

GOYONA 通用电子公司

www.goyona.com

地址: 56 AVENUE DE CHOISY 75013 PARIS
Tél: 01 45 85 49 62 地铁7号线: Maison Blanche

手提式音箱 59€起

巧小方便音量大
家用卡拉ok, 多款选择



专业大功率 有源音箱



Ktv、餐馆 无线专业麦克风



KTV点歌系统 约8万首歌 云端免费下载新歌



专业混响器 可以连接蓝牙, 光纤



天花板喇叭 迷你扬声器 套装

用于店铺、餐馆、美容院, 做为音乐背景



无线小蜜蜂扩音器 教师, 导游专用讲解



网上直播 唱歌麦克风

影音设备专卖店

卡拉OK音响、功放、无线话筒、电脑点歌机、餐馆音响、喇叭、影音按装配件、彩灯……



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



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)

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

别再放“它” 难怪腥味重 鱼肉去腥有3宝

文/亚静 图/Adobe stock

鱼肉富含营养，是餐桌上经常出现的美食，但是鱼肉的腥味也让人不喜欢。鱼肉要如何去除腥味呢？



去腥3宝：葱姜蒜

其实很简单，利用葱、姜、蒜就足够了，但是很多人却喜爱放这一味调料，难怪鱼肉的腥味加重了。

从科学理论分析而言，腥味可说是一种化学成分，就是这种物质让我们在嗅觉上感受到腥味。而当我们用料酒、醋、葱、姜、蒜去腥味的时候，其实就是某些物质和其发生了反应，从而降低了腥味。

与猪肉、牛肉等肉类相比，鱼肉的腥味更重，淡水鱼有土腥味，海水鱼也有海腥味。烹饪的时候，基本上离不开这一些基本的调料，不然就会很难吃，难以入口，甚至闻到这个味道就会感觉到很腥。

去腥味的两种方法

鱼肉去腥味有两种方法：一种是通过调料来中和腥味，另一种是通过其它味道掩盖掉腥味。新鲜的鱼肉，一般都会选择用第一种方法，因为吃鱼肉吃的就是鱼肉的鲜味。当使用其它味道来掩盖腥味的同时，会把鱼肉的鲜味也掩盖过去了。

对于沿海地区的人们来说，烹饪美味的鱼肉，方法其实很简单，鱼肉去腥，只要葱、姜、蒜就足够了，再加上料酒和醋，做出来的鱼肉不但没有腥味，而且味道鲜美。

别再放大料 难怪腥味重

但是有些人在炖鱼、烧鱼、蒸鱼的时候，总是要放上一味调料，反而会让鱼肉的腥味加重。



红烧梭鱼

这味料就是“大料”，特别是炖鱼的时候，有人喜欢放一、二个大料，结果一锅鱼肉都是大料的味道，完全吃不出鱼肉的香味，反而感觉鱼肉的腥味还特别重，真是可惜了。

下次炖鱼肉别再放八角了，以下是去腥的一个正确的做法，不管料理新鲜鱼或是冷冻的鱼，这样处理都没有腥味，一起来看看吧！

用葱姜蒜去腥 制作红烧梭鱼

梭鱼是一种海鱼，鱼肉非常鲜嫩，适合红烧或清蒸，照着以下的步骤处理，就能料理出美味又没有腥味的红烧梭鱼，自用或宴客都很合适。

做红烧鱼的方法很简单，想要去除腥味，只要用上葱、姜、蒜就够了，不要再加其它额外的香料，尤其是大料。

鱼肉去腥的其它方法

①温水去味

将鱼破肚以后，使用温水洗鱼，千万不要用过烫或过冷的水来洗，否则会越来越腥。还可以将鱼放在温茶水里浸泡10分钟左右，也能达到去除腥味的效果。

②酒类去味

将鱼用温水洗净后，以白酒涂满鱼身，1分钟后再用水洗去白酒，就能去除腥味了。也可以先把鱼剖开，用红葡萄酒腌一下，也能将腥味去掉。



③牛奶去味

炖鱼的时候，可以在锅内加入一半的牛奶，就能达到去除腥味的效果，还能使鱼肉变得酥软，非常好吃。如果是用煎炸的方法料理，可以先将鱼放在牛奶里浸泡片刻再下油锅，也能使鱼肉更加鲜美。

④橘皮去味

熬制营养汤品时，将橘皮撕成小片，放入汤中可去除腥味，特别是鱼汤、羊肉汤等，也不会减少肉的香味。

动手做 红烧梭鱼

◆食材

新鲜梭鱼1条。
调料：葱、姜、蒜、干辣椒、料酒、醋、酱油、盐、白糖、食用油适量。

◆做法

- ①料理前先将梭鱼处理干净，特别是鱼肚子上的黑膜，刮干净后冲洗几遍，把血水冲洗干净，再切段备用。
- ②切点葱、姜、蒜备用，喜欢吃辣的人也可以加上2个辣椒。
- ③起锅烧油，放入鱼肉煸一下，经过高温油煸，可有效地去掉一些腥味。
- ④接着放入葱、姜、蒜和干辣椒煸香，沿着锅边淋一圈醋，再淋一圈料酒，最后加2勺酱油。
- ⑤加适量清水，大火烧开，焖煮2分钟，最后加点盐调味，加点白糖提鲜，撒些葱段，就可以关火出锅了。

清蒸梭鱼

◆食材

新鲜梭鱼1条。
调料：葱、姜、干辣椒、料酒、盐、食用油适量。

◆做法

- ①梭鱼去内脏、洗净，擦干水分，切段。在鱼身上抹上盐和少许料酒，静置约10分钟。
- ②姜切丝，葱切段或切丝，干辣椒切片或切丝。
- ③在盘底铺上姜丝和葱段，放上鱼。在鱼身上再铺上姜丝和葱丝。将蒸锅中的水烧开，放入鱼盘，大火蒸约8~10分钟，或直到鱼肉熟透。
- ④蒸好后，去掉原先蒸的葱、姜，将新的葱、姜丝和辣椒丝放在鱼身上。
- ⑤在另一个锅中将食用油烧热。趁热将热油淋在鱼身上的葱、姜丝上，激出香气即可。



清蒸梭鱼



鱼肉鲜嫩美味，要想去除腥味，只要放葱、姜和蒜就行。

海鲜料理2道

文/山平 图/Adobe stock

新鲜的鱼、虾营养丰富，富含优质蛋白质和多种微量元素，对人体健康有很多益处。在超市即可轻松购得。以下介绍2道海鲜料理。



鲜虾鸡肉锅

鲜虾鸡肉锅

结合鲜虾与鸡腿肉的丰盛锅品，香气诱人、滋味层次饱满；融入高丽菜的自然鲜甜，成就一锅温暖又轻盈的家常美味。

食材

去骨鸡腿肉250克、鲜虾8~10只、高丽菜300克、洋葱半颗（可省略）、蒜末1大匙、橄榄油1大匙、蔬菜高汤400毫升、盐与黑胡椒粉、意式香草少许。

做法

- ①高丽菜切大片，鸡腿肉切块，虾去壳和头并清除肠泥。
- ②锅中加入橄榄油，炒香蒜末与洋葱。放入鸡肉煎至微金黄色。
- ③加入高丽菜与高汤，中火煮约

5分钟。放入鲜虾，小火煮至虾变色、鸡肉熟透。

④加盐、黑胡椒粉调味，洒上意式香草即可。

香草鲑鱼汤

这道汤品营养均衡、做法快速简单，库斯库斯饱足不油腻，最适合忙碌上班族在下班后轻松煮一锅，温暖又补能。

食材

鲑鱼200克、洋葱半颗、胡萝卜半根、西芹半根、西红柿1颗、蒜末1大匙、橄榄油1大匙、库斯库斯1/2杯、蔬菜高汤600毫升、盐与黑胡椒粉、意式香草少许。

做法

- ①蔬菜清洗干净，去皮切丁；鲑

鱼切大块。

②锅中加橄榄油，放入蒜末、洋葱、胡萝卜与西芹，炒出香气。

③加入蔬菜高汤，煮约5分钟。

④放入鲑鱼，小火煮至熟。

⑤熄火后放入库斯库斯，静置5分钟吸汤。

⑥加盐、黑胡椒粉调味，洒上香草即可。



香草鲑鱼汤

怎样培养有福气的孩子？

文/小芳

很多父母以为，给孩子留下丰厚的家产，让他上最好的学校、报最贵的补习班，就是给了他一生的保障。可真走过大半生的人都明白，钱财会散尽，知识会过时，唯有内心的品格与修养，才是陪伴孩子一生的财富。

一个孩子是否有福气，真的不取决于家里有几套房、父母有多少存款。真正决定他一生命运的，是父母在他心田里播下了什么样的种子。

孩子的善心 是一生最大的护身符

民国时期的教育家陶行知先生曾说：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”一个孩子心地善良，胜过满腹经纶。

小孩子的心最干净，就像一张白纸，你画上什么，就会留下什么。这个阶段，如果父母能让他懂得：不随意伤害小动物、不欺负比自己弱小的同学、看到别人有困难愿意伸出援手，那个孩子这辈子就有了善的根基。

中国人讲善有善报，西方有句谚语：“What goes around comes around”。一个心存善念的孩子，他的眼睛纯净，他的举止让人舒服，走到哪里都会有人愿意帮他、愿意提携他。这就是所谓的贵人运。善良为自己招来了他人的善意。

一位企业家，年轻时家境贫寒，靠着奖学金读完大学。毕业找工作处处碰壁，就在最艰难的时候，一位面试官破格录用了他。后来这位朋友问恩师为什么选他，老板说：“面试结束后，只有你一个人把椅子推回原位，把地上的纸屑捡起来扔进垃圾桶。我看到的不仅是教养，更是善心。”

父母的脾气 是孩子福气的天花板

有句话说得特别直白：父母的脾气是孩子福气的天花板。

太多父母一边吼着孩子“你怎



么这么不听话”，一边自己在家乱发脾气、摔东西。孩子不学吗？他每天看到的就是这样处理问题的方式，他的神经系统、情绪模式都在复制你的样子。

一位老教师讲过这样一个故事：班里有孩子特别暴躁，动不动就跟同学打架。家访时发现，孩子的爸爸是个急性子，说话嗓门大，一言不合就拍桌子。妈妈呢，受不了就哭，一哭就摔门走人。这孩子在这样的环境里长大，能平和吗？

后来这位老师建议父母先改变自己，爸爸开始学着降低音量、控制情绪，妈妈也学会了心平气和地表达想法。神奇的是，不到半年，孩子像变了个人，打架的次数明显减少，脸上也有了笑容。

上也有了笑容。

日本的教育家池田大作曾经说过：“父母是孩子的第一面镜子。”

家长什么样，孩子就什么样。你希望他温柔懂事，自己先收起暴脾气；你希望他有担当，自己先别遇事就抱怨推卸。

孩子懂得感恩 是积福最快的教育

有句古语：受人滴水之恩，当涌泉相报。可现在很多孩子，父母给什么都觉得是理所当然的，甚至稍微有点不满意就发脾气。这样的孩子，将来很难有福气。

一个不懂感恩的人，眼里只有自己，看不到别人的付出，也感受不到

别人的善意。这样的人走到哪里，都会让人觉得“这人怎么这样”，自然也就很难得到真心的帮助。

如果妈妈从小就教孩子，别人帮了你，要说谢谢；吃饭前，要感谢做饭的人；用了别人的东西，要好好保管，完整归还。

这些看似微小的习惯，其实在培养孩子的“好运体质”。一个会感恩的孩子，说话做事都让人舒服，别人自然愿意多帮他一把。

美国前总统罗斯福有个著名的故事：他家里被盗了，朋友写信安慰他，他却回信说：“我要感谢三件事——第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，

最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

在任何境遇中都能看到光明，都能保持积极的心态，也是一种对生活的感恩方式。而一个心态好的人，运气自然不会太差。

培养孩子不占便宜 是在护他一生福报

老话说：吃亏是福。一个总想占便宜的孩子，眼光短浅，只看到眼前的小利，看不到长远的损失。更重要的是，这样的习惯会让他在人际交往中失去信任，最终得不偿失。

春秋时期的子贡，是孔子的得意门生，也是当时的大商人。有人问他经商的秘诀，他说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”意思是，我想成功，先帮别人成功；我想得到，先懂得给予。这就是真正的商道，也是人生的大智慧。

反观那些爱占小便宜的人，去朋友家蹭饭从不带礼物，借了东西从不归还，公司聚餐总是最后一个买单……时间久了，谁还愿意跟他交往？

一个懂得分享的孩子，会收获真正的友谊；一个愿意付出的孩子，会建立长久的合作；一个不占便宜的孩子，会赢得真心的尊重。这些都是金钱买不来的福报。

孩子的成长就像一列只开一次的火车，你错过了，就再也回不来了。一个内心充盈、安定、有爱的孩子来自童年时父母给予的高质量教育，而教育从来不是一蹴而就的事，它更像是春风化雨，需要时间，需要耐心，需要坚持。

我们可能看不到立竿见影的效果，甚至有时会怀疑自己的方式是否正确。但请相信，每一句温柔的话语、每一次耐心的倾听、每一个良好的示范，都会在孩子的心里埋下种子。

总有一天，当他面对人生的重要选择时，这些种子会发芽、会开花，会成为指引他的光。

别让孩子受伤 父母最该避免的4句话

我们常用心爱孩子，却可能在无意间用言语伤害他们。某些话语，父母说出口觉得只是气话，但在孩子心里却可能成为一辈子的阴影。以下四句话，最容易对孩子造成深远伤害，父母务必避免。

1、“要不是因为你”

许多父母在情绪崩溃时，会把压力、婚姻不顺、现实不如意，都怪到孩子头上。而孩子听到这句话时，心里会默默产生我是累赘；我是错误；父母因为我才痛苦。

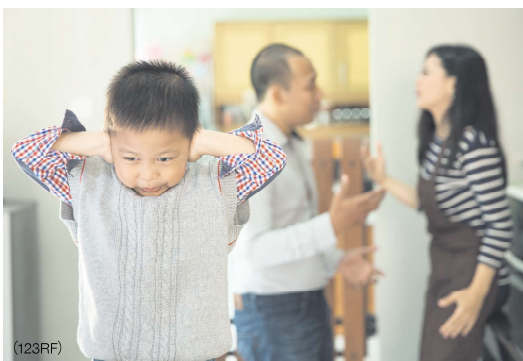
这类想法会让孩子从根源上否定自己，认为自己的存在本身是罪过。这种从根源上怀疑、否定自己的信念，会让他在今后的人生，很难快乐起来。

他们长大后特别容易自我压抑、讨好他人，甚至不敢快乐。如果你也曾跟孩子说过类似的话，以后可千万别再说了，开玩笑都不可以！

2、“你再这样我不要你了”

孩子最害怕的不是挨骂，而是被抛弃。“不要你了”对孩子来说不是气话，而是致命威胁。孩子会感到只要表现不好，我就会被丢掉；爱是条件性的，我不值得被爱。

虽然我们自己知道，这只是气话，不可能真的不要他。但孩子却分辨不清，他会把大人的话当真，然后



活在恐惧里。

长大后，他们常常无法建立安全感，在亲密关系中不停讨好；过度依赖；害怕被拒绝、害怕孤独。

父母的一时情绪，可能成为孩子一生挥不去的阴影。

3、“你看看别人家孩子”

比较，是父母最常犯的错。孩子若从小被放在别人孩子的“标准”下，他会逐渐相信我永远不够好；我怎么努力都比不上；父母只爱“别人的孩子”。

每个孩子，都有他的优缺点，如果我们只看到他的不足，并且拿这个

不足和别人家孩子比较。那孩子慢慢的，就真的只看到了自己的不足，哪怕他做得再好，也是“不好”的。

这类孩子长大后很容易缺乏自信；害怕挑战；情绪敏感；内心焦虑，甚至会产生强烈的嫉妒心，把别人当作竞争对手，而不是朋友。

4、“闭嘴，不许哭！”

一位宝妈说，女儿三年级时，养的仓鼠死了，她哭得很伤心。一听孩子哭，妈妈莫名就感到烦躁，但她还是耐着性子安慰：“好了好了，别哭了，一只仓鼠至于吗，妈妈再给你买一只。”

女儿哭得更大声了：“不，我就要团子（仓鼠名），我不要它死。”一看女儿这样，妈妈来脾气了：“哭哭哭，就知道哭，闭嘴，不许哭了！”

女儿被吓到了，确实不哭了，而是默默把仓鼠埋了。

但从那件事后，女儿在她面前，哪怕再伤心，也只憋着，不哭出来。后来她才知道，女儿遇到事情，都只跟朋友说，或者写日记，从来不主动开口跟她讲。

妈妈很是懊悔：“孩子哭是很正常的，但我却不允许她哭，一哭我就烦她。现在，她也烦我了，什么事都不跟我说了。”

许多父母听到孩子哭，就觉得烦躁。于是习惯用命令压制孩子的情绪，但孩子并不会因此“坚强”，反而学会了不准表达情绪；难过要藏起来；值得依靠的人不是父母。

久而久之，孩子再痛也不说、再委屈也不哭；内心情绪无处安放，只能压着、忍着。未来可能演变成情绪爆发型，突然崩溃、突然大吼，甚至走向抑郁。

这四句话，看似简单，却可能在孩子心里留下长久的伤痕。父母要记住，孩子需要的是安全感、理解与接纳，而不是责备、比较或威胁。避免这些伤害性的语言，才能真正守护孩子的心灵健康，让他们在爱与支持中成長。

寓言故事

狼和大象

有一只狼住在一个窝棚里，它从来也不修理，也不打扫，所以这个窝棚又破又脏，一碰就倒。

一天，一只大象从狼的住处旁边经过，它的大耳朵呼扇呼扇地碰了窝棚一下，窝棚就倾斜了。

“真对不起，朋友！”大象对狼抱歉地说，“我不是有意的。马上就把它修好。”

大象真有本事，它拿起锤子、钉子就动起手来。不一会就修好了，窝棚比以前结实多了。

“哦！”狼心中暗想，“看来它是怕我呀！先是向我道歉，然后就动手给我修窝棚。我何不趁此机会让它再盖一座新房子呢！”

“站住！”狼大声吆喝道，“你这算怎么回事？你以为我是好欺负的？你把我的窝棚撞坏了，马马虎虎用钉子钉几下就想完事，没这么便宜，你得给我赔一座新房子！”

听完这番话，大象一声没吭，它不费吹灰之力，用鼻子把狼卷起来，一下子扔进了臭水坑里，然后一抬脚把房子踢了个粉碎。

“这就是你的新房子！”大象说完头也不回地走了。

“你做的太过份了！”这一切让乌鸦看在眼里，它对狼说，“你把别人对你的尊敬当成了软弱可欺，你该受到这样的惩罚。”

兵仙韩信(4)

天人之勇 国士无双 功高盖世 光耀万代

(接上期)

文/五千年辉煌神传文化之千古英雄人物研究组

刘邦不得已只能再次起用韩信，任命他为左丞相和将军，和曹参、灌婴等率兵击魏。

魏王在黄河沿岸布有重兵防守，设防严密且无懈可击。韩信所面临的第一个问题就是如何渡过黄河。汉军手里只有一百艘旧船，如果强行渡河，必定伤亡巨大，胜败难料。韩信使用了“陈船蒲坂，木罽渡军”的妙计。他兵分两路，一明一暗，明的是往蒲坂方向的队伍，由灌婴带领，一万兵马和一百多只船在临晋关对岸排开阵势，摆出要渡河的阵势。魏王豹见汉军陈船蒲坂，立即打乱部署，从其它地方调了许多兵马，严阵以待。

另一支队伍暗中行动，来到北面一百多里处的夏阳（今陕西省韩城）。夏阳古渡是龙门到蒲津关之间最好的一个渡口，河面开阔，岸低水缓，容易行船，而且有二十里平川，便于集结军队。韩信到达夏阳之后，不用船只渡河，而是找来各种容器，砍伐木头，用木头把瓦罐夹起来，用绳子固定，制成木筏。

渡河行动则等对岸敌兵有一部分被调往蒲坂后才开始，没有惊动魏军，渡过河后直奔奔向安邑，迅速攻占了安邑。

安邑是军事重地，魏豹不得不回兵相救。魏军一撤离蒲坂，汉军立即渡船过河，迅速占领了蒲坂。先后渡河的两股汉军将魏王豹的大军夹击于蒲坂与安邑之间。安邑城下，魏军大败而逃，曹参紧追不舍。魏军逃到东垣，曹参也跟踪而至。魏军残部全部被灭，魏豹也被生擒。接着，韩信又北上攻占了平阳，一举平定了魏国所有地盘，前后不到一个月，就把强大的魏国灭了。

自此，人们称夏阳古渡为“木罽渡”或“淮阴渡”。

“木罽渡河”一役也是战争史上的经典之作，不仅渡河的方式奇特，其战略步骤更是奇妙，先“声东击西”，击西之后再次击东，使对手完全处于被动挨打状态。一般来说，某一计谋成功之后，众人会引以为戒。因此故伎重演难度很大。而军事奇才韩信能二施“暗渡陈仓”之计，堪称一绝。

韩信平魏解除了汉军侧翼的威胁，使关中后方更加稳固，也使得项羽的右翼进攻无法实施，缓解了荥阳战场的压力。值得一提的是，韩信作战一向以破兵为主，消灭敌人的主力而不是单纯占领城池，所以他取得的地盘一般都很稳固，不会出现得而复失的情况。

魏国刚灭，刘邦立即派人前来调走了所有被俘的魏国精兵及缴获的大量物资，名义是支援荥阳战场，更重要的原因是抑制韩信的势力。

五、巧收赵燕

韩信灭魏拔掉了扎在汉军背上的芒刺，但黄河以北地区代、赵、燕、齐等诸侯国雄踞一方，与楚联合对抗汉军。汉军正面战事不利，荥阳两次失守。艰苦的拉锯战使得刘邦一度想放弃荥阳。

韩信分析了客观形势，主动请缨带三万兵北上对付燕、赵、代、齐，断绝它们和楚国之间运送粮草的通道。如果收服这些诸侯，汉对楚就形成了两面夹击的态势。这是中国战争史上第一次提出正面持久防御和侧翼进攻相结合的战略方针，对这种高



明人绘韩信像轴（公有领域）

超的战略刘邦一时还难以理解，但也没有反对的理由，便点头同意。他将魏国划归河东郡，把张耳派给韩信做助手，监视韩信的举动。

汉高祖二年的闰九月，韩信领兵北上。他进攻的第一个目标是代国。一年前，刘邦让赵国出兵攻项羽，陈余提出杀掉张耳就同意出兵。刘邦就找了一个长得极像张耳的人杀了，骗取陈余出兵助战。后来陈余发现被骗，就背叛了刘邦。当时代王陈余不在代国，而是跑到赵国去当相国，帮助赵王治理国家，代国的事务由相国夏说代理。代国国小兵弱，不堪一击，韩信长驱直进打败代军，俘获夏说，攻下代国。

但是赵、代一体，真正有实力的是赵。要保全胜利必须灭赵。就在此时，刘邦又派人来接收军队，补充荥阳战场的需要。这次不仅带走了俘虏，还釜底抽薪将大将曹参及其军队也一同调回荥阳。

韩信不想半途而废，请求允许就地组建军队继续北上击赵，刘邦难以拒绝，拨了少许兵力给韩信。不过等韩信重新组织好兵马时，已经错过了最佳战机，赵军已经布兵防守、严阵以待。

赵国占据之地易守难攻，高天险峻的太行山脉是天然屏障，进入

赵国唯一的入口是太行山八大隘口之一的井陉口。此处是大峡谷，两侧山壁夹峙，道路狭窄，车不能并行，马不能列入，一夫当关，万夫莫开。要通过这个大峡谷，军队必然排成一条长龙，首尾之间不能相互照应。只要赵军在另一端出口处设下微弱兵力把守，外敌就难以深入赵地。而且井陉口的出口处还有一条湍急的河流，这表明，进入赵地后，从井陉口退出也很不容易。



陈余计划把韩信的兵力一网打尽，没有派兵控制隘口，而是在隘口之东较远的地方聚集了二十万大军严阵以待，就等韩信的军队完全过了井陉口再以绝对优势的兵力将汉军歼灭。如此完美的计划，却被一位高人看出了破绽。此人便是陈余手下广武君李左车（李牧之孙）。

李左车认为韩信一路乘胜而来，其势锐不可当。不过，“千里馈粮，士有饥色；樵苏后爨，师不宿饱”（《史记·淮阴侯列传》）。意思是千里之外给军队输送粮食，士兵就得挨饿！现打柴做饭，士兵就会吃不饱。这正是汉军的弱点所在。井陉口的通道狭窄，汉军粮草给养在后。如果安排兵马从小路断其给养，等军队过了井陉口，再派兵坚守隘口，不让兵马后退，汉军就陷入进不得入赵、退不能返回的两难境地。用不了十天，汉军就不攻自破。不过，陈余欣赏的理念是“义兵不用，诈谋奇计”（《史记·淮阴侯列传》），李左车的建议被搁置一旁。

韩信听说此事，心中大喜，马上部署行动。半夜时分，点了两千轻骑带着汉军的红旗隐藏在赵军营附近，又命令其余的士兵先进食，准备出发，并告诉大家打败赵军再吃早饭。

听到大将军的命令，士兵们一脸茫然，当时汉军仅有三万人马，如何能打败二十万赵军？而且还说打完仗再吃早饭！大将军肯定不是在说梦话吗？

韩信没有理会众将半信半疑的目光，他指挥一万士兵先从井陉口进去，背水安营。他识破陈余的计谋是想把汉军一举歼灭，所以不见到全部汉军是不会前来骚扰的。情况果然如韩信所料，一万士兵顺利地安顿下来。

天亮之后，韩信大张旗鼓地进入井陉口，在河边背水列阵，然后向赵军叫阵。陈余见汉军人少，自己又占据靠山临水的地形优势，于是率精锐部队蜂拥而出。两军交手片刻，韩信佯装败逃，战鼓和旗帜都来不及带，七零八落丢了一路。陈余一见，愈发觉得胜券在握，当即下令全营出击，生擒韩信。那埋伏在赵军营附近的两千汉军乘机冲进去把军旗全换成了汉军红旗。

这边韩信与水边的一万军士会合，和追来的赵军背水而战。因为无路可退，汉军个个殊死拼搏。双方厮杀半日有余，仍不分胜负。赵军见战不下，打算收兵回营。回头一看，发现军营里飘扬的全是汉军的旗帜，以为为汉军占领了他们的军营，顿时军心涣散，阵脚大乱，兵士四下逃命。这时退到水边的汉军主力掉头反击，和这两千士兵乘机两面夹击，大败赵军。陈余战死，赵王歇和李左车被活捉。

提。赵国的地盘也被汉军占有。

战斗结束后，将士们问韩信，兵书上说布军要“右背（背）山陵，前左水泽”，意思是应该背靠山，前面临水，而将军却下令背水布阵，竟然取胜，究竟是什么道理呢？

韩信笑道：“兵书上有句话：‘陷之死地而后生，置之亡地而后存’，这支军队是新军，只能先把他们放在必死之地，让人人为自己的生存作战。否则，一开战他们就会各自逃命，溃不成军。”大家这才明白韩信是奇正并用、灵活用兵之高手。这是“背水一战”这个成语的由来。

韩信十分佩服广武君李左车的见识，当李左车被带到汉营时，韩信亲自替他松绑，又向他陪罪，请他东向而坐，自己则像学生一样坐在西面向他请教讨伐燕国和齐国的策略。李左车谦卑地说：“败军之将，不可以言勇；亡国之大将，不可以图存。”我是您手下的俘虏，有什么资格和您讨论军国大计呢？

韩信忙回答说：“春秋时期的百里奚先是在虞国做官，后来虞国被灭了，他被秦穆公用五张羊皮赎走，做了秦国的大夫，帮助秦穆公实现了称霸诸侯的雄图大略。并不是百里奚在虞国时愚蠢，到秦国变得有才能，也不是他不肯为虞国尽力、对秦国更尽心，而是虞国国君不愿听从他的建议，而秦穆公却采纳了他的良策呀。如果陈余听从了先生您的计策，成为阶下囚的就是我韩信了。正因为他没有用您的计策，才败给了我，我才有机会向您请教呀。”

李左车见韩信如此推心置腹，深为感动，认真分析了当下的局势：智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。成安君陈余也是久历阵战，这次又以有万全之策，一旦失手结果就是军败身死。将军您俘虏魏豹、生擒夏说，一战而下井陉，一日之间灭赵二十万精锐，名闻海内，威震天下。这是将军的优势。但将军所率部众已是疲惫之师，恐难连续作战，这是将军的劣势。如果让疲惫之军去打城坚壁固的燕国则难以速战速决。若旷日持久也不能取胜，士气必然受挫，粮草供给也会出问题。小小燕国都久攻不下，比燕国强大的齐国就更加不会屈服。最好的办法是按兵不动，先安抚赵国，搞劳三军，养精蓄锐。等赵、代之地平稳之后，再撤师北上，开往燕国。大军压境之时派一能言善辩之士前去劝降，阐明利害关系，以将军的赫赫大名，燕国不敢不降。之后再挟余威说服齐国，齐国也必然会望风归顺。

韩信闻言不禁节叫好，马上遣使燕国，致书燕王，陈说利害劝其归降。燕王慑于韩信的威名，果然纳款投降，背楚归汉，成就了一段“尺书降燕”的千古美谈。

六、晨夺将印

韩信在北方连续取得胜利之后，整个战场形势开始有利于汉军，项羽大为紧张，经常派兵骚扰燕、赵边境。韩信往来奔波，驱逐强燕，安抚民众，同时训练、征召新兵，支援刘邦所在的正面战场。与此同时，赵、代等地也不时有零星的故事发生，为了方便管理，韩信向刘邦推荐立张耳为赵王。其实按韩信的功劳，请求封自己为王也是理所应当，张耳是刘邦的故交，深得他的信任，加上刘邦正被项羽压得喘不过气来，所以痛快地答应了韩信的请求。

(未完待续)

退休前的最后一次CEO讲话

巴菲特给年轻人的10条忠告

【本报综合报导】2025年11月10日，95岁的沃伦·巴菲特在伯克希尔·哈撒韦公司官网宣布在年底退休。在2025年5月3日举行的年度股东大会上，巴菲特最后一次以CEO身份长时间与股东进行问答互动并发表讲话。该次会议上，他讨论了现金部位、投资哲学、人工智能与保险业的关系等议题，成为他在股东大会舞台上的“谢幕时刻”。有人从长达5万字的问答实录中，提炼出了10条关于工作、投资和人生的深刻洞见，弥足珍贵，我们不妨参考一下。

1. 选对职业

热爱是坚持的动力，选对方向比高薪更重要。

巴菲特在谈到职业选择时说，年轻人不必急于追求高薪岗位。他用自己的经历举例：当年他放弃了华尔街的高薪工作机会，选择回到奥马哈跟随导师格雷厄姆学习价值投资。这个看似“不理智”的决定，却为他日后的成功奠定了基础。

如何衡量你当前的工作呢？你需要考虑的是：这份工作能否让你每天早上醒来时充满期待？你的老板是否值得追随和学习？工作内容是否能激发你的热情？当你找到答案后，即便薪水暂时不高，长远来看你获得的回报会远超金钱本身。因为只有热爱，才能支撑你在这个领域“深耕”十年、二十年，最终成为专家，因为“深耕”这个机会可能万金难买。

2. 和优秀的人共事

与你优秀的人同行，你会成为他们的样子。

巴菲特反复强调，他人生最大的幸运不是出身富贵家庭，而是遇到了查理·芒格这样的终生搭档，以及格雷厄姆这样的精神导师。他建议年轻人主动靠近那些值得尊敬的人。观察他们如何思考问题、如何做决策、如何对待他人。

这种影响是潜移默化的。你会发现自己的思维方式、价值判断甚至说话习惯，都在不知不觉中向他们靠拢。所以要慎重选择你的圈子：如果你身边都是抱怨者，你也会变得消极；如果你身边都是行动派，你也会充满干劲。你塑造他人，这是客观规律。

3. 耐心才是真金

在这次股东大会上，有人质疑伯克希尔持有高达1890亿美元现金是



股神巴菲特 (Warren Buffett) (Paul Morigi/Getty Images for Fortune/Time Inc)

否浪费。巴菲特回应说，机会不会每天都出现，宁可少赚也不能乱投。他回顾了2008年金融危机时，正是因为手握大量现金，才能在市场恐慌时大举买入优质资产。

这个原则对普通人同样适用。不要因为看到别人赚钱就盲目跟风，不要因为手里有闲钱就觉得不投资就是亏。留足现金储备，等待真正值得的时机——可能是投资机会，也可能是人生转折点。耐心本身就是竞争力，因为大多数人都缺乏耐心。

4. 在逆境中冷静分析

世界不会适应你，你必须适应世界。当被问及如何看待市场波动时，巴菲特说市场波动是常态，而非异常。与其抱怨通货膨胀、利率变化、政策调整，不如调整自己的心态和策略。他举例说，伯克希尔经历过无数次市场暴跌，但从未因此改变长期投资的原则。

这背后的智慧是，真正的强者能在逆境中看到机会。别人恐慌抛售时，你能冷静分析；别人盲目乐观时，你保持警惕。世界运行有其规律，你能做的不是改变规律，而是理解规律并顺应它。抱怨是最无用的情绪消耗。

5. 学会应对挫折

挫折是生活的一部分，我们应学会面对而非抱怨。

巴菲特引用了一句话：“人生10%取决于你遭遇了什么，90%取决于你如何应对。”他自己也经历过投资失败：如早年买入纺织厂、投资航空股等决策。但他从不沉溺于懊悔，而是分析错误原因，调整策略后继续前进。

他建议年轻人训练自己的注意力：专注于生活中美好的部分，而非糟糕的部分。这不是逃避现实，而是一种心理调节能力。遭遇挫折时，问自己“我能从中学到什么”比“为什么是我”更有建设性。受害者心态会让你停滞不前，而成长型思维会让你越挫越勇。

6. 知己所能 专注深耕

巴菲特在会上坦承，他对科技领域了解有限，所以错过了亚马逊、谷歌等科技巨头的早期投资机会。但他并不后悔，因为他明白，比起知道什么，更重要的是了解自己不知道什么。他只在自己精通的领域出手，如消费品、保险、金融等传统行业。

这个原则对普通人尤其重要。

不要试图在所有领域都成为专家，那只会让你样样都懂一点、样样都不精。找到你真正擅长的那一、两个领域，深耕下去。与其成为十项全能的业余选手，不如成为某个领域的顶尖高手。专注产生的复利效应，远超你的想象。

7. 看不懂的就别碰

面对人工智能、元宇宙、加密货币等近年来的投资风口，有股东问巴菲特为何不参与？他回答：“我坚持能力圈原则。”他承认这些领域可能有前景，但如果自己无法准确评估其内在价值，就不会仅仅因为别人都在买而跟风。

这对普通投资者是一个警示。每次市场热潮中，总有人因为害怕错过某个机会而盲目跟进，最终成为接盘侠。其实，巴菲特的忠告是：看不懂的东西，再热闹也不碰；只投资“你能理解的”领域。这不是保守，而是理性。巴菲特用一生证明，错过一些机会不可怕，可怕的是把钱投到你理解不了的地方。

8. 慢富比暴富更明智

巴菲特最著名的一句话是：“人生就像滚雪球，最重要的是找到很湿

的雪和很长的坡。”他99%的财富都是在50岁之后积累的，靠的不是某次惊天豪赌，而是几十年如一日的稳健投资和复利增长。

这对现代人是一个提醒。财富积累是一场马拉松，不是百米冲刺。那些追求一夜暴富的人，往往会因为冒进而万劫不复。真正的财富自由，来自于时间加复利的力量，即便每年只有15%的稳定回报，坚持30年也会产生惊人的结果。慢即是快！这是被无数人验证过的真理。

9. 独立思考 突破认知

94岁高龄的巴菲特，仍然每天阅读5-6小时，保持着对世界的强烈好奇心。他在会上引用了芒格生前的话：“我这辈子认识的聪明人，没有一个不是每天阅读的——一个都没有。”

他建议年轻人对世界保持好奇，多问为什么。为什么这家公司能成功？为什么这个政策会出台？为什么人们会这样行为？独立思考才能突破认知边界。不要满足于二手信息和碎片化知识，要主动去寻找第一手资料。建立自己的思考框架。大脑就像肌肉，不用就会萎缩；而持续学习，能让你在任何年龄都保持敏锐。

10. 长跑人生 恒者为胜

在回答成功秘诀时，巴菲特说：“我的成功秘诀其实很简单——活得够久。”他半开玩笑地表示，如果他30岁就去世，不会有人记得他；正是因为活到94岁，才让复利有足够时间发挥作用。

但活得久不仅指生理寿命，更指保持长期主义的心态。不要被短期波动影响情绪，不要因为一时得失就改变方向。人生是长跑，笑到最后往往不是跑得最快的，而是跑得最稳的。幸福感、对工作的热爱、与喜欢的人同行——这些才是支撑你跑完全程的关键。当你回头看时会发现，潮起潮落都是风景，重要的是你一直在路上。

这10条忠告没有华丽的辞藻，却句句扎心。巴菲特用近一个世纪的人生经验告诉我们：真正的智慧往往朴素而深刻。或许我们该放慢匆忙的脚步，去分辨什么才是真正重要的——是追逐每一个热点，还是找到自己的节奏；是急于求成，还是相信时间与积累的力量。愿你基于理性的清醒，既敢于行动，也懂得耐心的力量。

引得全场笑声雷动

校友幽默复盘“人到中年后的困境”

毕业后，昔日同窗开始各奔前程。但一些学校会定期邀请毕业生重返母校，参加校友聚会。某学校举办校友会，演讲的主题是“人到中年后的困境”。一位校友的发言，幽默又实在，令全场七百人笑声不断。

以下是这位老同学在校友会上的演讲。

亲爱的同学们：有首歌唱的是“明天会更好”，是为了给人信心与鼓励。其实现实生活中，明天会不会更好不知道，但明天会更老这是确定的。

岁月要走过才知道它的凌厉，到了某个年纪不得不承认地球引力的厉害。器官样样俱在，只是都下垂，所谓的“万般皆下垂，唯有血压高”。老年后的身体起了很大变化，幸

果变成梨子型，坐着打瞌睡，躺着睡不着。想记的记不起来，想忘的忘不掉。更糟的是，哭的时候没眼泪，笑的时候一直擦泪。

头上是“白发拔不尽，春风吹又生”，男士们的发型也个个都是两边往中间梳，遮住稀疏的部分。

记忆力明显衰退，从一个房间走到另一个房间，就是想不起这儿来要做什么。忘了刚刚说过的话，变得一再重复碎碎念。一位老先生甚至说他有一次竟然笑到一半忘记为何而笑。

少年夫妻老来伴，老年夫妻怎么办？

有人形容食之无味，弃之可惜，彼此的坏习惯改不了。有的夫妻是什么事情都可以吵，从来没有妥协过。想想婚前是“好话说到”，婚后变成



(123RF)

“有话好说”。每个来到世间的生命，像“整零零售”一样，一点一滴地离去。刚刚还是意气风发的少年，一转眼变成哀乐

中年，还有人要讥笑一些老年人说是“知识退化，器官老化，思想僵化”。

所以，心理建设靠自己，要人老心不老，皱纹长在脸上，不长在心上。生活态度也要调整，以前用健康换金钱，现在用金钱换健康。

有所谓的人生三防：少年争取的是好学历，中年成功与否看经历，年纪越来越大就要留意病历。

无论如何，祝亲爱的同学们健康康，快快乐乐，心如顽童，笑口常开！

有句话说得好：失去健康，赢了世界又如何？

别把钱看得比命还重，世界上所有东西都不是你自己的，唯有身体才是你自己的！

满桌佳肴，你得有好牙；腰缠万

贯，你得有命花。

赏一路风光，你得走得动；拣一座金山，你得拿得走。

壶沟里饱食的是条好汉，病床上数钱的是个大傻瓜。

你唯一可以炫耀的是：你的健康！当别人都走了，你还可以晒着太阳、喝着茶，享受着健康的生活。

请善待自己，因为零件不好修，价格极其贵！

最后，送给大家几句话，人活一生：豆浆，比茅台重要；窝头，比蛋糕重要；红薯，比炖肉重要；蘑菇，比鲍鱼重要；走路，比开车重要；快乐，比业绩重要；运动，比按摩重要；读书，比麻将重要；宽容，比美容重要；朋友，比领导重要；平日，比节日重要；祝福，比请客重要；健康，比啥都重要。

一首亡国诗 千年仍在哭

文/贾小凡

花蕊夫人，原本只是青城山下才貌双全的少女，却因天赋异禀，走进了后蜀的王宫。她姓徐，也有人说姓费，四川青城山人。生得绝色倾城，才情更胜三分，自幼聪慧，擅长诗词歌赋。五代十国时期，群雄割据，战火纷飞，而在西南一隅的后蜀，却因她而多了一丝文情才气。

自古才女不乏其人，然而李清照、谢道韞，容貌平凡；鱼玄机、薛涛，其文才却又略逊一筹。唯独她，美丽而非妖娆，聪颖又博学强记，是名副其实的绝代佳人、蜀中才女。

蜀主孟昶（公元935—965年）初见她时便心神俱醉，只因见她姿容宛如花蕊初绽。孟昶立即封她为贵妃，赐号“花蕊夫人”。史书曰：“蜀主孟昶纳徐氏璋女，拜贵妃，异其色，号花蕊夫人。意花不足以其色。”记载中一显其绝代风华。据《闻见近录》，孟昶曾赞叹道：“花不足以拟其色，美不足以称其姿。”她受到的宠爱之深，举国皆知。

花蕊夫人喜爱牡丹与芙蓉，孟昶便命人在成都广植花卉。明代《舆地纪胜》记载：“孟昶为其宠妃花蕊夫人广植芙蓉于内苑，又于州南城墙植之。”他一句“使成都牡丹甲洛阳”，便替成都赢得了“蓉城”的千年芳名。至今，成都仍因这段千年前的爱情佳话而简称“蓉”，定市花为芙蓉。她美得惊人，更慧黠、细腻、才气逼人，熟悉音律，擅长歌舞，成了帝王最信任的伴侣。史书记载，孟昶在处理政务时，常倚重花蕊夫人的才智，其言多被采纳。

百首宫词记芳华

在五代乱世中，花蕊夫人以一首首七言绝句，将蜀国的日常、节日、欢乐与哀愁，写进了历史。她写三月樱桃初熟时的妃嫔闲游，也写夜深帘卷烛影斜的寂寞清愁，一首首诗都被收录在《花蕊夫人宫词》之中，是历代罕见的宫闱实录。这还要归功于宋人王安石，在熙宁五年（1072年）奉诏校定宋、蜀、楚三地献书时，发现了她的作品，这才使其流传后世。

虽然今人对《花蕊夫人宫词》尚有争议，有人亦认为有几首是前蜀夫人所写，但无论如何，《花蕊夫人宫词》那细腻真实的文字风格，无疑在文学史上占据一席之地。《花蕊夫人宫词》贵就贵在记载了真实的宫廷生活。如“三月樱桃煮熟时，内人相引看红枝。回头索取黄金弹，绕树藏身打雀儿”。又如“雨打宫花一院香，丝丝无韵下银塘。绿窗人困春慵重，



花蕊夫人美丽聪颖又博学强记，是一位名副其实的蜀中才女。（台北故宫博物院）

宫女还添绣凉簟”。诗中描画的场景生动而真实，也不乏宫廷里的日常琐事，饶有情趣。

花蕊夫人的笔下有春夏秋冬，有皇帝、宫娥、文臣、内监，他们排宴赏花、吹笛唱词、歌舞游猎，有梨园子弟演唱、有宫女学骑马，不仅写出宫中之所乐，也写出宫中之所忧。如很有名的那首：“内人追逐采莲时，惊起沙鸥两岸飞。兰棹未起来拍水，并船相斗湿罗衣”。这首诗描写了宫女划船采莲的情景，水声、花影、嬉闹、喧歌，有声有色，宫女的天真烂漫之情跃然纸上。

再如“杨柳阴中引御沟，碧梧桐树拥朱楼。金陵城共隋王府，画向丹青也合羞”。这里花蕊夫人说的是：六朝故都金陵和名满天下的隋王府，都难与蜀宫相媲美。这首诗真实地再现了后蜀的宫廷建筑实况。

花蕊夫人的诗是难得的史料，她是第一个以“宫中人写宫中事”的词人，她的宫词突破了自唐以来都是“外臣写事”的状况，后世文人赞其“以诗补史”，说得极是。她笔下的

后蜀，不再是冷冰冰的历史词条，而是一个活着的王朝。

一首亡国诗 千年仍在哭

965年，北宋大军压境，赵匡胤一声令下，命大将王全斌率十万精兵，自关中挥师南下，直扑后蜀。兵锋所向，直逼“蜀中咽喉”——剑门关。剑门险峻，若能死守，或可拖延战局，争取转机。然而，孟昶在战与降之间徘徊不决。他派宦官王承业守关，未料此人胆小怕战，宋军尚未逼近便弃关而逃，令整个防线顷刻崩溃。宋军长驱直入，势如破竹。后蜀十四万兵马无人敢迎敌于阵前。

宫中之战与降的争执不休，局势岌岌可危。花蕊夫人在此时泪洒君前，恳求孟昶集合兵力，拼死一战，也不失为蜀人之气节。然而她的苦谏，终究未被采纳。十二月寒风凛冽，宋军压城，万民惊惶。孟昶无力回天，只得披发徒跣，率群臣跪地出降，于升仙桥正式向宋军投降，将一山河，亲手奉上。至此，三百年蜀地基业化为尘埃，后蜀灭亡。

尚，以及宋代画院画风的影响，宋锦在图案中融入了写实风格，纹样清新自然，题材也更为广泛。到了明清时期，宋锦在各方面都与蜀锦有了很大的不同，花色丰富典雅，从而成为中国织锦的第二个里程碑。宋锦在纹样上，精密细致，质地坚柔；在图案上，花纹对称严谨，但又富有变化；在色彩上，沉静亮丽，有着高贵典雅的韵味，风格独特。

宋锦不仅织造工艺高超，还采用了调换经纬的方法，使得画面色彩更丰富，纹样色彩循环增大。而且，宋锦还采用手工繁复的“三枚斜纹组织”的织造法，慢工出细活。

宋锦的特别之处还在于染色，不仅全部采用手工染色而成，而且染料的挑选极为严格。染料选好之后，先将丝线根据花纹图案的需要染好颜色，之后才正式进入织造的工序。

成都破城后，君臣尽被俘虏。孟昶献表请降之后，被宋军“押解”北上。花蕊夫人作为后宫宠妃，自然也在被俘之列。那一路风雨兼程，从蜀地起伏的山水，到中原开阔的平川，她心如死灰，却仍强自镇定。据《舆地纪胜》记载，队伍行至利州葭萌驿站（今四川广元一带），一夜秋风骤起，天色昏沉。花蕊夫人借夜间停驻，独自走到驿站墙前，用指蘸水，在青砖残壁上缓缓题下一首《采桑子》：“初离蜀道心将碎，离恨绵绵，春日如年，马上时时闻杜鹃。玉阶深院空回首，暮雨潇潇，旧梦迢迢，不见当年金步摇。”一字一句，似血泪凝成。“杜鹃”是蜀中常见的啼血鸟，也寓其心之哀痛。她知道，一行千里，从此与故国诀别。

随宋军继续北上，花蕊夫人被一并带至汴京。当时北宋初建，赵匡胤为示宽容厚德，广纳贤才，常召降臣及故国宗室入宫问话。花蕊夫人是亡国妃子，她的诗才早在蜀中就声名在外，她在失国途中所作的那首《采桑子》，情真意切，被宋将转呈京师，引起文士侧目。赵匡胤听闻此事，大感兴趣。他不是不懂诗的人，也不是不懂人情的人。在战争刚告一段落、天下尚未定稳之时，一位亡国才女的命运，能体现新朝的姿态。

于是，一道诏令传出，花蕊夫人被带入宫中。那一日，汴京城外细雨绵绵，金銮殿上，灯火辉煌。花蕊夫人一袭素衣，被引入大殿。她的面容微悲，眼睛却如秋水般清亮。殿上，新天子赵匡胤端坐龙椅，身着明黄龙袍，目光如炬，俯视着这位亡国的贵妃，座下文武百官鸦雀无声。这时，殿角的檀香缓缓升起，气氛凝重起来。赵匡胤的声音在大殿上回荡：“听闻夫人才华出众，今日可否赐诗一首？寡人欲知你为何而伤？”言语间带着几分戏谑，几分试探。

花蕊夫人倏然抬头，泪水在眼眶中打转。她的目光迎上那威严的帝王，不卑不亢，不畏不惧。刹那间，殿内的空气仿佛凝固。紧接着，花蕊夫人的声音如寒冰破碎，字字清晰地传至殿角：“君王城上竖降旗，妾在深宫哪得知？十四万人齐解甲，更无一个是男儿！”

最后一个“儿”字落下，仿佛一记惊雷，在金銮殿内久久回响。满殿文臣武将，面色骤变，人人面面相觑，只剩无言以对的沉默。只见赵匡胤手指轻敲龙椅扶手，眉头微皱。殿内的气氛紧绷如弦。而那些曾经征战沙场、威风八面的将领，此刻竟无一人敢直面这位弱女子的灼灼眼神。

东北半城 万户机声

苏州是中国著名的丝绸产业集聚地，被称为“锦绣之乡”。早在春秋时期，这一带的吴国贵族就已经在生活中大量使用织锦；苏州丝织业兴盛，成为全国的丝绸中心；明清之际，更因技艺成熟与民间生产繁盛，而呈现出“东北半城，万户机声”的繁荣景象。

其中尤以宋锦最具代表性。宋锦以纤巧秀美、古朴典雅的独特纹样而深受皇家喜爱，除袍服衣冠等服饰使用外，还大量用于书画卷轴的装裱。相传，宋高宗为满足宫廷服饰及书画装裱的需求，而大力推广宋锦，还专门在苏州设立织造署。现今北京故宫博物院收藏的“极乐世界织成锦图轴”，就是乾隆时期苏州生产的重锦，堪称稀世珍宝。

成语故事

有条不紊

【解释】：紊：乱。形容做事或安排井然有序，条理清晰，毫不混乱。赞扬计划周密、执行有方的能力，体现从容不迫、严谨细致的态度。成语常用于形容工作、学习或管理的条理性，蕴含儒家“凡事预则立”的哲理，启发人们以秩序与规划应对复杂事务。

【成语典故】：出自《尚书·盘庚上》：“若网在纲，有条不紊；若农服田，力穡乃亦有秋。”

《盘庚》共分上、中、下三篇，记述这次迁都的经过。上篇就是盘庚迁都前所作，内容是告诫群臣的话，主要说明迁都是上天的旨意，阻碍迁都的任何行为都是违背天意。

盘庚是商朝第十七代君王。商朝中期，国势衰弱，水患频发，内乱不止。盘庚决心迁都至殷（今河南安阳），以振兴国运。臣民畏惧迁都之难，怨声四起。因此盘庚前后共三次告谕臣民，极力陈述迁都的好处。

盘庚写道：“如今我迁都，不是我放弃先王任用世家旧臣的美德，只是你们隐藏了这个美德，不能处处替我着想。对于你们的计谋私心，我就像看火光一样，内心清清楚楚，只是我不善于谋略，才造成你们的过错。就像网要结在纲上，才能有条有理而不杂乱；天下尚未定稳之时，一位亡国才女的命运，能体现新朝的姿态。”

于是，一道诏令传出，花蕊夫人被带入宫中。那一日，汴京城外细雨绵绵，金銮殿上，灯火辉煌。花蕊夫人一袭素衣，被引入大殿。她的面容微悲，眼睛却如秋水般清亮。殿上，新天子赵匡胤端坐龙椅，身着明黄龙袍，目光如炬，俯视着这位亡国的贵妃，座下文武百官鸦雀无声。这时，殿角的檀香缓缓升起，气氛凝重起来。赵匡胤的声音在大殿上回荡：“听闻夫人才华出众，今日可否赐诗一首？寡人欲知你为何而伤？”言语间带着几分戏谑，几分试探。

最后，一个“儿”字落下，仿佛一记惊雷，在金銮殿内久久回响。满殿文臣武将，面色骤变，人人面面相觑，只剩无言以对的沉默。只见赵匡胤手指轻敲龙椅扶手，眉头微皱。殿内的气氛紧绷如弦。而那些曾经征战沙场、威风八面的将领，此刻竟无一人敢直面这位弱女子的灼灼眼神。

欲罢不能

【解释】：欲：想；罢：停，歇。形容想要停止或放弃某件事，却因某种原因（如兴趣、情感、责任或外部压力）无法停止。常用于描述对某事投入极深、难以自拔的状态，或因情势所迫不得不继续进行的情形。表达了一种身不由己、无法摆脱的心态或处境。

【成语典故】：出自《论语·子罕》：“夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能。”

《论语·子罕》记录了孔子与其弟子的言行。此句由孔子弟子（传统认为是颜回或子贡）所述，赞叹孔子的教学艺术。孔子教学循序渐进，以广博的文献、诗书礼乐启发学生，以礼仪规范约束行为，使弟子们沉迷于学问，欲停学却因志趣盎然而无法停下。“欲罢不能”在此形容弟子对学道的执着，源自孔子教化的感染力。

春秋时期，孔子周游列国，传授仁义之道。其弟子颜回天资聪颖，最得孔子喜爱。一日，孔子在庭院授课，讲解《诗经》与礼乐，循循善诱，引人入胜。他以广博的文献启发弟子，以礼仪规范言行，弟子们听后如沐春风，沉浸其中。

课后，颜回独自留在庭中，手捧竹简，反复诵读。子贡见状，劝道：“颜回，天色已晚，今日已学甚多，何不暂歇？”颜回微笑答道：“夫子之教，循循如春风化雨，博我以文，约我以礼，吾心向往，欲罢不能。”他继续秉烛夜读，直至深夜，乐在其中。

孔子听说此事后，赞叹道：“颜回啊，他的心连续三个月（形容长期）都不背离仁德，想要停止追求却无法停下来，我对此非常欣慰。”

文/韩雨薇

宋锦，中国传统的丝制工艺品之一。因其主要的产地在苏州，故又称为“苏州宋锦”。苏州宋锦色泽华丽、



清朝时，苏州宋锦多用于宫廷织造服饰，深受皇家喜爱。（公有领域）

丝绸中的贵族——宋锦

图案精致、质地坚柔，被誉为“锦绣之冠”，与南京云锦、四川蜀锦并称为中国三大名锦。

织采为文 其价如金

锦，是一种色彩鲜艳，有各种花纹图案的丝织品。“织采为文，其价如金”是古人对锦的描述。

词语中的锦，包含了人们对美好的向往和祝愿。比如“前程似锦”就是用来祝福他人前途美好的成语；而“锦上添花”这句大家耳熟能详的成语，则是指在美好的事物上，再增添上更多美好，也就是“喜上加喜”。

潇洒飘逸 高雅华丽

宋锦，顾名思义，是在宋代发展起来的织锦。早期的宋锦继承了汉唐蜀锦的特点，还保留了大量的传统风格。之后，受时代变迁和社会风

清末奇人“牛才子”

文/青莲

算命、占卜这类玄学技艺，一律被中共打成封建迷信予以取缔。不过在民间，一些奇人、奇事还是会口耳相传。陕西西安老百姓的记忆中，就有一位外号“牛才子”的传奇人物。



牛才子虽有洞悉天机的能力，却从来不以此为自己谋得好处。（公有领域）

“牛才子”是清朝末年的秀才，关中太人。真名叫牛兆瀛，字梦周，号蓝川，西安市蓝田县人。据说是因为他出生时，父亲牛文博曾梦见宋代理学家“濂溪先生”周敦颐来到家中，便给儿子取名兆瀛，字梦周。

牛才子在幼年时就有过目成诵之能，是乡里出名的神童。后拜在著名理学家大师贺瑞麟的门下，不仅熟读兵法战策，对天文地理、医卜星象也是无所不精。在清末民间的传说中，乃是诸葛亮级别的人物。

这牛兆瀛怀有经天纬世之才，却对功名利禄毫无兴趣。

21岁时，他考中举人，声称要赡养父母放弃仕途，在老家蓝田县娶妻生子，过着悠闲的农耕生活，因此人们又叫他“牛布衣”。



1926年，军阀混战，河南军阀刘镇华率领十万大军围困西安城，造下了许多罪孽。（Adobe Stock）

这牛才子虽然不愿出仕，但也没把一身本领完全隐藏起来。日常生活中，他经常帮助乡邻，比如谁家的牛丢了，鸡不见了，就去问他，每次都能按照他的指点找回来，从来都不落空。

有一次，牛才子在家门口站着，篱笆外来了一个人，才叫了一声：“牛才子。”牛才子便说：“叫啥哟，你家鸡不见了问我，赶快去到西头沟边的大树旁，有黄鼠狼把鸡拉走了。你走得快能拿回死鸡，去得慢连死鸡也见不上了。”那人果然是来寻鸡的，听了牛才子的话撒腿就跑，跑到西头沟，正好看到沟边的树旁有一只黄鼠狼真的在咬鸡的脖子，正使劲地往洞里拉，那人走过去一把将鸡抢了出来。此后，他逢人便说：“牛才子不得了，是活神仙啊！”

有一年三伏天里，太阳天天像火一样炙烤着大地。可有一天，牛才子从市场上回来，手里却拿着雨伞，穿着雨靴。不认识的人都笑话说这个人不是神经病，认识他的人则立即飞奔回家，把晾晒的衣服、稻谷抢收起来。

等到大家把晒的东西都收好后，大雨就哗哗地下来了。

牛才子虽有洞悉天机的能力，却从来不会依靠这个谋取好处，也不允许自己的家人以此得到收益。

有一年夏收后，牛才子已经出嫁的女儿回到娘家，晚上偶然听见其父在院中自言自语：“天河南北，夏凉割麦，大灌小能吃他，秋后家家户户能把豆炒，豆要成了。”于是，他的女儿回到婆家后，就让婆家将家中所有的田地都种上豆子，结果秋收时，豆子果然大获丰收。牛才子的亲家高兴得拿着豆子登门感谢，牛才子才知道女儿偷听了自己的话。他当即大发脾气，不许女儿再回娘家。

1926年，军阀混战，河南军阀刘镇华率领十万镇嵩军围困西安城，并在西安城外烧抢掠夺，造下了许多罪孽。刘镇华久闻牛才子的名望，围城之初就亲自备厚礼前往蓝田县城南坡书社，想聘请牛才子出山为其效力。



河南军阀刘镇华（公有领域）

当刘镇华到达书社门口时，紧闭的大门上拴着两条狗，十分凶猛，刘镇华无法进去，又不敢开枪，只能带着手下站在门外等着。

过了两个多小时，才有人出来将

刘镇华引入书社去见牛才子。刘镇华大声说：“久仰先生大名，今日一见，大快平生。今日拜会先生，不吝赐教，还望先生出山，福祝不才，以成大业。”牛才子不紧不慢地回答：“告知将军，我只是一介贫穷的书生，并无什么惊天动地之才，起死回生之术，毫无能力辅助将军以成大业。只从书本上知道，民为邦本，本固邦宁，望将军善待百姓，以天下百姓为念，自有后福，其它一无所知。”

刘镇华一看，牛才子这是不肯出山助他，便说：“外间传闻先生有先知先觉之妙术，望先生告知本人一下，眼前围城的吉凶祸福。”牛才子回答说：“外间对我的这些传闻，不足为信，但守城的杨虎城和李虎臣号称二虎守长安，二人都是虎将。你求找我，我家门口两只狗就将你挡住了，两只狗你都进不来，两只老虎守着长安的城门，你能不能攻进去，不是一目了然吗？”

刘镇华此时才知道牛才子在门口放狗挡他进屋的用意，虽心有不甘，也只能告辞回去。

果然，刘镇华花了数月时间都无法攻下西安，无奈退兵。期间，刘镇华也想了许多攻城的方法，比如派人从城外向城里挖地道。当时城里人都知道地道要挖进来了，但谁也不知道地道口将在何处出现，每个街巷都埋了大瓮，灌满了水，派人日夜守在水瓮边，听声看水面。牛才子去找城防当局，也没有说地道口要从哪出来，只是建议把一个个莲花池的地方扩大，把四周的水都引过去，成为一个湖，水深齐腰。

某一日，湖水突然下降，原来刘镇华挖的地道口正在湖中，湖水一下子把地道全泡塌了。

30年代初，牛才子去世，他临终时反复叮嘱家人，他的墓穴要头向西北，脚踏东南，并在他的左脚鞋底上缝上一块蛋形红布，家人不解，问其何意。老人说大约80年后，他会再踏故土。

借尸还魂奇案 两个灵魂互换了身体

1914年，中国山东聊城县发生了庄稼汉崔天选被“借尸还魂”的事件，当时许多政府高层官员、北大校长蔡元培等知名人士都亲闻其事，或亲睹其人。这个故事收录在王季同《一轮轮回实证讨论集》中。

复活后却像换了一个人

1914年，一个炎热的夏天，山东聊城一崔姓农民家传出了哀恸哭号声，因为家里的顶梁柱崔天选突然猝死了。家人就像天塌下来一样，哭得昏天黑地。没想到过了五、六个小时，崔天选又活过来了，让家人喜出望外。

谁知崔天选活过来之后，开口说话，家人竟然都听不懂。他的妻子在他面前想要帮他，可是他竟然连眼前的妻子也不认识了。崔家人大惑不解。

崔天选赶快去照镜子，看到镜中的自己，他竟然哇哇大哭起来，而且哭得非常伤心！哭着哭着，崔天选索要纸笔，写了一些字。崔家人都懵了：天选没读过书，是一个大字不识的地道农民，怎么活过来之后他会写字了呢？有识字的人看到他写的是：我叫刘建中，瑶州釜山洋县刘家大坑村人。没办法，崔家人只能接受这个现实。

随着时间的推移，崔家人越来越相信死而复生的是另一个人的灵魂。复活后的崔天选伤心难过了好一阵子也只能面对现实，开始入乡随俗地学习当地的乡话和一些应对进退的乡俗。

过去，家里的重活都靠崔天选一个人，可现在的崔天选一担水都挑不动，但他却会读书写字，还会探流掘泉、找水源，只要顺着他的指点一掘即能得到泉水。周围的街坊邻居都知道崔家发生了换灵魂的事。

后来有一天家中失窃，崔家报案。县府委员前往崔家查看遭盗情况，崔天选讲述遭盗细节，来人听到崔天选不似本地人的口音，就问他怎么回事？当时还有别人在场，告诉他说崔天选是借尸还魂的人。委员惊疑，乃详细询问崔天选，从而崔天选被借尸还魂之事就在山东省甚至全国传开了。

山东省省长自验证

时任山东省省长蔡儒楷还特别把崔天选叫到省署试验真假，当场让他担水，看他果然是文弱书生一个，扁担上肩后都不能举步了，不过的确会探流掘井。调查委员还将崔天选带去检查，确认崔天选毫无疾病，更不是精神病。

在崔天选还魂一年多后，当时的

东临道道尹龚积柄又将他送到济南高等法院院长梅榘云处，请他协助调查此事。梅榘云后来见过复生后的崔天选数次，听他说话不像山东腔，倒是福建人学说北京话，又颇似日本人学说中国话。崔天选见他时，也会拱手作揖，但不甚熟练，说是还魂后在山东学的，他以前的家乡没有这种礼仪。问他前身的家乡瑶州府山洋县刘家大坑村在哪？崔天选答说不知道，因为从小未曾远行，只知道本村和四邻的村名罢了。

瑶州釜山刘建中

瑶州府的刘建中怎么来到崔家变成崔天选了呢？刘建中说：当时他被家人用棉被盖着，棉被两头被紧紧压住，他动弹不得，热气逼得他昏死了。后来听到有呼喊声，睁开眼一看已经在崔家了。算一算从在家昏死到在崔家复活，前后大约五、六个钟头。

梅榘云和龚道尹查找不到瑶州府山洋县刘家大坑村的地点，认为很可能是疆外的国邦。就问了他一些那里的社会情况，他一一作答说：地方官员称为“上司”，皇帝称为“人王”，当时年号是“公伙二十年”，每年只有米与红糖缴税，没有其它的税，他在那里并未见过外国人等等。

后来，梅榘云拍了崔天选的照片，并将照片和龚道尹的笔记数张，寄给上海管理外国事务的狄楚青先生，请教他是否知道瑶州府山洋县，能否将此事登一个广告到报纸上，以便联系上刘建中的家人，进一步了解内情。

真有其人其地

民国四年春，崔天选事件已经过去几个月了，山东聊城县令拜见山东财政厅厅长杨寿楠，当时说起崔天选被借尸还魂的事，厅长就令人把崔天选送到厅办。他见到复生的崔天选是个素朴的乡下农夫，中国地方话说得很生涩，就让他以纸笔代言，写的与县令所言大致无异。

杨厅长曾经去过安南（今越南），略知当地土人擅长开井术，猜测他可能是安南人，因为历史原因，安南人也用汉字（安南在秦汉至唐时是中国的一部分，后来成为藩属，在清光绪十二年间成了法国属地）。杨厅长就在厅办院子里，当场让崔天选展示本事。崔天选答说这里水脉很足不用开井，说的一点不错，山东济水暗流就从附近墙下通过。

两个灵魂互换了身体

杨寿楠厅长把崔天选送回去

后，心中一直揣着这超乎寻常的事。后来遇到任职翻译署的友人许瀚伊谈起了这件怪事。没想到许瀚伊回答说：“真有这样的。”许瀚伊在署里曾见到法国公使来了一件“寻人”的公函。说有一个安南人死而复苏，醒来后竟然说起华语，说自己是山东某县人，乃借尸复活。法国驻安南领事乃告知北京公使，行文向中国外交部询问，是否山东省该县有这样的人。

许瀚伊说，听说后来该公文到了山东，山东府办也回复了公文书，并附上崔天选的照片，公文到了北京公署。但是当时国家处于多事之秋，就没进一步去了解。

杨寿楠厅长将自己亲眼所见和许瀚伊所述进行比对，发现山东和安南的借尸还魂事件，是同一件事，两个灵魂互换了身体。

王季同在《一轮轮回实证讨论集》中说：“据法国公使来禀，则又知山东崔天选和安南人刘建中两人之灵魂与躯壳已互易。借尸还魂，从至今有无数记载，然灵魂、躯壳互易实前所未闻”。蔡元培校长在《佛法与科学之比较》之〈序〉中说，此例为“超物质的精神”提供了一个强证。

清肺提高人体免疫力

独特的扁康清肺疗法

文/徐孝锡 图/扁康韩医院提供

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”。但笔者在临床治疗15万5千多名的患者过程中，通过实践“清肺疗法”，明确观察到了整体变年轻的现象。

变得年轻是所有人的希望，笔者整体观察15万5千多个成功治疗病例之后，向医疗界做了汇报，报告的题目就是《少化现象》，人类医学史上第一个带来“少化现象”喜讯的人是徐院长，这一点也想得到大众的认可。

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，而子息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事，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，就来向泉水边查看，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”。但笔者在临床治疗15万5千多名的患者过程中，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

48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，通过清肺法使积累在肺泡各处的“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”的淋巴腺之王——扁桃体也强壮起来。一般来说，2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。所以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3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Akkermansiamuciniphila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6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怎么多，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。

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。

——徐孝锡

◎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21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50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。生活在首尔汝矣岛的一位98岁患者，尿液呈红色，因身体疲倦，整天卧床，在接受6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



两个月的药。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10多天才能便一次，浑身是病，没有力气，只接受了3个月的清肺治疗，就迈着轻松的步伐，找到笔者，开心地说：“院长，我现在是想便就便啊。”

如上所述，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5万名鼻炎患者、3万3千名哮喘患者、4万名异位性皮炎患者、3万2千名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

笔者为此深受鼓舞，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1年2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倒，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10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6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：

徐孝锡先生以第一名的成绩考入韩国庆熙大学韩医专业，毕业后致力于治疗困扰自己多年的顽疾扁桃体炎的药物研究开发。研究过程中发现异位性皮炎、鼻炎、哮喘、扁桃体炎、心血管病都是与肺部健康密不可分的，由此研制出增强肺功能、提高免疫力的扁康丸。现在销往世界40多个国家。徐孝锡先生现任扁康韩医院代表院长，在50多年间治愈16万名患者，被评选为患者最想见到的韩医师之一。

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

五术兼备 医者仁心

中医高手倪海厦的传奇人生

倪海厦 (1954年—2012年1月31日)，美国中医师，生于台湾，中华民国及美国双国籍，原美国汉唐中医学院院长。除中医之外，他还擅长命理、占卜、风水等，被喻为当代五术（仙、医、命、卜、相）兼备之旷世奇人，常被病患称为“最后的希望”。

倪海厦出生于1954年阳历1月1日，一代名医的传奇人生从此开启。不过倪海厦小时候，并没有对中医展现出多大的兴趣。跟大多数男孩们一样，他也是调皮捣蛋，大白天翘课去钓鱼，让人很头痛的那种。倪妈妈就带儿子去拜师学武术，找个师父来管管他。没想到，这一招还真灵。倪海厦很快就喜欢上了武术，而且，顺带着研究起了气功和易筋经。而这，也为他以后学中医打下了基础。

倪海厦后来成为了一个大中医师，办班授课，而他向徒弟们传授的五脏排毒法和文式易筋经，则源于年少时所学的气功。

天才中医师

倪海厦开始学中医，源自一个偶然的机会。

倪海厦跟二姐感情很好。二姐有一种妇科病，不好意思去看医生，就给他买了一套医书，叫做《医宗金鉴》，并对他说：“小傻瓜，你从小学什么会什么，那你学学中医，帮姐看看病吧。”

《医宗金鉴》是一本流传很广的中医入门书籍，有图有歌诀，简明易学。



《医宗金鉴》(国立自然科学博物馆藏)(Wikipedia/丘岳/CC0)

倪海厦用三个月的时间，把书从头到尾看了一遍，就会写药方了。他的方子，居然就把二姐的病给治好了。而且，从那以后，二姐的病就再也没犯过。

母亲不敢耽误，赶忙请了一位针灸师吴先生来教儿子。结果倪海厦天赋惊人，只学了三个月，就比老师扎得还地道了。

吴先生非常惊讶，跟倪妈妈说：“你的儿子啊，前途不可限量！”于是，吴先生把倪海厦介绍给了名医周左宇和徐济民。两位老师对这个天才学生也是倾囊相授。后来，倪海厦又得到了中医经方大师姜佐景的指点，学到了开药方的精髓。

短短一年的时间，倪海厦就成了远近闻名的中医师。亲朋好友、街坊邻居都来找他看病，甚至连大学里的教授都十分信任他，身体不好，来找他扎针。

倪海厦能够师从三位名医，学到的东西，比一般学中医的大学生要扎实得多了。自古以来，学中医靠的都是师父的口传心授，还有就是徒弟自己的领悟能力，这些都是上大学学不到的。

倪海厦看病，从来靠的不是学历，而是——“口碑”。

后来大学毕业服兵役，他还因为这个特殊的技能，被安排到了军医部，结果很快就出了名，部队中的长官都来找他看病，甚至连电视台都惊动



倪海厦

了，经过采访报导，他就成了“马祖神医倪海厦”。这一年，倪海厦才24岁。

精通算命

不过，倪海厦在军营中名声大噪的，靠的还不仅仅是治病的本领。他还有另一手绝活，那就是算命。他算命奇准，军中的长官来找他批八字，他们对他的过去、未来，能不能升迁，什么时候升迁，都能说得一清二楚。

后来倪海厦退役了，也曾经以算命为生。他算命之所以精准，是因为他对八字和面相都十分精通。一个人的信息是全息的，可以从八字中解读出来，也可以从面相、手相上来看。这就像是一个人有不同的身份证件，但证件上都是同一个人，道理是一样的。

倪海厦以几种方法交叉求证，精确度就比一般算命师要高很多，再加上年轻气盛，所以经常是铁口直断，说得十分肯定。

那他算命这项绝学，又是跟哪位大师学的呢？

说来可能没人相信，他算命，完全靠的是自学。大学期间他买了很多书来看，什么紫薇斗数、阳宅风水、面相手相、铁板神术，还有易经八卦。结果他很快就成为了一个对中医、算命、看相、看风水和卜卦，都样样精通的大家，人称“五术俱全”。

而他也发现，这五术其实都是相通的，背后的原理，都是易经中的阴阳五行。易经讲八卦，中医讲“八纲”，归根到底都是一样的。“八纲”就是阴阳、表里、寒热、虚实这八个字。整个中医学可以说，都是建立在这八个字基础上的。

所以倪海厦也就自成一派，看病的时候，也会结合着算命，甚至风水之术来为病人治病，不拘一格。

台湾第一绑架案

在台湾有一起绑架案最为轰动，就是1990年台湾富豪吴东亮绑架案。这个案件，被称为是台湾第一绑架案。

有一天，倪海厦的家里，来了一个当红女明星（彭雪芬）。倪海厦看完她的八字后说，半年后你的先生必遭大难啊！

半年后，女明星的丈夫果然出

事了。他，就是台湾大财团新光集团的家族继承人吴东亮。那天，吴东亮开车回家，刚下车，就被人从后面打晕，然后绑走了。

绑匪提出了一亿元的天价赎金，而且非常狡猾，要求分两次付清，目的就是确定没有警察在后面跟踪。如果不按他们的要求做，当场撕票。

彭雪芬接到绑匪的电话后，一下子就想起了倪海厦说的话，第二天就前去求助。

倪海厦帮她卜了一卦。看完卦象后，倪海厦说：“你不要配合警方，满足绑匪的要求就是了。只要他们拿到钱，他们绝对不会撕票的。你先生会平安归来，事情会圆满解决。但如果不满足他们的要求，你先生怕是凶多吉少。”

彭雪芬十分相信倪海厦的话，想方设法用开警察，只身一个人带着巨款去见绑匪。最后吴东亮终于平安回了家。因为这件事，原先看不上她明星身份的婆家从此接纳了她，夫妻俩也是患难见真情，从此情比金坚，一直都很恩爱。

不过，事情到这里还没有完结。这起天价绑架案是件大案，警察早就严阵以待了，吴家屋里屋外都是警察。彭雪芬用开警察让警局非常不爽，难道就这样让绑匪逍遥法外了？好在天网恢恢，疏而不漏。绑匪千算万算，没算到他们在吴东亮的手机上留下了一个指纹。警察循线很快找到了绑匪头子胡关宝。最后犯罪团伙被一网打尽，吴家的钱也原璧归赵。

事情到这里，才算是圆满解决。这起案件因为赎金太高，吴家人又不配合警察，在当时造成轰动。而倪海厦也因为在这个案件中起了关键性的作用而出了名。

精准预测30年后将发生的事

倪海厦的弟子曾分享过一个很特别的医案。

2016年，台北汉唐中医诊所来了一个病人，他因为头痛无法入睡，前来求诊。照理这种病不难治，可中医师们想尽了办法，换了好几种方子，都治不好他。正当他们深感困惑的时候，病人忽然想起在30年前倪海厦曾经给他算过命。当年批命的那张

纸，他还保留着。

于是他打开一看，上面居然很清楚地写着，30年后他会因为头痛没法入睡，但只需改一下床头的方位，就好了。病人照着做了，居然当晚就可以安然入睡了。

这时，倪海厦已经过世4年了。这件事情传开后，大家都觉得，倪海厦的医术到了这个程度，简直是神乎其神了。

上工治未病

《黄帝内经》讲“上工治未病”“下工治已病”，意思是“高明的医生着力于防治尚未发生的疾病”“医术层级较低的医生，只能在疾病已经发生后进行治疗”。而西医，大家知道，就是头痛医头，脚痛医脚，病人验血、照CT、X光，发现异常了，才能确定得的是什么病。倪海厦说，这叫“下工治已病”。

那么中医是什么呢？中医是“上工治未病”。就是说，好的中医师，能在病还没形成的时候，就能诊断出来，并把它治好。

比如说，心脏病患者，往往是猝死的，因为西医的检测方法很难检测到它。但如果患者看的是中医，说他出现了失眠、胸口痛，大小便不正常，手脚冰冷、麻木、刺痛等症状，那中医师基本可以判断，这是心脏病爆发的前兆。这个时候对症下药，就很好治。

还有一个就是癌症。癌症患者往往是从晚上睡不着觉开始的。如果患者每天都在晚上1点准时醒来，到了3点才睡，那他的肝可能就出问题了。为什么呢？因为人五脏的运行都是有规律的。肝经就是在晚上1点到3点运行的。肝受损，肝经运行不通畅，人就会醒来。如果有入熬夜，每天熬过1点，那他的肝肾肯定不好。

患者如果脸色发青，还手脚冰凉、脸上却是热的，那这很可能就是肝癌的前兆。这个时候，中医师用针灸扎一扎肝经的间门穴，矫正睡眠的时间，再用药把肝里的毒素清出来，从而改善机体状态，可以降低疾病进一步发展的风险。

这个时候，如果你找西医看，说睡眠不好，他可能就会给你开点安

眠药。因为肿瘤可能会在1到2年后才会形成，经常是病人感到痛了，去看医生，医生才会说：“那我们照一下CT，再做个切片，看看有没有肿瘤吧。”但这个时候，很可能就已经晚了。所以肝癌经常是一旦发现，就是晚期，基本上就是只有几个月寿命的情况。

医者仁心

倪海厦也是一位擅长“治未病”的医者，也就是把“预防、调理、前瞻判断”视为最高层级的医术。其流传的一则感人故事，既体现了他的明医境界，也让人由此体会到“医者仁心”这四个字。

故事中，一位女患者得了红斑性狼疮，来找他医治。

红斑性狼疮被称为是“不死的癌症”，在西医中，基本就是不治之症，但倪海厦把她治好了。病人特别感激。

没想到三个月后，病人又来。这次她咳嗽很严重，咳出许多清白色的泡沫痰，而且还觉得心口发闷。

倪海厦就问她，最近是否发生了什么事情。女患者表示，女儿身体不好，又没钱看医生，让她十分担心。

倪海厦说：“如果我帮你治好你女儿的病，不收你钱，你还会担心吗？”病人开心地说：“当然不会了！”

倪海厦说：“那你把女儿带来吧。我背后有大财团支持我，给我资金，让我给有需要的人免费看病，你放心带她来好了。”

病人高兴得流下了眼泪。倪海厦就开了些治咳嗽的药给她，病人很高兴地回去了。

但倪海厦当时却捏了一把汗。都说忧伤肺，而那位病人的忧伤已经伤到了肺，是肺癌的前兆了，所以她的痰都是白色泡沫状的。如果看西医的话，大概要在两年以后，才会诊断出肺癌。

但倪海厦先用免费看病去掉病人心病，让她由忧转喜，去除病根，再用方剂调理病人的身体，这样病人才能康复。但病人从头到尾都不知情，倪海厦也没有解释。他说，中医的精深奥妙，不是这个病人可以理解的，所以就不说了。

扁鹊见蔡桓公

自古以来，名医都是“上工治未病”的高手。从前收录在教科书中的《扁鹊见蔡桓公》的故事，就是一个很好的例子。

扁鹊见到蔡桓公，说：“王啊，您的皮肤间有点小病，不治的话，恐怕会更厉害。”蔡桓公说：“我好好的，哪有病？”

过了10天，扁鹊又见到了蔡桓公，说：“王啊，您的病已经到肌肉里，不治的话，后果严重啊！”蔡桓公还是不信。

又过了10天，扁鹊对蔡桓公说：“您的病已经到了肠胃里，不治怕是不行了。”蔡桓公依旧还是不信他。

再过了10天，扁鹊见到蔡桓公转身就走。蔡桓公派人去问他，扁鹊说：“王现在的病已经深入骨髓了，我没法治好他了。”

再过了5天，蔡桓公身上开始痛，找扁鹊，扁鹊已经悄悄逃走了。蔡桓公很快就病死了。

扁鹊在蔡桓公发病的一个多月前，就看到了他的病症。如果蔡桓公能相信扁鹊，就可以轻松逃过一劫。可惜，他太相信自己的感觉了。



张掖丹霞地质公园

看甘肃 (25)

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！

张掖：大地与历史的交汇点



张掖古城旁薰衣草田上的夕阳 (Wikipedia/Sparktour/CC BY-SA 4.0)

甘肃省西北部地区，以张掖为中心，汇聚了丰富的自然地貌和人文遗迹。这片土地位于祁连山北麓与河西走廊的交汇处，地形多样，包括丹霞地貌、寺庙古迹、湿地草原和石林峡谷。这些景观不仅体现了地质演变的奇妙，还蕴含了丰富的历史、文化和民间传说。

张掖丹霞地质公园

张掖丹霞地质公园位于祁连山北麓，张掖市临泽县城以南30公里，总面积约536平方公里，是中国丹霞地貌最大、最丰富的地区之一，以彩色丹霞和窗棂状宫殿式丹霞著称，被誉为中国最美七大丹霞之一。景区由红色砂岩经长期风化、侵蚀、沉积形成，色彩鲜明，层理分明，在光影变



则岔石林

化下呈现红、黄、橙、白等多重色带。丹霞分布广阔，气势宏大，彩丘密集成片，色彩过渡自然，是地质演化史的珍贵遗存。

张掖丹霞是中国唯一的丹霞地貌与彩色丘陵复合区，主要分为七彩丹霞（单斜山型）、众僧拜佛（砂岩岩丘）、灵猴观海（褶皱翼部）和大扇贝（砂岩岩丘），这些多从1号观景台可见。七彩屏是彩色丘陵，可从2号观景台观赏。刀山火海则为单斜山型，傍晚时分前往4号台，光线斜射下红色岩层更显“火海”效果。

七彩丹霞景区内景点丰富，如七彩丹霞（单斜山型）、众僧拜佛（砂岩岩丘）、灵猴观海（褶皱翼部）和大扇贝（砂岩岩丘），这些多从1号观景台可见。七彩屏是彩色丘陵，可从2号观景台观赏。刀山火海则为单斜山型，傍晚时分前往4号台，光线斜射下红色岩层更显“火海”效果。

雨后的丹霞岩面润湿，颜色更明亮。

冰沟丹霞景区以窗棂状宫殿式丹霞为主，是中国最完整、造型最奇特的丹霞地貌之一，被评为“窗棂状宫殿式丹霞地貌中国第一”。

景区位于梨园山谷，两侧山峰棱角分明，路依山壁蜿蜒，景点有20余处，包括丹霞崖壁、石墙、石柱、尖峰和丘陵，山体经风化形成千姿百态的形态，如城堡、麦垛、宫殿、亭台、飞禽和走兽，移步换景，光线角度不同则景观变幻，有“赤壁千仞”之誉。著名的景点王母宫是一面山体似井然有序的建筑群，包括古城堡、平顶

房、粮仓和寺院，经风蚀仍鲜艳，远眺似有呆立人影。其它如神驼迎宾、大地之根和情侣相逢，也体现了自然的鬼斧神工。

王母宫还与周穆王西巡传说相关：西周时，周穆王巡视祁连山（古称昆仑），受河伯引荐拜见西王母，欲求长生药。西王母指着对面山问：“那儿有什么？”周穆王答：“一座山。”西王母挥手，山瞬间变成富丽王国，又一挥即消失，留下周穆王发呆。此景即今日丹霞城堡。

阿万仓湿地公园



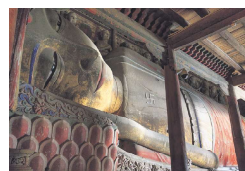
阿万仓湿地公园

阿万仓湿地公园，又称贡赛尔喀木道，位于甘南藏族自治州玛曲县阿万仓乡，面积约200平方公里。是贡曲、赛尔曲和道吉曲三河与黄河汇流处形成的盆地草原区，海拔3400-3700米。景区地势西北高东南低。河岸低，河水缓，牧草繁茂，为若尔盖、尕尔湾、曼扎塘湿地核心，是中国最美的湿地之一。湿地与湖泊交映，雪山

与黄河并存，融合了北方阳刚与江南柔美。古为西羌、党项、吐谷浑、吐蕃和蒙古部落的栖息地。

贡赛尔喀木道景区传说众多，以格萨尔神话为主。相传，流放的格萨尔母子在河曲历经艰辛，通过赛马称王，拉开史诗《格萨尔王传》的序幕。沃特山藏岭国经卷，故名源自藏语“经卷”，为神山。传说沃特娶拉日玛为妻，后知其爱萨日，一怒砍之，拉日玛带伤逃往西北，山崩刀痕犹存。如今拉日玛峰与沃特峰对峙，宛如金剛守护贡赛尔喀木道。

张掖大佛寺



张掖大佛寺大佛 (Wikipedia/Zhangzhugang/CC BY-SA 3.0)

张掖大佛寺即西夏国寺，始建于公元1098年，曾称迦叶如来寺、宝觉寺、弘仁寺，因室内涅槃卧佛而俗称卧佛寺或大佛寺，为中国仅存四大皇家寺院之一。卧佛长34.5米，金装彩绘，形态逼真，若醒若寐；身后十大弟子，两侧十八罗汉。藏经阁珍藏着明英宗赐下的六千余卷佛经，部分金银粉书，保存完好，是佛门珍宝。

山丹大佛寺



山丹大佛寺

山丹大佛寺原名土佛寺，始建于北魏公元425年，距今1500余年。明英宗题“土佛”。正统五年重修，依山塑十三丈坐佛。历明清修缮，同治年间毁于战乱，光绪九至十四年重建，有七级阁、五楹殿、岭楼、晚望亭，百余间僧室。1971年毁于文革，1992年重建。占地万余平方米，背靠喀高山，前迎龙首山，左邻水库，右清泉圃田。大雄宝殿木构琉璃顶，高39米，内塑35米金箔释迦讲经坐像，被誉为“天下第一佛”。

屋兰古镇



屋兰古镇景观

屋兰古镇位于张掖东部，是历史上张掖郡的重要组成部分。古镇南依祁连，北连草原，自古为商贸要道。镇内保存有较多传统民居与街巷格局，民俗文化丰富，多项传统节日活动延续至今。九曲黄河灯阵为当地非物质文化遗产，是了解民俗的重要窗口。

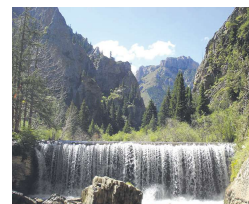
拉卜楞寺



拉卜楞寺/Wikipedia/Labulung/CC BY-SA 3.0

拉卜楞寺是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，始建于康熙四十八年（1709年），寺院规模宏大，殿宇密集，以其完整的僧侣教育体系闻名。寺中设有六大学院，涵盖经学、密宗、医学、天文、法学等多科目，为藏传佛教高等学府。寺院内金瓦殿、经轮长廊构成极具特色的景观。

则岔石林



则岔石林景观

则岔石林位于碌曲县南部。“则岔”源自藏语“则仓”，意为羚羊的家园，因羚羊满山遍野而得名。景区山势巍峨，石林耸立云端，流水清澈，林木葱郁，珍禽异兽栖息其间。

进入石林，先过石门。石门高百丈，栈道依岩壁蜿蜒，脚下则岔河湍急，仰视一线蓝天，云卷云舒，如坠深渊。穿过石门，地势豁然，千姿百态的石林林立：或如仙女联袂起舞，或独立高耸，或壁立如屏，羚羊难攀。巨石散落在青山碧水间，形似龟伸颈、骆驼峰、天狗吠月、高僧披袈裟坐歇。传说这些象形石皆由格萨尔点化，百丈石壁上格萨尔的马蹄印千年不化，清晰如昔。





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。帮您签订到最低利息、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 14e)

可营各业, 17平米, 大门面, 露台大, 3/6/9 租约。地点好, 位于161 avenue du Maine 75014 Paris, 让: 32 000€。
电话: 06 52 90 29 23 (法语)

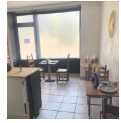
餐馆旺铺出租

(94 Alfortville)
面积80m²
带专业排烟(抽风系统)
适合中餐/烧烤/小吃等
租金2300欧/月
无转让费, 纯租赁
有意者请联系:
06 01 06 41 55 (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 四个火车站之间的主干道。靠近学校、超市和工业区。有15个私人停车位。有4号酒牌。也适合接待生日宴会、团体聚餐、婚庆。

2层独立楼, 总面积400m²:
地窖: 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 (法语、越南文)



美甲店旺铺出租(Paris 15e)

瓦加尔街(Rue Vaugirard)
店面25m²
近地铁, 人流量大
适合美甲/美容等
租金1650欧/月
无转让费, 纯租赁
有意者请联系:
06 01 06 41 55 (法语)



招聘中餐大厨(瑞士)

1 cuisinier chinois
公司: Restaurant Tao Yuan
餐馆位于: Rue de la Clergère 2, 1800 Vevey / VD / Suisse
有意者, 请联系:
taoyuanvevey88@gmail.com

招聘2位中餐大厨(瑞士)

2 cuisiniers chinois
公司: Dragon - XEL SA
餐馆位于: Avenue de la Gare 2, 1022 Chavannes-Renens - Vaud - Suisse
联系人: Vulliemmin Lionel 邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

招聘中餐大厨(瑞士)

1 cuisinier chinois
公司: Restaurant Itoya
餐馆位于: Av. de la Gare 35, 1920 Martigny / VS / Suisse
有意者, 请联系:
lionel.vulliemmin@fidulio.ch

招聘中餐大厨(瑞士)

1 cuisinier chinois
公司: Restaurant Koi d'Or
餐馆位于: La Place 4, 1958 Saint-Léonard / VS / Suisse
有意者, 请联系:
koi.0272038666@gmail.com

招聘2位中餐大厨

懂日餐(瑞士)
2 cuisiniers chinois avec connaissance cuisine japonaise
公司: Itoya - Ou Chen
餐馆位于: Lentillière 7a, 1023 Crissier - Vaud - Suisse
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

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)。
有烟卤, 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)



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 (法语)

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

地窖45m²
阁楼47m²
除餐馆外, 可营各业
有意者请联系:
06 26 88 93 28

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)

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)



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, 可直接运营, 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)

香烟/博彩/赌马/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)

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

Mail : pub@kanzhongguo.eu

Site: www.kanzhongguo.eu

Adresse : Nouvel Espace

19 Avenue d'Italie 75013 PARIS

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

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