



犹太老人在沪讲述—— 阴云之下的灿烂童年

今年已 85 岁高龄的 Peter Fiegl 是二次世界大战期间纳粹大屠杀中幸存的儿童。日前,他来到上海,和大家分享他那段颠沛流离的生活经历。“大多数人可能会认为当时我太小,很难记清楚这段经历,但我的回答是肯定的,是的,我记得很清楚,并且我会用我的一生来回忆这段难忘的经历”。Peter Fiegl 与大家分享了他当时在法国基督教会 le chambon 的庇护下幸存下来的特殊经历。

1929 年出生于德国的 Peter Fiegl, 父母都有犹太血统,9 岁以前的他一直幸福快乐地生活在柏林,直到战争突然降临。为了躲避德国纳粹的种族政策,全家搬到法国,可是很快法国也被德军攻占,一家人再次生活在纳粹的阴云之下。

无数人为我们对抗纳粹

1942 至 1945 年,Peter 为了逃避追捕几经辗转,装病、说谎掩饰身份。年少的他还并不能理解为什么要这样做。

1943 年,Peter 被转移到几百里之外的另一个村庄。在二战期间,那里的 2250 位村民曾保护了 5000 多人的性命,他们中的大多数是犹

太人,并且是和 Peter 一样的儿童。很多年后,曾有人采访过当时的一位村民老妇人,希望能了解在纳粹高压统治的政策下,为什么可以不顾安危去帮助那些犹太人。老人十分平静地回答:“我们只是做了对的事情而已。”

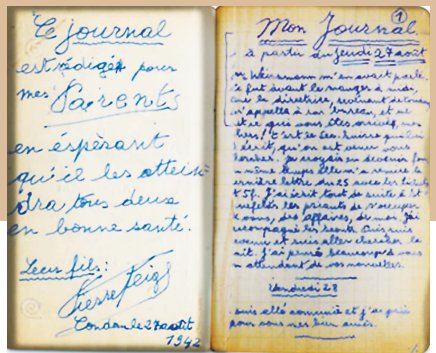
“1942 年一天中午,主管女士突然对我说:‘你看起来病得很严重,你需要马上卧床休息。’我很奇怪,我没有感觉到任何不舒服啊?她坚决地说:‘你病了,立刻回去你的房间,卧床休息。’我被她送回房间,被迫上了床,她给我喝了一种难以下咽的药水。半个小时后,来了两个人,他们测量我的体温,确认我生病了,所以我没有被带走,他们留下话说,几天以后等我的病好点,他

们再来带走我。”Peter 说道:“我现在已经不记得主管的名字了,却永远记得她所说的每句话。我意识到,有无数的人为了我们能活下来,一直在和强权对抗着,甚至不惜身处危险之中。”

失而复得的童年日记

1942 年夏天,为了躲避战火,Peter 被送往法国郊区一个村庄。一天,很久不见的父亲骑着自行车来看他,并带来礼物,虽然父亲十分想念他,却没有多作停留,因为他必须在日落之前赶回城里,纳粹对犹太人的宵禁很严格,如果犹太人在日落之后还在街上出现,很可能会被枪毙。父亲走后,Peter 有种不好的预感,的确这是他最后一次与父亲见面,3 天以后,他的父母就被关进了奥斯维辛集中营。从那天起,Peter 开始写日记,对于一个 13 岁的孩子来说,日记不过是为了记叙父母不在身边的日子,所以才能最真实地流露出内心的情感。

1942 至 1944 的三年期间,Peter 完成了两本日记,其中第一本由于颠沛流离遗失在法国,他曾试图寻找,可一直未果。20 世纪 90 年代,根据 Peter 经历改编的电影上映,引起了强烈的反响。出乎意料的是,有人从巴黎打来电话,称自己收藏的一本日记很像是 Peter 所遗失的那本。直



到今天,说到这戏剧般的失而复得,Peter 仍露出惊喜之容。“对于很多人来说,这本日记只不过是一个孩子的涂鸦之作。我很幸运,还可以找到它,所以我决定将其出版。”他将这两本珍贵的日记集结成册,取名为《One men, two voice》。

痛苦但并没有仇恨

Peter 也有和电影《美丽人生》类似的结局,从 1942 年夏天起,没有再见过自己的父母。这位白发苍苍的老人在讲述过程中,几度哽咽:“我们一直没有找有关那些在法国被捕的犹太人去向的资料,直到 1993 年,我认识了一位和我有相同经历的法国人,那时我才在那里找到了我父母的一些信息。他们在 1945 年死于奥斯维辛。”“1996 年,我曾去过那里,我妻子问我是不是疯了,为什么要去?可是我还是去了。那儿很恐怖,可是我还是想去看。”

“这段经历是痛苦的,可它并没有让我学会仇恨。”Peter 特别强调了这一点。在他儿时的照片中,仍然可以看到童年的灿烂笑脸。 刘菲

中医建议:春季养生以肝为先

春季养肝,建议可适当服用灵芝孢子粉

很多人在春天都有乏力、眼睛干涩、食欲不振、失眠多梦、易怒等不适感觉,这些症状正是肝脏问题的外在表现。

患肝病的人也易在春季加重病情,根据记载,肝病的大流行多发生在春季。

传统中医将肝脏视为健康之本——肝藏血、肝主疏泄、肝主筋。肝脏功能是否正常,直接影响其他组织器官的功能及状态:如肝气不疏,人就会生气抑郁,称之为“肝郁”;在消化和吸收方面,肝气疏泄与否会直接影响脾胃的消化功能和胆汁的分泌;肝主筋,一旦肝脏的毒素蓄积过多,指甲表面会有凸起的棱线,或是向下凹陷;老话说的“春困秋乏”,也可能与肝气不疏导致夜间睡眠质量下降有关,白天才会疲劳、爱打瞌睡。

灵芝自古用于养肝护肝。《神农本草经》中记载灵芝有益肝气,《本草纲目》亦记载,“灵芝明目、补肝气、安精魂”。灵芝性平,无毒,入五脏,固本培元,扶正祛邪,在八纲辨证治疗中,阴阳、表里、寒热、虚实皆可用之。

现代研究还发现,灵芝的种子——灵芝孢子粉效果可以达到灵芝子实体的 75 倍。全国知名中医专家陈友芝认为“无论肝脏损害发生

“春气之应,养生之道也,逆之则伤肝”。春季阳气生发,肝阳旺盛,易导致高血压、眩晕、肝炎等疾病,也使人的精神情绪随之高昂亢进,容易激愤、暴怒。故中医认为春季养生应以养肝为先。

前还是发生后,长期服用破壁灵芝孢子粉都可养护肝脏。”

选择什么样的灵芝孢子粉比较好

中药产品首先原料要过硬。以往,人们谈论灵芝产品时不外乎两个议题:是野生灵芝好还是栽培灵芝好、灵芝孢子粉是破壁好还是不破壁好。事实上,业内人士都知道,重金属和有毒元素农残问题才是灵芝产品质量的第一道关。灵芝是真菌,从周边环境富集重金属的能力很



中国医学科学院肿瘤医院教授、中国工程院院士孙燕考察寿仙谷有机国药基地

强,长期服用含重金属的灵芝制品,反而对身体不利。

所以,灵芝对生长环境的要求很高。目前寿仙谷药业开创的仿野生有机栽培方式,严格控制了产地的水源、空气、土壤质量,使用的栽培原木也经过全面研究和量性分析,种植过程遵照 GAP 标准,确保产品安全有效。

在此基础上,寿仙谷使用 40 年树龄的原木栽培灵芝,营养活性高,含有的多糖、三萜类成分都远高于一般的袋栽灵芝和杂木灵芝。

现在,寿仙谷有机原木灵芝栽培

基地是国内率先获得欧盟有机认证和 GAP 认证的优质道地药材示范基地。

其次破壁工艺要过关。灵芝孢子一般由三部分组成:壁壳(70%左右)、油脂(20%左右)和活性内容物(10%)。壁壳为几丁质物质,不含功效成分,人体也难消化;油脂主要为不饱和脂肪酸,在生产、贮存、销售等过程中,极易氧化变质,反而导致孢子粉质量下降。

传统破壁方法是将三者研磨破碎混为一体。而寿仙谷药业承担的重大科技攻关项目——“灵芝孢子破

壁新工艺研究与开发”,成功开创了优质灵芝孢子原料处理→“四低一高”新工艺→去壁、去油新技术。解决了国内外破壁灵芝孢子粉普遍存在的铬、镍等重金属超标、孢子壁、孢子油等物质混为一体、有效成分含量低、易氧化变质、安全性差等问题,总体技术水平达到国际领先,使有效成分的含量大大提升。

第三,选用苦味重、三萜酸含量高的灵芝制剂产品。研究表明:灵芝制剂中的三萜类化合物是发挥其效力的主要有效成分,日本是把灵芝三萜酸的含量作为鉴定产品质量的标准。一般来说,含量越高,灵芝孢子粉产品质量越好,味道也越苦。

目前,上海众多知名药号及商场(南京东路第一医药商店、蔡同德堂、静安寺雷允上药城、老庙童涵春堂、延安西路同仁堂、淮海路劲松药房、杨浦华氏大药房、东方路同仁堂、浦东养和堂、松江余天成堂、宝山一德大药房及中环百联第一食品商店、徐家汇东方商厦、虹桥友谊商城、八佰伴、五角场又一城、南方友谊商城等)均引进了寿仙谷有机破壁灵芝孢子粉,有兴趣的市民不妨去看看。

娟子

