



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州时报

www.mntimes.org

2020年03月06日 星期五 MINNESOTA TIMES 335期

明州时报
微信公众账号



电话: 952-688-2848
电邮: ContactMNTimes@gmail.com

比尔·盖茨:面对百年一遇的世纪瘟疫 全球领导人应当立即行动起来

【编者按】2月28日,世界卫生组织将新型冠状病毒全球传播风险上调至最高级别,并强调遏制这种病毒的关键,是打破传播链。面对正在全球蔓延的新冠肺炎疫情,2月29日,比尔·盖茨在《新英格兰医学杂志》发表文章指出“新冠肺炎可能成为百年不遇的大流行病。全球领导人应当立即行动起来,刻不容缓!”盖茨呼吁:政府和行业需要达成协议,在大流行病期间,疫苗和抗病毒药物不能简单地卖给出价最高的买家,而应该让身处疫情中心及最需要的人们以可负担的价格买到。

面对任何危机,领导人都肩负着两个同等重要的责任:解决眼前的问题,以及防止问题再次发生。

Covid-19大流行就是一个很好的例子。我们现在需要挽救生命,同时还需要改善我们应对疫情的手段。第一点更为紧迫,但第二点有着至关重要的长期意义。

如何更好的应对疫情,一直都是人类面临的巨大挑战。多年以来,全球卫生专家一直在说,和1918年流感大爆发一样严重的第二场瘟疫爆发,只是时间问题。比尔和梅琳达·盖茨基金会近年来已投入大量资源帮助世界为这种瘟疫爆发做准备。

现在,我们正面临着这样的巨大危机。Covid-19就是我们一直担心的百年一遇的病毒。我希望情况不会那么糟,但是我们应该假设情况真的会那么糟。

Covid-19的威胁如此巨大,主要有两个原因。

首先,它不仅不仅可以杀死有病的老人,而且可以杀死健康的成年人。迄今为止的数据表明,该病毒的致死率为1%左右。这可比季节性流感要严重得多,介于1957年流感(0.6%)和1918年流感(2%)之间。

其次, Covid-19的传播极快。一个感染者可以将疾病传播给另外两到三个人,传播呈指数级增长。有强有力的证据表明,轻度甚至无症状的人也可以传播这种病毒。这意味着控制 Covid-19 比中东呼吸综合征(MERS)或严重急性呼吸综合征(SARS)要难得多。因为 MERS 和 SARS 传播效率要低得多,只能由有症状的人传播。实际上, Covid-19 的确诊数量到达 SARS 的十倍,只用了 SARS 爆发时四分之一的时间。

国家、州和地方政府,以及公共卫生机构应该在接下来的几周内采取措施,减缓病毒的传播速度。(下接 A6 版)

**影响绿卡!
“公共负担”新规详解**



【详见 A7 版】

**新型冠状病毒
是怎样对人体造成伤害的**



【详见 A14 版】

本期热点

育才中文学校诚聘 夏令营、课后班、周六课老师

育才中文学校诚聘夏令营中文和才艺老师(书法,中国象棋,围棋,美术,民族器乐,武术等)、课后班老师、周六课老师。待遇从优!有意者请寄简历到育才邮箱:
yucaimn@yahoo.com



满足您所有的移民需求

MARGARET W. WONG & ASSOCIATES LLC
ATTORNEYS AT LAW

黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务

1978
年以来

精办绿卡、投资、亲属、移民、各类签证 (B, E, H, K, L, O, R, T, U, V)、庇护、法庭辩护、上诉、开案、暂缓递解、保释、犯罪记录、子女超龄、梦想法案、入籍等。

最佳律师最佳移民律师楼 超级律师 顶尖律师 全美亚太律师协会联合主席
凯斯西储大学客座教授 第八司法区和第六巡回法庭终身会员

中英文电话: (1) 612-469-9888 & (1) 216-566-9908

7900 International Dr. • Suite 300
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

Atlanta • Columbus • Cleveland • Chicago • Los Angeles • Minneapolis • Nashville • New York • Raleigh

全統理財事務所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽車保險



人壽保險



醫療保險



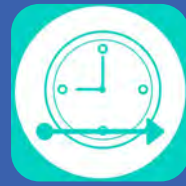
退休保險



退休計劃



大學儲蓄
& 規劃



護理及殘障
保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩
651-494-2074

公司地址 1

1611 County Rd B West
Roseville, MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185
Edina, MN 55435



Sally 为云
952-200-9881

2020 育才“国学华风”夏令营

夏令营期

- 第1期 6月15日—6月19日
 - 第2期 6月22日—6月26日
 - 第3期 7月06日—7月10日
 - 第4期 7月13日—7月17日
 - 第5期 7月20日—7月24日
 - 第6期 7月27日—7月31日
 - 第7期 8月03日—8月07日
 - 第8期 8月10日—8月14日
 - 第9期 8月17日—8月21日
 - 第10期 8月24日—8月28日
- *如果某一期报名人数不足,育才
会考虑予以取消并退还付款。

学费详情

学费: 每期\$300
 学费优惠期: 3月31日之前全额付款:
 270/期(不含午餐)。
 午餐费: 如有需要,育才将提供午餐: 每周\$35
 付费方式:
 1. Mail check to: Yucai Chinese school,
 PO Box 46155, Plymouth, MN 55446
 2. 网上支付: Email to:
 yucaimn.fee@gmail.com for instructions
 邮箱: yucaimn@yahoo.com
 网站: www.yucaimn.org
 地点: Wayzata Central School
 *退款: 5月1日之前取消,退还学费,但收取
 100元手续费; 5月1日之后取消,不予退款。

课程表

- 8:30 - 9:00am
早上好!
- 9:00 - 10:50 am
中文(儿歌/故事/诗词)
- 11:00 - 12:00pm
手工/游戏
- 12:00 - 1:30pm
午餐/休息/户外活动
- 1:20 - 2:20pm
科学故事及实验
- 2:30 - 4:30pm
才艺(琴,棋,书,画,
舞蹈,武术,体育)
- 4:30 - 5:00pm
回家吧!

报名方式

报名时间:
 即日起至6月13日; *早鸟优惠期3月31截止。
 报名年龄: 5-12岁
 报名方式:
 1. 育才网站:
<https://tinyurl.com/u9m5ahh>
 2. 扫右侧微信扫码报名:



义工报名

育才为9-12年级学生提供
 义工机会,并颁发证书。
 义工网站报名:
<https://tinyurl.com/rzq8pu8>
 扫右侧微信二维码报名:



劉紹虹會計師事務所

專業服務, 享譽華人社區逾十年

- ★執照註冊會計師 CPA
- ★誠信高質服務, 收費公平合理;
- ★全面多元省稅計劃, 避免查稅風險

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織

服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計,
公司設立, 資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218
Plymouth, MN 55447

電子郵箱: Amber@liucpa.us; Nina@liucpa.us
Kelly@liucpa.us

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476

公司傳真: 612-465-6317

網址: <http://www.liucpa.us>



新家园貸款



您从这儿得到的是:
最真诚的服务, 有竞争力的价格!
我们帮你实现拥有房屋的梦想!

★ 想要买自住房

吗? 我们有低首付贷
款, 最低只要3%。

★ 想要买投资房? 除了要求债务/收入
比的常规贷款, 我们还有特殊项目可以
帮您实现地主梦。

★ 看中的房子需要修理? 203K, Home
Path, Home Possible... 能够帮你解决
问题。

★ 想要建新房吗? 我们的 construction
Loans 可以解决你的问题。

AMEC Home Loans | NMLS ID# 150953
7505 Metro Blvd. Suite #600
Edina, MN 55435

毛茅 (Maggie Mao)
NMLS ID# 376900

Mortgage Consultant
612.940.7275 Direct

<http://Maggie-Mao.AmecHomeLoans.com>

白宫指中国禁3M出口至美国 将撤四间口罩厂回美国生产

白宫贸易与制造业政策办公室主任彼得·纳瓦罗(Peter Navarro)2月24日在接受美媒FOX Business采访时被主持人问到,美国会否因中美贸易战的关系,使美国本土出现医疗物资短缺的情况。

纳瓦罗回应指出,中国目前正禁止在当地设厂的美企3M出口任何产品到美国,试图中断供应给美国的物资。而白宫为了反击,将会撤回位于中国的四间美国口罩企业,并在美国境内生产数十亿的口罩,以确保美国不会出现物资不足的情况。

纳瓦罗亦在访问中提到,目前中国正对美国进行不公平的贸易,白宫亦有可能将要求所有在中国设厂的口罩商撤回美国,并有信心凭借美国先进的医疗技术可降低生产成本,不再受中国影响。

明州大火摧毁了

Alexandria市中心的4座建筑

2月25日,消防队员扑灭了一场明州的大火,大火摧毁了Alexandria市中心的部分地区,并迫使大约20多名居民撤离。

市政府官员说,大火摧毁了四栋大楼,其中有五家企业。根据Douglas县警长办公室的说法,工作人员正在拆除Broadway大街500街区的建筑物,也就是29号高速公路,以确保火势不会蔓延。

救援人员大约在凌晨4点30分赶到,来自六个消防部门的大约120名消防员扑灭了这场大火。

大约有20名住在这里的人因火灾而流离失所。美国红十字会正在帮助这里的居民。市长Sara Carlson说,庆幸没有人受伤或死亡,但失去了四家企业非常遗憾。

火灾周围的区域被设置了路障,让大家避开这一地区。目前没有人员受伤的报告,火灾原因正在调查中。

民调表明56%的受访者

赞许州长Tim Walz的表现

在任职一年多之后,州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)从明尼苏达州选民那里获得了很好的支持率。

由MPR和Star Tribune联合举办的民调显示,56%的受访者表示赞许他的工作表现,25%的人不赞许,19%的人不确定。

而Walz在明尼苏达州南部的支持率最低,是47%,他在成为州长之前曾在那里担任过十几年的国会议员。这一点并不奇怪,毕竟他的许多批评者都是共和党人。

这项民调还调查了明州几个引人注目的政策问题。只有51%的人认为明尼苏达州应该将大麻合法化以

明州新闻

供娱乐使用。37%的人认为不应该合法化,12%的人不确定。众议院多数党领袖瑞安·温克勒(Ryan Winkler)表示,他对这一数字感到惊讶,因为在其他民调中,这项支持率数字更高些。

在采矿问题上,只有22%的人表示支持在明尼苏达州北部的Boundary Waters附近建新矿,而60%的人表示反对,18%的人没有表态。

明州公司Aria CV

用植入物治疗肺动脉高压

肺动脉高压是一种恶性程度高、目前仍无法根治的肺血管疾病,伴有呼吸困难、气短、憋气、咳血等常见症状,病人非常痛苦,确诊后平均寿命短于三年,被称为“心血管疾病中的癌症”。近二十年,不断有对应靶向药物被研制出来,一定程度提高了患者存活率,因此目前临床上对此都采用药物治疗。即便有这些治疗方法,肺动脉高压依旧被认为是一种致命的进行性、高度衰弱性的疾病。

明州的Aria CV公司给出了1种不同的解决方案——用永久植入装置(Aria CV PH系统)加以治疗。就本月初,该装置被美国食品和药物管理局(FDA)指定为一种突破性的装置,并表示它至少应该能达到药物所能达到的效果并加以改进,譬如解决血压或心排血量的问题。

Aria CV成立于2010年,总部设在明尼苏达州的圣保罗,由John Scandurra和Karl Vollmers博士创建,此前两人在明尼苏达大学的Earl E.Bakken医疗器械中心进行了该器械的相关研发工作。据媒体报道,Aria CV已在近日获得了3100万美元的B轮融资,用于Aria CV设备在美国的首次临床研究,并还计划评估其系统在治疗其他类型心力衰竭患者中的应用。

牛津大学和明尼苏达大学联合研究

肉比蔬菜对环境的破坏大35倍

根据来自牛津大学和明尼苏达大学科学家的一项研究,一份50克(1.8盎司)红肉与100克蔬菜相比,至少多排放20倍的温室气体和100倍的土地使用量!

根据作者使用的所有生态指标的平均值,红肉的破坏力比一碗绿色蔬菜高出35倍。同一项研究还研究了饮食选择对健康的影响,发现每天食用额外50克加工肉(约两片火腿)的人在特定年份内死亡的可能性高出41%。

研究结果发现,能改善成人健康状况相关的食品,通常也不会对环境造成不良影响。

研究发现,蔬菜和全谷物对环境的影响最小。相反,未加工和加工的红肉等是造成负面环境影响与罹患疾病风险最相关的食品。

结论表明,改善饮食并食用更多植物性食品可以改善环境的可持续性。科学家认为,这些发现可以帮助消费者及政策制定者,食品产业更能了解食品选择对健康和环境的多重影响。

明尼苏达州卫生署

开放新冠病毒疫情播报

新冠病毒(COVID-19)肆虐全球,韩国、日本、意大利、伊朗纷纷沦陷,世卫组织已将风险级别调至最高级。截至3月2日,美国已出现6例死亡病例、1例医护人员感染、一处养老中心密集感染事件,疫情在美国爆发已不可避免。加州旧金山和橙县、华盛顿州以及佛罗里达州等地纷纷启动公共卫生紧急状态。

CDC颁布了最新检测门槛:“当临床医生或公共卫生人员怀疑(病人)感染新型冠状病毒时,我们就可以为其进行检测”。FDA也公布了一项新措施,允许全国范围内获得认证的实验室无需等待FDA批准,即可自行检测病毒。这些举措已经极大地加快了全美检测新冠病毒的效率。这也意味着我们将会看到美国出现更多的确诊病例。

明尼苏达州卫生署(MDH)传染病主管Kris Ehresmann公开呼吁:明尼苏达州的学校要为疫情做好准备!明州卫生部已开始跟学校联络,如果需要暂时关闭学校。

明尼苏达州参议院的共和党议员表示,他们将加快推进一项法案,该法案将为MDH拨款500万美元,用于为该州的疫情做好准备。这项议案定将很快举行听证。

截至3月2日,明州5例疑似病例均为阴性,明州尚未有确诊病例。明尼苏达州卫生署已于官网开放疫情播报,于每周一、四进行更新,请扫下列二维码,实时了解明州的疫情信息。

更多热点新闻

请扫描《明州时报》微信二维码



(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

精诚装修公司

可提供 设计图纸→申请 Permit→专业施工→市府检查通过等一条龙服务
我们拥有20年从业经验,700万劳工&财产保险免除您后顾之忧

内外油漆, 地板瓷砖, 橱柜台面, 浴室翻新 更换门窗, 围墙露台, 水电安装, 精细木工

- 商店(指甲店/按摩店/饮品店.....)
- office/仓库 隔房间/吊顶/油漆
- 新建/加建 独立屋/公寓/阳光屋/浴室
- 地下室 隔房间/浴室/酒吧台/练歌房
- 危房 市府要求整改不允许入住通知
- Deck 露台/凉亭/BBQ台/Siding
- 投资屋升值装修改造
- 售房屋上市包装
- Stone 壁炉/影视墙/吧台/烧烤台/内外墙文化石装饰

精工细作 诚信为本

请电 651-505-8888 (王先生)

免费到府估价

Stone Construction LLC
MN Lic: BC 746948, 7 million insurance
Tel: 651-505-8888
Email: stone5058888@gmail.com



扫描王师傅
微信二维码

特朗普首访印度 将签30亿美元军售协议

美国总统特朗普2月25日结束对印度的短暂访问。两国随后发表联合声明说,两国领导人承诺将加深两国在国防和安全、反恐、打击人口贩卖与贩毒、贸易和投资、能源、人文交流以及涉及两国战略伙伴关系等其他问题上的合作。声明还提到两国将共同努力防御新冠病毒的疫情爆发。

印度将购买价值超过30亿美元的先美国军事装备,包括阿帕奇和MH-60罗密欧直升机,这也是特朗普这次访问的一个重点。以往印度的武器供应商是俄罗斯,但最近几年新德里与华盛顿的国防交易日渐增长。自2007年以来,印度从美国购买的国防设备的开支高达170亿美元。

声明还表示,美印在全球领导方面也达成伙伴关系。特朗普和莫迪承诺,将共同努力加强和改革联合国和其他国际机构。特朗普在声明中重申美国支持印度在改革后的联合国安理会拥有常任理事国地位,并支持印度加入核供应国集团。

三位民主党候选人 退出总统竞选

3月1日,美国民主党总统候选人、印第安纳州南本德市前市长布蒂吉格宣布将退出美国总统大选。此前(29日)他在南卡罗来纳州初选中令人失望地取得第四名,没有赢得任何党代表票。

此外,亿万富翁汤姆·斯泰尔(Tom Steyer)也宣布退出大选,尽管他此前在竞选广告上花了1.91亿美元,但收效甚微。

3月2日,明尼苏达州参议员艾米·克洛布彻(Amy Klobuchar)也宣布退出竞选,转而支持前总统拜登。

与此同时,美国前副总统拜登以绝对



头条速览

优势赢得29日民主党南卡州初选,来自非裔选民对他的投票大幅高于其他对手。这一结果终止了桑德斯取得的连胜势头(桑德斯排第二)。虽然桑德斯整体上仍享有优势,但这场胜利为拜登注入一支强身针,令未来竞选道路有了希望。

各方下一个焦点是"超级星期二(3月3日)",届时将有14个州举行初选,超过33%的党代表票数可供争夺。相信过了"超级星期二"之后,会有更多参选人退出,到时民主党的选情会逐渐明朗化。

孙杨违反兴奋剂规则 遭禁赛8年

2月28日,世界反兴奋剂机构最终裁定,禁止中国著名游泳运动员孙杨参赛8年,即日生效。这可能意味着他泳赛生涯的终结。

2019年1月,国际泳联最初证实孙杨是清白的。但世界反兴奋剂机构向国际体育仲裁法庭提出上诉后,国际泳联的决定被推翻。因为这是孙杨第二次违反反兴奋剂规则。这次听证会裁决并不是最终结果,孙杨可以在30天之内上诉至瑞士联邦仲裁法庭,进行最终裁决。

英国首相约翰逊订婚了!

当地时间2月29日,英国首相约翰逊宣布与女友西蒙兹订婚,并宣布女友怀孕的消息。英国媒体称,约翰逊将成为近200年来任期内第一位结婚的英国首相。

55岁的约翰逊在牛津大学读书时遇到了他的第一任妻子。他于1987年结婚,六年后离婚。1993年,约翰逊遇到了他的

第二任妻子,他们有了四个孩子。他们于2018年离婚。

约翰逊去年7月就任首相时,西蒙兹跟他一同搬进唐宁街10号,是英国史上第一次有首相带着非婚姻伴侣住进唐宁街,西蒙兹也是173年以来最年轻的首相伴侣。西蒙兹夏天即将产子,这将是自从2000年前首相布莱尔(Tony Blair)的妻子生下儿子里奥(Leo)以来,再次有首相在任期内迎接新生命。

3月1日起中国将施行 最严网络整肃措施

中共国家互联网信息办公室早前颁布的《网络信息内容生态治理规定》2020年3月1日起施行,针对网络信息内容生产者、服务平台、服务使用者,以及网络行业组织的"网络行为"和"网络内容生态",从严进行"规范管理"。

《规定》明确提出网络信息内容生产者不得制作、复制、发布含有"违法信息"的内容,包括反对宪法基本原则、危害国家安全、泄露国家秘密、颠覆国家政权、破坏国家统一的、损害国家荣誉和利益的、歪曲、丑化、亵渎、否定英雄烈士事迹和精神,以侮辱、诽谤或者其他方式侵害英雄烈士的姓名、肖像、名誉、荣誉的,以及严禁侮辱、诽谤、威胁、散布谣言,侵犯他人隐私人肉搜索、流量造假等共11种内容。

美国将五家中国官媒 列为"外国使团"

美国国务院2月18日宣布,将五家中国主流官方媒体机构认定为"外国使团",

视作中国政府的一部分。这是美国应对中共及其代言人在美影响力的又一举措,中美政府角力范围进一步扩大。

这五家媒体机构分别为新华通讯社、中国环球电视网(CGTN)、中国国际广播电台(CRI)、《中国日报》发行公司,以及《人民日报》发行商美国海天发展公司。

美国国务院官员称,这项决定即刻生效。这五家机构需要向美国国务院提交在美工作人员的姓名、个人资料及人事变动决定,并向国务院登记在美租赁或持有的房产清单。未来这些机构若在美租赁或者购买新的房产也需提前获得许可。

美国国务院3月2日宣布:自3月13日起将中国新华社、央视、人民日报、中国日报四家官媒记者驻美人数减少40%。目前四家官媒驻美记者共160人,自13日起记者总数需降到100人。多出的60名记者需在13日前离境!这应该是美国政府对

中国取消三名美国华尔街日报记者中国签证的回应。另据华盛顿邮报:美国政府对

中国官媒驻美人数做出具体规定:新华社59人,央视30人,中国日报9人,中国国际广播电台2人,人民日报驻美工作人员没有中国公民无须离境。

更多新闻详情

请扫描《明州时报》微信二维码



(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)



明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

精辦

- 多家著名健康及人壽保險企業
- 員工,餐館
- 房屋,車輛,投資房,地產買賣

買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

1935 W County Rd B2, Suite 430, Roseville MN 55113





房屋和車輛 - Travelers, Safeco, Encompass, Progressive, American Strategic Insurance, Allied, Dairyland, Foremost 企業,員工及餐館 - Travelers, CNA, The Hartford, Zurich, SFM, Main Street America, Liberty Mutual, ProHostUSA 投資房 - Foremost, Safeco, Burns & Wilcox, American Strategic Insurance, American Modern 健康和人壽 - MetLife 大都會人壽, New York Life 紐約, Prudential, Medica, Preferred One, Lincoln Omaha, Genworth, Banner Life, Blue Cross Blue Shield

Disclaimer: Neither Minnesota Yucai Chinese School nor its subsidiaries (including its directors, officers, employees, agents and advisers) makes no express or implied warranties or representations with respect to its products or services including but not limited to warranties of merchantability, non-infringement, accuracy, reliability or quality of any product, contents, advertisements contained on, distributed through, or accessed from Minnesota Times in print or any products or services obtained or used by any consumer as a result of advertisement or information.

本期作品主要来自中国、美国和新西兰的孩子们。齐天大圣孙悟空、神奇的皮卡丘、温暖的大白和孩子们笔下的勇士化身,各显神通,打的病毒稀里哗啦!

《红色拳击手套》

作者邹曼琪是一个年仅11岁的00后!《红色拳击手套》寓意保护好自己,集全身之力稳、准、狠与对手交锋。



《孙悟空大战病毒龙》

作品出自浙江省杭州市建德市寿昌镇杨坞村面塑传承人彭志鸿。数个孙悟空化身,金箍棒所到之处,病毒无处藏身,天佑武汉!



《明州时报》与国际文化交流联盟合作举办 国际公益原创作品征集展

主题——COVID-19

《盼归》

中国民间剪纸艺术家高慧兰,常年教授、传承中国的传统剪纸艺术,并创立了高慧兰工作室,学子一堂济济,作品硕果累累。疫情发生之际,她带领团队,创作了大量感人至深的作品,这幅是王佳的作品。



《不破楼兰终不还》

70多岁的陈世云先生是中国民间文

艺家协会会员,民间艺术(剪纸)优秀传承人。他用剪纸特有的表达手法,取抗疫生活,引唐代王昌龄的诗句经典,表达了呼唤、感动、防护、敬佩和共融。



《Spring Blossoms》

来自美国11岁Sunny Lin的作品。用了严冬与春天做对比,在残酷的现实面前勇敢面对,击败病毒,迎接春天。为中国加油!



《皮卡丘:我来了》

这幅作品来自中国山西萤火虫之光

的7岁的马钰航。他用深受少儿喜爱的卡通形象皮卡丘和它的神奇力量为武汉加油!



國際公益原創作品征集 (主题——COVID-19)

- 作品形式: 书画、诗歌、摄影、雕塑、动漫、视频、原创音乐等。
诗歌类作品提供word文本,摄影、雕塑、书画类作品提供JPG高清图片,音乐类作品提供音频资料,视频类作品提供分辨率在720P以上的文件,同时也请作者务必保留好原件。
*参赛作品不应涉及政治评论或国际关系评论,敬请谅解。
分类: 儿童组(4-12岁) 少年组(13-18岁) 艺术家组 诗歌短文
参加主体: 团体/机构: 国家、团体/机构名称、作者姓名、年龄、作品名称; 个人: 国家、作者姓名、年龄、作品名称; 独立艺术家: 国家、作者姓名、作者简介、个人照片、作品名称。
*所有参展人员须提供有效Email或微信联系方式。

征展及展示: 即日起至2020-03-31日陆续在微信公众平台推出展示作品; 所有参与者都将收到国际文化交流联盟颁发的荣誉证书(电子版)并有机会受邀参加全球巡展。

部分参展嘉宾



请发送您的作品至以下对应联系方式

- 加拿大: 安娜·沈 Email: Scddlove@hotmail.com \ 微信: 6477138081
新西兰: 张培军 Email: apccnz@hotmail.com
英国: 张琴敏 Email: qzhangsurrey@hotmail.com
美国: 约翰·苏 Email: zsu01@hotmail.com
中国: 路遥 Email: luyao@zhengzhinvest.com \ 微信: luyao526101



國際公益原創作品 征集\展示
壹個病毒 來到武漢 來到中國 來到世界
共渡 COVID-19
它極像感冒 在人間傳播 它來勢迅猛 染無數生命
妳我他 同手足, 心連心 畫英雄, 書無畏 歌愛心, 塑包容 鼓士氣, 克時艱 COVID-19 必將成為過去
国际文化交流联盟 International Culture Connection Alliance
2月11日, WHO将由新型冠状病毒引发的疾病命名为2019冠状病毒病, 英文名称为“Corona Virus Disease 2019”, 简称“COVID-19”。

GREGERSON ROSOW JOHNSON & NILAN
Jacob T. Merkel 莫律师
明州注册律师 通晓中文
中文电话: 612-436-7487 邮箱: jmerkel@grjn.com
业务范围: 合同★商业诉讼★公司法 建筑法★雇用★保险 移民★上诉★仲裁 民事侵权★房地产★遗嘱
GRJN律师事务所建所60余年 拥有多名经验丰富的律师
地址: 100 Washington Ave. S., Suite 1550, Minneapolis, MN 55401
办公电话: 612-338-0755 网址: www.grjn.com

美国和塔利班签署历史性协议

美国和阿富汗塔利班于2月29日在卡塔尔首都多哈签署了旨在结束阿富汗战争的和平协议。联合国当天呼吁进一步减少阿富汗的暴力,满足举行阿富汗人和平谈判所需的条件。

在卡塔尔首都多哈,美国阿富汗问题特使哈利勒扎德(Zalmay Khalilzad)和塔利班在卡塔尔的政治办公室负责人巴拉达尔(Mullah Abdul Ghani Baradar)在大约300位嘉宾的见证下签署了协议。美国国务卿蓬佩奥也参加了这次签字仪式。

该协议的内容包括美军从阿富汗逐步撤军,美国将在135天之内,从目前驻扎在阿富汗的1.2万名士兵中撤出8600人。作为对应条件,塔利班则保证将会对恐怖组织“基地组织”和“伊斯兰国”进行打击,并与阿富汗政府进行和平谈判。

华盛顿和塔利班都称该协议是具有历史意义的里程碑,是饱经战祸的阿富汗实现和平的重要一步。

联合国秘书长古特雷斯当天发表声明,对实现阿富汗“持久政治解决方案”的努力表示赞许,声明说,“今天在多哈和喀布尔所发生的一切,标志着各方在这一领域的重要进展。”

古特雷斯向承办了美国和塔利班之间多轮谈判的卡塔尔表示感谢,并强调为了所有阿富汗人的利益,必须进一步减少国家层面的暴力。声明“鼓励各方持续努力,营造有利于阿富汗人谈判以及完整和平进程的环境。”

古特雷斯希望“阿富汗人民对于和平的深切渴望”能够通过由阿富汗人主导的包容性进程得到实现,希望阿富汗的妇女和青年能够真正参与其中。他在声明中重申,“联合国致力于支持阿富汗的政府和人民”。

联合国呼吁重振在阿富汗减少暴力的努力。

在此次和平协议签署前,阿富汗经历了暴力减少、较为平静的七天。联合国阿富汗援助团对这一相对平静期的成功结束表示欢迎,希望其能够成为开启阿富汗人对话的契机。

秘书长阿富汗问题特别代表山本中通也在2月29日发表声明,表示“现在各方必须采取真正切实的措施结束战争。”

山本中通表示,“联合国欢迎阿富汗人谈判的各参与方所表达的决心;敦促各方迅速开展谈判前的准备工作,包括组建真正具有代表性的谈判小组。”

山本中通表示,联合国重申,随时准备为阿富汗人领导的包容性进程提供支持,维护所有公民人权,并最



(左: Zalmay Khalilzad, 右: Mullah Abdul Ghani Baradar) 终实现持久和平。声明强调,“持续减少暴力,尤其是伤害平民的暴力至关重要。联阿援助团敦促各方,在未来的一段时期内,加倍努力,在通往持久停火和长期政治解决方案的过程中减少暴力。”

美国阿富汗战争大事回顾

为报复“911”恐怖袭击,2001年10月7日,以美国为首的联军展开“持久自由行动”进攻阿富汗打击塔利班和“基地”组织,美国-阿富汗战争开始。12月初,塔利班政权垮台。

2001年12月5日,联合国在德国主办大会,各派签署《波恩协议》,为阿富汗战后政治发展制定出路线图,迎立哈米德-卡尔扎伊为阿富汗临时政府首脑,并组建国际维和部队以维护喀布尔的安全。

2001年12月,在联合国安理会授权下,由北约领导的、来自35个国家约6500名士兵组成的国际安全部队开始进驻阿富汗,负责维持阿富汗首都喀布尔和北部城市昆都士的治安,并为救援人员提供安全保障,协助重建工作。

2002年11月,美国陆军设立有军民共同参与的团队,名为“省重建队”,这是稳定局势努力的一部分。省重建队的使命是提供治安、医疗和教育等基本服务。第一个进驻地点是加德兹市,随后,巴米扬、昆都士、马扎里沙里夫、坎大哈和赫拉特都进驻了省重建队。

2003年,美国抛下阿富汗的乱局,向伊拉克发动战争,要求北约盟国向阿富汗增派兵力。

2003年8月8日,北约接管喀布尔市内及其周围的安全职责,这是北约组织第一次在欧洲境外承担使命。这使北约在联合国授权设立的“国际安全协助部队”(ISAF)中担负起领导作用。

2004年1月4日,阿富汗举行支尔格大会,通过新宪

法,朝举行本国20多年来首次自由选举迈出重要一步。10月9日,卡尔扎伊成为阿富汗第一位经民主选举产生的总统。他获得了55%的选票。

2005年9月18日,阿富汗举行本国首次议会选举,选出249名议员以及34个省议会的代表。阿富汗首次有了女性议员。在6千名候选人中间,有近600名女性参选。在外界看来,这次选举是对阿富汗能否建设有效民主的一次关键考验。

从2006年开始,塔利班武装制造的暴力事件不断增多,致使阿安全局势不断恶化。阿境内外媒体对卡尔扎伊的领导能力提出质疑。当年3月,布什突访阿富汗。他在与卡尔扎伊会谈后说,美国不会放弃对“基地”组织头目本·拉丹的追捕行动。

2007年5月,美国在阿南部省份赫尔曼德领导的一次行动中,打死塔利班最高军事指挥官毛拉-达杜拉。人们普遍认为,他是塔利班激进组织最精明强干也最心狠手辣的指挥官之一。

2008年6月,布什在欧洲访问时再次呼吁,各国必须共同努力“以确保阿富汗不会再次变成恐怖主义的天堂”。

2009年2月,刚刚当选美国总统的奥巴马批准将驻阿美军兵力增加近50%。国防部官员说,增兵总数将达到17000人,而美国已经在阿富汗派驻了38000名官兵。国防部官员说,所有新增兵力都将派往动荡的阿富汗南部地区,靠近巴基斯坦边界。

3月,奥巴马宣布新的阿富汗战略,把阿富汗的成功与巴基斯坦的稳定联系在一起。他说,目标是打乱、瓦解和击败巴基斯坦和阿富汗境内的基地组织,并防止基地组织在两国卷土重来。

2009年12月,奥巴马宣布阿富汗制胜战略,内容包括在2010年夏季之前再向阿富汗增兵3.3万人,使得美国目前在阿富汗的驻军达到10万人。新增兵力将加入已经在阿富汗的大约68000名美军官兵以及数万盟国军队。

2011年5月1日,奥巴马发表电视讲话,宣布美军特种部队在巴基斯坦境内的阿伯塔巴德击毙曾受阿富汗塔利班庇护的“基地”组织领导人本·拉登。

6月22日,奥巴马在白宫发表讲话,宣布他从阿富汗撤离美军的“三步走”计划——7月将有1万名士兵返美;2012年夏天之前,3.3万名作战部队撤离阿富汗,驻阿美军的任务从作战专提供支持;撤军行动将在2014年结束,阿富汗人民将对对自己的安全负责。

比尔·盖茨:面对百年一遇的世纪瘟疫,全球领导人应当立即行动起来

(上接A1版)例如,捐助国除了帮助其本国公民做出及时应对外,还可以帮助中低收入国家(LMIC)做好应对大流行的准备。许多中低收入国家卫生系统已经捉襟见肘,而Covid-19可能很快就会让这些国家不堪重负。

通过帮助非洲和南亚国家做好准备,我们可以挽救更多的生命,并且减缓该病毒在全球范围内的传播。(梅琳达和我最近启动的应对Covid-19在全球传播的基金,总额高达1亿美元,就主要集中在中低收入国家。)

此外,全球都需要加快针对Covid-19的治疗和疫苗方面的工作。科学家们在几天内就对该病毒的基因组进行了测序,并开发了几种有前途的疫苗,而“流行病预防创新联盟”已经准备将多达八种的候选疫苗进行临床试验。如果有疫苗在动物试验中证明是安全有效的,那么它们最早可以在六月进行大规模试验。利用已经通过安全性测试的化合物库和新的筛选技术(包括机器学习),科学家们可以在几周内筛选出可用于大规模临床试验的抗病毒药物,从而加快药物研发的进程。

所有这些将有助于解决当前的危机。但是,我们还需要进行更大的系统变革,以便在下次流行病到来时,能够做出更快的反应。

帮助中低收入国家,加强其基本医疗保健系统至关重要。建立医疗诊所时,还需要创建一部分基础设施来对抗流行病。受过训练的医护人员不仅要提供疫苗,他们也要监控疾病模式,作为预警系统的一部分,向全世界发出瘟疫可能爆发的警报。

我们还需要投资疾病监测系统,包括相关组织可以

立即访问的病例数据库,以及要求各国共享信息的规则。各国政府应有权访问,从当地领导人到全球受训专家的人员名单(这些受训人员具有立即应对流行病的能力),以及应急储备物资清单。

此外,我们还需要建立一个系统,开发安全有效的疫苗和抗病毒药物,在发现病毒后的几个月内就提供数十亿疫苗。

这是一个巨大的挑战,存在技术、外交和预算方面的困难,并且要求公、私部门之间建立伙伴关系。但是所有这些困难都可以克服。

疫苗的主要技术挑战之一,是改进生产蛋白质的旧方法,这种方法对于应对流行病太慢。我们需要开发安全的平台,以便可以迅速通过监管审查,并使制造商降低成本、大规模的生产。对于抗病毒药物,我们需要一个组织化的系统,以快速且标准化的方式筛选现有治疗方法和蛋白分子。

另一个技术挑战是构建核酸。这些核酸构建体可以在病毒基因组测序后的数小时内生产;现在我们需要找到大规模生产它们的方法。

除了这些技术解决方案之外,我们还需要外交努力来推动国际合作和数据共享。开发抗病毒药物和疫苗涉及跨越国界的大规模临床试验和许可协议。我们应该充分利用在研究和试验方案上达成共识的全球论坛,以便有希望的疫苗和抗病毒候选药物可以在此过程中快速进行。这些平台包括世界卫生组织的研发机构,国际严重急性呼吸道和新兴感染联合会试验网络以及全

球传染病防制研究合作组织。这项工作的目标应该是在3个月或更短的时间内获得最终的临床试验结果并获得监管机构的批准,而又具有安全性。

然后是资金问题。这些工作的预算需要扩大数倍。完成三期试验并获得冠状病毒疫苗的监管批准还需要数十亿美元,并且还需要更多资金来改善疾病的监测和应对。

政府需要储备资金,因为大流行疾病是高风险的投资;政府资金将使制药公司的风险降到最低,并使他们全力投入。此外,各国政府和其他捐助者将需要一种全球公共物品来资助能够在几周内产生疫苗供应的制造设施。这些设施在正常情况下可以为常规免疫需要生产疫苗,并在大流行期间迅速进行改装以进行大规模生产。最后,政府需要资助采购和分发疫苗,给需要疫苗的人群。

用于对抗大流行病的数十亿美元是一大笔钱。但这就是解决问题所需的投资规模。考虑到流行病可能带来的经济破坏(我们已经看到Covid-19如何破坏供应链和股市,更不用说人们的生活了)这已算是便宜的了。

最后,政府和企业需要达成协议:在大流行期间,疫苗和抗病毒药物不能简单地卖给出价最高的人。对于处于爆发中心且最需要的人,必须负担得起才行。这样的分配是不仅正确、而且可以阻断传播、并且能防止未来大流行的正确策略。

这些是世界各国领导人现在必须要立即采取的行动,不能再浪费时间了。

影响绿卡“公共负担”新规正式实施

纽约市各部门联合举办媒体圆桌会, 对新规作出详细解答.

“公共负担”新规2月24日起正式实施。2017年1月川普政府公布“公共负担”草案起至今, 纽约市申请联邦福利的人数大幅下降, 即使符合申请资格的纽约市民众, 也因为对新细则的不了解, 而选择放弃申请。

到底哪些人会受影响? 哪些福利会无法使用? 绿卡公民是否会受波及? 又有哪些补救措施? 纽约市府各机构代表在周一上午举行的媒体圆桌会上, 对各种疑问进行了详细解答。

2月24日, 纽约市府各部门联合举办媒体圆桌会, 对正式实施的“公共负担”新规做出详细解答。

· 问: “公共负担”新规带来哪些改变?

· 答: 经济担保书(Affidavit of Support)已经不管用了, 联邦关注的是你将来是否有可能需要任何形式的福利。

未来36个月中有12个月, 也就是3年之中有1年都在使用政府福利。而且联邦计算的方式是, 如果你1个月使用3项福利, 比如现金援助(Cash Benefits)、粮食券(Food Stamps)和医疗补助(Medicaid), 那么就算使用了3个月的福利。所以在36个月内累计达到12个月是很容易的事。

在原有基础上, 会有更多的福利会被纳入“公共负担”新规的福利体系中。粮食券首次被纳入“公共负担”福利体系, 还有联邦住房补贴, 例如Section 8, 以及联邦医疗补助(Medicaid)也首次被纳入其中。

· 问: “公共负担”新规会给绿卡申请造成什么负面影响?

· 答: 1. 收入低于联邦贫困线125%; 2. 年龄不满18岁或高于61岁, 因为没有达到或超过工作年龄, 尽管有些61岁以上的人仍在工作; 3. 英语水平有限, 尽管英语水



(纽约市各部门联合举办媒体圆桌会, 对新规做详细解答。摄影: 美国中文网樊天容)

平从来就不是获得绿卡的必要条件; 4. 家庭人口较大, 不过这一点可能会被重新定义; 5. 没有工作, 即使获得绿卡会让你更容易找到工作; 6. 身有残疾; 7. 有债务或信用分数较低, 即使最终导致申请破产并不能证明之后一定会使用福利, 也会带来负面影响。

· 问: “公共负担”新规会对绿卡申请带来什么正面影响?

· 答: 收入超过联邦贫困线的250%。

· 问: “公共负担”新规在申请绿卡是具体如何体现?

· 答: 在申请绿卡时, 你需要填写一张新表, 问题包括: 1. 你是否曾经申请过破产? 2. 你的信用分数是多少? 3. 如果你没有信用分数, 那是为什么? 需要信用机构出具信件解释原因; 4. 你是否曾向移民局申请过费用减免(即使你过去有资格申请)?

· 问: 哪些人不受影响?

· 答: 1. “公共负担”新规不会改变公共福利的申请资格; 2. 绿卡持有者在申请公民时不用接受“公共负担”测试; 3. 通过人道

主义签证申请绿卡, 例如政治庇护或难民签证, 或持有各种受害者签证, 如U签证或T签证, “公共负担”新规将不适用。

正如白宫资深顾问斯蒂芬·米勒(Stephen Miller)所说, 新规将从根本上改变亲属移民现状。这也意味着, 亲属移民将倾向于处于工作年龄的、健康的、英语流利的白人移民, 尽管亲属移民是大多数人移民美国的主要途径。

· 问: 如果已经使用了福利, 是否有补救的办法?

· 答: 如果你被发现使用“公共负担”, 联邦政府可能不会断然拒绝你, 他们会给你一个机会, 让你交至少8100元的保证金。如果你能支付, 并且联邦也允许的情况下, 你才有资格缴纳这笔最低8100元的保证金, 否则联邦也可以直接拒绝你的绿卡申请。要知道, 实际缴纳保证金的金额可能远远高于8100元, 这只是最低限额。然后你就可以拿到绿卡, 即使你在36个月的期限内使用12个月的福利, 只要有保证金即可, 且这一保证金将一直持续到拿到绿卡的5年之后或者成为公民。

· 问: “公共负担”保证金有什么弊端?

· 答: 缴纳“公共负担”保证金对于某些人来说是非常困难的。因为正式因为你生活困难, 才会使用联邦福利。对于一些移民家庭来说, 支付1760元的绿卡申请费就已经是不小的负担了, 更何况还要缴纳8100元的保证金? 这将大大超出许多人的经济能力。

· 问: 哪些医疗服务不会受到“公共负担”新规的影响?

· 答: 1. 在纽约市公立医院系统接受医疗服务; 2. 政治庇护申请者、难民、受害者签证持有者; 3. 紧急医疗补助(Emergency Medicaid)、孕期医疗补助(Medicaid for Pregnant Women)、纽约州基础医疗保健计划(Essential Plan)、儿童保健计划(Child Health Plus)、纽约市健保(NYC Care)、纽约市公立医院系统健保(H+H Options), 或其它符合资格的医疗保健计划。4. 父母不因其公民子女参加儿童保健计划或其他福利而受到处罚; 5. 符合纽约州健保申请资格的幼年来美暂缓递解(DACA)及临时保护身份(TPS)受益人。

· 问: 还有哪些联邦福利是不受“公共负担”新规影响的?

· 答: 妇女、婴儿和儿童(WIC)营养计划不在“公共负担”新规的福利范畴之列。

· 问: 对“公共负担”新规仍有疑问怎么办?

· 答: 纽约市府右面的法律服务。如果仍有疑问或顾虑, 可拨打 ActionNYC: 1-800-354-0365, 回复“公共负担”。如果您所申请的家庭成员目前正在海外, 或您前往海外为其申请绿卡或签证, 也可拨打以上电话进行咨询。

(转载自《美国中文网》)

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

- 執照開業會計師 (CPA)
- 多年政府查賬師的經驗
- 專業可信的服務
- 合理的CPA費用
- 降低查賬的風險
- 最大限度的省稅



- ★ 公司和个人稅務申報
- ★ 公司成立及帳務處理
- ★ 省稅計劃和查賬代理
- ★ 各種稅務和商業諮詢

地址: 1885 University Ave W. Suite 269
St. Paul, MN 55104
電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851
E-mail: info@dengcpa.com



多年房地產投資經驗, 根據房地產買家賣家的需求, 做出專業的分析, 提出合理的建議, 專業的服務態度, 恪守職業道德, 貼心周到, 注重細節, 把客戶的利益放在首位。誠信, 耐心, 熱情, 都會成為您信賴的理由



明州房地產專業經紀人

趙廣平 Rachel Zhao
教育學碩士

Phone: (952) 232-9586

Email: rachelhappyhome@gmail.com

微信: rachelhappyhome



《彈劾川普》

专栏作家介绍

刘道生, 上世纪八十年代中叶, 先受邀到美国著名的霍普金斯大学医学院做研究, 后来明尼苏达大学工作, 并从此在美国安家落户。闲时爱好时事, 文学, 历史, 名人传记, 也经常动笔写写。在此以《明州时报》专栏“随想录”与大家见面, 希望大家喜欢, 并不吝赐教!

联系方式: george.liu31@gmail.com



首先, 继中共宣布2020年中国进入小康社会后, 2月10日, 美国宣布取消中国……等25个经济体享有的WTO“发展中国家”待遇! 恭喜中国跨进了“发达国家”行列?!

话说2020年2月5日, 参议院完成了一件载入史册的大事: 参议院就国会提交的“川普总统弹劾案”中的两项罪名进行投票表决, 结果是: 第一项“滥用职权”罪, 参议院以52票比48票否决弹劾; 第二项“妨碍国会”罪, 参议院以53票比47票否决弹劾。至此, 川普总统以无罪赦免!

一、弹劾总统历史

在美国, 弹劾总统是宪法赋予的权力, 也是三权分立宪法, 相互制衡的重要机制。但是

1, 弹劾必须条件: 美国《宪法》规定, 总统可因“叛国、贿赂或其它或重或轻的定罪而被弹劾, 那么就应该被免职”。

2, 弹劾必要程序:

1), 众议院作用。A, 弹劾案由众议院提出, 必须由简单多数通过。B, 众议院须指出被弹劾总统的罪责。C, 众议院将辩论、表决通过的弹劾总统案, 正式提交参议院审议。

2), 参议院作用。A, 就国会的弹劾总统案, 听取弹劾方和被弹劾方律师团队的辩论。B, 参议院表决是否传唤证人。C, 审议并就国会提交的“XX总统弹劾案”, 辩论, 表决。需三分之二参议员投赞成票, 才能弹劾。

3, 弹劾总统简史: 美国立国已两百四十四年, 在第45届川普总统之前, 已有过两次弹劾总统案在国会通过。第一次是1868年的安德鲁·约翰逊; 第二次是1998年的比尔·克林顿。第三次是2020年的唐纳德·川普。当然, 1974年, 美国总统尼克松, 因水门事件丑闻曝光, 美国政坛和社会反应激烈, 尼克松被迫辞职下台了。否则, 尼克松就有可能在美国以弹劾而被免职。

二、弹劾川普因由

说起来, 一言难尽。但也可以说, 莫

须有。川普被弹劾, 简言之, 就是民主党不愿接受2016年11月8日总统大选的现实: 即当时几乎所有人都认为民主党候选人: 希拉里·克林顿会赢得总统选举的呼声, 竟被名不见经传的政治素人川普打得散落一地。民主党不思考: 为什么美国民众宁愿相信川普的“谎言?” 也不相信希拉里讲的“真话?”

2017年1月20号, 川普刚宣誓就职, 不到19分钟, 《华盛顿邮报》就迫不及待地以“弹劾川普总统的运动已经开始”为题, 发表文章, 开启弹劾川普。民主党众议员马克辛·沃特斯说: 我将每天战斗, 直到他(川普)被弹劾。不久, 民主党就推出了俄罗斯干预了2016年的美国总统大选, 即所谓的川普“通俄门事件。”民主党揪住不放, 组织了由美国司法部特别检察官罗伯特·穆勒(Robert Mueller)主导的调查团, 历时22个月, 耗资2500多万, 结论是子虚乌有。用川普的话说是“Hoax(阴谋)”接着, 众议院立马提出弹劾川普总统提名、并经参议院审议通过的、已就任美国最高法院大法官的卡瓦诺(Brett Kavanaugh)……, 不幸夭折。众议院就以川普总统与乌克兰总统在7月的通电话为契机, 制造了又一阴谋, 又叫“电话门事件。”由众议院议长佩罗希牵头, 众议院民主党在9月24号正式启动对川普的弹劾调查。这, 完全是民主党单方面一意孤行、自以为得计、却又毫无胜算的一场赌博! 经民主党竭力挖掘, 于是在载入史册的2019年12月18日晚, 美国众议院投票通过了针对川普总统的两项弹劾条款: 1, 滥用职权; 2, 妨碍国会。

三、弹劾川普实质

现在, 有人将弹劾川普总统归结为, 为反川普而弹劾川普。实则, 非也! 弹劾的实质是: 美国民主党与共和党博弈争夺: 谁来主导美国未来执政大权的问题。民主党有几个现象值得注意:

1, 民主党内部出现撕裂

2016年11月8日, 民主党败选后, 党的思想路线似乎并没有很好地整合,

甚至出现了2016年共和党所出现的现象, 民主党党内竞选2020年度美国总统候选人的竞争者, 高峰时高达26人之多。其中, 不少是70岁以上的人, 最长者, 高达78岁, 竞争之激烈, 前所未有的。现在, 竞争人数虽在减少, 争论的激烈程度却一点也没有减弱!

2, 民主党主流派难出线

大家想想看, 奥巴马执政8年, 接替者本应是其副总统拜登。可是, 奥巴马没有把机会留给迷糊拜登(Sleepy Joe Biden), 而是推出希拉里作为接替人, 参加美国总统大选。显而易见, 奥巴马是想让希拉里接着他的新左派路线走下去, 甚至将任命最高法院大法官的机会, 都留给了他的继任者希拉里。2020年度总统大选, 拜登似乎想鲤鱼跳龙门, 成为民主党竞选的主角, 可至今不见奥巴马出来支持的影子, 几次大的辩论下来, 从民主党人的支持率看, 拜登似乎不被民主党选民看好! 这是其一。

其二, 富翁、原共和党人、前纽约市市长布隆伯格中间插入, 花重金打广告, 争抢民众眼球, 打算以希拉里作搭档, 争夺民主党2020年总统候选人。不料, 布隆伯格出师不利, 第一场辩论下

来, 表现极差, 甚至可以说是一塌糊涂, 看来布隆伯格要想独占鳌头, 还有一段艰难的路要走!

第三, 民主党政客, 参议员桑德斯多次在民主党内、参加民主党总统候选人角逐, 如2016年度被希拉里打败……。为竞争2020年度民主党总统候选人, 桑德斯可以说竭尽全力, 甚至不惜生命的搏击, 精神十分可嘉, 似乎被民主党选民看好, 但在民主党党魁和政客眼里, 不是理想的候选人, 甚至指责桑德斯接受俄罗斯助选。当然, 桑德斯与妻子的确是到苏联度的蜜月, 为古巴卡斯特罗摆好……。当桑德斯在内华达州辩论胜出后, 川普总统发了一段很有意思的推文, 说: “看来疯子伯尼(Crazy Bernie Sanders)在伟大的内华达州干得漂亮。拜登及其他人看起来有些弱, 而小迈克(Mini Mike, 指布隆伯格。作者注)在具有历史意义的总统候选人的辩论中表现得糟透了, 几乎难以再启他的竞选。祝贺你伯尼、不要让他们把属于你的机会, 从你身边夺走!” 川普总统2月22日的英文推文如下:

Looks like Crazy Bernie is doing well in the Great state of Nevada. Biden & the rest look weak, & no way Mini Mike can restart his campaign after the worst debate performance in the history of Presidential debates. Congratulations Bernie, & don't let them take it away from you.

现在看来, 民主党的总统候选人可能在桑德斯、布隆伯格、拜登或与华润(Warren)四人(?)之间竞争, 谁将成为民主党的总统候选人, 可能还有一番惊心动魄的博弈。接下来, 不论谁是民主党总统候选人, 都将与共和党总统候选人川普: 就美国未来, 是否走自由资本主义道路? 全力参加2020年度的总统大选! 当今美国的主要矛盾, 是贫富差距太大。川普是主导“做大蛋糕”, 提高美国人财富的人; 而民主党的策略是在以征税、提高福利……, 即如何“分蛋糕”来解决美国贫富差距。两者高下, 经纬分明! 我认为, 川普方略高于民主党人的。是故, 川普会胜出。结果如何? 让我们拭目以待!!!

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC

雙城大理石折扣店

保證全明州最低價

主要经营厨房, 卫生间, 酒吧的大理石和人造石台面, 赠送不锈钢水槽

地址: 11521 EAGLE ST NW #10 COON RAPIDS MN 55448

TEL: 763-862-0888 BENNY: 917-353-6939

心态不好，你就是个弱者

一、万物皆由心生

苏轼与和尚佛印有一段经典的对话。

一天，两人同游，苏东坡对佛印说：“以大师慧眼看来，吾乃何物？”佛印说：“贫僧眼中，施主乃我佛如来金身。”苏轼听后大笑，对佛印说：“然以吾观之，大师乃牛粪一堆。”佛印不自觉吃了哑巴亏，但并不见怒色。

苏轼回家就向苏小妹炫耀这件事。谁知苏小妹却一语道破天机：“佛印心中有佛，所见万物皆是佛；你心中有粪，所见皆化为牛屎。你明明是落了下乘啊！”看完不禁莞尔一笑，大才子苏轼竟也会跳进自己挖的坑里。

老话说得好：万物皆由心生！心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。我们往往被很多俗事紧紧纠缠，苦苦牵绊，久久不得解脱。其实，真正束缚住自己的是自己的心。

心中有快乐，所见皆快乐；心中有烦恼，所见皆烦恼。人生中，很多人，很多事，其实并不值得我们去纠结。保持一颗好心心态，一笑而过即为仙。

二、好的心态，是人生的一场修行

我们常说清水无忧，皆因随性，落叶无憾，皆因心空。人生就是一场心的修行，心不静，则意乱，意乱则神迷。放下心中执念，自会迎来夜来赏月，秋来临风的良辰美景。

林清玄年轻时因失恋而痛苦不堪，寝食难安，整个人状态很差。禅师告诉他：“人啊，需要修炼。”林清玄问：“如何修炼？”禅师答：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

林清玄反问：“难道吃饭睡觉也算修炼吗？”禅师回道：“同样是吃饭睡觉，凡人吃饭时左顾右盼，咂嘴咂舌，睡觉时思虑万千，颠倒日夜。修行之人吃饭就吃饭，睡觉就睡觉，别无他念。”

“那要怎么才能做到‘饿了吃饭，困了睡觉’呢？”“求人不如求己，求己不如求心！”禅师说，“心静了，日日是好日，夜夜是清宵，就没有什么可以迷惑我们的了。”

林清玄陡然开悟。人生难说不是苦旅，但一言一行一举一动其实无不是修行。我们不能只为花开、艳阳而欢天喜地，也不要因花落、阴霾就哀哀欲绝。所谓修行，修的就是一颗心，一颗淡然处事，不悲不喜的心。唯有你的心平静了，才能做到有心事不乱，无心事不空。

有人问道高僧，有没有力量移动一座大山。高僧

答曰：“山不过来，我过去便是。”有道是：物随心转，境由心造。这世上没有劈不开的柴，只有不快的斧，也没有过不去的事，只有解不开的心结。

天涯太远，一生太长。用一颗修行的心，过好红尘中的每一天。你要记得，即使生活送了你一颗大大的柠檬，你也要加点糖把它变成一杯可口的柠檬水。

三、你的心态，决定了你的人生

有人说：“人活的是心态，你的心态调整好了，再大的困难也吓不到你；如果你的心态不好，再小的困难也会成为你跨不过去的一条鸿沟。”

你用什么样的态度去对待命运，命运就会以相同的方式回馈给你。

看过这样一个故事：兄弟俩长大了，各自怀揣父亲分发的1千元出去闯荡。春节回家，弟弟喜滋滋的拿出一张存折：他挣到了1万元。而哥哥的账户不足30元。原来，弟弟东奔西跑，与人贩卖兔毛，找准了市场，而哥哥在帮别人打工，学习养殖技术。

又一年春节，哥哥的存折不足5000元，而弟弟的数字是哥哥的7倍。父亲说：“不管你们挣多挣少，在我看来都有很大的进步，我也放心了。”

三年后，哥哥凭借这几年在外学习的经验，自己回乡搞养殖，在当地颇有影响。而弟弟在市场奔波多年，时赚时赔，多次受挫。当哥哥邀请弟弟来自己公司做销售经理时，弟弟一口答应了。

一次与父亲共进晚餐时，他们谈起这些年的经历。父亲说：“看来，种田靠天，做买卖，要靠运气啊！”哥哥摇摇头：“其实，更重要的是心态。我一直依靠积累，而弟弟总想着暴发。积累久了，可能导致暴发，而暴发久了，却可能导致崩溃。”

诚然，人生是一个不断积累的过程，任何人不可能一口气吃成个胖子，也不可能一天变成个瘦子。只有厚积才能薄发，只有量的巨变才能引起质的飞跃。而期间，你只需要以一颗淡然的心态做好自己该做的，剩下的，交给时间。

著名导演卡梅隆年近三十时，仍旧一事无成，每天还在为温饱奔波。当他开始尝试调整自己的心态，并全情投入到去当一个导演时，他获得了人生第一次成功，而《终结者》成了他的代表作。

人生就是这样，无论顺境，还是逆境，无论悲伤，还是快乐，都要用心的走下去。用观赏的心情，去看待生活的一切馈赠：月圆即是诗，月缺即是画。

正如英国诗人拜伦所说：“悲观的人虽生犹死，乐观的人永生不老。”人这辈子，身不由己的事儿太多，只有拥有一个好心态，生活张弛有度，日子才会越过越舒心。

四、调适心态，笑对人生

西方有句谚语：“不烦恼，不生气，不用血压计。”中国也有古语云：“广厦千间，夜眠不过七尺，良田万顷，每日不过三餐。”

每个人的人生际遇不同，有人哭，有人笑，有人落魄，也有人风光。而心态，对一个人有着至关重要的作用。保持最乐观的心态，人生才会有无尽的可能与希望。

1. 学会把烦恼抛于脑后。一勺盐，倒入一杯水里，很咸。一勺盐，倒进一湖水里，很淡。烦恼如盐，是咸是淡，主要取决于心量的大小。心宽，才能收获真诚，人生之路才会畅通无阻。

2. 少些计较，生活大轻松。世上本无事，庸人自扰之。生活，是越计较，越痛苦，在意的多了，乐趣就少了；凡事看淡点，心就快乐多一点。只有懂得不去计较的人，才能享受到生活的自在从容。

3. 不抱怨，你就赢了。抱怨好比口臭，当它从别人的嘴里吐露时，我们就会注意到；但从自己的口中发出时，我们却充耳不闻。活在世上，总会有看不惯的人，不顺心的事，若抱怨成瘾，人生很难快乐。正所谓：知命者不怨天，知己者不怨人。与其在抱怨中行走，不如在快乐中奔跑。不抱怨的人，看得见自己，也看得见天地，更看得见众生。

4. 心态好，一切都好。其实，每个人都是幸福的，只是，你的幸福，常常在别人眼里。人生最大的遗憾往往不是错过最好的，而是看不到自己的富有。人活在世上，过的是心情，活的是心态。学会修剪生命里的枝丫，懂得宽容和放下，日子顺了，人生自然也就圆满了。余生，愿你有个好心态，历经世事沧桑，归来依旧鲜衣怒马少年郎。
(转自《国学文化》)

眼前发生的一切，就是最好的教科书

每一次对疫情的抵御，都是人类面向自然灾害的抗争。人类有着波澜壮阔的疫情抗争史，在其中饱经磨难，备受打击，不断学习，终获成长。

教育即世界。今天我们的教育，其实是在引导每一个孩子，如何更好地认识世界、改造世界——每一个孩子，都是未来世界的建设者，他们需要从当下汲取教训、积累经验、锻炼品格、提升能力——今天的世界，就在他们闪动的双眸中；未来的世界，就在他们成长的心田里。疫情是人类世界进程中的标志性事件。2020年的此刻，新冠肺炎疫情风暴里的每一个孩子，都站在历史的峡谷前——他们不曾经历人类历史上肆虐的霍乱、天花、鼠疫，但今天所发生的一切，会成为他们人生的大事记。他们终会懂得，人类这个伟大的群体，在经受一次又一次狂风巨浪的冲刷后，必将获得一次又一次生命灵魂的洗礼。

人类发展出来的教育、科技、医疗，用以解决全人类所面临的共同问题。你服用的每一粒药片，原料来自田间地头，配方来自科研院所，制剂师由学校培养，炼制法经书本传递，产品在市场流通，技术因交流升级。每一粒药片的背后，有人类交互迭代的群体智慧。人类因合作而联结，因教育而传承，因爱而凝聚。每一个生命因疾病而逝去，都是全人类的集体无奈；每一个生命因医疗获拯救，都有全人类的共同努力。在人类命运共同体中，每一个人都继承着全人类的遗产。我们的教育，需要让每一个孩子更智慧地辨析个人与自然之间的因果，更深刻地把握自我与世界之间的关系。今天，我们为自己而战，也是为孩子而战。你眼前的每一个孩子，都可能在未来某一天，为我们共同的命运而战。我们每一次应对的重大危机，都应成为教育的重要契机。

现在，我们需要让每一个孩子意识到，眼前正在发生的一切，就是一本生动而深刻的教科书。翻开这本书，循着街道、医院、社区，循着由日期生成的页码——你会看到：有的人，面对疫情垂头丧气；有的人，站在窗

前高声呐喊；有的人，组织力量奋起抗击。你会看到正直、坚强、无畏、忠诚和爱，也会看到恐惧、忧愁、沮丧、孤独和焦虑；你会看到众志成城，也会看到措手不及；你会看到人心惶惶，也会看到同心协力。汉语词典里的词语，都成为一个个活生生的人，跃然眼前，生动演绎。

社会是最好的课堂。翻开这本大书，我们要让每一个孩子看到：什么是以身许国，什么是精致利己；什么是生于忧患，什么是疏忽大意；什么是力挽狂澜，什么是推波助澜；什么是废寝忘食，什么是见利忘义；什么是逆向而行，什么是借机逃避。他们会思考，他们会体察，他们会分辨，他们会在其中感悟做人的道理。是的，每一个孩子都要懂得，诚实的意义何在，为什么要实事求是，坚持真理；担当的意义何在，为什么要挺身而出，临危不惧；团结的意义何在，为什么要同心同德，同舟共济。每一个孩子必须把这些良知像基因一样镶嵌到自己的心脉里。

在这场疫情防控战中，人人都是战斗的主角。

我们要引导每一个孩子学会从容——有效管理自我情绪，科学甄别各类信息；在烦乱的情绪中为自己的思维建立秩序，在纷繁的信息中为自己的判断找准依据。

他们要从容地面对此前未曾面对的挑战——道德是他们面对这个世界的态度，科学是他们应对这个世界的工具。

要让每一个孩子对这个世界充满信心，但绝不能一味地告诉他们——前方就是胜利。

乐观是精神的维生素，但空喊乐观会产生“毒鸡汤”效应。胜利不靠空喊，需要行动；行动不靠指望，从我做起。人类对于疫情的阻击，不仅需要坚毅乐观的精神，也需要科学有效的方法，敦本务实的行动。每一个孩子既要有对信念的坚守，也要有对常识的尊重，对习惯的养成，对能力的积蓄。比如“戴口罩”“学会洗手”——他们必须懂得，祸患起于忽微，细节影响整体——改变世

界的绝不是一场疫情，而应该是这场疫情中人类对于世界所秉持的态度与回应的力度，应该体现在时时处处、点点滴滴。

既要让孩子学会从容，也要让他们体会恐惧。成长过程中有一些恐惧并不是坏事，孩子会对未来的世界多一份敬畏。

心存敬畏，但不畏手畏脚；敢于作为，但不为所欲为。

在人类与自然相处的过程中，什么能做，什么不能做，什么绝不可做，什么非做不可，必须成为一种共识，成为一种品格，成为一种绝不可遗忘的集体记忆。

恩格斯说，不要过度开采和利用自然，也不要企图征服自然，因为人类对自然界破坏越大，自然界给人类报复越强。

在这场面对疫情的战斗中，生命、生活和生态如此紧密地相互印证。孩子们要深刻理解生命、生活、生态的内在联系。如何与自己相处、与社会相处、与世界相处，是每一个孩子必须学习的重要课题。

今天，每一个人都在战斗。每一个人战斗的目的是为我们夺回一片静好的当下，也为我们赢得一片更好的未来。

我们对自己的行动负责，就是为当下负责；我们让孩子学会负责，就是对未来负责。

许多年后，在人类世界进程的史诗中，必然有今天的一页。而在每一个人的个人人生史诗中，今天的一页必是刻骨铭心的一笔。

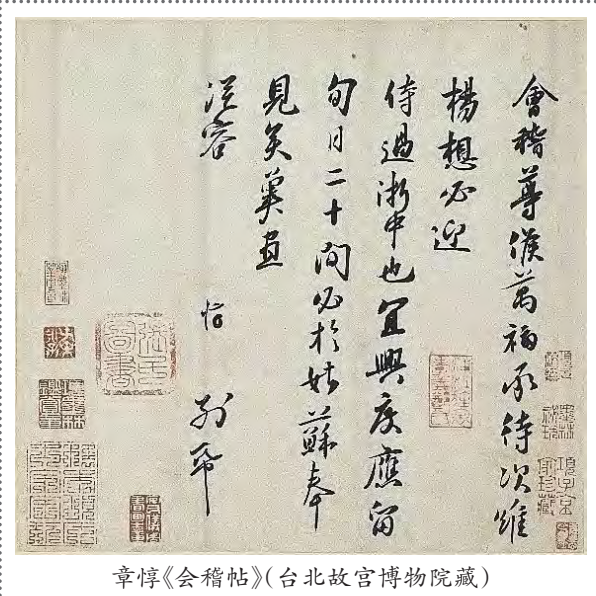
人人都是时代的主角，让我们和孩子一起，学会敏锐洞察、深刻反思、从容应对、智慧学习、努力付出、慷慨给予。

防控疫情，推迟开学。其实，孩子眼前就有最好的教科书。每一位家长，都是孩子生命中的老师，请与孩子一起读懂世界，读懂教育。

(转自《中国教师报》)

北宋“章惇案”及其思想背景

——“除恶务尽”渊源考



章惇《会稽帖》(台北故宫博物院藏)

“除恶务尽”一词始见于宋代，流行于明清，其渊源可追溯到《尚书·泰誓》中的“除恶务本”。宋代以前并没有“除恶务尽”的提法，它的产生基于什么样的思想背景？“务本”和“务尽”有什么涵义差别？这些都是值得探讨的话题。

《尚书》中的“除恶务本”

前1048年武王会师盟津，作《泰誓》，其部分内容被保存在《史记·周本纪》中，号召诸侯讨伐商纣，“共行天罚”，但誓中未见“除恶务本”的提法。东晋时，梅赜献《伪古文尚书》(318—323年间)，在《泰誓》下篇出现了“除恶务本”一词：“独夫受洪惟作威，乃汝世仇。树德务滋，除恶务本。肆予小子诞以尔众士，殄歼乃仇。”意思是说：商纣王太暴虐了，是你我的大仇敌。我们树立美德，应求其绵延；消除邪恶，应去其根本。现在我率领你们去歼灭他！从《泰誓》的措辞可见，“除恶务本”是与“树德务滋”对应的，“滋”是要绵延扩展，“本”是要集中焦点。这与《伪古文尚书·大禹谟》的“罚弗及嗣，赏延于世”的主旨相合，都反映了儒家的仁本观念，与法家的“重罚轻赏”相反。

尽管学者就《伪古文尚书》的作者争论不休，有刘歆说、王肃说、皇甫谧说、孔晁说、梅赜说等，但对这部魏晋作品主要反映了儒家思想，大体上没有争议。清代以前的人们，也都站在儒家立场上解释“务本”，认为“本”即根源，指犯罪的主犯、起意者。如唐代张说称赞冯昭泰“法严令峻，人宽吏急，当官而不避谗慝之口，除恶务本，而不求恺梯之誉。”陆贽以“除恶务本，去邪勿疑”为依据，弹劾

裴延龄性邪行险，“以聚敛为长策，以诡妄为嘉谋”，称其为“尧代之共工，鲁邦之少卯”。这些诠释都有严厉之意，却均无株连之旨，其例不胜枚举。

宋代“章惇案”

唐永徽《律疏》中也有“除务恶尽”一语。《名例律》“彼此俱贓之罪”条规定：“即簿敛之物，赦书到后，罪虽决讫，未入官司者，并从赦原；若罪未决讫，物虽送官，未经分配者，犹为未为；即缘坐家口，虽已配没，罪人得免者，亦免。”该条疏议中，立法者自问自答说：“谋反大逆，罪极诛夷，污其室宅，除务恶本，罪人既不会赦，缘坐亦不合原，去取之宜，皆随罪人为法。”用现代汉语来说，就是犯罪者的家口、奴婢、资财被没入官，如果犯罪者获得赦免，则根据情况作不同的处置：

其一，赦免时罪已决讫，且奴婢、资财已登记于官册，则不再发还，尚未登记于官册，予以发还；其二，赦免时罪未决讫，即使已入官册，只要未被分配，仍可发还；其三，以上只指奴婢、资财，如是家口，则哪怕已入官册甚至分配，也不与奴婢、资财同论，应一并免为良人；其四，谋反大逆重罪是例外，罪人不赦，籍没家口也不赦免。可见其“除恶务本”也是针对主犯。对于配没人口，总体上比较宽容，即使登入官册甚至分配也予赦免，与上述《泰誓》中的仁本思想一脉相承。

北宋《刑统》一字不差地照抄了唐永徽《律疏》的这一条，表明“除恶务本”在宋初立法观念中仍占主导地位，将扫除犯罪的焦点集中于主犯，反对株连扩大。但是在北宋末、南宋初的“章惇案”中，“除恶务本”却变成了“除恶务尽”！

宋神宗与王安石去世后，章惇为了维护新法，与司马光等旧党展开激烈论争，得罪了一大批人，包括高太后。元符三年(1100年)哲宗去世，章惇又在立赵佶(即徽宗)的问题上，与向太后、曾布等发生严重分歧，大大得罪了其后的徽宗、钦宗、高宗。谏官陈瓘、任伯雨等接连上表弹劾，将章惇先贬知越州，再贬至雷州司户参军、舒州团练副使。直到绍兴五年(1135)，章惇已去世30多年，报复仍未结束，宋高宗将其追贬为昭化军节度副使，子孙永不得仕。章氏家人对这种“打倒批臭”的做法极感悲愤，颇有怨望。次年高宗对廷臣说：“章惇子孙很恨任伯雨，扬言要申诉。”大臣折彦质(1080—1160年)安慰说：“章惇被贬是当时公论，并非因为任伯雨弹劾，而且正因为贬官太轻，才导致诸多物议。当除恶务尽。”按照他的意思，当时如以谋反定罪，章惇家属被籍为奴，就

不会有那么多烦人的议论了。宋高宗说：“然”，对这一解释非常满意。

警惕“务尽”绝对化

值得警惕的是，明清以后，“除恶务尽”成为刑案议论中的常用术语，其中蕴含的新法家特色也暴露出来，有时流于重刑化，有时流于连坐扩大，有时流于疑罪从有。宋明两代党争的激烈程度远超前代，此派必欲“除尽”彼派，彼派必欲“除尽”此派，其作风之中也往往充斥着“除恶务尽”的底色。

明末，东林党顾大韶以“元恶虽诛，余孽未殄，向之嗜利险贼之徒，布满朝列”为由，要求诛杀逆璫残余，称“除恶务尽，刑乱国用重典，此千圣不易之法也”。在他看来，汉代的陈平、周勃要不是参与诛诸吕之役，唐代狄仁杰要不是推荐了张柬之，也都该杀。陈子龙支持他的诛杀主张，也认为有很多恶势力潜伏朝野，“除恶务尽，去邪弗疑，须知柳市之旁，尚有运谋之客，弗使桂宫之内，复流异见之言。”只要皇帝一声令下，无论那些人在朝在野，国内国外，都可以把他们揪出斩尽。

“除恶务尽”观念影响日广，甚至充斥于易学著作，如宋代张根《吴园周易解》、明代郝锦《九公山房易问》、清代胡方《周易本义注》、黄守平《易象集解》等。一旦上升到哲学高度，学者们就猛然发现：阳与阴、善与恶、君子与小人的本，就是相对而言的。阳不可能彻底消灭阴，阳极恰恰就是阴。查慎行提醒人们，南宋已有学者提出异议，认为“阳不能无阴，君子不能无小人，故小人不可尽去。”李士珍也引用白居易“野火烧不尽，春风吹又生”的诗句，主张“由中而行，不过乎刚”，不再坚持阳必灭阴，反对君子必去绝小人，观点趋于折衷与缓和。

专栏作家介绍

陈灵海，上海师范大学教授、博士生导师；中国法律史学会常务理事、东方法律文化分会执行会长、儒学与法律文化分会常务理事。美国华人人文社科教授协会会员、荷兰Amsterdam大学出版社新时代中国丛书评审委员；多种权威学术期刊专家审稿。著有《唐代刑部研究》《中国古代獬豸神判的观念构造》等，获中国教育部中国法律文化研究成果奖，第8、11、12、14届上海市哲学社会科学优秀成果奖。欢迎明州时报读者与作者互动交流。电邮：chenlinghai@hotmail.com 电话：18602138815 微信：chenlinghai1801

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎？門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診，國語服務

特色診療：

- ★ 各種皮膚腫塊切除，採用最新一代激光射頻刀
- ★ 最新電子胃鏡和全結腸鏡，無痛操作
- ★ 痔瘡治療，最新無痛性紅外治療儀
- ★ 靜脈曲張激光療法，硬化劑注射和靜脈切除
- ★ 灰指甲激光療法，腋下多汗激光療法

主治：

皮膚痣切除，皮膚癌切除，皮膚腫塊活檢，皮膚液氮冷凍，皮脂腺囊腫切除，創傷縫合，異物去除，灰指甲激光療法，腋下多汗激光療法，內生性足趾甲去除，關節注射，痛點封閉注射，腱鞘囊腫切除，淋巴結活檢，甲狀腺腫塊針刺活檢，乳房腫塊活檢，脂肪瘤切除，輸精管結扎，痔瘡無痛紅外治療，內/外痔瘡切除術，肛裂手術，婦女會陰囊腫切除，曲張靜脈激光療法，電子胃鏡，電子全結腸鏡。

Edina 診所：

6545 France Avenue S, Suite 290, 周一、二、四、五全天：8:00-5:00

電話：952-922-2151

接受絕大多數主要醫療保險；
自費病人享受10%折扣

由關德興主演的「黃飛鴻」系列粵語電影，早年風行東南亞；影片中飾演反派人物的石堅，往往被觀眾恨得牙癢癢。因而，奸人堅就成為一句罵人的口頭禪了。

吹堅從小因姓名中有個「堅」字而吃了不少苦頭，被童伴當作奸仔欺凌；不知是否當年的陰影留存，成長後竟崇拜起石堅。認為處世之道要成功的就該意志堅定、更應如奸人堅般令那些所謂名門正派、假仁假義等掛著道學面具者所不恥。

在社會上長袖善舞多年，總算撈到了小康之家的成績。被邀請參加了幾次聯歡餐會，見到那麼多的人物，彼此互換名片，人家不是鴨掌就是鵝掌，更有的是什麼「世界廢柴會總秘書長」或「大洋洲交趾麻將聯合會雞掌」等等。頓覺汗顏不已，自己居然至今撈不到「一官半職」？實在愧對吹氏祖宗啊。

探知澳洲仁慈德政，為免移民們苦悶，而鼓勵成立各式社團；只要有五個志同道合者便能立案啦。哈！這一喜對於吹堅更好過中六合彩。這位能言善道口齒伶俐的吹堅即時有樣學樣，說動了四個宗親，即時分派官職。會長自然非老吹莫屬，當仁不讓的吹堅在掌聲中發表了生平首次演講，對會務許下了無數承諾；總之會員的兒女們，不但有獎學金，還會保送去哈佛或劍橋呢？任何會員有困難，都歡迎隨時隨地求助。

「墨爾本吹氏宗親會」隆重舉行了創會就職大典，兩岸外交官及州、市政要都受邀捧場。尤其兩岸駐外使領館及代表處等「父母官」們，有免費晚餐享用，又可完成「統戰」使命，何樂而不去呢？

吹會長自從當上了「掌」字號人物後，在唐人街行走時，彷彿兩袖生風？又恐大家不知他的高就。任何場合，都恭親將彩色名片奉上。任何社團聚會或聯歡，吹會長務必全場遊走，到處寒暄，總把吹太太冷獨坐餐席；久而久之，吹太太就再也不肯現身了。

沒多久，探聽到不少「江湖」投機者先



微型小說

吹水會長

■心水(澳洲 墨爾本)

後被兩岸招待觀光，總沒他的份；後來，終於明白了如今的「雞掌、鵝掌」早已身價不高，不信只要在唐人街上大喊一聲「鴨掌」，至少有十個八個「會長」字號人物回頭望。

為了能追上潮流，吹堅趕緊週遊列

州，先後在雪梨、昆士蘭、南澳各州都組成了「吹氏宗親會」。並擇日舉行全澳大會，終於促成了「全澳吹氏宗親總會」。搖身一變，吹堅已是「全澳總會」的「總掌」領導了。

果然一登龍門身價百倍，老吹被邀到

專欄作家介紹

心水，原名黃玉波(Lawrence Wong)，祖籍福建翔安新墟鎮，越南巴川省誕生，一九七八年八月攜妻子、五位兒女怒海逃亡，淪落荒島十七日，翌歲三月獲澳洲收留定居墨爾本。現任：「世界華文作家交流協會」名譽秘書長、「國際潮人文學藝術協會」名譽會長、「中國風雅漢俳學社」名譽社長。作品被收錄於各地十八種辭典、類典、文選、文學史、百科全書、教科書等。四首詩被澳洲入篇中學生參考教材。三篇小說被日本三重大學入編為教材。已出版兩部長篇小說「沉城驚夢」與「怒海驚魂」；四冊微型小說集、四部散文集和兩本詩集。共獲十四項文學獎，包括四項首獎。及澳洲總理頒國際義工年服務獎、維州總督頒傑出貢獻獎章、州長社區服務獎、尚有各團體所頒十六項獎狀。《明州時報》讀者如果希望與黃先生互動、探討，可聯系：xinshuiwong@gmail.com



台灣出席雙十節慶典了。回澳後，給紐西蘭宗親們打了幾通電話，於是「大洋洲吹氏宗親聯合會」誕生了。眾望所歸的吹堅順理成章當上了「大洋洲」洲際「總鳴掌」。

由於到處鼓吹宗親會的種種好處、可幾年下來，會員兒女不但沒有獎學金，更遑論有那一位學子被保送去哈佛、劍橋？宗親們提起老吹時，都改稱吹水會長，吹水真個做到光宗耀祖啦，幾乎無人不知了。

如此人物，早已驚動了駐外單位，焉能不被邀到北京參加國慶大典呢？

吹水在社團打滾如魚得水，人總要上進；思之再三，到處吹噓一番，他又當上了「世界吹氏宗親聯合總會」的「總秘書掌」了。

本來高處不勝寒，可積極上進的老吹，又嘗到做「掌」的種種好處；更加一發不能收，由於天生口水多個茶，一開口就讓對方無法回應。尤其是所謂「民主」，你民我主，當上了「掌」字輩人物，那能讓出寶座呢？選來選去，那麼多年來，吹「掌」的字號不但沒倒，還步步上升呢。已經是世界級大人物，那能再升呢？

那天意外遇到兩袖風生的吹領導，他滿臉紅光，酒味濃郁，左擺右搖的拿出新名片，口齒不太清的對我說：

「老黃，我要到中國去當政協委員啦！」

向他道喜後，瞧著彩色名片上、那幾十個要用放大鏡才能看清的名銜中，最新的一項是：

「中國長江畔子虛市烏有鄉無中鎮吹水村政協委員」、……

(註：混元禪師發行的「中華道統血脈延年」，「吹」姓排在2672號。

後記：海外華社之多，早已超越「過江鯽」啦！小說天馬行空，無中生有，純屬虛構，為博讀者一笑而已。各地社團大佬們、大僑領們，切勿對號入座自尋煩惱？特此鄭重聲明。)

(二零二零年元月三日無相齋)

Phalen Park Auto Repair

陳寬車行 — 老字號，信譽高

擁有修車專業證書，美國ASE技術認證。經驗豐富，收費合理。

汽車保養，診斷維修。免費估價，誠信可靠。

地址：1383 Arcade Street
St. Paul, MN 55106
電話：(651)771-1590
联系人：陳寬 / Michael

中文 美術 科學 音樂 功夫

2020 育才“国学華風”夏令營

學費詳情

學費：每期\$300
學費優惠期：3月31日之前全額付款：270/期(不含午餐)。
午餐費：如有需要，育才將提供午餐：每周\$35
付費方式：
1. Mail check to: Yucai Chinese school, PO Box 46155, Plymouth, MN 55446
2. 網上支付: Email to: yucaimn.fee@gmail.com for instructions 郵箱: yucaimn@yahoo.com
網站: www.yucaimn.org
地點: Wayzata Central School
*退款: 5月1日之前取消，退還學費，但收取100元手續費; 5月1日之後取消，不予退款。

報名方式

報名時間：即日起至6月13日; *早鳥優惠期3月31截止。
報名年齡：5-12歲
報名方式：
1. 育才網站: https://tinyurl.com/u9m5ahh
2. 掃右側微信二維碼報名：

課程表

8:30 - 9:00am 早上好!
9:00 - 10:50 am 中文(兒歌/故事/詩詞)
11:00 - 12:00pm 手工/遊戲
12:00 - 1:30pm 午餐/休息/戶外活動
1:20 - 2:20pm 科學故事及實驗
2:30 - 4:30pm 才藝(琴, 棋, 書, 畫, 舞蹈, 武術, 體育)
4:30 - 5:00pm 回家吧!

義工報名

育才為9-12年級學生提供義工機會，並頒發證書。
義工網站報名：
https://tinyurl.com/rzq8pu8
掃右側微信二維碼報名：

RETECH PAYMENT SYSTEMS

RETECH PAYMENT SYSTEMS 是 FIRSTDATA(FirstData) 直接代理商。為全美各州的零售和餐館提供信用卡、禮券卡和支票確認的服務。

誠信.完善.公开的收費 是我们的信條

提供優惠的利率和周全的服務 是我们的宗旨

RETECH PAYMENT SYSTEMS 據有多年的營銷經驗，客戶已包括全美各州共數百家餐館、零售商和批發商。我們提供福州話，國語，廣東話和英語的全方位專業服務。

電話：1 (888)-858-4218 EXT 2 (中文) 傳真：1 (888)-439-0409
地址：1900 County RD D E Suite 115, Maplewood MN 55109

川普开战「毒梟之国」(六)

「权钱交易，毒品战争」②

那一年，福克斯已经准备着和即将上任的共和党人小布什进行谈判。福克斯迫切希望美国能开放边境，并为在美国工作的350万无证墨西哥人赢得合法身份。

但在两人对话前夕，古兹曼正成功越狱，不到一周的时间里，福克斯只好多次重宣禁毒的决心。

当2001年9月福克斯正式访问白宫时，美国正受困于互联网泡沫的破灭，而他在国会发言的五天后，“911事件”发生了，令开放边境的希望化为泡影。

与革命制度党相比，国民行动党对扫毒的态度相对坚定，特别是2006年上任的卡尔德龙。该年12月11日，他出动6500名军人到米却肯州打击当地毒品暴力，成为墨西哥“毒品战争”的开端；2009年3月，卡尔德龙又增派军队5000人到毒梟重镇华雷斯城。

战争愈演愈烈，甚至波及到了美墨边境。据BBC报道，美国亚利桑那州及德克萨斯州的州长曾要求联邦政府向两州增派国民警卫队，支援当地的反运毒执法行动。



(古兹曼(右)曾接受演员西恩·潘(左)的采访，他在当地被视为英雄)

在取得一定成效的同时，负面影响也随之显现。首先是毒梟势力已经根深蒂固，

MSNBC报道曾指出，毒梟试图“取代政府”及“尝试用武力实施垄断，甚至想实施他们自己的法律”，但当地民众的生计和医疗等却还仰赖这些毒梟对家乡的回馈协助。

墨西哥国立自治大学专攻腐败问题的教授莫里斯(Stephen D. Morris)指出，在墨西哥进入多党轮替后，州一级的政府、警察开始拥有相当程度的自主权，且不再由单一政党主导。

失去中央庇护的毒贩等地方势力，只有向不同级别的国家行为体渗透和寻租，才能维系生存。

虽然初代卡特尔的十数个首领陆续伏法，但却留下了毒梟内部权力重新洗牌的烂摊子。此前，对政治极为敏感的毒梟已经陆续组建了自己的武装集团，例如华雷斯卡特尔在92年换届的后半年创立了“前线”；海湾卡特尔在98年大选创立了“Los Zetas”；La Familia集团则在2003年地区大选后转作准军事团体。



(Los Zetas被破获的大批武装)

斩首行动过后，集团下属的武装势力开始自立门户，使毒品战争进入了更加碎片化的阶段。

官方数据统计显示，卡尔德龙在任期间，

死于这场战争的人数至少达到6万，在2013年，数字上升到了12万，且不包括2万7千人失踪。

随着革命制度党2012年重返政坛，禁毒形势变得更加复杂。

2014年，有数十名学生在罂粟重镇格雷罗州搭上巴士前往伊瓜拉市参与示威行动，途中被警察拦下并发生冲突，6人当场死亡，43名学生失踪——而这批学生生前曾长期抗议教育经费缩减、土地私有化改革、与毒梟勾结和自由贸易协定。

墨西哥检方当年的调查结果显示，43名学生被涉贪警察移交给当地一个贩毒黑帮团伙，后者以残忍手段将他们杀害，最终将尸体焚烧并抛入河中。但后续证据显示，这起案件竟涉及到彼时的伊瓜拉市市长夫妇。



(学生遇害事件抗议者)

而在2017年大选开启时，奥夫拉多尔便将革命制度党形容为横行霸道的毒品组织，并表示：“2017年将是人民团结起来，和平击败当权黑手党和推动再兴的一年。”

但奥夫拉多尔的表态也意味着墨西哥国内的武力禁毒将偃旗息鼓。

转自《时代周刊》(未完待续)

Nexus Holidays 聯誼假期

Chicago 芝加哥地址:
2155B South China Place, Chicago, IL 60616
Toll free: 1-888-68-NEXUS(63987)
1-312-328-0688
FAX:312-328-091;E-mail:chicago@nexusholidays.com
多伦多 温哥华 芝加哥 纽约 休斯顿 旧金山
华盛顿 悉尼 伦敦 北京 上海 无锡

西欧六国9天游 东欧六国10天游
德国法国瑞士荷兰 德国捷克斯洛伐克
比利时意大利 匈牙利奥地利

欧洲特价团\$999起含国际机票
出发日期3-11月,具体请电

西班牙葡萄牙10天游 意大利深度9天游

俄罗斯13天伏尔加河风情邮轮

仅此一团 9月4日(华语领队)

\$2799起含税机票

乘游船是游览俄罗斯的最佳方式
十二天俄罗斯游轮豪华河景舒适享受
尽览莫斯科和圣彼得堡 体验丰富俄罗斯文化
品尝正宗俄罗斯美食,深入了解风土人情

新春亚洲二合一大优惠

\$1199起含税

韩国风情,台湾环岛,玩足两星期
送免费停留香港可自由探亲
送升级加航香港飞多伦多
送韩国-台湾,台湾-香港机票

“泰”美丽只山清水秀双城游

七彩云南-童话张家界-美丽清迈

\$999起含税机票

出发日期3-5,9-12月

放慢脚步,旅行欣赏大自然奇迹。
欣赏落入凡间精灵白药。骑大象。
乘清迈嘟嘟车游览清迈古城
观看云南万亩花海

阳光古巴8天精选游

\$1299起含税机票,出发日期:具体请电

全程华语领队,悉心照顾,海明威老人与海酒吧
探访西班牙特色古城堡,夏湾拿,
飞去龙湾现捕现吃大龙虾。

沙漠驼铃中原文化 丝绸之路14天

\$2499起含税机票

仅此一团 9月4日

乌鲁木齐,吐鲁番,敦煌,兰州,
太原,大同,平遥古城

中国游大促销

买一送一:买江南游送:

1)张家界+云南;2)九寨沟+云南
3)张家界+珠江美食

出发日期4-5,9-12月 \$199起含税机票

美国境内游

美东美西迈阿密

田纳西州4日\$108起,
华盛顿,DC,白宫,费城2日\$76,
尼亚加拉大瀑布,神秘洞两日\$112,
拉斯维加斯,洛杉矶三藩市多日\$99,
迈阿密奥兰多,欢乐游多日\$260,
买二送一等多重优惠,欢迎致电。

今夏小三通美景 四选一 \$499起含税机票
张家界/云南/九寨沟/江南
特别赠送:台北至金门机票,
金门至厦门船票。
出发日期2-6,8-11月

北京任选自由组双拼团
任意团组合搭配
\$499起含税机票
免费停留中国探亲,
可后续童话张家界等。
出发日期,3-5,9-11月。

第十三次世界華文閃小說同題大展 (3)

本期題目: 大師 點評: 程思良 編輯: 林兆榮 (負責中國大陸及香港) 林爽 (負責中國大陸以外)

專欄作家介紹: 林爽 (Song Lam, QSM), 筆名阿爽, 原籍廣東澄海市; 1990年自香港移居紐西蘭後, 潛心研究毛利文化; 關心教育、熱衷環保。現居奧克蘭市(Auckland)。



林女士二十多年來筆耕不斷, 先後出版了《展翅奧克蘭》等中英著作十部。現任[世界華文微型小說研究會]理事、紐西蘭中文先驅報專欄作家; 也為海內、外多家報刊撰稿。曾獲: 首屆國際潮人文學獎、紐西蘭[英女皇服務勳章-QSM]、[增進中紐文化交流]獎牌、中國國務院頒授[海外優秀華文教育工作者]稱號等。明州時報有幸請到林女士擔任本報專欄作家, 定期為讀者帶來多樣化的文藝精神食糧。歡迎時報讀者回饋任何寶貴意見。聯絡方式: linshuang4@gmail.com

滕林 (巴西)

芭比:「雅馨, 藍筆浪潮有沒有沖到你住的城市呀?」

只問工作的雅馨回答:「我哪知道啊!」

芭比:「我住的小城, 每家的收音機, 分分秒秒不停的播放這首歌。」

「藍色的筆, 藍筆中有我的字體

天天我遠到學校, 帶枝藍筆和黃色的筆

我搞丟了我的筆, 我請求, 誰找到, 請還我

我搞丟了, 我唯一的筆

請不要罵, 老師, 我會去買一枝小筆……」

在鳥不生蛋的貧困地方, 小時候沒機會上課的馬奴奧, 平時白天工作, 晚上讀成人識字班。又一次找不到他的藍筆。

這首才流行二十天的悲歡小調, 竟然有一千萬次的 YouTube 視頻點擊。

幾天後, 雅馨和芭比通 WhatsApp:「自從妳提起<藍筆>, 我才發現我真是井底之蛙, 已經有許多其他國家的歌星, 用當地語言唱這首歌, 藍筆更「紅」了。BIC 原子筆公司和馬奴奧簽約打廣告、大專聯考也趁此機會通知考生, 考卷只能用黑色的筆而不是用藍筆……」

馬奴奧放下之前的工作, 到處受邀演唱, 財源滾滾而來, 成為了名符其實的「機會大師」。(385字)

【程思良點評】世界之大, 無奇不有。有時, 人們不經意間的一個無心之舉, 倘機緣巧合, 或許會成就一個傳奇; 小說中講述的悲歡小調《藍筆》的走紅正是如此。馬奴奧也因此成了機會大師而改變了命運。



紀洞天 (美國)

小劉是個大齡青年, 一天他去找算命先生甲測算婚姻。算命先生甲說他注定一輩子打光棍。小劉很不服氣, 我不過三十而立嘛, 怎麼就會命中打光棍呢? 於是, 他又找了算命大師乙。算命大師乙要了他的生辰八字, 掐指一算, 說了三個字:「只禁誠。」

小劉舒了一口氣說:「管他是紫禁城還是頤和園, 只要不是天安門就行。」算命大師乙聽出小劉話中有話, 便問道:「你這話啥意思?」小劉說:「剛才我找了一位算命先生, 他說我命中注定是天安門, 往東東單, 往西西單, 一輩子找不到老婆。」

算命大師乙大怒, 說:「簡直是胡言亂語。任何天下籤都還有破解之法, 更何況你是一個大活人, 怎麼就會一輩子打光棍? 你只要記住「只禁誠」三個字就行了。我是大師, 聽我的準沒錯!」

小劉問:「這紫禁城三個字啥意思呢? 你不會要我找個還珠格格吧? 那可太難了!」

算命大師乙笑了說:「你還不是御前侍衛福爾康, 你命中還沒有那個福份, 紫禁城是「只禁誠」的意思, 就是說, 你對女朋友千萬不要實話實說。逢人只說三分話, 不可全掏一片心。比如她問你買房了嗎? 你有車嗎? 工資多少? 父母健在嗎? 這一切你都不能和盤托出, 要說得巧妙, 要說得讓人家「不識廬山真面目」, 你懂

嗎?」

小劉似懂非懂地點了點頭。這以後, 小劉相了幾次親, 終於學乖了, 說起話來八面玲瓏, 雲山霧罩, 就連準丈母娘也沒有找到什麼破綻, 他終於如願找到了心上人。

小劉嘆道:「多虧大師的三字秘笈「只禁誠」指點迷津啊!」(586字)

【程思良點評】小說管窺世相, 寓諷刺於幽默中。算命大師乙出歪招為小劉指點迷津, 讓他在相親時「只禁誠。」小劉相了幾次親失敗後, 終於學乖了, 實行大師的秘笈, 如願找到了心上人。小說於此戛然而止。後來呢? 則予以留白, 給讀者留下了豐富的想像空間。



王克難 (美國)

女兒在看媽媽銀行存摺。

「媽媽, 妳這上面怎麼一個月少了八千?」

「不知道, 問你爸?」

「別煩我!」老伴說:「我正在看我的細菌功效, 可能是新發現。」

女兒自討沒趣。想起最近一個高中同學, 一跌不起, 沒有遺囑; 下葬費需現款, 妻子一時籌不出來……

父母迷信加上固執, 不肯立個遺囑, 實在不可理喻! 七歲小孫洋洋在旁邊玩電腦, 聽着外婆跟媽媽爭論。

他一面打電腦, 還要幫媽媽看不到兩歲的小妹; 一天到晚叨一個奶頭。妹妹喜歡看最新電動遊戲, 一有平面熒幕, 那個五彩人功奶頭掉下來, 都忘了塞回自己小嘴巴。

姥姥跟媽媽不歡而散。

第二天, 洋洋剛從姥姥住家附近的數學班補習完畢, 姥姥帶他回家, 經過芒果冰店就有芒果冰吃, 洋洋百吃不厭; 老少關係十分融洽。

「姥姥, 我知道媽媽查妳帳, 用的是什麼軟體。」洋洋說。

「柔軟體操?」

「不是, 是查妳銀行存款的軟體……我知道媽媽存款戶頭的密碼……」洋洋得意地說。

「是的, 是妹妹打遊戲打到的。媽媽忘記掉單……」

「我媽媽也動不動管我……」洋洋說:「我看了她這個月的帳少了兩萬塊。」

「真的?」

「真的!」

「好洋洋! 我們先去吃芒果冰, 今天你可以叫個大的。」

女兒出現, 又來了……那要命的八千元, 怎麼不翼而飛?

母親有了武器。她自己的兩萬元呢?

女兒終於妥協, 不再查父母的帳……

從此以後, 姥姥從窗外看洋洋上補習班, 自己再上補習課, 老人半價。

上完課去吃芒果冰, 皆大歡喜! (558字)

【程思良點評】天下本無事, 庸人自擾之。女兒查母親的銀行存摺後, 母親亦查女兒的存摺。以其人之道, 還治其人之身, 使女兒終於妥協, 不敢造次。



鄭南川 (加拿大)

縣上要來一位大人物, 又傳是位大師, 縣報記者胡萊很興奮, 難得一見, 很想獲得採訪的機會。

結果, 按相約時間大師沒到, 擠滿的人互相張望, 議論紛紛, 不願離去。

終於來了一位縣領導秘書, 他解釋說:「因為其它原因來不了了, 不過大師不會讓大家失望, 一定會來的; 等下一次吧!」

「下次?」有人喊道:「下次是什麼時候?」

秘書說:「請大家原諒, 下次的時間現在還不能回答。」

這話讓大家都喪氣。秘書看到這個情景, 突然想起錢包裏放着一張照片, 放開嗓門說:

「我有一張照片, 正好是大師的, 不妨給大家看看; 沒見過的也算見到了。」

原來秘書曾和大師有過一次接觸, 拍了一張照片, 一直跟隨身邊。

胡萊擠過去看了看照片, 一張胖乎乎的人頭像。他突然有了想法, 說:「既然見不到大師, 我和您合影一張也很有意義」, 說完就和秘書合影了一張。

這樣一來, 大家好像也有了靈感, 紛紛要求和秘書合影。到了最後, 有人建議所有人和秘書大合影一張。

咔嚓一聲, 秘書似乎成了大家期盼見面的大師。後來這張照片成了名人失約的紀念。(422字)

【程思良點評】故事新奇, 內蘊豐贍, 荒誕中有諷刺, 風格幽默詼諧, 令人忍俊不禁。現實社會中, 類似文中讓人啼笑皆非之事, 亦不鮮聞。譬如, 與名人握手後, 多日不洗手。



施文英 (法國)

繪畫大師忙, 請了一位女助手來幫忙處理雜事。

女助手喜制衣和拼布, 在繪畫大師身邊耳濡目染, 也開始用布料來發揮創意。她買了許多不同顏色布料, 拼出一片錦綉燦爛。繪畫大師看到直播頭, 譏笑她說: 俗不可耐!

繪畫大師開畫展實在忙不過來。女助手說, 讓我來幫你發邀請函吧! 大師把名單全部交給了她, 印刷郵寄讓她全權處理; 畫廊的布展設計, 也全部一手包辦, 女助手掛畫裝飾, 忙得不亦樂乎!

畫展大獲成功, 當地收藏家、藝評家、藝術館館長都請來了。除了觀賞繪畫大師的畫作, 來賓的注意力都被畫廊裡一邊的拼布吸引住, 發出一聲聲贊美, 他們手中所持的畫展邀請函上, 有一行醒目的字, 特別介紹這些別緻的拼布作品, 是出自一位大師之手。

藝術界的名流紛紛打聽這些拼布作品何時專門展出? 畫廊主人應聲回答正在籌備中。

幾天後, 女助手向大師辭呈。

過了一段時間, 繪畫大師在一個戶外的大廣告板上看到了一幅海報, 是一位拼布大師的作品展; 而這位大師正是在他眼中卑微的女助手!

作品展上, 女助手對前來參觀的繪畫大師說:「世上沒有人是卑微的, 只要放對了地方, 人人都可以成為大師。」她又說:「我到繪畫大師處工作, 無意中發現了自己的潛力與才華, 找到了自己生命的舞臺。」

繪畫大師回答, 倒不如說是你充分利用了我在藝術界的人脈與關係吧!

不論如何, 一位新的拼布藝術大師誕生了! (546字)

【程思良點評】才華與機遇是成功的雙翼。光有才華而無機遇, 因無表現才華的舞臺而很難嶄露頭角; 光有機遇而無才華, 則只能眼睜睜地看着機遇悄悄溜走而空自嘆息。文中的女助手既有才華, 又善於抓住機遇, 因而一砲打響, 快速成了大師。

新冠病毒是怎样对人体造成伤害的

从“血液风暴”到“蜂窝状肺部”，本文逐个器官地阐述了 COVID-19 对人体的伤害。

对于这次肆虐中国的新新型冠状病毒，虽然还存在着许多未知，但有一点是可以肯定的——这种疾病会像风暴一样席卷整个人体。

人畜共患型冠状病毒的特征，就是这种病毒会从动物传到人身上，就像非典(SARS)和中东呼吸综合征(MERS)一样。和它们的表亲——普通流感不同，这些突发性冠状病毒可以点燃病毒引发的大火，席卷人体许多器官，此次新型冠状病毒在病重时也同样如此。世界卫生组织2月11日将其命名为“COVID-19”。

这也解释了为什么 COVID-19 现已导致2,700多人丧生，并在数周内就已经超过了SARS的死亡人数。虽然 COVID-19 的死亡率目前只是SARS的十分之一，但其传播速度明显更快。

2月13日，新冠确诊病例增加到60,000多，比前一天增加了近50%。这一飞跃是因为中国当局诊断感染的方式发生了变化，而不是疫情范围发生了重大变化。现在诊断时不再等待患者对病毒检测呈阳性才确诊，而是通过胸部CT扫描查看有无COVID-19独特的影像学特征。这种判断方法可以更快地隔离和治疗患者。

如果疫情继续蔓延，没人知道它会造多大危害。香港大学的一位顶尖流行病学专家警告说，如果不能有效控制，COVID-19可能会感染全球60%的人口。中国国家卫生健康委员会在2月13日首次公布中国医护人员的感染人数——高达1,700多。而就在前一天，世界卫生组织刚刚召开了关于医院护理和疫苗等治疗药物的最佳治疗方案峰会。

当被新型冠状病毒感染时，在你的身体里究竟发生了什么？这种新菌株在遗传基因上与SARS非常相似，以至于它被命名为SARS-CoV-2。因此，根据新疫情的早期研究，再结合SARS和MERS的以往经验，或许可以找到些答案。

肺：原始爆点

对于大多数患者，新冠病毒在肺部开始，也在这里结束，因为像流感一样，这是一种呼吸道疾病。

病毒通常是在感染者咳嗽或打喷嚏的时候传播的，喷出的飞沫会将病毒传播给与其近距离接触的任何人。冠状病毒还会引起类似流感的症状：患者可能一开始会发烧和咳嗽，后面发展为肺炎甚至更严重的情况。

SARS爆发后，世界卫生组织报告说，该疾病通常分三个阶段袭击肺部：病毒复制期、免疫系统过度反应期和肺部损伤期。

并非所有患者都会经历这三个阶段，实际上，只有25%的SARS患者出现了呼吸衰竭，这是重症病例的特征。同样，根据早期数据，COVID-19病患中大约有82%的人病症较轻，其余的才是重症。

研究高致病性冠状病毒的马里兰大学医学院副教授Matthew B. Frieman说，看上去新型冠状病毒似乎也遵循了SARS的其它一些模式。

在感染早期，新型冠状病毒会迅速侵入人体肺细胞。这些肺细胞分为两类：产生粘液的细胞和带有纤毛的细胞。

粘液虽然在体外时很恶心，但有助于保护肺组织免受病原体侵害，并确保呼吸器官不会变得干燥。纤毛细胞在粘液周围工作，负责清除花粉或病毒等碎屑。

Frieman解释说，SARS尤其会感染并杀死纤毛细胞，然后纤毛细胞会脱落，患者的呼吸道中会充满碎屑和液体，他推测新型冠状病毒也会带来这种情况。因为最早对COVID-19的研究表明，许多患者的双肺都患有肺炎，并伴有呼吸急促等症状。

到了第二阶段，免疫系统开始起作用。病毒侵袭时，免疫细胞涌向肺部来清除疾病并修复肺组织，与疾病作斗争。

正常情况下，这种炎症过程会受到严格控制，并且仅局限于感染区域。但是有时您的免疫系统会过度反应，不分敌我一路攻击，伤害到自身机体的健康组织。

Frieman说：“这样你的机体就会受到了自身免疫反应带来的伤害。”更多机体伤残残留物会阻塞肺部，造成肺炎恶化。

在第三阶段，肺损伤继续加剧，这可能导致呼吸衰竭。即使没有发生死亡，有些患者也会留下永久性的肺损伤。根据世界卫生组织的说法，SARS会在肺部“打孔”，使它们具有“蜂窝状外观”，这些病变也存在于新型冠状病毒的患者身上。

这些“孔”可能是免疫系统过度反应所造成的，后者会产生疤痕，既保护肺部也会使肺部硬化。

发生这种情况时，通常必须让患者戴上呼吸机以协助其呼吸。同时，炎症还会使肺泡和血管膜之间更易渗透，从而使肺部充满液体并影响其血液供氧的能力。

Frieman说：“严重情况下，病患会肺部充血，阻碍呼

吸，造成死亡。”

胃肠道：受体

在SARS和MERS爆发期间，将近四分之一的患者出现腹泻，这也是人畜共患型冠状病毒的重要特征之一。但Frieman说，鉴于腹泻和腹痛的情况少见，因此还不清楚在这次疫情中胃肠道症状是否也是主要症状。但是，为什么呼吸道病毒会影响胃肠道呢？

任何病毒进入您的体内时，它会寻找带有入门通道的人体细胞，即位于细胞外部的蛋白质，称为受体。只要病毒在细胞上找到了兼容的受体，它就能入侵细胞。

有些病毒对选择哪条入门通道非常挑剔，而另一些则没那么讲究。密歇根大学医学院临床研究助理院长，美国肝病研究协会前主席Anna Suk-Fong Lok说：“(后者)可以很容易地入侵各种类型的细胞。”

SARS和MERS病毒都可以入侵肠道细胞，并在其中大量繁殖，从而造成损害或液体渗漏，引发腹泻。

但是Frieman说，我们还不知道这种新型冠状病毒是否也会这样。研究人员认为，COVID-19使用的受体与SARS相同，在肺部和小肠中都可以找到这种受体。

分别发表于《新英格兰医学杂志》和预印本发布平台medRxiv(涉及1099个病例)的两项研究也在粪便样本中检测到新型冠状病毒，这意味着该病毒可能通过粪便传播。但现在下定论还为时过早。

Frieman说：“这种病毒是否存在于粪便传播，我们一无所知。”“但是粪便中的确检测到这种病毒，人们确实也有与此病毒相关的胃肠道症状。”

血液：细胞因子风暴

由于过度免疫反应，新型冠状病毒也可能在身体的其它系统引发问题。

2014年的一项研究表明，有92%的MERS患者在肺部特征以外，出现了至少一种其它症状。实际上，这三种人畜共患型冠状病毒都有全身性攻击的迹象：肝酶升高，白细胞和血小板数量减少以及血压降低。在极少数情况下，患者还出现了急性肾损伤和心脏骤停。

哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院的病毒学家兼副研究员Angela Rasmussen说，但这并不一定表明该病毒本身正在全身传播，这可能是由于细胞因子风暴。

细胞因子(cytokines—免疫因子)是免疫系统用作警报信号的蛋白质，它们将免疫细胞募集到感染部位。然后免疫细胞杀死被感染的组织，挽救身体的其余部分。

面对威胁时，人类依靠我们的免疫系统保护自己。但在冠状病毒感染失控时，免疫系统失控地将细胞因子倾倒在肺中，选择性的扑杀变得毫无节制。Rasmussen说：“这不再是用枪点射目标，而是使用导弹发射器。”这就是问题所在：免疫系统不仅仅是攻击受感染的细胞，它也在攻击健康的组织。

肺部之外的器官也会受影响。细胞因子风暴引发炎症，削弱肺部血管，并导致液体渗入肺泡。“基本上，血管在流血，”Rasmussen说。风暴会扩散到循环系统中，造成多脏器系统性问题。

从那开始，情况可能会急剧恶化。在某些最严重的COVID-19病例中，细胞因子反应(再加上将氧气泵送到身体其他部位的能力降低)可能导致多器官衰竭。科学家们并不清楚为什么有些病人会在肺外发生并发症，但也许这与心脏病或糖尿病等潜在疾病有关。

Frieman说：“即使该病毒没有直接侵犯肾脏、肝脏、脾脏和其它器官，但在这过程中，也有明显的连带影响。”这样一来，病情就比较棘手了。

肝：附带损害

当人畜共患冠状病毒从呼吸系统扩散后，您的肝脏通常是一个受连累的下游器官。医生已经发现SARS、MERS和COVID-19都有肝脏受损的特征，通常是轻度的，但重症患者会导致严重的肝损害甚至肝衰竭。这是怎么回事呢？

Lok说：“一旦病毒进入您的血液，它们就可以游到您身体的任何部位。”“肝脏是血管丰富的器官，因此(冠状病毒)可以很轻易地进入这里。”

肝脏是人体重要器官，保证身体正常运作。它的主要工作是对血液进行处理，滤除毒素，产生身体可以使用的营养物质。它还可以分泌胆汁帮助小肠分解脂肪。您的肝脏还含有酶，可加速体内化学反应。

Lok解释说，在正常的身体中，肝细胞不断死亡，并将酶释放到血液中。然后，这个高效的器官会迅速再生出新细胞，日复一日地工作。由于这种再生过程，肝脏可以承受很多伤害。

但是，当血液中的酶水平异常高时(这是SARS和MERS患者的普遍特征)，这是一个警告信号。轻度损伤，肝脏会迅速修复。但也可能是严重损伤，甚至是肝

衰竭。

Lok说科学家们并不完全了解这些呼吸道病毒在肝脏中的活动。病毒可能直接感染肝脏，复制并杀死肝细胞。这些细胞也可能是附带损害，因为您的身体对病毒的免疫反应会引起肝脏严重的炎症反应。

无论是哪种方式，肝衰竭并不是SARS患者死亡的唯一原因。她说：“等到肝功能衰竭时，您通常会发现患者不仅有肺部疾病和肝脏问题，而且还可能有肾脏问题。到那时，就是系统性的全身感染了。”

肾脏：千丝万缕的关联

是的，肾脏也会受到牵连。6%的SARS患者以及25%的MERS患者都出现了急性肾损伤。研究表明，新型冠状病毒也会引发同样的情况。这种症状相对罕见，但却致命。根据2005年《Kidney International》的一项研究，在出现急性肾损伤的非典患者中，91.7%的人最终死亡。

肾脏就像肝脏一样，可以过滤血液。每个肾脏约有80万个被称为肾单位的微观处理单位。这些肾单位有两个主要组成部分：一个叫肾小球，是用于清洁血液的过滤器；一个叫肾小管，这些小管可以吸收有用物质，并将废物作为尿液送至您的膀胱。

这些人畜共患冠状病毒最容易侵害到肾小管。SARS爆发后，WHO报告称在肾小管中发现了病毒，这会引起炎症。

香港大学名誉教授、香港养和医院的肾病专家顾问Kar Neng Lai说，在肾小管中检测到病毒不足为奇。由于肾脏不断过滤血液，有时病毒会在肾小管细胞截留，造成暂时性或轻微损伤。

如果病毒侵入细胞并开始复制，这种损伤可能会致命。但是，Lai(也是第一批报道SARS的研究人员之一，为《Kidney International》的研究做出了贡献)说，没有证据表明SARS病毒在肾脏中复制。

Lai说，SARS患者急性肾损伤的发现可能是由多种原因引起的，包括低血压、败血症、药物或代谢紊乱。与此同时，更多出现急性肾功能衰竭的重症病例都表现出了细胞因子风暴的迹象。

有时，使用抗生素、多器官衰竭或长时间使用呼吸机，也可能导致急性肾衰竭。每件事情之间都有千丝万缕的联系。

怀孕和新冠病毒？

互联网时代最大的讽刺是，我们淹没在有关新冠病毒的信息更新中，却对此知之甚少。医学期刊已经发表了关于这种疾病的几篇研究。同时，新闻媒体也正在报道每一个进展。所有这些信息在互联网上混杂着，如何去伪存真成了一大挑战。

Rasmussen说：“就这些研究的最新进展而言，这确实是前所未有的。”“尝试整理所有信息并弄清楚哪些是有实证的，哪些是猜测的，哪些是完全错的，是一件非常棘手的事情。”

例如上周，武汉一家医院的医生报告说，有两个婴儿在出生仅30小时就检测出新的冠状病毒呈阳性。自然，这个坏消息就传遍了各大新闻媒体，因为它引发了一个问题，即孕妇是否可以在子宫内感染胎儿，以及这种疾病是否会在分娩时存在母婴传播。

但让我们踩一下刹车。尽管有很多涉及孕妇的病例，但SARS和MERS均未观察到母婴传播。另外，Rasmussen说，新生儿还有其它方法可能被冠状病毒感染，例如在疫情中，孩子出生在一个挤满了感染病人的医院里。

实际上，2月13日在《柳叶刀》杂志上发表的一项研究提供了初步证据，表明新型冠状病毒不会从母亲传染给婴儿。

在报告中，研究人员观察了武汉9名患有COVID-19的孕妇，其中一些出现了妊娠并发症，但所有活产婴儿都没有表现出感染的迹象。尽管这项研究并未完全排除怀孕期间可能传播的可能性，但它强调在作出推测时必须谨慎行事。

Rasmussen说：“必须有确凿的证据，才能作出对母婴感染的明确判断，或改变临床操作程序和公共政策。”

Frieman也同意这一观点。他希望这次疫情能够促使更多的资金用于冠状病毒研究，就像欧盟和比尔及梅琳达·盖茨基金会承诺的那样。但是Frieman希望，即使这次疫情最终消退，这种支持和关注也要持续下去，而不要像SARS研究那样(无疾而终)。

Frieman说：“SARS疫情爆发后得到了大量的研究资金支持，但这些资金后来消失了。”“为什么我们对冠状病毒的这些问题没有答案？就是因为缺乏资金支持。”(内容来源：国家地理中文网/AMY MCKEEVER)



Legacy Adult Daycare Center

常青老人中心

明州華裔托老機構第一家



自设专业厨房 专职执照护士 贴身药房取药
自带公证办理 专员专办福利 豪华迅捷车队

聊天交友 扑克麻将 郊游垂钓 跳舞合唱 针灸按摩 中医健康
超市购物 台球乒乓 野餐烧烤 下棋上网 咨询讲座 文化分享
种菜采摘 散步徜徉 国画书法 英语课堂 早接晚送 迅捷舒畅
BINGO CASINO 卡拉OK YMCA LIBRARY WECHAT



中心负责人: 吴玮 (Sally Wu)
电话: 952-465-1704
邮箱: swu@hhcare.net
地址: 800 Boone Ave, N.
Golden Valley, MN 55427

Surgeon Volunteers



YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!

One person can ~~only~~ do so much!

PLEASE DONATE TODAY!
SurgeonVolunteers.org

Surgeon Volunteers 需要您的支持!
您的无私捐献, 会让我们把爱心带到中美洲的海地,
带到世界上许多期盼基本医疗救助的角落。

请将您的捐助支票寄到: Surgeon Volunteers
P.O. Box 46302, Plymouth, MN 55446, USA
或者直接上网捐助

美國之聽



HEARING of AMERICA
To Hear, To Enjoy



www.HearingOfAmerica.com, Service@HearingOfAmerica.Com
(651) 528-7868 (English), (651) 324-4589 (中文)



Jerry Zhou, Ph.D.
周志益博士

資深聽力學專家

- 最先進的助聽技術
- 最貼心的專家服務
- 最廉美的私人定制
- 最真摯的華人福音
- 二十年助聽器經驗

接受多種支付方式

接受醫療保險

- 免費助聽器演示
- 晚上周末也可預約
- 貼心細致上門服務



- 免費測試免費諮詢
- 驗配新品維修舊品
- 價格最低性能最佳

- ◆ 您或者您的家人, 發現聽人說話時, 尤其是在吵雜的環境下聽不清?
- ◆ 您或者您的家人, 打電話交流時, 經常聽不清對方?
- ◆ 您或者您的家人, 把電視機或者收音機開得太響?
- ◆ 周志益博士專門幫您排憂解難!
- ◆ 您在國內的家人, 有聽障問題嗎?
- ◆ 購買助聽器作禮品, 價格低至國內價的5折!
- ◆ 所有問題, 一通電話, 通通解決! 651-324-4589



掃描加微信

1075 Hadley Ave N, Suite 107, Oakdale, MN 55128

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center

國醫與國運齊飛，針灸與機會并起。

您想成爲大夫嗎？

以針灸爲代表的中醫在美國正進入主流。美國中醫學院爲美國教育部所屬認證機構認證的研究生院，可以招收碩士、博士研究生，爲學生發放F-1簽證。美國中醫學院是僅有的和北京中醫藥大學聯合培養博士的三所美國學院之一。復興的中醫針灸爲中國學生提供了前所未有的就業機會和生活願景。歡迎加入到中華醫學全球復興的行列。



中國中醫在這裏

1.疼痛

腰痛、頸痛、肩痛、網球肘、關節炎、腕關節疼痛、肌纖維疼痛、運動創傷等。

2.神经疾病

偏頭痛、頭疼、坐骨神經痛、神經麻痺、癱瘓、中風、周圍神經病患、三叉神經痛、癲癇等。

3.心理疾病

焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。

4.妇科疾病

經不調、痛經、經前期緊張綜合癥、更年期綜合癥、子宮肌瘤、子宮內膜异位癥、乳腺疾病、子宮脫垂、產後諸病等。

5.不孕不育症

婦女不育：黃體功能缺陷、FSH高、卵子品質差、子宮內膜异位、多囊卵巢綜合癥、閉經、月經不調、免疫性不孕等。
男性不育：精子計數低、精子活力低、陽痿、免疫性不育等。

6.呼吸系統疾病

感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。

7.皮膚疾病

粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。

8.胃腸疾病

惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。

9.泌尿系統疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。

10.成癮與戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。

11.支持性治療

癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

美国中医学院中医专家门诊 欢迎您就诊

全美最权威的
中医专家群体队伍！
我们训练有素，
我们拥有爱心，
我们解除您的病痛！



古励 中医师
各种疑难杂症



何新蓉 中医师
妇科，内科



刘伟 中医师
妇科，不孕症



田丽莉 中医师
妇科，神经科



李乾 中医师
内科，疼痛症



杨思明 中医师
内科，儿科



万方 中医师
内科，妇科



郭天蔚 中医师
内科 肿瘤科



何笑甜 中医师
妇科，疼痛科



边月娟 中医师
妇科，皮肤科



刘灵光 中医师
妇科，神经科



程伟 中医师
内科、疼痛症



郑瑾安 中医师
点穴、气功



曲珍珠 中医师
妇科、内科

TCM Health Center
St. Louis Park Clinic
3710 Grand Way
St. Louis Park, MN 55416
952-746-7992

AAAOM Faculty Clinic
1925 W County Rd B2
Roseville, MN 55113
(651) 631-0216

TCM Health Center
Uptown-Kenwood
2743 Lyndale Ave S, Suite 2
Minneapolis, MN 55408
612-823-6650

TCM Health Center
Maple Grove Clinic
11670 Fountains Dr. Ste 200
Maple Grove, MN 55369
612-323-1530

TCM Health Center
Southdale-Edina
6550 York Ave. S. Ate 111
Edina, MN 55435
952-926-4011

TCM Health Center
Minneapolis/E Hennepin Ave
2021 E Hennepin Ave, #412
Minneapolis, MN 55413
612-379-3583

TCM Health Center
Woodbury Clinic
6403 Hudson Rd, Ste 150
Woodbury, MN 55125
763-398-9582

TCM Health Center
Grand Ave-St. Paul
613 Grand Avenue
St. Paul, MN 55102
651-726-2459

美國中醫學院電話: 651-631-0204

1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

學校 website: www.aaaom.edu

診所 website: www.acupuncturemn.com Email address: tcmhealth@aol.com

美國中醫學院所屬中醫專家診所接受: Blue Cross Blue Shield, HealthPartner 健康保險; 各種車禍保險、工傷保險等, 歡迎來電垂詢。電話(651)631-0204; 傳真(651)631-0361;



从硅谷点滴

看新型冠状病毒疫情

最近朋友赴旧金山国际机场乘瑞士航空公司赴欧洲开会,说国际机场出入境旅客感觉减少甚多,几位经常赴中国深圳及上海出差的朋友被老板要求,除非重要业务,不要赴大陆。北加州的国际救援组织提供了两笔相当庞大的医疗物资由FedEx 无偿运输到中国。旧金山和南湾的华人餐厅生意有一落千丈的感觉,新型冠状病毒的疫情也影响到加州硅谷。过去几年硅谷投资许多办公大楼和大型创新专案,但随着冠型病毒感染大环境的变化,不知未来一、两年是否仍然如此乐观?

近日美国民主党初选新闻不断,股市表现似乎仍相当出色,而中国大陆的武汉肺炎疫情仍然在奋斗中。加州也受到影响,旧金山国际机场因为疫情紧张,中国飞旧金山的航班减少甚多,而美国也提高入境资格限制,CDC 联邦疾管中心也驻点机场,原本每年这段时间机场每周往返中国(含香港)的班机大约90班次,现在减少约一半,机场收入将会大幅减少。

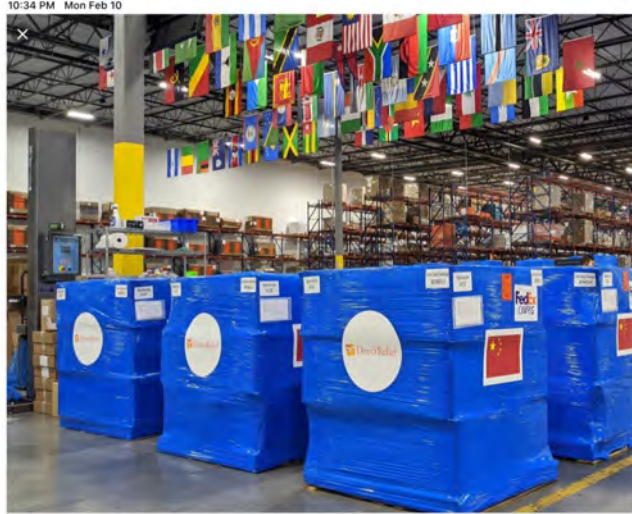
动荡的硅谷

旅游业多认为新冠肺炎爆发后,旅客取消率蛮高的,但是仍然有人要回美国,得抢机票,前几天还有东方和南方航空公司来旧金山,单程经济舱从广州到旧金山要付出 \$ 2900 美元。现在美中航班非常少,要从中国大陆回来北加州的旅客得先飞洛杉矶或其他机场,再转国内线过来。

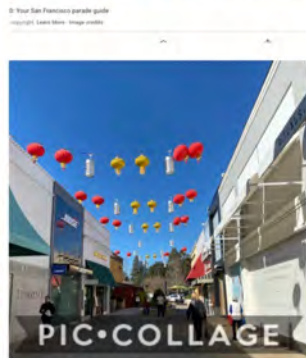
本地华人出门吃饭的人数也跟着大幅减少。中餐餐馆业绩下滑甚多。相较于华人不大出门上馆子,反而是老美、印度人、墨西哥人等都照样吃饭,中午依旧三、五成群聚吃合菜,不受疫情影响。但是《世界日报》报道:“有些知名中菜馆以往单日翻桌率至少有 80 到 100 桌,这两个周末,餐厅几乎没人上门,整个午餐时只有两、三桌人,整天算下来翻桌率只有十桌,业绩掉子八、九成,几乎一开门就是在赔钱,苦不堪言。”

Google 及附近的工程师每天中午都来山景城的主街 Castro 吃饭,停车非常难找,去年我有一次转了 40 分钟后只好失约回家。前天星期四中午朋友从他的办公大楼向下看,整个街道车辆稀少,特别打电话来告知!看来新冠疫情也影响了硅谷主街。

我加州家附近有一住宅租给一家中国电子公司,有时和租客聊天,知道是来自郑州或深圳的工程师,他们每个房间住一个人,每次中国来往一组人约住四、五周,都是年轻人,他们租了好几栋这种住



Latin Times
Coronavirus Fight: U.S. Private Sector Sent Personal Protective ...
Images may be subject to copyright. Learn More - Image credits



(上图为硅谷近况:加州赠送中国的大批口罩,旧金山中国城的新年游行,南湾的商场和甚少游客近 Apple Campus 公园。)

宅,因为可以用厨房,很受欢迎,如果来的人多了,就另外加租旅馆。最近已经好几周都没看到新人来往,房子空着呢!

美国大笔口罩捐赠中国

美国民间团体在各地发起捐赠口罩的运动,据我所知加州主持的有 Direct Relief 国际救援组织于 1 月 28 日首度出货 20 万口罩和医疗设备,FedEx 负担运费。2 月 7 日第二批在硅谷出货的有 25 万个 N95 口罩、34 万手套和鞋套以及大批外科医师袍和设备等,也是由 FedEx 运到上海,这两次资金由 HP Foundation 赞助 100 万美元,其他资助的大企业包括:3M、Pfizer、Eli Lilly、Amazon 等,其官网有附图看到它那 77 个货盘 Pallets。

我又在世界日报上读到 MedShare 于 2/1/2020 首先筹集 80 万个口罩送到武汉以解燃眉之急,第二批于 2/11 再筹集 180 万个口罩及 8 万套防护服,由 UPS 免费运送到中国,预计 2/14 到达上海由上海宋庆龄基金会和上海慈善基金会协助清关。此次主要是由可口可乐基金会捐赠 50 万美元而成。

另外读到不少北美华人聚居的城市有人呼吁出资捐款,北美慈善基金会也在各地动员,看来美国民间团体和企业也多

出钱出力,共襄胜举,令人感动。

简介 3M N95 口罩

现在全球都设法购买口罩备用,我前两周特别到硅谷大商店之一 Target,看到有个人拿了三、五个 3M 口罩走过,他告诉到转角处可以买得到,但到了那里,货架已空了。工作人员说,口罩排列在两处:一在医疗用品类、另一在家庭工具类,现在都没有货了。那天 3M N95 标价 \$4.59 美金,前天我报上读到南加州有人买到 3M 口罩花费高达 \$45 美金。



(图:3M生产的N95口罩,取自维基百科)

我曾在 3M 工作多年,有机会参观过它在中西部的一家大工厂,位于 Aberdeen, South Dakota, 原来口罩是应用在工业,矿业和空气污染等处,后来却成为重要医疗用品。自从 2003 SARS 疫情前

作者简介

黄肇毓,笔名朝雨,祖籍福建福州,出生于厦门,在台湾成长就学,获美国工程博士,并在史丹佛大学高阶经理班受训。曾任职于明尼苏达州跨国企业多年,现已退休。多年来发表约百篇文章于海内外华文刊物:如台湾《远见》杂志、上海《东方企业家》杂志及美国《世界日报周刊》、华兴报、明州时报等。2006 曾出版《青山忆旧、岁月如歌》,并于 2015 年出版《万湖州》该书精选 50 余篇散文和专栏,内有:美国中西部-地大、富饶、敬业;科技和环保;巴菲特股东会和美国现象;矽谷传真等。

欢迎明州时报读者与作者互动交流,联系方式:Jchuang2100@gmail.com

后,又另外在上海附近设厂供应亚洲区。3M 规模很大,产品种类丰富,口罩并非主要产品之一。现任 CEO 对记者说,公司正在日夜加班生产中。

目前 3M N95 口罩医疗产品的龙头,由于品质甚佳,它著名的杯装口罩最重要的材料是,口罩中间的那一片过滤材料,它是“非织布 (Non woven fabric)”,是化学纤维加上添加剂,制成口罩前这片过滤材料要充满静电,又叫“静电棉 Electret”,是微生物、病毒、微粒、空气污染源吸附的主要功能。如果静电棉因静电功能减弱或消散,它的过滤效果就减少了。

品质较差的口罩两、三个月后静电就消失 30 - 90%,高品质的口罩其静电棉可以维持 10-15 年之久,而静电的效果只消失 5%、可以存放很久。但存放的环境、温度和湿度不宜太高,温度和湿度高的地方,静电会消失得快些。有人用微波炉来消毒口罩,或者用酒精消毒,也许可以消除其他污渍,但是会让静电效率降低,没有了吸附过滤作用。

一般平面式口罩也应该有中间的一层“静电棉(非织布)”,好的平面口罩必须要有效的充电能力和添加适量的添加物,否则效果就不得而知?

如果读者有兴趣认识口罩,可参考“谢克勤网页”:“口罩”的空气过滤原理和使用口罩时应注意事项。链接如下: <http://bit.ly/2STx3XW>

新冠肺炎所带来的冲击

北加州有 7 百万人口,2019 中国人来湾区全年的消费高达 13 亿美元,是重要的 GDP。湾区尚未有新型冠状病毒个案,而全美也只有 15 个病例。但是媒体报道甚多,人心有一点动荡,华资超市也要员工戴手套及口罩,上周末有一个规模甚大的华人演讲会,原来准备 600 人参加,结果只有 400 人出席。商务人士和工程师们短期都尽可能不去中国,处处都必冲击旅游业。

我们两家美国朋友准备了半年的游轮行,要去香港、上海、台湾、日本、越南和星加波等多处,三周来,每日更改行程,最后决定只去基隆和新加坡,但基隆又不让上岸、终于不能成行,只好取消了这一辈子盼望的旅游。希望新型冠状病毒能很快获得有效解决。

(朝雨 2020-2-26)

明州亚裔共和党举办2020选举培训活动



2月23日,明州亚裔共和党在St Paul的White Dragon Hall举办2020大选的培训活动,为川普总统的连任和明州议会的选举作准备。此次活动由共和党全国委员会委员Rick Rice主持。来自共和党及亚裔社区的80多人参加了活动。

这次活动地点是苗族(Hmong)居民比较集中的地方,培训开始前,组织方首先播放了一段反映苗族风情的歌曲视频,三位苗族小伙子表演了传统的笛舞,多位功夫爱好者现场展示了他们的技能,这些节目都赢得了大家的喝彩!

下午四时三十分,主持人Rick Rice首先致辞,欢迎大家来参加此次活动,他强调了亚裔美国人在选举中的重要作用。明州虽然长期以来都是蓝色(民主党),但两党的差距并不大,亚裔选民有可能发挥关键作用,使明州由蓝变红。

4:35,活动正式开始,全场起立,由Yele-Mis Yang祈祷,

Allen Shen引领效忠宣誓(Pledge of Allegiance), Esun Yang和Gina Vang唱国歌。接着,多位嘉宾先后登台致辞,他们包括:明州共和党主席Jennifer Carnahan、明州共和党全国委员会委员Janet Beihoffer、明州参议员Eric Pratt、2020共和党National众议员参选人Sia Lo、明州亚裔共和党主席吴四芳、2020明州参议员参选人姜伟业(Jeff Jiang)。

嘉宾们在致辞中赞扬了川普总统在过去几年中对美国所作的贡献,包括持续繁荣的经济,创纪录的低失业率,尤其是亚裔的失业率更低,降低税率,保护美国边界,限制非法移民,在国际上为美国争取公平贸易,维护美国利益,特别是他能够言出必行,兑现竞选承诺,更是赢得选民的称赞。嘉宾们同时赞扬了美国的民主制度和共和党的理念,鼓励更多的亚裔选民参加选举,支持共和党。

嘉宾发言后,培训正式开始。培训共有三个部分,首先

由亚太社区负责人(APA Engagement director) Esther Lu介绍亚太裔美国人(APA)和共和党的有关知识,包括以下内容:亚裔的人口组成、亚裔选民登记、共和党的历史、共和党的组织机构及领导成员、共和党的理念、为什么加入共和党、Trump执政下亚裔的现状(极低的失业率,低税率,Opportunity Zones program)、撤销Obama时代的Affirmative Action in Education,以消除对亚裔的不利影响、移民问题:建边境墙,打击非法移民。

接着,川普胜选组织的Deputy State Director Tyler Newcombe讲解了选举的策略,内容包括:发展社区团队;Embracing Political Organizing;如何招募志愿者;扩大团队;发展团队领导能力;选民注册;胜选的重要方法;注册的重要性;明州有关选民注册的法律;现场技巧:请求签字(petition signature);注册的方式:重要活动,登门注册(door-to-door),通过组织关系注册(Relation driven organization),通过商业组织注册(Business based registration),邮件注册(Mail programs);利用社交媒体(Twitter)。

最后,明州共和党成员Rachael Grooms讲解了党内基层会议(Caucus)活动,内容包括:Caucus时间:2/25/2020,7pm;明州共有4110个选区(precincts),将同时举办Caucus;Caucus的主要任务;Caucus的重要性;参加Caucus的条件;Caucus的职位:协调人(Coordinator),State Captain,秘书(Secretary)等;全面行动计划(Caucus Full Action Plan);文件袋(Caucus Packets);代表(delegate)选举;决议。

培训结束后,与会者共进晚餐,新老朋友们交流各自的情况,共同度过了一个愉快的夜晚!

(文章来源:Asian American Republicans Of Minnesota)



Wayzata高中男子游泳和跳水队 校际联赛圆满落幕

Wayzata高中男子游泳和跳水队在为期14个星期的2019-2020赛季里,取得了令人满意的成绩。首先在2月22日星期六获得了5AA分区冠军,这个成绩是通过全队艰苦训练取得的。在本赛季的第一场2019Minnetonka邀请赛中,Wayzata对在11个游泳队中名列第三,紧随其后在与Edina高中队的一场比赛中以失利告终。与Hopkins队的比赛是转折点,自此之后Wayzata队不断取得好成绩,并在5AA分区冠军赛中取得了压倒性的胜利。

在5AA分区赛中,Wayzata队首先在200码混合泳接力赛中以1:33.35领先。在接下来的比赛中,Wayzata队的Matt Gendreau获得第一名,Ian Taraszewski成为第二名。随着在200码个人混合泳中四名选手获得第一、二、四和第五,Wayzata队最大限度地降低了其他队伍夺冠的可能性。

虽然在50码自由泳中第一名和第二名旁落其它游泳队,但是Nick Kale和Tony Cai仍然以第三名和第四名为Wayzata队获得积分。

在跳水决赛中,Ethan Wheeler, Henry Ross,和Nick Haseman分别获得了第一、二和第四名。紧接着,Ilya Johnson以52秒获得100码蝶泳比赛的第一名,这拉开了Wayzata队与其它游泳队之间的距离。遗憾的是,连串的胜利被Spring Lake Park高中队暂时打断,该队获得了100码自由泳的第一名。但这个失利是短暂的,Matt Gendreau在500码自由泳中再次排名第一,Ian Taraszewski以第二名紧随其后。在200码自由泳接力赛中,Tony Cai, Nick Kale, Will Nguyen和Ian Taraszewski以微弱优势赢得胜利。随后Wayzata队在100码仰泳和蛙泳中分别获得了第一、二和第三名。最终,Wayzata队在400码自由泳接力赛中以3:12.34的时间以第一名强势结束了比赛,并取得了5AA分区比赛冠军的圆满结局。

带着这个胜利,Wayzata高中队在2月27日迎来了有50个队参赛的州游泳AA总决赛。

尽管在5AA分区赛中取得了强劲的胜利,Wayzata男子高中游泳和跳水队在州决赛中的最终成绩稍许有些遗憾。比赛一开始Wayzata队在200码混合泳接力赛中排名第一,领先Minnetonka近0.45秒。但是,领先地位在200码自由泳中失去,Wayzata在总成绩中跌至第二位。这个排名在随后的200码个人混合泳和50码自由泳中没有变化。随后是跳水,每个跳水选手的表现都很出色,但是Wayzata队的Ethan Wheeler和Henry Ross分别排名第7和第12,而Minnetonka队的选手获得第2和第10。这导致Minnetonka队总分排名第二,而Wayzata队落后13分。在100和500码自由泳上,Wayzata队无法获得积分,排名第五。

几场失利后,Wayzata队卷土重来,在100码仰泳中,Wayzata队在Casey Stowe和Charlie Snelson的努力下获得了第1名和第15名,获得的积分超过Eden Prairie,排名第四。随着Nick Kale在100码蛙泳上的第四,和400码自由泳接力上的第五,Wayzata高中队最终总分排名第四,从而结束了2020年明州高中男子AA游泳和跳水锦标赛。

(作者:戴乐乐/Kevin Dai)



华人社会服务中心老年部

由于国内武汉疫情越来越严重,也涉及到国外,一些老人们建议,我们把原定在2月8日在华夏之家举办的老年活动推迟到3月7日。我们还是来庆祝鼠年春节。我们请 St Paul Academy 私立高中的学生们来为老人们表演节目。还会请有艺术特长的老人们表演节目。给1-2月的寿星佬们庆生,像往常一样,我们提供午餐,茶点。因为是庆祝春节,所以,我们免收午餐费。另外,解答人口普查方面的问题。想参加者现在可以报名了。尤其是需要我们解决交通的更要提前联系我们。联系人:李怡,电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

人口普查

2020年4月开始。所以希望我们在美居住的所有华人都要认真填写人口普查表:Census Questionnaire。美国政府规定:人口普查表的数据严格保密,任何其他机构都拿不到,他们只能调出统计数据,如各族人口数字。所以,不

华人社会服务中心启示

管什么身份的人,只要是住在美国,都应该如实填写自己的种族。这样,政府在制定政策时,才会有人口依据。目前,一些华人当中有误区,以为如果如实填写我们是华人,会被政府某些部门排挤。而要把“华人”藏在“亚裔”下面。可是人口普查表上目前还没有亚裔选项,这是我们要争取的,但可能要等到下次人口普查2030才能实现。所以这次普查,我们只能填写我们是华裔:Chinese了。我们需要让美国主流社会知道我们到底有多少人口数据,合法的,没身份的都填写。在普查表上,没有任何其他个人具体资料,如社安号等。政府各部门调不出具体个人资料,而要的就是人口总数据。这样,美国政府在制定政策时才能更重视我们华人的力量,考虑华人社区的需求。

公民英语班

公民英语班2月8日开始上课。上课地点在

Edina 老人公寓: 7151 York Ave S. Edina MN 55435. 时间是 1:30-3:30 p.m. 联系人:李怡: 952-200-8972 Email: yiliyou@msn.com

MNsure的申请

华人社会服务中心从2013年10月开始帮助大家申请,现在继续帮助人们申请MNsure。

联系人:李怡:电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com
路凯:电话:612-965-0248, Email: vanxx024@umn.edu
牛重然:Email: niuwx107@umn.edu

家庭护工服务

我们继续为老人,主要是有政府医疗补助的老人提供家庭护理服务。请有保险的老人联系我们。我们也酌情为Medicare老人服务。有需要的老人请联系我们。我们也希望想做护

工工作的人士联系我们,待遇从优。请联系:李怡女士,电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

社会服务项目

自从华人社会服务中心成立14年以来,我们为华人社区提供无数免费服务,包括移民咨询等。所以使我们的资金一直捉襟见肘。最近,经由董事会的讨论,我们对一些服务项目定了一些收费原则。如:帮助填公民表:收费50元,帮助填移民申请表:I-485/I-130,收费120元,帮助填换取绿卡等表收费35元。

我们的网站是:www.cssemn.info 欢迎大家上网浏览。我们一直欢迎社会大众对华人社会服务中心的支持。我们过去14年来一直都是在帮助华人弱势群体。感谢热心人士的赞助。最近,我们又收到吴巧明的赞助。我们会给所有赞助人出收据。以做抵税证据,支票抬头写:CSSC。办公室地址:4111 Central Ave NE, Suite 200A, Columbia Heights MN 55421。鸣谢。



2020 明州华人健康中心

Minnesota Chinese Health Center (MCHC)

第一季度各科门诊日程 (4th quarter)

各科门诊都需要于门诊前的星期五五点之前预约, 预约电话 612-666-1670
所有门诊地址: 1925 West County Road B2, Roseville, MN 55113

Date	西医普科/专科	中医/针灸
1/11/20	John Chen 陈宗禹, MD, PhD Minnesota Gastroenterology, PA 内科及消化专科主治医生	Lili Tian 田丽莉 中医师, PhD. 中医学博士 L. Ac 执照针灸师 American Academy Acupuncture and Oriental Medicine 美国中医学院
2/1/20	Wang Cai Gao 高旺才, MD United Hospital, St Paul 神经内科主治医生	Huan Ma 马寰 中医师, PhD. 中医学博士 L.Ac. 执照针灸师 Acupuncture Health Center, Edina (请前往医生诊所义诊. 地址如下:) 6545 France Avenue South, C-21, Edina, MN 55435
2/15/20	Peiyi Wang, 王培慧, MD Abbott Northwestern Hospital, Allina Medical Clinic - West Health 内科主治医生	Ning Wu 吴宁 中医师, PhD. 中医学博士 L. Ac. 执照针灸师 American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine 美国中医学院
2/29/20	Huagui Li 李华贵, MD, PhD Minnesota Heart Clinic, Fairview Southdale Hospital 内科主治医生, 心脏病及心脏电生理 专科主治医生	Yubin Lu 路玉滨中医师, 中医学博士, L. Ac. 执照针灸师请前往医生诊所义诊. 地址 6053, Hudson Road, Suite 225 woodbury, mn 55125 电话 612-201-7080
3/14/20	Dr. Xiaoming Dong, 董晓明 MD Minneapolis Clinic of Neurology 神经内科主治医生	Lili Tian 田丽莉 中医师, PhD. 中医学博士 L. Ac 执照针灸师 American Academy Acupuncture and Oriental Medicine 美国中医学院
3/28/20	Xiao Feng, 冯晓, MD Family Physician HealthPartners Medical and Dental Group 内科主治医生	Weili Shen 沈薇丽 中医学硕士 L.Ac. MaOM 执照针灸师 (请前往医生诊所义诊. 地址如下:) Acupuncture Woodbury 7582 Currell Blvd, Suite 215, Woodbury, MN 55125

请登录明州华人医生协会网站 (<http://amcponline.org>) 查看最新变更

扫一扫

明州时报

关注《明州时报》官方微信公众账号

聚焦国际新闻 关注明州资讯



《八十六感怀》2

■无名草

永别了,小女儿!我可怜的孩子,刚刚清华毕业,正要迈入研究生殿堂时……噩耗传来,我万分悲恸,终生遗憾!内疚酸楚、揪心自责、冥顽不灵、悔愧之感一直在噬咬我滴血的心!我饱受“伤女之痛”的煎熬,我领教了“庸医杀人”的恶俗!

但是,我在经历挨饿、灾难、精神创伤之后,并没有被暴风吹倒!一晃活到了古稀之年。此时,我和老伴儿在美国与大女儿、儿子两家人和睦生活,自然很高兴。不知不觉中又到了古人所称的“耄耋之年”。一切如故,人老心未老,童心未泯。我们老两口在明州与加州之间,飞来飞去。时而还会和大女儿家或儿子家一道——东游西逛、享山水之乐。

八十岁一过,又好似一场飘渺的梦。到了八十六岁了,再看看自己和周围环境——平平常常!总之,一切依然如故。尤其是我俩仍然喜欢明州的四季分明,不畏严冬。明州的冬天和家乡的冬天十分酷似。见到地上纯洁的白雪,难免“低头思故乡”。冬天,树飘尽各种叶子:有的落叶归根,有的随风自由飘荡。湖里的荷花蜷缩在淤泥中,做着春天的梦。报春花、郁金香都躲在“雪被”下微笑,静待着梦的春天。

是的,我也在做春天的梦,毕竟“春天里,一切都意味着新的希望”。人,是靠着希望,靠着爱而活着的。我爱我的工作,我就是在爱和望春的心情下,度过了37个春秋的教书生涯。我曾经梦想过春天回到大地,因为我相信英国诗人雪莱说的:既然冬天已经到了,春天还会远吗?!可是……

当我来到新的大地上,知晓了: ALL MEN ARE CREATED EQUAL (所有人都具有与生俱来的平等权利),我很欣慰。晚年移居,湖光山色,绿色蓝天,颐养天年,无需担心什么……。连泥土也含微笑,洋溢着春意,足慰平生。可是,那种依恋、怀念生我养我并饱受苦难的土地之情,不时的撞击我的心。无数次的心中默念:祖国,请原谅我离开了您,祝您美好!

然而,我没有想到“86”这个神秘的数字,似乎有一种力量震荡着我,迫使我回头看看……。不经意间我想起:自我反省就是智慧学堂。人,理应反思,感悟人生。我,草民一生,无需赘述。简言之:酸甜苦辣咸,一应俱全。悲酸不少,愚痴犹在。实际上,改革开放后,我因公去日本大阪大学和俄罗斯制冷科学院以及其他大学时,即令

井蛙式的我——大开眼界,触动很深。我就开始怀疑自己的认知能力和思维方法。同时有一种我是愚昧无知的感觉。我反思:眼界、思维需要开放,我需要自我启蒙,我需要再学习,以正确认知来解读真实的世界、现代的文明生活……。

坦白地说,反思是沉重的。这把年纪了,我想要自由自在地享受眼下的自然的愉快的生活。我自由地生活在大自然的怀抱里:有广袤空间,闲庭信步,尽赏异乡胜景。阳光明媚时,我漫步在Fish Lake 湖边的小径上。大自然在我面前展现清新华丽的景象:头上树木的宏伟,四周灌木的纤丽,脚下花草的惊人纷繁,让我眼花缭乱。我看见白天鹅傲然挺立在湖畔四望,小乌龟趴在荷叶上晒太阳。有的荷叶出水很高像舞女的裙,层层荷叶之间点缀着白花。有的开着,有的羞涩的打着朵儿,宛如一粒粒明珠。微风拂面送来清香。我的心随着湖水的绿和纯洁的荷花而摇荡。这一切,使我感到大自然的美好,置身于这甜美、纯净的自然中,令人心醉,忘却了尘世间的纷繁、虚荣、烦恼,使尘世间的浮躁、功利、低俗尽褪去。

人道是:人生无坦途;人,受时代所限。因此,回首往事只能理解生活。生活必须向前看,可向前看也是灰蒙蒙的,有多少路并不知道。不过,我随时准备告别人生。法国著名思想家蒙田说得好:生之本质在于死。老实说,几十年我走了这么漫长的路,真想休息片刻。然而,不能,非向西走不行。但聊以自慰的是在生命的路上,我很幸运:有天伦之乐,有温馨的常青苑——能与朋友分享尽情地唱、开心地笑,兴致勃勃地玩台球,打乒乓球,边喝咖啡边打麻将,玩扑克,学英语(了解美国习俗),去YMCA……等等,过着“夕阳红”歌曲般的生活。有人说:何至于米(88岁),相期以茶(108岁)。我说不出目标来,可是自然是期望多活几天,与家人共享人生快乐。我欣赏泰戈尔的名言“……死如秋叶之静美”以及另一句名言“人本尘土,终归尘土”。就这样,我昂然向西走,但是“我不甘心成为行尸走肉”。虽岁月催我老,但头脑健在,理智尚存,感情还在,自尊还有。只要有可能,我就坚守:踏实做人,切实益世的人生心态;坚持再学习,独善吾身。以此报答父母养育之恩,回敬大自然厚赐的生命——莫道桑榆晚,为霞尚满天!夕阳无限归路漫漫,感怀生命奇妙渊源。

《宅家待春晖》

■愫芬

吃是中华民族的文化
锤炼了千百年的曾经
养育了我们祖祖辈辈的后生
赢得了世界人民的好评
可有些人吃得太贪婪
吃得超出了天禁终落个恶果报应

天上的飞鹰美丽的小鸟
地上的蟒蛇鼠辈猴子的脑
河里的泥鳅海里的龟
山间的狸子洞里的蝙蝠一堆堆
都成为盘中的餐食汤中的怨鬼
饕餮中得意的投箸举杯

非典的浩劫才几年消褪
吃货们健忘到返土重归
在同一件事上跌倒的蠢才
你们遭天谴的舌头
让众生灵被杀戮时拉上百姓奉陪
丧天良的不怕怨鬼到地狱把你追

那惹事生非的混球该当何罪
谁来把这些蠢货和缺德贩子制裁
是否认罪请天息怒让地宽恕
他们害己害人又害国
前事之师总该在心灵深处永搁
再不悔改将收到阎王爷的请帖

吹响疫情哨子的他是位眼科医生
竟被传唤不要造谣惑众破坏安宁
再不禁声改正将受到法律严惩
因此耽误了防控让病毒肆虐民众
英雄被一纸训诫送上天堂的行程
雨雪雷和着百姓的泪水为他送行

庆幸灾难面前国人总是众志成城
感恩医生军人大难时的舍命冲锋
使那些失职失察的官员遁迹销形
感谢钟老亲临武汉指导防控
全国人民同心协力抗击疫情
耐心在家等待春天的黎明

常青老人中心电话:9524651704



Sat, March 7, 2020 1:30 to 4:30 PM

U of M, St. Paul Student Center
2017 Buford Ave, St Paul

Event detail: <http://tolib.org/event>
Sign up: <http://tolib.org/signup>

* FREE event. English subtitle



2020 台灣電影節暨畫展 2020 Taiwan Film Festival and Art Exhibit

戀戀風塵 Dust in the Wind



Disclaimer: Neither Minnesota Yucai Chinese School nor its subsidiaries (including its directors, officers, employees, agents and advisers) makes no express or implied warranties or representations with respect to its products or services including but not limited to warranties of merchantability, non-infringement, accuracy, reliability or quality of any product, contents, advertisements contained on, distributed through, or accessed from Minnesota Times in print or any products or services obtained or used by any consumer as a result of advertisement or information.

【编者按】疫情下的武汉吸引着全世界的目光，每个人都在关心着武汉究竟发生了什么。武汉作家方方的日记，以平实的语言和真切的情感，真实地记录了“英雄”的武汉、“英雄”的武汉人。

1、现在我们的主要敌人是瘟，1月28日

天气从昨天开始好转。雨停了。今天下午还出了一小会儿太阳。天空明亮，会让人心情好上许多。只是被关在家里的人，烦躁感会多起来。毕竟从封城起，人们已经被关了五天。五天中，不只是多出谈心的机会，大概吵架的机会也不老少。毕竟各家老小过去从来没有像现在这样天守在一起过。此外，长时间的不出门，大人还好办，小孩恐怕就相当难受了。希望那些学过心理学的人，写点抚慰的文章，安抚一下武汉人。无论如何，我们还是要坚持把自已关够14天。据说，近两天疫情或将进入爆发期。于是也有医生在叮嘱：只要家里有米吃，就是吃白饭，也不要出门。好吧，听医嘱。

这一天依然喜忧参半。昨天，中国新闻通讯社总编辑、我的校友夏春平通过微信对我进行了采访。今天下午他带了人来拍一两张照片。意外的是，他送给我二十个N95口罩！真是雪里送炭，让我大喜过望。正当我们站在文联大楼门口照相和说话时，我的同学老耿买回来。他用很可疑的眼光打量我们。我觉得他甚至想用他们河南人的较真，大吼一声：你们是什么人？为什么站在我们文联大楼门口？见他那副样子，我马上喊了他一声。他的目光立即变得又亲切又热情，真像是久别重逢，尽管我们天天在同学群里闲扯。夏春平是历史系的，当年中文系和历史系同住一栋宿舍楼里。所以我一介绍，他们俩也相互啊啊地开心起来。老耿在武汉和在海南，都跟我同住一个院内。他今年也没能来得及去海南，我们同命相怜，一齐被困于单位宿舍。他告诉我，院里8栋的两个感染者已经住进了医院。如此这般，所有邻居都大松了一口气。相信在医院治疗，会比你在家隔离效果要好得多。依然祈祷他们早日康复。

作别夏春平，刚进家门，我以前写《到庐山看老别墅》和《汉口租界》的责编小袁，也给我送来了三包口罩。感动呀！老朋友就是强！我的口罩一下子富裕起来。当即与昨天共同感叹缺乏口罩的同事们进行瓜分。适才同事来拿口罩，给我带了一些青菜。我说，这下子真的有一点患难与共的感觉了。同事家上有老下有小，一家三代，还有病人。她必须隔天出门买菜。说起来也是八零后，多么不容易。甚至还在操心工作。我听她们相互对话，还在说：这一期的稿件要发了吧。想想这样的人，什么样的坎过不去呢？

坏的消息当然也是满天飞的。前些天，看到百步亭四万人聚餐消息时，我当即发朋友圈，对此批评。我的话说得重。我说在这样的时候，社区还举办大型聚会，“基本上算犯罪行为”。说这话时是元月20日。没想到，21日省里接着举办大型歌舞联欢会。人们的常识都到哪里去了？对于这类事，现在真不想多说。还是无语吧。坏消息正是来自百步亭：他们中已经有人确诊新冠肺炎。尽管这消息我没有进一步确认，但凭直觉判断，那么多人的大聚餐，怎么可能没有人被感染？有专家说，这次的武汉肺炎死亡率并不高，我愿意信这话。只是，传来的另一些信息，却还是让人多少后怕。元月10号到20号，那些频繁开会的人们，还是各自小心吧。病毒是不会介意谁是平民谁是领导的。

我自己每到冬天支气管炎都容易发作。曾经连续三年在春节前后住进医院。所以这些天我时时警惕自己不要生病。今天略有咳嗽，但问题不大。以前蒋子丹（她对中医很有研究）根据我经常感冒的情况，说我这是“寒包火”。所以，入冬以来，每天用黄芪、金银花、菊花、枸杞、红枣、西洋参加上红枣煮水。我把它取了一个名字，叫“杂煮”。天天喝几大杯。这几天，更是早晚一次维C片，一次维C泡腾水，然后，加大白开水量。晚上洗澡，用略烫的水长时间冲洗背心部位，还把自己买的莲花清瘟胶囊给吃完了。总之，我已经按各路朋友所教方式，用上了所有装备。显然，它们有用。目前



我的状况还好，咳嗽也很轻。保护好自己，就是帮忙。我的同学还教了一个“闭门法”。方法是默念：“全身毛孔闭！风寒不入，百邪不侵，正气内存，邪不可干！”一本正经说这是历代秘传，绝非迷信。我们大笑了一通，不知道有没有人真念。

昨天的一条微博被屏蔽了，它活着的时间比我想象得长。意想不到被很多人转发。因为我喜欢直接在微博这个小框框里写。所以写的时候很随意（喜欢的就是这种随意感），想到什么写什么。校对不仔细，错漏字也多。说来惭愧，有点白念了武大中文系的感觉。还望大家包涵。其实，我根本没有打算在这个时候批评谁（中国有句老话叫秋后算账是不是？）。毕竟，在我们的主要敌人是瘟疫。我愿意跟政府和所有武汉人站在一起，全心全意，共同抗疫。只是当时写到这里，觉得反思也是必须。由此，就反思了一下。

最后说一下周市长的帽子。从昨天到今天，这事都在网上被人吐槽。如在平时，我可能会跟着嘲笑一番。只是当下，周市长正领着市府众官员为抗疫四处奔波，他的疲惫和焦虑，一眼可见。我推测，他甚至还想过事平之后自己将有什么样的下场。人到此，内疚、自责以及追悔莫及忐忑不安之类，他必然都有。然而，他到底是市府首脑，无论如何，都得振作起精神去面对眼前这件天大的事情。他也是个凡人。我听人说，周市长是很本分务实之人，口碑一直不错，他是从鄂西山里一步步实干出来的。可能人生中，从未遇到如此大事。所以，我想，我们不是可以换一个温暖点的角度来看这个帽子事件？比方，或许他也觉得，这样的寒冷天气，他戴了帽子，而总理没戴。他比总理年轻，这么戴着，显得颇为不礼貌，于是摘下来交给助手。这样想想，是不是好一点？

2、抗疫日记——劳动的人们使我心安

今天(2020年1月31日)初七，天气简直可以说阳光灿烂。这不是一个好兆头呢？抗疫最关键的时间就在本周。按专家所说，到了正月十五，受感染该发病的人，差不多都发作了。那时候便是拐点。所以，我们再坚持一周吧。这周过后，感染者差不多都隔离了，未感染者便可走出家门，那就是自由的时候了。想来是这样吧？从封城到现在，我们已经关了九天，大头已过。

尚未起床，即看手机。一条特别好的信息：说我们单位的小伙子“没有感染。今天已经完全正常，昨天因为腹泻吃多了药。这个瓜娃子！疫情过后要请客，把大家吓得可不轻。”几乎刚笑完，就看到另外信息。我好多朋友都认识的一个人，省歌舞团的，病后一直在排队等住院，在接到可以入院的通知时，刚刚去世。又听说，有好几个湖北官员已被感染，并且也已有人去世。唉，武汉人有多少人在这场灾难中家破人亡？迄今为止，尚未见有一个自责和道歉的人，却只有无数推诿的说法和文章。

未亡的人们，要去骂谁？看到一个作家在与记者访谈中还提到“完胜”二字。简直不知说什么好。武汉都这样了！全国都这样了！千千万万的人有如惊弓之鸟，更有人命悬一线躺在医院，无数家庭业已支离破碎。胜在何处？完在哪里？都是同行，真不好意思开口。你说有人说话不过脑吗？不是。为讨上面欢心，他们是很过脑的。所幸，立即看到另一个作家的批评

文字，一声声质问，措词严厉。这让我知道，有良知作家应该很多。现在我虽然不是湖北作家协会主席，但我还是个作家。我非常想提醒一下我的湖北同行，以后你们多半会被要求写颂文颂诗，但请你们在下笔时，思考几秒，你们要歌颂的对象应该谁。如若谄媚，也请守个度。我虽然人老了，但我批评的气力从来不老。

整个下午都紧张张地做菜，晚上给女儿送去。她22日从日本游玩回来，半夜12点后才到家。回来即面对封城，家里什么吃的都没有。我在除夕和初一给她送去一些。吃了几天，说是已经撑不下去了，想去点外卖。我和她父亲都坚决反对她去买外卖，所以我决定还是自己送菜过去。我与女儿家相隔不远，开车十几分钟即到。问过警察，说上路没有问题。于是，便做饭做菜送货上门，有点“我为红军送干粮”的感觉。小区不准进，我们即在小区门口办了交接。我家的第二代，只有她一人留在武汉，我必须保护好她。

我们门前是二环，一向车水马龙，人流如织。但现在，车很少，行人更少。主路处处火树银花，偏路则因店铺关门，显得幽暗。军运会时，把主路边的房子全都镶上灯带，东边不闪西边闪。那时候觉得闹眼也闹心，看了有点儿烦。现在驱车在这清冷寂寥的街路上，这些热闹的闪亮的灯光倒让人有心安的感觉。真是此一进彼一时呀。

小型超市仍然开着。街边也有卖菜的。我在路边买了点青菜，又在超市买了鸡蛋和牛奶（去第三个超市才买到鸡蛋）。问他们这时候还开门，不怕被感染吗？他们回答也从容，说我们得得，你们也得得呀。是呀，他们得得，我们得得，就是这样！我经常会很钦佩这些劳动人民，有时跟他们对上几句话，心里就有莫名的踏实。就像武汉最慌乱的那两三天里，冷风冷雨。几乎所有空空荡荡的马路上，都有一个环卫工人在风雨中一丝不苟地扫地。看到他们，你会为自己的紧张不安感到惭愧，蓦然间你就会镇定下来。

3、中国人一向不喜欢认错

今天(2月1日)天气仍然晴好。初八了，居然有点怀念院子里每年此时的热闹。

早上起来，仍然先看手机信息。看到一份元月31日的数据统计。数据显示的结果是：武汉确诊和疑似病人仍在增长，但速度已明显下降。并且连续三天都在下降。重症病人数字也在减少，死亡率与之前比，稳定在2%左右。而治愈人数和疑似解除人数在增长。相当好的一个信息！说明近期的防控有明显效果。这是我大哥今早发在自家群里的。我无法确定它是不是真的，但我希望它完全是真的。仍然是那句话，武汉挺过来了，全国就挺过来了。

回想起来，最早告诉我们有此病毒传染的，也是大哥。我们有个家庭群，其实就只我们兄妹四人。连嫂嫂和侄儿女们都没加入。两个哥哥在大学当教授，他们的同学和同事群信息经常很丰富。尤其大哥，他是清华毕业的，又在华科大当教授，所以他那里有价值的信息会多一些。12月31日上午十点，大哥发了篇文章，说“武汉疑似不明原因肺炎”并注有括号“(SARS)”。

大哥说，不知道这是不是真的。二哥马上就提醒道，大家不要外出。二哥在沈阳工作，又说你们可以到沈阳来避难。沈阳零下二十度，什么病毒都活不下来。大

作家简介

方方，本名汪芳，祖籍江西彭泽，生于江苏南京，现居武汉，中国当代女作家，代表作《万箭穿心》《风景》，最新长篇《是无等等》。曾任湖北省作家协会主席、省文学创作系列高评委会主任，中国作协全委会委员，一级作家。

哥说，SARS怕高温，还记得2003年吗？之后大哥再度发出信息，确认此消息为真，并说国家卫健委专家已经抵达武汉。

小哥有点吃惊，因为他就住在病情集中暴发的华南海鲜市场附近。我到中午才看到这些，马上说，近期不要去医院。因为小哥身体不是太好，他主要看病就在汉口中心医院，而那里却集中着大部分武汉肺炎患者。小哥很快回复，说他下楼看了一下，汉口中心医院平静无常，他原以为会有很多记者。很快我在同学群里看到了华南海鲜市场和汉口中心医院情况的视频。于是立即转发到自家群里。并提醒小哥，出门戴口罩。甚至建议他元旦后先逃到我家来。毕竟我当时住在江夏郊区，距离汉口比较远。小哥表示，看看事态发展再说。二哥则认为，不必太紧张。政府不会封锁信息，否则就太对不起老百姓了。我基本上跟二哥的想法差不多，觉得这么大事，政府不可能封锁信息，不可能不让百姓知道真相。

元月1日上午，大哥再次转发了《武汉晚报》关于华南海鲜市场停业整顿的新闻。小哥仍说他们家附近没什么变化，大家该干什么还干什么。作为普通百姓，其实在这一天里，我们已经高度重视这件事了。所提及的措施，与现在无异，即戴口罩，呆在家里，不要出门。我相信其他武汉人跟我一样，经历过SARS那样的恐慌后，谁都不会轻视这种消息。但是，官方的说法很快来了，它们来自专家的结论，概括起来是八个字：人不传人，可控可防。大家立即都松了一口气。反正我们从不吃野生动物，也不会去华南海鲜市场，我们有什么可担心的呢？

我之所以复盘上述，是因为今天早上看到一个对王广发先生的专访。王先生是第一批来汉专家。他讲完“人不传人，可控可防”后，自己就被感染了。我以为他多少会有点自责或是懊悔以及反思，哪怕这错误与他本人无关，是整个专家组的决定。但作为专家组成员之一，至少给了武汉人民一个轻率的结论。无论湖北武汉官方如何官僚无能，或是有多少人为了显盛世繁华刻意遮盖，或者是医者的王先生，在表述时，不是可以以更谨慎一些？而不是这么斩钉截铁？同时，王先生在元月16日即被感染，显然此时已然得知病毒是“人可传人”的。但我们并没有听到王先生及时修正自己此前所说的八个字，也未听到他大声疾呼人们警惕，却一直等到三天后钟南山院士来到武汉，才向人们道破真相。

对王先生的采访，是昨天作的。武汉人窝囊的春节（尽管武汉人达观）、病人们的惨烈状态，死者们破碎的家庭，封城行动对整个国家的损失，以及王先生同行们的无比辛劳和壮举，全国人们都看到了。但是，对此负有一定责任的王先生在访谈中却没有一丝愧疚，没有一点歉意，甚至还觉得自己有一份功劳。他说：“我要跑到武汉走马观花，要是不去病房，不去发热门诊，我也不会感染，反而进去以后，自己感染了，大家才知道这个疫情确实是严重了。”听到这话，我真是无语了。看来王先生是不怕武汉人对她爆粗口的。

唉，中国人一向不喜欢认错，也没有多少忏悔意识，更不会轻易产生负罪感。这可能跟文化和习俗有关吧？但作为医者，专业就是救病扶伤，看到那么多人，因自己的言论而病中挣扎而绝望死去，即令大家并无多少责怪，可自己呢？自己就可以那样轻松地放过自己吗？内心就没有哪怕一点点的罪恶感？说好的仁心呢？怎么还可如此洋洋洒洒地自夸？国有大难，连皇帝偶尔都懂得发个“罪己诏”。王先生（包括专家组）呢？真没打算向武汉人道个歉？真没觉得这是自己从医生涯的一个教训？算了，这个时候，实在不想多说。还是祈愿王先生今后更加努力地救死扶伤吧。拯救他人的同时，也拯救自己。（未完待续）

据百度百科显示:李泽华毕业于中国传媒大学,曾担任过央视主持。2018年创立自媒体,开始成为视频内容创作者。新冠疫情爆发后,李泽华只身一人进入武汉,探访了殡仪馆,疫情严重的百步亭小区和武汉病毒研究所等地。据Youtube上的一段视频显示,2月26日晚,李泽华在武汉的住所,遭当地公安人士(自称)强行抓捕,失去人身自由。

李泽华在警方进入住所前持续在youtube上进行直播,下面是他自己的最后一段自白:

好,我准备开门了。我能说几句话吗?

第一,我非常佩服各位来追捕我的人,非常佩服你们在光天化日之下通过各种技术手段,那么轻易地就能够找到我精确的位置。

第二,自从我来到武汉到现在,我的所作所为符合中华人民共和国宪法以及中华人民共和国各法律条文规定的内容。我去的所有被认定为危险的场所,我有全套的防护服,护目镜,一次性手套,消毒水,我有很多很多,我这有充沛的物资。3M口罩,这是支援我的朋友给我买的。所以我现在身体一切良好,体格非常健壮。如果说我有所谓的发热的话,也只能是因为我穿防护服憋得太闷了,肾上腺素的飙升,让我体温升高。

第三,到了这一步了,我觉得我不被带走,不被隔离,也不太可能了,但是我想澄清的是,我无愧于自己,无愧于我的父母,无愧于我的家庭,也无愧于我毕业的中国传媒大学,无愧于我学的传媒,我也无愧于这个国家。我没有做任何对国家不利的事情。我,李泽华,今年25岁,我也想像柴静那样,能够去到一线,能够在04年那样的舆论环境之下,做出北京抗击非典那样的片子;或者说在2016年,放出《穹顶之下》被全网封杀,我认为那是有价值的。

如果门外的那几位大汉们,你们上过中学的话,当然你们上过,如果记性足够

前央视记者李泽华在武汉住所被捕



(李泽华的拍摄视频)

好的话,你们一定会记得,中学的一篇文章,鲁迅的,叫做《中国失去自信力了吗》,里面写过这样的一段话,我一直把它奉为圭臬。鲁迅说:“咱们中国,自古以来就有为民请命的人,就有拼命硬干的人,就有舍身求法的人.....这才是中国的脊梁”。

我不愿意吞炭为哑,我也不愿意闭目塞听,不是我没有能力好好地老婆孩子热炕头地生活,我当然有能力,我为什么要从中央台辞职?我为了就是——希望有更多的年轻人,有更多像我一样的人能够站出来!但是,那不是为了要做什么,不是为了要起义,不是这个意思,不是我们说两句话就反党了。我知道我们的理想主义在那一年春夏之交已经破灭,静坐已经根本没有任何作用了。

现在的年轻人,在bilibili站,快手,抖

音,刷看每天各种的社交媒体,可能根本就不知道曾历史上发生过什么,他们觉得现在所得到都是他们所应得的!

我想每一个人都是楚门,当自己发现了那个电台里面传出奇怪的讯号的时候,当你发现那扇门的时候,你出去绝对不会再回来!看过火影忍者的人都知道.....

我说完最后一句,对不起.....

简单来讲,我非常理解在外面的你们,我理解你们是执行命令。但是我也很同情你们,因为当你们在无条件的,无理由的,支持着这样残酷的命令和执行着这样的命令的时候,终有一天,这种残酷的命令将会降临在你们的头上!

OK,走到这一步,我准备开门了.....

附:《中国人失掉自信力了吗》鲁迅从公开的文字上看起来:两年以前,我们总自夸着“地大物博”,是事实;不久

就不再自夸了,只希望着国联,也是事实;现在是既不夸自己,也不信国联,改为一味求神拜佛,怀古伤今了——却也是事实。

于是有人慨叹曰:中国人失掉自信力了?

如果单据这一点现象而论,自信其实是早就失掉了的。先前信“地”,信“物”,后来信“国联”,都没有相信过“自己”。假使这也算一种“信”,那也只能说中国人曾经有过“他信力”,自从对国联失望之后,便把这信力都失掉了。

失掉了他信力,就会疑,一个转身,也许能够只相信了自己,倒是一条新生路,但不幸的是逐渐玄虚起来了。信“地”和“物”,还是切实的东西,国联就渺茫,不过这还可以令人不久就省悟到依赖它的不可靠。一到求神拜佛,可就玄虚之至了,有益或是有害,一时就找不出分明的结果来,它可以令人更长久的麻醉着自己。

中国人现在是在发展着“自欺力”。

“自欺”也并非现在的新东西,现在只不过日见其明显,笼罩了一切罢了。然而,在这笼罩之下,我们有并不失掉自信力的中国人在。

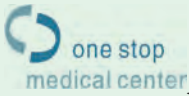
我们从古以来,就有埋头苦干的人,有拼命硬干的人,有为民请命的人,有舍身求法的人,.....虽是等于为帝王将相作家谱的所谓“正史”,也往往掩不住他们的光耀,这就是中国的脊梁。

这一类的人们,就是现在也何尝少呢?他们有确信,不自欺;他们在前仆后继的战斗,不过一面总在被摧残,被抹杀,消灭于黑暗中,不能为大家所知道罢了。说中国人失掉了自信力,用以指一部分人则可,倘若加于全体,那简直是诬蔑。

要论中国人,必须不被搽在表面的自欺欺人的脂粉所诓骗,却看看他的筋骨和脊梁。自信力的有无,状元宰相的文章是不足为据的,要自己去看地底下(注解:“地底下”指的是社会底层的劳苦大众)。

痔疮患者的福音

IRC 疗法



采用美国最新无痛性红外治疗仪

治疗一次只需 2 分钟,一个疗程平均治疗 4 次
不手术,不住院,无痛苦,随治随走,疗效显著。

自费病人优惠



痔疮去无踪,生活更精彩

診療中心電話: (952) 922 - 9999 (英文)

One Stop 诊疗中心:

6545 France Ave S. Suite 290.
Edina, MN 55435

周一、二、四、五

段峰建築設計事務所



- 明州第一位华人开业建筑师
- 注册建筑师, 美国建筑硕士, 清华大学建筑学士
- 二十多年在明州为亚裔设计餐馆一百多家
- 深通建筑法规, 熟识双城地区卫生局及政府施工纸审批官员
- 精通设计餐馆, 东方店, 商场, 办公楼, 老年公寓, 表演剧场



Duan Corporation
7096 East Fish Lake Road
Maple Grove, MN 55311
Tel: 612-326-3000
Cel: 612-226-2043
E-mail: fduan@duancorp.com

www.duancorp.com

编者按:朱燕中教授, 1988年北京中医药大学毕业。曾任北京中医药大学第一附属医院泌尿外科主治医师。2001年至今,在美国天人相应针灸诊疗中心主任。美国加州中医药大学,获东方医学博士学位。《中医杂志》英文版特邀编委。美国加州中医药大学博士班导师。朱燕中教授的著作包括《闯关记-我的黄帝内经觉悟之旅》辽宁科技出版社,2013年出版。《灵枢真意集成》辽宁科技出版社,2014年出版。《神农本草经觉悟之旅》人卫出版社,2015年出版。《本输针灸:灵枢经学用解难》人卫出版社,2015年出版。《中医觉悟一言》人卫出版社,2016年出版。2018年9月,朱燕中教授应邀美国中医学院为博士班传授《黄帝内经》的经典针灸。这是美国中医学院巩昌镇博士和朱燕中教授的一个系列对话。



传道先贤 授业来学(8)

(接上期)

和朱燕中教授关于本输针灸的对话

美国中医学院 巩昌镇博士

巩昌镇:我们下面以您在讲课中用到的病例分析作为我们对话的最后部分吧? 从中我们可以看一看您是如何把五输穴应用到具体病症的治疗上的?

朱燕中:这些病例分析既体现了我的整体治疗思路又体现了我的局部治疗思路,它们都是本输针灸的典型案例。第一个是一个十八岁的女学生的青春痘的治疗。她是2013年3月25日来就诊的。病人的主诉是额头部青春痘半年有余。病人叙述半年前开始自觉学习压力比较大,睡眠不好,梦多,额头起青春痘,脾气不好,时有口干,饮水不思,月经不畅,平常爱吃甜食,尤其是在月经期间,她的妈妈是我的学生,于是希望针灸能对她有帮助。观察发现刻下症,额头散在青春痘,色红,有脓点,睡眠差,梦多,心情急躁,月经不畅,饮食尚可,二便调,舌质偏红,偏暗,苔白微厚。

我的诊断是脾胃湿热郁积,肝气不疏。我治疗选择的穴位包括左足:阴陵泉、太白,太冲、行间。右足:足三里、陷谷、内庭,阴陵泉、太白,太冲、行间,阳陵泉、侠溪。手双侧八邪,头部:王冠穴(神庭等双侧九穴)。

当病人第二周回来复诊时,额头的痤疮明显减轻,医嘱病人注意饮食清淡,不要过多饮食肥甘厚味,尤其注意不要吃太多奶酪和甜食等,注意调整情绪,保证充足睡眠时间等。

这个病例的患者比较年轻,形成湿热的原由也比较简单,不外乎情绪,睡眠和饮食,只要注意改善生活习惯,结合中医治疗,病人效果很明显。针灸以阴陵泉、太白健脾祛湿,太冲、行间、阳陵泉、侠溪疏肝清热。足三里、陷谷、内庭清理脾胃湿热。八邪,王冠穴清热解郁在上焦。

巩昌镇:这是皮肤病方面的一个典型病例。本输针灸在内科脏腑病、慢性病方面有着很广的适用范围。可以分享一下这方面的一个病例吗?

朱燕中:我治过一个三十二岁的腹泻的男性病人。这个病人是四月春季来看的我。病人主诉是长期持续性腹泻,5年左右。患者叙述五年前无明显诱因而出现腹泻,每日一次,睡眠差,身体疲倦,情绪相对比较抑郁,锻炼尚可,饮食尚佳,曾经接受中医治疗,效果时好时坏。观察发现病人每日早晨腹泻一次,面色红,口唇红,睡眠尚可,近日比较烦躁,体力尚可,很少锻炼,饮食尚可,舌质红,光苔,脉弦滑。

我的中医诊断是脾气虚而下陷,肝气郁滞,肝木化火上炎生心火。我给病人针灸的穴位包括左足:太白、阴陵泉,太冲、行间,太溪、复溜。右足:太白、阴陵泉,太冲、行间,太溪、复溜。足三里、内庭,阳陵泉、侠溪。双侧手:八邪,皇冠穴。

病人每周一次针灸治疗,没有口服任何药物,五次以后,症状明显减轻,腹泻止,睡眠佳,舌生薄白苔,体力佳,情绪稳定,唯有面色仍然泛红。治疗中的穴位有加减,如果病人头面部热症减轻时,可去八邪,改用合谷穴,有失眠时可以选用王冠穴等。

对于这个病人,腹泻是中医诊断,类似于西医的病症,包括多发性溃疡性结肠炎,肠激惹综合症,慢性结肠炎等,有的伴有肠道黏膜的溃疡而出血,本例病人应该属于普通的慢性结肠炎。病人没有明显的家族史,说明此症是偶发,造成腹泻的主要原因是脾气虚,治疗腹泻的主要方法是健脾止泻。病人同时表现上焦有热,睡眠差,面色泛红,舌质红,光苔,这些热症多与肝心两脏相关,肝心多与血分和情绪相关,症状可表现为失眠、烦躁等。治疗

清上温下,清上者,清肝心之热从血分;温下者,温脾阳,升脾气。光苔是津液虚损在上焦,因血分之热消耗津液,同时又脾阳不足,下焦水湿不能输布气化,反下为腹泻,因此治疗口干、无苔等症状时,需要整体诊断,除了因热消耗津液而成以外,脾阳不足也是造成光苔的一个重要原因。由于脾阳气,中焦水湿不能化气,而泻于下焦,上焦水湿不足也可以形成光苔。本病例就是一个典型的上热下寒的病症,治疗以太白、阴陵泉、足三里温脾祛湿,太溪、复溜温补肾阳,以助水湿化气,升益脾阳,止泻。太冲、行间清肝热,以助安神定志,清热的穴位还有,内庭清胃热,侠溪、阳陵泉清胆火,八邪清在阳位之热,皇冠穴主清在头部的郁热,安神,帮助睡眠。本例是典型的上焦有热,下焦有寒的例证,选穴也相应比较典型,值得仔细品味。

巩昌镇:在美国,癌症病人手术后、放化疗后寻求针灸治疗构成了针灸诊疗服务的一个庞大群体。本输针灸有这方面的典型病例吗?

朱燕中:几年前我治过一个四十三岁女性乳腺癌术后恢复期的病人。患者是一个西医大夫,乳腺癌二期术后患者。患者平素身体很好,精力充沛,喜欢骑自行车锻炼身体,一年半以前偶然发现自己右侧乳房有一肿块,去看西医,医生检查后,说没事的,你这么健康,怎么会生病?而且你自己又是医生。半年后发现肿瘤逐渐增大,再去检查发现是乳腺癌,并且已经有两个淋巴结转移。赶紧手术切除,同时为了防止另外一侧复发肿瘤,一并双侧乳房切除。病理发现癌细胞是雌激素敏感型,医生给予口服大剂量雌激素抑制剂,试图通过药物降低人体正常的雌激素水平,减少肿瘤复发可能。经别人介绍,手术后病人选择针灸治疗。通过询问发现,病人平时是一个很喜欢运动的人,干事情很麻利,做任何事情速度都很快,对待工作家庭热情很高,在当地医疗行业中口碑很好,初步印象,阳气偏盛,精神比较亢奋,饮食尚好,二便调,睡眠时好时坏,情绪紧张,时有烦躁,舌质淡,苔白偏厚,脉弦滑。我给病人的中医诊断是肝郁有热,精神亢奋,脾虚痰湿阻滞。我选择了左足:太白,阴陵泉,太冲,行间,太溪,然谷。右足:太白,阴陵泉,太冲,行间,太溪,然谷。足三里,内庭,阳陵泉,侠溪。双侧手:八邪,头部:皇冠穴。

病人每周一次针灸,连续治疗6周,以安心神,潜肝阳为主,连续治疗两个月,病人感到比较平稳后,减少了治疗频率。由于病人口服雌激素抑制剂,雌激素水平的迅速下降,并且很快出现更年期症状。但两个月后,雌激素强烈反弹,正常数值是20左右,病人的雌激素已经达到400多。病人一直患有甲状腺肿大病症,最近肿大的甲状腺质地偏硬,马上做了病理,万幸没有癌变。医生建议尽快切除子宫,防止雌激素升高,病人预约了子宫卵巢全切术,两个月后手术。由于雌激素升高过快,病人原有的左侧膝盖风湿关节炎开始肿大,伴有疼痛,去看西医。医生说我们可以帮你做膝盖置换术,换上人工膝盖,这样膝盖的问题就解决了。听到这里,病人幡然醒悟,感到造成今天的结果是西医思维的局限性,于是不再听信专科医生了,马上又回来针灸。目前病人情况比较稳定,精神状态比较好,睡眠好。医嘱病人,尽可能让自己安静下来,避免过分亢奋,增加睡眠时间,饮食清淡,少食奶制品。

本病例针灸治疗主要是帮助病人静下心来,精力过度充沛也不一定是好事,任何事情都不能太过与不及。该患者从小到大大一直都很优秀,什么事情都要做到最完美,平时精力非常充沛,做事情从来不会三思而后行,从舌苔脉象来看病人有脾虚痰湿阻滞症状,说明病人气血流行与表象不同,表面上看来精力充沛,看着什么病都没有,实际上体内气血运行处于痰湿阻滞的状态中,长此以往,气机会出因长期的郁滞而病发肿瘤。治疗主要以潜阳安神,疏解气血瘀滞,选用太冲,行间,阳陵泉,侠溪,八邪,及头部的皇冠穴。同时健脾化痰除湿,选用足三里,阴陵泉,太白,内庭等。另外为了加强潜阳安神之功力,加太溪,然谷滋补肾阴,藏肾精,滋水以涵木。

巩昌镇:从皮肤病到内科病,从慢性病到癌症病人的辅助治疗,本输针灸还有在外科疾病方面的临床应用呢?

朱燕中:几年前我治过一个三十二岁患有甲状腺瘤的女性患者。病人主诉就是颈前肿大一年。患者自述参加海军八年,因为和男友关系出现裂痕,精神崩溃,医生给予口服镇静药物后,出现短暂的精神失常症状,因而被海军部队开除。两年后开始出现甲状腺肿大,开始如花生大小,以后逐渐增大,现在如核桃大小。西医诊断“Grace病”即毒性弥漫性甲状腺肿大,病理检查排除癌症,给予补充碘剂治疗,甲状腺肿大明显加重,停止使用西药后症状恢复到以前的状态。患者离开军队以后,非常焦虑与烦躁,之前还患有带状疱疹,自我感到体内完全失去平衡,找中医治疗多次,大多以化痰散结为主要方法,先后服用二陈丸等药物多时,效果不明显,因此放弃治疗。观察发现病人睡眠很差,容易焦虑,心情烦躁易怒,便秘与便溏交替出现,舌质偏红,苔薄白,双侧脉弦,左侧细。体检,甲状腺明显肿大,大小如半个核桃大小,弹性好,无疼痛,无结节。

我的中医诊断是肝气郁滞,郁而化热,肝阳上亢,君火过盛,脾气虚有湿,胃中有热。我选择了左足:足三里、内庭,阳陵泉、侠溪,曲泉、行间,阴陵泉、太白。右足:曲泉、行间,阴陵泉、太白。手双侧:八邪,头部:王冠穴。甲状腺局部围刺。

我建议病人每周扎针一次,根据病人情况进行穴位加减,睡眠好转时,王冠穴改成皇冠穴,上焦热减时,去八邪穴,肾阴虚可加然谷、太溪,肾阳不足可加太溪、复溜等。患者睡眠大有改善,甲状腺时有减小,时有反复。精神很好,现在在上学学习中医,相信中医治疗一定会有效。

内分泌系统疾病也是针灸的一大适用范围。甲状腺疾病主要包括甲状腺机能亢进、甲状腺机能减低、单纯甲状腺肿、甲状腺炎、甲状腺癌等。甲状腺是内分泌系统的一个器官,内分泌系统是机体的重要调节系统,它与神经系统在功能上紧密联系,相互作用,共同实现对机体各器官的调节,维持内环境的相对稳定,并影响行为和生殖等。

(1)内分泌器官(内分泌腺)包括甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、垂体(包括腺垂体和神经垂体),是神经系统以外的另一重要调节系统,对机体的新陈代谢、生长发育、生殖活动等进行调节。内分泌腺为无管腺,其分泌物称激素。内分泌腺散在分布于体内,相互间不连接。内分泌腺供血丰富,分泌物通过血液运输。(2)某些脏器中的内分泌结构:如胰岛、黄体、睾丸间质细胞等。(3)散在于某些器官上皮中的内分泌细胞:如胃肠内分泌细胞等。

甲状腺位于颈部,在人体上部,属于中医的阳位,肝气郁滞而化热上炎时,是最先影响的内分泌器官,《黄帝内经》曰:“东风生于春,病在肝,俞在颈项。”肝气郁而生风,风气上扬,其气从其俞而郁于皮下,早期可见颈部甲状腺时大时小,气郁日久而成形,形成甲状腺肿大,严重的可以生岩,即甲状腺癌。

根据前面治疗结果,可以得出一些结论,首先此症不是因缺碘而引起的,当补充碘剂后,病人症状加重。第二,使用化痰药散结解郁无效。甲状腺肿大是标象,病根在肝,单纯化痰软坚散结,治疗甲状腺肿大不是正确方向,肝气郁滞才是根本。即使甲状腺切除了,如果肝气郁滞还在,其俞不能上于颈项,郁滞于内,反而会出现更严重的病症。而且甲状腺肿大还是一个症状,指示肝气郁滞已经到了很严重的程度,如果再随之任之,肝气不能俞于颈项皮下,则郁滞于内而生其它有形之肿物。

内分泌系统疾病是造成人体寒热异常的主要病症,是针灸治疗的常见适应症,是容易取得良好效果的病症之一,应该充分发挥针灸优势。

具体到本病案,治疗方案是清肝泻胆,安神定志,健脾清胃。为了加强清肝作用,以行间清肝;曲泉穴其五行属性为水,应咸味,有软坚散结之功效,同时养肝揉肝。为了加强清热作用,以阳陵泉、侠溪清胆火,八邪配合王冠穴清阳位之热,防止因热过盛而伤阴,另外帮助安神定志。同时以足三里等健脾补虚,治疗中焦脾胃功能紊乱。

(未完待续)



预防新型冠状病毒 吃饭时需要注意什么?

对于这个问题,大家首先的疑问是,新冠病毒会“病从口入”吗?

从目前的研究来看,新型冠状病毒仍旧以呼吸道飞沫传播以及接触传播为主。新型冠状病毒是否经粪口途径(消化道)传播,虽尚待进一步明确,但通过将食物洗净煮熟、“饭前便后”洗手等方法,可有效预防病毒经消化道传播。

此外,疫情期吃饭还需要注意些什么呢?下面将为大家介绍6个在吃饭时的注意事项,帮助大家更好地预防新型冠状病毒!

一、不要扎堆聚餐

人群密集的场所,更容易引发新型冠状病毒的传播,就像中国发生了数起“聚集性感染事件”。如果一起用餐的、或者邻桌中,有新型冠状病毒的感染者,那么在就餐过程中,病毒很容易经飞沫传播,大大增加了我们的被传染几率。

更何况,新型冠状病毒的无症状传播也已经广为证实,所以在疫情期间,一定要杜绝扎堆聚餐的行为,为自己负责,也为他人负责。在外吃饭时,比如大家在工作日外食,可以错峰吃饭,尽量减少就餐时的人口密度。



二、保持就餐距离

那么在外吃饭时,究竟需要和他人保持多远的距离才安全呢?

前段时间,网络上流传着一家兰州牛肉面馆用“土办法”改进就餐环境、避免飞沫传播病毒的照片。这家面馆在每张餐桌的三面环绕白布,隔离成“小包厢”。网友们纷纷笑称,“兰州牛肉拉面,居然吃出了科举考试的感觉。”



“吃饭请注意! 间隔1.5米! 用餐期间不得交头接耳! 规定时间吃完,快速离开食堂! 下一波同志要进场了!”这看似考场的口号,在疫情当下完美地演绎了就餐

安全距离的重要性。

所以大家在餐厅吃饭时,也尽量保持与他人相隔1.5米,尽量避免就餐时病毒经飞沫传播。

三、使用公勺公筷

众所周知,此次新冠疫情中,中国各地发生了众多家庭聚餐或外出聚餐的“聚集性感染事件”。究其原因,除了近距离飞沫传播外,还有一个小细节不容忽视,那就是——没有使用公勺公筷!

聚餐时,不论是在外还是在家里,不使用公筷公勺,难免会沾染上他人的唾液,从而“惹病上身”。所以,家人、朋友一起用餐时,一定要养成使用公勺公筷的习惯。



况且,养成这个好习惯,不仅可以预防病毒交叉感染,还可以有效地预防感染乙型肝炎和幽门螺旋杆菌,何乐而不为呢?

四、餐前一定洗手

严峻的疫情面前,做好个人防护尤为重要。中国对于“口罩防护”早已深入人心,走在大街上人人都要戴口罩。但在美国,人们却更加重视另一件事——勤洗手!

美国疾控中心(CDC)也提醒大家,洗手时一定要用肥皂和流动的水,持续冲洗至少20秒钟,大家记住了吗?



五、蛋白质+维生素

在疫情的特殊时期,提高身体免疫力至关重要。基于目前的流行病学调查,老年人群和有慢性基础疾病的人群,感染后症状相对较重,这和他们的免疫水平相对较弱有一定的关联。

为此,国内外专家都建议大家在疫情期每天摄入高蛋白和高维生素的食物:

· 蛋白质,是构成免疫球蛋白的直接原材料,食物来源包括优质动物蛋白,如鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶等;以及植物优质蛋白,如蘑菇等菌类。

· 维生素A,可以保护消化道、呼吸道等免疫器官的粘膜完整性,食物来源包括动物肝脏、西兰花、胡萝卜、芒果、菠菜、柑橘等。

· 维生素C,可以促进抗体的形成,清除氧自由基,食物来源包括各种新鲜蔬菜和水果,如西红柿、葡萄、橙子、柚子、猕猴桃、黄瓜、小白菜、草莓等。

· 维生素E,能起到抗氧化作用,食物来源是各种植物油。

· 铁,和免疫功能中的淋巴细胞转化率,以及中性粒细胞吞噬功能有关,食物来源包括动物肝脏、动物血、红肉等。

· 锌,控制着免疫调节因子的分泌,与抗氧化酶的合成关系密切,食物来源包括贝类、红肉、动物内脏等。



六、烹饪时“生熟分开”

病毒在温度56℃状态下30分钟就能被杀死,而炒菜时的温度能达到100℃甚至更高。所有在疫情期,还是鼓励大家尽量吃熟肉、熟菜,水果的话尽量削皮。

虽然病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的几率很低。但买回家后,还是要先用流水清洗干净。

最重要的是,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。这是因为,畜、禽、水产品及其汁水中,有些会带有细菌、病毒,甚至寄生虫等,一般要高温才能消灭。如果在处理食物时没有做到“生熟分开”,这些细菌和病毒就会趁机污染熟食。

所以,家里最好准备两套刀具、砧板,以及盛放的容器,做到“生熟分开”,避免交叉污染。



《武汉日记》作者方方何许人也？



【编者按】因新冠肺炎疫情而“封城”中的武汉从来没有像今天这样受世人关注，著名作家方方从大年初一开始，每天一篇“武汉日记”，走红网络。

知识分子下“底层”

方方1955年出生于南京，曾外祖父杨庚是国民党元老，外祖父毕业于日本庆应大学，伯祖父汪辟疆是一代国学宗师，父亲则是上海交通大学的高材生。堪称“名门之后”的方方，并没有产生任何的优越感，但自少及长，“风骨”始终是其徽记。

方方2岁时举家搬迁到了武汉。从此，她在武汉这个被称作“九省通衢”的地方牢牢地扎下根。其后，她与这座城市休戚与共，她的一生都和武汉有了千丝万缕的牵绊。

方方的父亲去世早，哥哥们都在外地，家里的重担自然落在方方的肩上。1974年高中毕业后，没上大学前，为了养家糊口，方方瞒着母亲当了4年的装卸工。

装卸工是社会最底层的工作。需要拉板车，扛大包，付出的不仅仅是体力和血汗，还有在一群男人中，她作为一个“异类”存在时，要承担被怪诞或怜悯的目光打量，被周遭的人误解甚至鄙视的难堪。

多年后，她回忆那段经历仍感慨万千：“当年我是从一个纯粹知识分子生活的环境中突然被扔进社会的底层，感官上是很受刺激的。这4年，相当于上了一轮大学——社会的大学。这和下去深入生活是完全不同的。

从此后，便总觉得自己与底层百姓有一种血肉相连的关系。现在虽然来往的人群已经完全变了，但只要在生活中，总归你能看到很多劳动的人民在为生存而奋斗——像我年轻时一样。”被生活粗糙的颗粒磨砺过，负重的脊背被压弯过，因此，那些年，连同筋骨一起强健起来的，还有她的意志。

著名作家方方

4年后，她考入了武汉大学中文系，毕业后分配至湖北电视台工作。早年写小说稿费很低，那时的方方经常捉襟见肘，在湖北电视台做编辑的她曾给一些电视剧做“枪手”以维生：“不署名，很多电视剧都有参与。”

著名导演高群书就曾找到方方，让她去采访一些死刑犯。面对这个特殊群体，最开始，她也是有一些抵触情绪的，但最后心一横，还是去了。于是，在20天之内，

“敢说真话的她，是时代的一剂良药。”

方方和13个死刑犯进行了对话与交流。后来，她的声音、采访，以及她搜集的素材都被用在了电视剧中。

而这些珍贵的素材，在方方成为一名作家后，被她融汇在创作的作品中，这就有了她的《奔跑的火光》《闭上眼睛就是天黑》等小说。

1987年，方方以中篇小说《风景》一鸣惊人，不但获得了全国优秀中篇小说奖，还被评论界誉为拉开了“新写实主义”的序幕。

此后，她的《祖父在父亲心中》《埋伏》《落日》《乌泥湖年谱》等相继出版。

书写“底层”的使命感

因为年轻时与最底层的工人有过在一起摸爬滚打的经历，所以，底层人的酸甜苦辣，老百姓的悲欢离合，对她而言，是熟悉的也是让她无限同情的，她觉得自己有责任来写他们，让这些世人很少了解的群体被关照，按照她的话来讲：“使命感是去不掉的。”

因此，她的笔触关注和聚焦的更多的是那些辗转于历史事件和生活窘境中的人，那些鲜活的，或卑微或无措、或挣扎不已或顺流而下的众生相，以及那些被现实倾轧，遭命运裹挟的人。

譬如在《风景》这部小说里，方方描绘的是以汉口的贫民区——河南棚子——为背景，一群逃荒者后代的艰难生活。

小说中有段描写令人心生戚戚：“二哥站在坟边，望着满山青枝绿叶黑坟白碑，心里陡生凄惶苍凉之感。生似蝼蚁，死如尘埃。这是包括他在内的多少生灵的写照呢？一个活人与一个死者之间又有多大的差距呢？”

再比如她的《万箭穿心》，书写了一位女性的不幸遭遇，再现了一个小人物支离破碎、万箭穿心的精神世界。根据她的这部小说改编的同名电影于2012年上映，在豆瓣获得了8.6分的高分。

而她写于2013年的作品《涂自强的个人悲伤》中，则讲述了一个“蚁族”艰辛奋斗的悲剧故事。她笔下的涂自强苦苦奋斗了一辈子，到头来“他什么也没有得到”……在这部书的封面上写着：“我就是他，他就是我，我们大家都是涂自强。”

很多人都能在主人公涂自强的镜像中看到自己际遇的折射。因此，她写的不是一个人，而是命运共同体下的每个人。

除了写小人物，方方也致力于洞察生活的荒谬和人性的残缺，写知识分子理想的幻灭与坚守，探寻女性的悲剧之源……

在她的小说中，很少有英雄主义的壮怀激烈，也鲜有浪漫主义的唯美表达，有的只是泥沙俱下，有的只是烟火缭绕，以及老百姓为了生存而付出的辛劳与汗水，热血甚至生命。

“敢怒也敢言”

40多年来，方方倾心于文学创作。但她从来不把自己当做一个一心面壁的苦行僧，更不会将写作当成一块封官进爵的“敲门砖”：“一个优秀的作家应该坚持为自己的内心写作。文学几千年来之所以有魅力，就是因为有许多作家按照自己的心灵去写作。”

2015年，方方实名揭露文坛黑幕，并公开表示“大不了不当作协主席”。甚至受到人身攻击和威胁时，她也没有退却。

当大多数人都心安理得地明哲保身时，她始终是一个敢怒敢言的表达者。

文过饰非的事情，她做不来；虽“白沙在涅”，却并不肯“与之俱黑”。与做一个识时务的“俊杰”相比，她宁愿做一个“甘冒天下之大不韪”的“愚者”。

这些年她的称谓在不断改变，但她始终强调“我本身还是一个作家”。也许，更令她自豪的评价，应该是：这是一个有风骨的作家。

“武汉就是我的敬亭山”

18年前，中央电视台拍了一部《一个人和一座城》的纪录片，方方走到镜头前讲述自己的第二故乡，她打趣地说用武汉方言是无法表达“我爱你”的。

“我爱你”这三个字，皆被她力透纸背地写在作品里。一系列以武汉为背景的小说，其实都是她对故乡最深情的告白。

方方曾在纪录片中为武汉写过撰稿词：“把全世界的城市都放到我的面前，我却只熟悉它。就仿佛许多的人向你走来，在无数陌生的面孔中，只有一张脸笑盈盈地对着你，向你露出你熟悉的的笑意。这张脸就是武汉。”

“古诗云，相看两不厌，唯有敬亭山。武汉就是我的敬亭山。”方方说过的这句话，也许可以成为她写那些日记的注脚之一。

她无意成为一个战士，但特殊时期的生活与现实把她衬托得像一个孤胆勇士。歌者的歌，武士的剑，文人的笔，总该物当其用，但长啸的不能成为颂扬，凛冽的不能锈钝，端直的不能扭曲。

“君子佩玉，小人藏刀”。这一个月以来，当方方的日记在网上开始被更多的人拥戴和传播时，有人却阴阳怪气地说方方矫情，甚至指斥她散布的都是负面情绪。

无原则地将悲歌写成赞歌，这是她的底线不允许的事情。她只是在力所能及地呈现最底层的原生态，将被虚化的事实，被遮蔽的真相呈之众人面前。字陈其义，文尽其情：有体察，有悲悯，有担当，有召唤。

一个作家对她的城市和国家的爱，无非就体现在那些看似平静，却充满隐忧的文字中，那些无能为力，却又不乏中肯与警醒的叙述里。

“文学固然消灭不了病疫，但写作的人必须有态度、有高度、有温度。”在一场灾难背后，如果没有倾听和反思，没有修正和改进，那么历史便会一次次重蹈覆辙。

这也正像《中国青年报》曾公开表明态度：“一个批评者，对于一个社会而言意义重大。他可以帮助警惕或规避可能存在的政策失误，也能抵消因为意见过于趋同而导致的独断和冒进。甚至，这样一个批评者能否存在，本身就是社会是否开明的评判标准。”

中青报甚至大声疾呼：“不要把批评者变成敌人。”对于她热爱的父母之邦，对于和她同呼吸共命运的父老乡亲，她只是一个心怀忧患，满含热泪的儿女。

褪去作家良知的外衣，这也许是她唯一的身份。
(节选自《世界华人周刊》)

(接上期)

美国国家公园简介 (17)

60 圣路易斯拱门 (Gateway Arch National Park) 国家公园



在2018年2月22日刚刚被指定为国家公园的圣路易斯拱门，成为美国第六十个国家公园。它也是目前全美最小的国家公园，总面积不足0.8平方公里。这座雄伟壮观的不锈钢悬链线的建筑物，高达192米，是1964年动工后仅用两年时间建成的，拱门底部有电梯可以直达顶层。在成为国家公园之前，这里被称作杰弗逊国家扩张纪念碑 Jefferson National Expansion Memorial，同样由美国国家公园管理局维护，以纪念著名的西进运动 Westward Movement 与密西西比河以西的第一个民选政府。园内主要景点包括大拱门 Gateway Arch、老法院 Old Courthouse 与纪念博物馆。大拱门是目前在密苏里州可达的最高建筑、西半球最高的人造纪念碑式建筑、全球最高的拱门，拥有“通往西部的大

门”之美誉，走过它便意味着进入美国西部大地。您可从拱门正下方的地下室搭乘电车登上拱门顶端的观望台俯瞰西方圣路易斯市中心的街景，还可以远眺密西西比河。



(已完结)

听力知识连载

耳聋耳鸣知识(二)

周志益博士 (明州)



耳鸣、耳聋的病因复杂

耳鸣和耳聋临床上常常同时或先后出现。耳鸣的发生机制目前还不是很明显,根据发病原因不同可分为耳源性耳鸣和非耳源性耳鸣两大类。

凡是引起耳聋的所有疾病均可以引起耳鸣。非耳源性耳鸣可出现于一些全身性疾病中,如高血压,贫血,动脉粥样硬化,耳周的血管瘤,血管畸形,甲状腺功能亢进或低下,糖尿病,脑外伤,脑炎,神经衰弱等,临床上大约有40%的耳鸣病人找不到明显的病因。

耳聋病变位于内耳,听神经及听中枢,由于听毛细胞一旦坏死很难再生,因此目前尚无特效药物或手术疗法能使这类病人完全恢复听力,治疗原则是早期发现、早期诊断、早期治疗,目的是早恢复内耳供血,供氧(如使用血管扩张剂,神经营养药物,高化氧仓治疗等)。争取恢复或部分恢复已丧失的听力。对于病程较长

的耳聋,可利用其残余听力佩戴合适的助听器。

引起耳聋的常见疾病有:

(1)突发性聋:患者在数小时或3日内突然发生听力急剧下降,多为单耳发病,可伴有耳鸣、眩晕、恶心呕吐等,目前还没有确切的原因,一般认为可能与病毒感染、微循环障碍、迷路水肿等。

(2)药物性聋:某些抗生素、水杨酸盐、利尿类、抗肿瘤类早药物。

(3)噪声性聋与爆震性聋:长期处于噪音严重的工作环境或经常佩戴耳机(手机或MP3等)长时间使用,或某一次突发高强度声浪爆震。

(4)老年性聋:是伴随着年龄老化而发生的耳聋,一般表现为双侧逐渐发生高频听力损失。

(5)感染性聋:如流行性脑膜炎、腮腺炎、带状疱疹、麻疹、风疹、水痘、梅毒等等。

(6)全身疾病相关性聋:如高血压、动脉硬化、糖尿病、慢性肾炎、红斑狼疮、高血脂症、白血病、贫血等等。

下期我们会介绍
【耳聋耳鸣知识(三)】
敬请关注!

如果您有什么问题,请向明州美国之听著名听力学家周志益博士咨询。
电话: 651-324-4589
邮箱: jerryz@hearingofamerica.com

美容知识连载

眼部美容(四)

肉毒素提眉

注射肉毒素是通过减弱娇嫩的眼区域上部的肌肉,从而达到提眉的效果。肉毒杆菌,或肉毒杆菌毒素,是一种纯化的天然蛋白,注射到面部后,可使面部肌肉和组织麻痹,防止形成更多的皱纹。肉毒素提眉还会平滑眉间愁纹和较深的额头皱纹。当眉头周围的肌肉放松后,此处的皮肤会更光滑,人显得更年轻。肉毒素提眉适合所有皮肤类型,其使用的肉毒杆菌对眼睑下垂和低悬的眉毛特别有效。此技术提升眉毛上面和周围的皮肤组织,使自然眉弓抬高。肉毒杆菌注射效果会持续3-4个月。

肉毒素提眉是最流行的化学提眉,专门设计用来提升眼周的皮肤组织。对那些不希望接受手术的病人来说,通过注射少量的肉毒素可以矫正下垂的眼睑和眉毛,达到消除眼周皱纹的效果。

(另外,我们还提供眼睑美容整形手术,即眼睑整形术。徐医生使用目前最先进的组织保留技术,使你的眼睑在驻颜回春的同时,防止了术后的眼球空洞症。对于较年轻的下眼袋患者,徐医生则使用结膜瓣联合激光磨皮,达到最自然的眼睑整形效果。)

常见问题回答

· 肉毒素是怎样其作用的?
肉毒素注射后,会粘附在神经和肌肉的结合点之间,来自神经的信号被阻断后,肌肉停止收缩。几个月后,肉毒素被分解,作用逐渐消退,肌肉和神经结合点正常功能将逐渐正常。肉毒素注射只需5到10分钟,是一种短期的治疗方法,治疗

效果持续3-4个月。

· 肉毒素会马上起作用吗? 持续多久?

注射后几天后看到效果,2周达到高峰。然而,每个病人有所不同。效果通常持续3到4个月。医生会建议3个月后重复注射肉毒素。

· 肉毒素注射的危险是什么?

尽管肉毒素在适当的剂量下没有什么主要的副作用,但它毕竟是一种毒素,不恰当注射或者大剂量注射会导致肌肉衰弱和疼痛,也可能会移到面部其它部位导致严重变形。

· 肉毒素提眉的副作用是什么?

常见的注射部位有小的、红色肿胀,术后20分钟就会消失。注射部位有可能偶尔会发生青紫,但会很快恢复。有些病人注射后会有轻度头痛,可以通过口服非处方止痛药处理。

· 什么人不适合肉毒素注射?

下列人不适合使用肉毒素:
怀孕和哺乳女性;服用抗凝剂药物者(包括中草药);注射部位感染;对蛋白过敏者也会对肉毒素过敏。

· 肉毒素提眉后的注意事项?

化学提眉后,不要按摩治疗部位,4小时之内不要平躺。几天内避免重体力活动、洗热水澡和饮酒。

下期我们会介绍
【眼部美容(五):眼睑整形术】
敬请关注!

有兴趣者请联系免费咨询
电话: 952-922-9999
邮箱: info@shumdc.com
网站: www.shucosmeticsurgery.com



伍譚淑華
Virginia Ng

Top 1% in Nation

Tel: 763-595-9975
Cell: 612-414-6177
email: sendtovng@msn.com.



外語學士, 教育碩士
擁有估價師執照
擁有房地產專家證

經驗多 門路廣

精通: 英語, 國語, 粵語;
常備專才律師, 建築師及助理,
為顧客提供多方位周全服務

專營: 新建, 現成房, 土地, 餐館, 商業中心, 公寓等

20多年成功經驗, 精于議價, 善于貸款
竭誠為顧客提供優質服務

杨瑢会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

Kate Yang, CPA, MBT; IRS Authorized E-File Provider

明州執照註冊會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國註冊會計師協會會員

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险
服务范围: 公司财务, 人工, 税务, 审计, 成立公司, 牌照, IRS代理, 个人报税, 组织财税
服务群体: 公司, 个人, 组织
服务语言: 英语, 国语, 粤语



新地址

Address: Suite 129, 2233 North Hamline Ave, Roseville, MN 55113

Office: 651-784-7211 | Direct: 651-206-1799 | Fax: 651-925-0325

Email: email@rongyangcpa.com 中英文网站: www.rongyangcpa.com



三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

Yifan Fund
Pro-Life Action Ministries
(有中文翻譯)



六個星期胎兒的照片

住房

高档公寓出租(明大附近)

2卧室/2浴室, 其中1间卧室有私人浴室, 两个卧室之间是客厅, 配有家具, 面积980平方尺; 位于Prospect Park轻轨站的对面 (2900 University Ave SE, Minneapolis), 楼最高层很安静, 可以步行(20到30分钟)到明大上课。不带私人浴室的租金为750美元/月, 带私人浴室的租金为850美元/月(水电费包括在内)。如果两个人住一个房间, 额外加\$200。有意者请联系:
 手机: 763-323-1769 电邮: kim.gee26@gmail.com

好房出租

1. Bloomington 西 4房 2车库 每月\$1100
 2. Hopkins townhouse 2房 2车库
 3. 各区均有房屋出租, 另有单间长短租
- 有意者请电: 510 598 5539



陳桂芳
 房地產專業經紀人
 Tel: 612-812-6375
 Aileenchan.EdinaRealty.com
 Email: AileenChan@EdinaRealty.com



伍譚淑華
 Virginia Ng
 經驗多門路廣
 Tel: 763-595-9975
 Cell: 612-414-6177
 專業房地產經紀人 Email: sendtovng@msn.com



PEACE PROPERTIES LLC
 刘晓
 763 245 3991
 shawnXL@hotmail.com
 房地產經營管理公司, 十多年經驗, 專長投資房, 歡迎諮詢

廣告位招租
 熱線: 952-688-2848

明州房地產專業經紀人
趙廣平
 (952)232-9586
 rachelhappyhome@gmail.com
 微信: rachelhappyhome

**美国中医学院
 中医健康中心**
 651-631-0204

生活服务

常青老人中心
 中心负责人: **吴玮** (Sally Wu)
 电话: 952-465-1704
 地址: 800 Boone Ave, N.
 Golden Valley, MN 55427

华人社会服务中心
 地址: 4111 Central Ave NE, Suite 200A
 Columbia Heights, MN 55421
 网站: www.csscmn.info
 952-200-8972 (李怡)

康樂老年中心
 联系人: 秦丽新女士
 612-208-3848
 西区: 5593 W 78th street, Edina MN 55439
 东区: 1399 N Eustis street, St Paul MN 55108

装修翻新 装潢材料 汽车维修 其它服务

黄氏装修公司
 拥有19年明州装修经验
 装修家庭住宅, 室内/室外
 651-983-1218 David Wong(黄先生)
 Email: 430dpxwong@gmail.com



二胡招生
 612-479-3700

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC
双城大理石折扣店
 地址: 11521 Eagle ST NW #10
 Coon Rapids, MN 55448
 TEL: 763-862-0888
 Benny: 917-353-6939

段峰建築設計事務所
 地址: 7096 East Fish Rd.
 Minneapolis, MN 55311
 电话: 612-326-3000
 fduan@duancorp.com

精诚装修公司
 651-505-8888
 (王先生)
 Stone Construction LLC
 MN Lic: BC 746948
 stone5058888@gmail.com

Nexus Holidays
聯誼假期
 2155B South China Place, Chicago, IL 60616
 Toll free: 1-888-68-NEXUS(63987)
 1-312-328-0688
 E-mail: chicago@nexusholidays.com

陳寬車行
 电话: 651-771-1590
 陈宽/ Michael
 地址: 1383 Arcade Street
 St. Paul, MN 55106

RETECH PAYMENT SYSTEMS
RETECH
 PAYMENT SYSTEMS
 电话: 1 (888)-858-4218 EXT 2 (中文)
 传真: 1 (888)-439-0409
 地址: 1900 County RD D E Suite 115
 Maplewood MN 55109



美國之聽
 English
 651-528-7868
 中文
 651-324-4589
 Jerry Zhou, Ph.D.
 周志益博士
 www.HearingOfAmerican.com
 service@HearingOfAmerican.com



外卖餐馆生意出售

老板搬家,出售明尼苏达州 Centerville 设备完善的亚洲餐馆。位置优越,租金低廉,并且家具齐全。餐馆主要承接外卖订单,是非常有利可图的业务。如有兴趣,请打电话留言或发短信到: **Mai (651)428-0268 (英文)**

餐馆生意出售

明尼阿波利斯中国餐馆,生意好、位置好、费用低、网评很好。老板移居外州,欲出售生意。

联系电话:
612-423-1078 李先生

餐馆诚请厨师和帮厨

Brooklyn Park 中餐馆 诚请一名厨师和一名帮厨,有意者请电:
(英文) **715-492-1031 (Meng)**

餐館請人

Roseville 中餐馆 诚请一名洗碗打杂工,有意者请电:
612-708-8405

中餐館請人

Rose Garden 玫瑰园, Blaine Location 中餐館請人 诚请企台,油锅,帮炒和打杂
有意者请电: **763-614-8209**
763-755-6000

会计事务所 贷款

法律諮詢

保險 理財



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

不論你認識那時候的陳桂芳,但認識她的朋友及顧客都會認同陳桂芳依然堅守同一宗旨“以誠懇的溝通,實際的行動,豐富的經驗,優秀的議價技巧,為顧客爭取最大權益”。

房地產的交易不單是買與賣,其中牽連不少其他的細節,比如房地產相關法律,稅務及買賣的權利與責任等等。因此,一個好的經紀人不儘是您最重要的資訊與顧問中心,更能幫助您作出最明確的決定。

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

Edina Realty 是明州最大的房地產公司,擁有最健全完整的體制及市場的最新訊息。

衷心感謝客戶及朋友的信任與推薦,讓我的事業不斷成長並榮獲 Edina Realty Master Circle Award 大獎。



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

Location 地点: Bloomington, Eden Prairie, Roseville

招生年齡: 兒童四歲半以上, 成年年齡不限
Children (age 4 1/2 and up) & Adults

Wei Ming Chiang has 18 years of orchestral experience and has been teaching erhu for 16 years. Since 2015, Wei Ming has been advancing his studies with Master Zhang YuMing, an erhu master and educator and designated national treasure in China.

Many of Master Zhang's students, like virtuoso Yu Hong Mei, have won international competitions. Some students head music departments at prestigious music conservatories, while others hold positions in professional orchestras as conductor, concertmaster, or erhu principal.

Wei Ming was the interim concertmaster and erhu instructor with the Singapore Keat Hong Chinese Orchestra (KHCO). The 80+ member orchestra is well-known in Singapore and is the recipient of various honors: First prize winner and Best Performance Award for 7 consecutive years in the National Music Competition; awarded the National Youth Letter of Commendation, etc. KHCO is frequently invited to perform overseas.

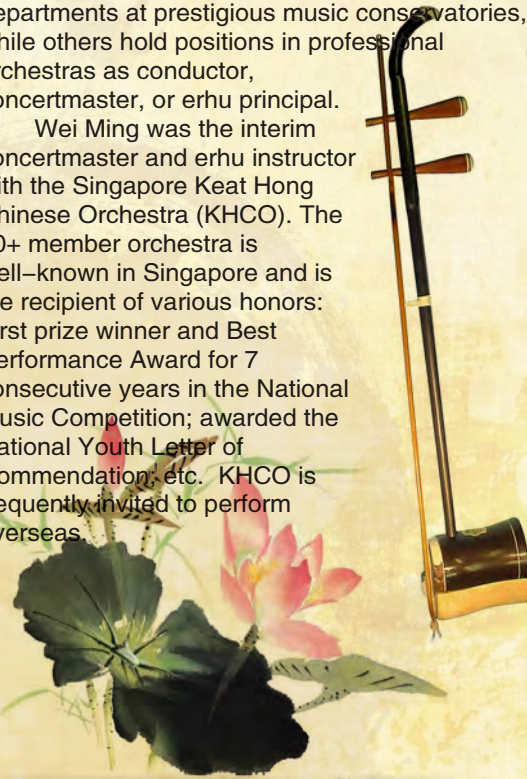


Wei Ming Chiang Erhu Studio
612-479-3700
chia0042@gmail.com

郑伟民老师拥有十六年的教学经验和十八年的丰富乐队及舞台经验,曾担任新加坡吉丰华乐团的代首席和二胡指导。近年蒙幸得到张玉明二胡大师为师。

张玉明是中国国宝级的二胡大师及教育家。他的学生都在国际二胡大赛里脱颖而出,比如著名二胡演奏家于红梅。好些出名音乐学院的系主任,专业乐团的指挥,首席,和声部长都是他的学生。

吉丰华乐团拥有八十多位团员,在新加坡久享盛名。她曾经连续七届荣获全国音乐比赛冠军,荣获国家颁发优秀奖状。乐团经常被邀请到海外演出。



康樂老年中心

Kang Le Adult Day Care Center

交友聊天, 郊游垂钓, 游戏麻将, 古稀重新
琴棋书画, 唱歌跳舞, 春秋不老, 康乐永长

康乐老年中心用真诚博爱之心为您服务,

陪您度过健康快樂每一天。

- 提供接送服务: 东西两区可就近选择, 让您免受路途劳顿
- 提供早餐午餐: 专业厨师配置, 营养美味又健康
- 多种娱乐活动: 象棋, 上网, 麻将, BINGO, 卡拉OK, 乒乓球, 台球, 篮球, 健身房, 种菜, 跳舞课, 唱歌课, 绘画课, 英语课, 太极拳, 插花, 丝网花, 书法课
- 安全户外活动: 每天超市购物, 农贸市场, CASINO, 野餐烧烤, 博物馆, 动物园, 逛街, 公园散步, 乘船钓鱼, 游湖, 摘苹果等
- 个性化专业服务: 专业理发, 文件翻译, 就医预约, 交通预约, 经验丰富的中医师姜永平、秦丽新医生提供针灸治疗

联系人: 秦丽新女士, 612-208-3848

扫右侧二维码加微信



西区地址: 5593 W 78th street, Edina MN 55439

东区地址: 1399 N Eustis street, St Paul MN 55108



美國美容外科中心 MedSpa

網站: www.shucosmeticsurgery.com

最新推出: 非手术减脂技术 Liposonix

- ◎ 皮肤护理保养
- ◎ 激光去痣去斑
- ◎ 微晶磨皮嫩肤
- ◎ 激光紧肤嫩肤
- ◎ 彩光嫩肤
- ◎ 激光脱毛
- ◎ 化学换肤嫩肤
- ◎ 终身面部提升

FULL BODY SERVICES:

- Vaser 高清晰度人體雕刻 (明州首創)
- 幹細胞自身脂肪豐臉, 豐乳, 豐臀術
- 乳房假體豐乳
- 陰道緊縮術, 會陰美容術 (明州首創)
- 無疤臉面部塑型, 迷你臉面部整形術
- 激光抽脂美身
- 雙眼皮成型, 去眼袋及眉毛提升術
- 迷你腹壁塑型

6545 France Ave S, Suite 290
Edina, MN 55435
(Inside Southdale Medical Center)



英文电话: 952-922-9999

大四川飯店

Grand Szechuan Restaurant

舌尖上的成都美味

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431
952-888-6507
www.Gramdszechuanmn.com

美西贷款 华人首选

US West Financial
A Mortgage Company You Can Trust

NMLS# 327874

- 最强专业团队
- 最大市场份额
- 最长可溯历史
- 最受客户信赖
- 最佳贷款方案



岁月如歌
美西蓬勃发展
不忘初心
服务始终如一
合作双赢
共建美丽家园

柳福生/Fisher Liu

NMLS#1468867

952-400-6886 (O)

612-695-8909 (C)

Fisher.Liu@uswestfinancial.com

刘芳/Flora Liu

NMLS#1440542

952-400-6883 (O)

612-361-9318 (C)

fliu@uswestfinancial.com

颜林/Lin Yan

NMLS#327834

952-400-6881 (O)

651-428-0889 (C)

lyan@uswestfinancial.com

利率走低, 莫失 Refi 良机!

欢迎来电咨询
总会有一份惊喜!

地址: 1864 Berkshire Ln N, Plymouth, MN 55441 Office: 952-400-6888

