



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2020年11月13日 星期五 MINNESOTA TIMES 353期

每日疫情
明州时报



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

2020年美国大选重点回顾

美国东部时间2020年11月7日11点20分,美联社、纽约时报、CNN、Fox News等美国主流媒体陆续开始报道,随着摇摆州宾夕法尼亚州翻蓝,民主党候选人乔·拜登拿下超出270张选举人票,在美国第59届总统选举中获胜,将在明年上任第46任美国总统。

7日当晚,拜登发表胜选演讲(全文详见A6版),全美各地的拜登支持者开始庆祝活动。世界各国领导纷纷发文向拜登表示祝贺。虽然,特朗普不仅拒绝认输,还坚称大选远没有结束,并指控拜登作弊。尽管大选结果可能面临法律诉讼,不过眼下总算是暂时告一段落了。今年的美国大选,可谓是跌宕起伏、惊心动魄,让我们一起来回顾这场让全世界为之瞩目的“世纪大选”吧!

史上投票人数最多

据佛罗里达大学政治学系教授、选举专家麦克·麦当纳的统计,有超过1.59亿美国人在2020年总统大选中投下了选票,投票率高达66.9%,创下120年以来的新高。拜登赢得了7400多万张选票,是有史以来美国总统候选人中赢得最多选票的一次;川普的票数也紧随其后,入



JOE BIDEN WINS

2020

手7000万张选票,是美国历史上第二多的得票结果。

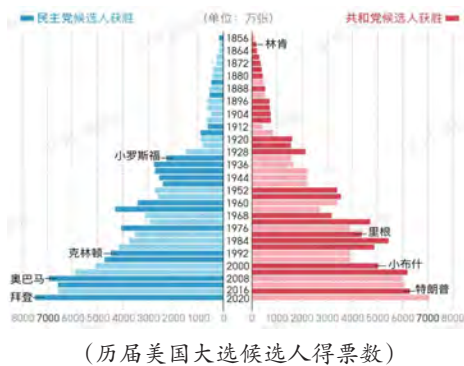
专家普遍认为,今年的高投票率与大量的邮寄选票和提前投票有关,由于

新冠疫情,很多州放宽了邮寄选票的限制。据“美国选举计划”网站统计,2020年大选提前投票人数超过1.01亿人,其中邮寄选票超过6500万张。

历时5天4夜多次反转

美国东部时间11月3日凌晨,2020年美国大选的选举日投票正式开始,美国东北部新罕布什尔州部分选民率先赴投票站投票。

11月4日,据多家美媒估算,川普拿下了对连任至关重要的佛罗里达州以及该州的29个选举人团票。要知道此前,几乎所有美国媒体都表示,如果川普想要赢下连任,他必须首先拿下佛罗里达,否则就基本没戏。随后,川普又拿下了关键州得克萨斯州的38票。(下接A6版)



明尼阿波利斯抗议 2020中国富豪榜 78岁拜登的励志人生



【详见B2版】



【详见B5版】



【详见B6版】

本期热点

满足您所有的移民需求

MARGARET W. WONG & ASSOCIATES LLC
ATTORNEYS AT LAW

黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务

1978
年以来

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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

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

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

劉紹虹會計師事務所

專業服務, 享譽華人社區逾十年

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

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織

服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計, 公司設立, 資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218

Plymouth, MN 55447

電子郵箱: Amber@liucpa.us; Nina@liucpa.us

Kelly@liucpa.us

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476

公司傳真: 612-465-6317

網址: <http://www.liucpa.us>



新家园贷款



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。

SUPREME LENDING

7760 France Ave. S. Suite 1100, Office 1124
Bloomington, MN 55435

毛茅 (Maggie Mao)

NMLS ID# 376900

Loan Officer

612.940.7275 Direct

<http://maggie.mao@supremelending.com>

拜登在大选中赢得了明尼苏达州

2020年美国大选计票还在进行中,但明尼苏达州的10张选举人票基本确定已被拜登收入囊中。在2016年大选仅以1.5%的微弱差距输给希拉里后,川普一直扬言今年要拿下明尼苏达州,然而事与愿违,川普以45%比52%的较大落差输给了拜登。

拜登虽然只赢得了明尼苏达州87个县中的其中13个: BlueEarth、Carlton、Clay、Cook、Dakota、Hennepin、Lake、Nicollet、Olmsted、Ramsey、St.Louis、Washington、Winona。但由于这些县人口稠密,尤其是拥有最多人口的双城大都会地区,因此拜登还是以人数优势获胜。

明尼苏达州务卿史蒂夫·西蒙(Steve Simon)表示明州今年投票率很有可能超过80%,预计会和科罗拉多州争夺全美最高投票率。此外,明尼阿波利斯市也创造了新的投票率最高纪录,全市有80.6%的选民参加了投票;亨内平县也创造了新的投票率最高纪录,全县有超过74.6万名选民参加了投票,投票率达到88%。

明尼苏达大学传染病专家 Osterholm 入选拜登新冠疫情工作组

11月9日,为了应对美国日趋严重的新冠疫情,拜登团队公布了由13人组成的新冠疫情工作组名单,美国著名流行病学家、明尼苏达大学传染病研究与政策中心主任迈克尔·奥斯特霍姆(Michael Osterholm)位列其中。

其他9名小组成员包括:曾担任奥巴马政府健康顾问的伊齐基尔·伊曼纽尔(Ezekiel Emanuel)、美国医生和医学/公共卫生管理员卢西亚娜·博里奥(Luciana Borio)、美国免疫学家和公共卫生官员瑞克·布莱特(Rick Bright)、印裔美籍外科医生和新闻工作者阿图·葛文德(Atul Gawande)、美国医学博士和医学记者塞琳·古德(Celine Gounder)、罗伯特·伍德·约翰逊基金会执行副总裁朱莉·莫里塔(Julie Morita)、全球卫生理事会主席兼执行董事洛伊丝·佩斯(Loyce Pace)、加利福尼亚大学旧金山分校医学院急诊医学教授罗伯特·罗德里格斯(Robert Rodriguez)、美国前全球艾滋病事务协调员埃里克·古斯比(Eric Goosby)。

新冠工作组3名联合主席包括:美国公共卫生服务军官团前负责人维维克·穆尔西(Vivek Murthy)、美国食品和药物管理局前局长大卫·凯斯勒(David

明州新聞

Kessler)、耶鲁大学医学副教授玛塞拉·努涅斯-史密斯(Marcella Nunez-Smith)。

明州拉响新冠疫情“红色警报” 州长沃尔兹颁布“新冠疫情限制新规”

11月8日,明州报告了5,908例单日新增病例,再次打破最高纪录。大流行8个月以来,明州新冠确诊病例累计超过了18万例,如果按照目前的增长速度继续下去,明州将在一个月左右就能再次累计18万病例。

11月8日,美国著名传染病专家、明尼苏达大学传染病研究与政策中心主任迈克尔·奥斯特霍姆(Michael Osterholm)在接受WCCO采访时称,明尼苏达州的重症监护病房能力已“处于崩溃边缘”,并发出了“红色警报”。

11月10日,明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)颁布了第20-96号行政命令,并在新闻发布会上公布了一系列旨在缓解新冠疫情的最新限制措施,涵盖了酒吧、餐厅、私人聚会以及婚礼、葬礼活动等。

明州卫生署调查发现:自6个月以来,71%的疫情爆发和私人聚会、婚礼葬礼以及酒吧餐厅的深夜活动直接相关;在18-35岁之间的年轻人中,发现了不成比例的新冠传播;根据病例追踪数据,晚上9点以后发生的感染增加了一倍。

沃尔兹说:“我们有增援能力,我们有N95口罩,我们有防护设备,然而我们却已经没有人手了。”随着越来越多医护人员感染新冠,不仅在明州,全美的医院都在告急。沃尔兹称,最近明州的新冠感染率、住院人数和死亡人数几乎每天都在打破记录。他警告说,如果再不做出改变,明州将马上出现日增10,000病例,这几乎是“不可避免的”。

具体限制规定包括:

·私人聚会(11月13日晚10点起生效):最高限制在10人,室内室外皆是;包括主人在内,仅限3个及3个以下家庭进行聚会。

·酒吧和餐厅(11月13日晚10点起生效):人数不能超过总容量的50%,最高限制在150人;晚上10点-凌晨4

点关闭,外卖、外带除外;停止吧台落座和服务,除非店内只有吧台;所有顾客必须落座,禁止需要站立的酒吧游戏,如飞镖等。

·婚礼、葬礼和类似活动:新规不针对婚礼、葬礼等活动本身,仅针对以此衍生的招待会、庆祝会等;人数限制从11月27日起减少至50人,然后从12月11日起减少至25;禁止在晚上10点-凌晨4点间进行。

明州卫生署称

1/3的新冠病患拒绝透露接触史

11月2日,明州传染病预防与控制中心主任克里斯·埃雷斯曼(Kris Ehresmann)称:卫生署联系新冠病患追踪接触史时,大约有30-35%的人拒绝提供他们去过的地方和接触过的人的信息,“这使得我们很难将信息传达给潜在的高风险接触者,这些人可能会在不知情的情况下感染新冠,再将其传染给其他人。”

明州一所监狱1278名囚犯中 超过750人新冠检测呈阳性

11月1日,明尼苏达州位于斯蒂尔沃特(Stillwater)的州立监狱发布新闻稿称,在该监狱共计1278名囚犯中,有超过750人的新冠检测呈阳性,其中大多数病例没有症状。此外,监狱的150多名工作人员也被检测出新冠呈阳性。

9月底,该监狱确诊了首例新冠病例。在10月初,有90多名囚犯新冠测试呈阳性,仅仅一个月过后,该监狱的新冠疫情已失控。

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
- ★ 各種稅務和商业諮詢

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



美国新冠病例累计突破1000万 专家:未来3-4个月进入“新冠地狱”

11月9日,据约翰·霍普金斯大学(Johns Hopkins University)数据显示,美国累计新冠确诊病例已超过1000万、死亡病例将近24万。美国已连续7天每日新增病例在10万例以上,比一周前增长了33%。

美国著名流行病学专家、新任拜登新冠疫情组成员、明尼苏达大学传染病研究与政策中心主任迈克尔·奥斯特霍姆(Michael Osterholm)今日接受CNBC采访时再次警告:“未来3到4个月,美国将迎来这场大流行以来最黑暗的时刻”“美国必须清楚地认识到,我们即将进入‘新冠地狱’”。随着冬季的到来,以及感恩节、圣诞节等节假日的到来,“我们甚至还没有接近(疫情)最高峰,现在我们的医院就已经被淹没了。”

美国正式退出巴黎协定

11月4日,美国正式成为第一个退出《巴黎气候协定》的国家。《巴黎协定》是由联合国195个成员国(包括观察员巴勒斯坦国及圣座)于2015年12月12日在2015年联合国气候峰会中通过的气候协议,以期能共同遏阻全球暖化趋势。

川普在2019年决定退出《巴黎气候协定》,引发部分欧洲国家相当不满。而美国国务卿蓬佩奥(Mike Pompeo)曾在声明稿指出,巴黎气候协定带给美国许多工人、企业和纳税人“不公平的经济重担”。而共同创立麻省理工“全球变化的政策与科学”联合项目的经济学家贾柯比(Jake Jacoby)则表示,如果美国真的选择退出,那就会在与中国竞争国际主权的角力中失去份量,带来的不只是经济上的损失,更是信誉上的损失,国际社会将以言而无信看待美国。

川普解雇国防部长埃斯珀

11月9日,总统川普通过推特宣布开除现任国防部长埃斯珀(Mark Esper),国家反恐中心主任米勒(Christopher C. Miller)将担任代理国防部长一职。

根据美国国防部官网的介绍,米勒是国家反恐中心主任,在此之前曾担任副助理国防部长和川普政府反恐问题的高级顾问。他曾在军队服役多年。从军队退役

头条速览

后,米勒成为了一名国防承包商。

解雇埃斯珀的决定可能会令国际盟友和五角大楼领导层感到不安,并为拜登准备就任总统之际的艰难过渡时期增添了另一个不确定性因素。而据美国CNN电视台报道,埃斯珀担心川普接下来会开除联邦调查局(FBI)局长克里斯托弗·雷(Christopher Wray)以及中情局(CIA)局长吉娜·哈斯佩尔(Gina Haspel)。

众议院议长佩洛西在一份声明中抨击川普解雇埃斯珀的举措。声明说:“突然解雇埃斯珀部长是令人不安的证据,表明川普总统打算利用他任期的最后几天对我们的民主和全世界制造混乱。”佩洛西称:“在总统过渡期间,连续性和稳定性总是很重要,在这个反复无常的政府准备离任的时刻,这些措施绝对是必要的。”

川普“白宫幕僚长”确诊新冠 竞选夜和川普儿女距离超近

根据《彭博社》11月7日消息,川普的白宫幕僚长梅多斯(Mark Meadows)确诊新冠。另据该社记者透露,目前至少还有另外4名幕僚确诊,包括高级竞选幕僚 Nick Trainer。报导引述消息人士说法指出,梅多斯在大选日过后,向亲近顾问透露了确诊消息。但是,目前仍不清楚他何时得知染疫,或者是否出现症状。梅多斯与白宫发言人目前尚未对此作出回应。

消息曝光后,推特上也曝光一段选举日当晚的影片,只见梅多斯和川普长子、次子、女儿伊凡卡共同出席活动,几个人距离相当近,且没有任何人佩戴口罩;另一段影片也指出,梅多斯4日和川普一起拜访佛州竞选总部,当时他们也都戴着口罩。

礼来新冠中和抗体 获FDA紧急使用授权

11月9日,礼来(Lilly)宣布其新冠病毒中和抗体 Bamlanivimab (LY-CoV555) 获得 FDA 紧急使用授权

(EUA),用于治疗近期确诊的12岁以上成人和儿童轻中度高风险新冠患者,Bamlanivimab需在确诊后且症状出现10天以内尽快静脉注射,不能用于住院或需要吸氧治疗的新冠患者。Bamlanivimab在10月7日向FDA递交了治疗高风险轻中度新冠肺炎患者的EUA申请,至此次获批刚过去1个月。

在此之前10月28日礼来与美国政府达成30万剂采购协议,总价为3.75亿美元。此次获得FDA的批准之后,礼来可在两个月内向FDA供应30万剂700mg的Bamlanivimab,其中10万剂基本准备就绪,并承诺一旦美国政府需要可在2021年6月30号之前另外提供65万剂。美国政府承诺患者不用自掏腰包购买,但是会收取一定的注射费用。

美国第三季度GDP增长33.1% 创历史新高

10月29日,美国商务部公布的首次预估数据显示,2020年第三季度美国GDP按年率计算增长33.1%,创美国历史上最高纪录。分析认为,美国第三季度GDP按年率计算大幅增长,是建立在第二季度按年率计算暴跌31.4%的基础上的。事实上,因为疫情持续恶化,美国经济面临的警报远未解除。

目前,随着确诊病例激增和纾困措施难产,企业破产和永久性失业增加,美国经济动能正在减弱。许多经济学家预计,美国经济和就业至少需要两到三年时间,才能恢复到疫情前的水平。

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.

辉瑞疫苗有效性超过90%

新冠疫苗研发“里程碑”！股市暴涨

11月9日，美国制药巨头辉瑞(Pfizer)和德国生物新技术公司BioNTech宣布，根据III期临床试验的初期数据显示，由两家联手研发的mRNA新冠候选疫苗BNT162b2有效性超过90%，效果好于预期，并且远高于美国食品药品监督管理局(FDA)所要求的50%。

90%的有效性超乎预期

本次临床试验在全球共有43538名志愿者参与，其中有42%的志愿者拥有不同背景来源，实验中并没有观察到严重的安全问题。双盲试验结果显示，人们在接受第二剂注射7天后，90%可以获得新冠病毒免疫力。(注射该疫苗一共需要两次，间隔三周。)

BioNTech首席执行官乌古尔·沙欣(Ugur Sahin)教授将结果描述为“里程碑式的一天”。他表示，由于此前预计第一批疫苗的有效性在60%到70%之间，因此“有效性超过90%是非同寻常的”。他还对路透社表示，疫苗防疫效果虽然目前还不是十分确定，但应该可以持续一年，他对此感到乐观。

预计年底前向市场投放

目前两家公司计划在11月的第三周向美FDA提交紧急使用授权，预计在2020年将生产5000万剂疫苗，准备在年底前向市场投放可供1500万至2000万人使用的疫苗，到2021年将生产多达13亿



剂疫苗。

辉瑞和BioNTech表示，目前所提供的数字不是最终分析。疫苗的确切有效性结果也可能在分析全部结果后发生改变。除此之外，在安全性上，到目前为止未引起任何安全隐患，后续将继续收集有关安全性的数据。

美国田纳西范德比尔特大学医学院传染病专家威廉·沙夫纳(William Schaffner)说：“这项研究虽然还没有最后完成，但是无论如何，这个数据看上去非常扎实。”

苗使用了与辉瑞类似的技术。

“辉瑞疫苗”的作用原理

目前，全球共有47款候选疫苗进入临床试验阶段，其中有10款已经开展了III期临床试验，而辉瑞疫苗是首支显示高效的。在中国，目前已有4款新冠疫苗的研发进入III期临床试验阶段，截至10月共计接种了约6万名受试者，未收到严重不良反应的报告。

其原理是完全属于试验性的疗法：科学家抽取病毒内部的部分核糖核酸编码蛋白，附加脂质之后导入人体细胞；疫苗输入人体细胞，表达新冠病毒刺突蛋白的基因；人体免疫系统随即产生抗体并激活T细胞以消灭被感染细胞。

拜登呼吁疫苗广发前戴口罩

对于今天疫苗的好消息，刚刚宣布在总统大选中获胜的拜登发表讲话时表示：FDA的审查过程必须完全透明，让人们放心使用；即便疫苗批准，也不会未来几个月内被就广发全国，美国仍然面临黑暗冬天，每天有近千名美国人死亡；根据预测，未来几个月内，在疫苗广发之前，可能还会有20万人感染新冠丧生。

同时，拜登呼吁每个美国人抛开政治分歧，戴上口罩。面对美国1000万例确诊，近24万人死亡现状，拜登说：“口罩不是政治声明，你投给谁并不重要…在接下来的几个月里每个人都能戴上口罩，我们就能挽救成千上万的生命。”

全球股市狂欢性暴涨

辉瑞疫苗传来的好消息，大大提振了全球金融市场，标普500指数和道指双双刷新纪录高位，银行股、石油股和旅游股飙升。在停摆期间蓬勃发展的公司，如会议平台Zoom Video ZM.O和在线零售商的股价急挫。

辉瑞股价跳涨逾11%，创去年7月以来最高，BioNTech股价触及纪录高位。处于最后试验阶段的其他疫苗开发商股价也上涨，强生JNJ.N上涨4%，ModernaMRNA.O上涨8%，后者研发的疫

Danny 装修公司

Danny Construction

勤杂工、电工、水暖
空调、热水器
硬木地板、建筑框架

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

拥有多年从业经验，免费估价！

651-443-9774(Danny)

邮箱: dannyphung60@gmail.com

地址: 1541 Germain Landing,
Saint Paul, MN 55106

段峰建築設計事務所

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

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

www.duancorp.com

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

2020 美国总统大选重要回顾

(上接A1版)

受新冠疫情的影响,今年许多支持拜登的选民,为了避免感染新冠,大多选择了通过“邮寄选票”的方式来投票。可在一些对大选结果至关重要的“摇摆州”,邮寄来的选票都是最后才计算的,先被计算的是大选日当天投票站的选票。所以计票最开始,川普便一度在多个关键“摇摆州”上呈现出明显的领先优势。

然而拜登方面并没有被吓退,依旧表示自己“会赢”,理由是很多支持他的邮寄选票还没有被计入在内。他还预测自己会拿下宾夕法尼亚、密歇根和威斯康星,由此终结川普的连任希望。

川普则直接在发布会上宣布自己“已经赢得了大选”,并且指控拜登阵营谈及邮寄选票的事情是因为拜登想搞竞选欺诈,可能想靠邮寄选票来作弊,他不会允许这样的事情发生。

随着几个关键州投票站的选票绝大部分被统计完成,开始统计邮寄选票后,川普在密歇根州、佐治亚州、北卡罗来纳州这三个他不能丢掉的关键州上的领先优势快速缩小。

对川普的局势更不利的是,在另一个同样关键的威斯康星州,川普最先还拥有优势,但突然就被拜登“反超”了。

这就意味着,如果川普拿不下威斯康星州,即便他能拿下其他三个关键州也无法取胜,还需要和拜登争夺因为当地的邮寄投票量太大,被延后开票的宾夕法尼亚州。而在宾夕法尼亚州,虽然当时川普领先了拜登12个百分点,但主要是因为很多邮寄选票还没有被统计进去。

4日下午,在威斯康星州翻盘后,拜登又拿下了密歇根州,所获选举人票达到了264张,而川普只有214张选举人票。也就是说,只要再拿下当时已经粉蓝的内华达州的6张选举人票,拜登就能胜选了,然而内华达州却迟迟不公布开票进展。

11月5日,美国大选计票仍旧处于胶着状态。由于美国剩下的几个州因邮寄选票堆积、开票速度缓慢,当天基本没有任何新进展。期间,川普的竞选团队表示,将加大法律力度,挑战大选中竞争激烈的几个州的计票结果。

11月6日,拜登支持者的邮寄选票继续发力,不仅令拜登在宾夕法尼亚,这个之前对川普还有很大优势的关键州上实现了追平,而且还意外地在佐治亚州反超,拿下了原本川普坚定认为会归属自己的关键州。同时,在内华达和亚利桑那这两个川普阵营始终不愿意承认输掉的关键州,川普的机会也几乎“油尽灯熄”。

11月7日,随着拜登拿下了宾夕法尼亚州,美国主流媒体争相宣布拜登已拿下超过270张选举人票,在本次大选中获胜,将在2021年入主白宫。第三次竞选美国总统的拜登,将以78岁的高龄,成为美国历史上年龄最大的总统。

川普募集6000万美元起诉

就在多家美媒宣布拜登获胜后,7日当天,川普团队发表声明称,选举结果应由法律决定,而不是由媒体的统计和预测来决定。目前川普团队正在募集6000万美元的资金,用于从11月9日在多个州发起一系列对“大选结果不公或存在舞弊”的法律诉讼。白宫方面也表示,川普还没有准备败选演说,也没有邀请拜登前往白宫的计划。

与此同时,川普的支持者开始在美国多个州的首府举行抗议示威。他们高喊着“这还没结束”,拒绝接受败选,并重申民主党是靠欺诈获胜的。



拜登发表胜选演讲

11月7日当晚,拜登和哈里斯分别以当选总统和当选副总统的身份,发表了获胜讲话。当天的演讲在拜登位于德拉瓦州的竞选总部户外举行,坐在车里的现场支持者们不时鼓掌欢呼 and 按喇叭以示庆祝。哈里斯首先上台发表演讲,她在支持者的欢呼声中说:“是你们选择了拜登当选美国下任总统。”哈里斯说,她将是美国的首位女副总统,但不会是最后一位。哈里斯还表示,他们将在接下来的工作中击败新冠、重振美国经济。

拜登当晚戴着口罩一路小跑着上台,台下的支持者掌声、喇叭声雷动。拜登表示,在入主白宫后,他的首要工作就是控制新冠疫情。以下为拜登的演讲全文:

大家好,我的美国同胞们,这个国家的人民发出了自己的声音,他们给了我们一场明显的胜利,一场令人信服的胜利,一场属于我们人民的胜利!我们以全国历史上7400万张总统票赢得最多的选票。我必须承认,这让我很吃惊,今晚我们看到整个国家,全国各地的所有城市,甚至全世界,欢乐的涌出,这是对明天重新信心和希望,带来了更美好的一天。我会谦卑对待你们给我的信任和信心。

我保证成为一个寻求不分裂,团结的总统。看到的不再是红色州和蓝色州,只看到一个美国。我会用心和信念工作,去赢得用全国人民的信任。因为这就是我所相信的美国,他来自于每个人,这就是我们的政府所要做的一切。

我们的工作需要恢复美国的灵魂,重建这个国家的中坚力量,中产阶级,让美国再次受到全世界的尊重。把数百万美国人投票支持的力量团结起来,这是我一生的荣誉。现在,这是最真切的工作和任务,是我们这个时代的任务。

各位,正如我之前说过的很多次,我是吉尔的丈夫。没有吉尔和我的儿子亨特和阿什利,我的女儿,我们所有的孙子孙女和他们的配偶和我们全家的爱和不知疲倦的支持,我不可能在这里。他们是我的心爱的人,吉尔是一个妈妈,一位军人的妈妈,也是一位教育家。

她把一生都献给了教育,但教书不仅仅是她的唯一。她对于美国教育者来说,今天是个好日子。在白宫,吉尔会成为一个伟大的第一夫人,我为她感到骄傲。

我很荣幸能与你刚刚听到她的演讲的卡马拉·哈里斯(Kamala Harris)神奇的副总统一起服务,她创造了历史,成为历史上第一位女性、黑人女性,第一位来自南亚裔的女性副总统,这个国家有史以来第一个当选副总统的移民的女性。

别告诉我这在美国是不可能的!今晚,我们想起了那些多年来为实现这一目标而努力奋斗的人们。美国再一次将道德弧线向正义倾斜。卡玛拉,道格,不管喜欢与否,你们是一家人。你们都成为了

拜登大家庭的荣誉成员,我们共同进退。

对于所有在疫情大流行期间自愿参加投票工作的志愿者,地方公务员,你们应该得到全国人民的特别感谢。以及我的竞选团队、所有志愿者和所有为了使这一刻而做出努力的人。我感谢你们,我感激你们,我感激你们所做的一切!我要对所有支持我们的人说,我为我们这一路竞选活动的努力感到骄傲。

我为我们组建的联盟感到骄傲。历史上最广泛和最多样化的联盟。民主党人,共和党人,独立人士,进步派,温和派,保守党,年轻人,老年人,城市,郊区,农村,同性恋,异性恋,变性人,白人,拉丁裔,亚洲人,美洲原住民。我说真的,尤其是那些时刻,尤其是那些竞选活动处于低谷的时刻,非裔美国人再次为我站出来。

你总是支持我,我同样也会支持你们。我一开始就说,我想通过这场竞选让美国看起来像美国。我们已经做到了,这就是我希望看到政府的样子和行动。

现在对于所有投票给川普总统的人,我理解今晚的失望。我自己也输了几次,但现在让我们给对方一个机会。是时候放下严厉的言辞,降低温度,再次见面,再次聆听对方了。为了这一目标,我们必须停止把对手当作敌人,他们不是我们的敌人,他们是美国人,他们是美国人。

圣经告诉我们,“对每件事都有一个周期:一个建立的时间,一个收获的时间,一个播种的时间,一个治愈的时间。现在是在美国疗伤的时候。现在竞选结束了,人民会有什么希望?我们的任务是什么?”

我相信答案是:美国人呼吁我们团结集体力量、公平力量去战斗,这是在我们的时代动员科学的力量和希望的力量,控制病毒的战斗、建立繁荣的战斗、争取家庭保健以及在这个国家实现种族正义和根除系统性种族主义的斗争。

还有通过控制气候来拯救地球的战斗。恢复体面、捍卫民主和实现这个国家人人平等。这就是他们要求的,各位,我们的工作从控制新冠疫情开始。

我们暂时不能重启经济,恢复我们的活力或津津乐道的生命最珍贵的时刻,比如拥抱我们的孙子,我们的孩子,举办我们的生日,婚礼,毕业典礼,所有对我们重要的时刻,直到我们完全控制病毒。

周一,我将任命一批科学家和专家作为过渡顾问加入“拜登-哈里斯新冠计划”,并将其转化为行动蓝图,将于2021年1月20日开始。这个计划将建立在基石科学之上。

这个计划将由爱心和关心而构建。我将不遗余力地来扭转疫情。伙计们,我是个骄傲的民主党人,我会以美国总统身份来执政。

无论你有没有给我投票我都会努力工作,让美国这个被妖魔化时代现在结束吧。民主党和共和党拒绝相互合作,这不

应该是我们无法解决的障碍。

这就是一个决定。我们需要做出的选择。我们既能决定不合作,那么我们就可以决定合作。我相信,这是美国人民赋予我们的任务的一部分。

他们希望我们为了他们的利益进行合作,这就是我要做出的选择。我呼吁国会,民主党和共和党与我一道作出这个选择。美国的故事包括了太多缓慢的进步。毫无疑问,太多的梦想被推迟了太久。我们必须使国家的承诺对每个人都是真实的,无论他们的种族、种族、信仰、身份或残疾。

朋友们,美国总是被拐点所塑造,在那些关键时间,我们做出了艰难的决定,我们是谁,我们想成为什么样的人。林肯在1860年来拯救工会。1932年,罗斯福承诺与一个陷入困境的国家达成新协议。1960年,肯尼迪承诺要开拓边疆,12年前,当巴拉克·奥巴马创造历史时,他告诉我们“是的,我们可以”。

好了,朋友们,我们现在在新的拐点。我们有机会战胜绝望,建设一个繁荣和有远景的国家。我们能做到。我知道我们可以!

我早就说过这是美国灵魂之战。我们必须恢复美国的灵魂。我们的国家是在使我们更好的天使和让我们陷入黑暗的魔鬼之间不断战斗所塑造的。总统在这场战斗中说什么很重要。是时候让我们变得更好的天使占上风了。今晚,全世界都在关注美国。我相信,在我们最好的时候,美国是世界的灯塔。

我们不仅以我们的力量为榜样,我们要用榜样的力量来领导。我知道,我一直相信我们可以用一个词来定义美国:可能性。在美国,每个人都应该有机会去实现他们的梦想和上帝所赋予他们的能力将实现梦想。

我相信这个国家的可能性。我们一直向前看,向前看一个更自由、更公正的美国。走向一个能治愈癌症和阿尔茨海默氏症等疾病的美国。走向一个永不落后的美国。走向一个永不放弃、永不屈服的美国。这是一个伟大的国家。与美国作对总是一个糟糕的赌注。我们是善良的人,这是美利坚合众国,当我们共同努力时,从来没有任何事情我们做不到。

各位,在竞选的最后几天,我想到一首对我和我的家人,特别是我已故的儿子来说意义重大的圣歌。它抓住了支撑着我,也支撑着美国的信念。我希望它能给2亿3千万美国人一些安慰,他们今年因为这种可怕的病毒失去了亲人,我的心与你们每一个人同在。希望这首赞美诗也能给你安慰。它是这样的:

“他会抬起你的鹰的翅膀,让你呼吸光明,让你像太阳一样发光,将你握在他的手掌中。”现在,我们一起披着鹰的翅膀,怀着对美国和对彼此的信任,怀着对国家的爱和对正义的渴望,踏上上帝和历史召唤去工作。我们知道我们能够成为一个团结的国家,一个强大的国家,一个健康的国家。

女士们,先生们,美利坚合众国从来没有做不到的事情。所以请记住,作为我的祖父,他说当我还是个在新斯科舍长大的孩子的时候,当我走出他的家时,他说,“乔伊,坚持信念。”我们的祖母活着的时候,她大叫:“不,乔伊,把它传递出去!传播信仰。”

上帝爱你们所有人。愿上帝保佑美国,愿上帝保护我们的军队。谢谢!

华为起诉美国政府 16 个部门 涉嫌故意拖延公开孟晚舟案信息

11月4日,据加拿大广播公司报道,美国华盛顿特区联邦法院的一份起诉书显示,华为公司已在美国提出诉讼,控告美国政府16个部门故意拖延公开多份涉及孟晚舟被捕案的文件。这些文件包括美国多个部门之间就此案相关的通信记录,以及美国执法人员在加拿大实施拘捕行动前与加拿大骑警及加边境服务局的通信记录,这些文件将可能证明拘捕孟晚舟的背后存在政治动机。

报道称,华为指控川普政府阻止其向包括联邦调查局(FBI)、美国司法部、商务部、国务院、国土安全部在内的至少16家政府部门和机构提出信息披露请求。

华为公司律师表示,有迹象表明,美国希望通过华为及孟晚舟的刑事指控“达到与司法正义无关的政治目的”。此外,华为还要求获得一些政府机构之间的相关文件,例如美国国土安全部、司法部以及白宫之间的联络文件,以及美国一些部门与参与调查或拘捕孟晚舟的加拿大当局的通信记录。

起诉书中列举了一系列美国希望通过逮捕、引渡孟晚舟达到的目的,包括干涉华为公司在5G市场的优势地位、增加在与中国贸易谈判中的筹码等。华为的律师表示,上述通信记录可能证明对华为及孟晚舟的起诉依据是不合理的。目前,被起诉的美国政府部门没有任何回复。

报道称,华为表示,早在一年前就依



据美国《信息自由法案》赋予的权利向美政府部门提出了12项信息披露要求,但几乎没有获得任何回复,尽管法律规定“申请快速处理的要求通常应在20个工作日内给予答复。”

起诉书称,加拿大不列颠哥伦比亚省最高法院就孟晚舟被捕和引渡案进行的审讯被全球媒体广泛报道,引发史无前例的关注,更加证明美国相关部门有必要尽快公开相关文件,“因为此案可能存在的



很多问题一定程度上反映了政府诚信度影响公众的信心。”

“孟晚舟引渡案”时间轴

2018年12月,加拿大应美国当局要求,逮捕了华为公司首席财务官孟晚舟。

2019年1月29日,美国司法部宣布了对孟晚舟的指控,并正式向加拿大提出引渡孟晚舟的请求。

2020年5月27日,在孟晚舟被加拿大警方逮捕544天后,孟晚舟案迎来首次

裁决,加拿大不列颠哥伦比亚省高等法院最终认定孟晚舟“双重犯罪”成立,孟晚舟无法重获自由,她将留在加拿大参加后期的相关听证,并等待新的审判结果。

6月15日,孟晚舟案再举行听证会,孟晚舟的辩护律师提出,指控孟晚舟的唯一关键材料(PPT)是由汇丰银行提供。而美方对这份材料的总结遗漏了重大信息,甚至存在故意误导的行为。

7月24日,加拿大法院公开的孟晚舟案下一阶段庭审的证据材料,直接指向美国一手操纵案件,汇丰银行参与构陷。

8月17日,加拿大不列颠哥伦比亚省高等法院就孟晚舟案举行庭审,讨论涉案证据信息披露问题。已公开的信息显示,加拿大执法机构在策划和实施对孟晚舟逮捕行动中涉嫌违规和滥用程序,包括与美国联邦调查局(FBI)合谋行动,在温哥华机场故意拖延时间,并对孟晚舟进行不正当搜查和盘问等。孟晚舟的律师团队向加拿大法院主张要求加拿大检方披露更多涉案证据信息。

10月27日,参与逮捕行动的加拿大皇家骑警(RCMP)警员温斯顿·叶当庭承认,他使用内容有错误的宣誓书获得了法官的临时逮捕令。

后续,孟晚舟案有关程序是否滥用的听证将于2021年2月16日至3月5日举行,而有关是否引渡至美国的听证,则将于2021年4月26日至30日举行。

H1B签证重大改革计划 取消抽签,高薪申请人优先



10月28日,美国国土安全部(DHS)宣布了一项有关H1B工作签证的重大改革计划:将取消现有的抽签制度,用基于工资水平的甄选程序来代替,自动优先考虑高薪申请人,签证将首先颁发给四个工资类别中最高级别的人,然后再颁发给第三高级别的人,依次往下分配,直到配额分发完为止。此外,在衡量收入时,会考量美国职业标准分类和预期就业地区的工资。

官员们表示,他们希望在2022财年H-1B申请筛选程序之前,这新规则就能正式上路。预计这项新规将影响到明年的新申请人。

川普政府官员说,拟议的规则将更好地保护美国工人的经济利益,同时仍允许美国雇主满足其人员需求的同时,并保持全球竞争力。国土安全部(DHS)副部长肯·库奇内利解释道:“这意味着你的工资水平越高,有机会获得H-1B申请批准的机会就越大,唯一的随机性因素,是和你在一个地区、和你具有相

同技能水平的人与你竞争。”

多年来,针对高技能工人的H-1B签证因滥用职权而广受批评,科技公司利用它来引进廉价劳动力来替代美国工人并保持较低的工资。这一新的选拔程序将激励雇主,要求更高技能和更高技能的工人,提供更高的工资,而不是用来填补薪水相对较低的职位。

十多年来,H-1B签证的需求都超过了每年的限额,据国土安全部的数据,在2019财年,60%的H-1B工作岗位被认为是最低的两个工资水平,均低于当地工资中位数。支持该计划的人认为,这一计划的亮点,就是用来吸引真正的优秀移民人才,以填补美国国内劳动力市场无法弥补的空白。

过去几年来,虽然川普政府并没有发布任何实际的政策,但在实际的申请过程中,申请H-1B签证已经变得越来越难。根据美国公民及移民局的官方数据显示,H1B签证的拒签率已经从2016年的6.1%升到2019年的15.1%

联邦法官最新裁决 使用公共福利不影响申请绿卡



11月2日,芝加哥的一名联邦法官否决了川普的一项重要移民规定,这个规定将拒绝向使用食品券或其他公共福利的移民发放绿卡。这样一来,使用公共福利将不影响申请绿卡。

今年1月,美国最高法院以5票赞成、4票反对的结果决定,让公共负担政策生效,但是由于新冠疫情来临,纽约的一名联邦法官叫停了这项规定的执行。但到了9月,美国第二巡回上诉法院又推翻了这一判决,让公共负担的规定在全国范围内生效。

在最新的这项适用于全美的裁决中,美国地区法官加里·费纳曼(Gary Feinerman)否决了最近生效的这项将使用公共福利和获得绿卡联系在一起的的规定。费纳曼说,这项规定违反了《行政程序法》(Administrative Procedure Act)。《行政程序法》列出了制定法规的详细程序,规定联邦机构对公众负责。

这一决定标志着围绕使用公共福利是否影响绿卡在法律层面的最新转折,

这项规定是川普在改革美国移民体系方面最激进的举措之一。根据川普政府的政策,移民官员可以拒绝合法移民获得永久居留权(俗称绿卡),理由是他们使用了食品券、医疗补助计划(Medicaid)、住房券或其他公共福利。绿卡申请者必须证明他们不会成为公共负担。

公共卫生专家表示,这项政策使城市面临更糟糕的卫生健康状况,城市运营成本也会上升。因为部分低收入移民不会因为拿不到绿卡或非法身份而离开,反而会因为害怕影响获得绿卡,即使生病也不会去使用医疗救助。在新冠疫情期间,这将会加大新冠的传播。一些城市已经表示,这种令卫生健康恶化的影响已经很明显了。而部分官员也认为,当人们缺乏医疗保险时,将不太可能寻求预防性护理,而是依赖更昂贵的紧急护理。这也会增加新冠这类传染性疾病进一步传播的风险。

目前美国国土安全部和美国移民局的官员还没有对此事进行回应。

反腐女人

专栏作家介绍

刘道生, 上世纪八十年代中叶, 先受邀到美国著名的霍普金斯大学医学院做研究, 后来明尼苏达大学工作, 并从此在美国安家落户。闲时爱好时事, 文学, 历史, 名人传记, 也经常动笔写作。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



主人翁反腐女人爱丽丝, 是一个捡垃圾卖、补贴家用的中年女人。

爱丽丝生活的地方是美国贝尔市, 很小、人口不足4万, 人均年收入低于2.5万美元。据称, 洛杉矶有88个城市, 贝尔市算是最贫困的城市了。当然, 贝尔市的贫困, 并不是与生俱来。冷战结束前, 生活在贝尔市的人, 多少应算是小康吧。那时节, 贝尔市有几家为军工企业做配件的公司……, 白领收入不错。不料, 冷战结束, 这几家做配件的公司, 拿不到订单, 只好关门歇业; 随着高薪制造业的流失, 高薪家庭也相继离开贝尔市; 非法移民涌入; 贝尔市的报纸, 也因财物危机停刊了……

是时, 贝尔市财政收入下滑, 慢慢衰退以致枯竭, 市政运转困难, 怎么办? 贝尔市决定, 另请高人管理贝尔市。招聘: 贝尔市市政管理新经理。按常规, 市政管理经理, 年薪8万美元。招聘办负责人说, 请应聘者自报薪水期望额。这招, 果然有效。应聘者自报价码, 都等于或高于\$8万美元/年, 唯有一人报7万美元。招聘办很高兴, 就他了。因为, 政府没钱呀, 只能捡便宜货录用!

这人是谁呢? 他, 名叫罗伯特·瑞佐 (Robert Rizzo), 中年男子, 看履历, 乏善可陈, 人倒是灵光、很会来事。瑞佐知道, 自己责任重大, 管理方法与常人无异, 要改善市财政, 无非是: 节流、民心、开源。上任伊始, 瑞佐立马着手工作。

一, 节流

人们可看见的迹象就有:

1, 办公室的打印纸张, 变黄了, 改用了回收纸! 回收纸, 便宜呀。

2, 要求打电话, 长话短说。要打电话, 言简意赅, 不要超过两分钟。瑞佐亲自督促执行。

3, 城市警车, 按加州规定, 是黑白两色。瑞佐上任, 将贝尔市警车, 一律用灰色, 减少开支。

二, 争取民心

用节约的钱做形象工程: 给贝尔市做

得好的单位、成绩突出者, 颁奖……老百姓看在眼里, 他拿节流来的钱, 办公益事业, 百姓自然赞赏有加, 忽略了对市政的监督管理, 有意无意间, 给瑞佐打开了方便之门。

三, 开源, 就是广开财路

大家知道, 行政机关不是生产制造业, 不能靠增加生产, 提高经济效益。瑞佐早想到了, 行政开源, 还是要先造势, 做出规划, 他提出要把贝尔市打造成具有贝尔特色的市。瑞佐在规划中, 不忘塞进自己私货: 市政管理经理工资, 不设上限。瑞佐为什么敢这样做? 他发现贝尔市的人, 不关心政治, 不在乎政府决策, 不愿意参政议政, 只要有了600张选票, 就可以竞选上市议员, 这是其一。其二, 贝尔市没有了报纸, 等于没有了舆论监督!

果然, 瑞佐的规划, 很容易就获得市议会和主管部门通过。瑞佐开始施展他的才干, 大肆敛财:

1, 将警察局变为赢利敛财机构。瑞佐遇到的第一个阻力, 就是老警察局长, 他抵制瑞佐说, 我看你不是不专业的问题, 干的都是坏了良心的事情。这一点, 瑞佐早有思想准备, 看来警察局长是不想合作了, 就联合相关部门将警察局长赶走, 换上能与自己合作的人。要求警员每天每人至少要开10张罚单, 拖车罚单, 收入更多。这样下来, 瑞佐赚得第一桶金。

2, 向周围商城学习, 办起了跑马场……至此, 贝尔市戾气上升, 不道德风气开始弥漫。

3, 提高地产税。这一笔, 一年收入300多万美元。

这下子, 贝尔市政府有钱了, 一切都在悄无声息地变化着……

一天, 爱丽丝像往常一样, 来到她经常捡垃圾的地盘: 贝尔市政府大院垃圾桶捡垃圾。按说, 翻别人垃圾桶是犯法的。当时, 警察也是睁只眼闭只眼。再说, 这个捡垃圾女人, 多年来从不间断, 警察自然没放在心上。爱丽丝捡的是易拉

罐, 可乐的最好, 一磅易拉罐, 可卖0.32美元, 她常常想, 难怪那些当官的、个个肥胖, 大腹便便, 看来还是含糖多的饮料没少喝啊。久而久之, 爱丽丝跟回收垃圾的老板混熟了, 每星期可从捡垃圾赚得100多美元。当然, 有钱人是不会在乎这点收入的。但是对生活在贝尔市低收入的普通百姓来说, 每星期额外赚100多美元, 也算是不少的收入啊!

这一天, 爱丽丝在垃圾桶里翻呀翻, 突然一缕阳光, 正好射在一张贴在易拉罐上发了黄的打印纸上, 她捡起来一看, 贝尔市政府官员的工资单, 一个市政官员的月收入6万美元, 差不多是总统奥巴马工资的两倍。她认识的一个车行修理工, 兼职议员的工资也有10万美元的年薪。她愤怒了, 不捡垃圾了, 去垃圾回收站找老板说, 老板你的字写得好, 给我写个标语牌, 我要上街, 抗议贝尔市政府贪腐枉法。爱丽丝一人打着标语牌上街抗议, 其他市民立即响应, 跟着走上街头、高速公路旁抗议。710高速公路正好从贝尔市过, 贝尔市的丑闻, 随着车轮的滚动, 迅速传遍洛杉矶、加州、美国……

这时, 《洛杉矶时报》记者韦斯·高特

利发现贝尔市丑闻, 就地介入调查。俗话说, 不患贫, 只患不公! 贝尔市某议员发现, 同是贝尔市议员, 他的工资却比其他入少很多, 他也向《洛杉矶时报》举报了贝尔市巨额贪腐窝案。

韦斯·高特利写的报告, 刊在2010年7月的《洛杉矶时报》头版:

1, 贝尔市警察局只有46个警员, 警察局长的年薪是\$45万美元, 比洛杉矶郡警察局长高许多。

2, 市政管理经理瑞佐, 年薪78.5万美元, 一把连的、各种收入加在一起, 超过150万美元。

3, 市政管理经理助手斯佩莎, 年薪37.6万美元……, 太触目惊心了!

贝尔市巨额窝案曝光, 人证物证俱在, 洛杉矶郡地方检察官、加州总检察长、加州主审计长、美国司法部联合介入, 深入调查贝尔市……

事发后两个月, 郡检察官发出布告, 警方逮捕了8名贪腐官员, 包括市长、瑞佐等。这, 是爱丽丝大胆行使公民权利、揭发抗议的结果, 其功不可没……

贪腐, 是人性之恶, 必须打击! 关键是警惕公权力作恶, 尤其是政府权力作恶。贝尔市的教训是深刻的。贪腐窝案滋生, 是公民不愿参政议政, 报纸停刊, 政府权力作恶, 没有公民与舆论监管的恶果。同时, 也是捡垃圾女人爱丽丝公民意识觉醒, 敢于走上街头抗议, 才把贝尔市黑暗翻了个底朝天。美国人有深厚的自由精神, 不会把官员当太上皇, 不会向他们下跪。美国人认为: 官员是为我服务的。自由民主社会, 将腐败作为腐败惩罚; 公民意识, 舆论监督, 政府体制支持打击贪腐, 任何官员面对贪腐机会, 都得战战兢兢……

事后, 美国白宫给爱丽丝开了一张200美元支票, 补偿她揭发贝尔市丑闻、耽误捡垃圾的损失。

杰弗逊说, 宁要不受政府管制的报纸, 也不要不被报纸监督的政府! 这, 已成美国政治格言。

网友说: 不关心政治的后果, 就会被一帮歹人统治。政治是公共生活, 每个公民都应该主动参与。贝尔市事件曝光, 是非常有说服力的证据, 是公民参政、民主制度的具体体现。

江峰说, “哪儿都有黑夜, 有的黑夜充满无尽的恐惧, 有的黑夜只是天亮前的梦想!” 美国的阴暗面也不少, 但总有被揭开的那一天。这, 就是民主社会的优越性!

(笔者不代表本报观点)

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

续写莫泊桑的《项链》

莫泊桑的《项链》讲的是关于一位非常爱美,但又贫穷的女士,她的名字是玛蒂尔德。她住在一个普通的房子里,过着一个普通的生活。她有一个非常富有的朋友,福雷斯杰太太。但玛蒂尔德不喜欢跟她接触,因为玛蒂尔德每次见到福雷斯杰太太的时候都会羡慕她的生活。

有一天玛蒂尔德的老公回家时,拿出一个宴会的邀请。玛蒂尔德看到后,咕哝着说:“你想想,我要这个干什么?”她的老公有点莫名其妙,回答道:“可是,亲爱的,我原以为你会很高兴的。你从来也不出门做客,这可是个机会,而且是个难得的机会!我费了很大力气才弄到这张请帖。每个人都想要得到,一般很少给小职员的你。你在那里可以看到所有的官方人士。”

她用愤怒的目光瞪着他,不耐烦地说:“你想想,我穿什么去?”

最后玛蒂尔德的老公把他存着的原本准备买枪的钱给了她,让她买一套好一点的服装。

买了漂亮的礼服后,玛蒂尔德又发现她没有任何能和衣服搭配的珠宝。想了半天,她和老公决定向福雷斯杰太太借一条项链。

玛蒂尔德到她朋友家后,福雷斯杰太太先给她拿了一些珠宝,但没有一件能入她的眼。后来福雷斯杰太太又拿出更多的珠宝,其中一串钻石项链立刻就把玛蒂尔德吸引住了,她拿项链的手都直打哆嗦。当她把这串项链戴在脖子上,玛蒂尔德对着镜子里的自己欣喜若狂。然后,她焦急又忐忑地问福雷斯杰太太:“可以把这个借给我吗?只借这一件。”

“当然,完全没问题。”

宴会的那一晚终于来了,玛蒂尔德



玩得非常的开心,所有人都夸她带的项链和她穿的裙子。

然而她回家后,却发现脖子上的项链不见了!玛蒂尔德找了所有的地方,却怎么也找不到,她和老公不敢直接告诉福雷斯杰太太项链丢失的真相。他们到处借钱,买了一条新项链还给福雷斯杰太太。这根新项链真的很贵,玛蒂尔德和老公欠了很多外债,她的老公只好打第二份工,玛蒂尔德也开始过很节俭的苦日子。这样持续了十年才把所有的债务还清。

有一天玛蒂尔德走在路上,碰到了福雷斯杰太太。玛蒂尔德跑到她的面前打招呼:“你好。”

但是福雷斯杰太太却认不出她了:“不过…太太…我不知道…您大概是认错人了。”

“没有认错,我是玛蒂尔德·卢瓦瑟

尔呀!”

她昔日的女友喊了起来:“哟……我可可怜的玛蒂尔德,你的变化太大了……”

玛蒂尔德告诉了福雷斯杰太太宴会后发生的所有事情,只听到福雷斯杰太太说:“哎呀,我可可怜的玛蒂尔德,但我的那一串钻石项链是假的呀,它顶多值五百法郎……”

听了福雷斯杰太太的话,玛蒂尔德一下子愣住了,懵在那里半天,没法说清楚自己的感受,但她很肯定地知道她过去所做的都是对的,她只是后悔没有早点告诉福雷斯杰太太。

在回家的路上,玛蒂尔德注意到路边的一个小店,很不起眼,里面有很多非常漂亮,但都是仿冒的珠宝,价钱非常低。每一个珠宝看起来很精致、耀眼,这让玛蒂尔德想起了十年前的自己。那时



专栏作家介绍

陈禹丞, 明州 Wayzata High School 九年级学生, 育才中文学校 AP 中文课学生。今年5月获得美国《侨报》第八届中文作文比赛少年组第一名。喜欢网球, 击剑, 钢琴和美食。

候,她时常希望得到一些珠宝,希望自己变得更美。这给了她一个主意,那天晚上,她把计划告诉了老公。

第二天,他们借了十万块钱,买下了昨天那个小店里所有的东西。玛蒂尔德知道世界上有跟她一样的女生,爱美但是没钱买珠宝。

后面的十年一眨眼就过去了,玛蒂尔德和她的老公开了一个商店专门出租珠宝,当然,他们会事先告诉顾客这些珠宝只是模仿的。他们从一个十万块钱的贷款变成了一个上千万的企业。二十年后,玛蒂尔德终于过了她所梦想的生活。

在玛蒂尔德55岁生日那天,她为自己举办了一个盛大的聚会。玛蒂尔德邀请了所有她认识的人,甚至市长都来了。所有参见宴会的朋友都带来非常漂亮的礼物,有的人给她老公送了一把猎枪,还有很多人给玛蒂尔德送了珠宝。但是在聚会里,玛蒂尔德没找到她最想见的人——福雷斯杰太太。

在晚会即将结束的时候,福雷斯杰太太突然出现在玛蒂尔德身旁,她把玛蒂尔德叫到了走廊里,在那儿,福雷斯杰太太给了玛蒂尔德最好的礼物——那条二十年前的项链,那串项链还是如玛蒂尔德第一次看到时那样璀璨!玛蒂尔德很高兴地接受了礼物。

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.

高度重视文书的制作、签署和保存,是中国古代司法的重要特征。中国人很早就认识到人的“情伪万端”,懂得依赖不会弄虚作假的文书,获得司法审判的确定性。隋代学者刘炫(546-613)说过一段很有名的话:以前朝廷考核官员等第,不会细究具体案情,官员制成文书存档即可,不必详记内容;如今大不相同了,每份文书都要熟知内容,每个字都要审慎落笔以免犯错,遇到特殊情况还可能“万里追证百年旧案”;负责文书工作的胥吏更是对其百般珍重,乃至留下“老吏抱案死”的古谚。

王全斌杀降

王全斌(908-976)是宋太祖(960-976年在位)手下的得力战将,出身禁军系统,却十足盗匪作风。为了得将士的效力,他经常纵容杀戮,劫掠财货,军纪很差。这些恶行后来在《宋史》中竟被美化为“轻财重士,不求声誉,宽厚容众,军旅乐为之用”,真可谓“国史失之诬”。乾德元年(963),他率军攻蜀,三千多名蜀兵缴械投降,他却下令杀死他们,以便劫走他们的财物。受害者家属泣血上告,朝中官员也弹劾其不法,宋太祖不得已降了他的职。但王全斌“黜居郡十余年,怡然自得”,可见他以杀掠致富,并未真正遭到惩罚,宋太祖只是做做样子,名为惩戒,实为宽纵。

过了几年,谴责的风头一过,宋太祖马上利用洛阳郊祀的机会,给了王全斌“侍祠”的殊荣,还安慰他说:“当年江南未平,不得不因为杀降而将你降职,否则难以整肃军纪,委屈了你几年,借你的事,为朕立法。如今江南平定,我把该还给你的全都还给你。”《宋史》中说,王全斌“违戾约束,侵侮宪章,专杀降兵,擅开公帑,豪夺妇女,广纳货财”,“隐没金银、犀玉、钱帛十六万七百余贯,又擅开丰德库,致失钱二十八万一千余贯”,宋太祖“尚念前劳,特从宽贷,止停鹿钺,犹委藩宣”,但没有提到该案的司法文书。

在丁谓(966-1037)的《丁晋公谈录》中,我们找到了该案的文书信息,值得仔细审视。该书记载,乾德元年(963),宋太祖命王全斌会同都监曹彬(931-999)、判官沈伦(909-987)率军攻蜀,自大散关登船,由夔峡而入,水陆齐攻,一举平蜀。战事结束前后,王全斌悍然下令杀死三千多名西蜀降兵。王全斌56岁,曹彬33岁,两人年龄和职位较为悬殊,虽然曹彬拒不服命,仍未能阻止王全斌杀降,他只好拒绝在文书上签署,并小心翼翼地把杀降文书保存了起来。这份文书后来被两次调阅,作为定案依据,可见宋代重视司法文书之一斑。

文书的签署与存档

征蜀归来,朝中官员赫然分为两派:一派主张严惩王全斌杀降,认为严肃军纪最为紧要;另一派主张宽容,认为奖励军功才是重点,刚平定西蜀,就处罚功臣,今后难免有将领不肯用命之忧。宋太祖很仔细,懂得凭文书说话,下令调阅杀降文书,他拿着文书,质问王全斌不该乱杀降卒。但他

“万里追证百年旧案” ——“王全斌案”与宋代文书司法

还是粗心了一点,没有注意到曹彬并未签署,其实曾经反对杀降。他让曹彬退下,准备只追责主将王全斌,曹彬却上前自愿担当:“杀降的事,王全斌曾与我商量,如果问罪,我也应一并处死。”

曹彬明明劝阻过王全斌,并拒绝签署杀降文书,朝廷问罪时,为什么却要主动担责?这当然不是他自寻死路,而是读懂了宋太祖的用心,明白王全斌作为灭蜀功臣,不会真的被严惩,皇帝很需要一个减免罪责的借口。他的主动担当,给了皇帝台阶下,宋太祖瞬间觉得还是曹彬最懂大局,最识大体:“见曹如此,皆与原之,王受金州节度,余皆次第进擢也”,从此对曹彬极为信任。

这件事并没有到此结束。前文提到,政府在特殊情况下,会复查百余年前的旧案,调阅万里之外的文书。王全斌杀降的文书,虽然被堆积在档房,蛛网尘封很多年,却像休眠中的莲子一样蕴含着生命,一旦爆发,仍可决定人的生死。开宝七年(974),宋太祖命曹彬为主将,与潘美(925-991)、曹翰(924-992)等征伐南唐。临行前,宋太祖召见诸将,特意对曹彬说:“记住,千万不要再乱杀降兵,像当年征西蜀时那样。”曹彬缓缓地说:“有一件事,陛下可能未知其详,容我向您禀报:当年王全斌杀降兵,我不但劝阻过他,而且拒绝在文书上签署。”

文书的重要性,再次体现出来。太祖第二次命人调阅文书,一看果然如此,就问曹彬:“既然如此,当年处罚王全斌时,为什么你也坚持自己有罪,请求一并处罚呢?”曹彬回答说:“我们一起征蜀,如果只处罚王全斌,怎么说都不够妥当,所以才主动担责。”太祖问:“既然你主动担责,为何提出没有签署,而且保留了文书底稿呢?”曹彬说:“因为家中还有老母,万一陛下把我处死,我的母亲被连坐,还可依据文书底稿,向陛下乞命呀!”

宋太祖的“锦囊”文书

依据文书定案,是用书面语言的可靠性取代口头语言的不可靠性,用物的可靠性取代人的不可靠性,其逻辑如同公开的成文法相比于口耳相传的习惯法,更具有稳定性和可靠性。本质上,两者都是基于这样的假定:人不可能没有私欲,私欲一膨胀,就会设法逾越既定的规则,百姓如此,官员如此,皇帝也如此。对官僚阶层而言,依据成文法条和白纸黑字的文书,便于作出正确的裁断,也便于事后监督和审

核,这就是晋代刘颂所说的“主者守文”。但对于皇帝来说,成文法和司法文书,反而会成为他逾越规则进行“权断”的束缚。就此意义而言,宋太祖两次将文书作为判断是非的依据,应当予以积极评价。

有意思的是,曹彬、潘美、曹翰等攻打南唐之前,宋太祖在钱行酒宴上,与他们一起上演了另一场“文书大戏”。酒过三巡,宋太祖拿出一卷专用于皇帝书写的“黄帕”,神秘兮兮地对曹彬说:“你虽然是主帅,却是儒将,潘美、曹翰负责攻城拔寨,有时难免桀骜难驯,要是有人不听指挥,你就向着我所在的方向,焚香打开黄帕,其中自有处置。”潘美、曹翰当场吓得流下冷汗。攻唐期间,潘、曹等人果然狂野恣肆,多次迫使曹彬拿出宋太祖所赐黄帕,才平定了事态。平定南唐后的庆功宴上,宋太祖命令潘美打开黄帕,曹翰朗读黄帕文字,却发现黄帕里什么字也没有。

为什么宋太祖能用一卷根本没有写字的黄帕,轻易压服那些攻城拔寨的悍将?按照刘颂的看法,如果没有特殊情况,官员必须以律令从事,也就是以文书和文字为准。可是黄帕中没有文字,是怎么发挥作用的呢?请注意,刘颂所说的分权模式,并不是官僚负责一种权力,君主负责另一种权力,而是官僚的权力是常规的、公开的、白纸黑字的,君主的权力是直接的、可隐可显的、不需要书面依据的。因此,君主官僚制下的法律治理分成两个完全不同的层次,由官僚掌管的常规层次是“文书司法”模式的,由君主控制的直接层次却是“反文书司法”模式的,依据前者否定后者是以全概偏,依据后者否定前者则是以偏概全,两者是并存的。

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》《中国古代辨罪神判的观念构造》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。

电子邮箱: 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

天地無根笑此生

「江湖有夢追前事、天地無根笑此生」——宋·林景熙

■心水(澳洲 墨爾本)

幾年前開始計劃退休後要如何度日? 移居新鄉三十一年,足足當了二十八年社團義工,花了不少光陰在各類應酬上;雖然執著業餘創作,沒荒廢了對文學的愛好,可畢竟人的精力有限,無法面面俱圓。為了在社團服務,多少是要犧牲了讀書的時間。

因而,決心淡出社交圈,任期屆滿的社團職守,婉拒不再連任;包括不少名譽銜頭,那些虛銜越多,酬酢相對增加,就無法達到撤離社團的初衷了。

被人問起何故不再參加團體活動? 說想多點時間讀書;問者往往顯露難以置信的神色,想著你是作家了還要讀什麼書? 只有心知、相對天地萬物自己雖非井底之蛙,在許許多多知識層面上、所識所懂實在有限得很呢!更有些完全是門外漢,作家不一定是博學之士,尤其不再讀書的作家,靈感肯定很快乾枯,再難有新題材創作。

假若不是植物學家,隨便問人世上有多少類植物? 這個問題真會令許多人一頭霧水。偶然讀到才能回答地球上共有四十餘萬種植物之多,其中居然是有三十餘萬種草類。到植物園去,無論佔地再大的植物園,也無法展示幾十萬種植物啊!何況,單單草類竟有三十餘萬種之多,能敬佩世界各國的植物學家們嗎?

都知道豬籠草會吃動物,那裏會曉得竟然有五百多種吃動物的植物呢!豬籠草



無非是佔吃動物的五百餘份之一的植物而已。

喜歡青翠的竹子,看畫面上或影片中的竹林,只覺得有些竹子好高,但最高的竹是高達三十五公尺、生長在斯里蘭卡。中國的共有150餘種竹類,其中最高的是二十公尺的毛竹。

舍弟以前定居在德國北部Westerstede杜鵑花城,往昔多次到歐洲探親,清晨漫步,家家戶戶的圍牆全是用各色杜鵑花築成,真是名符其實的杜鵑花城。

每年初春小城舉行為期一週的杜鵑花節嘉年華會,吸引歐洲各地惜花人蒞臨

觀賞、歡樂處處洋溢,比之過聖誕節更為熱鬧。我每晨散步時徜徉在花叢裏,但絕沒想到全球竟有800餘種杜鵑花,中國就擁有650餘種。

誰都清楚每年有365天,除了天文學家外又有多少人會知道一個宇宙年是多久呢? 根據書籍記載,原來太陽環繞銀河系中心的周期 = 225億年,也恰恰是等於一個宇宙年。天上一日人間千年這句古早話,証之天文學實在有道理,古人的智慧真了不起啊。

夜觀天象,總難想像浩瀚天宇究竟有多大? 讀了些天文學的書本,知道我們的

銀河系就有一千億顆恆星。美國宇宙科學院在1996年宣佈,通過對宇宙的分片探測觀察,推算出宇宙中約有五百億個銀河系。那麼宇宙總共的星星就是一千億乘以五百億。我的小腦袋無法計算5字後方二十餘個零究竟是多少? 只能以無限大當答案了。

地球上的萬事萬物、人類的歷史、動植物學、醫藥學、海洋學、天文地理以及數之不盡的新科技新發明,任何一項專門學問都要花費畢生精力去學習研究,才會在該專業上有所成就。作家要博覽群書,始能增強各類知識,古人早有「吾生有涯」的感嘆啦。我們以有涯之生去窮究無涯的學海,所知所識自然有限,若不再多讀書,胸中那丁點墨水就更少,如何能有佳作面世呢?

頂多是百年的人生、在整個宇宙天長地久的無盡歲月中,無非剎那;地球在天空中所佔位置,好像沙灘上的一顆小得不能再小的沙粒而已。每想到那些爭名奪利的人,以及大動干戈的國家,面對天地時空,無涯的浩瀚宇宙,能不覺得可笑嗎?

讀到宋代林景熙先生的對聯:「江湖有夢追前事、天地無根笑此生。」下聯恰恰可以借用為拙文之題目。珍惜此生至要懂得惜分惜時,不能讓寶貴的光陰虛擲;我們更要堅持活到老學到老,能做到無悔無憾,也就不枉此生啦!

(二零二零年五月二十七日修正於墨爾本)

湄南河畔徘徊,正喜這充滿略具鄉土味的異國風情,却偏讓效法歐美的棟棟洋房,絡繹不絕霸道林立,而感其被破壞情調。

河岸邊停泊艘艘簡陋木船,或小型較新式機動船,專供遊客沿河乘船觀光。機動船開動時隆隆噪音,使棲息河裡的魚群跳躍不安。如斯景象,不禁勾起我心底圈圈漣漪,深深思念故居舊地,和同學鄉野旅行的歡樂,難抑牽引陣陣惆悵。

那次參加泰華作協盛情安排遊覽曼谷名勝,湄南河風光為首站。剛駕離岸十五分鐘,眼前是另一畫面了。沿河是一排排高架河床的小木屋,皆貧窮泰民的居處;戶戶伸出的木棚,都有凭欄而立的男女老幼,多數上身赤裸男子,或露肩悠閒女士,指指點點在談笑凝望;我們這群來自不同國家地域的訪客,也頻頻按動快門,勤快地讓菲林攝取其獨具風韻。

河裡不乏壯男美女出浴,杓杓河水由美女裸肩流瀉,陽光映射出猶如鑽石彩色,那濕透衣服,也頗吸引男遊客發亮目光。一路風景,讓大家忘却正努力烹烤的驕陽。

間或有和我們擦板而遇的木船,頭戴潤邊大草帽泰國人,叫賣土產、水果、紀念品等等,並能操英語討價還價。據說此河原本有水上街市,因衛生太差,弄得河水太骯髒而被禁止再經營。但那棕褐的健康皮膚,足証仍是流動式戶外謀生者。

泰華文友告知,木屋居民生育效率高,家家戶戶皆是兒女成群,難怪沿河頑耍的孩童特多了。更使我等驚訝是水上運輸的所謂火車船。出生南越首都的我,竟沒有見識過,知其名為「駁寨」,大概是譯自越文? 船身密封形同貨櫃,相互駁接由小機動船拖拉,比起曼谷繁忙的陸上交通,應會較快速吧!

湄南河結緣

■婉冰(澳洲 墨爾本)



此行不合時,適逢外國官員造訪鄭王廟,也粉碎主辦單位的計劃,只能在外圍瞻仰,聆聽本地文友講述這位泰國功臣的事蹟,讓我們非常敬仰。泰華文友熱情地讓船停泊河上,教我等把這巍峨古雅的外觀,攝進各人之影機菲林中。

泰國這早已聞名佛教聖地,沿途佛寺林立,古剎處處,修繕得金碧輝煌,由此足証國民對佛教的尊崇。離開市鎮,稠稠密密交雜蕉樹椰林,綠扇擺舞清風送爽,各人頓感舒暢。

那次研討會真是多姿多姿,適逢年度水燈節,我等也應邀出席。隊隊頸掛鮮麗

蘭花圈,露肩窄身鮮艷紗籠,繽紛奪目彩帶垂胸,擺動曲線玲瓏,疑似仙子降塵世,是那非一般醉人風韻。她們輕移蓮步,捧穩燭火搖曳的蓮燈,慢慢放在河面,任其隨波逐浪。我們效法讓水燈飄浮,也依樣雙掌合緊,默默祈求,祈願蓮燈不辜主人們的期盼。

泰華作協悉心安排,每日豐富節目,真是目不暇給;如前往皇宮、玉佛寺、名聞遐邇的四面佛、鱷魚潭...等。還讓我難忘是龍城大餐館的美味佳餚,那甜香的百吃不厭的點心,跋穿溜冰鞋技巧流動送餐男女服務員,彷彿表演雜技,供眼福口福齊

享。尤其餐館主人親自熱情招待,且特送每桌一大碟龍蝦,表示對來自世界各地區的華文作家們的尊敬與支持,吃後齒頰仍留香。

新知舊友們彼此共處四天,已成了莫逆之交,以後常常聚首時交談,話題都會牽扯起每次的有趣事,總是忍不住的是哄笑一番。退休閒暇,無事時檢視照片,很多的人或事已不能再現了。過去的像飄游長空的雲彩,她不是曾經仰望的舊相識了;像汶萊的昭英,已遁離塵世了。記得汶萊開會時,她曾盡地主之誼,在昂貴的六星旅店招待我們用早餐;臨別也欣欣邀約,將來能到墨爾本相見,彼此垂詢訂再會之期,不料這約竟成句點了。所以,人生唏噓,太多無奈,對眼前的擁有,該多多珍惜。緣生緣滅,還是要保持愛護這份得來不易的文緣吧!

賦歸前夕泰國華文作家協會隆重設盛宴歡送,與來自五湖四海的作家、詩人們把酒共醉,賓主離情依依彼此爭相合照留念。此時,來自墨爾本的心水文友,獲邀擔任餘興節目司儀;他用多種方言風趣的將晚宴掀起了歡樂高潮,讓整晚餐廳溢洋洋喜氣。甚至連從不公開唱曲的「泰國華文作家協會」會長、著名作家司馬攻先生,竟然也在司儀心水激發下,上台高唱一曲潮州歌娛賓,為此晚會留下極可貴的美麗回憶,亦令各國文友們永難忘懷如此美好的曼谷良宵.....

(二零二零年十月初於疫症封城期墨爾本仲春)

專欄作家介紹

婉冰,原名葉錦鴻,與夫君心水攜手文壇,已出版四部著作,現任「世界華文作家交流協會」副會長、「墨爾本中華公學」文教理事。獲兩岸多項散文與微型小說文學獎、維州總督頒「社會傑出服務獎」,2007年獲墨爾本市市長頒「社區傑出貢獻獎」。



神马相约

无法见到你的模样，
梦中神马带我来到你的故里
-----怀宁县，
天赐的世外福地。

骑上梦中神马，
“之”之道路蜿蜒前行，
芳草斜阳，人文荟萃，
秋来已是物华新。

骑上梦中神马，
满山遍野的山楂树尽染层林，
诠释了“女娲补天”的神奇，
绘一抹群山氤氲。

骑上梦中神马，
沧溟暗雾侵，
横生妙趣的童话世界，
回荡爱之旋律，笑语轻凝。

骑上梦中神马，
谷中套谷的瀑布，
宛如云海之中的孤岛，
远山近淡轻沙里。

骑上梦中神马，
飞越山峦叠嶂，深谷奇村，
飞过孔洞，挂壁公路，
踏霓虹，绿波浔。

骑上梦中神马，
翻越奇山异景，
探寻造币古寨—王莽岭
历史的轮转咏心里。

骑上梦中神马，
乘着满载蓝莓的扁舟，
纵横天际，
来年再度相约海子故里！

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: Vivian)

11月7日,立冬。

立,建始也,表示冬季自此开始。冬者,终也,万物收藏也,动物藏身规避寒冷,经过秋收的人们也已将收获收入库了。古语云:“水寒心简,天寒心敛。”

一个“藏”字道尽了冬季的真谛,也给我们的人生带来了一个重要启示:生活有时候会很残酷,你要学会保全自己。其中,最关键的就是两个字:藏心。

善藏心者,不动声色。

立冬之后,草木凋零,动物蛰伏,孤独寂寥。但这并不代表生命的休止,而是一种新生,万物都在养精蓄锐,为来日的勃发做储备。

《周易》有言:“君子藏器于身,待时而动。”蝉鸣一夏,却蛰伏了好几个四季;昙花一现,却等待了一整个白昼。所有的收获,都是默默耕耘的成果。

我们都知道左宗棠是晚清四大名臣之一,却很少有人注意到他曾有过一段相当长的落魄时光。那年不过20年华的左宗棠,恰逢家道中落,身无分文,加之考场失利,他曾失意地感慨道:“愿从此为樵为渔,访鹿友山中,订鸥盟水上,消磨锦绣心肠,逍遥半世。”不过,他也就嘴上发发牢骚,转头他就回到了家乡,一边耕作,一边苦读。他广泛涉猎各种学问,努力提高自己的才学和见识。在此期间,他还作了一副对联自勉:“身无半亩,心忧天下。读破万卷,神交古人。”

于是,我们才能看到那位40岁出山,展露出卓绝的军事才能,威名满天下的“左中堂”。从蛰伏到显露头角,整整二十年,二十年的苦涩时光,二十年的苦难磋磨,可正是因为有了这些,生活才有了惊喜,充满精彩。

楚庄王曾说:“三年不展翅,是为了生长羽翼;不飞翔、不鸣叫,是为了观察民众的态度。虽然还没飞,一飞必将冲天;虽然还没鸣,一鸣必会惊人。”

真正的励志,是不动声色地砥砺前行。在别人看不见的角落默默努力着,在

立冬·藏心



漫长的孤独和寂寞中酝酿着。当自己具备了足够的实力的时候,必将大放异彩。

善藏心者,不露锋芒

《遵生八笺》也强调:“冬之三月,乾坤气闭,万物伏藏,君子谨戒。”古人认为:立冬时节,天地闭,君子退场,小人登场,所以这时候,要“俭德避难”,低调行事。

为人低调,是一种难得的处世绝学,纵观古今,多少英雄豪杰成败皆系于此。“煮酒论英雄”的典故,我们耳熟能详。曹操为了防范刘备,将其变相软禁于许都。为了防止被曹操谋害,刘备每日只是专心种菜养花,亲自挑水浇粪,表示出自己的胸无大志。曹操邀他煮酒论英雄时,他更是装出一副软弱愚蠢的模样,甚至听到雷声,还惊掉了筷子。如此种种,才让曹操放下了心中的顾虑,不再将其视为眼中钉,最终不仅保住了自己的性命,还在后来的逐鹿之战中与曹操、孙权三足鼎立,一起称雄三国时代。

三国时文学家李康在《运命论》中写道:“故木秀于林,风必摧之;堆出于岸,流必湍之;行高于人,众必非之。前鉴不远,

覆车继轨。”地不畏其低,方能聚水成海,人不畏其低,方能孚众成王。低调是终成其高,必成大器的哲学。

曾国藩出兵征讨太平军前,他的岳父曾经指着别人送给曾国藩的一柄宝剑说道:“老夫十分喜爱旧日读过的一首古剑铭,送给你:轻用其芒,动即有伤,是为凶器;深藏若拙,临机取决,是为利器。”再锋利的宝剑,锋芒显露多了,也就钝了、废了。只有藏匿着,在最需要的时候出手,才是利器。曾国藩的一生虽然显赫,功高位尊,但他却非常低调,处处藏锋,不露锋芒,所以才能安度一生。

《道德经》中说:“自见,故明;不自是,故彰;不自伐,故有功;不自矜,故长。”真正厉害的人,都是懂得藏锋的高手。

善藏心者,淡定从容

立冬是冬季的开始,而冬季带给人们的最直观感受,只有两个字:冷寂。可是在这严酷的表象之下,实际上却包裹着一层安静平和的纯净。

人生也是这样,无论你曾经历过多么美好的鲜花烂漫、阳光灿烂,难免不会有

寒冬到来的那一刻。可是愈是在这个看似不怎么友好的季节,你愈是要把那颗焦躁的心藏好。

《菜根谭》中说:“每临大事必有静气。”碰到急事、难事,首先要心平气和,然后再把眼光放长远,方能以不变应万变。

被林语堂先生评价为“不可救药的乐天派”的苏东坡,被贬谪海南时,那里还是未曾开化的烟瘴之地。很多人一旦被贬海南,甚至都会选择给自己备好棺木。但是苏轼却安安静静的享受起“世外桃源”般的生活。那时人们经常可以看到这位曾经纵横京师的大才子,默默地穿行在田野间。看到地上冒出麦苗,他会欢喜的像个孩子;一道小野菜,一盘“东坡肉”,就足以让他大饱口福;离开了高高在上的庙堂,他把整个江湖变成自己的书房……正如他在《定风波》中写的那样:“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒,微冷,山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴。”

没有谁的人生是一帆风顺的,与其愤愤不平,心焦气躁,不如坦然接受命运的安排。在“病无药,居无室,出无友,冬无炭,夏无寒泉”的海南,几乎没人相信苏轼能够生还。然而65岁的东坡老人不仅渡海而归,还教书育人,让海南出了历史上第一个进士。一场贬谪之旅,在他那里变成了一次中国文化史上的奇迹。

诸葛亮说:“静以修身,俭以养德,非澹泊无以明志,非宁静无以致远。”藏心,是处变不惊的镇静,是临危不惧的淡定。当你的心静了,世界也就净了。

《管子·心术》里说:“心之在体,君之位也。”一个人的内心决定了他的世界,也决定了他的人生。中国人推崇“是非了然于心而一毫不露”。

藏心,才是人最好的养生。当我们学会藏心,即使面对如冬日般严寒的人生,也能够活得游刃有余,从容不迫。

(转载自国学文化,作者洞见)

第十四次世界華文閃小說同題大展 (7)

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: linshuang4@gmail.com

司文 (中國西安市)

七月十二, 夕陽西斜。

伯陽出潼關至崤山, 入函穀古道。只見空穀幽深, 人行其中, 如入函中。關道兩側, 絕壁陡起, 峰岩林立, 狹道不過二米, 卻有一大青牛橫臥擋道。

“請讓道, 請讓道!” 伯陽手合書簡, 連喚兩聲。

青牛眼未睜, 鼻聲顫鳴。伯陽無奈, 三踩其地, 青牛未動; 伯陽以右手拍其臀, 牛仍未醒。伯陽捫須思忖, 不由輕歎: “青牛先酣於此, 不應受枝條之責; 然天色漸晚, 如之奈何? 無道, 無道矣!”

“呶——呶——” 青牛忽睜眼, 連喚二聲, 且搖著兩只招風耳。

青牛非咩咩之聲, 聞所未聞, 伯陽大驚, 忙作揖: “牛大師, 老夫欲出函穀關, 煩請起身借道!”

青牛領首, 以尾掃腹。伯陽微笑, 估摸牛知其意, 片

刻必起身讓道。

“呶——呶——”

青牛復喚之, 睇伯陽, 毫無起身之意。後察己身, 以尾複拍其身; 尾斜豎, 竟指其履, 稍頓, “啪、啪”連擊二次。

伯陽指己鼻, 再指牛身, 甚疑。

青牛複領首。

伯陽喜, 拂履塵, 踩牛身。

青牛忽起, 馱伯陽前行。

“無道, 借道, 可道。道可道, 非常道! 哈哈!” 老子頓悟。

【林爽點評】小說是對老子騎青牛出函穀關的舊典新翻, 想像新奇, 別開生面。原典中的青牛, 僅為坐騎, 而文中老子巧遇的青牛, 則不只是坐騎, 更是一個能與老子“對話”的靈物。

李功秀 (中國大同市)

我和肖劍是兒時的同學, 從上小學我倆就同班, 一起上學一起玩。寒暑假聚集一幫孩子滾鐵環、捉迷藏、打雪仗等。肖劍是個孩子頭, 自封司令, 讓我做他軍師, 大多孩子都聽他指揮, 只是學習一般。

初中我倆還在一個班, 肖劍變得越來越出格, 和一幫男同學老欺負女生, 和別人打架, 還自鳴得意, 學習每況愈下。出於相好, 我多次規勸, 可他仍我行我素。快畢業時, 肖劍一次打架後, 我拉他到牆角, 生氣地說: “咱倆是相好, 我最後一次奉勸你, 你變成一個小地痞, 以後這個社會不會容納你。不說你活著有多霸道, 而是你死後還有沒有人想起你。”

肖劍聽完, 微微一怔, 低下了頭。

初中畢業, 我考取了市里重點高中, 和肖劍分開後再沒他消息。後來我又進了一所重點軍工大學, 畢業後從事坦克和火炮方面的研究, 三十年過去, 我成了一名兵器專家。

一個夏日, 我們一行五人組成專家組, 要去A集團軍實地考察自行火炮的實戰能力。到了軍部, 軍區作戰處長指著迎接我們的將軍說: “這是A集團軍軍長肖劍少將。”我聽到這個名字心頭一怔, 握手時我問: “你是肖劍?” “是啊, 你是……” “我是你小時候的同學呀!” 我倆仔細端詳認出了彼此, 肖劍亮嗓門高興地說: “哎呀, 歡迎歡迎!”

中午和肖劍一起吃飯得知: 當年他被我的話敲醒, 成了他一生諍言。後來他在一所普通高中畢業後當了兵, 在部隊發憤努力, 考取了軍校, 畢業後在野戰部隊一步一步一個腳印, 直至成為一軍之長。

【程思良點評】《孔子家語》云: “良藥苦口利於病, 忠言逆耳利於行。”俗話也說: “浪子回頭金不換。”誠然! 故事中的肖劍正是當年聽了我的逆耳忠言, 痛改前非, 發憤努力, 才不斷進步, 直至成為一軍之長。

段樂三 (中國長沙市)

星城博士園, 今天開始引進人才。

正八點, 王玲前去報到。她天生麗質如玉身材, 初次去見總裁還是特意穿上了一身體面的時裝, 電梯直上六樓, 右邊頂頭就是博士後總裁劉偉辦公室。

總裁辦公室的門敞開著, 一眼見到的, 卻是高中同學申況, 正在為總裁辦公室打掃衛生。

高中時, 王玲性格開朗, 家景又好, 其母把她打扮得花枝招展, 很受同學喜愛。課間休息, 校園常常傳出她嘻嘻哈哈的笑聲。申況人帥, 卻是山裏窮人家孩子, 只知默默讀書。

一次, 王玲好意要給錢申況買新衣, 忘了避開同學, 反被申況狠狠罵了一頓, 說她是沒出息的賣俏女。王玲一氣, 氣得再也不穿花衣進校門, 埋頭讀書考試爭優秀。

過去快十年了, 誰也沒打聽誰的消息, 也沒時間談婚論嫁, 眼前的申況依然很帥, 卻是個打掃衛生的保潔員。王玲看了心疼, 一時淚眼朦朧, 這是讓她洗心革面的恩人啊! 便輕聲問道: “你還好嗎?”

申況滿面笑容, 為王玲一邊請坐一邊送茶, 岔開話題說: “那時年青傷害你太重, 原諒我了吧? 今天, 祝賀你獲得優秀成績進入博士園!”

王玲哪里知道, 申況出生時其母難產去世, 全靠父親討奶喂糊糊長大, 父親思念其妻, 讓兒子用母姓取名, 18歲後申況考入大學名校, 為了感謝父親歷經千辛萬苦的恩情, 便更換父姓叫劉偉。

王玲聽完, 喜得不能自控, 手舞足蹈, 真想上前抱下眼前的總裁。

【程思良點評】小說中的王玲去星城博士園報到, 在博士後總裁辦公室意外巧遇高中同學申況, 以為他是打掃衛生的人員, 殊不知老同學竟是總裁。誠如古人所言——士別三日, 刮目相看。

徐劍農 (中國湖南省)

耿懷上列車落座不久, 鄰座便熱情地詢問道: “爺爺, 您這是到哪去?”

耿懷循聲望去, 有一剎那的愣怔: 這是一個二十幾歲小夥子, 竟然很像自己兒子年輕時模樣。要是孫子耿直還在的話, 也大概這般年紀了……

耿懷定定神說: “我回湖南通道, 你呢?”

“我到張家界去,” 小夥繼而又莫名地問道, “請問您是不是叫耿懷?”

小夥略顯局促地說: “我叫陀生, 海南人。從記事時候起, 我就曉得我原先住的地方叫通道, 我爺爺叫耿懷……”

“那其他的事還記得麼?”

“多少記得一些。”

耿懷試探著說: “如果我邀請你先到我家鄉玩一下, 再去張家界行麼?”

“要得呀!” 陀生喜形於色。

耿懷老伴、兒子還有孫女迎了出來。耿懷不露聲色地問陀生: “這些人你有認識的麼?”

陀生仔細端詳一會, 遂指認道: “這是奶奶, 這是爸爸。”

家人知道原委後, 驚喜之餘, 更是抱著陀生一陣痛哭。

三十年前的一天, 山裏陡發洪水, 五歲的耿直和另外兩個小孩, 被阻隔在河中的一塊大石頭上。當時耿懷沒多加考慮就先把那兩個小孩送上岸, 再準備轉身接孫子。可一瞬間洪峰已排山倒海般壓來, 耿直已不見了蹤影……

十日後才找到耿直遺體。

兒媳婦受不了這個打擊出走了。兒子帶著女兒也一直未再婚。

這事更成了耿懷心底永遠的痛……

家人陪陀生從張家界回來後, 他也得回去了; 大家約定年底就去陀生家。

半路上陀生竟哭著給耿懷打了個電話, 說在車上遇見了母親, 而她卻是他當作丈夫相認的。

【程思良點評】這篇傳奇意味濃厚的閃小說, 頗具神秘色彩。其實, 細味之, 小說講述的是再生人的故事。

三十年前的一天, 五歲的耿直被洪水沖走; 死後的耿直又在海南托生, 名字叫陀生 (諧音“托生”), 從記事時候起, 他就曉得原先住的地方叫通道, 爺爺叫耿懷……因此, 在列車上與耿懷相遇時, 便立刻認出。

許桂華 (中國中山市)

小河流湍急, 螞蟻兄弟失足掉進了河裏, 撲騰, 掙扎, 奄奄一息……這時, 岸邊樹上一片綠葉借助風力, 奮不顧身撲向河裏, 化作一只小船, 救起了螞蟻兄弟。

“葉子兄弟為啥救我, 卻不顧年紀輕輕的自己?” 螞蟻心裏滿是感激。

“沒事, 兄弟,” 綠葉反倒安慰起螞蟻, “碰巧風起, 把我吹落在地, 你我相逢, 其實也是一場巧遇……”

“真的是巧遇? 我真不知該如何謝你……”

螞蟻含淚, 回頭帶領一大群兄弟, 莊重地抬起綠葉, 緩緩地, 緩緩地走進金色的陽光裏……

【程思良點評】這篇寓言體閃小說讚頌了捨己救人的傳統美德。為了救助螞蟻, 綠葉不惜犧牲自己, 令人肅然起敬。螞蟻則知恩圖報, 恭敬地對待綠葉。



瑞德西韦 Veklury®(remdesivir) 成为唯一被FDA批准治疗新冠的药物

10月22日,美国食品和药物管理局(FDA)批准抗病毒药物——瑞德西韦 Veklury®(remdesivir)用于治疗需要住院的新冠患者。瑞德西韦成为美国第一个也是唯一一个经美国食品和药物管理局批准的用于治疗新冠的药物,正式进入美国新冠住院治疗的标准方案。

瑞德西韦适用于新冠感染的成人和12岁及以上、体重40公斤以上的儿童中需要住院治疗的患者。第一天200毫克静脉给药,后面每天100毫克,一共五天,或根据需要调整给药时间。

在美国食品和药物管理局批准瑞德西韦的同时,美国食品和药物管理局还发布了一项新的紧急使用授权(EUA),允许使用瑞德西韦静脉给药,治疗12岁以下、体重3.5公斤以上的住院儿童,或体重为3.5公斤至40公斤住院儿童,疑似或确诊的新冠患者。第一天5 mg/kg 静脉给药,以后2.5 mg/kg一天。

使用瑞德西韦需要注意的事项:过敏,包括输液相关和过敏反应:转氨酶升高的风险增加;与氯喹或羟氯喹合用时抗病毒活性降低。不良反应:最常见的不良反应($\geq 5\%$ 所有等级)是恶心;最常见的实验室异常($\geq 5\%$ 所有等级)是谷丙转氨酶和谷草转氨酶升高。

FDA批准瑞德西韦用于新冠治疗的决定,是基于以下三个临床随机对照试验作出的:

ACTT-1 trial:这是美国国家过敏和传染病研究所的双盲对照的3期临床T-1试验最终结果,三期临床是在初步肯定安全性后对有效性监测的人体试验。试验结果显示:与安慰剂相比,瑞德西韦显著把患者需要的康复时间从15天缩短成10天(比率,1.29;95%置信区间,1.12至1.49; $p<0.001$)。把一开始就需要吸氧的患者康复时间从18天缩短到11天(比率,1.31;95%置信区间,1.12至1.52)。此外,对需要吸氧支持的患者,瑞德西韦把患者需要有创机械供氧或使用人工心肺呼吸机的概率从23%降低到13%(95%置信区间,-15至-4)。与安慰剂相比,所有病人纳入统计,在治疗后的第29天,使用瑞德西韦的死亡率有降低的趋势(11.4%:15.2%,HR 0.73;95%置信区间,0.52至1.03)。该数据发表在2020年10月8日的《新英格兰医学杂志》上。

SIMPLE-Moderate trial:这是一个争对中度新冠成年患者的3期开放性试验,瑞德西韦对在不需补充氧气的住院患者,五天疗程的临床结果在统计学上有所改善(HR1.65;95%置信区间,1.09至2.48; $p=0.017$)。

SIMPLE-Severetrial:这是一个争对重度新冠成年患者的3期开放性试验,在对需要补充氧气且未进行机械通气的住院患者,瑞德西韦在第5天或第10天治疗时,患者康复指数都有改善(HR0.75;95%置信区间,0.51至1.12)。

从上面的数据可以看到瑞德西韦能帮助患者更快康复,这样在大面积感染时,可以保护稀缺的医疗资源,减缓对医疗资源的挤兑,避免意大利初期的困境,这将是应对新冠流行的重要一步。

早在今年5月13日,为寻求缓解全球疫情,吉利德(Gilead Sciences)公司已与五家仿制药生产商签署了非排他性许可协议,包括印度的Mylan, Cipla, Hetero Labs和 Jubilant Life Sciences,以及巴基斯坦的Ferozsons Laboratories。现在瑞德西韦能够在全球127个国家/地区生产和销售,涵盖全球的各种收入和政见的国家,包括印度、巴基斯坦、阿富汗、北朝鲜和南非。

美国COVID-19 mRNA疫苗最新进展

全球现有49个新冠疫苗进入人体试验阶段,其中进入上市前的三期临床试验的疫苗作用机制大约分为四种:灭活疫苗、腺病毒疫苗、mRNA疫苗和蛋白疫苗。美国本土进入第三期临床试验的是腺病毒疫苗、蛋白疫苗和mRNA疫苗。

美国本土没有进行中国和俄罗斯通过紧急许可上市的灭活疫苗的研发。灭活疫苗是最传统的疫苗制作方式。简单的说就是把新冠病毒杀死后,把全部死病毒或死病毒的片段注射给人体激发免疫反应的疫苗。制作灭活疫苗需要培养繁殖活病毒,这给操作过程带来风险,而且,病毒的灭活过程要万无一失地保证完全杀死病毒,不是件容易的事。此外,灭活病毒的免疫反应一般比较弱,往往需要再次接种加强。把疫苗的有效性测试投入的成本与灭活疫苗可能带来的风险比,灭活疫苗性价比不占优势。因此,美国本土尚未有进行灭活新冠疫苗的三期临床的报道。

与腺病毒疫苗和蛋白疫苗相比,mRNA疫苗进展较快。到目前为止,也没有类似于腺病毒的重大不良反应而导致暂停试验的报道,估计会首先被批准使用。

科技简讯

目前mRNA疫苗主要有两个公司开发,一个是位于麻州剑桥的Moderna,疫苗代号为MRNA-1273;另一个则是大型公司辉瑞(Pfizer)联合德国BioNtech和中国Fosun Pharma公司一起合作开发,疫苗代号为BNT162b2。目前两家公司均已进入三期临床试验的后期收尾阶段。

辉瑞公司方面:截至10月28日,辉瑞公司的三期临床实验已经有44,000个志愿者,现在只需要不到2000个志愿者就可以完成目标。目前已经有36,000人全部完成了两次注射。(mRNA疫苗需要两次注射,第一次和第二次注射之间要间隔28天。)辉瑞公司计划在十一月底某个时刻向美国食品和药物管理局(FDA)呈交紧急授权(emergency use authorization, EUA)使用申请。这就意味着在年底就可以在某些人群当中开始使用这款疫苗,最开始获得使用疫苗的人,可能是一些医务工作者、第一反应人员、老年人等高危人群。大批量生产让每个人都可以得到疫苗可能得等到明年上中旬(春天或夏天)。辉瑞公司说,今年年底的时候可能生产出4千万制剂,够2000万人进行疫苗注射。大概在明年三月份的时候,他们会生产出一亿制剂疫苗产品,够5000万人接受疫苗注射。估计在美国的售价是每一剂量是20美元,两个剂量大概是40美元,估计美国政府会购买这些制剂然后向公众免费发放。

Moderna公司方面:截至10月25日,该公司已经有30,000个志愿者加入了实验,超过25,650个志愿者接受了第二剂注射。其中37%的志愿者是来源于多元化的社区,42%的是有严重疾病的高危人群。53%的是男性,47%的是女性。绝大多数志愿者年龄超过25岁,只有5%的志愿者是18到24岁年龄组的。估计在十一月份的时候,会有初步的一个结果分析。售价大概是一只32美元到37美元之间,但是如果大规模订购协议签署的话,那么价格可能会更低。据称,Moderna已经接受了各国政府的1.1亿美元的资助,正在与北美、中东和世界其他一些地区的或者国家签订协议,届时销售疫苗。预计今年年底有可能小规模使用,但要到明年春夏才可能普及使用。

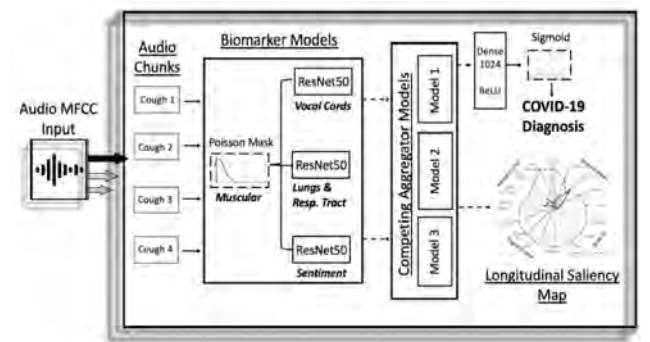
据称,Moderna公司的疫苗可以在零下四度保存六个月,在36华氏度的时候可以保证七天有效,解冻以后必须在12小时内注射。但是辉瑞的疫苗似乎要在零下94度保存才行。

MIT研发可辨别新冠病毒的AI模型 仅凭咳嗽声就可100%检测出新冠患者

今年九月,麻省理工学院(MIT)的研究人员发表了题为《COVID-19 Artificial Intelligence Diagnosis using only Cough Recordings》(仅使用咳嗽记录进行COVID-19人工智能诊断)的论文,文中发现新冠病毒患者的咳嗽声与健康人不一样。MIT研究人员建立了一个公开咳嗽数据收集网站(<https://opensigma.mit.edu/>),截止到目前,该网站收集了超过7万个录音,共包含约20万份咳嗽音频样本。其中,2500多个样本由已经确诊的患者提交,包括那些无症状感染者。“在医疗领域,这是迄今为止最大的咳嗽数据集。”实验证明,仅使用上述的AI模型,可以从确认已患有新冠病毒的人中准确地识别出98.5%的咳嗽,并且以100%的准确性检测出了没有任何症状,但检测呈阳性的那些人。

MIT提供的模型只需要一段简单的咳嗽声,就能检测出受测者是否感染新冠病毒,无需依靠明显的症状。这是因为AI模型能够辨别新冠病毒患者和健康人之间咳嗽声的差异,而人耳不行,即使是专业的医护人员。

研究中所使用的AI模型提取了咳嗽记录的音频特征(梅尔频率倒谱系数),并将它输入到神经网络(卷积神经网络,CNN)中,学习新冠病毒患者与健康人之间的咳嗽差异。具体来说,研究人员训练了三个神经网络模型。第一个模型用来提取一个人声带的强弱特征,利用有声读物数据集(含1000小时音频)进行训练。第二个神经网络用来区分方言中的情绪状态。据了解,患者的神经功能衰退较一般人更为普遍,经常会表现出沮丧、悲伤等负面情绪。因此,研究人员利用演员表达不同情绪的大型语音数据集,开发了情绪语音分类器。第三个神经网络在自建的咳嗽数据集上训练,用来辨别肺和呼吸功能的变化。最后研究人员将三种模型整合在一起,形成了一个用于检测肌肉退化的AI框架。经过检测发现,基于声带强度、情绪、肺和呼吸功能等生物特征,该AI模型能够很准确地识别出新冠病毒患者。



该研究成果发表在《IEEE 医学和生物学工程杂志》上,并得到了广泛的关注。目前,MIT的团队正在与相关企业合作将该AI模型整合到手机应用程序(App)中,以便人们方便地对疾病风险进行初步评估。同时,为了训练和增强AI模型的准确性,研究人员也与世界各地的多家医院合作,以收集更大、更多样化的咳嗽记录集,并提供到后续的模式训练中。该项研究成果也同步提交到了FDA和其他监管机构,如获得批准,与之相关的应用程序将免费用于大规模人群筛查。

“用脂肪燃烧脂肪” 科学家用基因编辑技术制备燃脂细胞

人体存在两种功能截然不同的脂肪,白色脂肪和棕色脂肪。其中,白色脂肪占绝大多数,它负责将多余的热量储存起来,也就是人们通常认知的脂肪;棕色脂肪则会燃烧脂肪,将其转变为热量。此外,还有一种特殊的棕色脂肪,被称为米色脂肪(beige fat),它也能帮助人体大量消耗热量,当人体在运动或处于低温环境等特定情况下,白色脂肪能够转化为米色脂肪。

就在最近,美国马萨诸塞州医学院的研究人员发现,基因编辑或许能代替运动和低温等条件,助力人类将白色脂肪转化为米色脂肪,从而解决肥胖和肥胖所带来的诸多问题。

2012年,哈佛医学院的Bruce Spiegelman最早提出米色脂肪的概念。米色脂肪分散在白色脂肪中,相比于棕色脂肪,它不光活跃程度可提升,而能够从白色脂肪转化而来,实现数量增加。因此自从被发现起,米色脂肪一直被视为是“解决肥胖及代谢问题”的有力候选工具之一。

但此前的研究表明,若想在内自行将白色脂肪转化为米色脂肪,其实很难,条件十分苛刻,比如让身体长时间受冻,但时间的长短不好把控,于是造成其稳定性也不好,比如有的实验者因为挨冻时间不够长,尽管其体内米色脂肪的数量增加了,但实际上体重却也跟着增加了。虽然后来有药物被研发出来,让人能够不受冻就产生米色脂肪,但其原理也只是在化学层面上激发那些米色脂肪,从效率上来说仍不理想。

本次马萨诸塞州医学院的研究,主要调查了脂肪细胞能否通过基因编辑而转换性质,从白色脂肪变为米色脂肪。该团队此前的研究曾发现,如果将额外的米色脂肪注入小鼠体内,能起到调节小鼠血糖水平的作用;而通过关闭一个名为NR1P1的基因,正常脂肪可以转变为米色脂肪,在此次研究中,科研人员发现,CRISPR能使人体脂肪前体细胞中的NR1P1基因失活,进而产生米色脂肪细胞。



图 | 研究发现CRISPR能使正常白色脂肪细胞变为米色脂肪细胞。(来源:Shutterstock / Design_Cells)

这些通过CRISPR方法处理,能够生成米色脂肪的小鼠,在高脂饮食条件下,体重要比正常小鼠轻一半左右,而且可以正常调节血糖,而普通小鼠则会因高脂饮食而出现葡萄糖不耐症。

论文主要作者、马萨诸塞州医学院Silvia Corvera表示,从一个人身上提取大约1克脂肪,就能提供足够的脂肪前体细胞以产出米色脂肪细胞,实现代谢问题的治疗,但该方法目前需要先非人类灵长类动物的身上进行测试,成功后才能在临床试验中用于人体。

(新闻来自海外药闻药事、DeepTech深科技,并不代表本报立场)

(接上期)

瑞士 10 大最美小镇 (3)

(8) 采尔马特 Zermatt

素有“冰川之城”美称的小镇采尔马特,位于阿尔卑斯山的群峰之中,因马特宏峰而身价不凡。这里夏天可以在绝佳的风景区登山健行,冬天可以在顶级的滑雪场与冰雪亲密接触,是瑞士最受欢迎的度假胜地之一。



“天堂也不过如此”

到了采尔马特小镇上乘着复古怀旧的马车去看看瑞士最古老的木屋,在白雪鲜花的陪衬下充满了童话感觉。



(9) 格吕耶尔 Gruyère

格吕耶尔是弗里堡州的一座中世纪小城,以生产闻名世界的瑞士格吕耶尔奶酪而著名——瑞士“国肴”之一的奶酪火锅就是以大名鼎鼎的格吕耶尔奶酪为主要材料。远望格吕耶尔,舒缓的山丘,

丰茂的草场,起伏的山脉,五彩缤纷的小镇围绕着一座历史悠久的古老城堡,简直就是一幅风光旖旎的田园风景画。



(10) 阿斯科纳 Ascona

阿斯科纳位于马焦雷湖畔,与意大利隔湖相望。阿斯科纳以宜人的气候、历史悠久的老城区和风情万种的湖畔长廊而闻名。老城区的小巷两旁枝繁叶茂,郁郁葱葱,一直通往行人专属的湖畔长廊,走在这条充满拉丁风情的长廊,随处可见诗情画意的咖啡馆。



阿斯科纳优雅的轮廓,明艳的色彩,充满自由奔放的风情,让你身在瑞士却

能体验到一丝别样的意大利风情。



(全文完)

Surgeon Volunteers



YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!

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

PLEASE DONATE TODAY! SurgeonVolunteers.org

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

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

美國之聽

HEARING of AMERICA To Hear, To Enjoy

ACCREDITED BUSINESS A+

www.HearingOfAmerica.com, Service@HearingOfAmerica.Com

(651) 528-7868 (English), (651) 324-4589 (中文)



Jerry Zhou, Ph.D.

周志益博士

資深聽力學專家

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

接受多種支付方式

接受醫療保險

- 免費助聽器演示
- 晚上周末也可預約
- 貼心細致上門服務

• 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

微信號



掃描加微信

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

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center

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。



照亮黑夜的音乐

当黑夜降临时,许倩老师的“十步香草云追月”第十届学生演唱会徐徐拉开了序幕。恰逢中秋国庆,师生共聚云端,用歌声共诉思念之情。演唱会同时在北美和中国直播。

这是一场抒发家国情怀、中西合璧于一体的星光晚会。当我们听着优美的《思乡曲》、《望月》、《月之故乡》、《乡恋》、《爱无止境》、《菊花台》等歌曲时,悠扬的歌声把我们带到了千里之外的故乡,无比的思念和乡愁涌上心头。

疫情可以肆虐着杀人无数,可以封闭人们的活动范围,断绝人们的相互往来,打乱人们已习惯的生活秩序,改变人们的生活方式,但却割不断人们张开喉咙尽情歌唱的情怀。整整三小时的演唱会,让我们享受到中外名曲的悦耳动听,听到了以大合唱、小合唱、对唱、独唱的形式表达感情的抒发。



主办单位:
许倩声乐坊
中加多元文化交流协会

著名音乐制作人、中国时尚盛典领军人物山奇导演的加入,给演唱会增色不少,他与许倩老师联袂主持、珠联璧合。他带来的二首作品《花语梦园》和《忆江南》,演员演唱委婉动听。著名作曲家和

演艺制作人程池,则给我们带来了《大明宫》片尾曲和《知音号》纪录片。许倩老师的花腔女高音演唱《桃花红杏花白》令人陶醉。男中音歌唱家臧陆,为我们献上了舒伯特的歌曲。几位艺术家的参与,让音

乐会更加生辉。

这场音乐晚会,是残酷的疫情黑夜中一颗闪亮的明星,音乐用她那轻盈、空灵、温存、体贴的大手,轻抚着我们,让我们这些在疫情中备受煎熬的人心情舒缓,从歌声中得到鼓舞,又找回了生活的乐趣,让久别的发自内心的微笑又回到脸上。那时而飘逸低回,时而又甜甜蜜蜜的喜悦爱抚,让我们沉醉在这充满魅力的音乐中。

感谢许倩老师和乐坊学员组织和表演了这台云端演唱会!感谢山奇和程池导演带来的音乐作品!感谢京剧表演艺术家马少良先生和男中音藏陆博士的精彩演唱!是你们,让我们度过了一个温馨美妙的夜晚,在苦闷中送来了欣喜和释放。

音乐艺术是人生中重要的组成部分,她让生活更加美好!期盼来年疫情过后,大家能相聚在现场聆听艺术的佳作。

(袁肃泰,2020年10月7日于明州)



Sat, Nov 14, 2020 1:30 - 3:30 PM CT

Online

FREE event. English subtitle

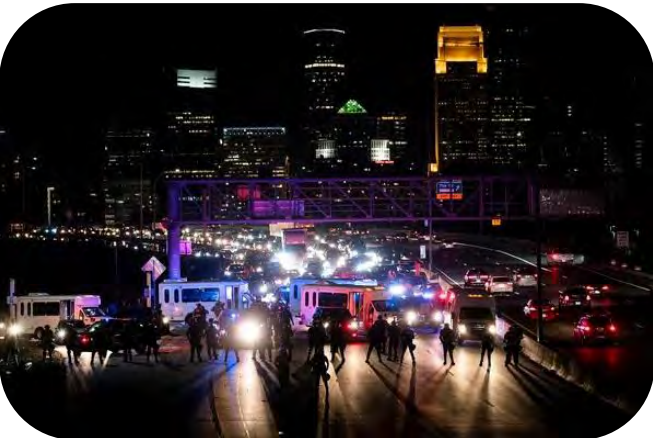
Event detail: <http://tolib.org/event>

Sign up: <http://tolib.org/signup>

2020 汉字文化节: 汉字的表情
2020 Han Festival: Expression of the Hanzi

汉字
HANZI





大选后明尼阿波利斯爆发抗议

646 人 被捕

11月5日上午,明尼苏达州公共安全部(Minnesota Department of Public Safety)宣布,在周三晚上明尼阿波利斯94号州际公路上的示威抗议活动中,执法部门共计传唤并随后释放了646人。

此次游行示威由双城多个不同组织领导,主要是为了抗议川普对大选结果的挑战,以及一系列社会不公正现象。安全部的声明中称:“该事件中并没有使用武力或化学制品,也没有抗议者或执法人员受伤。”

当天下午6点半左右,据信有近千名抗议者聚集在Cedar-Riverside,并在一个小时后迅速占领了94号州际公路,Interstate 35W east至Hwy. 280路段被迫关闭,直到凌晨1:23才重新开放。

晚上8点20分左右,明尼苏达州巡警宣布开始实施逮捕行动。警察在游行队伍四面竖起防暴装备,以防止

他们离开高速公路,并命令人群坐在人行道上等候一一被捕。

有条不紊的逮捕大概持续了2个多小时,游行队伍被巴士分批拉走。在游行队伍等待被捕时,还举行了自发的即兴舞会。

示威者批评警察将他们困在高速公路上,并大喊如果获准他们将和平地离开。随着逮捕的进行,人群高喊“放我们走!放我们走!”、“这里没有骚动!你们为什么要使用防暴装备?”

此次游行的主要组织者Twin Cities Coalition for Justice 4 Jamar对此次执法行为颇为不满,指责警察在没有任何警告的情况下介入,并拒绝让和平示威者离开高速公路出口。

他们称此次游行是“冷静和有组织的,用演讲、颂歌和舞蹈聚会来举行活动...然而,明州政治机构却让警方在抗议活动预定结束后,将被困在高速公路上的抗议者拘留了超过5个小时。”

对此,执法部门回应称“明尼苏达州法律规定,行人、自行车或其他非机动车辆在高速公路上行驶是非法的。在高速公路上行走对行人和司机来说都是非常危险的,尤其是在天黑后。”“我们尊重每个人依据《第一修正案》发表自己意见的权利,但高速公路不是做这件事的地方。”



中国驻美大使馆关于搭乘航班赴华人员 须进行新冠病毒核酸检测及血清抗体检测双阴性检测的通知

为控制疫情跨境传播,保护乘机人健康安全,自美西时间2020年11月6日0时起,自美国出发,搭乘航班赴华的中、外籍乘客,须凭新冠病毒核酸检测阴性证明和血清特异IgM抗体检测(以下简称“血清IgM抗体检测”)为阴性的证明,申请并获得带“HS”标识的绿色健康码或健康状况声明书。现就具体要求通知如下:

一、检测要求

(一)对搭乘直飞(不经第三国中转)航班自美赴华人员,须在登机前48小时内在美国检测机构完成核酸和血清IgM抗体各一次采样、检测,并在获得核酸、抗体检测为阴性的证明后,根据核酸检测实验室所在地,按领区划分,向中国驻美国使、领馆申请并获得带“HS”标识的绿色健康码或健康状况声明书。

(二)对从美国出发,经第三国中转乘机赴华人员,须在美国进行第一次核酸检测和血清IgM抗体检测,在中转国(赴华直飞航班起飞国)进行第二次核酸检测和血清IgM抗体检测,并分别向中国驻美国和最后一个直飞中国航班中转机场所在地的使领馆申请并获得带“HS”标识的绿色健康码或健康状况声明书。

第一次在美国进行的检测,须在登机前48小时内完成采样、检测,并获得核酸检测、血清IgM抗体检测阴性的证明。第二次在最后一个直飞中国航班中转国进行的检测,须在中转登机前48小时内完成采样、检测,获得核酸检测、血清IgM抗体检测为阴性的证明。

二、中国公民申领带“HS”标识的绿色健康码

(一)中国公民在获得核酸检测、血清IgM抗体检测阴性证明后,应尽快通过防疫健康码国际版小程序,填写个人情况,并上传核酸检测、血清IgM抗体检测为阴

性的证明。

(二)中国驻美使领馆将根据核酸检测实验室所在地,按领区划分尽快进行审核,乘客将获得带“HS”标识的绿色健康码。

(三)执飞赴华直飞航班的航空公司将凭该航班起飞国家中国使领馆核发的带“HS”标识的绿色健康码验放乘客。请在健康码有效期内乘机,并配合航空公司查验。

三、外国公民办理健康状况声明书

(一)外国公民在获得核酸检测和血清IgM抗体检测均为阴性的证明后,应根据核酸检测实验室所在地,按中国驻美使领馆领区划分,尽快按相关使领馆要求方式,提交有效护照资料页、检测阴性的证明、申请人已签字的健康状况声明书扫描件。

(二)外国公民向驻美使领馆提交“健康状况声明书”申报材料方式如下:

- 驻美国使馆:embchn@gmail.com (暂时代管驻休斯敦总领馆领区)
- 驻纽约总领馆:cnyhdf@gmail.com
- 驻旧金山总领馆:health.sfconsulate@gmail.com
- 驻洛杉矶总领馆:在线提交
- 驻芝加哥总领馆:12308chicago@gmail.com

(三)中国使领馆审核通过后,以电子邮件方式将认证过的健康状况声明书扫描件发送给申请人。申请人须自行打印并随身携带。

(四)执飞赴华直飞航班的航空公司将凭该航班起飞地中国使领馆核发的健康状况声明书验放乘客。请在健康状况声明书有效期内乘机,并在乘机时配合航空公司查验。

四、特别提醒

(一)请认真阅读本通知并据此妥善安排前往中国行程。

(二)为便于检测,中国驻美使领馆并未指定或授权检测机构,请自行向检测机构了解并确认检测方式、报告内容、出具效率和收费等。如无法就近完成并获得检测报告,建议考虑在离美国国际航班出发地进行检测。

(三)非直航航班乘客需进行两次检测,建议谨慎选择中转航班赴华,注意了解中转国家涉及核酸和血清IgM抗体检测的相关要求及政策调整时间,以及入境要求,必要时提前办妥入境签证,以免在中转国出现无法及时有效检测并获得有效健康码或健康状况声明书,甚至造成在当地受阻、滞留等后果。

(四)本通知自美西时间2020年11月6日0时起实行,对美西时间11月6日0时前递交至驻美使、领馆的健康码、健康声明书,驻美使、领馆将按9月4日原通知标准审核。自实行之时起,此前驻美使领馆有关健康码、核酸检测等相关通知与本通知不一致的,以本通知为准。

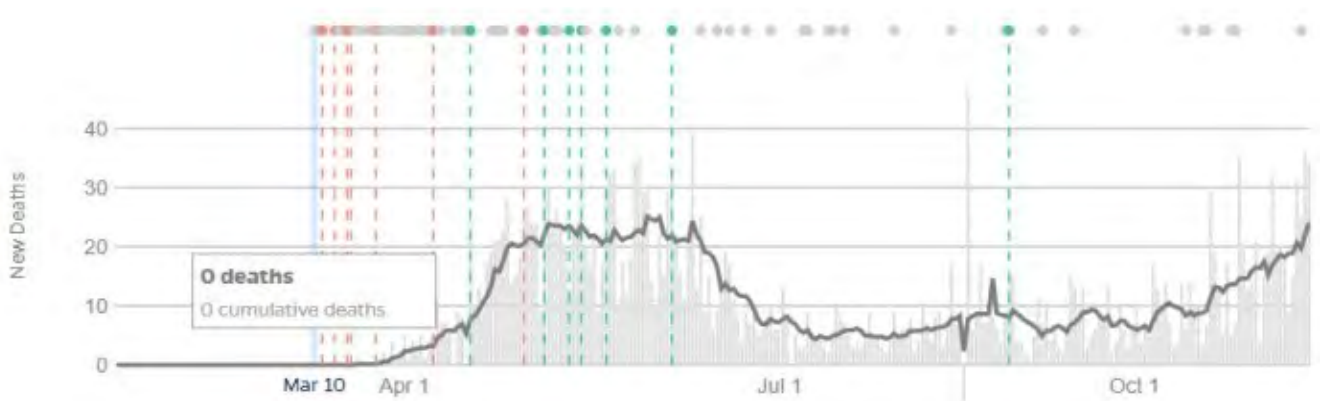
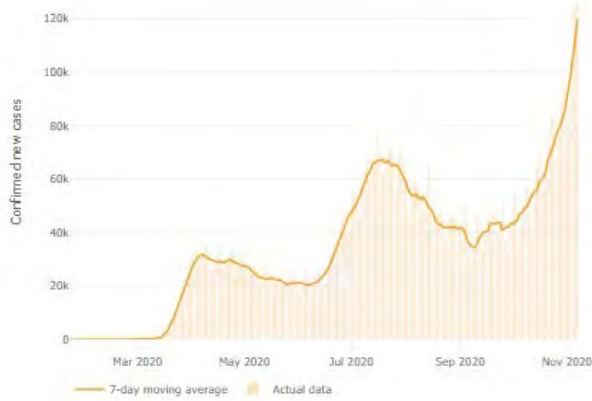
(五)驻美使领馆再次提醒赴华人员,综合考虑疫情风险和出行成本,力争做到“非必要,不旅行”。在进行检测后,减少非必要外出,做好个人防护,避免出现感染情况。

驻美国使馆
驻纽约总领馆
驻旧金山总领馆
驻洛杉矶总领馆
驻芝加哥总领馆
2020年10月29日

明州华人抗疫周记 20

"是时候停止让疫情再创历史记录"

袁作彪 1108-2020



疫情数据:起笔之时,根据霍普金斯大学的疫情地图,全球50,296,898人感染,1,255,045因此病而病亡。其中美国9,954,952人感染,237,561人因此病而病亡,中国的感染病人数为91,632,病死人数仍然为4,741,增加两例。全美上二周新增病例为1,406,381例,平均每天10万多,较上一个两周的周期每天新增39,000人左右,较前一个两周增幅高达63.9%!

疫情分析:上图左为美国全国新增患者趋势,为七日平均数,不但超过历史最高位,而且急剧恶化。全美病死人数上二周新增12,632例,平均每天902人,之前二周平均每天新增病死人数为752人,继续恶化。全美病死率方面,倒从2.7%又继续下降,现在是2.4%,还是在缓慢,继续而坚定地下降。明州的情况就不容乐观,基本处于疫情中心了。新增患者数基本是直线上升,然后新增死亡患者数,如图右七日均线所示,已经达到历史最高位了。现在各医院的ICU病房基本饱和,不是福音啊。

这是你想要的历史记录吗?

过去两周,整个世界的注意力都集中到选举上了。史无前例的投票人数和投票比例,焦灼的选情,不断的反转,几乎让人窒息。根据现在美联社的数据,拜登获得75,252,157张选票,占总选民的50.7%,选举人票为290票,锁定入主白宫。但是,现任总统特朗普也获得了七千多万选票,超过了此前奥巴马在2008年获得的历史最高的六千九百万选票。放在以前,他铁定当选。这届选举,选民的热情空前高涨,为美国历史的将来划定方向,贡献了自己的每一份力量。

现在拜登宣布获得选举胜利,特朗普未认输,准备打官司。好戏继续再演,各方的吃瓜群众也兴致勃勃。但无论如何,新总统要再一月20日宣布上任,很快就要尘埃落定。一个分裂的社会对任何人都没有好处,团结和安全比短时经济更重要。

不管选民支持哪一方,也就是一半左右的选票。如

果疫情恶化,每个人的感染几率都是一样,没有左右之分。虽然疫苗还没有出来,但总有一些办法可以想吧。如果现在还不是重视的时候,那会是什么时候?相关部门该行动起来了!

(笔者不代表本报观点)

第一时间阅读“抗疫周记”
请扫描关注《明州时报》微信公众号



华人社会服务中心启示

大选投票

距离11月3日大选已经不到一个月了。请每个美国公民的华人都出来投票。尤其今年的大选,是决定美国社会的关键一年。是让美国在有秩序,法律下正常生活,还是在无政府状态下,在政治正确的教条下生活,完全取决于我们手中的选票了。

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Medicare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。这样起码晚上家里有人照顾老人们。当然子女不在身边的或没有子女的,就没有办法了。只能靠政府,社会帮助了。

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。

..... POS System & Credit Card Processing

明州华人回国记2: 隔离时光

■栗玉宇

落地机场做完一系列的检查后,就等着去酒店啦!这是完全未知的,没到酒店前你都不知道自己会去哪里!正如微博和小红书上说的:这是考验人品的时刻,就像砸彩蛋似的,既让人期待、又有点忐忑不安!

我坐上大巴,看着地图和朋友说:“哦,我们在华夏高架上,现在是中环路,现在又是逸仙高架…”当大巴快到酒店时,我看到一个牌子上写着“上海宝隆宾馆”,我想这应该就是要入住的酒店啦!

下了大巴车,拿了行李进大厅,扫码填资料测体温、分配房间,给一个“大礼包”(我觉得叫“消毒包”比较贴切:一个配比瓶、一盒消毒药片以及一根温度计),等着工作人员分批带我们去房间。

我的房间在21层,站得高看得远!打开房门那一刻我很满意,房间透亮干净,空间也很大!我直对工作人员说我很满意、很满意!放下东西赶紧拍照,发给我们那个回国群的小伙伴,得意地告诉他们“看!我人品爆棚吧!”(我大概是上午11点进的房间)每次有客人入观后,为防止交叉感染,酒店都要给楼道及电梯消毒!



接下来就是隔离期的第一顿饭!(如图)每天工作人员会把餐食放在门口的凳子上,每一层楼都会有个生活群,通知大家一些事情,比如该取饭啦、某某哪天做核酸、某某哪天可以出观啦等等。



下面这张图片是餐食集锦,后几天改成了素食,每餐都会有水果:香梨、橘子、香蕉、圣女果,当然一顿只能配一种水果,同一天中餐和晚餐是同一水果。



在酒店隔离的14天,我们不能出房间门,酒店提前将常规客房用品(日用品、消耗品、饮用水)按14天总量提前放入房间!我们酒店不让外卖,但一些保质期在30天以上、包装完整的食品及生活用品,可以为我们代收,每天随晚餐送到房门口!(看看我买的東西)



我们每天会按要求上午、下午各报一次体温,扫码填报。入住到第12天会做一次出观前的核酸检测,鼻和咽拭子都要做,工作人员会在房间门口给你采样!

今天是我入住的第13天,今天会告知我核酸检测结果。也会将隔离期的房费及餐费告知,我们通过微信扫码付款。(我们酒店一天的房费¥380+餐费¥80)我觉得我们这个酒店还是挺不错的!虽然餐饮差一点,至少我们有什么要求都能满足我们!(我想要根网线,和群里负责人说了,他让前台给我电话,当时前台说酒店没有网线呢,结果取餐时,我看到了凳子上的网线,挺让人感动的。)有一天我房间的电突然没了,工作人员

立马上来帮我检查维修!



在我隔离这段日子,上海的天气很好!蓝天白云阳光明媚温度适宜!非常感谢上海隔离酒店宝隆宾馆所有防疫人员的辛苦付出!2020大家都不易!多一些理解少一些抱怨吧!



我是10月17日入住酒店,我将于10月31日上午8:00-10:30办出观手续,会给一张医学观察告知书,有了这张告知书,只要在上海停留不超过7天,可以不用填上海的“随申办”!

(2020年10月29日 宝隆宾馆)

疫中车库健身房

疫情持续蔓延,何时可以安心再去健身房锻炼的时间越来越难以确定;因此俩青年儿子便有了在自家车库里组建一个健身房的想法。我觉得他们的想法特别棒!他们的建议得到了我的支持!

我终于同意他们请人把我们车库里多年都未舍得扔的一些家具物品搬走。其实这些东西近十年也没有用过,然而这些东西每次搬家都随着我们搬来搬去,从一个州到另一个州,从一个房子到另一个房子,越搬越舍不得扔,尽管连搬家时贴的编号,绑的胶带都原封未动,它们就静静地占据着各自的位置把车库塞得满满的而毫无使用价值;不是没有想过处理掉这些东西,但我很多次都舍不得扔走它们,要不是因为疫情的原因,我可能会让它们继续毫无用处地呆在那里!

终于在2020年的夏天,我曾使用过、保养过、闲置多年的家具物品被我们断舍离!

这次我没有纠结,而是坚定地支持儿子们去找一个公司将它们全部搬走!搬走的那天,得知儿子接到预约公司来搬东西的电话之后,为了尽可能避免彼此近距离接触,在他们来之前,我们就把

那些即将要被搬走的东西一件一件搬到了车库外,整齐有序地排放在Driverway!断舍离的决心付诸于行动!我下定决心尽量不留没有用的东西!最后基本上儿子想扔掉的东西都搬走了,我希望这些东西能够去到需要的人手中,希望可以物有所用。

东西搬走后,我按照儿子的计划空出车库的一半空间作为车库健身房的位置。我们的车库是two cars 车库,除开前门两个大车库门外,一边还有一个侧门,另外一边还有一个窗户,这时我们的车库不仅显得特别宽敞,而且非常明亮,站在车库里觉得心情也轻松很多!我们一鼓作气,清理整齐,并且用水把车库地面完全清洗干净!

待到第二天,走进车库,车库的空气是从未有过的清新,外面的阳光照进清爽干净的地面,打开车库侧门,一阵阵微风吹进来,自然带着院子里玫瑰花的味道;车库健身房就要在这里落成了!

我们把几个星期之前就买好且已经安装好的跑步机放在合适的地方,儿子又打开几个纸箱包装,取出一块一块的铺地胶铺在水泥地上,然后把一个在网上购买的健身黑色长凳放在铺好的地面

上,还有举重用的哑铃,一个家庭健身房就有模有样地出来了!简单、方便、实用的车库健身房就在眼前!

现在,我也把我那紫色瑜伽垫铺在儿子铺好的地上,每天都会在我们的健身房锻炼一会,开始恢复一些简单的肢体活动,慢慢做一些曾经在LA fitness健身房上瑜伽课时的一些动作,肢体已经不能完成曾经可以完成的动作,身体的韧性明显下降;长期居家隔离显然是已经影响到了我们的身体状况。期盼我们

车库健身房生气盎然,我们的身体韧性在这里很快恢复,脚踏实地能坚持在这里每天锻炼,我已经感到车库健身房不仅安静而且随心所欲,因为我锻炼的同时还可以在线收听自己喜欢的东西,或者音乐、或者小说……

愿车库健身房为我们的疫中生活增添蓬勃的生机和活力!它是我们普通人抗疫的闪光点!

8/20/2020

咪咪写于西雅图家中

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

福布斯发布“2020中国富豪榜”

400位中国富豪,总财富超过2万亿美元

排名	姓名	财富(亿元)	财富来源	年龄	居住城市
1	马云	4,377.2	阿里巴巴	56	杭州
2	马化腾	3,683.2	腾讯	49	深圳
3	钟睺睺	3,596.5	农夫山泉/万泰生物	65	杭州
4	孙飘扬家族	2,335.4	恒瑞医药/翰森制药	62	连云港
5	何享健家族	2,148.5	美的集团	78	佛山
5	王卫	2,148.5	顺丰控股	50	深圳
7	黄峥	2,041.8	拼多多	40	上海
8	杨惠妍家族	1,901.7	碧桂园	39	佛山
9	张一鸣	1,848.3	字节跳动	36	北京
10	许家印	1,808.2	恒大集团	62	深圳

(福布斯400富豪榜前十名,来源:福布斯中国)

11月5日,福布斯中国发布了“2020中国富豪榜”,400名上榜者的总财富从一年前的1.29万亿美元,飙升到了2.11万亿美元。

其中,首富的位置继续由阿里巴巴创始人马云以4377.2亿元的身家占领,目前马云已经连续三年位居榜首。与去年相比,马云的身家上涨了62%,与位列第二的腾讯首席执行官马化腾的差距,拉大至694亿元。不过,榜单计算财富使用的是10月26日的收盘价和人民币兑美元汇率中间价。在11月3日,蚂蚁集团暂缓沪港两地上市之后,截至11月4日以港股价格计算,阿里巴巴的市值蒸发了6000亿港元。根据福布斯实时亿万富豪榜显示,截止到11月5日,马云身家蒸发26亿美元,目前为634亿美元(约合人民币4211.3亿元)。

据悉,今年“2020中国富豪榜”的上榜门槛为103.4亿元,较2019年上升了32.7亿元。福布斯中国指出,中国经济在各大经济体中复苏得最好,其榜单有近三分之二上榜者的财富,在过去一年时间有所上涨。

在榜单的前五名中,还涌现了一些新面孔。随着农夫山泉和万泰生物在今年接连上市,这两家公司的董事长——钟睺睺,以3596.5亿元的身家,从去年的第186位大幅跃升至今年的第三位。今年9月份,因为农夫山泉股价大涨,钟睺睺的身家甚至一度曾超越马化腾和马云,当了半个小时的“中国首富”。此外,美的集团的何享健家族也跃居至今年第五,将原来碧桂园的杨惠妍家族挤至第六。去年排名第四的恒瑞医药孙飘扬家族保持不变。而去年排名第三的恒大集团董事局主席许家印在今年的身家缩水超过百亿,排名第五。但在早前公布的福布斯慈善榜中,许家印则以30.1亿元位居榜首。

据了解,今年的中国富豪榜共有68位新上榜者,有22位财富主要来源为医疗健康行业的新人跻身富豪榜,占比最多。对此,福布斯中国指出,这也是今年财富增值较大的板块。生物医药搭上了疫情的“顺风车”,在蛰伏多年的投入后终于迎来腾飞,预计未来医药行业可能还会诞生更多“造富”神话。

排名	姓名	财富值(亿元)	财富来源	年龄
105	胡坤	314.9	康泰医学	51
130	袁莉萍	269.6	康泰生物	/
166	翁先定	218.2	新产业	58
183	简军	206.8	爱美容	57
206	甘忠如	182.2	甘李药业	72
210	戴立忠	176.2	圣湘科技	52
231	金磊	165.5	长春高新	55
237	吕建明	160.8	通策医疗	55
291	陈晓颖	136.1	阿里健康	57
297	刘方毅	133.5	英科医疗	50
297	任晋生家族	133.5	先声药业	57
297	陶悦群	133.5	欧普康视	60
307	胡庚熙家族	128.8	我武生物	56
310	饶俊家族	128.1	新产业	55
333	陈保华	120.1	华海药业	58
351	熊俊家族	114.8	君实生物	46
351	易贤忠家族	114.8	百奥泰	61
358	钟鸣家族	113.4	康基医疗	44
370	刘修才家族	111.4	凯赛生物	63
370	朱义文家族	111.4	海吉亚医疗	/
381	林洁家族	109.4	天宇股份	51
394	李文美家族	105.4	万孚生物	58
398	袁建栋家族	104.1	博瑞医药	50

(新晋医疗健康富豪,来源:福布斯中国)

据首创证券指出,前三季度医药行业营收达到1.3万亿元,同比微增2.4%,归母净利润1281.7亿元,同比增长22.0%。分行业来看,医疗器械受益于疫情防控明显,细分行业营收和净利润均有较大幅度的增长,生物制品和医疗服务的净利润增速较快,但中药行业利润仍维持负增长。



马云等高层被约谈 蚂蚁集团暂缓上市

11月3日,上海证券交易所发布公告称,因蚂蚁集团高管被约谈以及金融科技监管环境发生变化等重大事项,决定暂缓蚂蚁的上市计划。不到一个小时,港交所也跟进发文称,暂缓蚂蚁集团H股上市。

消息出来后,持有33%蚂蚁集团股权的阿里巴巴股价大跌8.13%,报285.57美元,市值蒸发约600亿美元。据BBC报道,原本在两地上市后,该公司的预期市值逾3130亿美元,将超过许多全球性银行,并可能创下“史上最大IPO”新纪录。

披着“科技”外壳的金融公司

可以说在过去的十年里,“蚂蚁”改变了中国人与金钱打交道的方式。蚂蚁集团的前身蚂蚁金服起家于支付宝,该应用已经成为超过7.3亿用户必不可少的支付工具。在2010年获得小额贷款牌照后,蚂蚁金服从支付平台进入金融领域,之后又陆续获得了银行、保险、信贷、资产管理、征信等领域金融牌照,我们比较熟悉的“花呗”、“借呗”都是蚂蚁金服产品的代表。

今年下半年,蚂蚁公布启动上市计划的消息时,就引起了业界广泛关注,昔日里的蚂蚁金服也改名为蚂蚁集团,表示将在科创板和广交所同时上市。计划启动之后,蚂蚁集团的上市进度一直比较顺利:8月25日,上交所受理蚂蚁集团科创板上市申请,9月18日成功过会,完

成这一系列操作,蚂蚁集团用时仅25天,比中芯国际19天过会创下科创板记录只差6天。

虽然,蚂蚁集团一直给自己的定位是一家金融科技公司,但是从业务和收入构成来说,却是一家金融服务提供商。过去,监管部门对这类企业的监管相对模糊,但是由于近年来,小额信贷等互联网金融经济发展过快引起了很多问题,金融科技背后的特殊风险也暴露出来,比如个人消费贷中的过度负债借贷、超前消费风险等。因此,监管部门对金融的监管力度加强。

虽然蚂蚁已经做出了相应调整,不再使用自有资金发放贷款,而是主要充当银行的代理人,把银行介绍给它们可能无法从其他渠道接触到的个人借款者和小企业,并且把自己描述为银行的技术合作伙伴,而不是竞争对手或颠覆者。然而中国的监管机构,仍然对把科技和金融融合的做法持怀疑态度。

11月2日,中国人民银行、中国银保监会、中国证监会、国家外汇管理局四大监管部门对蚂蚁集团实际控制人马云、董事长井贤栋、总裁胡晓明进行了监管约谈。就在蚂蚁集团高管被约谈的当天,银监会在党委(扩大)会议上就指出要着力完善现代金融监管体系,加强制度建设,完善风险全覆盖的监管框架,依法将金融监管全面纳入监管。

马云曾发言“我们必须改掉金融的当铺思维”

分析普遍认为,此次马云被约谈以及蚂蚁集团被暂停上市,很可能与十月上海外滩金融峰会上马云的发言

有关。马云当时发言称:“我们必须改掉金融的当铺思想,在当下,我们必须用借助技术的能力,用大数据为基础的信用体系来取代当铺思想。这个信用体系不是建立在IT和熟人社会的基础上,而是建立在大数据的基础上,如此才能真正让信用等于财富。”

马云所谓的“当铺思想”是指传统金融业务需要抵押物才能发放贷款,而数字金融则用大数据来进行信用评级后直接发放贷款。马云批评传统金融是“当铺思想”,“害了很多企业家”,很可能震动了有关官员。

资深金融界人士表示,不管事件背后原因如何,一间中国公司原本即将在国际间创下IPO记录却突然被官方干预叫停,必然会影响到国际投资人未来对中国公司上市的风险预期与认知。

重新上市最早半年之后

据媒体报道,11月3日晚,董事长井贤栋连夜组织召开中高层会议,提到上市计划“暂缓”之后,保守估计蚂蚁重新上市的时间要被推迟半年左右。根据当前实施的《首次公开发行股票上市管理办法》第三十九条规定,股票发行申请未获批准的,自中国证监会作出不予核准决定之日起6个月后,发行人可再次提出股票发行申请。

据相关人士称,井贤栋在会上表现乐观,称蚂蚁需要尽快满足征求意见中涉及的具体要求,并表示此次蚂蚁IPO打新的资金会退还给投资人,包括战略投资者与通过支付宝进行投资的散户投资者。在蚂蚁集团重新申请上市时,重新进行“打新”。



美国总统当选人

78岁拜登
的励志人生

11月7日,美联社(Associated Press)宣布民主党总统候选人乔·拜登(Joe Biden)在拿下了宾夕法尼亚州后,成功赢得了超过270张选举人票,将成为第46任美国总统。随后,美国主流媒体ABC、CBS、NBC、CNN和FOX News相继公布了这一结果,拜登于当晚8点发表胜选演讲。虽然川普尚未承认败选,他的竞选团队也在几个州提出诉讼,对大选计票过程提出质疑。不过,世界各国的领导人已纷纷发文,祝贺拜登当选下一任美国总统。

2020年美国大选,终于暂时落下了帷幕。若最终确认拜登胜选,他将以78岁高龄成为美国历史上最年老的总统。而作为曾经美国历史上最年轻的联邦参议员,拜登在通往最高权力的路上,可谓是一波三折,却矢志不渝。

草根家庭的口吃男孩

1942年,拜登出生在宾夕法尼亚州的一个爱尔兰天主教普通中产家庭,是家中长子,后来他又有了两个弟弟和一个妹妹。拜登才几岁时,他的父亲就投资失败,家里变得穷困潦倒。



1952年,美国正值朝鲜战争之际。年仅10岁的拜登,跟随父母搬到了特拉华州纽卡斯尔县谋生。拜登的父亲开始白天卖二手车、晚上摆地摊打零工,勉强养活着四个孩子。

儿时的拜登有口吃,俗称“结巴”。他还有一个绰号“结巴乔”,并经常被调侃“拜、拜、拜登”。拜登下定决心改掉口吃毛病,他每天对着镜子朗读诗歌、绕口令,到了高中就已经完全没有口吃了。除此之外,拜登还在刻苦读书。1961年,19岁的拜登考上特拉华州最好的特拉华大学。

1963年,大三的拜登在海滩上遇到了雪城大学大二学生的内莉亚·亨特。内莉亚兴趣广泛,不但在学生会中积极表现,还参加法语俱乐部、曲棍球队和游泳队,拜登对内莉亚一见钟情。

1965年,本科毕业的拜登继续在特拉华大学攻读历史学和政治学双学位。一年后,内莉亚毕业了,他们结婚了,当时拜登只有23岁。求婚时,拜登对内莉亚说:“我有两个人生目标:30岁前当上参议员,然后就是当上美国总统。”

拜登之后又去了妻子的母校——雪城大学攻读法律博士学位。拜登的成绩不算太好。在特拉华大学毕业时,同级688名毕业生中,拜登只能排到506名。在雪城大学时,全班85人,他的成绩排76名,甚至还挂过科,还好最后顺利毕业了。

30岁当选最年轻联邦参议员

博士毕业后,拜登在1969年进入了特拉华律师协会。在律师协会干了一年不到,拜登就弃商从政,顺利入选纽卡斯尔县县议会,当时拜登28岁。

1972年11月,步入政坛仅仅两年过后,30岁的拜登就当上了美国联邦参议员,并且成了美国历史上最年轻的参议员,而且30岁是美国法律规定的参议员最低年龄。拜登连州议员都没有当过,就直接当上了人人羡慕不已的联邦参议员,可谓“平步青云”。

新官上任妻女死于车祸

1972年12月18日,当选参议员还不到一个月,拜登正在华盛顿特区为自己的办公室面试新员工时,妻子内莉亚开车去超市采购圣诞节食品的路上,被一辆大卡车撞了。内莉亚和年仅13个月的内奥米惨死于车祸,另外两个儿子也在车内,一个多处骨折,一个头部严重受伤。



当时的拜登悲痛欲绝,并且打算放弃刚刚得到的参议员职位,回家照顾两个幸存下来的孩子。民主党魁曼斯菲尔德和母亲给了他极大的鼓励。1973年1月,拜登在儿子病房里宣誓就职。

车祸之后的数十年里,拜登几乎每天都乘火车往返于华盛顿与特拉华州,单程160公里。上完班就赶回家跟家人相聚,照顾在车祸中受伤的2个儿子。直到现在,每年的12月18号,拜登都会停工一天,以寄哀思。正是这段感人的人生经历,为他赢得了“美铁拜登”的称号。

36年参议员差点死于脑瘤

从1972年上任联邦参议员一职后,拜登在这个位置上一直干到了2009年。

1974年,上任还不到两年的拜登,就被当时的《时代杂志》评为“200个未来有所作为的新面孔”。

1975年,拜登在坐公交时,被一幅金发女郎的广告宣传画吸引住了。这位女郎就是拜登的现任妻子吉尔,比他小9岁,而且还是特拉华大学的校友。但当时的吉尔,还是有夫之妇。1976年,吉尔离婚;第二年,历经5次求婚,两人终于走进了婚姻殿堂。吉尔在生完孩子后,重回特拉华大学攻读硕士和博士。



1979年初,拜登随卡特总统一同访

华,还游览了长城。

1988年,里根总统的第二任期即将结束,46岁的拜登宣布参加总统竞选。然而有媒体揭露他的大学毕业论文涉嫌抄袭,还有他的政治演讲稿剽窃前总统肯尼迪和英国工党领袖金诺克。拜登担心自己的声誉,只得退息事宁人。

随后不久,拜登开始感觉头痛并且晕倒了。CT显示拜登的大脑里面长了两个动脉瘤,手术是唯一的生存机会,但成功率只有50%。拜登在华盛顿特区的沃尔特里德国家军事医疗中心接受了开颅手术,随后又接受了第二次手术。在这期间,他整整休息了七个月未工作。

1994年,拜登以参议院司法委员会主席的身份,起草并推动《控制暴力犯罪与法律实施法案》。这个法律创造了多项第一,并被美国人称之为《拜登法》,体现了民主党“大政府”的传统路线。

在外交上,拜登促使克林顿及时对塞尔维亚采取措施,制止米洛舍维奇的种族清洗政策,还让自己的儿子博·拜登去科索沃工作,以示支持。

2001年,拜登调任参议院对外关系委员会主席,施展自己的外交才华,并且支持小布什的伊拉克战争。

2003年,他亲身去往伊拉克遭受战火摧残的地区,战争的残酷性使其认识到这场战争是错误的。在2020年1月的民主党内竞选中,拜登公开表示:投票支持伊拉克战争是一个错误。

拜登从事外交事务一直到2008年,在这期间,他与世界各国广泛接触。他支持全球化自由贸易、军备控制、联合国运作,还倡导全球合作共同对抗艾滋病,并且率先支持通过国际协商来控制碳排放。从拜登早年的外交风格来看,他是一位典型的多边主义者,倡导通过国际努力来达成目标。拜登的政治风格可谓是中规中矩的“温和派”。

8年副总统遭遇丧子之痛

2007年1月,拜登第二次宣布竞选总统,离上次竞选已经过去了20年。此时的他已经65岁,在民主党内与60岁的希拉里,以及2004年才当选为参议员的46岁的奥巴马竞争。不过很快拜登就以1%的支持率宣布退出。

2008年,奥巴马赢得了党内竞选,并且提名拜登为副总统,在民主党内全票通过。由此,拜登开始了8年的副总统生涯。拜登不仅与奥巴马成为了莫逆之交,在工作上他们也配合得十分默契。



拜登一生有4个孩子:与亡妻内莉亚所生的两个儿子博(已故)、亨特、内奥米(已故),以及与现任妻子吉尔所生的女儿艾什莉。与败家子亨特和叛逆女艾什莉

不同,博十分优秀,承担了拜登的所有期望。在宾夕法尼亚大学毕业后,博就进入了父母的母校雪城大学攻读博士。

2007年,年仅38岁的博当选特拉华州检察长,第二年就奔赴伊拉克战场并获得铜星勋章,成为民主党的一颗政治新星。2014年,博意要竞选特拉华州州长,然而却突然被检查出长了个脑瘤,和拜登当年一样。



2015年5月30日,年仅46岁的博去世。去世前,他给拜登留下一句遗言:“答应我,爸爸,一定要当上总统。”

当时正值2016年总统大选即将到来之际,拜登担任了国会参议员36年,又干了8年副总统,内政和外交经验丰富,在白人选民、工薪阶层选民和女权选民中人气高,在党内也只有希拉里一人能与之匹敌,这是他竞争总统的极佳时机。然而2015年10月,拜登却宣布退选了。

2017年1月,奥巴马任期将尽时,向拜登授予了最高国家荣誉的“总统自由勋章”。此时拜登已经75岁了,恐怕全美人民都以为这个勋章是对拜登的送行,他的政治生涯已经走到头了。

2017年11月,拜登出版了自己感人至深的回忆录《答应我,父亲:充满希望、艰辛和使命的一年》。作为对长子遗言的回复,拜登在书里说:“作为他的父亲,我向他保证,我会继续为公众服务。”随后,拜登开始了为期两个月的全美巡回宣传之旅。此时的他,已经没有正式官职。

77岁重新出山

2019年7月,77岁的拜登宣布再次竞选美国总统。这一次,民主党达到空前的团结,全力支持拜登,克林顿夫妇、奥巴马纷纷为他站台,桑德斯、布隆伯格等参选者也纷纷为他让路。

2020年,新冠疫情和弗洛伊德之死,导致共和党内部也开始分裂,一些大佬反水支持民主党,不再力挺川普,局势开始逆转。拜登用更为实际的竞选纲领,吸引了众多温和派选民,将重心放在税收、社会保障、工资就业等实际问题上,力求将国家财富惠及到更多的普通人,从而赢得了更广泛群体的支持。



30岁丧妻丧女、46岁差点死于脑瘤、73岁又痛失最得意的长子,1988年、2008年、2016年三次竞选总统失败,历经万般磨难,拜登的人生堪称励志。

《灵枢》之枢与地缘政治学(II)

(接上期)

——古典针灸学的一个传统

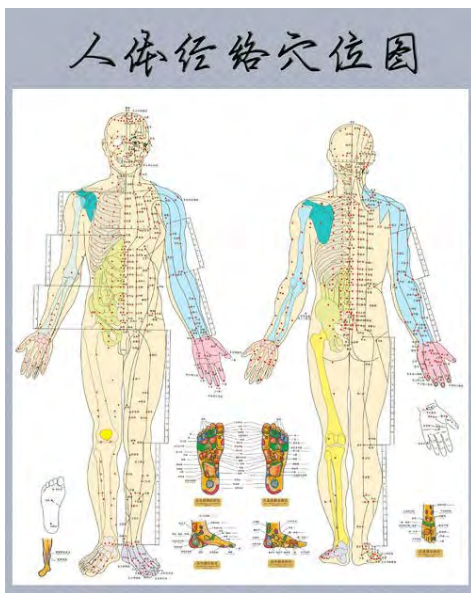
二〇二〇年十月二十四日 美国针灸日
美国中医学院 巩昌镇 博士

马汉的《海权论》的核心目标是寻求制海权。制海权是海战时代的目标追求。要发展海权必须以强大的海军控制海洋。茫茫大海,何处施控?马汉辨认出了居中央位置的岛屿,从陆地伸出的半岛、海上贸易通道海峡,及其建立的港口和海军基地。海峡是物资供应的交通要道,控制海峡即可控制海上运输,阻止敌人海权之发展。伸入海中的半岛可享海上交通、运补之利,可以发挥陆海协同作战之便。岛屿是天然的海权优势,还可发挥其控制陆权的战略价值。岛屿、半岛、海峡都是战争中的枢纽地带。马汉从1665年到1783年的三十多场海战中,论述了英吉利海峡、地中海、波罗的海、芬兰湾、尼罗河口、直布罗陀海峡、松德海峡、达达尼尔海峡、波斯普鲁斯海峡、苏伊士运河、日德兰半岛、西兰岛、西班牙半岛、地中海北岸的众多岛屿、地中海南岸的众多海外基地在不同的战争中起到全局性的战略作用。

在麦金德的《陆权论》里,地球是由欧洲、亚洲、非洲组成的世界岛和一系列相对孤立的美洲、澳洲、日本及不列颠群岛的边缘构成的。正是陆地交通的发达使得欧、亚、非三洲构成的世界岛成为世界力量的真正重心。世界岛是世界上面积最大、人口最多、资源富饶的陆地组合。在世界岛上,从东欧到中西伯利亚和蒙古,从小亚细亚、亚美尼亚、波斯、喜马拉雅山脉到北冰洋被定义为世界岛的中心地带。中欧和东欧是世界岛的的心脏地带。在北极冰冻地带和南方山脉沙漠等天然堡垒的保护下,中心地带只有面对可能来自西欧的陆地入侵,而心脏地带的国家却可能向欧亚大陆边缘地带扩张。麦金德认为,先控制东欧,再向外扩张控制心脏地带,然后控制世界岛,最后控制整个世界是控制世界的战略布局。因此,占据东欧是控制心脏地带的核心。由此麦金德的全球战略思想自然而生:谁统治东欧,谁就控制了心脏地带;谁统治心脏地带,谁就控制了世界岛;谁统治世界岛,谁就控制了全世界。

斯皮克曼的《边缘地带论》里的边缘地带包括大部分欧洲、中东、印度次大陆和东南亚。陆权论是内线作战理论,而边缘地带理论是一种包围理论;陆权论是离心作战,而边缘地带理论是向心作战。向心作战具有多面进攻、命中几率高和切断敌人退路的优势,但是也有集中兵力速度缓慢和信息传递削弱的劣势。陆权论强调争夺具有重大利益的核心地带,以陆权论为战略一般是爆发大规模的激烈战争。边缘地带论是从边缘向核心渗透,逐渐夺取利益。陆权论鲸吞核心利益,而边缘地带理论使用蚕食战略。斯皮克曼进而断言,“谁支配着边缘地区,谁就控制欧亚大陆;谁支配欧亚大陆,谁就掌握世界的命运”。

杜黑的《空权论》认为获取制空权是赢得一切战争胜利的前提,“掌握制空权就是胜利。没有制空权就注定要失败,并接受战胜者愿意强加的任何条件。”掌握制空权就是“一种态势,能阻止敌人飞行,同时能保持自己飞行”。夺取制空权只有通过



(人体经络穴位图)

积极的进攻行动。夺取制空权是掌握战争主动权的前提。夺取制空权必须摧毁敌机于地面,不能仅仅通过防御性措施来达到。空中战争只有进攻,没有防御。独立空军是获取制空权的前提条件。敌人的目标必须在一次攻击中完全摧毁,不需要对同一目标进行第二次攻击。独立空军必须在最短的时间里对敌人的目标造成最大的破坏。陆军、海军可以实施防御,独立空军只有实施进攻,夺取制空权。

用药如用兵

中医有用药如用兵的传统,针灸有用针如用兵的讲究。治病讲究战略和策略。《孙子兵法》中的基本原理被历代中医家应用到了治病原则的战略和遣方用药的策略上了。地缘政治学的经典著作也为我们提供了一些治病用药的战略和策略。

战争年代或战争状态下,地图是作战指挥部最重要的工具。粟裕以凝望地图著称,“不啻地图,无以为宿将”。德国人把地图当做德国文化的基本工具,他们不光看到纸上画出来的普通界线,而且还看到那种永久的、实实在在的机会(麦金德《陆权论》)。麦金德阅读地图如同解剖学家阅读神经的分布,并且透视到“神经”的进化演变过程以及潜在的威胁。地图不但是军事和征服世界的工具,而且还是政治历史文化的延续。日耳曼语言文化向东渗透的三条路径被麦金德从地图上辨认出来。第一条路径是波罗的海沿岸地区,这是中世纪日耳曼人征服这个地区留下的。第二条路径是溯奥德河而上。奥德河发源于捷克奥德山,东流经狭窄的森林谷地,进入波兰流向西北,穿过摩拉维亚凹地,成为低地河流,在波兰西南部流向时纬时经,纬向流经由冰川形成的古河道,经向流切冰碛台地。汇合尼斯河后,形成波兰和德国的界河,最后通向波罗的海。这条路径是腓德列大帝的普鲁士从奥地利手中占据过来的。第三条路径是顺多瑙河而下进入东阿尔比斯山地区,主要是维也纳附近的奥地

利大公国和卡林西亚公国。三条路径不但是地理地貌不同,历史积淀不同,而且不同战争条件下使用的方式也不同。在针灸临床上,针灸医生们不但是注意穴位的选择与组合,而且也注意穴位到达病所的路径(经络、神经、肌链、筋膜链、力学线、轴线)。军事上使用日耳曼语言文化向东渗透的三条路径是不是与使用不同的解剖路径或者功能线路从穴位到达病所有着异曲同工之妙呢?虽然经络、神经、肌链、筋膜链、力学线、轴线不是在现代解剖学的同一个平台上,但是他们在针灸理论与临床上的使用价值的是不是从麦金德在《陆权论》中辨认出的日耳曼语言文化向东渗透的三条路径获得某种启示呢?

为什么有些针灸医生总是偏爱使用某些穴位?为什么有些中医大夫总爱使用某些中药?或者偏爱使用某些方剂?这一传统也可从地缘政治学获得某种解释。我们站在一张世界地图前,我们会看到北美洲在地图的左边,欧洲和非洲在平面的中心,亚洲、大洋洲在右边。这是我们在美国和西欧看到的主流世界地图。这些地图充分地显示了欧洲中心论,因为只有在这些地图上,近东、中东、远东、西半球、东半球这些带有方向性含义的名称,只有从欧洲中心论角度出发才有意义,也只有从欧美版的世界地图上才符合常规定义的方向意义。斯皮克曼的《边缘地带论》全书66页,但是整本书插入了51张地图。他专门讨论了任何一个国家或地区都可以把地图做成自己的国家或地区占据中心地位的技术途径。我选择了中国的世界地图、日本的世界地图、非洲的世界地图、西班牙的世界地图, Rand McNally(西方国家通用)的世界地图作为本文的插图。我们可以从中看出各国版本的世界地图把自己国家和地区置放的位置。欧洲的世界地图是这样。亚洲的世界地图是这样。非洲的世界地图也是如此。即使弹丸之地的日本也可以把自己的国家放在世界地图的醒目的中央位置上。

无论是陆战、海战还是空战,有些地理位置和战争手段是进攻性的,有些是防御性的,有些既是进攻性也是防御性的。针灸有保健要穴,例如足三里、关元、命门、中脘等。针灸也有进攻(攻邪)性的穴位,而不是预防性的穴位,例如诸多井穴、郄穴。当我们讨论神经干刺激疗法、外周神经刺激、中枢反映点刺激、边缘神经刺激、围刺,这些刺法不都带有某种地缘政治的倾向和含义吗?各种微针刺法更是利用了身体上的部位特征进行针灸刺激,这些特征部位又都类似于地缘政治学的要冲和突出部位。当然在地缘政治学里,交战的对手是敌国或敌人,在针灸学里,对手是疾病或病源病因。

近年来发展起来的激痛点针灸的激痛点定位更像是一幅地缘政治学的地图。根据激痛点的定义,激痛点位于受累肌肉

的中部或肌腹上(中心地带),或肌肉与肌腱交界处(边缘地带)、肌筋膜边缘易拉伤处(峡谷运河)、肌肉附着于骨突的部位(半岛)等。激痛点都处于人体(地球)的枢纽位置上。激痛点针灸的主要针刺方法,抽搐反应(Local Twitch Response, LTR),更是一种进攻式的刺激治疗方法。研究发现,超过92%的激痛点(235/255)与腧穴在解剖部位上相对应,而79.5%针灸穴位所主治的局部疼痛与其对应的肌筋膜激痛点相似。激痛点与腧穴均可以引发类似的线性感传,其中二者完全一致或基本一致达76%,部分一致为14%(彭增福,西方针刺疗法之激痛点与传统针灸腧穴的比较,中国针灸,2008年5月第28卷第5期)。

“四两拨千斤”的枢纽穴位

中枢、天枢等枢纽穴位,少阳为枢、脾胃为气机之枢纽等枢纽理论并不是《黄帝内经》的全部枢纽穴位和理论。实际上针灸临床上存在着一批“四两拨千斤”的穴位。正是为了突出这些枢纽穴位,我和陈少宗教授在十年前编辑出版了一套一穴一书的中华针灸要穴丛书。选入这个丛书系列的穴位包含合谷、太冲、足三里、三阴交、关元、内关、阴陵泉、阳陵泉、风池、曲池、百会、肾俞、委中、天枢、大椎、太溪、中脘、丰隆、气海、膻中。这些穴位坐落在人体动一点而牵全身的部位,举足轻重,受到历代医家的高度重视。它们或位于身体突出之部位,或位于不同经络(不同肌肉、不同神经)汇聚之要点,或位于骨骼肌肉突出之部位,或位于中轴之枢纽,它们所占据的位置正是所谓的地缘政治学上的枢纽位置。大量的临床实践和研究证实,正确和灵活地使用这些穴位以及它们的不同组合(以及它们与其他穴位的组合)、以及不同路径,可以收到“四两拨千斤”的功效。惟其如此,针灸大夫们每天口不离它们,手不离它们,使得它们成为经典要穴。地缘政治学的枢纽地理位置的深度研究是不是为这些针灸要穴提供了新的临床研究思路和新的临床应用范围呢?

结语

中国首届针灸铜人获奖者李永明博士最近评论道,“传统针灸是不会消亡的。因为针灸作用的机制是多种途径的,针具的直接刺激仅仅是一个方面,传统中医用针作为一个承载工具所给予患者的‘治疗’,不是仪器可以取代的。无论什么样的针灸科学机理,都会有助传统针灸学科的发展。”言外之意,有助于针灸学科的科学机理研究会继续发展,现代针灸学还是发展的主流。但是作为一种说理的工具,传统针灸的故事还会继续流传,并且也会随着时代的变化有着更新的版本。正如很多医家仍然用《孙子兵法》来解释中医针灸治病原理一样,现代地缘政治学的理论也可以丰富传统针灸学的传承和发展内容。在这一方面,地缘政治学的经典著作和研究方法还可以为我们提供很多有价值的启示。

(全文完)



(西班牙的世界地图)



(中国的世界地图)



(非洲的世界地图)



(日本的世界地图)

新手力量训练 坚持4大要点

新手想要健身撸铁,提高身材线条,练出肌肉身材,但是却不知道力量训练从何入手?错误的健身方法,会让你越练越伤身,在健身路上走得更远。

那究竟要怎么进行力量训练,提高肌肉维度呢?

1、分肌群锻炼

我们身体的肌群分为肩、背、手臂、小腿、腹部、臀部等多个肌群。新手刚开始健身训练的时候,不用太细分肌群,你可以进行二分化训练,比如今天锻炼上半身肌群,明天锻炼下半身肌群,后天休息,3天一个循环这样轮流训练。

健身训练3-6个月后,随着训练计划的成熟,在逐渐变成三分化甚至是五分分化训练,这样锻炼频率也需要提高,你也可以以更细致的雕刻目标肌群。

分肌群训练的目的,除了更精准锻炼目标肌群外,也是为了目标肌群能有充足的休息时间。肌肉的生长修复多在休息时,大肌群每次训练后需要休息3天,小肌群也需要2天时间,劳逸结合,轮流安排目标肌群的锻炼,才能提高增肌效率。

2、复合动作优先于孤立动作

健身训练的时候,我们应该以复合动作优先原则,不要过度地关注孤立动作。新手从复合动作入手,带动身体多个关节参与训练,可以同时锻炼多个肌群,提高肌群的协调性、身体的配合度,有助于提高增肌效率。



锻炼上半身的黄金动作有:引体向上、卧推、硬拉、划船、推举;锻炼下肢的黄金动作有:深蹲、分腿蹲、臀推等动作。

3、选择适合自己的重量

研究发现,选择6-15RM的重量有助于提高肌肉维度,我们可以选择10-12次动作刚好力竭的重量进行训练。负重训练的时候切忌盲目攀比,适合别人的重量不一定适合你。健身训练需要循序渐进,而不是让健身变伤身。

健身计划也不是一成不变的,锻炼一段时间后,你的肌肉耐力跟力量都会有所提高,我们应该重新测试自己的力竭重量,提高重量水平,才能让肌肉发展得更加强壮起来。

4、控制合理的健身时长

并不是健身时间越久,锻炼效果越好。很多人去健身房一呆就是几个小时,认为越努力效果越好。但是事实并非如此。健身要劳逸结合,不能过度锻炼。

我们需要科学锻炼,每次锻炼时间在60-120分钟即可,时间太短对刺激的肌肉不够,时间太长注意力会下降,身体体力下降,容易发生健身事故。

每次健身训练的时候,每个目标肌群安排5-6个动作,总共20-30组训练即可,组间休息时间可在45-60秒之间,不要休息太久。体脂率偏高的人还要进行有氧运动刷脂,降低体脂率,避免增肌的同时增脂。(转载自全球健身号)

时下最流行的七大“健康饮食法”(1)

You are what you eat,这句英文谚语可以翻译为“人如其食”。这说明健康和饮食息息相关,你吃什么、怎么吃,都会很大程度上影响你的身体状况。

同样,预防疾病最有力的“武器”不是吃补药,而是一日三餐。对健身者也是同样,俗话说“三分练,七分吃”。如果你只靠运动,但不搭配适当的饮食调节,最终的成效一定不会符合你的理想预期。

本期特别介绍时下最流行的七大瘦身饮食方式,每种都有自己的独特理念和适用类型,各有千秋。当你最终找到属于自己的饮食方式,一定会收获理想的生活及健康状态。

1 得舒饮食 DASH diet

作为U.S. News and World Report评选中位列榜首的最佳饮食法——“得舒饮食”最早由美国国家心肺与血液研究所推广,用于控制高血压,后来成为生活饮食型态的代表。



“得舒饮食”强调蔬菜水果、坚果与乳制品的均衡饮食,减少高糖食物、饮料与红肉的摄取,利用高钾、高镁、高钙、膳食纤维与不饱和脂肪酸,取代饱和脂肪,从而达到降血压、降低动脉硬化发生率。

“得舒饮食”的重点不在于禁止吃哪些食物,而是告诉你吃“对的食物”,适当调整和改变每天所吃食物的比例。

1、以全谷杂粮类如糙米、胚芽米、豆类,取代精致糖类及加工谷物,富含维生素B、维生素E、矿物质镁钾、膳食纤维,不但可以避免摄取过多热量,更可以补足营养素。

2、每日最少摄取5份蔬菜及水果,可以提供各种维生素、矿物质、纤维素。

3、钙质最好的来源是奶类,不仅易于消化且富含糖类、脂肪、维生素和矿物质,每天摄取1~2杯牛奶还可预防骨质疏松。

4、摄取适量的坚果补充植物蛋白和脂肪,油品则以植物油为主,避免选择动物油脂。同时不可过量,以免造成身体负担。

5、以白肉和豆类取代红肉,是“得舒饮食”的核心原则。建议采用蒸煮等简单烹调方式,避免过多油脂。白肉可以选择鱼类或鸡肉,减少或避免红肉。

优势:相对于其他激进的饮食法,“得舒饮食”没有特别的食谱,只是将每天的食物比例稍作改变,相对容易操作,没有太多风险和限制,是长可久的健康饮食方式。研究发现,只要遵从多吃全谷物、蔬果、低脂乳品以及瘦肉的原则,就可以很好的改善饮食习惯与血压,延迟病症的发生。

缺点:“得舒饮食”需计算卡路里和份量。乳糖不耐、坚果过敏者需要调整,植物性食物可能引起肠胃不适,循序渐进为宜。与此同时,糖尿病患者要避免摄取太多水果影响血糖。丰富的矿物质,也可能增加肾脏负担,建议先咨询医生。

2 生酮饮食 ketogenic diet

“生酮饮食”是一种用高脂肪、充足的蛋白质、搭配极低碳水化合物的医疗饮食法。这种强迫身体燃烧脂肪,而非碳水化合物的医疗饮食法,最初主要用于治疗和缓解癫痫,近年也被广泛用于减肥。



“生酮”的意思是产生酮体,因为限制了碳水和糖的摄取量,在极度缺乏糖份的状态下,身体缺乏足够葡萄糖,会大量代谢脂肪来为身体供能,燃脂的效率更高。

因此,低糖高油的“生酮饮食”,强调大量摄入脂肪。如肉类、芝士、奶油,适量豆鱼蛋,搭配富含脂质的坚果、鱼油、酪梨等。与此同时,将碳水、糖类的摄取量降到极低。如淀粉类的米饭、面食、水果类及精致糖等,每日仅摄取约25-50克。

优势:由于“生酮饮食”会促进脂肪代谢,减少肌肉消耗。因此持续一段时间确实能减肥,且瘦身速率高于传统的减低热量饮食。与此同时,使用“酮体”作为能量短期相对安全,有助于保持头脑灵活,且对于减重、降低心血管风险、降低血糖也有所助益。

缺点:必须明确“生酮饮食”在适应期,容易感觉精神不济、身体无力;也可能出现血糖过低的问题,肠胃道不适、矿物质或维生素摄取不足。同时可能提高骨质疏松、肾结石风险。因此不适合长期使用,更不适宜生长发育期的青少年。

总之,“生酮饮食”具有一定隐性风险,因此在采用前,建议找专业人士评估自身健康状况,建立正确的饮食观念,并能随时保持弹性,以应对身体产生的变化与需求。

3 碳水循环饮食 Carbohydrate Cycle Diet

“碳水循环饮食”从“低碳饮食”衍生而来。需要搭配运动状况,设计至少三种不同碳水化合物的菜单,藉由调控碳水摄入,维持训练量的同时,达到增肌减脂的效果。



“低碳饮食”因为肝糖量减少,容易影响训练强度和运动表现,因此诞生了进阶版的“碳水循环饮食”。结合低碳、生酮饮食的优势,依照运动强度调整碳水量,既能减脂又兼顾运动强度,在健身界备受追捧。

(未完待续,转载自丹尼尔先生)

我们离新冠病毒特效药还有多远?

10月1日,川普总统向世界公布了一件爆炸性的新闻,他和第一夫人梅拉尼娅双双中枪,感染上了新冠病毒。这种戏剧性的新闻抓住了全球人的眼球。

同样戏剧性的是,川普在医院仅仅待了三四天就出院了,并且发视频说自己感觉良好。川普的话有多少水分,我想读者们各有判断。不过在这整个过程中,一个不是很多人都知道的生物制药公司,却因川普而出名。总部设在新泽西的再生元制药公司(Regeneron)实验性的新冠病毒抗体药,据川普本人在视频中说,帮助他很快地战胜了病毒。

再生元公司的抗体药是不是像川普说的那样特效药?我想在这里完全从临床和科学方面给大家做一个分析。

新冠病毒的实验药到底有哪些?

自从新冠病毒出现以来,医疗人员和制药公司都在急切寻求能够克服这个病毒的药物。因为此病毒是一个全新的病毒,这给迅速寻找有效药带来很大的挑战。最初,医疗人员是从已有的广谱抗病毒药中寻找对新冠有效的药。

经过半年多的临床试验,大概有如下三类药有初步临床证据对新冠病人有帮助:

1. 直接抗病毒化学药物(direct anti-viral drugs);
2. 新冠病毒抗体;
3. 抗炎反应药物

直接抗病毒化学药物

直接抗病毒药物通常是小分子药物。迄今为止,只有吉利得(Gilead Sciences)的“人民的希望”(remdesivir),被FDA授予“紧急使用”(Emergency Use)。Remdesivir在临床实验中发现可以帮助重病患者加快恢复,减少住院时间。但此药在现有的临床实验中并没有减少死亡率的效果。

从理论角度讲,抗病毒的药必须在病毒感染的早期用才有效,而且越早越好,以截断病毒的复制,不让病毒有给身体带来伤害的机会。可此药是静脉注射型的药物,实在不利于早期使用(医院以外的使用)。如果是口服,此药的使用可能会更有效。

默沙东(Merck)有一口服药在临床一期,我觉得很有希望。如果安全性不是问题,此药可能会远比remdesivir更有效更容易推广。

新冠病毒抗体

抗体是人体免疫系统对外来病菌侵入自然产生的抗击病菌的免疫球蛋白(immunoglobulin),在大多情况下,可以与病菌结合,并将其破坏并排除体外。

但有些病毒,人体产生的抗体并不能将其消除,比如艾滋病毒,乙肝病毒;或者是还来不及产生抗体,病毒就已经疯狂复制,造成伤害。新冠病毒就是这样的,在人体产生的抗体还没有来得及发挥作用的时候,病毒就已经很快复制了,并触发人体免疫系统的过激炎症反应(inflammatory reaction),导致肺部痰栓,血小板凝聚造成血管堵塞等间接病症。病人并非死于病毒的直接伤害,而是死于病毒造成的人体免疫系统过激反应。

跟抗病毒化学药物一样,如果抗体能早期使用,就可以防止新冠病毒造成的间接伤害。

有两种抗体药物,一种是直接从康复病人血清中提取的含有新冠病毒抗体的血清,或称康复血清(convalescent plasma),另外一种就是在体外用生物技术生产出来的抗体。

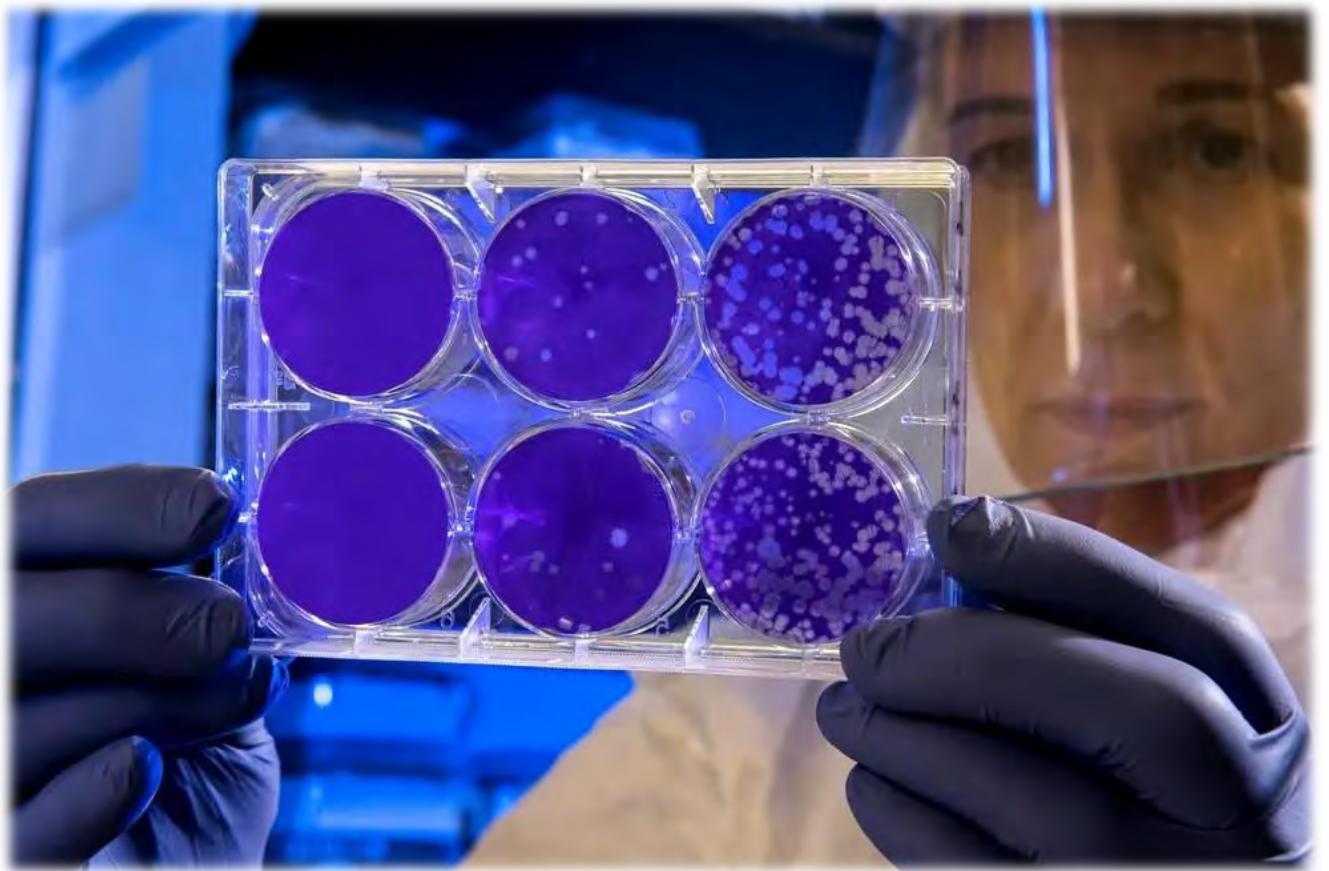
康复血清有很大的局限性:(1)来源有限;(2)质量无法保证,因为病人的血清有很大的不同,有的抗体效价高,有的低,无法标准化;(3)安全性,因为病人血清里可能有其他不知道的病菌。

生物工程制造的抗体就完全没有这些问题。你可以从康复病人血清中分离出最强的抗体,然后分析其蛋白序列,用生物工程方法逆反复制此抗体,并可以无限量生产,而且可以定质定量。

其实康复血清并不适用于所有病毒。对于有的病毒,康复血清中的抗体不仅仅不能抑制病毒,还会加强其复制“抗体依赖增加效应”(antibody dependent enhancement, ADE)。非典病毒病人的康复血清就发现会产生ADE,造成更坏的临床结果。

所幸的是,新冠病毒抗体并没有ADE的问题。而且近期临床试验证明新冠病毒抗体具有很好的疗效(详细的分析后面再说)。

抗炎反应药物



如前所述,新冠病毒的致病机理是引起病人免疫系统的过激反应而对病人造成各种伤害。所以医疗人员尝试各种抗免疫和炎症反应的药,看能不能减缓病症,降低死亡。迄今为止,只有一种叫类固醇的药,dexamethasone(地塞米松),在临床中发现有降低重症病人死亡率的效果。这次川普总统也用了此药(川普病症属于轻症,不知道他的医生为什么会给他用此药)。Dexamethasone在上次非典病人的治疗中起了非常关键的作用,但大量和长时间的使用对人体有很不利的副作用。所以医疗人员仍然在探索其他的抗免疫药物,来替代类固醇。

抗体联合药剂是不是新冠特效药?

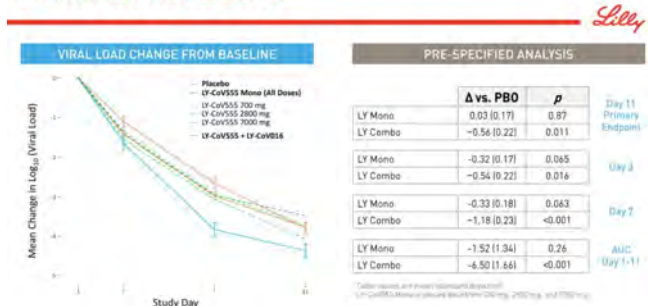
回归主题,抗体药物到底有多有效?川普真的是被此药救活了吗?

9月29日,再生元公司发布新闻,声称其单克隆抗体联合药剂(two monoclonal antibody cocktail)在临床实验中发现可以减少病毒在病人身上的浓度。但如果你仔细阅读,却发现其效果微乎其微,只是在起初病毒浓度高没有产生自身抗体的病人中才有效。

客观地说,虽然效果不是很明显,但此数据确实说明抗体是有效的,只不过是效果不很明显。

10月6日,礼来公司(Eli Lilly)也发布了其公司的抗体联合药剂的临床数据。根据我的分析,礼来的数据更令人信服。此前,礼来公布了其抗体单剂的临床数据,效果类似再生元公布的数据,有疗效但是不明显。但这次的双抗体联合药剂,就是在此前效果不太明显的抗体单剂之上,加上从中国君实生物制药公司引进的另外的一个抗体,联合用药,效果大大提高(见下面两个图表)。

IMPACT ON VIRAL LOAD



礼来公司抗体双剂(浅蓝色线条)对比安慰剂(粉红色线条)抑制病毒在病人身上的浓度

COVID-19 RELATED HOSPITALIZATION OR ER VISIT

Group	N	Events	Rate	p
Placebo	156	9	5.8%	-
LY Mono (All Doses)	309	5	1.6%	0.020
LY Combo	112	1	0.9%	0.049
LY Mono + Combo	421	6	1.4%	0.0047

Group	N	Events	Rate
Placebo	52	7	13.5%
LY Mono (All Doses)	101	4	4.0%
LY Combo	31	0	0%
LY Mono + Combo	132	4	3.0%

礼来公司抗体双剂(LY Combo)

减少病人住院和ER(急诊)的机率

也许会有很多人觉得,这效果并不是那么明显啊。但此临床试验是轻症患者用药体验,轻症患者即使不用药也会逐渐恢复。能在轻症患者身上展现这样程度的改善,应该是非常不容易的。

10月7日,礼来宣布向美国药监局FDA申请“紧急用药批准”(Emergency Use Authorization, EUA)。第二天,再生元也宣布向FDA申请EUA。根据现有的临床数据,我觉得礼来公司获批的概率极大,而再生元获批的概率较小。即使双双获批,礼来公司的双抗体可能更受医疗人员青睐。

我觉得礼来公司抗体如果获批,可能成为抗击新冠疫情的一个重要转折点。如前所述,这类抗体药物越早用药越有效。据我所知,此抗体药物只需要静脉注射一次即可,无需多次用药,因为抗体在人体中的半衰期很长,以月计算。如果我们能尽早检测,尽早用抗体药物,我们就有可能减少病人病情的恶化和死亡,那么新冠就不再是一个可怕的疾病了。而且因为抗体的中和作用,用了抗体的病人传播病毒的可能性也会大大下降,所以病毒的传播也有可能迅速被阻断。

当然,这一切都要看美国政府能不能从混乱无能无所作为中走出来。首先必须加强检测,让该被检测的人全部接受检测(前线工作人员,高危人群,有症状人群),检测结果必须在24小时之内出来,若是阳性,马上用抗体药物治疗。如果我们能实施这样的检测和治疗程序,我们应该很快就能控制好疫情。

还需要疫苗吗?

如果药物治疗有效,那我们还需要疫苗吗?当然,在最理想的情况下,不需要疫苗肯定是最好的。因为药物只是病人才需要,健康的人不需要。在没有特效药只有疫苗的情况下,每个健康的人都必须用疫苗才能有效,这是一个极大的资源浪费,而且存在很大的安全隐患。这就是为什么FDA在审批疫苗过程中特别审慎。疫苗的安全性是第一重要的,因为不是病人用它,而是健康人用。如果有特效药,谁还需要疫苗?

但抗体药物存在它的局限性,其最大的局限性就是用量大,所以产量提升需要一段时间。另外,它的保护性比疫苗的持久性要低。所以我认为,抗体和疫苗都会发挥各自的作用。

还有一点,抗体药的成功,说明疫苗的成功概率很高。因为机理是一样的。疫苗是刺激人体本身产生抗体。既然抗体有效,那疫苗也应该有效。在年底之前,我们应该会得知Pfizer和Moderna的mRNA疫苗的消息。而中国的新冠疫苗很有可能在此之前(10月底11月初)出结果。

当然最理想的药物还是口服药。如果能有一个口服性的特效药,那就完全解决问题了,疫苗也不必要了。默沙东正在临床试验其口服抗新冠药,可能在11月左右会被披露其结果,我们拭目以待吧。

(转载自美国医人,作者Paul Li,李佳信)

听力知识连载

(接上期)

老年听力障碍(二)

周志益博士 (明州)



三、老年听力障碍与遗传的关系

研究表明,老年性听力障碍与谷氨酸盐及相关基因突变有一定关系。谷氨酸盐是听觉中枢一种重要的兴奋性神经递质,会随年龄发生变化,可能导致听力障碍的发生。基因诊断老年性听力障碍的研究正处于发展阶段,相信日后会得到不断完善。

四、健耳健听生活小常识

1.保持乐观情绪:当人情绪激动时,肾上腺素分泌增加,使内耳小动脉血管发生痉挛,小血管内血流缓慢,导致血行障碍,内耳供血不足易发生突聋。

2.调整饮食结构:多食含锌、铁、钙丰富的食物,可有效扩张微血管,从而促进内耳的血液供应,防止听力减退。

3.慎用或禁用对听神经有损害的药物:用药之前应仔细阅读药品说明书或向医生询问是否有耳毒性,家族中有耳毒药物过敏史者应慎用药物。

4.避免噪声的接触:耳朵长时接触噪声可导致噪声性聋,因此应远离噪声。

5.经常按摩:按摩耳廓,提捏耳垂,按摩风池穴等。也可闭目静坐,将两手食指分别置入两耳孔中,然后迅速离开两耳孔,如此连续10次。此运动被中国传统医学认为有醒脑健智、聪耳明目的作用。

6.不要随便掏耳朵:外耳道皮肤较娇嫩,与软骨膜连接比较紧密,皮下组织少,血液循环差。掏耳朵时如用力不当易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疔肿、发炎,还有可能伤及鼓膜,造成鼓膜穿孔,导致听力下降。

7.积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化及糖尿病:患有这些疾病的老年人特别是合并动脉硬化者,内耳血运极易发生障碍而引起突聋。因此,积极治疗这些疾病对防止微循环障碍、延缓老年人听力减退很重要。

总之,听力言语能力的康复要靠多方面的努力,但老年听障者本人心态的调整和积极对待才是最重要的,让我们大家一起努力吧!

下期我们会介绍
[听力知识连载-老年听力障碍(三)]
敬请关注!

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

美容知识连载

(接上期)

激光皮肤护理(2)

飞梭激光

您渴望年轻5到10岁吗?飞梭激光全脸修复是您最好的选择。飞梭激光通过去除老化的表皮组织,刺激真皮生长及皮肤自我修复,使皮肤看起来更年轻。

新的飞梭激光技术能有效地治疗皱纹、痤疮疤痕、色素沉着过度,快速改善皮肤质地。治疗无痛苦,术后休息时间短。

飞梭激光可以在直径250微米的皮肤上创造微小的灼伤。治疗深度可以达到25到1500微米,治疗从叠范围1.5%到60%。和传统的激光技术相比,飞梭激光的光点距离和光点速度更精准,易于控制,安全性更高,更能满足客户的要求。

临床调查发现,这些真皮的极其微小的微灼伤排列非常易于修复,而且无痛苦。如果和激光磨皮同时治疗,术后使用医学美容产品,效果更加理想。

根据你的皮肤情况和治疗的深度,疗程会不相同,一般会建议做1到4次激光治疗。最好的治疗时间是周五,术后可以利用周末在家呆上3到4天,下周一或者周二即可恢复正常社交活动。

术后保养注意事项:

治疗结束后,可以使用Aquafor或者凡士林油膏,使皮肤保持湿润。为了避免感染和减少皮肤不适,请务必严格遵照治疗后指导。刚刚治疗后的皮肤看起来发红,感觉像是轻度晒伤。但是,几天或者一周后会逐渐消退。个别携带带状疱疹病毒的病人,术后可能会单纯疱疹发生。通常,医生会建议你在治疗后的一周内口服抗病毒药物预防。



飞梭激光术后关键在于“保湿”。挑选成分安全、基础的保养品,就能有效保湿、远离敏感。


面对琳琅满目的保养品,现代人往往选择过多功能性的保养品,包含美白、抗老、去角质等,其中往往含有乳化剂与其他刺激成分,容易造成皮肤敏感。

而当肌肤处于敏感状态,过度接触复杂成分反而会持续伤害皮肤屏障,造成肌肤负担。其实,修复肌肤屏障很简单,只要回归基础保养,养成完整的皮脂保护层,就能做好保湿,找回健康肌肤。

所谓基础保养品,指的是成分单纯、添加物少,同时具有吸水、锁水效果,而且可以维持皮肤健康屏障的产品。建议可挑选成分与人体角质层的结构相似,例如PEA、磷脂质、角鲨烯成分的保养品。拥有屏障完整的健康肌肤,激光效果才更好!

下期我们会介绍
【激光皮肤护理(3)】
敬请关注!




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



伍譚淑華
Virginia Ng

Top 1% in Nation

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

外語學士, 教育碩士
擁有估價師執照
擁有房地產專家證

經驗多 門路廣

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

專營: 新建, 現成房, 土地, 餐館, 商業中心, 公寓等

20多年成功經驗, 精于議價, 善于貸款
竭誠為顧客提供優質服務

杨瑢會計師事務所

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)

那是一条纯黑色的围巾,年初在埃及旅游的时候,多年不见的妮妮姐和强哥两口子送给我的。围巾质地细腻,柔软。平淡无奇的黑色围巾在其一端和貌似随机处镶了两块四寸宽的白色花边。两块花边并不对称。围在脖子上才发现,那花边起着非常神奇的效果。它们让一条黑色围巾有了灵气。感叹送围巾的人毕竟是艺术家和出身艺术家庭的两位,品味果然不凡。

出门前还做了一番打扮。运用了我所有的化妆品:眉笔,腮红,无色唇膏和七彩球定妆粉。它们使每天素面朝天的我有了出席重要场所的感觉。

前一天晚上在网上找到了另外一个室内停车场。只要在早上九点之前把车停进去,这一天的停车费就可以降低两美刀。开进去才发现,这是一个有人服务的停车场。车开入大厅,马上有个小伙子跳了出来:“早上好。这是你的取车凭证。”

看着他驾驶座位往后拉出去二里地,心里很不舒服。至于吗?没见你比我高出去多少啊。

过了安检,等电梯的时候意外遇见了那个瘦小的印度女人。“哇,你好,你好。看见你太高兴了。”她像见了久别重逢的老朋友一样兴奋。

“昨天坐bus回家顺利吗?”担心给人家指错了路。如果绕半个城市,大半夜才到家该多不好意思。

“非常顺利。按照你说的,换一次车就到家了。早上的车是直达圣保罗的通勤快车,跟回家时坐的车完全不同。昨天你们那组人刚走,我们这些剩下就被分配到另一个案子里去了。我们在十一楼,你呢?”

我告诉她我在九楼。说话间电梯来了,大家一拥而入,我勉强挤了进去。回头望望,印度女人已经不见了踪影,想必是上了另外一部电梯。

八点四十五分从电梯走入九楼宽敞的过道。没想到,已经有不少人了。过道边上有一间小屋,里面有桌椅板凳。进去一看,座位都被人占了。只好靠墙站着。只听一个女子破马张飞地高谈阔论着:“做这个案子的陪审员我是不合格的。我爸就是警察,我哥是个刑事案件方面的研究专家。我叔叔...我大爷...”一时之间,她家三亲六故,七大姑八大姨都在做着与法律有关的工作。旁听的几位女士啧啧称奇,羡慕的眼光一起向她投去。

“我在3M公司总部工作。你们看着,一会儿他们就非得把我放了。那儿一大堆事儿等着我处理呢。”那口气,如果少了她,3M立马就得关张。心里不禁愤愤然,俺家领导是没什么指望了。儿子也不争气。警察就算了,太危险。他要是个律师呢?我也可以沾点光。哎,命苦啊。

说话间,法官助理来了。她满面春风,和蔼可亲。一串钥匙中的一个被她用来开锁。一群人涌入昨天答卷子的那间法庭。

法庭中间的那张大桌子马上被最先进入的几个人占领。我环顾四周,只有法官席即有桌子,也有椅子。但是没人敢坐上去,想想我也别那么不知天高地厚了吧。陪审席的座位比较宽大,但是出入房间太费劲了。犹豫之间,那几张椅子早就被几个人的屁股坐定,轮不到我了。只好坐在门口的旁听席上。

“各位早上好。”法官助理笑眯眯地问候大家。依旧是死气一片,没有任何回答。“今天我们进行陪审团挑选工作。待会儿我叫到谁,请跟我走。现在大家先休息一下,一会儿我就回来。”

我对于英语“soon”这个字非常有看法。它没有任何定量。一分钟还是一个钟头?就看说话人的概念。如果跟你的不一致,那你就等吧。俺家儿子每次跟我

说soon都招来我一通批评。

果然,这soon一去不复返,大半个钟头了才再次出现。她一下点了三个人的名字,其中就有3M那位至关重要的人物。

自从坐进了这间屋子,大家似乎感受到共同的命运在等待着我们。眼神不再躲闪。“对不起,可以打听一下你用的是啥牌子,啥香型的香水吗?真好闻。”右边一位自称Jean的中年妇女问我。“哦,这是我从中国带回来的。去年回国探亲的时候,我的中学闺蜜送的。天竺葵香型,这里大概买不到。”早起在耳朵后面和手腕处擦的香水居然被人关注,小小得意。

没有桌子,打字太费劲。于是放弃了编故事的企图,从包里拿出一本《浮生六记》。刚刚打开,连一行字都没看完。“你看的这是什么书啊?我一个字也看不懂”。左边一个男人开始说话。“我叫Brian。”

只好放下书,跟Brian有一搭没一搭地聊起中文和英文之间的差别。才注意到,一屋子白人,我是唯一一个有色人种。

在我前面坐着一个人。留着当下比较时髦的发型:脑袋中间的头发挺长,耳朵两边基本上被剃秃了。第一次看到这种发型是在电视剧里。留这个发型的男主角叫苏东。从此这个发型就在我家有了“苏东头”的雅号。蓝色的牛仔裤里塞进了一件蓝白相间的小格子衬衣。苏东头人挺胖,但是非常有精神,善谈。坐下没多久就开始谈论起了案子。只听有个人问:“那个男孩儿2016年被强奸多次,他家大人怎么也不报案?”苏东头非常自信地回答:“还不是为了孩子的隐私?这种事情传扬出去,孩子怎么做人啊?”

我不敢苟同苏东头的看法。三年前跟现在有多大的区别?但是男孩儿的家长为什么当年没报案,现在才提出诉讼对我来说也是一个迷。没有成型的猜测最好别跟人家忸怩。我老实地当听众。

“他们说啥呢?”旁边的Jean小声问我。我指了指苏东头:“他说那男孩儿的家长当年是为了保护孩子的隐私才没报案。”

须臾,我的左胳膊被人碰了一下。扭过头去,Brian的手机差点贴在我的脸上。上面大字写着:“他是她。(He is she)”。之后向苏东头的方向示意。

我的天哪。“安能辨我是雌雄”的前提是“双兔傍地走”。苏东头离我近在咫尺,静静地坐着,本人居然没发现人家不是脚扑朔,而是眼迷离。这都什么眼神儿啊,我?

(七)

等待的过程中,大家可以去解决内急,厕所就在楼道的另外一边。但是不能离开九楼。然而有人一定得出去,室内不能吸烟,老烟枪们得出去过烟瘾。于是,每隔一小时,大家就可以出去放风一次。

第一次放风回来不久, Jean被法官助理叫去了。没过一会儿,她走进了房间。屋里的人把眼光在她身上转来转去。Jean处事不惊,一脸的不咸不淡。大家终于丧失了兴趣,重新将精力投入到自己的事情上。

等大家都消停了,我悄悄地问Jean:“怎么样?”

“就那样。不过是问了几个问题。”

“什么问题?有挑战性吗?”

“没什么新鲜的。就是昨天咱们答卷上的那几个问题。看来是按照答卷上标的号码顺序叫的。”

“什么号码啊?我怎么不知道?”看来我的注意力真是有问题。

Jean真是个好心人,没有任何的不耐烦:“每一份答卷上都有编号。昨天我离那个法官助理比较近,所以拿到答卷比别人早。记不清是三号,还是五号,反正是单位数。你呢?你的答卷是几号?”

“我连有号码这件事都不知道,怎么可能知道自己是几号?最多两位吧?”

Jean捂着嘴笑:“当然最多两位数,这里只有四十个人。其实无所谓。我先前被叫去回答问题,不是也回不了家吗?跟你一样,在这里等着。”

怎么可能一样呢?我这人心急,最怕等着什么不确定的事。但是耐心等待还有什么其它办法吗?

Brian悄悄问我:“你注意到了吗?早上一叫出去仨,只回来一位。那两个大概已经解放了。”左看右看,3M那位果然不在屋子里。看来她真是占了家人的便宜,早早回去办大事了。看看留下的这些人,都是些除了自己,谁都指望不上的。

十一点半,午饭时间到了。掏出昨晚家里的剩饭,微波炉加热之后很快就吃完了。外面阳光明媚,决定出去走走。

外面有风,但是空气清新湿润。从法院大楼出去,一直往东走就跨上了密西西比河上的大桥。据说冬春的降水量比往年多,融化的积雪和春雨把密西西比河撑得肥肥的。河对岸的公园里,水漫金山,鸭子在其中悠然自得。

迎面走来三个亚裔男子。其中一两个好像有点儿眼熟。自从初中戴上眼镜,有过几次认错人的经历,渐渐对自己的视力失去了信心。路遇熟人从来不敢随便打招呼。一般来说都是别人先招呼我。虽然有傲慢之嫌,毕竟没有认错人之尴尬。对那几个年轻男子,看都没敢多看一眼,唯恐人家多想,以为我没事儿在大街上犯花痴。

后来才知道,那三个人里一位是邻居巫先生,一位是我们村的王村长。之后被他们二人好一顿质问,“平时大家一起喝酒吃肉,大街上遇见,为什么对我们不理不睬?!”当然不能承认自己眼睛瞎,没认出在州政府身居要职的两位帅哥,不管是否有理,马上怂回去:“既然是平时一起吃肉喝酒的朋友,你俩为啥不跟我打招呼?”

村长自然是经验丰富,不再与我这样的刁民纠缠。巫先生继续。他给出的答案令我跌破眼镜:“你看上去特别年轻。我们嘀咕会不会是你妹妹,所以不认识我们。”

啥?我妹妹?人家比我高十公分,那两条优雅的大长腿不知亮瞎了多少人的眼,岂是我这个小矮把子可以与之相比的?

午休过后,右边出现了一个脸生的男子。迟到的Jean见她的位子被别人占了,只好在后排找了个地方坐。

“你是新来的吗?早上好像没看见你。”忍不住的好奇心又开始泛滥。

“我是昨天早上第一批被解散的。今天十一点接到通知,让我来报道。”确实是新来的。

“你了解案情吗?做了答卷吗?”真没想到自己如此的爱管闲事。

“法官助理给我们介绍了案情,答卷我们也做了。”

“我们?几个人啊?”这回问话的是Brian,不是我。

“两个。”新来的老实回答。

“听听,我说什么来着,早上放走俩吧。”Brian不无得意地告诉我。

“也就是说一定要有四十个人供他们挑选,踢出去的还要补上,是吗?”

“看来是这样。我们得做好在这个房间里呆上几天的准备了。”Brian禁不住叹了一口气。

(八)

下午放风的时候大家都聚集在大楼门口,不是吸烟就是聊天。我独自溜达出去,最远到了几个街区以外的Rice Park。个别春花已经开始绽放,而我在屋里死等,辜负了这大好春光。

那天最后一次放风已经接近四点了。太阳都意尽阑珊,打算收工了。风更加凉了,但是大家就像商量好似的,统统跑了出来,站在最后一点阳光中无所事事。我对出去溜达失去了兴趣,跟Jean站在人群边上闲聊。

每次进入大楼都要通过安检,兜里的东西都要掏出来。女士的小包也要被扫描。一看又是我们这帮人,连保安都烦了。他打开身边的通道,挥挥手,轰苍蝇似的把我们放了进去。

坐定不到五分钟,法官助理在门口出现。她犹犹豫豫地不知如何发音。这个场景对我来说太熟悉了。等她小心翼翼地发出“瓦平”,我马上站了起来。示意身边的Brian帮我看好背包,斜挎了小包就跟助理出了门。

她回过头来:“你的手机?”

“已经放静音了。”

“希望我没念错你的名字。念错别人的名字是非常不礼貌的。”

“你挺好,毕竟不是Mary, Nancy之类常见的名字。”说实话,不要说美国人,我的姓名在国人那里不知道被改过多少个版本。据说父亲当年给我取这个名字的时候是有讲究的。但是身边的一些人完全无视他老人家的一片苦心。如果是书面的,不是粟化平就是票化平。口口相传的更加多样。华平,李华平最常见。一位来往二十多年的女士最棒。在她的嘴里,我叫“黎华平”。最不可思议的是在微信里。以前我的微信号是本人的大名。我的名字就摆在那里,但是有那么几个依旧以“华平”相称。看来在他们的眼里,那才是我应该有的名字。以前还予以纠正,后来也就习惯了。什么礼貌不礼貌的,大概人家觉得理你就不错了,哪儿来的那些唧唧歪歪。

说话间来到了门口,助理的神态马上变得严肃了起来,我自然也受到了传染。

法庭里还是昨天看见的那些人,只是旁听席少了一群待选的陪审员。在助理的指示下,我被安排进了证人的座位。

书记员走过来,她要求我举起右手,宣誓我提供的信息都是事实。然后落座。

法庭不是第一次进,但是证人席还是头一次坐。这个座位高高在上,离法官大人只有两尺,对面是被告,被告律师和原告律师。后面旁听席稀稀拉拉坐着几个人,想必是被告和受害者的家属。法庭里所有人的注意力都在我身上。这个阵仗有生还是第一次。感觉心跳加快,手心出汗。头脑里第一个念头就是家长对我的评价:骡马上不了阵。想到此,不免给自己打气:我又不是被告,有什么可怕的?但是接下来的程序让我感觉到自己就是来受审的。

(未完待续)

专栏作家介绍

粟化平,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。

父母陪我度过“退休断乳期”

■ 王阿丽(江苏)

过完50岁生日,退休生活还是不可阻挡地如约而至!

当天下班刷考勤卡时,小刘为我拍了照,我的职业生涯就此定格在打卡照中。一个人步行在回家的路上,工作中的过往如放电影般一幕幕呈现,明天,热闹的办公室将再也听不到我的笑声,这条走过无数次的街道也不会出现我的身影,微信中的工作群也不复存在……想起这些,伤感爬上了心头,眼泪止不住地流了下来。

回到家,先生还没有下班,婆婆迎上前来:“丽儿,赶紧洗手吃饭,小华马上也到家了,吃好后我们仨一起去看电影《小飞象》!”我听了大吃一惊:“妈,你几年都不去电影院了,你不是说电影院的声音大,你耳朵吃不消?”“丽儿,这几天啊,我寻思着用什麼方法来迎接你退休,知道你喜欢看动画片电影,我就买了电影票,以后,我们一起看电影的机会多着呢!”听了婆婆的话,我隐藏好的情感瞬间如闸门开坝,顺势埋在婆婆怀里大哭起来。

晚上,老爸打来电话:“丽儿,从明天起你和小华带上婆婆一起到我们家来吃饭,你负责买菜、做饭一个月!就这么说定了!”还没等我回话,老爸就将电话搁了!“唉!一向做事武断的老爸从来不跟人商量,也不知道妈是否愿意过去呢?”我回转身问先生。“去,肯定去,两家凑一家,多好!我们4个人退休在家都没事干,说不定还能凑个小麻将班子!”快人快语的婆婆连忙接上了话。

父命难违,次日早晨,我吃过早饭,买好菜到爸妈家时,三位老人已经在院子中聊天嗑瓜子了。整个上午,三位老人偶尔



去厨房转悠一下,问问做菜进度,我一个人忙碌着搞完了6样菜时,也差不多到了该吃饭的点了。

中饭吃好后,老爸又给我下派了任务:“吃过中饭睡一觉,下午我们去公园转转,你带上相机,帮我们拍照。以后每天

我们都去公园,你就是我们聘请的专职摄影师。我每天写个菜谱,你照着买菜做饭。每月逢十号、十六号去银行帮我们取工资;每月逢八号、十五号是药店会员日,去帮我们买药;还有院子里的菜园也交给你打理了,你妈年纪大,浇水、施肥什么的

也弄不动了,这些你都记好了!”

“爸,你们怎么这么多事啊?我上班时你们还不是照样都做了?就指望着我退休回来?”我嘟着嘴委屈地答道。

抱怨归抱怨,闲着也是闲着,我每天上午沉浸在锅碗瓢盆中,下午陪老老逛公园,回家后打理菜园,有时还会陪老人去乡下走亲戚。一段时间下来,我竟然发现自己的厨艺有所提高,甚至还心血来潮,从网上下载食谱,美食视频学着做,每一餐大家都吃得精光。至于给他们拍的照片、视频更不用说了,我将这些做成了美篇,发在家庭群中,在外地的哥哥们都啧啧称赞;再看看三位老人,身体也较我退休前强健了许多,面色红润,步伐有力,说话中气十足。整天陪着老老,我倒也很少想起上班的岁月。

有一天,我帮老爸剪指甲,老爸说:“怎么样?这退休后的日子与你上班的日子相比,是不是差不多啊?丫头,我们都是过来人,知道刚退休时心里肯定会难受,平常上班忙忙碌碌的,你又是‘工作狂’,突然一下子不工作了,肯定不适应。你退休前我和你妈、你婆婆就计划好了,派任务给你,让你闲不下来,没时间回忆工作上的事情,随着时间的推移,你会从心念的工作状态顺利过渡到退休生活中,这也如婴儿的断乳期一般!看你现在的状况应该是放下了,明天啊,你就在家开始追寻你小时候的‘写作梦’吧!”

原来,三位老人精心设置的这个“局”,为的是让我顺利度过“退休断乳期”!泪水模糊了我的双眼,我连忙低下头,擦了擦眼睛,继续为老爸剪指甲……

“老头子,你在翻什么呢?我刚收拾好,你就来捣乱,真是长不大的小屁孩。”吴奶奶刚把客厅整理好,坐下来准备休息一下,就看到老吴又跟在后面捣乱,不免出声“呵斥”。

“老婆子呀!怎么骂人都那么温柔呢?听起来可真舒服,要不以后你就天天骂我一下。不过只能一下哦!可不能多了,多了会伤身体的。我想,我肯定愿意接受你这种温柔的呵斥!”老吴还是一副老顽童的模样,和妻子抬起了杠。

“你还敢顶嘴了!看来,不拿出我的杀手锏,你是不会听话的了!”吴奶奶收起了笑脸,可看上去还是没有一点儿凶巴巴的样子。

“又是不让我吃中饭!对吧!一会儿可别又心痛我饿着,胃病又犯了,还要哄我吃!”老吴知道妻子才不是真生气呢,一起生活了五十多年,他们都是这样“打情骂俏”的,生活别提多幸福了,让身旁的多少老友羡慕不已。老吴还一边说,一边装出一副可怜兮兮的样子来!

吴奶奶一看这模样,忍不住笑了起来,“看来,你还真有演戏的天分哦,这看起来还蛮可怜的,年轻的时候没去当演员,可惜了!”

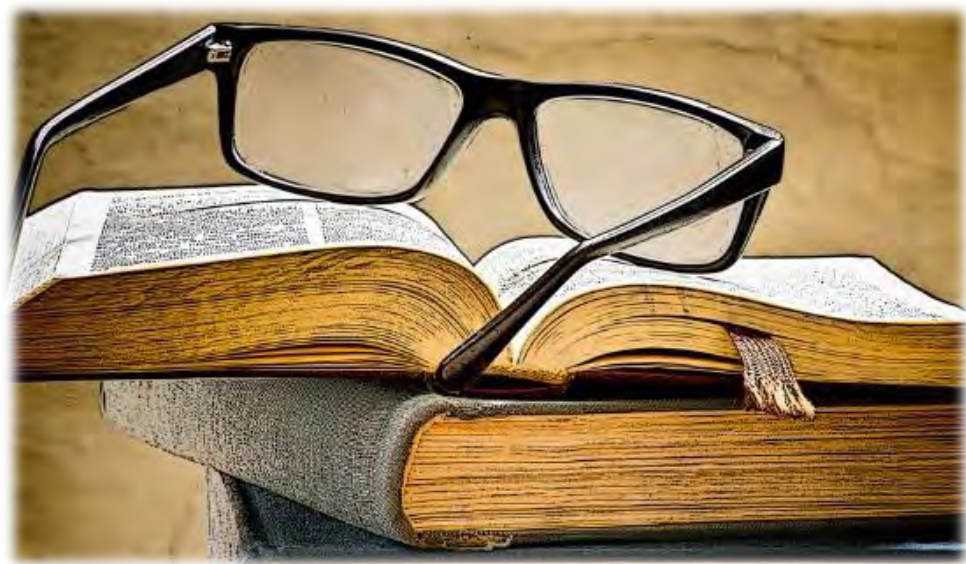
“是有一点可惜,假如去当了演员,有些人就找不到我这么优秀的老公了,怕是肠子都要悔青了。”老吴还是不依不饶,继续和妻子抬杠。

“肠子悔青的怕是另有其人吧!不是有人天天说,这日子离开了我都不知道怎么过了!这难道不是你说的,而是哪只小狗说的吗?”吴奶奶应对起老吴的这些玩笑自然游刃有余。

老吴看这玩笑也开得差不多了,才说:“老婆子,快帮我找找眼镜,你看看,一收拾完,我就找不到东西,都不知道我那

眼镜去哪儿了

■ 听松(云南)



宝贝眼镜去哪儿了?”

吴奶奶一听乐了,“呵呵呵……”笑个不停。

“笑啥呢,还幸灾乐祸呀!”

“原来是找眼镜呀,我还说你一下退后瞅一瞅,又上前摸一摸,然后又退后看一看,再上前去摸一摸,还说你这是在演什么杂技呢!”

“你又不是不知道我这老花眼,走近了不就模糊了吗?不摸一下,怎么找?看你呀都得退到十步开外,不然,就只能欣赏朦胧的美了。”

“都看一辈子了,还没看够呀,还朦胧美,怕是想你的初恋情人了吧!”

“是有点想了,可那初恋情人人都老得演不了戏了,想看看她还真是不容易呢,

偶尔看看老电影,才能看到她!”

“就知道做美梦,还不快去找你的眼镜,一会儿我怕你雾里看花,小心被刺扎着!”

“可这客厅、卧室、餐厅、阳台,甚至卫生间我都找了,就是找不到呀!”

“不会吧,家里就这么大一点儿地方,好好想想都去过哪儿。这人老了,看来生活都有些困难了,要不,咱们过一久搬去跟孩子们住算了!”

“还是别去了,现在孩子们那么忙,咱们去了就是添乱。虽然说孙子都上高中了,可儿子、儿媳他们经常加班,你去了也一样见不到孩子们,跟我们自己在这里有什么两样。他们有空不就来看看咱们了吗?咱们还是克服一下算了!”

“好吧,那就继续找吧,再想想都去过哪些地方。”

“起床,上厕所,洗漱,然后做早餐,吃早餐!就这么几件事,也没去哪儿呀!”

“唉,真是笨,眼镜都能找不见,真有自己的。走走走,我跟你一起去找。”说完,吴奶奶起身和老吴一起在家里翻起来。

不一会儿,吴奶奶在电视柜上看到了一副眼镜,拿起来递给老吴:“这不是吗,真是睁着眼睛说瞎话,还说找不到了。”

“太好了,太好了,我怎么就看不到呢?”说完赶快戴了起来。可刚戴上,老吴又开口了:“不对,不对,这不是我的眼镜,有一点紧了,镜片也小了点,这应该是你的眼镜吧!”说完递给了吴奶奶。

吴奶奶一看,的确是自己的眼镜,只能说:“那再找找吧,你就是个粗心鬼,也不知道放哪儿去了!”

两个人又继续找,把吴奶奶刚刚收拾好的屋子翻得乱七八糟的。

这时,老吴在客厅找,吴奶奶从卧室出来,老吴像发现新大陆一样大声地说道:“站着,站着,别动!”

“怎么,想像小孩子一样玩打战的游戏吗?是不是还要我举起手来。”

“你就知道潘长江,一看那演片,你就笑得到处找假牙!”

“你不也跟在我后面笑吗,还说我!”

“真的让你别动!”

吴奶奶诧异地说:“怎么啦!找到了吗?”

老吴又退后了两步,看了看说“你戴的不是我的眼镜吗?你的刚才是放在电视柜上吧!”

吴奶奶脱下来一看,的确这才是老吴的眼镜。

这时两人都乐了,哈哈大笑起来,怪不得老吴找不到眼镜呢!

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)

法律諮詢

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

保險

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

理財

全統理財事務所

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

大学及稅務 规划专家
Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語
Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

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



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

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

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

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

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

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

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

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



Grand Szechuan Restaurant

舌尖上的成都美味

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

952-888-6507

www.GrandSzechuanmn.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



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
- ◎ 微晶磨皮嫩肤
- ◎ 彩光嫩肤
- ◎ 化学换肤嫩肤
- ◎ 激光去痣去斑
- ◎ 激光紧肤嫩肤
- ◎ 激光脱毛
- ◎ 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)
- 無疤臉型, 迷你臉型整形術
- 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

诚信保险

2021年医疗保险开放期

11/01/2020 至 12/22/2020

欢迎致电咨询, 提供免费报价! 电话: 612-999-8973



奥巴马医疗保险 老人医疗保险
公司团体医疗保险 私人医疗保险
牙医保险

微信号码: CX6129998973

MN LIC#: 40442030

精通: 英文, 粤语, 国语, 福州话

服务项目

医	人	长	房	汽	商	退	教	旅	留	抵
疗	寿	期	屋	车	业	休	育	行	学	税
保	保	保	保	保	保	金	基	保	生	规
险	险	理	险	险	险	一	金	险	保	划
						年			险	
						金				



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439