



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27日 星期五 MINNESOTA TIMES 354期

『每日疫情』
明州时报



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

美国最快 12月开始接种新冠疫苗

11月22日, 白宫新冠疫苗项目负责人 Moncef Slaoui 博士称, 美国最快将于12月11日开始首批新冠疫苗接种。

目前, 美国食品和药物管理局(FDA)已经拿到了辉瑞新冠疫苗的紧急使用授权申请, 并将于12月10日举行会议, 正常情况下当天就会批准。Slaoui 博士表示将在获批的24个小时内, 就将疫苗送往全国各州的接种点, 他预计12月11日或12日就会有首批人员获得接种。

三大疫苗均取得重大进展

11月16日, 莫德纳公司(Moderna)发表了 mRNA-1273 新冠疫苗3期临床试验的中期数据, 称其达到了94.5%的有效性。此种疫苗的保存无需超低温贮存, 在标准冰箱温度(摄氏2-8度)下至少可以保存1个月, 在-20度的冰冻环境中可保存长达6个月。预计将在几周内向FDA申请紧急使用授权。

11月18日, 辉瑞公司(Pfizer)和BioNTech宣布其联合研发的新冠疫苗有效性达到95%, 意味着该疫苗的效果与带状疱疹疫苗和麻疹疫苗不相上下。两家公司称, 该疫苗尚未发现严重的安全隐患, 并且对于65岁以上成年人的有效



率超过94%。在近4.4万名成年志愿者参与的试验中, 有170名受试者感染了新冠病毒并出现至少一种症状, 其中162人注射了安慰剂, 8人接种了疫苗。不过, 3.8%的受试者报告了疲乏症状, 2%的受试者报告出现头痛。辉瑞和BioNTech预计今年将生产多达5000万剂疫苗, 到明年年底将生产多达13亿剂。

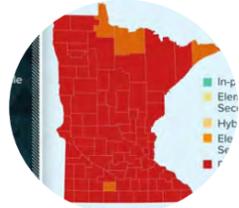
11月23日, 英国制药商阿斯利康(AstraZeneca)表示, 该公司生产的新冠疫苗的有效性在90%左右。与其它疫苗相比, 这种疫苗的生产成本更低, 还可以在正常的冷冻温度下运输和储存, 与辉瑞疫苗相比分发更加容易, 也更易扩大生产规模。阿斯利康称, 到年底该公司将生产多达2亿剂疫苗, 大约是辉瑞疫苗的四倍。预计最快在2021年第一季度末, 就能准备好7亿剂疫苗供全球分发。

美国全民免费接种

一旦新冠疫苗得到FDA的紧急批准授权, 美国疾病控制与预防中心(CDC)的免疫实践委员会将在24-48小时内召开会议, 审查数据并初步拟定接种人群顺序, 并决定是否应排除某些接种人群。接种顺序安排如下: (下接A6版)

本期热点

明州4周“暂停令”



【详见A5版】

CAAM爱心中餐



【详见B1版】

免费在家测新冠



【详见B4版】

满足您所有的移民需求



黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务



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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300

Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

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

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>

明尼苏达州疫情告急 医院将没有足够人手照顾所有病患

11月17日,总部设于明尼苏达州罗切斯特的梅奥诊所(Mayo Clinic)一位官员表示,仅在过去两周,梅奥就有905名医护人员的新冠检测呈阳性。其中,约93%的人是在工作之外感染上新冠的在该机构于中西部地区的所有医疗设施中,约1,500名员工被迫停工,他们或感染了新冠,或要照顾感染的家人,或因潜在接触病毒后被隔离。

11月18日,明尼苏达州发布为期1个月的“暂停”限制,餐饮、聚会、体育活动等统统叫停,于20日晚11点59分正式开始实施(详情见A5版)。

11月19日,明尼苏达州卫生署公布了最新的各县新冠感染率数据,全州87个县中已有83个县被定为“5级县”——建议对所有学生实行远程网课教学,只有4个县尚未达到远程教学水平: Cook、Koochiching、Lake of the Woods、Watonwan。州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)、卫生官员与明州各医院领导人再次举行新闻发布会,警告人们明州各医院的人手将不足以照顾所有病患,并告诫人们不要在感恩节出门聚会。



Allina Health 的首席执行官潘妮·惠勒(Penny Wheeler)发言称: Allina 目前正在照顾四分之一的明州新冠住院病患,然而由于社区传播的速度如此之快,Allina 已经有800名医护人员因新冠相关问题(确诊新冠、被隔离、或照顾患病亲属,下同)而无法到岗。她警告称,明州医院已经逼近没法照顾所有病患的临界点。

Carris Health 联合首席执行官辛迪·史密斯(Cindy Smith)发言称,由于新冠病患激增,明州的农村医院正处于崩溃的边缘,11月份的前11天该医院甚至无法接收任何新病人。该医疗系统近期有10%的(约1,200名)医护

明州新闻

人员因新冠相关问题而无法到岗。她说:“我们没有人来代替这些医护,我们有成堆的PPE和数百张床位,但如果我们没有足够的医护来照顾病人,那么这些就都不重要。”

明州发布“新冠接触提醒”App

11月23日,明尼苏达州正式发布了一款新冠接触提醒应用程序(APP),以提醒人们是否曾与新冠阳性患者有过近距离接触。州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)强烈建议所有明尼苏达州人下载并使用这款App,以帮助减缓新冠病毒的传播。



这款名叫 COVIDaware MN 的应用程序,其使用完全基于自愿原则: 当一个检测出新冠病毒呈阳性的患者,自愿将明州卫生署发给他的特定代码输入该APP后,任何14天内(潜伏期)与他有过“密切接触”(相距6英尺以内长达15分钟或更久)的用户都会接到提醒通知。

该应用程序强调保护每个用户的隐私,并不使用GPS或其它定位系统,信号的传输过程也完全匿名。因此,您的个人信息和位置数据,都不会被收集、存储、追踪或传送给明州卫生署、谷歌或苹果。

明州参议院共和党领袖新冠检测阳性

11月15日,明尼苏达州参议院多数党领袖保罗·加泽尔卡(Paul Gazelka)宣布新冠检测呈阳性。据多家媒体消息,11月5日晚上(大选日后的两天),明州大多数共和党参议员、配偶和一些工作人员,约100-150人聚集在一起举行晚宴,庆祝共和党在参议院获得了多数席位。

一位匿名人士告诉Fox9称,与会者中很少有人戴口罩,聚会持续了几个小时。

除了加泽尔卡,罗切斯特的参议员戴夫·森杰姆(Dave Senjem)和普利茅斯的参议员保罗·安德森(Paul Anderson)也都新冠检测呈阳性。民主党派州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)以及参议院民主党领袖苏珊·肯特(Susan Kent)抗议称,在州议会举行的特别会议前,共和党并未就可能的疫情感染通知民主党,这是对其他参议员和工作人员健康的“公然无视”。

I-94公路29车连环相撞起火 现场浓烟滚滚9人受伤

11月12日上午9点15分左右,在暴风雪天气的影响下,I-94号州际高速公路 Monticello 附近,发生了一起29辆车连环相撞的交通事故,其中一半是半挂车卡车。



事故发生后,至少有一辆卡车起火,大火蔓延到其他多辆车,直到5个小时后消防员仍在灭火。现场共有9人受伤,被送往了当地医院。

获取明州“每日疫情”播报
请扫描《明州时报》微信二维码



(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

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



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

地址: 1885 University Ave W. Suite 269
St. Paul, MN 55104

電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851

E-mail: info@dengcpa.com



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



明州房地產專業經紀人

趙廣平 Rachel Zhao
教育學碩士

Phone: (952) 232-9586

Email: rachelhappyhome@gmail.com

微信: rachelhappyhome



全球最大自由贸易区RCEP诞生

11月15日,《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)第四次领导人会议通过视频方式举行。东盟十国以及中国、日本、韩国、澳大利亚、新西兰共计15个国家,正式签署了区域全面经济伙伴关系协定(RCEP)。这意味着全球约三分之一的经济体量将形成一体化大市场,也意味着当前全球最大的自贸区即将形成,未来亚太区域将成为世界经济发展的中心。

然而,美国这个世界最大经济体却不在RCEP之内,《纽约时报》11月15日的报道称,“中国主导的贸易协定签订,对美构成挑战。”英国《金融时报》认为,美国在总统川普主导下退出“跨太平洋伙伴关系协定”(TPP)后,就置身于TPP和RCEP事外。“这就意味着,当亚洲制定自己贸易规则时,欧盟和美国这两个世界传统贸易超级大国,都没有任何发言权。”

G20峰会督促疫苗公平分配 中国提国际“健康码”引争议

11月22日,由沙特阿拉伯主办的20国集团(G20)峰会闭幕。各国领导人在网络会议后发表公报称,将“不遗余力地”确保全球每个人都能“负担得起,并公平地获得”新冠病毒的诊断和疫苗注射。到目前为止,各国已为世界卫生组织下的全球疫苗接种计划(Covax)投资了100亿美元。然而德国总理默克尔(Angela Merkel)表示,有关疫苗公平分配的进展仍然缓慢,一些富裕国家已经与制药公司达成协议,但仍未有针对贫穷国家的相关协议,她担心“尚未采取任何行动”。

中国国家主席习近平在峰会上强调,要在防控疫情的前提下,恢复全球产业链和供应链。他提出以国际互认的“健康码”机制实现人员往来和货物流通。“健康码”是一种手机二维码,扫描后可得出个人最近的健康和通行信息,确保在不携带病毒的情况下允许通行。疫情期间,该技术在中国大陆广泛使用,对控制疫情起到重要作用。不过,外界广泛质疑“健康码”可能侵犯人权和个人隐私。就连香港在讨论数月后,也仍未能与大陆建立起“健康码”机制。

头条速览

美国正式退出《开放天空条约》

11月22日,美国国务院宣布美国正式退出与俄罗斯等国签署的《开放天空条约》(Open Skies Treaty)。该条约是美国及北约部分国家与俄罗斯及东欧部分国家在1992年签署的一种军事透明机制,共有35个签署国。公开资料显示,签约国之间可以在彼此领土进行非武装方式的空中侦察,以检查其执行各种国际武器控制条约的情况。美国谴责缔约国俄罗斯多年来违反协议,促使美国退出该协议。今年夏天早些时候,五角大楼发表声明称,“已经非常清楚,当俄罗斯不履行其承诺时,继续成为该条约的缔约国已经不再符合美国的最佳利益。”

一些专家认为,美国退出该条约对外发出这样一个信号,即川普正准备退出与俄罗斯剩下的一个主要武器管控条约《新削减战略武器条约》(简称“New START”)。“New START”条约限制了美国和俄罗斯可部署的核弹头数量不能超过1550枚。还限制了部署洲际弹道导弹、潜射弹道导弹和配备核弹头的重型轰炸机数量。此外,用于发射核弹头的发射器数量也受到约束。该条约将于明年2月到期。

GSA通知拜登开始准备正式过渡

11月23日,美国总务管理局(GSA)局长米丽·墨菲(Emily Murphy)表示,已通知当选人拜登可以开始准备正式过渡过程。

《华盛顿邮报》称,一旦GSA签字,就相当于联邦政府对总统大选获胜者的“官宣”。GSA负责管理联邦大楼资产,并在新总统选举胜利后签署文件,正式移交数百万美元资金,并授权候任总统的过渡团队进入政府大楼、使用办公空间和设备等,并为其扫清道路,开始在各机构落实过渡进程。

川普在社交媒体表示,他感谢艾米莉·墨菲对国家的奉献和忠诚,并称她受到了“威胁和骚扰”。但之后墨菲

回应,允许过渡开始“完全是本人的决定”,没有“出于恐惧或偏见”做出决定,“请注意,我是根据法律和现有事实独立做出的决定”,“我从未受到任何行政部门官员直接或间接地施加压力,以干涉我决定的内容或时机。”

Amazon网上药店开业 只需一两天,药品送到家门口

11月17日,电子商务巨头亚马逊公司开通网上药店,方便顾客网购和续订处方药。只需一两天,药品即可送货上门。亚马逊将在美国境内逐步出售常见的处方药,包括各种乳膏(Creams)、丸剂(Pills),以及需要冷藏的药品,比如胰岛素(insulin)。

据亚马逊称,网上药店接受大多数保险。而且没有保险的亚马逊会员也可以以优惠价格购买常用药和品牌药,品牌药最高可享受40% off,常用药则最高可享受80% off。亚马逊Amazon Prime会员可以在全美境内五万家实体药店享受折扣,其中包括Costco、CVS、Walgreens、Walmart等。不仅如此,Amazon还提供7*24小时的客服电话,药剂师在线为你解决问题。医生也可以将处方直接发送至Amazon Pharmacy,不仅方便病人买药,而且也为人留下了方便查询的记录。

亚马逊网上药店开业前,CVS连锁药店的股份便已下跌大约9%;Walgreens、Rite Aid的股价则分别下跌超过10%。

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)



LTA INSURANCE

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.

明尼苏达州为期4周“暂停”限令 餐饮、聚会、体育活动等统统叫停

11月18日,明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)召开发布会,正式宣布为期四周的“暂停”限制:关闭所有餐饮业的就餐服务、私人或大型聚会、健身房和室内娱乐场所、推迟有组织的体育活动,零售业照常。

自11月20日(周五)晚11点59分起,至12月18日(周五):

- 关闭餐厅、酒吧的室内和室外就餐服务(外带和外卖除外,室内只能同时有最多5名顾客等待外带)
- 关闭健身房,包括瑜伽、武术、舞蹈工作室等
- 关闭所有室内娱乐场所(室外仅限直系家庭成员)
- 关闭公共游泳池
- 禁止与本家庭以外的人进行私人聚会,无论室内还是室外
- 禁止所有大型集会
- 禁止有组织的体育活动,包括青少年和成人
- 禁止婚礼或葬礼等相关的招待会以及庆祝派对(仪式本身仍可举办)
- 学校及托儿所仍按照安全指导方针开放
- 理发、沙龙等服务需提前预约,不得超过容量的50%,并保持社交距离
- 零售业照常开放
- 露营地和包船等仅限直系家庭成员

Dial back to save lives
Restrictions begin Friday, November 20 at 11:59 p.m.

OPEN

- Take-out and delivery (Food, beverage and liquor)
- Grocery and Retail
- Places of worship, religious services, weddings, and funerals
- Beauty salons and personal care service
- Outdoor recreation (Limit to one household)
- Schools and child care providers (Follow Safe Learning Plan)
- Stay home when you're able. Only gather with your immediate household.

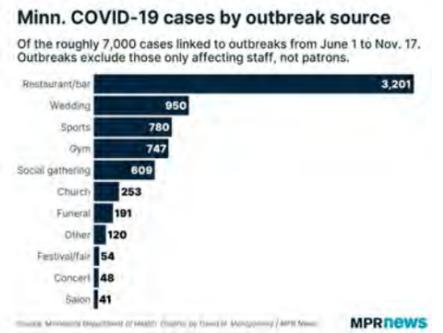
PAUSED

- Indoor/outdoor dining
- Gyms, fitness studios, yoga, martial arts, and dance studios
- Wedding receptions, celebrations, and private parties
- Indoor entertainment venues
- Organized sports for youth and adult
- Public pools and rec centers
- Any social gatherings outside of your household

STAY SAFEMN www.mn.gov/covid19

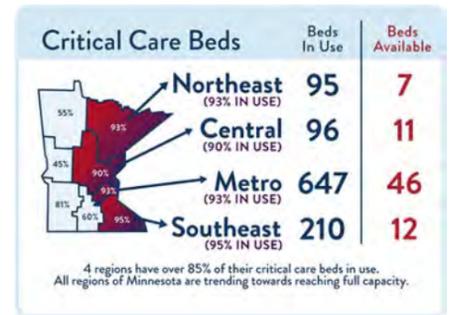
我们已经有超过3,000名明尼苏达人死于新冠,这是大流行一个阴郁的里程碑。”州长还说,明州预计下周就会累计30万新冠确诊病例,这也就意味着在不到三周的时间里,明州就能增加10万新冠病例。

明州卫生调查人员已经确定:酒吧餐厅、婚礼、体育活动、健身房、社交聚会,是明州新冠疫情爆发的主要源头。在对7,000个案例的调查中,有高达3,201例新冠病例是与酒吧、餐厅所爆发的疫情相关联的(如下图所示)。



随着感恩节的即将到来,此次限制令将最大程度地限制疫情在明州的进一步爆发。

与此同时,明州卫生官员称在过去两周住院人数增加了80%,未来几周这两项数据还将不断攀升。据称,明尼苏达州的东北部、中部、东南部及双城都会地区都已经使用了90%及以上的重症监护病床,可用病床已所剩不多(如下图所示)。



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

福奇博士《纽约时报》专访

“我们什么时候才能摘下口罩”

【编者按】11月19日,《纽约时报》记者 Elisabeth Rosenthal 对福奇博士进行了专访,就目前的疫情作出最新判断和建议。

作为一名健康记者、医生和曾经在北京经历过非典的驻外记者,我经常收到朋友、同事还有一些不认识的人提出的问题,比如:“你们现在的疫情期间如何生活?”“你觉得明年6月策划一场真正的婚礼安全吗?”“你送孩子上学,会有相应的预防措施吗?”“你什么时候会相信疫苗?”

对于最后一个问题,我总是回答:当我看到安东尼·福奇打疫苗的时候。

像许多美国人一样,我接受福奇博士发出的信号,他是国家顶级传染病专家,也是白宫新冠病毒工作组的成员。当他告诉《华盛顿邮报》,他没有擦拭包裹,只是让它们放置几天,我也开始这样做。10月,他说他把购物袋带进屋里,只是在拆开包装后洗了手。我也是。

现在我们正处于危险的政治过渡期,全国大部分地区确诊病例激增,而福奇博士和最初的特别工作组在很大程度上受到排挤。当选总统乔·拜登已经任命了自己的专案组,但在总务管理局发出接受选举结果的信号之前,专案组也做不了什么。而福奇博士告诉我,他还没有和拜登专案组谈过。川普总统抵制新旧团队相互通报和协调的过渡规范。

在过去动荡的几个月中,充满了信息鸿沟(对于新冠病毒我们仍在了解中)、错误的信息(通常来自总统)和大量的“专家”——公共卫生人员、数学建模人员、心脏病专家和像我这样的急诊室医生——在电视上提供意见。但一直以来,我最想听到的是福奇博士的声音。他是个直言不讳的人,没有利益冲突(不管是政治上还是经济上),79岁的他也没有职业野心。除了你我的利益,他没有其他利益。

于是我问他,美国人在未来6到9个月内,可能会如何生活?我们应该怎么做?下一届政府又该怎么做?以下是经过编辑整理的访谈内容。

你认为拜登政府在第一天应该做哪三件事吗?

全国一些地区的一些州,不知为何似乎没有吸取纽约和其他大城市受到冲击时的教训——那就是做一些基本的公共卫生措施。我想真正明确地说明这一点,因为每当我谈到一些简单的事情,比如统



一戴口罩,保持物理距离,避免人群聚集(特别是在室内),在天气允许的情况下尽可能在户外做事,经常洗手。这并不意味着要关闭整个国家。如果你做这些简单的事情,你仍然可以有相当大的余地去做生意,去恢复经济。但不幸的是,我们所看到的,是一个非常不同的反应。这就不可避免地导致了我们现在看到的那种剧增。

你认为我们是否需要一个全国性的政策,比如全国性的强制戴口罩? 现任政府把很多防疫的管理权留给了各州。

我认为应该普及口罩的佩戴。如果我们能通过市长、州长、地方当局来做到,很好;如果不能,我们应该认真考虑全国性的政策。我不敢在这方面提出强烈建议的唯一原因是,从国家层面下来的事情,一般都会引起本就不情愿的民众的反感,他们不喜欢被告知该怎么做。所以可能会出现人们更加推诿的逆反作用。

许多要求戴口罩的地方都难以执行。

这是很多人,包括我本人,(对出台国家政策)保持沉默的真正原因之一。如果发布一个命令,你就必须执行它。希望当人们看到这个国家发生的事情时,我们能够说服他们。但我必须告诉你,在我国某些地区,即使疫情的破坏性很明显,有些人仍然说这是假新闻,我被这样的事实惊呆了。这是一件非常难以接受的事情。事实就摆在眼前,为什么人们仍然坚持认为它不是真的。

人们常常把关闭看成非此即彼的,要么开放,要么关闭。通常情况下,当你回答如何生活的问题时,你会先说,“嗯,我属于高危人群……”所以,我很想听听你的“安全和重要的可谨慎保持开放的”和

“在任何情况下都不安全的”的结构。

我之所以会战战兢兢地回答,是因为这些企业的老板们开始对我非常非常不满。有一些必要的业务,需要保持开放。你想让杂货店开着,超市开着,人们需要那些生活必需品。如果做得好的话,还可以让一些非必要的企业继续营业,比如服装店、百货公司。

我们正在进入冬季。人们可以在餐厅或室内聚会中保持社交距离,但是,不戴口罩也可以吗?

如果是在疫情严重的区域,在目前的情形下,感染率这么高,我会觉得很不舒服,即使是在餐厅。尤其是在满员的情况下。

我看你一直还在理发。你对发廊的开放有什么看法?

同样,这要看具体情况。我以前每五周理一次发,现在每12周理一次发,我和理发师都戴着口罩。

你对乘坐交通工具有什么看法? 火车、飞机、地铁?

这要看你的个人情况。如果你是属于风险最高的一类人,尽可能不要去任何地方旅行。或者你有车,你自己在车里,不坐拥挤的地铁、公交车,甚至不坐飞机,那也可以。如果你是一个25岁的年轻人,没有任何基础病症,那就大不一样了。

酒吧怎么样?

酒吧真的很有问题。我以前喜欢坐在酒吧里,吃汉堡喝啤酒。但在酒吧里,人们都是肩并肩地喝酒,跟旁边的人彼此勾肩搭背,这是一种社交的乐趣;但当空气中有病毒时,这就不是好玩的事了。因此,我认为,如果有什么是需要限制的,酒吧首当其冲。

一些航空公司和有的州规定,在上飞机或去其他州之前,必须进行冠状病毒测试。这在医学上有意义吗?

如果你上飞机的时候是阴性——除了在极少数情况下,你在转为阳性之前的那个小潜伏窗口——那是一件好事。

如果你可以提出一个全国性的测试计划,它会是什么样的?

监视测试,就是用测试淹没整个系统。可以自己在家里测试,并且是高度敏感和高度特异性的。为什么这会是了不起的?因为这意味着,你想进行一次小的家庭聚会,比如你的公公婆婆和你们夫妇以及孩子们想小聚一下,你们就可以先自己在家测试一下。它不是百分之百准确的——不要让完美阻碍美好——但是,如果大家聚在一起坐下来吃饭之前都进行了测试,你的风险就会大大降低。

有一些正在研发的疫苗有很好的预期前景,但也有很多的疑问,我们已经看到FDA受到了来自商业的和政治的双重压力。我们何时才能确定可以注射疫苗? 哪些疫苗?

当你有95%有效的疫苗时,这是很容易的,没有比这更好的了。在过去的一两周里我已经说了大概100次,这是一个决策的过程。公司看的是数据,我看的也是数据。然后公司把数据给FDA,他们有真正独立的职业科学家,他们不受制于任何人。还有另一个独立的组织,疫苗和相关生物制品咨询委员会。FDA专员已经公开宣誓将根据职业科学家和咨询委员会的意见行事。

你觉得职业科学家有最终的决定权? 是的,是的。

而在这一过渡时期做出的决定——比如疫苗分配计划——是否会以任何方式限制新政府的选择?

不,我不这么认为。我认为新一届政府将可以选择做他们要做的事情。但不管过渡与否,我们都会完全致力于做好这件事的人,去参与其中。所以我对这一点有信心。

你觉得我们什么时候能把口罩摘掉?

我认为,在相当长的一段时间内,我们还需要有某种程度的公共卫生措施,与疫苗一起来保护人们。但我们会在进入(2021年)第三或第四季度时,才开始接近正常状态——如果绝大多数人接种疫苗的话。



(上接A1版)

第1阶段:医护人员等一线工作者;65岁以上居住在护理机构的老年人,以及患有潜在健康问题的高危人群;

第2阶段:所有65岁以上老年人;教师、托儿所员工;无家可归者、囚犯等;

第3阶段:儿童、年轻人、酒店银行等特定工作从业者;

第4阶段:健康普通大众。

(孕妇接种时间还需进一步确认)

根据美国卫生与公共服务部(HHS)达成的协议,一旦新冠疫苗获得批准并向美国公众提供,每个司法管辖区将会自主决定自己的疫苗如何发放到当地的医院、药房或是大学。

目前,美国卫生与公众服务部(HHS)已宣布与大型连锁药店合作,新冠疫苗一旦上市,可以到CVS、Costco、沃尔玛、Rite Aid、Publix、Walgreens 和 Kroger 这些药店

免费接种,药剂师和药学医护人员会在店内提供接种。HHS部长 Alex Azar 说,“绝大多数人在住所5公里内,就能找到一家

能打疫苗的药店。

接种者每人将接受2剂疫苗(2剂必须是来自同一家公司的疫苗),且每剂需

间隔3周。注射疫苗之前,医疗提供商会在疫苗记录卡上做好登记,其中包含疫苗制造商和生产批号,还会标示出第2次注射的时间。

按照目前的计划,美国将在12月让2000万人接种新冠疫苗,随后几个月每月接种3000万人。

福奇博士称最快到明年4月,普通民众就可以开始接种疫苗。等到全美有70%的民众接种疫苗后,就能达到群体免疫的效果,届时人们将恢复正常的生活。

然而,这只是最乐观的情况,因为并不是每个人都愿意接种新冠疫苗。据Gallup最近一项调查显示:美国愿意接种新冠疫苗人群仅有58%。其中,非裔美国人在面对疫苗接种时最为犹豫,今年9月一项调查显示,只有32%的成年人表示会接种疫苗,比5月份的统计结果(54%)下降了不少。

川普大选诉讼案各州进展

乔治亚州、宾夕法尼亚州、密歇根州已正式认证“拜登获胜”

自11月3日大选投票日以来,川普团队声称乔治亚州、宾夕法尼亚州、密歇根州与威斯康星州等关键州的选举结果不公,包括选务现场对民主党与共和党的差别待遇,以及深夜突袭运抵的大量选票,还有邮寄选票皆是选举舞弊的问题,并在多个摇摆州展开了诉讼。

目前川普法律团队及一些共和党组织已在主要战场州提出了16项针对选举舞弊的指控,其中有些案件已被上诉到高一法院。川普竞选团队的一系列法律行动,旨在推动改变选举结果,尽管他的法律团队在法庭上面临诸多挫折。

11月24日早上,川普总统转发了布莱特巴特(Breitbart)新闻网的报道——“79%的川普选民相信选举被偷窃”并写道:“这篇(报道)是百分百正确的。我们正在努力奋斗,我们有大型诉讼,将说明所有选票欺诈的细节。该诉讼很快将被提交到法庭。这是一次被操控的选举!”

乔治亚正式认证“拜登获胜” 重新计票却拒绝比对签名

11月20日,乔治亚州务卿布拉德·拉芬斯珀格(Brad Raffensperger)认证了该州的选举结果,拜登以超过12,000票的优势战胜于川普。这是自1992年以来,民主党总统候选人第一次赢下乔治亚州。

11月21日,川普竞选团队表示,已经在乔治亚州提出申请再次重新计票。川普竞选团队法律小组在声明中称:“川普总统及其竞选活动继续坚持在乔治亚州进行诚实的重新计票,其中必须包括签名匹配和其他重要的保障措施。”

乔治亚州此前已经对总统大选中的500万张选票进行了手工重新计票,但该县共和党州长布莱恩·坎普(Brian Kemp)周五在认证选举结果时仍表示,川普竞选团队可以寻求“其他法律选择”并要求重新计票。在选举差距在0.5个百分点或更少的情况下,该县法律允许重新计票。川普和拜登目前在乔治亚州的差距为0.25个百分点。

11月23日晚,川普律师伍德发表推文分享了两张法律文件图片,并表示,他将公布在乔治亚州富尔顿县发生的选举欺诈录像视频,而乔治亚州务卿拉芬斯珀格(Brad Raffensperger)很快就会受到质询。他说:“很快将会有更多的人看到它(该视频),摄像机的眼睛不会说谎。”他还预告,乔治亚州有人会被判刑进监狱,一切谎言都将被揭穿。

11月24日,开始进行第二次重新计票,但该县州务卿表示,这次计票仍不会比对选民的签名。他表示,事情发展至今,已不可能再比对签名,因为州选举规则规定要保护选民隐私。选票和信封在经过初步核实时就被分离开,由于签名在信封上,被清点后的选票不可能再和信封对上。如此一来,乔治亚州这次重新计票很可能与上次一样变得毫无意义。川普团队一再指出,如果不比对签名,乔治亚州的选票审计只是再数一遍欺诈性选票,因此他们不会承认计票结果。

宾州正式认证“拜登获胜” 川普上诉巡回法院加急审理

11月21日,宾夕法尼亚州联邦法官马修·布兰恩(Matthew Brann)裁定,正式驳回川普团队的上诉要求,该诉讼试图使宾夕法尼亚州的数百万张邮寄选票无



(川普竞选总部)

效。法官不同意暂停计算部分缺席投票如邮寄选票的合法票,并让州内各郡继续计算选票。拜登在该州以超过81,000票的优势领先川普。

布兰恩法官告诫川普竞选团队的律师,在关键战场州寻求使如此多的选票无效,他们没有提供事实证据。他认为川普竞选团队提出了“毫无根据的严厉法律论据”和“投机性指控”,而他们的诉讼没有证据表明该州的数百万张选票无效。

宾州共和党国会参议员帕特·托米已经在布兰恩法官裁决后向拜登祝贺了大选胜利,“马修·布兰恩法官是一名长期的保守派共和党人,我知道他很公平公正。随着他今天作出决定驳回川普竞选的诉讼。总统川普已经用尽所有可能的法律选择来挑战宾州大选的结果。”托米在一份声明中说。

随后,川普团队在联邦第三巡回上诉法院(U.S. Third Circuit Court of Appeals)发起诉讼,第三巡回法庭已批准对川普团队的请求进行快速审查,法院将就是否需要口头辩论提出建议。

11月24日,宾夕法尼亚州州长汤姆·沃尔夫(Tom Wolf)宣布已经签署了认证证书,该州正式承认乔·拜登赢得选举。这样一来,该州的20张选举人票将正式授予当选总统拜登。

在宾夕法尼亚州认证选举结果后,拜登竞选团队的首席律师鲍勃·鲍尔(Bob Bauer)再次痛斥川普团队的法律行动。鲍尔在一份声明中说:“除了唐纳德·川普、鲁迪·朱利亚尼(Rudy Giuliani)和珍娜·埃利斯(Jenna Ellis)之外,所有人都很清楚,这次选举已经结束,乔·拜登(Joe Biden)大获全胜。川普竭尽所能剥夺选民的投票权,阻止宾夕法尼亚州的选举结果得到认证,包括提起超过15次不成功的诉讼——最近一次产生了有史以来最尴尬的法庭表演,该案的法官裁定他们的论点‘毫无根据’,‘没有证据支持’。”鲍尔还说,川普“在宾夕法尼亚州没有成功,在其他地方也不会成功。”最后,他表示,川普团队的诉讼将“继续失败”,拜登将于2021年1月20日正式宣誓就任总统。

密歇根正式认证“拜登获胜” 共和党人临时“跑票”

11月23日,密歇根州州长委员会投票表决,认证该州大选结果正式由拜登胜出,密歇根16张选举人票属于拜登。

密歇根州的此项宣布,再对川普阵营造成重大打击。

密歇根州州长委员会此次投票,2名共和党人之一的亚伦(Aaron Van Langevelde)决定“跑票”,加入另外2名民主党人,对认证拜登当选的大选结果投下了赞成票。

明尼苏达共和党人发起诉讼 阻止该州认证选举结果

11月23日,明尼苏达州多名共和党州议员表示,他们将很快提交一个法律诉讼,阻止该州认证舞弊后的选举结果,并指控该州州务卿西蒙(Steve Simon)在选举中的错误行为。

该州共和党籍众议员德拉兹科夫斯基(Steve Drazkowski)、米勒(Tim Miller)和芒森(Jeremy Munson)在联合声明中称,民主党人西蒙非法篡改了明州的选举法,其办公室发布了非法的同意令,极大地影响了有关缺席选票的管理及选举规则。议员们认为,西蒙的做法是违反宪法的。他们表示将与更多的立法者一道,对西蒙滥权等问题提起诉讼。

威斯康星尚未认证 拜登已正式开始过渡

11月23日,联邦总务署署长墨菲(Emily Murphy)正式通知拜登团队,可以准备交接工作了。而川普总统也发推说,他也建议墨菲的团队这么做,并且通知了他的执政团队,准备和拜登的过渡政府小组做交接。

目前还有几个州的州务卿尚未核准本州选举结果:亚利桑那11月30日;内华达12月1日;威斯康星12月1日。

另外,川普竞选团队还在威斯康星州的两个郡申请重新计票,并支出了300万元费用。此前官员们完成了全州范围的计票,结果显示拜登领先川普20,608票。

新版入籍考试即将启用

12月1日或之后提交申请的受影响



11月13日,美国公民及移民服务局(USCIS)宣布了实施新版公民入籍考试的计划。

移民局每十年会对入籍考试进行修订,以确保它仍然是一个综合评估申请人对美国历史、政府和公民价值观知识的工具。入籍考试被提供给那些递交美国公民申请的申请人,也是入籍的法定要求之一。

在2020年12月1日或之后提交入籍申请的申请人,将参加新版本的考试。2020年12月1日前的申请人将用老版本现行考试。

移民局主管政策的副局长埃德洛(Joseph Edlow)在声明中表示:“自2018年以来,美国移民局一直在努力修订入籍考试,依赖于成人教育领域专家的建议,以确保这一过程公平和透明。入籍允许移民成为美国社会的完全分子,享有与在美出生公民同等的权利和责任,

提供一种公平的考试,让入籍申请人准备好承担这些责任,这对我们的机构来说是最重要的。”

修订后的考试符合法定要求,增加了更多的问题,以测试申请人对美国历史和公民的理解,并涵盖了多种主题,并为申请人在准备考试期间提供了更多的机会了解美国。

修订后的考试不会改变及格分数,仍为60%。考生必须从20个问题中正确回答12个问题才能通过考试。

对那些65岁或以上、保有合法永久居民身份至少20年的申请人,移民局仍将按法律规定,给予他们特殊待遇。这些申请人将被问及10个问题,必须正确回答至少6个问题才能通过。

考试项目和学习指南可以在美国移民局网站(USCIS.gov)上的公民资源中心找到。美国移民局也相应地更新了美国移民局政策手册。

我的故乡我的家

专栏作家介绍

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

联系方式:george.liu31@gmail.com

二,父母故乡

父母是一家人的主心骨。儿女长大成人,奔赴世界各地工作,打拼,建功立业,实在是人生幸事。但是,不论他们走到哪,心中对父母的思念、敬仰,是永远不会中断的,因为这是一份亲情,血与肉的融合。所以有人说,父母在哪,哪里就是故乡?! 只要需要,子女都会随父母的召唤,聚在一起。

现在,老母亲在宜昌,分散在世界各地的儿女,总是心向母亲,尽一切可能,去探望,或视频问候……,这已成了义不容辞的责任。我常想,母亲能健在,享寿93岁高龄,实则是母亲之福,子女之幸。我以为,没有什么家户人家的事,比天伦之乐,更幸福的了!

三,心灵故乡

古人有云:天涯何处不芳草。若从故乡言,我以为,最能体现人生经历的应该是:人生何处不故乡。由此,心灵故乡,或许不是你的出生地,也不是你父母辈正在生活的地方,看作故乡,多少带有敬仰与亲情的责任。是故,心灵故乡,应该是你所生活过、最向往热爱的地方。

以我而言,我一生生活工作的地方众多。现在,回过头来看,我的心灵故乡,最使我终生难忘的,仍是上的大学、毕业后留校工作的大学。那里,是我长知识,锤炼人生,奋发图强时最好的地方。我想,每个人,都有自己的心灵故乡,不是吗?

四,亲骨故乡

不论我们走到哪里,全家人聚会的时候,谈论最多的地方,还是小时候生活的地方。一个不容争辩的事实是,中国人总喜欢说,落叶归根。以我们言,不论在哪,父母总念在口里的事,是百年之后,还是希望,能将尸骨送回自己亲人安葬的地方。这,正应了《百年孤寂》作者马奎斯:对故乡的定义:“一个地方有亲人埋骨,才算是故乡。”

是啊,这就是故乡。不过,我还是以为,只要自己幸福,哪里都可以是故乡!或者说,能使自己心安的地方,就是故乡。你说呢?

(笔者不代表本报观点)

我想,说到“故乡”,人人都知道故乡是什么? 近来,钢琴家安迪以贝多芬的钢琴奏鸣曲18号 Opus 31/3(第三乐章),讲解并演奏贝多芬的钢琴曲,去寻找故乡的感觉,的确别具一格。我不能不说,这种寻找故乡的感觉,即新鲜,又煽情,我禁不住想,哪里是我的故乡?

一,出生故乡

1,苦中煎熬。令我念念不忘的是,我儿时生活成长的地方。那,是我的出生地,X省X县X镇,具体地方,是名谓黄金的一个小山冲:梅家冲的分支上,屋坐西北,朝东南。这里,山清水秀,稻子收割的时候,秋风顺着山冲,将桂花的芳香,送入鼻息,沁人心脾,美不胜收!

我出生时,家里只有一间瓦屋,紧接着是过道,当时用作厨房,靠正屋的西头,连接两间草屋,一间我奶奶住,一间算作堂屋,或吃饭的餐厅。我至今仍留有的一丝印象是,我们家的邻居主人姓徐,名世发,女主人姓杨,名必英。在徐家,徐世发排行老三,是木工手艺人,人称徐三师傅……。人很慈善,每年我们去拜年,都给我们牙(压)岁钱。当时,徐家占有这个屋场的东北、东、南、西的房舍,我们家只占据西北角和一个过道。因此,就将这个屋场,叫徐家屋场吧!

我就出生在这间瓦屋里。说起来,我爷爷,名叫刘庆志,共有五弟兄,他排行老三,奶奶姓余,我记得,她的名字,按当时习俗,叫刘余氏,又名余秀英,1905年九月20日生,1988年秋因脑溢血过世。爷奶他们,育有一男一女。男的叫刘仁相,就是我爹;女儿,叫刘仁英,是我的姑姑,1932年二月初七生,2014年9月20日过世。

当年,很不幸,爷爷早年病逝,由奶奶抚养儿女。由于家境不济,我妈,姓李,名维芝,1927年六月26日出生,从小作为童养媳来到我们家。因为,我奶奶与我妈的母亲,是叔伯表姐妹……,相互知根知底。我的生父刘仁相,也很不幸,

并没有看到我出世的那一天。那是,我出生前四个月的一个晚上,我父亲与几个人一起挖藕,晚上守夜,棚子着火,被烧死了! 是故,我来到这个世界时,一家四口,惟一“男子汉”是我,其他是奶奶、母亲和姑姑。我的出生,是给家里增添人口,生活负担,却不增加劳力……。

2,组建新家。我出生后,家境难以为继。周围的人,好心人常上门给我妈提亲。为组合新家的事,我曾问过我妈。我妈说,没有什么条件,就是对方没有儿女,能实心待她的儿子。挑来挑去,选中了给人干活的长工,实诚的苦命人:姓王,名明德,1932年腊月29日生。他有三姊妹,姐姐王明英,已出嫁,丈夫姓曾,名道林,1929年生,2020年9月5日,因摔倒病逝,享年91岁。曾家家境殷实。叔的妹妹,因家境困难,无力抚养,从小送给何家,改姓何,名开英,1940年6月28日生,2003年10月25日病逝,丈夫姓陈,名兴财,育有三男三女。我妈与王明德结婚后,我将王明德叫“叔。”新家建立,生活开始有了起色:一方面:“叔”是个种田能手;另一方面,“叔”的姐夫曾道林家,毫不保留的支持我们,包括农具、耕牛、米面……,几乎缺什么,只要可能,曾家都会帮助。我们一家,都称曾家人是我们家的“恩人”……。

3,弟、妹出生。我妈婚后,又添五个儿女,家里逐渐兴旺起来。我是老大,他们五个分别是:

大妹:王有兰,1955年二月初一出生,丈夫罗在发,育有一女一男,分别在宜昌和武汉工作。

二妹:刘道友,1957年三月13日生,

丈夫刘尚武,育有一男一女,分别在武汉、北京工作。

大弟:王有华,1959年五月初一出生,妻子陈建华,育有一女,在宜昌工作。

二弟:王有道,1962年三月20日生,妻子赵守秀,育有两个女儿,分别在天津、上海工作。

小妹:王有芝:1964年冬月12日生,丈夫李明山,育有一子,在武汉工作。

那时候,我姑姑出嫁了,姑爹姓王,名明发,育有二男四女。其实,姑姑之前,曾嫁给一个手艺人,生有一女。姑姑的丈夫,脾气很坏,离婚后,才再嫁给王明发的。姑姑是带着女儿,一起嫁过去的。不幸的是,带去的女儿,在1959年的大饥荒时被饿死了。我们家当时总共9口人:奶奶、叔、妈、我们六姊妹。每天热热闹闹、生活过得虽不富裕,却也其乐融融。我从小学五年级,就开始住校,礼拜天回家,一大家子人,坐在一起,总有说不完的话,感情很是融洽。再长大一些,各自有了工作,分别是赤脚医生、拖拉机手、妇女干部、手艺人、律师……。

1968年,我去参军;1973年复员回到农村,同年经考试,上武汉医学院(现名:华中科技大学医学院),毕业后留校工作,1987年自费来到美国霍普金斯大学医学院工作……,一家留在了美国。

我们这个大家,发生了天翻地覆的变化。六姊妹都离开了生养我们的土地,或称故乡,父母也随子女的迁移,进了大城市。叔已于2017年11月19日因肝癌病逝;母亲已年过93岁,身体硬朗,头脑清楚、能部分生活自理……,六姊妹大都退休,有的还在工作……。

故乡

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

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

疫情期间的学校



今年暑期就要结束的时候,我在的学区决定提供混合教学。家里讨论了许多,爸爸妈妈听取了位位医生朋友的建议,决定选择混合学习的方式。主要是考虑我们社交的需求。从开学到现在已经两个多月了,每周我有两天去学校上课,另外三天在家里上网课。学校也跟疫情前有了很大的变化,比如教室设置、学生数量、学习内容,和午饭的规矩。

去上学的第一天,就已经看到教室设置和学生数量的改变。在教室里学生都至少要坐得相隔六英尺远,桌子也是按照这个规矩摆的。上

课的时候不能随便站起来,如果是多人活动,也需要在保持距离下交流。我上的学区会给每个学生提供一个平板电脑,所以现在作业和教材基本上都在网上。如果一定得打印出来,就会让我们在家里弄。除了教室规则和设置的改变,学生人数也很明显跟以前不同。每个课的学生数量大概是以前的三分之一,之前每个课有大约三十多人,现在只有大概十到十五人。

学校有一门课叫FACS,许多内容是学习烹饪。每个星期会做各种不同的食物,做完还可以吃。我很盼

望上这个课,因为我喜欢跟同学们一起做食物。可是现在明显不能这样了。现在课程都改成了做口罩之类的活动。其它的课也有变化,目的就是减少老师跟学生的接触,所以短时间内学不到之前的那么多东西了。

学校食堂里面的规矩也都变了。比如吃饭的时候不能随便走动,除了吃饭的时候一定得戴口罩,吃完饭后老师会推垃圾桶去你的位置收集垃圾。午饭后要听从老师的指令才能离开食堂。当然为了保持六英尺的距离,现在换成了很长的桌子,桌子的两边只能坐一个人。

为了避免坐校车的危险,爸爸妈妈和几个邻居会接送我们去学校。

疫情改变了很多人的生活,除了学校的改变也有很多别的变化,比如现在不能跟朋友们聚在一起了。我还是很想念能跟朋友聚在一起和能正常上学的时候,所以希望能尽早回到正常。

专栏作家介绍
邢媚天, 13岁, 明州 Wayzata Central Middle School 八年级学生, 育才中文学校九年级学生。喜欢踢足球, 吹笛子, 和烘焙。



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.

中国古代君主是否拥有司法独断权？关于这个问题，有人肯定，有人否定，双方各有依据。清末保守派学者胡恩敬(1869—1922)认为，诬蔑君主拥有司法独断权，只是革命者为了发动革命而捏造的口实。真是这样吗？中国古代法典中，确实从未规定君主拥有司法独断权，但这种规范缺陷并不等于君主不拥有这项权力，相反，从晋代刘颂(?—300)的一句名言开始，他们就事实上拥有了司法裁判的“无限开火权”，区别只在于必要性和时机而已。

“法司守文，人主权断”

西汉武帝时，重用了一大批酷吏，最受宠信的张汤特别擅长迎合圣意，“奏谏疑事，必先为上分别其原”，对武帝意欲加罪的，暗示宽免的，分别采取舞文巧诌和由上裁察的不同手段。可见，此时皇帝的司法权仍然不够明确，需要借助官员的巧妙迎合来实现。同时代的另一名酷吏杜周，在反驳人们对其无视法律的指责时，振振有词地说：“前主所是著为律，后主所是疏为令，当时为是，何古之有！”彻底否定了“三尺之法”的普适标准，提出了“当时为是”的新标准，给了君主立法“无限开火权”，但仍未就君主司法权进行明确界定。尽管如此，一句“当时为是”(如同《商君书》中的“圣人不法古”)，为皇权扩张铺平了道路。

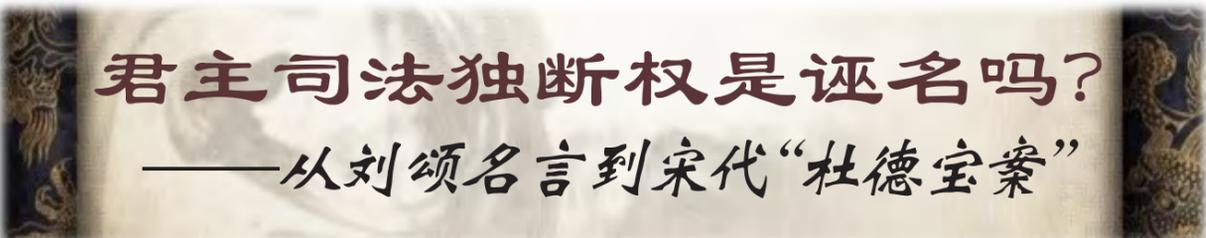
到了西晋，长期担任法官的刘颂，第一次明确定义了君主与官僚的司法权界，他的论断影响深远，故引如下：“君臣之分，各有所司。法欲必奉，故令主者守文；理有穷塞，故使大臣释滞；事有时宜，故人主权断。主者守文，若释之执犯蹕之平也；大臣释滞，若公孙弘断郭解之狱也；人主权断，若汉祖戮丁公之为也。天下万事，自非斯格重为，故不近似此类，不得出以意妄议，其余皆以律令从事。然后法信于下，人听不惑，吏不容奸，可以言政。人主轨斯格以责群下，大臣小吏各守其局，则法一矣。”

刘颂的意思是说：为了实现司法的统一，应在君主与官僚之间进行职权划分，大多数讼争由普通司法官员裁断，只有少数疑难案件才由君主决断。值得注意的是，刘颂举的三个例子，几乎都是特例：张释之轻判犯蹕案，是因为汉文帝“本好刑名之言”，比较尊重法律，又相对宽容。公孙弘建议族诛郭解，跟张汤“为上分别其原”一样，是投汉武帝所好，而不是什么滞释。至于汉高祖戮丁公，更是滥杀而非权断。但是，由于刘颂很好地发展了“以死守法者，有司也；以道变法者，君上也”的法家观点，迎合了君主与官员的分权需求，解决了“法出多门”的问题，因而得到了大多数人的赞同，成为后世司法权划分的基本标准。

官员的自我驯化与自我审查

虽然刘颂将司法权分为“主者守文，大臣释滞，人主权断”三档，也认为大多数情况下“皆以律令从事”，任何人不得“以意妄议”，然而问题在于，他既没有、也不可能三者之间划出区分标准，这就导致了强势君主“轨斯格以责群下”时，可以把“权断”的范围拓展得很宽，同样，强势大臣也可以把“释滞”的范围拓展得很宽。与之相比，普通官员的“各守其局”却并没有刚性依据，只能通过不断地自我驯化和自我审查，避免被无端责难甚至遭受惩罚。

正因为如此，一代又一代的官员，才宁可为主者的司法独断权提供辩护，也不愿意为拓展自己的“主者守文”权提



供依据。不但如此，当君主在行使司法独断权时，作出了比常法更严厉的裁断，官员们也会自动为其洗刷酷暴的恶名，“使血案不那么有血腥味”。比如唐代武则天时期，官员房先敏因罪遭贬，内史蒋味道告诉他：那是皇太后的决定，刘祜之却圆滑地表示：是官员的决定，太后只是例行批示。于是，武则天怒斥“蒋味道善则归己，过则推君，不存忠赤”，将其贬官，不再重用，刘祜之则由于“推善于君，引过在己，竭忠奉上”得到封赏。

唐玄宗时，有明显法家倾向的官员王志愔(?—722年)，主张“刑赏二柄，唯人主操之，崇厚任宽，是谓帝王之德。”他在刘祜之的基础上，进一步推进了君主与官僚的司法权界分：君主只负责好的方面，坏的方面全归官员负责。他举了一个很有意思的例子，北魏游肇担任廷尉，皇帝让他宽恕某案犯，他坚决不同意：“皇上您想宽恕就自己宽恕吧，没必要让我曲笔违反法律。”游肇的本意是自己应当遵守法律，可是在王志愔看来，竟然成了“宽恕是君道，而非臣道”的例证。

宋代以后，官员们越来越倾向于自我驯化和自我审查，积极地成为君主独断的拥护者。他们不但很少反对，而且大力鼓吹君主独断，主动将官僚自身的权力，局限在配合君主独断，并为之合法化的范围内。如宋仁宗时(1022—1063年在位)，不少官员认为皇帝独断太少，弄得宋仁宗不得不自我辩护说：“屡有人言朕少断，非不欲处分，盖缘国家动有祖宗故事，苟或出令，未合宪度，便成过失。”皇帝愿意守法，遵循“祖宗故事”，大臣却觉得你这样一点威严都没有，实在太不像皇帝了。

南宋初，高宗(1127—1162年在位)想把科举取士的权力交给职能部门，竟遭到官员高闾(1097—1153)的强烈反对，他认为“凡养士取士之法，当取圣裁。”高宗表示可以依照“祖宗成法”处理，高闾却反驳说，祖宗成法太多了，有庆历法、元佑法，也有绍圣法、崇宁法，官员们未知适从，“若出于圣裁，则行之乃久”，还是陛下您来定吧。他的建议最终得到了高宗的采纳，加强了君主专制，也使得法律严重依赖君主，缺少稳定性的弊病更为严重。

南宋以后，学者和官员们为了驯化自己、审查自己，拼了命地从各方面为君主独断找理由。一些学者甚至在《易经》里找到了“人主权断，法司守文”的论据。如李过(1198年前后在世)在解释“震上离上噬嗑”条时就说：“九四以刚噬，六五以柔噬。以刚噬者，有司执法之公也；以柔噬者，人君不忍之仁也。”(《西溪易说》卷五)至此，君主司法独断权已经完全成立。

“杜德宝毁伤肌体案”

北宋末年，发生了一起涉及君臣司法权界分的案件。当时徽宗(1100—1126年在位)崇信道教，道士林灵素得幸，

因为与佛教有私怨，总是怂恿打击佛教。襄州僧侣杜德宝正好撞在枪口上，因“毁体燃香”被捕。大理正王衣(?—1134)查阅案卷后认为，根据《律》文规定，自伤者杖而已。林灵素仇视僧侣，认为应当重判，要求徽宗以“内批”的形式改判。徽宗听了林灵素的话，以“人主权断”的方式，不但将杜德宝以“害风教”的罪名判流，还罢免了王衣的官职。

上述案情记载，来自《宋史·王衣传》，遗漏了非常重要的细节，那就是王衣对徽宗重判杜德宝流刑持怎样的看法？王衣去世后，他的朋友蔡崇礼(1083—1142)为他撰写了墓志铭，补记了这起案件的一些细节。当时，徽宗召集法官集议，大多数人都迎合君意，主张重判杜德宝，只有王衣坚持轻判，结果“御批以德宝有害风教，特杖脊远徙，公坐停官”。人们安慰王衣说：“还好还好，你只是停官而已，不久即可复职”，王衣却慷慨激昂地说：“特旨，人主一时之威令；而守法，人臣之常职也。吾失职是惧，遑恤他乎！”

千万不要小看这句被《宋史》遗漏了的话。中国古代知识分子尤其重视“立言”，将自己的价值观，用格言的方式表达出来，作为行事的指南。王衣所说的“特旨，人主一时之威令；而守法，人臣之常职也”，被蔡崇礼记入其墓志铭，正是因为它很好地表达了当时学者和官员的共识，也就是在司法审判领域，君主与官员是分工关系：官员负责“日常”和“守法”，君主负责“一时”和“威令”。那些认为君主并不专制的观点，错在只考察“日常”而不考察“一时”，缘木求鱼，偏离史实，殊不知君主在司法权分工体系中，本就不负责守法，而负责“一时”之“变通”。

清代光绪五年(1879)刑部审理某护军案，也是一个典型的例证。当时慈禧太后欲杀某护军，刑部官员不同意，表示“交部即应依法，倘太后必欲杀之，则自杀之耳，本部不敢与闻。”慈禧大怒，召见刑部尚书潘祖荫，斥其无良心，泼辣哭叫，捶床村骂。潘祖荫回刑部后痛哭流涕，恳求同僚们同意“曲法拟流”(黄潜《花随人圣庵忆》)。请看“太后必欲杀之，则自杀之耳，本部不敢与闻”这句话，不就是“主者守文，人主权断”的翻版吗！

专栏作家介绍

陈灵海，上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所主任、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》《中国古代辩多神判的观念构造》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。

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎？門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診，國語服務

特色診療：

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

主治：

皮膚痣切除，皮膚癌切除，皮膚腫塊活檢，皮膚液氮冷凍，皮脂腺囊腫切除，創傷縫合，異物去除，灰指甲激光療法，腋下多汗激光療法，內生性足趾甲去除，關節注射，痛點封閉注射，腱鞘囊腫切除，淋巴結活檢，甲狀腺腫塊針刺活檢，乳房腫塊活檢，脂肪瘤切除，輸精管結紮，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

他喜歡釣魚，年青的歲月大半浪擲在看魚掙扎蹦跳的剎那快感，到三十歲那個春天，他釣到了生命中的美人魚。婚後，衣成才漸漸了解美人魚很愛錢，去釣魚，是花錢的事。她許是在八卦雜誌或什麼御夫術專書上學會些皮毛本領，初試啼聲，居然應驗。

衣成才的慾念難於自制，每有索求，她半推半就裡說：『拜六我們一起去燒烤，你不要釣魚，好嗎？』

『我約了老許，你去燒烤、我釣魚。』

『妳要釣魚就別碰我。』說完轉身，撥開他的手，他在興頭上，火辣辣硬崩崩地，狠下心應允去燒烤，熱火才可降溫。

終於他再也無法臨河垂釣，要美人魚，只好放棄看魚上勾之樂趣。孩子出生後，開支增加，他週末加班，多點錢、她眉開眼笑。索求時就爽快些，彷彿是一種獎品，也像是恩典。只要乖乖的聽話，什麼時候要都行，不然、哼！

衣成才也賭過氣，忍無可忍的沖到廁所自己解決，整整十來天沒碰她；她卻主動挑撥，讓慾火燃升後，才審問：『你外面有野女人啦！居然不用求我了，是不是？』

『錢都在妳手上，怎能在外偷香嗎？主要試試，你沒有是否能受得了，難道那全是我過癮嗎？』衣成才雖有氣，卻低聲講，他怕吵醒兒子。

『有本事就別碰我，當然都是你爽啊！我什麼感覺都沒有，弄大肚子，慘的痛的全是我。哼！如果你敢在外面



亂搞，我就和你一刀兩斷。』她轉過身就睡了。

慾火早熄了，為了無辜的孩子，那個念頭想也不敢想，她居然掛在嘴

裡。忍吧！老許說他拍老婆，沒半點男子氣概，只要敢反抗，她就會改變。再不然，大不了離婚算啦！針不刺肉不疼，老許還是王老五，講什麼都是一樣。唉！不看僧面看佛面，孩子總是自己的骨肉。

經濟不景，工廠沒班可加，她要他去考駕駛的士執照。這些年來他已經對她言聽計從，完全是個好丈夫；在獅吼裡渡日，像只綿羊。索求也少了，每次心驚膽戰，高潮什麼的，再無這種爽，倒不如釣魚的樂趣。

那晚，她因為他翌日肯去駕駛出租車找外快，高興的給他恩寵，可怎麼弄總是隔夜油條，他心裡神馳於釣魚的種種快事，忽然耳際吼聲起：『你最近怎麼搞的，說！』

『我不知道，也許是反抗吧？』他懶懶的說。

『我最近看了龍虎豹才懂，你卻變到不像男人，你除了去死，你這種男人也會反抗嗎？』

她再也沒想到，他的反抗是那麼突然，他的計程車悄悄放了釣具，載客半天，半日釣魚去，只是把上勾的魚送給釣友們。

她給他煮壯陽的食物，迫他吃補藥，給他吞偉哥、陪他找醫生，什麼方法都用盡了，不舉依舊。

她已經懂了男歡女愛的滋味，咬牙切齒的忍著。衣成才再也沒有任何索求，直到如今，他才有抹笑意掛在臉上，這個報復還算不遲呢！

(注：龍虎豹是色情畫報。)

(二零二零年六月初冬於墨爾本無相齋)

是心情因種種環境影響，美麗之城人間淨土的墨爾本、封城後乖乖地若拉線木偶，成窗內的擺設，倚窗瞭望彷彿是我的規律習慣。兒女送食品來，僅僅停留門前略盡孝心，幾句噓寒問暖，父母已很滿足；也別奢望如昔日般，享受孫輩繞膝之樂了。日夕胡思亂想，若東施效尤，呈多愁善感心態。本來相安無事的小毛病，乘機爭先恐後的登場了。求診後家庭醫生將我轉介至專科，多番照x光、驗血等等，終於查出體內安靜躺著小小良性瘤，若其沒快速增長度，或可暫免受手術之苦。

聽到手術這兩字讓我頓感驚惶失措，心跳加速卜卜像昔年初戀赴約般。天呀！已將夕陽西下，請省去一刀之災難，留點力氣給我吟唱生命之歌，揮舞彩虹吧、、、因此回憶很久以前仍在職場上努力謀生，忽然發現腫瘤，要等待一月後動手術取出化驗；那真是度日如年的等待，工作無心，面對仍未成年兒女們，吃難嚙睡無眠了。

當穿上病人手術服，內心空懸的吊桶，劇烈動蕩不受控制了。自己仿如臨陣才被拉伏的士兵，戰戰兢兢在火網中站崗，縮縮在手術臺上，任由操刀專醫擺佈。睜眼巡視四週全是一色嚇唬人蒼白，驟覺生命正在飄浮，竟是如斯渺小。為眼前白茫茫世界，增添無限恐懼，更令增加疲乏且可憐，我頓成任宰任割羔羊了。

臨進手術室時，兒女們微笑安慰

我，都說是小小手術，我們等您出來；外子默默緊握我冰凍的手，是企圖把他身上熱能傳送，灌輸給我無限生命力量。

清楚明白現今醫術早已突飛猛進，就算治愈頑疾，也成果驕人；但腦海總浮現電視報導：每年枉死在手術臺上者其數可觀。雖然我對主刀醫生信念未減，卻難以舒懷。室裡光線強烈如同白晝，處處瀰漫詭異氣息。

無扶邊的手術床，一般侵襲我體

膚透骨冰冷，彷彿映現皆刀光劍影，頓悟自己正掙扎在生死邊緣了？不禁衝口低呼，我很害怕。立刻接觸到安慰眼神，親愛的、別怕很快就過去的，那時真想站起身去擁抱這位仁慈天使。

素沒宗教信仰的我，卻忽然憶及曾有人提醒農曆七月孟蘭節，諸事不宜。是傳說中地府鬼門關開放，讓諸鬼找替身還陽。改期、改期？算了吧，但此時心中徬徨無告，接受扎針後已

漸漸麻醉的身心，仍在拼命吶喊，請醫生千萬刀下留人，刀下留人呀、、、、。

剛涉過萬水，又攀登了千山。正累得肌疲力歇，轉瞬又無端掉進冰窖裡；寒冷從四面八方湧襲，弄不明究竟身體已在何方？驟變天塌下了，重重壓力讓我忽然溫暖，迷迷茫茫僅感真好真舒服，匆匆又似進入火盆，全身被燒溶。朦朧掙扎了許久後，努力微開仍未清醒的醉眼，繞圍床沿前是雙雙關切目光，我心境有所憑藉，又迷糊地重進夢幻美景了。

逗留病房日子漫長，同室的三位是洋太太，滿腔熱忱輪流起來探視，休息時間告吹了，却真幫助消磨難耐寂寞時光。

曾經歷過生死一線間，才深悟本來脆弱生命，和自己的膽小無能。年齡越高更是驚弓之鳥，多麼害怕脆弱皮肉難再受那一刀之痛。願將我的軀體，就權當屋主，無毒小腫瘤是免費租客，僅求好好相處互不侵犯。等我該走時它也應該星散了，反正別讓我在驚魂臺上重拾那驚駭的恐怖感覺，平平淡淡地、每天享受那抹仍誘惑著我的極之美麗的夕陽。

(二零二零年十月八日仲春於封城的墨爾本)

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」。

驚魂臺上

■ 婉冰 (澳洲 墨爾本)



從山海經到紅樓夢(一)

——歷代文化經典的閱讀和沉吟

■張曉陽(南京)

01 讀《山海經》

天玄地黃,宇宙洪荒
時間,在晝與夜的剝落中
穿越一道道湍急的江河
草葉中的思想在呼吸
背負沉重的蒼穹
大地的臉頰上,懸掛著
幾顆傷感的淚滴
人神共舞,人獸同眠
天人合一的蠻荒中
蒼天讓太陽舔乾世間
所有的淚痕
行走在《山海經》的世界
恍恍惚惚的我
在時空的海洋上飄零,飄零

02 讀《易經》

閑坐小窗的傍晚
冷眼中
飄來一絲毛毛细雨
一對陰陽魚
在我的血管裏上下游弋
群龍漫舞,飛龍在天
古老的蒼龍
演繹著一曲上古的傳奇
天道蒼蒼,天高路遠
潮漲潮落中看斗轉星移

03 讀《黃帝內經》

生命之火在《靈樞》與

《素問》中塑形鍛句
一簇花木打開萬千風情
觀天之道,執天之行
天地俱生,萬物以榮

心外無神,我即神醫

在金木水火土的
相生相剋裏
探索著這個世界的本源
從人體的經絡裏
細心尋覓時間之靈魂

陰陽五行,藏象經絡
望聞問切,沉浮滄桑
在一部經典裏叩問生命之門

04 讀《說文解字》

字為聲跡。在語言的延伸中
拓展人類交際的視力
現實與虛幻相互切換
從容品嘗著時光的流轉
一串輕煙崛起於青萍之末

生命與靈魂之間
有著永恆的貫通
形與聲的組合
讓中國的方塊字有了生命
往事披上青苔

枝葉結滿遐想
看斑駁的牆影不斷地
演繹著醉人的典故與軼事……

05 讀《詩經》

從睢鳩的關關叫聲中
我聽見了沙洲上
那花語的芬芳與笑語歡歌

東方之月,月色朦朧
一簇薔薇在夜風中
展露笑容
海誓山盟的一對少男少女
香樟樹上留下一個長長的吻

彎彎的山路,在夜色中
朦朧朧
點點繁星閃耀在蒼茫的夜空

06 讀《楚辭》

五月的江水平靜無波
江水中飄走的
是詩人昨夜夢中的誘惑
飄不走的是百姓的苦難和
人間的渾濁
是詩人心中的傷痛和離憂

讀楚辭就是讀屈原
讀屈原就是讀楚辭

兩千年,年年栽種春花秋月
兩千年,一顆心總是
在十面埋伏中無望地突圍

湛湛江水兮,傷心悲
湛湛江水兮,魂兮歸來!……

07 讀老子《道德經》

在一種龐大的秩序裏
一點點地深陷
在自己的光陰裏
分泌出一個燦爛的黃昏

蛇隱龍現,上善若水處下地
絕聖棄智,治大國若烹小鮮

函穀關漸漸地遠了
故鄉的美麗早已成了
記憶中的雲煙
於一粒沙子裏看見宇宙
夕陽中,你一步步
走進這世界的眾妙之門……

08 讀莊子《南華經》

遊刃有餘,不露鋒芒的庖丁
依舊在梁惠王的庭院解牛
依舊在牛的血肉與筋骨之間
自由地行走

在這個夜晚的濃濃黝黑中
月亮依舊被眾星捧著
那根枯木的影子又冷又瘦
風聲倘伴在故國憂鬱的夜空

(未完待續)

繁花落盡的冬日,
以一顆素簡之心,
期待一場雪花的邂逅。

忽如一夜春風來,千樹萬樹梨花开,
一場浪漫的小雪,
惊艳了时光,溫柔了歲月。

雪是冬情有獨鍾的愛戀,
是賜予冬季最好的禮物,
是冬日里最溫暖的絮語。

惟愿化作一片雪,不負今生不負冬!
讓日子慢下來,靜守一顆心,
邀三五好友,煮一壺酒,溫一茗茶,
數歲月悠悠,守余生漫長。

當霜雪浸染了黃葉,
當蒹葭開始蒼茫,
當芦花开滿山野,
當雪花飄落整個冬日,
折一枝梅花,裝一瓶冬色,
把冬日這一抹暖色好好妥藏。

天氣薄涼,
別忘記給自己的世界一片晴朗。
不管季節如何變換,
讓自己的內心鸟语花香。

古人說,“梅花香自苦寒來。”
冬天遍地梅花,是大片大片的香,
是獨一無二的清絕。

冬天,許自己一個約。
不約風,不約你,只約一程時光,
踏雪尋梅,數梅花朵朵,
妖嬈于紫陌紅塵。

擷一朵梅花,
掬一捧浪漫,
携一縷暗香,
讓幸福的花朵在梅枝綻放,
串起了經過的每一個季節,
把生命中每一份深情的銘刻,
都留給了冬天。

有冬要來 有雪如詩



有位哲人曾說,生活是一個萬花筒,
色彩斑斕,

我則靜而觀之,靜而思之。

綠蚁新醅酒,紅泥小火爐。
晚來天欲雪,能飲一杯無?

溫一壺老酒,訪一位老友,
談一樁趣事,下一盤好棋。
牽一縷冬日暖阳,燒一爐溫暖,
釀字為酒,飲雪成詩,
時光清淡,笑容依旧。

約翰·列依說過:

所有你乐于揮霍的時間都不能算作浪費。

如果你累了,就停下來,听听雪聲。
在大雪未滿,小雪剛好的日子裡,
聆听雪落殘葉、雪折竹枝、雪滿屋脊的聲音。

在靜謐冬夜處,
和你一起聆听落雪的聲音,

靜靜地遐想,編織冬夢的羽翼,
感受雪的寒涼。

時光,終不可辜負,
在這安然的冬天裡,
做自己喜欢的事情,
放上一首音樂,看一本好書,
停下匆忙的腳步,給心靈放個假。

人生不論經過多少輾轉,
都要保持著一份對生活的熱愛,
和對未來的期許。

在冬的素箋上,捻一縷陽光的暖,
帶著靈魂一起行走,
與明媚相擁,安然向暖,
在歲月的留白裡,道一聲珍重!

念一場雪,
純潔晶瑩,蕩涤心靈的尘埃;
念一個人,
靈魂對望,相依相暖;
念一段過往,

安暖歲月。

要始終相信,生命的路上,
所有的不如意,都是裝點,
所有的美好,哪怕是曲折的,
也終會抵達。

春夏秋冬,四季輾轉,
所有的不舍與離別,
在這飄雪的深冬,
終會結成梨枝上的一樹繁花,
愿你平安,伴你天涯。

風一吹,雪已飄,不得不承認,
寒風、花謝、清寂、
成了心上陳事,眉間清愁。
我所懷念的,不是溫暖的春日。

只是那一句:
冬天該很好,因你尚在场,
与你相逢有期,共約白首。

揪不住的時光,銜不住的歲月。
四季雖能輪回,但生命不會重來。
愿我們成熟地懂了珍惜,
學會了珍惜身邊的幸福,
欣賞自己的擁有。

惟愿化作一片雪,不負今生不負冬。
趁有空,趁現在,
努力过好余下的每一天。

天氣寒冷,但总有陽光;
雖大地皆白,但总有花香。
有人惦记的旅途,不會迷路;
有人關懷的歲月,不會孤單;
有人祝福的冬天,不會寒冷。

有冬要來,有雪如詩,
惟愿冬天能少些寒意,
人心都能溫暖,
惟愿余生,只訴溫暖,不言別離。
惟愿初心如雪,相逢有時,未來可期,
若有歲月可回首,
且以情深共白頭!

(轉載自詩詞天地)

第十四次世界華文閃小說同題大展 (8)

本期題目: 巧遇 點評: 程思良

編輯: 林兆榮 (負責中國大陸及香港) 林爽 (負責中國大陸以外)

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



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

聯絡方式: linsuang4@gmail.com

洪虹 (中國泉州市)

參與搶救了兩個新冠肺炎患者, 玉兒穿著防護服戴著口罩和護目鏡, 疲憊地走向休息室。

緊張險惡的搶救場面還縈繞在玉兒的腦海裏, 這讓她不由想起, 出發前媽紅著眼說: “好好的回來, 媽什麼都依你。”

玉兒明白媽的意思。媽疼愛她, 除了與男朋友小軍的事, 其他的都依著她。可她也就在這件事上, 不能聽媽的, 心裏責怪著媽媽。

當初, 媽聽說她交男朋友, 也沒細問男方情況, 就高興地說: “媽相信玉兒的眼光, 帶他來家坐坐吧。”

一見面, 媽一臉欣喜。可聽到小軍講述自己學醫的原因與父親曾經得病的經過, 媽的臉色就開始變了……

“啲”一聲驚呼打斷玉兒的思緒, 一雙大手搭住她的雙肩。玉兒站穩雙腳, 見自己撞倒一位全副武裝的醫生。

“對不起!” 玉兒囁嚅道。

“玉兒, 是你!”

“啊, 小軍, 你也在這!”

兩人同時從聲音裏認出對方。

因玉兒媽的反對, 加上疫情嚴峻, 各地醫護人員忙著備戰, 兩人有一段時間沒聯繫了, 沒想到在援鄂抗疫的地方相遇。只幾秒鐘的擁抱, 小軍便鬆開雙手, 說: “我得趕緊進手術室。玉兒, 千萬保重!”

小軍急匆匆地往前走, 玉兒在後面追了兩步, 大聲喊著:

“小軍, 要好好的, 我媽讓我們回去後就結婚!”

玉兒喊完, 淚流滿面。她仿佛看到了, 非典時期同在一個醫院當護士的母親, 屢屢目送在呼吸科當主任的父親走進重症病房。就是那時, 父親在搶救小軍父親時受到感染去世。玉兒一直以為, 媽是因為這事才反對她和小軍的親事。直到此時, 她才體會出媽媽那難言的愛。

【程思良點評】一對戀人, 在戰疫第一線巧遇, 故事背後有故事。親情、愛情、家國情, 貫穿其中的都是愛。

淺雲飛 (中國浙江省)

範輝與嬌芬愛情純屬一次巧遇, 嬌芬父親進城銷售西瓜, 被範輝沒收。嬌芬領父親進入城管局, 原來範輝是她一位初中同學表哥, 兩人曾見過面。一車西瓜毫無損贖回。範輝對漂亮的嬌芬一見傾心。互加微信好友, 才聊半月, 竟然手拉手逛街。

嬌芬領範輝回家, 父母對這位未來女婿越看越中意。準備了一桌豐盛的菜肴。吃飯時, 嬌芬舅舅來了, 他見到範輝一臉詫異, 你咋會在這?

範輝說: 啲, 陳老師, 十年不見, 還能認出我, 記性不錯。

舅舅說: 有些學生記憶深刻, 有的也淡忘。

範輝在校時每次考試落伍的成績非他莫屬。上課不專心, 還影響別同學聽課。夏日某日中午, 範輝悄悄溜出校園, 直到上課也不見他返校。陳老師在河裏找到游泳的範輝, 他吆喝範輝上岸, 他偏不。陳老師跳下水要把他揪上岸。不想, 範輝一猛子下水, 拖住陳老師後腿沉下水, 陳老師噙了好幾口水。回到教室, 他恨不得給範輝幾個耳光。但他還是忍住, 要範輝伸出手掌, 一掌打去。他手心頓時疼得流血, 原來範輝把圓規頭夾進指縫。

陳老師氣怒, 告訴其父, 其父對範輝一頓暴打。

範輝給舅舅滿上酒, 他也喊舅舅, 舅舅也沒謝絕他的稱呼。

陳老師問: 如今在哪高就?

嬌芬插嘴: 舅, 他在城管上班。

舅舅喝一嘴酒, 酒杯舉著楞了一下說, 這職業很適合你。

範輝說: 對! 商販都怕我。

舅舅喝酒豪爽, 範輝今天高興, 兩人一瓶酒見底, 舅舅醉了, 範輝好像沒喝夠。

舅舅搭著範輝肩: 後會有期。

數月後, 舅舅街上見到嬌芬時, 她的男友不是範輝。

【程思良點評】俗話說, 江山易改, 本性難移。嬌芬與範輝一見傾心, 墜入情網, 然而, 數月後, 便又匆匆分手了。顯然, 這與嬌芬對範輝有了更多瞭解是分不開的。

陳子和 (中國香港)

夏小蟲在炎炎烈日下, 帶著花粉為花卉四週繁衍後代。

工作完畢, 夏小蟲跟一大夥兒快活地穿梭花叢間飛舞跳動, 舞動著七彩斑斕的外衣, 在漫天金光普照著的草原, 顯得多麼神氣。

夏小蟲思考著規律的生活, 雖快樂但乏味, 想著: 能否在一生中, 遇到精彩而刻骨銘心一刻?

「璀璨的生活過後總是空虛, 喜歡觸動內心深處情感的感覺, 那怕只是一次, 也無怨無悔。」夏小蟲心裡說道。

一天, 陽光突然不再普照, 原是暖和的天氣卻帶點冷意。對夏小蟲來說, 似乎有點浪漫。

夏小蟲看見在空中飄浮著許多白色的小點, 其中一個姿綽約白色影像, 清雅飄逸, 慢慢地向著小蟲方向移動, 微笑地用溫柔悅耳聲音說: 我的名字叫冬小雪。」

在冬小雪眼神裡, 夏小蟲猶如一個金甲武士英武神武地穿梭花卉草叢之間, 美妙的舞姿襯托俊俏的外型, 令人陶醉和神往。

這時, 夏小蟲既激動, 又興奮地說: 「你叫我夏小蟲。」

夏小蟲和冬小雪互相凝視著對方, 在這一刹那既是陌生但感覺神秘和喜悅。這種感覺, 在夏小蟲的生命裡從沒有出現過的。

夏小蟲移向冬小雪身旁, 溫柔地伸著手牽住冬小雪時, 卻感應到冬小雪慢慢消失, 然後, 只見一片片白色乳霧由眼眶變成水點掉下來。正當夏小蟲想擁抱著冬小雪時, 冬小雪卻隨風逝去。

夏小蟲瘋狂了。

「這種擦肩而過的相遇是短暫、是痛苦、是刻骨銘心。這種浪漫巧遇一瞬間消失, 多殘酷前!」夏小蟲望著天空無奈苦惱地說。

天氣失去常態, 造就了「夏蟲語冰」的纏綿哀怨……

【程思良點評】寫的是自然界中“夏小蟲”巧遇“冬小雪”那纏綿哀怨的情事, 又何嘗不是在訴說人世間紅塵男女們相愛不相親的遺憾?

圍城客 (中國香港)

冥空, 有城堡稱亡魂城, 又稱失心城, 亦稱無知城, 簡稱M城。往M城可朝發夕至, 又可能萬年才達, 因由一言難盡。M城幽深, 進出兩難, 渡頭渺茫, 渡船虛無, 緣繫一心。山口毅、溫斯頓與梁敏煙同時飄到此岸邊沿, 碰面對望一回, 又引頸遠眺彼岸之M城。

梁滿腔哀愁, 「我講事實, 說真話, 人命關天啊! 主子指國家機密不可洩漏, 死千萬人, 換來國族崛起, 值得……」

「救死扶傷是妳的天職。」毅投以憐憫的目光。「終於, 我被永遠滅聲了。」梁一面無奈。

毅有點激憤: 「我反戰! 反侵略! 反對建立東洋共榮圈。」結果呢? 國人咆哮「叛徒! 賣國賊!」數顆子彈把我了結。」毅坦露胸前的窟窿。

「你還可慷慨就義。」溫斯頓聲容苦澀, 「君王賜我忘情散, 令我魂飛魄散。」

梁與毅甚感疑惑, 溫斯頓續說, 「臣民只能愛君王。我出軌了, 愛上了一位女士, 但她告發了我。」

梁: 「你從哪來?」

溫斯頓: 「歐亞國。」

毅: 「沒聽聞。」

溫斯頓: 「那是未來世界。」

毅: 「未來? 未來是這樣嗎?」

梁: 「沒有愛, 還算人類社會嗎?」

溫斯頓: 「所以, 即使千辛萬苦, 我也要回來改變現在。」

毅: 「不能坐以待斃!」

梁: 「我剛離世!」

毅: 「我就義已89年了。」

仁: 「同是天涯淪落人!」

仁: 「歸宿何處? M城?」又齊齊遠眺彼岸之M城。

仁: 「不!」

溫斯頓: 「我不能放棄愛心!」

梁: 「我要保有憫忍之心!」

毅: 「是非之心人皆有之!」

此時, M城傳來不斷的雷鳴, 但見彼岸千萬艘渡船開過來, 滿載靈魂。
【程思良點評】一篇帶有荒誕色彩的閃小說, 荒誕其表, 旨歸卻在針砭現實。山口毅、溫斯頓與梁敏煙均選擇留在此岸抗爭, 而不是去冥空的M城, 展現了他們的擔當精神。



SpaceX 商业首飞成功

马斯克开启全球商业载人航天新纪元

美国东部时间11月15日晚上19:27,美国太空探索技术公司(SpaceX)的“恢复号”龙载人飞船在肯尼迪航天中心39A发射场成功发射,将美国宇航局(NASA)的3名宇航员和日本的一名任务专家成功送往国际空间站,进行为期6个月的科学研究。

这是SpaceX首次正式执行商业运营的载人航天任务,标志着美国首次商用载人轨道太空飞行的开始,开启了全球商业载人航天的新纪元。SpaceX公司成为了第一家将宇航员送往太空的私营公司。这对于SpaceX和NASA来说,都是一个新的里程碑,标志着美国的载人航天向恢复常规化发射迈出了重要一步。

首个获得 NASA 认证的 商业载人航天系统

2020年5月31日,龙飞船载人首航在全球范围内引起高度关注,两名美国宇航员鲍勃·本肯(Robert Behnken)和道格·赫尔利(Douglas Hurley)圆满完成了测试飞行任务,验证了龙飞船的可靠性。

11月11日,NASA在官网宣布,SpaceX获得了首个载人商业航天系统的完整认证,这也是该局首次提供私人载人飞行器的认证。NASA局长吉姆·布莱登斯汀(Jim Bridenstine)对外表示:“我想很自豪地说,我们将能够使用美国的火箭和航天器,让定期的人类航天发射重回美国。这个认证是NASA和SpaceX取得的令人难以置信的成就,突出了我们可以与商业伙伴合作,共同取得历史性的进步。”埃隆·马斯克(Elon Musk)回应称:“这是一项伟大的荣誉,让我们对重返月球、前往火星,乃至最终帮助人类成为多行星居民的未来充满信心。”

11月15日,“恢复号”龙载人飞船成功发射,这也是龙飞船首次正式执行商业载人任务。从此以后,SpaceX将变成NASA的专用载人航天系统提供方,每六个月左右,就会有一组四名宇航员往返于国际空间站。

美国告别航天飞机时代

从2011年航天飞机计划结束开始,美国航天局(NASA)一直依赖俄罗斯联盟号火箭(Soyuz)飞船将宇航员送入轨道,单人“票价”高达8000多万美元。可以说,SpaceX龙飞船正式结束了美国载人航天史上的这段空白期,扛起了继阿波罗计划、航天飞机之后的历史重担,揭幕了太空飞行新时代。

1981至2011年,美国共制造了五架功能完整的航天飞机轨道飞行器,起初的四架分别是“哥伦比亚号”、“挑战者号”、“发现号”和“亚特兰提斯号”,但其中两架因任务事故损毁,分别是1986年的“挑战者号”升空爆炸和2003年的“哥伦比亚号”返航解体,14名航天员不幸丧生,成为航天飞机时代的一个伤痛印记。1991年,美国建造了第5架航天飞机“奋进号”,用于取代“挑战者号”。



这5架航天飞机在30多年里共执行了135次任务,曾承担过哈勃空间望远



THE ASTRONAUTS



镜、多枚人造卫星和空间探测器运载任务,执行轨道科学实验,以及参与国际空间站的建设和维护,所有航天飞机的任务时长总和为1322天19小时21分23秒。

据估算,整个航天飞机计划投入的预算总额高达2210亿美元,单架航天飞机造价约30亿美元,每次发射的成本各不相同,不但取决于飞行频率,还受航天飞机计划期间研究、维护、发展和调查程序的影响显著,平均下来每次发射耗资约16.42亿美元。

2011年7月21日,“亚特兰提斯号”完成最后一次飞行任务,自此美国航天飞机全部退役。此后近十年,美国都长期依靠俄罗斯的联盟号宇宙飞船,将航天员送上国际空间站。

早在航天飞机退役之前,NASA就有意将美国载人航天的任务有计划地向商业市场转移,这项计划被称为商业乘员计划(CCP),其目标是创建往返国际空间站和低地球轨道的安全、可靠和经济高效的空载系统,CCP也投资了多家美国商业航天公司,开放技术生态,让商业航天力量展开角逐。

2014年9月,在商业船员运输能力合同(CcTcap)方面,经过多年公开竞争之后,NASA授予了两份巨额合同共计68亿美元:波音(42亿美元)与SpaceX(26亿美元)。

相对于其他几个竞标对手,SpaceX最大的区别和优势在于,他们的团队完成了从猎鹰9号火箭、火箭发动机到龙飞船的整套系统化的设计与测试,而波音和中华达山脉公司的载人飞船,则需要使用联合发射联盟的Atlas V型火箭。整体的设计让SpaceX对自己的载人发射系统知根知底,更有技术把控力。

而由于近一年前的一次无人飞行测试中的事故,波音公司的Starliner航天器项目目前仍未见成效。

SpaceX 首次商业载人任务

SpaceX的载人龙飞船是其货运龙飞船的升级版,该飞船已经向空间站发射了20次。载人龙飞船可以容纳7人,相比之下俄罗斯的联盟号火箭仅能容纳3人,美国曾经的航天飞机最多能容纳8人。

美国东部时间11月15日晚上19:27,美国肯尼迪航天中心39A发射台上,猎鹰9号火箭搭载着龙飞船点火升空。19:39,“恢复号”龙飞船进入自动飞行模式,开始了27.5个小时的太空之旅。16日晚11:01,“恢复号”龙飞船与国际空间站和谐号开始对接。17日凌晨1:10,“恢复号”龙飞船与国际空间站和谐号对接完成,4名宇航员进入空间站。

参加这次历史性飞行的宇航员分别是美国宇航局的迈克尔·霍普金斯、维克

多·格洛弗、香农·沃克以及日本宇宙航空研究开发机构的任务专家野口宗一。他们将与国际空间站上的另外三名机组成员汇合,会在国际空间站上生活工作6个月,直到2021年春季离开。

·迈克尔·霍普金斯(Michael Hopkins)是“恢复号”龙飞船的指挥官。霍普金斯在2009年被选为美国宇航局宇航员,已在太空中度过166天。霍普金斯拥有伊利诺伊大学航空航天工程学士学位,斯坦福大学航空航天工程硕士学位。在加入NASA之前,霍普金斯是美国空军的一名飞行测试工程师。

·维克多·格洛弗(Victor Glover)是“恢复号”龙飞船的飞行员,也是此次任务的副指挥官,在2013年被选为宇航员,这是他的首次太空飞行。格洛弗拥有加州理工州立大学飞行测试硕士学位和军事作战大学艺术与科学硕士学位。格洛弗是一名海军飞行员,曾在F/A-18大黄蜂和超级大黄蜂飞机上试飞。

·夏侬·沃克(Shannon Walker)是“恢复号”龙飞船的任务专家,于2004年被选为美国宇航局宇航员,沃克拥有莱斯大学理学硕士学位和空间物理学博士学位。

·野口宗一(Soichi Noguchi)也是“恢复号”龙飞船的任务专家。野口宗一于1996年5月被选为日本国家空间开发机构宇航员。野口宗一是第一位在空间站外进行太空行走的日本宇航员。

而目前在国际空间站上生活的航天员,有来自俄罗斯的宇航员谢尔盖·雷吉科夫(Sergey Ryzhikov)和谢尔盖·库德·斯维奇科夫(Sergey Kud-Sverchkov),以及美国宇航局宇航员凯特·鲁宾斯(Kate Rubins)。

SpaceX 1号机组人员的到来,将是国际空间站第一次同时承载7位宇航员。在过去10年中,国际空间站上通常最多只驻有6个人。

在空间站停留期间,宇航员们将看到一系列无人驾驶的宇宙飞船,其中包括SpaceX公司的下一代货运飞船天鹅座诺斯洛普·格鲁门,以及前往空间站的无人驾驶飞行测试中的波音CST-100星机。他们还将在2021年进行各种太空行走,欢迎俄罗斯联盟号飞船和下一代SpaceX龙飞船的乘员。

在任务结束时,龙飞船将脱离空间站重新进入地球大气层,在佛罗里达海岸附近溅落之后,全体船员将被一艘SpaceX公司的回收船从海上救起,然后被带到岸上登上一架飞机,返回休斯顿的约翰逊航天中心。



除了搭载宇航员,SpaceX还在计划太空旅游项目,该公司目前已经公布了两项协议,最早将于明年进行载人龙飞船的私人付费太空旅行。自此,SpaceX龙飞船将像一辆太空商业出租车一样,供NASA的宇航员或其他私人客户常态化地往返于国际空间站。

(部分内容来源于DeepTech深科技)

2020-21 年全美最佳退休地

近日,《美国新闻与世界报道》发布了“2020-21 年美国最佳退休地点排行榜”,其中佛罗里达州萨拉索塔(Sarasota)最受青睐。前10名城市中,佛罗里达州和其它南部州的城市入选了七个。

《美国新闻与世界报道》(U.S. News & World Report)每年评选的“全美最佳退休地排行榜”,多年以来一直深受大众的喜爱。

今年,《美国新闻与世界报道》抽取了3000多名临近退休年龄(45~59岁)或已经退休的人们,通过访谈确定了六个指数,作为影响美国人民选择退休地点的重要因素。

这六个指数包括:住房负担能力,退休人员税,工作市场机会,医疗质量,幸福感和要求符合程度。每项指标满分为10分。随后该机构,以这六个指数对全美150个人口最多的大城市进行了评分。

NO.1 萨拉索塔(Sarasota) 佛罗里达州

整体得分为7.6分,去年位列第二名。萨拉索塔位于佛罗里达州西南部,号称“马戏城”,这里的白沙滩和清澈海水多年来吸引了很多退休者定居。此地住房负担能力方面评分很高,房价中位数为227,754美元,医疗相关的配套服务也非常吸引人。

根据历史排名,该地区一直深受老年人喜爱,为老年人提供了高尔夫球场、购物中心、歌剧院和全年营业的农夫市场。数据显示,该市人口为785,997人,31%的居民年龄在65岁以上。



NO.2 迈尔斯堡(Fort Myers) 佛罗里达州

整体得分为7.4分,去年位列第一名。迈尔斯堡夏季炎热、冬季温润,托马斯爱迪生和亨利福特都曾来此过冬。

造成排名下滑的主要因素是医疗保健评分仅为5.9。但是作为曾经的第一,迈尔斯堡有着显著优势,城市住房负担能力得到了6.5的高分,房价中位数为226,825美元。

NO.3 圣露西港(Port St. Lucie) 佛罗里达州

整体得分为7.4分,去年位列第五名。圣露西港位于佛罗里达半岛东部印第安河畔,位于迈阿密和奥兰多之间,除了海边沙滩,这里还有“热带稀树草原保留地州立公园”(Savannas Preserve State Park)的淡水沼泽地,以及Hillmoor湖公园的木板径。

该市的房价便宜,在城市住房负担能

力和医疗保健方面得分很高。由于靠近港口,交通往来和日常生活也非常方便。

NO.4 那不勒斯(Naples) 佛罗里达州

整体得分为7.4分。

那不勒斯位于佛罗里达西南部的墨西哥湾,由于全年阳光明媚,被称为“阳光之州”。该地是著名的旅游区,还拥有迷人的万岛群岛(Ten Thousand Islands)和大沼泽地国家公园等。

那不勒斯的房屋价格偏高,中位数为326,000美元。但市政当局对永久居民实行“宅基地免税”(homestead tax exemption),这将为纳税人节省房地产税多达50,000美元。

NO.5 兰开斯特(Lancaster) 宾夕法尼亚州

整体得分7.4分,2018年名列第一。

兰开斯特以其宽敞的农场和阿米什人社区而闻名,并有许多历史遗迹。许多农场、仓库和历史建筑被改造成了时髦的餐厅和酒吧,华丽的富尔顿剧院可以观赏精彩的演出。

兰开斯特在医疗保健和住房负担能力方面也表现突出,房屋中位价为215,975美元。

其它名列前十的五个的城市则是:NO.5 宾州的兰开斯特、NO.6 佛州的奥卡拉(Ocala)、NO.7 密歇根大学所在地安娜堡市(Ann Arbor)、NO.8 北卡的埃斯维尔(Asheville)、NO.9 佛州的迈阿密和NO.10 佛州的墨尔本。

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

www.HearingOfAmerica.com, Service@HearingOfAmerica.Com

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

- 最先進的助聽技術
- 最貼心的專家服務
- 最廉美的私人定制
- 最真摯的華人福音
- 二十年助聽器經驗
- 免費測試免費諮詢
- 免費助聽器演示
- 晚上周末也可預約
- 貼心細致上門服務
- 驗配新品維修舊品
- 價格最低性能最佳

◆ 您或者您的家人,發現聽人說話時,尤其是在吵雜的環境下聽不清?

◆ 您或者您的家人,打電話交流時,經常聽不清對方?

◆ 您或者您的家人,把電視機或者收音機開得太響?

◆ 周志益博士專門幫您排憂解難!

◆ 您在國內的家人,有聽障問題嗎?

◆ 購買助聽器作禮品,價格低至國內價的5折!

◆ 所有問題,一通電話,通通解決! 651-324-4589

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

接受醫療保險

接受多種支付方式

微信號

掃描加微信

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center

中國中醫在這裏



1.疼痛

腰痛、頸痛、肩痛、網球肘、關節炎、腕關節疼痛、肌纖維疼痛、運動創傷等。

2.神经疾病

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

3.心理疾病

焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。

4.妇科疾病

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

5.不孕不育症

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

6.呼吸系统疾病

感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。

7.皮肤疾病

粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。

8.胃肠疾病

惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。

9.泌尿系统疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。

10.成癮与戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。

11.支持性治疗

癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

美国中医学院中医专家门诊

欢迎您就诊

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



台励 中医师
各种疑难杂症



何新蓉 中医师
妇科，内科



刘伟 中医师
妇科，不孕症



田丽莉 中医师
妇科，神经科



李乾 中医师
内科，疼痛症



杨思明 中医师
内科，儿科



万方 中医师
内科，妇科



郭天蔚 中医师
内科 肿瘤科



何笑甜 中医师
妇科，疼痛科



边月娟 中医师
妇科，皮肤科



刘灵光 中医师
妇科，神经科



程伟 中医师
内科，疼痛症



郑瑾安 中医师
点穴、气功



曲珍珠 中医师
妇科，内科



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

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

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

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

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

美國中醫學院電話：**651-631-0204**

1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

學校 website: www.aaaom.edu

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

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



明州中美联谊会(CAAM) 为圣保罗市无家可归人士送爱心中餐

明州中美联谊会(Chinese American Association of Minnesota, CAAM)秉承三十多年以来的传统,克服各种困难于11月15日(星期日)在明州首府圣保罗市的天主教慈善活动中心(Dorothy Day Place, Catholic Charities)为该市无家可归者送“感恩节前爱心午餐(Pre-Thanksgiving Free Lunch)”,有将近250名无家可归者来到这里享受了温馨可口的中餐。

这一日的圣保罗市,寒风习习,地面上还覆盖着些许白雪。这初冬的寒意和来势汹汹的第二波新冠疫情却阻挡不住明州中美联谊会的华人华侨向当地的无家可归者送去爱心食物。不到上午十点,明州中美联谊会董事会成员们就陆续到达活动中心的志愿者活动室和厨房,开始了各种午餐的前期准备:洗苹果、切西红柿、做水果沙拉、卸装罐头桃子……。十一点不到,玫瑰园中餐馆老板周先生就亲自把明州中美联谊会预订的中餐送到了活动中心。于是乎,董事会成员们又忙碌起来,为部分行动不便的无家可归者把食物提前装入餐盒送走,并把所有的中餐放入保温箱或摆放在厨房前服务区的保温台上。

11点30分,宽敞明亮的活动中心餐厅



大门打开,很多无家可归人士陆续进来,井然有序地排队领取免费食物,现场气氛热闹且温馨。在明州中美联谊会董事会的精心安排下,本次“感恩节前爱心午餐”活动提供了大量中西合璧的午餐,有蔬菜春卷、鸡丝捞面、鸡蛋炒饭、沙拉、桃子、甜饼等美食,凡是排队领餐的人都能得到一

大盘装有上述美食的中午餐。饮料(主要是牛奶和橙汁)则由慈善中心不限量提供。部分人士在饱餐后离开前,特意走到志愿者面前表达了感激之情:“It was very good. Thank you very much!”他们脸上洋溢着满足神情,也感染着在场的每一位志愿者,大家做得更加带劲了。

在送餐活动快结束时,该慈善中心的食堂负责人告诉我们:他们每天要为这些无家可归者准备营养平衡的免费三餐,帮助他们渡过冬季特别是今年这种大疫难关。明州中美联谊会提供的爱心中餐为这些人士提供了更多美味的选择。这次一共有246位无家可归人士来领取了爱心中餐,为近期领取食物人数最多的一次,慈善中心为此深表感谢。对此,明州中美联谊会主席王平先生表示,明州中美联谊会旨在为明州华人华侨及关心热爱中华文化的其他友人提供各种中华文化艺术的交流培训、教育普及与服务活动,促进联谊与互助。本次为无家可归者送感恩节前中餐的活动,也正是秉承这一宗旨,为当地社区奉献华人的爱心。

此次送爱心中餐活动由王平先生协调,以及联谊会副主席李国清、秘书长高赞、财务长舒林、董事会成员吴延花(中美舞蹈学校CAAM-CDT代表)和吴圣荣(双城中文学校CAAM-CLS代表)等人共同合作完成。位于明尼阿波利斯市的Rose Garden Asian Bistro 中餐馆为本次献爱心活动特别加班加点准备了300份精致美味的中餐。

(高赞/报道)





爱社区,明州少年在行动

By Katelyn Liu, Nathan Sun, Elizabeth Wang, Annie Zhao, Benjamin Yang, April Wang, Sophia Liu

Hawthorne Orchard 成立于2018年,是一个完全由中小學生組成,自發服務社區,提高自我的公益組織。

11月1日萬聖節,由Hawthorn Orchard 學生領袖倡導,組織了一場保護環境、服務社區的活動。志願者們在Eden Prairie 的Staring Lake

Park 開展“熱愛自然,保護家園”的垃圾收集活動。

儘管新冠肆虐,寒風凜冽,大家依然情緒高漲。這次活動有29人參加,在三小時的過程中,大家穿著萬聖節服裝和冬裝,清理了大約450件垃圾。

按照垃圾種類,大家認真地將垃圾分類,並回收。學生領導細心地準備了不同顏色的袋子,方便分類。

Hawthorne Orchard 每半年舉辦一次環保活動,這是今年“愛自然,愛家園”活動的第一場。

Hawthorne Orchard 的學生們走

出校園,進入社區,通過自己的行動和努力,改變社區面貌。除了愛自然,愛家園環保活動外,該組織還舉辦了系列職場講座。請在@hawthorneorchard 上關注他們的Instagram, 活動預告在hawthorneorchard.com上查看。



明州华人抗疫周记 11.22 作者: 袁作彪

“新冠病毒导致的嗅觉消失以及中医药的作用”

疫情数据:起笔之时,根据霍普金斯大学的疫情地图,全球 58,295,9058 人感染,1,382,917 因此病而死亡。其中美国 12,102,101 人感染,255,959 人因此病而死亡,中国的感染病人数为 92,105,病死人数仍然为 4,742,增加一例。全美上二周新增病例为 2,147,149 例,平均每天 15 万多,较上一个两周的周期每天新增 53,000 人左右,较前一个两周增幅高达 53%,连续四周增幅超过 50%!

疫情分析:美国全国新增患者继续超过历史最高位,继续持续且急剧恶化,没有丝毫的好转迹象。全美病死人数上二周新增 17,998 例,平均每天 1285 人,之前二周平均每天新增病死人数为 902 人,增幅 42.5%,继续恶化。全美病死率方面,从 2.4% 又继续下降到 2.1%,还是在缓慢,继续而坚定地下降,但病人基数那么高,死亡的绝对数在急速增加,增幅高达 42.5%,这个整体病死率仅仅有参考意义。明州的情况照旧不容乐观,还是处于疫情中心,新增患者数基本还是直线上升,新增死亡患者数,持续超过历史最高位。这个趋势和其他中西部的州类似,应该是疫情从东西海岸往内陆扩散的表现。

全美人民还沉浸在选举的分裂创伤中,心情没有恢复,对于疫情似乎已经麻木,根本没注意到一场更大的全国性危险正在肆虐。我们虽然知道疫苗的好消息一个接着一个,但如果对此掉以轻心的话,教训会非常惨重。按照目前最快的速度,疫苗的紧急授权使用要到十二月中旬,然后要到明年四月估计才能全民免疫。但如果现在按照 50% 的增幅,估计到时不用疫苗,直接全民群体感染,达到群体免疫的目的了。再说,疫苗到底能持续多久,还是一个未知数。黎明前的黑暗最黑,要谨慎!

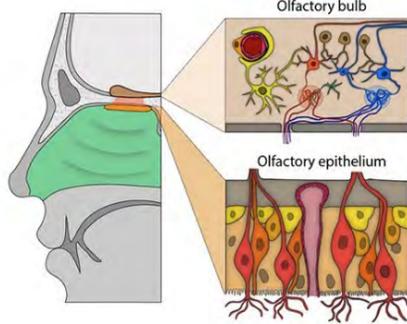
本周介绍一下新冠病毒导致的嗅觉

消失以及中医药的作用。免责声明:同前面周记。

根据当前数据,多达 80% 的新冠病毒测试阳性的人有主观的嗅觉或味觉下降。在新冠病毒中,嗅觉消失非常普遍,因为在人体组织中新冠病毒受体在鼻腔和嗅觉组织的胞中表达很丰富。味觉消失通常和嗅觉消失有关。有意思的是,有嗅觉丧失通常意味着病情不会发展到重症。

这种嗅觉消失的预后,不同的报道有不同的结果。一个韩国的报道提示,发病五周时,超过 90% 的患者会最终痊愈;但另一个意大利的报告,在发病第四周的时候,痊愈率只有 60% 多一点。也许这和种族的特异性有关。

导致嗅觉消失的主要机理,是这种病毒引起鼻内的炎症反应,可能导致嗅觉或嗅觉神经元的丧失,尤其是对于嗅觉功能长期或永久丧失的人更有可能。进一步的研究发现,嗅觉神经的丧失主要发生在嗅觉上皮细胞,而不是嗅觉神经元。下图是关于嗅觉上皮细胞(Olfactory epithelium)和嗅觉神经元(嗅球,Olfactory bulb)的示意图。嗅觉上皮细胞在鼻腔,而嗅球位于颅内。



可能这就是为什么嗅觉消失发生后,和一般的神经损伤不同,恢复还相对比较快。

当由新冠病毒导致的嗅觉功能障碍(OD)可以自己改善时,可以不需要采取特定的治疗措施。但是,如果损伤持续超过 2 周,则应该考虑进行治疗。当前建议的治疗方法包括嗅觉训练,还有鼻内柠檬酸钠,鼻内维生素 A 和全身性 omega-3 等。但是,迄今为止,尚无证据表明这些疗法有效。

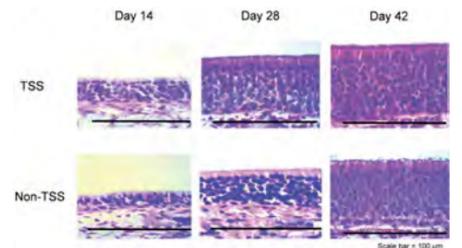
关于针灸和中药对于新冠病毒导致的嗅觉消失,目前网络上已有一些报道。但是还没有见到学术杂志上的论文发表。已经发表的论文主要是针对病毒感染后嗅觉异常。它们虽然不是针对新冠,但这些经验对于帮助人们恢复嗅觉和味觉很有用。

针灸的常用穴位有:风府,百会,列缺,太渊,足三里,迎香和后溪等。其主要机理是局部刺激,刺激大脑中枢,还有就是嗅觉在中医理论里属于肺,因此还有一些肺经的穴位。有两篇论文提示针灸对病毒感染后的嗅觉消失有促进恢复作用 1,2。

在中药方面,已有的网络报道包括:生脉饮,补中益气汤,甘露消毒丹,沙参麦冬汤,柴葛汤等。主要是根据患者的症状,例如口鼻干燥,乏力,余热不清等,分别辩证为气阴两虚,脾虚,湿热两盛,肺胃阴虚,风寒束表等证型,然后给与相应的中药。

日本的汉方医药,起源于中医。其中一个处方,Tokishakuyakusan (TSS,当归芍药散),它含有一些活血利湿的药物如当归,川芎,泽泻,茯苓等。在临床试验中,该药物如果和常规治疗一起使用,能够使病毒感染后嗅觉失灵的有效率从 29% 提高到 60%,提高了一倍多。就算对常规治疗无效的患者,也有 43% 的改善率 3。该产品还在动物实验上被证实,可以促进嗅觉上皮的修复和增生,明显好于对照组,如下图所示。它还可以促进神经生长因子(nerve growth factor, NGF)的增长 4。该产品已经进入日本鼻科协会对

于嗅觉失灵的临床治疗指南,因此,值得关注。



我个人经验,需要根据患者的症状辩证论治,给与个体化处方,要注意使用活血化瘀以及开窍药物。同时,要有耐心,完成全部疗程,一般一个月为一个疗程,三个月评价一次,那么通常预后还比较好。需要注意的是,症状发生越短,预后越好。例如发病四周就比发病半年的预后要好,所以需要及早处理。

我为这个专题还专门做了一个英文讲座,上传到了 youtube。虽然英语不地道,但需要的人如果看到了,也许会对他们有帮助。这个是链接: <https://www.youtube.com/watch?v=5oLxr6lt12M&t=22s>。

参考文献:
 1.Vent J, et al. Effects of traditional Chinese acupuncture in post-viral olfactory dysfunction. Otolaryngol Head Neck Surg. 2010 Apr;142(4):505-9.
 2.Dai Q et al. Recovery of olfactory function in post viral olfactory dysfunction patients after acupuncture treatment. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016:4986034.
 3.Miya T, et al. Clinical practice guidelines for the management of olfactory dysfunction — Secondary publication. Auris Nasus Larynx. 2019 Oct;46(5):653-662.
 4.Noda T et al. Effects of Tokishakuyakusan on Regeneration of Murine Olfactory Neurons In Vivo and In Vitro. Chem Senses. 2019 May 29;44(5):327-338.
 (笔者不代表本报观点)

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

FREE FREE 免费 Clover 免信用卡费

微信二维码

短信:(612)314-6722
 电话:(612)594-4141

RETECH clover

明州所有居民“免费在家测新冠”

11月12日,明尼苏达州卫生署宣布:即日起在全州范围内提供免费的新冠唾液检测邮寄服务,所有居民在家就可以进行新冠唾液检测。仅在3周前,卫生署才开始在24个县率先启动该项目。

全州免费在家唾液检测

明尼苏达州所有居民,无论是否出现新冠症状,也无论有没有保险,都可以在下列网址申请免费的新冠唾液检测:

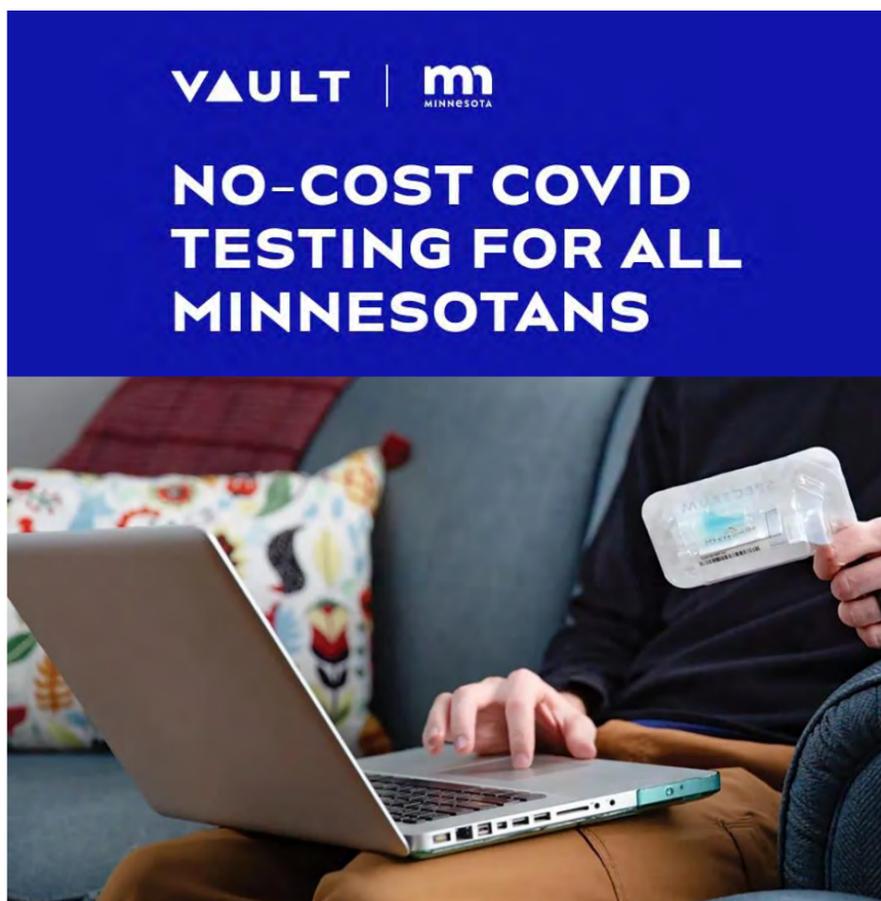
<https://testathome.web.health.state.mn.us/>

申请时,只需填写正确的家庭住址,将立即获得批准!填写个人信息后,您将收到一个新冠唾液测试包。在家采集唾液样本时,还有医疗商进行视频指导。随后,您只需将样本放入预付邮包中,样本将被寄送到位于阿克代尔的唾液检测实验室,测试结果将在样本达到后的24-48小时内通过电子邮件告知您。

11家长期免费新冠核酸检测点

自9月23日以来,明尼苏达州卫生署推出免费的“无障碍”社区新冠核酸检测活动,每周都会在4-6个地点进行1-2天的检测活动:无需ID或医保,任何想要检测的人,无论有无新冠症状,都可以免费进行新冠核酸检测。

针对日益严重的新冠疫情,11月12日明州卫生署宣布,将设立11家长期的免费“无障碍”新冠核酸检测点,至少在年底前都长期开放。已经宣布的10个地点及启动日期如下:



Albert Lea

National Guard Armory
410 Prospect Ave.
Opens Nov. 18

Anoka

National Guard Armory
408 Main Street E
Opens Nov. 17

Crookston

National Guard Armory
1801 University Ave.
Opens Nov. 16

Fairmont

National Guard Armory
700 N Fairlakes Ave.
Opens Nov. 18

Hibbing

National Guard Armory
2310 Brooklyn Dr.
Opens Nov. 18

Hutchinson

National Guard Armory
1200 Adams St. SE
Opens Nov. 30

Inver Grove Heights

National Guard Armory
8076 Babcock Trail
Opens Nov. 17

Morris

National Guard Armory
722 Iowa Ave.
Opens Nov. 18

Stillwater

National Guard Armory
350 Maryknoll Dr. N.
Opens Nov. 16

Wadena

National Guard Armory
517 Jefferson St. N.
Opens Nov. 18

FDA 批准首个“家用新冠自测盒”

30分钟自读结果

11月17日,美国食品和药品管理局(FDA)发布了一项紧急使用授权,批准了首个可提供快速结果的“家用新冠自检测试剂盒”,人们可以自行进行检测并获得结果,无需将取样送往实验室。

这套试剂盒名叫: Lucira COVID-19 多合一测试套件 (Lucira COVID-19 All-In-One Test Kit), 预计售价在50美元以下,能在30分钟或更短的时间内显示出检测结果。

这种检测使用鼻拭子采样,只要有医生处方,任何年龄在14岁以上的人都可以自行检测。也就是说,它目前还属于处方药,尚未对外直接出售,需要医嘱才能购买。

之所以这个试剂盒属于处方药,是因为FDA需要更好的跟踪每一个自家检测的测试结果。根据FDA的说明,为测试者提供处方的医护人员要按照地方、州和联邦的要求,向其相关公共卫生当局报告,并从使用该检测的个人那里得到的所有检测结果。

测试制造商 Lucira Health 还开发了盒标签、快速参考说明,以协助医护人员更精确的报告结果。

检测的方式很简单:检测者需自行收集鼻拭子样本,然后在随附的样品瓶中旋转,将小瓶放入测试装置中,该装置最终会以LED灯在正或负指示标亮起为标志显示结果(若无法得出无定论,两个指示灯都会亮起)。

该试剂盒还被授权用于医疗现场(如医生办公室、医院、紧急护理中心和急救室),适用于所有年龄的人,但如果是在医疗场所,对14岁以下的人进行测试,则必须由医护人员为其采集样本。

首批获得该测试的地点将是北加州



的 Sutter Health 和佛罗里达州克利夫兰市门诊部,预计在2021年春季在全美范围内提供。关于该测试的更多细节可在 Lucira Health 网站上获得。

FDA 专员在一份声明中说:到目前为止,FDA已经批准了近300项对新冠病毒的测试。绝大多数需要卫生专业人员进行鼻拭子检查,并且必须在实验室使

用高科技设备进行处理。

为了让民众更便捷地进行检测,并防止去医院交叉感染,FDA就批准了一些测试可以让人们在家里自己收集样本——用鼻拭子或唾液——然后送到实验室,但这一方案,只是实现了居家采集,未实现居家自读结果,这通常意味着要等好几天才能得到结果。而且,由于感

染可能需要几天的时间来发展,时间的滞后也可能会导致一些人得到假阴性的检测结果。

但 Lucira 是美国首个可以完全自我检测、并在家中就能获得结果的检测工具。“今天授权完整的在家检测试剂,是FDA在疫情期间走出的一步。可以完全在实验室或医疗机构之外进行测试,一直是FDA应对大流行的优先事项。现在,更多可能患有新冠的美国人,将根据其结果立即采取行动,以保护自己 and 周围的人”,FDA 设备与放射健康中心主任 Jeff Shuren 医师表示。

尽管辉瑞 (Pfizer) 与莫德纳 (Moderna) 接连发布新冠候选疫苗的好消息,加大了人们对战胜这场疫病的期望,但在疫苗广泛接种前,检测仍是控制病毒传播的关键因素。

这款试剂盒出现以后,卫生专家呼吁人们更多的选择在家进行自我检测,以减少周转时间和病毒可能传播给他人,包括医护人员的可能性。一些专家认为,广泛的家庭检测可能有助于使美国的流行病得到控制。

哈佛大学流行病学专家 Michael Mina 接受 Politico 采访时称:“我非常坚定地相信,如果我们要求100%的美国人——当然我们无法确保——每周接受测试,我们就可以控制住疫情。”他还说,可以使用不同的方法进行第二次在家测试,以减少假阳性的可能。

这项自测盒的批准,也是一个重要信号。一种可以完全在实验室或医疗保健环境之外进行的检测,一直是FDA应对大流行的主要优先事项。FDA 专员表示:“我们期待与开发人员积极合作,以支持更多居家检测的可用性。”



Rapid

Designed to provide test results in 30 minutes



Easy To Use

3 simple steps designed to take less than 1 minute



Easy to Read Results

Designed with a simple light up display



Affordable

Manufactured in the USA

《麻省理工科技评论》

2020年度“50家聪明公司”榜单

2020年11月19日, EmTech China 2020全球新兴科技峰会在苏州举行。国际权威科技杂志《麻省理工科技评论》发布了2020年“50家聪明公司”(50 Smartest Companies, TR50)榜单。中国的华为、小米、美团、腾讯、百度等企业上榜,除此之外,榜单还包括英伟达、台积电、特斯拉、AMD等国际科技巨头。

《麻省理工科技评论》表示,2020年疫情和地缘摩擦并未暂停对未来的向往与追求,新能源、5G、物联网、量子计算、高性能芯片、工业互联网等多赛道,都在经济困局之中,迸发出前所未有的活力,一批全球最聪明的公司,正在重塑新一轮经济增长范式。

据了解,TR50榜单评选并非依据企业短期营收数字,而更看重企业基于新兴科技的创造能力。评选标准核心主要依靠两大逻辑:一是企业是否具备原创技术;二是该技术是否具备商业化前景。

《麻省理工科技评论》 TR50榜单

创立于1899年的《麻省理工科技评论》自诞生起,就深刻洞察每个时代下的新兴科技和创新商业,长期聚焦于创新科技的商业化和资本化进程,不仅见证了百年岁月中跌宕起伏的产业变迁,也参与了一代又一代新技术浪潮引发的时代变革。自2010年起,《麻省理工科技评论》每年都会从全球万千科技公司中遴选出“50家聪明公司”,以此洞见未来科技版图的构成。该榜单发布至今,已有特斯拉、微软等国际巨头入选,而在国内,阿里巴巴、腾讯、华为等中国顶尖企业也是这份榜单的常客。

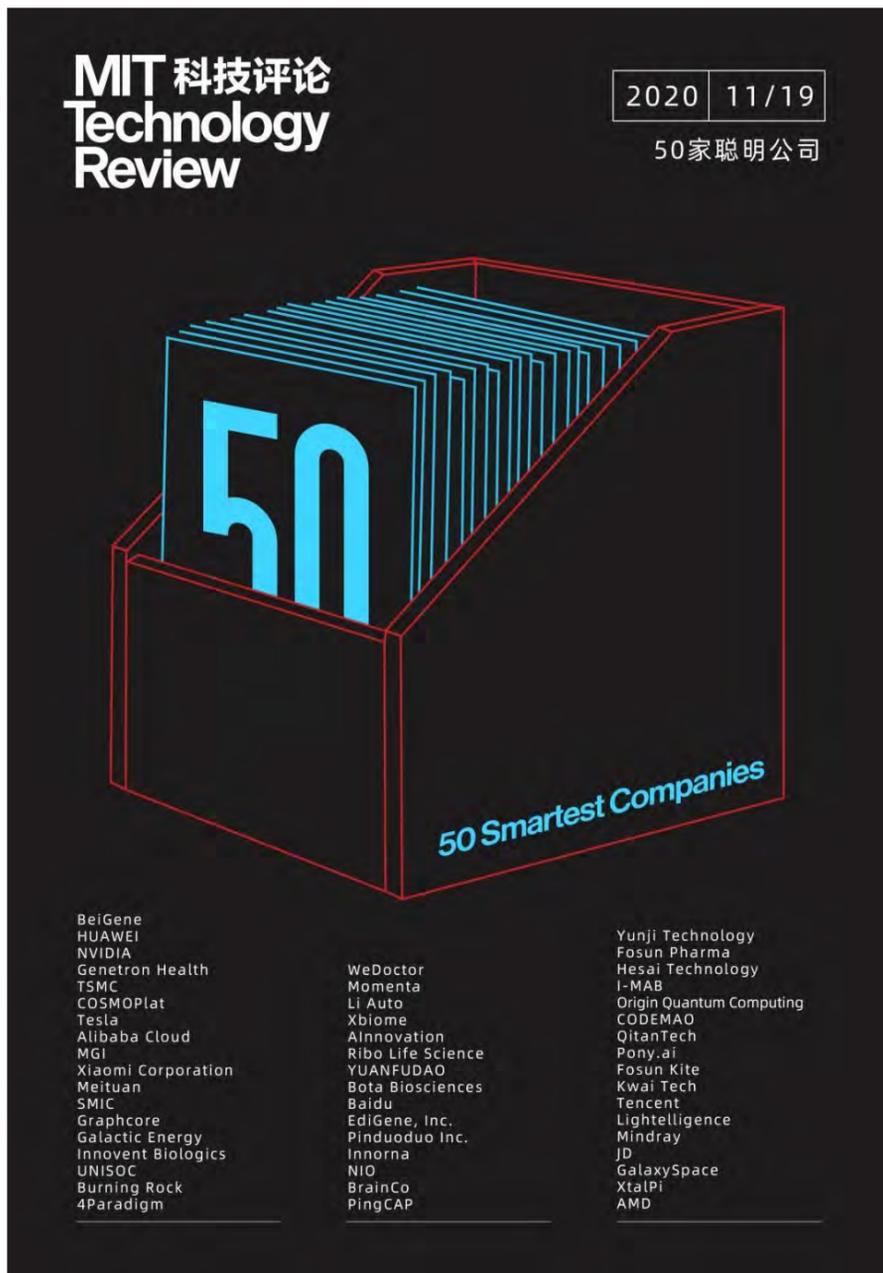
2013年,TR50榜单只有2家中国公司上榜,到了2017年,中国公司上榜数量增至9家。正如《麻省理工科技评论》主编Gideon Lichfield曾提及一个趋势:“中国正在成为世界范围内的科研创新重心之一。”2018年11月,TR50榜单正式落地中国,着眼聚焦中国力量;2019年,首次以“中国支点”为概念的TR50榜单引起广泛关注。

2020年,《麻省理工科技评论》的全球评审委员会在中国支点的概念之上,再次锁定“中国聚力”。今年小米也成功入选该榜单:小米的“黑灯工厂”有92%来自于小米和其投资公司的自主研发,并且实现了无人操作,做到了24小时不停产;拥有包括自研板测系统、中央调度控制平台、自动标定视觉算法、自研整测系统、并行软件系统、智能控制中心等多项核心自研技术,因此得以入选。

EmTech全球顶级科技峰会

2020年11月19日-20日,第四届EmTech China全球新兴科技峰会于苏州市相城区圆满召开。EmTech原意为Emerging Technologies,即新兴科技。是由《麻省理工科技评论》开发的全球顶级新型科技峰会之一,至今已在全球范围内举办了超过20年。

EmTech首次落地中国以来,已成功举办三届,以技术与商业的结合为主线,



百济神州	华为	英伟达	泛生子	台积电	卡奥斯平台	特斯拉	阿里云	华大智造	小米集团
美团	中芯国际	Graphcore	星河动力航天	信达生物制药	紫光展锐	燃石医学	第四范式	微医集团	初速度科技
理想汽车	未知君	创新奇智	瑞博生物	猿辅导	恩和生物	百度	博雅辑因	拼多多	深信生物
蔚来	强脑科技	平凯星辰	云边科技	复星医药	禾赛科技	天境生物	本源量子计算	编程猫	齐碳科技
小马智行	复星凯特	快手科技	腾讯	曦智科技	迈瑞医疗	京东	银河航天	晶泰科技	AMD

EmTech China旨在通过演讲嘉宾的梳理与分享,帮助大家快速梳理颠覆性新兴科技,从而更加从容地面对这个科技全面爆发的时代。今年,EmTech China 2020继续以技术与商业的结合为主线,数十位世界顶级科学家、海内外院士、商业领袖、科创精英将莅临现场,探讨新兴科技发展现状及其为人类社会带来的巨大影响。此外,《麻省理工科技评论》“50家聪明公司”2020年榜单也在现场重磅发布。

本次峰会大咖云集,中国科学院院士、昆明理工大学特聘教授季维智,麻省理工学院 David H. Koch 学院教授、Moderna 联合创始人 Robert S. Langer,麻省理工首位华人系主任、国际传热学领军人物陈刚,佐治亚理工学院教授、中国科

学院外籍院士王中林,中国科学院院士、中国科学院上海有机化学研究所研究员马大为,麻省理工斯隆管理学院副院长 Michael A. Cusumano,光遗传学先驱者 Edward Boyden, 杜克大学教授 Miguel Nicolelis, 西湖大学讲席教授、加拿大工程院院士 Mohamad Sawan, SOSV 合伙人宾威廉,谷歌大脑高级研究科学家 Azalia Mirhoseini, 佐治亚理工学院教授 Gleb Yushin, 特斯联副总裁谢超, Soul Machines 联合创始人 Greg Cross, 武田制药创新数字策略指挥官 Jordan Brayanov, Wayfair 全球技术主管 Fiona Tan, Insilico Medicine 创始人兼 CEO Alex Zhavoronkov, 瑞士科学院院士、洛桑瑞士联邦理工学院终身荣誉教授、深圳先进院

生物医药所首席科学家 Horst Vogel, 水滴公司合伙人兼 CTO 邱慧等数十位顶级科技大脑给大会分享科技领域的真知灼见,并带来最前沿的解读。随后,“50家聪明公司”榜单正式发布。

后疫情时代 中国科技力量崛起

过去一年,新冠疫情、美股震荡、贸易摩擦、技术禁令、中美脱钩、逆全球化事态、全球经济增速衰退等诸多复杂因素交织在一起,令多个国家裹足不前,但中国却在种种挑战之下爆发出了前所未有的韧性和潜能,各领域新兴技术得以充分发挥,社会经济快速回归正轨,这背后虽有政策与治理开路,但也得益于诸多优秀企业的创新力凝聚。

逆境未能扼杀中国市场对于未来新高度的攀爬与追求,新基建的提出开始重构基础生产力,在生命科学技术、创新药、合成生物、商业航天、新材料、新能源、5G、物联网、量子计算、高性能芯片等多个赛道中,新崛起的“聪明公司”们已开始引领新一轮增长。

在全球疫情蔓延之际,人工智能和大数据帮助科学家们实现对病毒样本的快速破解,大幅提升了对治疗方案、药物、疫苗的开发速率,不仅挽救了万千生命,也革新了疫情防控方式,实现最大化降本。

疫情引发的经济冲击波逐渐被创新的力量所抵消。我们可以明显察觉到,各国对生命科学、医疗科技、创新药、合成生物等领域的深入探索让市场再现活力,新一轮风口顺势而起。

市场经济回温过程中,新能源浪潮在疫情中逆势飙升,造车新势力的潜能让传统车企巨头不得不给予正视;先进半导体工艺、架构创新、光子科学等研究,正在延伸广义摩尔定律的未来,底层算力持续充沛;贸易摩擦、技术禁令的另一面,是替代技术的崛起,智能制造、AI芯片、操作系统推陈出新,产业链重塑迎来全新时机;诸多互联网科技公司,在疫情中通过新的商业范式、产品创新,不仅维系着社会高效运转,也有力地承接这个时代的矛盾与脉络、工作与生活。

让人充满期待的事情还有很多,当下自动驾驶、AI能力等已步入发展深水区,或隐于无形,或触手可及;脑机接口、量子计算已不再神秘,正在从实验室阶段走向实用;商业航天开启太空探索新纪元,卫星星座、星际旅行、深空探索……

此次TR50榜单的评选,并不过于强调地域局限,它包含了中国的本土公司、国际公司以及中外合资公司,其中不仅有科技巨头的身影,也有规模尚小但是潜能巨大的科技创企,以及发展迅猛的新锐力量。简言之,这是一份对当前时代背景下聪明力量的凝聚汇总,上榜企业有望在未来3-5年继续保持技术引领,或是形成新的颠覆势能。

这份年度榜单的发布,旨在多元且客观地呈现新兴科技和创新商业的年度图景,聚焦当下正在发生的重要创新,预见改变中国以及改变世界的创新力量。

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.

拜登内阁首批提名名单

6位外交及国家安全领域的重要提名公布

11月23日,美国总务管理局(General Services Administration)局长艾米莉·墨菲(Emily Murphy)称,美国总务管理局已通知“当选总统”拜登,该机构准备启动正式的过渡进程。

随后,拜登公布了第一批新任内阁的提名人选。其中,安东尼·布林肯(Antony Blinken)被提名为国务卿;亚历杭德罗·马约卡斯(Alejandro Mayorkas)被提名为美国国土安全部部长;艾薇儿·海恩斯(Avril Haines)被提名为国家情报总监;杰克·沙利文(Jack Sullivan)被提名为白宫国家安全顾问;琳达·托马斯·格林菲尔德(Linda Thomas Greenfield)被提名为美国常驻联合国代表;约翰·克里(John Kerry)被任命为总统气候问题特使。拜登内阁的每位候选人都需要得到美国参议院的确认。

这些提名人一旦得到参议院的确认,美国将迎来首位非裔女性常驻联合国代表、首位女性国家情报总监和首位拉丁裔国土安全部部长。拜登的这一系列提名,反映出其希望内阁“多元化”和“专业化”的想法。

国务卿

安东尼·布林肯(Antony J. Blinken)

安东尼·布林肯(Antony J. Blinken)曾在奥巴马政府任职期间担任时任总统奥巴马的副助理,以及时任副总统拜登的国家安全顾问,并在战略与国际研究中心担任高级研究员、美国参议院对外关系委员会担任民主党参谋长。在克林顿政府任职期间,布林肯曾担任国家安全委员会工作人员,并做过总统特别助理,欧洲事务高级主管,演说和战略规划高级主管,他还是克林顿的首席外交政策演讲人。



现年58岁的布林肯在纽约和巴黎长大,毕业于哈佛大学和哥伦比亚大学法学院,是一名吉他爱好者。他还是一名大屠杀幸存者的继子,经常谈到美国为世界其他国家树立的道德榜样。

布林肯与拜登共事了将近20年,不仅曾担任拜登在参议院外交关系委员会(Senate Foreign Relations Committee)的高级助手,还在拜登任副总统期间担任他的国家安全顾问。在此期间,布林肯帮助制定了美国对中东地区政治动荡和随之发生的不稳定的反应政策,在埃及、伊拉克、叙利亚和利比亚产生了不同的结果。

确认提名后,布林肯的首要任务将是重建美国作为一个值得信赖的盟友但形象,并重新加入被特朗普总统抛弃的全球协议和机构,包括巴黎气候协议、伊朗核协议和世界卫生组织。

国土安全部部长

亚历杭德罗·马约卡斯(Alejandro Mayorkas)

亚历杭德罗·马约卡斯(Alejandro Mayorkas)曾在奥巴马政府任职期间担任国土安全部副部长,并曾担任国土安全部美国公民及移民服务部主任。在美国公民及移民服务部期间,马约卡斯监督了“童年入境者暂缓遣返手续”计划的实施,该计划是奥巴马领导下的一项行政行动,旨在保护非法来到美国的未成年的儿童不被驱逐出境。特朗普于2017年尝试终止此计划,最终被最高法院阻止。



现年61岁的马约卡斯是古巴裔美国人,他上任后,将会成为美国历史上首位担任国土安全部部长的拉美裔人士。

国家情报总监

艾薇儿·海恩斯(Avril Haines)

艾薇儿·丹妮卡·海恩斯(Avril Danica Haines)是美国律师,曾在奥巴马政府任职期间曾担任白宫法律顾问办公室担任国家安全事务的法律顾问、前中央情报局副局长。



现年51岁的海恩斯上任国家情报总监后,将成为美国历史上第一位担任此职的女性。

国家安全顾问

杰克·沙利文(Jack Sullivan)

杰克·沙利文是伊朗核问题专家,曾担任过美国国务院政策规划部门主任,并曾在拜登任副总统期间担任过其国家安全顾问一职。沙利文还担任过希拉里·克林顿的副参谋长。



现年44岁的杰克·沙利文如果提名最终确认,将是最近几十年来最年轻的白宫国家安全顾问之一。

联合国大使

琳达·托马斯·格林菲尔德(Linda Thomas Greenfield)

托马斯·格林菲尔德是拜登过渡团队的一员,也是里根总统执政时期的外交官员,曾任驻利比亚大使,并于2013-2017年担任负责非洲事务的助理国务卿。但特朗普政府上任后,她坚持了5天,然后离开了外交官岗位,成为了当时许多离开政府岗位的重要官员之一。后来,托马斯·格林菲尔德成为奥尔布赖特·斯通布里奇集

团(Albright Stonebridge Group)的高级副总裁,担任外交关系委员会特别报告、振兴国务院和美国外交咨询委员会联合主席。



格林菲尔德在联合国面临着几个重大问题,包括全球新冠疫情及其经济后果、气候变化以及与伊朗的核对峙。她将在解决这些棘手问题以及拜登预计将恢复美国外交政策的许多其他问题上发挥巨大作用。

现年68岁的格林菲尔德的入选,也将有助于拜登实现他建立多元化内阁的承诺。

总统气候问题特使

约翰·克里(John Kerry)

约翰·克里曾在奥巴马政府时期担任国务卿,并曾是2004年民主党总统候选人,但败给了竞选连任的乔治·沃克·布什。他于1985年至2013年间担任代表麻萨诸塞州的联邦参议员,并曾任参议院外交委员会主席。



克里不仅具有丰富的外交经验,也是一位《巴黎气候协议》的拥护者。

内阁重要人员潜在提名人

除了已公布的人选以外,外媒也披露了其他一些潜在的提名人选。

据CNN报道称,此前曾参加2020年总统大选民主党初选的华裔杨安泽,有可能出任美国商务部部长一职。杨安泽是一名企业家,他的总统竞选活动以普及基本收入为重点,为每个美国公民每月提供1,000美元,或每年12,000美元。他的竞选口号是“MATH:让美国更加努力思考”。在退出总统大选后,杨安泽在2月份加入了CNN担任政治评论员。

华尔街日报援引知情人士消息报道说,拜登计划提名前美国联邦储备委员会(FED)主席珍妮特·耶伦(Janet Yellen)为下一任财政部长,这是美国政府中最重要的职位之一,尤其是疫情已经对美国造成了巨大的破坏。若消息属实,那么耶伦将成为美国历史上首位女性财政部部长。

据外媒预测,参议员塔米·达克沃思(Tammy Duckworth)有望出任国防部长。达克沃思是伊利诺伊州的初级参议员。作为伊拉克战争的老兵,达克沃思也是第一位当选国会议员的泰裔美国女性,在美国参议院第一位双截肢的女性和第一个在办公室生产的参议员。达克沃思在2006年竞选国会失败后,由当时的政府罗德·布拉戈耶维奇(Rod Blagojevich)任命,担任伊利诺伊州退伍军人事务部负责人。她曾担任该职位三年,在2009年,时任总统巴拉克·奥巴马任命达克沃思为美国退伍军人事务部助理部长。

针灸作用机理与“四大家族”

(第一部分)

美国中医药针灸学会创会会长、中西医学专家李永明博士“基于人体皮肤组织活性的腧穴实质研究”结果获2019年中医药国际贡献奖二等奖。这是海外中医针灸界的一件大事,引起了大家的关注和重视。李永明博士2019年12月发表的人体皮肤肥大细胞分布与针灸关系的研究,报告了肥大细胞的生理分布,通过285例人体皮肤标本病理学检查,发现人体14条经络的经典穴位密度与皮肤肥大细胞密度的分布高度相关。“肥大细胞与针灸相关”是一个难得的中国海外学者的原创针灸基础理论研究。需要指出的是这项研究是李永明博士只身一人,没有研究基金的支持,完全是靠自己对中医的一腔热情而做出的。2020年3月14日,纽约中医论坛组织研讨会解读“人体疾病状态下肥大细胞分布与腧穴部位吻合”这一现象。“肥大细胞与针灸相关”是一项人体生物学的探索,腧穴实质的研究,并且对针灸临床应用都有一定价值。讨论需要聚焦的是,哪些问题是已知的,哪些问题是未知的,那些问题是可以通过新的数据而解读的,哪些问题是潜在的或尚待提出和挖掘的?由此引发下列讨论。

在上一个世纪的最后四分之一世纪,四大神经肽家族的发现以及它们在针刺中的作用成就了针灸的神经化学基础。内啡肽、强啡肽、脑啡肽、内吗啡肽在中枢神经系统中的参与、分布、激活以及在不同电针刺刺激频率下的释放和在各级中枢系统中的整合构成了现代针灸重要的科学基础(Han JS. Acupuncture and endorphins. Neurosci Lett. 2004 May 6;361(1-3):258-61)。

新世纪的针灸基础性研究进入了另一个层次和新的研究视角。肥大细胞、成纤维细胞、巨噬细胞、角质细胞成了新四大家族。李永明博士的原创研究揭示了针刺过程中肥大细胞的参与、分布、激活,以及肥大细胞与神经、内分泌、免疫系统的交互影响。肥大细胞的密度分布规律与经典针灸穴位的分布规律和各种微针系统刺激部位的吻合究竟是肥大细胞的独有特性呢,还是其他几大家族也具备的呢?肥大细胞的高密度区正是人体体表的敏感部位,经典穴位分布、微针系统穴位分布规律究竟是神经系统的一种反射现象呢,还是一种身体部位的易敏化规律呢?在细胞水平上的皮层内部的微观结构和带有宏观特征的体表触诊也存在一定的内在联系和规律吗?

近年一系列新的研究揭示神经递质、神经肽和分布在皮肤层次的各种细胞的交互关系。景向红团队的研究表明经皮电刺激激活神经肽启动的肥大细胞(Chen LZ, Kan Y, Zhang ZY, Wang YL, Zhang XN, Wang XY, He W, Jing XH. Neuropeptide Initiated Mast Cell Activation by Transcutaneous Electrical Acupoint Stimulation of Acupoint LI4 in Rats. Sci Rep. 2018 Sep 17;8(1):13921)。Dimitrov等的研究表明针灸会通过肥大细胞引起五羟色胺的释放(Dimitrov N, Atanasova D, Tomov N, Sivrev D, Lazarov N. Acupuncture causes serotonin release by mast cells. Rom J Morphol Embryol. 2017;58(3):961-968)。针灸引发的神经肽四大家族与体表细胞四大家族相互之间交互作用为基础科学研究者提出了更多的课题。

参与针刺作用的 体表细胞“四大家族” 肥大细胞

肥大细胞广泛分布于血管和神经周围的组织中,并且在外部世界和内环境之间的边界附近尤为密集,例如皮肤、呼吸道、肺粘膜、消化道、口腔以及胃肠道黏膜下结缔组织和血管壁周围组织。因此肥大细胞被称为是连接神经系统和免疫系统的桥梁。肥大细胞被激活后,可以释放炎症因子并募集免疫细胞。肥大细胞通过分泌多种细胞因子和介质,影响淋巴细胞的特异性反应,参与免疫调节。肥大细胞通过分泌细胞因子和生物活性物质来诱导成纤维细胞的增殖、迁徙和及收缩,并且以合成分泌胶原蛋白等方式,参与组织及器官的纤维化进程。肥大细胞通过对细菌的吞噬和清除抵御病原菌入侵。现代研究发现,肥大细胞源性外来体是肥大细胞与感觉神经末梢进行信息交流的重要形式,参与神经免疫系统的调节,其内容物中含有的神经递质、激素、细胞因子等各种信号分子,是各细胞间信息传递的重要物质基础。肥大细胞与神经末梢之间有“突触样”连接。

报告会召集组织人冷三华博士总结道:20世纪60



美国中医学院
孔昌镇 博士

年代初,通过大体解剖发现的人体经络和穴位处的神经和血管组织比非穴位处更丰富。宋继美教授在1977年2月在《辽宁中医杂志》发表《肥大细胞与经络现象》,1980年3月在《辽宁中医杂志》发表《穴位组织中肥大细胞的初步观察》。宋继美教授的基本结论是:在人体肢体穴位的真皮层确有肥大细胞存在,呈弥散或成群分布,在小血管、神经束或神经末梢处较多。穴位区肥大细胞数量显著高于临近的非穴位区。明彩荣等于2000年报道电针刺刺激大鼠的“足三里”穴位深筋膜处肥大细胞发生明显变化。

复旦大学丁光宏研究团队发现穴位处肥大细胞含量高于非穴处,且经穴处肥大细胞数目较为集中,功能较为活跃,机械刺激可调节肥大细胞脱颗粒和胞内Ca²⁺浓度。肥大细胞脱颗粒后释放组织胺、五羟色胺、P物质等神经递质,这些物质作用于邻近的神经末梢、肥大细胞和血管等组织,触发启动了一系列反应,将微小的针刺信号级联放大,促进针刺信息向下游传递。大量研究证实穴区传入神经末梢远比非穴区丰富,针刺可引起支配穴位的相关传入神经兴奋,当切断相应的躯体传入神经后,针刺镇痛和针刺对内脏功能的调节效应明显减弱或消失。针刺可引起穴区肥大细胞数量和功能的变化。针刺可引起穴区神经递质、激素、细胞因子、Ca²⁺等众多信号分子释放,且与针刺效应存在密切联系针刺可引起穴位局部相关神经的兴奋,启动神经调节,传递针刺信息。(冷三华)

研究发现,在正常的穴位处存在P物质、降钙素基因相关肽(CGRP)标记的神经纤维和形态完整的肥大细胞,这些肥大细胞同时也呈现出组织胺和五羟色胺的阳性标记。不同部位的穴位组织细胞化学成分相同但含量不同;针刺大鼠“合谷”穴后,穴位局部表现为伤害性神经肽P物质和CGRP在穴位局部表达增加,肥大细胞聚集脱颗粒,组织胺和五羟色胺表达增加;在造成胃黏膜损伤后,体表敏化点的分布和内脏的神经节段分布类似,和经典穴位重叠率高。敏化穴位的局部也出现了和穴位刺激后相同的组织细胞化学改变。

研究发现,肥大细胞排列在大鼠“合谷”穴区的血管周围,针刺后呈现明显细胞聚集和数量增加。针刺“合谷”后伤害性神经肽—降钙素基因相关肽和P物质高表达的神经纤维在“合谷”穴局部分布。采用免疫双标记法标记观察了“合谷”穴区组织胺和五羟色胺标记的肥大细胞,在正常“合谷”穴区存在少量五羟色胺和组织胺标记的形态完整的肥大细胞,在针刺后肥大细胞聚集脱颗粒,这些颗粒也均为五羟色胺或者组织胺阳性。内脏病变导致穴位敏化引起穴位位置和大小动态改变敏化穴位的局部伴随着细胞化学分子结构的改变。(冷三华)

成纤维细胞

成纤维细胞是一种合成胞外基质和胶原蛋白的细胞,为生物结缔组织的基本构造提供框架结构—基质。成纤维细胞是疏松结缔组织的主要细胞成分,细胞呈梭形或扁的星状,具有突起。呈梭型或不规则三角形的成纤维细胞胞体中央有卵圆形核,胞质突起,生长时呈放

射状。成纤维细胞是结缔组织中最常见的细胞。不同类型的结缔组织含成纤维细胞的数量不同。疏松结缔组织中成纤维细胞的数量比同样体积的致密结缔组织中所含成纤维细胞的数量要少。成纤维细胞在动物伤口愈合中扮演重要角色。成纤维细胞的主要功能包括分泌细胞外间质的前体,以维持结缔组织结构的完整性。成纤维细胞分泌各类基质和多种纤维。基质的组成决定结缔组织的物理特性。在外伤等因素刺激下,部分纤维细胞可重新转变为幼稚的成纤维细胞,其功能活动也得以恢复,参与组织损伤后的修复。成纤维细胞在一般创伤修复中的表现各种创伤均会造成不同程度的细胞变性、坏死和组织缺损,必须通过细胞增生和细胞间基质的形成来进行组织修复。在此修复过程中,成纤维细胞起着十分重要的作用。在伤口愈合中,成纤维细胞主要来源于真皮乳头层的局部成纤维细胞和未分化的间充质细胞,以及血管周围的成纤维细胞和周细胞。在创伤修复的后期,成纤维细胞通过分泌胶原酶参与修复后组织的改建。

研究表明,单纯针刺、电针、艾灸、压力刺激等多种针灸方式,对以鼠为主的正常或疾病模型动物腧穴局部筋膜组织和相应脏器或组织成纤维细胞的形态、增殖及胞外基质相关因子都能产生调节作用。(张海波 吴金鹏 杨春. 针灸对成纤维细胞调节作用的研究进展,中国针灸,2012年第12期)针刺能引起成纤维细胞骨架重构,且具有明显时间特异性。研究显示,成纤维细胞能够感知和传导机械刺激,将其转化为力学信号从而导致细胞产生一系列生物效应。成纤维细胞的这种信号转导作用得力于其细胞骨架的感受器作用。研究还发现针刺刺激转化成化学信号的分子机制。(针刺对大鼠“足三里”穴区成纤维细胞骨架蛋白影响的时间差异机制研究,2017世界针灸学术大会暨2017中国针灸学会年会)

巨噬细胞

巨噬细胞分布广泛,不仅存在于血液中,而且还分布全身,在疏松结缔组织内数量较多。巨噬细胞形态多样,因其功能状态不同而变化,胞核较小,一般为圆形或椭圆形,着色较深,并有短小突起,功能活跃者呈现出不规则形状。巨噬细胞根据所处的位置不同,形状和名字也各不相同,活动于不同的身体组织和部位。单核细胞随血液循环遍布全身,奔向炎症部位。肺巨噬细胞在肺部活动,肝巨噬细胞在肝脏中活动,神经胶质细胞则在脑部活动。

研究发现,针灸对固有免疫具有双向调节作用—增强/抑制,是通过对免疫细胞(巨噬细胞,NK细胞,T细胞,红细胞)的调衡,调控细胞因子的合成分泌及生物学活性,影响血清补体实现的。(于茜楠 陈以国. 针灸对固有免疫双向调节研究简况《实用中医内科杂志》2015年第3期)研究发现通过针灸激活的新型胆碱是抗炎的新途径。通过针灸,趋化因子介导的炎症组织中含阿片样物质的巨噬细胞增殖。对炎症过程中受体之间复杂的干扰的进一步研究还有助于阐明针灸激活的介体和信号通路。(John L McDonald, Allan W Cripps, Peter K Smith. Mediators, Receptors, and Signalling Pathways in the Anti-Inflammatory and Antihyperalgesic Effects of Acupuncture. Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015:975632.)研究还发现针灸在巨噬细胞中产生表型转换,并增加肌肉中的IL-10浓度以减轻疼痛和炎症。(Morgana D da Silva, Franciane Bobinski, Karina L Sato, Sandra J Kolker, Kathleen A Sluka, Adair R S Santos. 2015 Feb;51(1):19-31. IL-10 cytokine released from M2 macrophages is crucial for analgesic and anti-inflammatory effects of acupuncture in a model of inflammatory muscle pain. 2015 Feb;51(1):19-31.)研究还发现电针抑制了M1巨噬细胞的比例以及TNF- α , IL-1 β 和IL-6的水平,并下调了M1巨噬细胞标记CD86。相比之下,电针增强了IL-10, M2巨噬细胞的比例并上调了M2巨噬细胞标记CD206和NT-3的表达。电针对SCI模型大鼠有积极影响。这可能与NT-3的神经保护作用有关,后者可能会增加M2小胶质细胞/巨噬细胞的极化。(Jiagui Zhao, Likui Wang, Yuanhai Li Electroacupuncture alleviates the inflammatory response via effects on M1 and M2 macrophages after spinal cord injury. Acupunct Med. 2017 Jun;35(3):224-230.)

(未完待续)

原中国卫生部副部长王陇德

十大“好习惯”摧毁你的健康



王陇德
中国工程院院士、中华预防医学会会长
原卫生部副部长，先后在《新英格兰医学杂志》(美国)、《柳叶刀》(英国)、《中华医学杂志》及其英文版、《国际肿瘤杂志》、《国际流行病学杂志》、《美国流行病学杂志》等中外期刊上发表论文100余篇，主编论著多部。

原中国卫生部副部长、中国工程院院士王陇德提醒大家，下面的十个“好习惯”正在不知不觉中摧毁你的健康，可千万要注意了！

误区1

水果可吃可不吃

王陇德：中国人特别是男性，经常吃水果的比例偏低。很多人认为，水果是零食，可吃可不吃。其实，水果里含人体必需而又不能自身合成的矿物质，含有强抗氧化作用、防止细胞衰老的维生素，以及可以明显降低血液中胆固醇浓度的可溶性纤维果胶等。

建议由“先吃饭后吃水果”改为“先吃水果再吃饭”。将水果放在饭前，可以保

证快速消化，有效帮助控制热量、补充膳食纤维、矿物质和微量元素。

误区2

血脂高不能吃蛋黄

王陇德：胆固醇是维持正常代谢必须的物质，80%的胆固醇是内源性的，从食物中来的外源性的只占20%。

鸡蛋中含有大量卵磷脂，是维持记忆和思维的物质，不吃鸡蛋或吃蛋清不吃蛋黄，会失去很多必要的营养素。每天吃一个鸡蛋，是非常健康的生活方式。

误区3

植物油吃多了没关系

王陇德：许多人认为植物油不同于动物油，胆固醇没那么高，多吃点没关系。

但大家不知道的是，植物油的热量是非常高的，相同重量的植物油所提供的热量要高出猪肉一倍多，是鳗鱼的4倍多。

过多食用植物油也有很大危害，如每天多摄入5克油而不被消耗掉，10年后则多长20斤。中国营养学会推荐的居民平衡膳食宝塔中，油脂类在最顶层，每天不应超过25克(半两)。

误区4

不胖不瘦不用锻炼

王陇德：身体不胖不瘦，不见得健康指标就正常。有些不胖不瘦的人，反而胆固醇、甘油三酯、血糖、骨密度等指标都不健康。

如果不运动的话，你人体结构是不

健康的，肌肉和脂肪的比例是不对的，同样会影响身体健康。

误区5

每周一次剧烈运动

王陇德：一次大量的剧烈运动不能替代其它几天运动所带来的健身结果。习惯静坐的人，突然做出大力气的体力活动时，发生急性心肌梗死的危险性最大。

锻炼必须坚持循序渐进。

误区6

锻炼要“闻鸡起舞”

王陇德：早晨空气里氧含量较少，特别是在树林里，因为植物在夜里是吸收氧气，排出二氧化碳；冬天寒冷，会刺激身体，诱发血管痉挛，使突发事件增多。

另外，清晨血粘度高，血压容易升高，早晨还是中风、梗塞等疾病的“魔鬼时间”。下午4-5点是一天中最适合锻炼的时间段，上班族可以在晚饭后半个小时开始进行适当锻炼。

误区7

爬山是最好的锻炼

王陇德：人老腿先老，爬山的时候负重非常厉害，因为有一只腿从弯曲到伸直的过程，会造成一些关节断裂，或者是关节软骨软化，过度负重活动会加速其退化和磨损。

中老年人尽量少登山、爬楼。

误区8

少吃就可以减肥

王陇德：少吃只能影响免疫功能，而且体重还会反弹。科学的减肥，不是节食不吃，而是讲究科学搭配饮食，加上长期的坚持合理运动。

靠走捷径减肥，那是得不偿失。

误区9

局部锻炼可以瘦腰

王陇德：锻炼是改变整个身体代谢的过程。锻炼首先消耗内脏脂肪，然后才是皮下脂肪。皮下脂肪也是血流多的地方先消耗，如四肢、脸颊等。

只有做全身锻炼，才能消耗脂肪，而且一次必须超出20分钟。短时间的锻炼是不能减肥的。

误区10

大量出汗可以减肥

王陇德：人体中的水分主要在体液和肌肉细胞中，不在脂肪细胞中。大量出汗后会出现口渴感，导致大量饮水，而后迅速恢复原体重。

排出汗液的好处，是可以带走部分代谢废物，但不坚持适量运动，只想通过大量出汗实现减肥是不可能的。

国际医学杂志《柳叶刀》对41.6万人、平均8年的健康数据进行追踪和分析发现，每天运动一刻钟，平均能多活三年。

一个人如果连15分钟都抽不出来的话，那是对自己的极不负责任，当然，建议是，每天的运动量15分钟保底，坚持40分钟~60分钟是最好不过的。

时下最流行的七大“健康饮食法”(2)

(接上期)

“碳水循环”以周为单位，根据运动强度，合理安排饮食中的碳水化合物。简单的可以分为高碳日、低碳日与无碳日，分别对应着高强度训练(力量、无氧运动)、中低强度训练(心肺、有氧)以及休息恢复日。

作为近年极其热门的进阶饮食法，“碳水循环”对于饮食的比例要求相对严格：“高碳日”每公斤体重摄取2至3克的碳水化合物，占总热量的50%，接近“正常饮食”；“低碳日”每公斤体重摄取0.5至1.5克碳水化合物，接近“低碳饮食”；“无碳日”每日摄取30克以下碳水化合物，接近“生酮饮食”。

优势：“碳水循环饮食”在高强度训练日碳水充足，补充肌肉的能量，帮助体力恢复。因此功效是瘦身减脂的同时适度增肌。

缺点：“碳水循环”需要较复杂的菜单，若是食物来源过于单调，容易造成营养不均衡。建议设计菜单时，尽量把不同食材设计进去，适度补充维生素，保持营养均衡。

“碳水循环”因为每天摄取的碳水化合物量变化极大，也可能对身体造成负面影响，建议可以先咨询专业人士，糖尿病或血糖控制不良病史切勿自行尝试。

4

原始人饮食
Paleolithic Diet

“原始人饮食法”最早是1975年由营养师Walter Voegtlin所提出，近来由Loren Cordain医师所推广的饮食法，过去几年备受关注，成为热门的营养瘦身趋势之一。

“原始人饮食”认为现代饮食太过精致，人体无法适当消化，因此容易导致肥胖和疾病。故应效法古人的饮食习惯，摄取原始的天然食材，达到养生减重的效果。



“原始人饮食”强调用简单的方式增加饱足感，避免食用精致谷物、奶制品等加工食品；摄取蔬菜水果、天然谷物、瘦肉等营养丰富的食物，获得减肥瘦身的成效。

原始人饮食推荐：草饲养肉类、综合蔬菜、高纤蔬果、有机蛋奶等动物性食品、未过度加工的新鲜肉类、鱼类、海鲜等。

适度食用：健康油脂，如橄榄油、椰子油、亚麻籽油、坚果油、鱼油。适当补充坚果如核桃、开心果、夏威夷豆、腰果等。

限制食用：精致糖类(面包、白米、面食等)、加工食品(香肠、培根、精致乳制品、渍物等)、精炼植物油(大豆油、玉米油、菜籽油、花生油)等。

优势：真正的“原始人饮食法”，将碳水的摄取量控制在30-40%左右，跟极端的“低糖饮食”或“生酮饮食”相比，显然更容易实施，长期看来也对身体的不利影响较小。

通过大量摄取高纤低糖的蔬果，优质蛋白，可以维持身体基础代谢率，提

供机体养分。同时避免不健康的油脂和精致糖类，能成功降低食欲、减少热量摄取，调节血糖，增强新陈代谢，强迫身体燃脂减重。

“原始人饮食法”是基于饮食的模板，并非严格的规则。由于优先考虑营养密集度高的食物，可以提供重要的微量元素，例如：增加红肉可以提供更多的铁；增加坚果，可以摄取 ω -3脂肪酸，都对健康极有助益。

缺点：长期看来，“原始人饮食法”对食物来源以及加工方式有较严格的限制，因此比较适合有条件自己料理的人士。而现代快捷的生活，很难避免各类精加工的方便食品以及外卖，因此长期贯彻，有一定难度。

5

地中海饮食
Mediterranean Diet

“地中海饮食”是地中海沿岸国家(西班牙、意大利、希腊等)的传统饮食方式，普遍以蔬果、全谷类为主食，搭配海鲜及家禽，点心常是新鲜水果，偶尔品尝红酒。



作为历史悠久，全球知名的健康饮食“地中海饮食”强调每天都吃全谷类、水果蔬菜、豆类、香辛料、坚果及橄

油，不仅延缓衰老、保护心脏，还能预防老年痴呆。

“地中海饮食”每周至少吃两次鱼类；适量吃乳制品，特别是发酵乳制品，如酸奶或芝士，每天适量食用蛋或白肉，少吃红肉与甜食。喝足够的水，适量饮用红酒。

“地中海饮食”不仅给出食物的选择与摄取量，同时也强调日常的生活型态，养成规律的运动习惯并保持良好的社交关系，是一种同时强调营养与心理健康的饮食理念。

根据“地中海饮食基金会”公布的最新版地中海饮食金字塔。应该尽量少食用高糖高油的甜点，广泛摄取各类动植物蛋白，如肉类1份、豆类1份、乳制品2份、坚果1汤匙。水果和煮熟的蔬菜，则以2/3碗作为一份，多多益善。

特别的是，除了每天喝1.5-2公升的水，地中海饮食每周可适量饮用红酒，还可以适量饮茶或咖啡等饮品，多种多酚类化合物能够增强人体抗氧化能力。

“地中海饮食”常用橄榄油、大蒜、洋葱、番茄、坚果与迷迭香、百里香等新鲜香草调味，保证口感的同时增强微量元素。同时富含抗氧化物、维生素、纤维，保护身体免于慢性疾病的侵袭，加上饱和脂肪摄取得少，因而对身心都有所助益。

“地中海饮食”可以延长寿命，减少死亡风险，改善脑部功能，预防心血管疾病，糖尿病、较低所有癌症的死亡风险，缓解忧郁症。甚至可以预防类风湿性关节炎。长期看来，减重的效果也比低脂饮食要更好。

(未完待续，转载自丹尼尔先生)

世界顶级科学期刊《自然》

“为什么新冠死亡率看似在下降？”

【编者按】新冠疫情暴发至今，人们发现新冠感染的死亡率似乎悄然变低了。这是为什么呢？2020年11月11日的《自然》(Nature)新闻特写版块的一篇文章“Why do COVID death rates seem to be falling?”中指出，可能的原因有来之不易的救治经验、患者的人口统计特征变化、资源挤兑的减少等等。但是，没有人知道这种改变能持续多久。

如果说世界上许多地区的疫情是一波接着一波，那印度金奈就是经历了六个月的疫情“洪灾”，Bharath Kumar Tirupakuzhi Vijayaraghavan说。Vijayaraghavan是一名重症监护医师，他所在的阿波罗医院(Apollo Main Hospital)从来没有发生过资源挤兑，但一直忙不过来。虽然新冠肺炎患者数量从10月中旬以来有所下降，但Vijayaraghavan担心10月20日开始的节假日会造成影响，他还担心公众遵守卫生措施的自觉性日益放松。“所有人都累了，”他说，“这成了一个永不结束的医疗问题。”

他能看到的一丝曙光是他们重症监护室的病死率在下降。4月时，他们重症监护室里高达35%的新冠肺炎患者和约70%的使用呼吸机的患者都去世了。如今，这里的新冠肺炎患者死亡率下降到了30%，而使用呼吸机的死亡率也降到了45-50%。“这本身就令人感到欣慰。”Vijayaraghavan说。

全球各地都出现了类似的情景。Charlotte Summers是英国剑桥大学的一名重症护理医师，她说英国国家医疗服务体系(NHS)的数据显示，死亡率出现了下降。美国匹兹堡大学的重症监护医师Derek Angus说，他们医院的统计团队也发现了死亡率随时间下降的趋势。“毫无疑问，我们注意到了死亡率在下降，”Angus说，“所有条件保持不变，病人活下去的机会增加了。”

其中的原因尚不完全清楚。新冠肺炎已经感染了全球5000多万人，夺去了120万人的生命。目前为止，治疗这种疾病并无灵丹妙药或最新技术，治疗策略也没有重大进展。患者的人口统计特征发生转变可能是生存率增加的原因之一。在许多医院似乎能明显看到，医生对新冠肺炎的医治越来越到位，尤其是在医疗系统不再不堪负荷的情况下。不过，这些进步可能会被全球范围内病例数量的增加所抵消。

Vijayaraghavan将他们医院的死亡率下降归功于来之不易的救治经验、对类固醇的使用更加熟悉，以及不再尝试未经证实的药物和方法。

荷兰阿姆斯特丹大学医疗中心的重症监护医师Marcus Schultz表示同意，并指出医生要经过一段时间才会发现标准治疗其实是最有效的手段之一。“在半年的时间里，我们重复了过去20年对急性呼吸窘迫的研究，”他说，“我们把所有的都重复了一遍，然后结果全都是一致的。”

数字统计

研究人员很难计算出新冠肺炎死亡率是否真的在下降。计算过程非常复杂。病死率取决于检测：比如，如果一个国家只检测重症患者，病死率就会比开展大面积无症状检测的国家高许多。如果收治患者的人口统计特征随时间改变，那么重症监护室的病死率可能会造成误导。比方说，随着疫情的持续，许多医院报告的年轻患者比例有所升高。

分析这些差异需要非常详细的数据，但在许多国家都很难获得，这也让美国达特茅斯学院的经济学家Andrew Levin很无奈。“我们还是没能拿到科学家和公共卫生官员需要的数据。”他说。

由此一来，研究人员需要花一些时间来确定每例新冠病毒(SARS-CoV-2)感染所对应的死亡人数是否真的在下降，尤其是老年群体，美国华盛顿大学的流行病学家Ali Mokdad说。Mokdad和他的同事一直在监测全球数据，尤其是美国和欧洲的数据。他说，一项包含美国医院协会数据的临时分析显示，如今每例感染对应的病死人数可能已经下降了20%。

重症监护医师指出，治疗方法已经改进了，只是有时候不易察觉。Vijayaraghavan等人认为这来自于思想的转变。在疫情早期，新冠肺炎被认为是一种骇人的新东西，医生可以在紧急情况下使用未经验证的干预方式来

救治患者。“不幸的是，许多一开始的讨论被一些‘噪声’搞得复杂了，包括说这种疾病如何不同，如何前所未见，”Vijayaraghavan说，“这种干扰其实弊大于利——我们当时可能都要走偏了。”

Summers提到了人们对羟氯喹的狂热——一些初步研究显示，这种疟疾药物或能帮助治疗新冠肺炎。这种可能性让人们对抗羟氯喹趋之若鹜，虽然没有能证明其有效的强烈证据，但一些医生和政客还是大肆鼓吹这种药物。到了6月，英国的一项大型研究显示，羟氯喹对新冠肺炎住院患者没有效果。与此同时，这项研究和其他研究还发现，羟氯喹可能会对一些患者造成伤害，特别是心脏受损——与抗生素阿奇霉素联用尤其危险。自那之后，研究人员开展了数百个羟氯喹临床试验，浪费了本来可以用在别处的资源和力量，Summers说。“对住院患者来说，羟氯喹没用，”Summers说，“至少我们可以少担心一件事了。”

追逐奇迹

重症护理医师提到了早期人们对细胞因子大量产生的担忧，这些细胞因子能让部分新冠肺炎重症患者的免疫系统更加活跃。这种现象被称为“细胞因子风暴”，它引起了人们对使用靶向疗法抑制免疫反应的兴趣。Vijayaraghavan说，印度的一些医生开始用托珠单抗来治疗新冠肺炎，这种抗体能阻断细胞因子白介素-6(IL-6)的活动。他说，但这可能会令患者更易受到其他感染，这在耐药菌常见的地区是一大风险。

自那以后，其他研究也显示，虽然某些新冠肺炎重症患者的IL-6水平会较健康人或轻症患者更高，但和其他急性呼吸窘迫患者相比并不算高。几十年来，研究人员一直在寻找能针对性地抑制危重症患者免疫系统的方式，但并没有成功，Angus说。“过去二三十年里，我们未能在阻断细胞因子风暴的疗法上取得进展。”

部分研究证实了Angus的消极看法。美国一项针对另一种IL-6阻断剂——沙利鲁单抗(sarilumab)的实验宣告停止，因为药物未能显示出任何益处，而对托珠单抗的一项研究也发现其对新冠肺炎的死亡率并无影响。英国正在开展的一项托珠单抗大规模随机、对照临床试验预计将在12月底之前取得结果，Summers说。

相比靶向性更强的药物，用类固醇从整体上抑制免疫系统已经被证明能降低新冠肺炎重症患者的死亡率。6月16日，英国的RECOVERY试验发现了一种名为地塞米松的类固醇药物，或能将需要吸氧或呼吸机的新冠肺炎患者的病死率最多降低三分之一。(但Summers也提醒，尚无研究显示地塞米松对不需要吸氧的新冠肺炎轻症患者也有效果，可能因为它会削弱机体对病毒本身的防御。)

当时，一些重症监护医师已经在给危重症患者开低剂量的地塞米松了，这是他们治疗急性呼吸窘迫的标准疗法，但是它的安全性依然存在争议。RECOVERY试验的结果鼓励更多人使用地塞米松，但使用剂量很低，所以感染没有增加，Vijayaraghavan说。

迄今为止，类固醇是唯一被证实对新冠肺炎死亡率有巨大影响的药物。“病情较重的人应该用类固醇。”Angus说，“其他的都有风险。”

瑞德西韦(remdesivir)是美国加州的吉利德科学(Gilead Sciences)公司研发的一款抗病毒药物，在美国国立卫生研究院的一项研究中被证明能缩短住院时间。世界卫生组织随后开展的一项实验发现，这种药物对死亡率的作用其实很小，甚至没有，但美国食品药品监督管理局还是在10月22日批准其作为新冠肺炎的治疗药物。

其他数百种新冠肺炎疗法也在测试中，但许多正在进行的试验规模太小，无法快速得出强有力的结果。其中，进度最快的包括针对新冠病毒抗体的研究，包括纯化抗体——可以单独给药也能混在鸡尾酒疗法中，或是从康复者体内提取的抗体含量较高的血浆。

由于患者能在临床试验之外获得各种治疗，美国康复者血浆研究的进展也受到了限制，但英国的RECOVERY试验希望能从今年的一项大规模随机、对照试验中获得该疗法的数据。同时，印度一项针对464人的开放标签研究发现，康复者血浆不能防止新冠肺炎患者从轻症向重症发展，也不能减少死亡人数。

纯化抗体测试也在进行中，比如针对纽约生物技术公司再生元制药(Regeneron Pharmaceuticals)生产的两款抗体的混合物——美国总统特朗普就使用了这种药物。这些测试主要关注新冠肺炎的轻症患者。尽管特朗普声称这种药物能“治愈”，但针对这种鸡尾酒疗法的大规模临床试验尚未结束，也没有证据表明它对新冠肺炎的死亡率有任何影响。

面向轻症患者的部分研究显示，使用这些抗体治疗可以减少住院人数。但在10月，美国国立卫生研究院在发现没有治疗效果后，终止了在新冠肺炎住院患者中使用印第安纳州制药公司礼来(Eli Lilly)生产的一款抗体药物的试验。再生元制药面向重症患者的抗体鸡尾酒疗法试验也停止了入组。

研究人员还在摸索是否能给患者使用更高剂量的抗凝血药，或在感染早期就给药——这些血块是新冠肺炎一个出人意料的特征。

Angus希望能有研究测试这些药物联合使用的效果。他是REMAP-CAP(针对社区获得性肺炎的随机、嵌入式、多因素、适应性平台试验)的一名研究员，这项试验覆盖19个国家的260个地点，旨在增加或删除一些疗法。“比如，瑞德西韦可能在使用类固醇的情况下效果更好，”他说，“我们需要能同步随机测试多种药物的试验。”

回到根本

一些重症监护研究员不太相信存在某种非常有效的药物，他们指出，为急性呼吸窘迫寻找“灵药”的数十年尝试都以失败告终。“除了疫苗以外，我认为决定不同结局的因素包括其他为患者供氧或换气的方法。”

在疫情初期，一些新冠肺炎患者的病情迅速恶化引起了医生的警觉，加拿大大学卫生网络(University Health Network)的重症监护医师Eddy Fan说。“如何才能最好地控制好局面，存在很多未知，”他说，“因为病人可能很快就快不行了，当时的想法是尽快给他们用呼吸机和呼吸管，防止病情恶化。”

回过头看，临床医生可能有点操之过急了。Schultz记得他曾让患者放下手机，好给他们用呼吸机——但需要上呼吸机的人一般是打不动电话的。随着医生能够更加自如地治疗新冠肺炎，许多人意识到过早使用呼吸机是没有必要的，Fan说。

遗憾的是，公众开始担心呼吸机本身会带来伤害，Summers说。现在，她说，如果你向家属建议给他们的亲人用呼吸机，家属会不满，即使已经没有其他合适的方法可以供氧。“你听到的说法是，呼吸机会杀人，”她说。“那真是帮倒忙。”疫情中死亡率最低的李HS医疗中心都使用了呼吸机，只不过没有过早使用。他们按照标准流程，在该用的时候用了呼吸机，Summers说。

根本上说，Summers和其他人将死亡率的可能下降归因于对标准医疗操作的坚持，而不是医疗进步。“都是一些细节。”Angus说。

这或许意味着，将死亡率控制在低水平的关键，可能是遏制病毒传播的措施。新加坡的新冠肺炎死亡率处于全球最低水平，对此，亚历山大医院的重症监护医师Jason Phua认为新加坡的成功之处是它抑制住了病毒传播，让医院不会发生资源挤兑。来自武汉的早期报告显示，使用呼吸机的新冠肺炎患者的死亡率接近97%，他说。在新加坡，重症监护室的死亡率一直没超过15%。“我不觉得是因为我们用对了药，”他说，“我认为是因为其他地方发生了医疗资源挤兑。”

疫情之下，许多医院快速增加了重症监护床位，但这需要向其他科室借调医护人员。一段时间后，这些医护人员逐渐熟悉了重症监护流程，学会了发现患者病情加重的征兆。医院也了解如何将具有重症危险因素的患者进行分诊，让他们接受更密切的医疗观察。

根本上说，将新冠肺炎死亡率降低10-20%像是重症监护室的一次巨大胜利，Levin说。但现在的死亡人数依然相对过高，尤其是在老年人中，80岁以上老年人的病死率接近30%。与此相比，他认为遏制病毒传播才是减少新冠肺炎死亡人数的最好办法，“在宏观层面上，从公共政策的角度看，我们要说，‘让我们确保七八十岁的老年人不被感染。’” (原文作者: Heidi Ledford)

听力知识连载

(接上期)

老年听力障碍(三)

周志益博士 (明州)



老年听力障碍的干预措施有哪些?

老年听力障碍的治疗与康复应综合分析听力状况和其他方面的需求,以配戴合适的助听器为主,学会聆听且辅以视觉的全面康复模式。

(一)积极应对:发现问题就要解决。老年人可以多关注一些这方面的知识,找医院或康复机构的听力学专家进行咨询和指导。

一般的操作流程为:

- (1) 听力筛查;
- (2) 耳镜检查;
- (3) 基本听力检查,包括纯音测听、言语测听、声阻抗、耳鸣匹配检查等;
- (4) 听力学评估;
- (5) 听力康复评估;
- (6) 科学选配助听器或听觉辅助设备;
- (7) 设备的调试与维护使用;
- (8) 听力训练指导。

若由于种种原因耽误了,时间越长,听力障碍就会越重,言语分辨力也越差。因此,正确对待老年人的听力现状并及时采取有效的措施才是正确的。

(二)积极治疗全身疾病,可预防老年耳聋发生:因致聋原因很多,发病机制和病理改变复杂且不尽相同,目前尚无简单有效且适用于任何情况的药物或疗法。

有些耳聋病因较清楚,例如高血压或内耳血管痉挛导致听力下降,这种情况下应尽早选用可扩张内耳血管的药物、降低血液粘稠度和溶解小血栓的药物、维生素

B族药物、能量制剂等。

(三)助听器小知识

简单来讲,助听器是一个声音放大装置,帮助您听见原来听不见或听不清的声音,是一种重要的听觉康复方法。助听器通常包含以下组件:

麦克风:将声音转换成电信号;

放大器:放大功能,目前大多数采用数字信号处理;

受话器:喇叭,输出声音;

电池。



助听器按外型可分为盒式助听器、耳背式助听器、耳甲腔式助听器、耳道式助听器和深耳道式助听器。除了耳内助听器,其他类型助听器还要定制耳模,以使助听器配戴牢固,改善声学效果。

下期我们会介绍

【听力知识连载-老年听力障碍(四)】

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(3)

微光磨皮

微光磨皮是最新的皮肤激光回春美容术。我们的激光仪器使用短脉冲钬可以非常精确地掌控操作深度,达到去除表皮的目的。微光磨皮的治疗深度为中间深度,介于微晶换肤术和飞梭激光全肤重修术。10微米深度的微晶磨皮,相当于4-6微米的微晶换肤术。我们目前提供10到50微米微光磨皮,治疗后新的肌肤使您青春再现。这项技术可为不同的皮肤条件提供最佳效果,如:肤质差,细纹/皱纹,旧疤痕,痤疮疤痕,皮肤松弛,不对称的色素,例如老年斑/光斑。

治疗情况取决于您的皮肤类型和您的期待和要求。通常治疗时间为20到30分钟。治疗结束后,需要使用Aquafor或者凡士林使新生长的皮肤保持湿润。术后2-4天,皮肤会发红或者有轻度脱皮。接下来的几个月,皮肤会看起来很年轻。

根据每个人的皮肤情况和治疗的深度,可能会推荐您做1到4次进一步治疗。这种治疗最好能在周五前进行,经过周末的恢复,可以在下周一恢复上班。有些携带疱疹病毒的病人可能会在术后出现单纯疱疹。通常需要在术后口服抗病毒的药物。

微光磨皮是最新的皮肤激光回春美容术。微光磨皮利用高能激光束快速使表皮组织汽化脱落,新皮肤再生更新,达到换肤的目的。我们的激光仪器使用短脉冲钬,可以非常精确地掌控操作深度,达到去除表皮角质的目的。微光磨皮的治疗深度为中间深度,介于微晶换肤术和飞梭激光全肤重修术之间。我们目前提供10到50微米微光磨皮,治疗后新的肌肤使您青春再现。这项技术可治疗不



同的皮肤类型,并提供最佳效果。适应症如:肤质差,细纹/皱纹,旧疤痕,痤疮疤痕,皮肤松弛,不对称的色素,例如老年斑/光斑。

治疗情况取决于您的皮肤类型和您治疗的期待值。通常治疗时间为20到30分钟。治疗结束后,需要使用Aquafor或者凡士林使新生长的皮肤保持湿润。术后2-4天,皮肤会发红或者有轻度脱皮。接下来的几个月,皮肤会看起来很年轻。

根据每个人的皮肤情况和治疗的深度,治疗次数1次到4次不等。对于上班族,这种治疗最好能安排在周五前进行,经过周末的恢复,可以在下周一恢复上班。有些携带疱疹病毒的病人可能会在术后出现单纯疱疹复发。通常需要在术前或者当日开始口服抗病毒的药物。

下期我们会介绍

【激光皮肤护理(4)】

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

Top 1% in Nation



伍譚淑華
Virginia Ng

外語學士, 教育碩士
擁有估價師執照
擁有房地產專家證




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

經驗多 門路廣

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

專營: 新建, 現成房, 土地, 餐館, 商業中心, 公寓等

20多年成功經驗, 精于議價, 善于貸款
竭誠為顧客提供優質服務

楊瑤會計師事務所

A Certified Public Accounting Firm

Kate Yang, CPA, MBT; IRS Authorized E-File Provider
明州執照註冊會計師 CPA, 商業稅務碩士
美國註冊會計師協會會員

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险

服务范围: 公司财务, 人工, 税务, 审计, 成立公司, 牌照, IRS代理, 个人报税, 组织财税

服务群体: 公司, 个人, 组织

服务语言: 英语, 国语, 粤语



新地址
Address: Suite 129, 2233 North Hamline Ave, Roseville, MN 55113
Office: 651-784-7211 | Direct: 651-206-1799 | Fax: 651-925-0325
Email: email@rongyangcpa.com 中英文网站: www.rongyangcpa.com

三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

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



六個星期胎兒的照片

(接上期)

法官是女的,被告律师,原告律师都是女的。幸亏我是个女性,否则的话就不是“三堂会审”而是“三娘教子”了。

“你好,栗女士。感谢你花时间在法庭上。”女法官美丽端庄,声音悦耳。但是我心里一个劲的不服气,来你这一亩三分地并不是我自愿的啊。

“下面有几个问题请你如实回答。”这不是废话吗?刚刚宣了誓,all truth, nothing but truth(所陈述句句属实,而且只有事实)。

“对问题‘当你听完案情介绍时,你的感觉是什么’,你的答案是‘恶心’(disgusting)。请你介绍一下为什么做此回答?”

这个时候我才注意到,他们三位女士人手一份我那个倒霉答卷的复印件。

“启禀大人(your honor),这是我听了案情介绍后的真实感受。我不知道被告是否做了介绍中陈述的那些事,那是法庭需要做出的结论。就事情本身,确实让我觉得恶心。我是一个母亲。设若我的孩子在七岁的时候不止一次地被强暴,我大概会发疯。如果我有一个十四岁的女儿,我会像天下大多数的母亲那样把她捧在手心里呵护。难以相信她居然跟一个比自己大二十多岁的男子同居,而且还被家暴。所有这些,除了恶心,我想不出其它的词来描述我的感受。”

法庭里安静极了。虽然过去也做过多次技术演讲,但是那感受是完全不同的。因为激动,因为紧张,我的右手紧紧地握着自己的左臂。

“如果一位九岁的男孩出庭作证,你是否完全相信他的证词?”,你的回答是‘不确定’(notsure)。为什么?”

“我认为法庭上的任何证词都具有不确定性。不能因为证人的年龄就可以判定他/她说的是否完全可信。作为陪审员,我需要听其言,观其行,用我自己的良知来判断每一位证人的可靠性。每个人在被证实有罪之前都是无辜的。公诉方需要用无懈可击的事实来证实罪名成立。(Everyone is presumed innocent until proved guilty. It is prosecutions burden to prove the facts beyond reasonable doubt).”

法官点头以示同意。“你这一套是从哪儿学来的?”

“启禀大人,小的2008年做过一次陪审员。”

“啊,难怪。下一个问题:‘你如何看待家暴’。你的回答是:‘我对家暴恨之入骨(I hate domestic violence exceedingly)’.可以说说你的想法吗?”

“家庭是我们每一个人生活中最后的退守。如果在家里随时都要担心被打,那么我们就时刻生活在恐惧里,心灵难以放松。所以家暴是令人痛恨的。”

“你说你和你的家人没有被家暴过。但是你的朋友有过,而且你还目睹了一位朋友被家暴的过程。能介绍一下你的经验和感触吗?”

“那件事虽然发生在很久以前,但是依然历历在目。我们一家跟朋友在外州度假时,一言不合,朋友的丈夫挥拳就把她打了。大庭广众之下,她被打倒在地。那个场面实在令人难以忘怀,我把它写进了我的小说里。”

“哦,你写过小说?是关于家暴的?”法官对此非常感兴趣。

“是的。”

“发表了吗?效果如何?”

“在美国的中文网站上发表过。另外经我朋友介绍,小说《梅开二度》被中国中央广播电台新鲜早世界FM采用,以配乐连续广播的形式在中国播出。据说效果不错。”

“你那个被家暴的朋友离婚了吗?”看来八卦之心皆有之,法官也不能免俗。

“据我所知,她没离婚。”

“那件事之后她被家暴过吗?她如

今过的如何?”

“那次在公共场合被打之后,她又被打过几次。她跟我抱怨过。我不知道她近况如何,因为我已经有好一阵子没跟她联系了。”

法官看上去很失望。看来她是一位有善心的女士。

“看来你经历过不少事情啊。你几岁了?”

这是啥问题?法官大人,您手里不是举着我的答卷吗?如果说数学不好的话,那上面已经注明了年龄啊?但是看着她那眼神,我知道她是认真的,于是老老实实地回答了她的问题。

(九)

辩护律师是个瘦瘦的中年妇女,满脸的不友善。她将自己的答卷扔在桌子上,看来她的问题脱离了那上面的范围。

“你是干什么的?”这话问的。

“我的职业是软件工程师。”

“也就是说你没有从事过家暴方面的研究,也没做过社会学范畴的工作了?如果是这样,你考虑过写家暴方面小说的合法性吗?”看到这里,相信大多数人一定同意有被审问的感觉。

“对不起,我不是律师,没学过法律。您是这方面的专业人士。以您的专业知识,您是否能够告诉我,美国有没有哪条法律规定写小说的人必须是他/她所涉及内容的专家,或者必须从事过那一方面的工作?”

律师被我一下子噎住了。为了掩饰自己的尴尬,她举起杯子喝了一口水。

“你现在还在写小说吗?”

“是的,在写一部长篇小说。”

“还是跟家暴有关?”她的眼神和语气里充满了嘲讽。这个对我来说并不新鲜。这辈子我已经被人嘲讽了太多次,麻木了。

“不是。如您所言,我不是搞家暴研究的。写《梅开二度》用尽了我手里的所有素材。”

“那这新的小说是写什么的?”我看了看身边的法官。这问题跟本案无关啊。但是法官的眼神分明是在鼓励我回答被告律师的问题,只好如实回答。

“是关于私有财产。”

“哦,有意思。是你自己的故事吗?你的个人财产被别人侵占了吗?”怎么看都觉得这女的不怀好意,在她眼里,我要是不倒霉简直是天理难容。

“我的小说里从来没有以我自己为原型的人物。”

“为什么?你听上去是个非常有意思的人物啊。”那一脸的不屑一顾背叛了她的话,充分显示出了她的言不由衷。

“承蒙夸奖,不胜荣幸。我个人平淡无奇,没什么可写的。这个小说跨越了从1920年到2011年,91年的时间。涵盖了发生在中国的许多大事件。全书以一个家庭为主线,加上这家人牵引出的一系列生活在中国和北美的人物。通过各个人物的故事反映不同制度,不同时代对个人的财产,包括生活资料,生产资料以至于生命财产的影响。书中的故事虽然不是我的亲历,但也不是道听途说。是由我的亲人,朋友,邻居的真实故事编纂而成的。”

“有意思。没想到你能够写出时间跨度那么大的作品,你今年多大了?”

我有点儿晕菜。以为自己听错了。她又重复了一遍。无奈,只好把自己的年龄又重复了一遍。

接下来是控方律师提问。“栗女士,你能够告诉我你那本《梅开二度》的大概

小说连载

三堂会审 (4)

人物和你写的初衷吗?”

“没问题。那是一部中篇小说,基本上是三个人的故事,一位男主角和他的两任妻子。小说取材于我身边七八位被家暴女性的真实故事。她们有的勇敢地走出了困境,其中有一位在心理医生的帮助下使家庭暴力得到了缓解。但是其他人还在忍受家暴的痛苦。我是希望读者从书中人物的故事看到,家暴对于受害者在身体和身心上造成的巨大危害。而且这种危害不仅影响到受害人自己,还会影响到他们的下一代。另外每个人的命运是掌握在自己手里的。如果一个人在精神上,经济上或者肉体上依附于他人,她/他就会受制于人,永远没有独立的人格。”

“非常好!如果你被选上做陪审员,你会怎么做?”

她这话问的有问题,谁能说我如果被选中就专门去做个捣乱的?但是法庭上任何问题都是合理的,必须老实回答。“如果我被选中,我会认真地听取每一位证人的证词,认真审阅每一份文件。在法庭上严格按照法官大人的指示和要求,尽我最大的可能做出公平的判断。”

“你的小说是英文版的吗?”怎么又回到小说上啦?女律师的思维看来是跳跃的。

“不是。都是中文版的。”

“你有计划把它们翻译成英文吗?”

“目前没有。我得先好好学习英语才敢做如此痴心妄想。”确实如此,写中文还凑合能让人看懂。就我这烂英语,还奢望用它写作,那不是自己给自己挖坑吗? “请问你的年龄。”

这一次我不再吃惊。她们今天大概是工作的时间太长了,大脑已经开始严重供血不足。没有任何的犹豫,第三次报上了我的年龄。

法官询问了两位律师之后,宣布我已经被她们三位审查完,可以离开了。大大地松了一口气,我目不斜视地走出了法庭。由于右手出汗而润湿的一小片毛衣,凉凉地贴在我的左臂上。

(十)

跨出法庭的门,助理的神情明显地松弛了下来。

“你知道她们为什么都在问你的年龄吗?我一开始也以为自己看错了,你的状态与实际年龄严重不符。”

听了她的话,心里很不是滋味,想着自己这几年不知道衰老成什么样子了,于是一脸的旧社会。

“别误会啊,我是觉得你看上去、听上去比你的年龄起码年轻了十几、二十岁。”助理满面笑容对我说。反差太大,转不过弯来,一时懵在那里,连道谢都忘了。

在美国,年龄是隐私。对于求职人员,一般来说只能靠他们的工作履历来判断其年龄。法庭上可以不顾及这些个人隐私。

记得刚到北美时遇见一位南京来的男同胞。他问我:“你有孩子吗?”

“有”。

“孩子多大了?”

“一岁多。”

“你生孩子真够晚的。”

“是的。”

“像你这么大年纪能怀孕也是奇迹啊。”

“是吗?你觉得我有多大年纪?”

“起码五十岁吧。”

如此算来,我现在比那个时候看上去还年轻。这都哪儿跟哪儿啊? 这些都是后话,言归正传。

回到大家等待的那间法庭,谢过了帮我照看背包的Brian。

“你怎么去了这么久?”我耸耸肩,无言以对。

“你用了二十九分钟。所有的人过堂我都记了时间。你用的时间最长,比Jean多了将近三倍。如果都像你这样,我们大概要在这里过纪念节(五月份的最后一个星期一)了,独立日(七月四号)也说不定。你那个卷子是怎么答的呀?”

“怎么想就怎么答呗。(Spontaneously)”确实,我当时并没有对答案做任何推敲。

“奇怪,你回来了,助理怎么没叫别人进去呢?”Brian真是细心的人,周围发生的事都逃不过他的眼睛。看来他是陪审员的不二人选。

“也许是太晚了,要放大家回家了吧?”经过了将近三十分钟的审问,感觉很疲倦。时间也不早了,已经快五点了,该歇班了。

就在我们窃窃私语的时候,门开了。法官助理走了进来。这一次她将我和另外一位男士一起叫了出去,而且示意我们携带全部随身物品。

楼道里很安静,助理说:“非常遗憾,法庭做出决定,你们二人没有被这个案子选做陪审员。你们可以回家了。请到楼下的陪审员办公室去查询,看看你们是否需要参与其它的案子。”

听了她的话,我高兴的差点扑上去给她一个大大的熊抱。理性告诉我那样做是不合时宜的。跟助理道别后,我们二人迅速向电梯冲去。

地下室一片宁静。出了电梯,二人相视,不约而同地开心大笑。陪审团办公室早已人去楼空。好在有查询电话,明天早上再说。

正是下班时间,停车场里取车的人流不断。与早上将车开来时相比,此刻的心里充满了喜悦。小伙子将我的车开来,虽然驾驶座位被拉的很远,但是我一点儿都不介意。从包里掏出几张一美金的钞票塞在他手里,一路向着家的方向飞奔而去。

“Tomorrow, tomorrow! I love ya tomorrow! You're always a day away.”一边开车一边哼着小曲儿,心情乱好的。无论是那个美丽的法官,那个不友善的被告律师还是充满好奇心的控方律师,我从心里感谢她们中的任何一位把我从这么恶心的一个案子里解放了出来。

晚上睡觉前,想起了巫先生在微信中的的评语:“你今天看上去很年轻。”禁不住思量,今天与往常有什么不同吗?是腮红,七彩定妆粉的功劳?不至于吧?如果那么容易,化妆品商人岂不是发大了?莫非是那条围巾?一定是了,一定是那条漂亮的围巾。看来以后要多用几次。怀着喜悦的心情,很快坠入了梦乡。

早上九点,给陪审员办公室打电话。接电话的应该是那位给我打印条码的警官。得到我的个人信息后,他告诉我:“栗女士,你这次的陪审员工作顺利完成了。未来的六年里,你的名字将不再进入随机抽签人的行列。感谢你的服务,祝你好运。”

推开后门,走到阳台上。周围的树木已经有了新叶子。成群的鸟儿在其中叽叽喳喳地吵闹着。阳光灿烂,万里无云。深深地吸入春天的味道,胸腔里充满了自由的气体。

(全文完)

专栏作家介绍

栗化平,笔名蜗牛湖畔。1982年北京邮电学院毕业,获工科学士学位。1992年美国明尼苏达大学毕业,获计算机工程硕士学位。曾就职于Computer Associate Co., Symantec Software and 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。

鳅,又名拧沟、泥沟娄子、鱼鳅、泥鳅鱼、泥里钻,这么多的别名,让圈外人不知所云,我最喜欢还是叫它们“泥鳅”,只有这样,才朴素得让人豁然明朗。泥鳅生命力顽强,它们以惊人的生殖力在湘南次第而上的梯田里繁衍、生息、游弋、旺盛,最终枝繁叶茂。

泥鳅是有三味的。

捉泥鳅是一项很有趣味的游戏。捉泥鳅分夏季和冬季。转过年来的初夏,湘南稻田沟渠里的水被风吹了一个春天,只剩下涓涓细流。此时,沟里的淤泥上泛着黑色的紫光,密密麻麻地布满了针眼大小的小孔。从家里提来一个小桶,来到沟渠边,在桶里盛一层一指深度的浅水。在沟渠的上游用泥巴围成一道小堤坝拦住涓流,只需将双手手指并拢直直地插入泥中,翻起一把泥巴,在泥巴中细细地寻找,往往就能抓到一条黑青色的泥鳅来。此时,淤泥松软,抓获一条泥鳅后,只需周而复始地一路前行将泥巴翻一遍,就能将一条沟渠的泥鳅全部收入囊中。“泥鳅靠哄,黄鳝靠抓”。捉泥鳅是一个技术活,它们浑身沾满了粘液,性急了不行,越是着急硬抓,泥鳅越容易从你的手指缝里滑出去。捉泥鳅需要像哄孩子一样,慢慢来。人们两手并拢,轻轻地捧着已经到手的泥鳅,然后轻轻地放入桶中。泥鳅入了水,掀起几朵小浪花后,就老实了。

冬天是枯水期,此时的稻田只有枯黄的稻茬子在寒风中呜咽,偶尔有一两只寻食的麻雀在稻田里起落,看到有人到来,几个起落就飞远了。冬日挖泥鳅和夏季捉泥鳅又有了区别。冬天,泥鳅在泥巴中冬眠着。只需带一把锄头,寻找水分多而泥土湿润的地方——那是泥鳅过冬的最佳场所。一锄头下去,就带起了一大块泥巴,这泥中难免就有泥鳅。此时的泥鳅是笨拙的,它们一动不动,只需伸出一根指头,轻轻一拨,就能把泥鳅拨入桶中。在温暖的泥洞中突然掉进冰冷的水里,泥鳅



■ 邹贤中(湖南)

一个机灵就冻醒了,在水中徒劳地挣扎几下,搅起一团团水花后选择了认命。

泥鳅是民间颇受欢迎的一道美食,其肉入口即化,鲜香美味,有泥鳅干、泥鳅拌土菜、泥鳅鸡蛋汤、泥鳅豆腐汤等诸多做法,素有“天上的斑鸠,地下的泥鳅”一说,所以,泥鳅被誉为“水中人参”。

在湘南农村,最受欢迎的还是泥鳅鸡蛋汤,将泥鳅放在水中养几天,让泥鳅吐出泥土。烧一锅开水,将泥鳅倒入开水之中,只消半分钟功夫,活蹦乱跳的泥鳅就翻了身。将泥鳅捞出,换水洗去黏液,剖腹去内脏,控干水分后,切成细细的泥鳅肉沫。加清水两碗到锅中,煮沸后将细碎的泥鳅肉沫、鸡蛋一并倒入锅中,改为中火慢煮,汤汁浓缩到一半时,用盐、味精、

生姜、葱花一调,汤鲜肉嫩,妙不可言。

泥鳅,不仅是一款佳肴,更是一味良药。《本草纲目》上说:泥鳅,甘,平,无毒,能温中益气;《滇南本草》有言:泥鳅,煮食治疮癬,通血脉而大补阴分;《医学入门》记载:泥鳅,补中,止泄。民间有许多用泥鳅治病的便方,我爷爷便是此中高手。

爷爷是一个地道的农民,也是一个赤脚医生。这日,家中来了一个男子,年约三十,神情消瘦,一脸风尘倦怠之色。爷爷望闻问切后,道:“此乃消渴病,主要病变部位在肺、胃、肾,基本病机为阴津亏耗,燥热偏盛,气血逆乱,导致脏腑器官受损。”男子闻言,大惊失色,眼巴巴地看着爷爷,不知如何是好。爷爷察言观色,劝慰道:“也不碍事,只需备适量泥鳅,烘干

研末,每次用10克,与葛根、花粉各30克煎水服。每日三次,当起作用。”旁观者闻言,皆不相信。爷爷也不分辨,又对男子道:“泥鳅好办,田间自取。葛根、花粉我这里。”说着,提笔开下方子,取药给男子,临走之时,又嘱咐:“节欲,少食糖,多运动,疗效更佳。”围观众人,哄然大笑。

时光静静地向前流淌,众人都已忘却了此事。约模个把月光景,那消瘦男子前来爷爷家中道谢——他病情有所好转。这时,大家才明白,泥鳅真的可以入药。其实,爷爷用的是《纲目》中的一个方子:泥鳅,暖中益气,解消渴。

还有一次,也颇精彩。一妇人捏捏扭扭前来就医,问她病情,却支支吾吾,经多方询问,才羞涩地告知,原来是痔疮下坠,苦不堪言。爷爷闻言,沉思片刻,提笔在纸上写道:泥鳅250克,配少许桔梗、地榆、槐花、诃子,共炖汤服。妇人本不相信,又想到爷爷治好了不少人的病症,本着死马当活马医的想法,拿上方子和药材,道声谢,羞涩地走了。

你别说,还真有效。约模半月光景,妇人提着鸡、白糖前来道谢。原来,这方子也是有根由的,正在《四川中药志》所记载的一个方子:泥鳅,利小便,治疥疮发痒。

爷爷时常叹息:“泥鳅物美价廉,实是人间极品,泥鳅食疗,不但可治疗消渴病、痔疮下坠,还可治丹毒、小儿盗汗、营养不良、湿热黄疸等诸多疾病。世间万物,皆可入药,可惜很多人并不会使用。”

爷爷虽然只读过小学三年级,但他勤奋好学,熟读各类书籍,尤其古文功底深厚,书中方子,用起来得心应手。随着他用泥鳅治好了很多人的疾病,泥鳅,这常见的田间之物,陡然增添了身价。

十年前,爷爷无疾而终,他的故事都成了过眼烟云,但他用泥鳅为人治病的人间慈悲却在家乡口口相传,成为佳话。也因为如此,那泥鳅三味已然深入了大家的生活,成了湘南农村一道不可或缺的风景。

渔鼓,是我家乡的“县粹”。前些年,我们县被授予全国曲艺之乡,全赖于家乡的渔鼓戏。

家乡渔鼓源于南宋建炎年间,是流传于民间的一种说唱艺术。据县志记载,它的形成、演变与传承、光大,皆因邹氏祖西一门。如今,他的子孙亦多以渔鼓演唱为业。再加上各门各派的众多门徒,全县渔鼓演唱队伍可谓蔚为壮观。

曾听奶奶讲,小时候的我还在娘怀里抱着吃奶,就风里来雨里去周围村子里去看渔鼓戏,没少挨得了奶奶的骂。只可惜的是,我这个人音乐细胞太弱,如此耳濡目染,居然至今哼不出半句渔鼓调子来。

在我的记忆里,凡有红白喜事,家乡是必唱渔鼓的。到得半下午的时候,这边还在打戏台子,那边就传得风一样了:

喂!今晚某某院子打渔鼓了,去不去看啊?

那还要讲,当然去啦。你晓得是哪个来唱蛮?

听说是董侏伢呢。他可难得请到哟。

好!我现在就回去煮饭,吃了打队去好。

这里所说的“董侏伢”,就是邹祖西,人们喊得多了,也就成了他的艺名。那时候,三岁的细伢子都晓得“董侏伢”是打渔鼓的,而且是全县最为厉害的角色。听说“董侏伢”要来打渔鼓,院子里一下就热闹了,就会听到有人喊自己的崽:某侏伢喂,你赶快去你丈老子家走一趟,喊俩老人家来看渔鼓。接着一路铃声响,村里大道上会飞出好几辆单车,都是奉了父母之命去请七大姑八大姨来看渔鼓的。

乡村的日子,无论是红喜事还是白喜事,单就打渔鼓来说,倒似乎成了所有人的节日。

看渔鼓

■ 彭建华(湖南)



早先的时候,唱渔鼓就两个人。一人抱几节竹子做的渔鼓筒,在台上素面朝天地扮生旦净末丑,还要出将入相,一段唱词,一段独白,再加“嘭嘭嘭”击打渔鼓的“过门”,就搞得有声有色;一人则坐在后面,摇头晃脑,抑扬顿挫地拉着二胡伴奏,偶尔也会接一声腔:来啦——,或者喊一声:威——武——

那时的渔鼓,多唱什么薛刚反唐、七侠五义、粉妆楼之类的古戏。戏里有清官污吏、侠客豪杰,还有那鬼怪狐狸,往往让大伙儿听得一会热血沸腾,一会气愤满

腔,一会愁肠百结,一会惊恐不已。特别是唱到公子落难,小姐或丫环相救的时候,演唱者总是如泣如诉,悲戚交加。一些老头老太,更是如痴似醉,泪眼婆娑,不能自己。早年间,县内有一摄影家拍了一张台下看渔鼓者的照片,十足传神。瞧:微仰头颅,睁眼如灯,张嘴不合,每张脸上都写满了或悲或喜的神色,真可谓是人生百态,维妙维肖……这张照片,只要一看,便让人记忆深刻难以忘怀。

记得我的一位堂伯娘,还有一位堂兄,是最爱看渔鼓戏了。看到戏中冤枉不

散,好人受屈,他们就必定会陪着哭泣,完全将自己融入了进去。其实,一个院坪看渔鼓的几百人,除了那些啥子都不懂的细伢子,又有哪一个不是在替古人担忧落泪?

乡民们生性纯朴,日出而作日入而息,哪里经受过戏中人物的那份悲欢离合?这些我都能理解。不明白的是,好些渔鼓戏这回唱了,下回再唱,他们照样不厌其烦,还是到处追着去看。就我那位堂兄吧,没有进过学堂门,平时一副荒货担子挑着满院子跑,无论是早上出去还是黄昏回来,他都是边走边唱。所有的渔鼓唱词,居然一字不差,而且有板有眼,其乐无穷。有人笑他:哥啊,你都可以上台打渔鼓了。他连忙说:哪里哪里?我就是瞎哼,哪有渔鼓师傅唱的人腔。

是的,这渔鼓不论唱还是听,都是需要“入戏”的,也许就是艺术的魅力使然。有些戏目看过好多遍,第一次看的自然只是热闹;第二次再看那就是门道了,于热闹之外似乎看懂了故事的一些曲里拐弯,就更加着迷;以后再看,就将自己的情感融入了戏里人物,与他们同喜亦同悲,甚至连人物的一颦一笑,那些“渔鼓迷”们都能心领神会,不会错过丝毫。如此看下去,自然是越看越有味道了。

前些年,家乡渔鼓还融入了祁剧、花鼓戏的元素,演员也由二人增至六七人之多,所配乐器也不仅仅是二胡,还有其他诸般中西乐器,再佐以服饰和化妆,已是很戏剧化了。戏目也与时俱进,增加了许多现代元素。一场渔鼓唱起来,直将那千般恩怨、万种风情,倾诉得让观众如痴似醉,欲罢不能。

由此可见,渔鼓已融入了家乡的人文血脉,滋润着父老的精神世界。全国曲艺之乡,真的名不虚传。

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

杨榕会计师事务所

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

邓治刚会计师事务所

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

新家園貸款

毛矛 (Maggie)
612-940-7275 (Phone)

郑巍 Wei Zheng

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

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

法律咨询

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

保险

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

理财

全统理财事务所

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

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

大学及规划 助学专家
Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語
Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

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



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

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

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

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

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

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

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



全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休计划



大學儲蓄
& 规划



護理及殘障
保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩
651-494-2074

公司地址 1

1611 County Rd B West
Roseville, MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185
Edina, MN 55435



Sally 为云
952-200-9881



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)
- 無疤臉頰塑型, 迷你臉頰整形術
- 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	护	保	保	保	金	基	保	生	规
	险	险	理	险	险	险	一	金	险	保	划



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439