


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



“西湖醋鱼” 为何被称为“叔嫂传珍”？

文/雅清&斯玟 图/Adobe stock

“西湖醋鱼”是杭州名菜，以鲜嫩的鱼肉和独特的甜酸口味而闻名，至今已有几百年的历史了。

但是许多人不知道的是，这道菜还有一个别名叫“叔嫂传珍”，背后承载着一段非常感人的故事。

西湖醋鱼的传奇故事

相传宋朝时，西湖边住着宋家兄弟。当地恶棍赵大官人有一次游湖，路遇一个在湖边浣纱的妇人，见其美姿动人，就想霸占。派人一打听，原来这位妇人是宋兄之妻，就施用阴谋手段，害死了宋兄。恶势力的侵害，使宋家叔嫂非常震惊，两人一起上官府告状，企求伸张正气，使恶棍受到惩罚。他们哪知道，当时的官府是同恶势力一个鼻孔出气的，不但没受理他们的控诉，反而一顿棒打，把他们赶出了官府。

回家后，宋嫂要宋弟赶快收拾行装外逃，以免恶棍跟踪前来报复。临行前，嫂嫂做了一碗鱼，加糖加醋，烧法奇特。宋弟问嫂嫂：“今天的鱼怎么做得这个样子？”嫂嫂说：“鱼有甜有酸，我是想让你这次外出，千万不要忘记你哥哥是怎么死的，你的生活若甜，不要忘记老百姓受欺凌的辛酸之外，更别忘了你嫂嫂饮恨的辛酸。”弟弟听了很是感动，吃了鱼，牢记嫂嫂的心意而去。后来，宋弟取得了功名回到杭州，报了杀兄之仇，把那个恶棍惩治了。可这时宋嫂已经逃遁而走，一直找不到。



西湖醋鱼

有一次，宋弟出去赴宴，宴间吃到一道菜，味道就是他离家时嫂嫂做的那样，连忙追问是谁烧的，才知道正是他嫂嫂的杰作。原来，从他走后，嫂嫂为了避免恶棍来纠缠，隐名埋姓，去大户人家做了厨娘。宋弟找到了嫂嫂，重逢后百感交集。这道菜也因此流传下来，演变成了现在的“西湖醋鱼”，才有了“叔嫂传珍”的美名。

西湖醋鱼的选材讲究

正宗的西湖醋鱼选用新鲜的草鱼作为主料，为去腥，鱼要在水中饿养两、三天，以排出肠胃内的杂物，然后活鱼现杀。这样做出来的鱼肉结实、没有腥气。

这道西湖醋鱼的精髓在于酸甜味的平衡。民国时期的文学大师梁实秋，曾经在《雅舍谈吃》中描述过他心目中的西湖醋鱼：“醋溜鱼当然是汁里加醋，但不宜加多，可以加少许酱油，亦不能多加。汁不要多，也不要浓，更不要油，要清清淡淡，微微透明。上面可以略撒姜末……如此方能保持现杀活鱼之原味。”

火候与调味恰到好处

西湖醋鱼的美味秘诀是火候，

不能煮过头，与鲜嫩白斩鸡有异曲同工之妙，皆不是被煮熟，而是煮滚后泡熟。鱼不煮过头才能保持鱼形完整，以及保留鱼肉的甜味。

此外，烹汁的制作也是关键，味道必须刚刚好，少一分压不住鱼腥味，而调味太重则会盖住鱼的鲜甜，属烹调中常用的薄芡，且有一个很美的名称，叫“玻璃芡”。

醋则是这道鱼菜的灵魂，就地取材以苏杭常见的镇江香醋调味。镇江香醋为中国四大名醋之一，具有酸而不涩、香而微甜的特色。香醋衬托鲜鱼，成品酸中带甜，那个甜味若隐若现，呈现出杭州料理淡雅的风格。

西湖醋鱼至今仍是来杭州的游客必点的菜肴之一，这道菜以当地楼外楼酒店烹制的最为有名。最高峰时，楼外楼可以一天卖出1500多份西湖醋鱼。

在家做“西湖醋鱼”也不难，只要掌握好食材的处理与酱汁的调制，您也能做出这道美味的杭州名菜。不妨动手试试看吧！

动手做 西湖醋鱼

◆食材

草鱼1条，酱油、陈醋、白糖、葱、姜、淀粉、油、盐适量。



◆做法

①处理鱼肉：将草鱼洗净，从鱼尾处切开，分成两半。再沿着鱼背骨下方划开，切掉鱼头的牙齿去除腥味。将另一半鱼肉切成几段。

②腌制草鱼：把切好的草鱼放入盘中，用清水冲洗干净，备用。取一个小盆，放入姜片和葱结（打结的小葱）备用。

③调制酱汁：在一个小碗中，加入1大勺白糖、1大勺生抽、1大勺陈醋、1大勺清水，再加2-3克盐，搅拌均匀。再切一些姜末加入到酱汁中。

④烫鱼：起锅烧水，加入葱段和姜片。水开后，放入鱼肉，烫煮约30秒，然后关火盖上锅盖，焖3-5分钟，直到鱼肉熟透。

⑤开盖后，取出鱼肉装盘，洒上少许姜末备用。

⑥然后再重新起锅，把调好的酱汁倒入锅中，大火烧开后转小火，把白糖熬化。加入半勺水淀粉，煮至汤汁变得浓稠。

⑦关火后，将浓稠的糖醋汁均匀地浇在鱼身上，一道美味的“西湖醋鱼”就完成了。



宋小叔考取功名后，在宴会上吃到熟悉的酸甜味鱼，才找到宋大嫂。
(winnie wang/看中国)

聚会餐桌上的异国风味

文/山平 图/Adobe stock

新年聚会时，餐桌上常多了几分期待与新鲜感。除了熟悉的年菜，一些来自异国的料理也能为团圆饭增添不同的风味。



泰国女婿蛋

泰国女婿蛋

在泰国，女婿蛋被认为是男子用来讨好未来岳父、岳母所做的家常料理，也是泰国地道的小吃，具有当地的风味特色。

食材

鸡蛋5个，大蒜、红葱头、干辣椒、香菜适量。

酱汁：罗望子汁、鱼露、棕榈糖适量。

做法

①煮滚一锅热水，放入鸡蛋煮7分钟后取出，放入冰水冷却。

②加热较多的油，温度至摄氏180度时，放入煮好的鸡蛋，炸至表面金黄后取出，对半切开。

③锅中留少许的油，放入大蒜、

红葱头、干辣椒爆香后取出，

④锅中放入罗望子汁、鱼露和棕榈糖，开小火煮沸搅拌均匀即可。

⑤在炸好的蛋上，淋上煮好的酱汁，放上爆香过的大蒜片、红葱头、干辣椒和香菜。

意式蔬菜汤

经典意大利蔬菜汤源自妈妈的爱，每一锅汤都有独特的妈妈味，结合时令蔬菜与香料，小火慢炖出丰富的好滋味。

食材

培根100克、土豆200克、彩椒100克、青豆2大匙、西芹和红萝卜各200克、洋葱1/2个、蒜头1瓣、意大利戒指面1杯、西红柿糊2杯、新鲜碎奥勒冈适量。

调料：盐、黑胡椒适量。

做法

①蒜头、洋葱切末；西芹、彩椒、红萝卜切丁；土豆切片；意大利面煮软备用。

②热油锅，下蒜头和洋葱，炒成透明；下红萝卜，炒出红色胡萝卜素；加入培根与蔬菜，加水煮滚转小火，炖至蔬菜软烂。加入煮好的意面及调料和西红柿糊，搅拌均匀，起锅前将碎奥勒冈撒入锅中。



意式蔬菜汤

如何理解难管任性的孩子

文/赵未轲

在超市的收银台前，一个六岁的男孩因为买不到心仪的乐高模型而歇斯底里。周遭的目光如同细密的针，扎得母亲满脸通红，她从低声劝阻到厉声呵斥，最后陷入了近乎绝望的沉默。这一幕，是无数父母“崩溃瞬间”的缩影。

我们习惯于给这些行为贴上标签：任性、叛逆、不听话，甚至是“难搞”。然而，如果我们能剥洋葱一样，剥开那些令人头疼的表象，就会发现：每一个“难搞”的孩子，其实都象一个发出求救信号的溺水者。那些看起来不可理喻的行为，不过是因为语言匮乏、情感超载，而采取的最后一种沟通方式。

刺人的表现是对爱的呼唤

著名的心理学家布雷克斯曾说：“一个行为不当的孩子，是一个丧失信心的孩子。”

当一个平时乖巧的孩子突然开始在学校里捣乱，或者一个本该独立的中学生变得异常黏人，父母的第一反应往往是“纠错”。但单纯的纠错，如同只去修剪枯萎的叶子，却不去检查根部的腐烂。

有时候，孩子呈现出“糟糕的一面”，诸如故意调皮捣蛋、故意不听话，实则只是希望引起我们的关注，让我们多将目光投向他们。

那个在超市打滚的孩子，想要的也许不是玩具，而是最近忙于加班的母亲对自己的关注；那个在学校顶撞老师的少年，可能是在学业压力下感到了深深的无能为力，只能通过破坏规则来找回一点点掌控感。

“难搞”的行为，本质上是孩子在说：“爸爸、妈妈，我遇到困难了，但我不知道怎么表达，请帮帮我。”

为什么父母听不见那些声音

最核心的原因在于我们习惯了“成人的逻辑压制”。在成人的世界



(123RF)

里，效率、面子、对错高于一切。

当孩子因为弄丢了一块橡皮而哭泣时，我们觉得这不值一提；当孩子因为恐惧黑暗而拒绝独处时，我们觉得这是软弱。我们用成人的理智去判断孩子的情绪，结果便是：孩子感到了被否认。

于是，为了让自己的声音被听见，他们必须提高音量，用极端的方式——也就是我们眼中的“胡闹”——来争取被看见的可能。

此外，现代生活的焦虑也让我们变得“易燃易爆”。我们太想给孩子一个完美的未来，却唯独给了他们一个耐心的当下。

帮孩子梳理情绪

理解所谓“难搞”背后的原因，作为父母我们要试着对孩子温柔以待。良好的亲子关系，离不开父母在孩子成长过程中的耐心陪伴。

面对一个正在“爆发”的孩子，硬碰硬只会两败俱伤。想要化解僵局，父母需要卸下指挥官的架势，学着做一个专业的“拆弹专家”。

首先，别急着灭火，先给空气降温。很多时候，孩子的情绪就像一锅煮沸的水，你这时候去讲大道理，无异于往热油里滴冷水。

最好的做法是先“蹲下来”。这

个物理高度的改变，其实是在传递一个信号：我不是在俯视你的错误，我是在平视你的痛苦。

试着说一句：“我看到你现在很伤心，如果你想哭，我陪你一会儿。”当孩子发现自己不必为了“争取被看见”而加倍吵闹时，那些尖锐的对抗往往会随之软化。

其次，做一个敏锐的“情绪翻译官”。我们要意识到，孩子之所以“胡闹”，往往是因为他们心里的感觉比词汇量大得多。

他们感到了被冷落，说出来的却是“我讨厌妈妈”；他们感到了挫败，做出来的却是“摔掉积木”。

这时候，我们要帮他们把那些乱麻一样的情绪理顺。您可以试着替他表达：“你是不是觉得，妈妈刚才一直在接电话，没有陪你玩，让你觉得有点孤单了？”

当情绪可以被命名，它就不再需要通过破坏性的行为来宣泄。

最后，把“你为什么”换成“我发现”。“你为什么总是不听话？”是一把审判的飞刀，只会逼得孩子躲进防御的壳里。

试着换成：“我发现你最近放学回家总是闷闷不乐，是不是学校里发生什么让你烦恼的事了？”

把对人的定性，变成对事物的观察。这种微妙的语境转换，能把原本剑拔弩张的博弈，变成一场和平的对话。

另外，给孩子从小立好规矩，以恰当的方式加以引导和教育，让孩子懂得爱自己、爱家人，知道什么事情是可以做的，什么事情是坚决不能做的。这样做远比等孩子不听话之后，再生硬地吼叫、打骂，管教有效且重要得多。

爱是唯一的翻译官

我曾听过一句话：“当孩子最不可爱的时候，往往是我们最需要爱的时候。”这听起来违背直觉——他都在撕书了，我还要抱他吗？是的，因为那个时刻，是他内心最破碎、最自我怀疑的时刻。

“难搞”不是孩子的武器，而是他的铠甲。只有当他确信无论自己多么糟糕，都能被父母理解时，他才敢放下假面具，露出那个柔软、渴望进步的真实自我。

无论工作多忙，父母都应该挤出些时间与孩子倾心交谈，陪他玩上一会儿。可能不久他又会变回那个懂事乖巧的孩子。

爱孩子，是父母的本能。给他们好的教育，足够的陪伴，也是身为父母必须履行的责任。

想要孩子变优秀 爸妈要“舍得”

大家常说，孩子是上天赐予父母的最珍贵的礼物。正因为这份珍贵，我们常常满心欢喜，甚至开始溺爱。可是，一旦长期把孩子视作“弱小”“未成熟”，这种爱便容易演变为过度保护。

实际上，孩子的成长力量是潜移默化、细水长流的。我们在家里不让他们吃苦，在外面又不让他们受委屈，久了，孩子会变得胆小、缺乏自信：什么都怕，什么都不敢尝试。

真正帮助孩子成长的，是父母敢于收起那“保护的翅膀”。当你在以下四个方面敢于放手，孩子的成长速度就会明显加快：

舍得让孩子吃苦

人们常说“吃亏是福”。这里的“吃亏”并不等同于懦弱。我们希望孩子学会吃苦，指的是不是盲目纵容别人的欺负，而是在面对他人的小错误时能够包容、接纳对方，愿意放弃眼前的微小利益，提升“与人为善”的修养。

其实，人生漫长，适度让孩子尝试一些小小的“吃亏”，往往能收获更大的成长与人际温暖。让孩子学会在小事上让步、包容，才能在未来的生活中获得更丰厚的回报。

舍得让孩子做事

孩子的独立能力应从小培养。如果连洗衣、做饭等基本生活技能都由父母代劳，孩子何时才能学会自理



(123RF)

呢？越是事事包办、不给孩子动手的机会，他将来越可能一事无成。

缺乏独立能力的孩子不仅难以摆脱对父母的依赖，人际关系也更容易出现紧张。其实，只要从一些小事入手——自己刷牙、自己吃饭、自己穿衣、自己拿东西——就能为孩子提供良好的锻炼机会。在孩子逐步迈向独立的过程中，只要他愿意尝试并做对，父母可以适时给予肯定和鼓励，帮助他树立自信。

舍得陪孩子

很多家长常感叹：“我每天忙得不可开交，哪有时间陪孩子？”其实，这不过是自己不愿抽出时间的借口。时间是可以挤出来的，只要您愿

意把时间留给孩子，孩子也会主动与您交流。

不少父母在白天全身心投入工作，回到家后又沉迷手机。孩子喊着：“爸爸，来陪我玩游戏吧。”您答应说：“等我打完这局就来。”或者孩子跑进书房说：“妈妈，陪我看会儿动画片。”您却说：“自己看吧，妈妈还有衣服要洗。”

但是这些事真的那么重要吗？当孩子的请求一次次得不到回应，久而久之，他们就不愿再向父母倾诉。要知道，若您不愿意花时间陪伴孩子，等他们长大后，也会缺乏陪伴您的意愿。

有些家庭条件优越的孩子，整天挥霍父母的金钱，结交形形色色的

朋友，却仍然高喊自己是“没有家的孩子”。

当父母终于意识到与孩子的距离已经拉大时，才发现自己一直在追求物质上的极致，换不来孩子的理解，反而使彼此的隔阂越来越深。

陪伴并不意味着父母必须24小时守在孩子身边，而是在孩子需要时，您能够在旁给予支持和关爱。

舍得管孩子

生而不养、养而不教，是父母的失职。有的家长从孩子出生起，就只注重满足孩子的物质需求，却忽视了自身应承担的教育责任。管教孩子并不是等到出事了才批评、打骂，而是要在日常的每件小事中进行引导，掌握恰当的力度，做到点到为止。

当孩子嚷着想去演唱会门票追星时，父母不应直接满足他的愿望，而是要适度约束他的任性，告诉他如果真的要去看，就先学会自己赚钱。这样既培养了他的责任感，也有助于让他明白努力与回报之间的关系。

在教育孩子的过程中，父母常会觉得什么自己都可以“舍”，只要是对孩子有益，哪怕是去街头乞讨、变卖所有财产，也会全力满足。然而，真正的“舍得”并非金钱的多少。

所谓的舍得，不仅指父母在物质上愿意为孩子付出，更关键的是在精神层面上给孩子足够的满足与支持。

父母要舍得，孩子才可能优秀。

寓言故事

猫和小鸡



(123RF)

有一只流浪猫，总是饥一餐饱一餐的，每天到处觅食。一天，它听说有一群小鸡生病了，不禁大喜过望，心想机会来了，我可以装扮成医生去给小鸡们看病，然后就可以趁机把它们全吃掉。

于是，猫穿上医生的白大褂，拄着手杖，带着听诊器和医药箱，来到鸡舍门口。

它一边敲门，一边装出一副和蔼可亲的样子说：“你们好！我是猫医生，听说你们生病了，我是特地来给你们看病的，你们是哪不舒服啊？让我先进去看一看好吗？”

小鸡们从门缝里向外看，一眼就认出了那只流浪猫。小鸡们叽叽喳喳七嘴八舌地讨论起来：不能让它进来，它也不是医生。如果让它进来，一定会吃了我们的。

于是，一只小鸡礼貌而委婉地回答说：“多谢你的好意，我们都很健康。只要你马上走开，我们会生活得很好。”

这个故事告诉我们：坏人总是坏人，即使装出善良的样子，也不要被其表面现象所蒙骗。

兵仙韩信(7)

天人之勇 国士无双 功高盖世 光耀万代

(接上期)

文/五千年辉煌中华文化之千古英雄人物研究组

在楚军穷于应付两侧的汉军时，韩信又引兵杀回，三面夹击楚军。双方激战一日，楚军最终失败，损失了大部分人马。

韩信在这场战役中的战术策划和临阵指挥上都是非常完美的。他不像项羽那样单纯依靠个人的勇猛，而是最大限度地发挥整个军队的力量，同时也非常善于心理战。

项羽新败，率残部退回营中闭门不出。韩信并不发起强攻，只是四面包围楚军。

十万楚军经过厮杀，伤亡大半，内无粮草，外无援兵，又加上时值隆冬，寒风刺骨，楚军饥寒难忍，多有怨声。

夜里，寒风凄凄，如泣如诉。风中隐约传来了低沉凄凉的楚歌，开始是远远的、隐隐约约的，慢慢地越来越近，越来越清晰。那是韩信让汉军用歌声来勾起楚军的乡愁。项羽的士兵听到家乡的歌声，不由泪流满面，有人禁不住轻声和唱起来，一个、两个……和唱的人越来越多，歌声越来越大，回荡在整个楚军营地。这就是“四面楚歌”的典故。



虞姬像(公有领域)

外面的楚歌，项羽也听到了。凄凉低沉的歌声使这个驰骋一生的马上英雄也泪眼婆娑。他问身边的妃子虞姬说：莫非汉军把楚地全占了吗？怎么汉军里有这么多楚地之人呢？

项羽的军帐之外，他的士兵一个个抹着眼泪，放下手中的武器，偷偷向外逃去；跟随项羽多年的将军们，也不辞而别，就连项羽的叔父也偷偷离开了。一夜之间，项羽身边只剩下了一千多人。

项羽坐在帐内饮酒消愁，吟唱着英雄末路的慷慨悲歌：

力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝。

骓不逝兮可奈何？虞兮虞兮奈若何！

左右听了，低头皆泣，不能仰视。虞姬从侍卫手中拿过一把宝剑，挥剑起舞，为项羽解忧。她边舞边唱：

汉兵已略地，四方楚歌声；大王意气尽，贱妾何聊生！

唱完之后，挥剑自刎，倒在项羽的脚下。

这一夜，星月无光，阴风呼啸。四面楚歌声中，项羽满怀悲愤地埋葬了虞姬。曾经不可一世的楚霸王，此刻满目疮痍。看着空荡荡的军营，他明白大势已去，回天无力，于是跨上了乌骓马，连夜突围向南逃去。这时

他身后只有八百骑兵。

天亮之时，汉军发现项羽脱逃，韩信立刻派灌婴带了五千铁骑兵前去追击。刘邦悬出赏格，无论是谁，斩杀项羽者列土封侯。

项羽一直往东南跑，一路上损兵折将，过了淮河之后，身边的人马只剩下百余人。这时他又被当地农民误导，走进了一片沼泽地，汉兵很快就追上他们。经过一番厮杀，他冲出包围，跟上来的人马只有二十多人，而后追赶的汉军有数千人。

项羽对他身边那二十八个至死跟随的子弟兵说：我起兵反秦至今已经八年了，身经七十余战，战无不胜，攻无不克，因此称霸天下。今天被困于此，实乃上天要灭我，非我作战不利。不过虽然上天要灭我，我还要和汉军比试一下，我要三战三胜，证明我的话不是自夸。

汉军的兵马渐渐追了上来，把项羽和他手下的二十八壮士团团围住。项羽镇定自若，指挥人马从四处出击，约定到对面山坡上集合。

项羽身先士卒冲入汉军，迎面就将一名汉将斩落马下。汉军把项羽围在中间，项羽在包围中来回纵马驰骋，一会儿就杀了一名汉将和数十名汉军，之后他又退回和其余的人马会合。这时他的人马被汉军截成三队，被分别层层包围。项羽几进几出，新杀了数名汉将和无数汉军，最后把人马集合于一处，发现仅损失了两人。

汉军被他的勇猛所震慑，均不敢靠前，眼睁睁看着他们突围而去。

项羽一路往南，一直到乌江岸边。乌江亭长驾着一只小船前来接他，请项羽渡江，到江东再图东山再起。项羽望着滔滔的江水，对亭长说：“我当年带着八千子弟西征天下，如今没能带一个人回去，又有何脸面见江东父老呢？”

项羽谢绝了亭长的好意，坚决不肯上船。他把自己胯下的乌骓马送给亭长，然后让身边的二十六名勇士都下了马，徒步回头，迎向后面追来的汉军。

双方短兵相接，直杀得天混地暗，日月无光。忽然间，项羽在汉军中看见一个熟悉的身影，他停下手中的剑，说：“你不是我的老朋友吕马童吗？”

吕马童羞愧地低下了头，项羽没有理会他的表情，接着说：“听说汉王以千两黄金和万户侯爵来买我的人头，我就送给你做人情吧！”说完就自刎而死。曾经气吞山河的一代英雄就这样结束了自己的生命，也结束了楚汉相争的混战局面。

在中国历史上，同一时期诞生两位神级名将是最极难得的，秦末却出现这一盛况：一个是千古无二的霸王，一个是用兵如神的兵仙。战场上双方主帅一出场，不等交锋，胜负即已决出，那就是谁的能量层次更高。对于韩信，他战胜楚霸王证明了自己的天才智慧能力以及历史地位，成为后世兵家称道的兵仙；对于项羽，即使最终败北，输在韩信手下，也不算辱没堂堂霸王之威名。

项羽二十四岁起兵，三年后称霸王，到三十一岁自刎，垓下之战是他一生中唯一的一次败仗。他霸气冲天，英勇无敌，韩信是唯一能够战胜他的人。没有韩信，刘邦连汉中之走不出；即使出了汉中，也难逃被项羽击败的结局。难怪刘邦说：“连百万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信。”（《史



明人绘韩信像轴(公有领域)

记·高祖本纪》“汉之所以得天下者，大抵皆信之功也。”（《资治通鉴·汉纪四》北宋司马光语）

韩信不止是“破魏以木罍，破赵以立汉赤帜，破齐以囊沙，破皆从天下，而未尝与敌人血战者”（明茅坤语），包括其破楚以“四面楚歌”也是“从天下，而未尝与敌人血战者”的典范。真可谓，神人用兵，不战已胜。

第四章 功高震主 钟室蒙冤

一、齐王徙楚 计游云梦

刘邦在韩信等诸侯王的推举之下，登上了皇帝的位子，史称汉高祖。正如武涉和蒯彻的预言，随着胜利的来到，韩信的境遇每况愈下。

垓下会战结束后，汉军北上还军到了定陶，刘邦突然袭击，闯入韩信营中收了他的兵权，紧接着又把韩信的封地从肥沃的齐地改到楚地，远离齐、赵、燕等韩信一手打下的地盘。

韩信心胸坦荡，对刘邦的绝情寡义没有抱怨，平静地回到了自己的故乡楚地。

回到家乡，他先找到恩人漂母，赐以千金酬谢。之后又找到南昌亭长，给了他一百钱，还了当年的饭钱。韩信对亭长说：“你做好事始有

终，只能算是一个不通人情大义的小人。”最后，他找到了使他受胯下之辱的青年，这位青年听说新楚王就是被他羞辱的韩信，认定自己死期到了，战战兢兢地来见韩信。韩信没有为难他，还夸他是位壮士，封他为“中尉”，掌管京师治安。

处理完这些私事，韩信就开始治理自己的领地。他先巡视楚地，处理战后亟待解决的民生问题，建立了一支保卫封地的军队，他的计划是建立一个繁荣强大的楚国。

但是刘邦并不打算让韩信留在王的位置上。韩信是开国功臣，为了削弱他的王位，刘邦给韩信安上了一个“谋反”的罪名。

汉高祖六年（前201年）十二月，刘邦突然对手下将领们说：“有人告韩信谋反，你们觉得要怎么办？”那些将领都是有勇无谋之辈，叫嚷说：“干脆发兵，干掉这小子算了！”刘邦自知师出无名，沉默良久，最后向陈平问计。

陈平以谋略见长，但有才无德。刘邦话一出口，他就知道韩信其实没有谋反，证实了自己的猜测后，他对刘邦说：“陛下的军队不如韩信的精锐，将领也没有超越韩信之人，发兵进攻逼迫韩信决战，对陛下是危险的事。”他设计让刘邦假装到湖北云梦

去游猎，命令诸侯到河南的陈地和刘邦相见。陈地在楚国边境，韩信前来就可轻而易举地把他拿下。

刘邦欣然采纳了陈平的计策，遣使者通知韩信前往陈地相见。韩信并不见疑，亲往迎谒。刚一见面，刘邦就喝令武士拿下韩信，韩信错愕之间，已束手就擒。

既然目的达到，刘邦也不再云梦游猎，立即打道回府。韩信这才明白刘邦此行专对自己而来。他愤怒至极，高喊道：“果若人言：‘狡兔死，良狗烹；高鸟尽，良弓藏；敌国破，谋臣亡。’天下已定，我国当烹！”

刘邦听了，面红耳赤半天说不出话来，嗫嚅良久才说：“有人告你谋反。”

刘邦深知没有实质理由就抓捕开国功臣必然不能服众，所以一回到洛阳就大赦天下，借机释放了韩信，但没有放他回楚国，而是降为淮阴侯住在都城，不可以回封地，也不许拥有军队，实际上是把韩信软禁起来。

二、亡将之死

项羽身亡之后，楚将钟离昧为了避祸四处藏匿。刘邦因为数次败于钟离昧手下而记恨在心，诏令缉拿。因为韩信也曾经投身项羽麾下，司马迁在《史记·淮阴侯列传》中就中就把钟离昧和韩信联系起来，说钟离昧亡途中归附了韩信。刘邦昭令韩信逮捕钟离昧，韩信抗旨不遵。刘邦游猎云梦之际，韩信为求自保，逼钟离昧自杀。钟氏后人在编写《钟氏宗谱》时也采用了这个说法，更加加深了世人的误会。仔细考察，发现事实并非如此。

《史记·秦楚之际月表》中明确记载：“五年九月，王得故项羽将钟离昧斩之。”这表示钟离昧是汉高祖五年九月被逮捕的。而对韩信所谓的“谋反”记录是“汉六年”，因此刘邦施计游猎云梦之际，钟离昧死了已经一年多，不存在韩信为自保而逼钟离昧自杀的可能。

那么有没有可能韩信因为收留钟离昧而引祸上身呢？答案也是否定的。这两人虽然同时任职于项羽麾下，但一个是高高在上的大将，一个是地位卑微的执戟郎中，很难想像这两个人之间会有交集。

从刘邦问计于陈平的对白来看，他们自身也很清楚韩信没有任何愧对刘邦的行为，这也是云梦之计能成功的前提。云梦之计表面看起来天衣无缝，其实是漏洞百出。云梦也就是洞庭湖，在湖南。韩信的封地在楚，即江苏一带，刘邦从关中（陕西秦岭关中东）到云梦是南下，若去楚地是向东，完全不可能顺路。如果韩信曾经收留过钟离昧，刘邦前来之际，他必然不会毫不设防地前来迎接。因此韩信“斩昧谒上”的说法是不成立的。

三、序次兵书

韩信文武双全，策马是神师，握笔即秦太。他曾和萧何一起修订过军中律法，也与张良一起整理过先秦兵法遗著。班固在《汉书·高帝纪》中记载：韩信与张良“序次兵法，凡一百八十二家，删取要用，定着三十五家”。所谓“序次”就是编排目次和校理文本。这是历史上第一次对古代兵书大规模的整理。

韩信按照《司马法》中对兵家思想的分类，把兵法分为：“权谋、形势、阴阳、技巧”四种。

（未完待续）

工作难找 生存压力大 台商撤离 厦门成空城

【本报综合报导】“500万的厦门人都去哪里了？商家成片成片地倒闭，连个人影都没有，别说开张了。天天都在撤离的路上，又一家店倒闭了。”

厦门曾是台商投资的重镇，但近年来随着台资部分撤离至越南等东南亚国家，城市的产业活力受到冲击，部分街区出现商铺关门与冷清现象。这反映了全球产业链重构下的区域性衰退与转型压力。

厦门变冷清

“最近大家都在奇怪，厦门的人到底都去哪里了？今天下午我被小姐姐呼叫过来了，这里是海沧区的石塘村，你看一下，现在大概是四五点的时候，这个时候基本上没有人。今天是礼拜天，这人都去哪里了？这边的房租很贵，一个月差不多7000块钱。”博主A近日在网上发了一个视频。

曾厝垵位于厦门的东南部，2000年代初，艺术家与文创团队入驻，将渔村老房改造成咖啡馆、书店、民宿，使其迅速成为文艺青年聚集地，被誉为中国最文艺的渔村。然而，近些年来游客数量明显下滑，街区逐渐冷清。

在2019年的时候，曾厝垵一天的游客量大概都可以达到12万以上。那为什么曾厝垵会变成现在这么冷清？

博主B认为，首先是整体经济环境确实不景气。其次，房租成本过高，许多商家难以承担如此昂贵的租金，自然也就不愿在这里开店。最后，一个不可忽视的原因是同质化严重。走上几步，甚至十几步，就会遇到一家和前面几乎一样的店，再往前走，又是相似的店铺，缺乏新鲜感和特色。

外地人在厦门难就业

“现在这个大环境这么离谱了吗？我来到厦门干的第一件事就是租了个房子，这个房子的租金是1200块，水电费另算。”

厦门最恐怖的就是厦门的就业环境，我的天，好逆天、好恐怖。我本人的要求并不高，想找个4500块以上的工资，这个要求并不高。我其它要求都很低，就只有一点，工资上面要求就是4500块以上的就行。但是我来到厦门已经一个多月了，每天都在



昔日繁华的厦门街道如今冷冷清清。

碰壁，到处找工作，目前没有找到合适的工作。”

博主C说，她带来的钱如今也快花光了，压力很大。租的房子很简单，就一张床，她也不知道房租1200块是不是租贵了。

相比之下，电费才是真正的负担，一个月起码要花三四百块钱，比她老家要高得多。

她坦言，如今最让自己头疼的就是找工作。虽然之前她做过一些餐饮行业的工作，也积累了一点经验，但在厦门找工作真的太困难了。她希望广大网友能帮她出出主意，看看是否有合适的岗位可以尝试。

有位网友留言：“外地人如果学历和能力不是很好，真的不太建议来厦门工作。厦门真的太离谱了，工资越来越低，很多本科毕业生也找不到工作。如果一个月挣4500块，租房1000块，吃饭1500块，出行吃喝1000块，一个月下来基本存不到钱。”

街上空谈 店铺关闭

“厦门现在的情况说出来有点吓人，怎么回事啊？500多万人还真的不知道去哪了？你看街上空空荡荡的，凭空消失了一样。现在出门坐公交车也都不挤，有些线路还是空车，跑得快。现在是晚高峰时期，也都不堵车了呀。以前人山人海的商场，像集美万达、瑞景加州，现在连万象城都是空荡荡的。”

博主D感叹，如今最高调的就是满大街都贴着“旺铺转让”的广告。如果真是旺铺的话，怎么会转让给别人呢？甚至有些店铺的广告已经褪色了，却依旧无人接盘。

竞争激烈 生活无望

找工作同样不容易。过去他身边有不少同事，甚至还有坐办公室的领导，如今却纷纷转行跑滴滴、送外卖。更让人心酸的是，连送外卖都要抢单，竞争激烈到令人窒息。

“说实话，厦门的普通人一天能

够赚500块钱的估计没有几个，一般送外卖，撑死一天300块钱左右，然后跑网约车的话也就200块钱左右，送快递的话每天也就250块钱左右，环卫工人顶多一天一百多块钱，保安和服务员的话一天也就130到200块钱之间，办公室吹空调的白领，一个月也就四五千块钱，大家说普通人一天靠什么能够赚到500块钱呢？”

“我38岁，这是我在厦门打工的第11年，终于活成了自己最怕的样子——内有家庭要养，外有跌成负资产的房子要供。2021年底我和老婆咬咬牙掏空所有积蓄，又借了100万，凑130多万首付，贷款160万，在岛外买了套84坪、总价293万的房子。以为是安家，没想到成了高位接盘。现在每个月7000多块的房贷雷打不动，首付的借款还要还本金加利息。”

博主阿海说，他和妻子拼命打工，收入勉强覆盖日常开支，却没有一分钱存款。连感冒都不敢得，因为只要其中一人失业或生病，房贷就可

能断供，房子会被收走，整个家就会垮掉。

他在一家私企做工程设计，性格内向，不善言辞，如今已经38岁了，仍然只是基层设计员。办公室里领导和同事几乎都是90后、00后，他成了最年长的一个，他说自己被边缘化似乎只是个时间问题。

这种压力让他夜夜难眠，经常做噩梦，梦见自己被裁员。一想到背负的债务，他常常惊醒，满身冷汗，再也无法入睡。

前阵子出差时，邻居同事告诉他，小区里同户型的房子已经有人以一百多万的价格卖掉。相比之下，他和妻子四年预付的130万首付，如今几乎蒸发殆尽。这笔钱是他们十几年来省吃俭用攒下的，如今却眼看着缩水。

他感叹，有时觉得这一辈子就是在给老板打工、给银行打工，不知道什么时候才能熬出头。

阿海坦言，自己天生悲观，遇到一点事就焦虑不安。幸好妻子心态比较好，总是安慰他说：“房贷虽然还没还完，但只要我们现在能还上贷款，就先过好每一天，别去担心那些还没发生的事。真遇到问题了，我们一起去想办法。”这些道理他都懂，但心里的石头始终难以放下。

时代变迁 好景不再

厦门在上世纪90年代至2010年代，凭借地缘优势与政策支持，成为台商投资的首选城市之一。制造业、电子业、物流业等台资企业在厦门形成集群，带动了城市经济与就业，街区商铺林立。

然而，随着中美贸易战的爆发以及全球供应链的重组，台商为了规避关税与地缘政治风险，开始将产能转移至东南亚。随着部分台企撤离，厦门的制造业和相关配套产业受到冲击。原本依赖台企员工与产业链消费的商圈逐渐萧条，出现“空铺率上升”的现象。曾经热闹的台商街区逐渐冷清，消费力下降，社会活力减弱。

在这样的环境下，厦门的有钱人不敢随意花钱，而普通打工人都背负着债务，生活如履薄冰。街头的冷清折射出经济下行的真实困境。

熬夜追剧 爱吃薯片 101岁奶奶的“反向养生”

【本报综合报导】每天追剧到凌晨两点、爱吃薯片、说走就走……你猜这是哪个年轻人的日常？不，这竟是一位101岁老奶奶的真实生活！

来自浙江温州的姜月琴奶奶，今年101岁，她精神矍铄、牙口完好，活成了无数年轻人羡慕的“理想老年模样”。她看似“任性”的生活背后，其实藏着四个简单又有效的养生秘诀。

熬夜追剧 爱吃薯片

1月15日，“101岁奶奶每天熬夜追剧到凌晨两点”的微博话题登顶热搜榜第一，不少网友在评论区表示，姜奶奶活出了现在年轻人“理想的生活状态”。

据大陆媒体报道，姜奶奶平时爱看电视，可以说是一位不折不扣的“追剧达人”。一头银发之下，是精神头十足的面容和一口完好如初的真牙，整体状态丝毫不输年轻人。

提起姜奶奶的日常，女儿姚松萍笑称，“我妈就跟年轻人一样，是个

十足的‘夜猫子’！”

姜奶奶有着一套独特的“反向作息”规律：每晚总要看电视到凌晨2点多才睡，早上10点多自然醒，因此早中饭便合二为一，等到傍晚6点多吃第二餐。若是到了晚上9点多饿了，她会再吃些饼干之类的零食。更让人惊讶的是，尽管睡得晚，姜奶奶却拥有一沾枕头就能入睡的“超能力”，睡眠质量相当好。

101岁高龄的老人怎么会有这么“赶时髦”的作息呢？其实，姜奶奶的“夜猫子”生活并非一贯如此。以前她十分勤快，白天会把家里收拾得整整齐齐，空了出门散散步、晒晒太阳。

两年前一次意外摔倒，手部受伤，之后便闲了下来。白天睡得变多了，晚上自然就睡不着，于是便养成了熬夜看电视的习惯。久而久之，便形成了现在这套独特的“反向作息”。

她的四个“养生秘诀”

姜奶奶之所以能过得这么“任



姜奶奶

性”，她的4个养生秘诀不能忽视：

养生秘诀一：早起喝一杯绿茶，防衰老、护心脑血管

每天上午睡到10点多自然醒，姜奶奶起床洗漱后的第一件事是喝一杯浓浓的绿茶。这种养生做法的健康益处早已被多项研究证实。

喝绿茶能改善大脑认知功能。研究显示，喝绿茶有益于大脑健康，每天3杯绿茶，减少大脑白质病变，表明喝绿茶有助于预防认知能力下降

和痴呆。喝绿茶还能降低心血管病风险和降低中风风险，同时还能延缓衰老。一项研究显示，经常喝茶可以减缓人类生物衰老过程。每天喝3杯或6~8克茶叶，生物衰老速度最低，抗衰老效果最佳。

养生秘诀二：爱吃点“硬”的，牙齿更年轻健康

姜奶奶平时常吃些需要咀嚼的食物。这恰恰成了她牙口好、没有一颗假牙的秘诀之一。很多老年人日常偏向软烂、易吞咽的食物，甚至长期以粥为主。然而，长期“只软不硬”，反而可能加速口腔功能的退化。如果总是让牙齿“疏于锻炼”，它不但会影响咀嚼功能，还会影响口腔卫生。类似于米糊等的软食虽然好咀嚼、易消化，但长期食用，会让老人的咀嚼能力进一步下降，导致牙龈萎缩、唾液分泌功能降低、消化酶分泌减少。

养生秘诀三：脚步走不停，永远保持一颗好奇心

姜奶奶还是一位“旅游达人”，

她前前后后去过20多个城市。80多岁时，她与老伴在杭州“旅居”半年，租住在离西湖不远的地方，静静感受江南生活；89岁那年，她坚持自己一步步登上了中山陵那又高又陡的台阶。孙她回忆，“我们年轻人都觉得累，她却凭着一股劲儿爬到了顶上，真是太厉害了。”

走出去，不仅开阔眼界，更滋养身心。姜奶奶用她的脚步告诉我们：保持对世界的好奇与接触，便是保持年轻最好的方式之一。

养生秘诀四：心宽不爱计较，做人做事温和善良

姜奶奶为人善良又温和，从不跟人吵架，待人接物彬彬有礼，说话永远轻声细语。

这种“不生气、不较真”的好心态，恰恰是长寿的密码。好的心态是长寿最重要的因素之一。研究调查显示，在百岁老人的长寿因素中，自身因素占比高达60%，而其中位居第一的正是“心态”。

“大饥荒”时期父亲的回忆

文/河南

1959年—1961年间，中国发生了全国性大饥荒。因严重缺粮，大量中国人被饿死。准确说来，被饿死的农民大部分死在1959年11月底到1960年5月底的半年之内，死人最多的是3、4、5三个月，也就是1960年的春天。

按照有些学者推算的中国饿死三千多万人的数字，那么在这半年之内平均每天饿死农民16万多，这是一幅多么悲惨的画面，它比历史上发生的任何战争都要残酷，农民惨死在不带血的屠刀之下。

人民公社“大食堂” 让村官握有生死权

1958年，毛泽东创造了人民公社“大食堂”这个“新生事物”，并强行在中国农村推广。公社不再给农民发放口粮，也不许农民在家烧火做饭，许多地方把农民家的锅都砸了。大食堂在开始几天还能吃上几顿干饭，后来只能吃稀饭，而且越来越稀。

到1959年的秋后，由于生产队的粮食全部被政府收走了，大食堂只能吃政府供应的少量“返销粮”。经过大、小队干部的多吃多占，农民能吃到的实际不到1两。

到1960年，凡是干部家基本上都没有人饿死，凡是普通社员家，基本上家家都有人被饿死。如果有社员有意无意得罪了小队长，小队长就命令停他家的饭，这家人就算是死定了。到后来，许多食堂就干脆停伙了，农民只好挖野菜、吃树叶充饥。

村官家做“贼”

救一村人 增寿二十年

父亲退休时，正值我事业上升期，很少在父母面前尽孝。一日，会议

间隙，我抽空来到父母家。当时父亲大病刚愈，在大门外纳凉。我拉了一个小凳坐在父亲身边。父亲气色不错，红光满面，我非常高兴。

刚坐下，一个江湖看相的路过，高声说：“呵，这老先生气色不错。不过，您刚害过一场大病吧？不要紧，不要紧，老天爷给您增的寿还没过完呢，阎王爷不敢收您。”说完朗朗大笑。我心生厌恶，一边掏钱一边说：“你不就是要钱吗？给，给。”那意思是让他拿了钱快走。

父亲笑着说：“别慌，别慌。”示意给看相的搬座。为了让父亲高兴，我只好照办。那看相的坐下后，就和父亲聊了起来，聊得还很投机。大致意思是：父亲一生救人无数，积了大德，原来的天定年龄是六十四岁，因为救人多，老天又给增寿二十年，能活到八十四岁高寿，福荫子孙后代等。

看相的终于说完了，临走时说：“命里有时终归有，命里无时别强求，官场烟云转眼过，守心积德祈福寿。”说着，瞅了我一眼，那意思好像这几句话是对我说似的。

我不屑一顾，嘴里嘟囔着：“瞎啰嗦，江湖痞子，不务正业。”父亲说：“方外人说方外话，都是大实话。我知道你不想听，你也听不懂，不过你得记住这几句话。”我没吱声，听了一会儿，父亲示意要回屋，我把父亲撵了进去。

回屋后，父亲忽然严肃了起来：“你的工作我不过问，但你记住一条，别随便整人。你们整人那一套，我比你清楚。你姊妹几个，我最不放心的就是你。纪检委，说白了，就是整人的那一套。刚才那个看相的人说得不错，我确实是救了一个村的人的命，那一年，你才八岁……”



大饥荒中，被饿毙街头的中国农民。

事情的经过是这样的：1958年，父亲被打成了右派，全家受株连被赶到了农村，全家住在一个一面靠别人的墙，其余三面没有墙的临时拴牛的草棚子里，村里人看我们可怜，帮我们垒了三面的墙。

不久，县里来函，说父亲出身贫苦，摘掉右派的帽子，回厂里继续上班。实际上，父亲是厂里的技术权威。父亲被赶走后，厂里的技术问题解决了，部分机器停止运转，严重影响了生产。接到信函后，父亲非常生气，坚决不回去，并说“村里人待我们不错”，父亲硬顶着没回厂。

不久，父亲当了大队干部。在大搞搞棉油、浮夸风盛行的年代里，各村都是大食堂。1958年大炼钢铁，家家户户的锅都被砸了炼钢，所以家家户户没有一粒粮食。村里的库房里，粮食所剩无几，口粮大部分都交上去了，县里又要来检查，父亲急得嘴上起了泡，连夜把村干部找到一块，商量如何才能保住仅剩的一点口粮。

人命关天，人心就齐。大家在父亲的带领下，在岗梁最隐蔽的地方挖地窖，把粮食藏了起来。另一拨人由队长带领，抢救地里仅剩的十几亩没收回的红薯。这一切都是夜里抢着干的，不敢点灯，全靠月光和星光。人们都不敢大声说话，也不敢点火抽烟。抢救红薯，妇女们都上地了，在前面用镰刀割秧，后边是牛犁，男劳力挑着担子往地窖里挑红薯，整个是流水线作业。

天放亮时，十几亩红薯收完了，

库房里的粮食也藏完了，父亲松了一口气，却晕倒在地头。村民们把父亲抬回了家，我们全家都吓哭了。

太阳出来两杆子高，父亲又去应酬县里来的检查团。昨晚上抢收的红薯地已经种上了麦子。现场会上，检查团表扬父亲：第一个保质保量完成了冬播任务；又批评父亲最保守，今年是交粮最少的一个队。父亲表态说：“争取明年当一个交粮状元！”

说到这里，父亲自我解嘲地说：“我这一生啊，就偷了这一次，当了这一次贼，而且还是一个贼，带领全村人偷。为了不让他们怀疑我，中午我叫伙房给他们蒸了一大锅红薯，担到库房里，让他们吃了一顿饱饭。别看他们是从县里来的，他们也吃不饱，一天配几两粮食，他们咋能吃饱？临走时，我又给他们每人口袋里装两个，让他们给孩子带回去！”

一会儿，父亲又接着说：“我当了一回贼，救了一村人。一百多户呢，老天爷给我增寿二十年。老天爷是最公平的。现在想想饿死人那几年，真是让人心寒啊，有的村子都死绝了十几户。咱村，连一个浮肿的都没有，而且凡是咱村媳妇的娘家妈、娘家爹，有带孙子的，有不带孙子的，只要来咱村，都不能让他们饿着。我给伙房交待，做饭时，水放宽一些，大家均着吃，决不能来让咱村的人饿死。”

父亲继续回忆着：“到60年开春，咱村的粮食也剩余的不多了，粮食就是全村人的命，日夜派人站岗，我和另外两个村干部轮流值班查岗。

藏粮食的地方是最高机密，日夜派人守护。有一天，我值最后一班。天亮时，我回村里，路过村边一块豌豆地，那是离村最近的一块地。走到地边，看见一个人趴在地上。我走到跟前，是一个老太太，我喊了两声，她没吱声。我蹲下身推推她，发现她已经死了，嘴里还嚼了一嘴豌豆秧。”

说到这里，父亲哽咽了，说不下去。我也被父亲讲的故事所震撼。停了一会儿，父亲接着说：“我回村，找几个人把那个老太太给埋了。埋的时候，我没到跟前，惨哪。那天我值班，我要是早点发现，给她一个热红薯吃，她就不会死。哪日是给她端碗热水喝，她就不会死。”

父亲陷在了深深的自责中，也许，这种自责已经深深的折磨了他几十年。我找不到安慰他的语言，机械地把茶杯递过去，父亲接过茶杯，喝了一口。

“几十年过去了，不敢回忆呀。干红薯秧，本来是喂牛的，泡泡掺到红薯干里，人也吃了。喂牛的料，人也当饭吃了。总算熬到了割麦，村里没有断过伙，没有饿死一个人，连个浮肿的都没有。新粮下来了，总算过了鬼门关。这时，县里又来信，催我回去，我不得不回去。县里把咱们的房子退给咱们，我就把你们都接了回来。走的时候，全村人、村干部、大队干部，送啊，哭啊，拽着不叫走。”

父亲欣慰地笑着，朗声说：“我一生就不想当官，当右派没当成，反而当了二年的村官，救了一个村的老百姓的命，老天爷给我增寿二十年。我今年八十岁了，还有四年的阳寿。有些事啊，你还别不信，我记得你奶活着的时候说过，算命的说过，我是六十四岁的寿，六十四岁我没死，我还想是算命的没算准，今儿个，看相的说我救人多，是老天爷给我增的寿。既然是老天爷给我增的寿，咱就好好活着，还得积德行善，对得起老天爷。八十四岁我死了，说明看相的看得准，你们就别再相信有神论了，还要教育孩子们守德性，把我这一生的故事讲给孩子们听。凡事多行善，对自己、对后代都有好处。”

父亲活了八十四岁零一百一十二天。回忆着，我就想把父亲的故事写出来，以慰父亲在天之灵。一是父亲生前夙愿，二是告诉所有人：作恶多端必自毙，善恶有报是天理！



人民公社“大食堂”

夜莺惹出宫廷风波 安徒生的中国缘

文/紫藤兰

安徒生在1843年写了一篇很特别的童话，叫《夜莺》。这可是他所有作品里，唯一一篇以中国为舞台的童话。安徒生一生从来没去过中国，但他对那个远方的古老国度充满了美好的想像。他描述了一只夜莺在中国皇宫的花园里，用歌声打动了皇帝的心。这个承载着许多关于真情和生命的秘密。今天读来都一点不过时。

故事大概是这样的：大自然中有一只小小的夜莺，它看起来很普通，可是它唱起歌来，美妙极了！那些生活贫苦的人们听了，都忍不住忘了忧愁而赞叹它的歌声。后来，皇帝听说这只夜莺，便千方百计地把它从森林中找来，让它住进了宫里，每天为它自己唱歌。从那以后，这只夜莺就变成了皇帝的“御用歌手”。

不久，远方进贡给宫里另一只机械夜莺。它外表珠光宝气，非常华丽，给它上好发条，它就能唱出精美的歌曲，让它唱什么它就唱什么，又方便又好听，皇帝和大臣们都更喜欢它。真夜莺觉得，它在宫里受到冷落，于是悄悄地飞走了。

几年过去了，皇帝病得很重，躺在床上，很想听夜莺唱歌。可是那只机器鸟儿不肯唱了，因为它发的条已经磨损得差不多了。皇帝奄奄一息，气氛沉重无比。就在这时，那只真正的夜莺忽然飞回来了，它就停在窗外枝头，用最美丽的歌声唱着，温柔地抚慰皇帝的心。它的歌声赶跑了死神，皇帝慢慢地恢复了生机。

安徒生用细腻的笔，把皇帝和一大臣们刻画得栩栩如生。他们都喜欢新鲜的事物，迷恋光鲜亮丽的外表，而那只夜莺，却始终不为权贵摆弄，它的真诚和深情，令人动容。

安徒生的中国缘

安徒生为什么会写一个发生在中国的童话呢？安徒生一生游历了很多地方，有土耳其、法国、意大利，但他从来没有去过中国。那个遥远又神秘的东方国度，对他来说完全是一个梦境般的存在。

他在自传《我的童话人生》里，曾经吐露过小时候的一个梦想：“有一个月光明亮的夜晚，我坐在家乡欧登塞的小河边，心里想着，如果有一

位漂漂亮亮的中国王子能从地球的另一边挖一个地道穿过来，给我唱歌，然后带我飞到中国，将我带进一个完全不同的尊贵显赫的生活，那该多好啊！”后来，他的笔下出现了一只住在中国皇宫里的夜莺，写这个童话也是，安徒生童年梦想的一个小小的实现，也让我们在听故事的时候，能感受到那份穿越时空的童真与美好。

安徒生的梦与爱

安徒生笔下那只美丽的夜莺，



安徒生一生从来没有去过中国，但他对那个东方遥远的古老国度充满了美好的想像。(Adobe Stock)

其实是有真实原型的，就是他曾暗恋过的一位姑娘：瑞典著名的高女音歌唱家珍妮·林德。珍妮的出身与童话里森林中的夜莺很相似，都是平凡的、来自民间的。而且她还是一位私生女，从小家境并不富裕。9岁那年，珍妮进入了瑞典皇家歌剧院，她靠着持久的努力和天赋，终于成为19世纪欧洲最耀眼的女高音，被人们亲切地称为“瑞典夜莺”。

1840年，年轻的安徒生遇见了珍妮，但当时珍妮对安徒生很冷淡，两人并没有太多交集。直到1843年两人再次相遇，珍妮住在哥本哈根，安徒生每天都会去看望她，分享心事，慢慢地两人变得熟悉。

安徒生默默地爱慕着珍妮，但珍妮却把他当作兄长，没有回应他的感情。后来，珍妮与一位钢琴家结婚了，安徒生只有将这份感情永远藏进心里，他的一生再也没有爱过其他人。爱而不得的安徒生将这份感情升华到了自己的作品当中，刻画了一只唯美、圣洁的夜莺。《夜莺》写出了安徒生对神秘东方与美好爱情的憧憬，也写出了他那一份深深的梦与爱。

成语故事

言过其实

【解释】：说话夸大，超过实际情况，含贬义。

【成语典故】：出自于汉·应劭《风俗通·正失》：“今北郭先生，闾里之士耳。言过其实，谓之不信。”

东汉末年，著名学者应劭写了一部纠正当时社会风气 and 谬误的书，叫《风俗通义》。其中有一篇叫《正失》，意思是“纠正错误认识”。

在《正失》篇里，应劭讲了一个真实的小故事：当时洛阳城里流传着一句俗语：“昔县老子，北郭先生”。

意思是：昔县（现在河南鹿邑）出了一个老子（李耳），是天下最了不起的人；洛阳北郭也出了一个“先生”（指一位隐居的读书人），也是天下最了不起的人。两句话把老子和那位北郭先生并列，好像他们一样伟大。

应劭觉得这太离谱了，就站出来批评说：“老子是圣人，乘六龙，驾青牛，升天而去，天下谁不敬仰？而北郭那位，不过是一个普通的读书人罢了。现在人们却把他和老子相提并论，完全是夸张过头了，根本不符合事实。”

远古不可思议的智慧 矗立3500年的古老石塔

在意大利的撒丁岛有一种奇特的石造建筑，已静静矗立了三千多年。它们没有砂浆，没有水泥，也没有金属支撑，却在风雨与时间的考验下依然存在，当地人称它们为“努拉吉”。

这些平顶的圆锥状石塔，是史前时代撒丁岛努拉吉人留下的文明印记，属于独特的“努拉吉文化”，且仅存于撒丁岛一地。今日，岛上仍可见七千多座努拉吉遗迹，从简单的单塔，到结构复杂、宛如堡垒般的建筑群，散布于岛屿各处。

长久以来，努拉吉究竟是什么，一直没有定论。多数体型较小的建筑，被推测曾是早期居民的居所，而规模较大的努拉吉群，则被认为兼具防御与祭祀的功能。考古学家乔瓦尼·利利乌曾提出，努拉吉本质上是一种堡垒，也有学者指出它们最古老的部分可能具有宗教或集会用途，既是避难之所，也是议事之地，其余空间才逐步演变为军事或储藏用途。

在众多遗迹之中，位于巴鲁米尼的努拉吉，被公认为保存最为完整的一座。这处建筑的核心，是一座高达18.6公尺的中央塔，于公元前1700年左右以玄武岩砌成。进入青铜时代后，四座副塔围绕中央塔而建，塔与塔之间形成一个天井，井中还设有水源，显示出高度组织化的生活与防御考量。正因其完整性与历史价值，这里在1997年成为撒丁岛唯一被列入联合国教科文组织世界文化遗产的古迹。

围绕努拉吉的，并不只是孤立的塔楼。考古发现显示，外围曾存在一个规模不小的聚落。从青铜时代起，约五十座圆锥形小屋环绕主塔而建，木制屋顶、厚重的干石墙体，展现出当时因地制宜的建筑智慧。

早期，这些小屋紧密相连，形成共同生活的单位，后期则逐渐分散，成为独立的家庭空间。其中最大的



巴鲁米尼的努拉吉 (Francesco ghiani/Wiki/CC BY-SA 3.0)

一座，被认为是首领与长者集会的场所，屋内还可见当地信仰的象征符号，其余小屋则用于烹饪、手工制作或农作物处理。这个聚落在西元前6世纪遭到破坏，后经迦太基人修复，最终在罗马人撤离后，被历史彻底遗忘。

20世纪中叶，利利乌率领的考古团队对努拉吉展开了全面挖掘。从1950年至1957年，整个遗址逐步重现天日。考古学家发现，努拉吉并非一次建成，而是历经多个阶段扩建与调



撒丁岛上的其中一处努拉吉遗迹 (Gianni Careddu/Wiki/CC BY-SA 4.0)

整，从史前延续至罗马时代。大量出土的工具、武器、陶器与装饰品，为撒丁岛上的努拉吉建筑提供了关键的时间判断。然而，即便功能与历史逐渐明朗，一个最根本的问题仍困扰着世人，这些没有任何黏合材料的石塔，究竟如何抵抗重力，屹立3500年？

近年，一项科学研究为这个古老疑问提供了新的视角，有研究团队运用现代物理学与电脑模拟，重建典型努拉吉塔的结构，发现关键并不只在于巨大石块的本

身，而是隐藏在内外墙之间、长期被忽视的填充物，也就是碎石、泥土与卵石的混合层。

模型显示，努拉吉的内室由层层叠砌的石环构成，这样的圆顶结构若缺乏支撑，理论上极不稳定，容易向外扩散而崩塌。真正让结构稳定的，是随着重量增加而被压实的填充层。这些填料在受压后，会向各个方向产生水平推力，反过来固定圆顶，使原本独立的石块成为一个整体，但这股力量同时也向外施压，考验着外墙的承受能力，努拉吉外塔以巨石堆砌、墙体厚实，其重量与石块之间的摩擦力，正好抵消了内部的推力。圆顶、填充层与外墙，形成了一种精妙的平衡。

研究模拟甚至显示，内部结构的安全系数远高于外墙，显示古人早已理解，整体稳定来自于各部分的彼此制衡。

更令人惊叹的是，这种建筑方法并非理论推演的结果，而是通过长期地观察与经验累积而成。研究指出，努拉吉建筑以逐层方式建造，每完成一圈内部圆顶石块与外墙石块，便填入并夯实填料，再继续向上。这样的流程，确保每一阶段都能即时获得支撑，避免结构失稳。

在没有数学公式、没有工程图纸的年代，努拉吉人以直觉与实践，掌握了重力的法则。今日，随着多处努拉吉遗址被申请列入世界文化遗产名录，这项研究也提醒世人，任何不理解原理的修复行为，都可能破坏这种精密的平衡。

石塔不会说话，但它们仍以存在本身，向后世传递讯息。它们见证了人类在远古时代，如何在天地之间摸索秩序，学会敬畏自然、顺应力量。或许，努拉吉留给现代人的不只是工程奇迹，更是提醒在混乱与未知之中，唯有尊重法则、守住根本，人类文明才能真正长久。

古代神医开天眼 另外空间看病因

历朝历代的御医（太医）们，都是当时最负盛名的名医，有许多是继承了祖上传下来的高超医术。由于御医大都是男性居多，女性御医非常少，因此在治疗一些女眷的时候就遭遇些麻烦。因为古代的女眷一般是不能见外人（男人）的，特别是尚未出阁的女子，所以才出现了所谓的“悬丝诊脉”。实际上，这些厉害的医生大都拥有“天眼”，只是他们不会对外大肆宣传或四处炫耀，因此世人不知其中真相。下面就跟大家介绍神医华佗及唐代御医的故事。

华佗具有功能 “悬丝诊脉” 察出椅中虫

华佗的名声响亮，几乎是无人不知、无人不晓。华佗与董奉、张仲景被誉为“建安三神医”，华佗一生行医济世，精通内科、外科、妇科、儿科、针灸等。

请华佗医治过的人不计其数，包括达官贵人甚至是皇亲国戚，《三国演义》第十五回中描述华佗医治周泰战伤的过程：周泰守宣城时被山贼半夜来袭，为保护年幼的孙权逃走，身中十二枪，金疮发胀，命在旦夕。

郡吏虞翻向孙权推荐华佗救

治周泰，当中描述华佗“童颜鹤发，飘然有出世之姿”。周泰经华佗用药，一个月后痊愈。孙策以厚礼答谢华佗。

有一次，华佗要为某大户人家的一位女眷看病时，因不能与此女见到面，遂使用“悬丝诊脉”的诊治手段。谁知大户人家的主人竟然不信任华佗，还刻意出了一道难题，要测验华佗的能耐。

当时主人将三根线，分别拴在椅子上、女仆手上、一支水杯上，接着要让华佗号脉。让主人讶异的是，华佗毫不犹豫地告诉主人说，这三个脉分别是虫脉、阴脉及水脉。

主人认同华佗的精准，却也感到诧异，因为阴脉是指女仆，这的确没错，水脉是指水杯，也没错，但说是虫脉就不对了，因为丝线是拴在椅子上啊！

这位主人追问华佗道：“先生，您说阴脉、水脉，分别是指婢女与水杯，但您提及的虫脉到底是指什么呢？”华佗听了，对主人笑道：“你是



清代《三国演义》绣像中的华佗（公有领域）

否将丝线搭在了椅子上头？”主人予以肯定答复后，华佗要主人劈开那把椅子看看。主人遂按照华佗所言，劈开了椅子。

这时候，令众人惊叹不已的奇事发生了！椅子里面，居然有一只活虫子。在场的人顿时都明白了华佗先所说“虫脉”究竟是何意。原来，“虫脉”就是指暗藏在椅子中的虫子呀。

真相一揭，主人再也不敢对华佗质疑了，他对华佗是佩服得五体投地。

可是众人都不知道的是，大医学家华佗并非仅仅倚靠肉眼在诊治患者，他是具备功能的，能以天眼看到常人看不见的层次，这才会通过表面看见椅子内部的细微之处。

鬼摘官员头？ 御医天眼看分明

武则天时期，凤阁侍郎周允元在朝中议完事之后，前往阁中。这时，一位御医经太平公主传唤，正从正门进宫，他忽然见到一只鬼正在摘周允

元的头。这位御医见到两只鬼手里拿着木棒跟在周允元身后，直至走出景运门。

御医后来将这一件事告诉了太平公主，太平公主又再将此告诉了武则天。武则天听到这等怪事，遂派遣人去察询。周允元当时在阁中并没有发生什么事情，并照常在吃完饭后回到房间休息。午后则赴厕所，但随后因离开的时间太长，让长参典感到奇怪，进而去厕所探索。只见周允元倒在厕所里。他赶忙扶起周允元，只见周的眼睛直视却不说话，嘴巴流着口水。

当官员奏明武则天后，武则天又问御医关于周允元的状况能坚持多久，御医则回说，周允元最多只能撑两、三天，最快也就一天了。

武则天派人连床抬着周允元返回住处，当天半夜，周允元就逝世了。

上述两则故事，说明了古代名医开天眼是确有其事。对他们而言，应属常态，不值得大惊小怪。这也是因为古人的道德水平高、心性较好，懂得崇敬神佛，出功能的救人良医不在少数。这些医者除了能看到表面的东西，还可以通过天眼看到更微观的东西，不似现代西医还需要拿精密仪器来检视患者，才能进一步得知病症为何。

春季养生 健康一整年

春季是万物萌生的时节，中医学认为“顺时养生”乃保健之道，《内经·素问》亦有言：“人以天地之气生，四时之法成。”其意在于人应顺应四季节气、阴阳的变化，采取不同的养生方式，顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点和四季侧重的原则，方能获得最佳的养生效果。以下介绍给您春季养生的5个方法，让您为整年的健康打下坚实的基础。

起居调养

在春天，人体的阳气渐趋于表，皮肤舒展，末梢血管的血液供应、汗腺分泌均增多。身体各器官负荷加大，而中枢神经系统却发生一种镇静、催眠的作用，肢体易感困倦。此时不可贪图睡觉，否则不利阳气升发。

起居上应“夜卧早起”。起床后到户外锻炼身体，呼吸新鲜空气，可增强身体的抵抗力。

养足精神

冬春之交，有些人无法适应气候的变化，不良的情绪易导致肝气郁滞不畅，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，容易引发情绪波动、肝病、心脑血管病、感染性疾病等。

人的精神活动要顺应气候变化，不宜动怒、抑郁。身体要放松，心胸要宽大，心情开朗乐观，这样肝气才能顺达，起到防病保健的作用。

饮食调理

饮食以“平肝息风、滋养肝肾”为主，清淡为宜，多食甜、少食酸，以补益脾胃之气；选用辛、甘、微温之品，如：葱、茼蒿、红枣及花生等；避免吃油腻生冷的食物，多吃富含维生素B的食物和新鲜蔬菜，例如：多吃花菜、白菜、青椒、菠菜、茼蒿、芹菜、姜、胡萝卜等，可提升阳气，补充各种营养素，避免发生口腔溃疡、口角炎等春季常见的疾病。

中药可选用扶助正气的补品，如：山药、大枣等；也应多吃可温补阳气的食物，如：大蒜、韭菜等，以顺



(123RF)

应春夏养阳的原则。

运动养护

入春后适应阳气升发的特点，最适合进行运动养生。到空气清新的大自然中跑步、打拳、做操、静坐、打球、郊游、登山、练气功……吐故纳新，舒展筋骨，都是不错的选择。

春季经常锻炼，有助于减少呼吸系统疾病和传染病的发生，使人精神充沛、不易疲劳，可为一年的工作、学习打下良好的基础。

防病保健

春季气候多变，乍暖还寒，且人体皮肤疏松，对外邪的抵抗能力减弱，若衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病。尤其是老年人和体质虚弱、高血压、心脏病患者更要注意防寒保暖，以免罹病。

通过自我按摩加强身体的自我防卫能力，可预防疾病。常见的按摩

穴位是百会、大椎、命门、肾俞、谷合及足三里等。

春天天气转暖，许多细菌、病毒等随之生长繁殖，流行性感冒、结膜炎、肝炎、流行性脑炎等传染病容易发生及流行。这时要补充蛋白质、维生素C及矿物质，少吃油炸及辛辣食物，多喝开水、多休息、少出入公共场所。过敏性哮喘患者要坚持锻炼，提高抗病能力，保持室内空气新鲜，多开窗户通风。

春季护肝食疗

1、养肝茶

材料：桑叶1钱、决明子1钱、菊花2钱、枸杞2钱。

做法：将所有材料放入杯中，以600毫升热水冲泡，再闷10分钟，即可饮用。

功效：清肝明目、滋养肝肾。

2、当归枸杞猪肝汤

材料（2人份）：胡椒、红花、肉

桂各1克、当归、枸杞各10克，猪肝150克、生姜2片。

做法：材料洗净，药材稍加浸泡。猪肝切片，以清水浸泡30分钟。先将药材放入瓦煲内，加清水1.5升，大火煮滚，改小火煲约1小时，取出药渣，将猪肝放入药液中，煮滚至刚熟，放适量的盐和香油即可。

功效：当归能活血、养血、和血；枸杞养肝明目、补肾益精。

3、养肝青蔬瘦肉粥

材料：制首乌30克、芹菜30克、菠菜50克、猪瘦肉末50克、白米100克、盐及调味料适量。

做法：芹菜、菠菜洗净，切好，制首乌洗净后以净水熬煮，取出药渣备用；白米洗净入砂锅，加适量首乌汤，大火煮沸，加瘦肉末后改用小火煮50~60分钟，加芹菜、菠菜，继续以小火煮2分钟，加适量盐和调味料，拌匀后即可关火。

功效：滋养肝肾、平肝降脂。

这样选床、枕可避免落枕

文/叶慧昌（叶慧昌中医诊所院长）

有些环境因素会让人一夜不能好眠，例如卧室里通风不良、太闷、太热、太干燥，或是空调开得太强，床铺可能太软、太硬或是太短，枕头可能软硬、高低也不适合。这些都不容忽视，因为它们几乎要陪伴我们度过人生的三分之一的时间。

床铺选择的重点

以床铺来说，不宜过高，特别是老年人应以四十至五十公分为宜，以便于上床就寝、下床穿鞋。

床身要稍微宽一些，睡时人体可随意伸缩、转动，有利于气血流通，筋骨舒展。

床不宜使用过软的弹簧床，宜用硬木板，上面铺吸湿保暖的软垫。过软的床使人下陷，无法维持正常的脊椎弯曲度，睡醒后会腰酸背痛；床太硬则会使体重压在身体骨骼突起处，而且腰部的凹陷处也不得适当地支撑，容易有腰痛的困扰。



枕头挑选的原则

约有70%的颈椎变形是由于枕头不适而引起的，所以枕头的选择很重要。不论是仰卧或侧卧，若使用过高、过低，或者太硬、太软的枕头，不知不觉中都会使颈部肌肉过度伸展或屈曲。

市面上有所谓的记忆枕、止鼾枕、乳胶枕、羽绒枕，让人眼花撩乱而无所适从。

其实，只要抓住几个重点：

一、枕头要够大，以免头部倾落时得不到匀称地支持。枕头长度至少要有侧躺时三个头宽的距离，上下的宽度最好盖到头下方颈部。

二、高度以十二公分左右为宜，并应软硬适度，最好呈U字型，使头颈部相对于躯干能维持约十五度的前屈角。

落枕的成因与处理

落枕是一种颈部肌肉的急性扭伤，大多与胸锁乳突肌等颈部肌肉的劳损或扭伤有关。

而睡姿不良、枕头不好是最常见的原因。此时只要患者一转动脖子，必定痛苦万分，所以冰敷及维持固定的颈部姿势是很重要的。

睡姿不良的情况有习惯趴着睡、歪着脖子睡觉、手扶着头睡觉等。不良睡姿容易使一侧的关节受到不正常的压力，也会使颈部肌肉过度伸展或屈曲，时间一长就容易发生落枕。

落枕初期不建议推拿，以免使扭伤病情更加严重。

患者应改用较低的枕头，甚至可不用枕头睡觉，一般两、三天可改善，严重者可能需一、两周。

西医用药多为止痛剂及肌肉松弛剂；中药可用葛根汤加舒筋活血药，效果迅速。

不同枕芯的功能

枕头亦可酌用茶叶或蔓荆子作为枕芯，可有清肝明目的作用。中药或谷物类（如荞麦、决明子）是通过与头部的摩擦，将草本香气和药性缓慢释放，达到安神、清火、通经、明目的效果。

如小孩容易长痱、易上火出汗，老一輩会用绿豆壳、菊花等降火解毒的药枕；年长者如有高血压、高血脂、脖子硬等症状的，可用炒决明、车前子等，有清利湿浊之效。但使用一、两个月后应置换内容物。

50岁后必学的“偷懒养生法”

文/寻端

步入五十，身体的“警报灯”会不时闪烁。很多人以为要保持健康，就得把时间、精力全都投入到高强度的运动和严格的饮食上。下面就为大家盘点几个偷懒养生法。

深呼吸

深呼吸可以增加肺活量，促进血液循环，帮助大脑获得更多氧气，提升注意力和稳定情绪。

具体方法（每天2、3次）：

1、站立或坐直，双脚与肩同宽，放松肩膀。

2、闭上眼睛，用鼻子慢慢吸气，数到4，感受腹部轻轻鼓起。

3、屏住呼吸1、2秒，然后用嘴巴缓慢呼气，数到6，想象把紧张和疲惫一起呼出。

4、重复5次，每次间隔几秒。

只要一分钟，您就会感觉胸腔更开阔，心情也随之平稳。工作间隙、看电视时，甚至在等电梯时都可以练习，完全不占时间。

闭目休息

俗话说：“闭目养神”。闭眼休息可以降低交感神经的活跃度，让大脑得到短暂的“停机”，有助于降低血压、改善睡眠质量。

具体方法（每天一次，最好是选在午餐后）：



1、找一个安静的角落，坐在舒适的椅子上，背部保持自然挺直。闭上眼睛，轻轻把双手放在大腿上。

2、深呼吸三次，每次吸气时数到4，呼气时数到6。

3、设定闹钟，时间设为5分钟。在这5分钟里，尽量让思绪漂浮，不去刻意思考任何事情，只专注于呼吸和身体的放松感。

结束后，您会感到精神焕发，下午的工作或家务也更有动力。

自我情绪的调节

情绪如果不及处理，会在体内形成慢性压力，影响免疫系统。给情绪“贴标签”（心理学用语，意为有意识地识别、承认并用语言说出自己正在经历的情绪或状态）并配合微笑，可以帮助大脑快速识别

并转化负面情绪。

具体方法（随时使用）：

1、当感到焦虑、烦躁或悲伤时，先停下来，深呼吸一次。

2、在心里给情绪贴标签，比如“我现在有点焦虑”。

3、轻轻抿嘴角，做一个自然的微笑，保持5秒。微笑会刺激大脑释放内啡肽，提升情绪。

4、再深呼吸一次，可以感受到胸口的轻松。

这套“标签+微笑+呼吸”的组合，只需30秒，就能把情绪从“卡住”变为“流动”，长期练习还能提升情绪韧性。

原地轻动

原地轻动利用身体的微小动作激活肌肉，促进血液循环，帮助关节

保持灵活。

具体方法（每天2、3次，每次3到5分钟）：

1、站立，双脚与肩同宽，保持自然站姿。

2、轻轻抬起左脚，向前、向后或向侧方画小圆，持续10秒后就换右脚。

3、动作交替进行，同时可以配合手臂轻摆（前后或左右），增加全身协调。

4、在原地做轻微的膝盖抬高动作（约30度即可），每次抬起保持2秒后放下。

5、结束时做几次深呼吸，感受全身的放松。

原地轻动不需要任何器材，也不占用空间，适合在客厅、厨房甚至等公共交通工具时进行，帮助血液回流，降低久坐带来的不适。

三餐的配色法

研究显示，食物的颜色往往对应不同的营养素。把三餐的配色当成“养生密码”，既能让饮食更有趣，又能确保摄入多种微量元素。

每餐挑选两种颜色搭配，确保至少有一种蔬菜和一种水果。比如，早餐红枣粥配橙子，午餐选绿叶菜炒鸡胸肉，晚餐则用番茄炖豆腐。

具体的食材，您可以根据自己的喜好及所需营养进行搭配。

塞翁失马，安知非福 孩子失而复得的故事

整理/泰源

人生在世常有意想不到的遭遇，眼前的不幸往往隐藏着另一种可能。人们在困境中或失望、或无奈，却不知未来的局面可能因巧合而改写。下文的两则故事，便描绘了这种出乎意料的人生际遇——命运的起伏，有时比我们想象的更加微妙。

亡子还宗记

清朝时，蠡县某村有一农人刘翁，生了两个儿子。那一年，大儿子才三岁，小儿子还在襁褓中，两个儿子却都得了天花，大儿子不幸去世，小儿子也危在旦夕。刘翁觉得没有希望了，想要把两个儿子都埋掉。妻子不同意，坚决阻止了他。但不久，小儿子也断了气，刘翁于是把两个儿子一起埋在村外。

当时，有一位姓乐的贩卖皮条马鞭的齐东人来到刘翁的村子。这一天，他走过一座坟旁时，听到坟中有婴儿的啼哭声，就挖开坟墓，发现婴儿还活着。于是他大声呼喊村里的人，但没人应答，就只好将婴儿带回家中，当作自己的儿子来抚养。乐某的妻子长时间没有怀孕，得到这个儿子也非常高兴。几年后，抚养的儿子长大了，乐某的妻子也生了一个儿子。长子学习父亲的手艺，很勤快，父子勤奋经营，家境渐小康。

有一天，家中的弟弟不听话，哥哥就教他，结果弟弟不服，对哥哥说：“你不是我哥哥，你怎么敢责怪我？如果不是我父亲将你捡回来，你早就死在狗腹中了，还能有今天吗！”

大儿子觉得弟弟的话很怪，就私下去向父亲。父亲眼见不能隐瞒了，便将实情都告诉了。大儿子知道后十分悲伤，一定要辞别养父母，返回家乡去寻找亲生父母。养父阻止他，他也不听，最终还是带着粮食连夜离家走了。

当他到了蠡县某村时，在村外徘徊。有人问他干什么，他说：“我本来是此乡人，幼年就离开了家，今天回来想寻找父亲。”乡人又问他父亲的姓名，他却回答不出来，众人都笑他。一看他的样子很像刘翁，就对刘翁开玩笑说：“这人的相貌很像你，莫非他就是你的儿子吗？”



有一好事的人就详细询问事情的始末，年轻人说：“我不是乱说的，我有凭据。”于是拿出两件很旧的婴儿穿过的小衣服，递给众人看。刘翁拿着这两件婴儿衣服跑回家中告诉刘老太。刘老太一看，就认出是当年给小儿子下棺时所穿的衣服，这时她突然恍然大悟，眼前这个年轻人就是自己的儿子了。刘翁和刘老太拉着儿子大哭，随后将他带回家中，就像得到了珍宝一样。

刘翁此时家中富有，却没有儿子，现在重新得到了儿子，他们就为儿子娶了媳妇。刘家还用很丰厚的财物赠给乐某，感谢他家的养育之恩，儿子拜他们为义父母，后来两家往来如亲戚。

失子重归

这则故事同样发生在清朝。山西有个富翁，年过四十，还没有儿子，他每次到亲戚朋友家串门时，看见有小孩儿，总是高兴地抱着玩。富翁在中州服役时，有一次骑马经过中牟县城外，看见树荫下有一个四五岁小孩儿独自在那儿玩耍，周围并没有其他人，小孩看上去很可爱，他就下马走近前去看看。小孩看到陌生人来到眼前也不害怕，也没有啼哭，他就将小孩儿抱上马，这时也没人看见。

他再仔细端详这孩子，眉目长得很好看，又白又胖，于是不忍心放他走，竟把孩子抱在怀里，然后快马加鞭扬长而去。等到了家后，就把小孩

儿认作养子。

富翁自从收了这个养子后，就接连生了两个儿子。三个儿子都长大成人，并为他们娶了妻子。然而富翁的族人却经常在私下里议论，认为：老翁既然有了自己的孩子，还要别人的儿子干什么？

富翁得知之后，也认为自己死后，几个儿子之间一定不会相容。于是就对养子说：“我是从中牟县将你带来的，如今你也长大了。然而长久居住在这里，始终不是办法。落叶归根，你终要回到自己本乡去的！”于是富翁为养子准备了价值万金的行装，让他带着妻子一起回去，并告诉他：“你到了中牟，只需去某个地方寻访，必定会遇到亲人的，那是当初我遇到你的地方。”养子不得已，流着眼泪辞别而去。

到了中牟县，他把妻子暂时安置在旅店里，自己去养父指示的城外一地去求访，逢人必问，希望能找到自己的亲人。他找了好久，终于遇到一人对他说：“我村里有一个老寡妇，早年曾丢失了一个孩子，你找的人会不会是她呢？”

这位养子很高兴，赶紧让那人带着他前往。到了那里，一个老妇人出来说：“我丈夫死后，我生下了一个遗腹子，但四五岁的时候丢失了，到现在将近二十年了，即使现在见了面，也不会认识。不过，我仍有一个方法可以辨认，我这个儿子脸上有豆花（痘疮，也叫面麻），我曾经数过它们的数目，现在虽然时间久远，但还是没有忘记。”于是说出了数目。

众人都凑上来看这青年人的脸，脸上果然有豆花，再数数豆花的数目，果然与老妇人所说的相合，大家都高兴地说：“这是真的。”他儿子当场哭着跪拜，一一诉说着往事，并立即从旅店中把妻子接来。老妇人家里本来就贫穷，自从失去儿子以后，思念成疾。如今，突然间儿子回来了，又有儿媳妇，还带给她许多钱，于是变得欢喜和欣慰了。看来人生的得失，往往不是当下能判断的；一时之祸，未必不是长远之福。正所谓——塞翁失马，安知非福。

（资料来源：《群芳志》、《右台仙馆笔记》）

贪财受阻 物归原主

明朝时期，宛平县有一户叫李荣的人家，家产积累达万金，他把银子二千錠放置在一个石池内，然后埋在卧房前面的花卉栏下的土中，上面盖上石板，并植上各种花卉，只有他的妻子知道，连儿子也不知道。

后来李荣病故，儿子纵情酒色，家中的财产已经荡然无存，就将住宅转卖给一位姓陈的老翁。母亲因为儿子太过挥霍成性，也没有把住宅中埋藏着银子的事告诉他。后来家中日益贫困，李荣的儿子只能出外当雇工，历尽了艰难困苦，到了隆冬时衣食不足，便开始痛悔和自责。母亲知道他有悔改自新的意思，就说出原住宅中藏有银子的事。儿子非常高兴，请人拿着锹锄，一同到旧居来见主人，守门人知道他有意索取钱财，拒绝他们进门，不与他通报。

此时李荣的儿子大怒，大喊大叫，声音传入屋内。陈翁不得已，只好出来接待，并问他来的缘由。李荣的儿子把母亲说的话告诉了，并要带人进去发掘。陈翁又问银子藏在什么地方？李荣说藏在卧房前面的花卉栏下的土中。陈翁说：“银子是你父亲的东西，我怎敢冒领呢？只是这间房是我的卧室，您暂且等一下，让内人（自己妻子的谦称）到别处去，就任凭您进去挖掘。”于是他就命下人准备酒菜款待，又悄悄地凑近一小童耳边，低声地告诉了小童，让他赶快聚集家人到那里挖地取银，事完之后再来报告。陈翁殷勤劝酒，想借此来拖延时间。而李荣的儿子意不在酒，坐了一会儿，就三四次起身，陈翁一直勉力挽留，等待小童来报事完的消息。



(123RF)

好一会儿，小童进入屋内说可以了。陈翁以为银子已经到手，便与李荣的儿子一起走到花卉栏下。李荣的儿子看见泥土好像新挖过的一样，就很怀疑，再让人举锹掘地，泥土很松，心里更气愤了。等到快掘到石板时，忽然在石板的角处见到有两锭银子，陈翁的家人都围着在观看，没有不惊讶的。李荣的儿子更加相信银子已经被屋主主人盗窃了，而这两锭银子只是他们家人出错而遗漏在那里的。等到挖开石板时，发现里面全都是白银，将它们一一数完后，总共得一千九百九十八锭，加上先前所得到的两锭，与母亲所说数目完全符合。

李荣的儿子喜出望外，立即用两锭银子来谢过陈翁，其余的让手下人扛回家。陈翁开始时已经答应过他，也不能和他争辩，只是悔恨家人不听他的话，大骂不已。陈翁说：“我们才刚刚挖起石，是我亲自督促的，哪里见有银子呀？只看见一池清水而已。我还因为泥土沾污了我的手，就掏少许水在外面洗了一下手，仍然用土掩上。刚才正和众人私下讥笑李荣的儿子胡说八道呢，想不到现在在水又变成银子了。”陈翁这才叹息着作罢。

这件事是《泾林续记》作者周元庵从朋友闵小洲那里听来的。闵小洲在京办事时亲眼见到这件事情。闵是一个诚实人，所言不会是假的，因此周元庵把它记录下来，收录在《泾林续记》中。

善者得福 收留乞丐为义子 孙承福泽当大官

清朝时，某县有一位封翁，年过六十了，生性爱酒。他常以宽厚之心对待他人，但教子却很严厉。封翁有三个儿子，长子已进士及第，授庶吉士，入翰林院学习，次子与三子同时在乡试中考中了举人，现正入京师参加会试。封翁的心情快乐可想而知，饮酒更加豪爽了。当时正是麦收季节，家里只有一个仆人，又老又病，封翁就亲自进山庄去收麦。

话说先前有一个乞丐名叫允儿，不知是哪里人，年纪约十五六岁，他和封翁同姓。允儿说出了自己出来乞食的缘由，封翁借一些事来试探他，看他确实十分诚实殷勤，就高兴地留他下来作仆人使唤。时间长了，封翁越发信任允儿，凡是置办衣鞋物交，以及前往山庄饮食等等活儿，都交给允儿安排。

有一天，封翁和四个邻近的老翁在垂杨树下聚饮，大家都饮醉了。这时刚好有一个拾麦穗的女子从他们前面走过，封翁指着这一女子说：

“这个女子有大福相。”

一位老翁说：“这是某翁的女儿，还没有说亲。”饮醉了的封翁说：“我们两家联姻怎么样？”

女子的父亲某翁顿时变了脸色，说：“你家三位公子都已结婚，我家的门虽然不能和你相比，难道我愿意把女儿嫁给你的儿子做妾吗？”

封翁自知失言，笑着回答说：“不是的。因为我三个儿子将来都要出外做官，家中没有治理家务的人。允儿和我同宗，是我过继的第四个儿子。”

某翁说：“您果真指定他为继子，我就将女儿嫁给他。”这时旁边有两位老翁同时说愿意当媒人，正在议论的时候，允儿捧着菜肴，提着酒壶到来。大家拍手大笑说：“新女婿来了，快来拜见岳父！”

这位未来岳父又说：“必须先定了父子名分，再说婚姻之事，不要招致后悔，以后让旁人议论。”

众人说：“这话说了。”众人

就立即拉允儿跪在封翁面前。老翁说：“从今以后我收养你做第四个儿子，娶某翁的女儿为妻，我会待你与我亲生子一样，没有亲生或收养之分。”

允儿立即叩头谢恩。众人又扯住允儿行求媒谢婚礼，奉酒而拜，拜完又奉酒。围观的人很多，一直饮到夕阳西下才归去。

第二天中午，封翁因为醉酒而昏睡在床上。两个媒人前来访问，叫道：“还未曾起床？是昨天的事有变卦，所以懒在床上？”封翁听到声音急忙起来，说：“你难道不知道我一向守诺言，就像季布那样讲信用吗？何况偶然遇到这样的事，一说就成，这是天生的缘分啊。”说完急忙整理衣冠，出来向媒人道谢，择好吉日备礼行聘。

过了十多天，收获的事完成，允儿跟随着封翁回家。这一天，封翁三个儿子都从京城回来了，封翁告诉他们允儿的事。

三个儿子都很高兴地说：“有弟弟代劳照顾好父亲，也就弥补了我们不能侍身边奉养父亲的遗憾了。”

允儿与三位哥哥的友爱如同亲兄弟。第二年封翁便为允儿完婚。隔年允儿即生了一子，此子天资聪敏，跟随在伯父所里读书，长大后科第连登，扶摇直上，政绩与文章都脍炙人口，成为名声地位显赫的大官，品德、才学为乡人所推崇敬重。

当初允儿不过是藉由服侍封翁来糊口，所以殷勤谨慎，不曾设想过终身的寄托，即使是侍奉封翁游玩和聚会宴饗，他也不过认为是封翁聚老友叙旧，调笑以乐暮年；谁料到一个玩笑弄假成真，最终，乞丐凭子而贵。

收仆人作为儿子，把女儿嫁给了仆人，这是常人难以做到的事，而这二位老翁都能做到这点。上天让允儿的儿子显贵，正是用以表彰这二位老翁之善也。

（资料来源：《咫闻录》）

看贵州 (2)

文/琳真 图/123RF

如果说黄果树大瀑布是安顺一张浓墨重彩的名片，那么在距离闹市不远的群山深处，还隐藏着另一面：那是明代遗风筑起的石头村落，是地表宏大的万亩花海，也是深谷绝壁间寂静下坠的万丈飞瀑。

大明遗孤 屯堡

从普定县往回走，进入安顺市的东门户——平坝区。这里分布着几十个被称为“屯堡”的村落。其中名气最大的是天龙屯堡。

走进平坝的屯堡，最先引人注意的不是房子，而是人。这里的妇女身着大襟长袍，宽袖窄腰，袖口滚着精细的边，脚下踩着翘尖的绣花鞋。这套被当地人称为“凤阳汉装”的服饰，在明朝的江淮地区曾极盛一时，是朱元璋老家凤阳的汉服样式。



身着传统服饰的屯堡妇女

六百多年前，朱元璋调北征南，把30万大军和他们的家属迁到了贵州。这群大兵在这里筑堡守土，从此再也没回过老家。外界的汉族人早就换了马褂、西装，可这群人却像在高原上筑起了一道“时间屏障”，硬生生地把明朝的生活方式守到了今天。

天龙屯

屯堡的建筑是纯粹的“战争艺术”。天龙屯堡的石屋体现了居住与军事的结合，无战事时为居住用房，有战事时则为防御设施。



天龙屯堡

天龙屯堡的布局宛如迷宫，民居建筑独立，但又家家后门联通。石巷纵横密布，石墙高大、厚实、牢固，带有可以瞭望四周的碉楼。

碉楼在当街一面设石窗，主要用于战时的观察和联系。这种石窗构造十分特殊，内宽外窄，称为“猫儿窗”，内宽的设计方便调整对敌人的射击，外窄的窗口则使外敌难以射中窗内的目标。

地戏

若在节庆时分赶上地戏，那可是屯堡最精彩的时刻。表演者头戴木雕的“脸子”（面具），身后插着四面令旗，在锣鼓声中演艺金戈铁马的征战故事，赞美忠义、颂扬报国的忠臣良将。

地戏没有戏曲的阴柔，展现的是军阵纷呈。当地人的说，跳戏的人一旦戴上脸子，便不能再跟别人说



地戏表演

话，因为那一刻，他已不再是表演者，而是被古代神将托身。这种仪式背后，实则是这群武艺世家后人在漫长的岁月中，以演武的方式重温祖先的战阵，等待被召唤的那一天。

松糕粿

在平坝的屯堡中，一定要品尝的

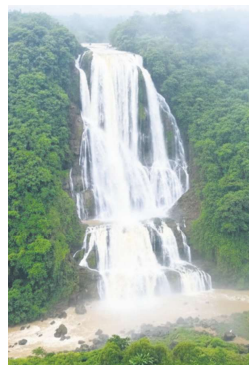
就是松糕粿，据说这一特色已有600多年的历史。松糕粿由粘米、糯米磨浆蒸制，中间夹着红糖豆沙。相传这种点心便于携带且不易变质，曾是当年军户随身带着的行军干粮。

除了松糕粿，屯堡人的饭桌上还守着一一些古老的味，比如待客席面上的常客——盐包蛋，这是一种用特制泥沙和盐腌制的熟咸蛋；还有就是马干酒，这种传统的包谷烧酒，曾是守堡士兵在潮湿高原上驱寒的慰藉。



传统美食松糕粿

云端坠落的 隐世巨瀑 滴水滩

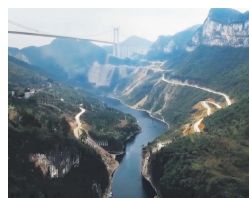


滴水滩

离开石头村落，向西驶向关岭。游客在震撼于黄果树大瀑布横向铺陈的磅礴气势时，常常会忽略同属黄果树瀑布群、却以落差见长的“身高担当”——滴水滩瀑布。

滴水滩并不在景区的围墙之内，它孤傲地悬挂在关索岭的绝壁之上。虽然名气不及大瀑布，但它却以410米的总落差，在纵向高度上傲视群雄，高度足足是黄果树大瀑布的五倍有余。水流自山巅喷涌而出，分三级跌落，瀑布的水汽在峡谷中升腾成云雾，如同一道白色的素练在苍翠的断崖间划出一条裂痕。

地表的 深刻裂痕 坝陵河峡谷



坝陵河峡谷

顺着滴水滩瀑布坠落的方向看去，便是深邃的坝陵河峡谷。作为大自然在黔中大地上雕刻出的壮丽景观，峡谷本身便是一部磅礴的地质教科书。这里地貌陡峭，峡谷两岸峭壁对峙，谷底河流蜿蜒。

即便是在千米之上横跨峡谷的坝陵河大桥，在如此巨大的地质裂缝面前宛如琴弦。万丈深渊下，古老的古驿道在荒草与怪石间若隐若现，那是古人徒步跨越这道天险的唯一印记。





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 (90省 Sevenans)

餐馆+酒吧 (有四号酒牌), 总面积650平米。带露台, 有6间卧室。餐馆设备齐全, 状况佳, 位置优越, 位于高速公路旁, 靠近TGV高铁站和医院, 对面即是BUT家居店。餐馆接手即可营业, 客源稳定, 发展潜力大。

房租: 49000€/月;

出让价: 149 000€

可连墙出售:

620 000€

有意者请联系:

07 69 67 83 18 /

07 62 59 05 05 (法语)



25002

诚聘WOK厨师 (Paris 14e)

亚洲餐馆

诚聘WOK厨师,
需要有丰富经验,
薪水高, 需有纸张,
懂基本法文。

地铁:

Denfert-Rochereau

电话: 06 58 80 34 42

(M. Hong 法文)

26001

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

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;

地库: 大厅100位, 厨房、

储藏室、冷房、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)



25015

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16500€/月

无转让费, 纯租赁

有意者请联系:

06 01 06 41 55 (法语)



25025

招聘2位中餐大厨 (瑞士)

2 cuisiniers 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:

lionel.vulliemin@fidulio.ch

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

25030

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)。

有烟窗, 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)

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016

25016



25016

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

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

25020

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)

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

25017

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。地理位置好,

地铁旁, 邮局对面,

近Monoprix超市,

让: 249 000€

电话: 06 60 90 00 12 (法语)

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023

25023



25023

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



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