



Michael Chen  
大学助学金及税务规划专家

# 明州時報

www.mntimes.org

2021年04月16日 星期五 MINNESOTA TIMES 364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

## 美国自4月19日起 向所有成人开放新冠疫苗

4月6日,美国总统拜登(Joe Biden)宣布加快全美所有成年人符合接种新冠疫苗资格的时间表,从5月1日提前至4月19日。他对疫苗接种的推进速度表示乐观,但同时也强调美国在疫情方面还没有走出困境。

拜登在白宫讲话中说:“我对你们非常郑重地表示,我们仍在与这场疫情和病毒进行生死竞赛,我们还没有走到终点,我们还有很多工作要做。”

拜登警告说,“疫情依然很危险,病毒的新变种正在迅速传播,确诊病例数字还在上升,与此同时住院患者的人数也不再继续下降。”他呼吁美国人继续坚持勤洗手、戴口罩和保持社交安全距离。

拜登还强调,尽管联邦政府可以实现在他执政100天内分发2亿剂新冠疫苗的目标,但是仍需要美国人积极接种才可以缓解病毒传播的速度。他在讲话中说:“这就是击败它的方法。”

他表示自4月19日起,所有美国成年人都将获得接种疫苗的资格——这将有助于进一步扩大新冠疫苗接种的范围。拜登表示这意味着从4月19日后,将“没有过多的规则和限制”,他还希望此举可以促进美国人“有可能的话尽量多地接种疫苗。”

与此同时,美国打破了每日超过400万人接种新冠疫苗的记录,这是自12月接种疫苗高峰以来的全日最高接种量。

联邦政府进一步提高接种率的目标,是尽早获得“群体免疫”,以尽快结束新冠病毒的传播。截至目前,这场大流行已经夺走了55万多名美国人的生命,并破坏了民众的日常生活,影响了大批企业、学校正常运行等。

截至4月12日,据美国疾病预防控制中心(CDC)数据显示:全美已有120,848,490人至少接种了一剂新冠疫苗,占总人口的36.4%;其中74,066,085人完成了全部接种,占总人口的22.3%。但这一数字若想达到此前所设定的全美群体免疫,即今年7月美国75%的人口完成全部接种,还差距甚远。

美国传染病学家福奇博士也再次呼吁大家尽快接种疫苗,他表示美国疫苗接种运动可以有效预防即将到来的第四波高峰。虽然全美新冠死亡人数目前已经降至10月以来的最低水平,但每日新增病例已升至8万例,春假后年轻人的确诊率也在暴增中。

另据华盛顿邮报报道,得克萨斯州成为全美第二个禁止联邦政府力求推广的“疫苗护照”的州。疫苗护照要求人们出示疫苗接种证明,方能进入场所或接受服务。

## 满足您所有的移民需求



黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务



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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300  
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

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

## 2021 Yucai-CAE Summer Program




**Core Courses--Elementary Mathlvy Bundle (Fee \$160)**

The Elementary Mathlvy program is a pre-algebra course for elementary students that explores ideas such as algebraic manipulation and graphical interpretation through methods rooted in both theory and application.

<b>K - 2 Mathlvy Bundle (Tuesday)</b> June 1, 15, 22, 29 & July 6, 13, 20, 27 5:00PM - 5:50PM	<b>3 - 4 Mathlvy Bundle (Tuesday)</b> June 1, 15, 22, 29 & July 6, 13, 20, 27 6:00PM - 7:00PM	<b>5 - 6 Mathlvy Bundle (Tuesday)</b> June 1, 15, 22, 29 & July 6, 13, 20, 27 7:00PM - 8:00PM
---	---	---

**Core Courses--Mathlvy - Algebra (Fee \$180)**

The Mathlvy Middle School programs include Introductory Algebra, Algebra I, and Algebra II. Students can choose an appropriate track or Academic Excellence can place the student at an appropriate level upon level assessment. This course will help middle school students who want to test in/out of their middle school level math courses.

<b>Mathlvy - Algebra 1 (Tuesday)</b> June 1, 15, 22, 29 & July 6, 13, 20, 27 7:30PM - 8:30PM	<b>Mathlvy - Algebra 2 (Tuesday)</b> June 1, 15, 22, 29 & July 6, 13, 20, 27 8:00PM - 9:00PM
--	--

**Core Courses--Readinglvy Bundle (Fee \$160)**

Readinglvy summer program is a practice-oriented program that assists students in developing skills in reading and writing. The course features information on grammar, vocabulary, phonics, and comprehension improvement.

<b>K - 2 Readinglvy Bundle (Thursday)</b> June 3, 10, 17, 24 & July 8, 15, 22, 29 5:00PM - 5:50PM	<b>3 - 4 Readinglvy Bundle (Thursday)</b> June 3, 10, 17, 24 & July 8, 15, 22, 29 6:00PM - 7:00PM	<b>5 - 6 Readinglvy Bundle (Thursday)</b> June 3, 10, 17, 24 & July 8, 15, 22, 29 7:00PM - 8:00PM
---	---	---

**Refund Policy:**  
 Full refund by 6/1/2021 (Cancellation processing fee: \$50)  
 No Refund will be granted after 6/1/2021




## 2021 Yucai-CAE Summer Program




**Encore Program (Fee Full-day \$120/Half-day \$70)**

*While parents are working, children are learning!*

Academic Excellence online courses are the perfect way to sharpen your skills from the comfort of home. We are excited to have a multitude of offerings with live instruction in 2021 STEAM areas for elementary, middle, and high school students to choose from.

Join us for 8 weeks of fun and adventure!

	AM (10:00 am—12:30 pm)	PM (1:30 pm—4:00 pm)
Week 1 (Jun 14 - 17)	MN Computer Programming Series I - Algorithm Development and Python Programming	MN STEM Series I - Physics, Engineering, and Space
Week 2 (Jun 21 - 24)	MN Debate Series I - Public Debate / Lincoln Douglas	MN Public Speaking Series I - Oratory / Impromptu
Week 3 (Jun 28 - Jul 1)	MN STEM Series II - Technology, Flight and Air, Chemistry	MN Computer Programming Series II - Programming with Scratch
Week 4 (July 5 - 8)	MN Bees - Spelling Bee and Vocabulary Bee	MN Young Writers Workshop Series I - Essay Writing / Book Writing
Week 5 (July 12 - 15)	MN Computer Programming Series III - Java Programming	MN STEM Series III - Technology, Science, and Biology
Week 6 (July 19 - 22)	MN Debate Series II - Legislative / Policy	MN Young Entrepreneur Workshop I
Week 7 (July 26 - 29)	MN Computer Programming Series IV - Game Development Including Minecraft	MN STEM Series IV - Chemistry, Technology, and Problem Solving
Week 8 (August 2 - 5)	MN Public Speaking Series II - (TED Style) Persuasive / Informative	MN Bees - Geography Bee, Math Bee, and Science Bee

**Refund Policy:**  
 Full refund by 6/1/2021 (Cancellation processing fee: \$50)  
 No Refund will be granted after 6/1/2021




# 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>

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.

### 明州已有超过200万人接种 5种变异病毒正在明州蔓延

4月8日,明尼苏达州流行病学家露丝·林菲尔德博士(Ruth Lynfield)称,目前明州有大约50-60%的新冠感染与B.1.1.7变异毒株有关,这种传播力更强的病毒最早是在英国发现的。林菲尔德警告民众,目前有5种变异病毒正在明州蔓延。4月11日,明尼苏达州又达到了一个新里程碑:已有超过200万人接种了至少一剂新冠疫苗。(详情见B3版)

### 明州议会大厦“新围栏” 花费超过116,000美元

据Fox9报道,明尼苏达州议会大厦上周末安装的新的、更安全的围栏,将花费纳税人超过116,000美元:安装费用为68,117美元,围栏每月租金为12,015美元,目前已签署为期4个月的租赁协议。

去年因“弗洛伊德案”引发暴乱,明尼苏达州议会大厦曾安装过围栏,当时共计花费100,000多美元:安装费用18,000美元,每月租金8,200美元。近日,因“弗洛伊德案”涉事前警察德里克·肖文(Derk Chauvin)的庭审正在进行,为防止暴乱再次发生,议会大厦周围又重新安装起了围栏。

### 明州已有两所大学宣布 秋季入学无需接种新冠疫苗

随着疫苗接种的进一步扩大,美国一些大学开始要求学生在秋季返校时需要接种新冠疫苗。杜克大学是最新一所宣布要求疫苗接种证明的学校,除此之外,北卡罗莱纳州的学校和全美其他11所学院和大学也提出了同样的要求。

近日,明尼苏达州的圣·凯瑟琳大学和明尼苏达州立大学曼卡托分校相继宣布,目前不打算在今年秋天入学时要求新冠疫苗接种,不过情况可能会随时改变。

明尼苏达大学发表声明称,“该大学尚未就新冠疫苗的要求做出最终决定。目前,该校将继续积极跟踪和遵循有关疫苗使用、管理和批准的联邦、州法律及指南。我们相信,随着疫苗变得更容易获取,未来几个月内,法律和监管领域将得到更大发展。”

圣·托马斯大学、哈姆林大学和圣克劳德大学都表

# 明州新闻

示,他们目前还尚在规划过程中。

### 明尼阿波利斯“无差别刺杀案” 半小时1死2伤

4月8日,明尼阿波利斯警方公布了一名无差别刺杀案的嫌犯照片。从监控录像提取的画面显示,该名嫌犯为黑人男性、年龄不详、身高5英尺7-9英寸、黑发并留有胡须。警方称嫌犯当时脱掉帽衫后身着一件“非常特别”的T恤衫。



警方发言人约翰·埃尔德(John Elder)称,这名男子在3月17日上午的半个小时内,无缘无故地袭击了三名毫不相关的受害者,其中一名78岁的老年妇女死亡,另外两人尚在康复中。

第一起袭击发生在当天上午9点21分,嫌犯在位于芝加哥大道和富兰克林大道附近的一个公共站候车亭里,刺伤了一名78岁的老年妇女。这名妇女随后被送往Hennepin保健中心,并在那里不治身亡。

不到10分钟后,嫌犯在公园大道南2215号接近了一名76岁的老年男子,这位老人当时正在等待妻子看诊。在进行了“非常亲切的谈话”后,嫌犯突然拔出刀刺伤了受害人并迅速逃离现场。这位老人被送进医院,目前情况“非常危急”。

最后一次袭击发生在9点44分,嫌犯在第12街和莱克街附近的一个公交停车点接近了一名28岁的男子,并刺伤了他。受害人被送往当地一家医院,情况严重。

如果你认出了这名嫌疑人,或者知道任何关于袭击的情况,请致电明尼阿波利斯警方612-673-3000或明尼苏达州罪案举报热线:1-800-222-8477。

### 明州西北部爆发近十年来最大野火 烧毁近13,000英亩

3月底,由于干旱气候,明尼苏达州西北部爆发了该州近十年来最大的一场野火灾害。自3月29日下午开始,这场被命名为“Oxcart Fire”的草原野火已烧毁了大约12,907英亩的土地。



这场火灾自Glacial Ridge国家野生动物保护区内的干燥草原开始,由于当天的干旱条件、低湿度、高温及强风,火势迅速发展,迫使当地执法部门暂时关闭了2号、32号和45号高速公路附近的路段。这场大火东边距离Mentor镇不足两英里,这是位于Polk县的一个仅有200多名居民的小镇。火灾发生后,当地启动飞机和十几个消防部门控制火势。

明尼苏达州事故指挥系统(MNICS)的莉安·兰伯格(Leanne Langberg)接受采访称,消防队员将继续加强对热点地区的管控,以防止火灾逃离围堵。这场大火至今已烧毁了近13,000英亩的土地,是明尼苏达州近十年来最大的野火。该州最近的一次重大野火灾情发生在2012年,当时烧毁了共计32,239英亩土地。

更多本地新闻及“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
- ★ 各種稅務和商業諮詢

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

電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851

E-mail: info@dengcpa.com



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



明州房地產專業經紀人

趙廣平 Rachel Zhao  
教育學碩士

Phone: (952) 232-9586

Email: rachelhappyhome@gmail.com

微信: rachelhappyhome





# 头条速览

## 缅甸安全部队 两天打死80多名示威者

自缅甸军方2月1日发动政变推翻了昂山素季领导的民选政府以来,反对军政府的抗议活动一直在继续,但遭到了安全部队的暴力镇压。据缅甸政治犯援助协会(AAPP)统计,截至4月8日,已有约614人在军方的暴力镇压中丧生,其中包括48名孩童,另有2800多人被拘捕。

4月10日法新社报道:人权团体与缅甸境内媒体报导指出,安全部队9日在商业大城仰光附近城镇勃固(Bago)发射枪榴弹驱散围剿反政变的示威群众,有超过80人不幸死亡。有居民指称,缅甸当局拒绝让援救人员靠近尸体。也有居民告诉法新社,缅甸军政府持续采取暴力行动,迫使他们逃到邻近村庄。

联合国发表声明说,已经接到报告说,缅甸安全部队在勃固市动用了重型火炮对付平民,而且受伤的民众没有得到治疗。声明说,“暴力必须立即停止,”“我们呼吁安全部队允许医疗队去处置伤员。”

最近国际间已加大施压,试图迫使缅甸军政府中止血腥镇压并恢复民主制度。缅甸前民选政府任命的驻联合国大使觉莫敦(Kyaw Moe Tun)10日再次呼吁联合国,为缅甸划定禁航区并实施制裁。他对联合国安全理事会表示,尽管缅甸已有包括儿童在内的数百人丧命,安理会“仍未采取足够且强有力的行动”。

## 伊朗与世界大国 就重启核协议“建设性”会谈

4月6日,欧洲对外行动署(EAS)副秘书长莫拉(Enrique Mora)和伊朗外交部副部长阿拉格希(Abbas Araghchi)在维也纳进行针对伊朗核协议问题的联合委员会会议,并同意成立工作小组,讨论华盛顿可能解除的制裁和德黑兰可能遵守的核限制,试图恢复2015年伊朗核协议。

据路透社报导,与会欧洲各国开始在维也纳的伊朗和美国官员之间协调,试图让两国重新遵守该协议。该协议解除了对伊朗的制裁,以换取伊朗遏止其核计划。美国前总统川普(Donald Trump)于2018年退出该协议,促使伊朗逾越该协议对伊朗的核计划的限制。不过,德黑兰否认这一野心。

包括伊朗、英国、中国、法国、德国和俄罗斯等原协议其余各方,在一个由欧盟主持的联合委员会小组中举行会议,仅美国没有参加。虽然华盛顿和德黑兰都没有说他们期望从会谈中取得任何快速突破,但两国和欧盟都以积极的措辞描述了这次会议的交流。

法新社报导,美国总统拜登(Joe Biden)表示,他准备扭转川普任内退出2015年核协议的决定;伊朗政府发言人拉比伊(Ali Rabiei)重申,一旦川普政府期间实施的所有制裁被取消,伊朗也准备扭转其先前采取的步骤。伊朗1月证实,它正在将铀浓缩到20%的纯度,远远超过伊朗核协议规定的门槛。

“建设性的联合委员会会议。在核实行和制裁的解除方面,两个专家级小组的联合外交进程是一致的,也是有野心的。”欧盟首席协调员莫拉(Enrique Mora)在推特上说,他将在维也纳加强与美国在内的所有相关方的单独接触。他还补充:“我们的明确目标是恢复到全面、有效地执行该协议。”

两个专家级小组的任务是将美国可解除的制裁清单与伊朗应该履行的核义务汇集起来,并在联合委员会将再次召开会议的周五汇报。

伊朗首席核谈判代表阿拉格希(Abbas Araghchi)告诉伊朗国家电视台:“在维也纳的会谈是建设性的.....我们的下一次会议将在周五举行。”

## 阿里巴巴遭182亿元重罚

4月10日,中国官员对电子商务巨头阿里巴巴开出了创纪录的182.28亿元反垄断罚单。

阿里巴巴是中国市值最高的民营企业之一,也是中国最著名的富豪马云商业帝国的基石。对阿里巴巴的处罚是政府收紧对大型技术企业监管行动中迄今最大的举措。

去年12月,中国的市场监管机构开始调查阿里巴巴禁止商家在其他购物平台上销售商品的做法是否违反了中国的反垄断法。监管机构说,调查的结论是,阿里巴巴的“二选一”做法阻碍了网络零售平台上的竞争,影响了互联网经济创新发展,损害了消费者利益。

据悉,对阿里巴巴的罚金远远超过了2015年中国对美国芯片巨头高通(Qualcomm)开出的60.88亿元人民币反垄断罚单。

中共官方报纸《人民日报》在罚款宣布后在网上发表了观点文章,称监管“是一种爱护”。“垄断是市场经济的大敌,”文章写道。“依法规范与支持发展并不矛盾,而是相辅相成、相互促进的。”

显然,这笔罚款不大可能对阿里巴巴的发展趋势造成重大影响。实施处罚的国家市场监督管理总局说,罚款金额为阿里巴巴2019年国内销售额的4%。该公司报仅在2020年最后三个月就报告了高达794亿元人民币的普通股股东净利。

尽管如此,与监管机构的冲突可能会对阿里巴巴的业务产生更长久影响。阿里巴巴的业务已经从购物扩展到物流、生鲜、娱乐、社交媒体、旅游预订和许多其他领域。

与Facebook、谷歌(Google)和其他互联网巨头一样,阿里巴巴声称,广泛的业务范围有助于让其各项服务更有益。但批评人士说,阿里巴巴的规模使竞争对手处于不利地位,限制了消费者的选择。

阿里巴巴在采取看似强制用户或竞争对手的做法上,今后可能会谨慎得多。香港大学中国法律研究中心主任张湖月副教授说,政府没有要求阿里巴巴做出其他重大让步,这让反垄断机构的决定从总体上来看,“对公司是个好消息。”市场监管机构只是说,阿里巴巴必须停止其反竞争行为,并在三年内提交自查合规报告。“我觉得市场会做出积极的反应,”张湖月说,但她警告说,政府随时都可以对阿里巴巴业务的其他方面进行调查。

阿里巴巴在一份声明中说,将“诚恳”接受处罚,并将加强公司内部的合规体系建设,“更好履行社会责任。”“今天的处罚,是对我们的警醒和鞭策,是对行业发展的规范和呵护,”阿里巴巴在致客户和公众的一封信中说。

## 美国商务部“拉黑” 7家中国超级计算实体

4月8日,路透社称美国商务部已将中国7家超级计算实体列入经济黑名单,理由是这些实体“协助中国军方制造超级计算机”。

据悉,这些被“拉黑”的实体包括3家半导体公司和4所科研中心:

- 天津飞腾信息技术有限公司(Tianjin Phytium Information Technology)
- 上海高性能集成电路设计中心(Shanghai High-Performance Integrated Circuit Design Center)
- 成都申威科技有限责任公司(Sunway Microelectronics)

- 国家超级计算济南中心(National Supercomputing Center Jinan)
- 国家超级计算深圳中心(National Supercomputing Center Shenzhen)
- 国家超级计算无锡中心(National Supercomputing Center Wuxi)
- 国家超级计算郑州中心(National Supercomputing Center Zhengzhou)

被列入黑名单后,美国政府即可根据《出口管理条例》(Export Administration Regulations)对这些实体的进出口进行限制。黑名单中的公司在从美国供应商处收取商品时,必须向美国商务部申请许可证,这些许可证会受到严格审查。

此外,如未经批准,这些公司将无法与美国企业合作,也无法与美国高校、机构或国际组织开展交流活动。

《华盛顿邮报》援引美商务部官员的说法称,这7个实体涉及参与中国正在研发的世界首台“E级超算(Exascale)”。“E级超算”是指每秒可进行百亿亿次数学运算的超级计算机,被认为是“超算界下一顶皇冠”。

目前中国的E级超级计算机项目包括:国家超级计算天津中心的天河三号、国家超级计算济南中心的神威E级,以及中科曙光的曙光E级。

美国商务部表示,这7家实体涉嫌“建造中国军方使用的超级计算机、破坏军事现代化的稳定,以及制造大规模杀伤性武器。”

商务部长吉娜·雷蒙多(Gina Raimondo)在一份声明中说:“超级计算功能对于开发许多(也许几乎是所有)现代武器和国家安全系统至关重要,例如核武器和高超音速武器。”

## 拜登提1.5万亿元预算申请 非防务国内支出增16%

4月9日,总统拜登要求国会在2022年批准一项1.5万亿元的庞大支出计划,寻求在政府机构中进行大量投资,以提高教育水平,扩大公共住房,抗击新冠疫情并应对气候变化。

在1.52万亿元拨款请求中,拜登政府要求在教育、气候变化和减少贫困等国内重点项目上增加近16%的开支,这些问题是拜登政府的执政优先事项。

其中,拜登要求大幅增加教育支出,包括增加200亿元对深度贫困地区学校的资助。这份预算还将大幅增加政府在气候变化方面的投入,要求在2021财年支出的基础上再增加140亿元。这笔开支将注入几乎所有联邦机构,从环境和科学办公室到五角大楼、财政部和交通部。与此同时,在川普执政期间被大幅削弱的环境保护署(EPA)也将得到大量资金投入,白宫要求为其提供112亿元的资助,比上一财年增加20亿元,其中约1.1亿元将用于重新招聘近年来离开该机构的数百名雇员。

预算计划还提议7530亿元的国防预算,其中7150亿元将拨给五角大楼。

预算纲要并未详细说明具体的支出计划,预计今年春天晚些时候将公布更全面的提案。

获取海内外头条新闻

请扫描下方二维码《明州时报》微信二维码



(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

# 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, 熟知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

# 明州博覽會場開設 聯邦大規模新冠疫苗接種點

4月5日, 白宮新冠疫情簡報會宣布在明尼蘇達州博覽會場(Minnesota State Fairgrounds)開設一個由美國聯邦緊急事務管理署(FEMA)支持的大規模新冠疫苗接種點, 自4月14日起的8周時間內, 為周邊10多萬居民接種輝瑞、強生疫苗。

該接種點主要針對那些“生活在社會脆弱性指數最高的社區居民”, 包括貧困、交通不便或住房擁擠等。以下是有接種資格的38個郵政編碼:

55454, 55103, 55130, 55411, 55404, 55117, 55428, 55119, 55107, 55106, 55407, 55430, 55412, 55102, 55429, 55421, 55104, 55114, 55432, 55118, 55420, 55413, 55402, 55109, 55406, 55423, 55415, 55405, 55408, 55425, 55112, 55111, 55403, 55101, 55344, 55435, 55113, 55458.

居住在上述郵政地址中的居民預約接種, 需註冊明尼蘇達州新冠疫苗接種登記預約系統:

vaccineconnector.mn.gov (或掃描右側二維碼), 需要語言幫助的可致電

熱線: 1-833-431-2053。

明尼蘇達州長蒂姆·沃爾茲(Tim Walz)在聲明中稱, 明州博覽會場是完美的接種場所, 因為這裡“眾所周知、位置集中、公共交通方便, 而且足夠大, 可以容納大規模的drive-through疫苗接種。”

沃爾茲還強調, 來這裡接種疫苗的人將不需要出示身份證或保險信息, 疫苗同樣是免費的。



# 明州開放第9個社區新冠疫苗接種點



明尼蘇達州第9個新冠疫苗大型社區接種點將在Lino Lakes開放, 該站點設立在7690 Village Dr, 採用的是輝瑞疫苗。其它8個接種點分別位於Minneapolis, St. Paul, Bloomington, Duluth, Rochester, St. Cloud, Mankato, Oakdale。

請註冊明州新冠疫苗接種登記預

約系統: vaccineconnector.mn.gov (右上方二維碼)。

您也可以聯繫自己的醫療服務提供商(診所家庭醫生)、當地藥房, 或者直接使用下方的明州新冠疫苗接種點地圖進行搜索: mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp (下方二維碼)。



# LTA INSURANCE

## 明州最具競爭力的保險代理

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



# 国会大厦遭持刀歹徒驾车冲撞

4月2日下午1点02分,美国国会大厦再次遭遇袭击事件。一名男子驾驶一辆蓝色尼桑冲撞宪法大道上的路障,随后持刀下车冲向附近警察。现场两名警察1死1伤,歹徒被当场击毙。

据报道,这名歹徒是25岁的诺亚·格林(Noah Green)。格林出生于西弗吉尼亚,在弗吉利亚某高中毕业后,他就读于格伦威尔州州立大学,后又转学至克里斯托弗纽波特大学。在学校里,他酷爱足球,常踢后卫的位置。2019年,格林大学毕业并获得金融学士学位。

疫情期间,格林多次公开表达过他的负面情绪。“老实说,过去的几年很难,过

去的几个月更是难上加难。”格林在一篇帖子里写道,“我现在失业了,我正在经历人生最大的考验。”

据《华盛顿邮报》报道,格林的兄弟表示,他最近两周似乎持续受到精神问题困扰,他自称被下毒并在医院得到了未经授权的治疗和精神控制。另有媒体报道称,格林崇拜一个美国本土非裔宗教运动极端仇恨组织——伊斯兰民族组织(Nation of Islam)领导者路易斯·法拉堪,在发动袭击前曾在多个社交媒体发布大量恐怖言论,并认为“美国政府是非裔的头号敌人!”不过随后脸书迅速将其主页设为非公开状态,但他的一些帖子的截图还在网络上流传。

国会大厦警方表示,他们不认为这起事件与恐怖主义有关,嫌疑人的作案动机正在进一步调查中。

美国国会警察局局长在一份声明中

表示,在国会大厦附近的袭击中死亡的警官被确认为威廉·“比利”·埃文斯(William “Billy” Evans),一位在国会任职18年的资深警察。埃文斯于2003年3月7日开始美国国会警察局服务,并是国会部门的第一响应单位的成员。



事件发生后,国会大厦被立即封锁,所有人不得进出,国民警卫队已经进驻。众议院议长南希·佩洛西下令美国国会降半旗纪念被杀的国会警察,并表示国会“随时准备协助执法部门对这起令人发指

的袭击事件进行迅速和全面的调查。”佩洛西还对埃文斯的家人表示了哀悼,将埃文斯称为“美国民主的殉道者”。她说:“让我们永远记住那些为保卫我们的民主而献出生命的英雄。”

随后,拜登也表示对该事件很伤心,白宫要下半旗致哀。拜登还补充说,自己和吉尔“向埃文斯军官的家属表示由衷的慰问,每个人都为他的损失感到悲伤。我们知道对于国会大厦,在这里工作的每个人以及保护它的人来说,这是一个多么艰难的时期。”

自美国国会大厦1月6日发生暴乱后,设置的围栏在上周才刚刚被拆除。此次事件发生在距离国会大厦参议院一侧入口约91米之外的交通检查站,是参议院工作人员日常通行的安全检查站。但目前国会处于休会期,警方称没有发现其他明显的、持续的威胁。



## 2021 育才“国学华风”网络夏令营

象棋 漫画 围棋 中文 数学 声乐 历史 Java

### 课程表

营期 Sessions	时间 Schedule	9:30am-12:00pm	1:30-2:30pm	3:00-4:00pm	
一期 Week 1	6/14-6/18	中文 Chinese	漫画 Comics	趣味数学(小学) Math(Elementary)	Java入门(初中) Java(Middle school)
二期 Week 2	6/21-6/25	中文 Chinese	中国象棋 Chinese Chess	中国艺术欣赏 Chinese Arts Intro	
三期 Week 3	6/28-7/02	中文 Chinese	围棋 Chinese Go	声乐 Singing	
四期 Week 4	7/05-7/09	中文 Chinese	围棋 Chinese Go	趣味数学(小学) Math(Elementary)	Java入门(初中) Java(Middle school)
五期 Week 5	7/12-7/16	中文 Chinese	国际象棋 Chess	趣味数学(小学) Math(Elementary)	竞赛数学(初中) AMC8(Middle school)
六期 Week 6	7/19-7/23	中文 Chinese	国际象棋 Chess	趣味数学(小学) Math(Elementary)	竞赛数学(初中) AMC8(Middle school)
七期 Week 7	7/26-7/30	中文 Chinese	漫画 Comics	声乐 Singing	
八期 Week 8	8/02-8/06	中文 Chinese	声乐 Singing	中国历史(小学) Chinese History (Elementary)	Quiz Bowl(初中) (Middle school)
九期 Week 9	8/09-8/13	中文 Chinese	声乐 Singing	中国历史 Chinese History	
十期 Week 10	8/16-8/20	中文 Chinese	声乐 Singing	中国历史 Chinese History	

### 报名详情

招生对象:小学生和初中生  
Registration Open for: Elementary and Middle School Students

报名时间:3月10日-5月10日截止  
Registration Dates: 3/10/2021 - 5/10/2021

授课方式:Zoom Meeting(ID和密码届时发送)  
Method of Class Delivery: Zoom Meeting

报名方式:1,育才网站报名: www.yucaimn.org  
2,扫描右侧二维码报名:



Yucai Summer Camp Reg.

How to Register: 1. On Yucai Chinese School's Website www.yucaimn.org  
2. QR Code

学费:全天 135/160 每周,5月10日之前/后收到全部学费;  
半天 75/90 每周,5月10日之前/后收到学费,需要注明上午/下午。

Tuition: All-day programs: \$160/week; early bird rate \$135/week (register by 5/10/2021)  
Half-day programs: \$90/week; early bird rate \$75/week (register by 5/10/2021)

学费退款:6月1日前取消,退还学费;但收取 \$50 手续费。  
6月1日后取消,不予退款。

Refund Policy: Full refund by 6/1/2021 (Cancellation processing fee: \$50)  
No refund will be granted after 6/1/2021

付费方式:寄支票给:Yucai Chinese School,  
P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446

Payment Methods: Pay by check: Pay to Yucai Chinese School  
Mail check to: P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446

联络方式:网站:www.yucaimn.org; 邮箱: yucaimn@gmail.com  
Contact Information: Email: yucaimn@gmail.com

声明: 每期5人以上开课,学校保留取消课程的权利。

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

# 拜登 2.3 万亿美元基建计划

3月31日,美国总统拜登在宾夕法尼亚州匹兹堡发表讲话,宣布了一项数额高达2.3万亿美元的基础设施计划,表示将在未来8年内重构美国的基础设施。

拜登承诺这项计划将取得与“罗斯福新政”及约翰逊“伟大社会”计划同样的成就,并将其称为“一代人仅有一次的投资”。“这不是一个小修小补的计划。自从几十年前我们建造了州际公路系统,完成了太空竞赛之后,美国就从未做过类似这样的事情。它将是自二战以来美国最大的就业投资,将创造数以百万计的就业机会和工作内容。”

## 基建计划:主要内容

这项持续八年的基础设施计划,是拜登本月签字生效的1.9万亿美元经济救助法案的后续。

梳理之后,拜登公布的基础设施计划包括四项:

一是投资交通基础设施和建立能够抵御天气灾害的“坚韧基础设施”;

二是改造和建造200多万套经济适用房和商业地产,更换全国所有铅管和服务电缆,投资通用宽带网络;

三是改善护理经济,帮助老年人和残疾人获得负担得起的医疗护理,并扩大护理人员队伍,投资气候研究与制造业;

四是提高税收,以支付8年的支出计划。拜登提议将公司税率从21%提高至28%;提高全球最低企业税率,从目前的13%提高到21%;年收入超过40万美元的个人最高税率从37%提高到川普执政前的39.6%;增加遗产税等。



· 将投资1110亿美元用于清洁饮用水,其中450亿美元将用于替换该国的铅管和服务管线,这项工作将减少40万所学校和儿童保育设施中的铅暴露,并提高饮用水的安全性;

· 1000亿美元用于升级和建设新的公立学校;

· 拨款180亿美元对退伍军人事务部的医院和诊所进行现代化改造。

### 3. 清洁能源和制造业:5800亿美元

· 在研发上投资1800亿美元,其中包括大力推动清洁能源,以减少排放,建立气候适应力并促进针对气候的研究;

· 在国内半导体制造领域投资500亿美元。

### 4. 护理经济:4000亿美元

· 扩展医疗补助计划“Money Follows the Person”;

· 拜登还呼吁改善护理人员的工作条件,其中提供包括更高的工资和更多的福利。这些护理人员是有色人种比例很高的妇女,并且在冠状病毒大流行期间一直在工作。

为了募集巨量基建的资金,拜登政府计划的加税总额可能超过3万亿美元,目标是公司和富人,旨在15年内筹集到所需资金,减少赤字。拜登撤销了特朗普政府在2017年设定的21%的企业税率,将其提高到28%。其他变化包括提高对美国跨国公司的全球最低税率,对账面收入制定所谓的15%最低税率,取消对化石燃料的税收优惠以及加大对企业的执法力度。拜登提到:“包括亚马逊在内的91家世界500强企业,一分钱的所得税都没交。”

## 加税:为新计划买单

拜登计划通过增加税收,来募集本次基建计划所需的巨额资金。根据美国税收政策中心对拜登的税收计划进行的分析估计,这项税收改革将在十年内增加2.1万亿美元的新收入。

### 1. 提高公司税

拜登将把公司所得税税率从21%提高到28%。前总统川普和国会共和党人2017年减税之前,这一税率曾高达35%,改革后川普将公司税降至21%。

而现在,拜登再次把公司税提升到了28%,拜登称:“35%的确太高了,但任何人都不应抱怨美国将公司税提高至28%,它依然低于二战到2017年之间的增长速度,但如果我们提高了公司税,那么15年内将会产生1万亿美元的额外收入”。

除此以外,拜登还表示,将会大幅提高IRS的执行力度,确保没有为报告收入或漏报的公司,特别是像亚马逊在内的91家世界500强企业,他们竟然可以不必缴纳联邦税,这是非常错误的,他将结束这一情况。

### 2. 提高跨国公司的全球最低税

全球最低税是针对大型跨国公司国际子公司的利润,把这部分税率从10.5%提高至21%,以防止跨国公司利用避税天堂避税,同时取消对美国公司在海外投资前10%的收益不缴纳规定,鼓励美国企业在本土投资。

### 3. 征收账面收入税

针对年账面收入超过1亿美元的公司,将依据公司向投资者报告的最大收入(即账面收入)征收15%的最低税,而非向国税局报告的收入。

### 4. 提高遗产税

将个人遗产税的终身免税额降低至350万美元,税率从40%提高至45%。而目前现行的遗产税门槛为1158万美元。

### 5. 提高富人们的个人所得税

之前拜登说,征税只会瞄准美国最富有的人群,年收入超过40万美元的个人所得税最高税率将会从37%提高至39.6%，“没有一个收入低于40万的人会看到他们的联邦税增加”。

但之前在3月17日时,白宫新闻秘书Jen Psaki却说,40万这个门槛是针对家庭,而非个人。那就意味着,如果夫妻双方年收入都达到20万美元,那么他们也需要交纳更高的税。

目前这部分的内容暂时还没有完全确定,具体政策将在未来几周内公布。

另外,对于年收入超过100万美元的个人,也将征收更高的资本利得税。其长期资本收益和合格股息的最高税率将从20%提升至39.6%。

### 6. 取消对化石燃料部门的税收优惠

拜登更多的希望把投资放在新能源上,那么自然的传统能源就成为了打击对象。

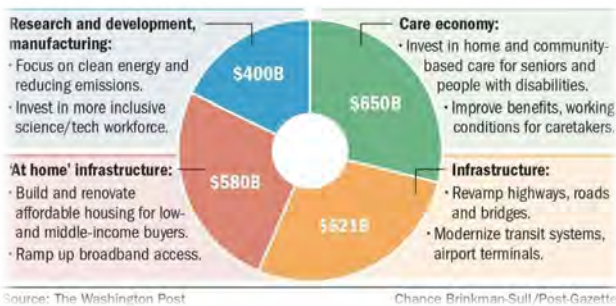
## 下一步计划:2500亿美元投入科研

除了巨大的基建项目之外,拜登还提议在未来几年向美国研究型企业投资2500亿美元,作为基础设施重建、创造就业机会和创新计划的一部分。在拜登匹兹堡演讲发表之前,一份情况说明书率先出炉,列出了很多可能会收到政府大规模注资的机构,但其中的细节很少。该计划的目标是投入1800亿美元专门用于“未来的研发和技术”,另外还有700亿美元用于从与流行病到农村地区创新等相关领域。这些新计划看起来与最近立法机构提出的内容相符合,最近民主党提出的相关法案已经得到了两党的共同支持。

拜登雄心勃勃的计划获得了人们的欢迎,也遭遇了一些批评。部分市场研究者认为,绿色基建对经济的拉动可能弱于传统基建。还有分析指出,建设全国电动车充电网络仍面临需求不足、安装费用昂贵、多方面协调作业困难等缺点。

美国共和党参议员领袖米奇·麦康奈尔(Mitch McConnell)公开反对拜登通过增税来支持基建的计划。他表示这一计划就是加税的“特洛伊木马”,本质上是高达万亿美元的大量借款,并对所有生产性部门进行大幅度的增税。他在回答记者提问时表示,共和党人不会支持总统的这项计划,并将竭力阻止,“没有理由把我们国家一路向左推”。

未来一个月内,拜登可能会再推出与基础设施建设有关的第二个计划,预计金额也在2万亿左右。



## 2.3 万亿美元:花在哪里?

### 1. 交通基础设施:6210亿美元

· 投资1150亿美元来改造公路和道路,包括需要重建的10座主要桥梁和10,000座较小的桥梁;200亿美元用于改善道路安全,包括骑自行车者和行人的安全;



· 850亿美元对现有的公交系统进行现代化改造;

· 800亿美元用于来修复美铁的积压订单;

· 对电动汽车行业投资1740亿美元,在2030年前兴建50万个电动汽车充电桩;



· 更换5万辆柴油运输车辆,并使该国黄色校车的至少20%电气化;

· 在机场投资250亿美元,用于翻新航站楼和扩大无车通行航空旅行;

· 向内陆水道,沿海港口,陆上入境口岸和渡轮投资170亿美元,以投资该国的货运系统。

### 2. 住房基础设施:6500亿美元

· 投资2130亿美元,用于建造和翻新超过200万套房屋;

· 向超过35%的无法访问高速Internet的农村美国人提供宽带;

# 全才苏东坡(二)

## 二,最善思考人

人称江城的武汉,被长江与汉水分分为三镇即汉口、汉阳与武昌。三国时,汉阳被称之为“夏口”。武昌位于长江南岸,岸边有一座山,名叫“蛇山”,山上建有一座闻名遐迩的楼,人称“黄鹤楼”,始建于三国时代吴黄武二年(公元223年)。那时,黄鹤楼主要作为夏口守军观察“敌情”的瞭望楼。三国灭后,晋朝已立,不打仗了,黄鹤楼的军用价值不重要了,随着商业的发展,夏口繁荣起来,黄鹤楼一改往日军事用的硝烟味,成了官商游人的旅游美景:观赏楼。南来北往,走东闯西的人,都必到黄鹤楼,一边观赏美不胜收的“天下江山第一楼”的“绝景”,一边品尝美味佳肴的人生盛世。在黄鹤楼,许多文人墨客都留下脍炙人口的美丽诗句。在武汉,人们至今耳熟能详的、当然是唐朝诗人崔颢游览时题写的《黄鹤楼》诗:

昔人已乘黄鹤去,此地空余黄鹤楼。黄鹤一去不复返,白云千载空悠悠。

晴川历历汉阳树,芳草萋萋鹦鹉洲。日暮乡关何处是?烟波江上使人愁。

那年头,能让“风歌笑孔丘”的酒仙狂人李白,也来到黄鹤楼。是时,李白诗兴大发,正要借黄鹤楼抒发内心激越时,忽然看到崔浩题的《黄鹤楼》诗,连说三字“妙、妙、妙”后,接着说:“眼前有景道不得,崔颢题诗在上头。”然后,搁笔而去。据说,黄鹤楼“搁笔厅”一名,就是因李白不诗、搁笔而得名。后来,李白来到庐山。庐山,又称匡山、匡庐,以“雄”、“奇”、“险”、“秀”闻名,故有“匡庐奇秀甲天下”之称。李白游览庐山,被庐山瀑布吸引,兴致所致,即时题诗二首。其中一首:七绝《望庐山瀑布》李白:日照香炉生紫烟,遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺,疑是银河落九天。

现在,将崔浩的七律《黄鹤楼》与李白的七绝《望庐山瀑布》放在一起,很容易看出,唐朝这两位诗人,都是写景抒情的高手,实在难分伯仲!他们俩代表了一个朝代的诗风,成为写景,以景寄情的杰出代表。

时间过得真快,转眼间三百来年过去了。历史的车轮进入宋朝,又一位才华横溢的天才出世了,他就是我要写的主人翁:苏轼苏大学士苏东坡。苏轼,又名苏子瞻。一开始不叫苏东坡。那是他,在宋神宗时期卷入一场政治斗争之后的事。因为,苏轼所处时代,是宋朝已历百年,暮气沉沉。当时,年轻的宋神宗当政,想有一番作为,支持王安石变法。变法者,无疑是一场政治革命。苏轼年轻气盛,目睹了王安石变法给苍生黎民带来的不堪重负……,主动站出来,为老百姓发声。苏轼认为,“强国”当然是对的,但不能以伤害老百姓利益为代价。这样,苏轼

受到变法派的围剿,并因“乌台诗案”入狱130天,受到残酷的马拉松式审问,几近绝望,但在众多人的营救下,死刑可赦,活罪难免,就被宋神宗贬谪至黄州。按现在的说法,就是下放到黄州。苏轼一家来到黄州,一无住所,二无工资,三无地种。不得已,苏轼只能住寺庙讨生活。后来,在友人的帮助下,说服军队将他们一块无用的,向东的坡地,让给苏轼,让苏轼一家人自种自食,自生自灭。从此,苏轼生活才终于有了着落。苏轼自己很满足,就以“东坡”自嘲,自称“东坡居士”,改名苏东坡。

谁知日月如梭?!宋神宗几年不见苏轼,心里有些想他了,亲下诏书,叫苏轼挪挪地方,挪到离京城近些的汝州。苏东坡接到诏书,似乎看到了要“复出”的一线希望。古人云,人逢喜事精神爽。苏轼打算先去看看弟弟苏辙,回来时就近游览久负盛名的庐山,再按皇上旨意复命。

苏东坡上庐山前,早知道李白的望庐山瀑布诗,并对为他作陪的人说,我这次游览,只是放松心情、好好欣赏庐山美景,绝不作诗。苏东坡他真的兑现承诺了吗?

### 1,读“恶诗”厌气生

苏东坡虽说是大学士,其实也与常人无异,在友人的陪伴下,他手里拿着陈令举写的《庐山记》,好比现在的游庐山指南,边走边看。在这《庐山记》里,录有两首题赞庐山诗。一首是李白的七绝《望庐山瀑布》,苏东坡自然无话可说。另一首是中唐诗人徐凝的诗,《庐山瀑布》:

虚空落泉千仞直,雷奔入江不暂息。今古长如白练飞,一条界破青山色。

这首诗,曾受到唐朝诗人白居易的赞扬,说“赛不得。”就象李白看了崔浩的《黄鹤楼》诗,白居易看了徐凝诗,觉得自己很难超越徐凝,就不写了。而苏东坡呢?他对徐凝诗颇有看法,而且与白居易截然不同。苏东坡是个心里有话,就如鲠在喉,不吐不快的人,于是信手拈来一首《戏徐凝瀑布诗》苏东坡:帝遣银河一派垂,古来惟有谪仙词。飞流溅沫知多少,不与徐凝洗恶诗。

苏东坡短短四句,盛赞了李白《望庐山瀑布》是自古以来绝无仅有的好诗;而说徐凝诗是“恶诗(有些差劲)”,有糟蹋笔墨之嫌,即便以庐山瀑布之水,也洗刷不了他的“恶诗”影响。”看看,一个白居易,一个苏东坡,同读一首诗,评价天壤之别……。有点味道吧,苏东坡说是不写庐山的,一不留神,就与自己较上劲,开始写庐山诗,一边盛赞李白,一边不忘痛扁不入流的“恶诗。”

### 2,遇“菩提”心气顺

接着,苏东坡一行继续游览,在一块佛经石刻碑文前,停留下来看碑文。回来后,苏东坡不知想起了什么,随口问:有人还记

得碑文写的是什么吗?这时候,随行的一个法号叫“自顺”的僧人脱口而出,朗朗上口地背诵了其中的大部分碑文。苏东坡颇为惊讶,世上真有人能过目不忘,实在不简单,就问他,你叫什么?“我叫‘自顺。’”苏东坡说,“好啊,‘逆则烦恼,顺则菩提。’”注意,“菩提”是佛家用语,即智慧之意也。没想到吧?苏东坡点石成金,这个法名“自顺”的僧人,从此被冠以“顺菩提”的美名,传播开来。这,已成为苏东坡游览庐山的一段佳话。

### 3,做和诗自讨烦

苏东坡游庐山时,走着走着,一块石碑上的诗吸引了苏东坡,看上去还不错。苏东坡雅兴骤起即兴和诗一首。恰好,石碑上诗的作者,也是一位僧人,名叫“可遵。”这一天,可遵也在山上,听说苏东坡为他的诗,写了“和诗”,顿时觉得脸上有光,赶紧抱着自己的诗作,来见苏东坡,要与苏东坡谈诗……。可遵的举动,忘乎所以,飘飘然,自以为成大诗人了。这种人,苏东坡见多了,顿时厌恶之感油然而生,没说什么就离开了。可遵呢?他还以为自己有才学,苏轼不理他,是嫉妒他呢?!几天来,苏东坡在庐山一路游览,面对热情接待他的僧人,美不胜收的美景,聪明智慧的可顺,喜好出风头卖弄的可遵……,感慨万千,难怪说林子大了,什么样的鸟都有啊!

转眼间,十来天过去了,庐山接待苏东坡的友人,安排游览庐山的东林寺和西林寺。游历二寺,是苏东坡这次游览庐山的压轴景。这一天,苏东坡由友人陪着,先观赏东林寺,最后游览西林寺。随着游览时间的延续,苏东坡脑子里翻江倒海,一幅自己起伏跌宕的人生画卷,与庐山上所见所闻的印象、隐隐约约地融合在一起,渐渐演化为苏东坡的人生感悟诗,苏东坡游西林寺,游至西林壁前停下来,即兴挥毫写下庐山诗《题西林壁》:

横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。

回想起来,苏东坡的《题西林壁》,并不是一挥而就的,而经历了一个不断认识、深化、提高、成诗的发展过程的。这就是:

首先,破例写诗。这一次,苏东坡的确是自己失言了。来庐山前,本想象李白不作《黄鹤楼》诗一样,苏东坡是打算不作庐山诗的。可是,刚一上山,热情的僧人为苏轼苏大学士的到来,奔走相告,兴奋不已。苏东坡是火性子,一激动,就提笔刷刷写下一首五言诗:

芒鞋青竹杖,自挂百钱游。可怪深山里,人人识故侯。

刚登上庐山,最令他兴奋的是,在这崇山峻岭、云雾缭绕的庐山上,还有那么多的

### 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

粉丝(人人识故侯),既然已打破了不写诗的诺言,就再来一首:

青山若无素,偃蹇不相亲。要识庐山面,他年是故人。

写完后,意犹未尽,又写下:

自昔怀清赏,神游杳霭间。如今不是梦,真个在庐山。

这三首小诗,苏东坡把象梦一样陶醉在庐山的心情展示无遗,已分不清自己在梦里,还是庐山上,好象他就是庐山的老朋友,但还没到揭开庐山面纱的时候。但有一点可以确定,这时的苏东坡,已不再认为自己是庐山的局外人,并已将他融入到庐山了。或者说,苏东坡渐渐进入认识庐山真面目的精神状态了。

其二,宁无勿乱。苏东坡上庐山前,给自己下禁令不写诗。其实,苏东坡不是不想写诗,是怕写滥竿充数的诗,写不出象李白那样的好诗来。

第三,另辟蹊径。古人云,山穷水尽疑无路,柳暗花明又一村。写诗,与人生一样,处处都有拦路虎,时时都有烦心事,要么迎着上,要么绕着走。当然,绝地逢生,也是常有的事。以苏东坡《题西林壁》诗言,凸显苏东坡诗作的“奇趣”之妙,与李白的《望庐山瀑布》比之,不仅毫不逊色,而且有过之而无不及。李白的诗是具象类比,写景写到极致;而苏东坡的诗是意象推理,也写到极致!以我观之,现如今,苏东坡的“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,已深入人心,被广泛用来说明,人们认识事物的局限性,要多做调查研究,从不同角度,寻找真相,揭示真相。

苏东坡写完《题西林壁》,颇为得意,心情格外清爽,自我评价说:“谱庐山诗尽矣。”他这种“把庐山诗写完了的快感,实在太棒了。”的确,苏东坡的话没错。从苏东坡诞生近千年来,没有第二个人再写出能与苏东坡比肩的庐山诗来。这,的确是苏东坡值得骄傲与荣耀的事。而我认为,庐山诗人能与李白苏东坡比肩的人,还没有终结者。因此,我特作诗《寄望庐山》:

庐山耸立九江畔,古今游人千千万。题赞庐山知多少?李白苏轼摘桂冠。推陈出新古今事,后辈敬仰莫自惭。试和苏轼庐山诗,留待来者做评判!

2037年,是天才加全才苏东坡诞辰1000周年。我相信,只要将征集“和苏东坡《题西林壁》诗(明确要求“和诗中一定要点到苏东坡庐山诗”);作为纪念苏东坡诞生一千周年活动之一,历史一定会不负“长江后浪推前浪,苏诗自有后来人”的伟大契机,比肩苏东坡的诗,一定会出现。我非常有信心!

(未完待续)

Phalen Park Auto Repair

陳寬車行 — 老字號,信譽高

擁有修車專業證書,美國ASE技術認證。經驗豐富,收費合理。

汽车保养,诊断维修。免费估价,诚信可靠。



地址: 1383 Arcade Street  
St. Paul, MN 55106

电话: (651) 771-1590

联系人: 陈宽 / Michael

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC

雙城大理石折扣店

保證全明州最低價

主要经营厨房,卫生间,酒吧的大理石和人造石台面,赠送不锈钢水槽

地址: 11521 EAGLE ST NW #10 COON RAPIDS MN 55448

TEL: 763-862-0888 BENNY: 917-353-6939



我有很多老师,从幼儿园开始就有老师了。有的老师教我做饭,还有的老师帮助我学习新的知识,教练帮助我运动。今天,我要对你们介绍我的两个老师,他们对我的生活有很好的影响,指导我成长,也帮助我变成一个更好的人。

我一年级老师的名字叫Mary,她有一头金色的头发,一双漂亮的眼睛。她是一个非常外向和善良的人,总是以尊重的方式帮助每一个人。例如,我的学校Meadow Ridge在2016年才开放,我在那里不认识任何人。我是一个非常害羞的人,很难跟别人交流。Mary发现许多孩子在交朋友方面也遇到了同样的问题,她告诉我们要多去操场上玩耍,并试着与其他孩子说话,从而帮助我们。她告诉我们,你对别人好的时候别人就会对你好。我觉得老师讲的道理很对,然后有一天,我正在操场上玩滑梯,我滑下去的时候,一个女孩走过来问我,“你想跟我一起玩吗?”我高兴地点了点头,然后我们每天一起玩、一起说话。不久,我们就成为了很好的朋友,她就是Kate,但是现在她去法国了。我有的时候想,她还记得我是谁吗?Mary还喜欢读书,有一次她读了一本书,名字是“The Miraculous Journey of Edward Tulane”,她让我有身临其境的感觉,我非常喜欢她讲述故事的方式,使情节更加真实。所有的学生都那么地安静,我只听到大家呼吸的声音。在这本书的结尾,她甚至哭了,因为当Abeline和Edward终于再次见面时,结局很美。这是一本了不起的书,令人感动。

我永远会记得Mary,因为她帮助像我这样害羞的孩子学会了如何勇于与其他孩子交谈。她总是用一种有趣的方式

# 我的好老师



教我数学和阅读,并且会在我遇到麻烦的时候帮助我。她有很好的幽默感,使我们在学习时感到很有趣。有一次,我们班上一起吃午餐,Mary和我们一起聊天很高兴。我很想念我在一年级的時候,在学校里过得很开心。我想对Mary说,你是一个很让人喜欢的老师,可以通过有趣的方式教我们一些新的事物,帮助我很多,建立我的自尊心。

我现在希望让你认识我的钢琴老师。她的名字叫Nina,从我5岁的时候,她就一直是我的老师。她们家每个人都是音乐家,尤其是她的女儿多才多艺,她会拉小提琴,也会唱歌和编曲。她在California有很多人喜欢。Nina有着棕色

和金色的卷发,她是一位优秀的钢琴老师,因为她对学生很有耐心,帮助每一个人弹的更好。她也是一个有趣而积极向上的人,有她作为我的老师真的很高兴。我们从Suzuki中学习钢琴作品,但也从不同的曲谱中学习很多不同的曲子。有一年万圣节前夕,我的钢琴老师Nina决定与她的学生们在她家里举办一场钢琴演奏会。我们开车去她的家大概40分钟,那天下了很大的雪。我们到她家的时候,每个人都穿着万圣节的服装,哇!每个人都穿的不同。我看到有的人穿着Spiderman的服装,有的人穿着蓝色的灰姑娘的长裙子,有的人穿着很可怕的魔鬼的衣服。我带着一个黑色的帽子,还拿了一个长扫



### 专栏作家介绍

许澄澄, 11岁。Wayzata Meadow Ridge Elementary小学学生;育才中文学校五年级学生。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。

帚,看上去很特别,我们一家人还带来了以万圣节为主题的纸杯蛋糕。轮到我演奏时,我和我的哥哥演奏了Hall of the Mountain King,那是一个二重奏,听起来有点恐怖,但很有节奏感,非常符合万圣节的气氛。在所有的学生表演完以后,我们终于可以吃东西了!我吃点心的时候认识了一个新朋友。她和我差不多年纪,我们介绍了自己,然后讲了很多话,我也很喜欢她弹的曲子。这是一次非常令人兴奋和奇妙的经历。我也喜欢Nina,她不仅希望我们演奏好听的曲子,还希望我们在弹钢琴的过程中弹得开心,可以举办有趣而独特的演奏会。例如,Nina还安排圣诞节和万圣节演奏会,Suzuki演奏会,爵士和迪斯尼音乐等不同类型的音乐会。她是一个很好的老师,我也希望将来的几年,她还可以是我的钢琴老师。

你现在对我的两个老师有一点点的了解了,你们羡慕我的老师吗?你们应该珍惜你的老师,因为有一天直到你不再跟他学习了,你才会意识到你的老师为你付出了多少。我非常喜欢一句话,“The influence of a good teacher can never be erased.”我也希望把这句话送给你们,希望你们也可以遇到很多好老师。

## Yucai Afterschool Program 2021-2022

### 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, math, 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 six levels (Level K to Level 5) of Chinese instruction. We will use the textbook titled "Meizhou Chinese". The textbook comes as a set, consisting of the textbook itself, students' workbook, vocabulary flash cards and audio CD.



### Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

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



### Location and School Bus Service

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

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

### Tuition and Fee

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

\*10% discount if paid before 8/15/2021

\*The full tuition is due 9/1/2021.

\*The tuition includes textbooks and other related materials.

\*Register at [http://yucaimn.org/school/enroll-all.php?program=AfterSchool&school\\_year=2021-2022](http://yucaimn.org/school/enroll-all.php?program=AfterSchool&school_year=2021-2022) or Scan QR code above to register



To hold your spot, we need a \$300 non-refundable deposit per student (check only). Any other questions? Please feel free to email us at [yucai.afterschool@gmail.com](mailto: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://yucaimn.org/school/enroll-all.php?program=AfterSchool&school\\_year=2021-2022](http://yucaimn.org/school/enroll-all.php?program=AfterSchool&school_year=2021-2022)) or scan QR code on the right:



Afterschool 21-22 Reg.

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, the \$300.00 non-refundable deposit per student (check only), and other necessary paperwork (e.g., IEP, payment plan request) 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

10% off the total if the tuition is paid in full before August 15th, 2021. (postmarked)

### 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, 2021.

### 7. Is there a late pick-up policy?

Yes. The Chinese section ends at 4:10pm. Late fees, \$1.00 per minute, start to accrue after 4:20pm. The enrichment section ends at 5:20pm. Late fees, \$1.00 per minute, start to accrue after 5:30pm.

Yucai collects a \$100.00 refundable deposit per student at the time of tuition payment in addition to the tuition. This amount of money is intended for late pick-ups and other unforeseeable expenses. This deposit will be refunded or credited at the end of the school year minus deductions if assessed.

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

Yes. For the fall semester, tuition (excluding \$300 deposit) is fully refunded when a written cancellation request is received by September 1st, 2021. Tuition is non-refundable after September 1st, 2021. For spring semester, 50% tuition can be refunded when a written cancellation request is received by December 1st 2021 with a \$100.00 cancellation fee. Tuition is non-refundable after December 1st, 2021.

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

# 中国古代的痲毙

唐代是中国中古轻刑化的高峰和尾声。贞观四年(630)和开元二十五年(737),是整个中国历史上死刑人数的最低点,只有29人和58人。此后重刑化卷土重来,哪怕算得上国泰民安的北宋仁宗时期(1022-1063),刑罚也大大加重了。刑部官员燕肃(961-1040)报怨说:“今天下生齿未加于唐,而天圣三年断大辟二千四百三十六,视唐几至百倍。”他建议恢复唐代旧制,“天下死罪,皆得一覆奏”,后来却不了了之。明清两代刑罚更重,出现了凌迟等虐刑,以及立枷、杖毙等变相死刑。这里谈谈痲毙。

## 唐宋时期的痲毙

唐代“安史之乱”后,中央无力控驭地方,痲毙事件时有发生。诗人杜牧(803-约852)任池州刺史时,在写给上司的信中说,当地江贼肆虐,明火执仗,劫杀商旅,“狼虎满路”。镇戍官兵胆小怕事,只求自保,不但纵贼不捉,而且待贼去后,抓捕平民关入监狱,应付检查,虚报功绩。监狱囚满为患,“狴牢充塞”,导致许多人痲毙狱中:“四、五月后,炎郁蒸湿,一夫有疾,染习多死,免之则踪迹未白,杀之则脏状不明。一狱之中,凡五十人,中二十人悉是此辈。至于真贼,十人不得一。”杜牧文笔很好,把当时平民痲毙狱中而真凶逍遥法外的惨状,描绘得相当生动。

宋代同样有不少痲毙事件,引发官员上疏切谏,认为政府有责任采取有力措施。欧阳修(1007-1072)把痲毙的责任归于狱吏,说“今之狱吏暴虐太甚,一月之间,死者十数而未止。比年以来,东南狱死者,不知其几千人也。”他要求采取四项措施,一是宣示政策,“严降诏旨,革绝此弊”;二是加重刑罚,“州县莅狱之官,有受赃枉法,而陷杀良民者,并乞处斩”;三是派官督查,“专委宪使,痛惩狱吏”;四是监督监督者,每路置观察使一人,“民受其屈,而宪使不为按察者,许实封投状于观察使”。他认为痲毙事件频发,将天怨人怒,危及政权,百姓会认为这都是政府的错,“父子兄弟生致离散,悉归怨于国家”。

值得注意的是,当时被奉为“当代韩愈”的儒家宗师欧阳修,与提倡孟子仁政的韩愈有很大不同,已明显滑向法家重刑主义者。他认为“自古致治之君,以德化而诱民,以刑法而绳吏,然后能收威柄而立治功”,当时“衰乱之后,奸生诈起”,“若非严刑峻法,以惩狱吏,则其弊未易顿革。”他既哀叹百姓深受刑狱之苦,又自相矛盾地表达着对于严刑峻法的崇拜。或许他的出发点是好的,善意的,但他似乎没有意识到:用严刑峻法的手段解决痲毙问题,其实南辕北辙,不但无助于解决问题,还会使民众的处境变得更糟。

《文献通考》中保留了一条宋代痲毙人数的数据。元祐八年(1093),中书省向宋哲宗(1085-1100年在位)报告说:按照规定,各地应在年终,向刑部上报所辖区的痲毙人数,没有规定多少要报,多少可以不报。但是从元祐七年起,各地上报的数据中,痲毙率低于二十分之一的,就不再上报。这种做法不太合适,让百姓们误以为朝廷默认痲毙是合法的,允许各地每禁系二十个人,可以痲毙一人。地方官会因此更不注重监狱管理,这不是仁政之举。根据中书省的建议,宋哲宗诏令刑部,今后不许地方政府根据禁系人数和痲毙比例决定申报与否。可见当时政府采取了一些措

施,希望减少痲毙,然而效果却并不好。

一些有能力、明事理的官员,将清理积案作为要务,力求减少囚犯痲毙。如英宗、神宗朝官员赵抃(1008-1084)有“铁面御史”之称,对囚犯却颇为仁恤,“卒有杀人当死者,方系狱,病痢未溃,公使医疗之,得不痲死,会赦以免。”北宋末,葛胜仲(1072-1144)任湖州知府,“有愚民无知,因平昔纤芥,遂诬其邻以叛逆,杀数人。及事平,邻家讼冤,有司推治,连蔓不已,因以求货,无辜逮系者百余家。”连续两任知府都没有审结此案,葛胜仲到任后,推问究竟,发现最重要的几名案犯早已在多年前痲毙,关押在狱中的只剩下无辜的证人,遂“即日决遣之”,整个湖州城为之欢腾。

也有不少昏庸贪鄙的官员,视人命如草芥,如南宋绍兴二十九年(1059),明州知府赵善继因为治理酷暴,被弹劾罢免。给事中周麟之在奏疏中说:“善继自知明州,痲死者六七百人,明州之人谓其惨酷,在秦桧、王会、曹泳之上。”他的上级官员早就知道这些情况,却坐视不理,直到案发之后,才装模作样跟别人一起上疏弹劾,弹劾的报告里却避重就轻,“未能尽疏其恶”。后来赵善继也只被处以很轻的处罚,显然是朝中有人。

## 明清时期的痲毙

清初,官员纪子湘建议政府下令清理积案,以减少监狱中的痲毙情况。他说他“每于披卷沉吟之际,未尝不惻然动念而叹”,因为囚犯中固然有些是该死的恶棍,但“不应死而死者亦不少也”。他发现很多积案已经拖了少则四五年,多则七八年,“其间承问之官,由院司而至府厅,不知历几十辈矣,案日久则情日变,情日变则招日更,往往重犯未正典刑,而干证被害,反拖累至死”,案件拖得越久,人死得越多,反而越来越查不清,“且囚狱小犯众,秽气熏蒸,酿成瘟疫,痲毙甚多。”

桐城派大师方苞(1668-1749)的《狱中杂记》,是明清时期狱政状况的经典写生。康熙五十年(1711年),方苞卷入戴名世(1653-1713)《南山集》案,被捕入狱。还好他比较幸运,后来获赦出狱,使《狱中杂记》这篇名文得以流传后世。根据方苞的描述,当时是三月,刑部狱中每天有三四人死亡,久系狱中的杜某告诉他,这一年的情况不算最糟,甚至还算比较理想,因为每年春季狱中都会爆发传染病,情况严重那些年,每天都要死十人以上。

其实,当时刑部监狱的囚犯总数,也不过二百多人,但是新入狱的囚犯源源不断地补充进来,使得即使每天都有不少人痲毙,监狱也不会变得宽畅。这些监狱连窗户也没有,从傍晚一直锁闭,直到次日清晨,“屎溺皆闭其中,与饮食之气相薄”,臭气熏天,所以一到春天,都有传染病疫情。晚上,重病的囚犯死于狱中,第二天才有人把尸体搬出去,囚犯们半夜里不得不与尸体躺在一起,疫情自然更为严重。与唐代杜牧所说的情况相似,江洋大盗们身体较为强健,痲毙相对少些,反而是“轻系及牵连佐证,法所不及者”,

染疫死于狱中者更多。

更为可怕的是,狱吏们不但无视囚犯生死,还把他们的当作牟利的对象。刑部的郎中、员外郎们,以及书吏、狱官、禁卒,“皆利系者之多”,希望囚犯越多越好,以借机牟利,所以稍有牵连,就“必多方钩致”。一旦入狱,“不问罪之有无,必械手足,置老监,俾困苦不可忍,然后导以取保”,这使痲毙的情况更为严重。一名妇女诉其子不孝,官府把她的左邻右舍全部“械系入老监,号呼达旦”。这些人稍有资财,哪怕倾家荡产,也会想法“竭资取保”,以免痲死狱中。穷人无力取保,痲死机率大增,狱卒们会把他们当作不肯取保的样板,械系又紧又严,威吓那些没有取保的囚犯。一些痲死的囚犯,不是因为犯罪和疾病,而是因为被当作样板,活活受罪而死。

尽管明清的建筑、卫生、医疗水平相对唐宋已有进步,但由于奉行重刑化政策,使其痲毙人数反而远多于唐宋。雍正二年(1724),李绂(1675-1750)出任广西巡抚,在《严禁监毙人犯檄》中揭露了当时痲毙囚犯的各种恶行:“有狱卒索诈不遂,而百般凌虐以死者;有共案诸人,欲要犯身亡,幸图易结,因而致死者;有仇家买嘱,随机取便,谋害以死者;有庸婪恶劣之官,恐其幸脱,而立取病呈者;有讳饰命盗,致死灭口,妄希结案,避免上司驳伤者。”此外,还有地方官对监毙情事不闻不问,“任听城门卒保甲人等,看守不严,故意作践,断绝水饭,风雨无依,乃至仇家夜行毒害,翻枷压颈,惨刻尤深。”作为封疆大吏的李绂,对当时痲毙情况的记载,比同时代的方苞更为全面。

如果上述李绂、方苞的描述,是清代前期的情况的话,那么清代后期的情况也没有好到哪儿去。晚清新派思想家郑观应(1842-1922)专门写了一篇《狱囚》,说穷困的人“致罹法网,横被官刑”后,困于监狱之中,冤惨几难言表:“土室棘垣,暗无天日,赭衣黑索,惨受拘挛。禁卒毒若虎狼,秽气积成病疫,自斩、绞以下,诸罪人本无死法,而久系痲毙者,往往有之。”他建议向西方学习狱政,“参用西法,以推广之,使军流以下,皆得自新自赎,则保全必多,办理亦易,全政体而广积阴功,当亦仁人所深许也。”不过他的观点很难被保守的当局采纳。

### 专栏作家介绍

**陈灵海**,上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所所长、西北大学讲座教授、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》《中国古代解豸神判的观念构造》等,获中国教育部中国法律文化研究成果奖,第8、11、12、14届上海市哲学社会科学优秀成果奖。

# One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎? 門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證 24 小時內就診,國語服務

### 特色診療:

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

### 主治:

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

Edina 診所:

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

電話: 952-922-2151

接受絕大多數主要醫療保險;  
自費病人享受 10% 折扣

# 天庭浩瀚

■心水(澳洲 墨爾本)



「天地大離亭、千古浮生都是客  
芙蓉空艷色、百千人事盡如花」  
前晚電視報導英國天文學家發現了打破紀錄的巨大恆星，被命名為「R136a1」，比早年那顆震驚人類的“手槍星”(Pistol Star)大上一倍多；“手槍星”的質量相當於150個太陽，已被譽為超級巨星，但這顆代號「R136a1」新星卻相當於320個太陽的重量，比太陽亮一千萬倍。

螢光幕上是一片模糊星雲或星團，是從美國哈勃太空望遠鏡觀察攝影顯現；資料說它在大麥哲倫星系蜘蛛星雲內，溫度超越攝氏4萬度，比太陽熱七倍。若這顆巨無霸星星是在太陽系中心，它將會吞食了太陽、地球、水星、火星和金星。真個萬幸之至，不然、豈止是世界末日呢？

那顆比它小一半的“手槍星”距我們25,000光年，這顆則更遠，我們才能安然無恙啊。小時候面對夜空，總要算算那些散布天幕的繁星有多少顆？當然、永遠也無法計算閃爍著的星群有多少？

還是看看十四年前美國天文學家公佈對宇宙分片觀察結果，推算出宇宙總共有一千零二十億個銀河系；銀河系藏著一千億顆恆星。只要將1020億乘1000億，不就是宇宙星星的總數了嗎？

可惜小計算機只能算到八位數，唯有用筆了，先賣個關子，讀者們請動動手，究竟宇宙總共有多少顆星星呢？

都知道宇宙無限大，我們的小腦袋如何去想像這個所謂「無限」呢？十餘年前一本美國地理雜誌回答了千萬好奇讀者的問題。轉錄如下：

「如能乘坐光速飛船去太空旅行(光速每秒鐘十八萬六千英里)，從地球飛去太陽要花八分鐘。從太陽到銀河系中心要三萬三千年。而銀河系只是銀河星團中的一個，要穿越整個銀河系星團，又得用二百萬光年。然而、銀河星團只是巨大處女座星群中星群的一部分，要穿越它們，就得花多五億年。」

難怪某些不自量力的科學家口出狂言要征服太空，到今天只能探測到火星而已？人類壽命不過百年，以百年過客光陰要去揭開宇宙神秘黑幕，別說不知猴年馬月才能發明「光速」飛行器，縱然成功了，

不外是在太陽系或銀河系附近逛逛而已。上文賣關子的答案先解開，千億乘以1020億，是102後加上21個0，宇宙總共有一百零二億兆顆星星。(一兆等於一萬億。)

很多年前，兒子明仁還在讀小學時，有一天父子散步，我當時正構思一篇「地球是一粒沙」的散文。隨口考考兒子；他竟肯定我錯了，他說地球相對於太空，至多也只佔「半粒沙」的大小而已。以為小小年紀就信口雌黃胡說八道？但他說在圖書館借過多本天文學書籍讀過，不得不讓我刮目相看。

佛經多用「如恆河沙數」這句比喻，經文又常提及「三千大千世界」，一個小千世界有三千世界，一中千有三千小千世界，大千也有三千中千世界，總共有八萬一千億個世界了，雖沒有五十億兆那麼驚人，也已多不勝數啦！人類科技在幾千年前並沒有「哈勃望遠鏡」，釋迦牟尼佛早已洞悉天庭玄機，看來佛經比科學更先進呢。

天文學為了方便計算，改以光行走的速度作為單位，縱然是用了「光年」，也仍然是極大極遠的數目。因此、我們日常生活對於無法計算或多到人類無法想像的事物，就說「天文數字」。讀者也許會想，面對浩瀚宇宙，懂與不懂，對我們又有何關係呢？

唐詩人王之渙五言絕句：「欲窮千里目、更上一層樓」，証之天文學的認知，如有這方面的學識，我們的胸懷必定比那些不懂天文者更為開闊無比。明白地球在天庭中小到只有半粒沙的面積，那麼個人是這半顆小沙子中七十餘億人類中之一而已。何其渺小啊，那人類還有什麼好爭有什麼好鬥的呢？

忘了在那個華人墓園讀過這對聯，可作為拙文結語之用：

「天地大離亭、千古浮生都是客  
芙蓉空艷色、百千人事盡如花」

相對於無始無終、廣闊無涯的浩瀚天庭；人在地球中存活，在時空軌道上，正是佛經中所說的「剎那」之間。認知天文小常識，可讓我們更虔誠更謙卑也更珍惜得之不易的生命啊！

二零二零年八月廿八日於墨爾本。

## 凤凰网陕西频道文旅类优质稿件集合

### 一路千年 走近陕西文化的“烟火气”(下)

在唐乐宫，走读团一行欣赏了《大唐女皇》这一享誉中外的经典演艺。以舞蹈演艺为形式，以传统文化为内核，以现代技术助力古典美学表达，截至2020年10月，《大唐女皇》已累计演出10400余场，接待世界各国游客1120万人次，持续向外输出着传统中国文化的魅力。魏鹏举表示：“文化旅游中的文化一定要有核心，对优秀文化的传承让旅游更有品质。《大唐女皇》主题鲜明的展示唐文化，向中外传播了大唐文化。”

#### 看文化活力

#### 文创产业让文物“活”在当下

提到陕西文化，第一印象便是古朴厚重与底蕴深厚。近年来，陕西多处文化地标创新发展思路，以文创产业扩大文旅影响力，正在让历史文物及其背后的文化意蕴以年轻姿态“活”在当下。

让文物“开口说话”，让优秀传统文化灵活地融入当代人的日常生活，离不开时尚而又富含文化基因的文创产品。说到文创产品，在西安碑林博物馆早已不是新鲜事。“西安碑林博物馆做文创在全国博物馆中应当属于最早的一批，早在2004年就推出过相关文创产品”，西安碑林博物馆文化产业科副主任刘强说到，“2007年碑林博物馆就设立了文化产业部，如今正努力扩大文创的品类，以创



西安碑林博物馆文创产品

意和实用为目标，将碑林文化注入文创产品，让文创产品走的更远”。

近年来，碑林博物馆着力打造自身文创产品，积极与陕文投、华夏文创等文化企业合作，以更潮流、更文化、更创意、更实用为目标，对文物进行再解读，实现了文创产品研发上新的创意开拓。精巧灵便的活字印章、气质不凡的衣裳装饰品、文艺可爱的手账胶带……依托碑林收藏文物的特点，一件件漂亮又实用的文创产品火出了圈，让更多来到碑林的游客看了愿意买、买了能用到。

除此之外，在西安城墙景区，走读团也看到了一系列以城墙文化为主题进行创作的文创产品，城墙模型、餐饮用具、手书彩带……无一不体现着文化与生活交融。

文创产品要能够融入生活，才能够为更多人所接受，其中蕴含的文化也才能够为更多人所了解。崔宁说到，“文化与旅游融合，要做到可视化、活态化、业态化、生活化，才能为文旅产业注入强劲动力。”

吃的是非遗美食、游的是古风古韵、购的是千年历史，所见所闻都是对这片土地的文化印象。“烟火气”升腾不息，将陕西文化散向更广阔的远方。

(全文完)



### 秀美濱江北外灘

一步一景，一艘艘江輪  
從浦江的母語裏穿行  
綻放的白玉蘭  
在四月的春光裏搖曳  
踏上專業智能的步道  
一步步，步入  
生機勃勃的綠色長廊  
感受w酒店的現代氣息  
感受大上海的百年滄桑  
東方與西方融匯於這個黃昏  
八千流水觀花月  
萬千詩情人夢來  
清明時節，細雨瀟瀟  
暮色中的腳步  
踩亮了一盞盞思想的路燈  
秀美濱江北外灘  
賞心悅目白玉蘭  
風輕春暖，花雨紛紛  
一顆心，隨旋律飛向悠遠……

# 清明上海行

■張曉陽

(2021年4月3-4日，寫於上海)

### 漫步老白渡

漫步老白渡，在一條  
美的藝術文化岸線  
感受浦江水流的力度和深度  
竹林水鏡，親水平臺  
涅槃新生的藝術碼頭  
在風與雨的交替中感悟人生  
綠地、廣場、園橋……  
騎行、奔跑、散步……  
身若浮雲，令人陶醉的總是美景  
老碼頭不再裝卸煤炭  
風清日暖中的悠閒  
是大上海的又一種風情……

### 楓徑墓園，香火通靈

多年的哀思，淚水已經乾枯  
今年的清明不再細雨紛紛  
青天一碧，萬里晴空  
滿樹飛花在此刻落地成殤  
朱楓路旁，草木青青  
楓徑公墓，哀思綿綿  
我的岳父岳母  
在這裏靜靜地安息、安息  
不堪回首，那陰暗的日子  
英年早逝的岳父  
讓我們把哀痛當作一種營養  
五十年風風雨雨，形影相弔  
兩年前，岳母也來到這裏  
兩個老人從此不再分離  
那淋濕久遠的記憶  
讓我們的人生在悲戚中堅挺  
楓徑墓園，香火通靈  
清風明月，幾多思念  
墳塋前點一對紅燭  
為的是能和二老隔空相訴  
此刻，沿著時間的逆流  
我又仿佛回到昨天  
啊，清明就是一塊碑  
在你和我的人生中巍巍屹立……

# 五千年來，最觸動心靈的50句詩詞(二)

(接上期)

13

人生天地間，忽如遠行客。

——佚名《古詩十九首》

人生百年，歲月忽已暮。人之渺小，如蜉蝣于天地。想通後心若明鏡，萬般放下，此生且行且歌。

02

兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮。

——秦觀《鵲橋仙》

浮世萬千，吾愛有三，日月與卿，朝為日，暮為月，卿為朝朝暮暮。就算不是時時在身旁，只要心在一處，便是陪伴。

03

曾經滄海難為水，除却巫山不是雲。

——元稹《離思》

失去的總是最美好的。多少後來人，不斷吟詠，不斷玩味這句詩，何嘗不是在懷念那心中的某一個人呢？

04

問世間，情為何物，直教生死相許？

——元好問《摸魚兒·雁丘詞》

生生死死悲歡離合，愛的最高境界，大概就是經的起平淡的流年。

05

人面不知何處去，桃花依舊笑春風。

——崔護《題都城南莊》

我們對於生活最大的感慨，應該就是物是人非吧。但遺憾的是，我們誰都沒法改變。既然留不住該走的，就好好珍惜留下的吧。

06

而今識盡愁滋味，欲說還休。

欲說還休，却道天涼好個秋。

——辛棄疾《丑奴兒》

年少時以為自己懂得了人生的愁苦，侃侃而談生活的不如意，經歷了一些事情，才發現，真正的愁苦是說不出的。有些事情不知道如何說，向誰說，只能自己消化。



07

白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。

一壺濁酒喜相逢。

古今多少事，都付笑談中。

——楊慎《臨江仙》

人生無常，何必為那些是非恩怨糾結？看淡了，是非非也就無所謂了；放下了，成敗得失也就那麼回事。

08

相濡以沫，不如相忘於江湖。

——《莊子·大宗師》

對過去的事，不再懷念；對離開的人，不再糾纏；對做不到的，不再自責；對得不到的，不再留戀。愿你學會釋懷後一身輕，愿你無悔亦無懼，安度余生。

09

回首向來蕭瑟處，  
歸去，也無風雨也無晴。

——柳永《雨霖鈴》

風雨過後，回首坐過來的路，才發現也不過如此。只要你堅定前進的方向，或者說，歸去的方向，那又何須去管他路途上是風雨還是晴天。

10

執子之手，與子偕老。

——《詩經 擊鼓》

簡簡單單一句話，道盡了古今多少人的願望。就像那首歌，“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢變老”。其實啊，人生在世，有一人能夠生死相依，就是最大的福分。

11

玲瓏骰子安紅豆，入骨相思知不知。

——溫庭筠《新添聲楊柳枝詞》

也許世事会让你我分隔兩地，却在擋不住字里行間，那無盡的刻骨相思。正如李治在《相思怨》寫：人道海水深，不抵相思半。

12

還君明珠雙淚垂，恨不相逢未嫁時。

——張籍《節婦吟寄東平李司空師道》

這世間的人，這世間的事，多有南轅北轍，少有殊途同歸。時間不對，人不对，便處處遺憾。

12

同是天涯淪落人，相逢何必曾相識！

——白居易《琵琶行》

人生中最難忘的，就是一次次鑲刻在心灵深处的相遇。靜默獨處時，傷心落淚時，細細品味，點點滴滴的美好，足可以潤澤晦暗枯燥的心灵。

12

欲買桂花同載酒，終不似，少年游。

——劉過《唐多令·蘆葉滿汀洲》

芳華就像一首詩，年輕時讀不懂，讀懂時已不再少年。縱算芳華不再，縱算花季不再，青春的气息却會生生不息，開出最璀璨的花朵，閃爍着永恒的光芒。

(未完待續，轉載自詩詞天地)





# 新西兰 10 个旅行必打卡地(下)

6

## 凯库拉

凯库拉(Kaikoura)位于新西兰南岛,是以海豹海狮鲸鱼海豚闻名的海边小城。在这里你可以和海豹、海狮亲密接触,当然还可以在纯天然的大海边享受美食,这里有许多餐厅,这里的龙虾非常出名,价格也不贵,来到凯库拉一定要试试!



凯库拉到处都可以找到龙虾主题餐厅,当然也可以参加一次海钓活动,自己亲手去海钓捕捞龙虾,然后返回酒店自己烹饪,或者找炸鱼薯条店或者餐厅加工。



7

## 瓦纳卡

位于新西兰南岛的瓦纳卡,是个安逸、休闲又低调的小镇,也是本地富人最喜欢多是



如果说瓦纳卡有什么特别之处,我想应该是它给人的感觉,让人身心放松,忘却时光。不用刻意规划行程,安静的在湖边散步,就是一种享受。

8

## 罗托鲁阿

罗托鲁阿在新西兰北岛的中北部,位于罗托鲁阿湖南畔,这里有独特的火山地貌,生机勃勃的毛利文化,丰富的天然温泉资源和众多探险活动,使罗托鲁阿成为新西兰最为著名的旅游胜地之一。



毛利文化在新西兰一直占据着非常重要的地位。这个弥漫着一股硫磺味的罗托鲁阿,这个毛利人的大根据地,也是地热之乡。在著名的 Waiotapu 地热公园内到处可见热气冒出,这里的地貌有点像美国黄石公园,不过少了些摄人的惊心动魄,反而让人有安逸感觉。



9

## 但尼丁

但尼丁在新西兰南岛的最南端,这个城市的市中心有古老的火车站,巧克力工厂,还有兰园等特色景观。这里有着上千年的历史,这里保留了很多苏格兰的风情习惯和建筑,所以被人们称为最像苏格兰的城市。这座城市最著名的是但尼丁火车站,外观看像是一座从童话里走出来的火车站。



新西兰但尼丁空气清新,环境优美,这里有一条世界上最陡的街道——鲍德温街,也是入选吉尼斯世界纪录最长最陡的街道。街道全长350米,平均斜度35度,即每走2.86米,高度就提升1米。虽然远在最南端,但尼丁却是新西兰第四大城市,这里的奥塔哥大学则是著名的学府,医学院的排名蛮高的,建筑很美,也是非常不错的旅游景点。

10

## 奥马鲁

企鹅小镇奥马鲁在新西兰的南岛,这个海边的安静小镇,每天都有企鹅到访,这些可爱的小精灵,白天在大海里生活,晚上就回岸上睡觉。当地居民和这些特殊的海洋居民在这里和谐共处!



奥马鲁(Oamaru)是新西兰南岛东南部主要城镇和港口,距离但尼丁八十多公里,这里最出名的就是蓝眼企鹅和大圆石。奥马鲁的建筑都是有浓厚的历史厚重感,是具有英国风情小镇,蒸汽朋克文化发源地,城市不大,有很多古董店。

(全文完,转载自凯德印象)

**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

**美国之听 HEARING of AMERICA**  
To Hear, To Enjoy

(651) 324-4589 (中文) (651) 528-7868 (英文)

**助听器改善您和家人的生活质量!**  
Make Hearing Great Again!

**Jerry Zhou, Ph.D.**  
周志益博士  
知名资深听力专家

- 最贴心的听力咨询
- 最细心的听力测试
- 最耐心的听力治疗
- 最走心的听力服务
- 最先进的助听技术
- 最方便的无线技术
- 最可靠的充电技术
- 最清晰的语音质量
- 最自然的噪音消除
- 最合适的私人定制
- 最隐形的尺寸颜色
- 个性化助听器专家
- 廿五年助听器经验
- 耳聋助听耳鸣理疗
- 测试诊断治疗服务
- 助听技术演示讲解
- 选择验配服务新品
- 维修调试清理旧品
- 灵活机动服务时间
- 亲自上门验配服务
- 助听器最佳性价比
- 支持多种医疗保险

**改善听力和生活质量,美国之听是最佳选择!**  
Hearing of America is your best choice for your hearing care!

- 科学研究表明,未经治疗的听力损失,不仅会导致交流困难,情绪焦虑,不安,忧虑,着急,社交孤立,家庭不睦,等影响,大大降低生活质量,还会加快认知能力下降,增加五倍老年痴呆的可能性,三倍摔倒的可能性。合适的助听器验配可以极大地帮助改善生活质量!
- 听力专家周志益博士专门帮您排忧解难,您只需拨打电话,中英文皆可,就将听力问题交给周博士解决吧!

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

扫描加微信

**US West Financial**  
A Mortgage Company You Can Trust  
NMLS# 327874

# 美西貸款華人首選

- 最强專業團隊
- 最大市場份額
- 最长可溯历史
- 最受客户信赖
- 最佳貸款方案



**柳福生**  
Fisher Liu

NMLS#1468867  
612-695-8909 (C)  
Fisher.Liu@uswestfinancial.com

**刘芳**  
Flora Liu

NMLS#1440542  
612-361-9318 (C)  
fliu@uswestfinancial.com

**颜林**  
Lin Yan

NMLS#327834  
651-428-0889 (C)  
lyan@uswestfinancial.com



**利率走低  
莫失 Refi 良机!**

地址: 2605 Fernbrook Ln N, Suite A, Plymouth, MN 55447  
办公室电话: 952-400-6888



**KAPLAN**

## Minnesota Yucai Chinese School 2021 Kaplan SAT & ACT Summer Class

Yucai Chinese School works with the Kaplan to deliver quality SAT & ACT preparation Online courses. Space is limited, register early!

### SAT Live Online

- 18 hours of live instruction on test strategies and content review
- 16 hours of additional video content via the SAT Channel
- 8 practice tests—including 4 Official College Board exams
- Qbank with 1,000+ testlike questions
- Set of 4 SAT prep books and 6 months of access to your resources



SAT Schedules (Scan/Click)

### ACT Live Online

- 16 hours of live online instruction
- 5 official practice tests from the makers of the ACT
- A customizable Qbank with 2000+ official ACT questions
- ACT prep e-book
- 6 months of access to your resources



ACT Schedules (Scan/Click)

### Fees & Registration

Tuition: Competitively low tuition.

### Registration:

1. The \$50 registration fee is non-refundable.
2. There are tuition discount if registered and paid by May 15th, 2021
3. A full tuition refund can be made if a written cancellation notice is received 2 weeks before the course start;
4. Tuition is non-refundable 2 weeks before each course; you may able to switch to other session.

Course	Registration Fee	Tuition (Before May 15)	Tuition (After May 15)
Kaplan Online SAT	\$50.00	\$499.00	\$549.00
Kaplan Online ACT	\$50.00	\$399.00	\$449.00
Kaplan Online SAT & ACT Together	\$50.00	\$859.00	\$899.00

**Payment:** Please send the registration fee and tuition (payable to Yucai Chinese School) to:  
Yucai Chinese School  
P O Box 46155, Plymouth, MN 55446.



SAT/ACT Reg. (Scan/Click)

### For more information

Visit: [www.yucaimn.org](http://www.yucaimn.org);  
Email: [yucaimn@gmail.com](mailto:yucaimn@gmail.com); [yucaisat@gmail.com](mailto:yucaisat@ycaimn.org);  
Call: 612-574-9189 or 952-288-7282

# 美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center



**古励**  
各种疑难杂症



**何新蓉**  
妇科, 内科



**刘伟**  
妇科, 不孕症



**田丽莉**  
妇科, 神经内科



**李乾**  
内科, 疼痛症



**杨思明**  
内科, 儿科



**万方**  
内科, 妇科



**郑瑾安**  
点穴, 气功



**何笑甜**  
妇科, 疼痛科



**边月娟**  
妇科, 皮肤科



**刘灵光**  
妇科, 神经内科



**程伟**  
内科, 疼痛症

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

- 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.神經疾病**  
偏頭痛、頭疼、坐骨神經痛、神經麻痺、癱瘓、中風、周圍神經病、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.婦科疾病**  
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、陽萎、免疫性不育等。

- 6.呼吸系統疾病**  
感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。
- 7.皮膚疾病**  
粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。
- 8.胃腸疾病**  
惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。
- 9.泌尿系統疾病**  
膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。
- 10.成癮與戒毒**  
烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。
- 11.支持性治療**  
癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

**電話: 651-631-0204**  
1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

學校 website: [www.aaaom.edu](http://www.aaaom.edu)  
診所 website: [www.acupuncturemn.com](http://www.acupuncturemn.com)  
Email address: [tchealth@aol.com](mailto:tchealth@aol.com)  
美國中醫學院所屬中醫專家診所接受: Blue Cross Blue Shield, HealthPartner,  
Medica 健康保險; 各種車禍保險、工傷保險等, 歡迎來電垂詢。  
電話 (651) 631-0204; 傳真 (651) 631-0361。





## 明尼苏达州成功举办

# 针对亚裔暴力犯罪论坛

【本报讯】4月3日，由明州华联会(AMCO)“Stop Asian Hate”组委会筹办的“明州华人华侨抵制针对亚裔暴力犯罪讲座”通过线上方式成功举办。本次论坛共计有300多人参与其中，在呼吁反对仇恨犯罪的同时，向政府及执法官员传达了明州华裔社区的安全诉求。



发言嘉宾除了联邦参议员艾米·克洛布查(Amy Klobuchar)、联邦参议员蒂娜·史密斯(Tina Smith)、明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)、联邦众议员迪恩·菲利普斯(Dean Phillips)之外，还有来自明州亚裔社区的诸多代表。此外，本次论坛还邀请了明州亚裔聚集区的各县警长，就亚太裔社区的安全问题进行了专业探讨。

### 联邦州郡长官：反对仇恨犯罪

论坛正式开始前，首先由来自ahistoricalrecord.com的Qian Huang为大家简单介绍了美国华裔移民历史：1849年加利福尼亚诞生了著名的“淘金热”，早期的中国移民帮助修建了横贯美国大陆的铁路；然而在1873年经济萧条期间，中国劳工却成了“替罪羊”，并遭受了来自《排华

法案》的歧视和仇恨犯罪，直到1965年出台了《移民法》；之后，中国移民继续为美国的重要发展做出贡献。

上午10点论坛正式开始，大家共同默哀以纪念亚特兰大枪击事件中的受害者以及亚裔美国人祖先所遭受过的悲剧。主持人苏菲·刘(Sophie Liu)和AMCO主席颜炳文(Bingwen Yan)发言表示，本次论坛的目的是寻求明尼苏达州官员对于种族主义的“答案和保护”，并从今天的演讲中得到切实可行的解决方案。

第一位发言嘉宾——明尼苏达州联邦参议员艾米·克洛布查(Amy Klobuchar)发言称，针对亚裔的袭击事件不论从经济还是实际意义上，都威胁着社会安定和家庭生活的基础。仅在明尼苏达州，去年一年就有40起针对亚裔的仇恨犯罪报告。克洛布查表示她把仇恨犯罪列为优先事项，并成为“你们在华盛顿的伙伴”，共同对抗偏见并继续支持亚裔美国人社区。



明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)发言强调，针对亚裔的仇恨“必须停止”，因为每个明尼苏达人都应该得到安全保障。他要求明州立法者迅速通过反

仇恨犯罪法案，并呼吁明尼苏达人站起来，在看到种族主义和仇外心理时敢于表态，团结一心创造出一个让所有人都能感到“宾至如归”、安全的州。



明尼苏达州联邦众议员迪恩·菲利普斯(Dean Phillips)发言表示，亚裔美国人不论是在过去的铁路建设，还是如今在硅谷的IT行业和医疗保健行业都做出了巨大贡献。他强烈谴责在美国不被容忍的种族主义，并称亚裔像其他任何人一样属于这里。

明尼苏达州参议员梅利莎·弗兰森(Melissa Franzen)表示将继续优先考虑支持亚裔社区的立法，即MN SF4332和HF3837法案。参议员埃里克·普拉特(Eric Pratt)指出，“如果我们接受了暴力，那么我们就容忍了暴力”。

明尼苏达州众议员凯利·莫勒(Kelly Moller)在会上讨论了立法机关针对仇恨犯罪提出的两项新法案，即HF1691和SF2003法案。众议员萨曼莎·王(Samantha Vang)呼吁民众遭遇歧视时拨打热线1-833-454-0148报告事件。



### 亚裔社区各县警长：建立关系保卫安全

拉姆西县(Ramsey county)警长迈克·马丁(Mike Martin)在会上讨论了仇恨犯罪的分类，其中最令人担心的是那些没有报告的犯罪事件。去年，明尼苏达州共计报告了104起仇恨犯罪，其中6.8%是针对亚裔的。警方已采取具体行动以确保亚太裔的安全，并通过将他们指派给特别调查单位来认真对待每一起偏见犯罪事件。

华盛顿县(Washington County)副警长安东尼·贾林(Anthony Jarring)发言称，遇到危险情况时，保护自己的最佳方法是逃跑、躲藏或打斗，需要根据具体情况来做决定。指挥官蒂姆·哈里斯(Tim Harris)还指出了其它几种保护自己的方式，但购买枪支之前要确保接受适当的训练，或使用胡椒喷雾、电击枪等非致命防御方式。

达科他县(Dakota County)警长蒂姆·莱斯利(Tim Leslie)发言称，虽然明尼苏达州允许公民使用武力保卫自己的房屋，但是亚裔美国人遭受袭击时的最佳选择是拨打911。(下接B4版)

# “弗洛伊德案”开审第三周

## 明尼苏达州“赖特枪击案”再掀骚乱

4月11日,明尼苏达州明尼阿波利斯市郊区,一名非裔男子遭警方枪击后身亡。明尼阿波利斯正是非裔男子弗洛伊德遭白人警察“跪压”致死的事发地,目前该案的庭审还正在进行中,而此次枪击事件不仅使当地氛围更加紧张,还再次引发了示威抗议和骚乱活动,当晚20多家商户被打砸抢“洗劫一空”……



### 警察“拔错枪”！20岁非裔遭枪杀

4月11日下午,就在“弗洛伊德案”事发地附近——明尼阿波利斯市郊的布鲁克林中心(Brooklyn Center) Orchard大道6300号街区,当地警察因车辆标签过期拦截了20岁的非裔男子但特·赖特(Daunte Wright)。



随后,警察在系统中查到此人有一张尚未执行的逮捕令,于是对其实施逮捕。根据布鲁克林中心警察局发布的执法记录仪画面显示:赖特先是背着手准备被捕,警察还尚未给他戴上手铐,他就迅速逃窜回车里,其中一名女警察对他开了枪。



当地警察局长提姆·甘农(Tim Gannon)在发布会上解释说,“正如大家所听到的,这名警官在与赖特搏斗时,曾多次喊道‘泰瑟枪、泰瑟枪’。这是为了提醒她的搭档以及被捕对象,马上要用泰瑟枪了。”(泰瑟枪:Taser,一种电击枪。)



甘农表示,他相信这名女警官原本打算使用的是泰瑟枪,但却意外地拔错了枪,用手枪射中了赖特。视频中也可以听到这名女警官说:“哦该死……我刚刚开枪打中了他……”之后赖特开着车“绝尘而去”,在穿过了几个街区后,撞上了另外一辆车并当场死亡。

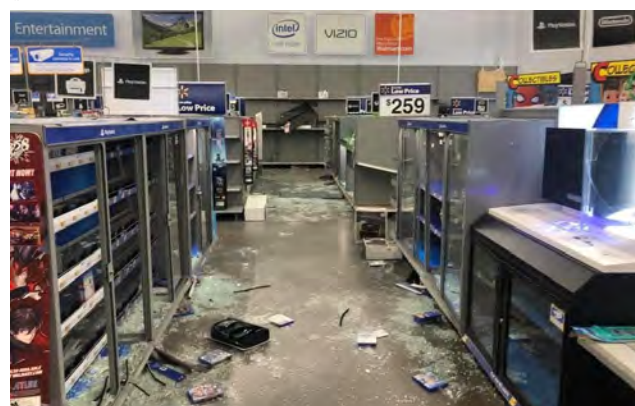


### 数百名抗议者示威 20多家商户被打砸抢

当天晚上8点左右,大批抗议者跟随警察离开枪击现场来到布鲁克林中心警察局。数百名抗议者聚集在警局外,愤怒地踩上警方巡逻车的挡风玻璃,并用垃圾桶和其它物品制造临时路障。警方随后对示威者施放了催泪瓦斯与闪光弹。



就在抗议者同警方发生冲突时,事发地布鲁克林中心的许多商店被洗劫,不仅橱窗玻璃被打碎,货架上的商品几乎被洗劫一空。明尼苏达州公共安全部部长约翰·哈林顿在发布会上称,当晚有大约20家商店遭非法侵入。



当晚,布鲁克林中心市长迈克·埃利奥特(Mike Elliott)发布了宵禁令,当地校区宣布次日暂停面授课,国民警卫队及其它执法人员被迅速派往当地维持秩序。



### 涉事的26年老警官辞职

4月13日,布鲁克林中心市长埃利奥特在新闻发布会上表示,此案中开枪的白人女警官金·波特(Kim Potter)已经递交辞职信,此前她已在布鲁克林中心市警察局工作了26年。波特在辞职信中表示,她非常热爱警察以及为当地社区服务的每一分钟,但现在辞职“符合当地社区、部门以及同事的最大利益”。

目前,明尼苏达州刑事逮捕局(Minnesota Bureau of Criminal Apprehension)正在调查此案。为了执行在处理警察使用致命武力案件时“避免出现任何利益冲突”的新规则,亨内平县检察官迈克·弗里曼(Mike Freeman)表示将此案送交华盛顿县检察官办公室。

### “弗洛伊德案”最新进展

3月29日,明尼阿波利斯白人警察德里克·肖文(Derek Chauvin)被控杀害非裔男子乔治·弗洛伊德(George Floyd)一案开庭审理。这是明尼苏达州历史上首次允许全程拍摄的刑事审判,庭审过程将通过电视向公众直播。目前检方以二级谋杀、三级谋杀和二级过失杀人等罪名指控肖文。如果罪名成立,肖文将面临最高40年的监禁。目前肖文对上述指控均不认罪。

4月12日,庭审进入第11天。心脏病学专家乔纳森·里奇出庭作证说,乔治·弗洛伊德死于低氧引起的心肺骤停,而低氧是由于他被长时间限制在俯卧姿势,导致窒息。里奇说,在他分析看来,弗洛伊德的死因可以排除“心脏疾病”和“药物过量”。里奇还表示,被告、涉案警察肖文当时以跪压制服弗洛伊德的方式是“致命的”,而弗洛伊德的死亡原本“完全可以避免”。

事实上,进入庭审以来,已有多名医学专家和尸检法医作证:弗洛伊德死于他杀和压迫导致的缺氧,其基础性疾病并不是造成死亡的主要原因。

庭审第9天时,马丁医生就已经证实,当前警察德里克·肖文压在乔治·弗洛伊德身上时,他的血氧水平显著下降。马丁在证词中说:“他必须努力克服自己的小容量,他必须努力在每次呼吸时挣脱警官的膝盖。”而肖文的跪压动作,使得弗洛伊德“体内氧气储备减少了43%”。而在肖文使用跪压动作长达3分钟之久后,弗洛伊德体内的氧含量已经是零了。在检察官讯问马丁医生受害者生前的其他疾病会影响到呼吸能力时,他回答说:“即使是一个完全健康的人,在弗洛伊德遭受的相同情况下也会死亡。”

除了医学专家的证词,付费专家证人、暴力训练师——洛杉矶警察局中士乔治·斯蒂格也证明了警方确实对弗洛伊德使用了过度的武力。他发现肖文也在弗洛伊德戴着手铐的左手上使用了“诱导疼痛”技巧。斯蒂格说:“诱导疼痛是警官们用来让受试者服从命令的一种技术,当他们服从时,他们将获得减轻痛苦结果,反之痛苦则会加深,而且很多方面都会引起疼痛。挤压手指和指关节会导致疼痛,或者把手腕拉到手上也会导致疼痛。”

就在庭审的第六天,明尼阿波利斯警察局长米达里亚·阿拉多也在谋杀案审判中出庭作证,证实这位前警官在逮捕弗洛伊德的过程中多次违反了使用武力和道德政策,其中还包括警察局的基本座右铭“以勇气保护,以同情心服务”。在看完视频之后,局长更是直接声称肖文的手段“完全同意这违反了我们的政策规定。”

# 美国疫情反弹恐迎来“第四波”

## 变种导致明州病例激增

截至4月12日,根据约翰斯·霍普金斯大学(Johns Hopkins University)数据显示:美国新冠感染人数已超过3126万,累计死亡病例超过56.2万。据美国疾病预防控制中心(CDC)数据显示:全美已有120,848,490人至少接种了一剂新冠疫苗,占总人口的36.4%;其中74,066,085人完成了全部接种,占总人口的22.3%。

### 疫情反弹恐迎来“第四波”

据《纽约时报》数据库统计,截至4月8日,美国过去7天的平均每日新增新冠确诊病例数达到了81,303例,比14天前增长了13%。

虽然相比去年冬季每天新增病例数超过20万,当前美国疫情已有很大好转。但目前全美有超过一半州的病例数都在增长,疫情似乎正迎来“第四波”。

虽然拜登承诺从4月19日开始所有成年人都将有接种新冠疫苗的资格(详情见A1版)。然而目前的疫苗接种远没有普及到所有普通人群,优先接种的仍然是老年人、身体有基础疾病的成年人和一线工作者。

美国疾控中心主任罗谢尔·瓦伦斯基在谈到美国当前疫情状况时说,虽然目前平均每天有300万美国人接种疫苗,但这一令人感到鼓舞的消息,却因病例增加和变异病毒扩散而蒙上了阴影。

### 三大主要原因

目前来看,主要有三大原因再次推高了美国的新冠疫情。

首先,美国多州过早解除封锁导致病例数增加。得克萨斯、佛罗里达等州已经取消了疫情限制措施。美国第一大州

加利福尼亚计划6月15日全面解封。现实表明,在疫情还没出现根本性好转之前,只要防疫措施一放松,疫情就会出现反弹现象。此外,从3月份开始,美国多个州纷纷重启课堂教学,青少年体育活动也纷纷重启。瓦伦斯基说,美国各地出现了与日托中心和青少年体育活动相关的聚集感染案例。

其次,许多民众对防疫措施已经产生了倦怠感。尤其是春假期间,美国的航空旅客量达到了疫情以来的最高水平。很多人(包括老年人)不戴口罩聚在一起旅行拍照、亲朋聚餐等。加之疫苗接种的速度不断加快,很多人产生错觉认为疫情高峰已经过去,可以正常生活了。

第三,变异新冠病毒加剧了疫情传播。瓦伦斯基表示,最初在英国发现的有高度传染性的新冠病毒B.1.1.7变种,目前已经成为美国新冠病毒感染的主要毒株。她表示,这无疑助长了美国最近几个星期以来的病例增加。

### 新增病例43%集中在5个州

4月的第一周,美国新增的453,360例新冠确诊病例中,有43%来自以下五个州:纽约州、密歇根州、佛罗里达州、宾夕法尼亚州和新泽西州。而据美国人口普查局统计,这五个州的人口仅占美国总人口的22%。

尤其是密歇根州,病例率迅速上升,平均每天有超过6,600例新增病例,而5周前这个数字为1,350例。4月9日,作为美

国疫情新“震中”的密歇根州,州长格雷琴·惠特默(Gretchen Whitmer)召开新闻发布会,敦促居民呆在家里,并呼吁未来两周高中限制面授课和体育比赛、餐馆限制室内就餐,以减缓病毒传播速度。

美国卫生专家纷纷指出,最早于英国发现的B.1.1.7变异病毒是推动这些地区病例激增的主要原因。CDC表示目前虽然只在全美确认了16,200多例,但这一数字并不代表病例总数,而只是通过分析阳性样本发现的病例。

美国顶级流行病学专家、明尼苏达州大学传染病研究和政策中心主任迈克尔·奥斯特霍姆(Michael Osterholm)博士6日表示,尽管全美疫苗接种率大幅上升,然而随着变异病毒病例的增加,很快就会有更多地区出现像密歇根州一样的疫情恶化。

### 明州病例激增

4月8日,明尼苏达州流行病学家露丝·林菲尔德博士(Ruth Lynfield)称,目前明州有大约50-60%的新冠感染与B.1.1.7变异毒株有关,这种传播力更强的病毒最早是在英国发现的。林菲尔德警告民众,虽然有更多的人接种疫苗,但5种变异病毒正在明州蔓延。

截至当天,明州共报告了1,573例B.1.1.7变异病毒感染者,其中4%的患者住院,5人死亡;337例最早于加州发现的B.1427和B.1429变异病毒感染者,其中2%的患者住院,2人死亡;26例最早于南非发现的B.1351变异病毒感染者;5例最

早于巴西发现的P.1变异病毒感染者。

4月10日,约翰斯·霍普金斯大学数据显示:明尼苏达州在过去7天的平均新冠检测阳性率已升至7.09%,超过了世界卫生组织建议的安全重启经济阈值——5%;明州连续第四天报告了2,000多例的每日新增病例。在过去一个月里,明州新冠住院人数增加了166.8%,从3月7日的223人增加到4月8日的近600人。

明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)证实,明州正迎来疫情的第三次激增,因此进一步放宽经济限制的计划处于“停滞状态”。

明尼苏达州大学传染病专家迈克尔·奥斯特霍姆博士(Michael Osterholm)在WCCO电台上表示:“在2-3周内,我们会看到比目前每天2,400个新增病例还要高得多的数字。”

### 明州已有超过200万人接种

4月11日,明尼苏达州又达到了一个新里程碑:已有超过200万人接种了至少一剂新冠疫苗。截至当天,明州共有2,050,888人至少接种了一剂疫苗,占总人口的36.9%;其中1,386,766人完成了全部接种,占总人口的24.9%。在16岁及以上的人口中,有2,050,818人至少接种了一剂疫苗,占该年龄段人口的46.5%;其中1,386,759人完成了全部接种,占该年龄段人口的31.4%。

您可以注册明州新冠疫苗接种登记预约系统: [vaccineconnector.mn.gov](http://vaccineconnector.mn.gov), 或联系自己的医疗服务提供商(诊所家庭医生)、当地的药房,或使用明州新冠疫苗接种点地图进行搜索: [mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp](http://mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp)。

## 华人社会服务中心启示

### 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。我们尤其为Medicare老人服务。请有需要的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,岑怀宝先生, Mr David Timmersman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

# 拜登打击反亚裔暴力和歧视新措施

3月30日,总统拜登宣布了一系列最新举措,以制止反亚裔偏见和暴力行为。具体措施包括:

重申和强化白宫关于亚太裔的行动计划,其初衷是应对反亚裔偏见和暴力:总统将重新建立并扩大这项行动计划的最初要求,协调联邦机构,打击反亚裔偏见和暴力,特别是与性别暴力交汇的反亚裔暴力。这项行动计划的范围将扩大,以促进所有亚裔、夏威夷原住民和太平洋岛民社区的归属感,创造包容和充满机遇的环境。在未来几周,拜登政府将与亚太裔社区领袖和组织会面,听取他们对该行动计划的使命、构成和社区参与的建议。此外,总统将任命一名常设主任领导这项行动计划,他或她将负责协调影响亚裔、夏威夷原住民和太平洋岛民社区的联邦政府政策。

向亚太裔家庭暴力和性侵犯受害者提供资金:卫生部将从“美国救援计划”(American Rescue Plan)中拨款4950万元,用于一项新的赠款项目,提供资金给以社区为基础,针对家庭暴力和性侵犯受害者的服务和项目,这些服务和项目以不同文化细分。该项目将扩大对亚太裔社区家庭暴力受害者的服务。

成立新冠公平工作小组委员会,以解决和消除对亚裔的仇外心理:拜登总统于2021年1月21日通过签署“确保公平的大流行应对和恢复”行政令,成立了新冠卫生公平工作小组。该工作组负责向总统提出建议,以消除并杜绝与新冠相关的健康和社会不平等因素,这些不平等导致了不成比例的高暴露风险、患病率、住院率和死亡。

作为开展这项工作的一步,卫生部今天宣布在该工作小组之下成立一个小组委员会,研究造成健康不平等和仇外心理的结构性驱动因素。该小组委员会将提出建议,确保联邦政府的新冠应对措施会减轻反亚裔的仇外心理和偏见,正如“谴责和打击针对美国亚太裔的种族主义、仇外心理和不容忍行为总统备忘录”中所确立的那样。

除了解决针对亚裔社区的偏见和仇外心理外,小组委员会还将促进特定亚裔社区的健康平等,这包括太平洋岛民和夏威夷原住民社区,这些社区的新冠感染率和死亡率不成比例地偏高。在美国结束并从新冠大流行中恢复之际,该小组委员会将牵头开展政策行动,制定切实可行的建议,以提高社会对亚太裔社区的包容度,尊重其文化的差异性和多元性,同时给该社区提供更多语言服务。

成立司法部跨部门行动小组,以应对反亚裔暴力:司法部已成立了一个全机构行动小组,以落实总统在第一周签署的打击反亚裔仇外情绪的备忘录。

·领导和协调:司法部民权司重新组建了司法部“仇恨犯罪执法与预防行动小组”,重点关注针对亚太裔社区的仇恨犯罪激增问题。该行动小组正在重新启动社区外展和参与计划,并解决仇恨犯罪报告方面的缺失。

·数据和透明度:联邦调查局(FBI)将在其犯罪数据调查网站上发布一个新的交互式仇恨犯罪页面,重点关注有关反亚裔仇恨犯罪的报告,此举旨在确保仇恨犯罪数据的透明度,支持社区主导的行动,以突出反亚裔暴力行为。这个网上工

具将帮助社区、研究人员和倡导者对全国仇恨犯罪统计数据进行研究和分析。此外,联邦调查局还在向州和地方合作伙伴提供的数据收集培训手册中增加了针对反亚裔偏见犯罪的针对性培训,以促进对反亚裔仇恨犯罪的准确报告。2021年1月,联邦调查局刑事司法信息系统转变为基于案件的全国报告系统,该系统在之前报告系统的基础上增加了50多个类别的犯罪和人口统计数据,并支持州和地方执法机构报告仇恨犯罪,包括与反亚裔偏见有关的犯罪。

·消除仇恨犯罪信息的语言访问障碍:司法部更新了其仇恨犯罪网站,给执法部门、研究人员、受害者和倡导团体提供了一个集中的与仇恨犯罪有关的资源门户。该网站提供了四种最常用的亚太裔语言:汉语、韩语、加禄语和越南语。

·社区资源和外联:司法部正在与全国亚太裔律师协会(NAPABA)合作,在其5万名会员中开展小组讨论,着重加强打击反亚裔仇恨事件的努力。司法部民权司、社区关系服务处和联邦调查局将参与讨论并共享资源。司法部还将与社区组织合作,在仇恨犯罪报告,预防和应对方面扩大公众教育和认识。

·执法培训:联邦调查局将开始举办全国性的民权培训活动,以促进州和地方执法部门对仇恨犯罪的报告。这些新的民权培训将以识别和报告反亚裔偏见为特色。司法部社区警务办公室正在实地测试新的仇恨犯罪课程,该课程侧重于执法响应,调查和举报仇恨犯罪,目的是提高调查和准确报告所有仇恨犯罪的能力,包括那些出于反亚裔偏见的犯罪。

启动由联邦资助的全新虚拟图书项目,以探索并弘扬亚裔对美国的贡献:国家人文基金会(National Endowment for the Humanities)正在启动一个虚拟图书馆,其中面向教育工作者、民权领袖、艺术和人文机构以及家庭提供资源,以探索亚裔历史,消除美国反亚裔歧视和种族主义带来的持续挑战。

资助关键研究,以预防和消除针对亚裔社区的偏见和仇外心理:国家科学基金会(National Science Foundation)正在全面投资研究,以理解、应对和消除偏见、歧视和仇外情绪,其中包括针对亚太裔社区的偏见。国家科学基金会目前正在为全国范围内的100多个研究项目提供资金,总拨款超过3300万元。不同的研究人员正在推进创新研究,以揭示出新的更有效的策略,以减少历史上代表性不足的群体遭受歧视的频率和严重程度,同时减少包括亚裔社区在内的历史上代表性不足的社区和个人成为目标、遭受暴力对待的频率。

拜登政府今天宣布的额外措施,以促进亚裔、夏威夷原住民和太平洋岛民社区平等为目标,通过整个政府协调运作的方式来实现种族公正。拜登总统上任第一天就签署了一项行政命令,通过联邦政府推进种族平等,并支持服务不足的社区。作为该命令的一部分,总统要求联邦机构采取全面的方法促进亚太裔社区的公平。从减少语言使用障碍,到改善亚太裔社区个人和家庭数据的收集和分类,拜登政府致力于与亚裔领导人、民权组织和社区携手努力,促进面向所有人的公平、充满机遇和包容的环境。

## 明州成功举办针对亚裔暴力犯罪论坛

(上接B1版)他还鼓励大家去认识当地的警察官员,与他们建立日常关系。

斯科特县(Scott County)警长卢克·亨嫩(Luke Hennen)谈到了提高社区安全性的最有效的措施:结识您的邻居,与警察建立关系,鼓励警务人员光顾您的企业,办理登记,并在遇到可疑情况时积极举报。只有更紧密的关系才可以建立信任。



亨内平县(Hennepin County)警长大卫·哈钦森(David Hutchinson)提到保护亚太裔企业时表示,可以到网站info@hennepincountyshield.org寻求帮助。他还建议商店里不要存放太多现金,要安装稳固的窗户和运行良好的摄像头,并向警长办公室举报犯罪。

最后,主持人提到了圣克劳德市(St. Cloud)一个明州华人家庭住宅在1个月内遭受4次枪击的案例,会议结束后相关官员向当事人提供了执法支持。主席颜炳文重申了AMCO与州官员建立更紧密关系的努力,并感谢各官员和执法人员对亚太裔社区的支持。

本报特约记者Michelle Cao

### 本次论坛征集的30个热点问题:

- 1.What is considered hate crime now in Minnesota? What kind of incident could wereport to the police?
- 2.We have heard a lot of terrible stories since

- last spring and the Asian hatecrimes rate is rising in the United States. Can you share with us the dataabout Asian Hate Crimes in Minnesota?
- 3.How hate crime data is collected in Minnesota and who is collecting them? What kind of data the collecting agency gathers and looks for, for example like gender, location, age or other categories. Where can the public access data?
- 4.What do you find from the data? What kind of incidents are involved from that data? Have you observed any changes over the last four years?
- 5.What are the specific enforcement actions the police department have taken toensure the safety of AAPI communities in Ramsey County?
- 6.How to protect myself when getting involved in conflict? If I encounter asituation, should I run away or fight back? how does the Minnesota protectvictims if fighting back? How about if I see someone else encounters asituation, other than reporting to 911, what else can I do and what I shouldnot do?
- 7.What are the ways to de-escalate the conflict when facing with harassment/Asianhate? Answer to this question may depend on English proficiency since some ofcommunity members may not be English proficient.
- 8.In US, it is legal to own guns to protect ourselves and family members. Whatadvice can you give to the folks who are thinking but have not purchased oneyet? What about pepper sprays? Any other non-lethal products you may recommend?
- 9.Now the video cameras are all over places in private properties. Can thegovernment add more cameras and recorders in public places,

- like buses, busstops, parking lots etc?
- 10.Recently some businesses especially in Minneapolis and St. Paul areas areproviding escort helps to employees when walking from offices to parking lots,do you have better suggestions? What police departments and officers can helpwith securing those public places like pathways to parking lots which aretypically far away from populated areas or undergrounds?
- 11.For criminals, it seems to be easy to commit a crime and get away from it withno much penalty. Do you agree with that assessment/comment? What would you wantto say as police officers to the state government and our legislators so thatto make it more expensive for criminals to get away from the crimes theycommit?
- 12.Is it legal to shoot if someone tries to break into home? What is the law forburlars in MN?
- 13.What is the most effective way to contact police or other resources in anemergency situation? How to protect ourselves or what is the best way toprevent being killed or seriously injured?
- 14.If I witness a hate crime, what can I do to help the victim safely?
- 15.Can the police department make some booklets/E-booklets for us?
- 16.Are there any initiatives that can be implemented from your end to ease fear ofAsian Americans Communities at this time?
- 17.Is it legal to organize an armed neighborhood self-protection team?
18. Will the localpolice office work with Asian communities to provide a series of crimeprevention education forums?
- 19.How can Minnesota AAPI communities get support from President Biden's actionsto

- Combat Anti-Asian attacks announced on 3/30/2021? What specific changes orimprovements will be enabled by the new action?
- 20.Are there any initiatives that can be implemented from your end to ease fear ofAsian Americans Communities at this time?
- 21.Is it legal to organize an armed neighborhood self-protection team?
- 22.Based on your information, what is the overall Minnesota and Twin Cities regionsituation on crimes against AAPI small businesses over the last year?
- 23.What state, county and city level resources and practices have been established to protect small businesses safety? Are you making any changes specifically toaddress the Asian American business safety concerns?
- 24.If there is violence or hate crime taking place, to what extent can thebusiness owner or employees take counter actions, while not over-doing andinducing risks of later legal issues due to personal injuries or discriminationcharges?
- 25.A couple of years ago, many schools took extra security actions due to schoolshootings. Now with significant anti-Asian crimes happening across the countryin public spaces like transportations and shopping malls, are there plans toenhance the security measures on such areas? Can you share any details?
- 26.What is the penalty for injuring or killing?
- 27.Is there any way to correct current nonsense Asian hate situation?
- 28.Can she ask for help from Federal police? If so, How?
- 29.What is the penalty for the hate?
- 30.The city has been in decline since they moved there. The lady thinks they needto move again, but to where?

(接上期)

瑞香在晚饭后把我叫到她的屋里,给我看了她那口小木箱里的宝贝。有夏天的的确良衬衫,的卡裤子。那两套针织背心和裤衩让我想起了她刚来时挂在院子里的那些用碎布拼成的手工内衣。大红色的毛衣毛裤,里面三新的棉袄棉裤,白塑料底的灯芯绒花棉鞋。还有一套棉毛衫,棉毛裤。“你们城里人有的我都要有。”瑞香骄傲地告诉我。在那一堆东西里,我看到了一件熟悉的衣服,L的女式军装。“一件旧衣服。我姨欠我一件外衣,没给买新的,拿这件顶的。”看来L的心爱之物并没有被她的外甥女瑞香相中。

高二的时候班里举办文艺演出,我和其他三位同学演了独幕话剧“山丹丹开花红艳艳”。话剧说的是军队疗养院里一位不安心本职工作,一门心思想上台唱歌的女护士给老干部发错了药。于是老干部深情地回忆起延安时期的战斗生活,把小护士教育好的故事。我演文艺女战士的配角,需要一件女式军装。L听说了,毫不犹豫地捧出了她那件军装。那是她的宝贝,平时压箱底,偶尔拿出来穿穿。演出结束后,我把军装洗净,烫平,叠好之后交给L。如今,它躺在瑞香的箱子里,上面还有我留下的折痕。

“我跟他们要自行车,缝纫机,手表。他们一件都没给我买,就把我姨的这只破表给了我。”瑞香撸起袖子,露出一块八成新的上海牌全钢手表。

这一箱子衣物和一块手表在现在人眼里也许不算什么,但是当年对D和L来说可是一笔巨大的财富。试想,他们两个才三十出头的国家职工,要养两个孩子,每月的工资一定所剩无几。

瑞香提出走之前跟我一起去照相馆。她说她这辈子还没进过照相馆。她还说,在北京的这两年多里,她只有我这么一个朋友。盛情难却,我俩去了北京西单荣光照相馆。

照相馆的规矩是先交钱,后照相。瑞香完全没有交钱的意思,她和收银员一起望着我,无奈,只好从兜里掏出钱来买了一寸照片。

还没坐在镜头前,瑞香就一把抢过去了我的头巾。那是母亲用一块粉红色的雪花呢给我做的,外面罩了一层白色的尼龙纱巾。面对我吃惊的目光,瑞香把头巾紧紧地抱在怀里:“我特别喜欢你这个头巾。我姨说没钱给我买。反正你天天都戴,让我戴着照个相呗。”

看着她那个样子,我真是气不打一处来。“你为什么不好好说,非要抢呢?”

“好好说你能让给我吗?啥东西自己不抢别人会让你?”瑞香振振有词。

也许在她的世界里,不争不抢就什么都没有。但是那天我打定主意不让她得逞:“还给我,要不然我就把票退了,这相咱们就别照了。”瑞香看我真的生气了,只好把头巾还给了我:“小气!”其实我本来没打算戴着头巾照相,这下非戴不可了。

“这大个北京城,这么平平的大马路,真好。我在这儿住了两年多,就刚来的时候我姨带我去过一次公园。再就是你带我去过天安门广场。咱俩今天再去一次吧,反正走走也没多远。”瑞香央求着,但是我完全失去了跟她一起溜达的兴致。

从小到大,我从来没觉得乡下人跟城里人有什么区别,北京人比外地人有什么优越。但是瑞香的那些小伎俩让我很看不起她。

瑞香走了,静静开始上学,壮壮去了幼儿园。

一切似乎走上了正道儿,但是D家并没有平静。L在山西介休的原生家庭的众多兄弟姐妹以及他们的配偶子女轮流到北京来访问。看着她家进进出出的亲戚们,母亲摇头叹息:“这年头谁受得了整天招待这么多人。”

院子中间当年挖防空洞留下的那道“伤疤”上,父母种了一架葡萄和一棵枣树。D在自家门前种了一棵柿子树。那一年,我经历了第一次手术。在术后的休养中,我常常坐在葡萄架下看书,绣花。茂密的绿叶阻隔了我的视线,但是没能挡住对门吵架的声音。

“你家人总是这么来往可不是个事儿。家里就这么些口粮,哪禁得住这么多人一起来吃。”D的口气完全失去了几年前的温柔。

“我有什么办法?他们来也没跟我打招呼,说来就来了呗。”L也是理直气壮。

“你给家里写封信,告诉他们这里的困难。让他们不要来了。”

“要写你写,我可丢不起这个人。”

“丢人要紧还是饿死要紧?”

“哪里就饿死了?”L不以为然而。

“你是真不知道还是装不知道?这几年我在家里就没吃过一顿饱饭。每个月就这么些粮票,哪儿禁得住这么多人今天走明天来的?”D的声调开始提高。



小说连载

邻居

(4)

“谁不让你吃饱了?你吃啊!你还有个出差的时候,我呢?”L的语气里开始带着哭腔。

“早知道这样,当初真不该让瑞香来,这下可是把你家惹上了。”D的口气开始缓和,但是L的调门儿反而升了上去。“村里人都知道我嫁了个北京城里的干部,家人来看看也是应当的。再说,你当初也是同意把瑞香请来的!”

“还提当初呢,还不是你受不了苦,养不了孩子!你就想有个人在家里帮你带孩子,不用出门就把孩子养了,送去附近人家都不肯。说是我出差了你一个人接送太困难。你说说,我家替我们带了六年静静,跟我们要过一分钱,一两粮票吗?我弟弟送孩子来也只住了两个晚上,连公园都没带他去。我家还不是怕给咱们增加负担!”

“你家养孩子还不是应该的。这俩孩子还不是都姓你家的姓!”L大声地嚷着,好像唯恐别人听不见。

如此这般,只要L家有人来,他们就会有一番争执。除此之外,静静也是个问题。这孩子几乎很少说话,也不哭不闹,每天只是默默地发呆。

这天傍晚,D在自家门口训斥静静:“你这书是怎么念的?考试怎么一道题都答不上来?你倒是说话啊!”

静静低着头,什么反应都没有。D抬头看见了我:“你看看这孩子,跟着我爹妈长大,怎么一点儿都不像我们D家人?一点儿都不知道上进。每天不知道都在想些什么,考试居然没有一门功课是及格的。这不得把人愁死!”

D的脸涨得通红,脑门上青筋凸起。我吃惊地发现,因为气愤而扭曲的脸使他看上去是那么的难看,而且他发脾气的时候说话还结结巴巴的。短短三年多,过去那个朝气蓬勃,热情洋溢的男子已经不见了。

尽管父母一直嘱咐不要掺合别人家的事,但是看见静静那个样子,我还是走过去把小姑娘拉了出来。我蹲下身去,从兜里掏出一块糖,托在手心里,送到静静的面前。她的眼睛里闪出了光芒。“吃吧。”我把糖纸剥掉,将糖放入她的嘴里。

“静静,你爸爸虽然有点凶,但是他说的也有道理。书还是要念的。你不会的可以来找我。”没想到,小姑娘听了我的话,狠狠地瞪了我一眼。她随即“啾”的一声将嘴里的糖吐在地上,扭头走了。我呆呆地蹲在那里,半天没明白是怎么回事。

1976年7月28日凌晨,我被一阵巨大的声响吵醒。感觉自己在做摇船,晃里晃荡的。地震了,我跟着家人一起跑出家。院子里站着惊慌失措,衣衫不整的邻居们。面前的房子剧烈地左右摇晃着,窗棂随着房子的摆动在长方形和梯形之间变动,玻璃在木窗棂的变形挤压下发出巨大的声响。东边的天空出现了奇奇怪怪的颜色。大家都被吓傻了,没有人发出声音。终于,大地停止了颤抖,一切归于平静。

震后的北京一片狼藉。虽然不是震中,还是有不少损坏。在同一条街上看到了倒塌的墙壁里露出了拳头大小的碎砖。我家北山墙上有个砖砌的烟囱,地震的时候甩下来几块砖头,露出了里面整齐的灰砖。

震后是接连几天的暴雨,但是人们都不敢进屋。人们纷纷议论:“老天爷这是往死里逼我们吗?”

为了躲余震,很多人家都搬到街上去睡。一张木床扎上四根竹竿,上面绑上塑料布防雨水,四周用被单围

住以挡住他人的眼睛。

入夜,伴随着哗哗的雨声,我听见了隔壁D和L的对话。

“你怎么又被局里处分了?你上班就不能专心一些吗?”D压抑的声音透过两层被单传了过来。

“你怎么知道我不专心?”L理直气壮。

“专心怎么能出那么多错?跟你说过多少次了,过去在备用电台没有实际业务,进了北京就不同了。你怎么总是不听呢?”

“你出差的时候我晚上要带孩子睡觉,白天当然没精神啦!”L好像很有理。

“谁家不带孩子睡觉?壮壮上全托,静静已经七岁多了,带着她睡觉你还有什么睡不好的?你自己笨,工作也不专心,还强词夺理。”

并不是我特意听别人家的墙根儿,但是这“墙”只有两层布,想不听都难。

“你是在嫌弃我啦?当初你为啥追我?”L继续强硬。

“你看看你,已经被局里通报批评三次了。降薪降职,丢人不说,经济上还有这么大的损失。”

“你当年为啥追我?”之后,无论D说什么,L都用这句话怼回去。记得小时候常常听说“一白遮百丑”。也就是说皮肤是利器,只要白,人长啥样不重要。异曲同工,L用当年是D追求她作为利器,甭管D说什么都被它一剑封喉。

是啊,当年D为什么追求L?L并没有出众的美貌,也没有傲人的才华。难道是因为她那个传说中的“干部子女”头衔?还是为了获取在众多追求者中独占鳌头的胜利感?

“你抱着壮壮去哪儿?”L的大声疾呼打断了我的胡思乱想。

没有回音。看来D是抱着儿子走了。

(六)

1976年的秋天,天朝发生了很多重大事件。先是举国哀悼新中国的缔造者,随即是全民欢庆粉碎“四人帮”。

这个时候,瑞香已经离开北京一年多了。但是,压死D和L婚姻的最后一根稻草居然还是跟她有关。

初冬的一天,对门来了一位客人,一位中年男子。下午L兴冲冲地从外面回来,提着的网兜里是新鲜的大棒骨。“今天居然赶上卖大棒骨了!”她高高兴兴地告诉我。

买到大棒骨在那个时候是不可多得的。它不需要肉票,价格也便宜。煮一锅汤,放进去些菜叶子可以给一家人带来一顿难得的营养美味。

没过多久,L家传出了高高低低的吵架声。那个声音大的是一口浓重的山西口音,而且吐字含糊不清。他的声音很大,但是我完全听不明白他在喊什么。吵了很久,最终归于平静。

晚饭后没多久,L把我叫到门外:“你能不能借给我点儿钱?我姐夫来了,就是瑞香她爸。这人脾气大的很。他说我们平时吃肉,他好不容易来北京一次就让他啃骨头。D气的不行,跟他说我们平时连这个都没有。我姐夫说他不信。然后他说他家瑞香给我们当牛做马两年多,我们也没给她补偿就把她打发回家了。他说瑞香如果在家里除了帮家里干活儿,还能下地挣工分。D气的要死,他说瑞香当年来说好是来帮忙的。如果要钱,早应该说好价钱。我们给瑞香买了一箱子新衣服,还给了她一块手表。我姐夫说那些东西瑞香出嫁时都带走了,他们什么好处都没得到。他们俩吵来吵去,我都没有说话的机会。最后D摔门出去了。唉,他跑了,我可怎么办呢?我们是真的没钱。现在连给我姐夫买回去的火车票钱都没有。离发工资还有好几天呢,总不能让他天天住在这里跟我们吵吧。怎么办啊,愁死人了。”

L的眼圈发红,声音颤抖。

看着她那个样子怪可怜的,但是我也没钱啊。我刚开始学徒的时候,每月工资十六块钱。加上洗理费,交通补贴,每月初拿到手的钱还不够二十。买月票三块半,交团费四毛。一周在厂里吃早饭,午饭六天。我每月发了工资全数交给母亲,然后再从她手里索取我需要的,要回来的绝对比我交给她的多。现在学徒满一年了,才刚刚长了工资,从十六块长到十八。

(未完待续)

专栏作家介绍

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

# 拜登宣布多项控枪行政措施

4月8日,拜登在白宫玫瑰园宣布了一系列行政措施,以加强枪支管制,减少枪支暴力。拜登表示,“枪支暴力在美国是一种流行病,在国际上令美国难堪。”

据统计,美国已经成为全球枪支犯罪率与死亡率最高的国家之一,枪械暴力令美国一年损失2,800亿,包括大规模枪击事件、枪支暴力行为和自杀等。实施严格的枪械管制不仅可以挽救生命,建立安全及健康的社区,还可以节省数以十亿计的钱财。

近期,随着各地枪击事件频发,关于控枪拜登表示势在必行,并且“一分钟都不想再等,更别提一小时了,只要采取常识性的步骤就可以挽救无数的生命”。

## 主要内容

1. 收紧对“幽灵枪支”(没有序列号的手工或自行组装的枪支)和手枪稳定支架的限制:

要知道,如果在网上购买一些套件和零件,人们可以在短短30分钟内制造出一把枪。拜登指示司法部,要“控制这些武器的扩散”。另外,手枪的稳定支架也需要严格限制,例如需要注册等,上个月在科罗拉多州的大规模枪击事件中,凶手就是使用了臂撑稳定支架。

2. 60天内发布便于各州参考执行的“红旗法”:

“红旗法”将允许家庭成员或执法机构向州法院请愿,如果他们发现某些人存在精神痛苦或对他构成威胁时,禁止他们使用枪支。

3. 禁止攻击性武器和大容量弹匣:

拜登要求国会通过立法,加强背景调查,并重新授权《暴力侵害妇女行为法》,他表示,禁止攻击性武器的目的是防止制造商绕过法律对不受限制的武器进行改装。同时他表示会利用自己的权力禁止进口攻击性武器。

4. 对现有的攻击性武器进行管理:

根据《国家枪支法》,要求对拥有机枪、消音器、短管步枪的人进行背景调查,并且需要向酒精、烟草、枪支和爆炸物管理局(ATF)注册这些武器,已达到管控的目的。当天,拜登还提名了David Chipman为ATF的新一任主任,Chipman曾是ATF的特工。

5. 买回社区中现存的攻击性武器和大容量弹匣:

拜登表示将会制定一个计划,回购目前社区中已有的攻击性武器和大容量弹匣,所以拥有这些的人只有两种选择,要么去注册,要么卖给政府。

6. 支持立法限制每月每个人只能购买一把枪。

7. 重新保存背景调查记录:

2016年,奥巴马-拜登政府规定,社会保障局SSA可以裁定那些因为精神原因无法处理事务的人禁止购买或使用枪支,并在系统中留下背景调查档案。但川普政府时期,这个规定被推翻了。现在拜登决定重新启动,并且将会编纂进法律。

8. 禁止“因仇恨或偏见而被裁定犯有轻罪或是因为仇恨罪被判刑”的人购买或拥有枪支。

9. 关闭“查尔斯顿漏洞”:

“查尔斯顿漏洞”是指允许如果人们在3个工作日内还未完成背景调查的情况下购买枪支。而拜登表示将会把3个工作日延长至10个工作日,也就是说,需要等待10个工作日,如果届时还未完成背景调查才可以买枪。

10. 恢复川普时期的500,000条逃犯



记录,并禁止这些逃犯购买或拥有枪支。

11. 授权社区打击和防止枪支暴力,通过十多个赠款项目提供超过10亿美元的资金。

除了上述法规之外,拜登表示,还将作出以下努力:

- 成立新的网络监察队,以关注大规模枪击、网络骚扰、极端主义和暴力事件。

- 确保将来美国销售的枪支100%为智能枪(智能枪在使用前需要指纹配对)。

- 如果未成年人获得或使用枪支,其监护人需要负刑事与民事责任。

- 通过立法,要求枪支所有者必须在自己的房屋内安全存放武器。

- 要求枪支所有者及时报告武器的丢失和被盗。

- 要求ATF发布有关枪支贩运的年度报告,以便更好地遏制枪支贩运问题。

- 建立创伤护理中心网络,为幸存者提供帮助和保护,以避免悲剧再次发生。

此外,拜登还提名推动控枪的活动人士齐普曼(David Chipman)出任酒精烟草火器及爆炸品管理局(ATF)局长。齐普曼是ATF资深干员,是吉福斯控枪组织的负责人。

## “只是一个开始”

拜登在宣布行政令后表示,他不会建议以任何方式影响第二修正案,指那些称第二修正案权利现在在危险都是子虚乌有的说法。不过,拜登也宣称,“没有宪法修正案是绝对的。”他特别提及最高法院的一个著名裁定,该裁定指不能将在拥挤的戏院内大叫“起火”的做法,视为是受到第一修正案保障的言论自由。

拜登指出,“从一开始你就不能拥有任何你想有的武器,从第二修正案一开始时,某些人就不准拥有武器。所以,暗示我们现在建议的一些事情违宪的想法简直是怪诞的。”他说,“这个国家的枪械暴力现在泛滥成灾,令美国在国际上蒙羞。”“看在上帝的份上,它必须停止。”

拜登还表示,那些行政令“只是一个开始”。有评论指,拜登的控枪措施不如在竞选时承诺的那么全面,预期他将会采取更多的行动。拜登还呼吁参议院通过众议院已经批准的3个控枪议案,称“祷告已经足够,是时候采取行动了”。不过,在两党席位处于50比50平局的参议院,要获得60票通过众议院的议案目前并非易事。

副总统贺锦丽及司法部长加兰(Merrick Garland)出席了仪式。在听众席的还有第一夫人吉尔·贺锦丽的夫婿任德龙,以及曾是枪械受害者的前众议员吉福斯(Gabby Giffords)。

支持者表示这是美国有史以来最大的进步。Everytown for Gun Safety的负责人John Feinblatt表示,“所有这些政策都在开始解决整个疫情期间的枪支暴力流行病,并兑现了选举时的承诺,拜登是历史上最强大的枪支安全总统”。Moms Demand Action的创始人Shannon Watts表示,“我们急需这些行动来挽救生命,我们拥有将近600万的支持者,支持总统督促参议院尽快采取行动”。

宾州的总检察长在接受采访时大赞总统的行动,他表示拜登的政策在费城特别有意义,2019年,该市就回收了大约430把幽灵枪支。

## 恐遇阻力

尽管拜登曾表示控枪问题“不是、也不应是党派问题”,但事实上国会民主、共和两党在该问题上历来分歧尖锐,使得控枪措施的推进陷入困境。

对于拜登的控枪行政令,共和党人则表示愤怒,预期拜登的行政令将会受到法庭的挑战。科罗拉多州共和党众议员波特(Lauren Boebert)敦促各州的共和党检察长在法庭上挑战拜登这些行政令。

众院少数党领袖、加州共和党人麦卡锡发表声明,指拜登“企图通过行政令的做法践踏我们的第二修正案权利”。德州共和党参议员克鲁兹指出,解决枪械暴力

的答案不是更多立法,而是严厉打击那些使用枪械犯案的人。

乔治亚州共和党众议员格林(Marjorie Taylor Greene)更在推特上贴出她自己持有一支AK-47步枪的照片并写道:“人们保留及拥有武器的权利不能被侵犯!”

另外,据《纽约时报》指出,即使眼下美国全国步枪协会(NRA)已陷入财政危机,该组织在国会的游说力量依然强大,其大力支持拥枪的政治倾向对共和党影响尤为明显。NRA支持宪法第二修正案,认为持有枪支用作自我防卫是每个美国公民应该享受的公民权利。

就在拜登宣布新的控枪措施后不久,NRA的发言人艾米·亨特(Amy Hunter)也发布声明表示,拜登的提议“或会要求守法公民交出合法财产,并使各州进一步没收枪支,NRA将与这一提议及其带来的考虑不周的行政措施作斗争”。

## “陈年旧病”

拜登表示,“枪支暴力在美国是一种流行病,在国际上令美国难堪。”被拜登描述为“流行病”的枪支暴力问题在美国由来已久。而近段时间以来,在新冠疫情与种族歧视的叠加影响下,这一“痼疾”显得愈发严峻。

就在上月,美国近一周内连续发生多起重大枪击事件。先是3月16日佐治亚州亚特兰大地区单日发生3起枪击案,造成包括6名亚裔女性在内的8人遇难,后是3月22日科罗拉多州一家超市发生枪击案,造成10人丧生。而在这两起案件之间,美国又发生了850起枪击案,夺走了250多条生命。3月22日俄亥俄州克利夫兰,2名嫌疑犯在餐厅与人发生口角,便立刻掏出了枪支,事件造成2人死亡2人受伤。3月23日,阿拉巴马州的爱丽斯维尔发生枪击案,2名高中生身亡,2人受伤。3月26日,芝加哥西南区的一个聚会上发生枪击案,1人死亡7人受伤。3月28日,马里兰州埃塞克斯,一名男子在纵火自杀前杀死了自己的父母和另外两人,共造成5人死亡,1人受伤。3月31日,加州橙县发生一起办公室枪击案,4人死亡,包括一名儿童,2人受伤。4月3日,北卡的威明顿一家人在家庭聚会中遭遇枪击案,3人死亡,4人受伤。4月5日,德州达拉斯,2兄弟在自杀前开枪打死了四名家庭成员,共造成6人死亡。4月7日,南卡Rock Hill发生大规模枪击案,造成5人死亡,包括2名孩子,1人受伤。

据美国非营利机构“枪支暴力档案”统计,美国2020年死于枪支暴力的人数近2万人,创近20年来的最高值。与此同时,2020年美国枪支销售数量也突破历史记录,民众对公共安全担忧加剧。

公开报道显示,拜登宣布的行政措施包括:打击“幽灵枪”,即通过购买部件自行加工组装的、没有可追溯的商业序列号的枪支;加强手枪“稳定支架”管制,防止将手枪变成杀伤力更强、更精确的步枪;等等。拜登当天还提名戴维·奇普曼担任美国酒精、烟草、火器和爆炸物管理局局长,倡导控枪的奇普曼已在该局工作长达25年。

美媒称,拜登此举受到国内欢迎,并被认为是“具有野心”。但分析人士指出,就枪支管制而言,总统单方面所能发挥的作用“有限”。

正如拜登所说,“我们还有很长的路要走”。在拜登面前,管制枪支并无捷径可走,重重阻碍复杂、顽固且棘手。

# 他山之石 一隅三反

## 李永明博士 巩昌镇博士对话录 (第十六部分)

### 李永明 巩昌镇

【编者按】这一系列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。这些后续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,以及学科之间的相互借鉴。

(接上期)

**巩昌镇:**如果中国古代医学是按照这样的思维和认识来完成从十一脉到十二经脉转变的,那么十二经脉中的阴脉作为人体解剖结构中的动脉就顺利成章了。上肢三条阴脉和下肢三条阴脉都可以和动脉建立一一对应关系了?

**李永明:**如果上述发现和推理是接近事实的,这些证据支持汉代早期医家及《黄帝内经》作者对前臂三条阴脉的描述是以大动脉血管结构为解剖基础的,而不可能是出于主观推理或臆想。支持的证据包括,按“十一脉文献”记载,手太阴和手少阴脉都止于心脏,而《黄帝内经》中记载手厥阴经起于心包络之脉,相当于心脏的冠状动脉。更重要的证据是,三条动脉或手三阴脉都可以在腕口内侧触及到脉搏,符合古代文献记载和中医的脉诊习惯。可见,上肢三阴脉与三条动脉的起止和脉搏完全吻合。据此,上肢三条动脉与手三阴脉的对应关系是:手三阴与上肢动脉:手少阴-尺动脉;手厥阴-正中动脉;手太阴-桡动脉。

身体位置	肢端矢向位置	解剖结构	可能对应经脉
上肢	内	尺动脉 UA	手少阴 HT
上肢	中	正中动脉 MA	手厥阴 PC
上肢	外	桡动脉 RA	手太阴 LU

上肢三条动脉与手三阴脉的对应关系

有关下肢三条阴脉的对应解剖结构,汉代《脉书》中为我们留下了一条重要的信息:“夫脉固有动者,胫之少阴,臂之钜阴、少阴,是主动,疾则病”。这里是说,可以触到脉搏的经脉有,下肢的少阴,上肢的太阴和少阴,可以通过脉搏判断疾病。重要的信息是,这里明确地说阴脉有脉搏,而没有提到阳脉。按照上肢的规律,下肢的踝足部位也应该能找到三条主要动脉搏动的触点,以对应足三阴经脉。根据已知从剖学结构,下肢恰巧有三条主要动脉对应于上肢,这些动脉在踝或足部位都可以触及到脉搏。按照矢状面位置,三支下肢动脉及其与三阴脉的对应关系可能是:足三阴与下肢动脉:足少阴-胫后动脉;足厥阴-胫前动脉;足太阴-腓动脉。

身体位置	肢端矢向位置	解剖结构	可能对应经脉
下肢	内	胫后动脉 PTA	足少阴 KI
下肢	中	胫前动脉 ATA	足厥阴 LR
下肢	外	腓动脉 PA	足太阴 SP

下肢三条动脉与足三阴脉的对应关系

**巩昌镇:**这里有一个问题,手三阴经脉越过肘关节后仍平行走向头的方向,动脉则在肘部完成汇合,从经典针灸理论来看这存在一个手三阴经脉循行和动脉不符的问题。如何解释这一现象?

**李永明:**手三阴经走行的详细描述是《黄帝内经》为准及以后文献中才有的或修改的。简帛书十一脉(甲、乙、丙各个版本)对十一脉走行的描述很简单,以起点和止点为主。手二阴都是从腕到心脏(见简帛二版),当时尚无属肺脉之说,简帛文中手二阴经

起于腕部桡、尺侧,行于上臂两侧到腋,都止于(或起于)心脏,这与现代解剖学发现的上肢动脉与心脏的解剖结构高度相符。在没有解剖技术的2000多年前,中国医家能对心血管系统有如此精准的描述,是了不起的一件壮举。

如上所述,当时还没有十二经脉分属五脏六腑之说,不应该用《黄帝内经》及以后的文献来理解马王堆汉墓简帛医书,而以后的经脉循行也有多种不同的版本。

**巩昌镇:**我们转向阳经。对于阳经,上肢三条阳脉和下肢三条阳脉与人体解剖中的什么结构有一一对应关系呢?这已经是困惑着几代生理学家和解剖学家的问题了。

**李永明:**那么,阳脉有解剖结构基础吗?这是一个很难明确回答的问题,因为汉代文献中没有提到阳脉有脉搏,对其循行的描述也很简略。下面仅提出假说,细节有待今后证实或修改。“十一脉文献”十分重视脉的阴阳分类,在脉字前都冠以阴或阳(肩、耳、齿脉也为阳),这个命名法为《黄帝内经》及后世经典继续采用,沿用至今。对于经脉的阴阳分类的通常解释是,阴经行于人体的内侧,属阴,而阳经多分布在人体的外侧,属阳。但这种解读不一定准地反映汉代医家的本意,不能解释为什么某些脉的阴阳分类要早于循行部位详细描述的出现,有些脉的循行并不符合阴阳分布规律。

因此可以猜想,汉代医家所说的“阴脉”与“阳脉”是否是指不同的人体系统或结构呢?如果阴脉是以现代解剖学的动脉为基础,那么阳脉是否是以神经系统为基础的呢?这个假说符合现代经络的神经学说,也能解释后世观察到的经络感传现象等“高级神经活动”。“十一脉文献”虽然对经脉的走行描述过于简单,但经脉的起止点非常明确,对经脉的“所产病”的描述比较详细,成为了解这些经脉的功能及病理的最重要线索。经过系统的比较,的确有些惊奇的发现。“十一脉文献”所描述的经脉所产生的病症共有74个,其中有33个为痛症(45%),39个是与神经系统直接相关的病(53%),27个是与内脏直接相关的病症(37%)。意外的发现是,痛症和神经系统病症绝大多数都为阳脉所产生,而内脏病症几乎都发生在阴脉,阴脉所产生的神经系统病症或痛症很少(除了因缺血的心绞痛或疝气痛)。这些数据提示,汉代简帛所描述的阳脉很可能是当时医者观察到的相当现代神经系统及骨骼肌肉系统的一些结构、生理及病理。而阴脉主要是指上下肢的大动脉的结构及内脏、生理和病理。

马王堆汉墓帛书《阴阳(足臂)十一脉灸经》分析

十一脉	阳/阴	足/臂	少/明/厥/泰	起一止	所产病	痛症	神经症	内脏症	系统归属
足阳明	阳	足	泰(明、太)	外踝—目内廉	12	7	10	0	神经
足少阳	阳	足	少	外踝—目外廉	11	7	8	0	神经
足太阳	阳	足	明	外踝—目外廉	10	5	7	1	神经
臂厥	阳	臂/肘	泰	肘后—手背	4	3	4	0	神经
臂少阴	阴	臂/肘	少	手背—耳中	3	2	3	0	神经
臂阳明	阳	臂/肘	明	次大指—四	5	2	4	0	神经
足太阴	阴	足	泰	胃—内踝	10	1	0	10	内脏
足厥阴	阴	足	厥	大趾—少腹	3	0	0	3	内脏
足少阴	阴	足	少	内踝—脊	10	1	2	8	内脏
臂少阴	阴	臂	泰(明、太)	手掌—心	5	4	1	4	内脏
臂少阳	阳	臂	少	臂背—心	1	1	0	1	内脏
合计	6/5	6/5	4/2/1/4	喘—头/喘—脉	74	33	39	27	6/5

注:以上对《阴阳十一脉灸经》及《足臂十一脉灸经》内容分析,根据丙版本,及甲、乙版本补充。

根据已知剖学结构,上肢和下肢各有三条主要神经对应于上肢和下肢的阳脉,这些神经都延续到腕部或踝部。按照矢状面位置,六支肢体神经与六条阳脉的对应关系可能是(不一定唯一):手三阳与上肢神经:手太阳-尺神经;手少阳-正中神经;手阳明-桡神经。足三阳与下肢神经:足太阳-胫神经;足少阳-腓浅神经;足阳明-腓深神经。

六支肢体神经与六条阳脉的对应关系

身体位置	肢端矢向位置	解剖结构	可能对应经脉
上肢	内	尺神经 UN	手太阳 SI
上肢	中	正中神经 MN	手少阳 SJ
上肢	外	桡神经 RN	手阳明 LI
下肢	内	胫神经 TN	足太阳 BL
下肢	中	腓浅神经 SPN	足少阳 GB
下肢	外	腓深神经 DPN	足阳明 ST

**巩昌镇:**古典针灸理论认为十二经脉是气血运行的通道,其本质具有同一性,若三阳经为神经,三阴经为动脉,则十二经脉之间就出现了巨大差异,古典针灸理论阴阳表里经脉相接的经气运行规律就根本不存在了?

**李永明:**“十二经脉是气血运行的通道,其本质具有同一性”及“表里相接的经气运行规律”是《黄帝内经》和《难经》以降的观点。简帛“阴阳十一脉灸经”的甲、乙、丙版本中均没有提及“经脉运行气血”的理论,重点描述的是十一脉的起止和大致走行,详细给出了“是动病”和“所产病”。简帛原文中也没见符合“本质具有同一性”或“表里相接”的文字。

相反,从“足臂十一脉”到“阴阳十一脉灸经”的最重要进展是强调了阴脉与阳脉的不同。几个要点如文中所述:1.阳脉皆始或止于头部,阴脉皆始或止于胸腹;2.阳脉有关病主要相当现代医学的神经及肌肉骨骼病变,阴脉有关病主要为心痛及内脏坏死病症;3.简帛文中明确提出几条阴脉可以摸到脉搏,而没有提阳脉有脉搏;4.关于阴阳脉对生死的影响:阳脉除外伤或肤裂不会致命,而阴脉病可以导致脏腐命亡。这些阴脉与阳脉的不同,都支持古人最初描述的“阴脉”主要是动脉的生理和病理,而“阳脉”类似神经的生理和病理,包括高级神经及现代所说的“经络感传现象”。而将经脉定义为“气血运行的通道”,及十二经脉同质化,是内经及以后的进展。

所以,我在文中力图还原汉代早期医家以阴阳理论对生命的认识,与后来出现的中医的理论有不一致属于正常。我认为后世对早期的阴阳脉分类可能理解有误,阴脉和阳脉不仅是走行在躯体的阴面与阳面那么简单。我同时认为,古代医家在汉代早期,就对人体动脉和神经系统及相关疾病有了那么多的认知,绝对是世界领先,应该让全世界医学界知晓。

帛书“阴阳脉死候”原文:“凡三阳,天气也,其病唯折骨裂肤一死。凡三阴,地气也,死脉也,病而乱,则不过十日而死,三阴腐脏烂肠而主杀。”古人这段话确实是在说阴脉与阳脉的“巨大差异”,可惜没能引起后人重视或承传发展,到《黄帝内经》以后阴阳脉被认为是循行部位差异,十二经脉的功能也被“同质化”,这是我的英国《解剖学杂志》和中国的《中国针灸》杂志两文的一个学术观点。

(未完待续)

# 减肥期间如何“管住嘴”

减肥的人都知道,做到“管住嘴,迈开腿”就可以让自己瘦下来。那么,想要减肥的人,该如何控制自己的食欲呢,管住嘴,减少了热量的摄入呢?

## 必吃8要点

蔬菜类一大把(其中一半要选深色蔬菜);水果类一个(重量大概100克,普通一个苹果大小);奶类奶制品300ml;蛋类一个;豆类坚果一把(大概是10~12颗巴旦木那么多,最有利健康的坚果是开心果);鱼虾肉类半个手掌;主食每餐100~150g;8杯水(150ml的杯)。



## 少做4件事

少量:不要为了杜绝浪费而吃剩饭,宁可做饭、点餐时注意控制分量;不要吃太快,导致下丘脑还没有反应过来产生饱腹感,结果吃撑了;不要化悲痛为食欲,生气时大吃一顿;不要饭后吃水果,要在两餐之间吃(比如上午10时,下午4时)。

少油:烹调时少放油,少吃高油的煎炸类和加工食品。炒青菜不要过量放油,“吃草”族注意,中式凉拌菜的酱、西式沙拉酱中,都含有大量油脂。

少糖:少吃零食,零食多数含糖;控糖期很想吃甜食,可用甜水果代替甜食;禁

忌所有含糖饮料。

少酒:尽量不喝酒,尤其是啤酒热量特别高;通常比较“香口”、重口味的下酒菜也要少吃。

## 主食一定吃

一个人长期不吃主食,会导致血糖水平太低,容易让个人的情绪失控,还导致个人的食欲暴增,容易出现暴饮暴食的情绪。经常不吃主食,个人的代谢能力会下降。所以,不吃主食也不会让你瘦下来。



减肥期间不要不吃主食,补充适量的碳水化合物才能控制你的食欲,让你的身体能够保持一个血糖相对稳定的状态,让你有饱腹感。减肥期间,粗细粮搭配着吃即能补充碳水,也可以控制热量的摄入。

## 转移注意力

很多人减肥期间总是管不住自己的嘴,比如:工作的期间觉得无聊就会想要吃东西,闲着无聊嘴巴就会想要吃东西。



这个时候,你就要转移自己的注意了,别让自己想着吃东西,而是把注意力

转移到工作上。

## 每天多喝水

喝水可以促进身体的新陈代谢,提高身体的饱腹感,排出体内多余的毒素。三餐饭前一杯水可以有效地控制你的食欲,增强你的饱腹感,让你一餐饭下来至少减少50~60卡路里的摄入。



## 补充蛋白质

很多人觉得吃肉会让身材长胖,但是,吃肉可以补充身体的蛋白质。蛋白质的饱腹感非常强,比如鸡蛋,奶制品,以及鸡胸肉,鱼肉之类的食物,让你长时间不会那么想吃东西了。



三餐尽量保持低油低盐低脂的状态,清淡的饮食(水煮鸡胸肉,或者是水煮鱼等),不仅可以有效地补充身体所需要的蛋白质,还可以严格地控制油盐。

## 睡眠要充足

如果你总是熬夜,那么你的身体就会处于疲劳的状态,更容易出现暴饮暴食的情况。



晚上尽量不要那么晚睡,也不要熬夜,保证自己充足的睡眠时间,可以有效地分泌瘦素,控制你的饥饿感,从而让你的身体代谢水平有所提升。

## 尽量动起来

如果你总是想要吃东西,那就让自己去运动,这样就可以转移你的注意力,或者做深蹲,或者是其他的训练,就可以让你的身体动起来,还可以促进身体燃脂减脂,也不会让你有借口去吃东西。



所以无论是工作,学习还是无聊的时候。想要控制自己的食欲,这几个方法可以用得上的,坚持一段时间后,就会形成你的生活习惯了。

# 既然跑步可以减肥,为什么还要多做力量训练?

“既然跑步可以减肥,为什么还要多做力量训练”?这个问题是很多人都会出现的疑问。今天让笔者来告诉你答案:

跑步训练属于有氧运动,可以提高身体的活动代谢,让你消耗更多的热量,促进脂肪的分解。而力量训练包括了哑铃、杠铃等器械训练,主要是锻炼肌肉,提高肌肉维度的方法。

虽然有氧运动有其燃脂的优势,但是力量训练也有它不可忽略的优点。

跑步训练可以促进脂肪的分解,强化体能耐力,改善多种慢性疾病,让你拥有一副苗条的身材。但是,有氧运动无法提升肌肉维度,更无法提升你的基础代谢水平。

我们减肥是为了减掉身上多余脂肪,而单纯的跑步训练会造成肌肉的一部分损耗。随着你的体重下降,你的基础代谢水平也会有所下降。当你停止跑步训练后,身材就会有一定的反弹。

而力量训练可以提升肌肉量,肌肉多的人意味着身体基础代谢更旺盛,你每天可以消耗更多的热量,减肥后身材就不容易发胖。

发达的肌肉可以保护身体骨骼,支撑起身体的脂肪,让你的身材显得更加结实。健身的人多做力量训练,可以雕刻更加好看的肌肉线条,比如女生的翘臀、男生的麒麟臂、倒三角身材,这些都不是有氧运动瘦下来的,而是加入抗阻力训练雕刻出来的。

随着年纪的增长,我们身体的肌肉也会出现流失的趋势,30岁后肌肉会有所分解,大概10年时间会减掉7~8斤肌肉。



即使你的饮食模式、日常生活节奏没有变化,你的身体也会慢慢出现热量过剩的现象,身材就会慢慢发胖。而力量训练可以有效预防肌肉流失,避免脂肪的堆积,帮你降低发胖几率。

而发达的肌肉也意味着旺盛的体能,年轻的身体状态,可以减缓皮肤松弛的情况,让你紧致的皮肤,你看起来会显得更加年轻,同同龄人拉开差距,有效抵抗衰老的来袭。

正所谓:人老先老腿,腿部衰老也是从肌肉流失开始的。你会发现:很多老年人走路开始不利索,需要拄拐杖。

如果年轻的时候,你可以注重腿部训练,可以预防腿部肌肉流失,保持下肢的力量,那么你在老年状态也会保持矫健的双腿,可以轻松爬楼梯,不惧远行,无需拄拐杖,保持年轻的体能状态。

因此,减肥的人不但要做有氧运动,更需要加入力量训练来获得更多的收益,获得更好的瘦身效果。

那么问题来了,新手应该从哪些力量训练入手呢?

我们可以从复合动作入手,比如深蹲、卧推、划船、硬拉、推举等动作可以一次性带动多个肌群发展,这样增肌效率会更加高效,所以,复合动作优先于孤立动作。

力量训练不需要每天锻炼,如果你每次锻炼全身肌群,那么3天训练一次即可,如果你是分肌群锻炼,那么每个目标肌群锻炼后休息2~3天时间,再安排下一轮训练,这样肌肉生长效率才会更高。

(转载自增肌减脂)



## Axios: 美国大选系列专题《脱轨》

## 第7集: 川普盯上了彭斯

【编者按】从2020年大选日开始,在总统任期的最后日子里,川普溃不成军,也把美国拖入了泥潭,以至于他的追随者在他任期还剩两周的时候冲击了美国国会大厦。美国著名政治新闻网Axios发表了揭秘美国大选的系列专题《脱轨》“Off the rails”,带你走进一个总统的崩溃。以下为第7集“Trump turns on Pence”的全文翻译:

川普坚信副总统彭斯能解决他的问题,彭斯只要拒绝认证选举人的投票结果就可以。这是个简单的忠诚测试:是忠于川普还是美国宪法。

“要结束了,唐纳德。”

白宫的起居区,电视上“福克斯和朋友们”栏目中间的广告时段,一个低沉有力的男声一遍又一遍地重复着,“要结束了,唐纳德……1月6日,迈克·彭斯就要埋葬你的政治生涯了”。

林肯计划,一个反川普的政治委员会,制作了病毒式的广告,一心一意要惹恼总统,他们巫术般的语言在他脑子里挥之不去。

暴躁如雷的川普总统,让副总统彭斯给林肯计划那帮家伙发禁止令。事实上,这样做只会让折磨川普的人更开心,也为新的广告提供了素材。马克·肖特(Marc Short),迈克·彭斯的总管,咨询了川普的竞选官员,他们的建议是:无视就好了。

这个广告的创意,是史提夫·施密特(Steve Schmidt)12月2日一早醒来的突发奇想。施密特是前共和党战略顾问,川普上台以后,他退出了共和党,并致力于搞垮共和党。

施密特也是林肯计划的联合创始人。这个组织里的活跃人士还包括乔治·康威(George Conway),前白宫顾问凯莉安·康威(Kellyanne Conway)的丈夫,他在推特上发了无数的推文刺激挑衅川普。

那天上午11点,林肯计划的团队电话会议上,施密特跟前共和党战略顾问里克·威尔逊(Rick Wilson)和其他成员说:“川普绝不会想到1月6日会发生什么。”威尔逊扑哧一声笑了起来:“天哪,他怎么可能想到呢。”

依照法律,1月6日参众两院要召开联席会议,正式计算选举人团的投票,宣布乔·拜登获胜是作为参议院主席的副总统的职责。

那天下午,林肯计划最终敲定了一份70个字的文本,发给了他们的律师团。一段广告样片第二天一早就完成了,12月10日以前,这段38秒的广告就要播出了。他们选择了在DC运营的福克斯新闻的一个便宜时段。

他们的目标观众只有一个,那人住在宾夕法尼亚大街1600号——白宫。

选举人团12月14日开会确认了拜登胜选之后,一些白宫西翼的工作人员希望总统最终能够认清现实。肖特明白,如果川普不接受这个结果,那么他盯上彭斯只是时间早晚的事。

彭斯有权力改变选举人团的投票结果,这样的虚假信息越来越多地灌输给川普的脑子里,生死关头,他抓住最后一棵救命稻草,打算搏出一线生机。

在过去的四年里,在无数的丑闻中,彭斯尽职尽责地为川普辩护,他尽自己所能支持川普的大选舞弊抗争,远离那些荒诞不经的阴谋论,这些论调都是鲁迪·朱利安尼,悉尼·鲍威尔这类人,还有那些直达总统天听的狂人们宣扬的。

很显然,川普要在1月6日测试他的核心圈子里最忠实的贴身战士。这一天,根据宪法的要求,副总统要主持国会联席会议,确认选举人团的投票结果。

圣诞节前,川普明确地告诉彭斯,让他反对投票结果。彭斯提出了异议,解释说副总统在这个过程中作用基本上是仪式性的,不过他会让他的总法律顾问格莱格·雅各布(Greg Jacob)查一下。

川普的外部律师团就副总统的宪法权限方面给他灌输了太多垃圾理论。其中有个叫马克·马丁(Mark Martin)的律师,他曾经是北卡罗莱纳州最高法院的首席大法官,后来成为位于弗吉尼亚海滩的瑞金大学(Regent University)法学院院长。在三人的电话会议上,川普要求彭斯听马丁的说法。

牵涉进来的还有白宫贸易顾问皮特·纳瓦罗(Pete Navarro),他当众宣布彭斯可以阻止拜登的白宫之路。这



是川普爱听的话,也让他对副总统和执意按法律行事的工作人员更加强硬。

在华尔街日报的采访中,对纳瓦罗的说法肖特淡然回应道:“皮特·纳瓦罗有很多本领,不过他不是宪法学者。”

抢夺总统心智的控制权,对宪法解释权的争斗,引出了双方的斗士,在白宫内部展开了一场史无前例的战争大戏。

好的一面是,祈祷来自上天的启示,激发了信仰深厚的副总统和他的资深团队处理这个棘手烂摊子的智慧。他们中的一些人很快就会成为川普信徒的攻击目标。

纳瓦罗说服了川普,是肖特让彭斯反对他的,川普告诉助理们不再欢迎肖特来西翼。同时彭斯的团队对白宫总管马克·麦多斯很恼怒,他几乎不采取什么行动,任由那些虚假的消息流向总统。本该做个守门人的麦多斯,反而好像找来更多的狂人杵在总统面前。

到了12月28日,川普的支持者众议员路易·哥马尔特(Louie Gohmert),在联邦法院起诉彭斯,荒诞不经不知所云的诉求的一部分,就是要迫使彭斯废弃投票给拜登的选举人。

彭斯办公室怀疑是川普鼓动哥马尔特这么干的。几天以后,川普知道了自己的司法部介入为副总统辩护,他电话给彭斯表示很惊奇。

有几次肖特去向麦多斯寻求建议。川普的高压选情越发的迫切,已经进入了公众视野,副总统办公室需要麦多斯的协助,如何避免那可预见但是在不断逼近的不幸事件。麦多斯局促地回应,对彭斯抱有极大的期望,他说他们自己要想明白该怎么做。他似乎并不想控制局面。

川普试图推翻11月3日大选结果的垂死斗争陷入了最执迷的地步。总统看待世界的方式就没有变:交易就是偷窃,偷窃就是交易;如果你不是我的朋友,就是我的敌人。他作为一个好斗的恣意张扬的纽约房地产开发商的时候,这种看世界的方式不无益处。

任期的最后几周,总统越来越把他的核心支持者看成弱者和逃兵。

态度温和的白宫律师帕特·希波隆尼,是椭圆办公室里一个克制的人,去年主理了川普弹劾案的辩护工作,他经常跟总统陷入激烈的辩论。

司法部长比尔·巴尔,长期以来被认为是最忠诚的内阁成员,拒绝支持川普的大规模选举欺诈指控,辞职了。

1月4日晚间,离确认拜登的胜选只剩两天了,川普又使出了一招想让副总统转变心意,引进了另外一个外部专家。

“知道吗迈克,他真是令人尊敬的宪法律师,”坐在决议桌后边的总统执意地说,“你真该听听他怎么说。”

川普指的是约翰·伊斯特曼(John Eastman),一位保守派律师,是那些声称副总统有权力阻挠选举人团认证程序的人中的一员。

白宫外南草坪上,海军陆战队一号(Marine One)直升机在轰鸣,等着总统登机前往安德鲁斯联合基地。空军一号会在那里出发,载他去佐治亚参加第二天为了参议院决胜选举而举办的集会。

之前肖特跟麦多斯说过,彭斯会同意在1月6日的联合会议前见伊斯特曼,但是他不希望有朱利安尼之类的角色在场。麦多斯同意了,朱利安尼不在与会之列,至少不会参与这个会议。

现在伊斯特曼坐在川普面前,在场的有彭斯和其他几位高级官员。彭斯耐心谨慎地仔细询问了伊斯特曼的法律依据,伊斯特曼其实就是认定副总统有单边的权力,可以把选举人驳回到州议会,如果他们坚信存在违反宪法的舞弊行为的话。

其中引用了一个案例:1801年,在提交的认证有缺陷的情况下,托马斯·杰弗逊把佐治亚州的选举人票算给了自己。

但是态度坚决的彭斯团队认为这个说法毫无意义。没有人质疑杰弗逊赢了佐治亚州,那件事的三年之后通过了第12修正案,使这个案例不再成立。更何况1887年通过的《选举团计票法案》进一步澄清了这一点。

外围的顾问们告诉总统,如果托马斯·杰弗逊能这么做,迈克·彭斯也能。但是彭斯自己的法律顾问跟他说,这些说法都是垃圾,150年的法律先例可以证明这一点。

伊斯特曼引用了另外一个案例,1961年夏威夷州向国会提交了两份选举人名单,因为延迟的重新计票,得票差距非常接近,大选结果由红转蓝。这个案例跟2020年的还不同,那一次两套选举人名单都得到了确认,没有人反对尼克森大度地把民主党选举人票算给约翰·肯尼迪,因为肯尼迪是当之无愧的赢家。

彭斯的团队大体上认为伊斯特曼是在奉行一种极端主义的立场,不会有严格的保守派认同的,一个人能颠覆美国大选,这是君权主义思维。伊斯特曼不认可对他的这种界定,他告诉本社(Axios)他只是主张让彭斯推迟几天认证,好让州议会复审大选结果。

川普可不会放弃。佐治亚达尔顿集会那天的夜里,参议员决胜投票开始前,他对着一群闹哄哄的支持者们说:“我希望迈克·彭斯能够给力,我跟你们说,他可是个大好人。当然,如果他做不到,我不会再那么喜欢他了。”

在佐治亚州一个叫米尔纳(Milner)的小镇,彭斯告诉聚集在教会的一群人:“我向你们保证,这个周三,会迎来我们的国会时刻,我们会听取异议,也会听取证词。”

1月6日上午早些时候,川普打电话给彭斯,最后一次霸道地让副总统反对拜登的胜选认证。

彭斯坐车前往美国国会大厦主持国会联席会议的时候,川普在椭圆形草坪的灾难性集会上喊话:“如果迈克·彭斯做正确的事,我们就赢了,他绝对有权这么做。”

川普鼓动着这群人,他大喊着:“副总统彭斯只需要驳回到州议会重新认证,我们就是总统了,你们将是最幸福的人。集会结束后,我们出发去国会大厦,我跟你们一起去。”当然他说的不是实话,因为他根本不想跟暴徒们一起示威游行。

他还多加了一些药力,说:“你们要显示自己的力量,一定要强硬有力。”这话现在成为了煽动暴乱的证据。

川普讲话的时候,彭斯发布了一篇长长的声明,告知一个无奈的事实:他没有宪法的授权,以达成川普的愿望,他要忠于对宪法的誓言。

紧接着支持川普的暴徒们开始冲击国会,拼命要阻止计票。在他们洗劫国会大厦的时候,有些暴徒高喊:“绞死迈克·彭斯!”

彭斯和家人从参议院议事厅撤离,被安置在一个安全地点呆了几个小时。川普自己闷在私人餐室看电视上的直播报道,没有打一通电话确认彭斯的安全。

下午2点42分,川普依然在推特上辱骂副总统,过去的四年,没有其他政客像彭斯一样极尽所能地对川普效忠。“迈克·彭斯没勇气做他本应该做的事,来保护我们的国家和宪法。”川普在推特上写道,不久推特对他禁言了。

一些支持川普的共和党人,包括参议院多数党领袖米奇·麦康奈尔,在冲击国会事件以后,再没跟川普讲过话,麦康奈尔认为川普应该为此事负责。

彭斯没有这么做。经过这么多的霸凌,羞辱,推特上长篇累牍的责骂,诉诸暴力,彭斯还是审视了自己的选择。他还是跟川普站在一起,没有抱怨,没有解释,一如既往的四年。他是个坚定的保守派,不止践行,更多的是意识信仰。在民主选举的神圣性这件事上,他跟川普不能相容,可他还有别的事要做。

五天以后,彭斯打破沉默,1月11日在椭圆办公室跟川普再次会面。他们1月14日也见了面,15日通了电话。但是权力交接的前一晚,彭斯团队明确声明他不会参加安德鲁斯联合基地的川普送别会,而是选择参加拜登的就职典礼。

很多人相信彭斯有意在2024年参选总统职位,他很可能想要在1月20日以后维持与川普的关系,至少维持一段时间,看看是否真的需要。

(作者:Jonathan Swan, Zachary Basu)

听力知识连载

(接上期)

# 耳聋耳鸣知识(八)

周志益博士 (明州)

## 耳聋耳鸣患者的日常生活注意事项

为了预防耳聋耳鸣疾病的发生,我们在生活起居方面需要注意以下几点:

第一、耳鸣耳聋病人应戒烟禁酒,不喝浓茶、咖啡和其他刺激性食物。防止尼古丁、乙醇对内耳和听神经的损害。

第二、适度的体育锻炼。身体适当运动可促进全身血液循环,增加人体的新陈代谢,加强内耳器官的血供,改善内耳代谢。可选择多种适当的运动,如打太极拳、散步、慢跑、游泳等。其中散步对老年人最易掌握,是一项随时随地都可锻炼的活动。选择噪音小,空气清新,环境优美,不紧不慢地信步而来,一定会感到心旷神怡,周身舒畅,对耳聋的恢复十分有益。行走要有一定速度(每分钟达80-100步以内),路程要有一定距离(一般每天6000步左右)。每天走路1小时左右,可上、下午分次完成。做到自我感觉良好,心率增加20次左右,没有心悸气促,全身温暖舒适或微微有汗为度。

第三、耳的自我推拿保健,推拿是促进耳鸣耳聋恢复,减缓症状的良好方法。人的耳廓正面有300多个穴位,背面有50多个穴位。这些穴位关联着人体的各个部位,同时对促进耳部血液循环有良好作用,可延缓耳聋症状发展。如果经常用手掌或手指揉搓耳廓,能收到很好的保健效果。按摩耳廓,没有严格的要求,闲暇时可随时做,每次约5-10分钟,以发热为度。

第四、控制情绪,保持心情舒畅。要想进入老龄仍保持耳聪目明,首先要有

一个健康的身心,要创造一个良好的生活环境,每天都以愉快的心情去面对一切。心胸开朗,少发脾气是良方。

第五、多与人交往,多动脑,多动手可以延缓衰老,预防老年性耳聋。

第六、尽量避免接触噪音。如交通、工业、建筑、娱乐、居住环境中的噪音。人们一般都相信年老耳聋与老年眼花一样自然,听力丧失同白发满头及老年斑一样不可避免。但多年的研究结果却表明,长久过度暴露于噪音之中是导致听力损伤的原因之一。

美国圣路易斯耳聋研究中心的专家威廉·克拉克指出:在美国,约占5%的人的听力丧失并不完全是由衰老造成的,而是由人在一生中中对耳朵的损害造成的。对此人们应该及时采取切实可行的办法来保护自己的耳朵,如戴耳塞,遇到巨响如放鞭炮要用手护耳,或远离噪音居住区等。患了耳聋耳鸣应及时到专业正规医院检查治疗。

下期我们会介绍  
【助听器基础知识】  
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)

# 眼部美容(二)

## 迷你提眉常见问题回答

### 什么样的病人是理想的手术适应症?

高前额和高发际线的病人最适合此手术。迷你提眉还能抚平前额的深度皱纹。

### 手术会选用什么样的麻醉?

局麻加口服或静脉镇静剂。

### 提眉术可以有效地达到年轻的效果吗?

这要取决于每个病人术前的皮肤老化程度。绝大多数病人术后会显年轻5-15岁,平均年轻10岁。

### 手术效果能持续多久?

提眉术的效果年会持续比较久。术后,病人会继续随年龄增长而显衰老,但年轻的证据依然会持续数年(显示比同龄人年轻)。

### 手术后恢复需要多长时间?

多数病人术后第一周内会肿胀。第一周后,肿胀会明显减轻,一般不会被人注意到,所以大多数病人可以恢复日常生活。建议术后4周内不要进行体力活动,如提重物 and 锻炼等。肿胀完全恢复,至少需要3周。

### 手术的风险是什么?

尽管手术并发症罕见,也需要了解相关的危险性。可能的并发症包括眉肌的损伤,张力引起的切口张大,切口周围的毛囊损伤。切口周围感觉麻木和不适。因为切口处神经恢复生长,病人会感觉瘙痒。感染和出血很少见,但也可能发生。

如果我做提眉,术后面部会不会看起来很“夸张”?



尽管提眉通常并不抬高眉周组织,但对于病人来说,因为术后暂时的肿胀,术后3周内对自己的外表感觉还是有些不习惯。有些病人的这种体验会长达3周,但这种感觉常常并不被他人所关注。

### 提眉术是否会提升面部?

提眉也会拉紧眼外下侧面部区域。如果和面中部提升术同时进行,可以选用同一手术切口。手术可帮助提升一些松弛的面部组织。

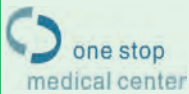
下期我们会介绍

【眼部美容(三):无痕提眉术】  
敬请关注!

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

# 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.  
Edina, MN 55435

周一、二、四、五

# 杨榕会计师事务所

## A Certified Public Accounting Firm

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

明州執照注册會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國注册會計師協會會員

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



新地址

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

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

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



# 三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕,請千萬不要墮胎,我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

# 651-771-1500

# 1-800-712-4357

# www.optionline.org

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



六個星期胎兒的照片



进入花团锦簇的春色后,一定要将五感全都用上,细细地品味,才算不辜负那满目的韶华。因此,不仅要观其色,还要听其语,嗅其香,尝其味。

一说到吃,便总是充满了世俗的烟火气,甚至还会让人想到“饕餮”、“贪嘴”等富含画面感的不雅词汇。然而,以花为饌,却是一桩风雅韵事。并且,以花卉入食,辅以雅致的烹调手法和独特的美食造型,往往会在视觉和嗅觉上,给人带来别样的体验和享受,令人印象深刻回味无穷。

中国自古就有食花的习俗。屈原在《离骚》中诗云:“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”。饮露食花,既是古代修行者的一种饮食比拟,也是文人雅士不可或缺的赏心乐事。以鲜花为食,更是崇尚“道法自然”与“不时不食”的身体力行。

国人是浪漫又实在的:“花开则赏之,花落则食之,勿使有丝毫损废。”花儿绽放时,凝视赏望,不吝赞誉;花儿凋谢时,收拾烹饪,不辞其味。赏也罢,食也罢,都是人们对花儿的珍爱,也是对美好事物的回应与反馈。

四季虽花令不同,但以花为饌,食法却大致相同。最简单的,是以花入清粥。这样的吃法最出挑的要数桃花粥了。皎皎的大米粥,熬得软糯,间或粉白色的桃花花瓣,弥漫着桃花清雅的香甜。盛在精致的瓷碗里,粉白相衬,好一幅典雅的美味,总让人想起“人面桃花相映红”来。粥入口后,细腻却无法忽视的花香,在唇齿间生发,浅淡而馨香。即使饭后,呼吸和言语间仍有余香。

类似的,还有梅花粥,茉莉花粥,玫瑰花粥等。以不同的花卉入粥,会有不同的口感和香味。这便是每一种花儿的独特之处了。大诗人杨万里也拒绝不了梅花粥的诱惑,他在其诗作《落梅有叹》中写道:

# 食花者言

■ 孙克艳 (山西)



“才有腊后得春饶,愁见风前作雪飘。脱蕊收将熬粥吃,落英仍好当香烧。”梅花飘散时,诗人收拾梅花后,不但要做梅花粥,还要

以梅花当香烧,真真是个雅趣的人儿。

除了做粥,以花入食,还有用花做汤、做菜、做饭、做茶、做酒、做点心等吃法。

最常见的,譬如用百合、栀子、菊花、霸王花等熬汤;用洋蓟、金针花、石榴花等炒菜;用玫瑰、菊花等蒸米饭;用茉莉、玫瑰、荷花、金莲花等做花茶。

而梅花、茉莉、玫瑰、桂花等可做点心,若能在造型与色泽上稍做奇思妙想,往往令人赏心悦目而觉秀色可餐,不但能提升美食的视觉冲击力,更让人感受别样的愉悦。诸如玉兰花、栀子花、南瓜花等花因其花瓣肥厚肉实,故可拌面粉下油锅煎炸;脆酥馨香中,是细微而奇特的差异,那是用丰富的词汇也无法言明的感受。此外,紫藤、槐花、榆钱、枸树穗等可拌面蒸食;梅花、丁香、桃花、牡丹等可做花蜜食用。

另外,不可不提的,便是富于风雅情致的花酒了。桃花、玫瑰、荷花、桂花、菊花等,皆可做酒。屈原有诗句云“奠桂酒兮椒浆”,可见战国时即有桂花酒了。唐朝诗人孟浩然的千古名句——“待到重阳日,还来就菊花”,则表明重阳赏菊花、饮菊花酒已经成为当时的风俗。

至于颇富浪漫色彩的桃花酒,千百年来,更是留下了不少脍炙人口的不朽篇章。诸如,元代胡奎的“春风吹舞腰,劝饮桃花酒”;明代唐寅的“花魂酿就桃花酒,君识花香皆有缘”;清代屈大均的“新篛正月桃花酒,溪女鲙鱼只百钱”……端着绯色的桃花酿,桃花的芳菲飘逸而出。于是,曾经的桃花,经过一个春秋的沉淀酝酿,穿过时空,与今年的桃花相逢。如此,便是两个春天的相遇。

不同的花卉,经过不同的承载与烹调,飘荡着异样的芳香,并让人在头脑中幻化成深浅不一的旖旎景致;即使历经风霜,却依然绚烂璀璨,那便是不曾被辜负的美好时光。

见花开于枝头,见花开于杯盏,做一个“花吃”,甚好。

## 寻常人家

葛愉 (河南·洛阳)

(上接 B11 版)

所以说胆量就是练出来的。我们有了第一次,我们就敢下一次。

关于手榴弹的构造,以及它的性能、杀伤力、杀伤范围,包括投弹的基本要领,平时我们在课堂上都已经讲过,刚才马连长讲得好,只要我们按照那些基本要领去做,那是非常安全的。

为了防止有的同志对于投弹要领没有完全记清楚,下边请一排排管卫精同志再给大家讲一下,大家欢迎。”我们可爱的牛皋指导员结束了他的丰采演讲。

一排排管卫精在大家热烈的掌声中微笑着走到了队列的前面,只见他向大家行了一个极标准的军礼,然后又连连的向大家摆了摆手,掌声才算完全停止。

之后,他才用他那略带甘肃口音的普通话讲道:“同志们!今天我们去沙峪沟去练习投弹,现在我再把投弹的基本要领和大家说一下,首先,我们要克服恐惧心理,沉着的使用左手握紧弹柄,再用我们的右手把手榴弹木柄尾端的后盖儿打开,轻轻掏出道火索上的小环儿。然后,把这个小环儿再轻轻地套在我们的右手小拇指上,同时,右手紧握手榴弹的木柄,之后,随着你的投出动作把手榴弹用力投向远方即可。

关键是大家在投弹时,心里一定要有敌情观念,要有仇恨心理,大家应该想到,我们前面就是万恶的敌人,他们侵略我们的国土,抢走我们的财富,烧毁我们的家园,侮辱我们的姐妹,不消灭他们,就不足以消除我们心头之恨!

只有这样,想到我们面对的是凶残的敌人,我们要像猛虎一样扑过去,坚决的消灭他们!这样,我们自然也就培养起了勇敢的精神!

最后,我再特别强调一下我们的女同志,大家一定要拿出巾帼不让须眉的精神,伟大领袖毛主席曾经称赞我们女同志说,

‘中华儿女多奇志,不爱红装爱武装。’我坚信:我们的女同志一定能像男同志一样,飒爽英姿的走向训练场,优秀的完成我们的实弹演习训练。

我在这里,首先预祝大家,今天都能够勇敢、安全的取得优良成绩!我的话讲完了。”管卫精排长干练的向大家行了一个军礼,结束了他的讲话。

值班排长董一合在大家热烈的掌声中走到了队前,只听他高声喊道:“全体都有了,注意听口令。

立正,向右看齐!向前看!向右转!目标:沙峪沟训练场,齐步走!”

“怒火燃烧,预备,唱!”连文体委员、三排三班长奢依莉甜甜有力的领唱道。

“怒火燃烧,吼声震天,要坚决消灭、蒋介石卖国集团……”

豪迈雄壮的歌声,立即响彻了云霄。

到了沙峪沟投弹现场,马达连长让大家先原地休息一下,他和牛皋指导员带领三个排长和九个班长先去看地形和制定安全防护措施。

大家在原地为了放松气氛,消除紧张心理,三个排拉起了歌子。

“说打就打,说干就干。练一练手中枪,刺刀手榴弹。……打他个样儿叫他看一看。”一排首先响起了歌声;“拼刺刀,看谁拼的好。当兵打仗要练好这一招。到了战场,来个近战。关键时刻就要和他拼刺刀。杀!”二排紧跟着也唱了起来;“枪听我的话,我听党的话。手拿枪,心向党,党叫干啥就干啥。党说要有硬功夫,我摸爬滚打练劲大。党说当兵要当五好兵,我五好红花胸前挂。”随之,三排也响起了旋律更加优美的歌声;“革命军人永远忠于党,当兵就是为打仗。练就一身硬功夫,时刻准备上战场。……”一排歌声又起;“日落西山红霞飞,战士打靶把营归,把营归。……”二排不甘落后,也激昂的又唱了起来。“炮火连天响,战号频吹,胜利在召唤!……”三排那甜美的声音又一度压倒了一二排的歌声,引得一二排的同志们都向三排这边看,有的甚至停止了他们正在唱着的歌儿。

“唱得好不好?”

“好!”  
“再来一个要不要?”  
“要!”

“让三排三班的女同志们单独来一首,大家说好不好?”一排全体喊道。

“好,大家欢迎。”二排全体大声答应道。

“三排三班来一个!”二排全体联合喊道。

“好,我们来一个。”三排三班的副班长嬉涛站起来说道。

“一条大河,波浪宽,风吹稻花香两岸。我家就在,岸上住……”那优美的歌声,那优美的旋律,霎时飘荡在天地间。

连长带领干部们回来了,连队恢复了平静,值班排长董一合下令大家起立列队,然后马达连长对大家说道:同志们,大家顺着沙峪沟向前看,沟的一侧有个小山包,我们现在上到那个小山包上,为了安全起见,很简单,我们只需把手榴弹丢入沟中即可。”

连队来到了小山包上,向前探身向沟内看,沟崖坡势还是很陡的,沟深约有五六米。只要把手榴弹从沟边丢下去,身子稍微向后一退,安全是绝对没有问题的。

三排三班的女同志们聚在一堆小语的嘀咕着,看得出来,她们一个个的脸色都变了,她们还是非常害怕的。

当然,男同志们也好不到哪里去,要不,怎麼只见他们不轮流流著向一个低洼处的小树丛跑去,说来也奇怪,人在高度紧张的时候,不知怎麼搞的,就是光想撒尿。

投弹开始了,一声声巨响在每个等待人的忐忑中传来。

当轮到银少英时,银少英的心一下提到了嗓子眼儿,头发顿时都竖了起来,二排董一合在一旁安慰他道:“别紧张,一切都会没事的。”

“谢谢!”银少英向他点了点头,同时他也看到了班长、副班长、萧巩嫦……以及其他同志们那鼓励的眼光,心里觉得特别的亲切。

安慰使他鼓起了勇气,只见他左手拿起手榴弹,心里默默背诵著投弹要领的口令,按照步骤顺序,向右手发布著命令,之后,他把眼睛一闭,憋住一口气,右手用力的把手榴弹投向了沟里。

榴弹投向了沟里。

好歹投弹还是结束了。

除了一排二班的刘奎胜同志忘记拉弦儿把手榴弹扔下沟去之外,那就是三排三班的田显敏,她紧张的休克了过去。醒来后又坚决不投,最后班长奢依莉不得不握住她的手,两个人一块儿才把手榴弹扔下沟去。

晚点名会上,牛皋指导员仍然是把大家表扬了一番,特别又对女同志们进行了一番赞扬和鼓励。最后说道:“同志们,明天是本周周六,我们全天都是实弹射击考核,考核结束后,我们休息一个周日,下周一,我们就要奔赴我们新的战场——冯大店农场去。希望同志们明天都能取个最好的成绩,为我们这次训练的圆满结业献一份厚礼!大家说,有没有信心呀?”

“有!”全连人员齐声答道。

熄灯号吹响以后,大家都没有立即进入睡觉,有的人仍然意犹未尽的在说著今天的投弹,恐怕除了银少英以外,毕竟大家都还是平生第一次;但绝大部分人都在叽叽咕咕的议论著明天的实弹射击。银少英和席华松也在低声的议论著,只听席华松问道:“银少英,你明天选用什麼枪呢?”

因为配备的枪有三种:五四式手枪、五四式冲锋枪(仿苏)、三八式步枪(汉阳造)。在训练课上,三种枪是都学过的。但实弹射击打靶时,自己可以根据自己的喜好,选择抢种进行。所以席华松这样问。

“五四式手枪,不太好瞄准;五四式仿苏冲锋枪,稳定性差;据说,实弹射击时步枪用的是五六式半自动步枪,这倒是个新枪,性能很好。但我还是喜欢手枪,我明天准备打五四式手枪。”银少英不无迟疑的答道。

“我还是用步枪吧,三点连一线,步枪还是把握性大,我的视力不是太好。”席华松无奈的说道。

“睡吧,一切且待明日吧!”银少英说后,两个人都静了下来,渐渐进入了梦乡。

正是:英姿飒爽大河滨,演练枪声震鬼神。任他妖风吹四面,长城固御是全民。要知后事如何?且听下回分解。

(未完待续)

# 住房

## 经济适用房双城！

圣保罗 | 明尼阿波利斯 | 市郊

开放式, 一卧室, 两卧室  
和三卧室可用

转到: [ReeApartments.com](http://ReeApartments.com) 了解更多



## 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

S016



**陳桂芳**  
房地產專業經紀人  
Tel: 612-812-6375  
Aileenchan.EdinaRealty.com  
Email: AileenChan@EdinaRealty.com

**广告位招租**  
☎ 热线: 952-688-2848



**广告位招租**  
☎ 热线: 952-688-2848



**广告位招租**  
☎ 热线: 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



**广告位招租**  
☎ 热线: 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](http://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

**广告位招租**  
☎ 热线: 952-688-2848



**二胡招生**  
612-479-3700



TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC  
**双城大理石折扣店**  
地址: 11521 Eagle ST NW #10  
Coon Rapids, MN 55448  
TEL: 763-862-0888  
Benny: 917-353-6939

**段峰建築設計事務所**  
地址: 7096 East Fish Rd.  
Minneapolis, MN 55311  
电话: 612-326-3000  
fduan@duancorp.com

**广告位招租**  
☎ 热线: 952-688-2848



**广告位招租**  
☎ 热线: 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





# 育才中文學校誠聘

## 夏令營才藝教師

育才中文學校誠聘夏令營才藝教師,包括中文、書法、中國象棋、圍棋、美術、民族器樂、武術等。待遇從優!有意者請寄簡歷到育才郵箱:

yucaimn@yahoo.com

**廣告位招租**  
☎ 熱線: 952-688-2848

### 餐館誠請廚師和幫廚

Brooklyn Park 中餐館 誠請一名廚師和一名幫廚,有意者請電:  
(英文) 715-492-1031 (Meng)

### 廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

### 餐館請人

Roseville 中餐館 誠請一名洗碗打雜工,有意者請電:  
**612-708-8405**

**大四川飯店**  
Grand Szechuan Restaurant  
舌尖上的成都美味  
**952-888-7959**  
10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

### 廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

### 中餐館請人

Rose Garden 玫瑰園,  
Blaine Location 中餐館請人  
誠請企台,油鍋,幫炒和打雜  
有意者請電: **763-614-8209**  
**763-755-6000**

## 會計事務所 貸款

### 劉紹虹會計師事務所

**612-638-2676 612-432-1476**

### 楊榕會計師事務所

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

### 鄧治剛會計師事務所

電話: **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)**

### 鄭巍 Wei Zheng

Mortgage Loan Officer  
專職貸款專家 明尼蘇達大學博士  
執照: NMLS# 1413868  
電話: (651) 428-8190 (cell)  
信箱: wzheng@firstmortgagemn.com

## 美西貸款

顏林: **651-428-0889 (左)**  
劉芳: **612-361-9318 (中)**  
柳福生: **612-695-8909 (右)**

## 法律諮詢

**黃唯律師樓**  
**612-469-9888**  
**216-566-9908**  
7900 International Dr. Suite 300  
Bloomington, MN 55425

## 保險

**LTA INSURANCE**  
明州最具競爭力的保險代理  
電話: **651-735-1284**  
地址: **1711 W County Rd, Ste 330N, Roseville, MN 55113**

## 理財

**全統理財事務所**  
電話: **651-447-0196 (Leann)**  
**952-200-9881 (Sally)**  
地址: **1611 County Rd B West Roseville, MN 55113**

**廣告位招租**  
☎ 熱線: 952-688-2848

**廣告位招租**  
☎ 熱線: 952-688-2848

大學及稅務  
規畫專家  
Michael Chen **408-246-6900**



明州專業房地產經紀人

# 陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗  
客觀的分析  
忠誠的建議  
滿意的服務

無價

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

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



# 二胡

Erhu (Chinese Violin)

# 招生

Lesson Offerings

Location 地点: Bloomington Eden Prairie Roseville

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



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

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

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

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

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

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

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



# 全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休计划



大學儲蓄 & 规划



護理及殘障保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩  
651-494-2074

公司地址 1

1611 County Rd B West  
Roseville, MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185  
Edina, MN 55435



Sally 为云  
952-200-9881



Grand Szechuan Restaurant

舌尖上的成都美味

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

952-888-6507

www.GrandSzechuanmn.com





# Legacy Adult Daycare Center

## 常青老人中心 明州華裔托老機構第一家



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

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



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



## 美國美容外科中心 MedSpa

網站: www.shucosmeticsurgery.com

最新推出: 非手术减脂技术 Liposonix

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

### FULL BODY SERVICES:

- Vaser 高清晰度人體雕刻 (明州首創)
- 幹細胞自身脂肪豐臉, 豐乳, 豐臀術
- 乳房假體豐乳
- 陰道緊縮術, 會陰美容術 (明州首創)
- 無疤臉型, 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年医疗保险从新开放期

02/16/2021 至 05/17/2021

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



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439