



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



中秋必备 饼香满屋 在家轻松做月饼

文/雅清 图/Adobe stock

中秋节的月饼，是传统的美味节庆食品，也承载着悠久而深厚的文化历史。每当中秋佳节临近，家家户户都会准备月饼、赏月，共度团圆时光，传递着对亲人的思念与美好的祝福。

本文将带您探寻月饼的历史渊源，并分享几个制作月饼的小窍门，让您在家中也能轻松做出正宗又美味的月饼。

月饼的历史非常悠久，最早可以追溯到唐代。《新唐书》里记载，杨贵妃在中秋夜赏月时，曾食用“胡饼”，后来才逐渐演变成带有“月”之名的点心。到了宋代，京都（今开封）和临安（今杭州）已有专门制作月饼的作坊与市集，虽然当时它还主要用于祭祀，但渐渐也成了节令食品。



杨贵妃

元朝时，月饼开始与中秋节密不可分，还被赋予了特殊的历史角色。明代典籍《武林旧事》就曾提到，元末起义传说中，民间利用月饼暗藏纸条传递信息，甚至有人说还藏入火药，最终在中秋之夜发动起义，推翻元朝的统治。

自此以后，月饼不仅仅是一款中秋的应景食品，更融入了“团圆”的情感和“勇气智慧”的历史象征，成了中国文化中极具代表性的一种传统点心。

随着时代变迁，月饼的种类日益丰富，从传统的广式莲蓉月饼、京式果仁月饼，到如今风格多变的冰皮月饼、巧克力月饼，都成为中秋节表达心意的佳礼。无论哪一种月饼，制作过程都讲究材料与技术的完美结合，才能呈现出那份饼皮酥软、馅料香甜的绝妙口感。

这里整理了月饼制作与保存的



①混合食材，调配可延展的面团。



②静置面团，让水分充分被吸收。



③将面团分成小份，包入馅料。



④用月饼模具压出月饼的形状。



⑤将做好的月饼放入烤盘烘烤。



⑥烤出金黄色月饼就可以享用了。

小窍门，方便您上手制作。

月饼制作与保存小窍门

1、月饼皮制作有妙招

调制饼皮的面粉、糖浆、碱水、植物油的比列依次为5:4:1.4:1。糖浆需熬煮至适中浓稠，碱水分量控

制好，饼皮烤出来才会色泽漂亮且不易裂开。

面团静置松弛约30分钟，能增强弹性和延展性，有助于包馅时不破裂。

把馅料比例控制在60%左右，皮和馅的比例均衡口感更佳。

2、馅料准备与包馅要点

咸蛋黄先用180℃烤5分钟去腥，再包入莲蓉或豆沙馅中，香气更浓郁。

包馅时，先将饼皮搓成圆形压扁，馅料放中间包裹，要确保收口紧实，避免露馅。

包好后裹上一层薄薄的低筋粉或糯米粉，防止沾黏和造型不清。

3、烘烤与刷蛋液技巧

预热烤箱至180℃，先烤约5分钟使饼皮定型。

取出刷蛋黄液，注意不要刷太厚，避免遮盖花纹。再烤15至20分钟至金黄色。



刷蛋黄液

烤箱内放置水盘，维持湿度，避免饼皮烤得过干或裂开。

4、冷却与回油保存法

月饼烤好后不要急着吃，放凉后用保鲜膜包好，置于室温保存1~3天（称为“回油”），让油脂回流，使饼皮更柔软，风味融合更佳。

冷藏保存时避免光照及湿气，冷藏也适合冰皮月饼，但食用前应回温至室温才风味最好。

月饼的最佳赏味期一般建议在保存7天内食用完毕，确保口感与食用安全。

5、“冰皮月饼”制作贴心建议



冰皮月饼

冰皮月饼的饼皮需糯米粉50克、粘米粉25克、面粉25克、炼乳30克、白砂糖30克、菜油30克和鲜奶250毫升。将所有食材搅拌至顺滑无颗粒。将面糊倒入蒸盘中蒸熟。放至温热后揉成光滑的面团。手上可抹些油防止黏手。

皮和馅包好后，需在月饼模具内压实，再放入冰箱冷藏，冷食更佳。

月圆人团圆，月饼寄相思。愿我们把这份甜蜜与心意，分享给最珍爱的人。“但愿人长久，千里共婵娟。”祝您中秋佳节快乐！合家平安！

中秋应景汤品——丸子汤2道

文/山平 图/Adobe stock

准备中秋佳肴，不一定要大鱼大肉。一碗圆圆的丸子汤，简单却满溢心意，象征家人团聚的珍贵时光。



五彩丸子蔬菜汤

五彩丸子蔬菜汤

彩色蔬菜丸子适合节庆时享用，不仅可平衡大餐的油膩，蔬菜还富含纤维，有助于消化与代谢，兼顾美味与健康。

食材

木耳、红萝卜、青菜适量。
丸子馅：红萝卜细末、木耳丝、芹菜末、香菇末、姜末、面粉或太白粉适量。
调料：盐与胡椒适量。

做法

①木耳撕大块，红萝卜切块、青菜切段备用。
②蔬菜末混合面粉或太白粉，加入姜末与调料，调匀捏成丸子。
③准备滚水，下蔬菜丸子，用中火

煮至丸子浮起熟透，捞出丸子备用。

④加入木耳、红萝卜块，煮滚，转小火煮至红萝卜软透。

⑤丸子放回汤里，加调料，最后放少许香油提香即可。

潮汕牛肉丸汤

牛肉丸滋味鲜美、口感弹牙，无论是街头小吃还是宴席佳肴，都深受喜爱。中秋家宴煮成汤，既满足味蕾，又寓意合家团圆。

食材

牛绞肉、牛筋少许、盐、白胡椒粉、少许糖、冰水、葱段、姜片。
调料：盐、白胡椒粉、少许糖。

做法

①牛绞肉、牛筋加调料拌匀，然后慢慢加入少量冰水，同时用力顺一

个方向搓打至绞肉团出筋有弹性。

②将牛肉搓成半径1公分的圆形丸子，大小均匀。

③锅中加水煮沸，放入葱段和姜片，改中火煮滚。

④将牛肉丸逐个放入汤中，用小火慢煮至丸子浮起熟透。

⑤依口味调整盐或白胡椒粉，汤清鲜美即可享用。



潮汕牛肉丸汤

让孩子做家务的好处

现在的小孩，从小被家里的长辈无微不至地照顾着。尤其进入学习阶段之后，不少父母认为，孩子会因为做家务而耽误学习。有的父母则认为孩子太小干不了家务，很可能会越帮越忙；或者是担心孩子伤到自己、弄脏衣服……

其实，一旦父母总是什么都帮孩子做好，无形中也会让孩子失去成长学习的机会。带着孩子做家务，不是为了要分担“工作”，而是培养一种“习惯”。学会做家务对于孩子未来身心的发展，是非常重要的。

增加自信心

美国弗吉尼亚大学一项研究显示，日常帮做家务的孩子更自信，学习成绩更好，社交能力更强，更快乐，而不怎么做家务的孩子容易对生活不满。

孩子三岁时，常喜欢说“我会自己做”，这时的孩子想快快长大，变得和大人一样。通过和妈妈做一样的事，孩子会觉得自己不再只是“受照顾者”，而是家庭的小帮手。

当孩子从笨拙到熟练掌握一项家务，他就会体验到“我能行”的成就感。当得到父母的感谢与肯定时，孩子的自我价值也会显著提高。

锻炼身体协调性

参与家务是锻炼孩子身体协调性的有效途径。劳动过程要求视觉、肢体与躯干的高度协同，有助于增强大肌肉群与小肌肉群的控制能力，优化双手与眼睛的协调。

比如，擦拭桌面或地板等动作涉及手臂伸展与重心转移，能有效强化上肢力量与核心稳定性；而物品的整理与收纳则涵盖了弯腰、蹲起、抓握等连续动作，有助于提升空间感知力与手指精细动作的控制。

让孩子在双手协作的家务实践中，自然而然地提升身体协调度，让成长在行动中发生。

训练独立性

孩子如何独立呢？重要的不是



心态，而是能力。要培养孩子的独立性，不仅要注意培养孩子的大脑，也要锻炼孩子的四肢。孩子可以从日常生活中学习如何照顾自己、处理好身边的小事情，久而久之自然就会变得独立。

2到3岁的幼儿可以跟着大人一起收拾玩具。

4到5岁的儿童，可以学习饭前摆放碗筷、浇花、自己穿衣叠被、帮忙拿取轻便物品。

6到9岁的孩子已经上学了，洗碗、整理书桌、扫地、倒垃圾等简单的事情也会做得很好了。

10岁以上的孩子，已经可以做洗衣服、做简单早餐、清洁房间的家务事了。

孩子在5岁前最喜欢自己动手做事情，但此时如果过度呵护孩子，凡事都不让孩子动手，等到7岁后，孩子就会习惯性依赖父母，有可能

会不愿意做家务活。

培养责任意识

学习知识是一个潜移默化的累积过程，而做家务则能给孩子带来更直观的成长。

让孩子参与家务，是为了在潜移默化中种下“责任感”的种子。当孩子分担家务时，他们会感受到自己对家庭的贡献，意识到自己是这个温暖小家不可或缺的一员。

家长要引导孩子明白，分担家务并非在“帮父母的忙”，而是在履行作为家庭成员的本分。

在日常的点滴中，鼓励孩子把一件小事做完、做好，就是教会他们如何担当。虽然我们自己动手会更快，但请试着慢下来，给孩子一点时间去尝试。当你看到孩子养成负责的习惯时，你会发现，这份耐心与坚持是如此值得。

学会照顾人

家务并非单纯的劳作，而是一场关于“爱与照顾”的学习。它教会孩子如何给予，而非习惯于交换。引导孩子参与家务，也是在传递一种人生智慧：自己动手做过卫生、做过饭，才知道保持干净和准备三餐有多不容易，从而懂得感恩家人的付出。

孩子会喜欢做家务活，一来是因为天性喜欢模仿；二来是因为希望妈妈开心。通过帮忙做家务的过程，孩子可以从中获得照顾别人的喜悦。

其实，让孩子做家务，还有一个更重要的意义。我们希望他在成为一个优秀的人之前，先学会做一个能够独立生活的人。因为孩子终究要长大，终究要离开父母，去面对属于自己的生活。父母真正能留给孩子的，不是永远替他遮风挡雨，而是让他拥有独自面对风雨的能力。

寓言故事

自以为是的小鸭子

从前，有一只可爱的小鸭子，它自认为天生就会游泳的料，就经常独自到池塘里游泳。

刚开始，它在平静的池塘里游泳、洗澡、抓鱼，想干什么就干什么，每天都这样无忧无虑地度过。

后来，小鸭子厌烦了，就跑到小溪里，小溪流水比池塘急。它在小溪里找食物，尽情地玩耍，而流水并没能把它怎么样，小鸭子天天在溪流中享受美好的时光。



(123RF)

小鸭子想：“我天生就会游泳，即使流水又能把我怎么样？”于是它在小溪中无所顾忌，爱怎么游就怎么游，还回到村子里向小鸡炫耀自己的游泳本领。

可是这群小鸡都不相信，小鸭子便轻蔑地看了它们一眼，说：“不信我的话？我带你们去小溪那边，我游给你们看。”

小鸡们跟随小鸭子到了小溪边，只见溪水流得很急，小鸭子要下水了，小鸡们都焦急地喊：“小鸭子，你要小心呀。”

小鸭子不以为然，“嘎”的一声，就跳进小溪里了。它在水中玩各种游泳的姿势，不时还叼着小鱼吃起来，小鸡们看到小鸭子不但没事，还能抓鱼，于是，大家都热烈鼓掌，欢呼声和掌声夹杂在一起，水中的小鸭子沉浸在欢乐中，它游到溪边，突然大喊：“救命，救命！”

大家以为它在开玩笑，都没有在意，可是小鸭子忽然就不见了。这时候，小鸡们才知道出了大事，大家喊着小鸭子，跑到小鸭子出事的地方一看，原来，溪边有一个涵洞，小鸭子被卷进涵洞里了。

生活中，人如果自以为是，不留意生活中存在的危险，有时会付出生命的代价。

挑剔的花种子

有一粒花种子一心想找到心目中理想的土地。

一天，一个人将花种子带到了一片五彩缤纷的花园，说：“我将在你这里，你看行吗？”

花种子拼命地摇头，说：“这么多花都如此艳丽，而我又如此普通，我一定会被它们比下去的！”

这个人只好又将花种子带到了一片草地，说：“这里没有花和你争妍斗艳了，你应该满足了！”

花种子说：“草生命力顽强，我又如此娇嫩，生长在这里，我吸收养分的能力一定比不过它们。”

他拿花种子实在没有办法了，只好将它带到一片寸草不生的荒地，说：“你看这里行吗？”

花种子一看周围既没有别的花与自己争妍斗艳，又没有草与自己争夺养分，就非常满意地点了点头，说：“很好！我要的就是这样的地方！”

可是，这粒花种子的生长需要肥沃疏松的土地，但这里连草都长不出来，又怎能让花生长成活呢？

结果，这粒花种子连芽都没生出来，就干死在泥土里了。

让您的孩子爱上阅读

文/云歌

许多人发现，在这个数字时代，大家越来越少拿起书本阅读，反倒是手机、平板电脑不离身，浏览短视频或玩线上游戏的时间越来越多。

虽然科技越来越发达，但也令不少家长忧心忡忡，担心孩子从小就爱看书。为此，专家提出几个方法，希望能助家长陪伴孩子养成良好的阅读习惯。

教导孩子喜欢阅读，是许多家庭面临的难题，也是教育界持续面对的老课题。根据《天下杂志》报道，近年来，美国围绕如何更有效地教导儿童阅读展开了广泛讨论，并可能推动课程改革。由此可见，如何提升儿童阅读的能力始终是教育领域备受关注的重要课题。

我们究竟要如何做，才能让孩子喜欢上阅读呢？除了家中应摆放随手可取的书籍外，专家表示，最好的方法，当然是家长陪伴孩子一起阅读。通过亲子共同阅读的方式，能对孩子的头脑、语言及情绪发展起到很大的帮助，亲子之间的交流也因此会不断深化。

哪怕孩子们已经学会了自己认字，但家长陪着孩子一起阅读依然是让孩子养成良好的阅读习惯的最佳方法。

条件允许的情况下，家长每天最



好能固定安排一段陪同孩子阅读的时间，就算只有短短十几分钟的阅读时间也好，仍有助于孩子养成良好的阅读习惯。

哈佛教育研究所的讲师迈森（Pamela Mason）在接受哈佛播客节目（Harvard Edcast）的访问时建议，要想培养孩子热爱阅读，已经不能再像过去每天指定必须阅读多少时间等强迫阅读的方式，应营造轻松愉快的阅读氛围，让阅读变得有趣，使孩子愿意主动阅读。这些方法包括：

1、家长以身作则，让孩子从小耳濡目染地跟着阅读。

2、家长提供书籍选项，让孩子自己决定要阅读什么。

3、应根据孩子的阅读能力选择难度适宜的读物，不宜过度追求超前学习。

4、切勿强迫孩子一定要读完一本书，因为愿意阅读、持续阅读就是好的开始。

5、孩子阅读几页后就不想继续读了，家长可陪同探索、讨论，找寻孩子喜欢的书籍。

6、帮助孩子理解，阅读是获取知识、启迪思考、寻找解决问题方法的重要途径。

7、了解老师课使用的书籍，并跟孩子讨论阅读内容。家长和老师一起合作，陪同孩子成长。

家长可以使用附近的图书馆资源，依照孩子的兴趣来选择适合的

书籍，也可以让孩子自己去挑选。

即使孩子老是选择同一本书籍也没关系，因为我们可以从中了解孩子的兴趣与想法。

家长可以适时地询问孩子对于插画或某一段话或某一篇故事的看法。当孩子阅读了一段时间以后，再鼓励孩子从他已熟悉的书本中挑选一本“谈”给你听，或是分享自己的想法与读后感。

阅读应当是一件有趣的事，当我们遇上孩子对某些阅读的内容不感兴趣时，可以允许孩子不再继续读。专家建议，切勿以压迫式口吻或高压的方式来应对，应当以“温暖支持”为基础，采取有效的沟通技巧，提供给孩子有用的资讯。

例如，有些家长会采取命令式话语，规定孩子必须把书本读完，但这类话语往往让孩子反感，产生抗拒的心理。

其实，家长可以换一个说法来引导孩子思考，启发孩子的内在潜能：“为什么你不喜欢这一本书？那你看哪一本呢？”、“你觉得我们为什么要学这本书呢？”。

亲子对话的关键往往在于“切换视角”，当我们率先放下成人的标准，仔细观察孩子感兴趣的方向，从孩子的视角出发，选择对的书，才会让孩子爱上阅读。

生死时速：学校转眼被洪水吞没 尼泊尔校长救下1643名孩子

【本报综合报导】据海外媒体报道，在8月26日尼泊尔遭遇灾难性山体崩塌和山洪之际，一名中学校长在洪水逼近前果断疏散全校学生，使1643名儿童及时转移到高处。就在最后一批人离开不久后，洪水冲入校园，校舍最终被摧毁。

这名校长是47岁的拉金德拉·达瓦迪 (Rajendra Dawadi)，任职于尼泊尔中北部特里舒利河谷的特里布万特里舒利中学 (Tribhuvan Trishuli Secondary School)。灾难发生当天，约900名学生已经抵达学校，另有约700人正在乘坐校车或徒步赶往校园。

一个电话改变 千余名学生的命运

当地时间8月26日上午，达瓦迪接到一名朋友的紧急电话。对方住在学校上游约5英里处，告诉他附近村庄已经被暴涨的河水吞没。

据海外媒体援引达瓦迪的回忆，当时他很快又接到一名学生家长的警告，称河水正在迅速向学校方向涌来。尽管学校所在地高出正常河面约200英尺，但上游传来的消息让他意识到，继续上课可能带来无法挽回的后果。

达瓦迪首先想到的是那些还在路上的孩子。他立即逐一给校车司机打电话，要求所有车辆马上掉头。他成功联系到几乎全部司机，只剩最后一辆校车一度没有取得联系。此时洪水已经开始进入校园周围。

达瓦迪随后发现了那辆最后赶来的校车，并让司机立即返回。据他向媒体描述，这辆车刚刚驶到桥的另一端，“桥就在后面塌了”。

从接到第一通警告到组织撤离，留给他的时间只有短短几分钟。据报道，灾难发生时，该校共有1643名学生，他们最终全部安全撤离。

学生冲上山坡 校长最后一个离开

解决了正在赶往学校的学生后，达瓦迪开始疏散已经进入校园的孩子。

学生此时已经意识到危险，一



航拍画面显示，2026年8月27日，尼泊尔努瓦科特县比杜尔市德维加特 (Devighat) 遭遇山洪袭击后，大量房屋被泥浆淹没。(Prabin RANABHAT / AFP via Getty Images)

些人陷入恐慌。一名女生出现了严重的惊慌反应，老师将她送上一辆摩托车先行撤离；其他学生则按照要求徒步向校园后方的山坡转移。孩子们一路向高处奔跑，最后聚集在一棵菩提树附近避险。达瓦迪没有立即离开，而是在确认学生已经撤走后才跟着上山。

尼泊尔当地媒体报道，特里布万特里舒利中学共有1643名学生，达瓦迪在事后确认住在宿舍以及位于特里舒利河这一侧的学生均安全。

然而学校并非所有工作人员都成功逃生。32岁的社会历史教师桑托斯·帕里亚尔 (Santos Pariyar) 刚到这所学校任职不久。当天他为了给学

生上额外课程提早来到学校，在洪水袭来时被卷走。洪水过后，原本的三层校舍遭到毁灭性破坏。

巨量冰岩坠入峡谷 洪水沿河席卷近百公里

随着卫星图像和现场资料陆续公布，这场灾难的成因也逐渐清晰。

美国地质调查局 (USGS) 初步分析认为，8月26日上午，尼泊尔朗塘国家公园内、靠近中国边境的朗塘里隆峰 (Langtang Lirung) 北坡发生大规模冰川和山体崩塌。

地震波分析显示，崩塌释放的能量相当于约5.2级地震。随后形成的碎屑流和洪水沿特里舒利

河 (Trishuli River) 及博特科西河 (Bhote Koshi River) 向下游推进，影响范围接近100公里。

美联社报道，加拿大卡尔加里大学地貌学家丹·舒加 (Dan Shugar) 和法国格勒诺布尔-阿尔卑斯大学地貌学家克里斯滕·库克 (Kristen Cook) 在分析了卫星影像后发现，崩落的不是冰川。更大规模的基岩首先发生断裂，并带着覆盖在山坡上的冰川一起坠落。巨量岩石、冰块和泥沙跌入狭窄峡谷后继续高速向下游运动，冰雪融化进一步放大了洪流。

舒加表示，从卫星照片可以看到山体下面的村镇被大片碎屑掩埋。

库克则指出，一些地方的泥水和碎屑流堆积的有数层楼高。

科学家目前尚未把此次崩塌直接归因于气候变化。不过他们指出，喜马拉雅地区的升温正在导致永久冻土融化、高海拔山坡稳定性下降，类似冰岩崩塌的风险在未来可能增加。

尼国教育部长： 逾200名学生失踪

尼泊尔教育部表示，在受灾影响最严重的三个地区，至少有19所学校受到影响。超过200名学生失踪。受损最严重的学校大多位于拉苏瓦 (Rasuwa) 和努瓦科特 (Nuwakot) 地区。

这两个地区有多所学校遭水淹或被泥石流掩埋。这些学校共有2425名学生。

一所学校报告称，洪水冲走了一辆载有该校一名学生的巴士。

不过，在遭洪灾袭击的另一地区，一群学生因为碰巧离开教室去吃午餐，而幸运逃过一劫。

截至9月6日，灾区搜救仍在继续。尼泊尔官方数据显示，洪灾已造成尼泊尔至少1344人死亡，4887人失踪，其中包括583名外国公民，他们大多是朝圣者和徒步旅行者。

大量遇难者遗体被洪水冲到数百公里之外，下游奇特旺 (Chitwan) 等地区正在对无法及时确认身份的遗体进行安葬。在尼泊尔首都加德满都 (Kathmandu)，人们将失踪亲人的照片贴在医院的墙上，希望能找到他们。

有幸幸存者回忆说，灾难发生时，洪流从山上“就像大海啸一样”倾泻而下。仅仅30分钟，所有的一切都荡然无存。在如此惨烈的灾情中，特里布万特里舒利中学成为少数令人庆幸的故事之一。

如果达瓦迪晚几分钟相信警告、晚几分钟让校车掉头，或者选择等待进一步确认，这场洪灾的死亡名单上可能会多出上千名儿童。最终，1643名学生几乎全部及时撤到高处，而他们身后的学校在不久后便消失在泥水与碎屑之中。

尼泊尔洪水中的奇迹 绿房子独立不倒 一家人获救

【本报综合报导】在尼泊尔，一座绿色的房屋在洪水、泥石流和瓦砾席卷特里舒里 (Trishuli) 集市地区后，成为一个引人注目的生存象征。洪水摧毁了沿途的一切，唯独这座房屋独立不倒。

8月26日，喜马拉雅山区发生大规模冰川与山体崩塌，大量冰水、岩石和泥土瞬间冲入河谷，在尼泊尔与中国边境附近引发灾难性的山洪和泥石流。洪水裹挟巨石、冰块、树木及大量泥沙，沿河谷向下游奔涌，冲毁村庄、道路、桥梁、水电设施和边境口岸，并造成通讯和交通中断，多个偏远社区一度与外界失联。

在成片被泥浆掩埋的村庄、倒塌的桥梁和被冲走的房屋之间，努瓦科特这栋仍然屹立的绿色小屋，因此成为这场灾难中一个格外醒目的画面——不仅房子撑住了，阳台上的一家人也等到了救援。

社交媒体视频显示，混杂着泥土、巨石、树木和各种残骸的洪水以惊人速度从房屋周围奔腾而过。洪水涌入房屋底层，门窗被冲毁，而这

家人则躲在楼上的阳台上。这座钢筋混凝土建筑的主体结构十分稳固，使得一家人最终坚持到救援人员赶到并安全获救。

一家人被困洪水 祈祷现奇迹

这家人一共6口人，分别是45岁的普拉卡什·潘迪·皮亚库雷尔 (Prakash Pandey Pyakurel)、他的妻子拉克什米·潘迪 (Lakshmi Pandey)、他们的两个孩子及其年近20岁的父母。

洪水袭击村庄时，这对夫妇正在附近的一家商店里。他们7岁的儿子15分钟前刚出门上学，11岁的女儿也正准备出门。

潘迪女士告诉媒体，由于时间紧迫，他们几乎没有时间转移到安全地带，只好跑回家。一家人被困在房子里将近两个小时。他们眼睁睁地看着裹挟着冰块和杂物的洪水从四面八方冲击着房子，房子摇晃不定。

“我们以为我们活不下去了。”拉克什米·潘迪说道。她描述了当时一边祈祷一边担心她那7岁的儿子会



一栋位于努瓦科特县特里舒里集市地区的房屋，在洪水肆虐的废墟中屹立不倒。之后，这栋房屋被称为“奇迹之屋”。

“孤苦伶仃，成为孤儿。”她说：“我们当时一直在念诵神的名字，以为一切都结束了。这是我们最后一次团聚，我们应该尽可能长

时间地一家人坐在一起。这是我最后的光。这就是我当时的想法。”

潘迪告诉媒体，她感到全家人都获得了新生：“每个人都这是一

个奇迹。我们仍然不敢相信自己还活着。看了那些视频后，我们简直不敢相信自己是怎样活下来的。”

潘迪的儿子也幸运地躲过一劫，因为他的学校位于安全区域。

视频显示，一名家庭成员挥舞着红色旗帜，请求直升机救援。之后，救援人员在周边搭起简易通道，将一家人转移至安全地点。

房屋屹立不倒的原因

随着视频疯传，很多网友开始追问：周围建筑都遭到严重破坏，这栋看上去并不起眼的绿色房子为什么能够抵挡如此猛烈的洪流？

有分析指出，一个重要原因可能是建筑结构采用了似乎是钢筋混凝土框架结构，即钢筋将地基、立柱和横梁连接成一个整体。

另外，房子的位置可能同样关键。这栋房子的幸存，很可能是坚固结构、地形位置、洪流方向以及各种因素共同作用的结果。

不过，更有网民认为，这是屋主一家信神，积德行善而得的福报。

岁月深处的回忆⁽³⁾

上世纪六七十年代的百姓生活点滴

(接上期)
文/萧生

小秋收粳粩

1960年春天之后，在粮站基本上买不到口粮了，米、面根本没有了，苞谷、山芋干也没有了。街道食堂总得要开伙，于是政府推出了“小秋收”生产运动。早先食堂还有皮糠（即通常说的细糠）、麦麸做的粳粩、熬的糊，打饭时一个人还能分到一块饼或者一勺糊，大人多些、小孩少些。逐渐地饼里、糊里就加进各种野菜了。再后来皮糠、麦麸也得不到多少供应了，食堂里就把各家各户枕头里的粗糠（稻壳）倒出来，收集起来磨成粉加一点点细糠熬成糊。

到了这个时候，一切可以充饥的东西差不多都枯竭了，实在找不到可以填肚子的东西，人们就在“小秋收”上想点子，只要有点东西塞肚子总归可以不立马饿死。街道上组织了一些人挨家挨户地找过去留下来准备做烧锅料的各種藤子、豆秸。因为自从“人人吃食堂”以后，家家户户的铁锅基本上被收走“大炼钢铁”了，就是有人私藏的也不敢用，因为谁家冒烟了就会有街道干部赶去看，一旦查到，锅就被掀掉，灶就被扒掉。因而，豆秸、藤子存下来的还算不少。我家院墙上爬着一些前一年的扁豆藤，枯干的已成灰白色了，也被扯下来带走了。

这些收集来的藤子、豆秸先用镰刀铡成一、两寸的段子，然后倒在大缸、水盆里泡，泡得很软后带水用大磨子磨，磨成的稀糊再倒进吊起来的四角绑在十字木架上的纱布袋里摇晃过滤，滤下来的汁液再倒进木盆里沉淀，淀上一、两天倒去上面的清水，留下来的稀泥状物做成碗口大的一块块粳粩放在大匾子、簸箕、门板上晒得半干，免得散开了。我们小孩子放学一看到这些晒着的粳粩就馋，又吃生屎粳粩。这些半干的粳粩放在蒸笼里蒸一下就成了食堂中午、晚上供应的主餐，这样的粳粩食堂打饭的时候一人一顿也只能打到四分之一或者半块。“小秋收粳粩”的颜色就和牛粪表面的颜色一样，它的营养应该还不如今天的牛粪。这样的粳粩我们大概吃了一、两个月。

砸苞芦

苞芦是和县人对玉米的一种叫法。大约在1960年下半年，有一段时间，食堂里中午、晚上只能打到小半碗的煮玉米，都是老玉米粒。我家对面是一间披度草屋，朝路的一面开了一个门，其它三面都没有窗子，除了中午，平时里面都是黑的。屋里住着老俩口，五、六十岁的样子。那老头子嘴里牙几乎掉光了，老玉米粒根本没法嚼。我经常看着他蹲在门前把玉米粒一粒粒地放在一块大石头上，手里拿着一块拳头大的石头一下一下地砸，砸扁了的用水就着吞下去。一边砸一边流着泪嘀咕：“不吃，饿死了，吃了，拉死了。早死早好，不受这个罪了。”玉米粒难消化，吞下去就会拉稀，好像没多长时间，他就“病死了”。

霉粥

1970年代中期的一个冬天，我去舍山拜望一个长辈。那天只有他一个人在家，中午时，天上飘起了雪花，我围着煮煤炉，锅里地着杂七杂八的咸肉、咸鸭、豆腐、白菜，慢慢地喝着酒，漫无边际地闲聊着。突然，他眼睛眨了起来，声音也有些哽咽，看着我，缓缓地说：“有一件事这么多年



五十年代甘肃平凉县城（AI制图）

没和人说过，就是家里三个人也没说过，不敢啊！饿死人的时候，我那时不是右派嘛，下放在农村劳动。一天，干活回来走在路上，实在是渴得不行，看到一户人家门开着就进去了。

“有一个五十多岁的妇女坐在床沿上，头耷拉着，似乎快没气了，看到我进去，她抬头看了一眼，没说话就又低下了头。我说：‘大妈，我讨口水喝。’她抬起头用浑浊的目光又看了我两眼，大概看我不是当地人，也不像坏人，就用手点床肚下面，说：‘盆里有些粥，你喝吧。’我一惊，怎么还会有粥？赶忙趴下身子钻到床肚里，一看，有一个小木盆，盆里有小半盆几乎看不到什么饭粒的稀粥，上面飘着一块块绿绿的霉，鼻子里一股酸臭味。我立马转身找了一个碗，拨开上面的霉块，舀了大半碗，立起身来，两口就喝完。”

“她似乎就像没我这个人的似的，也不说话，也不看。我又钻下去舀了半碗，站起来正要喝，猛然觉得不对，忙问：‘大妈，你怎么不喝粥？你家人为什么还剩这些粥？’她慢慢地掀开身后的帐子，我伸头一看，床上躺着四个人。她又缓缓地合上帐子，移了移身子把帐门压在身下，也不看着我，低低地说，老头子和三个伙子（方言的读音，孩子）都死了，不敢讲，讲了就打不到他们的粥了。我是到食堂去把他们的粥也打回来了，心里伤心哦，一口也喝不下，这几天都偷偷着倒在这盆里了，你能喝就喝吧，我这样子也快不行了。有气无力断断续续地说了这几句话，她就又像我刚进来时看到的样子把头耷拉下去。”

“我头脑里稀里糊涂地，也不知道怎么回事地又把手中那半碗稀粥喝完，也没再说什么，放下碗，昏昏沉沉地就这么走了出去。”这位长辈边说着这番话，那泪水就这么一滴一滴地落在衣服上。他说完了，我俩都默默地好一会不言语。他从我口袋里掏出手帕擦了擦脸，我给他倒了一杯酒，递到他手上，说“喝吧”。

羹里的豆子

这是父亲和一个串门的邻居说起的一次所见：那年（应该是1960年）冬天，我在南滩挑江堤（是从长江大堤的外侧挖土挑到堤面上给大堤加高、加宽，和县每年冬天各生产队都

要抽一部份壮劳力去挑江堤），刚挑了一担土倒在大堤上，回头往下走了半截的时候，看到前面有一个男人把空担子从肩上一抛，也不顾脚下的湿滑，跑到一旁有三、四丈远的下坡处，双手在地上一捧，又跌跌撞撞地向下跑到一个小水洼里，两手在轻轻地摆弄。我有点好奇，也就走到他的旁边。只见他手里捧着的是一泡牛粪，在水里小心地漂洗搓揉，洗了几下后，我才看见他心里有几粒洗剩下的黄豆，有整粒的，也有半个小半边的。他转过头看看我，赶忙把几粒豆放进嘴里，起身边走边嚼，走到自己的担子挑在肩上，若无其事地继续挑上了。我不认识他，不知是哪里的。

被吊着的地主

大约在1960年初冬的时候，一天，我随着母亲到街道食堂的库房去，走进门一眼就看到一个人被捆住了双手，吊在横梁上，脚尖贴在地上，满脸苍白，闭着眼，头耷拉着。他是一个地主。走到库房后面，有几个街道干部在说着闲话。母亲上前低低地问：他怎搞的？有一个人朝前瞟了一眼，小声说，门口地下有几粒撒粮时撒出来的小麦，他前头来的时候看到了，看看旁边没人就捡起来塞嘴里嚼了，正好某某看到了，说他偷集体的粮食。没办法，只好喊民兵来把他吊起来了。

那时候，一个地主，又被积极分子扣上偷粮的罪名，谁也不敢帮他说好话。还好是老邻居，街道上年长的干部心里多少念着旧情，心中也明知饿极了的人看到几粒撒落的麦子怎能忍住不吃，根本就不是偷，也就没打他。第二天，我问母亲，他后来怎么了。母亲叹了口气说，还好，我们走后过了一阵子，他们找了两个人用门板把他抬送回家了。

锅巴衣子

吃大食堂期间，我得到的最美味的东西是锅巴衣子，它不仅美味而且是难得的补品，虽然在填肚子上它实在微不足道，但总归能补充一点营养，快饿死的人有这么几片锅巴衣子或许就能缓口气。那时食堂里熬各种糊糊，锅边一圈就会留下糊糊坑坑干后起起来的这种衣子，厚一点的和薄纸差不多，薄一点的像蜻蜓翅膀，因为糊糊实在太稀了。

因为母亲那时是街道居委会的会计，办公的地方就在食堂前面的房间，母亲一上班，家里没人，我就跟着母亲到居委会去。小孩子家没事只能在院子前前后后地转着看大人干活。有时玩到食堂的大灶间，遇到糊糊熬得差不多了，锅边起了锅巴衣，烧锅的就轻轻地撕一、两片偷偷地给我，让我立马吃掉。大的有半个手掌大小，小的和铜钱差不多，放嘴里一抿就化了、没了。最好的是粥、糊糊打完了在锅底留下的锅巴，尽管那锅巴很薄很薄，但比锅巴衣子要厚上很多，有时能偷偷地吃到一小块，顿时感觉浑身都带劲了。

糠饼和马蹄糕

在那三年中，我记得的最好的食物是皮糠饼和马蹄糕。小饼子。皮糠饼好像就是食堂打饭已经见不到米面，饥荒开始了的时候才有的一种食物。有极少数人家把过去留下来做饲料的皮糠兑上一些粗糠（稻壳）磨成的粉做成粳粩，偷偷地蒸熟了自家留点吃，也用小篮子提上一点悄悄地卖，大约小碗口大小的一块卖五毛钱，吃着很难咽，不喝水嗓子就受不了，但那时却是我们的美食。

这样的糠饼似乎就是昙花一现，我记忆中吃了那么几次就再也见不着了，饿死人的事接茬就很简单了。马蹄糕和小饼子在那个时候别说街道居民和一般工人，就是县城里普通干部家庭也绝对是难见到的。在食物最紧张的那段日子，也就是饿死人最多的1959年冬和1960年上半年，眼看着一家人都很难熬下去了，母亲就去找历阳派出所的一位女干事，请她帮忙开一张去南京的证明。

这位女干事姓隋，名念滋，是从北方南下的干部，有一定的文化，私下里和母亲比较谈得来，每次找一个理由去请她开证明她都没推脱过。南京那边粮食虽然也很紧张，一般人家勉强还不至于挨饿。母亲就隔两、三个月去一次，去的时候把父母原来工作时穿的衣物背上一包，到了南京卖在典当行，然后到他们旧时的朋友那里，这家给一斤，那家给两斤粮票，用这些粮票买上小饼子或马蹄糕，可能还有饼干之类的偷偷地背回来，锁在箱子里，一次也只能带回来一小袋。

这样，每当哪天实在没什么食物

进肚子的时候，夜里母亲就把在梦中的姐姐和我叫醒，从箱子里拿出半截糕或半块饼掰了分给我们吃，还千叮万嘱咐地告诫我们不能在外面提一个字。至于那饼子、那糕是什么滋味，似乎没留下记忆，只知道太好吃了，太好吃了！也就是一次次夜里的那一点儿饼子和马蹄糕帮我们姐弟熬过了那段日子，没成为饿殍。

挖野草

印象中好像是在1960年下半年开始，大食堂散了，允许人们自己在家开伙了。这样，大家就想方设法在田埂边、荒地上挖野草充饥。姐姐和我一放学或星期天就各自提一个篮子出去挖野草，姐姐胳膊上是一个大些的篮子，我的小小不少。

1961年春天，各种野草都长出来了，挖到的最好的是野菜（荠菜），然后什么歪歪肠、兔儿苗、野苋菜、马兰头、枸杞头、马齿苋等等很多种，只要是能吃的就行。歪歪肠觉得有点像苜蓿。兔儿苗吃的是根茎，白白的、细细长长的，有点像豆芽，只能吃一点点，吃多了会头昏。野苋菜的叶子和杆子都可以吃，杆子上有很多刺，要把皮撕下来吃芯子，算得上是好东西了。马兰头、枸杞头现在成了时令野菜，那时候只是充饥的草。要知道，那时候根本没有油，这些野草都是在锅里烩了吃，没有锅的就用瓦盆、陶罐，因为好多人家的铁锅都在大炼钢铁时被砸碎了放在小高炉里烧化了。还有一种叫牛舌头棵子的，叶子比较大，长成熟的植株叶子像牛舌头，一般在叶子上比较嫩的时候才敢吃一点，叶子老了或吃得稍多一点就会头昏呕吐。

有两次，父亲从蔬菜队回来，从口袋里掏出啊，抓出了两把荠菜的根，不敢去河里洗，在家里悄悄地用两盆水洗了煮熟，吃了多日野菜的我们觉得荠菜根的是那最好的甜，直到把菜根的皮嚼成渣才吐掉。正是因为各家各户能自己开伙和吃些野草，很多人才度过了最后那些日子的难关，保下了命。

六一年的端午

1958年以前，因为年龄太小，记不得过什么节日，1959、1960两年压根就没有过节这一说。我记得过的第一个节日就是1961年的端午节。那天父亲上午就从蔬菜队回家了，口袋里塞了一把韭菜。中午，蒸了六个歪歪肠的团子，一个有中号碗口大，又做了四个韭菜团子，每个约玻璃杯口大，里面都加了一点点皮糠增一点粘性。

上桌时，父亲做了分配：母亲两个韭菜团子，我和姐姐一人一个韭菜团子，一个歪歪肠团子，父亲自己只吃歪歪肠。我那时还不满六岁，准备吃的时候，手就伸向了韭菜团子，父亲眼一瞪，顺手在我头上敲了一个爆栗，手指指歪歪肠团子说：“先吃这个”。我嚼着泪很饿很快吃掉歪歪肠团子，再吃那个韭菜团子只觉得是那样的嫩，那样的香，一时的委屈全都不知去哪了。

在我的童年和少年的日子里，父亲从不准我挑食，饭菜都是先吃差的，然后才能吃好的，而且什么都要能吃。父亲后来曾说，饿死的要么是平日饭量大的，要么是嘴尖的。“嘴尖”是和县的俗语，指吃不了粗劣的食物和挑食的。所以在我半个多世纪的饮食词典里，没有“不敢吃”、“小不忍”这样的字眼。

（未完待续）

保护两万人躲过战火 深埋地下85公尺的神秘古城

文/闻山整理

土耳其中部的卡帕多西亚，以奇特的“仙女烟囱”岩柱闻名于世。在这片火山岩地貌之下，还隐藏着另一个更令人震撼的地下世界，一座深埋地下85公尺、拥有18层空间的巨大地下城市。



卡帕多西亚的仙女烟囱 (wolfgang-beyer/wikipedia/CC BY-SA 3.0)

这座古城名为“德林库尤”，古称“埃伦古布”，是目前土耳其已发掘规模最大的地下城，也是卡帕多西亚数百座地下建筑中最著名的一座。考古资料显示，整座地下城最多可容纳2万人，同时还能安置牲畜、储存大量粮食，足以让居民在地下生活数月之久。

地底深处 隐藏的另一个世界

走进德林库尤，人们看到的并非单纯的避难洞穴，而是一座规划完善的地下聚落。这里设有马厩、粮仓、地窖、储藏室、葡萄酒与橄榄油压榨设施、餐厅、小教堂，以及一座拥有拱顶的大型空间。根据考古研究，这座特殊建筑被认为曾经作为宗教学校使用，旁边设有学习与研读的房间。由第三、四层开始，阶梯一路向下延伸，通往更深处教堂。整座地下城宛如一座深藏于岩石中的完整社区，不同楼层各有不同功能，生活秩序井然。

为了能够长期居住，城内还建有完善的通风系统，高度大约55公尺的巨大通风井，不仅能让新鲜空气流入地下，也兼具水井功能，为居民提供稳定水源。

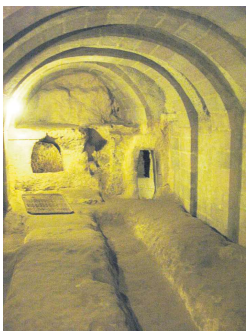
巨石封门

打造难以攻破的防线

德林库尤最具代表性的特色之一，就是它精密的防御设计。这座地下城的每一层通道都设有巨大的



德林库尤的地下城 (123RF)



可能是作为学校的空间 (Martijn Munneker/wikipedia/CC BY 2.0)

圆形滚石门，必要时可从内部滚动封闭，使各楼层彼此隔离。这些沉重石门形成一道天然屏障，即使敌人突破外围，也难以深入整座地下城。

地下城中的走廊多半狭窄、低矮，须弯腰才能前进。这样的设计不

仅节省开凿工程，也让进入者无法快速推进，大幅提高防御能力。

建于柔软火山岩中的地下奇迹

卡帕多西亚地区由火山喷发形成的大量凝灰岩组成，岩石质地相对柔软，容易开凿，因此成为兴建地下建筑的自然条件。

目前普遍认为，德林库尤最早的地下空间可能可追溯至公元前8至7世纪，由弗里吉亚人在当地火山岩中开凿而成。随着时代演变，罗马时期居民持续扩建，到了拜占庭时代，地下城已经发展成完整的大型建筑群。

德林库尤透过长约8至9公里的地下隧道，与另一座著名地下城“凯马赫勒”相连，显示当地地下聚落可能形成庞大的地下交通网络。

跨越千年的地下庇护所

德林库尤的历史，几乎就是一部地下避难史。拜占庭时期，阿拉伯军队多次入侵时，居民就会躲入地下生活。14世纪，帖木儿率领蒙古军队进入安那托利亚时，这座地下城再次



城市深处的通风井 (Nevit Dilmen/wikipedia/CC-BY-SA-3.0)

成为避难所。之后奥斯曼帝国统治时期，当地基督徒居民仍持续利用地下城躲避危险。直到20世纪初，卡帕多西亚地区的希腊居民仍会在局势动荡时进入地下避难。

英国剑桥大学语言学家理查德·马基利夫雷·道金斯于1909年至1911

年间在当地进行研究时记录，1909年阿达纳大屠杀消息传来后，许多居民连续数晚都睡在地下城，不敢留在地面。

1923年，希腊与土耳其实施人口交换后，原本居住于德林库尤一带的基督徒居民陆续迁离故土，地下城也逐渐停止使用，最终淡出人们的视野。

一只走失的鸡

意外揭开地下世界的秘密

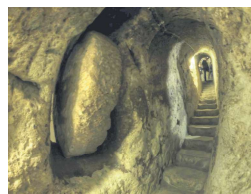
直到1963年，一场普通的房屋整修，才让沉睡数十年的地下古城重见天日。

根据官方记载，一位当地居民翻修住宅时，意外发现一个在墙后的隐藏空间。进一步挖掘后，人们惊讶地发现，眼前竟然是一座规模庞大的地下城市。

还有媒体报导过一段更具戏剧性的故事，据说这位居民家中的鸡经常钻进墙壁裂缝后消失不见，追查之下才找到通往地下的神秘通道。人们随后展开的大规模考古调查，揭露了错综复杂的地下建筑结构。1969年，德林库尤正式对外开放，目前有一半区域可供游客参观。

今天，人们已经在卡帕多西亚地区发现两百多座地下城，其中不少仍深藏地底，尚未完全发掘。而德林库尤则是目前已知规模最大的地下城。2014年，内夫谢希尔地区又发现新的大型地下城遗址，显示这片土地下方，可能仍隐藏着更多尚未被发现的地下世界。

数千年来，德林库尤经历了不同民族与政权更迭，也一次次成为居民躲避战乱与灾难的庇护所。如今，人们漫步于幽暗蜿蜒的石道之中，眼前不只是冰冷的岩石与隧道，更是一段跨越数千年的历史记忆。



德林库尤地下城的通道 (Nevit Dilmen/wikipedia/CC-BY-SA-3.0)

拥有前世记忆的人

文/青篁

人，究竟有没有前世？如果前世真的存在，那么我们曾经生活在怎样的时代？是紧邻今生的近代，还是经历过无数轮回的古代？如果我们能够拥有前世的记忆，那么最远，又能追溯到哪里？

在网络上发布的一段影片中，一名九岁左右的女孩，说自己记得“另一个世界”。她说，自己曾经生活在一个古老的人类文明时代，那是一个文明的初始，人类还是群居状态，共同生活在岩洞之间。她记得，她住的地方满是洞穴，像是沙漠地带。

这个九岁女孩所描述的内容，包含了日常生活、环境样貌、村落中的重大事件，以及一场毁灭性的巨大地震。女孩说，地面开始裂开，家园崩塌，大量居民仓皇逃离。她在描述那段场景，仿佛再次经历了那一刻的混乱与恐慌。后来，她把那些记忆画了下来，那些图画像某种地图，也像

一座古老城市的配置图。

后来的某一天，女孩在清晨醒来，她用笔写下一些奇特符号与文字。孩子的父母表示，那并非一般孩子随意涂鸦，看起来更像古代文字。根据那些文字的形状，他们遍寻各种资料，终于发现其中的内容竟与一座名为赫拉克利翁的古代城市相关。

2000年，考古学家在海底发现一座古代城市，经分析，认为这里曾因为地震与地层变化而沉入海中的。

女孩的父母根据考古发现，用计算机重建了这座古城的画面，再对比女孩先前画出的远古时代居住过的城市，轮廓与地形都十分相似。她的父母逐渐开始相信，那并不只是孩子的幻想。

在社区讨论平台Reddit上，也有大量网友分享自身经历。有一名网友说，自己记得好几个前世，在某个



秘鲁安卡什地区山坡、石屋。(Leonid Andronov/Adobe Stock)

前世，他曾是秘鲁山区的牧羊人，地震时被埋在倒塌的石屋之下而死。多年后，当他开始研究相关地区时，竟在安卡什地区看见与自己记忆中几乎相同的山坡、石屋，以及一座张开双臂的耶稣雕像。

还有一名网友提到，她的姐姐帕蒂在1990年去世，年仅18岁。多年

后，她生下女儿，因思念姐姐，便给女儿取了与姐姐相同的小名。女儿三岁时，突然对她说：“很久以前，我曾经是‘大帕蒂’。”

那个小女孩四岁时，有一天走进祖母的衣橱，指着一件衬衫说：“那一直是我喜欢的衣服。”而那件衬衫，正是已故姐姐生前最喜欢的衣服，也是唯一被保留下来的遗物。

另一位母亲表示，她三岁的孩子曾讲述说，自己前世是一名军中护士，在野战医院照顾伤员，并描述了一名年轻士兵死在自己怀中的画面。那位母亲坦言，这些用词与细节，根本不像一个幼儿能理解的内容。

还有一名女子回忆，某天她带小女儿去接大女儿放学时，小女儿突然问她：“你还记得我以前当你妈妈吗？”巧合的是，那名女子的母亲，刚好在小女儿出生前的九个月离世。之后，亲戚寄来一张她母亲十岁时的老

照片，女子和家人惊讶地发现，照片上十岁时的母亲竟与小女儿十分相似。

另一位分享者表示，他年幼的弟弟总坚持自己叫“詹姆斯”，只要家人叫他的本名，他就会情绪激动。

某一天，母亲开车时，小男孩突然惊恐万分，要求立刻停车。他冲向一户陌生人家门口，不断敲门，哭喊着要找“彼得”和“保罗”。开门的是一位年迈的西西里妇人。令人震惊的是，他真的有两个儿子，名字正是彼得与保罗。

妇人说，儿子们年轻时确实有位好友名叫詹姆斯，后来离开美国，前往法国，之后病逝。当对方拿出老照片时，小男孩竟能认出照片中的老师与朋友。

至今，现代科学对前世记忆仍没有定论。有人将这些故事视为灵魂轮回的证据；有人认为这可能是人类意识深处尚未被理解的现象；也有人相信，某些记忆或许真的能跨越死亡与时间。

专家
专访

扁康韩医院院长徐孝锡：

养好五脏之首——肺 让身体呼吸清新之气



▲ 扁康丸创始人、扁康韩医院院长徐孝锡先生



近年来，过敏性鼻炎患者明显增加。据韩国国民健康保险工团相关资料显示，2014年至2018年间，韩国因过敏性鼻炎就诊的人数持续上升，就诊患者接近703万人。与哮喘、过敏性皮肤病一样，鼻炎也深受环境因素的影响，如空气品质、温差变化、粉尘、压力与生活习惯等，都可能使症状反复。

扁康韩医院代表院长徐孝锡认为，若要改善鼻炎、哮喘及相关过敏问题，不能只看鼻子或皮肤表面的症状，而应回到呼吸系统的核心——肺脏。当肺功能得到改善，鼻腔、支气管与整体免疫状态也会随之提升，身体自我调节和修复的能力便有机会恢复。

为何治病先清肺

在韩医学中，肺被视为五脏六腑之首，也是呼吸系统的中心。肺主呼吸，与鼻腔、支气管、咽喉等器官的关系密切。若肺的功能下降，鼻部与支气管的防御能力也容易减弱，进而增加鼻炎、支气管炎，甚至肺部感染的风险。

徐孝锡院长表示，肺脏恢复健康后，作为人体防御前线之一的扁桃体也会更加强健。扁桃体与免疫系统密切相关，若其功能稳定，身体抵御外邪、过敏原与感冒病毒的能力也会提高。因此，他提出“治病先清肺”的观点，也就是在治疗许多呼吸道与过敏性疾病时，首先要重视肺部的清洁与调养。

扁康汤和扁康丸的诞生

徐孝锡院长自幼深受扁桃腺炎所苦，即使在炎热的夏天，也常因身体不适而需要盖上厚被。1972年，自庆熙大学韩医学科毕业后，他开始以自己的疾病作为研究与实验对象，寻找改善体质与调理呼吸系统的方法，最终研制出以清肺为核心的处方。

后来，一名患有严重鼻炎的女中学生前来求诊。起初，他依照韩医常用方法，开立“小青龙汤”与“丽泽通气汤”等处方。之后，出于临床观察与思考，他改用自己研制的扁康汤。结果，这名女学生的鼻炎症状有所改善，连同其父亲的鼻炎也出现好转。

此后，扁康汤被应用于扁桃腺炎、鼻炎、哮喘、过敏性皮肤病，以及慢性阻塞性肺疾病

(COPD)等相关病症的调理。徐院长表示，扁康汤由十余种有助于清肺、调理呼吸系统的天然药材配伍而成，其核心思路是改善肺部环境，进而提升身体的免疫与自愈能力。

韩医如何看待鼻炎

韩医学认为，鼻是“肺之窍”，也就是肺气出入、与外界相通的重要通道。因此，鼻部问题往往不仅涉及局部炎症，也可能反映肺部功能失衡。

徐孝锡院长指出，鼻炎的形成，可能与肺部积热、寒凉失调，或肺气不足有关。当肺脏处于不稳定状态时，鼻腔作为肺的外在通道，也容易出现过敏、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状。

因此，治疗鼻炎不能只着眼于鼻腔本身。若能强化肺功能，使扁桃体与淋巴系统更加稳定，健康的免疫细胞便能更好地发挥作用，身体的抵抗力与自我修复能力也会提升，从而有助于改善鼻炎及相关的过敏问题。

预防鼻炎从日常开始

徐孝锡院长提醒，预防鼻炎、改善呼吸道症状，最重要的是保持肺脏清洁，并维持扁桃体与免疫系统的稳定。

首先，饮食上应尽量选择天然、接近自然状态的食物，减少过度加工食品。生活环境也要注意空气清新，保持室内通风，避免长时间处于空气混浊、粉尘较多或气味刺激的空间。吸烟被视为损害肺部健康的重要因素，应尽量远离；同时，也要避免长期承受过大压力。

运动方面，徐院长建议可以选择登山、骑车、跑步、有氧操等活动，运动强度以身体微微出汗、小腿感到活络为宜。通过规律运动与排汗，有助于促进代谢，排出体内堆积的废物，同时提高肺活量，改善肺功能。

此外，心理状态也会影响身体。长期焦虑、忧郁、愤怒或压抑，可能使免疫功能受到干扰。保持积极、平和的心态，减少负面情绪的消耗，也是一种养肺、养身的方法。

徐孝锡院长表示，人体每天都在呼吸，也每天都在与外界环境接触。想要改善鼻炎与过敏体质，不仅要治疗症状，更要让身体重新建立良好的内在环境。让肺呼吸清新的空气，让身心保持轻盈，或许正是恢复健康的重要起点。◇



【扁康丸服用分享】

扁康丸对哮喘改善很大

我是来自美国纽约州Woodstock的David，是一位西方人，今年74岁。

我从十几岁开始就患有哮喘，长期依赖类固醇西药来止喘。直到有一天视力开始模糊，我才改变用西药控制病情的做法，转向传统疗法。

那是几年前，我的视力出现令人担忧的状况。虽然当时有视网膜专家的持续照护，但症状仍逐步恶化。后来，纽约州奥尔巴尼的一位眼科医师将我转诊至纽约市的一位国际权威专家。他诊断后严肃警告我：如果继续使用被视为“黄金标准”的哮喘治疗方式——类固醇药物，将可能导致视力严重受损，甚至失明。他强调，除非是危及生命的紧急情况，否则绝不要再用类固醇药物，因为那会毁掉我的视力。

从那时起，我停止所有控制哮喘的西药。当时肺科医师诊断我是“严重哮喘，控制不良”。直到2018年底，我接触到Pyunkang Hwan（扁康丸），并根据建议每天服用三次。这对我帮助非常大，能帮助我应对哮喘的症状。

这期间我曾中断过两次，每次停用大约两三个月，哮喘症状随即加剧，于是我又恢复服用。现在，我每天服用两次，哮喘症状得到了很好地控制。

至今，我已将近五年没有再使用任何类固醇药物了。服用扁康丸后，我不仅没有再出现呼吸困难，也好久没得感冒了。目前，我的身体状况稳定，精神状态很好，仍能继续工作。扁康丸真的太棒了！

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

娘娘神庙中 孝女抢了皇太后头炷香

文/秦源

北京崇文门外，有一处花市，住着一对以扎花为生的父女。平日里靠着微薄的手艺勉强度日。老父亲患有严重的痰喘病，入冬后卧床不起，眼看父亲的病情一天天加重，虽多方求医问药，病情却始终不见好转，他的女儿也为此忧心忡忡。

一天，女孩听说邻居居家有个老太太，聚集了一些妇人，要去丫髻山进香。女孩得知消息后，悄悄地去打听进香有什么好处。老太太对她道：“有的人因为患病而去进香，求得免除疾病；有的人因为没有后人而敬神，求神仙保佑得个儿子。而丫髻山山顶上的娘娘神，又特别灵验，有求必应。”

女孩又问：“从这儿去丫髻山，有多远的路？”回答说有一百多里。女孩再问：“一里有多远的路？”答说：“三百六十步为一里。”女孩听后，牢记心里不忘。

待到夜里，老父睡安稳后，女孩便悄悄地走到院子里，点上一炷香，计算一下里数和步数，然后绕着院子一步一步磕头，并且默默地祷告说：“小女身单力弱，老父又病重在床，家中别无一人可照看老父，因之不能亲自上山进香朝拜娘娘。我只好按着距离的里数来走步，一步一磕头，就如同我真的到丫髻山庙前，亲自瞻仰朝拜佛像一样了。愿娘娘保佑我的老父，消除顽疾，尽快康复，长命百岁。我愿诚心斋制娘娘佛像，终生吃素念佛，日日顶礼膜拜。”就这样，女孩每晚拜娘娘神，坚持半个多月。

相传，在丫髻山顶的庙里，供奉着碧霞元君的神像，据说无比的灵验。北京城内外，以及周边的各个府县、人尽皆知。上自皇宫的皇后、妃子、王公和贵族，下至苍生百姓，每年四月里，每日去丫髻山拜佛的香客络绎不绝。尤其是在五更鸡叫时，进到殿内烧头香的人，更被认为能得到娘娘赐予的大福。因而，上头香的好事，都得给皇宫里的后妃或朝中大官们留着。一般人是不敢逾越的。

当时，有一位皇帝的侍从，人称魏公，奉皇太后的旨令去丫髻山上头



女孩因父亲病重，无法亲自上山进香，便在自家院中点香后一步一磕头，祈求父亲早日康复。(AI制图)

香。魏公到了山上时，庙门虽刚刚打开，却见到佛像前的香炉里，早已有入上过头香了，而且，香火的花焰已很高，似乎是已燃香多时了。魏公见了，便大声斥责庙僧和尚说：“太后的香还没有降下来，为什么却先叫别人在这里烧了头香呢？”

和尚当即惊慌地解释说：“魏老爷未来，殿门怎么敢开？小僧实在说不出这炷香是从哪里来的。”魏公暗想，我初来时，大殿方才开门，但是这炷香的香灰却已经烧过了一寸来长，这太奇怪了。也就只好明天再早点来，看看是否有人还来烧头香。随后他吩咐和尚说：“过去的事情，我不再追究了，你们定要恭敬谨慎地从事为好。明天，我一定早点来，好烧上头香。”说完便走了。

和尚深怕惹下大罪，便与众僧徒整宿不睡地巡视看守香炉，生怕别人再烧了头香。第二天四更刚到，魏公就已经来了，可是至香炉前一看，又晚了，又和前一天一样被别人抢先烧上了头香。再向周围仔细一看，只见

一个女孩正在地上磕头膜拜。可是那女孩听到有人声，便急忙惊起，突然间不见了。在场的人大为惊骇，认为这个女子是鬼，而不是拜佛的人。

但魏公则反驳说：“在神人圣像前，哪还能有什么鬼怪敢公然现身呢？其中必有缘故。我现在已想出处理这事的办法了。”魏公说完话，即在寺庙的大厅门外，进上了第二道香，然后召集起众香客，告知这两天来所见到的事情，还详细地说出那个女孩的年龄，容貌和衣服的颜色，要大家帮助查找。

香客们听了都有些害怕，同时也觉得事情很出奇。人群中刚好有那个女孩邻家的老太太，她听到了这件事，想了一会儿说：“据老翁所见到的样子，莫不是我邻居家的小姑娘吧？我看那个姑娘的模样，处处都与您的相符合。”

魏公问：“你那个邻家女子竟能这样地梦幻变化？”

老太太答说：“她住在花园市街上，是一个孝顺的女孩儿。她家老父

亲病了，她曾经打听到丫髻山赶庙会进香拜佛有什么好处的事。”魏公听了便拍手说：“对了，这就没错。”

魏公急忙骑马赶回宫中，禀报了进香一事之后，便暗下里私访，终于查到了那个女孩，并立即召见。果然，正是自己在庙中大殿里见过的那个女孩。魏公又仔细询问了一番，女孩便将事情原原本本地说了出来。她说，自己虽没有亲自去丫髻山给娘娘进香，但就像恍恍惚惚地亲身去了一样。事后不出几天，她老父亲的病也全好了。

事情到此，魏公感叹地说：“诚心诚意，必能感动神仙。女孩也可算是孝女啊！”遂决定认下这个女孩为干女儿，并决定出钱帮助父女二人的生计。

女孩的父亲活到百岁才去世，女孩长大，嫁给大兴县一户张姓人家的儿子为妻。出嫁的时候，嫁妆又多又珍贵，可值数千两黄金，都是魏公陪送的。女婿张家因这笔财富得以发家，后辈都是很有钱的大商人。

(资料来源：《滦津杂录》)

郎官淡泊名利 却升任知府 乃是定数

整理/刘晓

郎官，是古代中国官职名，无固定员数，通常是侍从官，依诏命行事。清朝嘉庆年间，朝廷某部有一个郎官素来淡泊名利，凡事喜欢退让，尤喜伏案阅读经史书籍。因为这样的性格，所以久而久之，他常常不去上班，甚至有时候连部里开会议事也选择缺席。

这天晚上，某郎官梦见他去世的父亲对他说：“明天一定要去衙门上班。”他醒后觉得很奇怪，但不以为意，又沉沉睡去，不料又再次梦见父亲声色俱厉的对他说。于是，他将梦中之事告诉了妻子，并惊诧地说这是很怪异的事情。妻子说：“这没有什么奇怪的，是你自己觉得奇怪罢了。郎官在衙门值班，是份内的职责，理所应当。只有夫君视之为比登天还难，这才是让人奇怪的事情。既然公公已经明示于你，你何不破例去一趟衙门呢？”

某郎官听从了妻子的话，于是去衙门上班。等他到时，看见同僚们都已到齐了。当时管理这个衙门的是大学士（即中堂）、宗室禄康。根据禄康的仕途履历，他管理的应该是户部。户部掌管全国的钱粮、赋税、户籍以及财政收支，是清朝六部之中事务最为繁重的部门之一。

而某郎官上班的这天正好禄康有事得到户部。因某郎官少见上班，衙门中的一个少年看见他便开玩笑道：“你今天大概是来为中堂道喜的吧？”某郎官一脸疑惑，忙问中堂有何喜事，少年便随口说了一件事来搪塞他。

不一会儿，禄中堂来到户部，诸位郎官先后与中堂见礼，在见礼时，唯有梦见父亲要他上班的某郎官向禄中堂表示祝贺。禄中堂见他面生，以为是其它部门的官员，所以谦逊的答谢。某郎官急忙推说不敢，匆忙间手扯到了禄中堂的朝珠，朝珠链断散落一地。禄中堂大怒，询问姓名后才知是自己部门的郎官，于是更加愤怒道：“等我上朝回来，再与你计较！”

说罢禄中堂不断念叨着他的名字，愤然离去。众人皆责备他年少，少年也十分惶恐，转而寻求解决之法。他找到一位与禄中堂交好的官员，让他将某郎官带到朝房，等禄中堂下朝，为他说情。



某郎官被授予知府一职 (AI制图)

禄中堂下朝后，指着某郎官说：“真是便宜他了。”众人不知他是何意，都肃然站立在他身旁。禄中堂这才道出了原委：“某省知府职缺，需要朝廷指派新的官员，皇上询问户部是否有合适的人才能的郎官可以胜任。可是当时大家的名字我一概没有记住，很久不能回答，心中只有那个郎官的名字，所以不自觉就将他的名字说了出来。皇上已经降下圣旨，授予他知府一职了。”某郎官随即向禄中堂叩谢，两人尽释前嫌。

这个故事再次说明人的禄位是有定数的，再怎么奔走钻营谋求，都是没有用的，而某郎官去世的父亲提前告知儿子，也是他命中有此禄位。

汉废帝刘贺的继位与被废均有天意之兆

文/魏惠

2015年11月15日，一座西汉大墓出土，发现十余吨铜钱及大量黄金、金器，成套的编钟、编磬等大量文物。2016年3月2日，考古人员确认，墓主身份为第一代海昏侯、汉废帝刘贺。刘贺从昌邑王到皇帝，再到海昏侯的人生经历，一时间成为媒体热议的对象。然而很少人知道，按照古代天象学说，汉废帝刘贺的出现与被废其实是天意安排。

西汉废帝刘贺(公元前92年至公元前59年)，是西汉历史上在位时间最短的皇帝，仅二十七日就被废黜。

刘贺是汉武帝的孙子，昌邑王刘髡之子，后元元年(公元前88年)，其父去世，年仅五岁的刘贺继位，成为西汉第二位昌邑王。元平元年(公元前74年)，四月十七日汉昭帝驾崩，因无子，刘贺被拥立为帝，六月初一正式登基。

然而刘贺极度荒淫，登基仅二十七日就引起满朝百官的强烈不满。当时朝廷里主政的大臣是霍光。霍光是汉武帝钦点的辅政大臣，他

是西汉将领霍去病同父异母的弟弟，深得汉武帝的赏识。汉武帝去世后，霍光成为握有实权的主政大臣。面对刘贺的胡作非为，霍光在忍无可忍的情况下，为了江山社稷的安危，不得不禀告汉昭帝的皇后，也就是皇太后，采取行动废黜了刘贺的帝位，最后将他贬为海昏侯。因此史称刘贺为“汉废帝”。

按照《汉书·天文志》的记载，早在昭帝去世两个月之前的元平元年(公元前74年)二月，就出现了预示刘贺命运的天象：(元平元年)二月，……乙酉，群(āng)云如狗，赤色，长尾三枝，夹汉西行。天如狗，赤色，长尾三枝，夹汉西行。天如狗，赤色，长尾三枝，夹汉西行。天文以东行为顺，西行为逆，此大臣欲行权以安社稷。占曰：“太白散为天狗。为卒起。卒起见，祸无时，臣运柄。群云为乱君。到其四月，昌邑王贺行淫辟，立二十七日，大将军霍光白皇太后废贺。”

用白话文简单翻译如下：元平元年(公元前74年)，黄历二月乙酉日(十八日)出现如狗的红云，象征着

乱君的出现，或兵灾。天空中又出现明亮如月的大星，其后有众星跟随。通晓天象者通过占卜得知，此天象象征着不久会有乱君出现，将给国家带来灾祸，但此时会有大臣行使权力掌握朝纲、安定社稷，并得到众人的拥护与跟随。果然黄历四月汉昭帝驾崩，刘贺成为下一任君王，但继位后二十七日，即被霍光禀告皇太后，将其废黜，应验了这一天象。

此外还有一件事，也证明了天象的神奇与准确。当时有个学者名叫夏侯胜，他勤奋好学，又通灾异之学，以阴阳灾异推论时政得失。

一天，刘贺外出游乐，夏侯胜挡在刘贺的车前冒死劝谏：“天久阴而不雨，臣下有谋上者，陛下出欲何之？”翻成白话就是：天久阴不下雨，这代表大臣中有不利于皇上的图谋，这种情况陛下还能放心去游玩吗？赶快回去治理好国家吧。刘贺却认为这是妖言惑众，十分恼怒，喝令武士将夏侯胜五花大绑，然后投入到监狱。

那时霍光等人正图谋废黜刘贺，

听说此事后，霍光大惊，这么机密的事情，怎么走漏了风声，说道：“人已知图谋，定告之于皇上，朝廷必有惊觉，举事必遭不测。”为防不测，霍光果断采取行动，尽快上奏皇太后，终于请皇太后下旨废黜刘贺。之后霍光召夏侯胜问话，夏侯胜回答，在《洪范五行传》里说“皇之不极，厥罚常阴，时则有伐上者”，所以才判断，久阴不雨预示臣下中有人正策划不利于皇上的图谋。听了他的解释后，霍光更加重视那些知晓阴阳、五行、天象的术士。

天象学的神奇，正是“天人感应”之理的体现。天、地、人三才皆由神所安排，彼此相通、相互感应，所以一些人才能够通过观天象、看征兆，提前预知人间大事的发生。刘贺的登基与被废，说明了一个道理：上天能赋予君王权柄；当君王做的不好，不符合天意，上天也能收回权柄。对臣下而言，当君王、领袖，就是要逆天而为干大坏事时，也可以仿效霍光，为了百姓的平安废黜乱君。

(资料来源：《汉书·天文志》)

文/琳真

陕西地处中国腹地，千古古韵与壮美山河在此交融。从气势恢宏的兵马俑地下军阵，到巍峨雄伟的明代城墙；从奔腾激荡的黄河壶口瀑布，到险峻秀美的秦岭华山，陕西以丰富多样的旅游资源，呈现出独具特色的自然景观与人文风貌。这里见证了十三朝古都的辉煌岁月，孕育了源远流长的中华文明，是一片值得探寻的神奇之地。

西安，坐落于中国西北部关中平原腹地，南依秦岭，北临渭水。这片山河环抱、土地肥沃的关中平原，自古以来便是中华文明的重要发祥地之一。

西安古称长安，自西周在此建都起，先后有十三个王朝在此建都。周朝在此奠定礼乐文明，秦朝在这里完成统一大业，汉朝以长安为起点开辟丝绸之路，唐朝则将长安发展成为当时最繁华的城市之一。三千多年的都城历史，西安不仅经历了中华文明最辉煌的时代，也因此被称为“十三朝古都”。

西安城墙 中国保存最完整的古城墙之一

在西安，最能体现古都气质的建筑，莫过于环绕城市中心的西安城墙。作为中国现存规模最大、保存最完整的古代城墙之一，西安城墙也名列世界现存规模最大、保存最完整的古代军事防御体系。

西安城墙始建于明洪武三年至十一年（1370—1378年），依托隋唐长安城皇城遗址扩建而成。城墙全长约13.74公里，高约12米，底宽约15至18米，顶宽约12至14米。墙体采用夯土筑基、青砖包砌，设有4座主城门、4座角楼、98座敌楼，并配有箭楼、瓮城、护城河等完整防御设施，构成了布局严谨、功能完善的古代军事防御体系。宽阔的城墙顶部可容车马并行，是古代守城将士巡逻、防御和作战的重要区域。

在四座主门中，最著名的是永宁门。永宁门位于城墙南侧，是今天游客进入古城最重要的入口。“永宁”寓意永保安宁，寄托着古人对国泰民安、城市安定的美好愿望。

登上城墙，便能感受到西安作为千年古都的恢宏气象。六百余年前的古都记忆与现代生活在此交融，共同诠释着西安跨越千年的城市魅力。

晨钟暮鼓 古都有序

位于西安古城中心的钟楼坐落千东、西、南、北四条大街的交汇处，是古城重要的地标之一。

钟楼高约36米，始建于明洪武十七年（1384年）。整幢建筑造型庄重典雅，其飞檐翘角、雕梁画栋集中展现了明代建筑艺术的精湛工艺。



钟楼（维基百科）

在古代，没有现代计时系统，钟鼓楼时不仅承担着计时功能，更维系着整座城市的运行秩序。每天清晨，钟楼鸣钟报晓，宣告一天的开始。

与钟楼遥相呼应的鼓楼，始建于明洪武十三年（1380年）。鼓楼内曾悬挂巨鼓，每逢傍晚击鼓报暮，提醒城门即将关闭，并配合当时的夜



上图：西安的城墙；下图：永宁门正楼。（维基百科）

禁制度。钟鸣晨晓、鼓报黄昏，共同构成了中国古代城市特有的“晨钟暮鼓”制度，也见证着古都西安井然有序的城市生活。

如今，钟楼与鼓楼已不再承担报时功能，但鼓楼仍定期举行传统击鼓表演。浑厚的鼓声回荡楼阁之间，仿佛重现古都昔日的生活节奏，也让人领略中国传统礼制与城市文化的底蕴。

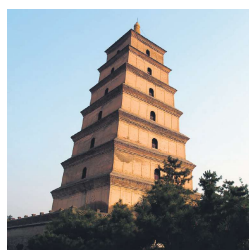


夜晚的鼓楼（维基百科）

大雁塔 玄奘与佛缘

一座都城的历史，不仅镌刻在城墙和街道上，也沉淀在其文化与宗教之中。《西游记》作为中国古典文学四大名著之一，早已不只是一部家喻户晓的文学作品，更是一代又一代人的共同记忆。而西安的大雁塔，正是这段历史留下的重要见证。

大雁塔位于大慈恩寺内，起初是玄奘为保存佛经建造的砖塔。贞观三年（629年），为求得更准确、更完整的佛经，玄奘从长安出发，踏上西行求法之路。他途中历经千难万险，最终取得真经，往返历时



大雁塔（维基百科）

十七年。返回长安后，玄奘翻译佛经七十五部、一千三百余卷。

唐永徽三年（652年），为保管从印度带回来的数百部梵本佛经，玄奘在大慈恩寺西院主持修建一座五层的藏经塔，初称慈恩寺塔，即今日的大雁塔前身。

初建的塔身为五层外砖内土结构，武周长安年间时，塔身已经因砖缝之间长满杂草而毁坏，武则天和王公们遂于长安年间捐资，将原塔拆除之后改建七层方形砖塔。之后，塔身又经历过改造、被毁及重建和维修，最终于五代后唐长兴年间（930-933年）基本定型。

大雁塔高约64米，共七层，为楼阁式砖塔，造型古朴庄重，是中国现存唐代楼阁式砖塔中最具代表性的建筑之一。千余年来，它矗立在长安城南，见证了一场跨越万里的求法之旅，也留下了一位僧人为信仰跋涉一生的印记。

大兴善寺 隋唐长安的佛教中心

隋唐时期，随着丝绸之路日益繁荣，长安吸引了来自亚洲各地的僧侣、学者和商旅。佛教在此迎来鼎盛发展，留下了众多寺院、佛塔等历史遗迹。

这座寺院的历史可追溯至西晋时期，距今已有一千七百多年。隋唐时期，长安成为全国佛教文化中心。当时的大兴善寺规模宏大，是皇家支持的重要寺院。许多来自印度和西域的僧侣都在这里与中国僧人共同研究佛法、翻译经典。

唐代开元年间，天竺僧人善无畏、金刚智与不空在大兴善寺传授密法，该寺也因此被视为中国佛教宗派密宗的祖庭。

不过，随着唐末及后续的历史毁坏，大兴善寺的规模、形态及尊像布局均发生了巨大变化。



大兴善寺的大雄宝殿（维基百科）

现存的大兴善寺建筑格局和残留文物主要是明清两代奠定的。今天人们看到的大部分殿堂，是20世纪50年代以后陆续按照明清风格仿建或翻修的建筑。

青龙寺

佛法从长安传向日本

青龙寺位于西安城东，始建于隋代，唐代时达到鼎盛，是长安重要的佛教寺院之一。唐代时期，随着佛教的发展，来自日本的遣唐使和留学僧不断来到长安求学，其中最著名的便是日本僧人空海。



青龙寺（维基百科）

公元804年，空海随遣唐使来到长安学习佛法，曾在青龙寺向高僧惠果大师求法。惠果将密宗传授予空海，空海回到日本后创立了日本真言宗，使青龙寺的佛法远播东瀛。

如今的青龙寺虽已非唐代原貌，但遗址、碑刻和复建建筑，仍保留着这段历史的记忆。

陕西历史博物馆 收藏一座古都的记忆

岁月会改变城墙的颜色，却很难抹去文物留下的印记。那些保存至今的器物，承载着一个城市曾经的生活、信仰与文化。陕西历史博物馆被誉为“古都明珠，华夏宝库”，馆内收藏的170余万件珍贵文物，展现了这片土地数千年的发展历程。

早在远古时期，人类就在此留下了繁衍生息的印记。新石器时代半坡遗址，则留下了早期农业聚落和彩陶文化的印记。进入周代，关中地区成为礼制文明的重要区域，周人建立的礼乐制度，对后世中国政治与文化产生了深远影响。

秦朝统一六国后，建立中央集权制度，统一文字、货币和度量衡，奠定了中国长期统一发展的制度基础。汉代，长安成为丝绸之路起点。唐代，长安则成为世界文明的中心。

陕西历史博物馆收藏的大量青铜器，是中国古代文明的重要代表。商周时期，青铜器不仅是生活用品，更是权力和身份的象征。鼎、簋、钟等礼器，体现了当时社会严格的等级制度和礼仪文化。这些青铜器上的铭文记录了古代王朝的重要事件，成为研究中国早期历史的重要资料。



唐三彩载乐骆驼俑

而唐代文物，则展现了另一种震撼。盛唐开放的社会环境，使艺术、贸易和文化达到前所未有的高度。精美的金银器体现了高超的工艺水平，唐三彩展现了丰富多彩的艺术审美，唐代壁画则通过记录宫廷仪仗、人物形象和生活场景，勾勒出盛唐时期的社会风貌。

走进陕西历史博物馆，人们面对的是一条连续的历史脉络。曾经生活在这片土地上的人们，在时间长河中留下了自己的故事；这些跨越数千年的文物，让已经远去的时代重新显现，也让西安这座古都的记忆因此延续至今。





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, 为您提供高贷款成功率。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

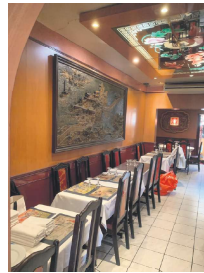
店铺转让(93 St Denis)

女装服饰店, 黄金地段, 位于繁华步行商业街, 地理位置优越: 43 rue de République, 93200 St Denis, 店铺100m² + 办公室30m² + 地下室70m²
月租金: 6 000欧元, 价面议。
有意者请电:
06 20 08 90 57 (法语)



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)



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)

STUDIO出租
(78 Saint-Quentin 近火车站)
23平方米单间公寓, 靠近 Saint-Quentin 火车站, 朝东, 环境安静, 位于一栋1980年建成的住宅楼内, 设施齐全。
居住舒适。月租金: 750€(已包含各项费用: 暖气、热水、电费)
请联系: 06 14 07 77 68 (法语)
邮件: gilbeur@gmail.com 26016

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

餐馆转让 (83 Toulon 土伦)
位于市中心, 地段好。一共三层。
-地平有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 (法语) 26013

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, 请联络
联系人: Vulliemmin Lionel
邮件: lionel.vulliemmin@fidulio.ch 26012

招聘华人点心师傅(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, 請聯絡: +41 79 309 04 34
邮件: doudoutam@icloud.com 26014

餐馆出让(Paris 14区)
位于商业街, 近地铁Denfert-Rochereau。40个座位, 面积80平米, 地坪+地下室。月租(含杂费+房产税): 3000€。
2025年业绩良好。
营业额: 255 000€ HT
让: 190 000€, 电话:
06 58 80 34 42 (法语) 26017

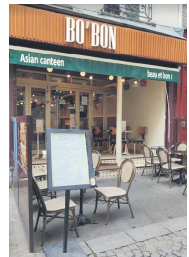
咖啡/酒吧/烟草店出让 (14 Deauville)
位于市区主干道旁, 正对火车站, 人流量大。有大露台, 楼上带2套公寓。距巴黎约2小时车程。
烟草租金收入: 330,000€
FDJ, PMU接收后可继续经营, 收入约200,000€
咖啡销售: 每日约3-4公斤
纯酒吧营业额: 每日约2,000€
租金: 5,900€ HT
让: 1,600,000€
有意者请电:
06 76 72 04 42 (法语) 26008

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

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) 26015

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)



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

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

Mail : pub@kanzhongguo.eu

Adresse : Nouvel Espace

19 Avenue d'Italie 75013 PARIS

Site: www.kanzhongguo.eu

《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

□ 连续12期: 35€ TTC

□ 连续25期: 65€ TTC

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

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!

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，同時咳血痰。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！

