



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



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)

GJW+ Streaming *Feel at Home*

免費電影 無限觀看

高級訂閱 最低費用

\$6.99
美金/月

享85折

輸入優惠碼
Happy15



GanJingWorld.com



从文人笔墨到百姓餐桌

木耳：山林食材的千年滋味

文/小光 图/Adobe stock

在烟雨蒙蒙的深山老林里，我们总能看到在枯木的脊梁上，悄悄点缀着一朵朵半透明的“黝黑小花”。它们依附树干而生，在山林的静谧中默默生长，看似不起眼，却自有一番风味。

这种生于林间的食材，自古便深受中国人喜爱，并在中国人的餐桌上流传数千年。从文人雅士的案头佳肴，到寻常百姓的家常菜，木耳始终占有一席之地。古人还赋予它“乖龙耳”“云耳”等许多雅致的名字，并赞誉其为“素中之荤”。

木耳在生物学上的身世其实相当有意思。它属于真菌门、担子菌纲、木耳目、木耳科、木耳属。在这个家族中，虽然有十个不同的品种，但我们最熟悉的莫过于黑木耳。木耳的生长充满了生命的张力，它的“子实体”——也就是我们食用的部分，特别喜欢潮湿的环境。每当大雨过后，山林间那些枯死的桑树、榆树、槐树、枣树、柳树，便成了它们生长的温床。

林间的“龙耳”与“树鸡”

正因为木耳的生长特性，古人对它的称呼可谓五花八门，像是一部微缩的文化史。《本草》中平实地称之为“木耳”，到了韩愈的笔下，它摇身一变成了“树鸡”。为什么叫树鸡？大概是因为其口感与鸡肉有几分相似的缘故。

而在《本草纲目》里，李时珍称其为“木菌、木蛾”，这或许是观察到了它如飞蛾羽翼般轻盈的形态。《药性切用》称之为“云耳”，听起来多了几分仙气；四川人则亲切地唤它“耳子”。最有趣的莫过于《道藏志》中称之为“木蕊”，将这黝黑的菌拟作木头开出的花蕊，浪漫至极。

自古以来，不少文人雅士都是美食爱好者，木耳自然也常见于他们的诗文笔墨之中。

唐代大文豪韩愈曾收到道士寄来的木耳，欣喜之余写下了《寄道士寄树鸡》：“烦君自入华阳洞，直割乖龙左耳来。”在韩愈笔下，木耳不再只是寻常菌类，而是化作潜藏于华阳洞中的“乖龙左耳”。寥寥数语，便将一味山林食材写得神采飞扬，也让“乖龙耳”这一雅称流传至今。



经典凉拌酸辣木耳

到了宋代，木耳更是成了苏轼、黄庭坚这类美食家的心头好。苏东坡在诗中写道：“黄庭坚上燕，老槐生树鸡。”在他看来，老槐树上长出的木耳与肥美的羔羊肉是同等级美味。而黄庭坚则在风雨之中，感叹“薪者得树鸡，羹羹味南烹”，一碗木耳羹，便是足以慰藉风尘的南方美味。

最爱木耳的文人，恐怕非陆游莫属。这位钟情山野食材的南宋诗人在《陆游集》中写道：“唐安薏米白如玉，汉嘉木耳脯美胜肉。”一句“美胜肉”，既道出了汉嘉木耳的品质，也流露出诗人对山野风物的赞赏。他又将峨眉山的木耳与名贵的丙穴鱼同列“玉食”，足见木耳在文人饮食文化中的独特位置。

就连平日里严肃的理学家朱熹，在面对盘中的木耳时，也写下了温柔的一笔。他的《木耳》诗云：“蔬肠久自安，异味非所夸，树耳墨垂垂，登盘今亦乍。”他笔下的木耳状如老者的垂耳，墨黑沉静，寥寥数笔便勾勒出独特形态。“蔬肠久自安，异味非所夸”则流露出诗人崇尚清淡饮食、不慕珍馐的饮食态度，而木耳恰契合了这种返璞归真的生活方式。

古法烹饪与养生之道

文人的吟咏，为木耳增添了几分文化韵味；除诗文之外，木耳在古人

的饮食生活中同样占有一席之地。作为中国现今保存最完整的古代农牧业著作之一，北魏的《齐民要术》便详细记载了“木耳茹”的制作方法，可见木耳早已成为古人餐桌上的常见食材。

这道菜的做法是：取桑、榆、柳树上刚长出的、质地软湿的鲜木耳，放入沸水中煮五次。“五沸”的过程是为了去除腥味。随后将其放入冷水中洗净，切成细丝。接着加入少许苋菜（香菜）和葱白增添香气，再用豆豉汁、清酱和醋调味，最后撒上姜末和椒末提味。这道古老的木耳料理从做法和口感来看，与今天常见的凉拌木耳颇有相通之处，清爽滑嫩，别具风味。

除了美味，由于木耳含有丰富的

胶质、蛋白质以及钙、磷、钾、铁等矿物质，而且铁元素含量较为突出，因此其在古人心中还是一种具有食疗价值的食材。

宋代刘涓子的《鬼遗方》就记载了“木耳粥治痔”的食疗方法；明代《食物本草》亦称木耳“极验”。在传统民间生活中，人们还将木耳与其它食材搭配，用于滋养调理。千百年来，这种“药食同源”的理念，让木耳从餐桌走入养生之道，成为寻常百姓生活中的熟悉之物。

在现代营养学看来，木耳被称为“人体的清道夫”。它所具有的植物胶质具有很强的吸附力，能将残留在人体消化系统内的杂质集中吸附并排出体外。对于现代生活在都市烟尘中的我们来说，这简直是大自然的馈赠。



木耳木樨肉

动手做 经典凉拌酸辣木耳

◆食材

黑木耳（干）20克、洋葱1/4个、香菜、大蒜、小米辣。
调味：生抽2匙、陈醋3匙、糖1小勺、盐适量、香油少许。

◆做法

- ①木耳用温水泡发开，摘去根部，撕成小朵。
- ②烧一锅开水，将木耳放入焯烫2~3分钟，捞出后立刻投入冰水中，这是保持爽脆的关键。
- ③洋葱切丝，香菜切段，大蒜压成泥，小米辣切圈。
- ④将调味料混合均匀，与沥干水的木耳、洋葱、香菜混合，拌匀后放入冰箱冷藏15分钟，风味更佳。



黑木耳

木耳木樨肉

这是一道经典的北方家常菜，食材丰富，口感层次分明。

◆食材

猪里脊肉100克、黑木耳泡发后一小碗、鸡蛋2个、黄瓜半根、胡萝卜少许。

调味：生抽、老抽、蚝油、料酒、淀粉、葱、姜、姜末。

◆做法

- ①肉片切薄，用生抽、料酒、少许淀粉抓匀腌制10分钟。
- ②鸡蛋打散，下热油锅炒熟成块后盛出备用。
- ③利用锅底余油，下葱、姜末爆香，放入肉片炒至变色。
- ④加入木耳、胡萝卜片翻炒均匀，喷入少许水防止干锅，盖上锅盖焖1分钟让木耳熟透。
- ⑤放入黄瓜片（保持清脆）和炒好的鸡蛋，加入1勺生抽、半勺蚝油、适量盐调味。
- ⑥大火快炒均匀，待黄瓜略微变软即可出锅。

夏季饮食攻略

文/山平 图/Adobe stock

夏季天气炎热，人体水分流失增加，此时适度补充水分，并搭配富含膳食纤维与润肠作用的食材，有助维持肠道通畅。



冬瓜鸡腿汤

润肠饮食方法

想要排便顺畅，首先要建立正确的饮食习惯。

1. 每日补充足够的水分
天气炎热时，人体流失水分速度加快，建议少量多次饮水，避免等到口渴才喝。
2. 增加膳食纤维的摄取
蔬菜、水果及全谷类中的纤维能吸收水分，增加粪便体积，促进肠道蠕动。
3. 避免过度辛辣与油炸食物
重口味饮食容易刺激肠胃，也可能加重痔疮患者的不适感。

润肠食材

市场上食材种类丰富，各具营养特点，其中不少富含膳食纤维，适合搭配在日常饮食中。



冬瓜

冬瓜：夏季时蔬冬瓜的含水量高达九成以上，口感清爽，适合炖汤或煮粥，有助补充水分。

秋葵：富含水溶性膳食纤维与黏液质，能增加粪便柔软度，属于夏季相当理想的润肠蔬菜。

木耳：无论是黑木耳或者白木耳，都含有丰富的多糖体与膳食纤维，有助于维持肠道的健康。

香蕉：成熟香蕉含有果胶与膳食纤维，适量食用有助于排便顺畅。

地瓜：膳食纤维含量丰富，搭配充足饮水，更能发挥促进排便效果。

冬瓜鸡腿汤

这道汤很适合天气炎热或换季时喝，清淡但有营养，不会有负担，算是很典型的家常养身汤。

食材

冬瓜400克、鸡腿600克、姜20克、水1500毫升、盐5克。

做法

- ①鸡腿切块，放入滚水中汆烫去血水后捞出备用。
- ②冬瓜去皮去籽，切成大块；姜切片。
- ③锅中加入水、鸡腿与姜片，大火煮滚后转小火，煮30-40分钟。
- ④加入冬瓜，续煮约20分钟至冬瓜透明软化。
- ⑤最后加入盐调味即可。

怎样教导小孩更有礼貌

文/青元

在现代快节奏的生活中,许多父母发现孩子在社交礼仪上显得随意,甚至出现缺乏尊重的行为。

面对这个问题,我们来看看古人的教育智慧。古人将“礼”视为人格完善的基石,认为礼貌不仅是表面的客套,更是内在修养的体现。小编今天将和大家探讨古人如何教导孩子更有礼貌,并将其核心精神转化为现代可行的教育方法。

一、礼之本:

从身教开始潜移默化

古人极其重视身教,认为父母是孩子的第一任老师。在儒家文化中,强调“君子之行,首在克己”,父母若想孩子有礼,自己必须先成为礼仪的典范。

1. 父母的言行一致

古人认为,孩子像海绵一样吸收周围环境所给予的。如果父母在对待长辈时恭敬,在对待邻里时谦和,孩子自然会将此视为生活常态。

现代父母常犯的错误是要求孩子“对客人说你好”,但自己却在接电话时对亲人大声呵斥。要教导孩子礼貌,父母首先要让孩子在日常生活中看到什么是“礼貌”。

2. 营造尊重的家庭氛围

古人讲究“长幼有序”,但其实是这种有序并非单方面的压制,而是一种相互尊重的结构。当父母尊重孩子的独立人格,用温和的口吻与孩子沟通时,孩子就能学会如何以同样的方式对待他人。

礼貌的本质是“尊重”,而尊重感是在家庭中建立的。

二、礼之行:

将礼仪融入生活细节

古人的教育并不采取死记硬背的方式,而是将礼仪拆解为具体的行为准则,让孩子在反复的实践中形成习惯。

1. 从基本的问候与感恩开始

在古代,早晨起床后,晚辈要向长辈问安。这不仅是形式,更是提醒孩子意识到自己与他人的连结。



(123RF)

在现代教育中,我们可以将其转化为简单的习惯:出门前说“再见”,回家后说“我回来了”,以及在获得帮助后诚恳地说“谢谢”。

这些微小的互动是建立社交礼仪的起点。

2. 学习“克制”与“等待”

古人教导孩子“礼”,很大一部分是在教导“克制”。例如,在长辈说话时不可插嘴,在用餐时需等长辈先动筷。这种对欲望的延迟满足,能培养孩子的耐心与同理心。

现代父母可以通过游戏或简单的规则(如:轮流发言),让孩子明白礼貌的核心在于考虑他人的感受,而非仅满足于自己的需求。

3. 仪式感的建立

古人重视祭祀、拜年等仪式,通过特定的服装和流程,让孩子感受到特定场合的庄重感。

我们不需要恢复繁琐的古礼,

但可以建立简单的家庭仪式。例如,在正式晚餐时放下手机,专注于对话;在拜访他人时,教导孩子如何得体地递名片或送礼。

仪式感能让孩子意识到,礼貌是对场合的尊重。

三、礼之心:

从形式转向内在的修养

如果礼貌仅仅是形式,那将变成一种虚饰的表演。古人教育的最高境界是“由礼入心”,让孩子明白礼貌背后的逻辑是“仁”。

1. 培养同理心(侧隐之心)

孟子提出“侧隐之心”,这是仁之始。教导孩子礼貌时,不要只说“这样做是不对的”,而要引导他们思考:“如果你是对方,被这样对待会有什么感觉?”

当孩子能感受到他人的不适或快乐时,他们的礼貌将不再是强迫的

指令,而是一种自发的善意。

2. 区分“礼貌”与“顺从”

一个常见的误区是将“听话”等同于“有礼貌”。古人虽然强调孝道,但真正的礼是建立在理义之上的。

我们应鼓励孩子在保持礼貌的前提下,勇敢地表达不同意见。例如,教导孩子用“我不同意你的看法,但我想听听你的理由”来代替直接地反驳。这样培养出的孩子,既有风骨,又不失风度。

教导孩子礼貌,礼貌始于身教,成于习惯,升华于内心的仁爱。

当我们不再将礼貌视为一种约束,而将其视为一种对生命的尊重与对他人的体贴时,孩子自然会成长为一个温润如玉、受人尊敬的人。

让我们从今天起,用温柔的口吻、端正的行为,为孩子播下礼貌的种子,让他们在未来的生活中,能以优雅的姿态面对世界。

寓言故事

兔山上没有狼

狼疯狂捕猎兔子,兔子们四散奔逃。有一个兔子家族,翻过了一座又一座山,越过了一条又一条河,最后来到了一座大山。

兔王看见一棵千年巨松,就问道:“老爷爷,您站得高,看得远,阅历又这么丰富,请告诉我,这是什么山呀?”巨松回答道:“这山叫兔山。”

兔王又继续问:“这山上有兔子吗?”巨松点了点头:“很久以前,从外地迁来一群兔子,在山上生活了许多年。后来来了几只狼,把兔子都吃光了。”

兔王很害怕,又问“现在山上还有很多狼吗?”巨松摇了摇头说:“狼吃光了兔子,就迁到别处去了。现在山上没有兔子,也没有狼。”

“太好了!”兔王高兴得跳起来,“既没有狼伤害我们,又没有别的兔子分我们的食物,这里简直就是天堂啊!我们就在这里安家了!”

“别忙,”巨松说,“我的话还没有说完呢,你听我说……”

“以后有空的时候再来请教吧!”兔王一溜烟跑了。

兔山上没有狼,也没有其它猛兽,却有茂密的树林和肥美的草,的确是兔子的天堂。兔子们成天吃了玩,玩了睡,睡醒了再吃,日子过得挺惬意。

巨松见兔子们一天比一天懒散,一天比一天臃肿,心里很焦急,就摇动枝叶,用风的声音呼唤兔王和所有的兔子,发出警告,希望兔子们加强锻炼,保持强健的体魄和奔跑能力。可是兔王和所有的兔子都把忠告当成耳旁风,不加以理会。

日子流水般逝去。有一天,兔山上突然来了几匹狼,兔子们顿时一片惊恐。懒散臃肿的兔子行动迟缓,狼想怎么吃就怎么吃。兔子们的哭喊声响彻整个山头。

兔王跌跌撞撞来到巨松面前,哭诉道:“老爷爷,我的家族就要灭亡了。可是不明白,怎么一下子冒出这么多狼呢?以前不是没有狼吗?”

“以前山上没有兔子,自然就没有狼。”巨松说,“你还记得刚来时,我告诉过你兔山上发生的事吗?那样的悲剧,又重复上演了。我警告过你们了,可惜你们没有重视。”

“我的家族有悠久的历史,我们在许多地方生活过,到处都有狼出没。但我们始终没有灭绝,想不到在这天堂般的地方,我们家族却遭遇了灭顶之灾!”兔王嚎啕大哭起来。

这时,一只狼冲过来,咬断了兔王的脖子。

“唉,现在说什么晚了!”巨松深深叹了口气,说,“如果以后还有兔群来,我会把这个家族的历史讲给它们听,或许,它们会有所帮助。不过谁知道它们爱不爱听呢?”

馋嘴的老鼠

馋嘴鼠有了新发现,大花猫在大冰箱里藏了很多好吃的东西。这个秘密,本来馋嘴鼠是不打算告诉伙伴们的,可是那个冰箱的门太重,它自己打不开。

听说有好吃的,伙伴们当然愿意帮忙。深夜,它们使出全身的力气,一起拼命拉,终于打开了冰箱门。

呀!里面全是吃的!老鼠们不客气地钻了进去,关上门大吃起来。“这个火腿是我的!”“这个面包我要了!”“这瓶牛奶归我了!”“我要鱼!”“我要肉!”慢慢地,它们感觉越来越冷,没有力气开门了。

第二天早上,大花猫看到冰箱里的一堆冻得失去知觉的老鼠,心里乐开了花。

身为千亿富豪 黄仁勋是怎么教育子女的?

黄仁勋出生于台湾台南市,9岁时移居美国。他在奥勒冈州立大学取得电机工程学士学位,后于史丹佛大学获得电机工程硕士学位。他是一位台湾裔美国籍企业家、电机工程师,图形芯片公司NVIDIA(英伟达)的共同创办人暨执行长。

2024年,随着人工智能浪潮对GPU的需求增加,NVIDIA成为全球市值最大的公司,黄仁勋也因此成为世界排名第9名的富豪,身价超过千亿美元。

黄仁勋于奥勒冈州立大学期间,认识了他后来的妻子洛丽·米尔斯,她当时是他的工程实验室合作伙伴。两人婚后育有一女一子。

黄仁勋认为自己是“典型台湾父母养大的孩子”,父母要求十分严厉、追求完美,让他在学习过程中养成了高度的责任感与自律。黄仁勋常常强调,父母的批评不是打击,而是帮助孩子进步,这种观念让他在今后的学业与事业上都能不断突破。

黄仁勋对于子女教育的核心是“先说Yes,再问为什么”和鼓励亲自动手实践。他主张像管理公司一样“放下控制”,给予子女高度自主探索的空间,支持他们从基层做起,并培养直观的实干精神。

黄仁勋的育儿哲学有以下几个核



2026年4月18日,黄仁勋和夫人出席第12届突破奖颁奖典礼。(LISA O'CONNOR / AFP VIA GETTY IMAGES)

心思维。

1. 培养责任感与创造力

不鼓励“只为成绩”的教养;鼓励孩子努力但不必事事拿第一,让孩子学会面对挑战与挫折。

2. 历经“苦难成长”

虽然教育理念宽松,但他同样秉持亚洲父母的严谨,让孩子从小练习独立,在逆境中成长,让孩子历经“苦难”。通过劳动与低层次职场经验,培养坚韧与责任心。

3. 保有好奇心与热情

台湾媒体报导提到他在带儿子女

逛夜市时,鼓励儿子“永保好奇心”、“从兴趣出发,再学会热爱它”。

黄仁勋不盲目安排子女继承衣钵或直接进入科技圈。例如,女儿黄敏珊原本打算念电机系,但黄仁勋看出她真正的热情在烹饪,于是鼓励她选择美国厨艺学院。这一决定改变了她的人生轨迹,后来她从餐饮、品酒、奢侈营销再到科技营销领域都逐步发展。

儿子黄胜斌进入辉达台湾分公司时由低做起,负责拍照、翻译等工作,后来与朋友合资开酒吧。2021年

酒吧生意不景气,只好关掉。随后他在福特汽车、辉瑞药厂等短暂工作,2022年黄胜斌决定回到美国辉达,现在担任产品经理。

黄仁勋的做法展现了父母尊重孩子兴趣的开放态度。他并不强迫孩子走“安全”或“热门”的科系,而是支持他们追随热情,让教育成为自我实现的过程。

4. 家庭与角色分工

黄仁勋因工作忙碌,所以太太承担了90%的育儿工作。他虽然缺席了孩子的童年,但通过陪伴去游乐场、陪着搭云霄飞车的方式,建立深刻记忆。

除了严格与尊重,黄仁勋也强调家庭价值的重要性。他常说“只要家人在一起,任何地方都是最好的度假地”,显示他不仅重视事业,也将家庭视为人生的根本。

他还推崇母语教育,认为家庭教育应包含文化根源,让孩子在国际化的同时不失本土认同。

黄仁勋的家庭教育并非单纯的“放手”,而是结合了严格要求与尊重选择。他承袭父母的严谨风格,认为批评能帮助孩子成长,但同时也懂得观察孩子的特质,给予支持。他的教育哲学是一种平衡:在纪律与自由之间找到交集。

历史纪实文学连载

大唐圣主李世民(11)

(接上期)
文/周若水

府僚问世民：“大王您认为舜是怎样的人呢？”

世民回答：“是圣人！”

府僚们又说：“如果当初舜在井下不早做防备，就会成为井中之泥；如果舜在粮仓之上不及时逃生，就会化作廩上之灰，又何以恩泽万方，将其法度世代承传？小杖则受，大杖则走，这才是圣人之举啊！”

世民还是不能决断，便吩咐人拿来龟甲占卜一下，看看天意，再做决定。刚好大力士张公谨从外面走进来，便顺手抓起龟甲扔到地上：“占卜是为了决断，今日之事除了先发制人，已别无选择，还占卜什么呢？占卜结果不吉，事情就可以停下来不做了吗？”世民这才决定同大家制定行动计划。

世民令无忌去把房玄龄、杜如晦召来共议大事。房玄龄、杜如晦曾多次力劝秦王以有道伐无道，秦王始终不同意。今无忌前来，他们要用激将法激一下秦王，以尽快促成此事：“皇上有旨，不准我们再进秦王王府，否则，我们的性命将得不保，我们不敢私奉秦王之教训。”无忌回来如实禀告秦王，世民听罢先是意外，随后大怒，拔下佩刀，交给敬德：“请明公再去看看，如果二人确实没有回来的意思，就捉他们的人头来见！”

这样的大事，哪能少得了“房谋杜断”？敬德觉得无忌善辞令，就拉上无忌再去请房、杜回来。敬德与无忌又来劝房、杜：“大王现在已经决断，正等着你们回去共商大事呢，你们应尽快赶回秦王王府。我们不能一起回去，免得引起别人的注意，以生节外之枝。”房玄龄、杜如晦一听秦王已经决计诛灭二奸，就装扮成道士尾随无忌来到秦王王府；敬德则从别的道路折回秦府。

武德九年（西元626年）六月初三，时隔一天，太白金星再度白昼得见。

太史令（古代掌管天文、历法的官员）傅奕密奏李渊：“陛下，今天太白金星再度经天，在秦地分野，这预示着秦王当有天下。”说着，傅奕就把依天象绘制成的相关图表递给了李渊。

傅奕走后，李渊又想起了世民四岁那年陆然来访的那个奇异的相士之言：“令郎生得天日之姿，龙凤之表；弱冠之年，定能济世安民。”难道大唐的江山真的应该是世民的？

李渊令人召世民进宫，把太白金星在秦地分野的图表拿给世民。世民看罢，便把建成、元吉与尹德妃、张婕妤好通奸、淫乱后宫一事密奏李渊，并把王珣的密报也一同上奏：“儿臣对兄弟从无丝毫背负，他们却非要在王世充、竇建德等人报仇！儿臣今日若枉死于兄弟之手，再好也不能孝敬父皇了。儿臣魂归地下，实在耻于去见那些为我所灭的群贼啊！”李渊听罢，如梦初醒，惊得了半晌，才回过神来：“竟有这等事情！明天朕就要审问此事，你应早些进宫来参奏他们才是啊！”

世民领旨退下，回秦王府部署明日的行动计划。当世民一进宫时，张婕妤就派人盯着，打探世民来干什么。张婕妤听说探子的密奏，吓得魂不附体：丑事败露，皇上能放过他们吗？她赶紧来找建成，把世民对皇上所言都告诉了建成，把世民对皇上所言都告诉了建成。



玄武门兵变（绘图/曹醉梦）

了建成，让他速拿主意。

建成招来元吉商议此事，元吉说：“我们应尽快召集东宫和齐王府的府兵，做好准备。明天你我托病不朝，看看形势的发展再做决定。”

建成则说：“我们都称病，父皇定会生疑，这样做无异于授人以柄，那可就被动了。皇宫大内的侍卫都是我们的人，四弟不必担心。我们明天应一起进宫，亲自去探虚实，再做打算犹未为迟。”

武德九年六月初四，这是一个扭转乾坤、铭刻寰宇的非凡时日。盛夏的早晨，骄阳似火；万里长空，片云不见；空气也仿佛凝固了，一丝微风都没有。

李渊已召集寂、萧瑀、陈叔达等上朝，等着审问建成、元吉淫乱后宫一事。盛暑难耐，李渊便带着几位心腹重臣来到御花园的海池上，一边泛舟，一边等世民来奏。

世民则率长孙无忌、尉迟敬德、房玄龄、杜如晦、宇文士及、高士廉、侯君集、程知节、秦叔宝、段志玄、屈突通、张士贵、张公谨等人，早早来到玄武门（皇宫北门）等候建成、元吉。

建成、元吉骑马走到临湖殿，发觉有变，立即掉转马头，想回各自的府邸招兵应战。

世民跃马而出，高声断喝：“太子、齐王慢走！”

元吉一见世民，顿起杀机，凶狠地向世民连发三箭，都被世民一一躲过。世民一箭射向建成，建成中箭毙命。尉迟敬德率七十精骑随后赶到，左右精兵将元吉射下马来。这时，世民的坐骑受惊，带着世民狂奔到玄武门旁的一片树林，世民落马坠地，又被树枝羁绊，一时难以起身。元吉原以为世民是来追杀自己，正要狼狽鼠窜，一看世民已被树枝羁绊，无法脱身。元吉心想：这下世民可是难逃我手了！元吉飞速跑向世民，夺过世民的天阙神弓，想用弓弦勒死世民。千钧一发之际，只听雷鸣般的一声怒吼：“齐王住手！”尉迟敬德飞马赶到，元吉吓得连忙放下世民，朝着武德殿后院的齐王府拔腿就跑。尉迟敬德边追边朝元吉放箭，元吉也一命呜呼了。

尉迟敬德救起世民上马，直奔玄武门。远远地，世民看到一个人，

眼睛顿时一亮——贤妻秦王妃长孙氏正站在那里，眼里噙满了泪水。世民又惊又喜：“你怎么到这来了？这里多危险哪！快去万贵妃宫里暂且避避。”

秦王妃看到刚才元吉欲用弓弦勒死世民的那一幕，紧张得心都快蹦出来了，幸亏敬德及时赶到，世民才转危为安。看到秦王、秦王妃满腹的担忧与心疼，顷刻间化作涌泉之泪：平素只是揣想着大君在两军阵前的危险，今日亲眼得见，她什么都明白了——大唐的万里江山，是夫君带着大唐的将士们用命打下来的！

一向端庄娇美的秦王妃，此刻犹如一尊庄严的女神矗立在玄武门前：“将士们，秦王的肩上，正扛着大唐的江山！扛着大唐亿万黎民的生计与希望！你们是我大唐的卫士！你们是我大唐的忠良！”

将士们无不感动落泪，挥舞着手中的兵器：“正义必胜！秦王必胜！”

自六月初一世民被建成设计毒害、夜饮鸩酒以来，秦王妃整整三个晚上没有合眼了。秦王妃十二岁（虚岁十三）与秦王世民完婚，二人琴瑟和谐，情深意重。秦王妃由衷地感谢上苍把自己赐给秦王世民——这位天地间的英明之主，红尘中的伟岸丈夫。当秦王为拯救苍生而浴血沙场之时，秦王妃则悉心操持着秦王府的偌大家事，侍奉父皇及妃嫔，不使秦王有半点后顾之忧；经过秦王历时六年多的东征西讨，总算盼来了天下大定、宇内承平，不料萧墙之祸却陡然而起，世民一次次身陷险境……这几年惊心动魄的经历，使秦王妃深感外患易定，内忧难平，尽管她竭尽全力去孝敬皇上与众妃嫔，企盼着能帮秦王化解些嫌怨，为秦王减轻些压力，然而她所做的一切竟是徒劳，秦王依然时时处于凶险之中。

今天秦王终于决定义讨太子、齐王了，秦王妃知道秦王必胜！因为秦王的心中只有仁爱，没有仇恨，更没有敌人。如果谁非要与秦王为敌，则是背天逆理，其结果必是自取灭亡！秦王妃担心的是，秦王在义讨之后，心里会埋下阴影。尽管建成、元吉一次次加害秦王，秦王却并不忌恨他们，直到现在，秦王还是把他们当作同胞兄弟，因为秦王是至情至义之人。

今日之事，既是国事也是家事，她要站在秦王的身边，为秦王增加一份大义的力量。

秦王不忍让圣洁的秦王妃目睹这样血腥的场面，遂派人护送秦王妃先到万贵妃宫里去休息、躲避。

李渊称帝后，未设皇后，后宫无女主，万贵妃德高望重，后宫之事，很多都由她来主持。世民遭太子、齐王及诸妃嫔屡屡陷害之时，万贵妃在皇上面前没少为世民说公道话。世民是她看着长大的，她很喜欢世民的品德与为人。当年建成、元吉撤下她唯一的骨肉李智云来到晋阳，李智云被隋河东官吏抓去问罪。当万贵妃得知孤弱无依的爱子遇害的凶讯时，差点疼昏过去。她一遍遍地设想：如果换成世民，世民绝不会扔下李智云不管。

这时翊卫车骑将军冯立闻报太子被杀，即刻召集东宫宿卫军将士：“太子生前，我等蒙其厚恩；太子今死，我等岂能逃避不管！”便同副将军薛万彻、屈直府左车骑将军谢书方率东宫与齐王府的两千精兵驰奔玄武门。

张公谨力过人，将厚重的玄武门关闭，独自一人把守，冯立等人一次次欲破门而入，都未能成功。张公谨今天感觉异常——不知来自何方的一股力量源源不断地加给他的双臂，任凭冯立等人怎样冲撞，玄武门就是纹丝不动，东宫和齐王府的精兵被拦在宫门之外。

秦王的云麾将军敬德与中郎将吕世衡，高喊着冲向冯立之列，被冯立等人乱刀杀死。

秦王的守门兵将与薛万彻的东宫宿卫、齐王府兵殊死战很久。难以取胜的薛万彻大喊着要带兵攻打秦王王府，秦王府的将士们无不恐惧，因为秦王府的兵将都聚在玄武门，府内空虚，不堪一击。

尉迟敬德急中生智，叫太子和齐王府旁侧下二人的头颅，拎到薛万彻等人面前：“太子与齐王的人头在此，诸君还在为死者效力，意义何在啊！”薛万彻、冯立等众将看罢，顿时泄了气。薛万彻带着几十人离开长安逃到终南山。冯立杀了敬德，对其部下说：“这也足以略报太子之恩了！”便扔下兵器，冯立也逃走了。

李渊正在御花园内的海池上纳凉，外面发生了什么，他一无所知。

世民担心父皇会有危险，便派尉迟敬德前去护驾。敬德披甲持矛，满身血迹，迳直来到李渊的游船上。

看到尉迟敬德这般模样，李渊大惊失色：“外面谁在作乱？爱卿到这来做什么？”敬德回答：“太子、齐王作乱，秦王已经率兵将二人诛杀，怕陛下受惊，特派臣来护驾。”

李渊听罢，眼前一片漆黑……略作镇静，李渊问裴寂等人：“想不到竟然发生这等事情，朕当如何是好啊？”萧瑀、陈叔达上奏：“太子、齐王没有参与起兵的谋划，也没有平天大的功劳，因而妒忌秦王功高望重，二人便合谋为奸，屡屡陷害秦王。现在秦王已经诛讨二人，且秦王功盖宇宙，四海归心，陛下如果肯立秦王为太子，将国事交给秦王，此乃天意所期，民心所向，天下自然就会太平了。”李渊说：“此言甚好！这正是我素日的心愿。”

这时，皇宫的宿卫军同秦王府的府兵还在与东宫宿卫、齐王府的府兵激烈交战，敬德请皇上降手敕，令秦王一统诸军。李渊写下手敕，令天策府司马宇文士及，从东上阁门出去宣读：“皇上有旨：即刻起，大内宿卫、东宫宿卫、秦王府兵、齐王府兵均由秦王处分，违者，斩！”众将士领旨停战。

李渊又派黄门侍郎裴矩到东宫劝解东宫将士，晓谕诸将以大唐的社稷为重，不要再为太子复仇了。东宫官兵随李渊后也都自行散去。

李渊这才召来世民，抚摸着世民：“父皇近日来，险遭投掷之惑（注1），我儿受委屈了！”世民跪在父皇面前，脸贴着父皇的胸口，悲痛地叫了一声：“父皇！”再也说不出一个字来，失声痛哭了很久很久……哭声中包含着多年来承受的种种屈辱和危难、诛杀建成、元吉两兄弟的万般无奈与不忍，还有让父皇老来丧子的深深愧疚。这是最不想迈出的一步，建成、元吉步步紧逼，危难之时，他才不得已而为之。

李渊的泪水也夺眶而出：“都是父皇不够明智，才酿成今日之祸！有你在，大唐的江山也就有了依靠，父皇理解啊！”

玄武门前，秦王议建成、元吉，大唐江山终得稳固。李世民兵征天下之后，便转而投身到王者治国之中——

愚劣妄言玄武门撒开杀人武器是非颠倒人心善恶不分地昏向使秦王陷险境贞观盛世向谁寻红尘自古尚大义天道由来载乾坤

注1，投掷之惑：曾子，名参，春秋时期鲁国人，孔子的学生，以贤著称。鲁国有个与曾子同名同姓的人杀了人，别人误以为是曾子杀了人，就去告诉曾母：“你儿子杀了人。”知子莫如母，曾母不相信儿子会杀人，边织布，边泰然自若地说：“我儿不会杀人。”

过了一会，第二个人又来告诉曾母：“你儿子杀了人。”此时的曾母织布，但心里已经开始疑惑。

又过了一会，第三个人来告诉曾母：“你儿子杀了人。”此时的曾母完全被流言所惑，扔下织布的梭子，头也不回，慌忙翻墙逃走了。（全文完）（参考史料：《隋书》、《隋书高祖》、《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》）

阿信的传奇

一个女人感动了半个地球的故事

作者：远山

空前且大概绝后的轰动

1983年4月4日早晨，日本千家万户的电视机前，一出只有15分钟的晨间小说连续剧悄悄开播。没有人料到，它将成为日本电视史上的一座再也无法被翻越的高峰。

《阿信》（おしん, Oshin）是NHK为庆祝开播30周年制作的纪念剧，从1983年4月播到1984年4月，共297集，每集仅15分钟。它在日本国内首播期间的平均收视率高达52.6%，是日本史上收视最高的日剧，没有之一；单集最高收视率出现在1983年11月12日的第186集，达到惊人的62.9%。

这是一个什么概念？意味着在那个早晨，全日本超过六成的电视机，都锁定在同一个小女孩的命运上。随着娱乐方式的多元化，再加上自媒体的强势崛起，这个记录至今未被打破，日后也几乎不可能再被打破。

而它真正的传奇，是冲出了国境。这部剧后来在全球63个国家与地区播出，包括台湾、中国大陆、香港、新加坡、越南、印尼、斯里兰卡、阿富汗、伊朗和埃及。在伊朗，该剧最高收视率甚至达到了惊人的90%，在很长一段时间内，“Oshin”（阿信）一词就是日本的代名词。

在华人世界，它的威力甚至超过了原产地。在中国大陆及香港，这部剧在八十年代中期就被引进，收视率甚至超越日本国内，后来更多次重播。

据记载，《阿信》于1985年在中国首播时风靡全国，收视率达80%；1994年在台湾播出时，更成为史上第一部进入八点黄金档的日剧。许多华人观众对“阿信”的最初记忆，正是来自那个年代的萤光屏。

而在更广阔的华人世界里，这种记忆是伴随着旋律深深烙印在骨血里的。1994年，台视播出该剧时，翁倩玉演唱的国语版主题曲《永远相信》——“永远相信远方，永远相信梦想……”——那激昂而温暖的歌声，瞬间成为了一代台湾观众的青春背景音乐。歌词里对未来的执着与期盼，几乎成了那个时代无数创业者与奋斗者的座右铭。

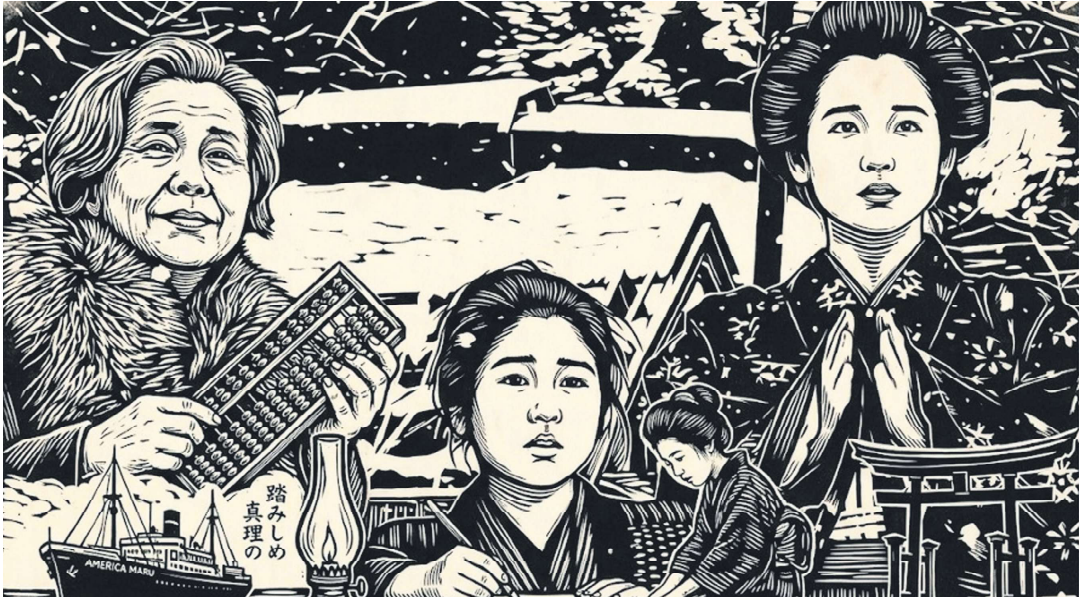
与此同时，在大陆观众的集体记忆中，还有一首歌曲与阿信的形象完成了最深度的绑定。这便是后来由欧阳菲菲演唱的台湾版《阿信》片尾曲《感恩的心》（“感恩的心，感谢有你……”）。这首饱含沧桑又充满力量的旋律，与阿信一生坎坷却常怀感恩的命运完美契合，最终飘洋过海，在神州大地的大街小巷反复回荡，成为无数人心中对那段奋斗岁月最深情的注脚。

1994年的那场“双雄对决”

这背后，还隐藏着一段在1994年台湾电视史上极具传奇色彩的“双雄对决”。

那一年，台视（TTV）破天荒地引进日剧《阿信》杀入八点档黄金剧场，凭借翁倩玉的一首《永远相信》横扫千军，收视率一路狂飙。作为老对手的华视（CTS）感受到前所未有的巨大压力，随即推出了本土大戏《阿姐鼓》正面迎战，并请来歌后欧阳菲菲演唱主题曲——《感恩的心》。

两大电视台在螢幕上打得难解难分、胜负难定。市场的敏锐嗅觉却悄然将这场对决推向了另一个高潮。当时，台湾义美食品顺势推出了一款



阿信的传奇（李齐绘制/看中国）

风靡一时的“阿信巧克力”，在铺天盖地的电视广告中，商家精明地绕开了原剧音乐，反而买下了华视对手阵营里这首大火的《感恩的心》。

于是，一个电视史上的奇特错位诞生了：萤幕上闪过的是台视《阿信》在漫天风雪中咬牙前行的画面，耳边响起的却是华视《阿姐鼓》里欧阳菲菲那饱含沧桑、低沉而充满力量的嗓音。这场商业史上的神来之笔，硬生生将这宿敌的主题曲，与阿信的命运绑定成了共同体。

这句“伴我一生，让我学会勇气做我自己”，随着巧克力的甜与阿信的苦，跨越海峡传入大陆，成为一整代个体户与奋斗者对那段激情岁月最深情的注脚——尽管几年后，这首催泪的歌曲因其强大的情绪感染力，加上配合了手语舞，在九十年代末到两千年代初，迅速被各大传销组织（以及后来的直销、微商、甚至很多公司的“狼性”员工培训）奉为“第一圣歌”，在封闭的会场里集体流传传唱，成了中国现代商业史上一段让人啼笑皆非的荒诞插曲。

结果就是，这首原本极其解压、极其励志、为了致敬阿信坚韧精神的温情之作，硬生生地被时代的洪流冲刷出了一股“只要听见前奏，钱包就一紧”的条件反射。

当观众分不清戏与现实

《阿信》在日本引发的种种反应，今天读来仍令人动容，也有些不可思议。

当剧情演到恶婆婆欺负阿信时，大量观众愤而打电话到NHK抗议；有人心疼剧中阿信贫困的母亲，真的捐钱去给饰演母亲的演员；还有人直接寄钱到NHK，要求接济主角一家。更有一则广为流传的轶事：据说一对捕鱼夫妇，冒着7.7级地震引发海啸的危险，开船全速归航，只为赶回家打开电视看那一集阿信。就连时任首相中曾根康弘都曾为这部剧公开发表评论。

阿信不再是萤幕上的角色，而成了千万人心里真实的、需要被守护的亲人。一部虚构的作品，能让观众真心想去戏里递一碗米——这种感染力，已经越过了娱乐，触及了某种更深的东西。

阿信的一生

那么，这部剧到底讲了什么？

故事从一个七岁的小女孩开始。明治34年（1901），阿信出生在山形县一户赤贫的佃农家庭。家里吃不饱饭，父亲含泪把她送到有钱人家当佣工，换几袋米回来养活其余的孩子。就这样，一个七岁的小女孩，为了给家里换一袋米，在木筏上哭着告别父亲，在最寒冷的山形县的漫天风雪中，独自走向未知的命运。

她不知道，这只是苦难的起点。在东家，她每天天未亮就起床，打扫、烧水、伺候主人，稍有差错便遭辱骂。她没有玩耍的时间，没有上学的机会，有的只是干不完的活和一碗碗冰冷的冷饭。熬过了帮佣岁月，她辗转学会了美发手艺，靠着一双手慢慢地在社会上站稳脚跟。那段日子虽苦，却是她一生中难得的喘息。

然而命运不肯就此放过她。她嫁给了一个她爱的男人，以为终于可以安定下来，却遇上了婆婆的百般刁难。在那个时代，媳妇不是人，是家里多出来的一双手、一个可以随意打骂的出气筒。她忍，她哭，她咬牙撑着，因为她知道，她没有退路。

日子就这样一天天过去，1923年，关东大地震在顷刻间把她好不容易建立起来的一切震成废墟。她爬出瓦砾，重新开始。而后金融恐慌、战时管制、粮食短缺，每一场历史的动荡，都精准地砸在她最脆弱的时候。战争最残酷的地方，不只是炮火，而是它夺走的那些人——她的丈夫，她的孩子，她生命里最不舍得失去的人，就这样一个接一个地，再也没有回来。

东京大空袭过后，她站在一片焦土上。五十多岁，一无所有。

但阿信没有倒下。她把悲痛折磨进心底最深的地方，再一次从零开始。她做生意，开店，一家店、两家店，在战后的废墟上硬生生撑出了一个连锁超市。剧情的最后，镜头转到年迈的阿信，白发苍苍，坐在老家门口，回望自己走过的一生。观众看着她，心里明白：这个女人，什么都没有，却什么都经历了；什么都失去了，却永远都没有被打倒。

正是这样一个故事，让全日本六



上世纪90年代位于上海的八佰伴

成的电视机同时停在同一个频道，让中国几亿人在1985年的冬天，第一次为一个日本女人哭湿了手帕。

阿信的人物原型

许多人看完都想问：阿信，是真的有其人吗？

答案是：阿信本身是虚构的，但她有一个货真价实的原型，而这个原型的故事，丝毫不比电视剧逊色。编剧桥田寿贺子与一位叫做和田加津的妇人是邻居。她亲眼见过这个女人年轻时挑着担子沿街叫卖蔬菜的身影——那双因长年劳作而粗糙的手，那种不服输的眼神，就这样深深地刻进了她心里，最终化为了阿信。

真实的和田加津，十岁就开始做童工，后来与丈夫和田良平在静冈县热海市开了一家叫“八佰伴商店”（日本的店名写法为八百半或ヤオハン）的蔬果小铺。她的儿子和田一夫继承了母亲那股不认输的劲，把这个街头小摊一步步扩张为横跨16个国家的零售帝国——八佰伴。

1995年，八佰伴迎来了高光时刻，在上海开设了当时亚洲最大规模的百货公司，这也是中国对外开放后第一家中外合资的大型商业零售企业，开业首日竟有107万名顾客蜂拥而入，创下吉尼斯世界纪录，至今无法被超越。

那是一个中国百姓刚刚睁眼看世界、对现代商业充满无限渴望的纯真年代。那时候没有网购，没有遍地的购物中心，人们坐着公交车从四面

八方、甚至从外地赶来，只为看一眼闪耀的大屏幕和感受一下自动运行的扶梯。

在最鼎盛时，八佰伴集团在全球16个国家和地区拥有450家超市与百货店，员工近3万人，年销售额逾5000亿日元。和田一夫被称为“世界的和田”。

然而，1997年亚洲金融风暴铺天盖地而来，这个看似无懈可击的商业帝国八佰伴集团轰然破产，负债逾1600亿日元，成为当年日本最大的零售业破产案。从一个街头蔬果摊，到纵横16国的商业帝国，再到一夜崩塌——和田家两代人的起落，有着任何编剧都不敢凭空捏造的戏剧张力。

尾声

阿信能跨越63个国家感动亿万人的，答案其实很简单：她太普通了。她不是英雄，不是天才，她会软弱，会犯错，会为了钱而变得世故，会在深夜里崩溃哭泣。她身上没有任何主角光环，有的只是一个普通人面对命运时最本能的反应——忍下去，活下去，再站起来。

正如那首《感恩的心》中所唱：我来自偶然像一颗尘土有谁看出我的脆弱我来自何方我情归何处谁在下一刻呼唤我天地虽宽这条路却难走我看遍这人间坎坷辛苦我还有多少爱我还有多少泪要苍天知道我认输……

岁月深处的回忆(2)

上世纪六七十年代的百姓生活点滴

(接上期)
文/萧生

乳母

父母在甘肃工作的时候生活条件还是不错的，他们的工资加起来有一百多。当地猪肉两毛六一斤，老母鸡四、五毛钱一只，羊肉也很便宜。所以，姐姐和我出生后都是由保姆带着。姐姐送回和县后，母亲付给她二姐家一个月二十五元的生活费，这在当时是一个基层干部或一个中级工人的月工资了。我出生后就放在了平凉当地的保姆家，父母每个星期去看望一次。

多年来，我的脑海中常浮现出这样一幅画面：四周黑乎乎的，应该是窑洞里光线阴暗的缘故，一位三、四十岁的妇女，圆脸微胖，穿着黑色泛灰的棉袄，梳着一种“斑鸠尾巴反卷毛”的发式（这是小时候在某本书上看到的对这种发式带有戏谑的叫法）。是把头发在脑后理成一把，像宽宽的毛刷模样，在颈后剪平，用一个别子在根部别起来，然后把别子以下部分的发束向上卷，再用一个别子在枕骨位置把前后两束头发夹在一起，上翘的发梢就像一把排刷。

我出生后一直是吃乳母的奶水，直到我离开平凉。大约是乳母奶水对我的影响，我的饮食习性和南方人不一样。南方人不喜欢吃面食，不吃葱蒜，不爱吃羊肉，而这些却是我的偏好。从父母的言语中，我只知道乳母姓杨，别的信息就没有了。六十多年过去了，对乳母的想恋时时涌现，可惜我无法去感谢她了。

03年后学校陆续来了几位甘肃籍的老师，05年又招来了5位平凉籍的学生。我每年都把他们邀到一起聚上两、三次，直到这批学生毕业。现在，甘肃的老教师们每年还能聚聚。他们认定我是甘肃人，而我对他们的这种情感，应该说是下意识的对乳母的一种感恩。我中年以后所用的一个别号叫“空同山人”，是我对出生地的永远的怀念，平凉市区就在崆峒山下。2007年夏，我在妻子杨晓勉的陪伴下回到平凉，走进了我出生的医院，寻访到了父母的工作单位，实现了自己几十年来的一大愿望。

横江街

1958年冬，父母带着我和小妹从平凉经西安、过郑州，到南京呆了十来天，来到了母亲的老家和县历阳镇横江街。在这里度过了二十年难忘的日子，也是充满苦难和屈辱的日子。

和县县城区域是历阳镇，因和县在汉代称历阳而得名。六十年代的和县以小市口为中心，由东西长约莫一公里，南北长不到一公里半的马路和马路两侧的一些小巷子构成，东西两头之外是城北公社和城南公社的生产队，南北两头之外是历阳镇的蔬菜队。县城的最北边是汽车站，从这里到东门口再转到南门口之间是一条绕城土石公路。

从东门口的酒厂开始到南门口的农机厂，这段路两边断续分布着直属粮站（后门，是车辆运粮进站的通道）、煤炭公司、轧花厂、机械配件厂、燃料油库、粮食局的直属仓库和油厂、面粉厂，可以说这一段路集中了和县最主要的工业厂家。这条公路的南段有一座木桥跨过得胜河的主干，叫小南门桥。过了桥向南一、两百米，拐向西不到两百米，再转向正南又是两百米左右的一段，这三段公路的两侧，包括在第三段直道的北头和



五十年代甘肃平凉县城（AI制图）

中间的两条向西延伸的几十米的小巷，就是横江街道的区域。

横江街得名于古代长江边的古渡口横江浦，李白的《横江词》写的就是这个横江浦。当我十六、七岁读到“人道横江好，依道横江恶”时，心里不由一动，它仿佛是我对横江街这块地方内心感受的一种写照。这条街上不乏好人，也有一些快乐的回忆，但这里毕竟是我历经苦难的地方。

横江街是城乡结合部，第一段公路西侧主要是横江二队的农民，只有零散分布的几户是居民，东侧除了一个燃料公司的油库和两、三户人家外就是农田。第二段公路的北面除了几户横江二队的农民就是农田，南面则是粮食局的直属库、油厂和面粉厂。第三段公路以得胜河支流上的一个桥始建于明朝万历年间名为“和阳桥”的三孔石拱桥为界，分为桥南、桥北两个地段。

桥北西面有一段是当时和县最大的工厂——和县农机厂的大门，东面有一段是面粉厂的厂房。桥南、桥北两侧其余的大部分是横江街的居民。这一段是横江街的主体部分，也是最热闹的地段，杂货店、小食业、酱园店、五金店、布店（后面两个店只开过短暂的一段时间）和各色手艺人都在桥南这一段。

在横江街这个区域，城镇居民归“横江街道居民委员会”管理，农民则分属于横江一队和横江二队。历阳镇下辖七个街道居委会，横江街应是居民人数最少的一个，大约也就是六、七十户人家的样子。居委会的负责人叫“代表”（文革期间叫“革委会主任”），其他成员称作“委员”。桥南称为南段，桥北为北段，各有一名段长，相当于保甲制度下的甲长。

两间草房

一家人回到横江街后，首先要解决的是住房的问题。父母刚回来，情况不熟悉，按照传统规矩花钱买了一户开槽坊的吴姓人家的一块地，在得胜河支流南岸那段，被称之为后街的小巷的南侧，随后请了一些木工、瓦工和农民来盖房子。盖成的房子是三架两间的草房，山墙立柱和椽子是碗口粗的杉木，四面墙用乱砖砌了尺把高的墙脚，墙脚以上是泥巴搭的土墙，房顶铺的是稻草。六十年代末

大风把屋顶掀开了，然后换成了麦秸顶。堂屋和里间之间的隔墙是小竹竿裹上稻草两面再扎上芦席做的，两间房面积总共也就是三十平米多一点的样子。草房的南边用泥土搭墙围了一个院子，大约有四十多平米。院子西面用毛竹、稻草搭盖了一间披厦做厨房，十来平方米，墙用竹竿裹上稻草再糊上泥巴，叫做“泥巴帚子”墙。

那时的粮食已经很紧张了，干活的人是包伙食的，所以每天早上起来就要吃的，不吃就干不动活。父母就想设法买粮食让他们吃饱，结果盖房子的木料、草料钱远不如吃掉的钱多。等草房盖出来，加上买地的钱，母亲的退职费九百多元钱也就花的差不多了。在这两间草房里我住了二十年。

特别的院墙

我家的院墙恐怕是当时绝无仅有的，当初搭墙的时候也是用乱砖垒了尺把高的底脚，上面是泥土搭的，高不到两米。院子靠着草房的南墙朝东开了一个门，是我家的后门，上面用稻草搭了一个门檐。大门的两间木板不知是哪家破旧的货，上面坑洼洼注注，一扇的下面还有一个书本大小的缺口。院墙因为泥巴搭的，为防止被雨水淋垮，父亲每逢上工、下工看到路边有破碎的缸、罐片子，只要稍大一点就捡回来搭在墙头，日积月累，整个院墙上加了三、四层陶片，奇形怪状，灰的、黑的、黄绿的、土红的都有，看到的人都说，这个墙头什么小虫也爬不进来。

文革初，有“革命小将”向街道居委会提出，我家的大门开在侧面，北边朝路的一边成了屋后，没有门窗，不好监督反革命分子。街道干部找到母亲说了这番话，无奈之下，只好把院墙的大门拆了用土基堵上，在草屋朝路的一面开了大门，用的还是原来的门板。

菜园子

父母买的地在盖好草屋、搭出院子后，南边还有一分多不到两分的空地。开始是荒着的，父亲在61年回到横江街后，就把空地开挖成了菜园。菜园的东边和南边是邻居家的土墙和围墙，西边栽了许多野玫瑰、野蔷薇，以及其他它现在想不起来的带

刺的灌木，又栽了不少老虎藤爬在上面，大的空隙又用树枝捆扎出杂七杂八的栅栏。菜园里按时节栽的有青菜、菠菜、瓠子、黄瓜、西红柿、茄子、辣椒、大蒜、韭菜等等，总之，有了菜园后蔬菜是不用买了。

从七、八岁起，每到夏季，我就跟着姐姐带着父亲从河里拎水浇地，早先是用小桶半桶半桶地拎，十来岁就用稍大一些的桶，两桶一次地拎。到了十三、四岁拎的是两只大洋铁皮桶，一桶水有三、四十斤，菜地浇水的事就全是我干了，好在菜园离河边也就是三、四十米的样子。1969年4月，父亲从群众专政指挥部释放回来后，到田里干了几天农活后，因被长期关押，体力丧失，实在干不动，就不再干活了。我接着又上了中学，菜园里只种了一些不太需要多照料的懒菜。我被下放后，菜地的事也顾不上，地里的菜日渐稀疏。我被招工后，菜地就彻底荒芜了。

那双眼

六十多年来，我时不时地想到一双眼，仿佛是一种灰白色的，没有瞳孔，但应当是有的，只不过也是灰蒙蒙的，没有光泽。整个眼神是那样的木然、无助，或许是对周围的一切已经失去了反应。那是1960年初春的一个上午，我到在街道居委会工作的母亲那里去，似乎是中午放学后到食堂去等着吃饭。街道居委会在一座前后两进的院落里，居委会办公的地方在前进，中间是院子，后进是街道食堂。在前进的后门处有一个兔笼，当然早就没有兔子了，有人在挨饿，哪有东西喂兔子。

这天，我进去后看到兔笼前站着几个人。一个人说，可怜啊，饿得把这些手指头啃成这样了，都见着骨头了。一个人是街道干部，赶快接口说，这小伙子是一个神经病。他这句话一说，其他几个人都会过意来，一句话也不说了。我从大人的腿旁钻了过去，于是，看到了那双眼。那是一个男孩，大约三岁的样子，是街上的人在哪里地方收容来的。他身上裹着街上的人不知从哪里找来的一件破棉袄，两只手被做蚊帐用的旧纱布裹了起来，手指前端都是血水。

好心人从后面的食堂里盛来一小碗“米汤”端到他的嘴边，把他

扶坐起来让他喝，好像喝了一、两口就没喝了。有人嘀咕了一句：“没劲喝了”。食堂开始打饭了，大家立马散去了。第二天，我放学再去街道，兔笼边空荡荡的。我问母亲，那个小家伙呢？母亲说，昨天下午街道上叫驼老奶奶把他抱回去了，早晨驼老奶奶来说，小家伙在夜里死了，刚去了两个人把他埋在张家坟旁了。

1959年冬、60年上半年经常听到大人们讲，路上又倒了一个。有一天，我走在路上，前面不远处有一个男的走着走着就这么歪了下去，陆续有人走近去看，我也跟了上去，只听到有人说，吐黄水了，不行了。我还想朝里挤，被大人赶开了。不一会儿，街道上来了两、三个人，用一张芦席卷起了尸体抬走了。后来听大人们说，饿死的人，死前嘴里都会吐黄水。

消失的村子

大约是74年春夏之交的某天，我们生产队的几十人去支援大西门的蔬菜队干活。在田里，我旁边有几个人边干活边说着闲话，其中有人指着不远处的一块高地说，这块原来是一个村子（她还说了村子的名字，现在记不起来了），有二、三十家，很巨（当地人称三年大饥荒时期为“很巨”）的时候村上的人都饿死了，一百多人饿。旁边有人接口说，是的哦，房子的柱子，门啊什么的都被食堂拆了做烧锅料了。

驯马河

在大饥荒的三年中，和县的有些人特别是青壮年，不甘心守着故土被活活饿死，冒险逃往邻省，主要是向江苏、江西跑。那时，去外地必须要派出所的证明，而证明又很难开到，于是就出现了“偷渡者”。和县乌江镇毗邻江苏江浦县，江浦的长江对面就是南京。江苏那边的人虽然也吃不饱，但没听到有饿死人的，于是很多人就想逃到江苏，逃到南京。乌江镇和江浦之间以驯马河为界，有一座公路桥相连。桥上日夜都有民兵把守，没证明就过不去，有些人就夜间泗水过河。和县这边就组织当地民兵夜晚沿着河边用手电、马灯巡查，发现到河中有人就呼喊责令回来，回来的就被抓起来了。不回头的就直接开枪，有的人就这样死在了河中。

小马和小妹

大姐文瑞、二姐文琪在甘肃病亡后，父母深为担心三姐文光又因水土不服而夭折，于是在她一岁多的时候母亲送她回和县交给母亲的二姐家照料。在和县又生下了四弟，因为是马年出生，乳名就叫了小马，比我大一岁。58年又有一个妹妹出世，从甘肃回来起这两个在记忆中并没有印象的哥哥和妹妹时，就不由地想着如果当时我被划成农村户口，和父亲在蔬菜队熬饥荒，那具幼小饿死的就是我了。

大约在60年的时候，他们都“病死了”。父母明面上这样说，但从他们有时私下嘀咕中，我知道了他们其实就是饿死的。那时候居民食堂的食物供应比农村要略好一些。每当想起这两个在记忆中没有印象的哥哥和妹妹时，就不由地想着如果当时我被划成农村户口，和父亲在蔬菜队熬饥荒，那具幼小饿死的就是我了。

（未完待续）

预知梦经历

一场午睡看见未来十年人生

梦境是一个奇妙的世界，有人认为梦只是大脑整理记忆的过程，也有人相信某些梦能够提前揭开尚未发生的未来。在各种网络论坛上，关于“预知梦”的讨论始终热度不减，许多网友分享了自己的亲身经历：有人梦见亲人的离世，有人梦见数年后才会发生的场景，直到现实与梦境重叠时，才意识到自己曾经“梦见过未来”。

真实得令人害怕的梦

一位名叫利马的网友表示，他多年来一直反复经历某种特殊的梦境。在他看来，大部分梦都有某种不真实感。梦中的人物与场景虽然鲜明，却像是拼凑而成的碎片，细看时总会发现不协调之处。然而，少数梦境却完全不同，那些梦有难以形容的真实感，仿佛亲身经历过一般。其中最深刻的一次，是梦见父亲去世。

在梦中，他看见父亲陷入极度恐惧与脆弱的状态，而自己必须陪伴父亲跨越那段艰难时刻。当时，他完全不知道父亲已经生病。几天后，父亲来电告知医生怀疑他罹患癌症，不到两年时间，父亲离开了人世。

虽然现实发生的细节与梦境不完全一致，但当他走进父亲临终前居住的房间时，却产生了一种强烈的熟悉感。那是一间他从未去过的房子，却仿佛早已在梦里见过。

除了这个令他悲伤的梦，利马还做过另一个印象深刻的梦。梦中，他独自走进一间位于谷仓阁楼中的老旧圣诞古董店，周围堆满各种圣诞饰品与收藏品，而他正处于情绪崩溃的边缘。

多年后的某个圣诞节假期，他真的走进一间几乎与梦境完全相同的古董店。当熟悉的场景出现在眼前时，他不禁怀疑那是否真的是来自



(图片来源：AI制图/看中国)

未来的片段。

死亡来临前的梦境讯号

另一名网友的经历几乎都与死亡有关。她回忆，七岁那年曾梦见曾祖父去世。醒来后，她哭着跑去找母亲，母亲安慰她只是做恶梦，让她回床上休息。就在不久后，电话响起，家人接获消息，曾祖父真的离世了。

同一年，她又做了一个关于姑姑的梦。当时年纪太小，她无法理解梦中的内容。多年后，当她得知姑姑被发倒卧在距离汽车不远处的玉米田中，因为失温而身亡时，才惊觉梦中的画面似乎与现实有所对应。

十四岁时，她梦见一名同学站在置物柜前，抬头对她说：“替我向大家道别。”那个周末，那名同学在车祸中丧生。

十七岁时，她又梦见一位朋友躺在床上，已没有生命迹象。多年后，当二十八岁的她在医院产房待产时，偶然遇见担任护理人员的朋友的妹妹。聊天中，对方告诉她，那位朋友几个月前确实被人发现在床上离世。

接连发生的巧合事件，让她如今只要梦见有人死亡，就会感到强烈不安。

一场午睡，看见未来十年的人生

还有一位网友表示，自己的第一

个预知梦发生在十九岁。那只是一次短短四十五分钟的午睡，梦境内容却涵盖了未来十年的生活。她在梦中看见自己将经历一段不幸福的婚姻，也看见成为母亲后面临的各种挑战。令她困惑的是，梦里还出现了许多当时根本无法理解的细节。

接下来十年间，那些事情真的陆续发生。她表示，每次出现这类梦境前，通常都会伴随严重的偏头痛。随着年龄增长，梦境的主角也逐渐改变。过去梦中的人物多半是亲近的人，如今却变成了陌生人。

这位网友不仅梦见单亲母亲带着年幼孩子逃离不幸的感情关系，却

落入人口贩运集团的手中，也梦见有人因求职而误入陷阱，被困在陌生房屋内。这些梦让她感到沉重，她总觉得自己应该帮助那些人，却不知道该如何找到梦中的受害者。

此外，她也提到，在怀孕期间预知梦出现的频率似乎特别高。

课间休息的一次小意外

并非所有预知梦都与生死相关。一位网友回忆，他在小学时曾做过一个非常普通的梦。梦里正在课间休息时间，他看见一个朋友在操场跳绳。朋友穿着粉红色上衣与白色短裤，头上绑着一个从未见过的新发饰。梦中，他帮忙甩绳，朋友在跳跃时不慎摔倒，膝盖擦伤，于是他陪对方前往医务室处理伤口。

隔天，几乎相同的场景在现实中重演。朋友真的穿着同样颜色的衣服，也戴着梦里出现的新发饰，后来才知道那是其祖母送给她的新礼物，而她也真的在跳绳时跌倒擦伤膝盖，最后由他陪同前往医务室。

直到今天，这仍是他人生中最难以解释的一次巧合。

龙卷风警报与失踪的猫

最后一位网友分享了两段发生在青少年时期的经历。

十五岁那年，他在好友家过夜。当晚梦见两人前往最喜欢的地方游玩，但才刚抵达，就突然响起龙卷风警报。第二天，他们真的前往同一地点，就在抵达不久后，当地果然发布龙卷风警报。

两年后，他家里饲养的猫咪失踪了一个星期。在找到它的前一天晚上，他梦见父亲在后院邻居家木栅栏上发现猫咪。隔天，父亲真的在完全相同的位置找到了这只失踪多日的猫。

濒死的奇异体验

预见近3年后的大灾难

2002年1月15日，一名14岁的印度少年遭遇一场改变人生的意外。多年后，当他回忆那段在生死边缘徘徊的经历时，最令他难以忘怀的不是手术台上的惊险抢救，也不是灵魂出窍的奇异感受，而是一段与预知未来有关的景象。

这位少年名叫阿维纳什，据他叙述，事发当晚，他的住家遭到歹徒闯入攻击。年仅14岁的他试图反抗，头部因此受到重创，造成颅内出现严重伤势。数小时后，他被送往医院接受紧急手术。

就在医师全力抢救时，他经历了一段难以用常理解释的旅程。阿维纳什表示，手术期间他感觉自己脱离了身体，从手术室上方俯视整个过程。他看见医护人员围绕在自己的身旁，可自己却没有任何恐惧或痛苦的感受。接下来的三天里，他多次出现类似灵魂出窍的体验，其中一次经历，成为他一生中最深刻的记忆。

他形容，自己仿佛透过神明“第三只眼”的视角观看世界，那是一种全方位的感知状态，四周景象尽收眼底，没有方向限制，也没有肉体束缚。随后，他发现自己来到了一个陌生而超凡的地方。在那里，他站在一排长长的队伍中等待，前方有一个神秘的形象，手中捧着一本巨大的金色



(图片来源：AI制图 Createascene/看中国)

书籍。那本书散发着耀眼的光芒，在他的记忆中，远比世界上任何事物都更加壮丽。神秘身影问了他一个简单却关乎命运的问题：“你想留下，还是回去？”阿维纳什回忆，自己几乎没有犹豫便回答，希望回到地球，因为他还有没有完成的人生课题与尚未体验的情感经历。

就在此时，事情出现了令他至今难忘的转折。他表示，那个身影向他揭示了一些与未来有关的信息。出于好奇，他询问对方：“有什么证据

能证明这些预言是真的？”刚说完，他感觉自己被带往另一个空间。在那里，他看见了三个未来的事件。前两个画面与网球比赛有关，他的记忆已经模糊，但第三个景象却深深烙印在他的脑海之中。

那是一场发生在自然灾害背景下的重大火车事故。阿维纳什描述，画面中出现了火车与热带植被，以及灾难发生后的景象。当时他无法理解那代表什么，也不知道将在何时发生。

在那场濒死经历后，时间过去了将近三年。2004年12月26日，印度洋发生世纪大海啸，巨浪席卷多个国家。其中，斯里兰卡著名的海啸列车事故造成大量伤亡，成为世界铁路史上最严重的灾难之一。阿维纳什表示，当他在报纸上看到相关照片时，瞬间感到震惊，因为那些画面与自己在濒死状态中看见的极为相似。

对他而言，那一刻仿佛成了某种证明，也让他更加相信当年那段经历并非单纯的梦境或幻觉。除了这段被他视为预见未来的景象之外，阿维纳什还表示，这次经历彻底改变了他的性格与人生方向。康复后，他原本因为受伤而瘫痪的右腿，在持续复健下逐渐恢复正常功能。更令他意外的是，他的学业表现比受伤前更加出色。他形容，自己内心出现了一种前所未有的平静感，过去容易出现的愤怒与攻击性逐渐消退，取而代之的是对生命、意识与灵性的思考。

多年后回顾这段经历，他认为最重要的并非是那场神秘的预见，而是从中获得的人生启示。在他的理解中，生命不只是生存本身，更是一段体验情感、学习课题与成长提升的旅程。

(事实濒死体验研究基金会)

天空出现“四轮月亮”



文/天羽 图/Adobe Stock

2026年2月的一个寒冷夜晚，在俄罗斯的莫斯科与圣彼得堡，人们目睹了一场难以置信的幻月奇景，天空中同时出现了“四个月亮”。

那一晚，夜空澄澈，月亮已近满月，一轮明月高悬天际，散发着皎洁的光辉。但人们很快发现了异样——天空中似乎出现了四个月亮，形成如同“四轮明月”并列的视觉效果。

一排明月悬浮于夜空之中，那画面宛如幻境，美丽又诡异。很快便有居民将这一景象上传至社群媒体，随即引发热议。留言区充满惊叹与不安。有人怀疑天象异变，有人联想到古老预言，也有人单纯感到震撼与迷惑。

现代科学理论将这种现象称之为“幻月”，解释为是一种大气的光学效应，它并非来自宇宙深处的变化，而是发生在地球高空的大气层中。当气温极低时，高空的卷云或卷层云中会悬浮大量六角形的微小冰晶，这些冰晶如同无数细小的棱镜，能够折射月光。当光线穿过排列角度恰到好处冰晶时，就会在月亮两侧形成明亮的光点。

徐孝锡院长著作

《扁鹊了愿在扁康》

得遇扁康的人们(五)



◎支气管扩张症状缓解了

我是住在法国的陈女士，今年48岁。

我在1992年发现支气管扩张，当时只有16岁，因为年龄小也不知道得了这种病对我的身体意味着什么，只是感觉经常有痰，承受能力很差，有不开心的事或压力大时就会犯病。

1994年的一天，我先是喉咙不舒服，后来晚上出现吐血，当时心里很紧张，精神压力很大。以后每年都会出现两次吐血现象，吐得很厉害，别提有多难受了。特别是生了第一个小孩后我的身体变得更差，经常失眠，胃胀消化不良。更糟糕的是在2006年，有一天我吃东西引起大吐血，对身体造成很大的伤害，情绪变得更差，经常咳嗽，吐黄绿色痰，头昏脑胀，疲劳没精神，血压低，记忆力减退，胸口闷得很厉害，好像有东西压在胸口透不过气来，整个人心力交瘁。

我整天想着找到什么好办法恢复健康，于是看医生成了家常便饭，可病情仍越来越严重，吐血的频率越来越高，身体每况愈下。那时我已是两个儿子的妈妈了，很希望有一个女儿，可是第二个儿子已经快10岁了，我却一直没有怀孕。

真的好像有神的指引，在2018年8月的一天，我在手机上偶然看到扁康丸的广告，就点进去看，那些服用者的分享我觉得很好，萌生了想要选择扁康丸的想法，可是不知道怎样购买，就打电话给香港的亲戚，问他们是否可以在香港帮忙买，可是亲戚也没有打听到哪里可以买到。

我不甘心，继续在网上试着找，终于如愿以偿买到了，真是奇怪，买到扁康丸的那一刻我心里就充满了希望，隐隐地感觉到这就是自己一直在寻找的药，我的健康有希望了！

2018年8月，我买了第一瓶扁康丸，果然如我期待的那样，服用第一瓶胸闷就明显减轻，精神也好很多；随着不断服用扁康丸，我的身体也趋于正常，只是偶尔会咳嗽一下，基本不吐血了，呼吸顺畅，精神也好了。家人看到我恢复了健康也都很高兴，家里又恢复了往日轻松愉快的气氛。

服用六瓶后意想不到的出现了奇迹：我竟然怀孕了！我怀着惊喜恐慌的心情咨询客服：“我还能继续服用扁康丸吗？”得到肯定的答复后，我悬着的心放下了。

我于2019年10月底顺利生下女儿，现在女儿快五岁了，比两个哥哥还健康，很懂事。虽然经过怀孕、生产这样辛苦的过程，但是因为一直在服用扁康丸，所以我每天还可以应付繁重的家务，照顾三个孩子。扁康丸真是好神奇啊！

◎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，根本看不出来这是位八旬老人。

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，我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会得感冒和鼻炎，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。

她的父亲是一位牙科医生，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出去空气清新的地方。

这位父亲对于把鼻炎遗传给女儿感到非常抱歉。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，他觉得心情舒畅平和，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肤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、异位性皮肤炎同时好转的例子，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、异位性皮肤炎，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】

女儿异位性皮肤炎完全好了

我居住在韩国首尔，女儿秀珍今年16岁。

我女儿出生六个月时，开始出现异位性皮肤炎，柔软的皮肤像草莓一样，后来症状渐渐严重，一到晚上就奇痒难忍。因为抓挠导致女儿脸上、身上到处是伤口，流脓水，小朋友们看见她的样子都远离她。看着她脸上的血痂，我的心蒙上了阴影。秀珍是女孩子，想要打扮得漂漂亮亮的，可是每次都会被镜子中的自己吓到，我看到这一切真是心疼不已。

我偶然通过电视节目知道了扁康丸，女儿服用了扁康丸之后，开始有了惊人的好转。电视台每隔一个星期来拍摄一次她的情况，在2月份第一次诊疗以后，3月份进行节目拍摄，当时电视台工作人员都大吃一惊，因为她的皮肤没有了血痂，长出了干净而有光泽的新皮肤。在短短两个月之后的4月份再次拍摄时，我兴奋地对他们说：“草莓公主变成了白雪公主了！”

我真正地非常感谢扁康丸的神奇疗效！

严重的花粉症改善了

我是来自加拿大温哥华的Emily，今年71岁。

我从2018年4月开始出现鼻窦炎、花粉过敏。症状一出现就很严重，每天不停地打喷嚏、流鼻涕、咳嗽。看西医也只是给我开抗生素、止咳药、类固醇喷剂，没有什么效果。

从2018年10月开始，我停用了所有的西药，只服用扁康丸。第一瓶就感觉慢慢好起来，咳嗽少了，不感冒了；第二瓶时吐出的痰很硬，后来慢慢痰变淡了、少了；第三瓶时回台湾，不像以前那样被蚊子咬，真没想到扁康丸还有这样的效果。服用扁康丸期间，我只感冒过一次，很快就好了。2019年春天花粉期，我也只有轻微的花粉过敏现象。

现在我的身体状况已经大大改善了，非常感谢扁康丸改善了我的花粉症。

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

收留落难夫妻 结果救了自家长孙

整理/秦源

山东泰安县东面有一座村庄，名叫山口庄。庄中历来逢一、六都有集市，有一姓刘的老翁，就在集市中开了一家酒店，生意兴隆，于是成为富翁。

刘翁有一个侄子，到了中年还没有儿子，就向刘翁借钱，说买了一个年轻的妇女作妾。刘翁问：“需要多少钱？”回答说十二千，刘翁答应了。这时突然听到店外传来悲伤的哭声，连忙出去看，见到一对年轻男女正在哭泣。

刘翁就问他们为什么哭泣，男的说：“我叫杨忠，这是我的妻子韩氏，我俩从丰邑逃荒到此，钱财已经用尽了，实在难以生存，不得已卖妻，生离难堪，是以悲伤。”

刘翁问：“卖给谁呢？”杨忠指着刘翁的侄子说：“就是这个人。”

刘翁就对侄子说：“既然他们不想生离，你可以另行物色其他人，如果需要钱，就算是数十千，我也会给你的，而且不收取你的利息。”侄子听到后高兴地答应了。

杨忠说：“您让我们俩人能团聚不分离，诚然是一番美意，但我俩没有钱，仍不免饿死。”

刘翁说：“我将如数给你们卖身的价钱。”

韩氏说：“我们是外乡人，即使是承惠了您给的钱，租房子就将被去掉一半，剩下的钱也不多，用完后，难保我又要面临被卖的命运。”说完，仍泣涕不止。

刘翁说：“不要这样。我的庄园外面有几座空闲的房子，可以借给你们居住；门外有几亩空地，租给你们耕种，你们也许能靠它生存。”杨忠夫妇听到这些话后，立即伏地叩谢。刘翁就如言将他们安置在那里。



富翁为患难夫妻俩免费提供了农舍，解决生活问题。(制图Grok AI)

杨忠经历了艰辛，更加勤俭持家。几年后逐渐富裕起来，于是他将当初刘翁给的十二千加上利息奉偿。刘翁珍惜他的诚实，只接受十二千而退还了利息。杨忠一家深感刘翁的恩德，但惭愧无以回报，每当刘翁家需要人手的时候，他和妻子总是同时前去，与他家人一起操作。

一次，他们过来帮忙时，刘翁四岁的长孙在炎热的夏天生痘疮，症状突然变得很危险，皮肉肿胀且疮口漫平，九天后就去世了。刘翁非常痛心，就让杨忠将其抬出去埋葬。埋葬的地方是在杨忠所租的土地上。杨忠在地上挖了一个两尺深的穴，将小儿的尸体轻轻放入其中。他不忍心将其完全掩埋，只先用泥土覆盖住身体，唯独露出头。

过了一会，杨忠忽然发现小儿的嘴唇微微颤动。他急忙将手放到小儿唇边，察觉竟还有一丝微弱的气息，顿时大喜，赶紧将小儿从土

中抱出。小儿的呼吸也随之越来越强。杨忠想跑去告诉刘翁的家人，但韩氏说：“告诉他们小儿复活了，大家固然很高兴，但万一再有反复，小儿还是活不成，就会更加加重爷爷的悲伤。不如暂时将他抱回我们家中养着，如果还是死了，就埋了他；万一真能绝处逢生，等他大愈后再报喜也不迟。”杨忠一听有道理，就同意了。

之前，杨忠曾在路上拾得四、五钱的穿山甲鳞片，听说这种药最能透发痘疮潜伏之毒，于是便煎水让小儿服下。这药非常猛烈，服用后痘疮突然暴起成泡，破裂后出水不止，杨忠赶紧取来路上的热土铺盖。之前小儿已经三天没吃东西了，服药后的第二天，他忽然醒来叫母亲，说想吃东西，杨忠急忙买了些糯米煮稀粥喂他吃。随后痘疮慢慢结成像钱一样厚的痂。二十天后，小儿身上的痂全脱落了，能够自己在屋里行走，但非常想念母亲，啼哭要找母亲。

杨忠就让妻子韩氏去刘翁家告诉情况。韩氏到了刘翁家后，见到刘翁的妻子正因想念孙子，在屋里暗自哭泣。韩氏对她说：“小郎并没有死，现在正在奴家，他很思念母亲，所以请你们马上过去看看。”刘翁的妻子听说后，急忙同儿媳赶去杨忠家。见到孙子后非常高兴，就像得到了月亮和明珠一样。当杨忠被问及孙子何以能起死回生时，杨忠详细描述了经过。此后刘翁更加厚待杨忠一家了。

虚白道人说：刘翁让杨忠夫妇团聚，仁也；如数给他身价，信也；安置他俩人，礼也；爱其诚实，智也；受还钱而返其利息，义也。刘翁行此五者，皆美德也。有德者必有后，嫡孙重生，天理则宜然也。刘翁之厚德，一般人很难做到，而他善行所得的福报来得如此迅速，也出乎人们的意料。这则故事足以启发人们心怀善念，乐于助人。

(资料来源：《益智录》)

婢女一局妙胜狂妄棋手



(制图Gemini AI)

她端着一盏热茶，在旁边站了半天。张公没心思搭理她，叹了口气。

翠柳抿嘴一笑，大着胆子走上前，纤细的手指住棋盘的一角轻轻一拨：“老爷，其实您就差在那一看，您要是打这儿起头，棋局不就活了么？”张公先是一愣，随即即是被雷劈中了一般，盯着那个位置看了半晌，猛地一拍大腿：“妙啊！我怎么没瞧出来？”他惊疑地打量着这个小丫头说：“你会下棋？”

翠柳有些羞涩地低下头：“平时伺候您下棋，瞧也瞧会了。要不，奴婢陪您走一局？”

那一夜，灯火摇曳。让张公惊掉下巴的是，两人杀到终局，他竟然输给了这个小丫头。张公这下乐坏了，一把将翠柳拉到身边，像捡到了宝贝似的，连声说：“好孩子！明天你就去会会那个汪本，替老夫把这张脸面给挣回来！”

第二天一早，张公摆下盛宴，请

汪本和城里的名流一起过来。酒过三巡，张公指着翠柳对汪本说：“先生棋艺独步天下，今日老夫请了一个还没学会走路的丫头向您讨教数招，权当解闷，先生意下如何？”

汪本打量了翠柳一眼。见她不过是一个扎着丫鬟辫子，满脸稚气的小姑娘，便鼻孔朝天地哼了一声，心想：这太守是糊涂了吧？

翠柳倒是大方，走到案前抓起白子说：“汪先生是名家，奴婢让白子先。您拿黑棋先走，省得别人说奴婢欺负长辈。”

汪本此时还没意识到将面临的局面，才走了十几步，他的手就开始抖了。翠柳这丫头的棋路，根本不是什么名家套路，而是像林间的麻雀，忽东忽西，完全摸不着头脑，却又处处透着杀机。汪本那张原本自矜的脸，渐渐变得像猪了一般红。

翠柳笑嘻嘻地看着他：“哟，先生，您的脸怎么这么红呀？”

汪本不说话，死盯着棋盘，额头上的汗珠子大颗大颗地往下滴。他想得越久，翠柳下得越快，那棋子落在盘上的声音“丁丁格格”的，清脆得像是催命符。

“先生，您出汗了，是不是这屋里炉子太热？”翠柳一边调侃，一边随手拂出一子，快得像老鹰抓小鸡。

此时的汪本，已经彻底没了起初的气度，整个人僵在那儿像一个木雕。翠柳伸手理了理头发，打了个哈欠，自言自语道：“先生您坐着倒舒服，奴婢站着腿都酸了。”

周围看棋的人都忍不住憋着笑。汪本心里越慌，棋路就越乱。

忽然，翠柳看准时机，在棋盘西北角上布下一个陷阱，反手一记重锤。汪本的一大片黑子顿时成了死棋，被翠柳成串地拖了出去。

刚才还黑白纠缠的棋盘，现在干净得像刚洗过的池塘，只剩下翠柳的白子。翠柳见胜负已定，连正眼都没再瞧汪本一眼，用袖子捂着嘴，发出一阵银铃般的笑声：“先生输啦！先生输啦！”说完，她像一只小鹿似的，连蹦带跳地跑进了内室。

汪本瞪大眼睛看着棋盘，半晌没说出话来。他知道，这局棋虽然没下完，但他这辈子的名声算是彻底毁在这儿了。

第二天，武昌城的码头边多了一个背书包的棋客。而自此以后，“棋汪”这个名字再也没在江湖上出现过。

(资料来源：《小豆棚》)

孝媳返乡侍公婆 吉神护佑 疫鬼散

清朝时期，晋陵城（江苏省常州府）东门外，有一个村民叫顾成，生有一子，并为他娶妻钱氏。其子远出雇工，钱氏在家十分孝顺。顺治十三年，城东面瘟疫大起，疫病迅速蔓延，人们相互传染。有的一家人全死尽，有的一巷仅留数人者。顾成亦染此病，一家八口人全病倒在床上。

瘟疫未起时，钱氏回娘家探望已经一个多月了。一天，有一妇人告诉她：“亚娇，你公婆家处瘟疫大流行，一家人都得了重病，你为什么不回家去看望？”钱氏闻言大惊，面呈忧愁之色说：“这里和公婆家相隔甚远，我怎能知道呢！”随即收拾起包袱，辞别父母。

母亲送出村外，流泪嘱咐说：“女儿呀，你要去就去，最要紧的是知避忌，须买些苍术塞住鼻孔才好。”钱氏说：“谨遵母亲所言。”于是独自一人返家而去。

钱氏顺着路一直走，想到很快就能见到公婆的面，这才安心些。当她将走到村边的大社坛（古代祭祀土地公之坛）时，就有家中患病的人好似看见一鬼自门外走进来报信，形影很是慌张。

只听那鬼兑对各鬼喊道：“我等快些出去，不宜留在此地了。”众鬼问是什么原因，报信鬼说：“现在孝妇正在返回家中，诸吉神皆拥护着她而来，我等再留在这里，就会有麻烦。”各鬼慌忙失色，有的想缩入床底下，有的想躲进门角里。报信鬼说：

“使不得！使不得！终究会被他们看出来的，你们不走，我先走了。”报信鬼立即狂奔出门，其余鬼跟随着而出。

钱氏刚一进入家门，家中各个病人就都能坐起来了。钱氏先到公婆床前问候：“公公呀，婆婆呀，你们病得如此凄凉，我都不知道，有失孝事，罪实难容。有请医药先生来看诊过吗？”婆婆慢慢地说：“此等病症，有谁来探问呢？惟有自己辛苦等死而已。我万想不到还会看见你咯！”

钱氏接着又问：“如今病体感觉如何呀？”婆婆回答：“一连几口好辛苦，都不知怎么说才好。头太重，喉又干，口又苦，心腹又饱胀，脚骨又乏力。欲转侧不能，欲起身不得，实在一世都未曾病得这么凄凉。如今忽然间头见轻，喉见润，口见凉，心腹见自在，脚骨见宽舒。可以起身，可以移步，你说奇不奇呢！”

钱氏大喜，说：“公公、婆婆，我扶你们出去中庭坐坐。”婆婆说：“好呀！好呀！我睡在床上，昏昏昏迷，好久不知天日，出去晒晒太阳也好。”公公说：“我也想出去。”钱氏于是扶两老坐出。公公叹口气说：“台湾都生虫了，蛛丝挂满屋檐啦。”婆婆说：“你看神楼上的那盏灯，被老鼠跌落在地上呢。”

钱氏又扶着叔叔等人出来，一齐共坐。他们有的尚带叹息声，有的似带欢喜色，有的挂住嘴，有的扶住台，有的同答撒出声，有的斜身伸开腿。

钱氏说：“公公，我去煲粥与大伙食。”婆婆说：“好久未闻米气咯。今日食粥，明朝食饭，可以无妨了。”各人答：“前些日子不知肚饿，今天饿起来了，为什么这么古怪？”

公公说：“我也是如此。”大家食粥之后，出些散心，个个精神爽，行动顺畅，声音清爽，乡里的村民皆称为奇事。

钱氏的公婆于是将瘟疫鬼魂的话传之于世人，男人、妇女听到后都变得很孝顺。此后百余年之久，钱氏家所住的地方瘟疫全无。钱氏所生之子，长大后以征伐有功，官居武职。至清朝末年此故事传世当下，其子孙依然昌盛繁聚。

(资料来源：《俗话候谈》)

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！

贵阳，位于贵州高原中部，是贵州的省会。这里没有单一的都市喧嚣，而是在现代城景与古迹山水间交织出独特的魅力。这里夏季清凉，历史底蕴深厚，最迷人的地方，在于同时拥有历史地标的厚重、喀斯特溶洞的奇幻，以及河湖山镇的灵秀。

甲秀楼



甲秀楼

甲秀楼坐落在贵阳市南明区南明河畔，始建于明万历二十六年（1598年），取“科甲挺秀”之意，是贵阳的历史文化地标与城市灵魂所在。楼体朱梁碧瓦，三层三檐，四角攒尖顶，高约20米，巧借河中巨大的鳌矶石为基而建，宛如一颗明珠镶嵌于河心。连接两岸的浮玉桥如白练横卧，桥上涵碧亭翼然临水。每当夜幕降临，古楼飞檐翘角与现代城市灯光在水面交相辉映，构成“甲秀鳌矶”的璀璨夜景，令人陶醉。

楼内匾额林立，文人墨宝众多，其中清代刘韞良（字玉山）所题的长联最为著名。上联概括贵州山川地势与历史变迁，下联抒发作者胸襟与感慨。这座历经四百余年风雨的古楼，见证了贵阳从边陲重镇到省会城市的文化演变，是每位游客感受贵阳文脉的必到之处。登楼远眺，南明河水在静静地流淌，古今交融的韵味油然而生。

青岩古镇



青岩古镇

青岩古镇位于贵阳市花溪区南部，始建于明洪武十一年（1378年），是贵州四大古镇之一。它最初作为明代朝廷在西南屯兵的军事卫所而

看贵州 (完)

山水人文之城——贵阳

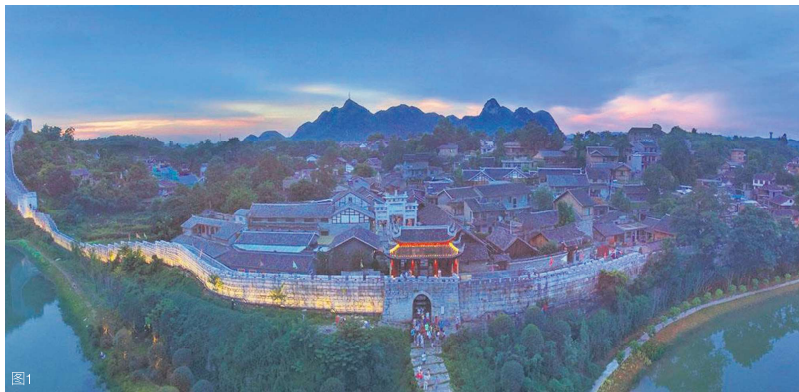


图1



图2



图4



图5

图1：俯瞰青岩古镇；图2：青岩古镇；图3：天河潭风景区；图4：天河潭风景区；图5：天河潭风景区的幽深洞穴。

建，后逐渐发展成为军事、商业与多元宗教文化交融的山地古镇，至今仍保留着浓郁的明清风韵。

古镇依山就势，全镇用青石筑砌，分内城与外城。城墙筑于山脊悬屋之上，配以敌楼、垛口和炮台，呈现出鲜明的军事文化特征。顺着城墙漫步，可俯瞰全镇红瓦青砖的建筑格局，感受时光的沉淀。镇内的背街是一条由青石板铺就的狭长巷道，两旁石墙经长年风雨洗礼泛着幽微光泽，路面被岁月打磨得光亮如镜，是古镇保存最完好的特色街巷之一。穿行其中，仿佛穿越时空，石板路上传来清脆的脚步声，诉说着数百年的故事。

此外，镇内还保留着赵理伦百岁坊、状元府（贵州首位状元赵以炯故居）等历史建筑。这些古迹承载着书院文化与状元传奇，为古镇增添了深厚的文化底蕴。品尝当地特色小吃，感受彝族、布依族等民族风情，让游览变得更加丰富立体。

天河潭风景区

天河潭风景区位于贵阳市花溪区石板镇境内，是一处集溶洞、地缝、瀑布、峡谷等典型喀斯特自然景观与历史名人文化遗迹于一体的胜地，被誉为黔中风光的缩影盆景。这里山水相依，动静结合，令人在探险中感受大自然的鬼斧神工。

进入景区，卧龙潭是主要水景之一。这里的多级瀑布群错落有致，河水从层层叠叠的钙华滩壁上倾泻而下，水花飞溅，轰鸣声响彻山谷，展现了地表喀斯特流水景观的雄浑动态之美。站在观景台前，湿润的水汽扑面而来，心情也随之开阔舒展。

景区独特之处在于地表水景与地下溶洞的紧密连接。水溶洞可乘船进入全长约1200米的幽深洞穴，顺着清澈的地下水暗河穿行，沿途可见形态各异的钟乳石，在灯光映照下如梦如幻；旱溶洞（天星洞）分为多层，石

笋、石柱拔地而起，规模宏大，宛若地下宫殿；高空索道则跨越峡谷，游客可俯瞰碧绿潭水与陡峭地缝景观，体验凌空穿行的刺激与壮美。

百里杜鹃风景区

百里杜鹃风景区，又称杜鹃王国、地球彩带，位于贵州省西北部毕节市大方县与黔西县交界处。这里没有寻常花海的局促，而是在崇山峻岭与云雾之间铺展出绵延数十公里的彩色织锦。春季时，山风拂过层层花浪，红白粉紫竞相绽放，高原的绚烂、辽阔与清新扑面而来，让人仿佛置身于天然画卷之中。

百里杜鹃总面积达125.8平方公里，是世界上面积最大、种类最多、保存最完好的原始杜鹃林带，也是中国唯一的杜鹃花国家森林公园。景区海拔较高，气候凉爽湿润，最迷人的地方在于同时拥有原始林带的野性之美、喀斯特山地的层峦起伏，以及

天然嫁接带来的基因奇观。漫步其中，空气中弥漫着淡淡花香，远处云海翻腾，令人心胸开阔、尘虑皆忘。

景区四周传统的彝族村寨依山而建，木民居炊烟袅袅，与花海群山自然融合，构成人与自然和谐共生的动人画卷。

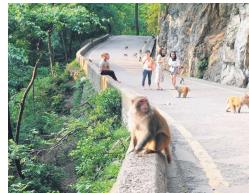
原始杜鹃林带



原始杜鹃林带

这里的杜鹃花均为原生原始林带，历经漫长岁月自然演化而成。景区内涵盖马缨杜鹃、露珠杜鹃、团花杜鹃等60多个品种，占世界杜鹃花五个亚属中的四个。由于天然嫁接与丰富的基因多样性，景区内存在“一树不同花”的神奇景观——一棵古老的杜鹃树能同时开出十几种不同颜色的花朵，红、黄、粉、白交织，宛如大自然最绚丽的调色板。置身林间，花海层层叠叠，蜜蜂飞舞，鸟鸣山谷，带来强烈的视觉与心灵震撼。

黔灵山公园



黔灵山公园内的野生猕猴

黔灵山公园位于贵阳市西北部，是贵阳最具代表性的城市公园，也是游客必到的热门景点。公园集山林、湖泊、古迹、动物园于一体，拥有丰富的自然景观和人文历史。游客可沿九曲径登山，途经摩崖石刻，前往始建于清代的弘福寺祈福，再登上象王岭瞰筑亭，俯瞰贵阳的城市风光。园内放养着众多野生猕猴，是公园的一大特色，游客可近距离观察，但需妥善保管随身物品。山脚下的黔灵湖环境优美，可泛舟赏景；动物园和麒麟洞则适合亲子游览。

花溪十里河滩

花溪十里河滩旅游度假区位于贵阳市花溪区，总面积约5.32平方公里，由花溪国家城市湿地公园十里河滩景区、花溪公园、孔学堂、花溪十字街及黄金大道等景点组成。这里生态环境优越，四季气候宜人，享有“生态大氧吧”“天然大空调”的美誉。游客可漫步湿地栈道、骑行观光，欣赏河流、草地与湿地交织的自然风光，感受贵阳悠闲舒适的城市慢生活，是休闲度假、亲近自然和体验生态旅游的理想去处。



花溪十里河滩旅游度假区





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



PRIMAS IMMOBILIER

VENTE, LOCATION, GESTION

房产中介公司

地址: 18 Bd de la Villette 75019 PARIS

地铁: Belleville (2号线, 11号线)

电话: 01 42 08 73 37 (法语, 国语, 温州话)

房屋买卖、出租管理-店铺买卖、出租-店铺、房屋贷款

房地产

帮您完整操办买卖房屋手续, 使您安安心心卖房、买房。本公司为您在48小时内免费估算房屋价值。

贷款服务

我们为您提供各类商业、房屋贷款。我们与多家大银行合作, 为您提高贷款成功率。帮您签到低利息、优势的贷款合同。

寻找房源

我们寻找巴黎及近郊待出售的房屋, 我们的买家愿意出高于市场的价格, 购买您的房产。

房屋信息, 请看我们的网站或者联系我们! 网址: www.primasimmobilier.com

餐馆出让(93 Les Lilas)

60个座位, 面积80m², 有地窖。地处旺区, 餐馆对面有公交车, 距11号线地铁200米(Gerge Gainsbourg站)。月租1000€包杂费。餐馆创立于1984年, 因退休转让。让: 200 000€ 有意者请电: 06 11 37 30 61 (中文/法文)



招聘华人点师傅(瑞士)

Restaurant China Club, recherche un cuisinier 餐馆位于: Av. du Casino 17, 1820 Montreux 擅长製作點心, 入職時間可協商 有意者, 請聯係: +41 79 309 04 34 郵件: doudoutam@icloud.com 26014

招聘华人大厨(瑞士)

Restaurant Itoya - cuisinier chinois 餐馆位于: 37 Avenue de la Gare, 1920 Martigny, Suisse 有意者, 請聯係 聯係人: Vulliemion Lionel 郵件: lionel.vulliemion@fidulio.ch 26012

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, -法国二楼有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个烟囱, 3-6-9商业租约还剩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)

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

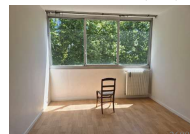
餐馆出售 (93 Pantin)



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) 26009



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) 26010



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



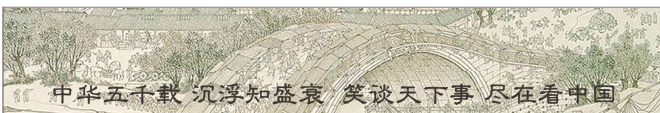
咖啡/酒吧/烟草店出让 (14 Deauville)

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。烟草租金收入: 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) 26006



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 26005



《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

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: Vulliemion Lionel 邮件: lionel.vulliemion@fidulio.ch 26011

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

06 24 45 00 23

Mail: pub@kanzhongguo.eu

Site: www.kanzhongguo.eu

Adresse: Kan Zhong Guo

169, Avenue de Choisy

75013 PARIS

关注全球 立足华人
真实报导 资讯丰富
报纸在线阅读

看中国 网站

www.KanZhongGuo.eu (自动适应手机屏幕浏览)



扁康丸

傳統醫學奇蹟！

使全球16萬鼻炎、哮喘、皮膚病和肺部疾病患者恢復健康

原理

根據傳統韓醫學理論，肺為五臟六腑之首。徐孝錫院長發現：「肺部積熱」導致了鼻炎、扁桃體炎、支氣管炎和皮膚病等疾病。扁康丸徹底清理肺部積熱，從根源上解決了哮喘、鼻炎、皮膚病、重症肺炎等呼吸系統問題。

獨特的扁康療法

第一階段：
強壯扁桃體
清除肺部積熱

第二階段：
肺功能恢復

第三階段：
鼻炎、鼻竇炎康復
哮喘、支氣管炎康復
肺炎、重症肺炎康復
濕疹、過敏性皮炎康復

扁康丸創始人 韓國名醫
五十多年研究
呼吸系統疾病的權威

徐孝錫
院長

分享

如果不是服用扁康丸 我可能都沒有命了

——從支氣管擴張、哮喘反覆發作到重拾健康生活

我是住在芝加哥的張女士，今年77歲。我出生在中國大陸，後來移民美國。媽媽在懷我的時候反應特別大，所以我出生時就又瘦又小，從小體弱多病，經常感冒、扁桃腺發炎、發燒，免疫力較差。長大後在工廠上班，因為工作勞累，每年幾乎都受到長期咳嗽、反覆呼吸道感染困擾，整年咳個不停，只能到診所看西醫，服用西藥控制症狀。1980年，我因為病情加重，即使服用診所醫生開的藥物也無法改善，於是轉到大醫院接受詳細檢查。檢查結果顯示為肺炎、支氣管擴張合併肺不張，最終接受手術切除右肺下葉。當時住院長達78天，出院後又在家休養了7個月。然而，即使經過手術治療，仍然長期受到黃痰、慢性咳嗽、呼吸不順等問題影響，只能持續依賴西藥。長期服用西藥帶來了許多副作用，才四十多歲的我雙耳就出現耳鳴，身體也出現各種不適，因此後來改服中藥調理，但效果仍不明顯。

從2016年開始因為其它健康問題服用了八年的抗癌藥物。這使原本身體不好的我就更差了，多年來歷經支氣管擴張、肺部手術、哮喘等健康挑戰，讓我的身體狀況每況愈下。我變得非常虛弱，容易感冒，而且一旦感冒就久無痊癒；經常感到疲勞，稍微活動一下就會喘。晚上睡覺對我而言更是一件痛苦的事情，身體平躺不行、左側躺不行、右側躺也不行，無論採取什麼姿勢都會出現呼吸困難、胸悶氣喘的情況。長期睡眠品質不佳，使得白天精神不振、體力下降，總是感覺十分疲憊。此外，我還飽受哮喘、慢性咳嗽、咳血、排便困難等問題困擾。由於長年服用大量西藥，雙耳聽力也逐漸下降，需要依靠助聽器輔助。日常生活中，連做家務都變得十分困難，尤其是擦地板時，常常喘到無法繼續。在2020年底醫生檢查身體又發現我的右肺萎縮，同時咳血。我甚至一度認為，自己可能活不了多久了。

大約在2020年的時候，我偶然看到扁康丸改善哮喘、慢性咳嗽與呼吸道健康的相關分享。看到其他服用者的見證，讓我重新燃起希望，我心想：「別人的效

果這麼好，也許對我也會有幫助。」然而，那時候我已經退休，退休金除了維持日常生活開銷之外，所剩無幾，根本不足以負擔扁康丸的費用。但我告訴自己：「就算重新去工作賺錢，我也要試試看扁康丸。」於是，為了能夠負擔扁康丸的費用，我在退休後再次找到一份工作。

從2020年底開始，我便持續服用扁康丸，並以自己的薪水購買產品，希望能改善多年來困擾我的哮喘、氣喘、慢性咳嗽及呼吸困難等問題。隨著持續服用扁康丸，我慢慢感受到身體的改變。首先，咳嗽的次數減少了，氣喘發作的頻率也降低了，睡眠品質逐漸改善。在調理過程中，也曾經出現一些身體反應，例如有時咳嗽短暫增加、皮膚出現紅疹等現象，但我仍持續按照建議服用扁康丸。截至目前，我已經服用扁康丸將近六年的時間。整體來看，身體的變化非常明顯。現在不論是平躺、左側躺或右側躺，都不再因為呼吸困難而無法入睡；睡眠品質改善後，白天精神變好了，體力也逐漸恢復。此外，排便恢復正常，體重增加了一些，看起來也比以前更有精神、更顯年輕。自從持續服用扁康丸之後，我幾乎沒有再因感冒而影響生活，也沒有再出現咳嗽血痰的情況。過去連擦地板都會喘到無法繼續，現在做家務已經輕鬆許多，不再因為活動量稍微增加就感到呼吸困難。對我而言，扁康丸帶來的，不只是身體狀況的改善，更是重新找回生活品質與人生希望。從長期受到支氣管擴張、哮喘、慢性咳嗽、呼吸困難、睡眠障礙困擾，到如今能夠正常生活、完成家務，這一路走來，我心中充滿感恩。我常常對家人說：「如果不是服用扁康丸，我可能早就不在人世了。」扁康丸不只是幫助我改善健康狀況，更讓我重新擁有享受晚年生活的機會。

扁康丸讓我的肺纖維化好轉 呼吸更順暢了

我是住在加拿大多倫多的王先生，今年91歲。回想幾年前的身體狀況，真的是每況愈下，尤其是呼吸系統的問題，讓我和家人都非常擔心。幸好在2022年8月開始服用扁康丸，經過持續調養後，我的身體出現了許多令人欣慰的變化，因此想把自己的經歷分享給大家。大約從2012年開始，我就經常出現皮膚發癢的問

題。到了2022年3月，又開始出現咳嗽症狀，雖然不是一直劇烈咳嗽，但總覺得氣不夠用，呼吸不太順暢。2022年5、6月期間，我測量血氧濃度時發現只有92至93左右，屬於偏低狀態。每天都需要使用噴劑一次，而且白天、晚上經常咳嗽，十分影響生活品質。同時，我本身還有一些其它的健康問題，包括：冠狀動脈輕微阻塞，腸胃功能不好，經常腹瀉，2021年，我曾接受腸息肉切除手術，從2018年開始有高血壓問題，長期服用低劑量降血壓藥。2022年6月，我前往肺科就診，醫生認為血壓藥可能會引起咳嗽，因此建議我停止服用。之後進一步檢查，終於在2022年8月被診斷出患有中度偏重的肺纖維化。得知檢查結果後，我的心情十分沉重，而且我有時還會出現心律不整的情況。在得知自己罹患肺纖維化後，我一直尋找能夠幫助調理身體的方法。女兒在網上看到扁康丸，我於2022年8月開始服用扁康丸，希望能改善長期困擾我的咳嗽、呼吸不順以及血氧偏低等問題。服用初期，我抱著耐心調養的心態持續服用，隨著時間推移，身體逐漸出現變化。讓我最明顯感受到的改變，就是咳嗽問題逐漸消失了。已經不再咳嗽，呼吸變得順暢許多，不再經常感冒，血氧濃度由原來的92左右提升到95，日常活動時感覺比以前輕鬆。對於肺纖維化患者來說，血氧濃度的提升讓我非常高興，也讓我對未來更有信心。最令我欣慰的是，2026年初回醫院追蹤檢查時，醫生表示我的肺纖維化情況比之前有所改善。原本醫生要求我每半年檢查一次肺部狀況，但這次檢查後，認為病情較為穩定，因此改為每年追蹤檢查一次即可。對於一位90多歲的老人來說，能夠聽到這樣的消息，真的讓我和家人都感到十分欣慰。我今年91歲，深深體會到健康的重要。肺纖維化、長期咳嗽、血氧偏低以及呼吸不順，曾經讓我對未來感到擔憂。但自從持續服用扁康丸後，不但咳嗽消失了，血氧也有所提升，呼吸更加順暢，肺部檢查結果也出現好轉跡象。我的經驗是，身體的調養需要時間和耐心，持之以恆非常重要。希望我的親身經歷，能為同樣受到肺部健康問題、肺纖維化、慢性咳嗽或呼吸困難困擾的朋友帶來一些參考與希望。

更多見證
請上網查看！

