



晓东信贷

Courtier en crédit

商业贷款

- ▲ 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停车场。

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)

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



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

地址: 19 Avenue d'Italie
75013 Paris



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)

万能凉拌汁

文/家惠 图/Adobe stock

在炎热的盛夏里，不妨在每餐中搭配一盘清爽的凉拌菜。酸辣开胃、清凉爽口，不仅能缓解暑气，也能让人在闷热天气里更有食欲。

凉菜到底怎么做才好吃？有一种“万能凉拌汁”，学会了拌什么都有滋味。

做凉拌菜，说来很简单，食材洗净切好或者焯水断生后，再加些调料一拌就可以吃了。不过，凉拌菜想要真正好吃，料汁是关键，只加生抽和醋的味道就较为单一。

有人做凉拌黄瓜，看一眼就知道味道差点意思，因为大多数人只用到了大蒜、生抽、醋，这样拌出来不仅卖相欠佳，也很难入味。

那么，凉菜到底怎么做才好吃？本文就介绍一道“万能凉拌汁”，学会了拌什么都好吃。此外，还有一些小技巧，感兴趣的朋友赶紧来看看，这样做保准每次都能做好，一家人吃得开心。

做凉拌菜的四点技巧

①肉类凉拌前，要先焯水去腥，再煮到熟透。焯水时除了加料酒，还要加些葱和姜，这样去腥效果更好。

②焯水后的蔬菜，若是含水量多，一定要攥干再凉拌，比如菠菜。

③蔬菜焯水时，时间要掌握得恰到好处。时间太短容易留下生味；时间太久又不够脆嫩。像红豆这类蔬菜，就尤其需要注意火候。

④水份多但不需要焯水的蔬菜，要先用盐或糖腌出水，比如黄瓜。

凉拌菜“三不宜”

凉拌菜虽然清爽开胃，但有些细节还是需要多注意。若食材处理或保存方式不当，不仅影响口感，也可能增加身体负担。下面这三个很多人都容易忽略的小问题，看看您平时有没有留意。

一、不宜放入冰箱再取出冲洗

凉拌菜基本上都是常温的清水来冲洗的。有的人喜欢把菜放入冰箱里，拿出来之后直接用冷水清洗过就开始凉拌，这样是错误的。

冰箱里面本身会有一些细菌，容易黏到蔬菜的表面，仅用冷水冲洗，表面的细菌并不能够完全去除。

所以正确的做法是不要把菜放



夏日凉拌菜食材众多，可以试试用万能凉拌汁。

到冰箱里面，吃凉拌菜之前现吃现买，拿新鲜的蔬菜来清洗，用冷水清洗后可以再用凉开水冲洗一下，并浸泡十分钟。这样能够防止有生水在菜的表面，防止身体较弱的人吃了用生水洗的菜不舒服。

二、有的菜不宜焯水

夏天吃凉拌菜，吃的就是那份清凉爽口和食材本身的新鲜感。不过，很多人在处理食材时，常常会习惯性地先把蔬菜焯水，但并不是所有的蔬菜都适合这样处理。

对于豆角、木耳这类不适合直接生吃的食材，焯水是很有必要的，既能去除生味，也吃得更安心。但像生菜、苦菊等可以直接食用的绿叶蔬菜，则更适合洗净后直接凉拌。如果这类蔬菜也拿去焯水，叶子很容易被煮软、发黏，不仅失去原本清脆的口感，看起来也不够清爽，反而少了凉拌菜应有的味道。

三、不宜吃剩菜

在吃凉拌菜的时候最好是现吃

现拌，拌的也不要太多。因为夏天本来就是非常炎热的季节，吃剩的凉拌菜，由于经过筷子不断夹取，会混入很多唾液，加速它的发霉变质，所以剩菜不要留到下一顿饭，否则容易导致腹部不舒服。

凉拌菜看似简单，制作时其实也有不少需要注意的地方。如果食材处理或保存的方式不当，不仅影响口感，也可能引起肠胃不适。因此，做凉拌菜时还是要多留意一些细节，按照合适的方法处理食材，既能吃得清爽舒服，也能更好保留食材本身的营养，家人吃起来也更安心。

动手做 万能凉拌汁

◆食材

大蒜、小米椒、小葱、香菜、粗辣椒粉、细辣椒粉、熟白芝麻、白糖、生抽、香醋、鸡精、食盐、食用油。

◆做法

①大蒜切碎末，小米椒切小圈，小葱切葱花，香菜切成小段（香菜梗和叶分开）。

②蒜末、小米椒、葱花、熟白芝麻、香菜梗段、粗辣椒粉、细辣椒粉放进碗中。（小米椒可以根据口味酌量添加，香菜叶最后拌菜时再放）。

③锅内加入食用油，烧到微微冒烟的状态，这样大约有七八成热，将热油倒进碗中，激发出调料的香味，用筷子搅拌均匀，静置到凉下来。

④最后加入生抽、香醋、白糖、鸡精、食盐，把味道调好。（请根据个人口味酌量添加）。

⑤按照这个方法把凉拌汁调好，就可以准备想凉拌的食材了，拌肉类、蛋类、蔬菜均可。常见的有五花肉、牛里脊、鸡胸肉、大虾、鸡蛋、皮蛋、菠菜、黄瓜、莲藕、木耳、金针菇等等，按照自己的喜好准备，可以拌个大杂烩，也可以分开拌，都好吃。

料理小贴士

①做凉拌菜的蔬菜最好现吃现买，用冷水冲洗后再用凉开水清洗浸泡。



②吃凉拌菜最好是现吃现拌，保持新鲜，保持饮食健康。



③香菜叶子和香菜梗需要分开，香菜叶子在最后拌菜时再放。



④小米椒比较辣，如果不擅长吃辣味的朋友须酌量使用。



⑤大叶菜不焯水，避免太软烂。



⑥豆角需焯水，避免生吃。



酸爽果香风味锅2款

文/山平 图/Adobe stock

在夏季，酸香锅底广受欢迎，水果之酸味带有香甜底蕴，呈现出天然的鲜甜风味。搭配肉类料理，层次丰富且解腻。



西红柿锅

西红柿锅

这道汤品适合四季享用，鸡肉的鲜嫩与欧式香肠的浓郁风味，可提升汤底香气的层次，巧妙衬托出西红柿的酸甜滋味。

食材

西红柿500克、洋葱100克、高丽菜150克、鸿喜菇100克、鸡腿肉200克、欧式香肠150克、蒜末10克、橄榄油10毫升、西红柿糊70克、水800毫升。

调料：盐、胡椒粉适量。

做法

①西红柿和洋葱切块；鸡腿肉切块备用。
②热油锅，炒香蒜末与洋葱，加入西红柿糊，以中火拌炒至洋葱熟软；加入西红柿、高丽菜，加水淹过

食材，煮滚。

③续放鸡肉与欧式香肠，煮至熟透；下菇类，煮2分钟，最后放调料即可出锅。

柠檬锅

这道柠檬酸味汤以新鲜蔬菜和适量肉类慢慢熬煮，口味简单自然却富有层次，适合喜欢清淡原味的人。

食材

新鲜柠檬6片、盐渍柠檬半个、洋葱100克、白菜200克、鸿喜菇100克、欧式香肠150克、猪瘦肉块200克、鸡高汤800毫升、水煮青菜和萝卜片适量。

调料：盐、胡椒粉、蒜粉适量。

做法

①猪肉用少许调料腌半天。

②青菜、红萝卜烫烫备用。

③鸡高汤煮滚，放盐、柠檬、猪肉、洋葱煮滚，加柠檬汁，小火炖煮，撇去浮沫，煮至猪肉软烂。

④放香肠、白菜，煮熟软，酌量加调料。

⑤最后下水煮蔬菜、鸿喜菇和柠檬片，煮滚即可上菜。



柠檬锅

当提醒变成唠叨

不少家长每天都在重复相似的话：快起床、写作业、别玩手机、早点睡。这些话的背后是父母的关心，是希望孩子能养成好习惯、少走弯路。然而，当善意的提醒在无止境地重复中演变为令人窒息的唠叨，它便在潜移默化中侵蚀着亲子间的温情。

当提醒过度，温暖的叮嘱便变调成了“情感噪音”。它不再是成长的助力，反而像一道墙，堵塞了沟通的渠道，让亲子关系渐行渐远。

那么，提醒是如何在不经意间变成唠叨的？这种过度干预又会对孩子造成怎样的伤害？

提醒与唠叨的区别

很多家长疑惑，同样是关心孩子，为什么有的提醒孩子愿意听，有的却变成了孩子反感的唠叨？其实两者的本质，有着清晰的区别。

提醒是克制的、有针对性的引导，核心在于“尊重”。比如，孩子准备出门忘带书包，一句“你的书包还在沙发上呢”，这就是提醒；孩子写作业时分心了，一句“现在该专注完成作业了，有不会的问题可以找我”，这也是提醒的方式。这种提醒不带情绪，不重复，孩子能感受到关心，也愿意接受。

而唠叨，则成了重复且带有情绪的宣泄。它的核心不再是引导，而是无休止地数说与指责，其中往往夹杂着父母心中的不满与焦虑。同样是忘带书包，唠叨的说法是“跟你说过多少回了，出门前检查好东西，总是不长记性，一点都不让人省心。”；同样是写作业分心，唠叨会变成“就知道玩，作业拖到什么时候，天天不自觉，我不盯着你就不写。”

面对善意的提醒，孩子往往能坦然接受；但面对唠叨，他们潜意识里产生的却是本能的抵触。但是，许多父母将这种防御反应误读为“不听话”或“故意挑衅”，于是试图通过增加提醒的频率来解决问题。结果，爱变成了压力，亲子之间陷入了“越唠叨越不听，越不听越唠叨”的恶性循环，让彼此都感到疲惫不堪。

过度提醒带来的后果

第一种后果，是加重了孩子的逆反心理。尤其是处于青春期的少年，他们会将父母的反复叮嘱，解读为对



自己能力的不信任，是父母在过度控制自己。为了维护自主权，他们会刻意反抗——你让他早睡，他偏熬夜；你让他写作业，他偏玩手机。原本的关心，变成了亲子间的对抗。

第二种后果，是沟通彻底失效。当唠叨成为常态，父母的话就会变成背景噪音，孩子会用“左耳进，右耳出”的方法应对。哪怕父母说得口干舌燥，孩子也听不进去一个字，最后就演变成“你说你的，我做我的”。

第三种后果，是双方的情感耗竭。面对孩子的对抗，父母会感到自己的付出不被珍惜，满心委屈；孩子则觉得自己的自由被剥夺，每天被负面情绪包围，内心烦躁。这种负面情绪积累到一定程度，要么爆发为家长与孩子激烈的冲突，要么转化为亲子间的冷漠疏离。

从唠叨开始，最后发展到情绪失控的地步，孩子和父母都很受伤，而最终伤害到的，是父母与孩子之间珍贵的亲子关系。

跳出唠叨的陷阱

很多父母习惯了“我说你听”的

沟通模式，把提醒变成命令，却忽略了孩子的感受和自主意识。父母可以试着将提醒转化为开放式提问，比如，把“快去写作业”改为“你计划什么时候开始学习？要我帮忙干点什么呢？”；把“别玩手机了！”改为“你已经玩了一会儿手机了，接下来想怎么安排时间呢？”。

这样的提问既表达了关心，又尊重了孩子的自主规划能力，让孩子从被动接受者，变成主动参与者。

对于青春期的孩子，他们最看重的是隐私和自主权，正面说教和反复唠叨只会引发反抗。不妨换一种方式，在轻松的时刻，比如，一起乘车、一起散步时，不经意地聊起关键问题，避免面对面的说教，让孩子感受到尊重，才愿意敞开心扉。

很多父母之所以不停唠叨，是因为害怕孩子犯错、害怕孩子吃亏，总想提前预警、提前干预。但其实是，在安全范围内，允许孩子体验自己选择带来的后果，比反复提醒更有效。比如，孩子忘了带作业，让他自己去面对老师的批评；孩子熬夜导致第二天精神不好，让他自己感受疲惫的代

价。当父母不再事事包办，孩子反而能发展出更好的自我管理能力和责任意识。

另外，给家长们一个小建议：当你发现自己即将陷入唠叨模式时，不妨来一个“三秒暂停”——先深呼吸，思考一下这句话是否真的有必要说，是否有更好的表达方式。沟通模式需要持续练习才能见效，父母应尽量保持耐心 and 一致性。

真正的亲子沟通艺术，不在于说了多少，而在于被听进了多少。当提醒变成唠叨，本质上是父母的焦虑盖过了尊重，控制取代了理解。

唠叨的背后，是对孩子的爱与牵挂，只是用错了方式。其实，孩子需要的不是父母一遍遍的叮嘱，而是被信任、尊重和理解。当我们学会用倾听代替重复，用信任代替监控，用合作代替指挥，那些因过度提醒而受损的亲子关系，便能逐渐修复。

每个家庭都有独特的沟通节奏，不必追求完美，只需找到适合自己家庭的平衡点就可以了。

不再唠叨，学会放手，做一个智慧而不唠叨的父母。

寓言故事

乌龟与老鹰

一天，有一只乌龟突发奇想：要是能像老鹰一样飞就好了，飞是什么样的感觉呢？

要知道乌龟爬行的速度都很慢，如何才能飞起来呢？于是，能在天空中飞，成了乌龟的一大梦想。

乌龟正在苦思冥想的时候，看见一只老鹰在头顶盘旋，它突然感到机会来了，于是赶紧喊：“老鹰，老鹰，快下来，我有事找你。”

老鹰听见了，忙飞到乌龟的身旁。老鹰问：“什么事？乌龟老弟，我能帮你吗？”

乌龟祈求老鹰说：“我一直困在这个水塘中居住了几十年，感觉世界只有一个水塘大。希望你能带我一起飞一次。我好趁这个机会看看更广阔的世界。”

老鹰听了，感到非常诧异，便问道：“你没有翅膀，我们如何能一起飞翔？”

乌龟急忙说：“我虽然没有翅膀，但是我有尾巴。虽然我的尾巴很短，但是很有韧劲，你只用嘴衔着我的尾巴就行了。”

老鹰不同意乌龟的这个办法，说：“这个办法不行，很危险的。万一我开口说话，你不就会掉下来吗？”

可是经不住乌龟的再三请求，老鹰只好答应帮助他，于是衔着他的尾巴飞到了空中。

乌龟从空中往下一看，大声地说：“啊！我看见了平生从来没有见过的奇景。看，群山匍匐在我脚下；走兽，像蚂蚁一样小；树木花草，千姿百态！这次的天空飞行真是太美了！没想到我竟然有腾云驾雾的一天！我真的要感谢你啊！”

鹰刚张开嘴，还没来得及回答，乌龟就象石头一样坠而下。乌龟惊恐地闭上眼睛，并且把脖子也缩了进去。只听“扑通”一声，乌龟掉进了池塘里。

真幸运！乌龟狂跳不止的那颗心，很长时间才平静下来。乌龟十分高兴。此后，它总是对池塘里的各种动物夸耀自己这次飞行是多么的美妙，多么成功，并且还说：“你们也去求求老鹰吧，带你们到天上飞一回吧，在天上飞的感觉真的很奇妙。”

动物们问它：“如果掉下来，那怎么办呢？”乌龟胸有成竹地回答说：“没关系！掉进池塘里！就直接到家了。我已经有经验了啊。”

一次，乌龟又遇到了老鹰，想再次游历一番。老鹰答应了。乌龟游历够了后，对老鹰说：“我已经很满足了，你现在可以松口，让我回去了。”

老鹰便放开了乌龟。这次乌龟微闭双目，显得十分的惬意。然而，好运并不是经常遇到。这次乌龟坠落到一块石头上，不幸被摔成了碎片！

这个故事告诉我们：不要学那些好高骛远、不切实际的人。要脚踏实地走好人生的每一步！

鹿与狮子

有一只鹿在泉水边喝水，不经意间看到自己在水中的倒影。当它看见自己神气无双的独角时，便扬扬自得；可当见到自己四条纤细的腿时，又觉得苦不堪言。

忽然，一头狮子趁鹿毫无警觉，飞扑上来。机敏的鹿还是发现了狮子，它转身飞奔，不一会儿就把狮子抛得远远的。可不幸的事情发生了，慌张逃命的鹿闯进了一片树林，鹿头上那巨大的犄角卡在了树丫里，它无法挣脱，最终被狮子逮住了。

鹿在临死前，哀叹道：“我真是愚蠢啊！明明是不喜欢的东西却能够救我的命；而偏偏是我喜欢的东西却葬送了我的性命。”

怎样给6岁前的孩子选玩具

玩具是孩子们的最爱，在儿童成长过程中有着不可取代的意义，它不但给予儿童无穷的乐趣并满足其好奇心，更可培养儿童的想象力和创造力，帮助儿童思考及探索世界。0-6岁孩子们的玩具更是他们发育成长的重要伙伴。

每个孩子的气质、个性都不同，喜欢的玩具类型也会有所差异。父母在替孩子挑选玩具时，首要应该考虑孩子的兴趣，才能提高孩子玩游戏的兴趣和持久度，进而让孩子从玩乐中慢慢学习。

更重要的是，父母最好是能陪伴孩子一起玩，从中观察，了解孩子的喜好。

选择玩具应该符合孩子们在这个阶段的生理与心理发育的特点。从0-1岁是感官探索与动作启蒙，逐步过渡到1-3岁，孩子开始模仿与做较大运动，最终到4-6岁时的精细操作、社交与逻辑思维的全面培养。

0-1岁：感官唤醒与动作启蒙

这一阶段的宝宝以感知世界为主，鲜艳的颜色、摇铃的声响能激发



宝宝的注意力，帮助新生儿建立基础感知能力。而宝宝通常会通过敲打、抓握、咬、撕等方式玩玩具。

给他们手摇铃、黑白/彩色卡片、抓握球类（最好是色彩鲜明，可以发出沙沙的声响）、可水洗的牙胶、床铃之类的玩具是比较适合的。

因为婴幼儿正处于感官认知的发展阶段，时常将手边物品放入口中，所以父母们要特别注意玩具是否含有重金属或塑化剂涂料。

1-3岁：大动作发展与模仿力

宝宝开始学走路、爬行，探索欲极强。他们喜欢模仿大人的行为，并开始理解简单的因果关系。通过拼图、积木和分类玩具，孩子可以理解空间、形状、因果关系及基础的数理概念。

1~2岁的孩子，其大、小肌肉的发展更成熟，可以做出推拉、投掷、打开及关上等动作。因此，在孩子能

够站立后，父母可以为孩子选择会移动或能拉着走的玩具，如小汽车、手拉车等。

2岁以上的孩子，已具备堆积、拆除物品的能力，适合让孩子玩堆积木、练习拿笔绘画。在这个阶段，孩子的认知能力也更加成熟，父母可提供给孩子简单的拼图，或颜色、形状配对的图卡，让孩子从玩乐中建立基本的逻辑概念。

3-6岁：逻辑思维与社交能力

孩子进入逻辑思维发展的黄金期，想象力爆发。3~4岁的小朋友对各种新鲜的东西都会很感兴趣，因为模仿能力越来越强，可以给他们过家家的玩具；而角色扮演类的玩具、玩偶，在父母讲故事的同时，还能进行亲子互动。

4岁以上的孩子活动量变得更大，适合玩一些攀爬、奔跑或互相丢球的游戏。

5岁以上的孩子已经具备充分的游戏能力，因为各种动作已经大致发展完全，尽量带孩子多到户外跑跳、溜直滑梯。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民 (9)

(接上期)
文/周若水

世民攻下洛阳后，李渊派袁妃等多位妃嫔去洛阳宫开眼界，顺便选些各自喜爱的珍宝玩器。袁妃一行兴冲冲地来到洛阳，见了秦王，说明来意，世民说：“宝物玩器都已登记在册，封存府库，上奏父皇了，世民无权相赠。”袁妃等人又为亲属向世民求官，世民说：“官吏是代表朝廷造福一方的，官位自当授予那些贤德有才又有功之人。请恕世民难以相助。”袁妃们表面都赞许世民公正清廉，私下里却心生怨恨，只等日后寻机报复。

淮安王李神通战功卓著，世民便下王教赏赐他良田几十顷。偏巧，张婕妤的父亲也看中了那块地，就让张婕妤向皇上求要。李渊不知世民已把地赐给了李神通，就下诏将地赐给了张父。得了皇帝赐地的手诏，张父便理直气壮地找李神通讨地，李神通说：“秦王赐予我的王教在先，皇上赐予你的手诏在后，依惯例，这块地应该是本王的。”李神通不肯把地让给张父。张婕妤正逢青春美貌的花季，又很会讨皇上的欢心，故很得李渊的宠爱。张婕妤想，如果向皇上实情相告，自己无理；那就把良心藏起来，歪曲事实吧。张婕妤跑到皇上那里，一把鼻涕一把泪：“陛下前日赐给妾父之田，被秦王夺去送给李神通啦！请陛下为臣妾做主啊！”李渊听罢，勃然大怒，马上把世民招来责问：“我的手教竟不如你的王教管用！大唐的江山是你打下来的，是不是也该由你来坐了？”世民叩头谢罪，说明原委，李渊不听，拂袖而去。

事过不久，李渊的另一个宠妃尹德妃，也火上浇油。尹德妃的父亲尹阿鼠仗着女儿在宫中得宠，骄纵蛮横。一天，秦王府属杜如晦骑马在他家门前经过。秦王府属是朝廷命官，尹阿鼠只是仆役，并无官职。按礼，朝廷命官经过官职小于自己的外戚门前无须下马。尹阿鼠仗势欺人，吩咐几个家人把杜如晦拽下马来，一顿暴打，杜如晦被打得鼻青脸肿，手指也被折断一个。尹阿鼠站在一边大骂：“你是谁啊，也敢经阿鼠家门下不可！”

杜如晦，可是秦王不可多得的智囊。初为秦王府兵曹参军，不久被晋升为陕州长史，要出秦王府放为外任。当时秦王府的府僚多补外官，世民身边贤才越来越少，世民很为此事忧心。房玄龄对秦王说：“别人走了都不足为惜，唯有杜如晦，才是难得的王佐之才，大王欲安定四方，非如晦不可。”世民大惊：“多亏你这番话，我差点失去这个王佐之才。”世民立即奏请皇上，把杜如晦引为府属，留在了秦王府。杜如晦与玄龄常跟随秦王四处征伐，在军中随机应变，决断如流。杜如晦、房玄龄、长孙无忌都是世民做秦王时的股肱之臣。

杜如晦无辜被打，回到秦王府，就把事情经过禀告给秦王。世民听罢，想立即进宫向父皇禀明，被杜如晦劝止了：“一点小仇，无关大体，臣养几天就好了，大王不必在意。您更不要为臣与皇妃结怨，以免皇上受枕边风影响，疏远大王。”事后，尹阿鼠怕秦王到皇那里去告自己，就先跑到宫里找女儿尹德妃，曲说事实，来个恶人先告状。尹德妃送走秦王，就赶来找皇上哭诉：“陛下，秦王的左右仗势欺人。前天，杜如晦从妾父家门经过，偏巧妾父在门前站立，来不及躲避，杜如晦说妾父有意阻碍，却不妾父分说，就把妾父踢倒，当街痛



兄弟毒害世民。(绘图/曹醉梦)

打。陛下，臣妾一家还有什么脸面活在世上！”尹德妃边说边哭，李渊听完，怒气顿时冲到了头顶，立即传世民进宫，厉声斥责世民：“我妃嫔的父亲都要被你的左右欺凌，更何况一般的小民百姓了！你对属下也太过骄纵了！”世民反复分辨，李渊根本不听。

没过多久，李渊在宫中设宴，诸妃嫔、众皇子、列位公主欢聚一堂，举杯畅饮。面对诸妃嫔，世民触景生情，不由得思念起生母太穆皇后来：母亲操劳一世，却没能见到父兄富有天下的这一天……世民是个至孝之人，想着想着，竟涕泪交加，忘情地哭了起来。李渊看罢，大为扫兴，心中脸上，皆显不悦。

诸妃嫔察颜观色，知道皇上对秦王的恩宠已大不如从前，就合伙密奏，都到皇上面前毁谤秦王：“如今海内都平，陛下春秋鼎盛，正应借时娱乐，可是秦王每次在宴席上却独自垂泪……他分明是憎妒妾等。依此看来，陛下千秋万岁之后，秦王必难以见容妾等母子，只怕那时我们母子都要到九泉去追随陛下了！”说着说着，便香腮凝泪，娇语含悲：“还是皇太子仁孝，陛下若把我们母子托付给他，我们就都得平安了。”爱妃们轮番上阵进秦王的谗言，李渊也为将来自己千秋之时、身后的这群孤儿弱母们的处境担忧起来，眼圈一红，也随之黯然泪下。从此，李渊再也无心立世民为太子了，对世民越来越冷淡疏远；对建成、元吉反倒日渐亲近。

红粉佳人们的枕边冷风，吹得李渊对昔日的爱子不免心生寒意。带着几分伤感，李渊招来心腹左仆射裴寂诉苦心话：“世民典兵在外日久，被身边的书生们教坏了。今日的世民，已不再是朕昔日那个仁孝宽厚的爱子啦！”说完，竟伤心地落下泪来。妃嫔们以唇枪舌剑毁谤秦王，建成和元吉更辅以对世民人身的一次次残害，竟使身经数十场大战、战战都冲锋陷阵、轻骑深入、却未受一点矢刃之伤的神武大将军，险些一命赴黄泉。

一次，世民陪父皇巡幸齐王元吉的府邸，元吉令护军宇文宝埋伏在室内，让他伺机行刺秦王。建成担心父皇回朝，此事若败露，难以收场，便制止了元吉。元吉生气地说：“我这都是

在为你谋划，于我又有何利可图！”

武德七年六月，李渊的行宫仁智宫落成（今陕西省铜川市境内，与当时的长安相距近300里）。李渊令太子建成留守京城，带上世民、元吉一行人等，到仁智宫避暑巡幸。建成觉得这可是除掉世民、逼宫篡位的天赐良机，忙找来元吉密谋：“你与世民一同护驾仁智宫，要寻机除掉世民。你我的安危成败，就在今年，不能再等下去了。”元吉应允。一场宫廷政变正紧锣密鼓地悄然进行着：建成早就暗地里招募了长安及四方的骁勇二千人作为东宫卫士，称为“长林兵”，精心操练，以做不日之用。

庆州（今甘肃省庆阳市）都督杨文干任东宫宿卫时，建成待他甚厚，买为私党。建成令他招募敢死的猛士送往长安；同时又派郎将朱焕、校尉尉公把，把甲冑从长安送到庆州给杨文干。这两人走到邠（音彬）州，越想越怕：我们这是参与太子谋反啊！秦王英明神武，有他在，此事必败。事败之时，不仅自己要掉脑袋，连九族都要被夷灭。为太子这样的小人去死也不值得啊！二人一商量，干脆去仁智宫到皇上那里告发太子，来个功将折罪。于是二人就来向仁智宫将建成私募武士，让他们去庆州运送甲冑，令杨文干举兵谋反，与建成表里相应，逼李渊退位……一五一十都上奏了皇上；与此同时，又有一个叫杜凤举的宁州人也到仁智宫密奏此事。李渊听罢，又惊又怒，立即亲手诏，假托他事，令建成速来行在复造。

建成见到父皇手诏，知道事情有变，吓得瘫作一团，找来找去腹中计策。太子舍人徐师谏劝建成举兵对策；詹事主簿赵弘智则劝建成到仁智宫复诣谢罪。建成权衡再三，最终决定到仁智宫向父皇请罪。建成知道李渊心慈面软，见到李渊后，就奋力叩头谢罪，险些昏死过去。李渊盛怒难解，下令把建成押下去看管起来。又派司农卿宇文颉颃快马加鞭到庆州召杨文干速到仁智宫面君。宇文颉颃早被元吉收为心腹，临行前，元吉密告宇文颉颃到庆州，让杨文干立即举兵反。这突如其来的变故，又使李渊感觉还是世民值得信赖与依靠。连忙召来世民问策。世民说：“父皇不必担忧，文干只是一个无知的小人，

不足为惧；儿臣立即派一员大将他擒来就是。”李渊说：“不行！文干之事关联着建成，恐怕会有很多人响应，不能掉以轻心，你要亲自前往。回来后，父皇定立你为太子，我不忍仿效你姨祖父隋文帝自诛其子。到时候改封建成成为蜀王。蜀兵脆弱，将来他肯听从于你，你就保全他；不肯听从于你，你取他也很容易！”世民领兵前往庆州平乱。世民走后，元吉串通妃嫔们轮番为建成求情，封德彝也在皇上面前为建成辩解，李渊又改了主意，还令建成回京城据守，仅是斥责他不能友朋兄弟，谋反一事只字不提。李渊把建成谋反归罪于太子中允王珪、左卫率韦挺、天策兵曹参军杜淹，责其辅导太子无方，把他们流放到蜀地（音西）州，做了建成的替罪羊，此事就此完结。

这年七月，杨文干攻陷宁州。秦王世民率军赶到宁州，杨文干党羽一听说来平乱的秦王，吓得闻风溃散。不久，文干被其部下所杀，世民擒拿了宇文颉颃，得胜班师。李渊回到长安后，又带着太子、秦王、齐王一同到城南猎。李渊命三子地射狩猎，比比哥仨的骑射功夫。建成上次谋反不成，这次出来围猎，又将其视作除掉世民的一次绝佳机会。

建成专为除掉世民而备好了一匹没有驯服的胡马，此马性情桀骜，不容驾驭。建成想用此马置世民于死地。到围猎后，建成把马牵到世民面前：“二弟，这是一匹宝马良驹，几丈宽的涧水，可一跃而过。你骑术高超，来试试它的马力如何？”世民久经沙场，什么好马没见过。曾经与窦建德两军对垒时，王世充的侄儿王琬骑着隋炀帝的那匹宝马在阵前炫耀，李世民看罢，脱口而出：“王琬胯下真是一匹好马啊！”尉迟敬德听完秦王的夸赞，知道秦王看上了那匹马，不顾秦王阻拦，带上两员大将闯到阵前活捉了王琬，夺下宝马，献给秦王。建成牵来的这匹马，世民一眼一看，果然俊逸超群。谢过建成，世民就从建成手中接过缰绳，飞身上马去追赶麋鹿。跑出不远，马突然发狂，嘶嘶嘶嘶，随后又趴在地上打起滚来，世民的反应何等敏捷！感觉不妙便纵身下马，稳步站立在几米开外。马站起来后，世民又骑上去，马又抱起蹶

子……反复三次，世民都安然无恙。这时，世民才明白了建成的用意，回身对宇文士及说：“他想用这种方式害我，当知人死生有命，岂是人力可以强加的！”

建成听见了，回宫后就让妃嫔们到李渊那里去枉奏世民：“秦王说自己自有天命，马上就要做皇上了，哪会白白地就死了！”李渊大怒，先召来建成、元吉，问他们：“世民是这样说的吗？”他们都答：“一点不错！”李渊又召来世民，大加责骂：“天子自有天命，非智力可求；你求的未免也太急切了吧！”世民听得一头雾水，知道父皇又是听信了谁的谗言，才如此生气。世民免冠顿首，请求父皇将自己下狱查验，李渊怒不可遏。正在这时，有官员来奏厥勋又大举入侵，世民便先放置一边，即刻令世民做好挂帅剿敌的准备。

武德九年（西元626年）六月初一这天，天呈异象：太白金星白昼得见。这是皇位将要易主的奇特天象！这一天象，犹如一枚重磅炸弹，顿时在长安城的皇宫里炸开了……建成、元吉都以为上天在向自己示意：自己将得大唐的江山；李渊则处于惊恐之中，不知自己要面临着怎样的变故……

建成要想逼父退位，当务之急，就是先扫清障碍——除掉世民。元吉比建成要多一道环节：除掉建成。但先除世民，也是他通向帝位的首要之举。

事先，建成令人在岭南捕得一只鸩鸟，这种鸟专以啄食毒蛇为生。鸟的肾脏先萃取蛇毒，再经过皮肤、羽毛排出体外。所以，鸩鸟的羽毛含有剧毒。鸩羽之毒所及之处，树摧石崩，毒蛇靡服，万物尽灭。用鸩羽轻点美酒，酒色不变，醇香依然，让人难以觉察。饮了此酒的人，其结果可想而知。但也并非无药可解，古往今来，人间诸事，莫不遵循着“魔高一尺，道高一丈”这一天理。建成以毒比蛇蝎之心，为自己的同胞兄弟世民配置了剧毒的鸩酒。

这天夜里，建成给世民设了丰盛的夜宴，备好了鸩酒，招世民到东宫赴宴，想以鸩酒毒杀世民。

世民是个坦荡的君子，胸无半点恶念，更无防人之心。对敌军之将都信而不疑，更何况自己的同胞兄弟？建成端起酒杯，故作真诚地对世民说：“大唐开国，天下一统，四海承平，都是二弟你的功劳，为兄的太子位也是因你相让而得。以前，为兄气量不够，总担心有朝一日你再夺回去，所以，做了一些对不起二弟的事情，还望二弟海涵。这杯酒，是为兄向你谢罪的，请二弟同饮！”建成说完，杯中酒一饮而尽。世民素日从不饮酒，但兄长诚心诚意地向自己道歉之酒，不喝未免失礼，也端起酒杯一饮而尽。酒刚下肚，世民顿觉五内俱焚，疼痛难忍，随后就开始大口大口地吐血，一会儿功夫，世民暴吐了几升的鲜血，冷汗从世民全身每一个毛孔不住地涌出，打湿了所有的衣服。鸩酒之毒顺着吐出的鲜血和流出的冷汗也都排了出去，世民虚弱地瘫倒在地……幸好淮安王李神通在场，将世民扶回西宫秦王府，世民才幸免于难。（未完待续）

(参考史料：《隋书》、《唐书》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》)

外卖骑手都难当 中国大陆失业情况严重

【本报综合报导】当前的中国，经济萧条，各行各业竞争激烈，生存压力越来越大。中国的失业现象不再只是冷冰冰的数据，而是具体延伸到各个群体的生活转变中。大量失业人员因为找不到工作，竟相加入网约车、外卖员行业，引发激烈内卷。

就业环境严峻

在目前的经济环境下，有一份稳定的工作对大多数人来说几乎成了一种奢望。

一位失业的网友哭诉道：“我跟着老板那么多年，从零开始，一点一点做起，从没想过会是一个这样的结果。我没想到今天就被解职了，我不知以后的路该怎么走了。”

另一位网友说，“今天我堂哥突然找我借钱，我很惊讶，他是在某某通信单位上班的，一个月差不多30,000元钱，福利待遇特别好，总比我这个做助贷的强太多了，怎么会突然就找我借钱呢？你们猜猜向我借多少钱来的？7000元，说是家用。我就问他，你的工资这么高，怎么就差这点钱，然后他吞吞吐吐地跟我说，他们已经好几个没有发工资了，都是来回倒信用卡开销的。”

还有一位38岁的国际网络公司的资深产品经理，在2025年年终前突然收到裁员通知。由于背负着每个月数万元人民币的房贷和孩子的国际学校学费，他在人才市场上投了很多简历，却都因为“年龄过大、薪资要求过高”屡屡碰壁。

为了维持家用，这位产品经理隐瞒家人假装每天出门上班，实际是躲在咖啡厅履历，最后不得不选择将私家车转为“网约车”司机开滴滴，赚取微薄的资金维持家用。

据悉，今年去大学春招现场应聘的人非常多，但能找到满意工作的人却少之又少。

一名应聘人员感叹：“他说试用期3500元，试用期过后4150元，我就觉得疑惑，现在的工资水平已经成这样了吗？”



外卖骑手在等订单。

另一个人说：“上海的底薪才2740元，江浙沪部分地区2660元，你算一下，底薪加班、全勤、绩效、补贴，一个月上26天，平时加班了1.5倍，周六、周日双倍，哪怕一天满打满算给你算12小时的工作，你自己拿手机出来算一算，26天下来拿多少？”

对于工作难找，许多人在网上纷纷吐槽：“你知道现在就业环境有多严峻吗？街上到处是找工作的人，就连最普通的岗位都要层层筛选，很多人出来几个月了，都还没找到工作。”

“今年的暑假工和毕业生马上就要出来找工作了，他们想像不到当前的就业市场有多么严峻。我们普通人这一辈子也太难了，一直都是打工攒钱结婚生子，都要陷入死循环了。”

“今天本来想随便找一个工作，安安穩穩上班的，可是我把平台这一百多次的机会都用完了。各种行业的工作我都看了，投了很多简历，全

部是石沉大海。”

“现实情况就是我们好多40来岁失业的人，一个月连赚3000块钱都是奢望。你不用跟我抬杠，你现在没失业，你觉得自己人五人六的，你失了业去找一份3000元的工作都找不到；能找到的你干，你想干的，他不给。”

“今年打工人的日子真的是越来越难了，很多人背着行李，江苏跑完跑浙江，浙江跑完又跑广东。如今找工作又天天碰壁，不是工价太低就是不要男的，不要年龄大的，不要学历低的。很多人出来找工作之前，根本就没有想过自己有一天找工作能难成这样。更扎心的是，很多人在外面撑不住了，其实也想回家看看，可家里人都以为你在外面上班挣钱，你怎么开口跟他们说自己没工作了呢。”

外卖员也不好当

面对就业压力，不少人选择加入

外卖行业。但现实并非外界想象的那般轻松，长时间奔波与较高的职业风险，使得这份工作越来越难干。

很多外卖员都在吐槽说，只有跑过的人才知道，现实并不像网上说的那些月入过万，如果做工想拿1万，就得往死里干，每天十四、五个小时打底，一个月一天不能休息。而且他们还表示，这份工作需要整天穿街走巷，存在不小的风险，真的是越来越难做。

外卖员A说：“不要现在动不动想着大不了我就去送外卖，今日不同往昔了，不要觉得送外卖很轻松，很难挣钱，现在是非常非常难跑。”

外卖员B说：“以前中午高峰期挂个七八单，现在中午高峰期只挂两单，没单子，是他们不吃外卖了，还是兜里没钱了？还是怎么回事？”

外卖员C说：“外面的淡季来了，并且永远不会再有旺季了，你不要想着大不了我就去送外卖，我告诉你很

本没戏，三个平台都没有什么单。”

有消息显示，2025年大陆的失业人口已经达到了2.07亿，平均十四、五个人里面，就至少有两、三个人没有工作。

“陪伴父母”成一种新型职业

还有一些找不到合适工作，又不想流落街头的年轻人，将“陪伴父母”转化为一种新型职业。

例如，有一位26岁的金融系毕业生，在经历了两家外企倒闭、考公务员连续两年以几分之差落榜后，身心俱疲。他和父母达成协议：不出去找工作了，留在家负责煮三餐、打扫卫生、接送爷爷看病。

他的父母每个月从退休金里拨出3,000元人民币作为他的“薪水”。表面上看起来是温馨的家庭互助，实质上是面对失业市场的集体逃避。

体制内内卷

中国制造业外移、民营企业前景不明，也让“追求稳定”成为整个社会的集体潜意识。

某地级市招募一个“街道办事处档案管理员”的基层编制职缺，月薪约4,000-5000元，竟然吸引了几百名来自清华大学、北京大学以及海外常春藤盟校的硕博生前来竞争。

这种“体制内内卷”的极端例子，反映出当下中国年轻人宁可放弃专业创新，也要挤进公家窄门的安全感匮乏。

隐形失业：打包提前返乡

一名在东莞电子厂工作了十年的中年农民工，过去靠着加班，每个月能有7,000元以上的收入。但自前两年开始，工厂因外贸订单锐减取消了加班制度，只发基本工资约2,000多元，根本无法支撑他在城市的房租与孩子在家乡寄宿学校的开销。

最终，他只能打包行李加入“提前返乡”的队伍，回到农村务农或寻找零工，而这些人中国官方的城镇调查失业率中往往是“隐形人”。

精打细算 能省则省 中国大陆内卷时代的生存压力

【本报综合报导】近年来，“消费降级”成为大陆网络上的热门话题。越来越多的人开始精打细算，“能省则省”逐渐成为不少家庭的生活常态。

“灵活就业”引人质疑

据悉，中国灵活就业人员在目前已经突破2.8亿。而在2024年底，也只有2.4亿，一年暴增了四千万。

具体来说，去掉在校学生，全国16到59岁的劳动人口是7.4亿，也就是说，每3个打工人中，就有一个是在灵活就业。所谓灵活就业，其实就是找不到稳定工作的另一种无奈选择。另外，2026年国考的报名人数是372万，再创历史新高，平均每个98人竞争一个岗位，而这波考公务员热潮的背后，其实是大陆人对于稳定的极致渴望。

有网友质疑说：“我实在是搞不明白了，什么叫做灵活就业人员？这就是我们的专家，给现在已经失业了，没活干的人，起了一个高端名字。我觉得我国的这些专家，给一些丑陋的东西，难的东西，起一个高端的名字，这水平真是世界都无法比拟，遥遥领先。”

“你贫穷就说穷嘛，没班上就

没班上嘛，没活干了，失业了，你搞个灵活就业人员，这个名称一出来，好像就是这帮没有活干的人随时都能有活干，随时都能解决现在的困境，是这个意思吗？”

“按这种思维导向，那是不是像桥下面那些没有家，躺在桥洞下的那些人，可以称为灵活就业人员？随时有地方给他解决问题了？那就像是没有钱治病，没钱去医院的那些，可以称作灵活就业死亡人员了？没钱吃饭了，那可以称作灵活就业饿死人员了？没钱结婚了，没有钱生娃了，没有钱谈恋爱了，那就以称为灵活就业单身了！”

“这些专家整天都去研究这么高大上的名字，却不去研究点实际的办法，让老百姓能过得更好些。你是为了方便做的一些没有数据的统计，还是为了掩盖事实真相？我觉得全世界，最无耻的专家就是明知真相是什么，却不敢大方坦白地去承认，反而搞一个花里胡哨的名字，让你觉得好像这个情况挺好的！”

一元盒饭

一段时间以来，网上流传出很多视频显示大陆有的地方出现1元剪



嘉兴的盒饭一元一份，并送香蕉两个。

发，1元便当，甚至是5毛钱的快餐，似乎为适应人们的降级消费。

有网友实拍视频，显示嘉兴的盒饭一元一份！有乌梅饭、鸭腿饭、姜汁饭、西葫芦饭、香菇炖饭、紫菜肉羹饭，还有白菜饭……。不过一元一份的盒饭分量也是少得可怜，细长的饭盒简直就像放筷子的盒子。

缩衣节食度日

失业、欠债……一系列不确定性，促使很多的大陆民众缩衣节食，社交平台上也充斥着如何用少量金

钱维持生活的技巧。

博主A说：“讲老实话啊，我以往吃早餐，都是五块打底，而今呢，早上出门的时候，直接煮点糍粑，里面放两根青菜。”

博主B说：“前两年大家对于经济不好的感觉是什么？我自己来说，身上穿的这么贵的衣服，都是前两年买的，我这两年已经停止买衣服了。”

博主C调侃道：“今天这个餐，有包子，还有白菜。这白菜花了我八毛钱，一顿饭在家自己做不超过三块钱，我必须得省吃俭用，还房贷，我要让我的债主过上好生活！”

博主D说：“30岁北漂生活，用我的亲身经历告诉你，花钱容易，攒钱可太难了。今天的土豆、青椒炒鸡蛋，成本只要3块钱，恭喜自己又成功活了一天。”

博主E也感慨道：“今年我发现这个消费降级真的太厉害了，我已经失业一年半了，刚失业那会儿，还没当回事，该吃吃该喝喝的，总觉得工作很快就能找到。不过今年发现不一样了，突然就變得什么都不敢买了，每天为了省一顿早饭就直接睡到中午。”

博主F说：“我现在消费已经严重

降级了，我买拼多多的东西都有点昂贵，比如说我买一个九块九的东西，我现在看九块八了，都得起赶紧退了，换个九块八的，囊中确实太羞涩了。”

年轻人的疲惫

有一位年轻人在网上哭诉：“我才20多岁就背负了一身债。我才20多岁怎么就不快乐了？我才20多岁，就要在猜不透人心的社会中穿梭。我才20多岁，怎么会因为挣不到钱而睡不着觉？我才20多岁，怎么就被现实打垮了呢？我才20多岁，怎么就对生活没有希望了呢？我才20多岁，怎么就这么累。”

“我们才20多岁，为什么这么苦，这么疲惫？”这可能是当下的年轻人最常发出的灵魂拷问。

不少人认为，预计在未来的三年，大陆的灵活就业人数会越来越多，而且环境差、工资低，也会越来越普遍。且这类人员的职工基本养老保险保障覆盖率严重不足。有评论指出，中国人本来就倾向于储蓄而非消费，当人们预感到了未来的艰难时，这种倾向会日益加剧。如果不提升国内的消费，中国将面临重大的长期挑战。

从太子妃到太皇太后 历经八朝的奇女子懿安皇太后

文/德兰

在大唐的历史上，有一位身份显赫的女性，她的母亲是公主，外公是皇帝，舅舅是皇帝，表哥是皇帝，丈夫也是皇帝，后来她的儿子和数位孙辈都是皇帝。在成为太后的岁月里，她安心主持后宫，即使执掌朝纲的机会被推到了眼前，她也严守祖训拒绝效法武则天理政。但这位太后的结局也很让人唏嘘，虽然经历大半生的富贵荣华与万般瞩目，并几次把大唐的国运从风雨飘摇中扶回正轨，却在晚年凄凉离奇地离世。今天我们就和大家分享一下懿安皇太后的故事。

郭家的显赫地位

懿安皇太后郭氏出身显赫。她的祖父是平定安史之乱的重要功臣郭子仪，母亲是唐代宗之女升平公主。凭借郭氏家族的功勋与皇室的血统，郭氏自幼便成长于唐朝最显赫的家族之一。这样的出身，不仅使她熟悉宫廷礼制与贵族生活，也为她日后成为皇后、太后奠定了重要基础。

郭氏还在豆蔻年华时，就被唐德宗选为皇太子李诵的长女广德郡主李纯的王妃。如果按辈分算，郭氏是李诵的表妹，也是李纯的表妹。但当时综合各方面因素，李唐皇室还是选择郭氏作为李纯的王妃。贞元九年（公元793年）十一月丁卯日两人举行大婚，当时李纯15岁，郭氏14岁。

据《全唐文》记载，婚礼当天，李纯“亲临主家，纳迎如礼”，即广陵郡王李纯亲自到郭家府邸迎亲，并按照正式的婚礼仪式来迎娶郭氏。郭氏嫁入李家后，为李纯先后生下儿子李恒（唐穆宗）与李悟、女儿岐阳庄淑公主。但对于郭氏来说，嫁入皇室后的生活并不是一帆风顺。

宪宗立太子



唐宪宗（公有领域）

元和元年（公元806年），李纯即位，即唐宪宗。郭氏虽为嫡妻，却只被封为贵妃，而不是正宫皇后。在元和四年（公元809年），翰林学士李绛等大臣建议唐宪宗册立皇太子，宪宗于是在当年闰三月，选择立他喜爱的庶长子邓王李宁为皇太子。

李宁是唐宪宗尚未迎娶郭氏前的第一个孩子。元和六年（公元811年），19岁的皇太子李宁因病去世。宪宗妾室所生的二子李恽和郭氏所生的儿子李宥都成为皇太子的人选。宪宗本来想立李恽为皇太子，但以翰林学士崔群为代表的大臣们却支持立李宥为太子。后来宪宗也同意了这一建议，在元和七年（公元812年）十月，封李宥为皇太子，改名李恒。

册立太子是皇朝的头等大事，太子的人选不仅要考虑其品行、才智、学问、修养，还要顾及生母以及母族的身世背景。庶长子去世后，宪宗在储君问题上并未立即作出决定，对其他皇子上也有所考量。不过最终还是选择立郭氏的儿子李宥为太子。



由于唐代宫廷画大多散佚，且后妃画像留存极少，懿安皇太后的真实画像如今已无从得见。（图为唐代宫廷女子示意图）

立后风波

新皇太子虽已确立，但其母郭氏的处境却颇为尴尬。按理说，无论从身份还是功劳来看，她都应顺理成章地登上后位。但持续数年的储位之争终于尘埃落定后，郭氏却始终只是贵妃而非皇后。无论从礼法还是人情来看，这样的安排都难免令人费解。

虽然郭贵妃一直秉持不争不抢的态度，但满朝大臣就无法淡然处之了。元和八年（公元813年）十二月，也就是宪宗立郭贵妃的儿子为太子的一年后，朝廷百官便奏请宪宗册封郭贵妃为皇后，原因是不能“有帝无后”。在群臣看来，郭贵妃出身高贵，且生有二子，且以贤淑达礼著称，可以说是国母的不二人选。

但宪宗则以郭贵妃出身显赫名族，恐怕立她为皇后，就不容许自己有“后宫之宠”为借口，婉拒了朝臣们的要求。其实，宪宗并不是沉迷于女色的昏庸之君。相反，他研读《贞观政要》，并以唐太宗和年轻时的唐玄宗为榜样，立志削藩，重振大唐威名。即位后，他大力推行削藩政策，并取得了不俗的成效，因治国有方，唐朝的政治一度回到正轨，被后世称为“元和中兴”。

那他为什么三次拒绝朝臣恳请立后的要求呢？其实，唐宪宗以后的唐朝皇帝，出于对“后妃干政”的担忧，选择不在妃嫔生前册立皇后。唐肃宗的皇后张氏曾勾结太監李辅国，干预朝中政事，还密谋要驱逐贤臣李泌，甚至迫害建宁王李倓。可以说张皇后上的所为，使后世唐朝皇帝在立后问题上都保持着警惕。

因此，从唐代宗以后，朝臣几乎很少专门要求皇帝册立皇后的事情。可以说，满堂朝臣特地三次奏请宪宗立郭贵妃为皇后，十分罕见。从这也可以看出，年轻的郭贵妃不仅贤淑端庄，而且颇具母仪天下的风范，其品德与气度赢得了朝臣的一致敬重。

而一心振兴朝纲、重振大唐威名的唐宪宗，也设法避免重蹈外戚专权的覆辙。他所考虑的不仅是在位时的政治格局，更包括皇位传承后的政治稳定。作为太子生母的郭贵妃若被立为皇后，显赫的郭氏家族势必权势更盛。届时，新君将如何应对强大的外戚势力，不能不令宪宗有所顾虑。

就这样，宪宗生前始终坚持没有立郭贵妃为皇后。而郭贵妃也一直始终恪守本分，尽心侍奉宪宗，对外礼敬朝臣，对内妥善治理后宫，诸事安排得井然有序。她不仅宽厚待人，善待诸姬妃，还悉心教养女儿岐阳庄淑公主。尽管并没有皇后的名号，但郭贵妃实际上行使的就是皇后统领后宫的职责，她的端庄贤淑与礼让众人，也赢得了大家对她的敬重。

成为太后 绝不效法武则天

宪宗在位15年后突然暴崩。元和十五年闰正月初三日（公元820年2月20日），宪宗的嫡长子李恒继位，被后世称为唐穆宗。穆宗即位后，郭贵妃升为皇太后，居住在兴庆宫，而这也是唐玄宗居住过多年的地方。

长庆四年正月（公元824年），在位四年的穆宗驾崩。对于一般女子而言，中年先后失去丈夫和儿子，无疑是沉重的打击，但郭太后并未因此消沉。此时的唐朝宦官势力日益膨胀，宫廷风波不断。作为备受尊崇的太皇太后，郭氏多次在皇位更迭的关键时刻定策，使皇位传承得以顺利延续。

在穆宗驾崩后，宫里一度传说郭太后要仿效武则天临朝称制，甚至有宦官请郭太后临朝代行皇权，想为她谋划称制之事。郭太后闻言大怒，严词无效效法武则天。她认为太子虽年轻，但朝中不乏贤能之士辅佐，后宫不应干政。后来十五岁的皇太子李湛最终顺利继承皇位，为唐敬宗。敬宗即位后，尊郭太后为太皇太后。



唐敬宗（公有领域）

但年轻的唐敬宗还处在贪玩的年纪，他不仅沉迷击鞠，还喜欢半夜在宫里打夜狐，可以说没有把心思放在治理朝政上。而宦官王守澄趁机把持朝政，还勾结权臣李逢吉排斥异己，败坏朝纲。

大唐国运飘摇 太皇太后稳定社稷

宝历二年十二月初八（公元826年），唐敬宗被宦官刘克明弑杀，年仅18岁。政变后，刘克明等人企图控制朝局，想拥立皇室中影响力有限的穆宗另一子李悟（绛王）为帝。眼看大唐的社稷风雨飘摇，时年40多岁的郭太皇太后并没有被吓倒，而是下诏选立她的另一个孙子、敬宗的二弟李昂即位，这就是唐文宗。

唐文宗即位后励精图治，使得唐朝的国运暂时渡过难关，并出现了一段时间的中兴局面。但不可忽视的是，当时朝臣朋党倾轧严重，唐文宗也经历了宦官残害皇兄的恶性事件。他虽然除去了宦官王守澄，但后来自己也受到宦官的软禁。开成五年正月初四（公元840年），文宗因抑郁病死在大明宫中的太和殿。这对郭太皇太后来说，无疑是再一次的痛苦打击。

后来唐文宗的弟弟唐武宗即位。武宗喜欢游猎和角斗武打。有一天，他向太皇太后请安，并询问如何才能成为盛世天子。郭太皇太后告诫武宗，作为君主，应当亲自审阅谏官的奏疏，对其可取的建议予以采纳；对于难以决断之事，则应征询宰相意见。与此同时，还应广开言路，虚心纳谏，不为谗言所惑，并任用忠良贤能之士辅佐朝政。她认为，这些都是盛世明君应当具备的治国之道。

武宗听了太皇太后的劝告，回宫后开始认真批阅朝臣的奏章，专心执政，并很少再去游猎角斗。他任用李德裕为宰相，对外打击回鹘，对内整顿吏治，裁掉不必要的冗员，并压制宦官，唐朝国运渐渐从动乱中恢复元气，并有了起色。

但公元846年，唐武宗因服用了道士给的长寿丹后中毒死去，时年33岁。这对郭太皇太后来说，无疑又是一次重大的打击。但世上的事情就是这样出其不意，难以预料，她能做的就是时局中努力稳定后宫与朝纲，同时紧紧守护“后宫不得干政”的底线，不越雷池半步。

宣宗开创大中治

武宗死后，宦官马元贽等人拥立唐宪宗的第十三子李忱为皇太子，后来李忱继位，这就是唐宣宗。

当时的朝政不但腐败，而且更严重的是宦官专权，少数民族也不来朝见皇帝。即位后的宣宗努力扭转这种状况，他勤俭治国，体恤百姓，减少赋税，注重选拔人才，并抑制宦官势力，压制权贵和外戚。唐宣宗赴吐蕃，回纥衰微时，出兵收复河湟，安定塞北地区，还重新夺回失去多年的河西走廊，使得晚唐出现“中兴”的局面，被后世称为“大中之治”。

但在宣宗执政的最后几年，也走入疏于政事的老路，并在大中十三年（公元859年）八月，因丹药中毒驾崩，时年49岁。

郭太皇太后与宣宗母子的纠葛

李忱的母亲郑氏原来是镇海节度使李锴的侍妾，李锴后来谋反兵败，郑氏被送进宫当了郭贵妃的宫女，后来被唐宪宗临幸，生下李忱。

郑氏在儿子还是光王的时候，在后宫一直默默无闻。在宣宗即位登基后，郑氏成为皇太后。宣宗即位后对生母郑太后十分孝顺，虽然是人之常情，但却导致郭太皇太后的命运急转直下。

郭氏自从被长子穆宗尊为皇太后开始，在唐朝皇宫中一直都是母仪天下的代表。穆宗死后，不论郭太皇太后和每个即位的皇帝关系是否亲近，都一直受到皇帝们的尊敬和孝养，即使她的皇孙敬宗与文宗的生母都在世，但二人对待郭太皇太后仍然十分孝顺与尊敬。

但在宣宗即位后，情况却发生了反转。郑太后早年曾当过郭太皇太后的宫女，两人有过旧怨，宣宗于是开始疏远郭太皇太后。这使此前一直在后宫地位极高且备受尊崇的郭太皇太后，对于自己晚年境遇的变化也大大为不满。



唐宣宗（公有领域）

大中二年夏五月二十一日（公元848年6月25日），郭太皇太后登勤政楼后欲跳楼自尽，虽被身边宫女拦住，但郭太皇太后寻短见的消息却迅速传开，人们私下里都说宣宗不孝导致，宣宗听闻颇为恼怒。就在当夜，郭太皇太后在兴庆宫冷宫殿“暴崩”，时年69岁。郭氏谥号“懿安”，后世多称其为“懿安皇太后”。

郭太皇太后不仅死因可疑，死后也更加凄凉。宣宗因为生母郑太后的原因，不愿意让郭太皇太后与宪宗的墓地合葬，即使太常寺王崑对此进行劝谏，宣宗仍坚持不让郭太皇太后祔庙，而是把她葬在景陵外园，也不许在宪宗庙中放置她的牌位进行祭祀，并把直言劝谏的王崑贬职为句容县令。直到宣宗驾崩后，王崑再度请命，郭太皇太后才被迁至景陵中与宪宗合葬。

纵观郭氏的一生，很难用“顺遂”二字概括。她历经宫廷沉浮，见证数朝更迭，人生充满波折与变数。她先后经历八朝帝王，在不同的历史时期五次尊居皇太后或太皇太后之位，堪称后妃史上的孤例。

动物奇异的举动是大灾前的预兆？

2004年12月26日，一场发生在印尼苏门答腊外海的9.1级强震，引发了现代史上最致命的大海啸之一。数公尺高的海浪横扫印度洋沿岸，多国死伤惨重。然而，在人类还没有察觉之前，动物已开始表现出异常举动。

有人看见大象突然离开海岸，朝内陆高地狂奔；有人发现鸟群异常改变了迁徙的方向；还有村民回忆，原本栖息于海边的动物，在海啸来袭前几个小时就已不见踪影。这些事件让一个流传数千年的古老谜团再次浮上台面，动物真的能预知灾难吗？

从古代传说到现代研究，人类始终无法完全解开这个谜团。无论是地震、海啸、火山爆发、飓风还是野火，世界各地都曾出现关于动物异常行为的纪录。现在，一些科学家也开始研究动物是否真的拥有人类尚未理解的感知能力。

地震来前 动物为何开始躁动？

“动物能预测地震”的说法，其实并非在现代才出现。最早的相关记载可追溯到公元前373年的古希腊。当时有文献提到，在一场毁灭性地震发生后，老鼠、蛇、黄鼠狼等动物突然集体逃离城市。数天后，地震真的摧毁了整个地区。

数千年来，类似故事在世界各地反复出现。不过，现代科学界对此一直相当谨慎。

一些研究人员指出，目前并没有稳定、可重复验证的证据，证明动物能在几天前准确预测地震将要发生。但越来越多的研究发现，某些动物确实能比人类更早察觉到地震前兆，关键之一可能与地震波有关。

地震发生时先释放速度较快、震感较弱的P波（纵波），之后才会出现真正造成剧烈摇晃的S波（横波）。由于P波震动细微，人类几乎感觉不到，但部分动物可能通过听觉、触觉，从地面微小的变化提早感知。也就是说，它们未必是在“预知



手绘插画(Createascene/看中国)

未来”，而是比人类更早察觉到危险正在逼近。意大利的一项研究，让这类说法更加受到关注。

来自马克斯普朗克动物行为研究所的研究团队，曾在意大利北部地震带，在羊、狗身上安装传感器，长期记录它们的活动状态。结果发现，在地震发生前几个小时，这些动物确实会出现异常躁动，而且距离震央越近的动物，异常行为通常出现得越早。虽然研究人员仍无法完全确认它们感知到的是什么，但这些数据已经让“动物异常反应”不再只是民间传说。

海啸前逃离海岸的大象

2004年印度洋海啸之后，一个震撼世界的话题是大象的行为。许多目击者表示，在海啸抵达前，大象已经提前离开海岸，朝着高处移动，部分火烈鸟与其它野生动物也被发现提前离开了低地地区。

在印尼部分沿海的地区，还流传着一句古老歌谣：“当动物发狂

时，快逃离大海，前往高地。”这些故事后来也引起科学界的注意。研究人员推测，由于海啸通常由海底地震引发，而地震本身会产生大量低频震动与地面波动，因此某些动物可能提前感知异常。问题是目前大部分的证据，仍来自目击者描述，而非完整的科学纪录。

真正困难的地方在于，灾难往往无法预先安排，因此科学家很难在灾难发生前刚好记录到大量动物的数据，所以许多研究至今仍停留在“可能存在关联”，而非完全证实。

火山爆发前 山羊提前六小时出现异常

除了地震与海啸，火山研究中也出现过类似案例。研究人员曾在意大利西西里岛的埃特纳火山周边，长期追踪山羊的活动。

2012年1月4日晚上10点20分，埃特纳火山大规模喷发，大量熔岩与火山灰冲上天空，在那之前的六个小时，研究团队已经记录到山羊的异常

躁动与活动增加。而在长达两年的追踪期间，研究人员在事后对比资料，发现动物的异常行为与多次的火山活动之间，似乎存在某种关联。

另一项研究聚焦于2009年意大利拉奎拉地震。研究人员发现，原本正值繁殖期的普通蟾蜍，竟在地震发生前五天突然停止产卵，并离开繁殖地。对科学家而言，这些案例最惊人的地方，不是单一巧合，而是不同物种似乎都对自然异变产生反应。

鸟类可能比人类 更早知道飓风？

科学家还推测部分鸟类可能拥有提早察觉飓风的能力。一项长达20多年的研究发现，一种名为灰颊鸫的鸟类，其繁殖行为与大西洋飓风季强度之间存在明显的关联。

某些年份里，灰颊鸫会提早结束繁殖，提前开始迁徙。研究人员推测，这可能让灰颊鸫有更多时间等待风暴过去，再穿越海洋。

“伊卡洛斯”计划 动物成为天然警报器

如今，一项名为“伊卡洛斯”（Icarus）的国际计划，正试图把这些现象正式纳入研究。这项由马克斯普朗克动物行为研究所主导的计划，全名为“利用太空进行动物研究的国际合作”。研究人员希望通过卫星与微型传感器，即时追踪全球动物的活动。科学家认为，如果能建立足够庞大的数据系统，未来或许能利用动物的异常行为，作为天然灾害预警的一部分。

在地震发生前几分钟提前预警，就可能替城市争取宝贵逃生的时间。在部分火山与海啸的高风险地区，当地社区至今仍保留观察动物的异常行为的传统。在印尼峇里岛，国际爱护动物基金会曾提到，部分居民会将野生动物的异常迁徙，视为阿贡火山可能喷发的警讯之一。



印尼峇里岛阿贡火山于2017年11月27日喷发的情景。(Michael W. Ishak/wikipedia/CC BY-SA 4.0)

直到今天，科学界仍无法百分之百证明，动物是否具备“预知未来”的能力，但越来越多的研究显示，它们确实比人类更敏锐。也许动物感受到的是地底微震、低频声波、气压变化、电磁异常，又或是人类至今仍无法完全理解的自然讯号。在人类依赖卫星、雷达与人工智能的时代，动物或许仍保留着某种原始的生存本能。

种种迹象阻止搬家 男子意外躲过致命大火

2018年11月8日清晨，北加州的太阳尚未完全升起，一场重大的灾难已经悄然开始。这场被称为坎普大火的野火，从布特郡营溪路附近燃起，短短数小时内在干燥植被、强风与低湿度的推动下迅速失控，成为加州有史以来最致命、破坏力最强的森林大火之一。

根据公开纪录，当日上午6时33分，消防单位接获第一起通报，火源疑似位于电力设施附近，火势在极端气候的条件下急剧蔓延。现场风速接近每小时80公里，加上长期干旱造成的可燃物累积，使火焰如同野兽般吞噬山林与社区。消防人员在抵达后不久即发现，火势已经远超初期可控范围，所以转而将重心放在撤离与救援。

当天，天堂镇与康考等地迅速沦陷，大量居民尚未撤离，火舌就已逼近家门。道路堵塞、视线受阻，一部分人被迫弃车逃生。有人躲入水库避难，有人受困于车内不幸罹难。火势蔓延极快，许多目击者都形容火焰仿佛瞬间吞没了整座城市。



搬家时的种种阻碍，让他躲过了一场致命大火。(Piyawtn/stock.adobe.com)

仅仅两天之内，灾情已达惊人的规模，天堂镇内高达八至九成的建筑在短时间内化为灰烬，超过一万八千栋建筑被毁。至11月中旬，火场面积扩大至约5.7万公顷，超过五千名消防人员及大量机械设备投入灭火行动。最终，这场大火造成

至少85名平民死亡，成为加州历史上最致命的野火事件。

由于火灾的影响迅速蔓延，浓烟覆盖了整个旧金山湾区与中央谷地，导致空气质量急剧恶化，多地学校停课。约五万人被迫撤离家园，许多家庭在一夜之间失去所有。

然而，在这场大火中，一名男子分享的个人经历，吸引了人们的注意。2018年初，他正处在人生的低谷。他刚结束一段婚姻，事业也宣告失败，几乎已经一无所有。在经济压力与心理打击之下，他开始申请政府补助住房，试图重新开始。

几个月后，他终于获得资格，并在布特郡找到一处理想的出租屋。这个房东友善，房屋条件合适，一切似乎正逐渐回到正轨。他打包行李，准备搬往新生活的起点，那是一座名为“天堂市”的小镇，但是这趟搬迁的过程却从一开始就充满异样。原本事先预订好的旅馆，竟在后来的发现毫无纪录，周边数十英里的住宿全部客满。这时并非假日期，也没有特殊活动，却出现罕见的客满，导致他被迫临时改变路线，折返数十英里的距离才找到落脚处。

隔日再度上路时，一股莫名的不安逐渐涌现，他形容那种感觉难以言喻，像是内心深处有声音不断提醒他“不要前进”。他停下车，在路边祈祷，希望能获得指引。就在那

之后，周围的风势骤然加剧，强到几乎影响车辆行驶，同时车辆也出现异常故障。种种迹象交织在一起，使他产生强烈的直觉，应该立刻返回。最终，他选择放弃这次搬家，回到原来的地方。这个决定让亲友不解，他自己也一度怀疑是否错过了翻身的机会。

几个月后，一则新闻让他震惊不已。画面中，烈焰吞噬整座城市，熟悉的地名不断出现，那正是他原本要前往的地方——天堂镇。他进一步查询火灾地图，发现自己预计入住的房屋，早已在大火中化为灰烬。那一刻，他情绪崩溃，他意识到，若当初没有停下脚步，自己很可能身处灾区之中，甚至无法逃生。

坎普大火无疑是一场由气候、环境与人为因素交织而成的灾难，但这名男子的经历则像收到了某种夹杂在人类命运中的微弱讯号，使命运看起来似乎并非完全随机。或许有人会将其视为巧合，也有人会因此思考，当灾难尚未降临之前，人是否真的毫无预感？

徐孝锡院长著作

《扁鹊了愿在扁康》

得遇扁康的人们(三)



◎韩国乒乓球国家队教练刘南奎：扁康丸治好了母亲30年的鼻炎

现在，扁康韩医院有了知名度。经常有不少政府高官、政治家、CEO、人气明星和运动明星听闻之后来到医院获取扁康丸。甚至有一位因为没有预约，结果在外面等了四个小时。

金仁顺教练是韩国女子乒乓球新一代选手杨荷恩(19岁，世界排名第20位)的母亲。她介绍来的国家乒乓球队教练刘南奎就是用扁康丸改善了全家人的健康。刘南奎教练的母亲仅用3个月就治好了30年的鼻炎，刘南奎教练和夫人及女儿艺琳都觉得药效十分神奇，以前每年要得一、两次重感冒，现在几乎没什么感觉就过去了。

韩国的国家队选手常吃红参，刘南奎教练希望能有更多国家队选手服用扁康丸来增强体质，在世界性竞技中取得更好的成绩。我也和刘南奎教练有同样的心愿，殷切地希望我们的选手能在奥运和世界性乒乓球比赛中把金牌收入囊中。

◎战胜重症肺病的人们

• 生活在首尔江东区明逸洞的李尚华(54岁)，二十多年前患上了支气管扩张症。从韩方医院到西医医院，他去过无数的医院，吃过数不清的药，但是胸闷的症状和睡眠中不停地咳嗽依旧使他痛苦不堪。

我鼓励他要坚持治疗一年半，同时需要进行运动来配合治疗。服用到第四个月的时候，他的胸口就感觉通畅了，咳嗽症状也减轻很多，生活轻松多了，他因此对我表达了感谢之情。

• 做了四十二年大学教授的金熙英，也在退休以后战胜了绝症——肺纤维化，重拾往日的健康。她因为嗓子哑、咳嗽、咳痰、呼吸困难等无法入睡，服用扁康丸三~四个月以后，咳嗽和咳痰开始慢慢减轻，嗓子嘶哑的症状也有了好转。更重要的是她的睡眠好了，头脑清醒了，皮肤也变白净了。吃饭的时候不再喝水也可以咽下去，身心更加顺畅，她非常高兴。

金熙英教授发来了一封非常富有学者气息的信鼓励我：“为了那些受病痛折磨的患者，今后也请您专心搞研究，提高扁康丸的效力，为增强国民的健康体质全心做贡献。”

• 李振成(65岁)烟龄长达四十年，两年前被诊断为慢性闭塞性肺病。患者在服用扁康丸的同时，身体力行地坚持戒烟和登山。检查结果显示，只用了



(扁康韩医院提供)

六个月，他的慢性闭塞性肺病就从重症转为轻微。一年后，他在医院进行肺功能检查，被诊断为肺活量正常，说明他已经痊愈。那家医院的主治医师觉得很神奇，问他：“真是无法相信，有什么秘诀吗？”

◎金牌得主受益于扁康丸

杨荷恩从6岁开始跟随做体育教练的母亲学打乒乓球。她很有天分，打球过程中求胜的韧性和刻苦努力使她成为韩国女子乒乓球明日之星中最令人期待的选手。

但是杨荷恩并不是天生就有良好的体力。她个子很小，比同龄人矮，还患有过敏性鼻炎，动不动就感冒，也让父母十分担心。

但我看到了杨荷恩的发展可能性，于是决定向她无偿提供扁康丸，并且随时检查她的健康状态，帮助她提高体力。结果很出乎意料，下面是从杨荷恩父亲写给我的信中摘录的部分内容：

“一直小病不断的荷恩现在即使和前辈们打球，体力上都绝不输给她们。虽然她在竞赛中每次都能取得好成绩的原因有很多，但是我认为徐孝锡院长的扁康丸起到了决定性的作用。荷恩在平时因为过敏性鼻炎吃了很多苦，服用扁康丸以后鼻炎痊愈，心肺功能也变好了。曾经那么恐怖的流感她也没得，现在几乎不感冒。体力好了，进行多场比赛也毫无问题。”

“另外，最显著的是，服用扁康丸期间她的个子长高了很多。服用之前每年要感冒五~六次，现在不但不感冒，体力也好了。现在她正心无杂念地专心训练，真是非常感谢您”。

扁康丸不仅能够预防和治疗疾病，而且从根本上强化体力，对运动选手来说是不可或缺的保健品。

(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】

困扰20多年的荨麻疹终于康复

我是日本的山本女士，今年57岁。

从2000年开始，我出现荨麻疹，皮肤痒得寝食难安，经常在凌晨醒来，然后再也无法入睡。白天也是痒得坐立不安，无法集中精神做任何事。每当瘙痒发作的时候，我只能靠西药止痒。

我曾经看过无数医生，做过各种检查，都没能查出原因，最后的结论是自身免疫功能出现异常，没有特效药能够治疗。我的皮肤瘙痒一直严重影响日常生活，令我非常痛苦。

2022年9月，我遇到了扁康丸，只服用了一瓶就感觉睡眠有了改善。服用到第二瓶的时候，困扰我的便秘也开始改善，我心想：这扁康丸果然不错。随着坚持一日三次服用扁康丸，我发现到第四瓶时，皮肤瘙痒的次数减少了，于是我把西药停了，并且继续服用扁康丸。

在后来持续的服用扁康丸过程中，我的荨麻疹一直没有复发。偶尔我会忘记服用，或是外出几天没有服用，即便这样我的皮肤也没有再痒过。而且我感觉免疫力也大大地提高了，现在家里人感冒，我是最后一个感到不适的，而且当别人都没好时，我就已经康复了；即使偶尔感冒，症状也很轻，两、三天就能恢复健康。现在我把扁康丸当作增强免疫力的保健食品，每天服用一次。我会一直持续的。

困扰了我二十几年的顽疾，终于好了，非常感谢扁康丸！

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

潘家的风水宝地

文/颜丹

跨越清代乾隆、嘉庆、道光、咸丰四朝，有一位德高望重的名臣，他就是潘世恩，字槐堂。相传在他出生之日，家中的庭院里突然长出了一株灵芝，色泽莹润，鲜亮无比。后来，潘世恩便以“芝轩”作为自己的名号。从翰林院到武英殿，从历任各部侍郎再到南方多省学政，潘世恩一直颇得帝王心，其影响力足以撼动朝野。在三百年间，能集状元、宰相、太傅于一身的，也似乎只有他一人。

有人说，潘世恩之所以如此显赫，是因为家中有一块祖传的风水宝地。而那块宝地本身，也确实有着一段不同寻常的来历。虽然后来的潘氏家族已成为江苏吴县的名门望族，但最早发现并获得这块宝地的潘氏先祖，却来自安徽歙县。

当年潘世恩的一位先祖以经商为业，家境颇为殷实。这位潘翁最喜爱的就是劝善书《太上感应篇》，平日里也总是乐善好施。每到年关，他就会东奔西走，将分装好的碎银送给街头、乡间的贫苦人家。很多人都曾受过他的惠恩，却不知道他的姓名。

有一年除夕夜，潘翁在家守岁。他独自一人路过堂屋时，突然看到拐角的暗处有一个人影。他举起火把，贴近一看，竟是邻居家的孩子。

那孩子已长大成人，面对潘翁的询问，很是羞愧。过了许久，才低声说道：“我实在没出息，因长期赌博，把家里的钱都输光了，还欠了许多外债。连这除夕夜，也被追债的找上门来。我被逼得无路可走，就打起了街坊的主意。而您家在隔壁，仅一墙之隔，我再熟悉不过了，于是第一家就直奔这儿来了。可没想到，被您抓个正着。我只有死路一条了。”

潘翁听完，心平气和地问道：“你如今还欠多少外债？”那人回答：“还欠十金。”潘翁说：“啊，不过十金嘛，也不是什么大事！你该早点来找我啊！”他带那人来到堂屋，

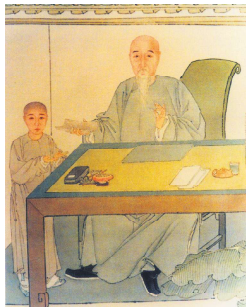


潘家有一块祖传的风水宝地。(123RF)

让他先坐下，自己则去房中拿钱。等他回来，就把钱递给那人，说道：“这里有二十金，你拿十金去还债，剩下十金就用来自生活吧！今天的事，我只当没发生，也不会去告诉别人。你以后不要再走老路了。”那人泪流满面，内心五味杂陈，不停给潘翁磕头。

十多年后，潘翁想在山里找一块地。一天，他碰巧看上了一块地，却不知主人是谁。下山后，他来到一家酒肆歇脚。刚坐下，就有一对男女走了过来。二人一见潘翁，就跪下磕头。潘翁仔细一看才发现，那男人正是当年除夕夜在自家遇到的那位邻居。

原来，山脚下的那家酒肆正是男人开的。当年，他被潘翁的善心打动，就真的改邪归正了。不但不再赌博，还做起了酒肆的生意。后来生意越做越红火，他便攒了钱，成了家。夫妇二人将潘翁留在自己的酒肆，好生款待。说起当年的事情，他们再次



清胡喆云绘《潘世恩肖像》局部，南京博物院藏。（公有领域）

感激不已。

这时，潘翁询问在山上看到的那一块地。那人立刻回答：“那地原是我买来安葬祖先的。如今遇到您，我

正想着，不知该如何报答呢！既然您喜欢，就把它送给您吧！”潘翁听了不答应，可那人执意要送。最后盛情难却，只好接受了，但还是给那人回赠了丰厚的酬劳。

没过多久，一位风水大师看到那块地，说那是极佳的风水宝地，还预言那块地上能出状元。而多年后，这个预言就在潘世恩身上应验了。何止如此，继潘世恩之后，潘家仍有不少后人在仕途上发迹，据说一共有两个探花、十八个进士、三十多个举人。他们大多被朝廷任用，成为一代胥骨之臣。

风水宝地向来可遇而不可求，并非人人都能拥有。潘氏先祖能够获得这块宝地，看似机缘巧合，实则与其积德行善密不可分。古人常说“福地福人居”，与其说是宝地成就了潘家，不如说是德行成全了这份福缘。

（资料来源：《陵园生活》）

昔年救人种善因 渔翁相助保家眷

文/刘骁

清朝咸丰年间，湖南宁乡人张某，在巡抚衙门担任书吏，他在家中排行老六，有个亲戚在宁乡县四都（“都”是明清时基层行政区划），因此他每年公务闲暇时就去探望。

咸丰二年，太平军攻打到湖南，省城长沙戒严。为了搜集情报，太平军派了密探四处侦查。后来一名探子被清政府抓获审讯后，供出同伙身上都有刺字、刺圈，或是刺花纹。无论是在手脚还是肩部、背部，只要有这种记号的，都是密探。

县令于是发出悬赏，凡擒获暗探者，皆赏以重金。衙役们为了获取赏银都出头出去抓捕。

那时，当地有个习俗，凡是少年游手好闲、吃喝嫖赌、吸食大烟的，在父兄严厉警告后能保证悔过的，就在皮肤上，自己刺上“存心痛戒”等字加以警示。因此，时常有无辜者被衙役当成密探抓起来处死的。

这年五月，张某在探亲后返回省城途中经过一个鱼市时，他的轿夫想到小店中歇歇脚。张某正下轿时，突然听到一个人喊他：“六老爷救我。”原来是一个被锁链拘禁在树下的老汉，平素以编织草鞋为业，张某认识他。张某便问因何被拘，老汉说，自己年轻时做挑夫，肩上了毒疮，大夫用针蘸墨，围着毒疮刺了一圈，毒疮下去后墨迹还在。刚才在光着膀子干活时，被衙役当成太平军的密

探抓了起来。如果带到衙门，就将黑白难辨，难逃一死了。

张某知道老汉颇有积蓄，估计是衙役们想敲竹杠，就招呼坐着喝酒的衙役过来，对他说：“我是张某，现在巡抚衙门做书吏，二十多年来我一直路过这个地方，经常见到这个老汉整日编织草鞋，足不出户。如果说真是密探，你们可以禀告上级，责任有我承担。”衙役询问店主，得知张某所言不虚，就放了老汉。张某又拿出两串铜钱，说请衙役喝酒，又让老汉尽快搬往其它地方，以免继续被人盯上。

这年七月，太平军突然攻入长沙地界，直奔南门。城外的居民纷纷逃命，而张某的家眷就居住在城外的碧湘街。彼时，张某与长子都在城中，家中只有妻子、儿媳、一个女儿以及两个小孩。仓皇间，张某之妻别无它法，只能带着儿媳、女儿和幼子奔向河边，盼望能够搭船脱身。倘若无路可逃，为了免遭凌辱，一家人已决意投河自尽。

当他们赶到河边时，有限的船只已经挤满了人。这时有一艘小船正在靠岸，张妻便大声呼救，还许以重金。等船来到江心，摇船的老汉问他们是哪里人，要到哪里去。张妻道：“我们是宁乡人，夫君张某，在城中没出来，我们一行仓促出逃，前路茫茫，不知去哪里，还请老丈指点。”

摇船的老汉大喜道：“你可是六



曾经受恩的老汉，多年后撑船救助了恩人的家眷。（Grok AI 制图）

奶奶？六老爷是我的恩人，我定当竭力帮助你们的。”于是讲述了被救的经过，以及后来为躲避灾祸，改撑船捕鱼度日。老汉说：“今早听说太平军攻到，人多舟少，有的船家一天就发了大财，我也趁趁多赚点钱。没想到竟然遇到恩人的家眷，真是上天安排让我报恩啊。”

老汉载着一家人渡到对岸后，先是简单安置妥当，后听说太平军将至，于是又换船顺水送到江苏靖江，后抵达皖市。老汉先上岸打探，看见

附近有一座大宅院，经询问姓萧，也是大户人家，便前往萧家，讲述了张妻等人的来历和避难理由，询问是否可以暂借两间偏房居住。萧家同意了。张妻等人遂弃舟上岸，大家暂居此地。

次日，张妻率儿媳、女儿拜见萧家夫人，以示感激之情。双方相谈甚欢。萧夫人见张妻举止文雅，端庄娴静，非常喜欢。自此，张妻与萧夫人每日朝夕相处，甚是投缘。一天，萧夫人询问：“我有一个儿子，年方十七岁，人很聪慧，但谈了很多门婚事都没成。得知令爱待字闺中，倘蒙不弃，能否结为连理？”张妻亦见过萧家儿子，印象颇佳，遂点头应允。两人定亲后，张妻等人被迎入内宅。一个多月后，两人择吉日完婚。

再说张某，当日听说太平军盘踞在城南，便从城墙上顺绳子来到城外，走小路回到家中，结果发现家人人去楼空，只剩下看门人，且不知其家眷去向。张妻无处查访亲人下落，每日痛不欲生。幸亏族人反复在身边劝说，他才不再寻死。

到了冬月，听说太平军已经南下，张某正准备回到城里，老汉前来报信，告知其家眷无恙，女儿还得到佳婿，不禁大喜过望。当日就去把家人接了回来，又将老汉留在家中，为其养老。

这真是救人正是救己，而天道的安排竟然如此巧妙！

女婿讨债的因果故事

文/刘骁

清朝道光元年（1821年），在江浙一带，有一个官宦人家的后代某甲，自十一岁时父母双亡后，便寄居在一位盐商家。这位盐商，虽然家财万贯，但却没有儿子，因此爱他如己出，不仅细心照料他的起居，还为他聘请老师，供他读书。几年后，又把容貌、性情都很好的女儿嫁给他了。

然而，某甲却常常对岳父和妻子颐指气使，岳父也不与他计较，甚至以能时时看见女婿为幸。某甲对此却不以为意，有时在喝醉后还嫌弃岳父身上充满了铜臭味。他觉得自己是官宦人家出身，与商人女儿结婚，是自降身价，并不将岳父放在眼中。

某甲曾参加童生考试，没有考中秀才，岳父就援例出钱帮他捐了个负责盐务的官职，某甲于是乘船北上进京，准备到吏部等候选派。不料船行至胥江时，遇到风浪，有些颠簸，某甲即命船夫掉转船头停靠在苏州，并在苏州花了上千两银子纳了一个妾室。沉浸在温柔乡中的他，再没有了出仕做官的想法。

岳父却常常对岳父和妻子颐指气使，岳父也不与他计较，甚至以能时时看见女婿为幸。某甲对此却不以为意，有时在喝醉后还嫌弃岳父身上充满了铜臭味。他觉得自己是官宦人家出身，与商人女儿结婚，是自降身价，并不将岳父放在眼中。

某甲对于盐店毫不在意，懒于经营，支出收入全部交付伙计打理。没过几年，盐店就倒闭了。当时他的岳父已经过世，某甲的儿子也已年满二十，但却无心读书。某甲的岳母就为他的儿子捐了一个布政使参军的官职，在开封就任。后来河南滑县发生了叛乱，他的儿子因为害怕，就辞官回了家。

某甲一家靠岳家生活近三十年，岳父为其筹办聘礼、嫁妆，为其求取功名、获得产业，总共花费不下二十万两银子，但某甲与其子却从不知感恩，因此岳父家的亲戚、族人都愤愤不平。不久，某甲父子因为任意挥霍，都陷入了穷困潦倒的境地，某甲没活到五十岁，他的儿子没活到三十岁，就都死了。

某甲的妻子心灰意冷，选择回到娘家生活，每日持斋以尽天年。一天晚上，她忽然梦见自己的父母与丈夫、儿子一同前来。

父亲告诉她：“女婿前世是个富人，我当时为他掌管财务，贪污了二十万两银子。死后阎王判我今世与某甲结为翁婿关系，以作偿还。你与外孙在前世都是我的同伙，帮助我侵吞家产、获得产业，总共花费不下我的财产，偿还给女婿。如今债已还完，冥府已经销案。你几个月后也将寿终来到阴间，因为你一生来顺不妒忌，没有行恶事，所以来世会有个好去处，只是我不敢提前泄露。我当时虽然昧着良心侵吞某甲的钱，但未曾对他无礼，但今世某甲做我的女婿，却对我侮辱谩骂，没有女婿的情分。阎王厌恶他的忤逆狂悖，判罚他来世投胎为猪，出生在某地某家。”

说话之间，某甲也痛哭流涕，对妻子道：“某家的母猪下了九只猪仔，其中花白的就是我，你快去买回来，以免将来遭受屠戮的结局。”

某甲的妻子大哭着醒过来，立即派人去寻访，果然如此。其妻便用一千文钱将那头花白小猪买下，放生于云栖禅院，一年多后就死了。

其中花白的一位叫姚蔗田的人讲述的，因为某甲的妻子是他嫂子的表亲，其所做的梦和这件事的前因后果都是该人所诉。故事记录在清朝梁恭辰编撰的《劝戒录》中。

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；从漫山遍野盛放的杜鹃花海，到错落有致的梯田，贵州的山水与村寨处处都充满着惊喜。

让我们一同走进这片藏在云雾深处的土地，解锁她磅礴而秀丽的风景，并开启一段返璞归真的旅程吧！

从黔中腹地向西南方向下走，即可来到镇宁与关岭的交界处。这里是典型的喀斯特深切峡谷地带，也是自古以来中原进入云南古道的重要通道。在这片乱石杂树掩映的山脉中，矗立着一座陡峭的石灰岩断崖——晒甲山。在晒甲山的半山腰处，有一组神秘的符号，这就是被称为“南中第一奇迹”的红崖天书。红崖天书又称红岩碑，与仓颉书、夏禹书、夜郎天书、巴蜀图语、东巴文、向峨碑文字和仙居蝌蚪文并称为中国八种神秘文字。

红崖天书的四种解读

红崖天书位于一块高三十米、长达百米的粉红色巨大石屏之上。这些神秘符号形状若篆似隶、似画非画。明清以来，无数文人墨客与现代学者都曾驻足红崖之下，试图解读这些神秘符号背后隐藏的信息，并逐渐形成了四种基于地缘政治和文献的逻辑链条：

1. 建文帝的密诏

这是目前在文史界引发讨论最强烈、逻辑推导最复杂的假说。

明建文四年（1402年），靖难之役爆发，燕王朱棣攻陷南京，建文帝朱允炆逃迹。多方史料考证，建文帝曾流亡于贵州大山深处（如西秀区安庄卫、盘县双凤镇等）。该假说认为，这块岩壁上的符号是写给当时散落在大山外围、伺机接应的建文旧臣或隐藏在屯堡军队中将领的秘密政令。把字形故意刻成非汉字形态，是为了防止被大明朝廷的锦衣卫和地方官府识破。

看贵州 (12)

未解之谜——红崖天书



现在的红崖天书摩崖石刻

研究者利用九叠篆和明代皇家御用防伪符号的拆解法，认为天书用了钟鼎文、篆书及隶书等不同阶段的汉字形态特征，并呈现出“亦文亦画”的表现方式。整个天书其实是一幅合体字的“御驾亲征图”。其左侧符号被释读为：“燕反之心，迫朕逃国。叛逆残忍，金川门破。残酷杀害致尸横、死亡、白骨累累……须降伏燕魔做阶下囚。丙戌（1406年）甲天下之风皇——允炆（御制）。”

2. 部落战功纪事碑

从族群分布和土司地缘政治角度来看，晒甲山长期处于古夜郎国后裔以及水西、乌撒等彝族土司的控制边缘。在中原王朝彻底“改土归流”之前，黔西南的实际控制权长期掌握在少数民族首领手中。部落之间为了争夺水源、盐井和领地，经常爆发长达数十年、跨越数代人的战争。

许多熟悉西南少数民族古文字的学者发现，红崖天书的笔画结构、

结体方式，与出土的古彝文（特别是带有符篆性质的彝文）有着极高的同源性。该学说认为，这堵红崖并非中原汉人的手笔，而是某一代强大的彝族首领在经历了一场决定部落命运的大战并取得胜利后，在边界要隘刻下的划界宣言或祭祀战功纪事。符号中那些形似身披铠甲的武士、倒悬铜钟的图案，其实是彝族原始图腾和军事编制的象形符号。

3. 诸葛印

这是在明清地方志中记录最早、在当地流传最广的传统叙事。

三国蜀汉建兴三年（225年），诸葛亮率军南征，平定南中诸郡。相传诸葛亮为了安抚当地少数民族部落，便在交通要道的悬崖上刻下带有诸葛亮家族标记（诸葛印）的军事盟约，以契合少数民族对“天神符号”的敬畏，达成稳固蜀汉后方的目的。晒甲山，也因蜀军在此晾晒铠甲而得名。

明代贵州普安州举人邵元善在

嘉靖二十五年（1546年）作《红崖诗》写道：红崖削立一千丈，刻划盘回非一状。参差时作钟鼎形，踉蹌或成飞走象。诸葛曾闻此住兵，至今铜鼓有遗声。即看壁上粉奇诡，图谱浑疑尚沮盟。

这首诗被认为是红崖天书最早的文献记载。诗中描绘了崖壁上的图纹变幻莫测，时而如古代铭文，时而似若飞禽走兽。面对这些神秘符号，诗人联想到诸葛亮南征驻军，推测其与古代盟誓或军事活动有关，为这处神秘遗迹增添了浓厚的传奇色彩。

4. 神兵驱魔的印记

在当地布依族与苗族的古老传说中，红崖天书的所在地被视为是“神兵驱魔”与“藏宝天书”的交汇点。民间传说远古时期黔西南山林里瘴气弥漫，妖魔横行，天神率神兵下凡与之大战七天七夜。

神兵得胜后，便在如今的断崖上晾晒大汗淋漓的黄金铠甲，战甲上

的神力与汗水透入岩石，便留下了这片洗不掉的神符，用来永久镇压山中的邪祟，所以民间也流传着晒甲山之名是由“神兵晒甲”而得。

到了后世，这片神符又在民间被演绎成了诸葛亮或建文帝留下的藏宝图。传言谁若能彻底读懂岩壁上的符号，就能开启埋藏在晒甲山深处的富可敌国的金银财宝。然而神仙为了惩罚人类的贪婪，故意隐去了关键的笔画，甚至施加了咒语——只要有人试图强行抠凿或者破坏字迹，大山中便会雷声骤起，暴雨倾盆。

真迹悄然磨灭

据传光绪二十七年（1901年），安顺知府翟鸿锡想要红崖天书的拓片。永宁州团首罗光堂为讨好上峰，使用了具有破坏性的腐蚀性液体涂抹在字的四周，企图制造出可以拓印的凹凸面。这种做法遭到了当地人的强烈反对。翟鸿锡为了掩盖原迹被毁，又命人用朱砂对原迹进行了涂抹。贵州提督徐印川在随后视察时，为了彰显个人存在，又在天书字迹中加了一个“虎”字。后来翟鸿锡又混合了伪作的字迹再次进行临摹，留下了错误的字本。

虽然诸多细节如今已难考证，但据《永宁州志》《安顺府志》等地方文献记载，清末的确实有人尝试对红崖天书进行过拓片、填涂或修补，导致原本的字迹受损。加之山体的自然风化，最终使原先长达百米的遗迹日益磨灭。

悬赏百万 无人破解

1992年，关岭县文化局在这片曾经布满神秘符号的岩壁下方，立起了一座石碑。1996年时，天书仅剩七八个字符隐约可见。由于天书是直接书写在石壁上的，无法拓印，在没有照相技术的情况下只能进行临摹，而历史上各种摹本之间有很大出入，有的多达50字，有的少至19字。据悉，现在的红崖天书的摩崖石刻，实际上是后人根据历史上流传下来的多种摹本复刻而成。

自明代以来就不断有学者对红崖天书进行研究，共有过三次高潮，分别为明朝嘉靖年间、清朝光绪年间和1990年代。1995年，贵州关岭方面甚至一度悬赏百万元破译红崖天书，也未能得出定论。

2.2亿年前的海洋生物史

关岭化石群国家地质公园

关岭化石群国家地质公园位于贵州省西南部安顺市关岭布依族苗族自治县新铺镇，是中国最著名的古生物化石产地之一。这里发现的化石不仅数量巨大，而且保存极其完整，为研究远古海洋生态系统提供了珍贵证据。

2.2亿年前，整个关岭地区还是一片海洋，后来海底沉积物逐渐变成岩石，又经过地壳运动抬升成高山。局部缺氧的环境以及后期沉积物的快速掩埋，使海生爬行动物、鱼类、海百合及大量无脊椎动物遗体得以较完整地保存下来。经过漫长的地质作用与石化过程，最终形成了规模庞大的古生物化石群。

在20世纪40年代，关岭新铺镇卧龙岗一带便发现了海百合化石。由于其保存完整、形态精美，很快成为古生物研究与博物馆收藏的标本。20世纪90年代后，关岭地区又陆续发现了大规模海生爬行动物化石



鱼龙化石

群。整个公园被视为研究晚三叠世海洋生态系统的重要天然博物馆。

原位保护馆与埋藏馆

这是公园最具科学价值的展示区域之一，直接建立于化石发掘原址之上，并未对化石进行大规模剥离或

迁移，而是尽可能保留其发掘时的原始埋藏状态。沿步行栈道前行，即可近距离观察整面天然岩壁上密集分布的古生物骨架与埋藏结构。

海生爬行动物化石群

关岭发现的三叠纪海生爬行动



海百合化石

物化石群，被认为是全球晚三叠世时期保存最完整、规模最大的海生爬行动物化石群之一，也是国际古生物学研究的重要样本。这里的海生爬行动物化石主要包括：外形类似现代海豚、身体流线型的鱼龙；拥有细长颈部、擅长浅海捕猎的海龙；以及具

有坚硬齿板、适应硬壳生物取食的楯齿龙（如木盾齿龙）等。

海百合与无脊椎动物化石群

关岭的海百合化石分布密集，在深色岩层中留下了放射状的枝体与茎秆纹理。尽管外形似植物花朵，但海百合实际上属于棘皮动物，与海星、海胆具有亲缘关系。除此之外，地层中还保存有大量菊石、双壳类、腕足类、鹦鹉螺以及牙形石等海洋无脊椎动物化石，同时也发现了少量来自附近陆地环境的古植物遗存。

关岭化石群因埋藏集中、门类丰富、保存良好而在全球同期地层中极具代表性，被国内外古生物学界誉为重要的“晚三叠世海生动物化石库”。该化石群犹如一部凝固在岩石中的生命史，丰富而完整的化石记录，再现了两亿多年前海洋生态系统的的面貌，也让科学家得以追溯远古海洋环境的变迁历程。





任晓运输快递



扫描我 加微信

法国快递包裹至中国大陆
寄往欧洲各国 价格优惠



代发奶粉

电话: 01 55 89 27 28 / 06 24 66 36 88 / 06 52 52 81 31

5 Rue Civiale 75010 Paris
地铁2、11号线: Belleville
(5号出口)

16 Rue Joseph et Etienne Montgolfier
93110 Rosny-sous-Bois
快线E线: Gare de Rosny Bois Perrier

餐馆转让
(83 Toulon 土伦)

位于市中心, 地段好。
一共3层。
-地带有70-80个座位,
-法国一楼有100个座位,
-法国2楼有2套空置的
公寓(F3和F4公寓)。
每年申报的营业额:
485,000 €,
月租: 3,600 €,
每月杂费: 300 €。
让: 700,000 € (无中介费)
电话: 06.80.88.04.18 (法文)

26013

黎巴嫩餐馆出让 (Paris 6区)



餐馆99平米, 56个座位+露台, 2个烟窗,
3-6-9商业租约还到7年半, 租约可续。
位于巴黎6区Rue de Rennes, 位置一流,
餐馆旁边有学校和办公楼。附近有3个地铁站,
步行12分钟可达蒙巴纳斯(Montparnasse)
大楼, 步行8分钟可达St-Germain街区。
每日营业额约为2,000欧元。目前餐馆未提供
酒类销售, 若未来增加酒类销售, 预计营业额
可提升至目前的约3倍。
因老板要搬去国外与家人一起生活, 所以出
让餐馆。

出让价优惠。有意者请电: 07 85 71 95 82 (法语)



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
存室、衣帽间, 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。居住环境优美舒适。售价: 283 000 €

有意者请电: 06 58 51 96 88 (中/法文)

招聘华人大厨(瑞士)

Restaurant Itoya - cuisinier chi-
nois 餐馆位于: 37 Avenue de la
Gare, 1920 Martigny, Suisse
有意者, 请联络
联系人: Vulliemmin Lionel
邮件:
lionel.vulliemmin@fidulio.ch

26012

招聘华人大厨(瑞士)

Restaurant Ananas
cuisinier chinois
餐馆位于: Florissant 32
1020 Renens, Suisse
有意者, 请联系系人:
Vulliemmin Lionel
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch

26011

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)

26008

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)

26007

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)



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)



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)



26004

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。
烟草店收入: 330,000€
FDJ, 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)

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, 地库店铺,
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

26005

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

《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

☐ 连续12期: 35€ TTC☐ 连续25期: 65€ TTC

开始订报时间: _____

订报人(法语): _____

地址: _____

电话: _____

备注: _____

支票抬头, 请写: Nouvel Espace

请将您的支票寄往:

Nouvel Espace
19, Avenue d'Italie
75013 Paris

Tél : 06 24 45 00 23

Mail: pub@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 / www.regardschine.com, 浏览最新信息!

北美夜空下的维京奇迹 哈兰德与一场迟到 32年的回响

文/远山

北美夜空下的 维京奇迹

2026年7月5日，当主裁判吹响全场比赛结束的哨音时，整座球场陷入了一片近乎疯狂的沸腾之中。看台上红蓝相间的旗帜如海洋般翻涌，震耳欲聋的欢呼声几乎要掀翻体育场的顶棚。记分牌上赫然定格着一个令全世界球迷目瞪口呆的比分：挪威2比1击败巴西。这个睽违世界杯舞台长达28年之久的北欧国度，竟然在北美世界杯的16强淘汰赛中，将五星巴西、本届世界杯的夺冠大热门，生生挡在了八强门外。来自维京人故乡的挪威队创造了令人意想不到的奇迹。

在这场历史性的决战中，全场最耀眼的焦点无疑是那个被球迷昵称为麋人兽王的庞大身躯——艾灵·哈兰德(Erling Haaland)。

进入下半场后，比赛完全进入了属于哈兰德的个人时间。第79分钟，挪威边路突破后起球传中，皮球划过半空。哈兰德在巴西队两名顶级中卫的贴身包夹下，展现出恐怖的滞空能力，如同一架重型轰炸机般拔地而起。他在最高点迎球怒顶，皮球如炮弹般砸入网窝，1:0，挪威打破僵局。第90分钟，哈兰德在禁区外接队友长传，面对上抢的防守球员，他大步趟球调整，随即抡起左脚，轰出了一记时速惊人的凌空远射。皮球划出一道凌厉的弧线，直挂球门死角，2:0。哈兰德完成了个人的梅开二度，彻底杀死了比赛。

尽管巴西队在伤停补时阶段由替补登场的内马尔罚进一记安慰性的点球，但也已无力回天。

他掩面哭了

当晋级的狂喜席卷整座球场时，25岁的哈兰德却做了一个让所有人都意想不到的举动。他没有像往常那样张开双臂狂奔，而是缓缓跪在草地上，用长满厚茧的双手捂住了脸。当他再次抬起头时，眼眶已经完全红了，滚烫的泪水顺着这位钢铁硬汉的面颊肆意流淌。他在赛后采访中哽咽着表示，这是他从小在

乡布莱尼奔跑时就梦想的时刻。能够带领自己的国家走到这个舞台，击败像巴西这样的球队，这种感动已经无法用言语来形容。

第一次参加世界杯，就以七粒入球在金靴榜上与梅西、姆巴佩并驾齐驱。在队长厄德高将维京划船庆祝仪式的鼓棒交到他手中时，哈兰德终于完成了从一个俱乐部进球机器蜕变为举国英雄的关键一步。

然而，在这流涕的背后，隐藏着一段与当今足坛许多年轻天才截然不同的成长轨迹。在无数金钱诱惑与名利泡沫中，哈兰德之所以没有迷失，是因为他的背后站着一位清醒、冷静且高瞻远瞩的父亲，更因为他心中那份沉甸甸、毫无保留的爱国情怀。

他的父亲阿尔夫·英格·哈兰德(Alf-Inge Haaland)曾是英超铁血悍将。在20世纪90年代到21世纪初，他是挪威最著名的留洋足球明星之一，长期在竞争极其残酷的英格兰足球超级联赛(Premier League)打拼。

他曾代表挪威国家男子足球队出战了34场国际顶级赛事，并随队参加了1994年美国世界杯。但遗憾的

是，挪威队在小组赛就不幸被淘汰。而现在，整整32年后，同样是美国世界杯，小哈兰德正以惊艳全世界的表现，续写生母的奇迹与轮回，并弥补父亲当年的遗憾。

在泥泞中踏实每一步

时间回到2017年2月，16岁的哈兰德迎来了职业生涯的第一个转折点。挪威超级联赛的传统劲旅莫尔德向他抛出了橄榄枝。老哈兰德看中的不是俱乐部的名气，而是那里的总教练——前曼彻斯特联队的超级替补传奇前锋奥勒·居纳尔·索尔斯卡亚。这是一次堪称教科书般的选择性跃升。老哈兰德明白，一个前锋最好的导师，莫过于一位顶级前锋出身的教练。

在莫尔德的初期，哈兰德经历了一段疯狂发育的时期。他的身高在短短一年内激增了十几公分，体重也随之增加。这种身体上的剧烈变化一度让他的动作显得有些笨拙，甚至出现了严重的生长痛。索尔斯卡亚展现出了极大的耐心。他没有拔苗助长，而是亲自带领哈兰德进行特训，教导他如何利用自己的身体优势，如何聪明地跑位，以及如何门前保持绝对的冷静。哈兰德后来回忆说，索尔斯卡亚教了他很多关于如何保持冷静和随时准备启动的技巧。教练告诉他，虽然他很高、很强壮，但在禁区内，他需要像一个身材矮小的球员那样去灵活思考。

拒绝豪门的蓄力

2019年1月，哈兰德正式加盟奥地利球队萨尔茨堡红牛。在外界看来，这个决定简直不可思议。一个能在挪威联赛大杀四方的天才前锋，居然选择去了一个不属于五大联赛的奥地利联赛，这难道不是在浪费天赋吗？然而，这正是哈兰德成长路上最关键也最智慧的一步。这背后的决策逻辑，凝聚了老哈兰德一生的职业经验。

领孩子见世面 最好去哪里？

他的情绪被消费主义牢牢牵引。这样的人看似多识广，能聊名牌历史、产区红酒，却对世界如何运转一无所知：不知道一个项目如何从0到1变成生意，不知道一群人如何协作把产品推向市场，不知道商业谈判中每句话背后的试探与博弈，不知道光鲜老板背后扛着多大的现金流压力，甚至游走在崩溃边缘。

他像一朵温室的花，娇艳却经不起风雨。

一旦生活出现变故，泡沫破灭，他就容易崩塌，因为他的自信全建立在消费的幻觉之上。

而在生产端见过世面的人 完全不同

笔者有一个做服装供应链的朋友，刚入行时也是文艺青年，以为设计就是天马行空的画图。后来被老板扔到广东制衣厂待了一年，他跟着打板师打板、跟腿去采购面料市场、陪厂工催货。

他见过凌晨4点人声鼎沸的布料市场，每个人都在打仗；见过染坊里刺鼻的气味，工人双手被染料泡得变色；见过为了几分钱的差价，采购

如果当时直接去到顶级豪门，那里巨星云集，容错率极低。年轻球员一两场比赛表现不佳就会被贬入替补席，甚至长期外借，这会严重打击球员的自信心。而在萨尔茨堡红牛，队内以年轻球员为主，哈兰德能够拥有稳定的主力位置和绝对的无限开火权。在豪门，媒体的聚光灯24小时聚焦，任何一个小失误都会被无限放大，极易摧毁年轻人的心理防线。奥地利联赛的舆论环境相对宽松，允许年轻人在错误中学习和调整。此外，萨尔茨堡红牛是欧洲冠军联赛的常客，这意味着哈兰德虽然不在五大联赛，但依然能获得高水平的国际舞台来检验实力，而不是在豪门的板凳上虚度光阴。

终于跨入豪门

直到2022年的夏天，22岁的哈兰德不论是身体素质、门前技术、心理承受能力，还是商业价值，都已经达到了世界顶级前锋的水准。这一次，他终于做好了进入超级豪门的准备。他选择了父亲曾经效力过的球队——曼彻斯特城。在主教练瓜迪奥拉的战略体系下，哈兰德加盟的首个赛季就以36个联赛进球打破了英超历史单赛季进球记录，并率领曼城夺得了欧冠、英超和足总杯的三冠王荣誉。

老哈兰德曾坦言，他们花了几年的时间为孩子设计完美的路线。金钱从来不是首要考量，首要考量永远是：他在哪里能上场？他在哪里能获得实质的进步？如果你足够优秀，金钱自然会追随你，而不是你去追逐金钱。

史诗般的预选赛

在俱乐部层面拿遍了所有荣誉后，哈兰德心中最炽热的渴望，依然是那件红蓝相间的国家队战袍。对于他来说，俱乐部的三冠王固然伟大，但唯有带领挪威队在世界大赛中突围，才配得上维京之王的称号。2026年世界杯预选赛，成为了哈兰德将承诺兑现为神迹的舞台。

当时的欧洲区预选赛分组抽签对挪威极其不利。这支常年混迹于二三流的北欧弱旅，与四届世界冠军意大利队同分在了一个小组。按照规则，只有小组第一才能直接晋级世界杯正赛。在外界看来，这几乎宣判了挪威队又要成为世界杯的看客。然而，在豪门，媒体的聚光灯24小时聚焦，任何一个小失误都会被无限放大，极易摧毁年轻人的心理防线。奥地利联赛的舆论环境相对宽松，允许年轻人在错误中学习和调整。此外，萨尔茨堡红牛是欧洲冠军联赛的常客，这意味着哈兰德虽然不在五大联赛，但依然能获得高水平的国际舞台来检验实力，而不是在豪门的板凳上虚度光阴。

预选赛开打后，挪威队在哈兰德的带领下，刮起了一股席卷欧洲的维京旋风。在哈兰德的疯狂进球表演下，挪威队竟然在预选赛中实现连赢八场的壮举，并以3:0淘汰了意大利队。这八场连胜，彻底打碎了挪威球员心中长久以来的自卑与恐惧，将这支原本的弱旅凝聚成了一支纪律严明、斗志昂扬的铁血之师。

新王加冕与未来的传奇

许多与他同龄、甚至比他成名更早的天才球员，有的因为过早拿到天价合同而失去了对胜利的饥饿感，在夜店与豪车中荒废了天赋；有的因为在豪门枯坐板凳而消磨了灵气，最终泯然众人。

而哈兰德，凭借着非凡的天赋，更凭借着父亲那份在喧嚣金钱世界里坚守的清醒与远见，成功避开了所有可能毁掉天才的暗礁。他踏踏实实走完了每一步，将自己锻造得无比强大。更重要的是，他用对祖国最炽热的爱，赋予了自己源源不绝的精神力量。

此次世界杯，虽然挪威队最终不敌英格兰无缘四强，但这绝对不是哈兰德的终点。对于这位年仅25岁、正值巅峰的巨星来说，这只是在足球名人堂里，写下的最为波澜壮阔的篇章之一。未来的日子里，这位由清醒、汗水与爱国情怀浇灌出来的维京巨人，还将继续在世界足坛掀起属于他的狂风暴雨。

有这样一段话适合启发孩子：见世面，要去生产端，而不是消费端。很多人理解的“见世面”，是多去体验、多去感受。

去米其林餐厅感受顶级服务和菜品，去冰岛看极光，去非洲看动物迁徙，接触奢侈品，培养审美……见过了最好的，就不会被次等的迷惑。这种想法没有错，但这只是世界的A面——别人精心包装好、呈现给你的一面。

真正的世面，在B面。

消费端呈现的是结果 生产端才藏着原因

你在米其林餐厅享受无微不至的服务，品尝风味复杂的菜品，这是消费端；但如果你走进后厨，会看到主厨因为酱汁温度不对而发火，副厨在高温油烟中像打仗一样忙碌，采购员凌晨3点为了最新鲜的松茸和供应商反复周旋。

在消费端，你看到的是优雅与秩序；在生产端，你看到的是混乱、压力，以及维持那份优雅所付出的巨大代价。

你背着3万元的包走在高端商业

区，感觉自己像女王，这是消费端；但走进生产车间，你会看到几十位女工在流水线上日复一日重复同一个动作，月薪几千块，一做就是十年。这个包的物料成本或许只有几十块，品牌溢价、营销和渠道费用，才推出了那个令人咋舌的标价。

你躺在巴厘岛五星级酒店的无边泳池边，发朋友圈说“人间值得”，这是消费端；但你知道，这家酒店为了拿到海滩开发权与地方势力博弈多年，为维持那一池碧蓝，背后有昂贵复杂的过滤系统24小时运转；为你调酒的小哥，月薪或许只够你喝20杯鸡尾酒。

消费端，你购买的是被精心制造的体验与梦想；生产端，你看见支撑这一切的商业系统、社会结构与人性规律。

只在消费端见世面的人 他的世界是平的

他用价格和品牌标签衡量一切，关注别人开什么车、戴什么表、去哪里度假。他的快乐建立在外物符号之上：买到限量款开心一个月，看见别人去自己没去过的地方就焦



世界的A面——别人精心包装好、呈现给你的那一面。(AI制图/看中国)

和供应商喝到不省人事；见过工厂因大客户临时撤单，厂长一夜白头，几百名工人面临下岗。

一年下来，他又黑又瘦，但眼神变得坚定沉稳。

后来他创业做小众设计师品牌，懂面料、懂工艺、懂成本、懂生产周期，能和最难缠的工厂老板称兄道弟，也能向最挑剔的客户讲解工艺细节。

他说，在工厂那一年是他最宝贵的财富，让他彻底明白：商业世界没有那么多风花雪月，本质上就是一场关于效率、成本与人性的游戏。

在生产端历练过的人，会建立起另一套坐标系。

他真正理解价值如何被创造：

钱不是从提款机里取出来的，也不是父母给予的，而是通过脑力或体力劳动、满足市场需求、承担风险，一点一滴挣来的。

他发自内心尊重每一个劳动者——无论是白领还是工人，因为他知道谁都不容易。购物时更看重品质、功能和真实需求，而非虚浮的品牌故事。

他变得更为现实、更抗压。见过生产端的鸡飞狗跳，生活里的鸡毛蒜皮根本不算事。

最重要的是，他获得了一种真正的掌控感——这不来自于你拥有什么，而来自于你创造了多少、深度参与了多少价值创造的过程。

你知晓了世界的基本规则，懂得如何与不同的人打交道，明白如何将想法变为现实。这种从内而外生长的力量，谁也拿不走。

这才是一个安身立命的根本，是抵御未知风雨的底气。

他见过世面，就要去生产端。

因为只有在那里，你才能看清世界的真实运转逻辑，也才能真正强大起来。