



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2021年01月22日 星期五 MINNESOTA TIMES 358期

『每日疫情』
明州时报



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



新年快乐

Loan Factory
NMLS#: 320841

买房子

重新贷款

www.LoanFactory.com

(408) 877-4000

3015 85th Avenue North, Brooklyn Park, MN 55444

拜登新冠应对计划

【编者按】1月16日,《纽约时报》发表文章“下一任总统其实已经有了一个应对新冠的计划”(The Next President Actually Has a Covid Plan),以下为全文翻译:

距离美国首次出现新冠病毒以来,已经过去快一年的时间,但它如今却仍在美国的大部分地区肆意蔓延。一些变异病毒已经出现,其中一些甚至具有令人担忧的新特性,而原本应该最终将世界从这场危机中拯救出来的疫苗接种运动,却步履蹒跚。

令人满怀希望的是,这个国家距离认真对待新冠问题的领导人上台,只剩下几天的时间了。美国当选总统拜登宣布了改善美国严重疫情的应对措施计划。他的远见和宗旨似乎与正在进行的任务相吻合。拜登说,他将要求国会拨款4,150亿美元,用于扩大检测、疫苗接种和基因组监测的规模,增加国内制造业,并建立一个由公共卫生工作者组成的全国队伍。

但是要想取得疫情的胜利,新政府必须赢得诸多的政治斗争,并克服国民日益增长的对疫情的冷漠和疲惫。

自美国首次发现新冠病毒以来,已经过去近11个月,由于官员们的犹豫不决、争论不休、不断地重复明显的错误,使得这种病毒继续无情地传播,使很多人得病甚至死亡。在春夏两季,当时的问题是检测盒和个

人防护设备;到了去年秋冬,问题又变成了疫苗接种和基因组监测。联邦政府在没有为各州提供所需支持的情况下,一次又一次地将责任强加给各个州。各州一次又一次地摸索前进、跌跌撞撞。新冠病例一次又一次地激增。

目前,已经有超过2,300万美国人被感染,近40万人死亡。随着时间的流逝,大流行期间奇特的生活方式:视频葬礼、不再定期理发、餐馆堂食关闭、坐满了纸板观众的体育场馆,这些现象已经变得越来越常见。在经历了这么多痛苦和损失之后,我们很容易变得漠不关心。这个国家经历了如此多严峻的里程碑,但却没有一个能让领导人从自满中清醒过来,也没有推动这个国家走上另一条不同的道路。

但是,政府的换届是一个机会,将有可能吸取这场疫情的教训,并在事态进一步恶化之前控制住它。

停止蔓延

新冠死亡很可能已经成为美国人的主要死因。人们很容易以为,那些防疫措施:口罩、社交距离、自我隔离和旅行限制,都起不了什么作用。因为如果它们是有效的,我们就不会沦落到如今这个地步了,对吧?

(下接A2版)

满足您所有的移民需求

MARGARET W. WONG & ASSOCIATES LLC
ATTORNEYS AT LAW

黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务



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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300

Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

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

(上接 A1 版)

错了。所有这些措施只有得到一致并且正确的使用时,才能在抗击新冠中发挥作用。即将上任的美国政府必须尽可能有力地阐明这一点。

危机越严重、时间拖得越久,人们就越难相信像口罩这样简单的东西或是像自我隔离这样非技术性的东西,能拯救生命。但如果每个人都坚持的话,这些措施就会变得非常有效。这位即将上任的总统将有一个难得的机会,重新阐明这一重要信息。

锁定变异体

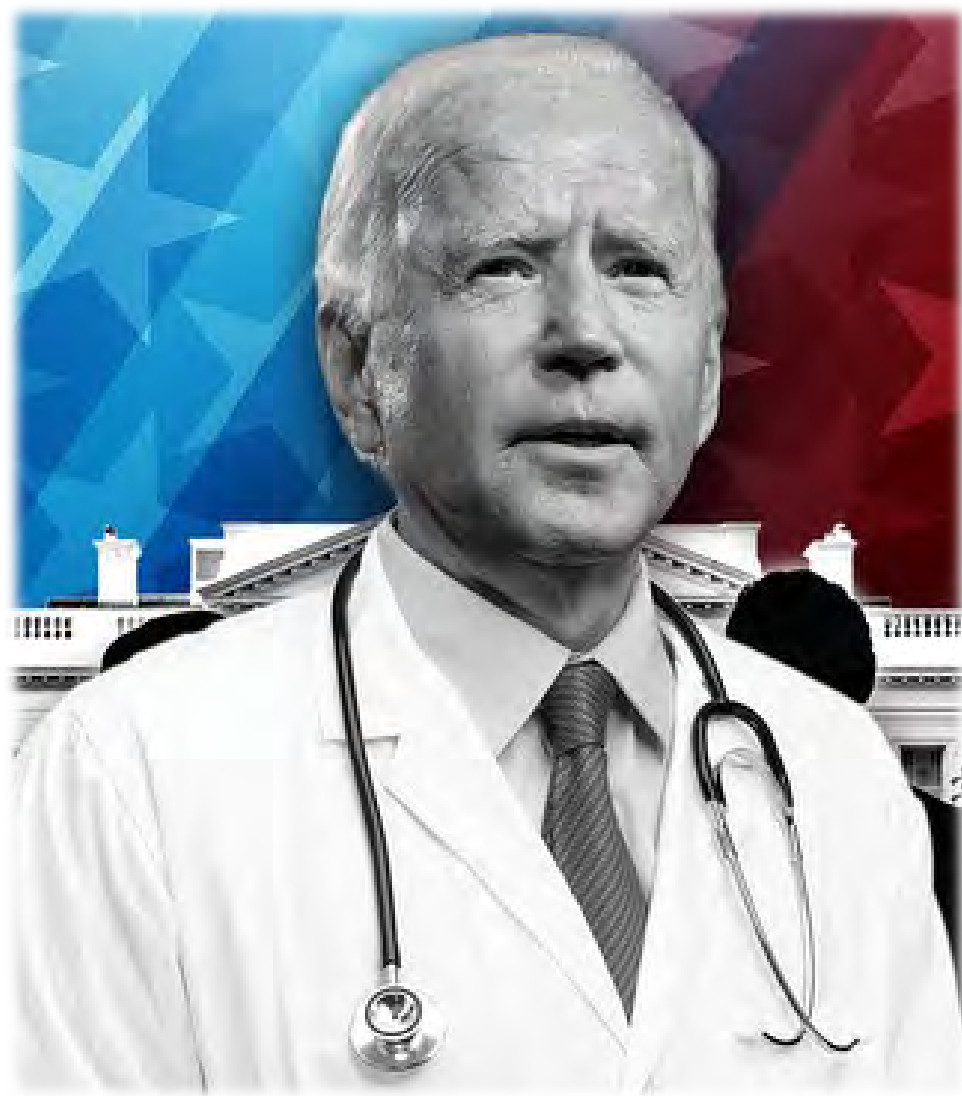
最近几个月,全球各地出现了几种新冠病毒的变异体,每一种变异体似乎都比上一种更令人担忧。我们需要更好、更快地跟踪这些变异体,并密切关注未来几个月肯定会出现的新变异体。

这意味着需要更多的临床试验,以便在出现症状的患者中快速识别此类突变,以及更大规模的基因组监测工作,以便在社区层面追踪这些突变。那些还没有使用废水监测(注:废水监测可以捕捉到中等城市地区新冠病毒病例的上升和下降)的州,现在就应该开始这么做:研究表明,这是一种快速、经济有效的监测病毒传播的方法,而且如果将废水监测与测序结合起来,可以比临床检测更有效地筛选出危险的变异体。

然后,这些信息就可以用来指导全国正在衰退的接触者追踪工作。

许多州几乎都放弃了追踪接触者的项目,因为病毒的传播已经远远超出了他们的追踪能力。但是,即使接触追踪器对普通的新冠病毒无能为力,它们仍然可以对其变异同胞产生巨大影响。如果每一例 B117——这是迄今为止我们所知道的最令人担忧的变异体,因为它的传播速度远远超过任何其它变异体——都被立刻分配给一个追踪团队,然后尽一切可能对

拜登新冠应对计划



这些接触者进行必要的检测、自我隔离和强制隔离,那么这种传染性更强的病毒株就可以在足够长的时间内被抑制住,直到疫苗接种发挥它的功力。

各州和市的卫生官员应该把这作为当务之急——就像接种疫苗一样——趁

一切还来得及,将这些变异株彻底扼杀。

迅速接种疫苗

全国疫苗接种工作正处于混乱状态。在向各州提供的3,000万剂左右的疫苗中,只有约三分之一进行了注射。其余

的疫苗被一系列因素耽搁了,包括对疫苗的犹豫不决、繁琐的联邦优先级指南、养主要药店和数以千计的养老院之间的协调不力等。

本周,为了加快进度,即将离任的政府放弃了自己的优先准则,并认为还有大约1.52亿人应该立即接种疫苗。官员们还表示,他们将迅速向各州释放数不清的额外剂量,而不是按原计划将它们储备下来。但这些声明只会让事情变得更糟。卫生部门已经不堪重负,门户网站和热线电话已经崩溃,争相预约的消费者发现疫苗仍然没有广泛供应,这让他们义愤填膺。正如《华盛顿邮报》报道的那样,没有任何储备剂量可供使用。

为了让更多的人接种疫苗,各州需要训练有素的疫苗接种员。他们还需要有技术能力来安排成千上万的人的预约,并开展公共信息宣传活动来消除民众犹豫不决的心理。官员需要告知人们在哪里、何时以及如何报名接种疫苗。

当选总统拜登承诺会迅速落实这些措施,并在上任的100天内完成1亿人的疫苗接种,这是一个值得追求的目标。但想要取得成功,他必须比他的前任在与各州沟通和支持方面做得更好。拜登政府计划建立的大规模疫苗接种点在一些地方将发挥巨大作用,但在有些地方,支持社区诊所将是更明智的做法,在其它一些地方,药店发挥的作用将更大。

这位即将上任的总统可以通过坚持一个明确的国家疫苗接种战略,来帮助总体步入正轨,比如:目标是拯救尽可能多的生命,还是让企业重开?目标是尽快接种疫苗,还是确保宝贵的疫苗能得到公平分配?

国会可以通过尽快批准和发放必要资金,来帮助确保已决定的疫苗接种战略取得成功,并确保新冠病毒的整体应对措施取得成功。

劉紹虹會計師事務所

專業服務,享譽華人社區逾十年

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

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

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



新家园貸款



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

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

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>

明尼苏达州发现5例 变异新冠病毒感染者

1月9日晚,明尼苏达州卫生署宣布,他们已经确认了5例变异新冠病毒的感染者,分别来自4个不同的县——Hennepin, Ramsey, Dakota, Carver。这些病例的年龄在15-37岁之间;生病时间在12月16日至31日;其中2人有国际旅行史,1人无任何旅行史,其它2人未知;无人住院。目前卫生署还在收集更多信息,以确定谁是密切接触者。

这种首次在英国发现的变异病毒被命名为“B.1.1.7”,虽然目前认为不会导致更严重的病症,但传染性最高可增强70%。尽管目前只发现了5例变异新冠病毒感染者,但卫生官员警告说,这种变异病毒很可能已经在明尼苏达州广泛传播。

明州开设9个新冠疫苗接种点 教师、保育员、65岁+老年人可预约

1月18日,明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)宣布启动一项新冠疫苗试点项目:自1月21日起,开放9个只接受预约的新冠疫苗接种点,向教师、儿童保育员和65岁及以上的老年人提供疫苗接种,但最初的剂量将非常有限。

· pre-K至12年级的教师;学校将根据劳动力比例和面对面教学程度,来确定疫苗的优先分配顺序,只有获得学校通知被选中的教师,方可预约接种;

· 儿童保育员:将采取随机抽取方式,只有获得通知被选中的保育员,方可预约接种;

· 65岁及以上的老年人,可直接预约。

这9个接种点将设立在以下城市: Anoka, Brooklyn Center, Fergus Falls, Marshall, Mountain Iron, NorthMankato, Rochester, St. Cloud, Thief River Falls。自1月19日中午12点开始接受预约,电话:612-426-7230、833-431-2053,网站: <https://mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/index.jsp>

不过卫生署称,目前明州每周只能收到大约6万剂新冠疫苗。卫生部长扬·马尔科姆(Jan Malcolm)表示,按照目前的疫苗供应速度,需要4个多月的时间才能让这批符合新资格的、大约100万人全部完成接种。沃尔兹称明州的新冠疫苗供应仍“非常有限”,一旦联邦政府增

明州新闻

加新冠疫苗的供应,这些接种点将迅速成为“可进行大规模接种的疫苗诊所”。

2020年明州4个城市 平均房价超过100万美元

根据房产信息网站巨头Zillow公布的年度排名显示,尽管新冠大流行导致整体经济下滑,但在美国引发了一场“大流行带动的房地产繁荣”。2020年美国平均房价超过100万美元的城市数量仍在增长,比去年新增了45个城市。房价最贵的城市是加利福尼亚州的阿瑟顿,那里靠近旧金山,平均房价高达660万美元。

在明尼苏达州,平均房价超过100万美元的共有4个城市。除了最富有地区——明尼通卡湖(Lake Minnetonka)的湖岸线上的3个城市外,今年太阳鱼湖(Sunfish Lake)也荣登榜单,这是一个人口只有545人的迷你城市。

以下是4个城市的平均房价及相比2019年的涨幅:

- Minnetonka Beach: 均价1,440,694美元,上涨7.6%。
- Greenwood: 均价1,157,259美元,上涨7.2%。
- Woodland: 均价1,092,931美元,上涨3%。
- Sunfish Lake: 均价1,014,156美元,上涨4.2%。

明州疗养院30%-60%的员工 拒绝接种新冠疫苗

明尼苏达州总共有2,100多家长期护理机构,那里居住着新冠病毒最易感染的人群——老年人,甚至是有基础疾病或重病的老年人。到目前为止,明尼苏达州的新冠死亡病例中,有大约64%发生在长期护理机构。而据Startribune周四报道:明尼苏达州各长期护理机构报告称,有30%至60%的员工拒绝接种新冠疫苗,原因是他们不相信这些疫苗以及对副作用的担心。

作为首批优先接种人群,明尼苏达州原本计划在1月底之前,完成50万医护人员、长期护理机构的居民、员工的新新冠疫苗接种工作。现如今,这项工作的推进正遭受着巨大阻力。

为鼓励更多的员工接种新冠疫苗,长期护理机构分发传单强调疫苗的安全性和严重副作用的低概率,据联邦卫生部门统计,目前全美仅报告了29例严重过敏反应,而且都不致命。还有一些长期护理机构还为接种员工提供礼品卡、免费餐食和其它激励措施;更有甚者,不得不将接种新冠疫苗作为雇用条件。

圣保罗2岁女童被亲妈殴打致死

1月10日,圣保罗一名2岁女童梅洛迪·王(Melody Vang)被殴打致死,警方当即逮捕了29岁的母亲查希亚·李(Ciashia Lee)和42岁的父亲约翰·王(John Vang)。

根据刑事指控,母亲李承认“我一直在殴打她”:当天2岁的梅洛迪“不停地哭”,并多次吵醒了家里的婴儿,惹得李非常恼火,开始“发疯”似得一直殴打她,最终将她关进了用来“time out”的衣橱里。之后,李就回到卧室和丈夫一起睡觉了。当他们在凌晨被婴儿的哭声吵醒时,李让丈夫去查看梅洛迪。只可惜,梅洛迪已经停止了呼吸,浑身冰凉了……

更令人意想不到的是,这个可怜的女童死后,竟被父母“裹尸”扔在了后廊,而当时家里还有另外5个孩子,从8个月到11岁不等。此前,这些孩子均因为这对父母吸毒而被安置在寄养家庭。直到2020年2月,这对父母才完成了化学性依赖治疗和心理健康评估。6月份,法官签署了文件,允许他们将孩子接回家,并恢复了他们的完全监护权。之后,他们一直都住在收容所里,直到三周前才搬来新家。

1月11日,拉姆西县地方法院指控李涉嫌二级非故意谋杀罪,一旦罪名成立,她将面临最高40年的刑期。目前,调查尚在进行中,王还未被指控任何罪行。

更多明州本地新闻及“每日疫情”
请扫描《明州时报》微信二维码



(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

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



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

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

電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851

E-mail: info@dengcpa.com



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



明州房地產專業經紀人

趙廣平 Rachel Zhao
教育學碩士

Phone: (952) 232-9586

Email: rachelhappyhome@gmail.com

微信: [rachelhappyhome](https://www.wechat.com/p/qzhangping)



CDC新规:26日起入境美国 需提供3天内的新冠阴性证明

1月12日,美国疾病控制与预防中心(CDC)宣布,将自1月26日起要求所有入境美国的国际旅客,在登机前出示新冠检测阴性证明,包括美国公民。

具体要求:1.乘客需在起飞前3天内进行新冠测试,并在登机前向航空公司提供实验室的阴性检测结果的书面文件(纸质或电子版),或提供已从新冠中康复的文件;2.没有阴性检测报告或康复文件的乘客,将被拒绝登机;3.降落后3-5天CDC推荐再次检测;4.旅行后居家隔离7天。(豁免人群:空乘、军事人员、2岁以下乘客。)

此前,因为英国出现了高传播性的变异毒株,美国只要求英国来的旅客进行检测。而据悉,在14天内有中国旅行史的旅客,仍然不能直接入境美国,而是需要在第三国隔离14天。

特斯拉在美召回15.8万辆车

1月13日,特斯拉被美国国家公路交通安全管理局要求召回合计158,716辆Model S及Model X,原因为触屏故障。据悉,本次被召回的汽车约为特斯拉2020年全年汽车产量的10%。

对于传统汽车而言,触屏故障基本只涉及车辆娱乐、导航、互联系统等方面的使用,但在以特斯拉为典型的智能化汽车之上,却会成为行车安全的重大隐患。

据CNBC援引一位受影响特斯拉车主的经历,触屏故障会影响车辆空调、除霜除雾、后摄像头(倒车影像)以及辅助驾驶系统Autopilot等功能的正常使用。“由于报警声音、标识提示有机会丢失,特斯拉的媒体控制系统(MCU, media control units)问题会提高司机发生事故的概率。”据悉,美国国家公路交通安全管理局在一封发给特斯拉法务副总裁Al Prescott的信函中写道。

麻省理工学院教授陈刚被捕 因申请联邦拨款时隐瞒与中国关系

1月14日,美国联邦检察官起诉麻省理工学院(Massachusetts Institute of Technology)机械工程系知名教授陈刚犯有欺诈罪,指控他在向美国能源部申请拨款

头条速览

时,没有披露与中国政府的广泛联系以及来自中国政府的资金。据悉,陈刚于周四当天上午在马萨诸塞州剑桥市的家中被捕。

56岁的陈刚博士出生于中国,现已加入美国国籍。他被控电汇诈骗,未提交外国银行账户报告并在纳税申报单中做虚假陈述。波士顿的最高检察官称,陈刚的举动似乎是出于对中国的忠诚。

国税局宣布2021年报税季 推迟至2月12日展开

1月15日,美国国税局(Internal Revenue Service)宣布,2021年的报税季将从原本的1月底,推迟至2月12日(星期五)展开,届时税务机构将开始接受并处理2020年度的纳税申报表。

国税局在声明中称,自2020年12月27日税法变更(提供第二轮纾困援助)之后,国税局需要额外几周时间对税务系统进行编程和测试,这对确保该机构系统的平稳运行至关重要。尽管今年的报税季延迟至2月12日展开,但目前各个软件服务公司已开始接受申报表,并会在2月12日递交至国税局。

国税局局长查克·雷蒂格(Chuck Rettig)表示,将报税季展开的时间定在2月12日,将确保美国人民在迅速获得退税的同时,也能使符合资格的美国人尽早收到剩余的疫情援助款。国税局同时预测今年全美将提交超过1.5亿份纳税申报表,而2021年的报税截止日为4月15日(星期四)。

国会暴乱后川普支持率跌至29% 仅略高于水门事件后的尼克松

1月15日,皮尤(Pew)研究中心公布民调数据显示,国会暴乱事件(详见B6版)后川普的支持率跌至29%,是川普担任美国总统以来支持率的最低纪录,和“水门事件”发生后尼克松总统26%的支持率相仿。

皮尤就调查结果显示,和其他总统相比,川普在其任内的大部分时间里支持率都非常稳定,一直保持在36%到45%之间,但这种情况在1月6日国会大厦暴乱事件爆发后发生了变化。该调查是在2021年1月8日至1月12日进行的,就在1月6日国会暴乱事件之后。调查发现,68%的受访者对川普的工作表现表示不认可,多达56%的民调对象形容对川普的执政表现“非常不满意”。

美国宣布制裁六名 与香港大抓捕有关的中港官员

1月15日,美国政府宣布对六名与执行香港国安法有关的中港官员实施制裁。蓬佩奥国务卿在一份声明中说,香港当局1月6日在令人震惊的镇压行动中逮捕了50多名支持民主的政治和活动人士,包括13名前立法会成员、一名美籍律师和一位前法学教授。蓬佩奥说,这些人士所做的是试图推动香港立法会初选的公正公开,香港当局的行动是香港自由与民主程序遭到中华人民共和国根本破坏的又一明证。

这六名中港官员包括:中共中央港澳领导小组副组长尤权、北京驻香港国安公署副署长孙青野,中国全国人大常委会谭耀宗,香港警务处国家安全处处长蔡展鹏,以及官阶为香港警务处助理处长的江学礼和简启恩。

这项制裁是根据总统第13936行政令做出的。根据行政令,受制裁的中港官员在美国所有资产将被冻结,他们及其直系亲属将被禁止入境美国。

获取海内外头条新闻
请扫描下方二维码



(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.

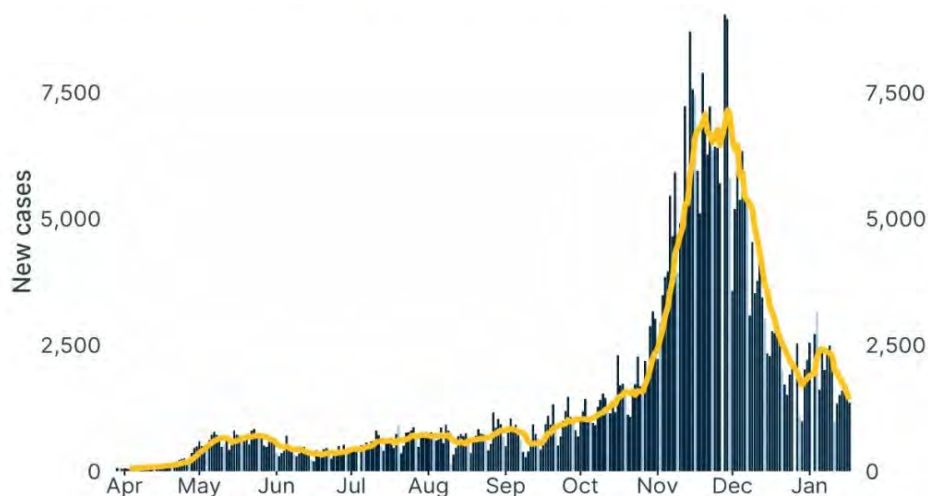
明尼苏达州疫情持续好转 恢复室内就餐、体育赛事、娱乐活动等

因疫情持续好转,明尼苏达州1月11日开始,允许餐厅和酒吧以50%的容量恢复室内就餐服务,其它娱乐场所也有条件恢复开放。

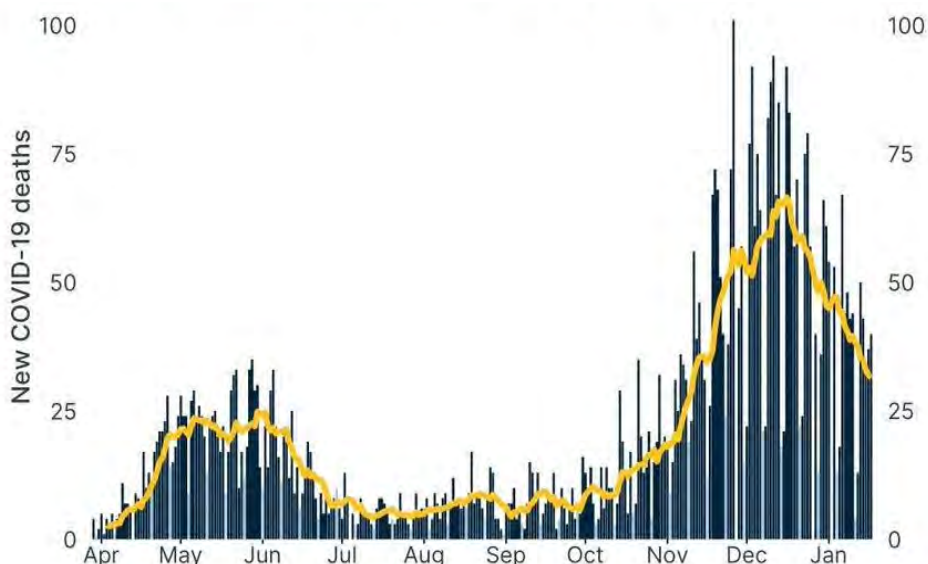
疫情持续好转

1月6日,明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)发布2021年第一个行政命令(21-01号),宣布在疫情好转的情况下放宽限制措施。行政令中称:白宫新冠病毒工作队对该州的疫情改善持谨慎乐观的态度,许多关键指标(每日新增病例、新增住院人数、死亡病例、检测阳性率)都远低于秋末冬初疫情最严重时的水平。尽管必须继续保持谨慎,但病毒轨迹的最新变化,使我们能够采取有步骤的措施重新开放企业。

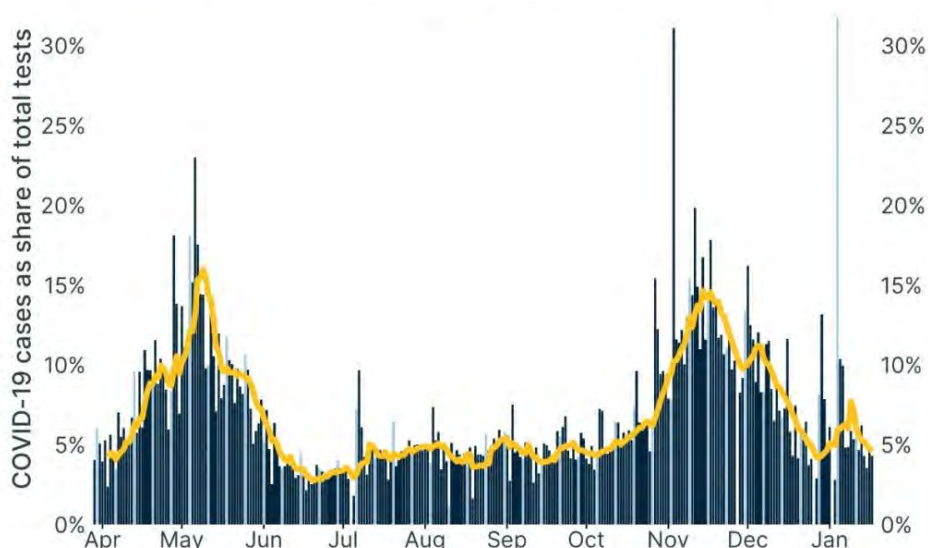
截至1月17日的数据显示,明尼苏达州的几项疫情关键指数继续朝着令人鼓舞的方向发展:在过去一周里:平均每日新增病例1,421人,相比一周前的2,307人有着大幅下降(图1);平均每日新增死亡病例31人,自12月中旬以来一直呈下降趋势(图2);平均检测阳性率下降至低于4.6%(图3)。



(图1:明州每日新增新冠病例)



(图2:明州每日新增新冠死亡病例)



(图3:明州新冠检测阳性率)

放宽限制措施

餐厅和酒吧:

- 室内就餐以50%的容量重新开放,最多不超过150人。
- 每桌不能超过6人,而且桌与桌之间相隔6英尺;酒吧座位只能容纳2人团体。
- 需要提前预订,而且必须在晚上10点之前关闭。

健身房:

- 容量仍然限制在25%,但人数限制增至150人,课程人数限制增至25人。
- 机器之间、人与人之间都必须保持9英尺的社会距离。

· 每个人都必须佩戴口罩(包括在锻炼时)。

· 游泳池以25%的容量重新开放。

室内娱乐活动(保龄球馆、电影院和博物馆等):

- 以25%的容量重新开放,最多不超过150人。
- 必须佩戴口罩。
- 晚上10点以后停止餐饮服务。

室外娱乐活动:

- 容量仍然限制在25%,但人数限制增至250人。
- 必须保持社交距离。

体育活动:

- 自1月4日起,青少年和成人有组织的体育活动已恢复练习。
- 自1月14日起,有观众的比赛将开始恢复(室内容量25%,最多150人;室外容量25%,最多250人),但不鼓励举行地区之间、州之间的比赛。

婚礼、葬礼、礼拜场所:

- 仪式容量仍然限制在50%。
- 招待会:如果提供食物和饮料,那么室内仅限于两户或10人参加,室外仅限于3户或15人参加;如果不提供食物或饮料,以25%的容量重新开放,最多不超过150人。

仍需提高警惕

不过,卫生官员也提醒道:尽管看到了改善,但新冠肺炎仍然威胁着我们的社区和日常生活:

· 明尼苏达州仍然有数量庞大的“社区传播”,很多人在不知道自己被感染的情况下传播病毒;新增病例虽然有所下降,但仍处于高风险水平;住院人数和死亡人数仍然很高。

· 随着天气变冷,明尼苏达人更多地待在室内,病毒更容易传播。

· 许多其它州的病例数量正在激增。

· 包括福奇博士在内的许多公共卫生专家都警告称,节假日后会出现新一波病例增长。

· 几种新冠病毒变种正在世界各地蔓延,比我们过去一年来一直在努力对抗的原始病毒更具传染性,明州最近已经出现了最早自英国发现的变异新冠病毒(B.1.1.7)病例。

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





拜登团队：上任10日工作计划

1月16日，拜登的幕僚长克莱恩(Ron Klain)发布了一份给白宫顾问的备忘录，概述了拜登上任后，第一个“10天”的议程纲要。根据该计划，拜登将致力于解决“四个相互重叠和复合的危机”，即疫情、经济、气候变化和种族平等。

12项行政令

克莱恩称，在1月20日的就职典礼后，任期第一天，拜登就打算签署大约12项行政命令，包括重新加入《巴黎气候协议》；撤销对几个穆斯林国家的旅行禁令；延长与大流行相关的住房驱逐和联邦学生贷款的暂停支付；叫停房客驱逐；拜登还将发起“百日口罩挑战”，要求民众在联邦设施以及州际旅行中佩戴口罩。此外，拜登还计划立刻公布一项全面的移民立法提案，为美国1100万非法移民提供入籍途径。

据美媒报道，在参议院可能要忙于川普弹劾案时，拜登的顾问们希望这一连串的新政令可以让拜登无需等待国会的反应就开启行动，为其任期开一个好头。

克莱恩在备忘录中强调说：“当选总统拜登就任于美国的危急时刻。美国正面临四大相互交叠的复杂危机：新冠疫情危机、由疫情引发的经济危机、气候危机和种族平等危机。拜登将采取一系列行动扭转川普政府执政期间造成的损害，推动美国向前发展。”

10日工作计划

第1天：宣誓就职。

第2天：签署行政令，集中在缓解新冠



肺炎疫情和其经济影响上。比如，他将签署命令扩大新冠病毒的测试，帮助学校和企业安全地重新开放，保护工人免受疫情影响，并建立公共卫生标准。

第3天：启动“美国救援计划”。

第4-10天：

- 启动对刑事司法系统的改革；
- 指导政府采购优选美国制造；
- 处理美墨边境问题，尽快让被分离的儿童与家人团聚；
- 签署针对气候变化的行政令；
- 签署扩大医疗保障的行政令。

内阁官员确认

根据“总统过渡中心”的数据，拜登的

过渡团队在用人方面大有作为，共任命了206名白宫官员，创下历史纪录，是美国前总统奥巴马2009年此时任命人数的两倍多。拜登还已经宣布了44名需要参议院确认的提名人，这超过了奥巴马，后者此前的纪录是就职前宣布的42项提名。

不过，虽然早期提名通常会迅速得到确认，但在拜登正式入主白宫后的第一天，可能不会有任何内阁官员的提名得到确认，这将是自1989年以来首次出现这种情况。2017年，川普的两名内阁人选在就职日得到确认，奥巴马在第一任期开始时有6人得到确认。

美国鲍登学院教授、行政命令专家鲁达莱维奇(Andrew Rudalevige)分析称，拜

登可能急切地想在川普动荡的执政风格后展示一个更有秩序和组织井然的白宫，并向民主党关键选民团体保证，事关他们的承诺能够被兑现。

“美国救援计划”

在正式上台前，拜登就已宣布正在制定一项经济救助计划：向美国人提供经济刺激资金，每人再获得1400美元的补助。

同时，向美国各个州和城镇提供高达数十亿美元的援助基金，并迅速采取行动缓解被疫情重挫的经济。计划中还包括改善疫苗分发，学校重开，以及小企业恢复，特别为低收入的小企业提供租金减免和援助等。(详见A7版)

7500亿美元 缓解学生贷款计划

拜登提出拨款7500亿美元支持高等教育，缓解学生贷款压力。

针对目前疫情下贷款者还贷压力增大的问题，拜登政府可能推行的具体措施包括：

- 对于家庭收入低于12.5万美元的学生，在公立学院就读可免4年学费，在私立少数族裔学院就读可免2年学费；
- 从事公共服务行业者每年可免掉1万美元的联邦贷款额，最多可免5年(共5万美元)；
- 对于年收入少于\$25,000的贷款者降低还款额；
- 允许从私人金融机构贷款者通过申请破产的方式免除贷款。

众议院投票第二次弹劾川普

自240年前成立以来，美国历史上已经存在过45位总统。但是，现任总统唐纳德·川普，却是第一位，也是唯一一位两次受到弹劾的美国总统。

1月6日，数百名暴徒冲进了美国国会大厦，以阻止国会认证乔·拜登在竞选中取得的胜利，从而引发了流血事件。

1月13日，美国众议院史无前例地第二次投票弹劾总统川普(Donald Trump)，称川普鼓动暴民冲击国会，为推翻民主党人拜登(Joe Biden)的选举胜利做最后的努力。投票结果为232票赞成(包括全部的民主党议员以及10位共和党议员)、197票反对。众议院议长南希·佩洛西已经向参议院提交了弹劾川普的决定，并交由参议院进行审判。

众议院民主党人的弹劾条款指称，川普有意在声明中发表鼓励——也可以预见导致——国会大厦违法行的言论，比如，他说：“如果你不拼命战斗，国家将不复存在。”

被定罪的几率有多大？

接下来，参议院将会审议弹劾案。参议院将在拜登1月20日宣誓就任后才展开辩论。届时，新一届国会宣誓就任，民主党人将在参议院占优。

不过，尽管民主党在新一届国会会有微小的优势，但刚过半数的票数并不足够。

美国宪法规定，如果要让总统免职，需要参议院三分之二以上的议员同意其有罪，即17名共和党人需要倒戈，川普才会被认定有罪。

上周的国会暴动事件促使不少共和党人跟川普划清界限。



根据《纽约时报》的报道，多达20名共和党参议员对认定川普有罪持开放态度。然而，在参议院审理时，他们的态度会产生什么变化，目前仍不得而知。

共和党参议院领袖麦康奈利的立场十分关键。他周一表示，还未就如何投票作出最终的选择。此前多家美国媒体引述麦康奈利身边的信源称，他倾向于认定川普有罪，但麦康奈利称这些只是揣测。

需要澄清的是，参议院判定的有罪与否，只决定总统是否应该被撤职，而非刑法定义的犯罪。

乔治梅森大学法律教授索敏(Ilya

Somin)此前接受《华盛顿邮报》采访时称，弹劾基本上是一个决定某人是否该被辞退的过程，只是使用的对象只限于总统。

卸任后被定罪意味着什么？

作为前总统，川普依然可以被弹劾。这将在他的政治生涯中留下污点，还将堵上他再次参选总统或担任公职的道路。近来有传言称，川普正筹备在2024年大选中卷土重来。

但对于拜登新政府来说，时机却有点尴尬。当新政府大刀阔斧推行百日新政时，舆论可能仍会聚焦在卸任总统川普的弹劾案上。

美国政治撕裂将会进一步加深，制约拜登上任初期的施政空间。

川普的回应

弹劾前一天，川普将自己在国会暴乱前集会上所用的煽动性语言称为“完全恰当”。他表示，把责任推到他头上的行为无非是“政治史上最大迫害行动的延续”。

由于推特早前将他的账户封禁，遭到弹劾后，川普在一段视频中发表了迟来的声明，他谴责暴力，呼吁支持者在下周拜登就职典礼前保持冷静：“鉴于报道称将有更多游行展开，我敦促游行中必须没有暴力，没有任何形式的违法和破坏行为。这些不是我支持的东西，也不是美国支持的行为。我呼吁所有美国人降低紧张气氛，保持冷静的情绪。”

川普可以赦免自己吗？

从未有美国总统自我赦免，而宪法关于赦免权力的条款非常简略，定义广泛。

在卸任之后，川普将会回归平民身份。失去总统特权后，他可能成为各种民事与刑事诉讼中的被告。

目前，川普及相关机构面临至少六个官司，其中纽约州一项针对川普公司的刑事调查最为严峻。媒体纷纷猜测，他将在卸任之前赦免自己。

有的法律专家称，总统没有赦免自己的权力。他们引用前美国总统尼克松(Richard Nixon)因水门事件辞职前美国司法部发表的文书，其中称“基于没有人能裁决涉及自身的案子这一基本规则”，尼克松无权自我赦免。

但也有的专家称，美国宪法没有载明总统没有自我赦免权。

拜登公布 1.9 万亿纾困提案

每人再发\$1,400

1月14日,美国当选总统拜登发表公开讲话,公布了美国第三轮新冠病毒纾困刺激提案——价值1.9万亿美元的“美国救援计划”(American Rescue Plan),用于应对新冠大流行对于美国家庭及商业所造成的冲击。一旦国会通过,该计划将向美国家庭提供1万亿美元,包括向所有美国人直接发放1,400美元;4,150亿美元用于抗击新冠疫情;4,400亿美元用于救助小企业。

此前,美国国会分别在2020年3月通过了价值3万亿美元的第一轮纾困法案,以及12月通过的价值9000亿美元的第二轮纾困法案。

刺激经济方面

- 1、向大多数美国人直接支付1,400美元(加上第二轮的600美元,使救济总额达到2,000美元);
- 2、将联邦每周失业救济金从300美元提高至400美元,并将其延长至9月底;
- 3、将联邦最低工资提高到每小时15美元;
- 4、将无子女成年人的一年最高收入所得税抵免额,提高到接近1,500美元;
- 5、将抵免额的上限提高到2.1万美元左右,并将资格年龄范围扩大到老年工人;
- 6、使儿童税收抵免在当年可以全额退还,将6-17岁的儿童抵税额提高到每个孩子3,000美元,6岁以下的儿童抵税额增加到3,600美元。
- 7、将恢复12月底到期的带薪病假和家事假福利,直至9月30日;
- 8、生病、隔离或照顾学校停课的孩子的人,将获得14周的带薪假期;



- 9、政府将向工人少于500人的雇主,报销带薪假的全部费用,这项福利扩大到雇员超过500人、少于50人的企业所雇用的工人,以及被排除在原计划之外的联邦工作人员;
- 10、将驱逐和丧失抵押品赎回权的暂停期限,延长至9月底;
- 11、允许拥有联邦政府担保抵押贷款的人申请,宽容直到9月30日;
- 12、为大流行期间失去工作的中低收入家庭,提供250亿美元的租金援助;
- 13、拨款50亿美元,帮助陷入困境的房客支付水电费;

- 14、提供50亿美元,帮助各州和地区援助那些面临无家可归风险的人们。
- ### 救助疫情方面
- 1、3,500亿美元用于各州和地方政府援助;
 - 2、1,700亿美元用于K-12学校和高等教育机构;
 - 3、1,300亿美元用于重新开放学校;
 - 4、500亿美元用于扩大新冠测试;
 - 5、200亿美元用于国家疫苗计划,其中包括在全国范围内建立社区疫苗接种中心,以及偏远地区建立流动单位;

6、资助雇佣10万名公共卫生工作者进行新冠接触追踪。

“救援和恢复:两步走计划”

这次拜登在讲话中,也正式宣布了他的“救援和恢复两步走计划”的第一步,即“美国救援计划”——该计划用于应对新冠疫情,并为最有需要的美国人提供直接的经济援助。

拜登接着说:“下个月,在第一次国会联席会议上,我将公布我的‘建得更好’(Build Back Better)复苏计划,该计划将在基础设施、制造业、创新产业和清洁能源的研发方面进行历史性的投资。”

拜登说:“给人类带来深重灾难的危机就在眼前,没有时间可以浪费。我们必须采取行动,而且必须立即行动。”

第三轮提案阻力变小

与此前两轮刺激法案遭受了巨大阻碍不同,众议院议长南希·佩洛西和即将上任的参议院多数党领袖查克·舒默发表了联合声明:“新任总统宣布他将迅速采取行动,给美国人民提供援助。众议院和参议院的民主党人表达感激之情,并期待与新总统在救援计划上有更多合作。”

这项计划能够推动的重要原因,是民主党赢得了佐治亚州的胜利,美国参议院两党的票数变成了50:50,这意味着未来民主党人副总统哈里斯的投票,将有机会发挥巨大作用。

换言之,在控制了众议院之后,民主党现在也控制了参议院。因此,美国政坛出现了一个罕见的“统一政府”,这也有利于拜登未来经济计划的顺利推行,并减缓新冠疫情对经济的影响。

拜登政府“新移民计划”

博士或直接发绿卡

1月12日,美国当选总统贺锦丽(Kamala Harris)表示,拜登已经准备好了移民改革计划,上任后将立即提交国会,为临时保护身份(TPS)获得者和“梦想生”(童年抵美暂缓遣返人员)发放绿卡。届时,参众两院由民主党把控,因此他们计划在上任后100天通过此方案。

给1,100万非法移民发绿卡 仅需8年变美国公民

贺锦丽表示,拜登政府上台后将给生活在美国的1,100万非法移民中的大多数人发放绿卡,使他们首先成为合法的永久居民,然后免除5年等待期,把入籍时间从13年简化为8年。

同时,她还提议增加更多的移民法官,以缓解边境处理非法移民案件的积压问题。在川普上任之初,美国有53万移民积压,四年后的现在,积压的数量已经超过120万件。

这份计划比奥巴马在2013年的移民改革更加激进,当时奥巴马制定的绿卡获得时间为10年,而成为美国公民则需要再等待3年。

给“梦想者”和TPS发绿卡

在美国,有一群比较特殊的非法移民群体,他们在孩童时代被父母或者人贩子带入美国,在美国学习长大但却没有身份,这些人大概有80万人,被称作“梦想者”(Dreamer)。

奥巴马原本想给他们创造一个获得绿卡的途径,但法案在国会闯关失败了,



后来奥巴马用行政令的方式,授予这批人临时工作身份,工卡每2年更新一次。在2020年的美国大选中,川普曾承诺要废除DACA。

而贺锦丽表示,他们计划向“梦想者”和受临时保护身份(TPS)的人员直接发放绿卡。

TPS(受临时保护身份的人员)是1990年美国国会在《移民法》中设立的,目的是向面临持续武装冲突、环境灾难或其他特殊状况的制定国家国民提供临时

移民身份。持TPS身份者可以在有限的时间内,在美国合法生活和工作。目前,有来自10个国家的人正享受这一身份(海地、萨尔瓦多、叙利亚、尼泊尔、洪都拉斯、也门、索马里、苏丹、尼加拉瓜和南苏丹)。据美国移民论坛(National Immigration Forum)数据显示,目前有超过40万外国公民在美国享受TPS身份。

留学生博士或直接发绿卡

拜登竞选网站上提到,“将解除美国

STEM领域(科学、技术、工程和数学)博士生的签证上限”,拜登认为,在美国攻读博士学位的外国毕业生应该获得绿卡,而把这些受过良好训练的工作者流失到外国经济体对美国的经济竞争力是一种伤害,他认为这些人将会为世界经济贡献最重要的力量。

根据美国的政策,留学生是持F1签证入境的,毕业后可选择为期一年的实习期(OPT),而STEM领域的留学生在一年期满后,可以选择再延长24个月,总计时间为三年。在OPT期间,允许留学生申请身份转换,从F1变为H1B的工作签证。

据悉,全美有约30%的留学生来自中国,约20%来自印度。

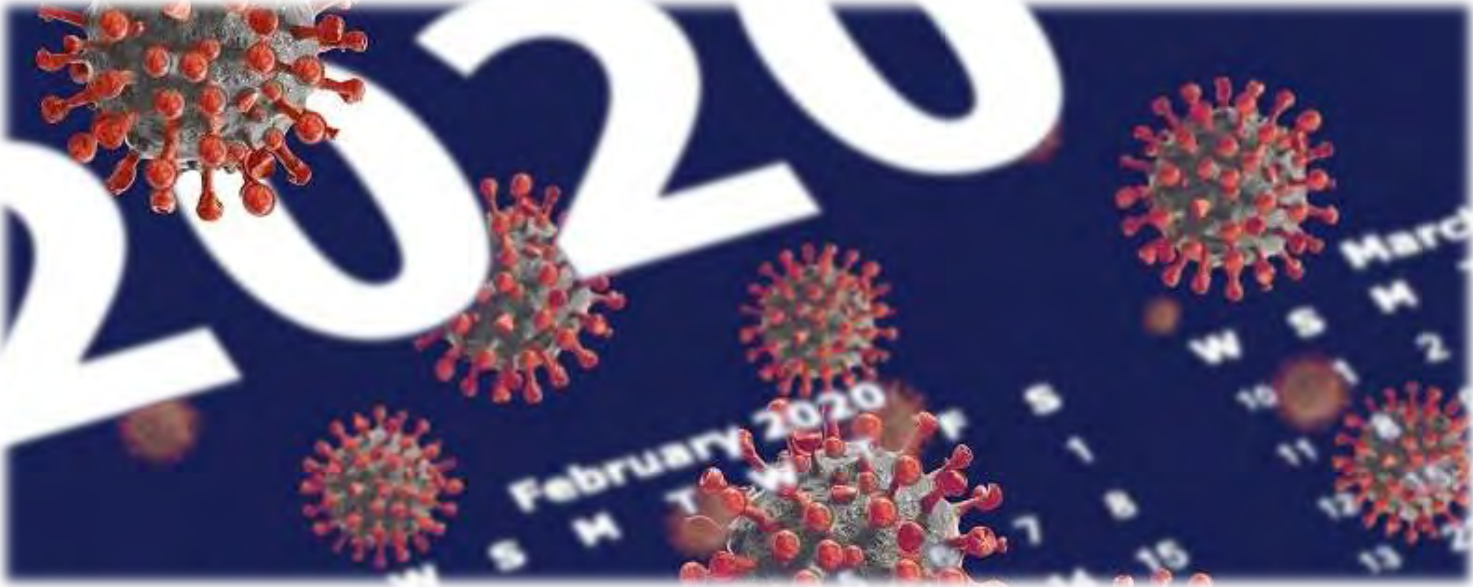
或撤回H1B超严格草案

在众多移民政策中,华裔民众最为关心的莫过于工作签证(H1B)改革。

据SHRM报道,移民律师洛佩兹(Jorge Lopez)表示,在川普政府时期,H1B的拒签率从2015年的6%上升到了2020年的29%。洛佩兹说,川普政府试图打击滥用H1B和使用H1B进行欺诈的行为,以保护美国劳工和合法的外国劳工。

去年10月份,川普政府更是制定了超级严格的H1B新申请标准,包括:提高工资要求、重新定义专业人士,以及优先考虑为薪水高的人提供签证。

洛佩兹认为,拜登政府很可能会撤销这些规定,因为他们的目标是让劳动力与市场需求保持一致,而不是通过提高外国劳工的工资,以增加美国劳工的竞争力。



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

黎智英是香港苹果日报的主事人, 新近被中国和香港官方抓捕, 被手铐、链条捆绑的影像, 惊动世界, 成为被世人和媒体关注的新闻人物!

三, 五大英雄人物

1, 川普

2020年, 时势造英雄。川普不论是在大力发展美国经济, 抗击新冠病毒流行、率领美国国家队整合各方力量, 制造呼吸机、生产医用和民众需要的口罩, 还是大力开发预防新冠病毒的疫苗, 已使美国走在世界的前列, 成为当今世界当之无愧的大英雄。

2, 李文亮

2019年12月下旬, 当新冠病毒刚开始感染武汉人, 在人们对病毒的性质知之甚少时, 李文亮根据2003年中国爆发的萨斯病毒的疫情, 他作为吹哨人, 于2019年12月30日第一个站出来在朋友圈的微信群内, 发帖称: 这种武汉肺炎(作者注: 当时的叫法, 现在统称新冠病毒肺炎)病毒, 可能会人传人……李文亮的行为, 引发官方打压, 约谈、警告……李文亮在给眼疾患者检查治疗时, 被感染上新冠病毒, 不幸身亡。

3, 阎丽梦

阎丽梦作为新冠病毒研究的科学家, 以自己亲自与世卫组织官员打交道的经历, 揭露世卫组织掩盖新冠病毒人传人, 指证新冠病毒不是来自自然、而是人在实验室经基因编辑制作而成。阎丽梦面对当局要她闭嘴……, 她自己却不畏强权, 冲破重重阻挠, 为揭露新冠病毒真相, 离开香港, 来到美国, 不愧为人中豪杰、巾帼英雄。

4, 香港人

在香港, 为了子孙后代能过上正常人应该有的自由、民主、法制、文明进步生活的理想, 几百万人大胆地走上街头, 抗议中央政府破坏“一国两制”中英联合声明, 展现出来的大无畏精神, 令人崇敬。

5, 美国人

2020年11月3日, 美国大选出现大量盗票欺诈事件、美国人纷纷在美国各地集会, 要求每一张合法选票, 必须计票; 凡不合法的选票必须踢出。近一个多月来, 美国人已逐步觉醒, 抗议还在继续, 体现了美国人愿为正义而战的精神, 为世界各国做出了榜样! 让全世界的人看到了希望…… (笔者不代表本报社观点)

年度风云榜

2020年已成为历史, 很多人列举了在2020年发生的大事件和人物, 我参照自媒体人全军的说法, 也提出了我对2020年度的看法, 特列举如下:

一, 五大震撼事件

1, 新冠病毒全球大流行

新冠病毒肺炎起源于中国武汉, 2019年12月31日中国媒体聚焦武汉探究, 2020年1月23日, 武汉突然封城, 防止新冠病毒向国内其他地方扩散……; 可是, 通往世界的空港武汉国际机场: 天河机场仍照常开放, 让航空客运飞往世界各地。仅此一举, 用武汉市周先旺的话说, 就有500万人走向世界。换句话说, 就可能由这些从武汉出发的人, 将新冠病毒传播到世界……

事实是: 从在武汉发现新冠病毒肺炎, 到2020年3月11日, 由世界卫生组织宣布认为是新冠病毒肺炎世界大流行, 至2021年1月1日, 全球已共有8,350万人感染新冠病毒, 其中有180万人死亡。美国是新冠病毒感染的重灾区, 共有2000多万人感染, 346,408人死亡! 其他国家, 如印度有1,020万人感染, 148,000多人死亡; 巴西有760万例感染, 近195,000人死亡。显然, 新冠病毒的发现、传播之快, 受感染和死亡人数, 都是世界史上绝无仅有的。

2, 美国大选被选票绑架

2020年, 是美国总统大选年。美国在遭受新冠病毒前所未有的打击的同时, 美国的民主制度受到严重挑战! 人气火爆的川普总统, 竟在大选中, 被选票绑架而落选。相比川普总统竞选以数以万计或十万计出席集会的, 山呼海啸般的热情支持者, 却被每次集会仅有数十或数百人参与

的、民主党候选人拜登击败, 成了2020年美国当选人。岂非咄咄怪事! 用著名记者卡尔·伯斯坦因(Carl Bernstein)的话说, 2020年度的美国总统大选比1972年美国大选时的、尼克松的“水门事件(Worse than Watergate)”更恶劣。2021年1月6日, 美国国会两院选举人认证。民主党与共和党两党联手做局, 将川普总统赶下台, 将是美国历史上最耻辱的一天! 美利坚合众国永远不会忘记2021年1月6日这一天。

3, 美国研发疫苗已接种

新冠病毒肺炎的突然出现, 人类几乎束手无策, 都把预防新冠病毒的希望寄托在, 研制针对新冠病毒的特异性疫苗上。世界各国都大力投入人力、物力和财力。按正常程序这是需要3-5年, 或更长时间才可能完成的疫苗研发工作, 而美国在川普总统的卓越领导下, 仅用9个月时间, 就将新冠病毒疫苗成功研制出来, 并于2020年12月14日正式向易感人群接种。这, 堪称世界奇迹。

4, 英国马拉松脱欧成功

英国经过多年的努力, 已在2020年完成脱欧程序, 并正式脱欧。这, 将对英国和欧盟、欧元……的未来走向, 产生巨大而深远影响!

5, 中印突发棍棒冲突战

中印两国自上世纪六十年代初, 爆发的大规模军事冲突以来, 两国边境一直处于相当平静状态。可是在2020年, 中印两国打破过去双方不爆发武装(热兵器)冲突的协议, 双方却提着棍棒, 石块……大打出手, 多次爆发激烈的肢体冲突等, 造成严重伤亡事件, 引发世界关注。

二, 五个风云人物

1, 郭文贵

郭文贵的名字, 现已为美国、中国和世界大众熟知。郭文贵在人们视听中广泛传播的时间, 始于2017年5月25日的《美国之音》的断播事件。从兹始, 郭文贵率先开始自媒体, 大势爆料, 反对中共政府极权、贪腐……, 将自己不能经过主流媒体发出的声音, 以自媒体的形式向世界播放……。可以说, 是郭文贵开始和普及了自媒体。一时间, 伴随着郭文贵的出现, 自媒体雨后春笋般的在世界各地, 尤其是美国大量涌现, 并出现了一个特有的名词, 名叫“郭文贵现象”。支持郭文贵者, 欣喜若狂, 反对者恨之入骨……

2, 马云

马云是中国电商巨头, 网购业务的开拓者和普及者, 也是中国民营企业的创始者之一。2020年, 马云抨击中国官方市场监管系统, 因此他和他合伙人已被中国官方约谈, 蚂蚁金服上市被禁, 立案审理! 马云是中国民营企业的一个标杆。马云未来走向如何, 请拭目以待!

3, 马斯克

马斯克(Elon Musk)是美国民营企业家, 不仅涉足汽车业, 成为全球电动汽车的领头人, 也是美国航空航天业的掌门人。当之无愧的风云人物。

4, 任志强

任志强算是中国房地产的大佬。然而, 他的出名, 并不是因为他在房地产开发上有多大造就, 而是他敢于直面中共党魁, 批评或妄议中央, 而被锒铛入狱, 以言治罪, 重判20年。引起世界关注。

5, 黎智英

Phalen Park Auto Repair
陳寬車行 — 老字號, 信譽高
 擁有修車專業證書, 美國ASE技術認證。經驗豐富, 收費合理。
 汽車保養, 診斷維修。免費估價, 誠信可靠。



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

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

我喜欢的...

每个人都有很多喜欢的东西,它们让你觉得生活有意思,它们就像沙漠的暴雨,就像天空的飞鸟,像清晨的阳光,和夜晚的星光,永远照亮你的世界。今天我想和你分享我喜欢的...

我最喜欢的水果是草莓。当你看到草莓的时候,红色是如此漂亮,而小的穗状花序像心形。你还可以看到绿色的茎从顶部出来。每次我咬一口草莓时,多汁的甜美的味道是最好的。草莓吃起来不太顺滑,有些人认为草莓是最多汁,最甜的水果。你在很多食品中都可以发现它,比如冰淇淋,蛋糕,酸奶,甜点,果汁,奶昔。很多人都喜欢草莓的味道。草莓的一些好处是:它们是维生素C的良好来源,大多数人都认为橘子有很多维生素C,但草莓可能是更好的选择。更重要的是还可以增强免疫力。比如在现在对付新冠病毒的时候,你需要有更好的免疫力保护你自己。草莓中的维生素C对于生长和修复全身组织都很重要。根据University of Maryland 医学中心的研究,维生素C可以帮助伤口愈合,并保持骨骼和牙齿健康。草莓还是锰,叶酸(维生素B9)和钾的良好来源。许多人认为,草莓比其他水果含糖量更高。但是,如果你比较橙子,香蕉,葡萄,苹果和草莓,草莓实际上含糖量最低。

我最喜欢看和玩的运动是足球。特别喜欢看球员的防守,进攻以及激烈的比赛。每个人都有自己独特的踢球的风



格。踢足球时,还可以锻炼身体,更重要的是它可以教会你团队合作。如果你想成为一个成功的人,团队合作很重要。与一支优秀的团队在一起,你就可以获得更多的成就。在足球中也是如此,为了赢得胜利,你需要作为一个队员,大家一起努力,共同发挥出色。另一个好处是它可以建立友谊,我是一个害羞的人,我不喜欢和别人聊天,我很难交朋友。一旦开始踢足球,你不聊天就可以结交朋友。踢足球非常吸引人,它可以帮助你和别人保持联系,你不需要说一个字就会认识很多人。踢足球时,我也留下了很多美好的

回忆。例如,我总是记得我们第一次比赛赢的时候。那是一个很热的夏天,我记得比分一直是1-1,而且比赛很快就要结束了。就在最后3分钟,我们终于得到了一个很好的机会。Katelyn将球传给了我,我以非常快的速度奔跑,我想自己射门,但突然我看到Bailey有更好的一个位置,我的心跳得非常快,我不知道该怎么办。我考虑了一秒钟,决定如果我将球传给Bailey的话,她有更大的机会射进去。我非常准确的将球传到她面前一点点。她很顺畅地接住球,眨眨眼,就将球射向了球门的右上角。比赛结束了。我们赢了!



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

有片刻的沉默,然后我们都跳起来了,又叫又喊,每个人都非常高兴。这是我们团队中一个非常快乐的时刻。

我最喜欢的地方是Duluth的一片树林。每次进入这个树林,我都会感觉到整个氛围都变成了一个神奇的地方。它有一种清凉的感觉,我能听见叶子沙沙作响和鸟鸣的声音。有岩石,树木,灌木丛和更多大自然的景色。闻起来像青草树木的味道,非常澄澈清新。夜晚的天空宏伟壮观,满是发光的星星。当我凝视天空时,我感到天空也看着我,好像要将我吸引到梦里。刮风的日子,树木轻轻摇曳,看起来像是充满了魔力,慢慢地散发出来。看着美丽的天空,我们会躺下来放松,感觉非常平静。树林上方的天空与其他地方不同,有时夜空中的颜色混合起来很独特,午夜的蓝色与木炭的灰黑色交织在一起。我和妈妈也留下了很多美好的回忆,我们手牵着手在树叶上漫步,到了山顶时,景色令人赞叹。那是一个平和安静的夜晚,令人着迷。

我亲爱的朋友们,今天我告诉了你们一些我喜欢的事情。我相信你们也有各种各样的东西去喜欢,我也希望你们的生活充满了快乐时光,我们都能发现生活中的美好。

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.

清代的反贪力度,在雍正朝(1722-1735)达到顶峰。由于无人敢贪,也无人敢自称“清官”,乾隆朝(1736-1796)初年的人们,甚至用“康熙年间有清官,雍正年间无清官”来描绘这种状况。然而好景不长,乾隆朝中后期,腐败又遍布官场。最典型的例证,莫过于乾隆帝对宠臣李侍尧(?-1788)贪腐行为的宽纵。乾隆帝也以反贪严厉著称,有时甚至比其父有过之而无不及,为什么竟会出此昏招,反贪却近乎倡贪呢?

李侍尧的“可爱”之处

李侍尧个子矮小,性格倨傲,牙尖嘴利,得理不饶人。普通人很难喜欢他,乾隆帝却觉得他有不少“可爱”之处。一是出身好,他的曾祖父李永芳(?-1634)是明末战争中第一位投降后金的边将,不但封官加爵,还娶了七贝勒阿巴泰(1589-1646)的女儿,成了努尔哈赤的孙女婿。按辈份来算,李侍尧是乾隆帝的远房表弟,有皇族血统,而且父亲李元亮(?-1761)当过户、礼、兵、刑、工各部的尚书,绝对根正苗红。乾隆十年(1745),李侍尧被破格提拔为满洲副都统,吏部不同意,认为违反祖制,乾隆帝却替他辩护:“李永芳的玄孙,怎么能与普通汉军相提并论呢?”

二是李侍尧特别擅长察颜观色、听风辨雨。据《清史稿》记载,他记忆力惊人,口才也非常好,说话总能落到点子上,向皇帝奏报时,“无不切中事理,动合机宜”。面对下属,更是气象万千,只问两三句,就能对其能力品行了如指掌,“语所治利弊利害,及其阴事,若亲见”。连巡抚一级的官员,也对他心存畏惧,如云南巡抚孙士毅(1720-1796)说,李侍尧接见下官,“略有错误,必痛加呵斥,不留一毫余地,并有不敢措一词而出者,似此气象严厉,不肯瞻顾情面,臣深为折服。”

这样根正苗红又政治正确、聪明伶俐又独挡一面,又能处处为皇上着想的“能臣”,乾隆帝当然是喜欢的。就像几十年前的另一位深得宠信的“能臣”田文镜(1662-1733)一样,当李绂(1675-1750)弹劾他祸国殃民时,雍正帝不但全不采纳,还将李绂缚往西市,以刀加颈,问他“此时知田文镜好否”。乾隆四十五年(1780),李侍尧案发被捕,乾隆帝仍为他说好话,表扬他“由将军用至总督,历任各省,前后二十余年,因其才具尚优,办事明干,在督抚中最为出色”,这些赞辞为后来的宽纵埋下了伏笔。

乾隆帝对李侍尧的宽纵

李侍尧为人骄横,贪腐起来也毫不手软,全国各地都有资产,仅京城一处就有143间。乾隆帝为了奖励查案的和坤(1750-1799),把这处房产送给了他,作为其子丰绅德德(1775-1810)与媳妇固伦和孝公主(乾隆帝第十女)的府第。能作公主府第,豪华可想而知。除此之外,李侍尧还有崇文门、地安门、地板胡同等多处房产,有的128间,有的115间,至于全国各地的其他资产,恐怕只有办案大臣和珅略知其详,连乾隆帝也未必清楚。

为什么乾隆帝连李侍尧贪了多少也不清楚呢?答案是不需要。他只需要知道李侍尧贪了之后花在哪儿就可以了。如果把皇帝放在第一位,就仍是好奴才;如果只顾自己享乐,把皇帝忘了,那就不客气了。这一点从来不是秘密,两年前的“高朴案”中,他就公开宣布过。高朴(?-1778)是大学士高斌(1683-1755)的孙子、慧贤皇贵妃的外甥,抬入



镶黄旗,赐姓高佳氏,一样根正苗红,结局却惨兮兮。乾隆四十三年(1778),他在叶尔羌办事时役使民人采玉贩卖,遭驻疆大臣永贵(?-1783)告发,很快就被处斩。

按理说,高朴贩玉牟利,确实是犯罪,但也不算严重。为什么乾隆帝话说得如此之重:“不料如此贪黷妄为,殊出情理之外”,命令将其“即于该处正法”呢?原因很简单,因为查抄高朴家产时,发现了不少“玉枢”,正是高朴家信中屡次提到的“极好者”。乾隆帝爱玉,想起高朴“每次所进玉器,不过九件,又俱甚平常,今乃以佳者留藏家内。”好的留给自己,差的送给我,那怎么行,“即此一端,亦可见其天良尽丧矣。”杀了高朴后,乾隆帝特意提醒办案官员,将高朴家的玉器“逐一查明,严密封识,俟回銮呈览”。

李侍尧比高朴聪明多了,把皇帝放在第一位,贪的钱大部分用于为皇帝购买玩好,其余的才自己花。被查办的时候,他也很清楚主子的想法,几乎没为自己辩护,爽快地承认了自己“调任云南,竟收受属员馈赠,总是我福薄运尽,不能仰承厚恩”,强调自己是“汉军世仆,以大学士仍管总督,恩遇之隆,委任之重,实为逾分”。他心里很明白,乾隆帝是知道他的好的。果然,乾隆帝一看到这份自述,就决定对李侍尧“适当宽办”。

首先,乾隆帝派往云南接替李侍尧总督职务的,是本来最应该回避的福康安(1754-1796)。对此,乾隆帝不但毫不隐晦,还在寄给福康安的谕旨中大方地说:“福康安与李侍尧又属亲谊,更应引嫌,确拟具题。”明眼人一看便知,福康安此行的目的,主要是想办法帮李侍尧“擦屁股”而已,所以要派李侍尧的“铁哥们”福康安,派别人不行。

其次,查办此案的和珅更是聪明人,对乾隆帝的意图心领神会。李侍尧的罪行,按照贪赃枉法罪,满八十两就处绞,即使不枉法,满一百二十两也要处绞。然而,和珅却将李侍尧拟以“侵盗钱粮入己罪”,金额达到一千两以上,处以斩监候。乾隆帝睁一只眼闭一只眼,一点儿也没有责怪和珅的轻判。李侍尧贪了至少几十万两,只按“一千两以上”定罪,就算不懂法律的人,也觉得比罚酒三杯还可笑。

再次,乾隆帝命令将和珅的拟判发交各地督抚,让大家“各抒己见”。结果,陕甘总督勒尔谨(?-1781)、广东巡抚李湖(?-1781)、江苏巡抚吴坛(1724-1780)、云南巡抚刘秉恬(?-1800)、兵部尚书李奉翰(?-1799)等都主张从严,只有安徽巡抚闵鹗元(?-1797)上了一道《奏覆李侍尧可否按议勤议能不予立决及买办物件无弊折》,为李侍尧寻找减罪的理由,其中“买办物件无弊”尤其令人遐想。乾隆帝马上借坡下驴,说李侍尧“一生功罪,原属众属共知,诸臣中既有仍请从宽者,则罪疑惟轻”,装模作样地批准了和珅的拟判。这起惊天大案,就这样草草收场。李侍尧几乎毫发无伤,连爵位也没丢,只是转给了弟弟李奉尧(?-1789)。

“圣君”理想与极端自负

第二年四月,李侍尧在狱不到半年,乾隆帝就将他“加恩免罪,赏给三品顶戴,并赏花翎”,派往甘肃办事。不久,又授陕甘总督,与大学士阿桂一起查办“甘肃冒赈案”,转眼成了反贪干将。乾隆五十三年,李侍尧病逝,乾隆帝或许有点悲伤,但此时他已经有了新宠和珅。从后来的情况看,乾隆帝对李侍尧的宽纵,起到了明显的倡贪作用,查办“李侍尧案”的和珅瞬间明白了:只要心中有皇上,贪就不是大事。很快,他成了升级版的李侍尧。

专制君主面前,从来不缺聚敛之臣和佞幸之臣,不过,乾隆帝眼界更高,不但要做专制之主,还要做名垂青史的圣君。李侍尧和他弟弟的名字真是太好了:侍尧、奉尧,人生使命就是侍奉圣君。李侍尧一心用贪来的钱财,讨乾隆帝的欢心,可见他对这点也清楚得很。乾隆帝自视极高,本来想做尧舜那样的圣君,后来却发现自己早已超越了尧舜,完成了“十全武功”,既然如此,保护一下忠于自己的李侍尧,哪怕“恶例一开,后患无穷”,又有什么关系呢?

自从杜甫写出“致君尧舜上,再使风俗淳”的诗句,“致君尧舜”就成了官僚们的共同理想。顺治十年,礼部官员孔允樾倡言:“皇上亲政以来,天下以为尧舜复生。”另一位官员郭一鹏也说:“皇上年盛德茂,可为尧舜。”雍正帝明确宣称,为人君者“当以一夫不获其所为耻”,为人臣者“当以其君不为尧舜为耻。”御史李元直认为官员们只说好话,不说真话,却委婉地说,朝廷只有“圣君尧舜”,没有贤臣皋夔。雍正帝生气地表示:要是像你说的那样,“朕又安得为尧舜乎?”

雍正帝觉得自己可为尧舜,自诩“十全老人”的乾隆帝就更不在话下了。即位不到一个月,他就在上谕中宣称:“三代之治必可复,尧舜之道必可行。”当然,有时他也会说“朕之为君固不逮尧舜,诸臣亦远逊皋夔稷契”,不过那只是谦辞而已,他从来没有放弃过追求尧舜的理想:“我君臣又岂可因不能为尧舜,皋夔稷契,遂不加勉乎”。成为圣君的念想,真可谓跃然纸上。孰料目空一切,却无法自见其睫:自认为反贪严厉,却以实际行为倡贪;自命圣君而产生的极端自负,使自己站在了衰落的转折点上。

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》《中国古代解冤神判的观念构造》等,获中国教育部中国法律文化研究成果奖,第8、11、12、14届上海市哲学社会科学优秀成果奖。

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎? 門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診,國語服務

特色診療:

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

主治:

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

去歲二月初前往新加坡探兒子明哲、這位現任美國CSC電腦科技公司駐亞洲區的主管，見到父母依然笑嘻嘻的展露一臉孺慕之情；高興的說要為我們安排乘「雙子星號」作海上遊，並滔滔不絕的介紹著這艘超級大郵輪上各種設備。

從他侃侃而談中得知郵輪上有大小泳池、影院、舞廳、賭場、自助餐廳、舞臺、按摩院、健身室、蒸汽浴室、理髮店、咖啡廳、酒樓、酒吧、商店、郵局等等。並形容了甲板上清晨觀日出、水天一線處那火球紅彤彤在放射萬丈金光飛躍，忽然冒出海面的偉大景觀；夜晚欣賞海上明月、清風輕拂中絕世美女般的嫦娥隱藏著的那面銀鏡從水平面浮到天際的剎那，動人心魄的浪漫情調。

心想他若是該艘郵輪的推銷員，必定會為船公司招徠不少顧客。談笑間他同時把早已備好的中英文資料和圖片展示，外加一句是補送給我們的聖誕節禮物。妻子笑得合不攏口，芳心早已大動；我卻不置可否的收下那疊廣告，引開了話題。

那夜、輾轉難眠，四十二載前(1978年)的陳年往事，早已封鎖在記憶深處，宛如存入了電腦程式中的密碼，無密碼是再難開啟。沒想到兒子一番孝心竟然無意中觸動腦海內記憶細胞的舊檔案，漣漪圈圈的蕩漾而出……

攜婦將雛奔向怒海前，多少個無眠夜和愛妻共同研究、思量再三，是抱著赴死之心，帶同五個稚氣仍濃的子女和岳父母、小姨，一家十口冒險犯難，無非是想逃離猛於虎的苛政。當時南越首都西貢和華埠堤岸流傳著一句不知何人創造的話：

「電燈柱若有腳也要投奔大海。」

在越共治下的華裔若非身處絕境，又那會有如此決絕生動的「金句」流傳呢？

超載的漁船氣喘喘的航出了公海，濛濛烏黑中喜見那艘貨輪停在水上，彷彿大山般屹立著就為了營救這幾艘漁船上千餘老少亡命之人。搖晃起伏的浪濤淹沒了呼娘喚兒聲，大家蒼白著臉又驚又喜又慌亂的搶著爬上貨輪，好像只要能擠上去，賤命就從地獄裏掙回來了？十多公尺長的小漁船比之八九十公尺的鐵船，實在是有大小巫之別；當然、那是人心所想，對於怒海的無涯寬廣卻並無大小之分。

以為很大的鐵船，想不到是同時被四艘漁船上的難民湧進，千多男女老少搶登之後，所有上下艙的空間剎時被人潮淹沒了。想起「擠沙丁魚」的形容，是眼前最恰當生動的一句詞語了。

貨輪緩慢的時速幾乎像烏龜在陸地上前進般，若不留心，還以為如如不動的老停在原處呢。涼風微拂，白雲飄移，遠眺水天一線，波浪拍打敲擊，水聲節奏宛若漁歌晚唱；細心聆聽，有如催眠、令人心舒暢，就想在海韻中好好尋夢。如此安靜寧祥的海闊天空，彷彿一切人世間的苦難都已被浪濤捲走無蹤了。

黃昏在不知不覺中悄悄降臨，西天彩雲繽紛的顏色，以極其美麗的粉紅到深紫，大筆橫掃而過；日頭笑吟吟勾出那張漲紅如醉酒的彩臉，像在微笑在揮手，展示無限風姿的颯颯搖擺中一點點的在水平線沉淪而下。船舷處擠擁著暫時忘卻了苦難的男女老少，大家都被眼前落日雄偉的美景所迷惑，莫不痴痴的盡情觀賞，把未知的命運留待彩霞隱沒之後再讓黑夜去計較吧。

炊煙在甲板上處處冒起，飯香誘惑著饑寒交迫的老幼；人聲沸騰中，燒開水沖奶粉的女人正和鄰近炒菜的漢子拉開嗓門吵架，大多聞得發慌的旁觀者有點興高采烈的一如觀賞舞台表演的心情般，等待事態的發展。笑聲鬧聲吵聲風聲浪聲混和著稚子的啼哭聲，成了天賴的交響曲。這本是人間應有的浮世繪，遺憾的竟然是發生在汪洋中一艘殘舊破落的貨輪上；難怪不少歷經過人生風霜

夢魘

■心水(澳洲 墨爾本)



的長者，臉色凝重，心事重重，把憂慮都寫在微皺的臉頰上。

夜在風聲的吹拂裏悄悄撒下了黑幕，廣漠天際被淡淡的烏雲把本來閃爍的星星掩藏了，自然無法偷窺半弦月嬌嫩的美姿。

不知天高海闊的兒童們倚著慈母懷抱安心的甜睡了，一些樂天知命或心無城府的男女也在搖晃的水聲中尋夢去。死寂的暗夜前方，隱藏著無盡的凶險，平靜無波的海洋，溫柔得有若少女初識情味時的千依百順；無人知曉，那一平如鏡的水面正像女人深不可測的心，說變就變了。

全無預兆的航行中，風聲嗚咽得有點令人心寒似的帶動了天際的黑雲，密密的把原先還隱約可辨的天空全包裹了；讓人彷彿走進了傳說中的鬼域，濃墨般猶如被整塊大黑幕罩下的感覺，心中已讓一種無法形容的恐怖所圍堵，再沒半分思考的餘力。

風的力氣漸漸加強，像比武臺上對著拉扯的兩個柔道高手，硬要把對方推倒而出盡了飲奶力似的；貨輪看來是敗的一方，開始了呻吟，搖擺不定的越來越顛簸。要命的是老天爺一絲也不憐惜這船亡命的苦命人，居然嘿嘿冷笑的撒下了雨珠，先是點點滴滴，好像要試探我們的承受力一樣；再來就如絲如網的從四面八方，直淋橫打斜掃的拼命將猙獰暴雨強潑到我們身上。

播音室高喊著封艙，印尼籍的水手們茫然的面對著艙面東一堆西一組的男女，艙底早已擠迫得無處再容身，如何能把這些都成了落湯雞的難民推下艙底去？因而、封艙的命令喊過也只好不了了之，萬一有個三長兩短也該是共業之劫，能怨誰呢？

一些奇怪的聲音開始響起，彷彿神秘海域中的某種傳染，在浪濤狠狠的襲擊下，風雨又如競賽輪贏似的拼命發出嚇人的怒吼聲。那種怪聲就在左右附近，沒有人留意，可當我的胃翻滾、喉嚨再也忍不住被迫張開，才在矇矓中知曉是嘔吐發出的可怕聲響。一口又一口的吐著，好像要將五臟六腑都嘔出來才會稱心如意。原先用過的食物經已成了殘渣餘滓，嘔光吐盡後，再來是苦水，是黃膽汁，是無可名狀糊糊的液體，也許就是內臟的髒物，是肉身即將腐爛前的徵兆？

果真會傳染似的，身前身後，左右的難民，在抖動搖擺不定的硬要控制著身軀；往常文雅之人，再有教養的紳士淑女也好，最終敵不過風雨的催眠，一一張口

暢快無比的大吐大嘔。污物殘羹噴到對方臉上，連說聲對不起的氣也沒有；對方同樣的動作下，並非故意的回報，也照樣狂嘔的吐到他臉頰去了。

浪聲嘲笑般如魑魅低吼，彷彿是海底無數水鬼要找替身，非要把這千餘條命弄到龍宮去不可？貨輪顛簸得東傾西擺，被拋上高高的浪尖上，剎那又順著下滑的波濤低低的跌進海水的中心；就這麼一上一下的猶若拋球似的搖動，似要把人的心掬掀而出。昏昏迷迷中，那份難受真非筆墨所可形容於萬一；不痛不癢，但在悽愴的知覺中，嗅到的是千萬種苦汁同時湧現的味道，天在旋海在轉，人像在飄渺的死陰道上徘徊。害怕的感覺消失了，被折騰中、只求那狂風那暴雨收收手，快快的回心轉意。不然、就讓一切趕早結束吧，縱然把鐵船吞嚥了，也好讓大海回歸安靜溫柔美好的面貌。

誰說過暴雨不終夕？整船苦難的男女，能求的神祇能祈拜的菩薩能禱告的觀音、媽祖、如來和耶穌基督等等天界一眾全能之神、佛、天主，大家想必在心底在嘔吐折磨裏在生死一線中都懇求過。而那暴戾的狂風和無情的豪雨依然不止不息，繼續肆虐呼嘯，好像這船老幼是這兩道風的宿世死仇般？非要讓我們受盡百般凌虐不可。

就如此這般的一整晚狂擊著、折騰吹打著，讓這千餘人死去活來的在極度恐懼的漫漫黑夜中等待死神的召喚。

妻在虛脫裏仍然緊緊地摟著五歲的幼子、我朦朧暈眩中死命的抱緊八歲的女兒，其餘三個較大的子女與外公婆互相依靠，也都剩下了半條人命似的昏迷過去了。我也早已是到了泥菩薩自身難保的地步，心中淒涼無告的頓湧起無限的愧疚，對妻子兒女無法用我的生命去保護他們，真枉為人夫人父啊。雖然和妻子在逃難前早已抱著赴死之心，但孩子們何其無辜，他們難道就要追隨父母走上絕路嗎？

迷迷糊糊裏，鐵船彷彿也虛脫了，像鬧夠了脾氣的驢子，居然無聲無息的安靜了下來，不再搖晃亂動。也不知過了多久，那風那雨都累了、都暈了，悄悄的收起了凶殘的嘴臉，隱入了空虛的雲層。

遠天顯現了曙色，掙扎著起身的我，奇蹟似的發現自己居然還好好的活著，那些被吐在身上的殘渣滓並無留存。女兒發出均勻的呼吸，她過度倦怠的沉沉睡了；悄悄張眼，內人恰恰也把眸光迎向我，她乏力的伸出手，我挪移過去，緊緊的握著她那冰冷的玉掌。心中百味雜陳，蒼天

慈悲、可憐我們這千餘個落難人，沒有讓我們在黑夜裏成了深海魚群的糧食。夫妻默默對視，無言的感恩，我有哭的衝動，哭一家人哭整船人的再生。淚珠忍不住的滾下，是喜極而泣的淚水，希望這些淚水從此洗滌掃除了所有的災難吧！

微曦中，在矇矓視線內的水面，飄浮著大小不一的木塊、有人驚叫著呼喊著，大家一下子都擁到船弦，彷彿覓寶般的用盡眼力去搜尋海面那些讓人心悸浮動的東西。貨輪也宛若不忍驚動四周幽魂似的放慢了航速。終於讓人的心揪得更痛更緊了，那是昨晚被發怒的海龍王吞嚥去的一艘逃亡小漁船，從一片破木板上隱約可見的越文船名 Vung Tau (頭頓) 而證實。不少人默默的向海面那些浮游雜物合十，為這船不幸罹難的難民們致哀。

晨曦的鮮艷色彩並無引起我的興趣，全身乏力的一如大病初癒者，肚子的餓蟲開始翻騰了；五個兒女也陸續起身，甲板上、艙底下再次的人聲沸騰，大家唏噓感慨不已。有了重生的喜悅，大難不死後，彼此間彷彿一下子都成了至親好友般的，人人臉上莫不旋開了璀璨笑容，或問候或互握或頷首傳遞了心意，開心的氣氛洋溢著整艘貨輪。

八天後正是中秋節、晚上鐵船進入了馬來西亞的海域，歡呼聲笑鬧聲鼓掌聲轟轟動動的迴響。許多人虔誠的伏在甲板上，恭敬向著那高掛夜空的美麗月姐跪拜，無非祈求平安，感恩終能到達了陸地。

遙望岸上萬家燈火、溫馨映照中，嫦娥並不垂憐這班無家可歸無國可容無寸土可立足的「孤兒」們；馬來西亞海軍兩艘軍艦用機關槍迫著貨輪駛出公海，把淒涼的失望當成中秋節的「禮物」拋給我們。貨輪唯有無奈的再航向茫茫無涯的汪洋，徬徨的要為我們找一片棲身的陸地。

在第十三天的曦光裏，驟然一聲震耳轟隆大響後，船觸礁了，前艙被海水衝進去，船身以三十度傾斜後再也動彈不得。

大家歡呼拍掌，終於可以登陸了，不論那國的海軍也無法再驅趕我們啦。芬蘭籍的船長宣布我們到了印尼國境，還說這小島在航海圖上有個美麗的名字叫「平芝寶島」，要大家棄船上岸。

扶老抱幼的難民開心的下船涉水登陸，命撿回來，彼此額手稱慶，互相祝福，一片喜洋洋，猶如過節的心情。天大亮後，千餘人幾乎都上了岸，大家才知道老天和我們開了個要命的大玩笑。這個有著美麗名字靠近赤道的島嶼，居然是寸草不生絕無人煙的荒島，大人們一下子臉色都變白了，彷彿遇上鬼魅般，但卻已無路可退啦。

往後的日子，是無盡的煎熬，每天正午幾個時辰中定要在攝氏五、六十度的高溫受折磨。我們都將身體浸泡在海水裏，只留下頭顱在水面上呼吸，用以抵抗毒日頭的燒烤。

絕沒想到要在荒島上度過十七天最原始可怕的生活，而我們居然奇蹟的都存活而獲救了。當印尼七千噸海軍軍艦、把躑躅地獄門前的我們，從荒島上載往「丹容比娜」市的難民暫居中心時，我們彷彿還在夢中而不敢相信真的獲救了。

前後一個月逃亡、魂驚怒海的賭命經驗，往事歷歷在目；這麼多年，午夜夢回還經常會驚悸而醒。三兒明哲當年十歲，幸而沒有留下恐怖的記憶。他如何能明白我面對大洋的懼怕及四十餘年來被惡海夢魘不斷的糾纏呢？

感謝兒子的孝心，我們想改去馬來西亞觀光；肯接受「禮物」、本來孝順的他自然尊重父母決定，翌日便為我們訂好七天沙巴遊。他還自作聰明的發電子信給兄弟姐妹們，說當年南亞海嘯令雙親驚悸而不敢乘郵輪了呢。

(二零二零年三月初秋修訂於墨爾本)

從山海經到紅樓夢(五)

——歷代文化經典的閱讀和沉吟

■張曉陽(南京)

40 讀《論語》

夕陽如血,衰草如歌
一場秋雨洗去了
炎夏的浮華與落塵
從歲月的礦脈裏
流出的是遍地的孤獨
思想
在死亡的迷途上繼續前行
都說半部《論語》治天下
我看到的卻是您的沉思與憂鬱

41 讀《孟子》

動盪時代,群雄紛爭
戰火連綿,長夜難明
道德與生命
國家與人民
在水深火熱中苦苦呻吟
風暴卷走了昨天的好夢
道義的陽光姍姍來遲
這個世界充滿了悖論
仁愛的雨露
已經在烈日下揮霍一空
民為貴,君為輕
以德行仁者王
誰能拯民眾於水火?
風雨聲中
昂首望蒼天,歎幾聲沉浮……

42 讀《公孫龍子》

在一場場口水的拉鋸戰中
口若懸河、闖關奪隘
於一個沒有義戰的亂世中
勝人之口,以論辯揚名於天下
別同異,離堅白
白馬非馬
羊與牛唯異,雞有三足……

43 讀《韓非子》

不法先王,不守禮義
犀利靈通,標新立異
簡潔語句中
蘊含著深刻的哲理
你以言辭
跋涉於一個亂世的歧途

44 讀《孫子兵法》

翡翠易碎,世界兇險
人性步入貪婪
一步步,步入自己的深淵
在一大堆悲傷的文字裏
人生的大幕徐徐拉下
您的苦難
成全了一個帝國的偉大
四野籠合,靈魂嫋嫋升空
兵學聖典。天下第一神靈

在挑戰規則中
彰顯的是你的智慧與計謀
用兵韜略不是小花招
詭道中走的是人間正道

在天下之平定中,體驗
美的心靈,追求善的靈魂

走進日本,走進歐美
成了企業家的秘笈寶典
西點軍校的必備教材
通用汽車CEO的成功法寶
一部古老的《孫子兵法》
竟是如此的妙用無窮……

45 讀《呂氏春秋》

門客三千,寫手如林
一字千金,千古流傳
書曰《呂氏春秋》
八覽六論十二紀,筆走龍蛇
飛黃騰達的幕後
是一個人靈魂深處的隱情私語
士農工商、三教九流
興廢治亂、上下四方
天地、萬物、古今
熔諸子百家學說為一爐
歎的是機關算盡太聰明
今夜四周都是冰冷的墓壁……

46 讀賈誼《治安策》

靈魂被帶走,眼睛
正陷進夜的深處
今晚,家在風中懸置
少年倜儻,壯志難酬
秋深漸冷,葉枯花落
滴滴淚水都是歷史的心碎

47 讀司馬相如《子虛賦》

一篇《子虛賦》,在夜霧裏
肆意揮霍著淒冷的才氣
詭病的天空,被風吹得寒冷
流浪,從長安出發
當初扔下的那幾粒種子
終於在漢武的上林苑開花結果

48 讀鄺道元《水經注》

昨夜的失落與孤寂
在子虛烏有的
想像與對話裏不再漂泊
浩蕩皇恩中終日嚼著
永遠饑餓的詞語
在曲折的山路上顛簸穿行
墜落在春天意象裏的一滴
熱淚,洗白了悠悠往事
為追求一個個美麗的悲愴
他聽見胯下馬蹄的疼痛
將時光刻進滄桑歲月

一朵雲被夕陽的火爐慢慢烤紅
執筆為戟,以行走的方式
和天下山水對話
在逆旅中吞噬邊地的荒涼
一棵小草在早春的雨水裏返青
因水以證地,即地以存古
四十卷片語字句,妙絕古今……

49 讀曹操《龜雖壽》

做了神龜又如何?
歷史已經遠去
多年的征戰風掃殘雲
年過半百
來日無多
烈士暮年猶唱大風歌

大視野
大格局
大英雄總是氣吞山河

50 讀諸葛亮《誠子書》

放下的是這場戰事的勝負
放不下的,是一個父親
對一個年僅八歲的兒子的
思念與牽掛
手中的杯子早已碎裂
心頭的花瓣正在凋落
靈魂,在舊塵繚繞中漂泊
皮囊,已老成一張蒼涼的弓
(未完待續)

还记得,那天冷雨淅淅,寒气凛冽。一路上雨雾迷蒙,清清寂寂。到家时但见树枝上,廊檐下,大大小小的红灯笼飘呀飘,心里一下亮堂起来。妈妈迎上来,说午饭早就准备妥当,爸爸和弟弟上山祭祖也快回来了。“哎呀!冷着了吧!快来喝碗鸡汤。”妈妈回身去厨房舀鸡汤。盖子一揭开,腾腾热气中,沙参炖鸡的香冒出来。乳白的汤汁上,金黄的油花子晃动着,赭红的肉块淡黄的鸡皮,隐浮若小渚。喝一口,哇!真香!自家养的土鸡,味道就是不一样。

远远近近,噼里啪啦的鞭炮声响起,白色烟雾一团团升腾,寂静的村子生动起来。弟弟抱出筛子样的红花炮,一圈圈盘在院坝里。打火机一闪,引线嗤嗤烧过去,啪!啪!啪!火花闪烁,硝烟弥漫,浓烈的火药味中,纸屑飞溅,红花飘舞,洋洋喜气冲天而起,干净的小院里红彤彤一片。

两张大桌子拼在一起,全家人围桌而坐。红亮亮的香肠,香喷喷的排骨,糯糯的腊猪脚,热腾腾的冷刀肉,黄灿灿的糯米丸,鸡鸭鱼,色香味,丰盛的食物摆满了桌子。酒杯端起来,饭菜吃起来,祝福的话说起来。觥筹交错,笑语连连,所有的风霜全都抛诸脑后,惟余此刻的喜庆和欢乐。

团年饭之后,弟弟搬出桌子,侄子开始写春联。旧时过年,春联先是祖父写,后是父亲写,现在这支笔传到了侄子手上。十二岁的他,已经学了几年书法,多次在各种大赛中获奖,近三年老家门框上的春联都是他写的。他搬出自己的百宝箱,墨汁,毛笔,书法垫,笔架,洗墨盘,镇尺,一件一件拿出来,摆放好。大家七嘴八舌,选出自己喜欢的春联,让他写。他镇定自若,铺纸提笔,抿嘴悬腕,不声不响,落笔,走笔,收笔,一气呵成。我们亦敛声屏气,不敢搅扰。待他写完一副,端过一旁,对着墨迹未干的字指点评说。大

写首新诗过新年

■王优(四川)



家毫不吝惜赞美之词,小小的他显出小小的得意。

父亲坐在厅堂上,他瘦削的脸,因为酒而显出难得的酡红。看着我们在外边写春联贴春联,他微醺的样子安静而满足。静坐半晌,他从身后的铁架上取出纸和笔,写起诗来:拨开乌云见青天,思量着很难很难。风吹云散时候转,还有那光明的天。写好之后,他拿起来,默默看一遍,微微露出些笑意,贴在大门正中。什么也不说,背着手上山牵牛去。

那门上,依次贴了多张纸条,那是父

亲每年写下的新年诗。父亲年轻时候学过医,医术不错,很有一些抱负。因为种种原因,最终困守农村,和泥土打了一辈子交道,古稀之年,依然不辍劳作。

每年过年,一大家子热热闹闹,父亲开心得很,喝酒吃肉,领受祝福,话并不多。饭后借着酒劲,父亲总要写下几句打油诗。对生活的诸多感慨,对儿孙的种种期望,全都凝聚在那短短几行字里。尽管,严格说来,那些字根本算不上诗,只是一个老农内心最为平实质朴的表达。

比如,2015年他写:过年过节过

刻,精打细算事为别。勤学苦练创辉煌,平安富贵共一切。2016年他写:春对春,三百六。人对人,意不足。河水长流有波浪,三思和谐就是福。2017年他写:年轻深思后悔晚,最悔老来守孤单。儿孙满堂回家来,热热闹闹过新年。2018他又写:一年一年又一年,古今方言历代传。恩义情仇要记住,滴水之恩需涌泉。

父亲用毛笔写,一笔一画,极为细致而慎重。用纸却极不讲究,随便一张白纸,裁成方方正正即可。我说,爸,家里这么多对联纸,用红纸写嘛。他说,何必拘那形式,能写就好,什么纸都一样。贴在大门上的字,风吹日晒,墨迹慢慢淡下去,终至于什么也看不见,还原成一张旧旧的白纸。他也不管,让它白着,每年新写的,依次贴下去。

父亲写新年诗,侄子写对联,几乎成了过年时我们家的一道风景。一年四季,年事已高的父母独守小院,多少想说的话,最终落笔纸上,化成简短的几行。团圆喜庆之时,也是家风传承之日。父亲以书写的方式,将自己对生活的感悟,对晚辈的期许贴在大门上,是宣示,也是提醒:幸福生活来之不易,当更珍惜更努力。每次回家,看看大门上的字,那些新鲜的或者模糊的字,就会一个个掉下来,落在我们心里。

晚饭后,大家齐聚客厅,抢红包,看春晚,送祝福,聊家常。他怀抱吉他,自顾自地唱:昨天已经过去,所有的伤心和烦恼已离去,你要相信,明天的天空会更蔚蓝……

当零点的钟声响起,我发了朋友圈:灯笼红,鞭炮响,红红的春联贴在门框上。柴火旺,陈酿香,欢乐的笑声绕房梁。寒风冷雨中,热闹重回沉寂的小院,老家有了一年最喜庆的模样。团聚就是幸福,平安就是吉祥!愿新的一年,所有亲朋好友,身体好,心情好,有底气,不慌张,所遇皆如意,夙愿都得偿。



專欄作家介紹:林爽(Song Lam, QSM),筆名阿爽,原籍廣東澄海市;1990年自香港移居紐西蘭後,潛心研究毛利文化;關心教育、熱衷環保。現居奧克蘭市(Auckland)。
林女士二十多年來筆耕不斷,先後出版了《展翅奧克蘭》等中英著作十部。現任[世界華文微型小說研究會]理事、紐西蘭中文先驅報專欄作家;也為海內、外多家報刊撰稿。曾獲:首屆國際潮人文學獎、紐西蘭[英女皇服務勳章-QSM]、[增進中紐文化交流]獎牌、中國國務院頒授[海外優秀華文教育工作者]稱號等。明州時報有幸請到林女士擔任本報專欄作家,定期為讀者帶來多樣化的文藝精神食糧。歡迎時報讀者回饋任何寶貴意見。聯絡方式:linshuang4@gmail.com

紐西蘭新任的紋臉女外交部長



紐西蘭現任外交部部長娜妮雅·馬芙塔(Nanaia Cybelle Mahuta)生于1970年8月21日,是Hauraki Waikato(豪拉基懷卡托)的議員,于2017至2020年間擔任毛利發展部部長。

最近宣誓就職後,由於她臉上有著明顯的圖紋而引起各界人士大惑不解且爭議紛紛!

娜妮雅出生于奧克蘭,母親是伊麗莎埃德蒙茲(Eliza Raiha Edmonds),父親是羅伯特馬芙塔爵士(Robert Te Kotahitanga Mahuta)。她先後就讀過亨特利(Huntly)的毛利語學校-Rakaumanga學院及懷卡托拔萃寄宿女校,其後再到奧克蘭大學修讀社會人類學及毛利商業發展課程,以優異成績(榮譽碩士)畢業後曾在大學任檔案研究員。

(部長圖片來自紐西蘭國會網絡)

娜妮雅的父親羅伯特與Kingi Tuheitia王族(發動毛利王運動者)有著密切關係,他是毛利王 Koroki 的義子,也是毛利女王特·阿塔朗伊卡芙(Te Atairangikaahu)的義兄。娜妮雅的丈夫則是她的表兄威廉·奧姆斯比(William Gannin Ormsby),他們婚後所生的第一個孩子不幸早夭;現在只和威廉與前妻所生的四名孩子一起生活。

2016年,娜妮雅獲得所屬部落的長老許可,在下巴做了紋臉(MOKO),成為紐西蘭國會首位紋臉的女議員;這也是毛利女性中最尊貴的身份象徵。一般不理解毛利傳統的人或許覺得身為外交部長怎能紋臉?

其實毛利人的紋身文化歷史已久,根據我研究所知,只有地位尊貴的毛利女性才有資格紋臉及塗墨色唇。因此對於新任的女外交部長有著墨色雙唇及圖騰下巴,大家不必大驚小怪!她絕非一般華人心目中的「黑幫大姐」,相反的是一位地位尊貴確,且備受同僚尊敬的毛利議員!

阿爽寫于4/12/2020

後記:想了解更多有關毛利人的紋身文化,請參閱以下連結:

http://www.ausnz.net/worldchinesewriters/article_detail.asp?id=225

毛利文化公益講座圓滿成功



(趙玲女士致送鮮花感謝林老師)



(奧克蘭市議員楊宗澤發表聽後感)

本會為讓更多人關注和瞭解紐西蘭原住民的毛利文化,特別應奧克蘭國際藝術空間宗元主席邀請,共同舉辦由本會秘書長林爽老師主講的毛利文化系列講座。12月主題為“從紐西蘭外長的紋身談毛利紋身的現實意義”。本會名譽會長林介山先生、會長陳植太平紳士、會董趙今先生等特別到場支持林爽老師。

講座於2020年12月20日下午在奧克蘭國際藝術空間舉行,先由宗元主席與CEO趙玲女士主持介紹。主講人林爽老師原居香港,自上世紀90年代移民至紐西蘭,不久即對本地毛利文化產生濃厚興趣,並一直潛心研究;先後出版了《紐西蘭的原住民》、《雲鄉龍裔毛利情》等介紹毛利風土人情的著作,堪稱紐西蘭華人探索及推廣毛利文化的先驅者。林爽老師目前為本會秘書長。

當天報名的聽眾十分踴躍,鑒於紐西蘭目前疫情平穩,主辦單位仍控制在五十人以內;奧克蘭市議員楊宗澤先生及若干華社嘉賓也特別於百忙之中前往捧場。林爽老師的講演深入淺出,幻燈片圖文並茂,並引經據典用了好幾個毛利傳說來幫助聽眾理解。

她解釋說:紋身(Tattoo)中國人叫刺青,毛利人(Maori)稱為Ta-Moko。據考古證明,毛利人的紋身歷史已超過一千年,源自波利尼西亞東部;那不僅僅是一種體繪藝術,更是一種身份象徵,只有地位尊貴的毛利人才有資格紋身或紋臉。德高望重的酋長和戰士一般會作全面紋身,越有權力地位的酋長,臉上紋圖越多。左臉代表他的父系祖先,右臉代表母系祖先(但並非所有部落都相同),每個毛利人的紋身圖案都各有特色,紋臉前必須確定世系,所以圖騰就是寫在臉上的故事。假如父母任何一方地位不顯,那麼那一邊的臉部就無法紋圖;要是前額沒有圖紋,就表示紋身者沒顯赫地位或繼承軍銜。由此可見臉上紋圖不但象徵紋身者的身份,也顯示其所屬部落及家族歷史。這完全顛覆了華人對刺青的負面理念。

林老師生動的演講完畢後掌聲不斷,趙玲女士隨即送上鮮花向她致謝!接著林老師還熱情邀請聽眾發表感想,期間更穿插了抽獎環節,十多位觀眾成了幸運兒,領獎時均因意外高興而笑逐顏開。最後,楊宗澤議員、陳植會長、胡弘律師及金莉老師還合唱兩首毛利歌;把現場氣氛推至高潮,也為文化講座畫上了完美句號。

通過此次公益講座,大家對毛利文化有了更多瞭解和興趣,多一分瞭解,就多一分包容。講座好評如潮,有聽眾事後特別在朋友圈引用了林老師以下的金石良言:

“在多元民族國家中,種族之間經常因誤解而隔閡,卻因瞭解而融和。”

“一個民族通常是:人少錢少被歧視,人多錢多被仇視。”

而作為移民,立身處世最好低調點,並記住:“亮眼但不刺眼,顯眼但不礙眼。”

紐西蘭潮屬總會特此祝賀林爽老師的毛利文化講座圓滿成功,也借此機會感謝秘書長多年來對本會及移民社區的無私奉獻;同時感謝宗元主席給予我會的合作機會。我會期待與奧克蘭國際文化空間更多的合作,也希望越來越多華人能夠對林爽老師系列講座感興趣,參與學習。(報導:紐西蘭潮屬總會秘書處;照片:趙今先生現場拍攝)

奧克蘭國際藝術空間2020年壓軸好戲



(講演者與部份嘉賓與聽眾熱烈互動)



(林爽老師的文化講座現場花絮)

邀請了紐西蘭潮屬總會聯合主辦。當天現場座無虛席,除了數十位報名參加的聽眾外,奧克蘭市議員楊宗澤先生,紐西蘭潮屬會長陳植先生,名譽會長林介山先生,紐西蘭新中投資貿易促進會副會長朱新國先生,羅托魯瓦分會會長劉永堅先生,胡弘大律師,歌唱家金莉老師,中國著名地產教父鄧智仁先生等更受邀作為嘉賓出席了講座。生活在奧克蘭的新、老華人移民朋友積極參與了此次活動;歡聚一堂學習毛利紋身文化,中場更有抽獎助興,並由金莉老師領唱毛利歌。

最後,林爽老師還對紐西蘭華人如何在多元文化大家庭中與毛利族和其他民族和平友好、和諧共處,提出了自己的理解和建議。講座自始至終在講演者與聽眾的互動交流中進行,氣氛熱烈,生動活潑!

奧克蘭國際藝術空間在2020年積極推廣毛利文化藝術,先後舉辦了多次毛利藝術展覽,毛利文化之旅,毛利文化藝術沙龍等活動;以促進多元文化的相互瞭解,積極推動毛利文化藝術傳播,將毛利藝術推向到世界,這也將是奧克蘭國際藝術空間在2021年的重要藝術使命!值此新年之際,祝願在過往一直支持奧克蘭國際空間發展的所有朋友聖誕快樂,新年愉快,期盼2021年我們再聚於奧克蘭國際藝術空間!

圖文:宗元(奧克蘭國際藝術空間負責人)

2021年苹果新品四大趋势

屏下指纹、折叠屏、MagSafe 回归

回望过去的2020年,虽然疫情对世界造成了极大的负面影响,但科技巨头苹果公司的表现依然坚挺。支持5G的iPhone 12、带有自研ARM芯片的Mac让这家公司赚足了眼球。全年的营收更是达到2745亿美元,市值一度突破2万亿美元,稳坐全球市值最高、最赚钱的科技企业宝座。

但是,苹果创新能力下降的批评声音也越来越大。今年新推出的iPhone 12回归了经典的垂直中框和前后双玻璃设计,虽然果粉们再次被“真香”定律支配,但也不得不承认iPhone 12远没有iPhone 4当年产生的轰动效应。登上高峰后,苹果会采取什么样的策略来再创辉煌?今天,我们就来给大家分享一下苹果各产品的一些最新的传言。

01. 折叠屏、带屏下指纹的iPhone

据彭博社1月15日消息,苹果最近开始进行折叠屏iPhone的测试工作。虽然这项传言看起来可信度蛮高,但苹果公司一直没有公开过折叠屏iPhone的计划。并且,目前的研发工作只限于屏幕,也就是说现在在苹果的实验室里也没有折叠屏iPhone的原型机。



苹果内部现在有好几种折叠屏尺寸方案,其中一种是和iPhone 12 Pro Max一致的6.7英寸。如果研发成功,未来的iPhone会拥有大屏幕的同时,体积缩小不少。彭博社报道称,苹果折叠屏的铰链设计十分巧妙,几乎是看不见的。这使得未来iPhone的屏幕包裹机身,而不是像一些已推出的折叠屏设备那样用铰链连接两个分离的屏幕。

但是,传言终究是传言。这样的iPhone即使上市,肯定也需要再走好多年的研发道路,或大概率最终石沉大海。2021年上市的iPhone 13外观上极大可能不会发生改变,它将是iPhone 12的“s”版本,也就是只在性能上进行升级。

虽然如此,但传言新iPhone在测试另一项重大升级:屏下Touch ID。虽然近几代iPhone的Face ID声称比Touch ID更加安全、快捷。但今年的疫情让口罩成为了Face ID的最大杀手,这种情况下屏下Touch ID的优势变得十分明显。

其他方面,新iPhone可能会取消充电接口,改为只能无线充电。

02. 全新设计的iMac和Mac Pro

据彭博社16日最新消息,苹果将推出全新设计的iMac,此次将是自2012年以来的最大升级。报道称,新iMac的屏幕边框将会大大削减,下巴取消、背部采用平坦设计,整体类似于2019年发布的Pro Display XDR显示器。



像现有的21.5和27英寸两个版本一

样,新iMac也会有两个版本,其中一个在23-24寸之间。与新款的MacBook Pro一样,新iMac也会采用苹果自研芯片。据称,iMac采用的新一代Apple Silicon芯片将拥有16个高性能核心和4个高效能核心,而高端版本可能拥有32个高性能核心。苹果还在研发新一代GPU,将拥有16-32个内核,高端版本拥有64-128个核心。

而Mac Pro也即将迎来升级版本,升级后的Mac Pro也会有两个版本。其一为2019年12月上市的Mac Pro的迭代版本,外观保持一致,只是内部硬件进行一些升级。并且,据传言这个版本的Mac Pro很可能继续采用Intel处理器,可能是新Mac家族中唯一一款采用Intel处理器的硬件。



而另一款Mac Pro将是一个大幅度升级版本,将采取全新的外观设计,采用铝制机身,整体尺寸比Mac mini大一点,不到目前Mac Pro的一半。彭博社认为,这种设计可能会“唤起人们对Power Mac G4 Cube的怀旧之情”。



03. 新MacBook Pro反复横跳: 取消Touch Bar, MagSafe回归

目前的MacBook Pro,外观已经沿用了5年,上一次外观更新还是2016年。据分析师郭明錤近日预测,今年的新款MacBook Pro将有全新的外观设计,拥有扁平边缘,取消Touch Bar改回Fn功能键,2016年取消的MagSafe将回归。



新的MagSafe将成为独立端口,不会取代原有的USB-C端口。新的MagSafe连接器的设计与先前MagSafe连接器的设计相似,并且充电速度比USB-C更快。

说起MagSafe,我们在这里回顾下MagSafe的发展历程。MagSafe于2006年1月首次亮相,当时苹果推出了第一代MacBook Pro,这也是第一台内置Intel芯片的Mac笔记本电脑。共有两个MagSafe版本,2006 MacBook Pro使用了原始的MagSafe连接器。

第一代“MagSafe”端口的特征是带有五个孔的方形设计,这些端口通过磁性连接到随附的连接线上。这样设计的目的是:如果拖拽连接器,它将快速、平稳地分离,而不会损坏MagSafe端口或将MacBook Pro从桌子上拉下来。



与USB-C一样,“MagSafe”允许将连接器从任一方向连接到Mac,并且充电比USB-C更为简单,因为无需将线缆插入端口,只要将接头靠近端口,它就会通过磁性自动吸引粘附到位。苹果公司为各种机器开发了45W,60W和85W的“MagSafe”连接器。



最初,苹果公司使用T形的MagSafe接头设计,将线缆从机器中直接引出。但后来改为L形设计,将线缆放置在计算机侧面。T形设计从2006年到2009年使用,而L形设计从2010年到2012年使用。



苹果在2012年推出了新版本的MagSafe,称为MagSafe 2。它具有更薄更宽的端口以及新型连接器设计,恢复了T形设计。MagSafe 2连接器与原始MagSafe端口不兼容,需要使用适配器。

2016年,随着USB-C MacBook Pro型号的推出,苹果开始停产MagSafe。在2016年至2020年之间发布的MacBook Pro机型不使用“MagSafe”技术,改为通过设备的USB-C端口进行充电。Mac已完全淘汰MagSafe产品线,苹果于2019年7月停产最后一款配备MagSafe的机器2017 MacBook Air。

2020年的iPhone 12系列产品将MagSafe带回了大众视野。iPhone 12型号具有内置的磁铁环,可支持MagSafe磁性无线充电器选件,很快MagSafe充电可在苹果的所有产品系列中恢复。

根据传言,2021 MacBook Pro型号中推出的MagSafe连接器将类似于已停产的MagSafe 2连接器。但是,它不太可能完全相同,因为据说它比USB-C更快地给新款MacBook Pro充电。

过去的MagSafe线容易在充电连接器附近折断或磨损,因此苹果可能会考虑采用2021 MacBook Pro机型的新设计来缓解这一问题。随着苹果计划首次推出新的“MagSafe”连接器,这表明为Mac充

电所需的硬件将继续与Mac机器一起提供。随着2020年iPhone的问世,苹果停止提供电源适配器,但这似乎并不会扩展到Mac产品线。

04. Apple Car:

采用基于A12处理器的C1芯片

美国知名电子行业杂志《EETimes》近日刊发了分析师Colin Barnden撰写的一份报告,称传闻已久的Apple Car可能使用基于A12 Bionic处理器的“C1”芯片,并具有AI功能,可以进行眼球追踪等功能。

该报告概述了被认为是苹果汽车级处理器背后的方法和许可技术,该处理器暂时被称为“C1”芯片。由于苹果将需要一家具有汽车电子加工经验的芯片代工厂,因此该报告表明三星或台积电可以为苹果提供产品。相信台积电已经在开发7nm汽车级工艺已有一段时间了,三星已经在其8nm工艺上开发了Exynos Auto V9 SoC。



考虑到供应商的产能,C1可能与A12 Bionic芯片的设计非常相似,采用类似的7nm工艺制造。

特斯拉的全自动驾驶芯片拥有60亿个晶体管,功耗为36W,低于苹果公司的A12,后者拥有69亿个晶体管,功耗为3.5W。由于它与现有的汽车SoC相当,因此推测C1将基于A12 Bionic,然后针对特定的汽车应用进行修改。

如果Apple Car计划在2024年投入生产,那么对A12进行轻微修改的C1将是最佳方案。

鉴于苹果公司许可了自己无法设计的技术(例如Arm架构技术和CPU内核),该报告建议苹果公司为C1许可开发更多技术。最重要的是Seeing Machines的Ocula NPU核心,它将使苹果能够实现多种驾驶室内AI功能,例如驾驶员的眼球跟踪。

Seeing Machines已采用了类似于Arm的商业模式来授予Ocula神经处理单元许可,使苹果可以将其添加到自己的定制芯片设计中。Ocula拥有AI和计算机视觉算法,具有自动驾驶数据的人为因素专业知识,IR光路专业知识操作。因此,该技术被认为是AI驱动的客舱监控系统的首选。

关于苹果的消费汽车与市场的距离有多大的争论,传言推测的发布日期从2024年到2027年不等。尽管如此,有关Apple Car的报道却激增,这也侧面表明该项目正在加速发展,有传言称现代汽车最近正在就“Apple Car”的生产进行谈判。

总结:每年关于苹果的传言都是人们津津乐道的话题,而iPhone的传言更是其中的重中之重。而现在,Mac、Apple Car的关注度也开始越来越大,加上今年苹果抛弃Intel转向自研芯片,苹果生态大统一的野心让其旗下各环节的软硬件都拥有了很强的行业统治力。

(文章转载自智东西)

中国最美的25条自驾线(四)

13

云南省腾冲

中国大陆唯一火山地热并存的“极边第一城”

自驾线:从腾冲前往银杏村约40公里,乘前往固东的班车在固东镇转车前往,或在途中的新河村(有很大的标志牌)下车后转车前往。也可乘班车先游览火山公园,再搭面包车等前往。



腾冲是云南西部一座小巧而精致的县城,这里有99座火山、88处温泉、23个少数民族!还有许多地质奇观,全国唯一的城市瀑布、低温温泉暗河、火山堰塞湖湿地……让人目不暇接!在这里,你可以春赏云海,夏游北海,秋观银杏,冬享温泉,四季的玩法都不同!

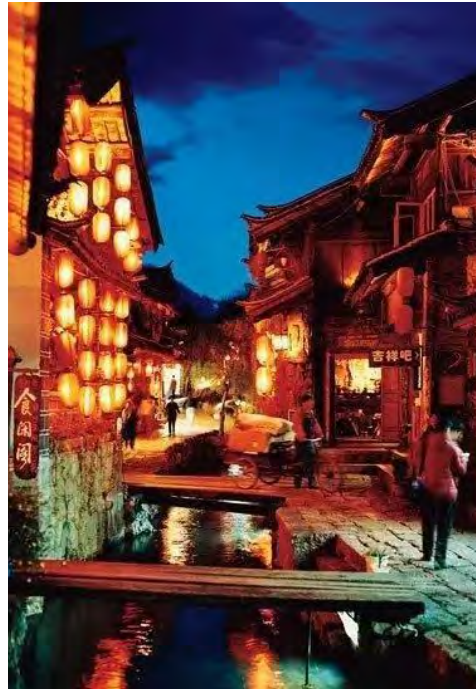


14

云南省丽江

驰名中外的艳遇之都

自驾线:G5611昆香高速,即昆安——安楚——楚大——大丽——丽香高速。



不知从什么时候开始,丽江被人称为艳遇之都,这里连空气都飘散着荷尔蒙的味道。

我想这样的称谓是有道理的,在四方街和TA牵手享受夏日午后慵懒的阳光,和TA倚窗聆听纳西族的悠悠古乐,在客栈的露台上和TA相拥着看窗外美景,夜晚和TA去酒吧享受旖旎的时光。你会发现,丽江是如此多情……

15

云南省香格里拉

宗教的圣土,人间的天堂

自驾线:沿国道214线小中甸至香格里拉。



神圣的雪山,幽深的峡谷、飞舞的瀑布、遍布的森林、宁静的湖泊,辽阔的草原、成群的牛羊、澄净的天空、庄严的庙宇。这里就是传说中宗教的圣土,人间的天堂——香格里拉!



16

辽宁省红海滩

大自然孕育的一道奇观

自驾线:京沈高速直接转到盘海营高速,在盘锦南出口下,至大洼化工桥西行8公里即到红海滩风景区游客接待中心,沿途均有指示路牌。



海的涤荡与滩的积沉,是盘锦红海滩得以存在的前提;碱的渗透与盐的浸润,是红海滩得以红似朝霞的条件。一棵棵纤柔的碱蓬草织就了红海滩,每年4月长出地面,初为嫩红,渐次转深,9月由红变紫;不要人撒种,无需人耕耘,于光阴荏苒中,酿造出一片火红的生命色泽。

(未完待续,转载自骑驴)

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

Jerry Zhou, Ph.D. 周志益博士
資深聽力學專家

接受醫療保險

接受多種支付方式

◆ 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

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。



疫情期間華裔家庭的

親子溝通



(图片来源: Getty Images)

2020年1月,美国确诊了第一例新冠病例。3月份,美国的疫情开始变得严峻,学校停课,居家令实行。直至今日,不知不觉间,我们已与COVID-19共处了将近一年的时间。

作为一名parenting coach,也是两个小孩的妈妈,我注意到了疫情给家长们带来的显性或隐性的心理危机。例如,很多家长既要工作,又要照顾在家上网课的孩子,顾此失彼,身心俱疲。家人长期24小时朝夕相处,无法“距离产生美”,因此很容易产生家庭矛盾。在正常情况下,家长们工作和带孩子虽累,但至少还可以通过度假、休闲、社交等方式给自己充电,而在疫情下,这些都很难实现了。

而孩子们的日子也不好过。很多家庭选择让孩子在家上网课,无法与老师、同学们面对面沟通,孩子不仅不适应,还失去了宝贵的与同龄人玩耍的机会。他们无法像往年一样参加夏令营、体育运动、或是去博物馆或动物园游玩,很多孩子感到无聊、自闭和抑郁,也有孩子把大量的时间花在了电脑游戏上面。据报告,全球青少年自杀率的飙升,正在成为这场疫情的次生灾害(1)。

正是由于疫情给家长和孩子带来了双重心理危机,亲子矛盾在疫情期间尤为突出。而华裔家

庭的独特性又给我们带来的更多的挑战。中国父母主要接受的是中国的思想观念,如:集体大于个人,服从权威,长幼有序,“面子”和攀比文化;而美国出生的孩子们则更认同西方文化,包括:尊重个人,崇尚平等,推崇独立、个人意志、个性化等等。这两种文化冲突在疫情期间变得尤为显著。

因此,如何更好地理解两代人之间的文化差异,增加亲子间的沟通与交流,帮助孩子们健康、快乐地成长,是每个华裔家长都需要思考的问题。那么,家长可以如何更好地支持孩子,并与孩子建立良性沟通呢?下面我分别针对青春期前和青春期后的孩子给出一些建议(2)。

面对青春期前的孩子

当孩子年幼时,最需要的就是父母高质量的陪伴。父母需要与孩子建立亲密的联结,并给孩子坚实的情感支持,让他们知道不管发生什么,父母都是自己最坚强的后盾。很多父母头疼孩子不听话,但其实只要有了好的亲子关系,很多问题都能迎刃而解。

如何与孩子建立好的联结呢?父母需要学会教练式的倾听和提问,也要给孩子无条件的接纳。例如,每天晚上睡前,我或者孩子爸爸都会和六岁的儿子一起讲讲今天发生的事,这个习惯已

经持续了两年多了。我会问他:“你今天发生的最开心、最难过、生气、感谢的事情分别是什么?”同时我也会分享我自己的一天。我会用心地倾听他说了什么,不时地问一些问题,这些问题是出于对孩子的关心和好奇,而不是为了打探或是说教。不管这一天发生什么不愉快的事,孩子的小情绪似乎都能在温暖的聊天中慢慢化解掉。



青春期的孩子除了需要父母高质量的陪伴,也需要养成良好的生活、学习、社交习惯,如早睡早起、按时完成作业、待人礼貌等。这就需要父母设立清晰的界限,并温和而坚定地执行。很喜欢这样一个比喻:父母就像是护栏,一定会被碰撞。你的孩子或许会反对你的决定一万次,而父母的职责就是站稳自己的立场一万零一次。只有父母明确家庭的规则并坚定地执行,孩子才能感到安全,才能更好地得到保护。

面对青春期的孩子

要与青春期的孩子和平相处,除了上面所说的两点仍然适用外,家长还需要了解额外的知识与技巧。这是因为孩子进入青春期之后真的和以前很不一样。或许他们前一分钟还在和

父母有说有笑,但只要父母说错了一句话,就大发雷霆,或是把自己关在房间里不出来。这是青春期孩子的特点,不一定是家长做错了什么。

下面这些技巧,或许可以让你与青春期的孩子更好地沟通:

1. 不求不助,有求必应:父母需要和孩子保持一定的距离,尊重孩子想要形成自我的那一部分发展需求。但也要让孩子知道父母就在那里,在他们需要帮助的时候,父母仍是他们最坚强的后盾。
2. 抽离:青春期的孩子似乎每天都在坐着情绪的过山车,他们的情绪波动很容易让家人受到影响。作为父母,你可以学着适当地抽离,也就是尽量不让自己的情绪影响到自己,让孩子明白他们应该为自己的情绪负责。通过这样做,你就教给了他们一个非常重要的人生技能——情绪成年。
3. 声东击西:有时候,直接与孩子沟通的效果并不好,容易带给孩子压力。这时候,你可以挑一些轻松的场合,多谈谈自己和他人的故事,从侧面影响孩子。
4. 少讲大道理:没有一个青春期的孩子喜欢唠唠叨叨的父母,因此,试着控制你想要长篇大论的愿望,让你传达的信息更加简短而有力。

结语

没有完美的家长,正如没有完美的孩子。在疫情的大环境下,家庭里的每个人都需要更多的关爱。家长们先要好好照顾自

己,因为只有自己的杯子满了,才有多余的爱分给孩子。若出现了问题,不必问责谁对谁错,而是合力寻找解决方法。必要的时候,可以寻求专业人士的帮助,一起去面对。教练对话是比较私密性的,每个人的痛点、难点、坑都不一样。我期待能够认真去倾听每个家庭的故事,我也希望用我的专业技能支持到大家运用自己的天赋和潜能去培养优秀的孩子、营造和谐的亲子关系,因为幸福的家庭真的是非常给人满足感的。

(1)Cohen, R.I.S. & Bosk, E.A (2020). Vulnerable Youth and the COVID-19 Pandemic. Pediatrics, 146 (1), e20201306. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1306>

(2)每个孩子进入青春期的年龄略有差别,但现在学术界通常认为9-10岁就开始青春期的了,女孩通常早于男孩。

作者简介



卢子慧,两个男孩的妈妈,多伦多大学心理学博士,国际教练协会ICF认证ACC生命/亲子教练,初新文化北美区负责人,中国大学MOOC名师专栏讲师,选课人次16,000+,课程包括:《21天情绪自救指南》,《13节目标管理课》,《11节自信力提升课》。曾任University of Minnesota 家庭社会学研究者。Email: zihuicc@gmail.com。



(Ruby, Mental Health)



(Ojaswini, Mental Health)



(Rahul, Mental Health)



(Deepta, Mental Health)



(Asian Media Access)

强生新冠疫苗最快下月获授权

只需打一针！对老年人也安全有效

1月13日，强生公司 (Johnson & Johnson, JNJ) 表示：其实验性新冠疫苗在单剂接种后至少能诱发71天的免疫反应，这可能意味着接种一剂疫苗就足以预防新冠病毒。当天美股盘后，强生股价上涨1.21%。

而目前，美国批准的前两种疫苗——辉瑞和莫德纳均为两剂疫苗，时间间隔三到四周。公共卫生官员称，单剂疫苗将有助于应对疫情的紧急情况，因其可扩大供应和简化管理。

临床试验结果

1月13日，新英格兰医学期刊 (The New England Journal of Medicine) 发布了强生公司研发的腺病毒新冠疫苗的I/IIa期临床试验的中期结果。该疫苗采用的是人源腺病毒血清型26 (Ad26) 载体，携带编码全长且稳定的新冠病毒S蛋白。腺病毒载体疫苗，是以腺病毒作为载体，将保护性抗原基因重组到腺病毒基因组中，使用能表达保护性抗原基因的重组腺病毒制成的疫苗。此类疫苗既有足够的安全性，又能产生良好的免疫效果。

这项中期分析表明，Ad26.COV2.S疫苗在年轻人 (18-55岁) 和老年人 (65岁及以上) 中均具有安全性和免疫原性，且在18-55岁年龄段的志愿者体内，抗体能稳定存在至少71天。这一结果与之前的临床前结果相结合，支持了继续进行两项3期临床试验 (NCT04505722 和 NCT04614948)，以评估低剂量单剂注射或两剂注射方案的疗效 (低剂量为 5×10^8 病毒颗粒/ml)。

强生这次公布的结果数据来自805名志愿者。针对18-55岁以及65岁及以上的志愿者，强生的研究人员给他们随机分配了高剂量、低剂量疫苗以及安慰剂。其中18-55岁年龄段的志愿者中部分人还接受了二次接种。

试验结果显示，在接种第一剂疫苗后的第29天，在所有参与者中有超过90%检测到了中和抗体。在第57天，在所有参与者中100%检测到了中和抗体，而且在18-55岁年龄段的志愿者体内，抗体能稳定存在至少71天。

强生首席科学家 Paul Stoffels 表示，与其它已经领先的新冠疫苗 (辉瑞、Moderna 和阿斯利康) 相比，强生疫苗一剂量所能产生的中和抗体更加多，相当于其他疫苗的两剂；如果2个月后接种第二剂强生疫苗，中和抗体的数量会增加三

Table 1. Characteristics of the Participants at Baseline.*

Characteristic	Low-Dose Vaccine Group	High-Dose Vaccine Group	Placebo Group	All Participants
Cohort 1 (ages 18–55 yr)†				
No. of participants	162	158	82	402
Sex — no. (%)				
Male	78 (48)	72 (46)	40 (49)	190 (47)
Female	84 (52)	85 (54)	42 (51)	211 (52)
Nonbinary	0	1 (1)	0	1 (<1)
Age — yr				
Mean	36.1±10.1	34.8±10.3	35.4±10.0	35.4±10.2
Range	18–55	19–55	19–55	18–55
Race or ethnic group — no. (%)‡				
White	149 (92)	145 (92)	70 (85)	364 (91)
Black	4 (2)	7 (4)	9 (11)	20 (5)
Asian	5 (3)	5 (3)	0	10 (2)
Native Hawaiian or other Pacific Islander	1 (1)	0	0	1 (<1)
American Indian or Alaska Native	3 (2)	0	0	3 (1)
Hispanic or Latino	8 (5)	5 (3)	4 (5)	17 (4)
Multiple	0	1 (1)	0	1 (<1)
Unknown	0	0	3 (4)	3 (1)
Body-mass index§	24.5±3.3	24.6±3.1	24.5±3.0	24.6±3.2
SARS-CoV-2 seropositive — no. (%)¶	3 (2)	2 (1)	2 (2)	7 (2)
Cohort 3 (age ≥65 yr)				
No. of participants	161	161	81	403
Sex — no. (%)				
Male	84 (52)	79 (49)	38 (47)	201 (50)
Female	77 (48)	82 (51)	43 (53)	202 (50)
Age — yr				
Mean	69.6±4.0	70.0±4.2	69.9±3.7	69.8±4.0
Range	65–83	65–88	65–79	65–88
Race or ethnic group — no. (%)				
White	158 (98)	158 (98)	81 (100)	397 (99)
Black	1 (1)	2 (1)	0	3 (1)
American Indian or Alaska Native	1 (1)	0	0	1 (<1)
Hispanic or Latino	1 (1)	2 (1)	3 (4)	6 (1)
Unknown	1 (1)	0	0	1 (<1)
Not reported	0	1 (1)	0	1 (<1)
Body-mass index§	25.3±2.8	25.5±2.7	25.2±3.1	25.4±2.8
SARS-CoV-2 seropositive — no. (%)	1 (1)	2 (1)	1 (1)	4 (1)

倍。他表示，试验数据表明，一次接种就能让体内产生持续存在的抗体，这让强生对于自己的疫苗“高度有效”充满信心。

然而，约翰斯·霍普金斯大学公共卫生学院的安娜·杜宾 (Anna Durbin) 教授却对此表示怀疑称，“单剂是否可以满足老年人的需求？毕竟老年人的免疫力无法同年轻人相提并论。”

根据此次试验数据，该疫苗最常见的副作用是疲劳、头痛、肌肉酸痛和注射部位疼痛，最常见的全身不良事件是发烧。但数据显示，副作用在只接种一剂疫苗的老年人以及接种较低剂量疫苗的老年人中，不太常见。

由于本次试验数据所涉及的志愿者规模很小，预计本月强生还将公布三期试验结果，三期试验的志愿者规模达到了4.5万人。

有望成为全球首款单剂新冠疫苗

美国疫苗行动“Operation Warp Speed”的首席科学顾问 Moncef Slaoui 表示，他预期强生一剂量疫苗的有效性将达到80%至85%，有望在2月中旬获批。如果强生的疫苗获得美国食品药品监督管理局 (FDA) 的批准，它将是继辉瑞和 Moderna 公司之后，第三家获准在美国使用的疫苗。

业界一些顶尖的传染病专家也在密切关注强生疫苗，因为它有望成为全球首款只需打一剂量就足以保护人类的新冠疫苗，有望简化大规模接种的任务。而且可以在冰箱温度下保存3个月，保存条件不像辉瑞和 Moderna 疫苗那么高。

美国埃默里大学 Carlos del Rio 教授表示，如果强生疫苗真的可以实现单剂免疫，那该疫苗无疑将成为全世界范围内首选疫苗。

目前，由于疫苗剂量供应超过需求，美国疫苗接种速度太慢。据了解，强生公司表示将致力于履行与各国政府签署的全年疫苗供应承诺。而一位美国官员指出，他预计到2月下旬，强生的疫苗供应量将达到百万水平，但仍希望强生能将这一数量提高至近1000万。

去年8月份，美国卫生和公众服务部宣布，它与强生制药子公司杨森 (Janssen) 达成了一项协议，价值约10亿美元，用于购买其1亿剂疫苗。公告称，该协议使联邦政府有权再订购2亿剂。

痔疮患者的福音

IRC 疗法

采用美国最新无痛性红外治疗仪

治疗一次只需2分钟，一个疗程平均治疗4次

不手术，不住院，无痛苦，随治随走，疗效显著。

自费病人优惠



痔疮去无踪，生活更精彩

診療中心電話：(952)922-9999 (英文)

One Stop 诊疗中心：

6545 France Ave S. Suite 290. 周一、二、四、五

Edina, MN 55435

微整形 美麗無痕 | 微創、無痕、快捷 |

美國美容外科中心

中文網站: www.meirongUSA.com

英文網站: www.shucosmeticsurgery.com

微整形服務：

- ★ BOTOX 除皺
- ★ 玻尿酸填充
- ★ 激光皮膚回春
- ★ 面部微吸脂 (瘦臉)
- ★ 面部微提升術
- ★ 自體脂肪面部填充

歡迎預約：

952-922-9999

(周一、二、四、五)

地址：6545 France Ave S, Suite 290, Edina, MN 55435

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.

明州华人抗疫周记 0117-2021 作者: 袁作彪

新年, 新总统, 新希望吗?

疫情数据:起笔之时, 根据霍普金斯大学的疫情地图, 全球 94,744,048 人感染, 2,026,396 因此病而死亡。其中美国 23,809,961 人感染, 396,353 人因此病而死亡, 中国的感染病人数为 97,867, 病死人数为 4,797, 增加 13 例。全美上二周新增病例为 3,185,983 例, 平均每天 22.7 万多, 较前一个两周上升 13% 左右。



疫情分析:美国全国每日新增患者呈现类似倒 V 字型走向。全美病死人数上二周新增 44,903 例, 平均每天 3,207 人, 较前两周增幅 31.8%。明州的情况和全美平均数的情况不一样, 新增患者数和新增死亡患者数都在逐步下降。这个趋势应该可以保持。

全球方面, 出现新冠病毒变异(变种)的英国和南非都一样呈现倒 V 字型走向。我个人认为, 前一部分的上升反映了变异导致的传染性增加, 后一部分的下降, 主要是因为首批接受疫苗接种的人群(一线医护人员, 高危人群), 开始接受第二剂疫苗, 然后对病毒的免疫力大幅度提高, 因此表现为倒 V 字型。如果我的推测正确, 新冠疫苗应该对新的变种有很好的防疫作用, 那么这个疫情的快速下降趋势将不可逆转。

关于疫苗的有效性, 辉瑞和莫德纳都 95% 左右, 而巴西科兴疫苗的有效性仅为 50.38%, 其中的差距一个小学生都能看出。对于 mRNA 疫苗安全性的担心, 例如

会整合 mRNA 到人体的 DNA 当中。我是外行, 对于 mRNA 疫苗的技术不精通, 不好评论。不过有一些事实是清楚的: 例如说疫苗会导致 mRNA 整合到人体基因组的证据不坚实, 有待进一步验证。其次, 如果担心疫苗的 mRNA 会被整合, 那么那些新冠病毒的患者, 被整合的危险性至少大几十倍。mRNA 使用的只是设计过的片段, 而感染的话, 那可是整个具有生物活性的病毒。事实上, 目前全美新冠患者的病死率是 1.7%, 重症患者的比例是 15%-20%, 而绝大部分患者都痊愈。通过这样一比较的话, 我们应该知道疫苗的安全性有多高了。

感想:以往我们说到见证历史的时候, 往往是和很多伟大的事件联系在一起, 比如人类登月, 奥巴马当选总统, 中国改革开放 40 年经济奇迹等。过去的一年多时间中, 我们却见证了新冠病毒从一地开始, 在众目睽睽下播散全球, 使得每个人的生活都受到巨大影响。我们大部分时

间呆在家里, 连和邻居见面, 家庭团聚也要戴着口罩, 保持社交距离。这个影响, 到底什么时候结束, 仍是未知数。在去年末, 美国大地上, 创历史记录的人群投票选举他们的总统。其中的政治观点尖锐对立, 余波仍在延续。生活已经永远改变, 再也回不到从前, 我们需要团结一致, 弥合分裂向前看。

现在的科技在快速发展, 人工智能轻易的在围棋上击败了人类, 这在以前被认为是几乎不可能发生的事情。大数据的产生, 会让人产生我们几乎无所不能的错觉。然而, 现实总是简单而残酷。作为生物界的顶端, 最复杂, 最先进的人类社会, 却被最简单的生物: 小小的病毒而关停了。这个病毒你看不见它, 摸不着它, 但如果感染了, 会影响你的健康, 少数不幸的人, 就永远生命定格了。其实以现有的公共卫生措施, 如果早期重视, 应该可以很快将这个星星之火扑灭, 不使其燎原。

现代科技的发展, 还有全球化带来的

迅速交流, 很有可能将蝴蝶效应迅速扩大。如果没有相关的法律伦理控制, 以及严格的保护与控制措施, 病毒泄露事件也许会越来越频繁。如果将来随便一个普通实验室, 使用便捷的技术, 让编辑病毒就如普通的培养细胞或细菌那样简便的话, 不通过立法, 严格防范, 那么将来的病毒泄露就会成为家常便饭, 世界将永无宁日。

这次新冠的全球大流行, 也为快速筛选出新发感染性疾病治疗手段的现有程序提出了挑战。得益于疫苗的快速推进计划(The Operation Warp Speed Strategy for Distributing a COVID-19 Vaccine), 让我们能在一年左右的时间就使用上疫苗, 为疫情的遏制作出了重大贡献。那么在治疗方面呢, 我们是不是也可以有一个相应的计划, 来挽救全美因为新冠而丧生的 39 万多个生命呢(最新数据)? 这显然需要先有相应的思想重视, 然后是相关法律和程序的出台, 才能保障每一个人的健康。

我相信美国人民通过这次教训, 会有智慧克服目前的困难, 消除分歧, 团结一致, 找到各种解决问题的办法。新当选的拜登总统就认识到了这些问题, 提出要加快疫苗分发速度, 控制疫情; 同时呼吁放下苛刻的言论, 互相聆听, 停止把自己的竞争对手当成敌人看待。在任的特朗普总统也呼吁所有美国人民, 保持冷静, 不要有暴力, 不要有违法及破坏行为。这是一个好的开端, 我相信希望就在不久的将来。

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

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.

美国税务专家详细解读 炒股票如何省税



股票/比特币/外货/期货交易者 只要做好税务规划, 善用联邦公司法 和州法, 就可节省大量税

投资股票已成为美国人生活中的重要组成部分, 既是生活的乐趣, 也是发家致富的重要途径。美联储报告称, 由于美国股市一路走牛, 使美国家庭净资产额升至历史最高——55.6万亿美元。



史无前例的疫情和居家令, 许多人都在家里上班, 有更多的灵活的时间关注股票市场。许多人在股票赚钱了, 又开始担心税的问题, 如何大幅度的节税? 下面就分享一下我们的经验和做法, 根据美国国税局的税法和指导, 有三个选择:

1. 成立家庭基金会, 用家庭基金会的资金去炒股票, 最多的增值税只有2%;
2. 成立股票交易公司去炒股票;
3. 高收入的家庭, 可以同时成立家庭基金会和股票投资公司。

由于篇幅的限制, 我们分别简单介绍一下家庭基金会和股票交易公司。

家庭基金会非营利公司: 专为高收入家庭设计的税法, 无法想象的税务优惠!

1. 股票交易增值税率: 最高2%, 不需要成为活跃交易者;

2. 家庭可以捐赠30%净收入给自己的私人基金会, 从而有效的降低 Taxable Income, 这样就可以有效的降低 Tax Amount. 举例来说: 一个30万收入家庭, 每年就可以给自己基金会捐赠十万, 从而就可以少交5万左右的税。

更多内容请看 Michael Chen, YouTube 18分钟视频: 家庭基金会 Family Foundation [适合于高收入家庭的税务规划], 让你减少数十万的个人所得税及数百万的遗产税!

活跃交易者: 应该设立股票交易公司去炒股票

活跃交易者的标准是什么?

数量, 频率和平均持有期是“三大”指标
证券交易帐户需要有25,000美元

建议平均每天进行四笔交易, 每笔交易没有金额规定, 每周四天, 每周十六笔交易, 每月60笔, 每年720笔。平均股票持有期不得超过31天。

活跃交易者, 成立股票交易公司去炒股票, 就可以得到以下的税务优惠:

1) 不论你炒股票赚了还是亏了, 你公司所有的支出都可以抵消;

2) 当你选择了475 mark-to-market (MTM) 记账的方法, 你亏多少就可以减多少, 也没有长期和短期持有股票的问题;

3) 而且还可以享受QBI公司收入20%折扣的优惠。举例来说: 陈先生股票公司炒股票2019年毛收益\$50万, 除掉公司的各种支出和福利\$10万, 净赚了\$40万, 那QBI税法允许再减掉20%, 减掉\$8万, 公司的收入就只有32万了, 大概可以省下\$4万的税;

4) 可以设立高达\$62,000退休金和扣除高达\$24,000医疗保险计划。

善用州法“新常态”需要新思维, 从州税+遗产税+继承税的角度分析, 居住在哪个州最好?

作为商人, 远程员工和企业主, 您现在有条件可以考虑搬到税收优惠的州。

最好的三个州: NV 内华达州, FL 佛罗里达州, TX 德州。最差的州: 新泽西 NJ。

	个人所得税	继承税	遗产税
NV 内华达州	没有	没有	没有
FL 佛罗里达州	没有	没有	没有
TX 德州	没有	没有	没有
华盛顿州 WA	没有	没有	有, 20%全美最高, \$2M 豁免
加州 CA	有, 9.3%对于\$58K收入; 13.3%对于超过\$1M收入	没有	没有
纽约州 New York	有, \$8.82%	没有	有, 16%, \$3M 豁免
伊利诺伊州 Illinois	有, 3.7% flat rate	没有	有, 16%, \$4M 豁免
马萨诸塞州 Massachusetts	有, 5.1%	没有	有, 16%, \$1M 豁免
新泽西 NJ	有	有	有

备注: 继承税 Inheritance Tax 是指继承金钱或财产的继承人所缴纳的税款, 而遗产税 Estate Tax 是对死者财产的征税。

我们再谈一下, 我们经常被问到的 Cryptocurrency/ Digital Currency 比特币和 Forex 外币交易税务问题

Cryptocurrencies 加密货币 Crypto traders how to report deferred capital gains on coin-to-coin trades?

国税局已寄出了1万封6173号信件, 也许有些读

者已经收到了此信。

Letter 6173 is a severe tax notice, and you should not dig yourself into a bigger hole with an incorrect reply. 6173号信件是一个严厉的税务通知, 您不应以错误的答复将自己陷于更大的漏洞中。在某些情况下, 伪证可能是重罪。信中写道: “如果我们在“答复日期”之前没有收到您的来信, 我们可能会转介您的税务帐户进行审查。”

What's the Section 1256 treatment for Forex traders 外汇交易者? 第1256条对外汇交易者税务上的有何重要的影响?

By default, foreign currency transactions, including spot and forward forex contracts are Section 988 ordinary gain or loss tax treatment.

Trading leveraged forex contracts off-exchange has different tax treatment from trading currency futures on-exchange. Currency futures automatically have lower “60/40 tax rates” in Section 1256, with 60% benefiting from lower long-term capital gains rates, even on day trading.

Additionally, there is a Section 1256 loss carryback election, which can be used to amend the prior three years tax returns, offsetting Section 1256 gains only.

Form 1099表的发行规则一直困扰着纳税人

收到W-2时, 您只需报告所提供的税收信息。很少会发现错误。相反, 当您从经纪人或银行收到1099表时, 您不仅应该报告所显示的内容。您需要考虑自己的事实, 情况和税收待遇选择, 以报告正确的应税收入, 损失和费用。

知己知彼, 百战百胜。 交易者: 在您还没有完全理解之前, 请不要与IRS进行交谈

The IRS has several initiatives underway that affect traders and investors.

- 1099-B matching to Form 8949
- Attacks on trader tax status (TTS)
- Section 475 improper identification

收到国税局通知书时, 请不要慌张 When a tax notice arrives, don't panic and gush out everything to an IRS agent. Don't expect the IRS to get it right the first time around. Consult with a trader tax expert. Understand where the IRS is coming from. If the IRS is getting ready to challenge TTS and Section 475 MTM, it's important to step back and make sure you have a strong case.

金融交易税务非常复杂, 您需要找到合格的专业人士。

本文由智多星 Mastermind 金融交易税务事务所, 税务规划专家 Michael Chen 提供, 联系方式 408.220.3036 (text only)。



美国前交通部长 赵小兰辞职

1月7日,美国前交通部长赵小兰宣布辞职,成为川普政府中首位因国会暴乱辞职的内阁官员。

国会暴乱引发“白宫离职潮”

赵小兰在辞职声明中称:“昨天,随着总统支持者在他发表过讲话的集会中冲进国会大厦,我们的国家经历了一场灾难性的、也完全可以避免的事件。”赵小兰在声明中说,“这件事深深地困扰着我,我无法坐视不理,相信你们中的许多人也和我一样。”

继赵小兰后,另一位辞职的内阁成员是教育部长德沃斯。她在辞职信中表示,国会暴力事件成为了一个转折点,川普政府所取得的成就都被这次暴乱掩盖了,这种行为对于美国来说过头。

随后辞职的还有美国第一夫人梅拉尼娅的幕僚长斯蒂芬妮·格里舍姆、白宫副新闻秘书莎拉·马修斯、白宫副国安顾问波廷杰、国家安全委员会国防政策高级主管马克·范多夫等在内的多名白宫官员,就连川普的铁杆支持者奥布莱恩都被曝出“考虑辞职”。而包括财长姆努钦在内的一些官员则表示,将继续留任至拜登的就职典礼。

赵家的“美国梦”

现年67岁的赵小兰(Elaine Lan Chao),是一位出生于中国台湾的华裔美国人。

赵小兰的父亲赵锡成,出生于1927年,是上海嘉定人。1946年,18岁的赵锡成考入上海交通大学航海科。当时交大很多同学后来各有成就,其中就包括后来成为中国国家领袖的江泽民。

赵小兰的母亲赵朱木兰,是安徽省来安县人,为圣若望大学历史系的硕士毕业生。赵锡成与朱木兰的结合也颇有传奇色彩。1948年,在船上实习的赵锡成回嘉定探亲时,经友人介绍认识了从南京来嘉定县立中学借读的朱木兰,两人一见倾心,但不久这对年轻人便因战争失去了联系。执着的赵锡成利用每一个上岸的机会四处打探朱木兰的下落,苍天不负有心人,1950年,一次船到达基隆时,赵锡成翻阅报纸,在“教育部”公布的高中毕业鉴定考试及格名单上,突然看到了苦苦寻觅多时的“朱木兰”三个字。几经周折,他终于找到朱木兰,有情人终成眷属。

后来,赵锡成及妻子随国民政府搬迁至台湾。赵小

兰的童年,也是在台北市度过的。

1958年,赵锡成报名甲级船长特种考试,以第一名成绩取得船长执照,被誉为状元船长,获得了保送去美国的机会。“可是那时候我们的经济很差,从台湾地区去美国要交2400美元的保证金,这笔钱我都拿不出。”幸运的是,很多船东包括香港船王董浩云,资助了赵锡成一些费用以助他出国深造。

1961年,赵锡成经过一番刻苦打拼,终于有能力把妻女接到美国来,那时的赵小兰已经8岁了。初到美国的时候,赵父同时从事三份工作,却依然负担不起纽约皇后区的一套一居室的公寓,但是他们从来没有认为自己很穷,从不浪费,并对未来充满期待。

到了美国,赵小兰上小学三年级,但那时老师的话她一句也听不懂,只好每天把黑板上的英文抄下来,等到晚上爸爸下班后,再帮她把每天的课程翻译一遍。“坦率地说,少年时期的我对于未来并没有什么长远目标,我所希望的就是能够生存下来。”

像很多东方人一样,赵家对孩子的教育特别看重,他们也尽自己的最大努力给孩子提供最好的教育。赵家6女个个学有所成,6千金中有4位出自哈佛大学,被称为“赵氏6朵金花”。赵锡成说,他们对几个孩子的教育原则很务实,注重因材施教:一是一定要学习好充实自己,第二尽量发展自己报效社会。赵锡成对女儿们的教育,有些方面是完全东方式的:必须按时回家,周末全家集体活动,包括整理花园的花草、清理游泳池,甚至家门口120码的沥青车道,都是赵锡成带着几个女儿一起做完的。“每个周末,我们必须7点起床,拔草,我们得像团队一样工作,必须勤奋,不能懒惰。”赵小兰说。

赵小兰从小学习好,或许受到经商父亲的影响,她后来对经济发生了兴趣,时常关注报上的失业、通胀、汇率及股市的消息。高中毕业后,她进入久负盛名的曼荷莲女子学院(Mount Holyoke College)主修经济学。

赵小兰读大一时,赵锡成创办了福茂航运公司。几年后,福茂公司业务蒸蒸日上,大学毕业后的赵小兰顺理成章进入到父亲的公司工作,而且从最基层的业务做起。这两年的工作经历,让赵小兰积累了海上运输、保险及管理等多方面知识。在此期间,赵小兰还写了一本关于美国造船工业的专著,这也为她日后进入哈佛大学商学院读MBA打下了基础。

“白宫学者”结缘布什

1979年,赵小兰以全A成绩获哈佛大学商学院企业管理硕士学位。哈佛大学商学院的良好教育背景,加上之前丰富的工作经验,使得赵小兰哈佛毕业后,马上被花旗银行慧眼相中。她在花旗的敬业和优秀表现,吸引了银行上层的注意。在一次午餐会上,花旗银行总裁夫人认为她是一位不可多得的航运和金融人才,一再鼓励她参加“白宫学者”的选拔。

“白宫学者”(White House Fellow)计划,是在前美国总统约翰逊提议下成立的,目的是选拔白宫以外而在工作岗位上有所成就的年轻人进入到白宫,与联邦高级官员一起工作。“白宫学者”选拔条件非常严格,他们年龄必须在28~36岁,受过高等教育,有特殊的领导才能,除了由工作单位和社会上有声望的人士推荐之外,还要经过长达9个月的笔试、口试等。

为赵小兰作推荐人的,是花旗银行总裁、哈佛大学工商管理学院院长、纽约圣若望大学校长、陈香梅女士以及美孚石油公司总裁这5位很有分量的人士。

1984年,赵小兰在数以万计的竞争者中,以高分被录取进白宫。而根据白宫的统计报告,1983年报名申请“白宫学者”的有5.5万人之多,最终录取者仅为13人。

值得一提的是,在第二轮面试中,赵小兰与其他31位候选人一起又接受了为期4天的考核,而主持这一考核的正是当时的副总统老布什,这也成为了赵小兰与布什家族结缘的开始。

当时年仅29岁的赵小兰,是13名人选者中最年轻也是唯一的华裔女性,在总统幕僚中负责交通运输及贸易工作。可以说正是“白宫学者”的甄选,给此前没有从政经历的赵小兰,提供了一条公平的起跑线。

美国史上首位华裔部长 白宫内阁首位亚裔女性

“白宫学者”任务完成后,赵小兰来到旧金山,被美国商业银行聘为国际金融副总裁。此时美国交通部长伊丽莎白·多尔夫人向赵小兰发出邀请,协助她管理美国交通部的海运署。

1989年,赵小兰被老布什总统提名出任联邦交通部副部长,赵小兰由此成为联邦政府中职位最高的一位亚裔女性。交通部是一个有着超过10万名员工、近300亿美元预算经费的部门。赵小兰上任交通部副部长不久,就遇上一连串事件,包括核潜艇爆炸、泛美航空公司班机坠毁、东方航空公司罢工以及阿拉斯加埃克森油轮泄漏等。赵小兰的工作效率得到一致肯定,让她在从政路上有了更多的准备。

1991年至1992年,赵小兰出任美国和平工作团团长;1991年12月,任美国和平队第十二任队长;1992年至1996年,任美国最大慈善事业——美国联合慈善基金会主席。

1993年,赵小兰与现任美国国会参议院共和党领袖、时任肯塔基州联邦参议员的米奇·麦康奈尔结婚。周六结婚,周五赵小兰还在休斯敦与联合慈善基金会分会开会。在被问到这一点时,赵小兰还佯装抗议地说:“嘿!至少我赶上结婚了!”

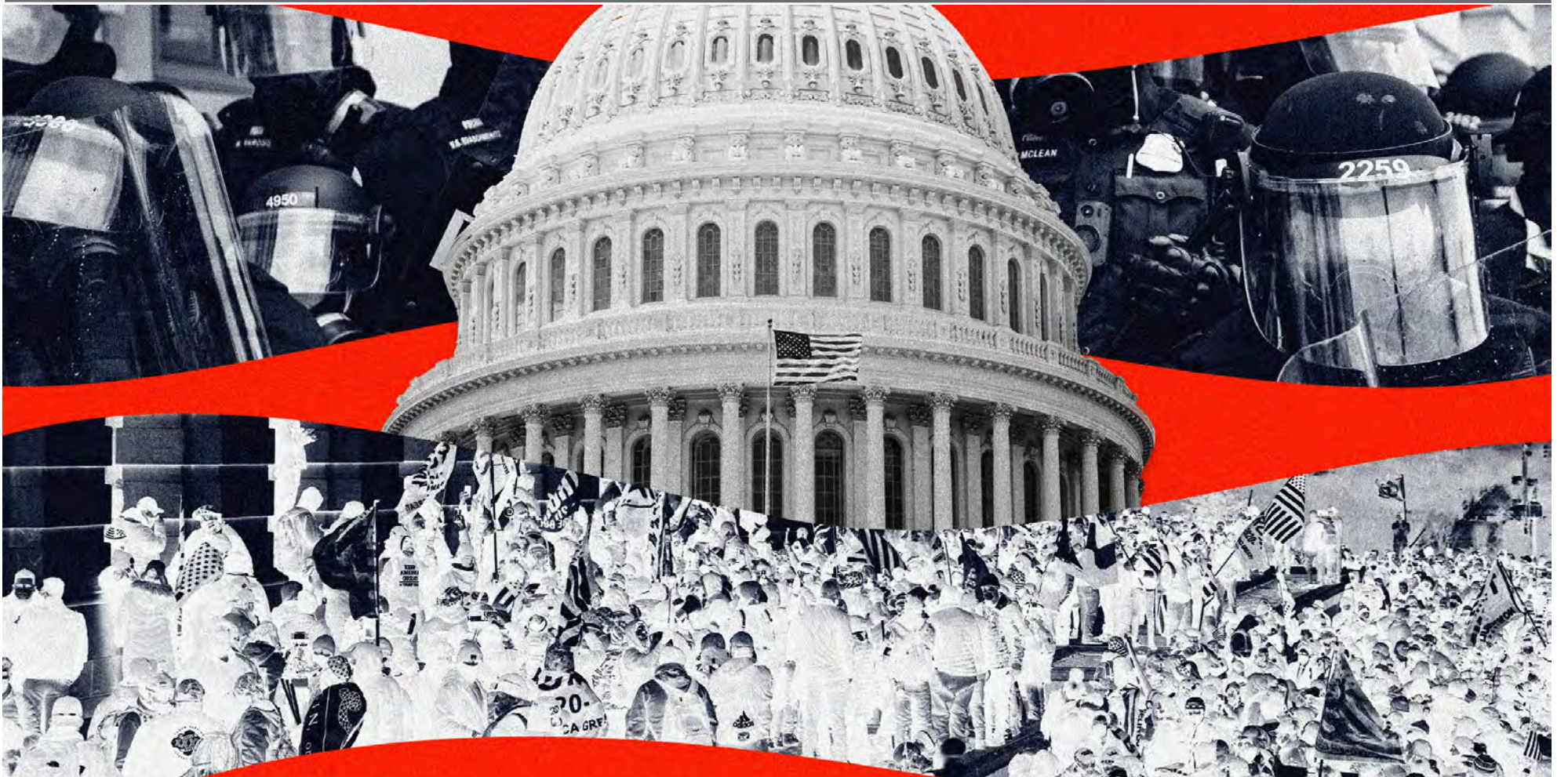
1996年,赵小兰辞联合基金会出任会长职务,以帮助其夫竞选联邦参议员,同年任美国智囊组织传统基金会研究员;1998年,任美国智囊组织传统基金会亚洲研究中心顾问委员会主席。

2001年,小布什决定提名赵小兰为美国劳工部部长人选时,赵小兰曾一度犹豫不决,是老布什亲自致电赵家,鼓励她接受这一挑战。赵小兰宣誓就职,成为美国历史上首位华裔部长。

随着奥巴马政府上台,赵小兰在白宫的8年岁月画上了一个句号。

2016年11月,赵小兰获候任总统唐纳德·川普提名为美国交通部长,参议院以93-6票跨党派同意任命。赵小兰除肩负全美陆、海、空交通管理及战时运输调度外,也执行川普扩大投资美国“策略性基础建设”重责大任,掌管逾一兆美元前瞻开发。

一直以来,华裔对美国的忠诚一再受到怀疑,这也成为了华裔的政敌在关键时刻的一个杀手锏。在赵小兰出任美国劳工部部长的听证会上,一名国会议员语带双关地试探赵小兰:“你当了劳工部部长,是否将成为美中两国的桥梁?”赵小兰不卑不亢地回答:“布什家庭本身与中国领导人有着极佳的关系,我是美籍华人,当然希望能成为美中交往的桥梁,为两国的友谊和发展贡献力量。”赵小兰从不讳言自己的移民身份,即使是在就职演说上,她首先就提到,自己是坐着小船来到这个国家的。赵小兰说,她经历过移民家庭的痛苦,领受过种族歧视的滋味,所以要尽她最大的能力,消除种族歧视,帮助移民家庭实现他们的梦想。



美国 1.6 国会暴乱事件

1月6日,美国国会发生了足以载入史册的一幕:大批川普支持者闯入国会发生暴乱,正在认证美国大选结果的参众两院联席会议被迫中断。

据报道,当天暴乱造成5人死亡,14名警察在冲突中受伤,至少52人被逮捕。Twitter、Instagram等社交媒体接连以“发布煽动性仇恨言论”为由封锁了川普账号。在国际和国内的双重舆论谴责下,1月13日,众议院投票通过了川普的第二次弹劾案。

事件起因

从大选阴谋论的发酵,到《华盛顿邮报》曝光川普电话录音;从川普发表煽动性演说,再到暴徒趁乱闯入国会。这场令全球都为之震惊的“暴乱起义”其实早已初见端倪。

1月3日,《华盛顿邮报》曝光了川普致电乔治亚州州务卿,要求“找到11,780张选票”的电话录音。据报道,2日川普与佐治亚州州务卿拉芬斯伯格(Brad Raffensperger)通了电话,川普要求拉芬斯伯格不惜一切手段也要搞到11,780张票,用来推翻该州的选举结果。在长约一小时的通话中,川普多次向拉芬斯伯格施压、乃至威胁,但最终遭拉芬斯伯格的拒绝。

这通录音被曝光后,川普在个人社交媒体上表示,拉芬斯伯格无法在这次通话中回答有关选民欺诈的问题,并称“他毫无头绪”。而拉芬斯伯格则在社交媒体上回应说:“你说的不是真的,真相会大白。”媒体纷纷将此事比作当年的“水门事件”。

1月5日,川普大批支持者开始在华盛顿特区的民主广场上集会游行示威,导致事态一再发酵。

1月6日中午,川普出席白宫支持者集会,并发表了一场重要讲话。川普重复了“选举存在舞弊”的观点,称自己绝对不会承认败选,并号召支持者“不要软弱”,“走向国会大厦抢回美国”。正是这场颇具争议的演讲,将此次事件推向了最高潮。

暴乱当天

1月6日下午1点,美国参众两院举行联席会议,认证各州选举人团投票结果,并将正式宣布美国总统大选的选举结果。这也被川普支持者视为抗议大选结果的“最后机会”。

就在此时,示威抗议的川普支持者已将国会重重包围,并试图冲进国会大厦。部分抗议者拆毁国会警方设置的路障,并与国会大厦警察发生冲突。不过据现场目击者拍摄的视频显示,部分警察对抗议者的态度并不强硬,甚至还有警察和抗议者一同合影。

大约14时30分,成功闯入国会大厦的示威者开始打砸抢,国会大厦多个窗户玻璃破碎。两院联席会议被迫中断,国会议员和工作人员被戴上防毒面具紧急疏散、仓皇逃离。

包括众议院议长南希·佩洛西的办公室在内的多个房间遭到严重破坏,一些抗议者甚至坐在佩洛西椅子上玩起了自拍。就连国会的发言台也被抗议者拆卸抢走,网该讲话台被放在eBay上拍卖,网友的出价一度高达近10万美元,后来该物品已被eBay下架。此外,警方还分别在民主党委员会和共和党委员会的办公室内发现了疑似爆炸物。

随后,美国首都华盛顿哥伦比亚特区派出2,700名国民警卫队队员,对抗议者进行紧急驱散,双方暴力冲突升级,现场催泪瓦斯漫天、烟雾弥漫。现场照片传遍了整个世界,也震惊了整个世界。

为了阻止局势恶化,华盛顿特区宣布自当晚6点到第二天早上6点实行宵禁。当天晚些时候,示威者陆续散去,国会大厦开始恢复秩序。

此次暴乱,有一名曾在美国空军服役14年的川普女性支持者在现场遭枪击身亡;另外还有其他3名抗议者在示威活动中死亡,死因是出现医疗症状后不治;有14名警察在冲突中受伤,一名42岁的警察布莱恩·斯尼克因伤重不治身亡;警方宣称在现场至少逮捕了52人。

闹剧结束

事件发生后,全球多个国家、国际组织的领导人纷纷表态谴责这场暴力行为。英国首相鲍里斯(Boris Johnson)更是直言称:“这是可耻的”。挪威首相索尔伯格(Erna Solberg)在推特上发帖称:“这是对美国民主的不可接受的攻击……可怕的一面,令人难以置信的是,这一切发生在美国。”黎巴嫩驻联合国外交人员萨法(Mohamad Safa)极具讽刺意味地写下了一段“绕口令”式神评论:“如果美国看到美国正在对美国做的事,美国肯定会入侵美国,并从美国暴政的手中解放美国。”

1月7日4点20分,美国国会在通宵工作后结束了总统认证程序,并正式宣布拜登为美国第46届总统。自此,这场大选闹剧终于落下了帷幕。

后续进展

此次事件立刻在白宫引发了“离职潮”,1月7日美国前交通部长赵小兰宣布辞职,成为川普政府首位因国会暴乱辞职的内阁官员(详见B5版)。国会警察局长也已经辞职,因为警察部队被批评对此次骚乱毫无准备。

事件发生后,包括众议院议长南希·佩洛西在内的多名高官呼吁弹劾川普。1月13日,众议院以232:197票通过了川普的第二次弹劾案,并提交参议院审判。(详见A6版)。

1月12日下午,美国司法部召开新闻发布会介绍事件调查的最新进展。司法部称已组建专案组并展开大规模调查,国会暴乱的参与者将面临“煽动叛乱罪”的严厉指控,最高刑期可达20年。目前,联邦调查局已通过数字媒体收到超过10万条线索,检方已对相关人员提出了70多起诉讼,联邦调查局正对170多人展开调查,预计被起诉者将在未来几周内增加至数百人,相关的调查过程将会是一项长期而艰巨的工作。司法部还介绍说,暴徒在共和党及民主党总部外放置的炸弹是真实的,且带有计时器,但目前尚不清楚炸弹为何没有被引爆。



他山之石 一隅三反

李永明博士 巩昌镇博士对话录 (第十部分)

李永明 巩昌镇

【编者按】这一系列的对话是几年前李永明博士和巩昌镇博士的系列对话《积沙成塔 集腋成裘》的继续。之前已经发表的对话系列主要是围绕着李永明博士部分针灸学术思想展开的。这次开始连载的对话涉及到更加广泛的内容,联系到医学、数学、经济学以及其他一些相关学科。

(接上期)

李永明:下面几个问题与你的第二个专业经济学相关。在我们对话的开始,您曾举过经济学中的一个例子,说明有意义的,并非显见的理论,对一个领域的发展可以有很重要的指导作用。用经济学理论比照针灸学说,很有新意,给我印象很深,有一种它山之石的感觉。那么我想通过广泛的比较经济学和中医针灸,这两个都不是非纯科学的领域,我们或许还可以得到更多的启示。希望听听你的高见。

巩昌镇:无论经济学还是医学,他们的主体都是人,中医和西医同理。人的行为、人的决策、人表现出来的影响自己或影响别人的一切都是经济学和医学研究的对象。

在经济学上,几百年来都是把人当做理性人、经济人来作为研究的对象。人们进行着消费的选择,生产的选择,工作的选择,投资的选择,衣食住行各种开支的选择,这些选择的目标都是为了实现自己的满足最大化,自己利益的最大化,自己好处的最大化。这里的满足、利益、好处被经济学家们称为“效用”。因此理性人追求的就是“效用”最大化。但是他们选择时,要服从一定的约束,例如收入有限的限制,财富的约束。一个企业、一个公司、一个组织在市场上都是一个理性人、经济人,他们在资本的有限性和其他资源有限性的前提下,选择利润的最大化或者成本的最小化。任何一个经济人的资源都是有限的,否则就没有经济学了。在一定限制下,追求效用最大化。这是理性人的假设,他们做出的决策是理性的。

把这个经济学的问题翻译成管理学的问题,就是一个从开始到结束的决策过程。首先需要把需要解决的问题或者做出的决定定义清楚;第二步找出决策的原则,或者实现的目标;第三步就是权衡这些目标,换算成统一尺度有可比性,比较这些目标的重要性和价值;第四步就是找出各种不同的实现目标的途径,因为资源的有限性,在这里进一步的搜寻的成本超过他们带来的价值时就停止;第五步就是在不同的目标基础上来比较各种实现目标的途径,在这一步,决策者还需要预测未来可能发生的事件,以及各种选择可能出现的后果;第六步,也是最后一步,通过计算出最优决策,这里牵扯到加权汇总各

种可供选择的方案,选择价值最高者。

在医学上,人们追求的目标应该是最佳的健康状态。最佳健康状态的获得可以通过饮食营养获得,可以通过医疗服务获得,可以通过修身养性获得,还有其他一些途径。实际上每一个人都是通过多种不同的途径而获得。我们在追求健康最佳化时还是服从一定的约束条件。这些条件包括我们能花在健康上的钱是有限的,还有我们的一些先天条件是难以改变的。因为这些不同的途径都是需要花费成本的,而我们手中可以支配的收入是有限的。因此在医学上的一个理性人也是在一定的约束条件下,追求健康的最佳化。

李永明:在医疗健康服务市场上,医生和病人都表现出很大程度的理性来做出自己的选择和决策。决策需要足够的信息。

巩昌镇:医生也可以作为理性人帮助病人获得最佳疗效。在这里我们可以把您提出的“气球模型”在这样一个理性经济模型内重新审视一下。在“气球模型”内,针灸的最大效果通过五种途径达到。这五种途径分别是自愈、安慰剂、心身影响、泛穴、特定针灸穴位。这五种途径都会对治愈疾病起到作用。病人不同的体质和疾病的性质分别会起到作用。借用经济学的语言来描述这个问题就是让自愈、安慰剂、心身影响、泛穴、特定针灸穴位的综合作用最大化,医生和病人的资源限制就是他们的联合作用不会超过100%。这里的变量是医生可以使用自愈、安慰剂、心身影响、泛穴、特定针灸穴位的一种,多种或所有五种手段同用。有些疾病轻轻刺激,舒适化针灸,利用泛穴效应就会带来很好的临床效果。对有些病人,拉拉家常、问候一下,扎上几棵针,让病人躺在舒适的治疗床上,听着曼妙的音乐,慢慢入静,甚至进入睡眠状态二十分钟,对一些神志系统的疾病,或者通过改善精神状态而改变疾病状态的病人会非常有益,他们不需要强烈的刺激,他们不要要针到病所。对于这些病人,几棵安神、舒适的针灸就让病人感到极大的解脱,那为什么一定要“刺筋不伤骨”的重度刺激呢?

李永明:媒体对2017年诺贝尔经济学奖的介绍是这样的:“10月9日,瑞典皇家科学院揭晓2017年诺贝尔经济学奖,美国芝加哥大学教授理查德·塞勒(Richard H. Thaler)获此殊荣。评委会表示,塞勒将心理学和经济学相结合的交叉学科研究,让经济学“更人性化”,承认其“通过探索有限理性,社会偏好和缺乏自我控制的后果,展示人脑思维特点如何系统性地影响决策和市场结果”。在塞勒看来,“经济主体是人”,而人并非严格按照理性作出决策,外界认

识到这一点非常重要。”(人民网)我读完这位诺贝尔经济学奖获奖人的学术成就,按照您的思路,剖析一下中医针灸师的行为,也感到有些隔行的启示。

巩昌镇:上面的讨论是在经典经济学的基本假设下进行的:每个人都在理性地追求自己的利益最大化。现代政治和法律制度都是在这一原则的基础上建立的。这些制度构成了个人选择的限制和约束。正是基于这一假设赋予每一个人充分的自由自主权利。人们选择不同的医院,选择不同的医生,购买不同的产品,把选票投向自己希望当选的总统候选人。行为经济学通过实际的观察,找出一些明显的、固定的偏离“理性人假设”的行为和心理模式,颠覆了这一假设,建立了一个非理性人的经济理论。

我们来看一个著名经济学实验:假定美国正在为预防一种罕见疾病的爆发做准备,预计这种疾病将会有600人死亡。现在有两种应急方案,采用A方案,可以救200人;采用B方案,有三分之一的可能救600人,三分之二的可能一个也救不了。显然,救人是一种获得,人们愿意选择了A方案,不愿意去冒风险。现在我们用另外一种来描述,有两种方案,A方案会使400人死亡,而B方案有1/3的可能性无人死亡,有2/3的可能性600人全部死亡。死亡是一种损失。人们选择了方案B,更倾向于去冒风险。事实上,这两种情况的结果是完全一样的。救活200人等于死亡400人;1/3的可能性救活600人等于1/3可能一个也没有死亡。可见,两种不同的表述方式仅仅改变了参照点:用死亡做参照点,还是救活作参照点,出现了完全不同的结果。

李永明:我听说过这种类似的实验,人们的行为选择不但是有经济的后果,而且也有健康上的后果,并且人们的选择不一定完全理性。

巩昌镇:是这样的。上面的实验就是著名的卡尼曼与特沃斯基实验,这一实验被总结成著名的前景理论。前景理论包含三个基本原理:(a)大多数人在面临获得的时候总是回避风险的;(b)大多数人在面临损失的时候是偏爱风险的;(c)人们对损失比对获得更敏感。因为这一研究,普林斯顿大学经济学家卡尼曼教授获得了二〇〇二年诺贝尔经济学奖。事实上,特沃斯基也应该获得诺贝尔经济学奖,但是他在二〇〇二年之前已经去世了。诺贝尔奖的一条规则是不奖给已经不在世的文学家、科学家或者和平使者。

前景理论在医学上的应用也很广泛,病人就诊,如果病人还在犹豫治疗还是等待,根据你的经验,你告诉病人,如果不治疗后则有50%的可能性病情继

续恶化,如果病人接受治疗则会有80%的可能性很快痊愈。在这样一种状态下,病人的选择是很清楚的。对此,您可能立刻说,这是显而易见的,人人都会这样做。其实这就是经济学。经济学就是常识的科学。经济学家就是把生活中的那些常识,那些司空见惯的东西,那些习以为常的东西,那些需要决策的东西升华成理论,构造成模型,可以用来描述已经发生了的决策行为,可以用来预测将要发生的决策行为。

好的临床试验研究总是会帮助病人做出治疗的选择,这是显而易见的。这一选择决策的理论基础就是卡尼曼与特沃斯基实验的前景理论。我们再回顾一下德国的针灸帮助不孕症妇女的临床实验研究。二〇〇二年,在美国的不孕症协会的官方杂志《怀孕与不孕》上发表的临床实验报告《针灸对人工受孕妇女怀孕率的影响》。文章的作者是Paulus领导的几位德国医生,还有一位中国医生。在这项临床研究报告里,研究者们招募了160名接受人工受孕的妇女,临床研究把她们随机地分成针灸治疗组和非针灸治疗组。在接受治疗前,两组病人在各项指标上都没有显著差异。对于针刺组,针灸医生给每一个病人在人工受孕前和人工受孕后分别做了一次包含体针和耳针针灸治疗。对照组的病人只接受只接受人工受孕程序的治疗。治疗(人工授精和针灸)后的结果发现,在针灸治疗组的八十一个病人中,三十四个人成功地怀孕;在没有使用针灸治疗的八十一个病人中,只有二十一个病人怀孕。也就是说两组的怀孕率分别是42.5%和26.3%。解读这一数据,虽然增加针灸治疗还有57.5%不能怀孕的可能性,但是没有针灸治疗这个比例提高到了73.7%。

Paulus等人的临床试验研究表明针灸可以把怀孕率从26.3%提升到42.5%,或者说没有针灸介入不孕率从57.5%变成了73.7%。没有针灸风险会大大提高。降低风险,人们需要花钱。增加针灸治疗,病人们愿意花多少钱呢?我们没有这方面的研究。卡尼曼与特沃斯基的前景理论提供了研究的思路。对于针灸来讲,可能还不需要应用卡尼曼与特沃斯基的前景理论,因为针灸治疗的费用在整个医学体系中还是还是很便宜的。如果针灸的治疗费用举足轻重,那么应用卡尼曼与特沃斯基的前景理论就更加确切了。

但是对于增加针灸治疗是会有成本的这一问题,你在问题中提到的诺贝尔经济学奖获得者美国芝加哥大学经济学教授理查德·塞勒做出一些解释。他总结成为禀赋效应。塞勒对禀赋效应的解释是:与得到某一样东西愿意支付的金钱相比,个体对出让自己拥有的这样东西要求得到的金钱通常会更多。

(未完待续)

四种常见的跑步疼痛及缓解方法



如果跑步姿势不正确或者超过自己承受范围过度,很容易出现代偿性动作,更有甚者会造成运动损伤。

时常会有人在跑步进行时或完成跑步后感到疼痛,然而大多数人只知道哪儿疼,却不知道其原因,因此也无法采取措施进行预防或治疗。下面给大家介绍4种常见疼痛自我缓解和预防方案,让你减少运动损伤,快乐跑步!

症状1

完成支撑体重的动作之后,足跟底部靠近足弓的地方感到疼痛。



可能病症:足底筋膜炎

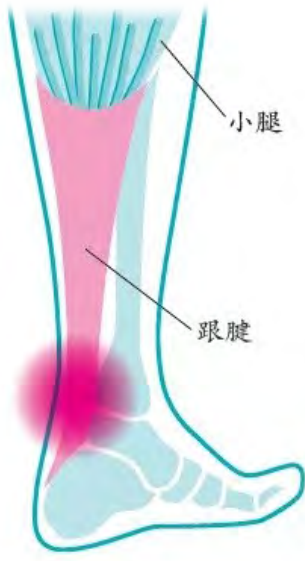
主要原因:足弓过于紧张。

足底筋膜可以起到在跑步时拉动足弓,提高蹬地力量的作用。脚不着地的时候,由于足弓的力量减弱,无法吸收地面带来的冲击力。如果此时足底筋膜用力的话,可以使足弓恢复原来的形状。因此为了避免足弓过于紧张,在着地时足底的筋膜要尽量放松。

缓解方法:在开始走路前进行30秒的大脚趾拉伸。

症状2

在跑步、走路甚至是站立的时候,跟腱会变红,并且有些发热,甚至出现肿胀现象。



可能病症:跟腱炎

主要原因:小腿肚没有用力。

如果小腿肚的肌肉过于僵硬的话,膝关节会在没伸直的情况下强行对足部进行制动。因此脚部着地时的动作会更加僵硬,在膝盖向前伸直之前,身体的重量完全压在膝盖上。

缓解方法:按摩小腿肌肉和走路时轻微地踮脚,有助于跟腱炎的痊愈。同时注意,痊愈前要避免拉伸跟腱或小腿,否则会持续对跟腱组织造成损伤。

症状3

常常在跑步结束的5~10分钟后,腿下部胫骨内侧感到疼痛。



可能病症:胫骨疼痛

主要原因:膝关节下方扭曲产生的牵引性疲劳。

胫骨疼痛的患者往往是右侧腰部肌肉僵硬,而且跑步时明显左肩前倾。结果导致右侧小腿的动作好像用脚捻灭烟头的动作一样。为了缓解小腿向内侧扭转的动作,应该下意识地向外侧扭转。

缓解方法:跑步时可以将双臂逆向摆动,改变臂部的动作可以明显改善腿部的动作,调动腿后跟腱的活力。

症状4

在跑步过程中,膝盖骨的内侧感到疼痛。



可能病症:膝盖骨软化症(俗称“跑步者膝盖疼”)

主要原因:大腿前侧肌肉紧张。

从脚部着地之后开始,大腿前侧肌肉就开始用力,一直到脚部蹬地为止一直没有放松。如果这个阶段利用骨骼支撑身体的话,肌肉可以得到片刻休息。这就需要股关节、膝关节和足关节灵活运用。如果这些关节无法吸收地面的冲击力的话,疲劳容易积累在膝关节。

缓解方法:增强股关节、膝关节和足关节的锻炼,是其灵活运动,并利用全身的肌肉和骨骼来吸收地面的冲击力。

(转载自全球健身号)

4道美味年夜饭菜谱



四喜丸子

原料 肉末800克左右、荸荠4个、鸡蛋1个、生菜(装饰用)、姜蒜末少许、食盐适量、淀粉10克(加入肉馅)、淀粉5克(勾芡)、生抽30毫升、蚝油30毫升。

做法 肉末中加入姜蒜末、马蹄碎、一个蛋清、一勺盐、10克淀粉搅拌均匀后,用筷子朝一个方向使劲搅打,直至肉末上劲,然后将肉末团成4个大丸子。

炒锅预热后倒入植物油,6成热后放入丸子小火慢炸;炸至表面金黄酥脆后捞出沥油;重新起锅预热后,加入植物油至产生油纹,倒入葱姜、桂皮、八角、香叶炒香;倒入炸好的丸子;加入1碗水、30克生抽、30克蚝油,盖上锅盖煮10分钟左右;捞出调料后大火收汁;将生菜、丸子摆盘;5克淀粉加入适量水调匀成水淀粉,剩下的汤汁煮开倒入水淀粉搅拌成芡汁;将汤汁浇在丸子上,美味的四喜丸子就做好了,入口软糯,肉香四溢!



四喜蒸饺

原料 饺子皮、猪肉馅、芹菜、鸡蛋、香菇、火腿肠。

做法

- 1.准备好所有的食材;
- 2.炒锅预热,倒入植物油加热至出油纹,倒入蛋液煎至金黄色;
- 3.将煎好的蛋切成蛋末,芹菜、蘑菇、火腿肠分别切碎;
- 4.取一个饺子皮,在中间裹上肉馅后,先将两对面的皮子粘住,再将另两面的皮子粘住,露出四个孔,略微往外翻,呈花瓣形状;
- 5.然后分别放入芹菜、火腿、蛋黄、蘑菇等四色原料,即四喜饺生坯;
- 6.放入双层蒸锅中蒸八分钟即可;
- 7.四喜蒸饺将红(火腿)、黄(蛋黄)、黑(木耳)、绿(芹菜)包在饺子四角,以示喜庆。年夜饭点心就来这道四喜蒸饺吧,一定惊艳四座!



五彩开屏鱼

原料 鲈鱼一条、玉米、青椒、红椒、香菇丁、青豆适量、生姜、大蒜、料酒、食盐、蚝油、醋、番茄酱。

做法 鲈鱼肚子保持完整,在鱼表面和鱼肚分别抹上一小勺盐,摆上姜蒜倒入少许料酒腌制30分钟;腌制好后,将头、尾和鱼鳍分别切开;用锋利一点的刀在鱼侧切0.5厘米宽的片,然后用力按压将鱼骨切断,要保证腹部相连不断;将切好的鱼摆在盘中,如孔雀开屏。

在腹部摆上葱丝和姜丝,放入炒锅中隔水蒸约10分钟,蒸至鱼肉变色即可;炒锅800瓦预热加入植物油至产生油纹,放入玉米粒、香菇丁、青椒、红椒、青豆翻炒;根据个人口味撒入少许盐、20克蚝油、15克番茄酱,煮开后倒入水淀粉(5克淀粉、50克水)勾芡;再将煮好的五彩蔬菜汁浇在鱼身上,口感鲜嫩,外形栩栩如生的五彩开屏鱼就做好了!



黄金福袋

原料 小葱1把、青豆粒、玉米粒、萝卜丁、大虾、鹌鹑蛋、植物油、酱油、调味汁、盐1克、白糖1克、5个鸡蛋。

做法 将玉米粒、青豆、萝卜丁焯水后盛出待用;小葱烫至微微变软,捞出待用;大虾焯水至变色,剥去外壳装碗待用;将5个鸡蛋煎出6-7个蛋皮。

锅预热倒入适量植物油,倒入焯水后的玉米粒、青豆、萝卜丁翻炒均匀后倒入虾仁;挤入适量调味汁、1克盐、1克白糖翻炒均匀至食材熟透,盛出待用。

将5个鸡蛋煎出6-7个蛋皮,蛋皮铺在案板上,放上炒好的彩蔬和剥去外壳的熟鹌鹑蛋;四周分别提起往中间收口,焯水后的小葱取1根,绕收口处系上一圈,最后打上结即可。

黄金福袋,寓意着招财进宝!摆盘装饰一下,上桌就是一道倍有面子的年夜饭。(转载自眉眉健康厨房)

Axios: 美国大选系列专题《脱轨》

第1集: 一个有预谋的谎言点燃了熊熊火焰

【编者按】1月16日,美国著名政治新闻网Axios发表揭秘美国大选系列专题《脱轨》"Off the rails"的第1集“一个有预谋的谎言点燃了熊熊火焰”(A premeditated lie lit the fire),作者是Jonathan Swan, Zachary Basu。以下为全文翻译:

从2020年大选之夜开始,一直到他在任的最后几天,唐纳德·川普解体了美国,并拖着这个国家一起走,以至于他的追随者在他任期还剩两周的时候洗劫了美国国会大厦。Axios特别系列报道将带你走进一个总统的崩溃。

第一集:川普拒绝相信选举结果是有预谋的。他以前听说过“红色海市蜃楼”——早期选票统计结果可能比最终统计结果更倾向于共和党——他决定利用这一点。

“贾里德,你给默多克家打电话!杰森,你给萨蒙和海默打电话!”

川普总统几乎是在大喊大叫。他在大选之夜,在白宫的私人住处指挥着他的女婿和他的高级战略家。他大声喊出了福克斯新闻高层管理人员的名字,希望他们能向他作出应答。

“还有其他任何人——任何愿意接电话的人,”他说。“告诉这些家伙他们得做出改变,他们搞错了。现在还太早了。连CNN还没宣布结果呢。”

当时间进入11月4日的第一分钟时,川普的律师鲁迪·朱利安尼(Rudy Giuliani)对高层竞选助手咆哮道:“他不可能输,选票一定是被偷了。就说我们赢了密歇根!就说我们赢了密歇根州!就说我们赢了乔治亚州!就说我们赢得了选举!他需要出去宣布胜利。”川普的竞选经理比尔·斯蒂芬(Bill Stepien)后来告诉同事:“这太他妈疯狂了。”

几周以来,川普一直在为在选举之夜宣布胜利做铺垫——即使他输了。但实时结果,在福克斯令人震惊的宣判下,颠覆了他的计划,并开始了他的瓦解。

川普曾计划让美国人在11月3日睡觉前庆祝——或者直接宣布任命——他的连任。他们在电视上看到的地图应该是沐浴在红色之中。但在晚上11点20分,随着美国保守派中最重要的新闻频道成为第一个宣布乔·拜登赢得了亚利桑那州的媒体,这个设想破灭了。在白宫外,川普的核心圈子爆发了恐慌。

在接下来的两个月里,川普带着全国一起陷入否认、绝望和不计后果的复仇行为中,他的支持者试图推翻选举结果,从而助长了对美国国会大厦的致命围攻。这引发了一场宪政危机,两党在川普临下台前推动弹劾,试图将他永远赶出美国政坛。

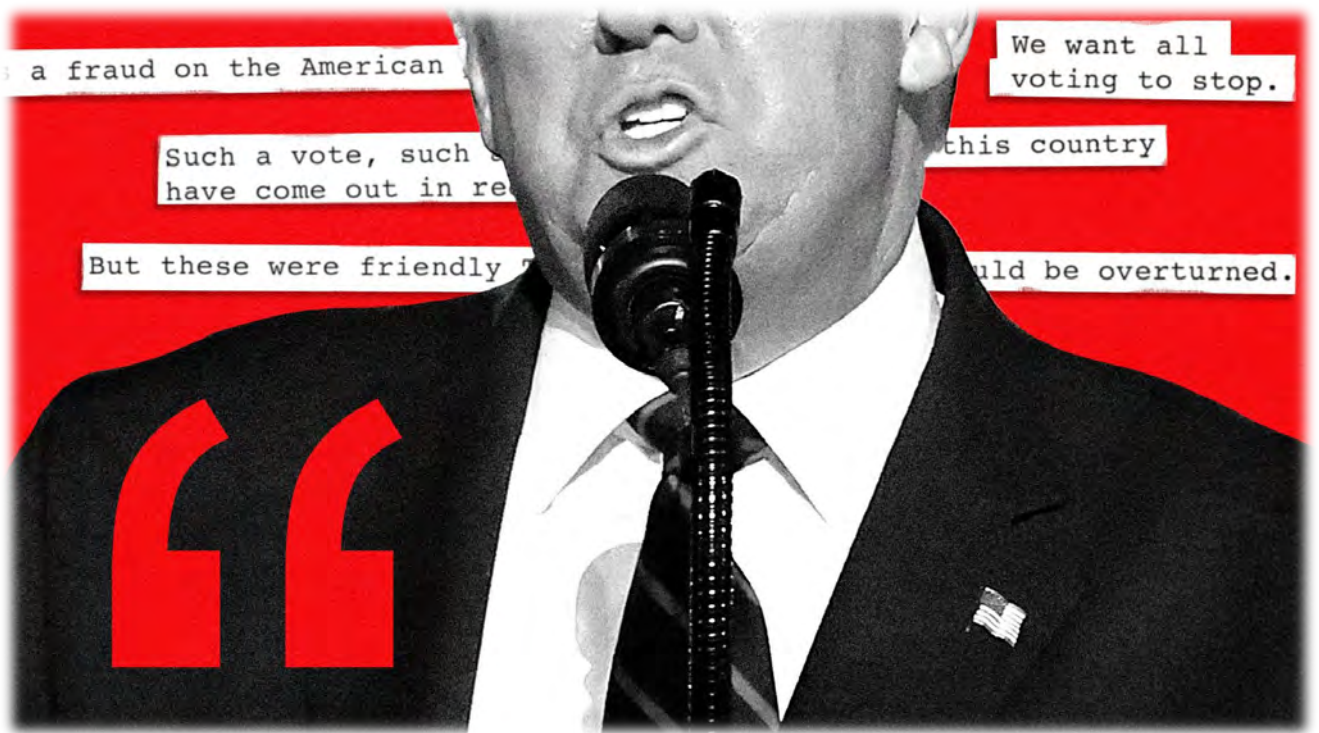
但四年来,川普按照自己的形象重塑了共和党,鼓舞并激活了数千万美国人,他们并不会在短期内抛弃他。他曾经吹嘘过,他可以随意在第五大道上射杀一个人,却不会因此失去选民。实际上,他们中的许多人,已经急切地排着队,为他去实施暴力。

在川普为选举日做准备时,他关注于所谓的红色海市蜃楼。这一观点认为,早期的选票统计对共和党人来说会比最终的统计结果更好,因为民主党人更害怕新冠病毒,并且会过多地、不成比例地投缺席票,这将需要更长的时间来计算选票。川普打算利用这一点——为他庞大的追随者基础提供武器。

他的准备工作是深思熟虑过的,极具战略性和愤世嫉俗的。川普想让美国人相信一个假象,即有两个选举——一个是由亲自投票组成的合法选举,另一个是涉及民主党人的、用虚假邮递选票的独立的、具有欺诈性的选举。

在宣布大选结果结束后的最初几个小时里,他的计划看似能奏效。川普有望在佛罗里达州和俄亥俄州轻松获胜,并在宾夕法尼亚州和密歇根州保持巨大的——尽管是欺骗性的——领先优势。

但是,当比尔·海默在福克斯曼哈顿总部的F演播室里讲述一个现场“如果”的情景时,这位主播听起来



(Photo illustration: Sarah Grillo/Axios. Photo: Chip Somodevilla/Getty Images)

很困惑:“这是怎么回事?为什么亚利桑那州是蓝色的?”他在镜头前问道,在触摸屏上不停点击这个州的图像,却无法翻转它的颜色。“我们刚才确定了大选结果吗?我们是不是在亚利桑那州确定了最终的大选结果?”所以,就是这一个小小的通讯故障,让他或其他主播Bret Baier和Martha MacCallum发现福克斯宣判结果之前,看到了海默的屏幕已经把亚利桑那州变成了蓝色。

川普怒气冲冲,他想立即见到他的高级助手。他的女婿贾里德·库什纳(Jared Kushner)、幕僚长马克·梅多斯(Mark Meadows)、竞选经理斯蒂芬(Stepien)、高级策略师杰森·米勒(Jason Miller)和数据分析师马特·奥茨科夫斯基(Matt Oczkowski)乘坐电梯来到了白宫官邸的三楼。他们在川普卧室和走廊尽头的起居室之间的半路上,就遇到了川普和第一夫人。川普向他们提出了很多问题。究竟发生了什么事?福克斯到底发生了什么?

奥茨科夫斯基告诉川普,根据竞选团队的模型,他认为福克斯是错的,“我们将以1万张或更少的票数险胜”,“险胜”。但事实上,马里科帕县有几十万张选票悬而未决,情况太过不明朗。随后,川普让库什纳给默多克夫妇打电话。

团队一直谨慎乐观地认为,他们正在眼睁睁地看着川普在2016年民调决胜的重演。在西翼,中层幕僚们聚集在走廊上,紧张兴奋和期待的心情热闹非凡。在官邸,约200名客人——捐赠者、内阁秘书、白宫医生肖恩·康利等其他贵宾——齐聚一堂,参加选举之夜派对。他们吃着牛肉片。大多数人没有戴面具。

朱利安尼在派对中间的一张桌子旁,打开笔记本电脑,看着结果出来,仿佛他是指挥中心。他的儿子、白宫官员安德鲁·朱利安尼(Andrew Giuliani)坐在他的右边。川普的严密核心圈——孩子小唐(Don Jr.)、埃里克(Eric)、伊万卡(Ivanka),以及他的长期顾问霍普·希克斯(Hopch Hick)、白宫副幕僚长丹·斯卡维诺(Dan SCavino)和其他一些人——分别聚集在老家餐厅,观看电视上的结果。川普的核心竞选团队在一楼的地图室监控着选区级的结果,这个房间也是罗斯福在二战期间曾经追踪战斗的地方。

川普花了一个夏天和初秋,大肆抨击邮寄选票。在9月29日与拜登进行了一场大选辩论后,川普的内部民调数字出现了急剧下降。他在10月第二周开始认真编排选举之夜,那时他刚从新冠肺炎中恢复过来。

他的前幕僚长雷恩斯·普里巴斯(Reince Priebus)告诉一位朋友他很吃惊,因为当时川普打电话给他,并且按照剧本演练了一遍,包括走上讲台,并且如果看上去他领先的话,就在选举之夜提早宣布胜利。

白宫高级政策顾问斯蒂芬·米勒(Stephen Miller)的演讲稿撰写团队为大选之夜准备了三份骨架演讲稿,以应对所有可能出现的情况:一个是明显的胜利、一个是明显的失败,剩下一个是不确定的结果。但演讲稿撰写者知道,如果川普面对的不是大获全胜,那么他将会自己决定说什么。这位总统绝不会承认失败,也不会敦促人们耐心等待。

高官们试图迫使福克斯收回它的宣判结果。库什纳打电话给鲁伯特·默多克,他说他会看看是怎么回事。福克斯前高管希克斯,给福克斯现任高管、前白宫工作人员拉杰·沙阿(Raj Shah)发了短信。希克斯还把福克斯新闻总裁杰伊·华莱士的电话号码给了川普竞选高层官员。川普竞选高层官员,大都非常激进地给主播麦克勒姆和拜尔发短信。整个晚上,多位对川普友好的福克斯评论员——包括塔克·卡尔森(Tucker Carlson)在内——都在直播中质疑了亚利桑那州的结果。但这个结果仍然有效。

让情况更加尴尬的是,包括“法官”珍妮·皮罗在内的几位高调的福克斯新闻人物都出现在了白宫,而他们自家新闻网站却破坏了本应是一场胜利的聚会。

11月4日凌晨1点过后不久,川普终于从自己的卧室下来,来到住宅二楼的主走廊。他的心腹们在半路上与他相遇。这是他们中的大多数人当晚第一次见到总统。大约十几名助手和亲戚围着川普,他发表了一场即兴演讲。助手们赶紧打印出有线电视新闻网上的截图,显示川普在中西部关键州虚幻的早期领先优势。到了凌晨2点,川普想知道,为什么他不能说自己赢了,他就真的这么去做了。

演讲稿撰写者将一份草稿发给了川普长期担任提词器的操作员,就在东厅相邻的一个小房间里的笔记本电脑旁。草稿中没有那句最臭名昭著的话:“坦率地说,我们确实赢得了这次选举。”

凌晨2点20分,东厅里那些没有戴面具的助手和支持者们举起手机,记录下了川普、第一夫人、副总统迈克·彭斯和他的妻子走出去等待摄像机“向酋长致敬”的梦幻场景。他们身后的背景板上,挂着几十面美国国旗。

川普宣布了胜利——并宣布民主党人对美国人民犯下了巨大的欺诈罪。

这两种说法都是谎言。

关于这个系列:我们的报道是基于对现任和前任白宫、竞选团队、政府、国会官员以及直接目击者和总统亲密接触者的多次采访。消息人士已获准匿名分享他们不会被正式授权披露的敏感观察或细节。川普总统和其他官员在发表前有机会确认、否认或回应本篇报道内容。

听力知识连载

(接上期)

耳聋耳鸣知识(二)

周志益博士 (明州)



耳鸣、耳聋的病因复杂

耳鸣和耳聋临床上常常同时或先后出现。耳鸣的发生机制目前还不是很明显,根据发病原因不同可分为耳源性耳鸣和非耳源性耳鸣两大类。

凡是引起耳聋的所有疾病均可以引起耳鸣。非耳源性耳鸣可出现于一些全身性疾病中,如高血压,贫血,动脉粥样硬化,耳周的血管瘤,血管畸形,甲状腺功能亢进或低下,糖尿病、脑外伤、脑炎、神经衰弱等,临床上大约有40%的耳鸣病人找不到明显的病因。

耳聋病变位于内耳,听神经及听中枢,由于听毛细胞一旦坏死很难再生,因此目前尚无特效药物或手术疗法能使这类病人完全恢复听力,治疗原则是早期发现、早期诊断、早期治疗,目的是早恢复内耳供血,供氧(如使用血管扩张剂,神经营养药物,高化氧仓治疗等)。争取恢复或部分恢复已丧失的听力。对于病程较长

的耳聋,可利用其残余听力佩戴合适的助听器。

引起耳聋的常见疾病有:

- (1) 突发性聋:患者在数小时或3日内突然发生听力急剧下降,多为单耳发病,可伴有耳鸣、脑晕、恶心呕吐等,目前还没有确切的原因,一般认为可能与病毒感染、微循环障碍、迷路水肿等。
- (2) 药物性聋:某些抗生素、水杨酸盐、利尿类、抗肿瘤类早药物。
- (3) 噪声性聋与爆震性聋:长期处于噪音严重的工作环境或经常佩戴耳机(手机或MP3等)长时间使用,或某一次突发高强度声浪爆震。
- (4) 老年性聋:是伴随着年龄老化而发生的耳聋,一般表现为双侧逐渐发生高频听力损失。
- (5) 感染性聋:如流行性脑膜炎、腮腺炎、流感、带状疱疹、麻疹、风疹、水痘、梅毒等等。
- (6) 全身疾病相关性聋:如高血压、动脉硬化、糖尿病、慢性肾炎、红斑狼疮、高脂血症、白血病、贫血等等。

下期我们会介绍
【耳聋耳鸣知识(三)】
敬请关注!

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

美容知识连载

(接上期)

激光皮肤护理(7)

蜘蛛血管治疗

旧式的激光治疗,因为波长太短,激光能仅被皮肤色素吸收,其血管治疗效果不佳。美国美容外科中心使用1064雅各激光,能有效地治疗各种血管病变,包括蜘蛛血管,小的血管瘤,面部血管,樱桃状血管瘤,等等。

1064nd:Yag 激光的激光束可以穿透皮肤和色素,被血液中的红色色素吸收。除了激光的波长更长外,脉冲更快,使每一个脉冲的传递时间仅仅为千分之几秒。这意味着,激光会直接经过皮肤到达血管的血液。导致血液受热凝固,血管闭塞并逐渐被机体吸收。从小的毛细血管、蜘蛛血管到较大的血管都能成功地治愈。

治疗时激光束通过计算机控制的冷盘到达皮肤,所以对皮肤不会造成任何伤害。我们可以成功治愈直径为3mm以上的动静脉。通常需要2到3次的治疗,每次间隔时间为8到10周。可以通过调整激光束治疗不同尺寸的血管。每个血管的具体治疗设置完全取决于血管的尺寸、深度和颜色。激光能很好地穿透皮肤,但仍然建议在治疗前避免皮肤暴晒。如果你有下肢大型静脉曲张,徐医生会提供静脉内激光治疗(EVLT),也可以通过硬化剂注射和迷你静脉切除术去除曲张静脉。

桔样皮肤光疗

女性身体上的支持纤维是平行排列在一起的,因此很容易伸展。这样,水和脂肪也就较易堆积起来,从而形成可触可见的小肿块,就是所谓的桔皮组织。如果在皮下形成,则形成桔皮样皮肤。这是由女性结缔组织的结构所决定的。

桔皮组织的形成主要是由于2大因素:
精神过度紧张
科学研究已经证明,脂细胞会对紧张状态有所反应。人在紧张状态下体内的脂细

胞会膨胀并在结缔组织之间相互挤压,从而在皮下会形成橘皮式的浅窝,也就是橘皮样皮肤,所以,应尽量消除紧张状态。



紫外线

长时间的日光浴也会导致橘皮组织,因为紫外线的辐射会产生大量的自由基,这些自由基会长时间地损伤结缔组织的敏感纤维,而形成了凹凸不平的浅窝样橘皮组织。


美国美容外科中心是明州最早使用平滑塑形激光(Smooth Shape)的美容中心。平滑塑形激光能够紧皮美身,去皮下脂肪,使过去非常难治的桔样皮肤终于有了希望。这是一项非侵入性的、舒服放松的治疗。

这项新技术称为Photomology,是通过柔和地刺激机体的新陈代谢过程,把脂肪沉积减少到最低程度,使组织恢复到最佳的健康状态,这个状态下皮肤更光滑更紧。Photomology使用特殊的激光和光波处理桔样皮肤。915nm的激光能穿透组织后被脂质吸收,导致脂质液化。650nm光波通过修饰脂肪细胞膜使液化的脂肪从细胞中释放出来。轻便的滚动滑轮在治疗部位滚动,像轻柔的按摩一样使疲惫的感觉消失殆尽。真空部分使皮肤保持一定的位置,以便光波和激光发挥最佳的作用及穿透力。滑轮也会促使液化的脂肪进入淋巴系统后被机体吸收。

下期我们会介绍
【手术面部提升(1) - 迷你面部提升术】
敬请关注!

有兴趣者请联系免费咨询
电话: 952-922-9999
邮箱: info@shummd.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

杨瑢會計師事務所

A Certified Public Accounting Firm

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

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险

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

服务群体: 公司, 个人, 组织

服务语言: 英语, 国语, 粤语



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

三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

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



六個星期胎兒的照片

寻常人家

葛愉(河南·洛阳)

(接上期)

第二十八回 俄语小测少英作弊 陈仓暗度柳瑜勤王七律诗曰:

知识自古没天生,半月流失少用功。
小测偏说读外语,勤王正道送亲情。
羞耻见地从心里,悔恨追由刻脑中。
万卷明灯今日起,青云护驾要东风。

上回书说到,银少英从庙沟的工地打工回来后,暂时也找不到别的事情可以做,等到过罢年开春后,只好又回到学校继续读书,但已经是学校开学两周以后。他和柳瑜一块儿走在去往学校的路上,他们看到路旁农民的地里,阡陌纵横,绿苗如茵。现在正是百花争芳斗豔的季节,筑巢的燕,采花的蜂蝶,穿梭般在屋内田间成双成对飞翔,进进出出。一派田园风光,处处充满了诗意。柳瑜突然心血来潮,信口溜道:“大地声起风雷动,春色直下翠微宫。争芳斗豔百花豔,露润豪气贯长虹。”

银少英本来就酷爱读书,性情又深沉端毅。和同伙们在一起,处处总能流露出他的才思敏捷。现在听到柳瑜信吟一首诗来,于是立即也即兴答了一首道:“骄阳当空威正浓,无意游园雅兴萌。恋花情迫神气爽,欣然命笔绘花容。”

柳瑜一听银少英信口胡诌的诗中说的另有隐情,立即就要胁迫:“你画的画在那里?你的画笔又在哪里?若拿不出来让我看,我可依你。”

“瑜姐,饶了我吧,我是一听你吟诗,自己一时又想不起来好的,就信口胡诌了几句,望姐姐不要多心才好。”银少英一看柳瑜有些不乐意,赶紧笑着向柳瑜赔不是。

两个人说说话话到了学校,他们两个仍然坐的课桌,到教室坐下后,分别拿出课本,等着老师前来上课。第一堂课是俄语,俄语老师是个男的,但他的爸爸妈妈不知为什么却给他取了个很像女孩儿的名字,叫做姬生芝,同学们私下里不少议论这个事情。他对学生们很好,起码,他对银少英的印象是很好的。因为他认为:银少英是个学习特别用功的学生。今天他走进教室后第一句话就说道:“同学们,请大家每人拿出一张纸,现在我们进行俄语第一单元测验。”说罢,老师转身就在黑板上出题。

坏了,银少英这学期有两周没有来上课,第一单元他根本就没有学习,在来学校之前,他只是把各科课本都简单的看了一下,俄语记得可不是太好,今天自己可要难堪了。好歹老师出的题目并不是太多,有些自己看过尚且有些记忆,但毕竟对于今天仓促上阵的银少英来说,的确还是很尴尬的。汉译俄,除了不会的新单词以外其他勉强还可以;俄译汉,没有学过的就是不懂了。银少英自上学以来,还从来没有出现过这种局面,今天真是好不尴尬呀!

柳瑜在一边看到了银少英的窘困状态,知道他遇到了难题,自己就装作在检查做过的卷子,从头到尾小声的读了起来。银少英很聪明,他知道柳瑜是在帮助自己作弊,于是就不动声色的,假装在用心的答卷子,迅速的写了起来。他们的小动作,似乎老师已经察觉,只听老师说道:“同学们,请保持肃静,各人要认真答自己的卷子,这样,才能测出我们自己的真实水准。”

此时,柳瑜知道银少英很爱面子,不能让他考得太不像话,所以仍在继续做着她的勤王工作,但老师却再也没有说什么,一直到下课收卷子。当俄语老师下课要离开教室的时候,只听他说道:“银少英同学,请你帮我收上来的卷子整理好,然后再帮我送到我的办公室去好吗?”

“好的。”银少英知道,自己考试作弊,老师看到了。但还是顺从的做着老师交给的工作。到了外语教研组的办公室,由于第一节课后是课间操,有半个小时的活动时间,所以外语课的教师们都回到了办公室,他们有的在改作业,有的在互相的交流着什么?银少英把卷子整理的整整齐齐,放在了姬生芝老师的办公桌上,之后,忐忑不安的等待着已经走到门口的姬生芝老师。随后,姬老师走了进来,只见他顺手从屋门后带了一把备用椅子,放在他的办公桌前,并让银少英坐下。接着,姬生芝老师也坐了下来,只见他又从桌子上的一摞卷子里找出了银少英做的那张卷子,认真的看了又看,然后说道:“卷子答得不错,只是写的有点潦草,不像你以往一丝不苟的认真风格。”

“老师,我今天答得不好,大多我都是抄别人的。”银少英极其羞愧的说道。

“没关系,开学已经两周了,你都没有来上课,今天,你能认真的抄写一遍,就一定会有不小的收获,我相信,如果再让你做这张卷子,你一定就会做得很好。我今天叫你来不是为了这个事情,是因为现在同学们普遍反映说俄语太难学,因此,咱们班的俄语成绩也一直上不去。你是咱们班俄语学习比较好的学生,我想请你和柳瑜等几个俄语学的比较好的同学商量一下,咱们大家共同努力,总结一些好的学习方法,然后再推广普及,你看这样做行吗?”听了银少英承认错误的话,姬生芝老师不但没有说什么,反而亲切的和他探讨俄语学习中的一些问题,毫无疑问,这是老师对自己心爱的学生的关爱呀!

银少英也万万没有想到,老师知道了自己考试作弊的事情,不但没有批评自己,反而来和自己商量如何学好俄语的问题,这给了自己多大的面子啊!老师啊老师,你可真是太好啦,你可该叫我怎么样感激你才好呢?可是,自己的俄语真的学的很棒吗?首先,由于自己连普通话都讲得不是很标准,单说这个发音,就存在很大的毛病,这时他想起因为学习俄语,发生在自己身上的一个笑话。

那是刚上初一的时候,上俄语课,当时的俄语老师是个女的,叫做马海棠,她是一个非常美丽的回族姑娘,不但人长得年轻漂亮,而且又极其平易近人,同学们都很喜欢她。当时她带领大家练习读俄语的三十二个字母发音。马老师点名让银少英领读,当读到重辅音 兀时,银少英的口音由于乡音味道太重,无论如何都读不好,惹得大家哄堂大笑,后来他干脆不读了。

马老师奇怪的问:“银少英同学,你怎么不读了?”同学们又哄堂大笑。“!”银少英干脆不吭声,他怕他的乡音式俄语再逗得大家发笑。可马老师并不知其中的原委,她只想银少英是因为别的什么原因而和自己过不去呢,于是,她让全班同学每人站起来读一遍这个字母,然后说道:“银少英同学,现在由你再读。”

“!”怪了,今天银少英就是不敢开口再读了,并且,连话也不敢再说,就是一个沉默。这似乎激怒了马老师,银少英的不语,使她感到特别生气,结果把一个年轻漂亮的马老师给气哭了。下课后,马老师向班主任老师告了状,班主任老师知道了以后,就把银少英叫到了办公室,详细的询问了情况,银少英这才把自己的委屈和思想状况一五一十的告诉了班主任老师。班主任老师听了银少英的解释,不觉笑了起来,他亲切地对银少英说道:“读不好怕什么,我们还是学生,我们不是正在学习吗?如果我们什么都会了,国家还办这个学校干什么呢?”

“老师,我错了,我去向马老师赔礼道歉。”其实,因为自己的盲目固执,看着被自己气哭了的马老师,银少英已经对马老师感到了极大的歉意,现在,听了班主任老师的话后,银少英马上诚恳地说道。

“这就对了,我们学习不好,我们只有更加的去努力,大胆地去读,大胆地去练发音,时间久了,自然也就好了。去吧,去和马老师道个歉,承认个错误吧。”班主任老师笑着说道。

后来,银少英真的去找了马海棠老师,诚恳地向她承认了自己的错误,并保证以后一定要努力把俄语学好。漂亮的马老师反而笑着说:“没关系,当时可能也是我的性子太急了,希望你回到家后,把俄语这三十二个字母多读几遍,一定要把发音掌握准确,还有那个卷舌音,一定要突击练会,这样下边大量涌现出来的单词学习就好办了。”

这件事情在银少英的脑海里留下了深刻的印象,也许已成为他终生都不会忘记的一件趣事。今天,自己又出现了这样一个不尴不尬的事情,让银少英简直羞得无地自容,现在老师仍然是这样的相信自己,自己觉得好不愧疚。没有别的办法,只有努力二字,努力学习,真正的把俄语学好,不辜负老师对自己的期望。

“好的,柳瑜她们几个同学的俄语学的都很好,我一定向她们好好的学习,让我的俄语水准像她们一样的棒!”于是,银少英向老师保证道。

回家的路上,银少英一反常态,从学校一直走到家里,连一句话都没有说。柳瑜知道,银少英好胜的心理受到了打击,他的心事一定非常的沉重。所以,路上她也没有发音说话。到家后各自回屋去了。银少英的性格本来就显得有些孤僻,现在好像更加的沉默寡言了。一下午的课,也没听到银少英说一句话,上课时,他除了认真地听老师讲课以外,就是在不停的记着什么。课间,他也坐在自己的座位上,没有和同学们一起出外活动,柳瑜也没有去打扰她,她想让他一个人静静地思索。自己出去和别的同学一块儿玩踢毽子游戏去了。一直到下午放学回家吃过晚饭后,银少英来到了柳瑜的房门口,他轻轻的敲了几下门,然后高声叫道:“瑜姐姐,你吃过饭了么?”

“正吃呢,进来吧。”柳瑜在屋内答道。

“瑜姐姐,你吃的什么饭呀?你一个人回来做的挺快的。”银少英一面说着话一面走进了屋内。到屋内一看,立即惊奇的叫道:“哎呀,瑜姐姐,你就吃点儿这个呀?”原来柳瑜回到家以后,自己也懒得再去做饭,就用凉馒头夹芥菜丝儿就着凉白开,本想凑合一顿算了。

“没事儿,我一点儿也不觉着饿,稍微点心点心就行了。”柳瑜不好意思的说道。

“这怎么能行呢?时间长了身体要跨的。我们家晚上做的小米粥正好有点儿多,我去给你盛一碗来。”银少英说道。

“不用了,不用了,我真的一点儿也不饿,就这我已经给你们家添了不少的麻烦,再要这样,会让人很不好意思的。”柳瑜连忙制止说道。

“什么不好意思,你等着,我马上就来。”

银少英出去了不一会儿,就端着一碗热腾腾的小米粥,并拿了一个卷着炝绿豆芽的卷饼,一进门就嚷嚷道:“瑜姐姐,快趁热吃,我妈说,你一个人,以后你晚上就不再做饭了,只管和我们一块儿吃就行了。只是我们家的茶饭不是太好,不知瑜姐姐可吃的惯?”

“谢谢银妈妈,告诉银妈妈,我必须学会照顾我自己,我要经得起锻炼。”柳瑜似乎有点儿恍惚的说道。

“瑜姐姐,别说那么多了,卷饼趁热快吃,凉了就不好吃了。”银少英催促道。

“银妈妈做的卷饼真好吃。银少英,我真羡慕你,你的爸爸、妈妈真好!他们对你们太好了!我的爸爸、妈妈要能像他们那样,我该多幸福啊!”柳瑜深情的说道。

“是啊!爸爸妈妈是非常的爱我们,他们在我们的身上寄托着多么大的希望呀!今天的俄语测验,我就觉得很对不起他们,你知道我为什么一天都不愿意说话吗?”银少英十分难过的问道。

“为什么?”柳瑜装作不解的问道。

银少英犹豫了一下说道:“我想到了爸爸,他的工作十分辛苦,可是他从来都没有说过,为了我们,再大的苦,他都能忍受。可他又那么的爱我们。这使我想起我小时候的一件事,有一次爸爸问我,‘你现在最想干什么呀?’我说,爸爸,我现在最想坐火车。小孩子的话怎么能当一回事呢?谁知,爸爸记在了心里。赶巧,有一次他周四的时候从沿线的工地回到洛阳办事,周五的早晨坐车还要赶回工地,等到周六再回来休息星期天。也就是说,只需在沿线工地待一个晚上。爸爸想到近来工地的事情也不是太忙,于是,就带着我去了沿线工地,圆了我想坐火车的这个童梦。记得当时去的是新安县,第一次坐火车,高兴的也不知该干什么好,也不知该看什么好,只觉得对我来说,什么都是那么的新鲜。火车上的人那么多,火车叫的声音那么大,火车上还有洋戏【广播里放的戏曲】听,我东瞅西看,就是找不到从哪里发出的声音,戏唱的真热闹,但是,那时候自己是一点儿也听不懂的。可是,我的心里仍然是很自豪的,因为我知道,爸爸能听懂,他经常给我们讲戏里的故事。为了在身旁的旅客面前显摆,我故意问道:‘爸爸,这戏里唱的是什么呢?’爸爸可不知道我问话的用意,他又像平常一样给我讲起了戏里的故事‘现在唱的这一场戏叫做《司马昭告状》,它说的是……’其实当时爸爸讲的我根本就没有听,但是我还是假装着我在认真地听,并不住的学着大人的模样,不停地地点着头。”

“我们银少英同学的虚伪,原来是有历史的了。”柳瑜揶揄的调侃道。

“谁说不是呢,我们到了新安县,爸爸的工区就在火车站的西边,他们休息、吃饭就在这里。不一会儿,我们就来到了工区的院子内,但他们的工地是在区间的铁路线上,有时间上班干活儿就需要先走十多里路呢。爸爸到厨房弄了点儿饭,我们吃过,爸爸要把从洛阳带来的东西送到工地去,就问我,‘是愿意一个人先在工区院内玩着等他回来呢?还是和他一块上工地去?’一个人留在工区,我认生,心里有点儿害怕,我就要求和爸爸一块去工地,爸爸答应了。于是,他就带着我,沿着铁路一侧的小道一直向西走去,铁路一侧的小路坑坑洼洼,很不好走,有的地方竟连这样的小路也没有,必须得沿着道心的枕木走过去。好容易走到了工地,爸爸又和工地的工人们讲解了一下新东西的用途和用法,并指着做了一会儿示范工作,之后,才带着我返回工区。在回来的路上,我可不行了,来回大约要有十多里的路程,说什么我也走不动了。爸爸无奈,只好把我背了起来,在路上,我看到爸爸的头上冒出了汗,我看到爸爸背上的衣服也湿了一大片,但是,一路上,爸爸再也没有让我下来走一步路,他怕把他的宝贝儿子的小腿儿给累坏了。当时我也真傻,看到爸爸已经很累了,可是自己为什么也没有下来走一走呢,而且竟在爸爸的背上睡着了。一直到吃晚饭的时候,爸爸才把我从被窝里叫醒,这就是我有生以来第一次坐火车的记忆,那是爸爸带着我的,大概,这恐怕是终生我也不会忘却的了。”

“第二天,你们就回来了吧?”柳瑜兴趣未尽的问道。

“回来了,因为那一天是周六,第二天就是礼拜天,爸爸休息。”银少英幸福的回忆着说道。

“后来,这件事情你常常想起吧?”柳瑜兴趣的问道。

“是的,中午的时候,我就是想这件事,爸爸妈妈在我们身上付出的太多太多了,可我们能回报他们些什么呢?更何况,我们现在还这么小,我们还能为他们做出些什么吗?我很害怕,我又很恨自己,恨自己为什么出生的这样晚,恨自己学习不努力,恨自己的每一个年龄段儿,不能真正的都给予爸爸妈妈一个真正满意的答卷!回想起和爸爸第一次做火车的前前后后,我还感触的写了一首诗,想请瑜姐姐帮我看一看。”银少英一边说这话,一边从兜里掏出一张稿纸,递给了柳瑜。

柳瑜接过来一看,只见上面写着:

跟随父亲第一次坐火车
六七龄童逞丁当,伶俐乖巧慰高堂。
欣喜千般蜜糖呵,役工百里携身旁。
乘车新安还余路,徒步区间驱赶场。
汗遗湿衫心觉快,梦回泣严悲断肠。

“银少英,你行啊!真是三日不见,当刮目相看呐,你写诗的水准大见长进呀!再下来,我就望尘莫及了。”柳瑜禁不住夸奖道。

“哪里哪里,岂敢岂敢。瑜姐姐见笑了。”银少英连忙谦虚的说道。

“真的,我看你是够努力的啦,将来,你的水准一定比我高。”柳瑜也客气的说道。

“哪能呢?我写诗词的时候,王绍棠同学所说的要领我还是没有完全掌握住,所以我也没敢去刻意的注意平仄对仗,仍然还是信口溜出来的,还要请瑜姐姐多多批评才是。”银少英诚恳地说道。

(下接B12版)

“最爱穿的鞋是妈妈纳的千层底儿，站的稳走的正踏踏实实闯天下。最爱做的事是报答咱妈妈，走遍天涯心不改永远爱中华。”这是上世纪九十年代解晓东一首红遍大江南北的《中国娃》中的两句，一双千层底布鞋，饱含着浓浓的亲情和乡情。

在八十年代以前，不论是大人还是小孩穿的鞋子都是自家做的布鞋。那时候，我们的穿着是什么状况？就是当时最为流行的顺口溜足以证实：新三年，旧三年，缝缝补补又三年，可见一件衣服要穿九年！穿破了的旧衣服，还是舍不得丢弃，留着来改小一点的衣服，到最后母亲就会用来糊裤子留着做鞋帮与鞋底。

那时候，母亲在白天忙完农活后，晚上经常会把家里一些不能再穿的破烂衣服，洗净，撕开，然后找太阳强的好天气在桌子面上用浆糊一层层粘起来，铺平，粘满一层后再粘第二层，一般不超过五层。在太阳底下晒，晒干了再按照各人脚的尺码大小剪鞋样，把那些晒干的布再用浆糊层层贴起来，照着鞋样把它剪好。在做鞋底前，母亲把鞋底样子压在裙褶上拿剪子开鞋底。开出的鞋底用“白花旗”条子沿完边子，在纳鞋底之前。还要准备一个“针锥”和“顶针”，因为鞋底太厚，穿针要很大的力气，必须用这两个工具才能完成。针锥先把鞋底锥一个小洞，再用顶针把带线的针顶过去。顶针的样子就象一个普通的戒指，但宽度要宽得很多，上面布着密密麻麻小坑，当针尖穿过鞋底遇到阻力时，带顶针的手指往前用力一顶，就穿过去了。有时还要准备一点腊，在针上和线上抹一下，起到润滑作用。针穿过去了，自然也带了线一起穿了过去，还得用手使劲拉线，拉得越紧，鞋底就越结实，由于拉线得直接用手，还得用力，纳完一双鞋底，母亲的右手手指和食指就伤出很多口子了。

纳鞋底用的大都是自家用棉花拧成的棉线，每纳一针鞋底，母亲都会把针在头发上蹭一下，引过的棉线绕在锥子把儿

母亲牌老布鞋

■ 乔加林(江苏)



上使劲儿地拽几下，那密密麻麻的针脚就留在鞋底上了。针脚的大小决定做出的鞋底是否耐磨。母亲总是把鞋底纳得很密，鞋底纳稀了，鞋帮不等穿坏，鞋底会先磨出洞来。

纳鞋底是个慢功夫，时间一长，手指会酸痛，眼睛会发花。有时母亲手发麻不小心还会扎着自己手指。已记不清多少个日日夜夜，我是望着鞋底上密密匝匝的小针脚和母亲那疲倦的眼睛而渐渐地进入梦乡的。母亲纳鞋底那熟悉的棉线抽动的嗤嗤声，现在还时常回响在我

的耳畔。

鞋底纳好了就开始做鞋帮，男同志的鞋帮脚面部分，要剪成倒“几”形，两边连上“松紧布”，这样做成的鞋帮容易穿上脚。老家人都叫松紧鞋。女同志的鞋帮通常都是剪成“n”，老家人都叫大口鞋。把“缉”好的鞋帮与鞋底儿组合到一起，叫上鞋，上鞋是做布鞋的最后一步，也是最关键的一步。没个好手艺，鞋帮儿就会上偏，不仅穿着难看还不舒服。因此，母亲每上一针都要比量一下，认真对待每一针，避免白搭工夫最后前功尽弃。母亲做

鞋的细心和耐心是出了名的，她做出的鞋不仅穿着舒服，而且特别美观。

那个年代，我们村庄都没有通电，所以没有电灯，家家户户都是点煤油灯。房子是土墙，在靠近床头的土墙上挖一个四方形的洞，把煤油灯放在里面，一豆灯光，悠悠晃晃。母亲就在夜晚就着这微弱的灯光纳鞋底。所谓的千层底，虽然是夸张的说法，但代表着母亲们千针万线的心血，可见这种鞋底的结实与耐穿。

儿时的记忆里，总是有这样的画面：夜已经很深了，躺在母亲身边的我，一觉醒来，还依然见母亲在引线纳鞋。针上穿着长长的棉线，母亲很麻利把针线穿过来，再穿过去，神情是那样专注，安详，柔和，还时不时把针在头发上荡一下，为的是走针时更顺滑，这个动作使母亲看起来更加柔美慈祥。

我就是这样穿着母亲做的布鞋走过了童年，走进了少年。说实在的，因为与现在穿的各式鞋子有了比较，才感觉到布鞋穿着有多舒服。而在那些一年到头只穿布鞋的日子里，倒没觉出布鞋有多好。相反，穿布鞋都穿腻味了，看到谁家孩子有一双白球鞋或黄球鞋时，那羡慕嫉妒恨是无法用语言来表达的，也成了那时的我心中梦寐以求的奢望。

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖”。唐朝诗人孟郊的《游子吟》是一首母爱的颂歌，点出了母子相依为命的骨肉之情。那些布鞋仿佛在告诫我做人也要像那布鞋踏实，耐磨，不忘本，学会勤俭节约，同时也告诫我要学会感恩，学会孝顺父母。

至今已有40多年没有穿过母亲做的布鞋了。很怀念穿母亲做的布鞋那种舒适温暖的感觉。

如今，母亲已是八十岁的人了，半边身子已失去知觉，不能行走。在有生的时间，只有尽自己的孝心来报答母亲养育之恩。

寻常人家

葛愉(河南·洛阳)

(上接B11版)

“其实你也不必太率由旧章，对于诗词，姑妈说过，只要读起来押韵顺口，能简易说明即可。打油诗就是人们喜闻乐见的形式，有的打油诗写的也是非常的好，读起来脍炙人口、因此久传不衰。至于入格律，不管直叙也罢，含蓄也好，真正写出来，眼下人们懂得甚少，喜欢的人也甚少，这件事儿，只可看做是一个根据爱好，追求约束的一种游戏，似乎不必太过认真。我建议你，也只可把它当做业余爱好来对待，在搞好学习的空当时候，作为自己一个情趣的调节，其实，只要你稍加认真起来，格律平仄也就随之而来了。更重要的是，现在我们在学校学习一天，就要把我们的各门功课学好，学扎实。在这方面你做到了，我也为你感到自豪！但我同时觉得，由于我们家庭的特殊情况，我们应该争取面面超前。单纯有虚荣、好胜心是不够的，要真正的钻进去，做出来，完善我们应对人生的自身硬体。在这方面，我们做的远不如元英大姐姐。大姐姐只用了四年时间，读到初中毕业，我们可知道，这中间她又帮助家里做了多少的家务活儿呢？无论因为家务、农活，使她的课程耽误多少，每每考试，她总是全年级第一，无一例外！可想而知，她的付出是多么的巨大，没有人们难以想像的巨大付出，是绝不会取得这种优秀成果的。我们都应该向大姐姐学习！”柳瑜认真的向银少英做了一番解释。

“千古奇恨，万恶的贫困夺取了姐姐继续学习深造的机会，天可知道，旧戏会不会重演呢？”银少英无奈的说道。

“过一天说一天吧，我就是这么想的，也是这么做的。”柳瑜似乎也陷入了迷茫。

“不过，我觉得我怎么能和瑜姐姐比

呢？我只是觉得爸爸的工作那么累，妈妈的身体也不太好，我要再不努力的去学习，我真的就对不起我的爸爸妈妈。”银少英无比伤感的说道。

“对了，你一说银妈妈，我又想起一件事儿，我姑妈走之前已经知道银妈妈的身体情况，我们老家哪里有一个比较有名的中医，姑妈就去找人家，把银妈妈的情况和人家说了，人家提出几个药方，寄来说是可以让银妈妈试一试。”柳瑜说罢，就从抽屉里把处方拿了出来，银少英接过来一看，只见上面开的是术后调理处方：

琼玉膏R：地黄、人参、茯苓、白蜜。

琼玉扶正饮R：生地黄、党参【或西洋参】、茯苓、黄精、野生灵芝、麦芽、铁皮石斛、生苡苡仁、砂仁。

琼玉益寿饮R：生地黄15g、党参10g【或西洋参5-6g】、茯苓12g、百合15g、枸杞子15g、黄精10-15g、——水煎代茶饮。

银少英看罢，心里觉得非常感动，立即说道：“瑜姐姐，请你写信时代我们全家谢谢姑妈，姑妈真好，就说我们都很想念她。”

柳瑜客气地说道：“好的，我一定会告诉她的。另外，姑妈来信时还说到一件事，她说她们那里从山里拉矿石的一辆卡车出了事故，砸死了好几个人呢，并说其中的一个人是她从前教过的一个学生，名字叫做陈砖头。”

“哎呀，陈砖头，那不是陈珍亮同学的弟弟么？”银少英惊诧的说道。

“正是，陈珍亮同学家里出了这么大的事情，我正想和你招呼，等到星期天，咱们叫上几个要好的同学，去看看陈珍亮同学，你说行吗？”柳瑜提议道。

“好的，但是我们去哪里找她呢？是去她娘家呢？还是去她的婆婆家？如果去她的娘家，陈珍亮同学肯定不在那儿，她的爸爸又很不通情理。要是去她婆婆家，她的婆婆最反对陈珍亮的同学到她家去，陈珍亮刚嫁过去的时候，有几个同学想去看她，都

被她那个厉害的婆婆轰了出来，她的婆婆害怕别人挑唆陈珍亮同学不和他的羊角风儿子过。所以，即使我们去了，也未必能见到陈珍亮同学。”银少英为难的说道。

“似乎我也听人说陈珍亮同学已经生了一个小女儿儿，但是她丈夫的病却越来越严重，据说她婚后的生活一直很不幸福。后来听说她的丈夫死了，但她的父亲因为贪恋陈亮婆家的富贵，却死活不让他的女儿在改嫁，所以她一直还在婆家住。”柳瑜说道。

“他们这可能就是人们常说的没有爱情的婚姻，陈珍亮同学恐怕真正陷入了死蒿灰式的生活，她已经成了她婆婆家卫生间中最舒适的卫生纸，用起来柔软舒适，等到不用时，恐怕就会随手扔去……这是人生的一大悲哀呀！”银少英感慨的说。

“是呀，人生短暂，犹如白驹过隙。一个女孩子稍不留神，一晃百年过去，历史在这件事儿上曾经造成了多少个终身的悔恨呀！不过，这也难怪，像如此的寻常家庭，由于社会地位低下，是绝没有人会出头真正愿意帮她找个好家庭的，他们会让这种家庭子女的婚姻死亡，也绝不愿意看到他们过好。而穷攀高枝的奢想理念，无形的贵贱界限障碍，也是他们拼了命也难以冲破的。说到底，门户观念，这种旧俗劣根，在泱泱的赤县神州，是根深蒂固的、永远的。”柳瑜也不无伤感的说道。

“爱情这件事儿，也真是够奇怪的啦，它能叫人幸福，也能叫人痛苦，甚至为它而死。”银少英深感迷惑的说道。

“真正的爱情，不是因为对方能带给你什么，而是因为你就是欣赏他这个人。”柳瑜接着说道。

“我也许该去看五官科了？”银少英调皮的说道。

“为什么？”

“见所未见、闻所未闻呀。”

“贫嘴。”柳瑜娇嗔道。

“真的，好瑜姐姐，今日一听，我可真如

醍醐灌顶呀！实可谓：与君一席话，胜读十年书。”银少英半玩笑、半真诚的说到。

“英弟，以后你若在敢和我说话时油腔滑调的，我可饶不了你。”柳瑜怒道。

“瑜姐姐，少英不敢了，我若再敢，就叫我变成一个小青蛙，整天只会躲在莲花萍下呱呱鸣叫，惹瑜姐姐讨厌。”银少英一边说着，一边还学着青蛙的动作模样，看着挺滑稽的。这个动作逗笑了柳瑜，柳瑜很无奈的说道：“英弟，你是越来越调皮了，真够气人的。”“瑜姐姐，你可知道，其实我的心里也有多少无处诉说的苦衷啊！我在我的课本背后曾期盼的这样写道：

即吟

天生乐源多，尽见英气勃

忧愁逐，沉闷绝，充满欢乐歌。

可是我做不到，我真的做不到。”银少英说着的时候，眼睛里闪现出了泪花。

“英弟，你的心思我懂，可是我们现在只有争取学习的成绩最好才对！”柳瑜深情地说道。

“知少英者，莫过瑜姐姐矣！”银少英也动情地说道。听了银少英的话，柳瑜觉得这种局面不能再进行下去了，于是她改话题说道：“英弟，我是这么想的，星期天，咱们可以邀请唐好娟、黄秋珍她们几个同学到这儿来，她们几个的学习都很好，我们大家可以在一块儿交流一下学习的方法和体会，我们也各自互相取长补短，我感到这样会对我们有很大启发的。之后我们可以去看看陈珍亮同学。你说呢？”

“很好，我举双手赞成，我觉得，我要向瑜姐姐学习的就很多。”银少英诚恳地说道。

“咱们大家互相学习吧！”柳瑜快乐的说道。正是：

朝香罗马路遥遥，困顿书生万虑焦。

世上诸般皆下品，唯读子曰胜千高。

要知后事如何？且听下回分解。

(未完待续)

住房



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

廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

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

廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

二胡招生
612-479-3700

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC
雙城大理石折扣店
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

廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

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

《明州时报》
祝广大读者和客户春节快乐!

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

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

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

法律咨询

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

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

保险 理财

全统理财事务所
电话: **651-447-0196 (Leann)**
952-200-9881 (Sally)
地址: **1611 County Rd B West Roseville, MN 55113**

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

广告位招租
☎ 热线: 952-688-2848

大学及规划
助學專家
學金
Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語
Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

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



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

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

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

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

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

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

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



全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休计划



大學儲蓄
& 规划



護理及殘障
保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩
651-494-2074

公司地址 1

1611 County Rd B West
Roseville, MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185
Edina, MN 55435



Sally 为云
952-200-9881



Grand Szechuan Restaurant

舌尖上的成都美味

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

952-888-6507

www.GrandSzechuanmn.com





Legacy Adult Daycare Center

常青老人中心 明州華裔托老機構第一家



自设专业厨房 专职执照护士 贴身药房取药
自带公证办理 专员专办福利 豪华迅捷车队

聊天交友 扑克麻将 郊游垂钓 跳舞合唱 针灸按摩 中医健康
超市购物 台球乒乓 野餐烧烤 下棋上网 咨询讲座 文化分享
种菜采摘 散步徜徉 国画书法 英语课堂 早接晚送 迅捷舒畅
BINGO CASINO 卡拉OK YMCA LIBRARY WECHAT



中心负责人: 吴玮 (Sally Wu)
电话: 952-465-1704
邮箱: swu@hhcare.net
地址: 800 Boone Ave, N.
Golden Valley, MN 55427



美國美容外科中心 MedSpa

網站: www.shucosmeticsurgery.com

最新推出: 非手术减脂技术 Liposonix

- ◎ 皮肤护理保养
- ◎ 微晶磨皮嫩肤
- ◎ 彩光嫩肤
- ◎ 化学换肤嫩肤
- ◎ 激光去痣去斑
- ◎ 激光紧肤嫩肤
- ◎ 激光脱毛
- ◎ 终身面部提升

FULL BODY SERVICES:

- Vaser 高清晰度人體雕刻 (明州首創)
- 幹細胞自身脂肪豐臉, 豐乳, 豐臀術
- 乳房假體豐乳
- 陰道緊縮術, 會陰美容術 (明州首創)
- 無疤臉型, 迷你臉型整形術
- 激光抽脂美身
- 雙眼皮成型, 去眼袋及眉毛提升術
- 迷你腹壁塑型

6545 France Ave S, Suite 290
Edina, MN 55435
(Inside Southdale Medical Center)



英文电话: 952-922-9999

诚信保险

2021年医疗保险开放期

11/01/2020 至 12/22/2020

欢迎致电咨询, 提供免费报价! 电话: 612-999-8973



奥巴马医疗保险 老人医疗保险
公司团体医疗保险 私人医疗保险
牙医保险

微信号码: CX6129998973

MN LIC#: 40442030

精通: 英文, 粤语, 国语, 福州话

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



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439