



# 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



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、储存室、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停车场。

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

WOK GRILL	
<p><b>BUFFET À VOLONTÉ</b> De midi au dimanche 12h00 - 20h30</p> <p>De midi au dimanche 12h00 - 20h30</p> <p>De midi au dimanche 12h00 - 20h30</p>	<p><b>PLATS À EMPORTER</b> 100g / 150g / 200g</p> <p>100g / 150g / 200g</p> <p>100g / 150g / 200g</p>

LOTUS D'OR	
<p><b>BUFFET GRILLADES WOK À VOLONTÉ</b></p> <p>Lotus 16500 22500</p> <p>Mandarin 16500 22500</p> <p>Lotus 16500 22500</p>	<p><b>PLATS À EMPORTER / BUILLI</b></p> <p>Lotus 16500 22500</p> <p>Mandarin 16500 22500</p> <p>Lotus 16500 22500</p>

WOKASIE	
<p><b>BUFFET À VOLONTÉ</b> De midi au dimanche 12h00 - 20h30</p> <p>De midi au dimanche 12h00 - 20h30</p> <p>De midi au dimanche 12h00 - 20h30</p>	<p><b>PLATS À EMPORTER</b> 100g / 150g / 200g</p> <p>100g / 150g / 200g</p> <p>100g / 150g / 200g</p>

GRAND BUFFET	
<p><b>BUFFET WOK, GRILLADES À VOLONTÉ</b></p> <p>Lotus 16500 22500</p> <p>Mandarin 16500 22500</p> <p>Lotus 16500 22500</p>	<p><b>PLATS À EMPORTER / BUILLI</b></p> <p>Lotus 16500 22500</p> <p>Mandarin 16500 22500</p> <p>Lotus 16500 22500</p>



## 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

## 清凉一夏

## 夏天丝瓜的启悟

文/美荷&amp;斯文 图/Adobe stock

夏天到了，是吃丝瓜的季节。今天买了两条长长的丝瓜，去皮炒食，碧绿的、糯糯的、清爽鲜嫩，家人都挺喜欢。

朋友告诉我：丝瓜的皮别扔，可以做丝瓜茶，把丝瓜皮洗净煮水，加上一点蜂蜜，是很有营养价值的饮料！果然，很清爽，有淡淡的清香。



丝瓜是常见的一种普通蔬菜，夏季正是它鲜嫩的时候，做成菜，往住是很受欢迎的。

丝瓜的生命力很强，不管什么土壤，它都能适应。丝瓜的营养价值很高，全身是宝，可食、可赏、可美容、亦可供药用，在《本草纲目》等医书中都有记载。

到了秋天，老丝瓜里面的网状纤维叫丝瓜络，也是很受欢迎的。纯天然还不沾油，丝瓜络可代替海绵来洗刷灶具、家具，也可以用来洗脸、搓澡、养花等等。



宋代时期，中国已经有丝瓜了。南宋诗人陆游在其《老学庵笔记》（卷一）中写道：“丝瓜漆碗磨洗，余渍皆尽而不损碗。”看来丝瓜络的洗涤功能确实不错，古人早已知道它的妙用了。

我喜欢看丝瓜蔓爬满架，黄黄的花、碧绿的叶子、细长的瓜。青藤绿叶，一条条丝瓜垂挂在架上，给人一种清淡雅致的美。美得质朴、美得和谐，透出浓浓的生活气息，生机盎然，是农家小院的一道风景线。

丝瓜常常出现在画家的笔下，以



水墨勾勒其形，线条简练，呈现出朴实的轮廓与淡雅的黄花，藤蔓舒展成荫，气息宁静自然。

历代文人偏爱丝瓜，我想除了它造型质朴的美，还蕴含着祝福，给人启悟，在心中留下一片美好。

宋代诗人赵梅隐《咏丝瓜》写道：“黄花褪束绿身长，白结丝包困晓霜；虚瘦得来成一捻，刚似人面染脂香。”

平凡、朴实的丝瓜一生都是宝，它生命的每一个阶段都是人们喜欢的、需要的。它默默地、静静地诠释着它的一生，且发挥到极致。我欣赏丝瓜的朴实、无私、顽强和谦逊。

感叹大自然给人类以丰富多彩的万物，这是大自然的造化！是上苍给人类的赏赐！在繁荣人类生活的同时，也给人启悟：“人应该敬畏天地！感恩造物主！”

动手做  
丝瓜炒肉片

## ◆食材

丝瓜300克、猪里肌肉片150克、蒜头3瓣。

腌料：盐、白胡椒粉、太白粉少量、水1大匙。

调料：盐、香油适量。

## ◆做法

- ①猪肉以腌料抓匀，约静置10分钟。
- ②丝瓜洗净去皮，切滚刀块，蒜头拍碎备用。
- ③热油锅，爆香蒜粒，放入肉片，表面煎变色，取出备用。
- ④原锅加入丝瓜翻炒均匀，加

100毫升热水，焖煮至丝瓜熟软。

加入肉片和调料，翻炒均匀，即可起锅。

## 小秘方：

丝瓜只需削去最外层粗皮，以免流失养分和口感。



丝瓜炒肉片

## 海鲜丝瓜笋汤

## ◆食材

丝瓜180克、熟嫩笋100克、西红柿100克、虾仁120克、花枝片100克、生姜10克。

调料：盐、白胡椒粉、香油适量。

## ◆做法

- ①西红柿切块，丝瓜去皮切滚刀块，嫩笋切片，姜切片备用。
- ②热油锅，下姜片煸出香气；下西红柿，炒出香气，加500毫升水煮沸。
- ③加嫩笋和丝瓜，煮至丝瓜块至略软。
- ④加入虾仁与花枝片，煮至熟透，加调料拌匀即可。

## 小秘方：

丝瓜炖煮的时间过长容易变软烂，煮至略透明即可保持脆甜。



海鲜丝瓜笋汤

## 料理小贴士

①清炒丝瓜能品尝到丝瓜的甜美清香。

②丝瓜炒蛋是夏季常见的丝瓜家常料理。



丝瓜炒蛋

③丝瓜搭配海鲜，可以用丝瓜的清甜激发出海鲜的鲜味。

## 盐曲料理多滋味

文/山平 图/Adobe stock

盐曲是一种日本传统的调味料，日本家庭主妇几乎人手一罐。作为一种天然的发酵调味品，其中的酵素能将大分子分解成小分子，使肉质更柔软多汁。



凉拌鸡腿肉

## 凉拌鸡腿肉

以盐曲腌渍鸡腿肉，不仅嫩化口感，也带来独特鲜味。这种调料成份单纯，能灵活运用在各式料理中，只需少量就可以提出食材的原味。

## 食材

去骨鸡腿肉300克、盐曲30克、小西红柿50克、小黄瓜100克。

调料：米醋15毫升、香油10毫升、糖5克、白胡椒粉1克、蒜末1匙。

## 做法

- ①将鸡腿肉洗净擦干，均匀抹上盐曲，冷藏静置至少4小时。
- ②腌好的鸡腿肉，放入蒸锅中，用大火蒸约15分钟，放凉之后切片备用。
- ③小黄瓜去籽切成细条，小西

柿对半切开，蒜头切末。

④将调料混合拌匀成酱汁。

⑤准备盘子，依序放黄瓜细条、小西红柿、鸡肉，最后淋上酱汁。

小秘方：调料可根据口味调整。

## 青椒炒瘦肉片

这道菜或鲜鲜美，盐曲让瘦肉更加软嫩入味，青椒则保有清香脆爽的口感，整体风味清爽不腻，特别开胃又下饭。

## 食材

瘦猪肉200克、青椒2颗、蒜末5克、鲜辣椒1根。

调料：盐曲20克、米酒5毫升、白胡椒粉、酱油、香油适量。

## 做法

- ①将瘦猪肉逆纹切片，加入盐

曲、米酒拌匀，冷藏腌半天。

②青椒去籽切块；辣椒去籽切小圈备用。

③青椒以滚水汆烫断生。

④热油锅，下蒜末炒香；下猪肉片，翻炒至变色。

⑤下辣椒与青椒丝，快速翻炒。

⑥加酱油、白胡椒粉提味，续炒至青椒仍保脆爽感。起锅前淋上香油拌匀即可盛盘。



青椒炒瘦肉片

# 帮孩子塑造健全的人格

作为父母，最骄傲的莫过于培养出有健全人格的孩子。蔡元培先生在《中国人的修养》一书中说到：决定孩子一生的不是学习成绩，而是健全的人格修养。家庭教育最重要的任务应该是建筑孩子的人格长城。

那么，父母应该怎么做，才能让孩子拥有健全的人格呢？

## 守护孩子的自尊心

在保护孩子的自尊心方面，很多父母都做得不足，不懂得如何尊重孩子。儿童时期是培养孩子自尊心的黄金阶段，而得到父母的尊重，则是子女建立自尊心的重要基础。

可能我们都看到过在大街上有这样的场景：走在前面的家长怒气冲天，而跟在后面的孩子哭哭啼啼，家长不停地训斥，孩子则不停地哭泣。

实际上，当众批评孩子，难免会引起旁人的注意，这会给孩子的心灵带来一定的伤害。有调查显示，那些经常在大庭广众之下被父母训斥的孩子长大后比其他孩子更容易产生自卑心理，也更容易出现社交退缩、敏感或叛逆等问题。

英国教育家洛克有一句名言：“父母不宣扬子女的过错，则子女对自己的名誉就越看重，他们觉得自己是有名誉的人，因而会更小心地维护别人对自己的好评；若是当众宣布他们的过失，使其无地自容，他们愈会觉得自己名誉已经受到了打击，设法维护别人对自己好评的心思也就愈淡薄。”

美国著名的心理学博士丹尼尔·戈尔曼，曾和助手做了一项实验。他们对存在以下教育行为的家庭进行了长期跟踪调查：父母经常因一些小事嘲讽孩子；抓住错误反复批评；包办本该由孩子完成的事情；经常向孩子传递不信任的信息。

多年后，这些孩子大多表现出相似的特点：交际能力较弱，喜欢逃避现实，学习成绩低下。与同龄人相比，他们往往更容易出现行为问题，生病的次数也更多。

父母爱孩子，就要在意他的感受，哪怕他做了错事，也不要因此就否定孩子的价值，而是要帮助他更正自己的错误。



(123RF)

## 培养孩子的自信心

自信是自己认为自己能行的心理状态，父母的肯定对孩子的自信心和人格发展有着一定的影响。

曾有一个患有口吃的孩子，因此十分自卑。可他的母亲却安慰他说：“不是你的嘴巴太笨，而是你的思维跑得太快了。”后来，这个名叫杰克·韦尔奇的小孩成长为美国通用电气公司前首席执行官。

心理学的研究显示每一个人都有被认可的需求，被肯定的人表现出来的积极性比一般人都高，这有助于培养个人的自信。

当孩子被父母质疑的时候，往往容易感到孤独和缺乏自信。长期处于这种状态，不仅会影响亲子间的沟通，还可能使孩子变得敏感、退缩甚至偏激。因此，父母应多给予孩子理解、肯定与鼓励，帮助孩子建立自信。

## 培养孩子的独立性

人的独立性一般分为：行为独立和思考独立。

要培养孩子的独立性，首先要培养孩子的自主意识，让孩子明白自己的事情自己做。比如：孩子很小的时候，就可以让他自己穿衣、自己吃饭、自己收拾玩具等。

孩子只要有能力做一些事情，就应该让他们自己来做。这个道理很多父母都明白，但在现实中，大人往往因为图省事、赶时间，没耐心等待，于是干脆替孩子完成。比方，平时的早晨，大人都准备好出门了，可小孩还在拖拖拉拉，这时心急的妈妈宁愿帮孩子穿好袜子和鞋，也不愿花时间让孩子自己做。

当孩子愿意自己做、自己尝试时，有一个必须要持续提醒家长的关键，就是别做完美主义者。孩子还在学习，他们一定没有家长做得好，达

不到家长想要的标准，但只要孩子有动机去做，那么就算是做得不够好，也不要太过于挑剔或纠正。

家长要学会支持孩子，肯定孩子的努力，哪怕动作慢一些、做得不够好，也应给予耐心。只有在不断尝试的过程中，孩子才能逐渐有独立性，获得成就感。

## 给孩子空间和自由

生活中，不管是孩子还是成年人，都需要属于自己的独立空间。在这个空间里，他们可以自由涂鸦、摆弄乐器、做自己喜欢的事，而不必担心他人的评价。

家长不要给孩子太多限制，比如：不让他看电视、不让他做家务、不让他出去和朋友玩等等。只有充分满足了孩子的自由，他才会更好地发展自己。如果家长什么都不让孩子做，可能会使他们逐渐失去学习的兴趣和内在动力。

## 寓言故事

### 白头翁

在大森林里有一只美丽的小鸟，它想学一点本领。这一天，它走出家门，决定去拜师学艺。

小鸟看见喜鹊造了一座既漂亮又宽敞明亮的房子，觉得造房子很有意思，决定学习这一行。

起初，它跟着喜鹊非常认真地学习，可是学着学着，就觉得造房子很没意思，开始厌倦了。它说：“天天造房子，没有什么乐趣，还很累。”于是，便不再学造房子了。

一天，这只小鸟听到黄莺的歌声非常动听，觉得唱歌很有意思，就去拜黄莺为师学习唱歌。

开始，它学得很认真，但是没过多久又厌倦了。小鸟说：“学唱歌要天天练嗓子，太辛苦了，我在受不了。”于是，就不再学唱歌了。

之后，小鸟又看到大雁能远行万里，就去拜大雁为师学飞行；看见老鹰敏捷的动作，就改去拜老鹰为师学习打猎；看到啄木鸟医术高超，就离开老鹰，去拜啄木鸟为师，学习如何治疗得病的树木。

它从森林的这边飞到森林的那边，看见什么，就去学什么，拜了一位老师又一位老师，最后都是有始无终，没有一件事能坚持到底。

日子一天一天过去，一年又一年过去，直到它头顶的羽毛全白了，还没有学到什么本领。它开始认识到自己错了，但是已经太晚了。

最后，小鸟发现它没有什么本领可以传给子孙后代，感到很惭愧。想到自己一生拜师学艺，不能坚持到底，结果一事无成，应该让子孙记住这个教训，就决定把自己的一头“白发”传给后代，让它们永远记住这个教训。

从此，人们给这种鸟起了一个名字——白头翁。

### 绿山楂

山坡上长了一片山楂林。秋天到了，山楂树上的果子在秋风的吹拂下慢慢成熟了，一个个由绿变红，非常惹人喜爱。

一颗还未变红的绿山楂见其他果子都变红了，便问道：“你们为什么要变成红色呀？”

“怎么，你不知道？我们变红，一是因为我们成熟了，二是我们的色彩鲜艳，能够吸引那些迁徙中的鸟儿前来啄食。”一颗红山楂听到了绿山楂的话，慢悠悠地回答。

绿山楂瞪大眼睛，吃惊地说道：“什么？让鸟儿啄食？太可怕了！我可不想让鸟儿吃掉！”

“那有什么可怕的！”红山楂趁着一阵风吹来，挪了挪自己圆滚滚的身体，接着说：“我们让鸟儿吃掉，是为了让它们把我们带到别的地方去安家落户。”

“让鸟儿吃掉，它们的胃还不把我们消化掉啊！”绿山楂害怕地说。

红山楂耐心地解释道：“不会的。鸟儿只能消化果肉，而我们的种子外面包着坚硬的壳，是不会被消化掉的，种子会在鸟儿排泄时排到体外。等我们落到地上发芽以后，鸟粪是很好的肥料，会让我们长得更快、更好。”

绿山楂说：“不管怎么样，我都不想被鸟儿吃掉！”

没过多久，那些鲜红的山楂一个个都被过路的鸟儿吞进肚子里，带到远方，在新的地方生根发芽、安家落户。

而那颗绿山楂为了不变成红色，它一直不肯吸收养分，躲在一片绿叶后面，生怕被鸟儿发现吃掉。冬天到了，风吹光了山楂树上的所有叶子，那颗蔫巴巴的绿山楂也从枝头掉到了地上永远地结束了它的生命。

## 培养男孩子最重要的核心是什么

一个男孩未来能不能真正立得住、走得远，并不主要取决于童年的成绩，而在于他是否具备两大核心能力：责任心和管理情绪的能力。这两点决定了他未来能否成为一个可靠、成熟有担当的男人。

责任感和情绪管理的能力都需要从小培养。这些能力并非一朝一夕就能形成，而是在日常生活的点滴中慢慢养成的。

### 培养责任感

男孩子最重要的是责任感。责任心是一个男人真正力量的源泉，当他对自己负责时就能自立，当他对他事负责时就能成就事业，当他对他事负责时就能拥有伙伴和家庭。

责任心让一个男人的事业走得更远，因为他不会只考虑个人的得失，还会为团队、为公司甚至社会着想。事业是一个男人的根基，有责任心的人根基才稳固，有责任心的人家庭才能安稳。

培养责任心需要从小训练。父母不可能万事都为孩子做，特别是他长大成人以后总要独立面对和解决一些问题。父母应该做的是，在男孩还小的时候就开始培养他的担当意识和责任意识。



(123RF)

这种培养，可以从生活中的小事做起，让男孩逐渐有感觉，把责任感的培养落到具体的实处。比如，通过自己收拾玩具、做力所能及的家务，在同学有困难时伸手帮忙，甚至多参加小组活动，学会合作与担当。责任感从来都不是讲出来的，而是在日常点滴中被逐渐塑造出来的。

### 培养情绪管理的能力

男孩常因社会期望被要求“坚强”，导致情绪压抑或爆发。特别是处于青春期的男孩，情绪波动可能会很明显。他们还没有学会控制自己的

情绪，一点不如意就生气，学习的时候也静不下心，遇到困难就急躁，甚至发脾气。

根据美国华盛顿大学心理学教授约翰·高特曼的追踪调查发现，经常得到父母情绪引导的孩子抗逆力较强、专注力较高、自控力亦较好。

考试失败的时候，父母要引导他总结错误的原因而不是抱怨；和同学发生冲突的时候，父母要引导他如何沟通而不是动手。这样他才能学会在矛盾和压力中，保持冷静和自控。

不同年纪的男孩，情绪波动时如何管理自己的情绪时，要用到不同的

方式。对0-6岁的小孩子，要帮助他建立安全感，通过游戏的方式来学习表达情绪。

7到12岁的男孩，要培养他的责任感，鼓励他阅读，发展社交技巧。

13到18岁的青少年正处于叛逆期，有了独立的想法，会比较冲动。许多男孩不喜欢直接谈论感受，家长可通过一起运动、开车时聊天，或用短讯来进行沟通，教会他们要如何控制自己的情绪。

在孩子不能控制自己的情绪时，父母应让自己保持冷静，“先共情再引导”，可以让孩子通过深呼吸、运动等方式缓解心情。

切忌用高声训斥的方式压制孩子的情绪。长期如此，容易让孩子变得爱说谎、自卑、缺乏安全感，甚至逐渐失去情绪控制的能力。

当孩子渐渐长大，他需要独立面对的事情也会越来越多。父母要放手让孩子体验各种经历，同时也要做孩子最有力的后盾——当孩子感到困惑、难以理解或控制自己的情绪时，父母应抱着不批判的心情聆听孩子的想法；当孩子需要引导时，及时回应他的需要。这样良好的亲子关系会让孩子长期收益。

# 历史纪实文学连载 大唐圣主李世民 (7)

(续上期)  
文/周宏水

薛举占领高城，把阵亡的几万唐军尸体堆在一起，封土为丘，做成京观(京观，古代为炫耀武功，聚集敌尸，封土而成的高冢)，以耀其武功。回长安后，刘文静、殷开山被免官。

八月，正当大获全胜的薛举一鼓作气，挥师关中，攻取长安之时，命运却安排他退出了历史的舞台——薛举因病亡故，进军关中的计划暂告搁置。他的儿子薛仁果在高城即位。薛仁果做太子时，与众将多有不睦；即位后，西秦内部将领与君主离心离德，大大削弱了其战斗力，形势开始发生逆转。

李世民再次挂帅西讨，大军来到高城外，依旧深沟壁垒，坚壁不出。薛仁果派大将宗罗喉讨战骂阵，唐将们被骂得都按耐不住了，纷纷请求出战。李世民晓谕众将及三军：“我军新败，士气低落，贼方恃胜而骄，必有骄心，我们应坚壁以待，等他们气焰扫地时，我们一战克敌。现在还不是开战的时候，再有敢言出战者，斩！”

整整六十天过去了，秋去冬至，阴历的十一月，西北的高城已是地冻天寒，薛仁果的粮草也已耗尽，兵士们饥寒交迫，军心涣散，薛仁果的将领不断有率部降唐的，李世民觉得决战的时机成熟了，就派行军总管梁实往浅水原安营扎寨，用以诱敌。唐军出战，薛仁果大喜过望，派大将宗罗喉率全部精锐猛攻梁实所部，梁实守险不出，水源被宗罗喉切断，军中无水，人马数日不炊。宗罗喉攻势越来越猛。李世民揣度贼军已疲，对诸将说：“可以出战了。”终于等来了开战的金令，唐军将士们群情振奋，士气高昂，只等着天明后一场大战的到来。

第二天早上，隆冬的一轮红日从东方喷薄而出，碧空万里如洗，风平物静，几万唐军将士的尸骨堆积成的京观还在赫然耸立着，他们的灵魂在默默地期待着，期待着大唐将士们高唱凯歌得胜雪耻的那一刻……

右武侯大将军庞玉迎着初升的朝阳，已经在浅水原南面排兵布阵了。唐军一出，宗罗喉率部像饥饿已久的狼群一样扑向庞玉大军，庞玉所部力不能支，正要溃退时，李世民亲率唐军大队人马，从浅水原北面如下山猛虎般冲杀过来。宗罗喉赶紧令将卒掉转马头，向北迎战。李世民一马当先，率几十名骁将冲杀敌阵，唐军士气顿增，喊杀声惊天动地。将士们披挂西秦军，顷刻间便溃不成军，十几万大军如潮般散去，李世民率两千骑兵乘胜追击。穆皇后在宫中寝殿不久前刚吃过西秦的败仗，余悸未消，上前抓住李世民的战马缰绳，去劝李世民不可轻进。李世民说：“我思虑已久了，我军此时的破竹之势不可失，请舅父别再说。”说完，李世民就跃马追出。宗罗喉所部节节败退，李世民的唐军猛追不舍，不容他们进入高城城内，西秦败军只好逃回西秦。

李世民陈兵于高城城外，傍晚，唐军陆续都赶到了。夜半，薛仁果的守城将士纷纷下城来降，薛仁果看大势已去，第二天早上出城请降。

李世民遣使西秦来劳军，并告诉西秦杀西秦将卒，以报前仇。李世民只杀了几十个俘虏，余者上万请就收归唐军，还令薛仁果的兄弟及宗罗喉、翟长孙等薛举的旧部将领，平民同他们游猎骑射，亲密无间，西秦将民们无不畏威怀德，甘愿效死。李世民又寻访到了著名远播的大学士褚亮(褚遂良之父)，引入秦王府，礼遇甚厚。

那时，李密新归大唐，李渊派李密



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

到虢州迎接凯旋的李世民。“挂角读书”的李密自视甚高，一直以为“李氏代隋”的主角是自己，所以尽管依附了唐朝，也没把李渊放在眼里，与李渊在一起，常面带轻慢。等他见了李世民，竟被李世民的英姿神武，军威严肃所慑服，不敢仰视，偷偷地对殷开山说：“秦王才是真正的英主啊！”

李密的河南瓦岗军声势浩大，与东部的王世充屡屡交战，怎么突然就归附李渊了？李密屡攻东都不下，就有归降东都之主皇泰主杨侗之意，并上表请降。适逢宇文士及兵临东都，皇泰主使了个一箭双雕之计：让李密先在城外测天字文化及再入城，借此削弱双方势力。李密大败宇文士及后，瓦岗军的士卒与战马也折损大半，宇文士及及败走，后秦突建德所杀；王世充坚决不同意李密归降东都，便乘机大败李密，截获了李密的珍宝美女无数，将卒十余万，荣归东都。秦叔宝、程知节、罗世信等，迫于无奈，投降王世充。

(武德二年，秦叔宝、程知节、罗世信先后弃王投唐。)单雄信骁勇敏捷，善用马槊，名冠诸军，军中号称“飞将”。然而单雄信缺少忠义，轻于去就，李密失利后，率所部投降王世充。

万般无奈之际，李密于武德元年十月，率王伯当、魏征等归附李渊，受到李渊的礼遇，呼之为弟。

李密降唐，人心不降。武德元年十一月，李渊遣李密到山东招抚旧部，李密乘机叛逃，十二月被唐行军总管裴彦迪劫杀。王伯当明知叛唐必死，苦谏李密不听，只好舍命陪故主，与李密一同被杀。

### 李世民东征宋金刚、刘武周

武德二年夏，宋金刚、刘武周率大军南犯并州，齐王李元吉临阵弃城脱逃，很快，宋、刘以破竹之势占领河东各地。

十月，蒲阪的王行本与刘武周联手犯唐，来势汹汹，兵锋甚锐。李渊大惊，情急之中，想奔河东只守关中，忙出师诏：贼势凶猛，难与争锋，放弃河东，谨守关西。李世民上表请战：“太原，王业所基，国之根本；河东殷实，京邑所资，万不可放弃。臣请精兵三万，必断平刘武周，收复河东失地。”李渊听后大喜，在长春宫亲自送世民出兵东征。

十一月，黄河已经封冻，秦王世民引兵从龙门乘坚冰渡河，屯兵柏壁(今山西省运城市绛县)，与宋金刚对峙。河东已被宋金刚掠一空，世民军中无粮，只好向民众征粮。民众一听是秦王率兵而来，都来归附，纷纷献粮。王率兵而来，都来归附，纷纷献粮。王率兵而来，都来归附，纷纷献粮。

一天夜里，李世民带领几个骑士勘察敌情，因乏之际，李世民与一个骑士在土丘上睡着了。不久，贼兵从四面包抄过来。李世民与甲士还在酣然沉睡，浑然不觉。千钧一发之际，一条蛇正追食一只老鼠，窜到了甲士脸上，甲士惊醒，发现已被包围，忙叫醒世民。二人飞身上马，刚跑出一百多步，就被贼军追上。李世民张弓搭箭，射死贼军骁将，贼兵才退去。真是吉人自有天相，李世民化险为夷，平安回营。

按兵不动的日子久了，将士们都真想抡枪实刀地与宋金刚的贼军较量较量，总这么耗着实在难受。诸将都来向秦王请战。他们沉不住气，李世民可沉得住气，世民安抚众将：“宋金刚虽勇，精兵猛将，都聚在这里。刘武周据守太原，全倚仗着宋金刚做前锋和屏障。宋金刚平中没有蓄积，靠虏掠为生，速战才对他有利。我军不与其速战！闭营不出，养精蓄锐以挫其锋芒。等他粮尽计穷了，自然就逃走了。那时，我军再出兵追击，必定大获全胜。”

宋金刚等了一冬又一春，等得草木枯了又荣，大雁去了复还，花儿谢了再开，李世民的军队就是不出战，宋金刚被困在柏壁，战不得，进不得，粮草也已告罄了。武德三年四月，宋金刚只好率众北逃。

李世民率唐军紧追宋金刚，一昼夜夜出200多里，双方大战几十回合，将士们无不困乏、饥饿、疲累。总管刘弘基抓住秦王的马辔头，力谏秦王别再追了：“大王已经击败贼寇，又追寇甚远，成功卓著，请大王怜惜自身，不必再深入追敌了。况且士卒饥疲交加，李世民的军队就是不出战，宋金刚被困在柏壁，战不得，进不得，粮草也已告罄了。武德三年四月，宋金刚只好率众北逃。

(介休附近)，一日内两军大战八次，唐军每战每胜，斩俘贼军几万人，李世民二日没有进食，三日没有解甲。夜幕降临了，李世民率两日未食的唐军露宿在鼠窟，全军上下就剩下一只羊了，李世民与全军将士一同喝了点羊汤聊以充饥。

宋金刚带两万残兵逃到介休，李世民不给他喘息的机会，率军追到介休。宋金刚知道躲是躲不过去了，只好硬着头皮，以残兵败将背城布阵，南北绵延七里之远，誓与唐军决一死战。李世民派总管李绩(徐懋功)、程知节、秦叔宝率唐军在北面迎敌；令翟长孙、秦武通率唐军在后面拒敌。宋金刚所部拼死一决，南北唐军敌对不利，此时秦王率精锐骑兵以泰山压顶之势从宋金刚的阵后杀出，一战克敌。宋金刚仅带几百名骑落荒逃回抓马，后因想逃回上谷，途中被突厥抓回腰斩。

刘武周得知宋金刚败走，也弃并州逃往突厥，后因谋划率众逃归马邑，被突厥发觉，将其斩首。

尉迟敬德(宋金刚的大将)收拢宋金刚的余众守介休。经过几次交战，李世民打心眼里喜欢尉迟敬德，就派任城王李道宗、宇文士及前去招降尉迟敬德。尉迟敬德也很仰慕李世民的神勇与智慧，就与王相举介休和永安二城来降。得了尉迟敬德这员大将，李世民高兴得无以言表，任其为右一府统军，统领其八千旧部，与唐军诸将相参，毫不戒防。

李世民西讨，平了西部的薛仁果；东征，灭了北方的刘武周、宋金刚，此后中原上下能与唐抗衡的只有河南的王世充和河北的突建德了。

### 李世民取东都，力战王世充

武德三年七月，(西元620年)李世民东征凯旋后，稍作休整，取东都的这场硬仗又落到了他的头上。尽管李元吉不成器，做父亲的李渊也不愿让他自甘堕落，这次取东都，李渊就派他同世民一同前往，叮嘱元吉：“此去东都，悉以世民令是从，不可妄自造次。学学世民的文韬武略、胸襟坦荡、宽厚仁爱，多长些见识和本领，别逞了些损我皇家尊严的勾当！”元吉眼眉低垂，心里不服，表面却唯唯称诺。

李世民率数万唐军，带着李世信、尉迟敬德、秦叔宝、程知节、屈突

通、殷开山、李世绩等忠勇骁将，浩浩荡荡开赴东都。

王世充于武德二年废了皇泰主杨侗，(后逼杨侗饮毒酒自尽未死，又将其缢杀。)自立为帝，国号郑。

王世充是胡人之后，“豺声卷发”，体魄魁伟，熟读兵书，能征惯战，口蜜腹剑，曾是隋炀帝的心腹宠臣。他见多识广，城府尤深，根基甚厚，又据守东都多年，很多小的割据势力不断依附于他，他的实力绝非薛举父子与刘武周、宋金刚能比。加之东都城防坚固，武器精良充足，将多卒众，易守难攻。王世充闻报唐兵来讨，立即征调各州镇骁勇善战的兵士云集洛阳，设立四镇将军，分守四城。

李世民令罗世信为先锋，攻打慈涧，王世充率三万大军前来救援。恰巧李世民带着几个骑兵探赜王世充的军营，却与王世充的大军不期而遇，被世充大军重重围困。李世民天生的神胆，无所畏惧，又有天神护佑，故总能化险为夷。李世民不慌不忙，张弓搭箭，左右驰射，矢无虚发，世充士卒应声而毙，并活捉了王世充的大将燕琪，世充大军畏缩而退。回到营中的李世民满面尘土，守营的兵士硬是没认出是秦王，想把世民扣在营外，世民摘下头盔，兵士这才认出是秦王。跟随这样胆略过人、舍生忘死的常胜主帅出征，士卒们都信心倍增。第二天，李世民率五万大军进军慈涧，王世充忙带领慈涧的守军退回洛阳。李世民将唐军驻扎在北郊，成定营之势紧逼洛阳，又派王君廓从洛口断了王世充运送粮响的通道。

八月，王世充在青城宫列阵，秦王世民也列阵相迎，两军隔水相对。王世充问世民：“隋室倾覆，唐帝居天，郑帝驻河南，世充不啻西唐复唐，秦王忽然举兵东来，所为何故啊？”世民令宇文士及回应王世充：“大唐已立，四海之内咸仰皇风，唯公独阻声教，持此而来！”世充又说：“唐邦休兵讲和，不更好！”世民又令宇文士及回应：“秦王率诏取东都，没有讲和的余地！唯有公举城来降。”王世充大怒：“一个娃娃，好大的口气，也敢令我降唐，痴心妄想！”傍晚，秦王与王世充各自引兵回营。

九月，两军对峙期间，王世充的州县守将纷纷举城降唐；这时，唐营刘武周的旧将程咬金也多有叛逃。诸将担心尉迟敬德也将叛逃，就把他绑起来关在营中，屈突通、殷开山劝世民杀了他，以防后患。李世民听了世民的卧帐，请他坐下，拿出一包黄金：“大丈夫应以义为重，不要计较小的嫌怨，我永远也不会背弃你杀忠良；如果你一定要走，我虽不舍，也不强求，这点黄金权做你的盘缠路费，略表你我共事之情分。”尉迟敬德“扑通”跪在秦王面前，声泪俱下：“我得遇明主，自是万死不辞，何曾动过叛逃之念？敬德不才，愿以此生报效大王的知遇之恩。”此后，李世民对尉迟敬德恩遇日隆。

不久，李世民率五百精骑窥敌，刚登上魏官武殿，王世充就率万余步骑兵突然赶到，将世民所部围在里内。单雄信一马当先，持槊刺向世民，尉迟敬德飞马挡住单雄信，高声嘶喝：“胆大狂徒，休伤我主！”说着，夺过单雄信的槊，将其刺伤坠马，护着世民冲出重围。(未完待续)

(参考史料：《隋书》、《唐书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》)

# 被人工智能冲击的中国演员

【本报综合报导】在过去，人们总以为娱乐圈是风光的代名词：明星拿着丰厚的片酬，走上红毯，伴随着粉丝的欢呼与尖叫。可如今，越来越多的明星悄悄停工、无戏可拍，甚至主动在社交平台上吐露失业的迷茫。这并不是个别人的困境，而是整个时代的变迁。电影院里空空荡荡，剧组停摆，投资人不敢下注，明星自然也就无戏可拍。这不是娱乐圈的危机，而是整个社会经济状况的缩影。

过去，演员至少还能靠磨练演技、积累经验来争取机会。可当AI技术开始大规模进入影视制作时，情况就完全变了。AI可以生成替身、群演，甚至“复刻”明星的脸和声音。制片方为了降低成本，更愿意用虚拟演员。一些广告、短片甚至直接用AI生成，不再需要真人拍摄。

如果说AI正在挤压演员的工作机会，那么中国的经济下行则是更深层次的原因。失业率攀高，各行各业都在裁员。当一个社会连“吃饭”都成问题时，娱乐消费必然成为最先被砍掉的支出。

## 在横店躺平平等的演员

演员庞煜说，2026年初，他几乎一直处于“在家躺平”的状态。没有任何剧组来找他，他主动去报名也大多石沉大海。

不只是他自己遇到这样的情况，去年和他一起拍戏的朋友，近况也基本相同。对此，他认为今年AI短剧数量明显增多，因此对演员的工作机会造成了一定的冲击。

## 一位普通演员的劝退视频

“AI不能拍大片我不知道，但演员集体下岗应该是很快的事儿了。像我们现在这个阶段的演员一言难尽，家里没有资源，没有人脉，没有背景，也没有惊为天人的颜值。”

“从一个小小的群演，一步一步往上爬，爬到前景，再到跟组演员，再到特约——小特中特大特。现在好不容易能接到一些小角色了，能看见希望了，也算是对以往努力付出的一些回报。可是现在没戏拍了，也就是说之前所有的努力全都付之东流了。”

这位演员说，如果说是因为他的演技不好，那他还能接受。他可以努力学习、提升自己，让那些演技更好、更有实力的演员去演一号、男二号，他起码还能去演一些小配角。

可被AI替代之后呢？他有一种无力感——明明想努力，却根本找不到努力的方向。

“这是一条劝退视频。如果说普通人想要当演员，想要进入演员这个行业，我真的是不建议。因为我曾经在杭州当过两年的素人演员，这个行业如果说你再往上爬的话，真的是越来越不容易啊。”



等待电影拍摄的剧组工作人员

“当然，如果说你想要去兼职啊，可能是在校大学生或者是刚毕业的，想要去图个新鲜，想要去玩一玩当然是可以的。因为这个工作相对于其它的一些工作是非常有趣的。那为什么我后来就不做这个行业了呢？因为它真的是极其不稳定，而且越来越卷，越来越卷，这个价格真的是已经卷到很低了。”

他还说，演员的收入有时确实可观，但更多时候，他们都处在一种“等待、被选择”的状态。不是每天都有高薪工作，一旦没有演出任务，许多人只能待在家里干着急。想进入这个行业，你必须先做好心理准备：可能连续三、四个月都没有任何收入。这不是例外，而是常态。

而要在这个行业真正坚持下去，不仅需要强大的心理承受力，还得有足够的体力。尤其是短剧的拍摄，动辄十几个小时连轴转，那真是对人的耐力的极限挑战。

## “演员的寒冬正式来了”

一位名为石榴的演员在网上拍视频说：“演员都失业了，演员的寒冬正式来了。”

“我刚刚睡醒也是哭着醒来的，刚好就看到我的一个演员朋友给我发了一个微信说，石榴姐，你把你的资料发给我。我以为他想帮我推戏呢，我特别开心。原来他说：‘我没戏拍了，把你的资料发给我，我想参考一下，做一份资料，看看是不是我的资料不行，我要更新一下。’”

演员石榴回复说，“老弟，大家都一样，现在都没戏拍了。”她还表示，最近几天的压力特别大，几乎每

晚都失眠。

今年过了年，接了两部戏，八百多块钱加上一千六，一共是两千四百块钱。差不多一个月了吧，接近三千。

如果以后您家的小孩想要从事这个行业，你同意他做这个行业吗？

“为什么说拍短剧是在拿命换钱？这两天我拍了人生中的第一个短剧。我今年也属于老演员的行列了，本觉得一个短剧肯定能轻松拿捏，更何况还是演皇上轻车熟路，可不曾想七天体验下来差点没扛住。”

“怪不得之前有朋友说，拍短剧的同行每年都有人在片场累死的。每天的工作时间太长了，大部分短剧预算都有限，节奏非常快。每天工作量大，六、七天的时间就要拍上几十集甚至更多。这会儿还在外景微服私访呢，一会儿就得在皇宫里召见大臣。”

## 热闹的演艺圈变得异常安静

“Hello，大家好，我是演员许知微。一觉醒来，天塌了呀。我早就知道AI短剧会对真人短剧市场造成影响和冲击，但是我没想到影响居然这么大。我们这段时间真的就是很多演员都感觉到片约在变少，然后很多真人剧组已经宣布停开或者说延期了。这一波影视寒潮，好像真的是波及到大多数演员的身上了。我一直以为这个东西可能会造成一些影响，但是我没想到影响这么大。”

演员许知微表示，“大家都明显能感觉到，许多事情仿佛一下子陷入了沉寂。比如平时发布演员通告的群，原本还比较活跃，如今却没人发消息了；一些投资方、剧方以及导演也都突然没了动静。原本热热闹闹的

圈子，忽然变得异常安静。

“对于用AI制作的短剧，有些观众觉得效果还不错；但也有观众认为，AI仍无法完全模拟真人那些细腻的表情，观看时总觉得有些不自然。”

“我觉得现阶段AI呀，不太可能完全把真人演员全部都剔除掉。我们先再假设一下啊，假如说AI真的把所有的短剧演员全部都取代了，没有这种演员了，那么剧组里失业的人就不只是演员了，背后的其他工作人员全部都会失业。”

“你比如说服化道、摄影、摄像还用得着他们吗？根本就用不到了。连演员都没有了，他们去给谁化妆，给谁去穿衣服呢？去拍谁？去录谁呀？那这背后隐藏的失业人群简直是太多太多了。”

2026年的演员市场已经彻底变天，表现在以下方面。

第一AI抢饭碗。短剧大洗牌中，腰部演员被大量淘汰，纯靠脸没实力的人今年会最先出局。

第二长剧机会变少。科班生成熟演员都在抢短剧的资源，新人竞争比往年更难一倍。

第三龙套熬主角的时代已经结束了。现在不是看努力，是看专业、看作品、看性价比、看资源。别抱着明星梦入行。

## 电影摄影师也失业

一位电影摄影师说：“他们说AI出来最先干掉的就是翻译、油画师、插画师，反正是与美术相关的比较具有创意性工作的人。在AI发展得如此迅猛的时代下，所有人——我

说所有人都有可能会失业，并不是只有你一个，你也不是特殊的那个。”

“比如说我，我也失业了，真是没招了。谁曾想呢？从过完年到今天3月12号，我真是一天工作都没有接到。我没有出去拍摄过，都在家里待着，未曾想过失业竟然来得如此快，而我一个活生生的人，毫无招架之力。”

“这几天大家风风火火讨论的一个话题就是，AI即将替代演员。除一线演员之外，90%的演员都即将失业。那么我当时看到这个消息的时候，其实我觉得不仅仅是90%的演员会失业，整个影视所有工作人员也都会失业。无论是灯光、场景搭配、化妆师等等一系列的工作人员全都失业。那么这对于整个社会来说是一个非常大的打击。”

这位电影摄影师分享说，有一位学习拍摄电影的朋友说，他大一上专业课时，老师会在黑板上播放一段非常经典的影视片段，带着大家一起分析，比如这个镜头是如何打光的、画面是怎样拍摄的。

那时他以为，等大学毕业后自己就能扛起摄像机，走进片场进行拍摄。然而现实却给了他沉重一击。在AI快速发展的时代，许多他原本想亲手完成的画面，AI都能直接呈现出来，甚至效果比他想像得还要好。

## AI无法代替真情实感的表演

还有一位演员说：“我们所处的这个时代，并不是缺少内容，如果一个真实拍的东西都没有打动人，那你换成AI这个缺乏活人感的东西，情况会变好吗？当我开启手机只能看到一波接一波的数字，当我走进电影院又是一批僵尸袭来，虽然它确实降本增效了，过去拍一部的成本，现在可以拍十部，但是观众需要的是数量吗？”

“我们很多人演戏，是因为真的很喜欢表演，喜欢在戏里面释放自己的那种感觉，那很多观众他们喜欢的，也是这个人他亲自演的一个过程。”

这位演员直言，今年3月她在横店，一整个月接了三部短剧，之后能接多少戏还是未知数，毕竟现在一个月工资，只能走一步看一步。她提到，最近看了几部AI短剧，结果发现前几集还行，但后几集就变为了像奇幻片一样，而且这种现象非常普遍，所以她说，AI短剧不可能代替真人演戏，因为实拍的东西，和AI明明就是两个赛道、两件事。不是所有人都想跟AI做结合，也不是所有人都会去研究AI。

她呼吁，不管是同行还是媒体，可以为AI的发展感到自豪，为科技的进步感到骄傲，但不该是做报导，还是发影评，请一切都要基于事实，不要夸大AI，千万不能营造一种现在人人都要去做AI的假象。

# 毕业即失业 大学生就业难

【本报综合报导】在国内就业机会持续收缩的背景下，越来越多“00后”被迫退出激烈的竞争轨道，选择躺平。工作难找，加上对体制缺乏信任，使不少年轻人对婚育和未来的规划几乎不再抱有期待。这种勉强维持的生存方式，正逐渐成为当下中国年轻人的普遍状态。

中国2026届高校毕业生人数将再创新高，预计将有1270万人，同比增加48万。很多人面临毕业即失业的窘境，有人感叹：“十年寒窗送外卖”。

有网友说，“我就是那个毕业之后在家躺了一年多的大学本科生。我

以为在学校表现得优秀，参加多一点东西，做人醒目一点，出来就很容易找到一份很好的工作；但是现实狠狠给了我一记耳光。现在的公司压根就不会要我们这种没有经验的学生，根本就不想花时间和成本，来培养一个刚刚毕业什么都不懂的大学生。”

如今，这位网友打算去上海应聘一份服务员的工作。想到自己堂堂一个大学毕业生，却要去做服务员，她也只能苦笑，满心无奈。

也有网友说，“本科毕业难就业就算了，如果辛辛苦苦把研究生都读出来，还是找不到工作，当越来越多



招聘会

的人认为读书无用的时候，那个时候才是最可怕的，不是年轻人现在放弃努力，而是他们看不到努力的意义

了。”她说，“我这辈子做的最后悔的事就是上大学。我的毕业证、学位证书彻底沦为了一张废纸，我也彻底沦为成为了别人眼中的笑话。”

大学生找不到工作，家长和孩子都非常焦虑。掏空了家里的积蓄，供一个孩子上大学，得到的结果却是两手空空。

有网友感叹道：“这些孩子起早贪黑，晚上写作业写到凌晨是常有的事。读了那么多年书，有的身体都搞废了。父母为了一个大学生掏空一辈子的钱，结果出来找不到工作，你说这找谁说理去？”

“大学是不是应该要教一些符合社会需求的知识，比如说AI智能、新媒体这些方向的实操内容？你教的内容很多都落后社会五年、十年，跟企业的要求完全脱节，你出来能找到事做那才见鬼呢。”

“现在大学生找不到工作呀，根本就不学学历不够，而是在学校学的东西，在工作当中根本就用不上。那大学生毕业即失业，大学你要负主要责任，因为学校根本就没有培养学生的就业能力。本来就是学校的问题，可最后却把这就业难的问题，全部归结为孩子的学历不够。”

# 缘起一只五色神龟 大明最诡异的宫变

文/扁舟

在大明历史上，曾经发生过一次极其诡异的宫变，这也是中国历史上，绝无仅有的宫女联手绞杀皇帝的事件。这次宫变的发生过程，正史中多有记载，但对于发生的原因和背景，均没有明确结论。野史资料里倒是多有揣测，但许多地方也是自相矛盾，经不起推敲。所以这起宫变到底怎么回事，至今还是一个谜。这就是大明嘉靖年间的一桩离奇宫廷疑案——壬寅宫变。

大明朝出了很多颇具争议的皇帝，嘉靖帝朱厚熜就是其中的一位。他没有受过皇子的系统教育，却凭着对帝王之术的天才领悟力，牢牢把持朝政长达45年。但他有术而无道，性格暴戾，喜怒无常，寡恩薄情。后世评论说：“明，始亡于嘉靖。”他也会勤政，但他更喜欢炼丹、采药，晚年时已经达到痴迷的程度。壬寅宫变的起因，据说也是由此而来。

先来看看目前流传最广的宫变传说版本：话说在嘉靖二十一年（1542年），内阁首辅严嵩的得力干将赵文华，从民间寻到了一只罕见的、身有五色的乌龟。乌龟是祥瑞的象征，特别是和道教神兽玄武很有渊源。赵文华连忙把这五色神龟当作千年灵物，进献给了嘉靖。嘉靖一见，果然龙颜大悦，认定是自己多年修道感动了天地，所以才有此神物现世。嘉靖很慎重地吩咐宫女杨金英、邢翠莲一千人等尽心伺候。

宫女们哪敢怠慢，天天凝神屏息地小心侍奉着。可谁曾想过几天，也不知道是因为水土不服，还是厌恶了深宫的生活，这神龟突然就一命呜呼了。宫女们一个个吓得魂飞魄散。说她们魂飞魄散，并不是夸张，因为这不仅仅是把差事办砸了的惶恐，她们非常清楚，等待自己的会是什么后果。

嘉靖生性多疑，喜怒无常，时常因为一些很小的事就杖责宫女，宫女被活活打死的现象时有发生。《明宫词》中就写：“世宗性下，待宫人多不测，宫人惧。”朝鲜的《李朝实录》中也有记载：“盖以皇帝（这里就是指嘉靖），虽宠宫人，若有微过，多不容忍，辄加箠楚。因此殒命者，多至二三百人。”这些，还只是宫女们日常面对的冰山一角。

嘉靖极为崇拜道教，但他修的可不是大道，而是沉迷在小道的方术手段中。他命人从江西龙虎山请来道士邵元节、陶仲文师徒，奉为真人，跟随他们修习道法、炼制丹药。因为修仙，要喝无根之水，所以宫女们除了每天在宫里辛苦的值夜以外，还要每天凌晨到御花园收集晨露供嘉靖饮用。除了这些身体上的劳碌，她们还面临着更为痛苦的折磨。

在嘉靖服用的丹药中，有一味原料，叫做“红铅”。而这“红铅”，需要用童女的经血才能炼制。于是，宫女们就成了嘉靖的药材库。为了让宫女保持血液的洁净，她们每天只能吃一点桑叶，喝一点露水充饥，苦不堪言。由于大部分宫女年龄尚小，只能被迫服用药物来催经，结果就是时有宫女因“血山崩”而身亡，侥幸不死的，也会落下终身的疾病。

所以这几个小宫女深知，把嘉靖心爱的神龟给养死了，可不只是被乱棍打死的罪过。在极度的恐惧中，六神无主的杨金英几人，哆哆嗦嗦的跟自己的主子王宁嫔汇报了此事。

王宁嫔于嘉靖十九年册封。一开始，嘉靖对她很是宠爱。但很快嘉靖就移情别恋，又有了新宠曹端妃。



嘉靖帝（公有领域）

嘉靖为人薄情寡性，不但冷落了王宁嫔，还屡加斥责。有一次甚至对她施以裸身鞭笞之刑。别说是嫔妃，任谁也受不了这份侮辱。

而且王宁嫔没有任何子嗣可以依靠，她非常清楚，自己的晚景将是如何的凄凉。她经常憎恨命运的不公，恨夺走自己恩宠的曹端妃，更恨嘉靖的薄情狠心。所以当杨金英几人脸色惨白地禀告把嘉靖的神龟给养死时，王宁嫔直接骇然失措，僵坐在床沿。她想：杨金英几人都是自己宫里的人，出了如此天大的事儿，自己绝对罪责难逃……此时的王宁嫔脑海中已经响起了嘉靖的怒骂声、曹端妃的讥笑声，还有自己再次裸身被皮鞭抽打的声音。

半晌，王宁嫔呆滞的眼神中突然透出一股子煞气，她看着身旁的几个宫女，慢慢地吐出一句话：“事到如今，咱们定要走自己的路，让旁人无路可走。”几个宫女说：“娘娘，您的意思奴婢不明白啊。”王宁嫔一咬牙：“咱们下手了，强过死在他手上。”

宫女们听懂了这话里的“他”指的是谁。但这个决定太过惊世骇俗，众人都吓得默不作声。最后，还是年长一些的杨金英抬起头，说：“左右是个死，这些年来，那些姐妹们的债，也该算一算。”众人又想起多年来自己受的非人待遇，最终都下定了决心，同意加入。《李朝实录》记载：“皇帝好道术，炼丹服食，性寝躁急，喜怒无常。宫人等不胜怨恨，同谋乱云。”

就这样，一场最离奇、最诡异的联合弑君行动就此展开。行刺者都是王宁嫔的宫人，刺杀小队以杨金英为首，共十六人。经过紧急的策划，动手的地点就选在了曹端妃宫中。一来嘉靖经常去曹端妃宫中留宿，且多贪眠；二来曹端妃习惯早起，嘉靖在的时候，她一般都会天亮就离开寝宫，亲自去安排和监督嘉靖的早膳。那时寝宫内一般只有几名宫人值守，安保最为薄弱。

嘉靖二十一年十月二十二日卯时，天还没亮，曹端妃照例早早地离开寝宫。嘉靖则独自在床上酣睡。刺杀小队很轻易地就支走了值守的宫人，径直进入寝宫。看到正在熟睡的嘉靖，众人都不由得紧张了起来。

她们围聚在床边，有人把一根丝线搓成的绳子递给了杨金英。等定了心神，只见杨金英深吸一口气，对众人点了点头。一时间，众宫女一拥而上，有的跪着压住了嘉靖的手和脚，有的爬到嘉靖的胸口和肚子上，还有掐脖子的。宫女苏川药拿一块黄绸子紧紧地捂住嘉靖的脸。杨金英一把将绳子套在嘉靖的脖子上，打好绳套后，和另外两人一起使劲地往后拉，整套动作一气呵成。

嘉靖受制，猛然从梦中惊醒，一时间还没明白怎么回事，由于脸被蒙住，也看不到发生了什么。但要命的窒息感，很快就让他挣扎翻腾了起来。宫女们明显在这几天受过了训练，任凭嘉靖怎么挣扎，她们都各安其位，死死的压制着嘉靖。虽然这些宫女大多只有十三、四岁，体重轻、力量小，但十六个人合在一起，铁了心想致人于死地，也是很难挣脱的。

再加上嘉靖多年来养尊处优，很快就体力不支，动作渐渐慢了下来。这让刺杀小队看到了希望，大家都在各自的岗位上使出了最后的力气，等着嘉靖咽气。可就在这个时候，拉绳子的一个宫女突然发现杨金英打的绳套竟然是个死扣，怎么拉都拉不紧，她赶紧上去想松那个结扣儿，却怎么也松不开。

其他宫女很快也发现了不对劲，嘉靖虽然逐渐地放弃了挣扎，可却迟迟的不断气。有宫女杀红了眼，直接拔下头上的簪子，对着嘉靖就是一顿扎。嘉靖身上不断有鲜血冒出，却始终没有刺中要害。嘉靖被巨大的痛感刺激，身体再次扭动了起来，而众宫女此时力气已快耗尽，信心开始动摇。其中有一个胆小的宫女叫张金莲，她看到嘉靖再次动起来，被吓坏

了她心想：怎么我们十几个人都杀不死他？难道真龙天子真的有神明护体，凡是杀不死的吗？！

巨大的恐惧让张金莲生出了退却之心，她慢慢退到众人身后，然后一扭头，就向皇后的寝宫奔去。她想着，与其一会儿被人发现，一起死在这儿，还不如趁现在去皇后那告密，说不定能死里逃生。

很快，方皇后得知刺杀计划，大惊失色，慌忙带人前来救驾。到了寝宫，方皇后首先冲抢先进入，结果被一名惊慌的宫女兜头打了一拳。方皇后大喊：“来人呐，有刺客，造反啦！”宫里顿时乱作一团。侍卫都陆续的赶了过来。宫女们见大事不好，四散而逃，只留下已经浑身是血，昏死过去的嘉靖皇帝。

此时的嘉靖虽然还没咽气，但也是奄奄一息。太医们见了，都面露难色，若此时出手医治，皇帝没撑住驾崩，自己的性命也肯定不保。所以众人只是给嘉靖按摩通络，不敢真的下药。方皇后情急之下，命太医院的骨力方量许绅用药。许绅是祖传的中医世家，许绅接到旨意，在一番深思熟虑之后，开出了一剂猛药。《明史》记载：许绅“急调峻药下之，辰时下药，未时忽作声，去紫血数升，遂能言，又数剂而愈。”就这样，嘉靖死里逃生！

嘉靖刚苏醒时，仍十分虚弱，不能说话。因为刺杀发生在后宫，于是方皇后随即下令将涉事宫人数尽绑拿，逐一审问。当晚，十六名宫女都被全部擒获。在严刑拷问之下，纷纷招出了王宁嫔。王宁嫔并不抵赖，但反而指控曹端妃也是幕后主使之一。在后宫，如果有谁被恩宠过甚，那她几乎就是整个后宫的敌人。于是案卷中就出现了：“端妃曹氏时虽不与，然始亦有谋”这段供词。审讯完毕，方皇后快刀斩乱麻，当即命人拟旨，将十六名宫女全部于次日凌迟处死，挫尸枭首。同时株连她们的九族，诛斩其族属十人，给付功臣家为奴二十

人，财产籍入”。首犯王宁嫔和从犯曹端妃，也立刻在宫中秘密处死。

这就是中国正史记载的唯一一次宫女刺杀皇帝的事件。由于事件发生在壬寅年，所以史称：壬寅宫变。

壬寅宫变之后，嘉靖心有余悸，携后妃们深居西苑，自此不再上朝，而是通过内閣转呈奏章，由其批示。开始朝臣们以为皇上只是需要缓解惊吓，暂且休养，但不料这一“暂歇”就是二十四年，直到嘉靖四十五年驾崩。这期间，他只上过三次朝。

接下来咱们来看看，这个故事的说法里，有哪些不合理之处。

第一：宫女们忍受不了身上长久的折磨，又恨怕养死神龟受到严厉的责罚而弑君。可是刺王杀驾，无论成功与否，都是一行大罪。首先面临的的就是最重的刑罚：凌迟处死，俗称千刀万剐。没有任何刑法比这更为严酷，而且全家、全族人都会受到牵连，是要株连九族的。如果说宫女们已经害怕到不怕死了，那么自缢、跳井、服毒，逃避的办法有很多，为什么非要选择不顾一切的去弑君呢？

第二：弑君这样的惊天大事，自然是越少人知道越好，这是常识。十六名宫女私下串联，而且一点没走漏风声，这是极难的。况且，当天夜里，还要此十六人一起当值，那背后必然是有人主使。而且主使之人地位要高，以至于宫女不敢不从；主使人的能力还要大，不仅能在后宫做出各种调遣、安排，还得让那天晚上闲杂人等都不在近旁，让十几个宫女有充足的时间可以杀死嘉靖；而且，给宫女的许诺当切实可靠，方足以令人信服，至少事成之后，能保证她们全身而退。

如此看来，王宁嫔的地位是绝对不够的。能有这样的地位和控盘能力，在后宫一手遮天的，只有方皇后。难道，那天跑去所谓“告密”的宫女张金莲，很可能根本不是告密，而是看到嘉靖没动静了之后，去报喜的？这点，从方皇后赶到寝宫，首当其冲的只身进入查看，也能看出些许端倪。

最让人怀疑的是，弑君这样的大案，肯定要深查、细查，直到把所有涉案人员一网打尽才能放心。可方皇后竟然只用了一天就结案，第二天，全部涉案人员全部处死，包括来告密的张金莲。这样死无对证，查无可查的办案手法，更像是灭口，而非尽职尽责。

此后一个月，嘉靖恢复了身体后，询问的第一个人就是曹端妃。侍从回答说，这次行刺，端妃也有参与，是主谋王宁嫔亲口承认的。皇后已经将她二人处死了。嘉靖人中有疑惑的，就是曹端妃并不相信端妃会害自己。因为端妃受嘉靖恩宠正隆，虽然没生儿女，但两个女儿也接近荣宠。她在宫里所有的依靠就是嘉靖。行刺对端妃没有任何好处。虽然王宁嫔说端妃有参与，可方皇后为何在审问之后，不与人人犯关押，而自己亲自过问，而是要急于处死二人呢？

上面这个版本的结局我们不妨了解一下：传说，四年后，宫中失火，方皇后身陷火海。《明化汇编·宫阙典》载：“二十六年十一月乙未，宫中火，中宫请救，帝不应，后遂崩。”就是说嘉靖阻止了众人救火，任凭方皇后葬身于火海之中……

长久以来，不管是官方还是民间，关于壬寅宫变的争论非常多，一方的论据，很可能就成为另一方驳斥的谬论，而且各自都有一套说辞与逻辑。那么，关于这起宫变到底是怎么回事，至今还依然是个谜。

# 3岁小女孩 却有着前世的记忆

1948年3月2日，丝婉拉塔·米什拉(Swarnlata Mishra)出生在印度北部沙普尔(Shahpur)的一个知识分子家庭。

三岁的一天，丝婉拉塔的父亲带着她出门，途经一个距离她家一百英里的城镇凯特尼(Katni)。这时，丝婉拉塔突然说话了，她指着一条路对司机说：“从这里去我家。”当然，司机没有听从这个小姑娘的吩咐。他们继续前行，后来在凯特尼市找了个地方喝茶。喝着喝着，丝婉拉塔又说道，如果大人们去她家的附近，就能找到更好喝的茶。

这是丝婉拉塔第一次说出有关前世记忆的话，而随后，她的记忆就如同开闸的洪水，越来越多，而且相当详细。她说她原来的名字叫拜雅·帕萨克(Biya Pathak)，家里有两个儿子。那么她前世的家是什么样的呢？

丝婉拉塔描述道：她的家在哲库天，是凯特尼市的一个区。那是栋白色的房子，门是黑的，有铁栅栏；四个房间粉刷过，其余的没有太多装饰。前房的地板是石板铺成的。屋后是一个女子学校，屋前是铁道，从屋内能看到一个石灰的锅炉。此外她还说她家有辆摩托车，这在当时可是极为罕见，可见她的前世家庭是相当富裕的。

当年的夏天，丝婉拉塔的前世丈夫、儿子和大哥都来到了丝婉拉塔今生所住的地方查塔坡(Chhatrapur)，和他们一起来的，还有九位查塔坡当地人。

来到丝婉拉塔家，他们一行人等没有说出自己来认亲的目的，给人的感觉就是普普通通的访客。谁知，十岁的丝婉拉塔立刻就认出了她的大哥，她喊出了大哥的昵称“巴布”，可以想像当时大家一定都很激动。丝婉拉塔把这群人一个个地看了个遍，有些人她认识，有些不认识。认识的是前世的家人，不认识的是今生当地的陌生人。

当看到自己前世的丈夫钦塔马尼·潘迪(Chintamani Pandey)时，丝婉拉塔还显得有些害羞，她轻轻地说出了他的名字。而且丝婉拉塔还认出了自己前世的儿子莫利



印度小女孩 (123RF)

(Murl) 丝婉拉塔在前世去世时，莫利才十三岁。不过，莫利有心要考考丝婉拉塔，他差不多在二十四小时内，一直坚称自己不是莫利。他还指着自已带来的一个朋友，告诉丝婉拉塔说，这是她前世的另一个儿子纳瑞什(Naresh)。然而，丝婉拉塔却说，不是，他是个陌生人。这两个考验，丝婉拉塔都轻松过关了。

就当大家还是半信半疑时，丝婉拉塔对前世丈夫潘迪说了一件事，让潘迪不禁吃了一惊，并相信这就是他去世的妻子拜雅。丝婉拉塔说了什么呢？

她对潘迪说，你还记得吗？你以前从我的钱盒子里偷了一千二百卢比。“啊，这么丢人的事，只有我和拜雅才知道，眼前这个小姑娘怎么知道的！”潘迪打量着丝婉拉塔，心中已经基本确信她曾经就是拜雅。几个星期后，丝婉拉塔的父亲带着她去前世的帕萨克家族回访。一到那儿，她就注意到了房屋变化。她问

起了屋后的矮墙，游廊和院内的大树。这些在拜雅死后都被拆掉或砍掉了。

而对于家族里的人，哥哥、嫂子、弟弟、弟媳，还有以前的老仆人，丝婉拉塔都一一认了出来。这时，丝婉拉塔前世的儿子莫利，又来考验丝婉拉塔了。他带来一个丝婉拉塔之前没见过的人，介绍说，这个人叫波拉，是个新朋友。可是，丝婉拉塔一看，就说这个人叫波拉，叫纳瑞什，是她前世的另一个儿子。

丝婉拉塔前世的弟弟似乎也想考考她，于是故意说，拜雅之前掉了好几颗牙齿，也没镶牙。谁知，丝婉拉塔立刻否认，还说拜雅前面的牙齿都是镶金的。弟弟都已经不记得这个细节了，找来妻子一问才知道，丝婉拉塔所言不虛。

这可是大不同寻常了。一个素不相识而且远道而来10岁的小女孩俨然一副家中大姐的样子，对家人们的小名、家中琐事、合家老小、亲

友仆从都心中有数，一一道来。同样让人觉得惊讶不已的是她的记忆止于拜雅之死，丝婉拉塔对帕萨克家族1939年以后发生的事一无所知。

帕撒克一家，由于其地位财富，观念西化，在此之前压根儿不信轮回；但他们承认丝婉拉塔让他们改变了观点，并把丝婉拉塔当成了拜雅的再生，与她十分亲近。而丝婉拉塔的父亲也接受了这一事实。后来，当丝婉拉塔要结婚时，他还听取了帕撒克家对女儿择偶的意见。

那么丝婉拉塔呢？她拥有一个完整的成年女子的全部记忆，这对她有什么影响吗？丝婉拉塔曾对史蒂文森教授说，她时常怀念自己在帕撒克家的快乐日子，她十分想回去过那种富裕生活，有时想得都会哭出来。但是她对米什拉一家的感情并没有受一点影响，除了定期回帕撒克家去看外，她接受这世的安排，安安分分地在这个家庭中生活。

## 延寿十二年 善心得福报

文/天羽

清朝时，休宁县有一位汪老先生，年底出外收帐，搭船回程时正赶上大雪纷飞。

船行之时，汪老先生见到岸上有一人打手势，想要搭船。船主不愿，汪老先生说道：“现在天气如此严寒，此人看来也等了很久了，我们不搭他，不知道他还要在风雪中等多久。船家，还是行个方便吧。”

船老大同意了。那人上船的时候，冻饿交加，几乎不能动了。汪老先生把自己的皮衣脱下给他裹上，又拿出酒给他喝。过了一会儿，那人缓过来，起身向老先生行了叩头礼以致谢意。

汪老先生问他要到哪去，此人说：“我不是人，是城隍司下的勾魂使。”说话之时，拿出一本名册，上面一共有三十三个人的名字，汪老先生的名字赫然排在第一个。

汪老先生随即双膝跪地，向他哀求。这人道：“我是奉岳大帝之命，即使城隍司也救不了。不过念在你救我冻饿之恩，就把你放在最后，可以暂缓几天。先生马上回去料理好家事。新年正月初三，我在大庙门口左侧等候先生。”老先生致了谢。

不一会船经过一个村庄，这人告别上了岸。汪老先生让船主把船停在那里，只见那人径直进了一家，出来时，这家传来了哭声。果然是勾魂使，汪老先生催促船家快走。



(Adobe Stock)

汪老先生到家刚上岸，就见一对夫妇抱头痛哭。老先生一问，说是对了年关没钱还债，只能典妻还债，可却没有买主，两人正准备一同自尽。汪老先生心想自己就快死了，钱再多也没用，就把身上的钱都给了他们。这对夫妇拜谢再三。

正月初三那天，汪老先生亲自前往城隍庙报到。果然在大门左侧遇到了以前的勾魂使。这个勾魂使脸色凄惨地对老先生说：“先生拖累我了。我因为一念不忍，变更了先后次序。昨天城隍以先生救活夫妇性命和焚毁债券二事上表，申奏岳大帝。东岳说此人已死，怎么会有这种大义的举动，下令城隍追查。由于我泄漏机密无视法纪，把我流贬到云南。却给先生增寿一纪，子孙加封禄福。希望你以后更加尽力为善。十二年以后，再与先生在这里相见。”说完就不见了。

后来，汪老先生一直健康地活着，身体没有任何病痛。两个儿子也前后上了官学，家业兴旺。

十二年后的元旦，他又梦见以前的勾魂使。勾魂使对他说：“天帝因为你增寿以后，戒杀放生，努力行善，已经授你去某县当城隍。今天阳寿告终，即当去上任。再过三天我就带坐骑和仆从前来接你。”

梦醒之后，汪老先生召集家中子孙，把事情的前后原委告知家人，将自己的后事嘱咐妥当。三天后，他沐浴更衣，穿戴整齐，端坐家中，等待着勾魂使的接引。忽然隐隐约约听到鼓乐之声，老先生高兴的说：“接我的人来了！”随即含笑而逝。

一个人，本阳寿已尽，却因心里的那份善良，不但为自己争取到十二年的寿命，还为子孙带来了兴旺发达的福报。所谓老天有眼，应该就是这样的吧。

## 小儿子竟是岳父转世



清代文人李庆辰曾记载一位士人的小儿子是其已故岳父转世，小孩后来选择出家修行，以摆脱前世今生颠倒的关系。(xiqinhosiva/wikipedia/CC BY 2.0)

轮回转世的记载，在世界各地都有很多。清代文人李庆辰就曾记录过这样一则真实的轮回案例。

在粤东地区，也就是广东省的东部，有位士人娶了一位儒生的女儿，生了三个儿子：长子十九岁，次子十七岁，小儿子六岁，长子和次子都是书生，刻苦攻读，唯独第三个儿子自出生就从未开口说话，因此大家都认为他是个聋哑儿童，也就没教他识字。

一天这位士人给他的俩个儿子布置了作文题目后就走亲戚去了，俩个儿子在家反复构思，也没有写出文章来。这时他们六岁的弟弟突然开口说这篇文章该如何写。两个哥哥听了大惊失色，弟弟却说：“不要惊慌，我只是记得前世罢了，请把笔墨给我，让我替你们写这篇文章吧！”两个哥哥相信了弟弟的话，只见弟弟运笔如飞，一篇佳作就这样完成了。

士人晚上回来检查儿子的功课，读了文章后感叹道：“此文才思

敏捷，读着只觉得像你们外祖父的文风，你们应该写不出来这种文章吧，老实告诉我，你们究竟是抄袭谁的文章？”两个儿子见瞒不过去，就向父亲坦白是弟弟写的。

士人非常惊奇，反复询问六岁的幼子。幼子先不说话，后来才不得不开口道：“我忍耐数年不说话，今天却一时兴起写了文章，看来不得不告诉你们实情了。唉，我前世就是你的

岳父啊。当年我也没有什么大病，一天在床上躺着午睡时，元神却起身离开了肉身，借步向你们家走去，不料刚进门就跌倒了，只觉得浑身发冷，睁眼一看自己居然是赤条条的一个初生婴儿，又见女儿正躺在产床上休息，当下明白自己原来已经死了，现在已投胎转世了。”

小儿子还表示，后来自己慢慢也想了，生老病死，实乃人之常理。然而难堪的是前世的女婿、女儿竟成了今生的父母，前世今生的伦常关系竟颠倒过来了。故而一直不愿开口叫人，以致被人当成哑巴。说完孩子便悲痛的大哭。士人震惊无比告诉了妻子，妻子核对了幼子出生的时间，竟然正是自己父亲去世的日子，顿觉悲痛。

后来这个孩子告诉士人夫妻，他希望出家为僧，摆脱这种前世今生伦常关系颠倒的生活。夫妻二人最终同意了孩子的请求。李庆辰记录这件事情的时候，这孩子已过而立之年，正在寺庙中努力修行呢。

徐孝锡院长著作

# 《扁鹊了愿在扁康》

## 得遇扁康的人们(一)



### 从头痛频发到稳夺冠军 韩国围棋选手医生的反馈

2010年广州亚运会第一次把围棋列入正式比赛项目,我担任韩国围棋队的主治医生。因为围棋选手们要集中精力在棋战上,有很多人患有偏头痛。他们长时间坐在密闭的室内下棋,由于缺乏运动,所以大多数人心肺功能下降。

我给选手赞助扁康丸,一方面提高他们的心肺功能,另一方面减少他们在角逐胜负中产生的压力,在身心恢复平静以后就能游刃有余地发挥棋艺,所以取得了好成绩。

在男女团体比赛和混合双人比赛中,韩国队囊括了全部的三枚金牌,并把功劳归于我。国家代表队的梁宰豪教练随后代表韩国棋院,授予扁康韩医院感谢牌匾。

### 对慢性鼻炎效果显著 多位西医的亲身体验

一位80岁女医生以前在首尔做精神科医生,退休以后来到保宁为残疾人和低收入人群看病。她拥有清脆的声音和满身的活力,根本看不出这是位八旬老人。

她曾因慢性鼻炎和头痛来到韩医院,开一些提高免疫力的韩药。之后不仅慢性疾病好转,据说皮肤也变好了。她非常高兴地说:“确实是对各方面都很好,一直在坚持服用扁康丸。以前鼻子和嗓子哑、总想咳嗽非常不舒服,现在也好多了。以前每到换季的时候就爱得感冒和鼻炎,现在几乎不得了,身体整体上变好了,头痛也有了好转。”

还有另一名西医大夫给我留下了深刻印象。之前我在军浦市经营韩医院的时候,有一天来了一名女中学生,鼻炎严重到每天要用一卷手纸。那时对于鼻炎患者还是按照

传统的“小青龙汤”处方开药,不好使的话,再用“丽泽通气汤”而已。两个都用过以后没能见效,所以我就改变了想法:“鼻炎相当于365天都在感冒,所以预防感冒的药不是也应该对鼻炎有效果吗?”

经过一番思索,最后给患者开了扁康丸。那个学生的鼻炎迅速好转,每天只用五张手纸了。

她的父亲是位牙科医生,也是鼻炎患者,他看到了女儿惊人的好转迹象。他为了治疗鼻炎,去遍了著名的大学附属医院和口碑好的韩医院,但是仍然没有治好,他已经放弃了治疗。他自己独特的对策就是周末去江原道的别墅,除了在平日工作,只要一有空闲的时候就去看空气清新的地方。

这位父亲对于把鼻炎遗传给女儿非常抱歉。看到服用扁康丸的女儿迅速恢复的样子,感到很神奇,自己也开始服用扁康丸。之后,他觉得心情顺畅平和,所以劝夫人:“你也一起吃吧。”有一天早上,我刚上班就看到这对医生夫妇正在高兴地等着我。

以这件事为契机,我开始放心地给鼻炎患者开扁康丸。随着鼻炎治愈率的增加,患者的哮喘和异位性皮炎也同时好转的例子越来越多。尤其是患者们一致说,服用了扁康丸以后心情舒畅了。

通过鼻炎、哮喘、异位性皮炎同时好转的例子,我认为这三个疾病的原因是肺功能弱。确立了加强肺功能和扁桃体功能以后,就可以同时治疗这三种疾病的理论。不只是感冒、鼻炎、哮喘、异位性皮炎,扁康丸对肺气肿、肺纤维化和支气管扩张症等各种肺脏疾病都具有治疗效果,这是从治疗了无数患者的临床经验中总结出来的。◇

(本文选自徐孝锡《扁鹊了愿在扁康》一书,有删减。)

### 【扁康丸服用分享】

## 咳嗽数月不停 服用扁康丸恢复健康

我叫Jenny,来自旧金山,今年65岁。我在2023年的2月因淋雨得了重感冒并伴有咳嗽。刚开始以为只是一个小感冒而已,但是二十多天咳嗽也没停,而且越来越严重,同时流鼻涕、咳嗽、吐痰的纸一个晚上就能装满满的一纸篓。每次咳嗽的时候,都得马上起来去洗手间,用东西顶住肋骨,否则会钻心地痛,真是痛彻心扉。晚上根本无法睡觉,喝了止咳糖浆也无效。

咳的严重时去看急诊,西医说是因为鼻炎导致鼻涕倒流,引发喉痒,造成咳嗽,开了5、6种药,其中包括激素,可是也没有什么效果。一直咳嗽了两个月,终于忍不住了。再去看西医,还是没有看出什么问题。到七个月的时候,又去看西医,做了CT、MRI等各种检查,都看不出什么问题,每天就是不停地咳。

七个月中,我几乎无法睡觉,身体非常虚弱,走一点路就会气喘吁吁,不能工作,无法进行任何社交活动,感觉身体越来越差。没办法又转去看中医,大约花了两千美元吃中药,也是一点效果都没有,感觉自己真的是走入了绝境,没有希望了,一点信心也没有了。

偶然在自媒体上看到扁康丸的广告,说扁康丸医好了十六万人,我忍不住一笑,心里说:吹牛呢。后来又多次看到广告,心想要不就打电话问问?播这个广告的自媒体主持人是我非常信任的人,以他们的人品应该不会说假话。在无人望之中,我终于下决心拨打扁康丸服务热线。

虽然工作人员非常专业,也非常耐心,但是我还是抱着怀疑的态度,迟迟下不了决心,前后考虑了两个月的时间。这期间我的咳嗽越来越严重,几乎站不起来,一站起来就累。我坐飞机要选靠近厕所的位置,以便咳嗽时能及时跑到厕所。当时我每天身上必带两样东西:温水、纸巾,好像咳嗽已经成为了我生活中的一部分,找不到任何解决的办法。

2023年10月,出于无奈姑且赌一把的心态,我决定试试扁康丸。刚开始服用时,没有感觉到任何效果,后来咳嗽越来越严重了,心里对扁康丸充满怀疑。但是我的性格是做任何事情都要有个结果,不会半途而废。我隔天就给扁康丸全球服务中心打电话,每次都是带着一肚子的火气和发泄的心态讲话,因为我根本就不相信工作人员讲的话。每次打电话我都是带着怀疑、担心、抱怨扁康丸根本没有效,担心自己这样没完没了地咳下去,会转成什么更严重的病。当时和工作人员讲话都会因为咳嗽中断几次。

能让我一直坚持吃扁康丸有两个原因:一个是当时确实是没有任何办法了,因为咳嗽,七、八个月都没有睡过好觉;另一个原因就是我的女儿从出生就有皮肤过敏、哮喘,靠西药维持,我想这毕竟不是个办法,如果我吃了扁康丸有效,就让女儿也吃。

忽然有一天我先先生说,“你好像咳嗽少一些了!”我这才发现:是啊,之前我每天晚上咳嗽吐痰的纸装满满的一纸篓,现在吐痰用的纸少了百分之九十,能讲一句完整的话了,也能睡好觉了。服用到第七瓶的时候,虽然偶尔还有咳嗽,但是和服用扁康丸之前已经完全不同了,痰很容易就咳出来了。服用到第八瓶的时候,我感觉身体已经恢复了百分之九十五,只是偶尔咳一两声,精力、体力也都恢复了很多。

我个人觉得服用扁康丸一定要有耐心,在不知不觉间就恢复了健康。现在我基本上不咳嗽了,可以放心地让女儿服用扁康丸啦!我也会一直服用下去。

### 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

# 从乞丐到小偷 他为何命运翻转成巨富

文/刘晔

人的命运天注定，那么人的命运是否可以改变呢？且看清朝一位小偷逆袭为巨富的传奇人生。

清朝道光帝年间，某地有一个穷困潦倒之人，姑且称之为某甲。他早年乞讨为生，后来沦为小偷。然而命运却在数年之间陡然翻转——他终成巨富，子孙繁衍，后代中有人科举中第，官至道台。如此天壤之别的人生转折，究其根本，与他所行的两件大善事密切相关。

## 一、见义勇为，保全贞节

某甲做小偷时，县里有一户富裕人家，男主人皆已去世，只留下妯娌三人守寡。长房、次房无子，唯有三房怀有遗腹子。妯娌三人盼望腹中是男孩，以延续宗嗣。

清明时节，长房、次房外出扫墓，往返需三日。三房因身怀六甲，留守家中，仅有一老妇侍奉。某甲探得此事，动了盗窃之心。

当夜，他翻墙而入，趁妇人与老妇查看门户之际，藏入三房的卧室暗处，欲待其入睡后窃取财物。

不料，妇人回屋后并未就寝，而是在灯下读书。老妇似有醉意，催她早睡，被打发离去。片刻后，一名衣冠楚楚的年轻男子推门而入。妇人见状大声呼救，男子上前强逼求欢。妇人誓死拒绝，高呼老妇却无人应答。男子见其抗拒，拔刀相胁：“若不从，便杀你！”妇人怒斥：“清白人家，宁死不屈！”

千钧一发之际，某甲义愤填膺，猛然跃出，夺刀将男子砍倒在地。妇人惊恐万分。某甲遂打开大门，高喊捉贼。邻里赶来，只见一人倒在血泊之中，竟是西邻之人，所幸未死。

众人将某甲与那男子一并送官。官衙审讯时，男子反诬妇人与某甲通奸。某甲坦然道：“我是贼，世人皆知。妇人纵然不贞，岂肯与贼通奸？”为证清白，他甚至将自己过往盗窃之事一一道出。核查无误后，官府严刑逼供，那男子终吐实情——原来他垂涎妇人美色，贿赂老妇引路，欲行不



乞丐为生，沦为小偷的他，命运却在数年之间陡然翻转，终成巨富。(123RF)

轨。官府依法惩治二人，庶表妇人贞烈，并以某甲见义勇为，免其罪责。此一举，保全了妇人贞节，也保住了腹中宗嗣。

## 二、见财不取，守住本心

某甲获释后，仍旧做贼。某夜行窃失手，仓皇逃入一座破庙，藏于神案之下。不慎撞倒泥像，自己也跌倒在地。恍惚间，青面赤须的鬼卒持刀呵斥，欲取其命。

忽然从殿上传来声音：“此人保人贞节，保全宗嗣，阴德甚大，天帝已赐厚报，鬼卒岂敢害他！”鬼卒被喝退。又道：“丹墀之下，有银相赠。”

某甲叩谢而去，梦见银山在阶下。正欲前行，忽然跌倒，醒来已是天将破晓。

他想起梦中语，沿台阶细细搜寻，只得一枚“康熙通宝”大钱。心想或许是神佛戏弄，便收起离去。

至一村口，他用此钱买山芋充饥。不久，一位老者亦来买山芋，匆匆离去时遗下襁褓。某甲打开一看，内有两锭黄金、百余银元、数百制钱、账册四本，记有未收巨款。

他心中一动：莫非这便是神所赐？但转念想到，若失账册，老者必倾家荡产。虽是“天赐”，亦不该取。于是原地等候。

果然，老者慌忙折返。某甲将襁褓如数奉还，只取数文买食之钱。老者不加查验，径邀其归家。

老者乃楚地巨商，在此经营木料店多年，资本百万，多为赊贷，账册一失，家业尽毁。感激之余，欲赠千两银酬谢。某甲坚辞不受。

老者问其生计，某甲坦言：“实不相瞒，我是小偷。”老者却大喜：“你便是那保全贞节之人？天地可鉴！今日又见利不取，光明磊落，士人亦难及。可愿随我经商？”

某甲欣然应允。

## 三、命运转折

他随老者习商，两年间勤谨细致，账目分毫不差。老者年迈无子，遂认其为嗣，携归故里。乡人不知其出身，老者去世后，某甲继承家业，家道愈盛。

其后子孙繁衍，科举中第，有官至道台、巡抚者，遂成楚地望族。

## 结语

从乞丐到巨富，从盗贼到世家祖先，某甲的命运之变，看似偶然，实则必然。

一次见义勇为，救人于危难；第二次见财不取，守住本心。

正是这两次关键的选择，改变了他一生的走向。命运或许有定数，但德行可以改变命数。命运的底色，一旦以善良铺陈，天地也会为之改写。

# 两次遭遇强盗 何以幸运脱险？

文/顾丹

清朝时，浙江秀水县有一个姓盛的后生，平日对人十分宽和，很有体恤他人的仁爱之心。盛生有位族兄在广东某县当县令，于是他便去投靠。时间长了，与那儿的县丞交上了朋友。

一天，县丞请盛生到家里来吃饭。席间，一个下人不小心把汤汁洒在盛生的衣服上了。县丞勃然大怒，下令让人用铁链锁住那个下人的脖子，准备对他施以杖刑。

盛生立刻拦住了县丞，对他说道：“那人也并非故意为之，就饶他一回吧！况且，您今天如此盛情地款待我，若因我而责罚他人，我实在心有不安啊！”可当时，县丞还在气头上，怎么都不愿放下下人。盛生又再三劝说，他才作罢。

过了一年，盛生的族兄被调往外地。不久后，他也启程前往。路经一家客栈，见天色已晚，便打算在此过夜。一进客栈，他感觉阴森森的，里面的布置都已陈旧，不像是给人住的。他刚进房间，就发现门外有几个人在窥探，但很快他们又走了。

夜半时分，盛生并未熄灭蜡烛。他躺在床上，久久不能入睡。这时，一个人悄悄推开了他的房门。盛生赶紧坐起身来，眼睛直直地看着他，刚想问他是谁，那人就转身离开了。出了房门，他又招呼门外的人一起离开。

第二天，天刚亮，盛生继续赶路。没走多远，就发现有人在跟着他。他一回头，看到是昨夜之人，就大声问他，为何要跟着自己。那人也没逃开，而是上前说道：“大人，您不记得当年那个把汤汁洒在您衣服上的下人了吗？”原来，当年这人被赶出县丞家，后一直流落在外，成了盗贼。

他见盛生若有所思的样子，便继续说道：“大人，您有所不知，这一带本就荒凉，许多盗贼都聚集在这里，常年以抢劫为生。就连那客栈的老板，都跟他们串通好了。”

接着，那人又说：“昨晚，我带的伙计本打算对客栈里的人下手，可闹到您的房间时，我一眼就认出了您，于是赶紧让兄弟们停手。如今您虽然出了客栈，却没走出强盗们的世界。我会一直跟在您身后，护送您再走一段。等您到了安全地界，我再返回！”

就这样，那人远远地跟着盛生走了一夜。第二天到了安全的地界，那人才离开。

说起遭遇强盗却不遭抢的稀罕事，盛生经历的还不止一次。有一次，盛生坐船去山东。船刚靠岸，就有一伙强盗冲了过来。他们冲进船舱，正打算劫掠客人的财物。这时，一个为首的强盗认出了盛生，于是立刻示意同伴停手。

他快步走到盛生面前，恭敬地说道：“小人不知道先生在这儿，实在是冒犯了。您如此德高望重，即使我当了强盗，做过许多不仁不义之事，也断不敢对您这样的好人下手。”

说完，他就带着同伴离开了。盛生追上去问道：“你们到底是谁？怎么会认识我呢？”那人转身，又毕恭毕敬地回答：“您来收租时，每次总是为我们这些交不起租的农户着想。您的大恩大德，我们都没齿难忘啊！”就这样，盗贼离开了。

原来，当地一些农户租了盛生家的几亩良田。家里收租的事都由盛生亲历亲为，若遇到收成不好、无力交租的农户，他就免去人家的田租。上面那伙强盗中就有农户的家人。他们或因生活所迫，无奈要靠偷为生，但一遇到恩人，就立刻升起了想要报恩的善念。而善报源于善因，若非平日一直积德行善，盛生也很难让强盗“放下屠刀”。

(资料来源：《北京园笔集》)

# 救人救己的故事两则

整理/秦源

在纷乱与无常的人世间，人们常常以为“施与”与“回报”是两件彼此独立的事。然而，这两则发生在清代的真实故事，却以朴素而深刻的方式揭示了一个恒久不变的道理：救人，往往也是在救己。

## 故事一：施药得报

广西桂林的陈桂舫先生，是道光十七年（公元1837年）丁酉科乡试的举人。有一年，他和叔叔从河南回家，途经洞庭湖，遇到逆风而停船。当时，有几艘帆船停在湖上。其中有十几只是流民的小船，船上有很多人病了，有人病死了。当时，陈桂舫的身上带着一些像藿香、六合之类的药丸，他和自己的叔叔把这些药丸给病人服用后，很快就见效，因此求药的人络绎不绝。后来药丸没剩多少了，看样子无法满足所有人的需要。这时陈桂舫的叔叔说：“药本来就是用来救人的，如果吝啬不给人家，岂不是不义？”于是就把所有药丸都分给了那些人，结果救活了几十人。

第二天早上风向转顺，各艘船都不约而同地出发。到了傍晚时，距离湘阴还有十几里，风突然停了，大家



的心情稍微稳定了一些，但船家却惴惴不安，说担心风向会改变，只好勉力加速航行。离开岸不到半里时，风向突然又逆转，且风力越来越猛，再加上船大容易招风，根本无法靠岸。

迫不得已，船家让水手和全船的人用小船上岸，然后再用两条巨大的缆绳拉住大船，想让上岸的人在岸上拉着缆绳让船靠岸。船主又让陈桂舫紧紧握住船舵，别让船偏离方向。

大家刚一上岸，突然颶风怒发，船剧烈摇晃，船身上下起伏，被抛出一丈多高，人力根本无法控制，眼看大船就要被颶风吹到湖中央时，大家都惊慌失措。突然听见山后面有一群人大喊：“快去相救！”

此刻，有七、八十人从山后面跑出来，潜入水中，手拉着缆绳，一声呐喊，众人齐心协力，终于将大船拉到岸边。

大家都在庆幸能死里逃生的时候，陈桂舫询问他们是谁，原来他们就是昨天得到他赠送药丸的那些流民。因为他们的船较小，还没有起风的时候早就到岸了。这真是有神灵在指引安排，救人即是在救自己，真是没有错。

## 故事二：集市中主持公道 叛乱中全家性命得保全

汉阳（今武汉三镇之一）有一位姓宋的老翁，在道光辛巳年考取了举人。他性格正直，讲义气，世居汉口镇，当地人都很仰慕他。

镇上有许多外来的商人，他们携带着资金，来到此地想谋取一些蝇头小利。但当地有一些狡诈的官吏，趁着商人因事上官府的时候，总是想方设法来盘剥他们。宋翁本

性淡泊，做事光明磊落，很鄙视这些官吏的所作所为，常常主持公道，帮助商人摆脱困境。

有一位从广东来的黄姓商人，在集市因为某事被敲诈勒索，面临不测之祸。这时宋翁路过集市，正好碰上这件事情。他为黄姓商人主持公道，解决困境。宋翁离开的时候，也没问那个商人是什么人，但是黄姓商人则非常感激宋翁的恩情。

后来宋翁移居到武昌，恰好和黄姓商人为邻居。

壬子年冬天，南方发生了叛乱，乱兵北上攻陷了武昌。宋翁关闭了家门，打算全家殉难。黄姓商人知道后，就凿穿墙壁到宋翁家，对宋翁说：“乱兵是广东人，我会说粤语，我会为你们求情，保证你和家人平安无恙。否则，那时你们再自尽也不迟。”

宋翁暂且听从了商人的劝说。于是黄姓商人派了一名广东籍的伙计，日夜为宋翁家守门，因此宋翁一家才没有受到乱兵的侵扰。两个月后，乱兵弃城逃跑，宋翁全家保全了性命，这都得力于黄姓商人的帮助。

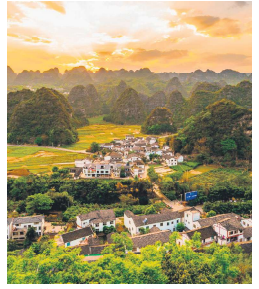
宋翁的儿子后来考中了举人，被挑选出任知县，到山西某县为官。

(资料来源：《北京园笔集》)

文/琳真

# 看贵州 (10)

## 峰林与峡谷之间的山水长卷——兴义



万峰林周边的布依族村寨

人的地方，还在于山水之间延续至今的生活气息。

兴义自古便是布依族、苗族等少数民族聚居的区域。许多村寨依山而建，临水而居，灰瓦木楼散落在峰林、河流与田地之间，与许多被高度旅游化改造的景区不同，这里的村庄仍保留着相对完整的山地生活节奏。清晨时，炊烟从村寨间缓缓升起；午后，老人坐在木楼檐下闲谈；傍晚时分，夕阳落在田埂与峰影之间，整片山乡会呈现出一种格外安静而辽阔的气息。

万峰林周边的布依族村寨，是兴义山人文最具代表性的区域之一。村前多有河流、水渠与稻田，房屋则顺应地势层层铺开。由于长期适应喀斯特山地环境，当地形成了独特的农耕方式与聚落结构。田地依水而开，村落伴河而生，人与自然之间始终保持着一种紧密联系。

在布依族传统文化中，许多节庆与山水、农时密切相关。每逢节日，村寨中仍能见到传统八音坐唱、拦门酒等民俗活动。布依八音以唢呐、胡琴、月琴等乐器合奏，曲调悠长婉转，带有浓厚的山地民族特色。而在节庆或婚嫁场合，主人家会以米酒迎客，歌声与乐声常持续至深夜。

### 兴义美食

兴义的饮食，同样带着鲜明的山地气质。当地人喜食酸辣，口味浓郁，却又保留食材本身的鲜香。最具代表性的，是街头巷尾随处可见的羊肉粉。

相传兴义羊肉粉始于清代，已有300多年的历史。其制作过程比较复杂，需取上等本地山羊，去毛、除杂，再加上姜块用小火熬煮。出锅冷却后，将羊肉切成薄片放到粉上，再配以葱末、茭菜、酸萝卜、辣椒面等佐料。兴义羊肉粉的特点是羊肉熟透而不烂，米粉雪白，汤汁鲜醇，辣香味浓，油而不腻。与贵州其它地方的羊肉粉不同之处在于，兴义每家羊肉粉馆都有自己的秘制酱汁。



兴义美食羊肉粉

鸡肉汤圆则是另一道兴义极具地方特色的小吃。它以鸡肉、猪肉等为馅，外皮软糯，汤底鲜香微辣，兼具主食与汤品的特点。

除了羊肉粉和鸡肉汤圆，兴义还有一种名为“刷把头”的传统食物，属于当地常见的面食类点心。刷把头的主料为竹笋、瘦肉和面粉、鸡蛋做的面皮。把调好味的馅料用筷子挑一些放于面皮上，肉上再放加工好的竹笋，然后用手捏拢，猛火蒸五六分钟即可。再配上用鸡汤、油浸胡椒粉、酱油、葱花、味精等兑成的蘸水，皮薄馅多，质地软糯，鲜香味美。



图1



图2

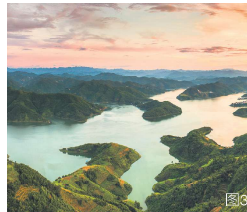


图3



图4

图1: 万峰林; 图2: 马岭河峡谷; 图3: 万峰湖; 图4: 雨补鲁天坑村民修建的地漏

兴义市位于贵州西南部，地处云贵高原向广西丘陵的过渡地带。这里城区与峰林彼此相邻，河流穿行其间，形成了中国西南独具特色的喀斯特山水城市风貌。

数亿年前，此地曾是一片广阔的海洋。随着地壳抬升与海水退却，厚重的石灰岩层逐渐裸露地表，又在漫长岁月里经流水溶蚀、风化侵蚀与地下暗河切割，最终形成今日峰林如海、峡谷深陷的独特地貌。

在兴义，山并非连绵起伏，而是一座座孤峰自平地陡然耸起。它们彼此独立，却又成群成片，宛如大地之上凝固的波涛。与此相对的峡谷则向地下纵深切入，瀑布、河流与断崖共同构成了一部完整而生动的喀斯特地质史诗。

### 万峰林

万峰林是中国最典型的喀斯特峰林之一，这里大量锥状山峰拔地而起，田园、村寨与道路点缀其间，构成层次丰富的山水风貌。

万峰林中的山峰绵延数百平方公里。明代著名地理学家、游记文学家徐霞客曾在贵州考察，并在其《徐霞客游记》中大量描述了喀斯特地形。那句“天下山峰何其多，唯有此处峰成林”就是他留给万峰林的赞叹。

万峰林分为东峰林与西峰林，其中西峰林景观最为集中。群峰之间，布依族村寨与农田散落分布，纳灰河如玉带般穿行于峰丛之间，将纳灰村等传统村寨串联起来。春季油菜花盛开时沿河铺展，与峰林形成鲜明对比，呈现出独特的山地田园气息。

万峰林中最经典的景区就是位于的核心田园区的八卦田了。八卦田依托喀斯特谷地地形，由长期农耕活动逐渐塑造出环状田园景观。从高处俯瞰，环形农田宛如一幅嵌入大地的八卦图案，与周围峰林相映成趣。



八卦田

农田所在地的地下暗河长期溶蚀地表，形成向下凹陷的天然洼地，而周边居民则顺应地势开垦农田，使自然地貌与农业生产巧妙结合。这种景观既保留了喀斯特地貌的原始特征，也展现了人与自然长期共处形成的生活智慧。

### 马岭河峡谷：大地深处的裂痕

如果说万峰林呈现出的是群峰巍然耸立的壮阔，那么马岭河峡谷展现的则是深切峡谷的震撼。

马岭河峡谷全长74.8公里，谷宽约50至150米，谷深多在120至280米之间，最深处接近300米。由于河流

长期深切侵蚀，原本完整的喀斯特地形被不断开裂，最终形成今日险峻幽深的峡谷地貌。

马岭河发源于云南乌蒙山系白果岭，上游称清水河。河流在长达百余公里的流程中，整体落差接近千米。充沛湍急的水流持续不断地冲刷，在海拔约1200米的高原面上切割出这条巨大的地缝峡谷。从高处俯瞰，宛如大地断裂开的巨大伤痕。

马岭河峡谷最鲜明的特征，是“谷中有河，崖上有瀑”的立体景观结构。峡谷周边支流密布，大量溪流从悬崖顶部汇入谷底。雨季时，数十条瀑布同时从崖顶飞泻而下，有的如银河倾落，有的似白练垂空，也有瀑流如万马奔腾。水流撞击岩壁后化作弥漫水雾，使整个峡谷常年湿润清凉。由于瀑布数量众多，这里也被称为“天河地缝百瀑谷”、“七十二瀑聚一峡”。

与瀑布共同构成峡谷奇观的，

还有两岸大面积分布的钙华壁挂。富含碳酸钙的地下水长期沿岩壁渗流、沉积，逐渐形成层层叠叠的天然钙华景观。远望时，有的如流云覆壁，有的似群鹰展翅，也有部分形态宛如灵芝、木耳附着于绝壁之间。

由于湿润的峡谷气候与复杂地形，这里也形成了良好的生态环境。峡谷内终年水汽弥漫，植被覆盖率较高，分布其中的植物种类超过2000种。空气中负氧离子含量较高，因此也被称为“天然氧吧”。

### 万峰湖

万峰湖位于黔、滇、桂三省区的交界处，是珠江上游重要水域之一。

这座湖泊是由水库蓄水形成的大型人工湖，与周边喀斯特峰林共同构成“水上峰林”的景观。湖区岛湾众多，岸线曲折，群峰倒映于碧水之间，使万峰湖兼具山地湖泊与喀斯特峰林的双重特征。清晨时，湖面常有

薄雾浮动；傍晚时，夕阳映照峰影，山水之间显得格外宁静辽阔。

### 雨补鲁天坑

雨补鲁天坑位于兴义市清水河镇联丰村。一亿多年前，这里的地下暗河冲蚀山体，形成了一个巨大的溶洞，并将溶洞冲出一个缺口。后来，溶洞大面积塌陷，就形成了如今的雨补鲁天坑。

天坑四周群山环绕，坑底的村庄住着百余户陈姓居民。村里的建筑均是就地取材，至今保留着传统风貌。山腰处涌出的泉水可满足居民的生活及农田灌溉需求，当水量丰沛时，多余的泉水会顺势汇入村中的一个洞口流入地下暗河。村民围绕这个洞口修建了圆形的斜坡，这一独特的景观被称为“地漏”。

### 布依山乡的人间烟火

除了壮阔的峰林与峡谷，兴义动





**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, 位于地平, 带112平米私人花园和一个封闭停车位。  
 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)**

**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

代发奶粉

电话: 01 55 89 27 28 / 06 24 66 36 88 / 06 52 52 81 31  
 5 Rue Civiale 75010 Paris 16 Rue Joseph et Etienne Montgolfier  
 地铁2、11号线: Belleville 93110 Rosny-sous-Bois  
 (5号出口) 快线E线: Gare de Rosny Bois Perrier

**餐馆出售 (93 Pantin)**

75座位, 面积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: \_\_\_\_\_

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**

连续12期: 35€ TTC  
 连续25期: 65€ TTC

**新興肉店**  
**SAS HIENG SENG BOUCHERIE**  
 各种新鲜肉类食材  
 鸡、鸭、猪、牛、羊及鸡蛋。  
 欢迎光临  
 Tél: 01 40 34 08 20  
 36, Rue de Joinville  
 75019 PARIS  
 地铁7号线: Crimée

**咖啡/酒吧/烟草店出让 (14 Deauville)**  
 位于市区主干道旁, 正对火车站, 人流量大。有大露台, 楼上带2套公寓。距巴黎约2小时车程。  
 烟草佣金收入: 330,000€  
 FDI, PMU接收后可继续经营, 收入约200,000€  
 咖啡销售: 每日约3-4公斤  
 纯酒吧营业额: 每日约2,000€  
 租金: 5,900€ HT  
 让: 1,600,000€  
 有意者请电: 06 76 72 04 42 (法语)

**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

**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

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)

更多店铺出让、房屋出售等小广告, 欢迎登陆 [www.kanzhongguo.eu](http://www.kanzhongguo.eu) / [www.regardschine.com](http://www.regardschine.com), 浏览最新信息!

# 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，白天邊哭邊抓，晚上不睡呼呼唧唧了；到第六個月時，皮膚開始好轉了一些；服用到了第七個月，她皮膚過敏減輕了，四肢的皮膚開始好轉，排毒反應也不那麼厲害了，長出新皮膚來了；到第八個月時，女兒會出汗了！女兒在服用扁康丸期間只出現過一次感冒發燒，四天就好了。後來她個子和長得和同齡小朋友一樣高，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，停用了十多年的西藥，只吃扁康丸。2017年4月去做CT檢查時顯示：肺部的空洞明顯變小了。現在我連續說話半個小時都是聲音洪亮，底氣十足。自從服用扁康丸後，我就不再感冒，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。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，有中醫專家門診也無效，幾年下來錢沒少花，但是沒有任何好轉。後來到了美國，朋友介紹扁康丸給我，服用後感覺和以往吃過的中藥西藥都不一樣。在服用第一瓶時出現排毒現象，了解到這是正常的治療過程後就放心了。服用兩瓶後就開始轉好，服用七瓶後基本康復，每天都可以工作，沒有任何呼吸困難的現象。身體健康了、心情好了、感覺生活又充滿了希望！對扁康丸的感激真是無法用語言表達！

##### 花粉過敏和哮喘都消失了 神清氣爽

美國舊金山劉太太，70歲：  
我從五十幾歲時出現花粉過敏的現象，一年四季都過敏，鼻塞到無法呼吸，過敏性哮喘，嚴重影響睡眠，心跳每分鐘110次，西藥無效。看到外孫女服用扁康丸的效果很好，于是我從2015年10月開始服用扁康丸。連續服用兩瓶沒有效果就停了，病情加重到上樓或爬坡都呼吸困難到要窒息，我又重新開始服用扁康丸。服用到第五瓶時，效果就非常明顯了，我停用了西藥，只服用扁康丸。服用西藥後，服用扁康丸的效果更明顯了。現在我的花粉症完全好了，鼻子不塞了，呼吸順暢，心跳也正常了；走路也有力氣了，睡眠好了，胃口也好了，什麼都可以吃了，皮膚有光澤，臉色白裡透紅，上樓爬坡也不會呼吸困難了。自從服用扁康丸，我沒有感冒過，花粉症也完全好了，現在每天都神清氣爽，頭腦清醒，心情愉快！

##### 我的鼻炎哮喘完全康復了

中國大陸王女士，49歲：  
自2019年中國年我得了感冒併發成鼻炎。因為鼻塞，流鼻涕，胸悶，耳朵疼，嗓子癢，我每晚都無法呼吸，更無法睡覺。看了很多醫生也無效，我又出現哮喘，二個多月沒法睡覺，眼角起了一个大包，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證明顯得到控制，沒有再惡化。看到我身體恢復，家人特別提高高興了。

##### 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月我在報紙上看到扁康丸的廣告，詢問之後開始服用。服用第一瓶時，出現哮喘加重的排毒現象；第二瓶只服用了幾天就停下來了；但是，想到以前中藥、西藥都用過了，也不管用，還是繼續服用吧，給自己一個希望。在沒有自己選擇的情況下，只好又繼續服用扁康丸。隨著時間推移，情況出現了轉機，身體越來越好，哮喘、咳嗽也減輕了，走路不像原來那樣困難了。服用五瓶之後，走路和沒生病之前一樣快了，也不咳嗽、不喘了，感覺非常舒服。我很慶幸自己能堅持下來，否則，錯過一個很好的治療機會不說，身體難受，還遭人替啊。

更多見證  
請上網查看！

