


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



清凉一夏

花椰菜料理2道

文/雅清 图/Adobe stock

盛夏，烈日炎炎。此时，人们常常感到疲倦、燥热，容易出现“苦夏”症状。为了顺应时令，饮食上更应注重清热祛湿、补充营养。

说到夏天的时令蔬菜，很多人首先想到黄瓜、苦瓜等瓜类，虽然它们能清热解暑，但营养价值却略显单一。其实，夏天更值得多吃的，是花椰菜！花椰菜不仅鲜嫩可口，随手一炒就能做出美味佳肴，更重要的是它富含多种营养，被誉为“平民医生”。



白花椰菜

花椰菜是十字花科蔬菜中的佼佼者，含有丰富的类黄酮，是公认的“血管清道夫”，对于中老年人来说，经常食用有助于预防心脏病和中风。更令人惊喜的是，花椰菜在众多蔬菜中有着出色的抗癌效果，长期食用可降低乳腺癌、直肠癌、胃癌等多种癌症的风险。此外，花椰菜的维生素C含量极高，能够养护肝脏、增强免疫力。

因此，在夏季餐桌上别只盯着瓜类蔬菜，不妨多吃些花椰菜。它不仅能满足味蕾，更能为身体健康加分，让你清爽安然地度过闷热的夏天！

两道美味花椰菜料理

下面介绍两道适合夏季食用的花椰菜料理。一道是西红柿炒花椰菜。这道菜色泽鲜亮，酸甜开胃，非常适合夏季食用。同时，这道菜结合了花椰菜的鲜嫩和西红柿的酸甜，既清爽又营养丰富，既能清热解暑，又能补充丰富的维生素，是夏天餐桌上的健康美味选择。

另一道是蒜香芝士焗花椰菜。这道菜结合了花椰菜的清新与浓郁芝士的香滑，层次丰富。蒜香奶油酱的调制和烤制时间的掌控是关键，既要保证花椰菜熟透，又保持脆嫩。面包屑的加入让成品外皮酥脆，口感



蒜香芝士焗花椰菜

更丰富，适合喜欢厨房挑战的美食爱好者。

这道蒜香芝士焗花椰菜，既有夏日清爽的蔬菜基底，又融入了西式烤焗的浓郁风味，是提升厨艺水平的绝佳选择。周末聚餐时值得一试。

动手做
西红柿炒花椰菜

◆食材

花椰菜300克（掰成小朵）、西红柿2个（选择中等大小，洗净后切块）、大蒜3瓣（切片）。

调料：西红柿酱1大勺、白糖1茶匙、酱油1大勺、食用油和盐适量。

◆做法

①花椰菜洗净后放入加了少许盐的开水中焯烫约1分钟，捞出后用凉水冲凉，沥干水备用。

②锅中倒入适量油，油热后转中小火，放入蒜片爆香。

③加入切好的西红柿块，用铲

西红柿炒花椰菜

子轻轻压碎，炒至西红柿出汁，加入西红柿酱和白糖调味，炒出浓郁汤汁。

④将焯好的花椰菜倒入锅中，快速翻炒均匀，充分裹上西红柿汤汁。

⑤加入酱油和适量盐调味，翻炒均匀后，即可出锅。

美味秘诀：

焯水时间不要过长，保持花椰菜爽脆口感；西红柿不去皮，保留更多营养和鲜美；西红柿酱能增加汤汁浓稠度，使花椰菜更加入味。



西红柿在夏季盛产，酸甜美味，使花椰菜料理更加入味。

蒜香芝士焗花椰菜

◆食材

花椰菜400克（掰成小朵）、大蒜5瓣（切末）、马苏里芝士150克（切丝）、帕尔马干酪50克（刨丝）、黄油30克、淡奶油100毫升、面包屑适量（可以买现成的）。

调料：黑胡椒粉适量、盐适量、新鲜欧芹少许（切碎，装饰用）。

◆做法

①花椰菜洗净后放入沸水中焯烫2分钟，保持脆嫩，捞出沥干备用。

②预热烤箱至200℃。

③平底锅中融化黄油，加入蒜末小火煸香，倒入淡奶油，加入盐和黑胡椒粉调味，煮至微微浓稠，关火备用。

④将焯好的花椰菜放入烤盘，均匀淋上蒜香奶油酱，撒上一半马苏里芝士和帕尔马干酪。

⑤再撒上一层面包屑和剩余的马苏里芝士，增加表层的金黄酥脆口感。

⑥放入预热好的烤箱中，烤约15~20分钟，直到表面呈金黄起泡。

⑦取出后撒上碎欧芹，趁热享用。

料理小贴士

①青花菜和白花菜外观相似，但颜色不同，口感及营养价值也不同。

②蒸花椰菜、青豆、胡萝卜，是健康的减肥餐。

③花椰菜也可以搭配鲑鱼，同样有丰富的口感和营养。



南洋料理——木薯

文/翁芷晴 图/Adobe stock

木薯在东南亚料理中的地位独特，从主食到甜点使用广泛，甚至漂洋过海，成为香港人过年时喜爱的糕点之一。



木薯糕

东南亚的木薯家乡味

木薯是东南亚地区的重要食材，无论在泰国、印度尼西亚、马来西亚，还是越南，都是当地人生活中不可或缺的美味。以马来西亚传统家常点心木薯糕为例，它以软糯香甜的口感著称，融合椰浆的浓郁风味，是游子心中的家乡味。

木薯含天然氟化物，如处理不当，可能对人体有害。过去曾有误食未充分处理的木薯而引发中毒的事件。大量种植木薯的地区长期以来发展出去皮、浸泡、及充分加热的传统烹调法，可有效去除毒素，使木薯成为安全又美味的食材。

蜂窝状的印度尼西亚黄金糕

木薯是印度尼西亚人饮食中的主食之一，无论是家常料理，还是街



木薯

头小吃，都常见其踪影。例如：木薯常与肉类一同炖煮或制成甜汤，还有木薯饼干。印度尼西亚人也常将木薯叶与椰浆、辣椒炖煮，做成软嫩且带有香辣风味的椰浆木薯叶。

木薯做的美食随着印度尼西亚华人传入广东和香港，其中以黄金糕（印度尼西亚名Bika Ambon）最著名。这款色泽金黄、口感绵软的糕点，凭借独特的蜂巢外观与鱼翅纹

理，加上象征吉祥的寓意，逐渐成为香港人喜爱的贺年伴手礼。

自制木薯糕

食材

木薯300克、椰浆200毫升、细砂糖100克、糯米粉50克、水100毫升、熟椰丝50克。

调料：盐1克、香兰叶1片。

做法

①木薯充分去外皮，清洗后处理成细丝，挤掉水分备用。

②将椰浆、细砂糖、水加热拌匀，直至糖溶化，放凉。混合木薯丝、糯米粉、椰浆液、盐、香兰叶，搅拌均匀。

③倒入抹油的模具中，表面抹平。

④放入蒸锅，大火蒸约30至40分钟，放凉后脱模，切片后撒上熟椰丝享用。

家长不要跟孩子置气

相信每个妈妈都经历过这样既崩溃又悔恨的时刻：还有10分钟就迟到了，孩子还躺在那里磨磨蹭蹭不想刷牙；一点作业写了一晚上，本子擦了两个大窟窿，橡皮上扎的全是铅笔洞；无理取闹，哭上没完没了，怎么都哄不好……

最后只能是一场怒吼收场，眼前的麻烦暂时解决了，孩子也吓得安静了。

事后，看到孩子乖巧顺从的样子，心里越发不是滋味，后悔当初怎么没多忍一忍。

一次又一次爆发之后，你是不是开始在反思中了解自己生气的根源在哪里？

从所谓的生物进化和神经科学的角度解释：就是当我们感受到威胁时，大脑会自动发生应激反应，做出“失去控制”的行为，比如许多伤人的话不假思索脱口而出。

情绪失控的真相： 我们自身的恐惧和焦虑

为什么孩子的行为会威胁到我们？回忆自己生气时的状态，你会发现，孩子的行为只是一个导火索，真正引爆我们的是积压在心底的恐惧和焦虑。

愤怒当头的我们，大脑里都有这样的自我对话：“为什么别人家的孩子能做好，万一什么什么以后可怎么办啊，我是不是个失败的妈妈，我也需要被照顾啊……”

被愤怒裹挟的我们，处于战斗模式，不仅无法调动大脑的理性部分去做出深思熟虑的选择，更对那些平常津津乐道的育儿理论嗤之以鼻。

当我们为孩子省吃俭用，花了大量的时间和精力来培养和教育孩子，孩子的表现如果没有达到我们的预期时，你是不是感觉到很挫败？每一次感觉到对孩子生气时，不妨停下来



(123RF)

去感受下自己是否有以上的几种情况：失望？挫败？羞耻？焦虑？

我们要从根本上调整自己的情绪，关怀自己，从而做出更有利于孩子成长的行为。

打屁股、大喊大叫或者严禁看电视，都不能教给孩子要勇于承担责任，反而容易让孩子将自己定位为一个“坏孩子”。

跟孩子置气的恶果

影响孩子情绪

我们生气时，孩子的大脑在发生什么？

孩子的安全网逐渐崩塌，他会想：“发脾气的妈妈好吓人，我好害

怕”从妈妈犀利的眼神中孩子感受到被抛弃的恐惧。

在生气时，有的家长因为暴怒的情绪无法控制自己，容易语无论次，说很多伤害到孩子心灵的话。

你会发现，孩子逐渐变得小心翼翼，隐藏自己的需求，开始揣摩大人的心思，讨妈妈欢心。

这样的孩子从小就背负上沉重的情感包袱，既渴望被爱又拒绝接受爱，变得冷漠而拧巴。

孩子对自己的错误认知，孩子在父母失望的眼神里独自吞下委屈，久而久之孩子会看不清自己真实的样子，甚至会加入父母一起攻击自己。

没有父母的情感支持，孩子就

像一个孤独的灵魂，不得不担起养育自己的责任，这是一件非常有风险的事儿。

影响孩子行为

孩子也会变成一只“小刺猬”，学会暴力模式。在妈妈的情绪模式里，孩子学会了：发脾气是解决问题唯一有效的方式。

因此，他也会变得情绪不稳定，遇事大吼大叫，甚至动手打人、搞破坏。在成年后，这些行为会成为孩子自我保护的反应机制，影响他的人际关系和生活质量。

我们应该怎么做？

这时候，需要及时给自己按下暂

停键。比如孩子写作业不认真，我们感觉自己要爆发时，用平静的语言告诉孩子：妈妈现在很生气，害怕忍不住说伤害你的话，所以需要几分钟去平复一下心情。

然后进卫生间，对着镜子，做深呼吸，默念“这是正常的。”

我们还需要了解自己的情绪和边界，回想刚才的情景，自己的情绪是什么？着急，担心，生气，希望他提升效率，也希望他是个认真自律的孩子。

那么自己的理想是什么？他这么粗心不认真，以后影响考试或拖后腿怎么办，这样的学习态度是有问题的。我的边界是什么？孩子必须完成作业。

我们只要陈述事实，表达感受就可以了。例如：咱们之前的约定是花20分钟写作业，现在过去半个小时了只完成了一半，那咱们不得不改变做其它事情的时间。妈妈担心太晚了会影响你的睡眠时间。

这样的语言传递了真实的关心，没有责怪，没有评判，孩子自然能听得进去。

如果孩子继续磨蹭，我们只需简单提醒：留了作业是要完成的。

不要再说其它多余的，不要在他的纠缠上给任何关注。

作为大人，我们还是少生些孩子的气吧，那个萌萌哒的小可爱，要不了几年，就会飞走的，到时候你就只剩怀念了。

路上看到别人家的孩子就会明白，其实不是你陪伴他，是他在陪伴你。与其等着他改变，不如先改变自己，你会发现，自己做出一点小改变，家庭氛围马上就不一样了。

在困难的养育时刻，让我们给自己多一点平和，多一些克制，少一些冲动，当我们不再用怒火灼伤孩子，爱的阳光才能照进心房。

教子之道 五不可炫

苏子云：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”人生至中年，如月至盈处，光华虽盛，却不可不思盈虚之理。此时肩担父母之责、子女之育，行走于世事沉浮之间，最应谨记一个“敛”字。

父母言行，是孩子人生中最早的一面镜子。《礼记》有言：“父母之所爱亦爱之，所敬亦敬之。”然而，若言行失度，炫耀无节，不但无益于教子，反可能种下深远的隐患。

中年父母，有五件事，不可在子女面前炫耀。

一、不炫耀财富： 易养骄习，失却节俭

《论语》云：“不患寡而患不均，不患贫而患不安。”

今日社会，家境优渥者不在少数，然而有父母动辄在朋友圈晒豪车名包、晒孩子的高价补习班，甚至“晒账单”成风。孩子在这等环境中耳濡目染，极易误认金钱为唯一尺度，从而滋长攀比、虚荣、依赖之气。

“富而不骄”，才是家教之根本。真正富贵的家庭，往往讲求“藏”，而非“显”。

二、不炫耀人脉： 误导思维，削弱担当

父母若逢人便说：“我跟你校长很熟”“孩子进某名校我有门路”，孩子怎不以为“事在人脉”，非“人事在己”？

当下不少家长为子女“铺路”过



(123RF)

度，甚至事事代劳、处处打点。久而久之，孩子习于依赖，动辄“我爸会搞定”，却不想靠自己走路。

有学生面试失利，回家埋怨：“你不是说认识人吗？怎么不找人帮我安排？”这不就是父母“炫脉”之害？

《资治通鉴》有载：“世济其美，不可不慎。”真正的教育，是让孩子相信，靠自己，才是根本。

三、不炫耀权位： 潜生傲气，断人际之根

在职场有所成就的父母，若常将“我是处长”“我带多少”“别人见我都得让三分”挂在嘴边，孩子便可能自觉身份尊贵，不肯与人平等交往。

一位老师曾谈及某学生：“成

绩不错，可是常说‘我爸认识教育局的’，和同学相处格格不入。”最终，而这孩子在集体中孤立无援，父母亦不知缘何。

古人云：“位不期骄，而期安。”当父母以德而非权立身，孩子方知如何谦和做人。

四、不炫耀子女成绩： 好意赞美，反伤其心

今人最爱言：“我儿子考了多少分”“我女儿钢琴十级了”“下周又要去全国比赛了”。

殊不知，这些高调的“爱”常令孩子如履薄冰，活在随时被炫耀、被比较的恐惧中。

有女孩初中便多次夺得数学竞赛一等奖，母亲常在饭局上提及及其“天才”，结果女孩高二后成绩稍有

波动，患上严重焦虑症，终需休学。《礼记·学记》言：“道而弗牵，强而弗抑，开而弗达。”养孩子，不是为了炫耀，而是引导他们向善而生。

五、不炫耀旧功旧业： 阴影压顶，寸步难行

“当年我可是校长，谁不敬我三分？”“你这点成绩，算什么？我那时可是全省第一！”

太多父母热衷讲述“当年勇”，却不知道自己辉煌的昨日，成了孩子无法逃脱的阴影。

心理咨询中，有这样的场景：子女无论多努力，总觉得“不如父母”，于是陷入深深的自卑、自责与迷失之中。孩子觉得自己生活在父母的阴影下，难以建立起独立的自我认知。

《庄子》有言：“时移世易，而道不息。”昨日之功是你的，而孩子应有自己的节奏与人生，不应背负父辈的光光大道。

戴锋守拙，是中年人的高境界。为人父母者，真正的影响力，不在口中的炫耀，而在日常的低调中慢慢渗透。

不炫耀，是对孩子最深的成全。孔子言：“君子而不同，小人同而不和。”一个真正“和”的家庭，是彼此成全，而非彼此投影；是父母知道何时退场，让孩子自己站上舞台。

中年之后的父母，最智慧的爱，莫过于：静水深流，不炫耀；守拙藏锋，不逞强。让孩子在无形中，学会坚韧、独立、担当。如此，方可无悔此生，为人父母一场。

寓言故事

小老鼠立志

小老鼠向动物们夸下海口：“诸位，我已立下了一个远大的志向：攀登珠穆朗玛峰，成为第一个登上世界屋脊的老鼠。”

小动物们忍俊不禁，发出了一片笑声。“怎么，你们不相信我？”小老鼠愤愤地说，“总有一天，你们会看见我站在珠穆朗玛峰顶上向你们招手的！”

打这天起，小老鼠便托着腮帮子想呀想，想找到一个攀登珠穆朗玛峰的办法。

一朵白云从天边冉冉飘来，又向珠峰悠悠飘去。小老鼠想，我如果能驾白云，登上珠峰一定没问题。

风吹着它口哨跑过来，忽喇喇向珠峰奔过去。小老鼠想，风要是肯帮忙，我的志向也一定能实现。

弯月牙高高地悬在星空，像小船一样飘呀飘。小老鼠想，我要能搭乘这只小船该多好！双手握着桨，轻轻地摇呀摇，一会儿就摇到珠峰顶上去。

小老鼠不停地想呀想，好主意想出了一个又一个，一直到胡子老长老长了，也没向珠峰攀登一步。

“小老鼠，你为什么还没有攀上珠峰呢？”“小老鼠，你什么时候能实现自己的远大志向？”

小动物们见了小老鼠就问。小老鼠满面通红，无言回答。从这以后，小老鼠再也不好意思见别的小动物了，只好等大家都睡觉了，才悄悄地溜出来找点东西吃。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (7)

(接上期)
文/周若水

薛举占领高城，把阵亡的几万唐军尸体堆在一起，封土为丘，做成京观（京观，古代为炫耀武功，聚集敌尸，封土而成的高冢），以耀其武功。回长安后，刘文静、殷开山被免官。

八月，正当大获全胜的薛举一鼓作气，挥师关中，攻取长安之时，命运却安排他退出了历史的舞台——薛举因病亡故，进军关中的计划暂告搁置。他的儿子薛仁果在高城即位。薛仁果做太子时，与众将多有不睦；即位后，西秦内部将领与君主离心离德，大大削弱了其战斗力，形势开始发生逆转。

李世民再次挂帅西讨，大军来到高城城外，依旧深沟壁垒，坚壁不出。薛仁果派大将宗罗喉讨战骂阵，唐将们被骂得都按耐不住了，纷纷请求出战。李世民晓喻众将及三军：“我军新败，士气低落，贼方恃胜而骄，必有轻我之心，我们应坚壁以待，等他们气焰扫地时，我们再一战克敌。现在还不是开战的时候，再有敢言出战者，斩！”

整整六十天过去了，秋去冬至，阴历的十一月，西北的高城已是地冻天寒，薛仁果的粮草也已耗尽，兵士们饥寒交迫，军心涣散，薛仁果的将领不断有率部降唐的，李世民觉得决战的时机成熟了，就派行军总管梁实从浅水原安营扎寨，用以诱敌。唐军出战，薛仁果大喜过望，派大将宗罗喉率全部精锐猛攻梁实所部。梁实守险不出，水源被宗罗喉切断，军中无水，人马数日不饮。宗罗喉攻势越来越猛。李世民揣度贼军已疲，对诸将说：“可以出战了。”终于等来了开战的军令，唐军将士们群情振奋，士气高昂，只等着天明后一场大战的到来。

第二天早上，隆冬的一轮红日从东方喷薄而出，碧空万里如洗，风平物静，几万唐军将士的尸骨堆积成的京观还在赫然耸立着，他们的战马在默默地期待着，期待着大唐将士们高唱凯歌得胜雪耻的那一刻……

右武侯大将军庞玉迎着初升的朝阳，已经在浅水原南面排兵布阵了。唐军一出，宗罗喉率部像饥饿已久的狼群一样扑向庞玉大军，庞玉所部力不能支，正要溃退时，李世民亲率唐军大队人马，从浅水原北面如下山猛虎般冲杀过来。宗罗喉赶紧令将卒掉转马头，北向迎战。李世民一马当先，率几十名骁将冲进敌阵，唐军士气顿增，喊杀声惊天动地。将乏兵疲的西秦军，顷刻间便溃不成军，十几万大军退潮般散去，李世民率两千骑兵乘胜追击。穆皇后在堂弟宴罢不久前刚吃过西秦的败仗，余悸未消，上前抓住世民的战马缰绳，苦谏世民不可轻进。李世民说：“我思虑已久，我军此时的破竹之势断不可失，请舅父别再说了。”说完，李世民就跃马追出。宗罗喉所部节节败退，李世民的唐军猛追不舍，不容他们进入高城城内，西秦败军只好逃回陇西。

李世民陈兵于高城城外，傍晚，唐军陆续都赶到了。夜半，薛仁果的守城将士纷纷下城来降，薛仁果看大势已去，第二天早上出城投降。

李渊遣使西来劳军，并告诉世民杀西秦将卒，以报前仇。李世民只杀了几十个俘虏，余者上万户精锐收归唐军，还令薛仁果的兄弟及宗罗喉、翟长孙等薛举的旧将统帅，世民同他们游猎骑射，亲密无间，西秦将民们无不畏威怀恩，甘愿效死。李世民又寻访到了贤名入播的大学士褚亮（褚遂良之父），引入秦王府，礼遇甚厚。

那时，李密新归大唐，李渊派李密



世民押着窦建德到洛阳城下，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）

到虢州迎接凯旋的李世民。“挂角谈书”的李密自视甚高，一直以为“李氏代杨”的主角是自己，所以尽管归附了唐朝，也没把李渊放在眼里，与李渊在一起，常面带轻慢。等他见了李世民，竟被李世民的安插武职，军威严肃所慑服，不敢仰视，偷偷地对殷开山说：“秦王才是真正的英主啊！”

李密的河南瓦岗军声势浩大，与东部的王世充屡屡交战，怎么突然就归附李渊了？李密屡攻东都不下，就有了归降东都的主皇太子杨侗之意，并上表请降。适逢李渊文化及后，瓦岗军的士卒与战马也折损大半，李渊文化及后，李世民大败李密，便乘机大败李密，抓获了李密的珍宝美女无数，将卒十余万，荣归东都。秦叔宝、程知节、罗世信等，迫于无奈，投降王世充。

（武德二年，秦叔宝、程知节、罗世信先后弃王投唐。）单雄信骁勇敏捷，善用马槊，名冠诸军，军中号称“飞将”。然而单雄信缺少忠义，轻于去就，李密失利后，率所部投降王世充。

万般无奈之际，李密于武德元年十月，率王伯当、魏征等归附李渊，受到李渊的礼遇，呼之为弟。

李密降唐，人降心不降。武德元年十一月，李渊遣李密到山东招抚旧部，李密乘机叛逃，十二月被唐行军总管裴彦迪所杀。王伯当明知叛唐必死，苦谏李密不听，只好舍命陪故主，与李密一同被杀。

李世民东征宋金刚、刘武周

武德二年夏，宋金刚、刘武周率大军南犯并州，齐王李元吉临阵奔逃，很快，宋、刘以破竹之势占领河东各地。

十月，蒲阪的王行本与刘武周联手犯唐，来势汹汹，兵锋甚锐。李渊大惊，情急之下，想奔河东只守关中，忙出手诏：贼势凶猛，难与争锋，放弃河东，谨守关西。李世民上表请战：“太原，王业所基，国之根本；河东殷实，京邑所资，万不可放弃。臣请精兵三万，必踏平刘武周，收复河东失地。”李渊听后大喜，在长春宫亲自送世民出兵东征。

十一月，黄河已经封冻，秦王世民引兵从龙门乘坚冰渡河，屯兵柏壁（今山西省运城市绛县），与宋金刚对峙。河东已被宋金刚掠掠一空，世民军中无粮，只好向民众征粮。民众一听是秦王率兵而来，都来归附，纷纷献粮。世民率兵而来，都来归附，纷纷献粮。世民率兵而来，都来归附，纷纷献粮。

一天夜里，李世民带领几个骑兵勘察敌情，因乏之际，李世民与一个甲士在土丘上睡着了。不久，贼兵从四面包抄过来，李世民与甲士还在酣然沉睡，浑然不觉。千钧一发之际，一条蛇正追食一只老鼠，窜到了甲士脸上，甲士惊醒，发现已被包围，忙叫醒世民。二人飞身上马，刚跑出一百多步，就被贼军追上。李世民张弓搭箭，射死贼军骁将，贼兵才退去。真是吉人自有天相，李世民化险为夷，平安回营。

按兵不动的日子久了，将士们都想真枪实刀地与宋金刚的贼军较量较量，总这么耗着实在难受。诸将都来向秦王请战。他们沉不住气，李世民可沉得住气，世民安抚众将：“宋金刚虽勇深入，精兵猛将，都聚在这里。刘武周据守太原，全倚仗着宋金刚做前锋和屏障。宋金刚平中没有蓄积，靠掠夺为生，速战才对他有利。我军偏不与其速战！闭营不出，养精蓄锐以挫其锋芒。等他粮尽计穷了，自然就逃走了。那时，我军再出兵追击，必定大获全胜。”

宋金刚等了一冬又一春，等着草木枯了又荣，大雁去了还来，花儿谢了再开，李世民的大队唐军就是不出战，宋金刚被困在柏壁，战不得，进不得，粮草也已告罄了。武德三年四月，宋金刚只好率众北逃。

李世民率唐军紧追宋金刚，一昼夜夜追出200多里，双方大战几十回合，将士们无不困乏、饥饿、疲劳。总管刘弘基抓住秦王的马辔头，力谏秦王别再北追了：“大王已经击败贼寇，又追得甚远，成功卓著，请大王怜惜自身，不必再深入追敌了。况且士卒饥疲交加，我们先在这驻营吧，等着军粮来了，我们再深入也不迟啊。”世民说：“宋金刚计穷而逃，军心离散，正是彻底摧毁他的时候；功难成而易败，机难得而易失，现在如果不乘胜追击，给了他思考和准备的时间，再想毁灭他就难了。我以此身谒忠殉国，哪有闲顾及身体！”说完就策马奋进，一直追到雀鼠谷

（介休附近），一日内两军大战八次，唐军每战每胜，斩俘贼军几万人，李世民二日没有进食，三日没有解甲。

夜幕降临了，李世民率两日未食的唐军露宿雀鼠谷，全军上下就剩下一只羊了，李世民与全军将士一同喝了点羊汤聊以充饥。

宋金刚带两万残兵逃到介休，李世民不给他喘息的机会，率军追到介休。宋金刚知道躲是躲不过去了，只好硬着头皮，以残兵败将背城布阵，南北绵延七里之远，誓与唐军决一死战。李世民派总管李绩（徐德功）、程知节、秦叔宝率唐军在北面迎敌；令翟长孙、秦武通率唐军在后面拒寇。宋金刚所部拼死一决，南北唐军御敌不利，此时秦王率精锐骑兵以泰山压顶之势从宋金刚的阵后杀出，一战克敌。宋金刚仅带几百名骑兵落荒逃回突厥，后因想逃回上谷，途中被突厥召回腰斩。

刘武周得知宋金刚败走，也弃并州逃往突厥，后因谋划率众逃归马邑，被突厥发觉，将其斩首。

尉迟敬德（宋金刚的大将）收拢宋金刚的余众坚守介休。经过几次交战，李世民打心眼里喜欢尉迟敬德，就派任城王李道宗、宇文士及前去招降尉迟敬德。尉迟敬德也很仰慕李世民的神勇与智慧，就与寻相举介休和永安二城来降。得了尉迟敬德这员大将，李世民高兴得无以言表，任其为右一府统军，统领其八千旧部，与唐军诸将相参，毫不戒防。

李世民西讨，平了西部的薛仁果；东征，灭了北方的刘武周、宋金刚，此后中原上下能与唐抗衡的只有河南的王世充和河北的窦建德了。

李世民取东都，力战王世充

武德三年七月，（西元620年）李世民东征凯旋后，稍作休整，取东都的这场硬仗又落到了他的头上。尽管李元吉不成器，做父亲的李渊也不愿让他甘冒堕落，这次取东都，李渊就派他同世民一同前往，叮嘱元吉：“此去东都，悉以世民令是从，不可妄自造次。学学世民的文韬武略、胸襟坦荡、宽厚仁爱，多长些见识和本领，别逞强逞我皇家尊严的勾当！”元吉虽眼低重，心里不服，表面却唯唯称诺。

李世民率数万唐军，带着罗世信、尉迟敬德、秦叔宝、程知节、屈突

通、殷开山、李世绩等忠勇骁将，浩浩荡荡开赴东都。

王世充于武德二年废了皇泰主杨侗，（后逼杨侗饮毒酒自尽未死，又将其缢杀。）自立为帝，国号郑。

王世充是胡人之后，“豺声卷发”，体魄魁伟，熟读兵书，能征惯战，口蜜腹剑，曾是隋炀帝的心腹爱臣。他见多识广，城府尤深，根基甚厚，又据守东都多年，很多小的割据势力不断归附于他，他的实力绝非薛举父子与刘武周、宋金刚能比。加之东都城防坚固，武器精良充足，将多卒众，易守难攻。王世充闻报唐兵来讨，立即征调各州镇骁勇善战的兵士云集洛阳，设立四镇将军，分守四城。

李世民令罗世信为前锋，攻打慈涧，王世充率三万大军前来救援。恰巧李世民带着几个骑兵探赜王世充的军情，却与王世充的大军不期而遇，被世充大军重重围困。李世民天生的神胆，无所畏惧，又有天神护佑，故总能化险为夷。李世民不慌不忙，张弓搭箭，左右射时，矢无虚发，世充士卒应声而毙，并活捉了王世充的大将燕珉，世充大军畏缩而退。回到营中的李世民满面尘垢，守营的兵士硬是没认出是秦王，想把世民扣在营外，世民摘下头盔，兵士这才认出是秦王。跟随这样胆略过人、舍生忘死的常胜主帅出征，士卒们都信心倍增。第二天，李世民率五万大军进军慈涧，王世充连忙带领慈涧的守军退回洛阳。李世民将唐军驻扎在北郊，成连营之势紧逼洛阳，又派王君廓从洛口断了王世充运送粮饷的通道。

八月，王世充在青城宫列阵，秦李世民也列阵相迎，两军隔水相对。王世充问世民：“隋室倾覆，唐帝居天，郑帝驻河南，世充不曾西侵犯唐，秦王忽然举兵东来，所为何故啊？”世民令宇文士及回应王世充：“大唐已立，四海之内咸仰皇风，唯公独阻声威，特为此而来！”世充又说：“唐郎休兵讲和，岂不更好！”世民又令宇文士及回应：“秦王招我东来，没有讲和的余地！唯有公举城来降。”王世充大怒：“一个娃娃，好大的口气，也敢令我降唐，痴心妄想！”傍晚，秦王与王世充各自引兵回营。

九月，两军对峙期间，王世充的州县守将纷纷举城降唐；这时，唐骑王世充突然赶到，将世民所部围在里。单雄信一马当先，持槊刺向世民，尉迟敬德力挡住单雄信，高声嘶喊：“胆大狂徒，休伤我主！”说着，夺过单雄信的槊，将其刺伤坠马，护着世民冲出重围。（未完待续）

不久，李世民率五百精骑围敌，刚登上魏宣武殿，王世充就率万余步骑兵突然赶到，将世民所部围在里。单雄信一马当先，持槊刺向世民，尉迟敬德力挡住单雄信，高声嘶喊：“胆大狂徒，休伤我主！”说着，夺过单雄信的槊，将其刺伤坠马，护着世民冲出重围。（未完待续）

（参考史料：《隋书》、《唐书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

曾创立两家“世界500强”企业 稻盛和夫的奇迹心法

【本报综合报导】1997年，身家二百亿的稻盛和夫被确诊癌症。诊断书递到手中，医生神色凝重，助手慌乱不已。稻盛却在短暂沉默后，静静穿好外套，走出诊室。翌日，他宣布的两个决定震惊了整个日本商界。

他回到公司，照例主持会议。语调依旧，神态如常。没人察觉，这个刚刚接到“死刑判决”的人，内心正经历着怎样的波澜。

次日清晨，京瓷总部聚集了众多记者。发布会上，稻盛腰杆挺直，面容平静，看不出丝毫病态。他宣布了两项决定：即日起辞去公司一切职务，将所持京瓷与KDDI股份全部无偿赠予员工。

消息传出，商界哗然。他没有保留任何股权，也未指定接班人。他将自己彻底从企业中剥离，只留下一纸简短声明：“这不是退场，而是归零。我要寻找的，是活着的真正意义。”

心法：万物之理在于一心

没人料到，这位两度缔造日本五百强企业的传奇人物会如此决绝地抽身而退。京瓷帝国正值巅峰，通信业务迎来5G变革，他却选择离开。不为治病，而为出家。

他来到京都南山的一座古寺，披上灰色僧衣，剃去头发，法号“大和”。从此不再签署文件，不再召开董事会，也不再居住豪宅。他开始赤足行走，化缘为食，深夜打坐参禅。他真正走上了苦行之路。寒冬的夜晚，他在街头静立两小时，只为等候路人投下的一枚硬币。在市井小巷中，他被人误认为疯子而遭驱赶。

他要彻底摆脱“经营之神”的标签，体验不依赖权势与财富的生存状态。正如他常说：“人生如修行，苦难是最好的老师。万事万物的道理，都源于一颗纯净的心。”

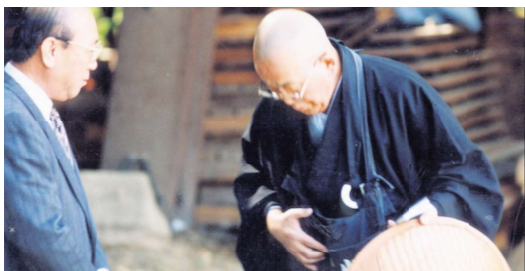
稻盛深信，人的一切行为都源于内心。他在寺院中每日自省：“我今天的想法是否纯粹？我的动机是否为了他人？”他认为，心不纯，则行不正；心不净，则事不成。

在那些托钵的日子里，他体悟到：“心法”的核心不是什么心理技巧，而是境界。当心灵足够纯净时，自然能感知宇宙的真理，做出正确的判断。

有人说他疯了，有人说他怕死。但他在日记中只写下八个字：“敬天爱人，归于初心。”他要重新理解，活着究竟意味着什么。



稻盛和夫（左）以“名誉会长”身份进入日航。（STR/AFP via Getty Images）



1997年9月7日，在京都八幡圆福寺皈依，法名“大和”。

干法：以心为本，以诚待人

三年后，日本航空负债两万亿日元，濒临破产。政府和银行找到了已远离商界的稻盛，请他出山拯救濒临破产的日航。他点头应允，条件只有一个：分文不取。

他以“名誉会长”身份进入日航，不帮助手，不收薪酬，不参加高层宴请。每日在员工食堂用餐，与空姐、机务人员同桌而坐。随即开始大刀阔斧的改革：精简管理层，裁减冗员，取消贵宾厅，要求高管与普通员工一样乘坐经济舱。但他没有简单粗暴地削减成本。他带来了独创的“阿米巴经营”理念——将庞大的航空公司分解为无数小组，每组独立核算盈亏，自定目标。他将大企业变成数千

个小公司，让每个员工都能清楚看到自己的贡献与责任。

更重要的是，他将心法融入管理之中。每次员工大会，他都会说：“工作即修行。每一个岗位都是修炼心性的道场。我们不是在公司工作，而是在为自己的心灵成长而努力。”

他要求管理层每天自问三个问题：1. 今天我的决策是否出于私心？2. 今天我是否真心为员工着想？3. 今天我是否对得起客户的信任？

正如稻盛所言：“企业经营的本质不是追求利润最大化，而是追求让员工在物质与精神上双重幸福。一切经营问题，归根结底都是人心问题。”

成效立竿见影。日航三个月内止损，一年半后全面盈利，两年后重新上市，股价飙升。西方媒体称之为

“日式经营奇迹”。

但稻盛不居功自傲。日航复苏后他即辞职，只留下薄薄几册小书：《干法》《活法》《心法》。他将人生感悟融入企业管理理念。

活法：利他之心，方得始终

“企业不是盈利机器，而是修行道场。做企业不是为了赚钱，而是为了修身养性。”

他以这套理念影响了无数的日本中小企业家。创办“盛和塾”，分文不收，亲自授课。他说自己不是教授，不愿谈空洞理论，只讲自己踩过的坑、流过的汗、犯过的错，希望后来者少走弯路。

在“盛和塾”的讲台上，稻盛常常分享他的心法体悟：

“人生的一切际遇，都是内心的映射。你有什么样的心，就会遇到什么样的事。心存善念，宇宙必有回应。”

“做人做事，要时刻反观内心。动机纯不纯？目标善不善？手段正不正？心法的修炼，就是要让自己的心越来越纯净，越来越透明。”

“困难时不要抱怨，顺利时不要骄傲。无论何时，都要保持一颗谦卑感恩的心。这就是心法的精髓——以心印心，以诚感人。”

他从回避自己的病情。直面痛苦，甚至将癌症视为“修行”。他不认为疾病是诅咒，更不觉得死亡是失败。正如他所说：“人生的意义不

在于获得什么，而在于成为什么样的人。病痛也是老师，它教会我们什么是真正重要的。”

晚年的稻盛常出现在偏远的山寺，与弟子一起做饭、劈柴。有时上街捡拾垃圾，帮助老人打扫庭院。记者问他是否后悔退出商界，他摇头道：“那些成功，如果不能让你成为一个更纯净、更清醒、更温和的人，就毫无意义。”

心法：内观自省，外化慈悲

在最后的岁月里，稻盛将毕生感悟浓缩于心法的核心要义：“修心如修行，需要每日内观。问问自己：今天我起了多少私心？今天我帮助了几个人？今天我是否更接近真我？”

“心法不是玄虚的道理，而是实实在在的修炼。从起心动念开始，到言行举止，都要保持觉察。心纯了，智慧自然开；心净了，慈悲自然生。”

“人生最大的成功，不是创造多少财富，而是成就多少美好。当你的心灵足够纯净时，你就能感受到宇宙的爱，也就能将这份爱传递给更多人。”

敬天爱人：人生真谛的回归

2022年，稻盛和夫安然辞世，享年九十。没有豪华葬礼，没有遗产纷争。他留下的是世界五百强企业，一套人生哲学，以及一大批秉承“敬天爱人”理念的企业传承者。

他没有逃避，而是看透。在最辉煌时抽身，在最痛苦时转身，在最关键时挺身，完成了对生命、企业、人性的重新构建。

那个得知患癌后走出医院的午后，他心中没有怨恨，也没有恐惧。他只是默默念着一句话：“人生的真正价值，不在于你拥有什么，而在于你为他人付出了什么。心法的最高境界，就是无我利他。”

这句话后来被刻在他的墓碑上。没有署名，却所有人都知道，这属于稻盛和夫——那个用一生诠释“敬天爱人”的经营圣人。

正如他所说：“人生就是提升心性、磨练灵魂的道场。心法即是人法，人法即是天法。当我们的心与宇宙的大爱合一，我们就找到了生命的真正意义。”

他用九十年的人生，为我们上了最生动的一课：真正的成功，不是拥有多少财富，而是成为多么纯粹的人。真正的心法，是每一天都能够以一颗虔诚之心面对世界，以一颗慈悲之心拥抱众生。

照顾爷爷奶奶 替父母尽孝 中国“全职乖孙”新职业火爆

【本报综合报导】近期，中国兴起了一种新职业——“全职乖孙”。一些在城市找不到工作的年轻人，选择回家尽孝，照顾爷爷、奶奶。老人们也认为，反正都得请护工，找外人终究不放心，还不如自己的亲孙来打这份工。

爷爷不再孤单 孙子有了工作

近年来，中国有不少年轻人毕业后找工作或考公务员都没着落。一位爷爷听说了就告诉孙子：“你给我伺候好了多活两年，比你出去干点啥都强。”孙子说：“现在我爷爷的退休金一个月1万，他3000，我7000，他不再是空巢老人，我也解决了就业问题。”

于是，不少年轻人回乡去当“全职乖孙”了。他们在社交媒体上分享

了照顾老人的日常：买菜做饭、打扫房间、逛街喝茶、一起练瑜伽，“主打服务周到，提供情绪价值，让老人幸福满满”。

乖孙在替父母尽孝

相较于在家陪伴五、六十岁的父母而常被讥讽为啃老族的“全职儿女”，照护年迈体弱老人的“全职乖孙”则被夸为懂事孝顺。

这样一来，“连父母也不会理直气壮地催你找工作，因为他们明白你不是在逃避社会，而是在替他们尽孝”。

有些人从“全职儿女”跳槽到“全职乖孙”，因为发现照顾根本不需要被看护的父母会感到虚度光阴；而爷爷、奶奶却时刻都要帮忙。



孙女陪伴奶奶。（123RF）

“这种实实在在被需要的感觉，别提多得劲了。”

中国青年的失业率居高不下

无论是“全职儿女”还是“全职乖孙”，都反映中国年轻人的就业困境。

今年4月，不含在校生的16至24岁中国青年失业率为15.8%，相当于每6个青年人就有1人失业，堪称残酷的现实让一些年轻人躲进家的避风港。

“全职乖孙”虽被赞为一步到位解决了养老和就业问题，但很多网友却说“乖孙”饭碗的门槛太高，“多少人能有个退休金高到能养活你的爷爷？”“我的农民爷爷，养老金才100多元”。

艺术家皇帝宋徽宗

文/静容

宋徽宗赵佶(1082~1135年)是中国历史上顶尖的艺术家皇帝,亦是断送北宋江山的亡国之君,历来评价两极。宋徽宗以皇帝之尊为中国传统文化做出了卓越的贡献,却也是“玩物丧志”导致“靖康之难”的无能皇帝。他的功过是非如何评说?

艺术天分与生俱来 与李后主境遇相似

宋徽宗是宋神宗第十一子,艺术天分与生俱来。据说神宗曾至秘书省巡查,见到南唐后主李煜的画像,当晚就梦见李后主前来拜见。“千古词帝”李煜精通诗词书画,又通晓音律,极富才情。极巧的是,李煜也是南唐的最后一任皇帝,在南唐灭亡以后被北宋所俘虏。相传因为在《虞美人》“小楼昨夜又东风,故国不堪回首月明中”名句中流露出思念故国之情,为宋太宗所不能容忍而被毒杀。“生于深宫之中,长于妇人之手”的李煜善良宽厚,是艺术领域不可多得的人才。却因缺少治理国家的胸怀魄力和能力,不爱江山爱诗书,成为亡国之君,宋徽宗的经历竟和李煜如此相似。

宠信蔡京迫害旧党 靖康之难北宋亡国

宋神宗第六子宋哲宗驾崩时年仅23岁,无子嗣。由向太后和丞相章敦在朝堂上主持大局,决定皇帝人选。平日醉心书画和诗词歌赋、性喜游宴玩乐的端王赵佶,原本只排在第三顺位,却在向太后和章敦意见相左下意外雀屏中选。历史对章敦的评价甚差,但在反对端王继位这件事章敦倒是眼光奇准无比。当时,向太后接连否决简王赵似、申王赵卨,提出她属意的端王赵佶继承大统:“先帝尝言:端王有福寿,且仁孝,当立。”章敦极力反对,甚至大胆直言:“端王轻佻,不可以君天下。”元代表相脱脱在撰写《宋史·徽宗记》时,亦曾揶揄叹曰:“宋徽宗诸事皆能,独不能为君耳!”

即位初期,大臣们担心宋徽宗沉溺游乐,无力治国,由向太后垂帘听政。次年向太后驾崩,徽宗亲政,听信“六贼”之首的宰相蔡京的主张,迫害以司马光为首,反对新法的旧党官员,发生“元佑党案”,朝野一片混乱。蔡京又创“丰亨豫大”理论,唆使宋徽宗花钱享乐以显帝国气象。徽宗穷奢极欲,下令大兴土木,兴建方圆几十里,遍布亭台楼阁、奇珍异兽的皇家山水园林万岁山(后改名艮岳)。又因非常喜欢太湖石,成



宋徽宗所作《听琴图》(公有领域)

立由奸臣朱勔主持的苏州应奉局,专门负责搜刮江南一带的奇石异石,运往京城布置艮岳,是为“花石纲”。为了花石船队的通过所需,往往要拆民房、毁桥梁、凿城郭,百姓苦不堪言,民愤极大。最终导致方腊造反,生灵涂炭,两百万人伤亡的惨祸。

宋徽宗推崇道教,自封“教主道君皇帝”。即位之初就实行轻视佛教的政策,不但花费巨资大肆修建道观,还宠信道士林灵素,听从其“灭佛”言论。宣和元年(1119年)下“革佛诏”,以改革佛教的名义混杂佛教和道教,变相毁灭佛教。强令将释迦牟尼佛改称大觉金仙,菩萨改称大士;佛寺改为宫,院改称观;和尚、尼姑都改称道德士,不准剃发、烧戒;道德士须通习道教经典,能精通道者给予各级官员的待遇等。威逼、利诱佛、道二教相混,毁人修行。

辽金大战时,好大喜功的宋徽宗想趁机收复燕云十六州,与金签订“海上之盟”谋攻辽。结果北宋出师不利,自曝其短。宣和七年(1125年)金兵大举南侵,宋徽宗匆忙禅位给儿子钦宗后南逃。钦宗懦弱投机,在主战、主和间摇摆不定。又撕毁合约,罢免李纲和种师道,后来重新启用李纲守东京,暂时取得胜利。金军北归后,徽宗回京。靖康元年(1126年)八月,金兵再次南下,势如破竹。最终,徽、钦二帝和几乎所有官员、宗室、后妃、公主都被俘虏,饱受屈辱。这导致了北宋灭亡,史称“靖康之变”。徽宗被金封为“昏德公”,钦宗被封“重昏侯”,惨死异乡。

琴棋书画无所不能 北宋画院登峰造极

北宋葬于宋徽宗之手,国之不幸。但徽宗虽不理政事,却用心于艺术。他是艺术界的奇葩,不仅兴趣广泛,涉猎诗词歌赋、琴棋书画,对茶学、瓷器、金石学,及射箭、打猎、马术、蹴鞠等都很在行。除促成当时艺术的蓬勃发展,影响后世艺坛甚巨,还影响到了受中国文化薰染的邻国日本、韩国。

宋徽宗是书法大家,独创“瘦金体”。他的楷书融合褚遂良、薛曜、薛稷、柳公权、黄庭坚等诸家风格,融会贯通,自出新意。瘦金体的特色是锋芒毕露,笔画细瘦锋利如“屈铁断金”;铁画银钩,竖画收笔带点;运笔快捷,部分联笔游丝行空,具行书意味。

宋徽宗的画“妙体众形,兼备各法”,擅花鸟画。宋徽宗得崔白弟子吴元瑜传授,重视写生,体察入微。相传以生漆点鸟睛,十分生动;画孔雀登高必先画左脚,一丝不苟。他承袭黄筌、黄居来写实精微的富丽“工笔花鸟”画法,亦融合徐熙的野逸和写意画风,作品精妙绝伦。传世作品有《瑞鹤图》、《芙蓉锦鸡图》、《腊梅山禽图》、《祥龙石图》等。

宋代“五大名窑”以汝窑为首。汝窑是专为宫廷所烧制的御用瓷器,釉层丰厚,温润典雅。据说宋徽宗曾做过一场梦,梦中见到雨过天晴后,远处天空所呈现的天青色神秘而迷

人。梦醒后,徽宗要工匠烧制出“雨过天青云破处”的颜色。此种釉色难度甚高,烧制不易,在徽宗独到的眼光严格筛选下,最终留存的数量极少,珍贵异常。

宋徽宗广泛收藏历代珍贵文物、书画;以皇帝之尊亲掌宫廷画院——翰林图画院,命人编辑《宣和书谱》、《宣和画谱》、《宣和博古图》、《大观帖》等书籍;采取科举取仕选拔画家,亲自挑选考官、出题等。徽宗以情趣盎然的诗词为题,流传出许多富有新意的佳作;对画师既要求文学素养、笔墨技巧,又要发挥创意、观察写生,达到“意高韵古”、“笔简意全”、“尽物之情态”等标准;大幅提升翰林图画院的地位,使院体画在北宋后期登峰造极。绘制青绿山水名作《千里江山图》的王希孟,旷世巨作《清明上河图》的作者张择端、绘制“故宫三宝”之一《万壑松风图》的李唐等知名画家都出自翰林图画院。

艺术辉煌国势衰败 功过是非后人评说

中国历史上有四百多位皇帝。其中,书画双绝的宋徽宗的艺术成就之高毫无疑问排名第一。因为他贵为皇帝,才能掌握绝对的权力和资源,完善国家顶级的画院规模和制度。尤其徽宗定期提供御府珍藏的历代名画,要求画师临摹仿古,才能将许多中国传统绘画的技法和原貌保留下来,流传后世,居功甚伟。然而,历史的安排特意作弄,宋徽宗是艺术全才,同时也是政治无能的皇帝。如果当年向太后采纳章敦所言,千年历史必将改写,北宋国祚、艺术发展都将是截然不同的走向。

敬天重德的中国人历来有“祖上积德,福泽子孙;祖上造业,殃及后人”的观念。受命于天的皇帝身系无数黎民百姓的安危,当胸怀天下、勤于政事。宋徽宗承接的是一个根基稳固、经济富裕的泱泱大国,虽有边患威胁,但朝中亦不乏中兴名将,也曾打败过西夏和金国。何以国势江河日下,父子二人沦为客死他乡、际遇最惨的皇帝?

民间有一种说法认为:被宋太宗害死的李煜转生为昏庸享乐的宋徽宗,葬送北宋江山以了结前世渊怨。也有人说:“灭佛”罪大恶极,北宋亡国是现世恶报。走过的历史不会回头,宋徽宗主政时的艺术辉煌与国势衰败恰成鲜明的对比,功过是非任由后人评说,难以定论。唐太宗有句名言:“以史为鉴,可以知兴替。”历史长河大幕开启,犹如一面明示后人朝代兴衰之理的镜子。那么,从宋徽宗身上,我们又学到了什么呢?

成语故事

阳春白雪

【解释】:“阳春白雪”原是战国时期楚国的一首高雅乐曲,后比喻文学、艺术或才艺的高雅之作,因其格调高深、意境深远,常人难以企及或欣赏。

【成语典故】:出自战国·楚·宋玉《对楚王问》:“客有歌于郢中者,其始曰《下里巴人》,国中属而和者数千人;其为《阳阿薤露》,国中属而和者数百人;其为《阳春白雪》,国中属而和者不过数十人;引商刻羽,杂以流徵,国中属而和者不过数人而已。是其曲弥高,其和弥寡。”

战国末期,楚国虽然国势渐衰,但仍以文化著称。楚襄王在位时(约公元前298-前263年),都城郢都(今湖北江陵)常有艺人献乐。宋玉是楚国的大夫,与其一同做官的登徒子嫉妒他的才华,提醒楚王要提防宋玉。一日,楚襄王召见宋玉,问到:“先生为何不受士民称赞,莫非有失德之处?”

宋玉从容答道:“近日,郢都街头有客引亢高歌。先唱《下里巴人》,这是一首楚国民间最为流行的通俗小调,曲调粗犷,数千人齐声附和,热闹附和;接着唱《阳阿薤露》,稍显雅致,不是所有人都能懂,能和者或减至数百人;后来再唱《阳春白雪》,乐声高雅,如春风白雪一般,意境幽远,但是大部分人都只能围观欣赏,能附和者不过数十人;最后,他以商音刻羽音,杂以流徵的徵音(徵为五音中高雅之调),能跟唱的仅剩数人。”

宋玉最后总结道:“这不是因为唱歌的人唱得不好听,而是因为曲子愈高雅,能够跟着唱和的人也愈少。同样的,那些批评我的人,只不过是些平庸之辈,怎么能够欣赏、了解我的为人呢?”他以此解释自己的才华不为俗人赏识的缘由,暗劝楚王勿以众口毁誉论人。楚襄王听后,点头称善。

《阳春白雪》从此作为高雅乐曲流传开来,并将此曲名引申为精妙艺术的象征,常与“下里巴人”对比,凸显雅俗之分。

掩耳盗铃

【解释】:原意是用手捂住耳朵偷铃铛,以为自己听不见,别人也不会听见。比喻自欺欺人,试图掩盖真相却无法改变事实的行为。

【成语典故】:出自战国时期吕不韦《吕氏春秋·自知》:“范氏之亡也,百姓有得钟者,欲负而走,则钟大不可负;以椎毁之,钟况然有声。恐人闻之而夺己也,遽掩其耳。夫掩耳偷铃,惑莫大焉。”

春秋末年,晋国大夫范氏因为得罪晋昭公而被灭族,家产散落民间。一日,村中有一个名叫李三的小偷,平日游手好闲,趁范氏旧宅无人看守,偷偷潜入寻宝。在废墟中,他发现了一口雕有精美花纹的大钟,价值不菲。

李三喜出望外,想将钟偷走,却发现钟太重,背不动。他灵机一动,跑回家取来大锤,打算将钟砸碎,分块带走。他抡锤砸下,“铛”的一声,钟声响亮,回荡四方。李三大惊,担心钟声引来村民抢夺。情急之下,他扔下锤子,双手捂住耳朵,自言自语:“我听不见,别人肯定也听不见。”

他蹲在地上,捂着耳朵等待钟声停止,却不知钟声早已传遍村间。附近的村民闻声赶来,见李三捂耳蹲地,哭笑不得。村长上前揪住他:“你这蠢贼,捂住耳朵就能偷钟了?”李三被绑起来游街示众,成了笑柄。

《吕氏春秋》记载此事,评论道:“掩耳偷钟,惑莫大焉。”后人将此故事引申为成语“掩耳盗铃”。

“兄弟如手足,女人如衣服”的真义

看过《三国演义》的人都知道,“桃园三结义”是千古佳话,刘备、关羽和张飞三人情同手足。刘备征战一生,关羽、张飞二人为他出生入死,情深意重。

征战期间,兄弟三人发生过许多耐人寻味的故事。刘备的一生说过不少流传千古的名言,其中最广为流传的“兄弟如手足,女人如衣服”,就和张飞有关。

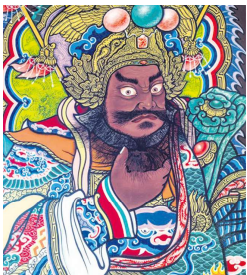
张飞爱酒,也常因贪杯坏事。有一次就因为贪杯把城池都丢了,还害惨了刘备的妻儿老小。

刘备因为自身实力有限,所以先后依附公孙瓒、陶谦、曹操、袁绍、刘表等多个诸侯,其中陶谦还放养让自己的儿子继承基业,选择将自己的领

地徐州让给刘备。刘备得了徐州,总算拥有了第一块地盘,但就这第一块地盘,也被张飞给弄丢了。

在刘备得到徐州后,他奉命去打袁绍,由于行军带着家眷多有不便,就把甘夫人等人留在徐州,让张飞好生守城,不得贪酒。但张飞第二天就忍不住了,破了酒戒。后来吕布来攻城,张飞还一如既往地醉在酒中,等他酒醒的时候,发现城内、城外一片混乱,当下知道守不住了,赶紧逃出城去。

逃出城的张飞,赶紧去找刘备。等看到刘备,才突然想起刘备的一家老小还在城中,这下张飞十分后悔,后悔自己喝酒误事,丢了城池,更后悔自己慌忙之中居然把妻子忘了。素来



张飞画像 (Adobe Stock)

忠义的关羽一听火冒三丈,大骂张飞。这一骂,张飞也觉得自己这样不对,于是羞愧之下决定拔剑自刎。

月球是人造体的惊人证据

月球对人类一直是一个谜。现在科学家发现，以前关于月球形成的三种传统假说无法成立，月球是以前的人类所建造的。现代考古学家们的最新观点是：“人类不止一茬”，众多考古证据有力地证实了这种学说的科学性。

关于月球形成的三种传统假说无法成立

关于月亮的起源，以往科学家认为存在三种可能性。第一种叫“捕获学说”，就是说月球原本是太空中的一颗星体，经过地球附近时，被地球抓住了，成为其卫星；还有一种“同源说”，在太阳系的演化过程中，宇宙像一团云雾一样，慢慢凝聚成一个地球，边上演变出了一个月亮跟着转；第三种叫“爆炸学说”，也叫“分裂说”，是说地球突然间炸开了，一部份飞离出去变成了月亮。

目前这三种假说都被证明不太可能成立。如“地球捕获说”，直径相当于地球27%的月亮要轻易被地球的轨道吸进去，这在天文学家看来，是极不可能的现象，况且对月球进入行星的轨道的角度要求需要非常准确，差一点都不行。即使月亮以如此准确的角度进入地球圈，能绕上地球的也应该是个椭圆轨道，而实际上月亮是正圆轨道。

如“同源说”或“分裂说”，月亮与地球的成分和结构应该差不多。但美国阿波罗飞船从月球上带回来很多样品，显示月球的形成年代略早于地球。月球上有6种元素是地球上所没有的，这是“同源说”或“分裂说”无法解释的。

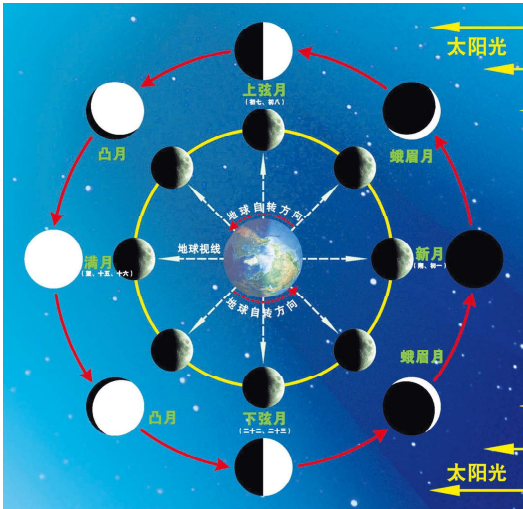
既然自然界产生月球的三种假说都不能成立，那月亮到底是哪来的呢？很多有胆识的科学家已根据各种科学证据，认为“月球是人造的”。下面是这些科技先驱们对月球探测结果的简单汇总。

月球是个“太大”的卫星

科学家发现，月球比自然天体的卫星大得多，有一个“不自然”的大小，作为一个卫星，它的体积和母亲行星相比实在是太大了。

根据数据显示，地球的直径为12,756公里，月球的直径是3,467公里，为地球直径的27%。而其它行星的卫星，直径都没有超过母星的5%，但是月球却达到27%，这表明月球不是一般的自然天体。

月亮的直径是太阳直径的1/395，而月亮和地球与太阳之间的距离比是1/395。这两个相同的比例



月相变化图。(123RF)

造成在地球表面上看月亮的大小和太阳的大小是一模一样的。这种现象在天文学来讲，是非常“不自然”的，至少对于太阳系其它的行星，是绝对找不到第二个类似现象的。

永远以同一面对着地球

月球绕着地球转时，它永远是以同一面对着地球。这一点非常不可思议，从天文学的角度讲，同步卫星都要经过非常精确的计算，而没人知道月亮绕着地球转多久了，如果有一点点的差别，它就不可能永远是以同一面对着地球。

月球为何永远以同一面向着地球？因为它以每小时16.56公里的速度自转，另一方面也在绕着地球公转。其反常轴向自旋，速度非常快，远远快于大小、距离与其类似的行星所应有的速度，它自转一周的时间“正好”和公转一周的时间相同，所以月球永远以一面向着地球。

以前天文学家猜测月球背面应和正面差不多，也有很多陨坑和熔岩海，但太空船发回的照片显示，月球背面坑洼洼注，崎岖不平，绝大多数是小陨坑和山脉，只有很少的熔岩海。科学家无法解答月亮两面的差异，照理论上来说，月球是太空中的自然星体，在长时间内，不管哪一面受到太空中的陨石撞击的机会应该相同，怎会有正反之分呢？

更令人惊奇的是，几千年前，看不到月球背面的玛雅人，就把月亮背

面的模样刻在了他们拜神的月亮庙的门上。难道玛雅人曾经飞入太空，看到过月球的背面？

月球轨道是圆形的

一般天然卫星的轨道都是椭圆形的，而月球轨道却是圆形的（轨道半径为38万公里），现在的人知道，只有人造地球卫星的轨道是圆的，莫非月球是一个巨大的人造卫星？

月球是个中空的金属球

地震学家通常会用地震波研究地球内部的性质，自从1969年以来，美国先后八次派出宇宙飞船到月球进行科学考察。

美国中部标准时间1969年11月20日4点15分，阿波罗12号的太空人用登月舱的上升段撞击了月球表面，随即发生了月震。月球“摇晃”了55秒钟以上。震动由小逐渐变大，至强度最大用了约8分钟，然后振幅仿佛逐渐减弱直至消失。这个过程用了约一个小时，而且“余音袅袅”，经久不绝。

地震研究所的负责人莫里斯·云克在电视新闻节目中中说：“要直观地描述一下这种震动的话，就像敲响了教堂的大钟。震波只是从震中向月球表层四周传播，而没有向月球内部传播，就像在一个完全中空的金属球体上发生的。”这充分证明月球内部是空的，表面是一层壳。科学家知道，只有中空的球体才会发生这种形式的振动。

振动在月球内部的传导速度与在金属中的传导速度一致，于是科学家推测月球内部存在一个中间空心的金属壳体，而在壳体之上覆盖着松散的10至20英里厚的石块层。

月球内部有一层非常坚硬的壳

科学家称，月球表面的坑洞是陨石和彗星撞击形成的。地球上也有一些陨石坑，研究发现，若是一颗直径几英里的陨石，以每秒三万英里的速度（等于一百万吨黄色炸药的威力）撞到地球或月球，它所穿透的深度应该是直径的四到五倍。地球上的陨坑都是如此。

但月球上的陨坑很奇怪，所有的陨坑竟然都“很浅”，月球表面最深的加格林坑（Gagrin Crater）也只有4英里深，但它的直径却有186英里宽。科学计算表明如果直径186英里，深度最少应该有700英里，但事实上，加格林坑的深度只是直径的12%而已。

科学家们无法解释此现象，一解释就会推翻所有已知的月球知识。

科学家只能认为，月球表面约4英里深处下有一层很坚硬的物质结构，无法让陨石穿透，所以，才使所有的陨石坑都很浅。那么那一层很硬的结构或许是个金属外壳？

月球含有大量地球上极稀有的金属

月球陨石坑有极多的熔岩，奇怪的是这些熔岩含有大量的地球上极稀有的金属元素，如钨、铼、铱等，这些金属都很坚硬、耐高温、抗腐蚀。科学家估计，要熔化这些金属元素，至少得在两、三千度以上的高温，可是月球是太空中一颗“死寂的冷星球”，起码30亿年以来都没有火山活动，因此，月球上如何自然产生出如此多需要高温的金属元素呢？

科学家分析太空人带回来的380公斤月球土壤样品后，发现竟有纯铁和纯钛，这是自然界不会有的纯金属矿。在自然界里，金属大多以氧化物或其它化合物的形式存在，而以纯金属形态存在的非常少，一般都需要尖端的冶炼技术才能把金属还原成单分子化合物。那月球上是谁在什么时候提炼出这些金属的呢？

似硝烟的“月球味”困惑人类

2006年，据美国宇航局网站披露，太空人的观察发现，月球尘埃是很多复杂成分组成的黏性物质，并且散发出一股神秘的气味。

每个“阿波罗”太空人都曾经闻

到过月球尘埃的气味，每次月球行走后，他们都会将月球尘埃放到登陆车中。月球尘埃是一种黏性物质，能黏在鞋子、手套和其它暴露的表面上。在重新进入登月舱之前，无论太空人如何使劲拍打身上的尘埃物质，它们仍会进入舱内。一旦太空人摘下头盔和手套，他们就能闻到那股令人困惑不已的“月球味”。

美国“阿波罗17号”太空人吉恩·塞尔南在谈到月球尘埃时说：“它们散发出一股火药爆炸后的硝烟气息！”“阿波罗16号”太空人查理·杜克说：“月球尘埃确实有一种强烈气味。我感觉它的味道和气味都像发射子弹时散发的的气味一般。”但他们一旦被送回地球，月球尘埃就不带有任何气味。美国宇航局约翰逊航天中心月球样本实验室拥有数百磅重的月球尘埃。在那里，科学家发现神秘的气味却消失了。

几十年来，科学家一直未能揭开月球尘埃散发气味的谜底。

月球上神秘的非自然建筑物

1966年2月4日，苏俄无人探测船月神九号登陆“雨海”（科学家所定义的一个月球地点，下同）后，拍到两排塔状结构物，距离相等。依凡诺夫·桑德生博士说：“它们能形成很强的日光反射，很像跑道旁的记号。”依凡诺夫博士从其阴影长度估计，大约有十五层楼高，他说：“附近没有任何高地能使这些岩石滚落到现在的位置，并且成几何形式排列。”

1966年11月20日，美国轨道二号探测船在距“宁静海”46公里的高空上，拍到数个金字塔形的结构物，科学家估计高度在15至25公尺高，也是以几何形式排列，而且颜色比周围的岩石和土壤要淡，显然不是自然物。如果这些能反射日光的塔形结构物是由史前人造的，那么它们的目的是什么？

月亮表面的环形山仿佛记载着特殊智慧的秘密。美国“阿波罗”登月计划在执行过程中，太空人曾拍下一些月面环形山的照片。照片透露了一个惊人的资讯，环形山上分明有人工改造过的痕迹。例如，在文克莱姆山环形山的内部，有一个直角很规整，每个边长都为25公里，同时在地面及环壁上也可看到明显的修整痕迹。

综合各种证据表明月球是以前的人建造的，只是没有引起科学界的重视和没有进一步探讨。如果人类突破“进化论”的框框和许多前人理论桎梏，“喂通”跪在孔子面前，说：“老师重义而轻小是小非，学生还以为老师因年高而欠清醒呢。学生惭愧万分！”从这以后，孔子无论去到哪里，颜回再没离开过他。

忍一时之气 保住了四个人的生命

颜回爱学习，德性又好，是孔子的得意门生，七十二门徒之首。李康子曾问孔子：“弟子中谁最好学？”孔子说：“有一个叫颜回的，非常好学，从来不迁怒别人，偶尔犯错也绝不再犯。”

据说颜回非常聪明，深晓推理之术。他主张为人要谨慎，克己，多注意自己的行为是否正确，而不应该严以待人。在儒家中颜回得到了特别的尊重。

一天，颜回去街上办事，见一家布店前围满了人。他上前一问，才知道是买布的跟卖布的发生了纠纷。只听买布的大嚷大叫：“三八就是二十三，你为啥要我二十四钱？”颜回走到买布的跟前，施一礼说：“这位大哥，三八是二十四，怎么会是二十三呢？是你算错了，不要吵啦。”买布的仍不服气，指着颜回

的鼻子说：“谁请你出来评理的？你算老几？要评理只有找夫子，错与不错只有他说了算！走，咱找他评理去！”颜回说：“好。孔夫子若评你错了怎么办？”买布的说：“评我错了输上我的头，你错了呢？”颜回说：“评我错了输上我的冠。”

二人打着赌，找到了孔子。孔子问明了情况，对颜回笑笑说：“三八就是二十三哪！颜回，你输啦，把冠接下来给人家吧！”颜回从来不与老师斗嘴。他听孔子评他错了，就老老实实摘下帽子，交给了买布的。那人接过帽子，得意地走了。对孔子的评判，颜回表面上绝对服从，心里却想不通。他认为孔子已老糊涂，便不想再跟孔子学习了。

第二天，颜回就借故说家中有事，要请假回去。孔子明白颜回的心事，也不挑破，点头准了他的假。颜



颜回像（国立故宫博物院藏）

回临行前，去跟孔子告别。孔子要他办完事后即返回，并嘱咐他两句话：“千年古树莫存身，杀人不明勿动手。”颜回应声“记住了”，便动身

往家走。

路上，突然风起云涌，雷鸣电闪，眼看要下大雨。颜回钻进路边一棵大树的空树干里，想躲避雨。他在此时猛然想起孔子“千年古树莫存身”的话，心想，师徒一场，再听孔子的最后一句话吧，就从空树干中走了出来。他刚离开不远，一个炸雷，把那棵古树劈了一个粉碎。颜回大吃一惊：老师的第一句话应验啦！难道我还会杀人吗？颜回赶到家，已是深夜。他不想惊动家人，就用随身佩戴的宝剑，拨开了妻子住室的门栓。颜回到床前一摸，啊呀，南头睡个人，北头睡个人！他怒从心头起，举剑正要砍，又想起孔子的第二句话“杀人不明勿动手”。他点灯一看，床上一头睡的是妻子，一头睡的是妹妹。

天明，颜回又返回了家，见了孔子便跪下说：“老师，您那两句话，救

了我、我妻和我妹妹三个人哪！您事前怎么会知道要发生的事呢？”孔子把颜回扶起来说：“昨天天气燥热，估计会有雷雨，因而就提醒你‘千年古树莫存身’，你又是带着气走的，身上还佩带着宝剑，因而我告诫你‘杀人不明勿动手’。”

颜回打躬说：“老师料事如神，学生十分敬服！”孔子又开导颜回说：“我知道你请假回家是假的，实则以为我老糊涂了，不愿再跟我学习。你想想：我说三八二十三是对的，你输了，不过输个冠；我若说三八二十四是对的，他输了，那可是一条人命啊！你说冠重要还是人命重要？”颜回恍然大悟，忙说：“喂通”跪在孔子面前，说：“老师重义而轻小是小非，学生还以为老师因年高而欠清醒呢。学生惭愧万分！”从这以后，孔子无论去到哪里，颜回再没离开过他。



徐孝锡讲座 第七讲

治疗肺纤维化 交给我们体内的医生

在西医的概念中，肺纤维化是不可逆的非治愈型疾病。但在名医徐孝锡的研究中认为，健康的扁桃体能强化全身淋巴球，使僵化的肺组织恢复、再生，从而治愈肺纤维化。——徐孝锡

几年前，一位年过七旬的大学教授的肺纤维化病症消失了，呼吸顺畅了，皮肤变好了，更惊奇的是连身高也长了。年初，一位中国有名的科学家开心地找到我，原来他在接受清肺治疗八个月后排CT，发现肺纤维化明显好转了，医生惊叹奇迹发生了；不久前一位耳聪目明、皮肤像年轻人一样光滑的94岁老爷爷来院表示感谢。他说，经过二十一个月清肺治疗，折磨了他一辈子的咳嗽、咳痰和痒痒症全部消失了；几天前，一位65岁左右的出版社总裁高兴不已，已经被医院宣判只剩三年寿命的他，因为经过七个月的清肺治疗，治愈了肺纤维化。

现代医学将肺气肿、支气管扩张症、肺纤维化等视为不治之症，重点放在使用辅助疗法来延缓恶化或预防上。但是西药处方中的肾上腺激素或免疫抑制剂副作用太大，反而会成为整体击垮免疫力的原因。这里介绍一种毫无副作用，治疗现代医学视为永不可逆病变的肺纤维化的方法。

肺纤维化初期易被忽视

肺纤维化是指肺组织出现炎症，留下瘢痕（纤维化），导致肺部僵硬的现象。纤维化严重的，到了末期会因肺不能进行氧气交换而导致死亡。最常出现的初期症状如干咳和呼吸困难与其它肺部疾病相似，而且随着病情加重，呼吸困难程度加剧。但病情的发展情况因人而异，有快速恶化的人，也有经过几年慢慢恶化的人。

在半地下工作室做毛皮再生业的尹永植先生（59岁）由于经常加夜班，超负荷工作，在三年前得了严重的感冒。由于从事的是冬天一季赚钱要维持一年生计的工作，因此一直忙于工作，从来没想过去医院看病。后来痰多到呼吸困难的程度，实在没有办法才去了医院。医生诊断为肺炎，建议他住院。治疗十五天出院后，他以为痊愈了，于是又忙于工作。一个月后复发，到医院接受细致检查后发现，这次得的是肺部变硬的肺纤维化。这个诊断真是晴天霹雳。他往返于大学医院坚持吃药一年，但一年后的检查结果显示，肺纤维化反而更严重了。郁闷的他仔细翻阅了众多与呼吸系统相关的医学书籍，结果只是再次确认了，这种病还没有治疗方法。

像尹先生一样，肺纤维化的初期症状通常被人们认为是感冒或肺炎等小病，因此会被忽视，从而导致状态进一步恶化。肺纤维化是从肺泡出现炎症开始的，随着病情的发展肺泡被破坏，产生瘢痕后肺部变硬，无法正常工作，最终引发呼吸困难等症状。肺叶变硬会加重向肺泡输送血液的右心室的负荷，这就叫“肺动脉高压”，对此



（扁康韩医院提供）

放任不管就会造成“右心衰竭”。

免疫力的本质——肺变好了，自然而然地其夫妇脏腑——心脏功能也会恢复，心肺功能加强了，子脏腑——肾脏也会得到强化。

我抱着“肺是首将”的信念，经过五十多年研发了的清肺疗法，通过强化肺功能以及体内最大的淋巴腺——扁桃体，从而让全身的淋巴球得到强化，至今治愈了一万多名肺纤维化患者。

免疫力的本质

免疫力的本质——肺变好了，自然而然地其夫妇脏腑——心脏功能也会恢复，心肺功能加强了，子脏腑——肾脏也会得到强化。这样随着心、肺和肾脏功能全面得到强化，血管弹性也会恢复，从根本上调节血压，从而令僵硬的肺组织得以恢复。

尹先生也试过几种西医疗法，但是肺部却越来越僵硬。在绝望中他找到我，开始了清肺治疗，从此开始出现惊人的变化。

365天不间断地咳嗽和鼻塞症状20天内全部消失。按他的话讲，“真像活在另一个世界一样”，呼吸音变轻了，而且由肺纤维化导致的蓄脓症也彻底治愈了。

不仅如此，他能在平地上轻松走路，清肺治疗三个月后，多说一会儿话都会因为呼吸困难而停下的症状也大有改观。他可以轻松地登山20-30分钟了。五个月稍微陡峭一些的山也可以一周登3-4次，每次40分钟。心肺功能得到了改善。现在每天登山1-2小时，登上家后面的小山根本不成问题。

不久前，时隔两年重新拍肺CT和X-Ray，结果显示肺纤维化没有进一步发展，还得到了症状明显改善的诊断结果。最令他开心的是，来店里的客人们都说他声音变好了，皮肤也干净了，每当这时他都会露出笑容。以前的高血压也在清肺治疗后恢复正常了。

像尹永植先生这样，肺得到有效清理，沉积的灰尘消失后，首先是扁桃体恢复强健，健康的白血球像泉水

一样涌出。这些心明眼亮的白血球能把到处散落的灰尘找出来，将毒素和代谢物排到体外，从而有效帮助所有细胞的再生和恢复活性，这样一来不止治疗了肺纤维化，过一年六个月后，一半左右的肺泡再生，那么以后就能过上健康长寿的生活。

大家也可以想像一下，一位年近百岁的老爷爷将肺清理得干干净净，面容变得更年轻，开心地来到医院笑着与我有力地握手的场景。就像前面的几个例子一样，请不要认为肺纤维化是不治之症而绝望，我们的体内有优秀的医生——免疫力和自然治愈力，因此我们完全可以治愈它。

不知道治疗肺纤维化的要领，再怎么努力也像在沙漠里追逐海市蜃楼一样徒劳无功。但如果知道了要领就可以随着最新型导航仪的指引准确地找到绿洲，这个最新型导航仪就是我们身体里健康的扁桃体。

全世界所有的肺纤维化患者啊，从现在开始请改变想法，拥抱希望，因为肺纤维化是我们身体里的医生可以治好的病。

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】

肺纤维化等疾病缠身 服用扁康丸后如获新生

我是住在美国洛杉矶的小玲，今年76岁。

从15岁开始我就患有类风湿、十二指肠溃疡和浅表性胃炎。随着年龄的增长，又患上了肺纤维化，类风湿的病情也越来越严重，全身乏力酸痛、肌肉僵硬、手指关节肿大，每天感觉疲惫不堪。由于长期大量服用各种药物，导致骨质疏松、青光眼，眼睛经常磨得无法睁开。

2014年、2015年先后两次自费接受干细胞移植手术，当时感觉还行，可是过了一段时间后，旧病又复发。身体疲劳无力，拿不了任何东西，完全丧失了工作能力。那时候，只要听到哪里能有治疗的方法，不管多少钱都要去试一试，最后都以失败告终。

后来，我在新唐人电视上看到了扁康丸的介绍，2015年7月我参加了徐孝锡院长在洛杉矶举办的讲座，并当场购买了三瓶扁康丸。服用不到一个月，青光眼就有明显改善，眼睛不磨了，能睁开眼睛了，手关节肿胀消失，手掌以上的肌肉慢慢恢复了弹性，皮肤也变得光滑，身体也不像原来那么疲惫了；服用到第二瓶的时候，曾出现两至三天腹痛、腹泻的现象，接下来又出现咳嗽、痰多的状况，我知道自己毛病太多，治疗起来需要一些时间，就坚持服用扁康丸；服用到第六个月的时候，体力明显恢复，以前手无缚鸡之力，居然可以拉一辆二十多磅重的小车搭巴士了；服用到第七个月的时候，皮肤也红润，整个人精神起来，体力恢复得越来越好，我终于又可以正常工作了！

扁康丸使我如获新生，我的感激之情无以言表！三年多未见面的老朋友见到我的时候，说我行动敏捷，皮肤红润，感觉年轻了十多岁，他都不敢认了。看到我这个“老病号”发生奇迹般的变化，现在朋友们也开始服用扁康丸了。

许多中共高官见证预言应验 当代“半仙”的神奇故事

奇人王恩庆，出生于黑龙江五大连池市。上世纪90年代，王恩庆因为出色的预言能力，在当地享有“半仙”之美誉，在北京的高官圈子里也很有名，许多中共高官都对他深信不疑。

文/青莲

2018年，著名学者何新（现任全国政协专职委员）与前北京文联副主席黎晶，分别发表了关于奇人王恩庆的回忆文章，使世人得以了解这位“半仙”的神奇故事。

黎晶曾经担任过五大连池市的市委书记。1990年，他刚上任，就听说了当地有个“半仙”王恩庆，当地关于他的故事离奇到几乎就像是神话，一开始他并不相信。

但不久之后，他亲身经历了一件离奇的事情，使他对未知的神秘世界有了一些好奇之心。

神秘预言家乡村“半仙”

黎晶手下有位副市长姓王，夫人是司法局的副局长。当时王夫人的娘家遇到了点麻烦事，她就去找王恩庆寻求化解之法。可王恩庆一见到她说，她娘家无事，她自己却有个大劫，并告诫她本月某日千万别出门。只要躲过这一劫，娘家的事情也会迎刃而解。

这王夫人在司法部门工作，自然不会相信这些。回家后，她就将此言当笑话讲给丈夫听，并未认真对待。但王副市长却记在了心里。到了那一天，他对妻子说，今天就请假别去上班了吧！见丈夫郑重其事，王夫人也开始纠结要不要出门。正犹豫间，突然接到地区司法局的通知，要她去黑河汇报工作。上面的命令她哪里敢不执行，于是她叫上司机就去了黑河。没想到回来的路上遭遇一场多车追尾的车祸。别人都没事，就她一个人遇难了。

这件事在当地传得沸沸扬扬。共产党讲无神论，岂能让民众讨论这些神怪之事？黎晶就找王副市长谈话，让他注意在民众中的影响，不要传播无稽之谈。没想到王副市长却对他说，这是真事。虽然黎晶仍无法相信，觉得这不过是巧合罢了，但他还是记住了王恩庆这个名字。

在当地人眼里，王恩庆很神秘。平时，他就是个普普通通的农民，家里很穷，也没有人知道他的来历。偶尔，他会到周围的乡亲们随口指点一二，日子久了，大家发现，他说的话都挺灵验的，于是“半仙”的名声慢慢开始流传开来。

被无神论理论洗脑的中共官员认定他是个蛊惑人心的神棍，于是便



上世纪90年代，王恩庆因为出色的预言能力，享有“半仙”之美誉。

派县公安局的两个便衣前来抓他。

便衣们带着钱和礼物来找王恩庆，假装请他指点迷津，准备在他收下财物后立刻拘捕他。没想到王恩庆一见他们就说：“你们来抓我啦，走吧，我跟你们走。但是我没有做过犯法的事情。”弄得两位便衣很尴尬。局里的领导知道后，亲自登门拜访，结果两人聊得还挺投机，竟然成了朋友。当地监狱听说了王恩庆的特殊能力后，就来找他帮忙抓捕逃跑的犯人。王恩庆说往哪个方向去追犯人，就一追一个准。于是监狱的主管就去给黎晶汇报，说王恩庆真的是个神人。

黎晶对王恩庆开始感兴趣了，他让手下一个叫滕贞甫的年轻人再去试探一下。小滕找到王恩庆，说自己山东老家有一个亲戚，让帮忙推算一下前程。然后就拿出了一张小纸条，上面写着一个生辰八字。

王恩庆接过纸条看了看，忽然就一声冷笑说：“这哪是你山东什么亲戚呀，这分明是咱们市委书记黎晶的八字。”小滕倒吸一口凉气，再也不敢怠慢。他毕恭毕敬地向王恩庆说，那您能不能说说黎书记的前途？王恩庆笑了笑，天机不可泄露，这得跟黎书记自己说。

黎晶听完小滕的汇报，立马坐不住了，决定亲自登门拜访一下这位“半仙”。见了面，眼前的王恩庆五十岁左右，身材清瘦，面貌普通，并无特别之处。两人也没有寒暄，就直接切入主题。王恩庆对黎晶的个人信息如数家珍，包括一些很私密的事情，都没有说不准的，把黎晶吓得目瞪口呆。

话题很快就转到了黎晶最关心的前途问题。王恩庆说：“恕我直言，你干的就是再好，也不会在本省再得

到提拔。而且三年之内，你一定会举家南迁。”黎晶是北京人，是来黑龙江插队的知青，后来在当地做了官就再没回去。就在王恩庆讲完这番话后不久，他跟新来的上级领导闹翻了。眼看着黑龙江待不下去了，黎晶心里要多郁闷就有多郁闷。

这时，王恩庆来安慰他了，说不要沮丧，这两天北京会有人来，好好招待一下人家。这位北京来的贵客就是何新。

在何新的帮忙下，黎晶三个月后调回了北京。果然举家南迁。王恩庆的预言应验了。

临走那天，王恩庆前来送别，在黎晶手中塞了一张纸条，上面说他这次回去“最终归宿是文艺”。黎晶回京后果然弃政从文，成为了一位作家。

偶然邂逅 走进北京权力圈

而何新也因为这件事情跟王恩庆结下了不解之缘。何新说他的五大连池之行，就是无意中的冥冥天意。这个天意，让原本生活在乡野的王恩庆，离开五大连池，走进了北京高层的生活圈，也让更多的人见识了这位奇人的神奇故事。

为什么说何新的五大连池之行是天意？因为何新那天的考察行程中并不包括五大连池，纯属临时起意半道拐过去的，也没有事先通知当地官员。

没想到他们一进市委招待所，就有人迎上来说，市委黎书记在这里等您多时了。何新很奇怪，就问黎晶怎么会未卜先知呢？

黎晶笑着说：“因为我们这里有一个高人，他能知道过去和未来的事情。”何新一听十分诧异，世间竟然真有这样的高人？那一定要见识一下。于是黎晶带何新去拜访了王恩

庆。没想到王恩庆一见到他就说他不是平常之人，经常“出入紫禁城”，当时在场的人都惊呆了。两人密谈了很久之后，何新邀请王恩庆去北京。王恩庆当时说了这么一句话：“遇到你，我的天门开了，但那也可能是地狱之门。”何新当时并不明白，直到王恩庆过世之后，他才品出了其中的意味。

回北京后，何新就安排他的朋友徐荣祥去把王恩庆接来。徐荣祥是位医学界的传奇人物，他发明的治疗烧伤的膏药可以让病人的伤口很快愈合，而且还不留下疤痕。

何新的右手曾经三级烧伤，本来医生要给他动手术，说手术后不但会留下疤痕，还可能影响右手的功能。但后来他的手居然被徐荣祥一贴10块钱的膏药给治好了，而且果然没留下疤痕，之后两人就成了莫逆之交。

因为小小膏药触动了某些利益集团，与王恩庆相见时，被冠以骗子之名的徐荣祥正官司缠身。王恩庆对他说放心吧，所有的麻烦都会过去。

“以后中国搁不住你。你最后会乐着死去。”果然，徐荣祥在1996年离开中国去了美国发展，事业也开展得很顺利。2015年的某一天，徐荣祥正在吃东西的时候，一边说话一边开怀大笑，结果食物卡在了喉咙里，一口气上不来，竟然噎死了，应了当年王恩庆预言的“乐着死去”。

王恩庆还准确预言了相声界泰斗侯宝林的死。这也让他在北京达官贵人的圈子里出了名。

侯宝林的儿子侯耀文曾经去拜访过王恩庆。侯耀文也是相声演员，1990年代初名声如日中天。不过当时五大连池乡下电视并未普及，甚至连电视信号都没有，所以王恩庆并不知道侯耀文是谁。

很快就将文章写成了，而读书人口中喃喃自语，却迟迟不见下笔。少年回头看了他一下，仅写了几行字而已，而且蹇涩得不成文章。

读书人不安地说：“本来就不善于写文章，如今年纪大了，学问更加荒废。”少年说：“请让我为你完成这件事。”于是运笔如飞，文中无加标点，一挥而就，将文章交给读书人。读书人又感激又惭愧，说：“按年龄论，我比你年长；以文章论，您却是我的老师。请让我行学生敬师之礼。”

侯耀文见王恩庆不认识他，就问他：你知道我是干什么的吗？王恩庆说：你就是个靠嘴吃饭，卖嘴皮子的。侯耀文又问：你还能看出什么？

王恩庆眯着眼睛仔细看了他一会说：我说一个事你别不高兴，你近期要戴孝，“你就准备吧，你老人过了初一，过不了三个五。”

侯宝林那个时候已经罹患胃癌。但大年初一大家在电视上看到他的时候，他精神还很好。何新一边看着电视一边嘀咕，王老头这回的预言怕是不灵了。三个五不就是十五嘛。这侯老先生怎么看也不像活不过十五天啊。可没想到到正月十三，侯老先生果然就离世了。这一下，王恩庆名声大噪，甚至连香港都知道了“王半仙”的名头。

命运、天罚与宇宙玄机 王恩庆的最后告白

1997年，一位香港的富翁邀请王恩庆去香港访问。不过王恩庆对他说，等过了端午节再说吧。因为端午节他得过去一道“门”，过去了后半生一顺遂，过不去他就会病死。但是过得去也好，过不去也好，那都是命。

端午那天，一整天好像并没有发生什么危险的事情，王恩庆挺高兴，晚上就去附近的一座庙里找主持聊天。没想到那天晚上寺庙里来了小偷，偷走了香火钱。寺庙报案后警察上门查案，就把大门给锁上了。王恩庆进不去庙门，想起寺庙后院的墙上的一个小洞，就准备从那里进去。

没想到刚一钻进去，就被新来的保安当小偷暴打了一顿，打成了内伤。众人将他送到医院后，他拒绝住院，也拒绝动手术，说一切都是命。回家后几天就过世了，留下遗言说，自己平生泄露太多天机，该遭天罚，所以他虽然有一大堆当高官的朋友，但还是要留下话，让这些高官朋友以后不要去关照他的家人。

王恩庆和他那些神奇的预言对何新等人产生了很大的影响。何新曾经在他的回忆录中感慨说：

“这个世界的存在，其背后的神秘，比我们感官所感知，理性所认识的要远为复杂神秘。难道冥冥之中都有定数，而宇宙不过就是某种超智慧存在所设计的一场游戏，我们都不过是其中极其渺小的几粒貌似存在过的小棋子而已？”

“人类呀，在神秘的造物主面前，你既不明，也丝毫不得大。”

在何新的回忆文章中，曾经非常隐晦地说过一句，“最奇异的是，他那时讲的有些事情，是在很多年后应验的。”应该是王恩庆对未来中国的命运做出过预言，而何新等人也见证了这些预言。

考榜发布后，两人都登科了。读书人到少年家上门致谢，向他行弟子之礼。少年说：“我和你幸有同年之谊（同榜登科的友谊），怎敢受此大礼！”两人互相谦让，引得少年的母亲从屏风间向外望，然后让婢女出来问道：“先生某年曾在江干县救过一个妇人吗？”回答说：“是的。”少年母亲急忙走出来说，跟儿子说：“这就是当年我们的救命恩人啊！”原来这少年就是她的遗腹子呀。

（资料来源《右台仙馆笔记》）

读书人救孕妇一命 20年后恩报科场

整理/泰源

杭州有个贫穷读书人，年轻时渡江到了萧山，教小孩子读书。到了年底回家休假，书篋中有三十枚洋钱，都是学生们赠送的。当他走到了江干县时，有一少妇坐在河边哭得很悲哀，于是问她什么原因。她说：“我丈夫死了，被族人逼迫改嫁，我将投河而死，但肚里已怀有孩子，所以徘徊不忍，是以悲伤罢了。”

话没有说完，她那些同族人就已经追来了，读书人便同他们一起到

她家中，给他们讲道理。众人说：“你说的话都很对，但她婆婆已经接受了人家的聘礼，为她的丈夫办理丧事，现在没有钱去偿还，事情是不可挽回的了。”读书人就问聘礼是多少钱？回答是三十块洋钱。读书人就把自己书篋中的三十枚洋钱拿出来全都给了他们，回到家中时，袋中一文钱都没有剩下。

或有人说：“他有如此高尚的情义，应当有好报，不会长久地沉落寂寞。”而这个读书人却长久困于科

场，直到五十多岁还须排队进入考场，所坐的号舍恰好排在最后一排，靠近厕所，气味特别臭，而他也安然坐了下来。不会一会儿，有个少年走过来，坐在他的前面，立即掩着鼻子说：“这么臭，怎么可以坐呢？”于是想离去。

读书人责备他说：“我所坐的地方比你更臭更臭，我都不嫌，你年轻人怕什么？”少年感到很惭愧，于是不走了，他俩开始交谈起来，很是合得来。等到题目出来，少年提起笔

很快就将文章写成了，而读书人口中喃喃自语，却迟迟不见下笔。少年回头看了他一下，仅写了几行字而已，而且蹇涩得不成文章。

读书人不安地说：“本来就不善于写文章，如今年纪大了，学问更加荒废。”少年说：“请让我为你完成这件事。”于是运笔如飞，文中无加标点，一挥而就，将文章交给读书人。读书人又感激又惭愧，说：“按年龄论，我比你年长；以文章论，您却是我的老师。请让我行学生敬师之礼。”

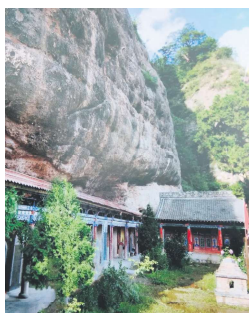
文/琳真 图/123RF

西和县

佛法灵韵与山水古迹的 朝圣之旅

在甘肃陇南市西和县，嘉陵江水系西汉水流域孕育了一片山水灵秀、文化深厚的土地。西和县素有“陇南佛国”之称，作为华夏始祖伏羲的诞生地，承载了千年佛教文化与古仇池国的历史遗韵。晚霞湖水利风景区以碧波荡漾的湖光山色开启旅程，佛孔寺、白雀寺、八峰崖、法镜寺、香山等佛教圣地以庄严造像与感人传说激发佛法信仰，仇池山、三国古战场诉说着历史沧桑，观山、凤凰山、云华山等道教名山增添了民俗风情。从晚霞湖的田园诗意到佛孔寺的丹霞佛窟，从诸葛亮的祁山征战到妙善公主的香山修行，西和县邀您踏上了一场融自然、历史与佛法的朝圣之旅。

佛教文化遗迹 灵山佛窟的庄严



佛孔寺

佛孔寺——位于马元乡佛孔村，距西和县城40公里，依金鼎山丹霞地貌而建，海拔约400米，山上山下，结构奇巧，气势磅礴，被称为“小麦积山”。寺院始建于北魏太和年间（477-499年），重修于唐开元三年（715年），崖上百余石窟分上下四层，塑佛像、菩萨等90余尊，含宋代菩萨、元代三世佛、明代弥勒佛，雕工精湛，神态生动。左侧“龙眼泉”四季不涸，崖顶古柏斜卧，相传为唐僧所植。民间故事称，唐玄奘取经归途在通天河经书落水，至佛孔寺晾晒修补，故名“佛捆书”。寺院依赤沙岩悬崖而建，殿宇森严，曲径通幽，晨钟暮鼓，声传百里。每年三月十五庙会，香客云集，佛乐悠扬。

白雀寺——坐落于西峪乡观音村四台山，距县城2公里，依山傍建四大院、八小院，含真武祖师殿、香山菩萨殿、大雄宝殿等22殿。始建于南宋嘉定年间（1208-1224年），清代重建，木结构飞檐雕龙，气势恢宏。相传西和县境内的古代西峪国妙庄王的三公主妙善，不恋荣华，在白雀寺修行，其父妙庄王为逼其回家，放火烧白雀寺，使500僧尼和万名香客丧生火海，白雀寺也被付之一炬。妙善公主得神仙护持逃脱，辗转来至香山，终于功德得道。

寺内特别建有男女僧尼殿，据传系为纪念在白雀寺遇难的500余名僧尼。每年四月初八浴佛会、四月二十二正会，香客祈福，佛钟悠扬。

八峰崖——位于石峡镇，距县城32公里，八座石峰，峰峰入云，似群仙聚会。其中主峰为西峰，其相距地洞160米处有高达15米、长约60米的天然岩穴，上下左右无路可通，只有一条悬空栈道相连。石窟内存宋代至清代造像90尊，含菩萨、三世佛、弥勒佛等，壁画残存，兼具艺术与历史价值。是谁在这崇山峻岭间悄然创

看甘肃 (17)

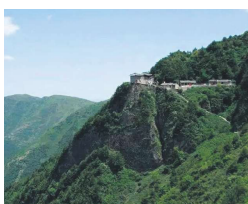


作为华夏始祖伏羲的诞生地，西和县素有“陇南佛国”之称。背景：仇池山；右小图：伏羲像（Wikipedia/ColBase/CC BY-SA 4.0）。

造了奇迹？相传西晋元康年间，仇池国氏王杨茂搜因大旱建寺祈雨，山洪后寺院奇迹般移至悬崖，形成石窟。唐代大诗人杜甫从秦州经西和转道同谷（今成县）途中，曾游览八峰崖奇景，写下了《石龕》诗。游客需经悬空栈道探窟，八峰崖的神秘令人敬畏。

法镜寺——位于石堡乡五台山，距县城12公里，依飞来山南北两崖，始建于南北朝，存31窟13尊造像，含释迦佛、寒山笑世佛，高6米，手结大无畏印，古拙雄浑。唐乾元二年（759年），杜甫途经此地，咏《法镜寺》赞其“翠碧修篁，凤尾森森”。崖前宝泉井四季不涸，谓“宝泉盈地”。

香山——位于西和县南部，与礼县交界，主峰海拔2532米，绵延60公里，含上寺、中寺、下寺三座观音庙，飞檐悬瓦，气势恢宏。相传西汉西峪国公主妙善逃离火焚后至香山修行，欲救白兔坠身悬崖，修成观音菩萨，村民建庙供奉。舍身崖、天梯、风洞、冰洞、悄悄水、分界石等九大景观，构成了“香山流云”奇观。



香山

山顶有十二个形似铁锅的坑窝，称“十二锅坑”。相传妙善煮食修行，日久形成。舍身崖后面有天然石塔，守护香山。在舍身崖左边的天梯八盘路，是通往观音大殿的必经之路，此路蜿蜒曲折，拾级而上，路窄山险，如履天梯。在舍身崖半山腰有一洞，名为风洞。大风起兮，风从洞口呼啸而出，雾从洞口喷涌而现。风洞之下，有三眼清泉，饮之可消暑祛病，驱邪防身。冰洞则掩映在香山后山的参天古柏和峭壁悬崖间，神奇的是盛夏三伏天，洞内寒气袭人，冰柱林立，而到了三九严寒的冬天，洞内则温暖如春。在香山左端的石壁中有一口泉，



晚霞湖

人们将这眼泉水叫“悄悄水”。泉水清甜灵动。据说虔诚祈祷并且小声说话，泉水涌现，喧哗则隐，寓意佛法清静。

在香山之巅还有一块天然巨石，将香山分为两部分，此石也成了西和县与礼县的自然分界石。

自然与历史景观 山水诗意与古迹回响

晚霞湖——位于姜席镇，距西和县城5公里，依托晚霞水库，属嘉陵江水系建安水。湖水碧绿，山影倒映，岸边柳絮交错，湿地青草萋萋，栖息着白鹭、野鸭、翠鸟等鸟类。游客可荡舟、垂钓，乘车环湖游，品农家山珍野菜，赏晚霞辉映的田园风光。夏季彩蝶翩跹，蛙鼓阵阵，冬季湖面宁静，宛如画卷。

仇池山与仇池国——遗址位于大桥乡，距县城50公里，海拔1793米，三面环水，面积4.8万平方米。《水经注》称其“绝壁峭峙，平田百顷”。仇池山的出名始源于五千年前的上古时代。人文始祖伏羲“生于仇夷（仇池），长于成纪（成纪）”汉《通甲开山图》说：“仇池山，四绝孤立，太昊之治，伏羲生处”。

氏族首领杨茂搜于汉建安十六年（211年）建前仇池国，传18世，至隋开皇元年（581年）灭亡，统治386年，统辖陕甘川六郡。遗址出土铜戈、釜等，存伏羲仙崖、石勺奇潭等八大景观。

在仇池山上，还出产一种仇池石，这种石头呈赭红色，俏丽峻逸，吸水性强，石上可栽种植卉，是高级的假山盆景石。用其制做的砚台为书法家争购之上品。宋朝大文学家苏轼得到一块仇池石，“藏以为希代之宝”。他不仅把自己的一部著作题名为“仇池笔记”，还写下了：“梦时良是觉时非，汲井埋盆故自痴。但见玉峰横白便，便从鸟道绝峨眉。秋分与作烟云意，晓日令涵草木姿。一点空明是何处，老夫真欲住仇池”的诗篇，表达了对仇池山的无限向往。

三国古战场——位于祁山，北控天水，南通四川，为蜀魏争夺要地。诸葛亮六出祁山（228-234年），首次占三郡，第五次创“木牛流马”，第六次屯田五丈原，终因积劳病逝，留下《出师表》的悲壮。相传诸葛亮夜观星象于祁山，祈汉室复兴。

道教与民俗文化 灵山古庙的韵味

观山——位于县城东，苍柏葱郁，顶峰建朝阳观，清道光年间重建，2004年列为道教场所。凌霄阁雕梁画栋，供奉真武祖师、三阳祖师，存古柏一株。每年端午庙会，戏曲喧天，游人如织。

凤凰山——位于长道镇大柳河畔，距县城25公里，百年梧桐虬枝婆娑，山势如凤。始建于西汉，庙宇依山，含魁星阁、五院，文革后重建。相传凤凰栖桐，福佑农桑。每年四月初八的庙会，歌舞杂技热闹非凡。

云华山——位于稍峪乡，距县城15公里，海拔2100米，与塔子山“天桥”相连，险如华山。山顶庙宇供奉着玄武大帝，匾额“人间天上”，楹联书法精美。相传秦始皇祭于此，山神显灵。每年四时八节，钟声传西礼二县。游客可攀天桥，赏“丰峰秋月”，云华山的雄奇令人叹服。



云华山云海

岷郡山——位于县城南1.5公里，俗称萨爷殿，清乾隆年间建萨真人祠，供奉着萨守坚、王灵官。相传北宋萨守坚修道于此，羽化成仙。祠前古柏槐，晨钟暮鼓，声闻十里。游客可礼道观，赏“杏林春雨”书法。

隍城——位于县城西山，宋代建十二连城，存三城，含西灵寺、天王殿。相传宋将吴玠筑城御金，城神护佑。游客可登古堡，赏森林公园绿意。



隍城

龙盘洞——位于县城东南10公里洞山，悬崖峭壁，洞口刻“龙盘洞”，光绪二年（1876年）题字。洞内石乳奇幻，滴水叮咚，含天仙子、地仙子（当地土话，指较低的渠道）、人巷子之说。相传龙王居洞，早年村民取水祈雨。游客可探洞，赏石刻，感神秘，龙盘洞的奇幻令人流连。





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, 为您提供高贷款成功率。帮您签订低利息、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

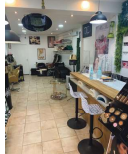
店铺出租
(93 La Courneuve)

商业店铺, 280平米
需要装修
月租: 4500€
+ 500€杂费
距离地铁7号线
和轻轨150米, 近快线
短期租约23个月
(bail précaire)
电话: 07 53 03 92 81
(法语)

25022

美容/理发店出让
(94 Ablon-sur-Seine)

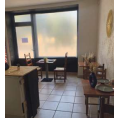
位于市中心, Bail出让, 3/6/9新租约。62平米, 房租: 750€ TTC, 包杂费。因换职业出让。
转让价: 28 000€ (价可议)
电话: 06 58 82 20 47 (法语)



25020

餐馆转租或转让
(94 Ablon-sur-Seine)

位于市中心, 商业街。
房租: 960€ HT, 包杂费。
- 转租(sous-location)的情况:
无进门费, 3月房租押金 + 当月房租。
- 转让(Bail)的情况: 转让价: 25 000€ (价可议)
电话: 06 58 82 20 47 (法语)



25021

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 和 Villeneuve St Georges 四个火车站之间的干道。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)



杂货店/外卖店出让
(91 Verrières-le-Buisson)

独家, 位于好区。
生意稳。已营25年,
因退休让。
价面谈。
电话: 06 80 75 06 56,
06 06 42 35 79
(陈先生)

25017

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)。

有烟囱, 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: 159 000 €

电话: 06 95 05 30 67 (法语)



25018

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, 带有大地窖和一层的办公室(2个房间), 面积为144m² (餐厅89m², 地窖24m², 办公室31m²)。

餐厅 年租金: 33 376€ HT HC

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

餐厅+公寓 年租金: 116 852€

DPE : D

整栋售价 (包括餐厅+办公室):

2 200 000€

电话: 06 03 02 43 49 (法语)

06 62 69 96 23 (中文)



亚洲外卖店出让(Bretagne)

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

有众多学校、高中、护理学校、IUT、BTS。

营业时间: 周二至周六中午、周五晚上。让: 110 000 €

有意者请联系: 06 85 23 48 78 (法文)

邮件: 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 récent. Un salaire 25h/semaine.
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

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, 需要缝制成整件。
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

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

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)

25006

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)



25008

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 Basilic-Miyabi,
餐馆位于: Rue du Theatre 18
1820 Montreux, Suisse
有意者, 请联系

联系人: Vulliemin Lionel

邮件: lionel.vulliemin@fidulio.ch

25016

招聘中餐大厨(瑞士)

公司: Feng Ling
餐馆位于: ZI En Budron DI
1052 Mont-sur-Lausanne
- Vaud - Suisse

联系人: Vulliemin Lionel

邮件: lionel.vulliemin@fidulio.ch

25018

招聘中餐大厨(瑞士)

公司: Golden Dragon
餐馆位于: Route de Moudon 1
1072 Forel (Lavaux)
- Vaud - Suisse

联系人: Vulliemin Lionel

邮件: lionel.vulliemin@fidulio.ch

25019

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)



MARIGNAN

PARIS QUAI DE SEINE

**最后几套2室、3室全新公寓
精品住宅 二手房价格**



开放日

9月12日和13日

优惠最高可达*

60 000 €

欢迎参观我们的样板房, 即可入住!

RUE JEAN ANTOINE DE BAIF - PARIS 13

09 71 05 15 15 - marignan.immo

* Remise exceptionnelle pour toute réservation signée entre le 12/09/2025 et le 13/09/2025. Voir conditions auprès d'un de nos conseillers ou sur marignan.immo. MARIGNAN, siège social: 132 avenue Pierre Brossolette à Malakoff - SAS au capital de 12.000.000 €, identifiée au SIREN sous le numéro 438 357 295 et immatriculée au RCS de NANTERRE. Illustration et plan non contractuel du à la libre interprétation des artistes. Perspectiviste: Illusio. 08/2025