



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2020年 05月 29日 星期五 MINNESOTA TIMES 341期

每日疫情
明州时报



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

育才爱心口罩捐赠双城社区



5月25日,在美国的退伍军人纪念日这天,育才中文学校的师生和家长们一起,举行了一个别开生面的捐赠活动。向双城地区的相关机构和个人捐赠了大量口罩!其中:育才师生和家长们手工缝制的布口罩200多个,普通一次性口罩3000多个,分别捐赠给了常青老年中心,美国Wayzata学区幼儿园,PCC教会等相关组织和个人。在明州“复工令”即将到来之际,这无疑是一场非常有意义的“及时雨”!在明州新冠病毒传播严重的时候,育才中文学校得到信息,Plymouth的消防员们需要口罩并向社区居民求助。于是育才学校的老师、学生和家长们,共有30多人迅速组织起来缝制口罩,计划捐赠给社区的警察、消防员、邮递员等坚守岗位的人员。先是育才有缝纫经验的王老师专程购买布料和松紧带等原材料,然后一个个裁剪成口罩的样子,再分别一份一份装在袋子里备用。同时,王老师专门开设了网络缝纫指导课,家长们则带领孩子们在家里边上课,边制作。有的人家使用缝纫机,没有机器的就是纯手工制作,每个口罩都是工工整整,一针一线,一板一眼.....很快第一批200个口罩完成了;然后有家长主动承担司机工作,一家一家上门收集完工的口罩,同时下发新一批口罩原料.....一周之后,第一批手工口罩及时捐赠给了Plymouth的消防队!在5月10日母亲节这天,育才师生们的又一批手工口罩,以及育才在中国上海募捐得到的一次性口罩等,大约3000个,捐赠给了圣保罗的一家社区医院。这些手工布口罩可以清洗,消毒,反复使用,并且环保;一次性医用口罩则留给医生护士和更需要的人们使用。

(下接A2版)

满足您所有的移民需求



黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务



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

(上接A1版)

在这期间,原育才教师丁老师在短短的一周时间里就做了60多个新颖美观的口罩;并且在两个月的居家令时间里,丁老师一共做了700多个布口罩全部奉献给了双城地区。在这次口罩制作过程中,特别值得关注的是育才中文学校的学生和家长们,真的是不辞辛苦,任劳任怨,家长们可谓是孩子们的好榜样,他们鼓励孩子们积极参与,细致耐心辅导口罩制作,一次不行翻工做第二次;负责司机工作的家长,则多次往返于几个不同的社区,挨家挨户上门服务……还有让我们特别骄傲的是我们的华二代!这些在美国出生长大的孩子们,既有热情服务社区的愿望,又非常踏实肯干,也喜欢动脑子,常常有新奇有趣的建议提供给成年人。让家长和老师不得不赞叹“自古英雄出少年”和“后生可畏”!育才中文学校希望尽自己所能所力,用一枚小小的口罩在双城地区传递爱心,抗疫共赢!

**育才学生 Michelle:
“我觉得自己应该做点什么”**

自从学校改成网课以来,我一直享受着在家里的轻松生活,并没有完全理解世界各地正在发生的严峻形势。然而,在家学习了两三个星期,通过新闻我了解到得新冠的人数持续增加,我觉得自己应该做点什么。于是我联系了育才中文学校的王颖智校长。王校长正在召集育才老师



和家长为普利茅斯消防局制作口罩。我也邀请我的朋友和其他 Wayzata 学生加入这个活动。

不久明尼苏达州州长沃尔兹发起全州自制布口罩的倡议,我们也加快了制作。在育才学生、家长和老师的共同努力下,我们于4月25日向普利茅斯消防局捐赠了130个自制的棉布口罩。我感到很骄傲,我们帮助减缓了冠状病毒的传播,并支持那些冒着被感染的风险为我们保障社区安全的工作人员。还有一个额外的好处是,我学会了如何缝制口罩,这绝对是从八年级学习缝纫基础知识的一个飞跃进步。

我知道我很幸运能够整天呆在家里,不必担心食物是怎样安全送到家或城市是如何继续运作。事实是所有还在工作的人使我们的生活得以继续。我意识到我们可以继续为这些辛勤工作的急需保

护装置的工人人员制作口罩。

受到第一次口罩活动的激励,更多我的朋友加入了。有几个家庭有缝纫机,大多数手工缝制,但并没有阻止我们做出尽可能多口罩的决心。为了顺利运行节省大家的时间,我帮助妈妈协调任务,并根据有无缝纫机和多少缝制经验确定每个家庭缝制数目,以最大限度地提高生产率。王洪波老师买了当地商店里能找到的最舒适的布,把它们裁成一块块做口罩的布。她还用网课教我们如何制作并画图示范怎么做出漂亮的图案。我的朋友若雨和她的妈妈向每个志愿者家庭送去了分发好的布片和松紧带。我们20个家庭总共缝制了300多个漂亮的布口罩。尽管每个家庭平均只做十几个,但是共同努力可以为社区做出力所能及的贡献和产生很大的积极影响,帮助抗击冠状病毒。

在5月25日阵亡将士纪念日这一天,育才中文学校的校长和老师学生家长代表,包括我和我的朋友艾艾、姗姗、若雨、艾文、和我的妹妹伟范,在 Wayzata Central Middle school 停车场进行第二次口罩捐献分发活动。我的朋友琪琪还设计了传单来感谢工作人员。尽管天气略显阴沉,但口罩活动很顺利,取得了巨大的成功。我们一共发放了300多个棉面罩和3000多个一次性口罩给这些机构: the Wayzata Public School District Daycare, Plymouth Covenant Church, Legacy Adult Daycare, American Academy of Acupuncture, local small businesses, and individuals referred by Plymouth City Hall. 希望更多的人有口罩保护防止病毒传播。

通过更多的社区服务,我越发感激我所拥有的一切,并意识到我们的社区正在经历最艰难的时期。如果每人都做一些小事也会有很大的影响。我将继续与我的朋友一起为社区服务和提高人们对如何安全抗击病毒的意识 and 认知。

感谢制作口罩的育才学生: Michelle C, Sunny C, Emily L, Kimberly L, Ai X, Hua X, Ashley Z, Audrey Z, Emma Z, Julia Z.

感谢制作口罩的育才老师和家长: 程园, 丁小洁, 杜易, 范亚玲, 方智, 冯雪, 何青, 吉艳, 李菁, 李静珊, 刘英, 潘凌舟, 孙秀珍, 王芳, 王红波, 魏华, 徐艳凤, 袁慧敏, 张燕, 张奕, 许倩, 焦岩。



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

電子郵件: 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>

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.

Minnesota State Fair 宣告取消 每年吸引200多万游客...

在美国,每年夏末初秋都会由各州为单位,举办一年一度最盛大的State Fair盛会(通常翻译为嘉年华或博览会,相当于中国的“庙会”)。5月22日,以单日游客量位居首位的全美最大嘉年华Minnesota State Fair(明尼苏达州嘉年华),正式宣告取消2020年的活动。

这个占地面积322英亩的游乐场,每年都吸引着全美数百万游客前来参加这场盛会。2019年为期12天的明州嘉年华共吸引了2,126,551人参加,单日平均游客量达到了近18万人。

始于1859年的明州嘉年华,历史上仅有5次被取消的记录:1861年因南北战争被取消;1862年因达科他州战争被取消;1893年因和芝加哥世界哥伦比亚博览会的日程安排发生冲突而被取消;1945年因第二次世界大战被取消;1946年因脊髓灰质炎(俗称“小儿麻痹症”)流行被取消。

时隔74年,明州嘉年华主办方再次宣告取消盛会:因受新型冠状病毒的疫情影响,取消2020年的嘉年华盛会,顺延到2021年8月26日-9月6日,并称之为“伟大的明尼苏达人重聚”(The Great Minnesota Get BACK Together)。

明州酒吧违令重开 天价罚单前“认怂”!

5月7日,美国明州一家酒吧老板克里斯·希夫勒(Kris Schiffler)在社交媒体上发布了他不顾州长的命令重新开放的计划。还有其它十几家餐馆酒吧纷纷表示,无论州长是否“居家令”,他们都将于5月18日开始重新营业。对此,明州检察长办公室联系了这些计划重新开业的企业,其他人都表示他们不会重开。

而Schiffler依旧表示将于周一开业,并开设了GoFundMe账户,目前已筹集到20.6万美元,计划用于支付律师费。为此,检察长Ellison对Schiffler提起了诉讼。5月18日,明尼苏达州Stearns县法院批准了该州检察长凯斯·埃里森(Keith Ellison)的一项限制令,禁止该县拥有6家连锁店的Shady's酒吧违反州长的行政命令而重新开业,否则将处以每家店每日高达25,000美金的天价罚款。

5月18日,Schiffler通过扩音器对着数百名挤在Shady's酒吧门口的支持者抱歉地说:“我站在这里流泪,是因为州检察长刚刚命令我们继续关闭,我不能重新开门了。”当天,有许多人为了支持小企业和他们所谓的宪法权利来支持这间酒吧开门。可令他们没想到的是,Schiffler面对巨额罚单居然“认怂”了,现场一片嘘声.....

明州新闻

明州6月1日起重新开放餐馆酒吧 (仅供户外就餐)

5月20日,明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)在疫情发布会上宣布:明州将于6月1日重新开放餐馆、酒吧和理发店等,但必须实行下列严格的限制措施。

酒吧和餐馆必须遵守的限制:

- 仅供户外就餐;
- 餐桌之间必须保持6英尺的距离;
- 工作人员必须佩戴口罩,顾客在没有就餐的时候也强烈建议佩戴口罩;

- 一次只能接待最多50个客人;
- 每张桌子最多4人,如果是同一个家庭最多6人。

沙龙、纹身店和理发店必须遵守的限制:

- 工作人员和顾客都必须佩戴口罩;
- 只允许接待25%的客流量;
- 顾客之间保持6英尺的距离。

此外,露营地和租船也将在6月1日起被允许重新开放,进一步的指南将在稍后阶段提供。目前,健身房、电影院及其它娱乐场所依旧必须保持关闭,没有宣布重新开放的日期。

明州教堂礼拜人数放宽限制 从10人升至250人

5月23日,明尼苏达州长Tim Walz十分罕见地在周末举行了新闻发布会,公布了第20-62号行政命令:自5月27日起,允许宗教场所,在每个家庭间至少保持6英尺社交距离的情况下,在室内以25%的容量(最多250人)重新开放,在室外以最多250人的规模重新开放。

在此之前,自“居家令”结束后,明州教堂被允许以最多10人的规模重新开放。然而5月20日,明州天主教大主教Bernard Hebda公开宣布将无视州长的命令,从5月26日起以1/3的容量,允许明州各天主教区恢复更大规模的礼拜活动。

5月22日,州长Tim Walz会见了各教会领袖并达成了协议。然而在发布会上,州长表示:“坦率地讲,250这个数字让我感到害怕.....我和我的家人选择继续在家里通过视频来做礼拜活动。我也强烈建议明尼苏达人尽量减少与家人外的面对面互动。”

明大法学院教授被诬告性侵 获赔120万美元

美国明尼苏达大学法学院教授Francesco Parisi被诬告性侵后获赔120万美元。120万美元的赔款中,超80万美元是赔付经济损失、名誉及精神损害。据悉,该案件是美国明尼苏达州最大的一起诽谤案。

诬告Parisi的人是他的前任女友Morgan Wright,此案的法官Daniel Moreno称她的指控是“错误的”、“是因怨恨产生的”。为此,法院因证据不足撤销了对Parisi的指控。

Parisi除被诬告强奸罪外,还被告试图驾车撞死他的前任女友Morgan Wright。当时,Parisi的保释金花费了50万美元。此外,Parisi的母亲也在其入狱期间去世。

受案件影响,Parisi在法学院教授的课程注册率下跌了60%,甚至一些课程被学院取消。他的很多学生,尤其是女学生,一度认为Parisi是一名性侵犯,这一案件也曾导致Parisi在网络上被误解。

击落拍摄宰鸡工厂的无人机 34岁男子被控两项重罪

明尼苏达州一名34岁的男子Travis Duane Winters,因击落了一架试图拍摄宰鸡工厂的无人机而收到传票,被控“财产一级损害”(first-degree damage to property)和在城市限制内鲁莽开枪(reckless discharge of a firearm within city limits)两项重罪。

根据法院文件,受害者表示,当时他正驾驶无人机飞越明州南部一家工厂Butterfield Foods,以拍摄疑似因新冠肺炎而被“宰杀”的鸡。当时他坐在车内,两人走向他问他在做什么。不久后,他的手机就显示无人机连线中断。然后就看见他的无人机被人拿进了工厂,他听到一人说“我开枪击中了无人机”。Winters承认使用一支12口径的散弹枪击落了该无人机。受害者指出,替换无人机的费用为1880美元。

获取“每日疫情”播报
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



福奇改口:美国不能长期封锁 必须重新开放

据《纽约邮报》报道,美国白宫新冠病毒工作组重要成员、国家过敏症和传染病研究所所长安东尼·福奇当地时间5月22日接受采访时称,新冠疫情实施过长时间的封锁,可能会造成“不可挽回的损失”。

据报道,福奇当天接受美国消费者新闻与商业频道(CNBC)采访时称,他相信美国许多地区已经准备好在谨慎的情况下重新开放。不过,他也警告说,保持社交距离和佩戴口罩的指导方针仍应继续执行。

福奇称:“我们不能在相当长的一段时间内处于封锁状态,以至于你们可能会造成不可挽回的损失,并产生意想不到的后果,包括对健康的影响。”

福奇表示,尽管病例出现激增时,实施封锁很有效,但美国已经到达这样一个阶段——一些地区可以重新开放。“我们对重新开放充满热情,我认为我们可以以合适的节奏来做这件事……”

美国50个州均已“重启” 专家担忧或出现第二波疫情

近日美国的新冠疫情增长略有放缓,全美多州已在不同程度上解除防疫限制措施、重启经济。截至当地时间5月20日,全美所有州都已进入重启阶段。

但CNN称,美国一些地区现在看起来仿佛回到了疫情前,人们聚集在公园和海滩,在露天酒吧和餐馆聚会,并且通常不戴口罩。

美国约翰斯·霍普金斯大学统计的疫情数据显示,截至当地时间19日,至少有17个州过去一周的每日平均新增确诊病例数明显上升,其中增长率最低的州也有10%。全美仅有16个州的每日新增病例



头条速览

下降了10%以上。

公共卫生专家表示,各州应将新增病例减少的速率作为决定何时放松社交距离限制的一项标准。专家表示,放松防疫限制措施的影响需要几周才能看到,这很有可能导致第二波疫情以及上千例新的死亡病例。

世卫组织成员国 同意就其疫情应对进行调查

5月19日,世界卫生组织(World Health Organization)的其他成员国断然拒绝了特朗普总统对该组织采取惩罚性行动的愤怒要求,但决定就世卫组织对新型冠状病毒大流行的应对进行“公正、独立”的调查。

此前,特朗普曾多次试图将病毒传播归咎于世卫组织和中国,推卸他应对这场已导致美国超过9万人死亡的全球公共卫生危机的责任,这封信是进一步的升级。

但在日内瓦的年度大会上,世卫组织成员国的代表仍选择支持该组织,基本无视了特朗普的全面改革要求,并呼吁全世界共同面对这场致命的大流行。

这一结果使美国陷入孤立,中国、俄罗斯和欧盟的官员谴责特朗普的愤怒威胁,尽管他们承认,在病毒从中国传播到全世界的过程中,有必要对世卫组织的表现进行评估。

中美相互限制航班复飞 “天价票”频出

中国疫情逐步控制后,国内航线逐步恢复,官方数据显示五月中旬单日班次首

次回升至万次以上,恢复至疫情前的约60%。然而,考虑到全球疫情依然严峻,往来中国的国际航班管制措施依然严格。

为了控制疫情回流,中国民航局在3月29日开始执行“五个一”政策,即一家航空公司在一个国家保留一条航线,一周一个航班。

上述政策一实施,往来中国的国际航线瞬间缩减90%,此举限制人员流动的同时,也直接推高了机票价格,“天价票”频出。四月、五月,中国持续实施“五个一”政策。从上周各航空公司公布的计划来看,六月也将继续实施这一政策。

但这一政策与美国的复飞计划可能冲突。已经有计划复飞中国的一些国际航空公司,已经开始销售机票,如果复飞申请无法获得中国民航局的复准,可能会迎来一轮退票潮。因此,很多身在海外的留学生称买到了“永不会起飞的航班机票”。

上周,美国政府指责中国阻挠美国航空公司恢复往来中国航班的要求。

作为反制措施,美国交通部要求中国航空公司在5月27日前报备航线信息,但规定报备必须要提前30天。比方说,5月27日只能报备6月27日之后的航班,那么这期间的30天,中国航司就会存在无法执飞美国的可能性。

蔡英文宣誓就职台湾总统 开始第二届任期

5月20日上午,蔡英文在台北宣誓就任台湾总统,开始第二届任期。她的政府在应对冠状病毒大流行方面获得了国际社会的广泛认可。

台湾距离中国大陆海岸距离只有约100英里,人口超过2300万,但迄今只有440例新冠病毒病例,其中七人死亡。台湾于1月21日报告了第一宗病例,与美国的首宗病例发生在同一天。

与蔡英文2016年数千人出席的就职典礼不同,周三的就职典礼是在台北宾馆的草坪上举行的小型私人活动。到场的几十位嘉宾大多是政府官员,均相隔一米远就坐。

在讲话中,蔡英文赞扬台湾人民和卫生官员成功地应对了大流行,许多卫生官员出席了这场就职典礼。蔡英文说:“过去这一段时间,因为防疫的成功,‘台湾’出现在全世界的各大新闻媒体上。”“‘台湾’也写在我们一箱又一箱送往国外的物资上头,”她说。她指的是台湾捐赠给其他国家的口罩和其他设备,其中包括数百万个运往美国的口罩。“当我们有能力的时候,一定会向国际社会伸出援手。”

蔡英文的就职典礼很快遭到了北京方面的批评,后者指责蔡英文所在的民进党试图以疫情为幌子,推动台湾正式独立。“他们加紧勾连外部势力破坏台海和平,‘以疫谋独’,”北京国台办发言人马晓光在一份声明中说。

获取“每日疫情”播报 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



残暴执法！明州4名警察被解雇

一名警察跪在黑人脖子上，长达8分钟，致其死亡！引发明州大规模抗议...

5月25日晚8点左右，明尼苏达州一名警察在执法时，用膝盖跪在一名手无寸铁的黑人的脖子上长达8分钟，期间无视男子“喘不过气”的哀求，最终致其死亡。5月26日下午，与这起事件有关的四名警官已被解雇并接受调查。

这名黑人男子名叫乔治·弗洛伊德(George Floyd)，他在当晚于第38街和芝加哥大道南交叉口被警察拘捕。从旁观者录制的长达10分钟的视频中可以看出：其中一名警官将弗洛伊德压制在地上，并跪在他的脖子上。

在8分钟的时间里，这名警察一直用膝盖跪在他的脖子上，弗洛伊德已经丧失了反抗的能力，脸朝下躺着，期间反复告诉警察他快要喘不上气了。

“拜托，我不能呼吸了。拜托，伙计。”视频中可以听到弗洛伊德不断的哀求，旁观者也在恳求警察松开弗洛伊德。弗洛伊德逐渐失去了反应，围观的人群群情激动、希望能检查他的脉搏。

但这名警官却继续用膝盖抵住他的脖子，直到救护车到达才松开。事发时，其他3名警官也并没有阻止这一行为。事后警方称，弗洛伊德被救护车送往了医院，不久后死亡。

拍摄这段视频的达尼拉·弗雷泽(Darnella Frazier)称，她当时只是去商店



(上图:该事件死者乔治·弗洛伊德;下图:5月26日针对该事件的抗议活动)



的途中路过，但她看到这名黑人男子哭了并且一直在说他不能呼吸，于是她就拿出手机开始录像。弗雷泽说：“一位自称是消防员的女士要求他们检查他的脉搏，但他们完全无视她，对她非常无礼。我见惯了警察咄咄逼人，但还从未见过他们就这样在我面前杀死了一个人。”

5月26日，明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)发布推特说：“这段令人不安的视频中没有人性、令人恶心。”明尼阿波利斯市长雅各布·弗雷(Jacob Frey)表示，与这起事件有关的四名警官已被解雇。

当天下午，事发地发生了大规模抗议活动，人们发出“Black Lives Matter”的口号呼吁公平，并对4名警官被解雇表示高兴。明尼阿波利斯市长表示支持他们的抗议活动，他们的声音应该被听到，但敦促他们在疫情期间注意保持社交距离和佩戴口罩。

明尼阿波利斯市的数据显示：长期以来，非裔美国人比其他人更容易受到警察的阻拦和搜查，同时也在警察使用武力的目标中占据着较高的比例。

该县检察官办公室发布了一份声明，称检察官对他们在视频中所看到的感到“震惊和悲伤”，并承诺一旦调查结束，将对可能的指控进行“彻底、快速的审查”。

Danny 装修公司

Danny Construction

勤杂工、电工、水暖
空调、热水器
硬木地板、建筑框架

Handyman, Electrical, Plumbing
Air Conditioner, Water Heater
Hardwood Floors, Framing

拥有多年从业经验, 免费估价!

651-443-9774(Danny)
邮箱: dannyphung60@gmail.com
地址: 1541 Germain Landing,
Saint Paul, MN 55106

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

我们感谢美国亚太裔 在我国社区中的贡献和牺牲

——美国共和党全国委员会主席罗娜·麦克丹尼尔

美国亚太裔在美国历史发展进程中发挥了重要作用。我们感谢他们在我们全国各地的社区中已经并继续做出的许多贡献和牺牲——从服务于捍卫我们自由的军中服役到为提振我们的经济而努力工作的小企业主,以及为确保美国人的安全而坚持在一线工作的医疗保健工作者和志愿者。本月,我们庆祝他们过去已经取得和现在正在取得的成就,这些成就继续使美国变得伟大。

从第一位被任命担任总统内阁的亚裔女性、交通部长赵小兰(Elaine Chao),到第一位当选为加利福尼亚州均等委员会的韩裔共和党女性朴银珠(Michelle Steel),她目前是加利福尼亚州第48区的联邦国会众议员候选人,美国亚太裔继续打破障碍,而川普政府继续赋予他们达成最大潜力的机会。

当美国亚太裔因新冠肺炎大流行而面对有关歧视时,川普总统正在优先考虑他们的安全和福祉。白宫帮助美国亚太裔行动委员会正与美国司法部共同努力,在整个疫情大流行期间打击针对该社区的仇恨犯罪。川普总统对各种歧视均采取零容忍态度,而捍卫亚太裔社区仍然是重中之重。

从川普政府成立伊始,这一直是我们的优先考虑事项,远早于我们国家面对全球瘟疫大流行的挑战。从第一天开始,川普总统一直是美国亚太裔的伟大斗士和捍卫者,这些勤劳的亚太裔为我们的社会和经济做出了巨



大贡献。以他代表全国小企业主的利益而工作一事为例,这些小企业主中,美国亚太裔占190万。

川普总统通过关爱(CARES)法案和薪资保护计划(PPP)进行的恢复经济的持续奋斗,使小企业在这场瘟疫大流行期间得以维持生计。PPP通过可豁免的贷款为小企业提供现金流援助,鼓励小企业重新雇用在新冠病毒危机期间被解雇的工人。

在这场危机席卷我们的国家之前,川普总统已经为美国亚太裔而努力奋斗,并将为使他们能得到良好教育的权利放在首位。他签署了“通过解锁教育资源(FUTURE)来培养本科人才法案”,该法案重新授权了\$

2.5亿美元的年度资金,用于少数族裔服务机构,如AANAPISI(美国亚裔原住民太平洋岛民服务机构)计划,该计划招收了全国所有亚太裔美国本科生的近一半,特别是为低收入背景的学生提供服务。政府还致力于扩大和加强科学、技术、工程和数学(STEM)的教育。川普总统每年向女性提供的技术教育补助金和鼓励参与STEM职业的计划已超过2亿美元。

在阵亡将士纪念日(纪念所有为我们的自由而服役并牺牲的人的日子)临近之际,我们被提醒,我们的亚太裔美国退伍军人为我们作出了巨大的牺牲。川普总统通过签署立法表彰他们的方式,来表达对这些英雄的支持。“苗族退伍军人服务承认法”授权在任何开放的国家公墓中埋葬在越南战争期间为美国战斗的苗族退伍军人。于2018年签署成为法律的“美国第二次世界大战退伍军人国会奖章法案”(S1050; H.R. 2358)承认第二次世界大战期间美国华裔军人的牺牲和服务。阵亡将士纪念日恰好同在美国亚太裔传统月,我们怀念并向这些为我们的自由做出牺牲的英雄表示敬意。

在整个美国,我们正在探索新的现实。但是本月是一个机会,可以回顾并纪念整个美国历史上美国亚太裔的传统、牺牲和成就。随着川普总统继续捍卫亚太裔社区,我们将纪念并庆祝他们为塑造我们的国家并保持美国伟大而做出的许多贡献。

卖房的最佳时机,你做好准备了吗?(上)

面临新冠病毒(Covid-19)的不确定性,再加上高传染性,使得一些原本打算在今天春天出售房子的屋主开始退缩,甚至打消了卖房子的念头。然而,若是出现了财务危机,而等待出场的时间过长,往往就错过了卖房的最佳时机,最后只能以短售(short sale)或取消赎回权(foreclosure)的方式收场。

一般来说,卖房子需要两个月的准备期,这样屋主才有充足的时间来研究附近房价与市场,也才有时间挑选一名合适的专业房产经纪人。还能将房子清洁打理好,做些简单的维修,搭配专业的相片与合理的房价,就可安心等待买方出价。

当你打算出售房屋,但又拿不定主意时,最好去咨询专业的房产经纪人。一位适合您的房产经纪人会针对个人的财务状况进行分析,提供附近房屋的市场趋势与价格,并运用大数据资料分析,来帮助你决定下一步。例如,什么是你的长期规划?是否已经想好把现在的房子卖掉后,要搬到哪里住?打算换大一点的房子?还是换小一点的房子?或者是搬去双拼的连体别墅(Townhouse),还是公寓(Condo),减少剪草除雪等等的麻烦?退休的规划是什么?是否打算搬离目前居住的地区?

卖房的好时机

房屋市场出现哪些现象时,代表着正是卖房的好时机?其中最重要的因素就是买家的需求大过房屋的供给量。从今年初开始,明州整个大双城地区(Twin Cities Area),普遍都是房屋供应不足的现象。由于房贷利率是历史新低,增加了许多的买气,然而,房屋市场上待售屋的数量偏低,甚至受到新冠病毒的影响,打消了许多原本打算在春天卖房屋主的念头。这些因素使得原本数量就偏低的待售屋,在房屋市场上的数量就更少了。特别是三十万以下的房子,可以说是十足卖方的市场。

通常三十万以下的房子,买得起的人比较多,竞争多但数量少。因此,十个以上的买家抢同一间房子是普遍常见的情况。这几个月,甚至有些房子还达到四十个以上的出价。在这样的情况下,卖方有比较多有利的条件,并卖出好价钱。基本上,三十万以下的房子,称作“首购房”(Starter Home),负担得起的人多,需求大,供给少,不管在任何地区都很受欢迎,因此在房屋市场上的

抗跌性也高。

National Association of Realtors 在每月房屋成交额报告中指出,如果你居住的地区,当地房屋市场待售屋的数量连续三个月都偏低,那很明显的就是房屋卖方拥有非常明显的优势,不仅可以卖出好价钱,也不用提供给买方任何优惠。

若是在一个稳定的房屋市场中,每年有2%至3%的增值。五到十年后,屋主就能有还不错的投资报酬。但重点是卖房时,也要能看准时机,以免等待过长,错失良机。若想要了解目前房屋的市场价格,建议还是要找专业的房产经纪人评估,因为一位专业的房产经纪人会提供房屋卖方,一份完整的比较市场分析(CMA),将近期内附近售出的房屋进行比较,提出一套房价策略。尽管网上有很多知名的房地产网站,把地址输入就可以立即估出房价,但这些网站忽略了许多考量因素,也没有将屋子的所在区域及内部状况等等的条件考虑进去,因此,误差值有时甚至高到20%左右。

即使房价低的房子,市场热,需求大,一位专业的房产经纪人也需要积极行销,以及确实做到开放参观(open house),为卖家争取最大的权益。虽然目前有新冠病毒的疫情,但仍可以虚拟开放参观(virtual open house)或以虚拟实况展示(virtual showing)的方式进行。

反观房价越高,能买得起的人就越少。因此,高房价的房子普遍是买家的市场。但是若能找对专业房产经纪人,运用大数据科技软件找出潜在买家,为卖方规划个别的行销策略,房屋成功售出的机率就会大增。对卖方来说,都希望能以最简便快速的方式将房屋出售,并能确保顺利成交。因此,找对专业房产经纪人非常重要!

克服卖房的障碍,把握时机

一般来说,状况好的房子,屋内的陈设令人赏心悦目,出价的人多,卖出的价格就好!反观,屋况不佳的房子,若是没有经过整修翻新,很难吸引到合适的买家。而且,透过专业房产经纪人卖出的房子,会比屋主自己出售(for sale by owner)的价格要高。

有时候卖房子对屋主的情感上或心理上会造成一些压力,当你没有足够的储蓄来整修想要出售的房子,而一等再等的情况下,往往就容易错失良机。面对这样

的情况,就要找对房产经纪公司,例如,Coldwell Banker Realty 针对这类的卖家,提供解决方案。卖家不需要事先付钱整修,等到房屋成交后再还款,免去事先负担整修费用的经济压力。

当然,屋主还有另一个选择,就是以“按照原样”(as-is)的方式来出售。通常选择这个方式,一是卖方市场。另一则是吸引现金买家。但成交价可能会因此受到影响。

个别情况决定卖房时机

每个卖方的情况不同,要考虑的条件就不一样。个别的情况不同,就会影响到卖房子的时机。例如,换工作,换学区,家庭成员的改变,做好换房的准备等等。

一是,生活型态的改变:换工作,换学区,跨州搬迁,家庭成员增加或减少,身体状况不允许打理庭院或割雪,这些都是民众决定卖房子的普遍原因。以换工作来说,通常会有比较严格的时间限制。换学区,一般都是春夏季节多。而家庭因素的话,就有比较多时间,相对来说比较能够掌握卖房的时机。

二是,卖房的心里准备:不管是什么因素造成你打算卖房子,但蛮重要的一点是自己有没有做好卖房子的心理准备。即使你有一个合理的卖房理由,例如,孩子已经长大,面临空巢期(empty-nest),想要搬到比较小的房子居住。但面对屋内满满温馨的回忆,一时会很难放下,这时要给自己多一点时间,做好卖房的心理准备。

只要选对卖房时机,现居的房子也许能让你赚到不错的回报,而这笔资金就可以作为你购买下一栋理想房子的头期款,或是成为一笔退休金。

在下一期房产专栏中,将为您探讨卖房最佳时机的九大征兆,敬请期待! (未完待续)

专栏作家介绍

蓝翊芬 (Felicity Lan), Coldwell Banker Realty 房地产专业经纪人,于威斯康星州立大学取得硕士学位,专长数据量化分析。在这个房地产科技化时代,作者擅长以专业的大数据分析,提供买卖房屋的客户,坚实的议价基础,让客户能够洞察市场的趋势,掌握房屋买卖的先机。若有任何相关问题,欢迎联系!

电邮: Lan@RealtyForBetter.com

电话: (763) 568-9601 微信: felicitylan88

川普计划限制OPT/H1B签证 谷歌、脸书百万年薪也遭拒!

据美国劳工部最新统计,目前全美的失业率在14.7%左右,几乎所有的州失业率都已破了历史记录,部分州公布的失业率数字更是远远高于劳工部的统计,例如内华达州失业率高达28.2%,密歇根州22.7%,俄亥俄州16.8%,加州15.5%.....

除此以外,毕业生找不到工作也成为了美国目前面临的一大问题。

基于这两个情况,近日,众议院和参议院均提议对H1B和OPT做出一定的限制,将更多的职位留给美国公民,以缓解美国的高失业率。若这个新政真的获批,那么就会有几十万留学生及外籍员工受到影响。

根据Vox等媒体报道,川普计划通过暂停或缩短新OPT(Optional Practical Training,选择性实习)的签发,来保障本土的美国毕业生能够在如今不景气的情况下顺利找到初级工作。目前透露的计划为暂停新OPT签发一年,或者进行特定的限制,例如禁止留学生进入某些行业应聘,医学生除外。

据知情人士透露,新的OPT规定会在接下来的几周内宣布。

对此,美国教育委员会表示,“暂停OPT事件让人非常心寒,因为我们给了这些国际学生承诺,也希望能吸引各国最优秀的人才来美国。”

近年来,通过OPT方式留在美国工作的国际留学生比例大幅增加,比起五年前已经增加了10.6万人。2019年OPT的申请数量达到破纪录的22万份。如果新政真的通过,那么所有即将毕业的留学生将会遭遇到有史以来最大的打击。

与此同时,H1B也面临着巨大改革。近日,美国众议院和参议院提出,要求签发H1B、L1等工作签证时,必须满足:优先考虑在美国接受教育的外国人;公司雇用H1B持有人上限为50%;明确禁止H1B和L1签证持有人取代美国员工;雇佣H1B之

法律简讯

前须先寻找合适的美国员工;雇佣H1B前后180天内不得解雇美国员工;雇主需证明已经努力招聘美国本土员工的诚意,并且录用H1B之前确实没有美国员工符合要求,OPT也是同样的要求;修改工资额度要求;将此前的抽签制,改成优先选择制;美国大学毕业的外国人、高级学位持有人、高薪&高技能人才将被优先考虑;打压培训H1B和L1后回本国从事相同工作的外包公司。

另外,川普政府也在认真考虑暂停签发或缩短H1B的建议。

在美国,每年有超过85,000名技术工人获得H1B签证,一些科技巨头,例如谷歌、亚马逊等每家公司就有1000多人,这一签证长期以来都热门抢手。2021财年,USCIS收到了大约27.5万份H1B申请。

虽然签证发放的数量没有减少,但拒签率却年年增高,据统计,2016财年时拒签率在10%,到了2018财年就已经达到24%,2020财年更是高达30%,也就是说10个人里面有3个会被拒绝。

近日还有迹象表明,美国开始拒绝一些高薪的H1B续签。Facebook原定于2020年2月招聘的年薪为200万美元的软件工程师在续签H1B时遭到拒绝,同时,亚马逊西雅图一名年薪为84万美元的运营工程师续签也遭拒绝。

之前谷歌一名软件工程师和一名业务分析师续签也遭遇拒绝,他们的年薪约在130万美元,谷歌山景城的一位薪资福利专员以98.5万美元的年薪遭到拒绝。

其实,川普政府已经不止一次想要对H1B和OPT的申请人及持有人进行一定限制。

此次除了处于对疫情的考虑之外,H1B和OPT的滥用也一直都是一个令人

头疼的问题。联邦的要求是H1B和OPT不应为美国人的工资和工作条件造成不利影响。但不少企业压榨廉价H1B和OPT填补职位缺口,既对H1B和OPT申请人造成了损害,同时也牺牲了美国工人的利益。

川普自2016竞选时就抨击H1B压抑美国人的工资和就业率,同时也警告过外国毕业生人才流失问题。

一上任,川普就主张“择优录取”的移民制度。倾向拥有宝贵技能、有工作机会、高级学位和较高工资的移民,而不是那些家属移民,但他也在2017年4月签署了“买美国人、雇美国人”的行政令,加大了对H1B的审查力度,导致被拒激增,并且多年来一直在考虑终止OPT。

参议院通过“外企监管法案” 剑指中概股在美上市

5月20日,美国参议院通过了“The Holding Foreign Companies Accountable Act”(“外国企业监管法案”);任何一家外国公司连续三年未能遵守美国上市公司会计监督委员会(PCAOB)的审计要求,将禁止该公司的证券在美国证券交易所上市。此外,该法案还将要求上市公司披露它们是否为外国政府所有或控制。

该法案在参议院通过后,被指专门针对中概股的审计问题。然而目前,该项法案并未生效。根据美国法案的审议流程,在参议院通过后,尚需众议院通过,并由美国总统特朗普最终签字才能生效。

不少声音认为,若该法案最终通过并落地,那么中概股就必须接受PCAOB对会计底稿的审查,这将违反中国的法律法规,使中概股公司面临尴尬的境地,从而不得不从美国退市。

前特朗普政府贸易顾问兼合伙人克莱特·威廉姆斯(Clete Willems)对阿金·甘(Akin Gump)表示:“希望这是给中概敲响的警钟,让其与世界其他国家保持一致,并让公司审计透明化。”

现在法案尚未成为最终法律;而且SEC的实施细则也有待出台。不过从以上通过的法案来看,简而言之,如果中概股的审计底稿和相关审计工作问题没有妥当解决,在美上市的中概公司如果不想被摘牌,就不能聘请中国的会计师(包括“四大”中国成员所和中国香港成员所,中概股美国上市的主力审计师)。

那如果变一下签字的会计所,比如不由“四大”中国成员所签名,而由“四大”非中国成员所来签字,能否化解此招呢?这里面也涉及到跨境实地审计监管问题;而且,“四大”成员所在法律上是独立的实体,一家成员所的法律风险,尽量要切割,否则“四大”的整体法律风险更大。目前“四大”在中国的审计收入,占其全球的总收入也就5%左右,这个法律风险是否合适承担,未必如此。

当然,最为关键的是,法案2(A)中已经提出,对上市公司所聘请的会计师事务所,如果其成员所或者办事机构所处的司法管辖区,PCAOB无法进行检查的,SEC仍需要其进行披露和汇报。最后的决定权在SEC。

在SEC对于中概股的警示中,审计底稿是一个核心问题。由于我国法律规定境内会计师事务所不得直接向境外提供审计底稿,中概股公司审计的跨境监管问题也由来已久。总体而言,近年来中美双方在跨境监管合作方面有一定进展,但程度有限。

短期中概股表现受到一定负面影响;审计机构为应对监管压力、降低检查风险,可能从严审计,引发中概股更多爆雷风险;短期赴美IPO企业数目将进一步下滑,长期来看,监管的灰色地带被压缩,中概股有可能出现“归国潮”。

(新闻来源各大媒体,不代表本报观点。)

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



《股票玩家长》

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

股票, 简言之就是价证卷。好处多多。无论组织如公司、企业……, 还是个人, 都可乘借股票风帆, 筹措资金, 获得腾飞的动力。因此, 无论是认识股市, 还是应用股市来发展公司、组织, 实现人生美好心愿, 都没有理由不关心股市! 可是, 说实在的, 无论过去、现在, 似乎人人都关心股市, 可又人人望而却步……! 这说明, 炒股的确是门爱恨交织的学问?!

在我周围, 或人口相传的消息中, 经常可以听到, 股神的故事, 如美国股神巴菲特。有些人为了成为股神式人物, 不惜砸重金, 甚至出手百万美金, 以求见巴菲特一面。这, 已不是新闻, 中国不少富豪, 都这么干过! 令我诧异者是, 从未见过关于这些花重金见过巴菲特的后续报道: 个人感想是什么? 与之前比较, 经济实惠又有什么变迁? 我记得, 在上世纪九十年代, 伴随信息化革命发生的股市泡沫, 一些从事大学教学研究的聪明人, 曾纷纷投身炒股风潮。那时节, 股市疯狂, 股价连番攀升, 股份不断拆分, 一变二, 一变三……屡屡翻新。那时在明大, 周末到来, 很多学人不是打理家务, 一家团聚, 享受温馨, 而是驱车去参加炒股座谈会, 分享炒股心得! 当时, 不少人是大赚了。可惜, 随着股市泡沫的刺破, 不少人又被股市抛弃, 成了破落户, 不得不回学校或研究所, 磨砺心智……。这些, 看似流云焰花, 一闪而过, 却毕竟给人留下深刻的印记。这里, 我不想奢谈大道理……, 只探讨作为炒股爱好者, 如何利用股市, 实现人生“心愿!”是故, 特以“股票玩家长”为题, 谈些看法。

一, 生不逢时论

在美国, 要说遍地是黄金的地方, 应该就是股市。为何? 因为, 大凡可在美国股市炒股者, 不分富贵贫贱, 钱多钱少, 人人皆可为之: 只要股市开张, 就能见财源涌动, 似可听到美金哗哗进出私人帐户的声音。可是, 有人不这么看, 常常以各种理由否定之, 认为: 生不逢时, 甚至怨天尤人! 或说股市是有大资本者玩的地方。实则, 非也。究竟怎样认识“时务”? 需要有思想境界。生不逢时者, 不是进取思想的表现, 倒象是“消极情绪”在作怪。忆往昔, 不仅中国人对“时务”颇有见解, 如自古就有“识时务者为俊杰”者说, 外国人对“时务”也独具慧眼。外国人中, 应以狄更斯的见解最引人由衷钦佩。狄更斯的名著《双城记》, 开山之言就说: “这是最好的时代, 这是最坏的时代; 这是智慧的时代, 这是愚蠢的时代; 这是信仰的时期, 这是怀疑的时期; 这是光明的季节, 这是黑暗的季节; 这是希望之春, 这是失望之冬; 人们面前有着各样事物, 人们面前一无所有; 人们正在直登天堂, 人们正在直下地狱。”狄氏之言, 虽不如中国人的“识时务者为俊杰”洗炼, 但不失为是对“生不逢时”者震耳发聩的诠释宣言。如果将狄氏的这些话用在看股票市场, 以散户股票玩家长言, 不论股票市场或涨或跌, 根本不存在“时务”制约, 而受限制的恰好是股票玩家的作茧自缚, 不愿跳出自己固有的认识。例如, 病毒世界大流行的当下, 经济活动停摆, 股市动荡。我以为, 恰好为股票玩家长创造了无限机会, 玩得好者, 一定可以成为玩股票的大赢家。

二, 股票赚钱说

一), 放长线钓大鱼。这, 需要资金量大, 通常是基金会或大投资公司……, 如巴菲特之辈, 每天恐怕都有人向他推荐即

将上市的公司, 给他原始股, 即上市前的股份, 只要他愿意购买, 一上市就可能赚取15→30%, 甚至更多。这是其一。其二, 股票投资者, 从来都是锦上添花, 是不会轻易给即将破产的公司投资的。越有钱者, 越要买实力强, 效益好的公司股票, 以获取更好的投资回报。这些, 是作为小资金的散户玩家长, 根本无法企及的。故不赘述。

二), 投资机构代办。社会上, 有很多理财公司, 他们看重的客户, 资金一般在10万美金以上, 保证客户10%或稍多一点的利润。我就遇到过不少这样的理财投资代理人……。

三), 入市自己操作。这, 应该是散户的最佳选择。要知道: 散户股票玩家长有天生缺陷: 1, 资金太少。2, 多为业余。3, 缺乏耐心。4, 求赚心切。5, 赢者甚少。网上流传一段李永乐谈股票的视频。说实在的, 我不赞同他的看法。他以男女二人投硬币决定输赢论之, 基本否定散户股票玩家长, 换句话说, 散户股票玩家长几乎不可能成为赢家。其实, 李永乐的认知是不完全甚至错误的。

三, 散户玩家长精要

一), 散户股票玩家长条件。1, 要有一定资金做基础。我以为, 至少要从1万美金做起。2, 先开好自己的操作股票的帐号。3, 入市前认真调研行情。这么说吧, 搞清股票买卖的基本原则, 4, 根据自己本钱选股票。股票市场流通的单股价码, 从几毛钱至数千……数万美金, 不等。我认为, 散户股票玩家长, 最好将每股价格控制在\$10→\$100之间。单股超过500美元, 就显得奢侈了。

二), 选股基本原则

1, 认真查看所选股票公司。查看所选公司的根底: 重点是财务状况、管理运营、负债多少……, 有无破产史、发展趋势。最好选择: 上市公司大到不会有破产风险, 即便遇到不可抗拒的灾祸, 如人为病毒大流行, 也不至于倒闭, 如波音公司……。

2, 散户股票玩家长选股对象。最理想选股对象: 股票在市场上交易活跃, 交易量大。相反, 那些在股票交易市场上, 几乎一动不动者……, 一定要排除在外。

3, 所选公司股票波动幅度。最优化选择对象: 单日在市场上的交易, 上下波动幅度越大越好, 如波动幅度至少要在\$0.50→\$6.00空间。

4, 准确把握出手买卖时机。玩股票与做任何其他事一样, 时机(timing) 是出奇制胜的保证。这一点, 正是个体股票玩家长的天敌。常常是, 一出手就后悔, 惋惜。要真正做到“该出手时就出手”, 说来容易, 做起来, 实如李白所言, “难于上青天。”用句形象的话说, 股票表面上看, 只是上下波动, 其内涵实有高深莫测之感。弄不好, 就会栽跟头, 甚至血本无归。这, 绝不是危言耸听。用句玄学的话说, 股票简直有点象: 看似有形却无形, 实为无形又有形。直白说, 股票玩家长认为理应发生的, 偏偏没有发生! 相反, 却是一日狂跌10→15%……, 或上扬25%。但是, 大家一定要知道, 股票既然是人为设计的, 也一定有规律可循。细心者, 还是能从切身体会中找出某些规律的。如股票上扬, 一天者, 常见; 两天连续上扬, 正常; 三天连续上扬, 少见; 四天连续上扬, 难见; 五天连续上扬, 罕见。反之, 下跌亦然, 是不会连续五天下跌的。通常, 连续大跌后, 会有大反弹。这, 就看股票玩家长自己的修行功力了。股票的上扬与下跌, 就象大海波

涛, 大波之后是小波连漪, 然后才会是又一大波的来临, 周而复始。炉火纯青的股票玩家长, 应可看出。

四, 简述股票玩法

一), 倒谷玩股法。倒谷, 在中国人眼里, 就是“二道贩子。”今天从某地买, 明天到某地一转身, 赚取地区物价差价。是故, 被人称为“倒谷。”当某个股票上扬时, 也可以今日买, 明日卖。这, 是其一。其二, 如果某个股票这一天, 狂跌10→15%, 你出手买进; 第二天又上涨了5%→10%, 或更高, 就可以卖掉。这时, 股票玩家长买前要确认, 这种下跌, 一定不是股票公司本身出了问题, 而只是外部环境的影响, 如国家月就业不佳, 失业率升高……报告。一般言之, 这种影响常稍纵即逝, 局势会很快改观, 股价会继续波动上扬……。这方法, 只适用于股票上扬时玩。

二), 跟风玩股法。这, 很难靠谱。因常常事与愿违, 不好玩。在我周围, 很多人将自己玩股票的成败压在所谓经济师的分析, 甚至是某些投资公司的推荐上, 如说当今股票最值得买的前十大(Top 10。作者注)公司股票。这, 或许对长期投资者有意义, 而对散户股票玩家长言, 绝对有害无益。因为, 散户股票玩家长经不起时间的消磨。每一美元对散户来说, 都十分宝贵, 是必需品。只有在短期内可获巨大利益者, 才能成为散户股票玩家长的最爱。

三), 抄底玩股法。股票买卖, 与做任何生意无异, 无非是买低卖高。可是, 什么时候是所选股票的底谷, 实难判断。我以为, 尽管很难, 还是有规律可循的。1, 参照上一次, 股票上扬拐点。同一个股票, 在正常情况下, 细心人完全可以看出痕迹。如上一次反跳的股价是\$20, 下一次上扬的股价, 通常会略高一些。当然, 也可能略低一些。伴随上扬后, 会波动几天, 一般在3→5天, 尽管可长可短。2, 原地踏步波动。这, 通常是某个股票触底的象征。如果你敢在这时买进, 就可称之为抄底玩股法。

四), 封顶玩股法。大家明白, 任何股票, 无论多么强劲, 都不会一直往上涨。一般来说, 当某个股票连续数日小幅上扬, 尽管单日波动很大, 却是向上爬, 就可称之为上扬, 但单日涨幅突然达到10%或以上时(有时也例外), 就可能是这个股票这一个涨潮的终结。就是说, 如果可能, 这时应尽量全部清空, 离开股市。将现金留在自己帐户里, 为下一周期抄底, 做好准备。

五), 周期玩股法。股票各自不同, 但都有周期。大约在2→3周三周……, 也有更长者。周期玩股法, 平时不必天天坐在

电脑前, 紧盯股票。这样, 放得开, 轻松炒股, 潇洒生活, 美哉悠哉。

六), 逍遥玩股法。股票玩家长要不为一时的小利所动心, 更不要听那些所谓的投资专家的忽悠。我, 不说他们的对错。原因是, 投资专家的资讯, 通常是为大股东, 手有大资金者提供资讯的。这些人不缺钱花。象这类人, 只要知道某个股票的基本面不错, 就放心去投, 举例说, 如谷歌, 亚马逊, 苹果……的股票, 就适合他们。这样的大公司, 年收益率都可在10%以上, 甚至更多。以小资本股票玩家长言, 最好是时间短, 收益高, 风险低的快速玩股法。即便套住, 也可随着下一循环周期的到来, 很快解套。注意: 股票玩家长要准确掌握时机抄底, 高峰时清空。在下一个周期开始前, 可尽情享受生活。这, 又可称之为逍遥玩股法。

七), 分散玩股法。我所说的股票玩家长: 1, 资金数量。资金在一万→数十万范围的玩家长, 都适用。玩得好者, 真的可见财源滚滚来, 甚至可以月进斗金形容之。一个月赚1→3千, 甚至上万美元, 都是可能的。这, 主要取决于所玩资金量的大小而定。2, 多个股票。这, 是指股票玩家长要同时关注几家公司股票, 选择最适宜自己的玩。我, 通常同时观察10个左右公司的股票。根据手头资金大小, 或集中玩一家公司的股票, 或同时玩几家公司的股票。

五, 谨慎小心笃定

一), 所选公司: 1, 一定要很大。不可轻易玩小公司的股票。不然, 进了, 猴年马月都难翻身。2, 一定要知名。这样的公司, 有诚信……。3, 周期一定短。至少一个月有一个周期。如果选得好, 月月都可赚出好心情。不会因为被套而陷入困扰……。二), 玩好心情。1, 心态要正。说是股票玩家长, 其实是业余爱好, 保持好心态至关重要。2, 别太贪心。赚多赚少, 只要有赚不赔, 就可长袖善舞。3, 乐观向上。炒股是家庭或个人的额外收入, 没有理由不高兴。三), 小心谨慎。任何一次的成功投资, 良好收益, 只能说明过去, 不等于下一次, 一定能成功。因此, 小心谨慎, 时刻保持清醒头脑, 认真对待每一笔交易……, 是股票玩家长必备的心态。

六, 实践检验证明

综上所述, 毕竟是纸上谈兵。如有疑问者, 请用电子邮件与我联系, 不妨一试。你只要有一万美金, 就可开始股票玩家长游戏。如果按文中讲的操作, 一个月或稍长, 就有可能在股市赚1500→3000美元。以后, 你可单独玩。注意, 本文内容及操作, 均以美国股市为依据, 仅供参考。

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

新冠疫情给2020年大学毕业生带来沉重打击!

随着高校毕业季节的到来,很多媒体都在关注大学毕业生的就业情况。最近美国《新闻周刊(Newsweek)》刊登了一篇特别报道,专门讲述了新冠疫情对今年200万美国大学毕业生带来的影响。不少人参加的实习项目提前终止,工作十分难找,甚至连零工都找不到。不仅如此,他们还要面对如何消解疫情带来的心理冲击。数据调查发现,美国的Z世代(Gen Z,相当于95后)是全社会压力水平最高的群体,他们对钱、工作和健康的担忧程度远超平均水平。

这次疫情对美国应届毕业生的冲击有多大呢?文章采访了6位大学毕业生,几乎都是在名校就读,他们本该在今年信心满满地步入社会,可如今却都因为这场疫情前途未卜。

24岁的泰贝莎·贝尔,在亚利桑那州立大学学习工商管理专业,今年毕业。她原本已经在当地一家科技公司找到了一份销售的工作,可公司通知她无限期休假。随后她面试了一份新工作,眼看offer到手,企业那边又说因为疫情暂停招聘。接二连三的打击让泰贝莎觉得透不过气。她自嘲说:是谁说工商管理专业就业面宽,工作好找的呢?

同样备受打击的还有21岁的安妮·李戴利,她就读于蒙特塞拉特艺术学院。就在几周前,她忙活了一整年的个人艺术展览,在眼看着就要完成了的时候,因为疫情被取消了。对安妮来说,这还不光是投入的心血付诸东流,更意味着一个接触买家和雇主的重要机会消失了。由于学校关闭,安妮现在只能回到父母家住,想方设法把最后一个学期的课程修完,熬到毕业。

和安妮一样,不少美国的毕业生都被迫离开学校回老家“隔离”。22岁的密歇根大学毕业生娜塔莎·尼尔森大部分室友都搬回家了,只剩她和四个姑娘宅在校园外租的房子里,无事可做。娜塔莎说,自己和朋友们之前经常聚会,吃烧烤喝啤酒,学业上有困难,大家都来帮忙,可现在她感到很孤独,也很无助,因为身后的“支持系统”(support system)消失了。

密歇根大学明确宣布今年不举行毕业典礼。这意味着没有了毕业照,没有了扔学士帽,没有了篝火晚会,没有了毕业聚餐……娜塔莎说,这不是她梦想了无数次的毕业场景。

即便是需要今年就业的学生,也对前途感到忧虑。文章采访了22岁的哈佛大学毕业生德鲁·彭德格拉斯。德鲁是个典型的学霸,今年秋天他选择了直接攻读博士学位,所以并不急着找工作,可他依然发愁。因为德鲁研究的是环境污染问题,除了实验室数据之外,他还需要从飞机、地面站和卫星获得观测数据。可是因为新冠肺炎疫情,很多航天任务取消了,卫星数据处理中心也面临停工。没有了数据,研究项目还怎么开展?

这几个毕业生的遭遇,折射出的是美国今年这200万毕业生群体的共同困境。有一项调查发现,那些原本已经找到工作的毕业生中,有75%受到了影响,有的延迟入职,有的改为远程,更有的直接遭到解聘。不仅工作难找,由于餐馆和零售业大部分停业,连打零工的机会都很少。

就在几个月前,这些年轻人的未来还是一片阳光明媚。当时,就业市场环境相当好,经济长期增长,失业率又创下历史新低,没想到短短时间内形势急转直下。

这几位毕业生的故事告诉我们疫情对年轻人带来的冲击有多大。就算在疫情之前,美国的95后们也并不轻松。有调查发现,在Z世代群体中,觉得自己心理状态健康的居然只有45%,比千禧一代和婴儿潮一代都明显要低。有81%的人对钱感到忧虑、有77%的人担忧工作、有75%的人担心健康,每一项都超过了美国成年人的平均水平。

为什么这些年轻人压力这么大呢?这是因为美国的Z世代从小到大经历了几次大的社会负面事件,而这些负面事件对他们的心理健康带来了消极影响。他们在幼年时代目睹了9·11恐怖事件;到青少年时期,又赶上金融危机,经济衰退影响到他们的原生家庭;到他们大学毕业时,刚要迈入社会,又遇上这一场史无前例的全球性疫情。别小看这些社会事件的影响,它们会改变一代人的心态。社会学家发现,人在早期经历中形成的烙印会持续一生。从刚才提到的统计数据你也能感受得出来,美国的95后们早已对未来忧心忡忡了,加上这次疫情,使

得他们对未来缺乏安全感。他们中有人是这么说的:“经济衰退曾经改变了我们的生活,没想到幼年时经历,如今还要再经历一次。”还有人说:“在这种环境中长大,我们这一代人有个共同的感觉,就是前方路途坎坷,你不能指望任何事。”

他们的担忧是有道理的。研究发现,凡是经济衰退期间毕业的一代人,整个职业生涯的收入水平都会更低。以千禧一代为例,他们是2008年经济危机期间毕业进入社会,目前来看,在同样的年纪,他们的存款普遍比上一代要少,买房子的时间更晚。2019年的一项研究甚至说,千禧一代到退休时很可能没有足够的退休金。

不过这并不意味着这些美国95后的未来就一片灰暗了。大多数人都没有坐以待毙,他们已经行动起来。报道中提到了美国纽约圣约翰大学传媒艺术专业的克里斯汀·圣地亚哥,他也因为疫情隔离在家,但他每天都和几个哥们儿通过远程视频软件聊天,讨论怎么用短视频创作,为将来铺路。与此同时,克里斯汀还积极在领英上投简历,他说,不管怎样都要找到一份工作,什么工作都行,存下能存的每一分钱,再想办法回到纽约打拼。

最后,文章也给了这些没有放弃的毕业生几条建议。这是其中三条:

1.工作虽然难找,但也不要盲目“广撒网”。每一份投出的简历都应该根据具体岗位要求精心调整,每一条工作经历都要列出成果。雇主想知道你能做成什么,而不是负责什么。

2.即便不是理想工作,也不要随意对待,有些过渡性的工作反而后来会给你的职业发展带来意想不到的价值。

3.要像成功人士一样赚钱,但像学生一样消费。兜里有钱,心中不慌。尽快存出一笔“应急备用金”,以后哪怕再遇到危机,心态也会更平稳。

其实每一代人身上都有时代刻下的烙印。但我们不只是时代的产品,也是时代的开拓者。面对疫情,我们更应该保持继续前行的决心和勇气。



Minnesota Yucai Chinese School 2020 SAT & ACT Summer Class

Yucai Chinese School works with the Kaplan to deliver quality SAT & ACT preparation Online courses to local students. Space is limited, register early!

Course Highlights

- Designed to prepare students to take the SAT & ACT tests
- Provided by the Kaplan with professionally trained and licensed instructors
- Offers highly competitive low tuition
- Include 2 full length tests, individualized score reports, and online access
- Materials are included (Course Book, Foundation Drills, Practice test, etc.)

Class Descriptions

Time: 2020 summer (May - September)

Fees & Registration

1. The \$50 registration fee is non-refundable.
2. Tuition is \$399 if registered and paid by May 15th, 2020; \$449 After May 15
3. A full tuition refund can be made if a written cancellation notice is received 2 weeks before the course start;
4. Tuition is non-refundable 2 weeks before each course; you may able to switch to other session.

SAT Class Schedule:



<https://bit.ly/2yC14Fj>

ACT Class Schedule :



<https://bit.ly/2Y4NmFt>

Enroll at Yucai with discount



<https://bit.ly/2xVTMMF>

*Click on See Details to get the class code

Payment: Please send the registration fee and tuition (payable to Yucai Chinese School) to:
Yucai Chinese School
P O Box 46155, Plymouth, MN 55446.

For more information

Visit: www.yucaimn.org;
Email: yucaimn@gmail.com; yucaisatact@gmail.com;
Call: 612-574-9189 or 952-288-7282



KAPLAN SAT & ACT INSTRUCTOR INFO

HEATHER WAITE

Heather attended Indiana University, where she studied education. She loves to help students avoid those tempting wrong-answer choices on the SAT. When she's not teaching, she is spending time with her three children.

BORIS DVORKIN

Boris loves teaching complex problems and helping students overcome their Test Day fears. He brings his sense of humor to the classroom—as well as his love of strategy board games.

GORDON SPECTOR

What's your best advice for students?

Be patient with yourself. Embrace your mistakes for the learning opportunities they are, and realize that test preparation is a matter of learning specific skills.

Explain an analogy you use to create an aha moment

If you played a game of tennis against Serena Williams, she'd destroy you. On the other hand, if you'd been taking tennis lessons for 5 years and it was Serena's very first time ever on a tennis court, you'd destroy her. Mastery isn't about some magical talent; it's about learnable skills.

Tell us something fun you can teach in 5 minutes

How to grill a steak to perfection.

SASHA FAWAZ

What's your best advice for students?

Know your end goal—once you have an idea of the colleges you want to go to, it will help fuel your "why" for not only getting the scores you need to get IN, but also getting scores that will get you money to go there.

Explain an analogy you use to create an aha moment

I really like the idea that "some people see walls and others see ladders." There's always a way to get where you are going and learn what you want to learn, but we have to figure out what the ladder will be together.

故立異議與法家用“術”

——王安石斷“奪鶉案”

法家有三寶：用法、用術、用勢。法家官員會根據不同的情況，對案件使用其中一寶，或混用其兩，乃至其三。分析其使用哪一種，可以找到案件的真正焦點。王安石（1021—1086）雖然算不上純正的法家，對法家的三寶卻並不陌生。他的詩句“牛若不穿鼻，豈肯推人磨；馬若不絡頭，隨宜而起臥”，毫不掩飾其現實主義和工具主義。他在審斷“奪鶉案”時使用的“立異”方法，把被判為死刑的少年硬說成無罪，則是典型的法家用術。

“同注一章，而生殺永殊”

《南齊書·孔稚珪傳》中有一段著名的法律論議，永明七年（489），參考《晉律》修訂《齊律》的官員王植認為，《晉律》雖是一部優秀的法典，文辭簡約，用於審判實踐時，却難免出現“事之所質，取斷難釋”的困難，連著名律學家張斐、杜預也出現分歧，“同注一章，而生殺永殊”。與張斐、杜預的理論分歧不同，王安石斷“奪鶉案”中的分歧是現實分歧，甚至可能是故意分歧。

“奪鶉案”發生於宋英宗時期（1063—1067）或稍早，王安石約40歲。《宋史》本傳載：“有少年得斗鶉，其儕求之，不與，恃之，輒持去，少年追殺之。開封當此人死，安石駁曰：‘按律：公取、竊取皆為盜。此不與而彼携以去，是盜也；追而殺之，是捕盜也，雖死，當勿論。’遂劾府司失人。府官不伏，事下審刑、大理，皆以府斷為是。詔放安石罪，當詣閣門謝。安石言：‘我無罪。’不肯謝。御史舉奏之，置不問。”

意思是說，有個年輕人得到一只打架很凶的斗鶉，朋友向他索取未果，仗着關係好，抱起斗鶉就跑了。年輕人追上去，殺死了這個朋友，被開封府斷了死罪。王安石卻認為這個年輕人是殺盜無罪，還彈劾開封府官員犯了失人罪。經審刑院、大理寺審理，認為開封府原判正確。詔書免了王安石的罪責，按慣例需要去謝罪，王安石卻堅稱自己無罪，拒絕謝罪。御史彈劾他，皇帝又寬容地赦他無罪。

對王安石“立異”的批評

“斗鶉案”的案情非常簡單，王安石的錯誤在於無限誇大，先將“此不與而彼携以去”誇大為“是盜也”，再將“追而殺之”誇大為“捕盜也”。宋代律令中，雖然沒有正當防衛和緊急避險的“程度相當原則”，但還不至於荒謬到這種程度，把所有“此不與而彼携去”都視為“盜”。家庭成員之間、朋友之間“不與”，或者基於玩笑的、基於誤解的“携去”，都不能簡單地視為“盜”，更不能隨意地把“携去”者殺死，都視為“捕盜”。否則，人與人之間豈不回到了原始叢林階段，每天每時都充滿了殺戮。

王安石的“立異”，你說他偏西，你說他偏北，并

不是因為他是法盲，相反，正如鄧廣銘先生、漆俠先生所論，恰恰是因為他對法家的熟稔。只不過他在表達法家觀點時，並不使用舊的語辭，法家講“以法為教，以吏為師”，他變通為“合天下之眾者財，理天下之財者法，守天下之法者吏”（《度支副使壁題名記》）；法家重利輕義，他變通為“利者義之和，義固所以為利也”，變通“政事所以理財，理財乃所理義也”（《答曾公立書》）。這些變通的“新話”，掩蓋了他的法家特色。

北宋君主對於士大夫的相對寬容，為王安石的“立異”提供了空間。當時，英宗下令“舍人院無得申請除改文字”，要求官員已發表的言論，不可以申請修改記錄。王安石又反對說：“如果這樣，那麼舍人什麼也不要干了，全執執政大臣干好了。執政大臣弱的不敢立法，強的扶旨造令，諫官和御史們再也不敢反對了。”因為觀點沒有被採納，他負氣退隱，以丁母憂為由，直到英宗末年都沒出來當官。

“斗鶉案”既不是王安石第一次立異，也不是最後一次。神宗（1067—1085）初，王安石執政，滿朝一片叫好，唯獨御史中丞呂海（1014—1071）反對，說王安石“大奸似忠，大詐似信，外示朴野，中藏巧詐，驕蹇慢上，陰賊害物”，牙尖嘴利，辯才無礙，但“本無遠略，惟務改作，立異於人，文飾飾非”，皇帝和大臣都會被他盅惑。司馬光問呂海，為什麼你對王安石這麼有意見？呂海回答說，他這個人“好執偏見，聽其言則美，施於用則疏”。後來司馬光不得不承認，王安石越來越專橫，呂海的眼光遠勝於他。

清代思想家湯鵬（1801—1844）將王安石與法家的祖師爺之一商鞅並論，認為兩人有共同的特點，都是憑借自己的口辯，鼓動君主變法，下場也都不好：“鞅不法其故，以鉅孝公，而秦之禍胎於鞅；安石立異於人，以尊神宗，而宋之禍胎於安石。”兩人的出發點固然是為了富強，但改革過於功利，手段也頗極端，而且只允許自己異見，却往往不許別人異見，最終破壞了國家正常的秩序。

法家學說的“立異”特點

為什麼“立異”與法家有關？因為法家強調法、術、勢，“立異”正是術的一種：故意發表與別人不一樣的觀點，用把水攪混的方式，博取朝野或輿論的注意，獲得現代人所謂的“眼球效應”或“流量效應”，提高自己的學術或政治影響力。且不说別人，就拿法家宗師韓非來說，就經常通過“立異”的方式，吸引別人注意他的觀點。

例如，韓非原本服膺於申不害的“術”論，但有人問他

對申不害的看法，他却裝作瞧不起樣子，說申不害不擅長法律，不統一國家政令，導致國內仍有奸臣，“申不害雖十使昭侯用術，而奸臣猶有所譎其辭矣。故托萬乘之勁韓，七十年而不至於霸王者。”聽上去似乎很有道理，其實却是“故立異議”而已。因為按照韓非的觀點，術用於君臣之間，法用於官民之間，如果申不害“有術而無法”，那麼韓國應該只有奸民，沒有奸臣，而不是“奸臣猶有所譎其辭”。

再如，韓非充分吸收了慎到的“勢”論，卻對慎到評價很低。慎子主張“形勢比人強”，要求君主抓住形勢，根據形勢的變化，調整自己的決策。韓非卻把觀點推向極端，說光有勢也不行。聽上去似乎有理，實際上也是“故立異議”。慎到並沒有“專言勢之足以治天下”，韓非卻把慎子並不主張的觀點強加於慎子，然後加以批判，以此成就自己的觀點。

就連對於商鞅，韓非的批評也近乎強辭奪理。他承認商鞅有“國富而兵強”之功，却“無術以知奸”，只有官員獲取好處，秦國却“數十年而不至於帝王者”。以韓非的智商，不可能沒看到秦國兼并六國已是早晚的事，“至於帝王”指日可待，但他喜歡掩蓋一些事實，誇大另一些事實。他說穰侯攻齊，得了陶邑；應侯攻韓，得了汝南，而秦國却“不益尺土之地”，顯然是無視歷史事實，聽起來卻像很有說服力似的。

孔子很討厭兩種人，一種是“鄉愿，德之賊也”，既不讚賞美，使美的不能彰顯；也不揭露丑，使丑更加肆虐，只知你好我好大家好，這種人是“德之賊”。一種是“巧言令色，鮮矣仁”，道理說得一套一套的，却“心達而險”（通曉世事而用心險惡）、“言偽而辯”（強詞奪理且善于狡辯）。就此意義而言，法家韓非與新法家王安石的“故立異議”，很符合巧言令色、言偽而辯的特點。

專欄作家介紹

陳靈海，上海師範大學教授、博士生導師；中國法律史學會常務理事、東方法律文化分會執行會長、儒學與法律文化分會常務理事。美國華人人文社科教授協會會員、荷蘭Amsterdam大學出版社新時代中國叢書評審委員；多種權威學術期刊專家評審。著有《唐代刑部研究》《中國古代獮多神判的觀念構造》等，獲中國教育部中國法律文化研究成果獎，第8、11、12、14屆上海市哲學社會科學優秀成果獎。

歡迎明州時報讀者與作者互動交流。

電郵：chenlinghai@hotmail.com

電話：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

干將波其實單名波、干將是少有的複姓，朋友都叫他阿波；個子不高，身材瘦削、若在未頒總動員令前，是不符從軍標準。但如今全國壯丁由十八歲到四十五，只要能行走又沒眼瞎，皆一律要入伍。

阿波在一次午夜查戶口時被送進南越首都西貢市郊區的「光中三號受訓營」，十二週後速成結業，被調到第三軍區廿二師團第七步兵旅。駐防越東邊境附近的小鎮鵝油郡，這個座落在一號國道旁的城市，白天市集繁華熱鬧，看不出是經年飽受戰火蹂躪的小鎮。

阿波與戰友混熟後，才知那麼多貨品是被邊界商家大量採購，再轉手賣到柬埔寨；邊防官軍也明知不少貨物總會落在扮成商人的越共手上，也無法可想。

負責防守軍營的阿波，和同袍輪流值班，從軍後除了受訓學習開槍拆槍外，再沒有上膛射擊過。對於令南方軍民聞風喪膽的越共，究竟是何長相？是否三頭六臂倒使他心中充滿著好奇。

站崗每三小時換班一次，白天還能望望藍天白雲和耕地上的農民，晚上就很無聊；又得打起十二分精神，因為老鼠們（越共）多是等天黑後才出沒。

戊申年春節（1968），為了讓軍民慶祝新年、交戰雙方協議停火一週，由除夕起生效。南方各城市人民莫不



微型小說

戰火

■心水（澳洲 墨爾本）

浸沉在節日的興奮忙碌中，軍隊視各指揮規定，讓半數部隊輪流休假，返家團聚。

阿波是留守營地的一批，要等元宵後始可回去；軍令如山，一個下士兵身不由己，唯有悶悶不樂的每天握著M16步槍，無奈值更。

大除夕深夜，守歲的百姓開始燃燒鞭炮，壁壁啪啪之聲不絕於耳，偶而還有如雷的電光炮響聲。大年初一凌晨，正當大伙人熟睡時，這些鞭炮聲密

集的在阿波軍營附近呼嘯。

然後是一片喊殺之聲，守營門的兵士大叫：「越共進攻啦，快快起來、」

接著營內警鈴大鳴，終於將所有士兵吵醒，大家匆匆抓起槍械，各就各位的向敵軍反擊。

來犯的共軍從四面形成了包圍火網，衝鋒槍、AK步槍、迫擊炮齊向營地射擊；一時火光照耀，槍炮聲大作外，照明彈也已經升空。田野四週人影幢

幢，守軍齊發的火力反向飛射而出。

滾入戰壕內的阿波，嚇到六神無主，心慌意亂中不斷口中唸佛。他緊握著M16自動步槍。定神後、槍口朝黑暗火舌噴吐處扣拔機，子彈銅殼連串跳出散落一地，槍口火光如蛇舌，不斷的噴吐。

許許多多的槍聲、炮聲和手榴彈聲串成大合奏、淒厲的呼娘喚爺聲在煙霧瀰漫裏變成呻吟，彷彿鬼嚎似的令聞者毛骨悚然。阿波的土坑被越共炮火打中，他來不及呼喚經已昏死過去、

迷糊中呢喃著：「我的左手、我的左手、」

「阿波！醒醒啊、又在做惡夢了？」妻子輕輕推他，他張目、習慣性的去撫摸左手，前段手臂果然空空如也。掙扎著起床，熟練的將床頭義肢、那截鋼鐵怪物扣上左臂。

揮不去的那場夢魘，幾十年來經常侵襲，令他不得安寧；其實越戰經已結束幾十年了，戊申春節（1968）越共大舉進攻也已經是半世紀以前的陳年歷史了。耄耋之齡，對如煙往事，總難忘懷，而最無奈的是，厭厭夜雨，思緒就不由自主的讓時光倒流。

揉著惺忪眼皮，阿波用「鐵手」拉開窗簾，戶外、墨爾本秋光明媚，前後花園終日鳥鳴啾啾；風和日麗，新鄉生活美如詩畫，四週那有什麼槍炮聲煙硝味呢、

（2020年3月初秋於墨爾本無相齋）

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

RETECH PAYMENT SYSTEMS

RETECH PAYMENT SYSTEMS 是 FIRSDATA (First Data) 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 据有多年的营销经验，客户已包括全美各州共数百家餐館、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

2020 育才“国学華風”网络夏令营

国学華風，寓教於樂；琴棋書畫，陶冶情志。育才與中國華文教育基金會、陝西江蘇等省份的尋根夏令營聯合合作，提供不一樣的中國文化課程！

手工 写作 科学 中文 数学 影视 绘画 象棋

夏令營期

第1期 6月15日—6月19日：中文，數學+手工
第2期 6月22日—6月26日：中文，數學+手工
第3期 7月06日—7月10日：中文，數學+影視欣賞
第4期 7月13日—7月17日：中文，數學+影視欣賞
第5期 7月20日—7月24日：中文，英語寫作+象棋
第6期 7月27日—7月31日：中文，英語寫作+象棋
第7期 8月03日—8月07日：中文，英語寫作+繪畫
第8期 8月10日—8月14日：中文，英語寫作+繪畫
*授課方式：Zoom Meeting (ID和密碼屆時發送)

課程表

9:30 - 12:00am
快樂中文課：
識字/寫字/閱讀
朗誦/作文
1:30 - 4:00pm
才藝興趣課：
手工課/影視欣賞
科學/數學/英語寫作
中國象棋/繪畫等

學費詳情

學費優惠：
6月10日前收到全部學費，120/每期；
6月10日後收到全部學費，150/每期。
付費方式：
寄支票給：Yucai Chinese School,
P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446
聯繫方式：
郵箱：yucaimn@gmail.com
網站：www.yucaimn.org
*退款：6月10日前取消，退還學費，但收取\$50手續費；6月10日後取消，不予退款。

報名方式

招生對象：A組：5歲—10歲
B組：11歲—16歲
報名時間：即日起至6月10日
報名方式：
1. 育才網站：
www.yucaimn.org
2. 掃描右側
二維碼報名：

义工報名

對於符合條件的义工學生，育才中文學校將頒發總統志願服務獎！
义工網站報名：<https://bit.ly/3g5iprA>
(或掃右側二維碼報名)

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.

互联网英雄的救赎人生



【编者按】这个故事里的主角,22岁就走上了人生巅峰,被称为“拯救了互联网的英雄”。然而后来,他却因曾经的网络犯罪而被捕……

被捕

2017年8月, Marcus Hutchins 从拉斯维加斯订好了一张当天飞回英国的机票,在机场休息室,他被海关带到了个楼梯间,给他戴上了手铐。

在审讯室里, Hutchins 心知不妙。在成为拯救全球互联网的英雄前,他曾是一名黑客,做了很多非法的勾当。当他听到警官口中出现了“Kronos”这个词,他明白,自己回不了家了。

成长与犯罪

Marcus Hutchins 从9岁就开始编程了。在学校电脑课上,他的同学还在学习文字处理器的时候,他已经用VB语言安装了他想安装的所有软件,同时建立了一个代理服务器防止学校监控。

13岁的生日,他拥有了人生中第一台电脑。从此他更加沉迷于此,甚至开始荒废了学业。14岁的时候,他创建了一个密码偷盗器,可以提取人们在 Internet Explorer 上存储的密码。15岁的时候, Hutchins 就有了一个能控制 8000 台计算机的僵尸网络。接下来他开始给论坛上的网友租赁服务器和出售网页寄存服务,赚取月租。

16岁的时候,有一个自称“Vinny”的

人找上了他,让他设计一个 rootkit 软件。这个软件可以让黑客入侵一个网络,而不被发现。他给 Vinny 设计的 UPAS Kit 为他带来了几千美元的报酬。然后, Vinny 提出来想要开发一个 2.0 版本。它的新功能包括可以记录受害者的每次击键的按键记录程序以及查看他们整个屏幕的能力。最重要的是,它可以将伪造的文本输入字段和其他内容插入受害者所看到的页面,这就是所谓的网络注入。

Hutchins 意识到这款软件是用来做银行诈骗的,可是 Vinny 勒索他,如果终止合作就把他的信息和住址透露给 FBI。最后 Hutchins 答应他做这个软件,但是不做网络注入。然而 Vinny 等他做完了软件却请了另一个程序员设计了网络注入程序。这个软件被 Vinny 重命名为 Kronos(宙斯的父亲),以此致敬“宙斯”——另一个窃取银行账户的病毒。

救赎

2015年,他终于成功摆脱了 Vinny。接下来他开始研究僵尸网络的运作模式。他的高超技术为他赢得了 Kryptos Logic 网络安全公司的工作。他的年薪达到了6位数。

Hutchins 的主要工作是监测恶意软件和追踪僵尸网络。他的同事说“他绝对是世界顶尖高手,不到3、4个月的时间,我们就找到了全球所有的僵尸网络。”Hutchins 同时还把如何检测恶意软件的工作成果发到了推特上,成为了一名博主。

2016年,一款名为 Mirai 的恶意软件袭击了全球。亚马逊、Sportify、Netflix、PayPal 和 Reddit 上面的许多用户都遭到了袭击。Mirai 还攻击了利比里亚的最大网络供应商,致使该国网络瘫痪。不久英国最大银行劳埃德银行也被袭击了。

Hutchins 通过搜寻发出恶意指令的服

务器,找到了 Mirai 管理员的联系方式,并劝他停止了攻击。这个结果并不让他感到意外:“我碰到的人很少是彻头彻尾的坏人。大部分只是没有意识到他们的行为造成了非常严重的后果。”

英雄

2017年5月12日,伦敦的 Jones 医生发现自己的电脑屏幕上要求自己支付300美元,才能解锁电脑。很快,伦敦东区的5家医院所有电脑全部瘫痪了,600名医生根本无法工作,2万个预约被恶意取消。该病毒不仅在伦敦活动,中国的大学、德国铁路、加拿大公共卫生服务、巴西圣保罗法院、俄罗斯政府机构、日本和法国企业等100多个国家遭到攻击。波音、联邦快递、日产、雷诺也未能幸免。很快这个病毒被人们命名为 WannaCry,它是利用美国国安局“永恒之蓝”(Eternal Blue)的工具攻击微软计算机,利用微软 Server Message Block(SMB)协议的漏洞,让远端电脑执行程序发起进攻。据估计,这次攻击造成了40亿至80亿美元的损失。

这一天, Hutchins 正在休假。下午回到家中,看到了同事发给他 WannaCry 病毒的代码。他发现病毒在给一个网站域名传送数据,但是这个网站并不存在。于是他紧急在 Namecheap 上花10美元注册了这个域名。之后铺天盖地的数据进入了这个网站,里面包含着所有被攻击电脑的数据。4小时之后,他的黑客朋友转给他一条推特,“执行失败,域名被沉陷。”也就是说从他注册了这个域名开始, WannaCry 就没有再次造成实质性损害。这个蠕虫病毒的危害似乎消失了!

但是风险依然非常巨大。如果这个域名变成了离线的,蠕虫背后的黑客可以轻松地对它进行调整,以删除其杀伤开关并演化出 WannaCry 2.0 版本。但是没有发

生这种突变。几天后,英国国家网络安全中心代表 Kryptos 接触了亚马逊,并帮助该公司协商了其数据中心服务器的无限容量。然后,一周后, DDoS 缓解公司 Cloudflare 介入提供服务,吸收了任何僵尸网络可能在 kill-switch 域抛出的流量,并打破了僵局。这一周为了保护这个网站不受攻击,他每天只睡了2-3小时。他的上司为了犒劳他,让他每睡一小时公司就给他1000美元。

一夜之间,他推特上多了十万个赞,本地餐厅愿意给他一年的免费匹萨。接下来他成为了网络界的宠儿,到哪里都有粉丝求合照。同年8月,他受邀前往拉斯维加斯参加 DEFCON 网络安全会议。他在那里整整 party 了一周半,甚至有人偷了他的钱包他都不在意。似乎 Kronos 的梦魇已经远去,他自己也不再是三年前那个落魄的程序员,似乎一切都很好。

释放

Hutchins 被美国联邦调查局逮捕之后,整个网络安全界就炸锅了,最开始很多人都觉得,抓错人了。他的朋友、雇主、“粉丝”,开始为他四处奔走,很多人捐款给他凑齐了3万美元的保释金。随后,两个资深律师,免费接了 Hutchins 的案子。

审判这个案子的法官叫 Joseph Stadtmueller,都快80岁了。很多人都为 Hutchins 捏了一把汗,没想到,老法官语出惊人:在30年的职业生涯中,他审判过2200名罪犯,但是没有一个人跟 Hutchins 一样,他是一个真正意义上的英雄,如果我们要算一下账,这件事的正面意义远大于负面影响。

最终判决是 Hutchins 需要接受一年的监督假释,但等待开庭的时间抵消了刑期,他被当庭释放。

(译自《Marcus Hutchins 的坦白》)

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

德国 法国 瑞士 荷兰 比利时 意大利

东欧六国10天游

德国 捷克 斯洛伐克 匈牙利 奥地利

欧洲特价团\$999起

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

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

阳光古巴8天精选游

\$1299起

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。

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。

“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

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

沙漠驼铃中原文化 丝绸之路14天

\$2499起

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

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。

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

白雲之鄉抗疫記

2) 待家保命三呼籲

紐西蘭全國抗疫初期, 為配合政府, 筆者曾苦口婆心向朋友發出三呼籲:

呼籲一:請大家嚴格遵守政府頒佈的“待在家、能活命 (Stay home save lives)”規定, 每天請安心待家, 加倍珍惜眼前人與事物, 並以冷靜、積極態度面對生活; 不必煩躁或恐慌, 儘量與家人融洽相處。居家期間, 除定時收聽、收看電台、電視新聞外, 最好利用微信與朋友溝通, 互報平安。至於朋友圈一些危言聳聽、真假混淆的消息, 則不必全盤接收, 而須自行過濾並查證; 皆因如今網絡方便, 訊息流竄一日千里; 當中不乏比新冠病毒更可怕的「網絡病毒」! 有人看了信以為真、或惶惶不可終日, 也會令抑鬱症患者病情惡化; 嚴重危害心理健康。與其花大量時間瀏覽無聊或病毒資訊, 倒不如多閱讀有益書本, 欣賞優美音樂、觀看喜劇、好電影調節心情。儘量避免到人多場合, 遇鄰居、朋友則需保持距離, 點頭微笑代替握手; 便可大大減少被傳染機會。

呼籲二:受疫情影響而暫時在家工作的上班族, 最好為自己安排一個舒適辦公空間, 免得長期待家工作後腰酸背痛, 同時得依時起床, 自律鍛鍊身體, 堅持工作時間照舊, 並多喝溫水保持喉嚨濕潤。此外, 大可利用平時上、下班花在交通上的時間, 多與家人寄情廚藝, 為全家烹調營養餐食; 這不但能調適心情, 增加成就感; 而自烹美食有益健康, 更能自我滿足而使身心愉悅。在家上班的父母也應把此次百年不遇的危機變良機, 好好教導子女積極面對難關! 那些心理素質較為脆弱的長者或許會感到恐慌, 成年子女也需多加關心開導、照顧安撫。

呼籲三:那些漠視政府規定的違法者若是照舊四處串門訪友, 除了遭警察起訴外, 一旦造成大規模社區感染, 必將延長鎖國時限; 這不但自吃惡果, 也將連累全國無辜民眾。因此務必乖乖待家保命, 減少中招機會, 也免給疲于奔命的醫護人員添忙添亂, 全民積極面對疫情共度難關!

最後特別向所有在前線努力抗爭的醫護人員, 維持治安的警察團隊, 以及眾多辛勞服務於必要行業的工作人員致上衷心敬意, 大家辛苦了! 也祝福各位親朋好友、讀者諸君自求多福, 待家平安, 快樂健康渡過鎖國期!

寫于鎖國第三天 - 28/3/2020

3) 自古盛衰有定時

紐西蘭鎖國剛滿一星期, 今天又增加 89 宗病例, 總數為 797 宗! 期間有一名長期病患老奶奶自動放棄治療, 她說不想浪費政府資源; 只想留給年輕病人。她的高尚情操感動了全國!

自鎖國後, 我每天的主要工作就是收聽主流電台新聞, 定時收看官方新聞發佈會報告最新疫情進展; 除了利用微訊與親友互連問安外, 朋友圈那些魚目混珠或危言聳聽的病毒訊息基本不看!

此次新冠病毒影響所及, 全球經濟打擊極大, 連紐西蘭歷史悠久的鮑爾媒體 (Bauer Media) 也被迫關閉! 該公司的紐西蘭分機構出版的一系列雜誌, 包括 NZ Woman's Day, New Zealand Woman's Weekly, The Australian Women's Weekly 等近十種刊物將全部停刊!

21 年前, 我的故事曾刊登在《紐西蘭婦女周刊-New Zealand Woman's Weekly》上, 當年我從香港移居紐西蘭剛滿八年, 在奧克蘭大學擔任雙語教育顧問, 工餘為協助其他華人新移民而創辦「語言交流園地」每逢週末免費教授英語, 同時花了多年時間潛心研究當地原住民毛利人的文化並出版《紐西蘭的原住民》一書, 因此獲得奧克蘭大學頒發「紐西蘭職業華人成就獎」冠軍; 另一書《紐西蘭的活潑教育》則獲得中國國務院頒授「海外優秀華人教師」稱號而受該周刊記者 Judith Thompson 專訪, 文章以《Inspirational Women - Free Speech》為題, 圖文並茂於 1999 年 10 月 18 日刊登在紐西蘭婦女周刊上。如今驚聞該周刊將停刊, 並導致 237 名員工全部失業, 震驚之餘不無失落感!

鮑爾媒體公司首席執行官 Brendon Hill 在公司召開的 Zoom 會議上激動告知員工, 自 1932 年開始, 這個紐西蘭人世代相傳、家喻戶曉的雜誌社曾經為千家萬戶提供了娛樂與資訊, 溫暖了無數讀者的心, 終於完成使命並將結束其光輝...這無疑是紐西蘭媒體歷史上一個灰暗的日子!

有人說:「變幻原是永恆」, 也有人說:「不在乎天長地久, 只在乎曾經擁有!」

2020 新冠病毒成了壓死紐西蘭最大媒體界的最後一根稻草。自古盛衰有定時, 天下無不散宴席!

寫于鎖國第八天 - 2/4/2020



4) 我的粉絲乾女兒

住在我家附近的乾女兒今午給我送來大箱果菜... 我們預先約好東西放在車庫外, 只隔著落地玻璃窗打招呼。她知道小兒子住得離我較遠, 紐西蘭鎖國後便主動要為我購物, 盛情難卻我列下清單, 請她代買蔬果。細心的她見復活節將臨, 送菜時還帶給我大盒精美巧克力; 真叫我吃了嘴甜、心更甜!

午餐後, 我馬上與鄰近一位獨居老友分享乾女兒代買的蔬果。我把東西放她的門外, 再打電話讓她去取。黃昏時分接到她電郵說: 鎖國一個多星期, 家裡存貨已到了盡頭, 只剩下幾個罐頭而已, 特別感謝我的「及時雨」。助人為快是我天性, 近鄰守望愛人如己; 贈人玫瑰, 手有餘香; 共享有無, 爽心舒暢!

說起我這乾女兒, 還真有段小故事, 下面是她三年前給我寫的電郵:

阿爽老師您好!

我是一名七歲小學生的媽媽, 也是您的粉絲。

我在來紐西蘭的第二年有幸讀到您的《展翅奧克蘭》。那時我有着很多新移民同樣的苦惱和困惑, 不會英語不會開車, 全職照顧幼小的孩子, 沒法工作。您的書讓我感到非常親切, 覺得周圍環境對我不再那麼陌生, 從您的經歷中我找到了自己的目標, 並開始有計劃的學習和適應異鄉生活。

我堅持看您的文章直到 2014 年 7 月, 特別有益于青年人, 在心態上對自己做一些調整。在學習寫作及教育孩子方面您也給了我一些寶貴意見, 受益非淺。儘管我們一家人現在仍然過着最普通的移民生活, 但孩子在健康快樂的成長, 我自己也在進步, 更對未來充滿了美好的期待!

今天看到您, 聽您講課還那麼親切的笑容; 非常開心! 順便問一下您的《紐西蘭的活潑教育》該在哪能買到? 祝您新年快樂, 身體健康, 吉祥如意!

May

2017.1.26

往後我們經常有來往, May 告知我, 她從小失去母親, 幾年前一家三口移居紐西蘭, 婆婆又遠在湖南; 除了幾個新交朋友外, 可說舉目無親。於是夫妻倆一放長假便相邀我外游, 敬我如同親媽。我今生只有兩子, 大兒子夫婦遠在香港, 小兒子夫婦則為方便上班自住市中心, 而 May 一家與我同住東區來往十分方便。于是我就在 2018 年 3 月 30 日的復活節 Good Friday 決定認她為乾女兒!

那天 May 與丈夫 (我的乾女婿) 特別請我到他們家去, 夫妻倆做了一桌豐盛家常菜算是上契酒; 而我也馬上升級當姥姥, 因為他們有一個十分聰明可愛又乖巧的兒子小雨!

如此這般, 人家是以文會友, 我却因此多了個粉絲乾女兒, 也造就一段佳話!

寫于鎖國第九天 - 3/4/2020



1) 艷陽再現白雲鄉

2020 年伊始, 全球慘遭新冠病毒肆虐, 向來有世外桃源美譽的白雲之鄉也難逃劫運! 紐西蘭自 2 月 28 日發現首宗病例後, 受感染病例節節攀升。直到 3 月 21 日發現第 28 宗病例時, 不惑之年女總理 Jacinda-Ardern 嚴正宣佈本國疫情進入第二警戒期, 並下令封關; 所有海外歸來旅客必須自我隔離 14 天。70 歲以上長者得待家保命, 上班族也被鼓勵在家工作。公眾聚會不許超過百人, 圖書館、游泳池、健身房等即時暫停服務... 大多華人食肆也因門堪羅雀被迫休業, 只有超市生意滔滔; 員工因市民瘋狂搶購而應接不暇! 市面一片人心惶惶, 國民如臨世界末日!

到了 3 月 23 日發現第 102 宗病例時, 總理當機立斷宣佈全國進入疫情第三警戒級, 并于 3 月 25 日提升到第四級; 所有大中小學及幼兒園必須暫時停課。除了超市、油站、醫院、診所、藥房、便利店及物流公司等; 一切非必要服務行業停業, 紐西蘭終因新冠病毒被迫鎖國五星期! 期間總理常以台灣成功抗疫為借鑒, 加上全國醫護人員努力, 大多民眾守規待家保命 (Stay home save lives), 官民充分合作下, 終在 4 月 28 日降回第三警戒級。

又再過兩周, 疫情繼續平穩, 萬眾期待下總理終於宣佈 5 月 14 日正式降到第二警戒級。5 月 18 日全國學校復課, 公共設施恢復開放; 理髮店、酒吧、酒家復業, 但客人要保持距離。此外, 國內旅遊也通行, 婚禮控制在十人內, 喪禮則不能超過五十人; 5 月 28 日再考慮可否增加聚集人數。

期間, 美國大西洋雜誌曾以「Jacinda 可能是地球上最有效率的領導人」為頭條, [The Atlantic Magazine says: Jacinda Ardern 'may be the most effective leader on the planet']。《紐約時報》也撰文《危機中, 真正的領導人脫穎而出》大讚 Jacinda Ardern 是應付疫情的「大師級人物 (master class)」。想她在任兩年多期間, 危機處理能力之高有目共睹, 從容應付了幾次嚴峻災難, 也開了「鎖國」先河, 我於是給她譯名「姐先達」- Jacinda 諧音!

回顧紐西蘭此次鎖國七周, 政府實施了以下抗疫政策:

2 月初派飛機往武漢接公民及居民回國接受免費隔離, 期間衛生部不斷借鑑于台灣, 并及时給受感染遊客及居民免費檢測、治療; 鎖國三周後新增病例開始下降。3 月 17 日發佈經濟大額補貼、減稅刺激計劃, 根據中小企業員工人數一次性預發三個月補貼薪水。4 月 8 日開通兩個電視教育頻道讓學生在家上網自學, 給低收入家庭中、小學生免費發送 1.7 萬台電腦及筆紙等; 又給大專以上學生發放補貼生活費, 并鼓勵他們義務為獨居長者代購生活日用品, 表示關愛之情。

隨後, 總理又帶頭與政府高官自動減薪 20%, 與民共度難關。此外, 民間充分發揮友愛互助, 旅館老闆免費招待遊客住宿, 房車公司以豪華房車組成方艙醫院讓滯留在紐的遊客免費入住, 處處體現紐西蘭民風純樸, 宅心仁厚的美德...

自 2 月 28 日至 5 月 15 日七周內全國病例共 1498 宗, 死亡 21 人 (全是基礎病患長者)。當全球確診病例接近 400 萬、死亡近 30 萬時, 面積約 27 萬平方公里, 人口 480 萬的紐西蘭卻宣佈戰勝了病毒; 成為歐美國家抗疫成功先鋒, 艷陽再現白雲鄉, 實天佑紐西蘭也!

難掩喜悅心情, 特以漢俳祝賀全民回復「新正常生活」- Life of new normal。

抗疫意識強/艷陽再現白雲鄉/島國名聲揚

後記:目前鎖國令雖已解除, 可是大家仍需提高警惕, 繼續注意個人衛生, 勤于洗手外, 對手機及 iPad 這些現代日常生活必需品也得經常用酒精紙抹拭, 因為都是含菌量最多的個人隨身物品; 至於電腦鍵盤也需要同樣處理。此外, 西方人只重視洗手, 不習慣戴口罩, 認為戴口罩就是有病; 為免誤會, 外出購物時最好儘量不戴口罩只戴手套, 事後將一次性手套扔進垃圾桶。使用公共交通工具扶手、電梯、廁所門柄時也得用紙巾護手; 因那些全是藏污納垢、傳播病毒的溫床!

阿爽初稿于 1/4/2020

修正于 15/5/2020

抗新冠病毒·科技簡訊

号称找到“100%阻断感染的抗体”？ 真相却只是“体外试验有效”

5月16日，美国加州一个公司爆出一个“重磅”消息：“我们发现了一种特定的抗体STI-1499，在阻止新型冠状病毒感染健康细胞方面，显示出100%的有效！”

这个叫做索伦托医疗公司(Sorrento Therapeutics, Inc.)创立于2006年，总部位于美国加州圣地亚哥，全职雇员382人，是一家临床阶段生物制药公司，主要从事肿瘤学治疗和全球慢性癌症疼痛治疗的发现和开发。

这个公司的CEO季红俊博士，是一位华裔，毕业于上海复旦大学生物化学专业，八十年代便只身来到美国学习，获得美国明尼苏达大学动物生理学博士学位。2006年，他在圣地亚哥创办了索伦托公司。现在，索伦托已在纳斯达克上市，是“为数不多的在美国以华人主导的生物制药企业”。

索伦托公司宣称，目前正与纽约西奈山医院系统合作开发“鸡尾酒抗体”(antibody cocktail)。之所以叫“鸡尾酒”，就是因为它每剂会提供三种抗体的混合物，目前发现的STI-1499很可能是鸡尾酒中的第一抗体。

在消息爆出之后，该公司的股价在美国股市上迅速大幅上涨，与前一天\$2.62的股价相比，最高时涨到\$9，涨幅340%，最后收盘价\$6.76，涨幅仍有158%。大多数人更关心的是：这个抗体到底什么时候能用上？

但是，就目前各个媒体所报道的信息来看，该公司只是找到了一个中和抗体，只有体外的细胞试验数据，尚未开展任何临床试验。这个所谓百分之百有效的新闻，在福克斯电视台播出后，立即遭到了华尔街日报的质疑，它也刊出一个耸人听闻的标题：100%质疑100%冠状病毒治疗抗体。

所谓“四天内清除病毒”，也是体外细胞试验的数据，一般操作是将该抗体直接与病毒一起混合，接种到细胞培养皿里，去感染体外培养的细胞，在4天后检测细胞有无感染。

Sorrento只有细胞试验的结果，甚至具体数据都还没有发表，因此，即便说Sorrento找到了一个终极抗体，那也只是万里长征第一步，后面仍需要进行临床试验来验证。

目前，新冠病毒中和抗体在全球范围内有数十款，但是，目前所有这些抗体都还未进入临床研究。有一些除了细胞实验之外，有了更进一步的研究，提供了动物实验的结果。

新冠疫苗人体实验取得成功！ 麻州Moderna股市暴涨

5月18日，总部位于马萨诸塞州剑桥的Moderna公司宣布新冠疫苗人体实验取得成功，这让其公司股价大涨超过20%。此消息也刺激了美股整体飙升，午后持续发力涨幅扩大超900点，是近一个月来的最大涨幅。

Moderna公司共对45人进行了早期测试，被试者分为3组，每组15人。公司宣布，这45人全部产生了抗体。

这些健康志愿者的年龄在18至55岁之间，他们被疫苗感染后，产生了抗体。这些抗体能够阻止病毒复制，这是疫苗有效性的关键。这些志愿者在注射疫苗之后产生抗体的水平，与在社区感染病毒后康复患者的抗体水平相当。

另外，公司称，在实验组中至少8个参与者(4位来自25微克、另外4位来自100微克)身上产生了“中和抗体”(neutralizing antibodies)，且水平高于新冠康复患者体内的水平。专家此前曾表示中和抗体对人体能产生保护作用非常重要。

在声明中，Moderna首席医药官表示：“尽管仍在早期阶段，但阶段1的这些数据证明了mRNA-1273疫苗激发了人体免疫系统，最低25微克就能产生这样的效果。这些数据加强了我们对抗击新冠病毒的信心，也让我们找到了关键临床实验所需要的剂量”。

科学家普遍期待抗体能够在某种程度上抵御新冠病毒。世卫组织表示，目前全球有超过100种疫苗正在研制中，至少有8种已经进入人体试验。

尽管这个消息令人鼓舞，但研究结果并不足以证明该疫苗有效性。只有规模更大、时间更长的研究才能确定它是否能够真正阻止现实世界中的人患病。Moderna的技术涉及一种叫做mRNA的病毒的遗传物质，它是相对较新的技术。少数测试对象的早期结果看起来很不错，但世界迫切希望获得更多好消息。

在二期实验中，Moderna预计会纳入600名试验者，三期实验预期在7月进行。Moderna首席医学官塔尔·扎克斯(Tal Zaks)博士在接受采访时说：如果这些试验能顺利进行，那么疫苗将在2020年底或2021年初广泛使用。

Science同日连发2篇论文 称疫苗研发迎来新突破

世卫组织卫生紧急项目技术主管玛丽亚·范·科霍夫表示，截至5月20日全球已有超过120个候选疫苗正在研发，实际数量肯定还要更多，其中一些正在进行临床评估。

5月20日，Science上连发两篇论文称：哈佛医学院旗下的贝斯以色列女执事医疗中心(Beth Israel Deaconess Medical Center)开发了一种DNA疫苗，发现接种后的恒河猴体内产生了抗体，且可以有效防止新冠病毒的感染。此外，他们还发现，从新冠病毒感染中康复的恒河猴，同样可以产生免疫力，防止病毒的再次感染。

在第一个研究中，研究者构建了一套表达不同形式SARS-CoV-2 Spike(S)蛋白的DNA疫苗原型，并评估了它们对恒河猴SARS-CoV-2病毒的免疫原性和保护效力。研究者用DNA疫苗对35只成年猕猴(6-12岁)进行免疫，分为以下几组：S(N=4)，S.dCT(N=4)，S.dTM(N=4)，S1(N=4)，RBD(N=4)，S.dTM.PP(N=5)和sham对照组(N=10)。动物于第0周和第3周分别以肌注方式接种5mg DNA疫苗，不加佐剂。第5周加强免疫后，采用ELISA法观察S特异性结合抗体和中和抗体。

结果显示，接种了疫苗的猴子体内，很快出现了中和性抗体，且抗体的滴度与已康复患者的体内抗体滴度相当。接种的3周后，研究人员们将这35只猴子暴露于新冠病毒之下。后续分析发现，接受接种的25只恒河猴，其体内病毒载量都比对照组显著更低。在这25只猴子里，有8只体内检测不出新冠病毒的存在，剩下的17只猴子病毒载量也不高。且可以看出，猴子的抗体水平越高，体内的病毒水平就越低。这表明中和抗体有可能起到了保护的作用。

第二项研究指出，从某些病毒感染中恢复过来的个体通常会产生病毒特异性抗体反应，为再次暴露提供强有力的保护性免疫，但有些病毒不会产生保护性的自然免疫，如HIV-1。有些可能存在部分自然免疫，如普通感冒冠状病毒229E。然而，目前还没有数据表明，从SARS-CoV-2感染中恢复的人是否可以避免再次接触这是一个关键问题，对疫苗开发、公共卫生战略、以抗体为基础的疗法以及群体免疫的流行病学建模都具有深远影响。

本研究结果表明，SARS-CoV-2在恒河猴中的感染诱发体液和细胞免疫反应，并产生了对再感染的保护和记忆免疫反应。

然而，需要强调的是，恒河猴和人类SARS-CoV-2感染之间存在着重要的差异，在这两个物种中仍有许多参数尚未确定，因此我们的数据应该谨慎解释。需要进行严格的临床研究，以确定SARS-CoV-2感染是否能够有效防止人类再次感染SARS-CoV-2。

苹果、谷歌合作研发手机应用 “寻找”新冠接触者并全力确保隐私

5月20日，苹果和谷歌公司发布了联合研发的新冠接触者手机应用程序，该程序可以自动通知人们是否接触过新冠病毒携带者，且不需要泄露使用者的隐私。

新冠疫情全球肆虐，这两家互为竞争对手的高科技巨头罕见的联手开发产品。使得无论是使用苹果手机还是安卓系统的智能电话均可以采用这款应用。

该程序的原理是依靠蓝牙技术，来侦测用户与另一个下载了同样应用程序的用户近距离相处的时间，一旦其中某一个用户确诊感染新冠病毒，则可以向曾近距离接触者发出通知。

这与某些国家研发的使用手机GPS信息或者其它定位程序来跟踪人们位置的方式不同，基于隐私方面的考虑，苹果公司和谷歌公司并不支持手机应用采取定位来采集手机客户信息。

美联社的报道中称，已经有22个国家和美国数个州考虑采用这个应用程序来构建自己的手机通报系统。

不过，两家公司表示，他们设计的这款“暴露通知”应用，可以减缓新冠病毒的传播速度，但是不能取代公共卫生机构的接触者人工追踪系统。应用程序的用户

身份经过加密和匿名标识符保护，基于隐私权的考虑，公共卫生机构并不能获取这些数据。

他们在联合声明中说：“用户积极采用这个应用程序，是该系统可否成功的关键，我们认为严格的遵守隐私保护，是鼓励用户愿意采用这类程序的最佳途径。”

目前，对于这款侧重隐私保护的Google-Apple接触者追踪方式最终能否奏效，很多人持怀疑态度。华盛顿大学教授瑞安·卡洛(Ryan Calo)就担心，一些地方卫生机构会因其免费和尊重隐私的特点而采用它代替患者-接触者追踪系统的工作。他认为这不能替代广泛的病毒检测和需要大量人力来进行的接触者追踪系统。

中国团队发表 全球首篇新冠疫苗临床论文

5月22日晚，国际学术期刊《柳叶刀》(The Lancet)在线刊登了由中国工程院院士陈薇团队研发的新冠病毒疫苗(即腺病毒载体疫苗)的一期临床试验结果。

结果显示，腺病毒载体疫苗具有良好的安全性和耐受性，参加一期临床试验的108个受试者在28天后全部产生了显著的细胞免疫反应。但是，令人担忧的结果是有大约一半的受试者发生免疫反应减弱。最终结果将在6个月内进行评估，仍需要进一步的试验来确定免疫反应是否能够有效预防新冠病毒感染。

这项研究是世界上第一份新冠病毒疫苗临床数据，发表在医学顶刊，结果完整且经过独立审稿人审核。论文在线发表后，《柳叶刀》主编理查德·霍顿(Richard Horton)在推特上表示，“这是一个很重要的里程碑”。

论文发出后不久，一期临床试验首批4位受试者中唯一的女性、试验编号004的靳官萍在微博上表示，她在接种后的68天内身体状况都很好，且“已经产生了抗体”。接下来需要进一步的试验来确定其免疫反应是否有效地预防新冠感染。

腺病毒载体疫苗，采用基因工程方法构建，利用腺病毒搭载抗原蛋白的基因序列，递送至人体内后产生病毒抗原。腺病毒载体疫苗技术相对成熟，早在2019年，陈薇团队就使用该技术成功研发了埃博拉病毒疫苗。

然而，令人担忧的是，有大约一半的受试者发生免疫反应减弱。这是因为一些人此前曾经感染过腺病毒。

这会限制该疫苗的使用，因为这个群体占比可能高达70%，这也是为何许多研究团队放弃研发5型腺病毒载体新冠疫苗的原因。

美国医疗媒体STAT引述哈佛大学公共卫生学院传染病免疫学家和流行病学专家迈克尔·米娜(Michael Mina)看法称，如果人体对5型腺病毒有免疫力，那么就有可能让免疫反应产生偏差，只针对已有的腺病毒作出免疫反应，而忽视了疫苗的新冠病毒部分。

研究人员已经注意到了此问题。论文第一作者、江苏省疾病预防控制中心朱凤才称，预先存在的5型腺病毒免疫可以减慢对新冠病毒的快速免疫反应，并降低反应的峰值水平。此外，高度存在的5型腺病毒免疫也可能对疫苗引起的免疫反应的持续性产生负面影响。

这种免疫反应减弱现象在45岁以上人群中尤为突出。那么有专家建议说，不要给65岁以上老人接种此类疫苗，因为他们具有更强的针对腺病毒的免疫力。马里兰大学疫苗开发和全球健康中心主任克尔斯滕·莱克(Kirsten Lyke)主持了另一项新冠疫苗研究，他告诉《纽约时报》，这种疫苗可能更适合年轻人和儿童。

STAT引述加拿大拉瓦尔大学传染病研究中心主任加里·科宾格(Gary Kobinger)看法认为，中国这项研究证实了此前免疫反应减弱假说。他建议，使用更高剂量的疫苗或以鼻内给药代替注射到肌肉中，或许可以克服已有的免疫问题，但需要注意高剂量引发的副作用。

还有一个解决方案是使用不常见的腺病毒毒株来开发疫苗，甚至使用动物来源的腺病毒毒株。《纽约时报》引述哈佛大学附属教学医院贝斯以色列女执事医疗中心主任丹尼尔·巴鲁什(Daniel Barouch)看法称，人们对动物腺病毒毒株的已有免疫反应很弱。

陈薇也表示，应该谨慎解释这些结果。“这一结果显示了开发新冠病毒疫苗的希望，但距离所有人都能使用这种疫苗还有很长的路要走。”

目前，腺病毒载体疫苗已经完成一期、二期的临床试验接种。鉴于国内疫情趋弱，疫苗很有可能选择在境外进行临床三期研究。

(新闻来自各大新闻媒体，并不代表本报立场)



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



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. 神經疾病

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. 婦科疾病

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!



台励 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;



疫情下的青春告别礼

明尼苏达大学2020届“云毕业”

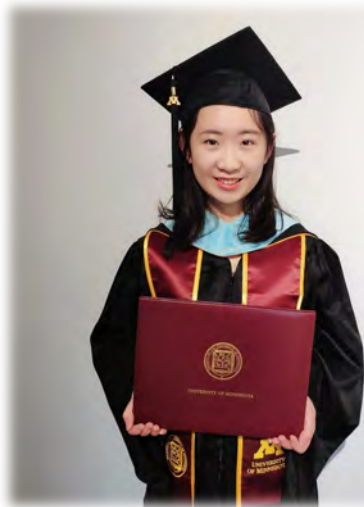
5月16日,明尼苏达大学迎来了2020届毕业典礼。由于新冠病毒及“居家令”的原因,本届毕业典礼只能通过远程视频进行。

毕业典礼总共分为两大板块,第一部分是明大校长 Joan Gabel、州长 Tim Walz、前民主党 2020 年总统候选人 Amy Klobuchar 及其他美国参议员、校友和老师们的所录制的四个视频。

双城校区以外的其它分校播出了毕业生代表致辞和 2020 届学生活动合集。Duluth 校区甚至演奏了一场 3 分 45 秒的云交响乐。

第二板块是各学院院长、副院长和演讲嘉宾先后致辞。卡尔森管理学院、生物科学学院、教育及人类发展学院、医学院、护理学院和公共卫生学院为本届所有毕业生编制了花名册。汉弗莱公共事务学院为每个不同专业的学生各办了一场云毕业典礼,并且学生只能输入验证码才能加入远程典礼。最后每位毕业生都拿到了印有自己头像的线上毕业证书。所有的毕业证书将在之后 6 到 8 周寄往学生指定的任何地址。

由于这次毕业典礼在非正常情况下举行,很多工作都略显仓促。有一部分学院没有来得及精心设计毕业册,网站的设计也略显简单。“感觉用视频而不是直播的形式,有一些遗憾。视频限制我们 6 月 30 日之前看完,无法保存,缺少一点点人性化。”一位在明大读完本科和硕士的中国学生 H 对这次毕业典礼略感失望。另



(中国留学生:刘倩汝)



(孟加拉留学生:Sohel)



U.S. Senator Amy Klobuchar

(上图:参议员 Amy Klobuchar 致辞;下图:Duluth 校区交响乐
图片来源:明大官网)

外两位学生刘倩汝和 Sohel 虽然非常遗憾没能感受到现场很 high 的气氛,但非常开心能够在艰难的岁月里经历这场人生的里程碑仪式。

在非常情况下确实无法做到尽善尽美,不过学校依然为学生提供了许多便利。主修教育的情汝说“学校免费寄给我们毕业证书外壳和硕士帽流苏。其他的像硕士袍、帽子和垂布都是我们需要从 bookstore 上面订购的。”

三位毕业生对未来都信心满满。H 提前半年读完硕士,在疫情蔓延之前找到了工作。“我刚刚上班一个礼拜就 WFH (work from home) 在家办公了。”她决定先安安稳稳地工作,把生活稳定下来。倩汝希望能够回国找到一份教师的工作。这一段时间恰逢国内一些中学在扩招,她踌躇满志,准备尽快回国开启自己的教师生涯。Sohel 是孟加拉公派留学生,主修公共政策。此前他是孟加拉政府的一名助理秘书。他准备下个月回国复职。他的长期规划是研究一些有助于经济增长的政策,并且撰写关于政策动态的专业书籍。他在疫情期间已经用孟加拉语做了很多关于病毒的科普视频,引导人们正确防疫。

对于仍然无法回国且滞留明州的毕业生,H 提醒说学生医保在毕业后半个月就到期了。Sohel 指出明大为财政困难的学生提供了很多救急资金和应急食物,如若需要可以申请。

(本文作者:Yi)



明州7家“解封”购物中心开放清单

——150多家店铺开门营业

虽然明尼苏达州的State Fair被取消了,但是明州各大购物中心已经陆续“解封”。为了满足大家迫切想出去玩和剁手的心情,小编特意整理了双城地区7家购物中心和奥特莱斯开门的店面。不过每家商店营业时间跟购物中心不是完全一样的,请大家自己掌握时间。

此外,Rosedale Center宣布6月1日开放所有餐厅、酒吧;MOA也会在同天重新开放。目前,Minneapolis已经出台相关规定:室内公共场所必须戴口罩。希望大家在愉快购物的同时,自觉佩戴口罩并保持社交距离。

1

Twin Cities Premium Outlets



开放门店: American Eagle, Calvin Klein, Crocs, Eddie Bauer Outlet, Finish Line, Famous Footwear Outlet, Fossil, Fragrance Outlet, Jockey, Journeys, Lindt Chocolate, Lucky Brand Jeans, OshKosh B'Gosh, Pepper Palace, Sakes Fifth Avenue Off 5th, Shantie's Plaza, Skechers, Tommy Hilfinger, Van Heusen | Izod Golf

路边取货: Armani, Le Creuset, Levi's, PacSun, Pendleton, Perfumes 4U, Polo Ralph Lauren

购物中心地址: 3965 Eagan Outlets Pkwy, Eagan, MN

开放时间: 周一至周六: 11am-7pm; 周日: 12pm-6pm

2

Galleria Edina



开放门店: Allure Intimate Apparel, Ampersand, Arhaus, Bachman's, Crate & Barrel, Design Within Reach, dugo, Elina's Tailoring and Design, Fawbush's, Free People, Grande Gallery, Hammer Made, H.O.B.O, J. McLaughlin, Lakes Sotheby's International Realty, Legacy Toys, Louis Vuitton, Marmi, Melly, NIC + ZOE, PBteen, Pottery Barn, Pottery Barn Kids, Pumpz, Roe Wolfe, Suitsupply, Tiffany & Co, Trail Mark, Twill, Williams-Sonoma, Big Bowl, Cov Edina, Peoples Organic Coffee and Wine Cafe, Crave, Starbucks

路边取货: Barnes & Nobles, Coach, Kate Spade New York, Lili Salon Spa

购物中心地址: 3510 Galleria, Edina, MN

开放时间: 周一至周六: 11am-7pm; 周日: 12pm-6pm

3

Rosedale Center



开放门店: Ann Taylor, H&M, J.Jill, Justice, Loft, Seaquest, The Walking Company, Travel Style Luggage, White House Black Market, Williams-Sonoma, Baldamar, Betty & Earl's Biscuit Kitchen, Burger Dive, Chickpea Hummus Bar, Crave, Grand Ole Creamery, Granite City Food & Brewery, Nordic Waffles, O'Bachan Noodles + Chicken, Potluck, Smack Shack

购物中心地址: 1595 MN-36, Roseville, MN

开放时间: 周一至周六: 11am-7pm; 周日: 12pm-5pm

4

Ridgedale Center



开放门店: 1 Life CBD, Buckle, Cellaxs (Mobile Repair), Dry Goods, Evereve, Fan HQ, Finish Line, Francesca's, Games by James, Hammer Made, Legacy Toys, Lids, Lovisa, Macy's, PacSun, Paul's Perfume Paradise, Playseum Minnesota, Posh Love, Pottery Barn, Ragstock, Sheer Treasures, Sleep Number, Tradehome Shoes, Williams-Sonoma, Xfinity, Zagg, Zumiez

购物中心地址: 12401 Wayzata Blvd, Minnetonka, MN

开放时间: 周一至周六: 11am-7pm; 周日: 12pm-6pm

5

Southdale Center



开放门店: American Eagle, AT&T, California Closets, Dry Goods, Finish Line, Francesca's Collections, GamerHeadz, Games by James, Gold Money Express, George's Shoes and Repair, Presents Gifts, Ragstock, RH Restoration

Hardware, Savvi Formalwear, Shoe Dept. Encore, Street Talk, Zumiez, Buffalo Wild Wings, Chatime, Cheesecake Factory, DeLeo Bros. Pizza, Jimmy John's, P.F.Chang's, Quick Snacks, Shake Shack, Smashburger

购物中心地点: 10 Southdale Ctr, Edina, MN

开放时间: 周一至周六: 11am-7pm; 周日: 12pm-6pm

6

Eden Prairie Center



开放门店: Target: 每天 7am-9pm; Kohl's: 每天 11am-7pm; Von Maur: 周一至周六: 11am-7pm, 周日: 12pm-6pm, Memorial Day: 11am-4pm

购物中心地点: 8251 Flying Cloud Dr, Eden Prairie, MN

开放时间: 参照上方每家店铺的营业时间

7

Albertville Premium Outlets



开放门店: Aeropostale, All Occasion Tuxedo, American Eagle, Bath & Body Works, Calvin Klein, Carter's, Chico's, Christopher & Banks, Color City Pottery & More, Columbia, Famous Footwear Outlet, Finish Line, Fragrance Outlet, Guess Factory, Jockey, Luxury Beauty Store, OshKosh B'Gosh, Polo Ralph Lauren, Puma Outlet, Skechers, Starbucks, The Peak, Tin's Tailor, Tommy Hilfinger, UGG, Van Heusen | Izod Golf, Zumiez

路边取货: Coach Outlet, Five Guys, Kate Spade New York, Levi's

购物中心地址: 6415 Labeaux Ave NE, Albertville, MN

开放时间: 周一至周六: 11am-7pm; 周日: 12pm-6pm

(本文作者: Yi)

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

明州华人文学欣赏 | 本期作者: 咪咪

《双手捧起的幸福》

2020年庚子鼠年、四月的最后一个周末;明尼苏达的天气晴朗、春风拂面,池塘里野鸭成双结伴怡然戏水游玩,岸边的杨树柳树渐渐泛出淡淡的鹅黄色嫩叶,枝条在风中轻轻摇曳生姿!久居室内,来到屋后的草坪上晒一下太阳,真的是春风如意,顿时觉得这就是幸福,实实在在的、一种可以手捧起来的幸福!

在这个万事都有瘟疫影子的庚子鼠年,还有这份幸福的感觉,真的是值得纪念的日子!

我和爸爸妈妈一起,在后院的一角,这里有一个正方形的一块小菜地,里面长满了韭菜,今天我们准备割一部分韭菜回家;我和爸爸、妈妈分别割了一部分韭菜,太阳很温暖,把我们的后背晒得暖洋洋的,慢慢觉得热起来;后来,我一边割,爸妈在地边就地摘,经过爸爸初略摘一遍,妈妈再摘第二遍,彻底收拾干净,没有一点干枯的黄叶留下,我们把全是嫩绿的韭菜带回家!瘟疫横行的日子我们还有这么新鲜的韭菜,随手拈来就是一大捧捧着回家,这是一种收获的幸福,一种看得见摸得着的、在采摘间跳跃的幸福!

我们把韭菜的香味带回家!我拿回来把韭菜整齐地码放在称盘上,兴奋地告诉妈妈:一共两磅半!我接着在水龙头下把它们冲洗了一遍,然后切碎放在

一个大盆里盛好;爸爸炒了鸡蛋凉冷后切碎倒入其中,我加了盐、少许酱油、醋、麻油拌匀,韭菜盒子的馅就有了!我和妈妈一起把和好的面捍成厚薄均匀的圆型面皮,我把香喷喷的馅放入面皮然后对折捏紧,一个一个的韭菜盒子放入烧热的锅中,慢慢煎成两面见黄,然后盖上锅盖小火煎一会儿,韭菜盒子出锅了!

看着我们忙活着做韭菜盒子的高伯伯,也特别开心!高伯伯、爸爸妈妈和我在这个特殊的时期组成了一个特殊的抗疫小团队一起共度疫情!九十多岁的高伯伯虽然眼睛不太好使了,但头脑清醒,特别注重养身保健细节,早起早睡,节制自己的饮食,不健康的不吃、晚岁只吃七、八成饱,一有太阳就抓住机会去凉台晒太阳;每天用自己的方式活动抵抗疫情,即使隔离居家也要让四肢运动,来回在房间走动,清晨摸索着在房间扫一扫地,也是他特别的活动方式!我们今天从地里采回韭菜,他知道有新鲜的韭菜盒子吃,便乐了!自然的有机食品是他的最爱!满屋都是香味,从飘散着鲜嫩的韭菜香味到?漫着刚刚出炉的韭菜盒子的香味;我们幸福地吃着韭菜盒子:有机蔬菜、真正意义的Home made、纯净的有机食品!美味在口中,满足在心里,手捧幸福的感觉真好!

2020.4.26 于明尼苏达

《为爱干杯》

昨天,妹妹发在“家庭友爱群”的照片美极了,萌动了我们的心!鲜活的酒红色玫瑰,葡萄酒,嵌有一个和玫瑰花颜色一致的、心型的高脚酒杯,蜡烛;还有以白色为主色调的、以草莓装饰为主、蓝莓点缀为辅的圆形蛋糕;背景有明尼汤卡湖(Lake Minnetonka),蓝墨色的湖水、看上去并不遥远的天边是金黄色的晚霞,一排水彩画般的绿中有黄、黄中泛绿、绿黄之间有灰白的、乍一看,似一排整齐的树木,把天边与湖水间隔开来;仔细瞧,隐隐约约看到湖那边、掩映在树下的人家。

天上的云彩显得特别凝重,好像定格在那里不再是浮云,傍晚裹着浓浓的闲适韵味,象一幅浓墨重彩的油画挂在湖上,可以隔湖相望!湖这边的凉台上,微风中的篝火苗互相摇曳生姿,与天边金色夕阳的余晖互相映衬,一幅大自然馈赠给人类的油画配上美酒佳人,顿时变得活活现、有了生命的灵气!

妹妹俏皮地告诉我们:老夫老妻的结婚纪念!我们才明白缘由!美的天边,美的湖,美的人,美的风,美的景,美的酒杯,美的花,天人合一绘成美的画.....好浪漫的样子!我和姐姐都连连夸赞:好浪漫!而且蛋糕又好漂亮!

她告诉我们漂亮的蛋糕是她的好友 Susan 亲手为她制作的。想象中 Susan 该有多巧的手呀,一个完全被爱的色彩、爱的形状包围起来的蛋糕,就摆在那幅画

里!画里画外都是爱的味道!大家 stay at home,但是,朋友的情谊却不会因居家隔离被隔离,不接触联系成了特殊时期、特别有特色的爱的联系!美丽的蛋糕是朋友爱的祝福!在2020年这个瘟疫疯狂的庚子鼠年,朋友之间的友谊显得格外珍贵美好:象玫瑰、似春风,如诗如画如歌!

我们都被这美丽浪漫的气息吸引了,妈妈也把照片欣赏来欣赏去的,完全没有兴趣向我继续打听今天的疫情信息。她是女儿的守护者,看着这些美丽的照片,看到女儿女婿幸福的样子,没有人比她更有幸福感了;她看照片上的每一个细节,女儿的笑容,甚至是女婿新增的白发都会被她注意到,女儿女婿幸福的模样是她期望的样子,她觉得她也很幸福!我看到妈妈的笑容是满满的爱意!

看着看着她又想起来,明天她的女儿们有的还要继续在外面工作,妈妈的担心呀无法言说!她又继续打听今日冠状病毒感染的新增病例,我知道她又开始担忧她的还在疫情期间不得不工作的孩子们!这是妈妈的常情!妈妈呀妈妈,我们都是你的宝!有了你我们真的象块宝!

我们闻到了明尼汤卡湖边飘来的、红玫瑰的香味;我们也品到了篝火炉边、红葡萄酒的美味;还有那用心用情设计的、心型草莓点缀的、圆蛋糕的爱的滋味,也留在了记忆里!

为爱干杯!

2020.4.30 于明尼苏达

华人社会服务中心启示

华人社会服务中心老年部

由于疫情越来越严重,我们继续取消在华夏之家举办的老年活动。大概要推迟到9月份。联系人:李怡,电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

由于疫情似乎越来越严重,医用必需品还很少。市场上仍然不见医用手套。我们服务中心愿意领衔联系社区制作口罩,来捐赠给有需要的机构,医院,诊所,老人院等等。详情请查看我们的网页:

www.csscmmn.org

人口普查

美国人口普查10年搞一次,很多人已经收到人口调查表了。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。千万不要把它丢到垃圾桶里。美国政府规定:人口调查表的资料严格保密,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,人口调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

由于疫情越来越严重,我们的公民英语班暂停。

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,在疫情下,因为很多人收入骤然下降,所以,越来越多的人符合申请MNcare, MA的条件。我们继续帮助人们申请MNsure: MNcare, MA。

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: niuux107@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



育才中文学校

2020 育才“国学华风”网络夏令营

国学华风,寓教于乐;琴棋书画,陶冶情志。育才与中国华文教育基金会、陕西江苏等省份的寻根夏令营联手合作,提供不一样的中国文化课程!

手工
写作
科学
中文
数学
影视
绘画
象棋

夏令营期

| | | |
|-----|-------------|------------|
| 第1期 | 6月15日—6月19日 | 中文,数学+手工 |
| 第2期 | 6月22日—6月26日 | 中文,数学+手工 |
| 第3期 | 7月06日—7月10日 | 中文,数学+影视欣赏 |
| 第4期 | 7月13日—7月17日 | 中文,数学+影视欣赏 |
| 第5期 | 7月20日—7月24日 | 中文,英语写作+象棋 |
| 第6期 | 7月27日—7月31日 | 中文,英语写作+象棋 |
| 第7期 | 8月03日—8月07日 | 中文,英语写作+绘画 |
| 第8期 | 8月10日—8月14日 | 中文,英语写作+绘画 |

*授课方式: Zoom Meeting (ID和密码届时发送)

学费详情

学费优惠:
6月10日前收到全部学费,120/每期;
6月10日后收到全部学费,150/每期。

付款方式:
寄支票给: Yucai Chinese School,
P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446

联系方式:
邮箱: yucaimn@gmail.com
网站: www.yucaimn.org
*退款: 6月10日前取消,退还学费,但收取\$50手续费; 6月10日后取消,不予退款。

报名方式

招生对象: A组: 5岁—10岁
B组: 11岁—16岁

报名时间: 即日起至6月10日

报名方式:
1. 育才网站:
www.yucaimn.org
2. 扫描右侧二维码报名:



义工报名

对于符合条件的义工学生,育才中文学校将颁发总统志愿服务奖!
义工网站报名: <https://bit.ly/3g5iprA>
(或扫右侧二维码报名)





常青老人中心电话:9524651704

《美景又重现》2

■ 愆芬

(接上期)郑英此时觉得自己的身心都被无形的强大压力挤压着,压得她喘不上气来,如死前的窒息。她想忘掉以前的记忆,可这些记忆都已和自己的血肉长在了一起,让自己阵阵的皮痒肉麻、剥皮抽筋的痛楚,成为无法删除的记忆,把自己从阳光灿烂、五彩缤纷推入阴霾密布,魂飞魄散,感到灵魂像秋日的树叶,被风一片片吹走,飘远。她觉得自己已跌入死亡的深谷,无力挣扎、无法摆脱。幸福和快乐稍纵即逝,像夏日美丽的云彩,瞬息即去!

在女儿九岁那年,郑英长了一场大病:子宫里长满了肌瘤。子宫功能性大出血,把她彻底放倒,色素降到了两克,人昏死过去,躺在医院的病床上脸色灰白,活像一个死人。大夫说:色素太低,没法做手术,会死在手术台上,这人不行了,只能靠止血和输血维持着,听天由命吧!

就这样,她不知昏睡了几天。在听到女儿喊着:妈妈我饿,妈妈你醒醒,你醒醒呀妈妈!那凄厉的声音回荡在整个病房,让她用力地、慢慢地睁开了那个千斤重的双眼,看到了满眼泪水的小乖女儿。女儿见她睁开眼,摇着她的手:妈妈你醒了,你真的醒了!我妈妈有救了!我妈妈有救了!大夫,大夫,我妈妈醒了,她有救了!

从丈夫单位传来了坏消息:那个当会计的小薛同王伟两人挪用公款,给自己办公司做启动资金;上级部门发现后,对他们实行了双规。得到了这个消息,躺在病床上的郑英动了恻隐之心:她倾其所有凑

够了钱为他添上了这个窟窿。她盼望着他能明白自己的一腔真心—患难时的真情,能感动他,让他迷途知返、回归这个家庭,给女儿一个完整的家,她可以不计前嫌、原谅他。可谁知道窟窿是填平了,但他的心却没有收回,反而在郑英病重期间提出了离婚,迫不及待的要尽快办理好离婚手续。

郑英想到自己的身体这样不知还能活多久,何必再耽误他呢!她同意离婚,但希望他能将女儿养大。王伟这个没良心的狠心人,拒绝要孩子,就这样狠心的彻底离开了那曾经多么幸福、多么欢乐的家;离开了曾经爱着他的妻儿,扬长而去和那个女人另组了家庭。

可怜的女儿不知内情,她嚎啕大哭:爸爸,不要我啦!为什么?我哪里不好?!不是你不好,是妈妈不好!——郑英含着泪水长嘘短叹的对女儿说。

我恨他,再也不要他了!——女儿哭喊着说。

那不行,他和我可以没有任何关系了,和你永远有割舍不断的血缘关系;他是你爸,等他老了、有病了,你还是要照顾他。——郑英望着哭成泪人似的女儿,气喘吁吁、有气无力地说。

我才不管他,我不要见他,我长大了就走得远远的,让他找不到我!——女儿抽抽着说完这些话,哭得更厉害了,那可可怜的样子是那么无助,让人心痛。

郑英现在像是跌入万丈深渊,又像是

走进了无边无际暗无天日的黑森林,不知在森林的尽头—还有没有阳光明媚下的绿地。刺心的气氛、悲哀再次让她昏死过去。不知过了多长时间,她听到女儿那么遥远、微弱的声音:“妈妈,你醒醒呀,我害怕,你快醒醒呀,妈妈!”

女儿的呼唤,再次让她睁开双眼。她看着年幼无助的女儿,一阵的心酸心痛。忽然明白:她必须好好活下去,坚强地活下去,争气地活下去,要不然怎能将女儿养大呢?——我每次都是在女儿的呼唤下醒来;她是我的小救星、是上天派来的小天使;我怎能辜负她呢?她是我生命的希望、活下去的勇气!

郑英的女儿不仅生得美丽乖巧,还是个优秀生,门门功课都是优!她喜欢画画,她的画经常被选去展览、参赛;这些年来,很多出书的人请她画插图,知名画家收她做徒弟;虽然她年龄小,但她的画新颖、非常有创意,明显的与众不同,是个有天赋、有希望的小才女。

从家里变故以后,女儿好像在不该长大的年龄段,忽然长大了,她开始细心的照顾妈妈。为了不再一日三餐吃那让她闻到就作呕的方便面,她开始学着做简单的饭菜。一次炒西红柿鸡蛋时,她把鸡蛋直接打在锅里,溅起的热油花把她稚嫩的小手烫得红点斑斑。妈妈问怎么回事儿?她笑着说没事、是蚊子咬的,懂事又可怜的孩子!

日子就这么凄凉、慢慢地熬着,一天

天地熬过去,郑英的血色素逐渐升到六克。大夫说她活过来是个奇迹,并为她安排、做了肿瘤切除手术,算是切断了后患。经过一段时间的调养,她总算不再昏睡了,起床下地不再眩晕了,只是浑身轻飘飘、软绵绵的无力。回到家,硬撑着为女儿做好一日三餐,她觉得自己愧对女儿,努力做些她爱吃的饭菜,弥补这段时间女儿饮食营养上的缺失。日子就这样一年年清淡的过下去,看着女儿一天天长大。

一天女儿放学回来对妈妈说:我不想再画画了!

为什么?郑英不解地问。

不为什么,就是不想画了。女儿怕妈妈生气伤心,尽量装出无所谓的样子。

母女二人对视着沉默良久,郑英终于想清楚了。是啊,已往每次女儿的画得奖或选去展览,一家三口总会变着花样的庆贺一下:父亲拥着女儿,那赞许的眼神是对女儿努力的最大的鼓励和奖赏,母亲的亲吻让她温馨而幸福无比。那欢庆的场面历历在目,而今那只成了难忘的回忆、伤心的起源。在女儿幼小、清纯的心灵里,哪经得住这回回的提醒、次次的刺激。可女儿哪里懂得:这些年女儿获得的奖金,是她母女二人在生活困难时(郑英休病假只能拿到一半的工资)维持生计的主要来源之一。郑英心里充满了感激和怜悯,她对女儿说:不要委屈自己,你随心所欲,自己决定吧,不管你怎么决定,妈妈都支持你! (未完待续)

蓓蓓美国疫情杂记6——疫情中的四月天

草尖冒出了新绿,枝头吐出了嫩黄,北方的春天终于如期而返。然而物是人非,同学群的撕裂怕是再难弥合,失去的情谊怕是再难回返。自认是个特别恋旧的人,所以才会费心写了上一篇,可是于事无补。努力过了,虽然还有点遗憾,但我并不沮丧。人生不一直是在赶赴一场场的聚散?

上篇疫情杂记后面有跟评,攻击我儿子是真傻。我在这里回应一下吧,那是因为我价值观的不同!你认为不在乎名誉,或不在乎考试分数是真傻;但我却为有这样阳光、善良、诚实、简单、有担当的“傻”儿子而骄傲,为娘自愧不如!他的“傻”并不妨碍当年他以高中全年级五百多名学生中第一名的成绩毕业,进入哥伦比亚大学学习,然后又进入华尔街工作……事实上,有一点我上篇里没有写,我们的下一代在这里普遍都发展得很好,因为他们的真聪明,更因为他们选择了自己真热爱的事业。就他们的文化背景和语言能力,若回中国是很难有这样的作为的。这也是为何我们选择留在了美国的主要原因之一。

儿子仍然坚守在纽约,一如既往地蜗居着,阳光着。他和他在纽约的朋友们至今全体安然无恙,包括他两位在纽约医院工作的医生好朋友。两位都已经接受过新冠病毒检测,结果都是阴性,也没有抗体。我愿意相信这是上帝在保佑这些年轻、可爱的生命!我也从一日三查纽约疫情,变成了三日一查,似对数字已经麻木。日子过得且过,健康已经够幸运。

咱这篇就往心里写。聊博一笑,我以为也是作文难得的境界,你说呢?那天儿子建议老子买个啥股票。老子听话买了然后短信儿子,如果亏了我就卖房把你妈送去纽约和你住啊!正在上班的儿子竟然秒回:“How about I pay you to make up for the loss? (我还是赔偿你亏的钱吧?)”乐得

他爹哈哈大笑,这老子儿子闲来无事就拿我当笑料。

居家令后尽管我们和儿子天天打电话,但视频很少。前些天视频,儿子惊呼:“妈妈你胖了啊!嗯,像squirrel(松鼠)!”他在视频那边鼓起腮帮子勾起两爪子学松鼠啃食的样子,乐得他爹又是哈哈大笑。然后这父子俩就一直喊我squirrel到今日。“Hey, your squirrel mom wants to talk to you! (嘿,你的松鼠妈妈要和你说话!)”“Hey, squirrel mom, what's up? (嘿,松鼠妈妈,啥事?)”我们家为抗疫增强体质提高了伙食经费,结果好像体质没有提高,我的体重已经提高到了历史新记录。不过反正当前也见不得人,此时不趁机大吃更待何时?咱就当松鼠了,吃!

他爹基本不关注我写东西。为娘受了气才找他爹控诉:“有跟评攻击我们儿子哎!”他爹一听就说:“Fight back(打回去)!我在你身后!”我还没来得及感动,他跑到我身后动作:“我就这样在你后面把你往前推,老婆你打得过打不过都要打啊!”逗得我立马气消大半。

疫情中朋友不能聚会,就改用Zoom网上见面。那谁提议“下次网会喊上孩子们”,功劳大大的!几家好友这回Zoom上人头齐了。看见别家的大小姐一如既往俏丽,小丫头一如既往可爱;也看见别家的公子因为有女朋友相守,日子过得很是滋润;唯有看见咱家儿子可怜,独守空房,长发飘飘了也没人帮剪。阿姨叔叔们居然称赞他长发好看,偏心简直都偏到右胸去了!Zoom还让我们见证了奇迹,别人家的先生自己给自己理发哦!到底是双博士,咱前看后看,这发理得还真是专业水平。我现在怀疑他拿的两个博士学位,其中之一专业很有可能就是理发!我儿子是一个博士学位也没有,只能任其“发”展了,其中的“发”字是头发的发。

咱还可以转移到微信群里玩儿,只要有有趣的灵魂相伴就好玩儿。群里有才子爆料他家佳人,我学着用文言文写出来哈:且说是日傍晚,佳人独自出门散步迷路,情急,遂电话求助才子;才子试问佳人,身在何处?佳人若知,何必有求才子;才子献计:“娘子只需告知2号公路在左?在右?吾即可定位。”佳人茫然,环顾四周,随之欢呼:“相公,在后!”才子抓狂:“Please help me to help you!(请帮助我来帮助你!)”吾家夫君看罢长笑,伺机跟帖攻击发妻:“我问左右,娘子答曰,东,西,南,北,上,下,前,后……然答非所问,还望群中神经大夫诊治!”

不说我家那位,他纯属诬陷老婆;说他有所指的那位神经专科医生。那位某些地方“傻”得可爱的佳人,属于我定义的那种三高女子:高颜值,高智商,高情商。颜值,她美貌,时尚;智商,她是MD-PhD(博士医生);情商,她是明州华人医生协会的会长。无论是在电视镜头前接受采访,还是在大场面上主持会议,她流利的英文,优雅的风度,可是为咱华人争光了!私下的她更是朋友圈子里的甜心,待人真诚,处事周到。连我这样的散漫之人,都能被她紧紧团结在周围。每每看见她,我总是满心欢喜。她先生,就是那位才子,绝对也是一样的优秀。按下不表,实为不好意思表。

我们生活在乡下地方,地广人稀,现在出门散步仍然不戴口罩。我们两口子散步,几次迎面碰到一位中年老美帅哥骑车而过。帅哥每次都会一边骑车一边向我们喊话招呼,内容大同小异:“Hey, you two are too close! 6 feet! 6 feet! I am watching! (嘿,你俩挨得太近了! 6英尺! 6英尺!我在监督哈!)”我老公也会回话:“Sorry, we are stuck with each other!(对不起,我俩卡在一起了!)”我不说话,只管各式笑。疫情中的老美仍然是幽默的,友善的。

我本缺少幽默之才,勉强造句至此,还是回归我本色文风比较得心应手。事实上,接下来要写的也确实不合适用调笑的语调。杂记(四)里我曾介绍过一位华人美少女医生,我们家好朋友的宝贝女儿,志愿报名去一个专为低收入群体服务的新冠诊所工作。此举感动了无数人,其中有一位明大美籍华裔教授为此捐款10万美元,给女孩所在的诊所。大方无隅,大音希声。个人捐款10万美元不是一笔小数目,他却不愿透露姓名。君子以厚德载物,这位教授是美国国家工程院院士。

以下这段摘自女孩因为我们捐款写给我们的感谢信:“A Yi and Shu Shu, Thank you so much for your donation to United Family Medicine, especially at this critical time when we need it the most. I am proud to be a part of this clinic, which serves some of our most vulnerable and underserved populations in St. Paul. (阿姨和叔叔,非常感谢你们为我们诊所捐款,尤其现在是我们最需要支持的关键时刻。我很荣幸成为该诊所的一员,可以为弱势群体服务。)”从中你是否也看到了一个“傻”丫头的拳拳爱心?

如果没有疫情,儿子会为我买好机票,哥哥会为我订好旅馆,这个周末我应该是在Duke大学参加我侄女的大学毕业典礼,顺带拜访我大学闺蜜家。其实我侄女早在去年12月份就毕业了,她比她的同学们提早半年,只用了三年半就完成了大学学业。本来5月份小丫头回校参加毕业典礼,我们一起去看那个激动人心的时刻,该有多好!万恶的疫情打乱了所有的计划。小“傻”丫头,尽管姑姑不能参加你的毕业典礼了,但姑姑一样为你高兴和骄傲;并遥祝你健康成长,前程似锦,永远快乐!

2020.04.26

陶蓓蓓

(接上期)

其实流氓的何止是病毒。那些草菅人命,不在乎百姓死活的人;那些以捐赠之名弄到物质,然后倒手在网上叫卖的人;那些故意在电梯里喷口水、在邻家大门把手上吐唾液的人;那些半道拦劫医院采购的急需医疗用品的人;当然,还有那些四处造谣陷害的人。常识告诉我们,只要人在,那些病毒就永远都在。是呀,社会生活也一样,只要有人,那些病毒人(亦即脑残者)也同在。

和平年代,生活平庸雷同,日复一日的安宁,将人性的大善和大恶都覆盖住了。有时候,一辈子就在这样的遮掩下过去;然而,一旦到非常时期,如战争,如灾难,人性中的大善和大恶便全都张扬出来。你会从中看到你完全意想不到的东西。你惊愕你悲叹你愤怒,然后你习惯。这样的轮回,一次又一次。所幸,在大恶张扬的同时,大善被激发得更多。由此我们才能看到那些个无私无畏者,看到舍己为人者,看到英雄。就像我们今天看到的白衣天使一样。

说说武汉现在的情况吧,这是人们最关心的。我的医生朋友说,在本月20日前,武汉必须再增加一个有千张床位的方舱,并完成10万病床的储备。这就是说,当初专家预估的十万感染者,不是瞎说。对于感染病人,武汉将做到应收尽收。尽管人数多,但局势并没有比以前更恶劣。通过临床,医生得出经验,认为:1、目前病毒的毒性已明显减弱;2、愈后不会有后遗症,肺部不会纤维化;3、新的感染者已是三代四代,基本都是轻症,治愈容易;4、重症患者只要能挺过呼吸窘迫期,基本都可救治过来。说到底,眼下去世的人数未减,仍然是早期延误治疗,拖到危重阶段,而导致回天无力。写到这里,我大哥发来消息:华科大教授、段正澄院士,于下午六点半因新冠肺炎去世。这一次,华科大损失惨重。

此外,我的医生朋友特意让我说一下:武汉市目前仅有同济医院、协和医院和省人民医院本部三家医院可以接收非新冠肺炎患者。其他所有医院均被征用为新冠肺炎定点救治医院。为方便病人拿药,开启了十家定点零售药房,凭医保卡和重症病历前去取药。这三家医院,两家在汉口,一家在武昌,在没有交通工具的条件下,病人们恐怕只能靠社区安排车辆了。

第二号小区全封闭管理令也已下达。我所居住的省文联大院以前的指令都是按单位下传,现在院内家属们也成立了管理群。由群主与社区对接,采买物品。按号到大门口自取。新式的生活,带来新的管理方式。我们不急不燥,继续等待拐点的到来。

突然想起海子的一句诗,稍加改动,留在这里:武汉,今夜我不关心脑残,我只关心你。

18. 你看不懂的东西,不要随便喷

正月二十三。

也不记得这是封城的多少天。今天的阳光真是配得上春天。昨天的雪,已经一点踪迹都看不到了。我从二楼望下去,树叶在阳光下都反着光。

尽管与昨天相比,我已经心平了许多。但来自京城的攻击,仍在继续。这让人实在无法理解是什么样的动力让他们有这么多仇恨。好像,他们一生都在咬牙切齿。仇恨很多人,仇恨很多事。甚至不管对方在哪里,处于什么样的状态,他们仍然强烈而执着地恨着。而他们所恨的我,与他们素不相识,从未谋面。

“飞象网项立刚”昨天速速删除他造谣陷害我的微博,却又另外撰文说:“你哪来的照片?你困在家里编造制造社会恐慌,暗示大量病亡无人管的消息,你有良心吗?”这真是让人哭笑不得的提问。据说此人还是通讯行业的,居然问得这样幼稚。



稚。无人机能在高空定点杀人的时代,我在家里就看不到外面的照片?我就无法了解到我居住的城市发生了什么事?看我记录的人们都不恐慌,你倒是恐慌了?我在疫区,封闭在家,通过网络与朋友同事交流,并记下我每天的所见所闻,苦苦等待拐点到来。你在京城,自由自在,倒是花尽心机天天骂我。你这就叫有良心?可以告诉你:更多的人,看过我的记录,然后说,他们安心了。

更有一个微博名为“盘索”的人说:“反正‘医生传照片’‘同学死了’‘邻居如何如何’等等都不用上名字,说出来增加恐慌就行了。读她的近期文章,感觉创造了许多匿名角色,也算文学一大创新。”又一个没有常识的壮汉。病人刚刚去世,亲人都在伤痛之中,难道我还要点名道姓补上一刀?让所有人都知道他们的苦难?我在武汉上学和生活,我的同学我的邻居也都在此。我的文章也是公开的,我若编造,他们难道会不知道?官方公布的死亡名单数字盘索看到了吗?仅武汉死亡人数就是一千多,我的文章才提到几个?连零头都不到!再说明白点,凡是官方媒体没有公开的死者名字,我现在一个都不会公开。

湖北电影制片厂常凯一家因冠性肺炎惨遭灭门之灾,今天,他同学写的纪念文章刷屏。常凯的临终留言,凄然而悲痛,读起来撕心裂肺。不知道这些人会不会又认为,这又是在制造恐慌?而我在前天曾经写过我的画家朋友捐款十万的事,今天,他的哥哥也因冠性肺炎去世。项立刚们,会不会还是说,这是谣言?

说到我的“医生朋友”,显然是不止一个。这得告诉项立刚们:他们都是自己专业的顶尖人物,我自然不会把他们的名字暴露在外。之所以不暴露,就是因为有你们这类人渣的存在。而官方无脑,还容易偏信你们,我自是不会让朋友们无端受到伤害。今天下午,又一个医生朋友(当然也是他所学专业的顶尖人物,我还是不能暴露名字)打来电话,我们已经好久没联系了。谈了一下我的封城记录,他说,外省人找他了解武汉疫情,他就推荐看我的封城记录。并说在那里可以看到真实的东西。我们自然会聊到疫情。医生朋友说,疫情现在应该是控制住了。它的毒性越来越弱,只是传染性越来越强。从现在的病人状态可见,感染者多是轻症,治愈率很高。死亡率之所以没有降下来,还是先前留下的重症病人太多。这些话,其实我前面的记录里也讲过,重症都是早期的存量。看来医生们所在医院不同,看法几乎都差不多。

整个局势的好转,无非几条:一则因为毒性减弱,二则因为增援人手的到来,医护人员可以从容工作;三是医用物资不再窘迫,有了自我保护的条件;四是医生们通过这么多天的临床治疗,用药也有了经验。雷神医院的王院长甚至公开对媒体说:真正的疫情拐点已经到来。他们从

新发病的情况观察到,发热的数量在下降,是逐渐在降,稳稳地在降,而且没有反弹过。王院长说:“我是很有信心的。”

这不正是我们等待已久的好消息吗?

医生朋友下午还发给我一个视频。视频内容是一个年轻人在普及医学论文之类。其中,他反复讲到一句话:你看不懂的东西,不要随便喷。我是太赞同这个观点了。

以自己的文化程度和理解能力所无法明白的东西,请先看着,先琢磨着,不要忙于结论,更不要开口即骂。尤其项立刚们的脑残粉。他们留言批我说,难道火葬场没有家属?难道家属不会收遗体?这叫人怎么说呢?他们如果只会按常态来理解灾难,你就跟他讲不清楚。

武汉现在是在灾难之中。灾难是什么?灾难不是让你戴上口罩,关你几天不让出门,或是进小区必须通行证。灾难是医院的死亡证明单以前几个月用一本,现在几天就用完一本;灾难是火葬场的运尸车,以前一车只运一具尸体,且有棺材,现在是将尸体放进运尸袋,一车擦上几个,一并拖走;灾难是你家不是一个人死,而是一家人在几天或半个月,全部死光;灾难是你拖着病体在寒风冷雨中四处奔走,试图寻得一张可以收留你的病床,却找不到;灾难是你从清早在医院排队挂号,一直排到次日凌晨才能排到,有可能还没有排到,你就轰然倒地;灾难是你在家里等待医院的床位通知,而通知来时,你已断气;灾难是重症病人送进医院,如果他死了,进医院的时刻就是跟家人诀别的时刻,彼此都永无相见之日。你以为死者在那样的时候还有家人在殡仪馆相送?还能留下他的遗物,甚至,死者还能拥有死的尊严?没有了,死就是死了。拖走,然后立即烧掉。疫情的早期阶段,没有人手,没有床位,医护人员没有防护设施,大面积感染,火葬场人手不够,拖尸车不够,焚尸炉不够,而尸体上带着病毒,必须尽快烧掉。你们知道这些吗?不是人们不尽职,而是灾难来了,人们已经尽了全力,甚至超负荷,但却无法做到网友们所说的那些。岁月在灾难中没有静好,只有病人的死不甘心,只有亲属的胆肝寸断,只有生者的向死而生。

早期的混乱,已经结束。据我所知,已经有专家们在草拟给冠性肺炎死者及家属更多人文关怀和尊重的报告。其中就有关于设法保存死者遗物,尤其手机的条款。建议先集中保存,疫后消毒,以及与电信部门沟通,根据手机内信息,设法找到亲属。这是亲人的一份纪念。若实在无主,也保存下来,或可为历史留作证物。

这世道,之所以还让我抱有期待,是看到仍然有这些善良而理性的人在为之努力和忙碌。

19. 人活着有很多方式

正月二十四。

依然天晴。如在往日,坐在外面晒太

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。

阳的人一定会很多。可惜现在,那种温馨晒太阳的画面完全见不到。可以理解,这是非常时期。人们站在窗口看看阳光,看看窗外的绿树,也不错。

最严管控制命令已经下达:所有人都必须呆在家里。只有不得不出门工作或执行公务的人,才能外出。但他们手上必须持有通行证。听说,如果在街上没有通行证的人,会被抓起来,隔离十四天。不知道是不是真的。段子手说,武汉还算好,如在黄冈,隔离中还得做黄冈秘卷初二的数学题,且说一大半的人都做不出来。几天来,段子手都比较沉闷,这是今天一个比较好玩的。我特别希望段子手们活跃起来,以让封城二十多天武汉人在转发中忍不住笑出几声。

对我这样的人,不出门是很容易做到的事。狗也不用遛,由它自己在院子里自遛。好在它也老了,习惯在院子里打几个转就回洗衣房睡觉。我给它单独配了一个电暖器,它就更愿意趴在窝里不出来。今年我自己也有点鬼使神差。在元月中旬将过年时,突然心血来潮,把家里的暖气锅炉换了新的。安装时间是暖气公司放假前的最后一天。旧的锅炉尽管也能用,可我担心它已用过多年,不太保险。新锅炉的能量果然不同,它让我屋里的温度始终保持在22—25度之间。而且我也不担心它是否会出现问题。前一阵气温上升,家里甚至到25度以上,让我感觉到了热。

在严禁外出令下,武汉各小区的买菜群迅速壮大,而电商也立即调整自己的销售模式。现在想想,如果没有电商,困守在家的日子还真不好过。光是一家人吃喝都成问题。现在,针对各小区的买菜群,电商亮相了。他们在销售中不断根据实际情况,灵活调整。各种“无接触配送”套餐,也纷纷出台,居民在买菜群申请登记,电商团购送货。买菜群的群主,也会随电商的调整,组织得更加合理。比起机关那些死板僵化地按文件走程序的弱智行为,民间的能人实在强大。这就是实事求是的做事方式,官方太应该学习和借鉴。说句大实话,如果不是各部门刻板僵化,层层拖延,个个误事,疫情都不至于发展到今天这一步。我同学老耿知道我不愿加入各种群,便把群里有什么东西可卖直接转发给我。前天我要了一份仟吉面包套餐。一大堆,应该是三口之家的分量。对我来说,实在太多,至少要吃十天。

今天又特意去找医生朋友了解疫情情况。其实也就是我提问,他回答。归结起来,大概这样几点。

一、关于雷神医院王院长所说拐点已经到了这个话题。医生朋友说,王院长说的拐点不是这个概念。拐点是一个科学名词,通俗讲,就是发病人数到了最高点。从这个概念看,拐点没有到。也就是说,我们的发病人数,还在上升。但是医生朋友个人认为,二月底或三月初,真正的拐点应该会来到。我掐指一算,还得两周。

二、关于医护人员那么多人被感染,甚至还有几位殉职。现在他们的情况怎么样。医生朋友说,有三千多医护人员被感染。但绝大多数能痊愈,因为这个疾病的病程较长,所以大多数人还没出院。三千多人,这官方公布的数字。但我想,实际可能会更多一些吧。这些几乎都是早期未曾设防、以及医疗防护用品的极度缺乏时期的事。现在受感染的人已经很少很少了。

(未完待续)

中国人大推出《香港国安法》 ——引发世界各国高度关注

【编者按】在近日开幕的中国全国人民代表大会上，人大常委会副委员长王晨宣布了有关制定“香港国安法”的细节。消息公布后，一石激起千层浪，引发香港和世界各国的抗议。

根据新华社公布的草案细节，在六项条款中除了涉及国家安全、主权和反外国渗透等话题以外，最引人注目的是该法案敦促港府建立维护国安的机构机制、未来行政长官应就国安问题向中央定期报告，以及授权人大常委会以立法健全香港在维护国安方面的法律机制。

这一全称为《全国人民代表大会关于建立健全香港特别行政区维护国家安全的法律制度和执行机制的决定(草案)》的议案，意在将国家安全法的内容添加至香港《基本法》的附件三中。所谓的附件三中所包含的内容都是指在香港实施的全国性的法律，其中包括2017年新加入的《国歌法》等六项法例。

中国总理李克强在中国人大开幕会上再次强调“建立健全特别行政区维护国家安全的法律制度和执行机制”。特区行政长官林郑月娥在声明中对这一提议表示支持。林郑月娥称，中国人大就香港的国家安全进行立法具有合法性，而鉴于香港国家安全局势“日趋严峻”，特区一段时间内难以自行完成此项立法。

预计议案将在5月28日表决，最快在今年8月在香港实施。

《香港国安法》草案

为了维护国家主权、安全、发展利益，坚持和完善一国两制制度体系，维护香港长期繁荣稳定，保护香港居民合法权益，根据《中华人民共和国宪法》第31条和第26条第2项、第14项、第16项的规定，以及《中华人民共和国香港特别行政区基本法》的有关规定，全国人民代表大会作出如下决定：

1. 国家坚定不移并全面准确贯彻一国两制、港人治港、高度自治的方针，坚持依法治港，维护宪法和香港特别行政区基本法确定的香港特别行政区宪制秩序，采取必要措施建立健全香港特别行政区维护国家安全的法律制度和执行机制，依法防范、制止和惩治危害国家安全的行为和活动。

2. 国家坚决反对任何外国和境外势力以任何方式干预香港特别行政区事务，采取必要措施予以反制，依法防范、制止和惩治外国和境外势力利用香港进行的分裂、颠覆、渗透、破坏活动。

3. 维护国家主权、统一和领土完整是香港特别行政区的宪制责任。香港特别行政区应当尽早完成香港特别行政区基本法规定的维护国家安全立法。香港特别行政区行政机关、立法机关、司法机关应当根据有关法律有效防范、制止和惩治危害国家安全的行为。

4. 香港特别行政区应当建立健全维护国家安全的机构和执行机制，强化执法力量，加强维护国家安全执法工作。中央人民政府维护国家安全的有关机关根据需要在香港特别行政区设立机构，依法履行维护国家安全相关职责。

5. 香港特别行政区行政长官应当就香港特别行政区旅行维护国家安全职责、开展国家安全推广教育、依法禁止危害国家安全的行为等情况，定期向中央人民政府提交报告。

6. 授权全国人民代表大会常务委员会就建立健全香港特别行政区维护国家安全的法律制度和执行机制制定相关法律，



(5月24日，数万香港市民再次走上街头，游行抗议中国人大早前提出的“港版国安法”草案)

切实防范、制止和惩治任何分裂国家、颠覆国家政纲、组织实施恐怖活动等严重危害国家安全的行为以及外国和境外势力干预香港特别行政区事务的活动。全国人民代表大会常务委员会决定得上述相关法律列入《中华人民共和国香港特别行政区基本法》附件三，由香港特别行政区在当地公布实施。

7. 本决定自公布之日起实施

与《基本法》23条的关系？

2003年，香港时任特首董建华政府推动23条立法时遭到社会强烈反对，触发当年7月1日香港主权移交纪念日有50万人参与大游行，后来，港府撤回方案。香港特首林郑月娥多次表示，23条是香港宪制责任，但需要在正确时机与良好气氛下才能推行。

根据《基本法》第23条，香港“应自行立法”禁止任何叛国、分裂国家、煽动叛乱、颠覆中央人民政府及窃取国家机密的行为，禁止外国的政治性组织或团体在香港特别行政区进行政治活动，禁止香港特别行政区的政治性组织或团体与外国的政治性组织或团体建立联系。

根据中国人大官方发布的草案内容，这次加入的《国安法》将包括颠覆国家政权、分裂国家、恐怖活动、以及外部势力干预，并要求港府设立国安机构和执行机制或是有由中央政府按需要在香港设立负责国家安全的相关机关，并要求特首定期向中央政府提交国家安全相关的报告。

新《国安法》中颠覆国家政权、分裂国家、外部势力干预的内容与23条重叠。

什么是《基本法》附件三？

此次草案表明，香港的《国安法》将直接列入放在《基本法》附件三，由香港公布实施。亲北京阵营认为这本来是属于中央政府本身有的权力，但这个过程被香港民主派形容是抢夺香港的立法权。

根据香港《基本法》第18条，凡在附件三的法律，由香港“在当地公布或立法实施”；人大常委会在征询其所属的“香港基本法委员会”、香港特区政府意见后，可对《基本法》附件三的法律作出增减，任何列入附件三的法律，限于有关国防、外交和其他按《基本法》规定不属于香港特别行政区自治范围的法律。

目前《基本法》附件三列出的“全国性法律”，包括中国国籍法、中国领海声明、中国外交特权、中国国庆日决议、中国国徽命令等等。这些法律为中国全国均生效的法律。今次人大推出的是为香港特设的港版《国安法》。

香港大学法律学者张达明认为，《基本法》附件三的“全国性法律”，本身应该

是指该条例在全国地区实施，然后包括香港，但这次人大的做法，是制定一条“只适用于香港的全国性法律”，这违反了附件三的原意。

《国安法》与“反送中”有关吗？

去年6月，香港“反送中”争议，源自一个可以把在港嫌疑犯押返中国大陆境内受审的《逃犯条例》修订案。如今香港民主派认为，《国安法》比起《逃犯条例》修订案更严苛，中方提出可以在港设立国家安全机构，引发外界高度关注《国安法》会否涉及“跨境执法”或把港人押返大陆受审等问题。

“反送中”示威因为港府迟迟不肯撤回《逃犯条例》修订案，从相对和平的游行，逐步演变成连场暴力冲突，示威者提出“五大诉求”，包括撤回《逃犯条例》修订、落实普选、成立独立调查委员会、释放被捕人士和撤回“暴动”定义等。众多诉求中，港府只撤回《逃犯条例》修订，并强调不会屈服于示威者的暴力威胁，未有回应其他诉求。

尽管众多分析指出，“香港独立”或“恐怖主义”目前并非示威者主流的意识形态，但示威转趋暴力化、加上香港示威者表明会争取英美等国家的支持，成为了北京方面推动香港《国安法》的借口。

数万港人街头抗议《国安法》

5月24日，成千上万的香港市民再次走上街头，以集会游行抗议中国人大早前提出的“港版国安法”草案。尽管香港警方事前表明有关活动并未经过批准，当局会派“重兵”应对，并多次要求民众不要参与相关活动，但仍然无阻市民决心。

13岁的学生Candy对美国之音表示，虽然游行已经没有什么用，政府不会理会，但现在港人唯一可做的就是游行。被问到如果实施“港版国安法”，香港会变成什么样。她说：“应该就会和大陆差不多，有国歌法，随便乱抓人，讲什么就觉得你‘颠覆国家政权’又抓你……”

香港警方在24日下午多次施放催泪弹驱散游行人群，当日晚，至少有180人被捕，大部分均涉及“非法集结”的罪名。

国际资深政界人士联署谴责

全球23个国家的近200位资深外交政策制定者和政界人士发起联署声明，批评中共的人大绕过香港基本法有关国安的自行立法程序，直接制定强加于香港的“港版国安法”的草案。

这份联署声明由前香港总督彭定康(Chris Patten)和前英国外交大臣聂韦德(Malcolm Rifkind)发起。声明形容“草案”是对香港的高度自治、法治及基本自由的

全面打击，也公然违反中英联合声明。声明警告中国为香港制定的安全法是对香港权利和自由的“全面攻击”，是“不能容忍的”。这份措辞强硬的声明有至少186人签名，其中包括17名美国国会议员。

批评人士说，新的安全法实际上意味着香港目前生活方式的终结，将摧毁中英联合声明及基本法确定的“一国两制”。美国国务卿蓬佩奥(Mike Pompeo)将其描述为这座城市自治的“丧钟”。

外界认为，北京为香港制定国家安全法的决定，实际上放弃了1997年英国向中国移交香港时中国做出的承诺。根据1984年的中英联合声明，香港于1997年7月1日后将按照香港《基本法》确保香港实行“一国两制”和资本主义制度，并拥有“港人治港，高度自治”的权利，而且社会制度和生活方式保持50年不变。

美国拟制裁北京

据统计，美国在香港的侨民有8万多人，有1千多家公司在香港运营，包括美国主要金融机构。香港是是目前美国最大的贸易顺差地区，每年美国在跟香港的贸易中获取3百多亿美元的顺差。

去年，美国总统特朗普签署了国会通过的《香港人权与民主法案》，要求美国政府每年审查香港的自治情况，并授权对涉嫌侵犯人权的个人实施制裁。国务院向国会提交评估报告的时间原定在三月底，但蓬佩奥日前宣布，考虑到北京即将召开人大会议，或进一步削弱香港自治，国务院决定推迟提交报告。

美国总统特朗普21日称，中国若在香港推进《国安法》，美国将作出强烈回应。“如果这发生了，我们会非常强力地回应”他在离开白宫前往密歇根州时简短回复记者提问说。

美国国务卿蓬佩奥22日透过声明表示：“北京决定绕过香港完善的立法程序，并不顾香港民众的意志，恐成为北京对香港高度自治承诺的丧钟。”

国家安全顾问奥布莱恩(Robert O'Brien)5月24日接受NBC采访时警告，如果中国政府仍执意通过“港版国安法”的话，美国将对香港祭出制裁，并警告国际金融公司恐因此而决定离开香港。他表示，到时美国国务院将无法保证香港仍保有一个高度自治，华盛顿也会因此被迫更改香港在法律上的定义。他说：“如果中国全面掌控香港，我很难想像香港能继续扮演亚洲金融中心的角色。”

预计美国将采取的反制措施包括：制裁中国公司，增加对中国技术出口管制，限制两国在科技领域的合作和人才交流，打压中国在美国的上市公司，限制美国资本投资中国等，最严重的是取消香港特别关税区的待遇。

香港特别关税区给予了香港优惠贸易地位，对于香港的经济特别是金融中心的地位非常重要。美国一旦这样做，会导致港元面临崩溃，大量资金流出，严重影响中国通过香港获得外国资本的能力。因为目前，针对中国的国外资本投入，70%左右是通过香港进行的。

如果美国真的制裁中国，中美关系将日趋紧张，两国之间可能会是一场旷持日久的“消耗战”。

(新闻来自各大新闻媒体，并不代表本报立场)

关于影响针灸疗效的因素的讨论(IV)

魏辉 巩昌镇 田海河 王伊明 刘保延 朱兵 梁繁荣 金观源 李永明 潘卫星 韩松平 樊莹 何崇 王德辉 冷三华

【编者按】2019年7月6日,全美中医药学会,美国中医师联合会联合组织学术讨论会,就影响针灸疗效的因素问题邀请世界知名针灸专家参与讨论。讨论会由全美中医药学会执行长魏辉医生、美国中医学院院长巩昌镇博士主持。这个系列是根据当时的讨论稿整理出来的,将分十期在《明州时报》上连载。

(接上期)

5.3 中医语言现代化与生命科学

中医的灵魂在理论(王伊明:“理论中医的研究对实现中医现代化具有战略意义,”《中医药研究资料》,1988年第10期),中医理论的优势是看待生命的角度,研究生命的思维模式,治疗病症的非对抗、顺势、启发自愈方法。但是中医语言带有哲学与文学色彩,无法被现代科学接受。例如,天人相应、整体观等理论。换个说法,人体是一个开放的巨自动系统。“开放”就把人与社会自然联系起来了,“巨自动”就承认了人是具有自我调控功能的,内部各个细胞组织器官系统之间是自动联系的。“一切生命现象都是答复外来刺激的表演”,这句话是德国外科医生李克(Dr.Erwin Like(5/13/1878---2/12/1935),在1930年出版的一本书《Das Wunder In Der Heikunds》,《医学上的奇迹》中的一句话(袁鸿寿:《中医理论体系的核心是什么?》(中国针灸发展史自序),1979年5月)。

袁冰医生著作《现代中医学导论》中就用许多现代语言,特别是现代医学语言阐述了,以中医的思维模式分析研究生命的新生命医学观。该书中提到:人体是一个开放的复杂巨系统。既符合中医模式,又容易被西方医学理解接受(袁冰:《现代中医学导论》,人民卫生出版社,2011年5月)。

西医是很讲理的,只要拿出他们能懂,也承认的语言,任何医生都理解,能执行,有效果的具体方案,他们会相信的。即,坚持“可重复性”原则,谁做都行。古今汗牛充栋的医案,治法,都是“个案”,能否在“可重复性”上面做做文章。

所以。古今中外对生命科学的认识都有共同之处,需要合适的语言沟通。

5.4 全面的医学与文化渗透

针刺的根基在临床,50多年来针刺在美国发展,靠的是临床疗效,百姓认可。

200多年前,西医是如何进入中国的?伴随着宗教,以及多方位的哲学文化的输入、意识形态领域的渗透,才把中国人慢慢洗脑的。我很幸运,200多年以后能够站在中医文化向西方渗透的短兵相接第一线。除了医学制高点---针刺效果的西医证实以外,科普也是一个重要阵地,老百姓其实最关心的不仅仅是那些“科研成果”,而是针刺能治什么病,对此每一位针灸师都有一些精彩的故事。

所以说中医针灸文化在西方的全面科普值得重视。

欣喜地看到近年来针刺机理研究回归生物学实质的许多可喜成就,或许这些研究的综合成果会使针刺本质研究“柳暗花明又一村”。

下面是各位特邀嘉宾的发言:

刘保延:大家好,我是刘保延,来自中国中医科学院和中国针灸学会。针灸的疗效是我们针灸生存的基础和根本。影响针灸疗效的因素,可以说是多方面的,我们经常说针刺三要素,一是穴位,二是刺激,三是人体的状态。今天我想主要谈谈古人所说的“针刺之要在于神”。我认为古人这么强调神在针灸疗效中的作用是非常深刻的,是有科学内涵的。

针刺之要在于治神有几层含义。一个就是我们针刺的作用和人体的心理、生理有一种相互的感应,就像李约瑟博士所说的,我们针刺的效果往往是心物的一种。看一看我们针灸的“针(鍼)”字,半边儿是一个“金”,相当于我们金属的针针刺一样,另外一半是一个“咸”。因此说针灸的作用实际是刺激的作用和人体心理生理作用、感应的一个的叠加。这种叠加,就是我们的针灸。这种叠加才产生比较好的效果。从我们临床来看,如果你扎针的时候,你只有扎针,而患者没有反应,你扎下去就像炸豆腐一样,那你的效果就不会好。

也就是说这种心理的作用实际是我们针灸作用的一个非常重要的组成部分。所以我们现在做的很多的临床实验,总想把针灸的这种心理作用排除掉,但在实际中我们看到是很难把它排除掉的。

因此我们如何在针灸的疗效当中调动人体的这种生理和心理的感应来提高疗效是一个非常关键的方面。在研究方面我们也注意到这些问题。前不久美国和英国的一些专家,他们所做的一项研究显示,如果你用假针刺或者安慰针刺作对照的话,你的样本量必须在1000例以上。这说明什么呢,就是针刺的作用,里边包括了心理的作用在其中。所以要把真针灸和假针灸的差异拉开的话,小的样本量是很难实现的。从我们自己的临床经验,我们也能领悟到这一点。

如果你要是用假针刺、假电针等作为对照的话,你最好是选择比较重的病人或者中重度的病人,如果你选择轻度的病人的话,你的效果往往也是很难体现出来。去年我们在美国的一家妇产科杂志发表了一篇文章,就是用电针治疗妇女更年期综合症,结果显示虽然有差异,但是差异不明显。后来我们发现由于我们选择的病人的程度太轻,所以很难把它的疗效显示出来。

大家应该高度关注针灸之要在于治神这样一个很重要的命题,我们需要了解针刺、生理、心理是如何整合的,途径是什么,整合当中,它和人体的病变有什么关系,我认为有很多问题值得我们去探索。比如说腰背疼痛的疾病,那么人的生理、心理的是如何感应的。而对非疼痛的疾病,它的作用可能就不一样,等等这些问题,我想我们需要去作很好的探讨。我今天先把这个问题在这儿简单的说一下,更多的内容还请其他的老师一起来讨论。我也希望大家能够关注古人所说的针灸之要在于治神这样一个问题,谢谢大家。

朱兵:我谈下面五点:

1. 不管发表的论文是阴性结果,还是阳性结果,如果我们撇开统计学资料,其临床疗效并没有太多差别,统计学常常误导临床实际。

2. 即便是阳性结果,有些临床结论其实意义并不大,或者还很有限。例如各种疼痛的临床观察,即便在有效(有统计学差异)的情况下,我们看看对疼痛缓解的VAS量表,基本改善都在2/10范围,也就是说,疼痛减轻了仅仅1/5。这种结果即便有统计学意义,但镇痛效应有限。之所以有的研究是阴性的(没有统计学差异),我们看看数据,也有1/10~2/10的VAS值的改善,很多临床论文的阴性与阳性结果之间往往游荡在P值大于或小于0.05之间,不大可能出现P值小于0.01或0.001的结果,这种细微差异真的临床意义不大。

3. 如果我们承认针灸的效应是刺激了穴位的传入神经所引发的一系列调控效应,那么影响疗效的因素主要注意点应该在如何激活穴位组织的感觉神经上,怎样的刺激能够引发更大的神经反应。一定的手法很重要,但不要过于艺术化。

4. 针灸效应的机制研究不要过度“脑”化,脑是动物进化的最高产物,对很多生物的基础调控在没有脑发生之前必然存在,因此针灸的大多数调控的本能是在脊髓下中枢一定能够完成的。如果生物没有这种本能,就不可能进化到有脑的高等生命阶段。针灸脑研究的结果,没有像样的、能够阐述针灸效应因果关系的结论,大多数只是有些相关关系。然而,因果关系只有一二三,而相关关系却是千百万!

5. 针灸有很多优势,但也有更多不足。针灸的调控有效,然而也有限。并且个体与群体之间差异很大。而现代医学的产物,个体差异很小。如吗啡对所有人都有效,针灸做不到这一点。

梁繁荣(成都中医药大学教授):我谈影响针灸临床疗效的十大因素。众所周知,针灸科学研究要始终坚持“源于临床,回归临床”的原则,要紧密围绕临床需要解决的关键科学或技术问题开展科学研究。这样科学研究的成果才能有效地转化到临床,为提高临床疗效服务。但由于科研设计强调同质性、标准化,其研究方案和临床实际效果存在较大的差距,科研结果难于全面反映临床实际情况。一方面,临床存在大量不确定因素,尤其是针灸临床强调个性化治疗,病人个体差异很大。

另一方面,以往的研究结果也不一定能解决眼前的临床问题。再加上针灸疗效的获得是由多种因素决定的。笔者根据多年的临床实践体会,结合针灸前辈们的经验,认为影响针灸临床疗效的因素非常复杂,主要有以下十个方面:

一、理论指导因素:针灸临床疗效的提高与医生高水平的理论掌握与应用密切相关,针灸临床医生必须系统掌握扎实的中医基础理论和一定的现代医学知识,中医理论主要包括阴阳五行、脏腑经络、气血津液等,尤其是经络腧穴理论,古人云:“不知脏腑经络,开口动手便错”。同时也应该具有一定的现代医学尤其神经解剖学知识等。

二、辨证诊断因素:针灸治病应以“经络辨证为主线,部位辨证为重点”,尤其要重视病变部位,以及正邪盛衰之间的关系,所以经络辨证理论、八纲辨证理论、脏腑辨证理论准确应用与否,直接影响到针灸临床疗效。

三、精神心理因素:七情等致病因素也是影响针灸临床疗效的一项重要因素。作为医者要精神集中、全神贯注、手如握虎、属意病者。医患双方均应保持良好精神状态,是提高针灸疗效的又一因素。

四、选穴处方因素:“凡欲行针须审穴”;“百症俞穴,再三用心”。选好腧穴,直接关系到针灸临床疗效。针灸处方的取穴原则是“循经取穴”,即“经脉所过,主治所及”。常用的有:局部取穴、远道取穴、按腧穴的特殊作用取穴、结合现代医学知识取穴、结合科研成果取穴等。临床上,依针灸疗法的特点,选穴方法上又有“以病定腧”、“以痛定腧”等法。

五、操作手法因素:“用针之类,在于调气”,“气至而有效”,针刺得气是提高疗效的重要一环。在诸多决定和影响针灸疗效的因素中,针刺手法是起主导作用的因素之一。针灸操作手法不同对肌体的效应也不同,不同的疾病宜用不同手法。针灸操作方法很多,各种方法都有其具体的操作过程及严格的要求,临床上根据病情,选用合适的方法。操作得法,才有好的疗效。

六、针灸器具因素:针灸器具包括针具和灸具,针具又可分为毫针、三棱针、火针、皮肤针、皮内针、针刀等,灸具又可分为艾炷、艾条、温灸器等,每种针灸器具都有自己的适应范围。因此,同一种疾病采用不同的针灸器具会产生不同的疗效,选用不当往往会影响疗效。

七、治疗时机因素:把握治疗时间,也是提高针灸疗效的重要因素。除子午流注针法按时取穴外,急性病应及时早期治疗;周期性发作的病变,发作前施术疗效好,疼痛有规律,应选择疼痛前针刺;还有一些发热病、哮喘病、某些神志类疾病、保胎安胎等,都应选择具体治疗时间治疗。针刺时间长短也是影响疗效的因素之一。

八、个体差异因素:个体差异一般主要指受针者的功能状态而言,包括生理、心理、病理、遗传等因素不同的功能状态,对同一针法呈现不同反应。如体质不同、病变性质不同、敏感度不同、耐受性不同,所以同是使用补法,有些引起补的效应,有些却起不到补的效应。正因为个体差异的存在,所以针刺手法有着较大的灵活性和相对性,在临床上,根据特殊功能状态和各自的差异,制定相适宜的针灸方案,是提高针灸疗效的又一环节。

九、地理环境因素:由于人们的生活环境差别较大。北部多寒冷,南部多潮湿,西部多干燥,东部多风。这不仅造成了许多地方病,同时也对许多疾病的治疗产生了影响。仍以痹证为例,北方寒痹者较多,南方湿痹者较多,东方风痹较多。而患者处在相应的环境中,也直接影响治疗效果,而改变了生活环境,疗效也相应改变。如湿痹者来到干燥凉爽的环境中,其治疗效果会得到明显提高。

十、季节气候因素:人与自然是相适应的,不同的季节会出现与季节相应的多发病。如春季多风,夏季多暑湿,秋季多燥,冬季多寒。同一种疾病发生在不同的季节,也会影响到该病的疗效。如痹证,如果发生在干燥温暖的季节,采用针灸治疗疗效及预后均较好;如发生在寒冷的季节,或是暑湿季节,疗效则较差。周围性面神经炎发生在天气转暖的季节,疗效相对较好,疗程相对较短;发生在天气转冷的季节,疗效则相对较差,疗程相对较长。

(未完待续)



颈椎病呈年轻化趋势!

几分钟放松肩颈有妙招

近年来,颈椎病逐渐高发且年轻化,很多上班族甚至中小学生会出项脖子发僵、发紧酸沉不适感觉。

2019年7月,健康中国行动推进委员会将颈椎病列为劳动者个人应预防的疾病后,#颈椎病或将纳入法定职业病#的话题在微博上引发了4.1亿的讨论。

颈椎问题,正在拖垮年轻人

曾经,颈椎病是众所周知的中老年常见病,但现在,有多少20来岁的年轻人每天拖着仿佛豆腐渣工程的脖子。

颈椎问题会引起肩颈疼痛、头晕恶心,除了让人变丑之外,还可能影响日常生活,甚至危及生命。

社交多数靠网络,有网有手机的地方,就有了“低头族”,地铁上、马路上、饭桌上……所有人都无言以对地埋头看手机。而长时间的低头使用电子产品,导致的最直接也最难以避免的伤害,除了伤眼睛,便是伤颈椎。

欧洲脊柱协会曾向全球发出警示:低头玩手机时脖子受力可能超过50斤。该协会在声明中表示,一个人的头部重量大约5千克。如果向前倾的话,头部对颈椎

造成的重量就会增加。

前倾呈15°角,颈椎承重大概为24斤;前倾呈30°角,颈椎承重为36斤;前倾呈45°角,颈椎承重为44斤;前倾呈60°角时,颈椎承重可达54斤。

除了不良的姿势,平时一些习惯也同样会导致颈椎病,尤其是老年人。

数据显示,我国50岁左右的人群中大约有25%的人有过或仍有颈椎健康问题,60岁左右有此健康问题的人高达50%,70岁左右的人几乎达到100%。

但近年来颈椎病的年龄分布陡然变化,年轻化趋势无可阻挡。

《长江日报》报道的一项针对国内2000例颈椎病患者的调研显示,30岁以下患者比30-50岁的患者人数高出了22%。最近20年来,颈椎病的高发年龄也一路从55岁跌至39岁。

远离颈椎问题,记住3点

1. 少低头:长时间低头伏案,会造成我们颈后部的肌肉处于被动牵张状态,造成慢性静立性损伤,所以要求我们每低头工作、学习三四十分钟,就起来活动一下。

2. 免受凉:风寒湿邪是引起我们软

组织变性,紧张痉挛的致命因素,一定要做好颈部的保暖,夏天在空调房里,不要对着风口,或者常备一条围巾。

3. 选对枕头:枕头压缩以后的高度应为我们的拳高,微握拳,虎口向上的这个高度叫拳高。

支撑我们颈后部的这部分应该呈圆柱状,而且还要有一定的硬度,生活当中的荞麦皮就是不错的选择,而支撑我们后脑勺这部分的高度,应该比刚才所描述的高度低3~5个厘米,这样做既能支撑我们的头部,又能与我们颈部的高度相适应。

6个简单的颈部保健操

远离颈椎问题,除了客观因素,主动加强颈部的锻炼也是非常好的途径。推荐几个锻炼的小方法:

No.1 与项争力

动作要领:头微屈,用双手的食指、中指、无名指和小指的指腹放在我们的颈后部,然后相对用力,缓慢收缩,使头部上抬并向后仰,坚持1~2分钟,然后缓慢地放松。

作用:缓解颈部肌肉痉挛的作用。

No.2 耸肩后旋

动作要领:前臂自然放松,将我们的双肩,尽量向上提到最高的位置,然后做协力后旋动作,动作要慢,每次做10~15遍。

作用:加强我们颈项部肌肉的力量。

No.3 垂颈自体牵引

动作要领:仰卧床上,颈部约第二颈椎靠在床沿,头部悬空在床沿外,状态放松,这个动作保持15~20分钟,再缓缓把头颈部挪回床上,转身侧卧,手撑着身体

缓缓坐起来。

作用:利用头部自身重量纠正颈椎长时间过度前屈。

No.4 吊单杠

动作要领:双手握住单杠,双脚离地,悬空身体,坚持时间可视个人体能情况。

作用:提高脊柱两侧肌肉力量,缓解肩颈肌肉酸痛。

No.5 平板支撑

动作要领:在瑜伽垫上,以双手肘部和双脚脚趾支撑起整个身体,要求头部、肩部、胯部和踝部保持在同一个水平面上,使颈部保持自然的生理曲线。动作可坚持1~3分钟。

作用:可增强颈部肌肉力量,维护颈椎稳定,改善不良姿势。

No.6 飞燕点水



动作要领:俯卧在床上,双手手臂放于身体两侧,双腿伸直,把头、上肢和下肢同时用力向上抬起,上、下肢要伸直,不要弯曲,胸腹和大腿根部贴于床上支撑身体,犹如飞翔的燕子点过水面。每次抬起5~10秒,可反复锻炼多次。

功效:缓解肩颈部疼痛,锻炼脊柱肌肉。

(转载自《养生固本健康人生》)

夏天吃“苦”,胜似进补!

甜、酸、苦、辣、咸这五味中,最不受欢迎的恐怕要数“苦”味了。然而,适量吃点苦味食物,不仅对人体健康大有裨益,而且对调节情绪大有好处。

01

为何夏宜食苦?

夏时心火当令,人多心火过旺而肾气不足,苦味食品可入心经而降泄心火,心火去则神自安。苦味配夏,苦味之阴可调夏季之阳热,降心火,清暑热,并有除湿和利尿作用。

现代研究表明,苦味食品具有抗菌消炎、清凉解暑,刺激胃酸分泌而助消化,舒张血管、舒筋活血,提神醒脑、消除疲劳、恢复精力等作用。

盛夏酷暑,气候炎热,往往使人精神不振、倦怠乏力。苦味食物,因其含有一定数量的可可碱和咖啡因,能使人产生提神醒脑、舒适轻松的感觉。此时适当合理搭配吃些苦味食品,不但能缓解由暑热、烦闷而带来的不良情绪,使人较快地恢复精力,而且还可以解暑祛热助您安度炎夏。

夏季,由于暑湿较重,容易发生味觉减退、消化不良、食欲缺乏等消化功能障碍,由于人舌面的味蕾对苦味非常敏感,吃点苦味食物可以刺激脾胃的消化能力,增进食欲,使之恢复正常。

02

以苦瓜为例

不少苦味食品不仅营养丰富,而且具有很好的药疗功效。

以苦瓜为例,每500克苦瓜含蛋白质

5克,糖类15克,磷150毫克,钙95毫克,铁5毫克,所含维生素C比丝瓜、甜瓜等高出十几倍,含B族维生素0.4~0.6克,居夏令瓜茄类果蔬的首位。

此外,苦瓜还含有多种氨基酸和果胶等。苦瓜之苦,缘于奎宁。药理学证实,奎宁能抑制过度兴奋的中枢,可生津解渴、清凉祛暑。

苦瓜中还含有治疗糖尿病的有效药物——胰岛素多肽P,具有明显的降血糖作用,医学界已将苦瓜列为“糖尿病秋季果蔬疗法”中的首选食品。

新近研究发现苦瓜中含有一种抗癌成分——苦瓜蛋白脂,已顺利通过动物实验阶段,进行临床初试阶段,有望成为一种抗癌良药。

03

吃苦也得谨慎点

中医认为苦味食物多数性质寒凉,具有清热泻火、燥湿通便等作用,属于清热泻火类食物,所以不建议体质比较虚弱的人食用。一般说来以下情况需注意:

√老人和小孩的脾胃多虚弱,不适宜过多食用苦味食物。

√有脾胃虚寒、脘腹疼痛、大便溏泄的人群也不宜食用苦寒食物,否则会加重病情。

再者,一定要适量。淡淡的苦味对于夏季食欲不好的人来讲,可以健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,就会引起胃部不适、恶心、呕吐或泄泻等副作用,所以吃苦味食物要适量。

04

有些苦味食物是有毒的

所谓“苦味食物”是因为食物中含有某些苦味的化学成分,苦的味道就是这些化学成分造成的。有些苦味食物所含的是对人体有益的苦味化学成分,如:

√苦瓜中的苦瓜甙有降血糖的作用。

√芹菜中的芹菜甙有降血压作用。

√茶叶中的生物碱和多酚类物质有提神和抗氧化作用等,适量地进食对人体有益。

但有的苦味食物含有对人体有毒的化学物质,例如:

·不成熟的甜瓜的瓜蒂

和根部就是苦味的,所含的

是具有苦味的甜瓜毒素,能

够引起胃痛、呕吐、腹

泻等,严重

者可危

及生命。临床上有误认为甜瓜根部的苦味有消暑清热作用,进食后引起中毒的病例。

·苦杏仁中含苦杏仁苷,经肠道吸收后可产生氢氰酸,是剧毒,微量就可造成呼吸中枢麻痹而引起死亡。

温馨提示:苦杏仁有毒性,一般用量在5~10克,服用过量(30克~60克)可导致中毒,出现眩晕、心悸、头晕、恶心呕吐、惊厥、昏迷、紫绀、瞳孔散大、对光反应消失、脉搏弱慢、呼吸急促或缓慢而不规则等症状。

苦杏仁的毒性来自于苦杏仁苷,它在水解后可以放出剧毒物质氢氰酸,大量食用时可能中毒致死。但苦杏仁苷热稳定性差且易水解,也就是说,烹制后的苦杏仁毒性下降,而生吃苦杏仁的毒性较大。

(转载自《大咖说养生》)



听力知识连载

(接上期)

耳聋耳鸣知识(八)

周志益博士 (明州)

耳聋耳鸣患者的日常生活注意事项

为了预防耳聋耳鸣疾病的发生,我们在生活起居方面需要注意以下几点:

第一、耳鸣耳聋病人应戒烟禁酒,不喝浓茶、咖啡和其他刺激性食物。防止尼古丁、乙醇对内耳和听神经的损害。

第二、适度的体育锻炼。身体适当运动可促进全身血液循环,增加人体的新陈代谢,加强内耳器官的血供,改善内耳代谢。可选择多种适当的运动,如打太极拳、散步、慢跑、游泳等。其中散步对老年人最易掌握,是一项随时随地都可锻炼的活动。选择噪音小,空气清新,环境优美,不紧不慢地信步而来,一定会感到心旷神怡,周身舒畅,对耳聋的恢复十分有益。行走要有一定速度(每分钟达80-100步以内),路程要有一定距离(一般每天6000步左右)。每天走路1小时左右,可上、下午分次完成。做到自我感觉良好,心率增加20次左右,没有心悸气促,全身温暖舒适或微微有汗为度。

第三、耳的自我推拿保健,推拿是促进耳鸣耳聋恢复,减缓症状的良好方法。人的耳廓正面有300多个穴位,背面有50多个穴位。这些穴位关联着人体的各个部位,同时对促进耳部血液循环有良好作用,可延缓耳聋症状发展。如果经常用手掌或手指揉搓耳廓,能收到很好的保健效果。按摩耳廓,没有严格的要求,闲暇时可随时做,每次约5-10分钟,以发热为度。

第四、控制情绪,保持心情舒畅。要想进入老龄仍保持耳聪目明,首先要有一个健康的身心,要创造一个良好的生活环境,每天都以愉快的心情去面对一切。心胸开朗,少发脾气是良方。

第五、多与人交往,多动脑,多动手可以延缓衰老,预防老年性耳聋。

第六、尽量避免接触噪音。如交通、工业、建筑、娱乐、居住环境中的噪音。人们一般都相信年老耳聋与老年眼花一样自然,听力丧失同白发满头及老年斑一样不可避免。但多年的研究结果却表明,长久过度暴露于噪音之中是导致听力损伤的原因之一。

美国圣路易斯耳聋研究中心的专家威廉·克拉克指出:在美国,约占5%的人的听力丧失并不完全是由衰老造成的,而是由人在一生中耳朵的损害造成的。对此人们应该及时采取切实可行的办法来保护自己的耳朵,如戴耳塞,遇到巨响如放鞭炮要用手护耳,或远离噪音居住区等。患了耳聋耳鸣应及时到专业正规医院检查治疗。

下期我们会介绍
【助听器基础知识】
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

(接上期)

脂肪自然丰臀(三)

操作过程

使用水喷吸脂或者超声吸脂提取身体内多余的脂肪,收集来的脂肪细胞经过干细提取、收集和纯化系统(专利保护)处理后,得到含有自体同源的脂肪源性再生细胞(ADRCs)或者干细胞的脂肪填充物。美国美容外科中心使用尖端仪器和高科技脂肪移植技术,为女性提供更安全、更自然的丰臀效果。

干细胞丰臀,90%以上的脂肪移植细胞能够成活,不再需要其它的治疗。因此,病人能够在术前预测术后的丰臀效果。

干细胞丰臀驻颜术使用局麻在门诊完成。不需要全身麻醉,所以不用住院治疗。整个手术过程,包括从身体其它部位抽取多余的脂肪、分离和浓缩干细胞然后注射到臀部,大概需要4-6个小时。术后病人可以马上回家休息。术后恢复时间短,疼痛较轻。

首先,使用轻柔的水喷吸脂或者低能量超声吸脂术提取身体内多余的脂肪,例如腹部,大腿的脂肪。干细胞处理器系统从抽取的部分脂肪中提取干细胞,并进行洗涤和浓缩;与此同时,使用脂肪净化系统对用于填充的脂肪进行洗涤和浓缩。最后,把干细胞和自身脂肪细胞混合后注射到臀部,以增加臀部的丰满度。这种高活力,高浓度脂肪干细胞移植会带来自然的、持久的丰臀效果。



这项手术的附加优点,是在丰臀的同时去除了身体其它部位如大腿和腰部的多余脂肪,达到了瘦身的效果,真可谓一石双雕。手术使用轻柔的抽脂技术和最先进的干细胞分离和浓缩技术,减少了手术的不适,增加了移植物的存活率,也缩短了术后恢复时间。

中年女性因为怀孕和年龄逐渐老化的原因,臀部变得不丰满。脂肪移植是丰臀的最佳选择。但此技术并不适合身材特别瘦,但又希望有一个很丰满臀部的女性。

如果需要了解更多的有关干细胞自然丰臀的信息,请联系美国美容外科中心,预约时间进行咨询。

下期我们会介绍
【乳房美容】
敬请关注!

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



伍譚淑華
Virginia Ng

外語學士,教育碩士
擁有估價師執照
擁有房地產專家證

Top 1% in Nation

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



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
 房地產買賣, 經營管理公司, 十多年經驗, 專長投資房, 歡迎諮詢!



最佳房產專業經紀人
藍翊芬
 Felicity Lan
 (763) 568-9601
 Lan@RealtyForBetter.com
 大數據科技分析, 提供堅實議價基礎, 掌握先機
 COLDWELL BANKER REALTY



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)

Danny 装修公司
 硬木地板、建筑框架
 水暖、勤杂工、电工
 空调、热水器
651-443-9774 (Danny)
 邮箱: dannyphung60@gmail.com

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

餐 飲

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)**

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

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)

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

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

大四川飯店
Grand Szechuan Restaurant
舌尖上的成都美味
952-888-7959
10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

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

刘绍虹会计师事务所

612-638-2676 612-432-1476

杨榕会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm
651-784-7211 (O)
651-206-1799 (C)
email@rongyangcpa.com
www.rongyangcpa.com

邓治刚会计师事务所

电话: **651-917-0809**
地址: 1885 University Ave W, Ste 269, St Paul, MN 55104

新家園貸款

毛矛 (Maggie)
612-940-7275 (Phone)

郑巍 Wei Zheng

Mortgage Loan Officer
专职贷款专家 明尼苏达大学博士
FIRST MORTGAGE LLC
执照: NMLS# 1413868
电话: (651) 428-8190 (cell)
信箱: wzheng@firstmortgagemn.com

美西貸款
颜林: 651-428-0889 (左)
刘芳: 612-361-9318 (中)
柳福生: 612-695-8909 (右)

法律咨询

黄唯律师楼
612-469-9888
216-566-9908
7900 International Dr. Suite 300
Bloomington, MN 55425

LTA INSURANCE
明州最具竞争力的保險代理
电话: 651-735-1284
地址: 1711 W County Rd, Ste 330N, Roseville, MN 55113

全统理财事务所

电话: 651-447-0196 (Leann)
952-200-9881 (Sally)
地址: 1611 County Rd B West
Roseville, MN 55113

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

大学及规划 助学专家
Michael Chen 408-246-6900



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,一個好的經紀人不僅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

招生

Erhu (Chinese Violin)

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。



全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休计划



大學儲蓄 & 规划



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” 网络夏令营



国学华风,寓教于乐;琴棋书画,陶冶情志。育才与中国华文教育基金会、陕西江苏等省份的寻根夏令营联手合作,提供不一样的中国文化课程!

手工 写作 科学 中文 数学 影视 绘画 象棋

夏令营期

- 第1期 6月15日—6月19日: 中文, 数学+手工
- 第2期 6月22日—6月26日: 中文, 数学+手工
- 第3期 7月06日—7月10日: 中文, 数学+影视欣赏
- 第4期 7月13日—7月17日: 中文, 数学+影视欣赏
- 第5期 7月20日—7月24日: 中文, 英语写作+象棋
- 第6期 7月27日—7月31日: 中文, 英语写作+象棋
- 第7期 8月03日—8月07日: 中文, 英语写作+绘画
- 第8期 8月10日—8月14日: 中文, 英语写作+绘画

*授课方式: Zoom Meeting (ID和密码届时发送)

课程表

9:30 - 12:00am
快乐中文课:
识字/写字/阅读
朗诵/作文

1:30 - 4:00pm
才艺兴趣课:
手工课/影视欣赏
科学/数学/英语写作
中国象棋/绘画等

学费详情

学费优惠:
6月10日前收到全部学费, 120/每期;
6月10日后收到全部学费, 150/每期。

付款方式:
寄支票给: Yucai Chinese School,
P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446

联系方式:
邮箱: yucaimn@gmail.com
网站: www.yucaimn.org

*退款: 6月10日前取消, 退还学费, 但收取 \$50 手续费; 6月10日后取消, 不予退款。

报名方式

招生对象: A组: 5岁—10岁
B组: 11岁—16岁

报名时间: 即日起至6月10日

报名方式:
1. 育才网站:
www.yucaimn.org
2. 扫描右侧
二维码报名:



义工报名

对于符合条件的义工学生, 育才中文学校
将颁发总统志愿服务奖!

义工网站报名: <https://bit.ly/3g5iprA>
(或扫右侧二维码报名)





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