



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州时报

「每日疫情」
明州时报



www.mntimes.org

2021年08月06日 星期五 MINNESOTA TIMES 372期

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

明尼苏达州 18 岁苗裔女孩 Sunisa Lee 摘得东京奥运会体操全能金牌

7月29日,在东京奥运会体操女子个人全能决赛中,来自明尼苏达州圣保罗(St. Paul)的美国队选手苏妮莎·李(Sunisa Lee)夺得了冠军,帮助美国队实现了在该项目上的奥运会五连冠。

18岁的苏妮莎是第一位代表美国队参加奥运会的苗裔美国人,当她在东京奥运会女子体操全能比赛中获得金牌时,这不仅是亚裔美国人的胜利,也是全美30万苗裔同胞的胜利。苏妮莎不仅是第一位入选美国奥运代表队的苗裔,而且成为了第一位为美国队获得奥运金牌的苗裔。

此外,苏妮莎还在7月27日晚举行的东京奥运会女子体操团体决赛上和同样来自明州的格蕾丝·麦卡勒姆(Grace McCallum)代表美国队赢得了银牌,并在8月1日的女子个人体操高低杠决赛中摘得一枚铜牌。

上世纪70年代越南战争期间,美国中情局曾大量招募苗族人在老挝发动“秘密战争”。据悉,有3700多名苗族士兵为这场秘密战争付出生命,5200多人受伤致残。1975年越战结束后,美国人撤离东南



亚。老挝的苗族害怕遭到老挝新政府的清算,很多人逃亡到泰国。还有十几万苗族人通过各种渠道移民到了美国。《华盛顿邮报》报道称,如今在明尼苏达州有超过6.6万的苗族人。苏妮莎的父母就来自老挝,而苏妮莎是土生土长的明州圣保罗市人。该市是除了东南亚地区以外苗族人口最为集中的城市之一。

参加奥运会之前,苏妮莎不仅在过去两年经历了家庭变故,还在运动中受伤。2019年,她父亲从梯子上摔下来,导致胸部以下瘫痪;而去年,她的姨妈和姨夫都死于新冠病毒。此外,她还经历了一系列的伤病,包括脚上的骨折和去年的跟腱受伤,几乎威胁到她的运动生涯。在她拿下个人全能决赛金牌后,她感慨地说:“这枚奖牌对我来说意义重大,因为曾经有一段时间我想要放弃,我以为,在经历受伤和其它事故之后,我不可能走到这里。”

苏妮莎在奥运会比赛期间,亲朋好友全都齐聚一堂,紧盯美国奥运史上第一位苗裔选手的表现。在她获胜后,全家人都兴奋得不行,互相拥抱,并且泪流满面。

本期热点

明州新接种奖\$100



【详见A5版】

聚焦奥运



【详见A6、B6版】

秦刚大使抵美履新



【详见B3版】

满足您所有的移民需求



黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务



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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300

Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

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



康乐老年中心举办紧急救护技能培训

7月19日和21日,康乐老年中心分两批对全体工作人员进行CPR(心肺复苏术)和First-aid(紧急救治)培训。经过三个多小时的学习和训练,所有参训人员均通过了理论和实操测试,顺利取得认证,以后可以在第一时间更加专业地为会员提供相关急救服务。

当天下午,在送完会员后,工作

人员又返回东西区中心。3点半,培训活动准时开始。培训活动中通过老师授课,观看视频,现场问答,实操演示等多种方式,让参训人员对CPR和AED(自动体外心脏除颤器)设备操作有了更加深刻的理解和认识。CPR是一项非常重要的急救措施,当伤者病患没有了呼吸或者心跳的时候,如果有人能及时为他们进行CPR

急救,很可能就能挽回他们的性命。所以康乐老年中心历年来都非常重视此项技能培训,都要求员工必须拥有CPR和First-aid资格证上岗,并定期(每两年)进行复证培训。

随后,培训师又向大家介绍了紧急救治的相关专业知识,包括异物窒息,扭伤,摔伤,烫伤,脑震荡,中风,出血,食物药物过敏及其他意外伤害

突发事件处理。理论学习结束后,学员们分组逐一进行实际操作练习,进一步领会动作要领,按照训练器械的指示,精准掌握好力度大小和频率快慢。

当天,专业培训师还认证检查了中心配备的所有AED设备,更换了电池和贴膜,确保设备处于可用状态。

(康乐老年中心供稿)



劉紹虹會計師事務所

專業服務,享譽華人社區逾十年

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

客戶範圍: 個人,公司,非盈利組織

服務項目: 財務,薪資,稅務,諮詢,審計,公司設立,資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218
Plymouth, MN 55447

電子郵箱: Amber@liucpa.us; Nina@liucpa.us
Kelly@liucpa.us

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476

公司傳真: 612-465-6317

網址: <http://www.liucpa.us>



新家园貸款



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

★想要买自住房吗?

我们有低首付贷款,最低只要3%。

★想要买投资房? 除了要求债务/收入比的常规贷款,我们还有特殊项目可以帮您实现地主梦。

★看中的房子需要修理?
203K, Home Path, Home Possible... 能够帮你解决问题。

★想要建新房吗? 我们的 construction Loans 可以解决你的问题。

SUPREME LENDING

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

毛茅 (Maggie Mao)

NMLS ID# 376900

Loan Officer

612.940.7275 Direct

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

明州45个县升为“高风险”疫情传播区 CDC建议在室内公共场所佩戴口罩

8月2日,根据美国疾病控制与预防中心(CDC)最新数据显示,明尼苏达州已有45个县被标注为新冠疫情社区传播率“非常高”(High)或“较高”(Substantial)。按照CDC最新防疫指南,这些地区的民众即使已经完全接种新冠疫苗,也应该在室内公共场所佩戴口罩。

· High(红色): Dodge, Lake, Meeker, Nobles, Rock, Wilkin.
· Substantial(橙色): Aitkin, Anoka, Benton, Big Stone, Carver, Chisago, Crow Wing, Dakota, Douglas, Faribault, Fillmore, Freeborn, Hennepin, Houston, Hubbard, Kandiyohi, Kittson, Lake of the Woods, Le Sueur, Lyon, McLeod, Mille Lacs, Morrison, Olmsted, Ramsey, Renville, Redwood, Rice, Scott, Sherburne, Sibley, St. Louis, Stearns, Todd, Traverse, Waseca, Washington, Winona, Wright.

7月27日,明尼苏达州仅有14个县的新冠社区传播水平被标注为“非常高”或“较高”。三天后的7月30日,这一数字上升到35个县;又过了三天激增至45个县。

8月2日,明尼苏达州卫生部长扬·马尔科姆(Jan Malcolm)表示,根据美国疾病控制与预防中心的数据:完全接种新冠疫苗的人感染Delta变种病毒的可能性降低了3.5倍,患上症状的可能性降低了8倍,死于新冠的可能性降低了25倍。

目前,明尼苏达州暂时无法在全州范围内下达口罩强制令,因为州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)已不再拥有和平时期的紧急权力。现在唯一可以强制执行口罩令的方法是通过联邦或者地方、各县市下达命令。

8月2日,总部位于明尼苏达州的零售巨头塔吉特(Target)已于周一宣布,自明天开始将要求位于这些“高风险”地区的员工戴上口罩,并“强烈推荐”顾客也在购物时带上口罩。同天,明尼苏达大学(University of Minnesota)宣布恢复对室内口罩的要求:自8月3日起,该校所有学生、教职员和来访者,无论是否接种疫苗,都需要在室内戴口罩;这一要求适用于所有的校区、办公室和设施。圣托马斯大学(University of St. Thomas),在今年秋天重返学校之前,该校所有学生、教师和教职员都必须完全接种新冠疫苗,除非有特别信仰或特殊关切者方能申请豁免。

明州新闻

明州卫生署公布新学年防疫指南 不论是否接种疫苗都应在室内戴口罩

7月28日,明尼苏达州卫生署(MDH)表示,明尼苏达州的K-12学校应该在即将到来的新学年遵循昨日由美国疾病控制与预防中心(CDC)发布的联邦指南:所有学生、教师、员工及访客,不论是否接种疫苗,都应在室内戴上口罩;任何未接种疫苗的12岁及以上学生都应在2021-22学年开始前接种。

新闻稿中强调,这些建议不是强制性的,而是为了支持当地学校董事会和学校领导为即将到来的学年做出决定。以下是MDH的一些具体建议:

- 每个12岁及以上的人都应该在返校前接种新冠疫苗。
- 学校建筑里的所有学生、教师、工作人员和来访者都应该在室内戴上口罩,即使他们已经完全接种了疫苗。
- 学校应该在教室里“尽可能地”让孩子之间保持至少3英尺的距离。
- 学生、教师和教职员如果有任何传染病的迹象,都应该呆在家里。
- 那些完全接种疫苗的人,在与确诊病例有密切接触后不需要呆在家里,只要他们没有症状或检测呈阳性。
- 完全接种疫苗后返校参加面授或学校活动,应定期进行新冠检测。
- 学校应继续加强通风、接触追踪、洗手、消毒等防疫措施。

梅奥诊所连续第6年 在“全美最佳医院排名”中荣获榜首

7月27日,《美国新闻与世界报道》(U.S. News & World Report)公布了2021-22年度“全美最佳医院排名”,位于明尼苏达州罗彻斯特的梅奥诊所(Mayo Clinic)连续第六年夺得榜首,克利夫兰诊所(Cleveland Clinic)位居第二,加州大学洛杉矶分校医疗中心(UCLA Medical Center)位居第三,约翰·霍普金斯医院(Johns Hopkins Hospital)位居第四,麻省总医院(Massachusetts General Hospital)位居第五。

今年《美国新闻与世界报道》对全美4750多家医疗

中心进行了比较,在15个专科领域、分别根据存活、经验、护理配置、技术、病人服务和声誉进行衡量和排名。梅奥诊所在14个成人专科和8个儿童专科中获得了较高排名:

- 糖尿病和内分泌学——全美第1名
- 胃肠病学和胃肠外科——全美第1名
- 肺部和肺外科——全美第1名
- 妇科——全美第1名
- 泌尿外科——全美第1名
- 心脏科和心脏外科——全美第2名
- 骨科——全美第2名
- 癌症——全美第3名
- 风湿病学——全美第3名
- 老年病学——全美第3名
- 耳鼻喉科——全美第4名
- 神经病学和神经外科——全美第6名
- 康复科——全美第6名
- 精神病学——全美第9名

斯特恩斯县种族仇恨恶劣事件 悬挂“绞刑套索”的SUV撞进家里

近日,明尼苏达州斯特恩斯县(Stearns County)发生了一起种族仇恨恶劣事件:32岁的白人种族主义者——本顿·比尔(Benton L. Beyer)跟踪了一户人家长达83天后,将花岗岩压在一辆偷来的SUV油门上,将车撞进了这户人家的房子。在这辆SUV里,有一只泰迪熊被挂在“绞刑套索”上,这被视为种族主义的象征。事发时,一名儿童正睡在沙发上,离车撞的地方很近,房屋的壁板、屋顶以及外部都有不同程度的损坏。目前,本顿·比尔被控盗窃、跟踪和一级破坏财产重罪。

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
- ★ 各種稅務和商业諮詢

地址: 1751 County Rd B W. Suite 107, Roseville, MN 55113

電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851

E-mail: info@dengcpa.com



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



明州房地產專業經紀人

趙廣平 Rachel Zhao
教育學碩士

Phone: (952) 232-9586

Email: rachelhappyhome@gmail.com

微信: rachelhappyhome



美国CDC收紧口罩政策 白宫完成70%接种目标

7月27日,美国疾病预防控制中心(CDC)再次修改口罩指南:建议在新冠社区传播率较高和非常高的地区,即使是已完全接种新冠疫苗的民众也应该在室内公共场所佩戴口罩。根据统计,截至当天全美有近三分之二的县符合这一标准。根据CDC最新数据显示,全美有46%的县的新冠社区传播率属于“非常高”(High),17%的县属于“较高”(Substantial)。

此外,CDC还修改了K-12学校指南,建议所有人都在新学年佩戴口罩,包括教师、员工、学生及访客,不论是否已接种新冠疫苗。此前的指南仅要求未接种疫苗的人在校内戴口罩。

据悉,促使CDC改变口罩指南的主要驱动因素是Delta变种病毒的流行。据最新未公布的数据显示,完全接种疫苗的民众虽然仅占确诊者的很小部分(即突破性感染),但一旦感染Delta变种病毒,其携带的病毒数量与未接种者一样多。

8月2日,白宫宣布全美已有70%的成年人至少接种了一剂新冠疫苗,这距离总统拜登此前定下的7月4日达到这一目标已过去了近一个月。与春季时相比,全美疫苗接种速度已明显放缓,但是,由于高传染性的Delta变种引发疫情反弹,每日疫苗接种数量又开始回升。白宫新冠数据主任沙赫帕(Cyrush Shahpar)当天表示,全美7天平均每日疫苗接种量为44.1万,是自7月4日以来的最高水平。不过,这一数字仍远低于今年4月的峰值水平,当时美国每天接种超过300万剂疫苗。

南京疫情蔓延至中国十余省 Delta毒株引发新一轮疫情

截至7月30日,初步统计显示本轮疫情已至少蔓延至中国十多个省份。南京相关病毒基因测序显示均为传播速度快的Delta(德尔塔)毒株,而湖南张家界首发病例初步判断则和南京有关;郑州市稍早也称本次疫情主要由德尔塔引起;大连、成都、北京、武汉等城市相继出现关联病例,确诊人数持续攀升。与年初疫情相比,本次疫情波及范围超过了年初,而且似乎呈现多个中心的特征,中国多地已发布出行限制。

据南京市官员说,此次疫情是7月10日在南京的一批机场工作人员中暴发的,可能是因为他们接触了一名从俄罗斯乘飞机抵达的感染者。在南京全市范围内对800多万人进行了两轮病毒检测后,发现了184例确诊病例。

7月31日,中国国家卫健委新闻发言人米锋周六在国务院联防联控机制发布会上称:“目前传播的毒株主要是德尔塔变异株,具有传播速度快、体内复制快、转阴时间长等特点,对防控工作提出更大挑战。”同时出席发布会的中国疾控中心研究员冯子健也称,综合目前的研究,德尔塔毒株传播能力明显增强,主要是它的潜伏期和代间隔都有所缩短,大概平均缩短了1-2天,过去潜伏期大概是五到六天,现在大概是四天多,代间隔过去是四五天,现在三天左右。而且德尔塔毒株可能导致疾病严重程度增加。他也指出,目前现有的研究和观察也提示,新冠疫苗对预防德尔塔病毒的保护力可能会有所下降。

8月1日,北京报告了三起本地传播的新冠病毒感染。当地卫生局说,一个住在北京郊区的家庭有张家界旅游史。北京目前已经切断发现新冠病毒病例地区的所有铁路、公交和航空联系,也迫使北京在暑假旅游高峰期对游客关闭上大门,只允许核酸检测为阴性的“必要旅客”进入。当局表示,海南岛以及宁夏和山东在8月1日也报告了有关张家界传播链的新病例。



头条速览

河南水灾致302人死亡 中国国务院成立调查组

中国河南省近日遭遇罕见极端暴雨,至今造成302人死亡,目前仍有50人失踪。中国国务院宣布成立调查组,将调查河南郑州在7月20日的特大暴雨灾害的应对过程,并称将对“失职渎职的行为”予以“问责追责”。

河南省政府新闻办公室在8月2日下午的新闻发布会上公布最新的死亡人数,郑州市市长侯红在发布会上称,河南省会郑州市死亡292人,失踪47人。在地下室、车库、地下管网等地下空间溺亡的达到39人,包括地铁5号线14人遇难,京广路隧道6人遇难,以及其他遇难者10人。河南省此次公布的死亡人数中,还包括新乡市遇难7人,失踪3人,平顶山市遇难2人,漯河市遇难1人。但没有公布具体遇难者名单。

7月20日,郑州市遭遇特大暴雨,暴雨冲进了市区的地铁5号线,漫过一些人的腰部,甚至颈部,令不少人遭遇“惊魂一夜”,成为公众焦点。此外,京广路隧道的许多汽车被冲走,备受关注。官方数据显示,郑州市单日降雨量突破历史极值(建站以来)、单小时降雨量超过日历史极值。近三天的降雨量接近常年一年的雨量。根据河南省政府新闻办,截至2日12时,河南全省共有150个县(市、区)、1663个乡镇、1453.16万人受灾。全省组织紧急避险93.38万人,转移安置最高峰值147.08万人;倒塌房屋30106户、89001间;农作物受灾面积872万亩,绝收面积380万亩,直接经济损失1142.69亿元人民币(176.82亿美元)。

此次死亡人数公布更新之后数小时,中国官媒发布消息,表示中国国务院决定成立调查组,由应急管理部牵头,对郑州“7·20”特大暴雨灾害进行调查,称会聘请专家提供调查工作的技术支持。据官方新华社报道,“调查组将依法依规、实事求是、科学严谨、全面客观地对灾害应对过程进行调查评估,总结灾害应对经验教训,提出防灾减灾改进措施,对存在失职渎职的行为依法依规予以问责追责”,并强调是为落实习近平关于防汛救灾的指示和李克强等领导的批示要求。

美国国会投票一致批准 拜登政府一万亿基建预算

7月30日,美国参议院投票批准拜登政府提出的一万亿美元基础设施议案。分析指出,受关注已久的该一议案获得通过的意义在于两点:一方面,以66比28票通过,证明在一揽子刺激计划面前,国会能够克服党派分歧,达成一致。另一方面,美国经济复苏之路不如预期,亟需再次注入强大的助推力,这项投资计划将有所助益。

简单而言,这笔钱将用于交通基础设施的翻新和改造,大幅增加美国政府在道路、桥梁、交通和机场方面的支出,恢复美国民众所依赖的至关重要但老化的交通连接。一万亿中包括4500亿美元已批准的支出,以及5500亿美元的新增支出——其中1100亿美元用于建设高速公路,660亿美元用于建设铁路,650亿美元用于扩大宽带网络建设,550亿美元用于清洁饮水,420亿美元用于机场和港口、400亿美元用于维修桥梁,以及75亿美元用于电动车充电站等。

美国基础设施规模长期处于世界领先地位,但随着时间推移,再加上维护不利,基础设施水平每况日下。拜登上任后接连提出数个万亿级的预算计划,在对外

宣传这些计划时,拜登多次提及中国,并将基础设施建设作为赢得与中国竞争的重要战略。

美国要求24名俄外交官 在9月3日前离境

俄罗斯驻美国大使安东诺夫(Anatoly Antonov)近日接受采访时称,华盛顿已要求24名俄罗斯外交官在9月3日签证到期后立即离境。

就在安东诺夫接受采访的几天前,美国国务院宣布解雇182名美国驻莫斯科大使馆的当地雇员,以遵守克里姆林宫今年早些时候颁布的禁止雇用当地雇员的禁令。这一禁令是为了回应美国驱逐俄外交官,并关闭大量驻俄外交设施。

莫斯科和华盛顿在一系列问题上长期存在分歧。在拜登于3月份称普京是“杀手”后,两国关系恶化,安东诺夫被召回俄罗斯,美国驻俄罗斯大使沙利文(John Sullivan)于4月份被召回。

在6月中旬于瑞士日内瓦举行的美俄首脑峰会后,两国关系有所缓解,安东诺夫和沙利文随即返回各自岗位。安东诺夫说:“我们希望常识能够占上风,使我们在互惠原则的基础上,让在美国和俄罗斯两国外交官的生活正常化。”

流量明星吴亦凡 涉嫌强奸被中国刑拘

曾经人气火爆的中国流量明星吴亦凡因涉嫌强奸罪,日前已被北京市朝阳区公安分局依法刑事拘留。中国官方媒体指出,吴亦凡的名人身份和外国国籍可能无助于他的案子,都不是“护身符”。

央视(CCTV)最新网评文章称:“在中

国土地上,法律面前人人平等。谁也没有什么护身符,明星光环护不了,粉丝护不了,外国护照也护不了,任何人都没有僭越法律的特权。”人民日报在社交媒体发帖评吴亦凡被刑拘事件时也表示,“外国国籍不是护身符,名气再大也没有豁免权,谁触犯法律谁就要受到法律制裁。”

公开资料显示,吴亦凡1990年11月出生于中国,后加入加拿大籍。他的微博账号是“Mr_凡先生”,签名是“歌手吴亦凡。其实我是一个演员”。

7月31日晚,北京朝阳公安分局发布声明称,针对网络举报的“吴某凡多次诱骗年轻女性发生性关系”等有关情况对其进行调查。此消息瞬间在社交网络刷屏,有网友戏谑称,“全网都是吴亦凡,我还以为他得(奥运)金牌了呢。”在新浪微博热搜榜中,目前“网友对吴亦凡评论有多损”的话题以3.4亿次阅读、9.3万次讨论占据第23位。

上个月,一名18岁的中国学生公开指控吴亦凡诱骗她和其他女孩(其中一些人未满18岁)与他发生性关系。吴亦凡之前否认了这一指控。吴亦凡的工作室没有立即回应置评请求。他的律师事务所也没有接听电话。加拿大驻中国大使馆没有立即回复置评请求电邮。目前还不清楚吴亦凡被刑拘是否与此名学生在7月份提出的指控有关。

获取海内外头条新闻

请扫描下方二维码



(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

段峰建築設計事務所



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

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

www.duancorp.com





明州向新接種疫苗者獎勵每人100美元

7月29日,明尼蘇達州州長蒂姆·沃爾茲(Tim Walz)宣布了一項新冠疫苗接種獎勵措施:任何12歲及以上的、在7月30日至8月15日之間接種第一針新冠疫苗的明尼蘇達人,都有資格獲得一張價值100美元的Visa禮品卡。

申請將從8月4日開始,獎勵計劃僅限於前24,330名合格申請者,申請網站請扫一扫下方二維碼:



州長沃爾茲在聲明中表示,這項獎勵措施是為了響應拜登總統的呼籲。為遏制由Delta變種病毒引發的新一波新冠疫

情,拜登周四呼籲所有州和地方政府為每個新接種疫苗的美國人獎勵100美元。

沃爾茲說:“在抗击新冠方面,我們州

已經取得了很大進展,但我們現在還不能放棄,尤其是今年秋天學生們將回到課堂上。拿到100美元的同時還能保護家人的安全,這是一筆不錯的交易——你要做的只是卷起袖子。”

您可以通過 VaccineConnector.mn.gov 或撥打明州衛生署熱線 1-833-431-2053 查詢新冠疫苗接種信息,或通過下方二維碼進入明州新冠疫苗搜索地圖:



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



浙江姑娘喜提双冠王 中国队射落10米气步枪 混合团体金牌

7月27日,东京奥运会朝霞射击场赛场上再次奏响了《义勇军进行曲》,在射击混合团体10米气步枪决赛中,杨倩/杨皓然这对双杨组合击败了美国对手,为中国奥运会队夺得了第九金,值得一提的是杨倩也是东京奥运会中国队的首金得主,上一项金牌是女子射击10米气步枪,如今又得一金杨倩成为中国奥运队的第一个双金王,中国首位双冠王诞生!

杨倩和杨皓然在该项目的小组资格赛中就已经很出色了,以第一名的优秀战绩进入决赛,在决赛中依旧发挥出色逆转美国队组合塔克和柯泽涅斯基成功夺冠,同时杨倩也是中国首位双冠王,这位清华才女她做到了。值得一提的是在当天上午中国射击10米气步枪混合团体赛中庞伟和姜冉馨也为中国拿下一金,射击队在这次东京奥运会上真的太给力了,在前四个奥运赛日里射击队已经取得了三金。

在今天射击混合团体10米气步枪决赛中,在前两轮的对决中美两队2-2战平,之后中国队反超美国,在第5轮的时候美国队扳平比分,美国队手感上来后将中国队反超,中国队及时暂停了比赛,调整两位运动员的心态,在第9轮的时候杨倩和杨皓然都打出高分中国队扳平了比分,接下来的比赛两队都处于不相上下的状态,直到第13轮的时候中国队15-13大比分领先美国队,最后一轮中国队打出21.1环的好成绩,以17-13的优势拿下比赛。

杨倩,2000年7月出生于宁波市鄞州区姜山镇杨家弄村。

2011年,被送到宁波体校射击队,师从教练虞利华。

2014年,在浙江省运会上拿下3块金牌。

2015年,在第一届全国青少年运动会上,获得季军。同年12月,入选国家青奥队,取得国家级运动健将称号。

2016年特招进入清华附中射击队,2018年考入清华大学经济管理学院。

2019年3月入选国家射击队。

在近两年的比赛中,杨倩多次打破女子10米气步枪项目的世界纪录。今年以来的4场奥运会国内选拔赛,杨倩均获得第一,从而获得东京奥运会女子10米气步枪混合团体参赛资格。

丘索维金娜的最后一跃 30年传奇落幕

7月26日,46岁的乌兹别克斯坦名将丘索维金娜今日在自己的社交媒体上宣布了退役的消息,她30年的传奇体操生涯由此正式落下帷幕。

丘索维金娜出生于前苏联的布哈拉市,也就是今天的乌兹别克斯坦。从小就展露出惊人体操天赋的她,早早被冠上了“天才少女”的名号。13岁时她就拿遍了苏联国内各项体操比赛的冠军,17岁那年,她代表独联体参加了1992年巴塞罗那奥运会,初登奥运赛场就获得团体项目的金牌。



丘索维金娜精湛的技术获得了全世界的认可,国际体操联合会用她的名字命名了三个体操动作。在参加完1996年亚特兰大奥运会后,21岁的丘索维金娜选择了退役。但是在2002年,她三岁的儿子

聚焦奥运



被查出患有白血病,需要高昂的治疗费用。丘索维金娜变卖了所有家产,还是难以以为继。于是,她做出了一个惊人的决定,复出参赛。

在代表乌兹别克斯坦参加了雅典奥运会后,人们纷纷感叹丘索维金娜宝刀不老,但是乌兹别克斯坦的医疗环境,已经无法为她儿子提供进一步的治疗,为了获得更好的医疗条件,她接过了德国体操界伸出的橄榄枝,加入德国国籍,并代表德国参加了北京奥运会。

在北京奥运会上,33岁的丘索维金娜与小她十几岁的对手们同场竞技,最终取得了一枚跳马项目的银牌,这也是她第一



次获得奥运项目的个人奖牌。站在领奖台上的丘索维金娜感动了无数人,李宁直接捐助了两万欧元,用于丘索维金娜儿子的康复治疗。

2013年,丘索维金娜申请脱离德国国籍,恢复乌兹别克斯坦籍。3年后的里约奥运,她代表祖国出征,再次成为了众人眼中的传奇。本届东京奥运会,丘索维金娜在开赛前经历了旗手身份被临时替换的风波,但是她还是坚持站在了赛场上。

在东京奥运会体操女子资格赛跳马单项比赛中,已经是第8次参加奥运会的丘索维金娜以14.166分名列第14,无缘单项决赛。由于之前她已经宣布将会在东京奥运会后退役,因此这注定将是她的最后一跳。今日丘索维金娜在社交媒体上正式宣布了退役的消息,一代传奇,就此落幕。

加拿大华裔选手 100米蝶泳夺冠

26日,东京奥运会女子100米蝶泳决赛,加拿大选手玛格丽特·麦克尼尔以55秒59的成绩夺得金牌。中国选手张雨霏以55秒64的成绩夺得银牌。玛格丽特来自安省伦敦市,现就读于美国密歇根大学。

玛格丽特的一张东方面孔引起很多人的注意。原来,21岁的玛格丽特是华裔,出生于中国江西,1岁时被一对加拿大

夫妇从孤儿院领养。养父艾德·麦克尼尔和养母苏珊·麦克尼尔对她视如己出,竭尽全力让她在自由和充满爱的环境中成长。很小的时候她就展现出对游泳的爱好,8岁时,她参加了当地的水上俱乐部比赛。

最初参加比赛,玛格丽特的初衷就是为了能够多交一些朋友,养父养母也都支持。渐渐地,养父母看出了女儿的运动天赋,但他们不愿过多干涉女儿的兴趣爱好,是否继续游泳,要不要参加比赛还是要看女儿的意愿。据养父养母透露,不仅是游泳,玛格丽特几乎是全能的。她会打排球,5岁的时候就学小提琴,长大了



一点又学了单簧管。在加拿大,在被选入国家队之前,游泳运动员的一切费用均需自理。一直以来,苏珊和丈夫除了要担负训练和参赛的相关费用之外,还要保障女儿的饮食健康,调节她的心理情绪。“通常来说家里的分工是这样的,丈夫会陪伴女儿去训练,训练之前还会到咖啡馆点上一杯咖啡;而我负责女儿的饮食,确保她的生活井井有条。”

麦克尼尔曾在2019年的女子100米蝶泳世锦赛上击败名将舍斯特伦夺冠。

玛格丽特其实并不是唯一一位有如此特殊背景的世界冠军。早在2017年体操世锦赛上,华裔姑娘摩根·赫尔德曾在女子全能项目上斩获冠军,她是在两岁时被养母从中国广西领养。赫尔德的队友、2018体操世锦赛女团冠军成员卡拉·伊克则出生在中国江西,同样也是被来自美国的家庭领养。加拿大花样游泳队的华裔女孩玛丽·娄(Marie-Lou)出生于江苏常州,2岁时被加拿大蒙特利尔一对夫妇收养,现代参加加拿大参加花样游泳比赛。2008年,玛丽随加拿大花样游泳国家青年队,参加了在俄罗斯举办的世界青少年锦标赛,最终获得团体第一名。

俄中日体操队“神仙打架” 俄罗斯男团夺金!

东京奥运会男子体操团体决赛26日落下帷幕。俄、中、日三支队伍可谓“神仙打架”,激烈角逐奖牌,最终以“俄罗斯奥林匹克委员会”名义参赛的俄罗斯队获得冠军。

《生意人报》报道,26日很多人俄罗斯体操男团的胜利欢欣鼓舞。俄罗斯体操男团多年来处于危机状态,此次终于战胜中国、日本两支强大的队伍获得奥运会的胜利。团队成员有尼基塔·纳戈尔内、阿尔图尔·达拉洛扬、丹尼斯·阿布里亚辛、达维德·别利亚夫斯基。



报道称,年轻人可能无法完全理解这次胜利的重要性,我们要记住这次成功,更重要的是记住如何熬过了那段黑暗时光。俄罗斯体操上一段辉煌时期是2000年悉尼奥运会。在那个年代,我们有伟大的体操运动员阿列克谢·涅莫夫和斯维特兰娜·霍尔金娜,他们曾取得辉煌的成绩。

那个年代,在他们身边也有一群杰出的人才。但后来一切戛然而止,20年之久。男子体操陷入深深的危机,不断失败,团队内部争吵不断。2016年里约奥运会,俄罗斯体操男团有从危机中走出的迹象,获得体操团体赛亚军。接下来,危机彻底解决,2019体操世锦赛男子全能决赛中,俄罗斯“双子星”纳戈尔内和达拉洛扬分别包揽冠亚军。东京奥运会最终证明一切都已经好起来了,团体赛是国家队实力和效率的体现。

因为要与日本和中国代表队共同角逐奖牌,比赛十分残酷,但俄罗斯小伙子们没有退缩,最后成功将金牌收入囊中。

(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

育才文化系列讲座—第二期

京剧的形成

【内容提要】

京剧界四大徽班进京以后逐渐创立了以西皮和二黄为主的新剧种——京剧,并很快风靡全国,取代了昆曲的霸主地位,成为了中国的新国戏。当时的宫廷聚集了全国各地的艺术大师不断的完善京剧艺术创造和发展,涌现出一批又一批的艺术大家,程长庚等。本次讲座主要介绍京剧形成的过程以及当时的戏曲背景,之前的明、清二百年的昆曲至清代乾隆年间四大徽班进京,以及各地戏剧的相互融合从而逐渐形成今天的京剧。并讲述京剧的行当:生、旦、净、丑以及京剧文武场面的介绍。

【主讲人简介】

谢振刚、胡梅夫妇有20余年的中国音乐、京剧音乐教学、组织乐队以及编曲指挥经验,并擅长演奏多种器乐。他们所创办的乐队曾与多位国内外知名艺术家同台合作,包括唢呐演奏家郭雅志、戏曲表演艺术家于魁智、李胜素等。他们的学生在“中华青少年才艺大赛”香港国际青少年才艺大赛”,以及“纽约国际中国乐器大奖赛”中分别获得一等奖,金奖,银奖等优异成绩。在今年的ITalkBB《全美线上才艺大赛》中有三个学生进入总决赛其中两个学生(二重奏)荣获大奖第二名。他们夫妇和多所大学参加中国音乐、戏曲等演出和艺术交流活动。

【讲座信息】

8月7日 星期六
晚 7:00-8:00 (中部时间)
Zoom ID: 98663817553
Passcode: jingju

股份公司的条款和规章

在股份公司(Corporate)法律下,创立条款(Article)和规章(Bylaw)是两项很常见的文件。但是大家有时候可能会疑惑,并不清楚两者之间的区别。如果您想创立并维持一个股份公司,您就需要知道这两者是做什么用的,以及您需要做什么。本文将为大家详解创立条款(Article)和规章(Bylaw)的作用及区别。

各有何用

创立股份公司的过程,就是在法律上将个人责任分离出去,而创建一个新的法律实体的过程。当创立条款注册备档之后,即宣告分离责任和创立公司的法律过程完成。

简单来说,创立条款的作用是创建并搭建好公司的基础框架,而规章则制定了公司运营的规则。

创立条款是股份公司的创始文件。通过之后,新的股份公司即告创立。就像宪法一样,创立条款是公司最根本的主导法律。每个州都有自己的股份公司法,所有州法都要求如果要在本州创立公司,就需要将创立条款向州政府备档。

显然,创立好股份公司还不算完事,您还需要经营这个新建的公司。当公司规模还小的时候,一般不需要详细的运营规则,但是当公司逐渐壮大,开始吸引投资者的时候,就很有可能需要一套规则来规定公司如何运营,尤其是股东和董事会如何参与到公司事务中来。这些帮助组织和运营公司的规则就是规章。

有谁参与

法律规定创立条款需要由创立者向州备档。备档记录是对公众开放的。创立者一般来说是公司的董事、官员或股东,创立和运营公司的商人,但也可以是帮助商人处理法律流程的律师。如果需要修订创立条款,修订后的条款也必须向州政府备档。

另一方面,规章则更加复杂,不同的州对规章有不同的规定。在明尼苏达州和爱荷华州,除非创立条款里明确把通过规章的权力交给股东,在一般的默认情况下,董事会有通过规章的权力。然而,并不是所有的州都需要股份公司采用规章。

比如,明尼苏达州法律明确说明,“股份公司可以,但不是必须有规章。”详见 Minn. Stat. Ann. § 302A.181. 规章也并不需备档、向公众开放。爱荷华州法律则需要公司采用初始章程,而且包含了详细的条款管理如何修订规章,或者规章何时可以增加董事会的法定人数或者投票比例。详见 Iowa Code Ann. § § 490.206, 490.1020.

特拉华州法的规定则完全不同。在特拉华州法典第八卷,也就是一般所说的特拉华州一般公司法(Delaware General Corporation Law, DGCL)中,默认情况下通过规章的权力在不同情形中赋予了不同的管理实体。如果公司还没有收到购买其股份的付款,则董事会有权通过规章;如果公司已经收到了购买其股份的付款,则股东有权通过规章。详见 Del. Code Ann. tit. 8, § 109.

上市公司是由另一套法律管理的。由于上市公司的股份可以在交易所内跨越州边境线自由交易,基于宪法中的跨州商业条款,联邦政府可以对上市公司的股份交易进行立法管理。U.S. Const., Art. I, § 8. 联邦政府管理上市公司的法律是1934年的《证券交易法》,也是这部法律,创造了著名的美国证券交易委员会 SEC(U.S. Securities and Exchange Committee)。



在SEC颁布的规定中,上市公司需要向SEC公开他们的规章。如果修订了规章,修订后的完整的规章也要备档。通常是通过每年提交的10-K表格或者每季度的10-Q表格完成备档的。如果规章没有在季度性的时间点上修订,则需要把修订的文本通过8-K表格备档。详见 17 C.F.R § 229.601(b)(3)(ii).

具体内容

股份公司法规定了创立条款里必须包括的项目,其内容包括了新公司的基本信息:公司名称、公司可发行的股份总数、注册办公室和注册代理人的地址、每个创立人的姓名和地址。

如果公司要在特拉华州创立, DGCL还要求公司在创立条款(特拉华法律把创立条款称作创立证书)写明:(1)公司的业务性质;(2)如果有不同种类的股票,所有种类的股份的总数;(3)如果在创立证书备档后,创立人就不在具有任何权力,则需要指明最初的董事会成员的姓名和地址。详见 Del. Code Ann. tit. 8, § 102.

股份公司一般都会在创立条款里写最少的内容。当然公司也可以自愿选择公开更多的信息。各州法律给了一些哪些东西可以写在创立条款里的建议,如果创立者愿意,则可写进去,但并不是必须的。

创立条款里包含的内容越多,就越有可能“越界”侵入规章的领域中去。因为一般而言,当创立条款和规章的内容发生冲突时,以创立条款为准。比如:

- 关于管理公司的条款;
- 定义、限制、调整公司及其董事或股东的权力的条款;
- 对股东个人施加的公司债务责任。

以 Iowa Code Ann. § 490.201 为例,该条就明确规定,当创立条款和规章的内容发生冲突时,以创立条款为准。详见 Iowa Code Ann. § 490.206.2., Minn.Stat. Ann. § 302A.181.Subd.1., Del. Code Ann. tit. 8, § 109(b).

至于规章,对于什么应该写、什么不应该写,几乎没有限制。任何符合法律和创立条款的内容都可以写进规章里。对规章限制如此之小的原因之一,是由于规章基本上只涉及到公司的内务;另一个原因,是由于商业模式变化极快,而且差异很大,所以法律并不适合用来指定公司应该如何运营。

Facebook 案例

当然,对于规章应该写些什么,还是有一些一般性指导的。而创立条款也并不总是只写最少的内容。

以 Facebook(脸书)为例,其创立证书的2010年修订版,总共22页,包含七卷内容:

前三卷写明了公司的名称、在特拉华州的注册地址和注册代理人,还有公司的

目的,这写得非常宽泛,即“在特拉华股份公司法允许的范围内进行任何合法的行为或活动”。

第四卷详细地写出了公司各种类型的股份及其发行规则,包括股票的股权、优先股、限制、分红、清算条款,以及股票的回购、转化、股权所赋予的投票权等,光是这一卷就占用了20页。第五卷规定了董事会的权力,如何修改和取消规章。第六卷说明了除非规章规定或者股东要求,否则选举董事可以不用通过书面的投票方式进行。第七卷重申了董事和公司的责任分割,并且包含了一些保护公司董事权利的条款。

而 Facebook 的规章则关注完全不同的内容。规章总共有九卷,22页:

前两卷是关于公司的办公室、股东会议,以及股东会议进行的程序,包括股东

代理权和投票程序。第三、第四、第五卷管理董事、委员会和官员的选举。第六卷写明了董事、官员和员工要怎么获得补偿。接下两卷则是关于公司行政记录和其他的一般性事务内容,而最后一卷重申了改变章程的方式由创立证书规定。

特征一览

综上所述,创立条款和章程的主要特征,可由下表简要概括:

| 创立条款 |
|-----------------------------|
| 服从于法律, 管理公司 |
| 涉及公司的创立 |
| 由创立人向州政府备档, 是公开档案 |
| 内容由法律规定; 不同的公司的创立条款内容类型大致相同 |

| 章程 |
|---------------------|
| 服从于法律和创立条款, 管理公司 |
| 涉及公司的运营 |
| 由董事会通过, 是私有档案[1] |
| 法律没有规定内容; 不同公司的规章不同 |

[1] 如文章所说,有一些例外情况

股份公司法是美国法律系统中非常复杂的一个类别,这篇文章仅仅涉及到这个巨大法律系统的一点皮毛。如果您计划或已创建了公司,对于创立公司条款和规章有任何疑问和帮助需求,请联系考西叶氏律所,以获得专业高效的法律服务。

(考西叶氏律所供稿)

精诚装修公司

MN 建筑装修执照 BC 746948

专精: 地下室&整套房屋的装修工程

Basement Finish&House Remodeling

油漆 # 地板 # 瓷砖 # 木工 # 水电 # 厨房 # 洗手间 # 加建 # 商店

提供设计图纸→申请 Permit→专业施工→市府检查通过等一条龙服务
我们拥有20年从业经验,700万劳工&财产保险免除后顾之忧

精工细作 诚信为本

请电 651-505-8888 (王先生)

免费到府估价

Stone Construction LLC
MN Lic: BC 746948, 7 million insurance
Tel: 651-505-8888
Email: stone5058888@gmail.com



全才苏东坡

(十)赤壁赋作人

我写《全才苏东坡》，怎么写都是可以的！因为，苏东坡是中国文化史上罕见的天才，文化文学成就几乎涉猎到方方面面，只要一谈起苏东坡，人们就自然而然地想到了他的词，如“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。”“但愿人长久，千里共婵娟。”他的诗，如“春江水暖鸭先知”，“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”他的书法，中国行书第三人（第一者：王羲之；第二者：颜正卿。作者注）……但是，别忘了：苏轼苏东坡被列为“唐宋八大家”之一，并不是因为他的诗词作的好，也不是因为他的毛笔书法多么备受世人喜爱，而是苏东坡在散文上取得的惊人成就。这其中，最受人瞩目的散文就是苏东坡落难，被贬谪到湖北黄州所作的前后《赤壁赋》。苏东坡作前后《赤壁赋》时，是元丰五年（1082年）七月和十月，苏东坡先后两次与朋友一起游览位于黄州城外的赤壁，写下两篇游记。第一篇《赤壁赋》，习惯上称《赤壁赋》，或称《前赤壁赋》；第二篇《赤壁赋》，又称《后赤壁赋》。故，将两篇《赤壁赋》，区分之。

首先要说明的是：苏东坡游览的赤壁，并不是三国古战场的周郎赤壁。其次：苏轼是1079年被贬谪到黄州的。被贬谪时的苏轼，惨不忍睹。苏轼接到贬谪诏书，正是当年正月，正过新年的热闹日子，可朝廷几乎一天也不让苏东坡在京城呆，而是将苏轼立即扫地出门，赶出京城。第三，苏轼来到黄州，一无工资，二无住房，三无谋生食粮来源……，第四，虽挂有黄州团练副使（相当于“黄州武装部副部长”。作者注）头衔，却无签署公文权。仅此四条，分明是要置苏轼于死地而后快。因为，前三条，就是不给苏东坡出路。第四条是要苏轼：死了想要获得其他人帮助的可能性。意思是，苏轼什么都得自己亲自动手，除了他的家人，苏东坡谁也指挥不动了。

在残酷的环境面前，苏轼一家一开始只能住在佛教寺内，和尚混饭吃……好在，苏轼人缘好，他的朋友从当地驻军手里弄了一块被闲置的向阳的“东坡荒地”，让苏轼自己开荒，种粮食……，自劳自食。从此，苏轼一家人才有了生产自救的生活基地和生活资料。一开始，苏轼连麦子也不会种。春上，麦苗长出来，是当地老农告诉他，要把牛放到麦地里，让牛吃麦苗，麦子才会有好收成。苏轼听了老农的话，照做了，当年麦子收成果然不错，苏轼还上门向老农民道谢！……从兹始，苏轼又亲自设计动手盖起了住房，读书学习的“雪堂”……这时，苏轼的生命生活已发生了质的变化，他以在黄州耕种，自食其力为荣，改名“东坡”，号称“东坡居士”。同时，他潜心学习佛学、道学、禅学……，融合儒学，考虑人生，思考天、地、人、时间、空间、万物……之关系的窗户渐渐被打开：人，意气风发……顺境时，快意人生当然好。可是，世间万事，总有不如意的地方和时候，这才是最考验人的。不言而喻，正确处理逆境，才更能显出人的思想认识，思想境界，道德水准。

转眼间，苏东坡到黄州已有四年了，生活的磨练，读书学习的长进，随着年龄的增长，使得他渐渐的成熟……就在今年，即元丰五年（1082年）七月，苏东坡被贬谪，被

改造后的第四年，他将人生已发生的变化和思想认识，展示在世人面前。何以见得？请看苏东坡与朋友游览黄州赤壁后写的《赤壁赋》。

一、《赤壁赋》道人生观

壬戌(rénxū)之秋，七月既望，苏子与客泛舟游于赤壁之下。清风徐来，水波不兴。举酒属(zhǔ)客，诵明月之诗，歌窈窕(yǎotiǎo)之章。少(shǎo)焉，月出于东山之上，徘徊于斗(dǒu)牛之间。白露横江，水光接天。纵一苇之所如，凌万顷之茫然。浩浩乎如冯虚御风，而不知其所止；飘飘乎如遗世独立，羽化而登仙。

于是饮酒乐甚，扣舷而歌之。歌曰：“桂棹兮兰桨，击空明兮溯流光；渺渺兮予怀，望美人兮天一方。”客有吹洞箫者，倚歌而和之。其声呜呜然，如怨如慕，如泣如诉；余音袅袅，不绝如缕，舞幽壑之潜蛟，泣孤舟之嫠(lí)妇。

苏子愀(qiǎo)然，正襟危坐而问客曰：“何为其然也？”客曰：“‘月明星稀，乌鹊南飞’，此非曹孟德之诗乎？西望夏口，东望武昌，山川相缪，郁乎苍苍，此非孟德之困于周郎者乎？方其破荆州，下江陵，顺流而东也，舳舻(zhú lú)千里，旌旗蔽空，酹酒临江，横槊赋诗，固一世之雄也，而今安在哉？况吾与子渔樵于江渚之上，侣鱼虾而友麋鹿，驾一叶之扁舟，举匏(páo)樽以相属。寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷。挟飞仙以遨游，抱明月而长终。知不可乎骤得，托遗响于悲风。”

苏子曰：“客亦知夫水与月乎？逝者如斯，而未尝往也；盈虚者如彼，而卒莫消长也。盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也，而又何羡乎？且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取，惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色；取之无禁，用之不竭。是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”

客喜而笑，洗盏更酌。肴核既尽，杯盘狼籍。相与枕藉乎舟中，不知东方之既白。

通观《赤壁赋》，应该说是苏东坡对来黄州这几年心灵认识的解析，更是自我解脱，思想飞跃发展的总结：万物相应，各得其所，感悟觉醒，达观处世。苏东坡这时是清醒的，似乎已超凡脱俗。用苏东坡自己的话说：“遗世独立，羽化而登仙。”

1. 场景设计似仙境

《赤壁赋》一开始，苏东坡对写作的事件做了详细交代：时间，壬戌(rénxū)即1082年之秋，七月既望(十六日。作者注)；地点，是苏东坡“与客泛舟游于赤壁之下”；令人陶醉的环境：“清风徐来，水波不兴。”主宾兴致情趣适然，轻松愉快，“举酒属(zhǔ)客，诵

明月之诗，歌窈窕(yǎotiǎo)之章。少(shǎo)焉，月出于东山之上，徘徊于斗(dǒu)牛之间。”仿佛遨游在仙境：“少(shǎo)焉，月出于东山之上，徘徊于斗(dǒu)牛之间。白露横江，水光接天。纵一苇之所如，凌万顷之茫然。”一句“遗世独立，羽化而登仙”，形象地道出了苏东坡游览黄州赤壁的奇幻景象，为他打开话夹子做了朴实无华而又奇妙的铺垫。

2. 时空转换开新篇

苏东坡身靠船边而卧，一边品尝着美酒，一边咏唱：“桂棹兮兰桨，击空明兮溯流光；渺渺兮予怀，望美人兮天一方。”看看，这时的苏东坡那里是罪犯，简直就是神仙，甚至连神仙也未必有他苏东坡这样的好心情，好兴致……，手扣船舷歌之，多么的自由自在，多么的惬意在心。可是，与他同游赤壁的朋友，却又是一番滋味，品尝的人生与苏东坡完全不同。这更存托出苏东坡的乐观向上，达观处世的世界观。寥寥数字，表明苏东坡已从贬谪、受难、煎熬……的影中走了出来。可是朋友的箫声，“呜呜然，如怨如慕，如泣如诉”，使得人、龙为之动容，“舞幽壑之潜蛟，泣孤舟之嫠(lí)妇。”

这一曲“余音袅袅，不绝如缕”的箫声，弄得苏东坡也不得不严肃起来，正襟危坐，问客人：“为什么要这样啊？”客人说：“‘月明星稀，乌鹊南飞’，此非曹孟德之诗乎？西望夏口，东望武昌，山川相缪，郁乎苍苍，此非孟德之困于周郎者乎？方其破荆州，下江陵，顺流而东也，舳舻(zhú lú)千里，旌旗蔽空，酹酒临江，横槊赋诗，固一世之雄也，而今安在哉？况吾与子渔樵于江渚之上，侣鱼虾而友麋鹿，驾一叶之扁舟，举匏(páo)樽以相属。”人生不要勉强自己去做不到事，要务实。曹操就是前车之鉴。“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷。挟飞仙以遨游，抱明月而长终。知不可乎骤得，托遗响于悲风。”客人以曹操的《横槊赋诗》为引子，明确发问：曹操的失败，在周瑜吗？即“此非孟德之困于周郎者乎？”感慨一世枭雄曹操现在在哪？何况我们这些普通人，如同生活在江渚之上渔樵，以及鱼虾和麋鹿为伴者。这段话，大家不觉得熟悉吗？是不是有苏东坡《念奴娇·赤壁怀古》的影子。这就对了。历史上那些所谓的“豪杰”，已成为历史。他们的功过历史自有评说。我们该从中吸取什么有益的东西呢？如此一说，可以清楚的看出，客人所发的历史感叹，是不是苏东坡多年来，尤其是贬谪黄州之后，时刻在问自己的问题？！他想以古三国时的曹操与周瑜为例，告诉人们点什么？！每个人在历史的长河中，生命都是非常有限的，渺小的，但想什么？做什么？怎样做？是可以自己选择的！我认为，这才

是苏东坡要告诉时人、世人、后人的核心思想所在？！因此，我以为，苏东坡的人生思考，也是我们每个人都认真思考的！苏东坡受世人敬仰，就在于他的思想境界：不受时空限制，不受物质左右，不受荣辱干扰……。一个人如果“挟飞仙以遨游，抱明月而长终。”这，只能是一厢情愿而已，结果自然也是“托遗响于悲风。”

3. 超凡脱俗修行高

苏东坡接着客人的话题说，“客亦知夫水与月乎？”说到水与月的“盈虚”“消长”的变换。苏东坡以“变”与“不变”，阐述时间的意义，用现代人的话说，“时间是个神。”很多人不理解“现在”是什么？实质上，现在是不存在的。而只是“过去”与“未来”之分水岭。是罪人？还是伟人？就在你行动的那一霎那就被“定格”了。后悔，只是对去的原谅，对未来的亵渎！这就是为什么古圣人要求我们“三思而后行”的道理。这，是从“变”的概念出发的。

以“不变”而论，以人为例，每个个体都是一个完整的系统，并有着十月怀胎、出生、生长、发育、成熟、生儿育女、衰老、死亡。这既是生命的过程，也是时间的过程，但每个个体都不尽相同。我们可以掌握生命存活的一些过程，如延年益寿。由此观，苏东坡认为：“则物与我皆无尽也”，又有什么值得羡慕的呢？这个世界，万物皆有主，不要有非份之想，将其窃为己有。但也有，供大家共享的，如清风、明月，这些是声与色之源，“取之无禁，用之不竭。”这些，是“造物主”的恩赐，大家可共同分享。

苏轼被贬谪到黄州，是他人生的又一起点，而《赤壁赋》是他人生的里程碑式的标杆：黄州的磨砺，争强好胜的苏东坡，开始反思，寻求顺其自然，心灵已得超脱和自由。宋以来，研究苏东坡《赤壁赋》的学人众多，我觉得刘春光先生的分析认识，比较好，特引述如下：

《赤壁赋》中客人的问题，也可能是苏东坡的自问自答，“正可以看作是作者(苏东坡)对于人生问题的迷惑之处：历史和天地都是这样的长久，无论英雄人物还是寻常凡人，都会很快消失泯灭在历史奔腾的长河中，甚至不会留下一点点痕迹。可是，人又不能变成神仙，‘遗世而独立’。那么，我们究竟应该如何来看待这一永恒与有限的问题呢？在这里，苏轼是从变与不变的角度来做出回答的：‘逝者如斯，而未尝往也；盈虚者如彼，而卒莫消长也。盖将自其变者而观之，则天地曾不能一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。’从变化的角度来看，可以说没有一刻、没有一物不在变化；而从不变的角度出发，人可以做到如天地一样长久。这正是中国哲学中一个很重要的问题：‘变’与‘不变’都是相对而言的。对于圣人而言，最重要的是将对‘变’与‘不变’载入自己的内心，用心灵来掌控，不因为变化失去而苦恼，存在的事物永远是沧海一粟，总会失去。但是，‘江上之清风，与山间之明月’却是最长久的，永远不会因为沧海桑田的变换而消失。在这里，苏轼提出了最重要的解决方法：让心灵解脱于凡俗之物，而达到自由无待的状态，即与永恒的自然融为一体。”

(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。

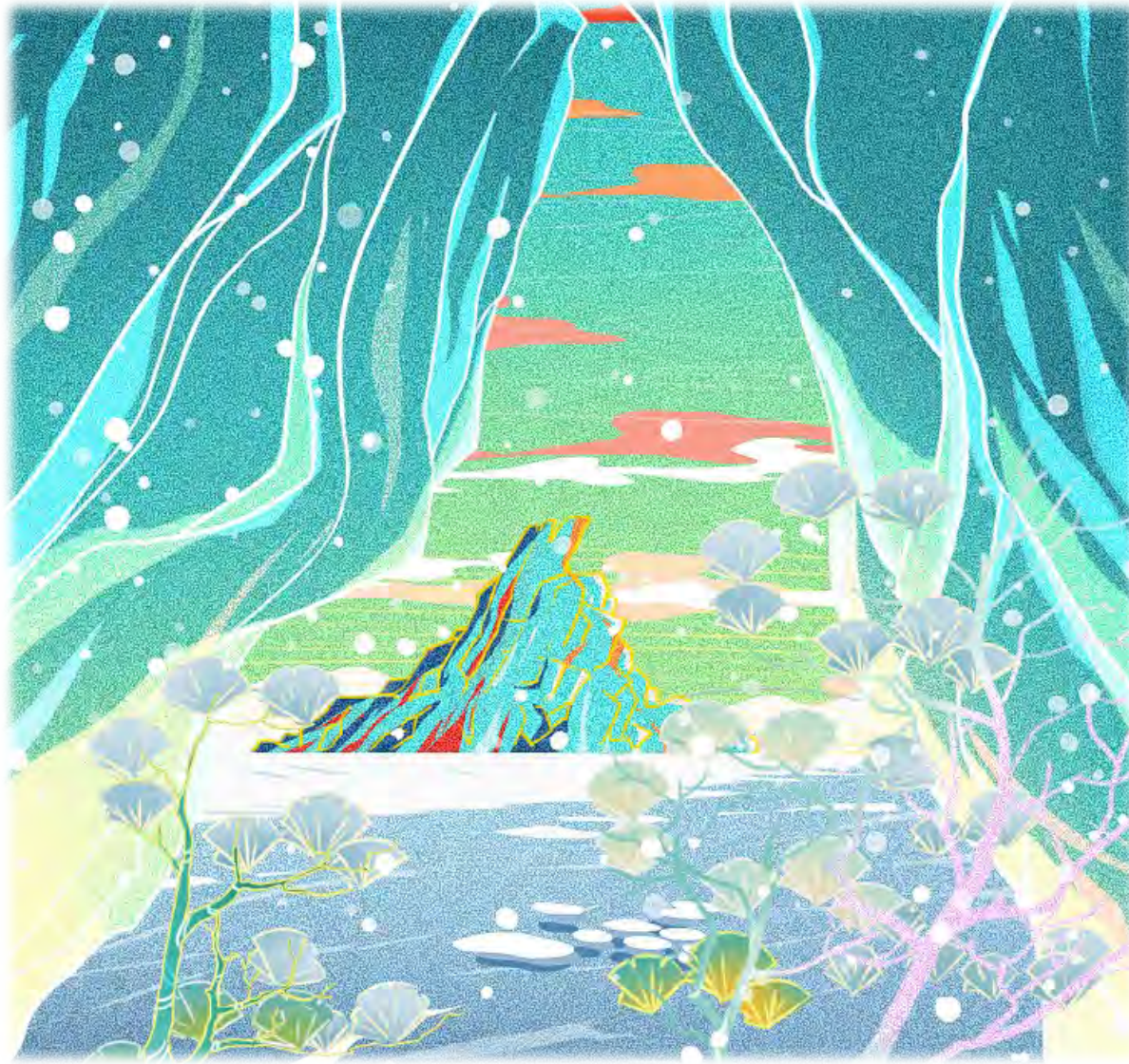


地址: 1383 Arcade Street
 St. Paul, MN 55106
 电话: (651) 771-1590
 联系人: 陈宽 / Michael

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

珍贵的经历



专栏作家介绍
邢 嫣天, 13岁, 明州 Wayzata Central Middle School 八年级学生, 喜欢踢足球, 吹笛子, 和烘焙。

庆祝生日的方法有很多, 比如在游泳池或家里举行派对, 也可以租场地举行, 大部分人会邀请亲戚朋友跟他们一起庆祝。从小到大, 我有过很多不同的生日派对, 但是对我来说印

象最深的还是两年前的生日。我生日临近七月四号, 那个时候爸爸妈妈经常带我们出去度假。所以好多年我生日都是在旅行中度过的。之前我觉得很遗憾, 不能在生日当天

和朋友一起庆祝, 可是现在我觉得在各种地方庆祝生日很有意思, 而且我这种生日庆祝方式很独特。

两年前, 我跟家人和朋友一起去加拿大旅行。生日那天刚好是我们准

备去观赏冰川, 爸爸妈妈带了蛋糕到冰川上。在冰川上面, 家人和朋友一起给我切蛋糕和庆祝生日。冰川给我带来一个很特殊的生日, 四面都是美丽的景色, 周围都是家人和朋友。导游告诉我们, 这是他第一次见有人在这冰川上面庆祝生日。从那时候我就知道, 我会永远记得这次生日。

这次旅行除了我的生日也有很多独一无二的经历, 比如我和家人没有坐飞机或坐火车到加拿大, 我们和朋友都是一起开车到加拿大的。仅仅到第一个地点, 我们就开了二十多个小时。我们还去背包旅行了, 我们背着帐篷、睡袋、吃的、穿的和各种别的东西爬山, 到了山上住了一晚才下来的。虽然爬山要比正常更难一些, 因为天气对我们不是很利, 但是背包爬山的经历真是让人难忘。我觉得下雨的天气给这次爬山带来不同的乐趣。所有人都互相帮助彼此搭帐篷、做饭、爬山等等。

加拿大以及冰川公园因为它们美丽的风景出名的, 我被那迷人的风景深深吸引住了, 树、水、山、动物和蓝天一个都少不了。希望这些美景可以永远在, 我以后一定还会去的。

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 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

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) 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.

“庭论”“录囚”与“闭狱” ——重审“嵇康案”(四)

嵇康(223-262)被杀的那一年,陈寿(233-297)已经30岁了,虽然身在蜀汉,对于这起案件的舆论轰动,应该有所耳闻。第二年(263),蜀汉就灭亡了,陈寿来到魏国,不久就以著作郎的身份,开始了《三国志》的编撰。出于“政治正确”的考虑,他没有为嵇康立传,只在《王粲传》中轻描淡写地提到:“时又有谯郡嵇康,文辞壮丽,好言老庄,而尚奇任侠,至景元中,坐事诛。”

仅凭这条27个字的记载,人们自然无从知道“嵇康案”的任何细节。好在刘宋时期,史学家裴松之(372-451)为《三国志》增补了大量注解,有10条涉及嵇康(1000多字);文学家刘义庆(403-444)编写了《世说新语》,收录了嵇康事迹21条;萧梁时期,史学家刘孝标(463-521)又为《世说新语》作了注,进一步增补了史料,其中有一条特别重要,涉及“嵇康案”到底是如何审理、判决和结案的?

《文士传》保留的审判程序

《世说新语·雅量》“嵇中散临刑东市”条注,引了一条源自《文士传》的史料。这条史料先是谈到了“吕安不孝案”与“嵇康案”的关系:“吕安罹事,康诣狱以明之,钟会庭论康曰……”。这为《三国志·王粲传》中所说的嵇康“坐事诛”提供了解释:吕安(?-262)之妻被其兄吕巽诱奸,吕安准备告发,嵇康劝阻了他,因为以弟告兄(更何况吕巽是权臣司马昭的僚属),很难胜诉。吕安放弃告发,却被吕巽反咬一口,告其不孝,打过母亲耳光。嵇康为救吕安,主动出面作证,澄清孝子吕安不可能挝母。

按照当时的司法程序,证人也要被临时关押,直到案情申明,或诉讼结束,一些证人关押太久,甚至死于狱所。嵇康作为证人被关押时,“吕安不孝案”的审理竟出现了所有人意想不到的转折:突然之间,吕安有没有打过母亲耳光,变得无人关注,要不要杀掉证人嵇康,反而成了争议的焦点。争议的结果是,要杀嵇康。吕安要不要杀呢?也要杀。因为杀了证人,却不杀本犯,岂不成了笑话。那吕安有没有打过母亲耳光呢?既然要杀,当然打了。

上述审判过程的还原,可以为“嵇康案”的另外两条史料提供解释:一是《世说新语》中的“嵇中散临刑东市,神气不变,索琴弹之,奏广陵散”,反复品读此条,总有一种嵇康是被单独处刑,而不是与吕安一起被杀的印象。二是嵇康、吕安被杀后,他们的好友、“七贤”之一向秀(约227-272)不得不向司马氏投诚,以保全生命,随后写了一篇著名的《思旧赋》,提到“嵇(康)志远而疏,吕(安)心旷而放,其后各以事见法”。

如果嵇康只是卷入“吕安不孝案”而被司马集团借机处死,为什么要分别处刑呢?作为直接目击者(当时也处于被株连的风险中)的向秀,为什么会说“各以事见法”呢?通过《文士传》中保留的这条史料,终于可以得到解答:嵇康确实因为卷入“吕安不孝案”而被杀,但就审判流程的细节来说,应该是这样的:由于司法程序的要求,嵇康作为“吕安不孝案”的证人被临时关押。案件讨论过程中,由于司马集团早就想杀嵇康,争议焦点突然从“吕安是否不孝”转向“要不要杀掉嵇康”。“吕安案”与“嵇康案”是两起不同的案件,前案引发后案,后案反过来影响前案。《晋书》称为“因衅除之”,大体是不错的,但仍未把两者的关系完全说清楚。

“庭论”的过程

《文士传》载:“钟会庭论康曰:‘今皇道开明,四海风靡,边鄙无诡随之民,街巷无异口之议。而康上不臣天子,下不事王侯,轻时傲世,不为物用,无益于今,有败于俗。昔太公诛华士,孔子戮少正卯,以其负才乱群惑众也。今不诛康,无以清洁王道。’”这段文字将诛杀嵇康的原因说得很清楚,

很可能是死刑判决结论的主干。我们不禁要问:“庭论”是个怎样的过程?钟会是以什么身份参与“庭论”的?他的“庭论康曰”是发表个人意见,还是庭论参与者的集体意见?

庭论又称廷论、廷议、集议,至少可追溯到西汉,如果再往前,也可以追溯到春秋后期(前六世纪后半叶)叔向所说的“议事以制,不为刑辟”。其核心要义是不必依照成文的法条,而根据王公大臣的议论结果,决定判决结论。需要的时候,也可以引用法条,但不像普通案件那么必须。汉、魏时期,遇到重大事件,往往召集王公大臣庭论,发表各自的意见,通过集议得出结论,然后拟定判决。

《史记·淮南衡山列传》中,记载了汉文帝时的一次重要庭论,很有启发性。文帝六年(前174),淮南王刘长(前198-前174)被召至长安,张仓、冯敬、逸、贺、福等大臣认为,刘长“废先帝法,不听天子诏,居处无度,为黄屋盖乘舆,出入拟于天子,擅为法令,不用汉法”,应判“弃市”。汉文帝表示不忍杀弟,要求“列侯二千石议”。于是,张仓、冯敬、逸、贺、福又与夏侯婴等43人共同议论,仍然坚持判刘长死刑。文帝仍不接受,下令赦免刘长死罪,只废其王位。

《汉书·霍光传》记载了一次更重要的庭论,元平元年(74)汉昭帝去世,昌邑王刘贺(?-前59)被立为帝。27天后,霍光(?-前68)联合群臣废其帝位,也进行了庭论。尽管在此之前,霍光已与掌权的军政要员达成一致,但是为了表明他们真的庭论过,而不是霍光一个人的主张,废帝文书把参议大臣全部罗列出来:“敞、光、安世、明友、增、充国、谊、谭、圣、昌乐、屠耆堂、延年、昌、延年、德、乐成、光、延寿、贤、广明、德、嘉、武、广汉、辟兵、迁、崎、吉、赐、管、胜、梁、长幸、夏侯胜、德、印。”

由上述两例可见,庭论这种“集体审判”形式是非常规的,是一种临时启动的特别程序。它由君主(有是也可能是篡权者、政变者)发动,但发动者并不受庭论的约束。表面上看似乎是君与臣的分权,其实更是一种分责,让群臣分担终审的风险、责任和骂名。群臣判刘长死刑,文帝予以赦免,自然显示了文帝的仁慈。群臣要求废刘贺皇位,霍光似乎只是执行者而非决策者,废帝文书如此不厌其烦地罗列所有参议者,既是为了分担责任人人有份,也是为了强化废帝之举的合法性。

从上述角度考察“嵇康案”的庭论,或许更能接近其原貌。“嵇康案”庭论的发动,几乎不可能是正在备战征蜀的钟会,而是运筹于帷幄的司马昭。发动也并非真的让庭论者议论,而是本身已蕴含了结果,就像汉文帝发动庭论刘长,霍光发动庭论刘贺一样。钟会确实可能对嵇康不满,但他的庭论意见,与其说是个人见解,不如说是司马集团的共同意见。他说的“今皇道开明,四海风靡,边鄙无诡随之民,街巷无异口之议”,一眼就看得出来是为司马氏粉饰太平。他说的“今不诛康,无以清洁王道”,更与司马集团干将何曾想干掉阮籍时说的那句“宜摈四裔,无令污染华夏”几乎一模一样。将杀嵇康的责任推给钟会,忘记了真正的拍板者司马昭,很可能是钟会死后的抹黑。

从“录囚”到“闭狱”

庭论结束后,需要将庭论结果交给司马昭,司马昭批准

后,案件还没有结束,还要进入“录囚”和“闭狱”程序。所谓“录囚”,就是由案件的承办官员,拿着案件的审判文书,尤其是讯问案犯和证人的笔录,与关在狱中的案犯作最后的核对。设置“录囚”程序的初衷,是避免案犯身份、书证物证、证人证言、案犯口供等方面的错误,时间久了,也就形式主义了,成了例行公事,所以后来又出现了皇帝“亲录囚徒”、或派高官作为使者录囚的情况。“嵇康案”中的“录康闭狱”,自然是例行公事。为使程序更为完整,说不定还把审判文书交给了19岁的傀儡皇帝曹芳(260-265年在位),让他盖上玉玺。

至于“闭狱”,如果只看字面意思,是指关闭监狱,不许出入。古代监狱出于防疫、验尸、录囚、检查等需要,通常允许一些人出入,关闭监狱是特殊操作。如《后汉纪》记载,梁冀(98-159)专权时期,其妻孙寿的亲属,仗势横行乡里,随意抓捕豪富,“披以诽谤之罪,闭狱掠笞,使出钱自赎,不满意者,至于死徒,哀号之声满天下。”他们随意将富人关入狱中,关起门来拷打,逼迫家属出钱赎人,否则加以重罪。又如《太平御览》载,汉代虞孟担任刺史,嫌鄱县过于偏僻,要求该县把囚犯送到郡治,不料鄱县一名狱吏严格执行,“闭狱下钥,不肯送徒”,还一个人跑去劝告虞孟亲临鄱狱,不应“遥召囚徒”,虞孟只好听从他的劝告。

作为法律术语的“闭狱”,是指案件审结,案犯在狱中等待处刑,已经没有上诉的权利。东晋常璩(约291-约361)《华阳国志》中提到两个例子,都是东汉的案件,一是“阳某案”,武阳县贫民阳某“坐事闭狱”,女儿阳姬求助无门,恰好同县京官杨涣退休还乡,阳姬拦马诉冤,“言辞慷慨涕泣”,杨涣深受感动,帮她救出父亲,还让她嫁给了自己的儿子。二是“姜盛道案”,姜盛道和妻子赵媛一起“坐过,闭狱”,妻子哀求他逃走,因为儿子只有五岁,如果两人同死,全家都会毁灭。于是姜盛道逃走,赵媛被处死。汉代以后,“闭狱”一词逐渐被“具狱”“狱成”等词代替,唐代以后不再使用,史书中很少出现。

“闭狱”的目的之一,是避开不宜行刑的春夏季。汉代以后的儒家政府认为,春秋是阳气勃发的季节,刑杀阴气太重,会导致水旱之灾,损害正在生长的庄稼;秋冬阴气转盛,不是庄稼生长的主要季节,刑杀的损害不大。这就是所谓“秋后问斩”或“秋冬行刑”。为了便于作行刑的准备,以及让更多人围观,以儆效尤,行刑时间通常是午时之后。向秀在《思旧赋》写下悲怆的诗句“悼嵇生之永辞兮,顾日影而弹琴”,很可能亲眼目睹了嵇康的死亡。

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,皮膚肿块活检,皮膚液氮冷冻,皮脂腺囊肿切除,创伤缝合,异物去除,灰指甲激光疗法,腋下多汗激光疗法,内生性足趾甲去除,关节注射,痛点封闭注射,腱鞘囊肿切除,淋巴结活检,甲状腺肿块针刺活检,乳房肿块活检,脂肪瘤切除,输精管结扎,痔疮无痛红外治疗,内/外痔切除术,肛裂手术,妇女会阴囊肿切除,曲张静脉激光疗法,电子胃镜,电子全结肠镜。

Edina 诊所:
6545 France Avenue S, Suite 290, 周一, 二, 四, 五全天: 8:00-5:00
電話: 952-922-2151

波斯浪經常被人稱為波先生,文友們都以筆名“波哥”相稱。他以前常更正說是複姓“波斯”,但過後還是被當成波先生,其祖先是否波斯移民已無法查核。

五十左右的外貌,成熟穩重,兩度婚姻均以離異收場。反正能言善道,極有異性緣,自由身使他如魚得水,身旁不乏有追隨的紅顏。

波哥醉心文學,早已成為遠近知名的三流“作家”,參加了文學會議後,因為沒有著作帶去大會參展,情急下在報名時,將維州華文作協的幾部文選,填上書名。遠在臺灣的主辦單位,也照印不誤,於是,波哥沾沾自喜,轉瞬間搖身一變,他竟成了著作等身的大作家了?

聯歡酒會上邂逅了雪兒;凝視無法看出芳齡的美人,波哥猶如被電殛般,神魂顛倒。雪兒巧笑倩影竟深印在他腦內,那顆本已冷卻的心竟如掉入溶岩被灼熱了。

為了贏得美人歸,波哥展開了攻勢,查到雪兒工作的超市;從此有事沒事,猶如幽靈般的在她眼前遊蕩,當然,要買點日用品、零食等等。

雪兒最討人愛的是她那張歡容,清麗脫俗外,笑靨如花,講話柔軟動聽。波哥面對她時,一反往昔口齒俐索,竟變得啞口無言。

除了去超市見她外,也給她打電話,說些笑話;接著是電郵,幾乎每日一信,閒話家常的娓娓道來。所作一切,無非想打動她的芳心。

初始,雪兒不疑有他,礙於禮貌一視同仁對待這位異性朋友。可當讀到了一封封情意綿綿的電郵後,雪兒初始不免芳心暗喜,年近半百,還能被異性熱烈追求,難禁那份女人虛榮心。

身為賢妻良母的雪兒,家庭幸福美滿;

微型小說

精品

■ 心水(澳洲 墨爾本)



對這種玩火之事,不敢造次;開始冷漠相對;希望波哥能自制,不惹人笑柄。以後,手機顯現來電號碼只要是他,即時關機。

電郵中每日一封的來郵,莫不情意濃烈,令她又喜又驚,強壓抑著不予回覆;無非希望他能知難而退?

之前,雪兒經已向波哥介紹了自己是

有夫之婦,一對兒女已上大學。而且,是虔誠的佛教徒,不能逾越道德,外遇偷情之事絕不會做。

可是,所有這些聽在波哥耳中,彷彿空氣飄過,起不了任何作用。他向來主觀認為女人「說一是一,不愛做的實在是願意?」,也不知這類邏輯從何而來?總之、

波哥還是我行我素,像失心瘋者般,對雪兒癡迷到可笑又可憐。

沒想到的是,那天雪兒匆匆趕去上班。一時大意忘了將電腦「退出登錄」。她的丈夫老鄭那天無意在電腦螢光幕前,好奇心打開了太太的「微軟」網頁,在收信件欄目中,發現了十餘封沒刪去的波哥情信。

那晚,雪兒面臨了婚後一場大風暴,斯文的丈夫忍無可忍,怒吼著迫太太供出「情人」是何方人士?雪兒傷心難過,不論如何解說,都無法讓老公信服她是清白之人?最後,為了挽救婚姻,才將波哥的身份地址、電話、電郵通通抖出來。

波哥忽然接到了律師信,企名起訴他勾引人妻的是鄭如洋;查詢後始知原來是雪兒的丈夫,令他傷心欲絕。想不到如此傾心愛慕的好女人,竟然出賣了他?

弄不好就真的身敗名裂,波哥花錢找律師,給控方回了信,內容當然完全否認所有指控。鄭如洋並非真的要訴之法律,無非是警告罷了。接到波哥律師的回信,也就不了了之。

雪兒在幾週後,再次接到了波哥的一封電郵:

「雪兒:都是我不好,為了參加世界性小說創作大賽,那是要提供「精品」的高水平小說。認識妳後,我尋覓多年的創作靈感湧現了,妳成了我創作的「模特兒」,已將妳變為我小說的「女主角」。

如事先讓妳知道,我的愛我的情、我對妳的傾慕就變得無意義和虛假了。讓妳丈夫引起誤會,使妳婚姻亮起紅燈,是我的錯,這是最後給妳的“電郵”了,對不起,請寬恕我吧!.....」

雪兒放大電郵的字號,喚醒丈夫到電腦前讀這一封令她深感難過的來信.....。

二零二零年八月廿一日於墨爾本無相齋。

鳳凰網陝西頻道文旅類優質稿件集合

王智:互联网+非遗 让海内外民众被传统技艺“圈粉”(下)



(接上期)

如今,在他的两个微信朋友圈中聚集了来自全国各地的传承人、艺人、匠人、志愿者、专家学者、乡贤等,还有诸多海内外志同道合者等8000多人,这些“非遗人”利用互联网平台在一起交流、沟通非遗的传承与保护。

在2019年9月26日至11月26日,《王智微信非遗日记》7篇包括63幅图片的反映陕西和丝路沿线乡村文化的微信图文故事,被上海大学上海美术学院国家艺术基金项目选中,作为一个独立解读中国西北部乡村文化历史肌理的展示单元,被翻译成法语,制作成巨大的手机微信双语状态展板,并同中国各地五位乡村文化专家的研究成果一起入选塞内加尔黑人文明博物馆《魅力中国 乡村振兴》文化交流展。



《王智非遗日记》在海外展出

王智还受邀在北纬34度的西安与北纬14度的达喀尔开展多场互联网互动视频连线交流,与达喀尔盖墨镇瓦特镇长、文化专家和非洲百姓们克服8小时时差做对话交流,包括介绍两国非遗非遗植物编织、非洲陶艺、非洲农业生产、陕西虎头帽、年画、娃娃哨、花馍、戏曲服饰、皮影戏等。

在互联网的加持下,传统的技艺在网上被“圈粉”的同时也架起了一座国与国文化沟通的桥梁。

机遇与挑战并存,非遗传播要创新传承需坚守

除了微信朋友圈等平台,王智在日常工作中还充分与传统媒体和新媒体、自媒

体合作,共同传播非遗。他个人也利用微信公众号、喜马拉雅音频、抖音短视频、今日头条图文视频、直播讲座、线上课堂等各种网络形式宣传非遗。



王智参加由凤凰网陕西频道承办的相关海内外交流活动,讲解陕西新年民俗

随着对互联网接触的逐渐深入,王智对于“互联网+非遗”的组合也有自己的看法。王智表示:“网络给非遗这样的古老文化传播插上翅膀,跨越不同地区、民族和国家,跨越不同领域,便于开展对比、交流、文明互鉴。近十年来我做过的500多场线下讲座也通过各种渠道在网上呈现。在线下讲座累计受众平均一场100人,10年讲了500场,也就是受众5万人,而线上交流,其传播速度和广度影响力却可以以十万百万千万来计算。”

在大数据下的“朋友圈”更是会达到定向推送传播的效果,非遗的传播力度更大了,让更多民众对非遗文化有了更直接

的认识。这种传播为非遗的挖掘、保护、传承、创造性转化和创新性发展带来前所未有的关注度和机遇。因此,互联网“快车”让处在日益边缘化的非遗“跑”得更快。



王智与老艺人交流

王智认为,非遗“触网”应“有的放矢”,传播要创新、传承要坚守。不能忽视非遗文化的本质内核,也不能为了短期流量而放弃了对传统文化和非遗的尊重,要针对不同类型的非遗项目、不同地域的非遗项目、同类项目的不同技艺过程、内在的传承规律、针对不同的传承人、不同的传承群体等,探索出属于自己的互联网之路,才能更好的助推非物质文化遗产的传承与发展。他还将继续深入生活,更好发挥“非遗搜索引擎”的网络传播作用。

京剧盛世现流派

四大须生显神通(一)

四大须生(指四位著名的京剧老生表演艺术家)在京剧史上,有前四大须生和后四大须生的说法。而在前四大须生和后四大须生中马连良均榜上有名,因此,前四大须生的著名京剧演员是:余叔岩、言菊朋、高庆奎、马连良。后四大须生:马连良、谭富英、杨宝森、奚啸伯。



高庆奎

20世纪2、30年代,京剧老生演员余叔岩、言菊朋、高庆奎、马连良各自创立了独具风格的艺术流派,被称为“四大须生”。

30年代年代末期,高庆奎因喉疾而渐渐退出舞台。谭富英崛起替换了高庆奎。余叔岩和言菊朋均于20世纪40年代先后去世,杨宝森、奚啸伯逐渐声誉日盛,“四大须生”的提法随即有所变化,“马、谭、杨、奚”的称谓在民间广泛地流行起来。即:马连良、谭富英、杨宝森、奚啸伯。为了和余、言、高、马四大须生区别,誉之以“后四大须生”,至此京剧史上有了“前四大须生”和“后四大须生”之分。

就历史地位和艺术成就而言,前后四大须生中的七位艺术家应该是不分彼此的(特别是就目前唯一能作为实物参照的声音资料来看),至少是各具特色,各有各的辉煌成就。他们所处不同时期,在京剧老生行中,都不是笃守师承、亦步亦趋,而是继往开来,启迪后学,无论在唱、念、做、舞诸方面都有自己的创造,各有所长,形成了自己的独特风格,开拓了老生行崭新的艺术成果,使得京剧出现了空前的盛况。

上集我们已经讲了余叔岩,余叔岩是前四大须生之首,今天主要讲的是前“四大须生”高庆奎、言菊朋两位艺术家。

高庆奎(1890—1942),名镇山,字子君,清末名丑高四保之子。幼时在“祥和班”演娃娃生。师从贾洪林、贾丽川等人,后得到刘鸿声、孙菊仙、汪桂芬、谭鑫培等人指点。他广学各家,被戏称为“高杂拌”,他并不在乎。30岁后才唱出名气,1921年自组“庆兴社”(后改庆盛社)。擅唱悲愤激昂、劲拔酣畅的唱腔,形成“高派”。其演唱气足神完,一气呵成;念白铿锵有力,顿挫有致;做工深刻细致,精于表情。他的唱念多用京字京音,尤善用大气口“满宫满调”、长腔拖板的唱法抒发人物感情,以求声情并茂的艺术效果。

除了演《辕门斩子》、《斩黄袍》等,还编演过《窃符救赵》、《史可法》、《哭秦庭》、《杨椒山参严嵩》等爱国剧。赢得“南有周信芳,北有高庆奎”的赞誉。高庆奎演唱的特点是酣畅遒劲、响遏行云、亢奋刚烈,中年后因嗓音劳累过度,不再登台,出任中华戏校教师。卒于1942年。

言菊朋(1890—1942),原名锡,北京人,蒙古族。曾在



言菊朋

清廷蒙藏院任职。因酷爱京剧,业余参加清音雅集、春阳友会等票房。演老生。早年经常观摩谭鑫培演出,并从陈彦衡学“谭派”戏,又向红豆馆主、钱金福、王长林等请益,唱、做、念、打均有基础。1923年,在梅兰芳、陈彦衡等鼓励下,正式参加戏班。以演《汾河湾》、《战太平》、《定军山》、《桑园寄子》、《法场换子》等著名。其父为清末举人。高祖松筠,清朝嘉道间名臣,曾官武英殿大学士,军机大臣,卒谥文清。曾祖熙昌,官工、刑两部侍郎。祖父曾任职粤海。父为清季孝廉,伯叔辈多三、四品京卿。菊朋行三,兄泽、森。

言菊朋幼年就学于清末的陆军贵胄学堂,满业后,曾在清末的理藩院,民国以后的蒙藏院任职。是时正值北京京剧兴盛之际,言菊朋好听京剧,常出入北方戏场、茶园,常至“春阳友会”票房彩唱,并与梨园界广有交往。曾从著名票友红豆馆主和名琴师陈彦衡学习演唱,同时与钱金福、王长林学身段练武功,又得到杨小楼、王瑶卿的指导。初唱为票友身份,专学谭鑫培,以演《战太平》、《四郎探母》、《桑园寄子》、《捉放曹》、《天门》、《空城计》、《汾河湾》等谭鑫培常演出的剧目受到好评,被誉为“谭派名票”。

1923年梅兰芳赴上海演出,约言菊朋同行,协助梅兰芳演剧,因此时言任职于北京的蒙藏院,遂托人请假以名票身份同梅赴沪演出。言除与梅合演《探母》、《汾河湾》之外,亦单独主演了《战太平》、《骂曹》、《卖马》、《定军山》等谭派戏,由陈彦衡操琴,演出颇受好评。然而,由于旧时代对演剧业的轻视,言菊朋亦以“请假唱戏,不成体统”的名义,被革退职位。言迫于生计,加之对京剧的酷爱,遂“下海”为专业演员,此年言33岁。

言菊朋做了专业京剧演员后,学习更加刻苦、勤奋,他日出而练,日落而息,加上频繁的舞台实践,技艺大进。常为名班争聘,有时以双头牌合作演出。如1925年与王幼卿组班南下上海,演出了《汾河湾》、《武家坡》、《回龙阁》、《琼林宴》等剧。同年又搭双庆社,与尚小云合演了《汾河湾》、《林四娘》,与王长林合演了《琼林宴》等戏。1926年与王幼卿、孙毓堃合组又兴社;1928年与徐碧云合组云庆社。言虽票友出身,因其有着较好的文化修养,对谭的演剧,有着深入的研究,他不仅在唱念上下过苦功,而且学习谭的身段做派,颇能领会谭演剧之神态。因此,被誉为谭派须生而著名于大江南北。

二十世纪二十年代末,言菊朋的嗓音发生变化,他根据自己的嗓音条件,在“谭派”的基础上,吸收、借鉴了青衣、小生、老旦以及京韵大鼓的唱念方法,创出了自己以音韵、声腔取胜的演唱艺术,世称“言派”。“言派”唱腔多用字重腔轻的方法,强调字音间的抑扬顿挫,唱腔若断若续、千折百回,赋予唱腔丰富的思想感情和无穷的变化。

(未完待续,撰稿人:谢振刚)



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



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

聯絡方式: linshuang4@gmail.com

2021年吉斯本文化之旅後記 (續上期)

續2021/4/19 (周一 陰天) 古稀女俠獨留吉斯本

久仰吉斯本市擁有「紐西蘭首個迎接曙光之城」美名, 由於陽光充沛日照長, 盛產葡萄所釀成的美酒「霞多麗」更是馳名中外。我在十多年前撰寫《紐西蘭名人傳》時, 已知這裡就是庫克船長(Captain Cook)于1769年首次登陸之地; 當年他無法從土著手中換取到任何東西, 失望之餘就將其命名貧瘠灣(Poverty Bay)。同時這裡也是紐西蘭著名女高音 Kiri - Te- Kanawa 女爵的出生地。

我此次因緣際會到訪, 故決定獨自留住幾天, 並一早上網訂了以 Captain Cook 為名的汽車旅店; 實行繼2019年歐洲遊後再做獨行俠, 以嘗瀟灑獨闖吉斯本的心願。

下午兩點多, Zinnia 送我去旅店報到後便離開, 我小休片刻, 再安步當車獨自到市中心閒逛, 探索了大半個小時, 怡然自得, 愉悅之極! 但仍不忘孤身獨行而需提高警惕, 故連晚餐也不敢在外吃, 夕陽西下前便匆匆到附近一家中餐館買了外賣帶回旅店。

期間, 我一直與兩兒子微訊聯絡, 報告行蹤並自我調侃說:「老媽這樣獨闖天下, 想得癡呆症也難矣!」

2021/4/20 (周二 陰天) 乘公車暢遊吉斯本

古稀獨行俠早上七點半出門, 先逛公園晨運, 再乘搭市內各路公車到處觀光; 手持長者金卡免費暢遊吉斯本, 身心愉悅!

吉斯本像個樸素無華的清純女孩, 全市人口不過四萬, 只有四路公車線。公車車身雖刷上繽紛彩衣, 可惜車內座位卻破舊不堪, 與奧克蘭表裡一致的亮麗公車相比; 確有雲泥之別。搭乘過兩路公車遊車河後, 中午便在附近快餐店用餐, 無意發現旁邊就是昨天做講座的圖書館; 十分方便上網與親友通消息, 期間接到 Zinnia 微訊, 約好四點多到圖書館接我去參觀她的母校毛利大學(Te Wananga)。

下午二點左右, 我再乘搭公車參觀植物園(Botanical Garden), 到達後卻大失所望, 由於時近初秋, 園內除了一些枯黃熱帶植物外, 了無人影, 感覺索然無味, 決定步行回圖書館。Zinnia 依時接我, 還特意約了一位來自台灣的女同學 Carol, 她是一位兒科醫生, 目前也在修讀毛利語言, 大家志同道合相談甚歡; 還結伴參觀了雕刻學院。



身披彩衣的巴士



與 Zinnia 及 Carol 參觀毛利大學雕刻學院



毛利大學 (Te Wananga)

五點多告別 Carol 後, 再與 Zinnia 到劉老闆的快餐店去晚餐。劉老闆堅持要請客, 我卻之不恭, 只好欣然接受; 暗忖回家後寄贈自己作品投桃報李。餐後 Zinnia 有事先離開, 劉老闆留我閒聊, 告知自己是一位武術及書法愛好者, 前天百花藝術團表演的獅舞中, 舞獅頭的就是他。啊, 真人不露相! 直到七點多, 他才親自開車送我回旅店, 並約好明天再見。

2021/4/21 (周三 雨天) 臨別前深度遊

今天是吉斯本之旅最後一天, 一宿酣睡後, 五點不到便醒來。心想: 臨別秋波, 該到海邊觀賞第一道曙光去了; 但側耳一聽, 窗外一片稀哩嘩啦! 老天爺為我送別竟哭得那麼殷切, 心涼了大半截; 今天戶外活動沒戲了!

沒想到十點, 天公竟破涕為笑, Zinnia 也發來微訊說十一點左右來旅店接我!

她還為我安排好整天節目, 先帶我參觀佔地約160公頃, 2018年才重建的 Gisborne 新機場, 主要是讓我看新建後大門入口的獨特毛利雕刻及內部精美的圖騰設計; 我喜出望外欣然接受!



離開機場後, Zinnia 帶我參觀她的農場式家園, 那裡養了成群花母雞、肥鴨、幾對鸚鵡及娃娃魚... 還有滿園果樹; 蘋果、金橘、葡萄、甘蔗及我最愛的斐濟果。看到掉落滿地的美果, 他們說簡直無暇兼顧, 自家吃膩了, 左鄰右里也都自給自足; 所以送也沒人要。此情此景真令我艷羨, 更大嘆可惜... 為免浪費, 請 Zinnia 先生給我一個購物袋, 就地撿起大袋瓜熟蒂落的碩大美果, 預備帶回奧克蘭與同好者分甘同味; 真是果重情更濃!

中午, 劉老闆夫婦特別在快餐店包了百多個美味餃子, 還預備了一大鍋廣東式滋補靚湯款待我, 材料是他家自種的肥美節瓜, 煲肉排加乾貝; 除他一家子外, 還請了 Zinnia 夫婦及接待我們的侯女士做陪客。晚上, Zinnia 又帶同她一對活潑可愛兒女, 請我去到吉斯本最出名的中國酒樓「華宮」晚飯為我饒行; 餐後送我回旅館前還堅持帶我欣賞吉斯本的海邊夜景。



劉老闆一家請客



與 Zinnia 兒女合影

吉斯本之旅總體感覺是: 小城民風友善, 但地處貧瘠灣, 除有「曙光之城」美名外, 城市建設乏善可陳。意外的倒是收穫了滿滿友情, 沒想到獨自逗留幾天, 卻認識了幾位新知, 還受到他/她們的熱情接待, 誠意為我安排送行節目; 直叫我暖流遍身, 銘感五內...

我留吉斯本最後一天, 深度遊確實畢生難忘!

2021/4/22 (周四 晴天) 獨行俠平安歸家

早上七點多, Zinnia 到旅店接我到城際巴士(Intercity Bus) 站, 還貼心為我預備了盒裝牛奶及三文治。七點四十五分巴士準時出發... 經過約兩小時車程後, 司機在 Opotiki Café 店停站休息。

我到洗手間時巧遇 Café 的華人女店主, 她說前幾天剛在電視台 Channel 33 看到我受訪的節目「漢俳與閃小說」; 所以認得我, 還熱心地要送我幾個她親手做的巧克力馬芬(Muffin)做午餐。但我已經有了三文治, 盛情難卻之下只要求一條香蕉。奇遇又給我此行增添美麗回憶, 更叫我感動并愉悅了大半天。

重回巴士上, 又喜遇後座一位紋下巴的毛利老太太, 我因剛在吉斯本圖書館講完毛利紋身文化, 便以此為話題與她一路聊天解悶。她告知, 四歲便由祖母選中讓她紋下巴, 直到她二十多歲結婚前才正式紋了臉。根據毛利傳統, 女性能得紋下巴是尊貴的殊榮; 於是馬上與她自拍留念。



紐西蘭的城際巴士上有免費 Wi-Fi, 一路上, 我邊欣賞風景邊寫遊記, 還和兒子上網聊天, 真是快樂不知時日過... 黃昏六點左右, 在滿天紅霞中到達奧克蘭, 余超經理帶同他一對可愛兒女前往接車, 並為我接風請吃晚飯。

如此這般, 獨行俠結束了吉斯本愉悅的四晚五天行。都說夕陽無限好, 卻是妙在近黃昏!

特以漢俳結束:
漫天美紅霞/獨行俠終歸家/歡欣迎昏鴉
此行感悟: 獨行不可怕, 享受孤獨非寂寞, 反是人生一大樂趣!
晚年最好的境界是: 健康活着, 合理忙着, 瀟灑玩着, 充實過着!

AlphaFold 生成人类蛋白质组最完整、最准确图片, 数据库全球免费开放

继几天前在 Nature 发表论文、并开源 AlphaFold2 源代码之后, 7月22日, AlphaFold 的研究人员再次在 Nature 发文, 论文题为《使用阿尔法折叠进行高度准确的蛋白质结构预测》(Highly accurate protein structure prediction with AlphaFold)。

nature
Explore content Journal information Publish with us

nature articles article
Article Published: 22 July 2021

This is an unedited manuscript that has been accepted for publication. Nature Research are providing this early version of the manuscript as a service to our authors and readers. The manuscript will undergo copyediting, typesetting and a proof review before it is published in its final form. Please note that during the production process errors may be discovered which could affect the content, and all legal disclaimers apply.

Highly accurate protein structure prediction for the human proteome

Kathryn Tunyasuvunakool, Jonas Adler, [...], Demis Hassabis
Nature (2021) | Cite this article

AlphaFold 背后团队 DeepMind 的创始人德米斯·哈萨比斯 (Demis Hassabis) 告诉媒体: “我们使用 AlphaFold 生成了人类蛋白质组最完整、最准确的图片。我们相信这是迄今为止人工智能对推进科学知识所做的最重要贡献, 也是人工智能可以为社会带来的各种好处的一个很好的例证。”

阐述本次论文成果之前, 先回顾一下 AlphaFold 几天前的论文。7月16日, DeepMind 在 Nature 上发表文章, 公布了 AlphaFold2 在去年 CASP 比赛 (自 1994 年以来每两年进行一次的全世界范围内的蛋白质结构预测竞赛) 上破解蛋白质结构的详细信息, 并表示 AlphaFold2 可在几分钟内破译一般蛋白质的三维结构, 还能预测一个由 2180 个氨基酸相连的大蛋白质的结构。

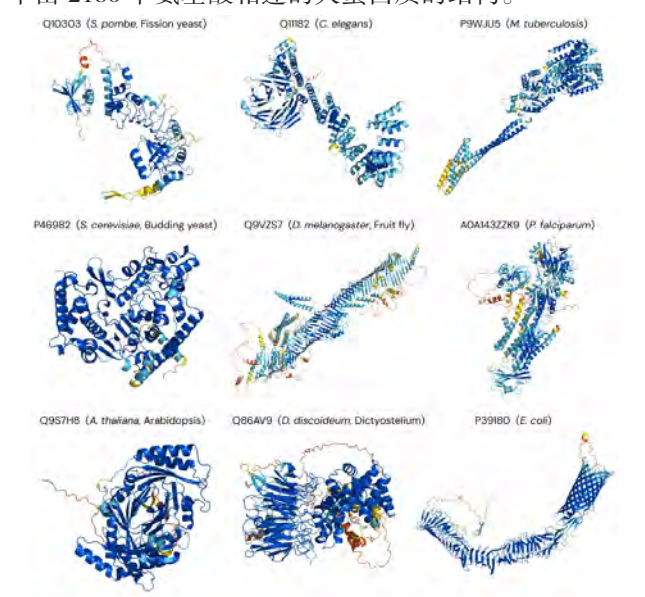


图 | AlphaFold 对各种生物体的预测示例

而昨天发表的论文, 阐述了 AlphaFold 更“震撼”的结构预测结果, 其数据集涵盖了人类蛋白质组 58% 氨基酸的结构位置预测结果, 其中 36% 的氨基酸结构预测结果达到了较高置信度。

西湖大学特聘研究员、西湖欧米联合创始人郭天南博士告诉 DeepTech, 58% 的比例是史无前例的。但他也指出, 蛋白质非常复杂, 有时候单个氨基酸或者其化学修饰就可以影响整个蛋白质的功能。因此, 能预测 58% 的氨基酸结构位置, 并不代表可以预测 58% 蛋白质的功能或者某个蛋白质功能的 58%。

在蛋白水平上, AlphaFold 对 43.8% 的蛋白中的至少四分之三的氨基酸序列给出了可信预测。西湖大学生命科学学院研究员卢培龙评价称, 这是首次以如此好的精度和广度, 把整个蛋白质组的蛋白结构全部预测出来。

包含约 35 万个蛋白结构的 AlphaFold 数据库, 向全球免费开放

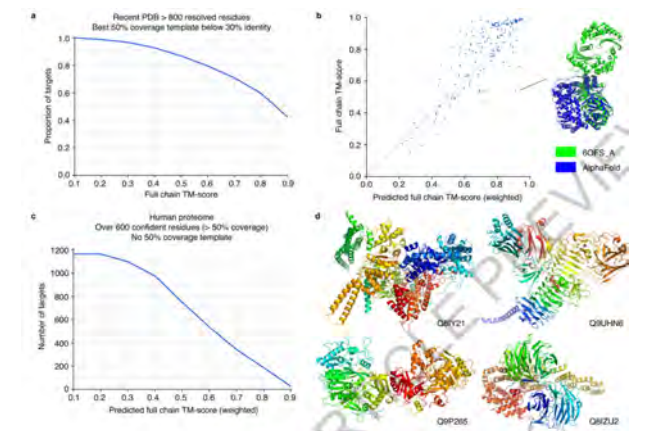
同时, DeepMind 还与欧洲生物信息研究所 (EMBL-EBI), 联合发布了由 AlphaFold 预测的蛋白结构数据库——AlphaFold Protein Structure Database。欧洲生物信息研究所是欧洲最著名的生命科学研究机构, 也是相关基金的颁布者, 其地位相当于国内的中科院。DeepMind 与其合作, 对于蛋白质结构从业者、以及药物研发从业者都会大有裨益。

欧洲生物信息研究所也发文称, 这一数据库将对分子结构生物学研究产生“立竿见影”的影响, 启动此前

认为不可能、或不实际的研究项目, 并能加快复杂蛋白复合体的模型建立。该研究所的主任伊万·伯尼 (Ewan Birney) 将它称作是“人类基因组图谱发布以来最重要的数据库之一”。即日起, 全球科研人员都可免费使用该数据库。

据悉, 该数据库已包含 AlphaFold 预测的约 35 万个蛋白结构。在人类蛋白质组方面, AlphaFold 对 98.5% 的人类蛋白结构已做出预测, 此外还覆盖大肠杆菌、果蝇、斑马鱼、小鼠等研究时常用生物的蛋白结构预测。

据介绍, 数据库将不断新增蛋白质三维预测结构。预计到 2021 年底, 该数据库或包含 1.3 亿个蛋白结构, 而 AlphaFold 则希望未来能给所有具有已知序列的蛋白提供预测结构。



图片 (来源: DeepMind)

有人认为, 人类基因组图谱的公布代表着基因组学革命的起点, 那么此次数据库的公开, 有望为生命科学带来“一场革命”。

人类基因组中有很多蛋白, 而用传统实验手段去解析不仅费时而且费力。五年前, 人们还认为机器不可能预测蛋白质结构, 而 AlphaFold 能在如此短的时间内做出来, 这十分令人惊讶, 同时也意味着蛋白质折叠的问题已经基本解决。

清华大学生命学院副研究员潘孝敬认为, 作为一种 AI 辅助手段, AlphaFold 的数据库慢慢地会变成一本字典。由于它对单一蛋白结构的预测已经非常精准, 这很有可能倒逼科学家们更深入地理解蛋白质本身的机理。

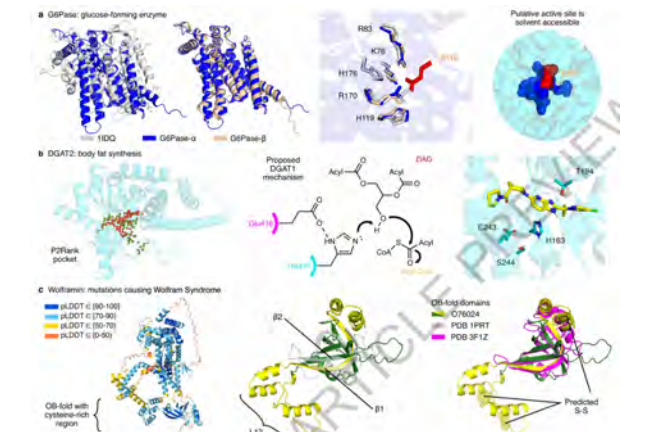
AlphaFold 可促进新药靶点和候选药物的开发

西湖大学助理研究员鄢仁鸿告诉 DeepTech, 蛋白质的结构决定着它的功能, 而 AlphaFold 不仅能预测出大比例的蛋白质序列结构, 也标出了置信区间, 指明了可信度较高的地方, 这对于科学家后续研究蛋白质功能大有帮助。

蛋白质是整个生命活动的基本原件, 而蛋白质结构则是原件的基础。一直以来, 科学家都是利用实验手段来获得蛋白质结构, 借此得到对于蛋白质功能的理解, 而很多药物的研发也是基于蛋白质结构。

因此这会为制药带来巨大帮助, 很多蛋白都是药物的靶点, 有了 AlphaFold 这样的高精度模型, 方便人类对蛋白质进行功能分析、以及拓展下游应用, 比如在制药行业中针对某些特定靶点去设计小分子或大分子药物, 从而节省大量人力物力, 为大众健康做贡献。

复旦大学生命科学学院教授李继喜, 在 AlphaFold 开源之后, 立马进行了尝试。他说: “我们团队已经开始应用这个工具, 其版本的精度广度较之前好很多, 对结构解析确实有很大的帮助。”



图片 (来源: DeepMind)

概括来说, AlphaFold 至少可给科研圈带来两大帮

助: 第一, 对科学家来说, 多了一种“拿来即用”的工具。有很多蛋白结构由于找不到相位或者分辨率较低, 很难完全被解析出来。现在有了 AlphaFold2 的固定结构作为模板搜索, 又直接又方便, 还能提高解析程度。

第二, 可与原有方法结合, 去做生物信息无序区预测。

虽然震撼, 但至少仍有三大不足

意义重大, 但 AlphaFold 并非完美, 有几个地方值得进一步开发。

其一, AlphaFold 得出的是预测性结果, 因此和实际存在偏差。在传统结构生物学领域, 一般使用实验方法来测蛋白质结构, 而 AlphaFold 得出的结构是预测性质的, 因此会和实际结构存在一定偏差, 需要用人工实验方法, 来对结果进行验证。

其二, AlphaFold 帮助设计药物的效果, 依然有待观察。它的确能帮助研发药物, 但药物带来的实际作用, 也要继续观察。此次 AlphaFold 论文的作者, 提出了一些假说来阐述蛋白质结构带来的影响。但是, 这些影响力是否属实, 也需要科学家亲自动手验证。

其三, 不能进行大型复合物的结构预测。就像 AlphaGo 没有给围棋带来终极答案一样, AlphaFold 也没给蛋白质理解带来终极答案。关于蛋白质本身的工作情况, 仍然需要人类进一步探索。对于目前做结构生物学而言, 还是以生化手段为主, 因此要继续挖掘除了蛋白质结构以外的深层次工作机理。

AlphaFold 并不会让结构生物学家“丢掉饭碗”

对于人工智能和机器学习来说, 这极大地增强了科学家对于利用机器学习克服更复杂科学问题的信心。此外, 有了这个科研成果, 还可以增加科学家对于超大分子结构和功能的认识。现在, 基本上所有的 2700 个氨基酸以下的蛋白质的结构都可以进行预测, 下一步对于超大分子复合物结构和功能也能更快地找到答案。

虽然目前需要做人工验证, 但如果没有 AlphaFold 那就一点信息也没有。现在来看, 科学家可以对 AlphaFold 的预测结果精准度进行分辨, 即判断哪些是精确的、哪些是不精确的。至于那些无法被预测的蛋白质结构, 可能是因为相关蛋白质本身并不具备结构, 亦或者是它本身比较灵活因此难以被预测。

新南威尔士大学计算机科学与工程学院副教授姚丽娜总结称, AlphaFold 具有很好的泛化性。不仅仅是在人类蛋白质组上, 此次 DeepMind 发布的结果中也包括其余 20 种不同有机体的蛋白质预测结果, 比如大肠埃希氏杆菌、以及酵母等。

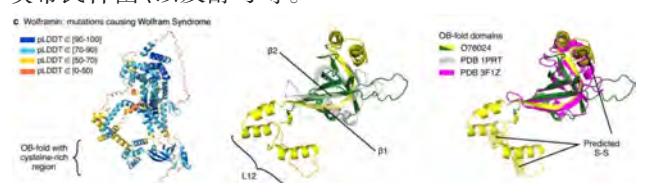


图 | 包含两个低置信区域的全链输出

总之, AlphaFold 的可信结果, 能提供非常好的起始模板, 我们可以放心地使用, 有了这些蛋白质结构, 就能据此去建立结构和功能之间的联系。而对于不可信的结果, 可通过改进算法去优化。

但无论 AlphaFold 发展到何种地步, 都不会让结构生物学从业者“丢掉饭碗”, 因为人工为主、AI 为辅, 才会推进生物学研究的进展。

朴茨茅斯大学酶创新中心主任、结构生物学教授约翰·麦基汉 (John McGeehan) 表示: “AlphaFold 能够在周末就能完成从前需要数月甚至数年才完成的事情。我们相信人工智能有可能彻底改变 21 世纪的科学工作方式, 我们热切期待 AlphaFold 可能帮助科学界解锁下一步的发现。”

相比几年前引起轰动的 AlphaGo, AlphaFold 让深度学习的威力切切实实地展现, 从而掀起了一轮新的 AI 革命, 促成了近几年 AI 的“又一个春天”和爆炸性的发展。

同时, 伴随着代码的开源, 所有这些都会极大促进深度学习在生物学各个细分领域的应用进展, 比如基因研究、流行病学研究和进化研究等。从而真正实现 AI 的普遍应用, 让 AI for Social Good。

(来源 DeepTech 深科技)

暑假适合带孩子旅行的美国城市(三)

(接上期)

如今,艺术宫已成为人们常去的休闲地,水塘中的天鹅和水鸭结伴戏水,探索科学博物馆(Exploratorium)与艺术宫剧院(ThePalaceofFineArtsTheatre)也位于此,是带着孩子度假放松的好去处。

3. 渔人码头



在这里你可以参观惊悚搞怪的蜡像馆、遨游美丽的水底世界、欣赏精彩的街头艺人表演或是在宽敞而有格调的购物中心血拼。此外渔人码头地区拥有旧金山海洋国家历史公园,哥拉德利广场和机械博物馆等景点。其它热门景区,如唐人街,九曲花街和北滩也都在附近。所以到渔人码头,一家人可以安心地花上一整天时间尽享游玩的乐趣啦!

5. Las Vegas



推荐适龄儿童:6-18岁

“娱乐天堂”拉斯维加斯不只是成人的游乐场,也适合全家出游,带上萌宝一

起high玩。白天避开炎热的午后,在傍晚带着孩子们出门走走,看看各有特色的酒店。走累了,不妨坐在舒服的座位上,看一场综艺表演,里面包含了魔术、特技表演、喜剧等内容,精彩的表演一定会给孩子们带来惊喜。另外,Vegas的自主也是出了门的丰盛,带着孩子们饱餐一顿之后在出门走走欣赏Vegas的夜景,让平日里生活在“大农村”的孩子们也见识一下什么是灯火辉煌、车水马龙。

推荐体验:

1. 莱尔儿童博物馆



博物馆内有一百三十种互动式的展览,让儿童在游戏中了解成人世界的生活,如工作、赚钱、存钱、上街购物。另外也有游戏让小朋友得以体验盲人和聋人使用拐杖和轮椅的不方便处。这个博物馆最大的特点就是鼓励大人和孩子们的互动,大人们也能在这个博物馆找到乐趣,学到知识哦!

2. 马戏团酒店



这是一家经济实惠型酒店,适合居家带孩子住宿。价格都是在50刀以下,可以睡两个大人两个孩子,房间有网络有咖啡壶。马戏团酒店的亮点是有一个很大的游乐场,孩子们都非常喜欢。

3. 鲨鱼礁水族馆



鲨鱼礁水族馆,位于曼德雷海湾度假酒店内,是一座不错的中型水族馆。名字叫鲨鱼礁,里面可不只有鲨鱼哦!水族馆内部有点东南亚风格,里面有很多海洋生物,甚至两栖动物。隧道是整个水族馆最精彩的地方,能享受到270度的海洋体验,可以看到鲨鱼在周围游来游去、水母来回游动、海星紧贴贴在玻璃上,还能抚摸魔鬼鱼、马蹄蟹、大海龟。非常适合带孩子们去玩哦!

6. Orlando



推荐适龄儿童:3-18岁

奥兰多是位于佛罗里达州中部的一

座旅游城市,气候温和,湖泊众多。作为世界知名的主题乐园天堂,奥兰多遍布了大大小小的乐园,这里是当之无愧的属于孩子的天堂,也是美国亲子游榜单上少不了的一座城市,这里适合孩子玩的东西非常多:世界最大的乐高主题公园,lego迷们不容错过;全世界最出名的航天中心肯尼迪航天中心,带着孩子去探索和感知美国太空计划的过去、现在和未来;第一个以动物及其保护为主题的迪士尼动物王国,孩子们走入其中,就好像进入了非洲大草原……

推荐体验:

1. 迪士尼乐园



奥兰多迪士尼是世界上最大的迪士尼。奥兰多迪士尼拥有4个主题乐园,分别为Magic Kingdom(魔幻王国)、Animal Kingdom(动物世界)、Hollywood Studio(好莱坞影城)、EPCOT(未来世界)。以及2个水上主题乐园:Disney Blizzard Beach、Disney Typhoon Lagoon(此攻略不涉及两个水上乐园)。32间度假酒店、1个购物区:Disney Spring(Downtown Disney)以及一些高尔夫球场、露营地等。来这里玩,为了让孩子们玩的尽兴,一定要预留足够的时间哦!

(未完待续,转载自美帝活雷锋)

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

(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,未经治理的听力损失,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!

扫描加微信

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

US West Financial

A Mortgage Company You Can Trust

NMLS# 327874

美西貸款 華人首選

- 最强专业团队
- 最大市场份额
- 最长可溯历史
- 最受客户信赖
- 最佳贷款方案



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

招聘 教师

JOIN US

WELCOME TO
JOIN US



育才中文学校正在招聘
2021-2022学年中文老师。
学校采取小班教学，目前
急需课后班及周六班中文
教师数名，待遇从优。诚
请有兴趣的将简历发送至
yucaimn@gmail.com



课后班联系人: 艾老师952-201-1584
周六班联系人: 徐老师612-229-4482

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. 神经疾病

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

3. 心理疾病

焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。

4. 妇科疾病

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

5. 不孕不育症

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

6. 呼吸系统疾病

感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。

7. 皮肤疾病

粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。

8. 胃肠疾病

惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。

9. 泌尿系统疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。

10. 成癮与戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。

11. 支持性治疗

癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

电话: 651-631-0204

1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

學校 website: www.aaaom.edu

診所 website: www.acupuncturemn.com

Email address: tcmhealth@aol.com

美國中醫學院所屬中醫專家診所接受: Blue Cross Blue Shield, HealthPartner,

Medica 健康保險; 各種車禍保險、工傷保險等, 歡迎來電垂詢。

電話 (651) 631-0204; 傳真 (651) 631-0361。



金狮银龙舞盛夏 欢声笑语扫阴霾

——CAAM CDT 参加明尼阿珀利斯市中心火炬游行

每年一度的明尼阿珀利斯市中心点能量火炬游行在因疫情中断了一年后今年再次举行,明州中美联谊会中国舞蹈学校CAAM CDT的舞龙受到热烈欢迎。

CAAM CDT每年都会以长龙参加游行,已经成为一种传统。今年由于疫情原因,作为强大和运气的象征的龙得到格外的期待。当CDT的龙因为种种原因没有出现在凌晨的当地新闻中,游行的组织者接收到市民的询问。在游行开始前3小时,组织者联系到CDT表达了希望能将CDT的龙预热的镜头放入晚间新闻的意愿。由

于时间已不允许组成龙队,CDT紧急组织人手编排了一段狮子舞赶到游行出发地的节目录制现场,成功录制了CDT将有银龙参加游行给大家带来吉祥的消息。

7月21日傍晚7点半,游行正式开始。今年CDT的龙在学校的行军乐队之后第2位进入游行区,银龙精神抖擞,上下游动,受到观众的热烈欢迎,将游行的气氛迅速掀起高潮。银龙穿行在人群中,不时和路边观看游行的老人和孩子们互动,激起开心的欢笑。龙的旁边还有姑娘们的霸王鞭边走边舞,有时还作出空翻等技巧动

作,吸引得观众们发出阵阵尖叫。

不知不觉,游行的队伍已经走到终点。此时都市已经华灯初上,月挂高楼。由于已是盛夏,天气炎热,大家汗流浹背,但都意犹未尽。此次游行活动有多位尚未上大学的年轻华人,这些初次参加游行活动的队员们表示:看到路边的观众这么开心看到我们的龙,真的很高兴,感觉这个活动很酷,明年我们还来!

愿银龙驱散阴霾,给明州人民带来吉祥安康!

(CAAM CDT 供稿)





金水河上的明代三孔石桥“济锦桥”

青山绿树故乡情，
华发银鬓游子梦；
古桥老屋是家园，
乡愁乡思系心胸。

我的老家在山东，在济南章丘东部的万山村。这个始建于唐代、至明代形成规模的小山村有一千多年历史。万山村三面环山，北面是绵亘的大小北山和巍然屹立的长白山余脉摩河峰，西面是金字塔般突兀雄伟的玉泉山(西山)，东面是绵延起伏的东山坡，只有村南寿山桥外是地势相对平缓的鲁中大地。发源于北部山区的金水河从村中蜿蜒流过，把村落分割成河东河西二部分，明代古桥“济锦桥”又把两者连为一体。记得儿时常在河边玩耍，小

回乡偶记

河流水哗啦啦，山山水水，给宁静的山村带来了无限的生机和活力。

老家万山不仅山清水秀，而且人杰地灵。山东章丘第一支抗日武装就诞生于此，这里先后走出了两位将军，并为国家输送了不少军人、干部、教师、能工巧匠等优秀人才。

1960年，我离开老家到北京上学，几十年间曾多次回家探亲。后来，妹妹弟弟相继离开老家到外地读书、参军并安家，老家至亲渐少。父母等长辈先后过世后，我们返乡的机会也少了。今年6月底，我和弟妹们相约又一起回到了这片生我们养我们的热土，一则给父母祖辈扫墓，二则也是舒缓我们萦系于心的乡思。

熟悉的气息和环境扑面而来，山村的气氛既亲切又陌生。但老家变了，村落扩建变大了，房舍大多翻新了，路面铺上了水泥，村里通了汽车，金水河河道和古桥

都经过了大力修整，外部条件大为改善，但记忆中村里炊烟袅袅、路上熙熙攘攘的人气不见了。年轻人多数已在外安家立业，村里留下来的多是上了年纪的乡亲。大街上鲜有人走动，昔日鸡鸣犬吠、六畜兴旺、人来人往的热闹景象无处可寻了……暮然间，我想起了唐朝诗人贺知章的《回乡偶书》一诗，前2句依然如是，但后2句里那种意境似乎淡泊了。这大概是时代进步中的美中不足吧？

还是到处走走看看，回忆一下童年在这里度过的欢乐时光，用手机把念想拍照留存吧！……

小时候，记得“万氏宗祠”附近有一棵几个人抱不过来的参天大槐树，树洞里还供奉着神位，据说是唐代先人在此定居时种下的古槐。可惜半个多世纪前被砍伐，见证过万山千年发展史的“唐槐”永远消失了。



1968年春节全家福

我有两个母亲。伯父英年早逝无子，伯母又是母亲的亲姐，根据老家习俗，我从小就过继给伯父母为子。伯父过世后，我的继母守寡终生，呕心沥血，辛劳一生，为抚养我们四个兄弟姐妹付出了全部心血，我们都叫她“娘”，情感上与对亲生母亲无异。

前排中间是父亲，左边是我的生母，右边是我的过继母亲(见右上角的1968年1月春节前在老宅的“全家福”)。父亲退休不久意外患再障贫血撒手人寰，时年63岁。母亲2012年病故，享年97岁；继母1993年去世，享年90岁。如今，只能用照片寄托对他(她)们的感恩和思念了……

(作者:万水千山, 2021.7.15于北京)



老家的房舍



万氏宗祠

2021-2022
育才新学年
直达报名链接

开始报名啦

早早报名，优惠多多

招聘教师
JOIN US

WELCOME TO JOIN US

育才中文学校正在招聘
2021-2022学年中文老师。
学校采取小班教学，目前急需课后班及周六班中文教师数名，待遇从优。诚请有兴趣的将简历发送至
yucaimn@gmail.com

课后班联系人：艾老师952-201-1584
周六班联系人：徐老师612-229-4482

秦刚大使抵美履新发表讲话

【中华人民共和国驻美利坚合众国大使馆讯】7月28日，中华人民共和国新任驻美利坚合众国特命全权大使秦刚抵达美国履新。秦刚大使到达时受到驻美国使馆公使李克新、驻纽约总领事黄屏等中国驻美外交官的欢迎。秦刚是第十一任中国驻美大使，出使美国之前任中国外交部副部长。

7月28日，秦刚大使甫抵华盛顿即向中美媒体发表讲话。人民日报、新华社、总台央视、中国国际电视台、凤凰卫视、路透社、哥伦比亚广播公司新闻频道、美国全国公共广播电台等媒体记者现场出席。讲话全文如下：

我很荣幸出任中华人民共和国驻美利坚合众国大使。

50年前，基辛格博士秘密访华，叩开了中国的大门。当时正值冷战时期，中美相互隔绝，富有远见的基辛格博士不得不以隐蔽的方式，取道他途，前往中国。50年后的今天，作为第11任中国驻美大使，我可以公开踏上正途，直抵美国。时过境迁，令人感慨。我相信，中美关系的大门已经打开，就不会关上，这是时代潮流，大势所趋，民心所向。

半个世纪，中美关系历经风雨，一路走来，不仅深刻影响了两国，也深刻改变了历史、改变了世界。当前，世界正经历百年未有之大变局。中美作为不同历史文化、不同社会制度、不同发展阶段的两个大国，正在进入新一轮相互发现、认知和调适中，寻求新时代彼此相处之道。中美关系又处在一个新的紧要关口，既



面临许多困难和挑战，也有巨大机遇和潜力，何去何从，关乎两国人民的福祉，关乎世界的未来。一个健康稳定发展的中美关系，是两国人民和国际社会的普遍期盼。

人间正道是沧桑。习近平主席说，逢山开道，遇水架桥。拜登总统说，凡事皆有可能。我将按照两国元首除夕通话精神，同美国各界架起沟通、合作的桥梁，维护中美关系的基础，维护中美两国人民的共同利益，共同推动中美关系重回正确发展轨道，让相互尊重、平等相待、合作共赢、和平共处的中美相处之道由可能变成现实。

已经全面建成了小康社会，整体消除了绝对贫困，实现了中国人民的千年梦想、百年夙愿，开启了全面建成社会主义现代化强国的新征程。山河依旧在，人间换新颜。神州大地一派欣欣向荣，中华民族正以不可阻挡的步伐迈向伟大复兴！

我带着促进中美关系的重大使命而来。中美建交42年来，两国关系历经风雨而始终向前发展，取得历史性成就，造福了两国人民，也促进了世界和平、稳定与繁荣。当前，中美关系处于重要关口。推动中美关系继续健康稳定发展，符合两国人民的根本利益，也是国际社会的普遍期盼。“前途尽有光明路，莫忘中藏曲折幽。”中美双方必须共同努力，找到一条不同制度、不同文化、不同发展阶段的大国新时期和平共处之道。我将为此不懈努力。

我带着为侨胞服务的重要职责而来。去国万里，阻不断骨肉亲情；时节如流，忘不了侨胞大爱。在美侨界与中国血脉相连，始终是中国发展的重要贡献者和中美关系发展的积极促进者。我将和我的同事一道，积极为侨胞促进中美两国开展各种交流合作牵线搭桥，大力推动美方维护华侨华人合法权益和公平待遇，全力为广大侨胞办实事、解难事、做好事。使馆永远是你们的家！

期待与大家见面交流。
中华人民共和国驻美利坚合众国特命全权大使 秦刚
2021年7月28日

当前，美国正在拜登总统领导下奋力抗击新冠肺炎疫情，振兴经济发展。我祝愿美国早日战胜疫情，祝愿美国人民幸福安康。

7月28日，秦刚大使发表致全美侨胞的问候信。全文如下：
亲爱的侨胞朋友们：

我于今日抵美履新，特向你们致以最亲切的问候！担任中华人民共和国驻美利坚合众国特命全权大使，我深感使命光荣、责任重大。

我带着中国发展的好消息而来。7月1日，习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上庄严宣告，中国人民

华人社会服务中心启示

公民英语班

公民英语班已经停课有一年多了，因为疫情的原因。现在，我们网上英语班从4月25日已经开班3个月了，现在还在继续上课。每星期天晚8点开始，上课一个小时。

上网的信息如下:Join Zoom Meeting: zoom.com/log in

Meeting ID: 786882981

Passcode: 636533

请想学公民英语者，打算入籍者，请届时登录上网。有问题请联系：李怡:952-200-8972 Email:yiliyou@msn.com 我们要特别感谢崔健老师的大力协助，把她的工作会议号码提供给我们使用。使得我们上课的一个小时期间不中断。

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，现在继续帮助人们申请MNsure。联系人：

李怡:电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

路凯:电话:612-965-0248, Email: vanxx024@umn.edu

牛重然:Email: niuwx107@umn.edu

家庭护工服务

我们继续为老人，主要是有政府医疗补助的老人提供家庭护理服务。请有保险的老人联系我们。我们也酌情为Medicare老人服务。有需要的老人请联系我们。我们也希望想做护工工作的人士联系我们，待遇从优。请联系:李怡女士, 电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

社会服务项目

自从华人社会服务中心成立14年以来，我们为华人社区提供无数免费服务，包括移民咨询等。所以使我们的资金一直捉襟见肘。最近，经由董事会的讨论，我们对一些服务项目定了一些收费原则。如:帮助填公民表:收费40元,帮助填移民申请表: I-485 / I-130, 收费100元,帮助填换取绿卡等表收费30元。

.....POS System & Credit Card Processing.....

微信二维码

短信: (612)314-6722
电话: (612)594-4141

RETECH clover

新希望医院义医日记(2)

作者 黎明之光

(接上期)

我们的客房没有镜子,所以张易就问徐医生。徐医生开玩笑地说,“我已经够帅了,不需要镜子。你们拿去吧。”于是张易就毫不客气地从徐医生他们的房间搬了一个大镜子。刘欣就说,那我刮胡子怎么办呢?我们一齐同声说,你可以到我们房间来刮胡子呀。

稍微休息,吃点三明治后参观一下手术室,其实就一间手术室,另外半间是过道,临时改为手术室。

晚饭很丰盛,刚从餐厅回到我们的住宿楼,脚刚踏进门,一场倾盆大雨顷刻倒下。我们居然一滴雨都没淋到。



神真的眷顾我们。

明天还要开始新的一天,早点洗洗睡吧。打开水龙头,水是冷水。水流如同前列腺增生的男人排尿一般。这让我们怎么洗头呢?

初到一个地方,诸多不便。不过,幸好我们都能忍耐。再苦,也比当地的海地人生活好多了。起码,我们的客房还有空调,我们还有瓶装水可以喝。

4/26/21 星期一,第二天

昨天晚上下了大雨,空气中水气很充分!早上的日出那简直是灿烂辉煌,岂是一语能形容了得!

徐医生一大早就起来,到楼上去独自享受着独特的辉煌时刻,居然也没想到把我们都叫起来看日出。等我们起来的时候,太阳已经老高了,可是那一束耶稣光,依然悬挂在东边,把地上的草地,田野,树木,房屋,牛羊,都罩上一层金光,有图为证。



徐医生说,耶稣光,耶稣光,神恩典之光洒向海地,神的祝福没有离开海地。

我们的日程安排是这样的:7:00吃早饭,8:00开始手术。但是今天是第一天工作,需要一点时间熟悉环境,并且做准备工作,所以第一个手术开始的时候,大概是8:30。

第一台手术是徐医生和李医生两位外科医生合作,共同进行。手术非常顺利,而且时间很短。病人也都平安。

接下来我们将分两个手术室,同时进行两台手术。这样就需要有助手。正好,Annie有妇产科医生的背景,刘欣虽然是心脏麻醉医生,在国内就是胸外科医生,所以重新拿起手术刀一点也不费劲。助手的问题就这么奇妙地得到解决。

那么麻醉谁来做呢?我们就把刘静女士训练成麻醉助手,帮我们看着病人的生命体征,并且做麻醉记录。万

一有什么事情,她随时都可以叫我,毕竟我们两个手术室,只是一扇门之隔。张易是专业摄影师,全程给每一个手术做记录。这样我们七个人各有分工,正好!



大概十点多的时候,徐医生得到一个消息,去年参加我们义医的一个海地泌尿科专科培训医生(fellow) Accilus 就在海地角,他也不想参加我们的义医活动。这真是好消息。我们的麻醉师就可以专心做麻醉啦。

我们基本上是马不停蹄地连续干,连中午吃饭也不能在一起。午饭非常简单,就是一片 pizza 加上几个 cookie。十分钟都不用,把食物狼吞虎咽吃下去,就算是吃过午饭了。手术室的技术员,清洁工也都很合作,使得我们的手术很有效率。

今天手术计划是十个病例,所以很紧凑,我和病人交流的时间也不是很多,而且一个翻译要照顾两个手术室,所以都很忙。但是我还是和一个病人有比较好的交流沟通,这个病人49岁,是一个汽车司机。家有一妻,四个孩子,最小的才两岁。他说他的这个病,反反复复已经很多年了。他家里的其他男人也都有睾丸鞘膜积液症。他的症状近年来越发加重,严重影响了他的性生活和他的工作,尤其是车行驶在颠簸的道路上。大约两个星期前他从当地的广播听说我们这个团队来做手术,他就报名参加,居然被选中了。他的父亲和他的兄弟也报名了。父亲也被选中了,过两天也做手术。但是他的兄弟却没有被选中,要等下一次的机会。

今天是Kevin 岳父下葬的日子。Kevin 原来都有点打算取消这次义医,来帮助太太料理岳父葬礼事宜。但是,这样一来,我们的义医就会受很大的影响。Kevin 不仅仅是一位主力军,我们的两位病人因有巨大的睾丸鞘膜积液,需要做阴囊整形手术,Kevin 还是师傅呢!因为太太的支持,Kevin 打消了顾虑。

下午3点, Kevin 就必须离开手术室一会,参加岳父的 zoom 葬礼。

我们原来打算大概5:00到6:00之间结束手术,但是手术中总有不测的因素。我们今天有好几个病人有睾丸鞘膜积液伴有腹股沟疝气。这样一来,做睾丸鞘膜积液切除术的同时外加腹股沟疝气的修补,就需要更多的时间。

最后一个病人睾丸鞘膜积液,伴随严重的右侧腹股沟疝气。手术进行了四个多小时,腰麻在手术一半的时候渐渐的褪去了。最后不得不改为全麻。但是在这个地方做全麻,真的非常不安全,没有二氧化碳检测,也没有呼出气体测量。我们放了一个LMA,使得病人平安完成了手术。这也是我们这次义医中唯一的腰麻转全麻的病例。

今天还是刘欣50岁的生日。多么独特啊!在异国他乡,和一帮素不相识却志同道合的人,在满月清光之下,来庆祝他的生日。我们的房东听说刘医生今天生日,就为他订做了一个巧克力蛋糕。并且插上一根蜡烛。就一根蜡烛,表示一心一意。我们为他唱了好几次生日歌。

今天为10位病人共做了12例睾丸鞘膜积液切除术(两位病人又双侧鞘膜积液)3例腹股沟疝气修复术。



夜已经深了,一轮又大又亮的月亮挂在天上,这天很忙,病人都平安,我们真是充满了感恩。这真是一个完满的日子,如同月亮那样。

4/27/21 星期二 第三天



每一天的清晨都是新的!

与我们合作的医院名为“新希望医院”。院长是一位全科医生。基金基本上来自捐款。大部分捐款来自美国,所以医院前的三面旗子有一面是美国国旗。医院主要为海地角附近的居民提供服务,有内科、普通外科、骨科、妇产科、新生儿科等。这个医院基本上是非赢利机构,在海地,有几个医院的收入能盈利呢?附近的居民就医的时候,要交付一些钱,但是对于急诊,或者病人一时无法交钱的时候,医院同样提供服务。这就给病人带来了新的希望。

医院坐落在农村里,周围大片的草地,有些已经开拓为农田,一些田地荒芜长草,喂养牛羊。昨晚一场雨,清晨起来,空气清新宜人。田野上笼罩着一层淡淡的雾气,飘飘渺渺,如真如幻。远山的山脚,轻轻一层雾,如同仙女衣裙的飘带一般。公鸡早就报晓了,小羊的咩咩声,似近似远。大大小小的牛,安详地吃草。我好喜欢这个乡村安详的早晨。

不到八点,我们的第一个病人就进了手术室。今天计划有11位病人,其中一位病人睾丸积液巨大,需要做阴囊整形 scrotum plasty。我们只有一个翻译Nick,两边都同时开始麻醉和手术,真的觉得太紧张。



(未完待续)

(接上期)

(五)

“唉,你们一家人为了求学付出了代价啊……”

后来母亲告诉我,我走后的三天儿子一直在家到处找我。他指着每一个柜门,每一个抽屉,嘴里叫着“妈妈”。大人把柜子,抽屉打开,他失望地张开小手:“妈妈,没!”

多年之后,儿子上高三时的那个暑假受约翰霍普金斯大学邀请参加了为期两个月的暑期课程。那是他来到美国后第一次离开我们。我们将儿子送到了美国东海岸的巴尔的摩。帮着儿子入住宿舍之后,他兴致勃勃地挥手跟我们再见,一眨眼就消失在一群学生中了。

回程的飞机在华府杜勒斯机场起飞。飞机升空的那一刻,往事如潮水般漫上心头,十几年前将儿子丢下离开北京时的感觉一下子涌上心头,仿佛我又一次将儿子抛下了。我的眼泪瞬间夺眶而出。转过头去,我把脸埋在丈夫的肩头,止不住地抽泣。丈夫被我的举动吓了一跳,一时不知道如何是好。

(六)

与儿子重逢是三年后,碰巧我们是同月同日到美国的。我母亲送外孙来美国与他的父母团聚,孩子的父亲专程去旧金山接他们祖孙二人。明尼阿波利斯机场里,我激动的心都要跳出嗓子眼儿了。终于,登机口里走出来了我日思夜想的母亲和儿子。

“快去,这是你妈妈。”母亲将儿子推到我的面前。

“她不是我妈妈。我的妈妈在北京呢。”儿子一扭身投进了姥姥的怀里。原来,在北京的家里,每个孩子都有妈妈。儿子很不解,为什么他没有妈妈。我大姐说:“那你就跟我叫妈妈吧。”

儿子的态度自然让我感到难过,但是我们三年没见面,让一个四岁的孩子一下子就接受我这个母亲也是不现实的。

回到家里,我开始了赢得母亲称号的努力。我耐心地给他洗澡更衣,买菜煮饭。每天晚上坚持让儿子跟我一起睡觉。刚来的时候由于时差的原因,儿子几乎整夜睡不着。我陪着他一起唱歌,讲故事给他听。在跟儿子的接触中,不论他如何反应,我始终自称妈妈。一周后的一天,我们祖孙三代在草坪上玩耍。我母亲坐在毯子上,我和儿子围着她互相追逐。我假装摔倒让他追上了我,儿子得意地大笑:“妈妈,我追上你啦!”

我表面上装作若无其事,但是心里波涛汹涌。对于其他的母亲,这一声妈妈也许平淡无奇,但是我等了整整三年零七天。

逐渐地,儿子跟我越来越亲了,他终于明白我是他的母亲。

虽然与父母团聚了,但是新的环境对儿子来说是非常不适应的,首先就是语言不通。虽然我母亲还没有回去,但是我们坚持把儿子送进了托儿所。

儿子刚开始在幼儿园里的生活是痛苦的。因为他哭闹的厉害,幼儿园的老师曾经给家里打过多次电话。家中只有我母亲一人,而她又听不懂英语,老师只好作罢。每天傍晚去幼儿园接他的时候,老师都会跟我们汇报孩子对幼儿园的抵触。老师也承认,不少从国外刚刚来的孩子都有这样的一个过程,只是我家儿子的反应比别的孩子都强烈。

在幼儿园里儿子学会的第一个单词竟然是 Stupid (愚蠢)。我母亲问我,这是什么意思。我支支吾吾地不知道如何向她老人家解释。心中是一片苦涩,这一定是幼儿园的孩子常常这样称呼我的儿子,因为他听不懂英语。没过多久,儿子的语言天赋发挥了作用,他的英语听说能力飞速发展,很快就能够与小朋友们正常交流了。从此再也没有人说他 Stupid,老师每天傍晚的汇报时也变得喜笑颜开。

儿子当初三个月大的时候,他爹在育儿书上看到,这么大的孩子应该会吃手了。于是,他把儿子的拇指塞进他的嘴里。没想到,这一吃就是四年。可以说除了吃饭喝水,儿子的拇指总是在嘴里。除了不卫生,他的上牙床也因此而变形,门牙突出。据我母亲说,在北京的时候一家人想了很多办法纠正他吃手的毛病,比如在拇指上抹辣椒,抹黄连素粉,但是都失败了。儿子来美后的几天里,我每天都在观察他吃手的方式和规律。因为他是左撇子,所以总是把右手的大拇指含在嘴里。周末,我们带他去玩具店买回来了一只白色的玩具泰迪熊。儿子喜欢的不得了。晚上,我问他要不要跟泰迪熊一起睡觉,他当然很喜欢。我告诉他,必须用右手抱着泰迪熊,他高兴地接受了。抱着那个大白熊,他的大拇指就够不到嘴巴了。不出几天儿子就彻底戒掉了吃手的习惯。十年后,经过牙科整形医生的帮助和两年多牙套的痛苦经历,儿子的牙齿才变得整齐漂亮起来。

来美三个月后,我母亲因为放心不下家中的老伴

小说连载

儿子

(3)

儿,放弃了延续签证的机会,打道回府了。儿子虽然舍不得离开姥姥,但是他已经明白,我们是他的父母,这里是他的家。他希望姥姥能够留在美国,但是从没有提出跟她一起回去。

2007年1月20日,我的母亲在北京仙逝,享年86岁。当时儿子还在上大学。那个周末,我们先到家附近的庙里给母亲上香,祭拜她的亡灵,之后驱车四小时到学校去见儿子。得知姥姥去世的消息,儿子当场痛哭失声。姥姥那三年里对他的关爱和养育是孩子永生不忘的。他知道,只有勤勤恳恳地做事,老老实实地为人才能报答老太太给予他的恩情。

(七)

日子在一天天过去,儿子在身边一天天长大。他从一个淘气调皮的小男孩逐渐变成一个少年。那些年中,我们一边学习一边工作同时照顾孩子。日子过的异常辛苦,但是踏实甜蜜。终于,我们各自在明大拿到了学位,实现了自己求学的梦想,而且在本地找到了心仪的工作。

儿子十四岁的时候从两年制的初中毕业了。与其它学校的初中毕业生不同,他就读的那所学校没有设立高中,同学们都是考上这所学校的,所以来自全城各个学区。初中毕业后大家就此别过,各自回自己家门口的公立学校,或者进私立学校上高中。

毕业典礼的最后一个节目是舞会,我猜想校长和老师们的希望同学们有话别的机会。舞会明文规定家长不得参与。

我和一群妈妈们坐在教室里闲聊,等待舞会的结束。孩子他爸神秘兮兮地走进来,悄悄告诉我:“你儿子在跟一个瘦高个儿的女生跳舞呢!”

我瞪了他一眼:“才发现你这么八卦。不是说不让家长参与吗?”

“礼堂的门有一道缝,几个当爹的轮流扒着往里看。”

这太出乎意料了。我原来以为只有女人热衷于八卦,没想到男人们对他们关心的事八卦起来一点儿都不差。

儿子上高二的时候,我们搬到了现在的住处,因为这里的公立学校在这一带是最好的。自从转学后,儿子几乎没坐过校车。虽然他还没考过驾照,但是总有同学接送。又是他爹发现了其中的秘密,来接送儿子上学的都是女孩子。

之后,各种各样的表白看得我眼花缭乱。考虑到儿子大了,做父母的应该尊重他的隐私,搬家后他的房间我就没进去过。跟他说好自己的衣服自己打理,自己的房间自己打扫。每天早上记得把门关上,再脏再乱我眼不见心不烦。所以并非我这个当妈的有意偷窥,那些情书啊,卡片啊,手工心形饼干啊,儿子在家里到处乱放。那时候手机还不普遍,家里的座机常常有女孩子找儿子通话。那些情书和卡片我连看都不看一眼,一律从门缝里塞进儿子的房间。

儿子高三的时候,有一对夫妻来跟我们约谈,大讲特讲高中搞对象的好处。人家现身说法,他们俩口子就是高中同学,结婚后生了五个孩子。我们被说的一头雾水,不清楚这所为何来。后来才知道,俺家儿子在人家姑娘的猛烈追逐下实在招架不住,居然借口父母不同意他在高中交女朋友来回绝。

看来不能再回避这个问题了。我们俩赶紧跟儿子进行谈话。“儿子,你如果不喜欢那个女孩子,最好婉言拒绝,不要拿你的父母做挡箭牌。现在是民主社会,你有你的自由,你的恋爱你做主。但是我们建议你认真对待感情,不要草率行事。不论什么人种,不管是胖是瘦,是高是矮,只要和你真心相爱,我们都支持。我说的对不对?”最后一句是问孩子他爹的。

“啊?对对对,你妈说的都对。就听她的!”我心里清楚,我说的话这个当爹的大概一句都没听进去。

朋友来我家做客,饭前跟我儿子一起去街心公园里打网球。回来后告诉我:“你儿子可是够招姑娘喜欢的。我们打球这么会儿功夫,有个女孩儿一直缠着他。”

事后我告诉儿子:“任何一个女孩子对你有意都是你的福气,不可以轻慢人家。不喜欢也要婉言谢绝,千万别伤害姑娘的感情。就你这德行,我要是女孩子一定看不上。”

“妈,(这个时候已经不再叫)妈妈(了)你小的时候有没有追过男同学?”

我横了他一眼:“你看我像吗?你妈就是无花的蔷薇。”

儿子一脸的懵:“什么是无花的蔷薇?”

“你看那些蔷薇花丛,如果没有花还剩下什么?听懂了吧?就是不漂亮还有刺!”心想,不要说儿子,就是他老子是不是能够听懂都值得怀疑。

说心里话,我真佩服现代的女孩子们对感情的追求。我在她们这般年纪的时候,同学之间还在分男女界线。不要说向男孩子表白,多看他们一眼都觉得是罪过。

同时我也不明白,儿子怎么会招那么多女孩子喜欢。从小就教育他,男孩子不要把精力放在穿着打扮上。他基本上都穿他老爸甩下来的衣服。既没有名牌的鞋子,又没有拉风的衣裤,到底是什么这么引人注目呢?大概是他风趣,幽默和到处都去掺和一下的个性使然。儿子在高中参加了辩论队,奥林匹克化学,物理竞赛队。在数学竞赛队里还做了一年队长。网球虽然打的不咋地,但也是队员之一。除此之外,他还是学校合唱队男高音部的主力。音乐老师专门找我谈了一次话,她对我儿子的乐感,音准,音域和对音乐的理解力赞不绝口。她觉得这孩子应该选择声乐作为今后的发展方向。但是儿子一口回绝了这个建议。

除了女孩子之外,儿子还和一群男同学玩的很好。他们常常给儿子瞎出主意,这个女孩儿好,那个就算了。我真替儿子捏一把汗,这要是挑花了眼可不是什么好事。但是也不能限制他跟别人交往的自由。

家里依然有女孩子们来来往往。一起做作业的,一起打网球的,一起去明大上数学课的,一起去参加各种比赛的几乎每天都有。直到有一天,我下班回家后,儿子郑重其事地向我介绍了一个女孩儿。

儿子的简短介绍还没结束,一只手向我伸了过来。我上前一步握住了那只纤细的手。这么隆重登场的女孩是前所未有的,我感觉到这个女孩子跟其他那些应该有所不同。我从姑娘漂亮清澈的眼睛里看到了一丝慌张。“你好,欢迎你来做客。”

(八)

都说恋爱中的女人智商为零。但是儿子坠入情网后的情形简直可以用疯狂来形容。好在他并没有在最初的激情过后就逐渐滑向感情的衰退,只是比较理性了一些。

他们正式开始交往不久,儿子就在学校举办了一个官宣的仪式。那一年的情人节舞会,儿子为了邀请他的女友作为舞伴,花去了他打工挣来的所有积蓄,买了一百多只旱水仙花。用那些鲜花在学校礼堂的舞台上摆出了女孩儿的名字。为了追求最好的惊喜效果,校长居然也参与其中。她派助手通知女孩儿有急事,让她午休开始马上先到校长办公室去。

姑娘不知所以,跟着校长去了礼堂。据说她刚一出现,礼堂里顿时乱作一团。跺脚的,拍桌子的,吹口哨的,尖叫的响成一片。儿子站在台上,深情款款地给他的心上人唱了一首意大利歌曲。据说唱得台下许多女孩子热泪盈眶。

这些事自然离不开儿子身边那群哥们儿的帮助,而且整个过程作为他们摄影摄像课的作业被全程录制了下来,还给我复制了一份。听到消息我简直气的不行,干点啥不好,这混账儿子!

姑娘的母亲比我大六岁,她告诉我,那个录像她看过N遍,每次看都被感动的掉泪。但是我从来没打开过,更甭提看了。现在那录像带早已不知去向。

官宣之后的好处是大多数女孩子从此知难而退,只有极个别的契而不舍,因此,家里清静了许多。儿子考过了驾照,我把自己的旧车给了他,借机犒劳自己了一辆全新的奥迪。

儿子高四的时候,姑娘的爷爷奶奶从东部来明州小住。一天,她说自己的祖父母想来家里见见我们。事发突然,没时间准备饭菜,只好用茶水,点心招待一下。

(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., Syman-tec 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。

马龙4:3晋级乒乓男单决赛 奥恰洛夫赛后发文感谢支持自己的中国教练

7月30日,乒乓球男单铜牌争夺战如期举行,奥恰洛夫连续挽救赛点,在半决赛中以3-4的成绩惜败给国乒选手马龙后,以4-3的成绩逆转战局,战胜中国台北选手林昀儒赢得铜牌。德国选手奥恰洛夫夺得铜牌后激动落泪!



在此前的对局中,奥恰洛夫更是凭借出众的实力一路过关斩六将,面对日本的实力小将时,奥恰洛夫更是毫不怯场,甚至直接以11-0的对局成绩给对手剃了光头,非常强势的进军八强。



这一次的铜牌对我意义重大,感谢每天支持我的家人、朋友们、以及我的中国教练-陈宏宇。当然还要感谢球迷以及粉丝们的无尽的支持和爱。❤️👏👏👏
这对我来说意味着整个世界,谢谢你们❤️



其实奥恰洛夫还与国乒选手马龙,也是奥运史上唯一一位卫冕乒乓球男单项目的选手,有着许多不解之缘。奥恰洛夫曾在2007年就和马龙认识了,两个人对彼此都有非常深厚的情谊。对于马龙所取得的成绩,奥恰洛夫更是不遗余力赞叹,称马龙是一位实力非常强劲的对手,他为乒乓球运动做出了非常大的贡献,出于他本人对乒乓球运动的理解,他认为马龙是运动史中的一个模范典型,他是最伟大的乒乓球运动员,他是非常值得尊敬的对手和朋友。



奥恰洛夫视马龙为他一生的对手,而今两人总共交战19次,马龙赢过奥恰洛夫19次,两人在国际大赛碰面还时常会约台球,可以说互动也是非常可爱了。本届奥运会男单半决赛中,奥恰洛夫差一点就击败了对手马龙,但最终难挽战局,遗憾落败,在比赛结束后,奥恰洛夫甚至跪地掩面,看起来十分令人动容。

聚焦奥运



苏炳添9秒83打破亚洲记录 KO四大洲百米纪录 仅次于博尔特

东京奥运会男子百米大战半决赛,苏炳添跑出9.83的成绩,以小组第一的身份晋级决赛,打破亚洲纪录。苏炳添成为第一位闯进奥运会男子百米决赛的中国选手,也成为自从引入电子计时之后,第一位闯进奥运百米决赛的亚洲选手。



面对国人的期待,苏炳添没有让他们失望,最终跑出了奥运会第6名的好成绩,成功创造了中国人在决赛中最好成绩。此刻苏炳添成为了中国田径队的英雄,因为他已经创造了历史。苏炳添在赛后接受采访时,也是充满了遗憾。或许苏炳添等待这一刻,已经太久了。为了能站在奥运会的领奖台上,苏炳添可以说是十几年如一日的刻苦训练。为的就是在决赛中一鸣惊人。事实证明苏炳添做到了,他成为了让世界都为之瞩目的飞人。

苏炳添的速度有多快?他以9秒83创造了亚洲新纪录,也超过了欧洲(雅各布斯9秒84)、非洲(西比尼9秒84)、南美洲(席尔瓦10秒00)、大洋洲(约翰逊9秒93)的百米纪录,仅次于由博尔特以9秒58的北美纪录。

- 以下是苏炳添创造的11大纪录:
- 第一,苏炳添是首位在男子百米成年组国际比赛中战胜美国选手的中国队员。
- 第二,苏炳添是中国短跑历史上第一位进入奥运百米半决赛的运动员。
- 第三,苏炳添是中国短跑历史上第一位连续3届进入奥运百米半决赛的运动员。
- 第四,苏炳添是第一位在世界大赛(奥运会、世锦赛)进入短跑(60米、100米)决赛的中国选手。
- 第五,苏炳添是第一位跑进10秒的亚洲本土选手。
- 第六,苏炳添是首位进入到世锦赛百米决赛的亚洲选手,创造黄种人历史。
- 第七,苏炳添是第一位能够在钻石联赛百米比赛中夺冠的中国选手。
- 第八,苏炳添是第一位能够在世界大赛(奥运会、世锦赛)获得男子短跑奖牌的亚洲本土选手。

中国选手(2018年室内锦标赛60米亚军)第九,苏炳添是跑得最快的黄种人,他创造了亚洲纪录:9秒83!
第十,苏炳添是亚运会纪录保持者:9秒92。
第十一,苏炳添成为了电子计时时代以来,首位进入奥运会决赛的亚洲选手!

奥运会上的“贫民窟之舞” 巴西体操运动员安德拉德获银牌

巴西体操运动员丽贝卡·安德拉德29日在东京奥运会体操女子全能比赛中为巴西获得一枚银牌,这是巴西体操在奥运会上最好的成绩,而安德拉德在自由操环节使用的音乐“贫民窟之舞”是地道的巴西音乐,让所有巴西人倍感自豪。



“贫民窟之舞”是一首创作于2015年的放克(Funk)风格歌曲,放克是流行于巴西贫民社区的舞曲,歌词讲述的也是圣保罗贫民社区的故事。这首歌问世以来很快流行起来,而且传至其他国家,去年美国总统大选时都有人在街头弹奏。

歌曲的作者MC若昂和丽贝卡·安德拉德都出身于巴西圣保罗的贫民社区,两个社区很近,他们此前并不认识,反而今年通过在遥远的东京举行的奥运会,两人开始在网络上互动。

若昂说:“丽贝卡·安德拉德本人就是贫民窟之舞,我要感谢他选择我的作品,并带到东京展现给全世界看,也让这首曲子成为她人生最关键时刻的一部分。”

若昂的父亲在他17岁时去世,母亲身体不好,家里还有两个妹妹要照顾,他自己在一些办公楼里打杂,放克音乐成为若昂逃避现实的去处,到最后他放弃了朝九晚五的工作,专门去做音乐。2015年写出来“贫民窟之舞”获得成功。

今年22岁的丽贝卡·安德拉德从5岁起开始练习体操,13岁时获得了巴西全国冠军,16岁就开始参加成年人的国际比赛。2016年里约奥运会上个人全能她获得第10名,团体获得第八。当时的自由操中她使用了美国歌手碧昂丝的一首曲子。

在里约奥运会之后,巴西体操队的编舞费雷拉听到了“贫民窟之舞”这首歌,费

雷拉说:“我觉得曲子很棒,听到的时候我不自觉地用手跟着打拍子,当时就想,要是有一天能够把这首曲子放到自由体操里该有多好,于是就那样去做了。”

为了中和一下放克音乐的不正式感,费雷拉又在曲中融入了巴赫著名的管风琴作品托卡塔与赋格(Tocatta and Fugue),这种古典与现代的融合竟然相当和谐。而丽贝卡·安德拉德也将曲子与自己的动作完美结合。

在东京奥运会前的泛美体操锦标赛上,丽贝卡·安德拉德使用了“贫民窟之舞”的曲子,反响非常好,她也获得了比赛的自由操冠军。这一次在东京奥运会上,她再次无可挑剔地将这首曲子表现出来。

若昂说:“我总是说‘贫民窟之舞’有自己的生命,每一年都有新的表现形式,而今年更加不同,因为它伴随了丽贝卡·安德拉德的东京奥运之旅。”

安德拉德获得银牌后,MC若昂也在社交媒体上录制了视频祝贺,他说:“太棒了,丽贝卡!你获得了银牌,这枚银牌丝毫不逊于金牌,你是一名战士!”

桥本大辉再次发言! 拒绝认错力挺裁判

7月31日,东京奥运会目前为止引发争议最大的一个项目,显然就是之前的男子体操全能决赛了。当时在那场决赛中,19岁的日本天才桥本大辉,最终绝杀中国的肖若腾夺冠,肖若腾虽然决赛的表现整体上完美无瑕,却只拿到了一枚银牌。



而就在近日桥本大辉再次更新社交媒体,为自己遭遇到的质疑给出了回应。桥本大辉公开写道,他觉得在东京奥运会的这个舞台上,他很抱歉他的表演受到了很多的质疑,但是有的时候干他们这一行的运动员,就必须面对严苛的打分结果和最终的分数。比赛不是因为一两个人的主观评分来决定的,是裁判员们根据客观规则来打分的,最后他还耐人寻味的补了一句:“其他选手也应该知道打分规则才会来参加比赛。”

看来在之前的比赛结束之后,现在过去三天时间,桥本大辉仍然拒绝认错,仍然在嘴硬公开宣称,他的得分是非常客观的,裁判员就是很客观的打分。而且他还意味深长的专门补了一句,似乎就是在针对那些质疑打分的人:“其他的选手应该也很清楚裁判打分规则的基础上,才会过来参加比赛的。”



但是澳洲解说却在比赛中嘲讽桥本大辉,说他是裁判亲戚,还有韩国网友直接在社交媒体上留言说,只要你看过比赛,你就会觉得裁判的评分就是离谱,要这么打分,那接下来最好奖牌都发给日本就完事了。

(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

术精岐黄 历久弥新

李永明博士 巩昌镇博士 对话录 (第二十四部分)

【编者按】《术精岐黄 历久弥新》系列对话是李永明博士和巩昌镇博士的系列对话《积沙成塔 集腋成裘》(第一至八部分)、《他山之石 一隅三反》(第九至二十一部分)的继续。二〇一九年五月李永明博士再次来到明尼苏达为美国中医学院的博士生们演讲针灸理论的最新发展和中西医结合皮肤病学。从这一期开始的一些列对话是在讲课期间和之后李永明博士与巩昌镇博士展开的一系列讨论,讨论的主题是“重新认知针灸:针灸已经不是我们以为的‘那个针灸’”。这些讨论再次触及针灸发展的一系列前沿问题。

(接上期)

巩昌镇: 针灸无论是作为一种医学还是作为一种技术手段,作用的对象是患者病人。针灸的适应症,针灸作用的患者群体也经历着很多动态变化。中国的病人和美国的病人也有些截然不同。您多年领导的美国中医药针灸学会在这方面做了一些卓越的工作,我们谈一谈“那患”吧?

李永明: 接受针灸治疗的患者和病症,几十年来是由一些明显的变化,这一点从东西方的对比看更为显著。

美国有很多调查表明,接受针灸治疗的人群,其教育水平高于普通人群,以白人中年以上女性为最多,通常经济状况为中上(Adam Burke, Dawn M. Upchurch, Claire Dye, and Laura Chyu. Acupuncture Use in the United States: Findings from the National Health Interview Survey. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2006 Vol. 12, No. 7)。而中国最常接受针灸治疗的人群,却没有这样的显著特征,至少我们还没有看到这样的报告。

2017年发表的一项关于美国针灸使用研究表明,使用针灸的患者人群包括下列特征:41-65岁的患者占47.4%;女性患者占69.6%;非西班牙裔患者占85.3%;白人患者占78.1%;美国公民占92.1%;受过大学教育的占57.1%。还有一个特征很重要,在看针灸医生的病人中,自己认为完全健康状态的占60.8%,而为了一个具体健康问题来看针灸医生的从2002年的84.7%下降到了2012年55.3%。(Jia Cui, Shaobai Wang, Jiehui Ren, Jun Zhang, Jun Jing Use of acupuncture in the USA: changes over a decade (2002-2012). Acupunct Med. 2017 Jun;35(3))这项研究的是从一项全国性的调查中获得,调查的回复者有33373人。

更有意思的,对比东西方针灸诊所最常见的病种,会发现有明显的差异。四年前,美国中医药针灸学会(ATCMS)组织过一个美国针灸诊所常见病调查,其统计结果发表在《美洲中医杂志》2018年10月号上。这个调查报告的特别之处是,调查的对象是有三

李永明 巩昌镇

年以上行医经验的在美国的针灸医生,问他们“最常见的针灸可以治疗的疾病是什么?”也就是说,让医生根据自己的经历和经验告诉你,针灸在美国治疗哪些疾病。我们获得的答案很有特色,反应了西方和东方针灸治病的一和不一样。

一样的,疼痛类疾病都是中美针灸诊所的常见病。不一样的是,在中国医院针灸科常见的中风和偏瘫却不在美国的前十名。而更不一样的是,焦虑、抑郁、女性不孕症和过敏性症在美国列入前十名,在中国并不是最常见。

针灸能治什么病也不是完全由医生说了算的。这个结果是通过医患之间的反复选择和尝试所致的,其中最重要的因素一定还是疗效。

巩昌镇: 这项研究很有意义。这成了“比较针灸学”的一部分。这项研究对于临床医生,无论是中国的临床针灸医生还是美国的临床针灸医生都很有指导意义。对于中国临床针灸医生来说,研究可以为他们提供前瞻指导性意见。对于美国临床针灸医生来说,他们会更有一个宏观的概念,从而对自己业务的病人分布和流行病调查更有一点全面的了解和把握。

李永明: 根据我们学会发布的消息,自70年代初美国出现“针灸热”以来,有7%的美国成年人接受过针灸治疗,美国有3万8千余执照针灸师,针灸已被越来越多的民众所接受。近年来,阿片类镇痛药物滥用已引起人们广泛关注,美国医师学会等多个权威机构推荐针灸等非药物疗法为治疗疼痛首选。但是到目前为止还缺乏大样本的调查数据。这是为什么美国中医药学会设计了全美国针灸诊所调查,调查的目的是回答针灸诊所最常见的针灸适应症,为美国民众寻求针灸疗法,西医转诊及针灸临床科研和教学提供参考依据。

我们知道私人针灸诊所是针灸在美国医疗市场中最主要的运营模式,疗效是决定患者访问针灸诊所频率的最重要因素之一。调查采用匿名网络问卷的方式,来调查美国私人针灸诊所最常见的针灸适应症。调查问卷于2015年9月至2016年5月在线发布,主要通过微信和电邮的形式发放给针灸医生,在美国各大针灸学会和中医校友会进行传播。调查对象为有三年或以上临床经验的美国执照针灸师。受访者被问到:1. 诊最常见的10种针灸适应症;2. 从189种疾病列表表中选出99种针灸诊所常见病种。

巩昌镇: 据我所知,这还是第一次针灸在这个领域的这样一项调查,调查可以用数据帮我们回答尽管针灸被认为对很多病症有效,那么患者为什么去看针灸医生? 针灸诊所最常见病症是什么?

李永明: 我们最后收回419份有效问卷,通过分析整理,美国针灸诊所排名前10位的常见针灸适应症为:腰痛、抑郁、焦虑、头痛、关节炎、全身疼痛、过敏、女性不孕、失眠和颈痛。

这个调查揭示了美国独立针灸诊所最常见的针灸适应症,这些适应症的出现频率在一定程度上反应了针灸师的观察结果以及患者对针灸疗效的反馈。统计结果显示疼痛病症占50%以上,腰痛作为最常见的针灸适应症,与最近发布的美国医师临床指南,权威机构对疼痛治疗的非药物疗法的推荐,已发表的相关研究文献,以及广大针灸师的临床经验基本一致。

另外这个调查总结出了患者访问针灸诊所最常见的几大原因,包括:疼痛、情绪失调、过敏和不孕,提示出哪类病症的针灸治疗已经较为成熟,适合形成专科;哪类病症具有广阔的市场空间,但自身发展还有待完善等。

这个报告首次从针灸师角度描绘了美国针灸市场的疾病谱,将为美国针灸职业发展、临床教育、科研选题、及相关医疗政策提供重要参考数据。这个调查研究是一项集体研究成果,参加研究的还有王海毅(中国)、杨观虎(俄亥俄州)、王少白(纽约市)、郑欣(新泽西州)、张炜(波士顿市)。

巩昌镇: 据报道,有20%美国成年人长期生活中伴随着慢性疼痛,有8%的美国成年人患有严重疼痛,影响到正常工作或生活。另一方面,滥用阿片类止痛药已经使美国陷入“新鸦片战争”,每年因阿片类药物过量死亡人数连续上升,从2010年的21,088到2017年的47,600人,2018年的46,802人,2019年的49,860人 (<https://www.drugabuse.gov/drug-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>),甚至导致美国人的平均寿命连年下降。2020年美国的人均寿命降低了1.5年,从2019年的78.8岁降低到2020年的77.3岁,这回到了2003年的人均寿命水平。这是从1943年以来美国人均寿命最大的降幅。我们知道2020年全球新冠疫情更是加重了美国药物的过量使用危机 (<https://www.wsj.com/articles/u-s-life-expectancy-fell-by-1-5-years-in-2020-the-biggest-decline-in-generations-11626840061>)。这是美国的不幸,但也成了针灸的机会?

李永明: 西方医学科学界在寻找非药物止痛疗法时,发现中医针灸是最特异的疗法,可以增加人体内源啡而镇痛,且无副作用,而中国人已经用了几千年,越来越多的研究更加支持针灸对疼痛治疗的介入。最近几年从美国医师协会,食品药品监督管理局,国立卫生研究院等多个美国权威机构推荐针灸为治疗疼痛的一线疗法。面对使用疼痛药

物人口这样一个巨大市场,古老的中华针灸术一定会再现辉煌。

巩昌镇: 前一段时间,我为了准备梁繁荣教授团队在JAMA内科子刊发表的文章的讨论做了一点简单的统计:现代临床研究方法进入针灸研究后已经出现了7000个不同质量的临床随机对照实验(RCTs)。这些RCTs的结果可以说是阴阳参半。真针灸与假针灸结果对照比较,中国研究产生了最多数量的阳性结果,西方产生了相当数量的阴性结果,特别是西方那些发表在顶尖医学杂志上的研究报告。这个问题一直困扰着西方针灸研究界。西方的一些逢针必反的批评者以此为据,认为有些国家和地区专门生产阳性结果。我们国内的一些顶级针灸临床专家认为西方研究者还没有把握针灸的核心理论。梁繁荣教授团队的研究报告是对这些批评者的有力回答。这些研究也都是发表在美国顶级医学杂志上,研究的设计是非常严格的。但是问题还是存在的:为什么东西方针灸临床研究产生了这么大的反差? 哪些因素导致了这些差别? 比较这些差别会促进我们的研究,对我们的临床实践更具有指导意义吗?

李永明: 在西方针灸界形成了重大影响的Vickers团队所做的研究可以说在西方是很有代表性的。他们的研究在挑战传统针灸的同时也为针灸提供了发展的机会。

巩昌镇: 我们看一看Vickers团队的一系列荟萃分析。他们的系列分析选取了西方最有影响的一些临床试验研究,从最初的29个扩展到今年的39个。2012年的首度荟萃分析获得了针灸治疗优于对照群体的结论,这是汇总29项研究得出的系统结论,从而确切排除了针灸就是安慰剂的怀疑。但又是因为针灸治疗和对照群体的差异相对较小,因此他们认为寻找其他贡献因素是必要的。2013年的荟萃分析报告在比较真针灸和假针灸时,针灸的风格,针灸师的经验,针灸的选穴位置,针灸留针的时间,针灸针的数量,针灸治疗的频率,以及医患交流,都对针灸疗效结果没有产生影响;在进行真针灸和无针灸之间的比较时,只有使用针灸针的数量和针灸的次数对疗效起了作用,也就是只与剂量相关。最近的2019年荟萃分析报告在再度更新数据的基础上鉴别出年龄、性别、疼痛时间、疼痛程度、精神紧张的五个要素中,只有疼痛程度是影响针灸效果的唯一因素。

李永明: 我们看到西方的针灸临床试验研究确实提出了一些挑战性的问题。这些问题也正在压迫着我们对我们使用了几千年的针灸有一些更加深刻的认识,正所谓“针灸已经不是我们以为的‘那个针灸’”。(未完待续)

熬夜后5个迹象,说明身体到极限!再不注意,很容易就会危害身体

很多人都知道熬夜对身体不好,但熬夜也成了他们的常态了,特别是对于年轻人来说,有不少人是“报复性熬夜”,白天的时间被工作和学习占满了,只有晚上好像才有独处的时间。

可以发现一个现象就是:当代人无论是男女老少,基本都养成了熬夜晚睡的习惯了。

现代的人,如果早睡甚至还会被朋友嘲笑是另类,而笔者本身就是习惯早睡的人,结果却被嘲笑成是当代“老人家”。也不知道从什么时候开始,早睡这个习惯已经成为被人羡慕的习惯了。很多人都知道晚睡熬夜对身体不好,尽管很多熬夜猝死的新闻出现,很多人一边担心自己的身体,一边熬夜晚睡。在当代社会,你早睡,你就不合群。



那么是不是一熬夜就会伤害身体?

其实并不是。科学研究表明:偶尔的熬夜其实对身体的伤害并不算什么。如果你偶尔熬夜,但是第二天起来会觉得精神,可能接下来的几天就会开始困乏很累,主要就是缺觉,那么你就去补觉就得了。

如果你是长时间的熬夜晚睡,对身体的伤害就会比较大。最明显的就是你的内分泌会出现紊乱,而我们身体内的内分泌调节调节我们的身体。如果长期的内分泌紊乱,只会让你的身材开始发胖,出现脱发,以及情绪失控等,而这些都是因为你熬夜晚睡。

如何判断自己的身体熬夜已经到了极限了呢?

其实,从身体出现的状况或者是身体表现出来状态,可以知道自己的身体是不是熬夜已经到了极限了。而我们知道,很多事情到了极限就会出现崩盘。对于熬夜到了极限,最可能出现的就是猝死了。所以,看看你熬夜都到了哪个程度了。

1、眼睛充满血丝

偶尔的熬夜,是不会眼睛充满血丝的,经常的用眼过度会导致眼睛充血。不过,休息一下就自然会好起来。

如果你总是长期的熬夜晚睡,那么眼睛是一定受不了了。这是你用眼过度疲劳,再加上身体的内分泌失调,血液循环受阻,从而导致眼睛容易充血通红。

适当地避免熬夜晚睡,日常工作就算是对着电脑也不要用眼过度,经常高压的工作,再加上晚睡熬夜,你的眼睛迟早都会熬坏了。



2、经常性出现头痛

正常来说,头痛是在我们伤风感冒的时候会出现,但是长期的熬夜也会导致头痛。这样的头痛是类似针刺的那种刺痛,由于长期的熬夜晚睡,大脑得不到好的休息,以及用脑过度导致神经过于紧绷跟敏感。这个时候,你会觉得头疼以及脑袋昏沉沉的。

3、脱发

我们都知道,脱发大多数是因为遗传的原因,但是如果你家里没有遗传的迹象,而你却因为长期的熬夜晚睡后,出现掉发脱发严重,那么你就要注意了。这主要是因为内分泌失调导致的。熬夜、过劳,压力太大会导致身材肥胖,也会导致脱发。



4、胸口总是会出现刺痛

长期熬夜的人,有的人会出现胸口的部位出现刺痛的感觉,就像是有根针刺痛你的胸口的感觉,或者是大脑的部位。如果是经常性出现这种情况,那么你就得多注意休息了。虽然身体偶尔也会出现神经痛之类的,如果你是身体的胸口部位以及大脑的部位出现刺痛,那说明你长期的熬夜已经影响到你的身体了。



5、记忆力下降明显

晚上睡觉的时候,大脑的海马体在自我调节的过程中,会起到一定的修复作用。而如果长期熬夜的人,身体的自我修复和调节长期受到影响和阻碍,大脑得不到休息,记忆力就会下降。身体的自我调节和修复,都是在我们的身体进入到深度睡眠之后才会开始的。晚上11点的时候就会进行自我的调节,如果你总是熬夜,精力不足,身体疲劳,那么你的记忆力下降之外,身体也会越来越累。



(转载自增肌减脂)

熬夜后,吃点什么好?



猪肝芥菜汤

原料 猪肝 200 克,芥菜 200 克,调料适量。

做法 将 200 克猪肝切片,加入香油、盐、鸡精、等调味品腌制 30 分钟去腥。锅中烧水,加入姜丝、香油、水,等水开了之后加入 200 克芥菜,放入猪肝,稍煮片刻,调味即可。

功效 熬夜时会消耗大量维生素 B 族,尤其是维生素 B12,动物肝脏可补充 B12。



红枣桂圆茶

原料 山楂 15 克,桂圆肉 15 克,红枣 3 个(去核)。

做法 材料洗净,放入茶壶中,用沸水浸泡 10 分钟再煮 10 分钟即可。

功效 经常熬夜的人容易气血亏虚,出现口舌起泡、口臭、痤疮和便秘等症。山楂能消食健胃、活血化瘀,配合补益心脾、养血安神的桂圆肉,益气养血的红枣,三物共成茶,能养肝血、祛瘀滞、安神助眠。



山药枸杞粥

原料 山药 600 克、枸杞、冰糖、小葱各适量、米 1/2 杯。

做法 大米淘洗干净,加水浸泡半小时;山药削皮,洗净,切块;浸泡完成的大米放入锅中,加入 5 杯清水,煮开,改成小火继续熬煮至粥,加入枸杞、山药块,一起小火熬煮 30 分钟,即可。

功效 山药枸杞粥可以帮助新陈代谢、降血糖及胆固醇。



黑米养生粥

原料 黑米 100 克、核桃仁 20 克、枸杞 20 克、胡萝卜 100 克。

做法 将胡萝卜洗净,切块备用。黑米淘洗干净。起火上锅,加适量水,放入黑米、核桃仁、胡萝卜块,用大火烧开后加入枸杞,再煮开后改小火煮至米熟即可。

功效 核桃仁健脑益智,枸杞补肝明目,适用于健忘、眼涩目胀等症。
(转载自养生每日推送·精彩康美人)

《名利场》时事调查报告

实验室外泄论：揭露新冠起源之战(五)

【编者按】5月26日，美国总统拜登(Joe Biden)下令美国情报机构对新冠病毒的起源进行调查，此前，美国重新审视了病毒爆发可能始于中国实验室泄漏的可能性。拜登希望在90天内得到一份报告，他说，美国情报部门专注于两种情况——新冠病毒是来自接触受感染病毒动物的人，还是来自实验室事故。

6月3日，《名利场》杂志发表长达1.2万字的时事调查报告《实验室外泄论：揭开新冠起源之战》。经连月调查，访问逾40人，又审视几百页美国政府文件，包括内部备忘、会议纪录和电邮等，发现科学界有连串利益冲突嫌疑，令美国政府的病毒溯源调查工作受阻。全文如下：

(接上期)

当NSC的官员追踪WIV与军事科学家之间的合作(可以追溯到20年前，合着51篇论文)时，他们还注意到了香港一名大学生标记的一本书。此书由18名作者和编辑组成的团队撰写，其中11人在中国空军医科大学工作，这本书《SARS的非自然起源和人造病毒的新物种作为遗传生物武器》探讨了围绕生物武器能力发展的问题。

该书声称恐怖分子使用基因编辑制造了SARS-CoV-1作为生物武器，其中包含一些令人震惊的实用技巧：“生物武器气溶胶攻击最好在黎明、黄昏、夜晚或多云天气进行，因为紫外线会破坏病原体。”此书指出住院人数突然激增可能会导致医疗保健系统崩溃。该书的一位编辑与WIV的研究人员合作撰写了12篇科学论文。

北卡罗来纳大学病毒学家Ralph Baric于2015年与石正丽合作进行了功能性获得性冠状病毒实验。2020年2月，他私下表示支持Peter Daszak驳回实验室泄漏理论的

《柳叶刀》声明。最近，他签署了一封信，要求对所有假设进行透明调查。

将SARS-CoV-2作为生物武器的煽动性想法作为另类右翼阴谋论受到了关注，但在石正丽的监督下尚未公开的民间研究引发了更现实的担忧。石正丽本人对科学期刊的评论以及中国政府数据库中提供的资助信息表明，在过去三年中，她的团队已经在人源化小鼠上测试了两种新型但未公开的蝙蝠冠状病毒，以评估它们的传染性。

2021年4月，在《传染病与免疫》杂志的一篇社论中，石正丽采取了一种熟悉的策略来遏制对她的怀疑：她援引了科学共识，就像《柳叶刀》的声明一样。她写道：“科学界强烈驳斥了这些未经证实且具有误导性的猜测，并普遍接受SARS-CoV-2具有天然来源，并且是在人畜共患传播之前在动物宿主中选择的，或者在人畜共患传播后选择在人类中。”

但石正丽的社论并没有压制作用。5月14日，在《科学》杂志上发表的一份声明中，18位著名科学家呼吁对COVID-19的起源进行“透明、客观”的调查，并指出：“在我们获得足够的证据之前，我们必须认真对待关于自然和实验室溢出的假设。”

签名者中有拉尔夫·巴里克(Ralph Baric)。15个月前，他曾在幕后工作，帮助Peter Daszak对《柳叶刀》声明进行管理。

十二、走出阴影

到2021年春天，关于COVID-19起源的争论变得如此有害，以至于死亡威胁双向传播。

在3月26日接受CNN采访时，川普手下的前疾控中心主任雷德菲尔德博士坦率地承认：“我的观点是，我仍然认为武汉这种病原体最有可能的病因是来自实验室。”雷德菲尔德补充说，他认为释放是意外，而不是故意行为。在他看来，自从他第一次与高

博士通话以来发生的一切都没有改变一个简单的事实：需要排除WIV作为来源，而事实并非如此。

采访播出后，死亡威胁充斥着他的收件箱。甚至有些还来自著名的科学家，其中一些人曾经是他的朋友。

Peter Daszak也收到了死亡威胁，其中一些来自QAnon的同谋。

与此同时，在美国政府内部，实验室泄漏假说在从川普到拜登的过渡中幸存下来。4月15日，国家情报总监艾薇儿·海恩斯告诉众议院情报委员会，正在权衡两种“合理的理论”：实验室事故或自然出现。

即便如此，实验室泄密的谈话大多仅限于4月的右翼新闻媒体，并被大多数主流媒体刻意回避。在国会，能源和商业委员会的共和党少数派发起了自己的调查，但民主党很少支持，NIH也没有对其冗长的信息要求清单做出回应。

5月2日，情况开始发生变化，当时《纽约时报》前科学作家尼古拉斯·韦德(Nicholas Wade)在Medium上发表了一篇长篇文章，该作者因撰写了一本关于基因如何影响不同种族的社会行为的书而闻名。在其中，他分析了支持和反对实验室泄漏的科学线索，并谴责媒体未能报道客观事实。韦德用一整节来介绍“弗林蛋白酶裂解位点”，这是SARS-CoV-2遗传密码的一个独特部分，它通过允许病毒有效地进入人体细胞而使病毒更具传染性。韦德引用了世界上最著名的微生物学家之一大卫巴尔的摩博士的话说，他认为弗林蛋白酶裂解位点“是确定病毒起源的吸烟枪”。巴尔的摩是诺贝尔奖获得者和分子生物学的先驱，他尽可能的远离史蒂夫·班农和阴谋论者。他的判断，即弗林蛋白酶裂解位点提高了基因操作的前景，必须认真对待。

随着问题的增多，NIH主任弗朗西斯·

柯林斯博士于5月19日发表声明称，“NIH和NIAID都没有批准任何支持对冠状病毒进行‘功能获得’研究的拨款，这些研究会增加冠状病毒的传播性或致死率。”

5月24日，世界卫生组织的决策机构世界卫生大会启动了其年度会议的虚拟版。在此之前的几周里，一系列备受瞩目的故事爆发了，其中包括《华尔街日报》的两篇头版报道和另一位前纽约时报科学记者的长篇文章。毫不奇怪，中国政府在会议期间进行了反击，称不会参与其境内的进一步调查。

5月28日，也就是拜登总统宣布为期90天的情报审查两天后，美国参议院通过了一项由杰米·梅茨尔帮助制定的一致决议，呼吁世界卫生组织对病毒的起源展开全面调查。

我们会知道真相吗？斯坦福大学医学院的David Relman博士一直主张进行像9/11委员会这样的调查，以检查COVID-19的起源。但9/11发生在一天之内，他说，而“这在各国有很多不同的表现、后果和反应，所有这些都使它成为一个问题。”

更大的问题是时间已经过去了。“随着时间一天天过去，那些可能被证明有用的信息将有消散和消失的趋势，”他说。“世界会变老，事物会移动，生物信号也会退化。”

中国显然对阻挠调查人员负有责任。这样做是出于纯粹的专制习惯还是因为它有实验室泄漏要隐藏，这可能永远是未知的。

美国也应该承担相当大的责任，由于他们的虚假抹黑和种族歧视记录，川普及其盟友的可信度很低。通过像生态健康联盟这样的切口资助风险研究的做法使领先的病毒学家陷入冲突。资助上。

(全文完)

听力知识连载

(接上期)

助听器基础知识(八)

周志益博士 (明州)

2. 信号处理方式和特征方面的新技术

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

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

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

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

(4) 学习式助听器: 学习功能起源于20世纪90年代美国某助听器研发小组的Data logging,开发者将助听器与计算机结合,成功记录了助听器佩戴时间,不同程序间切换频率,以及助听器开关的频率。现在的Data logging算法可以追踪音量控制,环境中噪声级,信号和/或噪声的出现或消失,以及其它一些影响助听器使用的重要参量。学习式助听器正是从这一功能衍化而来并得以不断改进,现在的学习式助听器已经具备以下功能:根据不同聆听环境自动调整音量设置,根据聆听环境自动调整方向性麦克风极性。

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

下期我们会介绍【听力损失诊断】

■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)

脂肪自然丰臀(三)

操作过程

使用水喷吸脂或者超声吸脂提取身体内多余的脂肪,收集来的脂肪细胞经过干细提取、收集和纯化系统(专利保护)处理后,得到含有自体同源的脂肪源性再生细胞(ADRCs)或者干细胞的脂肪填充物。美国美容外科中心使用尖端仪器和高科技脂肪移植技术,为女性提供更安全、更自然的丰臀效果。



干细胞丰臀,90%以上的脂肪移植细胞能够成活,不再需要其它的治疗。因此,病人能够在术前预测术后的丰臀效果。

干细胞丰臀驻颜术使用局麻在门诊完成。不需要全身麻醉,所以不用住院治疗。整个手术过程,包括从身体其它部位抽取多余的脂肪、分离和浓缩干细胞然后注射到臀部,大概需要4-6个小时。术后病人可以马上回家休息。术后恢复时间短,疼痛较轻。

首先,使用轻柔的水喷吸脂或者低能量超声吸脂术提取身体内多余的脂肪,例如腹部,大腿的脂肪。干细胞处理器系统从抽取的部分脂肪中提取干细胞,并进行洗涤和浓缩;与此同时,使用脂肪净化系统对用于填充的脂肪进行洗涤和浓缩。最后,把干细胞和自身脂肪细胞混合后注射到臀部,以增加臀部的丰满度。这种高活力,高浓度脂肪干细胞移植会带来自然的、持久的丰臀效果。

这项手术的附加优点,是在丰臀的同时去除了身体其它部位如大腿和腰部的多余脂肪,达到了瘦身的效果,真可谓一石双雕。手术使用轻柔的抽脂技术和最先进的干细胞分离和浓缩技术,减少了手术的不适,增加了移植物的存活率,也缩短了术后恢复时间。

中年女性因为怀孕和年龄逐渐老化的原因,臀部变得不丰满。脂肪移植是丰臀的最佳选择。但此技术并不适合身材特别瘦,但又希望有一个很丰满臀部的女性。

如果需要了解更多的有关干细胞自然丰臀的信息,请联系美国美容外科中心,预约时间进行咨询。

下期我们会介绍【乳房美容】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)

王氏裝修公司

One Stop 诊疗中心:

6545 France Ave S. Suite 290.

周一、二、四、五

Edina, MN 55435

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

火辣辣的太阳悬挂在头顶上,密密麻麻的玉米叶子黑黝黝地生机勃勃。我站在河岸上眺望这片如海洋般广阔的玉米地,一时竟有些恍惚。几乎不用回忆,自然而然地穿越到留在玉米地的童年时光。

第一次看到玉米辫挂在墙上、树上时应当在上世纪的六九年秋季。是年,随父兄下放到一个叫南庞村的村庄,开始了十年的农村生活。直到第二年,记忆里才有了大片的玉米地,以及在里面穿梭、游戏等等的经历。

那时我们这里还算地广人稀,化肥没有大量使用,玉米种的稀疏,青纱帐里空间很大可以自由奔跑,自然成了娃娃的乐园。

用大土块垒成掩体,把人员分成两拨,设置情节抓俘虏或者模拟战斗片,在里面追逐,喊杀。红缨枪、棍子、木头枪都是武器,最先进的当属用自行车链子做的枪。塞进一个火柴棒扣动扳机,“啪”地一声脆响,有淡淡硫磺味烟雾从枪眼冒出,别在腰里很神气。

有时玩得兴起,天却不紧不慢地飘起雨花,不想结束“战斗”,往往浑身精湿,满是泥土,回家少不了挨大人的呵斥,甚至挨揍。记得贺同学从生产队搞来一个日本尿素袋子,在厚实的袋子中间和两边各掏一个洞,套在身上能遮挡风雨还行动自如。他的自制雨衣引得我们羡慕不已,都想拥有,但也只是想想而已。五六百人的村庄,一年也就购买十数袋进口货,有些袋子是化纤制成,大人们还要用它做衣裤。要想过把瘾,贺同学成了讨好的对象。献上巴结的笑脸、当他的跟班、半块两掺面馒头……有时贺同学一高兴大喊谁跟我好?围着他转几个马上回答我!我!我!虚荣心的得到极大满足的贺同学把自制雨衣赏给喊声最大的穿一会儿。

玉米地里的童年

■ 李勤安(陕西)



我们垒土块做掩体时,一不小心就把蚰蚰的家给毁坏了。搬开大土块,一个个小黑点四处乱蹦,仓皇逃窜,转眼就无影无踪。此时的蚰蚰还是哑巴,振翅鸣叫是在立秋之后。上午立秋,下午就能听到蚰蚰在歌唱;后晌立秋,傍晚的玉米的蚰蚰声此起彼伏,响成一片,像似开演唱会。蚰蚰叫了,抓蚰蚰斗蚰蚰活动开始。拿着纸叠的袋子,三三两两到了玉米地。听到声音,找到声源,轻手轻脚走过去。捉上几十只蚰蚰,到地头初选,最后带回家的也就是那么两三个种子选手。

常见的有三种,一种体型有小拇指大,长相丑陋,我们叫它臭蚰蚰。鸡最喜欢拿它当点心,发现蚰蚰先是激动地咯咯两声,快步上前一嘴一个很是过瘾。偶尔,狗和猫也到地里捉臭蚰蚰打牙祭。狗笨拙,猫机灵,看它们“打猎”很有意思;还有一种体型较小,脑门像戴着个伪军的大盖帽,只能祸害庄稼;我们要捉能咬仗的蚰蚰,等它们咬出名声就有了名字,大将

军、红元帅、无敌手……

十四五就参加工作的大哥是个蚰蚰迷。平时很少回来探望父母,一到立秋之后准回来一两次,带着我们哥几个到玉米地来逮蚰蚰。大哥的主要工具是把木把的家常螺丝刀和一个三节手电筒,我主要负责拿着一沓纸袋装蚰蚰。前半夜我们在玉米地捉,后半夜回到家里选优。大哥住上一两天把选出的蚰蚰带到城里,让它们在坊上勇战三秋。

我们在玉米地里更多的是干活,给大人分担。施肥后的玉米能听出生长的声音,一天一个样子,更具生命力的野草也不闲着。地里的打碗花、牛筋草、刺蒺藜,有十几种,不几天就铺排得满地都是。这些草猪呀呀最爱吃,放学后提着担筐钻进玉米地闹草。闹得满头大汗,口干舌燥,趴在水车的前牛饮一气。从井里打上的水清凉、甘甜,比今天的矿泉水好喝一百倍。喝够了,洗把脸,提着担筐回家。闹草的时候,也有收获。溜到红薯

地挖个红薯填肚子,趁看瓜人打瞌睡捞摸个甜瓜;菜地里摘几条黄瓜,秋天的田野吃的东西太多,三天不回家都能混饱。有望不到的玉米地掩护,被发现的几率微乎其微。即使发现了也难以追上。当年,游击队偷袭鬼子后就往青纱帐撤退,把鬼子都搞糊涂了。不像夏天偷摘豌豆角,稍不注意就被发现,两个人的马拉松几乎天天上演。

秋风不紧不慢地吹着,天长日久,玉米叶子不再翠绿,结在杆上的棒子顶上的红须发黑,饱满晶莹的玉米粒儿清晰可见,收获的时候到了。学校为了配合秋收特意放秋假十天,我们就散落在玉米地随大人干辅助性的轻活。

玉米地里有种不结棒子,长得比较纤细的玉米杆,一般都比较甜。它有个称呼——蜜杆儿。截取下面的一部分像吃甘蔗那样磕掉外皮,咬嚼里面的蜜汁蛮过瘾。现场大嚼一气,收工时还抱上一捆“蜜杆儿”回家慢慢磕。运气好的话,还会有野生的甜瓜解馋。

那年月,秋雨下起来没完没了,一些洼地里积满了水,青蛙夜夜呱呱个不停。如果是红薯地,挖出的红薯蒸不熟煮不烂,吃着像木头;玉米地的话就要下水去收。男女劳力把裤子挽到大腿根儿,抬着可漂浮的木函下水,扳下的棒子放在里面推到干地方。我们跟着凑热闹,在齐腰水里与其说是干活,不如说是戏水。玩够了,上“岸”歇着。毕竟是中秋时分,下水时间长了闹病。许多父辈都是在风里雨里抢收抢种落下腰腿疼的毛病。

收完最后一块玉米,大地露出本来面目。此时,天高了,蓝了,云彩洗过样洁白;地也宽了,平展展的一直延伸大到层次分明的终南山。玉米地的欢乐时光告一段落,再走进去已是来年……

寻常人家

葛愉(河南·洛阳)

(上接B11版)

只有三排长小警犬张晓苟漏出了凶狠、不屑的眼光,因为银少英和席华松是他到女同志们那里聊天的最讨厌灯泡,所以他总是对这两个人持有敌意。如今银少英好像出了风头,他怎能不忌恨呢?不由在心中暗暗的说道:“小子,别高兴得太早了,咱走着瞧吧。”

不过这个方案即得到大家立即通过,场长马达立刻发布命令:“全体出动,以班为单位到地里去挖野菜,之后用挖回来的野菜包饺子。”

大家都出动了,后勤的人员有湘妹率领,银少英和席华松也跟着后勤的女同志们出发了,当然,他们两个除了全程负责女同志们的安全警卫任务外,还担负着回来时拿收获、当力工的角色。

今年春上的雨水好,地里长的草很旺盛,人能吃的野菜也很旺盛,银少英曾经吃过的野菜有野苋菜、荠菜、灰灰菜、扫帚苗、猪毛菜、野小蒜、黄花苗、刺角菜、胡冰菜。如今又跟着南方的同志们认识了苦菜和掐掉老两种新品种。

“掐掉老”这种野菜很像北方的野小蒜,但它只有在南国才有,在北方几乎是看不到的,它有一个奇怪的毛病,就是掐掉后必须立即把被掐断的根部处粘上土,否则,立即就老得不能吃了。

银少英挖野菜的速度很快,一会儿的功夫,他就挖了别人两三个人挖的量,刺玫儿萧巩娴负责提着,今天她高兴透了,只见她今天打扮得像朵鲜花似的,来回在人前炫耀着自己竹篮里的野菜。辨稍上的两个蝴蝶结也随着她的身形飘来飘去,好像真的是蝴蝶在追随着花朵飞舞一样。

刺玫儿萧巩娴确实感到非常的幸福,小时候有爹妈和哥哥都般的呵护着自己,自己在家简直就是一个说一不二的小公主。大学毕业后,参加工作来到了农场,到

这里遇到了银少英,经过她的仔细观察和认真考验,很快确定银少英就是自己心目中的白马王子,自己必须坚决果断的将之定为恋爱对象,绝不能把这个千载难逢的大好机遇让给别人,更不能让幸福擦肩而过,麻利的姑娘毫不犹豫的出了手,如今可以说是如愿以偿。

他的天赋是那么的聪明,他的心地又是那么的善良,他多才多艺,又那么的谦恭随和。拥有了他,自己今生今世也真是值了。刺玫儿萧巩娴完完全全沉浸在了陶醉中。

银少英一边寻找着野菜,一边也在思索着,在会上三排长小警犬张晓苟那凶狠的眼光,确实让银少英打了个寒噤,他知道,三排长就是自己命运中的一个克星,除了刻意的回避外,他还真的不知道该怎么办。他深知,自己还不是这个老谋深算家伙的对手,这种隐形的较量中,没有能真正帮助自己的人,其实,有些事想开了,你就会明白,在这个世界上,你就是你,你痛,痛你自己,你累,累你自己,就算有人同情你,那又怎样,最后收拾残局的,还是要靠你自己。记住,有些人你可以期待,但不能依赖!当然,我们人都需要外援,但我们绝对不能依赖外援。要时刻告诫自己:努力、坚强!靠的永远只能是自己!累了,自己照顾自己;伤了,自己给自己疗伤;痛了,自己安慰自己;无论如何,不要自己折磨自己,但也必须清楚的知道,从此以后,自己一定要步步当心了。

更何况,现在又多了个小妹妹似的刺玫儿萧巩娴,还有那些如花似玉的姐姐们,她们都很善良,绝不应该让她们受到顶点的伤害。

人生其实不可简单说是岁月,应该说是永恒;沧桑也不应当简单说是自然,而应该说是经历。一棵树的守望,也许它只盼能和日月同辉,最深最平和的快乐,就是做到能静观天地与人世,然后再慢慢品味出它的美与和谐,其它完全可以说是别无奢望!无论世界怎样发展,真善美是不可能丢掉的!只要甘守宁静,淡薄,随时调整自己的心态,也许就会活得比较充实。缭乱的心绪在漫无际的游弋,茫然的神思在似醒似梦中。

“银少英,你看那座小山包下好像有儿

间被遗弃的房屋框子,咱们是否到那里去看一看?”斜眼美人吴桂枝提议道。

吴桂枝姐姐的提议醒回了朦胧中的银少英,在他还没有弄明白什么什么之前,只听田显敏在一旁附和道:“咱们到那里去看一看吧,也许那里会有许多的野菜呢。”

“湘妹,我看咱们可以下去看一看,然后,咱们就可顺着那个小山梁向回走了,时间大概也不太早了吧。”银少英醒悟了大家的真实意图后,又抬头看了下天空的太阳说道。

“OK!目标、那座小山包下的房框处,前进!”湘妹用她那特有的湘音京韵发出了动听的指令。

湘妹奢依莉,美丽大方,为人和蔼可亲。她淡然,如一朵花,清雅而素净;从容,如一棵树,茂密而青葱。高处,心似大树直立担当;低处,心似小草平和谦让。这个亮丽的水族姑娘深受大家的爱戴,如今她一声令下,大伙儿众星捧月似的跟着她向小山包下的旧房子框处跑去。

斜眼美人吴桂枝的个头最大,她的体魄也最健壮,所以她第一个跑到了旧房子框处,她刚刚跑进去,立马听到她在里面惊叫道:“湘妹,你们快来看哪。”

大家不知道发生了什么事情,都相跟着跑了过去,等到大家都进去一看,不由得吃了一惊,原来这个房框里长着绿油油的一片韭菜,棵棵茂盛而肥壮。

“这是公社里农民种的,不能动,要遵守‘三大纪律、八项注意’,不拿群众一针一线。”魏君梅首先说道。

“不对,这里已经好多年都没有人居住了,这些韭菜肯定是没家的,或者说是被遗弃不要的。现在我们就断炊了,先把它挖回去救急就是了。”龚秋尔看了一眼席华松低声的说道。

“我赞成秋尔说的,这些韭菜是被社员家遗弃了的。因为韭菜是每年到会发出新的,而这里的土地又非常的肥沃,所以韭菜会长得这么好,其实,它并没有被人管理,我看可以挖。”吕段果果断的说道。

“这些韭菜可以挖,如果将来真的有社员来问起,咱们可以赔人家钱呀!”文雅的张巧云这时也觉得可以挖。

“挖吧,这又不违反纪律,这些韭菜长得多嫩呀,依最爱吃韭菜包的烧卖了。”林妹妹张瑚诗也叽里呱啦的说道。

“烧卖是什么呀?它有饺子好吃吗?”席华松不解的问道。

“烧卖可能就是小包子,总之,也是一种带馅儿的面食吧。”刺玫儿萧巩娴俏皮的接住说道。

“同志们,检查一下那几个房子框框,看看还有什么别的什么东西,大家动手,把这些韭菜都挖回去,但要注意,把它的根都留下,这样,明年这里还会有韭菜吃。”湘妹奢依莉再次发号施令。

最后她们整整的挖了几捆韭菜,又在其它的房子框框里找到了一些菠菜,虽然棵棵也都很肥实,但不多,因为原来的地已经被野草吃了,迴圈遗弃的菠菜种子,能够顽强生存下来的越来越少。

在向回走的路上,经过一条小溪时,大家纷纷停了下来。一个个放下手中的东西,跑到小河沟旁,想把自己因为挖野菜而染绿了的手洗干净,但这却非易事。那染到手上的绿却很难洗掉。

“哎哟,这可怎么办呀?这该死的绿染到了手上,怎么洗不掉呢?”林妹妹张瑚诗首先叫道。

“没关系,我告诉大家一个好办法,你们可以把身边的绿草薅一点儿,在手上使劲的搓一搓,让草中的浸液把手先洗一下,然后再用小溪里的清水冲一下就可以了。”银少英向大家建议道。

大家经过实验,这办法真管用,都不由得夸奖银少英好主意,一个个把手都洗得干干净净,心里别提多高兴了。这件事儿又叫刺玫儿萧巩娴得意了一会儿,心里想,看看吧,还是我的银少英,他真行!

回到驻地,大家把挖来的野菜交到了炊事班,等待炊事班的同志们把饺子馅儿剁成、拌好后,大家就可以领面粉回去包饺子了。

正是:群芳野外出踏青,点缀山川百鸟鸣。野菜辅粮粮草少,心仪革命正东风。要知后事如何?且听下回分解。

(未完待续)

住房

廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

好房出租

1. Bloomington 西 4房 2車庫 每月\$1100
2. Hopkins townhouse 2房 2車庫
3. 各區均有房屋出租,另有單間長短租

有意者請電: 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

Karen Xiao 肖堯

651-272-9178

明州專業執照地產經紀師
Minnesota licensed real estate agent
karenxiaomn@gmail.com

Loan Factory

NMLS#: 320841

買房子 重新貸款

www.LoanFactory.com
(408) 877-4000
3015 85th Avenue North, Brooklyn Park, MN 55444

廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848

明州房地產專業經紀人

趙廣平

(952)232-9586
rachelhappyhome@gmail.com
微信: rachelhappyhome

Midwest GIR Group 私募投資

651-373-4569
info@midwestgirg.com

主要業務: 地產投資, 物業管理

生活服務

常青老人中心

中心負責人: 吳瑋 (Sally Wu)
電話: 952-465-1704
地址: 800 Boone Ave, N.
Golden Valley, MN 55427

華人社會服務中心

地址: 4111 Central Ave NE, Suite 200A
Columbia Heights, MN 55421
網站: www.csscmn.info
952-200-8972 (李怡)

美國中醫學院 中醫健康中心

651-631-0204

裝修 翻新 裝潢 材料 汽車維修 其它服務

美國 ↔ 中國

海陸空運 低至 1.5美金/磅
新客戶寄件回國享有 20% 折扣
免費代購 轉運回國

明達快遞

營業時間: 星期一至星期日 11:00AM - 6:00PM
店舖地址: 2111 University Ave W Saint Paul, MN 55114
門店電話: 9173309850 服務電話: 6516429950
美國郵政特快加急, 我們提供24小時為您解答專業服務。

二胡招生

612-479-3700

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

地址: 11521 Eagle ST NW #10
Coon Rapids, MN 55448
TEL: 763-862-0888
Benny: 917-353-6939

段峰建築設計事務所

地址: 7096 East Fish Rd.
Minneapolis, MN 55311
電話: 612-326-3000
fdan@duancorp.com

常青老人中心

聘請全職有經驗的司機
聯絡人: Sally Wu, 952-465-1704

精誠裝修公司

651-505-8888 (王先生)

Stone Construction LLC
MN Lic: BC 746948
stone5058888@gmail.com

陳寬車行

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

RETECH PAYMENT SYSTEMS

電話: 1 (888)-858-4218 EXT 2 (中文)
傳真: 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

诚聘中文教师



育才中文学校正在招聘 2021-2022 学年的中文老师。学校采取小班教学,目前急需课后班及周六班中文老师数名,待遇从优。诚请有兴趣的个人将简历发送至 yucaimn@gmail.com。

课后班联系人:艾老师 952-201-1584
周六班联系人:徐老师 612-229-4482

广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848



广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848

餐馆诚请厨师和帮厨

Brooklyn Park 中餐馆 诚请一名厨师和一名帮厨,有意者请电:(英文)715-492-1031 (Meng)

餐館請人

Roseville 中餐馆 诚请一名洗碗打杂工,有意者请电: 612-708-8405

Grand Szechuan Restaurant
舌尖上的成都美味

952-888-7959
10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848

中餐館請人

Rose Garden 玫瑰园, Blaine Location 中餐馆请人 诚请企台,油锅,帮炒和打杂 有意者请电: 763-614-8209 763-755-6000

会计事务所 贷款

刘绍虹会计师事务所

612-638-2676 612-432-1476

杨榕会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

651-784-7211 (O)
651-206-1799 (C)

email@rongyangcpa.com
www.rongyangcpa.com

邓治刚会计师事务所

电话: 651-917-0809

地址: 1751 County Rd B W, Suite 107, Roseville, MN 55113

新家園貸款

毛矛 (Maggie)
612-940-7275 (Phone)

郑巍 Wei Zheng

Mortgage Loan Officer
专职贷款专家 明尼苏达大学博士

执照: NMLS# 1413868
电话: (651) 428-8190 (cell)
信箱: wzheng@firstmortgagemn.com

美西貸款

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

法律咨询

黄唯律师楼

612-469-9888
216-566-9908

7900 International Dr. Suite 300
Bloomington, MN 55425

LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理

电话: 651-735-1284
地址: 1711 W County Rd, Ste 330N, Roseville, MN 55113

保险 理财

全统理财事务所

电话: 651-447-0196 (Leann)
952-200-9881 (Sally)

地址: 1611 County Rd B West
Roseville, MN 55113

考西叶氏 律师事务所

CAUSEY & YE LAW
咨询电话: 612-990-8592
网址: www.causeyylawgroup.com

业务范围: 移民|商务|刑事 民事|家庭|留学

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
7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439

Michael Chen 408-246-6900

大学及规划 助税专家 学金



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,一個好的經紀人不但是您最重要的資訊與顧問中心,更能幫助您作出最明確的決定。

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

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



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

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

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

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

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

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

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



Midwest GIR Group

(Midwest Greater Investment Return Group)

Midwest GIR Group 私募投资
为投资人量身定做地产项目



主要业务: 地产投资, 物业管理



地址: 3853 Central Avenue Northeast,
Columbia Heights, MN 55421

邮箱: info@midwestgirg.com

电话: 651-373-4569



Grand Szechuan Restaurant

舌尖上的成都美味

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

952-888-6507

www.GrandSzechuanmn.com





Legacy Adult Daycare Center

常青老人中心 明州華裔托老機構第一家



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

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



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



美國美容外科中心 MedSpa

網站: www.shucosmeticsurgery.com

最新推出: 非手术减脂技术 Liposonix

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

FULL BODY SERVICES:

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

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



英文电话: 952-922-9999

诚信保险

2021年医疗保险从新开放期

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