



晓东信贷

Courtier en crédit

商业贷款 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

77省Noisiel 4居室出售



Noisiel市4居室公寓, 80.6平米, 有门厅、客厅、3间卧室、大厨房、储物室、衣柜间, 卫浴分离。全新装修, 房间铺实木地板, 双层玻璃窗和电动卷帘门。公寓朝向西南, 阳光充足, 位于地平, 带112平米私人花园和一个封闭车库。

距巴黎士多100米, 靠近学校和商店, 步行至RER A线Noisiel站仅需10分钟。居住环境安静舒适。售价: 288 000€

有意者请电: 06 58 51 96 88 (中/法文)

巴黎8区 香街附近 餐馆出让



地处黄金地段, 兴旺街区。附近有办公楼, 生意稳定。餐厅位于街头转角处。近地铁1号线Georges V和凯旋门Charles de Gaulle。面积: 100平米
座位: 38位, 外加露台18位。
3/6/9合约, 设备齐全, 餐厅状态好, 接手即可营业。
因另有发展转让。

欢迎垂询: 06 22 32 51 47 (中文/法文)

新天地广告公司

18年经验 真诚为您服务

桌面纸价格优惠 首次客户送名片5000张和贴纸

印刷桌面纸所用的纸张和墨, 符合食品接触标准, 而且是绿色印刷



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)



手机: 06 24 45 00 23
网站: www.nouvelespace.fr

地址: 19 Avenue d'Italie
75013 Paris

荠菜料理3款

文/斯琦 图/Adobe stock

春天的荠菜养肝明目

荠菜又名地菜，是春季最具代表性的野菜之一，有“野菜之王”之称。中医认为荠菜味甘，性微寒，入肝、脾、心经，具有养肝明目、清热止血、帮助消化的作用。唐代孙思邈在《千金食治》中记载，荠菜能利肝气、和中益胃，其子还可明目。民间更流传“三月三，荠菜当灵丹”的说法。历经寒冬后冒出的嫩芽，被视为补充元气、恢复体力的天然食材，正好呼应春季养肝的节气养生观。

中国人吃荠菜历史悠久

除了养生价值，荠菜在中国饮食史中也占有一席之地。《诗经》中便有“谁谓荼苦？其甘如荠”之句，《晋书》亦有“甘之如荠”的说法，可见古人早已以荠菜象征甘美。

到了宋代，荠菜更成为文人餐桌上的清雅之味。苏轼发明了以野生荠菜与米糝同煮的粥，后世称为“东坡羹”。他在信中称荠菜有“味外之美”，胜过山珍海味。南宋诗人陆游更是荠菜爱好者，屡屡作诗称颂其芳甘妙绝。对历代文人而言，荠菜不只是一种植物，更是一种清淡自持的生活态度。

中日韩的时令荠菜料理

荠菜在东亚饮食文化中，都与春天密不可分。

中国湖南南岳一带流传“三月三，地菜煮鸡蛋”的习俗，人们上山采荠菜与鸡蛋同煮，寓意清热祈福。江南地区则将荠菜包入水饺、馄饨，或与虾仁同炒，保留其清香甘味。

在韩国，荠菜是最具代表性的春季野菜之一，常见做法有凉拌荠菜



荠菜饺子

与荠菜大酱汤。韩国人相信春季野菜能补充冬季流失的养分，实践“药食同源”的观念。

日本则有春日食“七草粥”的传统，其中亦包含荠菜。以七种春草熬粥，被视为祈求新年平安健康的饮食。

对现代人来说，一年四季几乎都能买到各种蔬菜，季节的界线似乎不再那么分明。但每到春天，在市场上看到一把刚摘下来、还带着泥土气息的荠菜，还是会忍不住停下脚步。带回家简单焯烫、凉拌或煮汤，那股清香慢慢扩散开来，仿佛把整个春天都带进了厨房。

荠菜饺子

春天的荠菜细嫩清香，最适合包饺子、拌菜或煮汤。入馅后，菜香托着肉香，入口鲜美清爽，余味回甘。

食材

荠菜300克、猪肉400克、饺子皮30张。
调料：姜末1匙、酱油2大匙、盐1小匙、白胡椒少许、香油1大匙。

做法

- 荠菜洗净，滚水焯烫1分钟，捞起冲冷水，挤干水分，切细。
- 绞肉中慢慢少量加入清水，用筷子同一方向搅拌，直到水分完全被吸收、肉变得黏稠发白。
- 加入荠菜与香油拌匀，包入饺子皮。
- 滚水下锅煮至饺子浮起，再煮2分钟即可。



荠菜根



荠菜大酱汤



七草粥

七草粥

荠菜是日本七草粥的重要食材。年初喝上一碗清淡的七草粥，既是祈福仪式，也调养冬季后略显疲惫的肠胃。

食材

白米1/2杯、水4杯、盐少许。
传统七草套装包（芜菁、白萝卜、荠菜、水芹菜、鼠曲草、繁缕、稻槎菜），可用当地的新鲜野菜替代。



“七草粥”的春季野菜

做法

- 所有食材清洗沥干。
- 将芜菁和白萝卜切成薄片，其它叶菜焯烫后切碎。
- 白米洗净后与适量水放入锅中，大火煮沸后，转小火盖上锅盖焖煮30分钟。
- 芜菁和白萝卜可先放入粥中煮软，粥煮好后加入叶菜，再煮2分钟。
- 通常以清淡、加盐提味为主，不特别加其它食材。



荠菜又名地菜，是春季最具代表性的野菜之一，食之可以养肝明目。

开胃菜两道

文/山平 图/Adobe stock

聚会时怎么准备餐点？以下介绍二道轻松又方便拿取且清爽可口的开胃菜，大家边聊边吃，聚会气氛也更轻松开心。



生菜包

生菜包

生菜包是雅俗共赏的开胃菜，馅料可灵活变化。装填多种蔬果的生菜包，口感清爽、层次丰富，格外清新可口。

食材

茼蒿生菜8片、鲑鱼罐头150克、玉米粒40克、红洋葱30克、萝卜30克、小黄瓜40克。
调料：美乃滋3大匙、柠檬汁1小匙、盐1/4小匙、黑胡椒粉1/4小匙、莳萝少量、罗勒叶少量。

做法

- 鲑鱼罐头沥干油（或水），将鱼肉拨松。
- 红洋葱、萝卜、小黄瓜切成小丁，玉米粒沥干备用。

③将做法①和②混合，加调料搅拌均匀，做成鲑鱼沙拉馅。

④把调好的馅料用汤匙放入生菜叶中，最后撒上莳萝与罗勒叶即可上桌。

烤起司蟹肉馄饨

这是一道源自美国的中式开胃小食，口感外酥内软，兼具起司的浓郁与蟹肉的鲜香，通常搭配泰式酸甜酱享用。

食材

馄饨皮20张、熟蟹肉120克、奶油起司100克、葱适量、蒜末1小匙、盐、黑胡椒粉少量。

做法

- 切碎蟹肉和葱；混合所有食材，拌匀成内馅。

②取馄饨皮，中间放约1小匙馅料。先把馄饨皮四个角往中间提起；接着把四边的皮再往中间轻轻收拢，让边缘形成自然的皱褶；中间不要完全封口，留一个开口。

③烤盘铺烘焙纸，将馄饨排好，表面轻刷一层橄榄油。

④放入预热180℃的烤箱烘烤12分钟，至外皮金黄酥脆即可。



烤起司蟹肉馄饨

容易伤害孩子的话

语言的影响力不可小觑。孩子从小与我们共处，我们的每句话、每个举动都会在他们心中留下痕迹。与孩子交流时，尤其要格外留意。一句鼓励的话可能让孩子信心倍增，而一句随意的打击则会让他们倍感煎熬。

很多时候，作为父母心里都知道有些话不能说。但只要情绪一上来，就还是会不小心脱口而出。

以下这些话，父母往往会在不经意间说出口，却可能在孩子心里停留很久。它们未必马上就显现影响，但随着时间推移，可能逐渐地积累，成为难以忽视的伤害。

你怎么这么笨

当孩子没有按照自己心目中想要的方向成长时，许多父母不自觉地会说：“你怎么这么笨！”

试想一下，如果有人对你说“你很笨”，你会有什么感受？如果这种评价长期存在，孩子就会对自己持有不好的印象而失去自信，就很可能直接成长为这种类型的人。

这在心理学被称为“标签效果”。孩子的自信心会逐渐被侵蚀，变得越来越自卑。

其实，孩子犯错是成长的必经之路。我们更应该保持耐心，在他们迷茫无助时，给他们一句鼓励：“加油，妈妈相信你下次会做得更好！”这样既能帮助他们走出困境，也能让他们感受到被理解和支持。

看看别人的孩子

在“快去学习”“你看别人家孩子”“真没用”“一天到晚就知道玩”这四句话里，超过一半的人认为最让人厌烦的是“你看别人家的孩子”。

原来，在众多伤人的言语中，最刺痛孩子的还是被拿来比较。在很多中国家长眼中，别人家的孩子仿佛是一种挥之不去的参照。即使孩子已经做得很好了，父母看到的依然是孩子的缺点。



(123RF)

每位父母都希望自己的孩子成为“别人家的孩子”——学习优秀、听话懂事，永远不让家长操心。然而，世上没有十全十美的人。我们总在羡慕别人的孩子，却很少意识到，自己的孩子或许也正被他人羡慕。

即使我们的孩子没有别的孩子那么聪明，但他依然勤奋努力；即使他没有别的孩子那样多才多艺，但他或许拥有强健的体魄；即使他不如别的孩子懂事，却是家里的开心果。让我们多关注孩子的独特之处，而不是一味地比较。

你太让我失望了

这句话对孩子来说是极具杀伤力的情绪性反馈，容易导致孩子感觉无助，出现讨好型人格或产生极大的

愧疚感与逃避心理。

经常感受到父母失望的孩子，容易把“事情没做好”等同于“我很差劲”，甚至为了不让父母失望而说谎或承受过大的压力。

习惯对孩子说这类话的父母往往是因为对孩子的期待过高，或是缺少耐心。当父母期望落空，难免感到失望，通常他们就会说出这句“你太让我失望了！”但也可以反过来想一想，这样的期待，是否真的合适。

更令人担忧的是，如果孩子学会了这种指责的语气，遇事先怪别人，久而久之，责任意识也可能随之变得模糊。

因此，我们应当把“你太让我失望了！”换成“没关系，我们下次再试试看！”。

我做的都是为了你

一方面，父母全心全意地付出，另一方面，他们又希望孩子能按照自己所设定好的一切去生活，并认为这是为了孩子好。

“爸妈知道什么对你最好，又不会害你。你觉得我们管你，你很烦。你以为是我们要限制你的自由？我们不拉着你，你会走偏，等你长大后，你就会明白我们现在的用心。”

这句话会影响孩子对“好”的理解，使父母的价值观逐渐成为唯一的参照。孩子的需求、感受，还有想法也随之被父母的“善意”掩盖，失去被聆听与被讨论的可能。

因为在这种语境下，任何对于“好”的反对都将被视为叛逆，任何

疑问都会被解读为不懂事。

有一些孩子会因此和父母的关系变得很紧张，他们觉得自己被父母“以爱的名义”控制着，因此想要逃离原生家庭，离父母越远越好。

不准哭

有时候年纪小的孩子哭个不停，不少父母就觉得孩子是不懂事，对此感到焦躁。因此，经常会对他们说：“哭哭哭，你就知道哭！”“哭什么哭，你还好意思哭！不准哭。”

当孩子哭泣时，一句“不准哭”，往往难以真正安抚孩子的情绪。

实际上，当孩子哭泣时，是他们在宣泄自己的情绪，也是最脆弱的时候。越是在这个时候，父母越应该尝试明白孩子内心的想法。例如，“原来你不喜欢这个呀”，因为和小朋友吵架了，所以很伤心，是吗？”

当孩子感到自己能被父母理解，父母也能感受到自己的不开心，很快就会停止哭泣了。

你很聪明，只是懒

“唉，你其实很聪明，就是懒！父母看得最清楚了，你的智力挺高的，问题是你不肯用功。要是你肯认真一点，考前多花几个小时看书，一定能够得到好成绩。”

家长应尽量避免将复杂的学习状况简单归结为性格缺陷，以“懒惰”一词概括一切。

长久下来，反而造成孩子无法正确辨析问题，以及寻求他人协助。他可能因此害怕失去聪明的标签——发现自己不仅懒，而且还笨。

家长们后的一句话，都可能成为孩子日后自我对话的回答。他或许会把父母的提醒，转化为面对挑战的力量；但也能将那些话语变成自我怀疑的枷锁。

多点鼓励、多点包容、多点夸奖称赞，让孩子能在心里感受到“生活真愉快！”

如何应对发脾气孩子

孩子发脾气，就真的只是发脾气那么简单吗？孩子有脾气不是错，错的只是宣泄负面情绪的方式不对而已。

孩子想做一件事，如果父母不允许他做，他气得大哭，大发脾气；孩子不知道自己为什么心情忽然这么不好，只能用发脾气来表达；孩子想买一个东西，如果父母不给他买，他就开始发脾气了。

看上去孩子是在对家人“施压”，以此来获得自己想要的东西。实际上孩子的每一次哭闹、发脾气，都是在对父母求助。

如果家长对孩子百依百顺，满足孩子，孩子暂时不会发脾气。但是，孩子下次会“如法炮制”，继续用发脾气这种方式，来为自己争取更多的物质利益。

如果家长不允许孩子发脾气，此时孩子的情绪纾解不出来，那么便可能转而压抑内心，逐渐变得叛逆，越来越爱和对父母对着干。

“顺从”与“压制”这两条路都是走不通的，在这种情况下，不妨换一种思路：尝试引导孩子以更正确的方式进行沟通。

允许孩子合理宣泄坏情绪

儿童心理学家黛博拉·麦克纳马拉博士曾说过：发脾气本身是无害的，有害的是阻止孩子发脾气。

坏情绪，就如同垃圾，必须得倒出去才行。对于孩子而言，宣泄情绪



(123RF)

的最佳方式，其实就是哭或是乱扔东西，所以，要允许孩子哭一哭。

在孩子发脾气的时候，给他一个抱枕，孩子在上面揍上几拳，也就没那么生气了；再比如，有的孩子不发脾气，就是哭，如果父母数落孩子，可能只会让孩子越哭越厉害。这时家长可以试试过去抱一抱孩子，让他哭一会儿，可能也就雨过天晴了。

找到发脾气的原因

孩子哭闹的时候，千万不要和他讲道理，他的情绪已经主导了意识，这时去说教，孩子容易抵触反抗，效果并不显著。但这并不意味着放任哭闹，而是先给予理解与陪伴，等孩子

的情绪平复后，再进行引导和沟通。父母和孩子沟通的时候，正确的方法应该是先询问孩子发脾气的原因，而不是一味地指责孩子，要引导孩子理性思考。

我们可以和孩子讨论以下问题：你是因为什么事情感到生气呢？你认为生气是一件好事吗？你能找到什么方法让自己不那么生气吗？

教孩子学会控制情绪

越是年幼的孩子依赖性越强，也更容易在不安或受挫时以情绪回应，变得霸道或容易生气。同样，较大的孩子如果处在不熟悉的环境，也容易暴躁。

每个孩子认识这个世界的速度不同，父母要有耐心去引导孩子慢慢学习，不要强迫孩子分享玩具或其它他喜欢的东西，给孩子压力。

如果孩子在发脾气并且无法冷静下来，最好教他如何控制情绪。给他一个拥抱并且说一些能缓和他情绪的话，譬如，“没事了，冷静一下。”

面对年纪较大的孩子，可以提前跟他说明，当他感到生气想发脾气时，先回到自己的房间，让自己冷静下来。

不要让步或轻易答应孩子最初的要求，当一切都平静下来时，教导孩子感到生气时要如何处理自己的情绪。可以慢慢和他说明：生气或哭闹并不能真正解决问题，也未必能得到想要的结果。如果在情绪失控中伤害到他人，还可能失去朋友。

父母的做法

对孩子在发脾气时的种种表现，做父母的要有充分的思想准备，最大限度地接受“暴风雨”，避免被孩子的言行所激怒，不要针锋相对地予以回击，或以“武力镇压”。

发火的父母会使孩子的情绪更加激动。在确保安全的前提下，可以适当减少回应，给孩子一个自行缓和的过程。当孩子发现无法左右他人时，也更容易慢慢安静下来。

同时，清晰而稳定的规则同样重要。通过反复而一致的引导，孩子会逐渐理解什么可以做什么不可以做，并学会作出更合适的选择。

寓言故事

不懂装懂的灰兔

灰兔喜欢在伙伴面前吹嘘，说自己见多识广，什么都懂。

一天，雨后初晴，灰兔蹦蹦跳跳地来到小松树下，对松鼠说：“你快下来，我们一块去采蘑菇。”

松鼠说：“我没采过蘑菇，不知道蘑菇是什么样子的，不过听说有的蘑菇是有毒的，吃了会死。你知道应该采什么样的蘑菇吗？”

灰兔拍着胸脯对松鼠说：“我当然知道啦！我只管跟我去，没错！”

灰兔和松鼠走啊走，来到一个烂树根边。只见烂树根上长着许多有红色斑点的伞形蘑菇，十分漂亮。灰兔胸有成竹地说：“这东西就是我们采的蘑菇，一定十分鲜美。”

松鼠想了想，说：“我们先不要吃，还是采回去问明白了，再决定要不要吃。”

“我才不问呢，让别的动物知道我们连蘑菇都不认识，太丢脸了。”灰兔说完，采了一只蘑菇就大口大口吃了起来。

没过多久，灰兔只觉得头晕、肚子痛，难受极了，在地上直打滚。松鼠急忙叫来了梅花鹿医生，让它给灰兔看病。梅花鹿医生给灰兔认真检查后，说：“你刚才吃的是有毒的蘑菇，中毒了，情况现在十分危险。”

经梅花鹿医生全力抢救，灰兔才转危为安。它看着身边的松鼠，不好意思地说：“我不懂装懂，误食了毒蘑菇，这就是教训啊！”

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (5)

(接上期)

文/周若水

李渊觉得他们说的都有道理，就留下众将继续围攻河东，自己亲率建成、世民引大军西进长安。

大业十三年十一月，李渊率二十万大军攻打长安，竟不费吹灰之力，轻轻松松取下长安。进长安城后，李渊向百姓约法十二条，废除了隋朝的各项苛政。

进驻京城后，李渊想杀掉与自己有宿怨的马邑郡丞三原李靖。李靖自幼熟读兵书，文武双全，善用奇兵，而且具有先知先觉的超人之力。李靖任马邑郡丞时，发现李渊素有大志，不能久为人臣，就上书杨广，请杨广尽快除掉李渊，以免后患。李渊因此而怨恨李靖。危难之时，李靖大喊：“唐公您兴的是义师，平的是天下，怎么可以因私怨而杀壮士？”

李世民早闻李靖是位义士，胸藏文韬武略，是个不可多得的将帅之才。李靖上书杨广

，怀的是臣子的忠心，并非为个人所图，李世民因而更加敬重李靖，便倾其全力为李靖求情。最终李渊释放了李靖。李世民把李靖请到自己的幕府，予以重任，尊之为兄。后来，大唐一统中原是李世民之功，平江南则是李靖之力。

李靖早年为贫所困。一次，李靖路过华山的一座庙宇，便入庙向神明历诉穷苦，并请神明告知自己将来的官位所至。李靖在神像前伫立良久才转身离去。李靖刚走出庙门一百多步，就听后面有人高声喊道：“李仆射好去。”李靖闻声，回头看了半天，也没见人影。后来，李靖在唐太宗年间果然出将入相，做了仆射。

得到李渊攻克长安的消息，代王侑在东宫吓得如筛糠，侍臣们各自逃散。只有侍读姚思廉相伴左右，寸步不离。李渊的军士要登殿入宫，姚思廉厉声相斥：“唐公举义兵，匡帝室，尔等休得无礼！”众军士听罢都大为惊愕，不敢造次，纷纷退到殿下。

李渊在大兴殿将年仅十三岁的代王侑扶上了皇帝的宝座，即隋恭帝。改元义宁，尊晋江都的杨广为太上皇。隋恭帝授予李渊假黄钺、使持节、大都督内外诸军事、尚书令、大丞相，进封唐王。以武德殿为丞相府，封裴寂为长史，刘文静为司马。

李渊举事，是世民之功；李渊成功，是世民之力。所以，众将都建议立世民为世子，李渊也有此意，世民固辞不受：“自古以来，都以嫡长子为世子。世民身为次子，不能夺兄之位，兄长建成当为世子。”遂封李建成为唐世子；李世民为京兆尹、秦公；李元吉为齐公。

屈突通在婴城自守，与刘文静相持一个多月。李渊攻克长安后，屈突通的家属都被李渊俘获。李渊素来钦佩屈突通是忠勇之士，一心想招降屈突通。李渊派屈突通的家童赶往河东前去招降，被屈突通一刀杀死；又派屈突通的儿子去晓喻父亲来归，屈突通指着儿子大骂：“你这个逆子！你来干什么！往日跟你是父子，今天同你是仇敌。”骂完遂命左右放箭射杀儿子。屈突通引兵东去洛阳，想继续力保大隋。然而，将士们都想投明主，弃昏君，纷纷缴械投降。屈突通知道天命难违，只



杨广的帝王大戏在骁果军的刀光剑影中落下了血幕。(绘图/曹醉琴)

好下马，长跪在地，向东南的江都号哭再拜：“臣不敢负国，臣已力屈智尽，无能为力，天地神祇祇知我心！”军士把屈突通押送到长安，李渊大喜，以礼相待，擢屈突通为兵部尚书，赐爵蒋公，兼任秦公世民元帅府的长史。

李渊晋阳起兵之初，仅有三万将士；攻打长安时，已经拥有二十万大军了。而且一路下来，前来归附的文武之才络绎不绝；加之天时、地利、人和无不相佑。据守长安后，李渊的义军足以与中原群雄分庭抗礼了——

疾风扫阴霾
骤雨除苍苔
漫天乌云散
一轮红日来

第七章 隋炀帝丧命江都城 唐高祖登基太极殿

中原大乱，李密的瓦岗军又屡犯东都，东都急报一次次传到江南。杨广派心腹之臣王世充率江、淮劲旅回东都拒寇。此时的杨广已无心北归。为避战乱，杨广想在江南的丹阳另建都城，企盼着凭藉长江天堑做为据守江南的屏障，继续做着让他沉醉不知昏晓的南国旧梦。

杨广或许已经忘了，当年还是晋王的他，以二十岁的英年雄武，亲率五十一万隋兵，横跨长江踏平



李世民只好忍痛把马抛在山谷，自己步行追赶左军。(绘图/曹醉琴)

南陈，将《玉树后庭花》之主陈叔宝押回长安，斩杀了南陈的奸佞巨子。天堑似乎专为护佑贤德仁智之主，对于昏庸残暴之君，却毫无凭藉之用。

帝王一旦国破，他的宫阙、他的妃嫔、他的珍宝、他的公主……也就都成了别人的战利品。隋文帝杨坚的宠妃宣华夫人，就是南陈后主陈叔宝的妹妹，后被杨广所蒸；杨广的宠妃陈贵人陈娟，则是陈叔宝的第六女。那时的杨广，更想得到一位极品的南国佳人，却不幸被大臣高颎杀了。这位南国佳人张丽华，是陈叔宝的宠妃。陈叔宝处理国政时，都要将张丽华抱在膝上，张丽华侍宠乱政，一手遮天，把个南陈朝廷搅得昏天黑地。仆射高颎先于晋王杨广进入建康城（今南京），杨广早就风闻张丽华是当代的绝色，对她垂涎已久，就派高颎的儿子高德弘（时任杨广的记室）火速告知高颎，留下张丽华。高颎说：“昔日姜太公蒙面以新妇己，今天微臣岂能留下张丽华！”高颎趁杨广还未到建康，就在胥溪把张丽华送上了黄泉路。杨广闻讯，对高颎生了切齿之恨。杨广做了皇帝后，毫不留情地杀了这个隋朝的开国功臣。

说来杨广与陈叔宝这二人竟有许多相似之处：生前都荒淫好色、能诗善赋、嗜酒如命；祖宗的江山也都断送在他们手上，自然就都成了亡国功臣。

之君；甚至死后的谥号都是“炀”，陈后主谥号“长城炀公”、杨广的谥号“炀皇帝”。

到了江都的杨广荒淫益甚——江都的宫中设有一百多间镶嵌玉嵌玉的房屋，陈设奢华，每间房屋里面备有多名江南美女。杨广过着美酒不离金口、美女不别御怀的淫淫末日。

杨广意欲筑丹阳宫而不再北归的消息传到骁果军，正赶上江都粮尽，忍饥挨饿的关中将士们思乡心切、纷纷北逃。杨广的御林军称骁果军，隶属右屯卫军，主帅是宇文文化及。他们大多是关中人，身强力壮，骁勇善战，军士的左臂上大都刺有血鹰。杨广南下江都时，以宠臣司马德戡统领万余骁果军一同随侍。杨广以为有了这支骁果军的护卫，又有司马德戡做统帅，自己的安全自是万无一失。杨广或许不懂得荒淫无度必致人心尽失，人心尽失之后，必然众叛亲离。他做梦也没有想到，就是他最倚重和信赖的亲信司马德戡及这支护卫皇室的骁果军，最终直接把他送进了鬼门关。

杨广深知自己作恶多端，总难免大难临头的那一天。于是早早就为自己酿好了毒酒放在瓦罐里，随行携带，以备不时之需。并对宠幸的妃嫔说：“等贼寇杀进来的时候，你们先饮毒酒上路，我随后就到。阴曹地府我们再相聚。”

义宁二年三月（西元618年），右屯卫军将军宇文文化及、武责郎将司马德戡、元礼，监门直阁裴虔通（杨广为晋王时的亲信）等人，率领骁果军哗变。杨广换上便服逃到西园，被骁果军搜出后押回寝宫。裴虔通、司马德戡等骁果军将士对杨广拔刀相向。杨广知道大限已到，哀声问道：“我何罪至此？”马文举一一历数杨广的大罪：“陛下违弃宗庙，巡游不息，此罪一；外勤征讨，内极奢侈，使丁壮死于矢刃，女弱填于沟壑，此罪二；专任佞谀，饰非拒谏，此罪三；肆行虐政，虐害百姓，此罪四。陛下罪业之大，天地难容，还敢说你无罪！”

年仅十二岁的赵王呆站在杨广身边，哆嗦成一团，看着落日威仪万

方的父皇被团团包围，四周的侍卫手持白刃、刀光刺眼、紧紧相逼，吓得哇哇大哭。裴虔通手起刀落，赵王呆顷刻毙命，鲜血溅了杨广一身。裴虔通随即用力指向杨广，杨广看着爱子被昔日的亲信所杀，肝肠寸断，呼喊道：“我是天子，天子自有天子的死法，不能利刃加身，给朕取鸡酒来！”昔日贵为天子，可以一呼百应；今日大难临头，哪还有权力选择怎么个死法！马文举指使令狐行达把杨广按在座位上。饮鸡酒赴死不成，杨广只好解下自己的白色头巾，递给令狐行达，令狐行达用杨广的一方练巾缢杀了杨广。隋氏的宗室、外戚，除了秦王浩，不分长幼，无一幸免。

“天作孽，犹可违，自作孽，不可道（音患）。”（引自《尚书·大甲》）上天降灾，因人德行而异，或许还可以避祸；自己作孽酿成的灾难，则在劫难逃。杨广位列“自作孽，不可道”。

当时的才子祖君彦为李密起草《为李密檄洛州文》（即讨隋炀帝檄文）中条陈杨广十大罪状，说杨广罪业之大“罄南山之竹，书罪无穷；决东海之波，流恶难尽。”

杨广的帝王大戏在骁果军的刀光剑影中落下了血幕。他的身后留下了他上路前想喝而没有喝成的一坛子鸡酒；留下了因他而死的亲生骨肉、手足兄弟、宗族外戚、忠臣良将一具具滴血的尸骸；留下了来不及一享享用的一座座雕栏玉砌的华美宫殿；留下了数不清的未及一顾的建造于大江南北的豆腐楼；留下了难以计数的死于无休的战乱、劳役、强盗、饥饿而填满了山谷沟壑的腐尸与白骨，更留下了一只羸弱不堪的奄奄鹿鹿任崛起于四方的群雄奋力角逐……

本与皇位无缘，只因胸怀险诈。欺瞒生母君父，巧取豪夺天下。无心整饬江山，恣意声色犬马。但求异味奇膳，不见饿殍遍野。哀哀百万生民，血汗热泪尽洒。一朝天怒神谴，半方练巾送驾。多少珍宝佳人，都落他屋旁度。若问可有留传？且听声嘶道骂。古今无道帝王，皆昏愚纵马。杨广覆辙尚在，谁再以身试法？！

杨广被宇文文化及所率的骁果军缢杀于江都的消息传到长安，唐王李渊痛哭举哀，以尽臣子之礼义。隋恭帝杨侑见祖父遭殃，杨氏家族几乎被宇文文化及斩尽杀绝。祖父一死，隋朝的大厦已经倾覆，自己柔弱的肩膀，何以担得起今日大隋四分五裂的江山？自己的皇位既然是唐王李渊所赐，还是早早把皇位归还李渊吧。

义宁二年五月（西元618年），隋恭帝将皇位禅让给唐王李渊，李渊在太极殿登基，国号唐，改元武德。

（未完待续）
《秦书》、《隋书》、《唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》

投资巨擘携手缔造的传奇

巴菲特与芒格的珍贵友谊

【本报综合报导】在2025年的一个秋日清晨，95岁的沃伦·巴菲特（Warren Buffett）坐在奥马哈老宅的书房里，阳光穿过老橡树的枝叶，斑驳地洒在书桌上。他提笔写下了一封信，宣布将逐渐淡出跨国多元控股公司伯克希尔·哈撒韦的日常管理。这封信不仅是对投资界的告别，更像是一封写给已故老友查理·芒格（Charlie Munger）的长信，字里行间流淌着半个多世纪的友谊、智慧与信任。信的最后一句却让全球投资者屏息：“查理，我知道你会在另一个地方等着我，继续我们的争论。”这究竟是怎样的友谊，能让两位投资巨擘在时代的洪流中携手缔造传奇？他们的故事，更像一段彼此呼应的合奏，远比那些丰厚的回报率更值得回味。

相遇：偶然与必然

事实上，两人缘分的种子在幼年时就已经种下。芒格从小长大的地方，距离巴菲特的住处不到200米远，他甚至在巴菲特爷爷的杂货店工作过。巴菲特也曾在那里帮忙，但二人从未相见。

1959年，奥马哈市的一个晚宴，成了巴菲特与芒格命运交汇的起点。那年，35岁的巴菲特已是投资界的新星，凭借对“价值投资之父”本杰明·格雷厄姆价值投资理念的精湛运用，在市场中崭露头角。他的眼神里透着对数字的敏锐和对未来的渴望。而41岁的芒格，带着哈佛法学院的严谨，刚刚从律师转型为投资者。他的谈吐犀利、思维跳跃，从亚当·斯密的经济学到莎士比亚的戏剧，无所不包。

晚宴上，两人一见如故。巴菲特后来回忆道：“那天晚上，我感觉到有一个能让我思考更深、更广的人。他的头像一座图书馆，装满了各种奇思妙想。”芒格则以一贯的直率回应：“沃伦是一个天才，但我得让他少犯点傻。”

这场相遇并非偶然。奥马哈，这座美国中部的朴素小城，孕育了与他们相似的价值观念：勤奋、诚实，以及对长期主义的执着。然而，他们的性格却形成了鲜明对比——巴菲特温和幽默，擅长用简单的语言化解复杂的投资逻辑；芒格则锋芒毕露，喜欢用跨学科的思维剖析世界。这种互补，宛如阴阳相济，成为他们友谊的基石。

二人的第一次对话持续到深夜，从股市波动到人性弱点，从历史教训到哲学思辨。巴菲特被芒格的广博学识震撼，而芒格则对巴菲特惊人的记忆力和对数字的敏感叹服。多年后，巴菲特在股东信中写道：“查理是我遇到的最聪明的人，但他从不让我觉得比他笨。”这句看似简单的评价，实则道出了他们友谊的精髓：彼此欣赏，却从不掩饰分歧。

携手：从伙伴到灵魂知己

1965年，巴菲特接管了伯克希尔·哈撒韦的前身，一家濒临破产的纺织公司。他邀请芒格加入，芒格却拒绝了高管职位，只愿做他的顾问和合伙人。芒格说：“我不想当你的雇员，我要当你的朋友。”这句话不仅展现了他的独立性，也为他们的合作定下了基调——平等、坦诚、互信。从此，两人开始了长达半个多世纪的携手征程。把伯克希尔从一家名不见经传的小公司，打造为市值超过万亿美元的商业帝国。

他们的投资哲学看似简单，却蕴含深邃的智慧：寻找优秀的企业，以



2019年6月3日，伯克希尔·哈撒韦公司的执行长巴菲特（左）和他的合伙人老友查理·芒格出席在內布拉斯加州的奥马哈市举行的2019年度股东大会。（JOHANNES EISELE/AFP via Getty Images）

合理的价格买入，然后长期持有。巴菲特曾说：“时间是好公司的朋友，是平庸公司的敌人。”芒格则补充：“耐心是投资的最高素养，但前提是你得挑对公司。”

他们的经典投资案例包括可口可乐、美国运通、富国银行和苹果，这些投资的持有期往往以10年为单位，甚至被巴菲特戏称为“永远”。以1988年对可口可乐的投资为例，这笔投资至今仍是伯克希尔组合的基石，并带来了数十倍的回报。

但两人的友谊远不止投资领域的合作。芒格的“多元思维模式”深刻改变了巴菲特的投资哲学。

早期的巴菲特深受格雷厄姆“烟蒂投资”理念的影响，热衷于寻找被低估的廉价股票，哪怕这些公司质地平庸。但芒格却认为，这种策略虽能短期获利，却难以实现长期财富的复利增长。他劝说巴菲特：“与其花时间捡垃圾，不如用合理的价格买优质的公司。”这句话如醍醐灌顶，让巴菲特从“捡便宜货”转向重视企业的内在价值和长期成长潜力。

巴菲特曾坦言：“没有查理，我可能还是一个在垃圾堆里捡便宜货的家伙。”芒格则笑称：“沃伦让我学会了如何用更少的钱赚更多的钱。”这种相互补充的智慧碰撞，不仅让他们在投资上无往不利，也让他们的友谊愈发深厚。他们就像两棵参天大树，根系交错，彼此汲取养分，共同抵御市场的风雨。

争论：

智慧的碰撞与默契的升华

不过，巴菲特与芒格的友谊并非一帆风顺。他们的争论常常激烈到旁人以为关系要破裂。

在一次关于是否投资航空公司的讨论中，芒格直言：“航空业是烧钱的黑洞，竞争残酷，利润微薄，你要是投了，我就不跟你玩了！”巴菲特却笑着说：“查理，你总是这么悲观，但我得试试。”结果，巴菲特在航空股上栽了跟头，多年后只能无奈承认：“查理是对的。”

类似的故事在他们的合作中屡见不鲜，无论是早期的纺织业务，还是后来的科技股投资，他们总能在争论中找到更好的答案。

这些争论并非意气之争，而是智慧的交锋。受到芒格的影响，巴菲特



位于內布拉斯加州，奥马哈市的伯克希尔·哈撒韦集团总部大楼（JonClee86/维基百科/CC BY-SA 3.0）

学会了从心理学、生物学甚至历史的角度审视投资决策。

芒格曾说：“手拿铁锤的人，看什么都像钉子。”这句话不仅改变了巴菲特，也启发了无数投资者。他鼓励巴菲特跳出金融的狭隘框架，用更广阔的视角理解企业的竞争优势和盈利能力。芒格曾笑称：“沃伦的脑子就像一台超级计算机，但我得确保他没算错了。”

这种互补让他们在投资决策中几乎无懈可击。他们的争论，宛如两把利刃的交锋，擦出智慧的火花，最终淬炼出更坚韧的答案。巴菲特曾由衷赞叹芒格的洞察力，他说：“要论如何在30秒内看透一件事的本质，全世界没有一个人能比得上芒格。”这种近乎“一步从A到Z”的思维跃迁，使芒格能够迅速直指问题核心。相比之下，巴菲特则以谨慎与克制著称，更注重基于数据与逻辑的分析，他的决策往往更像一层层推进、反复论证的思考过程。

这种差异成就了投资史上最高效的搭档之一。基于数十年无间合作

培养的信任与默契，他们能够在短时间内处理复杂的决策。

在决定耗资440亿美元收购BNSF铁路公司时，巴菲特与芒格的通话仅持续了两分钟，便达成一致。正是芒格的快速直觉与巴菲特的缜密分析形成的完美互补，共同铸就了伯克希尔的传奇。

人生建议：超越财富的智慧

巴菲特与芒格的友谊不仅创造了财富，更孕育了无数的人生智慧。他们的投资金句和人生建议，简单却直指人心，影响了数代人。

巴菲特的金句“不要做你不懂的事”，提醒人们专注自己的能力圈。他在股东大会上常说：“投资的第一条规则是不要亏钱，第二条是永远记住第一条。”这句话看似朴素，却道出了风险控制的核心。

芒格的建议则更具哲学深度。他最具代表性的名言便是他反复强调的“反过来想，总是反过来想”。在他看来，与其一味追问“如何成功”，不如先思考“哪些行为会导致失败”，通过避免愚蠢来接近理性判断。这种看似朴素的思维方式，构成了他决策体系的重要基石，也深刻影响了包括巴菲特在内的一代投资者，使复杂问题得以在反向审视中逐渐显露出更清晰的结构与边界。在评估一家公司时，他建议不仅要看到它的优势，还要思考它可能失败的理由。

芒格还说：“我不介意别人比我聪明，因为这让我有更多学习的机会。”这种谦逊与开放的心态，让他成为巴菲特最信赖的智囊。

在生活层面，他们的洞见同样深刻而有力量。巴菲特鼓励人们“做你热爱的事，和你喜欢的人一起”。他表示，正是因为有芒格这样的伙伴，自己每天都像“跳着踢踏舞去上班”。他还说：“人生就像一张有限的优惠券，你得把时间花在值得的人和事上。”

芒格则告诫年轻人：“避免嫉妒和怨恨，它们会毁掉你的人生。”他还分享了自己的“长寿秘诀”：“别生气，别抽烟，多读书。”

他们的智慧不仅限于投资本身，更是一种生活的艺术。巴菲特曾在股东信中写道：“成功并不取决于你赚了多少钱，而是在于你是否活得快乐，是否对世界有所贡献。”芒格则

补充：“真正的财富是拥有健康、友谊和智慧。”

巴菲特和芒格都是典型的理性主义者。曾有人问起芒格，是什么让他取得成功。他的回答简单而笃定：“因为我理性，这就是答案——我始终保持理性。”

晚年：友谊的永恒与传承

2023年11月28日，99岁的查理·芒格在加利福尼亚州圣巴巴拉的一家医院去世，距离他即将迎来的100岁生日仅差34天。伯克希尔·哈撒韦公司随即发布声明，巴菲特在声明中深情缅怀：“没有查理的启发、智慧与参与，伯克希尔不可能走到今天。”这番话不仅是对芒格奠基者地位的肯定，也流露出两人60余年友谊的深厚情谊。

在2024年2月的伯克希尔年度股东信中，巴菲特进一步缅怀芒格，称他为“伯克希尔的建筑师”，而自己只是“执行日常建设的总承包商”。巴菲特写道：“查理的智慧让我从一个捡烟蒂的投资者，变成了一个追求伟大企业的长期主义者。他教会我的不仅是投资，更是如何成为一个更好的人。”

尽管芒格已逝，但在每年的伯克希尔股东大会上，巴菲特总会提起这位老友，眼中闪烁着光芒。他曾在2024年的股东大会上说：“查理虽然不在了，但他的声音还在我的脑海里，每次做决定，我都会问自己，‘查理会怎么看？’”

他们的友谊不仅改变了彼此，也影响了无数人。伯克希尔每年举行的股东大会被视为“投资界的年度盛会”，每年都会吸引数百万名投资者从全球各地飞到奥马哈。股东大会最受瞩目的环节，是巴菲特与芒格长达数小时的现场问答。他们不避讲稿，坦率回应关于投资、商业乃至人生的问题。这场大会更像一场开放而深入的思想交流。与此同时，大会期间还穿插着子公司的产品展示与各类股东活动，使其既保留了公司治理层面的正式性，也呈现出一种难得的开放与活力。

从更长的时间维度来看，巴菲特与芒格的投资理念与人生智慧，借由股东信、大量访谈，以及基于芒格的演讲稿和谈话集编纂的《穷查理宝典》一书传播到世界每个角落，逐渐成为一代代投资者的参照。芒格曾说：“我们不指望改变世界，但希望留下一些有用的东西。”巴菲特笑着回应：“查理，我们已经做到了。”

他们的传承不止体现在财富本身，更体现在一套可延续的价值观。巴菲特将伯克希尔的未来交到格雷格·阿贝尔等接班人手中，而芒格的多元思维模式也成为新一代投资者的宝贵财富。他们的故事揭示出，真正的成功不是短暂的胜利，而是一种跨越时间的影响力。

友谊的余韵

巴菲特与芒格的友谊，持续了64年。在近代投资史上，几乎没有哪段合伙关系能像他们那样，既深刻影响了价值投资的理解与实践，又在漫长时间里始终保持各自的判断与边界。

他们共同缔造了伯克希尔·哈撒韦的投资传奇，也让两种气质迥异的思维得以长期并存、彼此激发。他们之间，并非相互依附，而是各自坚定、相互映照，在分歧中走向更清晰的认知，堪称“君子之和而不同”的西方诠释。

德高良教 慈训流光 影响中国历史的十大贤母

中国古人推崇饮水思源。悠悠历史，人杰辈出，历数世上的一切荣耀和建树，几乎背后都得益于母亲的无私奉献。父母德高，子女良教，特别是母亲对其子女的人生的影响甚深。历史上有十大贤母留下了动人的故事，为世世代代留影。

孔子的母亲颜氏： 启蒙教育大师

孔子的母亲颜征在，生于书香门第却嫁非正室。孔子3岁丧父，其母年仅20便守寡，倍受正室的欺压，分不到家产，甚至不被允许祭奠丈夫。

颜氏勇气非凡，承受世间的压力带着幼子自立门户，没有多少金银却携带先夫的书籍到曲阜安家。母子二人斗室一间，颜氏集合了邻里的小孩，教他们读书识字，孔子也和这些孩子一起接受母亲的启蒙。微薄的教育不但维持了生计，而且和伙伴们一起读书的经历对孔子成长为大教育家、兴盛私学、普及教育产生了重要影响。孔子的教育理念：化育众生，有教无类，就来自于母亲的启发。

当时，鲁国的曲阜是整个国家典章制度最完善的地方，几乎人人学习六艺。孔母在孔子年幼时，带着孔子去各地观礼，熟悉周朝礼仪。日常生活中甚至利用玩具游戏教导孔子礼仪，包括对上苍祷告，使用爵器，祭酒……孔子对于周礼如此地熟悉，便是在这种耳濡目染的环境中学习而养成的。他主张行礼如仪，为后来的儒家思想奠定了根基。

2500年的时光证明，孔子母亲的伟大在于她的灼灼远见。这位家境贫寒受世俗偏见欺辱的寡母，不是仅考虑眼前的冷暖温饱，而是以耐心和广泛的慈爱开启了启蒙教育的先河，在那样远古时代需要怎样超想又坚定的精神理念，“孔子”的主要思想主张：“仁”（孔子的思想核心）、“德”（以德教化人民）、“礼”（以礼治理国家）都和母亲的教育密不可分。

孟子的母亲： 言传身教的典范

孟子被称为“亚圣”，是中国正统思想体系中地位仅次于孔子的人，这多得力于他的母亲仉氏。

孟子为子择邻三迁的故事传遍大江南北，黎民百姓、文人士女无不赞颂，达官显贵为其修祠立碑。

孟母育儿中“子不学，断机杼”的故事，灯下，孟母用剪子剪断自己辛辛苦苦赶制的织布，告诫儿子，读书、做事都不能半途而废，否则就像这块布，断了就接不上了，排不上用场。这样的励志教诲，朴实不失深刻，得体又饱含亲切，可谓细致入微。淑惠贤德的孟母世世代代为人称颂，就是因为她智慧地运用言传身教，循循善诱地培育孩子的人格，远胜于“高大上”的空洞说教。

一次孟子看到邻居杀猪，回家问母亲：“他家杀猪干什么？”孟母忙碌中随口应到：“给你煮肉吃呀！”孟子高兴了，眼巴巴等着吃肉。孟母忽然想到平日教育孩子做人要诚实，而身教重于言传，为母不可失信，于是尽管家境拮据，孟母还是拿钱到邻家买回肉来煮给孟子吃了。

孟子后来成为和孔子齐名的儒家学说代表，一代“亚圣”。他主张“仁义善”，可见母亲的言行教育对孩子的影响之深。

陶侃的母亲： 待人以诚 正直清廉

东晋时期名将陶侃的母亲湛氏，



母亲对人生的影响甚深。(图片来源：李齐绘制/看中国)

也是有名的教子有方的贤母。陶侃幼年失怙，陶母含辛茹苦，供陶侃读书。一次大雪之日，陶侃的朋友都因严寒而远来，陶侃因家贫如洗，念自己七尺男儿却无力招待客人而暗自神伤。陶母看在眼里，安抚儿子说：“大雪纷飞，只管留客吧。说着她把一顶青丝剪下，出门换成酒菜，‘听诸屋柱’做薪柴；又卷起铺在床上的仅有的干草，天寒地冻中切细后喂饱范逵的马。范逵大为感动，叹‘世之为母者如湛氏之能教其子，则国何患无人材之用？而天下之用患有不理哉？’”极力将陶侃引荐给庐江太守张夔。张夔遂举荐陶侃为孝廉，陶侃从此走上仕途。

母亲“截发筵宾”的美德薰陶使陶侃受益匪浅。陶侃为官以后，始终保持着“恭而好礼”，“引接疏远，门无停客”的诚恳待人的作风。陶侃管理河道及渔业，一次派人给母亲送一坛糟鱼品尝。母亲将糟鱼原封不动退还，并写了一封信道：“你身为官吏，却占用官府的便宜还赠送给我，这样不仅没有好处，反而增加我的忧愁。”陶侃将教诲铭记在心，日后成为匡扶东晋王朝的一代廉洁的官员。

岳飞的母亲： 精忠报国 深明大义

姚太夫人是北宋名将岳飞的母亲。她出身乡野，识字不多，却极富主见，为人刚直、胸襟豁达。岳飞母亲教子严厉，让岳飞从小就吃吃苦，承受苦难，做顶天立地的男子汉大丈夫。岳飞在母亲的训诫下自律严格，武艺超人，19岁时投军抗辽。不久因父丧，退伍还乡守孝，并侍奉母亲。

1126年，金兵大举入侵中原，南宋朝廷节节败退，国家风雨飘摇，处在生死存亡的关头。当时金人被视为天神无敌般强大，保家卫国不是一句空话，需要强大的勇气和奉献精神。

在那种情况下，哪一位寡母舍得把风华正茂的儿子送去前线？岳母却督促岳飞回营抗敌，并在岳飞背上刻下“精忠报国”四字，使其永以报国为志。岳飞在母亲的鼓励下，22岁再次投军，开始了他抗击金军的戎马生涯。

岳飞经历大大小小战役200余场，挺进中原，直捣黄龙收复失地。他用兵如神，治军赏罚分明，以身作则。金人称“撼山易，撼岳家军难”。他一生没有辜负母训，精忠报国，至死不渝。豪情万丈的岳飞留下了一首千古传颂的名篇《满江红》：“怒发

冲冠，凭栏处，潇潇雨歇，抬望眼。仰天长啸，壮气激烈，三十功名尘与土，八千里路云和月，莫等闲，白了少年头，空悲切！”

欧阳修的母亲： 画荻教子 以理服人

北宋著名政治家、文学家、史学家欧阳修的母亲郑氏，经历早年丧夫之痛，含辛茹苦抚养幼小的欧阳修。尽管生活极为困苦，郑氏丝毫没有放松对儿子的教育。没有钱买笔墨纸张，郑氏就用荻秆（一种像芦苇的植物）将字写在地上，教欧阳修认字、写字。后来，“画荻教子”便成为一个典故。

郑氏教导欧阳修做人不可人云亦云、不可随波逐流等道理。欧阳修的母亲的了不起在于，作为新寡，她没有哭哭啼啼，度日如年，也没有逢人便诉单亲的不易。丈夫不在，她也要为欧阳修树立一个丈夫大丈夫的形象，告诉他父亲虽去世，却曾是一名清廉爱民、品德高尚的好官，要欧阳修以父亲为榜样，欧阳修的父亲廉洁奉公，身后没有留下什么遗产宅地，欧阳修的母亲却深知丈夫留下最宝贵的是品德，并将它融入育儿的谆谆教诲。

欧阳修将母亲的教育和家庭整理成《流凶阡表》，并为教导后代努力学习，写下了《诲学说》。欧阳修在散文和诗作方面的成就很高，位列“唐宋八大家”之一；在政治上也有所成就，官至翰林学士，领导北宋变法运动。没有母亲的倾心付出，他不可能成为一代文豪和政治家。

后来，因为耿直不阿的性格得罪权贵，他三次被贬，却在逆境中苦中作乐，陶冶情操，也离不开母亲的贤德教诲。

佘太君：杨门女将 巾帼英雄

中国历史上赫赫有名的北宋杨家将留下了许多脍炙人口的故事。杨家将之主佘太君更富有传奇色彩。佘太君自幼习武，成长为一名机敏、善骑射，文武双全的女将。她颇通韬略，协助父亲练兵把关。少年时与杨业比武招亲，年轻时随丈夫驰骋疆场。

太宗初年，杨业在攻打辽军的战役过程中，孤军陷入重围，最终战死，中箭被俘。杨业宁死不屈，绝食三日和儿子杨延玉一起殉国尽忠。

杨延昭继承父志，继续抗辽，亦多次取得战功，并驻守边疆20年，保卫大宋边境，后病逝。

宋仁宗时，西夏大军进犯，杨延昭之子杨文广迎敌被困于绝地。杨家

将为保家卫国前仆后继，杨家最后的男儿也战死沙场，只剩下寡妇孤女。

白发苍苍的佘太君毅然上朝请缨，率领十二位寡媳征西，在十二连城与西夏军队交锋。杨家十二位寡媳率兵各守一城，与西夏军队展开激战，最终打败西夏大军，保卫了大宋江山。

佘太君在历史上确有其人，太君并不是人名。宋时，朝廷为群臣之母专设了封号，刺史以上官员的母亲封为县太君。杨廷昭官在刺史之上，其母即被称作太君。这位戎马生涯的母亲以她的忠心报国和勇猛顽强继承夫志，在漫长的历史岁月中成为家喻户晓的人物。

徐庶的母亲： 舍身取义 解子难关

徐庶是三国时期的颍川（今河南许昌）人，刘备手下才智兼备的军师。他曾帮助刘备杀吕氏、斩吕翔，大破八门剑阵，败曹仁取樊城，才华尽显。

曹操为了把徐庶为己用，想到了出了名的孝子，便用计将徐庶的母亲骗到了许昌，并伪造徐庶的书信召唤徐庶。《蜀书·诸葛亮传》和《蜀书·董和传》中记载，得知母亲被抓，徐庶百孝为先，徐庶无奈之下向刘备推荐诸葛亮后，只身一人前往曹营。

自古忠孝难两全，徐庶为救母亲忍痛离开了刘备，内心煎熬。而徐庶深知徐庶的为难之处，也痛惜儿子不能为尽忠，竟选择了自尽身亡。

徐庶不由天长叹：“我徐某，报国有心，却无力回天；不忠、不孝，一言不发，不给曹操出任何计策。”徐母用结束生命的方式告诉徐庶，为人忠诚是本分，也是操守，值得用生命去捍卫，在那种进退两难的境遇中，不忍儿子继续内心的煎熬也是出于伟大的母爱。

孝庄文皇后： 忍辱负重 开辟盛世

孝庄文皇后姓博尔济吉特氏，蒙古科尔沁部贝勒寨桑之女，十三岁时，由她哥哥吴克善护送进京城，嫁给清太宗爱新觉罗·皇太极。她一生历经三朝：为妻，她辅佐皇太极统一天下；为母，她孤注一掷，为福临赢得天下。

皇太极死后，年仅6岁的顺治帝福临即位，孝庄文皇后为了保护儿子，保住儿子的帝位，不惜下嫁给手握兵权的摄政王多尔衮，此后一直教导福临要忍辱负重。顺治死后，年仅

8岁的小皇孙玄烨，即后来的康熙皇帝即位。孝庄文皇后极力与四大辅臣索尼、苏克萨哈、遏必隆、鳌拜斡旋，并细心教导康熙要隐忍，不能轻举妄动。康熙多年后一举铲除势力强大的鳌拜集团，开启了大清帝国的康乾盛世。

孝庄文皇后经历丧夫、丧子之痛，在残酷的政治角逐中坚强睿智，辅佐幼君，是清初杰出的女政治家，也是一位青史留名的贤母。

慧能的母亲： 圣母寒梅 感天地

据说禅宗六祖慧能之母李梅英在40岁才生下慧能。慧能出生的次日清晨，两名老和尚登门造访。二僧说：“小孩就叫‘慧能’吧！慧者，以法惠济众生；能者，能做佛事。”慧能得名的来历，在《坛经》上有明确记载。

李梅英常常带着幼小的慧能到寺院拜佛。教育慧能对神佛要虔诚，做人要有仁慈之心，做事要有耐心和恒心。慧能在3岁时丧父，母亲过度悲伤一夜白头，慧能和母亲相依为命，10岁时起，上山打柴为生，赡养母亲，从小吃苦耐劳。

慧能不识字，卖柴路上听到金台寺和尚念诵《金刚经》而有所悟，于是立志前往广州黄梅拜见五祖弘忍大师。当时家中连路费都拿不起，慧能的母亲仍支持他离家学法修佛。

慧能在佛堂打杂却说出“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”的偈语。弘忍大师看出了他的悟性，向他传授佛法，并将衣钵传给了他。后来慧能开山传法，开创南宗禅，在宝林寺说法长达37年。门人把他的话语编为《坛经》，是中国本土唯一的禅宗经典。

李梅英去世后，六祖慧能在龙山安置母亲，人们看见龙山之首有两只燕子比翼齐飞，直向西天飞去。母爱不私，才有了岭南樵夫成为中华禅祖的传奇。

孟阳女：超越血缘 以德报怨

据《列女传·母仪·魏芒慈母》记载：周朝时，魏国有一位慈母，是孟阳氏的女儿，芒阳的后妻。她生了三个儿子，而芒阳的前妻有五个儿子。继子们对她充满敌意，经常出言不逊，她却视如己出，还劝亲生儿子不要和继子们争执。有一天，继子中的三个触犯了魏国的法令，被官府判处死刑。继母心急如焚，早晚奔走去营救他。

众人不解，继母说：“他们的父亲就是怕他们成为孤儿，所以娶我来当继母。继母也是人母，若不爱护他的儿女，能称为‘慈’吗？只爱自己亲生的忽视前妻的女儿，能称为‘义’吗？不慈不义，凭什么立足于世间呢？他们虽然不喜欢我，但我作为母亲，我怎么敢忘记义理，背弃做母亲的职责呢？”

魏安厘王知道了，为这位深明大义的继母所折服，魏安厘王比较重视民众的礼教，强调孝仁德。他说：“作为继母，能如此懂得义理，我们还有什么理由，不原谅她的儿子呢？”当即就赦免了芒阳前妻第三子的罪过，让他回家了。

至此之后，芒阳前妻的五个儿子都深受感动，称继母为“再生之母”，从内心爱戴她。家和万事兴，芒家八个孩子，都成了有用的人才。

结语：母爱是人类永恒的精神支柱，通过母亲的无私付出和精心教育，人性得以美好，道德依此长存。谁言寸草心，报得三春晖。祝天下的妈妈母亲节快乐！

每天醒来都是同一天 她的世界停在1994年

文/伊真

在英国林肯郡斯波丁小镇，有一位名叫米歇尔·菲尔波茨 (Michelle Philpots) 的女性，她的人生在1994年戛然而止，至少，对她的大脑而言如此。对别人而言时间向前奔流，但对她来说，每天醒来都是同一天日子——永远停留在1994年。

米歇尔已经整整30多年无法形成新的长期记忆。来自过去的两场交通事故，像两道命运的重锤，彻底改变了她的大脑结构，也将她推入一个时间永远停滞的世界。

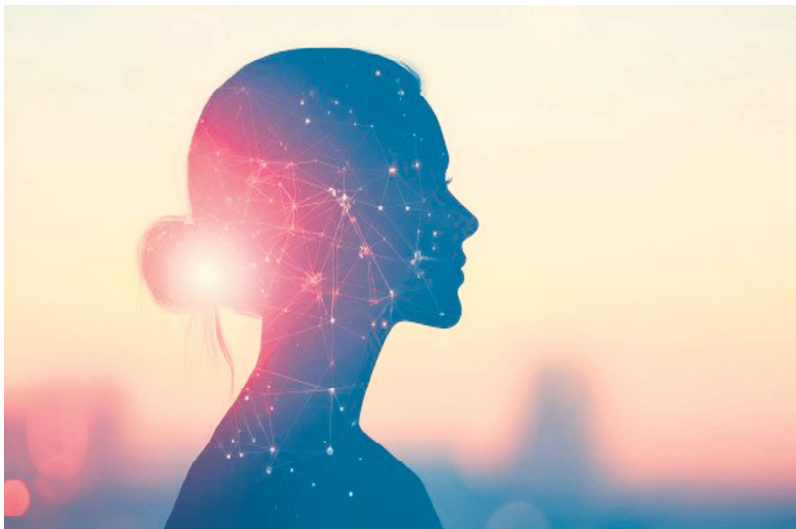
两场事故抹去了她的时间

1985年，22岁的米歇尔卷入了一场摩托车事故。5年后，她又遭遇了另一场车祸。两次事故造成的创伤性脑损伤导致她罹患侵袭性癫痫，并引发严重的记忆保持障碍。到1993年，她开始频繁地“心不在焉”、健忘，甚至在工作中反复复印同一份文件而全然不觉。《镜报》(The Mirror) 的报导指出，这正是她被迫离职的原因。

最终，经医生全面检查后确认，她已经患上逆行性遗忘症 (anterograde amnesia)，这是一种让人失去形成新记忆能力的罕见病症。从那以后，她的大脑像是被某种机制锁死，再也无法储存新的信息。

剑桥大学神经科学家彼得·内斯特 (Peter Nestor) 教授曾在《每日邮报》(The Daily Mail) 解释说：“这种病症十分罕见，但确实存在。患者仍能做日常事务，也不会忘记如何说话。然而，如果你问她昨天做了什么，她会完全不知道。”

对米歇尔来说，情况正是如此。1994年某一天，她的记忆系统彻底停止运作。从那天开始，她每天醒来时都不记得前一天的任何事情。她的生活变得寸步难行，任何新学到的事情，可能在几分钟内就消失，甚至会



英国一名女子在30多年里都无法形成新的长期记忆。(Adobe stock)

在谈话过程中被遗忘。

她失去了工作，失去了连贯的人生，也失去了对未来的想象。

用便利贴和相册维系的世界

她的生活从此依赖外部工具支撑：日历、便利贴、手机提醒……而最重要的，是她的丈夫伊恩 (Ian)。

每天早晨，伊恩都会拿出相册向她证明他们已经结婚，已经共同走过了许多年。她对婚礼当天毫无记忆，只能通过照片来拼出这段属于自己的故事。

“我唯一能做的，就是保持耐心。”伊恩说，“当然这很让人挫败，但我必须记住她并不是故意忘记。我爱她，所以必须冷静。”

幸运的是，他们在事故前就

识，因此即使所有新记忆消散，她仍记得他们相遇的那一天。然而对婚姻生活本身，她往往需要靠相册才能重新拼凑出一点点轮廓。

她的家里贴满了便利贴，提醒她做饭、关灯、出门方向、钥匙放在哪里。外出时，她需要依赖导航才不会迷路；然而经常即便到达目的地，她也完全不知道自己为何来到这里。

康复手术、生活重建与情绪的起伏

2005年，为了控制癫痫发作，她接受了一次重大手术，切除了部分死亡和受损的脑细胞。手术成效有限，癫痫得到了缓解，却无法让她恢复记忆。医生坦言，他们无能为力。

即便如此，她仍努力地重建生

活。多年的康复训练让她出现少量改善。她也能记住极少数特别刺激或情绪强烈的事情，但无法记住它们发生的时间。

然而，这些微弱的亮光并不能改变最残酷的现实：她的记忆永远无法恢复。从前的生活、事业、梦想，都只能停留于照片和别人的口中。

“我知道我无法回到过去，但这真的很难接受。”她说，“有时我觉得家像我的监狱，我会感到非常沮丧。”

尽管如此，她依然努力寻找自我价值。虽然不能再从事原来的工作，她开始每周三天为当地残疾人做志愿者。她希望借此让自己不至于被困在时间的囚笼里。

“我想要找回正常的自己，而不是现在这样一个空壳。”她在2010年接受《今日秀》(TODAY) 采访时说，“我想再次说‘我记得那時候……’，但当你知道自己失去的是何时，你就会知道这句愿望永远无法实现。”

一种极罕见却“清醒”的遗忘

逆行性遗忘症患者通常无法记住新事件，但令人震惊的是，米歇尔依然保持许多日常能力：她会做饭、会开车、会交谈。但第二天，她不会记得这些经历。

精神科医生加里·斯莫尔 (Gary Small) 解释说：“她能执行所有日常活动，却无法像你、我一样在第二天记住昨天发生的事。”这使她的生活变成一个奇怪的矛盾体：清醒地生活，却无法记忆人生。

她能够通过照片知道自己参加过某些重要场合，但那更像是她在观看别人生命的片段，不是自己的经历，而是一本陌生的相册。

永远不会恢复的记忆和依然继续的生命

医生告诉她，她的记忆“永远不会回来”。这句话她无法记住太久，但它带来的失落却是反复存在的现实。

她无法看一本书，因为她永远记不住前一天读到哪里；她无法追剧，因为所有情节对她来说都是第一次；她无法计划未来，因为未来对她来说永远只有24小时。

“就是这样了。”她说，“不会变得更好。”

然而，在这重复循环的生命中，她仍努力寻找意义：她笑，她帮助别人，她接受丈夫的耐心，她努力过好每一个“同样的今天”。

尽管记忆永远停滞不前，但她依然选择继续向前。

恐袭身亡的总统 四年后“带记忆转生”？

人是否有来世？是否会轮回？意识会在肉体死亡后再转移到新的躯体吗？生命与死亡现象，一直是人们探索的命题。

1993年，斯里兰卡前总统普雷马达萨在一场自杀式爆炸袭击中遇害。然而，命运似乎留下了悬念。几年后，在斯里兰卡中部一座偏僻的乡村，一名农家出身的男童被当地人认为是总统“转世”。这一说法迅速吸引了媒体的目光。

这个小男孩名叫维杰巴胡，但他很小的时候就与自己的父母多次提及不喜欢这个名字，并且称自己已经有名字了，而他的名字就是“普雷马达萨”。同时他还和父母说起他前世的家人，他有一位妻子以及两个小孩，并能叫出他们的名字。

起初小男孩的父母不以为意，但因为他实在太常提及此事，也引起了他们的好奇心，便问道：“如果你真的是普雷马达萨，那你知道他是长什么样子吗？”小男孩指着斯里兰卡硬币上的前总统人像说：“我就是他！”因为发生了这件事，后来他的父母便去查证普雷马达萨的家人，证实了小男孩所说的人名都是对的。

家人仔细端详维杰巴胡后，的确认为他的相貌与普雷马达萨十分



斯里兰卡前总统普雷马达萨 (左二) (Md. Lutful Rahman Binu/wikipedia/CC BY-SA 4.0)

相似。而曾认识这位前总统的人也指出，小男孩的性格很急躁，也与前总统很像。不到两岁的维杰巴胡，天未亮就起床，凌晨三点多进行礼佛仪式，盘腿祈祷。而前总统普雷马达萨也有这个习惯。

维杰巴胡还记得他在前世被害的地点以及杀害他的凶手。当被带到前世遇害的地点时，一岁多的维杰巴胡大哭了起来，他说自己前世是被一个叫巴布的人杀死的。经过人们查证，携带自杀式炸弹的恐怖份子的

确叫巴布。

1993年5月1日，普雷马达萨出席在首都举行的劳动节集会游行。期间，他遭到国内武装组织“泰米尔猛虎组织”的自杀式炸弹袭击并遇害身亡。当时，一名骑自行车的男子进入队伍，在靠近总统的地方引发了绑在身上的炸弹。爆炸造成普雷马达萨当场身亡，25名警卫及随从遇难，另有六十余人受伤。

四年后的1997年9月2日，维杰巴胡在斯里兰卡中部的农户人家出生。

偷一只镯子 竟然投胎做马来偿还

在1979年的一天，河北正定固安县牛驼镇的林魏汉臣突然跑来了，一匹小马，看样子刚断奶。村民们都争先恐后地上去捕捉，可惜忙活了一下午，也没人能得手。村民魏汉臣这时正在村里饲养牲口拌草料，没能赶上这场囤积活动。

说也奇怪，这马儿却自己进了饲养棚，走到了魏汉臣跟前。魏汉臣随手拿起一根缰绳，小马很配合，非常温顺地让魏汉臣给拴上了。天黑以后，魏汉臣就牵着小马回家了。

二十几天后，魏汉臣把马牵到集市上卖了一个好价钱。第二天，他睡觉时梦到了几年前过世的邻居惠氏。惠氏说以前偷了他家一只镯子，欠了他的债，今世做马还他了，现在算是两清了。

梦醒后，魏汉臣想起了他媳妇以前丢了一只镶金的镯子，一算或小马的钱，正好差不多够再买一只镯子，不由得大为惊叹。

魏汉臣当年娶媳妇的时候，他

母亲按照当地的习俗，送了新媳妇一只镶金的镯子做见面礼。这在当时算是非常丰厚的礼物。她媳妇很感恩，成天戴在手腕上，婚后贤惠能干，一家人过得和和美美的。

一天媳妇在锅台上给牲口炒饲料，手上的镯子总是磕碰到锅边上，叮当作响。媳妇怕把镯子碰坏了，就摘下来放在了一边。这时邻居惠氏刚好来家里串门，随便聊了聊，说笑一阵就走了。等媳妇干完活再回头找镯子，镯子不见了。

她媳妇翻箱倒柜到处找，也没找到，心疼地哭了。魏汉臣就安慰媳妇说：“以后再给你买一个新的吧。”过段时间后，两人也就慢慢忘记了。现在回想起来，原来当时是惠氏偷走的。想起邻居只是一念之差，这世就做了牲口，夫妻俩不由得一阵唏嘘。

魏汉臣对这件事久久不能忘怀，经常逢人就说：“人这一世做了坏事，下一世做牛做马都要偿还的！”



(123RF)

摆脱花粉炸弹的连锁反应

扁康丸 清肺提免疫 春天不再“泪流满面”

文、图 | 扁康丸全球服务中心、123RF

“看着路边开花的树，我恨不得把它们全都砍下来！”这不是电影里的荒唐对白，而是美国西部一位深受花粉过敏折磨的女士最真实、也最无奈的心声。

对多数人来说，春天是踏青与赏花的季节，但对于花粉过敏（季节性过敏性鼻炎，又称花粉症）患者而言，这是一场无处可逃的“花粉炸弹”袭击。当微小的花粉颗粒随风飘散，吸入鼻腔的那一刻，痛苦的连锁反应便随之引爆：喷嚏打个不停、鼻涕像开了水龙头般流下，双眼奇痒无比，甚至揉到发红流泪。

更令人沮丧的是，为了缓解症状而服用的西药往往伴随着各种副作用。一位居住在俄亥俄州的江先生分享，过敏药带来的副作用让他整天晕乎乎，甚至不敢开车，但不吃药，那种钻进耳朵、喉咙、甚至全身皮肤的“痒”，简直让人想撞墙。

这种“好了又发，发了又治”的恶性循环，似乎别无解方，只有煎熬。其实，花粉只是外在的“火药”，真正让人“一碰就炸”的根源，藏在肺部与体质之中。

花粉季为何成为对免疫系统的考验

当百花盛开、春意盎然时，对许多人来说，这种浪漫却是一场严峻的免疫力考验。专家指出，随着全球气候异常与城市污染加剧，花粉浓度逐年升高，过敏季节延长，让原本轻微的不适演变成了长期的健康危机。

“花粉炸弹”引发的连锁反应

对于花粉症患者而言，免疫系统会将无害的花粉误判为“危险物质”。为了对抗这些入侵者，体内的肥大细胞会释放出一种名为“组织胺”的化学物质，进而引发一系列症状：

- **鼻部折磨**：打喷嚏停不下来、流鼻涕像开了水龙头、严重鼻塞导致夜间呼吸困难。
- **眼睛与喉咙不适**：眼睛痒到抓狂、发红流泪，喉咙干痒，伴阵发性干咳。
- **全身影响**：由于睡眠质量恶化，患者常感到极度疲劳、注意力下降，甚至出现情绪焦虑。



花粉症不只是鼻子的问题

花粉症初期可能并不严重，但若不加重视，它往往会演变成更严重的呼吸道疾病。扁康丸发明人徐孝锡院长指出，感冒、鼻炎、哮喘到重症肺炎，其实是一条不断恶化的“疾病链”。临床上花粉过敏患者，往往同时伴随慢性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎，甚至诱发支气管扩张与哮喘。这反映出呼吸系统整体的防御功能已经全面溃散。

现代医学的困境：治标不治本

虽然抗组织胺药物或类固醇喷剂等药物能迅速阻断组织胺的作用或抑制发炎，达到暂时缓解症状的效果，但却无法阻止组织胺的持续释放。这种“封、堵、隔”的治疗方式，往往让患者陷入药效过后症状立即复发的恶性循环。

更棘手的是副作用：许多患者反映服用过敏药后会头晕、神智不清，严重到无法开车或工作。对于那些长期依赖药物的人来说，这不仅是对抗过敏，更像是一场看不见终点的折磨。

传统医学的智慧：为何治鼻炎先要清肺

面对喷嚏连连、鼻塞难耐，多人会选择用西药缓解症状。然而，从韩医的角度来看，这些做法往往只是在“修剪枯叶”，却忽略了枯萎的根源。

鼻子只是肺的门户

韩医认为：“肺主鼻”，“肺开窍于鼻”，肺脏与鼻子是相通的整体，鼻子只是呼吸道的入口，而肺脏才是主宰呼吸的系统核心，鼻部病变的根源是肺部异常。当肺部功能降低，或是因外在环境与压力产生“积热”时，最前线的鼻子就会率先发出警报，出现鼻塞、流鼻涕等过敏症状。因此，如果只针对鼻子进行局部治疗，就像是家里的空气品质出了问题，你却只忙着擦拭门窗上的灰尘，而不修理损坏的空气净化器。

徐孝锡院长提出了一个生动的比喻：鼻炎、哮喘和皮肤病，其实是“长在同一个根上的三片叶子”。这三种看似互不相干的病症，其共同的根源都在于“肺”。若仅用现代医学的“封、堵、隔”方式来缓解症状，虽然能暂时止痒、止喘，却可能使代谢垃圾淤积在体内，无法排出，久而久之可能会演变成更严重的气管扩张或重症肺炎。

强化扁桃体 启动自体免疫清活力

扁康丸的调理逻辑在于“清肺”，即通过净化肺脏、祛除积热，来恢复肺部的活力。

恢复防御力：当肺部健康时，守护在咽喉最前线的扁桃体会随之强壮起来。
精准清洁：扁桃体被誉为人体“免疫系统之王”。强健的扁桃体会释放更多活跃的淋巴细胞，特别是其中的“吞噬细胞”。它们如同身体内的清道夫，能够识别并清除体内的有害物质，同时抵御外来细菌和病毒的入侵。当这些免疫“防线”逐渐恢复平衡，身体对花粉等过敏原的过度反应也会随之减弱，鼻腔炎症因此得到缓解，这才是真正的根治之道。

扁康丸治疗奇迹：从药不离身到呼吸顺畅

最能给予患者希望的，莫过于那些曾经同样痛苦，但走过痛苦、最终重获新生的真实案例。以下是扁康丸十几万名受益者中的几个真实案例。

【案例一】

彻底摆脱40年的过敏性鼻炎

住在俄亥俄州、现年75岁的江先生，从27岁起就患有过敏性鼻炎，40多岁开始变成每年春秋两季准时报到的季节性过敏，每当过敏季节来临，江先生的生活便陷入泥潭。

眼睛酸肿发痒、鼻塞、流不完的鼻涕与眼泪，让他总是鼻涕一把、泪一把。痒痒在深夜最为“猖狂”，夺走了睡眠，也夺走了白天的精气神。

他也曾试图向西药求助，但那却是另一种



折磨：吃一粒没效，吃两粒就整个人晕乎乎，神智不清，连开车都成了危险的事。除了过敏，2012年起湿疹也开始缠身。

2018年的5月，江先生在报纸上偶然看到了关于服用扁康丸疗效的分享，那些相的痛苦与重获新生的见证，点燃了他心中的希望。

然而，康复的道路并非坦途。服用扁康丸不久，江先生便遭遇了比较猛烈的“排毒反应”。连续二十多天的恶心与呕吐，甚至吐出了带红色的痰液。家人忧心忡忡，他自己也曾暗自怀疑：这是病重了，还是转机？

凭着对其他患者经验的了解，他咬牙坚持下来，挺过了这一波的排毒反应。到了第六瓶药时，皮肤又爆发出奇痒无比的湿疹，但有了上一次的教训，他已不再害怕，不知何时，不痒了。

2018年的秋天，预期中的过敏没有如期而至；2019年的春天，困扰他多年的花粉症消失无踪。

如今的江先生，已经不再需要依赖任何抗过敏西药，甚至连感冒都极少发生。他说：“终于摆脱了折磨我几十年的皮肤过敏和季节性过敏的问题，可以舒服的安度晚年了！”

【案例二】

从“上楼像窒息”到呼吸顺畅

家住旧金山、现年70岁的刘太太，曾受过过敏性鼻炎困扰长达十几年。这场病痛从五十几岁的季节性过敏开始，逐渐演变成全年无休的鼻塞与呼吸困难，不仅让她头痛、无力，心跳更曾快到每分钟110次。

2015年，她见证外孙女服用扁康丸康复后，决定也尝试扁康丸，但过程并非一帆风顺。在服用前两瓶未见效果后，她一度放弃并转回西药治疗，结果不仅没有效果，而且“身体越来越难受。上楼或爬坡都感觉呼吸困难几乎要窒息，很痛苦！”在女儿劝说下，她重新坚持服用扁康丸，不间断地服用到第五瓶时，终于迎来明显的转机。

随着呼吸顺畅、咳嗽停止，刘太太逐步停用了西药。现在的她，脸色白里透红、睡眠与胃口皆恢复正常，即便在花粉季节也能神清气爽地生活，彻底摆脱了纠缠多年的健康阴影。

【案例三】

三胞胎四个月摆脱哮喘困扰

对一位母亲来说，同时照顾三个哮喘反复发作的孩子，是一场让人崩溃的考验。三胞胎出生不久就出现气喘与咳嗽问题，几乎没有一天是安稳的。孩子们体质虚弱，长时间不长个儿，整天需要抱着，稍微放下就哭个不停。

反复发作，



摆脱哮喘后的三胞胎快乐成长。

反复用药，病情“好了又来”，始终无法真正改善。在几近崩溃之际，三胞胎的母亲在报纸上看到扁康丸的介绍，决定尝试。

因为年幼，服用剂量减半。服用约三、四个月后，孩子们的咳嗽症状明显改善，生长发育也迎来转机，个头长了很多，原本的衣服都变小了。目前，三胞胎中已有老大、老二完全康复，老三也显著好转。

此外，三胞胎的父亲原本患有慢性气管炎，在服用扁康丸三、四个月后，病情也一并得到了解决。

远离花粉过敏 先做好两件事

① 生活防护：构筑外在屏障

面对随风飘散的花粉颗粒，减少接触也是缓解症状的重要一步：

- **全副武装出门**：建议佩戴口罩、帽子与墨镜，防止花粉直接接触口鼻与眼部黏膜。可以在鼻孔涂抹少许凡士林，充当过滤器阻挡花粉进入鼻腔。
- **避开高峰时段**：花粉浓度通常在清晨与黄昏最强，过敏者应尽量减少这段时间外出，并避免在此时开窗通风。
- **回家即时清洁**：进入室内后请立即洗脸、洗手、洗鼻子并换下外套，清除附着在身上的花粉，避免过敏原被带入卧室或寝具上。
- **优化室内环境**：使用空气净化器并定期清洗滤网，能有效过滤悬浮的花粉，维持健康的呼吸环境。

② 饮食调理：减轻免疫负担

饮食习惯直接影响体内的“组织胺”代谢，正确的选择能有效降低体质的敏感度，少吃三大类食物：

- **高蛋白食物**：如肉类与鸡蛋，摄入过多可能导致体内产生抗体的能力亢进，更容易产生过敏反应。
 - **辛辣刺激物**：辣椒、羊肉或酒类会使血管扩张，加重鼻塞与皮肤发红等症状。
 - **甜食与精加工食品**：这些食物容易引起体内发炎反应，应严格控制摄入量。
- 花粉只是外在的诱因，真正让人过敏的是体质。除了上述防护，从根本上“清肺”并强化扁桃体，才能不再受药物依赖之苦，重新感受自由的呼吸。◇

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



曾国藩为何栽在女儿婚事上？

文/余森森

曾国藩是中国历史上公认的相人大师。他一生识人无数，提拔了左宗棠、李鸿章、胡林翼、彭玉麟等晚清名臣。他看人极准，从一个人的眼神、走姿、言谈举止中，读出其人的根骨与气质。世人皆言：“曾公识人，入木三分，鲜有失察。”然而，曾国藩偏偏在给女儿挑选夫婿这件事上，连连失手，铸成终身之憾。

原来，曾国藩早年春风得意，位极人臣。他给女儿挑丈夫，自有一套“稳妥”的逻辑：必须是湖南同乡，必须是亲眼见过、知根知底的世家子弟，父辈必须品学兼优，与自己有交情或战场上的袍泽之情。那么他的女儿们婚姻如何呢？

长女纪静 泪尽而逝

曾纪静，生于1841年，是曾国藩的大女儿。她自幼聪颖，深得父亲喜爱，曾国藩曾亲自教她读诗写字，父女情深。

在京城翰林院供职期间，曾国藩与同乡袁漱六交情甚笃。袁漱六在当时颇负盛名的藏书家，学识渊博、为人端方。曾国藩念其家风醇厚，将长女许配给袁家长子袁翰生。他也亲自考察过这个孩子，自认“绝无问题”。然而，袁翰生长大后，没有继承父亲的学识风骨，反而吃喝嫖赌，样样精通。对曾纪静还动辄打骂。

曾国藩多次去训诫，无一奏效。同治五年（1866年），忍无可忍的曾国藩公开宣布“不认此女婿”。曾纪静也在长期的忧郁愤懑中，肝郁气痛，茶饭不思。同治九年（1870年），她先于父亲离世，终生未育一子。

曾国藩闻讯，在日记中只写了一行字，字字泣血：“嫁女太早，择婿但观其父，不知子之贤否，父不能尽传也！”

次女纪耀 客死异乡

曾纪耀，生于1843年。她的丈夫陈松生，是曾国藩同榜进士、挚友陈岱云的儿子。陈岱云与曾国藩情同手足，同治元年（1862年）便为两家人定下了这门亲事。曾国藩以为，以老友陈岱云的品格，儿子断不会差。然而，他忽视了一个要命的细节：陈岱云英年早逝，陈松生从小失去父亲，家道中落。陈松生虽非穷人，但身患咯血痲疾，性格急躁，无力负担家计，婚后仍长期依靠岳家的接济。

曾纪耀嫁入陈家后，不仅要照顾久病的丈夫，还要操持一贫如洗的家务，可谓心力交瘁。后来她随兄



（手绘插画：李齐/齐中国）

长曾纪泽出使法国，因水土不服，于1881年冬病逝于法国巴黎。当时的曾纪耀年纪还不到四十岁，也未留下亲生子女。

三女纪琛 守寡半生

曾纪琛，生于1844年。她的丈夫罗兆升，是湘军名将罗泽南的次子。罗泽南在战场上以忠勇闻名，是曾国藩最倚重的将领之一，壮烈殉国。曾国藩感念旧情，将三女许给其子。

然而，虎父偏偏生了犬子。罗兆升“性情乖戾”，稍有不如意便大发雷霆，旁人莫能劝止。而且其人学问平平，功名亦无所成，其母又是一个性情凶悍、心地刻薄的女人，对媳妇百般挑剔。

曾国藩在家书中反复叮嘱纪琛：“谨守妇道，曲意侍奉婆母，不得怨悔。”那个“曲意”二字，读来令人心酸。他知道女儿委屈，却只能让女儿把自己的心意“弯过来”，去顺着别人，继续忍耐。

1888年，罗兆升因病去世。纪琛守寡，此后独自苦撑，直到1912年去世，走完了她一生的隐忍岁月。

四女纪纯 香消玉殒

曾纪纯，生于1846年。她的丈夫郭依永，是曾国藩挚友、外交家郭嵩焘的长子。两位老友亲自做主，于咸丰八年（1858年）便定下这门亲事，因故推迟至1866年完婚。

郭依永才华横溢，聪慧能文，婚初尚算美满。然而，他自幼体质孱

弱，结婚仅仅三年，年仅二十一岁便撒手人寰。曾纪纯就此独自抚养两个年幼的孩子，而婆婆虐待对她颇多苛责虐待。一个年轻女子，在暗无天日的岁月里苦苦挣扎，最终在三十五岁时病逝，短短一生，令人扼腕。

痛定思变 择婿有鉴

曾国藩在晚年的家书与日记中，不止一次提及这四个女儿的几段婚姻带给他的锥心之痛。他以一个父亲的立场，做出了深刻的自我拷问。

他反省，自己在择婿上面有两大致命漏洞：

其一：择父而非择子。他所看重的，是袁漱六的学问、陈岱云的品格、罗泽南的忠义、郭嵩焘的才智，却没有认真考察这些人的儿子本身。父亲的优秀并非一定传给儿子。“虎父犬子”，自古并不罕见。

其二：择幼童而非择成人。他给女儿定亲时，看的往往是童年时候聪明可爱的小男孩，却没有等到这个人真正成年、在社会上历练之后，再来判断他的人品与担当。

更深一层的反思，来自他对“家风”的重新认识。

曾国藩在一封家书中写道，反对弟弟与常家通婚，理由是：“常家世兄最好恃父势作威福，衣服鲜明，仆从赫赫，恐其家女子有宦家骄奢习气，乱我家规，诱我子弟好佚耳。”

这句话，正是曾国藩最终血泪换来的婚姻智慧的核心：看家风，不看门第。

他总结出了那句令后世传诵的“铁律”：

“联姻不必富室名门，但求子弟俭朴耕读。”

“联姻须观其母，悍妇之子多不肖；娶妇须观其父，奢家之女多骄淫。”

一个母亲若刻薄凶悍，儿子就算满腹诗书，也难有善良的根底；一个家庭若骄奢淫逸，女儿也难养成踏实过日子的品性。

小女纪芬 终得其安

曾国藩的第五个女儿曾纪芬，生于1852年，是曾家五个女儿中最小的一个，也是才华最为出众的一个。

历经了前四个女儿的婚姻悲剧，曾国藩已彻底醒悟。到了为纪芬择婿，他不敢再轻易拍板，连续观察了好几年。

他相中了聂家的儿子聂仲芳（后改名聂缉颢）。聂家并非显赫门第，父亲是布政使，家境只能算殷实，绝非当时所谓的“富室名门”。然而，曾国藩看重的，正是聂家的朴实。父母勤俭持家，家教严谨，丝毫没有宦官之家的骄奢之气。

更重要的是，曾国藩这一次，亲自考察了聂仲芳这个人本身。

相传，曾国藩的夫人欧阳氏与纪芬，特意通过屏风的缝隙，将聂仲芳仔仔细细打量了一番。她们观察他吃饭时是否文雅、待人接物是否厚道、言谈举止是否朴实大方。

二人尤其留意到他“不饮酒、能

吃饭”，认为这是一个体魄、心正、生活俭朴的最直接证明。

纪芬十八岁才正式定亲，光绪元年（1875年）完婚。聂仲芳在仕途上颇有建树，后来官至江苏巡抚，同时注重实业，兴办工厂，是晚清实业救国的代表人物之一。更难能可贵的是，他待曾纪芬始终温柔体贴，夫妻相敬如宾，白头偕老。曾纪芬一生相夫教子，儿孙绕膝，晚年幸福。

她活到了九十一岁高龄，于1942年安详离世，是曾家五个女儿中最长寿、最幸福的一位。

晚年的曾纪芬曾深情回忆父亲：“爹爹最终明白了，婚姻不是挑‘好条件’，而是挑‘能厮守一生’的人。这一句话，值得用一辈子去践行。”

婚姻之道：择偶不在富贵 在于家风与品德

早在南北朝时期，颜之推便在《颜氏家训》中告诫子孙：“婚姻素对，勿贪荣利。”挑选婚配对象，要讲门当户对，但绝不能以贪图荣华富贵为目的。他甚至直言，凡是靠攀权附贵而缔结的婚姻，表面风光，实则危机四伏，“依托富贵，徒取侮辱”。

宋代朱熹在家训中强调，择偶之道，在于“德行为先，才艺次之”，家风正则子弟正，家风邪则子弟败，莫不如此。

明末清初的朱柏庐，在其名著《治家格言》中更是一语中的：“嫁女择佳婿，毋索重聘；娶媳求淑女，勿计厚奁。”嫁女儿，要找品行好的人，不要贪图高额彩礼；娶儿媳，要找贤惠的女子，不要计较嫁妆多少。

曾国藩早在一百五十年前便已看穿：家风对婚姻的影响之重要，综合其一生的婚姻智慧，他留给后人的有三个相承标准：

第一：看母亲

“择婿须观其母。”去对方家吃一顿饭，观其母之言行举止、待客之道以及待人接物之态，便可洞见此人日后为人的根底。

第二：看日常细节

不酗酒、能好好吃饭、待人有礼、言谈朴实。这些细节，折射出一个人的生活态度与内在根性。在一个小事上懂得自律、懂得尊重的人，在婚姻里大概率也不会失控。

第三：看家风

“联姻不必富室名门。”门第不过一时之势，家风方为长久之本。家风端正，则夫妻同心，共赴前程；家风有偏，则积习难改，日久消耗。婚姻之选，实为其家庭价值观念之选，关乎此生能否同道而行。

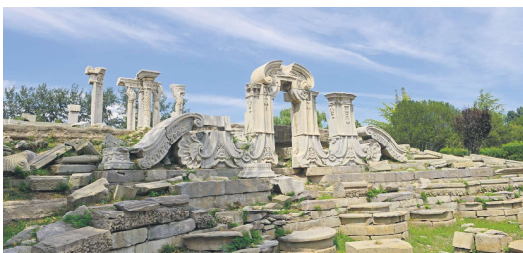
中国史上令人惊叹的五大巧合

历史上，一些看似偶然的巧合事件，当我们把视角拉高，会发现这些巧合如同精密齿轮，在历史的大机器中精准咬合，构成令人惊叹的因果闭环。以下五大跨越时空的巧合，究竟是偶然碰撞，还是冥冥中天意安排？

一、雷火焚身 额尔金的因果轮回

1860年，圆明园在三天三夜的大火中化为灰烬。三年后，火烧圆明园的主谋额尔金在印度北部的达兰萨拉避暑时，所住的木屋突遭雷击起火，额尔金被活活烧死。

这种巧合的背后，或许隐藏着更深层的因果律。佛家讲究“一饮一啄，莫非前定”，额尔金的结局与他的罪行形成时空错位的呼应。更耐人寻味的是，达兰萨拉在藏语中意为“解脱之地”，这是否也暗示着



圆明园遗址 (123RF)

某种业力的清算？

二、殿名预言 王朝更迭的文字密码

元朝有一座宫殿叫“大明宫”，结果元朝被明朝灭了。明朝有一座宫殿叫“乾清宫”，结果明朝被清朝灭

了。清朝有一座宫殿叫“焕章殿”，结果溥仪被冯玉祥赶出北京城，冯玉祥字焕章，相传他率军进入紫禁城时，正是从焕章殿的匾额下经过。

这种文字讖纬的现象，人们相信名字蕴含着天地间的密码与预兆，这种观念延伸到建筑命名上，便形成

了文字与命运的关联。这些宫殿名仿佛被赋予了预言的能力，在历史的演变中精准应验。

三、重八称帝 数字密码的王朝宿命

朱元璋原名朱重八，“重八”即两个“八”字相叠，加起来也就是十六，然而令人感到非常巧合的是，由他建立的大明王朝刚刚也是只有十六位皇帝。

四、杨勇掘墓 千年轮回的身份互换

隋炀帝杨广弑兄杨勇夺位的故事家喻户晓，而千年后的2013年，扬州曹庄发现隋炀帝墓。令人震惊的是，负责挖掘工程的项目负责人就叫杨勇。相传，考古现场出土的两具人骨，经鉴定一具50岁左右（杨广

终年49岁），另一具20余岁（杨勇被杀时22岁）。

“怒气结时时空可破。”这场跨越千年的身份互换，究竟是轮回巧合，还是怨念造就的必然？

五、王莽篡汉 蟒蛇转世的历史隐喻

刘邦起义之初，曾被一条大蟒拦住了去路，刘邦借酒劲将大蟒拦腰斩为两段。之后，汉朝400年江山，被分为西汉200年、东汉200年，拦腰斩断汉朝的人叫王莽。

从东方的轮回观，到西方神话的命运循环，诸多文化都认为世间生灵的行为会形成业力，推动轮回运转。历史事件并非孤立存在，而是在时间长河中，以某种神秘的因果联系，不断重演与轮回，赋予历史进程独特的节奏感与逻辑性。

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！

梵净山坐落在贵州省铜仁市境内，最高峰海拔2572米。它从远古海陆变迁中崛起，历经亿万年时光的自然造化，形成了孤峰突起、奇石林立的独特景观。茂林间，它孕育着灵秀万物；云海处，它是弥勒菩萨的道场。自然的伟力与千年的信仰在此交融，使这座山既承载着地球的记忆，也指向人心的归处。

十亿年的自然雕琢

梵净山山体岩层叠落，地貌孤绝奇险，是中国黄河以南最早从海洋中抬升为陆地的古老地区之一，其地质演化历史可追溯到10至14亿年前。

在远古时期，这里还是近海沉积环境，泥沙与火山物质不断沉积形成了最初的岩层。随着地壳的运动，这些沉积物被深埋地下，转化为坚硬的变质岩。此后，多期构造运动的抬升使古老岩体逐渐露出地表，又在亿万年风化、流水侵蚀与重力的持续打磨下，最终形成了今日断崖绝壁的奇绝景观。2018年，梵净山被列入《世界自然遗产名录》。

珍惜物种的庇护地

得益于地处气候过渡带、山体相对孤立且海拔差异显著等地理条件，梵净山形成了多样而相对稳定的生态环境。在第四纪冰期，这里是众多物种的重要栖息地，直至今日，仍保存了较为完整的亚热带原生生态系统。梵净山“一山有四季，上下不同天”的垂直气候特征，也塑造了分层明显的动植物分布格局。



黔金丝猴

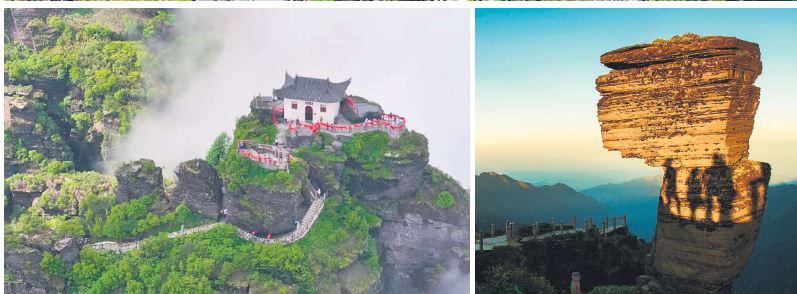
梵净山里栖息着中国特有且数量极为稀少的黔金丝猴。目前，野外种群数量仅约700余只，其珍稀程度甚至超过大熊猫。在植物方面，林间生长着被称为“植物活化石”的珙桐（鸽子花）。每当春末夏初，白色的苞片随风舒展，宛如群鹤栖息枝头；而在云雾深处，起源于古老的梵净山的冷杉静静伫立，在岁月流转中，见证着这片山地生态的延续与更替。



“植物活化石”的珙桐 (Davidia/Wikipedia/CC BY-SA 3.0)

看贵州 (8)

佛教名山——梵净山



大图：梵净山红云金顶；左下图：老金顶上的燃灯殿；右下图：梵净山蘑菇石 (sizhot/Wikipedia/CC0)。

千年佛教名山

梵净山是中国五大佛教名山之一，与五台山、峨眉山、普陀山、九华山齐名。在宋代，佛教已传入梵净山。随着佛教的兴盛，梵净山以其神奇的风光成为僧众向往的“梵天净土”，故正式命名为梵净山，并被尊为“弥勒道场”。梵净山最独特之处，在于同时拥有过去佛、现在佛、未来佛的三世佛道场。

红云金顶

红云金顶是梵净山最著名也是最具标志性的景点。红云金顶又名新金顶，海拔2336米，垂直落差达百米。由于这里晨间经常被红云瑞气围绕，因此也被称为红云金顶。

红云金顶山势险峻，是梵净山的三座金顶中最险的一座。峰顶被一条巨大的裂缝——金刀峡一分为二，南面建有释迦殿供奉释迦佛（现在佛），北面建有弥勒殿供奉

弥勒佛（未来佛），中间由状若飞龙的天桥相连。

相传在释迦牟尼涅槃之际，与须弥山神灵相通的梵净山金顶，利刃一分为二，峡谷之中爆出一束金光冲入云霄，光灿天地，从此这座山峰便形成了今日的模樣。

老金顶

老金顶是梵净山第二高峰，海拔约2494米。因月光下的石壁经常显现出弥勒佛为众生说法，故又名“月镜山”。

老金顶与红云金顶遥相呼应，这里是梵净山早期佛教活动的重要区域，峰顶的燃灯殿供奉着过去佛——燃灯佛。

凤凰山

梵净山真正的主峰是凤凰山，也称凤凰金顶，站在最高处，脚下云海翻腾，群山臣服。峰顶周边还有老鹰岩、翻天印等奇石，或如雄鹰展翅，

或如巨印倒置，各具奇异之处，共同组成了亿万风雨雕琢的高山石林奇观。

万米睡佛

梵净山拥有云瀑、禅雾、幻影、佛光四大气象奇观。而老金顶、新金顶和凤凰山更是组成了一尊绵延长达万米、世界罕见的天然弥勒卧像——“万米睡佛”，进一步印证了梵净山作为弥勒道场的灵性。

蘑菇石

蘑菇石是梵净山最经典的自然景观之一。蘑菇石高约10米，上大下小，形如蘑菇，看似摇摇欲坠，却已在风霜中屹立逾十亿年。它由下方一块较为细长的石柱与上方一块斗状巨石叠加而成，展现了大自然平衡的极致之美。

蘑菇石在数千年的风化、侵蚀以及沿岩石节理发生重力崩塌等作用下，最终被雕琢形成今天的形态，

是梵净山这部生动“地质教科书”中的经典篇章。

万卷书

相传唐僧玄奘西天取经归来，曾专程到梵净山拜谒弥勒大佛。将至红云金顶时，却因白龙马偶失前蹄，撒下一叠佛经，经书落地生根，便成就了今天的梵净山一绝——“万卷书”。



万卷书

四大皇庵

梵净山历史上寺庙众多，曾形成“一大正殿、四大皇庵、四十八脚庵”的盛况。梵净山的四大皇庵分别是：天庆寺、承恩寺、朝天寺和护国禅寺。

- 天庆寺又名天庆堂、天庆禅院，是北上梵净山的必经寺庙，距金顶40公里。

相传天庆寺始建于唐代，兴盛于明代。现存的遗址包括木屋5间、深持和尚与大方和尚等石墓塔4座、藏经楼遗址、石院坝天井等，建筑占地约十余亩。寺内供奉三世佛及儒释道三教神像。

- 承恩寺俗称上茶殿，始建于明万历年间，是梵净山顶寺群的主体建筑。在清晨或傍晚，红墙灰瓦的寺院建筑掩映在云雾之中，宛如一幅缓缓展开的古画，在光影与雾气之间，诉说着千年的静默与安然。



承恩寺

- 朝天寺原名冲天寺，有梵净山南天门之称，始建于明代万历四十六年（1618年）。现存遗址，遗址内残存铁瓦、柱础、残墙等。

- 护国禅寺始建于南宋建炎三年（1126年）。明代《敕赐碑》和清代《海阔慧偈和尚墓碑》都称其为“天池院”。护国禅寺于清初更名为护国寺，现存建筑群多为1998年重建。

2000年在护国寺遗址出土了16尊雕刻精美的石佛像，其中一尊石佛像背面刻有“万历年制”字样，可佐证当时护国寺已是具有加大规模的禅林。

敕赐梵净山重建金顶序碑

《敕赐梵净山重建金顶序碑》为明朝万历帝赐封建立，立于万历四十六年（1618年）。



明代敕赐梵净山重建金顶序碑

敕赐碑碑体为青石，由明神宗敕赐、户部郎中李芝撰撰文，碑文楷书共计1349字。碑额篆刻“敕赐”二字，饰以龙纹彩云及海浪纹饰。碑文记载了梵净山佛教历史、自然景观及重建金顶正殿的经过。





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

77省 Noisiel 4居室出售

机会难得

Noisiel市4居室公寓, 80.6平米, 有门厅、客厅、3间卧室、大厨房、储物室、衣间, 卫浴分离。全新装修, 房间铺实木地板, 双层玻璃窗和电动卷帘门。公寓朝向西南, 阳光充足, 位于地平, 带112平米私人花园和一个封闭停车位。
距巴黎多100米, 靠近学校和商店, 步行至RER A线Noisiel站仅需10分钟。居住环境安静舒适。售价: 288 000€

有意者请电: 06 58 51 96 88 (中/法文)

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 (中文和法文)
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

扫描我 加微信

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

代发奶粉

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(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。
有意者请联系:
06 95 00 18 83 (法语, 中文)

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)

招聘奶茶快餐厅 熟手服务员 (Paris 12e, Nation)

小巴黎Nation广场附近
奶茶快餐厅招聘
熟手服务员,
全工或半工
Bubble tea & sandwicherie
près de Nation
recrute serveurur
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

徐孝錫
院長
扁康丸創始人 韓國名醫
五十年研究
呼吸系統疾病的權威



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，女兒睡不鬧了，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。後來她個子長得和同齡小朋友一樣高，天天樂呵呵的去上學。我們全家都有信心：扁康丸能使女兒恢復健康！

幾十年的哮喘消失了 聲音洪亮

加拿大溫哥華陳女士，82歲：
我在15歲之前就有哮喘，經常感冒，由於長期服用西藥，導致講話稍微多一點點就會聲音沙啞，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，停用了十多年的激素，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，也體會到自己的免疫系統才是最重要的。很感恩扁康丸幫助我強化免疫系統與呼吸系統，並脫離病毒的侵襲！

支氣管擴張患者能正常工作了

美國紐約陳先生，46歲：
我從小就有慢性支氣管炎。30多歲時病情加重，後來變成了支氣管擴張，同時伴有輕度肺氣腫，腦袋整天昏昏沉沉，走幾步路就不來氣，呼吸困難，無法正常生活。吃西藥無效，有中藥專家門診也無效，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，眼角起了一个大包，睜開眼睛都困難。
在媽媽的推薦下，我從2019年4月12日開始嘗試扁康丸。服用第一瓶時，感覺有點效果，耳朵疼痛有所緩解，胸悶也有所好轉，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，身體越來越好了，哮喘、咳嗽也減輕了，走路不像原來那樣困難了。服用五瓶之後，走路和沒生病之前一樣快了，也不咳嗽、不喘了，感覺非常舒服。我很慶幸自己能堅持下來，否則，錯過一個很好的治療機會不說，身體難受，還罪人替啊。

更多見證
請上網查看！

