



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

5款梅干日式料理做法

文/米娜 图/Adobe stock

梅干是日式料理中极具代表性的风味之一，小小一颗就浓缩了酸、咸与清香。经过盐渍与日晒的梅子，口感柔软，酸味鲜明，常搭配白米饭、饭团或便当食用。一口咬下，酸香在口中缓缓散开，让简单的料理多了一份清爽与层次。

同时，梅干也是日本家庭必备的传统腌渍品，既能配饭、做饭团，也常用来搭配肉类料理。它清爽的酸味可以帮助去油解腻，唤醒味蕾，并引出食材最自然的本味。看似朴素的一颗梅干，却承载着日式饮食中对自然、季节与生活的细腻体会。

梅子寿司

◆食材

主料：寿司米1杯、清水1杯。
辅料：梅干3颗、小黄瓜1/2条、寿司海苔2张、白芝麻少许。
调料：米醋2大匙、糖1大匙、盐1/2小匙。

◆做法

- ①寿司米洗净后加等量清水煮熟焖10分钟。
- ②米醋、糖、盐拌匀微温至溶化后拌入热饭放凉。
- ③梅干去核切细；小黄瓜切细丝并稍挤去水分保持鲜脆口感。
- ④海苔铺上寿司饭（前端留1公分空隙）均匀铺上梅干肉与小黄瓜丝，并撒白芝麻。
- ⑤由下往上紧实卷起定型后切段即可。



梅子寿司



梅干

梅干拌鸡丝

◆食材

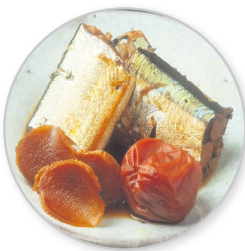
主料：鸡胸肉300克。
辅料：日本梅干3颗、紫苏叶5片、白芝麻1小匙、清酒1小匙、盐少许。
调料：白芝麻酱1小匙、米醋1小匙、味噌1/2小匙、砂糖1/2小匙、酱油1/2小匙、香油1小匙。

◆做法

- ①紫苏洗净拭干。
- ②鸡胸肉抹少许盐与清酒，冷水下锅煮至熟透放凉后，用手顺纹理撕成细丝备用。
- ③梅干去核后用力背削成泥，梅干泥加入调料拌匀成酱；紫苏叶切成丝。
- ④鸡丝加入梅干酱与紫苏丝，盛盘后撒白芝麻即可。



梅干拌鸡丝



梅干煮秋刀鱼

梅干煮秋刀鱼

◆食材

主料：秋刀鱼3尾、梅干3颗、姜片。
调味汁：水（淹过鱼身一半）、清酒100毫升、酱油2大匙、味噌2大匙、砂糖1大匙、醋1小匙。

◆做法

- ①秋刀鱼去头尾、清腹腔，切成4段并擦干水分。
- ②锅内加入调味汁，捏碎的梅干与姜片，放入鱼段大火煮沸后撇去浮沫。
- ③盖上锅盖（小于锅径、直压食材的盖子），免翻动即可均匀入味。转小火炖40分钟。
- ④拿掉盖子，转中火稍微收汁，直到鱼皮呈现出晶莹光泽即可。



梅干煮鸡肉



梅子果冻

梅子果冻

◆食材

主料：日本梅干1颗。
辅料：水350毫升。
调料：砂糖2~3大匙、柠檬汁1小匙、吉利丁粉7克。

◆做法

- ①吉利丁粉加2大匙冷水拌匀，静置软化。
- ②锅中放水、柠檬汁与砂糖，小火加热至砂糖溶化后离火。
- ③加入软化吉利丁，拌匀至完全溶解。
- ④倒入模具约一半液体，放入冰箱冷藏15分钟至微凝固。
- ⑤放入整颗梅干，再倒入剩余液体。
- ⑥冷藏2小时以上至完全凝固，即可食用。

意大利面料理2款

文/山平 图/Adobe stock

意大利面口感柔韧，风味简单纯粹，而当它与各地食材相融合时，又能展现出别具一格的新滋味。



泰式花生酱鸡面

泰式花生酱鸡面

这是一道结合花生酱和柠檬的酸香，兼具香浓与清爽的意大利料理。无论搭配肉类或蔬食，都是健康又充满风味的美食，让人食欲大开。

食材

彩椒50克、鸡肉100克、香菇2朵、青葱1株、意大利面适量。
调料：柠檬汁1大匙、白米醋1大匙、辣椒粉1大匙、花生酱3大匙、椰子粉2大匙、糖水1大匙、大蒜末1大匙、盐1小匙、橄榄油3大匙。

做法

- ①香菇切片；彩椒切条；鸡肉切成块。
- ②混合所有调料材料，用搅拌机慢慢搅拌，最后慢慢放入橄榄油，

搅拌均匀即可。

③意大利面依包装袋的指示说明煮好。

④起锅热油，下蒜末爆香，将所有食材和面条，翻炒均匀，盛盘撒上葱花。

日式金针菇意面

金针菇自带微微清甜，与酱油的咸香融合，味道鲜美开胃，很适合拌饭或拌面。一次多做一些金针菇酱，可方便使用。

食材

金针菇400克、昆布丝3克、冷水100克、意大利面、生菜适量。
调料：酱油3大匙、米酒2大匙、米醋2大匙、味噌2大匙、糖1/2大匙。

做法

- ①昆布冷水泡3小时，取出昆布。

②金针菇去蒂，冲洗沥干后切成小段。

③昆布水加调料，小火煮10分钟后下金针菇，炖煮30分，静烟30分钟，完成金针菇酱。

④意大利面依包装袋的指示说明煮好。

⑤起锅热油，下蒜末爆香，放金针菇酱和面条，翻炒均匀，盛盘撒上生菜。



日式金针菇意面

多子家庭能“一碗水端平”吗

文/念远

在社交媒体上，有一段视频在近日引发热议。视频中，育儿专家Cameron博士分享了关于养育“两个以上孩子”的独特观点：父母不要试图“一碗水端平”，即不要追求绝对的公平对待。

Cameron博士强调父母应建立长子的“权威”，略微偏向长子，以培养其责任感，并让其参与照顾弟妹。这种观点挑战了“普遍”的育儿理念！引发了父母们的讨论。

为什么在多子家庭中，绝对平等可能并非最佳选择？那么又该如何平衡公平与差异？

建立家庭“老板”的体系

其实，这个观点直击多子家庭的痛点。太多父母都知道，当第一个孩子出生时，整个家庭围绕他转，父母在孩子身上投入了大量的时间、注意力以及感情上的滋养。这时的他是唯一的焦点。

但第二个孩子到来后，如果父母强求“一碗水端平”，长子会感到失落，因为爱从“独享”转为“分享”，还要开始做以前他不需要做好的事。

为此，视频提出四点建议：

1. 确立长子的权威：让长子成为“老板”，赋予他管理弟妹的责任。全家共同参与照顾，这能让长子感到安全，从而更愿意分享。

2. 父母不要当裁判：当孩子们发生冲突时，不要立即干预，而是引导长子解决问题。这样可以培养长子的领导力和责任感。

3. 不干涉孩子间的互动：在玩要或争执中，让孩子们自行处理，除非必要。

4. 避免比较两个孩子：不要说“弟弟比你乖”这类话，以免引发长子的嫉妒。

有人可能想，这种方法是否“偏向长子”？其实，这会让孩子受益更多。因为长子有了安全感，会更乐意去照顾弟妹，最终能促进家庭和谐。

许多网友赞同，认为这是“洞悉人性”；但也有人认为“长幼有序”的老



(123RF)

套做法，会不会导致不公呢？

为什么“一碗水端平”可能适得其反？

目前，普遍的育儿观强调平等，以避免孩子间的嫉妒。但现实中，孩子们的年龄、性格、需求各异，绝对平等更恰恰当不公。

我们可以举例来说明：

1. 不同需求导致不同对待

一个孩子可能需要更多情感支持（如敏感型个性），另一个则需要更多纪律指导（如活泼型）。如果父母强求平等，比如给每个孩子相同的时间或资源，可能会忽略个体差异。有人指出，追求平等会让父母压力山大，最终没人受益。

相反，公平应基于需求：给每个孩子他们需要的，而不是相同的。

2. 年龄差异的现实

长子通常更成熟，父母可赋予其

更多责任。这可不是偏袒，而是利用自然顺序培养领导力。堪萨斯大学的一项研究显示，父母的差异化对待会影响兄弟姐妹的关系。如果处理不当，可能导致怨恨；但如果解释清楚（如让弟妹明白：哥哥、姐姐要做很多事，你们要跟着他们，帮着一起做点事。），则能提升家庭凝聚力。

如何避免走向极端？

网上博客分享了一个母亲的经历：双胞胎姐妹因先后顺序而哭闹，如果父母总试图“平均”，反而放大问题。最终，她意识到“让每个孩子按其所需”比平等更重要。

尽管视频里的观点有理，但并非万能。批评者担心，这可能演变为真正的偏袒，导致弟妹感到被忽视。

在一个讨论帖中，有一位母亲说，如果父母总偏向长子，弟妹可能发展出自卑或叛逆。此外，文化背

景也不同：在东方家庭，长幼有序常见；但在西方，更强调个体平等。

为了平衡，父母还可参考以下的建议：

1. 沟通透明

家长要耐心解释差异的原因，如“妹妹小，需要多抱抱；你大，可以自己玩，我们一起读故事吧。”这就减少了孩子间的误解。

2. 关注情感公平

确保每个孩子感到被爱。教育学专家Sarah Rosensweet建议，用“温柔而坚定的界限”结合共情，避免权力滥用。

3. 关心兄弟姐妹如何互动

如果出现严重的冲突，可以寻求专业帮助，如家庭咨询。

很多教育专家都不约而同地强调：“公平不等于相同”，而是根据年龄和需求调整。实际上，在遗产分配等长期决策中，民间也往往会根据个

体情况来体现公平，这种做法有助于减少家庭纠纷，也是得到了不少人的认可。

育儿关键在爱与理解

育儿到底有没有一个万能的公式？可能那个公式并不存在。育儿其实是充满人性温度的艺术创作。

那种“一碗水端平”、时间、礼物、关注丝毫不差的做法，听起来公平，却往往忽略了人性最复杂的一面。每个孩子都是独一无二的个体，他们的年龄、性格、情绪需求，甚至出生顺序，体现出他们需要的“爱”不是同一个配方。

长子可能需要被赋予责任才能获得安全感，次子可能更渴望得到宠爱。也许这个孩子天生敏感，需要多一些拥抱和倾听；而另一个则精力旺盛，需要边界和挑战。

如果父母强行把所有东西切成一模一样的两份，反而会让孩子感受到“被比较”和“被忽视”，嫉妒与怨恨反而更容易滋生。

相反，父母在尊重孩子个性的同时，适度地差异化，可以培养出孩子们真正的家庭责任感，也能促进家庭关系的和谐。

让长子成为“小老板”，相当于给他一个成长的舞台，让他学会照顾、领导和担当。

当他从“被照顾者”变成“照顾者”时，整个家庭的的爱会像涟漪一样向外扩散，弟妹们反而会感受到更多来自姐姐的温暖与保护。这种“有区别的关爱”，其实是更高层次的公平，这就是孔子讲的“因材施教”。

但这一切的前提，永远是父母必须保持清醒、自省和无私。偏见是最隐形的毒药；千万不要把自己的童年创伤、性别期待、甚至对孩子的“喜欢程度”偷偷加进去。

每天问问自己：“我今天给孩子们的爱，是他们真正需要的吗？”、“他们有没有真正感受到被看见？”当每个孩子都能感受到被父母珍视时，“平等”与“公平”的争论，其实已经不再重要。

如何把孩子培养得更优秀

“养儿一百岁，长忧九十九”。自孩子出生的那一刻起，每位家长就对孩子的成长、教育操心不已。每个家长都希望自家孩子长大能够有出息。

孩子小的时候就要养成好的习惯。孩子不是只有成绩好就会成功，好的性格特点和行为习惯也是成功的关键，有不少成功人士从小就表现出了以下这些特征。

1. 良好的创造力

孩子在6岁左右，常被认为是培养创造力的黄金期。有创造力的孩子往往独立，不拘常规，有自己的处事方式，喜欢寻找使用事物的新方法。

这时要给孩子提供自由探索的氛围与正向的鼓励。家长可以鼓励孩子做这些事：不限形式的涂鸦；在户外观察自然；通过互动阅读激发想象力，并接纳孩子的不寻常想法；对喜欢拆卸、组装玩具的孩子，不要压制，可以给他们提供安全的环境与材料（如积木、废弃纸箱）。

人的一生总是会遇到一些没有现成答案的问题，因此需要跳出条条框框去解决问题。一个习惯于创造性思维的孩子更容易在他的职业生涯中取得成功。

2. 动手能力强

俗话说：眼看十遍，不如手过一



(123RF)

遍。教育家陶行知也说过：“人有两件宝，双手和大脑。大脑会思考，双手会创造。”

动手能够锻炼孩子的专注力，引导孩子在遇到困难时学会自己动脑筋、想办法解决。

3岁左右的孩子就已经开始喜欢动手，比如自己吃饭、穿衣服、抢着扫地、收拾房间、叠被子等，这些事情不难，也没有危险，大胆给孩子动手的机会。

3. 抗压能力强

有的家长只注重应试教育，忽视了对孩子们的素质教育，很多孩子都是只会学习，却不知道如何去面对各

种挫折，稍有不如意就很难承受心理的压力。

而不少长大后成功的孩子，在童年时期就表现出很强的抗压能力。这类孩子通常更有自信，遇到问题不容易慌乱，能够比较平和地与他人相处，也更愿意尝试自己解决问题。

当遇到挫折和失败时，他们更容易调整状态，继续尝试，而不是轻易被困难击倒。

4. 交际能力和领导力

很多成功的人都具有良好的交际能力和领导力，而这两种能力往往都是从从小就培养的。

这种人在年少上学的时候就已

经表现出了领导能力，他们仿佛是天生的领导、社交的小能手，不费劲就能跟同龄人打成一片，无论走到哪儿都会有朋友相伴。

他们做事往往有自己的想法，不会随波逐流，一味听从别人的安排。长大后，他们凭借积累的人脉关系，会获取更多机会。

另外，父母要注意培养孩子良好的沟通技巧。懂得社交礼仪的孩子，能够拥有好人缘；孩子善于谈话，能引起别人的兴趣和注意。

5. 足够自律

自律性较强的孩子目标明确，不容易受外界环境的干扰，能够抵制诱惑，专心致志地只做一件事。

这样的孩子不用家长操心，能够清晰地认识自己，具备自我约束的能力和基本的判断力，知道什么该做，什么不该做。

此外，家庭教育同样至关重要。父母应让孩子懂得感恩与宽容，学会面对生活中的困难，心胸狭窄只会让人长期陷入痛苦。同时，也要培养孩子乐观向上，总是保持一颗平常心。

父母还需教会孩子自我保护。如果孩子缺乏基本的处世能力，不能分辨出善恶，便容易在现实中受到伤害。父母过度地保护，反而可能成为另一种形式的“伤害”。

寓言故事

青鱼和鲇鱼

青鱼在清澈的池塘中寻找食物，看见池塘边有螺蛳，就游了过去。青鱼看到附近的鲇鱼，对它说：“你能够把坚硬的螺蛳壳咬碎然后吃到里面的肉吗？”

鲇鱼摇摇尾巴，说：“螺蛳壳太硬了，我没有办法咬碎。”

青鱼得意扬扬地对鲇鱼说：“吃螺蛳不仅要牙齿厉害，还要有很高的技巧，你看！”

说着，青鱼就张嘴用牙齿咬螺蛳，“啪”一声，螺蛳壳被咬碎了。青鱼一口吞下了螺蛳肉，傲慢地对鲇鱼说：“看到了？我吃螺蛳的方法多巧妙！我是池塘中最聪明的鱼！”

鲇鱼见已经是傍晚，把尾巴露出水面，放在岸边。在岸边寻找食物的老鼠闻到了鱼的腥味，急忙赶了过来。老鼠见了鱼尾巴，以为是刚死的鱼，一口就咬住了鲇鱼的尾巴。

这时，鲇鱼突然抖动尾巴，把老鼠拉入水中，老鼠被淹死了。

青鱼看到了鲇鱼捕捉老鼠的过程，对鲇鱼说：“你捕捉老鼠的方法十分巧妙，很了不起啊！”

鲇鱼谦虚地说：“大家都有各自的本领，没有什么值得夸耀的啊！”

青鱼听了，没有多想，以为这是谦虚，千万不要认为自己了不起。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (4)

(接上期)

文/周若水

李渊与李世民一起奋力突围，此时，太原的步兵也已赶到，李渊率领的隋军反败为胜，将历山飞的贼军打得落荒而逃。时年，李世民只有十七岁。

炀帝昏暴，突厥、群贼作乱，黎民百姓无以聊生。这一切令这个心系苍生的少年忧心如焚。平天下、定江山、救民生的愿望在少年的心中越来越强烈。

李世民有了定国安天下的壮志，就背着父亲李渊，开始结交有识之士，共商大计。

晋阳令刘文静知道李世民是济世之才，二人经常在一起谈古论今。刘文静因与李密联姻，获罪入狱，关在太原。李世民去监狱探望刘文静，二人论及时下的动荡，刘文静说：“而今天下大乱，没有汉高祖刘邦、汉光武刘秀这样的雄才，天下难以安定。”李世民笑着说：“不是没有，只是此人现在还不被世人所知。我来探望你，就是来同你共议大事的，不知你有什么安天下的方略吗？”刘文静说：“当今隋主南巡，李密屡次围攻东都洛阳，手下有数万的群盗，其中不乏重用的人才：魏征、徐懋功（后更名为李绩）、程咬金（后更名为程知节）、秦叔宝、单雄信、罗世信、王伯当等。如果有真主能够驾驭他们，取天下易如反掌；我做晋阳令多年，知道晋阳的豪杰，收拢起来，也不下十万人；令尊大人手下还有几万隋兵，一呼号令，谁敢不从？这些人马乘虚入关，进驻长安号令天下，不出半年，帝业必成。”

李世民听罢，高兴地说：“你所言正中我意，我这就去筹办。”

李世民担心自己贸然去跟父亲说，父亲肯定不同意，必须找个稳妥的、有资历的人先去做些铺垫。刘文静想到了晋阳行宫的副官裴寂（李渊为宫监），此人跟李渊过从甚密，他去劝李渊更有力，刘文静就把裴寂介绍给李世民认识。李世民知道裴寂好财好贿，就拿出自己的几百万私房钱，让龙山令高斌谦与裴寂赌博，将几百万钱一赔送给了裴寂，裴寂得了李世民的财，心花怒放，此后跟李世民来往甚密，不分彼此。李世民把自己想起兵安天下的想法告诉了裴寂，请求裴寂去劝说父亲，裴寂欣然应允。

裴寂想出了一个老辣的主意，这个主意可是一个使李渊如果不起兵就无路可走的绝妙之计。裴寂把李渊请到晋阳行宫，与李渊推杯换盏，直让李渊喝得酩酊大醉，然后偷偷地把一个事先选好的如桃花、千娇百媚的宫女招来，陪侍李渊。李渊酒醒之后，知道自己酒后乱性，把杨广的御用宫女享用了，已犯下了满门抄斩、夷灭九族的大罪，李渊顿时成了惊弓之鸟。再加上突厥进犯马邑，李渊御敌不利，知道杨广必定会向自己问罪。

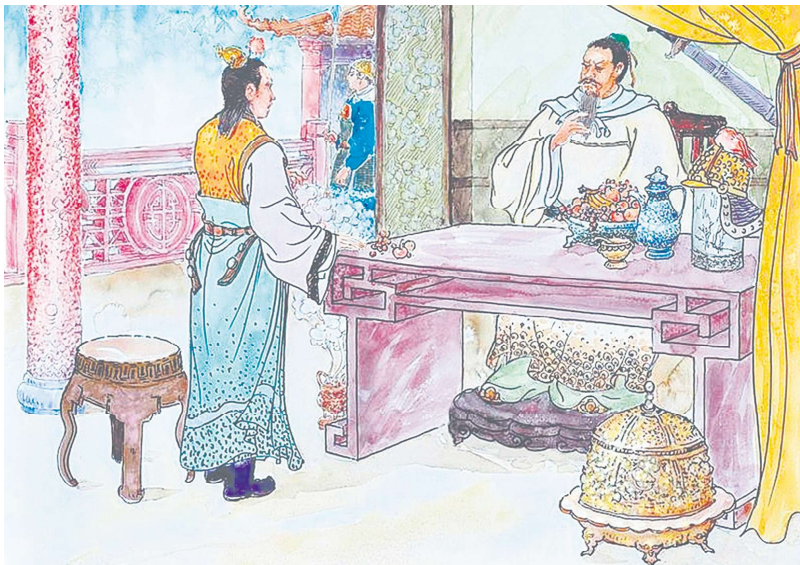
李世民觉得劝父起兵的时机已到，就来找父亲，屏去左右随从，底气十足地对父亲说：“父亲大人，凡有大事要与父亲商量。如今主上昏庸无道，百姓穷困，盗贼四起，大隋的气数已尽，我们何不承天时、顺民意，兴义师以号令天下，拯救黎民出水火？”

李渊听后大惊：“你怎么敢出这种大逆不道之词？我要把你送去官府治罪！”李世民不惊不惧，镇定自若地为右领军府长史；元吉为姑臧公。万事俱备，李渊便召集众人商定入关取长安之大事。

大业十三年七月（西元617年），李渊命四子李元吉为太原太守，留守晋阳行宫，后方之事全权交予元吉处理。李渊以尊立代王侑为帝晓谕三军及郡县，率甲士三万从晋阳出发，一路上旌旗招展，士气高昂，义军浩浩荡荡地向长安挺进。代王侑闻此讯，以为李渊要杀进长安，连忙派虎牙郎将宋老生率精兵二万屯驻霍邑；派左武侯大将军屈突通率精兵数万屯驻河东，命二人共同抵御李渊大军。

天公不作美，连天的大雨下个不停，李渊义军无法行进，只好屯驻于距霍邑五十里处。军中粮草殆尽，又有传言说突厥与刘武周的联军要乘虚攻取晋阳。李渊急欲北还晋阳，便召集众人商议此事。

裴寂等资深派都说：“以眼前形势看，宋老生与屈突通联军占据险要地势，不容易一下子攻取；李密虽答应与我们联手，但其人奸诈，难以相信；突厥贪婪不守信誉，唯利是图，难以倚仗；刘武周又是突厥的帮凶。太原才是我们的大本营，义兵家属又都在太原，我们不如先回太原深根固本，后事伺机再图。”



李世民劝父起兵。(绘图/曹醉梦)

说：“世民观天时人事，都已到了起兵的时候了，才敢出此言语。父亲大人一定要去告官，我悉听父亲发落，世民绝不畏死！”李渊看世民敢作敢为、大义凛然，心中暗喜：此子可成大器！就低声说：“你是我的爱子，我怎么忍心去官府告你，以后万万不可出去说这种话了！这可是灭门之罪啊！”

李世民兴义师以平天下的意志坚如磐石，哪能被父亲的一盆冷水就泼回去的。第二天，李世民又亲来劝父起兵，而今盗贼遍布天下，父亲奉命讨贼，您能把贼都剿灭吗？即使能尽剿群贼，您别忘了功高难赏，鸟尽弓藏，以杨广的度量能容得下您吗？况且当今世人在盛传“李氏当图”的谶语，所以才有李金才无罪遭杨广灭族的惨剧（李金才是李渊的前任右骁卫将军，因杨广听说“李氏当图”，李金才毫无罪错，只因官高姓李，一家三十多口竟惨遭杀害）。只有昨日与父亲所说的之言，才是万全之策，望父亲大人别再犹豫了。”李渊长叹一声：“唉！你昨天走后，我一夜没睡，反复思索你的话，思来想去大有道理。看来，我们除了起兵已无路可走了。如我们李家家家破人亡，其罪在你；如能打下李氏江山，化家为国，其功也在你。你肩上的担子可不轻啊！”李世民听完父亲的话，觉得天下苍生终于有了生路和希望，不由得喜极而泣，泪流满面。

李渊派人分头去河东和长安，将此布告知建成、柴绍等家人，并让他们速来晋阳。

建成、元吉撇下李智云（李渊庶子、万氏所生），火速赶往晋阳，生怕走晚了就会被官府抓去斩首。可怜的李智云，年幼无助，李渊起兵后，就被官吏抓去长安问斩了。

此时刘武周已攻占了汾阳行宫，李渊以讨贼为名开始大量募兵，伺机待发。太原留守王威、高君雅见李渊募兵，怀疑李渊心怀异志，别有图谋，就想对李渊下手，伺机捉拿李渊。李渊早有觉察，便暗地里做好了准备，先发制人——安排开府司马刘政会告王威、高君雅密通突厥，引突厥来犯太原。真是老天相助，恰好突厥大举来犯，李渊则名正言顺地以

王威、高君雅通敌谋反为名，将二人斩首示众。

大业十三年五月（西元617年），李渊于晋阳以勤王讨贼为号正式起兵。

十八岁的李世民胸怀天下、念系苍生、运筹帷幄；承天意、顺民意，劝父起兵。这位大智神勇的少年，掀开了人类历史崭新的一页——

唐主有道害黎民
万物凋残山河吟
英才承命抒大志
义旗高举天地新

第六章 克长安杨侑初为帝 据关中李渊掌大权

大业十三年六月（西元617年），建成、元吉、柴绍一齐来到晋阳。

“奇母必有贵子”，这句话已经在李世民身上得到了验证；“奇母也必有奇女”，则应验在柴绍的夫人李氏身上。李氏在外形、才智、修养和品性上，与母亲窦夫人极为相似。

柴绍起身赶往晋阳之前，在是否携妻子同行的问题上，陷入了两难之中：一则，小夫妻情深意笃，彼此珍爱；二则，李氏是李渊唯一的嫡女，被李渊视为掌上明珠。李氏如有什么不测，自己怎么跟岳父交代啊！携李氏同行，多有不便；把李氏留在长安，又担心爱妻会遭遇不测。李氏何等



李世民只好忍痛把马抛在山谷，自己步行追赶左军。(绘图/曹醉梦)

的聪慧，早看破了夫君的心事，便宽慰柴绍：“夫君不必担心我，你尽管快走！我一个妇人，容易藏身，我也自有办法去应对未来的一切，请夫君尽管放心。”

送走柴绍，李氏就来到郃县别墅，散尽家财，招募义士，很快就募兵七万，在郃县举义以回应父亲李渊的晋阳起兵。李氏的举义，牵制了隋军对李渊大军的阻击，给李渊集中兵力迅速南下攻克长安，立下了不世之功。攻城拔寨，守关据隘，李氏丝毫不逊色于她的夫君及兄弟们。李氏当时被尊称为“李娘子”，她所率领的大军则被称做“娘子军”，今天的“娘子关”就是她曾经据守过的关隘（原来叫做“苇泽关”）。攻打长安时，李氏与夫婿柴绍各置幕府，配合李氏攻城。李渊称帝后，封李氏为平阳公主，所授予的封赏远远多于其他的公主。可惜的是，平阳公主芳龄早逝（死时只有二十多岁），李渊与李氏都伤痛不已。李渊认为女儿虽无将军之封，却有将军之实。无限哀伤中，唐高祖李渊以军礼安葬了爱女。

子、婿都已赶到了晋阳，李渊便设立大将军府。裴寂等人推荐李渊为大将军，李渊将义军分为左、中、右三军。裴寂为长史，刘文静为司马。李渊世子建成为陇西公，左领军大都督，统领左三军；次子李世民为敦煌公，右领军大都督，统领右三军，柴绍

为右领军府长史；元吉为姑臧公。

万事俱备，李渊便召集众人商定入关取长安之大事。

大业十三年七月（西元617年），李渊命四子李元吉为太原太守，留守晋阳行宫，后方之事全权交予元吉处理。李渊以尊立代王侑为帝晓谕三军及郡县，率甲士三万从晋阳出发，一路上旌旗招展，士气高昂，义军浩浩荡荡地向长安挺进。代王侑闻此讯，以为李渊要杀进长安，连忙派虎牙郎将宋老生率精兵二万屯驻霍邑；派左武侯大将军屈突通率精兵数万屯驻河东，命二人共同抵御李渊大军。

天公不作美，连天的大雨下个不停，李渊义军无法行进，只好屯驻于距霍邑五十里处。军中粮草殆尽，又有传言说突厥与刘武周的联军要乘虚攻取晋阳。李渊急欲北还晋阳，便召集众人商议此事。

裴寂等资深派都说：“以眼前形势看，宋老生与屈突通联军占据险要地势，不容易一下子攻取；李密虽答应与我们联手，但其人奸诈，难以相信；突厥贪婪不守信誉，唯利是图，难以倚仗；刘武周又是突厥的帮凶。太原才是我们的本营，义兵家属又都在太原，我们不如先回太原深根固本，后事伺机再图。”

李世民觉得不妥：“现在田野里禾菽遍野，眼看就要成熟了，还担心军中缺粮吗？况且宋老生浮躁轻敌，一战就可擒获；李密贪恋已取得的粮仓，没有远虑，不足为惧；刘武周与突厥外和内离，刘武周虽然想迁都太原，但更想近取马邑！我们兴的是大义之师，意在拯救苍生，就应当先入咸阳，进驻长安以号令天下。如果遇到小敌就班师，恐怕好不容易招募起来的义军一下子就解体了。退守太原一城之地就是贼窟，不但前功尽弃，恐怕我们的性命都难以保全。”李建成也赞同李世民所言。李渊心想：世民年轻不谙世事，顾虑不周，还是听取老一辈的经验之谈较为妥安，就催促义军立即北还。天色已晚，忧心劳碌的李渊已经睡下了，李世民被拦在帐外。

李渊刚刚躺在床上，忽然帐外传来悲痛的哭声。这哭声之悲，使风云随之呜咽；这哭声之痛，令天地为之动容。李渊的心猛然一惊，这不是世民的哭声吗？这孩子因何哭得如此伤心？忙叫人把世民召来询问。李世民悲伤地对父亲说：“我们的义军是为安天下而起，为安天下而发，前进则攻无不克，退则坚壁列营；我们李家解散在前，强敌袭击在后，我们李家被满门抄斩、夷灭九族的大难即将来临了，儿岂能不幸！”听完李世民的哭诉，李渊恍然大悟，焦急地说：“这可怎么办？北还的大军已经出发了！”

李世民说：“我的右军按兵未动，左军虽然出发了，可能也不会走得太远，我去把他们追回来！”李渊欣慰地笑了，拍了拍世民的肩膀：“你真是我的福星啊！你关系着咱们李家的成败存亡。好孩子，就照你说的办。你和建成分头快去追回左军吧！”

李世民和李建成分头追赶左军。夜，黑得伸手不见五指；雨，像天被捅漏了一样倾泻不停；路，久经雨浸，变成了又稀又软的泥巴。心急如焚的李世民迷路了，走着走着，进入了山谷。此时的马已经成了累赘，李世民只好忍痛把马抛在山谷，自己步行追赶左军，终于连夜把左军追了回来。（未完待续）

（参考资料：《隋书》、《隋书高祖传》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

一切都是最好的安排 顺其自然才是高明的智慧

文/云中客

在中国古代，农人们都过着日出而作、日落而息的日子，下雨天大家用来休闲，有志向的人则用来阅读诗书。“晴耕雨读”在中国传统中是对人们理想生活方式的概括。

幼时我在乡村偶尔也看到冒雨耕作的人，在大雨滂沱之中施肥除草，但我总觉得那样的做法是逆天而行，得不偿失。

许多现代人由于忙于生计，心情浮躁，昼夜颠倒，周末加班工作的人也不少见。然而，长时间超时工作毕竟不符合大自然的规律，积劳成疾的现象也就见怪不怪了。

有些自认为勤奋的人甚至讨厌下雨天，他们认为下雨耽误了他们外出、耽误了他们远行、耽误了他们做自己想做的事等等。但是庄稼禾苗需要雨水的滋润，大自然不会因为人的意愿而改变其规律，“天要下雨”是人力所无法阻挡的。

因此，虽然雨天也会影响我的工作计划，但是我却喜欢在雨天享受那些特有的快乐：在蒙蒙细雨中独自一人漫步思考；在瓢泼大雨来临之时，放下手头的工作沏一杯热茶后去阅读自己喜欢的书籍；或在雨中凝神谛听一段中国古典音乐。

在红尘世中，让人不顺心的事情很多：销售没有达到预定的目标、考试成绩没及格、亲友突然离世、学校毕业后迟迟找不到工作、收入太低入不敷出等等。我经常想，要在这个世界上活得洒脱，当内心产生忧愁



之际，顺其自然就是最佳的选择。

同样，人在生活中无所适从的时候，选择顺乎本性，也不失为聪明之举。

凡事顺其自然，不必刻意强求，反倒能有一番收获。俗话说：“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。”很多东西，太刻意了反倒会失去。其实人心中的烦恼来源大体是一致的：不愿意顺其自然，不愿意接受冥冥之中

天意的安排。

有这样一禅理故事。禅院里有一大片草地枯黄了，小和尚有些着急，对他的师父说：“我们赶紧撒点草籽吧，实在是太难看了！”师父告诉他：“不急，什么时候都能撒，随时！”

中秋的时候，师父把草籽带了回来，交给小和尚去播种。秋风起了，草籽一撒就随风飘走了。小和尚这时

十分焦急地对师父喊：“不好了，许多草籽都被风吹走了。”师父很平静地说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。担什么心呢？随性！”

撒完草籽，小和尚发现有许多小鸟飞来啄食。他非常惊慌地告诉师父：“草籽都会被小鸟吃了，这下没戏了！”师父依然很平静：“没关系，种子多，吃不完！随遇！”

半夜的时候，下了一阵暴雨，小和尚一大早就冲进了禅房，“师父，这下真完了！好多草籽被雨水冲走了！”师父说：“冲到哪儿，就在哪儿发芽。随缘！”

一个星期过去了，原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗，一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手，师父点头：“随喜！”

由此看来，当遇到困难之时，找不出好的解决办法，就让它顺其自然。毕竟“谋事在人，成事在天”。老子在《道德经》中所说的“人法地，地法天，天法道，道法自然”也包含了这一层涵义，其意思是：人受制于地，地受制于天，天受制于规则，规则受制于自然。

自然就是客观存在的世界以及因此而产生的不变的规律。道法自然就是做事的方法必须顺应大自然的规律。

古诗中说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

一年四季都有许多让人开心、喜悦的景色。有时只求一份尽善尽美，很多人绞尽脑汁，殚精竭虑。在遇到关系重大、情形复杂的状况之时，更是为之寝食难安，甚至彻夜不眠。其实，在这种时候与其百般思量，不如顺其自然，反倒能够柳暗花明又一村。不管人们如何执着于自己的欲望，最终的结果必定是“人算不如天算”，一切都是最好的安排。

如何化解心中的怨恨 真正的力量源于善良的内心

最近读到一则佛教故事，让人印象深刻。故事谈的既不是神通，也不是因果报应，而是一个我们都会面对的问题——嗔恨心（指易怒与怨恨等负面情绪）。几乎没有人能完全避免生气。那些突如其来、愤怒、心里不平与抱怨，看似微不足道，却往往最消耗人的心力。正因为如此，这则故事格外值得反复体会。

故事的主角，是一位相貌丑陋的夜叉。在佛教典籍中，夜叉是一种形貌奇特、性情多变的生命。这位夜叉又黑又矮，长相吓人，而且做出一件令人愤怒的事——他闯入三十三层天，坐上了天主帝释的宝座。

帝释，也称帝释天，在佛教中是忉利天的天主，地位尊贵，福德具足，相貌庄严，深受天人敬仰。当众天人看到一个丑陋的夜叉竟然堂而皇之地坐在帝释的宝座上，还露出得意洋洋的神情，自然愤怒不已。

他们先是劝说，请夜叉离开宝座；见对方毫不理会，又开始出言讽刺；最后更是怒火中烧，纷纷谩骂、指责。气氛越来越紧张，愤恨的情绪像火焰一样蔓延开来。就在众人天越骂越凶的时候，奇怪的事情发生了——夜叉的身体开始慢慢变大，原本矮小的身形逐渐高大起来；原本丑陋的面貌也变得端正柔和，甚至显得光彩照人。众人天越愤怒，夜叉就越“美丽”。等到骂声达到顶点时，那丑陋的夜叉竟已变成一个高大庄严的形象。

大家都惊讶不已，不明白究竟发生了什么。

这时，帝释现身。他没有发怒，



也没有斥责夜叉，而是手持香炉，谦和地来到宝座前，平静地说道：“大仙，我是帝释。”他连说三遍，语气恭敬而安稳。

随着帝释平和的言语，那夜叉竟慢慢恢复原状，重新变回矮小丑陋的模样，最后仓皇离去。

帝释随后向众人解释，这种夜叉名叫“助人瞋”。它的力量，正是依靠他人的愤怒而增长。别人越生气，它越强；别人越平和，它越衰弱。刚才众人天的谩骂与愤怒，正是在“喂养”它，使它愈发壮大。

这个故事表面看似神话，其实寓意非常现实。所谓“助人瞋”的夜叉，并不一定存在于外界，它更像是我们内心的情绪怪物。每当我们愤怒、怨恨、咒骂时，那个“夜叉”就在心中长大。愤怒并没有真正伤到对方，反而不断放大我们的负面能量。

在现实生活中，我们常常会遇到不公平的事、难相处的人。也许是工

作上的误解，也许是家庭中的摩擦，

也许是网络上的一句刺耳的评论。当情绪被触动时，我们的第一反应往往是反击、指责、抱怨。我们以为这样可以“出气”，但很多时候，愤怒只是让问题更加复杂。

当一个人怒气冲冲时，理智往往退居幕后。言语变得尖锐，态度变得强硬，原本可以沟通的空间被彻底堵死。事后回想，自己也会懊恼：为何当时不能冷静一点？

从心理学角度看，愤怒会刺激身体分泌大量压力激素，长期处于这种状态，不仅伤害人际关系，也损害健康。血压升高、睡眠变差、免疫力下降，都是情绪失控带来的连锁反应。也就是说，我们以为在“对抗”别人，其实首先伤害的是自己。

帝释面对夜叉时的态度，给了我们一个启示。他没有动气，而是用平静化解冲突。他表明自己的身份，却不带一丝傲慢；他言语简单，却充满稳定的力量。这种从容，让“助人

瞋”的夜叉失去了养分。

在现代社会中，我们虽不会遇到坐在宝座上的夜叉，但“助人瞋”的情境却每天都在上演。网络争论中，一句挑衅的话往往能引发无数谩骂；家庭争执中，一句重话可能让关系陷入僵局。若双方都被情绪牵着走，冲突只会不断地升级。

如果其中一方能够像帝释那样，先稳住自己的心，局面往往就会不同。冷静不是软弱，而是一种力量。它不是压抑情绪，而是看清情绪，不让自己主宰自己。

当然，说起来容易，做起来并不简单。情绪来临时，身体会本能地反应。但我们可以练习在愤怒升起的那一刻，给自己一点时间。深呼吸几次，暂时离开现场，或者在心里提醒自己：“我不必让这个夜叉长大。”这种自觉，就是修行的开始。

这个故事，不仅赞叹了帝释的智慧，更是要提醒人们：真正需要战胜的，不是外在的对手，而是内心的嗔恨。一个人若能调伏自己的情绪，即使身处纷扰的世界，也能保持清明与自在。

生活中难免有不顺心的事，也难免会遇到让人气愤的人。但若我们明白，愤怒只会壮大“助人瞋”的夜叉，也许就会多一分克制，多一分宽容。平和不是逃避，而是更成熟的选择。

当下一次怒火即将升起时，不妨想一想那个越骂越美的夜叉。或许就在那一念之间，我们就可以选择不“喂养”它，让它自然消散。久而久之，我们的心也会变得更加稳定、清明，而这份安定，才是真正属于自己的力量。

从“管鲍之交” 谈交友大智慧

在中国古代关于友谊的典故中，“管鲍之交”是最常被提起的一个。人们用这个成语来形容彼此深知、相互信任的朋友关系。真正的知己，并不只是相谈甚欢的人，而是一直能够理解或看到对方本心的人。两千多年前，春秋时期的齐国，就曾有这样一段令人称道的友情故事，主人公便是管仲与鲍叔牙。

鲍叔牙非常赏识管仲的才华，也了解他的行为。二人一同做买卖，分利的时候，管仲总是多要一些，鲍叔牙知道管仲家贫，从来不因他多得了钱而说他贪心。

管仲曾替鲍叔牙办事，可是事情没办好，甚至弄得更糟糕。鲍叔牙也并不认为管仲无能，因为他知道事情总有不顺利的时候。



左图：管仲；右图：鲍叔牙

管仲三次当官，三次被罢官，鲍叔牙并不认为他没有才干，因为鲍叔牙知道他是没遇到赏识他的人。管仲三次参战，三次逃跑，鲍叔牙也不认为他胆小怕死，因为鲍叔牙知道他家老人要奉养。

鲍叔牙对管仲了解得如此透彻，所以管仲感慨地说：“生我的是父母，知我的是鲍叔牙啊。”

孔子嫁女 以德复礼

孔子是中国历史上伟大的思想家、教育家。同时，他也是一位明智的父亲。随着儿女长大成人，他和天底下父母一样面临着家事抉择，也就是择婿嫁女的问题。而孔子生活在礼崩乐坏、诸侯纷争的春秋末年，正是动荡的年代，那么他是如何为女儿和侄女选择中意的丈夫呢？

孔子的决定是将女儿嫁给一位曾经身陷囹圄、背负污名的弟子公冶长；同时将兄长的女儿，也就是侄女，托付给言行谨慎、能自保安身的另一弟子南容。这两桩婚事，在当时盛行的门第观念中是一种逆转，体现了“以德为先”的孔门婚姻尺度。

把女儿嫁给公冶长

在《论语》中，孔子对公冶长多次论及，尤其以一句“可妻也。虽在缧绁之中，非其罪也”定论其人，意思是公冶长可以作为女婿，虽然曾经被关进大牢，但那不是他的罪过。这里“缧绁”指的是昔日对囚犯用以束缚的黑绳，进而指代监狱。公冶长曾经因某些政治纷争被人陷害入狱。尽管无辜，但世人对他的污名却难以洗清，这种“名不白”的处境在当时几乎等同于终身被社会排斥。

孔子身为师长和父亲，洞察人心本质，不为流言蜚语所动，坚信公冶长“直而不屈，包容贫贱，德行纯备”。他将自己的女儿嫁给公冶长，以实际行动破除污名标签，体现了他“以德选配”的坚定理念，同时也向世人表明：真正的评价标准应当回归人的本性与操守，而非一时的遭遇与外界的评价。

孔子看上公冶长什么了呢？据史籍记载，公冶长为为人宽厚，无论面对屈辱还是困顿，仍坚持正直，从不以苦难为借口改变态度。孔子极为看重此种品格，认为这比世俗的财富、地位更重要。可见，孔子在择婿标准上远超一般人的门第偏见，“择德而非择势”，更强调一个人在逆境中的表现与内在修养。

这一婚事在当时引发许多人议论纷纷，有人称孔子“破格”，亦有人敬佩孔子对子女幸福的关切与责任担当。

把侄女托付给南容

南容（南宮适，字子容），是孔子另一位深加推崇的弟子。他以《诗经·白圭·抑》中的“白圭之玷，尚可磨也；斯言之玷，不可为也”为座右铭，



孔子像（公有领域）



公冶长（公有领域）

警戒自己言辞要谨慎。玉器上的污点尚可擦去，而话语的失误却一生难以



南容（公有领域）

弥补。这种自律意识在动荡年代尤为可贵，也体现出他的清醒与克制。

孔子是这样点评南容的：“邦有道，不废；邦无道，免于刑戮。”意思是当国家太平、政治清明时，南容能够生有效用，不会被埋没；当国家动乱、政治黑暗时，他能谨慎自持，免除被牵连的杀戮。

孔子将侄女托付给南容，直接表明了对弟子人格的高度认可。侄女的婚礼虽然朴素简单，却承载着孔子对家门安稳、对世道变迁的祝愿。南容谨言慎行，能够游刃有余地在混乱中保全自己和家庭，他的品格正是乱世中“君子以义立身”的真实写照。

后来的事实也证明，孔子没有看走眼。南容能够在复杂的政治环境中保持清白，陪伴侄女安然度过了风雨人生。

指派婚姻 以德为先

其实说起来，这两位算不上孔子最得意的门生。孔子最得意的门生是“安贫乐道”的颜渊，还有性格直率，好勇守诺的子路，他们二位才是孔子最亲近和信任的弟子。那么孔子怎么没有将她们二人选择为婿呢？

有人认为颜回和子路的年龄颇大或者已有婚配。本来也是，最优秀的弟子并不见得就适合当女婿呀，人同此心，心同此理。孔子嫁女看重的是能保障他的女儿们有安稳的生活，而公冶长和南容就具有这样的品质。

孔子指派的这两桩婚姻，将“以德为先”的理念推向极致，孔子能洞察人最本质的“可托付”之秉性，超越了时代的局限。

他不顾忌当时社会对污名的歧视，勇于给公冶长一个家庭；同时他推崇南容的“慎言慎行”，让侄女有了稳固的生活保障。这种择婿标准，流传几千年，在后世成为中国人选婿重视男子忠厚、温良、稳重的根源。

孔子说：“邦有道，危言危行；邦无道，危行言孙。”无论国运兴衰，真正的君子总能保持品格之直，择婿亦非简单的门当户对，而是综合判断人的德行、言行和处世智慧。

如此择婿逻辑，不仅体现出孔子的家国情怀，更是儒家文化中“德性”与“责任”结合的实践。

此后，儒家学派将“择德先行”列入家礼与科举制度，成为传统中国社会婚姻与文化的基石。现代社会中一些坚持传统的人依然受孔子择婿观的影响，认为婚姻以人品为重，财富与名声只是夜露，只有双方相互扶持，才能同甘共苦，走过人世风雨。

成语故事

雍容大度

【解释】：雍容：仪态从容大方；大度：胸怀宽广；不拘小节。形容人举止文雅、态度从容、胸襟开阔、有风度。

【成语典故】：出自《宋史·韩琦传》：“琦为人雍容大度，不为城府，遇事果决，亡所回避。”

北宋名臣韩琦，字稚圭，安阳人，早年进士及第，历任要职，与范仲淹并称“韩范”，在庆历新政中发挥了重要作用。他一生辅佐三朝皇帝，屡次出征西北边疆，抗击西夏，处理朝政果敢有方。史书评价他为人雍容大度，即仪态优雅、胸怀广阔，不搞阴谋诡计，遇事决断迅速，从不回避责任。这种性格使他在复杂的政治环境中游刃有余，深受君臣敬重。

韩琦在镇守大名府时，曾发生过一件广为流传的小故事。有一晚，他在书房挑灯批阅公文，旁边的一名士兵为他打火照明。由于夜深疲倦，士兵打了一会儿盹，手中的火苗不小心烧到了韩琦的鬓发。

周围的侍从惊呼起来，韩琦却只是神色如常地用袖子拂灭了火，连头都没抬，继续写字。片刻后，他发现举火的士兵换了人，担心管事的官吏会重罚之前的士兵，便立刻停下笔交代说：“不必换人，那个人刚才已经学会怎么拿火了。”

韩琦不仅对下人宽厚，在处理朝廷大事时，也展现了这种从容的姿态。无论面对西夏的战火，还是朝堂上的倾轧，他始终保持着一种平和稳重、宽广从容的气质，这种气质并非故作姿态，而是源于内心极致的自信与博大的胸怀。

正是因为韩琦一生以这样的风范立身处世，后世人们便以“雍容大度”来形容像韩琦这样的人。



韩琦（公有领域）

言之凿凿

【解释】：凿凿：形容声音坚实，也比喻证据确凿、确实。指说话有事实根据，真实可靠，令人信服。

【成语典故】：出自清·纪昀《阅微草堂笔记·滦阳消夏录四》：“宋儒据理谈天，自谓穷造化阴阳之本；于日月五星，言之凿凿，如指诸掌。”

清代文豪纪昀，字晓岚，在他的笔记小说《阅微草堂笔记》中，记载了许多光怪陆离、带有劝诫意义的民间异闻。

有一回，纪晓岚记载了一位名叫官镇卿的人讲的一段奇事。官镇卿提到，在他们家乡附近有一户人家，家里的牛产下了一只奇特的小牛。这只小牛的皮毛纹路天然形成了一些文字，仔细辨认，竟然是其先辈的名讳，且这些文字仿佛是在皮肉之上，令当地人惊恐不已，认为这是冥冥之中的因果报应。

听者起初都觉得这种事太过荒诞，以为是乡野传言，不可全信。但官镇卿却神色严肃，郑重其事地对大家说：“这户人家离我家并不远，是我亲眼所见。这件事的每一个细节我都调查得清清楚楚，绝对不是道听途说。”

纪晓岚在记录这则逸闻时，用“言之凿凿”来形容官镇卿说话时的神态与语气。因为官镇卿不仅是那人的邻居，还提供了确切的时间和地点。

中国古代礼仪——坐姿

中国人很讲究礼仪，所以对坐姿尤为重视。这种重视不仅体现在正式场合，也渗透到日常生活的方方面面，坐姿被视为修身养性的重要外在表现之一。

古代人们的坐姿主要有三种：“跖（音副）坐”，即双足交迭，盘腿而坐，类似佛教中修禅者，所以又称“跏趺坐”；“箕踞”，即两腿前伸，全身像簸箕形状；“踞（音计），即跪坐，臀部压在后边的小腿和脚上。这三种坐姿不仅形态不同，也往往象征着不同的礼仪层级和心理状态。

在没有宾客时，坐姿可以随便一些，人们一般采用“跖”和“箕踞”这两种坐姿；但是如果和尊者、长者、朋友交谈，或在议事、宴会和招待客人时，就要采用礼貌的姿势——“踞”了。这种区分反映出古人“内外有别”的礼仪观念，即根据对象与场合的不同来调整自身行为，以示尊重与得体。同时，这也体现了人与人之间的等级秩序和社会规范的存在。



古人正襟危坐（公有领域）

古书中对于标准有礼的坐姿有不少记述，如西汉时大夫宋忠、贾谊，有一次听卜者讲解卜筮。这位学识渊博的卜者侃侃而谈，出口成章，二人不由得肃然起敬，于是正襟危坐，即整理冠带，修正衣襟，挺直腰

板，端正地坐好，以表示对这位学者的尊敬。这一细节不仅说明了他们对知识的尊崇，也体现出礼仪可以通过身体姿态自然流露，而非刻意做作。古时的君子士大夫十分重视自身道德礼仪的修养，所以即使平时闲

暇之余，也要做到约束自己的言行，如东晋的陶侃便是“职事之暇，终日敛膝危坐”；宋朝的司马光平时“燕居，正色危坐。”这种自律并非流于形式，而是内化为一种习惯，使人在无人监督时也能保持端庄举止。

清圣祖康熙皇帝文治武功，威名显赫。平日上朝时，俨然端坐龙椅，俯视着众人，殊不知这种皇帝坐龙椅的基本功其实是在长期严格的要求下培养出来的。这也说明，任何看似自然的威仪，其背后都离不开长期的训练与自我约束。

康熙帝登基后和大臣们议政、和经讲官研读史书或家庭谈笑时都是“率皆俨然端坐”，这是他幼年起习就、经年累月长期自我约束而养成的习惯。这种习惯不仅体现了个人修养，也在无形中树立了皇权威严与典范作用，对臣民产生了潜移默化的影响。从更广的角度来看，坐姿之礼虽小，却折射出中国传统文化中“礼”的深厚内涵与持久影响。

中越战争惊现诡异事件

文/李慈慈

中越边境冲突期间，云南省文山州麻栗坡县境内的老山和阴山是必争之地。1984年4月28日，中共军队经过十八个昼夜血战，暂时占领了“两山”。而越南军队于当年7月12日又发动大规模的进攻欲夺回“两山”，期间惊现一件鲜为人知的诡异之事，并引发当年中国的“气功热”和“特异功能”研究狂潮。

中越边境战争期间发生的这场“7·12大战”，被中共军方称为著名的“松毛岭”战役，诡异事件发生在中共军方划定的169号阵地上，越南军队把被中共称之为“活体生物兵器”送上火线，令中共士兵恐惧。当年亲历该场战斗的一位老兵讲述了他所看到的情景。

大陆自媒体“画皮难画骨”发表的文章《一名“非传统”记者颠覆你三观的采访实录》中，中共老兵齐士成回忆：“当时那些奇怪的东西是在中午出现的。”他表示，轻机枪射手一眼就看见了阵地下方大概不到一百米的距离，有七、八个身影正在往上移动，是越南没错，衣着显得非常破烂，且双手空空没有武器。

当时以为，可能是给他们自己人收尸的“收尸队”，就放松了警惕。让人纳闷的是他们的速度很慢，根本不是“收尸队”害怕被射击而匆匆忙忙收尸的样子，而是类似有点跌跌撞撞的状态。一会儿，这些“人”就晃悠到距离主阵地不到六十米的距离。

眼看着他们还在往上走，排长命令一名机枪射手射击，射手先后三发、八发点射，几乎百发百中，可是子弹击中这几个“人”后，最前面三个好像根本没起作用，特别是最中间的那个，起码有四发机枪子弹命中他的胸部，可他只在原地顿了一下，然后仍保持之前的节奏继续前进。

齐士成说：“（轻机枪）有效射程八百米，子弹到一千五百米还有足够致命的杀伤力，假设在六十米开来的距离，胸部被连续命中四发，就靠子弹的动能也足够把人打散架了，你说的那‘人’不仅没死，居然还能继续走路？”

“一百来斤的人挨上四枪，根本没有不死的道理啊，我现在也想不明白是怎么回事。不过呢，后来这几个‘人’的表现除了中枪不倒之外，其它方面也的确不像是人。”

正副排拿着望远镜看得更清楚，排长当时大骂：“身上都被打了好几个窟窿了，怎么还不死！”排长又命令机枪手再进行大概三到四次点射，情况依然如故。子弹击中目标



中越边境“松毛岭”战役

后只能迟滞对方行动，却不能将其击毙，甚至都不能将其击倒。

这一番折腾，时间大概过去五分钟多钟，这七、八个身影就已走得很远了，目测距离最多三十米来，这时再看他们，“特别是前面这几个，身上别说是衣服，肚子、胸口上的皮肉已经被子弹打烂了，上面布满弹坑，但里面并不流血，而是黑乎乎的一片。”

按常理说，被子弹击中这么多次，而且先后间隔又这么短，足以把没有防护的人体给击碎。可他们虽然被打得伤痕累累，却还能活动，这让在场的所有人都很震惊。

排长看这情景彻底急眼了，命令全排所有火力一块攻击这几个“不人不鬼”的东西，四十五个人，除三名火箭筒手、三名机枪手以外，每人一枝自动步枪，加上三挺机枪，共四十二枝枪一块开火。上千发子弹在几十米的距离打这几个目标，直接把他们全部打碎了。

把他们全打倒后，听见副排长和排长正在纳闷怎么这么多枪打不死这些“人”。这时有人指着正前方惊呼：“又来了！又来了！”全班战士一看，果然从三个方向又来了一波类似的东西，数量多了很多，距离都在一百多米左右，每波最少都有三十、四十个，最多的那波起碼有近百个。

当时第一感觉就是，用枪打不倒的这些“人”是不是喝了“神药”，可是那药再厉害，中枪了也得流血啊，被打中要害也得死啊！可那些“人”中枪后一点目标都没有，而且子弹打在他们身

上就跟打在破轮胎上的感觉，“一点不像打在正常人身上的样子，就更不用说胸前连中四枪还能走路了”。

“看见第二批这怪人之后，虽然我们也跟正副排长一样很纳闷，而且面对这种解释不清的情况时，心里多少也都有一些恐惧。”齐士成表示，这时三名火箭筒手每人先后发射一枚火箭筒，打得非常准，都在那些怪人中间爆炸了，一枚就炸倒一大片。

但是，很多被打趴下的怪人没一会儿，又晃悠悠的重新站起来，“浑身上下被钢珠已经打成了马蜂窝，就跟没事人一样”，后来又接连发射几枚火箭筒，直到把一些距离最近的全给炸碎了，才算没再爬起来。

“此时，这三个方向移动的其它怪人距离我们只有不到四十米，但跟第一次碰见七、八个那波不一样。眼看跟眼前时，这些怪人不再慢慢吞吞的往前走，而是毫无征兆的撒开腿就往上冲，那速度快极了。”

而且，这些怪人跑步的姿势不是正常人上身直立，双腿、双臂快速摆动的跑步，而是上半身往前爬到几乎与地面平行，两条腿也不是有规律的摆动，而是类似在撞地，他们当时的样子就像一群只用后腿跑的疯狗。

因距离实在太近，火箭筒发挥不了作用，经过手榴弹等密集火力后，怪人有一部分给被打烂在阵地前沿，但就在换弹匣、弹药的间隙，后面那一堆怪人还是冲了上来，然后，“我们就跟冲上来的这群长得像人，但绝对不

是人的东西打成了一团。”

“不仅仅是白刃战，更是有用什么就用什么的肉搏战，但是跟这种东西比起来，我们与他们肉搏的劣势太大了。”齐士成说：“其实之前也早有心理准备，子弹打在这些东西身上要很多发才能击倒一个，那么用刺刀去捅又有什么用的呢？但是即便作用不大，也不能坐以待毙不是？”

“我跟其中直冲着我这个方向冲上来的一个就打滚到了地上，我用手里的刺刀往他身上狠命的扎了起码五、六刀吧，每一刀都最少把整个刀身全给扎进去了，但就只能扎出一个跟刀截面差不多的整条形黑窟窿出来，被扎了之后它也基本没有反应，而且力气还特别的大，把我摁在地上张嘴就想咬我的脸，这时候我才看清楚，这东西的手指指甲又长又快跟小刀子似的，前面还带着点钩。”

“两只眼睛里面是花的，完全不是正常人的白眼珠跟黑眼珠，还有瞳孔，而是乱七八糟的什么颜色都有，瞳孔都碎成了好几块，如果要形容一下的话，我感觉他的那双眼球就像两个被砸碎的玻璃球，而他那嘴里的牙，比狗牙都尖，还长短不齐。”

当时，齐士成抓住机会一刀从怪人下巴下面穿进去，一直刺穿它的脑袋，刀尖从左太阳穴位置冒出来，可是怪人脑袋都被扎漏了却没死，直到把大半个脑袋都打没了才彻底消停，而那脑袋袋里流出来的东西，全是黑色的絮状物，跟正常人的花红脑子

完全不是一回事。

“我爬起来再看其他的战友，唉，那个惨啊，我是属于比较幸运的。”齐士成说：“彭宝仁被两个这种鬼东西摞在地上，一个趴在他身上，一个跨坐在他头顶位置。从他身体两旁淌出来两大滩鲜血。”

好不容易把这趴他身上的怪人处理了。再看躺在地上的彭宝仁，“整个肚子到胸膛，全部被抓开了，里面的五脏六腑，还有肠子流了一地，我甚至都看见了他身后的那条脊椎骨，而趴在他头顶的那个东西还在动弹，仔细一看，他竟然在吃彭宝仁的脑子！从额头往上，小半个头骨全被掀开了，脑子早已被吃了个差不多，还有一些残渣流到了两旁。”

之后，再看整条战壕里，已是血流成河，互相扭打在一起，难分彼此，“不过总体讲我们是处于劣势的，因为那些怪东西好像不知道疼，也不畏惧，就会拼命地攻击。”

后来，防化班来增援，要在战壕中喷火，能跑的全从战壕里跑出来了，剩下没跑出来的战士，放眼一看，其实都差不多死了，死相和彭宝仁基本没什么区别，都惨极了。最后火焰喷射器喷出烈焰，上千摄氏度的流体高温，十几名战士尸体以及几十个怪东西，都被烧成一团焦炭。

齐士成说：“更让我遗憾的是这么些年过去了，那些用残忍手段杀死我的战友，穿着破烂越南军装，挨上十几枪也打不死的东西到底是什么，也没有搞清楚。”

文章还指，这场中越战争越南用这些“秘密武器”参战之后，中共军方高层将其划入“活体生物兵器”范畴之内，同时也间接地促进了中国在20世纪80年代国内的“气功热”与“特异功能”研究狂潮。

中越边境冲突，战争从1979年2月17日开战，以中方当年3月5日宣布撤军、3月16日退回边界结束，双方都宣称取得胜利，但各自伤亡惨重。据非官方数据统计，战争共造成中方2.6万人战死、3.7万人受伤，越方3万人战死、3.2万受伤，伤亡平民以10万计。

1979年的中越战争结束后，两国又在边境发生了数千次冲突。1984年4月中共军队发动夺回老山和阴山战役，经过三年反复战斗，最终收复这两个地区。而二十年后的1999年12月30日，前中共党魁江泽民大笔一挥，将无数中国年轻士兵浴血苦战、付出生命换来的云南老山和“西法卡山划给越南。自此中国阵亡将士尸骨永葬于异国他乡。

马耳他神庙 巨人的杰作？

文/天羽

地处地中海的马耳他群岛，隐藏着极为古老的遗迹——巨石神庙。

在马耳他岛上，自古就有关于神庙的传说。戈佐岛上的“詹蒂亚”神庙，意为“巨人的地方”，据说是女巨人桑苏娜所建。神话里的巨人力大无穷，善于建造与工具制作。

二十世纪，考古学家在马耳他群岛陆续发现了十九座巨石神庙，其中规模最大、保存最完整的就是“詹蒂亚”神庙。这些神庙的建筑材料是珊瑚石灰岩，底部石料巨大无比，有的长度超过六米。技术人员利用计算机重建神庙全貌后，震惊于石料总量：单座神庙约需三万吨石料，十九座合计超过三十万吨。

而年代测定结果显示，这些神庙的建造年代，埃及及胡夫金字塔还要早一千多年。古代马耳他岛上有几千万人口，根本无法提供足够劳动力。这



马耳他群岛詹蒂亚 (Ggantija) 神庙 (Adobe Stock)

意味着，这些神庙的建造，无论从技术、规模，还是人口角度来看，都是现代科学无法解释的。不仅如此，马耳他的巨石神庙更因其精妙的天文布局引发了考古界的新疑问。二十世纪，一位荷兰学者李吉克 (J. Lejki) 对这些神庙进行了系统研究，她发现神庙大门的朝向看似杂乱无章，但隐藏着一个

惊人的规律：它们全部指向天空中最亮的一颗恒星——天狼星。在现代天文软件的辅助下，李吉克追踪天狼星在不同历史时期的天体位置，并与神庙朝向进行对比，结果显示：姆纳基德拉神庙的朝向，与现代天狼星位置最为接近，计算下来，建造时间可能早于一万年。这一数据彻底颠覆了

现有考古学认知。

传统观点认为，马耳他神庙的年代约为公元前三千五百年至前二千五百年，但天狼星的定位暗示，至少部分神庙建造年代可能是史前时代，甚至在农业文明普及之前。

马耳他神庙的不同朝向，可能正是古人根据天狼星在不同年代的方位调整修建的结果，一个跨越数千年的天文观测记录，镶嵌在石头之中。

英国作家兼调查记者格雷厄姆·汉考克认为，马耳他岛上的神庙，不可能是仅凭几千年历史的腓尼基人所建。他大胆猜测马耳他神庙的建造者，可能是古希腊神话中所描述的“独眼巨人”——塞克洛普斯。传说这些巨人力大无穷，擅长建造、冶炼和工具制造，他们在地下被天神囚禁多年，却在关键时刻被释放，为宙斯打造雷电器。汉考克表示：全球各地关于巨人的传说，存在惊人的一致

性。也许这表现出的是人类的集体记忆——远古时代，存在着类似“巨人族”的人类或类人种，而在世界各地的考古中，也曾发现过体型异常高大的“巨人”遗迹。

综合来看，马耳他神庙在建造年代、工程规模与天文布局等方面，都呈现出诸多难以解释的现象：它们早于已知文明记录，却拥有精确的天文指向；工程规模巨大，却缺乏相应的人口支撑。这些相互矛盾的线索，使马耳他神庙成为人类文明起源中最耐人寻味的谜题之一。

这些事实让人不得不重新审视人类文明起源的假设：也许地球上真的存在过一支掌握高超建筑技术、精通天文观测、身形高大的史前族群。他们的踪迹被神话、遗迹与零散骨骸所保存。

马耳他神庙，可能就是这一族群智慧与信仰的结晶。



徐孝锡讲座 第五讲

呼吸与生老病死之谜

哮喘可由清肺治愈

季节的变化可看作是天地人三者造就的一种节律。春夏秋冬四季的循环，人的生老病死，这都是一种有节奏的循环。所有自然的东西都来自于土地，最终又回归土地。呼吸系统的生老病死可以归结为感冒、鼻炎、哮喘、重症肺病四个阶段。虽然人的生老病死我们无可奈何，但呼吸系统的生老病死我们却有机会改善，让它从新进入健康轨道。——徐孝锡

《圣经》中说，上帝用泥土造人，然后将生气吹入鼻孔，就有了活生生的人。人在有生命期间，一直不停地摄入从土壤中长大的植物，又食用着这些植物长大的动物。归根到底，一切都是靠大地之气维系着生命，延续生命的核心正是这健康的呼吸。

弥漫于大气中的生命之气，通过呼吸，充满肺脏，然后再排出，如此不断反复，人类充满活力的生活才得以延续下去。但是，如果与鼻子-气管-肺相联通的呼吸系统由于细菌、病毒的入侵而得病的话，疾病和老化也将加速进行。呼吸系统疾病的循环也和生老病死的循环一道同步加速。

呼吸系统的生老病死

鼻子相当于呼吸系统中的客厅，所有呼吸系统疾病都是从鼻子被病毒入侵开始的。

第一步，出现鼻部感冒症状，如果治疗不当就会进入第二步，出现喉部感冒症状，如果突破了相当于免疫力大本营的扁桃体，就会进入第三步，出现支气管炎，如果进一步深入，达到第四阶段，最终就会发展为肺炎。这是疾病逐步恶化的过程。

如果从具体病症的角度来看，得了感冒如果一周内痊愈，那就是真正的感冒。如果持续超过十天，就会扎下根，成为自己独有的感冒——鼻炎。

感冒一般会传染，而且多伴有发烧症状。在幼儿园，经常是一个孩子感冒了，不久所有孩子都会得上，这就是因为感冒的传染性。

但鼻炎不传染，也不发烧，除此以外的其它症状和感冒都一样。鼻炎得不到根治，数十年后的某一天会突然出现感冒发烧症状，如果进一步恶化，就会出现呼吸不畅的症状，这就是哮喘。气喘、气短和喘鸣，咳嗽不停或突然咳嗽，所有这些都是哮喘的症状。

这个时候患者就会到医院拍片，结果没有任何异常，就很容易误认为自己的肺很健康。但事实并非如此。肺的状态有A、B、C、D的等级之分。如果有鼻炎，那就是B级肺；如果有哮喘就是C级肺。即使哮喘很严重，在CT上也看不出来。如果你不想发展为重症肺病的话，那么还是尽快将肺恢复到A级状态为佳。

所谓A级肺是指不轻易得风热感冒，鼻部感冒症状也是来了就走的健康肺。只有将肺恢复到这种状态，鼻炎和哮喘才会消失，也才可能长期保持肺和气管的健康。

有哮喘的C级肺，即使肉眼看不出有什么异样，在特定环境中，比如说遇到冷空气，可能会出现气管

忽然变窄、气息短促的症状。当人呼吸不畅时，会生出“不是会断气”的恐惧，甚至可能引发哮喘。

这个时候如果去医院就医，医生会开给你类固醇雾化吸入器。类固醇是人类已知的最强消炎剂，它的性质与毒品类似。毒品是能瞬间缓解所有病痛的药品，这毫无疑问。但我们都知道结果是什么。

如果持续使用类固醇，首先健康的晴雨表——皮肤就会变得非常粗糙。这个时候就会出现异位性皮肤炎。异位性皮肤炎、鼻炎、哮喘都是因为肺功能衰弱而出现的，如果因为哮喘而使用类固醇的话，自然就会引发异位性皮肤炎，同时血管弱化。如果肺衰弱了，心脏也会随着衰弱下去，血管失去弹性，在表皮上就会有出血症状。这些出血性红斑全身出现，生活的质量也会随之大幅下降。

睡不好觉，易疲劳，出现忧郁症，皮肤瘙痒加剧，各种并发症随之出现，让人失去生存的勇气，不想再活下去。

如果再深陷一步，肺就会完全崩溃。在哮喘阶段，肺还算健康，但如果持续使用类固醇，肺就会被摧毁。这通过CT就可以确认。恶化的终点就是肺部积满痰液的“支气管扩张症”，肺泡出现孔洞的“肺气肿”，还有肺硬如岩石的“肺纤维化”。这三个地就使者让一半的肺完全坏掉，某一天，突发肺炎，无法呼吸，不得已，人就要回归大地。

季节的变化可看作是天地人三者造就的一种节律。春夏秋冬四季的循环，人的生老病死，这都是一种有节奏的循环。所有自然的东西都来自于土地，最终又回归土地。呼吸系统的生老病死可以归结为感冒、鼻炎、哮喘、重症肺病四个阶段。虽然人的生老病死我们无可奈何，但呼吸系统的生老病死我们却有机会改善，让它从新进入健康轨道。

清肺重拾健康

我们该如何暂停如火车般呼啸而来的呼吸系统疾病，又如何让它回归正确的轨道呢？我认为通过清理肺脏，让扁桃体恢复强壮，就能让呼吸系统从新进入健康的轨道。这些通过我成功治愈16万名患者已得到确认。

一般来说，扁桃体恢复健康需要两个月时间，恢复健康的扁桃体在第三个月就能根治鼻炎，第四个月就能根治哮喘。过了第四个月，气喘、气短、喘鸣、反复咳嗽和突发咳嗽，所有这些症状终于都消失了。最明显的就是脸色变好了，皮肤的状态也有了改善。

以后持续通过清肺疗法，清除肺内积热，心肺功能恢复的话，扁桃体释放出充满活力的淋巴细胞，它们会使支气管受损的肌肉层和弹力层恢复健康。

同时，血管也开始恢复健康，经过一年左右，血管完全恢复，咳血症消失，肺细胞复活。过了两年，西医认为的永久性疾病——肺气肿、支气管扩张症、肺纤维化完全得以根治。无论东西方，哮喘、重症肺病在数千年来一直威胁着人类，消灭这些顽疾唯一的方法就是通过“清肺”强化扁桃体。

通过清肺治愈之后，防止复发就显得非常重要。要想不复发，就要不得感冒。如果守卫在喉部的扁桃体健康，就能有效地防止感冒的发生。即使得了风寒感冒也能轻松应对，感冒症状似有若无，然后很快消失。这样轻微的感冒不会引发鼻炎，更不用说哮喘了。

如果哮喘治好了，心脏病也会随之痊愈，持续数十年的心律不齐、胸部疼痛、心绞痛都会消失，引发中风的房颤也消失了。治好了哮喘，心肺恢复健康，众多顽疾痊愈，我看到了无数这样喜不自胜的患者。这些人的共同特点就是，不再吃药也可以舒服健康地生活，一直到享尽天年为止，都能神志清明地生活。结束了在地球上的旅程之后，轻轻松松地离开。他们才是健康长寿的先行者。

这样不但是哮喘，各种呼吸系统疾病都能神奇地得到治愈。不用担心，也不要害怕，到了春天，新芽自然会破土而出，欣欣向荣。知道了治疗的正道，谁都可以健康地享受百岁幸福人生了。

徐孝锡院长简介：

徐孝锡院长是著名韩医学代表和扁康丸创始人，一生致力于传统医学和呼吸系统疾病的研究。根据传统韩医学理论，肺为五脏六腑之首。“肺部积热”导致了鼻炎、支气管炎和皮肤病等疾病。扁康丸能彻底清理肺部积热，从根源上解决哮喘、鼻炎、皮肤病、重症肺病等呼吸问题。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】

从小鼻炎咳嗽哮喘 现在呼吸顺畅精力充沛

我是住在纽约的林先生，今年55岁。

我从小就有家族遗传的过敏性支气管炎、哮喘、鼻炎。常感冒、咳嗽，整天病殃殃的，父母总为我担心，细心呵护，但我还是每月要看医生。每年换季或碰到面粉就会引发哮喘、咳嗽，一旦发作就会持续几个月，每天都要使用西药止痛。但是西药并没有给我带来健康，整个人很不舒服。晚上咳嗽就会影响家人睡觉，脸色黑暗、粗糙，心情抑郁。

2017年8月在报纸上看到扁康丸的介绍，随即开始服用，同时西药就完全停用了。服用第一瓶时，咳嗽比之前还多一些；服用第二瓶时，鼻炎明显转好，喉咙也好很多；服用四个月后，哮喘好得明显了，但皮肤出现排毒现象，手部皮肤很粗、很黑；服用第十瓶时，哮喘基本上好了。我是在餐馆工作的面案师，现在再也不用担心面粉会引发过敏性哮喘使我咳嗽了。每天可以轻松工作，也不再像以前那样经常感冒了。太太对我说：现在你皮肤白里透红，气色特别好，给人感觉很舒服。

现在我睡眠和精神都特别好。回想起来，整个治疗过程也是一个耐力和信心的考验。刚开始服用时，因没太明显的效果，内心有时也很矛盾，花这么多钱，又没有太大的效果，还要坚持吗？想想徐院长讲述的治疗原理，我告诉自己不能放弃，要给自己一个机会。服用一段时间后，哮喘也开始转好了，感冒少了很多。但是过程是反复的，坚持下来，到最后发现完全不一样了。健康越来越多，人越来越精神，终于迎来了期待已久的健康。我知道这健康真的是来之不易啊。

这是从未体验过的一种感觉，因为从小到大都在生病，不知道健康是什么感觉。现在才真正体验到，心情平和，人很舒服，精神饱满，对生活充满信心，好像有使不完的劲儿一样，而且很自信，觉得自己可以做任何事。真的感谢扁康丸！

说梦 (下)

文/照远

孔子梦周公

孔子是儒家学派的创始人，是伟大的教育家。孔子对周朝极盛时期的社会政治制度非常向往，对周文王、周公等圣君贤臣非常景仰，他还曾经不止一次地梦见过周公。

在孔子的梦中，周公把治国之道和周初所制礼乐的内容、特点甚至具体的步骤，都一一传授给了他。孔子晚年时，就再也梦不到周公了，于是他感慨：“甚矣吾衰也！久矣吾不复梦见周公。”意思是说我衰老的很厉害了！很久没有再梦见周公了。（出自于《论语·述而五》）

梦中和尚点化 冤狱获释

唐代邢州司马柳俭，隋炀帝大业十年时曾任岐州岐阳监。隋恭帝义宁元年，冤枉他犯了诬告罪而被押在大理寺。柳俭虚心诵读金刚般若经，有两页没有读完，不知不觉睡着了。梦见一个印度和尚告诉他：“施主诵读经书应当从头到尾读完，就能够得到释放。”

柳俭醒来，勤奋不懈地诵经。又过了两天，忽然又有令下，就在朝堂上放了他。

名将吕蒙梦会三贤

东汉末年，孙权麾下的名将吕蒙原本以武勇著称，后来受到孙权劝勉读书，开始发愤学习，尤其钻研《易经》。他博览群书，常在孙权身边谈论经论。



吕蒙（公有领域）

一日，他在睡梦中忽然背诵《易经》，醒来后众人询问，吕蒙说：“我在梦中见到了伏羲、文王和周公。他们与我谈论国家兴亡之事，天地宇宙之理，观点都十分精辟绝妙，并非徒诵其文啊！”吕蒙语惊四座，后来众人都知道他说梦话诵《易经》这件事了。（出自于《王子年拾遗记》）

江郎才尽

南朝梁时，宣城太守济阳江淹，小时候曾经梦见过有人送给他一支五色笔，所以文采飞扬，才气横溢。

后来，他又梦见一个人，自称为郭景纯，对他说：“从前借给你的那支笔，现在该还我了吧？”江淹从怀中掏出五色笔，还给他。从那时起江淹的文章越来越差，所以人们便有了“江郎才尽”的说法。（出自于《南史》）

龙华寺的应梦罗汉

晚唐至五代十国时期的贯休法师精通诗画。前蜀开国君主王建在建立前蜀王朝时，贯休来到蜀中，居住在龙华寺修行。贯休用水墨画法为寺里画了十六个罗汉和一幅佛像、两幅菩萨像。画上，巨石环绕、云雾缭绕，枯松上带着藤蔓，景物奇特。而佛、菩萨和十六位罗汉的相貌都古岸异常，跟别的画师画的大不相同。



贯休《十六罗汉图》中的因揭陀尊者（公有领域）

有人说：“这些都是他在梦中看到的，醒来后根据梦境画出来，所以称为‘应梦罗汉’。”他的弟子昙域、昙弗等人，将这些画秘密收藏起来，当成珍贵的艺术品。蜀王建曾将这幅画宣入宫中观看，称笔法狂逸不凡，并将画作留在宫中供奉了一个月，后嘱咐妥善收藏于寺院中。（出自于《太平广记》）

唐玄宗梦游月宫

唐玄宗李隆基酷爱音乐，在古代君王中，唐玄宗对音乐的研究应该是最深入最精通的，且会吹拉弹奏多种乐器。相传，唐玄宗曾在梦游月宫时，听到天上有仙乐奏曲，看到身穿霓裳羽衣的仙子翩翩起舞。

玄宗醒来后，对梦中的情景记忆犹新，他很想把梦中的乐曲记录下来，让乐工演奏，让歌女们舞蹈，于是便不停地回忆，想起一点就记录下来，就连白天上朝的时候，怀中还揣着一支玉笛，一边听大臣演奏，一边在下面偷偷按玉笛上的孔笛寻找曲调。

后来玄宗把在梦中听到的仙乐全部想起，就立即在谱子上记录下来，创作了一部适合在宫廷演奏的宫



唐玄宗（公有领域）

中大乐——《霓裳羽衣曲》。

这是唐朝大乐中的法曲精品，唐歌舞的集大成之作。直到现在，仍无愧于音乐舞蹈史上一颗璀璨的明珠。

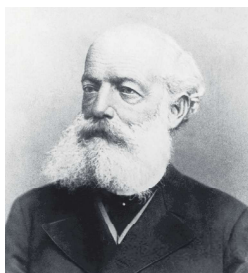
梦会异人 书入腹中

列子死在郑国，他的坟墓在郊外野草丛中，成为名人贤士留下的遗迹，禁止人们在这里砍柴。附近有个叫胡生的人，家里很贫穷，年轻的时候为别人磨洗铜镜为职业。他得到水果、好茶或者是美酒，总要供奉到列子的墓前，祈求列子能够赐给他聪明和学问。

一年以后，胡生梦见一位异人，拿着刀子将他的肚子剖开，把一本书放到了他的心脏里面。睡醒以后，胡生即可吟诵诗句，而且语句都非常美妙。虽然有了学问，但胡生还不放弃磨洗铜镜的辛苦职业，真是有隐士的风格。

后来，远近的人们都叫他“胡钉铍”。太守等官员和其他一些社会名流都很敬佩他，经常有一些前辈来拜访他，送给他一些礼物，他全都不要。但如果送给他香茶或美酒，他却欣然接受。（出自于《云溪友议》）

德国化学家梦解苯分子



化学结构理论的主要创始人凯库勒（公有领域）

时间来到近代，在1825年苯被发现后的几十年间，人们一直不知道它的结构。所有的证据都表明苯分子非常对称，大家实在难以想象6个碳原子和6个氢原子怎么能够完全对

称地排列，形成稳定的分子。

1864年冬的某一天，化学结构理论的主要创始人——德国化学家凯库勒（August Kekulé）坐在壁炉前打了个瞌睡，原子和分子开始在幻觉中跳舞，一条碳原子链像蛇一样咬住自己的尾巴，在他眼前旋转。猛然惊醒之后，凯库勒明白了苯分子是一个环，也就是现在出现在我们的有机化学教科书中的那个六角形的圆圈。

工业缝纫原理的由来

在工业化的服装生产出现之前，人们概念里的缝纫针都是一样的：穿线的洞开在与针尖相反的一头，因此针穿过布料的时候，线最后才穿过。对手工缝纫来说这没什么问题，但工业化的缝纫机需要让线先穿过布料。当时的发明家们采用了双头针或多针的方法，但效率不高。



埃利亚斯·豪的雕像（公有领域）

19世纪40年代，美国发明家埃利亚斯·豪（Elias Howe）在不能解决这个问题的困境中入睡，梦见一帮野蛮人要砍掉他的头或煮他吃，豪拼命地想爬出锅或躲过砍刀，但被野蛮人用长矛恐吓，就在这时他看到长矛的尖头上开着孔。

这个梦使他决定放弃手工缝纫的原理，设计了针孔开在针头一端的弯针，配合使用飞梭来锁线。

1845年他的第一台模型问世，每分钟能缝250针，比好几个熟练工人还快，真正实用的工业缝纫原理终于出现了。

修梁的十千钱

五代吴国玉山县的典簿官朱拯去朝廷应试，来在扬州。

一日，他梦见自己来到一座官署，大堂上正中坐着一位穿紫衣服的人，旁边那人则穿着绿衣服。那紫衣人急忙站起身，向朱拯一揖道：“你应当给我十千钱呀。”朱拯揖拜着答应下来。他随即醒来。不久，他被补任为安福县令。

第二天，他去拜谒城隍庙。那庙宇和神像，全同梦中所见一样。这时，他发现神座后面的梁架已朽并

漏雨，不由叹道：“十千钱也许就是干这个用的吧？”当即他自己掏钱将坏梁换了下来，费用正好是十千钱。（出自于《太平广记》）

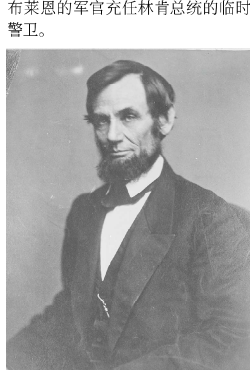
林肯梦中预见死亡

美国第16任总统林肯，于1865年4月14日被刺，次日身亡。林肯遇刺前，他曾经讲述过自己做的一个梦：“……我很快会就寝，入睡不久就开始做梦，梦境中感觉周围像死一般寂静。突然我听到从什么地方传来呜呜咽咽的声音，像是有人在哭泣，我于是起床，迷迷糊糊的寻声走去。”

“我下了楼，楼下的寂静被哭声打破，可我没有看到哭泣的人。我挨着房间一间一间地走过，到处都是哭声，可都没有看到哭泣的人。我感觉很迷惑也很惊慌，我决心要弄清楚到底是怎么回事。我来到了东厅，看到了那里聚集了很多人，一个灵柩摆在大厅中央，里面躺着一个，他的面部被蒙上了，周围有许多士兵守卫。”

“在这些人中，有的人在伤心地痛哭，其悲痛欲绝的样子实在令人心酸；有的人则怒容满面地看着灵柩里的尸体，表情麻木。我上前去问：‘白宫里谁死了？’一个卫兵回答说：‘是总统，他遇刺了。’”

1865年4月14日，林肯邀请格兰特将军及夫人在去福特剧院观看歌剧《我们美国的表兄弟》。他在当晚步行到陆军部时，一阵不祥的预感袭来，但仍说服了自己前去歌剧院。为了慎重起见，林肯亲自要求作战部长斯特顿派一个名叫埃克特的陆军上校做自己的警卫，但斯特顿表示，埃克特当晚另有任务，就派了一个名叫布莱恩的军官充任林肯总统的临时警卫。



林肯（公有领域）

当晚的歌剧演出十分精彩，但就在大家为剧情吸引，如醉如痴的时候，一个人悄悄溜进了林肯总统的包厢，准确地对准林肯的后脑开了一枪，总统倒下了……

林肯总统由于伤重不治，于1865年4月15日清晨7点22分去世，遗体被放在白宫的东厅，就好像把他梦中的情形又演了一遍。（完）

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；从漫山遍野绽放的杜鹃花海，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！

镇远古城位于贵州省黔东南苗族侗族自治州镇远县，背靠石屏山，面朝舞阳河，扼守黔东南门户。镇远地区的行政建制起源可追溯至汉代，距今已有两千多年历史。

镇远古城占地3.1平方千米，古城有八大会馆、四祠、八祠、九庙、十二码头与府卫古城垣、吴王洞、四官殿、古井、古戏楼等名胜古迹近200处，保留了大量的古建筑及历史文化遗产，融合了苗族、侗族、汉族等多民族习俗。

镇远古城因地处湘黔要道，自古为“滇楚锁钥”，兼具军事与商贸地位。明清时期，这里更是驿道繁忙、商旅云集，留下了诸多会馆、码头与街巷格局。如今，行走在古城之中，仍可见徽派、江南乃至西南本土风格交织的建筑痕迹，宛如一部立体的历史古册。

清晨的镇远，常常笼罩在一层淡淡的雾气之中。舞阳河在城中蜿蜒而过，将古城分作两岸。若登上石屏山俯瞰，整座城宛如一幅天然展开的太极图，阴阳分明却又彼此相生。北岸为旧时的“卫城”，多为军政设施；南岸为“府城”，以市井与商贸为主。山水之间，人因城聚，城因人兴。

镇远古城的建筑既有江南庭院的风貌，又有山城的布局。江南与山地的结合，使镇远的民宅在中国传统建筑中别具一格。其中“歪门斜道”就是镇远民居建筑独特之处。

步入镇远小巷，很快便会察觉家家户户的大门，多不是正对街道，而是微微倾斜。古城街巷的曲折，首先源于依山就水的地形选择与历史发展，但在传统观念中，这种布局也被视为“藏风聚气”，与风水理念不谋而合。风水中还有“财不露白”的说法，门若直冲街巷，财气易泄。而“歪

看贵州 (7)

镇远古城



大图：镇远古城 (Chensiyuan/Wikipedia/CC BY-SA 4.0)；左下图：镇远古城中的小巷展现了独特的建筑风格融合，既有南方庭院的韵味，又兼具山城的布局特色；右下图：青龙洞山门

门”设计还具备一种防御策略：屋内之人可以侧向观察街巷动静，而外来者却难以一眼窥清屋内虚实。

有趣的是，门虽“歪”，其上的雕刻却极为精致：石刻花鸟、木雕纹样的工艺均一丝不苟。

说到镇远的传说，就不得不提到位于镇东中河山上的青龙洞。据民间流传，古时有青龙潜修于此，护佑

一方风调雨顺。后人为了感其恩德，便在洞旁建庙供奉。

青龙洞其实并非单一洞穴，而是对中河山上楼宇亭阁的统称。这座古建筑群始建于明洪武二十一年（1388），由祝圣桥、中元禅院、万寿宫、青龙洞、紫阳书院、章炉岩、令公庙、东山寺八个部分组成，大小计40栋单体建筑。

这里五步一棧，十步一阁，曲廊迂迤青瓦红干墙，雕梁画栋，别具韵味。青龙洞博纳道、佛、儒三教风格建筑，多重古寺庙、古楼阁依江而建，覆洞而筑，面水而立，凭桥连城。其结构精致、考究典雅，素有“黔东第一洞天”之称。

沿着青石板路缓步前行，最引人注目，当属祝圣桥。这座始建于明洪武年间的七孔石拱桥，长135米，宽8.5米，高14米，横跨舞阳河，北牵石屏山，南接中河山，将古城老街与青龙洞古刹连为一体。

桥中央的“魁星阁”建于清光绪四年（公元1878年），又称“状元楼”。据说此楼修建之前，贵州从未中过状元，而此楼竣工后，当年还真就出了一位状元。传说魁星主掌文运，古时学子过桥时，常在此驻足祈愿，希望金榜题名。



祝圣桥

镇远还有一段与明代名将王阳明有关的历史典故。正德年间，王阳明曾被贬谪至贵州龙场，在此期间途经镇远一带。彼时他正处人生低谷，在贵州山水间悟出“心即理”的哲思，开创心学。虽然镇远并非其讲学之地，但这一带的山水与人文气息相融，或许正是在这样的环境中，他的思想悄然转折，渐次生发。后人行至此地，常以此为念，感慨山水亦能启人心智。

如果说贵州多山，镇远恰似山间一段从容的停歇；若论岁月悠长，此地仿佛令时间亦有所迟缓。行走其间，人不觉放慢脚步，细听水声风声，亦听那若有若无的历史回响。

格凸河景区与中洞苗寨

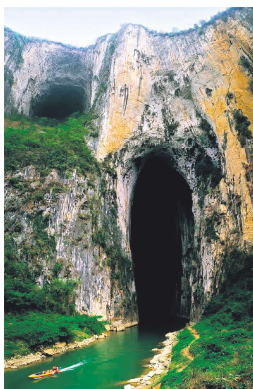
格凸河景区位于贵州省安顺市紫云苗族布依族自治县格凸河镇。在喀斯特地貌遍布的贵州，格凸河镇是一个极其特殊的存在。“格凸”一词为苗语，意译为跳花圣地。这里的“花”不是普通花朵，而是苗族举行歌舞、祭祀等活动的地方，也象征美好、青春与生命。

格凸河景区总面积18.6平方公里，它集岩溶、山、水、洞、石、林组合之精髓，融雄、奇、险、峻、幽、古于一身，构成一幅风景图画。

燕子洞

燕子洞是进入格凸河景区的“第一道大门”，可谓景区的门面。洞口高116米、宽25米，洞内栖息着数万只燕子。

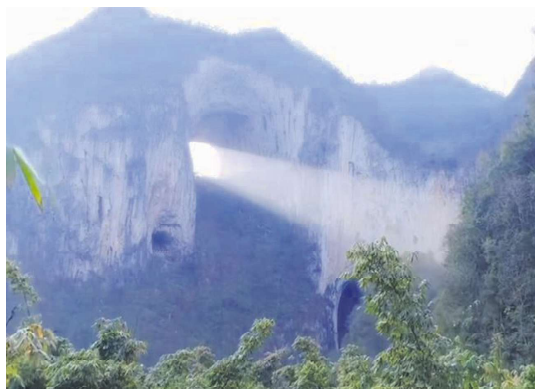
每年从农历清明到九月重阳期间，洞内的燕子就会在清晨或黄昏在此盘旋，鸣叫声在山谷回响，场面极其壮观，因此这里也俗称“燕王宫”。整个山体经大自然数万年雕琢，成就了一幅壮丽的山水画卷。



燕子洞

徒手攀岩的“蜘蛛人”

蜘蛛人，苗语称为“戈若”，意为攀岩的人。他们世代相传，在这里安置悬梯、取燕窝和采集燕子粪做肥料



格凸神光

和火药。蜘蛛人能在不做任何安全保护措施的情况下，徒手攀爬上百米高的悬崖，速度惊人。如今这些技能也成为令人屏息的非物质文化遗产。

通天洞：格凸神光

乘坐小船从燕子洞划进，就是长达277米的地下湖。之后可以看到一个直径200米、深370米的巨大深

井，这就是通天洞。

每当阳光穿过山体上方的巨大圆洞倾泻而下时，就会形成一道笔直巨大的光柱直射河面，与洞顶滴下的岩浆水交织成彩虹，便形成了当地人所说的格凸神光。

六居部落：中洞苗寨

在格凸河伏流出口上方有上、中、下三个巨大溶洞，中洞苗寨就位于中洞内。寨内人的祖先在清代时为避战乱迁入下洞居住，20世纪50年代迁至中洞定居。

中洞高50米、宽115米、深215米。寨中原有吴、王、罗、梁四个姓氏的20余户人家。人们在洞中养鸡、养猪、酿酒，水用的是从石缝中渗透出的水，几乎形成了一个自给自足的微型社会，只是每周到15公里外的集市买些油、盐等生活用品。

尽管山下已有修建好的现代化安置房，但这些寨民仍选择了留守。对他们来说，洞穴冬暖夏凉，更是他们几代人的根。





UNIVERS IMMO

商铺 · 餐馆 · 仓库 · 办公室

Univers Immo 专业商业地产始于2003年

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
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

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)



招聘奶茶快餐店 熟手服务员 (Paris 12e, Nation)

小巴黎Nation广场附近
奶茶快餐店招聘
熟手服务员,
全工或半工
Bubble tea & sandwicherie
près de Nation
recrute serveur
ou serveuse expérimentés,
temps complet ou partiel.
Tel: 06 75 01 79 48

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


新興肉店 SAS HIENG SENG BOUCHERIE

各种新鲜肉类食材
鸡、鸭、猪、牛、羊及鸡蛋。
欢迎光临

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

关注全球 立足华人
真实报导 资讯丰富
报纸在线阅读

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

MARIGNAN

PARIS
QUAI DE SEINE

仅剩最后几套
2房、3房新公寓



欢迎参观精装样板房, 可立即入住!
RUE JEAN ANTOINE DE BAIF - PARIS 13

延长商业优惠

优惠最高至
50 000 €*

MARIGNAN 奖励加倍!

推荐给您的亲友, 最高可获6 400€**

09 71 05 15 15 marignan.immo

* Remise exceptionnelle pour toute réservation signée jusqu'au 19 avril 2026. Voir conditions auprès d'un de nos conseillers ou sur marignan.immo. ** L'opération de parrainage « Marignan voit double » est destinée aux prospects (personne présente dans la base de données CRM Marignan avant la réception de la demande de parrainage), acquéreurs ou réservataires de Marignan et vise à les récompenser lorsqu'ils recommandent Marignan à tous tiers répondant critères défini par le présent règlement, pour l'acquisition d'un logement d'habitation. Le parrainage consiste, pour un client appelé « Parrain » à recommander Marignan à une ou plusieurs personnes appelées « Filleul » et donne droit à des avantages comme suit : 1 filleul = 800 € x 2 - 2 filleuls = 1600 € x 2 - 3 filleuls = 2400 € x 2 - 4 filleuls = 3 200 € x 2. MARIGNAN, siège social : 132 avenue Pierre Brossollet à Malakoff - SAS au capital de 12.000.000 €, identifiée au SIREN sous le numéro 438 357 295 et immatriculée au RCS de NANTERRE. Illustration et plan non contractuel du à la libre interprétation des artistes. Perspective : Illusio. 03/2026