



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)

高薪招聘

就等你来

聘请优秀销售人才

要求: 有销售经验, 吃苦耐劳,

性格外向, 法语流利

福利: 待遇从优, 有发展空间, 并成为合伙人类

类型: 全工、半工

工作地点: 巴黎13区、94商业中心、92商业中心

联系电话: 06 69 13 29 72 / 06 52 84 89 87

微信电话: chouhancheng

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



秋季温食料理3款

文/斯琦 图/Adobe stock

秋季到来，天气转凉。逐渐的，超市内的西瓜已经不像夏天那么热销，那秋季吃些什么食物比较合适呢？

烤鸡肝温沙拉

在凉冷的季节，包含各种蔬菜、蛋白质的温沙拉，是方便餐餐、均衡饮食的好选项，同时，烘烤食材也可提升风味。

•食材

鸡肝、嫩菠菜、西红柿、小黄瓜、水煮蛋、石榴适量。

酱料：橄榄油、盐、黑胡椒、柠檬汁适量。

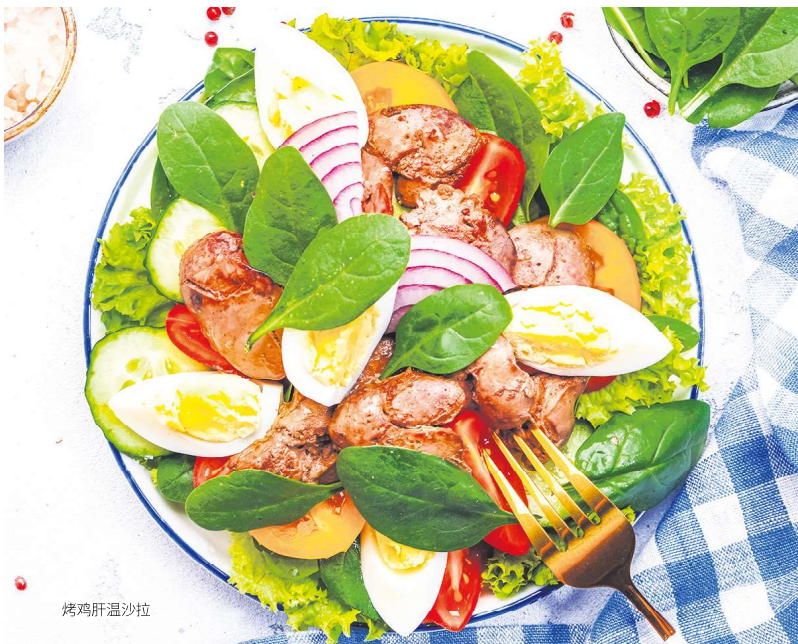
腌料：大蒜末1大匙、香料粉、盐、黑胡椒适量。

•做法

①鸡肝洗净拭干抹腌料；烤箱预热220°C，鸡肝进烤箱烤约15分钟，直到鸡肝内部不再是粉红色（烘烤时间请以鸡肝大小和烤箱特性调整）。

②石榴取果肉；所有蔬菜食材洗净沥干，瓜果类切薄片，可依个人喜好选择喜欢的蔬菜种类。

③全部食材混合，摆盘后，淋上酱料，搅拌均匀即完成。



烤鸡肝温沙拉

秋冬温养食材

①温热蔬菜——葱姜蒜辣椒

生姜药食同源，有散寒、发热、暖身等效果。大蒜味辛、性温，具有暖脾胃的功效。辣椒能开胃，而葱富含苹果酸等成分，能刺激血液循环、起促进发汗的作用。



②温性蔬菜——南瓜

秋天正值吃南瓜的季节，南瓜含有丰富的维生素，对改善秋燥症状有很大帮助，还含有丰富的醣类和淀粉。秋冬季吃南瓜可以增强机体免疫力、补血美容和助消化。



③辛香调味料——咖喱

香浓美味的咖喱令人胃口大开。秋冬季吃咖喱料理，可以提升体温、促进新陈代谢。咖喱里的重要成分姜黄，则可刺激肾上腺素分泌，避免脂肪堆积，具瘦身作用。



④以温食为主可调养肠胃

时序进入秋季，天气转凉，也是肠胃疾病好发的季节，因此在饮食中要注意调养肠胃，建议以温食为主，少吃如西瓜或生菜沙拉等寒凉食物，以免肠胃不适。尤其虚寒体质的人，日常饮食可多选择温性食材，制作三餐的料理。

蔬食沙拉是摄取纤维的重要来源，食用生菜沙拉应增加温热食物。同时，食用凉性食物时，可搭配温性酱料，达到平衡性质的效果。此外，辛香料多是温热性蔬菜，在秋冬饮食中，可以适当运用调配，提供身体温热的保养。

芝麻酱拌鸡肉面

香气四溢的芝麻酱成分很多，含有丰富的营养，带香味的芝麻酱，是经过烘焙的，属于热性，可以提供温养的效果。

•食材

以喜好选择面条1人份、去骨鸡肉200克、白芝麻适量。

腌料：大蒜末、盐少量。

酱料：白芝麻50克、盐水花生50克、白醋15克、芝麻酱50克、芝麻香油、酱油适量。

•做法

①鸡肉切适口大小，抹腌料，腌半小时。

②热油锅，下鸡肉，表面煎焦香，厚度适中的鸡肉，应该已经熟透。

③烧锅开水，面条放进滚水锅煮熟。参考所选面条包装袋指示。

④混合酱料食材，搅拌均匀，拌入煮好的面，趁着热度，搅拌均匀，撒些香菜叶，风味更佳。



水煮鸡蛋增加沙拉的营养成分



芝麻酱拌鸡肉面

胡椒猪肚白菜煲

秋冬是享受大白菜的季节，如要平衡大白菜的凉性，可运用美味的白胡椒汤头，不仅可以散寒，还能温补脾胃。

•食材

猪肚、大白菜、枸杞、其它喜欢的配菜。

去腥材料：葱1支、姜1小块、白胡椒1小匙、米酒1杯。

•做法

①猪肚切适口大小，将猪肚与去腥材料一起下锅，加水淹没食材一倍半高度，大火煮滚，转小火焖煮约1个半小时。

②将其它食材全部下锅，煮滚，等其它食材煮熟透即可熄火上菜。

美味秘诀：

如买来的生猪肚要自己处理，必须充分去除腥味。生猪肚要经过洗净表面黏膜，然后去除其内部异味的过程，才能够正式烹煮，最终享受到猪肚的美味。



大白菜



胡椒猪肚白菜煲

英国点心——司康

文/山平 图/Adobe stock

英国点心司康以松软朴实的好滋味广受喜爱，随着英国下午茶的发展，成为不可或缺的经典点心。



司康

传统英国下午茶 司康通常放在中间层

司康最早起源于16世纪的苏格兰餐食点心，并在18世纪维多利亚时期随着英国下午茶文化的兴起，广为



流传，一举成为英国上流社会的经典点心。司康在传统英式下午茶中的地位不可或缺，通常被放置在三层下午茶架的中间层。三层下午茶的底层盛放三明治，中层摆放传统的英式司康，顶层则放置蛋糕和水果塔。享用时按下而上，先从底层的咸点开始，再品味中层的司康，最后以顶层甜点结尾。司康的口味虽变化多，最受欢迎的是原味与葡萄干口味。

咸味南瓜司康

食材

南瓜泥90克、面粉240克、香菜末少许、杏仁粉60克、泡打粉3克、奶油30克、牛奶60毫升、鸡蛋1个、糖35克、盐2克。

做法

①粉类过筛加糖在大碗内拌匀。

②奶油压碎加入做法①，拌匀至颗粒状。

③加入鸡蛋和牛奶、南瓜泥，拌成面团。往面团里加入葡萄干和香菜，用手轻压至约3公分厚，用模具印出圆形，放在烤盘上。

④面团表面刷蛋液；烤箱预热至180°C，再烘烤18分钟，至司康表面金黄即可。



咸味南瓜司康

穷人的孩子早当家是好事吗？

文/千帆

说到穷人的孩子早当家，我们大概会想到小孩天没亮就去送报、扫大街，然后做一家的早饭，收拾好家再背着书包去上学，放学后一边写作业一边照顾弟弟、妹妹。

普遍地说，穷人的孩子从小体会到父母赚钱的辛苦，主动分担家务，承担家庭成员的责任。有很大一部分穷人的孩子初中毕业后就走入社会赚钱贴家用，所以穷人的孩子早当家，这是一个事实。而这些孩子也会被周围称赞成懂事，还有的人会说那是苦其心志，劳其筋骨，是天降大任的前戏。

不过，有的家长为了逃避自己的责任，刻意让孩子去承担那个年纪本不该承担的事情，美其名曰为锻炼。今天想和大家说的是“穷人的孩子早当家”是如何毁掉一代又一代的孩子，以及成年后的我们又该如何对待那些幼年时留给我们的创伤。

为什么说年幼的孩子早当家不是一件值得夸赞的事呢？

在生物漫长的演化过程中已经给了我们答案。在自然界中越是食物链底层的生物幼态持续的时间越短。所谓幼态就是指需要父母照顾的时间，自己无法独立生活的时间，比如羚羊、牛、马等肉类提供者。

幼仔们一生下来就会奔跑，不然很容易变成狮子等动物的晚餐。

而更低等的动物、鱼类等的幼仔们，生下来就完全独立生活了，从不需要父母的照顾。

与之相对的处于食物链顶端的狮子、老虎的幼仔们出生时眼睛都睁不开，需要度过长时间张口的状态，它们还要花费相当长的时间来学习怎样捕猎。

人类是所有生物中幼态持续时间最长的，所以人类的孩子在生活的压力下过早独立看不出有任何值得称赞的地方。

早当家只不过是一种用透支未来的方式换取当下的成长。而且这些孩子所表现出来的早熟与社会要求的成熟完全是两回事。

他们因为恶劣的原生环境，不得不掌握不属于这个年龄的技能。洗衣做饭，量入为出，与人讨价还价，这些技能在步入社会后对于改变自己的人生没有什么大的帮助。

时间花费在这些方面就影响童年真正应该学习的技能，比如观察社会，理解世界，考虑自己，逐步建立起自己的三观和逻辑。

换一种好理解的解释就是，新手一开局就是难关，为了生存不得不



(123RF)

强行发育，把宝贵的时间投入到后期没什么用的技能上，比如去餐馆洗碗。作为旁观者，我觉得人们会对这些孩子抱以同情，但其本质是一种苦难，并不值得赞美，更不值得模仿。

那什么是真正的成熟呢？就是在主导自身情绪的前提下，对社会的本质和人性有着深刻的理解，不回避与之相关的处于食物链顶端的狮子、老虎的幼仔们出生时眼睛都睁不开，需要度过长时间张口的状态，它们还要花费相当长的时间来学习怎样捕猎。

首先，原生家庭不稳定的生活导致长期缺乏专注力。

众所周知，保持长期的专注力是现代竞争中的核心素质，但是，专注力是需要从小培养和训练的。因为人天生就缺乏专注力，就像幼儿园的小朋友，他们的注意力顶多十分钟，随着各种学习的训练，专注力才会慢慢变好，持续时间变长。

专注力拥有的前提就是一个安全稳定的生存环境。生活在草原上的牛、马、羚羊一天24小时没有一刻是能放松警惕的，它们永远处于危险的境地中，吃两口就要抬头看看是否在草丛里有隐藏的狮子。

那些早早承担家庭重担的孩子也会面临着同样的困境，在幼小的年纪去承担成年人的职责，这远超出他们的正常能力，处理超出能力的事就意味着搞不定，没办法处理好，于是生活永远处于焦虑和麻烦中。

往大了说，怎么解决了上顿没

下顿的问题，往小了说，怎么安抚弟弟、妹妹的哭闹。孩子处在一个极不安全也不确定，麻烦随时会来的环境中，在这样的环境中只能让人心烦意乱，是无法培养专注力的。

这也解释了为什么那些暴发户们，比如拆迁户在得到泼天的财富后会迅速堕落，很快把钱败光，大多数人会说这是因为穷小子忽然接触花花世界没经得住诱惑。

那为什么没经得住诱惑呢？不仅仅是因为没有见过世面，而是定力不够造成的。很多人在小的时候专注力没有得到充分的训练，靠着运气一夜翻身，突如其来的诱惑冲破了他们本就岌岌可危的专注力和定力，于是这也要，那也要。

就像我们小时候一边写作业，一边玩，然后玩着玩着就把写作业给忘了。那些暴发户们也像写作业的孩子一样，迷失了自己的主要目标，最后沉沦在花花世界中。

所以说早当家的孩子们从小就处在一个不安全的环境下，没有客观环境去训练他们的专注力。缺乏专注力很难让他们获得成功。即使老天爷帮忙翻了身，极大概率还是会迷失方向的。

另外，让一个孩子去承担超过他们能力的职责，除了影响专注力，还意味着他们会不断面临失败和挫折。

在此我们要说一个关键的问题，

到底是什么让我们能不断突破自我去创新或解决从没遇到过的疑难问题呢？是不断的打击而越挫越勇吗？

这些放在心智成熟的大人身上，或许能起到一定的正面作用，但是对于孩子来说可能是毁灭性的打击。一边打工一边维持学业更是不可能。这些都是拍的励志电影。

每个人一天都只有24小时，花时间去打工，学习的时间就少了。当一个人无论如何努力都会遭遇失败的时候会怎样呢？那是绝望的感受。用心学讲的术语讲就是习得性无助，就是当人在某些方面遭到反复的失败，他们就会放弃努力，逃避责任，拒绝尝试。

其实当下流行的躺平就是集体性习得性无助。说到这里，我们回到前面一个问题，到底是什么让人能够突破自我呢？

其实和老话相反，失败不是成功之母，失败只能带来对自我的怀疑和否定，长期的失败让人坚信自己不论做出多少努力都不会有任何回报，自己的人生不存在确定性。

实际上只有成功才是成功之母，那些遭遇失败不断努力的人恰恰是因为他们得到过很多成功，不相信自己会失败，从每一次的失败中积极吸取教训，在下次实践中付之于实践。所有的大成功都是从一个个小成功中积累下来的。当我们做出努

力后会得到一个小小的正面反馈，这激发了我们的信心，让我们对之后的付出更加平和，同时也提升了我们对事物的专注力，更重要的是，每一次成功都让我们相信我们的付出是有回报的，每一次的付出都能改变自己，改变周围环境，这就是人生的确定性。

正是这一次次的正面反馈，让我们越来越暴发发出任何人都难以想像的能量。

在此我要举一个大多数家长痛恨的游戏，大多数游戏都有一个及时反馈的机制，玩家很清楚自己打了多少怪，完成了多少任务就能获得奖励，就是这样的机制能让孩子连续几天几夜地打游戏。

很多家长的口头禅就是，你要是把打游戏的劲头放在学习上就好了。其实这并不难，你只要设定一个正面反馈的机制就可以了，每天设置一个小任务，完成后有一个奖励就行了。

你不能画一个遥远的大饼，告诉孩子好好学习，二十年后会怎样，然后还要打击奚落孩子。

看到这里也许有人说，我就是从小被打击长大的，现在我是成人了，该怎么办？

如果我们已经陷入了自我怀疑，首先要做的就是不要自责，出生成长的环境不是由我们能控制的，成为今天的自己不是谁的错，我们只是个受害者。我们可以从小事开始慢慢改变自己，确保每次努力都能换来小小的改变，如此增加自己对未来的确定性。

而对于那些无法解决的事，确实容易让人陷入深深的无力感，但是我们要明白，很多事不是我们的责任，每个人只能对自己负责。

最后我们归纳一下，早当家的孩子从小处于不稳定的环境中，影响他们的专注力，早年过多的挫折和打击容易从根本上毁掉一个人，确定性和及时的正面反馈才是塑造成功的根本。其实讨论穷人家的孩子是一个很沉重的话题，那些跟着父母送外卖的孩子是没有办法的办法，是不得不做出的妥协。

对于穷人难以翻身，讨论往往是因为眼界不够，教育不够，自身资源有限等现实问题，但更决定性的因素是来自环境对性格的塑造。

在一个糟糕的环境中，我们不知不觉地被禁锢在一个狭小的范围内，终生难以逃脱而不自知。而解决问题的第一步则是发现问题，再一点一点改变自己。希望以上内容能给大家带来小小的参考。

逆反心理的危害

文/净月

最近的一些事情引发了我的思考，关于逆反心理的危害，以及家庭教育的重要性。

网上对逆反心理的描述是：认识上的偏见、观点的极端、情绪的抵触、行为的放纵，容易对正面宣传作不信任的反向思考，对正面人物无端怀疑甚至根本否定，对不良倾向大鸣其彩，对规则纪律蔑视对抗……

逆反心理的形成和原生家庭有很大关系。有理论说，孩子在三岁左右有个叛逆期，表现为逆反、任性、控制欲强、唯我独尊，背后是强大的自我意识。家长应耐心引导，让孩子把注意力从自身转移开，在玩耍中体会“忘我”之乐，在与人互动中学习分享、合作等。

而如果一些家长，对孩子粗暴、苛责，会使孩子形成与人对立的性



(123RF)

格，小时候被动忍受，但内心充满逆反和仇恨。长大后就好像一个“叛逆三岁”的“情绪巨婴”。

对人有明显的隔阂、戒备、警觉、不信任，但又极度渴望被人认可、喜爱、关注、夸赞。严重的甚至形成很多人格障碍，比如自

恋型人格障碍、偏执型人格障碍、反社会人格障碍等。

从十二、三岁到十七、八岁，是青少年在生理上基本成熟，认识和情感有了飞速的发展，理想、信念、世界观开始形成的重要时期。

在这个阶段，由于生理成熟与心理成熟的不平衡性，受自我意识觉醒等的影响，青少年的心理发展呈现错综复杂、矛盾重重的局面，逆反心理的表现十分突出。

这样的人在任何团队中都很难融洽，遇到一点不如意就当面争执、背后抱怨，寻求偏袒和理解，自己不能受委屈，自己不能被误解，自己必须被认可。一方面，一点不能被人说、一说就炸。另一方面又希望将观点强加于人，别人不认同就意见很大。

万事以我为大，不然就对环境充满了偏见和不满，甚至闹翻天。再阳光的环境，也会因为不是以“他”为中心，没有令“他”顺心如意，而被描述成一片阴霾。以最大的恶意揣测别人，就像带着滤镜看世界。

这些青少年往往自尊心、虚荣心很强，但却不能正确地维护自己的

尊严，而把教育者的劝说、批评、告诫看成是“管、卡、压”，看成是对自己自尊心的损伤。因而把自己放在教育者的对立面，出现了在口头上加以回敬，在行动上反其道而行之的逆反心理。

逆反心理的形成也与现代文艺作品有关，很多作品通过美化“霸道总裁”、“刁蛮公主”等角色，将桀骜不驯赋予了性格魅力，“老实人”、“顺民”等角色则被演绎得令人鄙夷。颠倒了审美观和是非观，善良老实的被嫌弃，傲慢偏激的被推崇。

逆反心导致容易反感他人，内心的不恭导致看他人不顺眼。

家长教育孩子时一定要有心、爱心、耐心，才能让孩子发展出健康的心理，学会正面看待事物，学会对他人的包容、尊重和谅解，用正确的方式对待矛盾和委屈。

喜马拉雅山 (123RF)

密勒日巴佛修炼故事 (11)

密勒日巴是西藏修行者中最富传奇色彩的一位家喻户晓的人物，也是一位深受藏人爱戴的佛教修行者、哲人及诗人。密勒日巴生于大约公元1040年，七岁时父亲过世，家产由他的伯父姑母托管，直到密勒日巴成年。但他的伯父姑母都极其贪婪狠毒，他们侵吞了他的家产，还将密勒日巴一家做奴役般驱使。年轻的密勒日巴修习邪法用以报复他的仇家，后来他受到良心的谴责，认识到他做的恶业将会为他带来苦果时，便决定修习佛法。

他曾跟随多位导师学习，直到38岁时遇上马尔巴上师做他的门徒。前六年马尔巴上师不教佛法，只给他很繁重的苦役工作，来清除他习邪术所种的恶业之后，才圆满地传授整套密法给他。离开马尔巴上师之后，密勒日巴在深山洞穴中独居静修。在严酷的环境中，他凭借着对佛法的坚定刻苦修行，最后得大解脱自在，成就无上觉悟。密勒日巴的一生就像一首撼动心灵、可歌可泣的史诗，其精彩绝伦的修行故事，令人感动至深，催人泪下。

(续上期)

“他走了！别的我都不知道！”
“他到哪里去了？”

“他那样苦苦地做房子，您不但不传法，还要打他骂他。他现在走了，去找别的上师去了。他本来想告诉您的，但是又怕您老人家打他，所以没敢告诉您就走了，无论怎样我也留不住他。”

“师母说完之后，马尔巴上师的脸上就变青了，问道：‘他哪天走的呀？’

“昨天走了！”

“上师默默思维了一下说：‘我的徒弟不会走远的！’

“我走到卫地孔庆山的时候，俄巴上师正在与许多喇嘛讲《嘉金刚本续》。正讲到：

“说法是我法亦我，听法诸众亦是我，我为成就世界主；世出世间亦为我，我即俱生欢喜自在。”

“正讲到这里的时候，我就在远远的地方向俄巴上师礼拜，上师就脱帽行礼说：‘这是马尔巴学人礼拜姿势，修法的缘起很好，将来这个人当成就为一切法之王。你们去看看，是哪一位？’一个比丘跑过来看我，他原是认识我的，就说：‘哦！原来是你！你为什么到这里来呀？’

“我告诉他：‘因为马尔巴上师非常忙，没有时间给我传法，所以到这里来请法的。马尔巴上师叫我带那诺巴的身庄严和红宝石印章，作为许可求法的凭证。’

“那个比丘就跑去跟俄巴上师说：‘大力来了！’又一五一十地把我的话说了一遍。”

“俄巴上师非常欢喜地说：‘上师那诺巴的身庄严和玉印到我这里来，真如优钵昙花开，甚是难得稀有，不可思议！我们应当恭敬迎接。现在暂时停止说法，你们听众快点到庙里去把华盖、胜幢、庄严、乐具等拿出来；再叫大力在外面鸣锣等一。’

“那个比丘就叫我在外面等候片时。后来我顶礼的这块地方就被叫做‘礼拜岗’。”

“不一会儿，在华盖宝幢和音乐齐奏的盛大欢迎中，大众拥着我进了大殿。顶礼完毕，供养了礼物；俄巴上师流着泪把身庄严顶戴在头上；祈请加持之后，把它放在坛城的中央，又用各种胜品妙物围绕供养着。然后方拆开我带来的书信，信上说：

“俄巴法身金刚知悉，余正闭关入定，无暇教导大力，故令彼来汝处求法，汝应以灌顶及口诀。兹赠汝那诺巴大师身庄严及红宝石以表印可。”

“俄巴喇嘛看完了信，对我说：‘这是上师的命令，灌顶和口诀，无论如何要传给你。我很久以前就想叫你到我这里学法；这次你自己来了，真是上师的恩惠。’说到这里，忽然停顿了一下，又说：‘啊！大力！我想起来了！雅殊，恰抗，和打开通这些地方，时常有很多喇嘛要到我这里来，但是多雅波地方的那些坏蛋，总不让他们供养我。你先去向他们降



密勒日巴佛

雹，然后我就传你灌顶和口诀。”

“我听了心中一惊，暗想：我真是个罪孽深重的人啊！每到一个地方就要作恶！我到这里来原不是为了降雹害人，而是为学正法才来的；没料到一来就要造罪，设若不去降雹，就违背了上师的意旨，不用说，法一定也是求不到的了；倘若真去降雹，那就又要造一次罪过。唉！只好还是遵照师父的吩咐再去降一次雹吧！”

“我无法，只得准备了修法的材料，以真言加持后，带到了多雅波村中。刚修完了法，在冰雹将要降下来的时候，为了要躲冰雹，我赶忙地找到了一个老婆子家里去借宿。霎时，空中雷电交作，黑云层层奔涌而来。在大冰雹还未来，先头的一阵小冰雹降下的时候，那个老婆子就哭着说：‘天啊！冰雹子把我的麦子打了，以后我拿什么来生活啊！’

“老婆子的话又令我的苦恼涌上了心头：唉！我真是做大罪孽的人啊！就问老婆子说：‘老婆婆，你的田在哪里？是什么样子？快画一个图给我看！’老婆婆说：‘我的田是这样的。’就画了一个像长嘴唇皮一样的三角形。我立刻画了‘指示印’，用一个锅盖在那三角形的图上。老婆子的田因此而得保全，没有被冰雹损坏。但是有一小块角落，因为没有盖好，所以那一小块地方的收成就被一阵狂风暴雨吹得无影无踪了。半晌，冰雹停止了，我跑出屋去一看，两个村子的山上都发生了大洪水，把

所有的田都冲得一点不剩。只有老婆子的田无多损害，禾苗依然欣欣向荣。却也奇怪，以后任何降雹的时候，这块田总是不落冰雹。这个老婆子也就再不用出钱去请喇嘛修法防雹了。”

“我在归途中，遇见两个老牧羊人，他们的牛羊都给大水冲跑了，我对他们说：‘今后不要再抢俄巴喇嘛的弟子了，要是还要再抢的话，我会再来降雹的！’

“受了这次的惊吓，果然这两处地方的人再也不敢抢心，并且慢慢地都向俄巴上师生起了信心与恭敬，变成俄巴上师的檀越了。”

“我在一块长满荆棘的草地上，拾集了很多小鸟的尸体和很多被冰雹打死的山鼠。我用衣服把这些尸体包好，装上满满的一包，背了回来。回到庙中，一见到上师，我就把这堆大堆鸟兽的尸体堆在上师的面前说：‘上师老人家啊！我是来求正法的，谁知又做了恶业，请上师慈悲看看我这个大罪人吧！’说着就呜呜痛哭起来。”

“俄巴上师很安详地说：‘大力！用不着害怕，那诺巴、梅纪巴的法统加持，能令大罪人于清净法性中超度解脱。于一刹那间令几百鸟兽皆能得度的口诀，我是有的！这一次被冰雹所打死的一切众生，未来在你成佛时，都将往生你的净土为听法的第一会众。这些众生在未能往生之前，靠我的力量，可以不堕恶趣；若是

不信，你看！’上师静息片刻，于一弹指顷，地上所有鸟兽的尸体，都苏醒复生，忽然间都动起来，走的走，飞的飞，都跑掉了。”

“我看见这样稀奇殊胜的真实道行，心中无限的欢喜与羡慕，倒悔恨当时杀得太少了，否则岂不是可以多度一些众生嘛！”

“于是俄巴喇嘛就传法给我，在喜金刚的坛城中得了大灌顶和口诀。”

“我找到一个古老的崖洞，崖洞的入口朝向南方，从洞口处可以看见上师的住宅。我把崖洞略事修持，就开始在洞内精进思维上师所传的法。但是因为马尔巴上师没有印可，所以我虽然努力修习，仍是毫无证验。”

“一天，俄巴上师来问道：‘大力！你早就该有如是如是的觉受了，你现在怎么样啦？’

“我什么觉受都没有！”

“‘什么？你说什么？在我这个法统传承之内，若是戒律没有毁犯，觉受证解的功德，没有不马上成就的；何况你又是相信我才来的！’上师又沉思了一会儿，接着又仿佛自言自语：‘若是没有马尔巴上师的许可，他不会给我许可的表记呀！真奇怪，这是什么道理呢？’然后又对我说：‘你再试着好好精进思维吧！’

“上师的话使我心里非常恐惧，可又不敢说出这事的原委，就心中盘算着：无论如何要得马尔巴上师的许

可，一面仍旧精进不懈努力地修持。

“那时，马尔巴上师替他的儿子起了一所住屋，写了一封信给俄巴喇嘛说：‘余子住宅，现需木材，汝处所出之杉木可尽量送来。房屋筑成后，将诵大般若经，并举行庆祝典礼。尔时，汝应前来参加。大力是恶人，现时谅必仍在汝处，携之同来可也。马尔巴字。’

“俄巴喇嘛就把信拿到我这里来，对我说：‘上师信上为什么称你为恶人呢？这究竟是怎么回事啊？看来恐怕你没有得到上师的许可吧！’

“我只得照实地说：‘是的！我并没有得到上师自己真正的许可，信和那些送给你的东西，都是师母给我的！’

“‘哦！哦！原来如此啊！那么我们两人都做了一件无意义的事情了。不得上师的许可可生不起功德，是当然的。唉！那也是没有办法的事！他要你与我一齐去吧！’

“我说：‘好吧！我也只有去！’

“‘那么，等我送了木料以后，选个好日子去吧。现在你还是可以继续在这里修定。’俄巴喇嘛很慈祥地对我说。”

“过了几天，俄巴喇嘛这里的人都知道我快要走了，于是都跑来我这里闲谈，谈些庆祝新宅和庆祝马尔巴儿子成年的事情。其中有一个刚从马尔巴上师处回来的喇嘛，过来找我。”

“我就问他：‘他们有没有问起我在做什么事情啊？’那个喇嘛说：‘师母曾经问我：我的大力在做什么事啊？我就告诉她：你正在修定。师母又问：除了修定之外，他还做什么别的事情没有？我说：他只是一个人住在无人的崖洞里静坐。师母说：他忘记把这个东西拿去了。他在我这里的时候，只喜欢玩这个东西，请你带给他吧！说着就把这几个土做的骰子给了我。’这位喇嘛当时就把带来的骰子交给我。我手里摸着骰子，心里不由地便想着师母。”

“那个喇嘛走了以后，我玩弄着骰子，心中暗想：我从来没有在师母面前玩过骰子，为什么师母说我只喜欢玩这个东西，是不是师母不喜欢我呢？我又想起我的祖父了有几个骰子才落在外。东想西想，忽然一不留神，骰子掉在地上跌碎了，碎成两块，中间有一张小纸片露了出来。拿起来一看，上面写着：‘徒儿！上师会传给你灌顶和口诀，请你跟着俄巴喇嘛一起回来吧！’我看信，欣喜极了，就在洞中喜得东转西转地乱跑。过了几天，俄巴喇嘛对我说：‘大力！你也该准备动身了！’

“俄巴喇嘛，除了留下马尔巴上师所赐的加持品之外，把一切佛像、经典、法器、铃杵，和一切黄金、玉石、绸缎衣着、日用品等一切的一切都一起带走；只留下一条跛足的老山羊。这条跛山羊，不但年老，而且性情怪僻，从来不肯与别的羊在一块儿走，所以只好留下。其余所有内外全部的财产，都准备一齐供养马尔巴上师。”

(待续)

拍摄时怪事连连 不久她信仰佛法

左大玟饰演《西游记》观音菩萨

【本报综合报导】《西游记》是中国第一部神话剧，被拍过很多影视版本，不过人们更喜欢的还是86年版，而其中“观音菩萨”这个角色是由左大玟扮演的，她在出演时，遇到了无法解释的“奇异怪事”。

左大玟，在1943年9月出生在湖南长沙，是杰出的湘剧表演艺术家，是湖南第一个获得梅花奖的戏曲表演艺术家。她在电视剧《西游记》中饰演观世音菩萨后，获得广泛的好评。

她拍摄《西游记》时 接连遇到的“怪事”

左大玟当时被杨洁导演邀请来出演观世音菩萨这个角色时，她已经是湖南省湘剧院一团团长了。她通过仔细揣摩庙里观音菩萨的神韵、模仿观音的手势，再结合自己扎实的表演功底，把最经典的“观音菩萨”演绎得入神入化。

86年版本的《西游记》电视剧，从1982年到1988年，共拍了6年，在1986年开始播放。那6年里，扮演观音菩萨的她，遇到过很多惊人的巧合，十分神奇。

1、一次就过

左大玟在事后也表示，自己也会感到奇怪，而且她的一举一动，几乎不需要进行重复的试镜，全都是一条过的，也令人感到意外。这些戏剧性的场景，令剧组所有人戏称是“观音菩萨显灵”。

2、只要一出场 从来都是晴天

左大玟在一档访谈节目中提到，他们在拍摄《西游记》的过程中，不论到什么地方，只要观音菩萨一出场，本来下着雨的天气立刻就变成晴天了，太阳马上就出来了。

左大玟说：“当时剧组到武夷山拍摄，下了三天雨，天都是黑的，当时杨洁导演都急坏了，这可怎么办呢？”



左图：《西游记》中左大玟扮演的观音菩萨和孙悟空；右图：《西游记》中左大玟扮演的观音菩萨

毕竟好多演员都在那等着。

杨洁导演说：“明天一早大家都化妆，等雨稍微小一点，大家都上场。”

到了第二天一早，大家都到武夷山云窝去拍戏。由于大家都先走了，就剩下左大玟和化妆师在后面。

当时化妆师还调侃左大玟：“你今天不灵了。”

结果奇怪的是，左大玟扮演的观音菩萨一出，刚走出那个房檐就下雨了。

到了云窝后，左大玟又躲在小亭子里面，因为要先拍孙悟空的戏，结果又下起了雨。

等了一会，导演说：“观音，准备拍戏了。”

左大玟当时还在想，身上穿的挺少，这雨一淋就湿透了，该怎么办呢？

结果神奇的是左大玟刚要出亭子的时候，天上又出太阳了。

还有一次在成都的宫南拍“五庄观救活人参果”的片段时，也出现了同样的情况。当时成都总是阴天，一个多月都没出太阳了，一开始也是拍孙悟空的戏，大家都觉得挺冷的。结果等左大玟一上场后，太阳又出来了，并且天气非常好，然后在拍完观音的戏之后，又开始变阴天了。

左大玟说：“在拍摄整个《西游记》过程中，只要观音菩萨一出场，从来都是晴天。这也太神奇了吧？”

3、被民众当观音菩萨

拍摄中，还有很多让她记忆深刻的花絮。比如有时在山上和导演剧组工作人员一起拍摄时，群众们会纷纷跑来说是见观音菩萨，许多的小孩

子们也会围着左大玟转来转去。当他们看到了左大玟扮演的观音之后，都纷纷下跪顶礼膜拜。

在左大玟印象中最深刻的一次，是在昆明拍戏时，一个农民抱着儿子赶了几十里的山路来拍摄现场，一见到左大玟就跪倒在地，嘴里不停念叨“大慈大悲观音菩萨保佑我的儿子！”

左大玟吓得只能赶紧扶起他，告诉他自己只是一名演员，并不是观音。但是对方就认了死理，说她演活了观音，就是观音转世。

还有，比如左大玟有时去寺庙进香，香客看到她后，居然高喊：“观音显灵啦！”然后倒身下拜。有些游客在拍摄现场，直接就对着“观音”合掌叩拜起来，甚至有人直接将左大玟的剧照当成观音照片！

她拍摄后信仰佛法

10年后样貌一点儿没变

中国古人是有神论、天命论的，但在中共无神论的宣传之下，很多人慢慢地不相信神佛了，但又有一些人因为看了《西游记》后，又开始对佛法、神佛包括观世音菩萨等有了一定的认识、了解和信仰。而原本不信神佛的左大玟，在经历这些奇事后，也慢慢开始信佛了。在《西游记》拍完后，左大玟就皈依了佛门。

86版《西游记》在播出后，由于反应热烈，所以10年后也再拍了续集。导演抱着试试看的心态，跑来长沙找到左大玟。

原本以为她的体形或许已经变了样。但见面后，反而是导演幽默地说：“10年了，您的样子一点儿都没变，是不是得到观世音菩萨长生不老的灵丹妙药了……”

至此，左大玟又扮演了《西游记》续集里的观音菩萨。

当时86年版的《西游记》里，拍摄条件非常艰苦，设备、道具、特效都很简陋，但在民众记忆中，却是最经典的，人像人，妖像妖，怪像怪，仙像仙！

当年扮演观音菩萨的左大玟，每集的酬劳只有57元。左大玟说：“那时候演员都很单纯、很敬业，从不计较酬劳，也不存在耍大牌，就想把戏演好。”

《西游记》是中国第一部神话剧，三十年来已重播两千多次，早就成为无法超越的经典。这是一部历经考验的经典巨著，它串联着许多代中国人的情感记忆，记录着一个时代的影像历史。

如今左大玟已经是一个81岁的老人，但从湘剧舞台上的“观音”，到电视银幕上的“观音”，左大玟这一生，可说与观音菩萨有着深厚的缘分。

乐极生悲 “一个笑话”遭索赔6万元

【本报综合报导】贵州小伙给邻居讲笑话，不料邻居大笑后突然倒地昏厥，抢救无效离世，小伙因涉嫌过失致人死亡被警方逮捕，法院会怎么判？

贵州小伙姓周，是贵州遵义人，为人幽默风趣，因此他有不少朋友，邻里街坊都喜欢他。小周的邻居是苟先生，两人年龄相仿，时间一长就成了无话不谈的好友，经常外出游玩，彼此分享趣事。

2018年2月6日早上，小周到小区超市买东西，遇到了也来买东西的苟先生，两人便在超市攀谈起来。

小周说：“我昨天听到一个笑话，超好笑，我朋友笑得捂着肚子腰都直不起来！”苟先生回说：“赶紧讲！”

不知是笑话确实好笑，还是两人笑点低，讲完后两人哈哈大笑。特别是听笑话的苟先生，笑得前俯后仰，泪水都流出来了，一边笑一边喊着：“哎呦，笑得我肚子疼。”

两人一边笑，一边互相开玩笑推搡着，就在这时，苟先生的笑声戛然而止，身体一软躺在了地上。小周以为苟先生在演戏开玩笑，对他说：“演技爆发啊那么像，赶紧起来吧，地上那么脏，弄脏衣服你老婆又要吵你了！”

小周将食指放在嘴边，给老板使了个眼色，说：“你看他，还演上瘾了。”随后就悄悄地离开了超市。过了一会，超市老板见苟先生还



因大笑心脏病发作的人 (123RF)

没起来，一边说：“别演了，躺在这耽误我做生意！”一边走去，打算将其拉起来。走近后一看，苟先生双眼紧闭，脸色发紫。

超市老板赶忙拨打急救电话，将其送进医院。然而，由于送来的时间太晚，苟先生还是离世了。

苟先生家属得知来龙去脉后，认为苟先生的死都是因为小周讲的笑话。于是，家属敲响了小周家门。小周得知苟先生竟然离世了，悲痛之余震惊不已：真的能笑死人？

苟先生家属让小周负责，进行赔偿。小周一听不乐意了，气愤地说：“我不过就是讲了个笑话，他自己笑死了，凭什么让我赔钱？”

苟家人一听，满肚子的怨：“你这什么态度？你要是早打120，人会

没吗？”原本要好的两家人剑拔弩张，苟家人最终选择了报警。

警方了解情况后，为了确定小周是否有责任，经苟家人同意后对苟先生的遗体进行尸检。

法医给出的尸检报告显示，苟先生自身患有冠心病，受到外界刺激后，导致发病呼吸衰竭死亡。而当时情况下，苟先生唯一受到的外界刺激，便是小周讲的笑话。再加上苟先生倒地后，小周没有及时进行急救措施，而是独自一人离去。

所以，警方认为小周构成“涉嫌过失致人死亡罪”，向法院提起诉讼。如此一来，小周面临的不仅是民事赔偿，还会承担刑事责任。

对此，小周感到十分委屈。法院调查后，认为小周对于苟先生患有冠心病并不知情，讲笑话、推搡在两人之间的相处方式中也是正常行为，不是有意为之，因此小周不需要负刑事责任。

但是，小周在苟先生倒地后，没有第一时间施救，延误了抢救的最佳时机，造成了苟先生死亡，因此小周有民事赔偿的责任。双方经过沟通后，小周赔偿给了苟家人6万元人民币，同时也认识到了错误所在，真诚地对苟家人道歉。

这个案例提醒大家：如果身边有人突然倒地，要赶快拨打急救电话，不要错过抢救时机，避免悲剧发生。

笑话数则 博君一笑

笑话一

有一个人到阿里山旅游，住进酒店后，意外地发现房间里还有电脑可以上网，于是他给他的妻子发了一封E-MAIL。但是他不小心输入了错误的电子邮件地址，结果他的邮件发给了一个刚刚从丈夫的葬礼上返回的寡妇。

这位寡妇以为是亲友吊唁的信息，读完这封E-MAIL，她昏了过去。寡妇的儿子冲进房间，发现他母亲在地板上，电脑螢幕上面写着：

“亲爱的妻子，我知道你很惊讶收到我的信。他们这里居然有电脑，所以我可以发送邮件给我的家人。

我刚刚办理了入住手续。你和孩子们还好吧？这个地方是非常漂亮，一切都很好。但是，我一个人在这儿很寂寞。我真的希望你也能来看我！”

明天刚好七月半我想我不在，你一定会很寂寞，我刚才和经办人员联系了一下，他们会安排你明天过来！

我迫不及待地想见到你！爱你的老公。”

看完E-MAIL，儿子也倒下了……

笑话二

在一个下着毛毛雨的夜晚，就在那条最长最可怕的九弯十八拐的路上，出租车司机听着收音机，嘴里哼着歌开在那条路上，忽然，有个妇人在路旁招手要上车，司机就停下来，一路上，蛮安静的，直到那妇人说话



了，她说：“苹果给你吃，很好吃的嘛！”司机觉得很棒，就拿了一个随口咬了一口，那妇人问：“好吃吗？”司机说：“嗯！好吃呀！谢谢呀！”妇人又回了一句：“我生前也很喜欢吃苹果。”司机一听到吓得尿失禁，面色苍白，只见那妇人慢慢把头倾到前面，对司机说：“唉……但我现在生完小孩后就不喜欢吃。”司机松了一口气。

笑话三

鬼月避邪三宝——咖啡、钱、女人。一、鬼怕咖啡……因为咖啡可以提神。二、鬼也怕钱……因为有钱能使鬼推磨。三、最后还是女人厉害……因为她会移神、移鬼。

笑话四

在巴黎郊区的一个小咖啡馆里。一个顾客一杯接一杯地喝着白兰地。坐在他旁边，面前放着一杯柠檬汽水的人忍不住地说：“对不起，您知道吗，3个法国人中就有一个因为酗酒而得肝病的。”“这和我没关系，我是丹麦人。”

故国神游·两宋风华(39)

难凭成败论英雄
却向生死问精忠故国神游
两宋风华(续上期)
文/元熙

在前文中,我们介绍了李元昊在位时期宋夏战争的情况。总的来说,宋朝这边伤亡惨重;而西夏那边,李元昊虽然得到夏国主的封号,但仍然是对宋称臣,并未达到预期的目标,与之前做西平王其实没有很大的差别,等于是白忙一场。那么本篇将深入到这场战争的细节中,去回顾一下,当年在西北疆场浴血奋战的宋军将士们的悲壮事迹。

首先介绍的一位将士是郭遵。前文讲到,康定元年(公元1040年),李元昊入寇延州,当时的主将是都延路副总管刘平,郭遵做为副将参加了这场延州保卫战,也就是“三川口之战”。当时刘平轻敌冒进,落入夏人的包围圈,但是郭遵在战势极不利的情况下,全力以赴,奋勇杀敌。

《宋史》中说郭遵出生在一个武夫世家,武艺高强,他在这次作战中使用了三样兵器。第一件兵器是铁枪,说他“驰马入敌阵,杀伤数十人”,当时敌军一名骁将杀出,郭遵就“挥铁枪破其脑”,当下“两军皆大呼”,宋军这边欢呼,夏人那边惊呼。

然后,他又换了第二件兵器——铁枪,说他“复持铁枪,所向披靡”,可见这杆铁枪的威力更大。但是这个时候,发生了一个意外,都延路都监黄德和临阵脱逃,复军士气大振,于是攻势更加猛烈。但是郭遵没有被吓住,反而是越战越勇,抱着必死之心,奋力反击,几进几出于敌军之中。以他一个人的气势,使得一片夏军都被震慑住了,于是夏人的攻势又稍缓下来。

这个时候,郭遵又换了一样兵器——大槊。大家知道曹操横槊赋诗,很有气势,郭遵就端起大槊横行阵中,史书中这样记载:“敌知不可敌。”刚才使铁枪,是一人敌;使铁枪,是众人敌;现在使大槊,不可敌!夏人一看,实在打不过,怎么办呢?就命人拉起绳索,不是一般的绳索,是可以拦马的,让人站在高处,把绳索拉起来,想拦住郭遵的马,结果绳索被郭遵砍断,没拦住,这个时候郭遵的马就继续往前跑,深入到夏人军中。夏人也不拦他,集中兵力,对着郭遵射箭,箭下如雨,最后郭遵的马被射中倒地,郭遵也当场被杀。



郭遵作为副将参加三川口之战,在宋军处于弱势时,越战越勇,奋力反击。(Adobe Stock)

第二位要介绍的,是庆历元年二月好水川之战的主将,环庆路副总管任福。任福与刘平犯了同样的错误,轻敌冒进,落入夏人的包围圈。因为他指挥不利,的确是这场战争的第一责任人,但是先抛开这些不谈,只说他在陷入绝境时的英勇表现,还是非常令人敬佩的。《宋史》中记载,当时任福力战,中箭十多枝。旁边有人劝他不要在这里死战,突围出去,能逃就逃。任福说:“吾为大将,兵败,以死报国。”这话说得很多人感动,虽然他指挥不利,但是他报国的忠心赤诚可见。于是任福就挥动四刃铁筒,挺身战斗,最后被夏人用枪刺中左脸,再被割喉而亡,非常壮烈。

再介绍一位,也是在水川一战中阵亡的将领,泾原路都监王瑋。王瑋当时领兵五千屯兵于好水川,当时任福已经兵败被重重围住,王瑋远远只能看到任福的旗帜(帅旗)犹在,就想要冲过去救援。也就是说,其实他当时还没有陷入绝境,如果这个时候撤离,还是有生还的可能,但是他在败局已定的情况下,没有选择撤离,而是要与敌军死战到底。

在他冲进去之前,还有一个细节,他向东下拜,东是汴梁,是天子所在,是朝廷所在,是大宋帝都所在。王瑋一边下拜,一边说:“非臣负国,臣力不能也,独有死报尔。”就是说在这个时候,他已经知道这一战是必败无疑,他不真的认为自己能把任福救出来,更不认为自己能扭转败局,但是他觉得这是他应该做的,哪怕前面是死路一条,他也要抱着必死之心,冲进去。

之后,王瑋在阵中击杀数百人,以至于“鞭铁绕曲,手掌尽裂”,即他使用的铁鞭都已经变形了,手掌也都开裂了,但是他仍然“奋击自若”,就像没有事一样,完全是冒死不顾。过程中,他的马中箭,换了三匹马,仍然杀敌数十人。最后是被一箭射中了眼睛,才撤回,到了夜里伤重死去。

其实,王瑋这个人精通阴阳术数之学,他在出征前曾对家人说:“我前后大小二十余战,杀敌多矣,今恐不得还。”就是说,他已经预知他这一次出征是有去无回,但是他还是会尽他作为一位武将应尽的职责,这就是武将的天命观,令人感慨唏嘘。

在这一时期的宋夏战场上,北宋损失了一大批中高层将领,他们中有人留下了具体的事迹,有的只留下了姓名,除了前文讲到的几位,还有像桑舜、刘肃、武英、耿傅、赵津、葛林敏、杨保吉等等。虽然他们的事迹是与三川口之败、好水川之败、定川砦之败等这些败绩为大背景的,但是需铭记的是他们曾经在北宋面临

危机的时候,挺身而出,用自己的血肉之躯抵挡住了西夏人的进攻。

此外,笔者在整理这段历史时,还有一点心得。众所周知,历史上有许多名将,或者是常胜将军,这样的人当然都是大英雄,但是也有像现在谈到的这些战败而亡的武将。相对来说,人们更多时候喜欢看到胜利的故事,去感受胜利的喜悦与荣耀,但其实在有句话说叫“不以成败论英雄”,就像这些武将,他们虽然是败军之将,但笔者觉得很多时候是天意使然,非人力能为。就像王瑋,他出战前就知道凶多吉少;又如任福,虽然这一次指挥不利,兵败身亡,但是在康定元年九月,他也在西夏对宋攻势最猛的时候,率领七千人连夜行军七十里,去偷袭西夏白豹城,有力地牵制了夏军对北宋的进攻。可以说,他们都是英勇善战的将才,只是在这一次与西夏的对阵中,他们没能凯旋。

所以很多时候,是天意使然,也正因为如此,就某种程度上讲,胜败反倒不是最重要的,更重要的是,当一个人面临绝境的时候,能否坚持他自己的原则,尽他的义务,守住他的道。而这些武将们,在他们生命的过往中,他们真正地做到了这一点,在一千年前的大西北的疆场上,他们无愧,他们虽败犹荣。

(未完待续)

成语故事

一败涂地

【解释】:一旦失败就肝脑涂地。形容失败到了不可收拾的地步。

【成语典故】:出自西汉·司马迁《史记·高祖本纪》:“天下方扰,诸侯并起,今置将不善,一败涂地。”

汉高祖刘邦是沛县丰邑人,秦朝末年担任泗水亭长。秦代时,十里设一亭,十亭设一乡。亭长,就像是后来的保甲长、村长一样。

有一次,他奉命押送一批民工去骊山做苦工,建造秦始皇的陵墓。不料一路上,每天都有很多民工逃跑。刘邦想,这样下去,不等到骊山,民工就逃光了,自己一定会被治罪。于是,他对大家说:“你们到骊山做苦工,就算不累死也不知什么时候才能回家乡,现在你们自己去找活路吧!我也要逃跑了。”于是刘邦就同一些不想走的人躲在了芒、阳二县交界的山泽中。

当时秦二世使用严刑峻法治理天下,导致社会剧烈震荡。陈胜、吴广在大泽乡起兵反秦,号称“大楚”。沛县令想归附于陈胜吴广,都属萧何和曹参建议说:“你是秦朝县令,现在背叛秦朝,恐有人不服,最好把刘邦找来,挟制那些不服的人,那就好办了。”

沛县令叫樊噲去请刘邦。可是当刘邦来时,沛县令见追随刘邦的有近百人,又懊悔起来,恐他不服从自己的指挥。于是下令紧急关门,不让刘邦进城。

刘邦在城外写了一封信,绑在箭上射进城。信中说:“大家苦于秦朝的暴政已经很久了,你们如今虽然奉命替县令守城,但现在各地诸侯都起义了,马上会来屠城。此时大家只有合力把县令杀掉,选择可担当重任的家乡子弟取而代之,响应起义的诸侯,才能保全家室。否则就只有接受全家被屠杀的命运了。”

于是沛县百姓杀了县令,打开城门,迎接刘邦,想推举他为县令。刘邦推辞说:“如今天下形势紧张,假若县令的人选安排不当,就会变成一败涂地,不可收拾。可以让我自己一个人的生命,而是怕自己才能低劣,没有办法保全大家。希望各位另外推选一位能够胜任的人。”

但最后因为大家一致地坚持,刘邦在多次谦让后,终于接下了沛县县令的职位,被尊为“沛公”。他带领民众继续抗秦,最终把秦朝推翻了。后来“一败涂地”这句成语引申用来形容做事失败,到了无法收拾的地步。

疑邻盗斧

【解释】:怀疑邻居偷他的斧头。指不注意事实根据,对人对事胡乱猜疑。

【成语典故】:出自战国时代郑国的列御寇所作《列子·说符》。

从前有个乡下人丢了一把斧子,他认为那是他邻居家的儿子偷去了,观察那人走路的样子,像是偷斧子的;看那人的脸色表情,也像是偷斧子的;听他的言谈话语,更像是偷斧子的,那人的一言一行,一举一动,无不像是偷斧子的。

后来,他在山谷里找到了这把遗忘的斧子。再留心观察邻居家的儿子,就觉得他走路的样子,不像是偷斧子的;他的脸色表情,也不像是偷斧子的;他的言谈话语,更不像是偷斧子的了,那人的一言一行,一举一动,都不像偷斧子的了。其实,变的不邻是邻家的儿子,而是他自己的心态。变的原因也没有其它,是被偏见所蒙蔽。

这个成语故事告诉我们,处理事情、考虑问题、判断是非,都应该实事求是,尊重客观的事实。

北欧的肖邦——挪威作曲家格里格

文/韩丽薇

大家应该都听过钢琴诗人肖邦的大名,但您听说过“北欧的肖邦”吗?爱德华·格里格是挪威历史上非常受欢迎、非常知名的作曲家。他留下许多著名的钢琴曲,因而被誉为“北欧的肖邦”。直到今天,格里格和挪威仍然可以画上等号。

北欧的肖邦

格里格(挪威语:Edvard Grieg, 1843~1907)出生于1843年,15岁离开挪威,前往德国莱比锡深造。在那里,他有机会接触到当时欧洲音乐发展中的主流学派,也认识了许多优秀的作曲家,为日后的作曲之路奠定了深厚的基础。

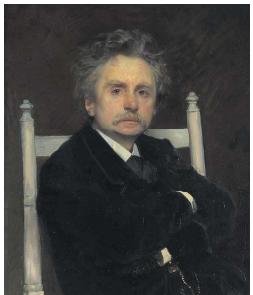
在格里格的创作中,以《培尔·金特》组曲及《a小调钢琴协奏曲》最为著名。格里格根据文学大师易

卜生的剧作谱写的《培尔·金特》配乐,流露出清新、精致与如梦似幻的浪漫,是古典音乐史中少见的唯美之作。另外,他在25岁时完成的一生中唯一的一首钢琴协奏曲作品《a小调钢琴协奏曲》,也受到热烈地回响,因此声名大噪。

擅长以乐绘景

格里格喜欢以挪威当地的元素作为创作素材。对于挪威土地的情愫,早在15岁离开家乡前就已萌芽。由于他的父亲常带他去爬山、旅行,因而挪威的传说、历史,以及自然风光,在格里格的心中留下了深刻的印象。后来,这些美丽的挪威画面都一一呈现在他创作的音乐之中。

《培尔·金特》组曲可以说是格里格的经典之作,这是由两组组曲组成的,每一组组曲各自包含了四首不带



格里格的画像(公有领域)

关联的乐曲。其中,作为序曲的《晨曲》,描写了摩洛哥早晨的景色,清新爽朗,由长笛开始,表现出早上第一抹阳光破云而出的美好,因此成为了格里格非常有名的作品之一。

挪威民俗音乐的幕后推手

另外一首让格里格留名千古的《a小调钢琴协奏曲》,完成于1868年。当时年仅25岁的格里格,展现了他在创作上的才华。在这首乐曲中,他除了将德奥体系下的音乐写作手法运用自如,还加进了挪威本土当地的民谣曲风,因而让这首作品的风格充满特色,并被大量使用在电影、广告等视觉领域中。

直到今天,《a小调钢琴协奏曲》依旧受到大家的热爱。格里格的音乐不但影响了柴可夫斯基、西贝流士、德布西等人,也影响了挪威的当代作曲家。当他过世时,挪威政府为他举行了国葬,送葬队伍通过时,沿途的房子都被上黑纱悼念。挪威人非常感念他,因为他让自己的国家扬名于世界上每一个有音乐的地方。

濒死体验 一场奇妙的旅程

文/青莲 图/Adobe stock

美国一名男子在社交媒体分享他被宣布死亡20分钟后，神奇苏醒的故事，他的视频吸引了超过2000万次点赞。他的故事再次告诉人们，人是有灵魂的，身体不过是灵魂的载体。

美国人斯科特·德拉蒙德 (Scott Drummond)，已经60多岁了。他在YouTube频道“给你的人生优先权”(Prioritize Your Life)上，分享了一个影片，讲述了他年轻时的一段奇妙经历。年轻时的德拉蒙德是个滑雪爱好者。28岁的时候，他因滑雪事故导致拇指脱臼，在手术过程中，因操作发生错误，导致他出现并发症，进而失去生命体征。他被宣布死亡。

然而，20分钟后，他又奇迹般地苏醒。他说在这段时间里，他经历了一场奇妙的旅程。在失去生命体征的同时，他感觉自己离开了身体，漂浮在空中。俯视的角度下，他看到自己的身体躺在手术台上，手术房的一切尽在眼中。他清楚地看到拇指上的每一针，并且目睹手术失误地缝合错药物。当护士冲出手术室寻求帮助时，德拉蒙德感到自己被带到一片充满花草的田野，白云悠悠地从头顶飘过，一切都是那么宁静安详。在这片田野中，虽然只有德拉蒙德一个人，但感受到自己并不孤单，他相信身边有一个“人”，那就是上帝。当他欣赏着美丽的花朵时，发现那个引领他的人已经不在，只剩下他自己，但四周依然一片祥和。

突然之间，他的整个人生从出生到当下，像电影般在他眼前播放。正如其他他经历过濒死体验的人所描述的那样，他看到了“人生跑马灯”的景象，回顾了自己一生中所做的每一件事，无论是好是坏。

他回忆道，有些记忆让他心痛，而有些则让他感到欣慰。他知道自



当护士冲出手术室寻求帮助时，德拉蒙德感到被带到一片充满花草的田野，一切都是那么宁静安详。(Adobe stock)

己必须要在人生中做得更好一点。那个引导他的“存在”随后用心灵感引导德拉蒙德：站起来走进云里。当他即将进入云中时，一只强壮的手臂穿透云朵，轻轻触碰到他，并告诉他：“你的时辰未到。你还有更多重要的事情要做。”

随着手臂缩回云中时，德拉蒙德感觉到灵魂被拉回到他的身体中，他睁开眼睛的时候，心中充满了平静与喜悦，那一刻，人生所有的烦恼、追求与不甘，仿佛所有的经历都释然了。他明白自己必须更加珍惜生命，更好地对待生活，去做更多有意义的事情。

德拉蒙德坦言，濒死体验改变了他看待自身存在的方式，过去他的生活重心一直放在赚钱上，但这次体验让他意识到要将更多的时间花在家人和家庭生活上。

其实濒死体验在日常生活中并



(Adobe stock)

不鲜见。有很多人都会在网上分享他们的经历。

一位网友写道：一天早上正在准备化妆上班，突然感觉不适，身体无力，发冷手震，然后就失去知觉。醒来时到了一个白蒙蒙的世界，身体就好像在云层里行走，有柔柔的光线

照射着这些白白的云层，也被温暖包围。那时心里真想留在这片乐土，没有一点烦恼、没有一丝挂念。

可突然有一个声音跟我说，是时候要上班了，还躺在这里干什么。过了一会，我从疼痛感觉中醒来了，发现自己原来晕倒在冰冷的浴室地上，头和脸都撞破了。

这位网友自己没有任何信仰，但相信应该是到了天堂。“现在我常常跟人说，人走了到了天堂不是坏事，留在世间应该是我们有些债没有偿还，要偿还了才可以安然离去。”根据美国弗吉尼亚大学 (University of Virginia, UVA)

医学院的研究，灵魂出窍 (OBE)、濒死体验 (NDE)，能够让个体降低自我意识，并感受到与宇宙的深刻连结。这种变革性的影响可以使人们变得更有同情心、耐心，也能与他人有更深的联系和信任。

失落的 印加“黄金城”

文/蓝月

印加文明，是美洲三大文明之一。“印加帝国”是15至16世纪位于南美洲的古老帝国，亦是前哥伦布时期美洲最大的帝国。

在印第安人的传说中，印加帝国是一座规模宏大、经济发达、黄金遍地的古代都市，所有的宫殿和神殿都是用大量金银装饰而成的，金碧辉煌、无比灿烂。因此又被称为“印加黄金城”、“亚马逊黄金城”或“南美黄金城”。

印加传说中，还有关于黄金湖的，也就是现在哥伦比亚的瓜达维达湖。据说在17世纪初时，一位印第安国王的侄儿向人们描述了在黄金湖畔所举行的传统加冕仪式：王位继承人全身涂上金粉，在湖中洗去金粉后，再将臣民们献上的黄金、翡翠丢进湖中献给上帝。古城湮没后，这些传说就成为后世探险家们探索的重点。深邃的原始森林中，有猛兽毒蛇，有野蛮的食人部落，还有迷路的危险。探险队大多有去无回，但仍阻挡不了人们获取财宝的勇气。

有一个名叫凯萨达的西班牙人率领了大约716名探险队员，在付出550条性命的惨重代价后，终于在康迪那玛加尔平原发现了一座遗落的古城和一个美丽的湖泊，探险队以为这就是传说中的黄金城和黄金湖，他们在此找到了价值300万英镑的翡翠宝石。

1545年，一支由西班牙人组织的寻宝队，在3个月时间内就从较浅的黄金湖底捞起几百件黄金用品。随后，西班牙人、葡萄牙人、英国人、荷兰人和德国人风闻黄金城的消息，纷纷蜂拥而来，深入亚马逊密林。

此后有人对该遗址进行过挖掘，也有不少收获，但仍缺乏证据证明它就是传说中的黄金城。一直以来，欧美尤其是美国和英国针对黄金城的探索和研究，从未停止。

1911年，英国一家公司曾抽干湖水试图打捞财宝，但最终失败。1974年，哥伦比亚政府出动军队来保护黄金城。从此，再也没有人能够接近这批宝藏。

通灵人讲述“白晓燕绑架案”的前世因果

1997年4月14日，台湾发生一件轰动全台的“白晓燕绑架案”。著名艺人白冰冰的女儿白晓燕上学途中遭人绑架并撕票，绑匪陈进兴在亡命天涯期间又连续杀人强暴妇女，最后闯入南非武官官邸，挟持卓懋祺武官及其家人，演变成震惊全球的连续杀人、强暴、绑架撕票及挟持人质案件。

最后这个案件，在电视媒体现场报导下，某一知名的人权律师以及神秘人物陈太太在警方安排下进入官邸，冒生命危险成功劝服绑匪投降。

他(她)们见义勇为的担当与气魄，获得社会高度的赞扬与肯定，神秘陈太太更是声名大噪。

看到《伶姬五书》后，才知道原来神秘陈太太就是通灵人蔡伶姬。曾负责白晓燕一案的台湾刑事警察局局长杨子敬先生，为感激伶姬当时的贡献，事后也相继为蔡伶姬的五书写序。

蔡伶姬讲述

白晓燕绑架案的前世因果

据蔡伶姬书中写陈进兴、白晓燕及其妈妈知名艺人白冰冰女士前世的因果：白冰冰是一员外的元



“白晓燕绑架案”新闻报道截图 (公有领域)

配，白晓燕是二老婆，陈进兴是奴婢，因员外中意奴婢，结果元配妒嫉，联合二老婆凌虐奴婢，将她赶出宅院使其下榻极为凄惨。

由于陈进兴前世含恨以终，怨气难消，在阴间的阴灵请求报复，特准其这世转世为人，并带“黑令旗”来到阳间，可向白晓燕母女报仇雪恨。因有黑令旗，世间任何一般神明，都

不可强行干涉阻挠，以免干涉因果，本来“白案犯”，其心识因带有强烈的宿怨来讨债，黑令旗为阴灵神明所知晓，是不会轻易被警方破案的，后来因为陈进兴讨债的宿怨习惯性太强，滥杀无辜，报仇过了头，业报才惩治陈进兴，让这个案子破了。

蔡伶姬当时就是以这一个因果故事，劝说陈进兴，并进一步向陈进

兴规劝，不可再杀人造更多业障，来世会有更多果报。据说陈进兴大叹三声之后，认为天命如此，只好弃械投降。

通灵人蔡伶姬以这个因果故事劝服陈进兴，又因伶姬以一弱女子，不顾身家性命，深入虎穴而非令人钦佩伶姬的道德勇气，白晓燕母女被害是有秘密的因果缘由。

因果报应果真如此残酷无情，蔡伶姬可以用自己的通灵能力看到三人之间的前世今生的纠缠故事，用“因果报应”来说服陈进兴弃械投降，并把介入“白晓燕绑架案”的始末，在《伶姬五书》中写得淋漓尽致，更因警察局长杨子敬为此书写序见证，而声噪一时。

因果报应真实不虚 种什么因得什么果

陈进兴落网后，交代其逃亡期间还犯下至少19件性侵害案和多起绑架勒索案。

1998年1月23日，板桥地方法院宣判，判决罪大恶极的陈进兴五个死刑、两个无期徒刑。1999年10月6日，陈进兴于台北看守所枪决伏法。

值得一提的是，陈进兴在狱中

受洗成为基督徒，并撰写了自传《我悔罪，请你原谅》。枪决后，根据他的遗嘱，尸体器官进行捐赠，但是，得知捐赠器官来自这个大坏蛋后，每个病人都惊恐不已，不肯要陈进兴的“狼心狗肺”。

《三世因果经》云：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是。”

今生长寿的人，或许是过去世或今世“善行”的结果；今生短命的人，或许是前世或今生“恶行”的下场；今生慈悲行善而短命的人，乃是因为他“前世所造的恶业先结果，而今生的善业刚种下不久，还没有“结果”的缘故。

有人说“行善得好报”？那就需要了解“心地”的原理。当我们垦地播种的种子时，为什么杂草会先长出来呢？因为地里面先前就有杂草的种子，从心里面翻去杂草，等下就会开出鲜花的“结果”。

行善而遭到恶报，应该赶紧忏悔过去的恶业，并且坚决改正，就会得到“善果”。

佛经开示“因果”：现在的你，是你过去的你所造；未来的你，是现在的你所造。

不要让脂肪肝变肝癌

文/胡乃文/王贺

脂肪肝是当今常见病之一。当肝内的脂肪堆积超过肝重量的5%时就是脂肪肝。长期发展下去,有可能引发癌变,且不易发现。因此,尽早阻止和逆转脂肪肝尤为重要。

许多人有个误区,以为只有胖子会患脂肪肝,其实不然。下面三种情况都有患脂肪肝的风险:

体重过重的人:体重指数(BMI)约在25~30之间的人有一半的概率容易患上脂肪肝。如果BMI大于25,建议做脂肪肝检测。

泡芙人:外表看起来较瘦,但体脂却很高,像泡芙一样,肉捏起来软软的。这种泡芙人也被称为“瘦胖子”。

爱吃甜食、爱喝酒的人:这些饮食习惯容易导致脂肪肝。

轻度脂肪肝虽然没有明显症状,但不予控制再发展下去就很危险。当肝脏脂肪过多时,首先会导致肝脏发炎,进一步发展会使肝脏开始硬化,再继续下去,最后就会变成肝癌。通常,有脂肪肝的人,会增加心血管疾病的发生率和死亡率。

那么,如何预防和改善脂肪肝呢?一是适当地运动;二是注意饮食,要知道哪些该吃,哪些不该吃。

减肥改善脂肪肝

通常,对于体重过重的脂肪肝患者,医生大多会建议他先减肥,而非先吃药。但这里需要注意两点:

1. 减肥不宜过度节食,否则会使脂肪肝更严重。因为体重一旦急速下降,身体就会消耗储存的脂肪,而血液中的脂肪酸就会增加,反而让更多的脂肪堆积在肝脏。建议每周减肥不超过1公斤。

2. 减肥期间,不可完全避免油脂摄入。因为油吃得少,反而容易形成胆结石。

运动改善脂肪肝

近年来的研究证实,可以通过运动的多种途径改善脂肪肝:

减少游离脂肪酸:改善周边胰岛素阻抗,从而减少输送到肝脏合成的游离脂肪酸和葡萄糖的量。

增加脂肪酸氧化:在肝脏中,运动会增加脂肪酸氧化。

减少脂肪酸合成:在肝脏中,运动会减少脂肪酸合成。



(123RF)

预防伤害:通过运动减少伤害相关分子模式的释放,来预防粒线体和肝细胞损伤。中医建议,常做高抬腿运动,能够促进全身燃脂,锻炼腿部肌肉,帮助瘦肚子和腿。具体做法是:

先自然站立,双脚与肩同宽。然后把双手放在接近腰部的地方,先右脚抬高,手随意抬起就好,然后换左脚抬高,这样左右脚交替做,过程中要求上半身保持挺直,重心稳定。

每天至少做1次,每次做20下。如果没办法连续做,可以中间休息一会儿,再继续做,有时间可以多做。

改掉不良的饮食习惯

养成良好的饮食习惯,减少加工食品等的摄入对改善脂肪肝也有很重要的作用。

今年3月,刊登在Molecules上的一项研究,首次使用非靶向脂质组学分析,研究减肥、运动及其组合,对肝脏和内脏脂肪组织中的非酒精性脂肪肝(NALFD)的影响。结果显示,高脂饮食(HFD)动物的脂质代谢受到干扰,且甘油酯、甘油磷脂和鞘脂等重要类别的变化似乎可以通过饮食干预得到缓解。

下边提到的一些不良习惯,如果你有,建议改掉:

1. 喜欢啤酒:许多人喜欢喝啤酒,但这种被称为“液体面包”的饮料,会导致脂肪在肝脏中迅速积累,且过量饮酒会加重脂肪肝。

2. 嗜吃甜品:这里说的甜品是指高果糖食物和饮料,包括糖、含糖的食品和饮料,过多摄入甜品会使糖分超标。果糖进入人体后会直接储存在肝脏,容易引起脂肪肝。而且,糖和酒精一样,吃多会使人上瘾。JAMA刊登的一项研究发现,减少糖和果糖的摄取,有助于在8周内,将肝脏脂肪从25%减少到17%。

3. 喜吃加工食品:人工反式脂肪是所有脂肪中对心血管伤害最大的一种,在加工食品中含量最多,尤其是盐酥鸡、蛋糕、泡芙、奶精、奶油球、花生酱等,这些食物既伤肝又伤心。

这里特别提醒素食者,加工的素食材料含油量较高,不宜多吃,建议选择较好的蛋白质食物。例如:有机的新鲜黄豆、豆腐、豆干等,不仅热量低,还能维持较长时间的饱腹感。英国《营养》杂志发表的一项研究表明,在控制能量的情况下,食用豆类后2-4小时饥饿感会减少,饱足感会增加。

4. 暴饮暴食:过量进食容易加重脂肪肝。

5. 经常大小餐:所谓“大小餐”就是中午不吃晚上大吃。长期如此,很容易导致脂肪肝。所以,要合理分配饮食。如果晚上有聚餐,早餐和午餐可以减少一点,并在餐与餐之间吃一点水果增加饱足感,避免晚餐摄入过量。

常吃三类食物有助于排毒抗炎。

1. 十字花科蔬菜,如花椰菜、白萝卜、含萝卜硫素有助于肝脏解毒。

2. 含硫食物,如大蒜、洋葱含硫化物质,可提高肝脏的排毒能力。

3. 含OMEGA-3脂肪酸的食物,如酪梨、鲑鱼,有助降低身体发炎。

山楂消脂茶 甩开脂肪肝

这里向读者介绍一种茶——“山楂消脂茶”,它能很好地帮助消除脂肪肝。

作法:取山楂10g、乌梅1颗、玫瑰花5朵,放入500ml的开水中,煮10分钟即可。如果没有时间煮,可以将上述材料放到保温杯里焖泡10分钟后再喝亦可。每天以此替代甜甜的奶茶,就能慢慢远离脂肪肝。

山楂一直以来都是减重消脂的明星食物。当人摄入太多肉类或油腻食物而消化不良时,用山楂来消食化积,效果很好。乌梅和玫瑰花有助于降低体内脂肪,消脂效果也不错。

哪些食物空腹吃最伤胃

很多人因为饮食不规律或不良的生活习惯,比如喝酒等,导致胃不太好。要想护胃,首先要注意饮食习惯,比如空腹时不能吃凉的、硬的、或零食。

什么是空腹?空腹通常指的是早晨刚醒来或者胃里已经排空、非常饥饿的状态。

如果这时候吃错东西,容易引起胃病甚至胃食管反流,对胃造成损害。所以了解空腹时能吃什么、不能吃什么是非常重要的。

空腹时不要吃刺激性食物

1. 酒:空腹喝酒会使大量酒精迅速进入血液,可能引起酒精中毒。

2. 豆浆:空腹喝豆浆会增加胃肠负担。

3. 冷饮:空腹喝冷饮会刺激胃肠收缩,长期下来可能引发胃病,女性在月经期用冷饮更易引起月经不调。

某些水果

1. 凤梨:含有强力的蛋白酶,空腹吃会伤胃。吃之前最好用淡盐水泡一下,减少酸性。



凤梨也叫菠萝。(123RF)

2. 山楂:含有大量有机酸,空腹吃会让胃酸增加,刺激胃黏膜,可能导致胃痛。

3. 香蕉:含有较多镁,空腹吃会让血液中的镁含量骤增,不利于心、脑血管健康,尤其是心、脑血管疾病患者。

早晨空腹适合吃什么?

温热的粥:提供碳水化合物,温和和暖消化系统。

温开水:有助于清理肠道,唤醒肠胃功能。

缓解胃病的四种食物:

1. 南瓜:富含果胶,能吸附细菌毒素和有害物质。

2. 苦荞茶:有助于修复胃黏膜,不刺激肠胃。

3. 藕粉:健脾止泻,促进消化。

4. 小米粥:适合胃寒者,有助于缓解胃不适。

胃病患者的饮食注意事项:

1. 少吃油炸、腌制、刺激性强的食物。

2. 保持规律饮食,定时定量。

3. 选择适宜的饮食温度,不凉不烫。

4. 吃饭时细嚼慢咽。

5. 饮水要选择适当的时间,避免稀释胃液。

6. 注意防寒,保持胃部温暖。

7. 不要吸烟和过量饮酒,少吃辛辣食物。

8. 多吃富含维生素C的蔬果,有助于保护胃黏膜。

最容易引发过敏的食物

1. 牛奶:因为免疫系统误认牛奶中的蛋白质是“有害物质”。

2. 鸡蛋:尤其是蛋黄和蛋黄中的成分,可能会引起过敏反应。

3. 花生:可能导致过敏性休克、呼吸困难,甚至危及生命。

4. 贝类海鲜:是常见的过敏原。

5. 大豆:大豆和其它豆类(如扁豆、豌豆)也是常见的过敏食物。

6. 奇异果:吃完奇异果后感觉嘴巴不对劲,可能就是过敏的迹象。

中医：从鼻子看身体的健康状况

文/叶慧昌

(叶慧昌中医诊所院长)

鼻子蕴涵了许多健康的信息,有空不妨镜前自照,并多加关心周遭的人。我们比想象中的更难注意到自己身心的声音,所以建议大家养成触摸自己身体的习惯。

鼻的形态对人体的气质有一定的关系,如:状如虎鼻者多勇;龙鼻为福相;鼻若悬胆,班超英才;鹰嘴鼻为人阴险;猴鼻善疑;牛鼻宽容;鼻尖尖细者善出奸计。

古人认为,“问贵在额,问富在鼻”。额、鼻、颊、左右颞为面之五岳,由于鼻子位于面部中央,有如中岳嵩山,在五行之中属土,土能生金,所以鼻子在面相十二宫被称为财帛宫。

一般而言,鼻准头是判断金钱财富,而鼻翼和鼻孔则象征理财的收入与支出。鼻岳高起,端正丰厚,色泽红润,准头圆,鼻孔不露,所谓“光润丰起,高隆端正如悬胆”主寿;反之,鼻塌不正,薄色枯是谓夭。

由于鼻脉从脚底经脊柱到鼻子,所以从鼻子可以看出脊椎的健康情



(123RF)

况,假设鼻子骨肉分配得当而饱满,则象征生命力强,凹陷则多病。

鼻梁上长出黑色斑点,颜色晦暗,往往有脊椎痛的毛病,如果治疗改善后,斑点颜色会变淡。如果是鼻梁中间歪曲,则可能躯体不正,或是脊椎弯曲了。

鼻准与脐腹遥遥相对,皆为诊脾之要害部位,所谓上诊于鼻,下验于腹。《金匱要略》说:“鼻头色青,腹中痛,苦冷者死。”“鼻头色微黑者,

有水气;色黄者,胸上有寒;色白者,亡血也。”有些病人出现恶心呕吐、腹泻之前,首先发现鼻头汗汗及色泽改变,是有道理的。一般认为鼻尖端属脾,鼻翼属胃,都与消化系统有关,当鼻翼长斑点或痣时,往往有溃疡;若鼻尖出现黑头疔疮,可能是摄食肉类和油腻食物太多了。

人中附近或两侧鼻翼失去光泽、变粗糙或微红时,往往是胃肠较弱,或有持续便秘的情形,甚至肝脏

机能也可能有毛病。

鼻旁可窥胆囊健康,当两侧出现痤疮或长青春痘,代表胆汁分泌不佳。肝硬化患者的鼻部出现蟹爪纹,易出现食道静脉曲张破裂出血。如果鼻尖、鼻翼发红,伴有小丘疹或小脓疱者,多为寻常性痤疮。

鼻旁法令纹的出现,除了意味权力在握之外,要是该处长东西或受伤,则可能有腿部不适。

鼻出血也是常见的问题,单侧出血见于外伤、鼻腔感染、局部血管损伤、鼻腔肿瘤、鼻中隔弯曲等。双侧出血则多由于全身性疾病引起,如:某些发热性传染病、血液系统疾病、高血压、维生素C或K缺乏、肝病疾患等。妇女如发生周期性鼻出血,则应考虑到子宫内膜异位症。

经由以上的说明,可知鼻子的确蕴涵了许多健康的信息。有空不妨镜前自照,并多加关心周遭的人,留意大家鼻子的变化,说不定会有不一样的发现。

(本文经作者授权转载,转载者请注明作者同意见)

健妇持门户 终胜一丈夫

整理/秦源

汉代古诗有云：“健妇持门户，终胜一丈夫！”（汉·无名氏《陇西行》）下面就有这样一个“丈夫遭仇人陷害，妻子挺身而出”的故事。

清朝时，湖北有一位读书人的女儿叫蒋柿姑，小时候就父母双亡，依靠婢母（叔叔的妻子）抚养。那时叔叔也已经死了，留下儿子椒哥，婢母带着二个孩子相依为命。蒋柿姑到了出嫁的年龄，容貌美丽而且聪明，能做针线活儿帮补婢母家的用度。椒哥比柿姑小三岁，在私塾里读书。他晚上回来，柿姑一定会问他在学堂上学到了什么，借此学认一些字，久而久之，柿姑竟然也能够粗通文理，婢母更加喜爱她。

贫寒女拒利益诱惑

媒人上门来为蒋柿姑讲婚事，但高低都不就。乡里有某公子，一向好色，偶然看见蒋柿姑的容貌，中意她艳丽的姿容，就假托是她近亲，时常上门来挑逗。柿姑看出他的意思，常常避开他，不与他相见。公子估计贫寒人家的女儿，可以用利来诱惑，一天，看见她婢母到别处去了，就特别穿上华丽的衣服前往。

柿姑看见某公子来了，立刻就把大门紧紧关上。公子脱下缠臂金（缠绕在手臂上的金属装饰物），从窗口上丢下，对柿姑说：“卿（古代夫妻互称或男女间的昵称）看这个东西好吗？”柿姑大怒，将缠臂金扔回去，骂道：“你把谁当作你的卿？谁是你的卿！你以为这些是好东西，何不拿去献给你的母亲，这样不失为孝。不然就给你姐或你妹。像这样的齷齪物，休污了我的身体！”

公子某知道她是不可以冒犯的，就拾起缠臂金恨而去。婢母回家后，柿姑一边哭一边诉说这件事。婢母一向性情刚烈，大家都很敬畏她。第二天一大早，她就去找某公子的大门，列举他的罪行，痛恨地数落他，某公子不敢出来见人，邻里再三说情才算了事，某公子又羞愧又气愤，从此不敢再来了。

婢母做媒 柿姑嫁辛生

婢母有个哥哥的儿子叫辛生，小时候就死了父亲，由母亲教他读书。十六岁时，母亲也去世了，读书也中止了。他长大后人后意气昂扬，性格磊落而又坚毅，虽然家境四壁，但自命甚高。他曾经在路旁捡到钱财，就坐在原地等失主回来而归还给他，知道的人大多讥笑他呆傻。

这一年的年底，辛生有位同学的朋友将房产卖给邻居的老人，求辛生作中间人为他们立一份契约。老人给了他一锭白银作为报酬，朋友本来与辛生就很相熟，又另赠一锭白银给他。辛生有了银子，就让人做了一套新袍服，穿上后显得十分体面。新年一开始，辛生就穿上这套新袍服到婢母家去拜年祝贺。婢母惊讶地看着他，说：“多时不见，为何突然变得如此光彩耀眼，莫不是发了义财（谓发掘地下埋藏之物，得到意外之财）吗？”辛生微笑，模棱两可地应付下来。婢母更加怀疑这是真的，再三追问。辛生无可奈何地说：“何必非要追根究底，以后你也会知道的。”

婢母说：“对了，越能保守秘密，昌盛时间也就越长。”当地人有这样一个风俗，每当发了义财，要对亲友隐瞒，不能告诉他们，一向有“秘一年，财富万千；秘一年，财富万载”的说法，所以婢母才会这样说。

夜间，婢母悄悄告诉柿姑：“辛



一个平凡又勇敢的女子挽救了自己的丈夫和家庭。（图：清·雍正十二美人图）之桐荫品茶；背景：123RF）

生大发义财，但他保守秘密不肯对我说，这事越是保密，越能昌盛，所以我也便不去穷究。惟他年纪轻轻，有了钱难保不会浪费。我见到你一天天长去，尚未许配给人，时常为你担忧。你如果愿意嫁给我，帮助他经营生产，一举而两全其美，你的意思怎么样？”

柿姑立即面红了，说不出话来。婢母又再问她，好久她才回答说：“如果婢母判断确实的话，儿没有不唯命是听。”婢母高兴地说：“我对他了解，你又何必多疑虑呢？”过了几天，她把这件事告诉了辛生，让他赶快请媒人来订婚。辛生却推辞说：“这是孩儿一生的大事，家境本来就贫寒，怎敢这么草率地答应呢？”婢母笑着说：“你不要狡辩！我已经决意这样做了。此后所有的礼节，仍旧从俭，我不会对你有所苛求。”辛生被婢母逼得没办法，只好找了个媒婆草草下了聘礼，将柿姑亲自迎娶回来。

夫妻喜得义财

蒋柿姑嫁到了辛生家，一看他家中一贫如洗，贫穷至极，询问辛生是否真的发了义财，辛生只是笑而不答。柿姑叹道：“贫富，命中注定也，我也不怨恨你，但如果男儿不读书，毕竟是没有前途的。如果你肯闭门苦读，我愿意吗？”

辛生笑着回答：“读书是小生分内之事，有什么不愿意的，只是连累你十指，于心实在不忍。你不用担操心，小生自有谋生之法。”蒋柿姑认为辛生的话含糊不清，便有点不高兴地说：“如果你真的是发了义财，你不对他人说，难道对自己的妻子也不能说吗？”辛生笑着回答：“时候到了自然会告诉你。”

有一天辛生出去了，柿姑看见屋后面有个小院落，里面长满蓬蒿，她试着将那些蓬蒿锄掉。锄到墙角时，果然看见墙角下面有一瓮缸，再锄下去，打开缸口，发现里面装满白银。不禁大喜，然后仍用土盖上。

过了些日子，辛生有急事需要钱，便想将家中的物品抵押出去。柿姑笑着说：“你算了吧。明明家中有钱不用而去抵押，你这不是糊涂吗？”辛生听了大吃一惊，接着又问：

“你怎么知道我有钱？”柿姑笑着说：“你守着秘密不肯告诉我，难道我就不知道了吗？”于是笑着拿起锄头，拉住辛生的衣角来到墙角下挖掘，瓮口全都露了出来，里面装满了白银，并指着对辛生说：“这是什么？你为我不知道吗？”

辛生大喜，但仍然狡猾地答道：“既然你知道了，这已经不是什么秘密了，然而把钱贮藏在这里终究不是长久之计，不如把它拿出来放在安全的地方。”柿姑笑着说：“是的。”于是两人连夜取钱，共得五千多两银子。柿姑说：“得到钱财还秘而不宣，只是守财奴，有什么用呢！”就逐步拿出钱来购置了家产，不几年，买了良田，盖起了高大宽敞的房子，居然成了无官爵封邑而拥有资财的富人。

仇人陷害 横遭盗贼诬陷

当初，某公子遭到柿姑拒绝后，时常怀恨在心中。后来听说她嫁给了辛生，又暴发了义财，更加羡慕而且嫉妒。便用钱贿赂一个在狱中的大盗，让他污蔑辛生为窝藏之人，以图报仇雪恨。

当时辛生遵照妻子的劝导读书，已成为秀才。柿姑以秋天的乡试快要到来，监督考查他的学业很严。忽然有一天，一个仆人满头大汗地跑来，说有一位县衙门的衙役拿着传票到门口，说是主人窝藏大盗，立即要捉拿他。辛生听到后吓得脸色都变了，显得十分沮丧。

柿姑责备他说：“你难道真的是窝藏大盗的那个人吗，为什么这样胆小懦弱啊！”辛生问：“该怎么办？”柿姑说：“我想这一定是被仇人所唆使，断非畏避可以了事。你应该挺身而出公堂，理直气壮地去辩论，堂上的官爷未必真的不分青红皂白。万一昏庸，谁好谁坏，乡里自有公论。我会召集乡中有身份地位的人，一同上公堂辩冤。如果你畏缩躲避，就会让假案变成真的，反而被仇人所取笑。”

辛生听了，胆量和勇气顿时壮了起来，立刻愿意到县衙门去辩白。

柿姑亲自出面见衙役，对他们说：“我家官人在家读书，一向安分守法。现在被仇人陷害，横遭盗贼诬

陷，既然蒙县令来提审，理应前去辩白。今天我带官人交给你们，你好好照顾，这里是十贯大钱，小小意思，不成敬意。等到官人无事回家时，我再答谢你们。如随心所欲，欺诈骗割，虽九天之遥，不要以为我是女流之辈，就不能披发上訴。”

妻子挺身相救 恩德化解怨恨

当初衙役奢望想得到更多，现在见到柿姑容貌光润，而且语言刚毅果断，料想不是一个容易对付的弱女子，只得唯唯听命。辛生到了县衙，暂时拘禁在监狱中，县令亦不讯问。柿姑不时差人去探视，等到了第十天，再也不能忍耐，于是写信召集乡中有身份地位的人，陈设宴席招待他们。席后，柿姑告诉他们，希望他们能上公堂为辛生辩冤，但众人彼此相视，默默无语。柿姑知道众人亦无能为力，禁不住大声叹息，含泪回到房间，唯有自己亲自动笔写上诉状为丈夫辩冤。

第二天早晨，她派人将上诉状送交给县令。状中有一对联，说：“将错就错，参乎几误杀人[1]；以讹传讹，回也岂真霸产。[2]”县令见到词后叹赏不已，立刻就提辛生出来当面审问。县令问：“你的同乡之中有一监生叫蒋九成，你认识这个人吗？”辛生叩头回答说：“蒋监生就是我的岳父。”县令立即改容，站起来说：“蒋监生就是我的老师啊，那么你的妻子就是蒋九成的女儿了，难怪她的文章写得这么得体。”于是把柿姑写的上诉状交给辛生看，并当天将辛生从监狱中放了出来。

话说这位县令，本来是满洲人，父亲是都统（从一品的武官）。柿姑的父亲年轻时以诸生的身份纳捐钱粮而取得监生资格，参加顺天府乡试，都统聘请他教授他儿子，这个儿子长大后当了这位县令。柿姑在婴孩时期父亲就去世了，九岁时母亲也

死了，小时候仿佛听母亲说过“你父亲曾在京城教学生”，却不知道这个学生就是当今的县令。辛生回来后，把县令的话说给柿姑听，柿姑大喜，立即嘱咐辛生穿戴好衣帽，前去致谢。

县令对于师生的情谊最为诚挚，过了一天，县令屈尊回访，并请见柿姑，详细询问了老师身后的事。听到柿姑最终没有兄弟，不胜叹息，并赠送锦缎笔砚等物品给她。临走时，柿姑致谢并请求说：“我等贫寒人家全靠您的袒护和荫庇，才有幸免遭冤屈。回看我们平日与盗贼无仇，这背后里一定是有人在指使教唆。尚望彻查清楚，就是我们最大的安慰了。”县令点头笑着答应了。

县令回到官署后，果然将大盗捉来审问，开始他不肯吐露，动用杖刑后，才供出是某公子所唆使。县令大怒，发出票派差役前去提讯查究。某公子大惊，吓得去向辛生道歉，并向他求情，说愿意出一千两银子为他祝寿。辛生推却说：“窝藏大盗，罪名不轻，诬告他人应该自己承担罪责，这没有什么可说的！”某公子更加害怕，说愿意增加到三千两银子。

辛生进去问柿姑，柿姑笑着说：“用他的钱来提供你读书的费用，这办法也很划算，作为交换条件，我去告诉县令，相信县令也会答应的。况且冤家宜解不宜结，用恩德来化解怨恨，没有比这再好的了。但考虑到小人常常说话不算数，一定要让他拿出银子，然后才为他疏通，这样才是万无一失的。”辛生说：“好。”就出去把这些话告诉某公子，公子大喜，表示谢意。

当天，公子果然将银子如数送上。辛生到县令那里去，把实情都告诉了县令。县令高兴地答应说：“我正为你筹划读书的费用，却苦于没有办法，这样处理很好。”公子有幸免于追究，深感辛生的恩德，也将以前的怨恨完全抛开了。

自此，县令常把辛生叫到官署里讨论文章，夫人也常与柿姑来往。县令曾经问柿姑：“贤妹，先前您写的状纸中有‘回也岂真霸产’，这个典故出于什么书呢？”柿姑用手遮住口笑道：“妹子读书少，学业生疏，因为‘参乎志异’这一句无法对上，回忆起《聊斋志异》中载有诬控同一事，姑且顺手拈来凑合了事。原本一时急于完成，打算采用拾金这个故事[3]，便用‘霸产’换‘盗金’二字，因为已经誊写好了，就懒得再修改，果然被多见多识广的人所笑话。”县令称赞说：“《志异》虽然是小说，将来必定会传开来。足见贤妹小书，看两个半字比照盗案更为新鲜，不修改又有什么害处呢！”

柿姑感激婢母对她的养育，就将她们母子二人迎来同住。辛生后来考中进士，成为京师各部的司官。椒哥亦在乡试中合格，后来成为内閣中书，县令后来被提拔为湖北巡抚。此后两人一家交情深厚，彼此之间像一家人一样互相往来。

注：[1]：有人告诉曾母亲，说曾父在外杀了人，其母不信，后来好几个人都传说曾参杀人，曾母也信以为真了。（出处：《战国策·秦策二》）

[2]：这句是柿姑杜撰的典故。回指颜回，是孔子学生。

[3]：传说颜回煮饭，生落甑中，欲食嫌脏，弃之则恐不祥，故以手撮而食用。孔子见了，误以为颜回盗食，此出于《吕氏春秋》。而据《父子家语》中的记载是：子贡自小洞口正好观望，颜回以手撮而食用，以为他窃食，不悦，才入回覆中。

（资料来源：《兰香馆外史》）

看青海 (10)



2016年,一位牧民在李家峡水库南侧的坎布拉国家森林公园的山坡上。(Charlie fong/Wikipedia/CC BY-SA 4.0)

文/琳真 图/123RF

囊谦县 然察大峡谷

然察大峡谷距离囊谦县城约110公里,是通往达那寺的必经之路。峡谷景观独特,浑然天成,集“险、秀、雄、奇、幽”于一体。吉曲河穿峡谷奔流而出,峡谷内怪石嶙峋,松、柏及各种灌木在石缝中、悬崖峭壁间傲然而生。其间既有湍急的河水,也有潺潺的溪流,清澈见底。盛夏时节鸟语花香,晚秋之季红似香山,如同一幅浑然天成的画卷,令人流连忘返,被誉为100个最美观景拍摄点之一。在这里感受大自然的鬼斧神工,仿佛时间和空间都凝滞了一般,让人不禁感叹,人类的力量同自然比起来,是多么的渺小。



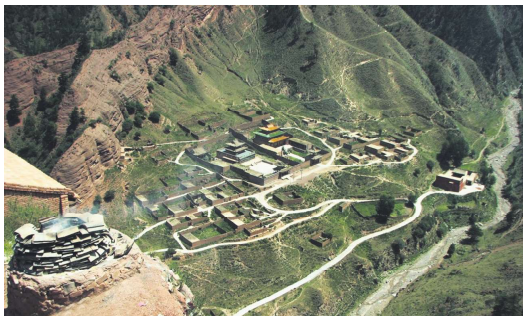
峡谷内怪石嶙峋,松、柏及各种灌木在石缝中、悬崖峭壁间傲然而生。

峡谷之上,古老的南宗寺静静地坐落在悬崖之巅。这座寺庙历经沧桑,见证了岁月的流转,至今屹立不倒。一座萨迦王的古塔静静地伫立在寺院旁,默默守护着这片土地。数十只石羊在僧人修行处自由地生活,与大自然和谐共生。

坎布拉风景区

坎布拉风景名胜位于青海海南藏族自治州尖扎县西北部,包括坎布拉国家森林公园、藏传佛教寺院、李家峡大坝、水库以及周边景点,距尖扎县城马克唐镇50公里,总面积39.17平方公里。这里的最高峰为申保山,海拔4614米,年平均气温0.6-2.9°C,7月份气温在15-18°C之间,夏季凉爽。

坎布拉风景区为拉着山支脉,由风蚀残丘、山间小盆地相间组成。

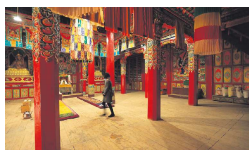


鸟览阿琼南宗寺

红色砂砾岩的地层构成了靓丽奇特的丹霞地貌,主要地貌特征是方山、奇峰、洞穴、峭壁,或如柱状,或如塔形,或如城堡的山体,陡峭直立,雄伟壮观,气宇非凡。更有小型地貌造型似巨人、动物等,栩栩如生,千奇百怪,鬼斧神工。

最具代表性的有诸如一个叫德杰的山峰,在阳光照耀下,远远望去,犹如拉萨布达拉宫。而位于德洪村附近的“仙女聚会”,则是由数十个拔地而起、形态各异的圆锥形山体组成,上面生长着奇花异草,四周地形隆起。当人居高临下俯视,宛如瑶池仙境,仙女们在翩翩起舞,景色奇特、秀美,让人叹为观止。强起岗位于风景区的西部,海拔2700米,是由大小数十座峭壁如削的塔状山峰组成,给人以气势磅礴,蔚为壮观之感。南宗沟长约5公里,最为迷人的当属中段风景,两旁丹霞奇峰突起,景色千变万化,山坡上松柏叠翠,森林茂密,鸟语花香;谷底溪水潺潺,景色幽静,令人神往。

景区内还有历史悠久的阿琼南宗寺,因峰北有一座形如藏字母的山石,高耸入云,故名“阿琼南宗”,



阿琼南宗寺内的佛堂内景 (Charlie fong/Wikipedia/CC BY-SA 4.0)

是藏传佛教后弘期的发祥地。公元8世纪,西藏赞普吉德玛灭佛,藏绕赛等3名僧人由西藏来这里避难和修行,并收贡巴绕赛为徒。西藏佛教能在公元10世纪后重新恢复并发展,同这几个僧人的努力是分不开的。

传说藏绕赛等三贤哲在阿琼南宗的山坡上种了三棵松树,后长成参天大树,但是不幸于1958年在文革中被毁,残根尚存。

清康熙年间,宁玛派宗教领袖藏久·班玛仁增在这座山峰下主持修建了南宗寺和南宗尼姑寺,是青海唯一的一处显、密、僧、尼同时存在的宗教法地。作为佛教胜地,一千多年来香火不断,是信徒们远近必拜的圣山之一。寺院内热贡佛教绘画技艺精湛高超,光彩夺目。

寺院的东北面矗立着一座巍峨陡峭的南宗峰,只有唯一一条能够上到顶峰的石阶山径,大部分是从悬崖上开凿而成的。山径从悬崖上斜穿而过,有的地段几乎是在悬崖上直上直下,犹如攀登云梯一般险峻。

从石径登上顶峰,便可看到一座掩映在苍松之中的古刹,这座古刹是由五个小石窟组成的,这些石窟有的自然形成,有的则为开凿而成。窟门经过修葺,飞檐依山,雅致幽美。窟内陈列有佛像,绘于墙壁上的壁画约为明、清年代所作,四季香火不

断。登南宗峰远眺,壮丽的坎布拉景色一览无余。

德隆台是欣赏坎布拉景区全景、俯瞰公园全貌的最佳地点。站在德隆台

向上看,蓝天白云,视野开阔,令人心胸豁然开朗。远看宗喀雪山巍峨,森林葱郁;俯瞰烟波浩淼,丹霞群峰如湿丹,明若灿霞,翠柏苍松迎风傲立。

李家峡水库属黄河上游第二阶梯水电站之一,在著名的坎布拉国家森林公园下面,周边环绕着由红色砂岩形成的丹霞地貌的群山。阳光下碧水红山,美不胜收。群山峻峭,海拔近4000米,水面辽阔,深处逾180米。山水辉映,极其壮美。黄河由此流出,清澈见底,与寻常见到的黄河迥然不同。

坎布拉气候温湿,植物生长茂盛,森林覆盖率达28%,具有丰富的动植物资源。主要树种有青海云杉、油松、白桦、早榆、西伯利亚杏及针、阔混交林等乔木27种。四季常青,不畏严寒,耐贫瘠,可在悬崖壁上扎根生长。花草灌木种类繁多,主要有杜鹃、山生柳、高山绣线菊、忍冬、金露梅、银露梅、沙棘、菊花等百余种。其中有较高观赏价值的花卉达80余种。每到六、七月间,山坡上,谷底间山花烂漫;而到了九月金秋,霜叶鲜红,硕果累累,色彩斑斓。在林间草丛中经常出没的动物,如石羊、麝鹿、盘羊,鸟类有锦鸡、百灵、画眉、马鸡、夏季南来的布谷鸟等。

同仁,这座当年有明熹宗曾题写“西域圣境”的古城,这里仅藏传佛教寺院就有36座,其中隆务寺及吾屯上寺、吾屯下寺、年都乎寺、郭么日寺5座寺院都属于国家级文物保护单位,藏传佛教氛围十分浓厚,是青海省藏族文化留存比较完整的地区。境内还有新石器、青铜器等时期的古文化遗址170余处,是驰名中外的“热贡艺术”的发祥地和安多地区的藏文化中心。藏文化源远流长,民间艺术内容丰富。

同仁热贡 历史文化名城

热贡是藏语,意思是“梦想成真的金色谷地”,位于青海省海南藏族自治州东北部的同仁县。同仁地

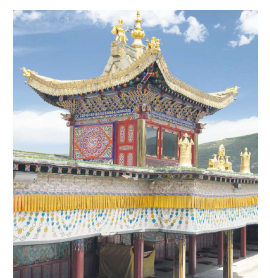
处青藏高原与黄土高原的过渡地带,隆务河纵贯全境南北,形成东西部山区和中部河谷地区。地势南高北低,海拔最高4767米,最低2160米。属冷温干旱气候,是天然的避暑胜地。

同仁,这座当年有明熹宗曾题写“西域圣境”的古城,这里仅藏传佛教寺院就有36座,其中隆务寺及吾屯上寺、吾屯下寺、年都乎寺、郭

么日寺5座寺院都属于国家级文物保护单位,藏传佛教氛围十分浓厚,是青海省藏族文化留存比较完整的地区。境内还有新石器、青铜器等时期的古文化遗址170余处,是驰名中外的“热贡艺术”的发祥地和安多地区的藏文化中心。藏文化源远流长,民间艺术内容丰富。

“热贡艺术”是藏传佛教艺术的一个重要流派,包括绘画、雕塑、堆绣等,精巧绝伦,具有浓郁的民族风格。

热贡艺术现存的早期绘画作品,有年都乎寺小经堂的8幅壁画。这些壁画的图像为释迦牟尼佛、宗喀巴大师、佛畏金刚、具誓金刚等;围绕主像的组画为佛本生故事、佛教故事等。另外,还有魏增华旦在该寺绘制的巨幅壁画《十六罗汉本传》。这些作品画风古朴典雅,设色沉着厚重,线描功夫精深,笔墨洒脱,造型生动传神,富于内涵。



位于同仁的寺庙



热贡艺术



坎布拉夏季南来的布谷鸟





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



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

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

公寓出租 (Paris 3e, Marais)

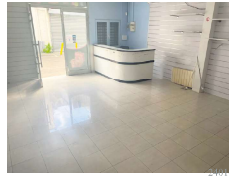
带家具, 位于50 Rue de Montmorency, 2房, 配备厨房、淋浴、卫生间、无线网络, 位于法国一楼
地铁: Étienne Marcel, Rambuteau, Arts et Métier
月租: 1200€ (含杂费)
电话: 06 15 72 33 16 (法语)
邮件: fmetghalchi@hotmail.fr

酒吧-香烟吧-赌场店出让(14 Caen)

面积80m², 一楼带一套60m²三房公寓, 房租(包括公寓): 1870€ TTC。
每周营业6天
让: 325 000€。
有意者请联系: 07 54 37 21 39 或 07 81 94 84 96

店铺出租(93 Aubervilliers)

位于63 Rue de la Haie Coq 93300 Aubervilliers, 房东直接出租。店铺+仓库+停车位, 位于院子, 215m², 租约BAIL PRECAIRE。月租: 5000€ HT + 地皮税。
有意者请联系: 06 12 62 66 66 (Stephane)
A LOUER BOUTIQUE PRECAIRE
RUE DE LA HAIE COQ 93300 AUBERVILLIERS
DIRECT PROPRIETAIRE
63 rue Haie Coq
Boutique + Stock + parkings
SUR COUR 215 m². LOCATION
BAIL PRECAIRE Loyer HT 5000€ MOIS + TAXE FONCIERE.
Tel: 06 12 62 66 66 (Stephane)



餐馆连墙让(Paris 14e)

位于98 boulevard Montparnasse, 145平米, 80座位。500mm烟囱。buffet 48 bacs全新装修, 已经进行了大装修(已付超过80 000€的装修费)
连墙让: 1 450 000€。电话: 06 50 67 39 43(法语)
邮件: oua75@icoud.com
Murs et fond de commerce de restaurant
98 bd Montparnasse
avec 80 places assises 145 m² de plain-pied extraction 500 mm buffet 48 bacs refait à neuf, gros travaux effectués plus de 80 000 € de factures. Prix: 1 450 000 eur
Tel : 06 50 67 39 43, Mail : oua75@icoud.com

招聘华人大厨(瑞士)

公司: Restaurant Mumu
餐馆位于: Route de Lausanne 5, 1053 Cugy / Vaud / Suisse
有意者, 请联系:
联系人: Vulliemin Lionel
邮件: lionel.vulliemin@fidulio.ch (只接收邮件联系, 可中文联系)

招聘华人大厨(瑞士)

公司名: Restaurant Basilic-Miyabi
餐馆位于: Rue du Théâtre 18, 1820 Montreux, Suisse
有意者, 请联系:
联系人: Vulliemin Lionel
邮件: lionel.vulliemin@fidulio.ch (只接收邮件联系, 可中文联系)

招聘会计助理和票务(Paris 19e)

旅行社招聘会计助理及票务, 各一人。
中法文流利,
有意者请将cv发至
cathay-travel@wanadoo.fr
或致电:
01 53 38 90 10

缝纫店转让 (Paris 15e)

5米大门面, 37平米店面, 3/6/9合同。地处旺街 (rue du commerce的平行街), 近地铁。月租920€ TTC。可做各业(除餐饮)。价面议。
有意者请电:
06 15 70 34 05 (法语)

餐馆出让 (Paris 9e)

大厅30 m² + 地下室10 m²。位于 85 Rue Marguerite de Rochechouart
商业大街, 蒙马特高地 (Montmartre) 脚下。
房租: 1016€ HT, 让: 95 000€。
电话: 06 69 58 93 10 (法语, 请短信联系)

餐馆出让(93 Stains)

面积300m²
月租: 2000€。位置很好, 面对漂亮的广场。可以做露天座位, 无需装修, 有意者, 请联系:
07 58 31 05 37 (法语)

兰斯大型餐馆ROYAL GRILL出让(51100 REIMS)

租金 5000€ HT, 830平方米+超大停车场, 非常宽敞, 设备新, 目前是点菜餐馆, 但也可以改做自助餐, 有现成设备, 还可以做牛排馆。有意者请联系: 07.68.69.20.03
RESTAURANT ROYAL GRILL REIMS (51100)
LOYER 5000,00 HT, 830 M2 + grand parking
Aucun problème très spacieux, matériel récent
Actuellement restaurant à la carte, mais possibilité de faire du buffet à volonté matériel déjà prêt ou encore du steak house.
Contact : 07.68.69.20.03



吉屋出租 (93 Aubervilliers)

一房一厅公寓, 楼上第一层。近地铁 Aubervilliers 4 Chemins, 每月租金: 700€(包杂费), 电话: 06 61 21 40 22

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

法国设计师兼艺术总监 寻找家政助理(女)

工作内容: 购物、做饭和部分家务清洁; 陪同参加专业约会, 需要翻译中、英或法语专业交流。由于身体原因, 每天须进行2次脚部按摩。根据应聘条件决定提供全工或半工。有意者, 请将您的简历发至: arnaudmorucci@gmail.com

韩餐馆诚聘服务员 (92 Bourg-la-Reine)

RER B线车站旁。长期或短期合同, 半工或全工。薪水: SMIC + 奖金。
工作时间, 从10点到15点, 和(或)从18点到22点, 从周一到周六。需要懂法语。
电话: 06 81 99 02 58(法语)

新興肉店 SAS HIENG SENG BOUCHERIE

各种新鲜肉类食材: 鸡、鸭、猪、牛、羊及鸡蛋。
欢迎光临
Tél : 01 40 34 08 20
36, Rue de Joinville 75019 PARIS
地铁7号线: Crimée

《看中国时报》订报单

中华五千年 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)



五千文明再現 神韻晚會 2025 SHEN YUN



全球頂級劇院爆滿

神韻每年約在150個城市巡迴演出。從東京到巴黎，從悉尼到紐約，神韻的現場演出贏得全球無數觀眾的交口稱讚，所到之處場場爆滿，一票難求。

有的觀眾從其它國家乘飛機專程來看演出，有的情願驅車幾百公里而來，還有的觀眾連續反復購票看同一演出達五、六次之多。為什麼神韻演出如此受歡迎？觀眾們說的最多的是：無法用語言形容！您還是親身來體驗一下吧！



2025全新鉅作
現場樂團伴奏

來自紐約的世界頂級演出

普羅旺斯地區艾克斯
1月2日-7日
Grand Théâtre de Provence
380 Avenue Max Juvénal,
Aix-En-Provence, 13100

图卢兹
1月10日-13日
Zénith Toulouse Métropole
11 Av. Raymond Badiou,
Toulouse, 31300

埃克博尔赛姆
1月20日-22日
Zénith de Strasbourg
1 Allée du Zénith, Eckbolsheim, 67201

波爾多
1月25日-29日
Arkea Arena
48-50 avenue Jean Alfonseá,
Floirac, 33270

第戎
2月3日-5日
Zénith de Dijon
Parc de la Toison d'Or, Rue de Colchide,
Dijon, 21000

图尔
2月8日-12日
Palais des Congrès de Tours
26 Boulevard Heurteloup, 37000 Tours

南特
2月18日-23日
Cité des Congrès de Nantes
5, rue de Valmy, 44000 Nantes

蒙彼利埃
3月4日-30日
Le Corum, Opéra Berlioz
Esplanade Ch. de Gaulle,
Montpellier, 34000

土伦
4月2日-6日
Zénith de Toulon
244 Bd Commandant Nicolas,
Toulon, 83000

阿姆内维尔
4月9日-13日
Galaxie Amnéville
Rue des Artistes,
Amnéville 57360

巴黎
4月16日-5月11日
Palais des Congrès de Paris
2 Place de la Porte Maillot, 75017 Paris

里昂
4月22日-27日
L'Amphithéâtre 3000
50, quai Charles de Gaulle,
Lyon, 69000

Magasins Fnac - Carrefour - U - Géant - Intermarché
Autres points de vente : Cultura - E.Leclerc - Auchan



ShenYun.com/FR

01 40 68 29 91, palaisdescongresdeparis.com

