



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

掌握三步烹饪诀窍

炖红烧肉软烂不柴

文/寻瑞 图/Adobe stock

炖一锅软烂入味的红烧肉，是很多人下厨路上的一道坎。调味再好，香气再浓，只要肉一柴，所有努力都白费。

今天教大家一个炖肉不柴的“万能公式”，学会它，无论是炖牛腩，还是炖猪蹄，都能轻松驾驭。

炖肉为什么会柴

有的人以为炖肉发柴，是因为火太大，或者是炖得不够久。但下厨次数多了，就会发现，有时候火也不猛，时间也不短，肉却依然又干又硬。

其实啊，这个问题就出在前期处理的顺序上。比如一上来就下冷水、过早加盐，或者火候失控等等。

还有一种常见的情况，就是认为多炖就能补救。实际上，当肉的纤维已经被高温定型，再多炖半小时，只会让水分流失得更彻底，口感反而越来越柴。

第一步：低温醒肉与均匀预热

不管这块肉掉不掉水，在下锅前，都要先让它从冰箱的温度，慢慢回到室温。别小看这一步，冰肉直接进热锅，就像冷水遇上滚油，最先受罪的就是肉里的水分。下锅时，火也别急。油温不需要冒烟，中火就够了。目的不是把肉炸熟，而是让表面慢慢定型，均匀挂上一层颜色，把水分稳稳留在里面。

第二步：沸而不腾

这一锅肉能不能炖软，关键就在这段火候上。很多人炖肉发柴，不是时间不够，而是水一直在“闹腾”。

真正适合炖肉的状态，是水已经很热，但还没完全翻滚。锅边偶尔冒出细气泡，水面似开而非开，安静又稳定。

在这个状态下，肉里的胶质才能慢慢化开，不是被逼出来，而是自己融进去；肌肉纤维也只是轻轻收紧，不会把水分一股脑挤走。

所以记住这个简单的顺序就够了：冻肉恢复室温，大火烧开，小火慢



红烧肉

动手做
家常红烧肉

◆食材

主料：带皮五花肉600克。
辛香料：姜5片、蒜5瓣、葱2根、八角2个、冰糖30克。
调味料：生抽3匙、老抽1匙、料酒3匙、开水适量。

◆做法

①焯烫去腥：五花肉冷水下锅，加入葱、姜和少许料酒，煮滚约5分钟后捞出，用温水洗净表面浮沫，切成大约2公分的方块。

②煸炒肉块：热油锅放入肉块，用中小火煎至表面金黄微焦，盛出肉块，将多余的油脂倒出。

③炒糖色：锅内留底油，放入冰糖，小火炒至融化并呈现焦糖色。

④混合上色：迅速放入煎好的肉块快速翻炒，让肉块均匀裹上糖色。

⑤调味炖煮：加入姜片、八角、蒜炒香，依次加入料酒、生抽、老抽炒出香味。倒入足以淹没肉块的热开水，大火烧开。

⑥慢火炖煮：转小火，盖上锅盖焖煮60分钟，直到肉质软烂。

⑦收汁装盘：打开盖子，转中大火收汁，待酱汁变得浓稠，均匀裹在肉上即可出锅，撒上葱花。



美味秘诀

①一定要炒糖色：这是红烧肉红亮诱人且入味的关键。

②加水时要用热水：炖煮时加热水能保持肉质软嫩，加冷水会让肉变硬。

③糖的选择：使用冰糖比白砂糖口感更柔和，色泽更亮。



放老抽，主要是用来上色，使烧好的肉块红润油亮。



在余烫时放料酒可去除肉块的腥味。



用冰糖上色比白砂糖口感更柔和，色泽更亮。

炖，水面始终保持“将沸未沸”。这样才能更好地留住汁水。

第三步：巧用余温

关火后，不急着把肉捞出来！让肉在逐渐降温的原汤中浸泡至少30

分钟。这期间，压力变化会使部分肉汁重新被吸收回纤维中，同时余温继续软化肉质，让味道更深层地渗透。这最后的静置，是风味的融合与质感的最终升华。

掌握了这个炖肉不柴万能公式，

无论是料理一锅西红柿牛腩、一盅黄豆猪蹄，还是一坛喷香的羊肉煲，都运用它，你看到的必是颤巍巍、亮晶晶的，用筷子轻轻一拨便有肉分离的完美炖肉。那丰腴的肉汁在口中绽放的瞬间，香气扑鼻，入口即化。

日式猪肉料理2款

文/山平 图/Adobe stock

日式猪肉料理，朴实鲜美。不同的调味手法，不仅体现出日式猪肉的多重风味，还反映出日本饮食的细腻平衡。



醋炖五花肉

醋炖五花肉

日本餐厅的人气料理醋炖五花肉，以酸味平衡油脂，吃起来清爽顺口。再将水煮蛋浸入卤汁成为卤蛋，格外下饭。

食材

五花肉600克、姜片3片、水煮蛋1个、青菜适量。

煮汁材料：酱油2大匙、米醋3大匙、味醂1大匙、清酒1大匙、清水适量。

做法

①处理五花肉：五花肉切块，冷水下锅焯烫去血水，洗净备用。

②煮汁：锅中加入煮汁材料与姜片，小火煮滚。

③炖煮入味：放入五花肉，小火慢炖约1小时，至肉质软化；中途加入

水煮蛋。

④收汁盛盘：汤汁略为收浓，烫熟青菜铺盘，摆上五花肉与对切的卤蛋，淋上少量卤汁即可上菜。

柳川风味猪肉

柳川风味源于日本江户时期，现泛指以牛蒡丝入菜，最后以蛋汁收汁的做法，常见于鸡肉与猪肉料理之中。

食材

薄切猪肉片大约400克左右、牛蒡100克、蛋2个、青菜适量。

酱汁材料：酱油1大匙、味醂2小匙、清酒1大匙、砂糖少量、柴鱼高汤适量。

做法

①处理牛蒡：牛蒡切细丝，泡水去涩味，沥干备用。

②煮酱汁：锅中加入酱汁材料，搅拌均匀，小火煮滚。

③炖牛蒡与猪肉：先下牛蒡丝煮约5分钟，让香气释放；再铺上薄切猪肉，小火炖煮至猪肉熟透。

④蛋液收尾：将蛋打散，均匀淋在锅中，盖上锅盖小火焖熟凝固，盛盘装饰青菜即可上菜。



柳川风味猪肉

孩子爱顶嘴了 父母该怎么办

孩子逐渐长大，独立意识越来越强，对很多事情会有自己的看法，同时也不希望被别人否定。家长常常会认为这是孩子爱顶嘴的表现。可是孩子为什么喜欢顶嘴呢？原因有哪些？

1、当孩子想证明自己长大后

当孩子频繁抗拒父母的要求时，是孩子证明自己长大了的方式。当孩子有自己的看法时，就是提醒父母，应该要换一种方式去对待他了。这个时候，父母就不要再包办孩子的一切，而是采取商量的方式，多了解孩子的想法，和孩子好好沟通。

2、父母应以身作则

也许家长们都会经历这样的事情：晚上跟孩子看电视的时候，突然把孩子赶走：“已经9点了，快去睡觉！”但是孩子就不能理解了：“为什么爸爸、妈妈可以看电视，我就要去睡觉？”久而久之，孩子就很容易顶嘴，不服管教了。

其实正确的做法应该是，爸爸、妈妈既然是孩子的好榜样，就要以身作则。想要孩子乖乖睡觉，自己也应该关掉电视；想要孩子不偏食，自己也不能挑食；想要孩子不说脏话，自己也应该杜绝说脏话……

父母只有积极地改正自己身上的一些缺点，才能让孩子认可并接纳自己提出的要求。

3、家长的底线在哪里？

孩子想要得到自己喜欢东西，可能会采取哭闹、顶嘴的方式和爸爸、妈妈僵持。这个时候，爸爸、妈妈就要了解，这是孩子在测试您的底线。

当您轻易妥协了，孩子就会得寸进尺，让您更加头疼。正确的做法是，表达出您的底线，让孩子明白，说不行就是不行，没有第二种可能。

慢慢地，孩子就算想买很多玩具，他心里都会清楚：“别做傻事，妈妈不会答应的，我只能选一个。”

当孩子发现用吵闹和顶嘴的方式没办法打破大人的底线时，他就



不会再用这种错误的方式了。

4、了解与沟通

想象孩子大吵着不愿意戴您买的蓝色围巾，理由是它太丑了，戴出去一定会被同学嘲笑。这个时候，也许父母会觉得孩子这么小，哪懂什么审美，又或者害怕孩子受冻，而强行要孩子戴上围巾上学。

其实何必呢？当孩子明确地说出“不”的时候，爸爸、妈妈可以先了解一下孩子的想法，再来和孩子沟通：“原来是这样，但外面这么冷，你有更好的办法吗？”哪怕他要穿一件您觉得完全不能搭配衣服的外套，您也要暗示自己“没关系，孩子能保暖就好！”

如果孩子真的在胡搅蛮缠，乱耍性子，这个时候，爸爸、妈妈们就要警惕是不是平时太过溺爱孩子了。

5、遇到了烦心事

有时也许孩子在学校和朋友发生了一些小摩擦，内心闷闷不乐，回家可能会把这种情绪都发泄在父母身上，因为在孩子心里，父母是最安全的发泄目标。又或者孩子的学业压力很大，有时会冲父母喊叫，不让父母呆在自己的房间。

当这些现象发生时，父母首先要冷静，尝试问问孩子这种情绪产生的来源，比如询问“今天在学校发生什么事情了？”、“你是想独处一会吗”等等。了解了孩子顶嘴背后的原因，那么孩子顶嘴的问题就很容易解决了。

孩子和父母顶嘴的确是“一个巴掌拍不响”，爸妈应当反思一下自己，在教育方式上多想一想，同时还要有一颗包容的心。因为现在的孩子毕竟接受教育早，接触的信息多，而

且顶嘴也是孩子宣泄情绪的一个途径，从另一方面也说明他们判断是非的能力强了。

要让孩子明白顶嘴不是解决问题的方式，并让他知道，如果这种习惯养成了，不仅不利于他的学习和成长，还可能影响他长大后的人际关系能否和睦。

遇事冷静

家长要用正确的教育方式来引导孩子，那该怎么做呢？

作为家长无论孩子犯了多大的错，都不要急躁，先要问清事情的来龙去脉，再决定处罚方法，不搞连带处罚，不翻旧账。赏罚前，要讲明道理，让孩子彻底信服。

如果您马上就要发脾气了，或者小孩已经开始哭闹了，那么您应首先保持冷静，告诉孩子先各自呆一会，

等大家都平静一下再谈这个事情。等到双方都冷静之后，父母不至于太愤怒，孩子此时的情绪也得到了控制，可以听进去话了，这时候再沟通教育，效果会更好。

如果孩子在大庭广众之下训斥孩子，而是告诉他这个问题先暂停一下，我们回家再说。

给孩子申辩的权力

即便知道小孩在狡辩，也要耐心听他把话讲完，然后引导孩子，帮助他们认识到自己的错误。

如果条件允许的话还可以让他们选择将功补过的办法来弥补过错，这往往是在他们乐于接受的做法。

巧妙的惩罚措施

父母平时要让孩子知道哪些言谈举止是不对的，还要让孩子知晓：如果做了不好的事、说了不好的话，是会受到惩罚的。

然后制定出相应的惩罚措施，比如不能玩电脑游戏、不能看电视，做一些额外的家务，或者必须要按时睡觉。

这些惩罚措施要提前告知孩子，以免孩子在犯错后受惩罚时不服从。当然，最重要的还是要把惩罚措施坚持下去，只有这样，孩子才能明白父母是认真的，因此会更加注意自己的言行举止。

及时鼓励

当孩子能以一种尊敬他人的姿态表达自己的感受时，一定要对孩子予以赞许。可以对他说“你这种回应对父母的方式我非常赞赏”或者“你刚刚回答我时没有对我大喊大叫，我非常高兴，你做得好。”

这些表扬都能让孩子很高兴并有成就感，同时也能让他们意识到，父母并不总是只会指出自己的毛病，自己一点一滴的改变父母都能看到。不过要注意不能过度表扬。

当然，最重要的还是孩子会改变自己，不再跟父母顶嘴了。

不能让孩子养成的习惯

习惯会深刻影响一个人的人生轨迹。良好的习惯，是伴随一生的宝贵财富。很多父母都希望孩子能养成好习惯，能够更好地学习和生活。可是有一些看上去是“好习惯”的习惯，其实对孩子并不好。到底是什么样的“好习惯”会伤害孩子？

以前曾有一个新闻，武汉汉口某小学六年级男生冬冬（化名），不仅学习成绩优秀而且钢琴书画样样精通，往住看书、练琴一坐就是好几个小时，这个在父母眼中被认为是“坐得住”的好习惯，却导致这名小学霸生了场大病。

原来，冬冬总是练琴和学习，长时间保持坐姿导致腰间盘突出急性发作。突然有一天，冬冬双腿麻木，腰部疼痛，下半身动弹不得。家人急忙将他送往医院，进行了腰椎间孔镜手术，摘除了压迫神经的椎间盘。冬冬休息了很久才恢复了正常的生活。

冬冬的家人后来懊悔地承认，平时总是要求冬冬好好练钢琴、拉二胡、学画画，下围棋，这些大量“坐得住”的活动，反而害了冬冬。

很多父母经常一心为了孩子，容易把一些不合理、不科学的活动当作“好习惯”，其实这恰恰会伤害孩子。照顾好孩子的身体健康应该是第一位的。



1、不要让孩子久坐

久坐做事，并不是什么好习惯。因为人体椎间盘在承受了一定时间的压力后需要缓冲。

如今腰间盘突出患者日趋年轻化，青少年保持坐姿40分钟左右，一定要站起来活动片刻。不要让孩子长期都坐在座位上学习，请多让孩子起身走一走，跟孩子一起做做活络身体的运动操，也能让孩子得到适当的放松。

2、不要让孩子久看

阅读是很好的习惯，但父母要切忌过犹不及。现在青少年学习压力

大，在学校上课，回家就写作业，这种长时间看书的动作非常容易让孩子患上近视。而且，孩子一下子做繁多的作业很容易分心走神，往往磨蹭又没有耐心。

这个时候，父母应该跟孩子一起制定适合的学习计划，比如，完成了语文作业就休息一下，做做眼保健操、喝喝水，再开始做数学作业。就算是在白天，也应督促孩子不要看书太久，适当地眺望远方，保护好眼睛。

3、不要让孩子贪玩电子产品

现在的孩子从幼儿时期就开始接触手机、电子平板等产品。虽然这些新鲜的科技产品可以带给孩子

一些欢乐，但是过度使用，很容易给孩子造成眼睛疲劳，影响视力，更容易得近视眼。

父母应该跟子女约定玩电子产品的时段，多鼓励孩子接触自然，不要沉迷网络。

此外，很多孩子写完作业，还喜欢看电视，父母也要引起注意，及时督促孩子按时休息。

4、不要让孩子吃太多

很多父母认为孩子在成长期，又要应对繁忙的学业，就希望孩子吃得多。这就导致一种很常见的情况：每次孩子吃不到的时候，家人还追在后面，让他吃菜喝汤，把孩子的肚子撑得鼓鼓的。

其实这是没必要的，进餐就应该适时适量，这样才能保持最好的精力。吃太少，肚子空空，做事情就容易失去注意力；吃太多，过于饱腹就会诱发身体中的大量血液流入胃中，这时造成大脑供血减少，使人的记忆力、思维能力下降。这个时候，饱食的孩子容易疲乏困倦。

父母如果希望孩子健康成长，可以少吃多餐，也可以多准备蔬菜和水果来补充维生素。

养育子女不容易，家长要认真对待孩子的各种习惯，帮助他们能够健康快乐地成长。

寓言故事

野兔与苍耳

一只野兔从草丛中跑过，苍耳满是毛刺的种子粘了兔子一身。野兔没有感到不自在，更没有嫌弃这些粘人的家伙。

野兔说：“可爱的伙计，我还要赶路，你们要去哪儿呢？”苍耳种子说：“你去哪儿我们就去哪儿吧。”

野兔说：“我要回家了。”苍耳种子说：“那我们就在你的家门口住下吧。”

野兔就把苍耳种子带到家门口，把它们撒到四周的草丛里。

第二年，几场春雨过后，苍耳种子在野兔的家门口生根发芽，伸展着绿油油的叶子，越长越多，越长越旺，蔓延开来，郁郁葱葱的一大片，象个苍耳的草原。

有一天，野兔外出觅食的时候，被一只狼追逐。野兔惊慌失措地飞奔。忽然听到了一大片苍耳在大喊：“快躲到这儿，躲到我们这儿！”

野兔一个急转身，“嗖”地躲进一丛最高大的苍耳底下。这些苍耳都有半米多高，叶子密密麻麻，足够藏匿一只兔子了。

野兔躲在苍耳舒展的叶子底下，屏着呼吸。终于，狼一无所获，悻悻地走了。

随手撒播善良和爱，人生之路才会走得更宽、更广、更稳。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (3)

(接上期)

文/周若水

独孤皇后在女色方面律夫尚且严厉，何况律子？杨广摸准了母后的脉搏，便佯装只与萧妃独居，不好美色。姬妾们有了身孕杨广都不允许他们出生，所以杨广的膝下仅有三子三女，两个是萧妃所生的嫡子，一个是萧妃所生的赵王杲，是杨广做了皇帝后所生。独孤皇后因此多次夸奖杨广贤德。杨广与皇后曾经到杨广的府邸巡视，杨广事先做了周密的安排——把美貌的姬妾都搬到别处，只留下又老又丑、穿着粗布衣的守候在身边服侍；将屏帐的华丽彩绸撤下，换上素绢；故意弄断乐器的弦，也不让人下擦拭乐器上的灰尘。此情此景，令隋文帝与独孤皇后见面后心中大喜，更以为杨广勤于政事，远离声色，生活简朴。从此，于诸皇子当中，杨广成了杨坚与独孤皇后的最爱。

杨广“不爱女色”，仅此一点，独孤皇后对废杨勇立杨广已经定了八成。杨广感觉火候尚浅，应该在母后那里再点一把毒火，让杨勇在母后的心里彻底出局。灵犀一动，杨广计上心来。

杨广任扬州总管时，入朝觐见父母，回扬州前，入宫向母后辞行。杨广认为施毒计的机会终于到了，便跪在地上大哭：“母后救我！”独孤皇后大惊，忙问杨广因何惊惧？杨广哭着说：“儿臣对太子一向恭敬，从无非分之想，不知哪里得罪了太子，太子竟然想害死儿臣！”皇后听后大怒：“我还活着呢，他就开始对你们下手了！我为了元氏女为妃，他竟然不以夫妇之礼待她，对她就像对猪狗一样，而专宠云定兴的女儿。前不久又毒死了元妃，现在又开始对你下手！等我死了，还不把你们随意杀戮！”杨广呜咽不止，皇后也悲不自胜。之后，皇后废杨勇立杨广之意已决。

如果不论品德，杨广的才貌无可挑剔：仪容俊美，机敏聪慧，深沉严谨；工诗文，善辞赋，具辩才，且屡立战功。因此，在朝堂之中晋王杨广的声名最好。再加上独孤皇后在杨坚面前一再力挺杨广，被蒙蔽的杨坚也越来越觉得大隋的江山交给杨广，真是社稷之福、万民百姓之福啊！

杨广以娇饰骗过了父母和群臣，却难欺上天。杨广被立为太子的当夜，上天便降灾示警：狂风骤烈，暴雪纷飞，山崩地震，房倒屋塌，被压死者百余人。

西元601年秋，独孤皇后走完了她辉煌、高贵、专宠的一生。帝王亡故，儿女悲痛应由心而生，而杨广却在父皇及宫人面前哀婉欲绝，哭得死去活来；回到自己的住处，则谈笑风生，饮食如常，毫无悲伤之意。

隋文帝病重之时，一日，陪侍的宠妃宣华夫人发髻蓬松、衣带不整、神色异常，隋文帝追问她何故如此。宣华夫人向隋文帝哭诉了太子杨广对自己欲行无礼一事。隋文帝听完气得拍床大骂：“畜生怎么能托付社稷大事？都是独孤氏误了我！快叫杨勇来！”然而，此时的杨广羽翼已丰，朝纲在握，谁来承继大统已经由不得杨广了。杨广让杨坚见到了杨勇，但不是在杨坚的寝宫，而是他们父子俩共赴黄泉的路上。一会儿的功夫，杨坚就气绝身亡，不知是被



李世民鸣钲击鼓退敌兵。(绘图/曹醉梦)

杨广气死的，还是被杨广所杀。杨坚之死，成了一个令人难解的历史疑案。杨广又矫以杨坚遗诏，继杀了杨勇。杨坚驾崩的当晚，杨广不顾父皇尸骨未寒，就迫不及待地“蒸”了父皇的宠妃，自己的庶母宣华夫人。（古代父亲死后，儿子娶庶母，叫做“蒸”。）

杨广登基后，再也无须遮遮掩掩了，好女色、喜奢华之本性终于可得以堂而皇之地大张于世了。杨广爱民如牲畜，视民同草芥——大兴土木，采奇石异木营造东都洛阳；动用二百万民力开凿大运河；兴百万之师，三征高丽，无功而返，损兵折将，劳民伤财。真是东都成，民心散；运河就，国本伤；征高丽，国运败。杨广为政十来年，就将隋文帝苦心经营了23年的大好江山折腾得国力凋敝，民不聊生、盗贼四起、流寇遍地。

大业十一年（西元615年），杨广的天下已如西山的落日，昨日的黄花。

这年八月，杨广乘着气爽秋高，率众出塞北巡幸雁门。突厥始毕可汗闻讯后，率率几十万大军围攻雁门，雁门四十一城，被突厥攻克三十九城，只有雁门、崞山保。突厥急攻雁门，箭矢都射到了杨广的身旁左右。杨广命悬一线，危在旦夕，抱着爱子赵王杲，哭肿了双眼，不由得想起了屡退突厥的功臣长孙晟，慨然长叹：“如果长孙晟还在，匈奴何敢至此？”

此时的杨广气数未尽，长孙晟死难复生，但长孙晟的快婿李世民担起了退兵救主的大任。那一年，李世民还不到十七岁，但与生俱来的超人智慧与军事奇才，却如同太阳的光辉无法掩藏，必将穿透层层云雾而普照寰宇，恩泽万方。

皇帝被困，非同小可，立即诏告天下，募兵救驾。

杨广与李渊于私是姨表兄弟，于公则是君臣。杨广危难，李渊不能袖手旁观、坐视不管。李渊决定让足智多谋、胆识过人的李世民前去救驾。

年仅十六岁的李世民应募来到

雁门，在屯卫将军云定兴的帐中听令。李世民聪慧睿智，素有军事天才。当时的雁门是敌众我寡，敌强我弱；城中的存粮只够维持二十天，城外几十万突厥大军虎视眈眈；征调隋朝大军来援也非数日之内就能完成。“不战而屈人之兵”乃兵家之上策。李世民决定以虚张军容的疑兵之计退敌，便向将军云定兴献策：“始毕敢举兵围困我天子，肯定以为我朝短时间内难以筹集大军来援。我军应该虚张军容：白天于几十里之间高举旌旗，绵延不断，虚张声势；夜晚则击钲播鼓，铙鼓之声彼此此起彼伏，不绝于耳，突厥一以为我朝救援的大军来了，他们必定向风而逃。不然的话，敌众我寡，如果他们全军来战，我军难以支撑，必败无疑。”

云定兴听罢，心中暗想：不怪说将门出虎子，这李世民堪称奇才，年纪尚小，阅历不多，竟有这等卓见！孺子前程不可限量！就欣然听从了李世民的计策。果如李世民所料，始毕可汗误以隋朝大军赶来救驾，遂率全军撤走。李世民神计一出，隋朝未损一兵一卒，便退去了突厥的数十万大军。

李世民初入军营，就展露了其军事奇才的天赋，这为他日后兵争



李世民劝父起兵。(绘图/曹醉梦)

天下，打下了坚实的奠基——

少年神智开雁门
旌旗招展钲鼓闻
金轮皎月何曾忘
一计退却十万军

第五章 怜苍生世民承天命 弃无道李渊兴义师

隋炀帝在雁门被困，经李世民神计退兵，劫后余生的他，隐晦地有种来日无多之感，也就更觉得生之可贵。而东都洛阳实在是太不安全，北有突厥屡屡进犯，周围又是盗贼群起，这令他寝食难安。自大业八年以来，杨广就患上了严重的神经衰弱，晚上难以入睡，夜里常常从噩梦中惊醒，每晚都要几个宫女在旁不停地轻拍慢抚，杨广方可入睡。

大业十二年四月（西元616年），杨广的宫殿西院起火了，这把火，令杨广对东都洛阳彻底死心。看着冲天的火光与滚滚的浓烟，杨广的胆都吓破了：“盗贼怎么这么快就杀进宫来了？还放火烧宫！”杨广本能地跑到皇宫西花园的草丛里藏了起来，等到大火熄灭了回去，才知道原来是虚惊一场。此后，失眠的痛苦比以前更甚了，杨广想或许有远离北方才会安全。

这年七月，杨广不顾大臣的死谏，带着妃嫔、皇子、群臣，浩浩荡荡乘船顺运河南下江都。他让已故太子杨昭之子杨侗留守东都洛阳；杨昭的另一个儿子代王侑留守都城长安。

江南的和风细雨如诗、暗柳明花似画，吴侬软语如歌、丝竹婉转似梦。来到江都，杨广如鱼得水，纵情淫乐，再也不想回洛阳了。江南风景好，此生更何求？

大梦依稀江南好
风光如画入妖娆
不闻饿殍遍野
杨帝日夜醉笙箫
终日享用着地方官吏进献的奇珍异味，欣赏着南国美女的轻歌曼舞，感受着江南女儿的似水柔情，杨广沉醉了，真想就这样终老于江南，此生足矣。杨广对官吏的任用与罢黜不看政绩，全凭进献；进献的多，就擢升官职；进献的少，就要官免职。王世充进献了铜镜屏扇，进献了江淮民间美女，颇称圣意，成了杨广的宠臣。

宫城外的百姓们，外有盗贼抢掠，内有层层苛赋——皎好的女儿被充入宫中，力壮的儿郎不是战死沙场，就是没完没了地服兵役、充劳役，又赶上了灾荒之年，还要供养隋炀帝从关中带来的大大小小官吏和将卒们的吃穿用度……无米可食的穷苦百姓们，吃光了树皮树叶，吃光了庄家不草的茎秆捣成的碎末，便煮土充饥。能吃的东西都吃光了，就开始了人吃人……

江南如此，中原的百姓灾难尤深。山东、河南洪水成灾，官吏不肯开仓赈济灾民，致使饿殍遍野，每日饿死者达数万人；东都洛阳的米价奇高，一斗米要三钱，十之二三的百姓都因饥饿而死。（贞观年间的斗米才三、四钱）

盗贼泛滥你来我往，烧杀抢掠此起彼伏，黎民百姓惨遭涂炭。

关中拥众十几万的豪强盗贼有瓦岗寨的翟让、李密（后来翟让被李密所杀）、宋金刚、刘武周、梁师都、薛举、裴建德、历山飞……

太原是突厥进犯隋朝的门户，防守太原因而极其重要。隋炀帝去江都前，将表兄李渊派往太原做留守，有李渊把守北大门，自己才能在南国高枕无忧地尽情享受。自从李世民雁门救驾初展奇智后，李渊就更器重这个儿子了。李渊去太原赴任，知道这个差事是个随时都会命丧突厥、为国捐躯的险差，为国为家的安全为上计，李渊就把李世民一同带到了太原，有李世民在身边，李渊有一种吉星高照的安全感。

李建成、李元吉、李承乾都留在了老家河东（三子李玄霸早亡），三女儿已出嫁，随丈夫柴绍住在长安。与建成、李世民、李玄霸、李元吉、李建成（柴绍的夫人李氏），都是李渊的正室窦夫人所生。

李渊来到太原不久，高阳大盗主师魏刀儿，自号历山飞，派副将甄翟儿率众万余之众来袭太原。李渊只带着几千人出去击贼，因寡不敌众，李渊被历山飞的贼众层层围困在里。千钧一发之际，李世民率领一队精锐骑兵及时赶到。李世民臂力过人，惯用一张两米长的天阔神弓，百发百中，所向披靡。李世民率兵杀出一条血路，冲进敌阵，在历山飞的万军之中救出父亲李渊。（未完待续）
（参考史料：《隋书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

法网柔情 感动世界的法官爷爷

文/远山

一位88岁老人的去世，竟然引发数百万人的网络集体哀悼，州政府为他降半旗。他是谁？他的一生有哪些传奇故事，有哪些感动世界的暖心时刻？

今天就来讲讲这位被网友尊称为“世上最温情法官”的弗兰克·卡普里奥 (Frank Caprio) 的故事。

你是一个好人—— 老人与老人的对话

通常来讲，人们对法官的印象都是铁面无私、一丝不苟的。法官的判决也往往非黑即白。但是在卡普里奥的眼里，站在被告席的那个人，究竟是在怎样的生活处境下违反了法规，这件事儿远比当事人违规行为本身要重要得多。因此，卡普里奥经常会做出富有人情味儿的判决。

一次，一位老人颤颤巍巍地来到法庭上。这位老人表示，自己超速时正在开车送妻子去医院，而自己已经30多年没吃过罚单了。

老人告诉法官，他今年已经90高龄，妻子也已87岁，两人已结婚60多年，膝下有3个孩子。

面对此情此景，卡普里奥先是假装给了老人一个缓刑 (probation)，幽默地要求老人20年后再来法庭报到，然后大加赞扬了老人与妻子的和谐婚姻，90岁高龄仍在照顾自己87岁的妻子，并最终撤销了该案。

在另一起案件中，一位名叫维克托·科埃拉 (Victor Coella) 的96岁老人因在学校区域超速被传唤，他解释自己是为了带残疾儿子去医院就诊，做每两周一次的血检。科埃拉说到儿子时，声音略带颤抖，眼中泛泪。

卡普里奥不仅撤销了罚单，还称赞了老人的家庭责任感，“你是一个好人。你真的是美国的典范。”他的感动到了法庭内外的所有人。

为了缓解法庭的感伤气氛，卡普里奥指着法庭后方坐在观众席的自己的儿子，开玩笑说：“你给我儿子树立了一个坏榜样！他现在会指望我90多岁时还开车送你！”

后来，两位老人成了莫逆之交，在科埃拉100岁生日时，卡普里奥法官还专程去老人所在的福利院里，为他送上生日祝福。

法官的幽默

通过下面一则判例，我们也能看出法官爷爷在处理案件时的幽默。按照当地的法规，每天早上10点之前，库欣街是不允许停车的，有一名女子违反了这条规定，被迫来到了法庭交纳罚金。

卡普里奥法官在审理时，看到罚单时间戳显示为9:59:58，仅比允许的停车时间上午10:00早了2秒。换句话说，但凡执法人员手速稍微慢了一点儿，这笔罚单都很难开出来。卡普里奥法官不由得感叹：“停车执法的秒表真是掐得太精准了！他们是全美手速最快的执法人员！”

他最终撤销了罚款，免除了原本高达90美元的罚单。该视频于2017年2月发布，并迅速走红。

所有这些影片都收录在一档让他具备全球知名度的真人秀电视节目《人民法官》(Caught in Providence) 里。



大图：法官弗兰克·卡普里奥 (StephanieR Pereira/wikimedia/CC BY-SA 4.0)；下图左起：96岁老人维克托·科埃拉陈述因带残疾儿子去就诊在学校区域超速；曾经的不良少年何塞·希门尼斯在卡普里奥的感化下改邪归正；90岁老人陈述自己开车送87岁妻子去医院超速。

2015年，其审判片段开始在社交媒体上广为传播，到2022年，他的YouTube频道订阅者已接近300万，累计观看量接近5亿次，他的视频在TikTok和Instagram上也广受欢迎，Instagram粉丝超过300万，TikTok粉丝160万，被网友亲切地称为“美国最仁慈的法官”。

浪子回头——全因一句暖心话

这个站在被告席的中年人名叫何塞·希门尼斯 (José Jiménez)。他首先讲述了自己在经营一家景观设计，拥有两辆卡车，那天凌晨4:30在华盛顿街违章停车时，他因辛苦工作一整天后非常疲倦，上楼睡觉后就忘了临时停在街上的车，从而吃了罚单。

卡普里奥法官痛快地点了他的罚金。但就在人们以为就此了结时，希门尼斯举手要求向卡普里奥讲述一段关于自己的故事。

原来，早在几十年前，希门尼斯就曾经跟卡普里奥见过面，那时他还是一个18岁的街头混混，屡次光顾这个法庭，有时是因为超速，有时是因为酒驾，但卡普里奥法官当年在法庭上跟他讲的一句话，让他至今记忆犹新，改变了他的一生。

他回忆到，卡普里奥当时对他说，你以后想去哪儿，是想去坐牢，还是想横死街头，或者是想以后有所作为，成为一个优秀人物？他回答说，我想做一个优秀的人。

在卡普里奥的劝诫下，迷茫度日的不良少年最终改邪归正，去考了卡车驾照，成为一名卡车司机，后来还成了一名拥有稳定工作，可以自力更生的小业主。他向法官爷爷由衷地说了一声谢谢。

卡普里奥听后也是万分感慨，他接下来所说的一番话更是感动了在场的所有人，他说，当你受到打击，正处在你人生的低谷，能够毁掉你人

生的并不是一次犯罪行为，而是不愿意站起来重新做人的罪恶感。

卡普里奥继续说到，虽然我已经记不清了，但你的经历让我眼前一亮，这正是我多年来试图做的事。有时候，人们批评我的判罚太过纵容，我并不是在纵容他们，而是在帮助他们，唤醒他们内心深处某些闪光的东西。

移民家庭的美国梦

卡普里奥法官经常在法庭上说的一句话是“这是一个很棒的美国家事”，事实上，他自己的成长经历也是一个很棒的美国故事。

1936年11月24日，弗兰克·卡普里奥出生于罗德岛普罗维登斯的一个意大利裔社区，父母都是意大利移民，卡普里奥就是一个典型的意大利姓氏。

1930年代末期，美国仍处在萧条的阴影之中，艰苦的环境下，卡普里奥与两个兄弟在一个没有热水的3层公寓中长大，家中条件简陋，洗澡需去街头的公共浴室。卡普里奥每天凌晨4点就得起床帮父亲去送货。



1930年代，美国大萧条时期。

童年时期的卡普里奥早早学会了自立。为了补贴家用，他还做过洗碗工和擦鞋童。所以等到他以后当了法官，他在法庭上看到那些在生活的重压下的人们，他总是能够推己及人，感同身受，体会对方的处境。

父亲以自己的朴实和善良深深影响了小卡普里奥。当某些经济拮据的客户交不上奶费时，他的父亲总是宽

容以待，免除他们的奶费，这一善举让他从小就懂得了同理心与慷慨善良。

在卡普里奥很小的时候，他的父亲曾跟他讲过一则往事，同样影响了他日后作为法官的经历。原来他的爷爷有一次因为打架被警察抓走了，奶奶急得不行，用蹩脚的英语恳求法官不要把他的丈夫送进监狱。没想到这个时候，那位法官和颜悦色地告诉她奶奶，你的丈夫是一个好人，他只是在监狱度过一夜，我明天就让他回家。你们的孩子需要有人照顾。

将近70年后，卡普里奥始终以往那位素未谋面的法官为榜样。在审理案件时，卡普里奥心里始终想着，公正的判决固然重要，但被告人的家庭和经济状况也需要法官兼顾。他经常说，想像一下，如果此刻站在台下的是你自己，你想怎样对待。

法官生涯：

以心换心的司法实践

1958年，卡普里奥从普罗维登斯学院 (Providence College) 毕业，获得学士学位，出于对法律的热情，他随后又在波士顿的萨福克大学法学院 (Suffolk University School of Law) 夜校继续攻读法律学位。为了赚取生活费，他同时于白天在公立学校希望高中 (Hope High School) 教授历史和美国政府课程。

卡普里奥的法官生涯始于1985年，他被任命为普罗维登斯市政法院法官，并最终成为首席法官，直至2023年退休。在近40年的法官生涯中，他主要处理非刑事案件，如交通违章和轻微违法行为。

然而，正是这些看似琐碎的案件，让卡普里奥有机会展现独特的司法风格。他常说：“我的法官袍下不是徽章，而是一颗心。”

卡普里奥并不关注法律条文，更重视被告的个人处境。他会倾听

每个人的故事，考虑他们的经济状况、家庭背景和生活困难。他的幽默感、温暖的笑容和对普通人生活的深刻理解，让他成为观众心中的“邻家法官”。

相信祈祷

2023年是卡普里奥从法官位置上正式退休的第一年，但就在他刚刚度过自己87岁生日之后，噩耗降临了。他被医院诊断出患有胰腺癌，一生都在帮助别人的卡普里奥这个时候开始向别人寻求帮助。不过他所希望得到的不是金钱，而是大家的祈祷。

他的最后一条视频发布于去世前一天的2025年8月19日，面容憔悴的他躺在床上感谢粉丝的支持，并请求粉丝继续为他祈祷，他坦言：去年我请求你们为我祈祷，显然你们做到了。因为我度过了一个非常艰难的时期。不幸的是，我遇到了挫折。我现在又回到了医院。现在，我再次来请求你们，再次在祈祷中记得我。因为“我深信祈祷的力量”。

但不幸的是，第二天，弗兰克·卡普里奥永远地闭上了双眼，平静离开了人世，享年88岁，一场与胰腺癌的长期抗战终于落下帷幕。

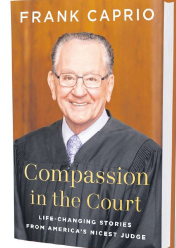
别了 感动世界的法官爷爷

卡普里奥与妻子乔伊斯 (Joyce E. Caprio) 结婚超过60年，育有5个孩子，还有7个孙子和2个曾孙。他的家庭是他最大的骄傲，他经常在社交媒体上分享家庭生活的温馨瞬间。

他生前特别关注青少年教育，曾在Nickerson House少年法庭工作，帮助青少年改过自新。他还担任过罗德岛高等教育委员会主席，影响了多所大学的政策。

作为表彰他对罗德岛的杰出贡献，他去世的消息传出后，州政府专门为他降了半旗，罗德岛州长麦基 (Dan McKee) 在X上发文称他为“罗德岛的珍宝”。

在他的Instagram公格里有这样的文字：卡普里奥法官因其深厚的同情心、谦逊的品格以及对人性善意的坚定信念而深受全球喜爱。他在法庭上的工作影响了数百万人的生活，而他的人性典范更是触动了许多人的心灵。



卡普里奥的自传《法庭上的同情》(Compassion in the Court)

他不仅将被铭记为一位备受尊敬的法官，更是一位慈爱的丈夫、父亲、祖父、曾祖父和朋友。他的精神遗产将通过他曾激励的无数生命与他所引发的善意延续下去。

弗兰克·卡普里奥的一生，是从贫困街头到司法殿堂的奋斗史，也是用仁慈与智慧点亮人心的传奇故事。他的离世让世界失去了一位伟大的法官，但他的故事和精神，将继续通过《人民法官》的影片和他的自传《法庭上的同情》(Compassion in the Court)，激励人们在生活中多一份理解与善良。

三国第一美女甄夫人

文/魏兰

“三国第一美女”甄宓是袁绍二儿子袁熙的妻子，也是曹丕的再嫁之妻。她出身名门，才貌双全，并用美好的品行潜移默化影响着曹丕。今天我们来回顾甄夫人的生平，以及她作为一个弱女子在“时势造英雄”的三国时期男儿舞台上的一抹倩影。

甄夫人生于公元183年1月26日（光和五年十二月丁酉），是中山无极（今河北省无极县）人。甄夫人出身名门，她是西汉太保甄邯的后代，家里世袭着二千石俸禄的官位。甄夫人的父亲甄逸曾担任过上蔡令的官职。

据《三国志·魏书》记载，在甄宓还年幼的时候，东汉末年著名的相术师刘良为她与兄弟们看相，对甄宓赞誉有加，指着她说“此女贵乃不可言”。这既预示了甄宓在以后的生活中将大富大贵，也为她的人生增添了传奇色彩。

甄宓性情稳重，不喜欢嬉闹。她8岁那年，门外有人骑马要杂技，她的几个姐姐和家人都到阁楼上抢着看热闹，甄宓却坚持不去。姐姐们奇怪地问她为什么，甄宓的话让大家很惊讶：“这难道是女孩子该看的吗？”

甄宓九岁时非常喜欢读书，而且看过的文章篇目能马上领会其中的内涵，她也喜欢用哥哥的笔砚写字。哥哥看了很不解，问她：“女人应该学习女工。读书学习有什么用，难道你以后还想做官吗？”甄宓的回答则让人惊讶不已：“古时候贤德的女子，都要学习前人成败的经验，以此来警示自己。不读书，用什么来借鉴呢？”

甄宓少年时代，赶上东汉末年动乱时期，朝野动荡，连年出现灾荒。当时的百姓为了活命，纷纷卖掉家里值钱的东西，从而买食物糊口。甄家作为当地富户，存有大量谷物，因此趁这个机会买了很多金银宝物。

当时只有十岁的甄宓劝母亲说：“乱世求宝可不是善策，匹夫无罪，怀璧其罪，这就是人们常说的因财丧身。咱们家现在不仅衣食无忧，还有财产宝物，这会引来别人的嫉妒，从而招来杀身之祸。再说现在很多乡邻都在挨饿，我们不如把家里的粮食开仓赈济四方乡邻，这才算是惠及众人的德行。”全家人都认为甄宓说得很有道理，于是就把家里的粮食全都拿出来，无偿分给乡邻百姓。

甄宓14岁那年，二哥甄俨去世，甄宓非常悲伤，对待舅嫂也更加敬爱谦和，不仅细心帮她打理家事，还照顾疼爱二哥哥留下的孩子。

甄宓的母亲为人比较严厉，对待几个儿媳的态度也不一样。甄宓几次诚恳地劝解母亲说：“二哥哥不幸早终，二嫂年纪轻轻的就守寡，还得照顾孩子，虽然她是母亲的儿媳，但母亲应该像爱护自己的女儿一样爱护她。”母亲听后感动得忍不住落泪，一改对二儿媳的态度，还让甄宓和二儿媳经常走动，两人关系好到连起居都在一起。

甄家嫁女 曹丕迎娶贤妻

甄家在当地算是有名的大户，甄宓长大后，不仅容貌秀丽，而且拥有美好的德行。建安年间，军阀首领袁绍为他的二儿子袁熙聘娶了甄氏。建安三年（公元199年），袁绍打败了同为汉末群雄之一的公孙瓒，就任命袁熙出任幽州刺史，让甄氏留在邺城（河北省邯郸市临漳县）陪伴婆婆刘夫人。

看似甄宓婚后和普通大户人家儿媳没什么区别，丈夫外出上任，她在家里恭敬地侍奉婆婆，过着富足稳定的生活。但毕竟那是动荡的群雄争霸时期，时局在下一个瞬间会有什么样的变化，都是未知的。



温婉淑贤的古代女子 (Adobe Stock)

建安九年（公元204年），转眼间曹操的大军已经攻破了冀州邺城，曹操的长子曹丕带兵率先闯入袁府。当时下人们四散奔逃，年轻的甄宓和婆婆刘夫人两个妇道人家家没有躲藏，而是坐在一起大堂上。

当曹丕进来时，甄宓因为害怕，就把头伏在刘夫人膝上哭泣。曹丕说：“让你的儿媳把头抬起来。”刘夫人扶起了甄宓，让她抬起头。曹丕看到甄宓虽然披头散发，但异常美丽，立即喜欢上了甄宓。刘夫人看到这一场景，对甄宓说：“现在不用担心被杀了！”

曹操听说儿子曹丕喜欢甄宓的心思，就为他操办婚事，迎娶了甄宓。当时，曹丕二十八岁，甄宓二十一岁。曹丕少年娶得甄宓后，对她宠爱多年。两人育有儿子曹芳和女儿东乡公主。

为何曹丕会对敌军的妻子动心，并持续多年的宠爱呢？首先想必是甄宓容貌的缘故。但外表只是赢得好感的一个方面，甄宓身上最出彩的，是她美好的德行与才情。有句俗话说“女子善妒”，但甄宓在嫁给曹丕后，对曹丕的侍妾们非常友好。对于那些受宠的侍妾，甄宓劝勉她们努力上进；对那些没有得到曹丕宠爱的侍妾，甄宓也善心又真切地安慰开导。

甄宓对曹丕曾说：“古时黄帝的子孙繁盛，是因妻妾众多的缘故。夫君也应该多纳品行贤淑美好的女子，才能使子孙旺盛。”曹丕听了，心里对此感到很高兴，或许他也在心里暗暗佩服甄宓的心胸和气度，从而对她增添一份敬意。

曹丕的原配妻子是任氏，她无法容忍曹丕宠爱新来的姬妾，常常为此和曹丕争吵，并说出怨恨之语。被惹恼了的曹丕，一怒之下要废黜任夫人的正妻身份。

甄宓苦苦劝曹丕说：“任夫人是乡党名族，不论品德还是美貌，我都比不上她，您为什么要遣走她呢？”曹丕说：“任氏性格急躁，不温柔。之前她怨恨我非止一次了。所以我要遣走她。”甄夫人流着眼泪坚持请求曹丕说：“大家都知道，我蒙受您的宠爱，如果您遣走了任夫人，别人一定会说，任夫人的离开是因为我的缘故，往上我害怕被婆婆认为是自私，往下我会蒙受专宠之罪，希望您能三思啊！”

虽然甄宓是真心实意地苦劝曹丕收回要废黜任夫人的指令，但终究没能改变曹丕的心意，就这样，任夫人还是被遣走了。之后，曹丕立甄宓为正妻。

甄宓对待夫君曹丕的宠爱十分珍惜，也极力体贴、关爱丈夫。虽然

是再嫁之人，但她对曹丕的母亲下夫人也是十分恭敬孝顺。

建安十六年（公元211年）七月，曹操亲自带兵西征，下夫人随大军西行，因为生病而留在孟津（今属河南省洛阳市）。当甄宓听说下夫人生病后，因为自己无法赶去照顾，就急得寝食难安，并经常偷偷掉眼泪。

身边的下人们不忍心看到甄宓这样焦急悲伤，于是告诉她说，下夫人的病好了，但甄宓并不相信，她说：“夫人在家就经常犯老毛病，每次都要过很长时间才能痊愈，这次怎么好得这么快呢？你们一定是想安慰我。”所以就更加忧心。后来她收到下夫人的回信，告诉自己的身体已经得到了恢复，甄宓这才放心并高兴起来。

建安十七年（公元212年）正月，曹操大军回到邺城，甄宓亲自出去迎接，当她看到下夫人时又喜又悲，周围围着的人都十分感动。下夫人看到甄宓这样的关心自己，也忍不住掉下眼泪说：“新媳妇担心我之前生病也像我从前那样难愈吗？我只是有点小病而已，过十多天就好了。你看，我的脸色很好呢。”下夫人说完又感叹道：“这真是个孝顺的媳妇啊！”

曹丕借诗写尽对甄宓想念

曹丕身为长子，需要经常和父亲曹操外出打仗，甄宓通常不与大军随行，而曹丕难免会思念甄宓。甄宓从小就喜欢看诗，而且悟性和理解能力很强，受过良好的教育。在当时诗歌盛行的年代，想必她也借由书信和曹丕互诉衷肠。曹丕的才情虽然不及弟弟曹植，但他也同样喜欢读书，酷爱文学，在诗、赋、文学这些方面也都很有成就，而且十分擅于写五言诗。曹丕和父亲曹操、弟弟曹植被后世并称为“三曹”。

如果说哪一首诗能代表曹丕在诗歌领域的最高成就，那么非《燕歌行》莫属。曹丕从独守空闺的“思妇”角度来写，诗中反映出在东汉末年的战乱中，一对被迫分离的夫妻内心积聚的思念和惆怅。明朝王夫之盛赞说：全诗“倾情，倾色，倾声，古今无两”。

《燕歌行》其一

秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。群燕辞归鹄南翔，念君客游思断肠。慊慊思归恋故乡，君何淹留寄他方。贱妾莹莹守空房，忧来思君不敢忘。不觉泪下沾衣裳，援琴鸣弦发清商。短歌微吟不能长，明月皎皎照我床。星汉西流夜未央，牵牛织女遥相望。尔独何辜限河梁？

《燕歌行》其二

别日何易会日难，山川迢递路漫漫。

都陶思君未敢言，寄声浮云往不还。涕零雨面毁容颜，谁能怀忧独不叹。展诗清歌聊自宽，乐往哀来摧肺肝。耿耿伏枕不能眠，披衣出户步东西。仰看星月观云间，飞鸢晨鸣声可怜。留连顾怀不能存。

当时曹丕大概21岁，他或许是借这两首诗抒发对远方的甄宓的惦念之情。诗中更多的是对思归情绪的描写，比如抚琴、落泪、吟诗，独自看着天上的星星，乃至因思虑而失眠。

如果说，从甄宓对婆婆下夫人生病的焦虑惦念而经常哭泣的行为中，可以看出甄宓是一个比较感性而又重性情的人，那么我们也可以从曹丕的《燕歌行》中找到爱掉眼泪的甄宓的影子。曹丕在诗中描绘出了独自留在后方且独守空房的甄宓，在日常生活中的样子。从中可以看出，当时两人的感情确实不错。

甄宓失宠 蒙冤而亡

延康元年（公元220年）正月，曹丕开始称王，并封甄宓所生的儿子曹芳为武德侯。同年六月，曹丕亲自带领大军南征，甄宓留守在邺城。这一年的十月，汉献帝刘协让帝位禅让给了曹丕。他退位到山阳公，又把自己的两个女儿许配给了曹芳。

这个时候，郭贵嫔和李贵人、阴贵人也都得到了曹丕的宠爱，而年纪渐长的甄宓则越来越失意，因此她多年来一直受到曹丕的恩宠，但眼看曹丕新纳的姬妾越来越多，而自己却受到冷落。

曾经谨言慎行的她，也不免有些怨语。当时她的处境十分尴尬，夫君曹丕在经历了多年的戎马生涯后，终于登上了帝位，但她当时的身份是正妻，曹丕却没有立她为后的意思，而且让她一直独守邺城。

在这时，甄宓写下了一首传世后人的诗来表达自己的心声：

《塘上行》

蒲生我池中，其叶何离离。傍徨行人义，莫若妾自知。众口铄黄金，使君去如飞。念君去我时，独愁常苦悲。想见君颜色，感伤我心脾。念君常苦悲，夜夜愁不寐。莫以豪侠故，弃捐素所爱。莫以麻贱贱，弃捐素所爱。出亦复何苦，入亦复何愁。边地多悲风，树木何摧摧！从君致独乐，延年寿千秋。

诗中有自己内心的落寞和伤感，也有对曹丕昔日恩情的眷恋。或许她是想借此唤起曹丕对两人往昔恩爱时光的回忆。但现实终究不是童话，这首诗传入曹丕的手里后，宠妃郭贵

嫔借机说不利于甄宓的话，挑唆曹丕和她的关系，惹得曹丕大怒。

黄初二年（公元221年）六月，也就是曹丕称帝后的第二年，他迟迟没有立皇后，却派使者给甄宓送去赐死的诏书。在曹丕下令赐死甄宓后，发生了这样一件事。

据《三国志·方技传》记载，曹丕问解梦大师周宣说：“我梦见宫殿的屋脊上有两片瓦掉到了地上，变成了一对鸳鸯，这是什么意思呢？”周宣说：“后宫可能有人会被暴死。”随后曹丕又问周宣说：“我昨天晚上梦到一股青烟拔地冲天。”周宣说：“天下恐怕会有一位高贵的女子冤死。”曹丕听了大惊失色，才知道是自己错怪了甄宓，感到非常后悔，马上派人去追送诏书的使者，但甄宓当时已经饮下毒酒而死，时年40岁。曹丕把甄宓葬在邺城，后来把郭贵嫔立为皇后。

甄宓默藏于心的心事

甄宓是一个重情义的女子，在那个讲究女性“从一而终”的时代，她被迫委身于敌军，而丈夫与小叔在自己再嫁的几年后也惨遭屠戮。尽管史书上没有记载甄宓对此是什么反应，但可以想见，当时她是无法和别人说出自己内心的真实想法的，只能默默藏于心里。

曹丕的性格比较复杂，一方面他对于自己的同胞兄弟曹植都想除之而后快，从中可以看出他的刻薄寡恩；另一方面，他不顾世俗的眼光，娶了已经嫁做人妇的甄宓，并在遭原配任夫人后，再一次不顾世俗的眼光，立甄宓为正妻，两人保持多年的夫妻恩爱。这对曹丕来说，也实属难得。

只是随着曹丕身边的宠妾越来越多，而且其中不乏挑拨之人，再加上甄宓后来长时间独守邺城被冷落，而忍不住口出怨言，最终导致了这场悲剧。

但不可否认的是，曹丕最后还是把帝位传给了他与甄宓生下的嫡长子曹芳，尽管他也有其他爱妃生下的儿子，而且也曾有意愿把帝位传给其他钟爱的儿子，但权衡再三之后，他还是坚持让曹芳继承皇位，或许是想借此弥补对甄宓的亏欠。

明帝思母之痛

黄初七年（公元226年），曹芳即位，是为魏明帝，他追尊母亲甄宓为文昭皇后。

当时在掌管礼乐祭祀官员的奏请下，曹芳派司农王朗持节以三牲之礼，到文昭皇后的陵墓去祭祀，又为她修建了寝庙，叫“文昭庙”，世世享祀，和曹氏祖庙相同。这或许是预言甄宓“此女贵乃不可言”的一种兑现方式。

太和元年（公元227年）四月，曹芳下诏在洛阳营建祖庙，工人们在施工时，竟然从地底下挖出了一个一块九分见方的玉玺，上面刻着六个字：“天子万岁思慈亲”，大意是“天子（皇帝）思念敬爱慈爱的母亲”。曹芳拿着玉玺，心中不禁涌起对母亲的思念之情，随后专门准备好牲礼到宗庙进行祭告。

后来，曹芳又多次梦到了母亲，这让他越发增加了对母亲的思念。于是曹芳对着诸舅氏按照宗族关系排出顺序，对他们分别给予任用，对他们的赏赐也累计达到两万。

他又提拔了母亲的弟弟甄像担任“虎贲中郎将”，这是禁卫部队的高级将领，负责护卫皇帝安全，地位尊贵。从曹芳的一系列表现中可以看出，他对舅舅们进行赏和重用，显示出对外舅家族的重视，也是对含冤离世的母亲的一种补偿。

神奇真实的转世经历

张生有的前世今生

上世纪40年代，山西省彬县有一位事务员叫张生有。张生有很老实，平时沉默寡言，并没有什么了不起的智慧，但却能记起生前的事，在当地老幼皆知。张生有生前是彬县西南三十里一个村子的村民，叫田三牛。田家世代务农，妻子儿女俱在。

雨后遇难 转世投胎

田三牛一家住在窑洞之中，在他三十多岁的时候，彬县久雨成灾，他的窑洞大门下面，积了不少湿土。田三牛等到了一个晴天，便去将湿土刨开，清扫出路。不料雨久土松，骤如山崩，以吨计的湿土将他全身活埋，他当时便一命呜呼，惨遭碾压。

可是，他自己却觉得既不曾进鬼门关，也没有上丰都路，他还以为自己已经奋力从大堆泥土中爬出，居然又回到了坦荡乾坤，光明世界。他惊喜交集，一口气奔回自家的窑洞，看见了他的妻子，开口便说：“今天好险，我差一点儿就压死在山下泥中，好不容易让我挣扎了出来！”

但是很奇怪，田三牛的妻子，竟然对他视而不见，置若罔闻，正眼儿也不瞧他一眼，脸上不曾有任何的反应与表情。妻子的不理不睬，使田三牛十分恼怒。然而一转眼，又见到他的儿子，于是他去向儿子报“佳音”：“你听见没有？刚才大堆的泥土塌下来，就像山崩！我居然能推开那么些泥土，逃出了一条性命！”

然而，他的儿子明明跟他面对面地站着，竟然是头也不抬，不屑一顾。他高声报喜，儿子像是一句话也没听见。这一下，田三牛再也忍不住了，心想自己大难“不死”，“拣回命来”，连老婆孩子都漠然不理，根本不把他当一回事儿，可见妻子女，对自己是何等的绝情绝义。心中无名火起，怒不可遏，恨恨的一顿足，转身便走。田三牛不要这个家了！

田三牛愤然出走，信步所至，来到彬城；然后一时兴起，又赴东郊。离城八里之处，有一个叫做“鸣玉池”的名胜。这“鸣玉池”的泉水出自山泉水盆下面，崖声潺潺，其声琮琤，泉水凉意袭人，凄寒不可久处。由于它水声琮琤，所以取名为“鸣玉池”。田三牛有意到鸣玉池一游，可是眼看将到，中途偏又多出一“小窄门”，他身在门里，无法通过。当时他便使劲地往“门外”挤，也不知道挤了多久，猛然挤身而出，顿觉头昏目眩，茫然莫知所归。即而张眼一望，怪了，他发觉自己正在咧咧哇哇地哭：他投胎转世，出生了！

刚出娘胎 即能说话

田三牛刚一出生，便能听清楚有人语喧哗，脚步声杂沓，又看清楚自己到了一间卧室，竟是躺在炕上。炕外有几个女人，神色仓皇，动作紧张，一个东翻西找，一声声地大呼小叫：“剪刀呢？剪刀呢？再找不到剪刀，那可不得了啦！”

这时田三牛一眼看到，就在墙上挂着一把剪刀。当下他便伸手一指，高声地说：“剪刀就在墙上挂着呢！”这时，看见了已伸出去的那只手，紧接着便又是一声惊呼：“哎呀！我的手怎么变得这么小啊？”

他说完一句话时，满屋子人齐齐地一呆，瞪目结舌，舌挤不下，仿佛骤然之间撞上了妖魔鬼怪。当他第二句话紧接着说出来，屋里的人便吓得惊慌失措，东奔西跑，尤其有人骇极叫道：“这孩子是个怪物呀！赶快把他丢在粪坑里淹死！”一唱三和，屋里的女人纷纷表示赞成。大祸就要



窑洞示意图 (123RF)

临头了，真把田三牛吓得魂飞天外。这时候，他已发现自己变成了一个刚出娘胎的小婴孩，他下不了炕，又跑不开，急切间又不知应该如何解救。正在心跳突突，手足无措的时候，幸好，躺在床上的产妇开了腔，她向众人竭力抗争，不管是谁怎么说，她誓死不肯处死她的亲生骨肉！”

那些惊慌忙乱的女人，拗不过拼命保护儿子的母亲，只好由其中一人鼓起勇气前来给他剪断脐带。脐带剪断了，又为驱魔逐邪，她顺手抹了一把产妇的秽血，涂了田三牛一脑一脸。

假装哑巴 保命七载

从此以后，田三牛晓得一开口便有生命危险，就开始装哑巴。虽然本是一个正常的小儿，但不管怎样，他绝口不说一句话。

在母亲的怀抱中过了几个月。有那么一天，家人出外农忙，把他用一床棉被包好，让他坐在炕上。那床炕面对着窑洞口，门外地面晒有麦粒杂粮，于是便有一群家中养的狗，跑来啄食。田三牛一下看见，情不自禁，连连挥舞小手，跟大人般地吆喝赶鸡。没想到偷巧家中有人，瞧见田三牛一副大人模样，仍然认定了他是个怪物。“家门不幸，出此妖孽！”那人害怕将来会有大祸临头，便一把把起田三牛，很快地向窑洞外走，他要将他丢去粪坑里头。

天幸！他母亲想想不放心，赶回来探视，这才救下田三牛的一条“小命”。可是田三牛自此再也不敢开口了，他一肚皮皮的凄苦，唯有不时付之一哭。

这家人姓张，等田三牛长到六、七岁时，家长便给他取了个名字叫张生有，他成了张家的小孩。但他只是具有张生有的躯体，仍还保有“田三牛”的心智。六、七年里他始终害怕，于是一语不发。这几年来，大家都叫他“小哑巴”。

有一天，祖父牵着张生有的手，把张生有带到荒郊野外，趁四下无人，很恳切地向他：“你一生下来便会讲话，怎么这会儿六、七岁了，反倒变成了哑巴？我真弄不明白这是什么道理。如果你真哑，那是我们张家祖上缺德，生了你这个残废娃！倘若你是能讲话而不敢开口，怕人家把你当做怪物来杀害，那么你就只管放心，咱们家人口碑，将来还得靠你撑门立户，再怎么讲，我们也不会加害亲生的骨肉。你就别再隐瞒了，不妨趁此

机会，把这里头的缘故说个明白。”

张生有察言观色，晓得他爷爷说的都是肺腑之言，当下推拒不得，也无法继续隐瞒，于是便将他死而复苏，一怒离家，游鸣玉池而挤进了小窄门，生下来刚一开口，就被人咬成怪物，险乎葬身粪坑，因而才咬紧牙关，装着作哑的前因后果，向他祖父声泪俱下地说了个清清楚楚。

他祖父当时便毅然决然地说：“那这样好了，从今儿起，你该怎么的就怎么的，别害怕，一切有我。”

便这样，张生有解脱了怪枷锁，他言行举止，自由自在。从此，他不跟小孩子玩在一块，反喜欢跟三、四十岁的中年人谈笑自若，相习如常。除了体力相差很远，无论从别的任何方面来看，这个六、七岁的张生有，简直就是是一个三十多岁的成年人。

可是，也正因此如此，张生有转世投胎，出生便懂得人事、会讲话，而且前世是本县某村田三牛的这个稀奇古怪、骇人听闻的事儿，渐渐地越传越广，越传越远，终至闹得沸沸扬扬，使彬州一县，上自官府，下至妇孺，无人不知，无人不晓。

那时候田三牛家，六、七年掘出了田三牛的尸体，备棺殓埋，归葬祖莹。田三牛的老婆子，一概遵礼成服，尽哀守制。六、七年后，他大儿子都二十多岁了，虽说田三牛投生某村张家，生而能言，又知前生事，但田家人并不信，一致认为这是荒诞不经的传说，根本不加以过问。

找回房契 田家认亲

可是，为时不久，田家因为地界不清，与邻居发生了土地纠纷，双方相持不下，终至告进官府。这时候田家的人，由于地契一直由田三牛一人保管，而田三牛“死时”并无只字遗言，因此地契遍寻不获。拿不出地契，不但这场官司必输无疑，尤其败讼之后，将遗下无穷后患，说不定连全部家产都无法保住。这使家中上下忧心忡忡，于是便邀集了诸多亲朋好友，前来筹商应对之计。

这时，田三牛的妹妹灵机一动，对田三牛的大儿子建议说：“全彬县的人都在讲，鸣玉池张家那个生下来会说话的男孩，是你父亲投生。这件事是真的假，谁也弄不明白。可是，如今你们家的田契找不到，眼看着要吃大亏。依我之见，何不利用这个机会，就把张家那个小孩找出来试试，如果他真是你父亲投生的，而且能记前生的事，那

么，他就应该晓得地契何在。假使问他地契藏在哪儿，他说不上来，谣言定会不攻自破。所以我说，试他一试，其实是一举两得。”

田三牛的儿子，许久以来都在为他父亲转世投胎这一码子事困扰万分，现在他听姑丈这么一说，觉得试他一试倒也不错，无论怎样都是有利无害，就答应了。随即请他姑丈到张家去走一趟。

那日，田三牛的妹妹刚到鸣玉池张家，正好遇见七、八岁的张生有独自站在窑洞门口。他一见这位前世的妹妹，亲情洋溢，笑逐颜开，老远老远地便向他妹妹招手，欢快地叫：“你不是我妹妹吗？怎么得闲上这儿来了？”

人人大吃一惊，不得不信，他抢前几步，扶住他大舅（田三牛）的小手，然后一五一十，将他的来意，和田家的困厄，告诉给张生有（田三牛）听。张生有不假思索，随口便说：“你们问咱家的地契呀？有有！早先我藏在窑洞某个角落的一道石头缝里。只不过，如今隔了七、八年啦，就不晓得还在不在。”

他妹妹疑惑下，又再问了一句：“你是说，连你自己也没有把握？”“你试试看嘛。”张生有笑了笑说：“回去找一下，你不就晓得我有没有把握了吗？”

妹妹将信将疑地回到田家，按照田三牛——即张生有的指点，找那份关系全家财产的田契。果然，一寻便得。田契到手时，连他自己和田家上下，一致目瞪口呆，毛骨悚然。回想起从土吨重的泥土里挖掘出来，归了葬的那具尸首，仿佛置身梦中。于是，田家上下，齐来鸣玉池张家窑洞，妻啼儿哭，罗拜于前。

那时节，张生有才八岁，可是他三十多岁的老婆为他夫，二十多岁的儿子尊他如父，说什么也要把他接回家。八岁的张生有随后请准祖父、父亲和母亲，到田家去住了一些日子。可是，中年妇人伴童，二十多岁的壮男叫爸爸，天长日久，大家都不很习惯。兼以张家家境远比田家优越，张生有要读书，张家替他缴了学费，上课在即，于是张生有不再当田三牛，他还是回到了鸣玉池。

自此，张生有也就是田三牛，他时而和张家住住，田家歇歇，两头来往，都受欢迎，仿佛他天生下来，便在这两家生活，这也是他的福份。

（摘自《科学时代的轮回录》杨大为居士编）

来世再续前缘 带着胎记转生

胎记在传说中被视为“天使的吻痕”或“前世的印记”。

朱红为记再续母子情

《阅微草堂笔记》卷九记载了一桩轮回奇闻。兵部侍郎沈云枫撰写其母陆太夫人的墓志铭时，说到一件事。陆氏刚嫁到沈家一年，她的丈夫就去世了。不幸的是，陆氏生下的遗腹子三岁时也夭折了。

陆氏悲恸地大哭，她说：“我坚持一个人活下来，就是因为有你。现在你也死了。我不忍心我们沈家宗庙从此绝嗣。”殓葬时，陆氏向上天祈祷，希望不要断了沈家的后嗣，她在亡子手臂上用朱砂作了一个红记，祝祷说：“你若再生，就用这个红记作记号。”

此事发生在雍正七年（1729年）十二月。就在这个月，同族与陆氏家为邻的一个妇人产下一子，手臂上有一个明显的红色胎记，其形状如同陆氏所作的朱砂红记。陆氏得知后，将男婴过继到沈家，好好地抚养他，作为沈家的后代。那名男婴长大后就是兵部侍郎沈云枫。

纪晓岚作礼部尚书时，曾和沈侍郎是同事。沈侍郎向他详细地谈起此事，纪晓岚如实记载了下来。

墨迹为契再圆父子情

清朝时期，陈筠堂曾说起他与其父陈萃的缘分。

陈萃穷寒之徒，从小就失去了父亲。家境虽然贫穷，然而他天性喜爱读书，乐于为善。后来娶妻杜氏，生下一个儿子，取名善才。

善才很聪明，然而7岁那年出痘夭折了。陈萃悲痛万分，入殓时用墨在其子左大腿上作了一记。他祝祷说：“希望你再来投生。”从此夜夜悲哭，对其子念念不忘。

一天夜里，陈萃梦到夭折的儿子善才来了，说：“我来投生，已有了定期，请父亲不要再悲哭了。”到了辛丑年上元夜，善才再次向陈萃托梦，说：“儿子再来了。”这天夜里果然生下一子，陈萃为其取名筠堂。

父亲陈萃先前以墨作记号，而陈筠堂的左大腿上有块墨色印记，如同契约一般，两人再圆父子情。

血色齿痕不混的再生缘

《虞初新志》卷九也记载了一则轮回奇闻。明孝宗弘治年间，福建有一位老儒生临死前，曾留下一首诗：“拙守穷庐七十春，重来不复老儒身。娟娟尽展平生志，还向谁边悟夙因。”老儒的妻子听说夫君还要转世重来，于是用牙咬了他的腿，刺指血涂在上面，以此做记号。

至明世宗朱厚熜登基后，改元嘉靖，江南出了一位年少才俊。

此人天资聪颖，才思敏捷。他15岁时中解元，16岁时于礼部的考试中取得佳绩，不到5年就担重任，负责执掌闻地科举考试，为国选拔人才。20岁生日那天，他踏着月色沿着河岸信步而行。不知不觉走了几里路。一路走来，见山川林壑都很熟悉，犹如故地重游，他暗自诧异。就在这时，他听到一阵悲戚的哭泣声，循声而去，发现一位老妇点着纸灯，正在以野菜粥祭奠亡夫。

他向老妇作揖问号。谈话间得知，老妇亡夫的祭日正是他的生日。年轻人进了老妇的茅屋，翻阅老儒生前的著作，惊奇地发现，他这一生应试的所有文章内容，在老儒的著作里全部都有。他恍然大悟，原来自己就是老儒的转世。老妇为验证真伪，请他脱下靴子，发现他的腿上架真有一道血色齿痕印记，清晰可见。老儒便向他证实了自己的夫君（老儒）重生。后来他感念前世因缘，买了田宅、奴婢来济助老妇母子。



徐孝锡讲座 第四讲

清肺热 治好鼻炎

蓄脓症 中耳炎 结膜炎消失无踪

通过清肺，把肺清理干净，让积累在各个肺泡里的热降下来，这样扁桃体会得到强化，淋巴细胞就会活跃起来，自愈能力就会增强。——徐孝锡

鼻炎是一种很容易引起并发症的疾病。眼、耳、鼻都和鼻窦洞相连通，炎症会向各处蔓延。韩医学认为，鼻与肺相通，鼻部的病变原因在于肺部异常，鼻部病变是因为肺脏热过多，或是过寒引起的。这是由韩医学“肺主鼻”的理论而来的。

鼻子位于面部正中央，在人体中起着多种重要的作用。

首先，鼻子是人体吸入空气的第一道关口，能把吸入的冷空气在0.25秒之内加热到适于人体的35摄氏度。它不但有加热空气的作用，同时还会调节湿度，使之适于人体。此外鼻子还可以闻气味，与嗓音产生共鸣，过滤吸入气体中的异物。

因为做的事情多，所以它也经常出问题。除了鼻部感冒症状，还有鼻炎和蓄脓症。尤其是鼻炎，如果在初期不彻底治愈的话，就可能发展成为慢性的蓄脓症、哮喘或COPD（慢阻肺），纠缠患者一辈子。

要想保持鼻子的健康，鼻内的温度和湿度都要适宜。如果鼻内过于干燥，或湿度过高、里面满是鼻涕，鼻腔内就会出现病症。如果太干燥，鼻涕无法正常发挥作用，病毒和细菌就贴在鼻腔内，排不出去。相反，如果鼻腔内鼻涕过多，像洪水一样泛滥，流到不该去的地方蓄积起来就会得蓄脓症。

鼻涕泛滥后 蓄积下来就是蓄脓症

鼻旁窦是支撑着大部份头盖骨的鼻孔，可以说是一种开放的孔洞。左右两边分别有上颌窦、筛窦、蝶窦和额窦等共四个鼻窦洞。其中90%的蓄脓症发生在上颌窦。它位于眼下，一直延伸到牙龈，范围很广。

鼻涕在鼻腔内部也是按照一定路线移动的。这就是鼻旁窦，在鼻旁窦壁上有微小的汗毛和粘膜，鼻涕在流过这里的同时，既能杀菌，又能为大脑降温。但如果得了感冒或鼻炎，粘膜红肿，鼻旁窦入口堵塞，新鲜的空气无法进入，而鼻旁窦里面的鼻涕也出不来，细菌和霉菌就会扎下根。流水才能不腐，鼻涕在这里蓄积久了就会发炎。

人到青春期，鼻窦洞才会完全长成。所以鼻窦洞较小的少年更容易得蓄脓症。

鼻炎的延伸 蓄脓症、中耳炎和结膜炎

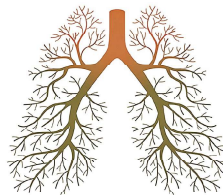
无论是谁，在生命力旺盛的时候，什么疾病都不敢造次，但如果生命力下降，就会四面楚歌，这时首先找上门的就是感冒。如果感冒

在一星期内痊愈了，那它仅仅是感冒而已。但拖得时间长了，超过十天的话，就会扎下根，发展成为鼻炎。鼻炎再恶化下去，就会长出尾巴，第一个尾巴就是蓄脓症，第二个尾巴是中耳炎，第三个尾巴是结膜炎。

也就是说，鼻炎是一种很容易引起并发症的疾病。眼、耳、鼻都和鼻窦洞相连通，炎症会向各处蔓延，如果鼻部的炎症向耳朵蔓延就成了中耳炎，如果向眼部发展就成了结膜炎，如果向鼻腔深处发展就成了蓄脓症。

降肺热

韩医学认为，鼻与肺相通，鼻部的病变原因在于肺部异常，鼻部病变是因为肺脏过热或是过寒引起的。这是由韩医学“肺主鼻”的理论而来的。



(扁康韩医院提供)

鼻是肺的辅助器官，如果肺有什么异常，鼻部也会出现病变。尤其是主管人体生命力的阳气不足的话，疾病抵抗力低下，又因过度劳累等原因，自律神经功能下降，就更容易得鼻炎。

远离大自然、生活忙碌的现代入肺热很盛。体现在皮肤上就是异位性皮炎，如果体现在支气管上就是哮喘，出现在鼻部就是鼻炎。所以鼻炎不单局限在鼻部，只有肺这个呼吸器官的核心、生命的中心，它的功能得到强化，才能根治鼻炎。

通过清肺，把肺清理干净，让积累在各个肺泡里的热降下来，这样扁桃体会得到强化，淋巴细胞就会活跃起来，自愈能力就会增强。通过自己的免疫力来治疗鼻炎的话，会看到大块黄色的鼻涕。这是脓液从深藏在鼻腔内部的鼻旁窦内排出来的好征兆。白血球恢复了识别能力，就会让脓自行流出，只有这样才会得到根治。

西医治疗鼻炎只重表面症状

但是西医治疗只是消除表面症状，医生用仪器抽出脓液，这就是蓄脓症手术。用手术或是其它违背自然规律的人为治疗方式，都会

导致疾病的复发和副作用。有患者把弯曲的鼻骨拉直，西医师说这样的建议下他做了三次手术，但仍然复发。现在甚至有医生直接向鼻部注射类固醇，虽然可以一时性地抑制症状，但却毁了我们的身体，如果继续使用，不久就会出现严重的副作用。

西医在手术前会使用类固醇药物，虽然会有一定的镇静效果，但不能根治。市面上常见的向鼻腔喷射的鼻炎药，大部份也都是抗组胺剂。现在甚至有医生直接向鼻部注射类固醇，虽然可以一时性地抑制症状，但却毁了我们的身体，如果继续使用，不久就会出现严重的副作用。

我想强调的是，手术或化学药物这些人为的治疗方式会启动复发和恶化的恶性循环。尤其是有了鼻炎这个主体之后，由此延伸出来的尾巴，斩断100次也会再生出来。相反，如果去掉鼻炎这个主体，其它三条尾巴也会被连根拔起。

大致清肺三个月后，把肺热降下来，鼻炎引起的鼻涕、喷嚏、鼻塞、鼻涕回流、咳嗽和痰都会消失，头脑变得清晰，注意力增强，头痛症状消失。我们心明眼亮的白血球就会尽心尽力拔除鼻炎的病根，不知不觉间它的随从——蓄脓症、中耳炎、结膜炎也会消失。

现在让人头疼的东西消失了，只要防止复发就可以了，最好的预防措施就是不要得能引发鼻炎的感冒。坚持清肺热，让守护身体的扁桃体保持健康，无论来了什么病毒都能防御得住。

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，从根本上解决哮喘、鼻炎、皮肤病、重症肺炎等呼吸系统问题。已经使全世界十六万鼻炎、哮喘、皮肤病和重症肺炎患者恢复健康。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】

过敏性鼻炎鼻塞严重 服用九个月鼻炎康复

我是美国洛杉矶的Lily，今年61岁。

我曾患有过敏性鼻炎二十多年。1989年开始出现了声音沙哑。1995年来美国后，由于工作压力大，导致出现过敏性鼻炎。最初是季节性发作，随着年龄增长，越来越严重，后来常年处于发作状态。我去看西医，医生说这种病是无药可治的，只能多做运动，又去看中医，所有的医治方法都尝试过了，也只是当时有点效果，不久就又发作。

我整天头晕脑胀的，很容易疲劳，出现疲劳时，就会有耳鸣现象。由于鼻塞特别严重，晚上不能躺下睡觉，健康状况更加糟糕，满脸都是斑，气色不好，心情烦躁，总想发脾气。由于身体长期休息不好，很虚弱，后来连发脾气的力气都没有了，整个人一天到晚无精打采，家里的气氛也很不愉快。

2017年10月我开始服用扁康丸。服用第一瓶时，明显感觉呼吸顺畅一些，也觉得有力气了；服用第二瓶时，晚上可以睡得很好了，可是出现了流血现象，打电话咨询扁康丸全球服务中心，得知是治疗过程中的排毒现象后，松了口气；服用第三瓶时，出现了发烧、荨麻疹的排毒现象；服用到第五瓶、第六瓶时，检查身体肝指数升高，但是有了之前的经历，没有像刚开始出现排毒现象那么紧张了。但还是有一些疑虑，免不了要打电话咨询。

整个的治疗过程中都是这样，就这么反反复复的几个月。随着继续服用，再去医院做检查，结果显示肝指数正常了，荨麻疹也好了，也没有再流血。一直服用到第九瓶的时候，晚上睡觉竟然可以不用枕头平躺了，我终于可以很舒服地睡觉了。

2018年6月不但我的鼻炎彻底好了，整个人感觉精力充沛，而且脸上的斑都不见了，皮肤白里透红，气色非常好，很多认识我的人都说我看起来年轻了。困扰我这么久的过敏性鼻炎终于康复了，神清气爽的感觉真好！



说梦(上)

文/照远

有人说，梦是记忆碎片的重新拼贴；也有人相信，梦是灵魂短暂出走的痕迹。现代科学普遍认为，梦是在睡眠时产生想像的影像、声音、或感觉；西方现代心理学则将梦看作是体现深埋在潜意识里的情感，有助于揭开深藏的情感，可谓众说纷纭。

对于这个问题，中国古人的认识跟现代科学的认识有很大的不同。比如《黄帝内经》认为：人体阴气太盛，会梦见涉过大江大河，并且惊恐害怕；人体阳气太盛，会梦见发生大火，并感到热气逼人；人体阴气和阳气都盛，会梦见相互残杀的场景；肝气太盛，会梦见发怒的事；肺气太盛，会梦见伤心的事而哭泣。

大家都知道，梦的内容往往不可预料，也并非出于自愿。正因为如此，有人才会忍不住发问：会不会有某种外在的因素参与其中，甚至在无形中影响着梦的走向？如果真是这样，梦便不再只是单纯的生理或心理现象，而可以说是由一种超越个人意识的力量，借隐秘的方式直接参与了人们生活和人类社会的历史发展。

回望历史与典籍，我们或许能找到一些耐人寻味的线索。那些被记录下来的梦境，并不只是个人的夜间片段，而是在关键时刻与现实发生了奇妙的呼应。

王珣梦得如椽大笔

晋代书法家、书圣王羲之的侄子王珣，官至尚书令。王珣因有才华、文章出众，而被晋孝武帝赏识并加以任用。

《晋书》记载王珣曾梦见一人，授以如椽大笔，梦醒之后他跟人说：“此当有大手笔事”，意思是这预示着将要有很巨繁重的书写任务。不久，传来皇帝崩驾的消息，在治丧期间所有的哀册谥议等大量文书都是由王珣一人所写。此事记载于《晋书》卷六十五《王导列传·王珣》。

梦见未来妻

崔元综是唐朝和武周官员，在武则天年间任宰相。任益州参军以后，想要结婚，日期已经定了下来。一天，他忽然做了一个梦。

梦中有人对他说：“这家的女子不是你的媳妇，你的媳妇今天才出生。”他便在梦中跟着这个人来到东京履坊十字街西道北的一户人家，进到院子里的东屋旁，看到一个妇女正好生了一个女儿。领他来的那个人对他说：“这才是你的媳妇。”崔元综从梦中惊醒，但他不相信梦中的事。这时传来消息，他正要娶的那个女人突然死了。

从这以后他升官一直到四品官，年纪五十八岁了，才同侍郎韦陟的堂妹结婚，新娘才十九岁。婚礼是在履坊韦家宅院举办的，新娘子原来正是住在东屋。推算起来，

她出生的年月，正是崔元综做梦的那一天。崔元综后来又升为三品官，活到九十岁。韦夫人与他白头偕老，共同生活四十年，享尽了荣华富贵。（出自《定命录》）

梦遇纪晓岚

翰林院的编修汪守和还是诸生时，有一晚做梦，梦见他的外祖父史珣携一人到家。外祖父指着来人对汪守和说：“这个人是我的同年纪晓岚，他将来就是你的老师。”汪守和便在梦中暗暗地记下了纪晓岚的长相和服装。

后来汪守和参加廷试，恰巧碰上纪晓岚阅卷，选拔汪守和为优等。汪守和被授官后后来参谒纪晓岚，便提起梦中的这件事情来，说到纪晓岚的相貌和服装与他梦中的是完全一样。（出自于《阅微草堂笔记》）



纪晓岚（公有领域）

南宋丞相史浩

梦中受赏 命中所至

史浩丞相科举及第之时，刚好四十岁。他在没及第之前，家境极为清贫。有一年除夕夜，史浩尽自己所能准备了食物供奉祖先，祭罢之后便入睡休息。睡梦中他感到自己人在京城，还有两个皇官中的贵人骑着马来宣召他，而且催得很紧。

史浩跟着他们来到一间大殿，一位帝王模样的人坐在正中间，两边站着服饰华丽、仪容端庄的侍从，场面盛大。那两个贵人带着史浩叩头拜见，礼节与人朝拜相似。大殿的厅堂两旁各摆设一个案子，上面摆满各种金银器皿、晶莹耀眼。

不一会儿，殿上的侍从人员来传话，说奉圣旨赏赐给史浩金器、银器共计四百七十件。史浩惶恐不敢接



南宋丞相史浩（公有领域）

受，但两个青衣拽着史浩的胳膊让他下拜，史浩这才跪下拜谢。两个贵人又带他往回走，途中经过一条大河，刚走上桥便失足掉落河中，一下把史浩惊醒了。

第二天正是大年初一，史浩把梦中之事讲给妻子听，妻子听后笑着说：“昨晚是大年夜，民间非常重视这个节日，但咱家连一杯酒一片肉也没有，哪会有那么多金银财富，不过是鬼鬼恶作剧取笑你罢了！”史浩也因为做了这个梦而发笑。

但是过了不久，史浩于宋高宗绍兴十五年（西元1145年）科举及第，十二年后得以充当太学官。到了宋高宗绍兴二十九年（西元1159年），史从秘书郎被提升为司封郎，做了建王的老师。

又过了三年，宋高宗即位，建王即位（宋孝宗），宋孝宗封史浩为丞相。此后史丞相大富大贵三十余载。先后得到的赏赐，恰好是梦中的赏赐数目四百七十件金银器。（出自《夷坚志》）

梦境经验升华

唐代小说家张鷟曾梦见一只大鸟，紫色，从天空中飞下来，落在他家门前不愿离去。他告诉了祖父，祖父说：“这是吉祥的征兆呵！当年蔡衡说：‘凤的种类有五种，其中红色的是凤，青色的是鸾，黄色的是鸞，白色的是鸿鹄，紫色的叫鸾鸾凤凰。’这鸟是凤凰的辅鸟，你将来能够辅佐帝王执政。”于是就给他取了张鷟这个名字。

张鷟中了进士之后，来到怀州，梦见吉祥之云盖在他的身上。这一年他应答朝廷的策问，主考官认为他颇有见地，算得上天下第一，于是让他进入岐王府任职。

又一夜，他梦见自己穿着红色的衣服骑在毛驴上。睡梦中他还责怪自己，我应该穿绿色衣裳骑在马上啊，怎么能穿着绯衣骑驴呢？当年他应举第，被授予鸿胪丞一职，并且后来又在未应考的情况下被授予五品官，这被视为梦境的应验。（出自于《朝野金载》卷三）

梦中入选得印证

古代有一位以做梦预示未来仕途结果而被记载的人，名叫潘玠。潘玠说，每当参加考试获得官职前，必先有梦预兆。那年，他和赵自勤同去应试，都把考卷呈上堂，结果却好久时间没有公布。后来潘玠说，梦到结果就要公布，他与赵自勤都被选中了。二人一同来谢主考官，自己前面走，赵自勤在后面跟着。他们来到堂前，潘玠在东，赵自勤在西，二人相视而笑。

几天之后，考试的结果终于出来了，潘玠被封为御史，赵自勤被封为拾遗。他们同一天向主考官致谢。主考官将二人引荐给皇帝，潘玠走在前面，赵自勤跟在后面。来到殿上，潘玠站在东侧，赵自勤站在西侧，二人随即相视一笑，跟做的梦一样。（出自于《定命录》）

神蟒入梦

曾国藩诞生的异兆传说



曾国藩（公有领域）

晚清重臣曾国藩出生于嘉庆十六年十月十一日晚上十时左右，他的曾祖父曾竟希当时已经七十岁了。相传曾国藩出生这天，曾竟希梦见有神蟒蜿蜒从天而降，停在中庭，头靠在梁上，尾巴盘在柱子上，鳞甲森然，黄色灿烂，令人不敢近看。

曾祖父醒来，家人正好来报添了曾孙。曾祖父很高兴，将曾国藩的父亲曾竹亭召来，告诉他刚才的梦，并说：“这个孩子将来必定会使曾氏门楣生辉。要好好教养这个孩子。”

就在这个月，曾家住宅内生长了一株青藤，其形状蜿蜒屈盘，非常像曾祖父梦中所见的神蟒。

后来，曾家人观察青藤的枯荣，就可以预知曾国藩的境遇。当枝叶繁茂的景况，就是曾国藩考取科举，升官，作战获大胜的时候。如他因父母

去世在家守孝，或被太平军击败，几次面临绝境时，青藤也会显得萎顿像要枯死一样。像这样的情形，历年都没有差错。曾国藩的乡家人都能详细地讲述这事。（出自《北齐书》）

光照先人 富贵发达

李元忠，北魏、东魏官吏，赵郡柏人。曾祖父李灵，任魏定州刺史、钜鹿公。祖父李恢，任镇西将军。父亲李显甫，任安州刺史。当初元忠将要做官时，梦见自己手持火炬进入父亲的墓穴。半夜惊醒，非常厌恶这个梦。天一亮元忠就把梦告诉了他的老师，老师占卜说：“大吉，这是说你要光照先人，最终会富贵发达啊。”后来，李元忠做官发达，其子李播继承祿位。（出自《北齐书》）

孝昭皇后幼年梦的征兆

孝昭皇后高氏，是司徒公高攀的妹妹。父亲高颡，母亲盖氏，共有四男三女，都出生在东方疆域。高氏全家在高祖初年向北魏归附，迁至龙城镇。镇将上奏高氏德行善良姿色艳丽，可进入后宫。等到到达后，文明皇太后亲自前往北部曹，看到高氏的姿容，认为她很奇特，于是将她招入宫廷。这年高氏十三岁。

高氏幼年时曾经梦见站在堂屋内，阳光从窗户照在身上，鲜明炙热。高氏东西躲避，阳光还是斜照不止。如此几个晚上，感到奇怪，就告诉父亲高颡，高颡就这事询问辽东人闵宗。闵宗说：“这是奇特的征兆，尊贵不可言说。”高颡说：“凭什么知道呢？”闵宗说：“太阳，是君主的德性，帝王的象征。光芒照在女儿身上，一定有恩德册命加在她身上。女儿避让还照耀，是君主前来求婚，女儿不得已。”

闵宗还说：“从前有人梦见月亮进入怀中，还生下天子，何况是太阳照耀的征兆呢？这个女儿必将接受皇帝册命，有生育君主的迹象。”

高氏后来果然成为北魏皇后，生下两子一女，即北魏宣武帝元恪、广平武穆王元怀和长乐公主元镜。（出自《魏书》）

梦境揭示中榜人

明正统丁卯年间，湖广有一位官员在赴任途中，梦见黄榜揭晓，榜上赫然写着：第一名，彭时。当时考试尚未开始，这位官员醒后半信半疑，便在纸上记了下来。后来，一位名叫彭时的考生果真成了当年的状元。

在廷试之前的一个月，英宗皇帝梦见儒、道、释三人物前来拜谒。英宗醒后，惶惑不得其解。后来在揭榜之后才恍然大悟。原来这三个人预示的正是该年的状元、榜眼、探花。状元彭时由儒士及第，榜眼陈谏小时候曾寄住在神乐观，探花丘正年轻时曾做过庆寿寺的书记员。（出自于《状元事略》）（未完待续）

文/琳真

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，解锁她磅礴而秀丽的风景，开启一段返璞归真的旅程！

从江县位于贵州黔东南最南端，与广西接壤，是苗族、侗族等多民族聚居地，这里保留了许多原生态文化和传统习俗。岜沙苗寨、占里侗寨和加榜梯田是当地三大代表性景点。

岜沙苗寨

中国最后一个枪手部落

岜沙苗寨是中国保存苗族传统文化最完整的村寨之一，被称为“中国最后的枪手部落”。这里居住的主要是苗族岜沙支系，村寨依山而建，至今保留着许多古老习俗。



岜沙苗寨居民

寨中的男子从小留发，到了成年后会将头部四周剃光，仅在头顶保留一束头发盘成发髻，当地称为“户棍”。传统剃发仪式使用镰刀完成，象征成年与族群身份。

除了独特发式外，寨中的男子还



大图：加榜梯田 (123RF)；下图左：岜沙苗寨；下图右：占里侗寨

常携带传统的火药枪，过去用于打猎，如今成为展示苗族文化的一种象征，代表勇武精神与祖辈记忆。

岜沙苗族把树看作生命和祖先的象征，认为树与人的生命相连。当地流传着这样的传统：孩子出生时会

种一棵树，人与树一起成长，人去世后可能用这棵树做棺木，寓意生命回归自然。

同时，岜沙人还有植树纪念先人的习俗。在寨子周围郁郁葱葱的林地中，很多树木都承载着家族记忆。这种生态观念，使岜沙至今保持良好的森林覆盖率，也让山林自带着肃穆的气质。

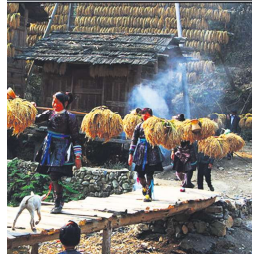
占里侗寨

人口平衡的世外桃源

占里侗寨是一个只有几百人的小村落，位于从江县高增乡。

据说村里有专属药师掌握一种叫“换花草”的草药，能在怀孕初期根据意愿调节胎儿性别。

寨内一般每个家庭只生两个孩子，一男一女被认为是最理想的家庭结构。虽然科学界至今未破解换花草的成分，甚至有人认为这更多是文化传说，但不可否认的是这里近几年保持着人口稳定、男女比例均衡的现象。



占里侗寨近几百年都保持着人口几乎零增长、性别高度平衡。

加榜梯田：大地的指纹

加榜梯田是贵州最秀美的梯田之一。与元阳、龙脊梯田的壮阔不同，加榜梯田更显柔美与幽静。

加榜梯田最高处可达数百级，依山势层层盘绕，线条流畅，宛如大地的指纹。苗族吊脚楼点缀其中，云雾缭绕时仿佛一幅漂浮在山间的画卷。加榜梯田保留了千年“稻鱼鸭”共生系统，是全球重要的农业文化遗产。水稻为鱼鸭提供栖息，鱼鸭粪便肥田，鸭子啄食虫草，形成零农药、低化肥的可持续农业。同时，鱼和鸭也为当地居民提供了额外的食物来源。

西江千户苗寨

西江千户苗寨是全世界最大的苗族聚居村寨，位于贵州省黔东南州雷山县雷公山麓，由十多个自然村寨连片而成，居住着6000多人，苗族人口占99.5%以上。这里以层层叠叠的吊脚楼、万家灯火夜景和浓郁的苗族文化闻名，能感受到原汁原味的苗族建筑智慧和生活方式。

吊脚楼

西江地处平均坡度30-50度的山坡，几乎没有平地。苗族先民采用“半干栏式”吊脚楼：房屋一半靠山体支撑，另一半用长短不一的杉木柱（吊脚）架空。这种设计无需大面积开挖地基，不仅保持山体稳定，还具有防潮、防蛇、防洪的作用。

吊脚楼全部采用榫卯结构连接，不用一颗铁钉。梁、柱、枋通过榫卯咬合，柔性强，能应对地震或山体微移。正厅朝向阳光，避开风口，兼顾采光、通风和风水。走进老房子便能直观感受到这种“无钉建筑”的精巧工艺。

夜幕降临时，吊脚楼灯光渐次亮起，形成壮观的灯海。灯光布局基本沿袭古老的村寨分布：从河边到山顶，层层向上。



苗族民俗舞蹈，舞者身着传统银饰与服装。(PeterSzabo83/Wikipedia/CC BY-SA 4.0)

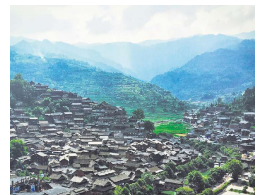
银饰与刺绣

苗族没有延续下来的文字，历史与信仰主要靠口传和服饰传承。刺绣与银饰是服饰中最突出的装饰，被视为“穿在身上的无字史书”。银饰多用银与白铜合金制成，工艺繁复精

巧，常见飞鸟、蝴蝶、龙鱼等图腾符号。刺绣则以针线记录民族的迁徙：波浪纹或水波纹象征江河水域，城郭图案寄托着对祖先故土的怀念。这些图案宛如一部可视化的民族百科，代代相传，承载并讲述着苗族绵长的文化历史。

独特的待客之道

长桌宴是苗家待客的最高礼仪：多张桌子拼成长排，人们围坐共享菜肴。其中最具代表性的菜品是酸汤鱼，用米汤自然发酵的酸汤，配以木姜子、酸辣开胃，是苗家饮食的经典



西江千户苗寨 (SONG1907/Wikipedia/CC BY-SA 4.0)



长桌宴

风味。宴席上还有苗家特有的劝酒环节“高山流水”，姑娘们排成一排，酒壶从高往低连成一线，酒水像瀑布般流入口中。这不是单纯的劝酒，而是苗族人最隆重的待客之礼。在物质匮乏的年代，只有最尊贵的客人，才会获得不限量美酒的热情款待。





UNIVERS IMMO **Univers Immo 专业商业地产始于2003年**

商铺·餐馆·仓库·办公室

餐馆连墙出售
Paris 8区
产权+商业资产零售
位于St Lazare街区
设备齐全: 烟卤、冷库、桌椅; 有露台
面积: 105m²
售价: 890.000€

餐馆出租
94 Ivry-sur-Seine
直接出租, 无转让费
Jean Jaurès大道
地处旺区, 位于两条街转角处
带排烟管道, 毛坯状态, 全新橱窗
面积: 170m²
月租: 4300€ HT (不含杂费)

仓库出租
93 Romainville
交通便利, A3高速沿线
400m²单层仓库
有办公室和4个停车位
月租: 5000€ HT (含杂费)
另有法兰西岛大区仓库
1000m²-5000m²可选

电话: 06 62 42 99 55 / 邮件: leolevyimmo@gmail.com

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

餐馆出让(Paris 4e) 位置一流

位于步行街, 面积108 m², 有露台, 有2个地下室:
139m²和46m²
房租: 5800 € HTC
发展机会高, 因另有发展而出让
价: 57万欧元。
有意者请联系:
06 95 00 18 83(法语、中文)



餐馆酒吧出让 (58300 Decize) 4号酒牌, 因退休让

位于主干道旁, 免费停车场
150m², 室内50个座位, 露台15个座位
带2房公寓
租金: 1 000€, 让: 40 000€
请联系: LAM先生 (中文和法语)
电话: 03 86 25 23 34 (请在15点至18点之间拨打, 除周三)

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 16 Rue Joseph et Etienne Montgolfier
地铁2、11号线: Belleville 93110 Rosny-sous-Bois
(5号出口) 快线E线: Gare de Rosny Bois Perrier

餐馆出售 (93 Pantin)

75座位, 面积240m², 房租2950欧, 带公寓。
联系电话:
06 80 62 54 80 (法语)



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: 4900€/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)



招聘华人大厨(瑞士)

Restaurant Basilic-Miyabi,
餐馆位于: Rue du Theatre 18
1820 Montreux, Suisse
有意者, 请联系
联系人: Vulliemmin Lionel
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

招聘华人大厨会韩餐(瑞士)

Restaurant Le Central
Gangnam 餐馆位于:
Dents-du-Midi 42
1868 Collombey, Suisse
有意者, 请联系
联系人: Vulliemmin Lionel
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

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, 地平店铺,
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

《看中国时报》订报单

中华五千载 沉浮知盛衰 笑谈天下事 尽在看中国

《看中国时报》订报
此订报费仅限法国本土,
法国海外省读者订报
请直接联系我们

订报人(法语): _____
地址: _____
电话: _____
备注: _____

连续12期: 35€ TTC
连续25期: 65€ TTC

开始订报时间: _____
支票抬头, 请写: Nouvel Espace
请将您的支票寄往:
Nouvel Espace
Abonnement
19 Avenue d'Italie
75013 Paris

新興肉店
SAS HIENG SENG BOUCHERIE

各种新鲜肉类食材
鸡、鸭、猪、牛、羊及鸡蛋。
欢迎光临

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

咖啡/酒吧/烟草店出让 (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€
FDI, 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)



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)

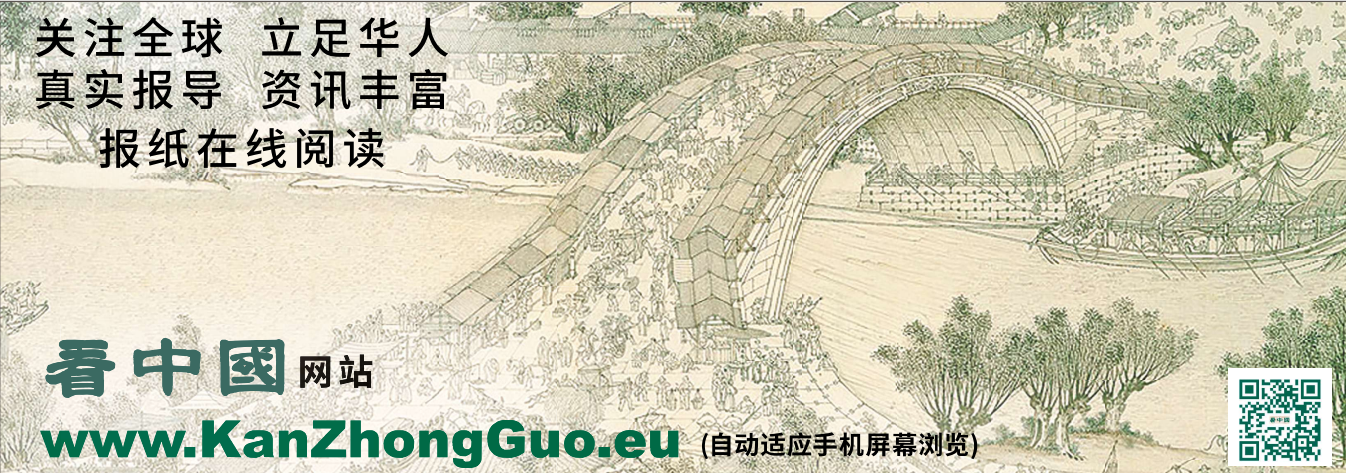

欢迎在《看中国时报》刊登您的小广告

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

扁康丸創始人 韓國名醫
徐孝錫 院長



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，半夜到早晨都無法入睡，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，一摳鼻子就流血，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，白天邊哭邊使勁抓，癢的實在受不了就鑽地板，晚上女兒癢得哭鬧不停睡不了覺，我們夫妻輪流陪她抓癢到天亮；到第四個月時，女兒癢不鬧了，也不哼哼唧唧了；到第六個月時，皮膚開始好轉了一些；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。後來她個子和長得和同龄小朋友一樣高，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一些；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。我相信醫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，但是不像肺炎那樣的難受。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。但是我這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，也會體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，有中醫專家門診也無效，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後就放心了。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。服用西藥後，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併發成鼻炎。因為鼻塞，流鼻涕，胸悶，耳朵疼，嗓子癢，我每晚都無法呼吸，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，眼角起了一個大包，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，胸悶也有所好轉，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，感覺變化多了一些，鼻塞減輕，流鼻涕也少了，胸悶減輕，呼吸也變好了一些。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，接觸過石棉棉23年，呼吸容易感染，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檢查確認為吸入性肺纖維化，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，皮膚越來越光滑，老人斑開始變淡。就這樣堅持服用了十多瓶後，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，就是我的糖尿病並發症明顯得到控制，沒有再惡化。看到我身體恢復，家人顯得提高高興了。

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月我在報紙上看到了扁康丸的廣告，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。在沒有自己選擇的情況下，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，還遭人替啊。

更多見證
請上網查看！

