

温哥华法轮功学员 呼吁无条件释放孙茜

2020 年 7 月 2 日中午，温哥华法轮功学员在中领馆前集会，呼吁特鲁多总理和加拿大政府要求中共当局无条件释放孙茜，停止迫害法轮功。在抗议现场不断有过往车辆鸣笛声援。

加拿大籍中国女企业家、法轮功学员孙茜 6 月 30 日被北京朝阳区法院重判 8 年。54 岁的孙茜是中国上市公司利德曼的创始人、董事兼副总裁，2012 年和 2016 年登上胡润中国富豪榜前 100 名。她于 2007 年加入加拿大国籍，成为加拿大公民，曾居住在温哥华。2017 年 2 月 19 日，20 多个警察闯入孙茜在北京的家，至今她已被非法拘禁 3 年多。家属陆续聘请了 13 名律师，其中 11 名因中共司法部门的施压，被迫先后退出代理。

温哥华法轮大法学会发言人张素表示：“前天中共重判了温哥华加籍华人公民孙茜 8 年，孙茜在北京工作，2017 年因修炼法轮大法被绑架，3 年来遭到了精神和肉体的折磨，被严刑拷打，坐在铁椅子上，还有辣椒水喷，双手被反铐等。她还遭到精神上的洗脑迫害。中共阻挠律师为孙茜辩护等，这些都严重

的侵犯了加国公民的基本人权，我们呼吁加拿大政府敦促中共无条件释放孙茜。”

加拿大法轮大法学会会长李迅严厉谴责中共对孙茜的非法判决，李迅在声明中表示，中共对法轮功的迫害不仅违反联合国宪章和其他国际人权公约，而且违反中国宪法和法律。

当日在中领馆前抗议的陈力莉说：“听到加拿大公民孙茜被中共判了 8 年，心里觉得很难过。在中国大陆人们生活的空间很窄，孙茜因为身体不好修炼了法轮功，修炼后身体健康了，事业也获得了巨大的成功，有 21 亿的资产。现在孙茜不但身心遭到磨难，她的资产也被侵占，还被逼迫放弃加拿大国籍等，我能想象到孙茜面临痛苦的程度。因为我在大陆时因为修炼也遭到过非法关押，正常的民主国家的人是想象不到孙茜在那样的环境中遭受

清流 正见周报

头版要闻
时事新闻
修炼世界
生命探索
健康人生
家庭教育
文化畅游
文学艺术

了什么。今天我来到这里就是要表达呼声，让世人认清中共的罪恶，抛弃对中共的幻想，大家共同抵制中共，使更多的人能够有信仰自由。希望孙茜早日获得自由，中国人能早日摆脱中共恶魔。”

旅居温哥华的罗先生对中共的判决表示非常愤怒：“这是中共针对加拿大法庭对孟晚舟案判决后的报复再度升级，先重判了 2 名加拿大公民，又判了孙茜 8 年，中共太厚颜无耻了！”

琳达 (Linda) 说：“中共重判孙茜更加激怒了国际社会正义人士对中共的痛恨。中共强推国安法，等于是加快了其灭亡的速度，中共是个恐怖的流氓政权，中共不灭全世界都不得安宁。首先要呼吁国际社会将中共开除联合国，呼吁全世界共同消灭现代法西斯中共政权。”琳达还表示要向不屈不挠的法轮功团体致敬。

加拿大全球事务部发言人多兹 (Krystyna Dodds) 表示，政府密切关注此案，并向孙茜及其家人提供领事援助。

追查国际第十三批立案追查涉嫌参与迫害法轮功的部分责任单位、责任人名单

追查国际追查名单于 2004 年 12 月 9 日首次公开发布以来，共发布了十三批名单。截至 2020 年 6 月 29 日，总计：责任单位 26,117 个，责任人 88,483 人。其中“610”系统 11,682 人，政法委系统 15,709 人；涉嫌参与活摘法轮功学器官的医生 9519 人，医疗单位 891 个。

追查国际第十三批立案追查涉嫌参与迫害法轮功的部分责任单位、责任人名单

总计：责任单位 2,622 个、责任人 9,695 名。名单组成：中共各省、市“610 办公室”名单 447 人，政法委名单 674 人，国安 74 人，国保 786 人，公安 4042 人，司法执行机构（包括监狱，教养院、劳改队）1646 人，司法-行政系统（司法局，司法厅，检察院，法院）1540 人，国家机关人 351 人。这些单位和个人隶属中共各级政法委、“610 办公室”及公、检、法、司、监狱等系统。该批名单是在 2019 年 7 月 1 日第十二批名单发表之后，截止 2020 年 6 月 29 日本组织通过追查、搜集和知情人举报等所获名单。

近期新闻提要

【天佑台湾传善念 法轮功古坑绿色隧道洪法】端午连假最后一天，近 400 名法轮功学员在云林古坑绿色隧道，举办“天佑台湾，传递善念”洪法活动。希望台湾民众在防疫成功之时，也能时刻心存善念，继续守住台湾这块福地。

壮阔的乐音响起，法轮大法天国乐团 150 人演奏，展现出雄壮的气势。端午连假的最后一天，法轮功学员在云林古坑绿色隧道举办洪法活动，与民众分享修炼后的身心变化。

法轮功学员方女士：“得到了法轮大法以后，才觉得说，原来他是这么浩瀚，然后这么振奋人心，就是真的是从找到自己那种安心，那个心就安定下来了。”

印度尼西亚华侨古女士分享，自己学习法轮功创始人李洪志师父的著作，让她神奇地在短时间内，学会看中文，同时身心受益：“都不到一年，包括其它各地讲法的书也看懂了，包括一些内容，不知不觉就是这样就懂了，就是这样学起来的。”

法轮功遍及全球 5 大洲，除了在中国大陆仍受到中共迫害外，100 多个国家都可以自由学炼。许多学员出来见证自己修炼后，身心的巨大变化与受益。而当今疫情在全球肆虐、人心惶惶之际，法轮功学员仍持续传递着善念，给民众祝福。

活动负责人林女士：“心存善念，远离中共邪党，把‘法轮大法好、真善忍好’这九字真言记在心里，希望带给每一位有美好的未来。”

活动现场除了动态表演外，也有静态的图片展，是关于法轮功洪传世界 28 年的珍贵历史画面。

【巴黎人权广场 民众签名支持法轮功反迫害】当法国政府因武汉病毒疫情所颁布的禁足令和限制公共集会令刚刚解禁，二零二零年六月二十八日下午，巴黎部份法轮功学员又来到了巴黎著名的人权广场，向民众展示法轮功的美好，同时也揭露发生在中国大陆对法轮功及其修炼者的残酷迫害与镇压的恶行。

法轮功学员在现场摆放了真相展板，揭露中共酷刑折磨法轮功学员及强行摘取贩卖他们器官的罪行。在现场，一部份法轮功学员向游人们演练五套功法，还用扬声器介绍法轮功的功法，吸引了过往的行人驻足观看。一部份学员向人们发放相关资料和进一步交谈。人们边看功法演示，边和学员交流，很多善良的人们都在征签表上签名支持学员们反迫害，希望能惩办元凶。

三退声明精选

目前三退人数：3 亿 5952 万

我是村委会党支部成员，入党二十多年。知道这个党是黑党，是害人的党。老人常说，“大鱼吃小鱼”、“小鱼吃虾米”，共产党就是这样的一个党。所以我声明退出这个党。（盖洪来）

1989 年在北京当兵，我当时是个士兵，根据命令只在邓家周围值班，换岗后下班几个人一起到天安门那边看热闹，才目睹了坦克碾压学生的情形，还有现有拿铁锹铲水泥地上尸体碎片和肉饼。那个残暴和悲惨的情形一辈子都在脑子里，虽然几十年过去了，但还是挥之不去，经常做噩梦。90 年入匪党，现在是企业家，现彻底明白了匪党的邪恶，决定退出邪党，以抚慰无辜的那些灵魂。（仲倚佬）

如何声明退党（团、队）

透过页尾的动态网可连至退党网站，或拨美国热线 0018888928757 “听到空号，不要挂机，很快接通”，美国传真 0013019162364，电邮 tuidang@epochtimes.com

迫害真相专栏 法轮功学员王殿国冤死大连监狱 遗体被禁看

鞍山市 67 岁的法轮功学员王殿国 2018 年被非法判刑 4 年后劫持到大连市监狱，于 6 月 16 日下午 4 点被迫害致死。三年前，其妻于宝芳在鞍山市女子看守所被迫害致死。

明慧网报导，王殿国的家属于 6 月 17 日去大连市监狱，监狱称王殿国是患胃癌正常死亡。家属问在王殿国被迫害得已经半死的情况下第一个监狱（辽南新入监犯监狱）拒收，而为什么大连市监狱收押？什么时候发现他身体不好的？狱方是否给他治疗了？家属去殡仪馆看遗体时发现他嘴角有印，问殡仪馆人员其原因，被告知是灌食造成的。家属又去问医生大夫，大夫说这不可能，王殿国被送到医院时，他的胃就涨满了，已经不行了，根本灌不了食。在殡仪馆里，家属被禁止看王殿国的身体。狱方还给家属施压。

三年前，2017 年 7 月 4 日晚 8 点多，王殿国与妻子于宝芳、儿子王宇被一群身份不明的人用铁锤子砸锁、铁钎子撬门，入室绑架、抢劫，其中一人身穿警服，声称他们是铁西分局的。一家三人被绑架到永乐派出所，王殿国被警察暴力殴打、刑讯逼供；其妻于宝芳被关在铁笼子里体罚、虐待。仅 13 天，7 月 17 日，于宝芳在鞍山市女子看守所被迫害致死。

法轮大法净化着我的心灵

在物欲横流中的中国，人们生活这样的环境中要想做一个正直、说真话的人都变的很难。然而我却因幸遇法轮大法（也称法轮功），在修炼中心灵得到了不断的净化和升华。

水表坏了

大家都知道生活离不开水，我每次交水钱都是交五十元或一百元。该交水费了，结果这次水费没用几元钱。心里觉的有点奇怪。

回家查水表，发现水表不走字了，坏了！心想这下可好了，用水不花钱了。即使自来水公司知道了也不是我的责任。再说了，没安水表之前按户收水费，我一个人也算一户，吃了很多年的亏，这下也算平衡了，天助我也！

可转念一想，我是修法轮大法的，这样做不“真”啊，我不能白用水的，即使不修炼的人都知道这样做不对，何况还是个修炼人呢！我得去自来水公司解决这个问题。

就那么巧，晚间在超市就遇到自来水公司负责人。我向他说明了情况。没想到他还提醒我：“没人知道这事，不是你的责任，你考虑一下明天再说也不迟。”我告诉他不用考虑，请他派人给解决了吧。我告诉他：“我是修炼法轮大法的，不能占国家的便宜。这要是不修炼法轮大法，发生这档子事，高兴还来不及呢，当然不会这么做的。”

多加两百元安装费

那年我家有点余钱，准备把旧楼房收拾收拾。到家具市场看到有一些（陈货）实木地板，正好够我家的两居室用，实木还符合环保，就买下了。

经朋友介绍协商好价格后就有人来安装地板了。安装师傅提出要求说：由于地板质量造成窝工了，要求加点钱。这期间，一位师傅要

求再买一个房间用的木楞子（4 米长），等到安装完一个房间后，我发现买的那木料是多余的。安装师傅说是算错了。

大家知道 4 米长的木楞子往楼里运是很费时、费力的。要在外面从窗户一根一根的往四楼上拽，最后还得再从窗户一根一根的往下放，还得装车往返十二里路，来回运费不说，还得买烟说好话退货。

由于他们的过错给我添了不少麻烦和造成经济损失。但我都没有与他们计较。因为我是修炼法轮大法的，师父告诫我们遇到问题应多为对方着想。我想：两个木匠拉家带口的不容易，打工也是为了生活。我真的理解了他们，就给他俩加了两百元工钱。

赡养父母是我的义务

我的父母双全，都是九十五岁高龄。父母都已“三退”了。父母能活到今天真是借法轮大法的光了。他们晚年的生活别人非常羡慕，羡慕我的父母长寿、羡慕我的父母

健康、羡慕我的父母有孝顺的儿女。

我退休第二年头接管赡养父母。我家姊妹四人我最小。我照顾父母三年，后来哥哥退休接管照顾父母。我现在每天都要抽时间到父母家给他们烫脚、吃药。平时洗衣、缝补、剪修指甲、剪头发等一切生活琐事都是我的活，每天晚间还要陪陪老母亲聊聊天，说说话。我的母亲还经常看法轮功传单，她还经常说法轮功都是让人做好人的。有时我做不好了，她就说我：“你要不学法轮功，你是最烦人的人了。”

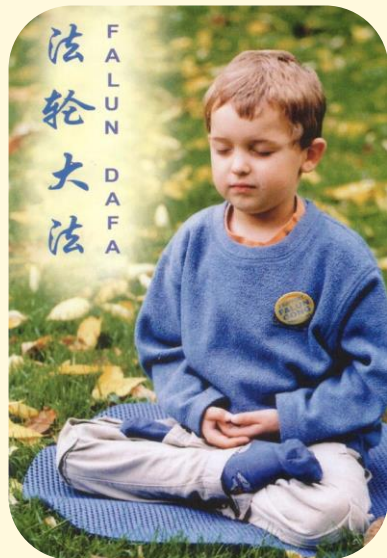
我时常自省并庆幸，如今我是世界上最最幸福的人了，因为我修了法轮大法了，法轮大法是千万年、亿万年难遇的高德大法啊！如果我不修炼法轮大法，现在与其他人一样，唯利是图，生活在为私为我的小圈子中，为一点小利去争去斗，那不枉来一生吗？！

我要告诉大家，法轮功真是于国于民于己有百利而无一害的高德大法！（文：中国辽宁大法弟子）



法轮功简介

法轮功是 1992 年由李洪志先生在长春所传出的佛家修炼大法，不是佛教。法轮功是完整的一套性命双修的法门，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，努力按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，还包含五套缓慢、优美的功法动作。法轮功不收分文，义务教功，一切活动都是公开且免费。所有法轮大法书籍和影像资料，都可以免费从互联网下载、复制。法轮功修炼不重形式，学炼者想学就学，不想学就走，没有名册、会员，自由来去。目前法轮功已传遍世界一百多个国家和地区，上亿人学炼。



药王孙思邈的预言神通

隋唐年间的孙思邈留下一部备急《千金方》和一些养生的书传世[1]，对救世活命有很大的效用，人称“药王”。孙思邈本人不仅是专注于博采群经、研究药方一门，他的学识和修行高深，“精识高道，深达摄生”，深懂得古今的修行摄生之道，而且精研数术能够推步（*用仪器或算术来考测天象）、度量乾坤。他修行高深、外表年轻，人们尊敬他如洛下閎、安期先生之类的神仙。

不同层次的神仙能够知道人们看不到的一些时空，孙思邈一生中也有这样的表现，有类似世间公认的宿命通的功能。《旧唐书》记载，北周宣帝时（公元578—579年），王室多事，孙思邈就隐居到太白山。隋文帝建立隋朝后，征召他为国子博士，他称病推辞不出。孙思邈精通于阴阳、推步之术能预测未来，他跟亲近的人说：“五十年后，会有圣人出，那时我才助他救人济世。”过了五十年，圣君唐太宗即位（公元627年）后征召他，他就受召前往京师。当时看到他的人都赞叹他容貌年轻。人们从他身上看到修道之事果然是真的，修道得道的神仙传说，岂是虚言呀！”

除了看天象知人事，孙思邈也能知史事。魏征等人在受诏修齐、梁、陈、周、隋五代史事时，恐有遗漏史实，屡次访见请益于孙思邈。孙以口传授那些过去的人间历史，娓娓道来，有如亲眼目睹一般。

孙思邈还能看到一些人的未来世和前途。有个实例和他“未来的孙子”有关联。在他的孙子孙溥还没有来到人间之时，他竟然已经知道他的孙子未来会在哪里为官和担任什么职务了。《旧唐书》记载这么一段故事：太子詹事卢齐卿小时，曾请问孙思邈自己未来的事，思邈告诉他说：“你五十年后位登方伯（*刺史），我的孙子当为你的下属官吏。”后来齐卿担任徐州刺史时，孙思邈的孙子孙溥果然出任徐州萧县的县丞，也就是卢齐卿的下属。

还有一件孙思邈为人看相预言未来的事。那时，东台侍郎孙处约（*后来在唐高宗朝任宰相，修《太宗实录》）育有五个儿子，叫孙佺、孙徽、孙俊、孙佑和



清殿藏本孙思邈像

孙佺。他把儿子们叫来一齐去拜见孙思邈给他们相面。孙思邈对着他们说：“俊当先贵；佑当晚达；佺最名重，祸在执兵。”后来，孙佺在唐睿宗时做了左羽林大将军，于征契丹之役中战歿。其他子的发展也都被他言中。

史书记载孙思邈卒于永淳元年。死前嘱咐后人薄葬，不藏冥器，不以牺牲祭祀。他咽气后经过一个多月，颜貌如生没有改变。举棺下葬时棺木空如无物，时人都说他没死，是尸解了。到了北宋，苏轼有诗《题孙思邈真》，诗句说：“先生一去五百载，犹在峨眉西崦中。”人们传说孙思邈没死，仙踪在四川山中游。

药王孙思邈的一生显现了修炼高人不同于常人的神通功能表现。中华民族自古就有修炼文化传世，代代不衰。

（作者：允嘉若）



山河尽笼雾蒙蒙 人心忧虑何所从
黑暗乱世败象显 天怜万民有出路
只看人心明正邪 退党即刻得护佑
不花分文得明路 切莫迟疑把命赌

朋友之一——恩与怨

我们说到朋友间的信，然而生活中并非所有人，在所有事情上，都能够做到讲信重义，所以很多人会觉得，受到来自朋友的伤害，而有些人的心结，甚至大到老死不相往来。今天我们就来看看如果遇到所谓的伤害，古人有哪些智慧。

在《史记》中有这样一个故事，战国时期，赵国有个大将军，名叫廉颇，廉颇非常勇猛善战，他曾攻打齐国，大胜而归，所以廉颇因而闻名于诸侯各国。

赵国有个宦官的门客名叫蔺相如，好几次强大的秦国都想欺压赵国，让赵国割让城池，但蔺相如凭着他的智慧和计谋，帮助赵王解除了危难，保全了赵国的利益，大家可能都知道，一次是完璧归赵，一次是渑池相会，这两件事情之后，赵王觉得蔺相如立了大功，封蔺相如为大官，位置在廉颇之上。

这一下廉颇就不高兴了，他说，我是凭着攻打城池立下赫赫战功，他蔺相如算什么，不过凭着三寸不烂之舌说了几句话，位置就要在我之上，而且他出身卑微，如果让我见到他，我一定好好地羞辱他。

蔺相如得知后并没有说什么，当他看到廉颇的时候，甚至调转车子，避让开来。蔺相如的门客们看不过去了，说我们远离父母家乡来追随您，想不到您竟然被人如此羞辱，这连普通人都不如，算了，是我们没有才能，我们还是回去吧。蔺相如赶紧拦住他们说，诸位请慢步，你们看秦王和廉将军谁更厉害？门客说，当然是秦王了。蔺相如说，秦王我都不怕，敢在朝廷上当着群臣的面呵斥他，你们觉得我真怕廉将军吗，强大的秦国之所以不敢轻易侵犯赵国，主要是因为我们有我们两个人啊，两虎相争，必有一伤，我这样做是为了赵国啊。

这话被廉颇知道后，他羞愧难当，没想到人家是怎样考虑的，为了赵国委屈求全，宽容自己到如此地步，于是他负荆请罪去了。两人后来和好，成了生死之交的朋友。

还有一个故事在春秋时，齐国的国君是齐桓公，也叫姜小白，齐国之所以强大，是因为他有一个很厉害的宰相，名为管仲，管仲之所以能当上宰相，是因为管仲有个好朋友推荐，名叫鲍叔牙。

在《史记》中记录，管仲在回忆中提到“吾始困时，常与鲍叔贾……”这段话的意思是说管仲曾和鲍叔牙做生意，但是每当分财利的时候，管仲都要多拿，但鲍叔牙不觉得他贪婪，知道是他贫困的缘故；管仲曾给鲍叔牙出谋划策，但是却成事不足败事有余，每



廉颇「负荆请罪」的故事。（素素 / 大纪元）

次都让鲍叔牙陷入更加困顿的境地中，鲍叔牙却不认为他愚笨，说人是有运气的，只是我有时顺，有时不顺罢了，不怪你出的主意；管仲曾经三次作官，但是三次都被人赶了出去，鲍叔牙不认为他没出息，他知道管仲没遇上好时机。管仲曾经三次战场上打仗，三次都逃跑，鲍叔牙不觉得他胆小怕事，知道他因为家里还有一个老母亲需要照顾，他得回去尽孝。

而最著名的一件事是管仲曾辅佐公子纠，鲍叔牙曾辅佐姜小白，公子纠和姜小白曾为王位起了争执，后来姜小白做了国君，公子纠被逼而死，当公子纠死了之后，辅佐他的管仲，并没有和他的主人一块去死，却甘愿被抓起来送到齐国遭受屈辱，这时鲍叔牙不以为他是一个无耻的人，他知道管仲并不担心自己的名誉，他担心的是自己的志向抱负、才能不能显扬于天下。鲍叔牙于是向齐桓公推荐管仲，说这个人很有才能，齐桓公听了鲍叔牙的建议，任管仲为相。管仲尽心尽力去辅佐齐桓公，后来齐国大治，成为春秋五霸中最强盛的国家。通过这些事情，管仲说：“生我者父母，知我者鲍子也。”

所以中国文化中有个成语叫管鲍之交，就是指鲍叔牙和管仲之间相知深厚，后来指两个关系很好的朋友。

蔺相如面对廉颇的恶语相向，他能够不在意，是因为他的内心有更大的格局；而鲍叔牙因为了解管仲，所以不在意管仲曾经为他带来的困扰。在生活当中如果我们面对看似伤害，能够内心有更大的格局，如果面对他人的伤害，能够想到每个人其实都有他的难处，如果对他人能够再多一份了解和理解，或许怨恨也就会像冰水一样融化了。（作者：雅兰）

强制五个孩子戒“网瘾” 结果震惊妈妈

在这个快节奏的现代社会中，各类电子产品触手可及。作为父母，每天都要面对孩子的日常活动，要花多少时间在智能手机、iPad 和视频游戏上做决定。

一位五个孩子的妈妈认为自己已经能很好地控制孩子的屏幕时间，但完全做到“屏幕排毒”（screen detox）的体验使她重新思考这个问题。

来自加利福尼亚的博客作者兼母亲莫莉·德弗兰克（Molly DeFrank）过去一直将孩子的屏幕时间限制为每天一个小时，但她注意到，即使那样，也会影响孩子们的创造力，并使他们脾气暴躁。

“有一天，当我办完事回家后，我那上幼稚园的孩子在门口向我打招呼：我可以玩一下你的手机吗？不行。我再也忍受不了啦。”德弗兰克 2019 年 11 月在博客中写道。

之后，德弗兰克和她的丈夫做了一个决定，让他们都不满 10 岁的五个孩子在一个月内彻底远离屏幕。毫无疑问，当父母在晚餐时间告诉孩子们这个新规定时，他们都不高兴并抗议这一决定。但是，他们掉几滴眼泪后只能硬着头皮照做。

德弗兰克对 Cafe Mom 表示，这些曾经很喜欢 Netflix 和 YouTube 频道 Minecraft 和 Fortnite 的孩子们，几乎不再要求接触电子屏幕，“因为他们知道毫无可能性”。

“接下来几周发生的事情让我们感到震惊”，德弗兰克补充说，“这就像我们触动了某个开关：重新夺回了我们的孩子。他们变得更听话、很少发脾气、一起玩得更愉快，同时更富有创造力。”

德弗兰克坦言，起初她也很担心，觉得没有“电子保姆”（electronic babysitters）可能会使她的生活变得更加困难，但似乎彻底戒掉网瘾比她想象的更容易，而且是可持续的。30 天的“排毒”体验成为全家生活方式的一次大修整，使整个家庭生活得更美好。

几个月后，德弗兰克在 Facebook 帖子上分享了她的成果：“在我们远离屏幕计划期间的几个周六，我的孩子们陆续醒来，并看到我和丈夫在床上读书。”“他们拿起自己的书并加入我们。去餐厅的时候，他们抱着一堆书，而不再是曾经很依赖的 iPad。我的一个女儿在七个月内其阅读水平提高了五个级。”

德弗兰克还说，这个女儿孜孜不倦地读书，并为家庭“屏幕排毒”的决定感到高兴。

然而，这种改变并不仅仅发生在她的女儿身上。德弗兰克还发现她的儿子开始参加家庭美术课。整个



实验使她发现自己的孩子真正的兴趣所在，她承认以前并不知道。

据 Cafe Mom 报导，2019 年 11 月，父母将孩子们的电子屏幕时间限制在每个周日的一个小时，并允许他们玩预先批准的视频游戏。

德弗兰克对这个结果感到很惊讶，并鼓励感兴趣的父母可以亲自尝试一下“屏幕排毒”，并看看效果怎么样。

“我想说的是，第一步是指定一段时间让自己完全远离屏幕。”她说，“然后，观察结果后再制定最适合您的家庭计划。”

多年以来，专家们也一直在谈论应该远离电子屏幕，并认为结果可能是多样且有益的。

圣安东尼奥儿童医院高级儿科医院医学助理医师利兹·唐纳（Liz Donner）博士对 Bored Panda 网站说：“与孩子的无屏幕互动不必很花哨。早在宝宝仅 6 个月大时就向他们阅读一本书，已经证明可以提高他们未来的语言和阅读能力。”

她进一步补充说：“我们发现，幼儿期的接触电子荧幕时间越短，到 7 岁时的注意力缺陷多动症（ADHD）的发生率就越低。”

在 5 月 26 日的 Facebook 帖子中，德弗兰克提醒我们，科学技术在生活中所起的作用。“科技可以成为这个现代世界的重要合作伙伴”，“但它也可能成为我们与最喜欢的人之间亲密关系的障碍。”

（英文大纪元记者 Daksha Devnani 撰文 / 张雨霏 编译）

刚正不阿的包拯 名垂青史

说到宋代的包拯包青天，可以说迄今仍是家喻户晓，他的故事通过话本、小说、戏曲、电影、电视剧等艺术形式而广为人熟知。《宋史》中说：“人以包拯笑比黄河清，童稚妇女，亦知其名，呼曰‘包待制’。京师为之语曰：‘关节不到，有阎罗包老。’”大意是世人看到包拯的笑与黄河水变清一样难，他的名声很响，老幼妇孺皆知，其执法的刚正严明，让人们都很敬畏。

史载，包拯是庐州合肥人，早年为了孝敬父母辞官不做。待父母去世且守孝很长时间后，才再次出仕。在任期间，他断案如神，为官清廉、正直，而且处事公正，从不徇私。

端州出产的砚台很有名气，包拯升任端州知州时，一改前任假借上贡的名义随意多征几十倍数量的砚台来送给权贵们的做法，下令工匠只按照上贡给朝廷的数目制造。他自己也从没有拿一块砚台回家。

包拯在任监察御史、天章阁待制、知谏院期间，请求朝廷废止所有内授官职等不正当的恩宠。他还向皇帝上陈唐代魏征的三篇奏疏，希望皇帝把它们当作座右铭和借鉴。不仅如此，他谏议皇帝应当明智地听取和采纳臣下的意见，辨清结党营私的人，爱惜有才能的人，不能坚持先入为主的主观意见等。

代理开封府尹后，包拯废除了以前“凡是告状不得直接到官署庭下”的规定，而是打开官府正门，使告状的人能够直接到他面前陈述是非曲直，使胥吏不敢欺骗上级官员。彼时有朝中官员和世家望族私筑园

林楼榭，侵占了惠民河，因而使河道堵塞不通，正逢京城发大水，包拯于是不畏权势，将那些园林楼榭全部拆毁，以疏通河道。还有人拿着地券虚报自己的田地数，包拯都严格地加以检验，上奏弹劾弄虚作假之人。一时间，贵戚宦官为之收敛，因为他们很害怕包拯弹劾他们。

包拯在升任谏议大夫、权御史中丞后，先后弹劾过张尧佐、宋祁、张方平、张可久等重臣，并取代张方平任三司使。在职期间，凡是各库的供上物品，以前都向外地的州郡摊派，老百姓负担很重，包拯就专门设置榷场进行公平买卖，百姓得以免遭困扰。

一生中，包拯从不伪装言辞脸色来取悦他人，虽然他位高权重，但所用物品和饮食皆如平民一般。他曾经说过：“后代子孙如果做官，有做出贪污的事情，不允许让他回家，他死后不得安葬在大墓地里。不遵从我的志向就不是我的子孙。”

包拯留下的一首五言诗《书端州郡斋壁》表明了自己的心志：“清心为治本，直道是身谋。秀干终成栋，精钢不作钩。仓充鼠雀喜，草尽兔狐愁。史册有遗训，毋贻来者羞。”首先两句写为人处世之道，随后两句进一步写为人处世之道是“直”；又两句写自己的志向是除暴安良，最后两句写接受史书留下的教训，绝不给后人留下耻笑的把柄。无疑，包拯的一生就在践行着自己的心志，其为时人和后人所敬佩也就丝毫不奇怪了。（作者：周晓辉）

子文秉公处事 执法不私亲

春秋时楚国大臣令尹子文的家族中有个人犯了法，掌管刑法的廷理先是将其抓捕，后听说是令尹的族人就又把放了他。

子文听说后，就召廷理责备道：“设立廷理的目的就是要惩罚那些触犯王令和国法的人。身为执法者，要正直无私，柔和却不屈服，刚烈而不折服。如今你抛弃国法违背王令，释放犯人，这是身为执法者而不公正、心中有私念的体现。难道是我有结党营私的想法吗？你为何要与国法背道而驰呢？我身处高位，应当给官员和百姓作表率，如果官员和百姓有怨言，我也不能免于国法的制裁。现在我的家人明明触犯了国法，你却因为我的缘故将其释放，那我的不公正之心已经广为人知。掌握国家权柄的我却让人知晓有私心，与其不存道义地活着，还不如死了。”说完，子文将族人交给廷理并说：“不给他判罪，我就去死。”廷理很害怕，就依据王法将他的族人治罪了。

楚成王听说后，来不及穿上鞋子就来到子文的家中，说道：“寡人年少，任命廷理选错了人，违背了夫子之意。”遂罢免了廷理，更加尊重子文，让其掌管国务。

楚国人知晓整件事情后，说：“有令尹这样公正的人，我们还有什么可担忧的呢？”时人作歌云：“子文之族，犯国法程，廷理释之，子文不听，恤顾怨萌，方正公平。”（作者：周晓辉）

工笔画：发自内心的呼声



在瑞士著名的旅游胜地卢塞恩，瑞士大法弟子每周都有五天的时间轮流去那里向中国大陆的游客讲真相、劝三退（退出中共党团队）。

有一天，在卢塞恩湖边，从一辆旅游大客车上下来的全是中国大陆游客。大法弟子热情迎上去，送上《九评》和真相材料，这时一位游客突然响亮地发出了“法轮大法好”的呼声，随后也有别的同车游客跟着喊，在“法轮大法好”的呼喊声中，全车的游客几乎都接受了真相材料。（大陆大法弟子）

古代画家神笔展神奇 龙虎点睛成真

秦始皇元年，骞霄国献给他一名善于雕刻与绘画的人，名字叫裔。骞霄国准确的地址今天已经无法考证，大概是西域的一个小国。

这名叫裔的画工作画时，口含朱砂和石青喷在地上，就可以变成魑魅及鬼怪群物等各种东西的样子。他还能够用石头雕刻出百兽的形状，连毛发都栩栩如生。另外，他还把雕刻的时间刻在百兽们的胸前。

裔若把绢布铺在地上，在方寸之内，就能画出江、河、淮、济等四渎和五岳以及列国的地图。如果他画龙和凤凰，则飘然若飞、活灵活现，不过都没有眼睛。据说如若画出眼睛，他们就会飞走。

秦始皇听说裔作画的奇妙后，心中产生疑问：“这

画出来的东西，怎么能飞走呢？”于是他要裔用淳漆在他画的两只老虎的头上各点一只眼睛。结果不到十天，画中的两只老虎就消失不见了，不知道去了哪里。

秦始皇命人四处访查。有山野大泽的人报告说，曾看见两只白老虎，各缺一只眼睛，相随而行，它们的毛色形相与其它老虎不一样。看到这样老虎的人，都以之为奇。

第二年，有西部的人向秦始皇献上两只白老虎，都缺少了一只眼睛。秦始皇命人打开关押他们的笼子，怀疑是之前丢失的那两只老虎，就下令将其刺死。之后检查它们的胸前，果然发现了是裔在秦始皇元年画的两只老虎。（文 / 刘晓）