



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



红汤里的岁月香

罗宋汤的故事与家庭制作

文/雅清&维妮 图/Adobe stock

罗宋汤，这款色泽浓郁、酸咸相宜、牛肉软烂的汤，从寒冷的俄国走上了上海餐桌，再到今天的全国家庭厨房里，受到很多人喜爱。

罗宋汤 (Russian Soup) 这道菜其实就是俄式酸菜牛肉汤——борщ (Borscht) 的中文译名之一。早在19世纪末，沙俄商人、工程师、传教士，以及白俄难民陆续来到中国东北和上海，也把这道家常汤带入了中国。

有趣的是，“罗宋”一词是“俄罗斯人”(Russian)的粤语音译，最早在广州、香港流行开来，后来传到上海，就成了西餐厅菜单上的常客。

传说最早在上海做出“中式罗宋汤”的，竟是一位在法租界工作的广东厨师。他因为找不到甜菜根，用西红柿替代做了一锅，反而意外被法国家庭大为称赞。从此，西红柿版罗宋汤横空出世，一举走红。

就这样，随着中国厨师的本地化改良，原本重甜菜根和酸奶油的正宗Borscht，渐渐变得更加中式——西红柿替代了甜菜，土豆、卷心菜、胡萝卜和西红柿酱成为主角，入口不再酸，而是酸中带甜，油而不腻，老少皆宜。可以说，今天的“罗宋汤”，其实早已是中国味的“国际联名款”。

别小看这红彤彤的一碗，营养可是极其均衡：牛肉提供蛋白质与铁，西红柿富含西红柿红素，卷心菜清热润肠，土豆与胡萝卜则提供复合碳水与膳食纤维。再加上一点点黄油或橄榄油的脂肪平衡，堪称是一碗“有温度的营养配餐”。



西红柿使得罗宋汤向着酸甜的方向发展，更加符合中国人的口味。



罗宋汤

它特别适合体质虚寒、脾胃虚弱的人群，冬天喝暖胃，夏天喝开胃。长辈可以用浓汤配软面包，年轻人喝它，既能饱腹又助消化。

还有个有趣的现象是：不少人小时候在外婆家第一次喝到罗宋汤，却误以为是“改良红烧牛肉汤”，长大后才知道它原来的“出身”。这碗汤在中国人的餐桌上逐渐“去洋入中”，到今天，很多人根本不知道它是外国货——这也正是一种文化的“胃口融合”。

海派西餐小传

海派西餐是上海特有的中西合璧菜式流派，是上海人按照自身口味和本地食材特性创造出来的西餐。海派西餐分为法式、意式、俄式、英式、德式几大流派。其中著名菜品有：罗宋汤、炸猪排、上海沙拉等。

1843年，上海开埠后，西方文化逐渐影响上海，西餐馆也随之在上海开设。1917年，俄国十月革命发生后，大量俄国难民涌入上海，他们在霞飞路（今淮海中路）一带开设了40余家西餐馆。此时，罗宋汤、面包加黄油，因经济实惠，顿时风靡上海。

动手做罗宋汤

◆食材

- (4人份)
- 牛腩400克 (切块)
- 西红柿2个 (切丁)
- 西红柿酱2大匙
- 土豆1个 (切块)
- 胡萝卜1根 (切片)
- 卷心菜1/4颗 (切丝)
- 洋葱半个 (切丝)
- 黄油1小块 (可用橄榄油代替)

◆做法

- ①焯水牛肉：牛腩冷水入锅，煮开后去血沫，捞出备用。
- ②炒香底料：锅中放黄油，加洋葱炒软，再加西红柿、西红柿酱炒出红油。
- ③炖煮主料：加入焯过水的牛肉块，倒入西红柿汁或清水，加入月桂叶、糖，盖锅小火炖约40分钟。
- ④加入配菜：再加入土豆、胡萝卜，煮20分钟；最后放卷心菜，再续

煮10分钟。

⑤调味完成：加盐、黑胡椒粉调味，炖至牛肉酥软、蔬菜入味，即可出锅。

美味秘诀：可以搭配面包、米饭或意大利面食用，冷热皆宜。尤宜在深夜加班回家后，或潮湿的雨夜来一碗，暖心又开胃。



料理小贴士

①传统俄式罗宋汤采用的食材是甜菜根，营养丰富，呈现玫瑰红色。



②传统俄式罗宋汤经常搭配酸奶油一起食用。



③加入西红柿、卷心菜和土豆后，罗宋汤的颜色呈现橘红色。



④实际上，海派西餐中的罗宋汤，使用红肠取代了牛肉。



⑤罗宋汤也经常搭配面包和黄油一起食用。

杏鲍菇料理2道

文/斯玟 图/Adobe stock

杏鲍菇的菇肉厚实，无论厚片或薄切都适合烹调，其独特的香气能融入中式或西式料理，呈现多层次的美味与口感。



青酱杏鲍菇

青酱杏鲍菇

厚切的杏鲍菇可尝到外焦香、内多汁的口感，佐以开胃的罗勒青酱，再装饰红亮水果，为餐桌增添喜气。

食材

杏鲍菇300克、橄榄油15毫升。
青酱：新鲜罗勒叶50克、蒜头15克、松子20克、帕玛森起司粉30克、橄榄油80毫升、盐2克、黑胡椒粉1克，打成细致浓稠的青酱。
装饰：小西红柿1颗、细砂糖30克、水10毫升。

做法

- ①杏鲍菇切厚片；用橄榄油双面煎至金黄。
- ②将杏鲍菇沿着大圆盘排列成一圈；每一片杏鲍菇淋上青酱。

③细砂糖与水煮成糖浆；将小西红柿快速滚过糖浆，成晶亮的红色装饰，放在中间。

烧酱杏鲍菇

杏鲍菇特有的浓郁菇香，搭配青红椒的辛香清脆，香气互相衬托，口感与味道相得益彰，整道菜色彩鲜明，引人垂涎。

食材

杏鲍菇300克、青椒1/2个、红椒1/2个、姜1片、蒜头3瓣。
调料：酱油30毫升、米酒10毫升、糖10克、香油5毫升、水30毫升。

做法

- ①将杏鲍菇、青红椒冲洗干净，沥去水分，然后切成大小近似，长度相同的条片。

②先爆香蒜、姜，下杏鲍菇煎至微黄。

③下调料，用中小火焖煮约4分钟，让杏鲍菇吸收酱汁。

④放入青椒、红椒片，翻炒均匀，焖煮约1分钟，起锅前洒上少许香油。

⑤盛盘时将杏鲍菇整齐排列，青、红椒穿插增添色彩与层次。



烧酱杏鲍菇

影响孩子智商的一生三关

父母是孩子的第一任老师，父母一定要重视每一阶段对孩子的培养教育。通常来说，孩子的发展可划分为婴幼儿期（0-3岁）、学龄前期（4-6岁）、学龄期（7-12岁）等。

哈佛大学的行为学家里查德教授（Professor Richard）经过长期的研究发现，在子女成长的过程当中，是存在三次机会能够使其变得更聪明的。这也就意味着孩子的大脑发育是有关键期的，这个关键期十分短暂，如果由于不了解而错过了会非常遗憾。

0-3岁

婴儿时期的孩子在语言、视觉、听觉等相关的能力在其一岁左右时就已经定型了，所以在孩子处于三岁之前的这段时间当中，对于父母而言就是一个最为关键的时期。

孩子一岁，父母该做的，其实是多陪孩子玩就好。这胜过任何生硬的知识，因为孩子在陪伴中学到了更宝贵的东西，他知道自己有人疼爱，知道自己是父母最珍贵的宝贝，知道有人会帮助他，还知道这个世界的一切都那么美好。

两岁半，则到了培养孩子幽默感的最佳时期。他离开自我的圈子，融入了人群中。别人笑的时候，他也会跟着笑。当他和成人及小朋友们在在一起时，他仍会主动向成人微笑，以此作为和成人交流的方式，当他看到不一致、不协调的事物时，会感觉很好笑，还会故意把夹克反过来穿，以寻找乐趣。

父母要注意拓展孩子的兴趣，增添幽默的情境，较强的幽默能力，可以为他们排除许多紧张和困扰，可以使孩子受用一生。

孩子的创造力萌芽发生在他三岁时，他们的创造力就来源于好奇心和活泼好动的特质，让孩子去编故事、画彩笔图、揉泥巴，并给予他鼓励，是培养他创造力的好方法，可以给他讲故事时故意不讲结尾，让他自己来编；把杂志上好玩的图片剪下来，让他根据图画自己编故事等。

作为孩子的家长，不要以为这个



(123RF)

阶段的孩子还“不懂事”就放弃对其智力的提升，此时的孩子恰恰是最需要智力上的引导与刺激的。

4-6岁

踏入四岁，孩子已上了幼儿园一段时间。他看似精力旺盛，老是四处跑，其实他正从中学学习和汲取经验。有时他爱指使别人，甚至在行为举止上带点攻击性或不听管教。

这时你要给他一点时间，到了五岁左右，孩子就会表现得比较合作和有自信。

语言，是四岁孩子的最爱之一，他们会突然变得非常爱说话。

请不要去嘲笑孩子在语言使用上的错误，否则孩子会因为害怕犯错而感到焦虑，甚至会出现结巴或者干脆不肯说话的问题。你可以用正确的说法重述一遍他的话，但是，你不要特意强调孩子的错误。

五岁孩子能控制自己的行为，而且量力而行，与人相处和谐亲密。这个阶段格外爱恋妈妈，最喜欢做的事就是让妈妈开心，妈妈的话对他来说就是金科玉律，来自妈妈的赞扬和肯定，对他来说非常重要，他们会认为妈妈肯定和自己心连心。

6岁的孩子会经常发问，也开始运用简单的逻辑推理来找出事情是怎样发生和运作的。可是他的推理能力仍然有限，同时多从自己的观点出发来判断事情。

此时，孩子已经应该懂得控制自己的情绪和遵守社群守则，例如：用说话表达自己的需要、会分享玩具、请求批准、归还所借物件等；开始明白和询问别人的想法与感受，也可能尝试隐藏自己的想法和感受；会参与遵守规则的小组游戏，很多时都能与玩伴互相配合，和朋友玩假装游戏，如扮演父母、警察、超人等。

7-12岁

等到孩子6岁之后，往往也就是进入小学、开始接受教育的年龄段了。在此时，其实孩子的智力水平往往已经差不多定型了，再想通过来自外界、人为的方式去提升其智力水平也已经不再现实了。

所以此时作为家长而言，重点就不再是一味地提升孩子的智力水平了，而是可以相对“专门地”去帮助孩子进行提升。

七、八岁的孩子，已经可以开始思考很多问题。思维和语言全面发展，判断能力增强，可以运用简单的逻辑得出一定的结论，做简单的演绎推理。

这个年龄段的孩子开始出现不同的性格特点。有的孩子性格温和，做事沉稳；有的孩子则相对活泼一些，做事情往往也更加冲动一些。

所以此时“因材施教”是比较重要的，作为家长，不妨有针对性地去从孩子的逻辑思维、空间想像力或者是感性思考这些方面去进行提升。

对7-9岁这个年龄段的孩子来说，即使家长在孩子耳边一直催促一件事，孩子仍然会当做耳旁风，写作业磨磨唧唧，就是家长着急发火了，孩子却依然无动衷。

这个年龄段的孩子比较喜欢强调自我，想要脱离父母的管控，实现独立，这就是他们实现自我独立的第一步。

如果说孩子最不好教育的年龄是哪个年龄段，恐怕很多家长会说青春期。我们平时理解的青春期都是孩子15岁左右，其实，孩子过了十岁，就已经进入青春早期了。

“孩子突然像变了个人一样，真难管！”这是很多这个年龄段的家长的心声。很多家长突然感觉自己家孩子特别难管，但是却不知道到底是因为什么。其实，这是孩子进入典型的青春早期了，他们的认知能力和分辨能力有了显著的提高，但是还不够成熟。

这个年龄段的孩子认知能力和分辨能力虽然已经有了明显的提高，但是他们很容易受到周围大环境的影响，如果家长不进行适当的引导，孩子可能会随波逐流，这个时候孩子的口头禅就是：“别人都可以这样做，凭什么我不可以？”

对于这个年龄段的孩子，家长要给孩子留够足够的空间，不要对孩子管控太严格。家长要记住一点，孩子之所以出现明显的叛逆，是因为他长大了，想独立，想得到家长的鼓励和认可。这时，家长的正确做法应该是采取共情的心理，了解孩子每个阶段的叛逆心理根源，然后积极正向地引导孩子。

为孩子提供最好的物质生活水平自然是无可厚非的，但是千万不要忽略对其智力上的针对性提升以及对于其三观的塑造，因为一个人的成长绝不仅仅是一个层面的，而是多方面的、有阶段性的。

“爸爸很努力了 为啥我们还是穷？”

论坛上，一位宝妈的生活分享，说在一次晚饭期间，5岁大的儿子突然指着爸爸手上的老茧问：“爸爸都这么努力了，为啥我们家还是穷呀？”

听到这话，爸爸一下子愣住了，低着头不说话。

要换作一般家庭，孩子说这样的话，肯定是要挨骂的，但是由于不理解而提问的，但是里面也多少有些嫌弃的成分，会触及到爸爸的自尊心。

但这位妈妈却没那么做，她当时是这样回答孩子的：“那你知不知道，家里花钱最多的人是谁呀？”孩子思考了一会，摇摇头表示不知道。

“妈妈跟爸爸都不怎么花钱，只有你在花钱呀，你看家里那么多玩具、零食、小画书都是为了你买的，爸爸那么努力就是想赚更多钱，给你买东西。”妈妈平和地回答着孩子的问题。

孩子变得有些不好意思，不敢与妈妈对视，拿着筷子在那里不停戳着饭。看着孩子不知所措的样子，妈妈继续说：“其实你同学家以前跟我们也是一样的，等你爸爸再努力几年，马上我们也能变得跟他们一样，到时候搬进大房子……宝贝有没有什么话要跟爸爸说呀？”



(123RF)

在妈妈的眼神鼓励下，孩子跑到爸爸身边，亲了他一口。

“爸爸很努力了，为啥我们还是穷？”妈妈的回答，是最美的答案——明确了原因，给了家庭的希望，引导孩子给了爸爸感恩和答谢。

宝宝懂事看似是好事，但它也带来一个问题，要如何避免孩子的心理发育遭受外界物质环境的影响？

这个问题很重要，如果得不到父母正确的引导，久而久之，孩子就很容易走入歧途，滑向深渊。而故事里这位妈妈的回答，让孩子不自卑，懂得上进，知道感恩。

遇到类似的问题，家长要给孩子正确的引导，要把正确的观点灌输给孩子。

1、让孩子明确：父母那么努力是为了谁

那位妈妈就很聪明，她直接用“家里谁花钱最多”这一问题来帮助孩子明确父母为了谁在努力，先把基调定下来，这样孩子在心理上就会把自己放在一个相对较低的位置上，他们会想：原来父母那么辛苦，全都是为了自己。

从这样的角度出发，下面不管父母再说什么，孩子都能很好地听取意见，而不会显得不耐烦。

2、告诉孩子：现在穷并不意味着以后也穷

用举例对比的方式，告诉孩子，自己家也许现在不富裕，但未来就不一定了，可以拿过去与现在的家庭状况作对比。

可以告诉孩子，每一位富人，追根溯源，祖上都是穷人，也是靠某一代人的努力才成功的。举个身边的或书本上的例子，以前很穷，孩子小时候连饭都吃不饱，经过很多年的努力，现在可有钱了。

3、称赞孩子：以身作则 树立好榜样

父母是孩子最重要的老师，这一点永远不可能改变，想要孩子变得积极、上进，家长自己就得做好榜样，给他们一个模仿的参照物。

与此同时，家长还得注意夸奖孩子，给予他们认可，这样才能最大程度地激发孩子自信心，毕竟在孩子眼里，父母是自己最亲的人、最崇拜的人。

总之，家长不能再“逃避”的方式去教育现在的孩子，我们眼中的早熟，也许只是孩子的正常表现。如果在物质上我们已经落后了，在思想上也绝对不能再落后。穷，并不可怕，可怕的是心里没有希望。

寓言故事

溪水和湖水

一只小蜻蜓飞呀飞，飞到了湖面上，看见湖水正懒洋洋地躺着休息。

“湖水姐姐，你生活得还好吗？”小蜻蜓有礼貌地问。

“好，还算是好。”湖水有气无力地说：“我整天闲着没事，躺在柔软的泥床上，看着云霓的变幻，听听青蛙的歌声。”

小蜻蜓听了湖水的话，看着湖水心里想：湖水姐姐生活这样舒适，为什么总是整天阴沉着脸，闷闷不乐呢？

小蜻蜓告别了湖水，飞呀飞，飞到了一条小溪旁，看见溪水正在匆匆忙忙地赶路。

“溪水哥哥，你这么匆忙要到哪里去呀？”小蜻蜓有礼貌地问。

“我要到大海里去哟！”溪水一边走一边回答，“沿途还要帮助人们灌溉，帮助人们发电呢！”

小蜻蜓听了溪水的话，看着溪水心里想：溪水哥哥这样忙碌，路途又这么崎岖、曲折而遥远，为什么整天总是唱着歌儿赶路，那样快乐呢？

小蜻蜓告别了溪水，一边飞一边想这到底是怎么回事呢？

终于小蜻蜓想明白了：“原来如此！有理想、有追求才有欢乐啊！”

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民(11)

(接上期)
文/周若水

府僚问世民：“大王您认为舜是怎样的人呢？”

世民回答：“是圣人！”

府僚们又说：“如果当初舜在井下不早做防备，就会成为井中之泥；如果舜在粮仓之上不及时逃生，就会化作廩上之灰，又何以恩泽万方，将其法度世代承传？小权则受，大杖则走，这才是圣人之举啊！”

世民还是不能决断，便吩咐人拿来龟甲占卜一下，看看天意，再做决定。刚好大力士张公谨从外面走进来，便顺手抓起龟甲扔到地上：“占卜是为了决断，今日之事除了先发制人，已别无选择，还占卜什么呢？占卜结果不吉，事情就可以停下来不做了吗？”世民这才决定同大家制定行动计划。

世民令无忌去把房玄龄、杜如晦召来共议大事。房玄龄、杜如晦曾多次力劝秦王以有道伐无道，秦王始终不同意。今无忌前来，他们要用激将法激一下秦王，以尽快促成此事：“皇上有旨，不准我们再进秦王王府，否则，我们的性命将得不保，我们不敢私奉秦王之教进府。”无忌回来如实禀告秦王，世民听罢先是意外，随后大怒，拔下佩刀，交给敬德：“请明公再去看看，如果二人确实没有回来的意思，就提他们的人头来见！”

这样的大事，哪能少得了“房谋杜断”？敬德觉得无忌善辞令，就拉上无忌再去请房、杜回来。敬德与无忌又来劝房、杜：“大王现在已经决断了，正等着他们回去共商大事呢，你们应尽快赶回秦王府。我们不能一起回去，免得引起别人的注意，以生节外之枝。”房玄龄、杜如晦一听秦王已经决计诛灭二奸，就装扮成道士尾随无忌来到秦王府；敬德则从别的道路折回秦府。

武德九年（西元626年）六月初三，时隔一天，太白金星再度白昼得见。

太史令（古代掌管天文、历法的官员）傅奕密奏李渊：“陛下，今天太白金星再度经天，在秦地分野，这预示着秦王当有天下。”说着，傅奕就把依天象绘制成的相关图表递给了李渊。

傅奕走后，李渊又想起了世民四岁那年陆然来访的那个奇异的相士之言：“令郎生得天日之姿，龙凤之表；弱冠之年，定能济世安民。”难道大唐的江山真的应该是世民的？

李渊令人召世民进宫，把太白金星在秦地分野的图表拿给世民。世民看罢，便把建成、元吉与尹德妃、张婕妤好通奸、乱后宫一事密奏李渊，并把王珣的密报也一同上奏：“儿臣对兄弟从没有丝毫背负，他们却非是要置儿臣于死地！他们这么做，似乎是在为王世充、竇建德等人报仇！儿臣今日若枉死于兄弟之手，就再也无法孝敬父皇了。儿臣魂归地下，实在耻于去见那些为我所灭的群贼啊！”李渊听罢，如梦初醒，惊得了半晌，才回过神来：“竟有这等事情！明天朕就要审问此事，你应早些进宫来参奏他们才是啊！”

世民领旨退下，回秦王府部署明日的行动计划。

当世民一进宫时，张婕妤就派人盯着，打探世民来干什么。张婕妤听说探子的密奏，吓得魂不附体：丑事败露，皇上能放过他们吗？她赶紧来找建成，把世民对皇上所言都告诉



玄武门兵变（绘图/曹醉梦）

了建成，让他速拿主意。

建成招来元吉商议此事，元吉说：“我们应尽快召集东宫和齐王府的府兵，做好准备。明天你我托病不朝，看看形势的发展再做决定。”

建成则说：“我们都称病，父皇定会生疑，这样做无异于授人以柄，那可就被动了。皇宫大内的侍卫都是我们的人，四弟不必担心。我们明天应一起进宫，亲自去探虚实，再做打算犹未为迟。”

武德九年六月初四，这是一个扭转乾坤、铭刻寰宇的非凡时日。盛夏的早晨，骄阳似火；万里长空，片云不见；空气也仿佛凝固了，一丝微风都没有。

李渊已召集寂、萧瑀、陈叔达等上朝，等着审问建成、元吉淫乱后宫一事。盛暑难耐，李渊便带着几位心腹重臣来到御花园的海池上，一边泛舟，一边等世民来奏。

世民则率长孙无忌、尉迟敬德、房玄龄、杜如晦、宇文士及、高士廉、侯君集、程知节、秦叔宝、段志玄、屈突通、张士贵、张公谨等人，早早来到玄武门（皇宫北门）等候建成、元吉。

建成、元吉骑马走到临湖殿，发觉有变，立即掉转马头，想回各自的府邸招兵应变。

世民跃马而出，高声断喝：“太子、齐王慢走！”

元吉一见世民，顿起杀机，凶狠地向世民连发三箭，都被世民一一躲过。世民一箭射向建成，建成中箭毙命。尉迟敬德率七十精骑随后赶到，左右精兵将元吉射下马来。这时，世民的坐骑受惊，带着世民狂奔到玄武门旁的一片树林，世民落马坠地，又被树枝羁绊，一时难以起身。元吉原以为世民是来追杀自己，正要狼狽鼠窜，一看世民已被树枝羁绊，无法脱身。元吉心想：这下世民可是难逃我手了！元吉飞速跑向世民，夺过世民的天阙神弓，想用弓弦勒死世民。千钧一发之际，只听雷鸣般的一声怒吼：“齐王住手！”尉迟敬德飞马赶到，元吉吓得连忙放下世民，朝着武德殿后院的齐王府拔腿就跑。尉迟敬德边追边朝元吉放箭，元吉也一命呜呼了。

尉迟敬德救起世民上马，直奔玄武门。远远地，世民看到一个人，

眼睛顿时一亮——贤妻秦王妃长孙氏正站在那里，眼里噙满了泪水。世民又惊又喜：“你怎么到这来了？这里多危险哪！快去万贵妃宫里暂且避避。”

秦王妃看到刚才元吉欲用弓弦勒死世民的那一幕，紧张得心都快蹦出来了，幸亏敬德及时赶到，世民才转危为安。看到秦王、秦王妃满腹的担忧与心疼，顷刻间化作涌泉之泪：平素只是揣想着夫君在两军阵前的危险，今日亲眼得见，她什么都明白了——大唐的万里江山，是夫君带着大唐的将士们用命打下来的！

一向端庄娇美的秦王妃，此刻犹如一尊庄严的女神矗立在玄武门前：“将士们，秦王的肩上，正扛着大唐的江山！扛着大唐亿万黎民的生计与希望！你们是我大唐的卫士！你们是我大唐的忠良！”

将士们无不感动落泪，挥舞着手中的兵器：“正义必胜！秦王必胜！”

自六月初一世民被建成设计毒害、夜饮鸩酒以来，秦王妃整整三个晚上没有合眼了。秦王妃十二岁（虚岁十三）与秦王世民完婚，二人琴瑟和谐，情深意重。秦王妃由衷地感谢上苍把自己赐给秦王世民——这位天地间的英明之主，红尘中的伟岸丈夫。当秦王为拯救苍生而浴血沙场之时，秦王妃则悉心操持着秦王府的偌大家事，侍奉父皇及妃嫔，不使秦王有半点后顾之忧；经过秦王历时六年多的东征西讨，总算盼来了天下大定、宇内承平，不料萧墙之祸却陡然而起，世民一次次身陷险境……这几年惊心动魄的经历，使秦王妃深感外患易定，内忧难平，尽管她竭尽全力去孝敬皇上与众妃嫔，企盼着能帮秦王化解些嫌怨，为秦王减轻些压力，然而她所做的一切竟是徒劳，秦王依然时时处于凶险之中。

今天秦王终于决定义讨太子、齐王了，秦王妃知道秦王必胜！因为秦王的心中只有仁爱，没有仇恨，更没有敌人。如果谁非要与秦王为敌，则是背天逆理，其结果必为自取灭亡！秦王妃担心的是，秦王在义讨之后，心里会埋下阴影。尽管建成、元吉一次次加害秦王，秦王却并不忌恨他们，直到现在，秦王还是把他们当作同胞兄弟，因为秦王是至情至义之人。

今日之事，既是国事也是家事，她要站在秦王的身边，为秦王增加一份大义的力量。

秦王不忍让圣洁的秦王妃目睹这样血腥的场面，遂派人护送秦王妃先到万贵妃宫里去休息、躲避。

李渊称帝后，未设皇后，后宫无女主，万贵妃德高望重，后宫之事，很多都由她来主持。世民遭太子、齐王及诸妃嫔屡屡陷害之时，万贵妃在皇上面前没少为世民说公道话。世民是她看着长大的，她很喜欢世民的品德与为人。当年建成、元吉撤下她唯一的骨肉李智云来到晋阳，李智云被隋河东官吏抓住问罪。当万贵妃得知孤弱无依的爱子遇害的凶讯时，差点疼昏过去。她一遍遍地设想：如果换成世民，世民绝不会扔下李智云不管。

这时翊卫车骑将军冯立闻报太子被杀，即刻召集东宫宿卫军将士：“太子生前，我曾蒙其厚恩；太子今死，我等岂能逃避不管！”便同副将军薛万彻、屈直府左车骑将军谢方率东宫与齐王府的两千精兵驰奔玄武门。

张公谨力过人，将厚重的玄武门关闭，独自一人把守，冯立等人一次次欲破门而入，都未能成功。张公谨今天感觉异常——不知来自何方的一股力量源源不断地加给他的双臂，任凭冯立等人怎样冲撞，玄武门就是纹丝不动，东宫和齐王府的精兵被拦在宫门之外。

秦王的云麾将军敬晖与中郎将吕世衡，高喊着冲向冯立之列，被冯立等人乱刀杀死。

秦王的守门兵将与薛万彻的东宫宿卫、齐王府兵殊死战很久。难以取胜的薛万彻大喊着要带兵攻打秦王王府，秦王府的将士们无不恐惧，因为秦王府的兵将都聚在玄武门，府内空虚，不堪一击。

尉迟敬德急中生智，到太子和齐王府旁砍下二人的头颅，拎到薛万彻等人面前：“太子与齐王的人头在此，诸君还在为死者效力，意义何在啊！”薛万彻、冯立等众将看罢，顿时泄了气。薛万彻带着几十人离开长安逃到终南山。冯立杀了敬晖，对其部下说：“这足以略报太子之恩了！”便扔下兵器，冯立也逃走了。

李渊正在御花园内的海池上纳凉，外面发生了什么，他一无所知。

世民担心父皇会有危险，便派尉迟敬德前去护驾。敬德披甲持矛，满身血迹，迳直来到李渊的游船上。

看到尉迟敬德这般模样，李渊大惊失色：“外面谁在作乱？爱卿到这来做什么？”敬德回答：“太子、齐王作乱，秦王已经率兵将二人诛杀，怕陛下受惊，特派臣来护驾。”

李渊听罢，眼前一片漆黑……略作镇静，李渊问裴寂等人：“想不到竟然发生这等事情，朕当如何是好啊？”萧瑀、陈叔达上奏：“太子、齐王没有参与起兵的谋划，也没有平天大的功劳，因而妒忌秦王功高望重，二人便合谋为奸，屡屡陷害秦王。现在秦王已经诛讨二人，且秦王功盖宇宙，四海归心，陛下如果肯立秦王为太子，将国事交给秦王，此乃天意所期，民心所向，天下自然就会太平了。”李渊说：“此言甚好！这正是我素日的心愿。”

这时，皇宫的宿卫军同秦王府的府兵还在与东宫宿卫、齐王府的府兵激烈交战，敬德请皇上降手敕，令秦王一统诸军。李渊写下手敕，令天策府司马宇文士及，从东上阁门出去宣读：

“皇上有旨：即刻起，大内宿卫、东宫宿卫、秦王府兵、齐王府兵均由秦王处分，违者，斩！”众将士领旨停战。

李渊又派黄门侍郎裴矩到东宫劝解东宫将士，晓谕诸将应以大唐的社稷为重，不要再为太子复仇了。东宫官兵将士随后也都自行散去。

李渊这才召来世民，抚摸着世民：“父皇近日来，险遭投掷之惑（注1），‘我儿受委屈了！’世民跪在父皇面前，脸贴着父皇的胸口，悲痛地叫了一声：‘父皇！’再也说不出一个字来，失声痛哭了很久很久……哭声中包含着多年来承受的种种屈辱和危难、诛杀建成、元吉两兄弟的万般无奈与不忍，还有让父皇老来丧子的深深愧疚。这是最不想迈出的一步，建成、元吉步步紧逼，危难之时，他才不得已而为之。”

李渊的泪水也夺眶而出：“都是父皇不够明智，才酿成今日之祸！有你在，大唐的江山也就有了依靠，父皇理解啊！”

玄武门前，秦王议建成、元吉，大唐江山终得稳固。李世民兵征天下之后，便转而投身到王者治国之中——

愚劣妄言玄武门
撇开父兄说人伦
是非颠倒人心恶
良莠不分地昏
向使秦王陷险境
贞观盛世向谁寻
红尘自古尚大义
天道由来载乾坤

注1，投掷之惑：曾子，名参，春秋时期鲁国人，孔子的学生，以贤著称。鲁国有个与曾子同姓同名的人杀了人，别人误以为是曾子杀了人，就去告诉曾母：“你儿子杀了人。”知子莫如母，曾母不相信儿子会杀人，边织布，边泰然自若地说：“我儿不会杀人。”

过了一会，第二个人又来告诉曾母：“你儿子杀了人。”曾母继续织布，但心里已经开始疑惑。

又过了一会，第三个人来告诉曾母：“你儿子杀了人。”此时的曾母完全被流言所惑，扔下织布的梭子，头也不回，慌忙翻墙逃走了。（全文完）
（参考史料：《隋书》、《隋书高祖》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

白领自己带饭上班 上海大萧条时代来临

【本报综合报导】日前，有上海网友拍摄视频显示，上海市最繁华的地方商铺全部倒闭、破破烂烂，和普通乡镇差不多。黄浦区浙江中路大面积的房屋挂着出租、出售的招牌，曾经的外滩就像乡下一样。

老外街，上海的老外街原来灯火辉煌人山人海，现在老外都走了，一个老外都看不见了。甚至是周末晚上，老外街没人。

上海商业中心淮海路，一栋商业大厦的旺铺竟然全部倒闭歇业，此处路口可是上海市中心的市中心。

长期以来，上海一直稳居中国经济龙头地位，然而现在上海经济萧条，曾经人山人海的步行街，变得冷冷清清，许多店铺倒闭，街上没有什么人了。

上海人变少了

有网友说，现今的上海，大型商场基本上没有什么人逛了，像比较有名的万象啊、合生汇啊，还有我们公司楼下的中庚漫游城啊，几乎都没有人了，就连周围的人都很少了。

有博主认为，大家可能消费都降级了，也不盲目的消费了，就像目前的KTV、夜总会，包括足疗啊、那个桑拿，生意都变差了。之前出去吃饭的，上半场还没有结束，下半场都已经安排好了，甚至安排了好几场。现在一到周末，反而公园的人越来越多。博主质疑，这说明什么呀，上海的人民层次变高了吗？都开始追求精神方面的生活了吗？不再迷恋灯红酒绿的生活了吗？

也有网友说，大家都在说上海今年有多难，他也想分享一下自己看到的上海：

我差不多是在2010年来到上海，到现在有15年的时间了，今年看起来，我觉得有几个变化还是挺明显的：

一个是，我觉得上海的人其实肉眼可见的变少了。而且我每天坐地铁的时候，会发现人也变少了，坐地铁的人还是很多，但是不像以前那么拥挤，根本就上不去地铁，最近这一年其实没有出现过。

第二个就是我发现上海很多的商场已经倒闭了。

我之前是在长寿路那边上班，那边之前有一个巴黎春天，我们中午经常去那吃饭，基本中午吃饭都是要排队的，但是现在就基本不用排队。而且很多商铺已经关门了，那个商场现在基本上没什么人了，吃饭的地方也基本都关门了。

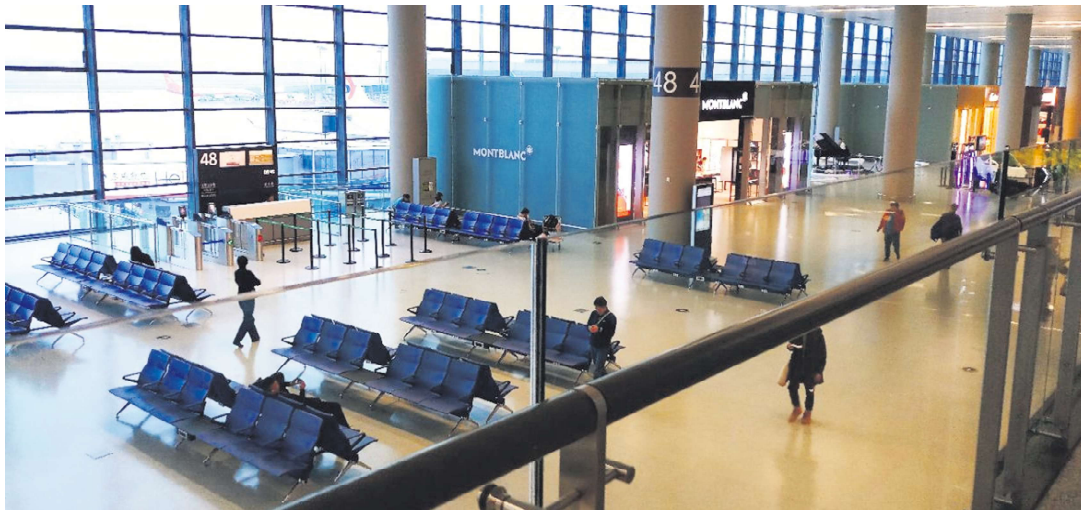
另有网友拍摄视频，时间是周六11点18分的上海市中心，附近有米福斯、龙之梦、中山公园，是上海非常中心的地段。中午11点多，又是周六，马路上却很空旷，没什么人。

网友说，觉得站在市区真的好安静，也不愿意出门，出门都要花钱，所以平时也就不出来了，平时我们这边是这样子的，人很少。

有博主说，今年感觉到工作特别难找，很难找到适合自己的、称心如意的工作，所以如果有一个差不多的工作就可以先将就干了。

在这种情况下，有好多人觉得找不到合适的工作，就回老家去了。所以今年不管是门市店，或者说其它的水果店、餐饮店，大家都感觉到，现在人特别少，那些消失的人都去哪了？是都回老家了吗？

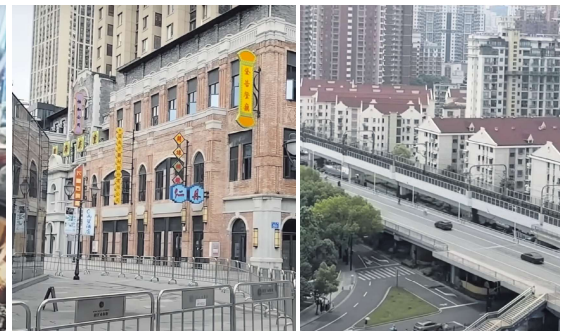
上海虹桥站如果是过去的星期五，那真的是人山人海，但如今同样是星期五，却基本上没什么人，稀稀拉拉的。



上海虹桥机场候车厅冷冷清清。



左图：天气热，老人们聚集麦当劳。中图：曾经人山人海的步行街如今人迹罕至。右图：上海中心地段周六中午车辆稀少。



过去去机场的路经常堵得厉害，现在一路都很畅通，拥堵的现象也不见了。进到虹桥站里面，人也少得可怜。上海人真的是少很多了。

老人聚会麦当劳

上海普陀区一家麦当劳店有10多位老人，长期组团霸占麦当劳5张餐桌，不消费只打牌。

天天如此，早上10点就去，坐到晚上打样才走，中间只喝自带的水，已经持续有三四个月了。

有顾客问他们：你们吃啥啊？老人们说，我们不吃饭，就在这坐着。有的顾客反应，这些老人聚集在一起打牌，喧哗声不断，严重影响他人用餐。

事件曝光后，网友们看法不一，有人觉得天气太热，老人找个地方解闷蹭空调，应该给予理解。也有人认为商家不是公共场所，占坐不消费，实在是不妥。

其实这一现象背后反映出城市老年活动场所不足的问题，如果社区能提供更多适宜的社交空间，或许就能避免此类事情的发生。

上海不见老外

现在在外企投资少了，很多老外也就撤了。以前上海的老外满大街都是，高峰时期上海有一百万老外，但现在就算是外滩和步行街，老外也是少得可怜。

现在所谓的国际展会已经变成了国内展会，所以大家在这时候又变成讨价还价，也看不到最前沿最新的技术。

上海是最国际最潮流的一个都市，它所有的展会在行业里都是标杆，每年每个月都会有一场很专业

的、由国外的主办方举办的国际展会。但是今天会发现一个很神奇的现象，满眼看过去全都是中国人，看不到老外。

以前这里全都是国际面孔，从展会上我们就可以直接洞察，中国现在有多内卷，把老外都卷走了。

美国学校——一个百年名校在上海金丰国际社区，往常的时间那里车水马龙人山人海，中多，客户接孩子的多，美国学校学生多，但现在都没有人。美国学校旁边的别墅，以前中介全部扎堆在这里，看房的很多，因为租赁很活跃，买卖也很活跃，现在通通没了。

白领自己带饭上班

上海白领开始带饭了，很多人上班提个袋子，放着自己带的饭。

有网友说，自己公司点外卖的人，现在最起码少了一半，都是自己在家把饭做好，第二天带到公司来热一热。公司的微波炉现在又新增了两台。

26岁的湖南小伙在上海上班，自己做饭不吃食堂，一天开销少了很多。他住在上海郊区农村，房租600块，住得舒服，院子空间也大。上班也方便，通勤不到半小时。

早上起床后他自己做饭。这天他给自己准备的午饭是香肠炒豆角、丝瓜。豆角用油泡过的，口感特别好，都是从老家带来的，这些都是外婆自己弄的。丝瓜自己种的，是不需要花钱的。住在这边自己还可以种一点菜，可以说性价比特别高。

早上7点50他到公司上班，上班时间是8点钟，中午12点开始吃饭，大家都是自己带饭，微波炉加热一下也挺

方便的。中午的饭菜格外好吃，应该是早上吃太早、中午饿了的原因。

省钱的方法

一位在上海工作的年轻女孩在网络上分享了自己攒下钱的原因。她说，坚持存钱后，我给自己订了五不买，我们普通人的钱就是这样一点点省下来的。

第一、不点外卖不下馆子，自己做饭干净健康，关键还省钱。今天花费5元做一大锅山药排骨汤，我自己一天的伙食费控制在20元以内，每个月控制在800元以内。排骨先炖一会儿，趁这个时间把配菜处理一下。今天依旧两个菜。

第二、奶茶咖啡一律不买，想喝就自己做，外卖奶茶一杯20元左右，够我两顿饭钱。

第三、从不买名牌衣服和包包，我最贵的运动鞋才四百五元，我觉得衣服只要干净舒适得体就好，不一定要追求名牌，适合自己的才是最好的。

第四、拒绝无用社交，不再为了所谓的面子合群去花冤枉钱。

第五、不使用信用卡、花呗、借呗，拒绝超前消费。

上海租赁业务的萧条

一位在上海从事租赁业务的博主表示，现在很多园区，只要你付物业费和水电费就行，写字楼租金基本上是白送的。

在他出租的园区内，现在的租房现状是，有一层全部都是空的，没有一家，很多都是整个一层全部都是空的。他说，在两年前他租房的时候，基本上这个园区是很少很少有空置的，那时候在这个园区租房非常

非常难，但是今天、昨天还有前天，他们看了几个办公室，都是整层整层地空在那边，像这样的，整个一层一个人没有，很难租出去。

他今天是来看一套700多平方米的办公室，在这个园区里面，外面都是写字楼。他说，这个今天初步看了一下，感觉还是不太合适，毕竟外面没什么人气，就是你有客户啊，或者在这边上班，外面一个人没有，感觉很冷清。

你们知道现在虹桥的办公室有多卷吗？就这样的交付标准，精装全配免租期6个月，6个月啊。不仅仅是免租期，报价也不是很高，一天2.8元/平方米，这租金在虹桥机场附近，面积300-2000平方米，所有户型随便挑，租这样的办公室怎么样？

朋友听我一句劝，千万不要再买写字楼了，因为只有等你卖的时候，你才知道根本卖不掉，我自己就是一个惨痛的案例。我真后悔，当初听了朋友的建议，还有这群丧良心的中介，他们是真能忽悠人。

我和老婆是2015年来上海打工的，在2020年之前，我们确实赚到了一些钱。500万左右的存款放银行，利息没有那么的可观，所以最终我还是在普陀区买了一套600多平方米的办公室。

当时我买来就是带租约的，一个月到手租金差不多2万4，一年算下来就是28万多元，每年平均的年化收益在5.8万元左右。

我的这家租客还算挺稳定，当初我和老婆还是挺开心的。直到今年，我想把办公室卖掉回老家发展，我彻底傻眼了，挂牌半年多根本没人问，更别提谈出去了。

汉朝第一贤妃班婕妤

文/贾小凡

班婕妤（公元前48年～公元2年），出生于楼烦（今山西朔城区）的功勋门第。她父亲班况在汉武帝时驰骋疆场，立下抗击匈奴的汗马功劳。班婕妤自幼聪明伶俐，容颜秀丽，文采出众，擅长诗赋，史称她“善诗赋，厚美德”。汉成帝建始元年（公元前32年），班婕妤被选入宫，初为最低级别的“少使”。她博通文史，在一众后妃中脱颖而出，成为汉成帝的宠妃，她的身份也从“少使”一跃成为“婕妤”。

以贤淑辅助君王

西汉第十二位皇帝汉成帝仪表堂堂，自幼研习儒家经典。汉成帝曾有胆略与志向，即位后拨擢在汉元帝时期一直以来被抑制的儒生群体。《汉书》记载，成帝令史学家刘向集合大批儒生“校经传之诸子诗赋”，对西汉文学发展起到推动作用。

汉成帝的身边最初有两大才女：许皇后和班婕妤。班婕妤是汉成帝最中意的妃子。她常开导成帝，劝其勤政。她熟知史事，那些古老的典故在她口中娓娓道来，为汉成帝开导内心的积郁；她擅长音律，丝竹之声细腻柔润，从她的指尖流淌。她既是温柔可人的侍妾，更像是汉成帝精神境界的良师益友。班婕妤盛宠十多年，曾经生有一个皇子，却早早夭折，但这不幸并没有影响她给自己的定位：以贤淑辅助君王。因为她熟读史书，她总是鼓励汉成帝励精图治。她也很确信其才情和贤德深受汉成帝宠爱。许皇后慢慢失宠，但班婕妤不忍排挤许皇后，还尽量回避汉成帝对自己的专宠。论贤德，论才情，班婕妤在后宫中有口皆碑。

汉成帝一度想和班婕妤形影不离，特别命人制作了一辆豪华的辇车，要和班婕妤同车出游，不想遭到班婕妤正色拒绝。她说，古代圣贤之君，都有名臣在侧。夏、商、周三代的末主桀、纣、周幽王，才有双幸的妃子在坐，最后落到国亡身死的境地。臣妾如果和皇帝同车出游，那不就跟她们一样了？汉成帝认为她言之成理，只好打消了同辇出游的念头。晋朝顾恺之在他所画的《女史箴图》中，描绘了班婕妤拒绝与汉成帝同乘一驾辇舆的情景，图中人物宛然，细节体物精微，所画宫女尤端庄恬静。图画意在劝诫妃嫔们慎言善行，晋天下女子也可以此为鉴。

班婕妤婉谢了汉成帝的溺爱，



班婕妤（公有领域）

却赢得了西汉实际掌权者皇太后王政君的夸赞，说：“古有樊姬，今有班婕妤。”樊姬是春秋时期楚庄王的夫人，当楚庄王沉迷于打猎时，樊姬以自身不食禽兽之肉来劝谏他，最终使楚庄王改过自新，勤于政事。樊姬的劝谏和辅助使得楚庄王成为一代明君。班婕妤的德行堪与樊姬媲美，以班婕妤的气度和助力，汉成帝果真能勤政，贤明治国该多好啊。然而，历史的轨迹并不完全以人力而为，福祸相依、负阴抱阳，一代贤妃的道路上又会出现什么枝叉呢？命运的齿轮开始缓缓转动。

激流勇退 宠辱止于心

鸿嘉三年（公元前18年），汉成帝微服巡行，在阳阿公主府邂逅了赵飞燕。赵飞燕轻盈的身姿、倾国倾城的容貌，深深迷住汉成帝。赵飞燕姐妹随即入宫，夜夜笙歌，贵倾后宫。班婕妤逐渐失宠。赵飞燕对成帝谄言佞语，说皇后在宫中设坛祈祷诅咒

宫廷，成帝大怒，将皇后废黜昭台宫中，又把皇后妹妹许谒问斩。赵氏姐妹进一步蛊惑成帝问责班婕妤。

面对污蔑，班婕妤从容奏道：“妾闻生死有命，富贵在天，修正尚未得福，为邪欲以何望？若使鬼神有知，岂肯听信谗说？万一无知，咒诅何益，妾非但不敢为，也是不屑为！”在复杂的宫廷漩涡中，一个女子的修养和见地在生死关头发挥了作用，班婕妤表达的意思很清晰：“人的福寿是命中注定的，非人力所能改变。做好事尚且不一定得福，做坏事又想来求什么福？苍天若有知，岂肯听信小人出于私欲的诅咒话呢？这样的事我不屑去做。”

想那汉成帝也不是胸无点墨，只不过为情色所迷，身不由己。他为班婕妤的坦诚感动，又念及昔日恩情，便赐黄金百斤，命班婕妤退后后宫，免予置罪。接着成帝立赵飞燕为皇后，又封赵合德为昭仪，居昭阳宫。该宫全用黄金、白玉、明珠、翠羽

装饰，奢华无比。面对这样已经淫逸又不求上进的君主，班婕妤失望至极。她不屑于后宫争风吃醋的生活，请辞去长信宫服侍太后。

唐·李益《宫怨》诗曰：“露湿暗花宫殿香，月明歌吹在昭阳。似将海水添宫漏，共滴长门一夜长。”描述她为：此后每当黎明即起，厚重的长信宫门打开，一个瘦削的身影便出现在台阶之上，冰冷的晨风吹来远处昭阳宫里帝妃们杯羹残酒的嗤笑声，而打扫台阶的班婕妤只有落叶为伴，每日默默品味着痛彻心扉的滋味。

情深至淡 中正平和

在这种心境下，那首史上著名的《怨歌行》应运而生。“新裂齐纨素，皎洁如霜雪。裁为合欢扇，团团似明月。出入君怀袖，动摇微风发。常恐秋节至，凉飙夺炎热。弃捐箧笥中，恩情中道绝。”它又题为《团扇诗》，班婕妤借此赋以自伤情，她思念深爱的成帝，甚至看到飞鸟掠过，都想像它身上带有昭阳殿的日影。她在诗中自比秋扇。洁白的细绸剪裁的团扇，天热时与主人形影相随，到了凉秋时节，则被弃置箱中。后世便以“秋凉团扇”作为女子失宠的象征，又称“班女扇”。在经历了人生的悲欢离合后，班婕妤将全部情感融入一把小小的扇子之中。这首诗从头至尾无一字凄凄惨惨的啼哭，但字字贴切，表意咏扇，深层自伤。

为什么一首怨妇诗成为千古名篇？汉代文学以辞赋华丽夸张为盛，班婕妤的这首诗却恰好相反，它平淡朴实，内容和措辞上都达到了一种“情深至淡”的境界。

汉成帝也爱好文学，他虽迷恋

赵飞燕的妩媚，或许也曾为“团扇诗”暗自赞叹不已。从汉成帝给赵飞燕的一封信可窥端倪。汉成帝信中问赵飞燕：夫人，你为什么表里不一，为什么不能做到“推诚写实”呢？这是不是意味着成帝还是喜爱班婕妤的诗赋而没有明说呢？“推诚写实”这个典故就是这么来的，但它背后的感情曲折，颇耐人寻味。

《礼记·中庸》曰：“喜怒哀乐未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”后人评论班婕妤的诗赋：哀而不伤、怒而不怨，深得儒家之风。当十载恩爱化蝶，她的满腔幽怨却以温润之笔娓娓道出，符合儒家的“中正平和”，也体现出她内心深处具备道家的平淡自持。

汉成帝不久便死在赵合德的“温柔乡”。班婕妤到成帝陵守墓以终其身，伴着冢形碑影，陪伴抛弃她的帝王，五年后离开了人世，后葬于延陵。从班婕妤最后的结局来看，虽然她失去了帝王的宠爱，但得以安静度过余生，并在地下永眠在成帝身边。班婕妤的退出宫斗的选择不失为一种修养和明智。

虽然班婕妤得宠时的辉煌不过十余年，但她的美德却流传千古。与她对照，赵氏姐妹被冠以“妖妃”的骂名，遗臭万年。在汉成帝薨逝后，她们一个畏罪自尽，一个在后宫因得罪了王太后，获罪而死，无一善终。

班婕妤的后人班固、班昭为她在史书中正了名。特别是班昭从姑祖母班婕妤身上看到女性“柔顺”、“敬慎”的品德，是班氏后代女性学习的典范，从而写下《女诫》教育女儿们。



班婕妤以美好的德行流传千古（台北故宫博物院）

曹操“文姬归汉”的历史美谈

公元216年，曹操晋爵为魏王，都城设在邺城。在北方他的威望很高，连南匈奴的呼厨泉单于也特地到邺城来拜贺。曹操把呼厨泉单于留在邺城，像贵宾一样招待他，让匈奴的右贤王回去替单于监理国家。



蔡文姬画像（公有领域）

曹操想起他一位已经死去的朋友蔡邕有一个女儿还留在南匈奴，想把她接回来。蔡邕是东汉末年的名士，早年因为得罪了宦官，被放逐到朔方（今内蒙古杭锦旗北）。董卓掌权的时候，蔡邕已回到洛阳。那时，董卓正想笼络人心。他听到蔡邕名气大，就把他请来，封他做官，对他十分敬重，三天连升三级。

董卓被杀以后，蔡邕想起董卓待他不错，叹了口气。这一来惹恼了司徒王允，认为他是董卓一党的人，把他抓了起来。尽管朝廷里有许多大臣都替他说话，王允还是不同意，结果蔡邕死在监狱里。

蔡邕的女儿名叫蔡琰，又叫蔡文姬，跟她父亲一样，是个博学多才的人。她父亲死后，关东地区又发生李傕、郭汜的混战。长安一带百姓到处逃难，蔡文姬也跟着难民到处流亡。那时候，匈奴兵趁火打劫，掳掠百姓。有一天，蔡文姬碰上匈奴兵，被

他们抢走。匈奴兵见她年轻美貌，就把她献给了匈奴的左贤王。

自此，她就成了左贤王的夫人，左贤王很爱她。她在南匈奴一住就是十二年，虽然过惯了匈奴的生活，还是十分想念故国。

后来，曹操想起了蔡文姬，就派使者带着礼物到南匈奴，要接她回来。左贤王当然舍不得把蔡文姬放走，但是不敢违抗曹操的意志，只好让蔡文姬回去。蔡文姬能回到日夜思念的故国，当然十分喜悦；但是又要她离开在匈奴生下的子女，又觉得悲伤。在这种矛盾的心情下，她写下了著名诗歌《胡笳十八拍》。

蔡文姬到了邺城，曹操看她一个人孤苦伶仃，把她嫁给了一个名叫董祀的屯田都尉。哪知道时隔不久，董祀犯了法，被曹操的手下人抓了去，判了死罪，眼看快要执行了，蔡文姬急得不行，连忙跑到魏王府里去求情。正好曹操在举行宴会。朝廷里的

一些公卿大臣、名流学士，都聚集在魏王府里。

侍从把蔡文姬求见的情况报告给了曹操。曹操知道在座的大臣名单中不少人都跟蔡邕相识，就对大家说：“蔡邕的女儿在外流落了多年，这次回来了。今天让她来跟大家见见面，怎么样？”

大伙当然都表示愿意相见。曹操就命令侍从把蔡文姬带进来。蔡文姬披散头发，赤着双脚，一进来就跪在曹操面前，替她丈夫请罪。她的嗓音清脆，话又说得分外伤心。座上有些人原来是蔡邕的朋友，看到蔡文姬的伤心劲儿，不禁想起蔡邕，感动得连鼻子也酸了。

曹操听完了她的申诉，说：“你说的情形的确值得同情，但是判罪的文书已经发出去了，有什么办法呢？”蔡文姬苦着脸告说：“大王马房里急得不行，连忙跑到魏王府里去求情。正好曹操在举行宴会。朝廷里的

把文书追回，董祀就有救了。”曹操就亲自批了赦免令，派了一名骑士追上去，宣布免了董祀的死罪。

那时候，正是数九寒天。曹操见她穿得单薄，就送给她一顶头巾和一双鞋袜，叫她穿戴起来。曹操问她：“听说夫家人有不少书籍文稿，现在还保存着吗？”蔡文姬感慨地说：“我父亲生前给我四千多卷书，但是经过大乱，散失得一卷都没留下来。不过我还能背出四百多篇。”曹操听她还能背出那么多，就说：“我想让你到夫人家，让他们把你背出来的文章记下，你看怎样？”蔡文姬说：“不用。只要大王赏我一些纸笔，我回家就把它写下来。”

后来，蔡文姬果然把她记住的几百篇文章都默写下来，送给曹操。曹操看了，十分满意。

曹操把蔡文姬接回来后，在传承中华传统文化方面做了一件好事。历史上把“文姬归汉”传为美谈。

《周礼》就有记载 湖南12岁少年通鸟语

2021年，大陆多家媒体都报导了：在中国湖南的一个偏远山村，出现了一名令人惊叹的“通灵神童”，年仅12岁的吴永桃。他能与飞禽对话，并以鸟语沟通，甚至能指挥鸟儿行动，犹如古书中记载的“百鸟之王”。

据村中老人回忆，吴永桃出生之时，天空骤变，万鸟齐鸣，群鸟在其家屋顶上盘旋，久久不去。当时的异象震惊了整个村子，许多长者甚至合掌念佛，称其为“百鸟朝凤，异人降世”。然而，神话般的开场只是故事的开始。

孩子与鸟的神秘羁绊

调查人员踏入这个藏在群山之中的村落时，吴永桃正坐在田埂边，两只五彩斑斓的小鸟安静地栖息在他的肩头。当调查人员靠近时，那两只鸟竟对着吴永桃发出一连串清脆的鸣叫，而吴永桃也轻声学着它们的声音作出回应。奇异的是，那两只鸟竟点了点头，如同听懂了他的话语。

吴永桃淡然表示：“我不知道自己说的是什么，但我就是知道它们想什么。”冥冥之中他好像与小鸟有感应一般。

据他所说，这两只鸟是他5岁时在树下捡到的孤雏。他守着它们一整天，见不到亲鸟归来，便带回家中喂养。多年过去，它们已能独立飞行，却始终不曾离去。从此，少年与鸟，便有了难以言喻的连结。

经得起专家测试

当地媒体将吴永桃的奇事报导出去后，引起了一批专家的高度关注。许多人认为这只是巧合或心理暗示的结果，于是安排了一场“人鸟沟通实验”。

他们邀请了一位资深驯鸟师，与吴永桃进行一对一测试。比试中，双方各自面对一只未经训练的普通山鸟。

驯鸟师使出浑身解数，鸟儿却无动于衷，甚至飞离现场。而当轮到吴永桃时，他仅仅站在原地，凝视那只鸟数秒后轻轻发出一声鸟鸣，令人震惊的一幕发生了：那鸟竟立刻飞到他的肩头，不肯离去。

一位原本持怀疑态度的教授当场沉默，喃喃地说道：“这不是训练的结果，这是一种天生的感应……，是天赋。”

陌生森林中的奇遇

仍有部分专家认为他不过是对特定鸟类熟悉罢了，于是又将他带到一片从未涉足的原始森林中，环境与物种皆与他故乡完全不同。

出人意料的是，这位12岁少年不仅没有丝毫紧张，反而显得兴致盎然。他一走，一边模仿鸟叫。原本极易受惊的鸟儿，竟主动靠近他，甚至与他玩耍嬉戏。场面之奇妙，令在场所有人都为之屏息。

科学难解 天命所归？

经过多项测试与观察后，多名专家终于承认：这名来自湖南的少年，确实拥有一种无法用现代科学解释的天赋。有专家试图从神经学、声波频率甚至动物心理学角度研究，均未得到合理解释。

有人认为，他是中国古籍中所谓“通灵之人”，或与古代传说中的“百鸟仙童”有着某种联系。对于这样的奇异现象，吴永桃淡然地说：“它们不是听我指挥，只



吴永桃

是愿意陪着我。”或许，这才是天地之间最真挚的灵犀。

我们刚刚讲了现实中懂鸟语的孩子的故事，那么古代也有吗？还真有呢！史书上记载了好几个类似的故事，下面跟大家聊一聊。

孔子的女婿也是个懂鸟语的人

说起孔子的弟子，大家最熟的也许是颜回、子路、子贡，但有一位你可能没那么耳熟——他叫公冶长。这位公冶长，可不是个普通学生。他不仅拜在孔子门下，还娶了孔子的亲生女儿，是孔子的女婿。

这事儿呢，《论语》里面有记载。孔子当时说了一句话，挺耐人寻味：“可妻也。虽在缁纆之中，非其罪也。”意思是，这个人可以把女儿嫁给他。虽然现在人在牢里，但这事不是他的错。说得斩钉截铁，信任满满。于是孔子真的就把女儿嫁给了公冶长。

那你可能会问了，这公冶长到底犯了什么事，要被关进牢里？这事儿，得从一段奇特的遭遇说起。

有一天，公冶长走在回家的路上。天气晴朗，微风拂面，山林间的鸟儿叫得格外热闹。他本也没多想，结果忽然听见头上一群鸟叽叽喳喳地议论着什么。他稍一侧耳，神情顿时凝重起来——原来这些鸟儿在说，清溪那边出了人命，尸体就搁在那儿，大家赶紧过去，有肉吃了。

公冶长一听，心里咯噔一下。正当他陷入思索的时候，前方传来一阵凄凄惨惨的哭声。他加快脚步一看，是个白发苍苍的老妇人，蹲在路边哭得撕心裂肺。

他走上前，轻声问道：“婆婆，您怎么了？”

老太太抽抽噎噎地说：“我儿子几天前出门打柴，到现在都没回来，我怕……怕他已经出了事……可是我连他死哪儿都不知道啊……”

公冶长一听，联想到刚才鸟儿的话，心想：难道……这位老太太的儿子就是鸟儿口中的那具尸体？他不

敢耽误，连忙说：“婆婆，您赶紧去清溪看看吧，也许……有线索。”

老太太急忙赶去，一看之下果然魂飞魄散——那尸体正是她朝思暮想的儿子。于是报了官。但事情一下子反转了：老太太气愤地指控公冶长，“这人一定是杀人凶手！不是他杀的，他怎么会知道我儿子死在哪儿？”

就这样，公冶长凭着“知情过度”，被抓了起来。狱卒审问他：“你为什么杀人？”公冶长不疾不徐地说：“我没杀人，我只是懂鸟语。”

这一说，全场愣住了。狱卒冷笑一声：“行，那我们来试你——要是真的懂，就放你走；要是唬人的，那你就得偿命。”



(123RF)

于是，公冶长就这么被关进牢里，整整60天。60天里，他日夜默默等待。直到有一天，一只麻雀落在牢房的窗栏上，与另一只麻雀叽叽喳喳地聊个不停。公冶长听着听着，忽然嘴角一扬，笑了起来。

旁边的狱卒见状，好奇心顿起，问他：“你笑什么？”公冶长说：“这两只麻雀在说，白莲水旁边有一辆运粮的车翻了，粮食洒了一地，它们正准备过去吃个饱。”

狱卒将信将疑，立刻跑去禀报狱长。狱长一听，派人去查——结果果真不假！白莲水边，粮车翻倒，粮食满地。

这还没完。后来，公冶长还接连听懂了猪在抱怨馒头太咸、燕子在讨论春天要不要提前迁徙……几番验

证之后，官府再也不敢轻视，当即宣布公冶长无罪，将他释放出狱。

消息传到孔子耳中，孔子不但没有责怪，反而说：“我早就知道他是清白的。这样的人，有见识、有德行，值得托付终身。”之后，孔子真的把自己女儿嫁给了他。

我们总以为，能与鸟兽对话这种事，只存在于童话、神话里。可翻开中国古代的经典，你会发现，历史中也曾出现过这样神奇的人物，他们真的能听懂动物说话，甚至因为这种能力，改变了命运，甚至改变了历史的走向。

《左传》里记载过这样一则故事

那是春秋时期，有一个人名叫介葛卢。有一天，他奉命去见鲁国的国君——鲁僖公。那日天气晴朗，他骑马缓缓前行，走到一处田边，忽然听见旁边一头老牛正在长吁不已，嘶声低鸣。

介葛卢突然停下脚步，眉头一皱，神色凝重。他听见老牛在说话。

牛低声哭泣道：“我这一生，辛辛苦苦拉犁耕田，生了3个孩子，本想它们能过上平安日子，结果啊，一个个全被送去做了祭品，牺牲在神龛前……如今，就只剩我这一把老骨头，不知道哪天也会走上同样的路。”

介葛卢听完，心有戚戚焉，觉得这话不像胡扯八道。他面见鲁僖公时，便把这件事原原本本地讲了一遍。鲁僖公听后半信半疑，便命人去查。结果查来查去，那头牛说的竟是真的——它的3个子牛，全都先后被送去做了祭祀的牺牲品。

这消息一出，鲁僖公不禁感叹：世间万物皆有灵，人与兽之间，果真能心灵相通之时。

解鸽语救灾民

唐朝时，有一位名叫吕才的知县，为官清廉，心怀百姓。有一年，他所在的地区突发大旱，庄稼枯死，水源几近干涸。乡亲们天天求雨无果，眼看就要饿殍遍野。

这天清晨，吕才在县衙里听到窗

外有一群鸽子在屋檐上拍翅，咕咕直叫。旁人只当是早鸟闹腾，可吕才却抬头静听，忽然眼神一亮。他说：“鸽子们说，后山山洞里，有地下泉眼，若凿开，能得水救民。”

众人将信将疑，但吕才立刻派人带工具前去后山山洞开凿，果真在石洞深处发现了一处天然泉眼。泉水涌出如注，立刻分流入田，解了燃眉之急。

乡民们感恩戴德，纷纷传颂：“吕县令能解鸽语，是天意降人！”而这段“鸽语救灾”的故事，也流传于唐代多部笔记中。

《周礼》记载朝廷设有专门“懂动物语言”的官职

很多人误以为，能和鸟兽对话是一种神话中的能力，比如童话里的奇人，或者武侠小说中的异士。但如果我们翻开中国最早的官制文献《周礼》，你会发现，在三千多年前的周朝，朝廷里真的设有专门“懂动物语言”的官职，而且还不是一个两个人——是上百人呢！

《周礼·夏官》这样记载道：“夷隶，百有二十人；貉隶，百有二十人……夷隶掌役牧人，养牛马，与鸟言……貉隶……掌与兽言。”

这段古文简单翻译一下就是：“夷隶”这个职位的人，负责畜牧工作，专门养牛养马，同时还要懂得和鸟类“沟通”；而“貉隶”则是与野兽或猛兽打交道的，他们甚至可以和兽类“对话”。两个官职各设120人，可见这不是象征性的设置，而是真正有实际用途、规模庞大的职能部门。

这些人多来自边疆或少数民族，据说天生心灵、心细，能懂动物的声音与行为，于是被朝廷征用，担任与动物“交涉”的特殊职位。你想想看，几千年前的王朝已经能体会到动物语言的价值，还有了“人兽沟通官”的编制，这在古代世界绝对是开风气之先。

那么，问题来了——为什么今天我们已经几乎见不到这样的人了？

科学未解之谜 不等于不存在

西周强盛的时候，国力雄厚，有人力，也有资源来维持这样一支神秘的“动物语言部队”。可是到了东周，王权衰落，诸侯割据，连基本军政都难以维持，又怎么还顾得上养几百个“会和鸟说话”的人？这些职位也就逐渐裁撤了。而这种靠心灵与观察传承下来的能力，没有书本记录、没有制度保障，随着朝代的更迭，就这样默默消失在历史的烟尘里。

但消失了，就代表它不存在吗？我们不妨换个角度想：你养过狗吗？很多人都有过这种经验——你只是看它一眼，它就知道你要出门了；你一声咳嗽，它就知道你生气了。狗能懂人，这不稀奇，但换过来想——人也在潜意识中读懂了狗的语言，只是我们没有给它命名，也没把它当成“能力”来看待罢了。

事实上，现代科学早已证明，动物之间存在高度复杂的资讯传递系统。鸟类不同的鸣叫声，能表示危险、位置、求偶、领地等意图；大象用超低频的声波进行远距离交流；蜜蜂跳舞能告诉同伴哪里有花……这些都是真实存在的“语言”，只是我们尚未完全解码。

毕竟，科学未解之谜，并不等于不存在；失传的智慧，也许只是沉睡，等待我们重新去唤醒。



徐孝锡讲座 第十一讲

关于免疫力讲座 肺清病退

最好的医生就在我们体内。尤其是当我们的肺变洁净的时候，那么守护身体健康的扁桃体会就强壮起来，从而释放出淋巴球及眼睛雪亮的白血球，击退众多的细菌和病毒，治好我们的病。

——徐孝锡

流传2400年的传说

2400年前，有一个名叫希波克拉底的名医。他毕生从事医学研究，最后留下这样一句遗言：“免疫力是最好的医生。”这句话成为一个传说，流传了2400年。但当时没有显微镜，没有办法证明，在人体起作用的免疫机制。后来由于科学的发达，人们才知道，在人体内，有天文数字般众多的微生物存在，还有红血球和白血球。但人一得病都不向体内寻找治病的方法，而是向外找，“哪里有治疗这种病的药？”“治疗这种病的医生在哪里？”所以，尽是白费力气。

最好的医生就在我们体内。尤其是当我们的肺变洁净的时候，那么守护身体健康的扁桃体会就强壮起来，从而释放出淋巴球及眼睛雪亮的白血球，击退众多的细菌和病毒，治好我们的病。我以这种新思维，在五十年间，治愈了16万名顽疾患者。人们都认为治病很难，但真理却往往很简单。

最重要的是“呼吸”。人即使两个月不吃东西也能存活。但如果不呼吸，却很难挺过三分钟。因为要花钱，所以人们都很关注吃，而真正珍贵的、却是谁都可以免费呼吸的“空气”。可惜的是，人对免费的东西不感兴趣。世人觉得钻石很珍贵，而对于没有了空气、水、土壤就无法生存却不觉得重要。但对生命来说最重要的正是呼吸。为什么呢？因为病存在于生命体之内，病就在呼吸之内。如果呼吸洁净，呼吸好的话，病就会消失。

人生活所需的能量来自于大气

孩子在妈妈子宫里的时候，他的肺非常漂亮。不论人种和地域，所有孩子的肺都是粉红色的，非常漂亮。随着孩子一声啼哭来到世间，在妈妈腹内没有展开的肺，一下子展开了，并吸入大气。从这时起开始有了生命现象。充满宇宙的大气进入生命体，通过鼻子和气管进入肺里，并产生能量。人生活所需的能量来自于大气。在西方，人们单纯认为大气是空的，所以叫空气，但是在东方，人们把生命体吸吐围绕在地球周围大气的生命现象，称之为“呼吸”。

可惜的是，人出生三年后，这个美丽的肺就变成了灰色。用自己的鼻子呼吸时，微尘、超细微尘、汽车尾气、地毯上的毛、风沙刮起

的灰尘等等都进到肺里，人的肺都在变脏。但却没人知道这些，也没人关注这些。肺里堆满了垃圾就会得病，最后“断气了”，生命就结束。

变脏的肺和洁净的肺有什么差异？

人体内的第一位贵宾——红血球如果光临变脏的肺，它就会带走肮脏的氧气，那么身体当然就会沉重疲劳。第二位贵宾——白血球来访时，它又因为这些垃圾而睁不开眼，那么它旁边有细菌、病毒也看不到；而恰恰相反，干净的肺如果有红血球来访，红血球就会带走干净的氧气，自然身体就会感到轻松，不疲劳。如果白血球来到肺部，它的免疫识别能力就会增加，眼睛可以亮。

白血球恢复了雪亮的眼睛，就可以识别200多种感冒病毒，数十种肺炎菌也都能找出来，从而可以稳固地守护好我们的身体，这样就不会得肺炎，也可预防流感。其实连癌细胞也不会放过，这样它就可以毫不失手地、将人体每天生成的5000多个癌细胞找出来。这就是白血球恢复视力的新理念。白血球用一双明亮的眼睛，找出体内的有害菌。人体内有100兆以上的微生物。微生物不是我们的身体，它们是与我们一起生活的另一类生命体。

仔细观察微生物的世界就会发现，有害菌和有益菌每天在战斗。有害菌会引发血管炎、肠炎、神经炎之类的炎症，而有益菌则忙于四处消灭炎症，所以它们之间怎么能不发生战争呢？双方的势力都差不多，20兆对20兆，所以这场战争没有尽头。

而中间菌的数量最大，约有60兆，它们很聪明，不参与战斗，只是观望，谁赢跟谁。但如果白血球的眼睛亮起来，它就能找出有害菌，并和有益菌协同作战，击退敌人，帮助有益菌取得最终胜利。这时连中间菌也会参与到有益菌中来，联合军也由此而诞生。清肺六个月，人体内的所有微生物都变成了有益菌。人体内的纯免疫力——白血球和微生物携手合作，才能产生真正的免疫力。白血球就是军官，微生物就成了士兵。在军官和士兵诞生的瞬间，趋于完善的免疫力就能发挥惊人的作用。

人生百岁不是梦

已有的病消失，正在生成的病掉头离开，今后的人生只剩下无病的健康生活。至今为止，健康百岁只是少数长寿家族出生的人，因其所具有的极好DNA才能抵达的幸福领域、祝福之地。但现在我们都可以到达那里，这是完善的免疫力给我们带来的礼物。

我们也需要从新定义“变老”。人们认为变老是由70岁增长到80岁，或是从80岁增长到90岁，并想着“我也老了，来日无多了。”但是变老并不是指岁数的增加，岁数只不过是数字。从生物学的角度来看，变老是指体内垃圾的累积。所以说人来的时候有顺序，但走的时候却没有先后顺序，体内垃圾累积越多的人先走。那么只要能排出体内的垃圾，我们就能再次变年轻。只要把肺清扫干净，甚至把积累在体内各处的垃圾也清除干净的话，人的皮肤就会变得白净，五脏保持健康，人能健康地活到99岁，这是最低的标准。

人类寿命达到3位数的时代就会到来。这就是我的梦想，由完善的免疫力营造出的乐土。100岁时代自然而然地就会到来，知道清肺秘法的现代人，谁都有可能活到100岁。如果用药来治病，那么一辈子都会成为药的奴隶。但如果把肺清理干净，心明眼亮的白血球就会治好我们的病，那就可以终生无病。所以我想在希波克拉底的话后面再加一句话：神赐予我们最好的医生——免疫力，它由清肺最终完成。

徐孝锡院长简介：

徐孝锡院长是著名韩医学代表和扁康丸创始人，一生致力于传统医学和呼吸系统疾病的研究。根据传统韩医学理论，肺为五脏六腑之首。“肺部积热”导致了鼻炎、支气管炎和皮肤病等疾病。扁康丸能彻底清理肺部积热，从根源上解决哮喘、鼻炎、皮肤病、重症肺病等呼吸系统问题。已经使全世界十六万鼻炎、哮喘、皮肤病和重症肺病患者恢复健康。徐院长是新唐人电视台52集大型电视系列专题节目《走进韩医》和《神医再现》的主讲人，著作包括《扁鹊了愿在扁康》、《世界人的健康宝鉴》、《扁康传统医学奇迹》等，在全世界华人中有巨大的影响力。

扁康丸全球服务中心

（扁康丸是强化肺功能的保健食品）

- 全球24小时免费咨询电话：
+44-20-3923-2740
- WhatsApp: +18002105501
- 网址: www.pyunkang.us



【扁康丸服用分享】

多年的支气管扩张症消失了

我是生活在台湾的江太太，今年64岁。

我在20多岁时发生过一次车祸，脊椎、腰椎都做了手术，那时一度失眠长达75天，落下了过敏性鼻炎的毛病。在30多岁时，为治疗牙齿服用六个月消炎止痛的西药，导致右肾萎缩3cm，健康更是雪上加霜。由于免疫力低下，经常发病看急诊。

2015年4月初检查又发现支气管扩张。2017年4月我开始吐血，身高155cm的我，那时体重只有44公斤。左耳听力不好，耳朵后边肿胀，锁骨凸出肿痛，贫血，手臂上看不到血管，胸闷，心室收缩早发症，不能侧身睡觉，食欲不好，湿疹，皮肤很粗，手脚掌黄、麻。我去看西医曾一度被误诊为传染病，被医院隔离治疗，几乎丢掉半条命。每天都在痛苦中挣扎，用西药治疗，副作用让我无法忍受，用中药也没效果。

偶然有缘了解到扁康丸，从2018年8月开始服用，刚开始时我觉得鼻子里像有虫子在爬，口腔排得很臭的味道，皮肤很痒，但走路不会喘，认识我的人都觉得我体力比以前好了。服用扁康丸一个月后，耳朵后面的肿胀消失了，食欲有改善，心情很好，精神状态很好；随着渐渐服用，我可以看到手臂上的血管了，手脚掌有血色、不黄了；服用到第三瓶时，胸闷消失，锁骨恢复正常，先生带我去旅游，我竟然可以爬山了；服用到第五瓶，体重增加了三公斤，气色好了，好像换了一个人；服用到第七瓶的时候，可以侧身睡觉了，皮肤也变得光滑细嫩；服用到第九瓶的时候，左耳听力开始恢复了；服用到第十瓶的时候，虽然还有各种不舒服的现象，但是身体一直恢复得很平稳。

自从服用扁康丸之后，我没再吐血了，整个人就像脱胎换骨一样，面色红润，皮肤细嫩，手脚也有血色、有力气、精神饱满。2019年6月初的一天，我试着把家里三层楼从上到下打扫了一遍。先生下班看到整洁干净的房间，愣了半天才回过神儿来，简直不敢相信。我终于可以尽一个家庭主妇的职责了，很感谢扁康丸使我恢复健康！

破坏陵寝终遭报应

为什么明十三陵只挖了定陵？

整理/禾子

1958年9月6日，中共官方公布了震惊全球的消息：明朝十三陵之一的定陵被正式打开。这是历史上首次，也是唯一一次完整发掘明代皇帝的地宫。

经毛泽东点头，周恩来大笔一挥：“同意发掘”。于是，1955年12月，以郭沫若为首的长陵考古队向着明十三陵浩浩荡荡进发了！

地宫宏伟壮丽，内有万历皇帝朱翊钧及两位皇后的棺槨，金银珠宝、书画古玩、罗纱锦缎等陪葬品琳琅满目，尤以保存完好的明代丝织品最为珍贵。但奇怪的是：几十年过去了，一篇正式的考古学术报告都没有发表，引发世界质疑和探寻，为什么中国考古界始终不作回应？

原来，定陵发掘，成了中国考古史上最惨痛的一次灾难！文物大量毁坏，棺槨一开就被氧化腐蚀，还有人指出这是“合法盗墓”。最诡异的是，参与这次挖掘的专家、村民相继离奇死亡，死因成谜。

异象频现

中国人讲“死者为大”，对祖先充满崇敬，挖人祖坟必招报应。

在定陵正式开挖之后，确实出现了不少怪异的现象。比如：很多参与挖掘的民工生病；四周村落的妇女，很多莫名其妙地发癫狂，看上去好像被神灵附体一样，说不能挖皇陵。民工人心惶惶，村民认为不祥。

但考古队的负责人认为这些都是“迷信”，他们“不信邪”。刚开始挖掘地宫，诡异的事情又出现了。

1956年5月的一个大晴天，突然晴转霹雳，一声巨响伴一道雷电网下，瞬间电闪雷鸣。后来发现，明楼前檐石角的坐兽被雷劈裂坠地。

石兽历经百年都安然无恙，此时被雷电击毁，民工们紧张起来，“怕是皇帝显灵了！这坐兽是给皇陵守陵的，陵没守好，皇帝一怒把它给劈掉了。”大家议论纷纷，说皇家的陵墓怎好随便盗墓，这差事咱得重新掂量掂量。”“是不是皇帝对咱们的警告？”

不到半日，更可怕的消息传来：看守定陵的一谷姓民工被雷火劈死，另一张姓民工被劈成重伤送去抢救……但这也未能阻止考古队进一步挖掘。

棺槨遭难

1959年9月30日，定陵博物馆正式宣告成立，即将开放。这天清晨，曾铲下定陵第一锹土的民工王启发，接到博物馆办公室主任的指示，说马上就要开馆了，既然万历帝后的棺槨都已经复制好了，那三口原棺原槨也没什么用了，让他带几个人打扫地宫，顺便把棺槨扔出去，好迎接领导来检查卫生。对，没错，是“扔出去”，把有着数百年历史的帝后棺槨当作垃圾扔出去。

王启发虽然没有读过多少书，但是他觉得大家辛辛苦苦挖这么多年，不就是为了找到皇帝的棺槨吗？之前一起发掘皇陵的老专家说，找到的文物一铲，一瓦都是无价之宝，这棺槨怎么能说扔就扔呢？

于是，他踌躇着，对办公室主任说：这不合适吧。谁知办公室主任把眼睛一瞪，训斥道：怎么不合适了，让你干就干，把棺槨的铜环劈下来留着，其它劈成木条扔了。

几个民工围着楠木棺槨，开始



定陵明楼

按照办公室主任的指令取铜环。这金丝楠木不愧是木中瑰宝啊，虽然在地下沉睡了三百多年，但除外层有那么一点点腐蚀的痕迹之外，一切完好如初，坚硬如石。几个民工仅仅砍下铜环就累得气喘吁吁。

王启发看着棺槨，又心酸又心痛，他鼓起勇气，用几乎哀求的声音对办公室主任说，这棺木不能再劈了，如果没位置，找个墙角放着也行。

谁知，办公室主任又瞪他一眼，用充满恶意的语气说：你是不是想自己留着？王启发顿时觉得血往脸上涌。他本想反驳几句，但是那时反右运动正如火如荼，他不想给自己惹麻烦。于是，去一边抽烟生闷气去了。

办公室主任一看王启发变相罢工了，于是找来几个警卫战士，把棺木扔下山沟去了。

一个星期后，当考古研究所副所长夏鼐得知这个消息后，如晴天霹雳，全身发抖，脸色发白，立刻打电话给博物馆，让他们把棺木捡回来，善加保护。可是这时，山沟里早已没有了棺木的踪影。

那么这些棺木去哪里了呢？考古纪实文学《风雪定陵——地下玄宫洞开记》记录了这么一段令人惊悚的故事。

七条人命

在帝后棺槨被丢弃到山沟的那个下午，当地农民就发现了它们。他们看着这些表面有些腐蚀，里面却完好如新的金丝楠木棺槨，如获至宝，很快就瓜分一空。

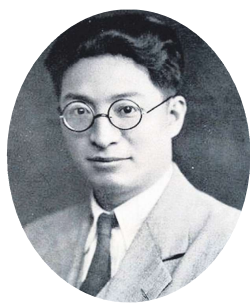
一对年迈的夫妇特地请人用这贵重楠木打造棺材，以备后事。谁知诡异的事发生了，第一具棺槨制成，老太太就咽气了；第二具棺槨刚刚完工，老头子也一命呜呼，前后不到半个月。

这事情也太巧合了吧？知道底细的人，震惊不已，私下议论纷纷。然而，就在五个月后，一件更离奇恐怖的事发生了。

最先被发现丢弃的棺槨是裕陵的，他踌躇着，对办公室主任说：这不合适吧。谁知办公室主任把眼睛一瞪，训斥道：怎么不合适了，让你干就干，把棺槨的铜环劈下来留着，其它劈成木条扔了。



挖掘定陵的郭沫若，在文革中被毛泽东下令保护，但他两个儿子都先后惨死。



挖掘总指挥时任文化部文物局长的郑振铎，也因飞机坠毁尸骨无存。



力主挖墓的吴晗(右)，在文革中成了批斗对象，在狱中自尽。

做，才跟着学的。他把木板拉回家后，就找人打了一对大躺柜摆在客厅之中。村里不少人去看，有人羡慕他运气好，发了横财，可也有人提醒他：皇帝的东西，普通人不能乱碰，因为无福消受，会给自己带来灾祸。他没把这些话放在心上，心里暗想：现在不都说这些是封建迷信

吗？你们这是妒嫉我吧。

谁也没想到，还真出事了，而且是大事。

一个星期天的中午，他夫妇收工回家，发现四个孩子不见了。他的老婆冥冥之中有不祥的感觉，饭也不做了，四处找孩子们。等他们转一圈回屋，突然发现躺柜边放着四双孩子穿的鞋，打开柜盖，见四个小孩相互挤压着，早已气绝身亡。孩子的手指根都渗出了血，柜壁满是抓挠的痕迹。四个孩子，三男一女，最大的12岁，最小的5岁，当地公安得出“缺氧憋死”的结论。

四个孩子死后，这对夫妇在几年之中又生了四个孩子，这次是三女一男。夫妻俩对这个唯一的儿子非常宝贝。

可是，谁知道儿子高中毕业不久，也在一个深夜趴在躺柜上离奇死去，死因不明。

其实，十三陵陵区的村子多以某陵命名，村民实际上都是过去守陵人的子孙。

有老辈的人就说，他们不仅没有尽好守陵的职责，还盗用了原本属于皇帝的棺槨，这是受到了上天的惩罚啊。有很多人劝X和家人把躺柜卖了，但是他们一直这么做，依然认为这都是“封建迷信”不可信，觉得五个孩子死了，都是命中注定。

可是不知道他们有没有想过，这个“命”又是什么？算不算他们口中的“封建迷信”呢？

击骨焚尸批斗万历帝

1966年中国传统文化的浩劫“文化大革命”开始了，全国各地掀起了“除四旧”运动。在一片风雨腥腥中，定陵博物馆也在劫难逃。

八月的一天，一群红卫兵闯入了定陵博物馆。那时博物馆早就停止对外开放，工作人员天天闭门学习毛泽东的最新指示。红卫兵们用武力打开了地宫的门，要砸烂那个所谓的“旧世界”。他们掀翻了汉白玉雕成的宝座，搬起殉葬的木箱摔在地上……

前文提到要保护帝后棺槨的王启发，又一次站了出来，指责红卫兵破坏文物。结果他立刻被打倒在地，并被拽着头发撞向玄宫墙壁，一股鲜血喷涌而出，王启发渐渐没有了呼吸。

这次破坏之后没多久，另一波红



定陵无字碑

卫兵又来了，他们试图推倒无字碑，捣毁明楼，但是吃了不读历史的亏。

当年努尔哈赤的几十万铁骑，以及李闯王的近百万大军都没拉倒无字碑，他们这几十个人怎么可能做到？于是，红卫兵头目立刻改换目标，直接批斗万历皇帝。

当时万历皇帝和二位皇后的散骨，经中科院古脊椎与古人类研究所一年的努力，已经穿制成三具完整的遗骨。然而，这群红卫兵逼迫博物馆仓库保管员交出仓库钥匙，将这三具遗骨扔在地上，周围堆着帝后画像和照片资料等实物“罪证”。

长陵管理处、供销社、林场、粮站、学校及附近的农民、红卫兵、学生，也纷纷赶到定陵，来参加“批斗会”。一切准备就绪，红卫兵高喊：“革命现在开始！”话音刚落，十几个大汉便向遗骨猛力投掷石块，一阵“噼里啪啦”，三具遗骨被击得七零八落。

接着，砸烂的遗骨被点火焚烧，烈焰腾起，遗骨及很多稀世文物烧成了一片火海。

突然平地一声巨响，打了一个闷雷，刚才还晴空万里的天空骤降瓢泼大雨，大雨径直朝着骨头焚烧的火堆压过来，所有在场的人都亲眼目睹了这一惨剧。后来，焚毁万历帝后遗骨的红卫兵多遭了不幸。

其中一位，在多年后对前来采访的人说，自从那场“革命”之后，自己天天做噩梦，梦到万历帝和两位皇后找她算账，每次醒来都发现枕头被冷汗浸湿一片。数十年被噩梦缠绕，令他患上严重的神经衰弱症，常常举步维艰。

因果循环生命悲歌

其实那些提议并参与挖掘定陵的人，虽然有人暂时得到了名利的满足，最后也是以悲剧收场。

比如力主挖墓的吴晗，在文革中也成了批斗对象。从1966年下半年起，一年多的时间里，他几乎每天都要被揪斗和体罚，身心健康受到极大的损害。1968年，他和妻子先后入狱。

之后妻子死亡，女儿被逼疯，而他自己则在狱中自尽。去世前他的头发全部被拔光，不知何人所为。

而挖掘定陵的另一个始作俑者郭沫若，虽然因为马屁功力了得，在文革中被毛泽东下令保护，但是他的两个儿子，依然被投入其中，先后惨死。

还有一开始持反对意见，最后成为挖掘总指挥的时任文化部文物局长郑振铎，之后因飞机坠毁尸骨无存；参与挖掘的考古专家白万玉突然精神失常，之后脑溢血而死；联合撰写定陵发掘请示报告的时任北京市委副书记记邓拓也在文革中上吊而亡。

冥冥之中，真有神秘的力量在惩罚他们，不知道他们在痛苦之中，是否后悔过挖掘定陵？

文/琳真 图/123RF

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

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

成县旅游

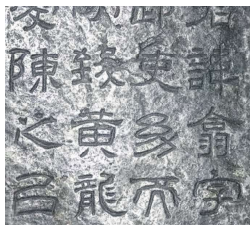
山水有诗意 传说在成州

在甘肃东南的秦岭余脉深处，有一片被山水环抱的土地。这里古称成州，今名成县。它既是丝绸之路上的驿站，也是文人墨客寄情的栖息之所。诗圣杜甫曾在此留下沉重的诗篇，东汉的《西狭颂》镌刻在石壁间两千年不褪色，而山川之间流传的种种传说，更为这片土地添上了一层灵动的光辉。

西狭颂风景区

西狭颂风景区位于成县西13公里天井山麓鱼窍峡中，峡谷青山对峙，河水清澈，如明珠串连，短瀑迭次相接。山、水、石、树皆成风景，峡谷奇在山、美在水，峭壁如削，河道迴转，瀑潭池潭交织。鱼窍峡两岸折叠对峙，一泓中流飞扬旋卷，潭水澄碧幽深，天光云影映入其中，传说黄龙自潭飞出，称“黄龙潭”。月圆时湖面银光闪闪，月光水色交相辉映。

西狭颂



西狭颂(局部) 中国现存最完整摩崖石刻。

成县最负盛名的，当属西狭颂摩崖石刻。相传当年此地险恶，行旅多遇阻。陇西太守李翥巡视至此，见百姓背负柴薪、肩挑粮食，常在峭壁间跌落，心中悲悯，便下令率兵开路。百姓感其德，立碑铭颂。这便是传世名篇《西狭颂》。全名《汉武都太守汉阳河阳李翥西狭颂》，俗称“黄龙碑”，碑高2.2米、宽3.4米，碑额“惠安西表”篆字，正文阴刻385字，隶书阴刻20行，每字4厘米见方。碑文颂扬武都太守李翥修通西狭道路的德政，描绘山路险阻，叙述修路过程与民众欢腾。碑右侧“邑池五瑞图”阴刻黄龙、白鹿、甘露、嘉禾、木连理、承露人，象征政通人和。碑刻进崖壁，保存完好，与陕西《石门颂》、《郿阁颂》并称汉代“三颂”，是汉隶书法瑰宝。

碑文镌刻在石壁之上，楷书端庄，被称为“汉隶八分书的代表作”。历经风雨沧桑，字迹依旧清晰。行走在谷中，抚摸那些千年笔画，仿佛能听见古人挥毫时的声音。

历代文人路过此地，也常随诗寄意。明代诗人有句云：“狭路危桥锁翠微，碑文千古照斜晖。”这份惊险与壮丽，至今仍在。



西狭颂风景区

鸡峰山国家森林公园



鸡峰山

鸡峰山国家森林公园位于成县西南5公里，东接仙人崖，西连乱山，北临南河，以峰美、水秀、洞奇闻名。总面积4200公顷，林地5000亩，植被以华山松、油松、落叶松为主，间有青岗、板栗、刺五加、铁木匠、水柏等经济与观赏植物。野生动物包括羚羊、梅花鹿、野猪、狼兔等，森林茂密，鸟语花香。

鸡峰山海拔近3000米，被称为“陇南第一山”。远远望去，峰峦如鸡昂首高歌，因而得名。山势陡峭，云雾常年缭绕，宛如仙境。

在这里，最著名的便是“石鸡凌绝壁”的传说。相传远古时，成州一带瘟疫横行，百姓祈求天救。天帝便派下一只神鸡镇守山头，清晨一啼，瘟疫退散。神鸡驻守多年，最终化作巨石，昂首立于绝壁之上，守望成州。至今在山麓石壁间，还能看到一块似鸡的巨石，栩栩如生。

鸡峰山还流传着“诸葛亮歌马”的故事。三国时诸葛亮北伐，途经此山，见地势险要，便扎营于此。夜观星象，他感叹道：“此山如鸡昂首，镇守一方。”后人因此在山间立庙，奉诸葛亮为智圣。虽说《三国志》未有记载，但这一传说代代流传，成为鸡峰山的灵魂之一。

山中奇景层出：云卧仙人床、石门对峙、天然佛龛……都伴随传说。比如“仙人床”，传说是一位修道之人曾在此长卧，直至白日飞升，留下了石床。如今登山临巅，躺于石床之上，云海翻涌，恍若真能梦入仙境。

历代文人登临鸡峰山，多有诗句。清人诗云：“一鸡昂首向青天，千嶂云开见玉泉。”山水与传说，诗意与灵气，都汇聚在这片高山之巅。



杜甫草堂

杜甫草堂

杜甫草堂又称杜公祠、杜少陵祠，位于成县东南3.5公里飞龙峡口，纪念唐代诗人杜甫流寓同谷的祠堂式建筑，是中国37处“草堂”中历史最久的一处。

安史之乱后，漂泊无依的杜甫辗转来到成州，寄居数年。在这片山水之间，他留下了沉重而伟大的诗篇。《同谷七歌》是他在此写下的代表作。诗中写道：

“有客有客字子美，白头乱发垂过耳。”

凄凉中带着坚毅，他在成州的日子，虽贫病交加，却依然笔耕不辍。

在成县的凤凰台，他也留下了诗句：“凤凰台上凤凰游，风去台空江自流。”这份苍凉，至今仍让人动容。

今天的杜少陵祠，香火依旧。每逢清明，当地百姓仍会自发献上鲜花。诗圣已逝千年，但他的灵魂似乎还与成县的山水共呼吸。

雍非山与积草岭

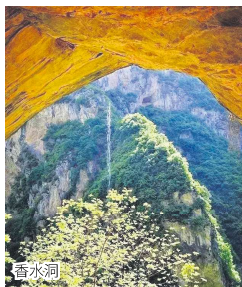
雍非山位于成县二郎乡与西和县毗邻交界，因山上盛产雍与非而得名。传说远古时有仙人来此采药，遗下雍非种子，从此繁衍成片。每逢春夏，山岭间草药飘香，仿佛空气中

都弥漫着治愈的气息。

杜甫在此留下名句：“出门无所见，白日无生昏。积草岭西头，黄花自芳尊。”诗中的“积草岭”，正是今天的雍非山。

山上有七个直径40-200米，锥高5-40米的锅坑，中心裂隙汇水，漩坑口2-8米深不见底，云雾中冒气洞花杆升空，传说是仙人修道之所。这里除了雍非还盛产野党、朱芩、茯苓、玄参、当归、大黄等500多种药材，传说在山腰还有“药王洞”，是古代医者祭祀药王孙思邈的地方。虽无确凿考古，但当地人常在山间采药，口耳相传“山中有药，救人无数”。山与药，诗与歌，交织成雍非山的灵魂。

香水洞



香水洞

香水洞位于成县陈院镇武山村，西距县城约12公里，又名响水洞。洞口向西，高约11米，宽15米，深12米，洞顶四季水流不断：雨季时如银练飞泻，旱季则细如丝线，水声潺潺，清响悠远。洞内岩石形态各异，有如斧劈，有似石盆，其中一块宛如蟠龙盘踞，纹理如龙鳞，故称“龙石留形”。洞底钟乳石奇观尤为壮丽，一尊石像似坐佛端坐，佛前石桌镶嵌石花，纹理宛如蝌蚪文，被称为“古佛诵经”。洞顶落水汇入石盆，水声冷冷作响，饮之则清香盈口、回味无穷，久留不去，故而得名“香水洞”。

香水洞自古便有游赏传说。明代吕令谢铤曾作诗《香水仙洞》赞其奇景：“乘舆探奇不惮险，仙源一径如山关。数重叠障云学洞，百尺飞泉水做潺。瑶草千年仍是碧，蟠龙万壑总可潜。凋残地主何缘到，问俗伤心泪欲沾。”诗中描绘洞中奇石飞泉，仙草蟠龙、幽雅洞藏，尽显香水洞的仙灵之美。

裴公湖



裴公湖

走出群山，来到平川之地，便见裴公湖如镜。湖光潋滟，荷叶田田，是成县最具灵气的湖泊。

相传唐代有一位裴守贞任成州太守。那时成县常年水患，百姓苦不堪言。裴守贞亲自率人修筑堤坝，引水入湖，既蓄洪又灌溉。百姓感恩，为湖取名“裴公湖”。

还有民间故事说，裴公夜观星象，发现湖下藏龙，于是开渠放水，镇压蛟龙，从此成县风调雨顺。虽是传说，却让裴公湖增添了一份神秘色彩。

历代文人多有题咏：“裴公遗泽在清波，荷叶田田映碧螺。”每到夏日，湖中荷花盛开，香飘数里，微风拂面，游鱼戏水，燕翔湖上。





任晓运输快递



扫描我 加微信

法国快递包裹至中国大陆
寄往欧洲各国 价格优惠



代发奶粉

电话: 01 55 89 27 28 / 06 24 66 36 88 / 06 52 52 81 31

5 Rue Civiale 75010 Paris
地铁2、11号线: Belleville
(5号出口)

16 Rue Joseph et Etienne Montgolfier
93110 Rosny-sous-Bois
快线E线: Gare de Rosny Bois Perrier



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

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

房屋买卖、出租管理-店铺买卖、出租-店铺、房屋贷款

房地产

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

贷款服务

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

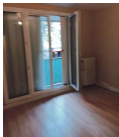
寻找房源

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

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

店铺出让(Paris 15e)

可营各业, 店铺50m², 带一套70m²公寓, 1个停车位, 2个地窖, 房租廉。地理位置好, 地铁旁, 邮局对面, 近Monoprix超市, 让: 249 000€
电话: 06 60 90 00 12(法语)



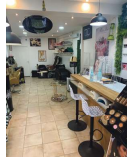
楼上住家

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

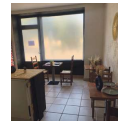
(94 Ablon-sur-Seine)
位于市中心, Bail出让, 3/6/9新租约, 62平米, 房租: 750€TTC, 包杂费。因换职业出让。
转让价: 28 000€(欧价可议)
电话: 06 58 82 20 47 (法语)



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€(欧价可议)
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 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号牌照。也适合接待生日宴会、团体聚餐、婚庆。

2层独立楼, 总面积400m²:
地窖: 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, 地窖+楼上5层, 总面积360m², 没有电梯
● 地窖是亚洲餐厅, 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 savoir-faire 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

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)

巴黎Belleville
照相馆出让

地窖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纫师, 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)

酒吧-香烟吧-博彩-赌场

(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€,
FDI: 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

(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€,
FDI: 33 499€, PMU: 14 675€
TABLETTERIE: 19 942€
房租: 484€, 让: 490 000€
电话: 07 50 31 69 50 (法文)

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

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)





神韻晚會 2026 SHEN YUN

五千文明再現



全球頂級劇院爆滿

神韻每年約在150個城市巡迴演出。從東京到巴黎，從悉尼到紐約，神韻的現場演出贏得全球無數觀眾的交口稱讚，所到之處場場爆滿，一票難求。

有的觀眾從其它國家乘飛機專程來看演出，有的情願驅車幾百公里而來，還有的觀眾連續反復購票看同一演出達五、六次之多。為什麼神韻演出如此受歡迎？觀眾們說得最多的是：無法用語言形容！您還是親身來體驗一下吧！

18/12/2025-10/5/2026

2026全新鉅作現場樂團伴奏

來自紐約的世界頂級演出

阿姆內維爾 Amnéville
2025年12月18-21日
Galaxie Amnéville
Rue des Artistes,
Amnéville, 57360

波爾多 Bordeaux
2025年12月27日-31日
Arkea Arena
48-50 avenue Jean Alfonséa,
Hoirac, 33270

土倫 Toulon
2026年1月4日-7日
Zénith de Toulon
244 Bd Commandant Nicolas,
Toulon, 83000

魯昂 Rouen
2026年1月11日-14日
Zénith de Rouen
44 Av. des Canadiens,
Le Grand-Quevilly-Rouen, 76120

巴黎 Paris
2026年1月23日-5月10日
Palais des Congrès de Paris
2 Place de la Porte Maillot,
75017 Paris

埃克博爾賽姆 Eckbolsheim
2026年2月2日-5日
Zénith de Strasbourg
1 Allée du Zénith,
Eckbolsheim, 67201

第戎 Dijon
2026年2月9日-11日
Zénith de Dijon
Parc de la Toison d'Or, Rue de Colchide,
Dijon, 21000

圖爾 Tours
2026年2月13日-15日
Palais des Congrès de Tours
26 Boulevard Heurteloup,
37000 Tours

南特 Nantes
2026年2月17日-26日
Cité des Congrès de Nantes
5, rue de Valmy,
44000 Nantes

蒙彼利埃 Montpellier
2026年3月1日-9日
Le Corum, Opéra Berlioz
Esplanade Ch. de Gaulle,
Montpellier, 34000

利摩日 Limoges
2026年3月12日-14日
Zénith Limoges Métropole
16 Avenue Jean Monnet,
Limoges, 87100

亞眠 Amiens
2026年3月17日-19日
Zénith Amiens Métropole
99 bis avenue de l'Hippodrome,
Amiens, 80000

里昂 Lyon
2026年4月6日-12日
L'Amphithéâtre 3000
50, quai Charles de Gaulle,
Lyon, 69000

普羅旺斯地區艾克斯
Aix-En-Provence
2026年4月15日-20日
Grand Théâtre de Provence
380 Avenue Max Juvénal,
Aix-En-Provence, 13100

圖盧茲 Toulouse
2026年4月24日-29日
Zénith Toulouse Métropole
11 Av. Raymond Badiou, Toulouse, 31300



Magasins Fnac - Carrefour - U - Géant - Intermarché
Autres points de vente : Cultura - E.Leclerc - Auchan



ticketmaster®

France.ShenYun.com