佣人，纺线织布，到晚上就随便找一



四祖道信（右）和五祖弘忍（左）。（公有领域）

家店铺的屋檐下休息。村里人对她也是冷言冷语。十月怀胎一朝分娩，少女把孩子生下来了。面对这个给她带来耻辱的小生命，她心生愤懑，于是就狠着心，偷偷地把这孩子扔到水沟里，让他自生自灭。

但是扔掉孩子后，她心里越想越不是滋味。第二天一大早，就赶紧跑过去看，结果大吃一惊：装小孩的篮子完好无损，正在逆流中漂浮。再看孩子的小脸蛋，水嫩水嫩的，神清气足。少女嚎啕大哭，把孩子从篮子里抱出来，紧紧搂在怀中，暗下决心，今后不管受多大屈辱，一定要把他抚养成人。

往后的岁月，她就带着孩子沿村乞讨，日复一日，年复一年，风霜雪雨的苦楚，一言难尽。村里人都管这孩子叫“无姓儿”，就是没名没姓的野孩子。

光阴似箭，一转眼，孩子七岁了。这天，孤儿寡母正在要饭，对面

走过来一个和尚，正是禅宗四祖道信。四祖看到这个小孩，就站住了，仔细地端详，心里说，这孩子好生熟悉，他要是出家修炼，二十年后，必定会大做一番佛事。

于是道信就问这孩子：“你姓什么呀？”旁边有人搭话，说他叫无姓儿。结果孩子自己说：“我有姓，但不是普通的姓。”道信说：“哦？不普通，是什么姓呀？”小孩说：“佛性”。道信心中一震，忙问：“这话怎么讲啊？”小孩说：“性空，故无。”就是说，姓氏不过是一个姻缘假名，其性本空，所以无姓。四祖点点头：“嗯，徒儿呀，我找着你了！”

这小孩就是后来的禅宗五祖，弘忍。而他的前世就是那个老道，道名：栽松。当日栽松道人听了道信的话，心意已决，苦苦寻找得法的缘分，再然后就发现了这个少女。等少女说

同意他借宿之后，就投生到少女的腹中再世为人，等待道信来接。

道信已经了然这一切，就带着小孩来到了他母亲身边，请求她让孩子出家。少女见到这个情景，再回想起这些年奇奇怪怪的事情，这一场场的磨难，也觉得事情并不简单，所以犹豫了一会就点头答应了。道信道了一声谢，让孩子给他母亲磕了个头，师徒二人转身就走。为了这个莫名其妙怀孕的孩子，历经千辛万苦的少女，此时强忍酸楚，问道：“请问师父，我当如何？！”道信回头看了看她，微笑着说：“一切苦难皆有因有果。无法时期，转轮圣王广度天下，自会带你回家。”少女虽不甚明白，但不知为何，却已泪流满面。

本文转自YouTube视频公众号“扁舟记”。

有24只眼睛的淡水水母



文/蓝月 图/Adobe Stock

世界上有一种罕见的水母，它竟然拥有24只眼睛，并且生活在淡水区。

几年前，研究人员在香港的米埔自然保护区(WWF Hong Kong)中的池塘里，意外发现了这种奇异的生物。经基因分析发现，这种类似外星生物的水母，属于箱形水母(Cubozoa)的一个新物种。

箱形水母有毒。澳洲北部水域的澳大利亚箱形水母(Chironex fleckeri)拥有长达3米的触手，一旦被澳大利亚箱形水母刺中，毒液会在数分钟内导致心脏骤停。而另一种体积微小的伊鲁康吉水母(Irukandji)，虽然直径只有2厘米，但其毒性之强，人如果被其刺中，就会让人产生剧烈疼痛、血压飙升，甚至致命。

米埔自然保护区发现的，是香港首次发现的箱形水母，科学家将其命名为“米埔三桨水母”(Tripedalia maipoensis)。米埔三桨水母主要栖息在26°C至27°C的半咸水河口湿地，而不是纯咸水海洋。

令人惊讶的是，它拥有24只眼睛，而这些眼睛并非装饰，它们有着透镜结构，能够感知影像，有极为灵敏的视觉能力，可以调整游动方向，迅速捕捉猎物。相较其它水母只能随波逐流，这种箱形水母似乎更像是水下的猎手。也就是说，24眼水母不仅拥有惊人的视觉能力，还可能拥有极高的游泳速度和独特的生存策略。

让科研人员更感兴趣的是，水母的发现地点并非通常认为的深海，而是一个看似普通的淡水池塘，这才是研究的关键。

人们不禁要深思，大自然究竟还有多少未被发现的生物，隐藏在普通环境之中没被发现？24只眼睛的水母，或许只是大自然众多未解之谜中的一个。这再次证明地球生态远比我们想象的更奇妙、更神秘。

月球发现不明飞行物和外星飞船



文/天羽 图/Adobe Stock

网友上传到YouTube的影片显示，有许多不明飞行物曾经飞过、飞向或飞离月球。

说起月球上的不明飞行物，曾经随“阿波罗11号”登上月球的航天员艾德林(Buzz Aldrin)也描述过，有一个不明飞行物“一路上陪伴着他们飞往月球”。还有网友声称在月球表面发现了飞船的迹象。Tech and Gadget News科技网站表示，出现在月球表面的一个等边三角形物体，该物体相当庞大，看似是大型宇宙飞船的机翼前缘，类似超级隐形战机，但却比人类所建造的任何太空飞机都要大。物体的体积比任何人造飞行器都大，还有7个圆形灯状物排列其中，像是经过精心设计的。

有人推测，可能是某种用来储存设施的月球基地，也可能是用来发射外星人宇宙飞船的设备。由于缺乏更具体的信息和证据，尽管说法纷纭，但人类至今很难确定，这些不明飞行物和飞船状的物体到底是什么。

被科学证实的濒死体验

文/青莲

人的一生中，最大的恐惧莫过于死亡。除了已经洞察天机、看破生死的得道修行外，普罗大众面对死亡，仍然心怀畏惧。因为死亡，就表示人生的彻底终结。但事实，果真如此吗？

20世纪初，一个名叫伯尔尼特的德国医生，见多了病人在临终前的种种不寻常表现，开始怀疑是不是真的还有另外一个世界，人在死后去的世界。他对很多经历临床死亡或徘徊在生死边界的人们进行了调查。结果发现，人真正进入死亡倒计时的时候，并没有任何的恐惧与痛苦。

很多“死而复生”的人们都表示：他们经历了难以言表的喜悦，同时，死亡也是一个奇怪的历程，生命的最后时刻似乎被拉得很长。他们能够回顾自己的一生，但事实上，这个过程可能只有短短1秒。

阿诺德·齐格弗里德，曾掉落到阿尔卑斯山的峡谷中，在下坠了300米后，幸好他的身体落在一根树枝上，有幸挽回一条命。他在生死边缘徘徊了好几天，恢复健康后他回忆说：“我觉得自己下坠的过

程很长很长，我感到一阵强烈的欣喜，我一生中从来没有过那么好的感觉。”

一位司机回忆说：当他的卡车从桥上掉下去时，他想起了一生中所有的事情，看到了一些景象：

“首先，我想起自己在2岁时怎样跟在父亲身后走在河岸上，然后我想到在5岁时我的玩具车怎样被弄坏了，我还想到第一次上学时我怎样号啕大哭，我的眼泪落在母亲给我买的黄色雨衣上。

我记起上学时所在的每一个年级，教过我的每一个老师，20岁之前的每年都在我脑海中出现，然后我的记忆进入了成年后的日子。

我在一秒钟之内看到了所有这些景象，然后一切都结束了。我站在那里看着我的卡车，卡车已经完全坠毁了，但我居然安然无恙。我从摔碎的挡风玻璃窗中跳出来，我能想起自己看到的所有景象，这要花15分钟。可是当时所有那一切，都发生在短短的一秒钟之内。”

为什么人的一生会在死亡前浓



脑波是人大脑中常见的节奏性大脑活动，和记忆倒带有关。(Adobe Stock)

缩为一秒钟？于是有科学家开始观察人类死亡过程中的大脑活动，希望解开这一谜团。

《每日邮报》曾经报导说，美国路易维尔大学的阿吉马尔·泽马尔博士于2022年在《衰老神经科学前沿》期刊上发表了一篇研究报告，称他们首次成功记录到人类在死亡过程中的大脑活动，发现了类似记忆倒带的脑波。

泽马尔博士是一个神经外科医

生，他表示他们监测了一名87岁的加拿大患者在死亡前后大约900秒的大脑活动，同时特别

观察在心脏停止跳动的情况后30秒内的情况。研究结果显示，这名患者的内心停止的前后，与记忆检索有关的脑电波依然非常活跃，负责高层次认知功能的伽玛频率脑波有急剧增强的趋势。

脑波是人大脑中常见的节奏性大脑活动，这些不同类型的振荡，比如伽玛频率，与高度认知功能相关，例如专注力、记忆提取、信息处理、做梦、冥想与意识的感知，这些功能和记忆倒带有关。

科学家推测，这一现象可能与大脑的生理机制有关。第一种解释认为，缺氧会促使神经元异常放电，从而引发“人生跑马灯”这一现象的发生。

还有科学家认为，当人面临死亡时，与情绪记忆有关的杏仁核将会启动，释放出大量过去的记忆，使人在生命的最后几秒钟重温自己的一生。



徐孝锡讲座 第六讲

复活肺细胞 根治慢性阻塞性肺病

人出生后,也必然要死去。为什么会死?因为不能呼吸了。为什么不能呼吸?因为肺衰竭了。那么肺为什么会衰竭呢?因为积满痰液(支气管扩张症),生出孔洞(肺气肿),硬化(肺纤维化),肺的一半就这样坏掉了。某一天,突然得了肺炎,就可能威胁到患者生命。——徐孝锡

从世界卫生组织的重要数据来看,慢性阻塞性肺病是全球第三大死因,2019年造成323万人死亡。到2030年,它将成为继心脏病和脑疾病之后第三位的致死疾病。

百岁时代 无声的窒息杀手

慢阻肺是慢性阻塞性肺病的简称,英文是chronic obstructive pulmonary disease,缩写为COPD。慢阻肺是一个概括的名称,包括了慢性支气管炎和肺气肿两种慢性呼吸系统疾病的综合与重叠。

肺本应具有弹性,能进行伸缩运动,如果肺部死亡或因积满痰液、肺变硬等原因,肺就会丧失其功能,无法与外部进行气体交换,出现气道不畅,气流速度减缓等症状,这类疾病就是慢阻肺。慢阻肺虽然会有和哮喘相类似的慢性咳嗽和咳痰等症状,但因其为多种致病物质累积,致使气道变窄,呼吸困难,肺功能下降,是最终导致死亡的一种疾病。在高龄化社会,慢阻肺可能会落到任何人的身上,所以又有无声的窒息杀手之称。

慢阻肺自我诊断

1. 随气温变化,咳嗽加剧,经常咳嗽;
2. 黏性痰液不断,并伴有血丝;
3. 与同龄人相比,呼吸更急促;
4. 年龄在40岁以上,有很长的吸烟史,曾得过肺结核;
5. 呼吸的时候能听见喘鸣声。

形影相随的

支气管扩张症和肺气肿

支气管扩张症和肺气肿经常就像针和线一样密不可分。它们多是经过很长时间发展成为慢性疾病的。

打个比方,支气管扩张症就像在滑雪场造雪的人,死后成了地獄使者,仍习性不改,不断制造黏黏的痰液,妨碍人正常呼吸。痰液在人体肺部生成,然后痰聚集到气管中,气管肌肉收缩,纤毛运动,从而把痰液推向口腔,最后排出体外。如果这造痰魔鬼出来作恶,就会让气管壁肌肉层和弹力层受损,气管就会永久性地扩张,有了痰液也无法排出体外,不断积累就会引发呼吸困难、紫绀、慢性阻塞性气管疾病等。

总是和这个痰鬼结伴而行的就是肺气肿。肺气肿是一种只要看见肺泡就会吃掉的贪吃鬼。它会破坏肺泡间的壁膜,使其失去弹性,失控扩张,最终令肺无法发挥其功能。如果肺气肿严重,就连15厘米前的蜡烛都无法吹灭。肺气肿魔鬼最令人不齿的恶习就是看到肺泡就会像对待气球一样,把它们弄破。人正常的肺泡有5亿个左右,肺气肿魔鬼发起疯来,肺泡就会4亿→3亿→2亿这样急速减少,这时呼吸就会越来越短促。

结核让人早衰数十年

一般得过结核或结核性胸膜炎的人,或是本人在不经意间有过结核症状的人,经常出现肺炎症状的人,有很长吸烟史的人,衰老进程会加快二十多年。本来是85岁才来的问题,65岁就出现了,这多不幸啊。从小呼吸就有喘鸣声,或是吸烟,长期处在灰尘、化学物质比较多的环境中的人也都注意了。

风大了,但却不知道这是台风来临的前兆,结果蒙受巨大损失。这些本来是慢阻肺的前兆,却以为是感冒,如果不做好准备,突然出现紧急情况,不单是呼吸不畅,全身衰弱无力,同时还会出现多种并发症。最主要的就是行走会受到限制,运动量骤减,从而很容易出现忧郁症、睡眠障碍、心血管疾病和骨质疏松。

每天清扫房间

但为什么不清扫肺呢?

如果能活七十年,可以呼吸7亿次,那么每次吸气都会把微细灰尘带入肺中,如果用黄沙来比喻的话,一生相当于吸入一卡车的黄沙,但因为肺同时又会呼气7亿次,所以大多数的肺是干净的。

但无论怎么呼气,总是会留下微量的灰尘,如果用数值来表述的话,就是99.999%的灰尘被呼出。虽然在数值上只是0.001%差异,但通过7亿次的呼吸,人的寿命却有了很大的差异。肺中积累了灰尘,它们就会杀死肺细胞,所以到了85岁谁的肺都会衰弱下来。

得了结核的人,肺的衰弱会加快数十年,很可能发展成为肺部疾病。

有患者会问,“我这么善良,为什么会得这要命的病?”就是因为没有清扫肺的缘故。所有有四十岁以上吸烟史、结核或结核性胸膜炎的人,一定要对肺进行清扫。如果在肺丧失功能之前对它进行清扫的话,充满活力的肺,将成为您最好的健康礼物。

健康的扁桃体可制服地獄使者

西医称肺气肿、支气管扩张症、肺纤维化为永久性病变。也就是说无法恢复到原来状态的意思。但是这些恶毒的地獄使者却有一个克星,这就是“健康的扁桃体”。扁桃体健康就能排出健康的淋巴球,这就有力量抵御从外部入侵的有害细菌和病毒。能区分自我和非我并进行反应的“免疫识别能力”提高后,就很容易击退三个地獄使者。

面对人生的生老病死虽然我们无可奈何,但我们却能将呼吸系统的生老病死拉回健康的正轨。感冒→鼻炎→哮喘→重症肺病这一恶性链的根本就在于肺。当然解决的办法也在于肺脏。

如果岁数大了,肺功能就会下降,从而造成免疫力下降,肺也走到

了它生命的尽头。如果这个时候能把肺清理干净,祛除肺中的积热,肺功能就会被激活,扁桃体也会随之恢复强壮。保持扁桃体的健康,让我们的肺维持自我净化的能力,这样得到强化的扁桃体就会排放出充满活力的淋巴球,它们就能让气管的肌肉层和弹力层病变得到治愈,松弛的气管也会渐渐恢复弹性。一般来说,强化心肺功能六个月,血管就能恢复弹性。

过了一年,血管就能完全恢复健康。支气管扩张症患者最害怕的“咳血”症状也会消失。如果坚持治疗两年,好转迹象就会非常明显,有很多肺细胞复活得以根治的病例。

举个实际例子,不久前,一位接受十八个月清肺治疗后支气管扩张症痊愈的计算机系教授来报喜,他还说,这么好的治疗方法不广为人知,太可惜了。自己想对100名在扁康韩医院接受治疗的支气管扩张症患者进行为期十年的跟踪调查。他建议道,院长自己即使治愈了10万人,也不见得会得到广泛认可,但如果留下资料,这优秀的清肺疗法就会得到世界的认可,他想对接受治疗的人进行“大数据”管理。

用卓越的清肺疗法让积满的痰液从肺中排出,有孔洞的肺泡再生,变硬的肺恢复弹性,至今我治愈患者数已很惊人。治愈1万5千多名支气管扩张症患者,1万多名肺气肿患者,1万多名肺纤维化患者。

如果知道了治疗的要领,慢阻肺就很容易被治愈。治好了慢阻肺,很多病症就会自行消失,让健康长寿变成现实。不要因慢阻肺而绝望,能治好它的勇士就在我们的喉部,那就是淋巴之王——扁桃体,只有扁桃体健康了,才能根治慢阻肺。不要害怕,不要绝望,这是完全可以治愈的疾病。

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,从根本上解决哮喘、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】

鼻炎与皮肤湿疹 都消失了

我是来自中国河北省的宋女士,今年42岁。

在新冠疫情期间,我曾经感染了一次感冒,当时没有及时服药,以为会自然痊愈,结果引发了鼻炎。每天早晨一醒来就不停地打喷嚏、流鼻涕,有时甚至带有血丝,鼻子非常难受。晚上常因鼻塞而被憋醒,导致严重睡眠不足,白天经常昏昏沉沉、没有精神。

2024年10月底,我服用第一瓶扁康丸。当时就感觉鼻子比较通畅,流鼻涕也明显减少了;服用到第二瓶、第三瓶时,早上起床鼻子不再痒了,晚上也能安稳入睡,睡眠质量大幅改善。

更让我惊喜的是,原本前胸与背后都有皮肤湿疹,常常发痒,皮肤一大片红红的,也在不知不觉中痊愈了,真没想到皮肤恢复正常了,几乎看不到任何痕迹。现在我仍在继续服用扁康丸,身体状况非常好,鼻子通畅、睡眠良好,整个人都感觉轻松愉快。非常感谢扁康丸让我重拾健康!

扁康丸是肺气肿 患者的福音

我是居住在中国大陆的江先生,今年76岁。

我曾经是一位肺气肿患者。平时走路快一点、或爬坡爬山都会感到胸闷,喘气困难,这给生活带来很大的困扰与痛苦。后来我在网路上看到“扁康丸可以治疗肺气肿”,于是从2023年7月起我开始服用,到现在已经有两年了,感到身体发生了根本性的转变。现在走快路、爬山都不再胸闷,抵抗力变强,免疫力也提升了。这两年我都没有感冒过,连原本的过敏体质也改善了。

扁康丸真是治疗肺气肿的良药,还没有任何副作用。真的非常感谢扁康丸!

魔王针对末法时期的计谋 佛与魔王之间的对话

文/千帆

释迦牟尼在世时，在魔王掌控的国度里讲法几年就度了很多，举国上下到处是得度者，道德回升。魔王看了就很不高兴，他去见佛，请佛赶快涅槃。佛祖觉察到自己与众生的缘分已到，就答应了魔王的请求。

佛陀的眼泪

魔王说：“你涅槃后，我一定破坏你的佛法。”

佛说：“佛法是正法，没有任何力量能破坏。”

魔王说：“正义永存，邪恶也不会消失。你在世时人人都信仰你，我的徒子徒孙也很多，人性本恶，学坏容易，学好难。你涅槃后，信仰你的人会越来越少，信仰你的人会越来越多。”

佛说：“你破坏我的佛法对你没好处。佛法普照之光，照耀着善良的人，也照耀着邪恶如你之人。如果正法时代结束，你的福报也就完了，等待你的就是无间地狱，你会在地狱中受无量种种苦。”

魔王说：“我知道佛祖不说谎，但是命由心造。我会设法避免地狱之苦。”

佛说：“多行不义必自毙，哪里能避免得了。”

魔王说：“圣人无常心，以百姓之心为心。我魔王亦无常心，以百姓之心为心。在顺应百姓方面，佛祖你比不上我。你戒律森严，要求去除各种执著，强调贪欲的危害，教人远离贪欲。而我顺应百姓的欲望，满足百姓的贪欲。众生如果没有贪欲，哪里有我魔王？”

佛说：“我有佛经留世。”

魔王说：“经典是死文字，要教化众生，还是需要人来解释。”

佛说：“我有僧宝留世。”

魔王说：“你要教化众生得引进新人吧，你老人家不会拒绝我的弟子接受你的教诲吧。”

佛说：“不会。”

魔王说：“到你末法时期，我叫我的徒子徒孙混入你的僧宝内，穿你的袈裟，破坏你的佛法。让他们曲解你的经典，破坏你的戒律，以达到我今天武力不能达到的目的……”

佛祖听了魔王的话，久久无语，不一会，两行热泪缓缓流了下来。魔王见此，率众狂笑而去。

魔王的阴谋

魔王针对末法时期给魔子、魔孙们召开了一次大会说：“我们或许无法阻止佛教徒走入寺庙，无法阻止他们供养三宝，我们也无法阻止他们保持某些传统，但是我们可以做



释迦牟尼佛像 (123RF)

其它事来阻止他们学习到佛陀教法的核心，阻止他们亲近善知识。

“如果他们了解了佛法的真谛，与真、善知识建立了关系，认识到自己的佛性，我们对他们的控制能力就完蛋了。”

“所以让他们进寺庙，但是要偷走他们的时间，这样他们就没有时间听闻佛法 and 去修行，去真正摆脱欲望的控制，也就无法觉醒了。”

“去扰乱他们的心吧！使他们没有心思去探索生命的真相，没有兴趣去亲近善知识，让他们没有动力去改变轮回的命运。”

一群魔子、魔孙们吼道：“我们该怎么做？”

魔王说：“让他们忙碌，头脑里充满无数的计划，引诱他们不停地花钱，然后不停地借钱，让他们大手大脚地用信用卡去花掉他们还没赚到手的钱，让他们的帐单堆积如山；

“说服妻子们去工作很长时间，说服丈夫们一天工作10小时以上，告诉他们，这样就可以赚来自己想要的生活，凭自己的双手就可以建造美丽的家园，阻止他们花时间去陪伴子女，慢慢地家人之间就会变得冷漠；

“过度刺激他们的心智，这样他们就听不到佛的教导，引诱他们在开车的时候听音乐，在家时滑手机、看短视频，让他们的心被漂亮演

员与故事情节所吸引，还要让所有的商店充满诱惑人的商品，这样就能让他们心智阻塞，阻碍他们开发内心觉悟的本质；

“让他们的电脑屏幕充满各种信息，让他们一天24小时被负面新闻轰炸，他们开车在公路上时，要用随处可见的广告去吸引他们的视线，占据他们的头脑，这样人类就会像猪一样愚蠢，他们无形中接受各种垃圾信息；

“在他们的信息里塞满各种促销广告，让他们花费大量时间去处理这些东西，甚至让他们过度消费娱乐；

“在喝醉酒的时候，鼓励他们搞婚外情，这样愚蠢的人类就会习以为常，他们会越来越邪恶，并不会感到羞耻；

“还要告诉人类，要想活得好，就要多交朋友，让他们每天有应酬不完的人际关系；

“当他们精疲力尽回到家时，已经毫无力气去审视内心，尽可能用工作去占据他们的时间，设法阻止他们去思考生命的由来和意义；千万不能让他们去听善知识，因为这样他们就会和佛性建立联系。”

魔子、魔孙们听了以上这番话后，个个情绪激昂，他们匆匆离开，个个去执行魔王的命令，引诱所有的人类奔忙于各种各样的事情，而唯独没有时间去听闻、学习到佛法的核心，从而认识佛性，认识真心。

魔王这个阴谋开始实施，并获得了很大的效果。

它们疯狂地发行唱片、影片，以及让各种各样的明星们开无数的演唱会，把一切虚浮、名利和邪恶给人，让那些愚蠢的人去疯狂模仿学习，最终变得越来越邪恶。

魔王还展开计谋，诱惑人们的眼、耳、鼻、舌、身、意，用漫长的上班时间和各种信息，以及广告，去分散人们的注意力，削弱人们的智慧，让人们无法思考生命的意义，无法驾驭自己，无法去行使对生命最有意义的善法，最后让生命之光消失在轮回这个大漩涡里。

便衣佛陀走入世间

佛祖再三告诉真修弟子以法为师，便于他的弟子辨别真佛法。凡是有悖于真经皆伪法魔道，哪怕是伪装成佛祖形象的也都是魔。

日转星移，到了2500年后的末法时期，佛陀的弟子脱下袈裟，走入世间，将佛法传到社会每个角落。此时红尘已成为庙宇，家庭成为道场，末法时期盛行世间佛法，多增便衣佛陀。大批的魔子、魔孙也进入了寺院，庙宇成了魔子、魔孙迷惑人的地方。

世间佛法，便衣佛陀或许就在你周围，末法时代请留意你身边的便衣佛陀，听闻世间佛法。

三人共修道 结果各不同

文/蓝月

隋炀帝大业年间，裴谡、王敬伯、梁芳三个年轻人都志在仙途，于是结伴进白鹿山修道。

十几年过去了，他们苦心修炼，历尽艰难，过着清苦的生活，但看起来道行上却没有什么收获。最终，梁芳离世了。王敬伯萌生退意，准备回去过常人的生活。只有裴谡不改初心，他劝王敬伯说，人间荣华富贵如过眼烟云，大梦初醒之人怎可再回梦境。

但王敬伯还是执意回家了。凭借显赫的家世，王敬伯很快被任命为左武卫骑曹参军，并娶了大将军赵融的女儿，过上了荣华富贵温柔乡的生活。

有一次他奉命出使淮南，当他豪华的船队走到高邮时，忽然被一艘小舟拦住了。王敬伯大怒，一个渔夫竟然胆敢拦官家船队？但仔细一看，那渔夫竟然是裴谡。

王敬伯将裴谡请到自己的大船上，对裴谡说成仙之事并无证据，太飘渺了，还是随他去享常人之间的福吧。裴谡笑说自己在山野间自由惯了，他说自己家离王敬伯公干的地方不远，邀王敬伯到时间去自己家坐坐。

过了十几天，王敬伯想起这件事，便去拜访裴谡。到了他说的地址，一个仆人模样的人带他进了一个大门。

王敬伯看到门内楼阁亭台，花草繁茂，竟不似凡人之处。再往里走，经过一段雾气笼罩的地方后，突然眼前景色无比秀丽，一阵清风袭来，令人神清气爽，飘飘然好像身在云雾中。人间的景致跟这里比起来简直索然无味。



(123RF)

裴谡将王敬伯请入客厅，并摆下酒席招待他。王敬伯一看，满桌菜肴都是他从未见过，也没吃过的。席间，裴谡吩咐管家，找一个书香门第或官宦人家的美貌女子来陪客人酒乐助兴。

须臾，管家便领着一个女子进来向裴谡下拜。

裴谡让其拜见王敬伯，王敬伯还礼之时，发现那女子竟然是自己的妻子赵氏。他大吃一惊，他妻子也很惊恐，不停地偷看他。裴谡让赵氏在旁弹筝助兴。王敬伯趁裴谡不注意，偷偷地从盘子里拿了一枚深色的红李子扔给赵氏，赵氏把李子放在衣带里。

天快亮时，裴谡召来管家让他送赵氏回去，并和她说明了叫她来的缘由。随后又对王敬伯说：“离开这里回京覆命前，你还可以再来看我。人在世上常常会有千愁万虑，望你多珍重吧！”五天后，王敬伯公干结束，就想去找裴谡辞行。

但到了之前去的地方，却发现哪里有什么繁花茂草、亭台楼阁？眼前只有一块荒凉之地，什么都没有。

王敬伯回家后，见到妻子赵氏，说起与裴谡的奇遇，果然看到妻子带回来的红李子。原来一切都是真的。此时他才恍然大悟：“看来裴谡已经得道成仙，故意显示道术给我看的。”

捐金拒色救得一家性命

编辑整理/臻臻

清朝的时候，河北献县有一位史某人，也不知道叫什么名，为人不拘小节，心胸豁达正直，很看不起行为龌龊的人。有一天，他从赌场回来，看见村中有一家三口抱在一起哭泣。

他们的邻居告诉他：“因为欠了富人家的钱，不得已要卖妻子来还债。夫妇俩感情很好，小孩子也还没断奶，现在就要分开了，所以才这么悲伤。”

史某问那丈夫：“欠了多少钱？”丈夫说：“三十两银子。”史某问：“你的妻子卖多少钱？”丈夫说：“五十两银子，给人家作小妾。”史某问：“可以赎回来吗？”丈夫说：“卖

身契刚写好，钱还没有付，当然可以赎回来。”

史某听后，立即拿出从赌场赢来的七十两银子给那丈夫，对他说：“三十两用来还债，四十两用来谋生，不要再卖你的妻子了。”

夫妇俩感激万分，杀鸡备酒菜，款待史某；喝得正痛快的时候，丈夫抱着孩子出门，并以眼神示意妻子，让她与史某同床来报答恩情。妻子会意，便向史某表现亲昵。

史某正色说：“我半辈子当强盗，又半辈子当捕快，杀人不曾眨过一下眼；但是乘人之危而玷污别人妻子的事，我是绝对不会干的！”吃完酒后，转头就走，不再说一句。



史某因帮助别人，得到神的保佑，迅速从火海中跳出去。(ADOBE STOCK)

半个月后，史某住的村子在半夜烧起来了。正逢秋收完毕，家家户户、房上屋下都堆满柴草，不一会儿四周

都成了火海。史某看着逃不出去，便与妻儿闭上眼睛，坐着等死。

恍惚间，他听见屋上有人遥呼：“东岳王有紧急命令，史某一家被豁免！”这时“噼”的一声，屋后的墙壁崩塌了一半，史某左手牵着妻子，右手抱着孩子，迅速从火海中跳出去，就像有神保护他们一样。

大火熄灭后，算一算村中有九人被烧死。邻居们向史某致意说：“我们昨天还笑话你傻，没想到七十两银子竟救了三条人命。”

清代才子纪晓岚认为，史某得到司命之神的保佑，因为他捐钱之功十之四，拒色之功十六。

(参阅《阅微草堂笔记》)

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，甘肃的旅游资源都无比丰富。

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

康县阳坝生态 旅游风景区



阳坝风景

在甘肃陇南康县东南部，秦巴山地与青藏高原交汇的沃土上，阳坝生态旅游风景区如一颗绿色明珠，镶嵌于陕甘川三省交界处。康县素有“陇上江南”之称，阳坝风景区以原始森林、茶园风光、瀑布湖泊和茶马古道、白马关古城等历史遗迹而闻名，展现了生态与文化的和谐之美。景区总面积504.93平方公里，森林覆盖率超过70%，居甘肃省首位。拥有珙桐、水青树等近40种国家保护珍稀树种和金雕、林麝等36种珍稀动物，被誉为“陇南生态名片”和“中国名茶之乡”。从梅园沟的飞瀑清潭到太平奇峡的天地造化，从清河原始森林的翠柏溪流到白玉洞的神秘仙境，再到十大碗、天麻宴的舌尖盛宴，阳坝以自然的灵性与文化的厚重，邀您踏上一场穿越山水与历史的旅程。

核心自然景观



阳坝拱桥

阳坝镇地处海拔约500米的北亚热带与暖温带过渡区，年均气温11℃，气候温润，景色如画。梅园沟是阳坝景区的核心，拥有“五湖、四海、三潭、四瀑”等60余处景观，宛如一幅天然画卷。梅园瀑布群宽5至7米，高50至100米，水流自深谷古树间奔腾而下，溅起白雾，气势磅礴。月牙潭水色碧绿，形如新月，周围竹林环绕，静谧清幽。游客可沿栈道漫步，聆听瀑布轰鸣，感受山谷的清凉，体验溯溪探险。

天鹅湖位于梅园沟13公里处，湖面约2000平方米，水深10余米，因常有天鹅、鸳鸯等水鸟栖息而得名。湖水清澈，群山倒映，岸边垂柳成荫，栈道环绕，宛如仙境。茶马古道的商旅曾在此休憩，交换茶叶与马匹。游客可乘竹筏游湖，观水鸟翩飞，体会茶马古道的悠远情怀，或在湖边野餐，感受自然宁静。

阳坝茶园分布于海拔800米以上的山坡，云雾缭绕，孕育了龙神茶、朱雀茶等高山云雾茶，品质清香



康县素有“陇上江南”之称。



平洛龙凤桥

浓郁，汤色碧绿。清代，阳坝茶叶曾作为贡品进献朝廷。茶农以茶换马，促成茶马古道的繁荣。相传唐代茶圣陆羽游历康县，品阳坝茶，赞其“清香如兰”，并教村民以茶入膳，流传至今。游客可参与采茶、制茶，参观茶厂，品尝茶艺，或在茶肆小憩，感受茶文化的雅致。

红豆谷位于龙神沟至阳坝公路左侧，距镇7公里，以红豆树和“一线天”地貌闻名。一线天由两座20米高的石峰构成，相距仅2-3米，形如断崖，抬头仅见一线蓝天，气势恢宏。谷中红豆树枝繁叶茂，天然合拢的“连理枝”象征着爱情忠贞。

太平奇峡、清河原始森林 与白玉洞

太平奇峡位于阳坝镇太平二坪村，沿太平河谷绵延约10公里，以文字石、木化石、动物石等奇石景观著称，宛如天然地质博物馆。河谷两岸怪石嶙峋，飞龙石形似腾空巨龙，卧虎石酷似伏地猛虎，文字石上刻有古人祈福的模糊字迹，如“福寿安康”，木化石保留了2亿年前的树木纹理，诉说秦巴山区的地质变迁。峡谷水流潺潺，夹杂竹林与野花，空气清新，生态原始。相传茶马古道商旅常在此驻足，感叹天地造化，刻下祈福字迹。清代《康县志》记载，一商旅夜宿峡谷，梦见石龙指引藏宝，醒后得玉，遂捐银修路，留下“奇石引福”美谈。

清河原始森林位于两河镇，面积近20万亩，是西北地区保存最完整



上图：平洛龙凤桥木榫；
下图：平洛龙凤桥题记。

的原始森林之一，属西秦岭生态保护区，被誉为“西北动植物王国”。森林以苍松、翠柏、水青树为主，其间点缀着珙桐、红豆杉等珍稀树种，栖息着金雕、林麝、娃娃鱼等36种珍稀动物。景区以“十瀑百溪千滩”著称，清河主溪水流清冽，瀑布落差10至30米，滩溪星罗棋布，宛如山水画廊。传说清河为隐士修炼之地，溪中“龙



康县白马关

吟”水声为龙王化身。

白玉洞位于阳坝镇南部，距镇17公里，洞深500余米，因汉白玉得名，形成于24亿年前的震旦纪，属喀斯特地貌。洞内分为上洞（福天洞，蝙蝠栖息）和下洞（白玉洞），拥有“敦煌壁画”、“龙宫宝藏”、“仙人棋盘”等百余处钟乳石景观，形态各异，晶莹剔透，冬暖夏凉，溪流潺潺。相传白玉洞为仙人炼丹之地，洞中石乳形如神仙，夜现微光，指引迷途者。根据民间故事，唐代一药农迷路入洞，梦见仙人授丹方，醒后采天麻治病，村民遂称洞为“仙药窟”。洞内恒温18℃，适合四季游览。

历史与文化遗迹

茶马古道康县段是唐宋兴盛、明清繁荣的贸易网络，连接四川、云南、西藏，以茶换马为核心。东起大南峪窑坪村，途经大南峪乡（古兰皋）、云台镇（白马关），翻越太石山，至武都。望关石猫梁遗址最具代表性，保存有20级石台阶（长11米）、20米石砌路和残碑，碑文提及“茶马贩通番道路”。

白马关古城位于云台镇，依云台河而建，清光绪三年（1877年）始建，城垣石砌，周长281丈，高1.9丈，宽1.2丈，设4座炮台、428个垛墙。清雍正七年，此地曾设州判，民国二年设警察所，1944年，县治南迁后改为云台镇。东门“建光门”及126米东城墙保存较好，北面挂钟形城垣气势恢宏。传说古城为白马神护佑，夜现马嘶，保商旅平安。游客可探古城迹

址，赏“云台晚照”，从阳坝镇驱车约40分钟，历史遗迹悠长。

平洛龙凤桥位于平洛镇团庄壹天门间沟，明洪武三年（1370年）始建，清光绪三年修缮，桥长16米，宽3.3米，廊亭五间，彩绘山水花鸟，圆木排架结构独特。传说龙凤交汇，护航旅平安，桥亭为茶马贸易驿站。

桂花庄位于白杨乡枫岭村，因“千年金桂”（树围3.1米）得名，传说桂花树为夫妇化身，丈夫化青檀，妻子化桂花，护村民安康。

康县千年银杏王位于贾安村，树龄超2000年，树围7米，高50米，雌雄同体，与杉树共生，形如“树中树”。

康县美食



康县天麻

康县十大碗是陇南宴席文化的瑰宝，常用于婚庆、节庆，融合秦巴山区食材与烹饪智慧。常见菜品包括核桃炖鸡、香菇炖土猪、酸菜炖羊肉、野菜豆腐汤、红烧土鸡、粉蒸五花肉、木耳炒山药、凉拌蕨菜、土豆焖牛腩和清蒸溪鱼，选用本地核桃、香菇、野菜等山珍，以炖、蒸、炒为主，汤汁浓郁，口感质朴。相传清乾隆年间，一山民集十户人家之力，款待商旅，摆十碗佳肴，感动得商旅捐银修桥，留下“十碗迎客”美谈。

天麻宴以阳坝镇天麻为主打，推出20余道药膳，如脆炸鲜天麻、天麻刺身、鲜天麻虾仁饼、天麻野菜卷、五彩天麻丝、天麻粉蒸肉、天麻炒沙肉、天麻酿羊肚菌和天麻山珍汤，色泽鲜艳，药香悠长。清代《康县志》记载，天麻为“山中仙草”，传说一药农梦玉指引，采天麻治病，村民称其“仙药”。

茶叶膳以龙神茶、朱雀茶（年产量300吨，产值超5000万元）为核心，菜品包括茶香鸡、茶叶炒蛋、茶汤煮野菜、茶香糯米团和茶汁凉粉，保留茶叶清香，兼具养生与美味。





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)



诚聘专业长椅制作师傅

一家经营定制家具、家具修复和餐饮业座椅公司。寻找一名专业的长椅制作师傅 (男女不限), 在工作坊内工作。

要求有工作经验, 工作认真、可靠、氛围友好。可签订长期合同或自由职业合同, 可帮助办理身份。

工作地点在

94省Vitry sur

Seine, 距离

RER C线200米

联系电话(法文):

06 99 71 07 12



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-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/se.

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

地库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)

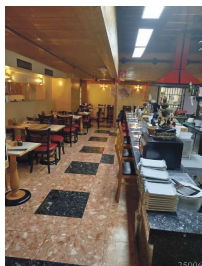
位于Arcades商业中心, 自1989年开始营业, 旁边是住宅区, 附近有许多办公室。面对麦当劳和快线RER A车站, 在UGC电影院旁。本餐厅是商业中心唯一的亚洲餐厅。

地库: 有烹饪工作间的大厅, 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

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)

25005

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)

25004

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

招聘中餐大厨(瑞士)

Restaurant Basilie-Miyabi,

餐馆位于: Rue du Theatre 18

1820 Montreux, Suisse

有意者, 请联系

联系人: Vulliemmin Lionel

邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

25016

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)

25008

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)

25005

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)



华夏
顶级

国之瑰宝

高古文物暨高古佛教文物精华荟萃
独家点数海外大收藏家群落之家珍

唐代金银器珍品

唐代天王双龙纹
鎏金银背铜镜

《雍正十二美人图》之“装束对镜”

文/卓然堂 赵睿

中国青铜镜的历史自从齐文化起，历时近五千年，经过战国、两汉、唐代三个高峰期，直至清代被玻璃制品取代，是沿用时间最长的青铜器具。

铜镜除了照容鉴貌的主要用途之外，尚有避邪及厌胜等其它特殊功用。铜镜背面的装饰点缀，最初是为了赏心悦目而附加的美化铜镜的特征，随各朝代不同的审美情趣及工艺技术而异，最终使铜镜作为艺术品被欣赏收藏。

历代铜镜出土及传世的颇多，但既珍稀罕见且同时具有高度艺术文化价值的铜镜并不多见，能够毫无疑问地确定作避邪厌胜之用或者是具有佛教意义的特殊功能的铜镜更是凤毛麟角。

现介绍一面唐代双龙纹天王鎏金银背铜镜。其双龙纹饰在现已知的唐镜中绝无仅有，足以使其跻身于珍品之列。而镜面上的佛教天王神像则又明确无疑地证明这是一面具有佛教教义或避邪用的特殊功能铜镜，

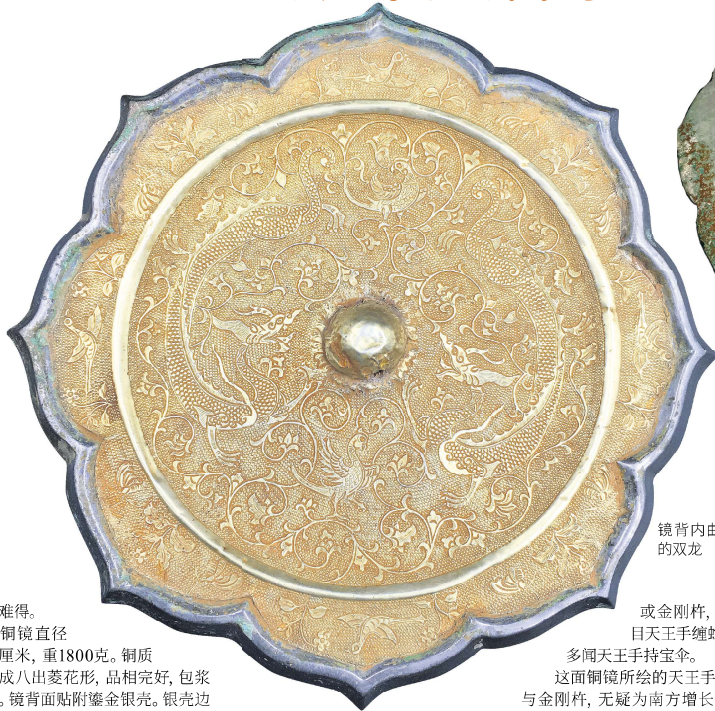
更是难得。

铜镜直径

23.3厘米，重1800克。铜质浇铸成八出菱花形，品相完好，包浆厚重。镜背面贴附鎏金银壳，银壳边缘裁剪为相应的菱形，锤錾凸起的圆形弦纹将镜背分为内外两区，各满布平靛回纹。

镜背内区为曲身昂首的双龙，张口吐舌，与正中素面中空的圆镜纽形成二龙戏珠纹。双龙之间上下各镌一只振翅欲飞的凤鸟，间以线条流畅的唐草纹及细密的鱼子地。镜背外区为八出菱形，以飞鸟、蜜蜂及花草为主纹，辅以鱼子地。

镜正面为亮银色，光泽照人，仅



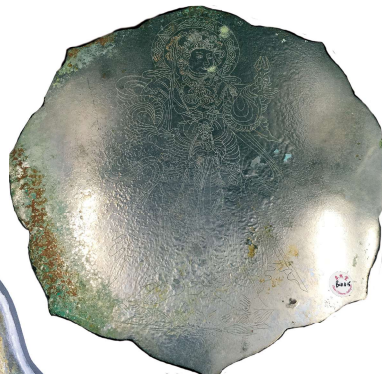
镜背内曲身昂首的双龙

或金剛杵，西方广目天王手缠蛇，北方多闻天王手持宝伞。

这面铜镜所绘的天王手持宝剑与金剛杵，无疑为南方增长天王的典型特征形像。佛义中“增长”意为能传令众生，增长善根，护持佛法。剑为慧剑，可斩断烦恼，亦可以惩恶扬善。

龙纹铜镜是唐代铜镜中最喜爱的题材之一，从皇室到民间均爱使用，史籍中也不乏记载。诗人白居易形容“百炼镜”的纹饰：“背有九五飞天龙，人人呼为天子镜”。

查阅有关唐镜的权威著述，到目前为止所见的唐代龙纹镜均为单



镜面正中的佛教护法天王像

龙纹饰。但唐诗中有“宝镜如明月，出自秦官样，隐起双盘龙，御珠佩相向”的诗句，明确表示当时有双龙纹铜镜的存在。可迄今为止，出土的唐代铜镜中尚无双龙纹铜镜的报导。

本文介绍的这面铜镜之所以珍贵罕见，其一是双龙纹饰弥补了出土唐镜中未见之缺憾，其二是镜面刻画

的南方增长天王图唐代所绘，服饰宽松，衣袖飘逸，吴带当风，银钩铁划，深具画圣吴道子画风，可称得上当时硬笔画的典范。其中包含的丰富信息从历史、艺术和佛教的角度来看都非常珍贵。

因此，这面唐代银背鎏金双龙纹天王铜镜堪称是一件完美的唐代艺术珍品，国之瑰宝。

捡漏 收藏家最大的敌人 也是成功的标志！（上）

【本报综合报导】捡漏，说俗一点就是捡便宜。一件藏品别人没有发现其价值，而你发现了，且以很低的价钱买下来，收入自己囊中，这就是捡漏。捡漏，是收藏之人最喜欢、最激动、最兴奋之事。古玩本身拥有传奇色彩，能够满足小人物的英雄情结，这就是为何许多人梦想付出很小代价能够捡个大漏，古玩行业也永远有巨大市场的原因。

捡漏：有收藏乐趣
也有发财梦想

第一，说明你成功了。作为一名藏家，成功的因素有多方面：一要金钱，没有钱，搞收藏万万不能；二要眼光，没有眼光和水平，你即使花一个亿，也可能都交了学费；三要机缘，不少人既有钱又有眼光，他肯定能买到好东西，但他不一定能捡漏，因为他没有机缘，可能一辈子也碰不上，一辈子也捡不了漏。如果你捡了漏，



说明你具备了以上三个条件，而且最重要的是后两个条件。其实，作为一个藏家，一辈子能捡一、两次大漏，已经是非常成功、非常幸运的了。

第二，说明你有眼光、经验和水平。作为一名藏家，最重要的是要

有眼光和水平。能在真赝混杂、凶险万分的古董市场中，不但没有上当受骗，还能识人所不能识，想人所不能想，捡人所不能捡，难能可贵。在捡漏中，你得到了一名藏家最难得的享受。因为捡了漏，同行们都会羡慕

你，在人们的赞誉声中，你会体会到作为一名藏家的存在价值。

第三，说明你挽救了文物。一件文物，别人没有发现它的真实身份，没有认识它的真正价值，就不会重视它，这件文物很可能因此而毁掉。你慧眼识真，把青蛙还原成王子，把丑小鸭变成了白天鹅。藏家的价值和意义在此得到了最充分的体现。许多藏家每天在古董市场瞪着眼睛寻寻觅觅，大多数是在等待着“漏”的出现。但这种机会一般不会有，不是这位藏家没有资金和眼光，而是没有机遇和缘分。冥冥之中或许存在着某种天意，机遇和缘分往往属于那些最痴迷、最执着、最疯狂的藏家。

故事一

民国时，北京一位收藏家到乡下去拜访朋友，看见村口一个妇女在用皂角水洗头，盛皂角水的杯子像是明代的官窑瓷器，便站在那儿发愣。

洗头的妇女忽然发现一个陌生男人站在对面，心里感到别扭，没好气地说：“看什么？”

“我看这个杯子。”收藏家老实

地回答。

洗头的妇女心想“一个杯子有什么好看？”

收藏家问：“这个杯子能卖给我吗？”

妇女总认为那位男士不怀好意，只想快点打发他走。于是开了个天价：“一块大洋，要不你快走。”

男人掏出一块大洋，拿着杯子马上走了。

女人很高兴，按今天的说法是精神和物质双丰收，既不用担心那个男人的骚扰，又有一块大洋的收入，何乐而不为？她至死也不会知道，她被人捡了漏。

那只杯子七转八转，最后卖了一万块大洋。

(未完待续)