



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



房产中介公司
VENTE, LOCATION, GESTION

PRIMAS IMMOBILIER

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

大众国际电信

批发 零售



磁卡 充值卡 手机
复印 传真

轻松充值
拉近您与家人的距离

☎ 06 31 80 66 99

📍 3 rue Civile 75010 Paris

🚇 地铁 Belleville

2 11

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





文/寻瑞 图/Adobe stock

热爱美食的小伙伴们，以下5款超人气懒人食谱，制作简单不复杂，只需一个空气炸锅就可搞定！味道绝不输外卖，而且更健康！10分钟就能端出一盘媲美餐厅的美食，连厨房小白也能轻松逆袭！还等什么，快来做吧！

黑椒牛仔骨

•食材

牛仔骨300克、黑胡椒碎1勺、生抽2勺、蚝油1勺、料酒1勺、蒜末1勺、黄油10克、盐适量。

•做法

- ①牛仔骨解冻后用厨房纸吸干血水，加黑胡椒碎、生抽、蚝油、料酒、蒜末、盐抓匀，腌制20分钟。
- ②空气炸锅垫锡纸，放入牛仔骨，表面放黄油块，180℃烤8分钟，翻面再烤6分钟。
- ③取出后撒现磨黑胡椒，静置3分钟让肉汁回缩。

美味秘诀

黄油融化后渗入肉缝，形成焦脆的油边，黑胡椒的辛香与肉香交织成浓郁香气；牛仔骨带筋部位软糯弹牙，肉质鲜嫩多汁，骨髓香浓。

爆浆芝士火腿吐司

•食材

吐司2片、火腿片2片、芝士片2片、鸡蛋1个、沙拉酱适量。

•做法

- ①吐司去边，一片抹沙拉酱，依次铺火腿、芝士片，再盖另一片吐司，用叉子压实边缘。
- ②鸡蛋打散，将吐司裹满蛋液（边角浸透），放入空气炸锅180℃烤8分钟，翻面刷一层蛋黄液，再烤2分钟至表面金黄。

美味秘诀

芝士受热融化成半流动状态，轻轻一拉便牵出细长的芝士丝。火腿的咸香裹着沙拉酱的酸甜，滋味清爽不腻；吐司表面烤成诱人的金黄色，边缘微微焦脆，咬一口，外脆内软，芝士的浓郁让整体口感更加丰厚美味。

10分钟搞定 比外卖美味 空气炸锅食谱5款



黑椒牛仔骨

蒜香蜂蜜排骨

•食材

排骨300克、蒜末2勺、生抽2勺、蜂蜜1勺、料酒1勺、盐少许、白芝麻适量。

•做法

- ①排骨用冷水浸泡1小时去血水，沥干后加蒜末、生抽、蜂蜜、料酒、盐抓匀，冰箱冷藏腌制30分钟。
- ②空气炸锅铺锡纸，放入排骨，180℃烤12分钟，翻面后刷剩余的酱汁，撒白芝麻，再盖一层锡纸（防止蜂蜜焦化过度），继续烤8分钟。

美味秘诀

高温逼出排骨自身的油脂，形成微微脆边，蒜香与蜂蜜的甜香交织；肋骨间的肉质软嫩脱骨，骨髓中渗出的鲜味与酱汁融合，每一口都饱含汁水；排骨表面泛着油亮的红棕色，白芝麻点缀其间，香味扑鼻而来，诱人食指大动。



爆浆芝士火腿吐司



蒜香蜂蜜排骨



黄金脆皮鸡翅



蜜汁烤红薯条

黄金脆皮鸡翅

•食材

鸡翅6只、生抽2勺、蚝油1勺、料酒1勺、黑胡椒粉半勺、蒜末1勺、面包糠适量。

•做法

- ①鸡翅洗净，用牙签在表面扎满小孔（酱汁渗透），加入生抽、蚝油、料酒、黑胡椒粉、蒜末抓匀，冷藏腌制20分钟。
- ②腌好的鸡翅先裹一层薄淀粉（锁住肉汁），再均匀沾满金黄色的面包糠，轻轻按压防止脱落；
- ③空气炸锅垫油纸，放入鸡翅，180℃烤10分钟，翻面后刷一层蜂蜜水（1:1混合），再烤5分钟至表面呈深琥珀色。

美味秘诀

面包糠被高温烘烤成金黄脆壳，咬下去“咔嚓”作响，酥脆的口感在齿间散开；吸足了酱汁与蒜香的鸡翅肉质鲜嫩，轻轻一撕便脱骨；蜂蜜水赋予鸡翅焦糖般的光泽，油亮诱人，搭配翠绿的香菜叶点缀，颜值堪比餐厅摆盘。

蜜汁烤红薯条

•食材

红薯2个、橄榄油1勺、蜂蜜1勺、肉桂粉少许（可选）、白芝麻适量。

•做法

- ①红薯洗净去皮，切成粗细均匀的条状（约1厘米宽），冷水浸泡10分钟去除淀粉。
- ②红薯条沥干水分，加橄榄油、蜂蜜、肉桂粉抓匀，腌制5分钟。
- ③空气炸锅铺油纸，放入红薯条，180℃烤10分钟，翻面再烤8分钟，撒白芝麻即可。

美味秘诀

这样烤出来的蜜汁红薯，表皮薄脆，肉桂粉的香气若隐若现。红薯肉软糯绵密，甜味被蜂蜜激发得更加浓郁，热吃像融化的焦糖，冷吃如Q弹果冻。

家常海鲜料理——蟹黄豆腐

文/山平 图/Adobe stock

餐厅里常见的蟹黄美味，在家也能动手做。比如今天介绍的蟹黄豆腐汤，就是一道鲜香美味、容易上手的料理。



蟹黄豆腐



大闸蟹蟹黄

传统蟹黄料理多以大闸蟹为主要食材，其蟹黄细腻浓郁，是江南菜最具代表性的鲜味来源。如今，蟹黄料理已不再受季节限制，全年都能在餐馆品尝。除了当季鲜蟹，还可利用冷冻蟹黄、蟹黄酱等食材。有些料理则以蟹肉搭配南瓜、胡萝卜等天然食材，调制出色泽金黄、风味浓郁的家常版本。

地道的蟹黄料理离不开江南的水土，也讲究秋蟹的时令。在家做受

食材的约束虽难以复制江南的风味，但借用相近的食材，依然能在料理过程中，体会蟹黄入菜的鲜美与细腻。

例如：雌青蟹蟹黄丰富、鲜味浓郁，适合用来制作蟹黄豆腐、蟹黄羹等经典菜肴。选购时可挑选腹甲宽圆、腹部饱满的螃蟹，用手按压时若感觉扎实、有弹性，通常说明蟹黄较为充实。

取蟹黄的方法

1. 蒸熟青蟹：放入蒸锅蒸约15~20分钟，放凉至不烫手。
2. 掀开蟹壳：将蟹壳打开，露出蟹黄与蟹膏。
3. 去除杂质：去除蟹腿、蟹胃、蟹心及蟹肠等不可食部位。
4. 取出蟹黄：用小汤匙轻轻挖出蟹壳与蟹身内的蟹黄、蟹膏，放入碗中备用。

蟹黄豆腐

食材

嫩豆腐300克、蟹黄80克、蟹肉60克、高汤300毫升、姜末10克、葱花10克、太白粉水30毫升。

调料：盐、白胡椒粉适量。

做法

- ①嫩豆腐切小块备用。
- ②热锅加入少许油，放入姜末炒香。
- ③加入蟹黄，小火拌炒至出油呈金黄色。
- ④倒入高汤，放入蟹肉轻轻搅拌。
- ⑤加入豆腐小火煮2~3分钟。
- ⑥加适量盐与白胡椒粉调味。
- ⑦倒入太白粉水勾芡至微稠。
- ⑧起锅前撒上葱花和微量香油，搅拌均匀即可。

幼年经历对性格的影响

文/雁如

通过一些思考,我认识到一个人的幼年经历与性格之间的关联,分享一点亲身体会,希望会让家长们有所借鉴。

幼年的影响

我的母亲脾气比较暴躁,原因很可能与我外公外婆有关。外公外婆都是“老革命”,很早就加入共产党,参加战争。外公因为有外遇,外婆气愤地与他登报离婚。母亲家族的人基本都是无神论,受中共文化影响很深,性子急躁,说话高声大气,动辄对人有意见而不是善意理解。

我小时候,母亲对我的缺点,就是训斥、嫌弃甚至侮辱,让人觉得自尊和人格受伤。她对别人的评价也时常体现出刻薄和势利虚荣心态。

受母亲影响,我的内心缺乏安全感,并且渐渐也以与她类似的视角看世界,感觉人与人是尔虞我诈、弱肉强食的,“弱者”活该被看不起,觉得“强大”就是道理。

幼年的经历使我形成了一种心态,确切的说是一种心理阴影,导致了很渴求人际温暖以获得安全感,很在意别人的认可、尊重、关爱,自我保护意识很强。怕被人看不起、指责、否定,觉得这代表自己的失败。似乎自己的价值需要借助外界的认可才能得以证实。总是否定别人,也时常否定自己。

因此,我总是试图把自己打造得很“强大”,后来才发现,我无论把自己在各个方面打造得再“强大”,都无法消除内心的不安,有时只是用“强大”掩饰了而已。

对教育的思考

我发现,幼年被家长足够关爱和善待的孩子,长大后感觉世界光明温暖,即使有人对自己不好,都总把人往好处想,从理解和包容的角



度想人,这就是善良吧。善良的人内心独立而强大,不需要从外界索取关爱和温暖,反而可以带给别人温暖。

家长对孩子正确的教育应该是,对孩子给予无条件的爱,让孩子也体会到,人与人之间的关爱和善待是无条件的,而不是和人的能力、成绩、成功等附加物有关的。

一些家长却对孩子简单粗暴,无意中带来很多伤害,孩子长大后习惯于把人往坏处想,觉得人都是自私而虚伪的,对人不理解、不体谅,而是争强好胜。这就是不善良吧。

家长对孩子不正确的教育会让让孩子重视名利的“价值”,争强好胜。就像我小时候,觉得“强者”就有资格看不起“弱者”,“强”才有前途,而“弱”就一切都不配,甚至活得很耻辱。这其实不是正义,而是世风下滑

后的错误的是非价值观。

一位朋友感慨地说:“妈妈要对孩子好。对孩子不好的话,孩子以后要是向别人讨爱,可能就惹上麻烦了。好像家里吃不饱就到外边垃圾桶里翻东西吃,长大了也还是习惯了常到垃圾桶里瞅瞅。”

关于母亲对孩子的影响,我想到了周围的甲乙两位朋友。甲的孩子,由于环境变化不适应等原因,很小的时候曾经不合群、敏感,时常闷闷不乐,眼神里都是警觉,一些表现让家长很没面子。

但甲对孩子很和善,从不恼怒,悉心关爱和照顾,孩子渐渐从戒备变得开朗,性格越来越好,长大后品学兼优,很阳光,善良温和。

乙的孩子,小时候看起来活泼快乐,但乙对孩子怀有各种不满,恶意评价、打压,结果使孩子的性格越

来越差,后来甚至还形成了反社会人格。

幼年心灵受过伤的孩子,就像一个受过惊吓的小动物,对外界缺乏安全感,敏感脆弱,对人不信任,警觉、戒备、对立、敌意。

这样的孩子长大后,往往依然比较敏感,容易从他人的言语和行为中感受到威胁,因此在人际交往中常常保持着紧张和防备,甚至不自觉地采取对抗的姿态。

他们有时还可能试图用自己的“优势”胜过别人,作“赢家”来证实自己,似乎人与人之间就是“输”和“赢”的紧张竞争关系。

而一个内心有足够安全感的人,则更容易把正常的人际关系理解为合作、连接和彼此尊重,而不是时时把别人视为竞争者或潜在的威胁。

父亲用三碗鸡蛋面教会孩子不占便宜

“不给糖就捣蛋”(trick or treat)是美国万圣节中的一项内容,孩子们化着妆三俩成群,提着南瓜灯,到附近人家敲门要糖果,不开门的大人叫着“trick or treat”。虽然孩子嘴里喊着“不给糖就捣乱”,但是没有孩子拿走更多的糖果,每个孩子都很规矩地只拿走一块糖果。

这不由得让人联想到“不占便宜”的教养。而这种教养,往往离不开父母在日常生活中的以身作则,以及在点滴小事中的正确引导。

记得有这样一件事:父亲用一碗面的吃法,教会了儿子什么叫“不占便宜”,也让孩子明白了一个朴素却深刻的道理:不占便宜,是一种教养,也是一种智慧;不想占便宜的人,生活也永远不会让他吃亏。

第一次吃面

一天早上,父亲做了两碗面条。一碗面的上面有一个荷包蛋,而另一碗面的上面没有蛋。父亲把两碗面端上桌。父亲问儿子吃哪碗?儿子指着碗说:“肯定是有蛋的那碗。”

父亲说:“把有蛋的面让我吃吧!孔融七岁能让梨!你都十岁了!”

父亲试探地问:“真不让?”

“真不让!”儿子回答坚决,以迅雷不及掩耳之势把蛋咬了一半。



“不后悔?”父亲对儿子的动作和惊人的速度十分惊讶,但忍不住又问了最后一遍。

“不后悔!”为了表示自己的坚决,儿子把剩下的半个蛋也吃了。

父亲默默地看着儿子吃完,自己端着没蛋的那碗,开始吃了起来。不过,爸爸碗里藏了两个蛋,儿子看得分明。

父亲指着碗里的两个蛋告诫儿子:“记住!想占便宜的人,往往占不到便宜。”儿子一脸无奈。

第二次吃面

在一个周日的上午,父亲又做了

两碗荷包蛋面条。情景再现,一碗蛋卧上边,一碗上边无蛋。

父亲若无其事地问:“这次你想吃哪碗?”

“我十岁了,让有蛋的面!”儿子说着,拿过了没蛋的那碗。

“不后悔?”父亲问。

“不后悔!”儿子回答坚决。

儿子吃得很快,可是面见底了,也没看见蛋。

父亲端着那碗有蛋的面,吃起来,儿子看见上面有一个蛋,更没想到的是下面还有一个蛋。

父亲指着蛋说:“记住,想占便宜的人,可能要吃大亏!”

第三次吃面

又过了一段时间,道具还是跟原来的一样。父亲问:“吃哪碗?”

“孔融让梨,儿子让面。爸爸是长辈!您先吃!”

“那我客气了。”父亲果真不客气地端起有蛋的面,儿子平静地端起无蛋的面,一碗面很快见底。而儿子意外地发现自己碗里也藏着蛋。

父亲意味深长地对儿子说:“不想占便宜的人,生活永远也不会让你吃亏的。”

“教养”和“修养” 父母要以身作则

老辈人经常讲“吃亏是福”,看似“吃亏”的事,实则是给孩子传递“教养”和“修养”的道理。贪便宜的背后,是目光短浅,只顾眼前得失。而这种行为,就像一个黑洞,看似占了眼前的便宜,却也在不知不觉中带更多长远的麻烦,最终让人失去获得幸福的能力。

父母以身作则,注重培养孩子正确的品性和素质,才能使孩子走得更高更远。

每一个孩子都是一张白纸,他们最初的认知、见识都来源于身边最亲近的人。父母爱孩子,就应该为孩子的长远发展考虑。比起教会孩子精明算计,不如教会他做一个豁达与度大的人。

寓言故事

桃子的命运

在一片茂盛的桃园里,为了让桃子长得健康、漂亮,果农给它们都套上了“纸袋保护衣”。有一天,太阳火辣辣地炙烤着大地,一丝风都没有。

“好热,好难受!”桃子阿奇扭动着身子想挣脱身上的纸衣服。这时一阵风儿吹来,哗啦一下就把阿奇身上的纸衣服给吹掉了。

“好舒服!”阿奇感觉好凉爽,那纸衣服包在身上真的是太难受了,哪有现在这么舒服!

阿奇看了看身边的美美及其它兄弟姐妹们,喊道:“喂,你们穿着严严实实的纸衣服不难受吗?看,我都已经脱掉了,你们看我多舒服!”在风儿的吹动下它尽力地晃动着身子。

“妈妈说过穿着纸衣服虽然难受,但可以防虫、防农药。”美美看了一眼阿奇说道。

“哼,我才不怕呢!你看,这哪儿有什么虫子?真是胆小鬼。”阿奇扭动着身子说道。

一天、两天……一个星期过去了,阿奇还是好好的,它得意地对美美说:“你瞧,我不穿纸衣服不还是好好的吗?你不如快点像我这样,多凉快!我们的生命就这么长,干嘛能享乐的时候不享乐呢?”

美美听得心里也开始动摇了,不过她转念一想要是真的把纸衣服脱了,哪天虫子来咬我,农药来污染我怎么办呢?还是算了,坚持一下。

“哎呀,疼死我了!”这时只听到阿奇在叫嚷,美美看到一条虫子正撕咬着阿奇。“阿奇,坚持一下,叫农民伯伯给你洒农药治疗吧!”美美喊。

“不要,不要,那会更难受的。”阿奇说道,“美美,你们是对的,不能像我这样贪图一时的快乐。”没过几天阿奇就焉巴巴地掉落了。

看着阿奇的离去,美美心里一阵后怕。想起妈妈曾经说过的“贪图享乐将会一事无成,只有经历长久的忍耐才能成为一枚甜美的果子。”它挺了挺身子,和其它穿着外衣的兄弟姐妹们一起迎着阳光展开了笑脸。

不怕老虎的小刺猬

有一天,一只小刺猬在森林中走着。突然,一只老虎从树丛中跳了出来,向小刺猬扑去。小刺猬见了,吓得缩成一团,变成了一个带刺的圆球。老虎把爪子放在刺球上摸了摸,发现每根刺都又硬又尖。老虎想,这家伙怎么吃呢?还是算了吧!

于是,老虎趴在一旁打起了瞌睡。小刺猬一看机会来了,用脚“啪”的一路,向老虎屁股上滚去,把老虎屁股刺出了血,老虎痛得直叫:“哎哟,你这该死的刺球!”可它又想不出对付小刺猬的好办法,只好气急败坏地走了。

小刺猬吓退大老虎的事很快传开了,大家都夸它勇敢,小刺猬感到特别骄傲。

一天,小刺猬感觉无聊,就把身子蜷成一个刺球,用刺扎小伙伴。金丝猴批评了它:“小刺猬,拿刺去刺小伙伴是不对的!仗势。”

小刺猬说:“你管不着!”金丝猴生气了:“老虎没办法治你,我却能治你。我今天要好好教训你一下。”

金丝猴折了一根树枝,用树枝推着刺球向前滚。突然,“扑通”一声,小刺猬滚进了小水塘里。它急忙伸直身子,拼命向上爬。金丝猴对浑身湿漉漉的刺猬说:“你以为老虎拿你没办法,你就可以欺负小伙伴吗?”

小刺猬惭愧地低下了头,半天说不出话来。

这个故事告诉我们:山外有山,人外有人,一山更比一山高,不要仗着自己有点本领而欺负别人。

狄公案 (3)

一代名臣的断案传奇

《狄公案》是一部以唐代名臣狄仁杰为主角，通过侦破奇案来弘扬公正与智慧的清代经典公案小说，也是中国古代侦探文学的重要代表。

(接上期)

过了三四条狭巷，前面有一所小房屋，朝北一个矮门，门前站着一个女孩子，约有六七岁光景，远远见那妇人前来，欢喜非常，赶着跑来迎接。到了面前，抓住那妇人衣袖，口中直是乱叫，说出一句话来。那个手指东画西，不知为何回事。狄公见她是个哑子，乃道：“这个小孩子，是你何人，为何不能言语？难道她出生下来，就是这样么？”说着已到了门首，那妇人先推门进去，似到里面报信。狄公恐她媳妇躲避，急着也进了大门，果是三间房屋。下首房门一响，只见一妇人半截身躯向外一望，却巧狄公对面，狄公也就望了一眼。但见那个媳妇，年纪也在三十以内，但是素装打扮，无奈那一副淫眼，露出光芒，实令人魂魂消散。眉梢上起，雪白的面孔，两颊上微微露出那淡红的颜色——却是生于自然。见有生人进来，即将身子向后一缩，噗咚的一声，将房门紧闭。只听在里面骂道：“老贱妇，连这卖药的郎中，也带上门来了。才能清静了几天，今日又要吵闹一晚，也不知是哪里的晦气！”

狄公见了这样的神情，已是猜着了八分：“这个女子必不是个好人，其中总有原故。我既到此，无论如何毁骂，也要找出根由。”当时坐下道：“在下初次到府，还不知府上尊姓，方这位女孩子，凉必是令孙女了。”那妇人见问，只得答道：“我家姓毕，我儿字名叫毕顺。可怜他身死之后，只留下这八岁的孙女。”说着将那女孩拖到面前，不禁两眼泪下泪来。狄公道：“现在天色不早，你可将火炉引好，预备煎药。但是你孙女这个哑子，究竟是怎么起的？”毕老妇道：“皆是家门不幸，自幼生下来，真是百般伶俐，五六岁时，口齿爽快得非常。就是她父亲死后，未有两个月光景，那日早间醒，就变成这样。无论再有什么要事，虽是心里明白，嘴里只说不出。一个好好的孩子，成了废物，岂不是家门不幸么？”狄公说：“当时她何人睡歇，莫非有人要药哑吗？你也不根究，如果有人药哑，我倒可以设法。”

那妇人还未答言，只听她媳妇在房内骂道：“青天白日，无影无形的混说鬼话。骗人家钱财，也不是这样做的。我的女儿终日随在我一处，有谁药她？从古及今，只听见人医兽医，从没见过医哑子的。这老贱妇，只顾一时高兴，带这人来医病，也不问他是何人，听他如此混说。儿子死了，也不伤心，还看不得寡媳媳妇清静，唠唠叨叨说个不了。”那妇人听见媳妇在房叫骂，只是不敢开口。狄公想道：“这个女子必是个外路，皆因老妇不能识人，以为她真心守节，在我看来，她儿子必是她害死。天下节妇，未有不是孝妇，既然以丈夫为妻，丈夫的母亲有病，岂有让她医治之理？这个女孩子，既是她亲生所养，虽然发了哑子，未有不想法病好之理。听见有人能医，就当欢喜非常，出来动问，怎么全不关心，反而骂人不止？即此两端，明明就是破绽。我且不必惊动，回到家中，再行细访。”当时起身说到：“我虽是走江湖的朋友，也要人家信服，方好为人



狄公审案 (AI合成图片)

医治。你家这女人无故伤人，我也不想你许多医金，何必作此闷气，你再请别人医罢。”说着起身出了大门。那妇人也不敢挽留，只得随他而去。

狄公到了镇上，见天色已晚，此时进城已来不及了。“我不如今晚在此权住一夜，将此案访问明白，以便明日回行办事。”想罢，见前面有个大大的客店，走进门去。早有小二两个来问道：“你这郎中先生，还是要张草铺暂住一夜，还是包个客房居住？”狄公见里面许多房屋车辆客载，摆满在里面，说道：“我是单身过客，想在这镇上做两日生意，得点盘缠。若有单房最好。”小二见他要做买卖，当时答应有有，随即将他带入中进，走到那首房间，安排下去。知他没有行李，当时又在掌柜那里租了铺盖。布置已毕，问了酒饭。狄公道：“你且将上等小菜，端两件来下酒。”小二应毕，先去泡了一壶热茶，然后一件一件送了进来。狄公在房中吃毕，想道，这店中客人甚多，莫要那个凶手也混在里面？此时无事，何不出去查看查看。自己一人出了房门，过了中进，先到店门外，望了一回，已交上灯时候，但见往来客商，仍然络绎不绝。

正在出神之际，忽见对面来了一个人，望见狄公在此，赶着站下，要来招呼，见他旁边有两三个闲人，也不敢上前问。狄公早已看见，不等他开口，说道：“洪大爷，从何到此？今日真是巧遇，就在这店内歇吧，两人也有个陪伴。”那人见他这样，就走上前来。不知此人是谁，且看下回分解。

第五回 入浴室多言露情节 寻坟墓默祷显灵魂

却说狄公在客店门首，见对面来了一人，当时招呼他里面歇。那人不是别人，正是洪亮，奉了狄公的差遣，令他在昌平四乡左近，访那六里墩的凶手。说了数日，绝无消息，今日午后，也到了镇上。此时见天色已晚，打算前来住店，不料狄公先在这里，故想上前招呼，又怕旁人识破，现在见狄公命他进去，当即走上前来说道：“不料先生也来此地，现在里面哪间房，好让小人伺候。”狄公道：“就在前进，过去中进那间，下首房屋，你且随我来吧。”当时两人一同进内，到了里面，洪亮先将房门掩上，向狄公道：“大爷几时来此？”狄公即忙止道：“此乃客店所住，耳目



清宮藏藏本狄仁杰画像

要紧，你且改了称呼。但是那案件，究竟如何了？”洪亮摇头道：“小人奉命已细访了数天，这左近没有一点形影，怕这姓邱的已去远了。不知乔太同马荣，可曾缉获？”狄公道：“这案虽未能破，我今日在此又得了一件疑案，今晚须要访问明白，明日方可行事。”当时就将卖药，遇见那毕奶奶的话，说了一遍。洪亮道：“照此看来，是在可疑之列。但是她既未告发，又没有实在形迹，怎么办？”狄公道：“本县就因这上面，所以要访问。今日定更之后，夜可到那坟巷里面巡视一番，究竟看有动静。再在左近访她丈夫身死时，是何景况，现在坟墓葬在哪里，细细问明前来回报。”洪亮当时领命。先叫小二取了酒饭，在房中吃毕，等到定更之后，约高二鼓不远，故意高声喊道：“小二你再泡壶茶来，服侍先生睡下，我出去会个朋友，立刻就来。”说着出了房门而去。小二见他如此招呼，也不知他是县里的公差，赶着应声，让他前去。

洪亮到了街上，依着狄公所说的路径，转弯抹角，到了狭巷，果见一座小小矮屋，先在巷内两头走了数尺，也不见人来往。说道：“此时非非非，我且到镇上闲游一回，然后再回来。”想罢出了巷口，向东去了街口。虽然是乡镇地方，因是南北要道，所有的店面，此时尚未关门，远远见前面有个浴堂，洪亮道：“何不此时就沐浴一次，如有闲人，也可搭着机锋问个话头。”当时走到里面，但见前后屋内，已是坐得满满，只得在左边炕上寻了个地方坐下，向着那堂信问道：“此地高昌平还有多远，这镇上共有几家浴室？”那个堂信见

他是外路口音，就说：“此地离城只有六十里官道。客人要进城么？”洪亮道：“我因有个亲戚住在此处，故要前去探亲。你们这地方，想必是昌平的管辖了。现在那县令，姓甚名谁，哪里的人氏，目下左近有什么新闻？”那个堂信道：“我们这位县太爷，真是天下没有的，自他到任以来，不知结了多少疑难的案件。姓狄名叫仁杰，乃是并州太原人氏。你客人到迟了，若早来数日，离此有数十里，有个六里墩集镇，出了个命案，甚是奇怪：这客人五更天才由客店内起身，天亮的时节，倒被人杀死在锁口。不知怎样又将尸首讹错，少年人变做有胡须的。你道奇也不奇？现在狄太爷已相验过了，标封出示，招人认领呢。不知这凶手究竟是谁，出了几班公差在外访问，至今还未缉获。”洪亮道：“原来如此，这是我迟到了数天，不然也可瞧着这热闹。”

说着，将衣服脱完，入池洗了一回，然后出来，又向那人说道：“我昨日到此，听说此地龙舟甚好，到了端午，就可瞧看，怎么岁去岁大闹瘟疫，看了龙舟，就会身死的道理。”那个堂信笑道：“你这个客人岂不是取笑，我在此地生长，也没有听说过这个奇话，你是过路的客人，自哪里听来？”洪亮道：“我初听的时节，也是疑惑，后来那人确有证据，说前面狭巷那个毕家，他是看龙舟之后死的。你们是在左近人家，究竟是有这事没有呢？”那个堂信还未开言，旁边有一个十数岁的后生说道：“这事是有的，他不是因看龙舟身死，听说是夜间腹痛死的。”他两人正在这里闲谈，前面又有一人，向着那堂信说道：“袁五呀，这件事，最令人奇怪，毕顺那个人那样结实，怎么回家尚是如常，夜间喊叫一声，就会死了，临临时还张着两眼。真是可怕，听说他坟上还是常作怪呢，这事岂不是个疑案。他那个下面儿，你可见过么？”袁五道：“你也不至胡说，人家青年守节，现在连房门不常出，若是有个别故，岂能这样耐守？至说坟上作怪，高家注那个地方，尽是坟家，何以见得就是他呢？”那人道：“我不过在此闲谈罢了。可见人生在世，如浮云过眼，一口气不来，人就死了。毕顺死过之后，他的女儿又变做哑子，岂不是可叹。”说着穿好衣服，睡外而去。

洪亮听了这话，知这人晓得底细，复向袁五问道：“此人姓什么？倒是个口快心直的朋友呢。”袁五道：

“他就是镇上铺户，从前那毕顺线店，就在他家隔壁。他姓王，我们见他从小长大的，所以皆喊他小王。也是少不更事，只顾信口开河，不知利害的人。”洪亮当时也说了一声，给了浴钱出来，已是三鼓光景，想道，这事虽有些眉目，但无一点实证，何能办去？一路想着，已到了狭巷，又进去走了两趟，仍然不见动静。只得回转寓中，将方才的话禀知狄公。狄公道：“既是如此，明日先到高家注看视一番，再为访察。”

一夜已过，次日一早，狄公起身，叫小二送进点心，两人饮食已毕，向着小二说道：“今日还要来此居住，此时出去寻些生意，午前必定回来。现有这银两在此，权且收下，明日再算便了。”当时在身后，取出一锭碎银，交给小二，取了药包，出门而去。

到了锁口，见有个老老在那里闲游，洪亮上前问道：“请问老丈，此地到高家注由哪条路去？离此有多少路程？”那老者用手指道：“此去向东至三叉路口转弯，再向南约有里半路，就可到了。”洪亮就道了谢，两人顺着他的指示，一路前去，果见前面有条三叉路口，向南走不多远，看见荒烟蔓草，白骨垒垒，许多坟地，列在前面。洪亮道：“太爷是来了，就看这一望无际的坟墓，晓得哪个家是毕家的呢？”狄公道：“本县此来，专为他理冤枉。阴阳虽有隔别，以我这诚心，岂无一点灵验？若果毕顺是因病身死，自然寻不着他的坟墓，若是受屈而死，死者有知，自来显灵。”说着就向坟空一拜，四面祈祷了一遍。

此时已是午正时候，忽然日光惨淡，当地起了一阵狂风，将沙灰刮起，有一丈高，当中凝结一个黑团，直向狄公面前扑来。洪亮见了这光景已吓得面如土色，浑身的汗毛竖立起来，紧紧地站在狄公后面。狄公见黑团子飞起，又说道：“狄某虽知你的冤抑，但这荒家如云，岂能知你尸骸所在，还不就此在前引路！”说罢，只见阴风瑟瑟，渐飞渐远，过了几条小路，远远见有个孤坟堆在前面，那风吹到彼处，忽然不见。狄公与洪亮也就到了坟前，四面细望，虽不是新葬的形象，却非多年的旧墓。狄公道：“既是如此显灵，你且前去，找个当地乡民，问这坟墓究竟是否毕家所葬，我且在此等你。”洪亮心里虽怕，到了此时，也只得领命前去。约到一顿饭时候，带了一个白发的老翁，到了面前，向着狄公说道：“你姓郎中先生，也太失时了。乡镇无人买药，来到这鬼门关做生什么？老汉亲在田内做生活，被你这伙计纠缠了一会，说你有话问我。你且说来，究为何事？”不知狄公如何说法，且看下回分解。

第六回 老土工出言无状 贤尹问案升堂

却说狄公见那老汉前来，说道：“你这太无礼了。我虽是江湖朋友，没有什么名号，也不至如此糊涂，到此地来卖药。只因有个原故，要前来看你。我看你这坟地，地运颇佳，不过十年，子孙必然大发，因此问你，可晓得这地主人何人，此地肯卖与不卖？”老汉听毕，冷笑了一声，转身就走。洪亮因上一步揪着他怒道：“因你年纪长了，不肯与人斗气，若在十年前，先将你这恶骂打一顿，问你可睡人不睡。你也是个不哑子，我先生问你这话，为什么没有回答？”

(未完待续)

看懂少走十年弯路 人生10大假努力

人很容易掉进自己亲手设置的思维陷阱里，并因此承受很大的痛苦。怎样辨别思维陷阱？就看是否正在“假努力”。无论您正处于人生的哪个阶段，只要看清一种“假努力”，就可能帮您少走十年弯路。

1、向往自由 却不肯独立

很多人都向往无拘无束的生活，可又始终离不开别人的照顾、资助和安排：等着父母帮助规划人生，靠着伴侣提供经济支撑，遇到一点问题就第一时间找别人兜底。

一边嫌别人管得太宽，限制了自由，一边又想享受他人带来的安稳，不肯踏出独立的一步。可实际上，真正的自由从来都建立在独立的基础上。做到经济独立，才能不用看别人的脸色生活；做到精神独立，才能不被他人的观点左右自己的选择；做到选择独立，才能为自己的人生全权负责。

不想承担独立需要付出的代价，就很难真正拥有想要的自由。

2、总想“悟道” 却不爱读书积累

现在不少人推崇“独立思考”，却跳过了最基础的一步：读书积累。不读经典著作，不肯系统学习，只靠着刷短视频得来的碎片化信息，加上自己的主观臆想，就觉得自己悟出了人生大道。

如果一个人想得太多，书却读得太少，便容易让人陷入偏执和狭隘。拿着碎片化的结论当真理，抱着偏见和刻板印象看世界，永远看不到真相，也跳不出自己的信息茧房。

任何有价值的深度思考，都需要足够的知识做地基，没有积累支撑的思考，不过是胡思乱想而已。

3、盼着出人头地 却管不住自己

谁都想变成更优秀的人，可太多人只是停留在“想”的层面：想要好身材，却管不住嘴，迈不开腿；想要好成绩，却控制不住自己刷手机的



手；想要做成事业，却抵挡不了各种诱惑，也做不到长期坚持。

这世上所有让人羡慕的成果，从来都不是凭空来的，而是日复一日的自律攒出来的。没有自律托底的梦想，从一开始就是空中楼阁，再美好也只是空想。

4、满脑子都是商机 却从来不肯动手

说起发财梦想，很多人都说得头头是道：今天觉得这个项目能赚钱，明天发现那个行业有风口，可就是迟迟不肯迈出第一步。好不容易下定决心动手，遇到一点挫折就立刻退缩，不敢继续往下走。

其实财富从来都不会奖励只会空想的人，它只会眷顾那些敢落地、能坚持、扛得住挫折的行动派。站在岸上永远学不会游泳，光是想，全是

问题；只有做，才会有答案。

5、贪恋舒适安稳 又怕被时代淘汰

很多人都陷在这样的矛盾里：一边贪恋当下安稳、轻松、不用费力的生活，明知当下的轨道走不远，却仍不肯改变；一边又天天焦虑，害怕自己被动时代抛下，被同龄人甩在身后。

可是，越是贪恋舒适区，未来就越可能在现实压力下被迫离开。与其等着被生活推着走，不如主动走出去，接受新的挑战，才能在时代变化里站稳脚跟。

6、总想着走捷径 反而绕了远路

现在整个社会都透着一股浮躁的风气，大家都想一夜成名，快速成功，少劳多得，却忽略了深耕、积累

与长期沉淀的价值。

可真相是，所有想要走捷径的人，到最后往往都走了最远的弯路。那些靠投机取巧得来的成果，从来都留不住，甚至还可能留下一堆烂摊子。人生没有白走的路，每一步都算数，只有走得扎实，才能走得长远。

7、把爱情当避风港 忘了先把自己站稳

不少人对感情有一种错误的期待，把爱情当成自己的避风港，把伴侣当成改变命运的救命稻草。似乎把人生的安稳寄托在“一个对的人”身上，就能解决下半生的忧虑。然而这种想法既忽略了自身的成长，也回避了本该承担的责任。

好的感情从来不是单方面的依附，而是彼此匹配、相互成就。一个人的状态，往往也决定了会进入怎

样的关系。而一段长久稳定的关系，除了感情，同样需要物质基础。先谋生，再谋爱，不是一句世俗的话，本质上是对生活规律的尊重。

8、忙于拓展人脉 忽略自身提升

不知道从什么时候开始，“人脉”成了很多人追捧的成功密码。

不管什么场合，都忙着加微信换名片，总想着多认识几个大佬，将来能帮到自己。可很多人都将大半时间耗费在社交上，反而忽视了自身价值的提升。

人脉的本质，在很大程度上是价值交换。自身缺乏足够的价值，即使认识再多优秀的人，也很难建立真正有意义的连接。与其费力拓展关系，不如先提升自身的能力与价值。当自身足够优秀，自然更容易吸引优秀的人靠近。

9、时常抱怨却不愿反思

生活里总能碰到这样的人：遇到任何问题，第一反应多为指责。怪外界不公平，怪别人拖后腿，怪自己运气不好，就是从来不愿反思自己的问题。

抱怨并不能真正改变事情，反而容易消耗解决问题所需要的精力；一味推卸责任，也很难看见自身的问题，更难从中获得成长。一个人真正成熟的开始，就是面对问题能够承担，出现失误敢于负责，不甩锅，不抱怨。

10、不停输入攒知识 缺乏整理实践

还有很多人陷入这样一个误区，不停刷短视频、看干货文章、囤各种课程，一刻不停地接收信息。这样虽然看起来特别努力，可从来不对学到的内容进行整理，也不实践，就不会形成自己的东西。

可事实上，学得再多，如果不能转化成自己的能力，本质上都是无效努力。真正的成长永远是一个“输入-消化-输出”的闭环。只有将所学付诸实践，知识才能真正转变为能力。

为什么庙里的小和尚总在打扫院子？

庙里的和尚，为什么每天都要扫地、擦拭、整理院落，仿佛永远都在重复同一件事？风一吹，落叶又来，灰尘又起，为什么还要日日清扫？

美联社在一篇关于“清扫与心理健康”的文章中指出，从禅修到心理学研究，都有观点认为，扫地、拖地、整理杂物这类重复而具体的家务劳动，能够帮助人安定心神，培养专注，也能带来一种脚踏实地的完成感。文中还提到禅门里的一句话：“未悟时，砍柴担水；悟后时，砍柴担水。”修行并非虚无缥缈，是落在每一个平常动作里。扫地、挑水、做饭、洗衣，这些最普通的事，能磨练一个人的心。修行人重在修心，修去心里的浮躁、杂念与执着。正因为如此，清扫和家务在传统的修行中，是一种最踏实、最具体的修行方式。

美国康涅狄格州格林威治的临床心理学家霍莉·希夫（Holly Schiff）就明确指出，打扫的过程确实能够让让人平静下来，甚至接近冥想的效果。她解释说，像清扫这样“重复性的体力活动”，之所以能够调节人的神经系统，是因为它具有“可

预测、有结构、并且带来清晰的完成感”的特征。当一个人手里拿着扫帚，一下一下把落叶扫拢，把灰尘慢慢清除时，身体在有节奏地运动，注意力也从纷乱的情绪中收回来，落在眼前这件具体的事上。

焦虑常常来自失控，而做家务恰恰能让人重新找回秩序，也让生活重新变得具体、踏实。

希夫还特别提到，很多人的“不知所措”并不完全来自事情本身，而是来自对整件事的预测、时间压力与自我评判。如果把家务拆成很小的步骤，从一块台面、一个角落、一个抽屉开始，就能显著降低心理负担，让人比较容易进入稳定、平和的状态。

家务于是就不再只是琐事，而成为一种低成本、可持续、随手可做的日常减压方式。

日本佛教僧人松本绍主对“扫地即修行”有更深一层的解释。他在相关著述与访谈中说：“我们扫除尘埃，是为了去除世俗的欲望；我们擦洗污垢，是为了摆脱执着。”人心里的妄念，看不见、摸不着，若只是坐在那里空谈“放下”，常常很难真正体会；可一旦通过扫地、擦桌、整理



日本一休和尚雕像 (beibaokel/stock.adobe.com)

鞋子、清洗器具这些动作去实践，人就会明白：原来所谓修行，就是不断发现杂乱、面对杂乱、清理杂乱。外在环境被收拾整齐的同时，内在的心绪也被一并梳理。

松本绍主还提出一个很有启发

性的看法：打扫是一种“对栖居之所的照顾”，也是对更广大自我的照顾。他的看法很有启发的一点是：人自己所处的空间始终相互影响；当我们清理房间，其实也是在照料自己与周遭世界的关系。所以，和尚每天清扫院子，并不是为了一味追求寺庙多整洁，而是通过这个过程，练习谦卑与觉察，学习与世界温柔相处。

一个干净的空间，即使打扫的人已经离开，后来者仍能感受到其中被认真对待过的痕迹。寺院之所以让人一走进去就感到安静，因为那里凝聚着一代代修行人口口相传的用心能量。

从修行人的经验看，寺院里的清扫还有一个重要意义：它帮助人放下“我”。扫地的时候，没人喝彩，扫完了地也不会留下名字，第二天照样还会脏。

清扫最能磨去人的骄气。它让人明白，世上许多真正重要的事，本来就不是为了表现自我，而是为了安住自己、成全他人。院子干净了，来的人心里就舒坦；香客脚下清爽了，自己的心也跟着柔和了。这样的劳动，是在服务环境，也是在净化

心性。

松本绍主提醒人们，平静，不是说要最终达到一个永远不会再乱的状态，而在于持续不断地清空空间、清空内心。树叶扫完还会落下，桌面擦净还会再积灰，人生中的烦恼也是一样，不可能一次根除。和尚每天打扫院子，正是在用身体力行告诉我们：修行不可能一劳永逸。

放到现代人的家居生活中来看，家务的意义其实更加明显。今天很多人的压力，往往是来自久坐、久看屏幕、信息过载、节奏过快，以及大脑过度疲惫。做简单的家务，例如整理床铺、清洗餐具，反而能把飘散的注意力重新收回来，让人从“脑中过度运转”回到“手上正在做的事”，从而减轻心理上的悬浮感与紧绷感。

对于现代人来说，家务还有一种很实际的疗愈作用，就是把“看不见的压力”变成“看得见的改变”。擦完一张桌子，它就干净了；收好一堆衣物，空间就整齐了；把厨房清理干净，心里也会跟着松一口气。这样一种从混乱到有序、从堵塞到通畅的变化，会给人带来非常直接的心理安慰。

岁月深处的回忆⁽⁵⁾

上世纪六七十年代的百姓生活点滴

(接上期)

文/萧生

愤怒的男人

1975年,大约在初秋时节,一天上午九、十点钟光景,我正在新菜市场的小食业里打笏板(烧饼),只听得不远处东边的小市口方向传来一阵阵的起哄声。店里有两、三个人正好手边没活,就三把、两把地解下围腰跑了出去。

过了好一阵子,他们陆续回来了,你一言我一语地说着刚才发生的事。他们说,刚出去的时候,就看到一个男人追着另一个男人疯跑,前面的男人头上、脸上都是血,后面的男人只要一追上,揪住就是几拳。前面的男人也不还手,挣脱开了继续跑,跑了百来米终于闯进了县公安局的大门。后面的男人被值班的在大门前拦了下来,随即又有几个干事(当时对民警的称呼)把他围住,要把他抓起来。这个男人一下子蹲在地上捂着脸呜呜大哭。

干事和围观的群众七嘴八舌地纷纷指责他,你在大街上把人打成这样是犯法的,人家是打不还手,你欺人太甚。男子边哭边说,我恨不得打死他,打死他活该,我找了他这么多年了,今天他落单了,给我逮到了。有干事问,你是哪里的,是干什么的。男人说,我家原来是城东队(这个大队属城南公社,离小市口约莫六、七里地)的,1958年,我招工到马钢公司,那时候,大炼钢铁,我没办法回家。我老婆一个人带着三个孩子,最小的一岁多。

艰难的时候,实在没得吃,找了些野菜在锅里煮。他是生产队长,看到我家在冒烟,就带着几个民兵到我家把野菜锅(方言,倒掉)抽了,锅也掀烂了,灶也推倒了,还不让食堂给吃饭,我家四个人全饿死在他手上。说着,他又猛地站起来,一边口里嚷嚷我非要打死他,一边要往里冲。有干事把他抱住然后说,这里是公安局,不兴打人的,你真被捉起来关?闹腾了一会,好像是他的熟人来了,连拖带劝,干事们也纷纷说,算了算了,你真把他打死你自己也要犯法,今天的事就算了。他的熟人把他硬拖走了。店里的同事给我们叙述着他们看到的场景,有几个老师傅嘴里在嘟哝着,作孽啊,打死活该。

养禽畜

经过三年大饥荒,1962年以后,大家终于得以休养生息。农村包产到户,各家各户的自留地上种上了麦子、山芋,也有芝麻、花生、棉花等等。无论城乡每家都养上了鸡,有的人家还养了鸭、鹅。

横江街居住的居民和生产队社员因为处在城乡结合部,房前屋后多少都有些空地,除了养些鸡、鸭、鹅,多数还养上了猪。我家因紧靠河边,家里有一个小院子,又有一块不到两分地的菜园。所以,从1962年到1966年间除了鸡、鸭、鹅是必养的,也养过鹅,还每年养上一头猪,有两年还养过羊,有一年还养了两只。

家家都养禽畜,饲料就很紧张了。农村的家里还有粮食加工剩下的皮糠、麦麸,除了自家用,省下的就背到街上卖。那些年,粮食虽然多了许多,但还是很紧缺的,除了刚孵出来的鸡雏,没人家舍得用稻、麦、玉米喂禽畜。

我们家养的鸡晚上上喂上笼的时候喂上一些麦麸、皮糠,白天就散养



六十年代甘肃平凉农村(A制图)

在屋前、屋后,让它们自己在垃圾堆边和地上刨小虫子、小蚯蚓。鹅、鸭子就赶到河里去,让它们自己找食,晚上回笼时也只喂些麦麸、皮糠。

春末到秋初这段时间,尤其是夏季,父亲、姐姐和我就到河里,有时也到附近的塘里摸河蚌、螺蛳。一些蛤蜊之类的和大点的螺蛳我们就做汤或炒着自己吃,河蚌劈开挑出肉切成条,小螺蛳砸碎了都抓给鸭子吃。天气冷,不能下水摸河蚌、螺蛳,就只好给鸭子喂些皮糠、麦麸。鹅则是吃拌上皮糠、麦麸的剁碎的猪草和菜帮子。

养的羊和猪,除了下雨天,姐姐和我就一早把它们拉到离家不远的河堤上,选一块地方,钉下桩,拴好绳子,让他们自己吃草、觅食。不过这样肯定是不够的,晚上牵回来要喂饱它们。于是,姐姐和我每天都要去打猪草。除了在池塘、田埂边割挖青草外,主要的是在塘里捞浮萍、割水草。春末到秋初,姐姐和我每天都要用竹竿绑上镰刀在水里把细茎割断,捞回来一大篮子或一大筐,剁碎了,傍晚晚上皮糠、麦麸就成了禽畜们的正餐。秋天,山芋、南瓜收上来了,藤子就成了最好的饲料。快到冬天的时候,为了给猪贴膘(让猪长肥些)也煮一些南瓜、山芋来喂。

虽然很多人家都养了鸡、鸭,但蛋和鸡是舍不得吃的。鸡蛋偶尔炒上韭菜、洋葱或做一点蛋汤解解馋,剩下来都是攒着卖的。平时有客人上门,打上一、两个蛋,泡上炒米,或下一点面条就是很好的招待了。特别尊贵的,打上三个鸡蛋,那是非常高的礼遇了。平日能吃上鸡蛋的除非是产妇、病人,小孩子头打破了也会吃上鸡蛋补补。

当然,过年时家家都会煮一点五香蛋,那一年一度的口福。那时中国新年给长辈拜年,礼物大多数都是包上十个鸡蛋,另加一斤一包的白糖或红糖。养的鸡各家也都是不舍得吃的,尤其是母鸡更要留着下蛋,所以寿命不长的就是那些公鸡了。

春天,很多人家都自己在家孵小鸡,也有从炕坊买小鸡。养上几个月,到了梅雨季节时,小公鸡还没开始打鸣,留一、两只做种公鸡,剩下的阉两、三只,留着养到中国新年炖汤,多了不行,没那么多饲料。其

余的仔公鸡叫做梅鸡,卖上几只,家里也陆续红烧着吃上几只,那是我们童年时难得的美味。

我们家鸭养的不多,最多一年大概也就十来只,鹅更少,也就几只。秋天时,青草、河蚌、螺蛳少了,买饲料喂划不来,除了留几只冬天杀了腌起来,其余的陆续也就宰了,中秋节肯定是要吃红烧鸭的。

那时,宰年猪是中国新年前的盛事。进入腊月,陆陆续续就有人家开始宰猪了。那几年,我们家除了有一年养的那只猪在夏天病死了,也有三、四年宰过年猪。杀猪的那天,是小孩子最开心的。一是门前人多热闹,二是可以饱餐一顿猪肉,三是有猪尿泡玩了(那时没气球,大人们就把猪膀胱吹上气,扎紧口,让孩子们们拍、踢着玩)。

和县的习俗,家家宰年猪都要请一些亲朋好友来家里喝猪汤,一般是用猪心、猪肺、猪肚、前槽肉切块放在大锅里炖汤,大气一些的还会切上一两刀五花肉放进去,就这样白汤炖出来,好像客人们也不吃饭,来了只在锅里盛上一大碗吃吃喝喝,吃完也就走了。宰一头猪还要缴三块钱的屠宰税。我家宰出来的猪肉一般都是自己家里留一半腌起来,另一半就卖了。其他人家也大多如此。

可惜,好日子不长。1966年以后,因怕被说成是“走资本主义道路”,“挖社会主义墙角”,很多人家就不敢再养猪、羊了。同时,粮食又紧张了,饲料更缺了。七十年代中期,“割资本主义尾巴”,连养鸡也只得每家两、三只了。

瘟死的小鸡

在那个中共统治的年代,人们餐桌上的荤腥实在太少了,“三月不知肉味”是很多人的真实写照。鸡只有过年年的时候才能宰上一只老母鸡,也会烧上一只公鸡。那时的老母鸡是真的老,都是三、四年不能生蛋的鸡,只要能生蛋就根本舍不得宰,要留着生蛋。鸡蛋家家平时都舍不得吃上一个,只有孕妇、生大病了的才吃得上一些补身子。

大多数人家养鸡生的蛋都是留着的,或者煮上一些卖,或者在节日或者来客的时候炒上一碟,或者是用作过年时节拜年的礼品。农村人更是

要留着卖了买盐、火柴、肥皂这些不可缺的日用品。那时还有一种“收鸡蛋”的生意人,专门挑着箩筐到乡下一个村子一个村子收购鸡蛋挑到城里卖,差价最多一个一分钱。

平常要吃到鸡一是在梅雨季节。那时吃得更多的是瘟鸡,春天常发鸡瘟,只要哪家有了发瘟的鸡,周边人家的鸡就很难幸免。常常是一开春孵一窝鸡,或者买上炕坊里孵出来的二、三十只鸡雏,到了春暖发鸡瘟的时候,小鸡死得只剩下几只了,上年留下来的老鸡也会发瘟。

一看看到鸡冠发紫,嘴流水口水,头耷拉着,就知道这鸡瘟了,好多人家看到这种情况,就急急忙忙地拎到街上卖。看到那已经撑不了多久的赶紧宰了放血。死了的也不会扔,宰了自家烧了吃。大人们看着鸡一只只的瘟掉心里极为难受,因为今年家里会少了不少日用钱,但小孩子却觉得又能解解馋了。

有一年,一个邻居一只小鸡瘟死了,也就养那么大小,她家的三女儿蹲在河边,小心翼翼地清洗了,心、肝、鸡胗一样都没舍得扔,连鸡肠子都刮干净留下了,中午红烧,一个人夹那么一丁点,成了姐妹弟第四个人的美味。

节约粮食和“八大两”

1969年以后,“备战备荒为人民”、“深挖洞、广积粮”。在这以前,农民家的自留地已被收回生产队了,只在边边角角的地方给每家分一小块菜地。生产队卖了公粮后,分给农民家里的人口粮和工分粮明显减少了,人口粮是按成人和小孩子分别定量的。

横江一队、二队的状况在当时的和县农村中是算很好的了,整劳力(指干一天农活得十分工的人。体弱的老人和一些不够强壮的妇女一天八、九分工,十几岁刚下地干活的一般五、六分工)一年下来的工分粮大约能有个一百几十斤。一斤稻能加工成七两多一点糙米,一斤小麦能加工成八两的面粉,这样主粮肯定是不够吃的了。

那时,副食品太少,城镇居民每人一个月能发到半斤肉票。农民则连肉票都没有,一年除了过年有的生产队能宰上一、两头猪外,平时能吃上

一点点猪肉那几乎是可望不可求的事。菜油那时也很少,城镇居民才配给每人每月四两的计划,中国新年时还给每人发过半斤菜油、二两麻油的票,我家每月只有八两油的计划。很多人家炒菜时只是在锅底滴上一点点油,俗称“挑挑锅”,只是不让菜在炒的时候巴在锅里,至于炒好的菜里是很难看到油星的。

无论是普通居民家还是农民家,那时炒菜都是靠棉籽油。就这种油,很多时候也只能倒一点点,为的是炒菜不巴锅。肉食、油脂吃得太少,人们的饭量就特别大,成年汉子和大姑娘、小媳妇通常一顿都能吃上一斤米的饭,而前几年白米饭顿顿吃饱的日子已经成了美好的回忆。农民家里三餐普遍是一干两稀,早晚都是搭着山芋、南瓜、胡萝卜、青菜煮着粥吃,中午饭也经常加着山芋、萝卜一起煮。

这时的城镇居民也被“响应号召”“节约粮食”了。那时,各家都有一个到粮站购买粮油的记录本,统一印制的,六十四开大小,牛皮纸封面,有二十几页。人们俗称之“计划折子”。街道会计每个月都要到派出所去,由他们对照户口册核一下人口增减、身份和年龄等变化,然后再到粮站核定每个人每月定量的粮食计划。那时的粮站全都是国营的,个人不得从事粮油交易。私下进行十几、二十斤的粮食买卖,一旦被街道干部、民兵、群众积极分子,也包括红卫兵、群众专政队员发现,轻则没收,重则定为“投机倒把分子”受批斗、被监督,甚至被关押起来。

居民每家每月都要带着计划折子上粮站好几次来买粮油。因为手里都没有多少现金,攒了一点钱就去买一次,几乎没什么人把全家一个月的粮油一次性买回来的。当然这说的是普通居民家庭,干部家和工作能拿到工资的人家又另当别论了。计划折子上每月一页,上面登记好一家人口的计划总量,每次买粮油都要先在窗口排队,由粮站的业务员在折子上登记上这次买粮油的量,还要盖上自己的私章,然后开票。买粮的人拿着票再到发米打油的地方用自家带去的口袋装米、装面,山芋干则是用篮子、筐子拎着,打油也都是自家带着油瓶的。

再来说说居民的“节约粮食”。六十年代的城镇普通居民和各行各业有工作的人都有粮食供应计划,不同年龄、不同身份定额不同,小孩子计划定额每月是十二斤,小学生在十八到二十斤,初中学生二十四斤,高中生听说是二十八斤,成人二十八斤。干部好像是三十二斤。工厂工人按照工种,基本定量在三十斤到三十六斤,特殊工种比如锻工能有四十五斤的样子。

到了六十年代后期,国家号召节约粮食,其实就是直接在折子上扣除计划定额。成年居民扣四斤,初中生扣二到三斤。记得1969年以后的好几年,节约后的定额也不能都买到米,要搭约粮的。十斤计划只能买六斤米,再搭一斤面粉和三斤计划的山芋干。粮食紧张又成了许多人家最发愁的事,尤其是家里半大孩子多的人家。

那时有人坐牢去了,人们就会说他是“吃八大两去了”。坐牢的释放出来后,也会被人指着“他吃过八大两”。“吃八大两”之所以成为坐牢的代称,是因为那时犯人的粮食计划供应的定量是每天八两。

(未完待续)

神在梦中指点 印度数学天才横空出世

1887年12月12日，在印度埃罗德（Erode），一个远离邦首府的小镇，有一个男孩降生了，家人为他取名叫拉马努金（Srinivasa Ramanujan）。拉马努金的家族属于印度种姓制度中最高等级，但埃罗德是一个很贫穷的地方，所以他们家还是十分贫穷，全家人只能靠父亲每月20卢比的工资生活，日子过得十分拮据。

小拉马努金并不像一些天才儿童那样在三、四岁就展露头角，他的才华直到1898年他10岁的时候，才逐渐被发现。那一年，小拉马努金进入了一所学校读书，这是他第一次接触到正规的数学。那时，他家里正好住进来两个房客，时不时也教小拉马努金一些数学。



拉马努金出生时居住的公寓（Vassia Atanassova - Spirita / Wikipedia / CC BY-SA 4.0）

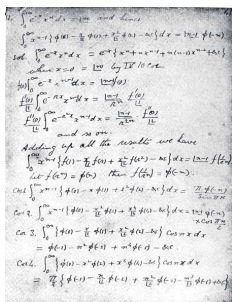
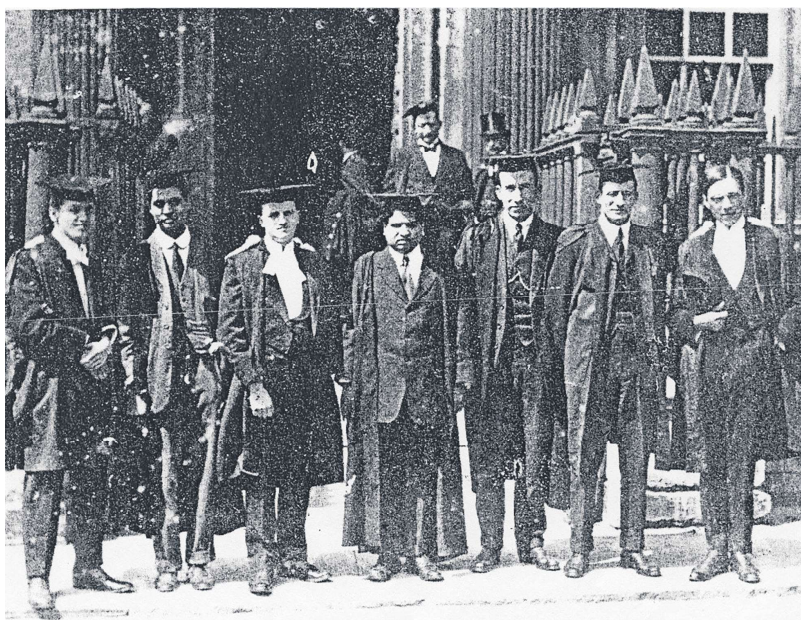
这两名房客在当时也不是一般人，他们是政府大学的大学生。但当拉马努金11岁时，二人就感到自己的数学知识已无法满足这个孩子了。

拉马努金在12岁时，高班的同学借给他一本朗内（S.L.Loney）写的《平面三角学》（Plane Trigonometry）。令人惊讶的是，拉马努金在短时间内自学完了整本书，他不仅能解答出书中所有的问题，还可以独立推导出欧拉公式（Euler's formula）。

拉马努金在15岁那年，在政府大学图书馆中借到了英国著名数学家乔治·肖布里奇·卡尔（George Shobridge Carr）的《A Synopsis of Elementary Results》（纯粹数学概要）一书。

这是一本让一般人难以理解的数学著作，里面包含着代数、微积分、三角学和解析几何的5000多个公式，但没有给出详细证明。然而，年轻的拉马努金却爱不释手，最后他用自己的方式，把所有的公式都证明了一遍。

拉马努金因为数学成绩优异曾获得奖学金，然而他偏科太严重，除了数学，他什么也不感兴趣。结果，



大图：印度数学天才拉马努金（中）与科学家和数学家在剑桥大学议事厅外合影（公有领域）。下图左起：拉马努金的数学公式；拉马努金；英国剑桥大学数学教授哈代（公有领域）

到学期末他因为英语成绩太差而失去奖学金，并最终因为文科成绩不合格而被迫辍学。离开学校之后，拉马努金继续过着贫困的生活。1909年，他结婚了，按照传统他必须得开始外出谋生养家。

拉马努金找到印度数学学会的创始人之一艾亚尔（R.Aiyar），请他给自己一份糊口的差事。是金子总是会发光的。拉马努金后来被推荐给印度数学学会的另一位创始人拉奥（R.Rao）。

拉奥爱惜拉马努金的才华，表示愿意按时给拉马努金一些钱，维持他一段时期的生活，同时向有关方面为拉马努金争取研究津贴，以便他能安心从事研究。

然而，孟子说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”拉奥为拉马努金申请的津贴没有拿下来，但拉马努金也很有志气，不愿意成为别人的经济包袱。于是，他在之后的很长一段时间都没有再去拉奥那里领钱。

因为没钱买纸，拉马努金都是在石板上做数学演算，然后直接用胳膊肘去擦，时间一长，胳膊肘被磨得又黑又厚。

生活还得继续，好在拉奥等人是真心愿意帮助这个有才华的年轻人，他们帮拉马努金在金奈（Chennai），原名叫马德拉斯（Madras）的港务局找到一份工作，月薪25卢比。虽然薪水不多，但总是

可以解决温饱问题。于是，拉马努金把精力投入在数学研究中，并开始初步崭露头角。

之后，拉马努金在著名的《印度数学学会杂志》（Journal of the Indian Mathematical Society）上发表了一些论文，在印度的数学圈渐渐有了名气。因为当时英国的数学研究做得很好，于是有人就建议拉马努金联系英国的数学家。

仔细思考之后，拉马努金给英国剑桥大学的几位著名数学家分别发了同样的信件。

1913年的一个冬日，英国剑桥大学三一学院（Trinity College, Cambridge）的数学教授哈代（Godfrey Harold Hardy）在吃完

早饭之后，按照惯例拿起桌边的《泰晤士》报，准备了解当日新闻。这时，报纸上放着一封信引起了他的注意。信封上贴着来自印度的邮票，并写着“马德拉斯，1913年1月16日”。虽然自己似乎在印度马德拉斯没有熟人，哈代还是打开了信封，抽出了长达10页的信。

作为著名的数学家，哈代经常收到这类毛遂自荐的信，然而拉马努金的信让他颇为惊讶。整封信除了几句英语介绍之外，完全就是用代数、三角函数、微积分这样的数学语言写成的。满眼的公式啊，估计哈代都要看晕了。

当天晚上，哈代找来了他的好友，也是著名数学家李特尔伍德（J.E.Littlewood）一起研究这份信。从晚上9点到凌晨12点，三个小时过去了，他们俩竟然都没有完全看懂信中的公式。但是有一件事他们已经清楚了，就是这个写信的人一定是一个数学天才。

哈代兴奋地向拉马努金发出邀请，并为他申请了丰厚的奖学金。然而，拉马努金这边却迟疑了，因为他的家人担心他一旦出国就会失去在印度的高贵种姓。直到有一天，拉马努金的妈妈在睡梦中梦到神告诉她，不要阻挡儿子的前程，她才下决心让儿子出国。

来到英国之后，拉马努金在哈代和李特尔伍德等人的帮助下，学习了很多数学的基础知识，以及正规的数学研究方法，在欧洲的5年里，他在英国、法国、德国的数学杂志上共发表了21篇论文。

哈代对于拉马努金的才华非常欣赏，他在自己设计的一种关于数学天才的非正式评分表中，给自己评了25分，给好友兼数学家李特尔伍德评了30分，给他同时代最伟大的数学家希尔伯特（D.Hilbert）评了80分，而他给拉马努金，评了100分。

他时常对拉马努金写的公式赞不绝口，问他：“你是怎么写出来的？”而拉马努金则常常简单地回答道：“这是神在梦中指点给我的。”拉马努金自己说，在睡梦中他的思路就会变得很清晰，能够接受到海量信息。在梦中，神在墙上写下一个又一个公式，他记住那些公式，醒来后，把公式记录在笔记本上。

一开始，信仰无神论的哈代以为拉马努金是在开玩笑。然而一次又一次，拉马努金在睡醒之后，就给出了令他们头疼的难题的答案，让哈代着实吃惊不已。

看着拉马努金那三大本笔记本，上面写满了超级复杂又没有证明过程的公式，哈代逐渐相信，拉马努金确实有不同于常人的特殊能力，他或许真的能和神沟通。

海底世界的奇幻生物——叶海龙

文/蓝月

叶海龙，是海底世界最奇妙的生物之一。它拥有近乎完美的伪装，漂浮在海水中时，几乎能与周围的海藻融为一体。

叶海龙细长的身躯上，布满了如树叶般舒展的叶状附肢。这些看似纤薄的“叶片”并非用来游泳，而是它与生俱来的伪装装备。当它静静漂浮在长满海藻的海域时，这些“叶片”会随着水流自然摆动，使整个身体几乎与周围环境融为一体，看起来

就像一株海藻。

真正推动它前进的，其实是两组十分不起眼的小鳍。一对位于颈部两侧，另一片长在身体后方。由于鳍几乎完全透明，摆动幅度又极为细微，因此，人们只会看到一株“海藻”在缓慢地漂游，很难察觉它其实正在游动。

成年叶海龙体长在20到24公分之间，悠游于海藻覆盖的岩石、海草床与沙地之间，将自己的存在感降到最低。叶海龙不仅外型酷似海藻，在部分情况下还能改变身体颜色，让自



叶海龙（Katieleosborne/wikipedia/CC BY-SA 4.0）

己更加融入周围环境。由于栖息环境、年龄、饮食与个体状态等因素影

响，每一只叶海龙都会呈现出不同的色调，也让它们更难被发现。即使就在眼前，也可能被误认为是海藻。

叶海龙没有锐利的牙齿，也不会追逐猎物，它细长的管状吻部，如同一根天然吸管，能快速吸食周围的小型生物，包括浮游生物、小型甲壳类与鱼苗。整个捕食过程十分安静，也十分迅速，不需要激烈追逐，就能在海藻间完成进食。

繁殖季节来临时，雌性叶海龙一次最多可产250枚卵，呈鲜艳的粉红

色。这些卵会被产在雌性叶海龙尾部的育卵区，并牢牢附着在上面，由雄性持续照护并提供氧气。大约九个星期后，卵逐渐成熟，颜色也会转变为紫色或橙色，而整个孵化过程可能持续一到两天。

新生的小叶海龙一出生就会独自捕食细小浮游生物，但在大自然的考验下，真正能顺利长大的幼体并不多，能够存活下来的比例大约只有5%。

叶海龙的分布范围相当有限，只生活于澳洲南部沿岸海域。

生命在于肺

扁康韩医解析肺功能下降10警讯



文 | 李晓

现代医学在面对鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病时，多半着重于控制症状，例如使用抗生素、激素药物、支气管扩张剂或抗过敏药物，以减轻患者当下的不适。然而，许多患者发现，症状虽然暂时得到控制，但往往反复发作，难以真正摆脱困扰。

扁康韩医院院长徐孝锡 (Seo Hyo-seok) 经过50多年的临床研究，提出“生命在于肺”的理念。他认为，肺不只是负责呼吸的器官，更是维系人体健康、免疫防御与体质平衡的重要根基。基于这一理论，徐院长于1972年研发出扁康丸，并长期探索呼吸系统疾病与肺部健康之间的关联，希望从调理肺部入手，改善人体整体状态，而不只是暂时缓解表面症状。

在扁康韩医理论中，许多慢性疾病，包括鼻炎、哮喘、异位性皮炎及部分肺部疾病，看似发生在不同部位，实际上可能与肺功能失衡有关。因此，若要改善整体健康，首先需要重视肺部健康。

为什么肺是健康之本

传统韩医认为，肺是“五脏六腑之首”，主掌呼吸、气血运行以及人体防御功能。肺不仅负责吸入空气、完成呼吸，更承担着推动身体能量运行、维持免疫平衡的重要作用。

当肺功能良好时，人体能有效吸收自然界的清气，将氧气与能量输送至全身。同时，肺也与人体防御能力密切相关，有助于抵御外界寒湿、湿气、污染物、病毒及过敏原等刺激。

相反，当肺部功能下降时，身体的防御力与调节能力也会受到影响。许多人会出现反复感冒、鼻炎、咳嗽、有痰、气喘、皮肤过敏、睡眠品质下降或容易疲劳等问题。这些症状看似分散在不同部位，但从韩医角度来看，可能都与肺部功能失衡有关。

徐孝锡院长认为，肺部积热与呼吸系统失衡，是许多慢性疾病反复发作的重要原因之一。因此，调理肺部不只是改善呼吸问题，更是帮助身体恢复整体平衡的关键。当肺部逐渐恢复清爽与活力，人体对外界刺激的反应也有望趋于稳定，整体健康状态也能获得改善。

10个身体警讯 提醒肺功能可能正在下降

当肺部健康开始失衡时，身体往往会提前发出各种讯号。许多人以为只是年龄增长、工作疲劳或季节变化所造成，其实可能与肺功能下降有关。

1. 容易感冒：如果一年之中经常感冒，而且每次感冒后恢复时间特别长，可能代表身体的防御能力正在下降。韩医认为肺主卫气，当肺气不足时，人体抵抗外邪的能力也会减弱，因此更容易受到病毒和细菌影响。

2. 咳嗽久不痊愈：感冒结束后仍持续咳嗽数周甚至数月，是许多慢性呼吸道疾病患者常见的问题。当肺部功能失衡时，呼吸道容易长期处于敏感或发炎状态，使咳嗽反覆出现。

3. 长期有痰：早晨起床经常咳嗽，或整天感觉喉咙有痰卡住，需要不断清喉咙，都是肺部健康值得关注的讯号。

4. 呼吸不顺或容易喘：爬楼梯、快走或稍微运动就气喘吁吁，甚至觉得吸不到足够空气，可能代表肺活量下降或呼吸系统功能受到影响。若情况持续存在，应及时重视。

5. 过敏反覆发作：鼻炎、气喘、花粉症或皮肤过敏经常复发，往往不只是局部问题。韩医认为肺与人体防御系统密切相关，肺气不足时，身体对外界刺激会变得更加敏感。

6. 睡眠品质不佳：夜间咳嗽、鼻塞、呼吸不顺或容易惊醒，都可能与呼吸系统健康有关。许多人长期睡不好，白天精神不济，实际问题可能来自肺部功能失衡。

7. 容易疲劳：即使睡眠充足，仍经常感到疲倦、提不起精神，可能与身体获取和运用氧气的能力下降有关。当肺气不足时，能量供应受到影响，人也容易感到虚弱无力。

8. 声音容易沙哑：说话稍久就感觉喉咙干燥、声音沙哑，甚至容易失声，可能与呼吸道长期受刺激或肺部功能下降有关。

9. 胸闷不适：当肺部功能下降时，呼吸效率可能受到影响，进而出现胸闷或呼吸不顺的感觉。

10. 手脚冰冷：虽然手脚冰冷常被认为是循环问题，但韩医认为肺主气，负责推动气血运行。当肺气不足时，能量输送效率下降，也可能导致四肢末端容易发冷。◇



【扁康丸服用分享】

终于摆脱了花粉症、皮肤过敏、风湿等顽疾

我是住在美国纽约的黄女士，今年57岁。

我曾患有多种疾病，花粉症、皮肤过敏、子宫肌瘤、心脏病、风湿。肠胃也不好，大便不成形，还不能吃蔬菜水果，吃了就会胃痛。曾经去做过胃镜检查，没有查出任何问题，却把胃伤到了，每餐只能吃几口白饭，虽然很饿，但就是不能多吃，吃了就胃痛、呕吐。平时喝汤大的汤就腹泻、呕吐。由于疾病的折磨，心情变得也很烦躁，常常为一点小事大发脾气。与孩子之间也不能很好沟通，经常不欢而散，自己也痛苦。服用中、西药后出现过敏现象，全身起荨麻疹痒得很，不能工作。脸上的皮肤又粗又黑，自己都不愿意照。

2015年3月，我开始服用扁康丸。服用后胃肠不好的症状有所减轻，但感觉双腿沉重，脚踝有轻度浮肿，后来全身出现浮肿，同时伴有心慌无力，一直持续了一个半月左右，才开始逐渐消肿，心脏也慢慢好转；服用到第五瓶时，出现了早上空腹腹胀痛的现象，吃过饭就好了，胃肠有明显改善，一餐可以吃一碗白饭，整只鸡煮的汤可以喝一大碗了；服用到第六瓶时，可以吃一点蔬菜了，同时出现咳嗽、打喷嚏的现象，我很紧张，担心是否吃坏了，曾一度动摇，不想再继续服用下去，后来知道这是治疗过程中的反应——排毒现象，虽然有点担心，但还是坚持继续服用；服用到第九瓶时，胃肠不舒服的感觉消失了；服用到第十八瓶时，再也不用忌口了，水果、四季豆、马铃薯、油大的汤等等什么都可以吃了。

自从服用扁康丸后，感冒、花粉症、皮肤过敏、风湿这些都远离了我，心脏也正常了，皮肤又嫩又白，体重明显增加，可以正常工作了！我变得心态平和，再也不乱发脾气了，家庭气氛温馨融洽。我真心感谢扁康丸！

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

健康百岁之谜 韩国名医：皮肤病与肺有关系

人类渴望进入长寿时代，但是疾病是长寿的大敌，尤其是各种顽固性的疑难病症。那么，无病又长寿的秘诀到底是什么？韩国名医——扁康韩医院徐孝锡院长从皮肤与肺健康的关系角度出发，为您揭晓答案。

皮肤也是“呼吸器官”

从表面来看，皮肤应该属于皮肤科，肺是属于呼吸器官，属于内科，但其实皮肤也呼吸，而肺也呼吸，它们二者之间是有一定关系的。二千五百年前，中国的《黄帝内经》这本书中写得很清楚，说“肺主皮毛”，现代的科学家用们对于这种关系进行了更透彻地揭示。

如果说人体的呼吸重量是100的话，那么其中95%是由肺来承担的，另外的5%就是通过全身的毛孔进行的，因此当大的呼吸器官——肺功能好转的时候，小的呼吸器官——皮肤的功能也会好转。除了呼吸外，人的皮肤还在不停地排出垃圾。皮肤上有无数的汗孔和毛孔，人体的垃圾就是通过这两种孔排出的，油性垃圾通过毛孔排出，水性垃圾通过汗孔排出。然而很多异位性皮炎患者的汗毛孔是封闭的，这会导致垃圾排不出来，垃圾就会在皮肤下堆积，到处都是，当垃圾累积多了涌上来的时候，皮肤就会变痒、变干燥。

小心骨质疏松 慎用类固醇

垃圾溢出时皮肤会产生两种症状。一种是当溢出

少量的时候，皮肤就出现像小米粒或热疹子、有点像被蚊子叮咬了一样疙疙瘩瘩的样子，而且还伴随发痒；另一种症状是，如果大量的代谢废物涌上来，就会出现大片过敏反应现象，这时大家就会去医院，请大夫帮忙治疗。

然而，世界上所有的医生，都会让患者使用唯一的一种药，这种药就是类固醇，通过类固醇把汗毛孔关闭，牢牢地关闭。这样会发生什么？结果垃圾就涌出来了。人体的代谢物无法通过皮肤排出来，这时皮肤就不痒，不痒就不挠，不挠伤口就会愈合，表面看就是都好了。

但是皮肤下面会发生什么情况呢？皮肤下面的类固醇就会往里走，因为类固醇有向深处渗透的特性，我们身体最深的地方就是骨骼内部，骨头里面，类固醇就会在骨髓中一团团地聚在一起。这样时间久了，就会在骨头上形成一个个小孔，这就是骨质疏松症。90多岁的老人得了骨质疏松症并不奇怪，但如果15岁的学生也得骨质疏松症，那就非常不可思议了，这就是类固醇干的坏事。

恢复肺健康 打开汗毛孔

那么到底怎样才能让皮肤的垃圾排出来呢？答案是恢复肺的健康，让肺好起来，重新打开汗孔，让油性垃圾排出来，这样粉刺就会消失得无影无踪，皮肤变清

亮，这都是托了肺的福。这时候有一件事大家一定要知道，治疗过程中症状会加重，但垃圾排出来才能好，暂时严重之后才能变好。

异位性皮炎、干癣、脂溢性皮炎、湿疹、粉刺、黑斑，治疗所有这些症状的共同之处就是都有一个痛苦的过程。因为堆积在皮下的垃圾有一个排出的过程，没有这个过程，所有的皮肤病都无法治愈。

只要忍耐就可治愈

治愈过程虽然痛苦，但只要忍耐就有治好的希望。一般大约需要三个月，也就是说忍耐三个月之后，第四个月就开始柳暗花明了。所以说前三个月是最痛苦的，第四个月就开始好转，到第五、六个月多流汗，第六个月的末期就能光荣地拿到毕业证。

在结业式上没有异位性皮炎患者，只有众多的“皮肤美人”。巨大的成功在等待着患者，不会失望的，只要坚持治疗就可以了。

但100名患者中，往往只有60人左右在这个期限能毕业，剩下的40人还要复课。复读者合在一起再分为五个班，一班和二班有可能很快毕业，一年左右就能痊愈；但三、四、五班有(类固醇)中毒的人，治疗时间会更长，大致需要42个月，之后也会变成“皮肤美人”，最终还是能治好的。所以说异位性皮炎是不治之症，是能够治好的，这是肺健康带来的福气。◇

震撼王室的神秘手相师 预言国王命运与海难

20世纪初的欧洲，若有人声称能从掌纹看一个人的未来，很可能被视为江湖术士。然而，一名男子却一路走进英国王室、政治人物与社会名流的圈子，留下了许多被后人反复提起的预言。

这名男子就是路易斯·哈蒙伯爵（Count Louis Hamon），而世人熟知的名字，则是他的职业名——凯罗（Cheiro）。



哈蒙伯爵，人称凯罗（公有领域）

关于凯罗的故事，最令人着迷的地方，在于那些预言往往与后来发生的重大事件连在一起。战争、海难、国王的病情、俄罗斯皇室的悲剧，以及一场最终震动英国王室的爱情，都与这位神秘人物的传奇有关。

预言勋爵葬身大海

据称凯罗曾在1894年为霍雷肖·赫伯特·基钦纳勋爵看过手相。当时的基钦纳尚未走到人生高峰，但凯罗给出的预测却异常直接：他将在66岁时在海上身亡。

多年后，这句话被重新提起。1915年，第一次世界大战仍在持续，基钦纳身处战火之中。报导描述，当时敌军炮火轰击敦克尔克，基钦纳的一名友人曾担心流弹威胁，希望他

尽快离开。然而，基钦纳似乎不认为自己会死在炮火之下。因为早在多年前，他已经听过另一种说法，自己会葬身大海。

1916年6月5日，基钦纳搭载英国皇家海军“汉普郡号”前往俄罗斯执行秘密任务，然而航程最终没有完成，“汉普郡号”在北海沉没，基钦纳也在这场海难中死亡。那年他正好66岁。

国王病倒 王后召见神秘人物

1902年6月，爱德华七世身患重病，原本加冕典礼因此延期。当时有人担心国王可能无法度过这场疾病，亚历山德拉王后试图保持镇定。

据记载，王后决定召见凯罗，希望他能够让病中的国王相信自己仍有很长的人生。凯罗来到国王寝宫后，对病榻上的爱德华七世表示，他过去曾看过国王的命运，认为国王要到69岁才会离世，因此，眼前的病情并不意味着生命即将结束。

几天后，爱德华七世康复。同年8月9日，延期的加冕典礼终于举行。

沙皇伸出手掌却得到噩耗

据凯罗的相关传记记载，1912年，凯罗曾接待过一名从俄罗斯秘密而来的访客。这名男子身边跟着随从，行踪相当低调。他伸出手掌让凯罗仔细观察，但凯罗看完之后显得相当沉重。

凯罗告诉对方，自己担心对方会死于战争，而且死亡方式会非常惨烈。而这名男子的真实身份是俄罗斯沙皇。

后来俄罗斯帝国崩溃，俄罗斯皇室也遭遇悲剧。这段发生在1912年的神秘会面，成为了凯罗预言事迹的一部分。

预言爱德华八世的退位

1920年代，凯罗特别注意到当



凯罗曾给多位王室、贵族及社会名流看掌纹预测未来。（123RF）

时的威尔斯亲王。凯罗认为，王子的星盘中出现了某些不寻常的迹象，似乎暗示英国王位未来可能面临重大变化。

这次他提出的预测更加具体，这位王子可能会陷入一段足以改变命运的恋情。如果真发生，他可能为了心爱的女人放弃一切，甚至包括戴在头上的王冠。

十多年后，这段文字被重新赋予特殊意义。1936年1月20日，威尔士亲王继位成为英国国王爱德华八世。同年12月11日，国王宣布退位。

原因是国王希望与华里丝·辛普森结婚。辛普森是美国人，而且曾经离婚，这段感情在当时的英国造成巨大的政治与社会轰动。

马克·吐温也曾把手交给他

凯罗接触的人不全是王室与政治人物，美国著名作家马克·吐温也曾出现在他的面前。

当时的吐温正因出版公司倒闭而破产，并负债约9.4万美元。面对这样的财务困境，凯罗却说吐温将在68岁时会变得富有。吐温显然没有理由轻易相信。1903年10月，吐温与哈珀兄弟出版社签订了合同。合同规定出版社保证他每年至少可获得2.5万美元，且连续5年。而那一年，他正好68岁。

预测战争到金融危机

凯罗还曾预测过布尔战争、维多

利亚女王去世的日期，以及第一次世界大战爆发与结束的月份等。

此外，他的预言还包括重大自然灾害、美国金融萧条、多国政府更迭、西班牙佛朗哥掌权，以及犹太人返回巴勒斯坦等重大事件，凯罗随之成为20世纪初最神秘的人物之一，名声也跨越大西洋。

1930年，他最终在好莱坞定居。

从都柏林到印度 他如何走上神秘学之路

凯罗于1866年11月1日出生于都柏林郊外。关于他的童年，留下的记载并不多，也没有人能确切说明他究竟从何时开始对神秘力量产生兴趣。但22岁那年，他曾前往印度。

凯罗在印度拜访过婆罗门祭司，并用了大约三年的时间研究神秘学及与“另一个世界”有关的思想。他回到欧洲时，就开始以神秘学者的身份活动。他的名声很快传遍英国，来找他的人愈来愈多，从一般社会人士到名流，甚至包括王室成员。而他所使用的方法也不完全局限于手相。相关记载认为，他的预测还涉及其它神秘学与占星方式。

最后也预言了自己

凯罗一生都在替别人谈论命运，但到了生命最后，他也曾向朋友谈及自己的死亡。1936年10月8日，凯罗去世。然而，关于他生命最后一天的故事，却仍然带着一层难以解释的神秘色彩。

据几名在场人士描述，在他去世前一天，屋内的楼梯、木梁与家具不断发出声响，有人称听见房间附近出现脚步声。到了凌晨1点，一座落地钟敲了三下。而这个时间，正是凯罗生前预言自己死亡的时刻。

一个替别人阅读命运的人，最后留下的，竟然也是一则关于自己死亡时间的预言。

（资料来源：《Look AND Learn》）

武昌梁公子赴考途中遇侠女

文/秦源

清朝时，武昌有一位名侠叫梁元兴。他不仅精研少林拳法，更使得一手出神入化的棍棒功夫，湖北梁门弟子称他为“梁无敌”。

梁元兴有一个儿子，叫作梁芷香。梁芷香承袭了家族的好底子，从小也跟着父亲扎马步、练石锁，倒也像模像样。可随着年纪渐长，这孩子的心思却从演武场转到了书斋。梁元兴教他使剑，他却把剑往架子上一搁，慢条斯理地摇头：“剑者，一人之敌，不足学也。”

梁元兴瞪着眼问道：“那你要学什么？”梁芷香目光清亮，应道：“儿欲学那‘万人敌’，走科举之途，写经世文章。”梁元兴虽有些遗憾，却也是一个开明人，便由他去了。

这梁芷香果然是块读书的料，弃武从文不过数载，二十岁便文名大震。他笔力雄健，每出一篇策论或辞赋，都让乡里那些白发苍苍的老儒宿学感叹：“后生可畏啊，此子胸中自有甲兵，腹内更藏万卷经纶。”

这一年冬天，梁芷香约了几位同窗好友一同北上进京参加会试。他们雇了一辆马车，在途经山东时，车夫在荒烟蔓草间迷失了方向。这时天色已晚，荒林旷野中，连一户人家都看不见，同伴没有不心惊肉跳的：要是碰上强人怎么办？



赴考的书生在森林里遭劫。（AI制图）

心慌之间，果真来了一骑马的男子，这位男子大约二十来岁，相貌并不丑恶，头上裹着一条红巾。他上前对马车上行人说：“留下车中货物，不伤害你们的性命。”同行的书生吓得魂飞魄散，有人已经开始哆哆嗦嗦去翻包袱，准备把盘缠全交出去。

独有梁芷香从容笑问：“你共有几人，为什么不怕我们人多呢？”那红巾男青年冷哼一声，并不答话。他反手取下背后的长弓，搭箭便射。那箭势极快，带着尖锐的哨音，如疾风骤雨般直取芷香面门。梁芷香却以指挟矢，三发三接，并说：“你大概就

只有这个本事吧？”男青年见势不妙，知道自己不是对手，策马而逃。

梁芷香哪肯放过他，从腰间取出一把折叠小弓，还射一箭。这一箭精准地射中了马屁股，马负痛长嘶，男青年仰落于地。梁芷香说：“你只是绿林鼠辈，谁跟你较量！滚吧！”当晚，命车夫依傍着树林露宿，在车上悬一盞红灯，梁芷香准备坐到天亮，守护行旅。

约莫过了三更，远处再次传来急促的马蹄声。显然，这帮草莽不甘示弱，首领亲自追出来了。众人都惊慌失措，梁芷香说：“不要紧。”于是下

车，迎候路旁。

马蹄声近了。出乎意料的是，来人并非满脸胡须的彪形大汉，而是一个十七、八岁的女子，容态婀娜，非常斯文秀气。那女子勒住马，一双妙目扫过梁芷香，声音清冷：“刚才伤我兄弟的，就是你？既然有本事，那就较量一番吧。”

梁芷香也不废话，答道：“好。”他知道这女子既然敢单枪匹马杀回来，定有惊人之处。他也不敢大意，退后数步，使出幼年练就的连珠箭绝技，连发九箭。九支短矢如一线贯珠，首尾相接，破空而去。女子毫不惊慌，尽以手接。最后一矢，她仿佛故意逗弄一般，不躲不闪，直到箭尖触到肩边的刹那，她略张樱桃小口，稳稳地衔住了飞矢。梁芷香心头大骇，这等武功，便是其父也未必能做得如此从容！

他急忙从车中抽出祖传的铁棍，踏步上前，一式“横扫千军”。女子见状，从上衣袖中飞出一柄三寸长的匕首，只听“锵”的一声脆响，火星迸射。那百炼精铁铸成的铁棍，竟被那小小的匕首截为两半。跟着，女子并不罢休，只见匕首在他左右盘旋，他知道危在旦夕，急忙伏地求饶，表示“愿献所有货物以赎命”！于是各人将行李送到女子面前。女子取角吹号，群贼纷至将物品全部捆载而去。

就在梁芷香垂头丧气时，那马蹄声竟然去而复返，那女子又回来了。她对梁芷香说：“你是不是梁元兴的儿子？”梁芷香说：“是的。”

女子闻言，猛地一惊，翻身下马，深深一揖，脸上满是歉疚：“原来是师兄！小女子有眼无珠，竟冒犯了尊严，万望恕罪！”她立即叫人，叫众人将货物原样送还，分毫不差。不仅如此，并给梁芷香百两银子作盘费。

原来，这女子的父亲当年曾受过梁元兴的救命之恩，并蒙梁老先生私下传授过几招，论起来，她确实该叫梁芷香一声师兄。第二天一早，这女子亲自领路，护送梁芷香一行出了山东边境。可惜，梁芷香当时气绥，没有问那女子实是何人。临别时，女子在马背上挥手告别：“师兄若日后回乡，请务必来我家做客，妹子还有一件要紧物事要赠予你。”

那一年，梁芷香金榜题名，高中进士，留在京城作官了，从此应酬繁多，官场沉浮，也就没有机会再去女子家。当初那个风雪夜，那个衔箭断棍的女子，成了他记忆中一个渐行渐远的模糊影子。那女子的姓名，也随着那场风雪远逝，没能流传于世。人们只在茶余饭后，偶尔提起武昌梁家的那个进士赴京会试时，曾意外遇到一位山东侠女的旅途。

（资料来源：《清·通震言言》）

文/琳真 图片/123RF

陕西地处中国腹地，千年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。

秦岭横贯中国中部，东西绵延约1600公里，是中国重要的南北地理分界，也是黄河、长江两大水系的重要分水岭。亿万年的地质运动塑造了它雄伟的山体与纵横的河谷，数千年的文明在这里留下古道、关隘、寺院、道观与传说。它既是阻隔南北的天然屏障，也是连接关中、汉中与巴蜀的历史通道。今天，人们称秦岭为“中华民族祖脉”，更称其为“华夏文明的龙脉”。山河与文明在这里交汇，使秦岭成为中国大地上的一座既古老又充满生命力的山脉。

亿万年的山河塑造

秦岭的形成经历了极其漫长而复杂的地质演化。华北板块与扬子板块之间长期的碰撞、俯冲、拼合与抬升，使这里形成了复杂的山地构造。此后，流水侵蚀、风化剥蚀与冰川作用又不断雕刻山体。峰峦、峡谷、断崖与河流在漫长岁月中逐渐形成今天的模样。

秦岭并非一道单薄的山脊，而是一片广阔而复杂的山地系统。山岭之间沟谷纵横，峰峦层叠，其中太白山拔仙台海拔约3767米，是秦岭最高峰。巨大的海拔落差，又使山地形成明显的垂直气候与植被带，从山麓森林一直延伸至高山草甸，仿佛将不同纬度的自然景观压缩在一座山中。

华夏文明的龙脉

在华夏悠久的历史传说，以及历代流传下的堪舆、玄学的典籍中，秦岭从来不只是堆冰冷的岩石与土丘，而是盘踞于神州大地胸膛之间的一条洪荒巨龙。



秦岭云海日出

风水古籍《堪舆经》与《十二龙脉图》有云：“天下龙脉，皆发于昆仑。”作为“万山之祖”的昆仑山，在神州西部喷薄出磅礴帝气，化作北、中、南三大干龙纵横华夏。而秦岭，正是这三条干龙中最具气象、最显尊贵的中龙真脊。它从帕米尔高原一脉相承，一路向东奔腾破关，吸纳天地灵气，抱持日月精华，以千峰万壑之势横亘于九州正中，镇守着华夏大地的中轴气运。

正因这股横贯千古的龙脉帝气，周朝在此定鼎八百年，秦始皇借此龙脉一统天下，汉高祖因之开创四百年基业，盛唐更是在此孕育出万国来朝的万代气象。十三朝古都咸阳与长安，皆是牢牢锚定在这条龙脉

看陕西 (3)

秦岭

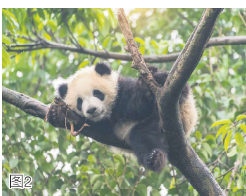


图1: 秦岭; 图2: 秦岭四宝之一大熊猫; 图3: 终南山; 图4: 观音禅寺。

的真穴之上。可以说，秦岭的龙脉走向，暗合着华夏国运的起伏盛衰；山中流转的浩然气，不仅滋养了千百年的帝王之气，更承载着华夏文明的兴衰，将中华文明的精神脊梁深刻地烙印在了神州大地之上。

南北之间的自然分界

秦岭与淮河共同构成中国东部最重要的南北地理分界之一。巍峨的山体对南北气流具有明显的阻挡与调节作用，使秦岭两侧在气候、降水、植被以及河流水系等方面呈现出鲜明差异。

秦岭北麓的河流大多汇入渭河，最终归入黄河；南麓则以汉江、嘉陵江等水系为代表，最终汇入长江。山脉一面分隔两大水系，一面又涵养着无数河流，因此，秦岭又被誉为“中央水塔”。

翻过秦岭，山水与气候便悄然改变。北麓是开阔的关中平原，南麓则逐渐进入更加湿润的汉水流域。山岭的存在，让中国东部南北两种自然景观在这里清晰地交汇，也塑造了中华大地上极具代表性的自然分界。

珍稀物种的庇护地

秦岭巨大的海拔落差和复杂的山地环境，为众多野生动物提供了完整而多样的栖息空间。这里保存着丰富的森林生态系统，也是中国生物多样性最重要的区域之一。

秦岭最为人熟知的珍稀动物，

当属“秦岭四宝”——秦岭大熊猫、秦岭羚牛、川金丝猴和朱鹮。这四种国家一级重点保护野生动物，分别生活在秦岭不同的森林与山地环境中，共同构成了这座山脉最具代表性的生命符号。

千年终南

秦岭北麓的终南山，自古便是中国隐逸文化与宗教文化的重要地域。山中峰峦叠翠、幽谷深邃，既吸引了远离尘世的隐士，也留下了众多寺院、道观与历史遗迹。

唐代长安是世界著名的政治、文化与宗教中心，终南山距离长安城不过咫尺之遥。山与城之间，因此形成了一种特殊的关系：长安繁华喧嚣，终南山幽静深远；一边是帝国都城，一边是隐士、僧侣与道人的精神世界。

佛教与道教在这里留下了不同的文化印记。楼观台承载着老子说经的传说，南五台延续着佛教名山传统，而散布于终南山林间的古寺与道观，则共同构成了一幅绵延千年的宗教文化画卷。

观音禅寺

观音禅寺位于西安市长安区罗汉洞村，始建于唐贞观二年（628年），距今已有1400多年历史，是终南山一带著名的千年古刹。

寺中最负盛名的，是一株树龄约1400年的古银杏。相传这株银杏由唐太宗李世民亲手种植，历经千余

年风雨，至今依然枝繁叶茂。

每到深秋，银杏叶由绿转黄，满树金色在阳光下闪烁。风起时，落叶纷纷洒落古寺庭院，仿佛一场持续了千年的金色秋雨。古树、寺院与终南山林相互映衬，让这里少了一份名山大川的雄奇，多了一份岁月沉淀后的宁静。

楼观台

楼观台位于陕西周至县终南山北麓，是中国著名的道教文化胜地，自古有“天下第一福地”之称。

相传春秋时期，老子西出函谷关后曾来到这里，向函谷关的关令尹喜讲授《道德经》。这则故事在两千年多的岁月中不断流传，使楼观台成为中国道教文化中极具象征意义的一处圣地。

如今的楼观台，古木与山林相依，楼台、碑刻和道教遗迹散布其间。这里最动人的地方，也许并不是某一建筑，而是山林本身所营造出的幽静气息。清风穿过古木，山色延伸至远方，四季景色各具韵味，道教所追求的“道法自然”，仿佛已经融入这一方山水之间。

南五台

南五台位于西安市长安区秦岭北麓，古称太乙山。因山中有观音、文殊、清凉、灵应、舍身五座高台而得名。这里自隋唐以来便是著名佛教名山，山中寺院林立，历史遗迹众

多，自然风光秀美，文化底蕴深厚。登临南五台，山路在森林之间不断上升。古木遮天，山风从谷间穿过，偶尔云雾从远处的山谷升起。越向高处，关中平原越显辽阔，城市、田野与河流在群山之外铺展开来。

山中保存有圣寿寺塔等历史遗迹，也留下了千百年来僧人修行与百姓礼佛的痕迹。自然山林的幽静与佛教文化的清寂在这里彼此映照，使南五台成为终南山文化中一处极具代表性的胜境。

翠华山

翠华山位于西安市南部秦岭北麓，是秦岭终南山世界地质公园的核心园区之一，以规模宏大的山崩地质遗迹闻名。山体崩塌形成的巨石、断崖、石海、山崩洞以及堰塞湖，共同构成了极具震撼力的自然景观。

其中最著名的天池，是山体崩塌后堵塞河谷形成的堰塞湖。巨大的岩石散落在山谷之间，湖水却在群山环抱中显得格外宁静。

站在天池边，很难想象眼前这些看似静止的巨石，曾经经历过剧烈的山体运动。亿万年的地质力量将岩石塑造成奇险的山崩地貌，而流水、森林与岁月又在其间重新建立起生命的秩序。

太白山

太白山是秦岭最高峰，主峰拔仙台海拔约3767米。高耸的山体使这里形成独特的高山气候，山顶常年寒冷，积雪经久不消。“太白积雪六月天”自古便是关中著名景观，也是关中八景之一。

太白山最珍贵的自然遗迹之一，是第四纪冰川留下的痕迹。古老冰川曾在高山之间缓慢移动，将岩石雕刻成冰斗、角峰等特殊地貌，也留下了大令海等高山湖泊。冰川虽然早已消退，却把远古时代的气候记忆留在了山巅。



太白山

随着海拔不断升高，太白山的自然景观也不断变化。山麓是茂密森林，向上逐渐过渡到针叶林、亚高山灌丛与高山草甸，最终抵达裸岩与积雪覆盖的峰顶。一天之内，仿佛可以经历不同季节；短短一段山路，也能够穿越不同的植物世界。

从亿万年的地质变迁，到周秦汉唐的历史风云；从分隔南北的巍峨山脉，到传统文化中被赋予“龙脉”意象的祖脉；从终南山的隐逸清修，到楼观台的道家传说，再到太白终年不化的积雪，秦岭把自然的力量与中华文明的记忆收藏在绵延的山河之间。

它横亘中国南北，却从未真正将这片土地分开。古人在山中开辟道路，商旅、军队、僧侣与文人不断翻越山岭；河流从峰峦之间奔涌而下，将南北水系连接成一个更大的生命网络。秦岭不仅是一道山脉，更是一条连接自然、历史与文明的脉络。





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

超市+外卖店转让(Paris 10e)

地处旺区, 位于4 rue de Paradis, 75010。近巴黎北站和Château d'eau 地铁。面积100平米, 现出售食品及蔬果, 店面进门处为外卖店。月租: 4 130€ (包杂费)。年营业额: 750 000€。因退休转让。让: 450 000€ (价可议)。电话: 06 17 20 12 24 (法语)



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)



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)

A-OK FRANCE 招聘

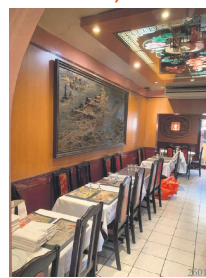
国际职位: 法国2个月/中国2个月 A-OK是一家专注于电机和自动化(变频器、伺服驱动、变频器)的工业集团, 现招聘一名协调员, 负责管理其法国子公司和中国工厂之间的关系。职责: 确保法国和中国团队之间的沟通顺畅。监控技术和销售项目以及新产品开发。促进两国之间的沟通。理想人选: 精通法语和普通话是必备条件。英语流利者优先考虑, 但非必需。欢迎应届毕业生和初级求职者。能够交替在两国间工作, 两个月在法国, 两个月在中国。薪资根据经验和资历而定。申请方式: 请将简历发送至A-OK France: thierry@aokfrance.fr

配钥匙/鞋店转让

(Paris 10e) 经营44年, 生意好, 店面约30平米。业务包括配钥匙、开锁、装锁、防盗锁、修鞋等。店面连设备及工具一并转让, 可传授手工技能。因退休转让。月租: 1300€ TTC。让: 55 000€ 电话: 07 66 08 87 99 (中、法文)

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)

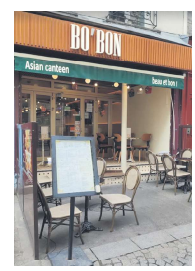
Restaurant Itoya - cuisinier chinois 餐馆位于: 37 Avenue de la Gare, 1920 Martigny, Suisse 有意者, 请联络 联系人: Vulliemion Lionel 邮件: lionel.vulliemion@fidulio.ch

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

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: 57万欧元。有意者请联系: 06 95 00 18 83 (法语、中文)



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) 请联络: 06 14 07 77 68 (法文) 邮件: gilbeur@gmail.com

意大利餐厅转让(奥尔良北部)

(45 Orléans nord,) 面积 1000 平方米, 位于有电影院商业区。设有250个座位, 另有露台, 无需进行装修工程。配备大型披萨烤炉, 意式装修精美。2025年营业额: 200万欧元因转做其它行业, 现出售。转让价: 160万欧元 电话: 06 08 45 30 00 (法语)



餐馆转让

(83 Toulon 土伦) 位于市中心, 地段好。一共3层。-地配有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)

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)

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): _____

开始订报时间: _____

地址: _____

支票抬头, 请写: Nouvel Espace

请将您的支票寄往:

Nouvel Espace

电话: _____

Abonnement

备注: _____

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)



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、重症肺病等呼吸系統問題。

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、重症肺病康復
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，我就經常出現皮膚瘙癢的問題。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。

即日起，購買扁康丸時，輸入優惠碼
**每一瓶 可以獲贈普瑞堂玄寶
黑參原參一根 多買多送**

手工製作，低溫九蒸九曝，
經過60天精心製成，
天然！純淨！有效！

優惠碼：PRS



更多見證
請上網查看！

