



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2020年09月18日 星期五 MINNESOTA TIMES 349期

『每日疫情』
明州时报



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

美国驻华大使突然卸任！迷雾重重

9月14日,美国驻华大使馆突然宣布,大使特里·布兰斯塔德(Terry Branstad)将在10月初卸任。美国驻华大使馆的声明中并未阐明布兰斯塔德卸任的原因。据悉,他上周与美国总统川普通电话时,确认了离任的决定。据BBC报道,川普在最近的一场电话会议中提到,布兰斯塔德卸任是“因为他想助选”。

今年73岁的布兰斯塔德,在2017年7月正式就任驻华大使,此前他曾担任美国中西部爱荷华州长多年。据他透露,卸任大使一职离开北京后,他将返回家乡爱荷华州。美国国务卿蓬佩奥于当日在社交媒体推特上发文,赞扬布兰斯塔德的工作,感谢其对平衡中美关系作出的贡献。不过,他并未透露谁将接替布兰斯塔德的职务。

向《人民日报》投稿遭拒

由于布兰斯塔德离任时间离美国总统大选仅隔一个月,又正值中美关系快速恶化之际,引发外界对其卸任原因的猜测。

布兰斯塔德宣布离任前一周,向中国官方媒体《人民日报》投稿的一篇观点文章《基于对等重置关系》(全文见A12版文末)引发了两国“隔空嘴仗”。

文章呼吁以对等原则重塑中美关系,指出中美关系目前处于严重失衡状态,美



2012年,时任美国爱荷华州长的布兰斯塔德(右)与时任中国国家副主席习近平(左)见面

国企业、记者、外交人员,甚至是公民团体在中国受到不公平对待。文中称:在中国进行报道的美国记者面临许多限制,甚至要进入中国都会受到限制;而与此同时,中国官媒记者在美国却一直享受着公开的报道环境所提供的广泛的便利。

《人民日报》回应称布兰斯塔德大使的这篇文章“内容漏洞百出,与事实严重不符”,“也不符合人民日报作为一家久负盛名、严肃专业的知名媒体对来稿选用、刊发所秉持的一贯标准”,因此拒绝刊发。

中国外交部发言人赵立坚则在9月

10日例行记者会上称,布兰斯塔德的这篇文章“攻击”和“抹黑”中国,美方提出的“不能做任何修改、全文刊发”的要求“显然与

新闻自由无关,完全是精心设计,故意碰瓷找茬。”

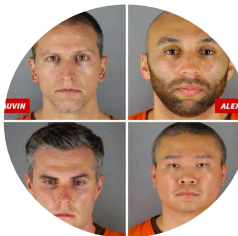
蓬佩奥发文强烈反击

此举引发美国国务卿蓬佩奥的强烈指责,他在美国驻华大使馆的官网上发表了一篇名为《中国虚伪的宣传系统》的声明,全文如下:

“今天,中共的主要宣传报纸《人民日报》拒绝刊登我国驻北京大使特里·布兰斯塔德撰写的专栏文章,理由是一连串的不满。具有讽刺意味的是,这篇专栏文章呼吁我们两国之间建立更积极的关系,并要求“通过不受限制的接触和不受审查的讨论建立关系”。《人民日报》的回应再次暴露了中共对言论自由和严肃的知识分子辩论的恐惧——以及北京在抱怨其他国家缺乏公平和对等待遇时的虚伪。”

(下接A12版)

弗洛伊德案[新]



【详见A5版】

美西野火肆虐



【详见A6版】

耿潇男被捕



【详见B6版】

本期热点

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

明州农民开拖拉机参加抗议

9月12日(周六),由“明尼苏达爱国者联盟”组织的数百人挥舞着美国国旗、唱着爱国歌曲、穿着支持川普的T恤衫,在首府圣保罗的议会大厦外举行集会。



(周六议会大厦外的抗议活动)

此次抗议,不仅反对明州应对新冠大流行的政策,认为“口罩令”侵犯了公民的权利、新冠疫情的危险被夸大了、应该结束“紧急状态”赋予州长的权利、川普应该连任,而且还谴责了“黑命贵”(BLM)运动以及明尼阿波利斯大骚乱。

著名黑人保守活动家乔依·维拉(Joy Villa)发言称,“黑命贵”运动把所有白人都魔鬼化了,“我们并不会让肤色决定自己成为一个怎样的人。”



(著名黑人保守活动家Joy Villa发言)



BLEXIT明尼苏达分会主任德隆·斯莱特(Deron Slater)发言称,有的人因为他参加了保守派,就说他不是黑人了,“如果就因为我站在这里我就不是黑人了,那你就叫我白人吧!”斯莱特无奈却又悲愤的发言引起了现场掌声不断。



(11岁的Henry Matson与家人前来抗议)

现场还有大约20名抗议者,其中有些人携带长枪、身穿防弹衣,事后还有两人因涉嫌扰乱秩序和干扰集会而被捕。但州警在现场将抗议者与反抗议者隔离开来,避免了暴力冲突的发生。



(反抗议人群中有人携带长枪)

自从疫情以来,诸如此类的合法集会早已见怪不怪了,集会在州警的维系下和平有序地进行着。现场也有不少观众在一旁认真地听取抗议领导者的演讲。



(州警在现场维持秩序)

不过这次集会上,有一群抗议者的出场方式格外有趣:一些来自梅纳希加(Menahga)和沃尔夫湖(Wolf Lake)的农民,驾驶着拖拉机驱车200英里、“不远千里”来到了明尼苏达州的首府圣保罗。

这些农民驾驶拖拉机、一辆接一辆地排着车队开到议会大厦去参加抗议集会。这醇厚朴实、憨厚可掬的画风,成为了此次抗议集会上的一大亮点。



(其中一名驾驶拖拉机的农民抗议者)

劉紹虹會計師事務所

專業服務,享譽華人社區逾十年

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

客戶範圍: 個人,公司,非盈利組織
服務項目: 財務,薪資,稅務,諮詢,審計,公司設立,資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218
 Plymouth, MN 55447
 電子郵件: Amber@liucpa.us; Nina@liucpa.us
 Kelly@liucpa.us
 聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476
 公司傳真: 612-465-6317
 網址: <http://www.liucpa.us>



新家园貸款



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

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

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

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

明州发放新冠失业救济金每周\$300

9月4日,明尼苏达州开始发放每周300美元的新冠失业救济金。之前美国川普签署行政令要求继续为失业者提供每周400美元的额外失业金,但联邦政府只提供75%的资金(每周300美元),剩下的25%(每周100美元)要求各州政府自己提供,最终明州决定只发放由联邦政府提供的每周300美元失业金。

明州政府官员说,失业救济金将自动发送给符合条件的失业申请者。此前每周600美元的失业金已于7月底到期,所以此次补发将从7月底的那一周开始。

拜登今日到访明州举行竞选活动

民主党总统候选人乔·拜登(Joe Biden)将于今日(9月18日)访问明尼苏达州。这将是拜登在2020年竞选期间在明尼苏达州举行的第一次竞选活动。

目前,明尼苏达州作为总统竞选的“战场州”(也称“摇摆州”)之一,两方的争夺越来越激烈。川普多次表示有信心能在明州翻盘,继1972年理查德·尼克松总统(Richard Nixon)之后,再一次让明州变红,赢得该州的10张选举人票。8月17日,川普到访明州,在曼卡托发表了长达一小时的竞选演讲。此外,川普已开始向明州投放总价值1,400万美金的竞选广告。而2016年总统大选时,希拉里·克林顿(Hillary Clinton)和川普都没有在明州的电视广告上花钱。而拜登方面,在明州的电视广告投放仅300万美金。

明尼苏达州哈姆林大学(Hamline University)教授大卫·舒尔茨(David Schultz)则指出,明州过去并不是一个摇摆州,民调也显示拜登在明州轻松领先(目前是49%-40%)。舒尔茨认为,拜登和川普只是在明州“试水”,如果民意调查在未来几周内比分收紧,那么明州最终可能会成为“战场州”;但如果比分看上去对川普来说仍旧遥不可及,他可能会开始把资源转移到其他地方,所以接下来的两周将至关重要。

明州66家餐馆酒吧逾1200人感染 一场婚礼引发“超级传播事件”

9月9日,明尼苏达州官员表示,过去两个周末在明尼苏达州南部进行的酒吧和餐馆清查中发现,有79家企业不遵守该州关于遏制新冠疫情蔓延的规定,包括不戴口罩、社交距离很近,员工普遍缺乏培训等。有关部门表

明州新闻

示,自7月中旬以来,在明州66家酒吧和餐馆中发现了共计68起新冠疫情爆发,导致超过1200人感染新冠。

截至9月10日,明尼苏达州西南部里昂县根特市8月22日的一场婚礼(共有275人参加)所引发的“超级传播事件”已致75人感染新冠,病例散布在14个县。年龄范围从10岁到84岁不等,其中一人已住院。卫生官员称“这是明州爆发的最大一场与社交事件有关的新冠传播事件”,参加婚礼的许多人都在医疗和教育领域工作,但目前尚未发现二次传播的病例。

明尼苏达州立大学爆发疫情 数百人感染,校园封闭隔离两周

截至9月10日,明尼苏达州立大学成员——维诺纳州立大学(Winona State University)的新冠病例数量已攀升至236例,该校在9月8日紧急宣布了为期14天的校园隔离,以减缓新冠肺炎在校园内的传播。隔离期间校园内的一切非必要活动将受到限制,校园将对公众关闭,多数面授课程将被转移到网络远程学习。

9月14日,明州传染病预防控制中心主任埃雷斯曼证实,位于穆尔黑德(Moorhead)的康科迪亚学院(Concordia College)、明尼苏达州立大学穆尔黑德分校(Minnesota State University - Moorhead)、明尼苏达州立大学曼卡托分校(Minnesota State University - Mankato),这三所高校的病例数量都已过百。卫生官员称,高校病例更多地与社会聚会有关,而不是与上课有关。

梅奥传染病专家: 注射流感疫苗在今年尤为重要

随着秋季的到来,伴随着即将来临的流感与目前仍未趋缓的新冠疫情影响,全美各地医学专家都在警告美国可能会遭遇历史上“最糟糕的秋天”。位于明尼苏达州的全球顶级医疗中心——梅奥诊所(Mayo Clinic)的传染病专家Priya Sampathkumar博士表示,注射流感疫苗在今年尤为重要。

“今年最重要的是,每个人都要接种流感疫苗。因为

(流感和新冠)这两种疾病的症状很难区分,但如果你已经接种了流感疫苗,那么你感染的就不太可能是流感。”此外,通过注射疫苗降低感染流感的几率,也可以减少对医疗资源的占用,腾出更多资源为新冠疫情所用。

明尼苏达男子被压在树下4天奇迹生还

据明尼苏达州雷德伍德县(Redwood)警长办公室称,59岁的乔纳森·塞普莱卡(Jonathan Ceplecha)在8月27日被倒下的树压住四天后,于8月31日获救,他于9月3日接受了手术,目前情况稳定、精神状态良好。



塞普莱卡是一位独居的英文老师,当天他在家后山的树林里砍伐橡树,不幸被其中一棵倒下的树压住了双腿,两条腿当场骨折。在这四天时间里,塞普莱卡凭着顽强的意志活了下来:饿了就吃触手可及的植物和昆虫,渴了就喝用衣服收集的汗水和雨水,晚上把头蒙在衬衫里睡觉。因为没有去上班,在前妻和女儿的帮助下人们来到他住处附近搜寻。据悉,塞普莱卡还曾经是一名参加过伊拉克战争的老兵。

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)

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



甲骨文在TikTok谈判中获胜 “出售”或变“合作”

根据彭博社报道,甲骨文公司在TikTok美国业务的谈判中战胜了竞争对手微软公司,TikTok和甲骨文之间的交易将看起来更像是企业重组,而不是微软提出的直接出售。

美国财政部部长姆努钦在接受CNBC电视台采访时称已接到申请,包括甲骨文将作为TikTok可信赖的数据安全合规合作伙伴,代表解决美国国家安全问题,TikTok则将继续把美国作为总部,并为美国创造2.5万个工作岗位。姆努钦提到,财政部将在本周对该提案进行评估,并向总统提出建议。

知情人士表示,姆努钦提及的解决方案,是甲骨文作为数据合规伙伴,类似苹果在中国由云上贵州进行数据合规,“并不涉及之前川普提到的要求TikTok出售,也不涉及TikTok的核心技术转让”,“除了数据本地化之外,甲骨文将向TikTok提供安全解决方案”,据悉,除了对于工作岗位和总部的承诺,TikTok还向美国政府做出了税收方面的承诺。

美副国务卿即将访台 启动自由贸易协定谈判

据悉,台湾将与美国展开经济对话,为自由贸易协定的谈判奠定基础。台湾方面表示,正在对美国负责经济增长、能源和环境的副国务卿Keith Krach的访问进行讨论。据台湾媒体报道,此行定于9月17日至9月19日。

台北希望在半导体和第五代无线网络方面进行合作,加强与美国的关系,并着眼于长期停滞的双边自由贸易协定谈判。和美国的贸易协定是台湾总统蔡英文议程上的重要内容。上个月,蔡英文表



头条速览

示,她的政府将从1月开始放宽对进口美国牛肉和猪肉的限制,消除达成协议的最大剩余障碍。她说:“台美关系正处于数十年来最强劲的水平。这对台湾的经济和贸易发展来说是一个理想的机会。”

美国负责东亚和太平洋事务的助理国务卿大卫·史迪威在8月31日的一次演讲中说,华盛顿和台北正在“建立新的双边经济对话”。

王毅与印度外长约法五章

当地时间9月10日,中国外长王毅与印度外长苏杰生(Subrahmanyam Jaishankar)在莫斯科会面,“两国外长坦诚和建设性地讨论了中印边境形势发展及中印关系”,并达成以下5点共识:

1、两国外长同意双方应遵循两国领导人达成的关于发展中印关系的一系列重要共识,包括不让两国分歧上升为争端。

2、两国外长认为,边境地区当前形势不符合双方利益,两国边防部队应该继续对话,尽快脱离接触,保持必要距离,缓和现地事态。

3、两国外长认为,双方应恪守现有边境事务协议和规定,维护边境地区的和平与安宁,避免采取任何可能使事态升级的行动。

4、双方同意继续透过中印边界问题特别代表会晤机制保持沟通,继续开展中印边境事务磋商与协调工作机制磋商。

5、两国外长同意,随着局势缓和,双方应加快完成新的建立互信措施,维护和增强边境地区的和平安宁

中欧举行视频峰会 欧盟强调不会继续被利用

9月14日,欧盟轮值主席默克尔、欧盟理事会主席米歇尔、欧盟委员会主席冯德莱恩与中国国家主席习近平举行了视频峰会。

峰会最重要的议题,是谈判经年的投资协议。欧盟理事会主席米歇尔在新闻发布会上说,他对习近平表示,欧盟不会继续被利用,“欧盟不再做他人的竞技场”,他还提到,欧洲越来越感觉到中国没有履行其参与公平和自由贸易的承诺。

中欧视讯峰会上涉及到另外一个重要问题是中国人权问题,欧盟领袖批评中国人权问题,提出派独立调查团赴新疆实地调查大规模关押维吾尔族事件。就欧盟批评中国人权现状,新华社报道则称,习近平称“中方不接受人权教师爷”。

第二轮纾困法案再陷僵局 大选前恐难以实现

9月10日,美国国会参议院未能通过“缩水版”的新冠病毒疫情纾困方案。两党进行了数月谈判,试图通过第二轮纾困法案,为受新冠大流行影响的数百万美国人提供援助,但未能成功。这项由参议院共和党人推出的5千亿美元方案,得到52票支持,47票反对,未能达到终止辩论并进一步推动法案所需的五分之三多数票。

这次失败让议员们在11月3日选举前无法通过纾困法案的可能性大大增加。预计,一旦通过了让联邦政府在9月30日

最后期限后得以维持运转的临时拨款法案,国会议员们将离开华盛顿回乡竞选。

中澳外交僵持5天后 最后2名澳媒驻华记者撤离

9月8日,《澳大利亚金融评论》(Australian Financial Review)驻华记者迈克尔·史密斯(Michael Smith)和澳大利亚广播公司(Australian Broadcasting Corporation)驻华记者比尔·伯特尔斯(Bill Birtles)抵达悉尼。他们是目前澳大利亚媒体在中国工作的最后两名记者。

此前,中国警方要求与这两名记者进行约谈,试图询问有关成蕾的问题,引发一场惊心动魄的外交僵局。在经历了五天的外交对峙后,澳中两国外交官进行的谈判令中国取消了对他们的出境禁令。

成蕾是在中国的CGTN国际电视台担任商业新闻主持人的澳籍人士,于今年8月被拘捕。伯特尔斯和史密斯都对此案进行了广泛报道,包括成蕾被“监视居住”的细节。9月8日,在两名记者返回澳大利亚几个小时后,中国外交部发言人首次证实,成蕾因涉嫌危害国家安全正在接受调查,这是一项宽泛的罪名,包括从事间谍活动、非法获取国家机密或颠覆政权等。

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

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.

弗洛伊德案第三次审前听证会

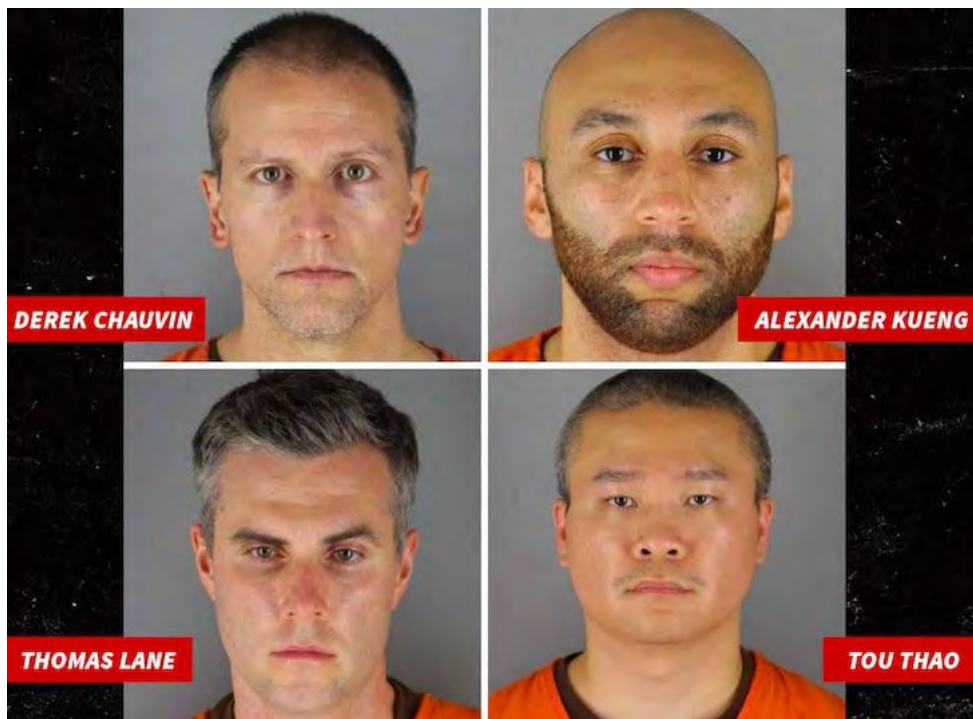
9月11日,明尼苏达州明尼阿波利斯市当地法院,举行对实施“锁颈”致黑人弗洛伊德死亡的4名前警察的第三次听证会。按照法官此前宣布的安排,4名涉事前警察的审判将于2021年3月举行。

5月25日,黑人弗洛伊德在明尼苏达州明尼阿波利斯市闹市区遭警察实施“锁颈”后死亡,引发全美乃至全世界的反对警察暴力、反对种族歧视的抗议示威活动。因实施“锁颈”致黑人乔治·弗洛伊德死亡,前警察德雷克·肖万面临二级谋杀罪以及二级过失杀人罪指控,另外三名警察托马斯·莱恩、亚历山大·库恩、陶·邵则分别面临二级协助及教唆谋杀罪、过失杀人罪指控。

辩方请求单独审判

当天听证会上,实施“锁颈”的主要人物德雷克·肖万,首次亲自前往法庭参加听证会。此前的两次听证会,尚未获得保释的肖万都是在拘留所中通过视频远程进行听证。

当天听证会的主要内容,是对4名前警察的审判形式以及地点进行裁定。包括:4名前警察的代理律师均向法院提交文件,请求对4人进行分别单独审判,以免在一起审判时,4名嫌疑人会彼此指责、推卸责任,而且其中一人的证据也会影响其他三人获得公平判决;另外,律师们还要求将4人的审判,选择在远离目前媒体公众关注的明尼阿波利斯市的其他地方,因为担心媒体报道过多,公众、政治等舆论压力过大,会影响对4人的公平审判,并且有利于找到不带偏见的陪审人。



(四名涉事前警察)

相互推卸责任

经过几轮听证会之后,四名队友已经早就“分道扬镳”,甚至互相推诿。其中,与德雷克·肖万一同实施“锁颈”的另外两人,托马斯·莱恩、亚历山大·库恩的律师,都表示两名代理人均为警队新人,只是遵照肖万的指令,而且在“锁颈”过程中也多次提醒肖万这样做是否合适,因此要求对两人减轻量刑。

而另外一名亚裔前警察陶·邵,则一直坚称,自己只是站在旁边维护围观群众的现场秩序,并未参与“锁颈”,也并不清

楚身后发生的具体情况。

不将此前犯罪记录作为参考

尽管弗洛伊德遭“锁颈”致死的视频被公布之后,舆论一边倒的指向美国白人警察的暴力执法,但4名涉事前警察的辩护律师也在尽力为代理人进行辩护,争取在定罪量刑上尽量减轻。

辩护律师此前已经向法官提交材料表示,弗洛伊德以前有多次的不良犯罪记录:他在2004年曾在德克萨斯州被捕;2019年5月,当值警察也同样在道路上截停弗洛伊德的车辆,当时弗洛伊德被怀疑

注射了毒品,而且不按照警察要求及时举起双手。

但当天的听证会上,法官卡希尔表示,不会把这两件弗洛伊德此前的犯罪记录作为对如今4名涉事前警察的判决的参考性证据。

重要请求并未当庭裁决

当天听证会从早上9点持续到中午12点左右,三个小时的时间里,4名涉事前警察分别进行听证,法官卡希尔也对被告代理律师提出的请求进行听证。

检方要求所有4名被告共同出庭,因为指控和证据的性质相似,而且“不可能在单独的情况下评估任何一个被告的行为”,理由是他们当时的行动经过“缜密协调”。检察官还说,证人和弗洛伊德的家人可能会因为多次审判而受到精神创伤,而只进行一次审判会更有效率,也有利于维护正义。

法官当天并未对4名辩护律师提出的解除指控动议进行裁定,另外,对于此前普遍受到关注的,辩护律师要求分开审判并更改审判地点的要求,当天听证会也并未作出裁决,相关裁定将会以书面形式,在10月15日之前公布。

此案最终的审判将于2021年3月举行,法官卡希尔(Peter Cahill)估计,相关程序将为期6周。

听证结束后,弗洛伊德家属方面的律师克伦普(Ben Crump)指控辩方有意抹黑死者形象。克伦普律师称,“杀死乔治·弗洛伊德唯一的过度剂量,就是明尼阿波利斯警方的过度暴力和种族主义”。

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



“末日天空” 美西野火持续肆虐



美国西部的野火持续蔓延,数天的干旱和大风天气一直助推火焰燃烧。加州、俄勒冈州、华盛顿州等地陷入危机,截至9月13日,8月中旬至今造成至少33人死亡,仍有数十人失踪,百万亩土地被烧毁,随着对建筑物损毁的统计,可能伤亡人数还会上升。

“橘色天空”似末日 空气质量跌至全球最差

截至9月13日,加州、俄勒冈州和华盛顿州的野火已经导致至少33人在火灾中丧生,遇难者包括华盛顿州一名1岁的男孩和俄勒冈州一名十几岁的少年,他在生命的最后时刻抱着自己的狗在一辆汽车内被火焰吞没。还有数十人失踪,数百人在大火中失去家园,并且数百万英亩土地已被烧毁。

野火在整个美国西部造成了危险的空气状况,烟雾绵延了数千英里。西雅图,波特兰,旧金山和洛杉矶的空气质量,跌至目前全球最差。美国疾病控制中心(CDC)表示,“野火烟雾会刺激您的肺部,使您更容易受到感染,包括新冠病毒。”

野火造成的烟雾也影响到数百里外的旧金山市区,湾区民众在当地时间9日一早发现,整座城市陷入一片暗橘色的烟雾中,整座天空也被照亮成橘红色。也有人在社群网站上贴出知名地标金门大桥,完全消失在诡异的

的烟雾中。

气象学家尼柯(Mike Nicco)解释,这是野火灰烬因“尘埃雨”进入早晨的空气中,因为阳光照射才让天空出现这种奇特的色调。目前该地区已经连续第4周发布空气预警,刷新连续23天记录,旧金山湾区空气品质管理执行主任布罗德本(Jack Broadbent)表示,劳动节周末的热浪加上野火,整个区域的空气品质都很糟。

加州:火灾已突破历史记录

据统计,到目前为止,加州的火灾面积已经超过320万英亩,是去年同期的26倍,超过4000座建筑被毁。州长加文·纽森(Gavin Newsom)表示,野火区的空气质量“相当于抽20包香烟。”在旧金山湾区,商店的空气净化器已售罄。根据纽森的说法,加州历史上最大的10起火灾中,有5起就是现在正在燃烧着的。

天堂市(Paradise)附近的山丘2018年遭遇史上最致命野火,几乎被摧毁,这一次又被2大火势包围,空气质量指数飙升至592。横跨加州中部山区的creek大火已蔓延至18.2万英亩,其中6%已得到控制。北部普卢默斯、巴特和尤巴县的大火已经烧毁了超过25.2万英亩的土地,其中约23%已得到控制。

消防队员目前正在加州范围内与二十多起大火搏斗,官员们周五表示,希望天气状况的改善将有助于消防队员控制火势。但到目前为止,消防队员还没有得到来自天气的任何帮助,高温和大风助长了火势,大火不会很快熄灭。

俄勒冈州:为大规模死亡事件做准备

俄勒冈州的野火目前已经造成至少6人死亡,俄勒冈州州长表示,目前仍有数十人失踪,大部分在杰克逊(Jackson)、莱恩(Lane)和马里恩(Marion)县,都位于俄勒冈州西部。

俄勒冈州出现仿佛末日的景象,住宅区惨被烧焦,露营车与拖车沿着99号公路排成几英里长的车龙。伐木小镇莫拉拉(Molalla)变成覆盖灰烬的鬼城,克拉克默斯郡(Clackamas County)与马里昂郡(Marion County)的烟雾实在太浓,难以看见10英尺以外的地方。克郡也宣布实施宵禁,遏制“可能增加的犯罪活动”。

该州紧急管理局局长菲尔普斯(Andrew Phelps)于11日表示,根据被烧毁的建筑物数量,当局正在为“大规模死亡事件”做准备。森林消防局局长格拉夫(Doug Grafe)认为,州内至少8起野火可能延烧“直到冬天降雨来临以前”。

政府官员凯特·布朗表示:“超过4万俄勒冈人已经撤离,大约50万俄勒冈人目前在疏散区。”她补充说:“这意味着,50万人处于一级、二级或三级疏散警报。”

据俄勒冈州官员称,Beachie Creek大火是俄勒冈州最大的火灾,目前仍未控制住。消防队员正在努力减缓火势,以免与附近的Riverside大火汇合。Riverside大火已蔓延至13万英亩,目前没有得到任何控制。

华盛顿州:大火引发了“气候灾害”

截至周五,华盛顿州共发生16起大火。9月11日,华盛顿州长杰伊·因斯利(Jay Inslee)说:“在过去的一周里,在华盛顿烧毁土地的大火,已经成为该州第二大火灾,仅次于2015年。”

因斯利将大火称为“气候灾难”,“当我看着那些失去家园的人们的眼睛,看到他们的眼泪,我认为这些人应该得到回应,我们会努力保护他们,努力消除威胁。”当地官员告诉居民们要待在室内,关上窗户,避免在室外进行剧烈运动,以免受到危险空气的伤害。



(上四图:加州火灾下的橘色天空)



(下两图:俄勒冈州被烧毁的成排住宅)

美国顶级律所免费加盟 支持华人起诉“微信禁令”

在川普的微信禁令发布后,为了能够继续使用微信,一群美国华人正式起诉白宫。他们不仅得到了美国华人的踊跃支持,更得到了美国法学专家和顶级律所的鼎力相助。

9月10日,美国微信用户联合会(以下简称:美微联合会)宣布,美国知名律所Davis Wright Tremaine(以下简称DWT)的两位资深合伙人律师博科(Thomas Burke)和戈塞特(David Gossett)已经加盟他们的诉讼团队,为他们提供免费的法律服务。

华人抱团起诉“微信禁令”

美国总统川普在8月6日颁布行政命令,以国家安全为由,援引《国际紧急经济权利法案》(IEEPA),宣布在9月20日禁止美国公司及个人与腾讯进行任何微信相关的交易,具体的封杀细则将由美国商务部制定。根据行政命令,下载和安装应用同样属于“交易”的范畴,这意味着美国政府有可能在美国地区封杀微信。

随后,几位美国华人律师创建了美微联合会,计划通过起诉白宫来挑战总统行政命令,申请联邦法院否决微信禁令,维护美国500多万华人继续使用微信的权利。

8月15日,美微联合会聘请了拥有四十多年诉讼经验的比恩律师,与朱可亮和倪非两位华人律师共同组成了原告主案律师团。

8月21日,美微联合会在加州北区联邦地区法院正式提交诉讼,起诉总统川普和商务部长罗斯,并将诉状送至了美国政府的代理律师(即美国司法部)。

8月28日,美微联合会提交了禁止令申请动议。9月8日,美国司法部提交了针对美微联合会诉讼的抗辩文件。9月11日,美微联合会将针对美国司法部的抗辩提交回复文件。加州北区联邦地区法院将于9



月17日上午召开听证会,并于9月20日宣布是否决定暂时否决总统的微信禁令。

在申请动议文件中,美国宪法领域的重量级人物、加州大学伯克利分校法学院院长切米任斯基教授(Erwin Chemerinsky)也提供了书面证词。曾经作为首席律师在最高法院赢下多起焦点宪法和民权案件的切米任斯基教授在书面证词中写道,川普总统封杀微信的真正动机源自于对华人的歧视,严重侵犯了美国微信用户的多项宪法权利。

顶级律所免费加盟

据悉,DWT是一家已经有100多年历史的美国知名律所,总部位于华盛顿州西雅图。他们尤其关注言论自由的宪法第一修正案相关诉讼,因此也是美国诸多主流媒体的“御用律所”,客户包括纽约时报、CNN、ABC、CBS等主流报纸和电视台。仅仅在过去两年时间中,DWT就代理

了12件关于美国宪法的诉讼案,其中8起诉讼达到了客户满意的结果。

此外,DWT也是美国科技巨头们的信赖律所。2018年,他们曾经帮助微软赢得了对美国司法部的诉讼,因为后者禁止微软等电子邮件服务商通知用户政府正在监控他们的电子邮件。在同一年,DWT还代理了Yelp的诉讼案件,帮助这家点评平台赢得了保留商家差评的权利。

在起诉美国政府方面,DWT更有着丰富的诉讼经验。他们代理过多起起诉美国政府的知名案件,包括要求美国政府公布“穆斯林旅行禁令”细节,要求美国移民海关执法局(ICE)公布在加州的具体执法内容,要求美国联邦调查局(FBI)公布在伊利诺伊州监视穆斯林社区的档案等。

美微联合会解释称,DWT的两位合伙人律师之所以愿意免费提供法律服务,是因为他们非常看重涉及言论自由的宪法诉讼案,愿意加入这一诉讼为美国华人争取

合法权利,希望挑战IEEPA的法律边界,约束总统的行政权力。此前美微联合会起诉川普微信封杀令的理由正是侵犯美国华人的言论自由权。

美微联合会发起人之一的吴圣洋表示,DWT的加盟不仅给诉讼带来了极大帮助,他们的免费服务还缓解了律师费的压力。据美微联合会介绍,他们聘请的加州RBGG律所8月份的律师费金额为27.2万美元;而美微联合会目前的筹款金额在16.4万美元,还有大约10万美元的资金缺口。美微联合会还预计,这起诉讼9月份律师费总开销会在17万美元左右。他们呼吁美国华人可以共同努力对抗总统滥用职权歧视华人,并承诺所有开销支出都会向捐款人公布。

美国司法部抗辩回应

在美微联合会基于微信封杀令起诉美国总统川普的诉讼中,美国司法部作为被告代理律师,近日向硅谷的加州北区联邦地区法院提交了52页的抗辩文件,要求法庭驳回美微联合会的初步禁令申请。美国司法部在诉讼文件中表示,美国华人不该为了微信而挑战总统川普的行政权力。

美国司法部还在抗辩文件中表示,美国华人不该因为无法继续使用他们青睐的一款应用,就对总统基于国家安全理由的行政命令有主观臆断;美国商务部会在9月20日之前确定微信交易封杀令的具体细节,在此之前美国华人不该申请禁止令(即请求联邦法官否决总统行政命令)。

美国司法部还表示,美国总统并不需要为封杀微信的行政命令提供详细证据,证明该应用威胁美国国家安全。他们援引美国最高法院在2018年的穆斯林旅行禁令判例指出,总统并不需要提供详尽的细节证据。

美国取消大批中国留学生签证

9月9日,美国国务院发言人奥特加斯表示,根据美国总统川普5月29日发布的公告,美国商务部已经撤销了1000多个中国公民的签证,这些中国公民大多为被美国视为会为国安带来风险的学生或是研究员。

川普政府在五月就曾表示,将取消3000名中国学生的签证,因他们涉嫌与中国军方有联系,借在美国求学、研究的机会盗取知识产权。

美国国土安全部的代理部长沃夫(Chad Wolf)公开发言时表示,为了防止其中与中国军方有关系的人士窃取敏感的研究资料,美国才决定采取这项措施。他也重申中国长期在美国进行不正当的商业活动,并意图透过产业间谍窃取各种研究机密。

美国国务院发言人表示,被注销签证的高风险中国学生与研究员,只是一小部分赴美念书与从事研究的中国人,形容他们是“危险度高的研究生与研究学者”。大部分这些学生在美国大学都主修科学、科技、工程与数学等相关科系,其他人则是在美国做研究人员,但是他们毕业于中国的军事大学。

一个名为“美签撤销统计”的在线表格收集了部分被撤销签证的学生的背景资料。这一表格发布在“腾讯文档”平台上,截至发稿前约有50名受影响人士的资料。其中,大部分学生本科期间曾在中国“国防七子”大学就读,目前在美学习计算机、通信工程、自动化等专业。俗称“国防七子”的7所高校直属中国工业和信息化部,被认为与军方有密切联系。其中包括北京航空航天大学、北京理工大学、哈尔滨工业大学、哈尔

滨工程大学、西北工业大学、南京航空航天大学与南京理工大学。还有数名受影响学生毕业于与“国防七子”有附属关系的高中,例如西北工业大学附属中学。另有本科学生早前从北京邮电大学转学至美国学校,签证亦遭取消。

中国外交部发言人赵立坚则在例行记者会上反对华盛顿的举措,称其为“赤裸裸的政治迫害和种族歧视,严重侵犯中国留学人员人权。”

路透社的数据显示,目前有约36万的中国学生在美国就读,是在美国国际留学生的最大来源,其中约有42%学习理工科。这些中国学生也替美国大学带来可观的收入。不过,新冠疫情让不少中国学生在秋季学期开始时,无法顺利返回校园。

此外,每年9月都是赴美求学的旺季,但是因为疫情和政策收紧的双重影响,今年赴美的中国大陆留学生们拿到F1签证的数量只有145个,同比去年7月的2万1781个,连零头都不到,下滑了99.3%。根据美国国务院统计的数据,虽然美国移民签证限制政策影响的不只有中国,但相对而言,中国留学生们受到的负面影响远胜于其它国家或地区。

令人担忧的是,按照目前政府对对中国留学生的态度,接下来有赴美求学打算的中国留学生们的求学路恐怕会更加艰难。

但据官方估计,美国这一次行动取消签证大约会影响3000名学生,在美国大约36万中国学生中,这只是很小的一部分。

一、“特高风险”级别的大学(21所)

北京邮电大学,华中科技大学,湖南大学,吉林大学,北华航天工业学院,中北大学,山东大学,沈阳理工大学,四川大学,清华大学,电子科技大学,武汉大学,西安电子科技大学,西安工业大学,北京航空航天大学,北京理工大学,哈尔滨工程大学,哈尔滨工业大学,南京航空航天大学,南京理工大学,西北工业大学。

二、“高风险”级别的大学(24所)

北京化工大学,中南大学,长春理工大学,大连民族大学,东华理工大学,杭州电子科技大学,湖南科技大学,江苏科技大学,南昌航空大学,北京大学,上海交通大学,沈阳航空航天大学,东南大学,西南科技大学,中山大学,天津大学,北京科技大学,南华大学,武汉理工大学,湘潭大学,西安交通大学,燕山大学,浙江大学。

三、“中等风险”级别的大学(33所)

中国地质大学,重庆大学,重庆理工大学,大连理工大学,东华大学,复旦大学,桂林电子科技大学,杭州师范大学,哈尔滨理工大学,河北科技大学,合肥工业大学,黑龙江工程学院,黑龙江大学,河南科技大学,兰州大学,兰州理工大学,南昌大学,南京师范大学,南京工业大学,南京大学,东北大学,中国人民大学,上海大学,深圳大学,苏州大学,华南理工大学,天津工业大学,同济大学,中国科学技术大学,上海理工大学,厦门大学,西安邮电大学,云南师范大学。

四、“低风险”级别的大学(10所)

安徽大学,中国矿业大学,重庆邮电大学,福州大学,河北大学,昆明理工大学,南京邮电大学,华北理工大学,山东理工大学,石家庄铁道大学。



展,是他中共领导“有方。”事实已证明,并非如此。3年多来,川普总统并未对中共动刀动枪,只是要求保护知识产权,公平、互惠贸易,对不平等贸易加征关税,已几乎使中共经济遭受重挫;同时,美国并没禁止中共自己研制生产科技产品,只是限制美国科技产品卖给中共。这么一来,象华为这样的手机生产公司,就几乎要停摆了。想当初,当美国要保护知识产权,防止被偷抢骗时,华为教父任正非是多么自信,认为离开美国,华为可自己开发“鸿蒙系统”、麒麟……芯片,打造华为品牌手机。现如今,美国玩真的,禁止一切与美国技术设备相关的产品出售给中共时,任正非才知道,芯片……真不是吹的?! 中共不是想可自己做吗?一年多前,马云董明珠……也曾公开声言砸重金制造芯片。请问马云董明珠……的芯至今在哪? 这,正应了“离开美国,中共国什么都不是”的寓言?! 正所谓:受惠于人不知报恩,吹牛撒谎入绝境! 任正非言“不恨美”,人人心中都门清!

2020年8月17→20和24→27日,美国民主党与共和党的党代会已闭幕。两党大会会有一个共同点,就是都拿中共说事,比赛谁对中共更狠。民主党施政提纲推出:取消“一中原则”;共和党川普对未来发展纲要,专列一款:全面与中共国脱钩,追究中共扩散新冠病毒责任。面对中共军演,武统台湾,美国加强了对太平洋印度洋,尤其是南中国海和台湾……的军事部署和侦查。中共继胡锡进叫嚣要造1000颗核弹头后,又在8月26日分别从青海和浙江……,向海南岛至西沙之间,发射了被称为打击美国航母神器的导弹:东风26和东风21D。忆往昔,人们只领略了中共嘴皮子神功。如今是,又领略了中共发射东风26和东风21D的神力。可惜,中共并不如实以报,只称发射2枚。美国报道说,中共实际发射了4枚,其中1枚坠落在大陆广西山区。

显然,中共发射东风导弹,正迎合了美国的需求,美军侦察机即时收集了导弹发射的应有参数。2枚导弹脱靶而飞,亦被曝光。我不禁想起了李鸿章北洋水师的军事演示,开空炮,以炸药炸靶的丑闻。现在,中共是否在玩北洋水师的把戏? 值得玩味。美国防部长阿斯帕(Asper)可是玩真的,宣称:美国在南海寸土不让,已做好应对来自“任何时间、任何地方”进攻的准备。正所谓:求仁自是求仁得,义士还从义士扬。捍卫民主与自由,何惧导弹风雨狂!

(笔者不代表本报观点)

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

《求仁得仁》

近月来,中共应对风云变幻的大局势,似乎全无章法。在稍有常识的人看来,本可以处世不惊的事,习近平看却是惊涛骇浪……。为什么? 人们疑惑不解,以致难以适从。不少人,从人体物质上寻找答案。我以为,日本驻台湾记者矢坂明夫有独树一帜地认识:人脑内有个部位名叫杏仁核或爬行脑,主管人的欲望与情绪。矢氏分析说,中共高层尤其是习近平是在以爬行脑思维处理党国大事。是故,谨以《求仁得仁》为题,探讨如下:

一,捉放报人黎智英

2020年8月10日,中国两岸三地几乎同时发生了近40年来,前所未有的大事件。

1,美政府代表团访台

美国卫生和公共服务部部长亚历克斯·M·阿扎尔二世(Alex M·Azar II)甫抵台湾,开始他为期3天的正式访问。访台期间,阿扎尔将会见台湾总统蔡英文……。这是自1979年,中共国与美国建交以来,美国政府派往台湾,进行政府间访问的最高级代表团。在美国国家领导人职位排序中,美国卫生和公共服务部部长阿扎尔:位列第十二。

2,中共高调抓黎智英

8月10日,中共在香港出动近200警察抓捕《苹果日报》老板黎智英,并搜查苹果日报的发行方《一传媒》公司总部。为什么? 大多认为,是中共最不愿看到美国派政府代表团访台,使台湾成为世界大新闻。这是其一。其二,以抓捕香港报人黎智英,来抗议美国派阿扎尔访问台湾。第三,中共常常挂在嘴边的话是:“美国不要干涉中共国内政。”显然,中共的行动,已凸显干涉美国内政。为什么? 原本是:中共国首先破坏了中共国与美国签署的“三个联合公报”;当年,美国与中共国签署“三个联合公报”,旨在维护台湾与大陆的和平稳定,安全发展。而中共率先破坏“三个联合公报”原则,叫嚣“武统台湾!”打压台湾国际空间,甚至与WHO合谋,不顾台湾人利益,将台湾排除于WHO之外……。不承认中华民国台湾,甚至连“台湾”字样,都不能使用,如强迫国际航空公司航班改变名称,去除“台湾”……字样。第四,中共国抓捕黎智英意犹未尽,一并抓捕黎智英的两个儿子,同时还抓捕了积

极参与香港抗争运动的年轻女士周庭,恐吓香港人。

中共的抓捕行动,有似惊雷震天下。可是,黎智英本人一点儿也不意外。曾记否,当中共人大通过《国家安全法》时,黎智英就公开表示过,中共会用这部新法律来对付他。黎智英这样说:“我一直在想,也许有一天,我会因为出版报纸或者呼吁香港民主而入狱。”现在看来,黎智英真先见之明,只是没想到在什么时候,以什么方式被抓。8月10日,中共认为是抓捕黎智英的最好时机。因为,中共的最大智慧就是,在国际上遇到困难时,就以抓捕“国人”出气,作为外交筹码,与美国谈判,漫天要价……。这次,中共抓捕黎智英……的行动,阵容之大,调门之高,前所未有的,确实显示了中共的“强大”,为香港人做了一件功德圆满的大事,证实了黎智英“自己可能被抓”的猜想,也让香港人和世界各国领教了中共《国家安全法》的无比“威力”。

这一点,就连熟悉国际政治的矢坂明夫也感到意外,他说:中共的造神做法,可谓高超,而且是速成版! 一般认为,一个人,一旦被戴上“勾结外国或境外势力而接受调查”的帽子,是不可能保释的,没有十年八年,是难以从牢狱重见天日的。这就是说,中共给矢坂明夫的最大意外:黎智英只在中共黑牢呆了41个小时,不仅黎智英自己被保释,从牢笼大摇大摆地走了出来,而且与他同时被抓的两个儿子和周庭也一起走出了牢笼。

中共这么一抓一放,看起来在情理之中,却又是意料之外。在常人难以理解之时,谁想到? 矢坂明夫以习近平“爬行脑治国”的形象比喻,就迎刃而解了! 这一回,中共就这么一抓一放,成就了黎智英“香港民主自由国父”的荣称。这,可不是空穴来风。君不见,中共国外长王毅于2020年8月25日到欧洲各国进行访问,重要任务之一就是到挪威游说,不要象当年授予刘晓波诺贝尔和平奖一样,将今年的诺贝尔和平奖授予香港黎智英……。以我观之,挪威已不再是当年的挪威了,现在似乎已失去了人类的正常价值观。但从中共的外交行动看,已知黎智英在香港和世人心中的地位了。因此,至于诺贝尔和平奖,授不授予黎智英,还有那么重要吗?!

香港是弹丸之地,只有700多万人口。看来很小,可香港人的能量和为民主自由斗争的精神,给中国和世界留下深刻印象。世人已看到:香港唯一为推动民主自由做奉献的《苹果日报》,并没有因为黎智英的被抓而衰落,反而更受香港人的青睐,其股价不降反升,长了20来倍。中共国对黎智英的抓捕,迅速使黎智英进入亿万富翁的行列。现在,黎智英已是拥有20多亿的富翁了。不少人不无感慨地说:“这样的好事,怎么就没轮到我呢?”这,正可谓:求仁得仁黎智英,苹果股价大飞升。莫说香港地方小,拥抱自由胜黄金!

二,正义公平入人心

有趣的是,矢坂明夫在讲习近平爬行脑治国的同时,也给美国总统川普的办事风格做了应有的评价,矢氏感慨地说:川普总统是“说大话,办大事!”纵观川普就任美国总统3年多,的确不虚。用川普总统自己的话说,他不仅兑现了竞选总统时的承诺,如让美国再次伟大,在南疆建墙,振兴制造业,重组产业链,给企业减税,发展好经济,提高国民收入……,还开创性地建立了一个新军种:太空军。这,是美国近70年来的又一创举!

当今世界,正义公平仍是主旋律。一个国家的发展应该建立在什么基础上,仍是国家社会关心的焦点。以中共言之,一向以豪言壮语治国,自以为当今中国的发

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



音乐有很多不同类型,例如安静和轻松的音乐,流行音乐和古典音乐等等。有时候,我被音乐完全迷住了,它把我带到了另一个地方。比如,一个音乐不停的世界,我见到世界上每一个乐器,看到每个人不停地做新的曲子。还看到 Bach 和 Beethoven 也在练琴,每个人都很爱音乐。如果没有音乐,我的生活会很不一样。当我听一首歌的时候,它可以帮助我以另一种方式思考事情。当音乐深入人心时,有时你可能会想.....这是什么感觉?它打动了我的心吗?音乐可以让你开心,或者当你生气的时候会让你快乐起来。当我听 TheFatRat 歌的时候,我很喜欢他曲子的风格,是电子音乐。我读书跑步的时候也听他的音乐,也有的时候听官崎骏的钢琴曲,我觉得很温柔和美好。音乐也带给我许多美好的回忆,我和我的朋友们听音乐,一起唱歌非常快乐。我会拉小提琴,弹钢琴和尤克里里,每当我演奏这些乐器

时,我就觉得音乐照亮了我的生活。

记得5岁的时候,我在 Macphail Center for Music 参加第一次钢琴表演。当我第一次看到演奏大厅时,有很多人。当看到其他孩子上去表演时,我变得越来越胆小。不久,轮到我上台了,但是我不想去。我的手都流汗了,可以感觉到我的脸在发烫,我满头大汗。转向妈妈,说:“我不想弹,我害怕。”妈妈说:“如果你真的这么害怕,那我们这一次不弹吧。”最终表演结束了,妈妈说:“澄澄,现在没有多少人了,我们可以上去试一下吗?”我看着妈妈点点头,我们就牵着手,一起走上去了。我上去弹了“Mary Had a little lamb”,弹完的时候,我突然听见鼓掌的声音。我为自己感到高兴和骄傲。我对自己说“澄澄,你可以的,加油!”后来,我参加了很多表演,每次都练习了很多次,但是只要轮到我了,我还是有点紧张。但是我还是顺利表演了,也开始变得更自信了。音乐就是通

过这种方式让我变得更加勇敢。

音乐带来的另一个美好记忆是,我可以去养老院弹钢琴或者拉小提琴,让爷爷奶奶非常开心。我7岁那年,有一个下雪的寒冷夜晚,那是圣诞节的夜晚。我去给爷爷奶奶表演小提琴,看到他们的笑容,心中很温馨。我记得我弹了“Jingle Bells”, and “We wish you a Merry Christmas”。当我演奏的时候,我觉得非常开心,因为我在这个特别的节日带给他们优美的音乐。演出结束后,我们所有人鞠了一躬,开始分发圣诞贺卡。我找到一个非常慈祥的奶奶,把我的卡给她,她笑着说:“对我来说,这是一个美好的圣诞节,我很喜欢你的演奏,谢谢你。”我们拥抱了,我说“祝您节日快乐!”那时,我感到非常高兴,因为我帮助了一个孤单的奶奶变得很开心。

音乐让我尝试不同的事情,它帮助我变得更好,也让我帮助了很多人,带给我快乐的时光。我也要告诉你们,音乐怎么

专栏作家介绍
许澄澄, 10岁。Wayzata Meadow Ridge Elementary 小学学生;育才中文学校四年级学生。最近刚刚获得美国《侨报》第8届少儿中文大赛-圣保罗赛区儿童组第一名!快乐阳光,喜欢骑自行车和踢足球,也喜欢下棋和做饭,还希望更多的去了解整个世界。



帮助我的家变得更亲近。比如,我和妈妈一起编了一个舞蹈用了“Memories”的歌,我们每次都会开开心心跳起来。我和哥哥也表演过钢琴二重奏,我们在万圣节表演了“Hall Of the Mountain King”。我刚开始学小提琴的时候,爸爸为了帮助我,我们一起学了“Twinkle Twinkle Little Star”,后来我们总是一起拉这首快乐的曲子。所以我想说我爱音乐,音乐像阳光,照亮了我的生活。

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: 3:15-4:15pm, M-Th



Location and School Bus Service

Online only

Tuition and Fee

- Chinese class only:

*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

Any other questions? Please feel free to email us at yucai.afterschool@gmail.com



Yucai After-School Registration Frequently Asked Questions

1. What does it take to register?

Step 1: Fill out an online registration on Yucai school's website(<http://www.yucaimn.org>) or **scan QR code on the right:**



Step 2: Print out the summary page. The summary page appears once you click on "submit" on the registration page.

Step 3: Mail the registration summary page and the tuition(check only) to the following address.

Atten: After-School Program
 Minnesota Yucai Chinese School
 P.O. Box 46155
 Plymouth, MN 55446

2. Is there a registration fee?

No

3. Is there a sibling discount for the tuition?

No

4. Early bird discount

No

5. What payment plan does Yucai offer?

Families who have financial hardships and cannot pay the tuition in a lump sum are eligible to use the payment plan. The payment plan may vary. We foresee two installments, fall and spring.

6. When is the tuition due?

The full tuition is due September 1st.

7. Is there a late pick-up policy?

N/A

8. Is there a refund if a family decides to withdraw after fully registered?

Yes. For the fall semester, tuition is fully refunded when a written cancellation request is received by September 1st. Tuition is non-refundable after September 1st. For spring semester, 50% tuition can be refunded when a written cancellation request is received by December 1st with a \$100.00 cancellation fee. Tuition is non-refundable after December 1st.

9. Yucai Chinese School is a 501(c)(3) non-profit organization and not a daycare center. We offer after-school Chinese classes, as well as an after-class program in the afternoon to support parents needing a later pick up time. Occasionally, we receive questions about the use of FSA dollars to pay for Yucai Chinese class expenses. We recommend checking with your accountant and/or benefits administrator for guidance on this topic.

唐代高丽人的无所归世界

——“玉素毒杀郭正一案”

历史上的胜利者和失败者,区别不仅在于“胜者为王,败者为寇”,还在于胜者掌控历史的撰写权,会无一例外地把自己写得英明神武、德行高尚,把失败者写得极为不堪、一无可取,甚至像忽略空气一般无视他们的存在。唐代总章元年(668),李勣(594—669)率军攻灭高句丽后,掳掠了许多高丽人为奴(中原简称“高句丽”为“高丽”,一说始于晋,一说始于北齐)。要不是其后发生的“玉素毒杀郭正一案”,后人也许会对这些高丽人在唐代长安的生活状况一无所知。

漂亮的高丽女奴

案件发生于唐中宗时期的长安,案情如同悬疑电影一般。曾随李勣攻打高丽的青年军官郭正一(?—689),获得一名高丽少女名叫玉素,带回长安,用作婢女。玉素长得很漂亮,还擅长烹饪,受到郭正一的宠爱,让她负责掌管家里的财务。每晚睡觉之前,郭正一都要喝一碗玉素煮的粥,别人煮的他是不肯喝的。

后来,郭正一官运亨通,当上了中书舍人,负责撰写皇帝的制诰,进入后备宰相梯队(后来,他确实当上了宰相),日子过得相当滋润。没想到一天晚上,玉素突然在粥中下毒。郭正一喝粥之后,腹中剧痛,用生吞泥土混合青草的方法催吐,好不容易捡回一条命。此时玉素早已不知去向,连交给她管理的四十多件金银器皿,也被席卷一空。

谋害高官,那还了得!朝廷立即派人追查,可是整整三天,用尽各种办法,却渺无踪迹,谁也找不到玉素逃到哪里去了。一个高丽女奴,为什么突然谋害自己的主人?携带四十多件金银器皿,岂不引人注目,又怎么出城?或许她根本没有逃出长安,在人地不熟的异国,又能躲到哪儿呢?

朝廷三令五省,限令尽速破案,把负责破案的卒吏们急得团团转。几天后,案件被经验丰富的“不良主帅”魏昶破获。魏昶推测,郭正一让玉素管理家中财务,既是出于宠信,也是因为玉素作为高丽婢女,平时并不出门,没有偷卖金银器的机会;即使偷卖,也无处藏放赃款;即使有人向她索取,她也听不懂唐音。既然如此,她又怎么有能力将四十多件金银器皿席卷一空呢?

郭正一只喝她煮的粥,在粥里下毒,一下子就能猜到凶手是谁,对逃跑极为不利。假如趁郭正一上朝或出差时逃跑,人不知鬼不觉,成功率会高得多。为什么弃上策而选下策呢?最合理的解释是:玉素非但不介意让人知道她是凶手,而且就是想让人知道;她毒杀郭正一,并不是因为其他原因,而是要报国破家亡之仇;她一定有同伙,但同伙是

谁?同伙是怎么认识和联系从不出门的玉素的呢?

投化高丽和捉马奴

他推测,郭正一的家奴中,要么有人是玉素的同伙,要么有人在玉素与她的同伙之间传递信息。怎么才能找出这个人呢?他命人集合了郭正一家的家奴,将其中相貌普通、没有突出特征的三人用布蒙头,押解到郭家大门口,让门口的卫兵以为案件已经破获,然后问他们:“这些天有谁找过家奴?”面对毒杀自家主人的大案,又不知道魏昶的真实用意,卫兵们怕自己被卷入案件,只好如实交待,几天前曾有一名“投化高丽”,送信给家中管理马匹的“捉马奴”。

所谓“投化高丽”,就是亡国后成为唐人的高丽亡国奴,虽已编入唐人户籍,由于还只是第一代,语言、生活习惯、社会关系等,仍与唐人迥然不同,因而被歧视性地称为“投化高丽”,地位仅比奴婢稍高。他们若干代之后的子孙,才可能获得与普通唐人相近的地位。唐代对外作战,需要大量战马,擅长养马的胡族投化者,尤其是高丽人,往往成为马匹的饲养和训练者。郭府的那位“捉马奴”,很可能以前也是高丽人,只是入唐早于玉素,因此充当了玉素的传信人。

缴获了“投化高丽”与玉素之间的信件,魏昶迅速率兵包围了信中提及的一处空宅,强行打开空宅紧锁的大门,发现那名“投化高丽”和玉素都躲在空宅中,四十多件金银器皿也全在那里,一件都还没卖出去。或许他们俩人,希望躲在这座空宅中,“不复出焉,遂与外人间隔”,靠偷来的四十多件金银器皿生活。如果高丽复国,就找机会逃回去。可惜他们并不周密,又不幸遇到神探魏昶,很快被捕,被处死于街头。

歧视链底端的生涯

川本芳昭在《白村江之战与东亚古代世界秩序的变迁》一文中说,高句丽灭国之后,其遗民或入新罗,或入渤海,或入日本,或入蒙古,也有一部分被强制迁入唐朝内地。玉素和她的朋友“投化高丽”,应该就是迁入唐地的高丽亡国奴。从韩琬《御史台记》中的一则故事,我们还可以了解到高丽人在唐代的生活状况,普遍处于歧视链底端:

当时,左台御史负责纠察京城,在京名实相符,因而地位较高;右台御史负责纠察各省,在京无事可做,却拿着相同的俸禄,因而地位较低,两者路上相遇,必定嘲谑不已,自左台授右台被贬称为“没蕃”,自右台授左台被赞誉为“出蕃”。一次,御史监官行香,右台御史黄守礼询问:为什么其中也有西域僧呀?左台御史卢虞马上抓住机会开他玩笑:“西域僧有什么奇怪,你们高丽僧不也在嘛!”大家哄堂大

笑。人们之所以哄笑,就是因为当时“高丽僧”一词被用来指称连舍经也不会、只是混饭吃的人。

乱世出英雄。只有遇到惊涛骇浪的时候,这些高丽亡国奴才有机会凭借自己的本领脱颖而出,得到人们的尊重。唐玄宗发动反对韦后的政变,率领亲卫首当其冲的就是高丽奴王毛仲(?—731)。后来王毛仲深受宠信,“既而贵倨恃旧,益为不法,帝常优容之,每遣中官问讯。毛仲受命之后,稍不如意,必恣其凌辱,而后遣还。”唐玄宗封他刚出生的儿子五品官,他竟说“我的儿子,难道不该封三品官吗?”天宝时期率军攻打勃律、石国、大食的名将高仙芝(?—756)也是高丽人,可惜在“安史之乱”期间被冤杀。

一切历史都是自我中心史,无论谁撰写历史,都会把自己和本国置于道德至高点,居高临下地审视他人和他人。自己成为亡国奴时,无不把侵略者视为魔鬼,将所有知道的血海深仇,一一记录在史书之中。当本国侵略他国,将他国人置于亡国奴位置时,却仿佛一切都是顺理成章之事,绝不会去理解和体恤他们的苦难。就像玉素天生就是郭正一的女奴,只因为贪恋主人家的金银器皿,就要毒杀她的主人似的。就像“投化高丽”和捉马奴是天生的盗贼,是天生就隐藏在长安密宅中的奸邪似的。

高句丽的被灭,与其末代执政渊盖苏文(603—666)的长子渊男生(633—679)有很大的关系。因为兄弟不和,渊男生投靠唐廷,跟随李勣攻打平高句丽。之后一直生活在长安,获得很多封赏。他的墓志铭中,说他生前“陪奉辇辂,便繁左右,恩宠之隆,无所与让,肾肠之寄,莫可为侍”。他去世的那一年,差不多正好是“玉素案”发生的那一年。人们也一定很想知道,朝鲜史籍是怎么评价渊男生的?又是怎么记载玉素和“投化高丽”的,会不会把他们视为报国身死的间谍呢?

专栏作家介绍

陈灵海,上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所所长、华东政法大学法律史研究中心特聘研究员;中国法律史学会常务理事、东方法律文化分会执行会长、儒学与法律文化分会常务理事。美国华人人文社科教授协会会员、荷兰Amsterdam大学出版社新时代中国丛书评审委员;多种权威学术期刊专家评审。著有《唐代刑部研究》《中国古代辨冤神判的观念构造》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。

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

Edina診所:

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

電話: 952-922-2151

五千里路風霜雪雨

■心水(澳洲 墨爾本)

那年前往加州探親,女兒說夏季將至,不必拿太多冬衣,可免行李過重;言之有理的建議當然服從啦!何況外出旅遊,最怕攜帶太多東西。因此,除了一件外套,還隨手選了幾件短衫,輕裝啟程。

到達舊金山後,才知寒意抖峭,根本不似女兒所講炎夏將至?在美國教學的長女美詩難得與父母團聚,碰巧是暑假,母子相陪、為遠來的雙親報名,參加黃石國家公園及大峽谷七日遊。

五月廿八日先參觀了加州沙加緬度州議會大廈,陽光彷彿久病初癒者,軟弱無力,照在身上根本不溫暖?心想那會像初夏?應該是春寒氣候才對。

離開州議會,車行未久便駛入了內華達州,經過小賭城雷諾(Reno)後,就橫穿廣袤荒涼的大片沙漠,美國的沙漠不像印象中全是黃沙堆積,都長著不高的野生植物。除了筆直的公路、天地寂寥陰霾,若單獨駕駛,必感驚慌、孤寂和恐懼。夜宿小鎮愛可市(Elko)。

翌晨微曦時趕路,居然陣風陣雨,橫吹直掃,真難為了司機Peter呢。偶而還飄起雪花,將車頭玻璃弄到白茫茫,害胡導導忙著用巾拼命抹擦,能見度始終不清,大家心情低落,都在為行車安全擔心。

在愛達華州境內蛇河峽谷休息,河面橫跨鐵橋上,經常有愛好跳降落傘的年青人,站在橋墩上往下躍;極目遠眺果見橋墩處人影幢幢。先後躍下者,將近河面上空、千鈞一髮時降落傘才打開,讓大家歡呼鼓掌。真是玩命,比「笨豬跳」更險象環生。

午後到了懷俄明州牛仔鎮傑克森市(Jacson)、大家爭著在鹿角公園拍照、自然不放過遊逛滿街的禮品店。商戶鋪前皆掛著星條國旗,原來是「亡兵日」、也稱「國殤日」假期。橫街擺放各式銅塑,亦都成為觀光客相機按快門的背景;其中一位是大文豪馬克吐溫,團友中看來只有我肯與「他」合影了。

小休後繼續趕路,幾經顛簸,午後五時才在風雪中駛進黃石公園西門。車外四週陰沈沈,偶見雪雨裹落單長毛水牛孤獨徘徊,麋鹿和其他動物都不見蹤影。

景點冷清到只有我們這團人,看冒煙的版畫彩池,大家踏雪小心移動腳步。對那些來自熱帶地區的團友,生平初遇白茫茫雪花,真個大喜過望,人人冒寒迎著飄雪拍照。

黃昏已臨,風雪吹掃寒氣侵襲,近七時半才到了山腳小市鎮,終於親嚐了饑寒交迫的滋味。大家冒雪各自購買速食快餐,人人被雪雨突襲到滿臉滿身都濕淋淋,狼狽萬分返回酒店、匆匆祭拜五臟廟、療饑果腹。

翌晨摸黑再進公園、前往觀賞瀑布,泥濘路面均被雪堆阻擋;有經驗的導遊要大家盡量踩在初降的雪花上,而不能踏到結冰已久硬度高的冰地,才可避免滑倒。

果然如此,新雪才降,腳步踩上去無聲無息,雪堆被踏即呈凹形,半點不覺滑。牽著老伴婉冰的手,相扶持向前移,幾分鐘後終於到了山崖上。遠眺那匹白

布似的水流從高峰奔騰沖下,水聲震耳,雄偉壯觀。四周冷氣襲人,太太病後初癒,不宜逗留太久,便匆匆趕回巴士上。

午餐在公園內一家豪華酒店餐廳享用。啟程前、女兒的朋友譚博士一家宴客,他前後三次遊黃石公園,告知有機會可品嚐獨特野味,是別處所無。趕快在餐單上尋找,居然有一式用長毛水牛: Bison、麋鹿 Elk 及 Antelope 鹿等三類肉碎烹調的西餐,只售十三美元。

女侍笑說她還沒享用過,要我告知品嚐後味道?

唯有胡導遊與我不約而同點用此道佳餚,回程時讓團友們羨慕不已。兩類鹿肉難分高下,長毛水牛肉肉質鮮美,比袋鼠、馬肉和鯨魚強多了。

餐後參觀冰封多時的黃石湖,而重點是「老忠實噴泉」,這個神奇噴泉,幾萬年來每隔92分鐘必定準時噴發一次,成為觀光熱門賣點。水柱射出七、八公尺高才散落,前後不到半分鐘,竟吸引了幾百位遊客在風雪中恭候。

因雪封路、下山迷途,幸而多花了近半小時,才趕到愛德華州愛德華瀑布(Idaho Fall)市過夜。

第四天前往鹽湖城途中,不知不覺竟已從苦寒深冬跨過了春天,剎那進入夏季了。大家紛紛將多餘的外套解除,心情也因普照的陽光而開朗。是日參觀了力拓公司(Rio Tinto)世界最大的賓漢銅礦,午後到摩門教總壇及聖殿廣場。

翌日到了布萊斯石林(Bryce Canyon),

在奇形怪狀的天然石陣中,嶙峋石峰雄偉,懸崖峭壁在寂寞無聲天地間挺立;在眾人驚嘆造化神奇的議論中,想起前年在雲南石林觀訪,與此景異中有同,皆為地殼變動所成。

車過了錫安聖谷公園令人屏息的巨大沙岩,黃昏抵達了拉斯維加斯這座紙醉金迷的賭城;女兒帶路,與幾位香港來的團友們一齊前往享用海鮮自助餐,大快朵頤。

第六天行程已近尾聲,先去胡佛水壩觀訪。再往大峽谷、分開南峽與西峽。西峽離賭城近,可在目的地逗留四小時,但要多花69元門票。免費遊南峽、往返乘車要八小時,路遠只能逗留一小時左右。團友多選西峽,主要想走上「懸於高空玻璃廊橋」試試膽量。

是夕,「拉斯維加斯華文作協」會長、「世界華文作家交流協會」副秘書長、美國核子醫學專家尹浩鏐博士(筆名尹華)賢伉儷、專車到酒店接待,盛情款待,餐宴後往訪其四千餘呎豪宅,傾談至深夜始依依惜別。

翌晨離開賭城打道回程、車過內華達州全美最大沙漠 Mojave Desert,映眼全是「鬼樹」、英文學名: Joshua Tree,粗生野植物、當地印地安人食其果。這片沙漠中還是美國核武器試驗場,和極度機密的「51號」外星人研究中心。

黃昏回到舊金山,七日遊盡興而歸;一週內乘車奔馳五千公里路,到過七個州、經風霜雪雨吹襲,從寒冬轉入盛夏,如此經歷實在難忘啊。

(二零二零年五月深秋修訂於墨爾本)

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

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

世界華文作家交流協會 歡迎詩人蕭敏女史加盟

(墨爾本訊)世界華文作家交流協會成立至今經已十年,去歲理事會換屆改選,第四屆由新加坡詩人郭永秀榮任會長;原本計劃籌辦采風團,邀請文友們到新加坡交流,因新冠疫情被迫暫停活動。

月前由著名詩人非馬先生暨學者作家何與懷博士介紹,疫情前由重慶蒞臨墨爾本探親的詩人蕭敏,與該會在墨市文友們認識。並由心水名譽會長推薦入會、經秘書處審核入會申請通過後,詩人蕭敏成為該會第133位永久會員。

該會分佈世界各地區的文朋詩友們,熱烈歡迎蕭敏文友,以下為這位新成員簡介:蕭敏(原名:肖敏)、重慶人,主任編輯、在人生舞台上扮演過各種角色:建築小工、大學生、教師、記者、編輯、作家。為中國作家協會會員,曾任重慶作家協會全委會委員、中國散文詩研究會理事、重慶散文學會常務理事、新詩學會副秘書長,重慶電視家協會會員等。自1981年始,在《人民文學》、《人民日報》、《星星》詩刊、《北京文學》、《羊城晚報》、《新華日報》、《青年作家》、《萌芽》、台灣《文學人》、《秋水》、《葡萄園》詩刊、《新大陸》詩刊、《休斯敦》詩刊等國內外幾十家報刊上發表文學作品。已結集出版個人散文詩專集《三月,女人的三月》(天津百花文藝出版社),《蕭敏散文詩》(成都出版社),《遠水》(大眾文藝出版社);其專集被中國國家圖書館,北大圖書館,清華大學圖書館,重慶圖書館,名人圖書館等收藏和借覽。其作品編選入《中外散文詩鑒賞大觀》、《中國散文詩大系》、《中國百家散文詩選》、《中國四十年詩選》、《散文詩精選》、《中國年度最佳散文詩》、《中國散文詩90年》、《新中國60年文學作品選,散文詩卷》等數十種選集;有作品《神女峰》等先後獲《重慶四十年文學獎》、《全國第一屆有色詩會一等獎》、《全國

新作家代表大會精短文學作品一等獎》等十餘項。個人辭條被輯入《中國當代藝術界名人錄》、《中國大百科專家人物傳集》、《中華人物辭海》、《世界文化名人辭海*華人卷》、《中外華文散文詩大辭典》、《重慶作家辭典》等辭典。被邀請參加世界詩人大會,重慶電視台拍攝專題片《如詩的人生:女詩人——蕭敏》

已出版詩集:《三月,女人的三月》(天津百花文藝出版社)《蕭敏散文詩》(成都出版社)《遠水——蕭敏散文詩精選》(大眾文藝出版社)《寫意重慶》等。

歡迎各地區的華文作家們加盟,凡經已出版兩部文學著作暨獲得一項文學獎者;或在實體報刊雜誌、網絡上發表三十萬字的各類作品。查詢電郵、秘書處:
liew.kweelan@gmail.com
ch Wong@hotmail.com.tw



因为有了你 世界更精彩

今晚的烟火真美，

红的，

紫的，

金的，

万紫千红，

月亮的光芒也显得无奈。

星星宝宝眨着大眼睛问：

“妈妈，

我也想变成烟火，

让星辰更闪烁。”

星星妈妈笑着说：

“好孩子，

烟火再美，

瞬间即逝。

我们要守得住清冷的寂寞。”

于是，

18 颗星星妈妈和 36 颗星星宝宝，

组成一组耀眼的光束，

在银河系轮回。

永不坠落……



专栏作家介绍

相思引 (Vivian), 从事金融、投资。来美 20 几年。曾组建过诗社, 任社长。作品在美国、中国和欧洲不同报刊、杂志上发表。热爱音乐和旅行, 足迹遍及 50 几个国家和地区。满怀感恩的心, 在追梦的阡陌上寻找诗和远方……

(画: 春之吟·Vivian)

低吟

你是我心中最美的烙印，

你是我梦中不落的晨曦；

你放飞我到世界各个角落，

你让我领悟了生命的意义。

飞吧，飞吧，

我又将飞回你温暖的怀里，

留下永不消逝的记忆，

叮咛珍藏心底，

让我为你在心中高歌低吟……

你的微笑镌刻在我心里，

你的气息荡漾我梦里；

永远也不能把你遗忘，

哪怕天涯海角，

世界各地。

飞吧，飞吧，

飞到遥远的天际，

来吧，来吧，

梦中再次深情地拥抱你！

深深叮咛永远记住心里，

让我为你在心中高歌低吟……

带一粒沙回去

不经意中，

带一粒沙回去；

不经意中，

带一滴海水回去。

加勒比海的航线，

我们太熟悉，

熟悉到梦里。

Bahama 的浪花，

Nasser 的阳光，

阿特兰蒂斯的小鱼，

可愿跟我们回去？

滚滚红尘呀，

是否能再次遇见你？

春之声

让我嗅到春之神的气息，

静静的河水流淌，

清澈的天空飘来白云的身影；

鲜花竞相争艳，

红的，白的，

粉的，紫的。

恍惚是否踏进仙境？

美丽的星空中飘来你的气息，

静谧的夜晚，

寂寞的浓雾小巷，

是谁把春之夜渲染得如此神秘？

哦，春之神捎来关爱的希冀，

原来你曾来过这里！

美国驻华大使突然卸任！迷雾重重

(上接 A1 版)

相反，在我们有活力而自信的民主政体中，中国政府官员享有与美国人民直接对话的能力，并通过我们的自由媒体呈现了其政府的观点。光是中国驻美国大使崔天凯今年就在《华盛顿邮报》和 Politico 这类知名美国新闻机构发表过五篇署名文章，还接受过诸如美国有线电视新闻网 (CNN)、美国哥伦比亚广播公司 (CBS) 等媒体的专访。中国外交部以及像《环球时报》、《中国日报》这样的国有宣传机构经常畅通无阻地利用推特 (Twitter) 和脸书 (Facebook) 这类美国社交媒体平台来攻击我们的政策、我们的生活方式，以及恰恰保护着他们自由言论能力的系统。他们在其他民主国家也这样做。

如果共产主义中国真心实意地想成为一个成熟的大国并加强与自由世界的关系，那么习近平总书记的政府就会尊重西方外交官直接与中国人民对话的权利，允许外国记者回到中国，并停止恐吓和骚扰调查记者——无论是外国人还是中国人。这些记者努力坚持新兴自由媒体的诚信以服务公众利益。他们拒绝这样做，表明中国未经选举的政党精英多么害怕他们自己的人民有自由思想，害怕自由世界对中国内部治理做法的评判。”

“中国人民的老朋友”

布兰斯塔德曾被中方称为“中国人民的老朋友”。蓬佩奥称，总统川普过去选择布兰斯塔德是“因为他有数十年和中国打交道的经历，使其成为代表本届政府以及维护美国利益和理念的最佳人选”。

布兰斯塔德在 1983 年时推动爱荷华州与中国河北省结成姐妹州省；在 1985 年就接待了时任河北省正定县委书记的习近平，习当年带领河北省玉米加工考察团到访爱荷华。

2012 年，时任中国国家副主席的习近平重访爱荷华州，时任州长的布兰斯塔德曾设晚宴招待。根据彭博社报道，布兰斯塔德与习近平都对农业有浓厚兴趣，因此结下友谊。

而布兰斯塔德出任驻华大使，想必曾对利用与中国领导人习近平的个人关系建立紧密连结报以高度期望。他在任内访问了中国 26 个省份和自治区，更在 2019 年罕见地到访西藏，并呼吁北京与西藏精神领袖达赖喇嘛展开实质性对话。

尽管身为川普 2016 年竞选早期的支持者之一，布兰斯塔德的立场与白宫中的对华鹰派还是存在出入，他被认为对华作风务实、倾向于缓和两国紧张局势。比起他的前任鲍卡斯 (Max Baucus)、骆家辉 (Gary Locke)、洪博培 (Jon Huntsman Jr.) 等人，布兰斯塔德也更为低调。

然而，在布兰斯塔德三年半的任期中，中美关系跌至建交以来的最低点。两国先是打起了贸易战，布兰斯塔德的家乡爱荷华州的大豆农民因这场贸易冲突而蒙受损失。随后，香港、新疆、新冠病毒等问题让两国关系每况愈下。中美互相下令关闭对方的领事馆，以及对外交官的活动施加限制。

对许多人来说，全世界两个最大的经济体正在进入一场冷战式对抗的新时代。而有分析指，布兰斯塔德的离任，将意味着中美关系又失去一块“压舱石”。

布兰斯塔德大使署名文章 《基于对等重置关系》全文

我们长期以来总说我们想要有建设性、重结果的对华关系，这个观点没有改变。有建设性的关系意味着我们不仅要对我们共同的利益诚实坦率，也要对我们产生分歧的问题开诚布公。我们需要的不仅是不停地重申我们各自的利益，还

有真正让我们的人民受益的切实成果。

从美国的角度来看，我们取得的进展少之又少。多年以来，中国领导层呼吁我们专注于合作的领域，同时搁置我们的分歧。而这些年来，美国同意了这种处理方式，期望随着时间的推移，我们也会着手解决我们的关切。但是中国领导层利用了这种处理方式。中国领导层常常坚持要求我们对分歧避而不谈，以此作为接触的前提。有时，中国领导层做出了承诺要着手解决我们的关切，但却未能跟进行动。结果就是我们的关系带来的对美国人民重要的结果越来越少。

同时，这段关系变得越来越不平衡。一个例子是对于美国公司、新闻工作者、外交官乃至公民社会来说不平等的准入机会。作为一个开放的社会，美国欢迎了中国公司进入我们的市场，向美国消费者售卖产品，进行投资和参与项目竞标，还有募集资金。我们欢迎了中国学生和研究人员来我们的大学和实验室，他们在这里获取了知识用来实现中国经济的现代化和发展。当美国新闻工作者在报道、甚至进入中国都面临限制时，中国的国家媒体工作人员却可以长久以来在美国不受限制地进行报道。中华人民共和国的外交官可以不受限制地进入美国社会，而我们在中国的外交官需要应对一套国家批准系统，哪怕是和中国人民进行最基本的互动。

中国政府在从我们的开放获益的同时利用了我们的开放——以一种与国际准则越来越不一致的方式。有些中国实体收购了美国公司不是为了创造工作机会，而是为了获得技术，然后拿到中国，进行开发与我们竞争。有些中国公司在我们的股票交易市场募集了资金，但拒绝接受标准的审计规则，而所有其他上市公司都被要求遵从这些规则，无论是美国公司

还是外国公司。一小部分中国学生和研究人员利用进入我们的大学、研究机构和公司的机会窃取美国的知识产权。这些行动不仅损害了我们的双边关系，还让非凡而合理的经济进步——中国人民正当地为之骄傲——蒙上污点。

川普总统上任，发誓要让整体关系更加平衡和对等。第一阶段贸易协议和美国最近的政策行动是我们寻求为美国利益攸关方创造真正的公平竞争环境的重要一步。许多人声称，这是为了阻挠中国合理的发展愿望，为了“遏制”中国的崛起或者为了与中国“脱钩”。这完全是错误的。当前美中关系紧张的根本原因，是中国长期以来的策略只选择性地与美国“挂钩”、系统性地控制美国人进入中国社会。在我们的大学中，我们继续欢迎绝大多数中国学生，但我们已采取行动，对那些非法获取美国知识产权和研究成果的人，或那些获取知识以便在 21 世纪的前沿技术领域与我们进行不公平竞争的人拒发签证。我们还对中国公司采取了行动，其中包括像华为这样的知名公司，这些公司窃取了美国的知识产权，规避了美国的出口管制，或对我们公民的私人数据和通讯网络安全构成了威胁。

我们两个不同的国家，有着不同的历史。美国继续从自己的错误中吸取教训，为创造更好的未来继续前行。我们希望中国也能如此。在这一努力中，我们需要建立相互理解和真正对等的基础。这必须从中国政府愿意解决我们对两国关系失衡的关切开始，并允许我们两国人民通过不受限制的交往和未经审查删除的讨论来建立关系。只有到那时，我才能享有与中国人民交往的自由，就像我们保证崔大使在美国所做的那样，也只有到那时，我们才能拥有真正对等和真正平衡的关系。

第十四次世界華文閃小說同題大展(3)

本期題目: 巧遇 點評: 程思良

編輯: 林兆榮(負責中國大陸及香港) 林爽(負責中國大陸以外)

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

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

聯絡方式: linsuang4@gmail.com



王克難(美國)

那是中國內戰大動亂時代的寶島, 他, 她來自大江南北, 父親都是教授, 都搬進了這大學巷。他個子大, 她個子小。小學時, 他 sometimes 幫她拿重的書。初、高中男女分校, 兩家仍勤來往, 整個巷子弦歌不斷; 他們又是同一大學不同的係。畢業後, 她先出了國, 是當時有特權人家一窩風行爲。她申請到美國中部大學, 那邊老早有國內來的男留學生; 跟女生人數是四比一。

最先他們還有通信。她很快就被追上, 一年半後拿到碩士就結婚。一年後, 他軍訓完畢, 申請到她附近一州的研究院, 但她已跟着新博士丈夫搬到西部受聘的大學去了。她後來生了兩女一男。

他後來也結了婚, 生了兩個男孩。幾十年過去, 他們竟然沒有再見過面。但兩家事業有成, 連子女都安家立業。他們昇了祖父母級; 自己的父母也都已去世。孩子們事

業有成後都一窩蜂搬到美國加州, 他們也隨後搬來。

她跟丈夫搬到女兒家附近人人稱羨的住宅區, 房子不大, 但依山對海。然後房價大漲; 幸虧她們搬來得早。有誰會想到一場大火, 丈夫心臟病發而去...

她堅持獨立, 住在女兒附近老人公寓。她從守寡創傷中慢慢恢復, 每天散步; 保持體重。

一天她正在看花看鳥散步, 迎面來了一對中國人, 身材高大的老人, 推着輪椅上骨瘦的太太... 竟然是他! 半個世紀沒見面。

巧遇! 連做夢都想不到。

他癌症的太太捨他而去。她去了葬禮.....

後來.....

【程思良點評】當年, 他與她極可能喜結良緣的, 可是天不遂人願, 他們沒有走到一起, 而是各自成立了家庭。多年後當他們步入老年時, 一次巧遇, 又將他們拉近。當年的缺憾會彌補嗎? 作者雖然未直接點明, 以“後來.....”予以暗示。

陳肇中(紐約)

這群正在某高中寢室瞎吹的小男生很可能在臺北某個聯合招生考場見過面, 雖然彼此都不認識。歲月忽忽, 一個甲子一瞬間。

同學中有陸軍總司令, 飛彈設計組組長役、大商家、人才濟濟, 可是一次巧遇.....

「好, 煎個牛排你嚐嚐!」還有我們家的蒜茸麵包也不賴!」於勇熱情款待著數十年不見的老同學, 又準備一盤生菜沙拉, 倒了一杯冰可樂。

王明宜, 不經意的看了那把切牛排鋒利尖刀, 無心地說了一句:「這切牛排尖刀鋒利的嚇人, 拿來殺人一定沒有問題!」

劉明接著說:「於勇做進出口生意時, 當年光景好, 每週從臺灣進一個百萬美元的貨櫃來美, 如今物是人非, 環境變遷, 生意不好做了; 他開始得了憂鬱症, 常常抱怨環境不好太吵, 吵著要回臺北。回到臺北後, 還是覺得吵, 結果來了三個大廈的保安, 於勇同三位保安說: “我們到走廊來說話, 我老婆正在午睡, 別吵著她了!” 說罷, 隨手抄了把鋒利尖刀, 霎那間捅向三人, 三保安不及防, 當場死了一人, 重傷二人, 於勇急了, 衝向大樓鋼化玻璃, 力道之猛連鋼化玻璃都攔不住!」

於大嫂秀外慧中, 輕聲細語, 言語不多, 頭一次在教堂見面僅點頭, 輕聲淺笑.....

於勇女兒尚在史坦福唸書, 一位妹妹是史坦福的物理博士, 就職於貝爾實驗室.....

老劉及明宜在沉默中彼此掛上了電話。

王明宜當晚在書桌寫下《悼於勇》:

「為什麼? 老天!! 您傷到了每一個人, 傷到每一個家, 為什麼? 為什麼?」
【程思良點評】人生在世, 不可能總是一帆風順, 而是有起有落, 要順應環境變遷, 學會隨遇而安。否則, 如文中於勇那樣的悲劇還會發生。



麥勝梅(德國)

在疫情期間, 人心惶惶, 大多都宅在家裡, 德國公司也跟進實施居家辦公了。他起初以為這樣就好了, 早上可以睡到自然醒, 然後從容不迫地吃早餐, 不必七早八早趕著上班去。

誰知道, 總是被那黎明的第一道曙光喚醒了, 啊! 是有福不會享用嗎? 還是因為鳥語聲喧的緣故? 這該死的早起的習慣! 既然如此, 他乾脆每天晨跑去。起初就在他家附近跑跑, 後來跑出興緻來了, 還到萊茵河畔長跑幾公里。

週末, 他又來到萊茵河畔, 他喜歡這兒幽美的風景, 不過眼前的冷冷清清, 和不久之前的車水馬龍、遊客

鄭南川(加拿大)

春天又到了。

父親在加拿大生活多年, 現在年紀大了, 每天總是躺在床上。早上兒子拉開窗簾, 讓老人感受陽光的溫暖。父親是幸運, 也是孤獨的, 他很思念家鄉, 常常說起曾經的生活故事。

父親坐在窗前, 聽著窗外鳥兒打鬧的聲音。閉著眼睛, 像是在聆聽外面的世界。

突然, 一陣子鳥兒的叫聲。他睜開了眼睛, 一下子被驚呆了。一對燕子落到了窗臺上, 拍打着翅膀, 親親吻吻。多麼熟悉的鳥兒啊! 父親仔細看著, 怎麼和家鄉的燕子長的一模一樣, 讓他驚喜若狂。

父親的家在中國南方小鎮。春天的時候, 會有很多燕子飛到家的院子裏。老人都會說春天來了, 又是一個溫暖的季節。聽老人說, 這是小鎮特有的現象。父親小的時候, 早晨起床, 最先聽到的就是燕子的歌聲。

出國這麼多年, 父親從來沒見過燕子, 想都沒想過, 怎麼可能呢? 這是地球的另外一半球。他盯著兩只燕子看, 看著眼淚也掉下來了。這是多麼驚喜的巧遇, 完全超越了他的想象。自己像是回到了老家的院子裏, 回到了過去的時光。

他喊著: “兒子, 快來看, 老家小鎮的燕子飛到這裏來了!” 兒子匆忙走過來。這時, 兩只燕子飛走了, 高高地飛著; 只看到它們遠去的身影.....

父親說: “它們飛走了, 該是飛向老家小鎮吧! 是不是帶著我的心願飛走了, 說著滿面淚水。

看著遠遠飛去的燕子, 兒子的眼眶也紅了。

他說: 父親, 是的, 是這樣。

【程思良點評】長期生活在異國他鄉, 難免會生出對故鄉的濃烈思念。文中的父親借景抒情, 託物寄鄉愁。當和家鄉的燕子長的一模一樣的燕子落到窗臺上時, 他驚喜若狂, 也勾起了他對家鄉往事的追憶。他堅定地認為這是家鄉飛來的燕子, 而當燕子飛走時, 他又認定是飛往故鄉了。

雲集的情景相比, 真有天壤之別。

忽然, 他看到一個熟悉的情影, 緩緩向他走來。他馬上眼睛一亮, 沒想到在這裡遇到她。她是德國鐵路公司的職員, 每星期三都在公司組織的球會打羽毛球, 而他因為認識一個同鄉, 藉此關係加入了這個球會, 然而兩人平時很少有互動。

幾乎是反射作用, 他以慣有的微笑向她打招呼。

「你不是剛去度假回來吧? 曬得那麼黑!」她對他說道。

她這麼說, 是在讚美他吧! 皮膚黑紅黑紅的, 看起來比在室內球場上奮力救球的他, 來得更健壯。

第二天, 她在球會群組上留下這樣的訊息:

呢喃(德國)

四個女友來自歐洲四個地方, 因為喜歡寫詩, 在一個微信平臺相識, 經過一年四季, 她們彼此熟悉, 成為談得來的知音朋友, 相見的這一天終於等來, 在另外一個城市舉辦詩會。

每人都是一本書, 令她們期待。微信裏唏噓問安, 往來點讚, 歡歌笑語中從一杯熱咖啡開始了新的一年。見面那天, 正巧趕上柏林有史以來的大雪, 一夜之間柏林成為童話裏的世界。

整個城市被大雪覆蓋, 蒼茫中看不到第二種顏色, 更看不到車、人的影子, 據說平均半米多厚, 有的地方一米多, 商店停業、學校停課, 出租車、公交車不通, 馬路上只有鏟雪車突突地在雪中飛馳, 這時困在機場、酒店、地鐵裏的四個人進退不能。

深夜, 她們像剛從戰場上凱旋歸來, 灰頭土臉, 沒有倒下、完好地走出來的壯烈; 當認出了彼此的剎那, 不顧倒在腳下的行李, 興奮地沖過去, 淚眼潸然, 激動握手, 四人緊緊擁抱在一起, 比親姐妹還親, 在冬季大寫了那一年最意外、最激動、最失落的遇見。

她們分別出生在春夏秋冬不同季節, 為了紀念有緣結識; 索性改稱春夏秋冬, 沒想到酒不醉人人自醉, 除了不再談詩外, 酒後的肆無忌憚, 暴露無遺, 從丈夫、孩子的誇耀, 到車子、房子的炫耀, 爭先恐後的搶白。

第二天酒醒復蘇, 她們奇怪地發現, 昨日的興奮激情不再了, 甚至棄會而不顧, 馬上動身辭別, 是零距離接觸後滿足了好奇心理, 失去神秘感, 還是被春夏秋冬標籤定義以後, 發現各自的差異、不同, 虛榮、攀比、嫉妒讓她們的友情變了味.....

【程思良點評】熟悉的地方沒有風景。小說講述的是來自歐洲四個地方的四名個女詩人, 在一個微信平臺相識, 成為談得來的知音朋友。當她們從虛擬世界走進現實世界相會時, 非常興奮激動, 可是零距離接觸後, 她們的興奮激情便消褪了。距離產生美。誠然!

「我想吃冰淇淋」。

他有點傻了, 這話是對她說的嗎? 沒有半點遲疑, 他在她的私訊上回應了。

於是, 兩人便相約去吃冰淇淋, 疫情仍然嚴重, 所有餐廳只允許外賣, 這都沒關係, 他倆買了冰淇淋便邊走邊吃, 她笑得像一個高中生一般, 瞬間他感覺到春意盎然, 愛情的美好願景已是觸手可及。

【程思良點評】人生中看似不起眼的小事, 卻可能改變一個人的命運。文中的故事正是如此。一次晨跑時的巧遇, 成為男女主人公愛情的觸媒。儘管他們同在一個球會, 可是兩人平時卻很少有互動。假如沒有晨跑巧遇, 或許他們之間還成不了戀人。



“吃啥补啥”、“心诚则灵”、针灸 在生命科学领域的最新研究

过去两个月例,生命科学领域有三项非常有趣的研究,针对的都是些充满争议的问题。比如“吃啥补啥”这件事靠不靠谱?“心诚则灵”真的存在吗?针灸到底有没有生物学基础?

“吃啥补啥”的最新解释

中国人都听说过“食疗”这个概念,也就是通过饮食调节身体状态、治疗疾病。特别是所谓的“吃啥补啥”“以形补形”的理念,比如吃红色的大枣补血、喝骨头汤补钙、吃核桃补脑等等。

但与此同时,这些说法也是许多科普文章的重点批评对象。毕竟在现代生物学的范畴里,不管吃了什么食物,都要被人体消化系统研磨、破坏、消化分解成非常简单的化学物质,比如葡萄糖、氨基酸、微量元素等,才能被人体吸收利用。不管核桃长得多像人脑、猪骨头和人骨头长得多像,吃下肚子一路消化分解,最后都是一堆生物体需要的最基本的原材料。按照这个理解,吃啥补啥、以形补形从逻辑上就是不可能的。

但是一直以来,生物研究圈子里有一个特立独行的案例给正反双方都出了一个难题——南京大学生命科学学院的张辰宇教授,在过去十年里一直在关注这么一个问题:食物里有一类叫作“微小RNA”(microRNA)的化学物质,好像可以躲避被彻底分解的命运,直接被人体吸收,从而调节人体基因的活动,甚至改变人体正常的生理功能。

2012年张辰宇实验室发表了一篇论文,他们声称稻米里含量丰富的几个微小RNA分子,特别是一个叫MIR168a的分子,在人体里竟然也相当丰富。看起来,它们可以通过消化系统进入血液和人体器官,甚至还可以调节人体一个叫作LDLRAP1的基因的活性,影响人体的血脂水平。换句话说,张辰宇他们发现了一个物种之间的远距离调节机制——大米饭当中的微小RNA竟然能够直接进入人体,影响人体的基因活动。这项研究马上引起了各种争议和挑战。从技术上说,RNA分子是一类特别脆弱的化学物质,很多人压根不相信大米里的微小RNA居然能在蒸米饭的过程中保持完整,还能一路穿越人体消化道被完整吸收。也有人质疑,张辰宇他们在人体内检测到的大米的微小RNA,可能是试验样品被污染的结果。面对这些质疑,在过去的十年里,张辰宇实验室一直在持续进行这方面的研究。

2020年8月17日,以南京大学生命科学学院张辰宇教授为首的研究小组在《细胞研究》杂志发表了一篇新论文,为我们接近真相提供了非常重要的线索。

在这篇论文里,张辰宇实验室发现,动物体内一个名叫SIDT1的蛋白质,看起来专门负责将微小RNA分子从细胞外运输到细胞内。而在小鼠胃黏膜细胞的细胞膜上,这个SIDT1蛋白质含量很丰富。更重要的是,删除小鼠体内这个SIDT1基因之后,研究者确实发现,小鼠对食物中微小RNA的吸收效率大大降低。从这些现象出发,他们提出了一个猜测——食物中的微小RNA分子,可能就是在胃部被吸收然后进入人体发挥功能的。

在此之前,我们充其量只是有一些对现象的观察和描述,比如吃了大米饭之后,人体或者动物体内出现了一些本来只应该出现在大米当中的微小RNA。哪怕是张辰宇本人,大概也无法解释这个现象到底是怎么出现的。但现在我们知道,如果没有SIDT1,动物就没法吸收和利用食物中的微小RNA分子。这反过来可能就说明,在正常情况下,食物当中的微小RNA分子确实是可以进入动物体内的,而这个过程需要SIDT1。

发现了SIDT1这个蛋白质之后,科学家就可以直接去验证和拓展张辰宇的发现了。比如,可以去研究一下SIDT1这个蛋白质,看看它是不是真的可以运输微小RNA分子、是怎么运输的;如果人体缺乏SIDT1,是不是就不会吸收微小RNA了;别的食物当中,有没有什么其他的微小RNA分子也能通过SIDT1运输……这个充满争议的领域,第一次拥有了一个能够被第三方快速检验、从而一锤定音下结论的机会。

对于食物里的微小RNA是不是真的能进入人体、干扰人体功能,还需要来自更多实验室的进一步研究。如果这一切得到证实,地球生态系统还真的可以看作一个



有机的整体,而人和环境的关系也远远不只是索取和利用那么简单。也许从某种意义上说,人类的世界观都会因此重塑。

“心诚则灵”的客观证据

和吃啥补啥一样,“心诚则灵”也是一个被很多人挂在嘴边,但又不被现代科学和逻辑体系接受的说法。道理很简单,这个说法本质上可能就无法证伪。一个人到底心诚不诚,外人好像根本没有办法客观判断。比如考试之前去拜拜菩萨,考好了可以解释成菩萨显灵,考得不好可以说你烧香的时候不够虔诚。既然怎么说都有理,那合理的态度就是敬而远之,不跟你打口水仗。不过,在生命科学领域,还真有一个和心诚则灵有关的严肃问题,是不能随便绕过去的。

它就是所谓的“安慰剂效应”——在很多时候,哪怕给一个病人用的是只有淀粉或者生理盐水这样的“假药”,只要这个人以为自己用的是真药,就能起到缓解病症的效果。因为这个原因,开发新药、做人体临床试验的时候,一般都需要一个步骤,就是开展随机对照的双盲试验——让两组病人分别使用真药和安慰剂假药,但不告诉他们自己用的是到底是真药还是假药,然后再对比两组患者的病情变化。这种方式能有效排除安慰剂效应的干扰,确认一种新药到底有没有用、有多大用。

安慰剂效应的生物学本质至今还不是特别清楚,但我们必须正视它的存在。因为在某些时候,特别是针对像疼痛、抑郁症、失眠这类神经系统疾病的时候,安慰剂效应的强度已经大到了无法忽视,甚至可以和很多真药相提并论的程度。在某些特定的疾病中,哪怕你直接告诉患者给他用的是没有药物成分的安慰剂,只要你同时告诉他安慰剂效应的存在,竟然也能起到缓解病情的效果。这就是所谓“非欺骗性安慰剂”的概念。

一直以来,这类研究的一个大问题在于,我们不知道患者说自己好转了的时候,他是不是真的好转了。换句话说,我们缺少一个不依赖于患者主观描述的客观指标,来证明非欺骗性安慰剂效应是真实存在的。

2020年7月29日,来自美国密歇根大学等机构的研究者在《自然-通讯》杂志发表了一篇论文,第一次用客观证据证明了非欺骗性安慰剂效应的存在——心诚还真就能灵。

研究者他们找来一群大学生作为受试者,让他们看电脑屏幕上随机出现的图片。有些是不带感情色彩的图片,比如一个皮球、一栋建筑;有些则是带有强烈负面刺激的图片,比如一个怪物头像、一个血淋淋的伤口、一个灾难现场等。然后,让学生们给自己的情绪打分,感觉越不舒服,分数就打得越高。这是一个主观指标。同时,他们还给学生做了个脑电图的记录,测量他们被强烈情绪刺激所激发的脑电波信号(晚期正电位, Late Positive Potential)。这是一个反映情绪的客观指标。总体来说他们发现,看了那些惊悚可怕的图片之后,不管是主观还是客观指标,这群受试者的情绪状态都发生了明显的波动。

研究者为了验证非欺骗性安慰剂的作用,在实验开始前,研究者们会往每位受试者的鼻子里都喷点生理盐水,就是过敏性鼻炎患者经常用的那种喷雾。区别在于,对于其中一半的受试者,研究者们仅仅告诉他们鼻子里喷盐水是试验必需的常规操作;而对于另外一半受试者,科学家们明确告诉他们,我给你喷的是盐水没错,

但是请把它当成安慰剂,你只要相信,它就能让你等会儿情绪不那么难受。

结果发现,不管是主观的情绪状态打分,还是客观的脑电波指标的测量,后面这一组学生的情绪状态都变好了。也就是说,这些学生明知道自己就是用了点生理盐水,但是只要他相信这东西管用,甚至只要他听说了这东西可能会有用,就真的会有用。非欺骗性安慰剂的效果第一次得到了实打实的证明。

针灸和穴位的生物学基础

虽然中医这个话题向来争议颇多,但是一直以来,很多人都在努力把它的纳入现代科学体系。其中最重要的两个方向,一个是用化学手段分析中药,从传统中草药里提取单一的有效成分并开发成药物。其中包括青蒿素、麻黄碱等成功案例。另一个就是对针灸的研究,特别是搞清楚在什么部位、什么时间、用多大强度的针刺,能起到什么效果,这种效果又是如何实现的。

2014年,一项发表在《自然-医学》杂志的研究,首次发现了针灸对于败血症的治疗作用。研究者们在小鼠身上模拟了人类败血症后发现,在小鼠的足三里穴,也就是小鼠后腿膝关节下面4毫米处的一个特定位置,插入很细的电极并通电刺激,模拟针灸的效果,可以有效缓解小鼠的败血症症状,降低死亡率。到了2016年,研究者在人体当中也发现了类似的现象。用电针刺激人体迷走神经,能够有效降低身体的免疫反应,缓解类风湿关节炎的症状。

从某种程度上说,这些研究已经部分证明,针灸这门古老的技艺可能确实有一些临床价值。但是从根本上说,我们还不太清楚针灸到底是通过什么生物学过程发挥作用的。在中医理论里,经络是运行气血、贯通人体五脏六腑的通道,而穴位则是经络上重要的节点。只有在特定的穴位下针,影响特定经络的运行规律,才能起到预想的作用。但是,现代生物学并没有找到所谓的经络、穴位这种东西到底有没有可靠的物质基础。既然不知道穴位到底是什么,在不同地方针灸到底有什么区别,也就成了一个悬而未决的问题。

2020年8月12日,美国哈佛大学的科学家在《神经元》杂志发表论文,部分的解释了针灸的作用基础,特别是通过两个不同穴位的比较,解释了为什么针灸不同穴位能起到不同的作用。

哈佛大学的马秋富实验室重点关注了两个穴位——位于小鼠后腿上的足三里和位于小鼠腹部的天枢穴。他们发现,用电针刺激天枢穴或者足三里,都能很好地减轻小鼠的败血症病情,把患病小鼠的死亡率降低2/3。但是两个穴位对针灸的反应,却存在很微妙的区别:刺激足三里只需要0.5mA的微弱电流,而且不管是小鼠得败血症之前预先刺激,还是得病之后再刺激,治疗疾病的效果都不错。相反,如果刺激天枢穴的话,就一定要3mA的高强度电流才管用,而且一定要发病前预先刺激,发病以后再刺激反而会让病情恶化。

换句话说,下针的部位、下针的强度和下针的时机,三者共同性决定了针灸的效果。而这些指标,本来就是针灸技艺里特别重要的。从这个角度说,这项研究虽然不能说是给传统针灸技艺背书,但至少说明传统针灸经验里的很多关注点可能还真是有现实意义的。

马秋富教授的团队解释称,在不同的部位下针,激活的是不同的神经系统的组成部分。低强度刺激足三里,能够通过迷走神经系统刺激肾上腺分泌多巴胺等神经信号分子,起到降低炎症反应的作用;而高强度刺激天枢穴,则是通过刺激脾脏去甲肾上腺素的分泌来调节炎症反应。如果分别杀死这些神经细胞,针灸这两个穴位的作用就会消失。

也就是说,所谓的不同穴位,其实就是能够和不同的神经系统产生联系的身体位置。这样看来,传统医学里那么多的穴位、复杂的针灸手法,可能就是为了保证在合适的时机、合适的位置,对人体的神经系统进行合适强度的刺激。

这应该是迄今为止,生物学家们能对针灸做出的比较合理的解释了。

(文章来源《邵恒头条》,并不代表本报立场)

加拿大班芙国家公园(上)

班芙是加拿大最古老的国家公园,也是世界第三个世界公园。该公园建于1885,位于阿尔伯特省落基山脉。



1个班芙=20个瑞士。《国家地理》杂志评价班芙国家公园:“这个地方永远不会让人失望。”这个堪称加拿大首席国家公园的地方被《孤独星球》评为最佳旅游目的地;《纽约时报》说它是今生必须去的景点之一。



梦莲湖

Moraine Lake

班芙的一大看点是湖,公园里有150多个湖。其中的梦莲湖被采用为1969年和1979年发行的加拿大20加元纸币背面图案,虽然早就不在市面流通了,但仍被许多收藏家珍藏。

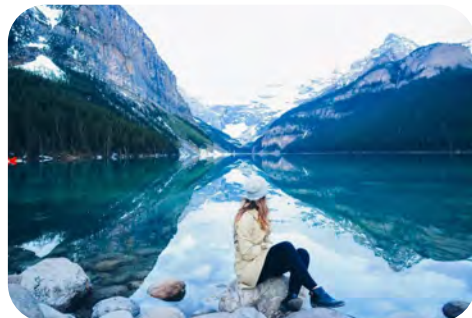


班芙湖水的来源,除了融化的积雪,还有夹杂着千万年冰川的融水,据说冰川融化后里面会带有某种物质一起顺流而下,于是原本无色透明的水就被染上了某种蓝绿色。这种颜色,只有班芙才能见到,于是有人给这种类似翡翠的颜色起名为“班芙蓝”。

露易斯湖

Lake of Louise

另外一个班芙的代表湖,就是名气最大的露易斯湖。



V型豁口连着一个尺寸适中的高山湖,静静地藏在深山中,这个V字型豁口里是一片白色,这可不是普通积雪,而是冰川。日出时分,这片冰川会变换出难以言表的颜色。所以,人们不惜给它任何赞誉:露易斯湖上的钻石。

弓湖

Bow Lake

弓湖位于露易斯湖以北大约30分钟路程处,是园内最大的湖泊之一,因其沿岸生长着适合制造弓箭的道格拉斯冷杉而得名。



它也是几乎贯穿了整个班芙的弓河的起点,它的湖水会随着深浅而呈现出不同的颜色,令人称奇,也是拍摄雪山倒映的绝佳地点。

哥伦比亚冰原

Columbia Icefield

地球上,绝大部分冰原布在南极洲和北极区的格陵兰岛。哥伦比亚冰原是北极圈以外世界上最大的冰原遗迹。

由于冰河的冰层密度极高,阳光无法折射,会呈现晶莹剔透的蓝光,在晴空下十分瑰丽。融雪由此分别流向太平洋、大西洋、北极海,是历经四次冰河时代所形成的天然宝藏。



冰原大道(Icefields Parkway)被视为北美最美丽的公路之一。从班芙国家公园至贾思珀国家公园,绵延229公里,沿途可看到瀑布、翡翠湖、草原和白雪覆顶的山峰的景致变化。



观光车可以沿冰原大道到达哥伦比亚冰原的边缘,即一个叫阿萨巴斯卡(Athabasca Glacier)冰川的地方。这里也是北美地区唯一一个对普通游客开放的冰川,长达6000米,面积约为30平方公里,冰原的另一端,直接北太平洋。



(未完待续)

Surgeon Volunteers

YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!

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

PLEASE DONATE TODAY!

Surgeon Volunteers.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)

• 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
• 免費測試免費諮詢

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
• 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

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

接受多種支付方式

微信 掃碼加微信

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center

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.呼吸系统疾病

感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。

7.皮肤疾病

粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。

8.胃肠疾病

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.泌尿系统疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。

10.成癮与戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。

11.支持性治疗

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

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



台励 中医师
各种疑难杂症



何新蓉 中医师
妇科，内科



刘伟 中医师
妇科，不孕症



田丽莉 中医师
妇科，神经科



李乾 中医师
内科，疼痛症



杨思明 中医师
内科，儿科



万方 中医师
内科，妇科



郭天蔚 中医师
内科 肿瘤科



何笑甜 中医师
妇科，疼痛科



边月娟 中医师
妇科，皮肤科



刘灵光 中医师
妇科，神经科



程伟 中医师
内科、疼痛症



郑瑾安 中医师
点穴、气功



曲珍珠 中医师
妇科、内科

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

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

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

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

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, Medica 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。



明州钓鱼协会新手讲座

“疫情居家无处去,户外钓鱼好健身”

2020多事之秋,疫情肆虐,许多人有更多的机会呆在家里,也有了更多的时间可以户外钓鱼了。8月30日(周日),明州钓鱼协会(MFA)应许多华人钓鱼爱好者的要求,举办了疫情下的明州钓鱼新手讲座。

明州钓鱼协会这次荣幸地邀请到了多位美国华人钓鱼高手,他们是:来自芝加哥的北美钓客主要成员,海水、淡水钓鱼都擅长的著名钓手疯鲈;来自密歇根州的北美钓客主要成员,擅长飞钓的高手老刘;明州钓鱼协会执行会长、罗城分队队长的世界冰钓大赛选手杨星;来自印第安纳州的北美钓客成员,擅长夜钓巨物大嘴鲈鱼的钓鱼高手小余。

根据钓友们的提问,几位钓鱼高手着重回答了以下一些问题:钓鱼新手从什么渠道获取钓鱼的相关知识?新手该买什么样的鱼竿鱼线配置?如何钓到大嘴鲈鱼,用哪种鱼饵比较好?假饵的种类,假饵的颜色对钓鱼的影响。此外,几位高手还和钓友们一起探讨了其他几个问题:钓鱼有什么尺寸限制?什么时候最适合在岸边钓鱼?如何夜钓大嘴鲈鱼等钓友们关心的问题。

钓鱼高手们关于钓鱼知识的生动传授,给明州钓鱼协会的钓友们上了一堂“如何成为一个合格钓鱼人”的精彩大课,受到了广大钓友的热烈欢迎。

为鼓励钓鱼新手快速进步,早日成为一个合格的钓鱼人,在讲座的最后进行了幸运抽奖,三名钓鱼新手获得了一次免费的船钓机会,将在周末和钓鱼高手一起面对面,交流技术,共享钓鱼的快乐。



明州钓鱼协会(MFA)会长白杰克(Jack)担任了此次讲座的主持人,他说:明州钓鱼协会成立6年来,致力宣扬守法钓鱼,普及钓鱼知识,举办了明州华人许多的钓鱼活动,推广壮大了华人钓鱼群体。这次讲座时间原定一小时,由于钓友反响热烈,实际讲座进行了一个半小时。

白杰克接着说,很荣幸这次讲座能邀请到北美的这几位钓鱼高手,非常感谢他们的义务奉献。特别鸣谢美国华人钓鱼影响力最大的纯玩家组织北美钓客的支持,同时,明州钓鱼协会热情欢迎侨居海外的钓鱼高手们,有机会到明尼苏达州来钓鱼旅行。

(明州钓鱼协会供稿)





2020 美国总统大选 竞选辩论细节安排公布

2020年美国总统大选的竞选辩论细节安排现已公布:现任总统川普(Donald Trump)和民主党总统候选人拜登(Joe Biden)之间将有三场辩论,共和党副总统候选人彭斯(Mike Pence)和民主党副总统候选人贺锦丽(Kamala Harris)之间也有一场辩论。全部四场辩论预计在当地时间晚9时至10时30分举行,不插播商业广告。

首场辩论

9月29日在俄亥俄州克利夫兰凯斯西储大学(Case Western Reserve University)和克利夫兰医学中心(Cleveland Clinic in Cleveland)举行,由福克斯新闻频道(Fox News)的克里

斯·华莱士(Chris Wallace)主持。

首场辩论将依据主题分为6部分,每部分时长约15分钟,主题将由主持人选定、且至少提前一周公布。每部分前两分钟由候选人回答,剩余时间则由主持人来掌控,即对该主题进行进一步讨论。

第二场辩论

10月7日在盐湖城的犹他大学(The University of Utah in Salt Lake City.)举行,届时将由《今日美国》(USA Today)华盛顿分社总编辑佩奇(Susan Page)担任主持。这场辩论是彭斯和贺锦丽的正面交锋。

该场辩论将分为9个部分,每部

分大约10分钟,每位候选人可以有2分钟的时间回答主持人的问题,剩余时间,由主持人来安排、对该主题进行深入探讨。

第三场辩论

川普和拜登的第二次辩论,即第三场辩论,将于10月15日在佛罗里达州迈阿密艾德丽安·阿什特表演艺术中心(Adrienne Arsht Center for the Performing Arts)举行,由公共事务卫星有线电视网(C-SPAN)的政治编辑斯库利(Steve Scully)主持。

本场辩论采取"市民大会"形式,两名候选人需要回答佛罗里达州南部选民提出的问题。候选人将有2分

钟的时间回答问题,主持人将用另一分钟进行进一步讨论。出席辩论的选民是对候选人尚未表态的、由美国盖洛普咨询公司的弗兰克·纽波特(Dr. Frank Newport of Gallup)监督筛选出来的。

第四场辩论

川普和拜登之间的第三次辩论,即本次总统大选的第四场辩论,将于10月22日在田纳西州纳什维尔市贝尔蒙特大学(Belmont University in Nashville, Tennessee)举行,由全国广播公司(NBC)《今日周末》的主播驻白宫记者韦尔克(Kristen Welker)主持,形式与第一场辩论相同。

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



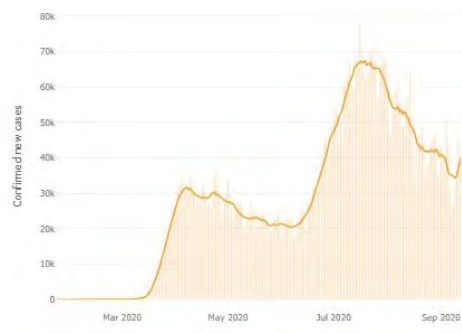
明州华人抗疫周记 9.13 作者:袁作彪(美国中医学院)

“疫情下美国一个学区中小学开学的真实记录”

疫情数据:起笔之时,根据霍普金斯大学的疫情地图,全球28,807,891人感染,921,022因此病而死亡。其中美国6,492,744人感染,193,734人因此病而死亡,中国的感染病人数为90,187,病死人数为4,734。全美上二周新增病例为504,769例,平均每天3万6千多,较上一个两周的周期每天减少6,000人左右。

疫情分析:图左为美国全国新增患者趋势,为五日平均数,可以看出还在持续下降。不过需要注意的是,上周后几天的均数曲线在抬头,是否因为学校开学的原因,或其他因素,导致增加,需要警惕。我们绝对不希望像六月一样再来一次爆发。如果真是这样就太不幸了。全美病死人数上二周新增10,849例,平均每天775人,之前二周平均每天新增病死人数为931人,较前一周期继续下降,平均下降幅度为16.8%,希望死亡人数下降能够持续下去。全美病死率保持在上二周的3.0%,持续稳定。但是,明州的新增患者呈现的是持续上升趋势。相对而言,明州的病死率倒有所下降。

在全球范围内,印度的感染人数已经超过475万,单日新增人数超过九万多,一骑绝尘。其新增病例仍然在呈指数攀升,照此下去,它很快会超过美国,成为全球感染人数最多的国家。除此之外,欧洲很多国家,例如西班牙,法国的新增病例,在沉寂一段时间后,已经接近或超过之前的高峰了,英国,俄罗斯的新增病例数也在上升,而乌克兰的情况则在急剧恶化。这个可恶的病毒,看样子它的传染性和复杂



(美国每日新增患者趋势图)



(笔者所拍摄的学校地面)

性,远远超过了我们的认识。

学区中小学开学:自从3月27日执行州长的居家令后,到现在已经五个多月了。小孩呆在家时间过长,各种副作用也在慢慢显现。例如每天起床时间越来越晚,稍微学习一下就要求休息,去玩等。重新上学看样子也是箭在弦上,不得不发。我这里记录一下我们学区学校为开学做的努力工作。

8月4日,学区给每个学生的家长发电子邮件,在已有医学信息的基础上,同时征求对开学方式的意见。开学方式从全部网上教育到全部到校教育共七个选项,其中二者混合有五个选项,包括每周几天到校,几天上网课,还有每个年龄段的孩子有不同选择。非常详尽。得到家长的反馈后,学区决定初中采用混合开学方式,学生需要每周到校两天,然后网上学习三天;而三年级以下则全部到校上学。重要的是,如果家长觉得不放心,可以随时要求回到全部网上教育。开学前

一周,我们去学校参观一下,了解整个新流程。图右就是我在初中拍摄的。在地面上,六英尺的标记显眼可见,每个人必须遵守这个社交距离,然后教室里的人数也控制,分开就坐。如此,在确保安全的前提下,尽可能给每个学生最大的教育收益。

在开学前的家长、教师碰面会上,我看到老师们仍然在真诚的欢迎学生的到来,但是,他们的脸上有一丝疲惫。我跟老师简短交流了一下,问他们由于这个新冠病毒,他们要采用混合方式教学,还要督促学生注意社交距离等,是不是比原来增加了很大的工作量。他们的反馈是的,但仍认为很有必要。

我对美国的教育系统是真心感谢。他们为了每个学生的进步真是做了太多的工作。例如,外国中小學生,哪怕是零英语基础,只要有一个学生在校,他们都会为此启动配套措施,让学生尽快掌握英语,并时时评估,确保他们在尽量短的时

间内,通过英语语言的教育,进入常规班级学习。如果有些学生有特别生理或心理原因,暂时跟不上常规教育,他们会有一些特别教育,为每个学生配套一个专门的团队,就为他/她一人服务。这种服务,也许中国国内的VVIP才会享有吧。更主要的是,老师们的那种真心帮助的心底,还有为学生取得进步而发自内心的那种真诚的快乐,我在中国国内,那是从来没有见到。对于有些所谓的智商高的神童,他们并不是设置大学少年班,而是从小学开始,就将他们集中一起特别教育,然后在中学就可以开始选修大学课程。有些小孩,在大学开始前,已经选修了足够大学两三年的学分了。然后他们和同龄人一起上大学,但可以早日毕业。如此,那些智力与生理不匹配的问题就全解决了,不用在大学里为那些神童们照顾生活起居,而学生也可以身心健康,全面发展。

为了在疫情下开学,我粗略数了一下,在将近一个月的时间里,学校(学区,校长,上课老师,学校管理人员等)一共为我家两个孩子至少发了62封电子邮件。我时时在想,在美国的大地上,是不是就是因为太尊重个体的人权,给你充分发展的权利。而这些权利尊重与防疫隔离的单一选择天然不相容,所以导致了新冠病毒的大流行?我不知道。如果果真如此的话,那真是太遗憾了。幸运的是,随着人们对这个病毒的了解越来越深,处理也越来越到位,病死率在稳步下降,然后疫苗的开发也全速而稳步的进行。

疫情结束的时间离我们越来越近了。

华人社会服务中心启示

华人社会服务中心老年部

由于疫情持续严重,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月份以后。联系人:李怡,电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

公民英语班

我们的公民英语班继续停课。

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: niuwx107@umn.edu

家庭护工服务

我们继续为老人,主要是有政府医疗补助的老人提供家庭护理服务。请有保险的老人联系我们。我们也为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

在我们多年为老人服务的时间里,我们发现一个现象,在老人85岁以后身体状况大都下降,尤其90岁左右,真有些不适合独立住在老人公寓了。如果子女家的住房不拥挤,最好把老人接到家里住。在子女家中,老人同样可以享受护工照顾。起码晚上家里有人看着老人们。当然子女不在身边的,就没有办法了。只能靠社会,政府帮助了。

我们过去16年来一直都是在帮助华人弱势群体。我们一直欢迎社会大众对华人社会服务中心的支持。感谢热心人士的赞助,最近,我们又收到郑春先生和杨桂华女士的赞助。我们会给所有赞助人出收据。以做抵税证据,支票抬头写:CSSC。办公室地址:4111 Central Ave NE, Suite 200A, Columbia Heights MN 55421。鸣谢。

育才中文学校
2020/21 学年

学校简介
育才中文学校创办于2007年,目前开设周六班、课后班、夏令营等多种教学项目。现有学生300余人,教师30余名,2017荣获“海外华文教育示范学校”称号。多年来先后培养合格毕业生100多人,获得各类学生中文作文比赛奖项100多人次。有20多人通过AP中文考试,并获得满分好成绩。

师资队伍
育才教师队伍整体素质优秀并专业,全部教师都有大学本科以上学历,教育专业和师范专业人员达到90%,持明州教师资格证教师6人,获得全美中文学校协会颁发的优秀教师奖12人,获得国侨办优秀教师奖8人,有10年以上教龄教师7人等。育才教师,值得信赖!

育才网站: www.yucaimn.org



爸爸发给我妈妈的近期画作,我用拼剪贴框好,妈妈的画作,每一幅我都很喜欢!每当我夸赞她的作品时,妈妈总是笑着带几分玩笑俏皮地对我说:那是因为你不懂的缘故!

可赏心可悦目的画就好画!这是我朴素的、对绘画艺术的评价标准,期待简单的欣赏快感!缘于我对艺术的欣赏与理解,在我眼里,妈妈的画很美,符合我赏心悦目的至简的美学要求!

我把妈妈今年的这些画作称之为:疫中画!这些画都是妈妈避瘟疫期间,住在我妹妹家里画的。我很佩服妈妈的努力与坚持,正是她的这份韧性,让她在百年未遇的瘟疫期间,多了一份淡定与从容,少了许多焦虑与不安;在居家抗疫的日子里,妈妈除了日常起居,做饭收拾家务,种菜育苗之外,绘画是她最为有色彩的生活亮点!

妈妈今年已经八十二岁了,她真可谓是活到老学到老的典范!退休之前,她是一个小学老师,在中国的山村小学默默无闻地耕耘了几十年!退休后跟着女儿们来到美国,来美国之后,也是默默地、毫无

疫中画

■ 咪咪 (西雅图)

怨言地帮助女儿们做家务带孩子!等到孙辈们都长大成人,她才开始去寻找一点她自己的爱好,从零开始学习绘画,乐在其中,闲暇时光,她生活里也开始有了自己的色彩!

近些年,在我眼里妈妈,身材好像是越来越矮小,越来越驼背;每当这时,我就会想到妈妈年轻时的清苦生活,肩负的上有老下有小的沉重负担,生活条件差,渐渐地上上了年纪,身子骨缺钙便造成颈部、上背有些佝偻!现在生活条件已经大大改善,完全可以营养丰富,但妈妈的驼背显然是不可能逆转的事实!居家剪裁宣纸调色弄墨,这已经是我妈妈日常可见的暖人可爱模样!

每当我看到她绘画时的样子,我心里

就会产生疑惑:绘画会不会让妈妈的驼背更加严重?尽管知道她驼背与她绘画无关;因为我的疑虑,我有时还是会提一些诸如用画架站着画代替趴在桌子上画画的建议,但妈妈并没有采纳我的建议,因为她有她自己喜欢的方式方法,她自己知道她最舒服的姿势!我在这时候看到:妈妈到了七八十岁的时候才开始有点任性的样子!

我在这时候也会有意识地、慢慢地体会那种随心所欲才能获得的乐趣、才能拥有的幸福!

仔细欣赏妈妈的作品,花香鸟语是妈妈的最爱,若人怜爱的小动物也是妈妈关注的对象!从我记事起,就知道妈妈喜欢小动物;清晰地记得我们小时候,家里养

的兔子半夜生了一窝小兔子,全家人都醒了,妈妈拿着小小滴管跪在地上喂它们米汤的样子历历在目;看妈妈的画,禁不住联想到我们小时候妈妈养过的动物,鸡、鸭、鹅、鱼、猫、猪、羊都会清晰地浮现出来……妈妈的生活从来都是充盈的,生机勃勃的!有养家糊口的努力,有简单的田园乐趣,有对美好事物的向往,有朴素的对生命的热爱;这些都是实实在在点点滴滴用她一天一天的踏踏实实的过日子编织起来的生活。她的生活中从来没有誓言、没有豪言壮语、没有新年决心;有的只是认真做好每一顿饭,织好每一件毛衣,纳好每一双鞋底,备好每一节课,带好每一个学生……

她的画朴实生动形象地展现了她的人生理想,花开富贵,幸福吉祥,多寿多福,事事如意,春华秋实,种瓜得瓜,锦上添花……岁月静好,现世安稳,是妈妈理想的生活本该应有的样子!

我期盼的生活也是妈妈画上的美好的模样,我爱妈妈的疫中画!

8/14/2020

咪咪于西雅图

房产投资新手的七大窍门(下)

(接上期)

上次文章中提到房产投资的前四大窍门:第一窍门,清楚规划房产投资目标;第二窍门,评估您目前的财务状况;第三窍门,评估购买能力;第四窍门,房产投资的财务策略。这次文章接着继续讨论。

第五窍门 决定房产的投资策略

什么是房产的投资策略?简单来说,就是投资目标。一旦目标确认后,在正确的时机与市场条件下,则有助於找到适合的投资机会。

举例来说,您有十万元而且想要投资房产,您有两种方式。一是用十万元现金买一个房产。二则是将十万元分成四份,投资四个房产,每个房产只付百分之二十的头期款。

接着,您可以将现金流依序还清每个贷款。四个房贷中的三个房贷,只付利息。然后,八年之内,将所有现金流用来还清第一个房产贷款。接着第二个投资房产在六年内还清;第三个则在四年内还清,以此类推。如果依照这个的模式还款,也许很有可能会在二十年内还清四个投资房贷款。

另一个方式,您可以只投资一个房产,将赚来的现金流存下来作为下次房产投资的资金。这个做法偏重每月高的现金流,属于保守投资类型。

第六窍门 决定投资房产的类型

投资房地产,不仅仅只是觉得我想要

投资。事实上,应该要了解自己想要的投资房产类型是什么?试问自己五个问题帮助您决定投资房产的类型:

- 您想要投资独栋房吗?
- 您想要投资新屋还是二手屋呢?
- 您想要投资多家庭房,以此来增加现金流吗?
- 您想要投资整栋公寓,还是商业房地产?例如,商场或办公室。
- 还是您想要投资单户公寓?

第七窍门 在投资房产前,需要做的十件事

- 1.在投资前,先做房屋检查
房屋检查这部分很重要,用来告知您这栋房子哪里有警讯。这些房屋的问题通常都与维修或翻新有关,若维修或翻新费用过高,就不适合投资。例如,房屋检查发现屋顶需要更新,或是地下室有霉需要清除。这些都需要在房客搬入之前处理。这些通常都是指标,用来判断是个好投资,还是高风险投资。在房屋检查过程中发现的问题,如果不严重的话,这些问题可以做为议价的筹码。
- 2.房产估值
投资房产前,先做好房产估值,对于评估投资很有帮助。因为房屋估值包含分析这个房产的过去、现在的状况,同时还预测未来的价值。若是没做专业的房产估值,对于您想要的投资房产,就只能猜测它的价值。
- 3.先了解房东保险的费用
房东保险是用来保障房产投资人或管理人。在房产投资前,先去了解每月保

险花费的金额。这样每月的开销就能有一个比较正确的预算,以此来定租金价格也有个依据,帮助您估算现金流。

4.购买防护保险(umbrella insurance)至少两百万元,来保护您自住房。同时也要一起保障您的投资房产。

生活中难免会有意外。很多时候悲剧的发生往往是房产所有人没有保险,来支付这些突如其来的意外。不论是租客意外烧掉您的投资房,或是租客违约,需要驱赶这些租客。您都需要一个额外的保险来保障您的自住房,免於受到法律诉讼的影响。

如果有人告您,原告有权追讨您的资产,其中包括房地产投资,以及您的自住房。

5.成立一个有限公司(LLC),让您的资产多一层保障

除了买保险外,来保障意外或法律诉讼的发生外。成立有限公司也很重要,这不仅是保障您的资产,同时可以防止原告(前任或现任租客),取得您的个人资产。

6.成交前,找个信任的房产管理人确认租金收入

在成交前,最好能与当地或值得信任的房产管理人来确认当地的租金价格。帮助您估算实际收支情况,以及现金流。

7.每个投资房最好都要预留至少可以支付六个月房租的现金,作为没有租出去时的不时之需。

8.资产净值贷款有可能会影响您的信用

指数

- 9.投资前,尽量多找时间实地勘察
例如,勘察附近交通状况,车流量,噪音等等的问题。
- 10.专业的投资房产经纪人帮您找到适合的投资机会。

(全文完)

更多房产文章请至蓝翊芬博客继续阅读:
www.realtyforbetter.com
或扫一扫二维码



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, 并具备房地产“价格策略谘商师”(PSA)认证, 专长数据量化分析。在这个房地产科技化时代, 作者擅长以专业的大数据分析结合价格策略, 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

(接上期)

33. 无数个民族的表达汇集成一个时代的表达

3月4日

今天真是大好晴天。阳光明媚,春意盎然。绿翠红粉,争相拼色,所有空间都满满的正能量。院子里的几株月季抽出新枝,整个去年,我都住在郊区写作,根本没有打理过它们。没有修剪,没有捆绑,也没有施肥,它们倒是百无顾忌地长得无拘无束。见它们这样,我想把枝条扎到栅栏上,倒是有了点于心不忍。

疫情控制住,已是板上钉钉的问题。我长居武汉,知道这是很难做到的。毕竟武汉那么庞大,三镇格局那么混乱,老式的里巷和旧街那么复杂,加上病毒无处不在的恐怖,能在这样的时间内,控制到如此程度,委实不易。尤其疫情前期,恰逢春节,加上官方昏招迭出,致混乱更甚。换帅之后,政府以铁腕抗疫,效果确实很明显。现在,大头朝下,余下的只是扫尾,应该可以腾出手来,解决后续事宜:比如,被困于武汉而不得返家的外乡人,又比如,流落在他乡不得而归的武汉人。按说,这都不是很难解决的事。今天医生朋友说,局势继续向好,估计明天即可进入低位运行状态。到现在,我想,我们终于可以松口气了。

下午,朋友传给我一个录音,很长。是前来武汉援助的一位医院负责人讲述他的团队在武汉进驻和参与治疗的过程,这是他对朋友们的讲述。非常理性,非常克制,也非常客观。只谈过程,不涉其他。但是,只要他讲到武汉和武汉人时,便会失控,声音哽咽。只有我们武汉人会明白,这哽咽的背后是什么。因为,我们知道,他的眼睛看到了当时的现状,却不方便说出来,他的哽咽来自情不自禁。这是有慈悲心肠的医生,是有大爱仁心的医生。再一次希望那些前来武汉援助的医护人员,疫情结束后,能把他们来汉后的整个过程,尤其早期所见,记录下来。它将会成为2020抗疫中最重要的资料,极具史料意义。

我最初记录时,从未想过有多少人看,只是自己记一下而已。一些公众号用了很吓人的标题来写我,让我相当难堪。因我知道,在武汉,作这种记录的人多的是,也不乏作家和诗人。只是我们每一个人记录的方式不同,以及记录的要点不同。而这每一份记录,都很珍贵。以前谈小说时,我说,文学虽然是一种个人表达,但无数的个人表达汇集一起,便是一个民族的表达;而无数个民族的表达汇集一起,那便是一整个时代的表达。同理,一个人的记录,微不足道,更不足概括全貌,但无数个人的记录,汇集一起,真相便会以全方位形态露出水面。

惹出大祸的华南海鲜市场,从昨天下午起,开始为期三天的清场和消杀工作。早在元月初,这里就已被封场。每天有人前来消毒。但是封场之初,行动匆忙,店内存放的东西,却依然还在里面。估计所有人都没有想到会封存这么长时间,更没有想到,这里的病毒,会导致一场殃及全国甚至全球的灾难。市场停电停水后,天气转暖,许多海鲜,都已放臭。我小哥说,估计万科那边都能闻到臭味。上千商户中,正当经营者必是多数。他们和所有武汉人一样,同为受害者,甚至受害程度更深更大。消杀中,店里存放的所有食品,估计是要清理一净。未来这里将会做什么呢?曾经有人建议说,以后在这里建一座灾难纪念碑吧。

今天只说买菜吧。团购的方式,越来越灵活。网络真是有无限的可能性。它的自我调整能力,相当强大,可谓花招迭出。小哥告诉我,我嫂子也在记录,包括每天怎么买菜也都记下来了。小哥传给我几份,我挑了她记下的买菜部分。因为我知道,买菜是不会被删的。下面是我小哥家近几天的采买情况,相当于武汉人生



活的一个浓缩吧。

一、其实今天下午已经下楼一次,主要是领取爱心菜。之前X姐打电话提醒过,我们觉得那是照顾孤寡老人和低收入群体的,我们虽然年龄超过了六十的标准,身边无子女等也都符合条件,但总觉得自己的情况还行,头几次都没去领,这次自然也不打算领。不过后来楼栋长直接打电话过来催,说菜已经放在一楼门口,让赶紧去领。一看这种情况,我还是赶紧防护严实下楼了。很大两包菜,在旁边取个塑料袋自己想装多少就装多少。我取了四棵生菜,大概清炒两顿的量吧。反复道谢后,不敢多停留,转身小跑着上电梯回家。虽说几棵生菜并不多,也不值多少钱,但那种被惦记被关爱的温暖感还是很足的。

二、团购的事还是不能大意。毕竟还在非正常时期,计划常常赶不上变化,接龙的猪肉卖光了,赶紧另团,增加30个鸡蛋,替代肉吧,不能不多出去几次了。好在小区里确诊疑似密接者都已收走,戴两层口罩,不跟人交谈,回家换衣洗手。

三、群里上午通知加多团购的第一套东西今天领,这一波我们只有两袋鸡胸脯肉。挺恼火这种团购方式的,人太多排队时间特别长,而且很难预计拿货时间。从下午开始等叫号,晚饭后过一小时再看,停在60号很久都不动了。但还不能不频繁地查看手机,以免突然发得很快,把自己落下了。再仔细翻翻信息,看到群里有人说老板去吃饭了,不知啥时候回来。群里早有人预言,搞到晚上十点也是正常的,我们家排114号,我是10:56分拿回来的,后面大概还有60多号。唉,老板折腾一天免不了又累又饿,不赶紧吃点饭喘口气任谁也撑不住,造业。说起来,我们这些人不容易,其实老板比我们更不容易,大疫时期没日没夜地在外奔波,本来就是拿命挣钱,染不上病毒也得累趴下。

四、这几天从家去小区南门取货,成了眼下生活中活动量最大的事儿。更贴切的说法是,去南门一趟,成了让神经进入高度紧张状态的兴奋剂。这么说可是一点也没夸张,昨晚等到近11点把团购的两袋(共两公斤)取回来后,跟平常一样的洗漱上床,但到凌晨1点多钟都没困意。今早睡到七点半还是困,为了作息时间不进一步乱套,硬是撑着爬起来。好在今天又出现一家收费送上门的团,重要的是小宗可选。正好安琪粉生粉老干妈之类的配料早该添置了,当即就下了单。

可见,社区服务还很细心,超市老板相当辛苦。只是更多的武汉人,眼下只能这样活着:团购,追剧,睡觉。

今天是封城的第42天。

34. 常识是深刻中的深刻

3月5日

天气十分晴朗。阳光明亮得晃眼。我们把马路、大街、公园都让给了病毒,待在家里,看着它们游魂一样,在空旷的城里,四处寻人。正午太阳的力度给人感觉简直可以直接把它们晒死。今天惊蛰。

封城的第43天。前几天跟朋友说,我倒是比平日好像更忙了一点。一部剧都没有追成,准备了一堆电影要看,结果一场也没看。邻居唐小禾老师晒出他家孙女妹妹吃饭的视频。妹妹贪吃的小样子特别可爱。朋友说,白天看妹妹吃饭,晚上看方方日记,一天就过去了。妹妹的视频和朋友的话,让人看一次,笑一次。

今天这个日子,很特殊。有三个人,在这个日子里会唤起诸多回忆。一个是周恩来总理,他是我们这代人最熟悉的领导人。当年,看见他的名字在报纸上,心里就很踏实。三月五日是他的生日,而他去世时,却引起一场巨大风波。年轻人恐怕多不知有此一事。当时有一首诗,四处传抄,至今仍记忆犹新:“欲悲闻鬼叫,我哭豺狼笑。洒泪祭雄杰,扬眉剑出鞘。”

第二个人,相信更多的人都熟悉。他叫雷锋。我从小学起,雷锋就在记忆之中,从未被抹去。雷锋的善良,也一直是这一代人成长过程中的陪伴。今天是他的纪念日。以前有个段子,说每到今天,小学生都去搀扶老人家,弄得老人家都不够用。在中国,该有多少人是在学雷锋中长大的?

但是,还有一个人,恐怕业已被人遗忘,或者在有些人的记忆里,根本没有存在过。他叫遇罗克,他只活到27岁。像我这种恢复高考的大学生,几乎没有人不知道他的名字。我们曾经因为他的命运,而思考民族的命运国家的命运和我们自己的未来。有人认为,遇罗克的文章并不深刻,讲的只是常识。是的,正是常识。可我经常会觉得人们对“深刻”的追求,存在误区。常识就是从最深刻的道理和最频繁的实践中拎出来的。常识是深刻中的深刻,比如,人生而平等。北岛曾经为遇罗克写过一首纪念的诗,诗中有一名句,多年来一直在各种文章中流传:“在没有英雄的年代里,我只想做一个普通人。”有时候,想做一个正常的人,守着常识生活,都不是易事。

继续谈疫情吧。疫情尽管好转,但速度很缓慢。新增确诊人数依然在百位数以上,尚未进入低位运行阶段。如果这两天数字能下拉,或许,就能打破这几天的僵局。以前医生朋友说过,这病毒是“流氓病毒”。现在看来,越发像了。你不知道它什么时候会窜到哪里,又感染上几个人,让你前功尽弃。

前两天,我的朋友江导告诉我,她的一位叫李亮的朋友本已出院,却在隔离期间,突然去世。江导是武汉市文化局的导演。她常去李亮那里做理疗。江导说,李亮是康复医生。春节前,他还为中心医院李文亮做过颈椎治疗。李亮初十开始发烧,进入汉阳的方舱医院。核酸检测两次都是阴性,他由方舱出院转至酒店隔离。但是他自己的感觉很不好,在与他的老师通电话时,曾放声大哭。最终,他没能逃出死亡的追逐。36岁,丢下年轻的妻子和年幼的孩子撒手而去。

江导跟我在电话里聊到这个核酸检测是否准确的话题。我也不懂,想起前一阵看过的一些资料,都谈及不少人出院

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。

后,尚在隔离期间,再测又发现转阳。我们俩都觉得,出院的标准会不会有什么问题?果然很快看到有专家认为:出院标准放得太宽。而今天,又看到通知,说是从明日开始,将对所有尚在方舱医院的患者和即将出院的人,重新进行抽血加做病毒抗体的检查。

今天,武汉有一个视频十分火爆。领导去一个小区视察。结果,高楼上有人在高声叫喊:假的!假的!传说领导视察到一半,就走了。看视频时,大家纷纷议论,说武汉还是有钢人呀。我不知道这个小区是否真有做假,但多年来,凡上级视察之处,各种形式主义横行,却是众人皆知的。其实,不能怪怪基层,因为层层做假,基层不做,一天都混不下去。

武汉有今天的封城,何尝不是做假的结果?以前,在各种场合,我都会说,你们要实事求是点好不好?!就算执行文件,也要实事求是。文件经常一刀切,会忽略很多非常实际的问题。但如能实事求是,就可以向上面反映文件中的缺失,或是自行弥补那些漏洞。但是,哪里会有人听呢?做假,甚至明目张胆做假,形式主义,挥金如土地搞形式主义,早已是这个社会的“新冠肺炎”。不知这次疫情之后,是否能找到治疗的药方。

这一次的武汉人很幸运。有可靠朋友告知,说这个视频是真实的。领导下午当即开会,要求马上解决群众反映的问题。看看,这样不就挺好吗?如果没有那一声声的喊叫,他又怎么知道你的苦处?你沉默不语,你配合做假,吃亏的还不是你自己?所以,该喊的时候,还是要喊出来。话说回来,让自己的声音成为与他人不一样的声音,也不容易,但我们还是得让它一直都在是不是?所以我很佩服那些高声呼喊的武汉市民。这一声声喊叫,或许意义非凡。至少可以让那些习惯做假的人,再做假时,心有所忌。因为他们不知道自己的身边是不是也会有高声呼喊的老百姓。社会的进步,至少从我们每个人都不做假开始;把标准再放低点:至少从我们每个人不配合做假开始。

今天还有一条信息,很有意思。政府表扬了一批在新冠肺炎预防中表现好的集体和个人。其中有两个受到表扬的人,我觉得颇有深意。一个是北京的王广发医生。王医生是前来武汉的第二批专家。我曾经在微博中把他写成了第一批,这里要道歉一下。王医生走后给武汉留下了“可防可控”四个字。这四个字和“人不传人”搭配起来,让武汉人遭受灭顶之灾。

我相信王医生有很多骄人的成就,个人能力也非常突出,可防可控四个字,也非他个人决定。但是,无论如何,这四个字是王医生当众说出的,在受尽苦难的武汉人面前,他多少要有点愧疚之心吧,多少应该对武汉人表达一份歉意吧。我原本对王医生没什么成见,只是看到他在出院时,面对记者采访,没有不安,只有得意,这让我很是反感。

我觉得一个医生这样子,不可以。所谓医者仁心,没有仁慈之心的医生,不会是一个好医生。王医生这次先进了,但是他欠下了武汉人一笔债。包括两批专家组的成员,他们都有欠债。这笔债,是要还的。否则,近三千枉死者的灵魂,不会安息。

另外,还有一个人,这个人李文亮。李文亮也进入了先行人物行列。不知道这件事是不是就算过去了。李文亮泉下有知,是哭呢,还是笑?

今天是封城的第43天。

(未完待续)

耿潇男涉非法经营被捕 曾公开声援 许章润



9月10日,近年来在北京文化公共领域相当活跃而敢言的企业家耿潇男和她的丈夫,因涉嫌“非法经营”而被北京警方刑事拘留,再次引发海内外对中国当局镇压自由声音和打压异见的指责。

据了解,原清华大学教授许章润被四川警方带走时,耿潇男曾为他奔走呼号。耿潇男的多名好友怀疑,她被警方带走与早前公开为包括许章润在内的多名公共知识分子和异见人士发声有关。

“非法经营罪”

耿潇男的律师尚宝军对BBC中文表示,耿潇男与丈夫秦真的亲友因24小时无法联系到二人,周四前往北京海淀警方寻人,最终在海淀清河分局得到警察口头确认,称耿夫妇二人目前都因涉嫌非法经营罪被刑事拘留,目前关押在北京市海淀看守所。

曾多次发文批评中国当局的前清华大学法学教授、耿潇男好友许章润发帖称,耿潇男夫妇周三失联,疑被警方带走。尚宝军猜测,耿被带走的时间是周三上午。但目前家属尚未接到警方的刑事拘留通知书,具体细节不明。

目前人在美国的前中央党校教授蔡霞在推特上表示,北京当局曾以经济问题为名,调查耿夫妇的出版公司,并抓走了公司的几名职员。

公开资料显示,耿潇男是中国出版人、电影人,历任中国天画画天影业的首席执行长(CEO)、瑞雅书业总编辑,现任传奇天辉影视文化有限公司、北京无涯新媒体文化传播有限公司董事长,还是多家传媒及图书音像公司的负责人。毕业于中央戏剧学院导演系,不但在文化传播方面有所建树,还积极投身公益和慈善。她被警方带走前曾公开为包括许章润在内的多名公共知识分子和异见人士发声。

为“异见人士”奔走呼吁

今年2月,中国知名法学家许章润曾被当局软禁,并于7月6日因“在四川成都

嫖娼”于北京家中被警方带走,拘押6天后获释,但遭清华大学以“道德败坏”为由革除教职和开除公职。外界普遍相信,许章润的遭遇源于2018年起多次发文批评中国政府及国家主席习近平。

耿潇男曾多次在社交媒体上呼吁救援,并接受包括BBC中文在内多家媒体采访,敦促中国当局释放许章润。在接受《纽约时报》访问时耿潇男称,当局给予许章润“嫖娼”的罪名是恶毒诽谤,是为了让他噤声。

此外,今年2月北京律师、公民记者陈秋实就在武汉报道新冠疫情时失联,耿潇男也四处呼吁求援,她也因此被警方警告,并一直担忧自己的安全。

耿潇男的多名好友怀疑,耿此次被警方带走与其早前公开为多名中国异见人士发声有关。

蔡霞称,耿潇男善良侠义,“多年来悉心照顾帮助政治异见老人,如鲍彤先生、杜光教授、姚监复先生、杨继绳先生等;她的侠义勇敢令人敬佩,她曾四处奔波呼吁声援救助许章润等志士仁人。”

耿潇男接受访问时表示,冒风险为

异见人士呼吁完全是出于本心,没有去想过去为什么这么做或者权衡利弊。她说,生为小人物有小人物的应尽的职责的担当,而且自由从不是白来的,“我既然以自由为人生的标配,那么,理应为自由付出代价,为我身边众多受难的英雄们做点小事,为此所冒的风险、所失去的利益,也算我为自由所付的代价吧”。

中国人权律师滕彪对BBC中文表示,过去许多为政治犯呼吁救援的人士都被捕或判刑,当局的做法在习近平上台之后“变本加厉”,有的以政治罪名定罪,如煽动颠覆国家政权罪,有的则以经济罪名,“非法经营罪就是一个经常被用来对付维权人士、异议人士的口袋罪”。

滕彪认为,过去尽管江泽民、胡锦涛时代对维权人士的打压一直不断,一些领域仍然有空间,但如今“当局的容忍度更低、打压也更严厉”。

“任何公民,只因信守良知,为公义发声,便会随时可能遭受横逆,失去人身自由。”许章润称。蔡霞则在推特上表示,习近平高压统治,大肆抓捕迫害政治异见人士,已经到了“末日疯狂”的地步。



(上图:耿潇男和许章润,下图:耿潇男)

许章润再发“雄文”声援

9月10日,网络传出许章润声援耿潇男夫妇、谴责中共暴政的文章《就女子羁押致暴政书》,促请当局释放耿潇男夫妇,还两人自由和公道。以下为全文:

岁在庚子,七月流火,适为人间清秋,不料戾气弥漫,捕快堕突街闾。大灾甫息,瘟疫依旧,全球讨伐声激,周边战事一触即发,而民生迫在目前,本该予民休息,进而反省罪己,以图祥和。不意当轴反其道而行,一意挑动不满,专心制造敌人。就在昨日,警方抓捕著名文化出版人耿潇男女士,夫妇二人同遭羁押,顿时举世哗然,将紧绷舆情往前再推一步,让本就不堪之中国政情雪上加霜,而令万千良善国民齿冷心寒。

多年以来,除开艺术评论与文化出版,潇男女士秉持公共心肠,投入公共事务,无私无偏。每为身役公益而受难罹祸人士,不论亲疏,勇敢发声,无惧无畏。奔走公义,抱薪牵马,不惜代价,不计成败,有情有义。而文笔激越烂漫,心意清澈如云,品性豪迈嘹亮,脾气嫉恶如仇,集美丽、才情和正义于一身,正如友人所言,身为美女,可称先生,正为我华夏十二月党之大丈夫也。

尤当在下蒙冤羁押之际,潇男女士仗义直声,以笔呼号,因传播真相而惹恼有司,这才埋下今日牢狱之灾的祸根。浩瀚中华,危难当口,总有侠女舍身取义,令须眉汗颜。她们本是弱躯,奈何因信行义,以一己之力抵抗强权。她们不想充当英雄,但愿闻中吟咏,却因一腔血涌,遂成以死明志的真正豪杰。潇男,不管你们如何污名,她是这个至暗时刻,义无反顾奔赴在崎岖自由之路上的殉道者,她是至刚至烈反抗极权暴政的受难人,她是浩瀚凛然、追求民主的伟大公民!别作恶,放下屠刀,释放潇男,还潇男自由,还潇男夫妇自由,还这个世界以公道!

天地不仁,长歌当哭,上天吾王,你睁眼看看这人间.....

潇男有罪,吾人同罪,莫欺负女子,坐牢杀头,请自章润始。

许章润

庚子七月二十三,耶诞2020年9月10日

关于影响针灸疗效的因素的讨论(X)

(接上期)

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、美国中医校友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。

(二)信号的传递

针刺刺激通过局部感觉神经的感受器转化成电信号,这些信号通过传入神经传递到中枢功能区才能产生疗效。影响针刺信号的传递,就会影响针刺的疗效。根据疼痛的闸门机制,激活粗神经会阻断细神经(C神经、Aδ神经)信号的传递。Aβ神经是粗神经,在组织张力增高的情况下会激活Aβ神经,继而阻断细神经的传入。

1. 机体体位对针刺信号传递的影响。针刺体位会影响Aβ神经的激活程度,从而阻断或者开放C神经、Aδ神经的传入。

2. 精神放松对针刺信号传递的影响。精神放松的情况下,肌肉处于放松状态,Aβ神经处于沉寂状态,C神经、Aδ神经通路开放,有利于针刺信号的传入。

3. 其它因素对针刺信号传递的影响。药物(比如麻醉药、止痛药)可以影响针刺信号的传入。

(三)中枢功能区的状态

大部分中枢功能区居于脑。不同的体质的人、不同的季节、时间,不同的疾病条件下,各个中枢功能区的状态不同,对传入的信号产生的反应也会不同。在针刺达到最大疗效前,通过中枢功能区产生的疗效与到达该功能区的信号量呈正相关,疗效达到最大以后,增加刺激量不会再增加疗效。疗效公式: $E=C \cdot S$ 。E:疗效;C:中枢功能区的灵敏性;S:传导到中枢功能区的信号总量。

二、非针刺信号产生的疗效同时发生

(一)自愈效应

很多疾病都有自愈性,在针刺治疗疾病过程中,自愈常常自然发生,它与针刺无关。但是,针刺常常增强了机体的自愈能力,这部分大于自然自愈的效应,是针刺的结果,属于针刺的疗效。

(二)安慰效应

与治疗措施无关,因为患者对治疗措施的相信程度,或者因为对医生的信任程度而产生的疗效,属于安慰效应。

(三)其它效应

在针刺期间,针刺对疾病的进退产生影响。但患者生活中的很多其他因素也会产生影响。如果产生与针刺效应相反的影响,就是负效应;如果产生与针刺效应相同的影响就是正面效应。如果针刺和另外一个正效应因素产生大于两者单独的效应,就是协同效应;如果针刺和另外一个正效应因素产生的治疗效应不超过两者单独效应,该因素对针刺来说,就是屏蔽效应。

巩昌镇:从经验到证据的临床针灸学。在美国针灸教育一线工作了二十多年,亲眼见证了近三十年针灸医学的教育、临床、研究的巨大变化。虽然经典针灸理论与临床在针灸教育和大部分个人诊所仍然占据着主导地位,但是作为医学的针灸正在经历着从以经验为基础一个古典系统向以证据为基础的现代针灸快速过渡。这种过渡的支持因素就是大量的针灸临床实验研究证据和针灸机理研究的出现以及西医医院对现代针灸的广泛接纳。在这里我通过几张图表来说明针灸临床实验研究证据这一重要动态因素的变化。

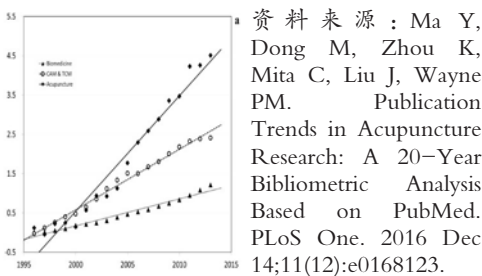
数据来源如何?

过去几十年全世界的针灸研究者和临床医生积累了大量的针灸临床研究数据。这些数据是通过临床对比试验研究和针灸机理的研究实现的。下图是通过PubMed搜索到的针灸临床实验研究做成的趋势图。针灸临床实验研究从2000年到2015年的十五年间出现了井喷式的增长,从每年只有五十项研究增长到每年近五百项研究。这些

研究来自全球各个主要国家和地区。

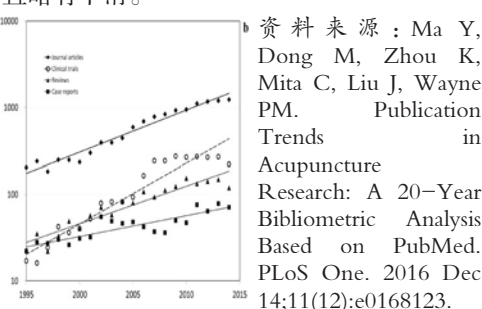


虽然我们经常说现代医学的研究呈几何级数增长,针灸研究的增长率远远超过现代医学研究的增长率。其间,生物医学的研究文章年增长率是4.5%,而针灸研究文章的年增长率是10.7%。当然我们的起点不是从零开始,而是从有一定基数的1995年开始的。下图是对1995-2014二十年间生物医学研究、整合医学和中医的研究、针灸研究三类研究增长率的比较(纵轴是某一年的发表数量除以作为基底年1995年的发表数量,然后取对数获得)。



我们获得了哪些数据?

2016年的一项研究表明,从1995年到2010年十五年间,针灸的病例研究报告,临床试验研究和系统评估研究文章都出现了持续高速增长,2010-2014的五年间平稳并且略有下滑。



关于研究的疾病类型,2016年的对30种针灸临床最常见病症这项研究表明疼痛症状的针灸临床研究独占鳌头,占到所有研究的38%,其次是肿瘤(4.3%),关节炎(4.1%),中风(3.7%),孕产(3.6%)。

Table 2. Overall ranking by topic and percentage of total acupuncture-related publications over the 20-year period, 1995-2014. The table lists various medical conditions and their corresponding number of articles and percentage of total publications.

资料来源:Ma Y, Dong M, Zhou K, Mita C, Liu J, Wayne PM. Publication Trends in Acupuncture Research: A 20-Year Bibliometric Analysis Based on PubMed. PLoS One. 2016 Dec 14;11(12):e0168123.

数据来自哪里?

2017年的一项研究的统计表明,从1988年到2015年的二十八年间共产生了7450项进入科学索引的文章。我在这里为大家显示两个图表,第一张图表1988年到2015年世界上十个针灸研究生产国对针灸研究的贡献。图表显示中国和美国是针灸研究的领导着,分发表了占全世界27.9%和22%的文章。



资料来源:Kung YY, Hwang SJ, Li TF, Ko SG, Huang CW, Chen FP. Trends in global acupuncture publications: An analysis of the Web of Science database from 1988 to 2015. J Chin Med Assoc. 2017 Aug;80(8):521-525.

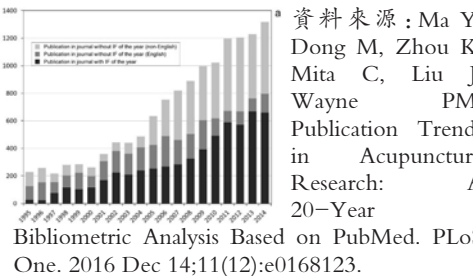
十名针灸研究单位对针灸研究的贡献。韩国的庆熙大学,中国医学科学院,美国哈佛大学作为针灸研究的最大贡献者,占据着前三位的位置。

Table with columns: Organization name, Papers published, % of 7450. Lists top organizations like Keimyung University, Chinese Academy of Medical Sciences, etc.

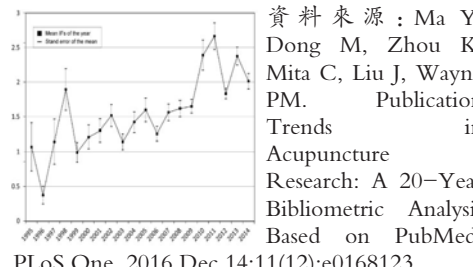
Trends in global acupuncture publications: An analysis of the Web of Science database from 1988 to 2015. J Chin Med Assoc. 2017 Aug;80(8):521-525.

数据的质量如何?

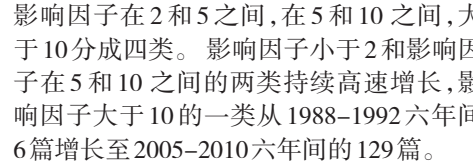
虽然影响因子是一个相对统计量,但是影响因子已经变成了一个国际上通行的期刊评价指标。影响因子不仅是一种测度期刊有用性和显示度的指标,而且也成了测度期刊的学术水平,乃至论文质量的重要指标。在这里我提供三个图表,这三个图表都是来自其他坐着的研究。从第一个图表,我们看出从1995年到2014年,文章以带有影响因子的所有文章,没有影响因子的英文文章,没有影响因子的非英文文章分类。在二十年间,带有影响因子的针灸研究文章从1995年的不足20篇增长到2014年超过600篇。



第二张图表表现出发表针灸研究文章从1995年到2014年影响因子的动态变化,影响因子从1995年的1增长到2011年的2.7左右,之后略有回落。



第三个图标记录了针灸研究文章的影响因子从1988年到2015年间28年的变化。我们看到作者按照影响因子小于2,影响因子在2和5之间,在5和10之间,大于10分成四类。影响因子小于2和影响因子在5和10之间的两类持续高速增长,影响因子大于10的一类从1988-1992六年间6篇增长至2005-2010六年间的129篇。



资料来源:Kung YY, Hwang SJ, Li TF, Ko SG, Huang CW, Chen FP. Trends in global acupuncture publications: An analysis of the Web of Science database from 1988 to 2015. J Chin Med Assoc. 2017 Aug;80(8):521-525.

崛起的针灸荟萃分析

荟萃分析是对多个临床试验研究的汇总综合。荟萃分析实现了在全球范围内收集对某一疾病针灸疗法的不同样本、单个临床试验的结果,对其进行系统评价和统计分析,获得更加客观、科学的结论,提供与分享给临床医师、政策决策界和社会公众。根据Pubmed收集的数据,第一个荟萃分析出现在1989年,在之后的十五年,每年的荟萃分析保持在十个以内。从2005年开始,荟萃分析进入了针灸研究发展的新阶段,每年增加的数量出现突变,持续快速增长,2018年一年之内出现了89个荟萃分析。



这些数据为针灸做了什么?

我最近发出的几篇文章总结了从上一世纪最后十年德国针灸研究者做的一系列针灸临床试验研究导致的对针灸临床诊疗所带来的一系列思考,以及针灸学者们提出的对针灸临床指导意义的模型和理论。这些都是这些实验数据所带来的结果,其中包含三个例子。

1. 针灸试验合作委员会(Acupuncture Trialists' Collaboration)的系列报告。即使多个单独临床试验在实验组和对照组之间没有差异或者差异很小,但是这些针灸临床试验研究荟萃分析显示差异显著。针灸或针灸师的不同风格不是针灸疗效发生决定性的因素。任何刺进皮肤的针灸不能设为对照组的假针灸。年龄、性别、疼痛时间、疼痛程度、精神紧张的五个要素中,只有疼痛程度是影响针灸效果的唯一因素。

2. 李永明气球模型。李永明的自愈效应、心身效应、安慰剂效应、泛穴效应、特穴效应的五层次气球模型建议不同治疗强度、不同治疗手段的交替混合使用;这一模型基于美国针灸临床的现状,更加解释了针灸临床试验研究中出现的不按照经典针刺程序的针灸也产生优于常规治疗的临床疗效;没有经络理论指导的针灸仍然有效;不使用经典穴位的针灸仍然有效;不使用经典刺激方法的针灸仍然有效;不使用经典针灸配穴方法的针灸仍然有效;按照经典理论指导下的针灸和没有理论指导的微小针刺干预在统计学上没有显著差异都做出了解释和回答。

3. 冷三华疼痛经络逆向刺激疗法。冷三华的C神经网络逆向刺激模型使临床试验中看似矛盾的结果合理化。C神经网络逆向刺激模型是一个协调现代临床试验数据和经典针灸技术的模型。C神经网络逆向刺激模型要求用正确的五体触诊技术定位动态穴位可以解决那些临床试验困境并提高临床效果。临床试验中没有统计学差异一些实验是因为使用了教科书和国际标准里的静态标准取穴,而表现出显著统计学差异的针灸临床试验研究是因为采用了动态取穴。这些动态取穴正是经典著作早已强调的彼后世遗忘的五体触诊原则,并且由现代的C-神经网络逆向刺激模型原则获得解释。

我们还需要什么样的数据?

一般来讲,数据、信息、知识、技术之间存在着一一定的关系:

1. 数据的组织阶段:在这一阶段,数据把事物按照某种可以测值的度量而获取的原始记录,测量仪器的实时记录和人的认识都会产生这些数据,某种数据处理系统也会对事物发生变化的实时数据的数据源进行采集和组织的。

2. 信息的创造阶段:在这一阶段,信息根据我们的目的进行加工而生产出来的。根据对象、目的和加工深度的不同,获得的信息分为不同层次。

3. 知识的发现阶段:知识是我们对获取或积累的信息进行系统化的提炼、研究和分析而形成的知识,以精确地反映事物的本质。

4. 技术的产生阶段:利用产生的新知识产生新技术或者对原有的被忽视的技术重新发现它的价值并且加以利用,或者对一些原有的技术进行改造,也可能改造或者放弃。

几十年来针灸医学的变化也在进入符合这些规律的路线。数据、信息、知识、技术的这一基本规律完全适用于我们的上述分析。针灸试验合作委员会的系列报告对传统的诊疗技术重新审视,气球模型提出了不同治疗强度、不同治疗手段的交替混合使用,并且得到了数据的支持。C神经网络逆向刺激模型从数据暴露的问题中挖掘除了经典著作中被抛弃了的诊疗技术。

我们希望五十年来以及将来更多的针灸临床试验研究以及针灸机理实验研究能够按照数据、信息、知识、技术发展的基本规律更加丰富我们的临床针灸医学。

(全文完)



经常失眠？4种食物助你安眠

谁都知道睡眠和休息的重要性。据BBC报道,英国研究发现,睡眠好还可以降低人们突发心脏病和中风的风险。然而,每天全世界都有无以计数的人饱受失眠的痛苦和折磨。

失眠,主要表现在入睡困难、无法熟睡、早醒或者醒后无法再次入睡、频频从噩梦中惊醒,自感整夜都在做梦、睡过之后精力没有恢复、容易被灯光或者声音惊醒、失眠的人同时也喜欢胡思乱想。

睡不好觉,不但影响人的记忆力、情绪、工作和学习状态等等,还会对身体健康造成短期以及长期的影响和危害。经常失眠的人第二天还要拖着疲惫继续工作,恶性循环下导致生活质量严重下降。很多人都觉得失眠没多大的事,也就是身体疲惫,精神不好而已,也不会有什么大的影响。其实不然,失眠是一种病,经常失眠等于慢性自杀。

以下4种常见食物可以帮助你安眠:



(一) 莲子: 莲肉味湿性平,莲心味苦性寒,均有养生安神之功效。研究表明莲子含有莲心碱、芸香甙等成分,具有镇静作用,可促进胰腺分泌胰岛素,进而可增加5羟色胺的供给量,故能使人入睡。每

晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。

(二) 荔枝: 荔枝味甘甜微酸,性温和。《本草纲目》称它能“通神、益智”,可用来养血、生津液。荔枝中含丰富的葡萄

糖、蔗糖、维生素C、B、A以及柠檬酸、叶酸、苹果酸和游离氨基酸,是思虑过度、健忘失眠者不可多得的“安神益寿”果品,以鲜食为佳。

(三) 莴笋: 莴笋茎叶中含有一种乳白色浆液,这种浆液具有镇静安神作用。且没有毒性,最适宜神经衰弱失眠者。使用时,把莴笋带皮切片煮熟喝汤,特别是睡前服用,更具有助眠功效。

(四) 大枣: 大枣味甘,含糖类、蛋白质、维生素C、有机酸、黏液质、钙、磷、铁等,有补脾、安神的功效。每晚用大枣30~60g,加水适量煮食,有助于入眠。

此外,大家一定要注意:咖啡因可以在人体内停留很长时间。如果你中午12点喝了咖啡,到了晚上6点,你体内还会有一半的咖啡因没有消化,到了半夜12点,则剩下四分之一。

所以,如果想喝咖啡,尽量提早喝,免得影响睡眠。

水果减肥？当心越吃越胖！

现在流行吃水果减肥,可大家一定要注意正确吃水果,否则当心越吃越胖!

为什么吃水果会发胖?

100克苹果的热量比100克米或粉面、100克点心的热量低,因此,如若喜食饼干、蛋糕等零食的人用水果替代点心,确实是可以减肥的,如果再配合其他减肥措施,瘦是必然的。

那么,为什么那么多人吃水果反而胖了呢?这与吃水果的量或水果种类有关。让一个女性吃多一碗饭很难,但是,给一个勺子让她们吃完半个西瓜,事情就简单多了。

然而,半个中等的薄皮西瓜约含碳水化合物140克,而一碗米饭约含碳水化合物75克,半个西瓜约相当于两碗米饭。如此一比,若你除了正常的三餐外,再大量吃水果,减肥就只是个梦。如果你更偏爱吃高糖分的水果,那就只能越吃越胖了。

注意摄入量

所以,一定要注意摄入量。有一句话叫,不谈剂

量谈毒性,就是要流氓;同样的道理,不谈食用量谈热量,也是要流氓。

不管吃什么水果,最关键的是控制总量,2016年中国居民膳食指南中建议每天摄入200~350克的新鲜水果。这里的重量指的是水果的可食部分,如果是西瓜,就是巴掌大小的两块。所以,胖不胖不是吃不吃西瓜的事,而是总热量摄取的事。

水果饭前吃

如果饭前先吃一点瓜果,在肠胃中占据一部分位置,然后再吃饭,这样可以减少进食量。

以一个中等大小的红富士苹果为例,吃下去后摄入的糖分大概是20克,而能量约96大卡,几乎相当于一小碗米饭(大概二两)。苹果富含可溶性膳食纤维,会像海绵一样吸水膨胀,在胃肠占据体积,增强饱腹感,同样,饭前吃一个香蕉也有利于控制体重。

但要一定要注意的是,虽然饭前吃水果有利于控制体重,但并不意味着一定可以减肥,如果三餐主食不减少,也很难达到减肥的目的。

别把水果当主食

网上有很多流行的水果减肥法,以水果、蔬菜代替主食,虽然短期内会看到掉秤的情况,但这种做法是完全不对的。

这是因为水果的营养成分比较单一,几乎不含蛋白质和脂肪,人体需要的各种维生素,是需要从多种食物的营养来获得的,不能单靠水果来补充营养。

长期下去,会导致营养不良,女性月经可能不规律或不来,掉头发,皮肤松弛、肿胀,脸色暗淡等情况。而且,新陈代谢降低会提高减肥者复胖的可能性,尤其是当你恢复以前的饮食习惯后,体重就会快速反弹,甚至更胖。

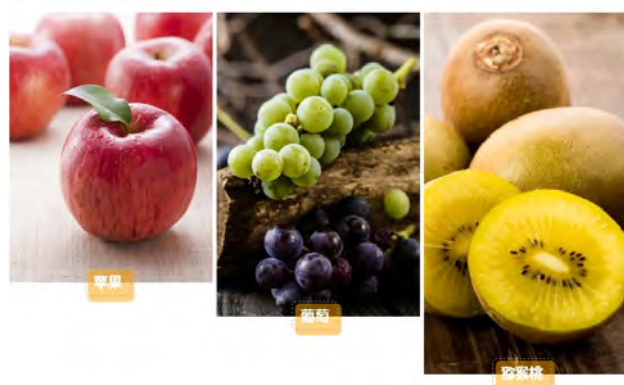
所以,一定要学会均衡饮食,合理搭配主食、肉类、蔬菜、水果在一天中的食物比例。

另外很多人喜欢榨果汁喝,殊不知,这个过程中往往会过滤掉大量的膳食纤维,大大降低饱腹感。例如,一杯西柚汁,相当于摄入了2-3个西柚的热量,而你可能完全不觉得饱,转而又去寻找其他美食。

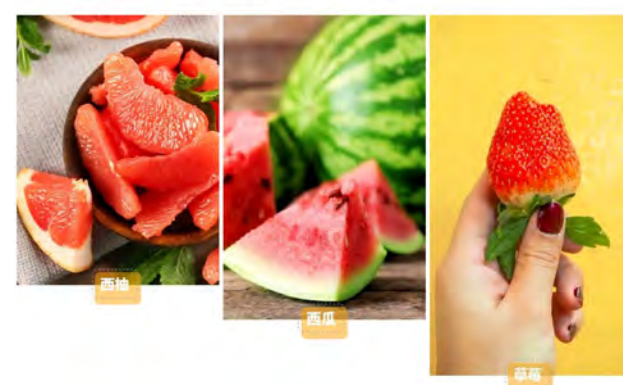
含糖量高的水果(含糖量>15%)



含糖量中等的水果(含糖量10%~15%)



含糖量低的水果(含糖量4%~10%)



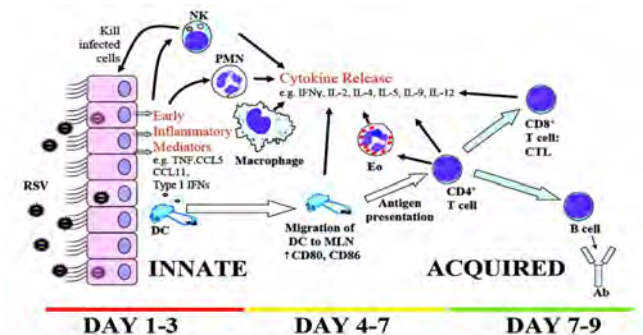
美国华人执业医师协会

“新冠病毒的免疫性及疫苗进展”(上)



新冠病毒从去年12月爆发,继而肆虐全球已达九个月之久。虽然我们对病毒的了解加深了不少,也有更多的治疗方法入市,死亡率比疫情刚开始已有显著下降,然而全世界每天仍有很多人感染上新冠病毒,每天我们也无助地看着不少病人因病毒离我们而去,更不用提及因疫情而被沉重打击的全球经济。怎样有效地阻断病毒的传播,恢复经济,挽救更多人的生命,已迫在眉睫。而疫苗无疑是能让我们最安全、有效地达到群体免疫(群体免疫指只要人群中60%~80%的人可抵御病毒,则病毒不会再引起大传染),从而结束疫情的最佳手段。

说到人体疫苗,必须谈谈免疫反应,因为免疫反应就是人体抵抗病原体(病毒、细菌、寄生虫、霉菌等入侵体)的反应,而疫苗就是重复人体的保护性免疫反应。为了让大家更好地理解免疫反应,我们先上一个快捷免疫课程101。



病原体接触人体后,会引发人体的两种免疫反应。第一种是非特异性免疫反应,人体首先会用皮肤、消化道、呼吸道黏膜细胞等物理手段阻挡病原体入侵机体,“别碰我,赶紧走”;但如果阻挡不成功,机体则会集结一次反攻,把血液的中性粒细胞、自然杀伤细胞和组织里的巨噬细胞调到病原体身旁。这些细胞会释放早期炎症因子,反过来又促进这些细胞吞噬、消灭病原体,“你有种进来,我就吃掉你”。这种非特异性免疫反应简单盲目而“粗暴”,反攻结束后就一切云过风清,机体似乎啥都“忘记”了,然后休养生息,由骨髓补充失去的战斗细胞了。但人类既然是高等灵长类,肯定不会只有这种低级免疫反应,机体的第二种特异性免疫反应则利用感染了病原体的人体细胞传递病原体抗原给淋巴细胞,产生抗体(B淋巴细胞引起的体液免疫反应)与细胞毒性T细胞(淋巴细胞引起的细胞免疫反应),清理病原体,最后产生记忆淋巴细胞。下次病原体再入侵时,记忆淋巴细胞即刻被唤醒,快速重新生成抗体,细胞毒性T细胞,从各个层面协调,精准地打击,消灭入侵的病原体。“你还敢来?看我让你有来无回”。

再说深点,特异性免疫反应首先激活的是淋巴细胞的辅助T细胞(T helper cells),激活后的辅助T细胞一方面在淋巴器官的生发中心刺激B淋巴细胞分化成浆细胞,产生抗体,和记忆B细胞,另一方面刺激细胞毒性T细胞生成,并获得记忆T细胞。由此可见,辅助T细胞在特异性免疫反应中就像一场战争中的总司令官,指挥B、T淋巴细胞作战。所以这个辅助T细胞也是疫苗能否产生的关键。看看HIV(艾滋)病毒到现在也没有一款疫苗出来,其中一个重要原因就是狡猾的HIV病毒直接侵害辅助T细胞,等于一上战场就将死了对方的指挥官,人体的免疫反应自然就会溃不成军,战争不打自败,当然后面也很难有疫苗生成了。

辅助T细胞又分两类,Th1与Th2细胞。Th1细胞主要是帮助清理细胞内的病原体。而Th2细胞更多参与清理细胞外病原体,而这主要靠体液免疫反应,促进抗体生成。但不幸的是Th2细胞也参与到了疫苗引发的人体有害反应。这个现象叫抗体依赖的增强作用(antibody dependent enhancement,简称ADE),也就是说疫苗产生

的抗体与重新入侵的病原体结合后,不但不能消灭病原体,反而加快病毒进入人体免疫细胞,使病情更加严重。遗憾的是别的冠状病毒比如SARS制作的疫苗就产生过ADE效应。所以对新冠疫苗的评估,也少不了要知道它可否产生ADE现象。

前面谈到疫苗的成功,在于能重复病原体在人体产生的保护性免疫反应,那对于新冠病毒引起的人体免疫反应,我们现在又了解多少了呢?

SARS-COV-2 IMMUNITY

1. Sars-Cov-2 Abs have neutralising effect, but fade in about 2-3 months. The production of Abs are correlated with disease severity. Asymptomatic patients may have undetectable Abs, but T cell response are found.
 2. 100% infected patients have activated Th cells, 70% have developed cytotoxic T cells. Spike-specific CD4+ T cell responses correlated well with the magnitude of the anti-spike RBD IgG titers.
 3. 50% population w/o exposure to Sars-Cov-2 have anticovid-19 activity in their blood. Though to be d/t T memory cells
- Cross reactivity may have explained that some people are very sick, some people are asymptomatic when catching the covid-19

已经确知的是感染新冠病毒的病人能产生中和抗体。中和抗体的重要是因为这些抗体能结合病毒,阻挡病毒侵入人体细胞,同时能让病毒功能丧失,加快病毒被机体清除。疫情刚发生时,小群体病人研究发现这些中和抗体二、三个月后逐渐在人体中消失了,然而刚刚在新英格兰医学杂志发表的冰岛三万多人人群中,在用聚合酶链反应(Polymerase Chain Reaction),一种假阳性率极低的方法,诊断阳性的新冠患者中,91.1%的人中和抗体滴度在恢复期四个月内发现没有下降而是持平。显然这个新结果更振奋人心,说明抗体保护性更长(现在有一、两例再感染病人报道,并不能推翻抗体的保护性)。当然现在谈记忆B细胞显然为时过早,毕竟新冠病毒与我们人类还周旋在第一轮的战争中。另外,发现新冠病毒引起的病情越重,中和抗体的滴度就越大,轻症与无症状病人有可能检测不到中和抗体。

那么这些轻症或无症状病人就没有产生免疫反应吗?当然不是。实际上,这些病人身上产生了强有力的T细胞免疫反应。研究发现感染了新冠的病人100%产生了辅助T细胞,70%的病人还产生了细胞毒性T细胞。而且,辅助T细胞的反应与抗新冠病毒IgG的滴度正相关,说明辅助T细胞促进了抗体的生成。还有一个观察是发现新冠病毒主要刺激Th1细胞的产生,但在ICU重病的病人身上却转向了Th2细胞。这个观察意味着什么,我们现在还不十分清楚,也许可以部分解释为什么病重病人的抗体滴度高,因为Th2主管体液免疫反应。

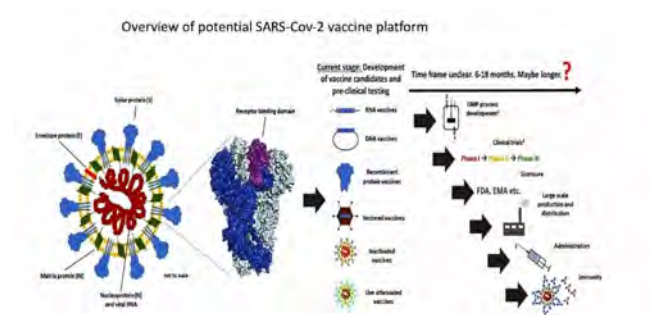
但是为什么有的新冠病人病情很重,而有些病人症状轻甚至无症状?当然我们已经知道高龄、多基础疾病患者、低社会经济阶层的人更容易患重病。可是,会不会有些人体内已经有了一定免疫保护,所以感染新冠病毒后才不至于成重病呢?

今年五月,《细胞》杂志报道了加州免疫学家从2015-2018年的捐血人中发现,大约50%人群的血液中有抗新冠病毒的活性。这些人显然没有感染过新冠病毒,那么他们为什么有抗新冠的活性呢?冠状病毒是一个大家族,每年就有四种季节性普通感冒冠状病毒株(common cold coronaviruss strains, CCC)流行,这些抗CCC的记忆T细胞应该存在不少人体中。因此那些未感染新冠病毒却能抗新冠病毒的血液多半是因为CCC的记忆T细胞的快速反应。也就是说,很可能这50%的人群已有对新冠病毒的交叉保护反应,所以这些人再感染新冠病毒才会只有轻症,甚至无症状。如果这个假说成立的话,更诱人的理想状态可能是我们只需通过疫苗让10%-30%的未感染过冠状病毒的人群免疫则人类可产生群体免疫(群体免疫反应只需人群60%-80%的人有保护性免疫反应就可以达到)。

新冠病毒感染后产生的记忆T细胞又能在人体内存在多久呢?显然我们现在还不能回答,但新冠病毒的堂兄弟SARS病毒十七年后还发现其记忆T细胞能重新引发强烈的细胞免疫反应。所以我们还是应该乐观地估计新冠病毒引发的记忆T细胞至少能在人体中存活一年以上吧。

对新冠病毒引起的人体免疫反应的了解让我们对其疫苗有什么期待呢?一是这个疫苗可能不是传统的疫

苗,传统疫苗主要是抗体疫苗,而这个病毒疫苗可能更多的是由细胞免疫主导。因此我们对新冠疫苗的评估除了证实其产生中和抗体以外,也要了解它是否产生了强有力的细胞免疫反应。简言之,好的新冠病毒疫苗一定要能产生体液与细胞免疫两种反应。



那么疫苗制作有什么流程呢?首先要找到病原体最具免疫性的抗原,然后据此设计疫苗,然后在实验室里寻找产生最高抗体与细胞免疫的那款疫苗,在动物身上获得可试用的剂量,然后进行人体一期,二期,三期临床实验。临床一,二期实验是先查看人体有否保护性的免疫反应生成(中和抗体,辅助T细胞及细胞毒性T细胞产生),然后看什么疫苗剂量让其产生最高免疫反应,却没有严重的副作用。接下来的三期临床实验就是看接种的人群在病毒入侵后能否保护接种人不被病毒感染上或感染上也不生大病。

新冠病毒如其他冠状病毒一样结构很简单,一个单链的正RNA,外面裹着一层脂膜,上面插着一些糖蛋白。其中一种糖蛋白叫刺突蛋白(spike protein),它是病毒进入人体细胞的关键,它有两个亚单位,一个亚单位上有受体结合部位(receptor binding domain, RBD),结合人体细胞膜的ACE2受体,另一个亚单位则将病毒脂膜融入人体细胞膜,从而让病毒的核酸物质RNA进入人体细胞中进行复制。这个刺突蛋白,尤其RBD部位能产生极强的免疫原性,是疫苗设计的主要抗原来源。

现在新冠病毒的疫苗技术平台基本上都是针对刺突蛋白的,有核酸疫苗,也有病毒载体重组蛋白疫苗,当然还少不了全病毒疫苗。

全病毒疫苗是最传统的疫苗技术,包括失活与减毒疫苗,在人类与传染病的斗争史上曾经战果累累,天花、麻疹、小儿麻痹症、腮腺炎、风疹等等传染病都因这些疫苗或被消灭或完全被人类掌控。

全病毒疫苗因其保存了病毒所有成分,其免疫原性最全,这是其他疫苗技术平台所不能比的。可是也正因为为什么免疫反应都能产生,对人体有害的免疫反应也可能出现,包括ADE反应。而且这种疫苗的生产不容易,首先要大规模量产病毒(这至少要P3实验室),而灭活病毒需要动用高热、化学制品、紫外线及洗涤剂等等苛刻的物理手段来处理,这些物理手段的应用也造成监管部门对此种疫苗严格的监控,不容易被批准。与灭活病毒主要引起体液免疫生成中和抗体不同,减毒疫苗因仍带有病毒活性,还会产生细胞免疫反应,而且这种疫苗也可能因病毒重获完全致病性而对人体有危险,免疫缺陷的病人也不可以使用减毒疫苗。

北京科兴新冠生物制品有限公司制作的病毒灭活疫苗已经完成临床I/II期试验,展现出了漂亮的中和抗体滴度,但因上述原因,此疫苗没有细胞免疫数据,现已在巴西开展III期临床试验。

病毒载体重组蛋白疫苗也是一种成熟的疫苗制作技术,其原理就是把已知的病毒,敲掉其致病性的核酸物质,重组入有兴趣的抗原核酸,由病毒带入人体,进行复制。这样生成的抗原是人体自然生成的,更具抗原的自然活性,因而引发的免疫反应也更接近自然过程。

常用的病毒载体是感冒腺病毒(adenovirus),麻疹(measles)及水疱性口炎病毒(VSV)。该疫苗平台的长处就是它不但能产生体液免疫反应,还有强劲的细胞免疫反应。但因为是外源性核酸DNA,还是有可能进入宿主染色体,造成基因突变及可能的癌变,虽然这个机会是非常非常小的。这也是为什么这种疫苗常规情况下会有严格的监管考量,对其批准的速度会有限制。另外这个技术还有一个缺陷是因为是已知的病毒,人体可能因曾感染过该病毒,已经拥有对该病毒的抗体,一旦载体病毒入体,可能会招致机体的反抗,导致疫苗效率降低。

(未完待续,转载自美华医师)

听力知识连载

(接上期)

助听器基础知识(八)

周志益博士 (明州)

2. 信号处理方式和特征方面的新技术

(1) 麦克风技术: 方向性麦克风在助听器中的使用历史已经超过50年。目前许多助听器厂家均采用双麦克风系统, 通过对灵敏度的不同设置实现对前方信号的敏感度高于侧方和后方, 从而实现提高信噪比, 改善聆听环境的目的。数字信号处理技术在助听器中的应用使得方向性麦克风技术实现了突破性的进展, 现在的方向性麦克风技术已经能够实现以下功能: 根据聆听环境的不同自动开启/关闭方向性设置; 自动调整某一频率范围内的频率响应(频率特异性方向性麦克风技术); 自动调整需降低的敏感性角度以捕捉信号和移动噪声源(自适应方向性麦克风技术); 现代的方向性麦克风技术甚至能够分析前后两个麦克风的信号输入情况以从后面的确实是噪声还是后面的谈话者所发出的言语声引起聆听者的注意。

(2) 数字降噪技术(Digital noise reduction, DNR): DNR是近年来助听器技术突破的另一重要领域。早期的降噪技术主要基于信号的调制率和调制深度(modulation rate and depth), 如果信号调制率在2-20周期/秒, 输入信号将被判断为言语, 放大过程中将不启动增益衰减。如果调制率低于或高于2-20周期/秒, 输入信号则被判断为噪声, 放大过程中将启动增益衰减, 衰减算法遵从于不同助听器厂家的特定算法。调制深度与此相似, 如果某一信号的调制深度高于预先设定的阈值(例如50%), 该信号将被判断为言语且不启动增益衰减, 反之亦然。现在的算法则复杂的多, 除采用基于调制的增益衰减外, 快速Wiener滤波、麦克风噪声衰减、风噪声衰减等均考虑在内, 这些技术的改进使得信噪比得以有效提高, 对于患者而言, 最直观的优点在于使聆听变得容易。尽管研究表明某些降噪策略对于言语辨别率的提高并不具有统计学方面的显著性意义, 然而只要使患者聆听得以改善或得到患者认可, 该策略就具有可行性且值得推广。

(3) 无线传输: 无线传输技术使得助听器选配更加便捷, 使用更加灵活多样, 为患者提供更多服务。目前助听器可以进行无线选配、无线编程, 通过使用蓝牙技术将助听器与

手机、电视、音响等设备进行连接, 便于使用者更好地享用家庭电器设备。无线传输功能覆盖面越来越大, 它甚至可以和家庭无线网络、车库门开启设备等端口相连。无线传输技术使得双耳佩戴实现了助听器间的交流, 可以同时开启方向性麦克风功能、噪声抑制功能, 使用者仅调节一侧音量即可实现双耳音量的同时改变。

(4) 学习式助听器: 学习功能起源于20世纪90年代美国某助听器研发小组的Data logging, 开发者将助听器与计算机结合, 成功记录了助听器佩戴时间, 不同程序间切换频率, 以及助听器开关的频率。现在的Data logging算法可以追踪音量控制, 环境中噪声级, 信号和/或噪声的出现或消失, 以及其他一些影响助听器使用的重要参量。学习式助听器正是从这一功能衍化而来并得以不断改进, 现在的学习式助听器已经具备以下功能: 根据不同聆听环境自动调整音量设置, 根据聆听环境自动调整方向性麦克风极性。

总之, 伴随着数字技术在助听器领域的更新换代, 助听器本身的定义也在不断修正和重新界定。正如欧洲助听器行业协会主席恩斯特先生2006年所述: “众所周知, 昔日的助听器除了名字外, 和今天复杂的助听系统已经不可同日而语”。今天的助听系统不仅在硬件上和传统的助听器有巨大差别, 更重要的是, 在其功能和使用范围方面取得了突破性的进展。软件的强大功能对助听器起到了革命性的再创作, 涌现出真耳原位聆听、降噪、声反馈削减、自动程序切换、环境自适应、对使用偏好的学习记忆、耳内受话器等新技术。正凭借这些新型技术的推广和使用, 今天的助听器已不仅限于对助听损失的补偿, 而大大提高了使用中的舒适度, 能适应各种声学环境, 音质也得到极大改善。助听系统更关注的是患者如何有效地解决听障给他们现实生活带来的困扰, 使之变成生活中的一部分, 让他们渐渐摆脱所谓残疾人符号的印记。

下期我们会介绍
【听力损失诊断】
敬请关注!

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

美容知识连载

(接上期)

乳房美容(八)

假体丰乳

常见问题回答

问: 乳房假体丰乳的局限性是什么?
答: 乳房假体不能解决所有的乳房问题。例如: 不能改善两个乳头的不对称性, 也不能使两个乳房更接近中心线。对松弛乳房的提升和解决乳房萎缩纹也没有太多改善。

问: 乳房假体丰乳可能的危险性和并发症是什么?

答: 麻醉反应, 两侧不对称, 出血, 乳房松弛, 囊状挛缩(假体周围瘢痕组织硬化), 术后乳房体积缩小, 假体移位, 血肿, 假体外露, 感染, 假体对乳房钼靶检查的影响, 蟹状肿(厚的瘢痕), 神经损伤, 乳头麻木, 疼痛, 持久麻木感(风险为15%), 药物反应, 假体破裂(多为损伤导致), 皮肤不均匀, 晃动, 创口愈合慢, 连乳畸形, 和可见瘢痕。

问: 假体丰乳后, 病人的恢复时间怎么样?

答: (分肌肉上层和下层)
肌肉上层 / 肌肉下层
疼痛 不适感: 轻到中度 / 不适感: 中度
止痛药: 1-2周 / 止痛药: 1-2周
肿胀 4天到2周 / 2天到12周
青紫 2周以上 / 2周以上
麻木 1到2周 / 2周以上
锻炼 2到4周后 / 2到4周后
效果 1个月后显示 / 4个月显示

1-2周可以恢复工作。重体力工作者需要提重物的工作, 最好等1个月再恢复正常工作。

问: 徐医生使用什么麻醉方式?



答: 徐医生施行的假体丰乳手术使用改良的肿胀麻醉剂进行局部麻醉, 联合使用口服或者清醒静脉镇静。

问: 和乳房假体丰乳相比, 脂肪移植丰乳的优点是什么?

答: 侵入性有限, 乳房损伤小, 没有可见性瘢痕, 可在局麻下在门诊完成。

由于脂肪来自病人本身, 属于自体同源移植, 避免了外源性组织和材料进入体内, 很少有术后并发症, 手术过程相对容易。

脂肪移植丰乳不会增加将来假体丰乳的难度。

获取移植所需脂肪的吸脂过程, 达到身体塑形的双重效果。

(关于脂肪移植丰乳 请参见本栏前几期内容)

下期我们会介绍
【完美乳房提升及隆乳】
敬请关注!

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



伍譚淑華
Virginia Ng

外語學士, 教育碩士
擁有估價師執照
擁有房地產專家證

Top 1% in Nation

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



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

杨瑤會計師事務所

A Certified Public Accounting Firm

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

明州執照註冊會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國註冊會計師協會會員

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



新地址

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

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

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



三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

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



六個星期胎兒的照片

(接上期)

本来我们打算婚礼之后在北边找个小木屋度蜜月,好好休息一下,但是我妈妈说不行。她说理发店不能歇业,她只允许我休息两天。”

Erica的话让我心酸。想想这些年参加过的婚礼,哪个新娘不是被父母捧在手里?那些漂亮的婚纱动辄上千元。怎么什么事情到了Erica身上都这么费劲?

其实,我的心思并没有完全集中在Erica的叽叽喳喳上。那一段时间,到处都是坏消息。湖北省,武汉市正在流行一种新型肺炎。情况非常不好。许多病人出现了“白肺”,有些病人因为呼吸困难而丧生。网络上流传的视频里,有人竟然因此而突然倒地身亡。伴随着新型肺炎,各种谣言和阴谋论在微信和微博上被反复转载。说什么的都有。作为美籍华人,中美贸易战已经让人非常不堪。如今网上的流言蜚语将病毒的来源直接指向美国。中美关系会出现什么样的情况?它将会导致什么样的结果?

“你听说了吗?中国大陆正在流行一种新型肺炎?”趁着她说话间的喘息,我转移了话题。

“真的吗?是怎样的一种疾病?”

我把新型肺炎简单地介绍给了她。“哦,传染病啊。人类不是一直都在跟病毒,跟传染病斗争吗?州卫生部门常常给我们传递消息,不是A型,B型流感,就是禽流感,猪流感。消毒呗,注意卫生呗。还能怎么样?”Erica满不在乎地说。

当我告诉她武汉已经因此而封城,她睁大了眼睛:“真的?怎么会呢?有那么严重吗?你的家人都没危险吧?”

国内的情况当然是非常严重。那一段,每天都在注意来自国内的新闻和消息。担心着国内的亲友,同学。担心着封省封城对人民的生活和今后的经济发展带来的影响。国内的一个好朋友,家人都不在身边。她家所在的居民楼因为出现了一个确诊病人而被封。她没有办法出去购物,靠着冰箱里仅存的食物度日。这一切都是那么的令人揪心。

我把这些都告诉了Erica。“谢谢你的关心,我在国内的亲戚朋友都很安全。目前人类对这种病毒还缺乏认识。即没有特效药,又没有疫苗。据说传染力很强,死亡率也不低。实话说,我被吓到了。倒不是怕死。人生自古谁无死?但也要看是怎么个死法。首先,感染了病毒是要隔离的。亲人不能靠近,患者只能在孤独无依的情况下挣扎。据说不少患者最后都是因为呼吸不畅被憋死的。那将是怎样的一种体验?”

听了我的话,Erica打了一个寒噤:“哇太可怕了!但愿病毒被早早控制住。”

(六)

病毒并没有如Erica所期盼的那样被控制住。情况越来越不好了。很快,病毒在欧洲大陆流窜开来。我们三月份去东欧的旅程因此而取消了。开始还为取消机票被罚款感到懊恼,随着欧洲与美国航线的中断,庆幸当时的决定还是正确的。如果被困在出入欧洲的水城威尼斯,后果不堪设想。

进入三月份,病毒逐渐入侵北美。美国就像其地图被丢进了水里,东西两侧首先被慢慢侵袭。中部地区也出现了零星的病例。明州最初的几例都是旅游中被感染的。州政府卫生部门开办了新冠病毒专科医院。

办公室里,跟同事们聊起病毒的时候,洋人们就像是商量好的:“每个人都会被感染的,只是早晚而已。”

风声越来越紧,我跟家里领导商量,我们得赶紧去见Erica,否则州政府一旦下达居家令,不知道什么时候才能剪头发。电话过去,Erica的周末已经全部预

约出去了,只能选择工作日。

三月十三号,星期五。领导请了假,我在家上班。中午我们一起去见了Erica。

理发店依然如旧,Erica的母亲是个特别会养花的女人。店里的蝴蝶兰,君子兰都在开花,一片盎然。

“我们的婚礼推迟了。”Erica撅着嘴,一脸的不高兴。

“你们办理了公证结婚吗?”我真为她担心,好不容易找到了一个靠谱的男人。

“办了,我们还举行了一个小小的仪式,只有双方的家人和他儿子参加。”说到她的继子,Erica脸上的每一个条纹都是笑的,看上去一副母爱泛滥的样子。

“疫情越来越严重了。你做好准备了吗?州政府如果发出居家令,你的理发店是不是要关门呢?”我不无担心地问她。

“当然要关门。不关是要被重罚的。我大概算了一下,如果关门三个星期,我们的积蓄就会告罄,各种账单就没办法付,家里连买食物的钱都成问题。”Erica眉头紧皱。

“原来开甜品店的那个店面出租给了一对墨西哥夫妇。他们开了个墨西哥餐馆。因为店面小,大多数生意是外卖。不知道他们是不是也得关张。哎,病毒一来,生活都乱套了。”Erica的头左右摇摆着。

四十五分钟后,我们两个的头发被收拾的焕然一新。“谢谢你啊,Erica。希望下次需要剪头发的时候疫情已经被控制住。如果你的店必须停止营业一段时间的话,希望到了那时能够顺利重新开张。我们都各自珍重吧。”

Erica张开双臂给了我一个结实的拥抱:“但愿如此吧。我母亲得过白血病,属于高危人群。她就住在楼上。我们必须保证这里不被病毒感染。希望我们都能顺利闯过这一关。”

(七)

再次见到Erica的时候,是三个多月之后。在那三个月里,我们经历了许多意想不到的事情。

首先,疫情的发展之迅猛令人眼花缭乱,措手不及。

三月十六号,星期一。收拾妥当才要出门的我,被好心的同事提醒,公司建议大家在家工作。十七号,星期二。只用了短短一天,公司就改变了策略,要求每位员工必须在家上班。全公司在美的办公楼将被封闭,大家的入门卡将周四下午五点全部被注销。

周二下了班,赶紧去了一趟办公室,将自己的私人物品悉数收拾回家。此时的心情很复杂。过去寻找各种理由在家上班,现在突然怀念起了办公室生活。望着空空的楼道,间间安静的办公室,不禁回忆起过去跟女同事们一起出去吃午饭,散步聊天,跟男同事们为了本地那不争气的橄榄球队Vikings吵的不亦乐乎的日子。

所有这一切看似平常的东西,如今觉得是那么的有趣,多么的令人向往。就连公司那不起眼的咖啡机都令我感到亲切。

那一段日子真不好过,如果不是有工作牵扯着注意力,不知道我那脆弱的神经是否能够挺的过来。

电视上和网络上来的消息越来越糟。有一阵子,纽约每天新冠病毒的感染

和因此而死亡的数字都在创新高。医院爆满,无人认领的尸体被装在简易的白棺材里,成排地埋进市郊的公墓。接受采访的护士小姐嚎啕大哭:“太可怕了!太惨了!那些可怜的患者,呜呜呜。”

尽管如此,很多美国民众并没有因此而产生危机感和紧迫感。春假期间,南方的海滩上挤满了年青的学生们。隔壁威斯康星州的民众不满州长的居家令,利用美国三权分立的司法机构推翻了州长的决定。酒吧在那天的半夜重启,大家一拥而入,开怀畅饮。

在美国居住了这么久,才发现,这是一群非常难以管理的人们。简单如戴个口罩,对于一部分人来说就像要他们的命。体育竞赛,文艺演出都被迫停止了。学校也将孩子们送回了家。餐馆只提供外卖,酒吧关门,购物中心上锁,电影院停映,连健身房都歇业了。只有部分人需要去上班。大多数人不是在家工作就是在家待业。忙碌惯了的美国人被这突如其来的大量空闲时间搞得不知如何是好。无论是大人还是孩子,都不知道如何安置这些多出来的时间和体能。

进入五月,天气热了起来。我的脖子被长长的头发糊着,很不舒服。非常怀念随时可以与Erica“约会”的日子。明尼苏达州还在实行居家令。餐馆,理发店等等服务行业都不得开门营业。北边一个小城里的酒吧老板在顾客们的怂恿下偷偷开了门。很快,他收到了州检查官的电话和信函:立即关门,否则每天罚款十万!尽管不少人在网上为老板鼓劲,集资,但是他还是不敢以身试法。开了一天的酒吧只好草草收兵。电视新闻上看到,酒吧老板出面含着眼泪向室外一百多个前来喝酒的顾客道歉。

给Erica打了几次电话,店里一直没人接听。几次想拨通她的手机号码。但是又不知从何说起。我们是好朋友吗?好像还说不上。让她破例帮我剪剪头发?大概没必要让人家冒这个险吧?只好忍耐着头发的骚扰,等待着明州重新开启的一天。

五月二十五号,美国劳动节。这一天发生了乔治佛洛依德事件。在电视上看到过度执法的警察,我和领导都非常气愤。但是后面发生的一系列事件无不让人瞠目结舌。未曾料到,此事在全国以至于全世界造成了巨大影响,明尼苏达州,明尼阿波利斯市因此在地球人中间赫赫有名。

那一段时间,几乎天天晚上守在电视机前提心吊胆地看直播。直到示威游行,暴乱渐渐平息。

六月初,州长终于宣布服务行业可以部分重启。赶紧给Erica打电话预约。当电话的另一端响起了她那熟悉的声音时,心中荡漾起了久别重逢的激动。

(八)

重新开业的Erica很忙。周末早就被捷足先登的顾客挤满,我们被安排在六月十六号,星期二。

Erica的理发店位于明尼苏达州州府大楼的西北面,在学院路(University Avenue)上。这条长长的大街在此处横贯东西,跨过密西西比河,将圣保罗和明尼阿波利斯这两个外人很难分清边界的双子城连接在了一起。从理发店沿着学院路往西几个街区是圣保罗的一个重要商业区,Midway。那段学院路的南北两侧各种商店,餐馆和服务类商社鳞次栉比。

五月底发生在明州的暴乱,Midway

是重灾区之一。圣保罗市被摧毁和破坏的四百余个商家中,Midway地区占七十多个。为了避免看到那些惨不忍睹的场景,我们选择了高速公路,从东边进入学院路。

一只大口罩将Erica的脸遮去了一大半。她看上更结实了,皮肤被晒成了小麦色。眼睛里依旧是满满的笑意。“你们怎么样啊?一切都好吗?”Erica关切地打听着。

“谢谢,我们还好。工作都可以在网上解决,生活上也没什么不方便。周围没听说哪个被感染。你们呢?都好吧?”

是的,我和家里领导都可以在家工作。食品和生活用品可以网购。一家人身体健康。只是我自己精神上受到的创伤没办法跟Erica说清楚。我能告诉她看不懂中文,不上微信的她有多么幸运,因为微信和其它中文网络上随处可见对美国疫情泛滥拍手称快的言论吗?我能跟她说在美华人年初如何集资,捐款,买断口罩支援国人抗疫,如今却成为被一部分国人嘲笑和排斥的对象吗?

Erica自然对我的烦恼一无所知。“谢谢关心。我们一家都好。你也知道,三月份州长下达了居家令,理发店马上就歇业了。这十几个星期我在家里简直憋坏了。每天都没事找事做。我丈夫说,如果再继续宅在家里,他的房子大概会被我推倒重盖了,哈哈。”

“我那个继子被学校打发回家上网课。他妈妈被打扰的不胜其烦,经常把他送到我们这边来。我倒是乐在其中。每天给他做饭,带他出去走路,骑车,滑旱冰。他爸爸说他不好好上网课,来不来就训他一顿。其实一个九岁的孩子,就算荒废一年学业又能怎么样?”Erica拿出了当年宠着弟弟的劲头对待她的继子。

“经济上其实没有我预想的那么糟糕。”Erica继续她的抗疫生活。“除了联邦政府发给每人的一千二百块之外,不能开业期间每个员工每周还有六百块的补贴。按理说六百块一周不少了,但是我需要工作。我不想成为别人的负担,更不想一天天无所事事下去。哦,对了,政府还帮助减免了我贷款装修隔壁店面的按揭。一下就免了六个月!开始我还以为自己听错了呢。如果不是政府出面解救,停业这么长时间,我想我们会有很大的麻烦。”

自然,政府出手相救的钱是纳税人上交的。平时,批评政府乱花钱在美国是家常便饭。听了Erica的话,我相信大部分纳税人都会觉得政府这部分钱花的及时,花的正确。如果在这个百年不遇的灾难面前,政府不出手相救的话,会有更多的中小微企业倒闭。那将造成更多的人失去工作。经济重启会遇到困难,失业人数飙升会造成社会的不稳定。国家是由一个个家庭组成的。美国的经济是靠各种形式的企业支撑的。在这危难之际,帮助百姓渡过难关就是帮助国家和政府渡过难关。

Erica还在兴致勃勃地谈论着疫情来到之后的变化,而我的思路已经飘向了另一个方向。

只要稍微注意就会发现,理发店对着学院路的大玻璃窗和门都被木板遮住了。刚才开车从东到西,学院路两旁的店面大都如此。

(未完待续)

专栏作家介绍

栗化平,笔名蜗牛湖畔。1982年北京邮电学院毕业,获工科学士学位。1992年美国明尼苏达大学毕业,获计算机工程硕士学位。曾就职于Computer Associate Co., Symantec Software和Veritas Software。中篇小说《梅开二度》,《问天下情为何物》及长篇小说《无言独上西楼》在文学城海外原创及amazon.com发表。

在物质生活条件极为丰富的今天,想要吃点什么,尝个新鲜或是一饱口福,那根本就不是什么困难的事。物流这么发达,天南地北,甚至国内国外的美食,想要尝一尝,那都不是什么奢侈的想法。有条件的,甚至提脚就走,非到美食的发源地去品鉴那些最原汁原味,最为地道的美食。哪里像儿时,别说是啥美食了,能吃饱就已经是最大的奢望了。就是如今极为普通的鸡蛋、肉、水果或是饼干,很多时候都只存在于我们饥饿的梦里,梦醒了就无处再寻觅它们的踪迹。我们有时得等上半年、甚至一年才可以品尝到有些我们现在日常餐桌上最为平常的菜肴。

当然,这丰富的条件也让我们对美食没有了多少期待,因为,想吃什么早已将他们摆上了餐桌。为了尝新,不时还会翻看手机上那些各式菜肴的制作方法,闲暇时也试着自己鼓捣一下。偶有外出,也必会去尝一尝当地的特色小吃。但我们越来越挑剔的味蕾,却极难收获想象中的满足,只能感慨要怎样的饕餮盛宴才能抚慰我们这无限扩张的欲望呢?

不过,很多时候还是会忆起儿时常喝的红薯叶汤。这算不上什么美食,更算不上特色小吃,这就是一碗地道道让我们可以果腹的农家菜。我甚至在故乡之外的地方都没听说过或是看到过有这样一道汤的存在,但我依然无法将它从我的记忆深处抹去,依然会在梦里一次又一次地咀嚼那熟悉的味道。

当然,对它如此地心心念念,是因为如今想要喝上一碗红薯叶汤也并不是那么容易了,甚至都成了一种奢侈的念想。因为故乡的那些红土地正被城市的扩张慢慢侵吞,以前家家户户都会种的红薯,也由于耕地的日益缩减而没有了它多少的立身之处。

特别是如今村里的父老乡亲们大多以打工为生,早已放弃了过去养猪贴补家用的一种生活方式。因此想要喝上这样一碗红薯叶汤,还真是一个名符其实的奢望了。

有时,会到农贸市场转悠,看一看会

里屋外屋,桌上柜里,碗里盘底,娘翻箱倒柜地找了好一会儿,终于找着了,一根黄瓜。娘说,就一根黄瓜了,稀饭倒是还有一大盆,能行不?父亲笑了笑说,有黄瓜,当然能行呀,下稀饭,那可是个好东西。娘又进里屋厨房灶台忙活了一会儿。半碗凉拌黄瓜端上桌,父亲吃得津津有味,能听见一口口喝稀饭的声响。

父亲对黄瓜是有感情的。从村子口去洞子场,上坡五里,下坡六里。父亲就喜欢挑着黄瓜去洞子场卖,那是钱呀。好些日子,父亲都是太阳刚从东山头露头的时候挑着黄瓜出了村子口,要天边打麻子眼黑的时候才能回家。一根黄瓜,几碗稀饭,就能解决父亲一天的饥饿和疲惫。

每年春天来临种子萌动的时节,父亲都要种上几大坡地的黄瓜。父亲种黄瓜那是有一套技术的。父亲不把黄瓜籽直接播进地窝里,全是采取粪球育苗的模式。什么是粪球育苗呢。就是把农家肥拌好,搓成一个一个拳头那么大小的粪球。粪球顶端用大拇指按一个窝,再把黄瓜籽放在里面,撒上细土。那黄瓜籽,一个窝里最多放两粒。粪球一排一排地摆上,放了籽,撒了土,浇上粪清水。要不到一个周,黄瓜籽就萌芽了。等黄瓜秧苗慢慢长大,选择粗壮的移入地窝里,那丰收就有希望了。

父亲管理黄瓜,如同照顾自己的儿女。父亲说,种黄瓜可大意不得,黄瓜种好了,才有儿女和一家人的好日子,当然要费点心思哟。牵藤上架,打枝疏叶,施肥防病,太阳再大,父亲都爱把整个身子骨放进黄瓜地里,忙得满头汗水股股直滴都舍不得歇上一会儿。黄了的叶要摘,歪

红薯叶汤

■ 听松(云南)

不会有红薯叶卖。偶尔会看到有红薯藤的嫩尖卖,但从未看到过我期待中的红薯叶有卖的。因为这样的嫩尖只适合用来佐于糊辣椒和大蒜来素炒,或是用开水焯一下然后用来凉拌,根本不适宜用来做我所说的红薯叶汤。去过很多次都失望而

小段一小段的红薯藤。当那些萌发的藤子一天天生长,差不多铺满了挖出的小沟沟,这时才可以去把红薯叶采回来做汤吃。而且,采的红薯叶不能太嫩,太嫩容易在稍后加工制作的搓揉中不见了踪迹。也不能太老,那样影响口感。而且采



归,后来也就不再抱有任何的期许了。买菜的时候也会不能自己去地地搜寻一翻,但从来都没有什么意外的惊喜出现过。

不过,说起来做这样的一道农家菜还是要等些时候的,而且制作也是比较费时费工。只有到了春天天下过一场透地雨之后,在那原本平整的土地上被挖出一排排整齐的小沟沟,并在沟头上埋进切成一

的时候还要像艺术加工一样,用姆指和食指将叶片拢紧,再用大姆指指甲沿叶柄上方约一厘米处将它采下。当然,这完全也是为了制作出来的红薯叶汤能顺滑可口。

等采够了差不多可以制作一大碗汤的红薯叶,那采过的地方差不多要有四五个平方那么大的吧,这也就是如今没人卖红薯叶的直接原因了。当然,采过的红薯叶

由于只选取了不是太嫩也不是太老的那一部分,因此根本不会影响到红薯的生长。而且红薯藤还会继续生长,也许过一段时间又可以来采一次了。当然,过去家家户户种的都是以几亩来计的,也就不会再一次来扫荡这绿色的小叶片了。

等将采下的红薯叶拿回家中,就可以制作那一道让我心心念念的红薯叶汤了。首先,用清水来洗,特别要将那些被雨滴溅起并附着在上面的泥沙洗净。当然,这也是极为费工的。随后,将已经洗净的红薯叶拿来像洗衣服一样地搓揉,直到将叶片搓揉到软烂。盆里余下的水都已变成了浓浆一样的碧绿色,就像我画画时调制的颜料一般。我想,假如用这个天然的颜料来绘一幅绿色的风景画应该也是可以的。然后,用清水漂洗一下,再继续搓揉,两到三遍之后,将叶片带有的一点点涩味去除就可以做下一道工序了。

当然做红薯叶汤,我们一般都会佐以土豆泥或是搅碎的花生来做成土豆泥红薯叶汤或是花生红薯叶汤。做土豆泥红薯叶汤时,先把土豆煮熟,把皮剥掉,然后用打刀面将它拍碎。锅里放入油,将土豆泥炒出香味,再放入红薯叶一起炒。等炒到七八分熟的时候加水一起煮,待水开后再煮上个三五分钟,放点盐就可以出锅了。而做花生红薯叶汤的话,就用专用的工具将花生搅碎备用。(当然,现在也有用果汁机来代替的,但我总认为口感还是欠缺了一点点。)将红薯叶直接在锅里炒到七八分熟的时候加水一起煮,水开后煮上个三五分钟,将搅碎的花生放入,加点盐就大功告成了。这样做出的红薯叶汤,浓绿色的,我们不管吃的是金灿灿的玉米饭,还是雪白的大米饭。把汤直接用汤勺舀到饭碗里,让饭粒都沉醉在那绿色的汤液之中。我们再用小勺舀到嘴里,把大自然的绿色都吃到肚子里去。能再配上一点酸菜之类的,就能把我们干瘪的肚子喂得滚圆。

忘不了红薯叶汤,也许是忘不了童年的艰辛吧。当然,还有怀念故乡,思念依然生活在故土的亲人们。

一根黄瓜

■ 周天红(四川)

屁股的小个要丢,长了的藤要抹尖儿,父亲管理黄瓜那是有一条龙成熟的方案。从育苗到收获,从早晨到傍晚,哪个季节该施肥浇水,哪个时候该打叶收瓜,父亲的两个眼睛都盯得紧紧的,生怕有半点差错。不要小看是一根黄瓜,出了差错可不得了。庄稼人就看着庄稼吃饭,要是荒了一季,那就误了一年。

当然,父亲最感兴趣的,就是去洞子场卖黄瓜。洞子场是大山里的一个老场镇子。村子里方圆一二十里地界,就洞子场是一个场镇。洞子场紧靠国道边,早年是水陆码头,那里往人流量大,黄瓜好卖。半夜里,鸡才叫着头遍呢,父亲就起来收拾家伙下了地,摘黄瓜,洗黄瓜,摆起来放黄瓜。刚看得见走路,父亲挑着黄瓜就往洞子场赶。过一块桥,上老鹰山,下磨刀溪,走泡子沱,看到洞子场的老码头上的过河船,天才刚刚亮透。黄瓜直接卖到那些菜贩子的手里,那事儿就简单了。父亲说,他几个家伙,收菜,要秤杆,还压价,我就偏不卖给他。父亲把黄瓜挑到洞子场口,就在王二娘的店子门前,摆一块粗麻皮口袋,黄瓜就放在上面,摊子就算扯开了。就偏偏有好些人喜欢买父亲的黄瓜。那是山里土生土种的货,吃起来放心。父亲这样卖黄瓜那可就花时间去,要大半天的功夫才能把一大挑黄瓜卖完。父亲说,乡下人,分分钱也是钱,能多挣几个是几个。有黄瓜卖就不错了。

父亲对黄瓜的感情还来源于一件事儿。那件事儿一直在父亲心里放不下抹不掉。那年,父亲出远门去远方帮人挖煤。干得大半年都好好的,眼看煤老板就要发工资发奖金了,那是多大的事儿呀,半夜里都梦见数钱呢。成天全身上下黑得给煤球一样,能拿着钱回家,心底再冷也是热的。可是心再也热不起来了。那个下午,西边的天空发黄发红,红得让人心惊肉跳。煤厂炸窑了。好几个兄弟伙奔了命往外跑,那才刨根子捡了一条命。煤老板坐在厂子门前的煤堆上,搭拉着脸比黄瓜还长还青皮。煤老板对父亲说,你看看还有什么值钱的,能拿走就拿走吧,工钱的事儿,只有以后再说了。还有什么可拿的呢,车子,家具,电器,屋里的东西西早搬光了,就连煤老板的那个平日爱得死去活来的老婆都跟人跑得没影儿了。父亲说,落井下石的事儿,自己是一辈子没干过也干不出来。父亲和几个兄弟伙看了看,厨房里还有几根黄瓜,一人一根,拿在手里。怪就怪了,父亲一路凭着一根黄瓜,一天一夜的路程,居然吃着走着就到家了。

邻居二叔说,那有什么奇怪的,那几个兄弟伙里,其中一个就是我呀。一根黄瓜真能创造出奇迹?当然行。二叔在村子里与黄瓜打交道的名气,不压于父亲呢。泡来吃、凉拌吃、煮来吃、炒来吃,黄瓜闷黄鳝泥鳅、黄瓜煮肉、黄瓜炖排骨汤、黄瓜烧

鸭子、黄瓜香辣兔、鹅呀鸡呀鱼呀牛肉呀都能与黄瓜混在一起做出好菜好味道,这是二叔的拿手好戏。二叔那手艺,也是在煤厂里逼出来的。大山沟里的煤厂,买叶子菜两天就黄了烂了,就黄瓜便宜又能放,老板还省钱呢,多好的事儿呀,就买黄瓜了。二叔一边挖煤一边干着厨房的活儿,还把黄瓜做菜研究透了。村子里哪家哪户做大寿娶媳妇请大酒办桌席,请着二叔你就算请对人了。主人家说,家里没什么拿得出手的,怕招待不了客人。二叔说,怕什么呀怕,只要有黄瓜就能办成事儿。这些,几乎成了村子里的谈笑乐事儿。二叔本来就是一个好厨师,再加上那一手对付黄瓜的手艺,成了村子里家家户户办大事请客上酒席的主角儿。二叔也得了个“黄瓜大厨”的响亮名号。一根黄瓜,可撑够撑足了二叔的面子。

父亲和二叔本来就是好朋友,再加上煤厂子里那点儿事儿,俩人成了过命的兄弟。闲来无事时,一根黄瓜,一壶老白干泡酒,俩人能摆谈到下半夜。从一路去洞子场上学读书学到娶老婆成家立业,从一路去煤厂讨生活到一路去洞子场卖黄瓜,从洞子场左边场口上王二娘豆花馆里那些事儿到右边场口上老油房里又来了个新伙计新管事,还有童年时一起到村头刘大娘的地里偷黄瓜吃的记忆,父亲和二叔每每摆谈起来,都乐得俩人合不上嘴,一杯一杯往嘴里大口喝酒大块吃黄瓜。一根黄瓜,能牵扯着他们岁月年华里多少酸与甜的往事。

那只是一根黄瓜的事儿吗。

一根黄瓜,长在地里,或许就牢牢根植于心上,于我,于他,于他们,都是深深的乡间味道。

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




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



廣告位招租
 熱線: 952-688-2848

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)

美国中医学院
中医健康中心
651-631-0204

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



廣告位招租
 熱線: 952-688-2848

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

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.

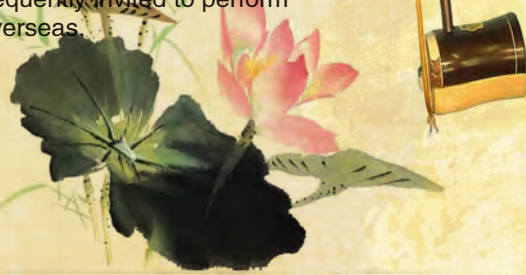
Many of Master Zhang's students, like virtuoso Yu Hong Mei, have won international competitions. Some students head music departments at prestigious music conservatories, while others hold positions in professional orchestras as conductor, concertmaster, or erhu principal.

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



商業機會



Ann 玉恩
651-494-2074

公司地址 1

1611 County Rd B West
Roseville, MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185
Edina, MN 55435



Sally 为云
952-200-9881

Yucai CAE 2020-2021 Partnership Program

Course	Time/Grade/Price	Short Description
MathAscent UMTYMP Admission Prep	Day/Time: Saturday 3:00 PM – 3:50 PM Grades: 5 to 7 Pricing: \$500 (Full)	Familiarize students with the essential concepts and techniques of Pre-Algebra, Introductory Algebra and Geometry, Number Theory and Combinatorics.
IvyACT	Day/Time: Saturday 2:00 PM – 2:50 PM Grades: 7 to 11 Pricing: \$500 (Full)	Through this program, high ability middle-schoolers can train for the PreACT and ACT.
MathIvy K to 6	A. Grades: K – 2 Time: 5:00 PM – 5:50 PM B. Grades: 3 – 4 Time: 6:00 PM – 7:00 PM C. Grades: 5 – 6 Time: 7:00 PM – 8:00 PM Pricing: \$625 (Full) \$325 (Per Semester)	Highly prepared for middle and high school math courses and national standardized tests, including MCA, MAP, Aspire ACT, and Pre PSAT Examinations.
MathIvy Algebra I / Algebra II / Geometry	1. MathIvy Algebra I Grades: 5 – 8 2. MathIvy Algebra II Suggested Grades: 6 – 10 3. MathIvy Geometry Suggested Grades: 7 – 11 Time: 7:30 PM – 8:30 PM Pricing: \$625 (Full) \$325 (Per Semester)	Introduction to Algebra, Algebra I, Algebra II, and Geometry. Prepare students for state and national standardized tests including the MCA, MAP, CLEP (College Level Examination Program), Aspire (ACT), ACT, Pre SAT Examinations, SAT, and SAT Mathematics Subject Tests.
MathIvy High School (Precalculus / Calculus I)	Suggested Grades: 8 – 11 Time: 7:30 PM – 8:30 PM Pricing: \$685 (Full) \$350 (Per Semester)	Students will leave these courses with a broad knowledge of advanced trigonometry and be well-prepared for higher learning.
ReadingIvy K to 8	1. Grade K – 2 Time: 5:00 PM – 5:50 PM Pricing: \$625 (Full) \$325 (Per Semester) 2. Grade 3 – 4 Time: 6:00 PM – 7:00 PM 3. Grade 5 – 8 Time: 7:00 PM – 8:00 PM Pricing: \$625 (Full) \$325 (Per Semester)	<ul style="list-style-type: none"> Online Live Lectures / Daily assignments to enhance learning Develops and naturalizes deeper textual understanding (Critical Reading Skills) Classwork in phonics, grammar, vocabulary, and spelling Assessments to identify gaps and measure growth Progression based on proficiency



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

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