



# 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](http://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)



# 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

# 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

# 创意蔬菜煎饼2款

文/图丁 图/Adobe stock

我从北京到美国后，在北京民间传统小吃糊塌子的基础上，创造性地扩展蔬菜煎饼的做法，适合耄耋之人和儿童吃。

我曾经在北京上学、工作、生活过半个多世纪，这次行文，说的是我到美国后，后半生在美国南方、北方气候不同的地区生活居住，在生活中就地取材，在北京民间传统小吃糊塌子的基础上，创造性地制作蔬菜煎饼的其它款式。

## 第一款 北京民间传统小吃 糊塌子

### 食材

新鲜的西葫芦1个、鸡蛋2个、面粉4两、精盐1小勺、香油、米醋、蒜瓣适量（这是1人份的食材料）。

### 做法

①将西葫芦洗净，不去皮，置于一个干净的小盆中，用擦板擦成丝，放入精盐，用筷子搅拌均匀后，撒入面粉，拌匀，再把鸡蛋打破，将蛋清、蛋黄倒入盆中，把盆中食材搅拌均匀成黏稠的糊状。

②取一个8英寸口径的带盖平底锅，用中火加热，倒入少许花生油，用一个大的磁汤匙盛上生的糊团倒入平底锅，摊平，摊均匀，盖上锅盖，当菜糊凝固后，拿掉锅盖，用小铲子翻一个儿，再盖锅盖加热，待菜饼两面都被油煎成焦黄色，撇锅盖即可出锅，再继续做几个。

③吃法  
用一个小碗倒入香油和醋，把蒜瓣切成细末倒入，调成蘸汁。吃糊塌子时，趁热蘸汁吃，口感香酥可口。



老北京小吃：糊塌子

## 第二款 老人和儿童的最爱 油煎蔬菜饼

现在就介绍适合老人和儿童吃的油煎蔬菜饼。蔬菜原料，可以是西葫芦，也可以是荠菜或马齿苋，或蒲公英叶，也可以是新鲜绿色或紫红色苋菜，也可以是新鲜榆树钱儿，也可以用市场买的新鲜蕃薯秧，也可以同时使用土豆、洋葱头和胡萝卜。

鸡蛋的多少根据蔬菜和面粉的量来定。面粉主要是中筋白面粉，加入少量荞麦面粉，也可加少量玉米面粉或小米面粉。

原料中还要精盐、奶酪末、橄榄油、五香粉、花生油或玉米油。

吃时，可以蘸加蒜泥和醋调成的蘸汁，也可以蘸西红柿酱吃。下面以蔬菜采用土豆（马铃薯）、葱头和胡萝卜为例，按2至3人的食料量，来说明蔬菜煎饼的制作方法。

### 用具

一个盆、一个擦板、一个带把柄和带玻璃锅盖的平底锅、一个刮削瓜果

步骤①



步骤②



步骤③



步骤④



油煎蔬菜饼

皮的刮削刀、一个平不锈钢或瓷质大汤匙、一个小锅铲、一个吃饭用小勺。

### 做法

①将2个中等大小土豆、2个中等大小胡萝卜洗净，用刮削刀削去外皮。1个小葱头剥皮，切去两头。

②在盆中，用擦板将土豆、胡萝卜、葱头擦成细丝。

③在蔬菜丝盆中，撒入一些精盐，少许五香粉、3小勺橄榄油，拌匀。

④再往盆中加入6至8大汤匙中筋面粉，加入3小勺荞麦面粉、3小勺细玉米面、2小勺奶酪末，拌匀。

⑤往盆中打入3个鸡蛋，搅拌均匀成黏稠糊团状。

⑥把平底锅放到炉具上，倒入少许花生油，中火加热。

⑦用大汤勺盛生蔬菜糊团，3勺即可，倒入锅中，摊平，摊均匀，盖上锅盖，继续加热。

⑧待锅中蔬菜糊小饼凝固后，去掉锅盖，两面煎成焦黄色，这时蔬菜煎饼即可出锅。用锅铲盛出，放到盘中。

### 提示

①在食用这道蔬菜煎饼时，可与其它家常菜同吃，也可单独当饭吃。

②做蔬菜煎饼的关键是煎而不是油炸，平底锅里的油只能少而不能多。有抽油烟机的炉灶要打开抽油烟机。

③注意掌握火候，加热温度不能过高，无论使用电炉还是煤气炉都可以随时调整火候。

④在使用绿叶蔬菜做原料时，都要洗净，在案板上剁碎，如果选用蕃薯秧或者苋菜做原料，要切掉尾部有粗纤维的硬梗。

# 蛋香三明治2道

文/山平 图/Adobe stock

鸡蛋结合各种配料与调味，搭配各式面包，变化出不同的美味组合。



黑松露炒蛋三明治

## 黑松露炒蛋三明治

这道料理的特色为松软的炒蛋吸收了松露酱与新鲜松露的香气，口感细腻、滋味独特，搭配柔软的面包，风味更佳。

### 食材

鸡蛋3颗、牛奶1大匙、奶油10克、松露酱1小匙、松露切片适量、盐1/4小匙、黑胡椒粉适量、长条软面包1个。

### 做法

①鸡蛋打散，加牛奶、盐、黑胡椒粉，搅拌均匀，让蛋液更滑顺。

②炒嫩蛋：平底锅以小火加热奶油，倒入蛋液后缓慢搅拌，以小火炒至湿润凝聚但不全熟。

③加入松露酱：蛋液开始凝固时，加入松露酱轻轻拌匀，让松露香

气均匀融合。

④组装三明治：将炒好的松露嫩蛋夹入长条形面包，铺上松露切片，增添风味。

## 菠菜炒蛋三明治

这是一份很有饱足感的美味轻食，以菠菜炒鸡蛋作为三明治的馅料，口感爽嫩，可衬托可颂面包的口感与酥香。

### 食材

菠菜100克、鸡蛋3颗、牛奶1大匙、奶油10克、盐1/4小匙、黑胡椒粉适量、可颂面包2个。

### 做法

①将菠菜洗净，放入滚水中汆烫10秒后捞起，洗去涩味，挤干水分并切碎。

②调制蛋液：鸡蛋打散，加入牛奶、盐、黑胡椒粉，搅拌均匀。

③炒蛋：平底锅以小火加热奶油，倒入蛋液后缓慢搅拌，待蛋液略呈凝固状态时，加入菠菜后拌匀，炒至滑嫩。

④组装三明治：可颂面包对半切开，但不切断，将菠菜炒蛋均匀夹入，即可享用。



菠菜炒蛋三明治

# 怎么养育孩子不“累心”

文/勤勤

养育孩子的过程中，对待孩子的哭闹和情绪，我们常常觉得很累心。太温柔，担心孩子不守规矩；太严格，又担心孩子心灵受到伤害。育儿中，“度”的把握尤为重要。

对原则性问题不商量，稳住情绪不叫吼，接纳自己的不完美，父母这样养育孩子才能不“累心”，成长中的孩子也能更活泼健康。

## 原则一：不商量

### 明确原则，坐稳父母的位置

爸爸独自带女儿，要去上洗手间之前，对四岁的女儿说：“你在这里自己玩，爸爸去上洗手间好吗？”然后女儿抬头看着爸爸，笃定地回答：“不好！”

本来出于践行“尊重孩子”教育理念的父亲，想着万事要与孩子商量，真的没想到女儿会说“不好”。

马上话风就不对了，爸爸大声质问：“爸爸要去上洗手间，你怎么可以说不好呢？你在这自己玩，爸爸马上回来”。

接下来的画面不难想象，女儿嚎啕大哭；爸爸匆匆忙忙上完洗手间，急吼吼边冲出来，边嚷嚷：“你这个孩子自己玩一会都不行吗？爸爸就是去上个洗手间……”

尊重孩子，凡事要商量——这是很多父母育儿时的一个大误区，也是吼叫产生的一大诱因。

明明不需要跟孩子商量的事情，明明不需要孩子选择的事情，我们却“民主”地让孩子去选择。

对于特定年龄段的孩子，他们最喜欢说的就是“不、不好、不要”，而我们往往就被孩子“将了一军”，然后就被激怒了。

明智的父母，对于必须要做的事情，不用商量的口气；对于涉及原则的事情，没商量，孩子必须要遵守。

比如，洗澡的时间到了，要说“时间到了，要去洗澡了”，而不是说“我们去洗澡好不好”；过马路的



(123RF)

时候，要说“来，妈妈牵你的手”，而不是说“妈妈牵你的手好不好”；孩子在墙上画画，要说“不许在墙上画画”，而不是说“不要在墙上画画好不好”。

很多时候，我们被孩子的“坏”行为惹得大发脾气，大吼大叫，其实是因为父母没能坐稳自己的“位子”。

拿孩子在墙上画画这件事情来说，不要只是商量：别画了好不好？而是给出一个替换方案：妈妈给你一张大大的白纸，我们在纸上画的画更漂亮。这样做首先让孩子意识到，不可以做什么；其次，父母要理解孩子是想“画”，而不是在“墙上”画。

育儿中的一大智慧，是需要明白什么时候“民主”，什么时候“集中”；温柔坚定设定规则，规则之内

给予最大自由。

## 原则二：不吼叫 稳住情绪，做孩子的容器

一个朋友给我讲了一件事。某个周末早晨，儿子听故事节目，声音大了些。这时，女儿从卧室冲出来，冲着弟弟大吼：“你能不能关小点声音，吵死了！”

我怔在那里，恍惚中疑惑：是谁在吼叫？

女儿吼儿子的声音和神态，简直与我吼她的时候如出一辙。女儿口中冲出愤怒；儿子眼里满是受伤，紧接着大哭起来。

要照往常，我肯定“开吼”，加入家庭混合大战。可是从女儿的身上，仿佛看到了平时自己是怎么处理这类事情的态度，让我警醒。

养育儿女过程中，我们最常遇到的一个问题就是：道理都懂，真遇到孩子犯错了还是忍不住吼。

其实，这很可能是来自原生家庭的影响：因为我们小的时候，就是经常被父母吼着长大的。

而人一旦情绪失控，就最容易切换到自己最熟悉的模式，也就是心理学中所说的“应激反应”。

我们不喜欢曾经这样被对待，但不自觉地，面对孩子，我们也成了那个令自己讨厌的父母。

所以，面对孩子发火之前，在把以前父母吼我们的话脱口而出之前，我们需要学会给自己的情绪按下“暂停键”。

父母们要明白，吼叫是没有用处的，经常大吼大叫，常常还会带来负面的作用。

心理学中有个“超限效应”：哪怕再正确再有用的建议，说多了说烦了，不但不会对他人有帮助，甚至会让他人的利益受损，进而做出“不正确”的决策。

父母对孩子经常大吼大叫，会形成两个极端：一是使孩子变得麻木，一是使孩子变得特别叛逆。

很多女性在当了母亲后，愈发地明白“温柔的力量”：力量不在于音量的大小，而在于我们能否坚定地表达自己的立场、向孩子明确地传递自己的期望。

父母都可以用温柔的力量去改变孩子，而不是用愤怒的力量去管教孩子。“威而不怒”才是为人父母的底气和自信。

## 原则三：不自责 接纳自我，做错了也可以补救

闺蜜懊恼地跟我说：“我昨天没忍住，又冲孩子大吼大叫了！”她满脸的后悔、自责和懊恼。我非常能理解她的感受。

在这个世界上很多父母都存在着火发、吼叫的问题，你不是一个人在战斗。

其实，大吼大叫对孩子来说确实不亚于一场“摧毁”，但是，父母只要做好“灾后重建”，并不会对孩子造成伤害，反而会有有一定的帮助。

这会让孩子看到“我怎么了”的父母，明白“负面”情绪是怎么一回事，从而，帮助孩子在以后与人的相处中，更好地处理冲突和矛盾。

如果我们陷入到“我怎么又冲孩子吼叫了，我后悔了，都没有勇气面对自己”的循环中，情况反而会变得更加糟糕。

深深的自责会导致一个人没有动力去改进。

明智的做法是“接纳自我”：我知道我之前这样做是不对的，但是我依然接纳我自己。只有懂得接纳自己，才有可能改正；承认自己做错了，决心下次会努力做得更好。

## 激励孩子的良言妙语(上)

### 激励孩子积极向上的话

赞赏和激励是促使孩子进步的最有效的方法之一。

孩子们都希望受到家长和老师的重视，赞赏他们的优点和成绩。如果能满足孩子的这种心理，也会使他们的中心产生荣誉感。因此而更加积极地在学业上努力，把事情做得更好。

赞赏和激励是沐浴孩子成长的雨露阳光。告诉孩子：

1. 你将会成为了不起的人!
2. 别怕，你肯定能行!
3. 只要今天比昨天强就好!
4. 有你当我的孩子真好!
5. 你一定是个人生的强者!
6. 你是个聪明孩子，成绩一定会赶上来的。

### 使孩子充满自信的话

自信心是人生前进的动力，是孩子不断进步的力量源泉。因此，父母在教育孩子的过程中，一定要重视其自信心的培养。

可以说，许多学习落后或者逃学、厌学的孩子，都是因为自信心的丧失。

只有自认为已经没有指望的事，人们才会放弃，学习也是一样的，只有孩子认为自己没有希望学下去了，他才会逃学、厌学。

即使那些学习很差的孩子，只



(123RF)

要能重新燃起他们内心自信的希望，他们都是可以赶上来的。告诉孩子：

1. 孩子，你仍然很棒。
2. 孩子，你一点也不笨。
3. 告诉自己：“我能做到”。
4. 我很欣赏你在××方面的才能。
5. 只要努力，下次一定能考好。
6. 做完作业再玩，你会玩得更开心。

### 促进孩子品行高尚的话

知识学得再多，但如果不懂得做人的道理，也很难在将来获得成功。

在现实社会中，许多父母往往只抓孩子的学习，有的父母甚至认为，孩子怎样做人，等他们走上社会自然就会明白。

其实，这种认识是错误的。一个人的任何技能，都不是一朝一夕可能学成的，何况是应对复杂的社会和人际关系。

因此，父母应尽早多向孩子讲解做人的道理，并为孩子做出榜样。

1. 品德比分数更重要。
2. 诚实是做人的第一美德。
3. 竞争中的公平最可贵。
4. 凡事要问一问自己的良心。

5. 要学会说：谢谢。
6. 你知道关心父母，这让我很开心。
7. 我很高兴你有一颗同情心。
8. 希望你是个懂礼貌的孩子。

### 鼓励孩子自立自强的话

一个人的成功，离不开自立自强的品性和奋斗精神。

可是现今的大多数独生子女，在父母过分的呵护和娇惯之下，非常缺乏自立自强的意识。

甚至有些孩子，除了上学读书之外，生活中的事他们一概不知，甚至连自己的鞋带都系不好。这样的孩子将来走上社会，怎么会成功呢？

因此，父母一定要对此有个清醒的认识，尽早鼓励孩子自立自强，培养他们不软弱、不撒娇、自己的事情自己做的良好品性。

1. 你想做的事情，自己决定。
2. 自己做吧，不要依赖别人。
3. 你可以锻炼一下自己嘛。
4. 路是自己选的，就要对自己负责。
5. 你大胆去锻炼一下，不是很好吗？
6. 能够管住自己，这是你将来的成功保障。
7. 你自己解决这个问题吧。
8. 跌倒了，要自己爬起来。
9. 你一定要自己走路去上学。
10. 由你去交钱，好吗？

## 寓言故事

### 布谷鸟搭窝

布谷鸟准备给自己搭个窝。它选择了一处避风向阳的房檐，先用小树枝搭了一个雏形，又用泥抹，和着唾沫一点一点地往上抹。搭呀搭呀，眼看快完工了。这时，一只喜鹊飞过来看见了，说：“布谷鸟老兄，在这儿搭窝可不好啊。那些调皮的小孩子会来把你的窝毁掉的。”布谷鸟想了想，觉得喜鹊说的有道理，决定另找一个妥当的地方。

布谷鸟找到一棵高大的树，准备在大树的枝杈间搭窝。它又是找小树枝，又是和泥、抹泥，累得气喘吁吁，眼看要完工了。这时，一只麻雀飞过来，说：“布谷鸟大哥，在这儿搭窝可不好啊。这里只有这棵大树，大风一来，你的窝会被刮掉的。”布谷鸟觉得麻雀的话也有道理，决定再次放弃快搭好的窝。

布谷鸟飞到一片茂密的树林里，选了一棵不高不矮、枝繁叶茂的树作为居住地。它飞来飞去，又是一阵忙活，眼看就要大功告成了。这时，一只啄木鸟飞过来，说：“布谷鸟老弟，在这儿搭窝可不好啊。因为这里有很多毒蛇呀，它们会爬上来把你吃掉的。”布谷鸟觉得啄木鸟说的没错，只好又一次放弃了。

就这样，布谷鸟始终没有找到合适的地方，它的窝自然也就搭不起来。别人说什么就信什么，没有自己的主见，这样的人什么事也干不好。

喜马拉雅山 (123RF)

# 密勒日巴佛修炼故事(21)

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，家产由他的伯父和姑母托管，直到密勒日巴成年。但他的伯父和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，来清除他习邪术所造下的恶业之后，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。

(接上期)

“如果对于佛法不能生起极深的信仰，仅了解一些道理，是没有用处的。因为这样就很难不为八风所动，所以学佛，第一要相信因果，那些对因果报应都不相信的人，嘴里虽然谈论些与圣理二量（注：即‘圣教量’及‘理量’。前者是佛陀的训示，后者是根据理性所推出的结论）相合的空性，可是实际上也不过是说说而已，并没有什么真正的价值。因为空性这件事，非常微妙，难解难信；如果对空性能生起坚定的信解，那便一定可体会到空性并不离开因果，即因果而显空性。因此对因果的取舍和去恶行善，一定格外注意，比一般人尤为谨慎，所以一切法的根本就是相信因果，努力行善去恶，这是学佛最要紧的事。

“我最初并不懂得空性，但是对于因果却有坚定的信心；知道自己作了大恶业，将来会堕恶趣，所以心生恐怖，因此对上师的虔诚信敬和修行的刻苦精进，都自然而然地办到了。你们也应该同我一样，独自住在山中修持真言乘（即密乘或密宗）。如果能这样做，我保证你们一定能解脱成就的！”

于是藏顿巴普提惹昨就启禀尊者说道：“上师啊！您一定是大金剛持的化身，为了度众生才化现人世，示现这样一个稀有的事迹，否则最少也是无量劫来修行佛道，已经登了不退转地的一个大菩萨！您为了法，不惜身命地去修行，所作所为，处处表现出您是一位非凡的菩萨。像尊者这样的苦行和忍耐，在我们这些凡夫弟子来说，不用说做不到，连想都不敢想！就是想要学，身体也受不了。所以上师您老人家一定是佛菩萨的化身，我们虽然不能像您那样的修行，但是也都都知道凡能够见到上师及闻法的众生，都能解脱轮回，这是一定无疑的。能否请您告诉我们，您究竟是哪一个佛菩萨的化身？”

尊者答道：“我自己也不知道是谁的化身，最可能的恐怕还是三恶道的化身吧！你们以我为金剛持，当然会得到加持，可是你们以我为化身，这对于我固然是净信，然而对于法却成了无比的大邪见！这是因为你们对于佛法的伟大果利不了解的缘故。

“譬如像我原来只是一个普通的凡夫，而且前半生还作了大恶业；因为相信因果业报，决心抛弃了今世的一切，一心修行，现在离开成佛的阶段也可说是太过遥远了。尤其是遇见一位条件具足的上师，能够受到他的摄受。得到真言捷径的心要口诀，和不为言论所染，澈见本来面目的指示灌顶，依法修持，所以即身成佛是决无疑义的。如果此生只是造作恶业和无间罪，那么命终以后，一定马上就会堕入无间地狱的，这就是不信因果和没有精进修行的结果。

“如果由内心的深处，对因果的道理生起坚定的信心，怖畏恶道的苦痛和希求无上的佛果，那么人人都可以和我一样对上师有绝对的虔诚，



密勒日巴佛

在修行时有最大的努力和觉悟。这是任何人都能够办到的。你所说的什么佛菩萨的化身，完全是因为对密宗未能确切了解。你们应该多读古德们的传记，思维轮回之理，要常常记取人身难得，和寿命无常的话去努力修行！我曾不顾名闻和衣食发大勇猛，忍大痛苦，独自住在无人的山中修行，因而获得觉受和证解的功德。希望你们也学我一样去好好修行。”

慈琼琼说：“尊者！您的这些事业，实在是稀有难得，令人惊叹佩服。可是您所说的都是些可悲可泣的事，现在请您老人家讲一些令人高兴的事好吗？”

尊者说：“令人高兴的事么？那也许是由精进而得来的成果，超度一切人与非人（‘非人’，藏文是Misma yin，意思是凡非人类的一切精灵，阿修罗及其它的鬼神都统称‘非人’）和弘扬佛法的事迹吧！”

慈琼琼问：“您是先超度非人的呢？还是先超度非人的呢？”

尊者说：“起初有许多非人来到我挑战，我就降伏他们，以后又超度了他们。以后又超度了许多人类的徒弟。最后长寿神女来显示神通向我挑战，我又超度了她。我的教法在非人中，长寿神女将为继承光大者；在人类中则马巴顿巴（即冈波巴大师）将为弘扬光大者。”

色问慈琼琼就请问尊者道：“尊者！您主要的修行地方是那里的雪山和曲巴两处，除此之外，您还在其它

什么地方修行过呢？”

尊者说：“我修行的地方有尼泊尔的约莫贡惹和六大出名山洞，六小无名山洞，和六个秘密山洞，连同另外两处一共是二十处山洞。另外尚有四个出名的大山洞，有四个不出名的山洞，还有其它各处山间有缘处的小洞。在这些地方修行的结果，我已经证到‘无可修的法，无有修修的人’的境界。现在我已没有什么可修的了。”

慈琼琼说：“尊者法性尽地的无缘大悲，使我们徒得到了无颠倒的正见和坚固的信心，我们心中非常的快乐，真是感谢您老人家。现在为了利益未来的众生，可否请您告诉我们外内密各处修行胜地的名称？”

尊者说：“有名的外山洞有六个，就是：护马白崖窟、明雀只马窟、饮哇着马窟、惹马菩提窟、将潘那卡窟、着甲多结窟。不著名的内山洞有：结巴尼马窟、库虚问巴窟、谢普去薪窟、白则多盐窟、则巴刚替窟、琼龙伏给窟。秘密的山洞有六处：甲照郎卡窟、到碰生给窟、白普麻母窟、来普白马窟、龙哥多窟、着甲多结窟。其它二处是：结普尼马窟、播它郎卡窟。

“四大著名的山洞是：雅龙的着巴普、来喜的多哇、李日的哲借普、的色的真处普。不出名的四个山洞是：咱地的刚替窟、绒地的俄萨窟、惹那的则俄窟、吉通的播绒窟。在上面说的这些山洞中修行，可以得到顺缘和

传承的加持。你们应该到这些地方去修行。”

尊者说完了他的故事，参加法会的众会，对佛法都生起了信仰和厌世出离及慈悲的心，大家都对世间八法极生厌离，虔诚慕乐正法。

尊者的大弟子们，都向尊者发愿：愿意断舍世欲，终生精进修法，作利益众生的事业。天神诸弟子也都发愿维护佛法。世俗的听众中，有很多上根的人，都皈依了尊者作为弟子，如法修行终于成为得证实相境界的瑜伽行者。中根的人，都愿以月计或以年计来专门修法。下根的人，也决定终身不做恶事，常做善业。参与闻法的大众都得到了究竟的利益。

以上是尊者自述的传记，由他的弟子们所记录的。

尊者一生的事迹，如果详细叙说，可以分为三大类：第一是非人的神鬼向尊者的挑战和尊者降伏超度他们的事迹；第二是对诸具有善根大弟子的化度和成功的事迹；第三是对一般弟子及普通世人说法及其它应化的事迹。

第一，关于化度非人的事迹，大致说来：

尊者在红崖谷降伏魔王毕那牙嘎，而说六种忆念上师法。此后尊者依马尔巴上师嘱，赴那其贡修行。在那其贡雪山调伏了许多山神，在当地说了那其去法要。次年，尊者往那的则俄窟、吉通的播绒窟。在上面说的这些山洞中修行，可以得到顺缘和

及尼泊尔之约母雪山。继乃回至贡通吠哇崖，说魔咒歌。然后往德燃山惹马菩提窟降伏女神，说降神歌要。又先后往展利虚空窟，及生嘎那森林狮虎窟。调伏人与非人，为数极众。既而尊者返回西藏，常住深山之中，以修行示现而度众生；在西藏贡通某山洞中，说韵诗集。

第二，尊者化度诸大弟子的事迹，可略述如次：

尊者居白崖金剛窟，广利众生。其时金剛瑜伽母为尊者授记诸弟子之缘起，得空行耳传口授之弟子慈琼琼巴金剛特别授记。

尊者往贡通普利窟时，遇心子慈琼琼。后来慈琼琼赴印度治病，返后与尊者同住雍普光明窟（此山洞不在所授记之三十个山洞之内，密勒歌集《Mila Grubum》中曾提到）。尊者着于惹马菩提窟遇惹马佛护。于鸭龙着窟为昔已皈依之弟子宽放释迦古那授灌顶及口诀而化度之。于雄打各遇要打马，于归途中遇色良惹巴，于上喜热遇只贡巴，于冬惹良遇惹巴寂光，于剑龙遇俄踪惹巴；后来又到他那其雪山修行，空行母嘱尊者往的色，途中遇当巴甲普。于哥鸟各遇卡琼惹巴，于贡市遇打马驹去。复上行至的色，以神通法降伏那若般琼。下归至白崖金剛窟遇着惹巴。

时空行母又嘱另往一处所，发现了密洞麻母窟，尊者住了数日，遇一牧羊童子，其名为乐则惹巴，他日后得了大成就。于来普莲花窟遇惹惹巴，他以善妙饮食供养尊者。于觉罗成遇惹惹琼，于蒙尼香遇惹惹巴。因此尊者之名传扬十方。

又因度母授记，故尊者度可马国王；之后国王时供奉尊者，旋慈琼琼巴与谢惹惹巴迎返那其雪山出离及慈悲的心，大家都对世间八法极生厌离，虔诚慕乐正法。

尊者的大弟子们，都向尊者发愿：愿意断舍世欲，终生精进修法，作利益众生的事业。天神诸弟子也都发愿维护佛法。世俗的听众中，有很多上根的人，都皈依了尊者作为弟子，如法修行终于成为得证实相境界的瑜伽行者。中根的人，都愿以月计或以年计来专门修法。下根的人，也决定终身不做恶事，常做善业。参与闻法的大众都得到了究竟的利益。

有一个博学善辩的喇嘛与尊者兴辩，尊者以神通将他折服，说慈琼琼巴的补歌集。于着普遇梅惹惹巴。于鸭龙遇萨来俄。尊者赴着马托显时，适值慈琼琼巴自印度回来，尊者去迎接他，说牛角歌及野驴歌。接着又到曲巴，遇达波贡惹惹巴。又于亭口吉祥快乐坡遇释迦文佛于悲华经中所授记的大士，心子最胜士夫密行比丘，大菩萨月光童子，为利益众生事业的缘故，投生人世，示医师相，称做抑未达波那结（意为达被无比良医，即冈波巴大师）。

又于曲巴俄马琼住时，化度昔日敌视尊者之罗顿比丘。于结普太阳窟遇折顿吉祥光。诸比丘中，因里里普汝对尊者礼拜的缘故，以致大众也都皈依了正法。

空行母授记：尊者之弟子中有二十五人得大成就。其中如心弟子八人；如子弟子十三人；如女弟子四人。其化度之经过，均载于大歌集中。

(续)

# 中国结婚人数出现最大降幅 越来越多年轻人不婚不育

【本报综合报导】随着中国经济环境日益恶化，越来越多的年轻人选择不结婚。尽管中国政府采取了很多措施鼓励年轻人结婚生子，但最新的官方统计显示，2024年，中国的结婚登记数创下半个世纪以来的最大降幅，短短10年时间，结婚人数竟然腰斩了一半。中共民政部2月8日发布的最新数据显示，2024年，中国结婚登记数为610.6万对，离婚登记数为262.1万对。

中国的“单身大军”正在迅速膨胀，有数据显示，单身人口在2024年年底突破3亿人大关。

## 农村小伙自述：

### “我为什么找不到老婆”

现在是凌晨四点钟，零下八度，我妈就起床生火做饭了，我也劝过他们很多次，完全没有必要这么早起来做饭，买个三五块钱包子，就可以解决早餐问题。可是他们说，我跟我哥还没结婚，能省一点是一点，早上还是有点赶的，因为六点多我爸妈就要出去干苦力了，这个时间点，外面真的很冷，起床很需要勇气，我啥都不干，双手已经冻僵了。

我到现在都还没有想明白，30多岁的自己，为什么就是找不到女朋友，找不到老婆，我该有的都有，有工作，有车子，也有一点小存款，不说很有优秀，起码是个正常的，这长相也还行。

家人谁懂啊？关于催婚这件事，我爸妈已经走火入魔了，今天一大早，她就要去把我家房子后面那棵大树，还有东北方向那棵树，这两棵树要给它砍掉。她说昨天晚上，一晚上一没睡，百思不得其解，最后终于找出了原因，就是因为这两棵树，阻碍了我跟我哥的婚姻，所以必须把它砍掉。

## 不愿结婚的新昌女生

“剩男”问题无法解决，而那些居住在大城市的高学历、高收入，却仍未进入婚姻的女性，也承担着结婚压力，甚至被贴上了“剩女”的标签。以下是一位新昌女生的自述。

你说现在的女孩子为啥不想结婚呢？我告诉你，她们是不想再找个祖宗来伺候了，自己有房有车有存款，找个男人干嘛呢？缺个爹呀？你再看看那些男人，他想找一个像妈一样的女人来伺候他，可他呢，还没有办法做到像儿子一样听话，他又想找个乖巧的像女儿一样的媳妇，可他又做不到像爹一样的去呵护她。

不想结婚怎么办？就不结呀，我就不结，我现在没有任何想结婚的想法，没有任何想要生子的想法，我现在自己过得太开心了，我根本想不到，你让我结婚，突然又多了一堆家庭问题，然后这个那个的，受不了。我这儿自由自在的，我不想赚钱的时候就我就赚，我不想赚钱的时候就休息，想旅游我就去旅游，我想买啥我就买啥。

在新昌为什么越来越多的女生不愿意结婚呢？因为现在年轻人都是比较活得自我，自己开心就好了，不会因为父母的逼婚，就去选择一个自己不爱的人啊，没有感觉的人。

## 32岁的优秀独居女青年

大家好，欢迎收看我的独居生活，又到年底，今年应该还是一个人过年，晚上上了姐姐一家，他们要去海南过年了，临走之前，再跟我这个孤家寡人一起吃个饭，姐姐家两个小



中国城市街头

孩，每次去他们家都鸡飞狗跳的，我实在是不喜欢小朋友，但还是准备好心情，准备去迎接热闹。

我一看到网上那种催生的视频，我真的觉得压迫感很强，别人我不知道，我就说我自己，一个32岁的优秀青年，你为我不想生孩子吗？我想生啊，关键是你说我那个经济实力吗？我没有啊，你说现在小孩出生，对吧？奶粉尿布，然后他们的用品卖得比大人都贵，你给他挑便宜的买吗？不可能啊，对吧？然后小孩长大了，什么兴趣班、补课班、培训班，还不算什么夏令营、夏令营什么的，要带他出去旅游看世界啊，你不给他参加吗？不可能啊，对吧？你说我出去挣钱，对不对，但是我每天要辅导他功课，我要接送他上下学，你说我哪来的时间挣钱？

现在最令人震惊的，不是九零后不想生孩子，也不是零零后没兴趣结婚，而是八零后竟然站出来，支持孩子们不结婚不生孩子，特别是大年初四，新的婚姻法已出台，更多人纷纷表示，不愿意迈入婚姻殿堂。你信不？未来就算女人把饭做得再香，地板擦得再亮，家务干得没话说，带孩子累成狗，只要不赚钱，离婚后啊，啥也捞不到。

## 28岁的深圳独居女孩

我今年28岁了，没结婚没恋爱，一个人在深圳过着独居的生活，每个月7000的工资我能存下4500元，我太爱这种低欲望的生活了，在深圳这个大城市，加上房租水电，每个月只花2500元左右，我是怎么做到的，每天的伙食费控制在40以内，今天又加了一个半钟的班，回到出租屋已经八点了，今天的晚餐出租屋剩什么就吃什么，平时很少买衣服和化妆品，减少不必要的社交娱乐活动。

## 40岁西安大龄剩女

我88年的，快40岁了都没有结婚，我以前一直觉得事业是最重要的，男人可有可无的。可是当我事业失败的时候，我才发现，没有婚姻，你的人生是完全没有任何支撑的，没有目标，没有意义，可是当我回头再去奔婚姻的时候，我年近40了，也不是说这个年龄就一定嫁不出去，可是坏就坏在，我总是会觉得，我奋斗半生考大学考研，赚钱买房买车，到头来再找一个什么都没有的穷小子，我，

不甘心了。

我刚刚在身后看到了一个女生，她是84年出生的宁波人，现在已经定居到西安，在私企当领导，月薪有三万元，结果被旁边一个相亲的男生给嫌弃了，说你都快绝经了，我娶你回来给你养老吗？直接给她搞崩了，都说女生要独立，现在自己的事业也稳定，经济也独立，本以为自己是优质的女生，谁知道来到这个相亲市场上才发现，自己是一个淘汰物，我真有点同情她。

特别希望有一个男人骑着白马，踏着七彩祥云过来跟我说，我终于来接你了，你就是我一生的老婆。我要求其实也不是特别高，就1.8米以上，然后长得帅一点，皮肤白一点，得幽默，哪的人无所谓，但是得有自己的事业，是不是这个要求有点高了？

## 年轻人不结婚的原因

为什么中国的年轻人都不想结婚呢？网上很多分析都认为，是因为年轻人看不到未来，目前中国经济严重下行，很多年轻人连工作都找不到，结婚已经变成了一场又贵、风险又高的豪赌。

### 高昂的经济成本成为婚育阻力

经济压力是年轻人选择不婚不育的最直接因素。现在结婚成本高得离谱，除了平均花费，再有房子、车子、财力都是巨额负担，尤其在很多农村家庭，不得不掏空两代人的钱包，来给儿子买婚房。当前，结婚和养育孩子的成本已经远超过去。来听听这些年轻人的真实想法。

一位江西农村的小伙说：我们那里娶个老婆要100多万，我是江西人，我们那里都是打工的，种地的，哪有钱？你没有钱，她不嫁给你呀。对我们就是这样的，我们那里是什么情况，就把自己的孩子培养成大学本科生，之外有一份安稳的工作是本职，除此以外的话，我跟你讲，你没有个五六十万你搞不定的。她如果在你家生活都不好的话，她也跑了呀，如果说你是借钱娶的媳妇，她过来以后她马上就跑，和她哪怕生了孩子她也走。

一位普通工薪阶层的小伙说，不要再催婚了，是不想结婚吗？不是的，我跟我对象谈了快要四年了，我做梦都想跟她结婚，我感觉如果真能够娶到她的话，结婚的那一天，

我就是打了胜仗的将军，可是我结不起呀，真的结不起这个婚，因为我的工作太不稳定了，我毕业到今年，我基本上一年最少要换三份工作，就是会被各种各样的理由失业辞退，公司破产，没钱发不出来工资，杂七杂八的各种理由。

你看不见希望的时候，你还会结婚生孩子吗？你以为现在的年轻人他们不喜欢幸福吗？现在的问题是，一个男人赚的钱他不够养家。普通人的工资就挣他个三五千，他够吗？再有房贷、车贷，还有这个下一代的养育，他根本就不够。你们看看现在有多少人是有负债的？有存款的有多少？现在的人被房贷、车贷，下一代压得喘不过气来，如果说自己的日子还能凑活，一旦拉家拖口的根本就养不起。

一位网友说，想结婚你得有时间，你得有钱，你得有事业，你得防着职场PUA，还要躲着要算计你的人，还得保证妻子、丈夫能够对婚姻忠诚等等；还得盼着自己的孩子在中国这个混乱的社会里能安全长大，这是多难的事，哪件事容易啊？

还有网友说，过一个人的日子还能凑合，一旦成了家根本就养不起。一个男人挣的钱他养不了家。你说说，要不要生孩子？

这个孩子要不要管？两个人可以以不花钱，你的孩子要花钱吧。所以说，年轻人不是说他们不想结婚，他们是不敢结，结不起、养不起，是真养不起。

有些人批评年轻人躺平、不上进，其实他们是对未来感到恐惧：害怕经济上没有依靠，害怕另一半对情感不忠等等。年轻人认为，既然落水的人越挣扎死得越快，那一时得不到的东西，我干脆就不要了，这能叫自私吗？谁不想给爹爹、妈妈、老婆、孩子更好的生活和享受啊？

工作压力与“内卷”现象严重 中国的职场竞争日趋激烈，许多年轻人被迫在高压的环境中长时间工作，导致他们无暇考虑婚姻和生育，很多年轻人看不到生活的希望。中国历史上任何一个朝代，从来没有像今天的现代人这样，他们都不敢结婚、不敢生孩子，你肯定要问为什么。因为年轻人看不到未来，没有希望。你哪怕今天还有工作，明天也可能失业。今天这个公司可能运转，明天它就有可能倒闭，明天什

么样谁也不知道。你看不见希望的时候，你还会结婚生孩子吗？

### 婚姻观念已转变

随着社会发展和个人意识的觉醒，许多年轻人开始质疑传统婚姻制度的必要性，认为单身生活可能更自由、更轻松。也没有必要去为他人负责。

### 可怕的“彩礼”文化

中国各地基本都有一个结婚的习俗，就是男方要在婚前，给女方准备房产或者一定数额的存款等，收彩礼的文化让很多年轻人对婚姻望而却步。

现在的文化出现了一些偏差，都同样是人，一个男孩子一个女孩子，男孩子就要给女孩子买房、买车。

现在的要求是什么？一结婚你必须给我一个房，你不给我买房我就不跟你结婚。把彩礼作为一个敛财的手段，娶你的女儿就一定要给你人民币100万、50万或不等的彩礼。

### 男女比例失调

结婚率下降，男女比例严重失调也是原因之一，根据中国国家统计局的数据，2024年男女总人口性别比例是104.88，也就是说，100名女性对应104.88名男性，这就注定了有大量男性单身。

### 离婚率上升

与结婚率下降相反，近年来中国的离婚率出现了大幅上升的趋势。



大年初七，山东一婚姻登记处很多人排队办理离婚手续。

大年初七，山东临沂一婚姻登记处很多人就迫不及待地来办理离婚手续，排起了近400号的长队，比办理结婚的人多出几十倍。登记处工作人员称，登记处8点30分上班，有的人早上8点就到门口开始排队了。

有网友感叹，婚姻中就缺少神圣感和相互理解也是中国大陆离婚率居高不下的原因之一。

## 故国神游·两宋风华(49)

仁宗一朝多佳士  
光耀两宋演文华故国神游  
两宋风华(续上期)  
文/元熙

上篇我们说到,宋兴八十载,一批大师级学者的出现,首先在教育、学术领域,拉开了文明盛世的大幕。这一篇我们就继续为大家介绍仁宗一朝各个领域的文化名人。

我们知道宋朝的学术风尚,主要有两个特点,一个是尊道,一个是发明义理。这种学术风尚并不是说仅限于理学,其实在文学、史学等其它领域中也都有体现。

文学方面,我们知道,宋初承袭晚唐五代以来的文风,格调卑弱,词藻浮艳。对于这种文风,当时的一批文学之士都表示反对,他们向慕唐代韩愈的古文运动,主张文以载道,用现在的话说,就是文章要有正向的内涵。但是这种反对声音又演变成了一种矫枉过正,比如,当时太学生中流行起了一种艰涩险怪之文风,被称为太学体。直到欧阳修的出现,他既反对文风浮薄,也反对文风艰涩。而且他自己就是一位文学大家,所以他的主张就很有影响力。此外,他曾任知贡举,负责科举考试,他就把他的文学主张、文字审美应用到取士标准中来,这就从实质上有力地扭转了读书人的文学风尚。当然这件事在说起来容易,当时做起来,阻力是相当大的。

因为这种险怪文风起于太学,很多这样的人又考中了进士,进入朝中,所以这种文风就很有市场,形成了一种势力。但是欧阳修在面这一切的时候,非常敢做敢为,“时所推誉皆不在选”。意思是,名气大的,时人所推重的,他都一概黜落不取。我们知道读书人比较容易心高气傲,古今皆是。所以,当时很多被黜落的学生,非常不服气,就乘着欧阳修早晨上朝时,聚在一起在街上堵着他,拦在他的马前抗议,搞得街上巡逻的士卒,都得跑过来维护秩序,可以想见当时的场面之混乱。但是,欧阳修认准的事一定会做到底,所以从这以后,学者文风开始渐渐转变。

再说说史学方面,宋朝史学成就很高,史学著作也很丰厚。大文豪欧阳修不仅是文学大家,还是史学大家。欧阳修编撰了两部史书,一部是《新五代史》,一部是《新



宋仁宗一朝,各领域文化名人辈出。(台北故宫博物院)

唐书》。对于历史,欧阳修的态度是“春秋因乱世而立治法,本纪以治法而正乱君”。可以看出,欧阳修对待史学与他在文学上的态度是一致的,也同样强调载道之用,效仿春秋笔法,讲究一字褒贬。

当然,任何事情都是有有利有弊,对于欧阳修的治史风格,有学者持不同意见,一方面是觉得这种春秋笔法难免带有主观偏见,造成对史实的论述不够客观。另一方面是认为《新五代史》,其中一些史实的记载过于简略,从而影响了其学术价值。这是一些不同的观点。

刚才我们说过了文学和史学,说到文学时,主要是从文章文风,古文运动这个角度来讲的。文学内涵的具体内容很多,诗、词、散文等等,那么什么东西最能代表宋朝文学,最能反映宋人风貌呢?我觉得应该就是宋词,所以宋词是必须要特提一笔的。宋词的大家实在太多了,他们中很多人都出现在仁宗朝。宋词第一人,非苏轼莫属,也是出现

在仁宗朝。我们先从苏轼讲起。

宋词词风,与诗风文风一样,都是承袭晚唐五代以来的浮薄艳丽,但是词与诗还有不同。诗流于浮薄艳丽,只是在晚唐五代这个时期的一个暂时现象,而在之前并不是这样,但是词则不然。词开始的时候就是浮薄艳丽的,或者是多写离愁别绪的,好像只有这样去写,才叫词,无论谁来写词,也都要这样去写才行。当然这个是与词的功用有关,因为词是可以唱的,每一首词牌都有调,所以词是被用来在席间尊前演唱的。因为是个定格,一个套路。

举个例子,当时有两部前人词作的合集,一部叫《花间集》,一部叫《尊前集》,那我们从这个名字就可以知道这些作品大概是在一个什么样的氛围下创作或者是演唱的,所以其文风也必然是这个样子的。但是,苏轼的出现,彻底地改变了这一切。他完全跳出前人的套路,他把词这种既有的文体带入了一个前所未有的

新境界、新高度。所以,说词,必言宋词。宋词才是词最美好,最惊艳,最应有的样子。

那么苏轼写出来的词是什么味道呢?我们先来看看苏轼之前的名家名句。比如晏殊,他是仁宗朝的名宰相,被称为宰相词人。他的名句“梨花院落溶溶月,柳絮池塘淡淡风”,还有“无可奈何花落去,似曾相识燕归来”,真的很美。再比如,柳永的名句:“今宵酒醒何处,杨柳岸晓风残月”。他们的句子都很美,但意境都相仿薄。而苏轼写出的词是什么样子呢,时人对苏轼的评价是:“由终觉天风海雨逼人”“须关西大汉执铁板,唱大江东去”等等。可见,境界、气象全然不蹈前人旧迹。至于具体说苏轼的名句呢,就不举了,因为太多了。大家可以找一本苏轼的词集读一读,那里面从头到尾都是名句。

当然说起苏轼,又要说到书画艺术。苏轼是一个多才,一个多面手。论绘画,他擅长画墨竹以及枯木怪石,开文人画之先河。论书法,苏轼被列为苏、黄、米、蔡宋四家之一。宋朝四大家中的另两位黄庭坚和蔡襄也出现在仁宗朝。

除了学术、艺术,仁宗一朝的技术方面也很有成就。如印刷技术被更为普遍的应用,这对于文化传播有着极为重要的影响。仁宗朝以前,书籍的流传主要还是靠手抄,所以数量自然就少。但仁宗以后,翻刻的书籍越来越多,就非常便于学者的学习。而且还有一个人要特别一提,就是毕升。毕升发明活字印刷就是在仁宗朝,这对于整个人类文明而言都意义非常。毕升的活字印刷后来传入东亚、中亚、欧洲,对于世界文明的传播起到了重大的推动作用。此外,还有一位通才一定要提到,他精通天文学、数学、医学等多个领域,是一位有如百科全书式的大家,他就是《梦溪笔谈》的作者沈括,也是在仁宗朝初入仕途的。

总之,仁宗朝的文化成就非常高,我们只是非常简单地,非常粗略地做了一些介绍。这一篇,包括我们上一篇讲到的文化名人,他们都是在仁宗一朝陆续登上历史舞台的,是他们共同缔造了两宋的文明之光,正如我们这一篇标题所云:“仁宗一朝多佳士,光耀两宋演文华。”

(未完待续)

## 成语故事

## 一鳞半爪

【解释】:原指龙在云中,东露一鳞,西露半爪,看不到它的全貌。比喻零星片段的事物。

【成语典故】:唐大历年间,诗人元稹、刘禹锡、韦楚客一起在白居易的家里聚会。大家一边喝酒一边聊天,兴致很高,白居易就说:“今日难得辛会,若不赋诗饮酒,岂不有失雅兴?”众人一致赞成,白居易就说:“那我们就以《金陵怀古》为题目作诗。”于是决定以“南朝兴废”的历史为主题,每个人分别写一首诗。

众人纷纷提笔静思。刘禹锡因参加了当时的改革而屡遭迫害,此时他的脑海里一下子想起了西晋灭吴、孙皓投降以及东晋、宋、齐、梁、陈五个王朝相继灭亡的情景,悲凉的情绪涌上心头。他端起一杯酒,一饮而尽,提笔在纸上一挥而就,一首题为《西塞山怀古》的诗很快跃然纸上。

“王濬楼船下益州,金陵王气黯然收。千寻铁锁沉江底,一片降幡出石头。人世几回伤往事,山形依旧枕寒流。今逢四海为家日,故垒萧萧芦荻秋。”

前四句,写西晋灭吴的历史故事,后四句写军事要塞西塞山、山川依旧,就更显得人事之变化,六朝之短促。全诗怀古伤今,意味深长,简洁得宜,感慨中却又极壮丽。

白居易读罢,赞叹道:“真乃绝妙好诗!我们本欲一块下海探骊龙,你却先得了龙珠,剩下的一鳞半爪还有什么用啊?”意思是说,事物的主体和精华都被你捞去了,剩下的只是零星片段而已,写出来也没什么味道了。白居易说完,大家都认为,关于“南朝兴废”这个主题,刘禹锡已经写出了最好的作品,在座的其他人,没有必要再浪费时间去写了。

## 一钱不值

【解释】:指一文钱也不值。一文钱是古代货币中价值最小的单位,因此比喻毫无价值。

【成语典故】:西汉时,魏其侯窦婴和灌夫是好朋友。灌夫是一名将官,他性格刚直,交友广泛,但对贵族不屑,时常与人起冲突。

有一次,丞相田蚡娶燕王之女为妻,王太后命令大臣们都去婚宴上祝贺。灌夫因为与田蚡过往有嫌隙,不愿参加,窦婴却说都是过去的事了,逼着灌夫一起去参加婚宴。

酒喝到高兴的时候,田蚡起身为大家敬酒,其他在座的人都站起身来,向他表示尊敬。轮到窦婴敬酒时,只有以前的老朋友礼节性地站起,而其余人只是微微动了一下,并未起身。灌夫对此感到不满。

酒酣耳热之际,灌夫向田蚡敬酒。但是因为两人过去有嫌隙,所以田蚡断然拒绝。此一举动,引起灌夫十分不悦,转而对临汝侯敬酒。临汝侯正与护卫程不识在耳语,没注意到灌夫前来敬酒,因此没有理会他。连续受到两次怠慢的灌夫,顿时怒火中烧,大发雷霆,向临汝侯骂道:“我平常就跟你说话不值一钱,你还学女人和他咬耳朵讲悄悄话!”

经过这么一闹,原本就与他结怨的田蚡更为愤怒,上书弹劾他“骂座不敬”,派人逮捕了灌夫,并与其家人一起论罪问斩。魏其侯窦婴想要救他,上书武帝,却因此受到牵连,被谗言所害,也惹来杀身之祸。

灌夫与魏其侯死后不久,丞相田蚡也得病去世。田蚡病倒时,口中喃喃直呼呼罪,家人请来能视阴阳鬼事之人,得知是魏其侯窦婴和灌夫两鬼守住田蚡,鞭笞索命,群医束手,只能眼睁睁看着田蚡不治。

后来“一钱不值”这句成语就从这里演变而出,用来比喻毫无价值。

## 中国人常说的“靠山”是指什么?

中国人常说:“靠山山会倒,靠水水会流,靠自己永远不倒。”“靠山”一词在现代中文中比喻足以凭借和依靠的人或势力。大家对这个词一定很熟悉,可是它的来历以及这个词中蕴藏的深层意义却鲜为人知。

“靠山”这个俗语出自安禄山篡唐的故事。安禄山是唐玄宗时期边疆的重要将领之一。他本是一个胡人,但由于手下兵强马壮,且精通权谋,逐渐获得了唐玄宗的宠信和重用。唐玄宗因欣赏安禄山的军事才能和忠诚,将他提拔到朝廷高层,甚至计划将他升为宰相。

右相杨国忠作为唐玄宗的宠臣,深感威胁,于是开始反对安禄山升朝。他出于个人权力斗争的考虑,极力劝阻唐玄宗不要重用安禄山,暗示安禄山的野心不可小觑。而驸马张洎与



张洎听从李白的劝告,就立刻疏远了同安禄山的关系。(公有领域)

安禄山的关系很好,就把这件事告诉了安禄山。此时,安禄山也已心生篡位之念,准备趁机扩大自己的势力。

一次,张洎与在京任职的大诗人李白谈起了与安禄山交往的事。李白听后,直言道:“我看安禄山有谋反

之心,他的野心很大,到时会连累你,你万万不可靠山(“山”指安禄山),还是靠近皇上吧!”

张洎听从李白的劝告,就立刻疏远了同安禄山的关系。不久,安禄山果然起兵反叛,叛乱迅速蔓延,甚至占据了大部分北方地区,甚至逼近了长安。而张洎却仍受到皇上的重用,成为了稳固朝廷权力的关键人物。因此,张洎事后深有感触地说:幸亏我没有“靠山”啊!

这就是“靠山”一词的由来,靠山的山,其实就是指“安禄山”。看了这个故事,你是否看出了“靠山”一词背后的深层意义呢?张洎及时远离了安禄山,从而避免了大祸。这正好验证了“靠山山会倒,靠水水会流,靠自己永远不倒”的谚语真言。

# 幸运儿和倒霉蛋的 离奇故事

文/紫鑫

现实生活中，在危险中、在事故中，不是每个人都摊上一样的灾害，有的死于非命，有的重伤有的轻伤，有的毫发未损。幸与不幸冥冥中似乎有一只看不见的手在操控着。我们来看几个幸运儿和倒霉蛋儿的离奇例子。

## 史上最幸运的司机

曾经看过一则图片新闻——《桥面坍塌见证史上最幸运的司机》。光看这个题目就知道那司机是如何的幸运。确实，这张桥面坍塌图片能把人吓呆了。

由于突然发生山体滑坡，上万立方米的土石轰然坠下，其中一块50吨重的巨石将一座桥墩击垮，引发100米长的桥面完全倒塌损毁。一辆在桥上行驶的货车在坠桥瞬间悬空在桥面！

整个车头连同半截车身，斜挂在断桥外，奇就奇在油箱和底盘作为支点，刚刚巧架在了断裂面上，再往前几毫米就全完。

不知怎么回事，两个后排车门大开着，再靠着满满的一车蔬菜，这辆货车才一直保持着极其微妙的平衡，没有坠下河岸。所有人小心翼翼，生怕稍有不慎就会把它碰到桥下。幸运的是，喜剧结局，车内全体人员成功脱险。在前面悬空驾驶室里的司机居然逃过死劫。

## 坠下千尺悬崖还站着看地图

2011年1月29日中午，一组25名登山者刚刚登上苏格兰高地一座3,589英尺高的山峰。由于山顶路滑，36岁的业余登山爱好者亚当·波特不慎跌倒，从峰顶滚了下去。其他人随即报警。大约半个小时后，附近艾尔那皇家空军基地的一架海王直升机赶到出事地点。

按照往常的经验，飞机上的营救人员知道波特生还的机会基本是零。



桥面坍塌见证史上最幸运司机。(公有领域)

飞机盘旋在出事地点的上空，他们发现，山峰下面大约一千英尺处，有一名男子站在那里，正在看手中的地图。经证实那个男子就是滑落山谷的波特，于是直升机把他救了上来。

波特从3,589英尺高的山峰跌下了整整911英尺。直升飞机上面的一名急救人员下了飞机，检查了波特的情况，发现他只是有一些皮外伤，胸部受了一点轻伤。据医院检查结果显示，他的后背有三处轻微骨折，脸上有一处擦伤。

波特说：“我非常肯定是我的登山包救了我。它使我的头不会撞到地面。事后，我看了一下背包，我的长柄柄碰到到处都是坑，食物都碎了。”

看起来似乎是登山包救了波特，但登山包不可能让波特一连“飞”过三个崎岖的突出地表岩层，不可能让他跌下了300多米竟然还能站在谷底看地图。那么到底是谁让波特生还？

## 流弹穿脑 一个喷嚏解决

意大利28岁的达寇·桑格马诺是个超级幸运者。2011年，他和女友参加那不勒斯举行的除夕大游行，胸部



幸运的意大利男子桑格马诺。(公有领域)

遭流弹击中，送医急救，却一个喷嚏全解决了问题。

那不勒斯除夕大游行向来以枪声、烟火太响闻名。这场庆祝活动共造成3人中弹，其中一人不幸死亡。桑格马诺是3位不幸者中的一个，被一颗20口径的流弹击中，子弹从他的右脑穿过，浑身是血，情况紧急。他的女友立即报警，救护车迅速把他送往医院急救。

就在等医师来抢救时，桑格马诺打了一个喷嚏，神奇的事发生了，子弹居然从他的右鼻孔喷了出来！一个喷嚏比医生的诊治还灵光，小伙子在医

院没待多久就回到都灵的家。

此事太过于神奇，于是在医师的支持下，桑格马诺在都灵医院做了仔细检查，清理了伤口并清除了鼻腔里的骨头碎片。医师按照医学角度分析说，子弹从桑格马诺的右侧太阳穴颞骨部位进入，速度便大大降低。接着穿过眼睛后方，停在他的鼻腔，而没有穿过眼球，否则后果不堪设想。

为什么子弹进了别人的脑子速度没有降低，而且要了命，而射向桑格马诺的那颗子弹却像长了眼，不但减缓速度，还穿过眼睛后方，停在他的鼻腔里，单等他打喷嚏再溜出来呢？他的女友揭示了一个秘密：“他向来是一个幸运的人！”也就是说任何灾祸到了他身上都能逢凶化吉。那么就不是子弹本身有什么神奇，而是冥冥中有人保护着他，只是我们看不见而已。

## 天上掉下老牛砸中格斗手

并不是每个人都是幸运儿，2011年11月18日在巴西发生了一个惨剧。巴西柔术蓝带好手、23岁格斗选手麦克雷在屠宰场打工时，被牛砸中，送医后，突然心脏病发作，死在医院。

麦克雷平常在当地一处屠宰场打工赚生活费。当天上夜班的麦克雷正在屠宰场搬东西时，不知何头被铁链绑住悬吊空中准备称重的牛掉了下来，刚好砸在他身上。那牛的份量不可轻啊，麦克雷虽有外伤但并不严重。但当被送到医院时，这个在比赛时被称作“疯子麦克”、曾多次参加比赛、成绩不错的小伙子却突然心脏病发作，死在医院。

谁能说清楚，为什么老牛踉跄掉下来砸中他没死，他却以心脏病的方式离世？到底在他身上发生了什么？发生过什么？

没有人知道，也没有人可能知道，人类只能看到一些现象，科学家也只能根据这些现象去研究。研究了半天“现象”，是不会有答案的。因为真正的答案是在现象的背后。

## 百慕大三角 存在时空隧道

百慕大三角是一个交通要道，是个必经之路，但在这个地区出现了很多船只和飞机离奇失踪的事件，所以这个区域又被人们叫做魔鬼三角洲。科学家对百慕大特别关注和研究，可是都没有准确的答案。

## 失踪一瞬间 人间已经过去了8年

一艘名叫“海风号”的英国游艇，于1981年8月在百慕大三角区突然失踪，船上6人骤然不见踪影。不料时隔8年，这艘船在原地海面又奇迹般出现，船上6人安然无恙。这6人都表示，当时失去知觉，对已逝去的8年时光毫无所觉，以为仅过了一瞬间。

调查人员反复告诉他们他们已经过了8年，最后他们才勉强接受这个事实。至于当天他们都做了什么？他们都说不出，因为他们只感觉过了一会儿，似乎什么也没干。

## 乘着热气球眨眼间 人间过去了36年

1954年在加勒比海，罗根和诺顿驾驶热气球和其他50名参赛者参加热气球越洋比赛。当时天气晴朗，视野清晰。突然在众人面前，这个气球一下子莫名其妙地消失了。

消失多年的热气球1990年突然在古巴海面出现，使古巴政府大为紧张，以为美国派出秘密武器来进攻。古巴飞行员鲁宾·艾捷度少校说：“一分钟前天空还什么也没有，一分钟后就多了一个气球。”

热气球被古巴飞机迫降在海上，两名热气球驾驶员由一艘远洋舰救起，被送到古巴一个秘密海军基地。这件事不但古巴人感到惊讶，连两名热气球驾驶员罗根和诺顿也同样迷惑不解。

他们说，当时正在参加热气球越洋比赛，然后一眨眼面前出现一架古巴飞机。不知道时间已经过去了36年。只感到全身有轻微的刺痛，好像微弱电流通过全身。

芝加哥调查员卡尔·戈尔曾查证过罗根与诺顿的说法，他们确在1954年参加热气球比赛中神秘失踪。戈尔认为热气球进入了时光隧道，他说：对他们来说可能只是一瞬间，但地球已经过去了36年。他们进入了比地球时间慢的一条时空隧道。

# 莫斯科地铁旅客集体消失之谜

在莫斯科，便利的城市公共交通堪称世界第一，尤其是莫斯科地铁，总长度达200公里，为世界之最。在这座800多万居民的城市里有一半的流动人口是在地铁中进行。它不仅四通八达，乘车方便，而且以安全著称，运营多年很少发生交通事故。

## 突然消失的地铁列车

1975年某天晚上21点16分，莫斯科一辆满载着乘客的地铁列车离开白俄罗斯站向前驶去。本来只需间隔14分钟便可到达下一站红色布莱斯站。然而，14分钟过去了，红色布莱斯站始终没有见到这辆列车进站。它似乎消失得无影无踪。

地铁管理人员急忙将整个地铁的运行中断，并调集有关工作人员，在整个地铁系统内搜索失踪的列车。当时的苏联内务部也派人参与搜寻。列车和车上的几百名乘客似乎消失得无影无踪。

## 搜寻结果——见车不见人

那天半夜，地铁电气库主任维克多·斯潘诺维奇接到通知后，带领地铁站夜间巡视组的全体人员沿着地铁站开始仔细搜索。一行人边走边



莫斯科地铁 (123RF)

边细细查看，很快来到区间一条环形路段。乍一看，他们简直不敢相信自己的眼睛，原先环形路段靠隧道壁一侧，有一段放待修列车的分岔线现在不见了，有人不由自主地高喊：“看不见！”隧道壁上还留有两根平行的铁轨，大家快步跑到隧道壁前，一寸一寸仔细检查，也没有发现任何破绽和缺口。最后，随行的一位工程师发现这是一座巨大的防水闸门，他找到开关，启动按钮，很快，人群前面这块隧道壁便徐徐上升。

防水闸门后面，灯火通明的一段铁轨上，停放的正是那列失踪的列车。大家不约而同地冲了上去。只

见那辆失踪列车的最后一节车厢，部分已被落下的闸门压得毁坏惨重。车厢里原先满满的乘客，现在竟然一个也没有了。有人高声呼叫，可是根本没人管理。人们战战兢兢地走遍整列车厢，车厢内到处可以发现有人逗留的痕迹。地上乱抛着各种罐头和烟头，有节车厢的角落里还放着一个行李卷，似乎曾有人在这里躺过。

这简直是个无法相信的事实：也就是说，失踪的列车已经找到，但是所有的乘客却已经不知去向。列车旁修车台上，有一堆报纸、杂志烧熄的篝火，篝火旁边有一只被遗弃的摇篮，摇篮被子上还有一只空奶

瓶……人们把这一切物品收集在一起，仔细观察周围隧道壁，没有发现一块活动的水泥墙壁。

这不由在场的每个人疑惑万分。如果说这防水闸门年久失修，由于列车隆隆的震动声，有可能使闸门自由坠落，可是为什么道岔转辙器没有震动，就把列车送上岔道？更重要的是，当时列车被困在闸门里面，无法启动开关，而外面的人也没有启动开关，那么这些列车上的人们究竟到哪里去了呢？

50多年过去了，直到今天，人们仍然找不到有关事件的任何线索。可以说，莫斯科地铁失踪案，是20世纪下半叶世界最神秘的一起集体失踪事件。

## 时空隧道说

美国物理学家斯内法克教授认为，空间存在着许多一般人用眼睛看不到的，然而却客观存在的“时空隧道”。历史上神秘失踪的人、船、飞机等，实际上是进入了这个神秘的“时空隧道”。有的学者认为，“时空隧道”可能与宇宙中的“黑洞”有关。

“黑洞”是人眼睛看不到的吸引力世界，然而却是客观存在的一种“时空隧道”。人一旦被吸入“黑洞”

中，就什么知觉也没有了。当他回到光明世界时只能回想被吸入以前的事，而对进入“黑洞”遨游无论多长时间，他都一概不知。

有些学者反对这种假设，认为不能说明问题。列车和乘客同时沉没、消失，乘客们进入“时空隧道”，为什么列车没有进入？

美国著名科学家约翰·布凯里教授经过研究分析，对“时空隧道”提出了以下几点理论假设：“时空隧道”是客观存在，是物质性的，它看不见，摸不着，对于我们人类生活的物质世界，它既关闭，又不绝对关闭——偶尔开放。

“时空隧道”和人类世界不是一个时间体系。进入另一套时间体系里，有可能回到遥远的过去，或进入未来。因为在“时空隧道”里，时间具有方向性和可逆性，它可以正转，也可倒转，还可以相对静止。

对于地球上的物质世界，进入“时空隧道”，意味着神秘失踪；而从“时空隧道”中出来，又意味着神秘再现。由于“时空隧道”里时光可以相对静止，故而失踪几十年就像一天或半天一样。这一系列问题，正有待科学家们探索，来解开这自然之谜。

# 增强免疫力能抵御病毒侵袭

## ——专访扁康丸创始人徐孝锡院长

文/李佳盈 图/扁康韩医院提供

近日，记者采访了致力于肺部健康的扁康丸创始人、扁康韩医院院长徐孝锡先生，如何抵御病毒侵袭，同时保护自己和他人的身心健康，韩国名医、呼吸系统疾病的权威专家徐孝锡院长给予了独特见解。

### ◎COVID-19治愈后 肺部仍可能损伤

由于COVID-19是一种新型病毒，从而会引发肺炎，目前还无法治愈。肺部损伤会导致严重的肺部疾病，例如肺纤维化和COPD（慢性阻塞性肺疾病）。在现代医学中认为，患有肺纤维化的人会在两到三年内死亡，其实并非如此，仍然有办法可以治愈。

但是现在我建议更多的是预防。预防任何疾病都很容易，并且可以在相对较短的时间内完成，但是治疗既费时又困难。例如，如果预防大约需要一年，则治愈需要五到六年。扁康传统医学的根源在于把握病因，着重于改善人体自身的免疫力。这使人们相信“自己的身体可以治愈自己的病”。

我们身体的免疫系统不是一个特定的器官、细胞或生物学物质。它的存在不局限在身体的特定部位，它是淋巴器官和细胞的复杂结合体。免疫系统可以抵抗细菌、病毒、寄生虫等各种污染物质和所有入侵者，甚至能清理我们身体里的死细胞，24小时守护着我们的健康，他们就像是守护健康的军队一般。

人“活着”就意味着需要呼吸。在呼吸过程中，各种病毒会渗透。呼吸道被认为是细菌进入的第一通道，其中扁桃体是守卫喉咙的军队，也是免疫系统的免疫之王，可以通过滤掉从外面入侵的很多有害物质。

当扁桃体变弱时，不能应付来自外部的病毒，从而引起各种疾病。在东方医学中，有一个术语叫做“肺循环”。这意味着肺是负责人体呼吸的重要器官。肺部清理干净后，扁桃体会增强，健康的白血球（又称为白细胞）可以保护我们的身体免受外来细菌的侵害，并改善免疫系统。

### ◎用强大的扁桃体对抗病毒

SARS、猪流感、MERS、COVID-19已经相继袭来，即使现在能忍受，但五年后，这种病毒也可能变异。如果人体的免疫力和自我修复能力降低，就无法阻止各种细菌的侵袭。人体的免疫力分为两个阶段：首先是健康的扁桃体释放出擦亮眼睛的白细胞，会阻止细菌和病毒侵入；第二是肠道菌群的有益细菌和有害细菌作战，最终有益菌胜利。

就拿我为例，从童年开始，我的扁桃体就变得虚弱，一年遭受几次痛苦。当发热升至40度时，很难吞下一口水。当时，耳鼻喉科医生使用了一种含碘的红色液体“Okdogi”，将其注入喉咙深处，并打一针。

在医院我无法说出自己是一个医生，我感到惭愧，觉得自己连这都治不好，怎么能治大病呢？那时的我真是感到无奈和羞愧。

我想扁桃体炎也是一种热感冒，我将中药文献中感冒药常用的各种药物混合，蒸

制、压碎、烤制并寻找解决问题的线索，在1973年我找到了解决扁桃体炎的方法。在相当长的时间里，该处方仅适用于扁桃体炎患者。我不知道自己手中有珍珠，就这样过去了数十年。

当扁桃体健康的时候，健康的白细胞不会放过任何入侵者。在支气管上有粘液覆盖着，是为了使灰尘和细菌可以附着其上。数百万个纤毛在呼吸时不停地运动，从而将附着在粘液上的异物清理干净，通过咳嗽将痰排出体外。如果呼吸之路不畅，健康就会亮起红灯，好好的人生就会突然开始不顺。虽然鼻炎对生命没有威胁，但是鼻炎持续下去，长期不能治愈的话，一旦得了严重感冒，炎症就会深入到支气管，患上哮喘。严重的哮喘会使肺部积满痰液，支气管的弹性层被毁或者肺部出现孔洞，下一步等待患者的就是威胁生命的重症肺疾病了。

肺出现孔洞就是“肺气肿”；肺里堆积太多的痰，导致支气管失去伸缩性而伸长，就是“支气管扩张症”；肺细胞变形僵硬就是“肺纤维化”。当然，身体也会为了治好这一切而挣扎，这就是免疫系统的复原力。

### ◎扁康丸突破性的效果

到1997年金融危机爆发的时候，我别无选择，只能关掉韩医院。绝望中我认为应该只专注于一件事。我最喜欢的处方有四、五种，于是决定专注于研究开发扁康丸。1998年我们推出了新扁康丸，并于2001年再次升级，终于我找到了金银花、麦门冬等二十多位药材的最佳组合。

困扰现代人的慢性病难以根除，但是如果强大的扁桃体就有了治愈的希望。比如，没有药物可以治疗鼻炎、哮喘和异位性皮炎等疾病，就像无法消除雾霾，但随着太阳的升起雾气会自然消失一样。肺若变得更好，扁桃体也会变得更强，它们释放出健康的淋巴细胞来解决鼻炎、哮喘和异位性皮炎等问题。它不是暂时缓解症状，而是炼成可以自己找到原因并加以治愈的免疫系统。

说实话，当时异位性皮炎被治愈是出乎意料的事情。异位性皮炎患者通常出汗很困难，并且毛孔经常被阻塞。但是，“肺主皮毛”是中医的一种传统理论，就是把肺变好之后，可以打开汗孔和毛孔，可以清除隐藏在皮肤下面的废物，这是最好的方法。

### ◎西药与中药 谁能保护免疫力

西药的效果是很快，立竿见影。合成药物通常分为抗生素、消炎药、止痛药、镇静剂。因人们习惯于这种治疗法，并经常要求马上见效，不可避免地要使用抗生素杀死坏细菌，但问题是好细菌会与坏细菌一起死亡。如果长时间服用，免疫力就会下降。



最好的抗炎药是类固醇，但它有很多副作用，止痛药和镇静剂也远未达到治疗的目地，人们不得不终生服用以缓解症状，并且随着时间的流逝，药物的副作用会持续产生，抵抗力也持续下降。

但是，中药的“药用食物”可以打造出战胜一切的身体。所有天然食物都能帮助您提升免疫系统，特别是根菜类。而对于肺的修复，扁康丸则把损坏的肺细胞清洗干净，需要一些时间。经过大约一年严格的打扫清洁，肺细胞将像老树上发芽一样重新复苏。

为了从客观上证明扁康丸所含的药物的成分和功效，我做了很多尝试。文章发表在SCI级国际中医药学期刊(JTCM)上，文章的题目是“改善呼吸道炎症的过度产生及由空气污染物引起的肺纤维化”。在美国食品和药物管理局(FDA)注册的Microbag Research Institute验证了这是无毒的药用食品。

肺能打开呼吸之路，恢复生命惊人的复原力。肺先被打扫干净，随之身体各处的有毒物质也都会被排出去，皮肤也会变得清透干净。通过强化肺功能皮肤先变年轻，再过六至八个月，骨头也会有回应，变得致密。持续清肺使人表里都年轻，年轻的免疫系统会帮助人体抵抗病毒，并且最大限度地减缓人老化的速度。

### ◎古代名医强调 “预防”和“早治”

谈到疾病的治疗，古人尤其强调预防和早治的重要性。西方有希波克拉底(古希腊杰出医师)，东方就有扁鹊。

扁鹊是春秋战国时代的名医。不仅扁鹊本人是名医，他的两个兄弟也是名医。当年魏国国王召喚三兄弟，问三个兄弟中谁是名医。扁鹊说，他治疗的是患有疾病的人，

但是哥哥会预知将要出现的大疾病，并在人生病之前消除了病因。患者甚至不知道自己将要得大疾病就已被治愈，虽然当时大哥没被称为名医，实际上大哥才是真正的名医。治疗恶化的疾病很重要，但预防及早期治疗更为重要。

总之，预防和增强免疫力可以战胜病毒。具体来说，关键是加强扁桃体，扁桃体是通向心肺的首要通道，也是人体最前方的守门将。肺部清洁后，扁桃体变得更强，健康的白细胞可以保护我们的身体免受外界细菌和病毒的侵害，从而改善人体免疫系统。

### 徐孝锡院长简介：

徐孝锡院长是著名韩医学代表和扁康丸创始人，一生致力于传统医学和呼吸系统疾病的研究。根据传统韩医学理论，肺为五脏六腑之首。“肺部积热”导致了鼻炎、支气管炎和皮肤病等疾病。扁康丸能彻底清理肺部积热，从根源上解决哮喘、鼻炎、皮肤病、重症肺病等呼吸系统问题。已经使全世界十六万鼻炎、哮喘、皮肤病和重症肺病患者恢复健康。徐院长是新唐人电视台52集大型电视系列专题节目《走进韩医》和《神医再现》的主讲人，著作包括《扁鹊了愿在扁康》、《世界的健康宝鉴》、《扁康传统医学奇迹》等，在全世界华人中有巨大的影响力。

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



# 《坐花志果》因果故事

文/清·汪道鼎

江西某生，擅长看风水，他在湖南道州游玩的时候，发现一块地，风水非常好。正当他在观望这块地的时候，来了两个人，其中一人，衣着华丽，另一人手持罗盘，四处查看，“这块地不好。”某生暗自笑他胡说，于是就走过去同他们交谈，互相询问籍贯、姓氏。

原来，衣着华丽者，是城中一个富人的儿子，手持罗盘者，是专门替人看风水的。风水师听说某生是江西人，就说：“江西出了很多著名的风水师，先生您一定也很高明。”读书人谦逊一番，略微露了一手。风水师大为折服，禀明富家子，邀请读书人同他们回去。读书人本想将那块宝地的情况告诉富家子，又暗自思忖那块地风水太好，不是大福德的人承受不起，在富人家待久了，发现他们的所作所为并非是有福的人，于是对此秘而不宣。

恰在此时，这富家人的亲家萧公要安葬父母，来请风水师，某生因而应聘前往。萧公一向是个忠厚人，乐善好施，乡里人都视为大善人。某生想，此人大概能够承受前次相中的那块地，于是将宝地介绍给萧公。于是萧公重金买下那块地，读书人择时替他点墓穴。下葬几天后，某生对萧公说：“这块地不是有大福德的人承当不起，您老人家固然是忠厚长者，但不知天意如何？违背天意会大祸临头，老人家何不在此旁睡一晚试试，如果不应属于您，应当有异兆。”萧公接受了建议。

当天晚上萧公与其子盖席席睡在墓旁。到了半夜，听到远处传来嗥叫声，萧公偷偷从席缝里望去，只见一队手持旗帜的侍从，护引着一个威武男子乘马而来。萧公暗想：“这半夜三更，荒山野地，怎么会有贵人经过？”正奇怪间，这队人马已到墓旁，乘马者停住马呵斥侍从道：“这是何孝子的地，萧某何许人也？竟敢占有！赶快把他抓出来！”

萧公很害怕，在地上一边磕头一边大声说：“本来就怀疑自己没有资格占有这块地，以至会受到上天的惩罚，因此才睡在墓旁测试，既然蒙您指示，情愿马上迁坟让地。”随即听到马上的人说：“念你一向忠厚老实，这次姑且宽免你，如果能替何孝子安葬父母，将会另外给你一处好



您老人家何不在此旁睡一晚，如果不应属于您，应当有异兆。(图片：陈少梅《二十四孝图》局部)

地，这个墓穴应该赶快埋起来以免泄了地气。”说完，一阵风似地走了，转眼间，四周寂静如初。此时天已大亮，萧公父子回家，请某生迁坟封穴，同时一起寻访何孝子的下落。

一天，某生独自到郊外散步，突然遇到了大雨，急忙躲到一家米店的屋檐下，此时天色已晚，店里春来的工人都休息去了，只有一个年轻人还在继续舂米。某生感觉奇怪，就和他聊起来，小伙子道：“因母亲年纪大了，每顿饭要有肉否则就吃不饱，我晚收工，可多赚点钱奉养母亲。”

某生心想这该不就是何孝子吧？就藉口说天下大雨路又远，想在何家借住一晚。何生答应了。某生拿出五两银子请何生为其准备晚餐，何生惊讶说：“哪用得着这么多钱？”某生说：“剩下的就给您母亲买点吃的吧！”何生不同意地说：“我尽力侍奉母亲，心安理得；无功多收人钱财，道义上说不过去！”某生坚持要娶，何生只取了

一两为客人买了酒肉。

相伴回到何生家中，一看只有两间房。内房由母亲住，外房前半为灶，余由何生夫妇住。地方狭小潮湿但很干净。何生先向母亲禀告有客人来借住一晚，母亲就叫媳妇烧茶，不要怠慢了客人。何生请客人入内，并说到：“家里穷没有多余的房间，已请她与您同睡，请先生不嫌弃与我同榻。”招呼客人坐下后，随即端出茶水、酒菜，放在桌上说：“恕我不陪先生，请自用。”转身走入房内，某生由门缝朝内瞧，见桌上放了菜、小刀、汤匙，夫妇两人扶着母亲坐在正座，两人侍候在旁，一会儿端汤一会儿扶肉。母亲吃毕，媳妇收拾碗筷，何生亲自侍奉母亲洗脸，然后两人才对坐吃饭，下饭的只是些腌黄菜。某生边吃边看，心中十分叹服。

不久何生出来，见客人已用餐完毕，又端上茶来，对客人说：“被子、枕头都在床上，先生走了这么远的道，很辛苦，请早睡不必等我。”某生

点头答应，何生随即又回内室。某生仍旧由门缝向内观察，见何生靠在母亲旁坐下，绘声绘色地讲述街坊间所听到的趣闻，老人家很高兴地听着。隔一会儿，何母有了睡意，何生亲自摆好枕头，抹净席子，帮她脱衣。媳妇侍候在旁，没有一丝厌倦。等到母亲睡下，何生又为之捶背、搔痒。听到老人发出了鼾声，夫妇二人才轻声轻脚地离开，生怕惊醒老人。

某生非常赞叹何生的孝行。等何生出来，就问到何父过世多久？是否已安葬？何生流着泪说：“已经四年，我打工养母，无力下葬，真是不孝，至今父亲灵柩仍停在宗祠祠堂里。言之痛心。”

某生见其声泪俱下，安慰道：“你不要伤心！我住在一位萧翁家里，他有块吉地，可代你请他割爱与你葬父，丧葬开支也包在我身上。”何生惊讶道：“我与先生素不相识，怎敢接受这样的恩惠？再说了地已有主，即使幸蒙先生哀怜，也怕说了没用！”

某生说：“这您就不必担心了！我知道萧翁一向慷慨好施，乐于助人，若知你如此孝顺，应不会吝惜。三天后我与萧翁来拜访你，希望到时你不要外出。”何生含泪说：“若真能如先生所说，我将终身不忘您的大恩大德。”某生说了些安慰的话就入睡了。

天还没亮，某生醒来却不见何生。到了太阳升起，见何生端着碗从外面进来。一问才知何母想吃汤圆，何生三更天就进城去买了，往返一共是二十几里路，某生大为叹服。回去后，萧翁得知一切情况，高兴地说：“这是神的旨意！现在既然找到何孝子，我怎敢吝惜呢？”

过了三天，就和某生带了地契到何家去。到了何家门口，听到何生夫妇哭得悲哀，二人大惊。入门一问，才知道母在三天前某生辞后，突染急病医治无效，隔了一天便去世了！何生见了萧翁等，跪地叩头痛哭不已。萧翁怜悯何生，资助棺木费用，赠与前吉地地契。某生为何家择日下葬，并负担埋葬费用。

丧事办完后，何生夫妇回来致谢，同时要求在萧翁家帮佣以偿还所欠。萧翁惊讶地说：“这一切都是因为你的孝顺感动了老天，得到了神佑，我怎能贪功呢？”就把先前发生

的事告诉何生夫妇，且说道：“你是孝子，能彼此作朋友是我的荣幸，怎敢委屈你当佣人呢？我家空的房子很多，若不嫌弃，何不全家搬来同住？绝不会让你们为柴米担忧。”何生谢绝连称不敢当，萧翁坚持如此安排，于是何生夫妇就住下来帮忙萧翁管理帐务。

过了一个多月，萧翁对某生说：“先前神明曾许诺将吉地让与何孝子后，会另安排一块作为补偿，现在看来，神明的话不假，请你留意考察一下！”某生答道：“自当如此，我并非靠风水谋生，若非萧翁您事未了，我怎会长期留在此地？神明既已许诺，则必定可得吉地。但到目前为止，还没有发现。希望萧翁您再等待一些时候。”从此某生每天在田野山谷间来往察看，访灵穴、探龙脉，一个多月过了，神情憔悴一无所获。一天，他路过何家墓地徘徊远眺，忽然看到数丈以外隐现出龙脉气象，追踪查看，果然找到真龙脉，细看原与何家同出一源。贵气则稍逊，而富可百日。于是请萧翁买下此一宝地，并为拜日理墓祖宗灵骨。

大事已毕某生告辞返乡，萧翁赠千金以为报酬。某生坚持不受，说道：“先帝曾说过，吾并不是靠看风水谋生。希望萧翁您能将这笔钱用来济贫。”萧翁熬不过某生的请求，只好设宴饯行。何生夫妇也前来含泪叩谢。

某生回家，考试连捷报捷，中了进士。萧翁自葬亲之后，家业日渐兴旺，富甲一郡。没过几年，其子考中进士而入翰林，官至藩司。何孝子之孙，何文安公凌汉，乙丑年中探花，官封礼部尚书，成为一时之理学名臣。其子何绍基，又于乙未年考中解元，联捷入翰林馆，多次担任国家主考官。何萧两家之贵富正如东升旭日，蒸蒸日上。

坐花主人说：“孝顺是五常（即五伦：君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友）伦德之首，也是各种优良品德的基础（古人说：百善孝为先）。当何孝子混杂于佣人中时，并非有特殊才能、异于常人的表现引起别人的注意，而感得天地的神佑，鬼神的神佑；终于使家道光显，绵延子孙。孝德的感应竟然是这样的神速啊！某生重义而轻财，萧翁仁厚而好善，能一起承受厚福也是当之无愧啊！”

## 许翁贪财成首富 子孙相残了恩怨

整理/秦源

清朝时，宜昌县有一许翁，年轻时，家里一贫如洗，以摆渡为业。清文宗咸丰年间，他载送客人到四川去，半路上客人不幸去世留下了十两两银子，许翁便将他的十两两银子全部据为己有。当时正是兵荒马乱的时节，此事无人问津。后来天下安定了，许翁自然成为当地的首富。这时他已经七十八岁了，有四个儿子、两个孙子、一个孙女。

许翁的长子许甲，勇武有力，进入县学当了弟子。父亲不喜欢他，再加上三个弟弟又经常在父亲面前诋毁他，因此许翁更加厌恶长子许甲，认为父亲总是偏爱三个弟弟，心里不平，就仗恃自己有力，经常殴打、虐待弟弟们，致使矛盾日益加深。三个弟弟对许甲切齿痛恨，于是就密谋想报复他。

一天，许甲和妻子、女儿一起去岳父家祝寿。半路上，有五个人突然从田野里冲出来，仔细一看，是他的三个弟弟和两个侄子。许甲问道：“你们想要干什么？”他们说：“要打

你。”于是五个人一齐下手，不分轻重地用铁棍将许甲打死了。许甲的妻子前去救助丈夫，也遭到殴打，回家后不几天也去世了。

姐姐、姐夫被谋杀，许妻的弟弟陈上含义愤填膺，到官府去控诉。许甲的三个弟弟商讨对策，说道：“没有老父亲出面庇护，我们都无法活下去！”于是就用重金贿赂官吏，又请求父亲许翁出庭作证。公庭之上，许翁大声说：“长子许甲忤逆不孝，被我棍子打死了，和其他的儿子没有关系。陈上含妄兴诉讼，不应听他胡言乱语。”县官既接受了重金贿赂，就用许翁的话作证据，便将许家诸凶都释放了。

许甲有一个女儿，刚刚十六岁。那一天她也随父母一起到外婆家，亲眼目睹了父母被杀害的情景。她哭泣着对父亲的小妾说：“父仇不报，活着有什么意义？希望姑娘能帮助我。”小妾也哭泣道：“你若能为父报仇，实在是一个孝女。不过这件事一定要秘密地去做，不能让你的叔叔们知道。否则，他们是不会放过你



他以摆渡为生却一夕突然致富，令人生疑。

的。”许女从此后不露一点声色，只是做些女红，待人接物，言笑自如。叔叔们起初对她严加防范，恐怕她会为父复仇，后来就慢慢地轻视她了，不再加以防备。

有一天，许翁和他的儿孙们都外出办事了，许甲的女儿和小妾就趁此机会悄悄逃出家。她俩赶赴荆州

都准备向荆宜施道（清朝湖北省的一个行政区）投诉冤情，门人不准她们进入官署，她们就在官署大门外号啕大哭，一连哭喊了三天三夜。按察副使（辅佐按察使处理一省司法刑狱，正五品）听说这件事后，就命人叫她们来，询问为什么痛哭不止。许女声泪俱下地诉说了父母亲被害的

经过。按察副使很同情她们，就命令宜昌县令将这一案件提交上来，由他亲自审理。

在州郡公堂上，许女详细地叙述当时的情况，她说：“我三叔先动手攻击父亲，接着是另外的两个叔叔也扑了上来，后来两个堂兄也动手击打。父亲当时就被打死了，母亲受了重伤，回家后第三天也去世了。事实确凿无疑，都是我亲眼目睹的。”

许翁大声呵斥道：“简直是一派胡言！你父亲因为忤逆不孝，愤怒于我。是我一棒子将他打死的，你为什么来诬陷我的叔叔们？”许女说：“我父亲一向练习武艺，况且年纪刚刚四十岁，身强力壮。祖父您年老体弱，一棒子岂能打死他！现在，我身单体弱，站在祖父的面前，您能一棒子把我打死吗？”许翁顿时哑口无言，于是许家诸凶手都认罪服法了。

熟悉内情的人说，许翁突然致富，有许多不可告人之处，许女出生的那一天，正是客人死去的日子，或许她就是那个客人转世投胎来的。

（资料来源《耳邮》）



左图：榆林窟中那栩如生的释加牟尼佛像；背景：榆林窟 (Wikipedia/Redpipe/CC BY-SA 3.0)

# 看甘肃 (6)



蓝天白云下的青山子草原

子草原不仅有广袤的草地，还分布着红柳和胡杨等耐旱植物，每逢夏季季节，牛羊成群，蓝天白云与旭日夕阳交相辉映，构成一幅迷人的画卷。这里不仅是人们探寻自然、品味生活的理想之地，也是感受草原风光的绝佳去处。

## 锁阳城遗址



锁阳城遗址 (Wikipedia/Zanhe/CC BY-SA 4.0)。

锁阳城，原为唐代瓜州的城址，始建于汉代，繁盛于唐代，因当地盛产药用植物“锁阳”而得名。1524年，因嘉峪关设立而逐渐被废弃。作为中国保存最完好的汉唐古城之一，锁阳城包含古城址、古河道、古寺院、古墓葬、古垦区等多种遗迹，历经千年风霜，仍在沙漠之中巍然屹立，被誉为“沙漠中的庞贝古城”。

如今，锁阳城的城墙仍然高大厚重，部分区域仍保留着当年的烽燧遗迹和军营痕迹。这里曾是丝绸之路上的重要驿站，见证了商旅往来的繁华，也经历了王朝更替的沧桑。漫步其中，仿佛还能听见昔日驼铃声声，看到驿使奔走的身影。

## 瓜州塔尔寺



瓜州塔尔寺

塔尔寺即唐开元寺，为唐代著名寺院，位于锁阳城东一公里，是当年官方和百姓祭祀的佛教寺院。四周有土筑围墙遗迹，寺门西南侧有僧舍及大殿房台基，遗址北侧共有小塔11座，其中主塔高14.5米。据《大唐玄奘法师传》记载，唐开元三年玄奘取经，途经瓜州，在此讲经说法一月有余，一时香火旺盛，高僧云集。

如今，城墙断垣依稀可见，风沙掩映下更显岁月的沧桑。站在这片古老的土地上，仿佛能看见那位身披袈裟的僧人，迎风踏尘，义无反顾地奔赴求法之路，留下一段不朽的传奇。

## 草圣故里



“草书圣人”——张芝雕像

瓜州不仅是丝绸之路的重镇，这里也是“草书圣人”张芝的故乡。张芝是东汉书法家，字伯英，是中国最早的草书书法大师。他与钟繇、王羲之、王献之并称为“书中四贤”，对后世书法影响深远。他的草书特点是字势连贯，如行云流水，一笔而成。其作品被誉为“一笔白”。

草圣故里文化产业园是西北最大、甘肃首家以“书法园林”为主体的文化产业园，以山水、园林、殿堂、雕塑、碑刻集中展现张芝的艺术。

## 青山子草原

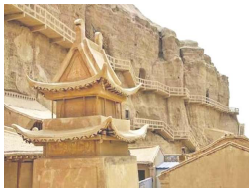
青山子草原位于甘肃省瓜州县，是该地区独特的自然景观之一。青山

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！

## 榆林窟



榆林窟

榆林窟，又名万佛峡、榆林寺、上洞子，位于甘肃省瓜州县南约70公里的南山峡谷中。榆林河穿流而过，两岸生长着茂密的榆树，因此得名。石窟群分布在峡谷两侧的崖壁上，现存洞窟共四十三个，其中东窟三十二个，西窟十一个。

榆林窟的开凿年代尚无定论，但现存最早的洞窟建于唐代，之后历经五代、宋、西夏、元等时期的修建与扩展，最终形成如今的规模。榆林窟的洞窟形制与莫高窟相似，属于敦煌石窟艺术体系，因此被称为莫高窟的“姊妹窟”。

洞窟的形制主要分为三类：中心塔柱窟、中心佛坛窟和大像窟。其中，中心塔柱窟在正室中央设有方形塔柱，四面开龛造像；中心佛坛窟以方形或长方形布局，窟顶呈覆斗形，中央设佛坛，西夏、元代时期还出现了圆形或八角形佛坛；大像窟则以雕塑大型佛像为主，顶部呈穹窿形，目前仅存一例。原本东西崖的上层洞窟之间有甬道相连，但如今因需要保护的原因已经封堵。

榆林窟的彩塑受损较为严重，现存塑像多经后世修复。目前保存的大型雕塑有两尊，分别是24.7米高的倚坐弥勒佛和11米长的释迦涅槃像。壁画整体保存较好，可根据内容、风格和用色特点，分为唐、五代、宋、西夏、元五个时期。

唐代壁画现存十四个洞窟，其中第二十五窟保存最完整，画面构图合理，色彩淡雅，线条流畅，人物生动，器物描绘精细，是榆林窟较具代表性的作品。五代、宋代时期共修建和重绘二十三个洞窟，壁画内容涵盖佛教故事、佛像、佛传故事、佛教史迹以及供养人画像。早期风格承袭唐代，人物形象饱满，色彩鲜明，线条有力；后期趋于程式化，人物神态呆板，色彩单调。

西夏、元代时期，榆林窟经历了新的发展。这一时期修建和重绘的洞窟共十六个，壁画内容包括经变画、佛像画、供养人画像和装饰图案，部分作品受到藏传佛教影响，出现了五方佛、千手千眼观音等藏传风格的曼荼罗。西夏早期壁画延续宋代风格，后期则呈现出多样化趋势，出现了中原绘画风格、藏传密宗风格以及具有西夏民族特色的绘画风格。

榆林窟的壁画艺术较好地保留了从唐代到元代不同历史时期的绘画风格，与莫高窟共同构成敦煌地区重要的佛教石窟艺术遗存，在中国佛教石窟艺术史上占有一定的地位。

## 东千佛洞石窟

东千佛洞石窟，位于甘肃省瓜州县城南约八公里的黄河古道北岸，是丝绸之路沿线的重要佛教石窟之一。石窟开凿于十六国北凉时期（约公元4世纪），历经北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、西夏、元等多个朝代的续建与重修，形成了较为完整的佛教石窟艺术体系，与敦煌莫高窟、榆林窟并称为“敦煌三大石窟”。

东千佛洞现存石窟共二十三个，分布于黄土崖壁之上，窟形多为中心



东千佛洞石窟

塔柱窟、单室窟和平面方形窟，部分洞窟仍保留有壁画和彩塑。由于受自然风化和人为破坏的影响，大部分洞窟已残损，但仍能窥见昔日的辉煌。石窟内的壁画风格多样，展现了不同时期的艺术特点。北魏至隋唐时期的壁画以佛本生故事、经变画和供养人画像为主，线条流畅，用色清丽，反映了早期佛教艺术的典型特征。五代、西夏时期的壁画则受藏传佛教的影响，绘制了大量密宗题材，如千手观音、曼荼罗等，色彩浓烈，线条遒劲，具有强烈的宗教氛围。

彩塑方面，东千佛洞现存塑像虽多为后期修复，但仍能看到唐代及五代时期的造像风格。塑像造型生动，衣纹流畅，尤其是部分菩萨造像，面容端庄，姿态优美，展现了丝绸之路佛教造像艺术的精髓。

作为丝绸之路佛教文化传播的重要遗址，东千佛洞不仅承载着古代丝路沿线的宗教信仰，也记录了中西文化交流的历史。尽管部分洞窟因自然侵蚀而损毁，但仍具有极高的考古与艺术价值。近年来，东千佛洞逐渐受到学界和文化遗产保护机构的关注，相关保护与研究正在工作中。

站在黄土崖壁上，凝视这些历经千年的石窟，仿佛还能感受到古人虔诚礼佛的身影，听到诵经声在洞窟间回荡。东千佛洞作为丝绸之路上的佛教遗存，虽不如莫高窟恢弘壮丽，但其历史价值和艺术魅力依然不容忽视，是研究敦煌石窟艺术体系的重要组成部分。





# 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。

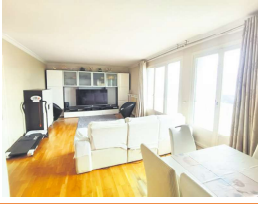
房屋信息, 请看我们的网站或者联系我们! 网址: [www.primasimmobilier.com](http://www.primasimmobilier.com)

### 亚洲外卖店出让(Bretagne)

Snack/亚洲外卖餐店出让, 位于布列塔尼地区中心。在商业街的拐角处, 位置一流。2023年8月开始营业。设备新和已重新装修店面。有一名员工每周工作25小时。非常适合希望在年轻而充满活力的城市定居的夫妇。有众多学校、高中、护理学校、IUT、BTS。营业时间: 周二至周六中午、周五晚上。让: 110 000 € 有意者请联系: 06 85 23 48 78 (法语) 邮件: [peresseyvon@gmail.com](mailto:peresseyvon@gmail.com)

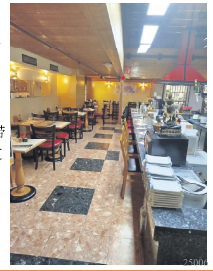
### 公寓出售(93 Le Bourget)

2房1厅公寓, 朝阳, 大阳台, 6楼, 有电梯, 带地下室和车库。中央供暖, 能量等级为E。离未来16、17号地铁步行5分钟。售价: 26万欧元 有意者请打电话: 06 58 51 96 88



### 亚洲餐厅出让 (93 Noisy-le-Grand)

位于Arcades商业中心, 自1989年开始营业。旁边是住宅区, 附近有许多办公室。面对麦当劳和快线RER A车站, 在UGC电影院旁。本餐厅是商业中心唯一的亚洲餐厅。地库: 有烹饪工作的大厅, 带储藏室的厨房和卫生间, 面积超过140m²。一楼: 第二个大厅, 有储藏室, 面积超过80m²。有意者请联系M. Stanislas: 06 06 99 99 40 (法语)



诚聘日和中餐大厨(瑞士) cuisinier japonais et un cuisinier chinois 公司: Restaurant Itoya 餐位位于: Av. de la Gare 35 1920 Martigny / VS / Suisse 有意者, 请联系: [lionel.vulliemmin@fidulio.ch](mailto:lionel.vulliemmin@fidulio.ch)

香烟/博彩/赌马/报刊/电子烟店出让 (46省LOT, Occitanie地区) 营业额: 425 000 € EBER: 208 000 € 让: 650 000€ 电话: 06 09 74 02 01 (法语)

酒吧-香烟吧-博彩-赌马店 (89 Pont-sur-Yonne) 距离巴黎90公里。面积100m², 大厅/酒吧有20个位置。带住家, 有露台。TABAC: 92 412€, FDI: 33 499€, PMU: 14 675€ TABLETTERIE: 19 942€ 房租: 484€, 让: 490 000€ 电话: 07 50 31 69 50 (法语)

知名高档亚洲餐厅出让 (76 Le Havre) 皇官楼, 地处黄金地段, 开业超过30年, 在当地非常有名。谷歌地图上评分为4.4星(满分是5星)。面积250平米, 生意稳。出售价: 15万欧元。另, 诚聘大厨、二厨和服务生各一名。有意者请联系: 林巧真 07 62 77 72 90 06 44 86 83 11 (法语)

酒吧-香烟吧-博彩-赌马店 (89 Pont-sur-Yonne) 距离巴黎90公里, 面积100m², 大厅/酒吧有20个位置。带住家, 有露台。TABAC: 92 412€, FDI: 33 499€, PMU: 14 675€ TABLETTERIE: 19 942€ 房租: 484€ 让: 490 000€ 电话: 07 50 31 69 50 (法语)

因退休转让店铺 (06 Nice) 售价: 25万欧元 年营业额: 36万欧元 发展潜力强劲, 商家网站排名高。面积为90平方米, 月租为750至800欧元(不含杂费) 适合具有热情好客和服务意识, 以及良好管理能力的人士。适合夫妻经营。有意者请联系: 06 07 51 74 33(法语)

诚聘中餐大厨(瑞士) Un cuisinier chinois 公司: Restaurant Mumu 餐位位于: Route de Lausanne 5 1053 Cugy / Vaud / Suisse 联系人: Vulliemmin Lionel 邮件: [lionel.vulliemmin@fidulio.ch](mailto:lionel.vulliemmin@fidulio.ch)

巴黎18区独立单元房出售 独立单元房(Studio), 地平, 36平米, 电动卷帘窗, 房间有隔断, 厨房, 独立卫生间。院子有花草, 环境安静。近地铁12号线: Marx Dormoy 售价: 21万欧元 电话: 06 58 51 96 88



办公室/门面出租 (巴黎10区) 位于巴黎10区Avenue Claude Vellefaux, 地平, 面积约45m²。租金: 126€HT, 杂费: 130€HT 电话: 06 22 32 51 47

欢迎在《看中国时报》刊登您的小广告 Passer une petite annonce, besoin d'aide? Contactez-nous! Tél: 06 24 45 00 23 Adresse: Nouvel Espace 19 Avenue d'Italie 75013 PARIS Mail: [pub@kanzhongguo.eu](mailto:pub@kanzhongguo.eu) Site: [www.kanzhongguo.eu](http://www.kanzhongguo.eu)

大型店铺出租 (Paris 10e) 位于Place Colonel Fabien附近, 地平店面 540平米 + 260平米地下室 每年租金为20万欧元HT (不含杂费) 进门费15万欧元 有意者请联系: 06 58 51 96 88

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

新興肉店 SAS HUIENG 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 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)

Bussy-Saint-Georges / LE GEORGES

# 市中心最美回家路 您心中梦想的家园

## 4月3日盛大开盘

赠送<sup>(1)</sup>  
公证费

优惠可达25 000€<sup>(2)</sup>



 **5分钟<sup>(3)</sup>到达** **RER A** Bussy-Saint-Georges

了解更多楼盘信息

[interconstruction.fr](http://interconstruction.fr)



(1) Frais de notaire offerts pour les 10 premiers réservataires dans la résidence "LE GEORGES" à BUSSY-SAINT-GEORGES commercialisée par INTERCONSTRUCTION, signée entre le 04/04/2025 et le 30/04/2025, hors frais éventuels liés à l'emprunt et hors frais d'hypothèque, de caution de privilège de prêteur de deniers ou de tout autre frais éventuel de garantie liés au financement de l'acquisition, dans la limite des stocks disponibles. Les conditions de cette offre sont disponibles auprès de nos équipes commerciales et non cumulables avec toutes autres offres en cours ou à venir. Offre non échangeable ni remboursable. (2) Remise de 5000€ par pièce à valoir sur le prix de vente TTC, valable du 4 au 30 avril 2025 pour les 10 premiers réservataires sur la résidence "LE GEORGES" à BUSSY SAINT-GEORGES commercialisée par INTERCONSTRUCTION. Offre non cumulable et non échangeable. INTERCONSTRUCTION société par actions simplifiée, ayant son siège social à BOULOGNE-BILLANCOURT (92100), 28 rue Escudier et immatriculée au Registre du Commerce et des sociétés de NANTERRE sous le numéro SIREN 448 622 845. (3) Source google maps. Les images sont des vues d'artiste à caractère d'ambiance et non contractuelles. Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique.