



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, 让您安安心心卖房、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



文/斯玖 图/Adobe stock

1月5日迎来小寒节气，1月20日是大寒节气；1月26日就是腊月初八。值此岁末寒冬，有许多传统的饮食习俗，传承古人的养生智慧。

腊月初八 佛寺煮粥供佛饷众

约在2500年前，释迦牟尼佛在菩提树下悟道，这天就是腊月初八。佛教传到中土后，佛教徒在腊月初八日煮腊八粥供佛，象征牧羊女供养佛陀的乳糜粥，纪念佛陀成道开悟。据载，宋朝时，各大佛寺已将腊八粥布施给门徒及善男信女们。

清代学者夏仁虎的《腊八》诗云：“腊八家家煮粥多，大臣特派到雍和。圣慈亦是当今佛，进奉熬成第二锅。”诗中描写了从平民百姓到朝廷，都在忙碌煮腊八粥的场景。



腊八粥以8样食材为传统，过去民间常节省米和豆，以便在腊八这天煮一锅温暖香醇的腊八粥。

大寒美食 暖身糯米饭

寒冬中，吃上一碗温暖软糯的糯米饭，立刻暖意涌上全身。其实，据明代药学经典《本草纲目》记载，糯米性温，味甘，有补中益气的功效。大寒是传统中国24节气中的最后一个节气，民间盛行在大寒这天吃糯米饭或糯米糕驱寒。

北京人时兴在大寒时，吃一种以桂圆、坚果为馅料的消寒糯米糕。各地民众在大寒也有吃糯米饭的传统：有的煮成香甜的八宝饭；有的添加丰富配料，做成各种风味的咸糯米饭；还有活血祛寒效果的麻油鸡糯米饭。



冬腊风腌 蓄以御冬

1月5日迎来小寒节气，正是古语所谓“大寒小寒，杀猪过年”的时节。岁末之时，农村的家家户户会把多余的肉类，腌制成腊味储备起来，准备过冬，因此民间流传着老话：“冬腊风腌，蓄以御冬。”

小寒节气到，天气变得更干燥，东北季风明显增强，此时腌肉不容易坏掉，正是加工腊肉的好时节。同时，肉类经过风干，其保质期比其它做法要略长。此外，风干也会让肉更美味，产生独特的腊味香气。



广式腊味的品类多样，滋味咸甜适中，美食之名远扬。最能体现广式腊味魅力之料理，莫过于腊味煲仔饭。



鸡肉切丁加腌料拌匀，入味的时候也让鸡肉的口感更滑嫩。



选购鲜度够的干虾米，使用前要先泡软，再用油将虾米炒香铺在糯米饭上。

糯米的消化与温度有关，热吃易消化，冷吃不易消化。消化功能弱的人，宜将糯米饭煮烂些，并趁热吃。

冬季进补怎么吃

文/山平 图/Adobe stock

现代饮食中常见药膳：姜母鸭、麻油鸡等。冬季是进补时节，要怎么补才能事半功倍？



麻油猴头菇汤

冬季进补养精蓄锐

中医观点：养生方法应顺应四季变化。中医认为，万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人也要顺应自然阴阳之道，到了冬天就要收藏、冬眠。

中医还认为，五脏、五行和四季有对应关系。冬天是五行当中的“水”，五脏中肾属水，故此在冬天应加强保养肾气。中医认为，黑色食物对肾有保养作用。适量摄取黑色食物，可入肾经、助补肾益精，扶正强身，提升体力与抵抗力。

依体质进补各有食方

人的体质有虚实寒热之分，长期进补须从中医的角度认识自己的体质，真正补到需要的部分。中医认为，人虚才要补，不虚的人，饮食让身体温热就好，不必补。

体质不同，补法不同。虚冷需温补；实热需凉补。麻油鸡、姜母鸭等，是常见的热补方。天气寒冷才热补，不冷不热采用平补，萝卜排骨汤是温和平补，加上“去皮老姜”有祛寒之效。

麻油猴头菇汤

食材

新鲜鸡肉600克、干燥猴头菇200克、姜片10克、枸杞1大匙、麻油2大匙。

做法

①猴头菇用清水清洗3次，加水浸泡至少5小时，期间换水4至6次；挤干水分后用热水氽烫并切成小块。

②锅里下麻油，冷锅冷油将姜片、猴头菇炒香，然后放入鸡肉，鸡肉煎至金黄色。

③倒入枸杞，加水没过食材，中火煮滚，转小火炖煮至鸡肉软嫩。



中医认为，黑色食物对肾有保养作用。

日本家庭的“感恩之道”

文/周岑

在这个心理学概念泛滥的时代，“原生家庭”几乎成了一个万能的解释器。孩子的任何问题都可以追溯到父母的教养方式，任何成年人的困境都可以归咎于童年的创伤。

一项针对1200个家庭的调查显示，超过73%的父母在面對孩子的问题时，第一反应是自我归咎，认为是自己的教养方式出了问题。而68%的青少年在遇到挫折时，习惯性地將责任推给父母或家庭环境。

我们总是试图为孩子遮风挡雨，创造一个尽可能完美的成长环境。但在快速变化的时代，这种观念需要根本性的更新。

哈佛大学发展心理学教授凯瑟琳·斯通诺通过30年的纵向研究发现，那些在相对安逸环境中长大的孩子，虽然在童年时期表现良好，但在面对成年后的挑战时，适应能力反而不如那些从小就学会在困难中寻找机会的孩子。

但如果我们换一个角度思考就会发现，一切经历都在为我们的成长服务，包括那些看似负面的经历。所以，将困境转化为成长的契机，才是一种飞跃级别的能力。而感恩所经历的一切，则是另一种对生命本质的深刻理解。

在日本，家庭感恩教育的特点是：从不说教，只是示范。父母很少会苦口婆心地跟孩子讲“要懂得感恩”这样的大道理，而是通过日常生活中无数个微小的细节，让感恩成为一种日常。

日本父母在学龄前就教育孩子自己能做的事都要自己做。一岁之后，就让孩子自己吃饭，即使孩子吃得乱七八糟，父母都不喂饭，让孩子慢慢学会使用儿童餐具；此外是家事分担，孩子会主动帮忙收纳衣服、折叠衣物，用餐之后要自己收碗盘，主



(123RF)

动帮忙清洗碗盘。日本家庭最常见的一个场景是，当妈妈将热腾腾的味噌汤端到桌前时，孩子们会自然地双手合十，轻声说“いただきます”（我要用餐了）。这个细微的动作，却承载着日本家庭教育最根本的理念：感恩。

“いただきます”从字面理解是“我接受了”的敬语形式，但它真正表达的是对三重恩情的承认：对食材生命的感谢，对制作者辛苦感谢，以及对自然恩赐的感谢。这种感恩是发自内心的认知——我们的生存依赖于无数他人的付出。

感恩教育的深层目的不是让孩子变得“乖巧”或“听话”，而是培养

他们成为自己生命的主动创造者。这种主动性体现在：不论外在条件如何，都能够内在保持丰盈和力量的源泉。

感恩也是修行的实践。市面上关于感恩教育的方法很多，但大多停留在技巧层面，写感恩卡片、说感谢的话、记录美好的事情。这些方法虽然有一定作用，但往往缺乏深度和持久性。

真正的感恩教育也可以视为一场修行实践，需要父母首先完成自己的认知跃迁。一位日本妈妈，分享了自己从“传统感恩教育”到“深度感恩实践”的转变过程。

最初，她也是按照常见的方法，

要求8岁的女儿每天写三件感谢的事，但她很快发现，女儿的记录变得程式化：“感谢妈妈做饭、感谢老师教书、感谢太阳出来。”这些话虽然正确，但缺乏真实的情感连接。

直到有一天，女儿因为和好朋友吵架而哭泣，这位妈妈没有急于安慰，而是陪伴女儿深入探索这种痛苦的感受。她问女儿：“这种难过告诉了你自己什么？”

女儿想了很久说：“我发现我真的很在乎这段友谊。”妈妈接着问：“如果这次吵架是为了让你学会什么，你觉得会是什么？”女儿说：“学会更好地表达自己的想法，而不是生闷气。”

从那以后，她们的感恩实践变得深刻而真实。女儿学会了在每一次困难中寻找成长的种子，在每一次挫折中发现隐藏的礼物。

她的故事启发我们，帮助孩子理解，即使在最困难的情况下，我们仍然拥有选择的自由——选择如何诠释经历，选择如何回应挑战，选择成为什么样的人。这种选择的意识本身就是最深层的感恩。

日本的感恩教育从来不是单向的接受，而是双向的传递。孩子在学会感恩的同时，也在学会如何成为值得别人感恩的人。

在日本小学生的午餐时间，孩子们不仅要饭前说“我要用餐了”，饭后还要说“谢谢款待”，而且值日的学生还要向大家鞠躬，感谢大家的配合。这种看似繁琐的仪式，实际上是在教会孩子：你既是感恩的接受者，也应该是感恩的给予者。

这种教育理念延伸到社会生活的方方面面。日本人在便利店花钱买东西后要向店员说“谢谢”？为什么坐电车时要为别人让座？为什么别人碰到自己，还要向对方说“对不起”？为什么垃圾要分类处理？

这些看似无关的行为，背后都是同一套逻辑：人生生活在一个相互依存的社会中，每个人都在为别人付出，也都在从别人的付出中受益。

感恩教育培养的是一种责任感。当孩子明白自己的每一份所得都是来自别人的付出时，他自然会产生一种回报社会的责任。这种内在的驱动力比任何外在的规章制度都有效。

感恩教育的本质是唤醒孩子内在的创造性力量，让他们成为自己生命故事的主动书写者。

当我们以这样的深度和格局来理解家庭教育时，我们就不再是在培养养孩子适应世界，而是在培养能够改变世界的人。

孩子越大 父母越别抢着做的两件事

文/肖帆

有时候啊，看着身边的朋友带娃，我总能看到一个特别熟悉的画面：大人急得满头大汗，孩子却慢悠悠，完全没有一点“自主”的意识，仿佛不在同一个世界。

你催他起床、催他穿衣、催他吃饭、催他写作业……可是越催，他越慢；你越替他做，他越不着急，似乎“责任感”还没真正长出来。

有位朋友无奈地说：“我怎么感觉我活得像闹钟？不是在叫他，就是在等他。”

大人做不到放手，孩子就在这样的日常里，情绪变得依赖，“成长力”与“情绪力”更难被激发出来。

说真心话，父母想孩子好，这是本能。但孩子真正的长劲儿，往往是在我们“退一步”的时候冒出来的。到了某个年龄，父母就该学会少管两件事。越少管，他越争气。

1、别替孩子安排所有步骤

你有没有发现你的孩子之所以慢、磨蹭、没时间感，不是他不会，而是有人帮他收尾。

早上你喊他起床，他知道你会喊第二遍；你帮他穿衣，他就不用想穿衣的顺序；你担心迟到，他反而不急。这就像有人替他踩油门，他自然不需要出力。

后来我认识一个妈妈，她的做法是换了个思路。她没有再围着孩子转，而是说：“你可以慢一点，但早上这段路，是你的人生第一堂‘自己负责’课。”她没有撒手不管，而是跟孩



(123RF)

子一起列出“早晨路线图”，每一步该做什么、要花多少时间，用贴纸贴在墙上。

然后，她把“主动权”交给孩子。刚开始也慢，但渐渐地，孩子有了很大的变化，他开始自己主动穿衣、主动吃早餐，他甚至最后会催促妈妈快一些。

这就是所谓的成长：不是被催出来的，而是孩子自己做出来的。孩子要自己摔、自己试、自己承担一点后果。因为痛过一次，才知道什么叫成长。

2、别替孩子处理情绪

孩子哭，不是弱，是正常。他觉得委屈、觉得被忽略、觉得不公平……那都是孩子的世界里最真实的声音。但大人常常急着“摆平”：“别哭了，没

事！”、“哎呀，这点事至于吗？”、“来来来，吃点巧克力，不哭了哈？”

听上去温柔，其实孩子接收到的信息是：“自己的情绪总由妈妈来处理。”可是他总要长大的呀，总有一天，世界不会因为他哭就停下来。我们要告诉孩子的是：人生路上有很多的困难，他要勇敢面对。

真正的温柔是教会孩子：情绪来了，我们怎么一起面对。那种温柔不是轰轰烈烈的爱，也不是家长里短的唠叨，而是那种带着规则感、却不逼迫的方式：“我不替你难过，但我永远在你身边。”

这种既给孩子空间、又默默托着孩子的方式，在陪着他走的同时，也悄悄推着孩子走向自立，让他在自己的人生节奏里慢慢成长。

正确对待孩子的三个步骤

1、让孩子感觉自己被理解

下次再遇到事情，我们可以这样反馈孩子，比如：“你摔了一跤，确实疼。”“你很想要那个玩具，对吧？”“他们不带你玩，你有点失落，是吗？”

这不是纵容，这是让他明白：情绪不是危险的东西。

2、可以有情绪，但要有边界

我们要引导孩子理解这个道理：“你可以难过，但不能推别人。”“你可以哭，但不能乱扔东西。”

这一步很关键：孩子学会了“表达”和“边界”可以一起存在。

3、陪伴，一起消化情绪

孩子的情绪不需要被“说服”，需要的是有人陪着他，让他知道：他不是一个人。对孩子的教育要做到不越界、不压迫、不放手。

我们教孩子不是成绩、不是比较、不是输赢，而是：你可以慢慢来，我们陪着你。

结语

我们做父母的，都想让孩子少走弯路、顺利长大。可我们越替他挡，他越学不会站；越替他做，他越学不会想。

孩子的成长啊，有时候不是你为他做了多少，而是让他知道：这个世界我能面对，而父母永远在我身后。让他知道父母是能听他倾诉的人，是永远不嘲笑他的人，是在他迷茫时等他的人。

寓言故事

狼和小老鼠

有一只狼趁着三更半夜偷偷地溜进了一座小村庄。它撬开了一个羊圈的门，咬死了一只小羊，并拖回了森林。看到这只肥美的羔羊，狼高兴地不停嚎叫，接着，它便大口大口地吃起了美味佳肴。

待到填饱肚子，这只狼便将剩下的羊肉藏起来，当作下一餐食物，然后便呼呼大睡起来。

这时，一只闻到肉香的小老鼠从鼠洞里探出头来，发现了狼藏的食物。垂涎三尺的小老鼠禁不住美味的诱惑，便偷走了其中的一块羊肉。

过了许久，狼睡醒了，并将羊肉取出来准备饱餐一顿。可是它发现竟然少了一块肉，于是气急败坏地大声喊道：“究竟是谁？简直是胆大包天，竟敢偷我的食物！”

小老鼠听了狼的话，忍俊不禁，心想：明明就是狼偷了别人的东西，它还在这里大叫大嚷。

而狼并没有就此罢休，依然在那里不停地嚷嚷：“究竟是谁啊？竟然偷走我的东西！”

小老鼠实在受不了狼的抱怨，便站出来大声骂道：“这里哪有你的东西？你自己就是一个贼，还在这里抱怨有贼偷你的东西。”

一旁的大树被这两个小动物逗乐了，它说：“我说一句公道话，你们不要指责对方了，实际上你们俩都是贼，还在不停地说别人是贼。”

在指责别人之前，要想想自己是否有同样的缺点。

兵仙韩信(5)

天人之勇 国士无双 功高盖世 光耀万代

(接上期)

文/五千年辉煌灿烂文化之千古英雄人物研究组

韩信击败破赵的同时，项羽开始了对刘邦的大规模反攻。刘邦当然不是项羽的对手，楚军顺利地夺取了荥阳以东汉军的全部据点，切断了荥阳的粮道，把荥阳围得水泄不通。这一围就是一年多。

刘邦打仗本领不行，保命却有一套。他先是策反了英布，后又给陈平四万金，让他离间项羽和大将钟离昧、龙且等人的关系，把项羽最信任的谋士范增也给气走了，但荥阳之围仍然没有解除。刘邦最后用了诈降之计，用将军纪信假扮自己，真身则趁乱逃跑了。

项羽夺回荥阳之后乘胜追击，又收复了重镇成皋。刘邦则龟缩在武关以南，只守不战，同时连连请求彭越骚扰项羽后方。彭越一直打到彭城附近，直接威胁楚国国都。项羽被迫千里回师，刘邦压力顿减，趁机占领了成皋和荥阳。项羽打败彭越之后回师荥阳攻打刘邦，不到一个月，连克荥阳和成皋。成皋破城之前，刘邦和夏侯婴两个人逃了出来。

势穷力蹙的刘邦被项羽怕了，但逃到哪里才是安全的呢？他想到了驻军在修武的韩信。

韩信收复燕国之后，计划往齐地推进。但因刘邦在正面战场上不断败北，韩信为了方便整训士兵支援刘邦，选择魏地最南端的修武（今河南省获嘉县的小修武）作为根据地，比较接近刘邦的战场。

想到韩信，刘邦心情十分复杂。一方面靠着韩信支撑危局，他才能一次次地起死回生，实属万幸；另一方面，韩信只凭区区三万兵马制服了北方诸侯，而他这个汉王却屡战屡败，颜面往哪里摆？现在韩信已有兵马十余万，而刘邦只剩下一人一车，想搬救兵又不愿欠韩信的债，他苦思冥想，策划了“晨夺将印”这一幕。

汉高祖四年（公元前203年）六月，从成皋狼狽逃出的刘邦和夏侯婴一路风餐露宿，逃到了韩信驻兵之处修武。但多疑猜忌的他并没有去韩信营中与韩信、张良相见，而是悄悄在驿站住下。第二天很早，趁韩信、张良仍然熟睡，他伪装成汉王使者，偷入韩信帐中，取过韩信、张良两人的兵符、令箭和将印，将两人的兵权夺到自己手中。又召集其他诸将，将各将职位重新作了部署，才放心地将韩信、张良两人叫醒。

韩信和张耳急忙整理衣冠出来相见。刘邦拜韩信为相国，征赵地的青年训练一支新军攻打齐国；命张耳管理赵、代之地，自己则带着韩信的大军去解救正面战场的危机。靠着韩信的大军和彭越在项羽后方的助攻，刘邦终于夺回了荥阳和成皋。

七、占领齐国

齐国地大人口多，实力雄厚。楚汉相持，齐国保持中立，坐山观虎斗。赵国被破后，齐国为防止韩信进攻，派了二十多万大军在边境严阵以待。

尽管刘邦阴谋狡诈，又夺韩信兵权，韩信对汉仍然忠诚如初。他马上招兵买马，重组了一支新军，为攻打齐国做准备。韩信治军有方，招募的新军经过短时间的训练就成了善于作战的精兵。刘邦担心新军人数不足以对抗齐军，调曹参和灌婴来帮忙，顺便监视韩信。

韩信出兵伐齐前夕，刘邦的谋士酈食其自告奋勇要去齐国劝降。他到



明人绘韩信像轴（公有领域）

了齐国对齐王田广和齐相田横大肆宣扬韩信以往的战绩，列举魏王豹、赵王歇和陈余复说等人的教训和燕国投降的先例，指出投降则可保住国家，不投降则灭亡。

田横和田广并非项羽的盟友，与韩信交战也没有必胜的把握，就被酈食其说动决定降汉。他们把酈食其奉为上宾，同时放松了边境的守备。

韩信带领军队向东进军，还没从平原渡过黄河，就听说汉王派酈食其已经说服了齐国投降。虽然不明就里，他还是计划收兵回师。不过他的谋士蒯彻却另有想法。

蒯（kuāi）彻，范阳人，因避汉武帝刘彻的名讳，史书上多以“通”代“彻”，称其蒯通。他为人机敏聪明，能言善辩。秦朝末年（前209年），陈胜自立为王，派大将武臣率军攻打赵国，蒯彻帮助武臣，劝说范阳令投降，从而影响到赵国诸邑令，使武臣不费一兵一卒，得地三十余城。蒯彻因此以“说士”而闻名于世。

蒯彻觉得韩信罢兵休战此举不妥，他提醒韩信，大将军您攻打齐国是遵汉王的命令行事，汉王派使者劝降齐国但并没有通知您停止进军，您如果现在就放下齐国不打了，是否算不遵守汉王的命令呢？再说，酈食其一介书生，单凭三寸不烂之舌真就能

说降这么大的齐国吗？如果没有您大军压境的威力是不可能的。

韩信听了蒯彻的话，甚觉有理。齐国实力强大，对汉不会尽心尽力的。倘若他日形势有变，难免不起叛逆之心，不如彻底解决为好，于是趁齐国不备，迅速率军渡过黄河，歼灭了齐军主力，轻易占领了历下，并火速攻占其余各地，他自己亲率汉军主力日夜兼程扑向齐都临淄。

“齐王田广闻汉兵至，以为酈生卖己，乃曰：‘汝能止汉军，我活汝；不然，我将烹（烹）汝！’酈生曰：‘举大事不细谨，盛德不辞让。而公不为若更言！’齐王遂烹酈生。”（《史记·酈生陆贾列传》）田广、田横闻讯，怒不可遏，认为酈食其的使齐是为了松懈齐人的防备，让汉军趁虚而入。他们命令酈食其让韩信退兵，否则要把他下油锅。酈食其选择了死。

杀了酈食其之后，田广、田横各自率军仓皇出逃。韩信分兵追击残敌，各路齐军一败再败，整个齐国很快就掌握在韩信的手里，整个灭齐战争前后不到一个月就完成了。

后世学者认为酈食其之死罪在韩信，韩信攻齐是妒忌酈食其的功劳盖过自己。其实这种观点是站不住脚的。原因有三：

一、韩信志存高远，胸怀坦荡，



西楚霸王项羽（公有领域）

绝非争名逐利之徒。从他领兵打仗开始，战功赫赫，刘邦不仅不赏，反而三番五次地把胜利果实占为己有。韩信对此毫无怨言，依然忠心耿耿为刘邦着想，丝毫没有怨天尤人。打下赵国后，韩信没有为自己邀功请赏，而是请刘邦封张耳为赵王，这样的韩信要功劳有什么用呢？

二、从平定三秦到尺书降燕，韩信对汉的功劳已经超过了刘邦手下所有的战将和谋士，他完全没有必要和一个谋士争高低。

三、酈食其之死完全是刘邦的阴谋。刘邦因为在荥阳战场上一直处于劣势，迫切需要通过破齐之战来分散楚军的攻击力，解救荥阳。为了保证破齐的成功，刘邦一反常态调拨部队增援韩信。虽然有了增援，汉军和齐军相比从数量上还是相差甚远，酈食其自告奋勇去劝降齐国，刘邦正好利用。刘邦既让酈食其去劝降但又通知韩信停止进军就是明证。对酈食其的死，刘邦是不会惋惜的。当初为了自己逃命，刘邦曾几次把自己的儿女推下车去。连儿女都不顾的人又怎么会在乎区区一个谋士呢？

故酈食其之死咎在刘邦。

这是刘邦的另一个诡计，让韩信打胜了、打败了都不能得好。如果韩信不打，违背了刘邦的旨意；如果韩信打了，还是违背了刘邦的旨意。

当时齐王只是口头上同意归顺刘邦，并没有正式的文书，按齐国历来的表现，这种归顺更像是缓兵之计，实乃继续坐山观虎斗。如果不彻底解决齐国的军事力量，韩信不可能高枕无忧地南下攻楚。

灭齐之战使双方对峙的优势明显偏向汉军一边，汉军完成了对项羽的大包围，保证了最后胜利。

灭赵、伐齐，韩信这几场仗都是典型的从无机状态到以少胜多，全虏敌军、杀主帅、完全攻占一国，只花了几个月的时间。

八、潍水之战

韩信破齐之时，正值项羽第二次东征彭越，在十五天内收复十七座城池，平定梁地。齐王田广在潍败于齐，无奈之下求助于项羽。项羽经过反复思考，决定由大将龙且挂帅领二十万兵马救齐。

龙且行动迅速，十月即与齐王田广会师高密。当时的形势对韩信十分不利，西南有田横军、东南有田光军、东北有田既军，构成夹击之势。龙且为项羽手下第一猛将，曾与田荣联合大破秦军于东阿，名将英布也是他手下败将。齐楚联军超过二十万，龙且之军多楼烦骑兵，甚为精锐。韩信之兵不到十万，还要分兵在历下、临淄等地，以防田横、田既等反攻。

两军尚未交锋，龙且手下宾客献计说，汉军远隔本土，拼死战斗，锋芒锐不可当。而齐、楚两军在自己家门口作战，士兵容易逃散。因此不

如修筑深沟高垒固守，让齐王派遣心腹大臣招抚已经丢失的城邑。那些城邑听说自己的君王还健在，加上楚军前来救援，必定都会反叛汉军。汉军客居齐地，远离本土二千里，如果齐国的城邑全部反叛，汉军势必无处取得粮草，这样即可以不战而使他们投降。

这确实是破韩信军的上上之策，但龙且不愿意采用。他说，韩信一个靠灌母施舍、从人胯下钻过的人，实在不值得害他。况且现在援救齐国，不打一仗只等汉军主动投降，我还有什么功劳可谈啊！若与他交锋得胜，半个齐国就归我了。

龙且的考虑是，如果坚守不战，齐军力量会大大恢复。虽然能打败韩信，但重新掌握齐国的是田氏，龙且和楚国什么也得不到。齐国和楚国本来有不共戴天之仇，这次放下恩怨实乃形势所逼。一旦危机不再，合作关系便会冰消瓦解，那么龙且北上之行只是为齐国做了一次嫁衣裳。这些因素决定了他要在战场上和韩信对决。

汉高帝三年（公元前202年）十一月（当时以十月为岁首），齐、楚两国军队隔潍水摆开阵势。田广和龙且合军于潍水东岸，韩信在西游。优势的兵力和潍水的天险使得龙且充满必胜的信心。

韩信命人连夜赶制一万多个袋子，装满沙土，投堵潍水上游，积存的河水形成了一个水库。他令一半人马埋伏在水边，自己率领另一半部队渡河袭击龙且。龙且心中暗笑：韩信果然徒有虚名，连半渡而击的道理都不知道，让我来教训教训他。于是趁汉军渡河到一半的时候发起进攻。韩信假装战败，往回奔逃。龙且得意洋洋，更加坚信韩信胆小如鼠，于是身先士卒，一马当先，带着大部队渡水追击。他的先头部队刚过河，主力部队渡河过一半时，汉军挖开潍水上游的沙袋，大水奔泻而下，河中士兵被冲走大半，岸上的齐楚军队被分割在河的两岸，首尾不能相顾。汉军趁机猛攻。混战之中，龙且被曹参所杀，西岸的齐楚联军全部被韩信军歼灭，阻留在潍水东岸的楚军不战而溃，四散奔逃。

韩信紧追不舍，追逐败兵到了城阳，俘获了田广、田光和田章，大获全胜。曹参跟进，平定田既军；灌婴向西追击田横，田横一路溃败逃往梁地，归顺了彭越。灌婴继续进军到干乘攻打齐将田既。齐将田既、田既均战死疆场。汉军扫平齐地，共得七十余城。

九、自请封王

韩信大破龙且军，平定齐国，下一步就是和项羽决战。决战之前，最关键的是要巩固已取得成果。齐人历来不甘心被人统治，加上田横未死，更增加了齐国的不稳定性。汉军占领的齐国城池，比以前占领的所有城池的总和还多，所以镇守齐国是一个很大的挑战。

齐国的局势比燕国更复杂，韩信身边的人中也没有类似张耳这样管理国家的人才，只有灌婴、曹参那样的武夫。不得已韩信修书刘邦：“齐伪诈多变，反复之国也，南边楚，不为假王以镇之，其势不定。愿为假王使”，请求自己为“假齐王”，就是代理齐王的意思。

刘邦本来就忌惮韩信，因为要倚重韩信对抗项羽不得已才交给韩信一定的兵权。

（未完待续）

困境中的晚年生活 中国农村老人为何选择自杀

【本报综合报导】近期，中国前调查记者邓飞在社交媒体上发布一张“乡村老人自杀”的截图，引发大批网友跟帖，讲述知道的农村老人自杀的情况。邓飞在博文表示，自己在抖音上发出“一张乡村老人自杀的截图”，引发约1300条评论。“都是悲伤的故事，深夜一条条读，忍不住泪流满面。微博用户多是城市中产，而抖音用户大多是乡村朋友，他们让我们看见另一个忧伤的中国。”

农村老人的宿命

2025年重阳节之际，中国前调查记者邓飞在大陆社交媒体上发布一张“乡村老人自杀”的截图，引发大批网友跟帖，讲述知道的农村老人自杀的情况。邓飞在博文表示，自己在抖音上发出“一张乡村老人自杀的截图”，引发约1300条评论。“都是悲伤的故事，深夜一条条读，忍不住泪流满面。微博用户多是城市中产，而抖音用户大多是乡村朋友，他们让我们看见另一个忧伤的中国。”

邓飞说：“中国乡村老人被弃养和自杀的问题严峻，令人心疼，他们是人，一个个活生生的，某日我们也会走到那一步。我们需要重视和行动，切实推动改变，兜底守护生命，而不是止于一声叹息。”

邓飞在微博上表示，自己在“重阳节”很偶然看到一个湖北网友的视频，说母亲走了，房间落满灰尘，院子长了青苔。这位网友说：“姑妈昨天也喝药走了，农药叫助壮素，年纪大的都想走这条路，这似乎是农村老人的宿命。”

另一位湖北网友说：“我们村里大部分老人都是喝药走的，他们认为这是常态，是活明白了的表现。”该网友还列举了一连串服毒自杀的老人，引发2884条评论，多数网友讲述了自己知道的乡村老人自杀的事。

邓飞回忆自己是于2009年在中国新闻周刊第一次看到乡村老人自杀的信息。他说：“其中还有我家乡洞庭湖，看来乡村老人自杀不绝。”去年以来，他们在山东泰安、湖南怀化 and 浙江富阳开始做长泰食堂，供老人吃饭、陪老人玩耍，我们微小，但想帮助这一群辛劳终生即将谢幕的人，尽力吧。

另有湖北网友留言：“这种事情在我们湖北江汉平原尤其多，得绝症的、丧偶的居多”。有很多悲壮的例子。有一家婆婆病逝，儿女请假从广东赶回治丧，下葬后爹爹也喝药了，让子女一次性把丧事都办了。有一个老人提前问了子女返城的日期，算好时间提前走了。

有海南网友说，自己是湖北仙桃乡镇村子里长大的，老家父辈真的有很多人自杀，都是用“助壮素”，两支下去



中国农村老人收入低微，生活困苦。(Getty Images)

几分钟就走了。“老人都图它快，认识的人里面有好几位是这样走的，和老人们聊聊天，他们基本都是备好了两支药，哪天不想拖累孩子了就随时走。”

湖南一村庄老人接连自杀 当地老人称这是解脱方式

中共官媒人民网于2013年12月13日报导，公益名人邓飞在微博上发布湖南省益阳市桃江县桃花江镇“老人连续自杀，只为不拖累子女”。记者前往该镇崧岭村调查发现，用自杀的方式寻求解脱，已成为当地老人心中比较好的生命终结方式。

村民杨庆元坚持认为，老人自杀是明智的选择，因为“自己不用被病痛折磨，也不拖累子女。这是一种‘安乐死’。”据悉，当时在8年内，崧岭村仅其中一个生产组就有5位老人自杀身亡。而且在20年前，村里已开始有老人自杀。

另一位村民叫莫秋莲，67岁。她的脑中无时无刻不在琢磨着各种自杀的方法。她坐在柴屋里捆柴火，口中不停念叨“我怎么还不起，我怎么还不死”。在莫秋莲身旁，摆放着两口棺木，她说这是老伴在14年前开始为两人百年后准备的。在莫秋莲心中“只要睡到土里就一切都解脱了”。

2013年3月，莫秋莲中风瘫痪后，再也无法独自出门，只能在地上爬行。自从瘫痪后，她就计划着各种

自杀的方式。

被删除的官媒文章显示 农村老人自杀已触目惊心

大陆官媒《中国青年报》在2024年7月19日发表过一篇题为《农村老人自杀现象，已经到了触目惊心地地步！》的文章。但这篇文章后来被删除了。

文章指出，2008年，武汉大学社会学系讲师、国家社会科学基金项目《农村老年人自杀的社会学研究》项目主持人刘燕舞走进湖北、山东、江苏、山西、河南、贵州等11个省份的40多个村庄。在这40多个村庄里，几乎没有老人正常死亡。

有不少老人，因为行动困难，拿不到药水瓶也站不上板凳悬梁，便在不及人高的窗户上，搭起一根绳，抱住头，蜷起腿活活吊死。有两位山西的老人，儿子不给饭吃，还屡遭媳妇打骂，头朝下扎进家里的水窖中。“这些都是有必死的决心的。”刘燕舞分析道。他还记得有人跟他介绍说，一位老人要自杀，但怕子女不理他，便自己挖了一个坑，躺在里面边喝药边扒土。

在距武汉不到100公里的一个村庄里，69岁的林本文坐在堂屋中间，一边在火盆里给自己烧纸钱，一边喝下半瓶农药。纸钱烧了一半，老人也躺在地上不省人事。有人说这位老人很久以前就开始计划自杀了。

“他怕将来死了，孩子连纸钱都不给买。”一名村民告诉刘燕舞：“这样死，还‘体面’些。”

林本文的死，并没有在老人生活了一辈子的村庄激起多少波澜。刘燕舞说，自杀在当地被视作正常，甚至是合理的事。村民们觉得犯不着议论并得罪他的儿子，“死了的也就死了”。不仅是普通村民，乡村医生对待自杀的态度往往也和村民一样，“将其看作正常化的死亡”。特别是当老人得了疾病又“磨不过”，选择自杀，乡村医生“都不觉得这是自杀”。这让刘燕舞震惊不已。“越是平静，越是让人不寒而栗。”

刘燕舞发现，林本文的悲剧不是个案，农村老人自杀的现象“已经严重到触目惊心地地步”。刘燕舞用沉重的语气告诉《中国青年报》：“农村老人越来越难以摆脱这条（自杀的）路，这或许是他们稀释和消化现代老龄化社会痛苦的特有方式。”

而且很多老人似乎把自杀看得很开心，他们甚至会说：“我们这儿的老人都有三个儿子。”

一个柴姓老人告诉刘燕舞：“药儿子（喝农药）、绳儿子（上吊）、水儿子（投水），这三个儿子最可靠。”实际上，老柴有两个让他“引以为傲”的儿子。大儿子在镇上工作，小儿子在外打工，一个在镇上盖了楼房，一个在村里盖了楼房。

但是7年来，老柴一直和腿脚不

便的妻子住在逢雨便漏、倾斜得随时可能坍塌的土坯房里。

刘燕舞当年所在的研究团队在湖北省京山县进行田野调查，当问到村庄里有没有老年人非正常死亡的现象时，得到最多的回答竟是“我们这里就没有老年人正常死亡的。”

2012年，刘燕舞的师兄杨华去京山农村回访，回来以后讲了这样一个故事：医院给老人下了病危通知单，在外打工的儿子请了7天假回家。两、三天过去，发现父亲没有要死的迹象，这个儿子就问父亲：“你到底死不死啊？我就请了7天假，把做丧事的时间都算进来的。”老人随后自杀了，儿子赶在7天内办完丧事，回城继续打工。

据大陆媒体报导，在湖北省京山县农村有“自杀屋”、“自杀洞”，相当一部分老人因为患病，不愿拖累子女，选择在老屋或荒坡、树林、河沟，安静地“自我了结”。当地人对此习以为常，有村民说，只要满足年龄为70岁以上、生活不能自理、经济条件差、子女生活比较困难、得了无法治愈的疾病这样几个条件，老人自杀就是“明智的选择”。

贫困的农村老人

很多农村老人自杀的原因多是因为贫穷。据大陆媒体报导，2024年农民基础养老金全国排名前三的是上海（每月1490元）、北京（城乡居民基础养老金每月961元，福利养老金每月867元）和天津（每月322元）。

农民基础养老金标准达到或超过200元的地区有：西藏245元，海南217元，江苏208元，广东200元。

150元到200元之间的有浙江，基础养老金的标准为190元；青海185元；宁夏180元；山东168元；新疆和福建都是160元。

每月低于150元的有18个省市，分别是陕西的144.5元，内蒙古140元，河北133元，广西131元，辽宁129元，贵州128元，重庆125元，江西123元，山西123元，河南123元，甘肃118元，黑龙江118元，湖北115元，四川115元，湖南113元，吉林113元，安徽11元，云南103元。其中低于国家最新标准的省市有8个，分别是黑龙江、湖北、四川、湖南、吉林、安徽、云南。其中云南最低。

可见，大部分中国农民的养老保障几乎为零，农村老人晚年面临着凄凉境遇。有的老人七、八十岁了还在打零工，一直干到老死，真正体现了活不起、病不起、死不起。这就是中国农村老人的晚景。

有冤无处申 跪求包青天再现 辽宁成群的冤民前往河南包公祠喊冤

近日，网传辽宁沈阳有多位冤民因当地法院判决不公，他们无处申冤，集体来到河南开封府包公祠，跪哭包公喊冤，祈求包青天再现。

综合社媒消息，去年12月，来自辽宁沈阳的8名冤民，因遭遇沈阳法院枉法裁判，投诉无门。他们手持判决书，来到河南开封府包公祠找包公，祭拜“包大人”，寻求公平正义，希望当代也能有一个包青天。

视频显示，效仿古人在衙门前含泪喊冤的场面在开封包公祠门前真实再现。8位女冤民成排跪拜磕头，哭喊“包大人啊，冤枉啊！冤枉啊！”

“包大人，你在哪？冤啊，请您升堂！”她们的哭喊声吸引了大批游客围观，景区工作人员赶紧制止摄影拍照。

对此，有网民留言：“地方纪检委不作为，即使告到中纪委，它把你的所有材料转回地方纪委。程序空转！问题永远绕圈。”“中共国冤案横行：冤民喊冤不再求助于法院。”

去年，中国冤民曾掀起一波跪求包公“哭冤潮”。据大陆多家媒体报导，去年3月，一名女子在河南开封府包公祠痛哭不止的影片爆红。影片中的女子给包公像下跪，她手扶着栏



辽宁沈阳有多名冤民在河南开封包公祠门前跪哭包公喊冤。

栅，号啕大哭起来，哭声引发路人都不免心生同情，“这是有多委屈冤民无处倾诉啊”。一名自称是申冤女

子的网友表示，她之所以会痛哭，是因为她明明打赢了官司，但到了执行环节，却遇上法院执行局弄虚作假的情况。当天去开封散心，参观包公祠时想到包公的公平、公正，控制不住情绪，才会大哭了一场。

该事件引发模仿效应，越来越多遭遇不公、无处伸冤的中国民众在包公祠哭成一片，导致官方删除大量相关的文章。眼见申冤民众急遽增加，网传当地政府火速下令封锁包公祠，甚至包公像也被连夜抬走。但中国的冤民“哭潮还在延续”，之后传广州黄大仙庙里也出现大批的冤民哭声一片。

河南开封的网民李先生曾告诉自由亚洲电台，“现在民怨累积太多了，这件事最早是一名女子在那里哭，后来很多人都去哭。现在法治成了一件摆设。在我周围的上访二十多年，近三十年。上访五、六年、或七、八年的更多。”

李先生还说，许多人到北京上访维权，原本是单一案，但因当事人受到非法羁押、殴打致伤，于是上访的诉求不断增多，“因为你上访维权起初是一件事，但因为在上访过程中又遭遇很多事情，后来的诉求愈来愈多。”

撰写《大唐西域记》的主笔人 唐玄奘亲选名僧为何被处极刑

文/陈静

彼时，离玄奘从西域归来，已经过去十七载。玄奘所带回的，不仅是佛法经卷与遥远异域的文明见闻，更孕育出一部影响深远的著作——《大唐西域记》。而这部书的撰写者，却不是玄奘本人亲笔，而是他慧眼识才、亲自挑选的一位年轻僧人——辩机。

在九位参与编纂《大唐西域记》的“缀文僧”中，辩机最为年轻，却也最为出色。他不仅拥有俊朗不凡的容貌，气宇高华，且文采风流、思辨敏锐，格外引人注目。据史料记载，玄奘第一次见到辩机时，他年仅二十五、六岁，却已在长安佛教界崭露头角，名声不小。玄奘慧眼如炬，看出了这位年轻僧人不同寻常的悟性与才华，毫不犹豫地将其重任交托给他，让他负责将自己口述的西域所见所闻，编撰成文，撰写成书。

从那一刻起，辩机便成了玄奘最亲密的助手之一。二人朝夕相处，日夜探讨，辩机跟随玄奘，逐字逐句地校订、铺陈、润饰，力求将法师二十余载艰辛西行的智慧与经验，以最清晰且具文学性的方式传达出来。这是一场精神与文字的深度融合。辩机必须完全理解玄奘的所思所感，方能准确重构其见闻的世界。

这样紧张高密度的工作持续了一年多，终于在贞观二十年（西元646年）圆满完成。《大唐西域记》全书共十二卷（含一卷序），内容翔实、笔力遒劲，不仅忠实记录了玄奘西行十九年所历经的百余国风土人情、佛教状况与政教制度，更以其优美的文辞与严谨的组织，被誉为唐代地理文学与宗教记录的典范之作。

当该书呈交朝廷，唐太宗李世民亲自阅览，龙颜大悦。自此，“辩机”二字首次正式进入帝王视野。我们由此书文笔之佳、架构之严谨可知，辩机的文字功底与历史眼光，已非泛泛之辈可比。诚如后世学者所评，《大唐西域记》之所以历千而不衰，不仅因其资料翔实，更因其叙事有力、辞采风雅，使之兼具史料



辩机文辞优美，气宇不凡，却不幸陷入了一场爱情的悲剧。（WINNIE WANG/看中国）

价值与文学魅力。时至今日，当其它同类型作品皆散佚失传，《大唐西域记》仍广为流传，成为中印文化交流史上的璀璨瑰宝，并深深影响中外对丝路文明的认识。

然而，辩机的文名与荣光，并未为他赢得长久的平安。几年后，一场爱情与身份的悲剧，将他推入了命运的深渊……

宫门之外的相遇

高阳公主与辩机的宿命交合

高阳公主是唐太宗李世民之女，自幼生于深宫，才情横溢而个性桀骜。她嫁入了王府，成为宰相房玄龄之子房遗爱的妻子。然而这段政治联姻虽门当户对，却情感淡漠。房遗爱情柔弱、碌碌无为，无法理解也无力承接高阳公主内心深处孤独与不甘。

在这样一个男子主导、礼法森严

的时代，一位贵为皇帝之女的公主，竟也难逃深闺的寂寥与情感的缺席。她开始时常出城散心、礼佛参禅，借宗教之名，行寻慰之实。而距离房府不远的会昌寺，成为她最常驻足的地方之一。

某日，高阳公主像往常一样来到会昌寺。不料，眼前所见竟成她命运的转折点。那位讲经的年轻僧人，身着灰色僧衣，眉目俊朗，气质脱俗。他不是普通的僧人，而是玄奘法师门下最年轻、最得力的经录者之一：辩机。他的声音平静而有穿透力，谈吐间佛理清澈、辞藻隽永，让在场信众如沐甘霖。

高阳公主站在人群之外，却再也移不开目光。她初次见他时，心中震动如雷。那不是浮华的爱慕，而是一种从未有过的精神颤动，她似乎在这位青年僧人身上，看到了一种她从小到大都未曾获得的坚定与清明，也仿

佛透过他的讲道，洞见了一种超越于皇室规训与世俗算计的生命样貌。

她一再而、再而三地前往会昌寺。她不再只是礼佛参拜，而是带着一本佛经，主动请教辩机；她说她想修行，实则是为了与辩机多些交谈的机会。她特意挑选辩机最为熟稔的佛经来请益，拥有皇家身份的她，自然无人敢拦。辩机初时以冷淡态度相对，口称“施主”，心守佛戒。他知道来者不凡，更知道这是场不能触碰的红尘试炼。他二十出头，正值血气方刚，虽出家十年，但自幼生活于寺院之中，未经红尘风浪洗礼。

最后，让辩机彻底乱了方寸。他的心不再如止水，修行多年所筑的定力，在她一次次热情的注视与靠近中，一点点瓦解。终于，他沉沦于情欲，与高阳公主发生了私情。这段违戒之恋，起初隐秘，却无法长久。有人见高阳公主频繁出入寺院，也有人

悄然窥见了两人间不同寻常的亲密。最终，这段私情传入了朝廷。更糟的是，高阳公主与丈夫房遗爱之间早有裂痕。辩机这位“不该出现在棋盘上的棋子”，最终被以毁戒、私通皇家公主的罪名处以极刑——腰斩。

玄奘之痛 默默无声的惋惜

作为辩机的师长与翻译伙伴，玄奘并未在史书中留下对此事的公开评论。然而我们可以想见，当他看到这位曾与自己并肩翻译佛典的青年才俊，因一段情感而丧命市朝，内心必定百感交集。玄奘曾翻译《菩萨戒经》，其中明言：“若不离欲，终不能得清静解脱。”他深知佛法的严峻与小人的脆弱，也许正因如此，他选择了沉默，而非批判。对他来说，辩机的过失或许不是背叛，而是一场未能圆满的修行，可惜可叹。



玄奘（公有领域）

古代为何秋后处决犯人？

“秋后问斩”这一习俗的起源可以追溯到西周时期，最早的记载见于《礼记·月令》。在这部经典中，古人明确规定，行刑应选择秋分之后的时节。

“秋后问斩”，也被称为“秋决”，主要是指古代执行死刑时，除谋反等罪大恶极之人，多集中于秋冬季节进行。“秋决”在西周出现，并于西汉形成制度，后为历代王朝所延续。那么，古代为何要选择秋后处决犯人呢？

“秋决”遵循天时尊重天意

古代“秋决”制度的出现，最早便是源于古人对上天的敬畏，因而人们认为人类的行为，包括政治活动都要顺应天时。而自先秦以来，即便贵为天子——天子是上天之子，是上天派来管理天下的，其行为自然也要遵循天时。

在古人看来，春夏乃是万物生长的季节，代表了新生和成长；而秋冬则是草木凋零的季节，代表着肃杀。秋分被视为一年中阴阳平衡的时刻，象征着生命的终结与肃杀的气息。因此，古人便将处决犯人的时间放在了秋冬季节，《礼记·月令》中便有“凉风

至，白露降，寒蝉鸣，鹰乃祭鸟，用始行戮”的记载，可见西周时期开始，便已经有了秋天处决犯人的习俗。

到了西汉武帝时，董仲舒结合儒家的“天人合一”思想，提出“天人感应”，明晰了天赋皇权的思想。董仲舒认为，“天有四时，王有四政，庆、赏、刑、罚与春、夏、秋、冬以类相应”，因此皇帝应当在春夏行赏、秋冬行刑。古人相信，春天的阳气最为旺盛，杀戮在此时会引发不祥之兆，阴魂不散，秋冬之时“天地始肃”，杀气已至，便可“申严百刑”，以示所谓“顺天行诛”。

汉武帝这种思想便也开始被广泛接受，于是，秋冬行刑的制度，便在后世王朝得到了延续。东汉章帝元和二年时朝廷便重申，“王者生杀，宜顺时气。其定律：无以十一月、十二月报囚”。除谋反大逆等“决不待时”者外，一般死刑犯须在秋天霜降以后，冬至以前执行。

从此，“秋冬行刑”遂被加载律令而制度化。这一规定不仅反映了对天意的尊重，也体现了对社会稳定的考量。通过将行刑时间与季节变化相结合，汉代的法律制度展现了对自然法则的深刻理解与应用。

进入唐宋时期，法律对行刑时间的规定更加严格。唐律明确规定，从立春到秋分期间，除非是极为恶劣的罪犯，否则不得执行死刑。这一法律的实施，进一步巩固了“秋后问斩”的传统，确保了在春夏生机盎然的季节中，社会不会因刑罚而受到干扰。

也正是自此之后，“秋冬行刑”开始被加载律令而得以制度化，例如唐、宋律例规定，从立春到秋分，除犯恶逆以上，即谋反、谋大逆、谋叛、恶逆（“十恶”重罪前四条）及部曲（家丁）、奴婢杀主之外，其他罪均不得春决死刑。清代也规定，经朝审应处决的犯人，需在秋季节处决。

秋闲“观刑”

秋冬行刑除了顺应天时之外，与古代的农业生产规律同样密不可分。中国自古便是农业大国，农业生产可以说是历代王朝最为重要的经济支柱，是直接影响王朝稳定的重大事件，因此古代很多制度都直接受制于农业生产规律。

先秦时期的农业生产，在世卿世禄制下，各级贵族既是土地的实际拥有者，同时也是负责地方管理百姓的官吏。先秦时期贵族即使处于管理

层，也时常要进行劳作，只有在农闲时才有时间来处理政务。

先秦时期，古人的活动范围主要集中在黄河流域，而正如《荀子·王制》的记载，“春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失时，故五谷不绝，而百姓有余食也”，当时黄河流域的农业生产规律，主要便是春夏农忙、秋冬农闲。贵族们在秋冬农闲时去处理政务、审判、处决犯人。

古代在处刑之外还有一个概念“观刑”。处决犯人公开处决，其中一个重要原因便是为了让百姓观刑，从而充分起到警示作用，让百姓对刑罚产生敬畏，从而使地方相对安定，同时也能使朝廷立威。

秋冬农闲时期，自然更有利于让百姓们观刑，而如果选在冬季的话，天气又太过寒冷，百姓们又不大愿意出门。只有一个原因，秋收时节，农民们手有余粮，社会动荡的可能性较小。因此秋后问斩，不仅符合社会的节奏，也为行刑提供了一个相对稳定的环境。

因此，将行刑日期定在秋季，是完全符合古代的农业生产规律的，这一点应当是“秋决”制度能够延续至唐宋时期的重要原因之一。

成语故事

余音绕梁

【解释】：形容音乐或歌声美妙动听，音韵悠长，仿佛回响在屋梁间，久久不散。也引申比喻诗文意味深长，耐人寻味。

【成语典故】：出自战国时期列御寇的《列子·汤问》：“昔韩娥东之齐，遇粮，过雍门，鬻歌假食。既去，而余音绕梁，三日不绝，左右以其人弗去。”

春秋战国时，韩国有一个善于唱歌的女歌手，人们都叫她韩娥。韩娥的歌唱得非常好，拥有一副人人称赞的好歌喉。

有一次，她有事先往齐国。因为为了半途盘缠不够，身上带的干粮又都吃完了，所以韩娥在抵达齐国都城的时候——雍门时，就在城门口卖唱以赚取食物。

因为她的歌声实在太优美动人了，所以在她离去以后，人们都觉得这美妙的歌声一直回荡在城门的梁柱之间，整整三日都没断绝过，住在城门附近的人还以为韩娥还在那儿唱呢！

后来，“余音绕梁”这句成语就从这个故事演变而来。

地下神仙世界别有洞天 工匠误入仙国的亲身经历

湖北房州竹山县有一个富人名叫阴隐客，他在自己的花园后面打井以汲取地下水。可是工匠凿了两年，且凿下去一千多尺仍然不见一滴水。照理，一般人早就放弃了，但是阴隐客却让工匠继续往下凿。

又凿了一个多月，工匠忽然听到地底传来鸡犬鸟雀声。于是再往下凿了数尺，井壁上突然出现了一个石洞，工匠好奇地钻进石洞一探究竟。起初，他走了数十步一无所见，只是摸着石壁侧着身子前行。待到石洞拐弯处，却是一片亮光。工匠继续走到洞的尽头，发现竟然连着一座山峰。遂从洞口而出，直立而视，好一个别有洞天的世界！但见山峰的一侧高万丈，千岩万壑，好似置身仙境。

山石是碧蓝的琉璃色，每道山谷中都矗立着金银打造的宫阙。山中有大树，树干如竹子般是一节节的，树叶则如芭蕉叶；山间还有那盛开着如盘子大小的紫花；有翅膀如扇子一样的五色蝴蝶，在花间飞舞；有如仙鹤般的五色鸟在树梢间飞翔。更让人叹为观止的是，除了每条峡谷中都有一眼清泉外，还有一眼白泉，泉水如同牛乳一样白。

被眼前的景致惊呆了的工匠，不觉间走到了一座宫殿前，便想进去询问这是何处所在。行到宫门前，抬头看见匾上写着“天桂山宫”四个银字。惊诧间，宫门内跑出两个人，神色都很紧张。这两个人有五尺多高，童颜如玉，绛唇皓齿，须发如青丝，头上戴着金冠，但却光着脚，穿的衣服



(Adobe Stock)

非常轻柔，好像是由白雾绿烟织成。两人问工匠道：“你为什么会到此地？”工匠就将始末告知。话未说完，宫门中又出来数十人，都说这里有一股混浊的气味，并以此责备守门者。两个守门人惶恐地说道：“有一个其它世界的工匠误入这里，并未打听这儿，所以没有奏报。”

不一会儿，有一个穿红衣的人来传达命令，让守门人以礼将工匠遣送回去。工匠连忙拜谢。这时一个守门人说道：“你既然已经来了，为何不请求在这里一游再回去呢？”工匠答曰：“我虽然有这个想法，但刚才没敢

提。如果您方便的话，请代为请求。”

守门人于是向宫门里递进去一只玉筒，很快玉筒又传了出来。守门人拿到玉筒后，领着工匠来到一处清泉，令其洗浴及浣洗衣服，然后又领他到白泉边，让他洗脸漱口。这大概是为了洗净尘俗的气味吧。而工匠在漱口时，觉得白泉水十分甜美，就用手捧着喝了好几口，似醉非醉，即便未吃东西也觉得饱了。

守门人领着工匠到各个宫殿游览，但他只能站在门外，不能进去。如此走了半日，他们来到山脚下，看见一座都城，城中的宫室城楼都是用

金银或美玉建造的，城门上则是用玉石镶嵌的三个大字“桃仙国”。

工匠问桃仙国是怎么回事。守门人告诉他，凡是在世间刚刚得道成仙的人都要先送来这里，然后在国中再修行七十万天，才能升入天宫，到达三十二位天帝所住的玉京、蓬莱仙洲，或者到神仙聚居的昆仑阊苑，或者到神女们居住的姑射山，然后才可得仙官的职位，并被授予符命和官印，就可以自由地在天界往来了。

工匠还有一些不解，就问：“这里既然是仙国，为何会在吾国的下面呢？”守门人答道：“这里是下界

的仙国也，你们国家的上面，还有一个和这里一模一样的仙国，也叫梯仙国。”说完，就告诉工匠需要回去了。

两人沿着旧路往回走，到了白泉那里，守门人又让他喝了几口。之后，两人回到了山顶的洞口。守门人说：“你来这里虽然时间不长，但人间已过去了数十年，你从原来的洞穴应该已经回不去了。等我奏请通天关钥匙再送你回去。”工匠急忙拜谢。

过了一会儿，守门人拿着金印及玉筒，领着工匠从其它路而上，待来到一个大门前，门内同样有很多楼阁，守门人向几个人出示了金印，宣读了玉筒，门就打开了。

刚一进大门，工匠就被风云裹挟着而去，耳边只听得守门人说了这样一句话：“走好！请代我向赤城的贞伯致意。”过了没多久，云开风住，工匠发现自己已经在房州北三十里山顶的一个洞中。

离开山洞后，工匠去寻找阴隐客家。当地人，已经过去三、四代人了。至于凿井之事，也没有人清楚了。于是工匠就开始自己寻找当年打井的所在，最终找到原地，只发现了一个巨坑，井早已崩塌了。这时已经是唐德宗贞元七年了。

工匠又去找自己的家人，也都不知去处了。此后，不愿在人世逗留的工匠走上了修行的道路，并随意而行。数年后，有人在四川峨眉山剑阁鸡冠山侧看见过他，后来就没人知道他去了哪里。

据：《博异志》

游冥府知因果 还阳间警世人

清朝嘉庆道光年间，浙江衢州府开化县有一个叫汪云鹏的人，很小的时候就是县学生员，长大后靠行医为生。在他五十四岁那年，突然感染了疫病，一病不起，不省人事。昏迷中他看见一个头戴纓帽、身穿绸衫的小吏，乘坐轿子而来，并指着带来的一顶空轿子让汪云鹏尽快坐上去。不得已，汪云鹏坐到轿子中。

须臾间，两人来到了一座府衙，但见大门口贴着一副对联：“阳间作恶，人尽道没有报应，我这里早定下远报、近报、顺报、逆报；暗室亏心，你且喜密无知觉，那时节已难瞒天知、地知、神知、鬼知。”

看了这副对联，汪云鹏心生疑惑，怀疑自己来到了冥府。又见台阶下两边松柏森然，乌鸦乱噪，阴气逼人。于是又四处张望，看见两边的石狮子分别锁着两名囚犯，走上前去观瞧，原来左边的人是本县音川的朱玖玕，右边是朱玖玕的店伙计、徽州人王树滋。汪大惊问道：“你们为什么被锁在这里？”朱回答说：“我的叔叔龙光与华埠盐仓黄风戾，还没有到案，所以没办法结案。”

这时，汪云鹏听到大堂上一阵喧闹，于是走回仪门，向内窥视，但见无数鬼差，披头散发，从地中涌出，各执叉棒，无一和善的面相。他顿感心惊肉跳，魂魄尽失。正在恍惚间，那个带他前来的小吏将他从大堂的右侧引入，厅堂悬挂的什么匾额，他已记不得。他们径直来到了内堂，门上写的匾额是“出入无时”，门额上的对联是“元宰公侯，于今安在；妻财子禄，到此皆空”。

汪云鹏此时心知自己已死，如今已在冥府。他跟随小吏进入内堂，匍匐在桌案前。他偷偷向上观瞧，看见一位年约六七十岁，额头宽广、面颊丰满、白面长须、穿着本朝官服的冥

官，坐在上面。

冥官招呼汪云鹏上前，厉声骂道：“可惜啊，可惜啊！你前世的生是德行高尚，存心济世，一生施舍药丸，积下大德。原本此世轮回注定你有四子二女，可考中举人，七十三岁寿终。怎奈你今生品行不端，侥幸考取秀才，却恃才傲物，看不起甚至欺负他人。不信因果，恣情纵欲，累计已犯有七十二条淫邪之罪。而且为人刻薄，伶牙俐齿，透露别人的隐私，所造口业无数。还专门代人写诉讼，包揽诉讼案件，勾结官府书吏，鱼肉乡民……种种罪业，数不胜数。按照阴间的律法，已经将你的子嗣，功名全部削去。只是因为你的先祖还有遗留的阴德，所以保留你的秀才身份，将你的寿命减去十年。”

汪云鹏想要为自己强辩，冥官大怒，命人掌笞。他刚一发令，一个鬼差突然从地中涌出，手提一尺长有密密麻麻钉齿的皮掌，打了汪云鹏的侧脸一掌，汪云鹏立即感到痛彻骨髓，右边槽牙被打掉了两颗。他立即伏在地上，再不敢辩解。

冥官再告诉他：“你行医三十多年，不肯救人于急难，又故意拖延时间救治病人以多收钱财，看病还要区分贫富，又恐吓病人家属以谋利，治不好病时则推卸责任，开方卖假药，索取钱财，自诩医术高明，好似扁鹊再世，诋毁他人……犯下了种种杀人之罪。”

无比惊慌的汪云鹏哀嚎着求饶，不断地说自己实在是不知道因果，才犯下如此罪孽，如果得蒙宽宥，一定痛改前非。冥官让小吏查看这个人是否还有善行？小吏很快呈上一张红色字条，冥官查看后，神色有所缓和道：“你确有五次善行。第一件是嘉庆十三年，蓬山居民廖一梅控告杨世清霸占女儿不还，还嫌父悔婚，你从中劝解，出资



(Adobe Stock)

帮助其完婚。第二件是嘉庆二十年，张映川死后没有留下后代，婆媳都成了寡妇，无人赡养，你出面劝说其本家过继一个儿子为张映川延续子嗣，也让婆媳有了依靠。第三件是嘉庆二十一年正月，你用自己的工钱文生活费，帮助华田宝购买棺材，收殮他死去的弟弟。第四件是道光三年，你募集资金收殮埋葬挑夫大余生的尸骸，并保护担子中的东西，张贴告示让人认亲。第五件是道光十三年，在七都孔山庄，你倡议捐钱置土，名八仙墓山，设立义冢。”

冥官告诉汪云鹏：“你如今知道悔悟，暂且让你还阳，回去后，尽快将本司的判语和你半生的罪过，不许半点掩饰，告诉你周围的人。遇到那些愚顽之人，要广为劝诫，使他们知道阴司的报应，毫无差错。你如果从此诚心向善，便可消除往日的罪恶。如果能坚持不懈地持戒修行，老年后仍会有一子一女。坚持奉行十年，便可恢复原有寿命。但是如果你胆敢怙恶不悛，那大祸就将临头。你好自为之吧。”

冥官又召汪云鹏近前道：“你知道我是何人？我就是你的授业老师遂安县汝南的郑婉卿。”汪云鹏仔细观瞧，果然是恩师生前的模样，不由转惊为喜，重新以师礼见过。冥官告诉

他：“我家三代良善，我一生安分守己，谨言慎行，只以教书为业。上天赏我，让我掌管浙江省城的城隍庙。阴间之事本不可在阳间泄露，念在你前世有善根，我们又有师生之谊，又因不久前在泰岳大帝考察全省的善恶文书时看见你名列其中，才知道你三十多年来未能修善，所以特地将你招来训诫。”

汪云鹏遂请恩师设法庇护。

冥官告诉他，求人不如求己，除了诚心念诵教人向善之书外，还要一心向善，济世救人，凡是与他人有财物往来时，一定要有宁可他人负我，也不可我负他人之心。

说罢，冥官又指着左边的判官说，这是他昔日的同窗刘起鹏，一生品行端方，年少外出时就能坚拒女色。冥官让刘起鹏送汪云鹏还阳。

刘起鹏对他说：“兄台今日还阳后，希望你转告我的次子，让他早日辞去县衙的差事，回家安守本分，如果不好，大祸将至。到时不要说我对你不讲父子之情。”

在汪云鹏出山门后，见十几个鬼差，用铜叉铁链带着两人进来，后边还跟着一人，未带铁链。一看都是七都孔山人。一个是余雄才，一个是余世贵的弟媳徐氏，后边的是余成。他惊问刘起鹏他们犯了何事，被告知“他人的事，你还是莫要管”。随后，他被催促上了轿子。

这边在人世间的汪云鹏猛然惊醒过来，看见家人都围在床边，并说他已经昏迷了六天。汪云鹏便将自己冥府中的所见所闻告诉了家人，大家都十分骇然。过了五天，待他可以坐起来，便将梦中之事一一回忆起来，据实以记，传于四方，希望以自己为戒。

其梦中之事，其后也多有应验。当年八月，汪云鹏来到音川，向

朱玖玕的堂兄朱佩卿讲述了梦中之事，后者大为惊异。他说堂弟朱玖玕和叔叔龙光曾在杜征庄卖油票，存放在盐仓黄风戾的十石桐油，都被店伙计王树滋侵吞。王树滋被发现并被朱玖玕催讨后，因为不能偿还，自缢身亡。地保将此事禀告县衙，朱玖玕害怕受到牵连，惊吓而死。这与二人被锁在石狮子上的梦吻合。第二年正月十六，龙光病逝，朱佩卿更加相信因果。这是第一个验证。

汪云鹏还将梦中看到的余雄才、徐氏和余成之事告诉了左邻右舍，大家听后十分惊异。不久，余雄才染病去世，几个月后徐氏也走了，而余成病了好几个月都没有痊愈，过了许久才突然好转起来。这是第二个验证。

十月，汪云鹏又找到刘起鹏次子刘在邦，转告了其父所言，刘在邦不信。第二年二月来到音川，汪云鹏又将所梦之事告诉了县衙的户房张瑞成，让他劝说刘在邦，但刘在邦仍置若罔闻。八月，刘在邦在户房做事时，被人从背后偷袭，回到住所后吐了很多血，百般治疗，也没有效果。道光十五年(1835年)年正月吐血而死。这是第三个验证。

汪云鹏在受冥府责罚时，右边的槽牙被打掉两颗。他的续弦徐氏说在他昏迷不醒时，看见他嘴唇不停哆嗦，用手探其口中，掏出两颗大牙，右边的牙齿已经生疮溃烂，这与其受罚时间吻合。这是第四个验证。

汪云鹏从梦中知晓自己已被剥夺道光乙酉科(1825年)举人的功名。他的同窗好友朱佩卿曾在杨汝川先生门下学习，杨先生曾梦见汪云鹏考中了道光乙酉科举人。这是第五个验证。

汪云鹏的经历告诉我们，人千万不能做亏心事，你自以为无人知晓，殊不知天地鬼神早已知晓，而报应也早已注定。

增强免疫力能抵御病毒侵袭

——专访扁康丸创始人徐孝锡院长

文/李佳盈 图/扁康韩医院提供

近日，记者采访了致力于肺部健康的扁康丸创始人、扁康韩医院院长徐孝锡先生，如何抵御病毒侵袭，同时保护自己和家人的身心健康，韩国名医、呼吸系统疾病的权威专家徐孝锡院长给予了独特见解。

◎COVID-19治愈后肺部仍可能损伤

由于COVID-19是一种新型病毒，而会引发肺炎，目前还无法治愈。肺部损伤会导致严重的肺部疾病，例如肺纤维化和COPD（慢性阻塞性肺疾病）。在现代医学中认为，患有肺纤维化的人会在两到三年内死亡，其实并非如此，仍然有办法可以治愈。

但是现在我建议更多的是预防。预防任何疾病都很容易，并且可以在相对较短的时间内完成，但是治疗既费时又困难。例如，如果预防大约需要一年，则治愈需要五到六年。扁康传统医学的根源在于把握病因，着重于改善人体自身的免疫力。这使人们相信“自己的身体可以治愈自己的病”。

我们身体的免疫系统不是一个特定的器官、细胞或生物物质。它的存在不局限在身体的特定部位，它是淋巴器官和细胞的复杂结合体。免疫系统可以抵抗细菌、病毒、寄生虫等各种污染物质和所有入侵者，甚至能清理我们身体里的死细胞，24小时守护着我们的健康，他们就像是守护健康的军队一般。

人“活着”就意味着需要呼吸。在呼吸过程中，各种病毒会渗透。呼吸道被认为是细菌进入的第一通道，其中扁桃体是守卫喉咙的守门员，也是免疫系统的免疫之王，可以过滤掉从外面入侵的很多有害物质。

当扁桃体变弱时，不能应付来自外部的病毒，从而引起各种疾病。在东方医学中，有一个术语叫做“肺循环”。这意味着肺是负责人体呼吸的重要器官。肺部清理干净后，扁桃体会增强，健康的白血球（又称为白细胞）可以保护我们的身体免受外来细菌的侵害，并改善免疫系统。

◎用强大的扁康丸对抗病毒

SARS、猪流感、MERS、COVID-19已经相继袭来，即使现在能忍受，但五年后，这种病毒也可能变异。如果人体的免疫力和自我修复能力降低，就无法阻止各种细菌的侵袭。人体的免疫力分为两个阶段：首先是健康的扁康丸释放出擦亮眼睛的白细胞，会阻止细菌和病毒侵入；第二是肠道菌群的有益细菌和有害细菌作战，最终有益菌胜利。

就拿我为例，从童年开始，我的扁桃体就变得虚弱，一年遭受几次痛苦。当发热升至40度时，很难吞咽口水。当时，耳鼻喉科医生使用了一种含碘的红色液体“Okdogi”，将其注入喉咙深处，并打一针。

在医院我无法说出自己是一个医生，我感到惭愧，觉得自己连这都治不好，怎么能治病呢？那时的我真是感到无奈和羞愧。

我想扁康丸也是一种热感冒，我将中药文献中感冒药常用的各种药物混合，蒸

制、压碎、烤制并寻找解决问题的线索，在1973年我找到了解决扁桃体的方法。在相当长的时间里，该处方仅适用于扁桃体炎患者。我不知道自己手中有珍珠，就这样过去了数十年。

当扁桃体健康的时候，健康的白细胞不会放过任何入侵者。在支气管上有粘液覆盖着，是为了使灰尘和细菌可以附着其上。数百万个纤毛在呼吸时不停地运动，从而将附着在粘液上的异物清理干净，通过咳嗽将痰排出体外。如果呼吸之路不畅，健康就会亮起红灯，好好的人生就会突然开始不顺。虽然鼻炎对生命没有威胁，但是鼻炎持续下去，长期不能治愈的话，一旦得了严重感冒，炎症就会深入到支气管，患上哮喘。严重的哮喘会使肺部积累痰液，支气管的弹力层被毁或者肺泡出现空洞，下一步等待患者的就是威胁生命的重症肺疾病了。

肺出现空洞就是“肺气肿”；肺里堆积太多的痰，导致支气管失去伸缩性而伸长，就是“支气管扩张症”；肺细胞变形僵硬就是“肺纤维化”。当然，身体也会为了治好这一切而挣扎，这就是免疫系统的复原力。

◎扁康丸突破性的效果

到1997年金金融危机爆发的时候，我别无选择，只能关掉韩医院。绝望中我认为应该只专注于一件事。我最喜欢的处方有四、五种，于是决定专注于研究开发扁康丸。1998年我们推出了新扁康丸，并于2001年再次升级，终于我找到了金银花、麦门冬等二十多位药材的最佳组合。

困扰现代人的慢性病难以根除，但是如果强大的扁康丸就有了治愈的希望。比如，没有药物可以治疗鼻炎、哮喘和异位性皮炎等疾病，就像无法消除雾霾，但随着太阳的升起雾气会自然消失一样。肺若变得更好，扁桃体会变得更强，它们释放出健康的淋巴细胞来解决鼻炎、哮喘和异位性皮炎等问题。它不是暂时缓解症状，而是炼成可以自己找到原因并加以治愈的免疫系统。

说实话，当时异位性皮炎被治愈是出乎意料的事情。异位性皮炎患者通常出汗很困难，并且毛孔经常被阻塞。但是，“肺主皮毛”是中医的一种传统理论，就是把肺变好之后，可以打开汗孔和毛孔，可以清除隐藏在皮肤下面的废物，这是最好的方法。

◎西药与中药 谁能保护免疫力

西药的效果是很快，立竿见影。合成药物通常分为抗生素、消炎药、止痛药、镇静剂。因人们习惯于这种治疗法，并经常要求马上见效，不可避免地要使用抗生素杀死细菌，但问题是好细菌会与坏细菌一起死亡。如果长时间服用，免疫力就会下降。



最好的抗炎药是类固醇，但它有很多副作用，止痛药和镇静剂也远未达到治疗的目的地，人们不得不终生服用以缓解症状，并且随着时间的流逝，药物的副作用会持续产生，抵抗力也持续下降。

但是，中药的“药用食物”可以打造出战胜一切的身体。所有天然食物都能帮助您提升免疫系统，特别是根茎类。而对于肺的修复，扁康丸则把损坏的肺细胞清理干净，需要一些时间。经过大约一年严格的打扫清洁，肺细胞将像老树上发芽一样重新复苏。

为了从客观上证明扁康丸所含的药物成分和功效，我做了很多尝试。文章发表在SCI级国际中医药学期刊(JTCM)上，文章的题目是“改善呼吸炎症性痰的过度产生及由空气污染物引起的肺纤维化”。在美国食品和药物管理局(FDA)注册的Microbag Research Institute验证了这是无毒的药用食品。

清肺能打开呼吸之路，恢复生命惊人的复原力。肺先被打扫干净，随之身体各处的有毒物质也都会被排出去，皮肤也会变得清透干净。通过强化肺功能皮肤先变年轻，再过六至八个月，骨头也会有回应，变得致密。持续清肺使人表里都年轻，年轻的免疫系统会帮助人体抵抗病毒，并且最大限度地减缓老化的速度。

◎古代名医强调“预防”和“早治”

谈到疾病的治疗，古人尤其强调预防和早治的重要性。西方有希波克拉底(古希腊杰出医师)，东方就有扁鹊。

扁鹊是春秋战国时代的名医。不仅扁鹊本人是名医，他的两个兄弟也是名医。当年魏国国王召喚三兄弟，问三个兄弟中谁是名医。扁鹊说，他治疗的是患有疾病的人，

但是哥哥会预知将要出现的大疾病，并在人生病之前消除了病因。患者甚至不知道自己将要得大疾病就被治愈，虽然当时大哥没被称为名医，实际上大哥才是真正的名医。治疗恶化的疾病很重要，但预防及早期治疗更为重要。

总之，预防和增强免疫力可以战胜病毒。具体来说，关键是加强扁桃体，扁康丸是通向心肺的首要通道，也是人体最前方的守门员。肺部清洁后，扁桃体会变得更强大，健康的白细胞可以保护我们的身体免受外界细菌和病毒的侵害，从而改善人体免疫系统。

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：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: +180021050501
● 网址: www.pyunkang.us

卖馒头寡妇有一品夫人贵相

整理/泰源

唐贞观年间，太宗皇帝仁明有道，信用贤臣。文有十八学士，武有十八路总管。凡天下有才学之人，无不举荐在位，尽其抱负。所以天下太平，万民安乐。

山东博州在平县有个才子叫马周，父母双亡，一贫如洗，以致到三十多岁还没有娶妻。他自幼精通书史，有学问、有志气、有谋略，样样过人。只因孤贫无援，没有人荐拔他，怀才不遇，犹如一条龙困于泥潭之中，飞腾不了，只好每日借酒消愁，一醉方休。

当时博州刺史叫达奚，仰慕马周的才学，便聘请他当本州官府学堂里的助教。到任那天，众秀才带酒过来道贺，马周喝得大醉。第二天，刺史亲自到学堂请教，见马周还没有醒酒，大怒而去。马周醒后，慌忙去衙门谢罪，被达奚训斥了半天，垂头丧气地回来。可是他仍是恶习不改，他的俸钱，都给了酒家，还喝不够，就去学生家蹭酒，借故趁机白喝。

一天，马周喝得大醉，两个学生扶着他回家。恰好遇到达奚的轿子，轿夫叫马周让路。马周喝醉了，连刺史都认不得，瞪着眼睛骂人。达奚见他醉得不像话，只好当街又训斥了他一顿。第二天，马周酒醒后，学生劝他去谢罪。他叹口气说：“我只因孤贫无援，想着这是个做官的台阶，才屈志于人。现在因为好酒，屡遭羞辱，有什么脸面再去乞求人家的怜悯呢？这个做教的官儿，不做也罢！”说完，便把公服交给学生，让送还刺史，仰天大笑，出门而去。

然而要到哪里去呢？马周自己都不知道。他想着到州府都没有什么意思，还不如去京都长安，万一遇到哪个公卿丞相赏识，被举荐上去，还能有个出头之日。于是，他便起程赶往长安。一个月后，马周来到了新丰。这天，天色已晚，马周就挑个大客店，走了进去。恰逢一伙商贩带着成队的车马，驮着货物，也到客店安歇。店主王公出来迎接，安排房间，堆放货物。众商贩各自落座，点酒要菜。小二哥跑来跑去，好似走马灯一般忙。惟有马周，冷落坐在一边，无人睬他，心中忿忿，便拍案大叫：“主人家，你好欺负人！难道我不是客人，为什么不来招呼我呢？”

王公听见，赶紧过来：“客官别生气，那边人多，只好先安顿他们。您是用酒，还是用饭，只管吩咐。”马周说道：“我一路上行，很久没有洗脚了，想讨点热水用用。”王公十分为难：“锅都占着，要热水得再等一会儿。”马周也不计较：“既然如此，先上酒来。”王公问：“您要多少酒？”马周指着对面大桌子上那一伙商贩说：“他们要多少，我就要多少。”王公大吃一惊：“那五位客人，要五壶好酒吧！”马周道：“也要五壶吧！饭菜随便上点。”王公吩咐小二，热了五壶酒，摆在桌上，又送来几盘菜。

马周自斟自饮，大概喝了三壶多，喝不下去了。他让小二拿来洗脚盆，把剩下的酒，都倒在盆内，脱下靴子，伸脚去洗。店里的客人看了，都感到很诧异。王公也暗暗称奇，知道他不是平凡人，就安顿他住下了。

第二天，王公早起结账，打发客人们启程。马周身无分文，便脱下狐裘，递给王公，算作酒饭钱。王公觉得马周是个慷慨的人，狐裘又太贵重，马周不接受，说：“客官这次不方便，下回补上就是，这个可不敢领。”马周见王公不接受，就要来笔墨，在墙上写了一首诗：

古人感一饭，千金弃如履。



匕箸安足酬？所重在知己。我饮新丰酒，狐裘不用抵。贤哉主人翁，意气倾乡里。

写完，他在后面写上“在平人马周题”。王公见他有才学，心中十分敬重，就问：“先生现在要去哪里？”“想到长安求功名。”王公又问：“有熟悉的寓所吗？”马周摇摇头：“没有。”王公说：“先生这样的才华，一定可以功成名就。但长安物价很高，您没有盘缠，在哪儿安身呢？老夫有个外甥女，嫁到那里万寿街卖馒头的赵三郎家。老夫写封信，介绍先生到她家去吧！这儿有三两白银，送你作路费，请不要嫌少。”马周感激他的情意，便收下了。王公写完信，递给马周，送他离开。

白居易诗《新丰路逢故人》描写马周在新丰旅途郁郁不得志的景象：尘土长路晚，风烟度官秋。相逢立马语，尽日此桥头。知君不得意，郁郁来西游。惆怅新丰店，何人识马周。

郁郁不得志的马周到了长安一看，十分繁荣。他打听到万寿街卖馒头的赵家，把王公的信投递进去。原来，这赵家世代靠卖面食为生。前年主人赵三郎病故，妻子王氏在家守寡，管理店面。她就是王公的外甥女，年纪虽三十有余，仍然丰艳胜人。

王氏开始抛头露面卖馒头时，有一天被神相袁天罡看见了，不禁大吃一惊，叹道：“这个妇人面如满月，唇若红莲，声响清，山根不断，乃大贵之相，他日定为一品夫人，如何屈居此店？”

后来，袁天罡无意中和中郎将常何提起了这件事。常中郎知道袁天罡相人从来不会错，就想娶王氏做妾，于是吩咐管家以买馒头为名，每天到她店中纠缠，劝说王氏嫁人，王氏听了，只是一笑，并没放在心上。

却说马周到来之前的一天晚上，王氏做了一个梦，梦见一匹白马，自东而来了她店中，把店中几屉馒头一口气吃了。自己去追赶，不觉竟跳上了马背。那白马忽然变成火龙，冲天而去。醒后满身发热，觉得这个梦很奇怪。恰好就在这一天，王氏就接到舅舅王公的信，说是介绍个姓马的人借住。她见来人竟然身穿白衣，想起梦里，心中大为疑惑，就留他住下，一日三餐，殷勤供给。那马周吃她的、住她的，竟然十分心安理得，绝

无谦逊之意，而王氏也始终如一。

当地有一伙无赖，见王氏是个漂亮寡妇，常常出言挑逗，后来见她正气，才不敢再招惹。如今，这帮家伙见她留个远方的单身客在家，就开始说三道四，传出许多难听的话。王氏是个正经人，听到风言风语后，就对马周讲：“我原本想再留您，可寡妇家，人言可畏。先生前程远大，应该找个好去处，早日出人头地。如果在这里浪费光阴，实在是太可惜！”

马周道：“小生倒情愿给人做先生教书，但无处可投啊！”话刚说完，就见常中郎的管家，又买来馒头。王氏想到常中郎是武官，一定少不了得文士相帮，就问管家：“我这里有个亲戚马秀才，饱学之士，想在这里找个事做，不知道你家老翁肯请先生吗？”

管家回答：“真要请呢！我马上去禀告我家大人。”原来，那时唐太宗下了圣旨，凡是五品以上的官员，都要上奏章，直言得失。常中郎也是五品以上官员，应该上奏章，正要找个饱学之士，为他代笔。常中郎喜出望外，立刻写了请帖，派人牵马去迎接。于是，马周别了王氏，来到常中郎家。常中郎见他仪表非凡，非常尊重他。

次日，常中郎取出白银二十两，彩缎十匹，作见面礼。他把皇帝下圣旨求奏章的事，和马周商量。马周说：“这个不难！”立即取来笔，一挥而就，写了二十条建议。常何看后，叹服不已，连夜命人抄写整齐。

第二天早朝，常中郎把奏章呈进御览。太宗皇帝看罢，条条称赞，就问常中郎：“这样的见识，不是爱卿能有的，爱卿从哪里得来的？”

常中郎跪在地上，口称：“死罪！这的确不是臣的建议，是家里先生马周所作。”

唐太宗追问：“马周在哪里？马上宣他来见我。”

太监马上到常中郎家，宣了马周去见驾。马周到了金銮殿，行过大礼。唐太宗问他：“爱卿何处人氏？曾经做过官没有？”

马周回答：“臣乃在平县人，曾为博州助教，因为不得志，弃官游于京都。今天得见天颜，实出万幸。”

唐太宗大喜，立刻拜马周为监察御史，钦赐袍笏官带。

北宋冯山的诗《再和》写道：“三木起商鞅，一言贵马周”，正是描述了马周遇明君唐太宗，得到赏识

重用的这景象。

马周谢恩而出，仍回常中郎家，拜谢举荐之恩。常中郎大摆宴席，举杯道贺。到晚上酒散，常中郎不敢再委屈马周住在书馆，就叫吩咐人备轿子，送他到亲戚王氏家去。马周忙说：“王氏不是我的亲戚，只不过是借宿在她家而已。”

常中郎听后，大吃一惊：“御史公有家眷吗？”马周摇摇头：“惭愧！因为家贫，所以至今没有娶妻。”常中郎感叹道：“袁天罡曾相王氏贵为一品夫人啊！萍水相逢，便是天缘。御史公如果不嫌弃，明天下官就去做媒怎么样？”

马周感激王氏招待殷勤，也有这个意思，就说：“若得先辈玉成，深感大德。”当晚，马周仍住在常家。

次日，马周又同常中郎面君。当时突厥反叛，唐太宗又派四大总管出兵征剿，命马周献平定反叛的策略。马周在金銮殿滔滔不绝，口若悬河，句句都中了皇帝的心意，又被授为给事中。常中郎举贤有功，赐绢百匹。常中郎谢恩出来，带了随从，骑着马直接到了馒头店外，请王氏出来相见。

王氏还以为常中郎带着百匹绢来，是要强迫她作妾，急忙躲进去，不肯出来。常中郎派管家找来一个邻居家的大妈，将为马周来亲和马周得官的始末，都托她传话进去。王氏才知道那次白马化龙的梦果然应验，此乃天赐姻缘，不可违也。常中郎把御赐的百匹绢，当成聘礼，替马周行了聘；租下一所大宅子，叫马周住下。择了个吉日，马周便与王氏成了亲，文武百官都来道贺。

马周自到遇到太宗皇帝，深得皇帝器重，他提出的意见和劝谏大多得到采纳。不上三年，马周做到吏部尚书，王氏被封为一品夫人。新丰旅店的主人王公听说马周发迹，特地到长安拜见。他先到万寿街探望外甥女，却找不到馒头店，问邻居，才知道外甥女多年前已经守寡，现改嫁给了马尚书。王公非常高兴，赶紧到尚书府中投帖子。

马周夫妇知道王公来访，亲自出来迎接进去，设酒款待。王公在马家住了一个多月，告辞要走。马周赠他一千两白银，王公不肯接受。马周说：“墙上的诗句还在，一饭千金，我怎么可以忘记呢？”王公这才收下，道谢而回，后来成为新丰的富民。

再说达奚刺史，因母亲去世回乡守孝三年，服满到京都候官，才知道吏部尚书是马周。他因为过去曾得罪过马周，不敢去吏部报名候官。马周知道这件事，连忙派人请他相见。达奚没有办法，只好硬着头皮到尚书府请罪。他拜倒在地，口称：“有眼不识泰山，伏请恕罪。”

马周慌忙扶他起来，说：“那时因酒误事，是马周不对，刺史之责有理，哪里有什么错？刺史不必再放在心啦！”几天后就举荐达奚为京兆尹。京城的官员见马周度量宽宏，无不敬服。

后来，马周终身富贵，与王氏相守一生，后人有许多诗叹：

一代名臣属酒人，卖饅（音同堆，饼类食物）王媪亦奇人。时人不具波斯眼，枉使明珠堕俗尘。

唐太宗曾赐飞白书予马周曰：“鸛凤冲霄，必假羽翼；股肱之寄，要在忠力。”大力赞赏马周辅国的才干与忠心。马周于贞观二十二年卒，年四十八岁，赠幽州都督，陪葬昭陵。高宗即位，追赠尚书右仆射、高唐县公。垂拱年中，配享高宗庙庭。马周之子马载于唐高宗咸亨年间累迁吏部侍郎，善于甄别人才选拔官员。

（资料来源：《喻世明言》《旧唐书》《新唐书》）

明代名医看痘疹的故事

整理/泰源

明代名医秦景明是明朝云间（今江苏省松江）人，自幼多病，因此对医学产生了浓厚兴趣。秦景明尤其擅长治疗儿科疾病，后又精通内科，生前著有多部医书。

《三异笔谈》中有一篇记载他人看痘疹尤为灵验的故事。有一天，秦景明应邻县的招请出诊，当船停泊在城外时，太阳刚刚初起，见到一个女子在桥底下织布。他对值仆说：“你试一下去抱着她的腰跟她开玩笑。”值仆说：“有她的父亲兄长在一，定会饱受他们的拳头！”秦说：“有我在，你怕什么！”

值仆就照着他所说的去做，偷偷地走到女子身后，突然用力将她抱起来，女子大惊，跟着大声呼喊，村里人都走出来了，要抓住打他，秦景明站在船头，叫道：“是我叫他这样做的。”村民大多认识秦景明，连忙将他迎上岸来，询问他为什么。秦问这个女子还没有出过痘吗？有人回答说：“是的。”秦又说：“现在她将要出痘，但痘毒隐伏在肾中出不来，即使使用药物都很难医治，所以我故意让人惊吓她，让痘毒提升到肝上，这样就可以着手治了。”村民们恍然大悟，更加信服他，便求他开药方。

秦景明的医术一流，只是他打牌的癖好很大，一坐下来打牌就不肯停，这时即使亲朋好友请他去治病也不顾了。南翔有一富家，兄弟两人都死了，只剩下一媳（兄妻和弟妻）两人和一小子一起生活。小儿子才几岁，出了痘；母亲派人用快船去请秦景明，并让他们限定时间赶回来。仆人到时秦景明正在打牌耽擱了抵达南翔富家的时间，进门一看，孩子已经奄奄一息，秦景明转身便走。



《松江郑彦画像》之秦景明像

这时孩子的母亲出来了，一手提起他的帽子，一手握着刀，说：“小儿的痘子前些时还有点显露出来，然现在又复隐回去了，所以请你来。如果儿子不能复生，我也不想活了，这样你也不能活，我会先刺你，然后就立即刺自己自杀。我不忍心见到儿子死，将来如何见先夫于地下。”

秦景明感到十分窘迫，不敢回话，只是说遵了，低头沉思了一会，说：“现在还有一个方法，不妨一试。”

于是就派人到地上挖好一个坑，里面铺上席子，然后将小儿放在上面，用细黄土围遮小儿全身，只留面目，煎药水洒之，再以席盖在上面。妇人将门锁上，与秦景明一起守护着。到半夜时，忽闻奇臭不可耐，秦景明跃然大喜，说：“生了！生了！”再看那孩子，痘子已经出来了，全身处处皮腐肉肉都变成浆，但已无性命之忧了。

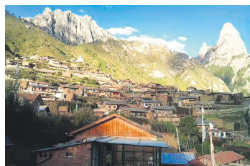
秦景明临走时说：“这不是靠我的医术，而是因为府上祖先积德，合当香火不断所致，实在不敢贪天之功。”

秦景明回家后建了一座痘神院。秦晚年时，有个衣衫褴褛的道人来就诊，秦为他按脉，说：“六部皆阳，人无此脉。”道士用手拂秦的胡须说道：“孺子可教也！”说完道士一下就消失了。秦景明入屋后，子孙们见到他都围着他笑，原来道士用手拂过的胡须，都变成漆黑，而其余的仍像雪一样白，后来人们就称他为半边胡，而秦景明则为仙髯。

（资料来源：《三异笔谈》）

文/琳真 图/123RF

扎尔那石城



扎尔那位于迭部县境内，是由天然石壁围合的山谷型村落，被誉为“石匣之城”。四周峭壁耸立，地貌雄奇，村落依山而建，保留传统藏式建筑格局。

城内左上角为“后门”，石山断裂成狭道，长百米、宽仅数米，两壁垂直，小溪悬泻，声如雷鸣，乃桃叠古道险关。正南“正门”由对峙石山形成，门外十里峡谷如长廊，南端纳加石门，两岩壁高数百米，状若巨门墩，称“鬼门关”。城内土地平坦，绿草如茵，村舍相望，鸡犬相闻，宛若桃源。

拉尕山



拉尕山位于舟曲县乡白龙江上游，海拔约2000米，左右拱卫唐占单寺与西汉华阳古城遗址。山顶平坦，千亩林草如茵，点缀红屋帐篷。四围山峦起伏，乔灌杂陈，怪石飞瀑，风光秀美，山林草石水洞相映成趣。

崆峒山



崆峒山位于平凉市，是中国道教文化名山，被称为“西来第一山”。相传黄帝曾在此向广成子问道，秦皇汉武亦慕名而至；司马迁、杜甫、白居易、林则徐、谭嗣同等均曾题咏留迹。

景区84平方公里，峰峦雄峙，危崖如斧劈；林海浩瀚，烟霭缥缈；高峡平湖，山水一色，兼北方雄伟与南方秀丽。还有八台九宫十二院、四十二建筑群、七十二石洞洞天，凝重典雅，底蕴深厚。

庄浪云崖寺



庄浪云崖寺位于庄浪县境内，自北魏时期（约公元386-534年）起，已有1600多年历史。历代工匠在主峰悬崖峭壁上修建悬阁危楼和洞窟佛像。寺院以石窟艺术著称，白云洞窟群中的“五方佛洞”彩雕泥塑精美，是中国晚期石窟艺术的集大成者，对佛教艺术和石窟研究具有重要史学



庄浪云崖寺位于关山之上，山崖悬空，层峦叠嶂是天然旅游胜地。

和艺术价值。以云崖寺为中心，辐射周边有竹林寺、大寺、西寺、乔阳寺、金瓦寺、佛沟寺、三教洞、罗汉洞、红崖寺等十多个洞窟群。

云崖寺集石窟与天然美景于一身，史载与崆峒山、麦积山齐名，位于关山之上，海拔1402-2875米。山崖悬空，层峦叠嶂，洛水凝碧，是天然旅游胜地。主峰分东、西、南、北四台，各峰秀拔，壁如刀削。北台由笔架山、棋盘峰、神仙桌等五峰汇集，与主峰合成“五老观太极”图画，意趣盎然。西侧罗汉崖起伏多变，怪石罗列，高士对弈，历代游人命名狮子岭、金驼峰、牦牛望月、金龟饮水、行军峰、棋盘峰等。

关山莲花台 风景名胜



关山莲花台位于华亭县西部关山之中，相传为皇帝祭天之地，区内峰峦叠秀，岩壑幽深，数千年历史铸就丰富道教文化。文化遗迹包括古铜矿遗址二处（唐敬德开采）、古栈道遗址二处、石刻二十一处、佛像

二十尊、庙宇多处，以及秦雍五寺中的“上寺”“下寺”遗址。青龙山碑记为历史考古见证。

最引人入胜的是以孤峰矗立的莲花台为中心地带，峻岭叠翠，深谷回环，怪石林立、云雾缭绕、林木枝藤、鸟语花香、流水潺潺，似鬼斧神工，为陇原少有的西部观光胜地。

渭河源景区

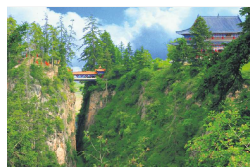


渭河源位于渭源县西南鸟鼠山系，渭源境内长50公里，是中华文明发祥地之一。《尚书·禹贡》载：“禹导渭自鸟鼠同穴山，渭水出焉。”《水经注》云：“渭水出陇西首阳县渭谷亭南鸟鼠山。”鸟鼠同穴山脉源于昆仑西倾，名列经传，“鸟鼠同穴”寓意和谐。鸟鼠山“品字泉”涌出渭河，惠泽秦陇，孕育华夏文明和渭河源文化。

贵清山

贵清山位于漳县草滩乡叭嘛村，以奇峰、险崖、峡谷和瀑布群著称，被誉为“陇上名山”。山中林木茂密，山势陡峭，云雾天气频繁。景区文化底蕴深厚，与道教活动相关。

景区景点包括禅林挂月、断涧仙桥、洗眼清池、转树险道、西方胜



景、三峰环翠、石栈穿云、灵岩古洞、方壑松涛、佛界钟声。沿途滴水崖、佛字崖、活虎寺。

禅林相传是铁牛禅师封地。铁牛禅师是漳县四族乡人，14岁出家，16岁云游，初建贵清寺。为化缘，在明肃王府七日夜感动肃王捐银，赞其精神如铁牛，得名。后修中峰寺、断涧仙桥，在灵岩仙洞坐化。禅师常在禅林习武，洗脸于清池。今禅林树粗壮，直插云霄，月夜光如流水，玲珑剔透，成“禅林挂月”。清池乡民取水洗脸治病，得名“洗眼清池”。

过禅林，奇峰遍布，形态各异，千奇百怪，有的似怪兽、似鸡冠、似旌旗、更有双剑飞天。中峰山顶较平，原有一座明嘉靖建造，占地面积两万平方米的中峰寺院。寺内钟楼有四口可容十人的大钟。钟声深沉，法音悠扬，是当时著名的“古刹钟声”。如今只剩下遗址。

和中峰相对有一座拔地而起的独峰，名曰“西方景”。中峰和西方景之间就是悬空的“断涧仙桥”。仙桥初建于明隆庆元年（公元1567年），长13米，宽1.65米，高2.3米，六对望柱分作五间。引桥头各建一坊，桥底顶为重檐歇山式。此桥虽经十七次重修，但基本保持了明代建筑的结构和风格。桥距崖底五百米以上。站在桥

上，云雾缭绕，如临仙境。桥南端有一巨石，石壁上刻“雷霹石”，石中通道，只容一人侧身而过，相传为如来祖师挥手劈开。

过雷霹石至西方胜景，峰颠有四殿一亭，泥塑三十二身，明清碑刻清晰。过去殿亭为转树险道，陡壁悬根松，风起松涛如万马。游人牵根绕行，壁刻明朝至近代的诗文，如小型书法展。

漳县遮阳山



遮阳山位于漳县西29公里，为秦岭西端岷山交汇奇岩壑景区，由西溪、东溪、夷门山组成，面积30多平方公里。景点120处，自古就是名胜之地，历代达官显贵、文人墨客、仙家道士留有多处题咏刻石。

西溪长7.5公里，为全山的旅游精华所在。有临溪巨石、芸斐洞、三醉石、题诗崖、仙人洞、青羊洞、八音井、常家洞、锡庆寺、一线石等景点五十余处。

相传著名道士张三丰在宝鸡金台观“失踪”以后，就在此专心修道，最后跃入龙潭，或曰在山内玉笋峰羽化成仙。

临洮 岳麓山景区



岳麓山位于临洮县东，又称东山，有“桂林山水甲天下，临洮东山不低头”之美誉。山光水秀，亭阁错落，古刹隐遁。现存超然台、椒山祠、道统祠、武侯祠、地母宫、先农坛、文昌阁、太平观、三星阁、龙泉寺、奎星阁、东岩寺、普观、画廊亭台、碑廊刻石等42处，以凤台（老子飞升处）、姜维墩、超然书院（杨继盛办学处）著名。

首阳山



首阳山位于渭源县东南34公里莲峰镇掌堂沟，因商末伯夷叔齐的故事而闻名。史记中记载，武王灭商后，伯夷叔齐耻食周粟，采薇而食，饿死于首阳山。

首阳山西北侧两座石崖东西对峙，间开一线，形似石门。石门夜月为当地一景。两崖之间有一水库，后面为长十五里的天井峡谷，这里座座陡峭的山崖相对，四山合围，蓝天变成一条细线，人如处井底，其地势恰似一大锯解开的板缝，当地俗称解板沟。天井峡山水交融，宛若仙境。沿十五里峡谷画廊前行，处处展现大自然的鬼斧神工。





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)

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

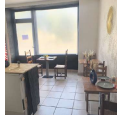
餐馆旺铺出租

(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 (法文、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 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

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 (法文)
邮件: peresseyvon@gmail.com

A vendre snack-traiteur-plats à emporter asiatiques
Au cœur d'une sous-préfecture du centre Bretagne, situé en angle de rues commerçantes, empl. n°1. Affaire démarrée août 2023, matériels neufs et magasin récent. Un salaire 25h/semaine. Idéal pour couple souhaitant s'installer dans une ville jeune et dynamique. Nombreuses écoles, lycées, école d'infirmières, IUT, BTS. Ouvert midi mardi au samedi et vendredi soir. Prix: 110.000 €
Tél: 06 85 23 48 78 Email: peresseyvon@gmail.com

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: Lentille 7a, 1023 Crissier - Vaud - Suisse
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

巴黎Belleville照相馆出让

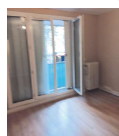
地窖45m²
阁楼47m²
除餐馆外, 可营各业
有意者请联系:
06 26 88 93 28

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)



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

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

Adresse : Nouvel Espace

Mail : pub@kanzhongguo.eu

19 Avenue d'Italie 75013 PARIS

Site: www.kanzhongguo.eu

关注全球 立足华人
真实报导 资讯丰富
报纸在线阅读

看中国网站

www.KanZhongGuo.eu (自动适应手机屏幕浏览)



扁康丸

傳統醫學奇蹟！

使全球16萬鼻炎、哮喘、皮膚病和肺部疾病患者恢復健康

原理

根據傳統韓醫學理論，肺為五臟六腑之首。徐孝錫院長發現：「肺部積熱」導致了鼻炎、扁桃體炎、支氣管炎和皮膚病等疾病。扁康丸徹底清理肺部積熱，從根源上解決了哮喘、鼻炎、皮膚病、重症肺炎等呼吸系統問題。

獨特的扁康療法

第一階段：
強壯扁桃體
清除肺部積熱

第二階段：
肺功能恢復

第三階段：
鼻炎、鼻竇炎康復
哮喘、支氣管炎康復
肺炎、重症肺炎康復
濕疹、過敏性皮炎康復

五十年研究
呼吸系統疾病的權威

徐孝錫院長
扁康丸創始人 韓國名醫



分享

肺結節消失 重新找回健康

秘魯張女士，51歲：

2021年我患重感冒之後，留下濃痰黏稠的後遺症。去年9月檢查又發現肺結節。這幾年無論白天夜晚，每天我的喉嚨里總有吐不完的濃痰，半夜到早晨無法入睡，一直都在卡痰、吐痰，嚴重影響睡眠和生活質量。嘗試了很多方法，中、西藥都無法解決這個問題。直到有一天，我在油管節目中看到了扁康丸廣告。

剛開始我有些懷疑，這扁康丸效果會怎樣呢？抱著試一試的心態，去年12月23日我按著說明開始服用。六天後，我身體出現了變化，明顯感覺到痰量減少了一半，呼吸也變得順暢了許多。堅持服用兩個月後，奇跡真的發生了。痰多症狀幾乎完全消失了！不僅如此，今年3月底我去做肺部檢查，檢查報告顯示，肺結節（最大的8mm）竟然不見了！醫生覺得不可思議，說我的肺部狀態非常健康。

對我來說，扁康丸簡直是「救命良方」，讓我重新找回了健康，很感謝扁康丸讓我擺脫了多年的煩惱！我特別想分享這個心得，扁康丸真的值得一試。

女兒先天性皮膚過敏明顯好轉

美國紐約趙女士的女兒，7歲：

我女兒出生於2014年7月，那時就有濕疹，皮膚乾燥，從來不會出汗。鼻炎嚴重，一擤鼻子就流鼻血，對花生、杏仁等堅果過敏，聞到花生、杏仁的味道都會呼吸困難，不小心碰到一點兒就大片起疹子。手腳皮膚又紅又腫，抓破了就流血水，日夜哭鬧。服用西藥後，女兒出現嚴重嗜睡現象，皮膚過敏也沒好。我在報紙上一直關注扁康丸的廣告和分享，考慮了大約三年，終於在2018年8月買了第一瓶扁康丸。女兒服用後很快就出現了排毒現象，四肢皮膚又紅又腫，奇癢無比，白天邊哭邊抓，晚上抓得實在受不了就擰地板，晚上女兒癢得哭鬧不停睡不了覺，我們夫妻倆輪流陪她抓癢到天亮；到第四個月時，女兒睡覺不鬧了，也不哼哼唧唧了；到第六個月時，皮膚開始好轉一些了；服用到了第七個月，她皮膚過敏減輕了，四肢的皮膚開始好轉，排毒反應也不那麼厲害了，長出新皮膚來了；到第八個月時，女兒會出汗了！女兒在服用扁康丸期間只出現過一次感冒發燒，四天就好了。後來她個子長得和同齡小朋友一樣高，天天樂呵呵的去上學。我們全家都有信心：扁康丸能使女兒恢復健康！

幾十年的哮喘消失了 聲音洪亮

加拿大溫哥華陳女士，82歲：

我在15歲之前就有哮喘，經常感冒，由於長期服用西藥，導致講話稍微多一點就會聲音沙啞，甚至發不出聲來。2013年做CT檢查顯示肺部有個1.8厘米的空洞，積滿了痰，肺活量非常低，每天都得用大劑量的西藥止喘，否則就不能呼吸。睡眠也不好，肺部的那個空洞發展也很快，到2016年底，已經超過3.8厘米。醫生說：您的肺就像失去彈性的橡皮筋一樣再也無法恢復了。西藥無法醫治，以後的日子我將在痛苦中度過。

在報紙上看到了扁康丸的廣告，在沒有任何選擇的情況下決定試試。第一個月覺得呼吸稍微好些；接下來大約服用到第三瓶時，一度出現呼吸困難，排痰很多，因為已經了解到這是正常的治療過程，雖然有些辛苦，還是堅持服用；服用到第五個月時，明顯感覺到呼吸順暢了，停用了十多年的西藥，只吃扁康丸。2017年4月去做CT檢查時顯示：肺部的空洞明顯變小了。現在我連續說話半個小時都是聲音洪亮，底氣十足。自從服用扁康丸後，我就沒再感冒，睡眠好了，人也精神起來了。我相信餘生一定不會像西醫說的那樣在痛苦中度過了。扁康丸讓我度過一個健康快樂的晚年！

扁康丸幫我遠離肺炎減少就醫

臺灣苗栗廖先生，39歲：

我從小就很容易感冒，一年至少就醫24次以上，絕大部分是跟感冒有關。支氣管相當薄弱，有時感冒會轉變成嚴重肺炎，後來右邊肺葉萎縮，也影響到自己的運動。

2019年9月我在網絡上看到扁康丸廣告及諸多心得見證，決定購買，雖然價格所費不貲，但是為了自己的健康還是硬著頭皮試試看。就在服用大約三個月時，果然發生了較為劇烈的排毒現象。反應狀態非常像肺炎，但是不是肺炎那樣的難受。咳出的痰從無色變成黃綠色，再從黃綠色轉變成白色，整個排毒過程大約耗費了六至八週。這期間家人看到我咳得這麼嚴重，建議我去看醫生。但是我知道這不像以往的感冒，是好轉的排毒現象。在完成排毒過程之後，全世界爆發嚴重的新冠肺炎疫情，直到現在我尚未感冒就醫。有時候喉嚨感覺不舒服，大約半天或者一天就得到改善。

目前我持續服用扁康丸，感覺呼吸系統比較強壯了，也會會到自己的免疫系統才是最重要的。很感恩扁康丸幫助我強化免疫系統與呼吸系統，並脫離病毒的侵襲！

支氣管擴張患者能正常工作了

美國紐約陳先生，46歲：

我從小就有慢性支氣管炎。30多歲時病情加重，後來變成了支氣管擴張，同時伴有輕度肺氣腫，腦袋整天昏昏沉沉，走幾步路就不來氣，呼吸困難，無法正常生活。吃西藥無效，看中韓醫專門診也無效，幾年下來錢沒少花，但是沒有任何好轉。後來到了美國，朋友介紹扁康丸給我，服用後感覺和以往吃過的中西藥西藥都不一樣。在服用第一瓶時出現排毒現象，了解到這是正常的治療過程就放心了。服用兩瓶後就開始轉好，服用七瓶後基本康復，每天都可以工作，沒有任何呼吸困難的現象。身體健康了、心情好了、感覺生活又充滿了希望！對扁康丸的感激真是無法用語言表達！

花粉過敏和哮喘都消失了 神清氣爽

美國舊金山劉太太，70歲：

我從五十幾歲時出現花粉過敏的現象，一年四季都過敏，鼻塞到無法呼吸，過敏性哮喘，嚴重影響睡眠，心跳每分鐘110次，西藥無效。看到外孫女服用扁康丸的效果很好，于是我從2015年10月開始服用扁康丸。連續服用兩瓶沒有效果就停了，病情加重到上樓或爬坡都呼吸困難到要窒息，我又重新開始服用扁康丸。服用到第五瓶時，效果就非常明顯了，我停用了西藥，只服用扁康丸。停用西藥後，服用扁康丸的效果更明顯了。現在我的花粉症完全好了，鼻子不塞了，呼吸順暢，心跳也正常了，走路也有力氣了，睡眠好了，胃口也好了，什麼都可以吃了，皮膚有光澤，臉色白裡透紅，上樓爬坡也不會呼吸困難了。自從服用扁康丸，我沒有感冒過，花粉症也完全好了，現在每天都神清氣爽，頭腦清醒，心情愉快！

我的鼻炎哮喘完全康復了

中國大陸王女士，49歲：

自2019年中國年我得了感冒并發展成鼻炎。因為鼻塞，流鼻涕，胸悶，耳朵疼，嗓子癢，我每晚都無法入睡，更無法睡覺。看了很多醫生也無效，我又出現哮喘，二個多月沒法睡覺，眼角起了一个大包，睜開眼睛都困難。在媽媽的推薦下，我從2019年4月12日開始嘗試扁康丸。服用第一瓶時，感覺有點效果，耳朵疼痛有所緩解，胸悶也有好轉，但鼻塞沒變化；服用到第二瓶時，一會鼻塞一會不鼻塞，身上還起了一些紅疹子，挺癢的；服用到第三瓶，覺得鼻塞又變嚴重了，連續三天晚上我都是坐著睡覺；服用第五瓶時，感覺變化多些了，鼻塞減輕，流鼻涕也少了，胸悶減輕，呼吸也變好一些了。到2020年5月，我已服用十二瓶，此時困擾我多年的慢性便秘也消失了，鼻子不塞了，也不氣喘了，晚上可以躺著睡覺，也不打呼嚕了，一覺睡到天亮，胃口變好了，人也長胖了，抵抗力也變好了，即使感冒了也會很快好。現在沒有氣喘，身體已經恢復到很好的狀態了。

我的肺積液消失了

新西蘭江先生，85歲：

我有36年的吸煙史，接觸過石棉23年，呼吸道容易感染，幾乎每個月都會感冒一次。59歲時開始服用降糖藥，後來出現糖尿病，視力變得很差。2016年開始體力很差，總覺得氣短、胸悶、呼吸困難，晚上也由於呼吸困難睡不好，容易煩躁、皮膚粗糙、很多老人斑、臉色灰暗。做CT檢查確診為吸入性肺纖維化，肺部有積液，沒有藥可以治。2017年9月開始服用扁康丸。服用第一瓶時食慾好一點、皮膚光滑了、睡眠質量更好了。第二瓶時感覺身體輕鬆了，皮膚越來越光潤，老人斑開始變淡。就這樣堅持服用十多瓶後，感覺呼吸順暢，老人斑變淡了，皮膚更光滑了。這期間還曾出現過排毒現象，但一個多月後就好了。後來，我再次去做CT檢查發現肺部積液沒有了，肺纖維化沒有惡化。現在呼吸好多了，可以深呼吸了，胸口也不那麼悶了，整個人感覺很輕鬆，心情、精神都好了，同時還有一個意外的收穫，就是我的糖尿病並症明顯得到控制，沒有再惡化。看到我身體恢復，家人別提多高興了。

重症肺炎消失 呼吸順暢心情好

香港蔡女士，76歲：

從2000年開始出現咳嗽的現象，到2017年12月咳嗽加重，感覺好像整天都在咳嗽，尤其早、晚咳嗽最嚴重。走路或者是拿重一點兒的東西都會呼吸困難、哮喘。西醫檢查發現肺部有陰影。服用西藥、中藥都無效，同時還伴有鼻竇炎。晚上睡覺也會因為哮喘、呼吸困難而被憋醒，每一天都在痛苦中度過。2018年1月我在報紙上看到扁康丸的廣告，詢問之後開始服用。服用第一瓶時，出現哮喘加重的排毒現象；第二瓶只服用了幾天就停下來了；但是，想到以前中藥、西藥都用過了，也不管用，還是繼續服用吧，給自己一個希望。在沒有其它選擇的情況下，只好又繼續服用扁康丸。隨著時間推移，情況出現了轉機，身體越來越好，哮喘、咳嗽也減輕了，走路不像原來那樣困難了。服用五瓶之後，走路和沒生病之前一樣快了，也不咳嗽、不喘了，感覺非常舒服。我很慶幸自己能堅持下來，否則，錯過一個很好的治療機會不說，身體難受，還罪沒人替啊。

更多見證
請上網查看！

