



# 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

## 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: 283 000€

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)

## 新利多超市欢迎您



海鲜肉类 瓜果蔬菜  
 各式调料 酒水零食

新鲜实惠, 一尝就知道的中国味



地址: 3 Rue de Joinville, 75019 Paris  
 地铁7号线: Crimée站

## 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



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

地址: 19 Avenue d'Italie  
 75013 Paris

# 八款粽界佼佼者 哪里的粽子最好吃？

文/陈新 图/Adobe stock

“四时花竞巧，九子粽争新。”转眼间又迎来了一年一度的端午节。端午节是中国四大传统节日之一，热闹又盛大，吃粽子、赛龙舟、喝雄黄酒等民俗丰富多彩。

十里不同风，百里不同俗，由于文化、地理的因素，赛龙舟等端午活动并非各地都有的，但粽子可是各地端午节必吃的传统美食。那么，哪里的粽子最好吃？这8种粽子都是粽子界的“佼佼者”，端午节可别错过了。

## 一、北京甜粽

北京甜粽是北方的甜粽代表，可以用糯米包成白粽，吃的时候沾上白糖或者蜂蜜；也可以在糯米中加入红枣、豆沙、红豆等辅料，制成其它口味的甜粽子。北京甜粽食材简单，吃上几个也不会感到甜腻。放入冰箱中冷藏，吃起来冰凉香甜，别有滋味。



北京甜粽

## 二、晋中黄米粽

山西一带也以甜粽为主食，食材是包裹着大枣的黄米粽，选用的是黍米，因此又被称为黄黍米。

清香软糯的黄米与红枣搭配起来，大黄米粒粒分明，油亮有光泽，好似“黄金包裹着玛瑙”，咬上一口，粘糯却不粘牙，慢慢咀嚼后是微微的甜香，清甜的味道让人回味无穷。

## 三、两广灰水粽

灰水粽是用一种名为“蚊棕”的植物，烧成灰后制成灰水，放入糯米浸泡后包成的粽子。煮熟后的粽子颜色呈淡黄色，晶莹剔透，吃起来还有一种特别的清香，放入冰箱中冷藏



灰水粽

之后，味道清香，口感粘糯Q弹，特别的好吃。

## 四、潮汕双烹粽

潮汕双烹粽，是潮汕粽子的一种特色做法。“双烹”指的是将甜、咸两种馅料按约1:2的比例（以咸味为主），不能搅匀，分别包在粽子的两端。蒸熟后吃起来，甜中泛着咸，咸中略带甜，香味相互融合，香

喷喷、甜滋滋的味道，会让人吃了一个，还想再吃第二个。

## 五、泉州烧肉粽

泉州烧肉粽以烧肉多味足、风味浓郁著称，延续着闽南传统的古早味。这种肉粽以烧肉搭配香菇、卤蛋、虾干、干贝等食材作为馅料，食用时再浇上花生酱、甜辣酱等调味料，让味道和口感更加丰富有层次。



泉州烧肉粽

## 六、肇庆裹蒸粽子

肇庆裹蒸粽子，除了在食材上用到糯米和五花肉之外，还用了脱皮的绿豆，因此在蒸好后有一股特殊的清香气味。趁热入口，慢慢品尝，除有淡淡的清香味之外，还松软甘香，口感独特。

## 七、定安黑猪肉粽

海南定安黑猪肉粽，以当地的特产黑猪肉为主馅，并搭配了红土腌制的咸鸭蛋。蒸熟之后，黑猪肉的鲜香完美的渗入糯米中，咸蛋黄也变得咸香酥软，再加上粽叶的清香，使各种味道在口中层层绽放，让人回味无穷。

## 八、浙江嘉兴鲜肉粽

嘉兴鲜肉粽已有数百年历史，选料精细、口味鲜美，在民间常被称作“粽中之王”。嘉兴鲜肉粽选用圆糯米和新鲜的上猪肉，猪肉先用少量白

酒和酱油腌制入味，然后包入糯米中。蒸熟后，肉汁和酱油渗入糯米，使整个粽子呈现出诱人的酱色，看起来油润诱人，闻起来鲜香四溢，吃起来糯而不糊，肥而不腻，鲜咸适口。



嘉兴鲜肉粽

除了以上八种粽子之外，中国各地还有许多有特色的粽子，比如麻香带劲的四川辣粽，分量十足的广西大枕头粽，具有独特香和烟熏味的云南云火腿粽……都各具风味，让人垂涎欲滴。

## 动手做 黄米红枣粽

### ◆食材

黄米（黍米）洗净浸泡48个小时，红枣、粽叶。

### ◆做法

- ①红枣洗净，粽叶处理好。
- ②将粽叶折成漏斗形，先放一颗枣，再放入适量黄米，并以另一颗枣收尾，包好粽叶，用绳线系紧。
- ③锅内铺上一层粽叶，放入粽子，加水没过粽子，并盖以重物，文火煮两个小时。

### 黄米的营养价值

- ①含有丰富的维生素E，每100克中含有1.79毫克。
- ②膳食纤维含量非常丰富，是大米的4倍。
- ③含钾高，含钠低，100克中含钾201毫克，钠1.7毫克，常吃对高血压患者有益。
- ④铁和磷的含量均较大米丰富。

# 端午食俗

文/山平 图/Adobe stock

端午节不只吃粽子，各地还有许多传统美食。这些餐桌上的滋味，代代相传，是过节的风俗，也是家的味道。



浙江台州端午食饼筒

## 浙江台州端午食饼筒

在浙江台州，端午节除了粽子，还有一道传统美食——食饼筒。这道美食用面粉摊成薄饼，包裹各种菜、素馅料，卷成筒状，现包现吃，皮薄有韧，馅料香口。饼筒在各地叫法不一，天台说“咬饼筒”、临海叫“麦油子”、三门人喊它“麦焦”。

每逢节日，家家户户都会准备多样菜肴包饼筒，五、六样到二十几样不等，炒韭菜、豆干、虾皮、肉丝，皆可入馅。吃食饼筒丰俭由人，重点是全家人一起边吃边聊，享受团圆的喜悦。对台州人而言，端午的包饼筒就是家的滋味。

## 台湾端午午时菜

台湾民间在端午除了吃粽子，还要吃“午时菜”，一种用茄子、菜豆和和南瓜（瓠瓜）这三样初夏当令



台湾端午午时菜

的蔬菜制成的美味。午时菜的料理方式不拘，清炒、煮汤都行。简单的家常菜，在端午节这天吃起来，特别有节气的味道。

就像过年吃整尾鱼象征年年有余，午时菜也体现出老辈人对生活的美好祝愿。闽南的习俗说：“呷茄会秋越”（吃茄子更青春有活力）、“呷瓠仔会富贵”、“呷菜豆呷到不老”，句句都象征健康长寿和平安富贵。

## 韩国端午艾草糕

在韩国，端午节是融合驱邪与祈

福意涵的传统节日。这一天，许多家庭会制作艾草糕。

艾草被视为能祛病避邪的植物，而端午正是它生长最旺盛、药性最强的时节。许多学校也会在午餐中提供艾草糕，让孩子从小认识传统文化。

艾草糕是将糯米饭和烫过的艾草放入研磨钵中捣成糕，再撒上香浓的大豆粉，吃起来朴实清香。艾草略带苦味，很多妈妈也会用它入菜：搭配鱼汤提味，或剁碎拌肉，做成绿丸子，为夏季的餐桌增添绿色。



韩国端午艾草糕

# 三岁看大 七岁看到老

古人说“三岁看大，七岁看老”，这句话蕴含着很深的道理。

自古以来，中国人就非常重视对孩子的教育。从怀胎10月开始，父母就很重视胎教的“德育”，以父母的言行身教，让胎儿在最纯洁的状态下接受潜移默化的教育。

中国历史上最有名的胎教，就是周文王的母亲太任（或为太妊）。

据《烈女传·周室三母》中记载，周文王的母亲怀他的时候，眼不见邪曲不正之景，耳不听淫声，口不说傲慢自大的言语，睡眠时正直卧姿，讲求坐姿与站姿，绝对不歪斜身体。由于她的胎教相当成功，最终使得文王成为一代圣主。

周文王的母亲太任、祖母太姜，以及夫人太姬，合称“三太”。她们以德育人，都将自己的儿子培养成为大圣人。因为这三太夫人的名字里都有一个“太”字，因此中国人称妻子为“太太”，就是从这来的。

## 为什么说“三岁看大”？

小孩从出生到三岁的期间，就象一张白纸，在上面画什么，就是什么。表面上看刚出生的小孩还不会说话，还听不懂，但他会看、会听、会想，他已经在学习了，而且比大人学得还快。

从小孩学语言的本事就能看出来，他身边的人说几种语言，他就能学会几种语言。

从某种程度上说，小孩就是大人的复制品。大人的一举一动，一言一行，小孩都在模仿学习。

所以这个时期，凡是和小孩接触的大人，在他面前一定要端正守礼，不能让他看到不好的样子，听到不好的话语，接触到不好的事物。

如果大人不注意，夫妻吵架、打架、玩游戏、打麻将，让孩子学了这些不好的东西，慢慢地就会形成习气，以后再改可就难了。

小时候不好好教，等到六、七岁



再来教，不太容易了。因为他接受扎根教育的时期已经过了，小时候的一些性格特点很可能会产生终生的影响，所以古人说“三岁看大”。

## 为什么说“七岁看到老”？

因为小孩一般在六、七岁时就开始上学了，上学是家教的延续。以前在家里，孩子以父母为榜样，现在上学了，稍微懂点事了，但还不成熟，完全是靠老师做榜样。

孩子的一切都要跟着老师学，所以启蒙老师非常重要。启蒙老师的好与坏，教得合不合格，能影响孩子的一生，所以说叫“七岁看到老”。

## 古代故事：一文钱丢了状元帽

古时有一个人叫程相。程相的文采很高，从小就立志要考状元，但他的老师却不以为然，认为程相没有丞相的命，问他为什么，他也不说。

后来到了科考的日子，程相大笔一挥，文采非凡，深得考官的欣赏，将他的考卷定了第一名，也就是状元。一日，程相在酒楼吃饭，见地下一文钱，便用脚踩住，蹲下将钱捡起来了。这时正好被一位在现场的大臣看见了。

第二天，公布考试结果，程相果真中了状元。程相到金殿谢恩，来

到金殿时，正好被那位看见他捡钱的大臣认出来了，于是大臣在皇上面前将此事讲了上来。

皇帝大怒，认为一文钱都拿，把治理国家的重任交给他，可能又会是一位贪脏枉法的大贪官。于是皇帝宣布，永不录用程相。程相非常沮丧地回家了。

这时人们又去问那位私塾先生。私塾先生回答说：“程相从小虽然聪明，却很自私贪小便宜，这种人成不了大事。”

三岁看小，七岁看老。私塾先生从程相小时候的贪，就看出他长大后的未来，也是非常为道理。

## 寓言故事

### 掉在井里的狐狸和山羊

一只狐狸失足掉到了井里，不论它如何挣扎仍没法爬上去。

一只山羊觉得口渴了，来到这个井边，看见狐狸在井下，便问它井水好不好喝。

狐狸觉得机会来了，心中暗喜，马上镇静下来，极力赞美井水好喝，说这水是天下第一泉，清甜爽口，并劝山羊赶快下来，与它同饮。

一心只想喝水、信以为真的山羊，便不假思索地跳了下去。

当它咕咕咚咕咚喝完水后，就不得不与狐狸一起商量上井的办法。

狐狸早有准备，它狡猾地说：“我倒有一个方法。你用前脚扒在井壁上，再把角竖起来，我从你后背跳上去，再拉你上来，我们就都得救了，怎么样？”

无计可施的山羊同意了狐狸的提议。于是，狐狸踩着山羊的后脚，跳到它背上，然后再从山羊角上用力一跳，跳出了井口。

狐狸上去以后，准备独自逃窜。山羊指责狐狸不守信言。

狐狸回头对山羊说：“喂，朋友，你的头脑如果象你的胡须那样完美，就至于在没看清出口之前就盲目地跳下去。”

人们应当在做事前先考虑清楚事情的结果，然后才去做。

### 上当的雷鸟



冬天，雷鸟在雪地上走来走去，觉得很好玩。雷鸟对树上的松鼠说：

“不要老是在树上待着，还是到雪地上走走有趣。”松鼠说：“我觉得还是在树上玩更安全，你也要提高警惕，小心有坏蛋突然袭击。”

雷鸟得意地自夸道：“我身上的羽毛会随着季节的变化而变化，春天的白羽毛上会长出棕黄色斑点，夏天换成深棕色的羽毛，秋天换成深棕色的羽毛，冬天换成了头顶和尾尖是黑色外，全身都换上白色的羽毛。我的羽毛在各个季节都和所处的环境相一致。好似“迷彩服”，所以坏蛋发现不了我。”

有一天，雷鸟看见远处有一只狐狸正朝它走来，便飞到雪堆旁的树丛里藏了起来。

狐狸找不到雷鸟，眼珠转了转，计上心来，大声说道：“雷鸟的羽毛能随着季节变化而变化，很了不起，已经被评为世界超级名鸟，我把金牌带来啦！”

雷鸟一听到自己已经被评为世界超级名鸟，一边急不可耐地向狐狸飞去，一边欣喜若狂地说：“我名扬四海啦，快把金牌给我！”

这时狐狸却一把抓住雷鸟，冷笑一声说：“我的一句谎言，就让你把自己乖乖送到我面前。现在，你就到我的肚子里去领赏吧！”

狐狸正要张口吃雷鸟，松鼠突然大叫一声跳到狐狸的头上，用毛茸茸的尾巴朝狐狸的脸上猛扫。

狐狸没有防备，眼睛眯成缝，尾巴上的毛刺得很疼，眼泪哗啦啦地流下来。狐狸不知道遭到了什么厉害武器的袭击，急忙放下雷鸟，狼狈逃窜。

雷鸟对松鼠说：“我上当了。谢谢你救了我。”

松鼠说：“‘迷彩服’对你的生存确实是有帮助，但是如果不改掉麻痹大意和虚荣心的话，还是十分危险的。你要吸取今天的教训啊！”

## 孩子成长的黄金九年



第一次把宝宝抱进怀里，心里仿佛添了一块柔软而难以割舍的牵挂。从那一刻起，这份牵挂便随孩子的每一步而起伏：新生儿担心他吃不饱、睡不安；上学后害怕他的成绩跟不上。我们习惯盯着孩子的成绩单，催促他按时写作业，把孩子的生活安排得井井有条，以为把道路铺平就是对孩子最好的爱。

然而，随着时间的推移我们发现，越是紧追孩子的脚步，孩子越有可能与我们希望的方向背道而驰：关上自己的房门，面对我们的询问只回“哦”“没事”“不用你管”。就在这个时候，我们才猛然醒悟：孩子的成长从未能按我们的计划进行。

9到17岁的这九年，是孩子一生中不可复制的黄金成长阶段——好习惯在此萌芽，性格在此塑形，自我意识在此觉醒。若错过了这段时光，便难再重来。

### 9到11岁

9到11岁的孩子，刚从小学低年级的懵懂走出来，正站在依赖和独立的交叉路口。随着社会经验的积累和眼界的开阔，孩子们不再像小时候那样依赖和信任爸爸妈妈。他们更加关注自己，希望能够按照自己的想法安排生活。

也许有些父母会说，不管孩子多大，在父母眼中都是孩子。的确，父母对孩子的疼爱永远也不会改变。然而，在孩子的心目中，他们俨然认为

自己已经长大了。在这个阶段，曾经喜欢拥抱儿子的妈妈会发现，儿子不喜欢让自己抱了，甚至走路的时候也不能挽着胳膊。

这三年是建立孩子“自律能力”的黄金期。要教会孩子管理好生活，培养规律作息，并让他们分担一些力所能及的家务。

培养孩子学会管理时间：学习简单的规划，坚持“先任务、后娱乐”的原则。

培养阅读的习惯：这是阅读能力成长的关键时期。父母可以多给孩子看一些积极的励志书，比如名人传记等，让他内心有一个学习的楷模，用心目中的榜样来约束自己的行为。

### 12到14岁

很多家长一提到12到14岁的孩

子，第一反应就是“叛逆期”，觉得孩子翅膀硬了不服管了，整天对着干。其实，这种表现反映出的不过是孩子正在悄悄长大。

孩子进入青春后期，由于心理发育还尚未成熟，常常会觉得有挫败感，处于“烦着呢”的状态。这个时期的孩子：好面子、自尊心强、非常容易受到同伴的影响，做出一些挑战父母权威的事，这对他们来说只是一种“独立宣言”。

不过他们开始懂得克制自己，不会吃起零食来没完没了，基本上能做到按时上床睡觉。这个阶段，家长需要给孩子更多的空间，习惯让他们独立完成事情，减少干涉。

这个时候最没用的就是讲大道理。这时，家长需要做到：孩子情绪烦躁时，不急于反驳；孩子关起门沉

默时，不紧追不舍地追问；孩子抱怨学校或同学时，不轻易否定其感受。唯有静下心来倾听，孩子才更愿意表达真实的想法。

### 15到17岁

这时的孩子已经快要成年了，他越来越渴望自己说了算，越来越需要被尊重、被信任。但不少家长仍难以改变过度操心的习惯，总想事事掌控：从造文理、填报志愿等大事，到穿什么衣服、交什么朋友等小事，都要介入其中。然而，父母管得越紧，孩子越容易产生逃避的心理；焦虑越多，孩子承受的压力反而越大。

此时也是孩子的身体成长变化的一个时期：大多数女孩已经度过青春后期，男孩们的身体仍在继续发育成熟。此时的孩子可能会担心自己的体型或体重，饮食失调也很常见，尤其是女孩。

这也是一个重要的阶段，孩子们开始为走向独立和承担更多责任做准备，也有了为自己人生负责的意识。这个阶段，家长不必事事安排妥当，不必什么事都要争一个对错。

这时的家长只要做好三件事就可以了：他迷茫的时候给一份信任，他受挫的时候给一份安慰，他需要支持的时候给一份底气。

有一点很重要，好的家庭里夫妻恩爱，孩子的行为就趋向温和；而家庭氛围越是剑拔弩张，孩子就越容易叛逆。

# 历史纪实文学连载

## 大唐圣主李世民 (6)

(续上期)

文/周若水

登基大典结束后，回到内殿的李渊，坐在龙榻之上，百感交集——自去年晋阳起兵，刚刚一年的时间，自己就轻而易举地坐上了这把龙椅，群臣跪倒在太极殿前三呼万岁的声音还萦绕耳畔；一件件与今天登基为帝有关的往事，又清晰地浮现于李渊的眼前——

第一幕：姨父杨坚从北周静帝宇文赸手中受禅得了皇位之后，对北周的皇族大开杀戒，宇文嵩的七个儿子，除了长子宣帝宇文赸早亡，其余六子都被杨坚诛杀，惨死于杨坚手下。共有宇文家族的十几个王。发妻窦氏，那时还仅仅是个不足十岁的孩童，得闻舅父的国仇家难之后，不能到床上大哭：“恨我不是男儿身，不能拯救舅父一家的大难！”吓得窦氏赶紧捂住女儿的嘴：“这可会招来灭门之罪啊！”而今，夫人已离开人世五年了，若她地下有知，看到今天坐上了皇帝宝座的竟是她的夫君，也应含笑九泉了。李渊此时甚为思念这位贤德的发妻，论才智、论气度、论见识，窦夫人都不在自己之下，此时此刻，自己多么需要她能再助自己一臂之力啊！

第二幕：杨坚称帝后，梦见长安被洪水淹没，心中大为忌讳，立即召宇文恺在大兴设计建造新都。杨坚之梦，预示李渊将入主长安取代隋朝，深水即为渊。

第三幕：一次杨广大宴群臣，席间，杨广当着诸多大臣的面，取笑自己，戏称自己为“阿婆”（因为李渊面皮松弛多皱，看起来很像老阿婆），引得群臣哄笑，李渊难堪得很不能钻到地缝里去。回家后，李渊怒气冲冲地把此事告诉夫人窦氏，窦夫人听罢，喜笑颜开地对李渊说：“这可是吉兆啊！夫君封爵为唐公，唐者堂也，阿婆就是堂主！庙堂之主那可是帝王啊！”李渊听完夫人的智解，满脸的皱纹顿时绽放成一朵朵绚烂的菊花。

第四幕：杨广在世时，民间盛传“李氏代杨”的谶语，杨广大惊，竟把右骁卫将军李金才一家三十多口诛杀殆尽。

第五幕：世民四岁那年，家里来了一位相士，说自己是富贵之人，又说世民二十岁时，定能济世安民，自己挥剑想杀相士，这位高人却早已没了踪影。想想自己晋阳起兵是世民的谋；中途遇雨，自己想班师回太原，又是世民劝突相助，否则，一家老小早就不知葬身于哪路豪强的刀下了，哪里还有今天坐拥京师之威啊！

自己能坐上这把龙椅，看来都是天意。

高兴之余，李渊的思绪又转到时下：天下大乱，群雄四起，普天之下想做皇帝的又何必自己一人？中原上下，大江南北，雄霸一方称帝称王的已有几十个，李渊的心里不免掠过了一片愁云——宇文化及弑君后，拥秦王浩为帝，此时正率兵大举北上，扬言要取长安；王世充立越王侗为帝，据守东都洛阳。这两个人此举都是在掩人耳目，他们真正的目的是想自己为帝；窦建德据守河北，颇得民心，势力强盛；河南李密的瓦岗军兵精将强，又据有多处粮仓；薛举据甘肃，在天水称帝；宋金刚在河北上谷称帝，刘武周在山西称帝，梁师都则在陕西朔方称帝，这三支力量都得到了当时最为强悍的突厥的认可与援助；江南实力最强的一支是萧铣，在岳阳称帝；江南还有一个专以吃活人



世民押窦建德到洛阳城下，王世充在城上看到窦建德被捆绑着押来，顿觉五雷轰顶，最后的希望彻底破灭了！（绘图/曹醉梦）

肉果腹的杀人魔王朱粲，四处流动作乱……

李渊不住地思量着：姨父杨坚曾经坐了二十多年的这把龙椅，自己能坐得稳吗？今天坐上去，贵为天子，群臣三呼万岁，子孙封王；如果坐不稳，有朝一日从龙椅上被人拉下来，李氏家族的大小大小可就要身首异处了！李渊晋阳起兵之时，留守官就砸了李家祖坟，毁了李家五庙，倒也不必再去为此忧心了。

李渊心中暗想：自己的皇位能否坐得稳，李家的子孙能否保得全，看来也只能仰仗着世民了——

薛梁宋萧王窦刘  
各显身手争春秋  
成败早有苍天定  
一盘残局圣者收

### 第八章 李元吉愚劣失大业 李世民神武定中原

李渊登基后，追封窦夫人为穆皇后；立世子建成成为皇太子；赵公世民为秦王；齐公李元吉为齐王，留守太原，总领十五郡军事，为并州总管。

李渊称帝时，李元吉只有十五岁，太原是李渊的王业之基，兵精粮足，存粮可用十年。并州是大唐的兵家重地，交给李元吉，李渊实在不放心，就派驸马窦诞、右卫将军宇文歆前去协助李元吉镇守晋阳。

李元吉年纪不大，正事不谙，心地偏狭，专事奸邪，且心狠手毒。父皇远在长安，急于平定中原，李元吉趁着天高皇帝远，便在太原恣意游猎玩乐。

小字三胡的李元吉生性喜好狩猎，出门必带着狩猎用的鹰、犬等物，要装满三十车，常说：“我宁可三天不吃饭，也不能一日不狩猎。”李元吉白天四处游猎，践踏民田，损毁庄稼，射杀牲畜，纵容左右抢夺百姓财物；当街射杀人，以观行人躲避箭矢来取乐；晚上则常常府门大开，溜到民间寻欢作乐，淫虐民女；百姓对他恨之入骨。

李元吉嫌这些都不够刺激，就把家中数百名的奴仆、门客、侍女编成两队，让他们披盔戴甲，分为敌我，互相厮杀，以此为戏。其间常有伤亡，李元吉也曾因此受伤。李元吉

受伤，对他有救命之恩的乳母陈善意很是心疼，就一次次苦苦劝李元吉停止这种危险的游戏。一次，李元吉边喝酒，边让家人们又装扮起来互相角斗以助酒兴。陈善意怕伤了元吉，连忙赶来劝止，李元吉因而酒兴大败，气得指着陈善意大骂：“这里是本王的天下，父皇都允许我便宜行事，你是什么东西？也敢管我！”说完，吩咐手下力士殴打陈善意。可怜的陈善意，一个柔弱的妇人，哪能经得住这些年年轻力壮的武士们的拳脚，一会的功夫就一命归西了。

陈善意本是一个乳母，对李元吉的救命之恩从何而来？说来还是穆皇后受氏慧眼识人。

西元603年，李元吉出生。穆皇后生下李元吉，一看李元吉的长相，吓了一跳——瘦小枯干，窄额尖颧，拱嘴鹰鼻，鼠目鹰鼻。穆皇后心想：自己美貌惊人，夫君也气度不凡，哪来的这么个不伦不类的怪物？这是何方妖孽，敢借我的贵体投胎为害？穆皇后不想抚养这个孽障，吩咐下人陈善意赶紧抱走丢掉。陈善意当了妇人之心，就私自留下了这个孩子，自己喂养。等李渊回来，陈善意便把孩子抱给李渊。李渊看罢孩子，也大为惊奇，存粮可用十年。并州是大唐的兵家重地，交给李元吉，李渊实在不放心，就派驸马窦诞、右卫将军宇文歆前去协助李元吉镇守晋阳。

李元吉胡作非为，宇文歆屡谏无效，只好给李渊上奏表明李元吉的劣行。李渊为了李元吉的官职，并把他召回长安。事后李元吉却不悔改，就感觉无官无权的日子实在不好过，就求并州的父老上表请旨，请求父皇继续留用自己。李渊也没能量才施用，一见并州父老请旨，就顺水推舟地又将元吉复官为并州总管。殊不知，此举竟为大唐酿下大祸。

宋金刚被窦建德击败后，投奔刘武周，得到刘武周的重用和礼遇。宋金刚赶走了糟糠之妻，迎娶了刘武周的妹妹。宋金刚力劝刘武周趁李渊初立，根基未稳，率部南下，攻取并州，以图天下。刘武周与宋金刚各率人马屡犯并州，势如破竹，连取数城。

刘武周犯境，李渊大惊。武德二年七月（西元619年），右仆射裴寂请命领兵前去拒寇。裴寂在介休与李金刚相遇，被宋金刚打得几乎全覆

没，裴寂落荒而逃，飞驰一日一夜，逃到晋州。裴寂退晋州后，晋州以北城镇全部陷落，只有西河独存。

刘武周大军压境，齐王李元吉颇有自知之明：裴寂都不是宋金刚的对手，自己哪有本事据守太原，对抗刘武周！他就想了个办法临阵脱逃，找来司马刘德威：“你以老弱之兵守城，我以强兵出城迎敌。”元吉连夜携妻妾小奔城退回长安。元吉刚走，刘武周就兵临城下，晋阳土豪打开城门接纳刘武周大军，晋阳失守。

李渊闻讯大怒，怨宇文歆对元吉辅弼不利，想斩宇文歆。礼部尚书李纲劝谏道：“齐王年少骄逸，突兵连年规谏齐王，又助其掩盖，使兵士民众怨恨，齐王今日之败，是突兵之罪。然而宇文歆屡谏齐王，齐王不听，宇文歆又向陛下表奏实情，宇文歆是忠臣啊，怎么可以斩杀呢！”李渊觉得李纲所言极是，元吉顽劣，不行善事，非他人所能禁止，就赦免了宇文歆与裴寂。

元吉是如此状貌，太子建成又如何？

礼部尚书李纲领太子詹事，起初，建成非常礼敬李纲，日子久了，建成的本性就暴露无遗了——饮酒无度，亲近小人，听信奸佞谗言，疏薄骨肉亲情，妒忌秦王世民功高。李纲多次上书劝谏，建成依然故我，李纲深知朽木难雕，心中抑郁，就向李渊称病辞官。李渊很生气，大骂李纲：“你情愿做何潘仁的长史，却耻于为朕做尚书吗？何况现在正让你辅佐太子建成，你却坚决要走，是何道理？”李纲连连磕头：“何潘仁，只是一介贱寇，每当他想枉杀好人，臣一谏即止，为他做长史，臣无愧于心；陛下乃创业明主，臣无才，臣所言之于陛下如同以水投石，臣谏太子也是如此，臣不敢久屈庙堂，以污天台，所以，臣请陛下准臣辞官回家。”李渊龙颜不悦，驳回了李纲的辞奏。

一波未平，一波又起。

李渊做了皇上，群臣都等着封赏。李渊对裴寂封赏最厚，满朝文武人可及。民部尚书刘文静的心理颇为不平：自己是李渊起兵的首功之臣，出使突厥，东征西讨，才略功勋都在裴寂之上，却位列其次。所以每次廷议，裴寂说东，刘文静必道西，多次

当众侮辱裴寂，二人隔阂越来越深。

武德二年八月的一天夜里，刘文静与弟弟刘文起喝酒，边喝边聊，说起裴寂，刘文静拔出佩刀，投向柱子：“我早晚会杀了裴寂！”偏巧刘文静家中闹鬼，刘文起招来巫众披头散发，口衔尖刀在夜晚驱鬼。被刘文静一个失宠的侍妾拿来做文章，侍妾让她的家儿去告刘文静谋反。李渊召来群臣廷议此事，裴寂说刘文静必反，应该杀了他以绝后患；李纲、裴寂（杨帝萧皇后的弟弟）都上奏刘文静不是谋反；李渊更以为是刘文静陈情：“当初在晋阳，是刘文静先定了起兵之策，才告知裴寂；攻克京城后，父皇对二人宠爱殊殊，使刘文静大为绝望，刘文静绝无非谋反。”李渊思来想去，还是采纳了裴寂之言，将刘氏兄弟以谋反罪枭首示众。

李世民在军事上的天才与成就，古今中外无人能及。他是人类历史上最伟大、最具天赋的军事统帅，也是最神勇善战的无敌将军。他平身身历几十场大战，每一场大战前他都要亲自勘察敌情，做到知己知彼，依据实情周密部署，统帅全军以逸待劳，耗敌粮资，避其锋芒，挫其锐气，出其不意，攻其不备，以最小的伤亡获取最大的战功；每一次作战中，他都身先士卒，冲锋陷阵，主帅骁勇无畏，全军将士的锐气自然大增，李世民亲率的唐军锐不可挡，个个如下山猛虎，其战斗力可以以一当十。在人类上下五千年的军事史上，李世民创下了一系列不败的神话。然而，在大唐初立的首次大战中，因刘文静、殷开山违背秦王军令，使李世民所定的唐军遭遇了一次空前绝后的惨败。

### 李世民西讨薛举、薛仁果

武德元年七月（西元618年），陇西的薛举倾其全境十几万精锐进逼高墘（音址，今陕西长武东北），游兵闯入幽（音彬）、岐等地。薛举骁勇猛，陇西兵强马壮，李渊建唐之初就面临着关乎大唐生死存亡的一场大战。大敌当前，李渊命年仅十九岁的李世民为西讨元帅，以刘文静为行军长史，纳言，殷开山为司马，率八路总管，统数万唐军西征讨薛。

西讨唐军来到高墘，李世民下令深沟高垒，坚壁不出。意在挫其精锐，耗其粮资，避其锋芒。安营不久，李世民突发疟疾，卧床不起。便把刘文静和殷开山召入内帐，嘱咐他们：“薛举军深入，粮少兵疲，其利在速战。亲呢小人，听信奸佞谗言，疏薄骨肉亲情，妒忌秦王世民功高。李纲多次上书劝谏，建成依然故我，李纲深知朽木难雕，心中抑郁，就向李渊称病辞官。李渊很生气，大骂李纲：‘你情愿做何潘仁的长史，却耻于为朕做尚书吗？何况现在正让你辅佐太子建成，你却坚决要走，是何道理？’李纲连连磕头：‘何潘仁，只是一介贱寇，每当他想枉杀好人，臣一谏即止，为他做长史，臣无愧于心；陛下乃创业明主，臣无才，臣所言之于陛下如同以水投石，臣谏太子也是如此，臣不敢久屈庙堂，以污天台，所以，臣请陛下准臣辞官回家。’李渊龙颜不悦，驳回了李纲的辞奏。”

一波未平，一波又起。李渊做了皇上，群臣都等着封赏。李渊对裴寂封赏最厚，满朝文武人可及。民部尚书刘文静的心理颇为不平：自己是李渊起兵的首功之臣，出使突厥，东征西讨，才略功勋都在裴寂之上，却位列其次。所以每次廷议，裴寂说东，刘文静必道西，多次

当众侮辱裴寂，二人隔阂越来越深。武德二年八月的一天夜里，刘文静与弟弟刘文起喝酒，边喝边聊，说起裴寂，刘文静拔出佩刀，投向柱子：“我早晚会杀了裴寂！”偏巧刘文静家中闹鬼，刘文起招来巫众披头散发，口衔尖刀在夜晚驱鬼。被刘文静一个失宠的侍妾拿来做文章，侍妾让她的家儿去告刘文静谋反。李渊召来群臣廷议此事，裴寂说刘文静必反，应该杀了他以绝后患；李纲、裴寂（杨帝萧皇后的弟弟）都上奏刘文静不是谋反；李渊更以为是刘文静陈情：“当初在晋阳，是刘文静先定了起兵之策，才告知裴寂；攻克京城后，父皇对二人宠爱殊殊，使刘文静大为绝望，刘文静绝无非谋反。”李渊思来想去，还是采纳了裴寂之言，将刘氏兄弟以谋反罪枭首示众。李世民在军事上的天才与成就，古今中外无人能及。他是人类历史上最伟大、最具天赋的军事统帅，也是最神勇善战的无敌将军。他平身身历几十场大战，每一场大战前他都要亲自勘察敌情，做到知己知彼，依据实情周密部署，统帅全军以逸待劳，耗敌粮资，避其锋芒，挫其锐气，出其不意，攻其不备，以最小的伤亡获取最大的战功；每一次作战中，他都身先士卒，冲锋陷阵，主帅骁勇无畏，全军将士的锐气自然大增，李世民亲率的唐军锐不可挡，个个如下山猛虎，其战斗力可以以一当十。在人类上下五千年的军事史上，李世民创下了一系列不败的神话。然而，在大唐初立的首次大战中，因刘文静、殷开山违背秦王军令，使李世民所定的唐军遭遇了一次空前绝后的惨败。

李世民西讨薛举、薛仁果

武德元年七月（西元618年），陇西的薛举倾其全境十几万精锐进逼高墘（音址，今陕西长武东北），游兵闯入幽（音彬）、岐等地。薛举骁勇猛，陇西兵强马壮，李渊建唐之初就面临着关乎大唐生死存亡的一场大战。大敌当前，李渊命年仅十九岁的李世民为西讨元帅，以刘文静为行军长史，纳言，殷开山为司马，率八路总管，统数万唐军西征讨薛。

西讨唐军来到高墘，李世民下令深沟高垒，坚壁不出。意在挫其精锐，耗其粮资，避其锋芒。安营不久，李世民突发疟疾，卧床不起。便把刘文静和殷开山召入内帐，嘱咐他们：“薛举军深入，粮少兵疲，其利在速战。亲呢小人，听信奸佞谗言，疏薄骨肉亲情，妒忌秦王世民功高。李纲多次上书劝谏，建成依然故我，李纲深知朽木难雕，心中抑郁，就向李渊称病辞官。李渊很生气，大骂李纲：‘你情愿做何潘仁的长史，却耻于为朕做尚书吗？何况现在正让你辅佐太子建成，你却坚决要走，是何道理？’李纲连连磕头：‘何潘仁，只是一介贱寇，每当他想枉杀好人，臣一谏即止，为他做长史，臣无愧于心；陛下乃创业明主，臣无才，臣所言之于陛下如同以水投石，臣谏太子也是如此，臣不敢久屈庙堂，以污天台，所以，臣请陛下准臣辞官回家。’李渊龙颜不悦，驳回了李纲的辞奏。”

一波未平，一波又起。李渊做了皇上，群臣都等着封赏。李渊对裴寂封赏最厚，满朝文武人可及。民部尚书刘文静的心理颇为不平：自己是李渊起兵的首功之臣，出使突厥，东征西讨，才略功勋都在裴寂之上，却位列其次。所以每次廷议，裴寂说东，刘文静必道西，多次

# 哈佛追踪数百人 研究获得人生幸福的关键

【本报综合报导】幸福从何而来？金钱、名望还是成就？如果把人生当作一场漫长的实验，那么由哈佛大学于1938年发起的“成人发展研究”，或许是人类历史上最有耐心的一次追问。“成人发展研究”长期追踪同一批人，从青年一直到老年，系统考察人生发展的全过程。

该研究最初由两项相互独立的研究构成：一是格兰特研究(Grant Study)，以哈佛大学男大学生为对象的精英样本，探索健康与幸福的形成机制；二是格鲁克研究(Gluck Study)，以波士顿贫困社区的男孩为样本，试图揭示社会环境如何塑造人生走向。几十年后，这两项研究线合二为一，形成了以纵向视角全面追踪人生全程的研究计划。该研究至今仍再继续，研究对象已扩展到原始参与者的配偶及子女。

## 格兰特研究

1938年，时任哈佛大学卫生系主任阿列·博克(Arlie Bock)教授提出了一项大胆的研究计划，他认为已有大量研究关注疾病和不幸，却很少有人系统研究如何保持健康、成功与幸福。于是博克提出了一项宏大的方案——长期追踪一批青年的一生，捕捉他们命运中的每一次高低起伏，试图寻找有关幸福与健康的关键。由于该研究最初的赞助者是慈善家威廉·格兰特(William T. Grant)，所以研究也就以其名字命名。

这项研究选择了268名当年正在哈佛就读的本科生作为研究对象。他们有着光明的未来，得享成功与长寿的机率很大，这也正是格兰特研究的需要条件。

每隔2年，这批人就会接到问卷调查，他们需要回答有关身体健康、精神状况、婚姻质量、事业成败、退休后是否幸福等诸多问题。研究者根据他们交还的答案进行分级，不过，仅有自我评定可不够。每隔5年，专业医生还会对参与者的身心健康进行全面评估；每隔5-10年，研究者则亲自拜访，走入他们的生活，更深入地了解他们与亲友的关系、事业成就、生活满意度，同时评估其在各个生命阶段的适应状况。

这批人可谓“史上被研究得



最透彻的一群小白鼠”。在社会层面，他们经历了第二次世界大战、经济萧条、经济复苏、金融海啸；在生活方面他们面对过婚姻、家庭、事业的跌宕起伏。有人顺利退休安度晚年，有人自毁健康早离世。

最终，这268人里确实涌现了不少成功人士，至少出现4位美国参议员，1位州长，甚至还有1位美国总统——约翰·肯尼迪。不过，肯尼迪的研究档案早就被政府单独拿走，预计到2040年才有可能解密。

## 格鲁克研究

格鲁克研究的发起人是谢尔顿·格鲁克(Sheldon Glueck)和埃莉诺·格鲁克(Eleanor Glueck)。夫妇二人均从事犯罪学和社会行为的研究，是美国犯罪学领域的重要学者。

格鲁克研究的对象是456名来自波士顿贫困社区的男孩。当时的学术界普遍认为，社会贫困与家庭环境不良的孩子更可能走向犯罪或“失败的人生”。格鲁克夫妇则希

望通过科学研究验证这些假设，并找出导致犯罪与问题行为的关键因素。他们重点考察的是青少年行为与性格特征，家庭结构与家庭关系，教育、社会支持与社区环境，以及早期风险因素与成年后的行为等。

该研究从参与者少年时代开始，一直到成年乃至晚年，更关注“个体轨迹”，而不是仅仅做统计评估。研究的数据收集方式包括：档案分析(学校记录、警察记录、家庭资料)；定期面谈和心理评估；社会行为和职业发展的追踪等。

虽然在格鲁克研究的对象中似乎没有出现过格兰特研究中出现的名人，但该项研究后来总结发现，家庭与情感互动比单纯的社会群体或街头环境更能解释少年行为的差异。

## 两项研究合二为一 发现获得幸福的关键因素

最初的几十年，这两项研究完全各自独立：格兰特研究更偏向于医

学及心理健康；格鲁克研究则偏向犯罪学和社会问题。但到了1970年代，研究者逐渐意识到一个关键问题：单看一种人群，并无法完整理解“人生”。于是研究者把两组样本整合，从“分别研究不同人群”，变成了真正意义上的研究人生差异的长期项目——哈佛成人发展研究。

这一整合带来了非常重要的突破：研究可以直接比较两种人生起点：精英对比贫民，顺境对比逆境。

经过几十年的跟踪分析，研究揭示了一个令人震惊但一致的结论：

无论出身如何，幸福最关键的因素都是人际关系的质量。拥有深厚、稳定的人际关系(伴侣、朋友、家人)的人，更容易保持心理和身体健康。反之，孤独、关系破裂、社会支持的缺失，比贫困或财富差距对人生幸福的影响更大。另外，在人生的高低起伏中，转折点也具有不可忽视的重要性。即使一个人的起点不利，关键时刻遇到的亲友支持或机遇，也能对其人生轨迹造成影响。精英样本的人群中，就有因

关系疏离或缺乏支持而生活不幸福的人。

## “爱”是关键

主持格兰特研究的心理学家乔治·瓦利恩特(George Vaillant)说，爱、温暖和亲密的亲友关系，会直接影响一个人的“应对机制”。

他指出，每个人在面对生活的压力和挫折时都会采用不同的应对机制：偏执、恐惧或猜疑会削弱信任；消极退缩或易怒难以有效处理问题；压抑和情感抽离容易导致孤独和心理负担。

相比之下，成熟健康的应对方式则充满无私、幽默、情感的升华以及灵活适应现实的能力。这些机制也能反过来帮助人们维系稳定的人际关系，也能更有弹性地应对人生起伏，从而保持身心愉悦与生活幸福。

瓦利恩特说：“温暖亲密的关系是美好生活的最重要开场。”当然，并不是每个人都能幸运拥有美好的童年，但不论年纪大小，人们都有机会“在爱里获得重生”。

哈佛成人发展研究的数据发现，与其专注于胆固醇、血压、收入或职业成就，不如关注一个人对其人际关系的满意度。研究显示：50岁时对人际关系满意的人，在80岁时更可能拥有更好的健康状态和更高的幸福感，而传统的健康指标并不能像人际关系那样强烈预测晚年健康。

这项研究还表明：良好、稳定的人际关系(如亲密的伴侣关系、深厚的友谊和融洽的家庭关系)不仅带来了更高的主观幸福感，还显著减少了慢性病、抑郁症甚至认知衰退。相反，孤独与社会隔离对健康的负面影响不亚于吸烟、酗酒等恶习，长期孤独甚至会引发早逝风险。

这项长达近九十年的追踪与观察揭示出：人生的幸福，并非完全由财富、地位或出生环境决定。真正让人一生健康、满足与充实的，是那些经得起时间考验的陪伴、理解与支持。这些关系不仅是精神的依托，更塑造了我们的心理韧性和应对挫折的能力。无论出身如何，每个人都有可能通过选择、关怀与付出，让自己的人生轨迹更稳健、更有意义。

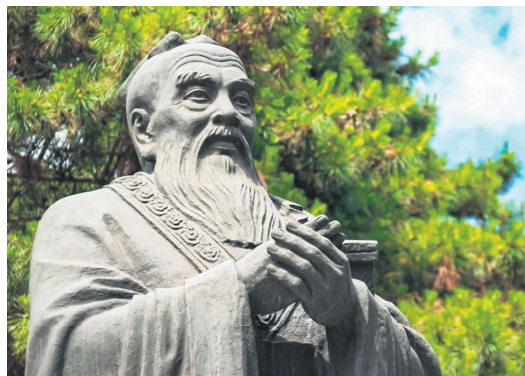
# 孔子对两位弟子的善举的不同评价

【本报综合报导】春秋时期，孔子门下弟子众多，其中子贡与子路的两则故事，常被用来讨论“什么是真正的善”。表面看，两人都做了好事，但孔子的评价却截然不同。

当时鲁国有一条法律规定：如果鲁国人在其它国家被卖为奴隶，本国人可以将其赎回，赎金由国家承担。

子贡经商于各国，有一次果然赎回了一位被卖为奴的鲁国人。回国后，官府按规定要将赎金给他，他却拒绝接受。在一般人看来，这样的举动十分高尚：既救了人，又不求回报，堪称义举。

然而，当子贡把此事告诉孔子时，孔子却说他做错了。孔子分析说，鲁国百姓大多贫穷。今后若有人在外见到被卖的同胞，心里难免会比较：“子贡救人都不拿钱，我若领取赎金，岂不显得不够高尚？”如果不拿赎金，此人的家庭生计又会受到影响。如此一来，此人要救助别人时就



孔子雕像 (Adobe Stock)

会犹豫，最终影响对他人的救助。孔子看到的，并不是子贡个人的名声，而是长远的社会效果。一个原

本鼓励救人的制度，若因道德标准被无形提高，反而让普通人望而却步，那就失去了初衷。

另一则故事中，子路在路上遇到有人溺水，毫不犹豫地跳入水中将其救起。被救者感激不已，送给他一头牛作为酬谢。子路欣然接受。

若从“清高”的角度看，有人或许会觉得救人应当无偿，收礼显得不够高尚。但孔子听说后却称赞子路。他认为，子路收下牛，会让百姓明白行善能得到合理回报，社会不会让人吃亏。如此一来，更多人会愿意在关键时刻挺身而出。

两件事对比鲜明。一个拒绝酬劳，一个接受酬谢；一个被批评，一个被称赞。差别不在动机，而在此事对于别人的影响。

孔子看问题，不只看当下这一个行为本身是否值得称赞，更会看它是否有利于形成良好的社会风气。

是最合适的选择。相反，一个合乎人情、让普通人也能做到的善行，更容易被推广。善若成为少数人的道德表演，就难以普及；善若成为多数人行可行的选择，社会才会真正受益。

这两则故事提醒我们，道德并非只关乎个人修养，也关乎制度设计与社会心理。若人人都追求表面的清高，反而可能削弱别人行善的行动力。若社会能够在鼓励善心的同时，给予合理支持与回报，善行才会持续发生。

因此，判断一件事是否真正“高尚”，不能只看姿态，还要看后果；不能只看一时，还要看长远；不能只看个人得失，还要看对别人和整个社会的影响。

孔子之所以批评子贡，并非否定他的善意，而是希望善行既有仁心，也有智慧。行善若能被多数人实践，才会对整个社会有更好的影响；风气一成，社会自然向好。

# 在《宋史》中独占一卷 元朝为何对岳飞推崇备至

由蒙古族所建的元朝，在中国历史上占有重要的地位。在蒙古帝国的历次对外征伐中，与南宋持续的战争时间最长，前后长达六十余年。成吉思汗去世后，窝阔台、蒙哥、忽必烈相继在位，持续推进对宋的战争。其中蒙哥更是在前线战亡，足见双方冲突之激烈。

1276年，南宋朝廷降元。三年以后，南宋最后一支抗蒙力量尽数覆灭。在这场战争之后，中国首次全面由少数民族建立的政权统治。元朝统一之后，忽必烈如何安置宋人？又是如何评价岳飞这样的故国名将？

## 忽必烈下诏书

### 宽待宋帝并尊重南宋文化

1276年，元世祖忽必烈已经基本完成了统一大业，只有东南个别地方没有归附。出乎意外的是，忽必烈下了一道诏书，除了宽待已经降元的宋朝皇帝之外，还要求尊重南宋原有的礼仪、文化、经典等，并特别下令不得拆毁宋朝的名人遗迹。

忽必烈此举，很好地保护了南宋忠烈烈士的祠庙。而对于名将岳飞，元朝不但修缮了岳王庙，还在保留宋朝对岳飞封号的基础上，又加上了“褒义”二字，以示对这位抗金英雄的褒奖。

忽必烈还命令杭州的地方官对岳飞庙进行祭祀。而一同受益的，还有岳飞的后人。元朝灭掉金朝，专门找来了岳飞在河南汤阴的后人，授予他们官职。而对岳飞在南方的子孙后代，元朝也予以加官进爵，其宜兴一带的后人还成为了名门望族。



杭州岳王庙 (Siyuwj/Wikipedia/CC BY-SA 4.0)

## 元朝《宋史》如何评价岳飞

在中国历史上，由后继王朝为前朝修纂史书，是一种长期延续的传统。宋朝的历史，就是由元代史官负责编撰和整理的。可以说，元朝人在《宋史》中对岳飞的评价，就代表了元朝官方的观点。

《宋史》一共225卷，虽然卷数不少，可南宋加起来319年，历史人物也纷繁众多。而岳飞父子得以在书中独占一卷，足以证明岳飞在元朝人眼中的地位。

元朝史官对岳飞赞赏有加。在《宋史·岳飞传》中，字里行间多见对其的赞许与仰慕。

比如，《宋史》中多次提到岳飞“精忠报国”，并记载他屡次北伐、抗金不懈：“飞少有大志，好学力行，尤以忠义著称。”即便南宋朝廷主和，也不退缩：“帝欲和议，飞固请北伐。”而“精忠报国”一词也成为后世对忠臣的典范表述。

《宋史》还记载他对父母尽孝，

如“药饵必亲”，“母卒，水浆不入口者三日”；写他善待将士，如“卒有疾，躬为调药”；至于写他英勇善战、武功高强，则说“每战，以手握两铁椎，重八十斤，先诸军登城。”

《宋史》中还记载了岳飞的正直刚毅。如“功在第一，飞不言”，体现其行事光明磊落、不争名利；其名言“文臣不爱钱，武臣不惜死，天下太平矣”，则强调忠诚与廉洁、以国为重。在《宋史》中甚至没有遗漏当年金人对岳飞军队战力与威望的评价——“撼山易，撼岳家军难”。

## 《岳飞传》的史官评价

不难看出，元人通过《岳飞传》呈现出岳飞忠诚与才干兼备的历史形象。

在《岳飞传》的结尾部分，元朝史官在为岳飞做定论时，给予了极高的评价并加以赞颂，甚至认为连关云长也难以与之比肩，称其“真有孔明之风”。

史官同时明确指出，宋高宗与秦桧杀害岳飞，无异于“自毁长城”，不仅是对一位忠臣的迫害，更是对国家根基的自我破坏。文末连续出现两个“呜呼冤哉！”，情感激烈而直白，既是为岳飞鸣不平，也对此段历史悲剧发出沉痛控诉。

与此形成鲜明对比的是，元代史官在为岳飞做定论时，采取了严厉的批判态度。通过褒贬奸的手法，一方面充分彰显忠臣的品格；另一方面严厉谴责宋高宗的误国之举，可见元人对于这一历史事件的判断仍十分清醒。

# 八个经典的友情故事

文/春阳

“青山一道同云雨，明月何曾是两乡。”一想起朋友，总是让人感到温暖、陪伴和助力。在甲骨文中，“朋”是两串贝币并列，引申为同类相聚，“友”是两只右手相握，强调以手相助。两个字组合在一起，意思是在精神、情感、行动等方面互补、互助的人，表现上是能够相互理解、良好沟通、真诚可信、互相帮助。

形容朋友关系密切的一个成语是“八拜之交”。八拜，原指古代世交子弟拜见对方长辈时的一种隆重礼节，行礼八次以示极高的尊重。后来演变成朋友结交时朝八个方向分别磕头一次，寓意是让天地神灵见证，无论身在何方，情谊永固、生死与共、有福同享、有难同当。“八拜之交”特指友谊深厚、可托生死的朋友。下面，就让我们一起翻阅史书，回顾八个流传千古的“八拜之交”的友情故事。

## 1. 知音之交

春秋时期，晋国大夫俞伯牙精通音律，琴艺极为高超，却始终难遇知音。一次，俞伯牙在八月十五那天抵达汉阳江口，即兴弹琴，琴声吸引了樵夫钟子期。钟子期能准确说出俞伯牙想要表达的意境，俞伯牙顿觉自己终于遇到了知音。二人饮酒畅谈，十分投机、相见恨晚，于是结为好友，并约定次年中秋再到这里相会。

第二年，俞伯牙如期而至，而钟子期已经染病去世了。钟子期临终前，要求把坟墓修在江边，以便每月十五能听到俞伯牙的琴声。俞伯牙万分悲痛地来到钟子期的坟前，抚琴



颐和园长廊绘画(局部)：子期听琴。图中弹琴的人为伯牙。(公有领域)

弹奏了古琴曲《高山流水》，然后挑断琴弦，把心爱的瑶琴摔碎在青石上，自此不再弹琴。

## 2. 刎颈之交

战国时期，赵国的蔺相如因“渑池之会”和“完璧归赵”两件事立了大功，被赵王封为上卿，职位高于战功卓著的老将廉颇。廉颇不服气，屡次向蔺相如挑衅，蔺相如却始终出于国家社稷的安危而宽容忍让。廉颇在知道蔺相如的境界后惭愧不已，上门负荆请罪。二人和解，互相赏识，并结为好友，还留下了“将相和”的美谈。史料记载：“卒相与欢，为刎颈之交耳”。

## 3. 胶漆之交

陈重与雷义是东汉豫州郡的名

士，二人不仅道德高尚，而且志趣相投，友谊深厚。太守张云听说了陈重的美名，举其为孝廉。陈重则想将功名让给雷义，但申请了十余次都未得到批准。次年，雷义也被举为孝廉，两人得以一起在郡府任职，又同拜为尚书郎。后来，雷义因为代人受罪而被免职，陈重便也以生病为由辞职回乡。

二人回乡不久，雷义被举为秀才，雷义也想将机会让给陈重，但是申请同样没被批准，于是雷义假装疯狂，不去就职。二人的事迹传开后，官府便同时征召他俩。当时人称他们的友谊是“胶漆自谓漆，不如雷与陈”。

## 4. 鸡黍之交

《后汉书·范式传》记载，范式与张劭早年间在太学读书，交情很好，学成后各回故里。临别之际，范

式说两年后会去张劭府上拜望，并约定了日期。两年后，眼看约定的日期要到了，张劭将此事告诉了母亲，希望母亲能准备饭菜招呼好友。他的母亲不信，但张劭认为范式是守信之人，一定会来。日子到了，范式果然如期而至，张劭杀鸡煮黍热情招待。

后来，张劭患病去世。担任郡功曹的范式梦到张劭向自己交代后事，于是告假前去奔丧。张劭的灵柩后来怎么也放不进墓穴，他的母亲认为儿子或许有心愿未了，于是让人停灵等待。范式到达墓地后哭了一番，然后拉着引棺的绳索牵引灵柩，灵柩才缓缓移动进了墓穴，得以安葬。

## 5. 舍命之交

战国时期，燕国的羊角哀与左伯桃是好友，他们相约前往楚国求官，结果途中遭遇大雪。危急时刻，左伯桃将粮食和衣服都送给羊角哀，让他赶快赶路，自己甘愿冻死在一个树洞里。羊角哀到达楚国后得到重用，楚王得知两人的事迹后非常感动，用上卿礼节安葬了左伯桃。

有一天，羊角哀梦到左伯桃，左伯桃说：“感谢你的恩德，我才得到厚葬，因为我的坟家靠近荆将军，时常受到他的逼迫，本月十五我将与他大战，决出胜负。”到了十五那天，羊角哀带着兵马来到了左伯桃坟前。他制作了三个铜偶，然后自杀，舍命前去帮助好友。

## 6. 生死之交

东汉末年，刘备在涿县招募乡勇起兵，张飞、关羽加入其中。自此二人便追随刘备转战各地，最终帮助刘备

建立蜀汉政权。三人肝胆相照、生死与共、情同手足，正史记载三人“恩若兄弟”。在小说《三国演义》中，作者安排了桃园三结义，刘、关、张同心协力、救困扶危、报国安民。刘备、关羽、张飞被视为朋友忠义的典范。

## 7. 管鲍之交

管仲与鲍叔牙相知甚深，年轻时管仲家中贫困，鲍叔牙时常接济管仲。后来俩人一同参军，管仲总是冲锋时躲在人后、撤退时跑在人前，因此被人认为贪生怕死。鲍叔牙向众人解释，管仲是要留着性命回家照顾老母。管仲感叹：“生我者父母，知我者鲍子也。”

后来，齐桓公打算任命鲍叔牙为相，鲍叔牙却极力推荐管仲，说自己在各方面的才能都不如管仲。后来管仲获得重用，辅佐齐桓公成就了霸业。

## 8. 忘年之交

祢衡年少时就富有文采和辩才，喜欢评论时事，但他的性格刚直高傲，从不把别人放在眼里。曹操当权时，祢衡来到许昌谋事，声称只有孔融和杨修值得他尊敬。孔融得知后前去拜访，两人意气相投，相谈甚欢。经过一段时间的交往，孔融发现祢衡才学广博，非常敬佩。当时祢衡只有20岁，孔融已经40岁，于是二人结为忘年之交。

从这些故事中可以看到，好朋友之间除了情，还有信和义。儒家将朋友列为五伦之一，应该遵循的伦理是有诚信、讲大义。孟子曰：“君子喻于义，小人喻于利。”从对待朋友的态度可以看出一个人的素质和品德。

# 曾为好莱坞名人 男孩寻前世后放下执念

2004年，一个男孩在美国俄克拉荷马州马斯科吉郡 (Muskogee) 出生，名叫瑞恩·哈蒙斯 (Ryan Hammons)。瑞恩因为疾病的原因，4岁才开始说话，同年，他还出现了经常性的梦魇，常常从梦中惊醒，哭着念叨“好莱坞”。

到了5岁，有一天，瑞恩郑重地跟妈妈辛迪 (Cyndi) 说，他是“另外一个”。从那以后，他就断断续续地讲起了他的“前世”。他曾住在一个有大泳池的豪宅里，在百老汇跳过踢踏舞，和知名女演员对戏，还跟40年代当红舞星一起狂欢，过着多姿多彩的生活。瑞恩往往说着说着就伤心地哭起来，求母亲带他回去，说：“我上一个家要好得多。”

儿子的话让辛迪既困惑又心疼。于是，她去图书馆借来了很多记载曾经的好莱坞的书，抱着瑞恩一起翻阅，打算借此安慰他。

没想到瑞恩对那个年代十分熟悉，讲起好莱坞的明星来头头是道。就在母子俩翻到1932年出品的电影《夜夜笙歌》(Night After Night) 时，瑞恩忽然指着书中照片最右边的一位年轻男子说：“妈妈，那个人就是我！”

辛迪吓了一跳。难道儿子真有前世？于是，一家人找到了专门研究儿童前世的吉姆·塔克 (Jim B. Tucker) 博士来帮忙解惑。

塔克博士一开始查不到关于那位演员的任何线索，因为他好像只是个小角色。不过几番波折后，他终于从电影档案馆查到了名字，他叫马蒂·马丁 (Marty Martyn)，于1964年去世。

马丁当年做演员并不成功，就转行做了经纪人，没想到从此顺风顺水，成为了好莱坞黄金时代著名的经纪人，过着富有的生活。他住豪宅，



电影《夜夜笙歌》(Night After Night) 的宣传画 (公有领域)

开豪车，经常环游世界，有着无数的女性朋友。

塔克博士联系上了马丁的女儿，询问马丁的生平，再跟瑞恩的陈述进行比对，发现有55条都高度契合，尤其是一些不为外人所知的小细节。比如说，马丁生前爱吃中餐，而瑞恩第一次去中餐馆就能熟练地用筷子。马丁在女儿6岁时给她买了一条狗，可孩子并不喜欢。

更让人惊奇的是，瑞恩坚持说自己前世的61岁死的，可马丁的死亡证明上写的明明是59岁。塔克博士从人口普查报告上查到马丁的出生年份是1903年，那么死于1964年的他，确

实正好61岁。如果瑞恩不曾经是马丁本人的话，这样的细节恐怕难以凭空编造。

塔克博士还安排了马丁女儿与瑞恩见面。马丁过世的时候女儿才8岁，和瑞恩见面时已经57岁了，但瑞恩还是一眼就认出了她。不过瑞恩却难以接受眼前这位“奶奶”就是自己女儿的事实，抱怨女儿为什么没有“零”他，还说“以后再也不想见她了”等等，弄得在场的大人们哭笑不得。

有趣的是，见过女儿之后，瑞恩就不再留恋过去了。在又一次回洛杉矶旧地重游后，瑞恩诚恳地对妈妈

说，还是喜欢活在当下。后来辛迪发现他把自己房间里关于马丁的装饰物都撤下来了，真的告别了过去。

瑞恩曾经对妈妈说过，在自己还处于灵魂状态的时候，选了她做自己的母亲。不过辛迪一心一意想要一个女儿，那时的瑞恩为此还很不高兴了一段时间。

或许托生到平实的家庭，是前世的他看透了荣华富贵背后的空虚，深思熟虑之后的选择吧。这世的瑞恩经过一番折腾之后，似乎也终于明白了这一点，放下了对富贵的向往，决定在父母呵护下做一个快乐的追风少年。

## 没有情景记忆的女人

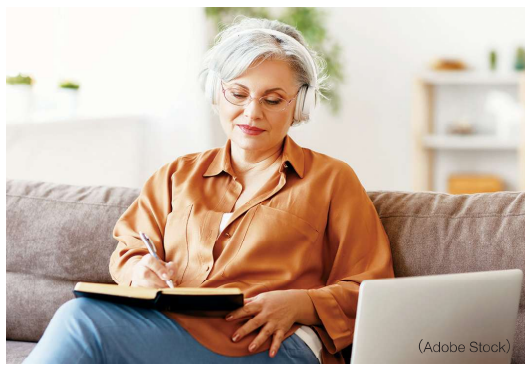
文/青莲 图/Adobe Stock

一个人从拥有记忆起，整个生命过程，便是由一点一滴的情景画面组成。人生的喜怒哀乐，就藏在这些被反复回忆的场景里。而世上总有一些人是不同的，他们天生缺乏这样的能力。

科技文化媒体《连线》(WIRED) 就曾报导过一位名叫苏西·麦金农的女性。麦金农与丈夫艾瑞克·格林住在美国华盛顿州首府奥林匹亚的近郊。这对夫妇热爱旅行，每年都会去环游世界。他们家中到处都是各地带回来的旅行纪念品，客厅架上摆着开曼群岛的塑料蜥蜴，库拉索岛的手工拼贴画，衣柜里挂着印有百慕大字样的鲜艳衬衫。

夫妻二人还曾搭乘游轮造访牙买加、阿鲁巴、科苏梅尔与马萨特兰，说起这些地名，格林口中、眼中全是充满阳光与海风的记忆。

但妻子麦金农，对那些曾经亲历的旅程却毫无实际记忆。她知道自己能结婚，也知道去过哪些地方，也能描述相关的感受，但当她闭上眼睛，脑海里却没有画面、没有声音、没有情绪的回应。她不记得婚礼当天站在礼堂里的感受，也无法回忆蜜月时的场景。她没有失智症，也没有脑外伤后遗症。她的大脑运作正常，智力测验表现良好，日常生活井然有序，她只是对经历过的事情没有任何记



(Adobe Stock)

忆的情景反馈。

2006年，麦金农主动写信给加拿大多伦多罗特曼研究所的神经心理学家布莱恩·莱文，将自己无法在心中重现个人经历的苦恼细细描述，她怀疑自己可能正是理论中存在却未被正式记录的一种特殊情况：“情景记忆能力缺乏症”。所谓的“情景记忆”，在心理学中是指个体能以第一人称视角回到过去某一时刻的能力。

许多人听见某首老歌会立刻想起当年的场景，空气的味道、身旁的格林，当时的心情。比如麦金农的丈夫格林，当摩城唱片的旋律响起时，他的记忆会回到芝加哥少年时代的地

下室派对，想起25美分就能入场的舞会，想起在丽晶剧院观看马文·盖伊演出的夜晚，那些喧嚣的场面就会出现在脑中。

而麦金农则不一样，她可以描述自己年轻时做过什么工作，读过哪所学校，甚至能精确描述家庭背景与人生转折，但那些内容就像是百科全书中的条目，没有任何画面反馈到她的脑海中。

布莱恩·莱文的研究团队为麦金农进行了一系列测试，包括自传式访谈与脑部影像扫描。结果显示，她在需要重建个人过往细节的任务上，她提供的明显缺乏情境元素。

2015年，莱文与团队将麦金农的案例与另外两个类似案例发表于神经科学领域的国际学术期刊《Neuropsychologia》，并提出“严重自体记忆缺陷症”(SDAM) 这一名称，用来描述这种罕见现象。

研究团队发现，这种状况并不影响智力或语言能力，麦金农在日常生活中，无论是处理工作的能力，还是价值观的判断都与正常人无异。

引起研究团队注意的是，患有SDAM的麦金农虽然没有情景记忆的能力，却独具另一个有益之处：从不被任何情绪困扰。

她记得自己曾在家庭压力下选择嫁给格林，也记得在1986年丈夫在亚利桑那州遭遇攻击的事件，但那段惊恐并未以画面的形式反复困扰她，她说自己不太会沉溺于后悔，也少有长期的情绪纠缠。麦金农喜欢唱歌，某次录下自己唱的英国民谣，但她在播放聆听时，却像第一次听见，那时她的情绪既不是无法与过去的自己拥有记忆链接而失落，也不因自己异于他人而焦虑，而是心无波澜。

都说上天是公平的，在关上一扇门时，总会打开另一扇窗。对于普通人来说，拥有过度的记忆，或许会带来更多的烦恼。患有SDAM的麦金农，没有对过往的遗憾，没有对未来的焦虑，生活得踏实而平静。这对她来说，又何尝不是一种幸运？

## “做牛还债”是真的

俗语说“下辈子做牛做马来还债”，这种说法真有其事吗？人做了坏事真会堕入畜生道吗？本文来说两个真实故事。

### 作恶之人转生为牛

民国25年(1936年)仲夏，四川合江县佛学社社长刘天锡记载了一则人干坏事死后转生为牛的真实。

贵州铜仁县有一个无赖翟光远，和他的侄媳钱氏私通。他们的丑事被翟光远的妻子常氏撞见。翟光远和钱氏两人恐怕丑事曝光，心生恐惧，竟买了寿药设计将常氏毒死。

常氏的儿女，觉得母亲好端端的突然死亡，颇不寻常。认为母亲的死好像和翟光远有些关系，想要探究究竟。民国20年4月22日，常氏的儿女找翟光远询问，翟发誓：如果真有此事，当遭雷劈死。

过了8天，到了民国20年5月1日，日头正盛的中午，翟家那地方突然天昏地暗下起大雨来，一时雷电交加。翟光远的邻居看到闪电击向翟家的房子，也就隔间的功夫，大夫放晴。邻居进入翟家探视，发现翟光远和钱氏两人均遭雷击。钱氏当场被雷劈死，翟光远尚能说话。他说自己做了不该做的事，因此如今遭到雷电击中，就要死了。翟光远还说自己和侄媳钱氏都将托生附近的石家转生做牛，话才说完人就死了。

邻居赶到石家去探视，石家的牛果然刚刚产下两头小牛犊。一头小黄牛，是公的，另一头稍小的是母牛。

有人对着一头母牛呼噜钱氏的姓名，提及往事时，小牛就像听懂了一般，低下头，眼泪汪汪流下，像是羞愧、后悔的泪。石家人卖掉了两头小牛犊，想用功德劝化告诫世人：莫行恶事，作恶的人轮回转生为牛，受苦还业债真有其事。

向石家买到这两头牛犊的人视为奇货，带着它们巡游各地展示。民国25年5月初，来到了合江县佛学社社长刘天锡所在的县城，宿泊在城外沙湾。展览场子围起布幔，一人付两个铜元即可入场观看。当地人争相前往看个究竟，接连数日排成长龙，展场挤得水泄不通。当时的县长刘裕长，让业主将两头牛牵入公署拍照，留下了这件因果报应、轮回转生的实录。

### 冤死他人转生为牛

上世纪，台湾曾流传过一个离奇的案子，一林姓男子曾冤死过一个牛人，在其死后，一头刚出生的小牛背上竟显现出他的名字，仿佛在警示世人作恶终须还债的道理。当年台湾台中《民声日报》的记者采访了牛主人，并在1956年1月28日报导了这则新闻。

事情发生在台湾屏东县恒春镇。镇民尤万金家中一头母牛产下一头小牛，牛背上浮现“林新教”三字。尤万金一见到牛背上的名字，在心里埋藏了十多年的悲惨记忆就又浮上心头。尤万金曾与林新教相识，十多年前林曾是恒春镇上的医师。在1945年10月25日台湾光复前，尤万金的弟弟尤万达，因家境贫穷受雇在林新教家当长工。

有一天，林宅失窃了稻谷两千多斤，引发了一场悲剧。林新教在事实未明、证据缺乏之下，冤枉了长工尤万达，并且报警将其抓走。当时，尤万达被刑警严刑拷打，屈打成招，抱恨难伸，以自杀表清白。事发不久后，林新教也去世了。

事隔十年，就在1956年，尤万达的哥哥尤万金的妻子，产下一只小牛犊，牛背上的毛纹竟现出“林新教”三字。当时，林新教的23岁儿子林荣现获悉这件事，即刻通过邻居跟向主尤万金商量，愿以一万五千元买回小牛饲养，但被尤万金拒绝了。这个消息传出后，经过新闻报导，轰动远近，听闻的人莫不惊叹“因果报应不假”！

# 揭开慢性鼻窦炎的真相

文/叶惠昌(叶惠昌中医诊所院长)

西医对于慢性鼻窦炎的处理方式,是以外科疗法为主。中医对本病虽有多种辨证分型,但总不外乎虚实夹杂的特质。

鼻窦炎病患,只要天气一变化,或不小心感冒了,鼻子立刻作怪,流脓鼻涕、鼻涕倒流,甚至带有臭味,加上鼻塞、嗅觉失常,严重的还会头痛、头昏,可谓痛苦难当。

## 什么是鼻窦炎

鼻窦有如鼻腔进去以后的“小房间”,可分为额窦、筛窦、上颌窦及靠近眼眶部位的蝶窦。这些空间可以调节呼吸的流量与流速,其内黏膜则有调节温度、除尘的作用。

因为鼻窦的开口只有一个,所以如果病人经常感冒,鼻黏膜肿胀,这一开口自然就会被堵塞,若再缺乏适当的治疗,就很容易造成鼻窦炎。

传统的中医典籍中虽无鼻窦炎这一名词,但却有许多相关的记载。如《素问·气厥论》早有提出:“胆移热于脑,则辛頞渊。鼻渊者,浊涕下不止也。”

隋朝巢元方《诸病源候论》说:“若风冷伤肺而邪气乘于太阳之经,其气藏积于鼻者,则津液壅塞,鼻气不宣调,故不知香臭而为鼽也”。而津液壅塞日久必成浊涕,由此可知“鼻鼽”应具备浊涕、气常不畅、嗅觉障碍三大症状。

因此可推定鼻鼽专指慢性化脓性鼻窦炎,即一般所谓的蓄脓症。

## 鼻窦炎的成因

急性鼻窦炎多由病毒感染引发的伤风感冒开始,加上续发性细菌感染,症状和慢性鼻窦炎大同小异。

至于慢性鼻窦炎的发生原因,通常为多重因素同时存在,最常见的是久未痊愈、反复感染;有家族遗传史、过敏体质者(如:气喘、过敏性鼻炎等),或先天性鼻骨构造异常、挡住鼻窦开口者,也容易造成病菌感染,引发慢性鼻窦炎。

小孩子则由于鼻窦发育不完全,免疫系统也未完全建立,某一时期的急性感冒,很容易并发鼻窦炎。

传统中医认为,生活起居寒暖不



(123RF)

调,感受外邪、饮酒过度、过食肥甘、情志不畅、劳倦过度,都能引起肺经风热、胆府郁热、脾经湿热、肺气虚寒、脾气虚弱等特殊病理表现。

## 鼻窦炎的并发症

1、鼻窦炎患者常有鼻涕倒流,因而影响鼻咽部的耳咽管,若天气潮湿,病人的抵抗力又弱,加上感染源强,耳咽管极易肿胀而关闭,因此可能并发中耳炎。

2、鼻窦炎所引起的鼻涕倒流也会造成咽喉黏膜组织的炎症,若情况波及气管,就会引起气管炎,因此反复发作,对呼吸道造成的损害不容忽视。

3、鼻窦炎反复发作,影响肺活量,血中氧浓度不够,影响到大脑,于是睡眠不好,白天体力差,注意力与记忆力会逐渐减退。

4、血中氧浓度不够,二氧化碳浓度增加,因此胃壁的分泌会增加。而且由于肺活量之不足,肠道的蠕动就受影响,加上鼻涕倒流入胃,因此常见胃口不佳、泛酸、胃痛,更有可能导致肠道蠕动不平衡,则有便秘、有时腹泻。

## 鼻窦炎的治疗

一般而言,西医对于慢性鼻窦炎的处理方式,是以外科疗法为主,但患者往往畏惧而拒绝接受。

至于抗生素及蛋白分解酵素等内科疗法,固可免除手术治疗或其它侵袭性疗法之苦,但其治愈率却不高,究其原因,乃因忽略了中医所谓的体质因素及“扶正以祛邪”的观念。中医对本病虽有多种辨证分型,但总不外乎虚实夹杂的特质。

换言之,慢性鼻窦炎患者,病久一般身体状况较差,抵抗力低,容易感冒,因此消炎治标或有短效,但若忽略扶正固本,往往难以巩固疗效。

中医治病最需认清的是临床表现与体质状态,必须通过“望、闻、问、切”以掌握患者的虚实情况。

例如:实证的鼻窦炎,其病因、病机为火热上亢,以肺、胆、脾三经热盛为主,治疗上分别以疏风清热、清泄胆热及清脾胃热为主要原则,苍耳子散、龙胆泻肝汤、黄芩滑石汤各为其常用的主方。

虚证的鼻窦炎,多半发生在体质较差的病人,其病因、病机以肺脾

虚损为主,主要表现为肺脾两脏的虚损,治疗上分别以温补肺脏及健脾益气为原则,如:温肺止流丹、参苓白术散是其常用的主方。

但临床上仍以虚实夹杂之症为多见,故一边清热祛邪,一边扶正固本,是常需斟酌配合的。

## 鼻窦炎的防护

1、清洁鼻腔,去除黏膜鼻涕,保持鼻道畅通,可让患者做低头、侧头运动,以帮助鼻窦内分泌物排出。

2、擤鼻涕时需注意:鼻塞涕多者,切忌用力擤鼻,以免鼻腔分泌物通过耳咽管进入中耳,发生中耳炎。

3、锻炼身体,增强体质,预防感冒,及时积极治疗伤风鼻塞,以免发生实证鼻窦炎。对实证鼻窦炎亦应及时治疗,以免急性转为慢性,迁延日久难愈,或并发其它疾病。

4、病者应注意适当休息,注意营养。实证鼻窦炎者,戒除烟酒,忌食辛辣刺激的食物。

5、保持工作环境空气流通。工作环境粉尘多者,应戴口罩。

6、积极防治牙病,可减少牙源性上颌鼻窦炎的发病。

## 冬季咳嗽不停? 5种方法快速缓解

文/寻糖

冬天的寒风总是让人不由得打个寒颤,空气干燥、温差大,很多人都出现咳嗽、喉咙发痒的情况。更糟的是,咳嗽才好一两天,又会卷土重来,令人烦恼不已。

其实,咳嗽反复并不一定是流感引起的,与我们自身调理不到位有关。今天将综合各方面,给大家把几招实用、易操作的“暖身”方法罗列出来。

### 1、缓解冬季咳嗽的第一步:物理保暖

(1) 围巾、围脖必不可少  
冬季外出时,围巾要紧贴颈部,减少冷空气对咽喉的刺激。若气温较低,可在围巾外再套一层薄绒围脖,形成双层保温层。

(2) 胸背保暖贴  
常见的暖宝宝或自粘式热贴,贴在胸前、背部的内衣外侧,可以直接提升局部温度,帮助呼吸道黏膜保持温暖,减轻咳嗽刺激。

(3) 室内温度控制  
将室内温度保持在20°C-22°C之间,避免温差过大。若室内太干,可在暖气片上放一盆清水或使用加湿器。

2、简单有效的润肺止咳方法  
温热的饮品能直接提升咽喉局部的温度,促进血液循环,帮助黏膜恢复正常分泌,快速缓解干痒感。



(123RF)

### 3、轻度运动

(1) 快走或原地踏步:  
每天早晨或傍晚进行15-20分钟的快走,呼吸加深,体温自然升高,帮助呼吸道黏膜恢复防御功能。

(2) 练太极或舒展体操:  
动作柔和、呼吸配合,适合所有年龄段,能在不增加体力负担的情况下提升全身的血液循环,运动后记得及时补充温水,防止出汗后受凉。

### 4、改善室内空气

(1) 通风换气:  
即使在寒冷季节,也要每天开窗通风10-15分钟,换掉室内浑浊空气,防止细菌、病毒积聚。

(2) 加湿小技巧:  
在暖气片上挂湿毛巾、放置装有水的陶瓷盆,既能提升湿度,又不需要额外电力。

(3) 空气净化:  
若家中有宠物或经常有人出入,使用HEPA过滤的空气净化器,可有效去除悬浮颗粒,减轻呼吸道刺激。

### 5、三款食疗:止咳食疗

(1) 红枣桂圆粥:红枣、桂圆、糯米同煮,甜糯可口、补肺养气,适合咳嗽伴有乏力的人。

(2) 胡萝卜排骨汤:胡萝卜富含β胡萝卜素,排骨提供优质蛋白,汤汁温热,滋补且易于吸收。

(3) 蒸鸡蛋羹:鸡蛋富含氨基酸,加入少量葱花、姜丝蒸熟,柔软易消化,适合胃口不佳时食用。

冬天的咳嗽,很多时候不是一剂药就能立刻解决的,坚持这些小技巧,冬天的咳嗽不再是烦恼,呼吸也会变得顺畅。

当然,如果咳嗽持续时间过长,或伴随发热、胸闷、气喘、咳黄痰等情况,也别一味硬撑,及时就医查清原因,才能让人更安心。

懂得在生活中自我调养,也懂得在必要时向医生求助,才是对身体真正负责的方式。愿这个冬天,你能少被咳嗽打扰,呼吸顺畅,安心度过每一个寒冷的日子。

## 春吃芽 夏吃瓜 秋吃果 冬吃根

在中医与民间养生观念里,四时分别对应“春生、夏长、秋收、冬藏”,饮食要配合身体气机的升降收藏变化,既借自然之力,也避免徒增脾胃与脏腑的负担。

“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根”,强调的并不是只吃这几类,而是“以此为主,其它为辅”,让饮食随季节重点微调。

### 春吃芽

春天阳气初升,万物萌发,人体也从冬季的“收藏”转为舒展,需要气机升发、疏肝醒脾的帮助。

各类芽菜(如豆芽、韭菜苗等)质地鲜嫩、水分足,普遍有清爽不腻、富含膳食纤维与矿物质的特点,有助于调理冬季较郁滞的肝脾功能,缓解春季燥热与疲倦感。

绿豆芽容易消化,具有清热解暑、利尿除湿的作用,适合湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用。黄豆芽健脾养肝,其中维生素B2含量较高,春季适当吃黄豆芽有助于预防口角炎发。黑豆芽养肾,含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素,营养成分比绿豆芽还高。



(123RF)

### 夏吃瓜

夏季气候炎热、湿气偏重,人易出汗、食欲下降,脾胃负担变大,还容易出现暑热、烦渴、浮肿等问题。

瓜类(如黄瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜等)含水量高、热量低,多具有清热利湿、生津解暑的作用,既能补充流失的水分与电解质,又不至于太油腻。但多数的瓜类性偏凉,脾胃虚寒者宜适量而非过量依赖。

丝瓜是甘凉之品,入肺、肝两经,夏季吃丝瓜具有清热化痰、凉血解毒,解暑除烦,通经活络的功效。

冬瓜是一种药食兼用的蔬菜,能润肺生津、消胃热、除烦止渴、解暑排脓,并有通利小便、消除水肿的作用或功效。

### 秋吃果

秋天是果实成熟、阳气渐收的季节,人体也从“耗散”转入“收敛、滋养”,因此需要更多营养物质来储备过冬。

此处的“果”常被延伸到带油脂的坚果与部分果实,如栗子、花生、核桃等,富含蛋白质、不饱和脂肪酸与多种维生素,有利于润燥

养阴、补充能量与营养。但是因为能量密度高,仍需注意控制总量,成年人对于坚果的摄入量最好为10-20克/天。

花生性平,味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气。核桃所含丰富的维生素E,具有较强清除自由基的能力,能预防慢性病和机体过早衰老。

### 冬吃根

冬季气候寒冷,对应“冬藏”,身体偏向保存与蓄积,需要较多热量与一定程度的“温补”,同时也要护肾、护阳气。

根茎类(如萝卜、土豆、山药、红薯、莲藕等)大多长在土里,富含淀粉和多种矿物质,能提供稳定热量、增强御寒能力;但因含碳水较高,若作为菜摄入得多,主食量要相应减少,以免总能量摄入过多。

芋头味甘辛,性平,具有消痰散结,通便解毒,益气健脾之功。

食补的方法在不同季节也不同。春夏应该多用清炒、余烫、凉拌等清爽做法,秋冬可增加炖煮、蒸烤等温润方式,让同一类食材更贴合当季需要。

# 乞丐中的传奇人物

## 一桩善举 挽救两条人命

文/清河

谈到乞丐，大多数人会下意识地把他们和肮脏、贫穷、疾病等负面词汇联系起来。诚然，这确实是乞丐的生活常态，他们仰食于人，风餐露宿，吃遍人间苦楚，也看尽世态炎凉，可就是在如此恶劣的环境下，却造就了不名垂青史的传奇人物。

### 乞丐的祖师爷

“三百六十行，无祖不立”，谈起乞丐的祖师爷，我们就不得不提到那位身负无数传奇故事的伍子胥了。这位为报父仇而倒行逆施的名士是楚国大夫伍奢的儿子，因楚平王荒淫无道，杀了他的父亲和哥哥，伍子胥为了躲避追杀，一路逃亡。他沿途乞食，历经千辛万苦九死一生才最终来到吴国。而后，他辅佐吴王阖闾击败楚国，将仇人楚平王掘墓鞭尸。

司马迁在史记中，专开一章来记录伍子胥的平生，也记载了他乞讨的经历。“伍胥未至吴而疾，止中道，乞食。”（《史记》）伍子胥被官兵追杀，而在逃亡的途中又不幸患病，只得沿途乞食，可谓落魄至极。

相传，伍子胥修建姑苏城时，用糯米做成砖块，埋在城墙底下。他告诉部下，如果国家遇到饥荒，可将城墙扒开，百姓便可得救。伍子胥含冤死后，越国灭亡了吴国，城里闹起了饥荒。人们想起伍子胥的话，扒开城墙，煮食糯米做的砖，因此度过了荒年。民间都说这是因为伍子胥在苏州乞讨时受了当地百姓的恩，所以报恩于百姓。后来苏州一带的乞丐便尊伍子胥为祖师爷了。

### 乞丐皇帝

像伍子胥这样的名士，乞丐的身份只是他人生的小一段痛苦经历。而中国历史上这位乞丐皇帝的传奇可能是古今中外独一份。

明太祖朱元璋出生于一个贫穷之县的平民之家。在他十七岁时，家乡发生了大饥荒和瘟疫，父母兄弟相继去世，朱元璋穷得连给家人下葬的钱都拿不出来。无奈之下，他只得出家到皇觉寺为僧，说是出家为僧，实际上是给僧人当佣人的小行童。但是，面对灾荒之年，庙里的粮食也不够吃了，朱元璋没几天和尚，就被打发出去云游乞食去了。

三年中，他的足迹遍及安徽、河南各地，朱元璋风餐露宿行脚乞食，受尽白眼和欺侮，那苦楚是相当地大的。行乞途中，适逢郭子兴举兵反元，便加入了他的麾下。因为朱元璋的能力很强，很快被郭子兴看中，没两个月就调入帅府，从此便开启了小说一般的传奇人生。



### 乞化度人的神仙

而《神仙传》中，也记载着这样一位神仙乞丐。他名叫李阿，蜀地人。李阿寿命极长，好几代人都见过他，但其容貌却始终未变。他常年行乞于成都，将讨要来的东西分给穷人。人们觉得很神奇，有人就去问他未来的事情，李阿也不说什么，但脸上却总会流露出不同的神色。好事的人们就从他的表情变化来预测未来的吉凶，非常灵验。

其中，一个叫古强的人知道李阿不是凡人，所以常常侍奉在他左右，想得到李阿的化度。有一次，古强追随李阿回青城山中，因害怕路途遇到狼虎，就带着刀自卫。李阿怒斥道：“你和我同行，还怕什么老虎呢？”说罢便拿起古强的刀就往石头上砍去，把刀给弄折了。古强很心疼这把刀，到了第二天，李阿把刀用功能恢复如新。

还有一次，古强随李阿去成都，路上遇到一辆疾驶的马车从李阿身边压了过去。眼看着李阿脚断身亡，古强吓坏了。但不一会儿，李阿又活了过来，脚也恢复正常。古强十八岁的时候，李阿看上去已经五十岁样子，到了古强八十多岁，李阿还是五十

岁的样子。这么算来，李阿可能是行乞时间最长的乞丐了。

### 圣丐武训

说了这么多乞丐的故事，但最令笔者佩服的，还是千古丐圣武训了。和所有不幸的人一样，武训出身在山东堂邑县（冠县）的一户贫穷家庭。他七岁丧父，年幼的他只能和母亲一起乞讨度日。

当然，武训是后来的名字，他在家排行老七，所以就叫武七，又因为他身患癫痫，常倒地口吐白沫，因此人们都叫他武豆沫。

武训从小非常孝顺，乞讨来的饭菜，只要是他认为可口的，都会先拿去给母亲吃。他虽然贫穷，却懂得苦读书。有一次，武训路过一家私塾，便走进去想要旁听，可是因为他穿着破烂，里面的教书先生就把他赶了出来。

十五岁时，武训到陶馆县薛店远方亲戚张变家做佣工，干的是最苦最累的活，他起早贪黑，任劳任怨。但几年过去了，这个亲戚没开给他一点薪水，而是做了假账，欺骗众人。这一次的磨难对武训的打击很大，他在庙里昏睡了三天三夜，醒来后又狂奔三天。从此，他立下大志：要兴办义

学，让穷人读书。

之后，武训开始行乞集资，嘴里还嘟嘟囔囔念叨个不停，他念叨的是啥，“打活受人欺，不如讨饭随自己，别看我讨饭，早晚修个义学院”；“出糞，锄草，拉砘子来找，管黑不管了，不论钱多少。”一个没文化的农民突然嘴里都是些顺口溜，还要兴办什么学校，一般人肯定会觉得他是精神受刺激发疯了。

武训四处乞讨，足迹遍及山东、河北、河南、江苏等地。他的口中永远不离义学二字，人家嘲笑他得了“义学症”，他就说：“义学症，没火性，见了人，把礼敬，赏了钱，活了命，修个义学万年不能动。”

立志不难，难在长期的坚持，而武训的可贵就在于此。为了办学，不但四处乞讨攒钱，还去找最苦、最累的活来干，有时候还做一些卖艺表演，什么推刺身、刀破头、扛大鼎，甚至活吞蛇蝎、瓦片，有的无聊让他吃屎喝尿，他也照做不误。能吃苦，一般人真的是无法理解的，但有一点是明白的，那就是武训放弃自己尊严的做法，从来都不是为了个人。他说：“不要妻，不生子，修个义学才无私。”

有一年，山东大旱，饿死了很多人，当时三十八岁的武训就用乞讨来的钱买了四十袋高粱发给饥民，武训这样的行为和那位神仙乞丐李阿毫无二致。像武训这样的忍耐力和吃苦能力，就是一般的修道人也是难以企及。可是他自己从来都不觉得苦，每天都乐呵呵的，真正做到了以苦为乐的圣人境界。

就这样一天又一天的坚持，武训的“义学症”开始被人们接受、理解、感动和支持。1888年，武训与杨书远、姜崇山创办了第一家义学“崇贤义塾”。次年，又与证和同创办了第二所义塾。1896年，武训与施善正创办第三所御史巷义塾。三所义学占地近三百亩，为了创办学校，武训共花去一万多吊钱。

武训一生行乞办学，从未去过一天好日子，直到五十九岁患病去世。出殡那天，堂邑、馆陶、临清三县的官绅、学子和百姓全都来送葬，那真是人山人海、哭声震天，万人空巷都形容当时的情形。

### 结语

人不貌相，诚哉斯言！在人们眼中最落魄、最下等、最受鄙视的乞丐群体，却藏着名士，出过皇帝，有着度化世人的神仙和教人无私向善的圣人。而在社会上，又有多少实际为璞玉，却被我们误认为是顽石的人或事呢？

光绪年间，江苏人某甲，在上海租界一个洋货商行当商，主人欣赏他的诚实，对他很信任。一天，主人派某甲带着小皮囊去南市收款。

某甲从早上到中午，收得银洋一千八百元。他又饥又渴，又惦记赶紧回去，匆匆在十六铺茶楼喝茶后就回了商行。到商行后，他惊呆了，皮囊没有带回来，仓促间又想不起来怎么丢的。主人怀疑他私吞，厉声斥责，并且说如果不立刻归还银洋，就送他吃官司。某甲百口莫辩，放声大哭。

有浦东人某乙，也在租界从商，正失意懊丧，当天要渡过黄浦江回乡。某甲匆匆走后，某乙也来到十六铺茶楼，边吃茶边等船，长恹不已。某乙瞥见有小皮囊留在桌上，打开一看，竟然是巨款。

某乙又惊又喜，随即又想：“如此巨款，我如果取走，自然衣锦还乡，半生温饱有余。但物各有主，别人如果因为遗失这些钱而丧失名誉，失去性命，我怎能心安理得！人是宿命命中注定。我今天既然见到了失物，就要尽到自己职责，坐在这里等失主前来，把钱还给他才行。”

当时已经正午，喝茶的客人有八九个。某乙仔细打量客人们的神色，没有一个像失主。某乙饥肠辘辘却寸步不离，目光紧紧地盯着人群，却一无所得。

某乙一直等到傍晚，夕照横江，疏灯点点，楼中茶客都已离去，才见某甲面色苍白，跟着两人仓皇赶来。某乙观察他们真的是失主，笑着迎接说：“你们掉了钱囊吗？我等你们很久了。”说罢拿出皮囊给他们看。某甲感激涕零，不知道该怎么感谢某乙，并说：“没有您，我今晚就要上吊了！”



他们于是互报姓名，某甲要以五分之一酬谢某乙，某乙不要；某甲改为十分之一，某乙还是不要；某甲改为百分之二，某乙仍然拒绝。某甲于是说：“那我请您喝点酒，好吗？”乙依约推辞。某甲于是说，明天早晨小弟弟在某某处略备菲酌，恭请仁兄大驾光临，不见不散。

第二天早晨，某乙果然来了。某甲正要敬酒道谢，某乙却抢先道谢说：“多亏您昨天丢了银洋，让我捡回一条命！我昨天原定在午后一点搭船渡去黄浦江，如今惊闻那艘船在江中遇急倾覆，当时船中二十三人全都淹死了！”

某乙的一桩善举挽救了两条人命，众人听了都啧啧称奇，纷纷举杯向某甲、某乙二人道贺。

某甲的主人因为某乙拥有商人最可贵的品质——诚信，于是挽留某乙长谈，请某乙主管帐簿。主人与某乙非常投缘，几个月后就招某乙为女婿。某乙得到贵人相助，从此致力商业，竟拥资数十万，成为富翁。

古人讲“生死由命，富贵在天”，“积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃”。如果某乙当时从私欲出发，想卷走巨款改变命运，这能不能改变他的命运？看似能却不能，某乙会按时上船，根本想不到被淹死的命运正在悄然逼近。而他的善念一出，从溺死鬼到大富翁，关键时候的善念，对自己命运的影响有着天壤之别。

文/顾丹

自古以来，陷害他人、制造冤案的恶人往往难有好下场。尤其是手握权力的官员，为贿赂或私利无视真相、颠倒黑白，虽能隐瞒一时，却终难逃因果报应。这起轰动一时的冤案发生在清朝乾隆年间，因果惨烈。

当时，县里有地主，心肠很坏。他找某商人借钱，商人没借给他，地主再三请求，还承诺会支付高额利息，可商人还是没借。后来，那地主又托关系，借假公事之名，派人去向那商人开口，结果还是遭到了拒绝。

地主怀恨在心，见商人有个女仆的女儿刚两岁就夭折了，于是心生一计，指使那女仆，让她去官府诬告商人，谎称他用“采生”之类的法术害死了自己的女儿。起初，县里并不受理，地主又去找了几个在同一段

时间夭折的孩子的父母，用金钱收买他们，让他们也去诬告商人。

见县衙不管，地主便亲自去了府衙，将编好的那套说辞讲给知府大人听。可知府却回答：“你说的这种妖术，一直都没人提过，也没发生过类似的案子，没有任何参照，你让我如何办理啊？”说完，便把地主打发走了。

地主仍不罢休，他又拿钱让那些夭折孩子的父母去衙门控告。结果，也没被受理。地主急了，便写了一封诬告信，在信上还添油加醋地说，那商人已用妖术害死了很多人，然后把信寄给了京城里的一位大官。这位大官也没听过这样的事，不知如何办理，就把信转交给了那个县所在省的

巡抚，让他去地方上督办此事。

那巡抚一心只想着自己的乌纱帽，担心事情办不好，会受牵连，只好先把那商人抓起来。因诬告者的口供，巡抚也没再细查下去，就把那商人判了死刑。

在执行死刑那天，刑场突然出现了异象，狂风大作卷着黄沙，天空立刻变得昏黄，整个刑场被黄沙笼罩着，连墙壁、木头柱子都变成了黄色。更可怕的是，聚集在刑场的所有人的脸都变成了土黄色。见此情形，人群中有人叹息道：“那商人肯定是冤冤太深了！”

没几天，县里就传来了地主家的噩耗。他家儿子突然发病，不停地大声喊冤，就像那死去的商人在喊冤。那孩子还指着地主大骂，不让他

靠近，几天后，孩子就突然离世了。又过几天，那地主也得病死了。

消息很快传到了那位巡抚的耳朵里。他害怕至极，专门找了三个主管刑狱的官员来保护自己。有一天，他正跟下属商谈公务，说着说着就突然大喊起来：“杀你的是那个地主，不是我啊，你为何非要来找我呢？”那下属见状，立刻告诉身边的人：“大人病了，赶快去找大夫。”结果，大夫是找来了，可人已经不行了。没过几天，那巡抚也死了。

短短几天内，诬告、冤杀商人的主要涉案人都死于疯病，于是这起案子便闹得远近皆知。自从被视为“天子耳目”的督察院过问后，各地大声喊冤，就像那死去的商人在喊冤。那孩子还指着地主大骂，不让他

（参考资料《北京园景录》）

# 诬告商人害命 串通者接连暴毙

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，并开启一段返璞归真的旅程吧！

赤水丹霞旅游区位于贵州省赤水市境内，是中国面积最大、发育最典型的丹霞地貌之一。这里集丹霞绝壁、峡谷飞瀑、竹海森林与珍稀古植物于一体，形成了独具特色的山水生态景观。

### 世界丹霞之冠 佛光岩景区

赤水丹霞旅游区由佛光岩、池水大瀑布、燕子岩三大景区组成。其中以巨大丹霞绝壁闻名的佛光岩景区最具代表性。该景区包括佛光岩、五柱峰、黑龙潭、鸳鸯蘑菇石等多个景点。

佛光岩是一面巨大的弧形丹霞绝壁，宏伟壮丽。岩壁弧长约1117米、相对高度近385米，呈鲜艳的赤红色，在阳光的照射下反射出金红色的光泽，故得名“佛光岩”。

崖壁中央有一柱状瀑布倾泻而下，水声如雷，犹如赤云中飞身而下的小白龙，奔腾又不失灵秀。绝壁、飞瀑与翠绿的森林共同勾勒出一幅壮美的山水画卷，极具视觉震撼力，堪称丹霞一绝。

五柱峰由五座塔状丹霞石峰并列组成。石柱高数十米，峭拔挺立，远望犹如五指擎天。峰顶之上草蕨、青藤生长繁茂，与赭红岩壁相互映衬，展现出丹霞地貌雄奇而鲜活的自然之美。

### 叠瀑成群 千瀑奇观 赤水大瀑布景区

赤水大瀑布景区叠瀑成群，是名副其实的“千瀑之地”。其中最令人震撼的是景区的主瀑——赤水大瀑布，又名十丈洞大瀑布。

十丈洞大瀑布高76米、宽80米，是中国丹霞地貌中最大的瀑布。瀑布从红色丹霞绝壁上倾泻而下，气势磅礴，水雾弥漫，在阳光的照射下常常显现出彩虹或佛光环。瀑布下方有一个深不可测的水潭名为“龙女潭”。传说在古代，十丈洞一带久旱成灾，龙王的三公主趁龙王外出，私自降下甘霖救助万物众生。但玉帝因此震怒，将三公主囚禁于潭底，“龙女潭”由此得名。三公主虽被囚禁，却初心不改，每遇久旱，便驾彩虹化雨为瀑，济世苍生。

十丈洞大瀑布不远处有一大一小两块丹霞奇石，能组合成一只乌龟的形象，犹如一只万年石龟守望着赤水大瀑布。

赤水大瀑布景区中另一处有名的景点是美人梳瀑布，也叫中洞瀑布。美人梳瀑布高18.5米，宽75.6米，瀑水从大片丹霞岩壁和植被间垂落，



美人梳瀑布



图1



图2



图3

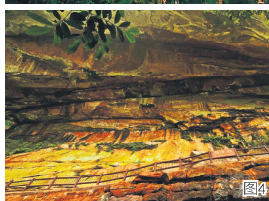


图4

图1: 佛光岩; 图2: 十丈洞大瀑布及附近的神龟观瀑景观; 图3: 五柱峰; 图4: 燕子岩穴

宛如女子梳开的长发。美人梳瀑布较为柔美，水流晶莹剔透，如银链般坠入潭底，是中国帘状瀑布最典型的代表。

### 灵动之美 燕子岩景区

如果说前两个景区展现的是大自然的鬼斧神工，那么燕子岩景区则更能体现出丹霞地貌的灵动之处。燕子岩瀑布高87米，宽约30米，清泉从半山腰拱形悬崖顶部部分直流直下，因形似燕尾而得名。

燕子岩穴是一个天然形成的半圆弧形丹霞岩穴，高42米，宽80米，岩穴绝壁上的缝隙里常年栖息着数千只灰色岩燕，春夏时节燕群飞舞更添生机。据考古专家判断，燕子岩穴很可能是古人类的穴居地。据说上世纪三十年代，这里还有一家依崖搭棚，隐居达半个多世纪。

燕子岩景区内还有一口长寿

泉，学名为“裂隙水”。这是经丹霞岩石、树根净化后的地下水，冬暖夏凉、清澈甘冽。据当地人讲，这口泉水能治百病，延年益寿，故而称之为长寿泉。

### 蕨类之王——桫欏



桫欏

赤水桫欏国家级自然保护区是以桫欏及其生存环境为主要保护对象的自然保护区，也是全世界桫欏分布最集中的区域，里面生存着近5万

株国家一级保护植物——桫欏。

桫欏，又名树蕨，是一种起源于古老的冰川前子遗植物，被称为活化石。桫欏植株高大，一般株高3至5米，最高可近10米，形如巨伞，状若华盖，树形优美，四季常青，享有“蕨类植物之王”的称号。

桫欏，早在距今约1亿8千万年前的中生代侏罗纪时期就十分繁茂，是生物界在远古时代地球上的重要标志。经过第四纪冰川的侵袭，桫欏仅在一些低纬度的适宜生态环境里残存并繁衍至今。

### 竹海世界

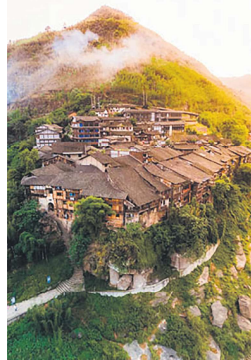
赤水是中国的竹子之乡，拥有12属40多种的各类竹子。赤水丹霞旅游区区内拥有十余万亩的连绵竹海，层层叠叠，浩瀚无垠。赤水竹海国家森林公园内的楠竹也遍布群山，登高远眺如绿色海洋。

### 丙安古镇

赤水不仅有自然奇观，还有深厚的人文底蕴。丙安古镇位于赤水河畔，三面环水，吊脚楼依山傍水，古称丙滩场。

丙安古镇始建于北宋大观二年（1109年），是赤水地区保存较完整的古码头聚落之一。这里曾是川盐入黔的重要码头和川黔古道上的繁华驿站，明清时期商旅云集。如今，古镇保留着石板街和大量清末民初的木质民居。

古镇最具识别性的，是集中分布的吊脚楼建筑。房屋依山就势，一侧依附岩体，一侧以木柱架空于坡地或临河一侧。远观之下，建筑层叠起伏，轮廓随山势变化。受地形限制，古镇内部以一条主街为支架展开，街道顺山势延伸，上接坡体，下临河流，整体呈狭长走势。



丙安古镇

古镇依托赤水河而生，赤水河不仅塑造了古镇聚落形态，也丰富了当地餐桌内容，河鲜因此成为重要的组成部分。

当地常见的江鱼、鲢鱼以及小型杂鱼，多取自水流较急、水质清澈的河段。这些鱼肉质细嫩，烹调方式以酸汤或香辣为主，既保留鱼本身的鲜味，又通过调料提升层次。

此外，蕨菜、苦菜等野菜在季节性餐桌中也占有一席之地，多清炒或凉拌。竹类资源的利用则更为广泛，除竹笋外，还延伸出竹筒饭等做法。

### 赤水饮食“三绝” 豆花、腊肉、筒筒笋

豆花、腊肉、筒筒笋是赤水饮食中的“三绝”。凡到过赤水的人，必然要以此“三绝”来一饱口福。

赤水人喜欢吃豆花，据说小小的赤水城竟有超过两百家豆花饭馆。赤水的豆花有白豆花、黑豆花、酸菜豆花、豆花鱼、豆花饭、豆花火锅等等，口味各异。



赤水美食三绝之一——腊肉

赤水的腊肉讲究色、香、味皆兼得之一——其色金黄，其香四溢，其味醇美。赤水腊肉取材考究，必选农家熟食料猪，以臀肉、腿肉或二刀肉为宜，肥瘦兼之。而且其制法独特，取肉必在腊月，用柏树枝熏烤，四季不失柴烟味。

筒筒笋是一种叫大竹（又名筒竹）的竹笋，一般在九月采收，用柴火烘制而成。筒筒笋一般用煮腊肉





**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+商业资产整合  
位于St Lazare街区  
设备齐全: 烟卤、冷库、桌椅; 有露台  
面积: 105m<sup>2</sup>  
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: 170m<sup>2</sup>  
月租: 4300€ HT (不含杂费)

**仓库出租**  
93 Romainville

交通便利, A3高速沿线  
400m<sup>2</sup>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  
1000m<sup>2</sup>-5000m<sup>2</sup>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, 位于地库, 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: 283 000€

**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  
150m<sup>2</sup>, 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 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240m<sup>2</sup>, 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 (Place d'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)**

610m<sup>2</sup>, 层高8米, 提供货架。  
30 m<sup>2</sup>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 m<sup>2</sup>, 有露台, 有2个地下室:  
139m<sup>2</sup>和46m<sup>2</sup>  
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 Ananas  
cuisinier chinois  
餐位位于: Florissant 32  
1020 Renens, Suisse  
有意者, 请联系:  
Vulliemmin Lionel  
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

**招聘华人大厨(瑞士)**  
Restaurant Basilie-Miyabi,  
餐位位于: Rue du Theatre 18  
1820 Montreux, Suisse  
有意者, 请联系:  
Vulliemmin Lionel  
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

**招聘华人大厨会韩餐(瑞士)**  
Restaurant Le Central  
Gangnam 餐位位于:  
Dents-du-Midi 42  
1868 Collombey, Suisse  
有意者, 请联系:  
Vulliemmin Lionel  
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

**《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 serveurur  
ou serveuse expérimentés,  
temps complet ou partiel.  
Tel: 06 75 01 79 48

**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, 地铺店铺,  
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

**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: 01 45 86 01 35 Adresse: Kan Zhong Guo  
06 24 45 00 23 169, Avenue de Choisy  
Mail: pub@kanzhongguo.eu 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)

# 美国领土上的中国资金 亚洲赌王覆灭记



台湾歌星吴佩慈 (TPG/GETTY IMAGES)

文/老哈利

还记得曾高调炫富，把鱼子酱抹在手背上的台湾歌星吴佩慈吗？她长期以“准豪门太太”身份出现，频繁乘坐私人飞机、游艇出入高端派对。吴佩慈之所以有钱，是因为她是曾经的亚洲赌王纪晓波的千年女友。

而纪晓波的发家则离不开他背后的一个女人：他的母亲崔丽杰。2026年初，68岁的“塞班赌场女王”崔丽杰在美国移民局拘留所拍下囚服照的新闻，揭开了她草莽资本从东北下岗废墟中崛起、跨境豪赌最终崩溃的惊险历程。



2026年1月13日，美国移民与海关执法局逮捕了中国公民崔丽杰。

## 一、美丽的北马里亚纳群岛

在美丽的西太平洋中，有一个北马里亚纳群岛，它是美国的一个自由邦，同时又是美国在西太平洋上的战略要地，距离美军在关岛的军事基地仅约200公里。您或许对北马里亚纳群岛这个名字不那么熟悉，但一定听说过塞班岛 (Saipan)。塞班岛就是该群岛15个岛屿中面积最大的那一个。

在塞班岛的西岸，有一座曾被设计为“太平洋拉斯维加斯”的庞大海滨建筑，号称投资规模30亿美元，建成后将是比欧洲最豪华的赌场摩纳哥蒙特卡罗赌场还要壮观。按照规划，首期项目博华塞班度假村酒店定位为八星级酒店。

据说放置于酒店大堂的两条巨型金龙，耗资1亿多美金打造，每条龙长度超过美国自由女神像，长达50米，重达20吨。上面镶了250万颗施洛世奇水晶。中间放置一巨大圆球，寓意“双龙戏珠”。这是吴佩慈专门定制，送给“婆婆”崔丽杰，祝贺赌场开张的。

不过，如今这个烂尾的超豪华酒店却正在烈日、海风与老鼠的啃噬中慢慢腐烂，金箔剥落，地毯发霉，老虎机断电，窗户只剩空洞洞门。这里本应是塞班岛有史以来最大的经济引擎，但现在当地议员呼吁，应该把这个烂尾工程炸掉——既未给当地带来就业，还破坏了该岛美丽的太平洋天际线。

## 二、“洗黑钱”的塞班赌场

崔丽杰的发家史充满了传奇色彩。北马里亚纳群岛本是二战后联合国授权美国的托管地，1986年11月才



博华塞班度假村酒店 (SALWAN GEORGES/THE WASHINGTON POST VIA GETTY IMAGES)

正式成为美国领地。2014年，塞班岛自治政府因资金短缺，放开对赌场的管制，于是由崔丽杰及其子纪晓波旗下的博华太平洋国际公司 (Imperial Pacific International, IPI) 抓住机遇，在2014年8月以3000万美元拿下了塞班岛唯一的一张赌场牌照，牌照期限长达40年。

这在当时被视为北马里亚纳群岛的“救命工程”。人口不足6万、财政长期依赖联邦补助与旅游业的塞班，急切希望复制澳门赌业的成功。

一个中国商人家族当初怎么会想到要在美国领土塞班岛上建赌场呢？

这里的时代背景是：在2000~2010年间，中国经济长期保持高速增长，不少中产阶级和富裕阶层迅速积累财富。这段时期也是资本加剧外流的时期，那时的外汇管制相对宽松，有多种灰色或合法通道将资金转出。赌场，特别是澳门VIP（贵宾）厅就是资本外流的渠道之一。

但到了2012年，不那么上台后高调反腐，香港、澳门的赌场生意也随之逐渐冷落。于是中国富豪们开始把赌场设在海外，近有韩国济州岛，远有美国塞班岛。纪晓波和其母崔丽杰的博华太平洋国际控股有限公司，正是在这段时间开始将业务转移到塞班岛的。

2015年7月，投资5亿美元的豪华度假村一期工程，一家名为太平洋娱乐的小型赌场先行开业了。

从上海直飞塞班岛，只需要4个小时，从北京直飞只要5个小时，比飞新加坡还近。于是，塞班岛开始大量接待许多来自中国大陆，从澳门转来的高净值赌客。当地市街中文招牌林立，华人超市、餐厅和KTV陆续出现。

诡异的是，别看这家临时小赌场只有48张赌台和141部老虎机，但公开数据显示，博华太平洋每月在贵宾赌台处理的赌额就超过20亿美元，这样算下来，一年的流水那不就是240亿美元吗？这样的盈利能力和远远超过号称世界最大博彩市场的澳门，堪称史上最成功的赌场。这么高的流水令整个博彩业和金融人士都感到震惊。

纪晓波的明星女友、台湾当红明星吴佩慈也在这段时间频频现身塞班岛，为赌场打广告。2017年底，纪晓波、崔丽杰和吴佩慈均在塞班岛举



纪晓波

行的“野鸡电影节”——首届塞班国际电影节上现身。尽管大多数都是18线明星，但人家毕竟也请到了大导演冯小刚携电影《芳华》参展。

这可以说是他们最为顺风顺水的阶段。纪晓波据说巅峰时期身家高达700亿，可谓风光无限。有人调侃纪晓波是整个塞班岛的“岛主”。2018年11月，中国做手机的金立公司创始人刘立荣接受陆媒专访时承认，自己参与过赌博，输掉的钱大约10几个亿，而赌博地点不在澳门，也不在香港，而是在塞班岛。

## 三、从赤脚医生到亿万富豪

那么当初纪晓波和他的母亲崔丽杰是怎样在澳门发家的呢？

崔丽杰出生于中国东北的黑龙省哈尔滨市，属于普通家庭。年轻时曾当过所谓的“赤脚医生”，凭借一点极其有限的医疗知识，在农村从事初级医疗工作。这是上世纪六、七十年代的特色之一。

在90年代由朱镕基主导的东北国企改革中，崔丽杰从鸡西国企仓库管理员沦为下岗工人，带着儿子纪晓波陷入生计危机。

其妹崔丽梅凭借夜总会人脉资源，将姐姐引入民间借贷行业。两姐妹通过高利贷、倒卖建材完成原始积累，黑白通吃的生存法则成为后续资本扩张的基因。

2003年港澳自由行对内地开放后，崔丽杰姐妹以“叠码仔”身份切入澳门赌场贵宾厅。为内地富豪提供换汇（抽佣2%）、高息借贷（20%砍头息）、暴力催收等“全套服务”，其核心竞争力就在于打通内地政商资源输送通道。

2010年，崔丽杰出资约4亿港元，收购了澳门博彩中介企业恒升集团，成为她进军博彩产业链的关键一步。

后来，这对来自东北哈尔滨的母子，在这座东方赌城更是崭露头角。而纪晓波脑子活、情商高，又能说会道，生意后来越做越大。到了2009年，他拿到了澳门身份，这个时候他已经是专门负责大陆赌客的“金牌叠码仔”了。

公开数据显示，恒升在短短两年内，就快速扩张到各大赌场的12个月贵宾室，共90张赌台。每张赌台每月转码量约500亿元，以此计算，恒升年转码量高达6000亿元。

崔丽杰也由此跻身福布斯富豪榜。2016年，崔丽杰获得了时任美国总统奥巴马的接见。崔丽杰还专门向奥巴马介绍了塞班岛项目，奥巴马亲自为她站台。

正是这个阶段的积累，为这对母子后来在塞班岛获取赌场牌照、进行国际博彩投资提供了资本基础。

## 四、赌场背后的中共隐形权贵资本

你以为是到此就结束了吗？不，我们还可以继续深挖下去。有消息说，纪晓波其实只是中共隐形权贵资本大鳄的一个“马仔”，俗称白手套。那么这位隐形资本大鳄又是谁呢？据传就是戴相龙的女婿车峰。而戴相龙是中共高官，历任中国人民银行行长、天津市市长等职。

一句话，车峰投资恒升集团，再由纪晓波来打理。车峰投了多少钱呢？他先后拿出了200多亿元。他哪来那么多钱？车峰的岳父戴相龙的身份一直是一个不能言说的秘密。

车峰起初是在上海经营牛仔裤生意的小商贩，但后来时来运转，被戴相龙的女儿戴蓉看中并与之结婚，此后就一路开挂，转往房地产和金融领域发展，顶峰时期车峰手里掌控着至少30多家公司。

根据维基百科，在他的岳母柯利珍担任海通证券监事长期间，车峰利用银行贷款获得投资本钱，时机精准地买入海通证券及平安保险原始股，上市后立刻套现，就这一笔交易就攫取超过88亿元人民币的利润。

不过，好景不长，2015年，车峰在北京被扒，牵出戴相龙与张高丽、曾庆红、刘云山、贾庆林、梁光烈等江派五大家族的贪腐丑闻。

车峰的商界人脉网也可圈可点，他的香港“数字王国”的股东，有众

所周知的肖建华，还有影视公司“小马奔腾”董事长李明。“明天系”资本控制人肖建华大家应该很熟悉了，他是江派高层最重要的钱袋子“管家”。江派透过肖等操盘手，将中国的国库几乎掏空。肖建华2017年被习近平从他长期藏身的香港四季酒店绑架回内地，判刑13年。

先他之前，曾在影视界和投资圈里风光一时的李明，在2014年1月协助调查原央视副台长、公安部副部长李东生案期间，在中纪委的某处“双规”秘密基地内痛苦死去。李东生是曾庆红儿子曾伟及其央视妻蒋梅的介绍人。

李东生曾任中央“610办公室”副主任，而“610办公室”是一个超越法律体系的专职机构，对外不挂牌，由江泽民在1999年7月开始镇压法轮功前的6月10日成立，专门负责对法轮功的镇压、监控、转化和跨部门协调。坏事干多了，总是有报应的。李东生于2013年落马，2016年被判刑15年。

车峰在2015年被带走后消息甚少，知情人士表示：“车峰案件牵扯人员级别很高，案情绝对保密。”到现在是死是活都查不到相关公开报导。

## 五、塞班赌王洗黑钱？

塞班赌场巨大的现金流引起了美国财政部有关机构的注意，开始监督可疑的资金流向。2016年11月，美国财政部金融犯罪执法办公室，派员实地到博华太平洋赌场考察，指其实际营运情况与公布数据似有不符，因此开始调查博华太平洋是否涉及“洗黑钱”。

此后，该项目开始遇到不顺。2017年3月下旬到4月初，因为一名工人在施工现场死亡，FBI依据搜查令，进入博华集团办公室调查。之后，FBI和其它联邦机构又在2018年和2019年对该赌场进行了多次搜查与涉及洗钱方面的调查。

彭博社在一篇名为《中国一家赌场占领美国一块土地》的报导中写道：“塞班岛仍是美国领土，仍使用美元、美国邮政和美国法律，但2014年，当一家中国赌场运营商抵达这里，在几乎完全不受惩罚的情况下，将塞班岛变成了美国金融体系的一个后门的时候，这个地方似乎越来越不像美国了。”

随着联邦和地方监管介入监控赌场资金流动，以及中国于2016年前后开始严打跨境赌博，再加上2020年开始的疫情冲击，三重打击之下，博华太平洋公司一年亏损3.67亿美元，赔惨了，并因付不出执照费用，而被取消营业执照，最终被迫关门，此后未再重新开放。

2023年夏天，在香港街头出现一张造假海报，上头有纪晓波与吴佩慈的合照，写着“国际级大老千”、“借钱借到人间蒸发，穷途末路，除账度日”。

2023年11月，北京市第一中级人民法院一纸判决书裁定，赌场老板纪晓波为犯罪组织首脑。纪晓波的姨妈崔丽梅等15人被判刑。法院指纪某某“另案处理”，也就是他仍未归案。有传言称，纪晓波已经逃到了日本，曾在日本东京现身。

现在，这位曾经耗资百亿打造澳门金光大道、塞班赌王的没落，已是不争的事实，这背后涉及的中共政商权贵和红色资本家黑钱令人触目惊心，背后又有多少不可告人的秘密？