



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

南瓜料理4款

文/斯琦 图/Adobe stock

南瓜鲜甜浓郁，质地绵密，无论用于甜点、汤品或主菜，南瓜都能完美展现风味，搭配香料或奶制品更添风味，营养又健康。

鲜虾南瓜浓汤

虾与鸡高汤的鲜美，牛奶与南瓜的醇厚，以及迷迭香的浓香，看配料就知道它是一道美味的汤。依喜好搭配其它食材，滋味更丰富。

•食材

鲜虾数尾、南瓜300克、无盐鸡高汤400毫升、鲜奶油100毫升、鲜奶200毫升、迷迭香适量。

调料：豆蔻粉1/2小匙、盐酌量。

腌料：白酒、盐少量。

•做法

①鲜虾清理干净，加腌料抓均匀备用。

②南瓜洗净，去皮切丁。将鸡高汤和南瓜丁一起入锅，煮滚，转小火煮软。

③续做法②，以食物调理机打成泥。南瓜泥和鲜奶、鲜奶油一起入锅，煮滚，加调料。

④鲜虾以橄榄油煎熟透，放在南瓜汤上，上菜前撒些迷迭香及鲜奶油。



鲜虾南瓜浓汤

南瓜馅饼

南瓜馅香甜软糯，外酥内糯，搭配多样化的馅料如豆沙或坚果，可增加口感的层次和风味，是健康又美味的经典点心。

•食材

材料A：蔗糖约30克、无糖奶油20克。

材料B：糯米粉300克、低筋面粉100克、糖20克、盐微量。

•做法

①南瓜馅：南瓜去皮切块，蒸熟后压成泥，取一半加材料A放锅里，小火炒至南瓜泥呈现浓稠的状态即可。

②另外一半南瓜泥放凉之后（避免粉类先熟化），加入材料B，揉成团。面团搓成长条，切成大小一致的剂子，压扁后包入南瓜馅，收口捏紧揉圆。

③热油锅，放入南瓜饼，用小火煎至饼膨胀，两面金黄即可起锅享用了。



南瓜



南瓜馅饼

香草南瓜普切塔

南瓜泥搭配香草是绝佳美味，鲜甜绵滑的质地，不仅带来饱足感，还是健康的酱料选择，能减少油脂摄取，帮助养生。

•食材

法国面包适量、南瓜500克、欧芹叶、肉桂粉适量。

调料一：美乃滋1大匙、柠檬汁1大匙、海盐、胡椒粉适量。

调料二：海盐、橄榄油少量。

•做法

①南瓜去皮切块。

②南瓜酱一：一半蒸熟后压成泥，加调料一，拌匀。南瓜酱二：一半的南瓜加调料二，以190°C烤30分钟，压成泥。用少量鲜奶油小火拌炒至浓稠感，加适量肉桂粉，拌匀。面包切片烤酥，抹上两种南瓜酱，覆盖欧芹叶子即可。

美味秘诀：

可依口味选择南瓜品种。



香草南瓜普切塔



南瓜炖饭

南瓜炖饭

当季的南瓜，甜味更突出，自然鲜甜，同时口感细致滑顺，为炖饭增添层次、口感及风味，是秋冬料理的完美搭配。

•食材

(2人份)

南瓜500克、意大利米2杯、高汤2杯、洋葱末1杯、蒜末1大匙、起司丝、白葡萄酒、奶油、橄榄油适量。

调料：盐、黑胡椒粉适量。

•做法

①南瓜去皮切长条，淋少许橄榄油，以190°C烤30分钟。一半压成泥，另一半备用。

②在锅中加入适量橄榄油和奶油，中火炒香洋葱和蒜。

③加入意大利米炒3分钟，加白葡萄酒煮约5分钟。

④分次加高汤，煮至米饭外软而内里仍微微硬。

⑤最后，拌入南瓜泥和起司丝，加调料后搅拌均匀即成。

料理小贴士

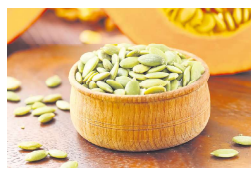
①南瓜通过细心的准备，就可制作不同的美味南瓜料理。



②香草南瓜普切塔，食材可使用面包，或用吐司。



③南瓜籽为南瓜饭增添清香的气味。



韩国汤品料理2道

文/山平 图/Adobe stock

韩国汤品在冬天特别暖胃，常用饺子、鱼板、豆腐和蔬菜煮成一锅，汤头清爽，食材新鲜。



韩式饺子汤

韩式饺子汤

饺子汤是韩国的新年料理，饺子外皮包裹馅料，象征来年收获满满。因做法简单，也是韩国人平时常吃的家常料理。

•食材

(1人份)

泡菜馅水饺10个、蛤蜊肉适量、鸡蛋1颗、韩式高汤包1包。

•做法

①在汤锅中加入水和韩式高汤包，用中火煮至汤沸腾，释放高汤的香气（约5分钟）。

②将泡菜馅水饺放入沸腾的汤中，煮至水饺浮起（约5-7分钟）。

③水饺煮熟后，放入蛤蜊肉，中火继续煮2分钟，至蛤蜊肉熟透。

④将鸡蛋打散沿锅边缓缓倒入汤中，稍等片刻，让蛋液形成柔滑的蛋花。

⑤汤煮好后盛入碗中，可再撒些葱花或剪碎的韩式紫菜装饰。

韩式鱼板汤

韩式鱼板的煮法多元，除了街头常见类似关东煮的鱼板串，鱼板也可搭配不同风味的韩式汤头煮成家常汤品。

•食材

鱼板1包、韩式高汤包1包、白萝卜200克、大葱1根、蒜末适量。

调料：韩式汤酱油、盐适量。

•做法

①白萝卜切成约2公分厚片；鱼板切小方块；大葱切成葱花；蒜头切

细末，备用。

②在汤锅中加入水和韩式高汤包，用中火煮至汤沸腾，释放高汤的香气（约5分钟）。加入白萝卜片继续中火炖煮。

③在汤中加入蒜末，继续煮沸。放入鱼板，酌量下韩式汤酱油调味，依口味可加些盐提味。

④洒上葱花，再煮1分钟，然后关火盛入碗中。



韩式鱼板汤

以前的孩子与现在的孩子

“现在的孩子啊，批评几句就情绪低落，稍微严厉一点就绝望，咱们小时候可是鸡毛掸子和皮带伺候着，也没这样啊？”有人在网上开问。

是啊，为什么以前的孩子能挨，现在的不光不能挨，连说几句都不行了？估计好多大人都有这样的疑问。

倒不是说非要挨孩子，只是不明白，为什么现在养孩子这么战战兢兢的？生怕哪种言行不对，给孩子留下什么心理阴影或者创伤。

到底以前的孩子和现在的孩子，有什么不同之处？

以前的孩子成群结队地玩 现在的孩子孤军奋战地学

想想我们小时候，真正的“学习时间”是固定的，一节课45分钟和极少的作业时间。

早上溜溜达达去上学，路上遇见同学就一起走，时间早还能去好朋友家串门等着一起上学，一路能组一个小分队。

除了上课时专心听课，其余时间都能开心玩，教室里、楼道里、操场上，随意跑；即便被老师批评，即便摔一跤，看着等着的同学，爬起来拍拍土立马就跟上，憋着的眼泪不一会儿就能被疯跑的快乐吞噬掉；放学铃一响，意味着可以玩了，慢悠悠整理书包，和顺路的同学互相等着一起走回家，一路上的花花草草、泥坑水洼，还有小孩子们的嘻嘻哈哈。

好不容易走到家，写作业也根本不是问题，完事立马能和小伙伴们一起疯跑、玩土。

现在的孩子呢？每天过着两点一线的生活，上学不是坐在车里就是坐在电车后座，从家直达学校，放学也是如此，一路被念叨最多的就是学习。

学校和家之间的乐趣都被挤压没了，紧接着就是作业、辅导班、兴趣班，几乎没有户外玩的时间。

即便夹缝中求生存，能挤出一点时间玩的孩子，受场地的限制，出于各种风险的考虑，能玩的花样也非



(123RF)

常少，更别说还有不少孩子被手机吸引。虽然各种辅导班的“同学”换了一拨又一拨，真正能玩的“同伴”却没几个。

以前的孩子活在大自然里 现在的孩子活在高楼里

以前的孩子，总能和大自然互动起来：春天就去空地上找发芽的草，做钩子捣捣树上的榆钱，不一定爱吃，但都爱玩；麦收了可以去麦垛上打滚，晒麦子可以上房顶玩，夏天不午睡就跑外面的土路上找蛇爬过的痕迹，拿大扫帚去扑蜻蜓，晚上拿着手电筒去地里捉虫子，爬树摘桑叶回家养蚕；秋天有玉米秸秆，爬上去跳跳床，有丰收的瓜果，尝不尽的甜头；冬天一起约着堆雪人打雪仗，坐在炉子边取暖、边烤自己挖来的花生、红薯……

一年到头，忙着呢！现在的孩子也一样忙，但忙着的是从教室到培训室，从一座楼房走进另一座楼房。活动场地受限，打球都是室内。

2005年美国作家理查德·洛夫在《丛林中的最后一个孩子》中第一次用“自然缺失症”(Nature-deficit disorder)来描绘现代城市儿童与自然完全割裂的现象。在书中，他也推测“自然缺失症”是导致孩子一系列行为和心理学上的问题：儿童肥胖、注意力紊乱、孤独、抑郁、愤怒等的原因之一。

而长时间的户外玩耍，被证明对孩子的同理心、社交和沟通技巧、独立性和自我调节、平衡能力、身体协调、深度感知能力都非常有益。

以前的孩子睡够觉 现在的孩子睡不够

以前的孩子小时候，冬天六点、夏天的八点，天都黑透了，村里又没有什么照明设备，哪里都黑漆漆的，吃完饭没事就睡觉去。

况且一天的活动量足足的，到家家能有精神把饭吃完就不错，经常是倒头就睡，十来个小时后见，一天吃得满足，睡得充足。

现在的孩子呢，动不动就熬到十一二点，各种任务都做不完。数据显示，大陆小、初、高中生的平均睡眠时长为7.65/7.48/6.5小时，离理想睡眠状态还相差甚远。

以前的孩子“野蛮生长” 现在的孩子“规矩茁壮”

以前那个年代的父母，养活一大家子人，吃饱穿暖尚需努力，忙着干活，忙着生计，哪有闲工夫盯着孩子？

社会对父母的要求也简单，仅限于不饿着不冻着孩子。孩子总体来说，是自由的，快乐的生长。

现在的孩子总是生活在大人的眼皮子底下的。得到的关注太多太集中，一点点小事都会被反复提及“饭吃少了、字写乱了、衣服皱了、鞋

子乱放……”

大人挑的每一个错，使得孩子的大脑和身体都得不到放松，一直绷着弦儿。内心积攒的情绪和感受又无处发泄、排解，心理压力过大，从而变得脆弱、敏感。

如果再没有合适的倾诉对象、发泄渠道，长期积压的负面情绪让孩子滑入痛苦的深渊、将孩子吞噬。

很多产生心理问题甚至自杀的孩子，内心都有很长一段时间的情绪挣扎，结果无人可以诉说。

说了这么多，不管哪个年代，孩子肯定是不可以取的！以前挨揍的孩子真的没有什么心理问题吗？其实也是难说的，也可能当时他们没有太多的表达渠道。

无论哪个时代，当我们看到孩子的困境时，就要竭尽所能，让他们的生长过程变得更舒心一点才是。

1. 保证孩子充足的睡眠时间

只有睡眠充足、精神状态饱满的情况下，大脑才能集中精力去理性思考、控制情绪、做好压力管理，去学习和吸收新的知识。

2. 保证充足的运动和户外时间

首先，运动不耽误学习，还有助于孩子学得更快更好。《运动改造大脑》中说：“更好的体能=更好的注意力。”

换句话说，运动能使大脑做好准备，有助于孩子集中注意力，使大脑能够更好地去学习。多带孩子去户外跑跑、多动动，提升记忆力、专注力，学习效果反而会更好。

3. 大人松地点，少一些指导、批评、控制

孩子的事，他是主角，我不抢戏。孩子的事，他得主动，我不管太细、不帮太多。孩子和我平等的，别陷入权力、对错之争。观察孩子的实际困难，给出支持和恰当的帮助。

4. 给孩子留白

一定要适当留白，让孩子自由安排，哪怕是放空一会儿、躺平一会儿。对于孩子来说，在越来越大的过程中，是需要有留白时间来和自己、朋友相处的。给他们一段时间，和同伴瞎玩、侃大山、吹牛，无妨。

家有青春期的孩子

文/陈谷妈妈

一位朋友跟我吐槽说：“孩子上初中后，我们变得越来越卑微。”

为什么这么说呢？孩子进入青春期后，原本那个乖巧、懂事的女儿，突然变成了“圣斗士”，啥都要惹你几句。

你说要好好上学，她说：“你这话都说了八百遍了，能不能换点别的说。”

你说不要看手机了，她回你：“看书的时候你咋不说，刚拿起手机你就开始了。”

你想关心关心她，她指着门上的字条：“能不能尊重我的隐私，进来前请敲门好吗？”

暴躁易怒，一点就着，这还怎么沟通？更让人难受的是，明明是为孩子好的事情，她要么不听，要么就偏要对着干，反正，生气的又不是她。

青春期的孩子，父母该怎么和他们相处？

青春期孩子格外在意他人的眼光。别人稍微批评一下，他可能就陷入自我怀疑中，觉得我是不是很差劲？我是不是一无是处？

之所以会出现这种情况，是因为孩子进入青春期后，他的自我意识会增强，他会把自己和别人区分得很清楚。



(123RF)

为了让自己看起来很特别、很优秀，他会根据别人的眼光来调整自己的言行举止，并且也尽量以高标准要求自己。这就导致他们有时候信心满满，但遇到一点小挫折，他可能就陷入深深的自卑中。

青春期孩子还有一个主要特征就是——自我中心思维。这个阶段的就是天不怕地不怕，觉得自己与众不同，觉得自己可以改变世界，觉得自己就是最特别的那一个。

这种自信，可以给他们带来勇气和无畏，但同时也可能带来危险。因

为“自我”比较强烈，青春期的孩子更关注自己的感受，但他们调节情绪的能力又相对较弱。

这个阶段，他们会变得脆弱且敏感。父母的批评指责，会让他们更暴躁、焦虑、反感，从而更加“叛逆”。

在青春期时，孩子对异性萌生好感，是非常正常的事情。他们可能会把喜欢藏在心底，也可能大胆表达出来。这就让很多父母担心，担心孩子太小会犯错，担心发展感情影响学业。但很多父母又不知道该如何正确处理，导致与孩子的关系更加紧张。

《青春期女孩》一书提到：青春期是孩子成长过程中的一段“危险年龄”。这话说得一点没错。

孩子进入青春期，我们怕他交错朋友学坏；怕他染上不好的习惯；怕他花太多时间在形象上而耽误学习；怕他追求刺激而冒险……

但家长们又该如何正确地引导孩子呢？我来举个例子。孩子满脸痘痘被同学嘲笑是“麻子”，或者女儿长胖被人调侃。

父母A：“你当下最重要的是好好好学习，不用那么在意形象，以后有出息了还怕没钱好好打扮自己？”

父母B：“谁嘲笑你？我去学校找他。”

父母C：“这种情况很正常，过了这个阶段就好了。”这些话，只会让孩子觉得你们不懂他、不理解他，你说得越多他越反感。

遇到青春期问题时，我们需要做的是，去了解他的感受、理解他的处境，一起探讨青春期的生理和心理变化。并且让孩子明白，他的想法、感受和情绪是可以被接纳的，但有些行为，却是不明智的。

家有青春期孩子，我们需要改变教育方式，不能再把他当小孩一样去命令指责他，多一些了解和尊重，才能和孩子建立良好的关系。

寓言故事

想要飞的狮子

有一头狮子想拥有鹰的翅膀，于是它给鹰捎信儿，让鹰到他的洞穴里来。鹰来到狮子的洞穴后，狮子对它说：“我要跟你做一笔交易，用我的鬃毛换你一双翅膀。”

鹰回答说：“没有这双翅膀，我就再也不会飞了。”“那又怎么样呢？”狮子说，“我目前不会飞，但并不妨碍我成为百兽之王。我之所以能够称王，全靠我有着漂亮的鬃毛。”

“那好吧。”鹰回答说，“不过你得先把你的鬃毛给我。”“那就请你靠近一点儿。”狮子说，“我好把鬃毛给你。”

于是，鹰靠近了一些，不料狮子伸出一只大爪子，把鹰按在地上。“快把你那对翅膀交出来！”狮子怒吼道。就这样，狮子拿到了鹰的翅膀，但并没有把鬃毛交给鹰。

鹰想要拿回自己的翅膀，于是想了个主意说：“我敢打赌，你无法从前边那块巨石顶端飞起来！”

“你说谁？是我吗？”狮子一面回答，一面登上那块巨石顶端，开始起飞。狮子的身体太重了，鹰的翅膀根本承担不了这么重的身体，而且狮子也不懂得如何飞，因此，狮子跌落在巨石上摔死了。鹰从狮子的身上找回了自己的那双翅膀。

喜马拉雅山 (123RF)

密勒日巴佛修炼故事(16)

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，便决定修行佛法。

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。

(续上页)

尊者说：“家中的情形，正如梦兆一样，我并没有遇见我的母亲。”

慧琼巴说：“那么您回家以后，究竟是怎样情形？在村子里先碰见些什么呀？”

“我走到离家不远的地方，先到村子上边的溪流旁边，从那里可以看见我的房子。附近有许多孩子正在那儿牧羊，我就问他们说：‘朋友！请问你们那所大房子是谁家的？’”

“一个年纪比较长的牧童说：‘那个房子叫做“四柱八梁之家”，房子里除了鬼以外，一个人影也没有！’房子的主人是死了吗？还是到远的地方去了呢？”

“从前那家人是这个村里最有钱的一家人，家中有一个独子，因为父亲早死，死的时候，遗嘱没有弄妥当，以致他们的一切家产就让亲戚们给夺去了。那个儿子长大成人的时候，要求归还；可是亲戚们不肯还他。于是那个儿子发誓去学咒术。果然他后来放咒和降魔，杀死了很多人，把这个村子害得很惨！我们村庄上的人，都畏惧他的护法神；不用说到他家去了，就连看都不敢看一眼呢！我想现在那房子恐怕只有那个儿子的母亲的尸首和鬼住在里面。他还有一个妹妹，那个女孩子穿得她穿了她母亲的死尸，不知到哪里去要饭行乞去了。至于那个儿子，究竟是死是活，多年来一点音讯都没有。听说那房子里面还有许多经典，你若有胆量，不妨进去看一看。”

“我追问那个牧童：‘这个事情过去有多少年了？’牧童说：‘他的母亲死了大约有八年了。放咒和降魔的事情，我倒记得很清楚；别的那些事都是我小的时候听见人家说的，如今已不大清楚了。’”

“我心里暗想：村人们怕我的护法神，也许不敢害我。又知道母亲确实是死了，妹妹到外乡流浪行乞去了，心中无限的哀痛。”

“在黄昏无人的时候，我独自跑到河边，痛哭了一场，天一黑就走进村中。一切所见的情形果然和梦中所见一样：外面的田庄上长满了野草和荆棘；那金碧辉煌的房舍和佛堂现在都腐朽了。走进房子里面一看：正法宝积经被漏下的雨水淋得七零八落，墙上的污泥和鸟粪也零乱的洒落在上面；一部经几乎变成老鼠和小鸟的窝巢了。”

“看见这些，想起了从前，一阵凄然凄凉的感觉直袭心头。走到近门处，看见一个似乎是土和破烂衣服裹在一起的大土堆，上面长满了野草。我用手搬开土堆，发现里面有一大堆人骨头。起先我心里感到一阵迷惘，忽然想起，这是母亲的尸骨！悲哀扼住了我的喉管，心中一阵剧痛，竟昏倒在地上。一会儿醒来，立即想起了上师的口诀，就想把母亲的意识和自己的心与上师的智慧心融合在一起。我将头枕在母亲的骨头上，身、口、意，连一刹那都不散乱地印入大手印三昧。如是经过七昼夜，亲眼见到父亲和母亲都脱离了苦趣，



密勒日巴佛

超升到净土中去了。

“七天以后，我从三昧定起。仔细思量，所有轮回一切法都毫无意义；世间的一切，实在一点意思都没有。我想就把母亲的骨头作一个佛像，把正法宝积经供养在佛像的前面；自己则决心到护马白崖窟去不分昼夜地拼命修行；如果不坚持，为世间八风（‘八风’即世间八法——苦、乐、贫、富、毁、誉、贵、贱。此八者能煽动行者之心，故名八风）所动，宁愿自杀也不愿为其所诱惑。如果心中起了丝毫安逸快乐之心，愿空行护法断取我的生命。这样屡次对自己发誓，下了决心。”

“最后，把母亲的残骨收集好；把宝积经上面的鸟粪扫干净，发现雨淋损毁之处还不太多，字迹还看得很清楚。便把母亲的骨头和宝积经一齐背在背上，心中无限的凄凉。对轮回世间生出极端的出离心，决计舍弃世间，去勤修正法。我走出家门，满心悲哀，一边走一边唱了一首觉悟世间虚妄的歌。我一面唱一面走，走到从前教我识字的老师家。可是那老师亦已经去世了；我就把宝积经全部供养给他的儿子，说：‘这个经的全部都供养你，请你把我母亲的残骨塑成一尊佛像。’老师的儿子说：‘不！你的心与上师的智慧心融合在一起。我将头枕在母亲的骨头上，身、口、意，连一刹那都不散乱地印入大手印三昧。如是经过七昼夜，亲眼见到父亲和母亲都脱离了苦趣，

“他说：‘这样我便放心了！’于

是他就帮助我把母亲的骨头塑成佛像；行了开光礼，安置在塔内。一切就绪之后，他很诚恳地对我说：‘请你在我这里多住几天，我们好好地谈一谈。’我说：‘我没有时间和你长谈，我急于要修行去了！’”

“他说：‘那么就请你今天晚上在我这里住一宵，明天我还要供养你修行的资粮。’于是我就答应在他那里住一个晚上。他说：‘你年轻的时候，修习法放咒术；现在修学正法，实在是稀有难得；将来一定可以得大成就，请你告诉我，你遇见了怎样的一位上师？得了些什么法要啊！’”

“我就把最初依红教喇嘛得大圆满法及以后遇见马尔巴上师等事情详细地告诉了他。”

“他听了之后说：‘真是稀有难得啊！如此说来，你可以学马尔巴上师的榜样，自己弄一所房子，把你的未婚妻结妻娶过来作太太，承继上师的宗风不是很好吗？’

“我说：‘马尔巴上师为了利益众生的缘故，才娶太太，我没有这样的力量。狮子跳跃的地方，兔子不自量力跟着去跳的话，一定会摔死的。何况，我对轮回世间，又是极端地厌恶呢！在上世，除了上师的口诀和修行之外，其他的一切我都不管，我到山洞里去修习佛法，就是对上师的最好供养，就是承继上师的宗风，也就是令上师欢喜的最好方法。利益众生，弘扬佛法。也只有修行才能办到；自利也必须有赖于修

行。舍修行之外，别的事一概不知，也不愿管，更不发生兴趣。

“这一次我回到家乡，看见家园已破毁，亲人亡散，使我深深地觉悟到人生空幻无常。人们拼命赚钱，辛辛苦苦成家立业的结果，亦只不过是过一幻梦；使我更生出了无比的出离之心。”

“房屋就像火宅一样，许多没有受到人生痛苦的人，和那些忘掉人生终要一死以及死后轮回恶趣之苦的人，才会要寻求世间的快乐。但是看透了人生的我，将不顾贫穷饥饿和他人的讥笑，决心是要尽我的寿命，为自己和众生的一切利益去修行的。”

“家园的颓败，母女分离的事实，给予我刻骨铭心的教训，深深体验到无常的真谛。我禁不住嘴里屡次发出‘到深山修行去’的呼声来。我内心的深处，也再三下了最大的决心，决计抛弃世间的一切享受，尽我的形寿，终生去修行。”

慧琼巴问道：“上师老人家，您是怎样修行的？是在什么地方修行的呀？”

密勒日巴说：“第二天早上，老师的儿子就给我预备了一口糌粑和包好的供食，对我说：‘这是供养你修行的，请你为我们发愿不要忘记我们！’我就拿了这些食物，到自己老家后面的大山上一个窟窿中去修习禅定。我很节省地用水调着糌粑吃，时间长了，身体变得非常衰弱，但是功夫却增长不少。这样修了好几个

月，最后粮食全吃完了，身体弱得不能再支持下去。我心里想：还是到牛场上去要一点酥油，到田庄上去要一点糌粑；好维持这个身体不至于饿死，才可继续修行。

“我就从山上下来，到了近处一个牧场上，看见有个牛毛帐篷。我就在帐篷前说：‘施主啊！瑜伽行者来募化酥油！’谁知冤家路窄恰巧碰见的是姑母的帐篷。姑母一听，知道是我的声音，不由怒火三千丈，立刻就放出猛狗来咬我。我赶紧用石头打狗自卫；这时姑母把牛毛帐篷的撑杆拿了下来，飞到我的面前，大声的咒骂：‘你这个败家子！亲友的仇敌！乡里的魔鬼！不要脸的东西！你来要什么？有你的好老子才生出你这种儿子来！’口里不住地骂，手里将棍子打将下来。我拔腿就跑，幸因为营养不良，体力衰弱；一个石头绊着脚，立刻就跌倒在一条小溪里。姑母不住的大骂，用棍子没头的乱打；我拼命地挣扎，才站了起来。手扶着拐杖，双眼流泪，对姑母唱了一首歌。”

“跟着姑母一起来的一位小姑娘听了我的歌，忍不住流下同情的泪。姑母也觉得不好意思，就回到帐篷里去，然后叫那个女孩拿着一皮袋的酥油和乳酪来给我。于是我就一步一步一跛的离开姑母的帐篷，依次地到别个帐篷去乞食。这些人我都不认识，但是他们却都知道我。看见我来了，都仔细注视着我，都布施我很多很好的食物。这时我心里想：姑母既然对我如此，伯父也一定不会轻易饶我；还是走到别处去要吧。就带着求得的食粮走到村庄的下头。”

“谁知伯父因为自己的房子倒了，多年来已经搬到村下来。我是全然不知道地走到他的门前。伯父见我来了，跳起来叫道：‘你这个王八蛋！败家子！我虽然老得剩几根骨头了，但是我一辈子要找的，就是你！’说着，拾起石头如雨点般朝我打来。我急急地回身逃跑。伯父飞奔回家，拿了弓箭出来大叫道：‘狼心狗肺的败家子啊！你把这个村庄害得还不够吗？街坊啊！邻居啊！快点出来啊！我们的仇敌来了啊！’许多年轻人，听见伯父叫喊，连忙出来，帮着丢石头打我。原来他们都是从前吃过的亏的人。我一见情势不好，恐怕他们打死，只得假装结结巴巴地大声叫道：‘佛教传派的上师本尊啊！您赐我具誓大海啊！修行人遇见要命的敌人了！请护法神还给他们黑箭啊！我就是死了，护法神是不会死的啊！’”

“大家听了都害怕起来，连拖带拉地把伯父拉走。有些同情我的人也都前来调解，丢石头打我的人也都近来请求我饶恕。他们都布施了我很多粮食，只有伯父始终不与我妥协，也不给我任何布施。我拿着食物，慢慢回到山洞，自己在路上思索：我住在这村子附近，只是引起他们的忿怒与不安，还是赶快离开此处吧！”

“当夜，我做了一个梦，梦兆好像叫我再住几天才走。所以我就决定再住住几天。”

(续)

活出生命的意义 一个曲折离奇的故事

【本报综合报导】朋友，你有没有这样的时刻：太累了，快坚持不下去了……有这样一个曲折离奇的故事，给每一位对生活失去信心的人。

弗兰克尔是一位精神病学的医生，也是一个生活在德国的犹太人。第二次世界大战期间，他被关进了臭名昭著的犹太集中营。

那一天，弗兰克尔和1500多个犹太人一起，被塞进一趟即将出发的火车。车厢装着80多人，拥挤不堪，闷热窒息，只有些许灰暗的阳光，从车窗顶部投射进来。

凌晨时分，火车减速，有乘客看到站牌上写着：奥斯维辛！

奥斯维辛集中营是纳粹德国时期建立的劳动营和灭绝营，有死亡工厂之称。位于波兰南部小城奥斯威辛，约有150万人在这里被杀害。

挤下火车，他们排队走到一名德国军官面前。这位军官，漫不经心地用手指向左右两边。指向左边，你就得去左边，指向右边，就得去右边。

轮到弗兰克尔的时候，他努力地挺直了腰杆，表现得很干练的样子。军官犹豫了一下，指向了右边。弗兰克尔朝右边走去，他问一个老囚犯：我的朋友去了左边，他会到哪里去？

老囚犯指着一个正在冒烟的烟囱：你的朋友，正在慢慢飘向天空。

原来，这批进入奥斯维辛的犹太人，90%都被指向了左边，通往焚化室。

焚化室的门上写着“澡堂”，每个人都拿着一块肥皂进入，然后，变成了烟囱里的飞灰。

被指向右边的犹太人，也被赶到澡堂前。接下来，党卫军在地上铺了一张毯子，让他们把身上的所有财物扔出来：手表、珠宝、戒指、项链。

党卫军说：两分钟内，脱光所有的衣物，计时，开始！

然后，弗兰克尔被剃掉了身上所有的毛发，被赶进澡堂。100多个犹太人，排队站在淋浴前面。

当水从喷头里流出来的时候（而不是毒气），大家如释重负，欢呼雀跃，还相互开起了玩笑。

在集中营生活的第一阶段，每个人都在想尽一切办法，活下来。

比如，弗兰克尔相信：每天刮脸，能增加生存的机会。因为，刮脸能让你的脸色更红润，看起来更年轻，看上去能干更多的活。为此，弗兰克尔坚持每天刮脸，刚开始用一块玻璃，后来玻璃被没收之后，就用硬



晚年的弗兰克尔

面包。

有人对弗兰克尔说：如果你后脚跟起了水泡，走路一瘸一拐，第二天就会被送进毒气室。

为此，弗兰克尔总结出了“生存三要素”：刮脸，挺直腰板，麻利地干活。他认为，只要做到这三点，就不用惧怕毒气室。

这样的日子没过多久，弗兰克尔进入了集中营生活的第二阶段：情感麻木，不惧死亡。

有一次，有个12岁的男孩，脚趾被严重冻伤。医生用镊子扯掉了孩子坏死变黑的脚趾。

当时弗兰克尔在现场，他眼睁睁看着这一切，情绪没有丝毫的波动，他说：我感受不到怜悯、悲伤或者恐惧。每当集中营里有人死去，囚犯们会毫无表情地扒走死者的外衣、鞋子、皮带，甚至端走死者还没吃完的土豆泥。

集中营生活的第三阶段：渴望死亡。

据弗兰克尔回忆，集中营里的每个囚徒，都曾经过过自杀的念头。最方便的自杀方式就是：触摸电网。弗兰克尔说：做出自杀的决定一点也不困难，因为没有存活希望。

时间长了，囚徒们连毒气室都不怕。恰恰相反，有些人甚至还希望能

走进毒气室，那样还免去了自杀的精神麻烦。

随着劳动强度越来越大，食物越来越少，皮下脂肪消耗殆尽，囚徒们个个皮包骨头，一个个死去。

有一天，弗兰克尔看见一个强壮的室友，坐在床上嚎啕大哭，就因为鞋子破了一个洞。他知道，这位室友，命不久矣。在这样的生存环境下，精神崩溃，就意味着，他的死期近了。

集中营死亡率最高的时刻，是圣诞节前后。因为，很多囚徒都幻想着圣诞节能回家。当希望破灭，他们就失去了活下去的勇气。

身为一个精神病理学家，弗兰克尔发现：让人活下去的不是“希望”，而是“意义”。哲人说，知道为什么而活着，便能生存。

1945年，弗兰克尔从集中营里被营救出来。

这时他才知道，父亲被活活饿死，母亲和弟弟被纳粹杀害，怀孕的妻子病死在集中营里，一尸两命，只有自己和妹妹幸免于难。

而他自己，此时体重只有37.5公斤，心律不齐，心肌受损，三个指头严重冻伤。但是，悲伤和苦难没有击倒弗兰克尔。

在离开集中营的第二年，在亲友



弗兰克尔在攀岩

的劝说下，他撰写并出版了《心灵的疗愈》一书，获得维也纳大学医学院教职。

冻伤的手指无法打字，弗兰克尔用口述的方式，仅9天时间，完成了这本《活出生命的意义》。这本书被美国国会图书馆评选为最具影响力的十本著作之一，被译成24种语言，销量超过1200万册。他的读者遍及全世界，有政治家、学者、教师，甚至教皇。

他在67岁时，考取了飞机驾照。在80岁时，登上了阿尔卑斯山。90岁时，还在大学授课、写自传、接见学者，每周还要亲自回复数百封读者来信。

直至1997年安详离世。

很多人都对弗兰克尔充满了好奇：为什么在经历那么多惨绝人寰的苦难，目睹了人性的种种丑恶后，他的下半生还能活得如此精彩？

因为，他将集中营里遭受的苦难和生存的勇气，转化成了心理学的方法，转化成了一本疗愈心灵的书籍：《活出生命的意义》。

这本书，特别适合在生活中迷失了方向、失去了信心的人。

弗兰克尔认为：人一旦找到了生命的意义，他不但能感到幸福，还具备了应对苦难的能力。

弗兰克尔在书中讲了这样一个故事，有位年过古稀的老头，对弗兰克尔说，他无法承受老伴去世的痛苦。

弗兰克尔问老头：你有没有想过，如果你先死去，你的妻子还活着，她会怎么样？

老头说：那她可就苦了，她怎么受得了啊！

弗兰克尔说：所以，你现在所承受的痛苦是有意义的，它避免了你的妻子承受同样的痛苦。

话音刚落，老人释然了，因为他找到了承受丧妻之痛的意义。

意义疗法，并不能帮助我们活得快乐，也不能帮助我们避开痛苦。但它能帮我们找到快乐的价值，痛苦的意义。

朋友，举例说有位女性面对这样的生活困境：不会体谅的丈夫，不懂事的熊孩子，既孤独又没有成就感

的家庭主妇生活。然而这样的困境并非特例，是很多全职妈妈共同的困境。只要你愿意改变，不畏惧改变，就一定找到走出困境的方法，找到生命的意义。

生命一定存在着意义。只不过，当虚度的光阴多了，琐碎的事情多了，你忘了它在哪里而已。只要你愿意，就一定能找到它。

人到中年后的困境 一位老同学在校友会上的演讲



时候一直擦泪。

头是“白发拔不尽，春风吹又生”。男士们的发型也个个都是两边往中间梳，遮住稀疏的部分。

记忆力明显衰退，从一个房间

走到另一个房间，就是想不起到这几年来做什么。忘了刚刚说过的话，变得一再重复碎碎念。一位老先生甚至说他有一次竟然笑到一半忘记为何而笑。

【本报综合报导】某同学的校友会演讲，主题是“人到中年后的困境”，全场700人笑声不断。我们来看看他说了什么。

亲爱的同学们：

有首歌唱的是“明天会更好”，是为了给人信心与鼓励。其现实生活中，明天不会更好，不知道；但明天会更老，是确定的。

走过岁月，才知道它的凌厉。到了某个年纪，不得不承认地球引力的厉害。器官样样俱在，只是都下垂了，就成了“万般皆下垂，唯有血压高”。

老年后的身体起了很大变化，苹果变成梨子型，坐着打瞌睡，躺着睡不着。想记的记不来，想忘的忘不掉，更糟的是哭的时候没眼泪，笑的

少年夫妻老来伴，老年夫妻怎么办？有人形容食之无味，弃之可惜，彼此的坏习惯改不了。有的夫妻是什么事都可以吵，从来没有妥协过。想想婚前是“好有话说”，婚后变成“有话好说”。

每个来到世间的生命，像“整存零付”一样，一点一滴地离去。刚刚还是意气风发的少年，一转眼就变成哀乐中年。还有人讥笑一些老年人，说是“知识退化，器官老化，思想僵化”。

所以，心理建设靠自己，要人老心不老，皱纹长在脸上，不长在心上。生活态度也要调整，以前用健康换金钱，现在用金钱换健康。

所谓的人生三万：少年争取的是好“学历”，中年成功与否看“经

历”，年纪越来越大就要留意“病历”。无论如何，祝亲爱的同学们健康康，快快乐乐，心如顽童，笑口常开！

有句话说得好：失去健康，让你赢了世界又如何？别把钱看得比命还重，世界上所有东西都不是你自己的，唯有身体才是你自己的！满桌佳肴，你得有好牙；腰缠万贯，你得有命花。赏一路风光，你得走得动；炼一座金山，你得拿得走。

壶沟里饱食的是条好汉子，病床上数钱的是个大傻瓜。你唯一可以炫耀的是——你的健康！当别人都走了或躺在床上，你还可以晒着太阳、喝着茶，享受着健康的生活。

请善待自己，因为零件不好配，价格极其贵！还没货……

故国神游·两宋风华(44)

新政谋国多艰难 庆历四年秋意寒

故国神游
两宋风华

(接上期)
文/元熙

上篇我们讲到，仁宗朝庆历三年，范仲淹等人提出十条新政。当时除了修武备中府兵法一项被否决之外，其余皆得实施。

我们从史料中可以看到，庆历新政的很多措施都取得了立竿见影的收效。有些对后世的影响非常深远。比如，范仲淹提出要整顿吏治，要“更定磨勘法”，就是改进官员考核制度。只有能够做出成绩的人才可以获得提拔，而不是靠论资排辈那些没有政绩的；没有能力的人，至老不迁，一辈子都可能没机会升职。这是宋初的情况。后来有了考核制度，也就是磨勘，也有了专门的考核机构，叫审官院。文臣五年一迁，武臣七年一迁，到了后来，文臣三年一迁，武臣五年一迁，要求越来越宽松。而且这种考核已经开始流于形式，只要混到年头，就可按序升迁。范仲淹等人就针对这个问题，提出了改革方案。目的是：一来不要让考核制度流于形式，二来让真正的人才能够被破格提拔，不要被磨勘制度所限制。

那么在这样的背景下，一些人才就被破格擢用。其中有一位是我们都很熟悉的包拯。当时御史台职位有了空缺，但是按资历推举上来的人，都是平庸之辈。欧阳修就进言说：我们不是没有人才，只是因为资历不够不能被举荐，希望能够不限资历，唯才是举。御史台本来就没有里行，所谓里行，是见习、实习的意思，属于非正式官员。欧阳修说的这种里行之职，正可授予那些因资历不够而未能被任用的人才。在这种情况下，包拯被举荐为监察御史里行。可以说，人才被破格起用，这是新政立竿见影的收效。

再比如第三条新政：精贡举，这项变革下的一个具体举措，则是在各州县办学校。我们知道宋朝非常重视文治教化，所以兴办学校，书院大兴，这与庆历新政是有直接关系的。虽然宋太宗时，曾经印《九经》予白鹿洞书院；宋真宗时，曾经给应天府



庆历新政在实施的过程中，大家有了不同意见，还触动了一些人的利益，使得新政推行十分艰难。(WINNIE WANG/看中国)

书院赐匾额，给岳麓书院赐书，又下诏在曲阜办学。这些都是意在鼓励兴学，但是真正做到让天下州县都开办学校，则是在仁宗朝庆历变法时提出并实行的。

可以说，这方面对北宋乃至中国后世的影响都非常之大。但新政推行了仅一年多，就被叫停了，这是为什么呢？说到这个问题，可能很多朋友会脱口而出，因为变法触动了大地主、大官僚、大贵族等等一些既得利益者的利益，遭到他们的反对。庆历新政有十条，其中五条都是针对吏治的。特别是第一条“明黜陟”，第二条“抑侥幸”，第四条“择官长”，都是直接针对吏治层面而做的变革。所谓针对吏治，那就是直接针对人的，与个人的切身利益关系最为密切，所以我们也能看到，这三条执行起来难度最大，阻力最大，争议最大。所以，从这个角度看，新法触动了某些人的利益而受到反对，这个的确是变法失败的原因之一。

那么，庆历新政失败还有什么其它原因呢？我们知道，没有哪一种制度会是万能的。首先，制度是人定的，然后，还要由人去执行。再好的制度，只是一种美好的理论，付诸实施的时候，还要叠加上人为的因素，之后，呈现出来的才是它最终的效果。所以，庆历新政在实施的过程中，大家就有了不同的意见。比如刚提到针对吏治的改革措施，引发的争议是最多的。但我们千万不要简单地认为，这种反对声音只来自被触动的既得利益者，只来自于一些小人物，其实也有一部分是来自变法派内部，或是受益于变法的人，或是我们印象中的正直大臣，如刚才说到的包拯。

包拯是在实施新政，整顿吏治的过程中，被破格提拔为监察御史里行的，为人又是刚直不阿，他绝对不属于我们印象中的所谓的既得利益者，但正是包拯，曾专门针对转运按察法上疏，提出异议，认为一些转运按察使对各地官吏的监察过于严

苛，搞得人心惶惶。仁宗皇帝于是下诏，对派至各地的转运按察使加以约束。

这就是个很明显的例子。再比如我们知道范仲淹、富弼都是庆历新政的主导者，但是，就他们二人之间，也有不同意见。当时在选转运使的时候，范仲淹就拿那本班簿，就是职官名册，“视不才者一笔勾之”。意思是，觉得哪个人才能不够，就一笔勾掉。富弼在一旁看着都手软，就说，“一笔勾之甚易，焉知一家哭”，意思是你这儿勾得挺容易的，可是那些被勾掉的人，这一家子人都要不好过了。范仲淹听到这个话，就回应道，“一家哭何如一路哭”，一家哭总比一路哭要好。这个“路”有点类似现在的省，一路之下涵盖多个州郡，每个路都有专派的转运使，所以叫各路转运使、诸路转运使。范仲淹的意思是，一家人不好过，总比用人不当，让一路人都不好过要强吧。史家对这件事的评价是，范文正、富郑公千

载伟人也，观二公论勾官之事，则知其识见亦不能无轩輊矣。意思是，像范仲淹、富弼这样堪称千载之伟人的，在选官这件事上，都不可能完全的步调一致，也会有不同的看法，所以何况其他人呢？

其实这就是为什么常常我们在做事的时候，特别是要做出一些改变的时候，会遇到很多困难。这其中很大的原因是站的角度不同，所以观点不同。所以说到这里，也让我想到另一个问题，就是每当我们在读历史的时候，遇到变法受阻之类的事情，头脑中首先会想到什么大地主、大官僚、大贵族等既得利益者从中阻挠之类的画面。其实这个想法本身，如果我们仔细地去审视它，会发现它是有一点点问题的。这个想法其实是现代人用自己的想像，甚至带着有点类似阶级斗争这样的色彩，去往古人身上套用，把古代社会给撕裂了。而且我们现在提到大地主、大官僚、大贵族这些词汇时，就好像带着一种贬义，一种负面的印象。其实很多大富之家，都是勤劳致富，很多巨公名卿，都是出身寒门，比如范仲淹、吕蒙正、包拯等等，都是寒门出身。而且变法中，无论支持的一方或是有异议的一方，双方都有很多人是为了把事做好，用今天的话讲，是为了社会谋福祉。

所以，今天我们着重从这个角度给大家介绍了一下庆历新政时的一些情况。由于新政在推行过程中有了种种争议，所以，也的确是有一些人因为自身利益被触动，于是趁这个机会开始攻击新政，攻击变法派。而他们最具杀伤力的武器，就是将变法派指为朋党。

等到了庆历四年十一月时，宋仁宗下诏禁朋党相结。这就意味着新政最大的支持者仁宗皇帝，也开始为朋党论所影响，对新政的看法有了改变，可以说本已艰难的新政推行，到了这个时候，就更加得举步维艰，正如我们这一篇标题所云：新政谋国多艰难，庆历四年秋意寒。

(未完待续)

北京“天安门”是谁修建的？

天安门是去北京的游客必须游览的地方。这是一座巧夺天工的宏伟建筑，金碧辉煌，庄严雄伟，气势磅礴，无与伦比。既向人们诉说着这座建筑厚重的历史，也昭示着一个大国的威严。那么，天安门是什么时候建造的？他最初的名字又叫什么呢？

朱元璋建立了大明王朝后，曾召集天下能工巧匠和20余万民夫，修建南京城。洪武二十五年，朱元璋着手在金水桥外建造端门和承天门。朱元璋死后，朱棣以“靖难”之名，挥师南下，用武力夺取了侄儿朱允炆的皇帝宝座。

为了对付北方少数民族的威胁，朱棣萌生了迁都北京的念头。永乐十四年，他召集工匠开工修建北京宫殿。永乐十九年，朱棣正式迁都北京。

也就是在这种大背景下，北京的天安门能够得以修建。天安门原名为承天门，寓“奉天承运，受命于天”之意，建于永乐十八年，其设计者是当时的建筑大师蒯祥。



1901年的天安门(公有领域)

蒯祥是江苏吴县香山渔村人。他出身于一个木匠的家庭，父亲是当时有名的大工匠，曾参与朱元璋南京城的修建。蒯祥受到父亲的影响，从小就对建筑深深着迷，及至成年时，其工匠技艺就很高了。

传说蒯祥在16岁时便“能主大营缮”，享有“巧匠”之美誉。一次，蒯祥在宫殿的梁柱上画龙时，双手各拿一支画笔，左右开弓，不一会儿，两

条飞腾的龙便同时画好，而且“合之如一”。

永乐十五年，30岁出头的蒯祥奉诏来到北京，被任命为“营缮所匠”，承担宫廷的修建任务。他以高超的技艺和出众的才华完成了承天门的设计和施工。建成之后的承天门受到朝野称赞，蒯祥也被当时的百姓誉为“鲁班在世”。明成祖朱棣也龙颜大悦，称他为“蒯鲁班”。

承天门是当时皇城的正门，是一座黄瓦飞檐三层楼阁、四面透风的木牌坊，完全复制了南京的承天门，牌楼正中高悬着“承天之门”匾额。

承天门命运多舛，饱经沧桑，在历史上几度被毁又几度重建，终于成为了如今恢弘壮丽的天安门。

明英宗天顺元年7月7日，承天门城楼遭雷击起火，木质牌坊在大火中毁于一旦，成化元年被修复。

清朝顺治八年，皇帝发布诏令，重新修缮承天门，经六年建成，并将其改名为天安门，在原来“奉天承运，受命于天”的基础上，又增加了“国泰民安，长治久安”的寓意。并用满、蒙、汉三种文字刻写匾额。后来去除了蒙文，在辛亥革命后，匾额上的满文也被去除了，只留下汉文书写的“天安门”。

修葺后的天安门整体建筑为九开间，进深为五开间，重檐六排柱子，前后带廊、歇山屋顶。广场两侧的宫墙外，集中布置着当时的中央行政机构，包括六部、宗人府、鸿胪

寺以及钦天监等。在这次修建天安门的过程中，设计者向皇帝建议：“龙是喜水之物，凡有龙之处，必得有水，让龙得水才能发挥神威。”

于是，天安门前就出现了一条长达百丈、宽10多米的护城河，河上架设了七座雕龙浮雕的石桥，这就是现在的金水河和金水桥。实际上，金水河的修建更为实际的作用，那就是为其后的火灾提供了充足的水源。

明清时期的天安门广场，远没有现在这样宽广，它被高大的宫墙合围，形成一个狭长的封闭庭院，面积只有11万平方米。

在明清时期的天安门，还有一个金榜廊，用于科举揭榜，凡是经殿试高中的状元，都在这里金榜题名。这金榜是由皇帝亲自签发的，成为“钦定皇榜”，张贴在金榜廊内，榜廊两侧还有龙棚，中了前三甲的举子，都要在龙棚里接受祝贺，以示皇帝重视纳才，为朝廷选材不拘一格。不过，这些建筑都在无情的火中毁于一旦，再也不见其踪影了。

过着原始的隐居生活 阿米什人竟投票给川普

2024年的美国大选已尘埃落定，川普不负众望成功当选总统。然而在这次大选中，宾夕法尼亚州的一个特殊群体，却引起了不少人的关注。因为他们的投票，让川普在该州的选票数，产生了大幅的逆转，一路长红。这个群体，在满是现代气息的美国，显得十分特别，他们就是阿米什人。说阿米什人特别，是因为他们的生活几乎与世隔绝，外人很难知晓。日出而作，日落而息。凿井而饮，耕田而食。可以说就是阿米什人生活的真实写照。

阿米什人是十八世纪迁到美国的早期移民者，人口大约有三十几万人。他们来自德国、瑞士和荷兰等国家，是为躲避宗教迫害而来到美洲大陆的基督教新教徒，主要定居在美国的宾夕法尼亚州和印第安那州等地，加拿大也有少部分阿米什人。

阿米什人作为基督教的一个分支，虽没有教堂，却恪守《圣经》戒律，过着简朴而谦卑的生活，并且乐于助人。为了避免受到现代化的生活方式和现代思潮的污染，他们选择了较为原始的隐居生活。他们以家庭为中心，主要从事农业和畜牧业，拒绝使用一切电力。夜晚则使用油灯来照明。外出时，主要靠步行，或乘坐马车，也不使用汽车等现代化的交通工具。



从事农业的阿米什人 (Joe Schneider/wiki/CC BY 3.0)

在发达的美国，阿米什人的生活显得格格不入。他们的语言是一种被称为宾夕法尼亚德语，又叫荷兰语的方言。孩子大多都只上到中学，就不再继续上学了。阿米什人的服装，男性大多戴着传统的宽檐帽，而女性则大多把头发盘成结，并用白色的头巾盖起来。未婚的男子必须每天刮脸，而结婚的男人必须留长



宾夕法尼亚州—阿米什人家庭乘坐传统的马车。(Utenta/wiki/CC BY-SA 3.0)

胡须。别看阿米什人“落后”，不合社会潮流，但是在他们身上发生了一件惊震全世界的事情，让很多人开始思考，并重新审视他们。

2006年的10月2日，在宾州的煤矿村阿米什人社区学校，一个名叫罗伯茨的男子，突然持枪闯入了学校，劫持了10名6到13岁的少女，最终导致5名女孩死亡。而罗伯茨自己，也自杀身亡。这一残忍的校园枪杀案震惊了美国，然而更令人震惊的是，就在枪杀案的当天，阿米什人却选择了原谅凶手和他的家人，还派代表去看望凶手的遗孀和孩子，让凶手的亲人感到了极大的安慰。作为凶杀案的受害者，他们没有像普通人那样，选择复仇，而是义无反顾地选择了宽恕。因为他们认为凶手的遗孀和孩子们，也要继续生活下去。阿米什人以德报怨的大善之举，让很多人难以置信，甚至还有人怀疑其真实性。也许正是阿米什人坚持不懈对神的信仰，对人与事的善良宽容的胸怀，让他们得到



阿米什妇女与儿童 (ilamont/wiki/CC BY 2.0)

了上天的青睐。

近来，美国的科学家发现，在阿米什人身上，居然有一种能抗拒衰老的突变基因。而这种基因，让阿米什人的平均寿命，比一般人的寿命要长过十年。随着时间的推移，虽然一部分阿米什人也主张接受技术革新，也有一些阿米什人开始使用不粘锅、罐装燃料，以及一次性纸尿布等无伤大雅的日用品。但无论是革新派，还是守旧派，他们的基本传统却没有改变。他们不会为了“娱乐”、“炫耀”

等目的，拥抱工业和科技产品。和时髦的现代比，他们依然是朴素简单而古老的族群。

如果说阿米什人对善恶是非，有自己独特的评判标准。那么在对美国总统的选举中，他们的选举，就显得格外引人瞩目。早在2016年，几乎从不问世事的阿米什人，就已经有不少人出来投票给川普。到2020年，投票的人数就更多。而到了2024年，投票的人数简直是空前，据媒体估计，差不多有18万人参加，他们几乎把票都投给了川普，以致有人在社交媒体上给川普留言说：“先生，这次你能赢得选举，请记往感谢阿米什人！”

阿米什人为什么要投票给川普？目前虽然没有明确的答案，但是他们对于川普的选择，或许是告诉我们：或许川普是他们所说的“神选之子”；又或许川普所推崇的，也正是他们所推崇的；又或许川普的举措，正是他们所希望看到的，美国未来的走向……

前世债主 投胎成儿子来讨债

从前，河北武安市午汲镇的午汲村有一户李姓人家在山西开客栈。某天，有一位化缘建庙的老和尚来李老板的店里住宿，慢慢地两人熟识起来。老和尚对李老板相当信任，由于出去化缘身上带银两不方便，所以老和尚每次化缘回来就把募得的银两交给李老板存在柜上。时间长了，银两数目渐渐多起来，李老板看着白花花的银子就发财起意了。

有一天，李老板趁老和尚外出化缘的时候，把自己的钱财和化缘的银两全部带走，然后跑回了武安老家。老和尚化缘回来一看客栈已跑，老板换人。打听才知李老板人早跑了，气急之下竟一命归西。

李老板拿着味来的银子回武安做生意，置田地，渐渐地有了良田千顷、房屋百间、金银无数，后来还成为武安数一数二的财主。

有一天，李财主正在午睡，朦胧间看见多年前在他店里住宿的老和尚背钱袋子来到他面前，对着他说：“该把我的钱还给我了。”这时丫鬟正好跑来报信，一进门就喊：“老爷，二太太生了个男孩。”睡梦中的李财主突然惊醒。问道：“生了个啥？”丫鬟道：“太太刚刚生了个男孩。”李财主心里一惊，知道这是老和尚转生到自己家来讨债来了。

家里面大太太也来到屋里说：“赶紧给孩子取个名吧。”李财主正在想着刚才的梦，随口道：“就叫小和尚吧。”后来小和尚的小名竟被人给叫响了。外面人便很少称呼其正名。

这个李家公子本是化缘的老和尚投胎转世来讨李财主前世欠的债，长到四岁时不哭也不笑。一天丫鬟不小心打坏了一个碗，李公子一听，咯咯笑了起来。财主就又一摔了一个，李公子一听摔碗又笑起来。由于老年得子，李财主对这个孩子非常溺爱，就叫家里佣人给小和尚每天捧碗。

小和尚见大家播种稻子，秋天就能收获满满的稻穗，于是回家里长工：“是不是种啥就能收啥？”长工答：“可不，种瓜得瓜，种豆得豆。”小和尚说：“那咱就把这块地种元宝吧。”种上元宝后一个月了也不见发芽，小和尚就把地刨开一看，发现元宝不见了，只刨出几个煤块。长工说：“呀，地太干，全烧毁了。”实际上也是长工夜里把元宝挖走了。



(Adobe Stock)

小和尚花钱挥金如土，有一年，邯郸黄梁梦庙会，他和家里的佣人赶着马车去看会。看庙会的人太多，马车无法行走，小和尚说：“这些人在这，看会也没法走。”于是命令仆人在车上往地上撒银子，一边走一边撒，赶会的人见有人大把撒钱都撵着马车后面拾银子元宝，谁也不赶会了。做生意的、看会的，都跟着小和尚的马车走，黄梁梦庙会就这样被小和尚给搞黄了。

李财主虽然知道儿子是来讨债的，但毕竟是自己的亲生儿子，只好任由他挥霍家财。李财主临死前对小和尚说：“我死后你卖哪也别卖阳邑旱地，只要你卖阳邑旱地，卖水的钱每天能给你进一个元宝，也就够你生活了。”然而小和尚从小到大就知道花钱，不会挣钱，在李财主死后就开始靠卖家产度日，第一个就先卖阳邑旱地卖了。接着把李财主留下的家业陆续卖了个精光。

男孩想起前世记忆 曾是二战飞行员

在美国路易斯安纳州，有一个小男孩叫詹姆斯·莱宁杰，在他很小的时候，就表现出对飞机特别感兴趣，甚至展示出异常详细的航空知识。比如，有一次他妈妈给他买了一架飞机模型，兴奋地跟他说这架飞机模型很厉害，机翼下面还挂着炸弹呢！小詹姆斯马上纠正妈妈说那不是炸弹，那是副油箱。你能想象一个两、三岁的小孩，居然能分辨出副油箱和炸弹吗？还有一次，父母带他去参观真的飞机，小詹姆斯就那么坐在飞机旁边，开始做起各种各样他们看不懂的操作，好像真的在做飞机起飞前的检查一样。不可思议的是，从那次以后，小詹姆斯开始每天做恶梦，而且跟飞机有关。他会在梦里大喊飞机着火了，飞机着火了，小个子跑不出去。然后做出向人推东西的动作，就好像要打开驾驶舱的舱盖一样。

小詹姆斯在平时也跟父母、外婆讲一个关于二战飞行员的故事，他讲得绘声绘色、特别详细。比



F4U海盜战斗机。(Gerry Metzler/wiki/CC BY-SA 2.0)

如，每天出勤的任务，遇到一些麻烦事，开飞机时候的心情，就像是在说自己的亲身经历一样。他爸爸问他：“你开的是什么飞机啊？”小詹姆斯说：“我开的是海盜式战斗机，我在一艘名叫纳托马的航空母舰上当飞行员”。他爸爸就问：“你当飞行员的时候有朋友或者同事什么的吗？”小詹姆斯说：“有，我有一个战友，他的名字叫杰克·拉尔森。”于是他爸爸开始多方打探和调查，结果发现，所有小詹姆斯所说的事情都是真的。纳托马号航母确实存在，二战时在太平洋上执行

任务，配备的飞机也是海盜式战斗机。其中一名飞行员在执行琉球岛突袭任务中牺牲了，叫詹姆斯·休斯顿。小詹姆斯提到的战友杰克·拉尔森也确实有其人。

他爸爸还通过在网上发帖，找到一位当年在纳托马号上的老兵。这个老兵说，詹姆斯·休斯顿的飞机是被敌方正面击中发动机坠毁的，这跟小詹姆斯说的情况几乎一模一样。调查到这一步，他爸爸已经彻底相信小詹姆斯所说的所有事情。为什么他儿子只是一个三、五岁的小孩会拥有一九四五年在太平洋上牺牲的飞行员的记忆呢？为此，他甚至还找到了飞行员詹姆斯·休斯顿的姐姐安妮·巴伦，他姐姐现在还活着。小詹姆斯说出的很多细节让她很是吃惊，因为很多事情只有她弟弟詹姆斯·休斯顿才知道，所以她相信小詹姆斯就是她弟弟转世。休斯顿的姐姐把一个乔治·华盛顿的奖章和一个海盜式战斗机的模型送给小詹姆斯，因为她

坚信小詹姆斯就是自己当年牺牲的弟弟转世，他值得拥有这些奖章。

随着小詹姆斯慢慢长大，他对飞行员的记忆也在慢慢褪色。据说，人在两到五岁期间最容易记起前世的记忆，超过这个年龄阶段，这些记忆就会被封存起来。在小詹姆斯身上见证了个说法。儿童心理学家古姆·塔克博士说：“我们已收集了超过2700个案例。这类案例到处都有，亚洲、西非、南美、欧洲、美国……得到的证据表明，我们应该认真看待轮回的可能性。”小詹姆斯的父母布鲁斯和安德烈都受过良好的高等教育，原本也不相信轮回转生这样的事，但是在小詹姆斯身上，见证了太多不可思议的事，也因此彻底改变了他们以往的认识。

中国有五千年的传统文化，轮回转世的故事，从传统文化角度看并非奇事。时至今日，无论东方还是西方，许多人都认同转世的现象，并且有许多真人真事的案例存在。

骨质疏松症的危险

文/叶慧晶

被称为“隐形杀手”的骨质疏松症，在二十世纪末引起全球性恐慌。随着人口老化的日益严重，骨质疏松正无声无息地摧残、危害人体的健康。由于人体的骨质密度约在30岁时达到高峰，之后就逐年走下坡，而女性骨量和骨质量本来就少于男性，加上更年期的雌激素停止分泌，更加速骨质的流失。超过25%的停经后妇女罹患骨质疏松，妇女在65岁时骨质已流失50%以上，70岁时可能超过85%。

如何推测骨质是否开始疏松

如何推测骨质是否开始疏松呢？当皮肤，尤其是手背开始发亮时，可别高兴得太早，因为皮肤变得透明，是皮肤胶原蛋白流失的反映，而胶原蛋白正是骨头的成分。

另外身高慢慢变矮、驼背成了“吃老倒缩”，牙周病也出现了，手腕容易扭伤甚至骨折，常常腰酸背痛都可能是骨质疏松的警讯。

由于骨质疏松最常出现在经常上下弯腰活动的脊椎骨、重量大的腿骨，以及腕骨等，所以必须特别注意这些部位的保护，避免骨折。

导致骨质疏松的危险因子

骨质疏松的危险因子包括：年纪大、停经、营养不良、缺乏运动、体格瘦小、内分泌疾病、肝病、肾病、卵巢切除、长期卧床、抽烟、喝酒、服用类固醇、抗痉挛药、利尿剂、利尿剂等药物，以及久坐办公桌、少晒太阳、压力大的人，以上都是骨质疏松的高危人群。

值得一提的是，长期喝酒会使肝功能受损，影响维生素D的合成，同时酒精造成的利尿作用，会使得钙质更易流失；而咖啡及茶叶中的咖啡因会使钙从小便流失，这些都是容易忽略的。

45岁左右的女性出现骨质疏松的风险是比较高的。因为女性体内的卵巢衰老可能导致体内的激素发生变化。雌激素水平的下降，也会影响人体内的成骨细胞活性下降，从而加快骨密度的流失，更容易发生骨质疏松等问题。



如何知道是否得了骨质疏松？

关于骨质疏松症的检查，一般X光通常要等骨质流失30~40%以上才看得出来，目前常用的为双能量X光骨密度测定，相当方便而准确，超声波检查仪器也日渐发展，许多骨骼代谢指标检验，也有评估效果。

至于西医一般治法，为补充荷尔蒙、钙质、维生素D、抑钙素或双磷酸盐等。

45岁之后，女性就可以开始定期检查骨密度，留意身体是否出现异常的表现了。而男性可以在55岁左右开始骨骼检查，预防骨质疏松。

预防骨质疏松症的方法

因为骨骼的营养主要靠食物中摄取钙，而在钙的吸收方面，维生素D扮演重要的角色，其可促进肠对钙的吸收；但是食物中所含的维生素D并无生理作用，其需由人体吸收后经肝、肾所含的酵素活化，才对肠有促进钙吸收的作用，所以若肝、肾功能不佳，只补充维生素D是无益的。

适当补充镁元素。镁元素能够促进血液中的钙元素转运到骨骼组织中，同时还能够把多余的钙元素排出体外，预防泌尿系统结石问题。深海鱼类、豆制品、西兰花、紫菜等食物都是很好的镁元素来源。

无独有偶，中医也强调肝、肾在骨质疏松症所扮演的重要角色。由于骨质疏松症类似中医所谓的“骨痿”，治疗方面，总根据“肾主骨生髓”的原理，大都以补肾为重点，单味常用的药物为骨碎补、杜仲、何首乌、熟地、鹿角胶等，常用方剂则为右归丸、龟鹿二仙胶、虎潜丸等。

但由于“肝肾同源”，所以肾虚也常合并有肝的亏损，最常见的，例如有些患者，常有头晕目眩、耳鸣、腰酸腿软、关节僵硬、手心心火发热、喉咙发干、失眠多梦等不适，即属于“肝肾阴虚”型，此类型多为女性更年期之后骨质疏松症患者，可用六味地黄丸或左归丸加减来滋补肝肾、强壮筋骨。

此外，龟鹿二仙胶因为含有鹿角

可滋补养血、腰膝无力、有助延缓衰老，龟板可促进创伤和骨折愈合、激发身体调节机制，枸杞可补肾、补阴养血，人参则可刺激低下的内分泌功能、减少人体有害物质沉积，所以本处方最常用于促进骨质增生，已成为骨质疏松症的通用基本方。

烟酒有害健康。吸烟，尤其是青少年吸烟也极易导致骨密度降低、骨皮质变薄，更容易出现骨质疏松。

常年抽烟的人，很可能因为香烟中的物质引发甲状腺功能亢进，影响骨吸收，以至于出现骨质疏松的风险会提高至不抽烟人群的2倍左右。

酒精会弱化骨骼，它会过滤掉骨骼中的钙、镁和其它矿物质。所以尽量戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

现代人由于电车、捷运、电梯的普遍，大大减少走路、上下楼梯等运动筋骨的机会，而其结果就是降低了骨骼的新陈代谢力，难怪因骨质疏松导致的骨折，发生率比起以往增加了好几倍。因此，保养骨头的养生之道是：要活就要动，多走路，多运动，错不了！

健康养生 要记住的8个细节

健康的身体是人生最为宝贵的财富，没有健康，一切都无从谈起，想要有健康的身体，平时就要注意养生。养生是为了让自己能够保持健康，从一些生活中的小细节带来健康，记住下面8点养生技巧。

1. 护好双脚

足部很容易受到寒气的侵袭，要特别注意保暖，睡觉时不要将双脚正对空调或电扇；不要赤脚在潮湿的地方长期行走。每晚睡觉前可以按揉脚底涌泉穴，可起到补肾固精之功效。睡前热水泡脚，缓解一日疲乏，提高睡眠质量。

2. 多喝水

每天要喝够8杯水，水液不足可能引起浊毒的留滞，加重肾的负担。要定时、主动多喝白开水，即使不渴也要喝。喝水要足量而不过量，不然反而会损伤肠胃功能，导致消化吸收紊乱。如果不及时补充水分，皮肤也会变得很干燥，也容易造成便秘。

3. 充足睡眠

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现，许多肾功能衰竭的患者有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，不要过度熬夜，养成良好的作息习惯，早睡早起，有利于肾精的养护和生发。

4. 控制情绪

情绪的好坏，会直接影响身体健康，保持良好的心态会让身心感到愉悦。应该调整好自身的情绪，调整心情，时刻保持乐观向上的心态。

5. 坚持运动

通过运动能够使肺部扩张和收缩能力逐步提高，运动能够增加新陈代谢保持在更高的水平，减少体内的脂肪囤积。

运动有利于改善睡眠，促进身体排毒，可以起到良好的养生作用。



6. 保护眼睛

看电视、看书或使用计算机时间不宜过长，不要等到眼睛已经很疲劳时才休息，应每隔一个小时左右休息10~15分钟。休息时看看窗外的树或远眺，或者是做眼保健操，使眼睛充分放松。

7. 合理膳食

营养是提高免疫力的基础，饮食要营养均衡，避免暴饮暴食或者是三餐不规律，良好的饮食习惯，合理膳食才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的。要尽量少吃凉性食物，少吃辛辣的食物。

8. 晒太阳

晒太阳对身体非常有好处，阳光含有一种很营养的成分，就是维生素C和维生素D。阳光最好的时间在早上的7点到9点，此时的阳光是最好的。冬天晒太阳还是非常必要的，它可以更新体内内坏死的部分。但是在晒太阳之前，一定要先涂好防晒霜，避免强烈阳光。

天冷时 5种水果蒸着吃更有营养

很多人特别是老年人说，一到冬天就不愿意吃水果，因为水果很凉，吃完后肠胃不舒服，吃多了还有可能导致拉肚子，不过这几种秋冬常见水果，蒸着吃更有营养。

蒸水果的养生效果

为什么一定要蒸呢？水煮水果如何？原来，水果在水煮加热过程中，营养成分会有一定流失，比如水溶性的维生素C和叶酸，以及一些生物活性物质都会有所减少；而糖类、膳食纤维、矿物质以及脂溶性的类胡萝卜素，则变化不大。与水煮相比，蒸的加热方式可以更好地保留水果中的营养成分。

当然了，如果习惯了用水煮，也可以连同煮完的水一起食用，保证营养可以更多地吸收。

注意：果皮有助于减少加热过程中的营养流失，因此加热时最好保持水果的完整性。冬天寒冷，水果也是拔凉拔凉的，有些水果蒸着吃同样营养，根据中医的说法，不仅能减弱水果的寒性，还具有一定的养生效果。

蒸橙子：止咳

橙皮里有两种成分具有止咳化痰的功效，一个是那可汀，一个是橙皮油。这两种成分，只有在蒸煮之后



才会从橙皮中出来，因此吃蒸橙子有一定的止咳作用。

具体做法：橙子洗净后放在盐水中泡20分钟，去除橙子表面的果蜡。橙子不剥皮，在顶部平切开一片，往露出的果肉上撒少许盐，用筷子在果肉上戳几个洞，让盐渗入果肉。

把切开的那片橙子重新盖好，放进碗里蒸，蒸至水沸后再蒸15分钟，就好了。

去橙皮吃果肉，碗底的汁水一起喝掉。

蒸柚子：降火

柚子有“天然水果罐头”之称，容易上火的人，吃柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。

只吃柚子肉，就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质，这些可降低血液黏稠度，减少血栓的形成，有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃，才是最好的吃法。

具体做法：鲜柚留皮去核，隔水蒸后食用。

蒸苹果：止泻

苹果蒸着吃，其中的果胶蒸过以后，有收敛、止泻的功效，并且更易消化，即使胃不好的人也可以吃了。

具体做法：制作时，将苹果带皮切成小片，放入小碗中，隔水蒸5分钟即可，稍稍冷却后，即可食用。

蒸红枣：养脾胃

干枣皮十分硬，并不适合脾胃虚弱的人吃。所以，最有效的方法就是将干枣蒸着吃。蒸枣更容易消化，十分适合脾胃虚弱的人。

另外，还可以有一些搭配，比如对于气血亏虚、肝肾不足者，可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。

具体做法：一般体质的人，可以把红枣和山药一起放在一起，将红枣对半切开，山药切丁，两者加凉水隔水蒸，水开后，慢火蒸20分钟即可。

蒸梨：护嗓

天气干燥，咽喉感觉不舒服，可以把梨蒸着吃。梨蒸熟后，清热润肺、止咳化痰的作用更好。蒸的时候，最好不要去皮，而且还可加入其他食物，增强功效。

具体做法：推荐川贝冰糖梨，将梨去核切块，与川贝、冰糖一起，加适量水放入碗中，隔水蒸15分钟左右起锅，喝汤吃梨。

做人莫欺心 赖钱折阳寿 贪财遭报应

文/智真

宋绍兴年间，庐州有一个富民叫毛烈，平日贪奸不义，做事欺心；昌州有一人叫陈祈，也是个狠心不守分之人，二人平日交好。陈祈家也有很大家产，但他担心他三个弟弟长大后跟他平分财产，想在独掌家事时讨些便宜，知道毛烈极会算计，找他出主意。

毛烈道：“这很容易，你拣那好田地，少些价钱，先典在我这里。以后等你兄弟将现在田地四股分定了，然后你自将原银在我处赎了去。这不就是你自己的了？”陈祈认为是好主意，于是先将大部份田地立券典与毛烈。因要后来好赎，不典重价，只三分之一，做个交易的意思罢了。累积本银三千多两，其田足值万金。毛烈放花作利，已占了便宜。只为陈祈自有欺心，所以情愿把便宜与毛烈得了去。

父母去世后，陈祈只剩下田地与弟弟们平分，弟弟们也不知其中原因。一年后，陈祈拿着钱到毛烈家赎地。毛烈照数收了，拿进去交与妻子张氏藏好。毛烈虽已得了便宜，但他狠人心性，想这田是欺心来的，便想要赖，借口说：“赎券得找，过一、二天我给你！”陈祈自以为：“我一向与毛烈那么友好，过一、二天一定没有问题的！”隔了两天，陈祈又来到毛烈家，毛烈避而不出面。

一日撞见了，陈祈提出取券，毛烈冷笑道：“天下欺心事只许你一个人做？将众兄弟的田偷典我处，今要回去自吞。我再要你多出两千也不为过。”陈祈道：“你不是诈人吗？我去告你！”毛烈道：“官府要判给你，我就还你。”

陈祈到县衙控告毛烈，毛烈却预先用钱贿赂了县吏丘大，丘大反而说陈祈：“法官只相信文书状而已，你怎么会给我钱而没收到赎券呢？”丘大又在县衙面前只替毛烈说了一边的话，又替毛家送了些钱钞，知县听信。到两家听审时，毛烈把交银的事一口赖定，陈祈什么凭据也拿不出。知县道：“官府只凭执照；既没有执照，凭什么证据把田地断还给你？分明是赖人！”倒把陈祈打了二十竹篦。陈祈不服，又告到州里，因没有凭据，田地仍然归于毛烈。

陈祈受此冤枉，写了状子来到东岳庙，在神前祷告：“天理昭彰，神目如电。是毛烈赖小人的，还是小人赖毛烈的？是必求个报应。”回去后，陈祈时时到毛烈家周边打听，过了三日，只听说毛烈摔个跟头死了。晚间陈祈梦到自己随了两个差役来到阴府，毛烈已在那里了。判官问道：



宋 陆忠渊《五七阔罗大王图》局部。(公有领域)

“东岳发下状来，毛烈赖了陈祈三千银两。这怎么说？”陈祈道：“是有人与他欺心，他亲手接交。后来不肯还原券，竟赖道没有。”毛烈道：“大人，休听他胡说。若是有银与小人时，须有小人收他的执照。”判官指着毛烈的心道：“我这里只凭良心，无须执照！”毛烈道：“小人其实不曾收他的。”

判官叫取业镜过来，旁边一个差役就拿着铜盆大一面镜子来照着毛烈。毛烈、陈祈一齐看那镜子里面，只见里头照出陈祈交银，毛烈接受，进去付与妻子张氏，张氏收藏，

是那日景象宛然见在。判官道：“你看我这里可是要什么执照的么？”毛烈无话可说。陈祈道：“今日才表明得这件事。”又带了二人到一个大庭内。只见旁边列着很多兵卫，也不知殿上坐的是什么人，远望去是冕旒袞袍的王者。

判官走上说去了一回，殿上王者大怒，叫取枷来，将毛烈枷了，口里大声吩咐道：“县令听决不公，削去以后官爵。县吏丘大，火焚其居，仍削阳寿一半。”又唤陈祈问道：“贼田之银，固是毛烈要赖欺心。将田出典的缘故，却是你的欺心。”陈祈道：“也

是毛烈教的。”王者道：“这个推不得，但你未合死，只教阳世受报。毛烈作业尚多，押入地狱受罪！”

说毕，就见差役手执铁鞭、铁棒赶毛烈去。毛烈边走边哭，对陈祈说道：“吾不能出头了。与我传语妻子，快做善事、佛事救援我。陈兄原券在床边木箱之内，还有我平日贪课强诈得别人家田宅文券，共有一十三纸，也在箱里。可叫这一十三家的人来一一还了他，以减我罪。切勿有恚！”陈祈见说着还他原契，还要再问个明白，这时有一个差役把陈祈一推，喝道：“快去！”陈祈猛然惊醒，把梦中所见之事告诉家人。先叫人到县吏丘大家一看，三日之前已被火烧得精光，但只烧得这一家火就熄了。陈祈越加敬信。

陈祈先来到毛家取文券，对毛家儿子道：“在下与尊翁本是多年相好的，只因不还我典田文书，有了这争讼。昨日梦中到阴间得与尊翁对明，说文书在床前木箱里面，所以今日特来取。”毛家儿子道：“文书即便在木箱里面，只是阴间说话，谁是见证，可以取来？”陈祈道：“却有一件可信，你尊翁还说另有一十三家文券，也都是来路不明的田产，叫还了这一十三家，使他受罪轻些。又叫替他多做些善事、佛事。这须是我造不出的。”

毛家儿子听后非常吃惊。原来阴间镜照出毛妻张氏同受银子之时，张氏在阳间恰像做梦一般，也梦见阴司对理之状。曾与儿子说过，因此听陈祈对理之事，也认为是真的了。走进去与母亲说知，张氏道：“这项银子确实有的，你父亲占了便宜，还想赖他，不料死得这样诧异。今恐怕你父亲阴间不守，只该还他了。既说道还有一十三纸，等明日一块儿找出来，逐一还罢。”毛家儿子把母亲的话对陈祈说了。陈祈道：“不要同上一次一样，说了明日，又赖去。此关系你家尊翁阴间受罪，非同儿戏。”毛家儿子道：“这个怎么还敢。”陈祈当下自去了。毛家母子亲见了这些异常，怎敢不信？把各家文券都送去还了。

陈祈自得了文券之后，忽然得病起来，一日重似一日。想起自己梦中曾听见王者道：“陈祈欺心，阳世受报”，知道这典田事是欺心的，于是叫三个兄弟来，把毛家典出之田均作四分分了。病虽减轻，却还时常发作。想到自己平日掌家时，陈典田之外，欺心处还很多，因此将该还的都还了，并向周围人讲因果之事，再不敢做欺心之事了。

(资料来源：宋《夷坚志》)

对人宽和仁厚 最终救了自己

整理/秦源

清朝时期，秀水这个地方有一人叫盛生，他天性仁厚，生平从来没有与别人计较过。他的一位堂兄在广东作县令，盛生就去广东投靠他，替他干些文书工作。他和县丞（相当于现今的副县长）某公十分相好。

有一天，县丞摆酒邀请盛生，一衙役端上菜肴，忽然失手将碗跌落，羹汤弄脏了盛生的衣服。县丞大怒，叫守门人进来，用铁链锁住衙役的脖子，绑住在大堂，等筵席完后再杖打他。但盛生很坦然，毫无埋怨的意思，且从容地说：“他的过失出于无意，且从容地说：‘他的过失出于无意，且从法理上来说可以宽免。衣服虽然染污了，但可以清洗，也没有什么损失。而且，你今天为我设宴，而他受到责难，这是由我而起的祸害，我心里怎能安心呢，请你不要生气，请原谅他。’”

县丞就是不听。盛生反复排解，县丞的怒气才稍微平息了一些，盛生立即催促将差役带进来，解开他脖子上的铁链，释放了他。

过了一年，盛生跟着堂兄装束着行李迁移到别的郡去。走到第三天时，忽山路崎岖起来，行人变得稀少。日暮时分，一行人停住车马，入住在旅店中。盛生看见旅店低洼狭小，住客不多，心中颇为疑虑。不久，有几个气势汹汹地到来，向店内暗中察看而离去。

夜深人静的时候，大家都睡着了，盛生仍点着蜡烛入睡。突然有人推开帘子进来，看见了盛生，并仔细地打量。

盛生惊讶地询问，那人立即起身出去告诉同伴，不知说了些什么话，只听到一声接一声地答应着，然后哄然散去。盛生当晚不敢睡觉，一直守到天亮，再与他人一起登程。这时有一个人在道旁，等着盛生走来，然后尾随地走了很久。

盛生就问他什么原因，他说：“您不记得打翻羹碗污了您的衣服的那个人吗？”原来他就是当年县丞责骂的那位衙役，后来离开了衙门而当了强盗，而盛生尚未认出他就是昨夜进来的人。再问他来干什么？

那人说：“这里强盗很多，经常打劫来往的客人，而旅店主人，都是他们的同党。昨夜夜里，先有几个人进来，看见有官员和客人住下，就邀请同伙十多人，想进行打劫。我看见客人中有你，就大声呵斥，让他们退后。我在门外守护到天亮。今晚投宿的地方，还会有暴徒，我送你再走一程，才没有危险。你也不要说与他人知道。”一会儿他就不见了。

第二天早晨出发前，那人又来了，说：“前面的路上没什么事了，我走了。”盛生想拿银钱酬谢他，而那人随即告辞而去。盛生告诉同行之人，一行人都赞叹盛生之中也有讲义气的，而敬重盛生为人有厚德。

盛生常常亲自下乡收田租，对待交田租的人，非但不加以刻薄，而且见到有困难的人，就减免他的租。一次盛生前往山东，晚上停船在江口，有强盗上船冲破门窗，进入舱内。

盛生刚刚睡下，从被子中听到声音，探出头看。一盗贼认出是盛生，就立即用手制止众人进入，说：“不知道君在这里，是以冒犯。我虽然不仁，但不敢惊扰长者。”说完便掉头离去。

盛生急忙问道：“你是什么人，为什么会认识我？”那人在舱外回应道：“如果收租的人都像你一样，那么那些贫穷的农民就可以不用担心饥饿了。原来盗贼之中有个人是盛生以前的佃户。船上的几位客人，都赖此而得以安宁。”

(资料来源：《咫闻录》)

老翁拾金不昧 救了自己的儿子

整理/秦源

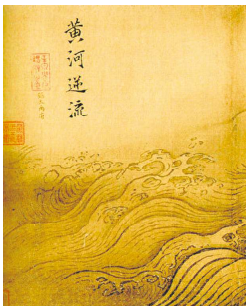
清朝时，铜陵的大通镇前面濒临大江，商人云集。镇中的畜姓，是一个大族。有一姓畜的老翁在江边开了一间酒店，来往的客人都在这里喝茶，每天来的人数众多。一天，客人散去后，老翁在座上拾起了一个布袋，里面存放着三百两银子，他知道是客人遗留下来的，就暂且收藏起来。

不一会儿，有一个客人惊慌匆忙地回来，在店里四处寻觅。畜翁问客人：“你这是干什么？难道是丢失了什么东西吗？”客人回答说：“是的，不久前我遗失了一个布袋，里面有若干银子，老翁你看见了吗？”畜翁因他讲的话与事实相符，笑着答道：“你说得不错，幸亏是被老夫拾到，

理所当然奉还给你。”于是将布袋拿出来，并请他验封条和数一下银子数目，然后归还给他。

客人说：“老翁真是长者啊，我愿分一半银子酬谢给你。”畜翁坚辞不受，客人感激拜谢，称你着离去。当他走到江边，将要渡江时，恰好遇上大风，看到河水中流的一只船，颠簸倾斜，形势十分危急，这位客人心里产生了怜悯之心，心想失去银子能幸运地找回来，不如舍弃这意外得来的钱财来做一件善事。于是手举起银子大声喊道：“有谁能救船中的人，我当重重赏钱。”

岸边停留着很多渔船，他们贪图赏钱，争相破浪前往，将中流的那只危船中的人们扶上他们的渔船，那



清朝时，铜陵的大通镇前面濒临大江，商人云集，图为宋代马远所作《黄河逆流图》。(公有领域)

只危船减载了许多人后变得轻了，得以安全无恙。渔船到达岸边后，客人拿出钱分别犒劳船夫，大家都同声谢恩。

其中有一个少年抓住客人的衣袖说：“今天小人非常危急，如果没有遇见您这位长者，绝对没有生还的道理。请您到我家，应该让我们全家人一起拜谢你的大德，并且稍稍表达我们感谢的心意。”客人再三推辞，不得已才到他的家。少年急忙喊父亲出来见客，他父亲不是别人，正是畜翁也。畜翁年六十岁了，只有这一个儿子，如果不是退还银子给这位客人，他儿子早已葬身鱼腹了。退还银子而救了儿子，天道安排得也很巧妙啊！”

(资料来源：《笠翁偶外史》)

文/琳真 图/123RF

甘肃位于中国的西北地区，是一个充满神秘和活力的旅游胜地。从自然风光到文化遗产，甘肃的旅游资源无比丰富。这里有敦煌莫高窟的千年瑰宝，张掖丹霞的七彩壮美，黄河的奔腾咆哮，祁连山的巍峨雄姿，还有一碗让人念念不忘的兰州牛肉面。文化深厚、风光绝美的甘肃，曾被《孤独星球》杂志评为亚洲最佳旅行地第一名。还等什么？跟我一起出发，去感受这片土地的美景与故事吧！

敦煌莫高窟

莫高窟，位于甘肃省敦煌市东南25公里的莫高镇鸣沙山东麓，素有“千佛洞”之称，是世界上最著名的佛教艺术圣地之一。洞窟群沿着悬崖峭壁依山而建，长约1680米，高约40-50米，面东俯瞰官泉河，景色壮丽。莫高窟不仅是佛教文化的宝库，更是丝绸之路文化交汇的见证，历经千年风雨，具有无与伦比的艺术价值。

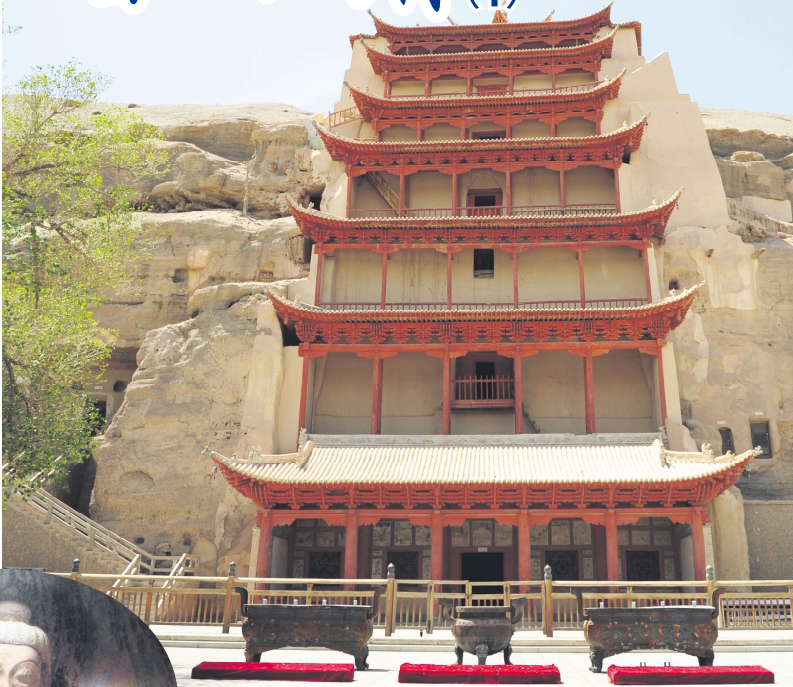
莫高窟的开凿历史可以追溯到前秦苻坚二年（公元366年）。当时，一位名为乐尊的沙门途经此地，忽见鸣沙山上金光万道，空中显现出千佛的形象。深受感动的乐尊萌生了开凿洞窟、礼佛修行的念头。最初，他开凿的只是一个规模较小的洞窟，随着信徒增多和佛教文化的兴盛，这片区域逐渐扩展，历经十六国、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等多个历史时期，跨越千年，最终形成了今天世界上现存规模最大、保存最完整、艺术价值最高的佛教石窟群之一。

莫高窟的艺术形式以泥塑与壁画为主，这与当地岩质不适合石雕塑密切相关。塑像分为圆塑、高塑、影塑等形式，配以背景壁画，塑像与壁画融为一体，呈现出独特的艺术魅力。洞窟顶部和四壁绘满壁画，内容丰富，包括佛传故事、本生故事、因缘故事、飞天伎乐等。每一个洞窟都像一座艺术殿堂，融合了不同时期的佛教艺术与中国传统文化。

北朝时期，主像多为释迦牟尼佛或弥勒佛，两侧伴有协侍的菩萨或弟子，背部常与壁画相连。唐代是莫高窟最辉煌的全盛时期，艺术形式更加成熟。塑像风格也从清瘦转为丰满，壁画内容则涵盖大规模的说法图和经变图，展示了佛国的宏伟景象；还有从佛教传入中国后的故事到历史人物和民间风情，内容丰富多样，制作技艺精湛，色彩鲜艳，栩栩如生，展现了唐代艺术的巅峰。

目前，莫高窟共有洞窟735个，其中保存有壁画和彩塑的洞窟492个。壁画总面积达4.5万平方米，泥质彩塑2415尊。唐宋时期的木构窟檐也保存至今。洞窟的分布错落有致，洞内装饰以彩塑和壁画为主，展现了石窟艺术的极高成就。壁画内容涵盖了丰富的主题，包括佛陀的传记、菩萨与弟子的形象、飞天与伎乐天等神话人物，以及当时社会的生活场景。洞窟内的彩塑同样多种多样，从气势宏伟的大佛到精致的菩萨和力士，每一尊塑像都神态各异、庄严肃穆。莫高窟中最高大的塑像是唐代96窟中的大佛，高达35.5米；洞窟中最大的壁画则是五代61窟的“五台山图”，面积达到47平方米，细节丰富，堪称艺术

看甘肃 (1)



大图：莫高窟中段第96窟外的窟檐（123RF）；左小图：第259窟内的禅定佛像，坊间有“东方蒙娜丽莎”雅称。该窟约建于北魏太和年间，后于宋代重修，是敦煌早期的石窟之一。（David Stanley/wikipedia/CC BY 2.0）



木瑰宝。

1900年，莫高窟的藏经洞（今编号为第17窟）被发现，洞内藏有超过5万件文书、绢画和器物，这些文物涉及宗教、文学、艺术、历史等多个领域，展现了丝绸之路文化交流的盛况。然而，由于当时的社会动荡，大量文物流失到其他国家。藏经洞的发现也引发了世界范围内对敦煌艺术的关注，“敦煌学”由此兴起，成为研究中国及丝路文化的重要领域，也体现了中国传统文化的源远流长。

莫高窟经历了自然侵蚀和人为破坏，特别是在近现代多次遭受战乱和盗掘。20世纪初，洞窟中的壁画和塑像曾遭火熏烤，损坏严重。直到1944年，敦煌艺术研究所成立，莫高窟的保护工作才逐步展开。1987年，莫高窟被联合国教科文组织列为世界文化遗产，成为全人类共同的文化艺术瑰宝。

随着数字化技术的发展，莫高窟的文物信息被全面记录和保存，也让更多人通过虚拟展示了解这座千年文艺殿堂。



盛唐时期绘成的第103窟壁画一隅，描绘唐僧玄奘由天竺取经后，东返长安途中的情景。（公有领域）



从鸣沙山俯瞰月牙泉（N509FZ/wikipedia/CC BY-SA 4.0）

鸣沙山与月牙泉

鸣沙山，东汉称沙角山，俗名神沙山，晋代始称鸣沙山。位于敦煌市西南莫高镇的库姆塔格沙漠东部边缘，是巴丹吉林沙漠和塔克拉玛干沙漠的过渡地带，面积约200平方公里，东西长40公里，南北宽20公里，主峰海拔1715米，山体全由细沙堆积而成，以沙动成响而出名，是一座固定沙丘。

从空中俯瞰，鸣沙山山形环绕，沙峰起伏如龙蜿蜒，山脊挺括如刀刃，阳光下一道道沙脊呈波纹状，层次分明。站在山下看来，山体则酷似一座座金宇塔，阳光下壮观雄伟，金碧辉映。敦煌古称沙州即得名于此。鸣沙山的日落景观令人陶醉，不可不看。



鸣沙山（Yanxutong1215/wikipedia/CC BY-SA 4.0）

鸣沙山的神奇之处在于白日游人登山及下潜时，尽管会有大量的流沙随之从山顶滑下来，但一夜之后，这些沙粒又可凭借风力重新回到山顶，恢复原来的形状。唐代的《元和郡县志》中也有“经宿吹风，辄复如初”的记载。

五色沙是鸣沙山的“三宝”之一。沙粒分红、黄、绿、白、黑五种颜

色。据说是因为所含的矿物成分不同，形成了不同的颜色。据说日光晒热的五色沙还有治疗腰腿疼痛、风湿关节炎的奇效。

鸣沙山因沙动成响而得名。沙鸣声有两种：一种为自鸣。据史书记载，在晴朗的天气，即使风停沙静，山体也会发出丝竹管弦之音，声传数十里，在敦煌城中都可以听到。这一奇景在《敦煌县志》中被誉为敦煌八景之一“沙岭晴鸣”。另一种为和声。当游人从山上下滑时山体也随着发出如管弦鼓乐般的隆隆声响。不同历史时期的文献如东汉辛氏《三秦记》、唐《元和郡县志》、《新唐书·地理志》等都有关于鸣沙山沙鸣的记载。

月牙泉，古称湿洼池、沙井，又名药泉，位于鸣沙山环抱之中，以形状酷似一弯新月而得名，自汉朝起即为敦煌八景之一，清代后称为月牙泉。泉内产有铁背鱼和中药材七星草。鸣沙山与月牙泉共存千年，属于敦煌八景之一的“月泉晓澈”。

月牙泉地处鸣沙山的环抱之中，外围地区的地形是南高北低，南部为鸣沙山，北部属低缓平坦的冲积平原，东西部分布有西水沟与党河洪流所形成的冲积扇，月牙泉正处于东西两个洪积扇之间的扇间洼地中，泉水东深西浅。截至2022年11月，月牙泉水域面积是8200平方米，东西长242米，南北最宽处可达50米，平均水深在1.5米左右，最深处可达2.2米。

月牙泉边白杨亭亭玉立，泉内游鱼悠游，泉水清澈碧绿，味美甘甜。月牙泉，千百年来不被四周流沙而淹没，不因干旱而枯竭，令人称奇叫绝，堪称天下沙漠第一泉。

关于月牙泉的形成，还有一个传说。当年唐三藏去西天取经，途经敦煌，白龙马已经死了（当地的白马塔就是安葬白龙马的地方），在茫茫沙漠中，没有水和食物，唐僧艰难跋涉，也快要倒下了。这时，观音菩萨被唐僧的虔诚感动，遂从玉净瓶里取出一滴甘露，洒在此，在黄沙中形成一汪月牙清泉，水中长出了七星草，可以治百病。唐僧随即服下，获救后，继续向西天取经。此后，人们便称此水为“月牙泉”，又名药泉。清代月牙泉修建菩萨殿，专门作为天旱祈雨的地方。



中药材七星草

月牙泉生长有一种藻类植物，每颗长着七根细枝，每枝又长着柳叶形的叶瓣七朵，当地人把它称为七星草，它和月牙泉中的铁背鱼及鸣沙山的五色沙合称月牙泉三件宝。

月牙泉岸边的建筑在唐代史书中已有记载，到清代乾隆年间规模最大，月牙泉南岸从东到西曾有娘娘殿、龙王宫、菩萨楼、药王洞、玉泉阁、雷神台及经堂等200多间，亭台楼阁，邻水而建，各主要殿堂有彩塑百尊，壁画数百幅，蔚为壮观，重要殿堂均悬挂匾额配有碑刻。可惜的是，这些古建筑在“文革”中遭到破坏，荡然无存。如今月牙泉现存建筑群是在1991年到1999年间陆续修建的仿汉唐建筑，是以前建筑群的三分之一。在民间，自汉朝以来，每逢端午当地百姓就有在月牙泉“龙舟竞渡”、到鸣沙山滑沙听雷的风俗习惯，清代又有农历四月二十八举行“药王”庙会及六月六在泉边采集艾草、煎汤沐浴和月牙泉地铺桃会等民俗活动。





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

商铺出租

(93 Blanc-Mesnil)
面积 200m² + 院子 40m²,
可营各业(除噪音业),
3/6/9新约。房东直接出租,
没有进门费。月租3000€
(没有TVA), 每月杂费 400€,
电话: 06 52 69 26 48 (法语)



药店出让 (法国中部)

营业额120万欧元, 在增长中。
医疗之家, 可营各业, 靠近高速公路
和连接巴黎和里昂的火车站,
价格合理, 价可议。
联系电话: 06 67 61 62 30 (法语)
Pharmacie Centre France
CA 1200K€ en progression, maison médicalisée,
tout commerce, proche autoroute et Gare Paris-Lyon,
Prix raisonnable et négociable,
Tél : 06 67 61 62 30

别墅出售 (94600 Choisy-le-Roi)

家庭别墅, 位于一个
安静而受追捧的地区。
一个带储物空间的
进门处, 可通往大露台
的双客厅, 7间房间 (6间
卧室)、厨房和卫生间。
面积135平方米。一
楼设有3间卧室和一间带
卫生间的浴室。
阁楼设有3间卧室和一间带卫生间的浴室。
附近生活设施方便, 坐轻轨可直达巴黎13区。
欢迎参观。售价: 525,000 欧元 (价可议)
地址: 47 rue Jules valles 94600 Choisy le roi
电话: 06 19 58 43 03 / 06 17 31 85 84 (法语)



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

3层独立楼出售 (77 Crécy-la-Chapelle)

临街可做店铺, 如Tabac
可营各业。漂亮的独立楼(maison
de ville, 3层, 总面积约130平方米。靠
近迪士尼乐园和快线RER A。位于市
区, 全新装修。可居住或做商业, 也
适合做Airbnb, 每月潜在收入2 800€, 带
停车位, 没有杂费。
地: 客厅、厨房设置齐全, 卫生
间、墙体隔热、地暖;
楼上1层: 主卧室, 镶木地板、铺瓷
砖的浴室带浴缸和淋浴;
楼上2层: 2间办公室。
靠近森林、高尔夫球场、体育场、游泳池、池塘、学校、市中
心、火车站。巴士位于旁边50米处, 可到达迪士尼乐园。房产价值
360 000€, 但只出售269 000€。此外, 还有4处房产出售, 低于市场
价, 适合投资。直接联系房东, 电话: 06 64 48 27 27 (法语)



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,
Tél: 06 12 62 66 66 (Stephane)



兰斯大型餐馆ROYAL GRILL出让(51100 REIMS)

租金 5000Cht, 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



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: Vullieimin Lionel
邮件: lionel.vullieimin@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 Basilie-Miyabi
餐馆位于: Rue du Théâtre 18,
1820 Montreux, Suisse
有意者, 请联系:
联系人: Vullieimin Lionel
邮件: lionel.vullieimin@fidulio.ch
(只接收邮件联系, 可中文联系)

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

酒吧·香烟吧·赌场酒店

出(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

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

古道春风

再现华夏璀璨, 重塑现代经典
访问下面网址或扫描下方二维码, 立即观赏精彩内容:
<https://t.ly/4Pc>
<https://t.ly/DPXL>

古道春风频道透过精心制作的影片, 向观众呈现古今中外的经典故事、传奇故事、神话故事、名人轶事、历史文化和道德传统。通过丰富的视觉效果和生动的叙述, 为您展现不同时期的人文精华和历史文化的魅力, 让您深入了解中国和世界文化的博大精深。

《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: _____
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

电话: _____
备注: _____

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，還有的觀眾連續反覆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 Alfonsea,
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

