



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2020年06月12日 星期五 MINNESOTA TIMES 342期

『每日疫情』
明州时报



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

乔治·佛洛伊德之死 引发全美大规模骚乱

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46秒,最终致其死亡。这名黑人男子名叫乔治·佛洛伊德(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。

从一段路人拍摄的视频中可以看到:其中一名警官一直用膝盖跪在佛洛伊德的脖子上。佛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。”视频中可以听到佛洛伊德不断的哀求,旁观者也在恳求警察松开佛洛伊德。

佛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。但该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,佛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。”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”。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。

5月26日下午,人们开始在事发地举行和平抗议活动,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。人们高举各种口号,以示对当地警察针对黑人暴力执法的抗议。

然而,事件不断发酵,参与抗议的人越来越多.....当晚,抗议事件开始升级,有一些群众发起对所在地警局的暴力抗议行为:砸碎警车窗户、对警车和警局外墙涂鸦等。警局开始反击,出动全副武装的警察向示威人群投掷催泪弹、眩晕弹等。现场街道被浓烟笼罩,抗议人群四处散开.....

5月27日,抗议活动继续升级成暴力流血事件:一些抗议者向警察扔石头,而警察发射的橡皮子弹也击伤了现场的示威者。更可怕的是,有些人趁乱打劫了附近的Target商店,局势越来越严重..... (下接B6版)

本期热点

Yucai-CAE 夏令营



【详见A2版】

“育才”育人喜结硕果



【详见B1版】

明州华人抗疫周记



【详见B4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

Yucai Afterschool Program

Introduction

Yucai Afterschool Program is intended to provide students an opportunity to use Chinese every day (4 days/week). Students can also participate in enrichment classes (e.g. chess, debate, theater, and dance). Yucai Afterschool provides Friday care as well. As a result, students can immerse themselves in Chinese every day as well as develop their interests in various extracurricular activities.

Curriculum

Yucai Afterschool Program offers five levels (Level 1 to Level 5) of Chinese instruction. We will use the textbook titled "Meizhou Chinese". The textbook comes as a set, consisting of the textbook itself, students' workbook, vocabulary flash cards and audio CD.



Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

Chinese class: 2:30-4:10pm, M-Th
 Enrichment class: 4:20-5:20pm, M-Th
 Friday care: 2:30-5:20pm, Fridays only



Location and School Bus Service

We are currently renting classrooms from **Plymouth Covenant Church**, located at 4300 Vicksburg Lane N, Plymouth, MN 55446. The regular school buses of the following schools will pick up students right after school and drop them off at Plymouth Covenant Church:

- Kimberly Lane elementary
- Plymouth Creek elementary
- Meadow Ridge elementary
- North Woods elementary



Tuition and Fee

- Chinese class: \$2200
- Enrichment class: \$1500
- Friday care: \$500

*5% discount if paid before 7/31

*The full tuition is due 9/1

*The tuition includes textbooks and other related materials

*Register at <http://www.yucaimn.org> or Scan QR code above to register

To hold your spot, we need a \$300 non-refundable deposit per student (check only). Any other questions? Please feel free to email us at yucai.afterschool@gmail.com

Yucai-CAE2020 Live Virtual Summer Camps

While parents are working, children are learning!

Yucai -CAE live virtual courses are the perfect way to sharpen your skills from the comfort of home. We are excited to have a multitude of offerings with live instruction in STEAM areas for elementary and middle school students to choose from.

Join us for 10 weeks of fun and adventure! You have an option to choose the week(s) that work for you. From 10:00 AM to 4:00 PM from Monday to Thursday every week, we will venture into new territories that expand the imagination and learning of students. Every camp is distinct in its content and delivery. Schedule: 10 weeks (Monday to Thursday) of live virtual summer camps

Timings: Monday to Thursday, 5 hours per day

Morning Session: 10:00 AM - 12:30 PM

Lunch Break: 12:30 PM - 1:30 PM

Afternoon Session: 1:30 PM - 4:00 PM

Levels: Elementary - Grades 3 to 5 Middle - Grades 6 to 8

Tuition: \$120/week for whole program; \$70/week for half day program.

Yucai - CAE Weekly Themes at a Glance

Week	AM	PM
Week 1 (June 8 - 11)	MN Computer Programming Series I - Algorithm Development and Python Programming	MN STEM Series I - Physics, Engineering, and Space
Week 2 (June 15 - 18)	MN Debate Series I - Public Debate / Lincoln Douglas	MN Public Speaking Series I - Oratory / Impromptu
Week 3 (June 22 - 25)	MN STEM Series II - Technology, Flight and Air, Chemistry	MN Computer Programming Series II - Programming with Scratch
Week 4 (July 6 - 9)	MN Bees - Spelling Bee and Vocabulary Bee	MN Young Writers Workshop Series I - Essay Writing / Book Writing
Week 5 (July 13 - 16)	MN Computer Programming Series III - Java Programming	MN STEM Series III - Technology, Science, and Biology
Week 6 (July 20 - 23)	MN Debate Series II - Legislative / Policy	MN Young Entrepreneur Workshop I
Week 7 (July 27 - 30)	MN Computer Programming Series IV - Game Development Including Minecraft	MN STEM Series IV - Chemistry, Technology, and Problem Solving
Week 8 (Aug. 3 - 6)	MN Public Speaking Series II - (TED Style) Persuasive / Informative	MN Bees - Geography Bee and History Bee
Week 9 (Aug. 10 - 13)	MN STEM Series V - Digital Content Development	MN Bees - Math Bee and Science Bee
Week 10 (Aug. 17 - 20)	MN Debate Series III - Take it up a Notch	MN Young Entrepreneur Workshop II - Take it up a Notch



Scan QR code for more information

劉紹虹會計師事務所

專業服務, 享譽華人社區逾十年

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

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織

服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計, 公司設立, 資產評估

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

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

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476

公司傳真: 612-465-6317

網址: <http://www.liucpa.us>



新家园貸款



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

- ★ 想要买自住房吗? 我们有低首付贷款, 最低只要3%。
- ★ 想要买投资房? 除了要求债务/收入比的常规贷款, 我们还有特殊项目可以帮您实现地主梦。
- ★ 看中的房子需要修理? 203K, Home Path, Home Possible... 能够帮你解决问题。
- ★ 想要建新房吗? 我们的 construction Loans 可以解决你的问题。

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

毛茅 (Maggie Mao)
 NMLS ID# 376900
 Mortgage Consultant
 612.940.7275 Direct
<http://Maggie-Mao.AmecHomeLoans.com>

明州加控涉事警員二级谋杀 另外3人亦被起诉

6月3日,明州总检察长基思·埃里森(Keith Ellison)宣布将主嫌德里克·沙文(Derek Chauvin)的三级谋杀罪升级到“二级谋杀”。另外,当时在场的3名警员,莱恩(Thomas Lane)、昆恩(Alexander Kueng),以及邵都(Tou Thao),则以“协助与教唆二级谋杀”以及“协助与教唆二级过失杀人”的罪名提控。如罪名成立,将可面临最高40年的刑期。

对于检察总长艾利森的做法,弗洛伊德家属委托律师克伦普(Benjamin Crump)发声明表示感激,认为拘捕及起诉其他涉事警员,并改控沙文更严重的罪行,是迈向公义的重要一步,让弗洛伊德可以安息。他呼吁检方继续调查,并以最高刑罚为终身监禁的一级谋杀起诉四人,同时要求警方公平、透明地处理警员行为不当行为。

明尼阿波利斯市对当地警局展开调查 并禁止警察使用锁喉动作

6月2日,明尼苏达州对涉嫌致死非裔男子乔治·弗洛伊德的明尼阿波利斯市前警察提出人权诉讼,该州人权部门将对该市警察局展开人权问题调查。

沃尔兹表示,这项调查将对警察局过去十年的制度、程序和执法方式进行调查,从而判断该警察系统是否存在歧视有色人种的问题。

6月5日,明尼阿波利斯市同州人权部门达成一致意见,禁止该市警察使用锁喉这一常用动作,并要求警察在看到另一名警官未经授权使用武力时进行报告和干预。该协议将要求任何警员,不论警龄或级别,如果看到使用任何颈部限制或锁喉的武力行为,立即通过无线电或打电话通知给上级。

同样,任何警员如看到另一名警员未经授权使用武力,包括任何颈部限制或锁喉,必须尝试口头干预,甚至亲自干预。如果他们不这样做,他们将受到严厉的惩罚,惩罚力度不亚于他们自己违规。

弗洛伊德验尸报告 官方与私人尸检结论不一致

6月3日,亨内平县医学检查所(Hennepin County Medical Examiner)发布最终验尸报告说,弗洛伊德因心脏骤停而死,但报告未指警方执法不当是否为其直接死因。报告提到弗洛伊德于4月3日检测新冠肺炎呈阳性,但没有出现任何症状,也没有出现肺部损伤,而验尸过程中的鼻拭子检测,显示他可能是无症状感染者。另外,报告中将“动脉硬化性和高血压性心脏病”、体内有芬太尼以及

明州新闻

最近使用过甲基苯丙胺(冰毒)列为“其它重要条件”。

官方报告公布之前不久,弗洛伊德的家人聘请了独立验尸人员进行了私人尸检。私人验尸报告称,弗洛伊德是由于颈部和背部受压而窒息死亡。

“在我看来,死因是窒息,是由于颈部受压——这可能阻止氧气进入大脑——以及背部受压,这影响了呼吸,”纽约市前法医迈克尔·巴登医生(Dr Michael Baden)在一场新闻发布会上表示。

弗洛伊德家的律师之一本杰明·克伦普(Benjamin Crump)说:“毫无疑问,假如不是因为德雷克·肖万警官加诸他颈脖上的压力以及另外两名警员对他身体的压制,他今天还会活着。”

CNN记者直播明州示威被捕 州长亲自道歉

5月29日上午,美国有线新闻网络(CNN)非裔记者希门尼斯(Omar Jimenez)在报道明尼苏达州警方对示威者进行的拘捕行动时,突然有约6名警员上前要求希门尼斯及其同事离开。希门尼斯向警员表明他们身份,又出示身份证明,并表示可以移步向警员要求的地方。但他与2名同事最后还是遭警员锁上手铐后带走,警员并没有向他解释拘捕原因。

CNN国际公司全球网(CNN Worldwide)主席朱克(Adam Zucker)其后与州长沃尔兹对话,州长为所发生的事情表示“深感抱歉”,并指正在努力让摄制团队立即获释。沃尔兹形容拘捕是“不能接受”。他指CNN团队显然有站在那个地方的权利,又说自己希望媒体在明尼苏达州报道示威活动。之后,涉事记者与其团队已获释。

圣保罗公立学校董事会主席 31岁死于新冠

6月7日上午,明尼苏达州圣保罗公立学校董事会主席、年仅31岁的Marny Xiong因新冠去世。明尼苏达州长Tim Walz和圣保罗市长Melvin Carter纷纷在推特上发表悼词,致敬这位备受尊崇的社区领袖、教育家、性别平等和消除种族主义的拥护者。

Marny Xiong是一名来自老挝的政治难民的女儿,从小在圣保罗东区长。2012年,她从明尼苏达大学杜鲁斯分校毕业,并获得了政治学学士学位和非裔美国人研究的辅修学位。之后,她在明尼阿波利斯市的苗语国际

学院担任学校的行政经理。2017年,Xiong成为了圣保罗公立学校董事会成员,并于今年成为了董事会的主席。

5月3日,Xiong开始出现疲劳、丧失味觉、发烧等症状;5月7日,她的病情开始恶化;在和这个疾病对抗了一个多月后,她于今日上午去世。她的家人在今日的声明中悲痛地写道:“我们给她准备了一个欢迎回家的庆祝活动,一直等啊等,却再也没有等到她回来.....”

悬赏5000美金! 明州“大骚乱”多起纵火案嫌疑犯



6月8日,明尼苏达州因“白人警察跪压黑人致死案”而引发的大规模抗议骚乱早已结束。然而,在该州主要的双城地区,打砸抢烧导致了至少530多企业遭到破坏、至少67座建筑被大火彻底摧毁。

6月8日,ATF(美国烟酒枪炮及爆炸物管理局)明州圣保罗分局发布5000美金悬赏通告,全网征集一名在明州“大骚乱”中涉嫌多起纵火的嫌疑犯线索。该名男子涉嫌在Gordon Parks高中以及几家圣保罗市的企业纵火。

如果您有任何线索,请拨打1-888-283-8477或电邮ATFTips@atf.gov

获取明州“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



美国5月失业率降至13.3% 非农就业岗位增加250万个

美国劳工部发布就业报告显示,5月失业率降至13.3%(4月为14.7%,创二战后最高)。尽管许多经济学家预计失业率在5月已经触顶,但他们预计11月3日总统大选时失业率仍将超过10%。

报告还显示:继4月创纪录骤降2,070万个非农就业岗位后,5月新增了250万个非农就业岗位。而路透调查的经济学家此前曾预测,5月就业岗位将减少800万个,失业率将跃升至19.8%。就业报告发布后,华尔街股市上涨、美元兑一篮子货币上涨。

尽管上月就业岗位意外增加,但比新冠疫情爆发前的水平少了近2,000万个。5月就业岗位增加受到餐馆和酒吧的提振,在4月和3月分别减少了540万和63.3万个工作岗位后,上述行业5月增加140万个工作岗位。但5月住宿行业的就业岗位继续下降,降幅达14.8万个。

美国修改禁飞令 中国航空公司可每周2班赴美

在中国放松国际航线管制后,美国交通部6月5日宣布:中国的航空公司将获准每周运营两个往来中美的航班,并撤回了两周前禁止中国航空公司飞往美国的命令。而在此之前中国的航空公司每周有4班往返中美的飞机,根据最新规定,航班数量减半。

3月26日,中国民航总局发布“五个一”政策:“一个航司只能通航一个国家的航点,一周只能飞一班”。世界最大的两个经济体之间的紧张局势不断升温,美国于6月3日曾下令从16日起禁止中国航空公司飞往美国,借此向中方施压,要求其允许美国航空公司恢复中国航线。

中美通航面临全面中断之际,中国民



头条速览

航局4日表示,允许外国航空公司每周运营1班国际往来中国的航班。这意味着,3家美国航空公司联合航空(United Airlines),达美航空(Delta Air Lines)以及美国航空(American Airlines)可以恢复中国航线。此举被认为是对美国早前禁飞令的积极回应。

北京强推港版国安法 川普取消香港特殊贸易待遇

在北京强推香港版国安法后,美国总统川普谴责北京违反中英联合声明,“一国两制”已成为“一国一制”,香港不再被视为独立于中国之外的地区,因此将撤销香港特殊贸易待遇,并制裁中国官员。

中国13届全国人大会议日前高票通过有香港版国安法之称的《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)》,美国国务卿蓬佩奥(Mike Pompeo)已依据1992年《美国-香港政策法》(United States-HongKong Policy Act,简称香港政策法)向美国国会认证,香港不再符合美国法律自1997年7月以来给予的特殊待遇。

加拿大法庭裁定继续引渡 华为孟晚舟符合“双重犯罪”

5月27日,加拿大温哥华不列颠哥伦比亚省最高法院判定,华为高管孟晚舟案符合“双重犯罪”的引渡标准,即孟晚舟涉诉的行为在美国与加拿大都是犯罪。

自孟晚舟2018年12月在加拿大温哥华机场被捕以来,案件掀起了中美加三方

关系的震荡。

加拿大此前应美国要求将她扣押,美国指控她与华为违反美国对伊朗制裁,涉嫌银行欺诈,要求将孟引渡到美国。孟晚舟与华为均否认指控,中国政府则强烈抗议美加的这一行动,指这是美国施加的政治迫害。

根据加拿大《引渡法》和美加引渡协议,引渡人涉嫌的罪行需两国都认定为犯罪行为,才符合引渡条件,即“双重犯罪”(dual criminality)。这一裁决对孟晚舟一方不利,它意味着引渡流程将持续进行,而孟晚舟有上诉权利。熟悉引渡条款的加拿大刑事律师波廷(Gary Botting)此前表示,类似的引渡案可延宕数年。

3,000名留学生与解放军有关 特朗普拟注销签证、驱逐出境

5月28日,《纽约时报》引述政府人士消息指,特朗普政府计划注销至少3,000名与中国解放军有直接关系的中国交换生和研究人员签证,并将驱逐出境。

该政府消息人士承认,并无任何直接证据显示即将失去签证的学生有过错。他又指,这可能只是制衡中国的第一步,但中国政府亦有机会采类似措施进行报复,禁止美国人或学生的来华签证。两国现时已因贸易、科技与香港问题,关系处于数十年来的新低点。

国务卿蓬佩奥(Michael Pompeo)被指周二曾在白宫会议上与特朗普讨论相关的签证限制。国务院和国家安全委员会则拒绝回应《纽约时报》提问。

外界预计,美国大学将反对政府的措

施,因为许多学校也依靠外国学生特别是中国学生的全额学费来支付营运费用。有大学认为针对特定国家背景的学生,反可能会助长反亚洲种族主义。不少大学亦认为已采有效的安全措施防止问题产生,而且中国学生也有利并支持美国的研究工作。

香港“六四”烛光晚会 30年来首次中断

每年6月4日晚,在香港维多利亚公园,有数万乃至数十万支蜡烛照亮夜空,为1989年在北京天安门大屠杀中的受害者悼念。而今年,“六四”烛光晚会举办30年来首次中断。

香港警方近日以“担忧肺炎疫情扩散”为由,援引用于防控新冠疫情的“限制聚会紧急法令”,对今年悼念1989年“六四”死亡人士的烛光晚会发出禁令。同时,随着中国全国人大通过香港《国安法》立法决定,在不经香港立法会审议的情况下,将“颠覆国家政权、分裂国家、恐怖活动和外部势力干预”等内容直接纳入香港《基本法》附件三,并且即将在两个月内生效。很多人担心,万人同举烛光、高喊“结束一党专制”的场景将永远进入历史。

获取海内外头条新闻

请扫描下方二维码《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



明州自6月10日起 实行“居安令”第三阶段新规

m Safely adjusting the dials - June 10



SAFE PRACTICES ON

- Wash your hands often
- Get tested when sick
- Maintain social distance
- Wear a mask
- Stay home when able
- You must work from home when able

COVID-19 RESPONSE ON

- Test symptomatic individuals
- Isolate positive cases and contact trace
- Protect those at heightened risk
- Build needed hospital capacity
- Procure critical care supplies

6月5日,明尼苏达州长Tim Walz召开新闻发布会,公布了自6月10日起,明州餐饮娱乐、体育赛事等,在保持6英尺社交距离下重新开放的具体容量限制:

- 室外聚会的人数上限增加到25人,室内聚会人数上限仍然是10人,聚会时鼓励保持社交距离及佩戴口罩。
- 餐厅、酒吧以50%的容量开放室内就餐,只接受预定,工作人员必须佩戴口罩,鼓励顾客在没有就餐时也佩戴口罩。
- 餐厅、酒吧的户外就餐最多可容纳250名顾客。
- 美发沙龙、理发店、纹身店的容量提升至50%,工作人员和顾客都必须佩戴口罩。
- 游泳池以50%的容量开放。
- 室内娱乐场所(电影院、保龄球馆、和博物馆等)以25%的容量重新开放,最多可容纳250人。
- 户外娱乐场所(包括体育赛事、音乐会和剧场)单场最多可容纳250人。
- 健身房以25%的容量开放,最多250人。
- 教堂、葬礼、婚礼等场所的容量提升至50%,最多可容纳250人。

明州“大骚乱”后 上千民众自发上街清理、捐赠



美国明尼苏达州针对“乔治·弗洛伊德(George Floyd)死亡事件”引发了当地大规模骚乱。历来以“适宜居住”而闻名的明尼苏达州,第一次以这样悲怆、黑暗的形象,成为了全世界瞩目的焦点……

毫无疑问,这里有过警民冲突、有过针对种族主义的抗议活动,但在564万明州人的心里大概都有这么个困惑:在这个安逸富饶的“万湖之州”,在这群充斥着各国移民的善良包容的明州人里,这场原本为了争取公平而引发的和平抗议,怎么就会愈演愈烈、演变成了暴力骚乱行为呢?

各族裔首领纷纷在发布会上呼吁:请回到家里,不要被当枪使!究竟这场骚乱是不是有背后组织的推动,是不是有不怀好意的人在从中怂恿,我们现在还无从知晓。

但是,更多的明州人正在尽自己所能地保护自己的家园、重建这个几代人为之努力的社区!

在市中心,有很多地方在为受骚乱影响的民众组织食物捐赠活动,人人纷纷前来捐赠食物,很多人甚至直接推着购物车把刚买来的食物放在这里。现场秩序井然,大家还发到自己的社交媒体上进行呼吁。

在昨夜受损严重的Well Fargo银行门口、Lake Street街道等地,上千名民众自发地来到现场帮忙清扫,还有志愿者在现场为大家分发饮用水。大多数人都自觉佩戴口罩,防止疫情的进一步蔓延。

在这场“大骚乱”之后,我们不知道重建家园的曙光还有多久才能到来。但我们也知道,在无数明州人的心中,人性的曙光从未熄灭!

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

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

歐文斯: 弗洛伊德不是我的英雄

【编者按】坎迪斯·琥珀·歐文斯·法默(Candace Amber Owens Farmer)是美国黑人女性保守派评论员和政治活动家,以支持川普、反对“黑命贵”著称。

亲爱的脸书家人朋友们,这几天我心情格外沉重,有很多话很早就想说。面对外界对乔治·弗洛伊德(George Floyd)的过去,他曾是怎样一个人的广泛评说,我无法摆脱内心压抑。我们被灌输了诸多谎言,这些谎言对黑人、对白人甚至全美国各个族裔都是极为有害的。我不支持媒体将乔治·弗洛伊德虚构成一个英雄或烈士来代表美国的黑人群体。

伟大黑人作家学者肖比斯蒂尔指出“黑人群体是独特的,黑人的文化也具有独特性。这是唯一一个只会去迎合支持社会基数最底层社区的族裔”。这句话是指,并非每个黑人都是罪犯,并非每个黑人都在犯罪,但是我们的独特之处就在于,我们是唯一一个只为我们社区里不好事的人呐喊斗争、争取权利的族群。我们很难找到一个犯过五次罪坐牢的、死时还戴罪的犹太人,犹太人群体却要把他当作楷模、为他伸张正义。在美国白人族群里也看不到这样的事,即使在拉丁美洲族裔这样的事也鲜为人知。我并不是想为涉案的警察德里克·沙文(Derek Chauvin)辩护,沙文应受到应有的法律制裁,乔治·弗洛伊德的家人也拥有绝对的权利为他去世的方式声讨正义。但我不能接受这就是黑人社区所能提出的最好的诉求。

不知何故,在过去的五六年中,我们习惯于一夜之间将罪犯变成英雄,这已经成为一种时尚。我认为这是卑鄙的,不管是来自自由派黑人还是保守派黑人,我都不再继续支持这样的做法。

乔治·弗洛伊德不是一个了不起的人!他的两份验尸报告都指出他在去世时吸食毒品过量,在他体内发现过量芬太尼及安非他命。911的报告里面清楚描述记录了当时他行为怪异看上去吸毒过量,再加上他使用假钞,这也让店员感到害怕恐惧和担心。当警察赶到给他戴上铐站在墙边时,从他手中掉落一袋像是可卡因的东西。所以乔治是因吸毒及携带毒品而被逮捕的。

当然尽管他因此有罪,没人说他罪该致死。但我认为卑鄙的是,这之后,每个人都装作这个人生前过着英雄式的生活方式。当然我并不是说如果一个人有犯罪前科,就

不可以有第二次机会。我个人非常相信给予人重新做人的机会。但我不太相信所谓的给与无限多次机会。

让我们一起看一下他生前的犯罪记录:1998年,他23岁时,因持枪偷盗,坐牢10个月;2002年,因贩毒可卡因,入狱8个月;2004年,因贩毒可卡因,入狱10个月;2005年,因贩毒可卡因,入狱10个月;2007年,弗洛伊德拿手枪顶住一个孕妇的腹部,硬闯进她的房子和其他同伙寻找钱和毒品,最后拿走了她的手机和钱包,弗洛伊德因此被判五年监狱服刑。

2014年出狱后,他搬家到明尼苏达州,至今有5年多时间犯罪记录空白。我也想相信媒体所说的他出来后改邪归正、重新开始了。但你如何解释在他死亡时的吸毒过量、携带毒品还有使用假钞?对!我认定他就是一个罪犯,一个罪犯!

当然这并不代表因他是罪犯,他就应该死于警察的膝下。可是这让我做出决定,我绝不会去遵从黑人群体错误恶劣的独特文化,去将这样的罪犯说成是英雄烈士,用这样的办法去提升黑人群体形象。我只想告诉大家,暴力犯罪贯穿了他的一生,直到他生命的最后一刻。为什么要坚持声称乔治为一个良民,像是美国黑人中的烈士?

现在有人要利用这件事,去暴乱抢劫,在暴乱中让正直善良的黑人死去,比如77岁的退休前警长大卫多恩(David Dorn)在这次暴乱中为保护一家商店不被抢劫时被射杀。大卫的一生正直良善,退休前是一名警长。我们为什么为了生前作恶多端的罪犯之死,去牺牲一名正直从未犯罪的人!同时还包括我们这些正直的美国人,也都要为了这样一个罪犯而饱受多日暴乱之苦。

目前对于警察专门针对黑人暴力执法这个说法也令人匪夷所思。据统计,每年白人罪犯死于警察执法的比黑人罪犯高出25%。基于2018年的统计数字,白人占全美人口的60%,黑人占13%,黑人虽是少数族裔,却在全年总枪击案件中占44%,也就是说近50%暴力犯罪是黑人所为。因为黑人犯罪率高,所以与警察对峙的几率也高。这同时也造成每年美国警察有18.5%的可能性死于黑人罪犯枪下。

当然会有个别警察读职过度执法,有白人警察也有黑人警察,我们知道会有少数这样的人存在,因为我们都是人,是人就会犯错。但你知道吗?每年由于医生失误造成

医疗事故伤亡平均有25万人之多,也有医生因故意连环杀人罪被捕,但我们有没有过抗议抵制医生呢?我们是否会因为某个或几个医生的过失,就认为所有的医生都有罪?我们应该知道我们自己没有办法做到尽善尽美,我们在各个领域都有可能失误犯错。完全没有理由以个案殃及全体,也完全没有理由接受民主党提出的所谓白人警察因种族歧视将黑人规模性按人口比例清除的虚论断。不被警察枪杀的最好的办法是不要犯罪,减少暴力犯罪也可以同时减少与警察对峙的机会。

我无法接受这个被推崇被灌输在黑人底层群体中一生恶贯满盈的所谓烈士乔治·弗洛伊德,我厌倦了虚伪。如果你想要在你家墙上挂上这个罪犯的像,那你请便。科比是我的偶像,我家里挂他的照片,你可以挂上乔治·弗洛伊德的像,假装他是一个正直良善的好人。记住他曾经用枪顶着一个孕妇的腹部,你有想过那名同是黑人的孕妇的感受吗?这么做多么令人不堪。

没人愿意说出美国黑人的真相。最容易的事情,就是说我们黑人是受害者,让白人向我们道歉,提出我们的条件、筹码。这是卑鄙!是谎言!是错误!我们黑人最大的问题正是我们自己。这也是为什么我们不谈黑人枪杀黑人。就在刚刚过去的美国国殇纪念日的周末,在芝加哥有40个黑人被枪杀,我们不谈。我们也不谈巴尔的摩、新泽西,因为谈了就需要讨论我们自己要为自己社区做什么,比如增加社区巡逻、减少暴力犯罪。我们什么都不愿意做,我们只会指责白人,尽管我们的犯罪率比白人多得多!

我们庆祝毒品交易、庆祝罪犯被释放。我们能不能也庆祝不犯罪?能不能不犯罪,不犯罪到底有多难?我们可不可以做有益于自己的事,做一个正直的人?我们为什么总是会落在现在这种不实而卑鄙的陷阱里。你觉得外界会怎么看我们?我有时会看到一些没有署名的评论,“他们暴力暴乱,他们就是这个样子。”这就是外界在不署名时说出的对我们的真实看法。他们认为我们永远推崇罪犯为自己族群的英雄。

而我认为,不管你是什么肤色,你做恶事就会有恶报!我们必须往好的方向做,更好地教育我们自己还有我们的孩子,不然我们将无法前行。乔治·弗洛伊德可以是你的英雄烈士,但不是我的!(节选自欧文斯的视频)

卖房的最佳时机,你做好准备了吗?(下)

(接上期)以目前的房屋市场来看,明州大双城区(Twin Cities area)房价中位数(Median Price Home)首次冲破三十万元。对于打算将房子出售的屋主而言,是个好消息!这表示房价在四十万以下的房子,都属于卖方市场。由于房屋市场上的房子少,买家多,使得房价持续攀升。根据National Association of Realtors的报告指出,最近成交的房屋中,有将近一半的房子,不到一个月就成功售出。

当然,考虑将房子出售的决定,不该仅仅是根据房屋市场的状况。还要根据屋主的个别情况,这也是为什么寻求一位专业房屋中介的建议是相当重要的。

在此,列出了最佳卖房时机的九大征兆,若是符合以下情况,表示您的卖房条件已经成熟!

一,房屋净值(home equity)增加

对很多屋主而言,最重要的考量因素就是房屋净值是否增加。以2008-2009年为例,当时很多房子都处于负资产的状态。在这种状态下出售房子,通常就称为“短售”(short sale)。若房屋处于负资产,实在不适合出售,除非是为了要避免破产或避免丧失赎回权(foreclosure)。

过去这些年,房价不断往上爬,象征著很多房子已经增值。若想知道自己的房子到底增值多少?首先,找出最近一期的贷款通知单,了解目前剩下的贷款余额。接着要估算目前的房屋市价。有些人喜欢到一些知名网站上去估算房价,但这些网站忽略了许多重要的考量因素,以致估价的误差值偏高。

其实,若要了解自己的房子净值到底有多少,最好还是要咨询专业的房屋中介。一位专业的房屋中介会为您提供免费的比较市场分析(CMA),为您做出比较精确与完整的估值。若您已经知道目前的房屋市价及贷款余额,用房屋市价减去贷款余额,得出的就是房屋净值的部分。到底房屋净值要多少才够,卖掉房子才会划算?就是卖房的钱至少要能付清现在的贷款余额,拿回头期款,以及拿回买屋卖屋的费用。

二,减少个人负债

个人财务不能有太多的负债,例如信用卡债务,最好是银行内有些存款,这样才能支付卖房前的一些必要支出。例如,整修房子,搬家费用等等。另一方面,个人负债太多也可能会影响到之后的换屋贷款。

三,家中成员或工作变化

另一个卖房的最要因素是家中成员的变化,或工作上的转变,导致需要换屋。不论您是要将大房子卖掉换成小公寓或是从首购屋换成较大的房子,让孩子多些成长空

间。现在房贷利率低,正是卖屋换房是个好时机。不论您是要将房子换大或换小,一定要考量每月的贷款费用是否能够负担,最好每月支付的贷款金额低于每个月薪资的25%。

四,学区转换的需求

华人父母一向重视教育,当孩子即将达到学龄或即将进入中学时,有些家长会考虑转换学区。因为每个小孩的个人性质不同,需要的教育方式也不太一样。再加上,不同的学区提供的教育资源也不尽相同。因此,对于考虑转换学区的家长,建议向对学区有研究的专业房屋中介进行咨询。

五,年纪渐长,居住需求改变

不同的年龄,对居住的条件也不一样。当年纪渐长,除草铲雪就变成一件费力的事。因此,连栋屋(Townhouse)或公寓(Condo)是个不错的选项。不仅可以省钱,省力,而且还有更多时间可以享受退休生活。很多年长人士一直在考虑是否要换屋,但换屋还是要趁早。当体力与膝盖渐渐退化时,许多搬家的体力活就无法负荷,例如,整理,打包,装箱,搬家等等。此外,当没有体力无法维修房屋时,房子的状况不好,房价就会受到影响。因此,当有换屋的打算时,就要下定决心寻求专业房屋中介的协助。

六,有效运用现金

所谓“钱要花在刀口上”,也就是在卖房上花的每一分钱,都要能得到最大的回报。因此,把房屋放到市场上卖之前,有些钱是必要的花费,它能帮助您卖到比较好的价钱,以及缩短房子在市场上出售的时间。

在有限的预算下,把房屋进行最大化的改善,提高卖相。例如,室内重新油漆,房子外观稍作打理,厨房及浴室的更新整修。这些普遍都是买方会注重的地方,将这几个地方打理好,才能有效地将房子顺利售出。

因此,比较老旧的房子,在出售前的整理是必要的。为了帮助那些没有多余现金而又想能够成功出售房子的屋主,拥有百年信誉的Coldwell Banker Realty提供了这方面的协助,卖家不需事先付款,等到房屋顺利成交后才还款,欲知更进一步的详情,请与我联系。

七,做好卖房的心理准备

如果在财务方面已经做好卖房的准备,但还要考虑心理因素,因为有些屋主跟房子产生情感,卖房子就牵涉到个人的情绪反应。因此,决定卖房子前,先花个几分钟,试着回答下列问题,看看自己是否已经做好了卖房的心理准备:1.您有下定决心将房子整理好出售了吗?2.您有准备好在不久的将来可以连续每周或数月,不断地将您的房子

展示给买家?3.您准备好听到一些来自买家关于您房子的负面评价吗?4.您准备好跟买家议价吗?即使他们的出价令您不满意?5.您在心理上有准备好搬离现居的房子吗?

这些问题都是在帮助您认真思考,并为下一个人生阶段做好准备!

八,您对于目前房屋市场要有些了解

现在房贷利率低,很多租屋者都想要购买他们的第一栋房子(请参考之前文章,“房屋贷款低利率,是该买房,还是该等?”www.realtyforbetter.com)。但这些首购房的买家很难找到理想价位的房子,其中的问题在于首购屋(starter home)的供给不足。

九,您有一位专业的房屋中介

之前已经提到卖房的基本要点,但需要注意的是每个区域的房屋市场都不尽相同,再加上每个人的财务状况与人生规划也不一样。因此,咨询一位专业房地产中介非常重要,不但能根据您的个人状况提出建议,同时以大数据分析,提供最新当地房屋市场现况。帮助您对出售房屋做出正确的决定。

卖房是一件大事,房屋中介不仅仅只是将房屋出售的牌子放在前院,等着买家上门。而是会以专业自信的态度来处理以下这些工作:1.针对您现居的房子,专业的房屋中介会给予您一些维修及改善的建议,让您的房子能够更吸引买家;2.运用房屋市场分析工具来帮助您定出适合的售价;3.能够有效掌握房屋市场行销工具,让您的房子能够吸引到许多合适的买家;4.安排方便有效率的房屋展示;5.当您与买家议价时,能适时提供建议;6. 处理所有的相关文件。

一位好的房屋中介是要能够随时对于市场的变化能做出最快的反应,提供新策略,最重要的是能够运用最新的房产科技,来提升买房卖房的成功率!帮助客户建立正确的房产知识与观念,运用大数据分析来掌握市场趋势,提供坚实的议价基础,并能在房屋买卖的过程中,获得最有利的结果。(全文完)

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,擅长数据量化分析。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

瑞幸董事长陆正耀被曝参与造假

6月6日,据《财新网》报道,有关部门已经掌握了瑞幸董事长陆正耀命令公司财务部造假的电子邮件。根据中国新证券法,证监会可以监管在境外发行证券和交易活动,但是经营性资产都在国内的企业。这种企业一旦扰乱国内市场秩序,就违反了新证券法。同时,瑞幸财务作假也涉嫌违反了《会计法》,因为其本身具有欺诈行为。

“瑞幸造假事件”始末

瑞幸造假事件,起源于1月31日美国浑水公司(Muddy Waters Research)收到一份89页的调查报告。该调查分析了瑞星11260个小时的门店视频,通过收集相关门店最早一单和最晚一单的小票,分析瑞幸是否虚报了每天销售的单数。通过单数乘以平均每单的商品数量,计算得出2019年4季度每天平均售出263项商品,远远低于瑞幸宣称的495项。

同时,该小组还发现自2019年4季度起,瑞幸开始赠送饮品券给现有用户,而此前瑞幸只赠送给新用户。此外,瑞幸线上还通过“跳号”来夸大每天的单号。以上说明了瑞幸需要加大补贴力度和夸大交易数量,来维持表面上的销售数量。

该报告认定瑞幸在2019年第4季度夸大了88%的商品销售量。次日,瑞幸股价暴跌23%,是自2019年8月以来的最大跌幅。

2月3日,瑞幸驳斥该报告,认为他们的统计方法毫无依据,并且宣称自己的数据监控可靠且完全可信。股价随后稳定下来。可是自此到瑞幸“自爆”,瑞幸并没有向纳斯达克递交年度财报。按照纳斯达克规矩,每家上市公司必须提交自己的年度财务报告。

4月1日,临近提交财报的截止日期,

瑞幸不得不承认自身存在虚假交易规模达22亿元,并开除了首席技术官刘剑。第二天瑞幸股价从\$26.2暴跌81%至\$4.91。

随后高盛爆出瑞幸董事长陆正耀和他姐姐已经通过各种手段质押了大量股权。4月7日,瑞幸停牌。随后瑞幸大量高管离去,前京东副总裁何刚“因个人原因”辞职。瑞星的股东们也纷纷撤资,投资基金Capital Research Global Investor (CRGI)——瑞幸最大的机构股东抛售其所持全部之9.2%的股份,摩根大通也将所持股份减持至1.6%。5月11日,陆正耀的左膀右臂、CEO钱治亚被撤职。瑞幸董事兼高级副总裁郭谨一任代理CEO。同时,瑞幸真正的权力核心——“提名及公司治理委员会”中已经没有了陆正耀的名字,独立董事庄伟元、大征资本创始人黎辉和郭谨一三人接管瑞幸。

然而,瑞幸造假事件已经构成纳斯达克强制其退市的条件。5月15日,纳斯达克通知瑞幸摘牌。瑞星随之提出听证申请(听证会通常将于申请后30至45天内举行)。5月20日,瑞幸复牌,股价大跌至每股\$2.69。但随后,瑞幸股价稳步攀升,截至6月8日收盘,股价已恢复至\$4.81。

此外,为了避免进一步损失,陆正耀发起了一些小小的反击。5月6日,他在香港起诉瑞幸主承销商瑞士信贷就一项\$5.32亿贷款中出现的问题做出赔偿,目的是为了限制瑞信在香港以外启动诉讼和清盘程序,以争取时间稳定瑞幸。

陆正耀的资本手腕

瑞幸是成立以来最快在美股上市的公司,但同时也是最快爆出造假丑闻的上市企业。瑞幸董事长陆正耀的核心业务是神州优车,该公司是全中国规模最大的汽车租赁公司。

6月1日,北汽集团收购神州优车21.26%的股权。巧合的是,该比例与陆正耀本人的持股比完全一致。此次收购有可能标志陆正耀完全退出神州系运作,神州优车可能将与瑞幸完全切割。

瑞幸咖啡的主要运营人并非陆正耀,但其扩张模式与神州优车的子公司——神州租车完全一致。都是以打价格战扩张车辆或者门店规模,从而快速抢占市场份额。在经历车队的疯狂扩张后,神州租车2019年的车队规模已经达到了15万辆,等于其9家竞争对手之和。神州租车在2015年和2016年的利润都达到了14亿元,陆正耀通过快速扩张取得垄断地位,成功转化成了利润。

然而,陆正耀本人的运作手法却受到了质疑。他的风格是“家族式持股”,但在上市后多次质押自己的神州优车和瑞幸股票套现。2016年,神州优车在新三板上市仅1周,陆正耀便将所持有的神州优车全部9000万股股票(占神州优车总股本11.9%),质押给了杭州银行北京中关村支行,以个人名义套现了5亿元。

这种做法为他带来了两重好处。第一,保证自己的企业在上市初期推高股价。第二,保证自己在不影响市场和股价的前提下以某种手法隐蔽套现。

这种做法在瑞幸咖啡当中更为疯狂。2020年4月6日,瑞信新加坡分行受贷款人委托强制平仓陆正耀所质押的5.15亿股B类普通股和9545万股A类普通股。套现金额至少为5.18亿美元。平仓的价格为每股平均6.78美元,比瑞幸上市时的定价每股17美元低了11.22美元。然而,非常高明的一招是如果要出售这笔股权,陆正耀的表决权不会减少,反倒是钱治亚的权益会大幅减少。

值得注意的是,神州在2018年瑞幸全

面扩张时期买下了北汽旗下负债66.67亿元的宝沃汽车。陆正耀本人称这笔交易“花了实实在在的40亿现金。”而今年4月1日,也就是瑞幸“自爆”之日,陆正耀还有14.8亿元尚未付清。虽然随后与北汽商定以资抵债,但是,是否还有别的窟窿要补,以及陆正耀家族质押所得的现金去向至今不明,是否拿去补神州的窟窿,都是值得研究的。

此次陆正耀涉嫌指使瑞幸造假,所带来的损失不仅是失去神州,而且更让自己失去了金主的信任。陆正耀本与愉悦资本创始人刘二海和大征资本董事长黎辉合称“铁三角”,两人在陆正耀扩大神州和建立瑞幸早期就多次合作。此次暴露出三人合作关系都是以陆正耀为绝对核心,而其他二位除了早期融资,平常所获得的消息仅仅比市场要早一点点。此次只有黎辉套现\$2.3亿得以自保,而刘二海未出售任何股份,被陆正耀彻底抛弃了。

陆正耀此时与瑞幸脱钩,实际上是能够很大程度上规避国内《会计法》的处罚。中国《会计法》对公司的处罚力度极高,罚款为违法所得的一倍至五倍。而对于主管人员的个人罚金力度非常轻微,仅为五万元以上五十万元以下的罚款,相对于陆正耀质押所得,微不足道。《证券法》保证陆正耀因扰乱市场得以接受处罚,至于其非法所得以及对瑞幸员工、购买瑞幸股票的投资者以及市场秩序带来的负面影响,则需要得到明确的估算。

瑞幸现在的门店复工率已达90%,而且扩张速度不减。截至5月12日,瑞幸门店总数已达6912家,而且这还是在疫情影响的情况下取得的成绩。至于是否是很早就签订了合同,而必须履约,还是瑞幸依然拥有广大消费者的信任,还要看后续门店的变动。(本文作者:Yi)

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



《白宫新闻发言人》



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

重要原因是:

一), 麦肯兰妮训练有素。1, 麦肯兰妮受过良好的教育和训练。2, 充分掌握事实和证据。3, 事前做好 Homework (准备), 以充足的事实和证据来支持她的说法, 不是满嘴跑火车。4, 不遮盖, 不撒谎; 5, 就问题, 以事论事; 6, 思维清晰, 不纠缠。让人们用常识去判断。

二), 提问记者立场偏颇。参加白宫新闻发布会的记者: 1, 知识常识太弱。2, 个人政治立场太鲜明。3, 不中立。4, 记者认识问题缺乏客观和逻辑……。

网友评论说, 白宫新闻发言人, 不知要比XX的强多少倍?! 中国也有很多聪明的人, 但不属于权贵阶层, 有也白搭。羟氯喹很便宜, 药商和中间商已经无利可图, 当然要打压这个药。

三, 须澄清的几个问题

疑问1: 美国政府做了那么多, 那么好, 那么及时, 为什么美国感染人数全球第一? 答曰: 感染在先。检测本身不能阻止病毒蔓延! 而且, 检测越多, 呈现的感染人数就越多。这就是: “为什么美国感染人数会全球第一”的缘故。

疑问2: 记者会的问题是预先安排好了的吗? 当然不是。因为, 人的思维有时会定式化。同一个记者, 总爱提他她们关注或感兴趣的事, 如以打击川普为己任。故有“预先安排好了的”感觉。

疑问3: 为什么发言人回答的问题象是照本发言? 正说明, 发言人了解记者关注的焦点, 事先做了充分准备, 记录在案。这, 恰好证明了发言人的勤奋、睿智与先见之明……如遇到纠缠者, 就拿准备好的资料……回应。这, 才会导致观众有“发言人回答的问题象是照本发言”之虞。

毋庸置疑, 面对尖锐刁钻(nasty)的记者, 真的需要口才一流, 能言善辩者去应答。最好是女性, 不然又要被说是歧视女人啦! 现今, 麦肯兰妮是最佳人选: 她, 集美丽智慧于一身, 怀抱正义, 陈述事实, 用心负责的回答任何问题! 真难想象: 好似芭比娃娃在现实生活中出现了! 川普身边尽英才! 麦肯兰妮作为白宫新闻发言人! 这, 是川普之幸, 美国之福, 世界之榜样。

首先, 祝贺蔡英文在2020年5月20日就任台湾第十五届总统, 开始她的第二任期。今年1月11日, 时任台湾总统的蔡英文以民进党总统候选人参加总统连任大选, 以817万票胜选, 创下台湾总统选举史上得票之冠, 超过竞争对手韩国瑜(国民党)552万票与宋楚瑜(亲民党)60万票的总和。这是其一。其二, 蔡英文胜选伊始, 世界突发病毒大流行, 蔡英文带领她的国家队, 迎头抗疫, 打造了病毒流行“可防可控”的全球典范, 被CNN誉为“民主也可抗疫”的世界榜样!

蔡英文就职典礼时, 许多国家政要和知名人士致信致电祝贺。其中, 美国国务卿蓬佩奥发信祝贺称: 台湾民主“展现给人民声音和选择智慧”。随后, 蓬佩奥在5月20日国务院记者会上再次祝贺说: “我要向蔡总统祝贺她的就职。台湾的民主程序已经成熟到成为世界的典范。尽管有外来的巨大压力……。”美国前副总统、2020年民主党总统候选人拜登祝贺说: “恭喜蔡英文博士展开她的第二任, 台湾繁盛的民主和对武汉肺炎的反应是世界的模范。美国对台湾的支持必须维持强劲、有原则和不分党派。”美国国家安全副顾问博明, 以中文发表演说: “……美国将继续与台湾交流, 紧密合作, 并通过合作去体现台湾与美国共同的利益和价值观……。”

一, 神的公主其人其事

话说“最美发言人”, 是网友对美国白宫新近闪亮登场的新闻秘书, 或称新闻发言人凯莉·麦肯兰妮(Kayleigh McEnany)的昵称。原文这么说: “这才是真正的美国人, 有信仰, 智慧, 而且美丽。她是‘白宫最美新闻发言人!’”麦肯兰妮, 名凯莉, 佛罗里达坦帕(Tampa?)人, 32岁, 1988年4月18日出生, 丈夫肖恩(Sean Gilmartin)是职业棒球投手, 生育一女。她本人在美国最古老的大学之一: 乔治城(Georgetown)大学上学, 后求学美国哈佛大学法学院, 获法学博士。

曾记否, 白宫前三任发言人: 1, 肖恩·迈克尔·斯派塞(Sean Michael Spicer, Sean Spicer)。斯派塞担任白宫新闻发言人, 虽尽力陈述事实, 答记者问, 却似艰难胜任……。2, 莎拉·伊利沙伯·赫卡比·桑德斯(Sara Sanders)。桑德斯女士在职期间, 虽努力有加, 却给人以疲于应付之感……。3, 斯蒂芬妮·格里沙姆(Stephanie

Grisham)。她就任白宫新闻发言人后, 只在电视媒体采访中露过面, 似乎没在白宫举行过一次新闻发布会。由于病毒大流行, 不久前白宫主管移人, 马克·米多(Mark Meadows)接任后决定遴选白宫新发言人。于是乎, 麦肯兰妮被川普总统看中, 4月7日走马上任, 成为川普政府的第4任白宫新闻发言人。

据称, 麦肯兰妮是位能言善辩, 聪明干练的演说家。与其前任的区别是, 她沉着冷静、严肃认真、热爱媒体, 面对挑战, 力破困局, 解答记者提问, 传递白宫信息。用网友的话说, 即便唇枪舌战, 她也面带微笑, 而不失白宫新闻发言人的优雅风范。白宫新闻发布会, 既是例行公事, 又要遵守政府政策法规, 尊重事实, 的确是件鱼翅与熊掌难于兼容的差事。在某种意义上说, 白宫新闻发言人就是为总统分忧。在当下, 就是为川普总统分担费力不讨好的活, 让川普总统免于或摆脱媒体穷追不舍的纠缠(The press is out to get him)。麦肯兰妮的精道在于:

1, 川普总统风格尽显。麦肯兰妮第一次走上白宫新闻发布会讲台, 就严肃地宣称: 我绝不给你们撒谎。请记住我的话(I will never lie to you. You have my words on that)。君记否, 这与川普总统对记者的承诺, 何其相似乃尔?! 川普总统说: 我不会在新闻发布会上撒谎(I can't tell a lie in a briefing)。

2, 妙回记者挖坑提问。一次, 一位记者提问什么是“奥巴马门(Obamagate)”, 即现在震撼华盛顿政治圈的、美国前总统奥巴马知情的、陷害川普新政府国家安全顾问: 福林(Flynn)将军案。现在, “奥巴马门”正在发酵中。麦肯兰妮列举了一些可能参与“奥巴马门”事件的人和事, 及相关问题。尔后, 记者说, 我曾听你说(I heard you said), 总统说有些人应被绳之以法(入狱), 如你刚才提到的人。麦肯兰妮敏锐地澄清说。我从未说过。这是你说的话。不是我说的。或许你可以去调查, 并将调查结果告诉我。这, 正是新闻发言人推出并要回答的多种不同问题的职责所在。我希望你们花点时间去做……(I never said that. These are your words, not mine. Perhaps you should look into it, and give me some answers. That's after all the jobs the reporter to answer vary questions I have laid out. I hope you guys take time to do it.)。这样一来, 麦肯兰妮不仅否认了

记者以“奥巴马门”事件参与者是否该入监狱对她的栽赃, 且巧妙地将问题踢回给提问者, 不要巧舌如簧, 扎实地去做你们的调查研究……吧。

3, 川普服羟氯喹预防。麦肯兰妮在回答福克斯电视采访时说, 川普总统公布自己服用“羟氯喹”, 是让公众了解(透明)他的个人健康资讯。总统服用前咨询过医生。麦肯兰妮强调说, 第一, 任何人服用羟氯喹, 一定要咨询医生。第二, 麦肯兰妮曾咨询FDA负责人。FDA负责人说, 多年来羟氯喹已被FDA批准用于三种疾病的治疗如红斑狼疮, 关节炎和疟疾, 已获得大量资讯, 服用否? 请医生定夺。当电视主持人问, 川普总统开始服用羟氯喹, 是因为白宫有人感染上武汉肺炎病毒, 还是已考虑有一段时间了。麦肯兰妮诚实以告, 我尚无详细资讯。再说, 羟氯喹在美国已被用于须去疟疾疫区者的预防。川普也多次强调, 需要服用羟氯喹者, 一定要征得医生同意。

网友评论说, “为什么要一再解释? 只要记住, 告诉极分子, 我的身体我做主!”我以为, 网友一针见血。那些自以为是的记者, 被政治迷了眼睛, 已分不清常识、是非、对错了。

二, 麦肯兰妮底气哪来

换句话说, 麦肯兰妮一改她的前几任被纠缠的困境, 在很短的时间里, 就替川普总统挑起了白宫新闻发言人的重任, 掌握了新闻发布会的主导权。关注白宫新闻发布会的网友, 经过观察, 做了比较恰如其分的总结。麦肯兰妮能做得这么好,

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

《侨报》第八届美国少年儿童中文大赛复赛优秀作品

《我的宝贝》

■ 陈禹丞【育才中文学校】

人的宝贝多种多样,可能是一个植物,动物、爱好等。但是我的宝贝比较奇怪。

我从小到大一直不喜欢跟别人交流,比如,我去一个饭店的时候,都是我父母点餐,当服务员问我问题的时候,我一般就点点头或者摇摇头。因此我的朋友也很少。

2019年的冬天眼看就马上要过去了。当我在玩游戏的时候,我的爸爸妈妈进来说他们给我报了一个夏令营。我崩溃了,我要跟一个陌生人住在一个屋子里生活14天,他们是不是疯了呀,我知道如果我就天天不跟别人交流的话,这就等于是浪费,那时我对自己发誓:我一定要交几个朋友,变得更开朗一些。夏天马上来临了,在学校里所有的人都在讲他们的暑假计划。有的是出国看亲戚、有的去观光世界,我呢,我只能看夏令营的日期一天比一天近,我也一天比一天的慌。如果他们觉得我穿的衣服不好看或者说错话咋么办?如果我睡觉打呼咋么办?这种问题打扰了我整整3个月。

终于开营的那一天来了。我们每个人都收到了一个小手册和一个本子,老师告诉我们那个手册有是每天的课程,活动,和我们需要的东西。本子呢,就是我们的日历,最后一天,我们要用它写一个作文,第一名会得到一个徽章。我把我的行李带到了我的屋子里,A301,我的同屋还没来所以我就把我的东西拿出来。我的电脑,键盘,鼠标等东西正好站了我们共用的桌子一半。我等了几个小时

后,他还是没来,所以我就打开Linux编程玩。我在刚打开程序,就听到宿舍的门被解锁,跟着就是我的室友惊讶的表情。我一开始以为我做错了设么,急忙的是这解释,但是他大声的说了一句“好酷呀!”我笑了一下,问他想不想学怎么编程。通过这件事情,我们就成为了朋友。

后面的几天跟飞的一样过去了。我们学爬墙,画画,射箭等,我也教会了他很多编程的基础和技巧。天天晚上都在我的日记中描写每天发生的事情。一眨眼就到了倒数第二天了,老师们告诉我们最后作文的题目是“今年最开心的事情”我描写了在夏令营的快乐时光和我新交的几个朋友。

最后一天到了,我们开了一个闭营聚会,有吃的、喝的、玩的,什么都有。最后,老师们宣布作文大赛的第一名。当我听到他们叫的是我的名字的时候,我根本不相信我的耳朵。我光是把我的心情和发生的事情说了一下,怎么可能拿第一名?我的室友看起来一点都没惊讶,他笑着对我说:你尽了那么大的力,当然会赢了。当我父母把我接回家的事后,我拿着徽章给他们讲了整个故事。

我的宝贝就是那个徽章,它代表着勇气,努力和耐心。

这个夏令营让我学会了怎么跟别人沟通,交朋友和理解他人。这短短的14天打破了我不喜欢与别人交往的魔咒,我现在越来越开朗和活泼了。我会一直保存好我的徽章。

《我心爱的宝贝》

■ 郑婷【育才中文学校】

我有很多个兴趣爱好,比如看书,画画,拉小提琴...但是我最喜欢的还是弹钢琴。七岁那年,爸爸和妈妈给我买了一架电子琴,并帮我报名了钢琴课,从此我的生活里就多了一位对我很重要的东西,这就是我最心爱的宝贝,钢琴。

刚开始的时候一切都很顺利,因为弹的好,经常得到老师的表扬。有一天,上课的时候,老师邀请我去参加钢琴表演。这是我第一次上台表演,老师也帮我选了一个特别好听的歌。时间不知不觉的过去,终于到表演的那一天。那天早上,我把那首曲子最后弹一遍。弹完时,我们就去了音乐厅。表演开始的时候,我盯着台上的架豪华黑色钢琴,那架完美无瑕的钢琴简直跟我的电子琴没法相比。突然我听到了钢琴声,回到现实的我一边看着我的音乐普一边听着其他的人弹。时间一下子就过去了,老师叫我的名字的时候我紧张的上台了。我慢慢的坐在凳子上,手也台到了钢琴上。弹的时候,我想着我在家里的客厅,在我的电子钢琴上,就我一个人,没有人盯着我,看着我。慢慢的我放松下来...清醒的时候,我已经弹到了最后一个音。观众席上开始鼓掌,越来越热烈,我也站了起来向观众敬礼。这是我的第一场表演,非常成功,给了我极大的鼓励,爸爸和妈妈为了奖励我,给我买了一架黑色的钢琴,虽然不能比的上音乐厅的那架不过这家也很完美,但是它一直是我心爱的伙伴,每天都伴随我度过一段快乐的时光。

慢慢的我就开始上小学了,作业渐渐的增加,弹钢琴的时间也慢慢的减少。到了初中时,爸爸和妈妈决定搬家因为那里的学校是明尼苏达数一数二的高中。爸爸妈妈也决定给我买架新的钢琴,这一架我很确定,它比音乐厅的更要美好。到高中时,虽然作业也很多,可是我每天也会留时间给我心爱的宝贝,我的钢琴。



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?

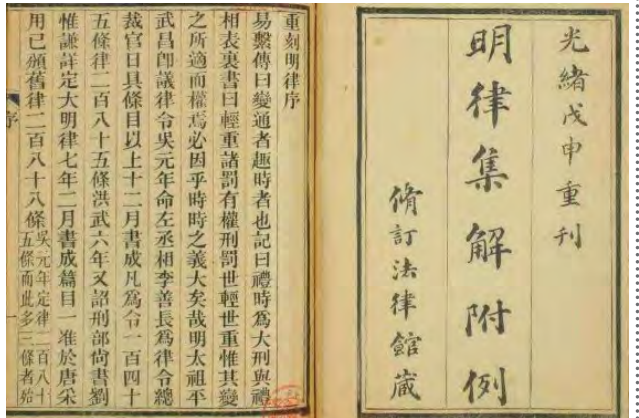
Know your end goal—once you have an idea of the colleges you want to go to, it will help fuel your "why" for not only getting the scores you need to get IN, but also getting scores that will get you money to go there.

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.

君主的立法权独占

——1532年“孙存案”



早在朱元璋时代,就规定任何人不得提议修改《大明律》,但复杂多变的社会生活迫使后人不断用“集解”“附例”的方法进行改进。

明代276年间,有一起案件很少有人注意,影响却颇为深远,就是嘉靖十一年(1532)的“孙存《大明律读法》案”。通过此案,中国古代律学的发展生态和律学家的处境,可以管窥其一斑。更重要的是,该案也为我们透视帝制时代的立法权配置打开了一道窗口。

孙存编撰《大明律读法》

据《安徽通志》记载,孙存是滁州人,正德九年(1515)进士,当过长沙知府,修过岳麓书院,做过一些“民免苛扰”的善政,以精于吏治知名,“尝辑一代典制,与疏、例互相发明者,附于律名,曰《读法》”。可能出于为贤者讳的目的,《安徽通志》中没有提到他编撰《大明律读法》后被论定犯罪、遭到处罚的事。

据谈迁(1593—1658)《国榷》记载:“丙申(即嘉靖十一年),荆州知府孙存上《集刊大明律读法》,书上,以僭改,下巡按御史,并讯同知李章、通判吴望、推官朱黼等,毁其刻。”可见孙存不但编了《大明律读法》,还将此书刊行,并献给朝廷。结果嘉靖帝不但未予褒赏,还以“僭改”的罪名将他下狱,同时逮捕了荆州府的另一名官员:李章、吴望和朱黼,并销毁了《大明律读法》一书的印版。

《明史·刑法志》只说“荆州知府孙存集刊《大明律读法》,兼诸家批注与正德新例、法司见行事件,上之,帝览之弗悦也,命罪之,而毁其板”,不提荆州府官场地震,几套班子被悉数抓捕。不过《刑法志》中提到了几十年后的一起雷同事件:“万历中,有给事中奏请将律注参酌考订者,部议,恐深文之吏任注释而背律文,不从。”从这条记载可见,“孙存案”产生了深远的后续效应,政府始终不愿见到官员私撰律学著作。虽说后来出于实际需求,有王樵、王肯堂(约1552—1638)撰《律例笺释》,“法家皆用之”,但那已到了明末,政府已经无力管束了。

独占立法权的唐代先例

嘉靖帝对孙存编《大明律读法》非常恼火,说他“僭

改”,本质上是重申君主的立法权独占。这是有先例的。唐代高宗时期,担任大理少卿的律学家赵仁本(?-?)将司法经验总结起来,编成《法例》三卷,得到同僚的称许,在法律界也赢得不少声望。唐高宗看到后,却斥责其“烦文不便”,立即要求各部门不许阅读参考,导致《法例》“自是遂废不用”。

唐高宗之所以如此敏感,理由也与嘉靖帝一样冠冕堂皇:“律令格式,天下通规,非朕庸虚所能创制,并是武德之际、贞观已来,或取定宸衷,参详众议,条章备举,轨躅昭然,临事遵行,自不能尽,何为更须作例,致使触绪多疑,计此因循,非适今日,速宜改辙,不得更然。”意思是说,法律不是我制定的,而是祖宗传下来的,已经很清楚详备了,遇事执行法条,不存在法条不够用的情况,何必再编什么“法例”呢?

然而真实情况是,社会生活千变万化,“豪民猾吏,因缘为奸,机巧多端,情伪万状”,法条不够用的情况,每天都会发生。正因为如此,官员们才会编写《法例》一类的参考书,使法条适用得以统一。《法例》本是为了解决“触绪多疑”而编的,唐高宗为了反对,颠倒黑白地说它导致了“触绪多疑”,无非担心官员侵占立法权。没办法,他是皇帝,只能听他的。《法例》被禁用之后,为了解决审判部门面对的诸多疑难,唐高宗命刘仁轨、戴至德等“删辑格式”,但只不过像麟德二年(666)的那次一样,“惟改曹局之名,而不易篇第”而已,对于层出不穷的实务疑难,并不能提供解决方案。

赵仁本是一位很有才干的官员,贞观时就“甚为当时所伏”,高宗乾封中(668),先后以门下侍郎、吏部侍郎兼任宰相。《旧唐书》本传说他死于咸亨元年(671),而他编写《法例》时的职务反而是大理少卿。据此推测,他此前就已得罪了当权者,而且在《法例》“遂废不用”后不久,就去世了。这位本有机会成为杰出律学家的官员,大概至死都不明白,自己的律学研究竟然因为威胁到君主立法权独占,而被全盘否定。

“法自君出”的委婉表述

不是每位君主都像唐高宗、嘉靖帝这样,对于立法权独占如此锱铢必较,寸土必争。事实上也不需要,因为只要在适当的时候,有一两位君主敲山震虎,以适当的方式震慑一下群臣,就足以让他们远离这块禁脔。历代君主也从来不会明目张胆,宣扬这种独占,他们更喜欢以委婉

的方式来表达“法自君出”这一原则:一是通过臣下之口,二是宣扬“祖宗之法”。如明太祖说:“有国家者,其可不守祖宗之法乎?”其实所谓“祖宗之法”,说穿了不过是“我的法”的代名词,他那些饭都吃不上祖宗,又哪有什么“法”?

清代皇帝也每每要求官员“法祖宗之法,心祖宗之心”,至于什么是“祖宗之法”,却永远语焉不详,令人如堕云雾。乾隆帝在《会典御制序》中说:“此日所辑之《会典》,犹是我皇祖、皇考所辑之《会典》,而俯焉从事于兹者,岂真义取述而不作云尔哉!良以抱不得不述之深衷,更推明不容轻述之微旨。”意思是,《会典》是祖父康熙帝、父亲雍正帝制定的,今天为什么再制定一遍呢?因为我们不能只看“述而不作”的字面意思,而应理解其微言大义:遵守祖宗之法,不断重申祖宗之法,不断认真仔细忠诚地贯彻祖宗之法!七弯八转,云里雾里,绕了半天的圈子,想表达又不愿直接表达,只能用复杂语辞掩藏起来的真意,还不就是“法自我出”吗!

万事胚胎于州县,任何法律改进的切入点,都在社会纠纷解决的过程中不断发现。法律归根到底立足于社会,服务于社会,随社会变动而变动。越是强调君主的立法权独占,法律就越会逐渐与社会脱节,民众对政府的信任也越低。那些靠法律谋生的官员和学者,也越不得不“螺丝壳中作道场”,想方设法对脱节进行弥合,脱离社会实际的学术虚假繁荣也随之而来。明明例已破律、律成虚文,却强辩“律尚简而例尚繁,非简不足以统宗,非繁不足以征引”;明明头绪纷繁、变化万端,却高唱“权而不离乎经,变而不失于正”。直到朝代灭亡,为这个朝代的“良法美意”唱赞歌者仍然很多很多。

专栏作家介绍

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

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎? 門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診,國語服務

特色診療:

- ★ 各種皮膚腫塊切除,采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,皮膚肿块活检,皮膚液氮冷冻,皮脂腺囊肿切除,创伤缝合,异物去除,灰指甲激光疗法,腋下多汗激光疗法,内生性足趾甲去除,关节注射,痛点封闭注射,腱鞘囊肿切除,淋巴结活检,甲状腺肿块针刺活检,乳房肿块活检,脂肪瘤切除,输精管结扎,痔疮无痛红外治疗,内/外痔疮切除术,肛裂手术,妇女会阴囊肿切除,曲张静脉激光疗法,电子胃镜,电子全结肠镜。

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

電話: 952-922-2151

四十一年前初履墨爾本、讀完六週的新移民速成英文課程、就要開始尋覓工作了。當年澳洲政府基於人道理由，接收我們這些並無一技之長、又不懂英語的印支難民。為了節約預算，培訓英語只限六週、共180小時的日常會話，使能應付乘公車與尋工面試之用。

我用破碎的英語覓到一家汽車零件廠(Repco)的機器操作工，負責三部機器將剎車配件鑽洞；維修機器的技工史蒂是土生澳士，機器故障或更換不同類型鑽嘴時、要由他操弄。

早午兩次的小休每次十分鐘和午餐半小時，都在車間裏；大多同事抽煙聊天，我愛捧著書冊閱讀。史蒂與我熟悉後、好奇問我所讀的中文書來源，告之是從海外郵購。他問我為何要花錢買書？辦張借書證又方便又省事，且無需花費。他並不知當時圖書館除了英文著作外，並無其它語文書籍。

外表斯文、頭髮淺黃彎曲、煙不離手的史蒂，那口澳洲腔英語常常令我一頭霧水。那天工廠停電，他見我又在看書，來到跟前說：「喂、勞倫斯，為啥不改讀英文書，可省了買書錢啊！」

「我只讀了六星期的移民英語速成班，那能看懂英文書？」

「那麼難的中文你都懂、慢慢來。英文容易多了。喂、你單身或已婚？」他邊說邊又掏煙包，煙包早空了；我拿出口袋中香煙遞給他、並回應：

「來澳洲前早已結婚啦，已有了五個兒女了。」

「那麼年青就被困死了，可惜啊！像我多逍遙自在。」

「人總要結婚，有了太太子女，怎會



借書證

■心水(澳洲 墨爾本)

可惜呢？」我有點不明白這位洋同事的想法，好意說：「你也該找對象成親，漫漫長夜才不會太寂寞呢。」

史蒂望向我，像發現史前怪獸般驚訝的說：「哈、你才沒有我那麼多彩多姿的生活，那來的寂寞？」

「單身與結婚、門裏門外之別，各有風景；你週末舞會狂歡熱鬧過後、回去孤家寡人，何況總會有性需要？」

「哈、你這個菜尼斯(Chinese)就不懂了，娶太太等於你買書，而且終身只能買一本，多沒味啊。我們澳洲年青人流行借書，一次借一本，還了再借。圖書館的書可以說都是你的，懂嗎？」

令我迷茫了一陣子，說婚姻竟扯到借書？史蒂工作時絕不敢喝酒，想不通他為何轉話題？搖搖頭說：「我不懂，結婚和借書有何關係？」

史蒂神秘兮兮的靠近我說：「勞倫斯、單身就像是一張借書證，舞會或聚會看上合眼的美女，都可以借回家用啊，懂了沒有？」

我瞪大眼，一時腦子轉不過來；什麼單身竟是「借書證」？可以隨意把美女借回家？真是聞所未聞新鮮事兒呢。

「史蒂，那些美女為何肯「借」給你？是不是花錢到紅燈區找的女人？」

「喲！No、No，不是妓女，都是未嫁的

好女人，有高中生、大學生、秘書等各種各樣的年青美女都有。」

「開玩笑，她們那會隨便陪你回家？」

「你就不懂了，美女其實也在借我們男人啊。算是互相借用吧了。你們“菜尼斯”的男女不可以借嗎？一定要買？幸虧我是澳士。」他擰熄了將抽完的香煙。

「東方人在男女關係上比較保守，不像你們亂七八糟。」

「勞倫斯，你要是不信的話，這個週末不要加班了，我帶你去參加舞會。讓你看我如何借書？別讓你太太知道就是了。」他挑釁性的望著我笑。

我搖搖頭，臉紅著正想回他，電源恢復了，大家開工，暫停未完的話題。思潮卻起伏不定，繚繞著史蒂那番話；居然心猿意馬，早知會來澳洲定居，當初真不該結婚啊。平白失去了那麼好用的「借書證」？

沒想到那次傾談後不久，史蒂便換了工作，被調到分廠上班；茶點與午餐時，少了和洋同事學習英語會話傾談的機會了。

幾年後、在聖誕節前，工廠為員工舉行歡聯會上，意外遇上久別的史蒂，他熱情的和我招呼。介紹身旁的女士說是他的太太，然後、苦笑的輕聲說：

「勞倫斯、我去年弄丟了“借書證”啦！」

他美麗的太太挽著他，一臉茫然的追問：「你們談什麼借書證？」

.....

(二零二零年三月初秋於墨爾本)

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。

汽车保养, 诊断维修。免费估价, 诚信可靠。

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

Yucai Afterschool Program

Introduction

Yucai Afterschool Program is intended to provide students an opportunity to use Chinese every day (4 days/week). Students can also participate in enrichment classes (e.g. chess, debate, theater, and dance). Yucai Afterschool provides Friday care as well. As a result, students can immerse themselves in Chinese every day as well as develop their interests in various extracurricular activities.

Curriculum

Yucai Afterschool Program offers five levels (Level 1 to Level 5) of Chinese instruction. We will use the textbook titled "Meizhou Chinese". The textbook comes as a set, consisting of the textbook itself, students' workbook, vocabulary flash cards and audio CD.

Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

Chinese class: 2:30-4:10pm, M-Th
Enrichment class: 4:20-5:20pm, M-Th
Friday care: 2:30-5:20pm, Fridays only

Location and School Bus Service

We are currently renting classrooms from **Plymouth Covenant Church**, located at 4300 Vicksburg Lane N, Plymouth, MN 55446. The regular school buses of the following schools will pick up students right after school and drop them off at Plymouth Covenant Church:

- Kimberly Lane elementary
- Plymouth Creek elementary
- Meadow Ridge elementary
- North Woods elementary

Tuition and Fee

- Chinese class: \$2200
- Enrichment class: \$1500
- Friday care: \$500

*5% discount if paid before 7/31
*The full tuition is due 9/1
*The tuition includes textbooks and other related materials
*Register at <http://www.yucaimn.org> or Scan QR code above to register

To hold your spot, we need a \$300 non-refundable deposit per student (check only). Any other questions? Please feel free to email us at yucai.afterschool@gmail.com

RETECH PAYMENT SYSTEMS

RETECH PAYMENT SYSTEMS 是 FIRSDATA (First Data) 直接代理商。为全美各州的零售和餐馆提供信用卡、礼券卡和支票确认的服务。

诚信.完善.公开的收费 是我们的信条

提供优惠的利率和周全的服务 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馆、零售商和批发商。我们提供福州话, 国语, 广东话和英语的全方位专业服务。

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

川普欲列为“恐怖组织” “Antifa”到底什么来头？

【编者按】挥舞棍棒、黑布遮脸、打砸抢烧、焚烧国旗……由明州黑人弗洛伊德被捕期间死亡引发的街头暴力，让Antifa(安提法)成为了全美焦点……

“Antifa”是个什么组织？

Antifa是“安提法西斯主义”(anti-fascist)的缩写，更像是一种思想，而非实体组织。Antifa份子反政府和反资本主义，他们秉持的方法论，比主流左派思想更接近“无政府主义”。

和传统左翼不同，Antifa份子不追求透过选举和立法等方式促进权益，也不排除使用较激进的方式，例如破坏财产或肢体暴力。

极左的Antifa成员在全世界各有归属的小团体，其中在美国、英国和德国最活跃。欧洲地区的Antifa在1920年代兴起，对抗法西斯主义；1932年，德国的激进Antifa份子集结，抵抗纳粹快速崛起，但随着希特勒全面控制议会，Antifa团体分崩离析，直到柏林围墙倒塌后，新纳粹组织抬头，德国的Antifa应形势而重生。

而美国的Antifa始于1980年代，他们的政治立场左倾，且通常是极左，但不尊崇民主党的政治纲领；有些Antifa份子会定期聚会，但他们没有正式领导者或总部，组织松散。Antifa份子没有特定的刻板印象，但自川普上台后，有越来越年轻的趋势。

2000年代初，Antifa在美国曾一度处于休眠状态。

川普上任后的Antifa

川普在2016年获胜后，Antifa的人数猛增。川普就职典礼时，Antifa份子发动示威；上任后，不少右翼场合都出现了Antifa份子身影，不过双方冲突场面都还在可控制范围，直到夏洛茨维尔(Charlottesville)事件。

2017年8月，在维吉尼亚州夏洛茨维尔，当地议会打算拆除南北战争中支持奴隶制的南军将领李将军(Robert Edward Lee)雕像，引发了保守派人士不满。极右翼团体发动“团结右翼”(Unite the Right)示威活动，当中有不少“白人至上主义”份子、“新纳粹主义者”和“3K党”支持者，亦有Antifa份子出场与他们对抗。过程中，一辆汽车高速撞向人群，造成1死、至少19伤，事后调查发现为极右翼份子所为。

事后，共和党籍参议员贾德纳(Cory Gardner)和麦肯(John McCain)等都公开表态事件责任在于“白人至上主义者”，然而川普却没有直接点名“白人至上主义者”该为此事负责，受到了广泛的批评。

此后，极右翼和Antifa的冲突越来越频繁。去年8月，奥勒冈州波特兰(Portland)的极左派和极右派发生冲突，川普在推特上宣称“认真考虑将Antifa列为恐怖组织”。

据BBC分析，大多数Antifa份子反对所有形式的种族主义和性别歧视，而川普的国家主义和反移民思想，更是他们强烈反对的政策。桑德斯(Bernie Sanders)的高级竞选人员曾经预测：如果川普今年再

次在总统竞选中获胜，恐怕会引发由Antifa引导的严重街头暴力。而如今，街头暴力却在总统大选前夕提早到来了。

“背后金主”NLG

背靠“全国律师公会”(National Lawyer's Guild, 简称NLG)，“安提法”的极端政治暴力计划才得以持续进行。该组织是Antifa的非正式的“法律部门”，在历史上与美国共产党关系密切，被美洲活动委员会众议院标记为“共产党的合法堡垒”。

NLG成立于1937年，是美国律师协会(American Bar Association)的替代机构，倡导“好战和直接对抗”(militant and confrontational direct action)。“安提法”成员常常毫不犹豫地破坏财产，或源于NLG倡导的“人权超过财产权”。

NLG由福特基金会和美国投资大鳄索罗斯(George Soros)等大型慈善家资助，由遍布全国150多个分会的数千名左派律师组成。

一直以来，NLG都通过明确公开地协调法律诉讼和公众活动关系，来支持Antifa运动。NLG律师的联系方式和电话帮助热线，也常常出现在Antifa网站和社交媒体上。

比如，去年6月29日，在俄勒冈州的波特兰市街头，“安提法”团体袭击了曾经多次报导过该团体的越南裔记者Andy Ngo。15个成员攻击手无寸铁的Andy，但实际上只有两名暴力在袭击后入狱。该运动能实施暴力而不受追究，很大程度上要归因于NLG。

能否将其列为“恐怖组织”

在过去的一个多礼拜里，非裔男子弗洛伊德(George Floyd)之死，引发了美国各地多场激烈示威。

有国防部官员表示，有Antifa组织在社群平台Telegram上，宣传明尼苏达州国民警卫队是“容易得手的目标”，鼓励其他激进份子去窃取装备。

各地出现骚乱后，川普开始指责民主党籍地方首长不够强硬、极左派份子煽动暴力抗争，并宣称要将“Antifa”列入恐怖组织名单。

然而，川普的宣言会遇上两个困难。首先，法学专家指出，川普没有权力将任何国内组织列为“恐怖组织”；此外，“Antifa”其实不能算是一个组织。

里奇蒙大学(University of Richmond)法学教授托比亚斯(Carl Tobias)说：“美国法典里，并没有授权能将任何国内组织列为恐怖组织”，政府若怀疑国内组织涉嫌恐怖活动，可以展开调查，但这会引起侵害隐私权和自由权的疑虑。

乔治城大学(Georgetown University)宪法促进与保护研究所所长、前司法部资深官员麦考德(Mary McCord)，也表达了和托比亚斯教授同样的说法，强调这类“国内恐怖组织”的调查会引发严重侵害《美国宪法第一修正案》的争议。

麦考德还特别指出：在没有举证的情况下就直指Antifa份子煽动和引发暴力，或引发人们担忧。

(新闻来自各大新闻媒体，并不代表本报立场)

Nexus Holidays 聯誼假期

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

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

欧洲特价团\$999起含国际机票
出发日期3-11月,具体请电

西班牙葡萄牙10天游 意大利深度9天游

俄罗斯13天伏尔加河风情邮轮

仅此一团 9月4日(华语领队)

\$2799起含税机票

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

新春亚洲二合一优惠

\$1199起含税

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

“泰”美丽只山清水秀双城游

七彩云南-童话张家界-美丽清迈

\$999起含税机票

出发日期3-5,9-12月

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

阳光古巴8天精选游

\$1299起含税机票,出发日期:具体请电

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

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。

沙漠驼铃中原文化 丝绸之路14天

\$2499起含税机票

仅此一团 9月4日

乌鲁木齐,吐鲁番,敦煌,兰州,
太原,大同,平遥古城

中国游大促销

买一送一:买江南游送:

1)张家界+云南;2)九寨沟+云南
3)张家界+珠江美食

出发日期4-5,9-12月 \$199起含税机票

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。

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.

紀念台灣環保導演齊柏林 逝世三週年 (詩文兩篇)

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: linsuang4@gmail.com

一: 台灣英魂長留雲鄉

北半球夏日炎炎的六月, 相信不少台灣人的心都蒙上一層揮之不去的悲傷, 愁雲慘霧襲人, 濃得化不開... 就連遠在南半球, 身處寒冬的我也能在網絡上感受得到!

你壯志未酬, 卻匆匆離開了你最愛的土地, 匆促得那麼令人措手不及... 心痛如絞...

還記得2017年2月4日(農曆年初八), 你與台灣阿布電影股份有限公司總經理兼製片人曾瓊瑤女士 (Amy)、助理陳冠齊、操作無人飛機的技術人員「翹課飛鳥」蕭先生及助理王小虹等一行五人到訪紐西蘭。感恩大洋洲台灣商會聯合總會的鍾依霖 (Kitty) 總會長引介, 讓我認識了你們; 雖只短短四個月, 但你給我留下的印象卻比那些認識了一輩子的人深刻千萬倍...

2014年8月, Kitty 以紐西蘭台灣商會會長身份在奧克蘭舉辦電影節活動, 剛好你導演的《看見台灣》在2013年榮獲第50屆金馬獎最佳紀錄片獎。Kitty 很想把這影片做為電影節開幕片, 於是她把計劃書呈報僑委會, 結果順利通過, 一致認為如此好片該讓更多人觀賞, 所以就邀請你到大洋洲來演講... 如此因緣際會, 你和Amy 便與她成了好朋友...

Kitty 坦承, 這幾年的相處, 早已把你們當成自家人。那年你們來紐西蘭取景拍攝時就住她家, 她還為你們安排行程; 也順理成章成了你們拍攝隊的司機兼裸母。她知我十多年來對毛利文化潛心研究, 因此告訴你: 「毛利人的祖先來自台灣!」並希望你拍攝《看見台灣》續集前能先看看拙作《紐西蘭的原住民》, 以便對毛利文化有些初步了解。結果就在今年1月17日 Kitty 通過紐西蘭中華婦女會的李沈愛珠 (Janet) 會長的引介, 與我見了面。我托她將《紐西蘭原住民》及《雲鄉龍裔毛利情》兩書轉贈于你, 她則回送我一套你導演的《看見台灣》DVD。回家後, 我迫不及待的播放, 看到你以堅毅的雙手, 輕撫受傷淌血的台灣土地, 以熱愛家園的心, 喚醒世人挽救滿目蒼夷的山川河流... 你拍得那麼細膩、唯美, 讓一向關注環保的我, 打心底敬佩也欣賞你關懷台灣環保的大志, 特別是看到你「探索台灣的前世、今生、未來...」這些字句後, 更感心有戚戚焉!

2月5日中午, 我們初次見面, 你一臉友善微笑, 看似是個內向、少說多做的性情中人。你坐言起行即時送我親筆簽名得獎的《看見台灣》, 回報我早前贈書。你的助理陳冠齊馬上為我們拍照紀念, 瘦小纖弱的我站在魁梧碩壯的環保大導演身旁, 確實渺小得相映成趣!

為了入鄉隨俗, Amy 要求我簡單分享有關毛利習俗與忌諱, 我扼要地盡我所知告訴你們, 還特別提點與毛利人碰鼻時的秘訣: 得先頂著對方額頭, 避免碰到對方嘴唇而尷尬。你眯著的那雙細眼, 閃爍著常人少有的睿智, 頻頻點頭; 我感覺到聽得很仔細, 是個好聽眾...

還記得你的助理陳冠齊當天戴著口罩, 因他到紐西蘭前就染上感冒。好個為人著想的小帥哥! 他告訴我, 大學畢業後剛當完兵, 便成為你的助理, 才剛滿一年! 我們在越南餐廳用過豐盛午膳後, 你們便匆匆向懷堂依 (Waitangi) 出發, 那裡是1860年時毛利人與英



(陳冠齊(左)為作者及齊導演拍照)

國總督簽署條約的重要史蹟; 也是每年紐西蘭國慶日 (2月6日) 的盛典重地, 媒體拍攝務必事先取得通行證, 你們是海外團體更必須在慶典活動前報到。

依依話別前, 我預祝你們拍攝順利, 還特別吩咐活潑、陽光的小帥哥一路要多保重身體, 早日康復! 從 Kitty 口中知他未婚, 是家中的獨子, 父母的寶貝兒, 奶奶的心頭肉... 哎! 怎知那一別竟成永訣!

你們出發後, Kitty 不時以微訊與我保持聯絡。我問她: 小帥哥攝影師感冒好了沒? 她回應我: 小帥哥偶爾咳兩聲, 其他時間都很安靜! 最後還加個笑臉...

知道你們2月6日空拍懷堂依慶典後就回到奧克蘭, 隔天又馬不停蹄開了兩個多小時趕到漢美頓 (Hamilton) 去, 拜訪並拍攝了台灣移民投資的壘龍茶園, 參觀了 Matamata 著名的電影外景勝地霍比屯 (Hobbiton)、也到過毛利人聚居的羅托路亞 (Rotorua) 及蒂普依 (Te Puia) 文化村取景... 當然, 你還親自體驗了獨特的毛利人碰鼻禮。

2月10日, 你們趁著最後一天拜會了奧克蘭北岸著名的 Tony Monk 空拍公司, 下午你還受邀到大奧克蘭扶輪社例會上作演講, 如此行色匆匆, 結束了紐西蘭緊湊一周。感佩也羨慕 Kitty 能從頭到尾陪伴著你們上山下海, 她說那幾天起得比雞早、跑得比馬遠、飛得比鳥高... 你們承租的那部大車里程數也已超過二千三百多公里... 如今想起, 還真慶幸美麗純淨的白雲之鄉紐西蘭能留下你們人生中最後的偉跡...

6月10日晚間, 我在香港工作的大兒子突然傳來新聞報告聯線, 驚聞你和機師及助理陳冠齊因空拍而全部罹難的噩耗後, 五雷轟頂的我馬上發微訊向 Kitty、Janet 和 Amy 求證, 得到的回應是兩個淚崩小黃臉... 我整晚腦海空白一片, 一宿半夢半醒, 重讀著《看見台灣》。你拍攝這部紀錄片時因經費有限, 遇到能見度不佳直升機不能飛時, 便一直苦守到天晴再登機抓緊時間空拍。

為了空拍, 你犧牲了不少與妻兒共聚天倫樂機會, 且總選在下雨天的假日陪孩子出遊; 有一次, 天氣忽然放晴適合空拍, 你便馬上把兒女交給妻子而自己起飛去; 字裡行間, 我讀到你的愧疚... 為了紀錄台灣的原生態, 你辭去公職、變賣家產; 花了廿年才完成了《看見台灣》第一集, 又花了四年籌備, 到今年計劃拍攝第二集。可是, 哪想到, 你窮盡一切辦法, 付出非一般人能及的毅力, 如此無私奉獻卻遭天妒; 乘坐的直升機竟墜毀在你最喜歡的地方之一, 台灣最美麗的花蓮...

那幾天, 有關你們罹難的報導鋪天蓋地: 「失事直升機機齡15年, 事前都有做過保養檢查, 但沒有所謂的「黑盒子」而增加調查困難度; 目前正在了解失事原因...」

「失事現場殘留大片飛機殘骸, 消防人員表示, 兩

人陳屍在機艙內, 一人則摔出機外造成骨折...」

你在台大唸中文系的兒子發帖哀悼你: 「我相信家父愛台灣的心, 愛到命都可以不要!」

台灣音樂人阿沁也為你創作了激動人心的歌曲: 「愛上那本來就屬於你的天空/沒離開/其實你只是奔向自由/讓目光留在世界最遠的盡頭/把愛拋向那片海/我知道你也微笑/溫暖看著我/陪著我笑/陪我哭/沒離開」

看了這些, 怎不教我淚崩? 老天何其殘酷? 居然把你這麼一位熱愛台灣土地的仁者、勇者提早召回。有畏高症卻迷上了空拍的你, 才五十二歲就把終生獻給了環保, 在最後高空拍時回歸到你最愛的大地。若說「死有輕于鴻毛, 重于泰山」, 那麼你臨走前, 碩大身軀墜落半空那一刻, 的確「輕于鴻毛」, 然而, 你的壯烈犧牲卻絕對是「重于泰山」!

你們仁英年早逝, 可是給予台灣大地無私的愛將永烙世人心中!

請容你的新朋友以此哀悼文慰請你們的摯愛親人多節哀保重!

並以下面漢俳詩向你們致上最深敬意與追思...

哀悼台灣魂/熱血鐵漢柔情存/偉跡長受尊

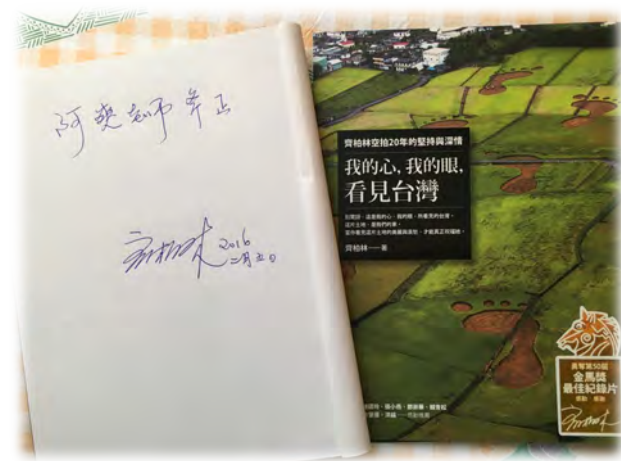
阿爽初稿于紐西蘭時間 12/6/2017 深夜

重修于 1/6/2020

二: 《看見台灣》讀後感 印象齊柏林 - 漢俳贈台灣環保導演

大導齊柏林/看見台灣鵲聲名/偉績世人欽
空拍二十年/見盡滄海與桑田/環保新意念
傾力結碩果/看見台灣成名作/歷艱辛難挫
辛勞年復年/上天下地為家園/實踐愛理念
山川河流間/空拍領域新啟點/壯志凌雲天
上山拍大海/慨嘆人害與天災/美感感悲哀

寫于 7/2/2017



(齊導演親筆贈書)

马斯克改写人类航天史!

SpaceX 实现全球首次商业载人发射

当地时间5月30日,SpaceX最新的载人龙飞船在美国肯尼迪航天中心39A发射台成功发射,搭载着两名宇航员还有一只恐龙玩偶前往了国际空间站。在约19个小时后的22点30分,载人龙飞船与国际空间站成功对接,国际空间站终于迎来了新的访客——史上第一艘商业载人飞船。

载人航天,是航天领域难度最高的任务。如今,SpaceX正式成为首个掌握载人飞船和发射能力的私营公司。要知道,在此之前,有能力进行载人发射的仅有苏联/俄罗斯、美国和中国,这其中无一例外都是以国家力量在推动。将人类送出地球,在商业航天史上取得这一成就的公司,唯有马斯克的SpaceX。

此前,发射已经因为天气原因推迟了一次,而在这次发射前几个小时,NASA官方依然表示仅有50%的概率能够按时发射。点火升空约2分半后,一级火箭分离;9分半钟后,一级火箭成功降落在海上平台,成功实现回收;到了第12分钟,载人龙飞船按计划成功与火箭二级分离……

执行此次飞行任务的是两名资深宇航员鲍勃·本肯(Bob Behnken)、道格·赫利利(Doug Hurley),两人在过去都是开过航天飞机的人。在这个可以装在7人的飞船里,空间非常宽敞。在一旁的座位上,一个小小的恐龙玩偶也有幸参与到了飞行任务中,安静地占有了一个宇航员的座位,并乖乖地绑好了安全带,把此次载人飞行安排成了“载龙飞行”。据悉,SpaceX载人龙飞船将在下一次飞行任务中将4个宇航员送上空间站。



2011年7月21日,亚特兰蒂斯号航天飞机安全着陆,结束了30年美国航天飞机服役的历史。此后,俄罗斯的联盟号载人飞船成为了空间站的唯一“访客”。航天飞机时代落幕之后,美国已经近10年没有载人发射能力。SpaceX的发射,将美国重新带回了载人发射国家的行列,网友们笑称:美国的宇航员终于可以不用坐着俄罗斯的飞船上下班了……

目前,中美俄三国都在开发新一代的载人飞船,其中大空间、可重复是基本的追求。其中,中国的新一代载人飞船、SpaceX的载人龙飞船、波音的Starliner最多载人数量都提升到了7位。

除了超大的内部空间,龙飞船还有一项颠覆性设计,就是抛弃了主流的逃逸塔,而是让飞船本身兼具自主逃生的功能。在过去载人发射任务中,各国的火箭均配备了逃逸塔,这个尖尖的逃逸塔就像一个小型火箭一样,接在火箭的最顶端。在发射阶段出现意外时,逃逸塔上部的发动机能迅速启动,带着宇航员逃离事故现场,并最终通过伞降的方式回到地面。如果飞船上升到一定高度后出现险情,飞船就可以利用自身的变轨发动机来撤离,因此,逃逸塔通常在发射约2分钟左右被抛弃,以减轻整体重量。实际上,在人类航天史上,逃逸塔被使用的次数屈指可数,只有一次真正发挥了作用。但在安全至上的诉求下,它又是载人航天任务的标配,于是,不得不在每次发射中都丢掉一个逃逸塔。



要实现重复使用,载人龙飞船第一步就是舍弃逃逸塔,在飞船四周配备了8台SuperDraco发动机,实现了“自带逃逸系统”,在逃逸时可以随时启动。其中每台SuperDraco发动机都可产生1万5千磅的推力。8台SuperDraco同时点火产生的推力,可在1.2秒内将飞船

科技简讯



从0加速至100英里/小时,最高速度可达到345英里/小时。

与此同时,载人龙飞船配备了可更换隔热罩。其他飞船在返程进入大气层时,必须借助隔热罩摩擦减速和烧蚀降温,导致飞船无法重新使用;而载人龙飞船则重新设计了飞船隔热罩,实现了模块化更换,为飞船重复使用打下基础。

此外,为了降低成本,载人龙飞船还通过材料技术上的突破,让飞船自己在大气中飞行时具备足够的保护能力,摆脱了对整流罩的依赖。

作为一家私营航天公司,SpaceX在2003年成立之后,就面对着巨头环伺的险恶环境。在美国的航天任务中,包括波音、洛克希德·马丁等几个巨头公司都是其中的主力选手,年轻的SpaceX再一次翻开了人类航天历史的新篇章。

FDA 批准靶向新药 Trodelvy
三阴性乳腺癌不再无药可治

对于女性来说,乳腺癌是癌症死亡的第二大主要原因,排在肺癌之后。根据美国癌症组织协会 American Cancer Society 的最新数据:美国女性一生中患乳腺癌的平均风险约为13%,这就意味着她有八分之一的机会患上乳腺癌;预计2020年在美国,将有约27万新乳腺癌病例确诊,约有4万名患者死于乳腺癌。

而作为乳腺癌中“最毒”的亚型之一,三阴性乳腺癌在所有乳腺癌中占比达到15%~20%,其恶性程度堪称所有乳腺癌中最高。这是由于三阴性乳腺癌的三个重要基因:雌激素受体、孕激素受体、人表皮生长因子受体-2(HER2)表达均为阴性,致使内分泌治疗及抗HER2靶向治疗的方案对之疗效甚微,5年内复发转移风险高达20%。

如果是晚期三阴性乳腺癌患者,治疗手段有限,容易产生耐药性,而且患者的生存期较短,是临床治疗上的一个难题。因此,为了突破这一“瓶颈”,医药研究者们将目光投向ADC药物的研发。

4月22日,美国食品药品监督管理局(FDA)加速批准了一种专门针对三阴性乳腺癌的新药——商品名为Trodelvy的抗体药物耦联物。



根据发布的临床试验结果,使用过其他至少两种靶向药物无效,并且已经出现了多处转移的晚期三阴性乳腺癌患者,使用该药后,至少三分之一的患者肿瘤体积缩小,缩小幅度超过30%。截止当前的观察发现,这些反应可以持续平均七个月的时间。一般来说,确定抗癌药物的效果大多要看生存期,这需要观察几个月到几年的时间,但FDA认为肿瘤持续缩小基本意味着生存期会延长,这也是加速审批的依据所在。这对于无药可用的患者可谓是大大的好消息。

科学家们在这些癌细胞上发现了另外一种高表达的蛋白,叫做Trop-2。但与以往靶向药物不同的是,Trodelvy并非直接针对Trop-2对癌细胞进行杀灭,而只是借用Trop-2作为门户,真正杀灭癌细胞的是另外一种被称为SN-38的物质。所谓SN-38其实就是常用化疗药伊立替康的活性产物。

Trodelvy的主要研发者,美国加州大学旧金山分校医学中心(UCSF)乳腺肿瘤主任Hope Rugo教授介绍说:Trodelvy其实是抗体和药物的耦联物,其中抗体负责识别癌细胞上的Trop-2蛋白,将药物定点结合到癌细胞表面,一旦结合,SN-38就注入癌细胞内,发挥化疗作用,杀死癌细胞。Rugo教授将这种药物称之为“智能炸药”。

Trodelvy在高效杀死癌细胞同时,还最大程度地减少了对正常细胞的伤害,而选择SN-38也是因为它的安全性和不良反应少的特点。传统的乳腺癌化疗药物一个常见的不良反应是外周神经病变,患者会出现手脚麻木、感觉异常和疼痛等,很多患者因为这些不良反应而停药。Trodelvy则没有这种不良反应,根据统计仅有不到3%的患者停药。临床试验中,Trodelvy最常见的不良反应为粒细胞减少,这对肿瘤科专业医生来说基本是小菜一碟,大多可以通过调整药量,和使用刺激粒细胞增生的药物来搞定。

目前Trodelvy已在美国正式上市,剂量为每日一次180毫克,该药物生产厂家Immunomedics暂定销售价格为2,012美元,以70公斤的成人作为例,每21天约为16,096美元(约合人民币11万4千元),患者需凭处方购买。

特朗普政府选定五家公司
进入新冠疫苗研发最终名单

据华盛顿一位高级官员透露,特朗普政府已选定5家公司作为生产新冠疫苗的最终候选人,这是白宫实现其为美国人广泛接种疫苗诺言的关键一步。



《纽约时报》6月3日报道,联邦政府用几周时间从大约十几家公司中筛选出研发初期最有潜力的疫苗项目,加快确定项目的可行性,并确保其中一家或多家公司能成功快速批量生产疫苗,并分销至全美各地。

政府官员表示,白宫将在未来几周正式宣布最终名单。联邦政府首席流行病学家兼国家过敏和传染病研究所所长安东尼·福奇(Anthony S. Fauci)周二(6月2日)在一次医学研讨会上表示“希望在2021年初能生产出几亿剂新冠疫苗”。

据悉,这5家公司分别为位于马萨诸塞州的生物技术公司Moderna,福奇曾预计该公司生产的疫苗下月进入临床试验的最后阶段;名单中还包括牛津大学与阿斯利康(AstraZeneca)合作研发的疫苗,目前研发进度与Moderna相当。此外,强生(Johnson & Johnson)、默克(Merck)和辉瑞(Pfizer)3家大型制药公司也在列。每家公司的研发方法都有所不同。

自美国从疫情封锁中逐渐复工复产后,总统特朗普便渴望做出一些成绩,他正面临着在国家动荡中赢得连任的严峻挑战:超过10.6万名美国人死于新冠病毒,失业率飙升创历史最高水平,眼下又现暴动。

尽管疫苗研发初期取得了令人鼓舞的结果,并且当局对建立政府与制药行业的伙伴关系抱有浓厚兴趣,但新冠疫苗研发仍存在很大障碍。许多科学家认为,特朗普计划在明年初广泛接种疫苗太过乐观。疫苗研发十分困难且过程漫长,一支疫苗研发成功一般需要4年,花10年才研发成功的案例也并不罕见。

目前,Moderna、强生和牛津大学与阿斯利康联合研发的疫苗已获得总计22亿美元的联邦资金。这5家入选最终名单的制药公司还将获得更多政府资金用以进行临床试验,并且在尚不清楚哪支疫苗将研发成功前为正在建立的制造基地提供财务和后勤支持。

官员称,政府可能很快会宣布提供更多资金支持。本周,卫生与公共服务部与马里兰州的一家公司Emergent BioSolutions签订了一份价值6.28亿美元的合作,以扩大疫苗的生产能力。

曾经发出过警告的福奇现在似乎更加乐观:在《美国医学会杂志》(The Journal of the American Medical Association)主持的会议中,他表示其关注的重点是接种疫苗后免疫力可以持续多长时间。

周二,在与卫生和公共服务部长亚历克斯·阿扎(Alex M. Azar II)会面几小时前,特朗普发推特表示:“疫苗进展非常顺利,研发速度比预期的快,很快就会有好消息。”

(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



HEARING of AMERICA
To Hear, To Enjoy



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



Jerry Zhou, Ph.D.
 周志益博士

資深聽力學專家

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

接受
 多種
 支付
 方式

接受
 醫療
 保險

- 免費助聽器演示
- 晚上周末也可預約
- 貼心細致上門服務



- 免費測試免費諮詢
- 驗配新品維修舊品
- 價格最低性能最佳

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



掃描加微信

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

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center

國醫與國運齊飛, 針灸與機會并起。

您想成爲大夫嗎?

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



中國中醫在這裏

1. 疼痛

腰痛、頸痛、肩痛、網球肘、關節炎、腕關節疼痛、肌纖維疼痛、運動創傷等。

2. 神经疾病

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

3. 心理疾病

焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。

4. 妇科疾病

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

5. 不孕不育症

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

6. 呼吸系統疾病

感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。

7. 皮膚疾病

粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。

8. 胃腸疾病

惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。

9. 泌尿系統疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。

10. 成癮與戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。

11. 支持性治療

癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

美国中医学院中医专家门诊 欢迎您就诊

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



古励 中医师
各种疑难杂症



何新蓉 中医师
妇科, 内科



刘伟 中医师
妇科, 不孕症



田丽莉 中医师
妇科, 神经科



李乾 中医师
内科, 疼痛症



杨思明 中医师
内科, 儿科



万方 中医师
内科, 妇科



郭天蔚 中医师
内科 肿瘤科



何笑甜 中医师
妇科, 疼痛科



边月娟 中医师
妇科, 皮肤科



刘灵光 中医师
妇科, 神经科



程伟 中医师
内科, 疼痛症



郑瑾安 中医师
点穴、气功



曲珍珠 中医师
妇科, 内科

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

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

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

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

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

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

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

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

美國中醫學院電話: 651-631-0204

1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

學校 website: www.aaaom.edu

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

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



“育才”育人喜结硕果

优秀“华二代”被名校录取经验分享会纪实



Brian Lin (林训生) 芝加哥大学

经济学和计算机应用数学专业

高中时是Quiz Bowl队长,初中Quiz Bowl教练,参加科学奥赛, National Honor Society 成员,网球队队员。在育才中文学校期间,两次代表美国队参加了“全球海外华人文化知识大赛”,取得了决赛第四名的好成绩。



Emily Yang (杨乐颖) 耶鲁大学

经济学和计算机科学专业

高中时是舞蹈队成员和Fall Dance队员, National Honor Society官员,育才志愿者, Link Crew成员,课后家教, Red Robin餐厅服务员。



George Cai (蔡贝贝) 哈佛大学

化学与物理生物学、计算机科学专业

高中时科学奥赛队长,数学小组成员,育才志愿者,在明尼苏达大学做过科研项目。



Xinze Tan (谭欣泽) 哥伦比亚大学

生物医学工程或者应用数学专业

高中时参加中国社团,数学小组,参加科学奥赛,做过科研,在建筑公司挖洞。



George Lyu (吕民扬) 莱斯大学

应用数学与工程专业

高中宝可梦社团创始人,科学奥赛工程指导,参与多项数学竞赛,平时喜欢熔化焊接铝合金罐头。



Shawn Liang (梁石德) 西北大学

经济工业工程专业

高中时辩论队队长,家教, Link Crew成员,在麦当劳打过工。



Sierra Chen (谏思若) 莱斯大学

生物专业

高中时参加科学奥赛,在明大做科研,在乐团拉小提琴,育才志愿者。

5月30日,育才中文学校有幸邀请到几位Wayzata高中毕业的华裔优秀高中生,与大家分享他们被常春藤名校录取的过程和心得,召集了主题为“2020 High School Senior College Admission Panel”的网络会议。同时,他们也是育才中文学校的优秀毕业生,在育才学习了9年中文后,接着参加育才的AP中文备考和SAT&ACT备考课程,还坚持投入时间和精力参加育才的志愿者项目。一路走来,见证了育才的建立成长和发展历程。拿到名牌大学的offer之后,他们自愿为大家梳理申请过程,为后来者分享他们的经验和体会。

申请过程

申请的过程分普通申请和附加文书。普通申请分为个人文书和课外活动。个人文书长度大约为650字,内容主要涉及你感兴趣的任何话题。最重要的是展现自己作为一个活灵活现的人的特点,不一定必须是学术方面的成就。申请时需要向大学展示最有兴趣的10个课外活动。申请过程中附加文书这些可能被列为optional,但是这完全不是optional的,这是要向学校展示你们最关注、最想研究的课题。建议在11月初之前完成10多份个人文书初稿。

时间线

- 春末:Essay初稿,整理自身的课外活动
夏季:修改Essay,建议考完SAT/ACT
初秋:完成早期申请
十月:提交早期申请
十一月:开始准备常规申请
十二月:提交常规申请

除了这些必要条件和硬性规则外,能让申请人脱颖而出的有四个因素:激情、动机、成果和个人经验。你要向大学介绍你的兴趣和激情所在,这些兴趣可以跟学

术相关,但并不一定。你不仅要参加课外活动或者一些兴趣小组,更要承担更多的责任,比如领导这个小组。大学非常看重你愿意为社区服务的精神和你的能力。你可以展示你对这个小组或者社团带来了哪些影响深远的变革。在这里4.0 GPA和36 ACTs并不特殊。

申请注意事项

1: 文书当中需要展现什么样的特质? /你是怎么写自己的文书的?

George Cai: 我在个人文书里面写了自己热爱跑步。跑步能让我释放自己,同时还能锻炼我的意志力。在附加文书里面,我阐述了是怎么通过研究来发现生物的魅力,而且还说明了未来的研究计划,怎么使用大学里面学到的知识。建议大家写文书的时候要思考这个大学的使命是什么。比如哈佛就是要培养各行各业的领袖,MIT致力于解决问题、激发创意。文书里面可以包含这些因素。

Brian: 文书里面可以写你对想要申请的专业有哪些好奇的地方,并且你将如何深挖这些点。

Emily: 我在文书里面提到了自己领导了一些社团。自己是如何在一个白人主导的社会克服困难,如何跟自己的文化联系起来等等。建议大家可以从你是谁、你

具备什么和你拥有其他大多数人没有的特质入手。文书的风格可以非常有趣,体现你自己是一个有趣的人。

George Lyu: 我提到了自己创建了宝可梦社团,从中我提到了这是在社区环境下用数学方式发展策略的绝佳方式。这也是在课堂外研究科学的一个方法。

Shawn: 个人文书里面我写了7年级的时候成为了基督徒。我找到了一种方式可以将基督教信仰与中国文化结合起来。

Sierra: Essay里面我展现了自己敢于尝试新鲜事物,比如说做菜、帮爸妈做Gardening。我的附加文书非常专注于科学,里面写了自己跟教授做科研的经历。

Xinze: 在建筑公司里挖洞的经历让我走出了舒适区、在卫生条件恶劣的情况下坚持不懈、勇敢尝试新鲜事物。在附加文书里面,我提到了自己家庭有遗传病,这是我研究的动力。

2: SAT&ACT要怎么准备?

Brian: 大家可以找一些练习题做做,最重要的窍门就是不断练习。我在11年级之前的暑假参加了育才的SAT&ACT辅导班,然后9月份就去考试了,得到了一个非常满意的分数。这个班对我帮助很大,整个的授课过程和练习对我帮助非常大,让我做好了考试准备。像SAT2,有的学校不要求考几门,但是像乔治城就要求2门。

所以建议大家看清学校的要求。

Emily: 建议大家在Junior Year搞定,因为Junior Year大家都会准备申请,会非常忙。

Sierra: SAT难度不高,最需要掌握的是时间和答题模式。大家可以在11年级前的暑假学习,之后在SAT或者ACT当中选一门你最有把握考高分的去考,因为说不定考得很好,另外一个就不需要去考了。

George Cai: 我自己就在考前一周刷了8套练习。建议大家不要考超过2到3次。一是自己分数刷到一定程度就上不去了,另外一个就是有些学校会看到你刷分的过程。建议可以把考试放到一起考,比如说AP生物和SAT一起,这样不用重复复习。

George Lyu: 大学现在越来越不重视标准化考试了。加州很多学校,包括伯克利和UCLA,已经不是很重视这种标准化考试了。学校主要看你的个人特质,而不是考试分数,所以大家不要过于追求考到完美分数。

Shawn: 有的专业要求SAT2,建议大家去考,否则有可能会影响申请。我自己就差点忘了。如果还不知道自己想上哪些学校,大家可以考两门SAT2,一门人文学科,另一门非常硬核的科学、数学这些。

(下接B2版)

(上接A1版)

Xinze: 有的学校不需要考SAT2。如果... AP考试比SAT2难度要高,所以如果大家考了AP,基本上不用再额外准备就可以去考SAT2啦。

3: 你们是怎么争取到明大科研机会的? 什么时候科研比较合适?

George Cai: 我自己是十年级的时候申请的,觉得十二年级前任何时候申请都很合适。建议如果想做生物或者化学科研,可以先上AP生物和AP化学课程,这样有助于你去掌握科研需要的知识。我是自己去查找最想研究的课题之后向教授发了邮件。

Xinze: 我也是向教授发邮件,之后你可以读读他们的科研成果、论文来准备面试。做好长期作战的准备,你可能要花一整个夏天研究一个课题。

George Lyu: 别害怕,不要因为自己是高中生就害怕去跟大学老师沟通。他们会非常愿意提供帮助。就算他们拒绝了也不要伤心,被拒也不会对你有什么负面影响。我本人在拿到科研职位之前就被拒了14次。做科研的不是为了充实你的简历或者上大学而做,而是你真正喜欢想去研究才去做,因为科研会花很多时间,大概每周10到30小时。

Sierra: 我非常享受一些机构提供的课程,这些课程非常有助于高中生。

Shawn: 有一个机构叫Honors Mentor Connection,这个机构会提供一些课程给高中生,让他们有机会去明大做科研。他们会提供系统性的联系方式,教授们会预想到会有高中生联系他们。

Emily: 选题的时候选你真正想做的,因为从Essay当中能看出来你是不是真的享受这个过程。

4: 怎么样合理选择高中课程?

Brian: 上一些AP课程会非常有帮助,因为这显示了你的学术水平还有你愿意挑战自己的意愿。但是建议不要上太多AP课,宁缺毋滥。不要拿很多B,挑几个你喜欢的拿A。有人问能不能同时考AP生物和AP化学,我自己在高三这么做了。确实相对于其他AP课程,AP生物和AP化学确实比较难,但是只要跟上进度,有不懂的就问,这是可行的。

George: AP课程的数量不是很重要,有一些就足以证明自己了。建议在最后一年秋季加重负担。

Emily: 高一的时候可以选一些AP课程当核心课程,这样可以帮你了解自己喜欢什么,之后再选你真正喜欢的AP课程。但同时还要留一些时间给课外活动和社交,不要把时间都集中在学习上,否则你有可能课外活动很挣扎,课堂上也很难受,这不会让你开心。像有人说高中前三年各4门AP,最后一年5.6门AP,这已经是非常沉重的负担了。我建议最后两年可以多上一些。

Xinze: 你可以去考你想考的AP考试。MIT最高要求12个AP考试。对申请大学来说,AP不是最重要的,不需要为了竞争,看别人AP多就去考。AP只是显示你对这门学科掌握了多少。

Sierra: 不需要太着急上AP,因为学校不是特别在意你上了4门或者5门AP。

5: PSEO怎么样?(PSEO是明州允许10

年级到12年级高中生申请大学课程的政策。注册该项目的学生将会在大学中学习

申请的分类

Table with 4 columns: Early Decision 1 & 2, Early Action, Restrictive Early Action, Regular Decision. Includes details on application requirements and acceptance rates.

大学课程,同时还可以拿到高中和大学学分。)

Brian: 我在最后一年上了PSEO,我觉得是一个非常好的机会离开高中环境,上大学的课程。我非常享受这个机会。这个不是强制性的,如果大家不想有很多负担,可以等大学再上这些课程。

George Cai: 这个项目有非常多的课程,时间从早到晚都有,大家不用担心。如果在大学做科研,这对时间安排非常有好处。

Sierra: 我没有去PSEO,不过我不后悔,因为我觉得跟朋友一起过完高中非常重要。

6: 怎么选择大学和心仪的专业?

Brian: 我在9年级上了微观经济学。我对经济影响人类活动非常感兴趣,所以我大学选了经济专业。

Xinze: 我关注的重点是大学的核心课程。大学核心课程能让我接触到其他专业的同学,能够在上课的时候接触到不同的信息。

George Cai: 我在科研当中激发了对心脏类疾病的兴趣。从那时起我确定了本科的研究方向。哈佛有很多资金提供给本科生的科研,这也是我选择哈佛的一个原因。

George Lyu: 我选择莱斯大学的主要原因是人和幸福度。莱斯大学是全美第二幸福的学校。他的学生团体很小,每个人都认识,这是我非常向往的环境。

Shawn: 我选择西北大学也是因为那边学生人数很少,能给我提供一个文理学院的氛围。

Emily: 耶鲁的学校小,氛围特别好,大家互相帮忙。我选择专业因为将来的工资很高,我虽然不知道将来是否会从事相关行业,但是感觉这是个保险的选择。

Sierra: 我选择莱斯大学因为那边的学生都非常友好,大家互帮互助,听说还会互相借笔记。同时那里还有全世界最好的医疗中心之一。

7: 写推荐信需要注意哪些事项?

George Cai: 大家最好准备两封推荐信,一封是自己必修课老师写的,另外一封是STEM课程老师写的。平时跟老师的互动非常重要,这样老师能够了解你是个什么样的人,具备哪些优点。尽量避免做一个老师口中“我只知道我给了他一个A”这样的学生。如果做过科研,最好让科研教授也写一封。如果需要提交科研成果或者其他文件,尽量提前准备好。

Xinze: 推荐信最重要的是展现自己的人格。写信的人不一定是你认识的最成功的人,但一定要是最了解你的人。写信的用词要简单明了,不要用复杂难懂的学术语言。

George Lyu: 尽量向其他人问你自身特别的地方,让能看到你闪光点的人来写。我听说有人去找了他们的体育教练写推荐信。不要让读信的人无聊。

Emily: 建议在提交之前去大学网站看一下,不要交超过规定的推荐信件数。每封推荐信之间的差别不要太大,否则会让读信的人感到困惑。最好在11年级结束的时候请老师写推荐信。

Brian: 提交推荐信的过程主要是自己填写一份表格,交给老师,老师再把推荐信写好,由学校交给大学。

8: 你们有没有一些小故事能帮到你们的申请?

Brian: 我从Quiz Bowl中学到了很多,交了许多朋友,绝对是我高中最快乐的课外活动。

Emily: 我的跳舞经历啊。还有我曾经对我的身份感到很挣扎,结合我的两个身份实在很困难。不过这也是耶鲁非常看重的一点。

George Cai: 我在参加科学奥赛的时候认识了一些学长学姐,他们给我提出了很多建议和机会。

George Lyu: 我的宝可梦团队。大学非常看重你自身的动力和领袖气质。

Shawn: 我的辩论队经历和我华裔的身份让我的思考方式跟许多人不一样,因为独特的成长环境让我能够发掘不同视角。

Sierra: 我出版了自己的科研论文。此外我觉得科学奥赛让我结识了许多非常棒的人。

Xinze: 我在高中最重要的事情是跟家人和朋友在一起。他们让我激发了自己想要做什么,推出自己的极限,发现自己真正的兴趣点。

9: 父母可以从哪些方面支持你们?

Xinze: 相信你们的孩子,鼓励他们去做事情。我非常幸运有一个给我极大帮助的家庭。

Emily: 我的父母给我很多自由度,他们非常支持我,跟我谈心,听我的意见,对我申请非常有帮助。

Brian: 给他们做些好吃的!我把文书读给家长、老师们听,他们给你反馈,然后我再去修改。

George Lyu: 申请过程中孩子的压力非常大。请不要提醒他们截止日期快到了,他们自己记得住。静心等待着孩子向你们求助。

George Cai: 在适当的时候带着孩子去参观他心仪的大学。不要望子成龙,也不要给他很大压力。

Sierra: 不要过于在意学校的名声。学校的名声不是一切。

10: 你们认为推荐信、GPA、标准化考试、EC、课外活动、社区服务、领导能力、运动音乐等哪些最重要?

George Lyu: 做你想做的事,别挂科就行。没有哪些因素更重要,因为录取官做出决定是看你的综合能力而不是细节。额外的课外活动或者AP不会影响申请结果。

George Cai: 在积累了一些知识后,最重要的是你如何为大学群体做出贡献。学生们应该提高这方面的能力,领导能力、同情心、幽默、坚韧这些品格都可以。每个人最重要的东西都不一样。

Sierra: 我个人认为没有最重要的东西。比如说你没有好的高中成绩,如果你没有非常优秀的课外活动和文书也有可能被录取。相反,你的成绩优秀、课外活动丰富,如果你的文书和推荐信不能展现你的人格,你很有可能不被录取。对“精英学校”来说,所有的方面都很重要。最重要的是认真学习,努力工作,同时享受你做的事情,所有的都会随之而来。

育才备考课程&志愿者项目

几位学生都参加了SAT&ACT备考班。这个班使用Kaplan教材,有两场模拟测验。学费(\$449)和注册费(\$50)总共为\$499。费用包括所有教材、基础练习和模拟考试。开课前2个礼拜可全额退款,注册费不可退还。Sierra说这个班帮助她很多,因为“周六早上的模拟考试让我不得不早起,有一种身临其境的感觉。”详情请见: http://www.yucaimn.org/school/docs/SAT-ACT-2020.pdf

学生们也都在育才担任志愿者,这个为他们的大学申请提供了极大的帮助。这个志愿项目主要是在中文课、数学课或者夏令营当助教,是美国教育部总统奖(President's Education Awards Program)的一部分,只有在高中平均成绩为A或者90分以上的学生才能报名参加。详情请见: https://www2.ed.gov/programs/presedaward/eligibility.html

育才校长送别词

最后,作为对育才毕业生的祝福,王颖智校长特地为几位学生写了一封送别信: “首先祝贺这些学生以优异成绩成绩从Wayzata高中毕业,并荣获名牌大学录取。这届学生是育才建校就入学的,可以说这十几年来和育才共同成长,他们完成了育才学校9年中文学习,通过了AP中文考试,育才的SAT和ACT program又帮助他们中的大部分人取得了好成绩;他们在育才学习期间和从育才毕业后,一直坚持在育才做志愿者。这次Zoom meeting,完全是他们自愿组织起来,从他们各自4年高中期间的学习,课外活动,社区服务,大学备考,大学申请等全方位来分享他们的经验和感受,来回报育才这十几年来对他们的教育和影响。看到他们一个个成熟,自信,阳光,积极,有爱心,有担当,真为他们感到骄傲和自豪!高中毕业,是人生一个重要的里程碑,本应和往年一样,有隆重庄严的毕业典礼,轻松浪漫的毕业舞会,喜庆温馨的open house;今年因为新冠疫情的影响,一切都改变了。但是这样也提供了一个机会,让学生们有足够的时间和家人一起,充分享受离家前的团聚,也希望你们借此多学习一些家务劳动,学会自己照顾好自己,也好好让父母放心。希望你们能很快适应大学的学习和生活,让我们约定:寒假回来或明年暑假回来,再计划一次聚会,分享你们的大学生活。”

在网络会议的同时,育才中文学校樊校长代表育才,不辞辛苦,挨家挨户给每一位学生送去了额外的惊喜和祝福!赠送了特意定制的毕业生蛋糕,鲜花和有育才中文学校标志的咖啡杯!

(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



《坐火车远行》(上)

咪咪

来美国后,也曾想过有一天可以乘坐美国的火车去远行,去看不一样的山河!许多年过去了,这个曾经的梦想定格在那里,随着时间推移,画面变得越来越模糊,也很少再被提及。似乎是2020年这个百年未遇的庚子鼠年又让我重拾旧梦,也许心里有过的诗和远方其实就不曾离去!今年,避瘟疫、防瘟疫成全了我坐火车的愿望!

在今年一月底来明尼苏达探望家人,那时冠状病毒感染病例在我现在居住的华盛顿州,仅有一例从中国武汉输入!大家都没有意识到病毒会这么迅速在美国蔓延,我记得那时的情景是,全球海外华人万众一心、激情澎湃地在世界各地,争相购买各种各样的医用用品及医疗设备运往中国的高峰期,为自己贮存口罩的真的很少!

我因为要坐飞机来明州,便在亚马逊网站购买了三盒10只装的N95口罩,送货上门大约是70美金左右,去明州时我带家人带去一盒;那时候的明州更是一片祥和,我们还去Mall of American看大型表演,很多人聚会,我还多次去逛商场;人们对病毒悄无声息来临的确是后知后觉!

但是二月过后,全美各地防疫抗疫已经进入紧急状态,过了三月中旬之后,连明州也有了居家令!而且大家也清楚外出、交通、聚会都会成为传染病毒的途径!我也便留在了明州与爸爸妈妈还有另一位年过九十岁的伯伯,一起Stay at home组成了特殊的抗疫小分队!

时光的脚步没有因疫情严重而暂停,依然是时光匆匆!转眼之间我就在明州住了一百多天!当得知明州解除居家令的日期是5月18日,我的心开始往家里飞!我开始计划回家,因为担心坐飞机暴露于病毒感染的风险,一想到坐飞机,眼前就有安检的画面、匆匆的人流、飞机上密闭的空间、座位上左右的旅客;耳边甚至有时会听到咳嗽声.....

于是我便开始查询火车信息,5月11日查看到Amtrak长途火车从即日起,要求所有乘客必须戴口罩的新法规!我更坚定了坐火车回家的打算,我当天就从Wanderu订了Amtrak的火车票!起初给Amtrak打了几次电话,我都被告知在5月26日之前没有我要的直达火车,都是要在“Spokane City in Washington State”到站,然后转大巴到西

雅图。我不甘心,继续在网上查找,在订票过程中得到了Wanderu团队的耐心帮助,我的经验告诉,这是一个特别棒的团队,我与他们直接通过短信联系,节约了很多时间,方便有效的找到了从明州St.paul上车到Seattle下车的直达火票(Amtrak trip from St. Paul-Minneapolis, MN (MSP) to Seattle, WA (SEA) on May 21, 2020.)

在买票的过程中查看了一些资料,我对美国的火车也有了一些初步的印象;在定票之后,我还认真听了一个Amtrak的一个webinar,从这个webinar的介绍,除了Empire Builder线路,也知道了美国火车线路更多的名称,比如说California Zephyr, Amtrak Hartford Line, Downeaster, Maple Leaf, San Joaquins, Lake Shore Limited.....

从美国的火车地图上更加直观地看到了一条条线路贯穿了东西南北,联接了美国大小城市和乡村城镇,我脑海里有了更多美国山河的画面:雄伟壮丽的山峰,葱葱郁郁的森林,肥沃的山谷,白雪覆盖的山脉,田园风光,西部沙漠,牛仔风情,茫茫荒野,连绵起伏的丘陵,悠悠不断的海岸线;还有画面里那些绿草如茵,麦浪翻滚,牛肥马壮,羊群满山坡的生命图腾.....尽管我乘坐的火车也许只会带我看到冰山的一角,我仍然充满了对火车之旅的期待!

5月21日晚上九点半之前,妹妹把我送到明尼苏达St.Paul火车站,检票进站比我想的更简单,让我出示e-ticket,我把手机里的火车票出示给窗前的服务人员检查,他看之后把一张写着串数字的小纸片递给我,便算check in了!确定他没有碰到我的手机,总算放心许多,也没有检查行李,这道关应该确定是安全的,连消毒巾也免了!

我们彼此都不太清楚对方的相貌,因为都是戴着帽子、口罩,性别从对方的帽子、衣服还是清楚的,我能确定给我小纸条的是一个年轻小伙子!他告诉我乘电梯上一楼然后后左边走门.....后面的我就没怎么听了!

到了楼上,我们进到一个空旷的大厅里,并远远地看到一个美国人站在一个地方,他身边有几个装东西的塑料袋子!我们迟疑了一会儿,朝右边的门口走,走了大约十几步看到了一个女工作人员,我们上前问她火车进站口在什么地方,她便把我们往我们来的方向领,她问我们的票是sleeper吗?我们说:是!我特别赶紧补充说:我买的是一个bedroom的票!

她告诉我们那个带数字的小纸条,是用来开等待室的门的;她告诉我们在等待室等着,火车到站后Amtrak会有工作人员来这里带我上火车;不用自己现在就去C gate啦!之前她已经告诉我们,所有的乘客都会在C gate等候上火车!

听她这么说我们马上明白只是买了床位的乘客才有这个小纸片,可见我们当时接过了小纸片的时候并没有注意听检票员的吩咐,所以不太清楚它的作用,而是想当然地以为是上火车要用的!听她这么一说,我马上捏紧那个小纸条!接下来我们在数字锁上按下纸条上一个一个的数字,然后开门进了等待室!

室内空无一人,有几个长沙发,几对人沙发、茶几、有水、杯子.....很整齐干净!尽管这样,我还是什么也不准备碰,首先拿着消毒神器朝着沙发喷酒,茶几上也喷酒了,我们把行李放在沙发边。时间有些早,我和妹妹决定去看看乘客必须经过的C gate,而且记得拿上小纸片,因为返回等待室又要用小纸片的数字,并拿上随身小包朝C gate走去,远远看到一人坐在离C gate不远的地方,坐在厅里的长凳上翻看手机,肯定也是搭火车的顾客,我们猜测他也许是搭同一辆火车的!

我将从小纸片进站搭乘10:20pm的火车去Seattle!我们看还有充裕的时间,便在宽敞的大厅自由自在地拍照,灯光虽不是很明亮,但拍照是完全不需要闪光灯的,而且手机拍照很简单,最主要的点是打扮很特殊;帽子、口罩、手套、外加护目镜!我们在大厅

里照了一些照片,还摆了姿势造型!这是我来到美国二十多年,第一次坐这样的长途火车,第一次看到火车站内有如此宽敞舒适明亮的大厅,也许是疫情让这个大厅里出现这种少有的空旷,长凳一排一排静静地排列;要不是碰上这百年不遇的瘟疫,恐怕我这个很快就开始的旅程,是难这么快就要变成现实的!在平安时期,订上一张我这样的Amtrak的火车票,要提前少则三、四个月,多则半年以上才会订到票的,更难的是我会如此果断的订票!

我们回到等待室,我让妹妹回家,我自己等待在那里!妹妹走后我看着墙上一个电视屏幕上显示的火车车次情况,我搭乘的火车编号7,目的地Seattle, 10:20pm出发on time;一会儿,我妹妹又回来告诉我,她又去询问了检票处,回答很肯定:我只需要原地等待,到时有谁来领我上火车!妹妹与我又说再见!

我独自一人等到10点10分还没有见人来到引领我,我开始急了,主要是怕耽误了火车,而且屏幕上一直显示我将乘坐的火车是准时的,更让我急的是眼前我见不到一个人影!我开始想要自己朝C gate快跑了,但又期盼有人引我先上火车;正在情急之时,正好又看到引我们来等待室的同一位女士,紧急朝她呼救!

我问她为什么还没有人来,火车已经到点了?我要她带我去,她看我特别着急,便和我一起走到C gate,一看门还是关着的,我意识到火车晚点了!所以原来有人送我先上火车的期待落了空;那个写有数字的小纸条顿时没有了意义!此时我守着我的两个小号行李箱并排站在一个长凳旁边!我手里拿着作废了的小纸条,也等在了C gate!

等待的乘客不多,之间的距离肯定超过了Social distance要求的6 feet!时间超过了10点50,终于有人来开门了,好像就是检票的小伙子!我告诉他没有人去等待室去带我,他说:我来之前去等待室看了,你自己提前走到这里来了!我问他:“现在你带我去火车D room吗?”,他打开C gate的门,指着门里面的靠窗的一个大的转角沙发说:“你可以先坐下,我让要抽烟的人检票先下去,然后再送你去上火车!”

(未完待续)

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,医用必需品还很缺。市场上仍然不见医用口罩。我们服务中心愿意领联系社区制作口罩,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.csscmn.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: niuxx107@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

2020 育才“国学华风”网络夏令营

国学华风,寓教于乐;琴棋书画,陶冶情操。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!

文化
演讲
科学
中文
数学
影视
历史
象棋

营期	课程	教师
一期 6/15-6/19	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 科学(1:30-2:30pm) 演讲(3:00-4:00pm)	徐尔甘 刘若雨 邢艾天
二期 6/22-6/26	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 科学(1:30-2:30pm) 演讲(3:00-4:00pm)	徐尔甘 刘若雨 邢艾天
三期 7/06-7/10	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 演讲(1:30-2:30pm) 数学(3:00-4:00pm)	黄晓莹 邢艾天 曹奕范
四期 7/13-7/17	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 中国文化课(1:30-2:30pm) 数学(3:00-4:00pm)	顾鸿涛 婭婭 曹奕范
五期 7/20-7/24	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 中国文化课(1:30-2:30pm) 数学(3:00-4:00pm)	顾鸿涛 婭婭 Michelle C.
六期 7/27-7/31	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 象棋(1:30-2:30pm) 数学(3:00-4:00pm)	黄晓莹 黄晓莹 Michelle C.
七期 8/03-8/07	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 象棋(1:30-2:30pm) 科学(3:00-4:00pm)	黄晓莹 黄晓莹 顾博
八期 8/10-8/14	上午: 中文(9:30am-12:00) 下午: 中国文化课(1:30-2:30pm) 科学(3:00-4:00pm)	张尧菱 Lisa 顾博

*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:
支票: Yucai Chinese School, P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446
Paypal 账号: YucaiMN.fee@gmail.com
(请务必选择 personal transfer)
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。
补充说明:
育才夏令营可以注册半天班(请注明上午课或者下午课),课程表与全天班相同,收费每周\$70/80(6月10日前/后)。

报名方式

招生对象: A组: 5岁-8岁
B组: 9岁-12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>
(或扫描右侧二维码报名)



常青老人中心电话:9524651704

(接上期)

我不画了,再也不画了!女儿悲苦地喊着,再也掩饰不住了,泪水沾满了衣襟。对这件事背后的原因,母女俩都心照不宣。

这时的郑英才切肤的感到:那可恶的小三毁掉的不仅是她的美好婚姻,幸福的家庭,更可恨的是卡断了女儿的美好前程!她咬牙切齿地在心里诅咒她!可诅咒有什么用?能换回原来的生活吗?能挽回女儿的幸福成长吗?打掉牙只能往肚子里咽,她早该想到这一点。可想到又有什么办法应对呢?曾经的美好只能深埋心底!不堪的往事不再回首。郑英把女儿揽在怀里,抚摸着她的头,语重心长地对女儿说:委屈会让我们面对生活,变得坚强,困难会让我们在逆境里成长,在今后的人生里,这段刻骨铭心的经历,会是你收到的最珍贵的礼物。放心吧,孩子!我会不离不弃的始终陪伴着你。

女儿一梦,在家中的变故中,是最受伤害的无辜者。在她小小的心里生出了悲伤、恐惧、担心、迷茫!在学校时,好强的她生怕别人知道:她是一个没了爸爸的可怜女孩。因此她极力装出和以前一样,可这是多么难做的一件事。一次上班主任的语文课,她双手抱着头,人走了神。她在想:妈妈又善良又漂亮,是个能干的女人。爸爸为什么不要她了?她做错了什么?我是个小乖女,处处

让爸爸高兴、自豪,他爱我疼我,我也由衷地把他当作心里崇拜的偶像,是我坚强的后盾。为什么忽然抛弃了我们?我还有哪里做得不好?我长大了可不要嫁男人,他们为什么这么不靠谱?唉,其实我现在最担心妈妈,她还会再生病吗?正在想前想后的她突然发现老师站在了她的面前,问她:王一梦,你怎么啦?她一惊,磕磕巴巴的说:老师,我有点感冒了,头痛,没关系的!

吃药了吗?老师关切地问,手搭在一梦的额头上摸一摸。不发烧,下一节体育课你别忘了,在教室里休息,多喝点水。老师走回讲台,继续讲课。一梦却在座位上如坐针毡,她为自己向最敬爱的老师撒谎而感到脸红和羞耻,心砰砰地跳个不停,我该怎么办?

在下一节体育课上,她独自坐在教室里,强制自己不再想四,硬是把数学、语文两门功课的课外作业做完。余下的时间有想入非非:妈妈现在心里是不是比苦瓜还苦?她身体不好,我能替她做点什么?不能再给她添乱了,我要自己的事自己做好,起码学习的事,不能让她操心。还能做什么呢?噢,对啦,我要在妈妈面前高兴点,让她不担心我,和我一起快乐点。兴许她的身体会好些,对,就这么做。还能做什么呢?

正想的得意,同学们涌入教室,体育课上完放学了。听到有人喊:王一梦,今天是我们组做值日。她从座位上收拾好书包,站起来拿着扫帚扫地。对呀,对呀,可以帮妈妈

扫地抹桌子,饭后还可以帮妈妈刷刷碗。让妈妈多休息,可能会养好身体再生病了。我那么爱我的妈妈,我不能没有妈妈,没了妈妈我怎么活?

一梦放学到家,对妈妈说:扫地、抹桌子、洗碗我都包了,你多休息!

妈妈惊奇地看着女儿:你今天怎么啦?忽然想起要做家务啦?你的主要任务是学习,这些事妈妈能干。

那不行,这是老师布置的作业,我们必须干好。从此,一梦努力地做好自己想到的几件事。这样妈妈看到了女儿的成长。

郑英此后也像变了一个人:她在痛苦的极处淬火重生,有了新的灵魂;她已放下了依赖和软弱;她不再愁苦而变得像原来一样开朗起来。因为她懂得:必须给女儿做个榜样;她要女儿在温馨快乐的气氛中成长,这是她义不容辞的责任。她带女儿去爬山、去游泳,去公园摄影,去景区旅游,竭尽全力做一个妈妈应该做、也能做到的一切活动。

在女儿上大一的那一年,一天女儿打回电话,她问妈妈:有一家外企公司在市征集公司形象的设计,我要不要参加?

在那一瞬间,郑英明白了,多年来女儿拒绝画画,而在女儿的内心深处的渴望被压抑的太久了,今天终于爆发出来了!她立马告诉女儿:这是个机会,不容错过,不管选中与否,贵在参与,要大胆的去经历。

放下电话的女儿熬了一个通宵,在阳光

灿烂的第二天,也是征集作品的最后一天,她愉快的交上了自己的作品。没几天,她接到了通知,她的作品在几千份的设计稿中脱颖而出、被选中了!惊喜之余,她拨通了妈妈的电话,她要跟亲爱的妈妈分享这份惊喜、这份快乐!

郑英握着电话的手不停地哆嗦着,她欣喜女儿的成功,更欣喜女儿终于走出了生活的阴影,走向了人生的成功之路。快乐充斥着整个身心,欣慰的热泪像泉水般蹦跳着滴出来。啊,多么不容易,终于等到了这一天!

她忽然发现久违了的美景又重现:阳光是那样灿烂,花儿是那样艳红,鸟儿清脆的啼鸣,人们悠闲的散步,个个面带微笑。啊,真的是境由心生,千万不能再耽搁,千万不能再错过,要让我的小天使感受到生活的无限美好!挫折只是生活长河里的一块小礁石,她终于带领女儿脱离了阴霾的缠绕,带着一颗清明透亮和自由的心,奔向阳光明媚的快乐生活。

我从郑英的手机上看到了她女儿的近照,她长得漂亮了,像她妈妈年轻时一样,少女的甜美阳光洒满了整个脸庞,眼睛深处的忧伤早已荡然无存,流露出来的是年青人的朝气、渴望追求上进的亢奋和那强烈的生命之光!

祝福你啊,我们美丽的小天使! (全文完)

明州华人抗疫周记

作者:袁作彪(美国中医学院)

"谈谈疫苗和中和抗体" 5/24

疫情:起笔之时,根据霍普金斯大学的疫情地图,全球5,344,539人感染,342,495因此病而死亡。其中美国1,626,670人感染,97,150人因此病而死亡,中国的数字分别为84,084和4,638。中国的患者总数已经从开始的全球第一下降到目前的第14。全美上周新增病例差一点到15万。病死率继续保持在5.9%。但明州的新发病例在上周五又是从805上升到新高的840例。全美疫情在M型盘整,明州则缓步稳定上升。

从美国新冠病毒患者首次超过100例的哪一天算起,迄今已经82天了。现有的病人大大多于恢复患者,离疫情结束还有很长时间。本周就聊聊疫苗和中和抗体吧。

如果非要选一个现代医学对人类健康的最大贡献,我会投票给疫苗,而且是唯一,不是之一。

曾几何时,传染病在地球上横行,其中的一个代表就是天花。据估计,在天花传播的最后100年间,至少5亿人民的生命被它剥夺。由于英国医生琴那(Edward Jenner)发明的牛痘(他也因为推广牛痘而饱受磨难。就算是好事,哪怕经过了几千年的天花迫害,当时医学和宗教权威们对于代表真理的牛痘,竟然称之为骗子!此处不予展开。),最终在1980年5月8日,世界卫生组织宣布根除天花。现在我们连牛痘疫苗都不用接种了。连根拔除一个疾病,除了疫苗,其他任何治疗方法,内科,外科,免疫,草药,放疗,介入,等等等等,都无法达到这个高度。正是由于疫苗的应用,我们才能免受诸多感染性疾病无孔不入的侵袭。

世界卫生组织5月15日公布的名单显示,全球目前共有118个研发中的新冠病毒疫苗项目,其中8种疫苗已进入临床试验阶段。这其中,中国有4个;美国有3个,包括莫德纳公司的mRNA疫苗、辉瑞公司的mRNA疫苗、Inovio公司的DNA载体疫苗;英国有1个,是牛津大学的腺病毒载体疫苗。医学期刊《柳叶刀》在线刊登了我国陈薇院士和朱凤才教授团队的新冠疫苗人体试验临床数据结果,研究结果显示,一期临床108个志愿者全部有显著的细胞免疫反应。希望似乎就在眼前。

不是所有的感染性疾病都有疫苗,例如艾滋病和丙型肝炎就没有。而且,就算新冠病毒的疫苗,陈薇院士本人也对上述结果应谨慎解读。“研制新冠疫苗的挑战是前所未有的。疫苗能触发上述免疫反应,并不一定意味着可以保护人类免受新冠病毒感染”。就笔者本人而言,使用腺病毒包装另外一个新冠病毒来产生疫苗,这种双重病毒的产物,也确实要谨慎。而对于美国的Moderna和Sorrento公司有点初步数据就宣布成功,不提供关键数据,以新闻发布会代替论文发表的做法,也遭到诸多的批评。最终疫苗能在多长时间上市,最乐观的估计是一年左右。但是,就算上市,具体的效果也有待于观察。不过哪怕产生仅仅50%的效应,也降低了一半的感染风险。另外一个好消息是,牛津的科学家说,他们的疫苗可能只有50%的成功率,因为患者的数量在急剧下降。

疫苗只对保护未感染人群有用,对于已经感染的患者,仍然得寻找治疗方法。这里面,中和抗体被寄予厚望。首先,血浆疗法已经被证实有效。然后就是要开发出高效价的中和抗体了。中和抗体的主要作用机理就是抢先细胞占据病毒表面受体结合域,使其无法与细胞结合进而感染人体。对于中和抗体,有的团队着眼于从恢复患者的血浆中分离,有的则从小鼠开始制备。那么现在的问题就是首先要找到一个最有效的中和抗体,如果需要鸡尾酒疗法,则要找到最佳的组合。同样,艾滋病和丙肝的抗体就不具有中和作用。然后,中和抗体治疗新冠肺炎还有一个特殊的问题——抗体依赖的病毒增强效应(ADE)。这是指,在发生ADE情况下,中和抗体不仅不能阻止病毒侵入人体细胞,反而不仅促进新冠肺炎发病和出现严重症状,还可能引发其他一系列严重疾病。已经有诸多医药公司在研制新冠病毒的中和抗体,以COVID-19和neutralizing antibody作为关键词,在ClinicalTrial上可以至少搜索到33项临床试验。

我们祝愿这些疫苗和中和抗体都有好结果。当然最好的结果就是新冠病毒如非典一样,突然神秘消失,然后疫苗和抗体都用不上了。

"为什么新冠病死率比流感高几十倍" 6/8

免责声明:本人非美国执照西医师,本文纯为科普性质。如读者确诊新冠病毒,或者有任何疑似症状,请到当地医院就诊。本文中讨论的任何治疗方案,不能代替专业的医疗建议、诊断或治疗,读者不要完全依赖本文所提供的信息满足自身医疗需求。阅读本文不代表产生医患关系。如果您在本文内容中发现有冲突的信息,建议您咨询专业医生。

过去的一周不太平,有点所谓的“祸不单行”,由于George Floyd惨死导致的抗议至今仍在全美延续。幸亏双城是全美最宜居城市,本地的骚乱来得快、去得也快。也许就是“正气存内,邪不可干”。我也有心情坐下来写抗疫周记了。

疫情:起笔之时,根据霍普金斯大学的疫情地图,全球7,049,649人感染,409,821因此病而死亡。其中美国1,946,144人感染,马上接近200万大关,116,929人因此病而死亡,中国的感染病人数为84,192,病死人数仍然保持在4,638。中国的患者总数已经从两周前全球第14位下降到18位,提示全球疫情在进展。全美前15天新增病例为319,474例,平均每天2万1千左右。但是,有一些好现象开始出现,昨天的确诊病例为16,679人,是至少过去两个月以来的新低,病死率也从两周前的5.9%下降到5.7%。明州昨天的新发病例数为386人,也明显下降。

看来逐步开放社会的决策目前看来是明智和有效的。但是,全美现有确诊为1,345,376例,累计治愈527,116例,治愈人数是确诊人数的39.2%。根据“一亩三分地”的观点,只有累计治愈人数和现有确诊的人数相等,才算达到曲线的高峰。因此,最乐观估计,疫情要过四、五个月才能结束。做好最坏的打算,期待一个最好的结果,有一个心理准备,才能有备无患。

今天重点讨论新冠病毒的病死率。就以现在5.7%的病死率为指标,相对于流感0.1%的病死率,也是后者的57倍。那么为什么会是这种状况?

这个首先与新冠病毒的本身特征有关。它可以侵袭多个器官,如肺,心血管,脾,肝胆,肾脏,脑组织,肾上腺,食管,胃和肠的粘膜等。如果由于病情拖延,最终波

及多个器官,导致多脏器功能不全,死亡率就非常之高。所以,早期控制病情很重要。流感病毒则基本只侵袭肺部,导致死亡的主要原因是合并肺部耐药细菌感染。

其次与现有的治疗有关。用一句通俗的话来形容新冠病毒的治疗,就是“跟你一起扛”,基本上支持疗法为主。在疾病早期,退热,保证足够的营养支持。如果疾病发展到重症,则需要给氧,常规给氧不够的话,则需要使用呼吸机帮助,强制肺脏吸入氧气,还有存进痰液排出。如果呼吸机不管用,心脏也不工作了,则要用体外膜肺氧合(ECMO,见图),把血从心脏导出出来,加入氧气,帮你的心机和肺运行,所以ECMO又称为人工心肺。如果还合并其它情况,如休克则要抗休克治疗,肾功能不全则在针对可能病因下,使用连续性肾脏替代治疗(CRRT),把由肾功能不全导致的毒素清除。对于炎症过度反应的“细胞因子风暴”,可以采用血液净化疗法,去除过度产生的炎症因子。如果炎症主要是由于白介素6(IL-6)引起,则可以用托珠单抗予以中和。也可以短期使用糖皮质激素抑制过度反应的炎症。关于糖皮质激素,这里多说几句。当年在治疗SARS导致的非典肺炎时,发现采用大剂量糖皮质激素,扛过急性炎症期反应,生存的机会就大大增加。就如对付程咬金,只要躲过那三板斧,你就好办了。但是新冠病毒不是程咬金,跟秦琼很像,跟你斗智斗勇,如果激素用多了,自身免疫力下降,反而增加死亡率。

以上的办法都是单纯防御,怎么说都是被动挨打,自然结果不理想。因此,针对病毒本身,人们的尝试一直在进行。比如用恢复患者的血浆,希望用里面的病毒中和抗体对抗病毒。但是每个恢复患者的抗体效价,不好评估。还有就是各种化学药物。由于新冠病毒是一个新发病毒,不可能有针对性的药物。因此对现有药物的再开发,就有必要。例如治疗艾滋病的克立兹,治疗疟疾的磷酸氯喹等,都有一定效用,但还远远不够。吉利德新开发的瑞德西韦,效用也不够。

那么,我们真的就“所有问题自己扛”吗,有没有其它的途径?当然有,下周我们将讨论中医药的作用。

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.

(接上期)

三、武汉在治疗病人过程中是否用了中药。医生朋友非常肯定地回答说,75%的病人都用了中药,有明显疗效。我问为什么另外25%不用呢?医生朋友说,有的人插管,用不成呀。插管者,显然是重症。这个比例很吓我。

四、那么重症病人占多少,治愈率如何呢?医生朋友说,以前武汉危重病人占38%,因为很多不重的病人住不进院,发展成重症。现在病床增加了很多,病人可以及时入院及时治疗,所以武汉的重症及危重症已降到18%。而且治愈率也比以前高了很多。我想,相对近六万人的确诊病人,这仍然是很大的一个数字。死亡率恐怕一时还真的降不下来。

网上有人说,你成天就会记录这些琐细,为什么不记录解放军进城,不记录全国人民的关心和支持,不记录火神山雷神山的伟大成就,不记录英勇无畏前来援助的人们等等。其实,这话要我怎么说呢?说记录也是各有分工,他们听不听?吃菜也分大菜和小菜,不是吗?全国那么多官方媒体,那么多网络自媒体,他们每天都在记录人们要求的这些。宏观视角,疫情走向,英雄气概,青春热血等等,这样的文章已多如牛毛。

而我是一个个体写作者,我只有小的视角。我能关注到能体会到的,只有身边一些碎事,以及一个个具体的人。所以,我只能作一点琐事记录,写一点即时感想,为自己留下一份存活过程的纪念。

还有,我的主业是写小说。以前谈小说感想时,我说,小说经常是与落伍者、孤独者、寂寞者相濡以沫的。与之携手共行,甚至俯身助人。小说更宽阔地表达着一种人情和关怀。有时候会像老母鸡一样,护着那些被历史遗弃的人事,被前进的社会冷落的生命。陪伴他们,温暖他们,鼓舞他们。更或许,小说自己会呈现与他们同命相怜的气息,也需要他们的陪伴、温暖与鼓舞。这世上的强者或是胜者,经常是不介意文学的,他们更多的时候拿文学当点缀、当花环,但弱者,却经常拿小说当了己生命中的一盏灯,水中的一根救命稻草,垂死时的救命恩人。因为在那个时候,只有小说会告诉他,落后也没关系,很多人跟你一样,不止是你一个人孤单或寂寞,不止你一个人痛苦和艰难,也不只是你一个人有焦虑和脆弱。人活着有很多方式。成功固然好,不成功也不是坏事。

看看,我这个写小说的人,在我自己每日记录琐碎时,仍然会沿着自己的写作走向,去观察去思考去体会去落笔,这难道还是个错误?

20、生命的耐受力真是了不起

正月二十五。

今天仍然是大好晴天。让人感觉处处生机。天上的云,很有特色。我在郊区村里的邻居都在讨论,这是什么天象,是鱼鳞云吗?被否。去年,我一直住在那里写作,直到春节前才回到武昌的文联大院。村里邻居告诉我,他们那一带是零感染。唉,也不知道什么时候,才能回村。我门前和院里的花,大概都死得差不多了吧。不过,我真不是一个擅长养花的人,几乎所有的花落到我手上,命运均不太好。要么长着长着死了,要么就从此不开。

封城已近一月,当初看到封城通知时,完全没有想过会这么久。显然,近些天强有力的隔离措施,已让武汉已经走出它最阴暗的日子。时至今日,大家好像也开始适应关闭的生活。连活力四射的孩子们也都承担了下来。生命的耐受力真是了不起。

网上呼喊救命的声音,已经完全没有了。倒是如何买菜和如何采购食品的信息,十分活跃。人们一旦全力关注生活,日子便如这天气,哪儿都呈现生机。各大超市,推出购物套餐的同时,还细致地把



每个区的地点以及每一个联系人的名字、手机号码,全都标明。这给买菜群的群主们提供了莫大便利。听说我们文联大院的买菜群大受欢迎,邻近小区有不少人加入。但是各小区之间严禁进出,已无法往来,不知道他们相互之间怎么交接。正在想着此事,突然发现我的同事们手机约定交菜地点,然后从墙的这边,用绳子把菜设法吊到墙的那边。她们真的太厉害了,估计如此这般做的人也不少。

同学老耿(他夫人是群主,他便为之打工)给我送来预定的面包,还外加了一些青菜。其实一个人吃饭,做菜是很没劲的。所以,我经常下面条或是煮豆丝,草草打发一天。我的菜目前相当充裕。潘向黎今天微信慰问我,我说以后到上海,你请我吃好的就是。她说,狠狠吃个三顿!真好,这事就这么决定。其他人慰问,也一概提此要求。讨论哪家餐馆的菜好吃,是武汉人一向热爱的事,现在更是。

我参加的微信群很少,其中参与最大的一个群,便是我的大学同学群。近一个月来,大家基本都在关注疫情。在我的同学中,除了湖北本地人外,最多的是湖南人。平时,大家基本上爱称湖南人为“弗兰人”。一早就有同学在为“弗兰人”点赞,说弗兰人定点支援的黄冈新增确诊病人今天归零。我没有细查资料,但我知道“弗兰”援军初一就到了黄冈。黄冈的治愈率在湖北是最高的,而“弗兰”本省的治愈率在全国也是最高的。我女儿虽然出生在武汉,但她的籍贯,还得填“弗兰”。两湖关系,从来亲密。我忍不住将同学群的内容,转在这里。其实公平地说,各地驰援,都相当给力。援军让紧张的湖北大松一口气,目前局势的快速好转,援军有大功劳。

医生朋友今天给我打了一个漫长的电话,大概也是憋了一肚子的气想说。提到疫情早期医护人员的艰辛。且说抢救一个病人,是要消耗很大体力的。抢救后的防护服上病毒最多,必须马上换掉。早期人力不足,设备不足,真是眼睁睁看见病人痛苦而死,却没有办法。学医的见死人见得多了。但明知可救,却因自己身心疲惫、无力营救;更兼防护设备几乎没有,无法施救。他说,那种难受感你们完全体会不到。又说,医生平时相当老实本分,大多都埋头搞自己的专业,这一次,他们真是豁出去了。对他的观点,我深表同意。因为这次,我们看到,一些医护人员为了救人一命,甚至不管不顾,到网上呐喊。正是这些呐喊声,才让很多问题得以暴露,也才让所有的援助物品得以直接进入医院。很多人的生命,大概就是受益于这样的呐喊,才有机会存活。医生朋友还说,方舱医院建得非常好。如果早点建,以最快的速度隔离,轻症转为重症的人减少很多,也就不会死这么多的人。我想,专业人士的判断,应该自有道理。正是这些天的果断隔离政策,致疫情疯狂发展的态势急速扭转。现在的武汉人,心态

已经比较从容。购物买菜,努力生活,耐心等待真正拐点的到来。

前两天写护士“柳凡”一家去世的事(非常抱歉,她的名字是叫“柳帆”。当时就有两个名字,不知哪个正确。我选择了医生朋友提供的。),又被人认定“造谣”。唉,经常,那些貌似辟谣的人,才是真正的造谣者。湖北电影制片厂的常凯,就是柳帆的弟弟。财新网也报道了。常凯的绝命书,极尽克制。但读过的人,无不有锥心之痛。医生朋友告诉我,他们姐弟一个随母姓,一个随父姓。父母都在医界工作。他们各自的家属也疑似感染,但目前身体情况还算好。这个悲惨的家庭,武汉人永远不会忘记。不知道我讲了这么多,那些叫骂我的人是不是还认定我是造谣。其实,这些天叫骂我的人,也是当年恶批我小说的人。不知那些曾经找高官出面帮忙的他们,这次是否还会再找。不过,这里我先知会一声,无论你们找哪位高官帮忙,我会像当年怼回去。更加毫不留情地怼。让他们的名字像前几位一样,刻在历史的耻辱柱上。

今天,特别想说一句放在心里很久的话:中国的那些极左分子,基本上是祸国殃民的存在。他们太想回到文革,太仇视改革开放。一切与他们观点不同的人,都是他们的敌人。他们成派结帮,对不与他们合作的人进行各种攻击,一轮又一轮。用那种“洒向人间都是恨”的粗暴语言,甚至还有更为卑劣手段,低级到不可思议。却没有人阻止他们的行为,令人难解。

这几天,好累,头痛。有个网友在我昨天的微信下留言,说能从文中看到我的疲惫。TA的直觉真的很厉害。我现在必须尽量压缩写作时间,让自己休息。今天不想多写了。

只是,最后,顺便跟同在疫区的黄冈XYM先生留个言:封城闭户急,民在疫中泣。本是同难人,相煎何太急。

21、来的基本是轻症,拐点在望

正月二十六。

今天的阳光远不如昨天,但天空还很明亮。到了下午,有点阴。但不冷。看天气预报,这几天都会比较暖和。

还没起床,几天前曾捐款十万元的画家朋友从纽约打来电话(不会有人说是通敌吧?),说另一位远在德国的苏姓画家也想捐款十万,且说他认识你,多年前曾去过你家。这几天也在读你的武汉日记。他们夫妇想要为武汉尽点心出点力。因为相信我朋友的慈善项目,所以希望捐到那里。我的朋友正急着为即将到来的一批医疗物资筹款,一听大喜过望。苏画家夫妇也是老武汉人,他们对武汉疫情的担忧,不言而喻。对于很多人来说,无论走多远,走多久,武汉仍是他们的精神家园。谢谢苏氏画家夫妇。

昨天说头疼,同事让她的先生给我送来风油精。她的先生因工作之需,天天在外奔波服务。晚上便带了风油精和一堆

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。

其他中草药过来。我去文联大门口取物时,竟看到那里不少人。春节以来,就没有见过这种场景。

细问了一下,原来是买菜群预定的食品刚刚到货。几个自愿者正在帮着卸东西。我原以为自愿者都是本单位员工。不料听邻居说,她的女儿也参加了。她女儿法国留学回后,自己创业做公司。现在堵在家里出不了门。便也主动报名参加自愿者活动。联合国给“自愿者”的定义是:自愿进行社会公益服务,而不获取任何利益、金钱、名利的活动者,也称为“义工”。自愿者这种组织方式,真的很棒,它也被很多善良的年轻人追捧。在参与社会服务时,他们不仅可以奉献一己之力,还可通过此一途径洞察社会,理解人生,让自己的见识和能力得到成长。疫情期间,武汉有几万自愿者在进行各种社会服务。没有他们有力的帮助,仅靠机械的政府机关,可能更糟。

除了送物品的人,院门口还堆着大堆芹菜。旁边站着一位貌似社区的工作人员。我从旁边路过,工作人员说,你可以拿点芹菜。我说我家菜够了,可以不要。工作人员说,这里有多,尽管拿。这就是送给文联大院居民的。我便拿了几根,觉得足够。保安王师傅过来帮我抓了一把,说多的是。山东送来的。我有点奇怪,便向工作人员询问。得知,这是山东捐赠的芹菜。给了社区,有两吨,太多了。他们送了一些给各厅局,然后拿一些,送给家属。工作人员说,菜已经有点老了,菜心还可以。

看到这么一大堆青菜,想起山东寿光最早向武汉捐赠过一大批蔬菜。不知道哪个部门将之送到超市去卖,结果遭到非议。网上还流传过一个向市政府投诉的电话录音。其实,以我的看法,如果不是直接捐赠给医院食堂,或是送到有贮藏能力的部门,更合理有效的方式,还是拿去超市,以平价菜卖给市民。超市至少有存放仓库,有分配能力,有散发渠道。而卖菜的钱,或可以捐赠方的名义交给慈善部门购买医疗物品,或可返款给对方,继续送来平价菜,供给武汉市场。这是双赢双赢的事。效果远比送到社区好。自疫情以来,社区的工作人员已经辛苦异常,要求他们把捐赠的蔬菜再分赠到各处,难度实在太太大。尤其现在,人手少,车辆少,一卡车青菜来了,比方两吨,处理起来真不是容易的事。所以我想,哪怕是捐赠,其实也是可以更实事求是一些。捐赠实物如遭浪费,最终浪费的也是捐赠人的好心 and 善意,以及他们的财产。

今天有一个视频刷屏,那是武昌医院院长刘智明医生送葬车离去时人们的哭喊。看的人无不泪流满面。他算正值当年,有才华有专业有平台,可以为医界做多少事,又可为社会救多少人呢?这两天,噩耗仍是连连。武大去世一位博士,华科大去世一位教授……死亡的幽灵,依然在武汉徘徊。

目前湖北已确诊的新冠肺炎患者达七万多人。这离当初医生朋友预估的数字已经不远了。每天新增病人基本在一千五百以上。数量纵是很大,但实际上增幅人数正在持续放缓。没有停下的是死亡人数,目前业已越过两千。这是官方的统计数字。尚有一些并未确诊的死者,或是死在家中,根本来不及去医院的人,估计未曾计算在内。所以,到底死了多少人,恐怕目前谁也不知。疫情之后,相关部门联手统计,或可更加准确。

(未完待续)

(上接A1版)

骚乱席卷全美各州

从最初的明州双城,骚乱逐步扩大到东西海岸,截至5月31日,全美各地至少有70多个城市都发生了不同程度的示威集会,其中有很多发展成了暴力、抢劫、放火、警方与民众的冲突!全美多地不得不实施宵禁。

在加州,因为抗议示威事件的暴力升级,州长宣布洛杉矶进入紧急状态,并暂时关闭了新冠检测点,武装国民警卫队士兵已于5月31日凌晨抵达洛杉矶,开着装甲车在洛杉矶街头巡逻,据悉仅仅洛杉矶就有1万名警察和700名国民警卫队士兵联合行动;在硅谷,示威人员堵塞了高速并随机砸车;在东湾奥克兰市,有人趁火打劫、洗劫超市、火烧银行。

在纽约,有30名警察受伤,抗议者损坏了位于布鲁克林和曼哈顿的很多私人公共财产,有至少15辆警车被焚烧;在西雅图,警察逮捕了至少27人,有多名警察和工作人员受伤;在佛罗里达州,和平集会时有一辆皮卡冲撞人群。据媒体获得的视频显示,一辆红色的卡车被四面八方的抗议者包围,一名抗议者向卡车内的一名乘客挥拳。卡车随后加速并向前开,几名示威者跳开、避免被撞。另一段视频显示车内人员下车并被警方带走。

截至到5月30日,全美已有12州(包括明州)州长动员国民警卫队来应对各地骚乱。

随着全美各地实行“宵禁”,以及执法部门加大了逮捕力度,截止到6月4日,因“乔治·弗洛伊德之死”而引发的全美谴责种族主义和警察暴行的抗议活动中,已有超过1万人被捕。其中,洛杉矶的比例超过了四分之一(3000多人),紧随其后的是纽约(约2000人)、达拉斯和费城。而在美国首都华盛顿特区,已有400多人被捕。

全美各大奢侈品商店也不能幸免。一群暴徒用斧头砸碎了位于波特兰的LV商店门口的玻璃,并争先恐后地闯进商店,将展柜上的奢侈包包和配饰通通抢走。抢到手后就迅速逃离现场,商店内部一片狼藉,奢侈包包全被抢光一个不剩。其它品牌商店也遭到了暴徒洗劫:位于纽约曼哈顿地区的阿迪达斯旗舰店,也遭到破坏和抢劫;在芝加哥密歇根大道的一家耐克商铺,门前的玻璃被暴徒砸了一个大窟窿,大批暴徒则闯进店内将商品一扫而空,甚至可以看到暴徒从商店中跑出来时,还一边大笑一边捧着“战利品”。

骚乱中的温情

然而,被镜头放大的暴行,并不能代表几千万的非裔美国人;涉及种族歧视的个别警察,也无法抹去全美几十万警察、为了维护社会治安所做出的贡献。事实上,他们双方中的很多人都很理智,并未把对方放在对立面,和大多数民众一样保有善良和对彼此之间的信任.....

5月28日晚,在肯塔基州路易斯维尔举行的示威抗议中,一名落单的白人警察被抗议者们逼到了一个小角落。然而一群非裔男子却站成了人墙,挡在他面前,以免他受到其他抗议者的攻击。



5月30日,美国密歇根州杰纳西县警长斯旺森,呼吁大家和平抗议,他问抗议者们想要什么,他们回答说:“和我们一起走吧”。于是这名警长摘下了头盔、扔掉了警棍,宣布和警员们一起加入到和平抗议的游行中。斯旺森谴责了明尼阿波利斯市前警员的暴力执法行为,称该行为毁掉了警察一直以来做出的努力,毁掉了社区警民之间的信任。



5月30日,佛罗里达州科勒尔盖布尔斯市的警察们单膝跪地的照片,被网上疯传“向示威者和解”。事实上,这是警局举行的一场特别的集会,警察与示威者们共同祈祷,表达和平与团结的信念。

抗议示威逐渐趋于平和

6月5日,BLACK LIVES MATTER(黑人的命也是命)三个巨大的英文单词用醒目的黄色油漆涂写在了16街路面。这是华盛顿市长穆里尔·鲍泽下令将16街位于白宫前的路段命名为“黑人的命也是命广场”。她表示,希望以这种方式让所有美国人记住这句话的含义。



6月6日,首都华盛顿举行了十几天来参与人数最多的一场游行活动。当天上午,上万民众从不同地方出发,高喊口号向林肯纪念馆、国会山、白宫等地行进。由于担心发生骚乱,白宫周围早已竖起了黑色围栏。但当天并未出现抗议人群与警方发生冲突的现象,当晚也未设置宵禁。

6月7日,乔治·弗洛伊德之死引发的抗议进入第12天,蔓延到全美50个州的600多个城镇,成为美国历史上范围最广的一次抗议活动。比起前期的打砸抢烧,示威抗议活动平和了很多。各大城市的宵禁也随之取消。7日上午,川普在推特上表示,他已命令国民警卫队开始从华盛顿特区撤离。

此前,总统川普曾表示,他正在权衡《叛乱法》(一部19世纪的立法,将允许总统在全国范围内部署军队以执行国内法律)以平息围绕乔治·弗洛伊德之死而引发全国抗议活动。但国防部长埃斯珀随后公开表示,他不支持动用该立法。几位议员也批评了总统此前对抗议活动的反应,当时联邦执法部门使用催泪瓦斯、警棍和其他武力驱赶了白宫附近拉斐特广场上和平的抗议活动。

在纽约,数千民众在中央公园、布鲁克林等地集会,随后汇集至曼哈顿中城开始游行,突如其来的大雨也没有驱散抗议人群。近两日来,骚乱和抢劫已较少见,部分民众和官员呼吁取消1日以来每晚8时至次日5时的宵禁,但纽约市长德布拉西奥坚持将宵禁持续至6月8日。

此外,费城、洛杉矶、达拉斯、新奥尔良等地也还有规模不同的抗议、示威和祈祷活动。在亚特兰大,抗议者在拥挤的街道上随着音乐起舞,伴随着欢呼声和掌声,气氛显得分外轻松。一支乐队甚至在屋顶上演奏。



CNN称,人们从街头抗议变成了现在的街头派对。“你可以跳舞,还可以高呼‘黑人生命很重要。’”这一场景与一周前形成了鲜明对比。而在上周,亚特兰大街头还是一片混乱,CNN大楼窗户被抗议者打砸,一辆警车被点燃。

抗议浪潮向世界各地蔓延

在明州非裔男子乔治·弗洛伊德(George Floyd)死亡引发全美抗议浪潮之后,呼吁种族平等的抗议活动已经向世界各地蔓延。6月6日,欧洲、澳大利亚成千上万的人走上街头声援非裔群体。

在巴黎,示威者在巴黎铁塔前的广场聚集示威,还聚集在美国驻巴黎大使馆前,无视当局因冠状病毒大流行而施加的限制。防暴警察抵达现场,阻止前往大使馆途中的人们继续前行,法国安全部队用路障将大使馆封锁起来。



英国政府敦促人们不要大型集会,警方已警告大规模游行示威是非法的(在英格兰不允许聚会超过六人)。但仍有大批示威者前往英国内政部。



在柏林,也有成千上万的年轻人参加在亚历山大广场举行的抗议活动,其中许多人身着黑色服装并戴着黑色口罩,有些人举着标语牌,例如“成为改变本身”,“我不能呼吸”和“德国不是无辜的”。

在悉尼,抗议者们在最后一刻赢得了针对周五宣布其集会未经授权裁决的上诉。新南威尔士州上诉法院在集会预定开始前12分钟才开了绿灯,这意味着警察不能逮捕参与游行的人。组织者说,在昆士兰州首府布里斯班约有3万人聚集,迫使警察关闭了一些主要的市区街道。警察向抗议者分发口罩,其他官员提供洗手液,集会显得井井有条。

这场由明尼阿波利斯开始蔓延的抗议活动,现已扩散到全美各州甚至世界其它国家。截至6月7日,仅明尼苏达州双城地区,由骚乱损毁的高档损失就已经估值超过5亿美金。无论这场“大骚乱”以何种方式结束,都希望无辜的人不要被恶意牵连,希望好事的人不要煽动反面的情绪,希望任何一个群体都不要被贴上标签,信任和善良,终将带领我们走向最终的和平.....

(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(V)

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)

金观源:今天我从从系统医学的角度谈针灸效应的影响因素。其实,我在拙著《临床针灸反射学》(北京科技出版社,2004,清华大学出版社,2017)中已经大篇幅地在“影响针灸疗效的因数”与“提高针灸疗效的对策”的标题下(参见图1)论述了相关内容,它们都是我在53年的针灸临床实践中逐步积累的经验或形成的观点,有兴趣的同道可参见拙著,这里我就不重复了。今天,我从系统医学的角度简单地总结一下。

从系统医学的角度来看待针灸的作用原理,人体是由多个、多层次内稳态组成的超稳定复杂系统。体表是该系统与外环境相互作用的主要界面(interface)之一。针灸作为一种中医外治法,其治疗效应就是通过体表刺激对机体输入干预信息而实现的。

首先,针灸的干预刺激是非特异性的,而且十分微弱,为了有较大的刺激信息量被输入机体,体表的敏感性与刺激部位的相对特异性变得十分关键。患者体表的敏感性决定了机体对针灸刺激信息输入机体的阻力大小,或者说信息通道的阈值大小,而刺激部位的重要性在于该信息通道的长短,只有选取了与病位具有短路链接的输入部位(我们称为反映点,或敏化点、压痛点,包括了古人所称经穴或奇穴的大部分),才可能最有效地输入刺激信息,去获取最大的刺激效应。

另一方面,由于针灸的刺激信息十分微弱,针灸期间患者的精神状态或外环境的其他信息都可以明显干扰针灸治疗信息的输入。如舒适安静的环境与患者的放松等均有利于非特异性微弱针灸信息的输入,而提高疗效。甚至医生的言语与态度都比实施其他疗法时显得更具有安慰性。这也是“治神”对于针灸治病重要性的一种表现。

第三,由于针灸治病时没有任何外加药物的注射,针灸的所有效应显然都是通过激发或促进患者的自愈机制实现的,我们称其为针灸的公理之一。以针刺镇痛为例,无论是脊髓同神经节段的“闸门机制”的激发,还是各种内源性啡样物质的产生或水平的提高,它们平时没有针刺时也会发生,不过在针刺条件下表现得更为明显而已。再以针刺抗炎为例,人体具有自动消炎的机制(称为“炎症反射”),是近十年来现代医学最重要的科研成果之一。针灸可以通过两方面途径来强化这种自愈机制:一是针刺的感觉性刺激传入通过激发下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴、交感和副交感神经通路来调节免疫功能;二是针刺作为体表组织的一种微创刺激,诱导或强化机体自身的炎症反射来实现。我们在《世界针灸杂志》2019年第三期发表的“针刺抗炎在针灸镇痛中的重要性”一文中包含了下图(图2),我在这张图中概括了针刺镇痛的各机制,以及针刺镇痛与针刺抗炎之间的关系。

下面我们以前针刺治疗慢性炎症引起的慢性膝痛为例,来看一下看针刺局部是如何打破僵局而促进自愈的。在慢性关节炎时,局部的炎症与抗炎机制已经建立了平衡态,这时再对膝关节囊及其内部结构组织实施针刺(如犊鼻或膝眼穴),可以给中枢传入新的刺激或损伤信息,诱发新的抗炎过程,当抗炎“援兵”到达刺激部位时,就攻击局部原有病灶,打破原有的炎症-抗炎平衡。以上不过是一个简单的比方,实际过程要复杂得多。总之,针刺可以通过促进或强化机体多种自愈机制而实现各种治病效应。

第四,也是最后我想强调的,正是由于针灸效应都是通过促进自愈实现的,要鉴别“促进”或“强化”二字变得至关重要。除大样本、随机对照观察、比较长期疗效的方法外,观察瞬时疗效(尤其对疼痛症状)显得更为直接、明了,但不是所有症状都能瞬时进行比较的。另一实验方法是选择体表反映点刺激,因为它可

以增大输入刺激信息量或缩短信息通道,是提高针刺刺激效应,拉大其与自愈效应之间差距的有效方法,在临床实验设计中值得推荐。

李永明:针灸临床需要解决的几个基本问题:1. 扎在哪;2. 怎么扎;3. 针具;4. 扎谁;5. 谁扎;6. 复合治。下面就目前针灸临床研究最为困惑的3个临床问题提出相应的背景、假说、解释及试验证明方法。

针灸愈合作用假说:针灸疗法虽然在东西方广泛应用已经近半个世纪,但在针灸治疗适应症方面,到目前为止,中西医生及临床科学学者尚不能达成共识。1979年世界卫生组织就曾推荐过43种针灸可以治疗的病症,而后,世界卫生组织米兰会议于1996年又提出了3类64种针灸可治疗病症。但由于缺乏严格临床试验证据,世界卫生组织的推荐并没有得到美国等西方医学界的广泛接受。1997年美国NIH针灸共识听证会认同针灸治疗3种病症有效,并建议作为11种病症的综合疗法。近年来随着应用循证医学方法研究针灸临床疗效报告的增加,针灸可治疗的病症还在不断扩大。然而,这些“官方”或“寻证”认定的针灸适应症,无论在范围还是在种类方面,同东西方针灸医生的临床经验、中医历史文献记载、经典针灸教科书所述及患者的反馈并不一致,更得不到广大临床针灸师的认同,令学术界困惑。

对针灸适应症的不同观点的主要原因是研究者并没有按照针灸治疗疾病的原理认知针灸。如果按照当前的思路,遵循西医对疾病诊断和分类方法,逐个验证针灸对每个疾病甚至症状的疗效,不但耗时费资,在医理上也有所不通。因此,笔者提出按照针灸治疗疾病原理验证临床效果的方法,供临床研究参考。

针灸愈合作用:针灸的最主要医疗作用是能激发或促进人体的自愈功能。所以,凡是能够通过人体自愈机制得到改善或康复的病症,都有可能受益于针灸治疗。也就是说,针灸疗法是通过增强人体的自愈机制改善、治疗或预防各种病症。此假说试图解释为什么针灸治疗有效疾病范围十分广泛,并回答针灸到底可以治疗哪些病症的问题。

此假说并非仅通过临床试验即可证实,还需要通过基础研究揭示针灸对人体生理和病理机制的影响。证实针灸对人体神经、内分泌和免疫等系统的调节和平衡作用,以及针灸对组织再生、炎症反应、血液流变、损伤修复、条件反射、精神康复、安慰剂效应及其他同人体自愈功能有关的机制的影响。最终通过严格的临床试验证明针灸对各种疾病的真实疗效,为针灸在临床的广泛应用找到科学依据。

泛穴现象假说:近年来,在西方完成的随机对照针灸治疗试验中,“对照穴位”通常有两种选择:非治疗穴位(按照传统中医理论,该穴位没有治疗作用);非穴位(选择不是穴位的体表针刺点,或距离治疗穴位数厘米以外的针刺点)。令研究者没有想到和针灸界不解的是,在治疗某些临床常见疾病的对照试验中,针刺“对照穴位”治疗某些病症同针刺特异治疗穴位同样有效,至少差异无统计学意义[3,4]。这样的结果对传统针灸界带来的不仅仅是困惑,更大的问题是挑战传统针灸理论的价值,质疑穴位及经络的特异性,是一个中医针灸界不得不面对的问题。

我认为解释这个现象需要重新回顾人体表面的穴位现象。关于人体表面穴位的数目,中医古典文献记载的穴位共有409个,包括14条经络上361个穴位和48个经外奇穴。然而,近年来对穴位和经络的研究和临床实践表明,人体表面的穴位数目远远不止如此。已经正式报道的躯体穴位加之局部穴位总数已经远远超过千个,还不包括临床常用的“阿氏穴”。似乎人体表面所有可以针刺的部位都有针灸穴位的报道或实践。许多有经验的针灸师都有这样的体会,在某些情况下,针刺患者的“非穴位点”也可以取得很好的临床效果。

那么人体的表面最多可以“容纳”多少个穴位呢?可以做一个简单数字计算:标准人体表面积15760cm²(身高168cm,重55kg)。如假设有2000个穴位占满体表,平均每个穴位的面积为7.88cm²,半径为1.58cm(如

果穴位是圆的)。学术界公认,穴位不是点而是面,这个估算应该在临床实用范围内。据此,至少在理论上讲,人体表面已经很少有不是穴位的地方了。如果此说法成立,用人体表面“非穴位点”做“对照穴位”进行临床针刺试验很可能是误用,其结果当另做解释。

泛穴现象:“人体无处不是穴”可能是一种普遍的生理现象,也就是说,针刺人体皮肤表面的任何部位都有可能产生一定的针刺生物学效应或起到治疗作用。传统针灸穴位的特异性只是相对的,常用的经典针灸穴位具有较强的生物效应或可以专门治疗某些区域和器官病症。针灸穴位可为特异穴位和非特异穴位,而两者都会有生物效应。传统中医经络和穴位理论对临床选穴和针刺实施具有指导价值,但不能说“非穴位点”就没有治疗作用。治疗某种病症的针刺疗法可以是多样的,临床中“同症异刺”都可能有效就是证明。这个假说可以解释为什么在临床试验中针刺体表“非穴位”同样可以产生一定疗效的现象,还可以解释为什么在东西方针灸临床实践中有多种针灸理论并存。

泛穴现象假说的证明需要基础和临床研究的密切结合。在基础研究方面,需要首先找出针刺穴位所能诱发的生理现象、客观及主观指标,然后广泛测试针刺人体表面的穴位和非穴位点,比较各点的差异。临床研究可以用穴位和非穴位对照治疗某些疾病,用随机对照双盲或单盲的方法探讨针刺不同部位的区别和共同之处。其实,许多西方针灸临床对照试验报告已经提供了海量数据可作为回顾性研究参考。

硬针灸和软针灸的假说:自从中国传统针灸走向世界以来,针灸疗法在西方应用中不断改进,已经发生了很多潜移默化的改变。大部分针灸西化或现代化的改变是为了适应当地的患者、环境、文化及增进疗效,其中一些实质性的进步对中国的针灸界也有启迪作用。比如,在美国完全普及的一次性针具和针管辅助进针法,彻底解决了对针灸可能传染疾病的担心,基本解决了进针疼痛的问题,这确实是针灸现代化中的一个进步[6]。可惜,这样的方法在中国还没有被广泛接受。

西方现在广泛流行的针刺疗法,在针具、选穴、手法、疗程、适应症等许多方面同传统中国针刺疗法(包括在中国现行的针灸方法)已经有了很大的区别。不了解这些差别,不认真研究这些差别各自的临床价值,有可能对临床试验结果做出错误的解读并得出误导的结论,也不利于为患者选择最佳的针灸疗法。

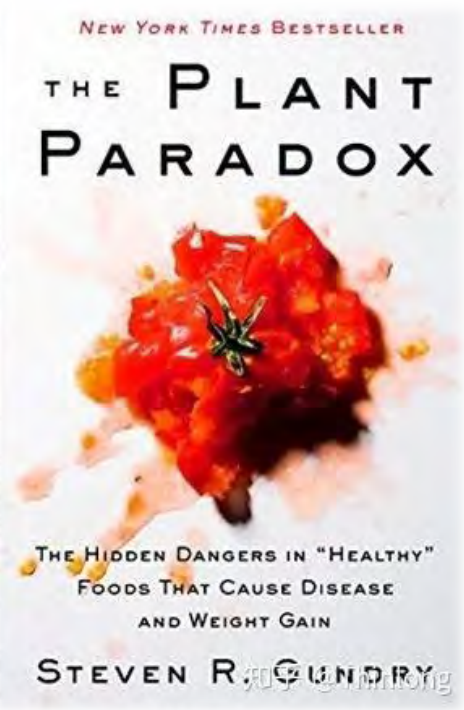
硬针灸和软针灸:硬针灸是指传统中国针灸,特点是重视经络和手法,取穴较少,强调针感,治疗时患者不一定入静,使用比较粗和长的针灸针,反复消毒使用,一般无需针管;软针灸是指目前在西方比较流行的针灸方法,部分源自日本针灸,特点是重视取穴的方便,并不十分强调手法和针感,取穴较多,患者在针灸时需要躺卧入静,使用比较细和短的一次性针灸针,多采用针管辅助进针。

目前在美欧国家使用的大多数是软针灸,而在中国流行的主要是硬针灸[6]。软针灸安全性高,较容易为患者接受,在治疗中加入了“入静”和“放松”等因素,治疗某些病症的疗效很可能不低于硬针灸。硬针灸已经经过了多年临床实践的验证,对需要强刺激的患者可能疗效更好,能充分发挥针灸师手法的作用,有较多的历史文献支持。两种疗法对一些疾病的疗效可能会有所不同,很可能是各有所长。软针灸还有可能强化了“安慰剂”的疗效,在临床试验中比较难以检测出同“安慰剂”治疗的统计学差异。硬针灸和软针灸的假说可以解释为什么在西方进行的临床试验结果同传统中医针灸理论和实践有很大差异。硬针灸和软针灸的比较研究具有现实和长远的临床意义。可以先从调查东西方临床医生针刺治疗差别开始,然后设计随机对照临床试验,比较两种针灸疗法治疗不同疾病的疗效,以及同“安慰剂”的差异。最后回答什么针灸疗法更适合什么样的病症这个临床实践问题,或许能够解释当前西方临床针灸试验结果造成的一些困惑。

(未完待续)



(Steven R. Gundry 与《饮食的悖论》)



国际心脏病专家 Steven R. Gundry 唯一推荐的水果 牛油果

近年来,牛油果逐渐成为餐桌新宠。这种其貌不扬且口味独特的水果,因营养丰富而受到全世界保健专家和美食达人的追捧。

比如,《饮食的悖论》一书的作者 Steven R. Gundry,是享誉国际的心脏病专家、加州国际心肺研究中心的医学主任,有着40多年的从医经历。同时,他也是美国畅销书作家,发表了300多篇关于心脏疾病的文章。自2001年开始,他致力于研究食物对人体健康的影响,这样一位有着丰富临床经验的医者,唯一强烈推荐的水果就是——牛油果。

在全球都备受欢迎

牛油果,又名油梨、樟梨、鳄梨,主要产自墨西哥。据记载,牛油果的存在已有百万年的历史。在远古时期,牛油果这种富含脂肪的果子就已经成为猛犸象、乳齿象、雕齿兽等远古大型动物的食物了。对人类来说,牛油果也是一种有益于健康的水果。它有着丰富的营养物质,被《世界百科全书》列为营养最丰富的水果。此外,牛油果富含纤维素、钾、维生素C和有助降低有害胆固醇水平的不饱和脂肪,可以预防心血管疾病的发生。除了本身营养丰富,牛油果还是营养助推器,帮助我们吸收所摄入的其他营养成分,尤其是维生素A、D、E、K。

随着对牛油果研究的不断推进,多国科学家也发现了牛油果身上的好处。加

拿大滑铁卢大学研究人员发现,牛油果中含有一种脂质能够帮助对抗急性髓性白血病;墨西哥赞布拉诺·埃利翁医院的科研团队还证实牛油果可防血栓;日本研究者发现,牛油果中含有可保护肝脏的有效化学成分。

由此可见,牛油果受欢迎不是没有原因的。

牛油果的丰富营养

一颗牛油果到底有多少营养元素呢?以100克为例子,与号称“果中之王”的橙子作对比,来看看结果如何:

营养成分	牛油果	橙子
维生素A	7微克	27微克
维生素C	10微克	53.2微克
维生素E	2.1微克	0.2微克
维生素K	21微克	0
维生素B1	0.07微克	0.1微克
维生素B2	0.13微克	0
维生素B3	1.74微克	0.3微克
维生素B5	1.39微克	0.3微克
维生素B6	0.26微克	0.1微克
叶酸	81微克	30微克
钾	14.2毫克	8.4毫克
钙	12毫克	40毫克
镁	29毫克	10毫克
磷	485毫克	181毫克
蛋白质	2克	0.9克
碳水化合物	8.5克	11.7克
脂肪	14.7克	0.1克

除此之外,牛油果还有很多抗氧化植物化学物质(如β-谷甾醇,谷胱甘肽和叶黄素)和植物营养素(多酚和类黄酮)。充足的钾,对于维持体内钾钠平衡,

保持血压稳定、肌肉活力、支持神经系统、预防骨质疏松等都有十足的效果。公认的富钾食物是香蕉,但是它的糖含量是每100克12.2克让很多人不敢恭维(而牛油果仅为0.7克),而100克牛油果的钾含量是485毫克,香蕉是358毫克。

牛油果中丰富的钾离子,也是预防心脑血管疾病的重要元素。高血压患者往往正是因为高钠低钾饮食,即每日的钠离子摄入过多,钾离子摄入过少。通过食用牛油果,可以起到补充钾离子的作用,通过改善日常饮食中的钠钾比例,起到降血压等作用。

此外,牛油果的碳水化合物以及果糖含量(仅对比橙子就能看出),可以说都是极低的了,这对于低碳饮食的人来说,是非常好的选择,并且把果糖可能对人造成的伤害降到了最低。

牛油果的热量

牛油果作为一种水果,其热量并不低:一个200g标准重量的牛油果含有322大卡热量,约等于一碗燕麦粥加一个香蕉加一杯牛奶咖啡。



而它之所以叫牛油果,正是因为牛油果含有丰富的脂肪:每100g牛油果的脂肪含量是15g,相当于两大勺橄榄油。

但是,牛油果含有的大部分脂肪都是油酸(一种单不饱和脂肪酸,橄榄油主要就是这种脂肪酸),在减少炎症方面能发挥一定作用。同时,不饱和脂肪酸有降血压、降血脂、降胆固醇的作用。

其实,为了身体健康,人每天都要消

耗一定量的脂肪,因为脂肪的作用非常大,神经系统、心脏健康、大脑发育、脂溶性维生素吸收等,都需要脂肪。

而人类最该害怕的脂肪——反式脂肪酸,当摄入过多的时候,肥胖、心脏病、慢性炎症、胰岛素抵抗更可能会长期跟你纠缠不清。

但作为健康脂肪的自然来源,牛油果却有独特的保护心脏和降低炎症的功能。如此看来,牛油果既可以增强饱腹感、抑制饥饿,而且富含优质脂肪,对心脏和血糖都有非常好的积极作用。

牛油果并不适合每个人

牛油果虽然有百般好,但是并不适合每个人:

- 对牛油果过敏,或者容易对乳胶或者桦树花粉过敏的人,更可能会对牛油果产生过敏反应。一般症状为嘴唇、口腔和喉咙发痒,有的会出现腹部疼痛或者呕吐等状况。

- 牛油果属于高发食物(含有较多的低聚、二糖、单糖和多元醇等的食物),会对一些人造成肠易激综合征的相关症状,比如腹胀、腹泻或者便秘。

- 牛油果中含有少量的酪胺,这是一种氨基酸-酪氨酸的分解产物,可能会引起偏头痛。

- 和某些药物会有相互作用,牛油果中含有丰富的维生素K1,这是一种强效的凝血营养素,血液稀释药物,比如华法林,则会阻断维生素K1的活性,因此华法林的剂量,需要根据饮食中维生素K1的含量而显著波动。

如果你没有以上几点顾虑的话,那么你就可以尽情地享用牛油果啦。当然,也不能肆无忌惮哦,鉴于牛油果的高热量,建议每天食用半个最佳。

4种最天然的“安眠药”



1、香蕉

香蕉能平稳血清素和褪黑素之外,还含有可以让人体肌肉松弛放松下来的镁元素。香蕉卡路里低,睡前吃香蕉不会引起发胖,而且还含有非常丰富的膳食纤维,还可以促进肠道蠕动。



2、莲子心

中医认为:莲子心性寒,但是无毒、味苦,不进可以降压强心,而且还具有清心火、降燥的神奇作用。睡前一小时,喝上一杯清香的莲子心茶,可以让心情保持愉快,更快地入睡。



3、龙眼

中医认为:桂圆味甘、性温、归心经和脾经,具有开胃、养血、益脾、补心、安神等功效。用桂圆、莲子、红枣、粳米等一起煮成粥,每晚温服,可养心安神,有效改善睡眠质量。



4、酸枣仁

酸枣中的核——酸枣仁是常见的药材成分,最主要的作用就是助眠。晚上睡觉前,将酸枣仁泡水喝,能够促进入睡,对改善烦躁、情绪低落、心悸等现象很有作用。

世界文明大洋上的中国孤舟

全球体系背景下新冠疫情的政治

(接上期)

但是,另一方面,正是这场大疫,特别是它所暴露的一人至尊决策模式和以党为大的价值理念,不仅让精英阶层,也令一般民众恍然其良政不存的事实,惶然而恍然于公民面对撒谎成性的公权无所措手足、只能“它说啥就是啥”之无可奈何,更加明晰极权政治的威势及其致命弊害,而催生出对于“立宪民主、人民共和”之良政善治不可遏止之渴求。“党国”之为恶的实存,已然不容于民情,遂再度昭告于天下。毕竟,从疫情初露至封城前夕,钳口欺瞒,展示的是一种地域主权体为所欲为的整全性权力意志,而终亦必对于整个人类常规生态之随时肆意蹂躏的现实性,预演的是一种末日审判式毁灭政治,已然向全体人类敲响了警钟,而且,其实也敲响了自己的丧钟。否则,如诗人所咏:“被唤作正义的殿堂/一个土生土长的靡菲斯特穿着列宁装/把奥罗拉的孙辈送往旷野。”

其间沉渣泛起,接连发生的一种骚操作,一种转移视线的有效手段,也是帝制王朝政治最为邪恶的御民之术,同样是一种极权政治面对危机时的路径依赖,就是“群众斗群众的全面内战”。此刻,它表现为围绕著作家方女士作品的争论进至于批判展开了。收放之间,或为灾情顶压、封城闭户时之悲情出口,或为疫情稍缓、开城启户后的民粹靶点,用亦用矣,弃亦弃焉,全在背后那个邪恶文宣,而有汹汹盲众如臂使指,更有落井下石者之推波助澜。一俟“方方热”冷,不足以鼓噪盲众,可以预言,必有“圆圆热”或者“团团热”等文宣沙尘暴取而代之,再度肆虐媒介,愚弄国民心智,荼毒国民心志。迄至本文杀青之时,背景深厚的盲众打头,而有官方文宣唆使的这出闹剧,正以“大资料极权主义及其微信恐怖主义”方式,扫描锁定,定点清除般地指向一个个直言教授。高校党政动如爪牙,最为卑鄙,“立即启动调查程式”。这样,全面内战终于从“批作家”发展为“斗老师”。——朋友,“1966”的情形,已然卷土重来矣!可以预言,纵使侥幸不至于即刻发展成全面“斗批改”,然而,值此情境下,人人自危,噤若寒蝉,从今往后,国朝高校必会更加死水一潭,所谓文化创造与中华文明复兴,从此不过梦呓,云乎哉!

本来,正常情形下,生命权和自由权之间的平衡首先表现为一种政治意识,而终究诉诸法权,必需也必有一个唯一标准答案。恐慌政治的邪恶在于混淆其间区际,将公民政治驱逐,令个体成为赤裸裸的生物存在,让生物政治凌驾于一切德性之上,从而,将作为医学手段的社会性隔离悄悄转化为政治性禁制。由此,将头号生存优先权赋予党国本身,一切围绕着党国之万世一系打转。吾国情形若此,大洋彼岸头号大国,此刻仿佛同然,第一生存优先权居然是激化党争下的连任愿景,一切围绕着选情打转,以连任为最高考量,其目光短浅,胸无大局,肩无担当,唯剩气急败坏,谎话连连,实在对不住自家人民和这个伟大邦国,可谓政制失败与民粹主义川普(特朗普)式对美国追踪政之登峰造极,虽良政而乏善治矣。究其实,同样是一种路径依赖,展现了帝国意志萎靡后的文明腐朽与民主体制运行既久、需除积弊而暂时无解之无效自救也。

在此,饶有意味的是,中文世界有一种叙事,其引欧洲奥舆议,认可国朝处置“紧急状态”的“决断能力”,指认此非全然政治意义上的剥夺自由,毋宁,乃医疗意义上的紧急处置。在它看来,新冠君临天下之际,“决断”是国家权力最为重要的能力。正是借此能力,国朝迅即摆脱大疫所致“失序”之“例外状态”,率先回归常态。如其所述,法国哲学家巴迪欧就认为“例外状态”其实是一种正常状态,对此状态下的集权模式不应过分解读,因为不管是中国还是法国,这种“战争状态”中的应急手段其实是正常状态,而此时国家也必须紧急出场,显示为“赤裸国家”,亦即兑现霍布斯所谓国家最为基本的保护人民生命安全的功能。职是之故,此刻的国家权力是“中立的”,面向所有人。否则,反致更大灾难。国内所谓新儒者同样侈论权力及其决断的必要性,赤裸裸表达权力膜拜,一副乞灵于权力之脏兮今可可怜样儿。可问题在于,他们似乎均揣着明白装糊涂,此于欧美,或为例外状态,因而需要政治决断,而于国朝,则为常态,一种日常全面专政状态,不过于此再度放大而已。一个并无个人自由与立宪民主以为基础,并借此予以对消的所谓“决断”,其实是有所谓,至多“维稳”而已矣!再者,此集权非彼极权,政治决断亦绝非等同于“国家权力”实即政府权力之最为重要的能力,毋宁,后者乃为治理意义上的行政主导者。再说一句,行政执行力不等于政治决断力。诸如“封城”这样的决定是一种行政决策,而非政治决断。决断是也从来都是政治的权能,只掌握在最高主权者手中。刻下国朝最高主权者缺位,人民以及作为它的个体行动状态的选民不见踪影,则论者误将党国之专权当作最高主权者之“最为重要的能力”,可谓味矣,而巴迪欧们痴矣。至于说“尊重君子的儒家价值观”是“中国抗疫的文化密码”,面对千千万万惨



(本文作者:原清华教授许章润)

遭整肃、葬身沟壑的华夏读书人,面对李文亮们,真不知汉学家作者如何自圆其说!?

三、文明小国

大疫来临,一下子折射出中国依旧是文明小国与精神竖儒的窘迫。首先,现代政治文明阙如,致令政制难济政治困厄。人类的最高智慧是继续共同体和平共处的技艺,文明的最高成果在于确保其和平共处的良政,而它们不是别的,就是政治,尤其是现代政治文明之善果也。笔者屡叙现代国家前后递升的两个版本,理述国家理性的三个层面,综论“文明立国”与“自由立国”于建政立国之二元拱立的宪制意义,苦心婆心,情见乎辞,不外乎意在帮助,置身现代时段,拥有现代政治文明,以此立国,据此建政,按此行宪,照此办事,是建设文明大国的必修课业,而为文明昌盛之必有作业,也是现代公民之必需修业,终亦必造就良善生活之普遍福业。就国朝刻下情形而言,“立宪民主、人民共和”蔚为现代政治文明之犖犖大端,无法回避,总需登场。无此政治设置与政制安排,政府行政再有绩效,也难免政权危殆,更何况不可能继续永远的高速增长,而绩效从来都是有涨有落,所谓“大年”“小年”也。再者,增长后分红严重不均,却无“主权在民,治权在贤;政权为主,政府为客”这一宪制安排善予纾缓,政治正义不存之地亦无法正义与社会正义救济,凡此因素叠加,则危殆永存,恐慌成为政治常态,而恐怖遂成社会生态,恐惧乃深深内化为国民心态矣。相较而言,立宪民主诸国恒有政府危机,间或社会危机与经济危机,甚至会生发文化危机,但却一旦奠定,从无政权危机,邦固而国安,原因就在于“政权的永久正当性”与“政府的周期合法性”互为表里,进退两补,出处相应,上下撑持,唯一需要担心、不好好干活肯定就会滚蛋的是仅具周期合法性之政府也,受托组织政府而依法行政之政党及其政客也。吾国所缺,而他山之石,恰在于此矣。

正是此种宪政体系及其政治文明,开启了政治问责的公民之道,绝不承认无错政治,也不能容忍一个不会道歉的政府,虽说任何认错与道歉,同样需要公民去争取。认错政治与道歉文化,堪为现代政治之政制层面的必有机制,也是此种政治之于政制的道德约束,而恰为全体公民和平共处之政治文明也。否则,体制上的无错政治与最高领导人的无谬神话猖獗,认错与道歉文化阙如,道义荡然,国民眼睁睁看着他们作恶却无招架之力,则是非混淆,人间必成匪帮。国朝今日山呼英明伟大,正陷于此壑,促令吾国所缺者,愈发显豁矣。朋友,想一想吧,十七年里,两度疫兴,此番更是播散全球,造成广泛而必持久之灾害,不论具体原因何在,吾国岂能不三省吾身,而躬自致歉。首先是向全体国民道歉谢罪,特别是向死伤同胞道歉谢罪,并追究法律责任与政治责任。否则,违逆国家政治中的共和道义,有悖全球和平共处之处世之道,亦非力倡“人类命运共同体”之崛起大国所当为也。在此,切不可与今日美帝这届领导比烂,一个盛极而衰的晚期帝国治理,教训多于经验。特没谱天天自爱自夸,没羞没臊。就此而言,特没谱这位老兄祸国不假,而良政早已奠基后如何续于精进,从而保有善治,同样为立宪民主政体必须朝夕惕惕者也。

再者,现代政治以文明与自由立国,意味着国家必须保有道义愿景,一切均当皈依公义,以追求公道为政道之正道,追求与捍卫人类永久和平。就此而言,“为中华民族谋复兴,为中国人民谋福利”,虽非高端远景,却为眼前目标,拿捏尚佳,有点儿现代政制目标的意思。倘能配合以坚实的政治德性,堪为响当当竞选口号呢。而关键所在,也是问题所在,在于心口如一,说到做到,不能挂羊头卖狗肉。例如,为此首先需要让人说话,还我同胞以言论自由,屏拒那个恰相违忤、钳口噤声的书报检查体制,以及作为其源头的党国体制。——连话都不让人说,还幸福个鸟啊,怎么个复兴法子?!在此,对于道德堕落的修复,不能走一贯“伟光正”的路子,其结果只会进一步混淆是非,戕害心灵。毋宁,严明是非,厘辨对错,惩恶方可扬善也。就以李文亮事件之前后反转而论,其之迫于压力,操于权力,知错能改,虽说我羞答答,小修小改,却也算是善莫大焉。但于加诸其他同胞

的迫害,同事同理,却依然固陋顽拒,则等于表明前者只是姿态,而非基于是非之服膺,后者才是本质,才是真意,而反差若此,无异于在用钢鞭抽打着中华文明与全体国人的道德神经矣。

不宁唯是,那边厢,精心塑造、着力树立的“钟南山一张伯礼”式听话驯服的榜样,一种典型的懂得适时适度月台的伪君子,一种维辛斯基和李森科式人物,反被塑造成大众英雄与公民楷模,正说明此间错乱依旧,而德性坠矣,可堪嗟叹!——张伯礼者,蒙昧若此,居然抡起大棒打人,充当棍子,尤为不堪也。往大里说,包括钱学森们在内的纳粹科学家们,同在此列。尤有甚者,艰困当口,年轻一代外交官们及其莫洛托夫式表演,看似伶牙俐齿,实则愚陋不堪,捍卫国族利益不足,而败坏中国形象有余,令人于惊诧而恶心之际,不禁忧心如焚。——不下狠心整顿这个专事交恶、进退失据、毫无章法、成事不足败事有余的外交部,国无宁日,复兴云乎哉。

也就因此,秉具健全的国族心智,蔚为文明大国必有之修业,也是所有文明类型理当修习之课业。大者,恢矣,弘也,而与所谓“岛国心态”或者“受伤文明”区别开来。以此观照,此番大疫以来,国朝上下依旧为历史创伤情结对缠绕,着实暴露出吾族心智之羸弱。一句所谓“病夫(sick man)”常论就引发轩然,可以作证。早已成长为全球体系中举足轻重的大国,不料,却依旧有着一颗极易受伤的玻璃心,要么正帮助吾国吾族依旧自信不足,有待理性洗礼,亟需文明澡雪。换言之,此非唯情结作祟,亦表明知识论之庸蔽。要么,就是恶用创伤记忆,有意撩拨盲众也。正是在此,一方面有意无意遗忘痛史,尤其是眼前的锥心之痛,另一方面却又深陷“1840情结”而不能自拔,表明恶劣文宣多年洗脑,戕害我华夏国族心智深重。

由此,不难理解,这边厢,当其国中大疫暂缓,危机依旧,而全面、深刻与致命危机才刚刚开始,却不期然而有所然间,矫器之声纷起,民粹唾外涛激,伴随着大小汉语施密特们的“例外”论调,肉麻颂歌震天,其结果,如诗人所叹,“他们日夜编写关于巨兽的神话,万千猛兽伺机在春天复活”;那边厢,环球疫的政治正酣,死伤日增,尸横山水,则痛定思痛,沉痛转化为积怨,积怨催化忿怒,忿怒引发政治,气随时日牵延而逐渐爆发,甚或势如火山喷薄,则声讨气指,政经齐伐,也是预料中事。反思既深,痛感疼痛,总须剑指。可以预言,以世卫组织和全球防疫为突破口,其必一浪高过一浪。当此之际,在国家政治层面,国朝民粹主义反智与民族主义仇外,两股恶绪,交替发作,唯一烘托的是领袖英明万能的神话与政府救苦救难的佳话。与此相应,一个类似于犹太人千年阴谋的中国阴谋论在民粹层面若隐若现,已然浮现在美国红脖子们的街头口号中,而“集体猎巫”式阵势雏形初现,不能不引发关于启蒙的沉重话题。病夫治国,错乱荒唐,大洋两岸,如出一辙。——重申一句,文宣最为无耻,在在败坏华夏德性,而令举世嗤笑矣!

顺提一句,国朝情形,大学里的“工科师傅”是极权的天然帮凶。此与个人人品好坏才学高低无关,毋宁,涉及的是一种作为工作状态的生存状态。君不见,所谓的团队协作运行方式,听命于一个“老板”核心的组织方式,绝对遵奉定律而后善自运用的服从式思维逻辑,仰赖官方方案与找米下锅的生存状态,层层辖制,分包归拢的管理体制,以及绝对趋利避害的商业导向,特别是无价值观的价值观与普遍毫无美感的美学状态,使得他们俯首贴耳于绝对权力。而威权国家最为欣赏的就是这种头脑可能发达,而心肠近于麻木,却又惯于服从的“新人”。所谓“听话出活”者也。可惜,就建设正派人生、良善社会与惬意生活的现代文明国族而言,没有深厚博大的人文底蕴与科学理性,徒有工科技术,充其量不过一介二流国家,根基摇晃,难挡风吹雨打。再者,作为本应最具时代意识而锐利灼人的高校学生群体,整体性心志萎靡,蜷缩于商业压力与权力宰制的双重牢笼,所谓“后浪”者,不幸而为“社畜”也。同样本应直面人类苦难而抒写人性的作家们,面对时代,从诺奖得主至著名写手,连扯淡都谈不上,整体性沦落为人格竖儒。抑有甚者,甘为唧唧呀呀扭扭作态抬轿子吹鼓手也。那边厢,西方的左派正在重复上个世纪他们对于苏俄政权的错误认知,乔姆斯基老先生堪为昏聩典型,巴迪欧不甘瞠乎其后。至于那些吃了人家嘴软的,拿了人家手软的,更不论矣。凡此种种,东西连环,少长合璧,造成了吾友所言“整体性文明可毁灭”之颓势矣。

四、“人类命运共同体”不复存在

大疫起自武汉,迅速广布全球,至此,国朝所谓“人类命运共同体”,本意不无良善,却因宣导者德位不侔,宣告破产,特朗普执政后重行大西洋孤立主义而拱手送上的重塑全球治理领导权机会,因此一疫,消耗殆尽,而国运亦可能随之逆转。(未完待续)

听力知识连载

助听器基础知识(一)

周志益博士 (明州)

概述

美国有3600万听力有问题的人,中国现有听力障碍人口2780万,(两国标准不同)伴随生活节奏加快,工业噪声加剧,以及老龄人口高峰的出现,今后听力损失人口还会持续增加。生活物质水平的提高,使得越来越多的听力损失患者更加关注生活质量的提升,因此希望进行助听器选配的听障人口数量每年持续递增。助听器验配师将肩负着提高听障人群生活质量、促进社会和谐进步的崇高使命,任重而道远。

助听器是一种声音放大设备,它将声音按照科学的处方公式放大,使听力障碍者能在一定程度上有效地利用残余听力。但助听器不可能完全替代人耳丧失的听觉功能,因此听障者能否借助助听器实现良好地言语交流,还依赖于他(她)听力损失的程度和部位。

本节主要介绍助听器的发展历史,



以及助听器发展的一些新动态,在熟悉助听器发展历史的前提下,才能对后两章关于助听器参数的基本介绍,调试和使用更好地加以理解。

第一节 助听器发展概要

人类采用集声装置来改善听力已有悠久的历史。20世纪初,出现了电放大助听器。伴随着电子管、半导体、集成电路、数字信号处理技术的发展,助听器性能显著提高。助听器的发展始终贯穿着两条主线:小型化,助听器由最初无法携带的扩音器,一步步地演化成盒式、耳后式(耳背式)、耳内式、耳道式,以及几乎看不见地深耳道式,越来越美观便捷;智能化,为了满足各种类型地使用者在多种声学环境下地听力补偿需要,多种助听技术层出不穷,如削峰电路,推挽电路、自动增益控制技术、宽动态范围压缩、智能噪声抑制技术、多麦克风技术、数字啸叫抑制技术、开放耳选配及耳内受话器技术等,为病人提供了极大的可选择性。随着信息技术在助听器领域的应用,全数字助听器已逐渐成为当今技术的主流。

下期我们会介绍
【助听器基础知识(二)】
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

乳房美容(一)

简介

很多女性为了体现自己的美,往往特别重视自己乳房的形态,认为只有自己的乳房更饱满,更挺拔,这样才能更好体现出女人的美,所以很多女性,愿意通过乳房美容整形手术改善外观。

乳房美容的方法有多种:脂肪自然丰乳术使用脂肪移植手术,把身体其它部位的多余脂肪移植到乳房,从而使乳房增大达到自然的丰乳效果。脂肪干细胞自然丰乳术和脂肪自然丰乳术类似,使用更为先进的萃取技术从病人自身的脂肪中提取干细胞,并和自体脂肪混合后注入到乳房。手术中增加了可再生的脂肪干细胞,不仅有助于乳房驻颜、丰乳效果更好,手术也更安全。同时,还有不同规格和尺寸的传统硅胶和盐水乳房假体丰乳术。

乳房提升是专门为松弛乳房设计的提升和重塑的外科手术。手术不但使乳房提升到理想的位置,同时也会使乳房更结实和丰满。另一种选择为已知的无疤痕乳房提升。对轻度乳房松弛者,可选择无疤痕乳房提升。通过使用尖端的超声波或者激光技术使乳房轮廓更清楚,看起来更年轻。避免了长手术切口,无疤痕,恢复快。

在您最初进行咨询时,一定要坦率地告诉大夫您想要达到的效果,听取他/她的建议,这非常重要。不同患者、不同医生,对乳房的理想大小与形状,都有着不同的观点。

专家会根据您站立和坐姿等来检查并且测量您的乳房,并向您描述手术过程,确保您了解手术的风险和注意事项。



1. RejuveFill™ 干细胞自然丰乳术

美国美容外科中心是明尼苏达地区第一个开展RejuveFill™干细胞自然丰乳的美容中心。这项技术为那些希望得到完美乳房的女性提供最新的技术和服务,和传统的侵入性假体填充丰乳(硅树脂或者生理盐水类填充物)不同,干细胞自然丰乳没有疤痕,不会有后期挛缩,后期感染和其它并发症。

使用目前世界上最先进的干细胞处理器和LipoCollector™ 3技术,先将身体其他部位囤积的脂肪柔和地提取出来,其中一部分用来注射,另一部分用来干细胞的萃取。然后把提取的脂肪干细胞和自身脂肪按理想的比例混合后注射到乳房。使用改良的脂肪移植术和先进的仪器,女性可以得到理想、安全的效果。丰乳后的乳房看起来自然,丰满,弹性好。

下期我们会介绍
【乳房美容(二)】
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

Top 1% in Nation

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



外語學士, 教育碩士
擁有估價師執照
擁有房地產專家證

經驗多 門路廣

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

專營: 新建, 現成房, 土地, 餐館, 商業中心, 公寓等

20多年成功經驗, 精于議價, 善于貸款
竭誠為顧客提供優質服務

杨瑢会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

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

明州執照注册會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國注册會計師協會會員

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

(接上期)

寻常人家

葛愉(河南·洛阳)

第二十回 开新宇永英完婚事改旧俗乐琴顺家风

七律诗曰:

阖家志喜庆新婚,并蒂花开紫气临。
如意香呵良善地,吉祥瑞兆幸福门。
贤淑窈窕楷模正,孝顺胭脂表率真。
唯有平安求所是,和谐换取万年春。

上回书说到,柳瑜等人通过组办知识答辩会,度过了一个非常愉快的星期天,暂且按下不表。

再说银少英的妈妈每天拼命的去打石子儿,她是为了多挣一点儿钱,好去给大儿子永英再买一个双人床铺的大太平洋单子。因为大儿子永英就要结婚了。

那是妈妈的小妹妹,也就是小姨妈帮助介绍的,叫做乐琴,她本是小姨妈的婆家侄女,今年刚满二十岁,正好和永英一样大。好日就定在十月一日国庆节那天。

爸爸妈妈都在忙着,爸爸托他所在工地附近的农民帮助编织了一领黄红相间的大高粱簾子席子,花样非常新颖好看。

妈妈也已经陆陆续续的把新房的用品准备的差不多了,现在唯缺一条双人床的大单子,妈妈到商店看过了,买一条双人床用的大太平洋单子,大约要十二元钱。

所以她要抓紧的打石子儿,争取很快挣够十二元钱,好去给儿子买一条漂亮的单人床单子。那样,儿子新婚洞房所需要的东西也就算准备齐了。

再下来,就是准备办结婚时的酒席了。

在那个低标准、瓜菜代的年代,酒席一般都是在家里办的,办酒席的东西,那是要提前很长时间去准备的。

一般的商品都是要凭证的,市场上的物品十分的贫乏,即使你能狗搞到一点点儿票证,东西也不一定能够买来,所以,头一年春节供应的商品,都已经舍不得用,开始为结婚时的婚宴准备用料了。

从婚宴席子开的购物单上看到有鲤鱼十尾,当时要想搞到鲤鱼,那是很要费劲的。按银叶儿家的情况,那真是比登天还难以搞到的东西。

这时少英想:听人说,龙泉沟头的水汪子里有大鱼,龙泉沟就在银家岭村的旁边,这个银少英知道。

于是,他在一个午饭后,偷偷的约了姜昌云、贾兴、武鸣等三个人去了龙泉沟,到了那里,沟很深,大家都不敢下去,再说,四个人都不会游泳呀,即使下去,又有什麼用呢?

可是,不下去又不行啊,银少英无奈,只好说:“你们三人先在上面等着我,待我下去看一看下面的水有多深。”

贾兴和武鸣同时说:“少英,你可要小心啊!”

姜昌云也接着说道:“就是啊,你可一定要小心点儿。”

“我知道。”银少英一边说着,一边小小心的下到了沟底,走到水洼边,那水非常的浑浊,看不到底,也看不见鱼。

他脱下衣服,慢慢地下到了水里,刚刚的向前走了一步,就觉得身子有点轻飘,似乎有点已经控制不住的感觉。也是他反应的机灵,立即返身抓住了洼边的青草,吓得赶快爬了上来。

好险哪,如果自己一掉进去,那后果就不敢设想了。

银少英每每想到这里,头上的汗立即就冒了出来。当然,这些,姜昌云他们几个人在沟的上边是完全沒有看到的,这也是银少英差一点丢掉性命的第二次弄险,以致后来多年他再想起此事,心中还有余悸,同时,也为那次灾难的躲过而暗暗感谢耶稣。

银少英爬上沟沿儿,把下边的情况告诉了姜昌云几个,商量了一会儿,大家看捞鱼无望,也只好作罢。

唯有贾兴,看到银少英捉不到鱼,心里也很不是滋味儿,因为在他的心里,他一直觉得欠着银少英一份情,毕竟银少英救过自己的命。

要说起银少英救贾兴的事儿,还得从贾兴这个人从内心里特别怕水说起,今天,要是别人叫他,他是绝对不会来的,因为他小时候曾经掉到波池(波池,下大雨时雨水聚集的大水坑)过一次。

那次掉入波池,幸亏银少英也是玩耍路过波池旁,发现在波池边玩耍的贾兴掉到了深水区,当时吓得和贾兴一起玩的其他小孩儿都四散逃跑躲了起来,当时银少英自己也被吓得拔腿就跑,但脑子一动,他想到我要一跑,贾兴肯定就会被淹死的。

于是,他就赶快一边大呼:“快救人,贾兴掉到了波池里啦!快救人啊!”一边向村子里狂奔。

这个时候,正是村里人吃午饭的时候,村子里正在吃午饭的大人们听到后,立即跑向波池,这才把贾兴救了上来。

有个略懂医术的人先把他肚内喝的水用力的挤了出来,又帮他做了一会儿人工呼吸,接下来又让他趴在驴背上转悠了半天,才把他救了过来。

可是事后,贾兴的爷爷却污蔑说是银少英把贾兴推到了波池中,背地里恐吓、审讯、呵斥带威胁银少英了很多次。

对此,银少英感到十分的委屈,但也沒有办法,因为贾兴的爷爷过去就是一个地头蛇,他实在是太凶了,平时他不但做事儿蛮横不讲理,而且还经常借故欺负银少英家。

不过,银少英从小除了只是心里恨他以外,卻也从来就沒有真正的害怕过他,所以当他受到恫吓威胁的时候,他口中一直坚持说:“我没有把贾兴推入波池,是我叫人救了他!”

幸亏贾兴的妈妈人很好,心地也很善良,她不相信银少英会那麼做,她经常告诉贾兴的爸爸,不要像公公那样,经常欺负老实巴交的老银家,并让他一定要善待银家。

在妈妈善良为人的影响下,贾兴从小就很感激银少英,若不是银少英叫人来救他,自己早就彻底的完蛋了,贾兴的妈妈也是出于感激的心理,偶尔也会适当的资助一下老银家。

贾兴的父亲,是个赶马车搞运输的,经常到黄河北去拉东西,路过黄河渡口,那里能买到大鲤鱼,前一段时间,还给自己的姨妈家买过呢。于是,他就开口说:“少英叔,婚宴要用的大鲤鱼,我帮你买。”

按照村子里街坊的辈分排列,贾兴要向银少英喊叔叔。

“真的吗?”银少英惊奇的问。“是的,你放心吧。我一定能给你办到。”贾兴肯定的说。

这件棘手的事情就这样解决了,银少英回到家里告诉了爸爸妈妈,爸爸妈妈听说以后,心里都很高兴,只是对他私自去跳水捉鱼一事提出了严厉批评,他们是在担心自己爱子的安全啊!

妈妈尽自己最大的力量去打石子儿,终于又挣回十五元钱,她把十五元钱揣到怀里,第一件事情就是请院里的孙婶(她又是居委会的主任)、杨二嫂和她一块儿去商店挑单子的花样。

她们三个人串了一个店,又一个店,走了一条街,又一条街。终于在老城的商场里买到了一条妈妈十分如意的双人床太平洋单子。上面有美丽的孔雀开屏和漂亮的牡丹花图案,看上去清新亮丽,非常的喜庆。

妈妈特意请商场的营业员用自己带来的大红包皮,把单子包了起来,在回家的路上,她一面和孙婶、杨二嫂说着话,一面用双手把单子抱在胸前,并不断的用手轻轻的抚摸着,生怕弄皱了它。

万事俱备,只等好期了。银叶儿把婚礼习俗议程拿来和委托总管张清荣先生反复仔细地看了几遍。

婚礼活动议程整体来说:一般分成三天。第一天女家把陪送的嫁妆送至男家,并在新房内摆成停当,称为‘安柜箱’、‘安嫁妆’或‘送行李’。在送嫁妆的路上一定要鼓乐吹打,抬嫁妆的需排队而行,称作‘亮嫁妆’。男方则要把装饰一新的娶亲花轿抬到门前或绕村转一圈,称为‘亮轿’和‘走轿’。男女两家相距较远的,女方送亲队伍也于是日出,当晚住于距男家不远的亲友家,俗称‘打下处’,男家接亲队伍也都于当晚聚齐,等待出发。

第二天称为‘正日子’。清晨男家迎亲队伍出发,鼓乐前道,喜轿或车随行。新郎骑马由男候相陪同前往。至女家或‘下处’,入见女方尊长行礼,‘吉时’一到,鼓乐大作,新娘由其兄抱至轿或车上,称为‘抱轿’。起轿后,新郎骑马在前,后为鼓乐喜轿,新娘家送亲女眷坐车随行。一路上遇到井、桥、庙、坟都要由专人用红毡遮挡,以避邪崇冲犯。也有地方是当日清晨迎、送亲队伍同时出发,至中途相遇时停下,通过‘抱轿’也称‘插车’,把新娘转到男家迎亲车轿上,再共同前行至男家。

队伍行至男家门前,新郎入门后,大门关闭,鼓乐吹打,新娘暂时不许下轿,俗称‘憋性’或‘劝性’,意思是改一改当姑娘时的任性脾气,但只是象征性的,片刻大门即开,新娘因其蒙‘盖头’看不见路,所以要由送亲妇女搀扶下轿,顺铺好的红毡入院。有的地方在大门口放一只炭火盆,新娘顺跨盆入门,寓进门红红火火之意。另有‘射三箭’之俗,即新娘未出轿前,新郎用无头箭杆向轿底连射三箭,寓去邪之意。

新娘顺红毡走至设在院中的‘天地桌’前,与新郎一起跪拜,称‘拜天地’,天地桌上摆的是一斗高粱和弓箭。拜过后新郎引新娘进洞房。房门敞放马鞍一只,新娘从上跨过,称‘平安入门’。入门前两个幼童递给新娘两只‘宝瓶’,也称‘宝壶’,铜锡制作,形似花瓶或似酒壶,内装金银五谷,新娘抱在怀中,此外新娘入门前,新郎要用秤桿将红布盖头挑下扔到房顶上,寓‘称(秤)心如意’、步步(布)高升。新娘入房后即面向合婚时已推算好的‘吉方’,怀抱宝瓶在炕上‘坐帐’或称‘坐福’。其时间或长或短,依地区而异,有长达数小时至傍晚的,因俗谓坐福时间长则婚后福多。坐帐结束之前,要由女家随同前来的妇女为新娘‘上头’、‘开脸’,即改梳已婚妇女发式,并用丝線绞掉脸上汗毛,再用雞蛋滾一滚,使其更加容光焕发,也有地方称此为‘滚脸’。

新娘坐帐之时,其家送亲者在男家设宴款待新郎,俗称‘管小饭’。随后男家设宴招待新亲及自家亲友。席间双方长辈要馈送礼物,俗称‘上礼’,新郎则一一相谢,俗称‘谢亲’或‘拜席’。宴毕女家宾客告辞,新郎送至大门外。天黑后,新郎入房与新娘同饮‘交杯酒’、吃饺子和面条,俗称‘子孙饽饽’、‘长寿面’或‘宽心面’。就寝前,由新郎嫂子或婶子等妇女为新人铺被褥,并在其间放枣、筷子、栗子、花生之类,取‘早立子’即生孩子之意。

第三日早起,新娘随新郎拜男家家祖宗和灶王爷,随后见公婆和男家亲属,称为‘分大小’。凡长辈和平辈年长者,新娘都要向其行礼并装烟敬上,受礼者要给‘装烟钱’。一些地方女家亲属这天来‘开箱’或称‘亮箱’,即把随嫁妆带来的新娘所做鞋、袜、荷包等女红工艺品赠送给男家家人和亲友,一为结人缘,一为展示自己的针線技艺。当晚还有‘倒宝瓶’仪式,两新人对面跪,撩起衣襟,由男方嫂子等妇女把前日新娘所抱宝瓶中的金银五谷撒在二人衣襟上,一

边倒一边念‘倒宝倒宝,白头到老;倒金倒银,骡马成群’之类的喜歌。

婚后第三日或第四日,新娘同新郎一起回娘家,俗称‘回门’或‘回酒’,一般是当日太阳落山前返回婆家。婚后一个月左右,新妇回娘家住几天至二十几天,俗称‘住对月’。归来时要给公婆及小姑等带自己做的鞋袜等。此后才算正式开始婚后生活。

具体做法:一.祭祖 男方在出门迎娶新娘之前,先祭拜祖先;二.出发 迎亲车队以双数为佳;三.鞭炮 迎亲礼车行列在途中,应一路燃放鞭炮以示庆贺;四.等待新郎 礼车至女家时,会有一男童侍持茶盘等候新郎,新郎下车后,应赏男孩红包答礼,再进入女家;五.讨喜 新郎应持捧花给房中待嫁之新娘,此时,新娘之闺中密友要拦住新郎,不准其见到新娘,女方可提出条件要新郎答应,通过后才得进入;六.拜别 新人上香祭祖,新娘应叩拜父母道别,并由父亲盖头上头纱,而新郎则鞠躬行礼即可;七.出门 新娘应由福高德劭女性长辈持竹筛或黑伞护其走至礼车,因为新娘子在结婚当天的地位比谁都大,因此不得与天争大;八.礼车 在新娘上礼车后,车开动不久,女方家长应将一碗清水、白米撒在车后,代表女儿已是泼出去的水,以后的一切再也不予过问,并祝女儿事事有成,有吃有穿;九.掷扇 礼车启动后,新娘应将扇子丢到窗外,意谓不将坏性子带到婆家去,扇子由新娘的兄弟拾回,掷扇后必须哭几声,且在礼车之后盖‘竹筛’以象征繁荣;十.鞭炮 由女家送至男家途中,同样要一路燃放鞭炮;十一.摸橘子 迎亲车队到达新郎家时,由一位拿着橘子或苹果的小孩来迎接新人,新娘要轻摸一下橘子,并赠红包答礼。这两个橘子要放到晚上,让新娘亲自剥皮,意谓招来‘长寿’;十二.牵新娘 新娘由礼车走出时,应由男方一位有福气之长辈持竹筛顶在新娘头上,并扶新娘进入大厅。进门时,新人绝不可踩门槛,而应横跨过去;十三.喜宴 时下颇流行中西合璧式的婚礼,大都在晚上宴请客人同时举行观礼仪式,在喜宴上,新娘可褪去新娘礼服,换上晚礼服向各桌一一敬酒;十四.送客 喜宴完毕后,新人立于家门口送客,须端着盛香烟、喜糖之茶盘;十五.闹洞房 新人被整之灾情大小,端视新人是否曾在其他的婚礼上戏弄别人,或平素待人不够忠厚等。

对于如上这一些议程礼节,银叶儿生怕那一点会出现什麼遗漏,于是又经过和主管张清荣两人的不断推敲,两个人商量了又商量,才由张清荣开始去指点分配,对于到了具体去操办的时候,主家就不需要再过问许多了。不管怎麼说,银叶儿是要按旧制来办呐。

最重要的是要把住新婚大典。新婚大典,是一个人一生中的最大庆典,古时尤甚,在解放前,它是一个人踏入社会,成家立业,独立承担社会责任的标志。为筹办这一庆典,一个家庭往往有长达一年多甚至几年的准备,从人力、物力、财力,从个人、家庭乃至亲属,都要为之操心和投入,力求尽善尽美,不留缺憾。送礼的多以衣被、布匹、牌匾、钱款为主,入帐房上礼单,解放后,逐步形以钱款为主了。

一、迎亲准备:男方正期这一天,叫‘过期’,是东家最热闹的一天,迎亲的队伍及大花轿一大早就出发赶往女家去娶亲。有介绍人和一个路支客,即负责到女家及往返途中的礼仪应酬的人随行,抬嫁妆的人数视女方嫁妆多少而定,一并前往帮忙。娶亲队伍一出发,男方除接待贺喜宾客外,要抓紧做好迎亲准备。新房内有专人铺新床,床上四角还藏着糕点、饼子等,堂屋里设香案,点红蜡烛,正面上正中是舅舅送来的号匾,两边挂满贺喜亲友送来的喜匾,喜屏,喜幛及大红喜字,正中为父母设两把搭红座位,作新郎新娘拜父母之用,大门外设搭红供桌,作接女方贵重嫁妆之用。

二、花轿进门在巳时左右,即十点到十一点间,迎亲花轿返回,新郎迎新娘到达,男方鼓乐齐鸣,礼炮响起(三眼枪),男方把女方贵重嫁妆摆放在门外供桌上,其余嫁妆暂放于大门外,古有‘观嫁妆’一说,来宾聚集围观,评其嫁妆之多,赞女家之富。司仪则请新郎背新娘下花轿入正堂。请女方送亲的人,古称为‘上亲’,全部到正堂就坐,端水洗头脸,称‘打洗脸水’,女方还须给端水的人发红包,称之为‘讨喜钱’。

三、拜堂成亲上亲洗漱完毕,拜堂仪式开始。司仪请新郎父母正堂高坐,新郎新娘按司仪的吆喝声,拜天地、拜父母、谢大媒,谢亲,谢来宾。一一拜过,夫妻交拜后,父母发给红包。然后在两个喜童的陪护下,夫妻双双手牵红繡球入洞房,这一拜堂的过程解放后逐步废弃了。

四、进入洞房入洞房时,古有‘抢房门’一说,新郎、新娘争着先进门,相传后进门的以后会怕对方,新郎落后以后怕老婆,新娘落后以后怕先生。因有这一迷信的传说,‘抢房门’也就成了婚庆中的一大热闹看点,亲友们跟着看热闹。小孩子们更是看稀奇,笑闹围观,徒增一番喜庆,这一习俗至今仍有不少人沿用。进入洞房后,又有一个‘摸新床’的习俗,小孩子们见新郎新娘入洞房一坐到床上,便蜂拥而入,爬上新娘子的床,四下翻找事先藏好的糕点、饼子、糖果之类,收获不大的,新娘子另有补充,各有所获之后,才在喜童的打发下出房门,相传这一习俗是说新娘子一进门就‘坐床’,孩子们就上了床,取早生贵子。儿孙满堂的意思。当地方言中称妇女坐月子为‘坐床’,上床的孩子多也预示将来子女多,都为图个吉庆,古来相信多子多福,现仍有不少人沿用。在新郎新娘入洞房之后,才由迎亲的人请上亲即送亲的人进入洞房休息,支客先生指挥将女方嫁妆抬入并摆列整齐。(下接B12版)

《 燃 烧 六 月 》

· 听松(云南)

进入六月,滇南这片红土地就在夏日的激情中燃烧了起来。那样炽热,那样火辣,就连熟悉的这片土地也似沾染上了这样的热情,那高原从未淡去的色彩亦更加地红艳,更加地浓郁,更加地让人一眼就读懂了她火热的内心。

燃烧的季节,总与热情的温度如影相随。虽然还只是初夏,但这样的热情随着时间的推移已越见高涨,让你不得不寻一丝清凉,找一缕清风,让肌肤享一享久违的舒坦。生活在一个冬无严寒,夏无酷暑的幸福之地,但也正因为有了这样的恩赐,我们也觉得没必要买一台电风扇来忍受它的噪音,更舍不得配一台空调枉开些没必要的电费。但夏日的骄阳,还是会让生活在这里的每个人都觉得太过热辣而不愿接受她的眷顾,那持续的热还是会让我们汗液听从她的召唤,顺从地从我们的肌体中分离出来,一滴滴写出我们的无奈。

虽然并不曾被毒辣的阳光灼伤了肌肤,也未被持续的高温逼得想要发疯。但这样的时节,寻一树荫凉,躺一池碧水,吹一丝凉风的想法,仍会从万千思绪中毫无征兆地崩出来。也会迎着晨风迈出轻快的步子,嗅一嗅沉寂了一夜的空气。也会牵着晚风,就那么轻轻地哼唱一首写满夏日清凉的小曲。更会涌入一家久违的凉品店,点上几样消暑小吃,让那些凉中带甜的冰木瓜、米凉虾、冰稀饭就这样冲淡我们对夏日过分热情的抱怨。当然,也会来上一碗凉米线、凉粉或蘸水卷粉,外加几碟酸萝卜、酸黄瓜或是什么泡菜,找回被无处不在的热渐渐消耗掉的食欲,就这样慢慢地感受故乡

小吃特有的魅力。有时,也只是来上一杯冰水,一杯果汁或是一个雪糕,让那冰凉的感觉从舌尖瞬间迷漫致全身,并在那样的凉意中怀念儿时买一根三分钱冰棍的奢侈。也回想整天泡在湖里,让夏日阳光在我们的肌肤之上留下季节印记的无忧童年。也会感伤我的父母,在这样的烈日下依然在红土地上劳作的无奈身影。他们留下的汗滴,我觉得浇灌不了希望,更编织不了梦想。只在我的心头添加上更多的感伤,也让我懂得梦想与现实之间的距离,更要承受追寻生活与亲情分离的苦楚。

读懂了夏日的激情,路旁的一树凤凰也不知是被谁家顽皮的孩童给点燃了,那粗壮有力的枝条上也燃起了星星点点的火焰。真不知到那光滑的枝干,他是怎样爬到树梢并将之点燃的。虽然那火焰烧得还星星点点,就似他随手稚嫩的涂鸦一般。但那燃起的花瓣,就如天边的霞光一般地红艳,更似春日漫山的杜鹃一样地热情。没几日,那火焰已经迅速地从这一枝燃烧到了那一枝,从这一棵燃烧到了另外的那一棵,并燃烧成了一条条火红的飘带,随笔直的道路一直延伸,延伸到我们目力所及的城市的每一个角落。那熊熊燃起的火焰,似要让生活的小城随夏日的激情而沸腾,或是要将整个小城烧为灰烬,甚至要将之无情地吞噬,在这夏日的氛围里融为火红的一片。

凤凰花开,开得自我,开得任性,开得无所顾忌,根本不在乎别人怎样看待她的率真、热情与火辣。她就是让你一眼就能读懂她内心的女汉子性格,根本不会扭扭

捏捏,惺惺作态,更不会矫揉造作,故作矫情,令你心生几分反感。凤凰花红,红得彻底,红得纯粹,红得热辣,红得让你不敢直视她的热情。她就如这个季节的骄阳,太过明亮,太过耀眼,让你想要看清世界的目光亦不得不眯成一条缝,才勉强将这夏日的风景窥视一二。虽然太过热烈,但人特有的好奇心还是让我走近一树凤凰,想去探寻她为什么有如此火辣的性情。那一片火红的火焰之下,竟然有细细碎碎但排列整齐的绿叶作陪衬,每一朵花儿有五片花瓣从花萼处自然发散,五片花瓣之中竟然有一片粉红的花瓣作装点。虽然那一片粉红的花瓣亦点染了星星点点的鲜红,但依然能看到花儿火热之中夹杂的丝丝柔情。

躲避着烈日,躲避着热辣,躲避着夏日无处不在的热情。很多时候,我们都把自己囚禁于狭小的被称为家的空间里。这样的时间久了,想要如一只鸟儿般挣脱牢笼,放飞蓝天的想法也会日趋强烈。喜欢一树凤凰,用惊艳的颜色写满夏日的街头,也喜欢用火红的凤凰来抒发内心火热的情感,把内心炽热的情感比喻成凤凰花红一样的热烈。人就是这样,总是纠结于这样那样的一些思绪之中。既想感受一树凤凰的热情,又想躲避夏日无处不在的骄阳炙烤。既想拥有一份真挚火热的情感,又怕那太过热烈的情感灼伤了弱小的内心。

但不管怎样地纠结,我们都不得不面对人生阳光与风雨的不同旅程,不得不品味情感甜蜜与苦涩的不同味道,更无法不经历人生的悲欢离合与长长的相思之苦。

《 故 乡 的 夜 》

· 五月草原(新疆)

谁仁立在季节的岸边,让绿色的蛙声穿越浮躁的夏夜,让远空的星光在仰望中情窦初开?

是谁把槐树下的窃窃私语,举过树梢悦耳的风声,让港湾的宁静接近梦的海洋,让满目的萤火充实子夜的田畴?

一片树叶,从树杈间款款落下,惊醒夜露中朦胧的眼神,就像被月光剖开的抒情,骤然之间,多了几分揪心,多了几分挂念。

我知道,日子是一本耐读的书,每一天都是翻过去的一页,只有当我合上书的那个瞬间,才发现除了疲惫,还有对明天的憧憬,还有对未来的希望。

于是,我与书本相依为命,每一次的捧读,都有日月之精华,都有雨露之恩泽,都有阳光之温暖,都有生命之感悟。

于是,我与诗歌相濡以沫,每一次的捧读,都有灵魂之洗礼,都有温泉之甘甜,都有跋涉之艰辛,都有相伴之感动。

漫过生活的钟声,在潮汐来临的时候,再次让我在文字的字里行间,读懂了家园中袅袅升腾的炊烟,读懂了乡音中熟悉而又陌生的情怀。

从此岸到彼岸,距离已不再遥远,从一种过程到一种过程,相逢已不再是诱惑,从一个城市到一个村庄,已不再是轮回。

从父亲熟睡的梦境出发,沿着田垄上原汁原味的诗韵,最真的梦便是洁白纸笺心语的倾诉,最真的情便是风雨历程的生死与共。

从母亲泪眼迷蒙的回首中出发,沿着注视中深深浅浅的小径,最真的旋律不再是心灵的搁浅,最真的祝福不再是黑夜温存的返青。

寻常人家

葛愉(河南·洛阳)

(上接B11版)

五、新婚酒宴新婚午宴是新婚庆典的一个十分重要的部分,它是整个庆典过程中四路亲戚,各方好友,乡亲邻居高度集中的大聚会,礼仪标准很高,地方特色也十分浓厚。解放前的婚宴一般用四到八张饭桌开席,分批设宴。四到八张席按所设位置分首席与陪席,每一席又视其不同的房间,房间里饭桌的张数、房间开门的方向等因素各席都有上下左右的区别。第一批上席的首先是上亲即送亲的人,坐首席,由迎亲的人陪席,依次是舅父母、姑父母、姨父母,由本家亲戚陪席。男女不同桌,不同辈分不同桌,每一批贵重客人坐首席,每一席上宾主下,宾是客,主是家,上下为大,陪在左右最小,下位陪上位。在座位上有明显主次大小之分,坐错会让人笑话。第二批上席的是新郎及其表兄弟坐首席,本家兄弟作陪。新娘子白天不见客,更不上席,要到晚上新郎为其挑开红盖头后,闹房的进门时才见客。首席一般是新郎与舅表兄坐首席,下首由一本家兄弟陪另一舅表兄弟同席,左右依次按大小坐姑姨表兄弟,其余各席也都有大小上下之分。这样一批批直到全部来宾午宴结束。整个宴会体现了个尊亲、尊长、尊老的原则,舅舅为大、新郎为大、上亲为大的原则。在谁坐首席,谁坐席的位置和次序上有很大的区别。除婚庆宴会以外的其他重大宴会均以姑为大,依次为舅姨类推。午宴过后,除姑舅姨等主要亲戚留下以外,其他新友相继叫辞离去。姑舅姨留至第二天午饭后回家。解放后,宴会时首席及上下左右之分逐步淡化,有时有老者在场,稍作礼节推让,一般也就免了,后来的年轻人绝大多数也没法分清大小上下了。现在有的新婚宴设在宾馆或饭店举行,走到情一上,饭一吃就走人,有的连主人家住哪里,门朝何方也没弄清,但的确简单了许多。

六、闹新房古来有闹房“闹发”一说,意即闹房闹得越热闹,主人将来越发财又发人,家道兴隆,人丁兴旺,闹房太冷清不吉。闹房的人员主要是各房表兄妹自发组织,公推发起人,共同拟定闹房的内容,在晚宴过后,在新郎入新房为新娘挑开红盖头时,众表兄妹一拥而入,第一个提议就是两人喝交杯酒,永英和乐琴在喝交杯酒的时候,闹房的人提出几句口诀,要求他们照说。

首先,乐琴端起一杯酒,双手捧到齐眉的高度,并高声说道:“这杯酒,是你哩,叫你遮风背雨哩。”永英用双手接过酒杯,朝着新娘子作一揖,然后举杯饮之;

随后,永英再端起一杯酒,同样也举到齐眉的高度,并高声的说道:“这杯酒,是你哩,叫你生儿育女哩。”乐琴也同样用双手接过酒杯,用左手袖子遮面饮之。

然后闹房开始,大家推推拉拉,让新郎新娘当众表演调笑的节目,直到大家笑的捧腹不止,但一般不得过份低级下流。午夜前离去时,新郎新娘发给喜糖,再到父母房中问安之后,小两口方可回屋过洞房花烛夜,解放后多数沿袭这一闹房习俗。

伺奉:伺奉的意思是伺奉长辈,也称‘伺亲’,就是洞房花烛的第二天早上新郎、新娘不能睡懒觉,要在父母起床以前早起,给父母及姑舅姨长辈们端茶递水,首先是‘打洗脸水’,洗脸水要端到床前,长辈们洗漱后给红包。紧接着一杯糖茶,称为‘喝掀脑壳茶’,意思是早上在床上喊起来喝的茶,也是要给红包的。然后新娘在早饭前给长辈们端出果盘到桌上,各种水果及糕点喜糖之类都是新娘从娘家带来的,满桌除孩子以外也都是要给红包的。以上这几个红包都表示两个意思,一是新娘子进门后要孝敬父母及长辈,友好几门亲戚;二是亲长们对新娘子的一份心意和期盼,是不上公开礼单的,新郎新娘自己心中有数就行,给多给少量力而行。这一习俗现在也只有极少数人家还沿袭。

三天回门,‘回门’是结婚大典三天后新郎陪新娘回娘家,探望女方父母并拜访女方主要亲戚,且这一次走到亲戚以后逢年

过节都要走动。‘回门’分三天回门和九天回门的,三天回门的,到女方要走三天,九天回门的要在女方停留九天。有的还要在满一个月后到女方去住‘对月’,即到女方去玩一个月,至此,整个婚嫁喜事才算办结束。解放后,不少开始逐步简化程式,喜事新办,不大接大送,也有的干脆全部免了,叫‘跟着手续走’,即一拿结婚证,就算正式结婚了,男女双方均节省一大笔开支,集中精力考虑以后怎么过日子是小事。原则是男女双方观点一致,协调统一就行。

银叶儿顺利地给儿子办了婚事儿,由于奶奶、妈妈的人缘儿都特别好,就在当时那样的艰苦条件下,街道居委会的主任,辖区派出所的所长,都行了礼,到了场。婚礼办得也是非常热闹、非常排场的。

银叶儿家娶得新儿媳——乐琴,不但人长得漂亮,也是一个非常随和的人,嘴又甜,人又勤谨,很受街坊邻居的喜爱。

在那个普遍人们都困难的年代,对于经济条件较好的家庭来说,社会上流传着结婚要有三大件,那就是车子(自行车)、手表(上海牌)、缝纫机(上海蜜蜂牌)。

要知道,这对于条件稍差一点的家庭来说,那费用已是个天文数字了。

买双皮鞋穿,特别是女的,很风光,但穿的人很少很少,在像洛阳这样的中小城市来说,妇女穿皮鞋,除了个别的上班族外,一般人家就几乎见不到了。

当时妈妈心里就想,至于三大件,一时是办不到的,但她真想给自己的儿媳乐琴买双皮鞋,因为她见到在铁路医院工作的杨二嫂穿过一双皮鞋,看起来非常的漂亮。

自己家新娶来的儿媳乐琴,又和杨二嫂的关系特别的好,两个俩人经常一块儿去这儿哪儿的,每次外出,杨二嫂总是打扮得花枝招展的,让人觉得非常的清新亮丽,并看上去非常的时髦摩登,对此妈妈很羡慕。妈妈年轻时人长得就十分的漂亮,闺中密友曾送她‘丰韵牡丹’之雅称。

她也非常爱穿新颖、时兴的衣服,但由于家境的情况,使她一直未能如愿。也许出于弥补的心理吧,她想打扮、打扮自己的儿

媳妇,绝不让她和别人比着显得逊色。

可现在刚刚给儿子办了喜事,自己生病住院时欠单位的帐还没有扣完,这次办喜事又借亲戚朋友的一些钱,那也是要抓紧还的。光凭自己靠打石子儿来赚钱,想去给儿媳乐琴买皮鞋,那是万万不可能的,这可该怎么办呢?

实在是措挪不来这笔钱!妈妈准备把这个想法先暂且搁下,只是她把把这个想法告诉了少英。

少英一听妈妈的话说道:“妈妈,给嫂嫂买一双皮鞋需要多少钱?”

“大约需要十七八元钱呢。”妈妈很无奈的回答道。

“妈妈,有办法,我进入中学后,学校看咱家生活困难,给我发了助学金,每期九元钱,由于批下来的较晚,第一期的我还没有领,加上现在该领的第二期,恰巧是十八元钱,我现在去学校总务把它领回来,您拿去给嫂嫂买双皮鞋吧。”少英愉快的说道。

“那怎么能行呢,那可是你的助学金啊,那钱是专门拿来补助你的学习和生活的呀。”妈妈不忍心的说道。

“没关系,我暂时也不需要添置什么学习用品,我这就去把它领回来,您等着。”话一落音,少英就出门向学校跑去。

就这样,妈妈用很少的少英第一次拿到的助学金,给自己心爱的儿媳乐琴,买了一双非常漂亮的皮鞋,只见儿媳乐琴立即就把它穿在了脚上,非常高兴的就跑出去找杨二嫂去了。

妈妈知道,她这是去找杨二嫂显摆去了,看着儿媳出去时那高兴的样子,妈妈的心里也很高兴。

她爱自己的儿子,她也深深地爱着自己的儿媳,她希望他们打扮的漂亮,她希望孩子们都能站立到人前头。

正是:良规善守振家门,子孝媳贤快慰心。只要平安常属我,蒸蒸日上笑迎春。要知后事如何?且听下回分解。
(未完待续)

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

杨璐会计师事务所

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

保险

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

理财

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
助學專家
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,一個好的經紀人不儘是您最重要的資訊與顧問中心,更能幫助您作出最明確的決定。

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

Edina Realty 是明州最大的房地產公司,擁有最健全完整的體制及市場的最新訊息。
衷心感謝客戶及朋友的信任與推薦,讓我的事業不斷成長並榮獲 Edina Realty Master Circle Award 大獎。



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

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



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

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.

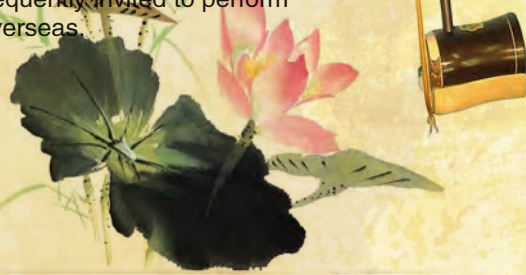
Many of Master Zhang's students, like virtuoso Yu Hong Mei, have won international competitions. Some students head music departments at prestigious music conservatories, while others hold positions in professional orchestras as conductor, concertmaster, or erhu principal.

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.

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



商业机会



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

Yucai-CAE2020 Live Virtual Summer Camps

While parents are working, children are learning!

Yucai-CAE live virtual courses are the perfect way to sharpen your skills from the comfort of home. We are excited to have a multitude of offerings with live instruction in STEAM areas for elementary and middle school students to choose from.

Join us for 10 weeks of fun and adventure! You have an option to choose the week(s) that work for you. From 10:00 AM to 4:00 PM from Monday to Thursday every week, we will venture into new territories that expand the imagination and learning of students. Every camp is distinct in its content and delivery. Schedule: 10 weeks (Monday to Thursday) of live virtual summer camps

Timings: Monday to Thursday, 5 hours per day

Morning Session: 10:00 AM - 12:30 PM

Lunch Break: 12:30 PM - 1:30 PM

Afternoon Session: 1:30 PM - 4:00 PM

Levels: Elementary - Grades 3 to 5 Middle - Grades 6 to 8

Tuition: \$120/week for whole program; \$70/week for half day program.

Yucai - CAE Weekly Themes at a Glance

Week	AM	PM
Week 1 (June 8 - 11)	MN Computer Programming Series I - Algorithm Development and Python Programming	MN STEM Series I - Physics, Engineering, and Space
Week 2 (June 15 - 18)	MN Debate Series I - Public Debate / Lincoln Douglas	MN Public Speaking Series I - Oratory / Impromptu
Week 3 (June 22 - 25)	MN STEM Series II - Technology, Flight and Air, Chemistry	MN Computer Programming Series II - Programming with Scratch
Week 4 (July 6 - 9)	MN Bees - Spelling Bee and Vocabulary Bee	MN Young Writers Workshop Series I - Essay Writing / Book Writing
Week 5 (July 13 - 16)	MN Computer Programming Series III - Java Programming	MN STEM Series III - Technology, Science, and Biology
Week 6 (July 20 - 23)	MN Debate Series II - Legislative / Policy	MN Young Entrepreneur Workshop I
Week 7 (July 27 - 30)	MN Computer Programming Series IV - Game Development Including Minecraft	MN STEM Series IV - Chemistry, Technology, and Problem Solving
Week 8 (Aug. 3 - 6)	MN Public Speaking Series II - (TED Style) Persuasive / Informative	MN Bees - Geography Bee and History Bee
Week 9 (Aug. 10 - 13)	MN STEM Series V - Digital Content Development	MN Bees - Math Bee and Science Bee
Week 10 (Aug. 17 - 20)	MN Debate Series III - Take it up a Notch	MN Young Entrepreneur Workshop II - Take it up a Notch



Scan QR code for more information



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

