

新天地广告公司

18年经验 真诚为您服务

桌面纸价格优惠
首次客户送名片5000张和贴纸

印刷桌面纸所用的纸张和墨,符合食品接触标准,而且是绿色印刷



手机: 06 24 45 00 23

网站: www.nouvelespace.fr

地址: 19 Avenue d'Italie

75013 Paris



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



忆北京“月盛斋” 酱加拿大牛腱子

文/李青城&维妮 图/Adobe stock

加拿大是产牛大国，牛肉品质极好。我买了一大块牛腱子，做了一满锅酱牛肉，香喷喷的够吃几天了。

中国最有名的酱牛肉当属老北京的“月盛斋”，两个半世纪中华老字号清真美食。

老北京“月盛斋”酱牛肉

“月盛斋”坚持“选料精良，配方精致，制作精细，绝不省工”的原则。在火候掌握上讲究的是：旺火煮去味、文火煨入味、兑“老汤”增味。煮制成的酱牛肉，肉质紧实酥嫩、不硬不柴，五香浓郁，醇香适口，唇齿留香，回味无穷，被列入“国家级非物质文化遗产”名录。

以前我告诉广东同事“月盛斋”，可以用一个大锅把一头牛不同部位的牛肉摆在不同位置，结果一锅肉都煮好了。他说：“你们北京人真奇怪，广东人肯定会根据牛不同部位的肉的特点，炒、烧成不同的菜。你们怎么做成一个菜？”

北方人以一当十，却能同时满足很多人的需要，可能对行军打仗和大家庭更方便吧。南方人的精细，是深思熟虑；北方人能把不同性质的肉都同时做得酥软喷香，那么大块的肉，味道都能深入中心，一个人能搞定那么多人的主菜，文火时还不用看，省很多人工，何尝不是一种智慧呢？

用电子压力锅煮酱牛肉

其实北美地区的牛肉质量都是很好的。有时，会在超市看到价格稍贵一些的嫩牛腱子，我也会买几块，用电子压力锅煮，适合给老人食用。



电子压力锅主要用来煮汤和煮软牛腱子，可以缩短后续制作时间。



酱牛肉

因为我的电子压力锅不具备最后收干水分的功能，所以主要用来煮汤和煮软牛肉。具体做法是：牛腱子洗净，放入电子压力锅，加入白胡椒粒适量、台湾烹调酒1大匙、生姜数片，然后加净水盖过牛肉，设定高压，煮20分钟。但达到高压，一般还需要40分钟时间。等压力消散后，打开锅盖，取出牛腱子，表面用清水冲洗干净。然后，将牛腱子放入干烧锅，加入各种调料和水，再执行本文做法②~④步骤即可。这时，时间可以稍微少用一些，因为牛肉已经煮软了。

酱牛肉配米饭或面条

如果配馒头、米饭，把肉片切好就可码盘上桌，肉已经有味道。如果希望味道更加浓郁，可以用生抽、香醋、葱花配个汁蘸着吃，各种味道丰富无比，唇齿留香。

如果配面条，可以用一些牛肉汤，根据口味加适量水，把面条煮好加入，用煮面的水余一些时令青菜，盖在面的一边，把肉片码在另一边。因为配上了牛肉汤，无需调汁味道也非常浓郁。

动手做 酱牛肉

◆食材

牛腱子一整块，按肌肉肌理分成几大块，大葱一根（海外没有大葱的地方可用一个白洋葱代替）。

调料：小姜一块或大葱几大片，大料3颗，红花椒39颗，桂皮1片，香叶2片，丁香8粒，生抽大半杯，老抽小半杯，料酒一杯，糖几大匙，喜欢辣的可以加几个干辣椒，或豆瓣酱。

◆做法

①把肉放入锅里，加凉水没过肉，煮开后，停火，把整锅水倒掉，把每块肉上的血沫和锅上的血沫洗掉。北美的肉都不放血，做肉第一步一定是煮后把血水逼出来洗干净。很多朋友说他们短居北美，肉做出都是腥的，就是没有这个步骤。

②肉再次码好，加水淹过肉的大半，加料酒、生抽、老抽、葱姜和各种香料（最好放在香料包里），这时汤正好没过肉。大火煮开后换小火慢

炖。一个半小时后，用筷子试试，可以轻松插透腱子肉即可停火。

③捞出后在室温放置2个小时冷却风干。然后再放回之前的肉汤中，大火煮15分钟放糖上色。

④肉捞出后放凉，再放入冰箱冷藏室储存几个小时。肉凉透后，切出完好整齐的薄片，否则肉一切就碎了。肉汤滤去香料放进容器冷藏。



牛肉饼

料理小贴士

①用嫩的牛腱子，煮出的酱牛肉酥软香嫩，适合老人食用。



②酱牛肉煮好后，冷藏几个小时，凉透后才可以切片。



③酱牛肉可加一些蔬菜，搭配面条。



④切片的酱牛肉，可以加在两块钱饼的中间，做成牛肉饼。

经典盖饭2道

文/山平 图/Adobe stock

中华井与天津饭都融合了日式风味，酱汁温和不油腻，最适合爱吃米饭的人群，加上制作快速方便，深受大众喜爱。



中华井

中华井

中华井融合中式热炒与日式井饭风格，多样食材热炒后现浇于白米饭的上面，滋味鲜香，米饭吸满酱汁精华，色香味俱佳。

食材

白饭150克、姜丝5克、猪肉片60克、虾仁40克、红萝卜、青江菜、黑木耳、熟鹌鹑蛋、芡水适量。

调料：和风高汤150毫升、酱油15毫升、味噌10毫升、清酒10毫升、白砂糖、食盐、白胡椒粉、香油少许。

做法

①食材切丝或切片备用。
②热油锅，炒香姜丝后放入猪肉片与虾仁，炒至变色。
③加入其它食材炒至略软，续

煮2分钟。

④下调料，搅拌均匀，勾入芡水，煮至微稠，淋在白饭上，即可享用。

天津饭

天津饭，又称蟹肉蛋盖浇饭，是地道的日式中华料理，滑蛋技法讲究火候与口感，蛋体吸收海鲜风味，展现出中国厨艺在日餐基础上的发扬光大。

食材

白饭150克、鸡蛋2颗、蟹肉棒20克、葱花1大匙、芡水适量。

酱汁：高汤200毫升、酱油15毫升、米醋5毫升、砂糖5克、盐1克、香油3毫升。

做法

①把蟹肉棒撕成丝，加入鸡蛋

后打匀。

②热油锅，下蛋汁，炒至半熟状态后覆盖在热白饭上。

③混合酱汁材料，然后以小火煮滚。

④慢慢加入芡水，煮成酱汁。

⑤撒些葱花在蛋皮表面，淋上酱汁即可食用，口感最佳。

小秘方：可加一些香菇片提鲜。



天津饭

孩子心情低落怎么办

文/念远

现代社会处处压力大，环环相扣，即使天真烂漫的孩子也难幸免。孩子心情不好，情绪低落，并不会像大人一样掩饰，而是一下子表现出来。父母看在眼里，急在心里，恨不得马上让孩子快乐起来，恢复正常。

这时候，该怎么办呢？往往讲大道理，起不到好的效果，花大钱买个礼物？吃顿大餐？这种物质上的刺激恐怕也不是每招必灵。

俗话说，“心病还需心药医”。找到原因，对症下药当然好，可是孩子的心事谁能立即猜到？除非他自己愿意全盘托出。

一筹莫展之时，家长不妨先稳下来，缓一缓，别逼着孩子高兴，因为强扭的瓜不甜。

如果世上真有解开孩子心锁的灵丹妙药，相信每一位父母都求之不得。孩子因为单纯，心理有强大的自净能力，这岂不是自备的妙方？家长需要做的是，给他们几个“药引子”。

要懂得给孩子一个解压的空间和时间，让孩子自己纾解压力。有几个好“药方”，不用大张旗鼓地花钱费力，而不过是给孩子提供几个小选项，启动他自己的恢复力，从中轻巧地将压力包袱甩下，起到“四两拨千斤”的作用。

1. 出门溜个弯

看孩子心情不好，第一个有价值的尝试，是不妨带他出门走走。古希腊“医学之父”希波克拉底有句名言：“行走是最好的药。”的确有许多心理学家推崇“散步疗法”，他们发现人在边走边聊时，更容易敞开心扉。

家长要帮助孩子多接触大自然。阳光、树木、落日、晚霞，路途中所见的一草一木、一花一鸟，邻居熟人，摆摊的小贩，都可以发掘内



(123RF)

光点，和孩子有所交流。即便一言不发，

大自然的气息也会给孩子抚慰，孩子本质上是单纯的，更容易和自然环境沟通。

2. 放空自己 发呆又何妨？

现代生活节奏快，紧张压力，也影响着孩子，他们是社会链条上最弱的一环，他们的内心当然也是不堪负荷。一杯水如何才能从浑浊的状态变为清澈？就是静下来，别去碰它。

所以，有时，孩子一个人发呆，拉他出门，他却哪也不想去，那就干脆先别打扰他。当大脑彻底放空时，

他的心也就静下来了。

心一静，大脑就清凉几分，他的问题可能会冒出些头绪。

3. 整理书桌 打扫房间

人眼里看到繁杂的东西，头脑会不知不觉陷入纷乱的压力。孩子不开心，盯着书桌发呆，或者闷在小房间里，他的周遭往往也疏于清理。

这时，他眼里、脑里也是满满的、杂乱的。无数先人的经验证明，去繁留简可以整理思绪。

所以，可以提醒孩子整理一周周边环境，保持清爽干净，心理上自然会抚平一些焦躁不安。

4. 睡一大觉

网上流行说：“睡前放下一切，醒来便是新生。”是有几分道理的。人精神上的纠结、消极、颓废，往往伴随着身心的疲惫。

睡眠是个好帮手，帮人恢复精气神。孩子的元气本来是充盈的，给他休息的时间，睡到自然醒，相信睡足了，会有很大缓解余地。

5. 读一本书

英国神经学家戴维·刘易斯曾说，“书上的文字能够激发人们的创造力，从而带人们进入另一种状态。”

心情郁闷时，阅读一本书，胜过听音乐或吃食物。阅读时人的思绪会集中在文字上，进入想像的世界，紧张的身体和大脑都可以得到舒缓。

孩子的情绪变化除了受个人性格、接触的人和事的影响之外，也受他的不成熟的认知水平和心灵的限制，也就是格局尚未打开。

当他和书里的人物一起去体验人生喜怒哀乐，收获和现实生活中不一样的经验，他的情感世界会慢慢丰富起来，抗压能力也会随之增强。

特别是现在各种电子产品泛滥成灾，孩子也饱受信息轰炸，大脑很容易疲劳，就好像听一大群人的声音，开始烦躁时，不如专心听一个人说点什么，心情得到宽慰。

读书就有这样的好处。

6. 动起来、动起来

说到底，孩子心情不好，解决的办法无非两种，一动一静。他没心情，一动都不想动时，就暂且让他静处。等他静静地恢复一点之后，就带动他活动身体，做什么都可以，只要别一个人闷着。

人的焦虑不安从哪来？很多时候，都是空想造成的，一些不切实际的想法很少和快乐相联，反而是不愉快的成分多。人长久感受不到快乐，心情当然就会郁闷。

比如，现在吃东西可以叫外卖，喝水有电热壶，各种家务事有电器代劳，甚至玩都可以在电脑上招呼伙伴一起打游戏。

也就是说，生活越来越便利，孩子坐着不动的时间也增加。无形当中他们空想的时间也在增加。那么一点点不顺心就会过份膨胀。

最好的办法就是行动起来，停止无谓的内耗。散步、公园跑步、打球、买东西、打扫房间……只要动起来，心理负担就甩掉一大半了。

给孩子幸福的童年 允许他们做一些事

很多家长把孩子的成长，想像成一条“精细雕刻”的道路，生怕一点不完美，就会误了前程。但太多孩子因为童年压抑、过度控制导致了心理问题、慢性疾病早发、免疫功能紊乱。这些孩子长大后看似“听话懂事”，实际上身体和心灵的防线早已千疮百孔。

我们不妨换个角度想想：一个经常被允许表达、尝试、出错的孩子，长大后更可能拥有良好的健康素养与强健体魄。儿童期的心理自由和身体探索，不仅塑造人格，还深刻影响孩子一生的健康状态。

真正关心孩子，不仅是让他吃好睡好，更是要在生活中适当“放手”，允许孩子做一些看似“不听话”的事情。这种“允许”，其实是一种深藏智慧的爱。

脏兮兮地玩泥巴

很多家长对清洁近乎苛刻，孩子衣服一脏就大声呵斥。但医学研究早就指出，儿童时期适度接触自然界的细菌，有助于训练免疫系统。也就是说，“干净到发亮”的成长环境，反而增加了未来过敏、哮喘、自体免疫疾病的风险。

医学统计表明，城市中从小生活在“无菌环境”的孩子，哮喘发病率是农村孩子的2.5倍。因为他们的免疫系统“太干净”，没学会怎么与环境中的微生物“打交道”。

适度顶嘴和表达情绪

很多家长一听到孩子反驳，就



(123RF)

立马打断，认为那是不尊重。但临床心理学常见的病人，往往是从小“不会说不”的孩子。压抑久了，情绪就会转化为身体症状，比如偏头痛、失眠、夜间磨牙等。

在阳光下疯跑

很多家长怕晒黑、怕摔跤，不让孩子出门。但阳光不仅能促进维生素D合成，还能调节情绪、增强骨密度、提高免疫力。

世界卫生组织建议儿童每天应有至少1小时的户外活动，光照时间不足会增加抑郁倾向和注意力缺陷的风险。

骨科门诊常见“小学生骨密度异常”，多与活动量不足有关。孩子的骨头就像水泥，要有阳光这把“火”才能烧得结实。

犯错

一个小学三年级的孩子，胃痛到无法上学，家长一脸焦虑地说：“他考试错了三道题，一晚上哭着不肯睡。”深入了解才知道，从小只要错题就会被批评，甚至写“检讨”。

医学上，这叫“应激性胃肠反应”，是一种典型的“身心疾病”。过度的错误惩罚，会让孩子对失败产生生理层面的恐惧。

其实，错误本身就是学习的一部分。正如种子要先裂开，才能长芽。

选择自己的兴趣。

家长常说“你还小，哪懂”，给孩子报一堆兴趣班，忽视他的真实感受。但研究表明，儿童时期的“自主选择感”越强，成年后焦虑、抑郁、

慢性疲劳症候群的发生率越低。

一个14岁的男孩，成绩优秀但长期失眠、头痛。问他最喜欢什么，他说：“其实我一直想学画画。”但父母坚决不同意。

结果长期心理压抑，发展成“功能性头痛”，吃药也无效。兴趣，是孩子内在的“自我修复机制”。

自己解决问题

很多家长遇事就插手，帮孩子“铺好路”。太多20岁以下的年轻人，一遇到压力就焦虑失控，严重的甚至发展为焦虑障碍或恐慌症。

他们不是能力差，是从小没有“磨出来”。心理学有个词叫“习得性无助”，就是从小时候被人解决问题，长大后就不相信自己能面对困难。

吃点“垃圾食品”

听起来很反常，但适度的“放纵”对身体有好处。饮食控制要有“弹性”，不是靠压抑，而是靠引导。父母可以定个“周末小放纵日”，孩子既满足了口腹之欲，也学会了自律。”长期看来，这种方式更有利于建立健康的饮食习惯。

从医学角度看，儿童期的“允许”，不是放纵，而是给身体和心灵成长的空间。我们不能只盯着眼前的分数、规矩和各种表现，而要看到这些现象背后那个正在形成的“未来健康的成年人”。

想让孩子健康长大，不是让他听话，而是让他“活着”。

寓言故事

两只兔子

两只兔子头一次从自己的窝里钻出来，觉得外面的世界漂亮极了。

但它们首先要做的是：好好看看自己，再看看对方。因为，在它们出生的那个黑黑的洞里，几乎看不见东西的样子。

在明亮的阳光下，它们终于看清了自己和对方的模样。一只雪白雪白的，像团棉花球；一只土黄土黄的，像团枯草。

白兔子大笑起来：“哎呀！天底下还有这么难看的兔子。像一团土、一坨枯草，放到草垛里肯定没人看得出来。”

黄兔子却说：“我觉得自己挺好看，毛色和土地的颜色很像，而且我和你一样，也有两只漂亮的长耳朵。”说着，它使劲晃了晃耳朵。

白兔子说：“瞧我！雪白雪白的，走在路上大家都会看我，这才叫漂亮呢。我要是长成你那样，才没心情出来玩呢，真为你感到不幸。”

这时，一只老鹰飞了过来，一个俯冲就把白兔子抓了起来。

白兔子吓坏了，它知道被老鹰抓住的后果。可它还是颤抖着声音问：“你怎么非要抓我，而不抓和我在一起的另一只兔子呢？”

老鹰问：“你的身边还有另一只兔子吗？我可在空中只看到了你，因为你长得太白了。”

白兔子大难临头才明白了一个道理：有时候，拥有漂亮的外表并不是什么好事。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民(10)

(续上期)

文/周若水

李渊闻讯，赶来秦王府探病，看世民这样，很是心疼：“父皇深知，晋阳起兵、谋得天下、削平海内，都是你的功劳。当初我要立你为嗣，你坚决辞让，我也只好作罢，以成全你的美志；而今建成为嗣已久，我已不忍再行削夺。现在看来你们兄弟之间似乎难以相容。我打算遣你还归行台，居守洛阳，陕州以东，都由你统治，就像汉梁孝王刘武那样，也命你建天子旌旗。大唐江山，你与建成平分秋色。”

世民悲痛而泣：“儿不要大唐的江山，儿但愿能在父皇膝前尽孝，不想远离父皇！”李渊安慰世民：“天下一家，东、西两都，道路很近。父皇想你了，就会去东都看你，不必须忧悲你。”世民正要东行洛阳，建成、元吉一想：陕州以东土地肥沃，洛阳甲兵骁勇善战，让世民去洛阳，无异于放虎归山，再想驭服他可就难了；不如把他困在长安，放在咱们的股掌之中，处置起来岂不更得心应手！于是就密令多人上奏李渊，谎说秦王左右听说要去洛阳，无不欢呼雀跃，看样子，他们再也不会回来了；又派李渊的近幸之臣向李渊陈以利害祸福。李渊马上又变卦了，收回了令世民东出洛阳的成命。

建成、元吉与后宫诸妃日夜不停地向李渊放世民的毒箭，都说世民不会久为人臣，很快就将逼宫篡位，自立为帝。李渊已深信不疑，正要治罪于世民时，贤臣陈叔达（南陈后主陈叔宝的异母弟）慌忙赶来劝谏：“秦王对大唐的天下建有大功，不可罢黜治罪。况且秦王性情刚烈，如果无辜受挫，唯恐他忧愤成疾，恐有不测，到时候，陛下后悔可就来不及了。”李渊一听，言之有理，治罪之事，暂且作罢。元吉一看父皇又变了主意，急不可耐，来到李渊御所，亲自蛊惑李渊，请求李渊尽快杀了世民。李渊说：“他有定天下之功，又没有显著的罪状，怎么给他定罪啊！”元吉说：“秦王初平东都时，就想据守洛阳，故此倾巢不还；还散钱帛给将士，以树私恩；又违抗父皇的敕命，这不是谋反是什么！您就快点下手把他杀了吧，欲加之罪，何患无辞啊！”李渊思虑再三，最终没有答应元吉的请求。

既然李渊不同意杀世民，这场因储位而起的“无争之争”，是不是到此就该停止了？秦王是不是从此便可平安无事了？

华尊相迥同根生
贤愚迥异质不同
手足有义远圣主
手足无德害良忠
百蛊千魔妖术尽
方惊佛法法无穷
驱除毒雾天日显
寰宇咸仰大唐风

第十章 承乾殿群英谏圣主 玄武门大义诛凶顽

秦王府内，文臣贤良，武将忠勇，他们大多都曾跟随秦王久经沙场，出生入死，既是秦王兵征天下的参与者，也是秦王兵征天下的见证人：秦王英明神武、公正无私、胸怀仁厚、礼贤下士、用人不疑、爱兵如子、怜惜苍生，为大唐江山的稳固、为大唐亿万子民的生计舍生忘死，秦王府的府属们莫不由衷地拥戴秦王。他们君臣一体，尽以天地为心，以生民为念。危难关头，他们甘将生命化作扭转乾坤的神力；和平岁月，他们



玄武门兵变（绘图/曹醉梦）

则用才智悉心辅佐圣主济世安民，共创大唐的辉煌盛世。

建成、元吉与李渊的众妃嫔互相勾结，屡屡诽谤与加害秦王的时，也极力驱逐、收买秦王府的僚属，以瓦解、削弱秦王的势力。驱逐奏效了，揣摩皇上下一道圣旨谁敢不从？收买却令他们大失所望，失望之余便是恼羞成怒地疯狂报复。

秦王府的府僚群体，并非一个随聚随散的利益集团，而是由一颗颗无私无我的丹心汇成的一股坚如磐石的精神力量。这是建成、元吉这等不仁不义、无忠无孝的势力小人所无法理解的——他们不为名利所动，不为安危所忧，不为生死所惧。

建成、元吉三番五次地加害秦王，秦王府的僚属们，人人都有危在旦夕之感。房玄龄找到长孙无忌：“现在看来，太子、齐王不会久矣秦王了，此祸一旦爆发，不但秦王府的上下下难得保全，就是大唐的江山社稷也实为堪忧啊！不如劝秦王仿效当年周公旦义平管叔、蔡叔之乱，以图安邦定国。形势危急，不能再犹豫不决了。”无忌对答：“你的这个想法我已思虑了很久，只是一直不敢说出口。今日房君之所言，正合我意，我就去禀明秦王。”秦王听完无忌之言，就招来房玄龄一同商议此事。房玄龄说：“大王之功，功盖天地，自当承继大业。现在太子、齐王履行悖逆之事加害大王，这正是天赐良机，大王理应乘机讨讨，愿大王别再迟疑了。”秦王未置可否。房玄龄与杜如晦共劝秦王诛杀太子、齐王二人。

在建成、元吉眼中，秦府智囊中堪为畏惧的只有房玄龄、杜如晦，削弱秦王势力的第一步，就是驱逐房玄龄、杜如晦，砍断秦王的两个臂膀。

他们上奏李渊：“秦王心存异志，都是受了房玄龄、杜如晦这二人的挑唆，父皇应及早将这等佞臣逐出秦王府。”李渊觉得有理，就下了道圣旨：房玄龄、杜如晦逐出秦王府，没有诏敕，不得私自入府。违者，斩！

建成、元吉成功地驱逐了房、杜，甚是欢喜，下一步，就收拾秦王府的武将了。元吉对建成说：“尉迟敬德是秦王府的第一骁将。如果能把 he 收买过来为我所用，最好；如果他不肯为我所用，就除掉他。世民已断了臂膀，

再断了他的股骨，取他则易如反掌。”

早在攻打东都时，元吉与尉迟敬德就有过较量。元吉以擅长马术而自负，知道尉迟敬德善于避梁，也善于夺梁反击，便命尉迟敬德与其相较胜负。尉迟敬德取下梁头的刀刃，请元吉保留刀刃，并请齐王先刺。一会儿功夫，尉迟敬德便三次夺下齐王手中的梁。齐王表面称赞尉迟敬德的功夫了得，心里却有蒙受奇耻大辱之感。

建成派人秘密送给尉迟敬德一车的金银宝物，并下书相招：“素仰将军的高超武功，愿能得到将军的尊驾眷顾，以加深你我的布衣之交。”尉迟敬德让人回覆太子：“敬德本一介贫寒草民，隋末大乱，我又多次趁机兴风作浪，罪当不赦。幸得秦王赐我再生之恩，现今又在秦王府注册为官，唯有以死报效秦王，才是我的本分。我于太子殿下无功，遂不敢受禄。我若私交殿下，便是不忠之人。”一个见利忘义的小人，对殿下又有何用啊？”建成闻奏，恨得咬牙切齿。

元吉说：“兄长不必生气，不可用，便除之。”元吉派一个武艺高强的武士夜间去行刺尉迟敬德。尉迟敬德事先得知，便大开一道道房门，自己则安然地躺在床上静候刺客。普天之下，谁不知道尉迟敬德是当今第一骁将？刺客一次次走进尉迟敬德的庭院，每次都是在院子里转了几圈，就又出去了，硬是不敢靠近尉迟敬德。

元吉派人行刺尉迟敬德不成，就到父皇那里去求尉迟敬德有谋反之心，李渊下诏将尉迟敬德下狱查办，不久就将处斩。世民忙找到父皇，以自己的性命为尉迟敬德担保，尉迟敬德才得以幸免。

元吉又去李渊那里进程知节的谗言，李渊便把程知节贬为康州刺史，调出秦王府。程知节对秦王说：“大王的屁股膀之臣都被放出在外，您自身还会保全多久啊？我誓死不离大王左右，安危大计，愿大王早日定夺。”元吉又用黄金玉帛收买右二护军段志玄，被段志玄断然拒绝。

此时，秦王的心腹之臣只有长孙无忌还在府中。长孙无忌与尉迟高士廉、尉迟敬德、左卫将军将侯君集等人，日夜不停地规劝元吉以有道伐无道，尽早诛杀建成、元吉。世民在所有的事情上，都能英明决断，唯独

这件事，他难以定夺。建成、元吉毕竟是他的同胞兄弟，尽管他们俩一次次加害世民，世民却总是一忍再忍。

难下决断的世民又去找灵州大都督李靖问策，李靖推辞不语；世民又来找行军总管李世绩商议，李世绩缄口不答。此后，世民对此二人刮目相待，器重有加。正当世民犹豫不决之际，突厥大将都射设率数万骑兵屯驻黄河以南，大举围困乌城。

李渊闻报，头都快炸了！突厥已成了李渊心挥之不去的一道魔咒，一听突厥二字，李渊顿时心惊肉跳、六神无主。这只无思无义的草原野狼，李渊对其已无计可施：战，战不过；取，取不得；避，避不开。想当年晋阳起兵时，为了安稳突厥，不使其从中作梗，以便集中精力和兵力速取长安，李渊曾答应突厥，取不下长安，人口土地归自己，金银玉帛归突厥。突厥一听，此策甚妙——李渊兴兵打天下，我们坐享其成，何乐而不为啊！李渊攻下长安后，突厥便派使臣来找李渊兑现前盟，李渊以九部乐迎接突厥使臣，待为上宾，金银珠宝，悉数相赠。突厥简直就是一只喂不熟的狼！贪得无厌，欲壑难平；背信弃义，屡犯中原。逼得李渊曾经下旨烧毁长安，另建都城，留给突厥一堆的灰烬，看他们还来捞掠什么？危急之时，世民挺身而出：“请求父皇给儿臣几年时间，定活捉颉利可汗；如果儿臣不能活捉颉利可汗，父皇再行迁都犹未为迟。”听了世民的劝谏，李渊才没有将长安城付之一炬。

以往突厥来犯，李渊都要派世民将兵御敌；此时，李渊已不信任世民了，怕世民独揽兵权，势力过大，将对他的皇位构成威胁。所以，这次建成一来举荐由元吉领兵，李渊也不考虑元吉能否取胜，便立即应允。

建成、元吉要藉这次典兵之机，除掉世民及其手下的几员大将，逼李渊退位。元吉请求秦王府的尉迟敬德、程知节、段志玄、秦叔宝等与元吉一同出征；并检阅秦王府的府兵，挑选精锐的士卒充实元吉的大军。

李渊一一应允。建成大喜过望：“世民的骁将精兵数万之众，都已在我的掌握之中。你出征那天，我与秦王在昆明池为你饯行，让力士在帷幕之下把世民杀死，上奏父皇世民是暴君身亡，父皇不会不信；我再着人劝父皇退位；你则把尉迟敬德等秦王的骁将全部坑杀，看谁还敢不服我吗？大唐的江山从此就是我们二人的了！我登基后，封你为太弟；待我千秋万岁之时，由你继承大统。”

苍天有眼，隔墙设耳。建成与元吉的这番私密毒谋被东宫的率更丞（官名）王珣一字不漏地都听了去。

事关重大，秦王的生死、大唐的安危，都悬在旦夕之间！怎么办？去奏明皇上？皇上现在正偏袒太子和齐王，弄不好不但救不了秦王，还会惹来杀身之祸！只有一条路了：速速密报秦王，让他早做准备。

听完王珣的密奏，世民忙召来长孙无忌、尉迟敬德商议对策。

无忌和敬德都劝秦王先发制人，占据优势。世民长叹了一口气：“我怎能不知祸在旦夕，我想等他们先发起攻势，再以义相讨，不是更好吗？骨肉相残，是古今之大恶。我若先发，将如何去面对父皇与告慰九泉之下的母后？”

长孙无忌比别人更多了一层担忧：秦王妃是他唯一的嫡亲胞妹，二人自幼相依为命，父亲临终前又一再嘱托自己要多加关爱观婢。一旦建成、元吉先发制人，依这两人的品性，没有做不出来的事情，妹妹及外甥们的性命就多了几分危险。想到这，长孙无忌说：“大王，如果让他们二人先发起攻势，他们就会大开杀戒，局面将难以控制，后果更不堪设想。且不说将有多少无辜的生灵要死于非命，大王想想内有建成、元吉兴兵作乱，外有突厥大军精骑压境，臣唯恐大唐的社稷将不保啊！大王宁弃大义而守小节，是为不明；置断不断，贻误时机，是为不智；置大唐的社稷于不顾，是为不忠；置皇上的安危于不顾，是为不孝；置亿万生民的祸福于不顾，是为不仁；置为追福大王而舍生忘死、肝胆相照的秦府上下文官武将的身家性命于不顾，是为不义！为了保全匹夫之节，大王甘愿做一个不明不智、不忠不孝、不仁不义之人吗？”

尉迟敬德接着说：“人谁不爱惜自身的生命？现在众人甘愿以死投效大王，这是上天对大王的恩授。祸事即将爆发，大王却泰然若若。大王即便不肯珍重自身，也要考虑大唐的宗庙社稷啊！如果大王不采纳敬德之言，敬德将离开大王，隐姓埋名，逃到深山荒林中藏身，决不做那两个奸佞小人的刀下之鬼！”

无忌也说：“大王不纳敬德之言，必败无疑。敬德等人都会离开大王，无忌也要随之而去，请恕无忌不能再侍奉大王了。”

世民说：“你们说的都有道理，但我的意见也不能完全放弃，我们再行商议吧。”

世民又征求众府僚的意见，想听听他们怎么说。府僚们众口一词：“齐王性情凶狠暴戾，必定不会甘为太子之下。前几天听说护军薛实曾对齐王说：‘大王的名字，合起来是个“唐”字，大王将来必为大唐的社稷之主。’齐王心花怒放，‘除掉秦王后，再除太子易如反掌。’他们现在谋乱还未成功呢，齐王已有除掉太子之心。齐王贪得无厌，又心狠手毒，没有他做不出来的事情，如果让这二人得志了，唯恐天下就不会再闹大唐了。”（未完待续）

（参考史料：《隋书》、《隋唐书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

从豪门公子到隐居山林的僧人 昔日明星何宝生的传奇人生

【本报综合报导】2003年，一条新闻震惊整个香港，当红演员何宝生在一场赌局中一口气输掉了1亿港元！但他本人并不在意，对他来说，这笔巨款只是小事一桩，因为还有267亿的家产可供他挥霍。但令人费解的是，2005年9月，他却选择了出家为僧、皈依佛门。

究竟发生了什么，会让何宝生这么决绝地斩断红尘呢？

出身名门 家财万贯

何宝生出身于香港的一家名门望族，从小就过着衣来伸手、饭来张口的奢华生活。

何宝生的父亲是宝生银行的创始人，白手起家，凭借卓越的商业头脑创造了一个商业帝国；而其母亲则是一位知名画家，艺术造诣颇深。作为含着金汤匙出生的独子，何宝生的成长过程符合所有人对豪门少爷的想像，一路顺风顺水。

成长在这样的环境中，何宝生自小接受的是最顶尖的教育。他长得仪表堂堂，玉树临风，待人接物温文尔雅，是众人眼中的翩翩公子。

父母常带他参与商业洽谈，对他寄予厚望，希望他能继承家业，继续发扬家族的辉煌。

然而，何宝生并不满足于被安排好的人生。18岁后，为了摆脱父母的控制，追求自由的成长，他远赴加拿大某知名大学学习室内设计。学成归来又回到了香港。优渥的家境给了他绝对自由的成长，回到香港后，何宝生仍旧对家族企业没有什么兴趣，他不想继承家业，而是想在设计界崭露头角。

朋友聚会被星探看中

大学毕业后回香港后，何宝生整日以吃喝玩乐为主。一次偶然的机会，他受邀参加了朋友的KTV聚会。

在聚会中，他深情演唱了一首歌曲。清朗的嗓音、真挚的情感，立刻吸引了在场所有人的注意。

巧合的是，有一位唱片公司的星探正巧在场。他被何宝生的才华深深打动，主动上前邀约他试音。

面对这样的机会，何宝生的内心产生了强烈的兴趣。回到家中，他鼓起勇气向父母表达了自己想进入娱乐圈试一试的想法。

虽然父母对于他的决定有些不赞成，但还是选择尊重他。

从此，何宝生正式开启了他在演艺圈的传奇人生。

演绎事业如日中天

签约唱片公司后，何宝生很快就推出了自己的音乐作品。他因歌声清新独特，富有感染力，迅速在乐坛崭露头角。英俊的外表，更是为他赢得了大批粉丝的追捧。

然而，他的才华并不仅限于音乐领域。香港无线电视台（TVB）也注意到了这个前途无量的新人，向他发出了橄榄枝。何宝生决定接受新的挑战，开始了他的演艺生涯。

初入影视圈的他，从小角色做起，凭借着对角色的深入理解和认真的态度，他的演技迅速提升。

1995年，何宝生迎来了人生中第一个男主角的机会，主演《白发魔女传》中的卓一航。他将角色的内心世界演绎得淋漓尽致，得到了观众和业内人士的一致好评。

随后，他在经典武侠剧《笑傲江湖》中饰演了林平之这一角色。这个角色复杂多变，从纯真少年到黑化复仇，每一个阶段都被他刻画得入木三



上图：何宝生与蔡少芬合作，在《白发魔女传》饰演男主角卓一航。左下图：曾经家喻户晓的歌影视三栖明星何宝生；右下图：走上修行之路的何宝生。

分。他俊朗的外形和精湛的演技，使得他饰演的林平之至今仍被视为无法超越的经典，被观众称为“最帅林平之”。

从此之后，何宝生更加爆红，成为家喻户晓的影视歌三栖明星。

生活奢靡 一夜赌输一个亿

在事业如日中天之际，他的生活也变得奢靡起来。豪车、豪宅、高档场所，他似乎拥有了所有人羡慕的一切。

然而，在光鲜亮丽的外表下，何宝生的内心却越来越感到空虚。

随着名气和财富的累积，何宝生逐渐迷失在了声色犬马之中。他开始沉溺于赌博。

据何宝生的娱乐圈好友吕颂贤透露，何宝生对赌博热衷到几乎每日必赌，甚至这个豪门少爷还在自家别墅开了一个私人赌场。

对他而言，赌博早已不仅仅是一种娱乐，更像是一种嗜好，一种无法割舍的日常乐趣，但凡哪天没上赌桌都没心思做其它事情。只不过他是有赌心没赌技，输的多赢的少，经常大把大把往外送钱。

曾经有一个晚上，他在一场赌局中一口气输掉了1亿港元。

富裕的家境使他对金钱没有概念，一夜赌输一个亿，对此他却毫不在意。

虽然银行富二代的家境和能力，足以帮他避免倾家荡产的烦恼。但这位豪门少爷却苦恼地自我反思：“除了钱，我一无所有。”

在此期间，他先后与女演员傅明宪、梁咏琳、樊亦敏相爱，但由于性格上的不合和家庭背景的差异，这几段感情最终都无疾而终。

看破红尘 皈依佛门

随着他在生活上的放纵，何宝生的事业也开始走下坡路。因拒绝与TVB续约而遭到封杀，转投亚视后也再没能掀起什么水花。而情场上的连续失意，也让他对人生产生了怀疑。

一次偶然的机会，何宝生接触到了佛教。他被佛法中关于人生、苦难、解脱的教义深深吸引。为了更深入地了解佛法，他开始频繁地前往寺庙，参加各种佛学讲座。

据悉，何宝生和另一位香港影

视男星吕颂贤曾共同去求僧问佛，接触到了佛法的力量，吕颂贤自此之后便坚持吃素，而何宝生则顿悟醒悟，自此便对名利失去了兴趣。

在宁静的寺庙中，他感受到了久违的平和。他发现，内心的宁静，远比外在的繁华更加珍贵。

佛法的智慧，让他逐渐放下了对名利的执着，开始思考如何过上真正有意义的生活。

经过长时间的思索和修行，何宝生做出了一个令世人震惊的决定——放弃267亿港元的家产，剃度出家，皈依佛门。

为了说服父母，何宝生与二老长谈三天三夜，诚恳表达了多年来内心的困顿和寻找人生意义的过程。最终，父母理解了他的选择。

当时，何宝生拒绝了多部影视剧的男主角，并且拒绝了唱片公司的包装。他开始逐步卖掉自己名下的产业，最后把自己的巨额家产都捐了出去。

在2005年时，38岁的何宝生在大屿山宝林禅寺正式剃度出家，法号道生，从此脱离红尘俗世，在大屿山的寺庙中过起了清修的生活。

淡泊名利的修行之路

远离喧嚣的城市，出家后的何宝生过上了简朴而充实的生活。他在每天清晨起床诵经礼佛，参与寺庙的各项事务。粗布僧袍，简单的斋饭，取代了昔日的奢华用度。

何宝生在寺庙内的生活简朴自律。每日凌晨4点，当尘世还在沉睡，他已在晨钟中起身、诵经、挑水、劈柴。因为地处偏远，寺庙的粮食都需自给自足，何宝生在白天还要到田间辛勤劳作。

简单的生活让他感受到充实和宁静；与世无争的环境，让他找到了内心的归属。

禅房简陋，睡的是木板床，屋顶还会漏雨，但他却在这里寻得了二十年来从未有过的踏实睡眠。饮食上，他以清水煮白菜、馒头配白水为食，曾经对美食挑三拣四的他，如今却能从简单的饭菜中嚼出生活最本真的滋味。

红尘万丈 不如心中一片净土

自2005年出家后，何宝生一直没有任何消息曝光。直到有一天，何宝生发现有盗贼到他隐居的寺庙偷金链，这才暴露了他的行踪。

2008年的一天，何宝生发现寺庙里千手观音手中的金链被盗，他一路追小偷到山下，结果非但没有抓住窃贼，反而被对方打伤手臂，情急之下他选择了报警求助。

“抓贼事件”发生之后，何宝生出家的消息传出，在社会上引起了巨大的反响。媒体闻讯赶来，发现他放弃继承267亿家产和豪宅别墅，住在仅几平米的简陋房间里，让人觉得不可思议。

何宝生接受了简单的采访，说出了出家的原因：“出家前信佛已十年，一生都不知道人生为什么，学佛可以得到清晰了解和解脱，人变得简单了。”

原来年幼时的何宝生胆子很小，10岁了都不敢一个人在卧室睡觉。每当何宝生感到恐惧的时候，母亲都会在床前为其念《般若心经》。也正是因为母亲的缘故，何宝生在幼年时已经接触到了佛学。虽然成年后，何宝生很是迷茫，但无疑是因为他的内心太过于空虚了。

虽然放弃了很多东西，但出家后的何宝生，却觉得人生有了意义。有人佩服他的勇气，也有人觉得他太过极端，放弃了好好的前程和财富，实在可惜。面对外界的种种议论，何宝生并未受到影响。对于他来说，内心的平静和解脱，比任何物质财富都要珍贵。

有一次，何宝生外出给香客讲经，他们认出了何宝生，惊讶地问道：“你为什么放弃那么好的生活，来这里吃苦呢？”

他微微一笑，回答道：“红尘万丈，不如心中一片净土。”

虽然远离了娱乐圈，但何宝生依然时常被人关注。有媒体试图采访他，想要了解他的近况，但都被他婉言谢绝。他不愿再卷入世俗的纷争，只想安静地过着修行的生活。

一天晚上，寺庙里来了一个小偷，意图偷走供奉的香火钱。何宝生发现后，没有大声呵斥或报警，而是和颜悦色地与其交谈。他表示理解对方的困境，甚至给了小偷一些钱财，希望小偷从此能走上正道。

这件事情被传开后，很多人都对何宝生的善心和智慧表示敬佩。

故国神游·两宋风华(55)

神宗求变推诚至
安石经国择术先 (下)故国神游
两宋风华(接上期)
文/元熙

说起宋神宗启用王安石，除了因为他名气大，还有一个原因。神宗皇帝身边有一个人叫韩绛，是东宫旧臣。当年神宗还在藩邸时，韩绛在他手下处理文书事务。韩绛对王安石很是仰慕。有时候韩绛议论颇为精当，宋神宗表示很赞赏，这个时候就往往听到韩绛说：“这个话不是我说的，我是听王安石如此说。”这就令神宗皇帝更加好奇，想见识一下这个王安石是何许人也。

于是，神宗继位后就很快启用了王安石，数月后又升为翰林学士兼侍讲。不过，宋神宗与王安石的真正见面，则是过了几个月之后。熙宁元年四月，宋神宗召王安石“越次入对”，君臣二人有了第一次谈话。

宋神宗一上来直奔主题，问：“为治之道何以为先？”王安石回答：“择术为始。”这一开局就和其他大臣不一样了。为什么这么说呢？神宗在这一年多次跟很多大臣们都在探讨如何治国这一类的问题，这些大臣们基本上都是坐而论“道”的，唯有王安石口不言“道”，以“术”为先。

“道”与“术”有什么区别呢？道，就是天道、人道、君道，讲的是大道理；术，则是具体的方法。在王安石之前，太多的大臣们都来给神宗讲“道”，句句都是正确的，让神宗无可辩驳。但是总觉得有点隔靴搔痒，就好像总是听不到他想要真正想听的东西。而王安石一上来讲“术”，虽然他还没有提出什么具体的施政方案，但是这个答案，已经让神宗眼前一亮了。

接下来，神宗又问王安石唐太宗这个皇帝做得如何。这个问题问的是唐太宗，但是题中之意，是宋神宗自己的理想。唐太宗是大有为之君。宋神宗也想做个大有为之君。所以他就从唐太宗问起，投石问路。通常来讲，皇帝问了这样的问题，王安石就应该顺着这个问题对唐太宗加以品评议论，借此阐述自己的治国理念。通过王安石的回答，宋神宗也就知道了王安石的想法与自己心中的那个预设答案是相符的，还是相背的。

但是王安石总是不按套路出牌，他没有就题作答，而是跑题发挥，完全没有谈唐太宗。他直接讲到尧舜，让神宗向尧舜学习。也就是说，王安



王安石画像(公有领域)

石的答案，与宋神宗心中的预设答案，是既不相符也不相背，而是超越其上。这下宋神宗就有点懵了，他不知道王安石是真有此大志向大期许，还是太迂阔不着边儿。所以，君臣二人的第一次谈话，就有点像一次摸底：宋神宗想了解王安石是否是那个能够辅佐自己成为大有为之君的贤人；而王安石也想了解宋神宗是否是那个能够信任自己，让自己一展抱负的明君。

当然，要能够达到这样的一种互信，不是一次谈话就能解决的。事实上，宋神宗见到王安石后，虽然一上来就在讨论治国之道，但是他们真正行动起来，是到了十个月后的熙宁二年二月，以制置三司条例司的设立为开始的。

也就是说，在中间十个月的时间里，其实宋神宗与王安石一直在进行着各种讨论，从而增进了解，达成了共识，并且最终就建立起了信任。特

别是熙宁元年十月间的一次谈话很说明问题。

我们刚刚提到，宋神宗和王安石第一次谈话时，王安石就给宋神宗拔高到尧舜，而十月的这次谈话中，宋神宗也给王安石拔高了一下。他说，魏征和诸葛亮，都是不世出的人才，得到他们的辅佐，君主才能大有所为。那么你王安石是这样的人才吗？结果王安石还是如上次一样，不接神宗的话，宕开一笔，直奔尧舜。就好像唐太宗和刘备那段位太低，级别不够。王安石说，陛下能成为尧舜，则必有皋、夔、稷、禹来辅佐您。皋、夔、稷、禹都是尧舜时的贤臣，王安石提这四个人，其实是在暗喻自己。

又说，天下这么大，这样的人才一定是有的，如果没有了，那一定是因为陛下“择术未明，推诚未至”。他把球又踢回来了。意思是，您不用担心我的能力行不行，您要先问自己在择术上、推诚上是否做到位了。

当然从后来的故事看，我们知道王安石说的这个“择术”，就是采用他的新法；“推诚”就是指还要有一颗真诚之心，力排众议，坚持到底。王安石又说，如果“择术未明，推诚未至”，就算有皋、夔、稷、禹这样的贤人来辅佐您，也会被小人所排挤。听到这，宋神宗不大同意。他就反问道，何世无小人呢，就是尧舜再世，也有四凶这样的小人。

王安石有个特长，就是雄辩。跟他辩论的人，轻者气走，重者气死，这个不是夸张，下次我们会讲。所以，神宗的话难不倒王安石。王安石接过来话说，没错，尧舜时是有四凶，但是尧舜能够辨别君子小人，所以把他们四凶给流放了。而这一点，正是尧舜之所以为尧舜的原因，就是他能够辨别小人，远离小人。

说到这里，我们知道王安石一开始就让神宗学尧舜。说起来，尧舜距离宋朝也是相当久远了，从何学起呢？其实兜了这么大一圈，这个答案才被揭晓。王安石真正的用意，是要借尧舜的故事，希望宋神宗能够远离小人。这里所说的小人，倒未必真的是指道德意义上的小人。其实，在王安石的语境中，所谓的小人，更大程度上是指那些政见不同的异议者。

王安石在还没有推行新法之前，已经知道会有很大的反对的声音，特别是经历了庆历新政之后，王安石非常清楚，如果没有天子一边倒的绝对支持，新法很难推行。所以，虽然宋神宗一再催促王安石拿出具体意见来，但王安石就是迟迟不肯拿出具体方案。他也一向是调门很高，动不动就搬出尧舜来。就是因为，他要确定宋神宗对自己的支持度有多少，当反对声音出现时，宋神宗能否站到自己这一边。所以他提出“择术”与“推诚”。可以说，这就是王安石向宋神宗提出的要求，开出的条件。

他们通过多次的谈话，以及在处理日常政务中的各种讨论中，终于在十个月的时间里达成了互信。就是在这样的背景下，熙宁二年二月，宋神宗任命王安石为参知政事，也就是副宰相之职。可以说，在变法的问题上，宋神宗已经拿出了充分的诚意，而接下来，王安石也要拿出他的经国之术了。正如本期标题所示，“神宗求变推诚至，安石经国择术先”。

(未完待续)

成语故事

愚公移山

【解释】：比喻以坚定的意志和不解的努力克服巨大困难，最终实现看似不可能的目标。

【成语典故】：出自战国时期《列子·汤问》：“太行、王屋二山，方七百里，高万仞……愚公遂率子孙荷担者三夫，叩石垦壤，箕畚运于渤海之尾……操蛇之神闻之，惧其不已也，告之于帝。帝感其诚，命夸娥氏二子负二山，一厓朔东，一厓雍南。自此，冀之南，汉之阴，无陇断焉。”

在冀州的南部，黄河的北岸，有太行和王屋两座高山。这两座山方圆七百里，高有数万仞。北山有一位老翁名愚公，年近九十，他就住在在这两座高山的正对面。由于这两座高山阻挡了往北的通道，进出都要绕很远的路，愚公对这个情况非常的头痛。

有一天他召集全家人一起商量说：“我想和大家一起尽力去铲平这两座山，使这条路一直畅通无阻直到豫州南部，汉水南岸，大家觉得如何？”家人纷纷表示赞同，但是愚公的妻子有点不以为然地泼冷水，说：“我看以你的力量，连魁父这小小的山都动不了，你又能够奈何得了太行和王屋这两座高山吗？况且，我们要把那么多土石堆到哪里去呀？”于是家人讨论了一番，决定要将土石堆到渤海边上，露土的一面去。

愚公挑了三个比较能够挑负重担的子孙，跟着他一起去凿石头、挖泥土，然后把挖下来的土石，用套箕运到渤海的边上。邻居京城氏的寡妇有一个大约七八岁的小孩，也蹦蹦跳跳的加入他们的行列，他通常一个寒暑才能回家一趟。

河曲智叟看到愚公他们这么辛苦，就讥笑他说：“你呀，也太没有自知之明，太自不量力了吧，你看你这么大把年纪，又这么一点点力气，连山上的一根草都毁不了，你怎能奈何得了那么多土石呢？”愚公长叹一声回答说：“唉，你的思想太顽固了，我看你连寡妇和弱小的孩子都不如。我就是死了，我还有儿子在呀！儿子又生孙子，孙子又生儿子，儿子又生儿子，儿子又生孙子，这孩子子孙是没有穷尽的，这是这两座山又不会长高，又不会长大，我有什么好担心挖不平他们的呢！”河曲智叟听愚公这么说，哑口无言。

山神听说说了这件事情，他真的很担心愚公要领着子孙这样世世代代的挖下去，所以，他把这件事情报告了天帝。天帝知道以后，被愚公的坚毅所感动，命令大力神夸娥氏的两个儿子各背负一座山，一座放到朔方的东边(山西省的东部)，一座放到雍州的南部(现今陕西、甘肃一带地区)。从此以后，冀州的南部，汉水的南岸再也没有高山阻隔了。

愚公以九十岁的高龄还有向不可能挑战的雄心和毅力，现在当人们在鼓励人家要有恒心、有毅力的时候，都会说，要效法愚公移山的精神。

玉石俱焚

【解释】：意为玉石与普通石头一起烧毁，比喻在冲突或灾难中，珍贵与平凡的事物一同毁灭。常形容两败俱伤，或为坚持信念与敌同归于尽的悲壮情境，带有警示意味。

【成语典故】：源自《韩非子·和氏》：“世人之所谓玉也，遇而毁，玉石俱焚。”

战国时，楚人卞和在楚山发现一块璞玉，献给楚厉王。玉匠误认为是石头，厉王怒斩卞和。卞和再献楚武王，仍被误判，右足被斩。他抱玉痛哭楚山，泪尽泣血。楚文王即位后，命人重新鉴定，终得稀世珍宝“和氏璧”。卞和虽证明宝玉价值，却身受重创，险使宝玉与顽石同毁。

趣谈中国传统文化中的松

文/王晓玖

松树，是人们司空见惯的树种，但在中国人心中，却有其独特的地位，尤其在文人画中，苍松独擎山巅更是中国人心中永恒的一道风景。

自古以来，先哲和文人墨客便对松树情有独钟，在千百年的文化演变中，造就了中华民族独特而深厚的松文化。

松树之源于爵位

在中华文化中，松具有非常崇高的地位。它四季常青，冬季也不凋谢，因此被称为不老树；它的寿命很长，因有“百木之长”的美誉。

古人对事物的命名，往往有其深意，所以松树在古人心目中的地位，可从它的名称中反映出来。古代的爵位，分为“公、侯、伯、子、男”

五等，而公居首，“松”字从“公”，可见古人在对松树进行命名时已奠定了它的崇高地位。宋代王安石的《字说》就曾如此说道：“松为百木之长，犹公也，故字从公。”

松树精神成为文化符号

松树坚毅刚强，不怕严寒，所以常被用来象征坚强不屈的品格，成为中华文化中气节的象征。千百年来，文艺作品中对松的讴歌不计其数，松，俨然成了文人抒发心志的代言人。

《荀子·大略》称：“岁不寒，无以知松柏；事不难，无以知君子。”便是以松来比喻君子。孔子也曾赞美松“岁寒，然后知松柏之后凋”，孔子以松柏之后凋比喻人生只有经过艰难困苦，才能识别出真君子。孔子的这句名言让松树精神流传千古，并融进

了中国文人的血液之中，成了一个重要的文化符号。据传，唐代吴道子常将松树画在壁障上；五代画家荆浩号古松“凡数万本，方得其真”。在中国的水画里，松树是个不可或缺的重要题材。中国的山水画，几乎到了有山必有松，无松不画山的地步。

古人与松的故事

古往今来，古人与松的故事数不胜数，最著名的当属苏东坡与秦始皇。宋代大文学家苏东坡酷爱松树。少年时代，他每年都要栽种松树，十余年间，亲手栽的松树多达数万株。被贬黄州时，他在住所周围栽松，并引以为乐。妻子王弗病逝后，苏东坡亦在她坟前植满青松，苏东坡爱松之程度可见一斑。

松树还曾有受封者，据《史记》

记载，秦始皇巡游泰山时，风雨骤至，便在大松下避雨，松因护驾有功，后来被封为“五大夫”，后人因此称此树“五大夫松”。



南宋·马麟《静听松风图》(公有领域)

救人就是救己 害人终将害己

文/青莲

佛家理论认为，世间万物都存在因果关系，种什么因，结什么果。所以有善有善报，恶有恶报的说法。救人就是救己，害人终将害己。掌控命运的，其实是我们自己善恶一念的选择。



清代佛门高僧印光大师
(公有领域)

清代佛门高僧印光大师，曾写过一部《寿康宝鉴》的书，书中收录了许多这样的故事。

安徽有个叫王志仁的人，家境殷实，本人也善做生意。但他娶妻多年，年过三十却一直无子，多方求助也无果。一天，王志仁在好友推荐下找到一位相命师，想看看命中能不能有儿子。相命师一番推算后，叹息道：“可惜你命中无子。而且今年十月，你还将有一个性命攸关的大难。”王志仁听后脸色大变，连忙请教如何化解。相命师说：“天命难违。”

王志仁回家后，盘算着要把别人欠的债务、卖货的货款在十月前全数收回来，然后闭门深居，希望能躲过劫难。

打定主意，王志仁即刻动身赶往苏州收取货款。到苏州后，他找了一家客栈投宿。一天晚上，他正沿河边散步，突然看到一女子纵身跳入水中。

他心里着急，见不远处停靠着几艘渔船，于是掏出十两银子大声呼喊：“那里有一位女子落水，哪位船家能把她救上来，我赏给他十两银子。”船夫听到后，赶忙划船过去把那位落水女子捞了上来。王志仁也信守承诺，立即送上十两银子。



王志仁沿河散步，发现女子跳水，悬赏救下女子，面相完全改变且化解灾难。(Adobe Stock)

那女子清醒后，王志仁问她因何要寻短见，女子哭泣着说：“我丈夫是一名佃工，薪资微薄，家中贫困。最近那雇主又手头银两不足，用一头猪来抵工资。昨天我把猪卖了十两银子，但没想到那些银子竟然都是假的。我害怕丈夫回来会责怪我，再说没钱了日子怎么过下去，还不如死了。”

王志仁听完，拿出二十两银子给这位女子，让她回家好好过生活。

女子回家后，将事情跟丈夫说了。但她丈夫不敢相信世上真有这么好心的人，反而怀疑妻子是不是做了什么不正当的事情。女子只好带着丈夫来到王志仁住的客栈，希望能当面澄清。

来到王志仁住的房间门口，女子敲门并说道：“我是那位投水被救的妇人，特来感谢恩公！”

王志仁听后，厉声回答：“这么晚了，你一名妇人不适合来到我的房间，孤男寡女授受不亲，而且会遭人非议。”女子丈夫听后，相信王志仁必然是一位正人君子。于是说道：“请您不要误会，我们夫妻两人一起来到这里，特来感谢恩公的恩德。”

王志仁急忙下床整好衣衫，快速走到房间门口把门打开，此时身后传来一声巨响，回头一看，卧房的墙忽然倒塌，他刚刚睡觉的床已经被压

垮埋在了砖土之中。

王志仁吓得目瞪口呆，半天才缓过神来：“你们要感谢我，现在换我得感谢两位了，要不是你们来叫我起床开门，眼下的我已经被压成肉饼了。”接着王志仁把自己做的事概略地跟夫妻两人说了一遍。

女子丈夫说：“人家说救人一命，胜造七级浮屠，看来所言不差，我看恩公的劫难已经过去。”王志仁也高兴地说：“这么说来，我明着是救人，到头来救的却是自己了。”

苏州的事情处理完后，王志仁赶回安徽老家，整个十月都足不出户，幸好什么事都没有发生。

一天，王志仁在街上碰到那位相命师。相命师满脸惊讶地说：“数月不见，你的面相竟然完全改变了！满面的‘阴鸷纹’突现（积了阴德后，脸上会出现的纹路），你必定是做了救人性命的大善事。以你现在的面相来看，后福必定不可限量！”

王志仁得到了什么后福呢？印光大师在《寿康宝鉴》一书中补充道：“王志仁的妻子后来连生了十一个儿子，这些儿子个个贤孝有德。他也享寿到九十六岁高龄，终生幸福安康。”

在佛家因果循环的理论中，救人其实就是救己，而害人的，也终将害己。清朝曾衍东《小豆棚卷三金

子》里记载了这样一个故事：

一位姓金的人，生来“背曲如弓”，人称“金驼子”。这金驼子会说些讨人欢喜的话，当地人凡有喜庆事摆酒席，总要请他来说些吉祥话，他每次不仅能吃上酒席，还能得些赏钱，因此得了一个“金元宝”的外号。数年之后，竟然慢慢富裕了，拥有了二十亩旱涝保收的良田。

当地有个富人觊觎这二十亩良田，勾结官府人员让金驼子摊上官罪，逼得他将二十亩良田以不到市价一半的价钱贱卖给了这个富人。

金驼子又变得一贫如洗。一天，有位他旧时的佃客闲聊中告诉他当年被人陷害的真相。金驼子便磨了把利刃藏在身上，要杀了那个谋夺自己田地的人。

一晚，他潜藏在那人回家的必经之路旁，准备将其刺杀。即将动手时，金驼子犹豫了：或许贫穷，就是我的命数吧。他谋我产业，已然昧了良心，我杀了他也拿不回自己的产业，反倒徒然丢了自己的性命，报仇对我又有何益处？想通了这一点，金驼子把利刃掷入河中，彻底放弃了复仇计划。

回家途中，经过一座石桥时，他忽然听到有个声音说：“金元宝在这里。”他还没反应过来谁喊他外号，

就觉得自己突然被人从背后扳倒了，又有一人拿着两块板子过来了，把他捆住放在两块板子中间，用力挤压。金驼子只觉得自己驼背处的骨头被夹碎了一样，痛得昏迷了过去。

等他醒来，发现自己的驼背全没了，他知道这是神人给自己治好了病，于是立刻赶回家。妻子开门一看：昔日驼背的丈夫竟然挺直了胸膛，成了一个身材挺拔的堂堂男子汉，又开心又惊讶，禁不住大声笑了起来，惊动了邻居纷纷出来看热闹。看到金驼子不再驼背，大家都惊叹不已。

这件事在乡里被传为异事，许多人都来看他。他将如何康复的真实情况隐密不宣，对外只说得了一个治驼背的秘方。数月后，谋夺他产业的富人忽然来看望他，殷勤倍至，送了很多礼物，还恳请他去家里做客。最初他一再拒绝，可对对方却一再邀请，最后他决定去看看对方究竟欲何为。

到了那个人的家里，他被邀请入中堂，酒席上菜肴丰盛美味，对方态度也极为恭敬。到了晚上，那人终于说出请他来的目的：听闻您驼背好了，我才不得不请您赐教，一边说竟一边给他跪了下来。原来那人年逾五十，膝下只有一个幼子，年方七岁，长得秀气可爱，被家人视作珍宝。可是这个宝贝儿子不久前在晚上玩闹时，竟从屏风中跌下来，从此成了驼背。

那人问金驼子说，若肯用秘方为他儿子治病，“当奉白金为寿”。

金驼子听完后，知道这是报应，因此“仰天直视，默默不语”。那人表示，若嫌钱少还可以再加钱。金驼子对他说道：“妄取人财，恶报之再折耳。”一边说一边泪流满面。

那人问他为何哭泣，金驼子便将自己驼背变直的真正原因告诉他，两人一算日子，那人爱子摔伤变成驼背的那晚，正是金驼子放弃复仇被神人治好驼背的那晚！

富人终于明白了，爱子驼背是自己恶行招来的报应，顿时悔恨交加，痛哭不止，仟悔赔罪。

第二日，就将金驼子夫妻二人接来家中居住，好生奉养谢罪，又将那二十亩田归田物归原主，做完这些事，爱子的驼背竟也不药而愈了。

很多人都相信命运天定，但只要我们在善恶的一念中做出正确的选择，命运其实是掌握在每一个人自己的手里的。

泰坦尼克号沉没于大西洋 1517人丧生 8个富豪买了泰坦尼克票却未登船

世界之大，无奇不有。有人有说走就走的旅行，亦有人实现了“说不去就不去”的取消行程，一念之间，命运却因此天壤之别，彻底改写人生。

当年，泰坦尼克号的票价堪称天价！最低档的三等舱售价折合人民币5292元，而最豪华的头等舱票价突破63万人民币大关。这可是在1912年，什么人才能买得起呢？只有那些顶级名流和富豪了。

众所周知，泰坦尼克号最终沉没于大西洋，总共夺走了1517条生命。但值得庆幸的是，仍然有8名乘客奇迹般地“死”擦肩而过。他们都是买了泰坦尼克号头等舱的超级大富豪，而他们临未登船的理由也五花八门，相当的“任性”。

1. 票丢了

赫尔希夫妇，美国糖果业的领

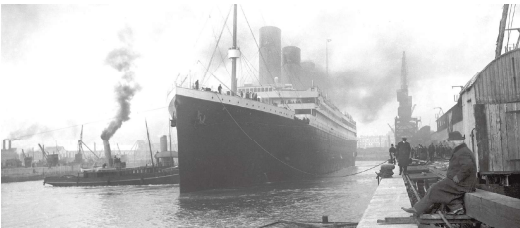
军人物。他们早早预订了头等舱，但在即将登船之际，意外发现船票不知所踪。尽管他们不断向船上工作人员解释和求情，但工作人员坚定回绝了无票乘船的要求。这也造就了他们躲过这场浩劫的奇迹。

2. 临时更改出行计划

“无线电”之父马可尼。作为无线电通信的开创者，马可尼当时享有盛誉。虽然他曾计划搭乘泰坦尼克号并买了头等舱票，但内心崇尚宁静，热爱思考的科学家最终选择远离尘世的纷扰，临时更改了自己的出行计划，就此躲过灾难。

3. 脚扭伤了

美国钢铁产业巨头弗里克夫妇，原本精心策划着一场奢华的泰坦尼克号之旅来享受美好时光，然而



1912年4月10日，停泊在南安普敦的泰坦尼克号（公有领域）

登船前夕，弗里克太太意外扭伤了脚踝。医务人员告知，如若继续负重行动，可能引发更严重的损伤，甚至造成永久性伤害，于是弗里克夫妇放弃了计划，从而避开了灭顶之灾。

4. 改变主意

摩根，作为金融界举足轻重的人

物，尽管已提前预订了头等舱的私人套房，但在船即将启航的那一刻，他出人意料地改变主意，取消了行程，决定继续留在法国的度假胜地，从而成为幸运儿。

5. 临时决定

德雷赛是个著名的小说家，年

纪轻轻就享誉国际。就在即将登船的前几日，他临时决定前往欧洲做短暂停留，这一决定帮助他躲过了灾难。

6. 听信航运危险 匆匆下船

阿尔弗雷德，他的祖辈在工业革命时期缔造了属于自己的铁路王国。作为继承人，阿尔弗雷德的资产数不胜数。他当时已经在船上，但最终听从相信家人对于航运的危险性的劝说，于是匆匆下船，躲过一劫。

这八个“错过”航程的幸运儿，他们都是顶级富豪并且成就突出，更重要的是在那个关键时刻做出的决定，挽救了他们的命运！

正如古语所言，“祸福相依，难以一时论定”，他们错过航程的各种“任性理由”，恰恰成就了命运的奇迹。



徐孝锡讲座 第十讲

由清肺开启的免疫革新之路 合成药物与药用食物的时代更叠

打开现代医学教科书，所有疾病的病因部份都会出现这样一句话，只是表达方式不同而已，全部都是不知道的意思。

病因不明却又给患者各种合成药物，使复发与恶化的恶性循环不断反复，患者成了药物的奴隶。

问他，“能治好吗？”回答说，“鼻炎是种要带到棺材里的病。”“那么哮喘呢？”“哮喘也一样。”“异位性皮炎呢？”“异位性皮炎也一样。”“COPD呢？”“COPD也一样。”“糖尿病呢？”“心脏病呢？”……从A到Z明明什么都治不了，语气却好像只有那一种病不能治似的。

那么一座巨大的建筑物，里面有许多的博士和部门，好像很善于治病的样子，但那里使用“对症法”和攻击性治疗，正常细胞被破坏掉，免疫力崩溃，患者在化学药物的毒性中痛苦的死去，这就是现代医学的现状。

现代人无比信赖的合成药物，其危害性其实是非常大的。全世界都说吃了合成药物会有副作用，但那不是副作用而是“反作用”。

有了一种作用力，那么就一定会有一反作用力的出现。这样的治病方法很难期待会有什么好的结果。

不熟悉的宇宙新物质进入身体，我们的身体立刻就会紧张起来，下次再有同样的药物，身体就会出现激烈的排斥反应。

但我们的身体在当初设计的时候，就和自然界中存在的众多天然物质关系非常亲密。他们相见的时候，就像老朋友见面一样，会欢呼起来。因为诞生于大自然的人体非常喜欢从土壤中生长出来的药用食物。

现代医学只是急着要平复症状，不管病因为何，只知镇痛、消炎、抗生，能度过难关就行了。医生不知道病因就去治病，那是非常危险的。

正如圣经所言，盲人领盲人，两个人都会掉到坑里去。现在不知道真正

的病因，就使用类固醇、抗组胺剂、抗生素、消炎剂、抗癌剂……通过各种化工药品的毒性实施对症治疗，从而使体内积累了大量的毒素和代谢废物，让患者正常免疫系统受损的医疗行为反复出现。这样的反复使慢性病越来越恶化。如果不知道原因，不着手治疗才是上策。也就是说，只进行一下应急治疗，就不再进一步治疗的方式反而更好。

人活着，得了病就会去找药吃。这个时候患者一般会有两个愿望。一个是，药要有效而且要显著，另一个是见效要快。其实这两个愿望都是不对的。

如果不信就请看一下由此而诞生的药物吧：高血压药、糖尿病药、哮喘药，这些都是人们吃得最多的药。吃了高血压药，血压很快就能降下来；用上糖尿病药，血糖即刻就能降下来，明显而又可靠；如果用上哮喘药，咳嗽马上就能停下来，神奇得就像魔术一样。

然而患者却要用一辈子的药，一辈子成了魔术师的奴隶。过了十年，就要吃一大把的药，这就是“因药而吃药，因病而得病”。由此造成身体非常疲劳，腿脚酸麻疼痛，这个过程不断反复，最终就会丧失生活的欲望。

那该怎么办呢？用我们的身体来治我们的病吧。用我们的身体治我们的病会怎么样呢？那就是平生不再吃药，身体非常健康。

如果想用自己的身体来治病，就应该通过药用食物来把肺清理干净。如果肺清理干净了，那么肺活量就会增加，肺功能就会恢复，这时扁桃体的功能很自然地就会进入最佳状态，很多病就会被治愈。

过两个月，就不会得感冒；三个月，鼻炎就会消失；四个月，连哮喘也会被根治；这时恢复健康的肺能使皮肤呼吸得到改善，最终治愈异位性皮炎。

不是每出现一种病毒，就去找

相应的抗生素。数百、数千种病毒，不管是什么病毒来了，只要能强化肺功能，让守护在喉部的扁桃体恢复健康，MRS、萨斯、禽流感、流行性感冒……不管来了什么，都能把它击退。

一直以来，现代医学连原因都没搞清楚就乱开处方，使用化学药品而造成严重副作用。为了不让这幕悲剧延续下去，我不断努力尝试着开启一条真正的治疗之路，恢复造物主赋予人类的免疫力和自愈能力，不需要任何药物，以自身的力量尽享天年。

五十多年来，我在根治16万名痛苦的过敏性疾病及死亡之病——重症肺病患者时，所领悟的治疗秘诀都将一一公诸于世，希望诸位读者都走上充满活力、健康百岁的正道。感谢读者们的关注和鼓励，在由清肺开启的免疫革新之路上，期待诸位能更多地实践并参与进来。

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《扁康丸在扁康》、《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】

儿童湿疹、哮喘、体质弱 服用后免疫力提高恢复健康

我是住在美国洛杉矶的李女士，儿子今年11岁。

他出生于2012年10月，六个月左右皮肤出现湿疹，一岁开始经常感冒，体质也变得越来越差，导致后来得了哮喘，此后几乎每个月发病一次。

有一次急性哮喘发作，因病情严重，出现了生命危险。当时医生说：“曾有个类似的儿童，因抢救不及时就夭折了。”听到这儿，我们就更害怕了。因为他体重过胖，体质弱，每个月都会感冒。季节变化时，都不敢带他出去玩，一旦出去回来就发病，全家人都提心吊胆。

当我们在电视上看到扁康丸的专题节目介绍后，决定给儿子试一试。于是在2016年2月开始服用扁康丸，服用后第一个月出现咳嗽加重，但是没几天就好了；服用四个月时，开始明显好转，湿疹也好了，也不再像以前那样动不动就感冒了；服用到六个月时，去医生那里检查身体，医生说儿子的肺非常好，很清静，没有杂音，哮喘也完全好了，儿子终于可以正常去幼儿园上学了。我们全家别提有多高兴了！看着眼前蹦蹦跳跳的儿子，我们发自内心的感谢徐院长，感谢扁康丸。

自从服用扁康丸六个月后，儿子就没有再得感冒了。儿子身高、体重都恢复了正常，免疫力也提高了，不管什么季节、任何地方，都可以带儿子出去玩了，再次感谢扁康丸！

揭开慢性鼻窦炎的真相

文/叶慧昌 (叶慧昌中医所院长)

西医对于慢性鼻窦炎的处理方式，是以外科疗法为主。中医对本病虽有多种辨证分型，但总不外乎虚实夹杂的特质。鼻窦炎病患，只要天气一变化，或不小心感冒了，鼻子立刻作怪，流脓鼻涕、鼻涕倒流，甚至带有臭味，加上鼻塞、嗅觉失常，严重的还会头昏、头痛，可谓痛苦难当。

什么是鼻窦炎

鼻窦有如鼻腔进去以后的“小房间”，可分为额窦、筛窦、上颌窦及靠近眼眶部位的蝶窦。这些空间可以调节呼吸的流量与流速，其内黏膜则有调节温度、除尘的作用。

因为鼻窦的开口只有一个，因此如果病人经常感冒，鼻窦黏膜肿胀，自然一开口就被堵塞，若再缺乏适当的治理，就很容易造成鼻窦炎。

传统的中医典籍中虽无鼻窦炎这一名词，但却有许多相关的记载。如隋朝巢元方《诸病源候论》说：“若风冷伤肺而邪气乘于太阳之经，其气藏积于鼻者，则津液壅

塞，鼻气不宜调，故不知香臭而为齕也”。而津液壅塞日久必成浊涕，由此可知“鼻齕”应具备涕涕、气常不畅、嗅觉障碍三大症状。因此可推定鼻齕专指慢性化脓性鼻窦炎，即一般所谓的蓄脓症。

鼻窦炎的成因

急性鼻窦炎多半由病毒引发的伤风感冒开始，加上续发性细菌感染，症状和慢性鼻窦炎大同小异。至于慢性鼻窦炎的发生原因，通常为多重因素同时存在，最常见的是久未痊愈、反覆感染；有家族遗传史、过敏体质者（如：气喘、过敏性鼻炎等），或先天鼻骨构造异常、挡住鼻窦开口者，也容易造成病菌感染，引发慢性鼻窦炎。小孩子则由于鼻窦发育不完全，免疫系统也未完全建立，某一时期的急性鼻炎，很容易并发鼻窦炎。

传统中医则认为，生活起居寒暖不调、感受外邪、饮酒过度、过食肥甘、情志不畅、劳倦过度，都能引起肺经风热、胆府郁热、脾经湿热、肺气虚寒、脾气虚弱等特殊病理表现。

鼻窦炎的并发症

1. 鼻窦炎患者常有鼻涕倒流，因而影响鼻咽部的耳咽管，若天气潮湿，病人抵抗力又弱，加上感染源强，耳咽管极易肿胀而关闭，因此可能并发中耳炎。
2. 鼻窦炎所引起的鼻涕倒流也会造成咽喉黏膜组织的炎症，若情况波及气管，就会引起气管炎，因此反复发作对呼吸道之伤害不可谓之重。
3. 鼻窦炎反复发作，影响肺活量，血中氧浓度不够，影响到大脑，于是睡眠不好，白天体力差，注意力与记忆力会渐渐减退。
4. 血中氧浓度不够，二氧化碳浓度增加，因此胃壁的分泌会增加，且由于肺活量之不足，肠子的蠕动就受影响，加上鼻涕倒流入胃，因此常见胃口不佳、泛酸、胃痛，甚者肠子蠕动不平衡，则有时便秘、有时腹泻。

鼻窦炎的治疗

一般而言，西医对于慢性鼻窦

炎的处理方式，是以外科疗法为主，但患者往往畏惧而拒绝接受。至于抗生素及蛋白分解酵素等内科疗法，固可免除手术治疗或其他侵袭性疗法之苦，但其治愈率却不高，究其原因，乃因忽略了中医所谓的体质因素及“扶正以祛邪”的观念。中医对本病虽有多种辨证分型，但总不外乎虚实夹杂的特质。换言之，慢性鼻窦炎患者，病久一般身体状况较差，抵抗力散，容易感冒，因此消炎治标或有暂效，但若忽略扶正固本，往往难以巩固疗效。

中医治病最需认清的是临床表现与体质状态，必须透过“望、闻、问、切”以掌握患者的虚实情况。例如：实证的鼻窦炎，其病因、病机为火热上亢，以肺、胆、脾三经热盛为主，治疗上分别以疏风清热、清泄胆热及清肺泻热为主要原则，甚耳耳散、龙胆泻肝汤、黄芩滑石汤各为其常用的主方。虚证的鼻窦炎，多半发生在体质较差的病人，其病因、病机以脏腑虚损为主，主要表现为肺脾两脏的虚损，治疗上分别以温补肺脏及

健脾益气为原则，如：温肺止流丹、参苓白术散是其常用的主方。但临床上仍以虚实夹杂之症为多见，故一边清热祛邪、一边扶正固本，是常需斟酌配合的。

鼻窦炎的防护

1. 清洁鼻腔，去除积留鼻涕，保持鼻道畅通。可让患者做低头、侧头运动，以利鼻窦内分泌物排出。
2. 注意擤鼻涕的方法，鼻塞涕多者，切忌用力擤鼻，以免鼻腔分泌物通过耳咽管进入中耳，发生中耳炎。
3. 锻炼身体，增强体质，预防感冒，及时积极治疗伤风鼻塞，以免发生实证鼻窦炎。对实证鼻窦炎亦应及时治疗，以免急性转为慢性，迁延日久难愈，或引发其他疾病。
4. 病者应注意适当休息，注意营养，实证鼻窦炎者，戒除烟酒，忌食辛辣刺激食物。
5. 保持工作环境空气流通，工作环境粉尘多者，应戴口罩。
6. 积极防治牙病，可减少牙源性上颌鼻窦炎的发病。

“摸骨术”揭开前世今生

整理/夏冷

姜教授握住女明星的手掌，目光游走于她的面相和骨相间，他沉默许久，最后语出惊人道，你本该是第一夫人，可惜就是“耳朵长反了”。

中华文化博大精深，其间奥秘难以穷究。单就命理而言，摸骨术流传亦有一千多年，通过抚摸一个人的头骨、颈椎和腕骨等来推测一个人的命运。这门技法是盲人秘传的看家绝学，是盲人赖以生存的饭碗，从不轻传。古文记载有：“唐时有瞽者龙复，以摸骨、听声、摸筋，判人休咎，定人禄命。久之而摸筋之法失传，瞽者仅能以摸骨、听声为事矣。”（清·徐珂《清稗类钞·方技类·端骨听声摸筋》）

但凡被高人摸过骨的人都会惊叹此术的神奇准确。因为人的面相会随时间改变，骨相却难以变化。

小心身后的两个人



蒋经国（上图左一）是轻装便服走遍台湾大街小巷，举凡被蒋经国吃过的小吃摊都会生意兴隆，名声远扬。（看中国摄影图/赵平）

1970年前的一个初春，蒋经国前往台湾新竹的关西镇走访民情，来到一座寺庙广场，人山人海，以为是在办庙会或是发放物资，上前一打听，原来是一位盲人相师在摸骨算命。

这位相师还挺有名气的，台北政商大人物都找他算过，蒋经国一听，也动心了，低调地排进队伍里。轮到蒋经国时，相师摸着他的手掌和手臂，突然神情一变，站起来向他深深一鞠躬说，“原来是贵人驾到，小人失礼了”，便请蒋经国到静处密谈。

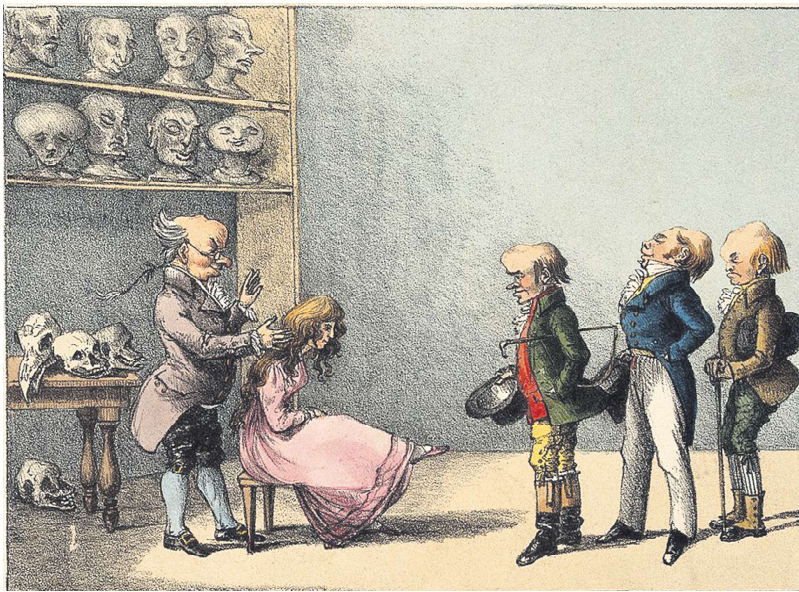
据说这一次密谈，相师对蒋经国说，将来他一定会掌握国家大权，但要小心身后的两个人，一个是“穿军装的”，一个是“穿便服的”。他们分别是谁？众说纷纭。但是这位盲人相师是谁？他叫徐星杰，当时在台湾命理界中很有名。

另有一位学者半信半疑，亲自跑了八趟，不过，每每伸出自己手掌时都让不同的身边友人开口提问。等到第八次时，徐星杰直言：“你已经来八次了。”还将前几次登门的日期一一说出，直到这回学者才真正心服口服。

徐星杰三岁失明，但天赋惊人，不用八字推算就能断人命运，被誉为活神仙。因为他的事迹没有被正式记载下来，一直被认为是民间传说。

你这是小妾的命

台湾娱乐圈的名人伊能静，也在综艺节目中提到她的神奇摸骨经



弗朗茨·约瑟夫·加尔正在检查一位年轻女孩的头部，三位男士正在排队等候。（Wikipedia/Edward Hull/CC BY-SA 2.0）

历。在她17岁还没有踏入演艺圈时，被介绍去香港黄大仙的湘西摸骨。伊能静说：“他是个瞎子，不用讲八字，给他摸手就好了。他摸一摸就说我这个命，是人前笑，人后哭的戏子命！他说得真的很难，我很惊讶，因为那时我才刚要进演艺圈，只是还没有签约而已。”

“他问我想听什么，只能问一件事，因为我本身不是很相信算命，我比较相信人定胜天，我就回答随便。他就讲我的三世，说我是个妾命！”

“我先大概讲一下我做过的梦，梦中我真的是一个小妾，大概是第五、六房了，是个地位很小的妾，却是最受宠的。我知道我嫁的是一个很有钱的将军，我记得很清楚，虽然梦里不会交代什么，但你隐隐约约会知道。”

“这个武将对我最好，我很会吟唱，因为实在太受宠了，最后几房太太们合谋算计，把我骗到山崖去，推我下去。”



伊能静（Wikipedia/大米星星 /CC BY-SA 2.0）

“事后他们买通一个马童，骗将我说我跟马夫连夜卷款跑了，这是我的第一世。”

“他说我前几世都是戏子，到今生也还是个戏子。因为前几世我都是冤死的，还了很多业，所以他说我这一世的运会很好。”伊能静的两任丈夫，一位是台湾著名歌手庾澄庆，一位是大陆著名演员秦昊，正是伊能静前世记忆中的将军和马夫的化身。

这段神秘的摸骨经历让伊能静原本“人定胜天”的观念，逐渐转变为相信命运自有安排。

你本该是“第一夫人”

1982年，大陆南京某学院里住着一位年逾花甲的姜教授，白发苍苍，双眼近乎失明。他说“失明”不



弗朗茨·约瑟夫·加尔（德语：Franz Joseph Gall，1758年3月9日—1828年8月22日），原名弗朗茨·加洛（Franz Gallo），是德国神经解剖学家、生理学家，率先研究了大脑中不同区域的心理功能。在加尔看来，人的性格和命运是“与生俱来”的，头骨的形状反映了一个人的内在特质和前世今生的轨迹。（公有领域）

是病，他的师父、师祖都是突然失明的，所以他早就知道自己也会如此。外人只知道姜教授是一位学者，却很少有人知道他也是一位深藏不露的摸骨高手。

一日，有位张宁女士辗转找到了他，求解人生困顿。张宁曾是林彪之子林立果的未婚妻。九二一事件发生，包括林彪及林立果在内的飞机全员丧失。之后，她与林彪前警卫员结婚。起初姜教授并不愿意接手，但听说这位女士命格极为特殊，才破例为她算命。

姜教授一开始只是默默地观察张宁的骨相、五官与掌纹，随后语出惊人道：“若不是你的耳朵长反了，你该是第一夫人。”



张宁，曾是林彪之子林立果的未婚妻。

所谓耳朵“长反”，不是说耳形异常，而是左、右耳调换了。接着姜教授准确地说出张宁的家世，“出生军人家庭，年幼丧父，母亲改嫁，十岁离家入军区文工团谋生”，准确度让张

宁震惊万分。

姜教授继续说：“你16岁就远赴异国，原本有机会飞黄腾达，却未能把握。”这句话让张宁心跳加速，因为她当年就是随团赴印尼演出，因相貌美丽曾获总统之子青睐，她确信无人知晓此事。紧接着姜教授又说出了一句让她更震惊的话，“你现在的婚姻在今年底必会解除，到了38-40岁，会跟着你真正的本命丈夫漂洋过海，人生也会从那时候开始真正的转变。”

张宁当场就反驳了，说自己结婚多年，不可能另嫁，更不可能离乡背井。姜教授只是微微一笑，人各有命，天意难违。

张宁在1982年初见过姜教授之后，同年底就和他的丈夫离婚了。7年后，38岁的张宁远嫁美国华裔侨林赛普，从此定居海外。姜教授的预言都应验了，这位张宁就是当年小有名气的文艺女星，也是林彪之子林立果的未婚妻。

1998年她出版了一本自传小说《自己写自己》，书里记载了这段往事。

盲人高师父的摸骨奇缘

《仙凡影隐录》中的那位摸骨高手——高师父，是天生的盲人，之所以能得到摸骨术的真传，是因为他在集市上救了一位晕倒的老人，通过了上天对他“善心”的考验。在学成之后，他并没有去追名逐利，而是来帮助世人，点化人心。

有一年高师父在一家旅社挂了几个牌子，专门给人摸骨看命。傍晚时分，来了一位壮汉，又高又胖，一进门就问：“你这能算准吗？”高师父一听他的声音，感觉壮汉似乎不太对劲，随口回了一句，“不准，我不灵”，想打发他离开；可那壮汉就不走，非是要算，还说钱不是问题。高师父故意收取双倍费用，也没能拒绝掉。

才摸了壮汉几下，高师父就说：“你是不是刚坐完牢呀，可惜出来没多久，很快还得回去了。”壮汉一听就愣住了。高师父摸摸他的脖子说：“你最近是不是动了杀心啊！”壮汉一下子就服了，当场全都招了。说自己确实刚从监狱出来，回家之后，知道老婆红杏出墙，把他气得，就是想找到那对奸夫淫妇算账。只是没想到，还没付诸行动，就被高师父给“摸”出来了。

高师父说，人的起心动念，就在一瞬间。真正的摸骨术，能够感应到这种最细微的变化，正所谓“起心动念，鬼神皆知”。

经过高师父的一番开导后，壮汉放下了复仇的心，也算是救下了三条人命，积了一桩大德。

摸骨术的玄机

说了这么多，你是不是对摸骨术心生向往呢，也一定有朋友疑惑，为什么会摸骨术的人几乎都是瞎子？这门法术究竟怎么学的？它为何能如此神准？其中又藏着怎样不为人知的秘诀呢？

对于摸骨术的玄机，民间曾流传着一段故事，说当年鬼谷子下山游历时，看到盲人在世上活得非常艰难，心生怜悯，他努力想个办法，让这些盲人能靠自己的本事谋生。

于是他就从传统的摸骨术中，推演出一门法术，传授给盲人，这便是盲人摸骨术的由来。不过鬼谷子在传授这门法术时，特意设下了一条禁忌，“此术只传盲人，不传明眼人”。为什么呢？

因为这门法术太过特殊，也太过逆天，如果有明眼人便要学的话，眼睛就会开始逐渐的模糊，直到彻底失明。

关于摸骨术的记载

这种神奇的摸骨术是怎么来的？至今没有人能说清楚，但可以确定的是，早在南北朝之前，摸骨术的相关记载就已经出现了。例如，《后汉书》描绘汉光武帝刘秀，身长七尺三寸，美须眉、大口、隆准（高鼻）、日角。

“身长七尺三寸”在当时算是非常高挑了，“美须眉”是夸他的五官端正、眉清目秀，“大口”是说他嘴巴宽大，显得很有气度，而“隆准”是形容他的鼻梁高挺，像龙一样有神有势。



《后汉书》描绘汉光武帝刘秀，大口、隆准、日角。（公有领域）

那“日角”指的是什么？在《永乐大典》中有“日角插天”、“日月角开”的说法，是指日角的特征。所谓日角，是一种特殊的头骨形态，整个人看上去像是头顶升角，有如神龙一样的庄严威武。作为中国五术之一的相术分支“摸骨术”，是一种颇具神秘色彩的民间技艺。根据史书记载，它的起源可以追溯到三皇五帝时期。

在西方早期的欧洲也曾出现过类似的相骨术，比如1796年，德国的医学家弗朗茨·约瑟夫·加尔（Franz Joseph Gall）提出名为骨相学（颅相学）的理论。

他将人的头骨分成27个区域，对应不同的性格和天赋，如果说某一区域特别隆起的话，说明这个人具有某方面的天赋或性格倾向。

在加尔看来，人的性格和命运是“与生俱来”的，头骨的形状反映了一个人的内在特质和前世今生的轨迹。

这个理论在19世纪初的欧洲一度广受欢迎，对当时的心理学、神经学，甚至是犯罪学等领域产生不小影响。

文/琳真 图/123RF

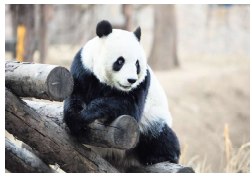
甘肃位于中国的西北地区，是一个充满神秘和活力的旅游胜地。从自然风光到文化遗产，甘肃的旅游资源都无比丰富。

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！

文县旅游

白水江国家级自然保护区

白水江国家级自然保护区位于甘肃省最南端，隶属陇南市武都区、文县的九个乡镇。白水江发源于四川九寨沟县，向东南流经文县，它流经文县的河段长约107公里，流域面积广阔，在文县玉垒乡注入白龙江。保护区占地223671公顷，是中国最大的以保护大熊猫为主的自然保护区，地处东洋界与古北界的生态过渡带，北亚热带与暖温带的交汇孕育了丰富多样的动植物。



这里为大熊猫提供了理想的栖息环境

这里生长着2160种高等植物，包括珍稀的银杉、红豆杉、珙桐等，485种脊椎动物涵盖大熊猫、金丝猴、羚牛、林麝等，生态系统保持完整，宛如一座天然的生物基因库。保护区内溪流潺潺，森林幽深，空气清新，从文县城区驱车2小时便可到达。

文县天池国家森林公园

文县天池国家森林公园坐落于天池乡天魏山，海拔2400米，面积20平方公里，湖泊水深97米，形似葫芦，拥有九大湾与108小湾，湖水清澈如镜，山影、云天倒映其中，宛如仙境。

据说天池有五奇，一奇曰，入水少，出水大，却涨不见溢，枯不见涸。二奇曰，湖面终年碧水清澈，从无树叶漂浮，纵然偶有杂草枯叶落入水中，旋即就被水鸟衔走。三奇曰，有风无狂浪，无风偶起波，终年银光闪闪，海天茫茫，宛如一面晶莹的明镜。四奇曰，湖底有暗流，湖心有水涌。五奇曰，冬季即使气温低至零下10度，湖面依然波光粼粼，不凝冰霜；若逢阴雨，天池如梦似幻，薄雾轻纱笼罩，细雨如丝，轻柔地洒在湖面，宛如翠珠滴落，山水云雾交织，朦胧灵动。

黄林沟国家湿地公园



黄林沟国家湿地公园

黄林沟国家湿地公园位于文县天池乡白龙江上游，海拔1600至3100米，集高山湖泊、原始森林、彩



文县天池国家森林公园

林、奇峰异石于一体。春季嫩芽点绿，瀑流轻快；夏季绿荫环湖，莺飞燕舞；秋季红叶铺山，彩林满目；冬季雪裹山峦，冰瀑如玉。野生动物包括红嘴仙鹤、绿尾虹雉、红腹锦鸡，植物有紫斑牡丹、红豆杉果、芦苇等，生态景观丰富。

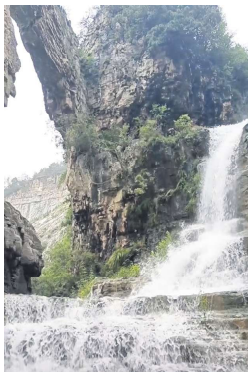
尖山自然保护区



尖山自然保护区

尖山自然保护区位于文县南部，面积100.41平方公里，海拔820至3113米，以保护大熊猫及其栖息地为主，现存大熊猫7至8只。区内红豆杉、云杉、冷杉等珍贵树种郁郁葱葱，37种兽类、49种鸟类、6种爬行类、3种两栖类出没，包括扭角羚、林麝、蓝马鸡、红腹角雉等国家保护动物，原始森林生机盎然，空气清新，是生态旅游的理想之地。

石门沟瀑布



石门沟瀑布

石门沟瀑布位于白马河景区石门沟村后，百丈悬崖间的石洞高宽各5至10米，内有形态生动的钟乳石，似人立、山耸、兽奔。洞内正中有一

清乾隆年间建造的观音阁，古朴庄严。瀑布宽4米、高80米，从崖壁喷洒而下，在阳光下五彩斑斓，周围树木郁郁，鸟雀啼鸣，山花溢香。瀑布与石洞相映，壮观如画。

红海

红海位于白马河上游深谷，因湖水呈红色而得名。相传龙女与藏族青年相恋，遭龙王追捕，两人殉情于湖边，鲜血染红湖水，铸就此景。湖边花草繁茂，箭竹丛生，常有大熊猫出没，湖光山色，让人沉醉。

碧口古镇



碧口古镇

碧口古镇坐落于文县白龙江畔，明清时期为水上丝绸之路重镇，商船沿白龙江至嘉陵江，通达巴蜀，直抵重庆。药材行棧40余家，江西会馆三元宫、四川会馆川主宫、陕西会馆忠义宫等建筑林立，享有“小上海”之誉。

清乾隆七年（1742年）建紫云宫，供奉镇江龙王，于民国十八年（1929年）修葺，富丽堂皇。

清代诗《碧岭镇登紫云宫楼》云：“紫云楼阁最高层，远眺关河远是增。山势千重盘陇蜀，江声一气赴嘉陵。川原形势仍古今，人数代迁感废兴。今日皇图垂巩固，须知寰海水清澄。”

民国时有居民2000余人，每逢集日，骡马百匹，客商千人，交易活跃，经济繁荣。漫步古街，古建筑与白龙江风光交融，历史余韵悠长。

文昌楼

文昌楼位于文县城东南角，始建于明代，木石塔式楼阁三层，飞檐画栋，琉璃瓦顶，风铃随风悠扬，号称“白水江上第一楼”。王紫岭楹联赞：“古城嵯峨，两城风物收眼底；雄姿挺秀，一江烟雨舞胸前。”

1987年，修葺一新，旁建长廊，



文昌楼

登楼俯瞰白水江，群山环绕，令人心旷神怡。

阴平古城



阴平古城景观

阴平古城位于文县城关镇，承载西魏曲水县、唐代文州城遗址，明洪武四年（1371年）移城至“所城”。周围环绕文县八景中的晓晖文台、西元婆婆、晴霓瀑布、螳螂夕照。

清代李国士作《西元婆婆》诗云：“西园景物迥非常，乘暇游观逸兴长。丽日暖烘桃锦艳，微风拂拂柳花香。腾生芳沼鱼翻玉，树绕村居鸟弄簧。穠林既登仓庚实，野翁击壤乐时康。”

刘家坪清凉寺

刘家坪清凉寺位于让水河上游七信沟，明代初建，清嘉庆八年（1803年）扩建，规模宏大，包含正殿、老君店、娘娘店、岩寺、石板铺地，巨石盖顶，四百罗汉与十八罗汉石雕精妙绝伦，号称“陇南敦煌”。寺内古朴庄严，深山幽静。

玉垒关

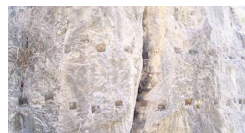
玉垒关位于文县关头坝，始建于唐宋，地势险峻，号称“秦蜀咽喉”。明代张其亮作《玉垒关》诗云：“天开一铎锁咽喉，控制西南二百州。御寇有方泥不靖，重门无警析长收。岩前月白鸡啼晓，林外风清雁瞰秋。瞻彼路傍来往客，谁骑紫气驾青牛。”



玉垒关

鲜于先作《玉枕》诗云：“群山耸秀抱孤峰，一枕依稀玉色同。织女不知机石坠，嫦娥翻觉海蟾空。”关内阴平桥（明末毁，清康熙年间重建）与玉垒坪铁索桥（1988年建，长212米）气势恢宏，连接陇蜀交通。

火烧关栈道遗址



火烧关栈道遗址

火烧关栈道遗址位于城关镇滴水崖村，东面四层分布，存63个栈道孔（长35厘米、高30厘米、深20厘米），摩崖石刻记“万历十四年九月内重修”。清代北地、李梦阳《火烧关》诗：“壘嶮常留电，山深日酿云。犹存火烧迹，忍读卧碑文！地古人烟少，霜寒野色熏。那堪数过此，辛苦欲谁闻。”栈道孔与石刻为研究蜀道交通史提供了珍贵实物。

阴平栈道遗址



阴平栈道遗址

阴平栈道遗址位于尚德镇，三国时期修建，长约15公里，为阴平古道要塞。驱车30分钟，承载陇蜀文化交流史。

现存周家坝村、金口坝村等4处，30余方形栈道孔。古道遗址诉说三国风云。





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。

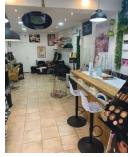
贷款服务

我们为您提供各类商业、房屋贷款。我们与多家大银行合作, 为您提供高贷款成功率。帮您拿到低利息、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

店铺出租
(93 La Courneuve)商业店铺, 280平米
需要装修
月租: 3500€
+ 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: 06 99 33 19 40
(法语)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)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)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)

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)



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

整栋楼价 (包括餐厅+办公室):

2 200 000€

电话: 06 03 02 43 49 (法语)

06 62 69 96 23 (中文)



亚洲外卖店出让(Bretagne)

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

有众多学校、高中、护理学校、IUT、BTS。

营业时间: 周二至周六中午、周五晚上。让: 110 000 €

有意者请联系: 06 85 23 48 78 (法文)

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, 或在家个人皮革缝制师

本公司提供已经切割的皮革单件, 需要缝制成单件。

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)

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)

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)

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)

新開肉店

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: Vulliemmin Lionel

邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

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: Vulliemmin Lionel

邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

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: Vulliemmin Lionel

邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

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



分享

過敏性鼻炎、哮喘不是頑疾

美國休士頓孫太太，73歲：
2015年患過敏性鼻炎，頭暈、流鼻涕、常感冒，每兩三天就感冒一次，連續十年服降壓藥、降糖藥，手腳酸沒力氣工作，家務做做停停，晚上只能睡2~3個小時，半夜還會哮喘，整天病怏怏的。身體不好，心情也不好，經常亂發脾氣。到處找醫生看病，花很多錢都沒效果。
在新唐人電視台一直看到扁康丸的信息，2016年1月嘗試一瓶，沒明顯效果就放棄了。在到處求醫碰壁後，再次看到徐孝錫院長的肺腑講座，覺得之前很快放棄是不明智的。2019年7月我重新服用扁康丸，這次明顯感覺頭不那麼痛了，出現一些排毒反應，鼻水多、皮膚癢、咳嗽多、痰多等，通過諮詢扁康丸全球服務中心，堅持服用；在連續服用四瓶後，很少感冒了，偶爾感冒兩三天就好；在我服用十二瓶之後，鼻炎好了，再來哮喘也好了，精神氣力恢復了，可以應對日常生活了。我們全家真誠的感謝扁康丸！祝願大家都能健康平安！

慢阻肺患者可以唱歌跑步了

臺灣花蓮鄭女士，59歲：
我是早產兒，媽媽懷我六個月時，我就出生了。從小我就體弱多病。45歲開始咳嗽多、痰多，鼻塞、打噴嚏、流鼻涕、鼻涕倒流，上樓會呼吸困難，經常感冒發燒。每晚都在咳嗽，睡覺打鼾，手心腳心和臉都是蒼白的，沒有血色，嘴唇呈黑紫色。我看了很多中西醫都無效。
2018年我在報紙上看到扁康丸的介紹並領取了徐院長的書，我把自己症狀跟書上寫的慢阻肺症狀一對照，發現90%都相似，所以決定試試扁康丸。我從2019年3月開始服用，吃了一瓶後，早上起床後咳出很多黃痰，感覺胸口沒那麼悶了；當服用到第三瓶時，我感覺呼吸更深入了；當服用到第四瓶時，感冒明顯少了很多，而且有一半的頭髮變黑了；當服用到第五瓶時，原來黑紫色的嘴唇都變紅潤了；服用到第六瓶時，我感覺頭腦清楚，記憶力變好；服用到2019年底時，體力精神變的更好，打掃房間三個小時也不累；服用到2020年6月時，我也沒那麼怕冷了，可以稍微唱歌了；當服用到2020年9月時，有一次著急過馬路，我發現自己竟然可以跑起來了。我的手掌和腳底由白變紅了，現在我仍在堅持服用，真的很感謝徐院長發明的扁康丸讓我身體更健康！

肺氣腫呼吸困難服用後呼吸順暢

加拿大溫哥華賴先生，89歲：
我有30年的吸菸史。2004年檢查發現我的肺部有黑點，那時呼吸困難，走路用拐杖才能走兩條街。2017年我住院三、四次，同年我在報紙上看到扁康丸廣告，並從8月開始服用。服用第一瓶扁康丸後，我感覺呼吸比原來好一點；服用第三瓶時我身體有更多改善，半年內只住了一次院；現在我已服用到了十多瓶扁康丸，一直沒有再住過院，呼吸順暢，身體改善相當大。我現在身體健康了，最開心的就是老伴兒了，孩子們也可以平靜地生活了。

嚴重鼻炎和哮喘都消失了

美國洛杉磯Judy，74歲：
我從小就有過敏性鼻炎，常感冒。十年前開始出現哮喘、咳嗽、胸口悶、心跳快，自己感覺隨時會暈倒，隨時都有生命危險。2016年4月份開始服用扁康丸，所有的西藥都停用了。自從吃扁康丸之後，感冒明顯減少。服用六瓶後，我不再感冒了，頭也不暈了，哮喘、鼻炎也好了。2016年10月我回臺灣老家，見到久別的親人，他們都說我非常精神，臉上的黑斑都沒有了，比妹妹還年輕！現在我的身材、體力都非常好，到處去爬山、旅遊，誰都看不出我已經七十多歲了，真是感謝扁康丸！

花粉過敏和哮喘都好了

美國舊金山劉太太，70歲：
五十幾歲時，我出現花粉過敏的現象，後來發展到一年四季都過敏，鼻塞很厲害，幾乎無法呼吸，再後來發展成為過敏性哮喘。看西醫服用西藥，藥效一過又發作了。這十幾年，病情越來越嚴重，累及心臟，心跳每分鐘110次，備受煎熬。看到外孫女服用三瓶扁康丸，鼻炎哮喘完全好了，我從2015年10月也開始服用，連續服用兩瓶後，發現一點效果也沒有，心想：也許這個藥不適合我吧，就停了。轉服西藥也沒有效果，而且身體越來越難受。上樓或爬坡都感覺呼吸困難幾乎要窒息，很痛苦。
沒有其它好辦法的情況下，我又從新服用扁康丸。當服用到第五瓶時，效果就非常明顯了，走路、上樓、爬坡都不會呼吸困難，也不咳嗽了。這樣我就停用了西藥，只服用扁康丸，發現效果更明顯了。現在我呼吸順暢，鼻子不塞了，走路也有力氣了，心跳也正常了，上樓爬坡也不會出現呼吸困難的現象了。

紅癢痛的皮膚終於好了

新加坡張女士，49歲：
2015年因壓力激增，導致整個臉紅、腫、癢、刺痛，煮飯的熱氣會讓臉刺痛到無法忍受，若曬到太陽整個臉就馬上泛紅，有燒灼感。每個月都會出現2~3次傷風咳嗽的情況，曾一度連續七天六夜無法入睡。2020年6月連續三週經血不停，需要輸血，看中醫無效。
2021年3月我在網上幫姐姐查資料時看到了扁康丸。看到扁康丸網站皮膚病康復的案例，心裡有了一絲希望。於是，3月底我開始服用扁康丸，服用後感冒就開始減少了一些，咳嗽也減少了，睡眠變得正常了，可以深呼吸了。後來，臉上、鼻子上起的疙瘩也開始一點點好轉，先是沒有那麼紅了，接下來也能看到一點好的皮膚了。過程當中感覺時好時壞，通過跟徐孝錫院長視頻答疑，讓我更堅信扁康丸一定會使自己康復。我之前的看過很多中醫師，他們都說我的病醫不好的。服用扁康丸大約一年左右，我發現不會再傷風感冒發燒了，手腳也不冰冷，精神體力都好了。現在臉部和皮膚看起來比較正常，沒那麼恐怖了，身上皮膚都細嫩了。而且，我用花生煮粥吃也不會過敏了。真的非常感謝扁康丸使我恢復了健康！

肺氣腫和支氣管擴張可以斷尾

香港甘先生，60歲：
2017年檢查發現輕度肺氣腫和支氣管擴張，經常呼吸困難，走路都很困難，講話一分鐘就沒力氣了，不能工作，還要太太天天服侍我。我經常感冒，至少兩週才好。我試過很多西藥中藥都無效，後來在網上看到扁康丸決定試試看。
2017年8月服用第一瓶後，有少許改善，後來連續足量服用，也沒經歷明顯的排毒反應，連續服用七瓶後就很少感冒，呼吸也好很多，可以正常走路，也可以工作了，我覺得已經改善很多就停用了扁康丸。
2021年初全球疫情肆虐，我又出現呼吸困難，痰多起來，我再次服用，就這樣一直服用到2022年10月，現在我的面色紅潤，一切又恢復正常，甚至可以舉亞鈴，我對未來充滿了希望，我這次會一直堅持服用到完全斷尾。在服用扁康丸前我以為自己沒救了，沒想到扁康丸救了我的命，也挽救了我的家庭。我要告訴大家：得了肺氣腫、支氣管擴張不可怕，是有醫的，是可以斷尾的。

鼻炎和支氣管炎都好了

臺灣新北市陳先生，60歲：
我從30歲開始有過敏性鼻炎，經常鼻塞、流鼻涕，頭暈腦脹。2016年6月我做了鼻息肉切除手術，2018年9月我又出現了支氣管炎、哮喘等症狀。經常感冒，呼吸不好，睡不好覺，頭腦不清醒影響工作，常常感到煩躁，容易發火，中西藥都無效。2019年初在網上搜索到扁康丸，我仔細閱讀了徐院長講座，認真看了案例分享。於2019年4月初開始服用扁康丸。服用的前兩個月裡，沒有什麼反應，我知道傳統療法不會那麼快，需要耐心和時間；等到第四瓶時，我在這一段時間裡氣喘一直沒有發作；接下來變化就更明顯了，我幾乎不咳嗽了，氣色也變好了，這是非常明顯的變化；在服用八瓶後，我完全不咳嗽了，也不鼻塞了。以前洗熱水澡後哮喘就會發作，現在都不會有哮喘了，而且我已經很久沒有感冒了。氣力好了，心情好了，脾氣也變好了。現在我再也不跟太太大吵脾氣了，太太看到我的變化也很高興，不再再為我的健康擔心了。非常感謝扁康丸給我帶來了健康！

喪失了二十多年的嗅覺恢復了

美國華盛頓DC楊先生，69歲：
從有記憶以來，我的鼻子毛病似乎特別多。小時候常常不經意就會流鼻血，到中學後又出現了鼻塞，打噴嚏，頭痛。每天昏昏沉沉的，抵抗力越來越差，伴隨而來的感冒也越來越頻繁。2008年第一次鼻竇清除手術，只數年之後又復發，頭痛得更厲害，扁桃腺腫大。2018年在報紙上讀到扁康丸的介紹，一年之後開始服用。服用第一瓶之後，我的頭痛減輕了許多，扁桃腺腫大的情況也獲得改善。在服用完第二瓶時，乾燥的情況突然發生，兩個禮拜之後，感覺愈發嚴重，就像有東西卡在呼吸道裡，大概持續了五、六個禮拜才慢慢消失。如今，我已服用了六瓶，扁康丸所帶來的好處，的確非常顯著。最讓我驚奇的是，我二十幾年來失去的嗅覺，現在已大致恢復，睡眠品質提高了許多，頭痛也全然消失，體能更加進步。我期盼的退休生活，也從此刻起真正開始，心情的愉悅，不可言喻。衷心感謝扁康丸，也感謝所有諮詢人員陪伴我走過這一段重拾健康的旅程，也希望透過這篇文章紀錄，可以稍微幫助那些與我有類似症狀的人。

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