



突破网络封锁 看到真实世界

下载破网软件方法

电脑版: <https://git.io/fgp>

<https://git.io/umexe>

安卓版: <https://git.io/fgma>

<https://s3.amazonaws.com/693/um.apk>

温馨提示: 用国产浏览器可能打不开这些网址,

建议使用 IE、Edge、Chrome 或火狐等浏览器。

方法二: 用海外邮箱发邮件给 freeget.one@gmail.com

内容任意, 主题任意, 不能空白, 10 分钟内即可收

到几个翻墙软件下载地址, 下载后解压缩即可使用。

希望

WWW.MINGHUI.ORG

明慧期刊 总第 34 期

● 旅游胜地——意大利

● 婆媳鸿沟心作桥

● 静心打坐

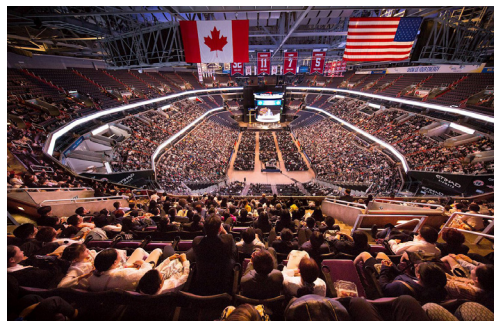
可逆转 DNA 分子反应

卷首一文
幸福密码
科学前沿
健康福音
梦想导航
悠游世界

人物故事
历史鉴戒
多维视角

CONTENTS
目录

- 心灵的力量, 胜过千万雄兵 01
- 婆媳鸿沟心作桥 03
- 静心打坐, 可逆转DNA分子反应 07
- 三十年心脏病患者如何修好自己的“心”? 10
- 倾注真心 打造甜蜜 13
- 旅游胜地——意大利 16
- 法轮大法走入意大利校园 20
- 桥梁界的“精诚大医”——王仲宇 22
- 仁心求治的汉文帝 26
- 众多宇航员返回地球为何走上信神道路? 30
- 毒疫苗又来了 32
- 劝“三退”不是参与政治, 是救命 36



◀ 2018年6月21日, 56个国家的近万名法轮功学员, 于美国首都华盛顿参加法轮大法修炼心得交流会。

参与政治, 是救命

治, 他们所有的诉求只是想要有一个和平的修炼环境。法轮功学员劝世人“三退”, 只是希望“三退”者远离中共这个邪恶组织, 在“天灭中共”时, 不当它的殉葬品。

三、人间的真理、正义必须要有人来坚守, 五千年的传统文化需要炎黄子孙去承传。与天、地、人斗的中共是残害中华民族的恶魔。不退出中共, 那不是跟

恶魔走吗? 能有好结局吗? 所以, 法轮功学员在中共迫害面前劝人“三退”, 正是从恶魔中共的手中救人, 是对“真、善、忍”的坚守, 是对良知的维护, 是大善的行为。

同胞们, 此时不“三退”, 更待何时? ◇

▼ 2018年3月13日纽约法轮功学员庆祝3亿人退出中共党、团、队等组织。



韩国“世越号”沉船事故发生后，国务总理郑烘原宣布辞职；檀园高级学校的校监在获救后自杀，他在遗书中自责：是自己筹划了这次修学活动，导致200学生生死不明，愿把骨灰撒在事发海域，与学生们在一起。而我国当年因三鹿毒奶粉被免职的官员吴显国、冀纯堂、张发旺等人悉数复出。更令人震惊的是：当年因三鹿事件遭处分的国家食品安全协调司司长孙咸泽，后来竟晋升为药品安全总监，竟又“监”出了“毒疫苗”事件，两次事件的管理官员是同一个人！

中共已经烂透了，灭亡是迟早的事。不能再让它祸害我们了，我们该怎么办？

请同胞们及早退出中共的党团组织，和平解体中共——这是最好的自救方式。只有清除了中共邪灵，中华民族才有复兴的希望。◇

劝“三退”不是

作为中国公民，即使参与政治也是正常的，法院判决中不是常带有“剥夺政治权利”这一条吗？那么，只要人们没有被“剥夺政治权利”，那他即使参与政治也是正当的。不过，劝人“三退”（退出中共党、团、队组织）完全不是参与政治，而是在救人的命。

一、大家知道，中共的党、团、队组织是政治组织，加入这些组织就是参与政治，我现在不想参与政治了，我退出来，这不恰恰是“不参与政治”吗？劝“三退”就是劝人不参与中共的政治，因为中共的政治迫害的人太多，作恶太多，善恶有报是天理，人不退出来，恶报来临时就要受牵连，只有退出来才会平安。

二、参与政治是要有政治诉求的，要有什么政治纲领、组织规划、发展目标等等。法轮功学员是一群修炼人，没有一丝要世间权力的要求，根本不会参与政

心灵的力量，胜过千万雄兵



古人云：“兵来将挡，水来土掩。”可有时，不是“将”的文官也能轻松挡住敌“兵”呢。

明朝就有这么一个文官。孔镛，江南苏州人，孔子的第五十八代孙，自幼忠厚仁义，刻苦读书。后来，孔镛考中进士，出仕为官。他为官几十年，不仅两袖清风，而且勇于为民造福。孔镛一生最传奇的就是他只身深入虎穴，于谈吐间轻松平息一场叛乱的故事。

明朝成化元年（公元1465年），孔镛被任命为广东高州知府。高州前任知府因有瑶民造反而下令关闭城门，不让百姓进城躲避战

乱，而且怀疑百姓中有人暗地里依附叛民，就杀死他们，因而激起民愤。孔镛到任后，下令打开城门收纳百姓，于是百姓们纷纷归附。

当时，反叛的首领冯晓驻扎在化州（归高州府管辖），另一个反叛首领邓公长驻扎在茅峒。有一天，孔镛骑着一匹马，只带着两个人，就直奔茅峒。

反叛首领邓公长突然听说新知府孔镛来了，急忙召集党羽穿上铠甲严阵以待。孔镛缓缓下马，进到庭院中坐下。邓公长见孔镛不带一刀一枪前来，起初不知所措，后来经过思索，就命令党羽解下铠甲，向孔镛礼拜。

孔镛语重心长地对他们说：“你们本是善良百姓，迫于挨饿受冻而叛乱。前任知府打算对你们用兵剿杀，我现在奉朝廷之命来担任你们的父母官，你们就如同是我的子女。如果你们信任我，就随我回去，我将送给你们粮食布帛。如果你们不信任我，就杀了我，那么大军很快就会来到，这里就不会再有活下来的人了。”

听了孔镛的这番话，邓公长犹豫起来，他的党羽则被感动得纷纷落泪。过了一会儿，孔镛说：“我饿了，你们应该给我饭吃。”于是，邓公长跪着为他献上酒菜。孔镛吃完后，又说：“天快黑了，我应该留下住宿。”邓公长于是为他安排住宿。晚上，孔镛脱下衣服安睡，叛民们看到他睡得这么香，都非常叹服。

孔镛住了两晚才回去。邓公长派出几十个士兵护送孔镛回去。孔镛从这些士兵中选出一些羸弱的士卒，带他们进城，并取来粮食布帛，让他们装载而回。邓公长更加感激，于是率几千人归降官府。

邓公长归降后，另一个反叛首领冯晓不久也被感化，率众归降了。孔镛，怀着一颗赤诚之心，深入于贼巢，轻描淡写地化解了一场血腥战祸，真可谓“用心灵创造奇迹”。◇

苗致伤致死婴儿事件；2016年山东问题疫苗事件），这就不是偶发事故而是常态了。

人们发现，不仅是毒疫苗和毒奶粉，还有各种毒食品问题、腐败问题、环境污染问题等等，怎么都愈演愈烈？梳理一下，你会发现是体制的问题。再往深处思考，就是《共产主义的终极目的》中讲的：共产主义的终极目的是毁灭人类，它重点毁灭的是中国人！——中共的所作所为最终都是为了破坏中华传统，败坏人们的道德，使人无恶不作，最后下地狱！

春秋时期辅佐齐桓公称霸诸侯的一代英才管仲有句名言：“礼义廉耻，国之四维。四维不张，国乃灭亡。”“礼义廉耻”这“四维”是国家的四根支柱，一“维”、二“维”坏了，甚至三“维”坏了，国家还有挽救的希望；如果四“维”全坏了，国家就要灭亡了。

“礼”，礼仪礼节。中国本是文明礼仪之邦，今天的日韩、台湾还留有我们中华传统的余风遗韵。而中国大陆在党文化的灌

输下，很多人言行低下，举止无礼，致人反感。

“义”，道义。中共自建政以来搞的各种政治运动都是不道义的，都是害人的，迫害的是中国的精英，破坏的是中国传统文化。例如，土地革命，迫害的是地主乡绅（农村的民间文化传人）；“反右”迫害的是传承民族文化的知识分子；1989年六四屠杀的是反贪反腐的学生；1999年迫害的是信仰“真、善、忍”的善良的法轮功学员。

“廉”，廉洁。现在当官的有几个不贪？特别是中共头目江泽民鼓吹“闷声发大财”之后，中国很快进入一个“全民抢钱”的时代，钱权交易、潜规则渗入各行各业。

“耻”，知耻。现在的中国人，笑贫不笑娼，为了发财可以不择手段。毒奶粉、毒疫苗、地沟油、苏丹红、瘦肉精、转基因……一波又一波，叫人防不胜防。古人说的一点不错：“人无廉耻，百事可为。”不廉则无所不取，不耻则无所不为。

过检查系统的？劣质疫苗对儿童产生了什么影响？等等这些都避而不谈。

(三)掩盖真相 不了了之

中国的几次大的食品、药品安全事故都不是官方主动报道出来的，都是有人曝光，事情搞大了，掩盖不了的情况下才被动的回应。这次毒疫苗曝光的导火索是长生公司的一名员工实名举报该公司疫苗生产存在造假才引发的。

当年的三鹿奶粉也是有人举报，很多孩子患有结石才引起各方关注的。当民怨太大时，官方的套路是：马上开始噤声，媒体统一用通稿——领导强调要如何如何处理、给人民一个满意的交代，云云；找几个小虾米替罪；但全部真实情况、潜在的危害、监管方的责任……都不告诉你。网民发帖受限制，经常被屏蔽、删除、销号，还要实名。

有时还“反追责”：2010年报道山西毒疫苗事件的《中国经济时报》总编包月阳被撤职；

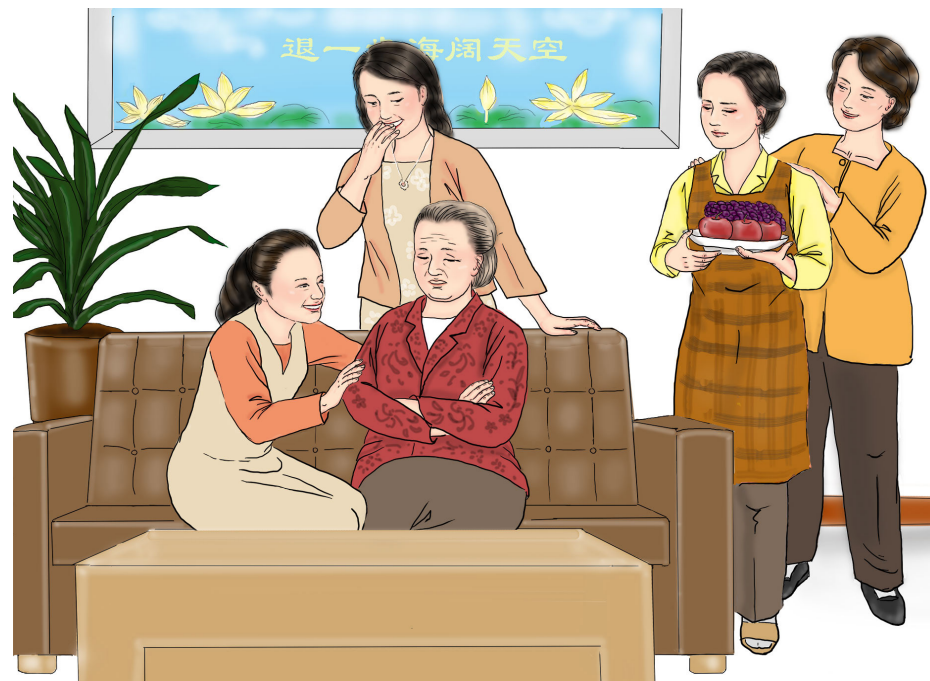


▲ 三鹿奶粉导致很多服用的婴儿患有结石。

山东爆出“问题疫苗”后，使用“问题疫苗”患儿的家长易文龙、金玲、史桂芹等6人被以“涉嫌寻衅滋事罪”刑事拘留；三鹿毒奶粉事件中，受害小孩的父亲赵连海讨说法，被判处有期徒刑两年；鸿茅药酒的质疑者被跨省抓捕……有网民得出结论：“共产党不是解决问题，而是解决提出问题的人。”慢慢地，这些事就淡出人们的视线，不了了之。连天津港爆炸死那么多人最后都不了了之了。

中共纵容的后果是：从2007年到2018年，已曝光的大规模疫苗事件这是第四起了（其它三起为：2010年山西毒疫苗事件；2013年南方乙肝疫

婆媳鸿沟心作桥



自古以来，婆媳关系就是一道难以逾越的鸿沟。幸运的是，我，越过去了。

我是一名英语教师，今年39岁。4年前，我把婆婆接来与我们居住在一起，当时婆婆已是78岁高龄。

开始时，我对婆婆很看不顺眼，嫌她是个农村人，又不会为人处事，爱占便宜，还爱骂人，爱损人，爱歪曲事实。好在那时我已开始修炼法轮大法，法轮大法教我们凡事要按“真、善、忍”的标准去做，不能用“恶”的态度来对待别人。于是，我暗下决心，一定要善解婆媳之间的冤缘……

呵呵一笑化尴尬

我说话做事都对婆婆很尊重。我平时做饭，总想着婆婆喜欢吃什么，就做什么。她喜欢吃炖菜，我就每次都炖个菜。她喜欢吃八宝粥，我就学着做各种八宝粥。我每次出门前，都把饭菜给她准备好。辛苦时，我就这样想：老人年纪大了，我们做儿女的，服侍她一天就少一天。法轮大法师父要求我们“处处事事为别人着想”，“修成无私无我、先他后我的正觉”。我孝敬婆婆，应该乐呵呵才对，不应该感到有任何委屈。

我自认为对婆婆已经很好了，什么事情都站在她的角度上去考虑，可婆婆却毫不领情，反而一再地对她的儿女说我不好，说我做饭胡弄，说没其他人在家时我就不给她饭吃。当时我听了，眼泪都要流出来。

大姑姐说：“不给你饭吃，你怎么这么胖呀？”婆婆说：“他们把我打胖的。”大姑姐又问：“打的话怎么没有痕迹呢？”婆婆说：“消肿了！”

当时，我马上意识到这是在扩大我心的容量呢！于是，我呵呵一笑，说：“你可真会说笑话！”大家也都哄堂大笑，一个尴尬局面就这样过去了。

细细照料祛病魔

去年6月，婆婆第二次脑出血，很严重，卧床不起，大小便不能自理。在医院，我和她的儿女日夜轮班护理她。医院的人说，现在看不到儿媳妇这样细心伺候老婆婆的了。

我每日悉心照料婆婆，还给婆婆听法轮大法师父的讲法录音。婆婆渐渐有了好转。医生说：“这么大岁数的老人，而且是第二次脑出血，活下来真是个奇迹。”

伏期，将来没事好说；如果有事，就酿成悲剧了。

国人痛恨之余都在思考该怎么办的问题。有人提议到香港买疫苗打，这其实很不实际。因为疫苗的运输储存对温度的控制非常严格，不象奶粉那样方便携带储存；接种疫苗又不是一针两针、一年两年的事，带婴幼儿去香港也很不方便。有人寄希望于中共加强管理，这不过是痴人说梦。

在日韩、欧美，食品或医疗等方面发生事故也是有的，但那是偶尔的、小面积的（像中国这样大面积的、经常性的发生是不可思议的）。而且国外发生这样的事情以后，政府会马上处理，同时司法介入，媒体跟进曝光，国人持续关注，直至这件事情被妥善解决。国外对作奸犯科者的处罚也是非常严厉的，以警戒其余，例如，美国制药巨头辉瑞公司因夸大了药品适用范围，美国司法部对其刑事指控，使其支付23亿美元罚款！

可中共是怎么处理的呢？仅以疫苗来说，真是乱象丛生！

（一）钱权交易 监管缺失

贿赂药品主管部门官员，为采购方的疾控中心、基层卫生院负责人支付“回扣”，是疫苗公司的基本动作。2017年长春长生的销售费用为5.83亿！该公司一支狂犬疫苗出厂价80元，最后到消费者手里是200元。中间是层层加价，层层吃回扣。各级官员只管收钱，其它的事好说。长春长生于2017年10月就被立案调查，今年7月，时隔近9个月药监局才公布处罚决定。

江苏延申公司，2009年3月就曾经被查出狂犬疫苗造假，好笑的是，半年后江苏延申重新营业，获得防疫部门160万份甲流订单。

（二）惩处不力 避重就轻

这次疫苗事件，对长生公司也仅仅是罚款344万余元，这对于一个净利润达到5.66亿元的公司而言，毛毛雨而已。至于哪些监管者该问责？全国哪些人收受了贿赂？劣质疫苗是如何通



毒疫苗又来了

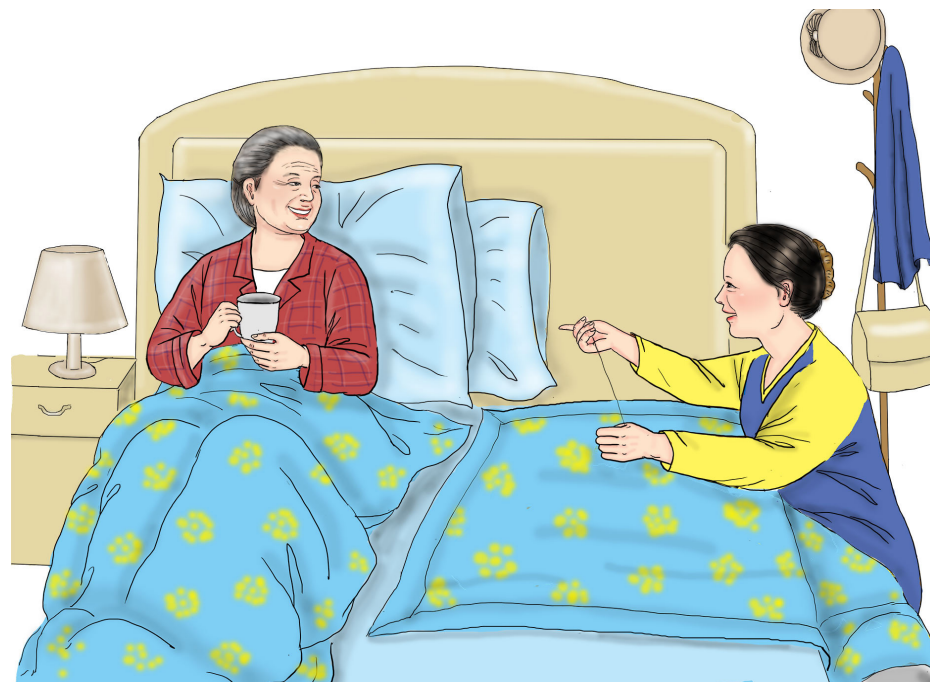
——从毒疫苗看共产主义的终极目的

毒疫苗又一次引爆了国人的愤怒，从电影明星到奥运冠军都发声声讨。这次被媒体曝光的药企有好几家，长春长生、武汉生物、深圳康泰、江苏延申等。

毒疫苗比毒奶粉更可怕，因为它直接危及人的生命健康。不合格疫苗的可怕之处在于：有的直接能导致接受疫苗者残疾甚至

丧生；有的打了不起作用。以狂犬疫苗为例，狂犬病的致死率几乎 100%，被猫狗咬伤后，必须在 24 小时以内接种狂犬疫苗。

如果有人得知他接种的狂犬疫苗是不合格的，再接种又过了期限，那会引起他很大的心理恐慌——他现在没什么事，但不能保证将来没事，因为狂犬病有潜



20 天后，老人没有生命危险了，要出院了，但她大小便仍不能自理，一时一刻都离不开人。老人的其他子女都没有时间或者不愿意照顾老人，怎么办？我也很为难，照顾婆婆，还要照顾自己的孩子，还要工作，这担子不轻啊！但我很快意识到自己的不足，这不又是一个“私”字在作怪吗？有些人嫌弃老人，怕脏，怕累，贪图享乐，作为修炼人怎么能这样呢？我们不能因为婆婆老了，就疏远她，有病了，就嫌弃她。

我和丈夫把老人接回家，由我们一家单独护理，而且不要老人的其他子女出一分钱。我说：“你们年纪大了，而且各家都有事，我们是李洪志师父的大法弟子，是个修炼人，会尽全力侍奉好老人的。”三个大姑姐都很感激，说：“你们修炼人事事处处都为他人考虑，真太难得了。”

纯纯善念化积雪

我事事站在老人的角度上考虑，精心护理婆婆，尽量让她少遭罪，少受痛苦。

我给老人做了 15 床小褥子。我每天晚上都起来两三次，扶老人上厕所，换洗尿湿的被褥。有多少次，老人把大便拉在裤子里，却全然不知，我不厌其烦地帮她换洗。

老人有时吃不下饭，我就耐心地给她喂饭。老人有时犯糊涂拆被褥，我就花三四个小时重新缝好。老人有时吃饭不顺心，就把筷子重重地摔在地上，把饭粒撒得到处都是，我就耐心地收拾……

我还给婆婆放法轮大法师父的讲法录像，给婆婆看修炼故事。有一天，婆婆突然说：“赶明儿我也修炼。”我就教她炼功。

经过 9 个月的精心护理，老人渐渐好转。她白天已能下地随意行走，并且她的大小便也能自理了。

经过这样的过程，此时的我已经把婆婆，一个自己曾看不顺眼的人，完全看作是自己的亲人，看作是一个不懂事的孩子，我对她只有慈悲。我耐心照顾她，真诚呵护她，笑呵呵地指出她不对的地方，她对我也不再有敌对的情绪。



她常常当着儿女的面说：“儿媳妇好，比姑娘还好，好吃的总惦记着我，儿媳妇太累了，你们来替替我吧！”三个大姐姐对我也非常感激，她们说：“你太辛苦了，你对老人的孝心，用多少钱都买不来呀，你这样的人，世界上都难找啊！”◇

是如此的渺小，从所观察到的错综复杂、千奇万妙、有条不紊的秩序中，我凭良知推断，没有一位创造者、统治者统筹规划是不可能的，绝对不可能的。现在我不得不抛弃唯物主义的偏见和成见，坦率地承认，宇宙有它的创造者——神！”

1971 年 7 月 26 日，宇航员欧文、斯科特和沃登乘阿波罗 15 号宇宙飞船登上了月球，他们 3 人都对这次经历啧啧称奇。欧文后来进入神学院深造，并最终成为了一名牧师，到世界各地布道。他在香港布道时曾说：“当宇宙飞船登陆之后，我沿梯而下，心中有一种感悟，知道神是实在的，神也与我同在。”而美国“哥伦比亚”航天飞机机长安德鲁·扬遨游太空返回地面时说的一句话是：“我比以往更加信仰神了。”

有消息人士透露，自美国人登月以来，许多太空宇航员都看到了神创造宇宙的伟大和奇妙，重新认识了神，其中有 13 人辞职去神学院深造，并做了神父和牧师；另有 70 多人决心从事传播福音的工作。为何如此众多的宇航员在经历了神奇的太空之旅后，走上了信神之路？阿姆斯特朗和欧文业已给出了部分答案，而宇航员在太空亲眼目睹了外星人的存在并切身感受到某种神奇的力量存在，大概也是原因之一吧。

2007 年，俄罗斯普尔科夫天文台的吉里尔·布图索夫教授表示：“有时宇航员们在轨道上会出现一种特别奇特的感觉。某些情况下，宇航员们会突然觉得有某个人正在背后盯着自己。之后，便会感到有某种无法看到的生物在低声说话。那篇显现在意识深处的‘文章’大意为：你来的时间太早，而且也不正确。相信我，因为我是你的祖先。孩子，你不应该在这里，回地球吧，不要破坏造物主的法则。为了增加可信度，这一声音还常常会讲述一些宇航员家庭的历史。”或许这些宇航员们的神奇经历会给我们带来深刻的思考和启示吧。◇

众多宇航员返回地球 为何走上信神道路？

不少登上过太空的宇航员在返回地面后，都走上了信神的道路，其中就包括首次登上月球的阿姆斯特朗和奥尔德林。

在世人的眼中，能成为宇航员的都是各方面的佼佼者。事实上也的确如此。要成为一名宇航员，不仅要有强健的体魄，还要受到过良好的教育，具有天文学、医学、工程学等诸多领域方面的知识，并具备卓越的分析解决问题的能力。

国际航空联合会（FAI）对于宇航员的定义是：宇宙飞行需超过100公里的以太空飞行作为职业的人；而在美国，则将旅行高度超过海拔80公里的人称为宇航员。由于美国领先的科技，绝大多数宇航员都身在美国。

不过有意思的是，不少登上过太空的宇航员在返回地面后，都走上了信神的道路，其中就包括首次登上月球的阿姆斯特朗和奥尔德林。1969年7月21日，阿波罗11号太空船再次征服月球成功，人类也第一次登上了月球。阿姆斯特朗和奥尔德林先后走出太空船，在月球表面“行走”。他们用无线电向地球全体人类提议，静默片刻，以向神表达首次登上月球的感恩。他们还在那里诵读最后晚餐的经文，并祷告说：“借此次登月得以进一步感谢、认识创造宇宙人类和维持宇宙的神。”

在太空船返回地面后，记者们围着阿姆斯特朗问长问短。一名记者问道：“你对月球考察作何感想？”阿姆斯特朗答道：“我自幼受到唯物主义的教育，因而受其影响染上了唯物论的偏见和成见。此次我登上月球，看到了宇宙的一部分，就已惊叹大千世界的壮丽宏伟，它们彼此之间，相辅相成，秩序井然，美妙无比！我感觉到人类智慧

静心打坐，可逆转DNA分子反应



▲ 研究显示，身心疗法能够让大脑驾驭DNA，改善人体健康。图为法轮功学员在打坐。

英国考文垂大学与荷兰拉德伯德大学合作开展的一项研究发现，诸如打坐、瑜伽和太极等身心介入疗法（Mind-body interventions, MBI）不仅能使人放松，更能逆转人体中造成抑郁等不健康状态的DNA分子的反应。

该研究成果发表在近期《免疫学前沿》（Frontiers in Immunology）期刊上。这篇文章回顾了十多年来对这一领域的探索，并分析了打坐和瑜伽等各种身心疗法对人的基因行为产生影响的方式。

文章说，历时11年、共有846人参与的18项研究，都揭示了

身心疗法引起人体分子变化的模式，以及这些变化如何给身心健康带来益处。研究者重点关注的是基因表达受到了怎样的影响，也就是基因如何被激活并产生蛋白质，如何影响人体的生物构成要素、大脑以及免疫系统。

遇到压力 细胞会作何反应？

当某人遭遇压力时，他的交感神经系统，也就是负责“挑战或逃避”反应的系统，会被触发，从而增加了一种叫核转录因子（NF- κ B）的分子产生，这种分子的任务就是调节人体基因的表达方式。NF- κ B 对压力做出反应，激活基因，并产生细胞因子类蛋白质，在细胞层面上引起炎症。

研究人员表示，短期的“挑战或逃避”是有用的，可以临时性地改善免疫系统。这一特征在人类以狩猎为主的远古时期可能发挥了重要作用。但是在当今社会，人们精神上的压力越来越大，这种促发炎症的基因表达也随之变为持续性的，从而更容易加速人体老化，并且容易引起精神或身体上的疾病，甚至可能导致癌症。

打坐、瑜伽 改变了 DNA 行为方式

瑜伽、打坐等对健康的好处，从分子层面就开始了，并且能够改变人体基因密码的行为方式。

研究表明，练习打坐、瑜伽等身心疗法的人群，与普通有着截然不同的表现。他们的 NF- κ B 和细胞因子的产出会减少，也就是说，打坐、瑜伽等身心疗法可逆转促发炎症的基因表达模式，可减少焦虑，减少炎症，减少诸多疾病。

该研究项目的主要领导人是布瑞克（Ivana Buric），他是考文



敬天崇道 德化天下

汉文帝对老子的《道德经》推崇备至，不仅自己熟读，还要求王侯大臣们都要诵读。据《太平广记》记载：汉文帝听说，河上公非常理解老子经典中的深义，就派人带着几个不懂的问题前去请教。河上公对使者说：“研究老子的经典是十分严肃的事，怎么能通过别人来代问呢？”

汉文帝心中有所不满，就亲

自找到河上公，问道：“《诗经》上说：‘溥天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。’老子也说过：‘道大、天大、地大、王亦大。’君王是‘四大’之一，你虽然懂得道学，但你也是我的臣民，为什么不能尊重我，却这么高傲呢？”

河上公听后，就拍拍手，然后坐着慢慢腾空而起，直到离地有好几丈高。他低头看着仰视的汉文帝说：“我上不着天下不着地，中间又不牵累人世的事，怎么能算你的臣民呢？”汉文帝大惊，赶紧向河上公跪拜谢罪，并请求教诲。

河上公见汉文帝一片诚心，就把《道德经章句》二卷授予他，让其好好研读。汉文帝跪受经书后，抬头再看时，只见云雾蒸腾，天地一片迷茫，河上公已经不知去向。

汉文帝的一生，以黄老之道治理天下，崇尚“无为而治”，以德化民，最终开创了中国古代历史上有名的盛世——“文景之治”。◇

的政策，下令不准向南越输出铁器，赵佗因此自称“南越武帝”，并发兵攻打长沙郡。吕后一气之下，命人毁了赵佗父母在中原的坟墓，并派兵征讨赵佗，却无功而返。

汉文帝当政后，对南越“以德怀之”，命人重修赵佗父母的坟墓，又召来赵佗在中原的兄弟，委以官职。汉文帝还写了一封言辞恳切的信，派使者带着礼品和诏书出使南越。赵佗见到信后深为感动，于是放弃帝号，再次接受南越王封号，对汉朝称臣。

汉文帝在位 23 年，匈奴曾三次侵犯边境，汉文帝均及时派兵击退。事后，汉文帝只令军队守备边境，并不派兵深入敌境，唯恐烦苦百姓。

吴王刘濞（汉文帝的堂兄）有不臣之心，称病不来朝见，汉文帝不但不加责备，反而赐予他木几和手杖，示意他可免去朝觐之礼。刘濞找不到发怒的借口，在汉文帝时期没有发生叛乱。北宋苏辙的《汉文帝论》中赞道：

“汉文帝以柔御天下，刚强者皆承风而靡。”

广开言路 虚心纳谏

公元前 178 年 11 月底，出现日食，12 月 15 日，又出现日食。

汉文帝下诏自省，虚心请臣民直言进谏，指出他的不足。他又废除“诽谤妖言法”，下诏说：

“法令中有诽谤妖言之罪，这使大臣们不敢畅所欲言，使做皇帝的没有渠道听到自己的过失，又怎么能够招致远方的贤良之士呢？这种法令，应当立刻废除！有人要诅咒皇帝，但没有成为事实，官吏们就认为这是大逆不道。有些人说话不小心，官吏们又认为是诽谤。那简直是封了人们的嘴！我极不同意这种办法。从此以后，有犯所谓诽谤妖言罪的，一概不治罪。”

这么一来，上奏章的，当面规劝皇帝的人，就多起来了。别说是在朝廷上，就是在路上，有人上书的话，汉文帝也停下车来，把奏章接过去。他说：“可以采纳的就采纳，不能采纳的搁在一边，这有什么不好呢？”

大臣袁盎等进言时直率尖锐，汉文帝总是采纳他们的意见。

垂大学“心理学、行为和成就中心”所属的“大脑、信仰和行为实验室”的负责人，他说：“全世界已经有成百上千万的人在享受诸如瑜伽、打坐等身心介入活动对健康带来的益处，但他们可能还没有意识到，这种益处是从分子层面就开始了，并且能够改变我们基因密码的行为方式。”

他还说：“这些活动在我们的细胞中留下一个所谓的分子记号，通过改变基因的表达方式，从而逆转压力或焦虑对我们身体带来的影响。简而言之，身心疗法能够让大脑驾驭 DNA，走在一条改善人体健康的道路上。”◇



法轮功也称法轮大法，是佛家上乘修炼功法，以宇宙特性“真、善、忍”为修炼原则，同时包含五套动作缓慢优美的功法。法轮功教人向善，要求修炼者从好人做起，按照“真、善、忍”原则不断提升道德水准，从而获得心灵的净化和身体的健康。修炼者通过修炼，可以逐渐开智开慧，达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界。法轮功具有祛病健身的奇效，受到了各国民众的喜爱。

法轮功自 1992 年 5 月 13 日由李洪志先生从中国长春传出，以简明的法理和祛病健身的奇效吸引了无数有识之士，至今已弘传世界 100 多个国家，有上亿人修炼。法轮功主要著作《转法轮》已经被翻译成 39 种语言。法轮大法的各种书籍，可以在法轮大法网站 FalunDafa.org 免费下载（突破网络封锁的方法见封底）。◇

三十年心脏病患者

如何修好自己的“心”？



▲ 阮东聪修炼法轮大法后，摆脱了长达 30 年的疾病困扰，重获健康。

阮东聪，一位谦谦君子，来自越南。人到中年的他，总是面带微笑。望着他祥和的神情，你大概不会相信，曾经有 30 多年，他被淹没在病痛之中……

那时候，他的“心”坏了。“12 岁那年，我得知自己患

上了心脏病。那段日子真是难过。每当我从事剧烈的运动，我的心脏就会‘扑通扑通’地跳得厉害，离我三四米远的人都能听见。”阮先生告诉记者，由于心脏问题，他不能上场奔跑，无缘于各类竞技运动，“当我看到朋友们踢足球或跳高时，我觉得很伤心”。

24 岁那年，他的心脏病发展得更加严重，出现了二尖瓣反流、主动脉瓣钙化、纵隔肿瘤和三期心脏衰竭等症状。这一连串的疾病好似大浪，把小阮打翻了。25 岁时，他接受了第一次心脏手术。

三个星期后，阮东聪离开了医院。他说：“这时，我忽然对生活感到厌倦。突然之间，许多事情都让我不愉快。当别人和我意见不和时，我表现得粗鲁无礼，似乎我的痛苦都是他们造成的。我意识到，疾病和身体的不适能让一个人发狂。”

回的路费。汉文帝恐怕以后还有人来贡献什么，就下了一道诏书，不准四方官民，奉献任何礼物！

有一次，有人建议造一个露台。汉文帝召集工匠计算了一下，得花费一百金（汉朝以黄金一斤为一金），汉文帝说：“要这么多呀？十户中等人家的财产，也不过一百金。我住在先帝的宫里，已经觉得害臊，何必再造露台呢？”

宽仁治下 慎用刑狱

汉文帝即位的当晚，连夜下诏书，大赦天下。接着，他又废除了一人犯罪即株连父母妻子的连坐法。

公元前 167 年 5 月，齐国太仓公淳于意有罪，当受刑罚，朝廷下诏将他逮捕，押送到长安关押。太仓公没有儿子，有 5 个女儿。他被捕临行前，骂他的女儿道：“生孩子不生男孩，有了急难事，一点用处也没有。”他的

小女儿缇萦听后伤心地哭了，就跟随父亲到长安，并给朝廷上书说：“我的父亲为官，齐国人都称赞他廉洁公平，现在犯法，当受刑罚。我悲伤的是，人死之后不能复生，受刑之后的身体不能复原，即使再想改过自新，也办不到了。我愿意被收入官府做奴婢，来抵赎父亲的刑罚，使他得以改过自新。”

汉文帝怜悯她的一片孝心，就下诏道：“刑法（肉刑）使犯人肢体断裂，肌肤损伤，终身不能复原，这令人多么痛苦，又多么不道德啊？（天子）哪里还称得上是民众的父母呢！应当废除肉刑。”由此，黥（脸上刺字涂墨）、劓（割鼻子）、刖（砍掉脚）等残酷刑罚得以废除。

偃武兴文 四海息兵

秦朝时，南方有一个南越郡，长官是秦始皇派出的赵佗。西汉初期，汉高祖刘邦封赵佗为南越王。吕后当政时，实施制裁南越

仁心求治的汉文帝



▲ 汉文帝刘恒

刘恒，汉高祖刘邦的第四个儿子，母亲薄姬，崇信道家黄（帝）老（子）之学，与世无争。在刘恒7岁时，薄姬请求刘邦封刘恒为代王，自己也随儿子前往偏远苦寒的代地，在吕后专权时期，薄姬母子得以保全性命。

公元前180年，吕后去世，周勃、陈平等大臣诛灭了吕氏外戚。当时，刘邦的儿子多为吕后所害。代王刘恒年长（当时已23岁），以仁孝闻名，被大臣们迎立为皇帝，史称汉文帝。

崇尚节俭 施惠于民

北宋文学家吴炯《五总志》上说汉文帝刘恒“履不藉以视朝”，就是说他曾穿着草鞋上殿处理政务。他以“绋衣”做龙袍，所谓“绋衣”，是一种很粗糙的、色彩暗淡的丝绸。他最宠爱的慎夫人，所穿的衣服也很朴素，衣服的下摆，不能拖到地上（过去，衣以挽地为雅）。宫女们就更不必说了。宫里的帐幕、帷子，全不刺绣，也没有花边。汉文帝在位23年，宫室、园林、狗马、服饰和器具等，都没有增加。

有一个地方，发现了一匹千里马，这可是无价之宝。当地百姓凑了钱，公推那个主人，把千里马献给汉文帝。文武百官见了千里马，一起向文帝道贺，文帝却对大臣们说：“我出去的时候，前面有旗车，后面有属车，平时巡游，每天也不过走五十里……我若骑千里马，一个人跑到哪里去？”他当即吩咐左右，把千里马还给原来的主人，又给了他来

后来，阮东聪考上胡志明市的海事大学。在大学四年里，他的医疗记录又增添了这些词汇：颈椎病和类风湿关节炎。出入医院，对他来说成了平常事。

他的心里闪过一念：难道，生活的大门从此向我关闭了？40岁那年，阮东聪不得不接受第二次心脏手术。他说：“那是我生命里最可怕的时期。我的血压低得吓人：高压60，低压40。新的病症接踵而来——结肠炎、鼻窦炎、阑尾炎、鼻腔出血等。我又进了手术室，我被折磨得想一死了之。切除阑尾后，腹腔的毛细管几乎全都破裂、出血。我完全不能动弹，全靠妻子照顾。”

正当阮东聪在健康的谷底叫苦不迭时，一个朋友向他介绍了法轮功。阮东聪接受了他的建议，开始学炼法轮功。才炼了几天，他就感到身体很轻快，许多毛病都消失了，比如脊柱疼痛、颈项疼痛、头痛和关节痛等等都一去不返了。法轮功以“修心”为根本，阮东聪收获到更多更多……

以前，因为身体受损，连带精神不振，阮东聪染上了抽烟喝酒的恶习，还时常赌博。修炼法轮功后，他不仅炼功，还观看法轮功创始人李洪志大师的讲法录像，开始修心养性。他说，伴随着健康的改善，“半年之内，我戒掉了抽烟、喝酒和赌博的恶习。我不再担忧，整个人焕然一新”。

阮东聪再也不需要频繁地光顾医院，这大大地减轻了家人和亲戚的负担，全家人都十分开心。他说：“一股新鲜的活力，注入了我曾经疲惫不堪的身体，法轮大法赐予了我新的生命。我变得乐观开朗”。

现在，阮东聪还参加了一个由法轮功学员组成的腰鼓队，经常参加表演。他表示，“当我在打鼓时，我强烈地感到，自己不是在用手指击打，而是在用我的心。每一个节拍都回荡着‘法轮大法’的美好韵律。我重获幸福。我想对全世界说：我是一个快乐的人。”◇



▲ 2018年6月22日上午，数千名来自加拿大、澳洲、新西兰、台湾、香港、澳门等地的法轮功学员在华盛顿纪念碑前举行了集体大炼功活动并排出庄严的法轮图形。

授的办公室，拍桌抗议；他也曾为了争取政府或机关单位的研究计划而患得患失，“以前争斗心很强啊，没拿到计划很懊丧，担忧没被人家重用，没被人家看重。”他回忆道。

“修炼以后，我知道我的生命的意义跟目的在哪里。”修炼后，原本个性强势的王仲宇，眉宇间越发亲和与自信，他不再汲汲营营于学术名声与地位。他说：“一个教授学者若不是追求学术的名声、尊重、学术地位的话，他不会有学术热忱，但是修炼以后我变得不一样了，现在我做学术研究的目的，是要对社会有益的，是以无私服务的心态去做的。”

除了与研究团队继续守护台湾的桥梁安全，王仲宇还多次义务担任新唐人全世界华人传统武术大赛亚太地区的专案经理，推广中华优秀传统文化。此外，他还是台湾营救受迫害法轮功学员协会的理事长，在休闲之余，他奔赴各大学校园、机关团体演讲、主持会议，为海峡对岸受中共迫害的法轮功学员奔走，呼吁台湾民众关注这场迫害。◇



6000 多名法轮功学员在台湾排出《转法轮》一书的立体画面。

倾注真心 打造甜蜜

目前身兼中央大学灾害防治研究中心主任职务的王仲宇，还拥有28项发明专利。2009年至2011年，他获得中央大学教师绩优专利奖；2014年他以“结构物内钢筋尺寸检测装置”荣获台湾经济部智慧财产局“国家发明创作奖”。

修炼开智，将复杂问题简单化

“我现在工作很愉快，很多研究方面的事情我觉得都不难。我们可以推敲一下用简单的方法，就可以做出来了。”繁重的教学与研究，对王仲宇而言，却是轻松惬意。他接着说：“也或许是我的师父给我开了智慧。”

王仲宇所说的师父就是法轮功创始人李洪志先生。2005年底，喜欢气功的王仲宇在同事的推荐下开始修炼法轮功。王仲宇对修炼有很多体会，他说：“‘修炼’，对个人心性修炼来说，就是看到‘内心的本质’，而对于我的教学与研究来说，就是让我看到‘工程问题的本质’。”回首炼功后10多年来的学术研究，他诚挚地说：“我很谢谢师父让我深刻认识‘粒子’的概念，让我因此了解我的工作及万事万物的本质！”“因为修炼，我创造很多发明，我会用一个修炼人，或是一个比较开放的思维去看很多事情。”王仲宇说。修炼后，境界提高了，思维随之而开阔。

“常常是那么多的专家学者做不出来的东西，你比他们聪明吗？也不见得，但是换一个角度或者站在比较高的位阶去看，去看到事情的本质，你才能够去对症下药，就可以四两拨千斤。”王仲宇道出了解决复杂问题的秘诀。

“桥梁医生”达到新境界

在修炼之前，王仲宇曾因为一项研究计划的争论，而冲到一名教



▲ 拉凯什·纳亚克

在美国德州休斯顿，有一个出名的咖啡糕点屋——“共同的纽带”（Common Bond Cafe & Bakery）。

这里从早到晚生意兴隆，很多人慕名而来，专为品尝特色糕点，如面包、饼干和甜点……食客赞：“松软！香脆！酥皮层层叠叠，太好吃了！”

餐厅糕点部的厨师长名叫拉凯什·纳亚克（Rakesh Nayak）。他在幕后，每天像变戏法儿一样，端出一盘盘精美的糕点。他专注又自在，总能游刃有余。

从印度到美国，漂洋过海，印裔青年拉凯什几经转折，终于梦想成真。

梦想成真之路，没有捷径

“我从小就喜欢烹调，总是和妈妈一起做饭做菜。我的祖父在家乡印度南部城市乌度比开了一家餐馆。妈妈说，我遗传了祖父的烹饪

基因。”

初级学院毕业后，拉凯什开始学习烹饪和糕点制作。一年的课程结束后，拉凯什在孟买的希尔顿酒店当了半年的服务员。在这期间，他发现，制作糕点是他的兴趣所在。几经转折，他登上了皇家加勒比游轮，开始在海上工作。

两年的航行充满了新奇。在这艘船上，他遇到了今生的伴侣：来自中国的苏茜。后来，苏茜去美国工作，拉凯什回到印度，两人暂时分离。

神奇功法，身心充满能量

2011年8月中旬，拉凯什收到苏茜寄来的礼物：一本名为《转法轮》的书。苏茜告诉他，这是法轮大法的主要著作，法轮大法源于中国，是古老的东方修炼功法。

拉凯什说：“这本书完完全全地改变了我的生活，给我带来了积极的变化。我第一次读书时，就感觉里面的话贴近我的心。我找到了在孟买的法轮大法学员，和他们一起炼功。我一开始炼功，就感觉太棒了，我的身体和头脑都充满了能量，一整天都非常高兴。”

修炼大法有很多益处。拉凯什说，在日常生活中，他遵照法轮大法“真、善、忍”的法理去待人处事，获益良多。“我的脾气好多了，在厨房工作时更平和了。我的朋友和家人注意到，我变了。我妈妈说，这种功法肯定很神奇”。亲眼目睹了他的转变，他的妈妈和妹妹也一起修炼法轮大法了。

倾注真心，打造甜蜜杰作

后来，拉凯什漂洋过海，从印度来到美国，和苏茜生活在一起。

有四个步骤，“第一步是诊断存不存在损伤？有没有病？第二步诊断病在哪里？第三步诊断病有多严重？第四步诊断还能活多久，也就是‘算命’。”身型挺拔的王仲宇说起话来妙语如珠。

1995年王仲宇与数名中央大学教授创建了台湾第一个，也是截至目前唯一的桥梁工程研究中心。王仲宇还为交通部创建了台湾唯一的全国桥梁管理系统，对全台湾2.6万多座桥梁，进行资料建档与管理，不仅如此，每年台湾新建的任何一座桥梁，也都会由政府的管理单位上传资料到这个电脑系统里，这么完备的资料库，连国外的专家学者都羡慕。

“全世界很多桥梁专家学者听到我们所做的桥梁资料系统，都会流口水的，我们有很好的big data（大数据）。”王仲宇十分自豪地说。

“望、闻、问、切”，对桥梁“隔空把脉”

这位“桥梁医生”幽默地说，自己是个“小儿科医生”，因为他的“病人”不会说话、不会表达，必须给它点刺激，进行“非破坏检测”。他说：“于是，我用很多类似中医‘望、闻、问、切’的方式对结构进行诊断，我们现在练‘隔空把脉’！”

脑筋灵活、思维广阔的王仲宇毕业于成功大学土木工程学系，又在美国取得硕、博士学位。回台后，他任教于中央大学。他跨领域地将土木工程学与力学、机械、地球物理量测等结合起来，并发展出电脑模拟技术，“我结合了工程量测技术跟数值模拟技术，去了解结构系统的健康状态，我把它叫做‘土木工程的诊断学’。”

20多年来，他与学生做了大量的桥梁载重实验，他们发展出许多准确的计算模拟方式。他的研究深受肯定，因此接下台湾许多交通工程重要建教合作计划。

桥梁界的“精诚大医”——王仲宇



▲ 1995 年王仲宇与中央大学教授创建了台湾第一个桥梁工程研究中心。

在台湾有这么一位“医生”，他不仅看病，还“算命”——专门算桥梁的寿命。他就是拥有 28 项专利发明、以“桥梁医生”自居的台湾国立中央大学土木系教授王仲宇。王仲宇参与创建了台湾第一所桥梁工程研究中心，20 多年来他带领研究团队检测、监测台湾的桥梁健康状态，守护着台湾桥梁的安全。

为桥梁创办“诊所”

“这几年我在做两件事：教学生做医生，土木的医生。第二就是算命，算这个结构物能够活多久。”他这位“土木医生”为桥梁看病



▲ 拉凯什·纳亚克做的牛角包

他在美国德州休斯顿，找到一家咖啡糕点屋——“共同的纽带”，担任糕点部的主厨。

他做的糕点，花样繁多，创意独特，口感一流，最令人难忘的是巧克力粒核桃饼干、杏仁牛角面包、开心果牛角面包。他倾注真心，打造出甜蜜的杰作——那餐盘中的精致和完美，源于心灵的祥和。

西饼房的工作相当紧张，拉凯什如何缓解高压？他说，“保持宽容和耐心很重要。作为糕点部的负责人，我会尽力照顾团队成员的不同需求，多考虑别人。现在我可以长时间地连续工作而不觉得疲劳，这多亏了神奇的五套功法。”

他不但事业有成，而且家庭幸福。

拉凯什和苏茜有一个 3 岁的女儿。他不娇纵他的“小天使”，而是让她从小就体验“真、善、忍”，做好孩子。他愉快地表示，“修炼法轮大法，我的家庭生活更加和谐，夫妻关系更加稳固。”

当拉凯什听说，中共从 1999 年 7 月起大面积迫害法轮功，使中国大陆的很多法轮功学员被迫害致死，他惊呆了。“我不能相信，这样可怕的事情发生在 21 世纪。我得知，我的岳母（苏茜的母亲）也曾受到迫害。我立刻想到，我们要把这事告诉别人，让大家来关注。”◇

旅游胜地——意大利



位于欧洲南部的意大利，狭长的形状宛若一只长筒靴。意大利国土面积 30 万平方公里，全境 4/5 为丘陵，三面环海，属亚热带地中海气候，人口 6000 多万。

意大利有良好的科学传统，20 世纪先后有 9 位科学家获得过诺贝尔奖。意大利被誉为“世界足球王国”，曾赢得四届世界杯冠军。意大利足球甲级联赛是欧洲顶级的足球联赛之一，有“小世界杯”之称。

欧洲文艺复兴发祥地

作为古罗马帝国的发祥地，意大利在 14 ~ 15 世纪曾经空前繁荣，被誉为“欧洲文艺复兴的摇篮”，但丁、达·芬奇、米开朗基罗、拉斐尔、伽利略等文化与科学巨匠对人类文化的进步作出了无可比拟的贡献。如今，在意大利各地都可见到精心保存下来的古罗马时代的

“天安门自焚案”疑点重重

中共自 1999 年 7 月 20 日开始迫害法轮功之后，不断栽赃陷害，为迫害制造借口。但法轮功太正了，中共使尽浑身解数编造谎言也无法掀起“斗争”高潮，于是，中共铤而走险，在 2001 年 1 月 23 日炮制了“天安门自焚”伪案，制造弥天大谎，煽动人们对法轮功的仇恨。然而，央视播放的这场“天安门五人自焚”的录像却露出许多破绽，中共精心策划的“自焚”事件，成了震惊世界的伪案。

刘春玲是被烧死还是被打死？



图 1 凶手猛击刘的头部



图 2 一条状物弹起



图 3 用手摸头，突然倒地



图 4 凶手打过人的姿势

中共称：刘春玲是在自焚中被火烧死的。但央视录像表明：刘春玲是在自焚现场被人用物体重击头部致死。

录像显示，一条状物猛击刘春玲的头部后飞出，行凶的“便衣”随后离开现场。

——中共当局现场杀人的设计充分地显现出来。

▲ CCTV “自焚”录像截图分析

国际教育发展组织：“天安门自焚事件”是中共一手导演的骗局

国际教育发展组织 (IED) 2001 年 8 月 14 日在联合国会议上表示：从录像分析表明，整个事件是“政府一手导演的”。

可通过翻墙软件浏览明慧网 (www.minghui.org)，了解更多关于“天安门自焚”伪案的事实真相。（网络翻墙方法见封底）

法轮大法走入意大利校园

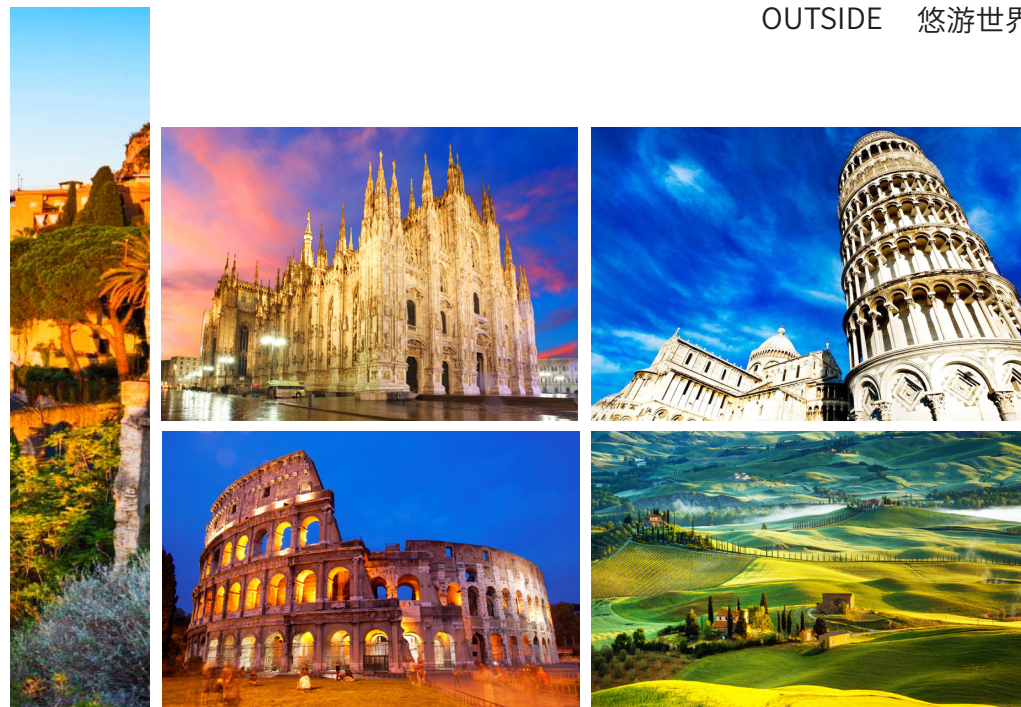


伴随着优雅的音乐，教室里纯真可爱的孩子们在教师的带领下，聚精会神地跟着大型电子教学屏幕上的教功录像学炼法轮功。法轮功五套功法动作优美、简单易学，孩子们学得认真，很快就学会了。悠扬的炼功音乐在两层楼的每间教室里此起彼伏，使这所意大利南方著名的私立小学笼罩在一片祥和之中。

学校大厅的主墙上镶嵌着“真、善、忍”三个金色的大字，任课教师在日常教学中也贯穿着法轮大法“真、善、忍”的理念，

坚持培养孩子们的良好品质，教导他们真诚待人，心地善良，宽容忍让……

这所小学的教师在平时教孩子学中文时，不仅教中文的听、说、读、写，同时还引导孩子了解中国的传统文化、神传文化，他们结合图文并茂、寓教于乐、妙趣横生的 DVD 中文教学影片《悠游字在》，向孩子们展示汉字背后的文化内涵，给孩子们讲述华夏儿女世代相传的神话传奇和神仙故事。那里的孩子，身心都沉浸在幸福祥和之中……◇



宏伟建筑和文艺复兴时代的绘画、雕刻、古迹和文物。特别是佛罗伦萨，它从 14 世纪至 16 世纪一直是欧洲最大的城市，也是欧洲文艺复兴运动的中心。

美不胜收的旅游圣地

意大利是人文和自然旅行的最佳目的地，从北到南，一路都是美景。意大利北部和法国、瑞士、奥地利交界处是著名的滑雪胜地，那里有阿尔卑斯山脉最美的山峰。热那亚附近的五渔村就不用提了，中部的托斯卡纳在西方人的心中就是桃花源般的存在。威尼斯的水上奇观，佛罗伦萨文艺复兴时期的艺术珍品，罗马恢弘不朽的建筑——圆形竞技场（又译罗马斗兽场）、米兰大教堂（Duomo di Milano）、米开朗基罗广场、韦基奥古桥、比萨斜塔、西西里岛等均是最重要的

游览景点。意大利南部自然风景更美，“野性”的海岸，沧桑的历史，使意大利在欧洲特立独行。

美食——Italy is Eatly

意大利民族在饮食方面有着悠久的历史，自公元前 753 年罗马城兴建以来，罗马帝国在汲取了古希腊文明精华的基础上，发展出先进的古罗马文明，从而成为当时欧洲的政治、经济和文化中心。

以佛罗伦萨城为首的王公贵族们，纷纷以研究开发烹调技艺及拥有厨艺精湛的厨师来展现自己的实力与权力，并以此为尊贵和荣耀。因此，当时一般的平民百姓认为只要能成为烹调料理的高手，就有置身贵族圈的机会，以至全国上下弥漫在烹调技艺的研发乐趣之中，顺势将餐饮业发展推向鼎盛时期，进而奠定出“西餐之母”的神圣地位，并影响了欧洲的大部分地区，被誉为“欧洲大陆烹饪之始祖”。

意大利美食典雅高贵，且浓重朴实，讲究原汁原味。意大利



菜系非常丰富，菜品成千上万，除了大家耳熟能详的比萨饼和意大利粉，它的海鲜、甜品和葡萄酒都闻名遐迩……意大利被看作是一个美食家的民族，以至有人风趣地说：Italy is Eatly。

“反科技”的意大利手工

一个世纪前，工业生产的概念风靡美国和英国，但意大利有一部分手工匠人很倔，他们相信传统，一件西服共需要 7000 针的手工缝线，生产流程被分解为 220 个步骤，由 220 位高级裁

缝接力完成：从手工绘图、手工做板和剪裁，到最后 90 个部分都通过手工缝纫完成。这期间需要熨烫 80 次，一共需要 22 个工时的高效工作。其中，手工扣眼需要用楔子打眼，缝好一个扣眼需要 100 针，耗时 30 分钟。这一点与大工业生产效率为王的概念完全背离。不是谁都有勇气逆着时代大潮而上的！这种对传统的偏执催生了一批精细手工的好品牌——在全球十大顶级男装品牌中，意大利品牌就占八席。

“反科技”和坚守匠人精神，让他们后来都成了“奢侈品”。

“不善营销”的意大利品牌

Nobile 酒是意大利特产，意思为“贵族”。酒庄老板说：“1980 年 7 月 1 日，意大利农业部颁发的第一个 DOCG 标签（即保证法定产区，意大利葡萄酒分级制中的最高等级），就是贴在一瓶 Nobile 葡萄酒上。今天很少人知道这个了。”

意大利第一款 DOCG 酒？！——多好的卖点！平时却

甚少听人提起，酒的售价也平常。我不由暗想：意大利人确实不善营销。这个话题在我们朋友之间常有讨论：全年沐浴地中海阳光的意大利，风土条件明明不输法国，出产的葡萄酒却卖不出法国酒的高价，很大程度是由于不及法国酒的包装和吆喝。

“什么是一瓶葡萄酒应有的价格？种植，收成，压榨，发酵，陈化，装瓶，贴标签，加上我们的人工。我们目前的价格是合理的。如果我们投资做广告，创造高大上形象，你作为消费者，就要为这些费用埋单，而最后你买到的，还是同样的酒。”显然，庄主对社会上流行的营销论调颇为不屑。

意大利式的价值观：重要的是品质，而非浪得虚名。当被问及：为什么不想更成功？不想赚更多钱？他们只是耸耸肩说：我就是不想让消费者花更多钱。

大家都喜欢嘲笑意大利人为“意呆”，他们不关心做大做强，许多中小品牌总是做不大。但他们对生活品质的追求却没有止境。◇