



# 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](http://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

# 好吃好做的朝鲜回锅肉

## 辣白菜炒五花肉

文/李青城 图/Adobe stock

孩子点名还要吃辣白菜炒五花肉，我的菜一出锅，孩子们高兴地说：“这么多！我们都能吃完！”可见这道菜有多美味又开胃！

这道菜由韩国传统饮食文化演变而来，不是特别“古老”的宫廷菜，而是比较现代的韩国料理。而我对这道菜进行了改良，采用了中国传统的回锅肉做法，让这道菜的烹饪更加省时，油腻更少，很适合职业妈妈快速为孩子准备的营养晚餐。

菜名顾名思义，有两种主要食材：朝鲜辣白菜和五花肉。辣白菜和我用的回锅五花肉都有历史渊源。

### 辣白菜的演变

朝鲜辣白菜（在韩国和朝鲜常被称为“泡菜”）的历史，是一部从“咸菜”到“辣菜”的漫长演变史，其发展与中国有着密切的关系。从咸菜到辣酸菜有千年的演变。

约7~10世纪（朝鲜半岛三国时代晚期至高丽初期）是辣白菜的早期形态时期。当时主要是用盐腌萝卜等蔬菜，制成一种名为“滷菜”的咸菜或酸菜。到了高丽时代，这类腌菜开始被称为“滷”。

约17世纪末，辣椒传入与初步使用。辣椒（原产美洲）经日本或通过贸易传入朝鲜半岛。但很长时间并未用于泡菜。

18世纪中期，辣泡菜出现。1766年的文献《增补山林经济》，首次明确记载了在泡菜制作中加入辣椒的方法。

19世纪中后期，现代辣白菜定型。大白菜从中国传入朝鲜半岛，让朝鲜泡菜有了本质的变化。辣椒的使用变得普遍，与现代形态相似的、用辣椒粉和各种酱料拌制的辣白菜最终出现。

中国在辣白菜历史上扮演了重要角色。一是原料，大白菜是在19世纪中后期从中国传入朝鲜半岛的，这为制作能长期保存的爽脆泡菜提供



辣椒的普及和中国大白菜的传入，使朝鲜半岛最终出现了辣白菜。

了理想的原料。电视剧《大长今》剧情中，大白菜刚刚引入朝鲜时，是非常珍贵的食材。大长今把大白菜种植成功，并用白菜叶代替面粉做皮包“馒头”（包子或馄饨），煮在汤里。

二是制作技艺的传承。在中国，朝鲜族泡菜制作技艺于2014年被列入中国国家级非物质文化遗产名录。这主要是在中国朝鲜族群体中传承和发展的技艺。在韩国，辣白菜的制作技艺被列为联合国教科文组织非物质文化遗产。

### 回锅肉的演变

回锅肉被誉为“川菜之首”，关于它的起源有多种说法，但可以确定的是，它在清末基本定型并开始流行。祭祀起源是最主流的说法。中

国古人遵从礼仪，在祭祀祖先时会使用大块白水煮熟的猪肉作为祭品，称为“刀头”或“肫肉”。祭祀后，人们为了改善这些无味冷肉食用口感，将其切片并“回锅”加料爆炒，逐渐演变为一道菜。有说法认为，这受到满族白煮猪肉习俗的影响。

有学者在明代《竹屿山房杂部》中发现“油爆猪”的记载，其烹饪方法为“取熟肉，细切脍，投热油中爆香，以少酱油、酒浇，加花椒、葱”。



古人祭祀用白水煮熟的猪肉做为祭品，祭祀结束后加调料回锅翻炒，制成回锅肉。

这与回锅肉的做法已很接近。

现代意义上的回锅肉，基本可确定定型于清代末期。其关键调味料——郫县豆瓣酱的创制与推广（清咸丰至光绪年间），赋予了回锅肉标志性的风味。“回锅肉”这一名称首次出现于1909年出版的《成都通览》中。随后，这道菜迅速从四川走向全国。

### 新版辣白菜炒五花肉

通常的做法是把鲜五花肉切薄片。用油煸炒，使肥油煸出，加各种香料、料酒等，把肉炒香再加辣白菜翻炒均匀，出锅。我做了小小改良，见菜谱。

这样做出的辣白菜炒五花肉，五花肉里的油更少，再加上辣白菜是酸味发酵食品，有解腻的作用，所以格外清口。如果用煮好的五花肉做这道菜，能让烹饪时间大大缩短，熟肉比生肉更容易切成整齐肉片，还节省煸炒时间。去过血沫的五花肉更加鲜美，而且发酵食品对人体的营养吸收非常有益。这样做让营养成分容易吸收，又解腻不容易发胖，老少皆宜的美食，易做且美味。



辣白菜炒五花肉

### 动手做

#### 辣白菜炒五花肉

##### ·食材

- 五花肉500克
- 辣白菜300克
- 料酒、葱、姜、花椒、大料适量。

##### ·做法

- ①用清水把整块五花肉煮半开，把有大量血沫的水倒掉，把肉冲洗干净。
- ②把去掉了血沫的五花肉再放锅中小火煮，放入料酒、葱、姜、花椒、大料，无需加盐或酱油，因为辣白菜是咸菜。煮到能被筷子插透出锅。这时肉里的油很多已经被煮出来了。
- ③肉趁热捞出，肉汤留下做别的菜。肉放凉后分成四份，放入冰箱备用。注意，肉必须放凉才不会被切碎。
- ④做饭时，从冰箱取出一块五花肉，分成两条，切成薄片，这样肉片大小适中。
- ⑤锅里油烧热，煸炒肉片，把油进一步煸出来。
- ⑥放入等量的辣白菜，翻炒均匀，什么佐料都不需要，即可出锅。

### 料理小贴士

- ①辣白菜炒猪肉鲜辣爽口又下饭。



- ②辣白菜炒猪肉也可以放在面条上作为浇头。

- ③辣白菜炒猪肉可以放在火锅中，搭配豆腐、菇类和蔬菜等食材。



# 马来西亚特色美食——游子思念的椰浆饭

文/山平 图/Adobe stock

椰浆饭是马来西亚的代表美食，由椰奶蒸饭和数道小菜组成。对很多马来西亚的游子而言，地道的椰浆饭就是家的味道。



椰浆饭

### 最有代表性的马来西亚菜

马来西亚饮食是多元种族文化相互交流的结果，其中，椰浆饭就是族群融合的经典料理。椰浆饭号称马来西亚国菜，但不同族群的椰浆饭，也各有代表性的鲜明特色，加上椰浆饭也是源自家庭料理，因此，一道椰浆饭有千百种滋味。

椰浆饭的英文是Nasi Lemak，源于马来语。Nasi是饭的意思，Lemak则有脂肪之意，这个名字意味着米浸泡在脂肪丰富的椰浆中蒸熟的烹饪方法。最传统的椰浆饭的配料是炸小鱼、油炒花生、黄瓜片、水煮蛋，还有香辣的参巴酱。

### 椰浆饭的灵魂参巴酱

椰浆饭最令人想念的，据说是椰浆饭与参巴酱融合的香气，入口的同



### 椰浆饭

##### ·食材

- 椰浆、班兰叶、小鱼干、油炒花生、水煮蛋、黄瓜。
- 酱料：参巴酱。

##### ·做法

- ①将平时煮饭的水量二分之一换成椰浆；椰奶很稠，先跟水搅拌均匀。
- ②续做法①，加入米，搅拌均匀。然后把班兰叶放上面，放入电饭锅烹煮。饭煮熟后取出班兰叶。
- ③炸小鱼干：小鱼干洗净沥干；准备油炸锅，将小鱼干炸至金黄酥脆，捞起沥油备用。
- ④黄瓜切片；水煮蛋切半。
- ⑤将煮好的饭盛盘，饭周围铺放小鱼干、花生及鸡蛋，参巴酱铺在饭上，即可开饭。

# 你溺爱孩子了吗？

做父母的大都知道溺爱孩子有害，但却分不清什么是溺爱，更不了解自己有没有溺爱孩子。

以下溺爱的形式是比较典型的实例，不是每个家庭全部都有，但或多或少都会有几种，或各种都有合理表现也是值得警惕的，我们要以合理的爱，来保护孩子的健康成长。

## 给孩子特殊的待遇

孩子在家庭中的地位高人一等。处处特殊照顾，不管什么好吃的，首先都给给孩子吃；爷爷奶奶可以不过生日，孩子过生日得买大蛋糕，送礼物……这样的孩子自感特殊，习惯于高人一等，也会变得自私，没有同情心，不会关心他人。

## 过分注意孩子

一家人时刻照顾他，陪伴他。父母节衣缩食，孩子却锦衣玉食；父母生病随便吃药，孩子生病全家紧张。过年、节日或生日，亲戚朋友来了更是关注加倍，有时候大人坐一圈把孩子围在中心，一再欢迎孩子表演节目，掌声不断。

## 轻易满足孩子的要求

孩子要什么就给什么。当孩子看见好的玩具时，只要说一声：“我要。”，爸爸、妈妈就乖乖地给孩子买了；当孩子看见好看的衣服，爸爸、妈妈也爽快给孩子买来。

有的父母还给年龄很小的孩子很多零花钱。这种孩子很容易养成不珍惜物品、讲究物质享受、浪费金钱和不体贴他人的坏性格，并且缺乏忍耐和吃苦精神。

## 包办孩子的一切

在学校里，老师问一些妈妈，要不要孩子劳动，有的竟说：“我疼都来不及，哪忍心让孩子劳动？”也有人说：“叫‘小东西’做事更麻烦，还不如我帮他做了。”

所以三、四岁的孩子还要家长喂饭，还会不会自己穿衣；十岁的孩子不会做任何家务事，每天饭菜送到跟前，帮他选好衣服，搭配好颜色，真的啥都不需要操心。



(123RF)

## 剥夺独立性

为了绝对安全，父母不让孩子走出家门，也不许他和别的小朋友玩。孩子想赠送小伙伴东西，父母怕孩子吃亏加以阻止。

这样的孩子会变得胆小，丧失自信，养成依赖心理，还可能成为“把门虎”，在家里横行霸道，到外面胆小如鼠，造成性格缺陷。

## 害怕孩子哭闹

由于从小迁就孩子，孩子在不顺心时会用哭闹、躺地打滚、不吃饭的方式来挟父母。父母只好哄骗、投降、依从、迁就孩子。

一个网友发帖说家里的孩子才16个月大，根本就不管不住。比如吃饭前要三催四请；吃饭时要点兵点将，指挥妈妈拿各种玩具过来。妈妈稍微没执行到位，孩子立马大哭。

即使玩具都拿过来了，孩子有时也不领情，直接爬下餐椅，妈妈只能

追在后面连哄带骗地喂饭。

## 溺爱对孩子的伤害

被过度溺爱的孩子因为被保护得太好，内心中自我优越感很强，总是认为很多事情都是理所当然的。

一个网友说自己就是被溺爱长大的孩子，他缺乏社交技巧和情绪管理的能力，虽然不会故意伤人，但说话直来直去，觉得不开心了就摆脸色希望别人来哄，这些对社会规则认识的缺失让他身边空无一人，难以建立正常的人际关系。

被溺爱的孩子长大后，上了大学住了校才发现这个社会其实并不温暖。一点点的挫折就会让他们成了霜打的茄子，扶不起来，有的更因为感情不顺，与人争吵就跳楼轻生了。被溺爱的孩子，很难懂得自己应该承担起什么责任。

溺爱的另一种危害，是导致孩子的能力低下。学习知识是为了用于现实生活中。父母一味地溺爱，其实不

是对孩子的关怀，更多的是阻碍了孩子们的学习能力与思维发展能力。

## 父母要正视自己

解决溺爱，绝对不是再也不给孩子关爱，而是学会真正地爱。那到底怎样才能真正地爱孩子？

教育学家们认为其实溺爱孩子的父母并不知道孩子成长真正需要的是什么，或是知道却宁愿无视，而是将孩子当成另一个自己，不停地给予，过度地满足。

父母，记得提醒自己，我们有自己的爱人、朋友和生活，孩子未来也是。我们的人生都会有很多朋友，但父母在孩子的成长中是不可替代的，适当管教引导，是父母的责任。

父母应该放心让孩子学会“自己的事情自己做”，让他们走出家门，多参加各种集体活动，尤其是夏令营之类的，锻炼孩子的生活能力和意志。

真正的爱，是努力去理解孩子的需求，而不是一味地满足孩子的需求。

## 寓言故事

### 生金蛋的鹅

很久以前，有一对生活贫困、无所依的夫妇，他们唯一的家产就只有

一只鹅。一天早晨，老婆婆照常来到了自家的牲口棚内，惊奇地发现自己唯一的一只鹅竟然下了一个金蛋！夫妇俩将金蛋拿去换了钱，过上了富足的生活。从那以后，他们的鹅每天都会下一个金蛋。但日渐贪婪的夫妇俩对这只鹅越来越不满意。每天仅仅一只金蛋已经不能满足他们的贪欲。

“它每天都能下一个金蛋，那就说明它肚子里有取之不尽的金子吧！”他们这样想着，喜滋滋地将这只鹅的肚子剖开了，结果他们什么也没找到。

“如果我们没有杀死它，每天还能有一个金蛋，但现在，我们已经一无所有了！”两位老人哀叹道。

这个故事告诉我们：做人不能贪得无厌，贪婪不能带来更多收获，反而会让人失去原本拥有的一切。

### 蚊子和狮子

在广阔的草原上，一头威严的雄狮正踱着步子，巡视自己的王国。无论哪只动物见到它，都要惶恐地退避三舍，生怕惹怒了这位万兽之王。

看到这些小动物诚惶诚恐的样子，雄狮十分得意：“在这草原上，无论哪只动物都敬畏我，看来我确实是这里最尊贵、最显赫的国王啊！”

时至正午，气温渐渐热了起来，狮子自言自语道：“今天怎么这么热，看来我最好找个阴凉的地方休息一下，避暑。”

正好前方就有一大片树荫，狮子便心满意足地躺下来打起了盹。

忽然，一阵嗡嗡的噪音吵得狮子无法安睡。焦躁的狮子睁开眼睛，发现一只小蚊子在它面前乱窜。怒不可遏的狮子大声呵斥蚊子，让它滚开，但蚊子依旧我行我素。

蚊子对狮子说：“不要以为你是万兽之王，我就会惧怕你！无论你怎么威胁，我一点也不在乎，你要觉得我说得不对，就让你见识一下我的真本事吧！”

狮子如何受得了这样的挑衅，它大声吼道：“难道你认为我堂堂草原之王，今天会输给你这只小小的蚊子？你等着瞧，我只要动动指甲就能将你置于死地。”

蚊子毫无惧色地说：“不要看你的身形巨大，其实你就是个笨蛋！”

狮子二话不说，挥起巨大的巴掌便向蚊子打去，没想到蚊子早就闪到了一边。蚊子又趁机猛叮狮子的脸。痒痛难耐的狮子不得不抓爪在脸上乱抓一气。

终于，筋疲力尽的狮子不得不向小蚊子求饶，承认蚊子的本事远远胜过自己。听了狮子的话，蚊子得意洋洋地飞走了。

一路上，蚊子都趾高气扬地向大家宣布它打败狮子的消息，不留神，竟然撞进了一张巨大的蜘蛛网。

一只蜘蛛慢慢地爬到了蚊子旁边，它对这只肥美的猎物满意极了。蚊子怒气冲冲地说：“你这个蠢货，还不把我放了，我可是连狮子都能打败的厉害角色！”

蜘蛛满不在乎地说：“我才不管你是谁，在我看来，你只不过是我的午餐而已。”

眼看着蜘蛛步步逼近，蚊子竭尽全力，却仍无法摆脱蜘蛛网的束缚。可怜的它至死也没明白，连万兽之王都能打败的自己竟为何落得这般悲惨的结局。

这个故事告诉我们：即使一个人有再大的本事，也绝不能有丝毫懈怠与自满，因为这样往往会使人小事上遇到挫败。

## 小窍门巧妙化解宝宝的叛逆

孩子开始任性其实是成长的表现，意味着孩子的独立性正在萌芽。随着孩子接触越来越多的事物，独立性开始增强。3、4岁的孩子独立性就开始萌芽了，什么事情都想“我来，我自己做”，不如以前那么听话。这其实是好事，说明孩子在成长。但他们往往根据自己的情绪而为，不像成年人有正确、理性的判断。即便有时并不合理，孩子也想去。

对待处在逆反期的宝宝不能采取僵硬的方式，这样只能让他的逆反心理更加强烈。

那么，面对任性的孩子，家长到底应该怎么办呢？

### 1. 来点小幽默，让气氛不再那么紧张严肃

比如你想要宝宝洗澡洗澡，但他就是不肯去，如果你强行将他抱入澡盆，或者训斥他一番，让他去洗澡，那么事情肯定会变得很糟糕。

这时，不妨给宝宝来点小幽默：“洗澡水倒好了，看看谁的小腿跑得快，能快点坐进澡盆里，开始洗香香澡啦。”这样的话方式会带给宝宝一种新鲜感，因此，他会乐于接受父母的建议。

### 2. 让宝宝放松警惕

如果宝宝对什么事情都不说，不



(123RF)

妨给他一些特别可笑的选择，一直引导他不停地说“不”，这时候，他就会放松警惕，将注意力集中在那些可笑的问题上。

于是，你就可以顺势找到机会把他找到你要他去的地方，或者让他做你想要他做的事情。

有时，父母还可以想办法鼓励他利用这个机会来展示自己的能耐，他就会乐于自己上钩了。

### 3. 把任务变成有趣的游戏

宝宝都喜欢游戏，如果将任务变成游戏，相信他会比较乐于接受。比如，他总是想去上厕所，并因此总尿湿裤子。

父母可以在估计他要上厕所的

时候，将他扛起来：“现在我要带着你这辆小火车，马上开到厕所站了。”这样的建议，会让宝宝很快就忘记反抗，乖乖地跟着你去。

于是上厕所的任务就变成了有一种有趣的冒险，他就不会不去了。

### 4. 让宝宝自愿地接受任务

给宝宝准备一些图书，或者给他编一些有趣的故事，让他的任务变成他的一种期待。或者父母做出示范动作，但是根本就不要求他去做，他会因为好奇而产生模仿的欲望。

### 5. 利用宝宝的逆反心理

当想要宝宝去做某件事情的时候，最好给他两个选择，一个是你要

他做的事情，另一个就是他不喜欢做的事情，通常宝宝都会选择你要他做的那件事情。

### 6. 冷处理和“热”处理

“冷”处理是指对孩子的哭闹置之不理。如果宝宝不听从父母的建议，不如先不理睬他，让他觉得很有趣，过一段时间他会明白这样不是吸引父母注意的好方式，于是他会尝试改变。

“热”处理是指奖励孩子不任性的行为，比如妈妈说“不许玩水，孩子很快就玩不玩了，家长可以及时给孩子一个奖励，比如表扬他、亲一下，或给他一块糖等。”

有时也可以暂时让步。比如到了吃饭的时间，孩子看的动画片正好看到一半，孩子特别想把它看完，这时可以对孩子做一个小小的让步。

但是必须跟孩子说清楚，下不为例。这种让步和一味妥协是不一样的，也能让孩子更遵守规矩。

### 7. 榜样的作用

如果家里有小弟弟或小妹妹，鼓励宝宝当小弟弟或小妹妹的好榜样，他会尝试担当这个角色。

当妈妈说：“你能演示给小弟弟看，自己怎么吃饭吗？”宝宝一定会乐于指导小弟弟自己吃饭做出示范。

# 兵仙韩信(完)

## 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

后来武帝时期杨仆“纪奏兵录”、成帝时期任宏、刘向和刘歆等校阅整理兵书都没有脱离韩信设立的规制。这种分法被后世奉为典范，成为兵书撰写和兵学理论的规范程式。

韩信也利用被软禁赋闲在家这段时间著书立说，作了《韩信》兵法三篇，总结融汇了先秦兵学之大成，使汉以前的兵书能比较完整地留存于世。

这本书属于“兵权谋”十三家之一。班固对“兵权谋”的解释是：“权谋者，以正守国，以奇用兵，先计而后战，兼形势，包阴阳，用技巧者也。”乃中国兵法真正的精髓所在。

### 四、钟室蒙冤

刘邦登基之后，当年和项羽争霸期间分封的异姓王，如彭越、英布、韩信等就成了他夙夜忧虑的心腹大患，必欲早日除之而后快。在这些异姓王中，韩信的才能和声望最大，也更让刘邦妒嫉，放心不下。

韩信被软禁之后，明白刘邦忌憚他的功劳，经常称病不出，行事低调隐忍。在整理兵法的日子外，刘邦不时去看看他。有一次，刘邦问韩信：“你看我能指挥多少士兵？”韩信坦率地说：“最多十万。”刘邦又问：“那你自己呢？能带多少兵？”韩信答道：“多多益善。”这就是成语“韩信点兵，多多益善”的来历。刘邦听后大笑，“你多多益善，又怎么做了我的臣子？”韩信平静地回答：“陛下虽然不善带兵，却善于带将，所以我是陛下的臣子。陛下的位置是上天赋予的，并不是靠人力能抢到的。”韩信这番话，是告诉刘邦，虽然他的才能高于刘邦，并不会因此而心生反意，觊觎皇位。谁该坐皇帝的位置是由上天决定的，并不是人为就可以改变的。

虽然如此，刘邦仍然不想放过他。他顾忌的是韩信功高盖世、行为端正，贸然处置必使群臣心寒，天下人不满。况且当初因韩信功劳卓著，他曾经答应过韩信“三不杀”，就是“见天不杀，见地不杀，见铁不杀”。他既想杀了韩信，又不想留下“恩将仇报”、“背信弃义”的恶名，一直苦于没有两全之计。刘邦的妻子吕后看出他的心思，鄙视他瞻前顾后、敢想不敢干，有心越俎代庖。

吕后，名雉，为人刚愎，阴险毒辣。她年轻时全家为躲避仇人搬到沛县。她父亲吕公见刘邦面相不俗，便把吕雉许配给他为妻。刘邦在彭城大败于项羽之时，慌乱之中和家人失散。吕后和刘邦的父亲被项羽军队俘虏，成为人质。一直到韩信占领齐地，攻占了楚军的粮仓，项羽被迫提出鸿沟议和，释放了刘邦的家人，吕后才得以结束两年多的人质生活，回到刘邦身边。

这样说来，韩信是吕后的恩人。不过她并无感激之心。不久之后，开国功臣陈豨自称代王，联合韩信、燕王缙举代代之兵反叛，刘邦亲率大军北上征讨，吕后及萧何守卫国都长安。吕后见时机已到，买通了韩信的门徒娄敖，封他为淮阳侯，让他诬告韩信“谋反”。然后胁迫萧何出面，诈说刘邦平定叛军告捷，要诸侯与群臣入朝祝贺，以此为借口把韩信骗进官来。精明过人的萧何看出吕后手里的证据不足为信，但畏忌她手段狠毒，不敢违命。

萧何当年全力推荐韩信为大将



韩信像

军，统领三军，堪称韩信的知音。因此韩信对萧何一直尊敬有加，信任不疑。虽然他心里不愿意去参加这种活动，但碍于萧何的情面，勉为其难来到长乐宫。一进宫，事先埋伏的武士一拥而上，将他围住。韩信方知上当，急呼萧何，但哪里还有萧何的身影？吕后坐在大殿之上，声色俱厉，指责韩信意欲加害她和太子，根本不给韩信任何申辩的机会，将其架至长乐宫钟室处死了。一代名将就这样被吕后设计杀害。

杀了韩信，吕后仍不善罢甘休，又下令灭韩信的父、母、妻三族。时值寒冬正月，茫茫大雪，遮天蔽日，数千万无辜，血染长安。哭号之声，伴随凛冽北风的呼啸，飘荡在长安上空。长安满城人尽感叹，无不悲怆。大家都说淮阴侯以千金报漂母的一饭之恩，又怎么会去反叛当年解衣推食的皇帝？如果真的有真心谋反，又怎么会因为萧何的几句话就轻易就进宫朝贺？如果韩信没有背叛皇帝，是皇帝狠心辜负韩信的一片忠心，那么韩信之死又是何其冤屈？！

刘邦平陈豨回来后听到韩信的死讯，没有问吕后为什么杀韩信，也没有责问为什么不等他回来处置，只是问韩信最后有什么话留下。史书上记载他的反应是：“且喜且怜之”，一方面高兴除去了心头大患，另一方面又觉得韩信实在可怜。

杀害了韩信，他们又以同样的手段对付彭越。彭越也是昌邑人，草泽强盗出身，从刘邦奉楚怀王之命率兵西进入关时，彭越就率部相助。在楚汉战争中，彭越一直在楚军的后方牵制项羽，很大程度上缓解了刘邦的压力。在刘邦非常困难的时候，他又把缴获的大量粮食供给给刘邦的汉

军。刘、项决战之前，刘邦曾与韩信、彭越有过约定，胜楚之后三人平分天下，事后却只封彭越为梁王，彭越也没有太介意。

彭越的年龄与刘邦接近，性格、脾气也多有相投之处。在一班开国老臣中，他是与刘邦走得最近的一位。他处事谨慎，特别对韩信被废为淮阴侯之后，他则更加小心翼翼，如履薄冰。

陈豨叛乱时，刘邦令各诸侯王率兵一同征讨。彭越年事已高，又正病着，就派部将率兵到邯郸会师刘邦。刘邦十分不满。回到洛阳后，给他安了一个反叛的罪名将他废为庶人，流放到蜀国的青衣县。

彭越在发配的路上遇到吕后，他以为碰上了救星，就向皇后哭诉自己的冤屈，并说自己年龄大了，不求别的，只要能到昌邑老家度过余生，他就心满意足了，不敢再有别的非分之想。吕后将彭越扶起来，宽慰他说：“梁王不必伤心，一切有我呢。你就随我的车驾回洛阳，见了皇上，我替你说话。”

一到洛阳，他就责备汉高祖不该放虎归山，应该斩草除根，以除后患。为了坐实彭越的罪名，她收买了她手下的舍人，让他诬告彭越反叛，记载他的反应是：“且喜且怜之”，一方面高兴除去了心头大患，另一方面又觉得韩信实在可怜。

刘邦和吕后担心杀害韩信一事会让后人非议，就罗织罪名，编造材料，不仅给韩信扣上“谋反”的罪名，还将酈食其和钟离昧之死也算到韩信的头上以污其名誉，并把这些也都写进官方档案和史书里，使历史的真相被掩盖。

是杰出的军事家，工于谋天下，但缺乏处世智慧，拙于谋自身。其实从刘邦的个性和心理来说，韩信、彭越、英布等异姓王反与不反都是难逃厄运的。

韩信、彭越被杀之后，其他几个在楚汉战争中起过重大作用的异姓王，也都被以种种借口杀掉，只有一个长沙王吴芮早死，幸得善终。后来，刘邦又与诸大臣杀白马盟誓：“非刘氏而王，天下共击之。”（《史记·吕太后本纪》）可见，剪除异姓王是刘邦的既定国策，这才是韩信被杀的真正原因。

淮南王英布被举报，因恐惧起兵造反，老年的刘邦被迫遣兵征讨，费了九牛二虎之力，平灭英布，战斗中中箭受伤。

刘邦最信任的朋友燕王卢绾为自保与匈奴联络，被发现后逃亡匈奴。

不久，伤病交加，一代枭雄刘邦在众叛亲离中死去。

### 结语

韩信打下汉室天下，享受成果却诡计多端、厚颜无耻的刘邦，将叱咤风云、功高盖世的一代兵仙蒙上“谋反”的罪名冤死在长乐宫中，留下一段千古遗憾。

作为军事家，韩信指挥的所有战役，不论是以少胜多还是以众击寡、以弱胜强都是以智取胜。明修栈道暗渡陈仓、临晋设疑、夏阳偷渡、木罽渡军、背水为营、拔旗易帜、传檄而定、沉沙决水、半渡而击、四面楚歌、十面埋伏等。每战都是神来之笔，令后人高山仰止。

作为战略家，他在拜将时的言论，成为楚汉战争胜利的根本方略；作为统帅，他一人之下，万人之上，率军出陈仓、定三秦、擒魏、破代、灭赵、降燕、伐齐，直至垓下全歼楚军，无一败绩，天下莫敢与之相争，为西汉四百多年的基业立下丰功伟绩。

《史记》等史籍对韩信“谋反”事实的相关记载，就可以看出有许多矛盾之处：

其一，韩信在刘邦拜他为王的时候，拒绝蒯通游说，等到刘邦功成名就之时却心生异志，一个深谙兵法的将帅如此行事违背常理。

其二，韩信两次被刘邦袭夺兵权，加上蒯通的分析，不会察觉不到刘邦对他的猜忌与畏惧。但是，刘邦被项羽兵困困陵时他没有谋反，到楚地为王时不谋反，迎刘邦于陈地时不谋反，为何偏在无权无兵、蛰居长安之时谋反呢？

其三，以韩信的智慧和不可能在受到监视的情况下，与陈豨“辟左右而与之步于庭”密商谋反之策。假使确有其事，韩信与陈豨商定谋反之时并无第三者在场，外人如何知道谈话内容？司马迁的记录何以那么详细？

其四，陈豨是刘邦的亲信，与韩信关系一般，谋反是关系身家性命的大事，韩信不会贸然向皇帝的亲信吐露心声。陈豨到巨鹿赴任后数年，与韩信一直不通音信，说他是韩信的阴谋难以令人信服。

反观吕后和刘邦的行为，韩信“谋反”的虚实尚未可知，吕后就诱而杀之。对于朝中第一功臣被杀，刘邦并不责备吕后，甚至不加以调查，只能说明他们设谋于前。

韩信遇害，后人纷纷发表看法，有人说韩信登坛拜将之时就招致刘邦等疑忌，也有人说韩信居功自傲引来的祸端，还有人说韩信虽然

(全文完)

# 合理分配时间 兼顾事业与生活 马斯克独特的学习方法

【本报综合报导】2025年10月，埃隆·马斯克(Elon Musk)再次登上福布斯世界首富榜，净资产突破5000亿美元。这位从南非荒野走出的创业者，统领5家变革世界的公司——特斯拉、SpaceX、Starlink、X(前Twitter)、Neuralink——在能源、航天、通信、社交和脑机接口领域都掀起了惊涛骇浪。这位传奇人物如何在每周80小时的狂飙中保持清醒？如何在家庭与帝国的夹缝中找到平衡？更重要的是，他如何凭借自学和远见，点亮人类未来的灯塔？

## 自学之路

马斯克的童年奠定了他自学的根基。他的阅读量惊人，覆盖科幻、哲学、科学与工程。母亲梅耶·马斯克曾透露，他每天阅读10小时，是同龄人的60倍。《银河系漫游指南》和《基地》系列激发了他对多行星文明的憧憬，种下SpaceX的种子。

马斯克的学习方法以第一性原理为核心，强调从基础真理出发，拆解问题至本质。他在2012年TED访谈中解释：“第一性原理是回到事物的基本假设，验证其真实性，而不是依赖传统假设。”创立SpaceX时，航天界认为火箭制造是政府的专属领域，他却花两年研读教科书，从牛顿定律到推进剂化学，自学成为专家。他曾说：“火箭科学不过是物理与工程的结合。”这种方法贯穿他的事业：特斯拉的电池优化源于电化学研究，Neuralink的脑机接口基于神经科学与AI的融合，X平台的算法改进来自机器学习。

2025年，xAI的Grok模型推出Imagine v0.9视频生成器，源于他深度学习的自学成果。

马斯克在2014年USC毕业典礼演讲中说：“学位不代表能力，学习是终身的旅程。”

## 学习方法

马斯克的学习方法有5个关键特点，基于他在Reddit AMA、TED演讲及访谈中的分享：

- 构建知识库：**他建议从核心概念入手，掌握基础后再扩展应用。他在2015年Reddit AMA中说：“确保理解基本原理，如树干，然后扩展到枝叶。”例如，SpaceX的火箭设计从物理定律开始，逐步解决工程问题，而不是模仿现有技术。
- 跨领域知识转移：**他擅长将一个领域的知识应用于另一领域。特斯拉的Autopilot借鉴SpaceX的导航算法，Neuralink的植入技术利用X的算法优化经验。2025年，特斯拉FSD v14.1的发布融合计算机视觉与决策树，展现跨领域成果。他在2018年Joe Rogan播客中表示：“知识的交叉点是创新的源泉。”
- 通过实践和失败学习：**他强调“学习通过做”，通过实验和迭代应用知识。SpaceX早期在火箭爆炸后，他彻夜分析数据，视失败为机会。他在2020年SpaceX内部讲话中说：“失败是创新的必经之路。”这种方法源于他对风险的接受和对教训的汲取。
- 广泛阅读与咨询专家：**马斯克的知识来源广泛，从《不列颠百科全书》到科幻小说。他常通过Twitter或面对面咨询专家，快速获取前沿信息。2017年，他与神经科学家交流，奠定Neuralink的理论基础。他在2023年的X帖子中提到：“书籍和对话是知识的捷径。”
- 深度问题驱动：**他以问题为



特斯拉、SpaceX和X首席执行官埃隆·马斯克(Getty Images)

导向，深入挖掘答案。例如，特斯拉电池成本高昂时，他自学电化学，优化生产流程，成本降低90%。他在2022年访谈中说：“问‘为什么’，然后再问5次，直到找到真相。”

这些方法在实践中反复验证。Zip2时期，他自学编程，开发地图软件；PayPal时期，他研究金融系统；特斯拉的电池革命源于对锂电池化学的钻研；Neuralink的突破来自对神经科学的深入探索。2025年，Grok的Imagine v0.9视频生成器问世，证明他将AI学习应用于创意领域的成效。

## 对AI的预测

马斯克对人工智能(AI)的认识源于自学与实践。

他在2014年MIT演讲中警告：“AI可能是人类最大的生存威胁。”他预测，通用人工智能(AGI)可能在2030年前实现，超越人类智能。为此，他于2015年创立xAI，开发Grok以加速科学发现，同时强调AI需与人类价值观对齐。2025年，他在X平台表示：“AI将重塑教育、医疗和交通，但需警惕失控风险。”他推动Neuralink，探索AI与脑融合，预测未来人类可能通过脑机接口与AI共生，增强认知能力。他在2023年世界人工智能大会上说：“脑机接口可能是人类与AI竞争的最后防线。”

马斯克的AI洞察基于对算法、伦理和应用的深入研究。他自学深度学习，理解神经网络和强化学习原理，指导xAI开发。他担忧AI的伦理风险，主张全球监管框架，防止恶意使用。他在2024年X帖子中预测：“AI将在5年内改变90%的职业，人类需重新定义价值。”

同时，他乐观认为，AI可解决能源、医疗和教育问题，如Grok辅助科研、加速药物开发。他的洞察将学习转化为战略，推动xAI与Neuralink的创新。

## 学习文化的推广

马斯克将自学文化融入团队。SpaceX工程师须从原理出发，避免路径依赖，Falcon 9火箭回收成功，成本降低90%，使太空探索普及。特斯拉的“从零设计”理念源于他的学习方法，2025年FSD v14.1发布，展现跨领域成果。批评者认为他的知识广而不精，如Twitter收购初期的

混乱。他回应：“学习是长期过程。”他的方法通过Reddit AMA、TED演讲及X帖子传播，鼓励从本质思考。

在AI时代，他提醒：机器计算、人类创造。他的学习体系为无数人提供了启发。

## 高效的时间管理

马斯克透露他每周工作超过80小时，靠时间块方法保持高效。他将一天分为5分钟单位，每段有明确任务：清晨处理邮件、上午开会、深夜研发。

Zip2时期，他通宵编程、清晨规划，奠定这一习惯。后来，他采用“主题日”：周一、二专注SpaceX，周三、四处理特斯拉，周五巡查X，周末轮换Neuralink与Boring Company。睡眠6小时后，他继续工作，称“睡眠短而高效”。

他强调专注，限制会议30分钟，邮件一谈即决。每晚复盘，每周审计，确保任务推进。2025年，Starlink覆盖全球90%陆地，他仍抽时间推文表示：“AI将重塑教育、医疗和交通，但需警惕失控风险。”他拒绝无效会议，信奉“产出重于忙碌”。危机中，他的效率更甚。2022年Twitter收购后，他裁员80%，数月内重塑X平台，用户达5亿，言论自由得以恢复。

家庭时间上，他每周与子女共餐，阅读《霍比特人》。他利用飞行或通勤时间阅读、思考。2025年，特斯拉FSD v14.1让他在车内规划Neuralink。他的时间管理如精密机器，让5家公司协调运行。

他在2023年访谈中分享：“时间是有限资源，分配决定效率。”这种方法启发人们将时间视为可塑资源，优化生活与工作，在现实生活中保持平衡。

马斯克有11个孩子，3段婚姻，却维持生活平衡。他在工作时专注，家庭时间则放下手机，带子女参观SpaceX工厂或分享童年趣事。

他称：“孩子是未来，工作为他们铺路。”平衡是动态的：工作繁忙时，家庭是锚点。他的前妻格莱姆斯说：“他工作如风暴，爱如细雨。”

他还通过兴趣保持心理平衡，如玩《艾尔登法环》或参与X上的技术讨论。2024年，他在X帖子中提到：“短暂的娱乐让我重新聚焦。”这种协调方式表明，在高压中，合理分配

时间可兼顾事业与生活，启发人们在忙碌中寻找平静。领导5家公司的马斯克管理特斯拉、SpaceX、Starlink、X、Neuralink，采用战略领导而非微观管理。

他委托专家执行，专注方向规划。特斯拉在2025年市值超万亿，Cybertruck销量破百万，靠他从电池原理优化供应链。SpaceX的Starship首飞火星轨道，Starlink卫星超万颗，连接偏远地区。X平台从2022年440亿美元收购的混乱中崛起，用户超5亿，成为言论自由的平台。Neuralink让瘫痪患者行走，Boring Company缓解城市拥堵。

他推动跨公司协作：特斯拉电池支持Starlink、X数据训练Grok。2025年，5公司总市值超万亿，无内耗。他视员工为伙伴，失败为学习机会。他在SpaceX鼓励“快速失败，快速迭代”，在特斯拉推动“从零设计”。2023年，他对特斯拉团队说：“挑战假设，追求极致。”这种领导力源于自学管理，融合创新与规模化，支撑了多领域突破。

## 对人类的贡献 变革的灯塔

马斯克的公司影响深远。特斯拉减少亿吨碳排放，2025年Model Y全球销量第一，电池成本降90%，普及可持续能源。SpaceX的Starship降低运载成本，Starlink为乌克兰提供免费网络，2025年连接非洲村落，缩小数字鸿沟。X平台恢复言论自由，用户超5亿，成为“真相广场”。Neuralink治疗脑疾，Boring缓解交通。

他的5000亿美元财富是推动多行星时代的燃料。他捐赠SpaceX股份予慈善，目标是让人类文明延续。他在2023年表示，SpaceX的火星计划旨在让人类成为多行星物种，应对地球危机。Neuralink的进展可能改变医疗，X的开放平台促进全球对话。他在2024年X帖子中说：“技术服务人类，而非奴役。”这些贡献照亮了能源、航天与自由的未来。

《论语》中有句话“见贤思齐”，著名美国励志演说家安东尼·罗宾斯(Tony Robbins)也说：“成功留下了线索，跟随这些线索，你就能找到自己的路。”也许这位世界首富的故事可以给予我们些许启发。

正如马斯克所说：“我们是星



美国一家特斯拉经销商店 (Getty Images)



X应用平台 (Getty Images)

辰，注定闪耀。”愿每个人都能追求卓越，书写属于自己的篇章。

## 马斯克简介

伊隆·马斯克生于1971年6月28日的南非比勒陀利亚，有英国与德国血统。母亲梅耶·马斯克(本姓霍尔曼)生于加拿大萨斯喀彻温省，成长于南非，是一名模特和营养师。父亲埃罗尔·马斯克是一名南非电动机械工程师、飞行员、船员、顾问和开发商。马斯克的父母于1980年离婚。两年后，他决定跟随父亲埃罗尔在比勒陀利亚等地生活。但他很快后悔，并渐渐与父亲疏远。他称父亲“在我很小的时候对我施暴”。但埃罗尔反驳，他只“打”了伊隆一次，“打在屁股上”。

在10岁左右，马斯克开始对电脑和电子游戏产生兴趣。后来，他得到了一台康懋达VIC-20，并开始学习程序。12岁时，他用BASIC编写了一个电子游戏《Blastar》，并以约500美元的价格将源代码卖给《个人电脑与办公技术》杂志。他曾就读于沃特克鲁夫预备学校和布莱恩斯顿中学，最终毕业于普勒托利亚男子中学。

根据其父亲埃罗尔·马斯克叙述，马斯克在小时候说话不加掩饰，喜欢恶作剧，还经常加入与大人的对话，幼时就被计划成为百万富翁，但被人嘲笑。马斯克在采访中说他童年时期经常受到残酷的霸凌，直到5岁。

1989年6月，马斯克来到加拿大，在萨斯喀彻温省和表亲生活了一年，并在农场和木材厂打零工。1990年，他进入女王大学学习，并于两年后转学至宾夕法尼亚大学。他在1995年毕业，并获得了经济学文学士和物理学学士学位。

1994年夏天，马斯克在硅谷的两家初创企业实习，分别是研发电解电容器超级电容的先锋研究所(Pinnacle Research Institute)，以及游戏开发商火箭科学游戏公司。1995年，马斯克被史丹佛大学材料科学哲学博士课程录取，但他随即于两天后退学，转而投身互联网事业。

如今，马斯克集世界首富、商业大亨、英国皇家学会会士、美国工程院院士于一身。2025年10月1日15时30分，马斯克的财富突破5000亿美元，成为全球首位半万亿美元富豪，标志其商业帝国再创新高。



# 医院治不好的怪病 原来和自身的因果有关

这是一个真实的故事，发生在九十年代初。

老张是某局的一个科长，他得了一种怪病，浑身发冷，冷得厉害的时候，浑身打颤，六月天也要穿上棉袄。自从得了这个怪病，他面色苍白，浑身软软的一点劲也没有，所以只好病休在家。几年来老张看遍了省城的大医院，花了上万元的钱，也诊断不出他得了什么病，更无从下手为他治疗了。

后来，他的一位亲戚向他介绍了一位民间挺有名的有神通的大师。张科长不信，先是拒绝看病，后来听身边的亲人劝说，也只好试试。反正死马当成活马医。

那天大师来了，张科长躺在床上，五月的天气还冷得牙齿打架。大师并不老，五十多岁的样子，衣着朴素，但身上十分整洁。大师看了张科长一眼，张科长打了个寒颤，心生一种莫名的恐惧。大师说话了：“受冤的阴灵不要害怕，我是来帮你解冤的，不是来害你的，你放心。”

大师坐下来，安静了一下，说道：“谁是张同志的亲生子女兄弟，留下来我有话说，其他人出去。”张科长房间的人出去了，只留下张科长和他的一个三十岁的妹妹。大师发话了：“其实这个病也好治，那就看张同志是个什么态度了。”

张妹听说病能治好，顿时非常高兴，连忙问如何治。“是一个姑娘找来了，她是你妻子的妹妹，你们间的事，你应该还记得。”这句话说得张科长的脸红一阵白一阵，脸色十分难看。

张妹若有所思地说：“大师说的是哥哥的妹妹琳琳吧？她不是淹死的吗？她找哥哥做什么呀？冤有头债有主呀，她自己落水死的也怨不了别人呀。”

大师轻轻的对张妹说：“她的死与你哥哥有关。并且是害了两条人命。”

大师越说越玄，弄得张妹也摸不着头脑了。

大师说：“这里没有外人，还是让张同志自己说吧，不然我怎么为你看好病呀。”



(Adobe Stock)

这时张科长低下头不说话，一幕幕往事浮现在他的眼前。

那是一个春天，那时张科长已结婚两年。这两年中，张科长的岳父岳母相继去世，家中留有一个十六岁的姨妹。由于张妻只有这一个妹妹，便将她接到自己家中照顾。有一次，张妻外出有事没能回家，张科长看到自己的姨妹年纪虽小，但也长得丰满可人，晚上便起邪念将她诱奸了。

后来，这位琳琳便有了身孕。出了这样的事，琳琳胆小，不敢跟姐姐说，眼看肚子一天天大了起来。那时正值70年代初的文革时期，要是让外人知道了，这是何等丢人的事呀，就是不死也会被唾沫淹死。于是琳琳一时想不开，就找河自尽了。

大师看张科长不开口，就说：“你这个病没法看，那我要走了。”

张妹看大师要走，就对张科长说：“哥哥，我们是一家人，没有什么不能说的，要想好病，你就直说吧。”

看到哥哥还是不开口，张妹只好恳求大师，让大师明示。大师把自己“看到”的情况扼要道出，并叹了一口气：“害了两条人命呀。你身上的寒颤，就是那姑娘在那个世界受苦的反映。”

张科长没想到天下竟有如此神

人，就表了个态，只要病能好，按大师说的话去做。

大师说：“好吧，七天之内，你会慢慢地好干净的。七天以后，我再回来，为阴灵念经超度。”后大师又强调了一句“如果不把阴灵超度好，这个病是好不了的。”

果然，到了第三天，张科长身上的寒病基本退了，第四天、第五天就能下床行走，像好人一样。到了第七天，身上再没有病的感受，病象被什么抓去了似的，只是身体还有些虚弱。张科长已经两年没有这样好的感受了，他看了看外面的天，感觉心旷神怡。

可是七天过后，他并没有去请大师，因为他心中有了一个想法，既然好了，也许是我要好。还请神仙做什么呀。

到了第九天，张的病突然复发，并且比以前更厉害，身上发抖，牙关紧咬，面色灰白，像快死了一样。张妻情急之下，找车去几十里外请大师，可大师已经早上出去了。说两天后才回来。

没过两天，张科长便一命呜呼了。后来，有人问大师，您为什么躲开呢？大师说：“像这样没有信用、没有良心的人，我是不想给他看的。你看他害了那姑娘，加她腹中的孩子，

那可是两条人命呀，多大的罪呀。我为什么要他说出自己的事，就是要他当着自己亲人的面认罪。可他不认罪，没有一点忏悔之心。你说这样的人，我还有心情为他解冤吗？怨有头，债有主，只好让那冤魂去找他好了。”

大师讲，像这些过去害了人，之后遭报生怪病，他看过的病例不少，多数后来诚心忏悔，都恢复了。

比如之前也看过一位老干部，几十年一直腰疼，疼得厉害的时候就在床上打滚。找过的医生不知道有多少，吃的药也快堆成了山，也没见有什么好转。后来找到大师，大师告诉老干部，他曾杀死过一个俘虏，那俘虏寻仇来了。

原来那俘虏是国民党的一个营长，由于那营长很“顽固”，不老实，当时做了排长的他，就叫上一个战士，趁月黑用刺刀从营长后腰戳进去，将营长杀死了。

老干部听了，非常折服大师，就一直诚心在家给那位营长诵经念佛。老干部的腰疼从此就好了，以后一直没有犯过。

大师说：“这人在世上，得要有良心。自己做了恶，就得知道忏悔。良心好，守信用，我才能看得好。”

(文中的张科长和琳琳皆为化名)

## 活了120岁的 明代奇人

文/蓝月

明朝有一位奇人，活了一百二十岁，他的秘诀只有五个字“静坐寡欲望”，做到便能长寿。

此人名为王士宁，家住江苏连云港，他从小就对道术十分向往，读了许多道家书籍，一心想修成仙。

王士宁没考上功名，也没有娶妻生子，五十多岁时，他听闻四川有一位长寿仙人，于是在六十岁时毅然离开家乡，前往四川拜师求仙修行。

走了很久，他终于在四川边界的一座大雪山中，见到了传说中的“仙人”。那是一个鹤发童颜身材瘦小的老头，看起来年纪很大却精神饱满。面对王士宁的苦苦哀求，老人不理不睬，只顾独自坐着。

王士宁见老人不理自己，于是想了一个办法：跟着老人，老人做什么他就做什么，老人吃什么他也吃什么。一个月下来，王士宁发现老人很少吃饭，只吃一些野果和类似于面粉的东西，渴了就喝泉水，大部分时间都在静修打坐。王士宁求道心切，就全程效仿，锲而不舍。



(示意图/Adobe Stock)

老人最终被他打动，收他为徒。王士宁跟随师父修行了三年，出师后便离开了。他来到山东南部的山里隐居，很快又五十年过去了，他已经一百多岁了，人们都不知道山里还有这样一位“老神仙”。直到有一天，他意外发现，当地人才知道山里住着一位“仙人”。

明成化年间，锦衣卫王宣得知王士宁的事，而王宣的祖上有一位叔祖也叫王士宁，因此他不疑王宣的“老神仙”就是自己的叔祖。

王宣来到济南后发现两人果然是同宗，王士宁见到自己的后人也不吝言，将自己的长寿秘诀直接告诉了王宣，其实他长寿的秘诀只有五个字“静坐寡欲望”。这五个字看起来容易，想要做到却非常困难。

王士宁一生无欲无求，无妻无女，不吃肉不喝酒，只为寻求长生。据史料记载，王士宁足足活了一百二十岁。

## 男孩的轮回转生事件轰动全美国

1979年，美国俄克拉何马州一名男孩轮回转生的事件轰动了整个美国。

这个男孩名叫泽利·安德森(Jeremy Anderson)，从两岁开始，小泽利就时常讲些奇奇怪怪的话。有时候，他会说：“我好痛呀！我是痛死的！我从前痛死的时候，比现在年龄还大一点。”

有时小泽利会说：“我驾着汽车，开得好快好快，像子弹那么快。后来给一辆大货车撞了，我就给撞死了！”

小泽利不断说出这些怪话，令其祖父母和父母联想到他的小舅舅詹美·郝塞(James Houser)。1967年12月12日，十四岁的詹美不幸被货车当场撞死。

小泽利1976年才出生，家人从未对他提起过小舅舅车祸的事，他是怎么知道的呢？

于是，祖父请精神科医生巴内



(Adobe Stock)

吉博士(Dr.H.N.Banerjee)来解开这个谜。巴内吉对小泽利进行了催眠，然后问他的姓名和年龄。小泽利说：“我叫詹美·郝塞。我死的时候，还不到十五岁。”

博士再问：“你记得你的出生日期吗？”

小泽利说：“我1953年8月22日

生，1967年12月12日被车撞死。”

当问及车祸地点时，小泽利说：“在俄克拉何马州通卡华，就是我家住的家乡。”

博士又问：“我们到通卡华去，你能带路吗？”

小泽利说：“我能！”

于是，博士就带着四岁的小泽

利及其父母一同开车去了通卡华。一进市区，小泽利立刻就能指路。尽管他从未到过这个地方，却对街道非常熟悉，好像在那里居住过似的。

博士在后来的研究报告书中这样写道：

小泽利在催眠之后，完全能记起前生的事。在汽车上，他坐在我身边，非常快乐地指出哪一条街道是什么地方，哪一个同学住在哪里，他上的学校在哪里。

他又带路来到一家百货店，他说他的祖母在这家店工作，他每天放学后必来这里找祖母。他又带我们去了一家理发店，说是他祖父的理发店。果然，那正是他小舅舅詹美·郝塞的祖父开的店。

小泽利还带路去了郊外，并指着一处树林，说他曾用长枪在那里打猎，这些都符合詹美·郝塞的生前活动。后来，我们开车驶向詹美·郝塞

被撞死的地点。

一到了那里，小泽利就不肯指路前进了，他大哭了起来：后来我们下车，走到詹美·郝塞惨死的地点。小泽利倒在地上痛哭不止，不住地哭喊“好痛、好痛！”

后来，我们抱他回到车上，我们驾车经过一处公墓坟场。小泽利含泪指着坟场说，他就是被埋葬在那边。那果然是詹美·郝塞的埋骨之地。

下了车，小泽利十分熟悉，一直领着大家到小舅舅的墓碑前面，指着说：“这就是我的坟墓！我躺在那下面，好冷！好冷！”一点没错，那正是他的小舅舅的坟墓。而此时的小泽利才四岁，从未来过这个地方，也不识几个字。

当时，这篇新闻报导出来，轰动了全美，很多读者也拿出自己的亲身经历或亲朋好友的经历来证实轮回转生的真实存在。

徐孝锡讲座 第一讲

## 合成药物时代的逝去

## 药用食物时代的到来



现代医学连原因都不清楚就乱开处方、化学药品，造成大量的副作用。为了不让悲剧继续下去，恢复造物主赋予人类的免疫力和自愈能力，不需要任何药，以自身的力量尽享天年，开启一条真正的治疗之路，我把毕生精力

投入去寻找神秘的药用食材上，以期通过提高肺功能，让扁桃体恢复健康。我们的人体如同宇宙一样神奇。其实为了生存，我们的身体设计得比宇宙飞船和超级电脑还要精密。

—徐孝锡

“能和您见面，是神的祝福。在数十亿年、数百亿年的宇宙时间中，在现在，在无限广阔的宇宙中的同一银河系、同一太阳系、同一行星、同一国度、同一场所，能够与您相遇，是一兆再乘以一兆然后再乘以十亿，比这样的概率还要小的偶然相遇。”

这句话是著名天文学家卡尔·萨根的名著《COSMOS/宇宙》中的一句话，用来形容这个宇宙是如此广阔。在东方医学中把人体比喻成一个宇宙，所以说，人体的神秘也如宇宙般无穷无尽。

## 现代医学的局限性

如今，研究治疗人体疾病的现代医学在多大程度上了解人体的秘密和疾病的根源呢？

虽然，现代医学在相当的部分对人类疾病的治疗做出了很大的贡献，但我认为其实还相差甚远。

如果您不理解这是什么意思，那么就请打开现代医学书。在所有疾病病因箱中都有这样一句话，‘is not known, is not certain, is not defined exactly...’，全都是不知道。

如果异位性皮炎患者去医院问医生“能彻底治好吗？”十有八九他的回答是“治不好，确切病因还不清楚，异位性皮炎是一种一直要带到坟墓里的病。”

“那么哮喘呢？”“哮喘也一样。”

“鼻炎呢？”“鼻炎也一样。”“那么，

COPD、关节炎、糖尿病、心脏病、高血压、癌症呢？”“都一样。”

但医院会给你开药，说能治病，这些药就是含有多种成分的合成药。不知道确切病因，又怎么能用这种药呢？这就是对疗法所使用的药，不是为了彻底根治，而只是为了缓解症状，减少痛苦。

但是不知道确切病因，而开出的合成药，真可称得上是“给药又给药”。因为不能彻底根治，同时在服用各种合成药的过程中复发和恶化不断反复，患者沦为药品的奴隶。

在那么大的建筑里，有着庞大的组织，众多的医学博士为医学的发展做出了很大的贡献。但同时因为不能根治疾病，应用只能缓解症状的对症疗法和攻击性治疗，导致正常细胞被破坏，免疫力崩溃，患者会在化学药物毒性作用下慢慢死去。这就是我们无法回避的现代医学的另一面。

## 合成药物的“反作用”

现代人信赖的合成药物，其不良影响其实是很大的。现代医学称，吃合成药物而造成人体出现的不良反应为“副作用”。但准确地来说，那不是“副作用”而是“反作用”。

在这个宇宙中，力作用于任何物体都会产生“反作用”。“副作用”和“反作用”有什么差异呢？“副作用”是某件事情中附带发生的、不好的作用。“反作用”是与

某种运动相反的运动作用。更具体一点说，“副作用”是患者的身体在接受药物的同时，不得已而出现的附带现象，所以要认命接受；但“反作用”则意味着人体本身就不接受这种药物。

举个非常简单的例子：抓住某人的头，按入水中，没过几分钟，那个人就开始手脚乱动，拚命抵抗，想抬起头来，为什么呢？为了要活命，为了要呼吸，而使尽所有的力气，对按住头部的力量施以“反作用”。吃了合成药物而出现的负效应，其实就相当于人体为了生存而做垂死的挣扎，这就是“反作用”。这么想来，人体是不是很可怜呢？仅仅是听了“副作用”的词，病人应该就乖乖地接受吗？

## 人体与天然药物是融洽的

如果外部气温下降，人体就会自动起鸡皮疙瘩，皮肤通过收紧的方式来维持体温。外部气温上升，相反汗毛孔就会张开，放出热量，维持体温。36.5度，24小时，我们没有意识到的每一瞬间，我们的身体一直在对外部条件进行反应，以趋向达到生存的最佳状态。所以，如果有什么不合适的东西进入体内，我们的身体就会立刻紧张起来，下次再见到同样的药物就会出现激烈的抗拒反应。

但是我们的身体在出现疾病之初，就可以利用自然界存在的众多天然物质来维持其健康。所以当我们的身体遇到了能使自身达到最适状态的天然药物时，那真是如同老友相见一般欢呼起来。这正是从自然中诞生的身体喜欢出自泥土的药性食材的缘故。

## 不知病因 不宜实行对症疗法

现代医学对于难以治愈的顽疾，更偏重于缓解症状，而非根治。这是因为不知道病因，而不得不如此。如果医生不知道病因所在而去治病的话，那是非常危险的。说严重一点，就像圣经上所说的，盲人领盲人一样。说不好两个人都会掉到坑里去。

不知道真正的病因，就使用类固醇、抗组胺剂、抗生素、消炎剂、抗癌剂等药剂的现象是非常普遍的。医生通过各种化工药品的毒性实施对症疗法，从而使体内积累了大量的毒素和代谢废物，不断反复的治疗让患者正常免疫系统受损，会使顽疾越来越恶化。

其实如果不知道真正的病因，不着手治疗才是负责任的做法。也就是说，只进行一下应急治疗，就不再继续进行进一步治疗的方式反而更好。

## 药用食物——开启真正的治疗之路

人活着，得了病就会去找药吃。这个时候患者一般会有两个愿望：一个是，药要有效而且要显著；另一个是见效要快。

其实这两个愿望都是不对的。如果不信就请看一下为满足这两个愿望而诞生的

药物吧。

降血压药、糖尿病药和哮喘药，这些都是人们吃的最多的药。吃了降血压药，血压很快就能降下来；用上糖尿病药，血糖即刻就能降下来，效果明显而又可靠；如果用上哮喘药，咳嗽马上就能停下来，神奇得就像魔术一样。然而这些却是要用一辈子的药，病人就一辈子成了魔术师的奴隶。过了十年，就发展到要吃一大把的药。久而久之，身体非常疲劳，腿脚酸麻疼痛。这个过程会不断地反复，病人最终会丧失生活的欲望。这就是“因药而吃药，因病而得病。”

那该怎么办？应当通过药用食物，激发我们的身体来治我们的病。用我们的身体治我们的病会是什么样的结果呢？那就是平生不用吃药，非常健康。

如果想用自己的身体来治病，就应该通过药用食物来把肺清理干净。肺清理干净了，肺活量就会增加，肺功能就会恢复，这时扁桃体的功能很自然地就会进入最佳状态，很多病就会被治愈。两个月后，不会易得感冒；三个月，鼻炎会消失；四个月，连哮喘也会被根治。这时已恢复健康的肺能改善皮肤呼吸，最终治愈异位性皮炎。

不需要每出现一种病毒，就去找相应的抗生素。病毒有数百、数千种，但是不管是什么病毒来了，只要能强化肺功能，让守护在喉部的扁桃体恢复健康，那么MRS、萨斯、禽流感、流行性感冒……不管来了什么，身体都能把它击退。

五十年来，我在根治16万痛苦的过敏性疾病及死亡之病——重症肺病患者的同时，而领悟的治疗秘诀都将一一公诸于世。以此为基础，将通过十二个讲座与读者们见面，带领诸位读者走上充满活力、健康百岁的正道。在新的免疫革新之路上，请诸位读者多多关注和鼓励。

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

- 扁康丸全球服务中心  
(扁康丸是强化肺功能的保健食品)
- 全球24小时免费咨询电话：  
+44-20-3923-2740
  - WhatsApp: +18002105501
  - 网址: www.pyunkang.us



【扁康丸服用分享】

## 红痒痛的皮肤终于好了

我是新加坡的张女士，今年49岁。

在2015年之前，我脸部偶尔也出现过一颗颗大的痤疮，但很容易就好。2015年我已经是四个孩子的妈妈，这一年我们搬了新家，儿



▲患者服用前后对比图

子们又很顽皮，使我压力很大，导致整个脸红、肿、痒、刺痛，煮饭的热气会让脸刺痛到无法忍受，若晒到太阳整个脸就马上泛红、灼热。我变得容易发脾气，心跳不规律，脸色偏黄，皮肤特别干燥。每个月都会出现2~3次伤风感冒咳嗽的情况。

从2017年开始每到凌晨1、2点就睡不着，严重时连续七天六夜不能睡。这段时间健康到了低谷，2020年6月连续三周经血不停，经血的颜色是淡色的，血色素很低，严重贫血，身体需要输血，走多一点路都会喘，体力不支，人很虚弱，心里很害怕，感觉像要死掉了。大约每个月都会喉咙痛、伤风感冒、发烧(39度以上)，导致咳嗽。我是素食者，花生又过敏，很多东西都不能吃。

2021年3月姐姐皮肤过敏、甲亢，我在网上查找资料时看到了扁康丸。看到那些皮肤病康复的案例，心里有了希望。后来再去网上查怎么治疗皮肤病，跳出来的还是扁康丸。2021年3月底我开始服用扁康丸。服用后感冒就少了一些，咳嗽也少了。熟悉的中医朋友和亲戚都说，网上看到的你也敢相信？可是我自服用扁康丸后基本没有生病，睡眠正常，手脚也不冰冷，体力精神都好，可以深呼吸了，身体强壮，几乎没有感冒，咳嗽也好了。脸上、鼻子上起的疙瘩也开始好转，先是没有那么红，接下来也能看到好的皮肤了。

过程当中时好时坏，通过和徐孝锡院长视频得到肯定的答复，让我也坚信扁康丸一定会使自己康复。我之前看过很多中医，他们都说我病他们医不了。现在每个月我再也不会喉咙痛、伤风感冒、发烧。服用了一年左右，我发现全身的皮肤都细嫩了，脸上、鼻子的皮肤由原来很红肿变成正常，不会那么恐怖了。真的是非常感谢扁康丸！

# 从让婚书生到乞女封诰的命运逆转 成人之美 天必相酬

整理/秦源

世人常叹命运无常，却少有人细想：命运的转折，往往始于一念之间。成败、贫富、贵贱，看似由天注定，实则多半与人的心性、抉择和德行暗暗相连。

古人云：“成人之美，乃为大德。”成全他人，看似吃亏，实则为自己积下深厚福报；一念仁心，或许当下无声，却终会在岁月深处回响。

下面两则故事，分别发生在清明两代。且看古人旧事，或可为今人一鉴。

## 成全他人婚姻

清朝时期，天津有个姓丁的书生，家境贫寒。早年时他就已经下聘定亲，但未娶；准岳父家很富有，见到女婿这样贫困，就有反悔的想法。

准岳父派人邀请丁生到家中，用盛宴招待他。丁生一向豪饮，见酒不推辞，不觉喝到酩酊大醉。这时，准岳父告诉他说：“我家女儿有残疾，不足以侍奉你，现在我愿用一千两银子作补偿。等你成名以后，你可另娶一位佳人，现在请你写退婚书。”

丁生心高气傲又喝醉了，感慨地说：“卖妻的事我是不干的，千金怎能打动我的心？一个人还愁没有妻子吗？你既然不愿意，就立即写退婚文书好了。”

准岳父大喜，随即递上了纸笔。丁生在酒醉中，一动笔就写成了，随后走出他家门。在回家路上，他遇见了同学某，这位同学邀他到家中，询问他到哪里去了。丁生告诉同学事情的经过。同学某为他大为不平，但丁生却泰然处之。

这位同学某家中素来很富有，就让媒婆去丁生前岳父家去求亲。其岳父以为门当户对，就立即答应了亲事。同学某定下迎娶的日期，迎娶的前几天就去告诉丁生说：“你遗弃的妻子现在被我娶了，我和你交情最为亲密，你为什么不要娶我呢？”

丁生素来旷达，于是说：“我已经和她解除婚约了，现在是陌路人，有什么妨害呢？”

成婚之日，丁生前去祝贺。同学某邀请丁生去看新娘。丁生见她容貌非常美丽，颇为心动，但已经无可奈何了，便入席痛饮。同学某又和来的客人



中式婚礼中新郎和新娘拜堂。(123RF)

殷勤劝酒；丁生则在席上喝得酩酊大醉，昏睡得不知人事。同学某命人将丁生送入新房，反锁其门。到了五更丁生才醒来，见到自己睡在洞房里，妆扮华丽的新娘，坐在那里等着。

丁生大吃一惊，急忙叫开门，但门已锁上。他大声呼喊，房门开了，进来了同学某对丁生说：“你已经和新娘成婚了，你可以带她回去了。”丁生指天发誓，奋力表明自己的清白。

同学某说：“这是我的意思，如果你岳父有不同的意见，我将和他打官司。”这时新娘也知道丁生是原来的丈夫，也愿跟丁生一同回去。

有一个知情人去新娘家告知此事，岳父很是羞愧，不敢有什么说法。后来丁生与同学某一同进举为孝廉。

成全人的婚姻功劳很大，同学某此举可算是豪杰的壮举。上天是要报答好人，可惜他的名字随着岁月流逝，没有留下来。

## 乞妇得相士指点成富豪之妻

明朝时，淮安府盐城有一人叫周六，妻子早亡，只有一女儿名叫长寿，两人靠编织芦席为生。长寿嫁给渔民刘大为妻，但因她不喜欢船家生

活，更不会捕鱼，遭到刘大的嫌弃，便回到父亲家中。

周六食酒，有一天他酒醉落水不幸身亡，只剩下长寿一人，无依无靠，只得乞讨维生。一日，长寿正在市上唱莲花落，忽然遇到幼时替她算过命的严老大。

当年，严老大曾向周六买芦席，盖一草庵，故认得他女儿长寿。当初相她眉目开明、牙齿细、身材端雅，额有主骨，眼能守框，鼻有梁柱，定然是一个富贵女子。只嫌泪堂黑气，插入耳根，面上浮尘，染于发际，含受贫苦一番，方得享受荣华。

当时周六只道他是胡说，在语言间戏侮了他几句，严老大怒而去，自此断绝往来，后来就不知此女下落。

这日他偶过此村，看见众人攒聚，拨开一看，正见此女默坐街心，认出昔年颜面的他不觉一声叹息。此时长寿时运将到，气宇昂扬。严老大又仔细一看，说道：“周大姐不要愁，不要愁，造化到了。”

众人听了齐笑起来。严老大道：“你莫小觑了她！此女骨里有诰封之分。若这百日内仍复求乞，可将我这两只眼珠刺瞎了。”

众人笑道：“倘然不准，哪里去寻你？”严老大道：“我不是无名少姓的。若不验，径到射阳湖边，问来知庵严几希便是。”道罢，分开众人，大踏步而去。众人方知此老是神相严几希。自此互相传说，远近皆知。

这时有一富户朱从龙，听说了这件事，知道严几希的相法神妙，言必得验，必非妄言，就想提拔此女，便将她收为厨下婢女。长寿随即弃去鼓板，随朱从龙归家。入厨房汲水司炊事，送饭担茶，辛勤服役。

再说当地有个书生叫吴公佐，本是世家出生，性情豪放，交游极广。一日，吴公佐与几位秀才同到朱从龙家喝酒，朱有意将长寿许配给公佐为妻，公佐大喜。

婚后，公佐了解了长寿的身世，非但不嫌弃，反而深表同情。也是命该发财，此时正好有一富户找到公佐做帮手，出外经商。公佐赚钱巨万，回来后便开当铺，生意兴隆，竟成为豪富。通过捐纳获得官职，妻子周长寿后来亦被封为孺人（古代是对官员母亲或妻子的封号）。一切皆应了相士之语。

（资料来源：《北东园笔谈》、《石点头》）

## 患难促成的姻缘

事情发生在清朝时，楚鄂（今湖北江陵一带）有一贫寒之士叫陈虚谷，在江陵（今江苏扬州）游历，无所依托，靠讲经书攒了些资金，娶了蔡氏为妻，因而在那里安了家。但不久，蔡氏去世，家中膳食诸事等家务无人料理，汲水舂米都他自己一个人来。

一天清晨起床后，他到河边汲水，见一个装水的皮囊若沉若浮，提起来很重，便将皮囊背回家。把水倒入缸中，赫然发现皮囊里面有一女子，仍然还有点气息，便将她背入屋中。突然间女子口中吐出一大口口水，张开眼睛，悲痛得不能自持。

陈生再三劝慰她，她才说：“我是金陵（今江苏南京）人张氏婉兰。某徽商用千金买我做小老婆，但回家后主母（婢妾称呼女主人）妒嫉我，把我安置在别的房间，不让主人人接近。今年春天主人到汉口去，近日将要回来，主母用醇酒灌醉了我，将我沉入河中，不知君子是从哪里救起我，这样大的救命恩德，我怎样才能报答呢？”



清晨陈生到河边汲水，见一个装水的皮囊。(123RF)

然而陈生居室简陋，不能安排她的住处，于是就和寓所主人商量。正好寓所主人与该女子的主母是内戚（母亲方面的亲戚），于是她对陈生说：“我十分同情此女的处境，现在又成这个样子，这件事情我有办法解决。”

于是她就去找那个主母，寒暄完以后，就问：“你家的小妾哪里去了？”主母吓得脸色大变，躲躲闪闪用话应付。寓所主人说：“不要骗我了，我已经全部知道了。及早善处，还可以掩盖；如果再不退还，一旦上了公堂，事情就不好解决了。”

主母连忙跪下来问有什么办法？寓所主人说：“陈生是楚人，妻子已去世，如果你能资助他一千金，并把婉兰的衣服和首饰拿出来让她改嫁，让她离去，这样就永远没有后患了。”主母怕惹出官司，一一如她所说，将财物给了他们，让他们俩离开。陈生即与婉兰结为夫妻，带着她回湖北去了。

（资料来源：《见闻录》）

## 昧财欺客灾祸应了誓言

清朝一位叫廖仪卿的官员曾听说过一件真事。

他家附近有个茶食店，店家是从江西来的。一天，有位装扮像衙役的男人在店里吃东西，他吃完就离开了，等店家去收拾碗盘时，看到桌上有个小布袋。打开一看，里面有当票两张，银票共计五百多两。于是，他偷偷把包袱藏了起来。

过了一会，那男人跌跌撞撞跑回店里，到处找他的包袱。找了半天也没找到，便一脸沮丧地对店家说：“我是某位大人家里的下人，今天一大早，大人让我去典当两个皮箱。我在长生当铺换到了五百四十两银子，当票和银票都放在一个白布口袋里。我刚才在这里歇脚，口袋竟失落在这儿了。您要是把口袋还给我，我一定不会忘记您的大恩大德。”

可店家却板着脸呵斥道：“出入这家店的人那么多，谁拿的还不一定吧！”男人听了，便跪着哭求道：“我今天要找不到这个口袋，哪着脸回去交差啊！不如投河死了算了！”



船在一处浅滩撞上了一块巨石，被撞得四分五裂，父子二人均溺水而亡。

这时，看热闹的人越来越多，在众目睽睽之下，店家便对天发誓：“我要是捡到口袋不还，必定死在水里！”围观的人见他发如此毒誓，也没再说什么，就渐渐散去了。那男人没办法，只好起身离开。

后来，店家用那些钱做生意，把当地的漆器卖到别处。只做了几次，就赚得盆满钵满。

一年后，他拿出所有积蓄，又买了一些漆器。把儿子也带上外出做生意，又赚了一大笔。

正当他们坐船满载而归时，那艘船突然在一处浅滩撞上了一块巨石。船被撞得四分五裂，连一块完好的木板都没有。父子二人根本没有获救的机会，都溺水而亡了。

当年店家发的毒誓在此时应验了。

## 妻子深明大义救夫免于灾祸

清朝时，天津海河有很多外国船，洋货聚集。购货客全都是乘着小船往来，船户都是天津人，有时招集外国商人来船上商议价格。

一位贩运货物的商人带着巨款乘着小船与前来的两位外国商人议价。外国商人故意拖延到夜晚，让船户把船停在空旷的地方，然后拿出刀来杀死了商人，瓜分了他的巨款，给船户赏钱二百两。船户开始不想要，外国商人说如果不要，也将他一并杀掉。船户也想得到银子，也就收下了。然后携带着银子回家，此时已经是四更天了（指丑时，夜里1点到3点间）。

船户的妻子问他，从何得来这么多银子？他对妻子实话实说了。他的妻子说：“这是不义之财，怎么能够接受呢？明日死者的亲属一定会告到官府里，官府派人调查，必定会抓到那两个外国商人。外国商人也会说



妻子劝船户带着银子去官府自首。

出你也得到银子，大祸必定不能免了。不如拿着这些银子去自首，尚可保全身性命。命中如应得到钱财，最终还是会有的。”船户看着到手的银子，舍不得再拿出来。他的妻子说：“不听良言，明天一定会灾祸。我不愿做贼人的妻子，将来你定会流离失所，而且累及到我。”于是对着周围的邻居大声呼叫，船户不得已，于是带着银子去官府自首。天刚亮，死者的亲属也到了，官员命令衙役跟随船户前去缉拿那两个外国商人，并立即将他俩擒拿到大堂，伏法受诛。官员认为船户深明大义，以酒席慰劳他，并奖励给他二百两银子。

文/琳真 图/123RF

提到贵州，便如同走入一幅徐徐展开的地理画卷：从远古的溶洞秘境，到层叠雄奇的黄果树瀑布群；从绵延不绝的山川，到奔腾不息的河流。从漫山遍野盛开的杜鹃花海，到错落有致的梯田，贵州的山水与村寨处处都充满着惊喜。

让我们一同走进这片藏在云雾深处的土地，解锁它磅礴而秀丽的风景，开启一段返璞归真的旅程！

荔波小七孔景区位于贵州省黔南布依族苗族自治州荔波县南部，坐落于群峰环抱的喀斯特地貌之中。这里是“中国南方喀斯特”世界自然遗产的重要组成部分，同时属于世界人与生物圈保护区网络的成员。景区以原始森林、溶洞、河流、湖泊和瀑布的精巧组合著称，全长约7公里，景致玲珑秀丽，古朴幽静。

小七孔景区以响水河上的七孔古桥而得名。这座桥建于清道光十五年（1836年），由当地布依族民众筹资修建，已有近190年的历史。桥身采用麻石条砌成，长约25米，宽约1.8米，拱高约4米，七个圆形桥孔横跨河上，曾是贵州通往广西的古商旅要道。桥体历经风雨，桥身爬满青苔和藤蔓，古色古香。桥下河水清澈碧绿，七孔倒映水中，形成完美的圆形光影，仿佛时光在此驻足。河水呈独特的蓝绿色调，主要源于喀斯特地貌中石灰岩和白云岩溶解后形成的钙、镁离子，以及水中富含的铜离子和蓝藻等因素，光线在水中散射，进一步强化了这种晶莹剔透的色彩。在当地布依族和瑶族的民间传说中，响水河的水被形容为“山神的眼泪”，被赋予了纯净而神秘的意象。

关于这座桥，当地流传着一个浪漫的爱情传说：古时响水河两岸分居布依族和瑶族，两族交往甚少。布依族姑娘拉雅与瑶族青年金宝一见钟情，却因河水阻隔难以相聚。金宝为爱日夜劳作，垒石筑桥，感动天上的七位仙女，一夜之间助其完成七孔石桥。从此两人终成眷属，桥也成为连接两族的象征。民间传说，情侣手牵手走过七孔、不松手、不回头，便能祈得一生圆满。

### 卧龙潭

深潭水色幽蓝如宝石，雾气升腾时梦幻迷人，四周的喀斯特原始植被葱郁。乘橡皮舟顺流而下，两岸秀丽的河景如天然盆景。

### 鸳鸯湖

由大、小两个湖泊相连而成，湖水恒温清澈，港汊交错形成水上迷宫。水边重阳木林立，被誉为“东方亚马逊”，狭窄处如林荫水道，开阔

# 看贵州 (3)

## 荔波小七孔景区



小七孔古桥



断桥飞瀑

处似森林巨窟。清晨或傍晚浓雾笼罩，野趣无穷。可乘船漫游，亲近自然，忘却尘嚣。

### 天钟洞

位于鸳鸯湖旁，洞长约800-1000米，钟乳石形态生动，有鳄鱼厅、金鸡厅等厅堂，道路平坦，观赏性强。

### 上己定湖 (翠谷湿地)

湖泊、湿地与瀑布组合，日出时朝霞映水，金光粼粼，曲水环绕草甸，绿意勃发。

### 翠谷瀑布

悬于群峰腰间，高约60米，水流如玉带垂落，飞溅的水花形成珠帘，



拉雅瀑布

云雾缭绕，周围植被郁郁葱葱，清凉宜人。这里曾是综艺节目《跟着贝尔去冒险》的取景地。

### 水上森林

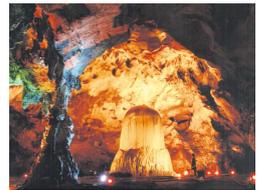
景区最具特色的景观之一，河水浅浅流淌，千百株树木直接扎根于水中顽石，又深植河床。水中有石、石上有树、树植水中。步道穿行林间，一会儿水边、一会儿涉水，茂密树冠遮阳，极为惬意。



卧龙潭



鸳鸯湖



天钟洞



六十八级跌水瀑布

### 六十八级跌水瀑布

位于响水河谷，全长约1.6公里，总落差约110-120米，在不到2公里的河道内密集分布着68级形态各异的跌水与瀑布。层层叠叠，如银链蜿蜒。这种地质奇观在世界上都极为罕见，水流像一架巨大的白色钢琴，在群山之间奏响了永不停歇的交响乐。

### 拉雅瀑布

“拉雅”在布依语中意为“美丽的姑娘”，拉雅瀑布与气势雄浑的黄果树瀑布形成了鲜明对比，更显其柔美婉约。瀑布从路边的山坡上喷涌而下，细密的雾气打在脸上，凉爽宜人。

### 断桥飞瀑

山泉水从山坡倾泻而下，当地居民巧妙地利用树洞建造了一座“断桥”。水量充沛时，瀑布宛如散落的珍珠飞溅；潭水如烟；水小时白练凌空，高山流水般让人心旷神怡。

## 荔波大七孔景区

相比小七孔的玲珑秀美，大七孔更显雄浑磅礴、原始野性。这里以喀斯特峡谷、地下河、天生桥、溶洞和原始森林为主，气势恢宏，带有探险与神秘色彩，常被形容为“放大版的喀斯特峡谷奇观”。

景区因孟塘河（打狗河）上的一座七孔古石桥而得名。这座大七孔桥建于清道光二十年（1840年），长约35米、宽4.5米、高7米，原为七孔拱桥，后因洪水冲毁一孔，清光绪三年（1877年）修复后改名双溪桥。大七孔桥曾是荔波境内最大的石拱桥，如今公路仍从此穿过，是通往小七孔的要道。桥下的河水清澈，两岸悬崖峭壁林立，形成天然峡谷，钟乳石



恐怖峡

层层叠叠，翠林点缀其间，如一幅斑斓壁画。

### 恐怖峡 (天神峡谷)

两岸峭壁高耸近百米，峡谷狭窄



天生桥

幽深，钟乳奇异，翠林异彩，岚气缭绕。峡内视线一线天，偶尔大声说话会引发崖壁落石“飞沙走石”，故名“恐怖峡”。峡谷宽不过数十米，水流湍急却清澈，乘船漂流时两岸绝壁

逼近，带来强烈的震撼与刺激感。

### 天生桥

天然形成的巨型喀斯特天生桥，长约60-73米、宽约20米、厚约15米，横跨在峡谷之上，桥面树木丛生、钟乳斑驳，与两岸山体浑然一体。桥下河水奔腾跌落成一道小瀑布，动静结合，被誉为“大自然鬼斧神工的东方凯旋门”。

### 妖风洞

位于天生桥下方的一处地下河溶洞，洞内风大如妖，传说风从洞中呼啸而出，故得此名。洞口幽深，洞内地下水碧蓝，部分栈道可深入探

秘。洞中风速和方向随着天气和季节的变化而改变，风声呼啸、水声回荡，增添神秘的探险氛围。

### 地峨峡

方村河进入暗河前的一段明流河谷，宽约50米、高逾百米，两岸悬崖陡峭，奇树异草丛生。涨水期河水汹涌，枯水期细流潺潺，峡谷幽静原始，是喀斯特伏流景观的典型代表。

其它景点如梦塘（清水塘）、水神河、二层河、笑天河等，散布在峡谷周边，增添了原始森林与地下河的乐趣。空气负氧离子高，负氧丰富，行走其中常有雾气缭绕、鸟鸣回荡。





# 任晓运输快递



## 法国快递包裹至中国大陆 寄往欧洲各国 价格优惠



代发奶粉

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

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

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

# PRIMAS IMMOBILIER

VENTE, LOCATION, GESTION  
房产中介公司

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

房屋买卖、出租管理 - 店铺买卖、出租 - 店铺、房屋贷款

### 房地产

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

### 贷款服务

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

### 寻找房源

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

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

### 2房公寓出售(Paris 13e)

价格: 349 000 €, 带停车位  
两间卧室+厨房、浴室、卫生间、门厅。内置衣柜。全新油漆和地板。采光极佳。有电梯, 地下室。靠近学校、商店、地铁站(Placed'Italie)和公共汽车站。  
中央供暖。  
电话: 06 61 17 72 96 (法语)



### 仓库出租(93 Montreuil)

610m², 层高8米。提供货架。  
30 m²办公室。租赁费。  
月租金4500€(HT HC)  
电话: 01.86.96.23.00(法语)



### 餐饮外卖店出让(60200 Compiègne)

位于市中心黄金地段, 每周两天有集市。  
近Château de Compiègne城堡。  
可立即营业:  
楼上厨房, 地平台铺, 无需装修  
非常适合亚洲外卖餐饮;  
无竞争对手  
电话: 06 03 81 58 15(法语)  
kabikamalidir@gmail.com

### 咖啡/酒吧/烟酒店出让(14 Deauville)

位于市区主干道旁, 正对火车站, 人流量大。有大露台, 楼上带2套公寓。距巴黎约2小时车程。  
烟草佣金收入: 330,000€  
FDJ, PMU接收后可继续经营, 收入约200,000€  
咖啡销售: 每日约3-4公斤  
纯酒吧营业额: 每日约2,000€  
租金: 5,900€ HT  
让: 1,600,000€  
有意者请电: 06 76 72 04 42 (法语)

### 餐馆出让(90省 Sevenans)

餐馆+酒吧(有4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: 4900€/月;  
出让价: 149 000€  
可连铺出售:  
620 000€  
有意者请联系:  
07 69 67 83 18 /  
07 62 59 05 05 (法语)



### 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)

### 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欧(价可议)  
电话: 06 58 82 20 47 (法语)



### 咖啡馆-酒吧-餐馆出让(94 Villeneuve le Roi)

因健康原因急让。位于Ablon, Orly, Villeneuve le Roi 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: Vuillemin Lionel 邮件: lionel.vuillemin@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.vuillemin@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)



### 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)

### 新興肉店 SAS HIENG SENG BOUCHERIE

各种新鲜肉类食材  
鸡、鸭、猪、  
牛、羊及鸡蛋。  
欢迎光临

Tél : 01 40 34 08 20  
36, Rue de Joinville  
75019 PARIS  
地铁7号线: Crimée

### 招聘中餐大厨(瑞士)

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(瑞士)

2 cuisiniers chinois avec connaissance cuisine japonaise  
公司: Itoya - Ou Chen - Vuillemin Lionel  
餐馆位于: Lentillière 7a, 1023 Crissier - Vaud - Suisse  
邮件: lionel.vuillemin@fidulio.ch

欢迎在《看中国时报》刊登您的小广告  
Passer une petite annonce, besoin d'aide ? Contactez-nous !  
Tél : 06 24 45 00 23 Adresse : Nouvel Espace  
Mail : pub@kanzhongguo.eu 19 Avenue d'Italie 75013 PARIS  
Site : www.kanzhongguo.eu

关注全球 立足华人  
真实报导 资讯丰富  
报纸在线阅读

看中国网站  
www.KanZhongGuo.eu (自动适应手机屏幕浏览)



# 神韻晚會 2026

# SHEN YUN

## 五千文明再現



### 全球頂級劇院爆滿

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

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

18/12/2025-10/5/2026

2026全新鉅作現場樂團伴奏

### 來自紐約的世界頂級演出

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

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

**图尔 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



France.ShenYun.com