



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



传统美食

鱼香肉丝 诱人的香味

文/雅清 图/Adobe stock

“鱼香肉丝”是川菜中一道几乎无人不知的名菜。那种浓郁、酸甜咸辣交织在一起的香气太诱人了。然而，它既不是鱼，也与“鱼肉”无关，为什么因“鱼香”二字而广为流传？

世人常说“无辣不欢”，四川人则在辣椒与花椒之外，更发展出一种极具层次的味道——鱼香风味。

据说在明清时期，四川家家户户都喜欢吃鱼，但鱼肉本身味道清淡，容易腻，因此在烹调时便会使用姜、蒜、葱、泡辣椒、豆瓣等调料来去腥提味。久而久之，这种味型渐渐成为川人做鱼的“标准配方”。然而，四川的主妇们在做鱼的时候常常觉得：“如果这些调料能让鱼鲜美无比，那用在其它食材上岂不是也很可口？”于是，人们尝试将这一套烹调方式用在猪肉、鸡肉、茄子甚至是豆腐上，竟然别有风味。

久而久之，“鱼香”便不再单指鱼的香味，而是成为一种独特的复合调味方式——以姜、蒜、葱爆香，配以泡椒增辣、糖增甜、醋提酸、酱油拌咸，数味调和，酸甜辣咸兼备，香气四溢。这种味道因源自烹鱼的方法，所以被称为“鱼香”。

鱼香肉丝就是这种风味中最为经典的一道，也因其色泽红亮、香气浓郁、口感丰富而成为家喻户晓的川菜名品。

四川人讲究“麻辣”，但并非一味地火辣，而是层层迭加，讲究“百味合一而不乱”。鱼香味型正是一个笑眯眯的调和高手：它不像火锅那样热烈奔放，而是温柔中带着锋芒，酸甜中夹着辣意，让人食欲大开。

在民间，还有一个流传至今的小故事：相传清末成都有一家小餐馆，常为当地官员筹备“家宴小灶”。当时有一位厨子善于做红烧鱼，他掌握的调料配比恰到好处，总能做出鲜香可口的鱼菜。某日，官员突想吃点肉丝，却不想吃千篇一律的红烧、清炒。于是，这位厨子灵机一动，将给鱼提味的那一套方子尝试用到猪肉上。结果这一盘菜端上来，肉丝嫩滑，汤汁红润，辣中带酸，甜里嵌咸，舌尖跃动，连桌上见多识广的食客们也赞不绝口。自此，这种做法便在成都市



鱼香肉丝

井流传开来。

鱼香肉丝由此被赋予了一层智慧的象征：敢于尝试、善于调和，正如四川人对生活的态度——随性而不失分寸，热烈却又包容。

川菜大师常说，鱼香肉丝是评判一个厨师是否正宗的“试金石”。因为这道菜看似简单，但要做到酸甜辣咸俱全而不互相抢味，需要极其精准的火候掌握和调味平衡。

如果说麻辣豆腐是川菜的豪爽担当，那么鱼香肉丝就是川菜的温婉代表。当热气腾腾，酸甜辣香的味道充盈着厨房，鱼香肉丝就发出了最朴实也最诱人的香味。

制作鱼香肉丝细节与秘诀

要做出地道的鱼香肉丝，秘诀如下：

1. 火候要大：快速煸炒，确保肉丝嫩而不柴。
2. 糖醋平衡：糖与醋比例是关键，过多则甜腻，过少则寡淡。
3. 豆瓣要香：郫县豆瓣酱必须炒出红油，才能保证鱼香味浓郁。
4. 葱、姜、蒜不能能：否则味道发苦，得不偿失。

动手做
鱼香肉丝

◆食材

- 猪里脊肉：250克，鲜嫩无筋，适合切丝。
- 木耳：适量，提前泡发，切丝。
- 胡萝卜：半根，切丝，用于添色和增加脆爽口感。
- 青椒或竹笋：少许，同样切丝，增加口感。
- 葱、姜、蒜：各适量，剁末，作为底香的关键。
- 郫县豆瓣酱：1-2大勺，正宗川菜味道的灵魂。
- 泡椒：2-3个，剁碎。

◆做法

- ①腌制肉丝：肉丝切好后，加少许盐、酱油、淀粉，拌匀，再淋入一小勺油。这样炒的时候肉丝能保持嫩滑，不易粘连。
- ②调鱼香汁：鱼香肉丝成败关键在“调汁”。一般比例为：生抽1匙、陈醋2匙、白糖1-1.5匙、料酒1匙、水淀粉

1小碗。调好的酱汁既甜中带酸，又能保证最后炒出的菜品浓稠、裹汁。

③热锅爆香：油入锅，略烧热，放入葱、姜、蒜末和剁泡椒，快速翻炒出香味。再加入豆瓣酱，不断翻炒至红油渗出。这最能体现鱼香风味的灵魂。

④下肉丝：倒入腌好的肉丝，迅速滑炒至肉变色。再加入胡萝卜、木耳、青椒丝，翻炒均匀。

⑤收汁出锅：最后将调好的鱼香汁倒入锅中，大火翻炒，待汁液均匀包裹每一根肉丝后，即可出锅。

料理小贴士

①川菜的鱼香风味，主要使用做鱼菜的调料，烹调其它食材，鱼香肉丝就是其中的经典名菜。



②制作鱼香肉丝时，需要先爆香泡椒等配料。



③豆瓣酱需不断翻炒，一直到红油渗出，才可体现鱼香风味。



④鱼香肉丝适合搭配白饭。



豆腐料理2道

文/山平 图/Adobe stock

亚洲人擅长烹调豆腐料理，清淡的豆腐恰好能吸收并呈现亚洲各地的特色滋味。



韩式豆腐泡菜

韩式豆腐泡菜

韩国人吃这道料理时，习惯将豆腐夹着泡菜炒料一起入口，不仅体现浓淡平衡的饮食哲学，豆腐也会吸附酱汁而更美味。

食材

板豆腐400克、泡菜200克、五花肉片150克、洋葱丝80克、葱花30克、辣椒5克、蒜末10克。
调料：酱油15毫升、辣椒粉10克、辣椒酱10克、糖5克、香油10毫升、白芝麻2克。

做法

- ①豆腐切厚片，放入滚水中焯烫3分钟，捞出后沥干水分。
- ②热锅加食用油，放入五花肉炒至出油，加入蒜末炒香。

③放剩下的食材和调料，炒至食材充分入味。

④泡菜炒肉放在大盘中央，外围以豆腐片放射状排列。

美味秘诀：

可依喜好加碎辣椒。

印尼豆腐炒豆芽

豆腐味道清淡，能吸收各种调味料之香味。搭配印度尼西亚的家常调料，便能呈现最地道的酸、甜、辣、香之印度尼西亚家乡味。

食材

板豆腐400克、豆芽菜100克、彩椒80克、葱花30克、辣椒5克、蒜末10克。
调料：印度尼西亚甜酱油20毫升、盐3克、白糖5克、参巴酱10克、胡椒粉2克、食用油15毫升、柠檬汁5毫升。

做法

- ①豆腐切成约2厘米立方。
- ②彩椒、辣椒切斜段备用。
- ③热油锅，下蒜末与辣椒爆香。
- ④下豆腐煎至表面微黄，再加入彩椒拌炒约1分钟。
- ⑤加入豆芽菜快速翻炒，加入调料，炒匀至食材均匀入味，即可盛盘。



印尼豆腐炒豆芽

15岁前孩子必修的“钱课”

文/禾子

长期以来，太多的父母忽视了教导孩子应该如何管理金钱。许多家长更愿意教孩子如何读书、如何考好成绩，甚至会安排各种兴趣班，却很少花时间让孩子理解金钱运作的逻辑。如果父母自身从未学过理财，或家庭资源有限，他们自然也很难把这门“生活必修课”传承下去。

我的父母就是典型的例子。他们并没有教我怎样赚钱、怎样储蓄，更没有谈过投资或理性消费的概念。或许是因为他们自己也并不富裕，不知道何下手。

于是我在成长过程中对财务世界几乎一无所知。后来才明白：金融知识学得越晚，越容易走弯路——既难以积累智慧，也难以掌握“让金钱替你工作”的真正诀窍。

如果家庭教育缺失，孩子往往只能在实践中通过尝试摸索，而这往往代价高昂。幸运的是，缺乏资源的孩子至少会更早体会到金钱的稀缺与份量。

下面，结合一些切身经验和现实案例，整理出几个关于理财的实用建议，希望能够帮助年轻人提前做好准备，逐步建立属于自己的财务安全感。

1、银行与储钱罐并非对立

许多家庭会给孩子零花钱，作为他们完成某些家务、学习任务或小小劳动的奖励。这样做有助于让孩子体会“通过努力获得收入”的道理。关键在于，钱拿到手之后应该如何处理。

有些孩子会把零花钱投入储钱罐，等攒够一笔钱后再买心仪的玩具、书籍。这样的方式能培养基本的延迟满足感，但它只是理财启蒙的一步。父母更应该示范如何把钱存进银行账户，让孩子看到利息的增长，哪怕数额微小，也能传递“钱能生钱”的观念。

举个例子来说，如果一个孩子每个月能存下500元，一年下来也能攒



(123RF)

上6000元。这时，如果选择银行高利息的儿童存款，哪怕利息一年只有几十元钱，也比单纯放在储钱罐里被遗忘要好得多。

父母甚至可以引导孩子，把储钱罐和银行结合：日常的零花钱放在罐子里，长期目标则存入银行。这样一来，孩子不仅可以学会花钱，还能体会理性储蓄的意义。

2、敬业=赚钱与人格成长

在青少年阶段，敬业的习惯很重要。许多人在初中、高中时期会打工，比如送报纸、做家教、便利店兼职、草坪维护等。这些工作收入不多，但能让年轻人理解“收入来自勤劳”而非“父母无偿提供”。

同时，打工的过程还能培养责任感。比如打工迟到就会影响团队

对你的信任，这比学校迟到要严重得多；业绩好坏直接影响薪酬，这和考试分数又是另一回事。

年轻人会因此懂得，收入和付出永远对等，也会逐步学会规划储蓄与消费的平衡。

例如，一个高中生在暑期兼职赚得5000元。如果他把它其中2000元存起来，2000元购买学习资料或衣物，还留1000元自由支配，他就学会了一套“小型理财分配法”。这就是日后成年理财习惯的雏形。

3、延迟满足

“想要”和“需要”要分清，这是每一位年轻人必须及早学习的法则。很多大学生刚拿到生活费或者打工费，就迫不及待地去买新手机、新衣服，而一周后就捉襟见肘。这就是

缺乏延迟满足的例子。

延迟满足的本质是问自己：“这是迫切需要，还是短暂欲望？”比如说：“我真的需要花500元买一件限量T恤吗？它和现有的八件衣服有什么区别？”当你学会权衡，就能逐渐理性消费，把钱集中在真正重要的事情上，比如考试费用、技能培训、健康投资。

有研究表明，从小能做到延迟满足的孩子，成年后往往在学业、工作和财富积累方面更成功。这并不是因为他们很节俭，而是他们更懂得规划未来。

4、信用与贷款

进入成年，贷款几乎是无法回避的现实：学费贷款、汽车贷款、房贷……它们在某种程度上帮助我们

解决问题，属于“好债”。但如果不懂管理，就会陷入“坏债”的陷阱，比如信用卡透支过度、分期购买奢侈品导致债务雪球滚大。

信用记录影响巨大。家长应该教会孩子明白按时还款不仅可以避免利息的累积，还意味着未来在申请房贷时能获得更低利率。相反，一旦多次逾期，就会在银行的信用系统留下污点，甚至导致贷款被拒。

举个例子：一个人欠下50000元的信用卡债务，如果只还最低还款额，很可能几年都还不清，因为利息每天都在累加。相比之下，若能制定预算、砍掉非必要开支，争取一年之内还清，就能避免陷入“利滚利的深渊”。

5、顺利的财务旅程

家长要让孩子知道理财的最终目标不是成为亿万富翁，而是获得踏实与自由。所谓“顺利的财务旅程”，可以落实在三个层面：

1、安全性：避免负债成瘾，尽快还清贷款，确保在任何情况下都不会因财务问题陷入崩溃。

2、增长性：在职场黄金时期尽量提高收入来源，并至少把工资的10%储蓄下来作为长期积累。形成习惯后，即使在未来收入降低，也能维持储蓄节奏。

3、意义感：除了满足自己的需要，也可将部分资金捐赠给慈善或社会项目。钱不仅仅是生存的工具，它也能成为改善社会的一份力量。

当你做到这三点，理财就不只是“存多少钱”或者“赚多少利息”，而是一段贯穿一生的旅程。

总结

从储钱罐到银行储蓄，从周末兼职到长期投资，从避免负债到走向债务清零，每个阶段都有对应的理财课题。年轻人若能在15岁时就形成这些观念，那么40岁时将收获十倍的安心。财务管理绝不是冷冰冰的数字，它是一种生活智慧，也是一种责任感。

5个影响孩子专心度的原因

开学有一阵子了，看着可爱的宝宝可以开心地去做幼儿园上学，父母对孩子“入学适应”的担忧，终于可以稍稍卸下；不过，当与学校老师初步沟通后，发现孩子常将“随性”的态度从家中带到幼儿园去，出现了因分心而无法完成活动，或总是忘记老师交代的事情。此时，父母又开始产生另一个焦虑了：“我的孩子是不是专心度不够？”

家长对孩子是否专心的关注心情，是可以理解的。孩子的专注力间接表示孩子的学习能力强度，也会影响学习成果，因此“专注能力”是具有某种指标意义的。所谓治病必先求病因，因此，与其焦急盲目地寻找各种提升注意力的方法，还不如先去了解影响专心度的原因，如此必能收到事半功倍之效！

1、年纪大小：限制孩子专心度

一般健康的孩子，注意力集中的时间会随着年龄的增加而延长。一般来说，两岁的孩子，能够专心的时间只有7分钟，三岁的孩子是9分钟，四岁是12分钟，五岁则仅有14分钟。（这些数字只是一个平均值，提供给父母作为判断孩子专心时间是否合乎发展阶段的参考。）

因此，大人应避免以自己的角度与期望来判断孩子的专心程度。如果勉强四岁的孩子专心于同一活动30



(123RF)

分钟，那是父母的要求太过分，可不是孩子的专心度有问题。

2、兴趣喜好：左右孩子专心度

通常孩子对他感兴趣、喜欢的事情，专心的时间可能会超过上述的平均值，否则就可能低于平均数。这或许可以解释很多家长共同的感叹：叫孩子练习写123，孩子就是坐不住，常找一些理由，如上厕所、喝水，藉故起来走动；可是，一旦坐在电视机前看卡通影片，又像被强力胶黏住了，叫都叫不动。

大人们千万不要期望幼儿园会对所有活动照单全收，并且100%的专

心参与，因为选择性的专心也是孩子“兴趣”的一种自然反映。

3、先天差异：影响孩子专心度

有些孩子先天就是注意力分散度高、活动量大、一有风吹草动就很容易吸引的。这类孩子，在团体活动时间，经常坐不住而扭动身体、左顾右盼，或是碰触其他的孩子。

如果父母在这方面不能配合小孩，当“急惊风遇上慢郎中”，就会造成紧张亲子关系。建议父母要先了解自己与孩子的性格，并与老师好好地沟通，老师才能“适性而教”，以避免冲突的发生。

4、生理因素：减低孩子专心度

有些孩子不是不想专心，而可能是神经系统还未发展成熟，或是感觉统合出了问题；甚或是身体不适，以致不能专心。

如果孩子的不专心是神经成熟度的问题，如：大小肌肉无法灵活运用、手眼无法协调等，造成孩子学习上的困难，藉助感觉统合的活动，可能可以改善；另外，孩子生病或太过疲劳，也会造成不专心。

5、情绪起伏：干扰孩子专心度

在孩子成长的过程中，需要不断地学习适应外界的规范，忍受学习上的挫折，面对不喜欢而不得不去做的事，因此，小朋友的情绪水库是不断地在进水，需要适当地纾解。

即使是大人也无法在愤怒或焦虑的情绪中专心学习，更何况是年龄尚浅的幼儿呢？

“游戏”是相当不错的情绪纾解方式，因为玩游戏是幼儿“调节性泄洪”的一种方式，一旦情绪获得了纾解，孩子也就较能专心于学习了，当然，家长还是要注意控制玩游戏的时间。

容易分心的孩子，特别需要大人的陪伴与关注，所以说，当孩子有进步时，可别忘了赞美、鼓励，以建立他的自信心。

寓言故事

小老虎拜师

森林里的动物们都对小老虎佩服得五体投地。

小老虎先是拜树懒为师。老虎爸爸勃然大怒，它认为儿子拜懒汉树懒为师，是去学树懒的懒惰。

一年过去了，小老虎从树懒那里出师后，又拜羚羊为师。老虎妈妈非常生气，它说：“我们老虎是森林里真正的强者，你拜弱者羚羊为师，难道去学羚羊的懦弱吗？”

一年又过去了，小老虎从羚羊那里出师后，接着又拜乌龟为师。这一次就连老虎爷爷和老虎奶奶也生气了。它们不明白小老虎为什么要拜缩头乌龟为师，从乌龟那里能学到什么东西？

老虎全家都认定小老虎把家族的脸都丢光了。

又一年过去了，小老虎参加了森林奥运会，先后在举重、摔跤、爬树、赛跑、游泳等多个比赛项目中取得佳绩，并依靠自己的聪明、豁达、勇敢和坚韧，一步一步走上了“森林之王”的宝座。

成功后的老虎笑着对家人解释说：“再弱小的动物也有闪光点之处，再坚硬的心也有柔软之处。我向树懒学的是它爬树的本领；我向羚羊学的是奔跑的本领；我向乌龟学的是游泳的本领，正是这些平凡的老师，才成就了今天不平凡的我。”

兵仙韩信⁽¹⁾

天人之勇 国士无双 功高盖世 光耀万代

文/五千年辉煌神传文化之千古英雄人物研究组

他创造了一个历史，五年之内结束了秦朝末年天下群雄逐鹿的混乱局面，中原大地再次统一。汉得天下，皆他之功。

他成就了一段神话，战必胜、攻必克，千古无二的霸王项羽亦是其手下败将。

他乃历史上多少年不遇的大根器之人，怀王霸之志，忍胯下之辱，无故加之而不怒，完美诠释了大忍之心。

观其用兵布局，已至圣界仙境，如天马行空，一气呵成，皆从天而下，又举重若轻。其用兵之神，史上无出其右者；不世才华，令人叹为观止。他指挥的战争均为中华历史上史诗般的天成之作，出入神化的指挥艺术和经纬天下的军事谋略垂馨千祀。

兵仙韩信，史称“国士无双”。

第一章

胸怀大志 避世用晦

韩信，江苏淮阴人，出生时家道业已中落，因此没有关于他家世的详细记载，只知道他少年时期与母亲相依为命，生活清贫。但他家中收藏有兵书和宝剑，韩信从小就有机会接触很多兵书，也受到良好的教育。从这些方面推论，“韩信乃韩国之后”（明李廷机著《鉴略·秦记》），韩信祖上是贵族。

母亲去世后，韩信的生活更加艰难，常常无饭可吃。因为贫困，他饱受别人的白眼和欺辱，也受到过他人的施舍。历史上许多成语典故都和韩信的这段经历有关，比如：昌亭之客、晨炊摩食、胯下之辱、一饭千金、能屈能伸等等。

南昌亭长看韩信非等闲之辈，眼下虽然贫困，日后必出人头地，所以对他很是照顾，经常让韩信去他家吃饭，时间一长，亭长妻子心生嫌恶，想出了晨炊摩食的办法把韩信赶走。她提前让家人吃完早饭，锅碗瓢盆也都收拾得干干净净。韩信像往常一样来到亭长家时，等待他的空空如也的饭桌，连残羹剩饭也没留下。韩信一看就明白了，扭头就走，从此再没有去过亭长家。后来由此演变出来两个成语：昌亭之客、昌亭旅食。

韩信读书之余，有时到河边垂钓。有位洗衣服的老妪，后人称为漂母，很同情他，时常把自己的食物分给他。韩信心里非常感激，发誓将来要报答她的恩情。后来韩信衣锦还乡，果然赠给漂母千金以酬谢她当年的帮助。“一饭千金”的成语由此而来，意思是受人滴水之恩，以涌泉相报。

历史上对韩信的第一篇记载是《史记》中的《淮阴侯列传》，说韩信少年时代是个无所事事之人。其实韩信胸有囊括四海，席卷宇内之志。清朝汉学家王鸣盛在《十七史商榷》卷五中说：“（韩信）寄食受辱时，揣摩已久，其连百万之众，战必胜，攻必取，皆本于平日学问。”从他不仅熟读兵书，而且涉猎广泛，诸如天文地理、规章制度及军事常识等等无一不精，对百里奚佐秦称霸等历史典故也耳熟能详，还著兵书、修订军中律令等，说明他博览群书、学识丰富，并非游手好闲之人。

另一件事也反映了韩信少年时就胸怀大志。十五六岁时，韩信母亲去世。虽然家中贫困，他还是挑了一块宽敞高地将母亲埋葬，墓地周围足



明人绘韩信像轴（公有领域）

以安置万户人家居住。这表明韩信当年就相信自己将来可以官封万户侯。

韩信未成名时还有一件很出名的事件是胯下受辱。当时韩信虽然衣食无着，但志存高远，经常随身佩带一把宝剑。淮阴城里一个屠夫的儿子，是个无赖，想羞辱韩信，就在闹市中挡住韩信的去路，说：你佩带宝剑干什么？带着宝剑你敢杀人吗？敢杀人就把我的脑袋砍下来。不敢杀人的话就从我的胯下钻过去。面对这突然其来的挑衅，韩信毫无惧色直视对方许久，最终仍神色坦然俯身从无赖的胯下钻了过去。

一代文学宗师苏轼在《淮阴侯庙记》中描述了韩信少年时代不惜“辱身污节”以“蓄英雄之壮图”的境界：“应龙之所以为神者，以其善变化而能屈伸也。夏则天飞，效其灵也；冬则泥蟠，避其害也……将王乃辱身污节，避世用晦，志在腾起豹变。食全楚之租，故受愤于漂母；抱霸王之略，蓄英雄之壮图。志轻六合，气盖万夫，故忍耻胯下。”

能坦然受辱的人分为两种，一种是意志消沉，苟且偷安之人，即所谓的“胆怯”者；另一种是志向远大、能屈能伸、忍辱负重之人，即真正的明智之人。“古之所谓豪杰之士，必有过人之处，人情有所不能忍者。匹夫

见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也；天下大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒，此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”苏轼在《留侯论》中的这段话是韩信甘受胯下之辱的完美注释。

人们认为韩信忍胯下之辱是伟人之举，淮阴人特地在当年的地方修了一座“胯下桥”，藉以纪念韩信志存高远，不与小人一般见识的大度胸怀。



清任伯年绘《韩信胯下受辱图》（公有领域）

第二章

怀才不遇

战国末年，诸侯割据的分裂局面被统一的秦王朝所取代。秦始皇在位的第三十七年，出巡途中突然在沙丘离世。始皇遗诏公子扶苏主持葬礼，使之返都即位。管理诏书的赵高勾结丞相李斯矫诏赐死了扶苏，拥立少子胡亥为皇帝，即秦二世。

秦二世即位后，滥杀始皇旧臣和皇室宗亲，始皇辛苦建立起来的帝国基业开始动摇。秦二世元年（公元前210年），陈胜、吴广首先率领九百戍卒在大泽乡“斩木为兵，揭竿为旗”，挑战二世的统治。他们在陈地建立了政权，国号为“楚”，也作“张楚”。各地的反秦人士乘势而起，纷纷组织自己的力量，一时之间群雄割据，烽火连天，大有回到战国时代诸侯战争之势。

一、仗剑从军

群雄之中项梁、项羽叔侄身世显赫，兵精将强，吸引了韩信的目光。

项梁是楚国名将项燕之子，因为杀了人，避仇迁居吴中，在当地威信颇高，贤士大夫皆出其下。项梁利用其优势暗中招兵买马，训练子弟。

陈胜吴广起事后两个月，项梁叔侄率吴中八千子弟响应，从江东渡江而上，沿途收编了陈婴、英布、吕臣、蒲将军等部属，并占据了彭城以东的秦嘉郡。刘邦和韩信也都在这过程中加入项梁的队伍。

不久后，吴广被部下所杀，同年十二月秦将章邯率军攻破陈地，陈地被车夫所杀，张楚灭亡。项梁接受范增的建议，拥立楚怀王之孙熊心为王，自己为武信君。

章邯打败张楚军之后，领兵攻魏，魏王求救于齐国，章邯又大败齐、楚联军，并追击齐将田荣到了东阿。项梁听说田荣危急，立即引兵救援，击破了秦军。章邯向西面败走，项梁领兵追击，在濮阳再败章邯，最后追到定陶。另一边，项羽、刘邦与秦军大战于雍丘，大胜，斩杀秦将李由。

秦军节节败退，章邯调来了十万大军补充兵力。项梁则由胜而骄，对此毫无反应。韩信预见到了其中危险，但地位低下，没有进谏机会。项梁的谋士宋义也看到了潜在的危险，劝谏项梁预防秦军偷袭，项梁不以为然。士气大振的秦军趁项梁疏于戒备突然袭击，剿灭了项梁的大部分主力，项梁本人阵亡。

二、项羽出世

项梁死后，其军队由项羽率领。项羽身长八尺有余，力能扛鼎，才气过人，是历史上最以勇武闻名的将军，后人评价“羽之神勇，千古无二”。项羽少年时观看秦始皇出巡，浩浩荡荡，万人敬仰，就踉踉跄跄地对项梁说：“彼可取而代之。”

项羽看韩信高大英武，任命他为侍卫官执戟郎中。韩信因此有机会近距离接触项羽。

定陶大战之后，楚怀王怕楚军士气低落，命令项羽领军退至彭城，进退有据。章邯见一时难有胜算，就转而上攻打赵国。赵王被困巨鹿（钜鹿），向诸侯求援。齐国、燕国均派遣了援军，赵国大将陈余和代国张敖也带兵前来，“诸侯军救钜鹿下者十余壁，莫敢纵兵。”（《史记·项羽本纪》）但在章邯大军的虎视之下，没有人敢向秦军开战。

秦二世三年冬，楚怀王也派出了

两路援军：一路以宋义为上将军，项羽为次将领兵五万救援赵国；另一路以刘邦为将进兵咸阳；并与众人约定，先取关中者为王。

宋义到达安阳后，滞留四十六天不走，企图坐观秦赵相斗，以收渔翁之利。没有援军，赵国肯定不敌章邯。如果章邯解决了赵国，下一个目标就是新败的楚国。当时安阳天寒大雨，楚军缺粮，士卒冻饿，拖延下去，必出大变。项羽多次进谏北上救赵，都被宋义拒绝，且下令军中不听命令者斩。项羽万般无奈，杀了宋义，自任代理上将军。楚怀王鞭长莫及，只得认可。

楚军数量远远少于秦军，各路援军又惧秦军声势，筑营自守壁垒上观，项羽只能独自作战。项羽沉着冷静，先派英布率两万楚军切断章邯和其他秦军之间的救应通道，随后亲自率三万士兵渡河，“皆沉船，破釜，烧庐舍，持三日粮，以示士卒必死，无一还心”（《史记·项羽本纪》），没有退路，士兵唯有拼死一战，“破釜沉舟”的成语由此而来。

及至巨鹿，楚军以迅雷不及掩耳之势包围秦军，全军无不以一当十，项羽身先士卒奋勇厮杀，“又羽呼声动天地”（《前汉记》），楚军越战越勇，打得秦军胆战心惊，致使楚军九战九捷。秦将苏角阵亡，王离被俘，涉间不愿投降自尽而死。旁边的诸侯援军看得目瞪口呆，直到秦军败退，才敢冲出营寨助战，解了巨鹿之围。

在项羽的步步紧逼之下，章邯节节败退，最终于秦二世三年七月，在殷墟率部众二十万投降项羽。秦军主力遂告覆灭，曾经灭六国击败匈奴的雄师就这样灰飞烟灭了。

战争结束后，项羽召见诸侯将领，众将膝行而前，莫敢仰视。赵王亦前来拜见，跪拜项羽搭救之恩。项羽被拥立为“诸侯上将军”，为各路诸侯军队的统帅。

项羽向天下人展示了一代英豪的不世雄才，其横空出世令当时所有的沙场武将黯然失色，也为中国历史写下了一段不朽的神话。

三、刘邦入关

项羽解决了秦军的主力，当上了“诸侯上将军”，但率先攻下秦国都城咸阳的却不是他，而是刘邦。

刘邦，沛郡丰邑中阳里人，出身平民，四十八岁时起兵于沛县，人称沛公。他年轻时整日游手好闲，不务正业，身边有一帮狐朋狗友，加上出手大方、善于笼络，因而颇有人缘；后来当了泗水亭长。

刘邦不喜欢读书，骨子里看不起来读书人。史书记载，有冠儒的书生前来求见，刘邦取下他的帽子，往里撒尿，常常与人破口大骂。比如当年酈食其前来求见，门人说是读书人，刘邦不见，最后酈食其自称是高阳酒徒，刘邦连忙请他进去，和他相见甚欢。他擅长的是玩弄权谋，工于心计，见风使舵，懂得如何控制比自己有能力的下属，因此手下有不少能人贤士；窃取别人的果实也有过人之处。

刘邦在项羽正面与秦军激烈交战之时，绕开了最危险的战场，率兵突入关中。当时，赵高已篡杀二世，去秦帝号，随后子婴杀赵高，只称秦王。刘邦进咸阳，子婴无力抵抗，于是素车白马，降帆道旁，亲自捧着皇帝的玉玺符节向刘邦投降，秦朝至此灭亡。

（未完待续）

一生只演一戏 如今身价过亿 “嫦娥”饰演者邱佩宁

【本报综合报导】这是一个关于选择的故事，也是一个关于坚持的传奇。

邱佩宁这个名字也许很多人没听过，但说起86版《西游记》里的嫦娥，相信不少人都能眼前一亮。

然而就是这么一个惊艳了几代人的角色，却是邱佩宁人生中唯一的银幕形象。如今，当年的“嫦娥姐姐”已年过花甲，但令人意想不到的，昔日那份灵秀与清静仍流转在她眉宇间，始终未曾褪去。

到底是什么样的经历，让她在事业的巅峰时期选择退出，又是怎样的人生态度，让她在65岁的年纪依然魅力四射？

自小热爱舞蹈 多才多艺

这位1958年出生的北京的姑娘，打从小就跟别人不太一样。当周围的小伙伴们整天都爱嬉戏打闹时，邱佩宁却对舞蹈情有独钟。小邱佩宁的爸妈也是火眼金睛，一眼就看出闺女有舞蹈天赋，二话不说立马请来了顶级舞蹈老师辅导。别人练舞喊苦喊累，邱佩宁却越练越来劲。那专注的样子仿佛舞蹈就是她的整个世界。就这样16岁的邱佩宁凭着一身的舞蹈功底，进了中央民族学院。

大学毕业后，邱佩宁成为北京军区战友歌舞团的一名舞蹈演员。然而，她并未因此停下脚步，而是在工作之余自学播音，渐渐成长为台上能舞、台下能言的全能型人才。就在事业蒸蒸日上之际，这位前途无量的姑娘却突然辞去工作，加入了《西游记》剧组。

《西游记》中饰演嫦娥

1986年，《西游记》播出后轰动全国，邱佩宁饰演的嫦娥虽然戏份不多，却成为全剧最惊艳的角色之一。



左图：邱佩宁；右图：邱佩宁在《西游记》中饰演嫦娥。

在《计收猪八戒》的短短两分钟出场中，邱佩宁虽无一句台词，却成功诠释了一个多面的嫦娥。

在猪八戒的幻想中，她妩媚动人；被猪八戒骚扰时，她既惊又怒；而当她怀抱玉兔独坐广寒宫时，那一抹幽远的神情，更是被观众誉为“传神至极”。

邱佩宁拍完前两场戏以后，就离开了剧组，隔了几年才拍《天竺收玉兔》。而此时的邱佩宁因年龄稍长，更显成熟，在凡儿收服玉兔时，柔声的一句：“孽障，还不快显露原形！”

被她演绎得不怒自威。

就这样，邱佩宁用不到八分钟的出镜时间，塑造出了一个至今无人能超越的“嫦娥仙子”。

当时《西游记》的导演杨洁在挑选嫦娥一角时，希望演员不仅要容貌出众，更要有古典气质和舞蹈功底，而邱佩宁恰好完美符合这些条件。尽管没有表演经验，但她凭借清丽婉约的形象和自然流露的情感，让嫦娥成为《西游记》中最令人难忘的女性角色之一。

《西游记》爆红后，邱佩宁本可

以顺势进军演艺圈，但她却出人意料地选择了退出。一句淡淡的“演完了就该干嘛干嘛去”，透出了她的洒脱与自在，也让她成为娱乐圈中难得的清流。邱佩宁的选择令人不禁感叹：有时候，放弃才是最大的坚持。

商界打拼 投身公益

邱佩宁退出演艺圈后，很快进入商界，短短几年后，便跻身于资产数亿的女企业家行列。

她曾在采访中透露，自己并不喜欢娱乐圈的喧嚣，更向往平静自由的生活。

后来，她选择进入商界打拼。起初，她在一个外资企业担任普通职员，后来凭借敏锐的商业头脑和专注与投入，逐渐在商界站稳脚跟。

90年代，邱佩宁创办了自己的公司，从事国际贸易和影视投资，生意越做越大。如今，她已是身价过亿的成功企业家。不过邱佩宁极为低调，很少在公众面前露面，以至于很多人并不知道，当年那个惊艳荧幕的“嫦娥”，早已是商界女强人。

如果说“嫦娥”这一角色让邱佩宁被大众熟知，那么她的慈善事业则让她的名字更具分量。

多年来，她一直默默投身公益，尤其关注贫困地区的教育事业。据不完全统计，她已累计捐建了上百所希望小学，帮助成千上万的孩子圆了读书梦。

邱佩宁始终低调行善，很少接受媒体采访，甚至很多受捐助的在校学生都不知道资助者就是曾经的“嫦娥仙子”。直到近几年，她的善举才被逐渐曝光，网友纷纷感叹道：“这才是真正的仙女，人美心更美！”

在娱乐圈，有人一生饰演无数角色，却未必留下一个经典；而邱佩宁仅凭“嫦娥仙子”一角，便成为无数观众心中永恒的银幕记忆。更难能可贵的是，她在名利双收时选择急流勇退，在商界闯出一片天地后，又悄然将财富回馈社会。

时光荏苒，岁月如歌。那位曾惊艳一代观众的“嫦娥仙子”，如今已年届六十五。虽历经岁月洗礼，却优雅依旧，气质如兰。

从舞台到商海再到慈善事业，邱佩宁的人生从未停留于某一种身份。她的每一次选择，都是一次内在的蜕变；每一次转身，都活出自己的光芒。

她用“乐观”抵御命运风雨 民国名媛的百年传奇

【本报综合报导】民国上海滩名媛严幼韵活到112岁高龄，于2017年5月去世。她不喜欢锻炼身体，喜欢吃大鱼大肉，和一般“养生”观念背道而驰。临终前，她总结出的长寿秘诀只有两个字——“乐观”。

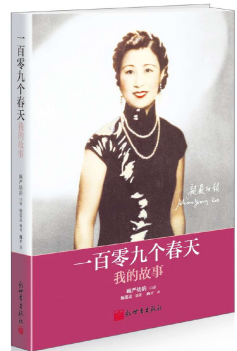
民国名媛严幼韵的跌宕人生

严幼韵于1905年出身上海官宦巨富之家，父亲严子均在全国经营工商业，祖父严信厚是清末名臣李鸿章的幕僚。她自幼在家中浓厚文化氛围中成长，与两位姐姐严彩韵、严莲韵并称“严氏三姐妹”。

14岁那年，严幼韵进入天津中西女中学习，后来举家迁回上海。1925年，她成为沪江大学首批女学生，1927年转入复旦大学读大三。1929年大学毕业后，严幼韵与年轻的外交官杨光生结婚。婚后不久，杨光生奉国民政府派遣赴欧任职，严幼韵也随夫远赴欧洲。

1938年，杨光生接受国民政府财政部长孔祥熙的请派，以公使衔出任中国驻马尼拉总领事，为抗战募集捐款。严幼韵因此开始涉足社会活动，她被推选为中国妇女慰劳自卫抗战将士会菲律宾分会名誉主席，帮助开拓新的募捐渠道。

1942年，日军占领了马尼拉，逮捕了杨光生和其他7位领事官员。丈



严幼韵自传《一百零九个春天：我的故事》

夫的“消失”，让外交官的太太们自动聚拢到严幼韵周围。严幼韵瞬间成了维系这个“共同体”的大总管，她带领女人们将草坪开垦成菜园，养鸡养猪，还要调节各方的矛盾。

抗战胜利后，严幼韵才得知丈夫已被日本人杀害。之后，她带着三个女儿来到美国，进入联合国礼宾司，成为了联合国首批雇员。

在联合国工作的13年间，严幼韵的三个女儿都学有所成，各自成婚。二女儿杨雪兰回忆年幼没有父亲的生活时说：“母亲是润滑剂，大家

都爱我。我小时候几乎没有感到痛苦，只有爱。”

1959年，严幼韵与“民国第一外交家”顾维钧结婚。此后，两人相伴了18年，直到顾维钧去世。

2015年，109岁的严幼韵发行了自己的口述自传——《一百零九个春天：我的故事》。2017年5月24日，上海滩一代名媛严幼韵，在纽约家中病逝，终年112岁。

长寿秘诀：乐观

很多人以为，是良好的生活习惯让严幼韵得以长寿，其实不然。她从不热衷运动，也没有锻炼身体的习惯，常常一个人安静地待在家中。她喜欢吃肉，从不觉得腻，生病了也不愿去医院，宁可在家静养。

严幼韵喜欢穿高跟鞋，喜欢精致的生活。哪怕年过八旬，她依然坚持穿高跟鞋，照常外出购物、参加舞会。

她在自传中写道：“我只有一个秘密：乐观。不要纠结于往事，多花些时间思考如何创造更美好的未来。”

严幼韵的生活像一首诗，即便命运多舛，她始终以乐观作答。无论遇到怎样的困难，她都不会气馁消沉，总是积极面对、设法解决，并对未来充满期待。她还经常告诉身边的人，要向她学习，要对生活充满希望，要乐观的去面对一切。

痴情男创造奇迹 在18吨垃圾山中 找回婚戒

【本报综合报导】在加拿大卑诗省，一名男子为了找回遗失的婚戒，不惜跳进臭气熏天的垃圾堆里。面对18吨堆积如山的垃圾，本以为几乎不可能完成的任务，最后却上演了一场感人至深的奇迹。

这位好丈夫名叫史蒂夫·伊塞迪克(Steve Van Ysseldyk)，和妻子珍妮(Jeannine)结婚已26年了。几天前，珍妮发现婚戒和10周年纪念戒在洗手时不慎滑落。夫妻俩查看家中监控后推测，戒指极有可能被误扔进了垃圾桶，最终被运往了当地的垃圾场。

面对18吨堆积如山的垃圾，史蒂夫没有放弃。他戴上手套，跳进臭气熏天的垃圾山中开始一袋一袋的仔细翻找。就连垃圾场的工作人员都看不下去了，劝他说：“干脆重买一枚得了！”

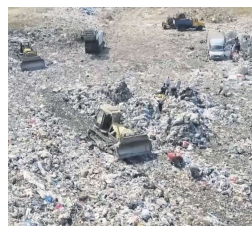
但史蒂夫坚持不肯放弃——因为那枚婚戒，代表着他和妻子共同走过的岁月与情感，无法替代。

就在大家几乎绝望之时，史蒂夫突然认出一袋家里丢掉的香肠包装袋，顺着那袋垃圾，他竟然很快找到了妻子的婚戒！

没过多久，第二枚纪念戒也被成功找回！整个过程用了不到一



史蒂夫·伊塞迪克和妻子珍妮



史蒂夫在堆积如山的垃圾场里寻找丢失的戒指。

小时。妻子珍妮当场感动落泪，感叹道：“这哪里是找戒指，这分明是丈夫对我深深的爱啊！”

王光美被关秦城监狱12年

文/王友群

“文化大革命”爆发后，中共国家主席刘少奇，被当成“党内头号走资本主义道路的当权派”打倒，后被迫害致死。他的夫人王光美，也被关进秦城监狱12年。

王光美是刘少奇的第六任妻子。1948年8月21日，27岁的王光美和50岁的刘少奇在西柏坡结婚。婚后，王光美从中共中央军委外事组调到中央办公厅，担任刘少奇的秘书。她生了一子三女——儿子刘源、女儿刘平平、刘亭亭和刘潇潇。

被扣“美国特务”关秦城12年

1966年，毛泽东发动“文革”，目标之一就是打倒刘少奇，所以刘少奇很快出事，王光美也跟着出事。

王光美在经历一系列批斗、公开羞辱后，1967年9月8日，“整人专家”中央文革小组顾问康生亲笔写了一份逮捕王光美的报告，称她是“美国战略情报局的特务、日本和蒋匪特务”。中央文革小组副组长江青在报告上签字同意。9月13日凌晨，一辆军用吉普车开到王光美在中南海的住所前，几个不速之客跳下车，闯了进去，正式宣布：逮捕王光美。

又过了两个月，王光美被关进秦城监狱，这一关，就是12年。据王光美回忆，她被单独囚禁在一间牢房，里面又脏又湿，墙壁霉湿半截。平时要求必须坐着，脸朝门口，不能靠墙。有时她坐着没事，捻捻头发，哨兵就马上走过来，问：“你手上是什么东西？”12年里，她常常不知道当天是几月几号，抬头通过牢门上的监视小孔，才知道是阴天、晴天……王光美回忆说：“上厕所受监视，这是最让人感到受辱的事。”

1971年9月13日，继刘少奇之后，中共二号人物林彪出逃，坠机而亡。之后政治实权逐渐落到四人帮的手中，而文革转向批判林彪及周恩来，焦点已经不在刘少奇的身上了。此时刘亭亭给毛泽东写信，要求见爸爸和妈妈。毛收到信后批示：父亲已死，可以见妈妈。

1972年8月18日，刘亭亭等4个孩子终于在秦城监狱见到了王光美。刘亭亭后来在一档访谈节目中回忆说：“当时我妈和我印象中的形象完全不一样了。我们离开她的时候，觉



1967年，王光美在清华大学的批斗会现场。（公有领域）

得她高大、潇洒、温文尔雅。等我们再见到她的时候，她穿着一件黑棉袄，背完全驼了，头发白了，反应还有点迟钝。因为长时间都是她一个人待着，我们想着要忍着不能哭，但是最后要分开的时候，还是忍不住哭了。”

直到那时候，王光美才知道，刘少奇在3年前就已经死了。刘亭亭还谈到，王光美在监狱里，“条件好时屋子也只有6平方米。她在里面打拳锻炼身体——身体弯着，像猴拳一样，根本伸展不开。她还对着墙说话，人家说她有病，她说，‘我非常盼望他们能提审我，因为如果有人提审，至少还有人跟我讲话，否则我觉得自己连讲话的能力都没有了’。”

王光美为什么突然被说成是“美国特务”呢？

1949年，中共军队的高射炮部队驻扎在北平庆王府，对面就是王光美的母校辅仁大学。那时，辅仁大学有国民政府的内线，江青当时想把王光美打成特务，她的逻辑是：既然辅仁大学打出特务，王光美也可能是特务，她以当翻译的名义打入中共内部，之后嫁给中共领导人刘少奇，以

便窃取中共的最高机密。在江青的授意下，“王光美专案组”就按照她的逻辑推论，着手找王光美是特务的证据。

第一步是逮捕杨承祚和妻子袁绍英，原因是杨承祚曾是辅仁大学教授，王光美在辅仁大学读书时常去杨家。袁绍英的弟弟袁绍文，在美国从事航空工业研究，袁绍文可能是“美国特务”，杨承祚夫妇、王光美也可能是“美国特务”。当时，杨承祚教授被抓捕后，日夜受到折磨，被迫承认王光美是美国中央情报局特务。

为证明杨承祚所言不虛，北京师范大学外语系教授张重一也被抓捕。张重一曾任辅仁大学代理秘书，与杨承祚夫妇熟悉。在被拘留的27天里，张重一被突击审讯21次，最后也被逼编造了王光美是特务的口供。

江青妒火中烧

王光美被整成“美国特务”下大狱，是受了刘少奇的牵连。不过，还有一个重要原因，就是江青那把熊熊燃烧的妒忌之火。

刘少奇曾亲自陪王光美，巡回全国29个省、区、市，关于所谓“桃园

经验”的报告，创下中共领导人公开为夫人捧场的空前绝后之先例。

1963年到1966年，刘少奇带王光美6次出国访问，受到高规格接待。刘是国家主席，王被尊为第一夫人，出尽风头。

江青认为，作为毛的妻子，她才是第一夫人。但是，她却长时间没有获得公开抛头露面的机会。不仅如此，毛泽东还多次邀请王光美陪他游泳。据《王光美访谈录》记载，1959年庐山会议期间，王光美陪毛游泳上来后，毛留她吃饭。饭摆好了，江青还没有回来，催了两次，仍不见踪影。毛说：“咱们先吃吧！”刚坐好，江青回来了，一见这場面，很不高兴，立即沉下脸来，生气地说：“文章是自己的好，老婆是人家的好！”江青的妒忌日积月累，终于等到刘少奇被打倒，她整王光美也就放开手脚了。

王光美斗争别人毫不手软

在中共体制中混，王光美并不无宰，因为她曾经是残酷的害人者。刘少奇领导“四清运动”期间，1963年11月至1964年4月，王光美以化名到桃园大队蹲点，所带的工作队与当

地农民同吃、同住、同劳动，借机刺探，最后总结为“桃园经验”。这个经验首先是“发动群众”，然后另组“阶级队伍”，接下来进行“夺权斗争”。

在王光美的指使下，工作队大搞逼供信，对于部实行跟踪、盯梢、罚站、弯腰、低头、燕飞、拘留，连敲带诈，让干部脱了衣服到外面冻着。工作队动不动就掏出枪来威胁干部……王光美所在的四队武斗最凶。

在斗争四队队长赵彦臣时，王光美到场面见赵彦臣正在罚跪，就鼓动说：“你们搞得不好，搞得对。”“坚决支持你们，就用这个办法搞下去。”

王光美搞出的“桃园经验”，为后来的“文革”提供了阶级斗争样本。文革开始不久，刘少奇决定向高校派工作组，王光美被派往清华大学。在她的主导下，工作组立刻把校长蒋南翔和副校长全都打成“黑帮”，责令全体干部，包括教研组正副主任，全部“靠边站”，接受批斗。清华人形容当时的乱斗场面是：“游街一大串，斗争会一大片，劳改一大队”。在全校五百多名干部中，被打入“黑帮劳改队”的竟占了百分之七十之多。

整人也被别人整

历史的真相却往往是矛盾和吊诡的，中共党内的受害者也常常先是迫害者。王光美整人时得意，最后自己也被整。在中共的斗争哲学下，批斗、权斗，没完没了，哪天中国抛弃了这套东西，才会得到久违的安宁。



王光美、刘少奇和他们的子女（FENG LI/GETTY IMAGES）

一位晚清高官的“婚外情”

梁启超（1873—1929）是中国近代史上著名的政治活动家、启蒙思想家，戊戌维新运动领袖之一。

梁启超自小聪明，17岁参加乡试，成了举人。当时主持乡试的考官、清末著名维新派人士李瑞芬，对梁启超的才华极为赏识，当即请人做媒，将堂妹李惠仙许配给他。

1898年6月，光绪皇帝下诏变法，参与维新变法的梁启超，由此登



梁启超（公有领域）

上了中国的政治舞台。然而，好景不长，百日变法失败，康有为、梁启超匆匆逃亡日本。第二年秋天，梁启超将家人接到了日本。

1899年底，梁启超应康有为的邀请，赴美国檀香山办理保皇会事宜。一日，檀香山一位加入保皇派的侨商设宴招待梁启超，引来了一段“刻骨铭心”的感情纠葛。

梁启超进入何家大院，出迎的除主人外还有一位年轻女子。她是侨商的女儿，叫何惠珍，芳龄二十，从小接受西方教育，16岁便任学校教师，英文极好，因今天有西洋人参加宴会，由她做梁启超的翻译。

宾主落座，何惠珍便挨着梁启超坐下。多年来，除了妻子李氏外，他还没有与一个女子这样接近过。席间，何小姐颇为活跃，她广博的学识，不凡的谈吐，尤其是她对梁启超的著述的熟谙，使在座者大感意外。整个宴会仿佛成了何小姐与梁启超的对语，而他们两人，也如相知多年的莫逆交一般，两人配合默契，演讲活动盛况空前。

席将罢，何小姐又将她在报纸上替梁启超辩护的文章原稿拿来给他

看，并说：“这是我代先生起草的英文中译稿，请先生惠存并予指教。”接过何小姐的手稿，梁启超吃了一颗惊，他多日的疑惑顿时冰释。原来，梁启超刚到檀香山时，到处奔走演说。清廷驻檀香山领事馆买通了一家当地的英文报纸，不断写文章攻击梁启超。梁启超心中不服，苦于不懂英文，不能回击，只好置之不理。

不料此后不久，竟出现一桩怪事，另一家英文报纸上连载为梁启超辩护的文章，文字清丽，论说精辟。显然作者对梁启超的经历和著述了若指掌，但文章未署作者姓名。今日真相终于大白，原来那些为自己辩护的文章，竟都出自眼前这位华侨小姐之手。

临别时，何惠珍含情脉脉地说：“我十分敬爱梁先生，今生或不能相遇，愿期诸来生，但得先赐一小像，即遂心愿。”何惠珍对华横溢的梁启超暗生情愫，活动过后，向他表白为爱慕之情：“今生今世，我之心唯有先生……”

“不行，我家中已经有妻子了。”梁启超明确地拒绝了她的。

初遭拒绝，何惠珍不仅没有气

馁，反而为梁启超的忠贞感到快慰。事后，为博取梁启超的好感，她动员父亲为康、梁保皇之事捐了一笔款，并托人设宴向梁启超谈捐款事宜。席间，梁启超又一次见到何惠珍。这次，何惠珍提出一个让梁启超心惊的要求：“我情愿下嫁梁先生做小。”

晚上，回到寓所的梁启超心情久久不能平静。他知道，何惠珍毕业于美国名牌大学，她作出这样的决定，其痴情实在令人感动。他们在事业上，确实可以相互扶持，可是，他和妻子李惠仙这些年来一直相濡以沫，感情深厚，怎能让妻子伤心？为此，他异常苦闷。

于是，他连夜给身在日本的妻子写了一封信：“余归离后，愈益思念惠珍，由敬重之心，生出爱恋之念来，几乎不能自持……不知惠仙闻此事将笑我乎，抑或恼我乎？”梁启超心想，妻子接信后，定会生出一些醋意来，大骂他一顿，这样，他发热的头脑也好冷静一下。

很快，妻子回信了。梁启超打开信后，愣住了，妻子给他寄来了《关雎》：“窈窕淑女，君子好逑……”竟然乐意成全他的婚事。李惠仙说：

“我远在日本，不能照顾，先生身边若有个情投意合的何小姐照顾，岂不更好？”

梁启超却提笔为何惠珍写了一首诗：“一夫一妻世界会，我与浏阳实创之（‘浏阳’指谭嗣同）。尊重权利割私爱，须将身做后人师。”聪慧的何惠珍马上明白了梁启超的意思，她眼泪汪汪地拿着梁启超赠给她的一张自题诗词的小像，一步三回头地离开了梁启超。

“惠珍是一位多才多情的坏女子，可惜……”梁启超叹了一口气，把何惠珍亲手织的一把小扇寄给妻子，让其代为保管。他在给妻子的信中说：“我想得到惠珍的帮助，驰骋世界，但理想与现实的条件，又万万不能……”

1924年9月，李惠仙因病逝世，梁启超身边少了一个理解、支持他的人，顿感悲痛万分。痴心不改的何惠珍，听到李惠仙病逝的消息，急忙找到梁启超，一面劝慰其节哀，一面寻机继续索晋。没想到，梁启超以“年迈不想再婚”为由，第三次婉拒了她。何惠珍心有不甘，多次上门，梁启超都避而不见，何惠珍只好挥泪告别。

史前大洪水 终止了高度发达的人类文明

史前大洪水在世界各地的不同民族间均有记载。虽然细节有所不同，但都有一个共同点——大洪水终止了那一时期高度发达的人类文明。并且，从希腊神话开始，就有宙斯以大洪水结束那一时期人类的记载；埃及人、希腊人、中国人、英国的德鲁伊特人、波利尼西亚人、爱斯基摩人、格陵兰人、非洲人、印度人、美洲印第安人，也都有各自民族关于大洪水的文字记载。

关于大洪水的记载

“亚特兰蒂斯”是人们所知道的拥有高度文明发展的古老大陆，关于它的最早描述出现于古希腊哲学家柏拉图的著作《对话录》里。记载说，亚特兰蒂斯在公元前一万年左右被大洪水所毁灭，沉入海底。

印度有一部享誉世界的上古史诗《摩诃婆罗多》，印度人根据这部书找到了传说中曾被大洪水淹没的德瓦卡。“德瓦卡”在梵文的意思是“拥有天国的门”，这座史前古城拥有高度发达的人类文明，却毁灭于距今约九千年前的一场大洪水。

“天接近了地，一天之内所有的人都灭绝了，山也隐没到水中。”

“洪水伴随着风暴，几乎一夜之间就淹没了大地上所有平地和高陵低山，只有居住在高山和逃到高山上的人才得以生存。”

“那种情形恐怖得让人难以接受，风在空中可怕地呼喊着，大家都在拼命逃跑，向山上逃去，什么都不顾了。”这些分别出自古巴比伦《季尔加米士史诗》、墨西哥古文书《奇马尔波波卡绘图文字书》和苏美尔《埃里度创世记》上的文字，记述的都是史前一场世界性的大洪水。

《圣经》中关于大洪水和诺亚方舟的记载流传得最广泛。上帝让诺亚建造了一艘长约300肘（一肘，也称腕尺，约0.45米）、宽约50肘的三层方舟。这艘巨型方舟，诺亚大约建造



诺亚方舟，布面油画，2018年。（Kosov vladimir/Wiki/CC BY-SA 4.0）

了80年~120年。在诺亚600岁那年的2月17日，天降滂沱大雨，诺亚带着一家人和各种动、植物物种，早已聆听上帝的意志安全地登上了方舟。瀑布般的大雨下了整整40个昼夜，人类和所有物种灭绝，唯有诺亚一家存活。方舟总共在海面上漂浮了365天，地面上的洪水才退去，诺亚一家重新登岸，登岸的第一件事情就是祭拜上帝。

关于大洪水存在的证据

近年来，科学家们不断发现史前大洪水真实存在的证据。1997年，

哥伦比亚大学威廉·莱安和奥尔特·皮特曼教授研究证实，《旧约》中描述的大洪水至少持续了300天，每天融水量40立方千米，淹没了15.5万平方公里土地。

曾于1985年发现“泰坦尼克号”沉船残骸的考古学家罗伯特·巴拉德和他的团队，于2012年在黑海地区进行海底探险时，找到了大洪水破坏古代文明的证据，认为中东地区在史前发生了一场大洪水，与《旧约》中的所述大致吻合。

2010年4月28日，一个土耳其和

香港人组成的探险队声称，在土耳其一座海拔超过4000米的高山处发现了诺亚方舟的残骸。

古老中国的《尚书》中记载了大禹治水的故事，《淮南子》中也记有女娲止水的故事，其时间范围和《圣经》中的大洪水大抵相同。

考古学家和人文学者们发现，全球各大洲已知的关于史前大洪水的记载约有六百多则，时间大约在公元前13000年至公元前3500年之间。并且人们还不断发现大洪水后留下的壮观遗迹，科学家们不得不承认，将这一“史前全球性大洪水”事件说成是巧合或传说，显然是无法令人信服的。

综合各种文献和考证，科学家们还发现，洪水前的地球人类社会历史悠久，达到了高度的文明程度，人口总数最高时高达35亿左右，很多建筑物具有目前人类都无法解开的神秘科技与高超的艺术造诣，比如金字塔、撒哈拉沙漠岩石壁画等，但史前文明不止一次遭到灭顶之灾。

关于大洪水的起因

至于史前大洪水的起因，科学家们至今未找到符合科学的解释。比如有人提出，全球性地震引发海啸，地壳下陷引发海浸，但这类科学假设都无法解释为什么大洪水在山区水位高而在平原水位低的现象。在有关大洪水的记载中，有很多关于山石、岩层、冰块、沙暴等物质燃烧着一同伴随洪水从天而降的现象，因此科学家们推测，此次灾难很可能并不来源于地球。

史前文明中人类毁灭的原因，在世界各民族的文字记载中，几乎都有着一致的缘由：当绝大部分人类不再敬天敬神、道德极度败坏时，天神震怒，并降灾毁灭人类，只有极少数善良的人不在被毁灭之列。比如，伏羲兄妹的父亲逆神灵雷公遭天神引洪水淹没大地，只有帮

助过雷公的伏羲兄妹留存。秘鲁印第安人大神巴巴里卡卡变化成乞丐，招来风暴和大洪水摧毁了所有村庄，只留下了一位曾经请乞丐吃东西的善良女孩。巴比伦的贝尔神恼怒人类的堕落，事先吩咐一位善良的老人选好一只船，备下存活的物资后，大雨突降，下了七天。

希腊神话中有关大洪水的成因是这样记载的：“到了青铜期末代，人类世界变得残忍、贪婪、粗鲁且不虔诚。他们不再尊重公理与法律。宙斯装扮成凡人的样子查看了阿卡迪亚和色萨利两地。他不喜欢凡人极度的罪恶，决心将他们从地球上铲除，于是他毫不犹豫地释放了夹雨的南风，并召来冷酷无情的波塞冬协助他，很快整个人类世界被史无前例的洪水吞噬，只有两名恭顺的色萨利人幸免于难。”

《旧约》中上帝毁灭人类的原因表述得更为明确。一天，上帝对善良的诺亚说：“世界陷于罪恶，违背了我的初衷。我要使洪水泛滥在地上，毁灭天下，凡地上有血肉、有气息的活物，无一不死。我却要与你立约，你同你的妻儿都要进入方舟，好在你那里保全生命。”

人类从最近一次毁灭性大洪水至今，已经又走过了五千年。不幸的是，一百多年前诞生的共产主义给人类带来了致命的灾难，它号召人类反神、崇尚暴力革命、宣扬斗争哲学，当今不仅在中国，全人类的道德都已江河日下，越过了神能容忍的底线。人类再这样下去，还能走多远呢？人类已经危在旦夕了。

史前时期，诺亚听从上帝的告诫，花了100多年的时间建造方舟，当时的人们却由于心念早已转变，认为诺亚是个疯子，最后错过了自己得救的机会。不管都有哪些原因和表现，人类文明曾多次高度发达又多次被覆灭，这是一个科学无法否认的事实。

令人不解的神秘旅程 当事人讲述穿越生死的亲身经历

当一个人濒临死亡，他究竟会经历什么？濒死体验常被描述为介于生与死之间的奇异旅程，这样的记述在世界各地层出不穷。

加拿大飞行员的濒死体验

一位名为杰弗里（Jeffrey S.）的加拿大飞行员在濒死体验研究基金会（Near Death Experience Research Foundation）网站上分享了他的濒死体验，以下是他的分享：

当时，我是一家加拿大航空公司的首席飞行员。起飞后不久，飞机就失事了。发动机出了灾难性的故障。我的直接反应是恐慌，但受过专业的训练立即占了主导——我试着重新启动，打不着火。我保护好发动机，准备迫降。

当飞机的双翼开始擦过树梢，我收了油门，故意让飞机失速；这时左翼折断了，我感到了第一棵树的冲击。那一刻，一切都进入超级慢动作。我看到机翼绕着树干打弯儿，又被扯断……然后我眼前一片漆黑，飞机残骸在林中穿行，而我不省人事。

我当时完全接受我的死期到了，前30秒的恐慌过后，我就平静地意识到我会死掉。

我在飞机上醒来，头部血流如注。我注意到我的手臂严重受伤，整个上半身都骨折了。我意识到应该尽快离开飞机，因为有起火的风险……于是我离开了飞机……

我拿出纸巾，擦了擦头上的血以免流到眼睛里，同时往树林的边缘方向走。

我在看自己

我看到飞机在50英尺开外，驾驶舱窗户在地面的高度，所以我坐在地面上可以看到窗口里面。让我感到恐怖的是，我看到机长的座位大头朝下，一只手臂和一只腿在那里晃荡！那一刻我明白了，我在看自己。

我环顾四周，眼前是好像从未见过的美丽蓝天……周边寂静无声，没有鸟，甚至没有风声。我很快就感到很舒服，很安全了。

然后我又看向驾驶舱，以确定我所看到的，我十分确定自己还在座位那里倒挂。就在那一刻，我说了句：“我死了。”就又昏过去了。



起飞后不久，飞机就失事了。（示意图/图片来源：Adobe Stock）

奇迹苏醒

四天后，我在医院醒来……我断了22根骨头，右腿粉碎性骨折，头部严重受伤……脑部没有任何损伤，医生称我为真正的医学奇迹。

此后的2009年，我坐在医疗审查委员会的五位医生面前，其中一位当场指出，以我头部的伤势，100个人里有99个会死掉，能幸存下来的，1000个里只有1个没有脑损伤。所以我能活下来，还大脑完好，比一辈子里中8次彩票的概率还小。

当我遇到救了我的直升机飞行员，对他讲述我的体验，他哭了起来，说：“机长，我找到你的时候，你在座位上倒挂着，没有离开飞机。”

至今没人能回答的是，为什么他们发现机身前方散落着54张有血渍的纸巾，正好是在我说的通向树林边缘的小道上。意识到自己的身躯从未真正离开飞机，我感到脊梁骨发凉。

当我观看驾驶舱内无生命的躯体时，我忽然间意识到宇宙是一体的，我们都是其中的一部分……那是一个宁静的、有所悟的时刻。

车祸伤者敲开了天堂的门

在美国濒死体验研究基金会的网站上还有一个名为弗兰克的人分享了他的濒死体验。

弗兰克在一次严重的摩托车车祸后，曾一度处于濒死状态，并被带到天堂，他甚至还敲开了天堂的门，然而被告知他在地球上还有很多事情要做，所以不可以进天堂。

那里有一束光，如同一条隧道，但是前去的过程是自动的……现在事情变得非常有趣，因为我发现我自己站在天堂的门口，并在往里看，然而门关着，我进不去，于是我开始敲门，敲天堂之门。”

他还形容了他看到的天堂的情景。他说：“那是人世之外的景致，很多人在那里过着非常美好的生活，那里的风景和声音远比我们所知道的一切都要更美好；无边无际的明亮的色彩，是语言所无法形容的。当我开始习惯眼前的这种景象和声音后，我很高兴我到了应该到的地方，但是那扇门却没有打开。”

“那似乎是永远，也可能只是一秒钟，那里的时间似乎不存在或者被放慢了，而我想做的只是进去。”

“然而当我敲击那扇似乎是黄金色的门时，一位非常优雅的我看不到脸的、比我更高的生命来了。那个生命对我说，还不是我进去的时候，我必须令地球变成一个美好的地方。

我当时和那个生命争辩，我甚至解释说，我能够弯曲身体进去，但是他仍然告知我同样的事情，现在不是我加入他们的时候。”

弗兰克表示，他立即就返回了他的身体，这次经历让他相信，天堂真的存在。



徐孝锡讲座 第十二讲

清肺疗法 恢复青春的少化现象

原有的病消失，要得的病也不了了之，真正的无病岁月才算开始，这才是免疫力的完成阶段。摆脱老年，回到中年，这就是“返老还中”的奇迹，也是拉开健康百岁序幕的福音。——徐孝锡

返老还童 人类共同的愿望

古时候一对有很多孩子的老夫妇，还有一对没有孩子的老夫妇。没有孩子的老夫妇虽然很贫穷，但心地善良，而子嗣众多的老夫妇却很贪心。

一天，没有孩子的老大爷上山砍柴，却没有回来。一个人在家的老奶奶很担心，夜不成眠，等了一宿。第二天天亮，来了一个背着老大爷背架的年轻人，奶奶就问：“年轻人，你看没看见我们家的老头子？”年轻人说：“我就是。”大吃一惊的老奶奶就问他到底发生了什么，老大爷说：“我也说不清，我上了山，看到一眼泉水，就喝了几口而已”。听到这儿，老奶奶也上山去喝了几口泉水，她也很快变成了年轻的姑娘。

邻居贪心的老夫妇听说这件事后也不安分起来，立刻赶了过来，缠着问他们，到底是怎么变年轻的。心地善良的夫妇就告诉了他们事情的经过。那对贪心的老夫妇立刻就向那眼泉水跑去，但因为他们太贪心，喝了过多的泉水。本来喝一口就能变年轻，但他们直到把肚子喝饱为止，结果变成了一对刚出生的婴儿。

心地善良的年轻夫妇怎么等也不见他们回来，就到泉水边查看，结果见到一对像是刚出生的婴儿。这对年轻的夫妇以为这是上天赐给他们的，就把婴儿带回家精心抚养起来。

这是韩国的传统故事《不老泉》，韩国传统文学中一个数千年前老人变成青年的有趣故事，这则返老还童的故事口耳相传，流传至今。

目前在医学界只提及延缓衰老的“抗老化现象”，却根本没人提及变得更年轻的“少化现象”。但我在临床治疗16万名的患者过程中，通过实践“清肺疗法”，明确观察到了整体变年轻的现象。

免疫力成就少化现象的出现

五十多年的临床结果显示，提高免疫力要经过两个阶段：第一，自身免疫力好转；第二，自身免疫力盟军的诞生。

首先，通过清肺疗法使积累在肺部各处的“积热”消失，在废弃物和毒素也一并清扫干净的同时，有肺部健康“风向标”的淋巴结之王——扁桃体也强壮起来。

一般来说，两个月就可以使扁桃体恢复健康，这个时候，我们人体就不会得肺炎和流行性感冒，不会患高烧达39度以上的感冒。由此可知，守护在呼吸道中的扁桃体在有效抑制病菌和细菌的入侵。这就是免疫力成就的第一阶段，意味着我们身体固有的免疫力在好转。

接下来，在人体免疫力细胞之外，还有很多帮助它的盟军，这就是肠内微生物。我们身体大约有10兆个细胞，但在大肠和小肠里却存在着大约100兆左右的微生物。其数量比人体细胞要多得

多，所以人体免疫力的70%以上由肠内微生物担当。在成就免疫力的两个阶段中，在固有免疫力增强之后，肠内微生物军团就诞生了。

多如天文数字般的微生物大致可分为三类，它们就是有害菌、有益菌还有中间菌。中间菌就像他们的名字一样，如果有有害菌强大，他们就支持有害菌，如果有有益菌强大，他们就支持有益菌。神奇的是，如果肺好起来，两个月就能让扁桃体强壮起来，再过两个月，肠内微生物生态环境就会出现明显变化。

近来，对炎症和肥胖效果显著的微生物Akkermansia muciniphila备受学者们关注。当稀少的Akkermansia muciniphila开始以惊人的速度多起来时，多种多样的微生物也随之出现，而且全都是有益菌。

大约经过六个月，这时肠内菌群中的中间菌都站到了有益菌的一边，由此人体免疫力达到最高峰，原有的顽疾也开始一种、两种地逐渐消失。

有趣的是，病也和强盗一样，如果头目被抓，那么他手下的喽啰无论多么多，也逐渐都会被控制住。如果有11种疾病的话，那么肺脏系统疾病就是头目，肺气肿、支气管扩张症、肺纤维化这些头目被擒的话，小喽啰就会一哄而散。

清肺回春的人们

现实中，一位94岁的肺纤维化患者在接受清肺治疗二十一个月后，容貌变成60多岁时的样子，自身多年的顽疾一扫而光，从痛苦中解脱出来后他亲自前来表示感谢。

另一位90多岁，得了五十多年哮喘的老大爷随着呼吸系统恢复正常，皮肤也变好了，脸上的老人斑全部消失，他一进诊疗室就开始行大礼。

生活在首尔如皋的一位98岁患者，尿液呈红色，因身体疲倦，整天卧床，在接受六个月的清肺治疗后，尿液变清了，没有疲劳感。儿媳妇说妈妈的健康有明显好转，这次要去菲律宾旅行，让我多开两个月的量。

另一位70多岁的严重便秘患者，一周只能便一次黑色大便，有时甚至十多天才能便一次，浑身是病，没有力气，只接受了三个月的清肺治疗，就迈着轻松的步伐，找到我，开心地说：“院长，我现在是想便就便啊。”

如上述，通过自身免疫力的提高以及微生物的协助，人体的免疫力才算完成工作。有了这样的免疫力就如同得到神的祝福，人就不会生任何病了。原有的病会消失，要得的病也不了了之。这样真正的无病岁月才算开始，这才是免疫力的完成阶段。摆脱老年，回到中年，这就是“返老还中”的奇迹，也是拉开健康百岁序幕的福音。

至今为止，医学界一直在寻找治病之药。但所有的药只是缓解症状，而非根治的灵丹妙药。但如果我们的免疫力成就了，那么众多顽疾患者中都会有

无数人得以根治。实际上通过扁康丸清肺，已有5万多名鼻炎患者、3万多名哮喘患者、4万多名异位性皮炎患者、3万多名COPD和肺纤维化患者，切身证明了免疫力奇迹的真实存在。

回春庄

——扁康桃源项目

我为此深受鼓舞，并构思出了扁康桃源项目，以期让33位90岁以上老人都能健康的活过100岁。生活在扁康桃源的老人们经过两年的清肺治疗，老人斑消失，皮肤清亮富有光泽，所有人都变得年轻，成了60多岁的样子。

不但是皮肤好了，接下来骨骼也出现了变化，骨密度增加，大约经一年两个月，骨头就不会轻易骨折。即使是因为骨质疏松症，而满是窟窿的骨头，在肺功能完全恢复后，骨头也会像秋天的白菜一样，密度增加，变得坚实，90多岁的老人即使严重跌伤，也不会骨折，这有多神奇。人体的表面与内里都一样健康，这也正应了“表里相应”那句话。

同时，五脏也发生了巨大的变化，如果肺好起来，紧接着心脏也会好转，这时心律不齐的症状就会消失，吃了十多年的心绞痛药也不用吃了，房颤消失了。不知不觉间，不畅的冠状动脉旁边又生出8~9条小血管，这是新的“扁康血管”出现了。再也没有胆战心惊的必要了。

接下来，心脏的子脏腑——肾脏功能恢复。肾脏恢复健康，肾脏就会将血液净化干净，大致六个月后，全身血液就会得到净化。此后，一切酸麻疼痛的症状都会消失。

下一步，肾脏的子脏腑——肝脏就会好转，脂肪肝消失，甚至连肝硬化都会奇迹般的痊愈。表里相应，五脏依次都会变年轻。

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《扁鹊之愿在扁康》、《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】

干咳 肺部有结节 服用后症状消失 神清气爽

我是住在美国洛杉矶的王女士，今年62岁。

在2014年我患上了慢性咽炎，开始咳嗽，每次咳都要持续几分钟，脑袋、胸腔都痛，像要断气的样子，很长时间才能平静下来。尽管咳得很厉害，可什么东西也咳不出来。去看医生，做了CT检查，显示肺部有黑点，也就是肺结节。但是家庭医生说，没有任何药可以给我吃。另外，因为长期在办公室操作电脑，右手腕酸痛难忍，成了鼠标手。眼看着自己的身体每况愈下，还经常感冒，真是身心俱疲，苦不堪言。

2016年5月底我看到了扁康丸的广告，上面介绍清肺的治疗理念，感到很有说服力，决定试一试，于是开始服用扁康丸。服用一个月左右，咳嗽就开始减少，随着不断服用，逐渐身体状况越来越好，心情也變得开朗起来。服用一年多，我一次感冒也没有，特别是那种像要断气的咳嗽，再也没有出现过，连恼人的鼠标手也消失了。

2017年7月我到医院去检查，MRI（核磁共振）显示肺部的黑点已经没有了，真是太神奇了。扁康丸让我的身体有了一个根本的改变，我感觉整个人神清气爽，人也越活越年轻！

过敏性鼻炎好了 风湿痛减轻了

我是来自美国纽约的陈太太，今年66岁。

我从小就有过敏性鼻炎，鼻涕倒流，还有类风湿。也记不清从什么时候开始，每天早上四点左右都会因鼻子不通气、鼻涕多而憋醒，难受得坐到天亮。由于睡眠不好，白天没精神，记忆力也受到了影响，还有类风湿导致全身关节酸痛，每天都生活在痛苦中。

2015年4月我开始服用扁康丸，刚开始没有太大效果，但是听到很多服用过的人都说效果很好，就坚持服用；三个月后，鼻炎有了明显好转，鼻涕减少；服用到五个月时，基本不会有鼻塞的症状，睡眠好了，人也精神开朗了，风湿痛也减轻了，不再像以前那样周身酸痛。真的很感谢扁康丸！

姻缘天注定 “天公作美”成就一段婚姻

整理/秦源

万历初年，吴江下乡有个富人的儿子叫颜生，父亲已经去世，只有母亲在，但还没有定亲。原因是颜生相貌丑陋，身材短小，但家中很有钱，心头高，一定要选个绝美的女子，才肯成就姻缘，因此，也就一直耽搁着。

后来颜生听闻洞庭西山有个姓高的富翁，有一女儿，天资聪明，从七岁学到十二岁，就精通了写作。十三岁，她便不再进学堂，只在房中学习女工。到十六岁的时候，她已经出落得像个花儿，非常美艳了。颜生就用重金聘请媒人去提亲。媒人看看颜生的长相，觉得非常为难，说高翁选女婿，一定要亲眼见到求婚者。颜生自知相貌丑陋，就想到让自己的表弟钱生冒名代自己去高家相亲。

他的表弟钱生饱读诗书，并且一表人才，已经是个秀才了，只因父母早亡，家中清贫，因此快到二十，还没有能力娶妻，颜生就请了表弟到家中当陪读。钱生听说要他当替身去提亲，觉得这不是君子所为，可如果不同意，得罪了表哥，生活就没有着落，只好勉强答应。

第二天，钱生同媒人和三个书童上了船，赶往洞庭湖的西山。高翁见到来的这个小伙子气宇轩昂，衣冠华丽，已经非常喜欢。寒暄完毕，宾主落座，高翁问起家世，他一一作答，态度从容，温文尔雅。高翁又故意让家中书馆的老师来考他。钱生谈天地，讲古今，博得老师连连称赞。高翁听了高兴得手舞足蹈，非常喜欢钱生，就将这门婚事答应下来。

钱生同媒人回到颜生家，告之此消息，颜生见亲事已成，非常高兴，就自以为是为得计。择个吉日下了聘，又选定在十二月初三成亲。等到结婚日就要来临，高翁认为两家被太湖隔着，所以一定要男家来亲自迎娶，并且也要向亲友夸耀一下自己所选中的乘龙快婿。媒人吃一惊，急忙跑来告诉颜生。两人商量半天，没别的办法，只有再找钱生，让他去迎亲。钱生无法拒绝，只好又答应下来。

到了十二月初二早晨，媒人和钱生上了迎亲的大船，大船后面跟着十来艘小船，一路鼓乐齐鸣，来到西山。钱生穿戴整齐，坐上了另外一顶轿子，迎亲的队伍浩浩荡荡前往高家。

高翁家中，大摆筵席，宴请宾客，亲朋满座。酒饮到一半，忽然狂风大作，湖上不能通行舟船，迎亲的



(123RF)

队伍不能回返，高翁恐怕误了吉日，就想暂且在他家中行婚礼，钱生坚决辞谢。到了第二天，狂风更大了，雪也降下来了。船夫来到高家报信说，湖面水势汹涌，无法行船，肯定赶不及初三回去了，这时宾客客也都纷纷愿意就在高家成婚。钱生生怕他们怀疑，误了表兄的大事，不得已只好跟从他们的意见，和新娘就在高家拜堂成亲了。

事后，钱生私下对仆人说：“我把你主人的事办成，神明在上，我誓不会辜负他的。”仆人只好答应了，但也不太相信。风雪刮了三天，才稍见缓和。钱生坚决要回去，高家备好送亲的船只，和夫人亲自送女儿过门。仆人坐着小船，急速赶回头回去送信。

这边颜生见风雪连宵，胡思乱

想的，等了三天，也不见新人来到，已经十分气愤了。等听到仆人说钱生已经拜了堂，权当新郎了，不禁大怒。一见钱生下船上了岸，还没等他说话，就一把抓住他的帽子和头发，暴打起来。

高翁的船刚一靠岸，就看见了这场面，十分惊骇，就上去调解，又向旁人探问原因，当他了解了全部实情后，就向当地知县提出诉讼。知县让人把他们都带到了大堂，逐一审问，知道了整个过程。

知县先叫钱生上前来，问：“你是个秀才，读孔子之书，识周公之礼，为什么替人去相亲迎亲，同谋行骗呢？”

钱生回答：“这事学生本来不愿意，可是，颜生是学生的表兄，而且学生家贫，就寄宿在他家，被表兄再

三央求不过，才勉强答应。”

知县说：“你既然为亲情而去，就不该和那个女子成亲啊！”

钱生非常无奈，说：“学生原本只是代他迎亲。谁知，到高家后，竟然一连刮了三天大风，湖水汹涌，无法行船，高翁怕误了婚期，便要学生在那里拜堂。”

知县故意拉下脸：“你自己是替身，就该推辞掉。”

钱生急忙解释：“学生再三推辞，高翁不答应。学生想再推辞，又怕他们怀疑，误了表兄的大事，所以只得行了大礼。不过，虽然三夜都与小姐同床，学生却是和衣而睡，没有侵犯。”

知县听完，哈哈大笑：“自古以来，只有一个柳下惠坐怀不乱。你年纪轻轻，血气方刚，怎么可能三夜同床，并不侵犯？这话哄得了谁？”

钱生说：“现在学生表明心迹，大人未必相信，不过，只要叫高翁去问问他女儿，一切就都清楚了。”

知县心想：“如果那个女子和他有私情，怎么肯说实话呢？”于是，想了个主意：派人叫来一个接生婆，去船中验明高翁女儿是否是处子。

过了一会儿，接生婆回复知县大人，高翁女儿果真是处子之身。颜生在旁听说高翁女儿还是处子，便十分后悔，大声叫喊：“既然小人的妻子不曾失身，小的愿意完婚。”

知县训斥道：“不许多嘴！”然后，转头问高翁：“你愿意将女儿许配给哪一个？”

高翁回答：“当初小的就看中了钱秀才，后来女儿又和他拜过堂，虽然钱秀才不欺暗室，与小女没有夫妻之实，却已有了夫妇之义。况且，一个女子没有两次花烛的道理；如果叫女儿嫁给颜生，不仅小人不愿意，就是女儿也不会愿意的。”

知县笑着点点头：“这话说得有道理。”于是当堂宣判：高翁女儿归钱生，不用再拜堂；颜生事情不成，免罪，他所花费的聘礼就算资助钱生，以赎他打人的过错；媒人往来煽动诱惑，予以重罚。

宣判完了，知县命左右，将媒人重打二十大板后逐出去了。高翁和钱生拜谢后离开了。颜生呢？他是敢怒不敢言，最后抱头鼠窜而去，好几个月都不敢出门。

钱生是贫穷的读书人，全靠“天公作美”成就良缘。后来，钱生金榜题名，夫妻偕老。

（资料来源：《醒世恒言》）

从释永信面相 说命运吉凶

文/阿本

前少林寺方丈释永信，近年来因各种争议与风波备受关注。

从面相学与命理学的角度来看，他的外表与神态，恰好成为探讨“名利易得，福报难守”这句古训的鲜活案例。

修行的本质修的是“心”，许多人以为修行是诵经、拜佛、背诵经典，但真正的修行，其实是修内心。历史上的得道高僧，最大的特征不是外表，而是一双清澈、安定的眼神，那是内心笃定的表现。

人的“神”——眼神与精神状态，最能透露内心世界。小孩天真无邪，眼神自然清澈；成年人历经世事，眼中多了沧桑与疑虑；真正的修行者，则能历经风雨后，回归安定纯粹。

释永信的面相



释永信 (维基百科)

释永信的面相，是古法所谓“聪明有名气”的象征，早年易得机遇，确实让少林寺声名远播。耳垂厚实，属于“有福相”，象征身体素质佳与事业延续力。然而，眉毛半截、不连贯，显示情感与兄弟缘薄，中年运势多波折。

鼻梁带尖、鼻头收气不足，人中短浅、嘴角下垂，面相学视为中晚年财运反复、名利是非多，人际关系或有隔阂。眼神时带飘忽，被命理家形容为“神弱无主”，意味压力沉重、内心不安。气色紫黑，缺乏红润，也反映出精神负担与心境不稳。这些征象，与外界对他商业化与争议的评价互相呼应。

面相只是镜子 心掌握命运

命理学强调“相由心生”，五官与气色只是内心的反映，并非命运的绝对判定。

倪海厦、蒲鼎周士等命理家都认为，积德行善、修身养性能改变气色，甚至转变面相，从而影响运势。即使处于低谷，若能持正念、行善举，仍可转祸为福。

修行与名利的纠葛

释永信早年有高点与开创能力，但名利与压力也带来考验。

命理古训有言：“名易得，福难守。”得名不难，守福需德行。宗教领袖若为名利所累，便易陷入争议与矛盾，正如末法时代佛教所面临的挑战——正信难立，诱惑与乱象丛生。

以相为鉴 修心为本

面相可作为自省的镜子：见吉相者勿自满，见凶相者应反思调整，积极行善、修身养性，以求转祸为福。

释永信的故事提醒我们，外在风光与物质福报未必能带来长久安宁，唯有内心安定、正念长存，方能在名利波涛中不失本心，守住真正的福报与平安。

结语

五官气色会随内在修为而转变，命运的核心在于于心。

修行的终点，不是外在形象的完美，而是内心的笃定与清明。以释永信为鉴，便知名利虽易得，福报却需德行滋养，方能长保安定与圆满。

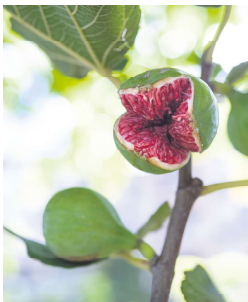
孩子惊人预告危险将至

整理/阿山

雷与丈夫有四个孩子，其中最大的孩子如今十四岁，是一个不可思议的孩子，经常说出连大人都不能理解的话。

大儿子两岁时，一家人去海滩度假，他与爸爸一起戏水，十分快意。隔天清晨，准备出去玩，大儿子却一直胡闹，不愿意过去，口口声声说“水里有鳄鱼”。当时夫妻俩都教他，咸水里不会有鳄鱼，但是大儿子依旧坚持己见。

于是，丈夫带着另外一对快要一岁的双胞胎去水边，没过多久，从码头的方向跑来一个男人，高声大喊，赶紧远离水边，不要待在那里。原来这人站在码头观察水面变化时，忽然看见水中出现一只鳄鱼，虎视眈眈地锁定雷的丈夫，正在悄悄地尾随，



大儿子希望妈妈不要靠近无花果树。(123RF)

准备伺机而动。他赶紧高声警告，也立刻通报专业人员到场处理，发现这

是一条超过2米长的鳄鱼。

这阵子的夜晚偶尔会有暴风雨发生，恰巧是鳄鱼的交配季。警方给他们的解释是，这只鳄鱼在寻找自己的另一半，推测它是通过其中一条通往大海的淡水河游过来的。顿时他们想起大儿子的警告，震惊之余，更多的是困惑，为何年幼的大儿子知道会有鳄鱼出现？

另一次的情况是，雷准备去后院做家务，大儿子希望她不要靠近院内一棵茂盛的无花果树，他警告那里的树下有响尾蛇盘据。当下雷不以为然，照常做她的家务，检查无花果树有没有成熟的无花果。

就在这时，雷听到声响，那是响尾蛇的声音！朝着声音的来源望去，距离她不到1米的位置，有一条响尾蛇在注视着她！雷立刻逃离。

这件事情再次让雷讶异大儿子的感知能力。

大儿子是否拥有与动物相关的奇特感知呢？其实他的预知也不全与动物有关，其它危险的事也在他的感应范围之内。有一次雷与丈夫要去探望雷的母亲，这趟旅程夫妻俩很保密，不让孩子知道。就在一家人坐上火车时，大儿子忽然开口说：“你们不能开这条路去找奶奶，因为桥断了！”夫妻俩已经习惯走这条路了，而且在前一天得知这座桥已经开放通车，也就没有更改路线。

没想到他们开到桥梁时，那里放置了无法通行的标志。夫妻俩难以置信，雷无法以逻辑来解释儿子身上的奇特表现，或许他觉醒了某些超常的能力，才能在日常生活中，带来回避危险的警示。

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！

云屏三峡 风景区



云屏三峡风景区入口处山环水绕

云屏三峡风景区位于甘肃两当县城南25公里，峡谷绵延，青山对峙，云屏河穿流其间，溪水清澈，潭池如明珠串连，瀑布飞泻，绿树掩映，山花烂漫。景区以“一寺一庵二门三峡四洞五崖”闻名：一寺为云屏寺，一庵为西姑庵，二门为峡口古关隘，三峡为土地峡、观音峡、西姑峡，四洞为龙洞、狗头洞、黄崖洞、水帘洞，五崖为姊妹崖、棒棒崖、鸡公崖、尖嘴崖、蜡烛崖。这些景点分布于沟壑与悬崖峭壁，每一处皆有神话传说，演绎善恶较量、美丽与正义的故事。

云屏寺

云屏寺建于唐天宝年间（742-756年），距今逾千年，是大唐兴佛教之风时所建，位于云屏峡内。传说唐明皇南逃成都，夜宿云屏寺，将折下的银杏树枝插于山门前，树枝生根发芽，成参天古树，至今枝繁叶茂。寺内古柏参天，殿宇庄严，飞檐斗拱，晨钟暮鼓悠扬，禅意深远。佛像肃穆，香火不绝，石碑记载寺院修葺历史。

西姑庵

西姑庵坐落于云屏三峡的西姑峡中，始建于唐代，传说为西姑仙子的修行之地。庵周围古树环绕，泉水叮咚，溪流潺潺，环境清幽如画。庵内佛像端庄，香火缭绕，石刻题记诉说着历史沧桑。西姑峡雾气缭绕，绿树掩映，宛如仙境。

土地峡、观音峡、西姑峡



观音峡

云屏三峡中的土地峡、观音峡、西姑峡各具特色。土地峡峭壁如刀削，河水绕石奔腾，水声潺潺，传说土地神在此降妖除魔，护佑一方；观音峡林木葱郁，泉水清冽，传观音菩萨显灵，慈悲济世；西姑峡幽深曲折，雾气缭绕，传西姑仙子在此修行成仙。峡谷内古栈道遗迹依稀可见。



金秋时节的云屏三峡风景区

龙洞、狗头洞、黄崖洞、水帘洞

云屏三峡的四洞各有奇观：龙洞钟乳石形态万千，似龙盘旋，传说黄龙栖息；狗头洞洞口形如犬首，幽深莫测，传为神犬守护之地；黄崖洞洞壁金黄，阳光下熠熠生辉；水帘洞瀑布如珠帘垂落，阳光折射五彩斑斓。

姊妹崖、棒棒崖、鸡公崖、尖嘴崖、蜡烛崖

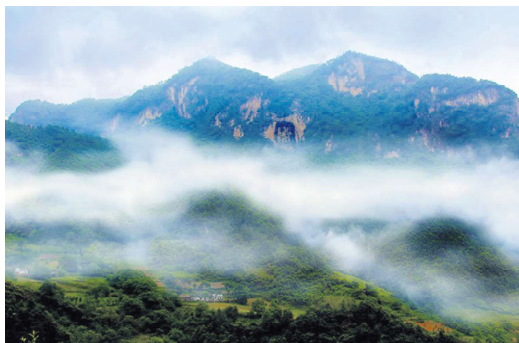
云屏三峡的五崖形态各异，传说动人：姊妹崖并肩而立，诉说姐妹情深；棒棒崖如柱擎天，传为仙人试炼之地；鸡公崖形如雄鸡昂首，守护山谷；尖嘴崖突出峭壁，似鹰喙凌空；蜡烛崖直立如烛，传说曾有仙人点灯照亮峡谷。

云屏河 水利风景区

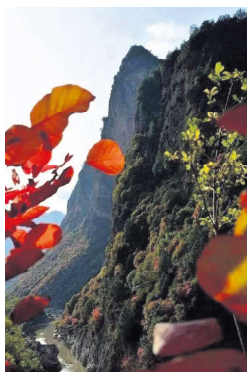
云屏河水利风景区位于两当县城南29公里，总面积118.9平方公里，北距天水214公里，东距宝鸡165公里，以云屏河为中心，集潭池、瀑布、溪流、森林、草原、奇峰于一体，五步一潭，十步一瀑，景观层出不穷。河流蜿蜒清澈，峡谷幽深，植被覆盖率高达90%以上，空气清新。奇峰林立，草原茵茵，野生动物如羚羊、梅花鹿、锦鸡出没，生态系统完整。

琵琶崖

琵琶崖坐落于云屏河畔，嘉陵江支流激流滚滚，陡立的崖壁上镶嵌着一块巨大的悬石，形如巨型琵琶悬挂江边，印刻在琵琶石上的条条裂缝，就像是绷紧的琴弦。传说远古时，一位俊秀石匠与善弹琵琶的美丽



云屏河水利风景区



琵琶崖

姑娘相爱，决心在嘉陵江上架石桥，解百姓渡江之苦。一轮皎月之夜，石匠凿石，姑娘怀抱琵琶低唱，忽遇狂风骤雨，二人被江浪卷去。次日清晨，崖上现巨型石琵琶，秋季江水暴涨，涛声如琴鸣。唐代诗圣杜甫路经栗亭，探访友人吴都故居，凭吊于

顷，总面积近2000公顷，是中国唯一的天然白皮松林。面积1800公顷，约52万株，树龄多达千年，苍劲挺拔，松香清幽。传说白皮松由仙人点化而成，松林苍翠，针叶如银，泉水清冽。保护动物包括林麝、勺鸡、红腹锦鸡、鸢、雀鹰，植被多样，山花点缀。峡谷幽深，森林茂密，空气清新，适合生态徒步与自然观赏。

张果老洞



张果老洞，又名登真洞，位于灵官峡谷。

张果老洞，又名登真洞，位于灵官峡谷中，传说为八仙之一张果老的修行之地。洞外千峰竞秀，洞内张果老神像飘逸如仙，灵气盎然。民间传说，樵夫袁定上山砍柴，见一老道与老头在洞中下棋，方知老道为张果老，洞名由此而来。杜甫、陆游游经此地，留诗赞叹峡谷松涛与仙境风光。八大景观如“琵琶秋水”“天门锁云”“乳洞飞雨”“故道松涛”“镜峰捧日”“香泉映月”环绕四周，景色瑰丽。

张家黑河 自然保护区



张家黑河自然保护区景观

张家黑河自然保护区位于县城南76公里，面积2260公顷，森林覆盖率93%，集湿地水体、生物多样性、奇石险峰于一体。东与陕西太白山、通天河、秦岭嘉陵江源头接壤，南临汉中张良庙，北毗小陇山麦积国家森林公园，交通便利。野生动物如羚羊、金钱豹、蓝马鸡出没，珍稀植物包括银杉、珙桐，湿地溪流清澈，奇峰突兀，湿地风光与峡谷景观交融。

杨店古建筑群



杨店古建筑群

杨店古建筑群位于两当县杨店镇，主街道长700米，两侧分布明清时期的何家作坊、米店、药房、银匠铺、车马店、余圣宫、福兴客棧等17处古建筑，保存完整，特色鲜明。建筑以青砖灰瓦、木雕斗拱为主，街巷古朴。漫步古街，可感受明清古镇的悠长韵味。

琵琶崖下，写下《两当县吴十侍御江上宅》诗：“飒飒秋风片片红，鹧鸪悲鸣阡陌空。邑有佳主人，情如已会面。”诗中描绘秋风红叶、鹧鸪悲鸣的萧瑟景象，寄托对友人的追思。

灵官峡 自然保护区



灵官峡自然保护区

灵官峡自然保护区位于两当县灵官村，面积29.73平方公里，海拔1000~1500米，属徽成盆地东部丘陵地带，气候温暖湿润。主要保护白皮松及其生态环境，纯林666.7公





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)

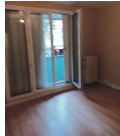
16 Rue Joseph et Etienne Montgolfier
93110 Rosny-sous-Bois
快线E线: Gare de Rosny Bois Perrier

餐馆出让(60 Beauvais)

全新装修, 地理位置优越, 近市政府, 28位, 配备符合标准的抽油烟机, 可直捷运营, 发展潜力巨大。
售价95,000欧元, 价格可议。
电话: 06 20 02 37 06(法语)

店铺出让(Paris 15e)

可管各业, 店铺50m², 带一套70m²公寓, 1个停车位, 2个地窖, 房租廉。地理位置优越, 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)

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。

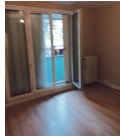
房屋信息, 请看我们的网站或者联系我们! 网址: www.primasimmobilier.com

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)

店铺出租

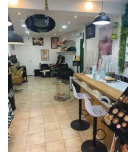
可管各业, 店铺50m², 带一套70m²公寓, 1个停车位, 2个地窖, 房租廉。地理位置优越, 地铁旁, 邮局对面, 近Monoprix超市。
让: 249 000€
电话: 06 60 90 00 12(法语)



楼上住家

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)



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)



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, 带有大地窖和一楼的办公室(2个房间), 面积为144m²(餐厅89m², 地窖24m², 办公室31m²)。
●餐厅 年租金: 33 376€ HT HC
●楼上是9间状态良好的公寓, 已全部出租。公寓总面积为216m², 9套公寓年租金: 83 476€ HC
餐厅+公寓 年租金: 116 852€
DPE : D
整栋楼价 (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)

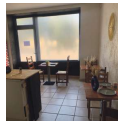


亚洲外卖店出让(Bretagne)

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 salarié 25h/sem. Idéal pour couple souhaitant s'installer dans une ville jeune et dynamique. Nombreuses écoles, lycées, école d'infirmières, IUT, BTS. Ouvert midi mardi au samedi et vendredi soir. Prix: 110.000 €
Tél: 06 85 23 48 78 Email: peresseyvon@gmail.com

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)



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,
可管各业
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€,
FDJ: 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

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

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 D1
1052 Mont-sur-Lausanne
- 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)



更多店铺出让、房屋出售等小广告, 欢迎登陆 www.kanzhongguo.eu / www.regardschne.com, 浏览最新信息!

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

徐孝錫院長
扁康丸創始人 韓國名醫
五十年研究
呼吸系統疾病的權威



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，頭疼、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清肺講座，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，再後來哮喘也好了，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，嘴唇呈紫黑色。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，我把自己症狀取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，我也沒那麼怕冷了；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；當服用到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找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，讓我也堅信扁康丸一定會使自己康復。我之前看過很多中醫師，他們都說我的病醫不好的。服用扁康丸大約一年左右，我發現不會得傷風感冒發燒了，手腳也不冰冷，精神體力都好了。現在臉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，還要天天天服侍我。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，甚至可以舉啞鈴，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，我在這一段時間裡咳嗽一直沒有發作；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亂發脾氣了，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，乾咳的情況突然發生，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，也感恩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