EURO PACIFIC FINANCE

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

FNAIM

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



GET IT ON Google Play
Download on the App Store

GanJingWorld.com

老北京人心中的美味

老北京炸酱面

文/赵未铮 图/Adobe stock

那天去朋友家吃饭，做的面条。朋友自豪地说是“北京炸酱面”。您还别说，确实挺好吃，是那个味儿。

朋友年轻时在北京上过班，如今在异国他乡，饭菜中还少不了当年的味道，或许里面也包含着对故乡的思念。

要说北京人最离不开的一碗面，很多人第一个想到的，准是炸酱面。

别看它做法不复杂，可在老北京人心里，这一碗面，可不是随随便便就能糊弄的。要是有人问北京人：“您最想吃的一口家常味是什么？”十有八九会回答一句：“来碗炸酱面得了。”


北京炸酱面

面里有讲究

老北京吃炸酱面，是有讲究的。老辈人常说一句话：“炸酱面，三分面，七分酱。”意思就是说，这碗面的灵魂不在面条，而在那一锅炸酱。

炸酱可不能着急。锅里先放一点油，下五花肉丁慢慢煸。肉一炒，油香味就出来了。等肉丁微微发黄，再加入黄酱和甜面酱，然后小火慢慢地炸。


炸酱

这一步最见功夫。火大了，酱容易糊；火小了，又出不来香味。得一边翻着，一边看着，慢慢把酱里的水汽炸出来。等到锅里“咕嘟咕嘟”冒着小泡，香味满屋子飘的时候，这酱才算成了。老北京人常说一句玩笑话：“这酱一开锅，街坊都知道你家今天吃炸酱面。”

面条要筋道

炸酱面既然叫“面”，面条自然也不能马虎。

过去讲究的人家，多半是自己擀面条。我这位朋友也是自己擀的面条。一块面团揉得结实，擀得薄薄的，再切成整齐的面条。煮出来的面既有筋道，又带着麦香味。

现在很多人图省事，用挂面反正也行。但总感觉差那么点味。老北京人吃面有个习惯：面煮好之后，要先过一遍凉水。这样面条更筋道，也更清爽。

菜码越多越地道

炸酱面还有个特点，就是菜码多。所谓菜码，就是拌面的各种配菜。最常见的有：黄瓜丝、萝卜丝、豆芽、青豆、黄豆、芹菜丁，有的人家还会准备点豆腐干、鸡蛋丝。

老北京人吃炸酱面的时候，桌子上常常摆着好几碟菜码，看着就让人觉得清爽。酱是浓香的，菜码是清甜的，一拌在一起，味道正好平衡。

所以很多北京人都说：“炸酱面要吃得舒坦，菜码得多。”

吃炸酱面 也是一种日子

其实在老北京人的记忆里，炸酱面不仅是一道吃食，更是一种生活。

傍晚，院子里摆上一张小桌子、一碗面、一碟菜码、一碗酱。家里人围着桌子坐下，一边拌面一边聊天。孩子们吃得满嘴都是酱，大人看着也不嫌脏。

有时候忙了一天回到家，家里人说一句：“今天咱吃炸酱面吧！”听得心里暖滋滋的。

简单却吃不腻

在北京城这么多年，吃的东西多了去了。烤鸭、涮羊肉、卤煮火烧，哪样都出名。

可要真说起天天能吃、不觉得腻的，还得是这碗炸酱面。那一口酱香、一口面条，再配上几口清爽的菜码，就是最地道的北京味道。

所以很多老北京人都说一句话：“外面吃多少好东西，到最后还是想念这一碗炸酱面。”

不知道身在异国他乡的我们，什么时候能回到北京，再吃上那一口地道的炸酱面。不知不觉，心里发酸，乡愁涌上心头。

料理小贴士

①炸酱面的关键在炸酱，火候正好，慢慢炒，炸干水分，酱香四溢，就算成功了。

②炸酱面经常搭配的就是黄瓜丝，清爽脆口。



③炸酱面也可以放一些香菜碎末，增加香气。



④炸酱面如想增加营养，还可以加一个鸡蛋。


炸酱面有个特点，就是菜码多，越多越地道。

北京小米粥

文/维妮 图/Adobe stock

长年住在南方，对北方的食物和饮食文化不是很熟悉，但记忆中，北京的小米粥早餐特别香甜温暖。


小米粥

小米粥的记忆

很多年以前，趁着暑期放假，和家人一起到北京旅游。旅游的地点，就是故宫、香山、颐和园、长城等等北京知名的景点。由于时间较长，对景点记忆都有些模糊了。但对于在北京早餐店吃的一顿早饭，却记忆比较深刻。

其实那顿早饭很简单，就是一碗小米粥，加上两个茶叶蛋，价格也适当，不贵。但对于南方人而言，这是我第一次吃到小米粥。

金黄的小米粥，散发出清香，热气腾腾，可以直接喝下去，不需要怎么咀嚼。再搭配两个略带咸香的茶叶蛋，嫩嫩的蛋黄和蛋白，很有饱足感，和小米粥真是极好的早餐搭档。在那顿早饭后，我们补充了体力，又开始了一天的游览。


小米

小米简介

小米称为粟，是五谷中颗粒最小的一种，在中国北方称为小米。小米营养丰富，含有蛋白质、膳食纤维、维生素B、镁、钾、硒、钙、铁等元素。小米还含有色氨酸，助人镇定安眠，调节身体机能。小米粥适合体弱人群，可以健脾养胃，润肠通便，补充营养，可搭配南瓜、山药、红薯或红枣等食材。

小米分为糯小米和粳小米。粳小米颗粒稍大、颜色偏淡黄、口感清爽；糯小米颗粒稍小、颜色金黄、口感黏稠。两种小米都可以煮粥，就看您喜欢哪一种口味。

自制小米粥

做法

①提前浸泡：小米洗净杂质后用清水浸泡1-2小时备用。

②米和水的比例：一般米和水的比例为1:7，但如果喜欢稀薄口感的可以用1:10，增加水量。

③火候控制：将浸泡着小米的锅置于灶台，用大火将水烧开，保持大火煮10分钟后，转小火煮20分钟，期间适当搅拌，防止粥底糊锅，小米粥会慢慢释放出天然香气。

④关火后焖粥：关火后再焖20分钟，金黄开胃的小米粥就完成了。

“3岁看大 7岁看老”？

浅谈孩子的教养问题

文/乙欣

随着宝宝呱呱落地，父母就不可避免地肩负起养育的工作，用心照顾、规划，为孩子的人格养成等层面奠定坚实的良好基础。有些父母觉得孩子还小，听不懂人言，不须教导太多，要知道民间流传“3岁看大，7岁看老”之说，是有一定道理的。

有人认为，一个人缺乏良好教养，未必都跟家庭教育有关，或许是他自己不学好或结交坏朋友导致，不该将责任归咎于父母，不然对其双亲而言着实沉重。

相信不少人在见到长辈倚老卖老，显露不良面貌后，除了直摇头，还会借用网络流行的语言“不是老人变坏了，而是坏人变老了”讽刺其为老不尊。还有评论更是直批这类老人应是从小就缺乏家教。试想，谁愿意被如此判定？

80年代的英国伦敦精神病学专家在历经一番调查分析后惊讶地发现，3岁幼童的言行准确预示他们成年后的性格。研究者指出，3岁前所经历的一切，孩子会如海绵般吸收，这意味着一个人的性格形成及能力培养的关键期是在3岁之前，而此阶段的孩子跟随哪类型的人、接受何种教育，将塑造相应的性格。

换言之，这一阶段正是孩子品格养成的非常重要的关键时期。所以，千万别再认定3岁的孩子正值什么都不懂的年纪。

科学家也已证实，孩子在3岁之前，大脑只发展了60%；6岁之前的孩子，大脑发展比例增至80%；10至13岁的孩子，大脑发展基本完成。

这也是为什么教育专家再三提醒：3至6岁的孩子正值大脑发展的“黄金时期”，是提升孩子的智商、塑造其性格及价值观的关键时期，父母务必“以身作则”展示正确行为及传授正确价值观，以培养孩子的批判性思维及解决问题的能力。

其实，父母应该都很清楚，与孩子朝夕相处时，自己所说的每句话、表现的每个动作都有可能烙印在其内心深处，甚至效仿。


(123RF)

笔者近一年来，常有机会见到一个3岁的小男孩，深感幼童如一张干净白纸，纯真无矫饰。他总睁着一双乌溜溜的眼睛，凝神注视着父母，令人好奇他到底在观察什么、心里在想什么……每见他四处张望寻找称心物件，到手后也是直奔双亲身边，谁都看得出来他片刻都离不开至亲的陪伴。

这个小男孩与家人的互动，让人不得不认同社会学中提及的“代际传递（或称跨世代传递）”概念。

记得有一次小男孩的爸爸使用手机时突喊一声“糟糕”，当下小男孩也立刻学着长辈声调，也大喊“糟糕”。听了如此逗趣的童言，又见他满脸稚气，却略带严肃神色，爸爸莞尔一笑。

然而，这段“依样画葫芦”的小插曲让我的心头一震，我的内心响起警钟：“若是大人平日的言行不端，那将会把孩子带往什么样的方向呢？”

儒家论点说得真切实在：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”对还在成长的孩子而言，大人的“以身作则”能起到巨大影响。除了口头上教育孩子待人处世理应遵循纲常伦理之外，若再搭配自身的实际行径，相信孩子会收获良多，愿择正道而行。

由于现代人日常生活离不开各种电子产品，也有不少父母借助“电子保姆”来安抚孩子，借机放松一下，或想让孩子多看影片，好多多吸收语汇或获得知识。

然而，已有不少脑神经科学或心理学的研究指出，过度使用电子产品恐怕对孩子的身心产生不良影响，并让亲子关系变得疏离。

美国史丹福大学的研究小组在长期观察亲子对话后发现，父母主动跟幼儿说话的次数越多，幼儿的语言能力就越发达。至于想借由收音机或电视机的播放，来让幼儿吸收更多词汇的家长恐要失望了！因为研究还发现，孩子的语言能力跟电子产品播放词语的次数，并没有直接关系。由此可知，为什么专家总是呼吁母亲哺乳时要多多跟孩子说话，而非建议使用电子产品了。

而且大量时间借助电子产品育儿，恐怕会导致幼儿的语言发展迟缓。这是因为过度使用媒体的孩子，跟真实世界缺乏互动，致使认知、语言发展比较慢。

如果亲子之间能够经常对话，父母不只能了解孩童的纯真视角，也可增进其表现能力。因为在即时互动中，可锻练孩子的专注力、逻辑思维、换位思考及情绪传达等能力，在拓展思维视野之际，还可在观察对方或自我审视时，加强自己的眼神、表情与肢体动作等非语言沟通，也可强化双方的情感连结。

其实，在孩子成长的过程中，同样可以是父母的又一次成长过程。毕竟在引导孩子改正不良习性、调整不佳举动，以及发展自身优势等方面的历程里，为人父母者不仅要观察孩子的变化，还得做好自我的情绪管控，学习教子的技巧。

当您耐着性子跟孩子相处、沟通时，想方设法引导孩子逐日进步、变得更好时，实际也是自我鼓励与磨练来让自己成为更好的人。

另有一种说法，即父母养育孩子所获得的最大福分，莫过于是把自己也变成一个小孩，进而进行疗愈。

在如同回到自己幼儿时的历程中，将往昔在原生家庭中所产生的不安、伤心、痛苦、悔恨、遗憾等未化解的创伤，通过心理的“重构”进一步抚平、转向，不再时时遭受“过去”的牵绊与束缚，逐步缓解、修补自己在处理人、事、物时的不良习惯。

由于昔日留下的无形创伤，也让这些在进行自我修复的父母，更懂得留意自己有意无意的举措是否会对孩子造成难以弥补的伤口。

无论如何，成长只有一次，孩子的教育光靠学校老师、电子保姆是不够的，更需要依靠亲厚无比的父母付出无数心血，才得以撑起完好的教养工作。

在养育孩子的过程中，虽然辛苦，但能感受到孩子的天真无邪，又能见到孩子的成长、进步，同时间接督促着自己成为更好之人，想必会让许多父母感觉“值得！”

不抱怨的父母 是家庭最好的风水

文/青元

老一辈常说，一个家庭的兴衰，看的不是房子朝向哪个方位，也不是摆了几件招财摆设，而是看这个家里的人，说话的口气是什么样子。我渐渐相信，这句话背后藏着很大的智慧。而其中最关键的一环，往往落在父母身上。一对懂得不抱怨的父母，胜过任何名贵的装潢与摆设，是一个家庭最坚实、最温暖的根基。

抱怨是会传染的情绪

心理学上有一个说法叫“情绪感染”，意思是一个人的情绪状态，会在无形中影响周围的人，尤其是关系越亲近的人，感染力越强。而家，正是这种感染最容易发生的地方。

如果在一个家庭中，父亲每天下班回家，第一句话总是“今天累死了，同事都在推卸责任”；母亲则常抱怨“这个月开销又超支了，你就不能省一点吗？”这些话语看似只是随口一说，发泄一下情绪，但长期累积下来，整个家的氛围会逐渐变得沉重、压抑。孩子从小浸泡在这样的环境里，学到的第一件事，就是如何抱怨、如何把责任推给别人、如何用负面的眼光看待生活。

反过来，如果父母面对困难时，选择的是冷静沟通、理性面对，而不是无止尽地埋怨，孩子看在眼里，学到的就是解决问题的能力与乐观的心态。这种潜移默化的影响，远比任何说教都更深刻。


(123RF)

抱怨只会消耗感情

很多人把抱怨当成一种情绪出口，觉得说出来就会舒服一点。但事实上，抱怨往往只是把问题重复强调一次，却没有推进任何实质的改变。夫妻之间，如果一方总是抱怨另一方“你从来都不帮忙”“你根本不懂我的辛苦”，这些话语听起来像是在诉苦，实际上却更像是一种指责。指责带来的，通常不是理解与改进，而是防卫与反击，最终演变成一次又一次的争吵。

我认识一对夫妻，结婚十多年，两人都是勤恳踏实的人，收入也不算低，但家里的气氛却总是紧张。原因很简单——太太习惯把生活中的不满挂在嘴边，从与婆家的相处、先生的收入、孩子的教育，几乎没有一件事能让她满意。

久而久之，先生回家的脚步变得越来越慢，孩子也渐渐不愿意主动跟妈妈分享心事。这个家，虽然物质上不缺，但情感上却荒芜一片。

选择更好的表达方式

这里需要澄清一个常见的误解：不抱怨，并不是要父母把所有的辛苦与不满都硬生生吞下去，假装一切都很好。一个健康的家庭关系，允许每个人表达真实的感受与需求，只是表达的方式，决定了这段沟通会走向理解，还是走向对立。

比如，与其说“你每次都这么晚回家，一点都不顾家”，不如说“你这几天比较晚回来，我和孩子都有点想你，能不能提早跟我们说一下时间”。前者是指责，后者是需求的表达；前者容易让对方感到被否定，后者则给了对方理解与回应的空间。

父母如果能学会用这种方式进行沟通，不仅能减少家庭里的摩擦，也能为孩子树立一个健康的情绪表达范本。

其实，所谓的“家庭风水”，是一家人相处时的氛围与能量。这种氛围，不是靠外在的装饰堆叠出来的，而是靠日常一句句话语、一个个选择累积而成。父母若能常常怀抱感恩之心，少一分抱怨，多一分理解与包容，这个家自然会散发出安稳、温暖的气息。

孩子在这样的家庭里成长，学会了面对人生的态度——遇到困难时，懂得冷静思考、积极面对，而不是一味地怨天尤人。这样的孩子，长大后往往更有韧性，也更懂得经营自己的人际关系与家庭。

寓言故事

猫和鼠的故事

猫儿捉到一只老鼠。它用爪子把老鼠按在地上，准备吃掉。

老鼠说道：“猫大王呀，我佩服你。你是英雄，我能为英雄献身，供你充饥，死而无憾。不过，我和一般老鼠不同，我是一个音乐家，请允许我在死前唱一支歌。”

猫儿诧异地说：“呵！你是音乐家，会唱歌？”

老鼠急忙说道：“是呀，我是音乐家，我有非常优美的歌喉，也很专业。请大王允许我在死前唱一支歌，我要为你唱一支《英雄的赞歌》。这样，我死也瞑目了。”

猫儿想：又能听音乐，又能吃鼠肉，一举两得，何乐而不为。便说：“好，你唱吧，我倒要听听你的歌唱得怎样？”

老鼠说：“你把我按在地上，我怎么能唱得出来？请让我站起来唱吧。”猫儿不答应。

老鼠又说：“猫大王，你是伟大的英雄，我已在你的手掌之中，还怕我这个小小的老鼠逃走不成？”

猫儿想：哼，料你也不敢逃。便说：“好，我允许你站起来唱歌。”

猫儿一放开爪子，老鼠乘机一窜，便逃进鼠洞去了。

猫儿赶紧扑过去，却扑了个空。

狄公案 (5)

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。



狄公审案（AI合成图片）

（接上期）

周氏听说她谋杀亲夫，真是当头一棒，打入脑心，自己的真魂，早已飞出神窍。赶着回道：“太爷是百姓的父母，小妇人前日实是无心冒犯，何能为这小事，想出这罪名诬害？此乃人命攸关之事，太爷总要开恩，不能任意的冤屈呢。”狄公喝道：“本县知你这淫妇，是个利口，不将证据还你，谅你也不肯招。你丈夫阴状上面写明你的罪名，他说身死之后，你恐他女儿长大，随后露了机关，败坏你事，因此与奸夫通同谋害，用药将女儿药哑。昨日本县已亲眼见着，你还有何赖？再不从实供明，本县就用刑拷问了。”此时周氏哪里肯招，只管的呼冤呼屈，说道：“小妇人从何说起，有影无形的，起了这风波。三尺之下，何求不得！虽至用刑拷死，也不能胡乱承认的。”狄公听了怒道：“你这淫妇，胆敢当堂挺撞，本县拼着这一顶乌纱不要，认了那残酷的罪名，看你可傲刑抵赖！左右，先将她拖下鞭背四十！”一声招呼，早上来许多差役，拖下丹墀，将周氏身上的衣服撕去，吆五喝六，直向脊背打下。不知周氏究竟肯招否，且看下回分解。

第八回 鞫奸情利口如流 提老妇痴人可悯

却说周氏被打了四十鞭背，哪里就肯招认，当时呼冤不止，向着堂上说道：“太爷是一县的父母，这样无凭案件，就想害人性命，还做什么官府！今日小妇人愿打死在此，要想用刑招认，除非三更梦话。‘钢刀虽快，不斩无罪之人’，你说我丈夫身死不明，告了阴状，这是谁人作证，他的状呈现在何处？可知道天外有天，你今为着私仇，前来诬害，上司官门，未曾封闭。即使官官相护，告仍不准，阳间受了你的刑辱，阴间也要告你一状。诬良为盗，尚有那反坐的罪名，何况我是青年的孀妇，我拼了一命，你这乌纱也莫想戴稳了。”当时在堂上哭骂不止。狄公见她如此利口，随又叫人拾夹棍伺候，两旁一声威吓，“噗咚”一声，早将刑具摔下。周氏见了，此时仍是矢口不移，呼冤不止。狄公道：“本县也知道你既淫且泼，谅你这周身皮肤，终不是生铁浇成。一日不招，本县一天不松刑具。”说着又命左右动手。此时那些差役，望见周氏如此辩白，彼此皆目中会意，不肯上前。内有一个捕快，见洪亮也在堂上，赶着丢了个眼色，两人走到暖阁后面，向他问道：“都头，昨日同太爷究竟访出什么破绽，此时在堂上且又叫人用刑。设若将她夹死，太爷的功名，我们的性命……怎么说告阴状起来，这不是无中生有？平时甚是清正，今日何以这样湖涂？即是她谋害亲夫，也要情正事确，开棺验后，方能拷问。都头此时可上去，先回一声，还是先行退堂，访明再问？还是就此任意用刑？你看这妇人一张利口，也不是恐吓的道理，若照太爷这样，怕功名有碍。”洪亮听了这话，虽是与狄公同去访察，总因这事相隔一年，纵无有人告发，不能因那哑子就作为证据，心内也是委决不下，只得走到狄公身边，低声回了两句。狄公当时怒道：“此案乃是本县自己访得，如待有人告发，令这死者冤抑，也莫能伸了，本县还在此地做什么县官！既然汝等不敢用刑，本县明日必开棺揭验，那时如无有伤痕，我也情甘反坐，这案终不能因此不办。”说着向周氏道：“你这淫妇，仍是如此强辩，本县所说，你该聪明，临时验出治命，谅你也无可抵赖了。”当时先命差役，将周氏收禁，一面出签提毕顺的母亲到案，然后今值日差，到高家洼安排尸场，预备明日开棺。这差票一出，所有昌平的差役无不代狄公担惊受怕，说这事不比儿戏，虽然是有可疑，也不能这样办法，设若验不出来，岂不是白送了性命。

不说众人在私下窃议，只说那个公差，到了皇华镇上，一直来到毕顺家门首，已是上灯时分，但见许多闲人，纷纷扰扰，在那巷口站住说道：“前日原来狄太爷在这镇上，我说他虽是个清官，耳风也不能灵通，现在既被他看出破绽，自然彻底根究了。那个老糊涂，还在地上哭呢，这不是天网恢恢，疏而不漏？但是狄太爷也不能因这疑案，就拷了口供。照此看来，随后总有大发作的时节。”彼此正在那里闲谈，差人已到巷口，高声唱道：“诸位人可分开了！我们数十里跑来，为了这件公事，此时拥在这里，也无意味，要看热闹的，明日到高家洼去。”说着分开众人，到了里面，果见那老妇人嘴里哭道：“这不是天落下的祸！昨日当他真，要他起这风波何事？我明日也不要命了，进署同他拼了这条老命。”那个差人走了上去喝道：“你这老人，好不知事，太爷为你好，代你儿子伸冤，你反如此说！你既要去拼命，可巧极了，太爷现在堂上立等回话，就此同你前去，免得你媳妇一人在监内。”说着将她拖去，要进城去。毕顺的母亲，见又有差人前来，正是伤心时节，也不问青红皂白，揪着他的衣领，哭个不止。说道：“我这家产物件，也不要了，横竖你这狗官会造言生事，准备一命同他控告，老娘不同你前去，也对不起我的媳妇。”当时就出了大门同走。那个差人，见他遭了这事，赶着向何恺说道：“我们虽为她带累，跑了这许多路径，但见她这样，也实不忍，这个小小户门，也不容易来的，哪样物件，不用钱置？你可派两个伙计，代她看管一夜，也是你我好事。”何恺当时也就答应下来，见他两人，趁着月色，连夜的前去。

到了三更以后，已至城下，所幸守门将士，均是熟人，听说县里的公差，赶紧将门开了，放了两人进去，此时狄公已经安歇。差人先将毕顺的母亲带入班房，暂住一夜，次日一早，等狄公起身，票报已毕，随即又升坐大堂，将人带上。狄公问道：“你这妇人虽是姓毕，娘家究是何姓？本县前日到你镇上，可知为你儿子的事件？只因他身死不明，为汝媳妇害死，因本县在此是清官，专代人家伸冤理枉，因此你儿子告了阴状，求我为他伸冤。今日带汝前来，非为别事，可恨你的媳妇坚不承认，反说本县有意诬她，若非开棺相验，此事断不能分辨。死者是你的儿子，故此提你到案。”毕顺的母亲听见这话，哪里答应，当时回道：“我儿子已死有一年，为何要翻看尸骨？他死的那日晚上，我还见他在家，临入殓之时，又众目所见。太爷说代我儿子伸冤，我儿子无冤可伸，为何乱将我媳妇拷打？这事无凭无证，你既是个父母官，就该访问明白，这样害人，是何道理！我娘家姓唐，在这本地已有几代，哪个不知道是良善百姓。要你问他则甚，莫非又要拖累别人么？今日在此同你说明，不将我媳妇放出来，我也不想回去了。拼我一命，死在这里，也不能听你胡言胡语，害了活的又寻我那死的。”说着在堂上哭闹不止。


清宫殿藏本狄仁杰画像

狄公见她真是无用老实的人，一味为媳妇说话，心里甚是作急，说道：“你这妇人，如此糊涂，怪不得你儿子死后，深信不疑，连本县这样判说，你还是不能明白。可知本县是为你起见，若是开棺验不出伤痕，本县也要反坐。只因那死者阴魂不服，前来告状，你今不肯开验，难道那冤枉就不伸了？本县既为这地方官府，不能明知故昧，准备毁了这乌纱，也要办个水落石出。这开验是行定了！”说着令人将她带下，传令明早辰时前往，未时登场。当即退堂，到下书房里面，备设详文，申详上宪。所有外面那些差役人等，俱是猜疑不定，说狄公鲁莽。无奈不敢上去回阻，只得各人预备相验的用物，过了一夜。

次日天色将明，众差役已陆续前来，先发了三梆，到大堂伺候。到了辰时，狄公升了公堂，先传原差并承验的仵作说道：“这事比那寻常案件不同，设若不伤，本县毁了这功名是小，汝等众人也不能无事。今日务将伤痕验明，方好定案治罪，为死者伸冤。”众差领命已毕，随即将唐氏周氏二人，带到堂上。狄公又向周氏说道：“你这淫妇，昨日情愿受刑，只是不肯招认，不知你欺害得别人，本县不容你蒙混。今日带同你婆媳，前往开验，看汝再有何辩。”周氏见狄公如此利害，心下暗说道：“不料这样认真，但是此去，未必就验得出来，不如也咬他一下，叫他知道我的利害。”当时回道：“小妇人冤深如海，太爷挟仇诬害，与死者何干。我丈夫死有一年，忽然开棺翻乱，这又是何意见？如有伤痕，妇人自当认罪，设若未曾伤害，太爷虽是个印官，律例上有何处分，也要自己承认的，不能拿着国法为儿戏，一味的诬害平人。”狄公冷笑一声，不知说出什么，且看下回分解。

第九回 陶土工具结无辞 狄县令开棺大验

却说狄公见周氏问他开棺无伤，诬害良民，律例上是何处分，狄公冷笑一声道：“本县无此胆量，也不敢穷追此案。昨已向你婆婆说明，若死者没有伤痕，本县先行自己革职治罪。此时若想用言恐吓，就此了结这案件，在别人或可为汝蒙混，本县面前也莫生此妄想。”传令将唐氏周氏先行带往尸场。一声招呼，那些差役也不由她辨别，早已将她二人拖下，推推拥拥，上了差轿，直向高家洼而去。狄公随即也就带同刑仵等人，坐轿而去。一路之上那些百姓，听着开棺揭验，皆说轻易不见的事情，无不携老扶幼，随着轿子同去看望。约有午初时分，已到皇华镇上。早有何恺带土工陶大喜前来迎接，说道：“尸场已布置停妥，请太爷示下。”狄公招呼他两人退下，向着洪亮道：“汝前日在浴堂里面，听那袁五说，那个洗澡的后生，就开店在毕家左近，汝此刻且去访一访，是何姓名，到高家洼回报。本县今日谅来不及回城，开验之后，就在前日那客店内暂作公馆。”吩咐已毕，复行起轿前行，没有一会时节，早已到了前面。

只见坟冢左首，搭了个芦席棚子，里面设了公案，所有听差人众，皆在右首。芦席棚下，挖土的器具已放在坟墓面前。狄公下轿，先到坟前，细看了一遍，然后入了公座，将陶大喜同周氏带上问道：“前日本县在此，汝说这坟墓是毕家所葬，此话可实在么？此事非比平常，设若开棺揭验，不是毕顺，这罪名不小，那时后悔就迟了。”陶大喜道：“小人何敢撒谎，现在他母亲妻子，全在此地，岂有讹错之理。”狄公道：“非是本县拘执，东周氏百般奸恶，她与本县还问那诬害良民的处分呢。若不是毕顺的坟冢，不但阻碍这场相验，连本县总有了罪名了。汝且具了结状，若不是毕顺，将汝照例惩办。”随向周氏说道：“汝可听见么？本县向为百姓理案，从无袒护自己的意见。可知这一开棺，那尸骸骨就百般苦恼，汝是他结发的夫妻，无论谋杀这样，此时也该祭拜一番，以尽生前的情意。”说着就命陶大喜领她前去。毕顺的母亲见狄公同她媳妇说了这话，眼见得儿子翻尸倒骨，一阵心酸，忍不住嚎陶大哭，揪住周氏说道：“我的儿啊，我毕家就如此败坏！儿子身死，已是家门不幸，死了之后还要遭这祸事。遇见这个狗官，叫我怎不伤心。”只见周氏高声的说道：“我看你不必哭了，平时在家，容不得我安静，无辜带人回来，找出这场事来，现在哭也无益。既要开棺揭验，等他验不出伤来，那时也不怕他是官是府。皇上立法，叫他来治百姓的，未曾叫他害人，那个反坐的罪名，也不容他不受。叫我祭拜我就祭拜便了。”当时将她婆婆推了过去，自己走在坟前，拜了两拜，不但没有伤心的样子，反而现出那淫泼的气象，向着陶大喜骂道：“你这老狗头，多言多语，此时在他面前讨好，开验之后，谅也走不去。你动手罢，祖奶奶拜祭过了。”陶大喜被她骂了一顿，真是无辜受屈的，因她是个苦家，在尸场上面，不敢与她争论，只得转身来回狄公。狄公见周氏如此撒泼，心下想到：“我虽欲为毕顺伸冤，究竟不能十分相信，因是死者的妻子，此时开棺翻骨，就该悲伤不已，故今她前去祭拜，见她的劝静，哪知她全不悲苦，反现出这凶恶的形象，还有什么疑惑，必是谋杀无疑了。”随即命土工开挖。

陶大喜一声领命，早与那许多伙计，铲挖起来，没有半个时辰，已将那棺柩现出。众人上前，将浮土拂了去，回禀了狄公，拾至验场上面。此时唐氏见棺柩已被人挖出，早哭得死去活来，昏晕在地。狄公只得令人搀扶过去，起身来至场上，先命何恺同差役去开棺盖。众人领命上前，才将盖子掀下，不由得一齐倒退了几步，一个个吓个吐舌摇唇，说道：“这是真奇怪了，即便身死不明，决不至一年有余，两只眼睛犹如此睁着。你看这形象，岂不可怕！”狄公听见，也就到了棺柩旁边，向里一看，果见两眼与核桃相似，露出外面，一点光芒没有，但见那种灰色的样子，实是骇异。乃道：“毕顺，毕顺，今日本县特来为汝伸冤，汝若有灵，赶将两眼闭去，好让众人进前，无论如何，总将你这案讯问明白便了。”

（未完待续）

背后的故事令人唏嘘

被拐女子失联26年后回家（下）

短暂的越洋通话后，孙美华再度被推入“信息黑洞”。作为维权人士的姐夫，同在北京却被切断联络和探视妹妹的机会，大洋彼岸的姐姐也不例外；全网视频文章悉数下架，审查力度远超以往“丰县铁链女”“和顺精障女硕士”事件。失踪二十六年的孙美华再次消失在公众视野中。

（接上期）

不久，杜小华接到网友的线索称，有一位大姐被骗来曹县当地近三十年，“开始时，村里或者十里八乡那种光棍可以跟这个大姐做那种事，带她来的这个老头在外面收钱”；后来，随着大姐年纪越来越大，没人再来性交易，她就和“老头”成了类似夫妻的关系。

在杜小华得知美华的遭遇前，另一位寻亲志愿者“初心”已拍摄了近百条视频（目前已悉数被删除）。彼时的美华还被称为“龙婶”，是“龙叔”的妻子。最初的见面是在村子的马路边，初心还不知道她的名字，只是听说这个穿着黑色碎花上衣、短发略显凌乱的女性，在这里站着饿了很久。她送给美华一袋炒面，反复问她叫什么名字，家在哪，有没有家人。美华的回答依旧模糊不清，听起来像是“苦菜花”。她就地蹲下，用手抓着吃起了面，马路边有车辆经过，扬起大片尘土。

那时候，美华的脸色更黑，像是被刻意抹上了炭灰，只有一双眼睛大而明亮。有网友猜测，将脸抹黑是她保护自己的一种方式。

龙叔家里还有另一位疑似轻度精神障碍的女性，被叫做“霞”，性格憨厚直爽，育有一女一儿，与龙叔的侄子“龙”是夫妻关系，几人共同生活在一个极其脏乱的小院里。初心的记录便由此开始，她帮助这家人收拾院子、改善关系，一起劳动和游玩，尤其是与霞缔结了深厚的姐妹情谊。霞会管初心叫“姐”，觉得那是对她最好的人，当初心告诉她，自己要回老家一段时间照顾孩子，霞会像小孩一样紧紧抱住初心，哭得撕心裂肺，不想她走，“我这几年过得不好”。

初心第一次遇到霞，也是在村子街头，那是在2022年7月，霞一头黑色长发，扎着略显凌乱的低马尾，牵着女儿粟粟和儿子国旗走在街头乞讨、拾荒。据初心此后在视频里的描述，那段时间霞和孩子生活艰难，“吃白馒头、喝自来水、翻垃圾桶里捡来的废品、弯腰下跪求好心人施舍。”

相比之下，长期以来，在闭锁的的农村院子里，美华总是沉默着，她没有能够以姐妹相称的人。破旧的房间里，空矿泉水瓶堆满了矮桌，被子、衣服凌乱地堆积在一起，那便是美华和龙叔共同生活的地方。

为数不多的记录里，美华是那个被支使着操持家务的人。一餐简陋的饭后，龙叔翘着二郎腿，坐在离锅不远的地方，一步步催促着美华，“拿丝瓜圈弄一圈锅”，沿着锅沿刷。美华穿着红蓝格相间的毛呢外套，表情有些呆滞，向龙叔嘟囔着什么，面露愠色，但手还是拿起了丝瓜圈，先是擦了锅铲，又在洗锅水里荡了一遍又一遍，动作轻而迟缓。

然而，随着相处日久，初心很快发现了美华的特别之处——她能写一手连笔字，会跳类似交谊舞的舞蹈动作，也能说出北京的地名。去年五一前夕，见龙叔生病住院，初心自称“不忍看到她孤独落魄的样子”，决定公开发布视频为她寻亲。当时美华已经在纸上准确写出自己和父亲的名字、以及“北京”两字，却并未取得寻亲进展。

一年时间过去，初心没有放弃，继续引导美华写出家人的信息。这次，纸上又多了一行哥哥“孙宝华”的名字。今年5月左右，初心决定去找龙叔，要回美华的身份证。

最初龙叔把自己关在屋子里装睡，霞对着窗子反复催促才肯出面。他说，证件（疑似）在一次就医中遗失，“你找年轻人去吧，我安排不下。”霞看不下去，觉得龙叔很“坏”，坚信身份证被藏在了屋子里，让龙叔“赶紧把她（美华）放了”。她凑近镜头，用气声说，（龙叔）只是怕初心把美华带走。

初心不甘，“看人家（美华）在你家过成啥样了，你叫人家走就完了。”初心说，“跟着你能享福吗？”龙叔断断续续回答，“是个伴”。

后来，初心以送一部二手手机作为交换，才终于从龙叔处获得了美华的身份证，只见身份证取名“张丽”，年龄则比美华实际年龄大3岁。她还采集了美华的血样，寄给浙江省嵊州市的警察商朝阳。商朝阳是公益寻亲团队“和合”工作室的负责人，可以帮助寻亲人士在全国打拐DNA信息库中做DNA采集比对。

然而，直到9月初，初心才发布一则视频：商朝阳打电话通知她，确认美华是北京人，“可惜她爸妈已经不在了”。





左图：北京女子孙美华年轻时的照片。右图：26年后，孙美华在山东被人发现，已经面目皆非。

未竟的安置与追责

如果没有之后杜小华的出现和大范围的网络曝光，美华极有可能像霞那样，在寻亲成功后继续留在龙叔家中。

据独立媒体“自由娜拉”报道，8月23日，杜小华上门探访龙叔家，彼时他和美华一起在里屋，门上着锁，直到霞敲门称有人送东西，好几分钟后门才打开。面对杜小华的询问，龙叔自称今年78岁，不知道美华是哪里人，两人属于“晚婚”；他还声称从河南商丘梁园区把她接回来，迄今已有二十多年。

离开龙叔家后，杜小华便打了110，并在当晚发布抖音视频曝光。次日，曹县刑警大队人员向他说明了初步调查的情况：孙美华于1997年来到“龙叔”家（该年份早于家属所述），是龙叔“从河南商丘一个村子领过来的”，当时美华已有精神障碍；而警方向村支书、村民了解情况发现，龙叔没有虐待孙美华或强迫卖淫的行为；2020年，当地为孙美华上了户口。

对于曹县刑警大队的说法，杜小华怒而连发质疑：你们前任领导知道辖区内有这么个人吗？2020年为她上户口时，为何不采血、做人像识别？近年公安部多次部署打击拐卖专项行动，解救被长期控制的残障人士，今年采完血为什么还让她留在“老头”家，你们难道不清楚他不具备收留美华大姐的资质吗？

对方表示，“这（安置）不是我们的事。”杜小华直言，“你不上报其它部门哪里知道，做不做是他们的事，报不报是你们的责任”，他当场表态，若官方不管，将联络寻子家长群体捐款、帮助安置救助美华。

紧闭的大门
与被掐断的越洋视频

2026年9月8日，星期二。58岁的孙美华，被70多岁的哥哥接回了北京。她回来了。可是，事情并没有结束。

令外界没有料到的是，回到北京后的孙美华，并没有迎来预想中的阳光与团圆。相反，大门被死死反锁上了。

孙美华没有被接回曾经的广内地区胡同老宅，而是被安置在丰台刘家窑一处两居室里。原先哥哥承诺的“接回家、重新上户口、大家轮流照顾”，迅速演变成了闭门隔绝。

据“自由娜拉”披露，早在今年5月，孙美华的DNA比对成功之后，哥哥孙宝华就已经获知了妹妹的下落，但他并未向远在美国的亲妹妹一家透露分毫。

9月4日，西城警方通知认亲。9月8日，孙宝华和其子坐火车赶赴曹县接人。当天的行程极其仓促，孙美华从当地养老院被接出后，直接被带上了回京的高速公路，甚至没有与一路提供救助的民间志愿者打一声招呼。刘安军在语音中直言，哥哥此前做出的所有承诺：“全是谎言和欺骗。”

回京当天，远在美国的亲姐姐主动拨通哥哥的电话，在视频中见到了失散26年的妹妹。通话仅仅持续了几分钟，镜头里的孙美华眼神依然充满畏惧。

那是姐妹俩26年来的第一次见面，也是到目前为止的最后一次。

此后，哥哥态度突变，迅速将妹妹、妹夫拉入黑名单，彻底锁死了房门：拒绝在京的姐夫上门探视；直接掐断了孙美华与大洋彼岸亲姐姐的一切联系；反称姐姐一家“有不可告人的目的”。

姐夫刘安军曾尝试联系孙美华的前夫方某某，电话接通后，对方只冷漠地回应了一句“不认识”，便挂断了电话。

美华女儿的电话则始终未能接通。据悉，其女儿已经委托律师，帮助美华申请恢复原北京户籍，并要求其父亲签字承诺确保美华的安全，并放弃作为配偶对美华的第一位顺位监护权。

对此，官方通报依然是零，甚至关于孙美华的所有公开声音，都在急速平息：协助寻亲的博主，账号上的相关记录已无法再行检索；志愿者的探访记录，陆续停止展示；在各大平台上，原本热烈的讨论正悄然归于沉寂。

“担心她再次失联”

隔着十二个小时的时差，孙翠华每天睡不了几个小时就会惊醒，精神深受刺激，近日已在家人安排下住院休养。她最恐惧的，是网络关注退去后，妹妹再次从公众视野里消失，甚至被悄无声息地送进封闭的精神病院度过余生。

“我特别感谢那些网友，没有好心人，这辈子我再也见不到妹妹了。”孙翠华在电话里声音沙哑。“我现在心里最疼的，就是她到底在外面受了多少罪？如果我父母还活着，看到他们的女儿变成今天这个样子，该有多心碎啊。”

美华回到北京后，刘安军只收到一张美华的近照：她被剔成寸头，脸色黝黑，眉头紧锁，眼睛眯成一条缝，仿佛还未从噩梦中醒来。而自9月24日起，他家房门外，已有警察24小时值守。

家属在公开声明与私下陈述中，向外界传递出同一个极其沉重、迫切的呼告：“姐姐和姐夫……担心她再次失联。”

回家，本该是长达26年苦难的终点；但在紧闭的防盗门背后，至亲最深重的恐惧，是她正在陷入新一轮的隔绝与无声。

孙美华的人生，被切割成了两个半场。

前26年，她失联在苏鲁豫皖交界处的破旧院落里。村里人叫她“龙婶”，有人问起名字，她说自己叫“苦菜花”。那时候，因为偏远、贫穷、基层管理的荒唐与违法犯罪，她与文明社会彻底失联。

26年后，她终于被带回了北京。然而面对强奸、拐卖和非法落户的严重罪名指控，办案机关至今没有发出一份立案通报，却以“非直系亲属”为由将举报线索挡在门外。

此外，据“紫油娜拉”披露，9月12日，刘安军曾前往北京西城区广内派出所，正式举报孙美华的丈夫方某某当年涉嫌遗弃及拐卖的线索。

但派出所以“案子还在进行中”、“对非直系亲属保密”为由，未予受理。

这里有两个基本的法律常识需要厘清：

第一，《刑事诉讼法》第一百一十条明文规定：

“任何单位和个人发现有犯罪事实或者犯罪嫌疑人，有权利也有义务向公安机关、人民检察院或者人民法院报案或者举报。”

公诉案件的报案线索，从来没有必须由“直系亲属”提供的法定限制。

第二，伤情检查或司法鉴定，只是收集和固定证据的技术环节，绝不能替代《立案决定书》。

村民陈述的被强迫发生性关系，对应的是强奸罪与强迫卖淫罪；流落山东并被控制26年，对应的是拐卖妇女罪与收买被拐卖妇女罪；2020年以虚假身份办理户籍，对应的是伪造国家公文证件罪与公职人员渎职犯罪；将患病妻子丢弃在路口，对应的是故意遗弃罪。

这些在刑法上全部属于严重的公诉罪名。侦查这些罪名是公安机关的法定职责，而不是可做可不做的选择。公权力机关做不做司法鉴定，都不影响依法先行立案。

当年把她留在十字路口的丈夫早已住进了新房；当年收留她的老头至今未见刑事强制措施通报；当年给她办下虚假户籍的人依然隐身。

属于她的26年养老金与二环边的房产，成了一笔被隔绝在门内的糊涂账。

而她今年58岁，神志混乱，坐在一扇反锁的家门背后，依然无法向这个世界发出一点声音。

如果所谓的“解救”，只是把一个丧失自理能力的女人从一间破屋移到了另一间锁着的大门后；如果回到故乡的结局，最终是以讨论平息、至亲噤声、不立案、不追查为终点，那么家属这句沉痛的“担心她再次失联”，就不再是一句预警，而是正在变成残酷的现实。

（全文完）

岁月深处的回忆(7)

上世纪六七十年代的百姓生活点滴

(接上期)

文/肃生

纸煤子和打火石

六十年代中后期，火柴变得非常紧缺。每户每月发一盒火柴票，凭票到杂货店去买。一盒火柴好像也就是五十根左右。一日三餐烧火，晚上点灯，家里的男人们抽烟，无论如何是不够的。再遇到阴雨天，火柴头吸了潮气，有时候连划几根都不着火，没法子，只得把火柴放在怀里焐一阵子，尽管这样也不是划了就能点着。

那时，借火是常见的一种现象。到了快烧锅的时候，扭一把稻草、麦秸，或者拿几根棉秸、树枝，站在路上四面找，看哪家烟囱冒烟了，就赶去在灶膛里点着，然后急急忙忙跑回家点着锅膛。不是烧饭的时间点，借火就难了。很多人家于是就用上了纸煤子。纸煤子是用草纸卷的，香烟那么粗细，要卷的紧，不然烧起来很快。纸煤子烧起来像点着的香烟，没有火苗，需要点火时，朝着火头“噗”地吹一口气，火苗就出来了。纸煤子烧的时间长，可以到大街上向抽烟的人借火，也可以到茶火炉子去点火。

我们家借火的时候不多。父亲有经验，可能是当年在军队掌握的，他从河滩上找回来一块黑色的鹅卵石和一块普通的鹅卵石，都是鸭蛋大小，左手用拇指、无名指和小指把黑色的石头紧握在掌心，用食指和中指夹住纸煤子的一头，右手握住那块普通的鹅卵石不断地擦击黑鹅卵石，发出的火星子落在纸煤子的头上就能把它点燃。后来可能是黑鹅卵石碎了，父亲找来两块碎瓷片，用一片的破口在另一片的破口处刮，也能刮出火星子点着纸煤子。

我们家还有一个非常简便快捷的取火办法。家里有一个放大镜，这在当时也算是很少见的。晴天的时候，我们就用放大镜聚焦点燃纸煤子。那时到我家借火的人比较多，为了火种，有的人也顾不上讲什么阶级立场，跨进我家门了。

腌咸菜

那时候的冬天，吃菜是困难的事。晴天、阴天还好，到了雨雪天，蔬菜在地里，天寒地冻，再被大雪一覆盖，铲菜就特别难，白菜、芥菜、萝卜铲了、腌了后，田里也就没有什么蔬菜了。那时，鱼肉鸡鸭这些荤菜本来就极少，除了1963、1964、1965那几年好点，不少人家宰了年猪，腌了咸肉。其余年份，一些境况好点的人家能腌上一点咸鱼、咸鸭鹅之类，多数人家一个冬天到三四月份这段时间只能靠咸菜、咸萝卜干就饭。所以，腌咸菜就成了腊月里城乡家家户户必做的一件事。

农村人一般地里有白菜、芥菜、萝卜，城里居民腌菜就靠农村人送来的“粪菜”。那时候，尤其是六十年代里，种田不用化肥，就是后来种菜也舍不得用化肥，施肥主要用人粪尿和牲畜粪，还有草木灰、塘泥。这种菜就被叫做“粪菜”。

入冬腌白菜、芥菜是苦活、累活，一般都选在晴天干。一大早，先找块地方把一棵棵菜竖着切一刀，掰出菜心，再摊开在太阳下晒，晒到午饭后，菜皮软了再清洗。城里有些地方有水井，多数人家都挑了到井边洗，虽然也很累但不冻手。像我们家这样在城郊的和那些农村人家只有到河里、塘里洗了。

小的时候我只能在父亲、姐姐后面做帮手，十二、三岁之后我就包下了洗菜的事。腌菜是父亲的事。十五、六岁洗菜、腌菜我就一手全干了。洗菜、腌菜腰酸背痛还是小事，最难熬的是挨冻。得胜河到了冬天水就很浅了，洗菜的量又很大，我们总是把家里的门板拆下来，一头搭在码头边的石条上，一头架在搁在河里的一只长凳上。就蹲在门板上洗，一般要洗上两、三个小时，菜多的时候要三、四个小时。

洗菜的时候，手都冻得又红又胀。河边又风多，一阵风吹来寒意彻骨。记得有几年，河水冻得冰有一寸多厚，我是用洗衣服的捶棒硬把冰砸了一个大窟窿才洗的菜，那手冻得就不是红胀了，骨头里简直像有刺在钻一般的痛。

洗过的菜要沥水，等到不再滴水了才能腌。菜在大盆里洒上盐后要使劲搓，一直到搓软了才能下缸。腌菜用缸也用坛子，大缸装不下就装在坛子里。我们家四口人，一般是一口大缸再加一、两个大坛子。那些人口多的人家要腌上两、三缸。农村有腌了卖的，用的缸就更多了。

腌菜一般是炒了吃，有时候也烧成汤，能偶尔放点咸肉什么的，那就是美味了。到了春天，多数都烂了，发臭了，就只能蒸着吃。经常还生蛆了，好在菜里面的蛆也不脏，用筷子挑出来就是了，这是家家户户司空见惯的事，谁见到也不会大惊小怪的。咸菜卤也舍不得倒掉，偶尔有点豆腐，就用卤水蒸着吃。没豆腐就加一点面粉和和蒸出来，还给它起了个美名，叫做“蒸公鸡蛋”。

棉籽油

和县南乡是棉产区，很多生产队的作物种植都被规定了粮田多少亩、棉田多少亩。收上来的棉花都有国家定购任务，完成任务后也可以分一些给队里的社员。一些农民也在自家的自留地或房前屋后的荒地上种一点棉花。

县城里有一个轧花厂，在小南门桥的北边，专门收购各生产队上缴的棉花。这些棉花都是籽棉，轧花厂加工出皮棉后打包调运到外地的纺织厂。轧花剩下的棉籽就在横江街边上的一个国营油厂里榨油，棉籽饼只能喂牛，棉籽油就成了食用油。居民凭计划在粮站买棉籽油，一两菜油计划可以买二两棉籽油。农民自家收的棉花也可以到轧花厂加工皮棉，棉籽就到油厂兑换油。那些年菜油稀少，猪油更少，棉籽油就成了人们最主要的食用油，连中国新年炸圆子都不得不用棉籽油。

棉籽油是深褐色的，像酱油一样，炒出来的菜都是黑乎乎的。棉籽油吃在嘴里还有一点点苦味，尤其是“咪嘴”（方言，指嘴巴里有一种黏黏的、麻木的感觉）。棉籽油炒菜时烟很大，炸东西的时候上面浮着一层泡沫，油烧辣了泡沫才消失，炸出来的食品就像用酱油浇过的。一直到七十年代中期，饭店里还常用棉籽油炸油条、麻花。

那时没有“农药残留”这个概念。棉花生长过程中虫害比较多，特别是棉铃虫，在结桃子的时候正是棉虫最多的，夏天里隔上几天就要打一遍农药。农药都是有剧毒的，如果把当时的棉籽油用现在的办法检测一下，其中的农药残留一定是惊人的。

碱水炒饭

由于粮食紧张，那时是没有人家晚上舍得把剩下的饭菜倒掉的。一般都不会有饭菜是吃饱后剩下的，都是省下来留着第二天早上吃的。留下的饭食其它季节还好办，到了夏季一夜过来就容易馊掉了。尽管都会想办法把盛着饭、粥的锅碗用冷水冰着，但馊了的情况还是常常发生。稍微有些馊味的，人们还是吃了的，馊得出水了就不敢吃了，只得忍痛倒给猪、鸡吃。

父亲因为曾经是军人，有战争期间的艰苦经历，饭量也大，所以什么都吃，就是一般人叫作的“嘴辣”，只要能填肚子。所以馊掉的饭也好粥也好，只要是食物，他都从不舍得倒掉。一天早晨，头天晚上的大半碗饭馊了，已经不再是那种黏糊糊的，而是已经出水了，闻起来酸味很浓。父亲把饭倒在锅里炒，越炒水越多、越酸，父亲就化了一点碱水倒进去，酸味似乎没了，饭也成了黄色。这碗饭吃下去不一会儿，父亲就肚子痛得厉害，满头汗水，显然是食物中毒了。母亲、姐姐和我急忙借了一辆小板车拉上父亲送到医院。还好，经过治疗下午就回家了。自此，馊得厉害的饭食父亲再也不敢吃了。

各种票证

那时候，粮油供应计划是写在折子上的，买其它计划供应的物品就要凭票了。买布要布票是从我记事到离开和县一贯如此的，居民每人每年大约是三、四尺，成人做一件裤子都紧巴巴的，做一件褂子根本就不够。

1966年文革开始后，逐渐地就什么都要凭票购买了。当时最主要的票证除了布票就是粮票。粮票有三大类，主要的是“安徽省地方粮票”，由单位出具证明，写明理由，凭计划折子到粮站兑换，可以在省内使用。一类是“全国通用粮票”，这类粮票兑换时还要按比例扣除油计划，还需要到外地出差的证明。还有一类就是生产队完成粮食、棉花定购任务超额的部分给予的“奖励粮票”，可以在本县内使用。粮票很少用来在粮站买粮，因为离家在饭店吃饭必须要粮票，出差、出行在外哪怕钱充足，没粮票也是吃不上饭的，在饭店买烧饼、油条、馍馍没粮票也是不行的。

好几年当中，几乎一切生活品都是凭票才能买到。有肥皂票、豆腐票、煤油票、煤票（后来也用折子）、糖票、火柴票、酒票、烟票、肉票，甚至草纸票。那时的肥皂票少的时候一户每月只有半块“普通肥皂”（肥皂上有模子倒出来的这四个字），有时候是一块棉油皂。

只有在中国新年的时候才用糖票能买到白砂糖，一户大概在一到二斤的样子。平时的糖票只能买到黑糖和红砂糖，黑糖有时候不要票。糖票一般是一个季度发一次。顺便说一下那时的糖果。商店里卖糖果是自1962、1963年才有的。大多数是黑糖制出来的，深褐色，像老抽样的，一分钱一颗，小一点的一分钱两粒，吃起来有苦尾子。红糖制出来的糖果是蜜黄色的，三分钱两颗。七十年代初期有白糖糖果了，两分钱一颗。奶糖很少见，大城市是有的，很多上海下放的知青探亲回来都把奶糖当重礼送人，那时小孩子手上有两颗奶糖都是在小伙伴中值得炫耀的事。

酒票只有在中国新年（有时还有端午、中秋）才发一下，一户一斤或两斤，能买的是瓶装60度的粮食白酒或白干酒，粮食白酒一块钱一瓶，白干酒八毛五一瓶。平时可以到杂货店打到散装的山芋干酒，也是60度的，八毛钱一斤，特别上头，既辣喉咙又烧胃。那时似乎只有买盐不要票，盐是那种海滩上晒出来的大子盐，买回来要在小碓窝里舂一下才好烧菜，有的时候里面含的沙土太多，只能化成盐水用。

记得每月月初的时候，街道会计是最忙的，家家户户都要到街道居委会办公的地方或者会计家里领票。各种票按每家的人头一户户地登记、清点、发放，会计不敢有一毫大意，要是给谁发少了一张票那可是大麻烦。

家机布

六七十年代，布料都是严格地按计划供应，必须有布票才能在商店买到布。城镇居民一个人一年的布票只有三尺到四尺（一年发一次），而且布幅还很窄，一般都是二尺六寸或二尺八寸。一个人一年的布票只能做一条裤子，基本上不够做一件上衣，裤子口袋和上衣内口袋用的还都是旧衣服拆出来的布。不只是买布料要布票，买袜子、买布鞋也要布票。所以，小孩子过年时有一件新衣服那是再开心不过的。

农村人没有布票计划，要靠生产队卖棉花的超定额部分才得到“奖励布票”。能换来的布票也是很少的，多数人家都是悄悄地卖掉，换点钱买买盐、肥皂、酱油。布票太紧张了，太多的人衣服都是补丁加补丁，裤子的屁股、膝盖，上衣的领子、袖口、肩膀是最多见的打补丁的地方。袜子很少有不打袜底的，在袜子的前掌用布缝上一层底叫作打半底，整个袜底都用布缝底的叫作打全底。袜后跟是袜子最容易被磨通的，后跟打补丁也是最多的。至于穿的布鞋，大脚趾头伸在外面的，大街上随处可见。

尽管人们的衣服都是缝缝补补，单靠布票还是让很多人穿不上衣服，无论农村的农民还是城里居民都一样。所以很多人家要靠买或者请人加工家机布来做衣服，那时，农村有些人家还有老式织布机。白天都要下田干活，阴雨天和夜晚就是织布的手艺人忙碌的时候。这些织布的人叫作机匠，他们织出的布除了保自家用，如果生产队分的和自留地收的棉花还有富余，就织了布悄悄地卖掉。

机匠更多的是帮人加工，通常是各家自己纺出纱锭，带着纱锭去请机匠织成布。那时城里居民家和农户几乎家家都有纺车，我家也有，我们全家人都会纺纱。有好几年家里都是用纱锭到城南请人加工家机布做衣服的，有家机布做的新衣服对我来说是一件很开心的事。

家机布因为是用纺车手工纺的纱，所以粗细不是很匀，而且劲道也比机器纺出来的差不少，这就决定了家机布布面比较粗糙，不耐磨，而且缩水比较大。新布料在做衣服前都先要用开水烫一下缩个水，尽管这样，原来按身材做出来的衣服，哪怕放了尺寸，几水一洗都会缩不少，裤子经常洗几水就要加裤脚。纺纱的质量和机匠的技术也影响着缩水率，家机布做外罩衣裤还要染色。

和城有一个染坊，每到晴天时，外面的晒场的木架上就会晒着染成黑色、深蓝色、紫色的布。不送到染坊加工，自家里也能染，五金店有袋装的染料卖。无论是染坊加工的还是自家染的，家机布的掉色都很厉害，洗衣服时这些染出来的家机布衣服都要单独洗。那时，就是在布店买的深色的布料也都掉色，当然比染色后的家机布要好不少。那时，家机布不仅是用来做衣服，很多人家的床单、被单里子、枕套也都用的是家机布。

(未完待续)



六十年代甘肃平凉农村（AI制图）

一名女子的濒死体验

1985年3月13日，墨西哥瓜达拉哈拉的一名女子因计程车事故被送进医院，她当时颈部与背部剧痛，几乎无法抬头，也没有时间通知家人。这名女子名叫玛尔塔，她在医院接受治疗期间，心脏曾经停止跳动15分钟，当时医生宣告她死亡。就在这段生死之间，她离开了肉身，看见另一个不同于现实世界的境界。



玛尔塔的灵魂漂浮在自己的身体上方，想抓住医护人员的手。（AI制图）

痛苦中的一道蓝光

车祸后，玛尔塔被送往瓜达拉哈拉一家公立医院，她在候诊室等候两个多小时，期间几乎没有人注意到她的痛苦，直到一名陌生女子发现她情况不对，才有人替她安排治疗。

一名护士替她注射点滴，由于她的血管很难找，护士最后将针管置于左手肘内侧。玛尔塔很快感到身体异常，心跳加速，觉得自己即将死亡。她想拔掉输液管，却发现身体已经不听使唤，脑中只剩下一个念头：“我要死了。”

医护人员发现她的状况后开始抢救，玛尔塔最后还对医生说了一句感谢与祝福的话，随后眼前一黑。再度恢复意识时，她首先看见的是一道强烈的光。她不确定那究竟是医院中的灯光，还是一种神圣光芒。紧接着，她看见一团闪耀着皇家蓝色光芒的雾气，从鼻孔附近升起。那一刻，她平静地知道了一件事，自己似乎已经离开了身体。

漂浮在自己身体的上方

玛尔塔很快漂浮到了空中，从那个位置往下看，她看见自己的身体躺在担架上，而“自己”却位于身体之外，这种感觉并没有让她恐惧。相反，她形容感受到巨大的平静与幸福，甚至第一次意识到，肉身在另一种存在状态下竟显得如此渺小。

更奇特的是，她认为自己可以看穿墙壁与天花板，她看见另一名同样似乎离开身体的人，以及一名多年未曾见面的儿时朋友胡安。当时胡安正在医院工作，替一名女子进行X光检查。玛尔塔走到朋友面前，向他打招呼。然而，胡安完全没有反应。她喊他、试图与他交流，却发现对方根本看不见自己。这一刻，她明白了，自己已经死了。

她随后回到自己肉身所在的房间，看见医生正在对自己的胸口进行抢救。玛尔塔试图阻止他们，她喊叫、伸手，想抓住医护人员的手，却什么也做不到。那些人就在眼前，却完全听不见她的声音。

就在焦急与无力之中，一股力量突然出现，她感觉自己被向上吸引。最初，她曾试图抵抗，但很快发现自己无法阻止那股力量，于是放弃挣扎，任由自己旋转着朝光亮的方向前进。接着，她进入了一条隧道。

隧道的尽头是耀眼的光芒

那条隧道里存在一些难以形容的东西，甚至让她联想到蛇或黑暗中的生物，但她没有因此停下。因为在隧道的另一端，一道耀眼的光芒正变得越来越大。

她的速度也越来越快，直到最后，她感觉一阵风从身旁掠过，身体仿佛完全伸展开来。她形容那个姿态像达芬奇《维特鲁威人》的形象，头部与四肢向身体周围展开，那一刻，她感受到前所未有的幸福。

就在她以为自己还会继续前进时，身体突然被拉住，她停在一片虚空之中。这时，她眼前出现了一名年长的男子。

玛尔塔形容，这名男子的双臂非常美，动作流畅，宛如展开的翅膀。她不确定自己以前是否见过这个人，却有一种奇异的熟悉感，仿佛自己早在前世就认识他。她认为那是一位守护天使。

守护天使没有开口 却能“听见”他的话

玛尔塔想靠近那名男子、拥抱他，却有一股无法形容的力量阻止她。更奇特的是，男子并没有张嘴说话，但她却能清楚地“听见”他说的话。那不是她熟悉的语言，有些内容完全无法理解，但她仍记住了一部分意思。

她得到的讯息是每一个生命都有自己的使命，而她还没有完成自己的使命，她应该改变生活方式，帮助其他生命，并停止吃肉。这些讯息成为整段经历中最重要的一部分，之后她又看见了自己的一生。

像电影一样重新播放的一生

玛尔塔表示，自己的过去像一幕幕快速掠过的画面。从出生开始，她重新看见自己人生中的许多片段，也重新感受到当时的情绪。其中一个让她印象深刻的画面，是母亲第一次见到她。

玛尔塔过去一直以为母亲从未爱过自己，但在这次人生回顾中，她却看见母亲亲吻自己、将自己抱在怀中的场景，也第一次真正感受到那份爱。她同时感受到自己曾经做过的好事所带来的满足，也感受到曾经伤害他人时产生的羞愧与后悔。

在她的描述里，没有人站在旁边审判她，真正审判她的是自己的良知。她因此得到一个深刻的体会，人的一生不只是为了自己而活，生命还与爱、奉献，以及对他人的帮助有关。她也在这次经历中理解了轮回的含义，认为灵魂会透过不同的生命经历学习，而人的一生并不足以理解所有的事情。

五彩斑斓的光球

接下来，她又进入了一个难以形容的空间。一开始，周围只有虚空。随后，一颗颗五彩斑斓的小球逐渐出现。那些小球最初静止不动，接着开始震动，并慢慢朝她靠近，最后融入她自身。

她形容，那是一种非常奇妙的感觉。当她询问那些彩色光球究竟是什么时，有声音告诉她，那是她前世累积的知识，过去一直被隐藏，而现在将能对她有所帮助。随后，有古老的生命再次向她传递了大量的讯息。

玛尔塔说，当时接收到的资讯多到几乎将她淹没，其中许多内容当下根本无法理解。但她有一种感觉，这些事情非常重要。她不需要现在就完全明白，只需要先记住。

“妈妈，我是赫尔墨斯”

就在这段奇异经历持续之际，她突然听见一个孩子的声音，她知道那个声音属于自己的孩子。当时，她唯一的孩子是一名两岁男孩。玛尔塔转过身，看见孩子的脸，心中立刻充满喜悦。接着，她听见孩子对她说：“妈妈，妈妈，我是赫尔墨斯。”

这个名字深深留在她的记忆中，孩子随后消失在白雾里，她立刻追了过去，甚至暂时忘记身旁那古老的生命仍在向她传递讯息。就在这时，她听见有人呼唤自己的名字。“玛尔塔，玛尔塔！”她睁开眼睛，医生正站在身旁，她重新回到了自己的身体里。

三年半后 孩子真的出生

醒来后，玛尔塔发现自己的身体已经没有疼痛，四肢也可以自由活动。医护人员要求她提供亲属的姓名与电话，希望通知家人。但她当时只能想到儿时朋友胡安，社工于是找到胡安，再由他将消息转告她的家人。

玛尔塔后来向医生谈起自己的经历，医生认为那些奇特感受可能是止痛药造成的副作用。然而，玛尔塔的丈夫是一名医生，他相信她的经历。此后，她花了很长时间重新整理那些在濒死状态中接收到的讯息。

大约三年半后，她的第二个孩子出生。她给孩子取名为赫尔墨斯。这个名字，正是她在那段濒死经历中听见孩子亲口告诉她的名字。

从那一天起 她的人生改变了

玛尔塔表示，这次经历之后，她不再属于任何宗教团体，而是按照自己的良知生活。她开始更加重视爱、服务与奉献，也表示自己不再对他人怨恨或憎恨。她认为，生命之间存在某种深层的联系，人来到世上的目的，是在生命中学习、成长，并把自己理解的东西传给其他人。

她也说，自己后来曾经感受到他人的危险，甚至接触失踪者的遗物时产生一些特殊感受，并曾经协助寻找被绑架的人。不过，由于这些事情非常耗费精力，也曾让她身陷危险，她后来不再从事这项工作。

在纪录中，玛尔塔把自己的经历形容为一次警醒。她认为，自己之所以回到人世，是因为仍有事情尚未完成。对玛尔塔而言，那并不只是一次接近死亡的经历，那更像是一扇短暂打开的门，让她看见另一个世界的自己。

铁达尼号沉没前他梦见了未来？

1912年春天，英国商人J•坎农•米德尔顿准备搭乘当时世界上最大远洋客轮之一的铁达尼号前往纽约，这艘被视为豪华与现代工程象征的巨轮，预定4月10日从南安普敦启航，展开处女航。就在出发前，米德尔顿做了一个令人不安的梦。

梦里，轮船竟然翻转过来，船上的乘客与船员落入海中，在船体周围漂浮、挣扎。更令人难以解释的是，这个梦并没有只出现一次。

出发前的两场梦

根据1915年刊于《麦克卢尔杂志》的记载，米德尔顿在3月23日预订了铁达尼号船票。当时，他已经有多次横渡大西洋的经验，对海上航行并不陌生。就在这次旅程即将开始之际，他梦见一幅异常清晰的景象，那艘自己即将搭乘的船，竟然以龙骨朝上的姿态漂浮在海面上，而乘客与船员则在船只周围的水中游动。

梦醒后，米德尔顿感到不安，但他没有把这件事告诉任何人。到了第二天晚上，同样的梦再次出现。一艘原本应该带着旅客横越大西洋的豪华邮轮，竟然在梦境中变成了海上的巨大残骸，而原本待在船上的人，则成了漂浮在冰冷海水中的身影。

对一名曾十几次横渡大西洋的人而言，这样的梦或许更显得反常。文章中也特别提到，米德尔顿过去从未因航行产生类似的预感或紧张。这一次，偏偏不同。

一张尚未使用的船票

在米德尔顿原本安排的旅程中，他将搭乘铁达尼号前往纽约。就在启程日期临近时，原定的商务会议出现变化，他最终没有登上那艘巨轮。

4月10日，铁达尼号依照原定计划从南安普敦启航。这艘由贝尔法斯特哈兰德与沃尔夫造船厂建造的巨轮，是白星航运旗下奥林匹克级远洋巨轮之一，也是当时正式投入营运的最大海上船舶。对许多乘客而言，那趟航程象征着一次豪华的跨洋旅行。没有人知道，这艘船即将成为海难史上最著名的名字之一。


（图片来源：Xchip/stock.adobe.com）

巨轮撞上浮冰

航行第五天，铁达尼号在北大西洋与浮冰擦碰，船体受损并最终沉没，超过1500人罹难，包括船长爱德华·约翰·史密斯以及总设计师托马斯·安德鲁斯。这场灾难也暴露出当时国际航运在救生设备、通信以及值班制度等方面存在严重的问题，成为近代史上最严重的和平时期船难之一。

当铁达尼号沉入海中的消息传开时，米德尔顿此前梦见的景象，也因此被重新赋予了不同寻常的意义。一个人在登船前梦见巨轮翻覆，而几天后，那艘船真的沉入北大西洋。这究竟是预感，还是一场事故后看来格外惊人的巧合？

米德尔顿没有亲眼见证那场海难，他只是提前梦见了某个可怕的景象，然后因为其它原因取消了原本的航程。他的故事呈现出一种奇特的时间差，梦发生时，没有人知道它代表什么，等到事情真正发生，梦中的画面才突然获得证实。

清肺方能清心
名医解析忧郁症根源与防治

【编者按】在现代社会的快节奏生活中，人们普遍面临着来自经济、工作、人际关系及生活等多方面的压力。这些压力不仅是情绪的负担，更是威胁生命的心理疾病——忧郁症的诱因。


被誉为韩国神医的徐孝锡医师（扁康韩医院提供）

韩国知名韩医师、扁康韩医院院长徐孝锡，从韩医学独特的视角出发，解析忧郁症如何从“肺热”演变为“心病”，以及如何通过清除肺热及自我疗法针对忧郁症，为读者揭示了一条通往心理健康的自然康复之路。以下为徐孝锡院长的讲解精华：

现代人的“心理黑洞”

忧郁症在民间常被称为“心病”，但在韩医学与现代临床调查中，它的影响远比想像中广泛且深刻。在过去十年间，大都市居民的忧郁症发病率大幅增长。

必须明确的是，忧郁症并非一时的情绪低落，而是一种涉及想法、思考过程、动机、欲望、关注事项、行动、睡眠乃至肢体活动的全方位精神机能低下的状态。

从压力到“积热”

为何生活压力会转化为忧郁症？在韩医学中，压力被定义为“阻碍气机运行的外部原因”。而在韩医学看来，忧郁症的根源在于“肺部积热”。现代人普遍承受着“不进步就会落后”的巨大压力，这种长期的精神压力会导致身体发热，进而引发全身气血循环不畅。当这种压力（火气）无法得到及时疏解，且扁桃体功能因为过度疲劳而下降时，体内的“淋巴球”便无法抵御这些火气。

当人处于极度不安、郁闷或压力过大时，身体会产生实质的“热气”，这也就是我们常说的“上火”。这股热气会向上升腾，在散发的过程中必须经过两个关键脏器：心脏与肺脏。

由于心脏的结构无法储存热量，这些热气便会积聚在由约5亿个肺泡组成的肺部。这种现象在韩医学中称为“积热”。一旦肺部热量增加，肺功能自然便会下降。简单来说，压力导致肺脏患上了“热病”，最终演变成忧郁症。

压力导致连锁的负面反应

当压力累积时，人体会分泌压力荷尔蒙——皮质醇。若血液中皮质醇浓度过高，会引发一系列生理问题：

- 免疫力降低：导致气血瘀滞，全身乏力或产生痛感。
- 消化系统受损：引发食欲不振、便秘、腹泻甚至胃炎。
- 慢性疾病诱因：长期压力会加速衰老，甚至诱发中风、糖尿病或癌症。

因此，压力越大，越需要通过强化肺功能来清除肺泡中的积热，以维持整体健康。

忧郁症的七大核心征兆

若想了解自己或身边的人是否受忧郁症困扰，可参考以下七项征兆。若符合其中四项以上，便须提高警惕：

1. **情绪异常**：感到悲哀、空虚或极度忧郁。
2. **体重食欲变化**：体重或食欲出现明显且非自愿的增减。
3. **睡眠障碍**：长期的失眠或嗜睡。
4. **情绪起伏**：交替感到紧张、不安或烦躁。
5. **动力丧失**：感到疲劳，对任何事都提不起兴趣。
6. **自我否定**：长期的乏力感或过度、不当的自责。
7. **生命意志消沉**：对死亡产生执着，甚至有自杀意图。

治本之道：清肺热 找回内心平静

许多人在感觉忧郁时吃巧克力会得到缓解，这是因为巧克力中的葡萄糖能产生热量并瞬间清除肺泡中的积热，让人情绪好转，但这仅仅是暂时的权宜之计，无法从根本上解决问题。要根治忧郁症，必须完全清除肺泡里长年积累的“积热”，而这正是通过强化肺部功能来达到的。

排出肺热：深呼吸与有氧运动

要清除肺中积热，最自然且有效的方法就是“深呼吸”与“有氧运动”。在日常生活中，多数人仅使用了肺功能的六分之一，导致肺部深处的热量难以排出。如果能通过登山等有氧运动，达到“气喘吁吁”的程度，就能启动全部的肺功能，将积热彻底排出体外。

一旦肺部清爽，血液中与压力相关的荷尔蒙——皮质醇的浓度就会显著降低。当心肺功能增强，作为肺脏“子脏器”的肾脏功能也会随之改善。肾脏具备净化血液与代谢水分的功能，当水分代谢顺畅时，体内积压的废物便能顺利排出。这时身体会自然形成一种“水升火降”的良性循环——即体内的火气下降、清凉的水气上升，从而使忧郁症与所谓的“火气病”得到治愈。

四大自我疗法：重建正向心态

除了锻练身体，心理的调适对于忧郁症患者同样至关重要。建议患者可以采取以下四种自助方法来辅助治疗：

1. **保持耐心**：不要期待忧郁症状会一夕之间消失，要做好与之长期共处并逐步改善的心理准备。
2. **坚定信念**：必须深信只要能消除负面想法，生理上的症状也会随之减轻甚至消失。
3. **适度宣泄**：长期压抑愤怒会导致“气郁”，因此生气时不要一味忍耐，要试着以适当的方式表达出来。
4. **不强求睡眠**：许多患者对失眠感到极度焦虑，但若没有睡意，强迫自己入睡反而增加压力。此时可以选择读书或做些轻松的事，不要过于执着于“必须睡着”。

总结来说，对待忧郁症最重要的还是保持正面、充满希望的心态，并通过有氧运动主动排除肺中积热。当思维转向正面，搭配健康的肺部功能，就一定能战胜忧郁，找回心灵的宁静与希望。

【扁康丸服用分享】

咳喘半生 晚年找回顺畅呼吸
77岁女士见证
扁康带来的健康奇迹

我是住在芝加哥的张女士，今年77岁。我从小体弱多病，经常得感冒、扁桃腺发炎、发烧。成年后因为工作劳累，每年几乎都受到长期咳嗽、反覆呼吸道感染的困扰，整年咳个不停，只能到诊所看西医、服用西药控制症状。

我的病情在1980年前后开始加重，即使服药也无法改善。后来到大医院检查，显示为肺炎、支气管扩张合并肺不张，最终接受手术切除右肺下叶。当时住院长达78天，出院后又在家休养了7个月。然而，手术后我仍长期受到黄痰、慢性咳嗽、呼吸不顺等问题的影响，只能持续依赖西药。长期服用西药带来许多副作用，才四十多岁的我就双耳耳鸣，身体也出现各种不适，后来改服中药调理，但效果仍不明显。

2016年开始，我因其它健康问题服用了八年的抗癌药，这使我变得更加虚弱，不仅容易得感冒，而且久久无法康复，稍微活动一下就会喘。晚上睡觉对我而言更是一件痛苦的事情，无论采取什么姿势都会呼吸困难、胸闷气喘。长期睡眠品质不佳，使我白天精神不振、体力下降，总是感觉十分疲惫。

此外，我还饱受哮喘、慢性咳嗽、咳血、排便困难等问题困扰。由于长年服用大量西药，双耳听力下降，需要依靠助听器辅助。平日连做家务都变得十分困难。2020年底，检查身体时又发现了右肺萎缩，同时咳血痰。我甚至一度认为，自己可能活不了多久了。

大约在2020年，我偶然看到扁康丸的疗效分享，想要试试看。然而，那时候我已经退休，退休金根本不足以负担扁康丸的费用。于是，我再次找了一份工作。2020年底，我开始服用扁康丸，并渐渐感受到身体的变化。首先，咳嗽的次数减少了，气喘发作的频率也降低了，睡眠品质逐渐改善。在调理过程中，也曾经出现一些身体反应，例如，有时咳嗽短暂增加、皮肤出现红疹等现象，但我仍持续按照建议服用扁康丸。

截至目前，我已经服用扁康丸六年左右，身体的变化非常明显。现在不论是平躺、左侧躺或右侧躺，都不再因为呼吸困难而无法入睡；白天精神变好了；体力也逐渐恢复。此外，排便恢复正常，体重增加了一些，看起来也比以前精神了，还显得年轻了。

自从持续服用扁康丸之后，我几乎没有再因感冒而影响生活，也没有再出现咳血痰的情况。过去连擦地板都会喘到无法继续，现在做家务已经轻松许多，不再因为活动量稍微增加就感到呼吸困难。

对我而言，扁康丸带来的，不只是身体状况的改善，更让我重新找回生活品质与人生希望。这一路走来，我心中充满感恩。我常常对家人说：“如果不是服用扁康丸，我可能早就不在人世了。”扁康丸不只是帮助我改善健康状况，更让我重新拥有享受晚年生活的机会。

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

清代盲眼神算 20年预言一一应验

清代浙东一带，曾流传着一位神秘人物的名字：史瞎子。他本名史广义，浙江鄞县人（即今天宁波一带），双目失明，却据说比常人看得更深、更远。后来，史广义在民间渐渐不再以本名称呼，人们只叫他“史瞎子”。

盲眼奇人

史广义活动于清代雍正、乾隆前后。关于他的事迹，清人笔记《檐曝杂记》中留下了相关记载。

他不是普通走街串巷、摆摊招幌的相士。据说，浙东富户、地方官员乃至入京显贵，都曾慕名请他推命。史瞎子的名声传得极广，他往往只用寥寥数语，便能留下日后回想起来令人心惊的断语。

他擅长干支、星命、相骨之术。对男子，他多以摸骨判断；对女子，则侧重听声。传统相术认为，人的骨相、声气、神态和行止，都与其禀赋、气数相连。史瞎子失去视觉后，反而将耳力和触觉练得格外敏锐。

有人说，他听人跨进门槛的第一步，便能听出其人心性；有人说，他握住来者手腕、按过肩背与头骨，便能判断其一生起伏。真假如何，后人已难逐一追究。但有一则发生在徐元梦府中的故事，却因牵连到汪由敦、舒赫德等清代重臣，而被后人一再讲述。

这是一场看似寻常的摸骨，却牵出了两个人的显贵命运，也埋下了史瞎子本人长达十余年的劫难。

两个年轻人的命运

那一年，浙江巡抚徐元梦请史瞎子到府中相看孙辈。徐元梦是当时颇有声望的官员，曾主持《明史》纂修，门下聚集不少读书人。府中来往者，自然不乏仕宦子弟与有志功名的青年。

当日，徐元梦把自己的孙子舒赫德带到史瞎子面前。舒赫德彼时还是孩子，头上梳着羊角小辫。谁也不会想到，这个安静站在长辈身边的孩子，日后将成为清廷重臣，历任军机大臣、大学士、太傅等职，深受乾隆帝倚重。当时陪在一旁的，还有舒赫德的老师汪由敦。

汪由敦，字师苕，号谨堂，当时只是一个家境清寒的读书人。他虽有学问，却尚未登科，前途未卜。与出身宦宦世家的舒赫德相比，他的身份并不显眼。若说舒赫德日后富贵，旁人尚能觉得理所当然；若说汪由敦也会位居显要，便未免像是一句过于漂亮的恭维。



史瞎子是清初赫赫有名的算命师，人称神算。（制图Gemini AI）

史瞎子先摸过舒赫德的骨相，又请汪由敦近前。屋内一时静下来。盲相士的手指从孩童的头骨、肩背缓缓按过，又停在汪由敦手腕与臂骨之间。他沉默片刻，忽然说道：“二人皆贵。”

舒赫德将来显达，众人并不意外；但听见汪由敦也在其中，连汪本人也连忙谦让，不敢当真。

他觉得史瞎子大概是顾及徐家面子，见自己是舒赫德的老师，便顺口说几句吉利话。一个穷书生，靠教馆维生，哪里敢想什么显贵之途？可史瞎子的神情，却不像在说场面话。

夜访书塾 更惊人的断语

当晚，史瞎子独自来到书塾，要求见汪由敦。夜色已深。书塾中灯火昏黄，窗外风声掠过屋檐。汪由敦见他忽然来访，颇感意外，连忙请进屋内。史瞎子坐定后，没有绕弯子，直接对汪由敦说：“先生只管努力。将来官职与名声，都将在主人之上。”这里所说的“主人”，便是徐元梦。

一介寒士，日后不但能做官，而且官位、声名还将在当时的巡抚、史馆总裁徐元梦之上，这句话听来几近荒唐。汪由敦一时惊得说不出话来，只觉得这位盲相士的断语太过大胆。

史瞎子却继续说道：“我并非奉承先生。先生贫寒，我奉承先生，又能图什么？”接着，他说出一件更加不可思议的事。他告诉汪由敦，自己命中注定，日后会遭遇一场大灾厄，而且这场劫难将持续多年。到了那时，汪由敦已身居高位，自己能否脱身，全要仰赖汪由敦援手。

史瞎子郑重请求：“请先生记住今日之言。异日若有相见之时，务望相救。”说完这番话，他在昏暗灯影中起身告辞。

汪由敦目送这个双目失明的相士离去，心里却久久不能平静。他那时恐怕不会想到，眼前这句话会在多年后以另一种方式一一应验：自己果然走入仕途，位至尚书；而史瞎子也果然身陷厄运，在边塞流放十余年，等待着他的一次援手。

进京见帝 命数陡转

不久之后，史瞎子的名声传到京城。有人将他推荐给雍正皇帝。雍正帝在位期间，对天文、历算、祥异、术数与各种神秘之学并不陌生；史瞎子既以推命闻名，自然被召入宫中。

于是，一位来自浙东的盲眼相士，走进了帝王所在的紫禁城。然而，伴君如伴虎。有人猜测，他或许断出了皇帝最不愿听到的事；也有人说，他言辞触犯禁忌，或使帝王担心天机外泄。总之，这次进宫没有给他带来荣华，反而使他的命运骤然翻转。史瞎子被发配到山海关外。

山海关外，是清代被流放之人最畏惧的去处之一。远离江南故土，风雪漫长，语言、饮食、气候与生活环境皆大不相同。对于一个双目失明之人而言，流放边地尤其难熬啊。他就这样在塞外度过了一年又一年。

二十年后 预言应验

岁月流转，汪由敦的人生果然发生了巨大的变化。雍正二年，即1724年，汪由敦考中进士二甲第一名，授翰林院编修。此后仕途一路上升，逐渐成为清廷重要大臣，历任吏部尚书、协办大学士等职，并参与《明史》《大清一统志》《盛京通志》等大型典籍的纂修。当年那个清寒书生，终于走到了史瞎子所预言的位置。

雍正帝在位十年后，朝廷曾颁下恩诏，对部分罪在流放、充军以下的犯人减轻刑罚，酌情发落。那时汪由敦已任刑部尚书，掌管刑名案件与狱讼档案。一天，他翻阅积案时，看到一个熟悉的名字：史广义。

汪由敦立刻想起当年的一切。那个多年前在书塾灯下，郑重托付自己“异日相救”的盲相士，竟然真的出现在刑部档案中。

徐府中摸骨时那句“二人皆贵”；深夜造访书塾时那句“官职名声皆在主人之上”；以及史瞎子预言自己会遭受多年劫难、求他将来相救的恳切言辞……二十年过去，竟无一落空。

史瞎子是奉皇帝特旨发配的，档案中又没有清楚记载具体罪由，照一般规矩，这类案件未必能因恩诏轻易释放。同僚们见此案，都感到棘手。若轻率处置，恐怕触及旧案；若不理会，又未免有违恩诏宽刑之意。

汪由敦沉思良久，终于认为，史瞎子所受处分，终究仍属于流放充军范围，应属恩诏可减免的范畴。于是，他上奏朝廷，请求将史瞎子释回京师。奏请获准了。那个曾在塞外风雪中流徙多年的盲眼相士，终于回到了京城。而史广义当年预言的另一半，也终于完成：汪由敦果然成了能救他的人。

史瞎子回京后，暂居在汪由敦府中。经历了边塞流放、命途翻覆之后，他似乎比从前沉默许多。昔日那个以断人贵贱、预言祸福闻名浙东的神算，开始收敛锋芒，不再轻易替人推演未来。也许他比谁都明白，天机若真可窥见，未必是一件令人欢喜的事。他说过的话，会在多年后应验；可正因为会应验，说出口的话也可能给自己招来难以承受的祸端。

后来，汪由敦的长子承沆将要参加科举。汪夫人惦记着长子的前程。她望子成名之心极切，终于还是请史瞎子为儿子推命。史瞎子沉吟良久，只说了一句：“可至六品。”

清代六品官，在一般人看来已属体面仕途；但汪由敦此时身居高位，又在内廷供职，若承沆考中进士，照理前程不止于此。尤其翰林院修撰正是从六品官，若在殿试中高中状元，便会授为翰林院修撰。于是汪夫人听完后，心中暗自揣测：史瞎子所谓“六品”，莫非是在暗示承沆将来会中状元、入翰林院？一时间，府中人都觉得这句断语含着大富贵。

考生的命运

不料，就在科考临近之际，事情忽然发生变化。汪由敦被朝廷任命为这一科考试的主考官。按照科场规矩，主考官的子弟必须回避。承沆因此不能参加本次考试。

消息传来，原本暗自欢喜的人都愣住了。既然连考场都不能进，又何谈中进士、入翰林？史瞎子那句“可至六品”，难道竟然算错了？

谁知到了这一年冬天，皇帝特别赐予汪由敦荫子恩典。所谓“荫子”，即因父辈功劳、官爵或恩典，使子弟得以授官。承沆虽未参加科举，却获得了主事之职，而主事正是正六品官。年轻人科举之路被回避制度阻断，仕途却从另一条路走到了同一个品级。命运绕了一大圈，最终仍落在史瞎子当年那句看似平淡的断语上。

土匪家族遭遇的灭顶之灾

瘟疫是一种天灾，爆发是有原因的。这里说一下发生在四、五十年代一个家族染疫的真实事例。

我与丈夫刚认识的时候，他就跟我说他的家族在四、五十年代曾有过一场瘟疫。那场瘟疫发生在冬天，两个月之内，家族中死了四十八口。那时是土葬，经常是村民在坟地还没下完葬，就来人报信说又死了一个，还要继续再挖一个坑来下葬。

据说，得那种疫病的人，开始都是身上出现很多斑点，然后溃烂，七、八天就死了。奇怪的是，得这种病的人，不管是男是女，都是他们家族姓氏的人，村里村外的别户人家都不被传染。

一天，丈夫的舅爷做了一个非常清晰的梦，说有一个人骑着一匹白马，从西南方向飞驰而来，到他跟前，说某某家族正在死人，是祖坟有问题了。第二天一早，他舅爷就把这个梦告诉了家族的人，后来大家决定起坟看看。

起开坟一看果真不假，原本装五谷杂粮的罐子里面却是辣椒子。之后，又找了风水先生重新看了地点，把坟搬迁过去。迁坟以后就再也不死人了，家族瘟疫也戛然而止。

他跟我说的时候，他的妹妹也补充说什么内呼、外呼的，都是我当时第一次听到的名词。说她的亲爷爷和亲姑姑就是死于那场瘟疫，她奶奶三十八岁就守寡，姑姑的孩子三岁就没了母亲。当时我去他家的时候，他奶奶还活着，他姑姑的孩子，我们叫大哥，那时已结婚生子。

那时是八十年代末，我还是一个被灌输了无神论的人，听着挺稀奇的，心想怎么还会这么传染呢？怎么迁了坟地就不死人，家族瘟疫就结束了呢？梦与现实是怎么结合到一起的，有什么关系？这些事情，虽然我百思不解，但是我想他们说的可能是真的，这也不是什么好事，怎么能随便往自己家族身上安呢？

后来，我开始相信积德行善，善恶有报等这些说法。我问丈夫，你们家族那时发生了那么大的事，死了那么多的人，一定是做了很不好的事情，不然怎么会有那么大的瘟疫。丈夫说，听老辈说是做了不好的事。

他说当时他的家是一个大家族，爷爷的叔伯哥们就有十多个。据说他爷爷上辈就是当胡子（土匪）的。我说怪不得是这样呢。他接着说，他们家族，在所谓的定成分之前，还失了一把火，房子、粮囤等都烧了，连院子里的石碾子都烧两半，崩开了。人说这是天火，当时烧得啥都没有了。后来家族成分还都被划定为贫农。

不相信善恶有报的人，就可以当成一个故事来听。瘟疫真的是长眼睛的，瘟谁不瘟谁，瘟多少人，什么时候截止，以什么样的方式结束，一切都是有因由的，都是因果报应所致。

看陕西 (5)

华山（上）

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。







华山风景

华山屹立于陕西华阴，位于关中平原东部，南接秦岭，北望渭河与黄河，是中国五岳中的西岳。它没有泰山的浑厚，也没有衡山的秀丽，却以峰壁如削、山势峭拔而独树一帜，自古便以“奇险”闻名天下。

华山主要由规模巨大的花岗岩岩体构成，漫长的地质演化与风化剥蚀，造就了今日峰峦突兀、绝壁林立、峡谷深切的山岳景观。千百年来，多位帝王曾在山下祭祀华山神（少昊/西岳大帝），道人在山中修行，文人登临赋诗，游人则沿着绝壁之间的古道一路攀援。自然的雄奇与道教文化的玄妙，在这里交织出一种独特的气质，也使华山成为中国名山中最具险峻之美的一座。

奇险天下第一山

华山古称“西岳”，又称“太华山”。关于“华山”之“华”的来历，历来有不同说法。清末学者章太炎曾提出，“中华”与“华夏”之“华”与华山有关，并根据这一点将华山称为“华夏之根”。



耸入云霄的华山

华山五峰耸峙，南峰落雁、东峰朝阳、西峰莲花三峰鼎立，合称“天外三峰”；而北峰云台相对独立，中峰玉女则掩映于群峰之间。远远望去，峰峦攒聚，层层叠叠，仿佛一朵舒展于天地之间的石莲。这样的奇绝山势，自古便引来无数文人墨客吟咏，李白曾以“石作莲花云作台”的诗句，为华山添上几分仙山幻境。

华山的奇险，并非单纯来自山势的高峻，更深的秘密，藏在它独特的花岗岩山体之中。约在1.2亿年前，燕山期的岩浆活动形成了规模巨大的花岗岩岩体，此后漫长的地质岁月里，构造运动、断裂以及风化剥蚀等作用不断塑造山体。坚硬的花岗岩中发育的节理和裂隙，在长期风化、剥蚀和重力作用下逐渐扩大，使岩体发生分离、崩解，最终雕刻出峰峦突兀、绝壁林立、峡谷深切的华山地貌。

大的岩壁直插苍穹，山峰之间几乎没有舒缓的过渡。岩石裸露在天地之间，少有柔和的曲线，更多的是锋利、挺拔与力量。也正是这种近乎冷峻的山势，让华山自古便拥有一种不同于其它名山的气质。

自古华山一条路

华山的险，真正令人震撼的，并不是远望时那几座直插云天的峰峦，而是走近之后，沿着绝壁之间的古道，一步一步向山巅攀登的过程。

“自古华山一条路”，并非说华山真的只有一条道路，而是说这座山峰壁陡峭、峡谷深切，登山者只能顺着山势，在岩壁、山脊与峡谷之间寻找通途。他们凿石为阶，凿壁成道，又借铁链攀援，才让这座峭拔险绝的名山有了通向高处的路径。

山道时而贴着崖壁蜿蜒，时而沿着陡峭山脊上升，时而穿行于两壁夹峙的狭窄石峡之中。抬头是高不可攀的峰壁，低头则是深谷与云雾，人的身影在巨大的山体面前，显得格外渺小。华山的险，只有真正踏上石阶，握住铁链后，在一次次转身、攀援与停步之间，才能体会这条古道所承载的艰辛。每一级石阶仿佛都记录着前人的脚步；每一道凿痕，也都诉说着人力与山势漫长而艰险的相遇。

千尺幢与百尺峡

千尺幢位于回心石之上，是华山著名的险道。石阶沿着陡峭岩壁连续向上，两侧铁链垂落，仰头望去，两侧山壁高耸入云。三百七十余级石阶层层拔高，仿佛沿着狭窄的石缝，直向天际延伸。

千尺幢上方，山势更加收紧，石壁夹峙，仰头只能望见一线天空。这里被称作“太华咽喉”，四周岩壁高耸，让人更能感受华山山道的逼仄与险峻。紧接千尺幢的百尺峡，又是一道令人屏息的天险。两侧岩壁高高夹峙，仿佛即将合拢，唯有一线狭窄通道留在山石之间。峡中有巨石横架于两壁之间，游人需从石下穿过，因其险象环生而被称为“惊心石”。

关于巨石的来历，民间流传着各种说法。传说巨石从高处坠落，恰好卡在两侧岩壁之间，为行人留下了一线通路。

人们从巨石下方俯身穿过，抬头望去，只见危石凌空，仿佛稍有风吹，便会坠落下来，令人不禁心惊。



千尺幢是华山著名的险道之一

然而，走过险处再回头看，巨石又似乎稳稳嵌在岩壁之间，历经风雨而未曾移动。于是，人们又以“平心石”相称。这块巨石，便在“惊心”与“平心”之间，留下了华山特有的意味：山势可以险到令人胆寒，而人在越过恐惧之后，往往会生出一丝从容。

苍龙岭

苍龙岭是华山最具代表性的险道之一。它位于北峰与主峰区之间，山脊狭长而陡峭，岩石苍黑，远远望去，如一条巨龙伏卧在群峰之间，因此得名“苍龙岭”。

山脊却如刀刃般向前延伸。行走其上，前后皆是高山，左右皆为空谷，脚下的山路仿佛悬在天地之间。每向前一步，山势便多一分凌厉；回头望去，来路仿佛已远在云雾之外。

这里最著名的故事，与唐代文学家韩愈有关。相传韩愈登华山时经过苍龙岭，面对险峻山势心生畏惧，留下了投书求助的传说，后人据此在崖壁上镌刻“韩退之投书处”六个字，作为纪念。千百年来，韩愈的传说与苍龙岭的险峻彼此映照，也为这段山路增添了几分传奇色彩。

东峰朝阳

东峰又名朝阳峰，海拔约2096米。因峰顶朝向东方，是华山观赏日出的著名地点。



朝阳峰以观日出闻名

清晨的华山尚沉浸在黑暗之中，东方天际渐渐泛起微红。云层被第一缕阳光染亮，群山从深色的轮廓中一点点显现出来。等到红日跃出云层，金色的光芒沿着东峰绝壁铺展开来，远处秦岭与关中大地也随之从晨雾中苏醒。绝壁之间的下棋亭，又为华山增添了一段传奇。



下棋亭

相传宋太祖赵匡胤未登基时曾与华山道士陈抟在此下棋，并以华山为赌注，最终输给陈抟。后来赵匡胤登基称帝，传说他兑现当年的赌约，华山因此成为道士修行之地，并留下了“自古华山不纳粮”的说法。

KAN ZHONG GUO (Regards sur la Chine)
Journal chinois《看中国时报》
ISSN : 1771-2742
社长 Directrice de publication : Patricia CHEN
发行 Publication : SARL Nouvel Espace
地址 Adresse : 19 Avenue d'Italie
75013 Paris France
联系电话 Tél : +33 (0)6 24 45 00 23
网站 Site : www.kanzhongguo.eu / www.regardschine.com
编辑信箱 Mail : europe@kanzhongguo.eu
广告信箱 Mail : pub@kanzhongguo.eu
印刷 Imprimerie : Riccobono

任晓运输快递

法国快递包裹至中国大陆
寄往欧洲各国 价格优惠

扫描我 加微信



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。

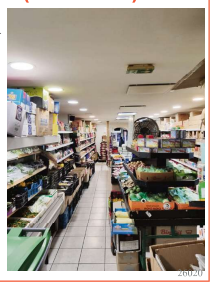
寻找房源
我们寻找巴黎及近郊待出售的房屋, 我们的买家愿意出高于市场的价格, 购买您的房产。

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

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, 现出售异国食品及蔬果, 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)





26020

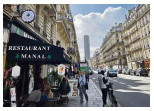
店铺转让(93 St Denis)

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)



26018

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)

A-OK FRANCE 招聘
法中技术及销售协调员

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（卷帘、百叶窗、凉棚）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。
积极主动、独立自主、条理清晰。
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**

26021

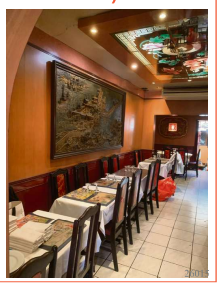
配钥匙/修鞋店转让 (Paris 10e)

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)

26020

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)



26019

招聘华人大厨(瑞士)

Restaurant Itoya - cuisinier chinois 餐館位於：37 Avenue de la Gare, 1920 Martigny, Suisse
有意者, 請聯係
聯係人：Vulliemin Lionel
郵件:
lionel.vulliemin@fidulio.ch

26012

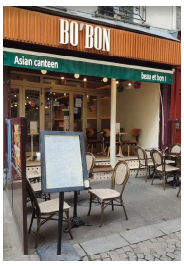
招聘华人点心师傅(瑞士)

Restaurant China Club, recherche un cuisinier
餐館位於：Av. du Casino 17, 1820 Montreux
擅長製作點心, 入職時間可協商
有意者, 請聯係：+41 79 309 04 34
郵件: doudoutam@icloud.com

26014

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)



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 (法文)
邮件: gilbeur@gmail.com

26016

意大利餐厅转让(奥尔良北部)
(45 Orléans nord,)

面积 1000 平方米,
位于有电影院的商业区。
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
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)



26019

餐馆转让
(83 Toulon 土伦)

位于市中心, 地段好。
一共3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 (法文)

26013

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)



26008

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

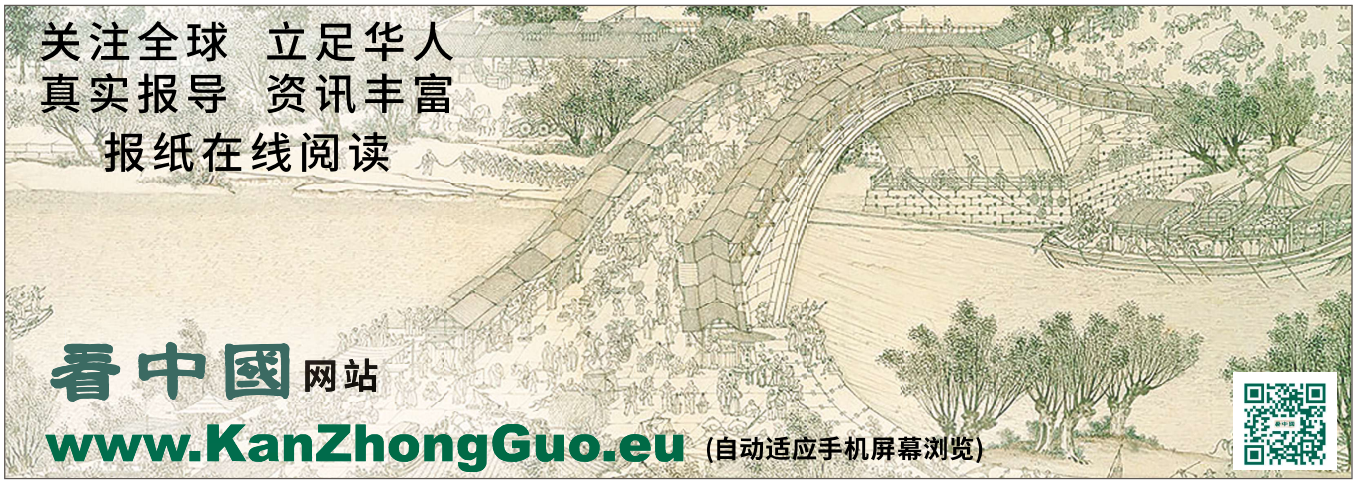
中华五千载 沉浮知盛衰 笑谈天下事 尽在看中国

《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 : _____
注备:

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



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



被譽爲「神醫」的扁康韓醫院徐孝錫院長



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

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



更多信息
請上網查看！

全球24小時免費諮詢 電話：+44-20-3923-2740
WhatsApp：+18002105501 網址：pyunkang.us