



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州时报

www.mntimes.org

2021年08月20日 星期五 MINNESOTA TIMES 373期

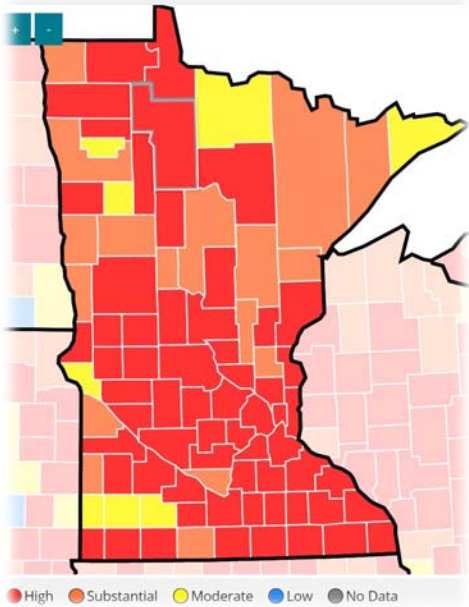
『每日疫情』
明州时报



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

明尼苏达州 79 个县“沦陷”高风险疫情区

Time Period: Mon Aug 09 2021 - Sun Aug 15 2021



70%的16岁及以上人口接种至少一剂疫苗

Koochiching, Mahnomen, Murray, Red Lake。
8月12日,明尼苏达州在与新冠斗争中达到了另一个里程碑:目前已有70%的16岁及以上居民至少接种过一剂新冠疫苗。此前,州长蒂姆·沃尔兹设定的是在7月1日之前完成,但由于后来接种速度下降迅速,该目标迟到了1个多月才得以完成。最近几周,明尼苏达州的新冠疫苗接种已有所增加,特别是在12-49岁的人群中。沃尔兹州长办公室表示,最近接种第一剂的数量比一个月前增加了129%。接种速度的提高不仅是由于Delta变种病毒带来的危险,还得益于该州提出了每人100美元的奖励政策。

一针都是至关重要的。我非常感谢数以百万计的明尼苏达州人接种疫苗,帮助我们对抗Delta变种病毒,保护我们明州。”

8月10日,明尼苏达州卫生署发布最新数据:截至7月11日,全州2,948,744名完全接种新冠疫苗的居民中,有5,599人在完全接种后仍旧感染了新冠病毒,即“突破性感染”,占比0.19%。在这些病例中,有514人需要住院治疗,57人死亡。

8月11日,明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)办公室宣布:9月8日前,该州进行现场办公的政府雇员必须接种新冠疫苗,或每周至少进行一次新冠测试。此前,加州、华盛顿和纽约都宣布了对政府雇员实行类似的措施。明尼苏达州大型

医疗机构 M Health Fairview、Allina Health 和 HealthPartners 也宣布了对员工强制接种新冠疫苗。沃尔兹州长办公室表示,实施这项新措施是由于新冠病毒“及其高度传染性变种”的持续蔓延。与一个月前相比,明州的新冠病例目前每周增长574%,其中Delta变种占比约90%。

此前卫生专家们曾认为,要达到“群体免疫”需要70%的接种率。但是现在看来70%可能是不够的,专家们认为达到群体免疫可能需要85-90%,很大程度上是由于变种病毒的出现。截至8月16日数据,明尼苏达州总人口中仅有58.2%至少接种一剂新冠疫苗,其中54.6%完成了全部接种。

截至8月15日,根据美国疾病预防控制中心(CDC)基于过去七天每10万人口新增病例总数以及过去七天阳性检测率统计:明尼苏达州87个县中已有79个县被标注为新冠疫情社区传播水平“高”(High)或“大量”(Substantial),按照CDC的防疫指南,这些地区的居民即使已经完全接种新冠疫苗,也应该在室内公共场合佩戴口罩。明州仅剩8个县处在中度传播水平: Big Stone、Cook、Cottonwood、Pipestone、

8月15日,明尼苏达州州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)宣布将新冠疫苗接种奖励措施延长一周:任何12岁及以上的明尼苏达人,在7月30日至8月22日之间接种第一剂新冠疫苗,就可申请获得一张价值100美元的Visa礼品卡。据州长办公室称,自该计划于两周前开始实施以来,已有55,456名明尼苏达州人获得了奖励。

副州长佩吉·弗拉纳根在一份声明中说:“在我们与新冠的战斗中,手臂上的每

本期热点

高中生志愿辅导



【详见A5版】

东京奥运会落幕 庆祝沈蓓从艺70周年



【详见A6版】



【详见B1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

University Food Hall 大学美食城




**安全餐, 让您放心用餐
大学美食城等您来!!!**

目前提供: 1. Avocadish (美国餐) 2. Korean bowl (韩国餐) 3. Master Noodle (兰州拉面) 4. Hokkaido poke and sushi (日式料理) 5. Mi Tea (奶茶) 6. Joe's BBQ (烤羊肉串店: 正在装修中, 预计10月份开业)

品种多, 口味全, 满足各位不同需求! 特别特别重要的是: 美食城 University Food Hall 已经与明大实验室建立长期合作, 会定期给美食城的所有工作人员做核酸检测, 以保证所有供餐的健康和安全。大家可以放心的点餐, 安心的就餐。

地址: 330 15th Ave SE, Minneapolis, MN, 55414
(Sydney Hall 一楼)
招商火热进行中, 有意者请致电: 612-666-5222



2021-2022 育才新学年

直达报名链接



开始报名啦



秋学期全部zoom授课!
8月31日前报名享受10%学费优惠!

劉紹虹會計師事務所

專業服務, 享譽華人社區逾十年

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

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織

服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計, 公司設立, 資產評估

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

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

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476

公司傳真: 612-465-6317

網址: <http://www.liucpa.us>



新家园貸款



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

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

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

毛茅 (Maggie Mao)
NMLS ID# 376900
Loan Officer
612.940.7275 Direct
<http://maggie.mao@supremelending.com>

明尼苏达州长将于11月 率领贸易代表团访问英国、芬兰

8月9日,明尼苏达州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)宣布将于11月13日至19日,率领由30个成员组成的明尼苏达贸易代表团访问英国和芬兰,明州就业和经济发展部长 Steve Grove 和农业部长 Thom Petersen 将一同前往。这次行程重点是增加明尼苏达州的出口贸易、开发新的商业机会,并促进明尼苏达州成为国际商业投资的重要目的地。明州医疗技术、食品和农业、环境技术和教育部门的各方代表都有机会申请参与。

目前,明尼苏达州贸易办事处正在筹备贸易代表团成员名单,有意向的企业或组织请在2021年8月27日前提交申请(见下方二维码)。入选后,代表团成员将出席此次市场和行业简报会、与企业 and 政府领导人的网络活动以及对国际公司的实地访问。



沃尔兹州长在新闻稿中表示:“我期待着与明尼苏达州的业界领袖们一起,展示我们在这个拥有1万个湖泊的土地上所能提供的一切。这一贸易使命将建立在我们现有关系的基础上,帮助明州的公司和生产商增加出口,同时也鼓励欧洲企业扩大在明州的业务。”

Woodbury市十天失窃21辆汽车 警方提醒:拔钥匙、关车库门

8月9日,明尼苏达州伍德伯里(Woodbury)公共安全部表示,在7月30日至8月9日的10天内,该市有21辆汽车被盗。其中,14辆车是从自家车道上失窃的,7辆车是从车库失窃的,此外还有7起盗窃未遂。警方表示,这些犯罪都发生在白天,而且全部都是车库未关闭以及车钥

明州新闻

匙落在了车里。警方提醒居民:锁好车辆,不要将钥匙留在车里,随时关闭车库门——即使你在家,如果看到任何可疑行为请拨打911。

最近几个月,双城都会区一直在处理大量的汽车失窃事件。7月1日至23日,Plymouth警方共处理了19起车辆失窃报告;Wayzata市在7月份也报告了偷车事件的增加,并触发了两次犯罪警报。

据统计,2020年明尼苏达州机动车失窃率上升了19.7%,失窃车辆共计13,662辆,是自2005年以来被盗车辆数量最高的一年。明尼苏达州刑事逮捕局的犯罪报告显示:在所有车辆失窃事件中,有10%即1,432起的盗匪被逮捕,其中207起逮捕的是青少年。

梅奥诊所公布明州近8万人实验数据 对抗Delta,莫德纳可能比辉瑞更有效

近日,全球著名医疗机构梅奥诊所(Mayo Clinic)在著名医学研究论文预印本发布平台“medRxiv”上传了一项未经同行审议的研究,结果表明莫德纳(Moderna)疫苗对Delta变种病毒的有效性可能优于辉瑞/BNT(Pfizer/BioNTech)。

这项针对明尼苏达州77,607名患者的追踪调查,在匹配年龄、性别、种族、既往新冠检测史和疫苗接种日期等数据后,生成了25,869个匹配三元组,每个三元组都包含未接种疫苗者1名,莫德纳疫苗接种者1名和辉瑞疫苗接种者1名。结果发现在今年1月至7月期间:

- 预防新冠有症状感染的有效率:
 - 莫德纳疫苗:86%
 - 辉瑞疫苗:76%
- 预防新冠住院的有效率:
 - 莫德纳疫苗:91.6%
 - 辉瑞疫苗:85%
- 预防新冠ICU的有效率:
 - 莫德纳疫苗:93.3%
 - 辉瑞疫苗:87%

更重要的是,研究人员发现:7月份,Delta变种病毒

在明尼苏达州占比迅速上升至70%,而两种疫苗预防新冠有症状感染的有效率都出现了下降,莫德纳疫苗降至76%,而辉瑞疫苗更是降至42%。

对于Moderna疫苗与辉瑞疫苗的有效率差异,研究人员猜测可能有几个原因:

1,虽然两种疫苗都是编码融合前构象S蛋白的mRNA,但是Moderna疫苗是100ug剂量,而辉瑞疫苗是30ug剂量。假设构建体大小相似,意味着每个Moderna疫苗剂量提供的S蛋白mRNA拷贝数是辉瑞疫苗的三倍。

2,目前研究人员没有横向比较两种疫苗的中和抗体滴度,但是根据两种疫苗的临床试验数据,Moderna疫苗造成更多的不良反应,例如肌肉疼痛和关节痛。研究人员推测不良反应的增加与免疫原性的增加平行。

3,两种疫苗所用的LNP(脂质纳米颗粒)成分不同,LNP的阳离子脂质上,辉瑞疫苗用的是ALC-0315,而Moderna疫苗用的是SM-102。

研究结果表明,虽然这两种疫苗对预防感染和重症都有很强的保护作用,但在真实世界当中它们相对于彼此的有效性、以及相对于大流行前几个月的有效性都存在差异。研究人员表示,有必要进行规模更大、人口更加多样化的研究,以指导接种加强针的最佳时机,以及应向尚未接种的个人注射哪种疫苗等关键性问题。

明尼苏达州传染病预防中心主任克里斯·埃雷斯曼(Kris Ehresmann)表示,梅奥诊所的发现很重要,“因为我们所看到的突破性感染实际上主要发生在未接种疫苗的社区对接种人群造成的附带损害。我们需要让更多的人接种疫苗,这样我们才能更好地控制和解决Delta变种病毒,否则我们会看到越来越多更糟糕的事情迎面而来。”

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: 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



美军从阿富汗撤军 塔利班占领总统府

塔利班政治办公室发言人8月15日向半岛电视台宣称,阿富汗的战争已经结束,新政府的统治类型和政权的形式将很快明确。塔利班发言人纳伊姆(Mohammad Naem)说,“没有任何外交机构或其任何总部成为目标”。他称,塔利班向各方保证,将为公民和外交使团提供安全。此外,联合国秘书长古特雷斯(António Guterres)敦促塔利班和其他各方“保持最大限度的克制,以保护生命并确保人道主义能够得到解决”。

美国总统拜登今年4月宣布,驻阿富汗美军5月1日开始撤离,9月11日前完全撤出。7月8日,拜登表示,美国在阿富汗的军事任务将于8月31日结束。随着美军加速撤离阿富汗,塔利班攻势更加迅猛,不断攻占各主要城镇。

8月15日,阿富汗总统阿什拉夫·加尼(Ashraf Ghani)宣布已离开阿富汗逃往国外,包括前总统哈米德·卡尔扎伊(Hamid Karzai)在内的阿富汗官员组成的一个委员会表示,他们将与塔利班就叛军接管政权的形式展开谈判。当天结束时,叛军几乎正式控制了个国家。同日,阿富汗塔利班发言人穆罕默德·纳伊姆宣布,塔利班武装人员已进入并控制了首都喀布尔,阿富汗的战争已经结束。分析人士表示,从目前形势看,阿富汗权力更迭已成定局。

据美国全国广播公司白宫首席记者亚历山大(Peter Alexander)报导,美国军方的目标是在本周晚些时候达到每天能使5000名人员离开喀布尔的空运能力。目前,他们已经让500人飞离了阿富汗。另据熟悉情况的三位消息人士告诉美国有线电视新闻网(CNN)称,拜登政府已经削减了与美国并肩作战的阿富汗人飞往美国的航班数量,因为其优先考虑将美国人员从该国撤离。报导称,目前前往弗吉尼亚州李堡的阿富汗特别移民签证(SIV)申请人及其家人的最后一班飞机已经离开阿富汗。目前还不清楚航班的暂停会持续多久,情况仍然不稳定。截至上周,美国政府难民安置机构正在为大量难民涌入做准备,拜登政府官员正在讨论增加SIV航班的问题。

美国白人人口首次下降 亚裔和西语裔人口激增

8月12日,美国人口普查局(Census Bureau)报告称,在过去10年里,美国的多元化程度显著提高,认为自己是西语裔和亚裔的人口激增,认为自己属于一个以上种族的人数也在增加。过去10年里,总人口增长急剧放缓。根据2020年人口普查的第一个种族和民族分类数据显示,实际出现的增长——增加了约2300万人——完全由自认为是西语裔、亚裔、黑人和一个以上种族的人组成。

这十年来,美国白人人口首次出现了有记录以来的下降。自1960年代以来,美国对欧洲以外的移民更加开放,人口普查表上自称白人的数在全国人口中的比例一直在下降。这种下降在一定程度上是由于白人人口的老龄化和出生率的急剧下降。增幅最大的是那些认为自己属于一个以上种族的人,这个类别在20年前首次出现在人口普查表格上,现在是增长最快的种族和民族类别。人口增加了一倍多。

此次公布的数据首次描述了此次人口普查对美国人口在州一级以下的变化。目前,美国最大的五个城市分别是纽约、洛杉矶、芝加哥、休斯顿和菲尼克斯。费城现在是第六大城市,被菲尼克斯取代,菲尼克斯是前20大城市中增长最快的。人口增长了11.2%。佛罗里达州的退休社区“村庄”(Villages)是美国发展最快的都



头条速览

市区。北达科他州的麦肯齐县是过去10年发展最快的县,人口增加了一倍多。

人口普查显示,人口继续从旧的工业带——从纽约到伊利诺伊州——向佛罗里达州、北卡罗来纳州和得克萨斯州等阳光地带转移,这一变化将对政治地图产生影响。

这些数据提供了自2010年最后一次十年期人口普查以来美国最详细的种族情况。这些数据也是重新划分选区的基础,在这个过程中,各州的立法机构根据本州人口的变化重新划分投票界线。

与过去几十年相比,认为自己是亚裔和西语裔者的增幅没有那么大,但仍比选择为白人或黑人的美国人的增幅大得多。

新数据显示,在过去十年中,西语裔占全国人口增长的一半左右,增长了约23%。亚裔人口的增长速度超过了预期——增长了约36%,这一增长占到了全国总数的近五分之一。现在,近四分之一的美国人认为自己是西语裔或亚裔。黑人人口增长了6%,约占全国人口增长的十分之一。认定为非西语裔和一个以上种族的美国人增长最快,从600万跃升至1350万。西语裔对自己种族身份的看法似乎发生了重大转变,三分之一的西语裔受访者称自己属于一个以上种族,而2010年这一比例仅为6%。这意味着西语裔现在在被认定为多种族的可能性几乎是白人的两倍。西语裔被视为一个民族,是一个有别于种族的类别。但西语裔也可以勾选种族框。

几十年来,美国一直在变得更加多元化,但最近这个步伐加快了。1970年代,非西语裔白人占人口增长的46%,80年代占36%,90年代占20%,但本世纪头10年只占增长的8%,2010年代为零。

因“与病毒共存”论 中国抗疫专家张文宏遭攻击

据《纽约时报》报道,中国目前正就是否应与新冠病毒共存的话题展开讨论。其中上海复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏约20天前发声称中国应考虑“与病毒共存”后,受到网络暴力攻击。随即,中国的医生、科普工作者和部分网友呼吁支持和保护张文宏,希望保护中国医生的话语权。此前,中国已故疫情吹哨人李文亮发声被训诫;香港大学病毒学家管轶也因早期就疫情发声被网暴,后来消失在公众视野。

张文宏曾在中国疫情初期让其科室的中共党员上一线,并称“不能欺负听话的人”而受公众好评。他也因幽默易懂的语言进行科普和金句频出的媒体采访,受到中国公众的喜爱。

7月底南京禄口机场出现因变异病毒Delta引发的疫情,并随之扩散至中国多个省市,彼时在官员和公众中引发担忧。中国传染病专家张文宏于7月29日深夜在微博发文评估疫情,并认为:“世界如何与病毒共存,各个国家都在作出自己的回答。中国曾经给出一张漂亮的答卷,南京疫情之后,我们一定会学习到更多。”

网友对其微博评论的态度呈现明确的对立和分化,支持者和反对者互相在其微博的评论区试图说服对方,公众就是否应该“与病毒共存”的话题展开讨论。

支持者认为张文宏作为专业素养极高的医生,在公共卫生突发事件后,积极为公众做科普,在民众中受欢迎;反对者认为张文宏“崇洋媚外”,要跟随海外的抗疫模式。

至此,对立情绪还停留在网民中。直到中国官方媒体《人民日报》的健康客户

端刊发中国原卫生部部长高强的文章,不点名批评张文宏的观点,将讨论上升至官媒平台。鉴于中国新冠疫情吹哨人李文亮的前车之鉴,张文宏的支持者意识到,面对隐约的官媒压力,必须旗帜鲜明地保护敢于在疫情期间说真话的专家。

高强曾是2002年非典期间领导中国抗疫的主要官员。其专业是经济领域,本科毕业于中国人民大学经济系世界经济专业,现任中国健康管理协会总顾问。高强的文章用词激烈,呈文革式语言,他认为人类和病毒应该是“有你无我、你死我活”的关系,中国则应该“将病毒消灭在人民战争的汪洋大海中”。

高强也认为,西方国家将疫情反弹的责任推给病毒变异是“甩锅”,这是英、美等国政治制度缺陷导致的防疫决策失误,也是推崇个人主义价值观的必然结果。人类应对病毒策略正确,再强大的病毒也能战胜;人类应对病毒策略失误,再弱小的病毒也会蔓延。作为前卫生官员,高强的观点着重于强调中国有制度优势,强大的举国动员能力是应对疫情的关键,要不惜一切代价保障生命安全。

阿里陷“性侵”丑闻 警方调查称“强制猥亵”

8月14日,中国警方公布阿里巴巴女员工举报性侵害案的调查结果,证实其上司与合作方济南华联超市的一名客户有对她进行强制猥亵行为并逮捕了两人。然而,警方指出,并无证据显示两人有对被害人施行性侵害。

这名阿里巴巴的已婚女员工8月7日于网络上发布一封长信,细数自己被主管强迫出差、陪酒时被客户上下其手,最后

被客户和主管先后性侵害的所有过程。警方的调查证实了这则震惊中国社会的事件中的诸多细节。

负责调查事件的山东济南市警方发布了官方声明及案件的详细时间轴,声明中表示,这名受害周姓女子7月下旬参加一场应酬酒局时喝醉,而在餐厅期间张姓客户曾对她进行性骚扰。警方称,当晚稍后,王姓主管在陪同周姓女子回酒店下榻时,曾四次进入她的房间,并在第二次进入到房间时对她进行强制猥亵行为。王姓主管更曾网购避孕套,并外送到酒店前台。隔天早上,张姓客户也来到周姓女子的房内对其实施强制猥亵,留下一包未开封的避孕套,并且带走了一条周姓女子的内裤。据《华尔街日报》报道,虽然警方表示调查尚未完成,但他们的调查声明与一周前在中国社交媒体上广传的阿里巴巴女员工信件中的细节大致上相同。

然而,相较起女员工的控诉,警方的叙述没有那么详细,而且只把加害者的行为描述为“强行猥亵”。警方也说,两名加害者的避孕套没有打开,现场也没有发现强奸的证据。

此外,对于周姓女子表示自己遭强迫出差一事,警方搜集相关证人证言、阿里巴巴出差报备系统及相关电子数据后表示,并无发现周姓女子被迫出差的情况。

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

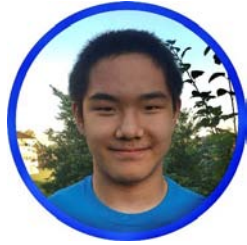
www.duancorp.com



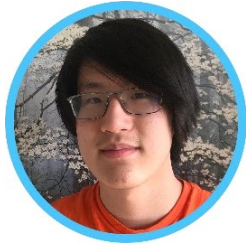
飞扬在明州的青春--记育才高中生志愿者辅导团



Michelle Cao



Andrew Zhang



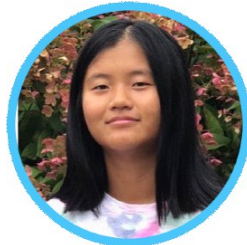
Kevin Yang



Peter Xu



Nathan Wu



Sunny Cai

2021年5月,育才中文学校的两位小老师,wayzata高中的10年级学生 Andrew Zhang 和 Michelle Cao,在育才中文学校王颖智校长的鼓励和支持之下创办了 TutoringMN。他们的初衷是借用自己的特长,力所能及地回馈社区、服务社区。5月份,Andrew 和 Michelle 就着手开始筹备教学计划,创建网站,并邀请 wayzata 高中数学队的队友们 Kevin Yang、Nathan Wu、Peter Xu 和 SunnyCai 一起加入了 TutoringMN 的领导团队。

6月12日, TutoringMN 在育才中文学校的期末聚会上正式宣布课程启动,“学生可以注册了!”“所有的课都是免费的!” TutoringMN 希望通过提供高质量的免费课程和小组教学,给具有不同背景的学生创造公平的学习和进步的机会。

如同六月份骄阳似火的天气, TutoringMN 的课程也进行得如火如荼。

TutoringMN 开设了两个不同水平的初中数学竞赛课程,以满足不同程度学生的需求。同时,为了培养学生对计算机编程的兴趣, TutoringMN 还开设了 JAVA 编程入门课。这门课也成为学生参加美国计算机奥林匹克竞赛之路的第一块垫脚石。此外,专门为初中学生设计的生物入门课程也受到了学生们的喜爱。八月初, TutoringMN 新增加了辩论入门课程。而八月份的压轴课则是物理入门和为期一周的 ACT 备考。

据统计,共有 150 多名学生报名参加 TutoringMN 的免费课程。很多学生仅是上过一次课以后,就喜欢上了 TutoringMN 的课,便又继续注册其他课程。有好几门课已经正式开课了,但仍有不少家长和学生要求注册, TutoringMN 不得已又重新开放了课程注册以满足学生和家长的热烈需求。

虽然 TutoringMN 的所有课程是免费的,但是教课的小老师们一点都不马虎。他们

本着坚守质量,注重品质的原则,精心准备每一门上课内容,科学合理布置家庭作业,以帮助学困生巩固学过的知识,而且每门课程还配有助教帮助答疑和批改作业。 TutoringMN 认真细致对待每一个学习环节,并且根据学生和家长的反馈及时调整授课内容和进度,尽量确保学生们取得最大化的收获。即使在为期两周的课程教授结束以后, TutoringMN 的小老师们仍旧认真回答了学生们通过电子邮件提出的众多问题。

TutoringMN 严谨、细致的工作得到了家长和学生的普遍好评。有学生说,“课程准备得非常好,很有趣,老师教学在过程中严谨中不失风趣幽默,课堂气氛很活跃,学到了很多知识。”“老师非常愿意帮助解决我们的疑难问题。”有的家长说,“谢谢这些大哥哥,大姐姐们贡献社区,并且成为小弟弟妹妹们的榜样。”更有学生非常自豪地反馈说,“自己写出了第一个程序。”

除了提供免费的课程, TutoringMN 也提供私教帮助解决学生们学习过程中的拦路虎。 TutoringMN 针对每一个提出私教要求的学生具体情况,根据需要帮助的科目和内容,配备最合适的老师。进行私教的小老师们坚守诚信负责的信条,仔细耐心,针对学生的具体问题对症下药,取得了良好的教学效果。

秋季开学即将开始, TutoringMN 会继续开设新的课程。如有兴趣请访问 TutoringMN 的网站 www.tutoringmn.com,注册课程,申请私教,并且申请开设新课程的科目。如果你认同 TutoringMN 的宗旨,愿意加入 TutoringMN 一起服务社区,欢迎到网站申请注册。

最后, TutoringMN 的所有志愿者感谢育才中文学校的大力支持!因为育才中文学校是 TutoringMN 茁壮成长的坚强后盾!



Kelly Deng



Bruce Chen



Jessica Lai



Daya Perry



Richard Gu



Amy Zhang



Sam Geng



Mitaunshu Agrawal



明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

- 精辦 — 多家著名健康及人壽保險企業
- 員工,餐館
- 房屋,車輛,投資房,地產買賣

買人壽? 當然要找 LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

1935 W County Rd B2, Suite 430, Roseville MN 55113

房屋和車輛 - Travelers, Safeco, Encompass, Progressive, American Strategic Insurance, Allied, Dairyland, Foremost
 企業,員工及餐館 - Travelers, CNA, The Hartford, Zurich, SFM, Main Street America, Liberty Mutual, ProHostUSA
 投資房 - Foremost, Safeco, Burns & Wilcox, American Strategic Insurance, American Modern
 健康和人壽 - MetLife 大都會人壽, New York Life 紐約, Prudential, Medica, Preferred One, Lincoln Omaha, Genworth, Banner Life, Blue Cross Blue Shield





聚焦奥运

东京奥运会大幕落下



各国总结经验吸取教训展望巴黎

2020年东京奥运会8日落下大幕。在奖牌榜上,有一些国家成绩好于上届,也有些国家开始走下坡路。不过,正如美国全国广播公司所说,虽然体育强国依旧位于前列,但更值得关注的是,共有来自93个不同国家和地区的选手登上领奖台,其中有63个国家和地区的选手夺金,这两个数字都创下新纪录。

中国:女运动员强势 球类表现差

中国队一共获得了三十八块金牌,中国女运动员的表现非常强势,有二十二块金牌是由女运动员获得的,除此之外还有三项是男女混合比赛。

本届奥运会虽然中国获得金牌的项目要多一些,但大球项目和搏击类比赛颗粒无收,所以奥运会进入后期,得到金牌的次数要少了很多。

八零后宝刀不老!八零后的运动员已经三十多岁了,年龄和伤病是他们最大的对手,更糟糕的是东京奥运会还延期了一年,对这些老将来说打击非常大,但是他们并没有放弃,而是扛起责任,顶住压力,一次又一次站在领奖台上。



九零后成为中坚力量!九零后运动员是中国队争夺金牌的主力军,他们表现非常强势,获得金牌的数量最多。他们都处在运动员的黄金年龄,只要保证身体健康就一定能够出现在三年后的巴黎,那时候这些运动员仍然是冲金热门。

零零后崭露头角!零零后运动员只有二十岁出头,他们第一次参加奥运会就能够取得这样好成绩,是非常大的惊喜,不出意外他们有机会参加两次甚至三次奥运会。刚刚崭露头角就如此出色,三年以后他们会成为中国队的主力军。

搏击类项目获得不少奖牌,但总是和金牌失之交臂。要努力提高自己的实力,下次再战。

中国三大球项目表现糟糕,中国男足、男排和男篮都没有获得参加东京奥运会的门票。中国女足和女排虽然参加东京奥运会了,但是她们都没有小组出线,中国女排是卫冕冠军,因为朱婷的伤病没有痊愈,并且队友的状态也不好,再加上备战五年奥运会,对我们的影响实在是最大了,所以中国女排早就结束了本届奥运会的征程。

英国:赛艇砸钱最多却拉胯

2012年伦敦奥运会29金,2016年里约奥运会27金,在东京收获22金的英国代表团又往后退了一步。英国媒体认为,由于赛艇项目表现不佳,该国代表团金牌数超越里约奥运会的希望落空。据英国《泰晤士报》统计,赛艇在2012年伦敦奥运会为英国带来4枚金牌,2016年奥运会也有3金入账。但在2020年东京奥运会,英国人在赛艇比赛中未能收获1枚金牌,只有1银1铜。

这样的状况令人惊讶,因为赛艇运动是东京奥运周期英国“砸钱”最多的项目。英国《卫报》称,在东京奥运备战中,英国赛艇队获得2460万英镑的资助。英国体育局首席执行官沙利·曼迪称,两枚奖牌让很多人对赛艇产生不满,这项运动也确实会面临新的评估。

英国《经济学家》称,该国体育局的态度已有所转变,一个新的资助方案已为不太受欢迎的运动提供一点发展资金。不过,最周密的计划也可能出错。在东京获得小轮车比赛金牌的施里弗,由于未能在奥运会前给官员留下深刻印象,不得不通过众筹来支付她的训练费。

	🇺🇸 金	🇪🇺 银	🇨🇳 铜	总计
1 🇺🇸 美国	39	41	33	113
2 🇨🇳 中国	38	32	18	88
3 🇯🇵 日本	27	14	17	58
4 🇬🇧 英国	22	21	22	65
5 🇵🇸 ROC	20	28	23	71
6 🇦🇺 澳大利亚	17	7	22	46
7 🇳🇱 荷兰	10	12	14	36
8 🇫🇷 法国	10	12	11	33
9 🇩🇪 德国	10	11	16	37

美国:球类项目表现不俗 游泳田径受巨大冲击

美国队在奥运会最后一天,实现了对中国队的金牌反超,最终的成绩单定格在39金41银38铜。回顾这届奥运会,美国队在传统优势的游泳和田径项目上,受到了巨大冲击。特别是田径赛场,颇有百花齐放的格局。而球类集体运动,美国队还是牢牢把握住了金牌。

美国队游泳队历来是夺金大户,本届比赛他们依然是泳池中金牌、奖牌最多的国家,但是优势明显缩小,相比上届里约的16金,这届的11金退步不少。



如果说游泳比赛中,美国队还具备一定优势,那奥运会田径比赛则完全进入了群雄逐鹿的格局。美国队的传统优势项目已经被诸强瓜分,特别是最稳的400米、800米,中北美地区涌现出了一大批高水平选手,把金牌纷纷收入囊中。

美国篮球的世界霸主地位依然存在,本次奥运会中,男篮、女篮,女子男篮3V3三项比赛中美国全部夺金,男子篮球3V3并没有派遣参赛队伍。

所以,综合来看,美国队的球类集体项目依然强势,未来田径、游泳这两个大项的竞争将会更加激烈。

德国:统一以来最差

德国新闻电视台8日称,在东京奥运会上,德国代表团以10金11银16铜,总计37枚奖牌,排在奖牌榜第9位。这是自两德统一以来的最差成绩——不仅奖牌总数比上届里约奥运会少5枚,金牌数更是缩水7枚。对此,德国奥运代表团团长施梅尔普芬尼表示,目前,德国体育较为重视运动的推广,而对精英体育的资助相对较少。该国竞技体育改革将从2022年1月1日起全面实施。

德国《图片报》8日称,德国代表团在奖牌榜上遭遇

滑铁卢,在欧洲也排在英俄荷法之后,甚至险些被意大利超越。德国前几届夺金大户,如赛马、皮划艇优势不再,游泳更是没有获得一枚金牌。最大的亮点是小兹维列夫成为德国第一位获得奥运网球男单冠军的选手。

俄罗斯:将体育政治化毫无意义

俄罗斯奥委会代表团以20金28银23铜,在奖牌榜上排名第五,与2016年里约奥运会相比,还多拿了1枚金牌。就奖牌总数而言,俄奥队居第三名,这一成绩超过前两届奥运会。

俄罗斯国家杜马议员茹罗娃称,在东京奥运会上,俄罗斯运动员以俄奥委会的名义参赛,通过这样的成绩证明了自己的价值,没有屈服于各种挑衅。俄网民娜塔莉亚称,俄奥队此次是一个伟大的突破!在没有国歌,没有旗帜,且受到来自美国一些运动员连番侮辱的背景下,俄罗斯运动员们仍取得良好成绩。俄新社8日报道,俄罗斯奥委会主席波兹尼亚科夫表示,相信俄罗斯代表队在巴黎奥运会上会取得比东京更好的成绩。



俄罗斯总统普京表示,不让举国旗奏国歌没有影响俄罗斯运动员的发挥。他们的表现证明,将体育政治化的一切企图毫无意义。

澳大利亚团长:打11分

17金7银22铜,这是澳大利亚代表团在东京奥运会取得的成绩单。从金牌数量上看,不仅超越2000年悉尼奥运会,而且与历史金牌数最高的2004年雅典奥运会持平。在埃玛·麦基恩的领衔冲击下,澳大利亚游泳选手一共夺得9枚金牌,相较于前两届奥运会进步明显。澳大利亚奥运代表团团长切斯特曼表示,如果满分是10分的话,他为自己的团队打11分。

英国《卫报》分析称,资金的投入和完善的计划是澳大利亚取得优异成绩的重要原因。澳大利亚政府每年在高水平体育项目上花费约2.5亿澳元,这些资金是夺取奥运金牌的保证。此外,澳大利亚奥委会和国家体育组织花费大量时间和金钱围绕奥运会建构备战计划。现在,该国体育迷正在期待2032年布里斯班奥运会开启黄金时代。

韩国:重新制定奖牌战略

东京奥运会上,韩国代表团以6金4银10铜的成绩位居奖牌榜第16,未能达到预期目标。韩联社8日称,韩国代表团原本立下力争斩获7枚以上金牌、综合排名前十的目标。据韩国“News1”通讯社报道,韩国在东京奥运会获得的奖牌数是1984年洛杉矶奥运会以来最少的,奖牌榜16名也是1976年蒙特利尔奥运会以来最低的。

具体来看,6枚金牌中,作为射箭“梦之队”的韩国队拿下4枚,其他两枚金牌分别来自体操和击剑。然而韩国在跆拳道、柔道等传统优势项目上的成绩并不是太理想。据报道,自跆拳道在2000年悉尼奥运会成为夏季奥运会的比赛项目,这是韩国队首次在该项目上没有金牌入账。

据悉,大韩体育会计划在奥运会结束后与各项目团体进行协商,在2024年巴黎奥运会前重新划分奖牌战略项目,抛弃“传统”观念,将本届奥运会上展现出有发展潜力、受国民喜爱的项目纳入重点培养项目。

(新闻来自各大新闻媒体,并不代表本报立场)

商务职业移民全攻略：办理要求、流程、方法一键通！

商务职业移民是美国移民业的三大支柱之一。如果公司想要雇佣一个外国员工，公司就需要服从管理外国人商务职业移民的相关法律法规和政策。每种商务职业移民类别，都有一套非常复杂的程序。

考西叶氏律师事务所商务职业移民案件积累了大量丰富经验，成功率高，最近协助很多客户拿到了PERM劳工许可证，并且I-140外籍员工职业移民申请接连成功获批。

谁需要申请劳工许可证

公司可以选择短期或长期雇用外国员工。如果雇主选择长期雇用的话，该雇主就必须向劳工部申请劳工许可证。劳工许可证在移民法中被设计成一种“不被接受类别”(Inadmissibility)，即申请以EB-2或EB-3类职业移民美国的外国人，除非获得劳工部认证的劳工许可证，否则其申请不会被接受。

职业移民第二类优先(Employment-based Second Preference, EB-2)指的是具有高学历，或在科学、艺术、商业领域内具有优秀才能的外国专业人才。

职业移民第三类优先(Employment-based Third Preference, EB-3)指的是具有专业对口的学士学位的技术性或非技术性外国员工。

劳工部需要认证什么

劳工部必须认证：1. 对于这项工作，没有符合条件的美国员工可以招聘；2. 雇用外国人不会负面影响类似的美国员工的工资和工作环境。8 U.S.C. § 1182 (a)(5)(A)。

由于劳工许可证的要求是一种不被接受类别，意向移民的外国员工必须克服这个规定，所以雇主和外国员工负有举证责任；而举证的方法，就是显示他们能从劳工部拿到劳工许可证。

为了满足上面提到的两项条件，雇主必须：

1. 进行一段时间的招聘，试着先招募美国员工，只有经过一段时间的努力还招不到人，雇主才能认定招不到符合条件的美国员工；以及

2. 同意向未来的外国员工支付当地的现行工资，以保证类似条件的美国员工的工资不会受到不利影响。劳工部同时要求这项工作是全职、永久的、在美国本土的工作。

职位描述和要求

劳工许可证的认证过程自2005年开始由PERM系统管理。虽然在PERM系统下，雇主需要先进行招聘过程才能提交劳工许可证，但是这个过程最开始的时候，还是要先起草一个职位描述和要求，才能发布招聘信息。

一般情况来说，此时雇主都已经有一个意向招募的外国员工了。毕竟如果不是因为已经有想招募的外国人，雇主也不会想去启动PERM流程。所以在这种情况下，雇主需要针对这个外国员工的职业背景，考虑以下两个因素：移民类别要求的强制规定，职位的常规要求。

首先，移民类别要求的强制规定。比如，EB-2A类移民有一个内在的要求，即此职位需要“高学历”。这要求雇主招人填补该职位要求必须要高于移民规定的门槛。“高学历”指的是：学士学位或等价于外国学历外加获得学位后5年专业经验，或者硕士及以上学位。雇主需要把这个要求和员工的教育工作背景对比，然后看该员工是否达到了门槛要求。

假如该外国员工仅有一个学士学位而没有工作经验，他就达不到EB-2A的标准。

在移民法规中，员工在同一个雇主手下工作而获得的经验，不能算作他申请移民的工作经验，因为这样会损害类似条件下美国员工的利益。参见20 C.F.R. § 656.17(h)(4)(i)(3)。

第二，职位的常规要求。对于某个职业来说，学历要求必须是对该职业而言的“常规要求”，也就是说，你不能放出一个咖啡师职位，然后要求应聘者有博士学位。咖啡师职位一般而言不需要经验，即使有学历要求，一般也只要高中，所以博士学位不是该职位的“常规要求”，而且会被认定是多余要求。由于移民类别对教育学历有强制要求，你没法以EB-2A的方式给咖啡师职位招募外国员工。

不管是什么职位，一般都有对该职位约定俗成的职务要求和教育背景需求。劳工部主要依赖O*NET系统来决定某一个职位的常规要求是什么，还依赖劳工统计局发布的职业前景手册 OOH (Occupational Outlook Handbook) 来决定对应职位描述。

案例分析

为了让大家理解的更清楚，我们分析一个具体例子。假如你有一家手机应用公司，想要为一个已经为你工作了5年的外国软件工程师(Software Engineer)申请移民。这个员工在对应专业内有一个学士学位和一个硕士学位。你想要为他申请EB-2A类移民，那就必须根据员工的背景考虑两个因素：

首先，就像上面提到的，EB-2A移民有一个强制的学历要求，即学士以上的高等学历(硕士或博士)，或学士学位加上5年工作经验。初看之下，EB-2A的要求正好和你的员工条件一致，但是别忘了他为你工作的5年在申请EB-2时不能算在工作经验里。

在这种情况下，这个员工实际上只有一个学士学位，一个硕士学位，没有工作经验(然而，如果另一个雇主要雇他，他为你工作的5年时间就可以算作EB-2要求的工作经验了)。所以，你应当选择硕士学位这条途径。

第二，考虑软件工程师的常规教育要求。在O*NET上，“软件工程师”已经被合并到“软件开发师”(Software Developer)职位中去了。O*NET并没有列出软件开发师的教育要求，但是在OOH里说明了“软件开发师……通常要有电脑和信息技术或相关领域的学士学位。有一些雇主倾向于雇用有硕士学位的开发者。”

所以，软件开发师的常规教育要求时学士学位。如果你想为软件开发师雇个硕士，这可能就会被认定为超过常规要求，并且需要由“商务需求”(Business Necessity)来正当化这个要求。参见20 C.F.R. § 656.17(h)(1)。

“商务需求”的理由

如果对某项工作的需求超过了常规标准，DOL就可能开展审计来决定雇主的职位要求是否能以“商务需求”的理由正当化。其标准在劳工部的一个关键性判例 Matter of Info. Indus., Inc., 88-INA-82, 1988-INA-00082 (Bd. Alien Lab. Cert. App. Feb. 9, 1989)中表述为：“为了满足 § 656.21 (b)(2)(i) 所规定的商务需求，雇主需要证明在雇主的商业环境下，职位需求和职位之间有合理关系，同时为了完成该职位的任务，此职位需求是合理而且必须的。”

合理标准是个客观标准。为了证明商务需求要求软件开发师拥有硕士学历，外国劳工许可上诉委员会 BALCA(Board of Alien Labor Certificate Appeals) 在一些判例

中，裁定只有雇主对于职位的详细描述是不够的。但第三方证人的证词，比如在这个领域内教学的大学教授证词，可以在“商务需求”的衡量中获得比较高的权重。参见 Matter of Ness USA, Inc., 2013-PER-02243 (Bd. Alien Lab. Cert. App. Feb. 25, 2019), Matter of Digital Technology Solutions, LLC, 2013-PER-03288, 2019 WL 458856 (Bd. Alien Lab. Cert. App. 2019)。

现行工资标准

移民法要求雇用外国人不能对情况类似的美国员工的工作环境和工资产生负面影响。劳工部把这个要求理解为，雇主必须为外国人支付不低于在类似条件下的职位的“现行工资”。参见20 C.F.R. § 656.10 (c)(1)。

现行工资是由全国现行工资中心 NPWC(National Prevailing Wage Center) 所决定的。雇主可以通过向NPWC提交申请或者参考劳工部批准的由劳工统计局维护的外国劳工许可数据中心在线工资数据库 (Foreign Labor Certification Data Center Online Wage Library, <http://www.flcdcenter.com>)。参见20 C.F.R. § 656.40(a)。

要完成申请，雇主必须首先提交ETA 9141申请表从NPWC获得对该职位的现行工资判定(PWD)。雇主最好是先拿到PWD再去招聘流程，这样能保证提供的工资达到或超过“类似条件的员工”在这个领域内的现行工资。

现行工资判定由以下三个因素决定：

(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&财产保险免除您后顾之忧

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



扫描王师傅
微信二维码



一, 东坡情怀词浅说

“词”自苏东坡创作始,“词”的文学和精神面貌都焕然一新,从而产生了以宋朝时代为标记的“宋词”:即词的“豪气”(大江东去,浪淘尽,千古风流人物),诗的“意境”(燕子飞时,绿水人家绕),婉约的“情趣”(遥想公瑾当年,小乔初嫁了),人生的“品格”(但愿人长久,千里共婵娟)……融合在一起的文人情怀,可用四个字形容之:“东坡情怀。”从兹始,被注入“东坡情怀”的词,是完全不同于以柳永为代表的“婉约词”的新词,即使是苏轼苏大学士苏东坡也作“婉约词”,其品格也远远高于柳永,如苏轼作的《江城子·十年生死两茫茫》《水龙吟·咏杨花》……。

我一直不明白,从古至今,无数人都在赞赏苏轼苏大学士苏东坡,这算是总体意识,同时也有矛盾的,将苏轼一分为二或一分为三……,如,苏东坡是豪放词的开创人,而且婉约词的造诣也很高(实则是贬低)。我以为,在婉约词人中,造诣能超过苏轼者,只能是凤毛麟角。如果大家承认苏东坡的《水龙吟·咏杨花》是婉约词的话,那么有谁人的婉约词作,可与苏东坡比肩的?!有人说,苏轼的《水调歌头·明月几时有》不是豪放词,言外之意就是婉约词啦,有谁人的婉约词能把亲情(兄弟)、友情(四海皆兄弟)……,纳入人生人性至爱情谊的?!如果说,苏轼的《江城子·悼亡妻》是婉约词的话,古往今来有谁人的婉约词能把“亲情至爱”阐述的这样凄楚动容的!有吗?再三,有人甚至埋汰苏轼的人品,说他是流氓,“爬墙偷窥(台湾 蒋勳及以前的某些古人)”少女……。这事,缘自苏轼写的《蝶恋花》春景词,全文如下:

花褪残红青杏小。燕子飞时,绿水人家绕。枝上柳绵吹又少,天涯何处无芳草!

墙里秋千墙外道。墙外行人,墙里佳人笑。笑渐不闻声渐悄,多情却被无情恼。

有些思想灵魂龌龊的人,说苏轼是个“多情种”,听到高墙内“佳人笑”声朗朗,就“爬墙偷窥”,吓跑了“佳人。”要知道,苏轼写这首词时,几乎已是风烛残年(1095年,苏轼快六十的人了)。这些龌龊的诽谤者,真个是“多情(苏东坡)却被无情(无情臆想人)恼”了。要不说,无情人是多么愚笨,以为世上人都和他们这些无情人一样,也和他们一样“心理阴暗!”这,真是“无情人”自有令人讨厌的“无情之处”啊!

有人说,苏轼的这首《蝶恋花·春景》词,是伤春词。我不这么看。在一般人眼里,《蝶恋花·春景》确乎伤春。其实,恰恰相反,苏轼看到的:不只是春光流逝的悲伤,还看到了新果长出的欣慰。苏轼在告诉人们,这是万物发展的一个过程,花虽少了,却又进入到结果期了……。事实是,苏轼苏大学士苏东坡既拥抱春天,更愿看花谢“青杏小”,是乐见其成的。

柳绵是柳花也不是花,而是种子,随风飘荡,也没有有什么可悲伤的,可以在它们喜欢的地方,落地生根,就如当今的年轻人北漂、南下,东进,西去,寻找自己生活归宿一样,

去开始过属于他她们自己的生活(天涯何处无芳草)。这,正是词人苏东坡自己人生过程的写照。写这词时,苏东坡已被贬谪到广东岭南惠州。按当时的年月,苏轼苏大学士苏东坡已被打击成了“糟老头子”啦,何来“偷窥”少女?!

如果说,墙内的“佳人”年少无知,逃之夭夭,那么给苏轼苏大学士苏东坡泼脏水的人,就是有意了。可以肯定地说,苏轼早已看透了这些“龌龊之徒”的心理阴暗。苏轼一生,光明磊落,为黎明苍生代言,深受正直人和老百姓的爱戴,而那些恨苏轼的人,找不出苏轼人品上的毛病,就从苏轼所写诗的字缝里找出那么几处告御状,说苏轼影射“皇上”,对“皇上”大不敬,把苏轼打入死牢,死刑未果,就把苏轼赶出京都,流放荒野……。谁知,苏轼是个生命力顽强的人,提得起,放得下,豪爽为人,亲切待人,拥抱万物,用苏轼自己的话说:“天下人,无一不好人”,“天下物,无一不好物。”

苏轼苏大学士苏东坡的这种豁达大度的人生观,是成就他做大事,豪放生活的源泉。豪放,不是一句空话,要“豪得起来”,“放得开去”,这可不是人人都做得到的,是要付出代价的。苏轼苏大学士苏东坡一生的经历,已清楚地证明了这一点。还是那句话,是宋朝造就了苏轼苏大学士苏东坡,又是苏轼苏大学士苏东坡丰富的学养、积极向上乐观处世的态度、用他手中的笔,写出了他热情、豪放、火辣人生的诗、词、歌、赋……,造就了宋代文学发展的巅峰:“宋词”的美称赞誉。如果不是苏轼的横空出世,仅凭柳永之类的婉约词,要成就宋朝文化发展的标志性印记“宋词”的时代,是不可能的。以我观之,不论宋之前,在开创“词学”这一领域,和宋之后,在发展提高词学上,谁能独树一帜,开创一个被人接受、称颂、被用作标记为“宋词”这样代表宋朝文学成就的人?或说能够比肩苏轼苏大学士苏东坡者……,似乎还未出现?!

我们知道,苏东坡虽才华横溢,但真正开始写作的时间,起步较晚或者说很晚。我记得,我第一次在报纸发表文章的年龄是刚满20岁。苏轼大概在19岁左右开始写文章,24岁时开始写诗,直到37岁时才开始写词。这就是说,苏轼几乎是人到中年时,才提笔填“词。”

什么是人到中年?人到中年再创人生辉煌有多难?与苏轼同时代的人,诗、词、散文、书法……样样精通的黄庭坚,曾写一首七绝诗这样说:

花气薰人欲破禅,心情其实过中年。春来诗思何所似,

全才苏东坡

(十一)中年奋进人

八节滩头上水船。

意思是说:花开的香气,竟使自认修禅颇有功力的他几乎破禅了,没想到其实是过了中年的人,还有为花感动的心情。春天到了,萌发了写诗的念头,这就象逆水行船,越过一道又一道滩头,是何其之难啊?!人,的确很奇特!在困难面前,一般言之,就象行船,人可分为两种,一种是激流勇退,一种是激流勇进。

显然,苏轼苏大学士苏东坡是激流勇进者。大家可能会问,你这样说,根据在哪?我的根据是,苏轼苏大学士苏东坡的行动:如果读过苏轼苏大学士苏东坡的“后赤壁赋”的话,一定会记得,苏东坡在“后赤壁赋”中说的话:

江流有声,断岸千尺;山高月小,水落石出。曾日月之几何,而江山不可复识矣。予乃摄衣而上,履巉岩,披蒙茸,踞虎豹,登虬龙,攀栖鹘之危巢,俯冯夷之幽宫。盖二客不能从焉。

后赤壁赋,是苏东坡第二次游赤壁的作品。他和好朋友一行三人,游览赤壁。此时,与三个月前游赤壁比较,一切都变了。苏东坡写道:虽有长江流淌的涛声,江岸峭壁耸立,却山变高了,月变小了,沉在水下的石头露出峥嵘来了。这,才过了几天时间啊,上次游览时的水景山色全看不到了。于是,苏东坡撩起衣摆上岸,攀山岩,过草丛;蹲虎豹怪石,抓住虬龙形树枝,越猛禽做窝的悬崖,眺望水神冯夷的深宫。可惜,两位客人都不愿随我上山,我独自一人登上了山顶峰。

苏东坡第二次游赤壁时间,是1082年底,已年过45岁,典型的年过中年,这是其一。其二,与他同行的好友,无一人随他登山。可见,苏东坡非常人也。至少,苏东坡的精神状态还是年轻的。苏东坡的弟弟苏辙回忆说,苏轼曾亲口告诉苏辙,将来可以赶上他的,只有他这个弟弟苏辙。苏辙也自认为,他是可以与他哥哥试比肩的,是可以追赶上他哥哥的。要知道,苏辙虽是弟弟,但并非等闲之辈,他比苏东坡小3岁,却与苏东坡是同科进士,官至副宰相。苏东坡在官位上,最高之达尚书,比苏辙还矮半个头。但是,自从苏轼被贬谪到黄州后,人生思想、人生境界……人生品位,已跃上新台阶。自此,苏辙说,苏辙他再也赶不上他哥哥苏东坡了!可以说,正是黄州贬谪,苏东坡才开始了属于他个人的人生旅途,正如他在写的《临江仙》中所言:

长恨此身非我有,何时忘却营营。

苏轼在1080年(元丰三年)被贬谪至黄州。《临江仙》是宋神宗元丰五(1082)年,苏轼醉酒抒怀之作。苏轼这时开始意识到从考取科举,入世以来,他自己从来不属于他自己,“非我有。”他自己整天忙忙碌碌。这一切,该有个了断了(忘却营营)……。北师大康震曾经想用两个字来形容苏轼,想了很多词,最后只用了“潇洒。”要知道,一个人真要“潇洒”起来,谈何容易!这,是需要以人生做代价的!其中的酸甜苦辣,只有亲身经历的人,才有可能体会……。

(未完待续)

二, 人到中年更奋进

什么是人到中年?人到中年再创人生辉煌有多难?与苏轼同时代的人,诗、词、散文、书法……样样精通的黄庭坚,曾写一首七绝诗这样说:

花气薰人欲破禅,心情其实过中年。春来诗思何所似,

花气薰人欲破禅,心情其实过中年。春来诗思何所似,

Phalen Park Auto Repair

陳寬車行 — 老字號, 信譽高

擁有修車專業證書, 美國 ASE 技術認證。經驗豐富, 收費合理。

汽車保養, 診斷維修。免費估價, 誠信可靠。



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

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC

雙城大理石折扣店

保證全明州最低價

主要經營廚房, 衛生間, 酒吧的大理石和人造石台面, 贈送不銹鋼水槽

地址: 11521 EAGLE ST NW #10 COON RAPIDS MN 55448
TEL: 763-862-0888 BENNY: 917-353-6939

现在我们还应该戴口罩吗?



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。

现在新冠病毒已经发生两年了,很多人不知道还应不应该继续戴口罩。有的人觉得不戴口罩可以更自由地呼吸,有的人觉得戴口罩不舒服,有的人觉得戴口罩可以保护大家。但是,我认为不管是学生还是老师,大家都应该戴口罩,因为它在疫情中是最好的方式来有效地保护我们的健康和安全的。

首先,戴口罩可以保护自己和别人。你可能有新冠病毒,但是没有任何的症状,所以你应该在戴口罩。我认为戴口罩也能限制病毒传播。比如,有个学生在学校带有病毒,那么通过讲话、咳嗽和打喷嚏飞出的飞沫有很大的可能性把病毒传染

给其他的学生。如果你戴口罩,会降低你得病的风险。还有,不是所有的学生和老教师都接种了疫苗,所以最好戴口罩,可以保护大家。举例来说,所有的小学生还不能打疫苗,会有很大的风险,因此学生应该戴口罩。

其次,Delta变种病毒产生了更大的威胁。我觉得大家最近更应该戴口罩,因为Delta变种已经是美国85%以上感染新冠病毒的原因。我觉得戴口罩在学校是个聪明的选择,尤其是我们都知道学校是一个封闭的环境并且有很多的人。CDC的报告给大家警告,Delta变种的传播速度更快,也比新冠病毒更危险,Delta变

种导致两倍更多的传染。另外,去年在美国进行的研究表明,正确佩戴口罩确实可以提供一定程度的针对COVID-19的保护。我还看到CDC的一项研究显示,在实施口罩强制令后20天内,COVID-19病例数和死亡人数下降。所以,我认为戴口罩是保护自己和大家的最好方法。

最后,疫苗不能100%保护你。虽然老师和学生可能已经打了疫苗,但是疫苗只提供90%到95%的保护。截至2021年7月22日,有65,000人接种了疫苗,但是感染了COVID-19。CDC也发布了Massachusetts州爆发的数据,在COVID-19检测呈阳性的469人中,74%

的人已完全接种疫苗。79%的突破性感染是有症状的,其中90%的病例来自Delta变种,并且四名接种疫苗的人住院,这些信息显示到你打了疫苗也可能会感染病毒。所以,最好在学校戴口罩,这样可以给你更大的保护。我也觉得老师戴口罩对学生是个好的榜样,老师的行为可能会改变一些学生错误的想法,所以学生们也会学着戴口罩。

David Abrams是纽约大学全球公共卫生学院社会和科学教授,他举了一个很好的例子,说明还需要继续戴口罩。他说:“如果你是一名马拉松运动员,你处于领先地位并且表现非常好,那么当你跑到最后一英里时,你就不会放慢速度,因为这是最重要的部分。就像我们在疫情中已经做得很好,但我们离终点线还很远,所以我们还需要继续戴口罩,现在疫情还没有结束呢。”

大家都看到新冠病毒的数字正在减少,可是我还想提醒一下大家,我们还需要继续保持警惕,因为,根据以上这些理由,我认为戴口罩有很多好处。也可以帮助防止更严重的变种带来的危险。我非常想回到学校,看到同学们和老师们,我希望大家都可以戴口罩,这样可以更安全,更安心,更健康地学习。

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



Afterschool 21-22 Reg.

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.

近来“躺平主义”一词突然红遍网络。有观点认为，“躺平主义”本质上是一种“非暴力不合作”。这种观点混淆了两者的含义，不但荒谬而且有害。要是“躺平”就可以“非暴力不合作”，那“不合作”未免太容易了！“躺平”与“不合作”非但不同，而且相反，“躺平”是既“非暴力”又“充分合作”。“嵇康案”的几位焦点人物，正好反映了中国古代知识分子奉行“躺平”和“不合作”的不同样态。嵇康与山涛的绝交，本质上就是“不合作者”与“躺平主义者”的绝交。两种主义在近两千年前的《与山巨源绝交书》中已经分道扬镳。

“璞玉浑金”的山涛

山涛(205-283)是个老好人，这个特点让他人见人爱，后生晚辈也都喜欢他。“七贤”之一王戎(234-305)说，山涛就像“璞玉浑金”一样，每个人都喜欢他，却说不出他的优点所在。“璞玉浑金”就是朴实之美，是老好人的必备要素。裴楷(237-291)比较了夏侯玄、钟会、山涛三人后评价说：“夏侯玄很严肃，一见到他，就倍感敬重；钟会才华横溢，锋芒毕露；见到山涛，如同登高望远，心里非常舒服。”可见山涛为人宽厚温润，不是收敛锋芒，而是完全没有锋芒。

山涛出生贫寒，但从未放弃仕进，直到四十岁才“举孝廉”，获得当官的资格。由于出道太晚，朋友几乎都比他年轻。“七贤”中他最年长，比阮籍(210-263)大5岁，比嵇康(223-262)大18岁，比王戎(234-305)大29岁。年龄没有妨碍他获得友谊，有时反而是友谊的助力。钟会和裴秀是政治对手，“居势争权”，你死我活，却都把山涛视为朋友，因为他能“平心处中”，双方都不得罪。他在吏部与晚辈官员裴楷、和峤、王济等相处甚欢，以至于被称为“吏部的老牛”。

山涛是“七贤”文士集团的长者，读书人出身，又以寿终，也没听说作品遭遇毁禁，为什么没有著作传世呢？对此，与他有交往的新生代清谈家王衍(256-311)说得比较含蓄，当有人问他山涛学问怎么样时，他说：“山涛不读老庄的书，也不擅长玄谈，吟咏起来却很像那么回事，颇有点老庄的旨趣。”可见山涛确实没什么才华，靠着没有明显缺点，不被人抓住把柄，让人愿意与他相处。无论朋友还是普通人，无论这方阵营还是那方阵营，都认为他没有太多心机，愿意委之以事。

山涛的一生，可以说是温润、世故、圆滑、乡愿的一生，“躺平主义”的一生。在魏晋政治斗争极为激烈，双方都恨不得置对方于死地的形势下，他是怎么做到人见人爱的呢？“努力活下来，别的都不要重要”，可能是他的座右铭。作为“躺平主义者”，他是“非暴力”的，但绝不是“不合作者”，而恰恰是充分合作、合作能力又超强的人。他有那么多朋友，他能长期主管吏部且游刃有余，他能在波谲云诡血雨腥风的激荡政坛长期顺风风顺水，他能平平安安地活到七十九岁获得那个年代很难获得的善终，无不是拜“躺平主义”所赐。也正因为如此，山涛虽是“七贤”中的长者，却不是精神领袖。王戎说：“吾昔与嵇叔夜、阮嗣宗共酣饮于此垆，自嵇生天、阮公亡以来，便为时所羁绁，今日视此，渺若山河。”可见嵇、阮一死，“七贤”解体，山涛有当官的能力，并没有领袖群伦的风采。

山涛与张汤：有可比性吗？

张汤(?-前116)是西汉最著名的酷吏，担任廷尉，主管审判。山涛是“竹林七贤”中的长者，主管吏部，负责选官；张汤恶名昭彰，山涛人见人爱。从来没有人把两者相比，他们真的可比性吗？

山涛人缘很好，对朋友真诚友善，有人夸他是“璞玉浑



金”，也有人夸他如“登高望远”般令人心旷神怡，与同事的关系也相当好，在政界几乎没有敌人。据《史记·酷吏列传》记载，张汤也是一个人缘很不错的人，职位卑微时，就结交了不少好友，包括商人田某、鱼某等。当上大官后，他一点也不摆官架子，仍与他们过从甚密，还结交了很多新朋友，“收接天下名士大夫”，与他们“交通饮食”。即使有不同的看法，他也总能“阳浮慕之”，给人留足面子，并不据理力争，更不会恃权凌人。对待故人子弟和穷苦亲戚，更是“调护尤厚”。虽被认为是酷吏的典型，张汤对待下属却相当好：皇帝表扬，他总推托是某位下属的功劳；皇帝批评，他却把责任揽到自己头上。连痛恨酷吏的司马迁也不得不承认，张汤“扬人之善，蔽人之过”，哪怕是装出来的，谁又能长年坚持这么做呢！

在官场上，两人的相似更为明显。山涛长期在吏部主管选官工作，不依据确定的选官规则，而是全按上司的意旨行事：“每一官缺，辄启拟数人，诏旨有所向，然后显奏，随帝意所欲为先。”这种唯上是从的作风，与张汤颇为相似。《史记·酷吏列传》记载，张汤审判疑难案件时，并不依照法律，而是依照皇帝的好恶，“必预先为上分别其原”，有好感的宽释，不惜枉法纵容；有恶感的严惩，施之以刑讯杀戮，乃至株连。

魏晋禅代以后，山涛以晋武帝(265-290)的意旨为选官指南。有人批评他“轻重任意”，有人告他的状，连晋武帝也产生了误解，以为他真的任人唯亲，批评了他。他却毫不辩解，安之若素，“行之自若”，一如既往地只遵循皇帝的意旨。这又令人想起汉代另一位法家杜周(?-前95)的名言：“三尺安出哉！前主所是著为律，后主所是疏为令，当时为是，何古之法乎！”主上的旨意最重要，法律算不了什么，道德更算不了什么。山涛虽然没有这么说，心中秉持的却大概是这样的观点。

到底是老好人山涛其实没有那么好，还是公认的坏蛋张汤其实没那么坏呢？山涛79岁以寿终是积德行善的结果，张汤被汉武帝逼迫自杀是恶贯满盈的下场，果真如此吗？还是因为山涛躺得更平，从未让他的主子失望，更充分地贯彻了“大隐隐于朝”的宗旨，而张汤还是躺得不够平，并且身处比魏晋更难容身的汉武帝时代呢？

“乡愿，德之贼也”

山涛从小到老，都是一个温和的人。朝廷让干什么，他就干什么；朝廷不让干什么，他就不干什么。魏晋禅代后，他从司马幕府的吏部郎，升格为晋政府的吏部尚书，已经六十岁了。他以身体有病、家里有丧为由请辞，晋武帝不允，只好继续干。过了几年，他又以“年衰”为由，“上疏乞归，至免冠徒跣”，皇帝仍不允，他仍继续干。又过了几年，他当上右仆射，仍掌选事，“以老疾辞”，皇帝还是不允，他就再继续干。

山涛追求的不是高官显禄，而是现实的生存。年轻时他不放弃仕进，是为生存。年老后他并不恋栈，屡乞骸骨，同样是为生存。生存正是“躺平主义者”的第一追求，甚至

唯一追求。与张汤、杜周等酷吏不同的是，山涛并不害人，而且保护人，正如《晋书·山涛传》中所说的那样：“羊祜执政，时人欲危裴秀，涛正色保持之。”他推荐嵇康任吏部郎，推荐阮咸任吏部郎，后来又推荐嵇绍任秘书丞，都可以说是对朋友的保护。但前提似乎是自己不受到伤害，当嵇康为救吕安而被捕，面临谋杀的时候，三千太学生联名上书请求，并没有看到“七贤”中最有权势和威望的山涛，向司马昭进一言。

山涛是一个什么都看得下去的人，用他自己的话来说是“以度为胜”。他对自己的“度”很是自得，连他夫人韩氏也认为：丈夫的才能完全没法与阮籍、嵇康相比，但在“度”这方面却并不输。《世说新语》中记载，韩氏特地让山涛把阮、嵇二人请到家里，喝酒吃饭，晚上留宿。她躲在另一间房里，透过小洞偷窥阮籍和嵇康，竟被两人的风采吸引，看了很久，差点忘了回房休息。山涛告诉韩氏：阮、嵇二人也认可他“以度为胜”，韩氏说：你才能不行，确实只适合凭着“度”跟他们交往啊。

山涛固然不是张汤、杜周这样的酷吏，但也不是阮籍、嵇康这样的名士。把“努力活下来，别的都不重要”和“什么都看得下去”结合起来，能比较完整地拼出他的“躺平主义”。在孔子那里，这种作风被严厉地斥责为“乡愿，德之贼也”，意思是说：这边也好，那边也好的和事佬，没有是非善恶之分，是道德最大的敌人。一向主张宽容、倡导仁义的孔子，为什么对“躺平主义”如此苛责呢？用通俗的话来讲就是：宁愿你明白无误地做我的敌人，也不愿你忽左忽右搞不清站在哪边，后者的危害往往更大。谭嗣同说得更清楚：“唯大盗利用乡愿，唯乡愿工媚大盗”，两者是一伙的。

至此我们明白了，为什么近来“躺平主义”一词突然红遍网络，因为很多人选择了“躺平”。为什么那么多人选择“躺平”，又是因为它既“非暴力”又“充分合作”，最安全的、最省力的、最乡愿的、最无是无非无善无恶。自己不为恶，对世间的恶也视若无睹，或者干脆把善恶看成完全一样的东西，觉得没有分辨的必要。没有必要非得选择一边，放弃另一边，两边兼顾的“中庸”和“糊涂”最好。只要活着，站也好，躺也好，怎么都行。慷慨激烈的“不合作者”嵇康活了40岁，终日宿醉的“不合作者”阮籍活了54岁，“躺平主义者”山涛活了79岁。该学谁？

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

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎？門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診，國語服務

特色診療：

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

主治：

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

最後一個高腳水晶杯摔破了,總共六個精美的酒杯沒半年全報銷;已忘了這套杯子是誰贈送?也忘了這些年飲用紅酒的各式玻璃及水晶杯打碎了多少個?

蹲下掃除碎片,順便查看廚櫃,幸好還有五個玻璃酒杯,小心的話,至少三、五個月內不必急著買酒杯呢!

高腳精美酒杯完成了使命,碎水晶被倒進回收桶去輪迴再生;沒多久又將擺在商店等待被購買,又一次去經歷「成、住、壞、空」的過程。

宇宙萬物、包括動、植物、昆蟲游魚、飛禽走獸以及人類,一切肉眼所見和存在而見不到的微物質,一旦被造或降生後,必然逃不過「成、住、壞、空」的定律。

成是成立、成品、成果、成熟、成長、成形、成年、成人、成功之多種意義,也是完成,是生是存在的含義。水晶物質經過加工製造,終於變「成」了水晶杯。

空地上施工,就會建「成」高樓大廈。生物陰陽和合傳宗接代,繁衍物種而「成」就了生命。世間所有生物非生物,不論是那一類物種或東西,只要存在著,莫不是因緣所生所成。

成是長成、是出生、是被造、是形成,「成」都有前因,無因絕不會有果。所有物種生靈,存在後的那一段時間,就是「住」;住是留、是居、是宿、是存的意思,生命和物質的形成後無非是暫「住」,是寄居、是留宿、是短暫的存在而已。

水晶被造變成酒杯,酒杯用來擺設或用來盛酒,不論時間長短,都有一日會破裂、會摔碎、會折斷、會毀滅,也就是「壞」了。一如人在時間的衝擊中漸漸老化而患病,病也就是體內細胞「壞」了。建築物不論多堅固,百年或千年後,總敵不過歲月的風化而老、而毀、而塌、而消失。

成住壞空

■心水(澳洲 墨爾本)



凡人都盼長壽、「人瑞」者也不外一百三、四十年之數,百歲就是天年了,百歲以後的壽命,說是風燭殘年一點不虛也,那將是折騰將會苦不堪言。縱然成為稀有「人瑞」又如何呢?總有一天要蒙主恩召,要上天堂,要往生,要去極樂世界。到時臭皮囊還不是塵歸塵、土歸土?或火葬焚化、或長眠黃土、或海葬餵魚甚至如西藏的天葬讓肉體餓鷹。

「壞」之後自然成「空」了,倒塌的房屋、大廈、橋樑、毀損的物件、消失的生靈,個體的生命、一切的物件都必然終結,走完此段歷程而成「空」。空之後又再次從新去輪迴,再次成為起點,又變成另一個體另一生命,在另一時空中去經驗「成、住、壞、空」的歷程。

「空」是終點、是完結、是虛無、是死亡、是空蕩、是空白、是空無、是沒有、是不

存在之意。但空也包含了無盡無窮的「實有」,宇宙是虛空一片的蒼茫、可在這一片朗朗晴空中卻蘊藏著數不清的億萬顆星球。空氣不也是存在空中嗎?

沒有「空間」也就不會有「實體」,所有存在的物體都在空虛裏循環成長而立足,無一例外也。小至微生物、電子中子核子,大至星球莫不如是。

生生滅滅都是因緣,都是無常,是宇宙的自然現象。地球物種生靈時刻都在「成、住、壞、空」的歷程中循環不已,也就是佛教所講的「輪迴」。都逃不開「因、緣、果」的定律。太空億萬星體在日夜不停運轉中,亦莫不在經歷著「成、住、壞、空」;我們肉眼在夜晚晴空時偶然見到的流星、殞星,是星球的「毀壞」而殞落了。有者早在百萬年前碰撞消失,其「光」旅行了百萬年後,始讓地球的人類目睹。美麗的星空,只是詩人的幻想而已;其實,由於距離太大太遠之故,宇宙存在的億萬星球每時每刻莫不都如地球萬物般在「成住壞空」的過程中輪迴。

「成住壞空」也就是生命的「生老病死」,前者是廣義,後者是狹義單指生命而言。能夠明白這是宇宙定律,是物種必然的過程,是生命的輪迴,那麼、我們就能坦蕩面對人生的八苦,排除對死亡的恐懼。所謂生何歡死何懼,正是這類豁達智者及開悟之人的胸襟。

明乎此,也就會養成一顆真正的「平常心」,有了平常心看待萬事萬物,必將心靈平靜,心靈能經常平靜者,也就成佛了。佛是覺悟者的總稱,覺悟者是不會再執著「有」也不會執著「空」。因為悟了,自然知道「色即是空,空即是色」,而且、還是「色不異空,空不異色」,最終是「色、空不二」呢。

(二零二一年三月初秋修訂於墨爾本)

凤凰网陕西频道文旅类优质稿件集合

搭乘互联高速列车“泥叫叫”演绎非遗之歌(上)



具,大家都在玩,我以我家做泥叫叫而感到自豪。”谈起泥叫叫,杨帆脸上洋溢着幸福感。

泥叫叫又称“戏人”、“鱼化寨娃娃哨”、“鱼化寨泥塑”,是一种彩色的低温陶玩具哨子,是兼有音响和观赏双重属性的泥哨。“父亲十几岁就和村上的老人学做泥叫叫,一辈子从事和泥塑有关的职业,我自1996年从西安美术学院毕业,便投入到泥叫叫技艺传承和艺术创作中,我儿子也是学艺术的,希望他也能将这份信念坚持下去。”杨帆在接受凤凰网陕西频道专访时说道。

让老手艺焕发新活力

在泥叫叫造型丰满、古朴、简练,多以戏剧历史人物和神话人物为题,因吹起时呜呜作响,故称为“泥叫叫”。“我更想让它声音多变,更有意思,而不是一味迎合大众做卡通泥叫叫的造型。”多年来,杨帆一直坚持对“泥叫叫”的研究制作进行创新,将单一的娃娃哨改良为连体,让哨声多孔齐鸣。他说,“故意迎合和顺势迎合是两回事,创新是必要的,所以不能拘泥于定势审美标准,但也一定要做有内容、有根可寻的东西。”

谈及非物质文化遗产该如何更好地在当代环境下发展,他认为“非遗就像一辆老马车,载了一车的贵重物品,想要驶向远方,要走一年半载;当今社会像一辆高速列车,可能一小时就到了。如果老马车能够登上这辆高速列车,它们就可以同

时到达。”让传统技艺的生存发展与社会期待能够相互适应,是杨帆想要实现的目标。



锁定符号 打造IP:让非遗传承“活态化”

“之前,我们不知道泥叫叫是非遗,只知道是一个民间工艺。它被评为陕西省级非物质文化遗产后,我们才知道这和传统文化有着深厚关系,从而也更深度关注其他类型的非遗。”2013年,鱼化泥叫叫被批准列入陕西省省级非物质文化遗产名录。2018年,杨帆任职西安市非物质文化遗产保护协会秘书长,进一步了解了本地非遗传承情况。随着城市发展变迁,2019年年底,他萌生了打造“非遗乡集”的想法,便带着非遗项目鱼化泥叫叫制作技艺,开启了非遗回归乡村的新的探索之旅。

将泥叫叫、关中秦腔脸谱、木兰织布、水拓画、石拓、古琴等优质本土非遗项目集合呈现的非遗乡集,是杨帆打造的将非遗融入社会,成为新时代对于非遗保护、文化传承的新模式。

“非遗没必要非要以家族传承,谁来

这里,我都可以教他怎么让泥土‘叫起来’”。在非遗乡集,每个人都可以近距离感知非遗,通过沉浸式情景化传承研学活动,参与到非遗产品的制作过程中,将非遗融入生活,这无形间拉近了普通人与非遗的距离。“这些手工艺具备了多代人的温度,把有温度的东西放到展柜里展示,是不合适的,有温度的东西,需要人沉浸式的感知。”杨帆说。



“互联网+”赋能非遗 民间手艺不再是“遥远的过去”

互联网技术的不断进步给文化创新提供了无限可能性和持久动力,越来越多的非遗项目从无人知晓变为广为人知。“我很憧憬有一天,大家都知道西安有个泥叫叫,有个非遗乡集。”

从杨帆萌生打造“非遗乡集”想法至今,不到一年,非遗乡集已成为吸引无数人慕名而来的网红打卡地,直接带动周边居民增收,有效赋能文旅融合、文化精准扶贫等时代需求。(未完待续)

父子接力 坚定传承信念

“从记事起,泥叫叫就是我生活中的一部分,泥叫叫在那个时代是很通用的玩

京剧盛世现流派

四大须生显神通(二)

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。



马连良(1901年2月28日-1966年12月16日),生于北京市,他与余叔岩、高庆奎、言菊朋并称前“四大须生”,后三人去世,他又与谭富英、奚啸伯、杨宝森并称后“四大须生”。也是“马派”艺术创始人,京剧“四大须生”之首,民国时期京剧三大大家之一。他创立的“马派”艺术被世人誉为京剧艺术大师级别的人物,也京剧界的里程碑式的人物之一。

8岁入喜连成(后改富连成社)科班。先从茹莱卿学武小生,后从叶春善、蔡荣桂、萧长华学老生,一年以后即登台演出。11岁同时学演老旦、丑和小生戏等,14岁开始主演老生。15岁变声后,注重学习以念白和表演为主的剧目如:《审潘洪》《十道本》《胭脂褶》《盗宗卷》等。他时常观摩谭鑫培所演《连营寨》《天雷报》《捉放曹》《南阳关》等杰作,刻苦钻研、细心揣摩,苦学苦练获益颇深。17岁学艺十年期满出科,应邀去福州担任主演。18岁返回北京,声誉突显,逐渐名声大振。但他求学求精之心迫切,再次坐科三年之久。每天清晨喊嗓、练念白,回家吊嗓,坚持不懈,严格律己。在富连成社科班每天演出日场,晚间去看前辈艺术家们的戏。不断刻苦钻研、苦练,日以继夜、年复一年,练就了一身过硬的功夫体现在舞台上。

21岁时初演于上海。当时嗓子变声尚未恢复,调门儿较低,但他以自己的特长表演形式已赞声四起,名声大噪!

马连良的演唱,以谭鑫培唱腔为基础,结合自身条件,吸取各家之长,大胆突破传统,发展自己的所长,创立与人不同的唱法。27岁后,他多次灌制唱片,剧目之多,发行量之大,为当时所少有。他的演唱,流利、舒畅、雄浑中见俏丽,深沉中显潇洒,奔放而不失精巧,粗豪又不乏细腻,他以独特的风格,为京剧开创一代新声,成为广大群众喜闻乐唱的马腔,丰富了京剧老生的唱腔艺术。《借东风》《甘露寺》《十道本》《春秋笔》《四进士》以及其它马派剧目的唱段,几乎被到处传唱,可见马派唱腔动人的艺术魅力。马连良15岁变声后,侧重学习念工戏《审潘洪》《十道本》《胭脂褶》



《盗宗卷》等,为其念白打下深厚功底。此后,马派代表性剧目多是唱念并重,甚或念重于唱。20岁时初演的《三字经》,自始至终全为念白,韵味悠然,念白如唱。在经常演出的剧目中,念白有时老辣,有时苍劲,有时是幽默风趣的声调,有时是忠告谏劝的语气,用以表达人物的不同性格和感情需要。他善于将念白处理得像唱一样具有强烈的艺术感染力,悦耳动听。马派念白和马派唱腔互为表里,彼此依托,统一于马派声腔艺术之中。

马连良早年除受叶、蔡、萧诸业师传授外,表演上还潜习做工老生贾洪林,在继承、发展传统的基础上,形成了马派的表演风格。他的表演,手、眼、身、步结合一体,准确严谨,凝重潇洒,将人物蕴涵的复杂感情,节奏鲜明地形之于外,形成独具艺术魅力的马派丰彩。

马氏早年即矢志京剧改革,重视一出戏中人物情节的完整性以及与时代要求的合拍。从1925年起,他将传统剧目《广泰庄》和三国戏《流言计》(即《雍凉关》)接《骂王朗》整理演出。1927年自行挑班演出,将《战北原》(又名《武乡侯》)《范仲禹》二戏增添首尾整理演出。此后历年均有新排剧目推出,如《雪拥蓝关》《安居平》。马连良在科班时就重视演出服装的整洁。出科后,更不断有所改革。组成扶风社时,要求全体演

员做到三白(护领白、水袖白、靴底白)。除此之外在其他许多方面亦加以改革。例如,黑绒罩面的纱帽,突出双龙的王帽,打破赭蓝二色、增添多种颜色的鸭尾巾,乔玄戴的细色素相纱,登坛借风的法衣,鲁肃的青绒官衣,崩彻的细色改良蟒,永乐皇帝的箭衣蟒,轻薄适度的髯口,甚至灰色的小腰包等,均依塑造人物的需要而设计。其它如圣旨、令箭、酒壶、文房四宝等道具,也都处处留意以使之既合理又美观。20世纪30年代初期,他将旧式门帘台帐革新为后幕和边幕,以收简洁新颖之效。1936年新新戏院建立时,他亲自设计制成米黄色绸质后幕附侧幕四片,绣棕色汉代武梁祠石刻车马人图案,上挂帘幕,垂黄色丝穗,横悬小红灯五盏。另以同样图案的绸围,将乐队围起。戏院开幕时,观众反映强烈,赞美不已。这一设计,较前者更进一步,收到典雅、庄重、宁静、美观的效果。从此,此幕由他携带着赴各地演出,成为扶风社标志。20世纪30年代起,马连良对舞台上饮场、打扇、扔垫、换装等陈规陋习陆续予以剔除。

马连良严格要求一台无二戏,欢迎同台演员尽抒所长,以取得交互辉映,相得益彰的效果,他毕生坚持搭配整齐的艺术阵容,严谨严肃而认真的演出作风。包括音乐伴奏,一般配角,甚至龙套演员,都必须一丝不苟,向观众负责。马先生在扶持新人上是老艺术家的典范,他重用新人,传、帮、带出一代新人,我的师母李世济曾说过,马先生对她的教导深刻,是她艺术上的最重要的师长,带她演过好多经典剧目如:《三娘教子》、《汾河湾》、《武家坡》等戏,使她逐渐走向艺术高峰。她从不忘记恩师的教诲,时常提起当年的故事。让我们晚辈人受益非浅。

马连良对艺术学而不厌,虚怀若谷。出科再入科,对艺事渴求不已。他曾拜师前辈贾洪林;时常观摩名家演戏;挑班前后,不断求教于钱金福、王长林、王瑶卿;30岁时专程赴天津拜名家孙菊仙为师;37岁时向山西梆子老艺人张宝玺、高文翰学到《春秋笔》剧中的《灯棚换子》和《换官杀驸》。足见他为京剧艺术事业精益求精、不骄不满的胸襟。

1930年组成扶风社。1933年与周信芳同台演于天津,技艺精湛,各具风采,被誉为“南麒北马”他25岁开始整理改编、演出传统剧目。1927年26岁时挑班演出,名挂头牌,独树一帜。马派艺术是京剧艺术老生行当的典范,愿马派艺术更加精彩,发扬光大!

(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

桃花園陶朗雅遊記

嗜了美味的炸魚及青蚶格外, 還交了不少志同道合的環保人; 也加深了同心同德保護地球的決心。

懷希(Waihi)金礦場給我留下了深刻印象, 那是一個環保典範, 如今的礦坑已改造成一個人工湖, 還栽種了二十萬株樹, 那些煉金的污水經處理後流回河中, 水質清潔可養魚。而讓我最難忘的是美麗的Katikati 壁畫鎮及Haiku pathway 等名勝, Haiku Pathway小徑全是雕刻上日本三行俳句的光亮大石頭; 向來喜歡漢俳詩的我對此特感興趣, 逐一拍下照片, 回家後翻譯成漢俳詩, 選錄如下:

Scattered
Across water— parts
Of the sun
(Author not known)
驕陽笑臉堆
絲絲閃光刺眼最
瀟灑中涉水
(作者不詳)



Whitebait season
Fishermen fritter away
The day
(Margaret Beverland NZ)
銀魚季節到
恨那漁夫太愚傲
錯失好時召



Shadows
On the river
Darken than the birds
(Catherine Mair NZ)
影子留河面
流水深遂如墨邊
鳥兒黑難見



Wading birds
Mark low tide
With Chinese characters
(Sandra Simpon. NZ)
飛禽涉水來
低潮留痕腳印在
刻個中文楷



(3) 三遊陶朗雅 (四天三晚)



乘坐寬敞城際公車(Intercity bus) 好舒適
2021年3月23日(週二)中午, 我與一對畫家夫婦從奧克蘭南區乘搭城際公車(Intercity-bus) 前往陶朗雅。雙層Intercity-bus 舒適無比, 來回票價才不過62紐元。我坐上層居高臨下, 美景一覽無遺, 還有空調及免費Wifi, 路上一直與親友溝通; 心情舒爽無比!

下午到站後, 曾居奧克蘭的詩友Mimi 因忙於準備晚餐, 就請她的英國紳士先生接車; 夫婦倆熱情接待我們入住兩個雅緻客房。Mimi 一對混血子女也前來共享下午茶及晚餐, 其樂甚融融! 這次逗留三晚四天, 我得以在環湖豪宅內深度體驗優雅起居; 何等爽心!

說起來還真得感謝 Mimi, 要不是她向當地市中心圖書館 (Tauranga City Library) 推薦我, 又蒙館方答應特邀我前往做「文化對話」演講嘉賓; 我哪能再三暢遊陶朗雅!

3月24日(週三)當天正是奧克蘭封城滿一周年的日子。早上結伴遊覽了著名的陶朗雅畫廊及藝術展館, 又逛了幾家古董店; 中午便到附近一家川菜館用餐。老闆娘特別熱情接待我們, 點菜時她說那是餐館最後一天營業, 過去一年由於新冠疫情影響, 遊客銳減生意難做; 不得不結業。我們聞之不無慨嘆! 餐後便回家休息, 我則得準備晚上講座。

黃昏六點未到, 我在兩對好友伉儷陪同下, 前往圖書館作英語演講; 題目是「我在紐西蘭的新生活 - My New life in NZ」。

因講座六點半才開始, 我便趁機瀏覽了館內一下, 但覺地方寬敞, 設備先進, 樓上樓下藏書甚豐。兒童閱讀角則擺設活潑有趣, 藉著各式顏色鮮艷軟腰墊及圖畫、圖書吸引注意力短暫的幼兒, 以培養他們從小愛閱讀的好習慣; 此外, 成人閱讀室, 電腦區等也一應俱全。



兒童閱讀角



演講前與中外聽眾合影

本以為講座安排在晚餐時段吸引不了聽眾, 可出乎我意料的也有二、三十位中、外觀眾到場; 而且反映熱烈不斷向我發問。直到七點半, 主持活動的館員 Joanna 宣佈晚餐時間到了, 聽眾們才移步到圖書館另一邊共享美食。

八點多離開圖書館后, Mimi 還爭取時間帶我們參觀她目前正在學習毛利編織的夜校。毛利女性善於用麻草編織各種精美的籃子及容器, 我們看到幾名上課的女學員正利用電腦設計圖案, 導師則在旁指導...



毛利人的麻草編織品

翌日是3月25日(週四), 一早天朗氣清、秋陽艷照。早餐後 Mimi 夫婦又當導

遊, 帶我們前往 Mt Maunganui Bay 參觀一家遠近馳名的蘋果酒廠 (The Cider Factorie)。為感謝他們殷勤接待, 我決定中午請客, 就在酒廠附設的餐廳品酒用餐。面對海灣清幽雅景, 細嚐特色西餐配上蘋果美酒, 體驗酒逢知己千杯少的愉悅, 舒暢至極!

餐後 Mimi 向我們推薦當天「不勞而獲」的最佳節目, 就是帶我們參觀 Te Puna Packhouse, 那是當地一家奇異果出口公司, 員工忙著挑選質量合格的美果裝箱, 把過大或過小的奇異果扔到另一大箱, 放到路邊供附近居民免費撿取。識途老馬的 Mimi 說她經常帶外地朋友前去「尋寶」, 她與畫家夫婦都撿了大袋不合格碩果, 我怕行李太重只作陪客。

三點前, 我們又陪 Mimi 趕到 Arataki 小學去接她孫女放學。

之後, 再參觀她女兒家附近那個碩果累累的奇異果園, 最後再遊覽陶朗雅歷史村 (The Historic Village)。如此一天自由行深度遊, 盡興而歸!



蘋果酒廠



奇異果園碩果累累

最後一天3月26日(週五), 我們下午一點半回程, Mimi 夫婦再帶我們臨別秋波半天遊; 散步前往 Mt Maunganui 及 Mauao Historic Reserve 等海邊名勝, 期間還幸運地遇見可愛的海獅 Oscar, 由於牠的膚色與海灘岩石顏色十分接近, 我們得花點眼力才能找到牠。



遇見海獅 Oscar 的海灘

快樂時光最易逝, 四天三晚的陶朗雅之旅終於畫上完美句號。作為客人的我們雖是意猶未盡, 但想到殷勤接待的主人定已疲累不堪, 於是臨走前兩小時, 我和畫家夫婦合力給住過的客房吸塵、清洗床單、枕頭套后再晾好; 又把垃圾清理乾淨後才踏上歸程。主人家把我們送到車站後, 才依依話別并相約後會有期!

上了城際公車後, 我也利用三小時的車程, 藉著美麗回憶草草記下多天精彩遊記!

紐西蘭有南半球世外桃源美譽, 而位于島嶼灣 (Bay of Plenty) 西北隅的陶朗雅 (Tauranga) 更是桃源中的桃花園; 我有幸先後暢遊三次...



陶朗雅市容整潔

(1) 初遊陶朗雅

1990年移居紐西蘭奧克蘭市時, 初來乍到, 忙於學習及工作, 根本無暇前往遊覽這個優雅仙境; 直至2018年12月底, 新婚不久的小兒子夫婦趁著聖誕假期, 特別驅車帶我前往一天遊。

久聞陶朗雅是一個風景優美的沿海大都市, 也是紐西蘭第五大城市, 據2020年人口調查, 全市人口約為十五萬, 約佔全國人口的3%。十三世紀末便有毛利人定居於此, 到了十九世紀初, 開始有歐洲移民; 其後於1963年被定為城市。

還記得那天下著微雨, 兒子小心翼翼地開著車, 媳婦在旁負責看衛星導航, 一家三口開開心心從奧克蘭東區出發; 大概兩個多小時車程便到達陶朗雅市中心。我們先到遊客中心查詢并索取該地地圖, 為了回報并感謝工作人員的耐心解答, 我特別在中心買了十個印有紐西蘭地標的精美鑰匙扣; 預備翌年(2019)到法國里昂出席國際文學研討會時送給文友作紀念。

那天, 我們在陶朗雅暢遊了大半天, 兒媳倆從網上查到一家環境優美的西餐廳, 決定在那裡享用可口午餐; 面對風光如畫的海景, 確實心曠神怡, 胃口大增!

初遊陶朗雅, 雖然時間較匆促, 但給我的印象是環境幽雅、市容整潔美觀、建設新穎, 民風淳樸友善; 有機會值得再遊!

(2) 再遊陶朗雅



這展翅壁畫是遊客必拍景點

第二次遊陶朗雅是在2019年7月13日, 紐西蘭華人環保教育信託基金會會長李衍玲為感謝義工們一向熱心推廣環保活動及長期支持, 特別親自帶隊往陶朗雅一日遊... 當天我們暢遊了 Paeroa, Waihi 及 Katikati 等小鎮, 飽覽了繽紛多彩的壁畫,

找到新冠肺炎治疗方法 为何这么难?

新冠疫情已经蔓延一年多了,科学家们一直在与病毒赛跑——研究新冠病毒如何感染人类,以及我们应该如何应对。

目前,疫苗研发已经取得可喜成果,但找到完全有效且易于接受的治疗方法并非易事。为什么找到对付新冠病毒的治疗方法这么难?

事实上,科学家每一次取得突破性成功,似乎都要跨越各种障碍和门槛,尤其是病毒在传播过程中,还在不断进化和突变。

抗病毒药物或导致严重副作用。美国《科学新闻》杂志近日发文称,为了加快寻找治疗方法,研究人员首先找到了已经得到美国食品和药物管理局(FDA)批准的药物,以及开架销售的用于治疗其他疾病的药物。目前,瑞德西韦是美国第一个、也是唯一一个获得完全批准的用于治疗新冠肺炎的药物。

如羟基氯喹、氯喹和其他大约30种药物,虽然可以阻止新冠病毒感染实验室培养皿中的细胞,但却不能在人体内起作用,因此它们最终没能作为治疗新冠肺炎的选择。这一切都与药物的特殊副作用有关。

在许多已知的、具有强大抗病毒作用的药物中,都存在破坏人类细胞形成、利用脂类脂肪的方式,这可能会导致一种潜在的严重副作用,即磷脂症。《科学》杂志6月22日的一篇论文证实,药物引起的磷脂沉积越多,它们对这些细胞中病毒生长的抑制作用就越强。

然而,一方面,这种副作用会导致脂质在细胞中堆积,使一些细胞呈现泡沫状,从而导致炎症,损害人类器官或干扰其功能;另一方面,有研究人员表示,在人体内,这类药物很难达到抑制病毒生长并保护人体的水平。

这一发现可以使研究人员避免进入“死胡同”。如果一种药物能在实验室的细胞中阻止新冠病毒生长,还应同时测试磷脂沉积症,如果会引起这种副作用,就应该放弃该药物作为治疗新冠肺炎的方法。

病毒自身特点或影响用药评估。疫情大流行之前,英国制药公司Synairgen的研究人员开发了一种吸入型β干扰素,并在患有其他呼吸系统疾病(包括中东呼吸综合征冠状病毒,MERS)的人身上进行了测试。疫情之后,该公司很快开始了临床试验,看这种干扰素是否也能帮助治疗新冠肺炎。



研究发现,对于SARS或MERS等病毒来说,立即治疗每个病人是有意义的,但是对于新冠病毒,严重呼吸困难的症状通常要到感染的第二周才会显现出来,这时患者可能才到需要住院的程度。而且,相比SARS、MERS等病毒,新冠肺炎疫情中的无症状感染者比例相对较高。

绝大多数新冠肺炎患者,甚至是那些有高并发症风险的人,都没到需要住院的程度。“他们的症状非常轻微。”Synairgen公司首席执行官理查德·马斯登说,“他们只需要扑热息痛,一个热水瓶,再受到一些照顾就能恢复得很好。”

因此,研究人员认为,无法确定如何将干扰素靶向可能受益最大的患者。马斯登表示,吸入干扰素可能无助于对抗新冠病毒感染,因为只有等到病毒到达肺部并开始感染肺部细胞时,干扰素的治疗效果才是最好的。如果每位患者感染新冠后一开始就使用β干扰素,不仅会耗费大量的药物,还可能无济于事。

地球温度12万年来最高 降温行动刻不容缓

联合国政府间气候变化专门委员会(IPCC)第六次评估报告的第一部分《气候变化2021:自然科学基础》于8月9日发布。这份报告是2013年以来对全球变暖的首次全球评估。

报告称,现代社会对化石燃料的持续依赖而产生的温室气体正在以过去2000年来前所未有的速度使全球变暖,其带来的影响已经很明显:创纪录的干旱、野火和洪水摧毁着世界各地。如果温室气体排放继续下去,情况可能会变得更糟。报告明确表示,地球的未来在很大

科技简讯

程度上取决于人类今天做出的选择。

“如果我们不采取行动,情况将变得非常糟糕,”该报告主要协作者之一、加拿大环境部气候学家张学斌(音译)说。

全球升温或在未来20年达到1.5℃临界值。根据2015年通过的《巴黎协定》,国际社会同意将本世纪全球气温上升幅度控制在比工业化前水平高2.0℃以内,并努力将气温上升限制在1.5℃以内。如果这一临界值被打破,北极海冰消失、珊瑚礁大规模灭绝以及富含甲烷的永久冻土融化等现象将更有可能出现,地球生态系统将发生永久性转变。

该报告对未来几十年全球变暖水平的可能性进行了新的估计。报告称,2011—2020年的十年间,全球地表温度比1850—1900年间高1.09℃。这是自12.5万年前冰河时代以来从未见过的水平。过去5年也是自1850年有记录以来最热的五年。

从未来20年的平均水平来看,科学家们预计,到本世纪30年代中期,气温上升将达到或超过1.5℃。

该报告预测,未来几十年,所有地区的气候变化都将加剧。全球变暖1.5℃,热浪会越来越强,暖季会更长,冷季会更短。报告显示,在全球变暖2.0℃时,极端高温更容易达到农业和健康的容忍阈值。



水循环加剧、海平面上升……多地变化各不相同。报告称,气候变化正在给不同地区带来多种不同的变化,这些变化都将随着全球变暖的进一步加剧而加剧。这些变化包括湿润和干燥、风、雪和冰、沿海地区和海洋的变化。

报告称,气候变化正在加剧水循环。这带来了更强的降雨和洪水,也有许多地区面临更严重的干旱。气候变化正在影响降雨模式。预计在高纬度地区,降水量增加,而亚热带大部分地区的降水量减少。预计季风降水的变化会因地而异。

在整个21世纪,沿海地区的海平面将继续上升。即使升温保持在1.5℃范围内,预计未来2000年世界各地海平面仍将上升2—3米;若升温2℃,海平面将上升高达6米。这将导致低洼地区发生更频繁、更严重的沿海洪灾和海岸侵蚀。到本世纪末,以前百年一遇的极端海平面事件可能每年都会发生。

海洋的变化,包括变暖、更频繁的海洋热浪、海洋酸化和含氧量降低。这些变化既影响海洋生态系统,也影响依赖海洋生态系统的人们,而且至少在本世纪余下的时间里,这些变化将持续下去。

进一步变暖还将加剧永久冻土融化、季节性积雪减少、冰川和冰盖的融化,以及夏季北极海冰的消失。

此外,对于城市来说,气候变化的某些方面可能会被放大,包括高温(因为城市地区通常比周围地区更温暖)、强降水事件引发的洪水,以及沿海城市的海平面上升。

报告警告说,不能排除气候变暖的一些最严重的影响,如冰盖坍塌、大规模森林消失或海洋环流的突然变化,特别是在接近本世纪末出现高排放和显著变暖的情况下。

新报告还明确指出,迄今为止,我们所经历的变暖已经改变了许多地球生命支持系统,这些变化在几个世纪到几千年的时间范围内是不可逆转的。

但报告指出,所有气候变化预测中最大的不确定性是人类将如何行动。如果现在采取积极行动,气候变化的许多最可怕的影响仍然可以避免。

尽管IPCC30年来一直在警告全球变暖的危险,但各国政府还没有采取必要的行动来过渡到清洁能源并停止温室气体排放。

该报告的主要协作者、智利大学气候与恢复力研究中心主任麦莎·罗哈斯说,“除非立即、迅速和大规模地减少所有温室气体,否则将全球变暖控制在1.5℃是遥不可及的”。

第六次评估报告首次从区域角度对气候变化进行了更详细的评估,包括重点关注有用的信息,从而为风险评估、适应和其他决策提供依据,并关注搭建新框架,以有助于将气候的自然变化(热、冷、雨、旱、雪、风、沿海洪水等)信息进行转化,以使其对社会和生态系统具有意义。

报告反映了归因科学方面的重大进展,即了解气候变化在加剧特定天气气候事件(如极端热浪和强降雨事件)中的作用。报告还显示,人类的行动有可能决定未来的气候走向。有证据清楚地表明,虽然其他温室气体和空气污染物也能影响气候,但二氧化碳仍然是气候变化的主要驱动因素。

“稳定气候需要大力、快速和持续地减少温室气体排放,并达到二氧化碳的净零排放。减少其他温室气体和空气污染物排放,特别是甲烷,对健康和气候都有益处。”IPCC第一工作组联合主席翟盘茂说。

电子烟可能导致烟草成瘾 世卫呼吁对电子烟制定更严法规

世界卫生组织(以下简称世卫组织)近日发布了一份报告,称每年有超过800万人因为吸烟和暴露于烟雾环境中而死亡。世卫组织表示,令人不安的是,电子烟仍在作为健康产品进行销售。世卫组织呼吁对电子烟的营销制定更严格的法规。

世卫组织烟草控制项目负责人维纳亚克·普拉萨德指出,电子烟有超过15000种不同的口味,烟草业的时尚营销正在吸引年轻人使用电子烟,这可能导致烟草成瘾。“只有42%的国家限制向未成年人销售(香烟)。使用电子烟的孩子成为‘经常吸烟’群体的可能性会提高一倍。这很危险。它有可能使社会中的烟草重新正常化。”普拉萨德说。

世卫组织总干事谭德塞表示,电子烟正在“被积极宣传为‘更安全’或‘无烟’的香烟替代品”,并且烟草及相关行业正在使用“同样的旧营销策略来推广新产品”,诱使儿童吸食尼古丁,绕过烟草法规。谭德塞称,尼古丁非常容易让人上瘾。电子烟是有害的,必须加强监管。

“虽然电子烟的毒性可能比传统香烟低,但这并不代表它们无害。”世卫组织发言人克里斯蒂安·林德迈尔说,“这会对不吸烟者、未成年人、孕妇等所有不吸电子烟的人构成健康威胁。”

世卫组织表示,应该开始就电子烟对健康的影响进行长期研究。应该禁止向不吸烟者、孕妇和青少年推广电子烟;应采取措施将这些设备对使用者和其他人的潜在风险降至最低,并应禁止烟草业使用未经证实的健康声明来销售电子烟产品。

变异毒株“约塔”病亡率更高 平均比原始毒株增加60%

美国纽约市卫生和精神卫生部与哥伦比亚大学公共卫生学院的科学家近日在生物医学预印本网站上刊文称,与此前的新冠病毒变异毒株相比,2020年11月首先在美国纽约发现的新冠病毒变异毒株“约塔”具有更大的传染性和免疫逃逸倾向,并可将老年感染者的病亡率提高62%—82%。

约塔变异毒株(B.1.526)于2020年11月在纽约市首次发现。目前该病毒已经遍及美国所有52个州以及全世界27个国家。从2020年11月到2021年3月,约塔变异毒株在纽约市占主导地位,后来,随着传染性更强的阿尔法(B.1.1.7)变异毒株的流行,约塔在当地的流行率逐渐降低。

研究表明,这一变异毒株对治疗性单克隆抗体和疫苗/感染诱导抗体具有中度抗性。此外,有证据显示,这种变异不会增加接种疫苗或以前感染过的个体发生突破性感染的风险。

在最新研究中,科学家们利用9个流行病学数据库,建立了一个综合模型来评估该毒株在2020年11月至2021年4月间的感染率、免疫逃逸力和感染病亡率。

研究结果显示,相比于此前流行的新冠病毒变异毒株,约塔感染率提高了15%—25%,在已感染的人群中仍有不超过10%的免疫逃逸性。而且该变异毒株在中老年群体中的感染病亡率明显提高,相较于先前变异毒株的基准病亡率,在45—64岁、65—74岁以及75岁以上的感染人群的感染病亡率分别提高了46%、82%和62%。

此外,与之前的新冠变异毒株相比,感染约塔变异毒株后的致死率平均增加了60%,与阿尔法变异毒株的估计值相当。

研究人员表示,尽管这一研究并未经过同行评议,但其强调了监测新冠病毒变异毒株的流行病学特征以更好地应对新冠疫情的重要性。

暑假适合带孩子旅行的美国城市(四)

(接上期)

2. 奥兰多环球影城



这里是全世界面积最大的环球影城,分三大主题园区:佛罗里达环球影城(Universal Studios Florida)和环球影城冒险岛(Universal's Islands of Adventures),还有火山湾水上乐园(Volcano Bay)。它比好莱坞环球影城要晚建了近30年,更有现代感,也更被年轻人所喜爱。

3. 肯尼迪航天中心



这里是全世界最出名的航天中心,孩子们看着无数的管线设备,机械零件和电子仪器组装成的庞然大物,参

观锈迹斑斑的宇航服,发射架,火箭,航天器,无论孩子们是否怀揣着宇航员梦想,在这里他们都能够近距离的体验神秘的太空之旅,激发去探索宇宙,探索未知得勇气。

7. Seattle



推荐适龄儿童:8-18岁

西雅图夏天凉爽宜人,自然风光秀丽,城市底蕴深厚。作为美国西北部最大的城市,西雅图拥有多种多样的博物馆,也有许多互动的体验环境,在孩子的眼中,这里简直就是一个不可思议的大千世界,父母可以陪着孩子一起漫步、一起对话、一起旅游,一起快乐成长。太空针是西雅图的地标,也是去西雅图旅行的必游景点,重点能是在塔顶看西雅图全景哦。

推荐体验:

1. 太空针塔



地标性建筑太空针塔(Space Needle)则是西雅图最不容错过的地方,在这里可以全方位360度俯瞰西雅图全景,包括雷尼尔山、普吉特海湾以及漂亮的湖泊等。晚上9:30观景台正式对外开放,那时全家人一起登上520英尺的高空,绝对是一场惊心动魄的旅程,留下永恒的记忆。

2. 奇胡利玻璃艺术园



园内囊括了大量Chihuly的玻璃艺术品,展出分室内与室外,是无与伦比的视觉盛宴。建议傍晚的时候去,因为有很大一部分展品是露天展示,这时候光就会起到很神奇的效果。如果傍晚的时候去,既可以看到日光下的玻璃反射的效果,又可以看到夕阳下玻璃的样子以及晚上灯光下所呈现的效果。

看到这么多有趣的地方是不是很心动?温馨提醒:暑期是旅游旺季,想要参加旅行团或预订性价比高的酒店,一定要尽早下手哦。另外带着孩子旅行,行程安排不要太赶,还是以休闲为主哦。这个暑假,快带着孩子一起旅行看世界吧!

(全文完,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)



Jerry Zhou, Ph.D.
周志益博士
知名资深听力专家



明尼苏达州最佳听力中心 2021 金奖获得者

●衷心感谢:我们在明州最大报纸《星论坛报》首届“明州最佳”的评选活动中,荣幸地被选为明州唯一的最佳听力中心 2021 年度金奖获得者。衷心感谢众多病人、家属,和朋友的喜欢、关爱,和投票!我们将继续努力为明州人民提供高质量的听力服务!!

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!

- 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



1075 Hadley Ave N, Suite 107, Oakdale, MN 55128
www.HearingofAmerica.com

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



2021-2022

育才新学年

直达报名链接



开始报名啦



秋学期全部zoom授课!

8月31日前报名享受10%学费优惠!

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, 陽痿, 免疫性不育等。

6. 呼吸系统疾病

感冒, 流感癥狀, 咳嗽, 哮喘, 肺炎, 肺氣腫, 鼻竇炎, 過敏等。

7. 皮肤疾病

粉刺, 濕疹, 牛皮癬, 帶狀疱疹, 皮膚瘙癢等。

8. 胃肠疾病

惡心, 腹瀉, 便秘, 腸道易激綜合癥, 克隆氏病, 結腸炎, 消化不良, 肝炎等。

9. 泌尿系统疾病

膀胱炎, 尿道感染, 性功能紊亂, 前列腺疾病, 腎炎等。

10. 成癮与戒毒

烟草, 咖啡因, 糖, 興奮劑, 酒等。

11. 支持性治疗

癌癥諸癥狀, 手術後恢復治療等。

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。

明州時報
MINNESOTA TIMES
电子报
明州时报
www.mntimes.org

明州時報

www.mntimes.org

2021年08月20日 星期五 MINNESOTA TIMES 373期

『每日疫情』
明州时报
电话: 952-688-2848
电邮: ContactMNTimes@gmail.com



热烈庆祝明州华裔艺术家

沈蓓女士从艺70周年

为庆祝华裔舞蹈艺术家沈蓓从艺70周年,明州社区活动中心于2021年6月赢得了MRAC Flexible Support 奖金,以此表彰她在中国舞蹈发展中的贡献以及在美国孜孜不倦地通过舞蹈宣传和传播中国文化所取得的重大成绩。沈老师积极努力传播中国文化,为此所取得的成果对我们社区的年轻艺术家有着深远影响。

为了感谢她对明尼苏达州及其他地区的舞蹈界所做的贡献,从2021年7月开始至今年年底,社区活动中心及各协办单位将连续举办一系列庆祝沈蓓女士从艺70周年活动。

目前国内外的征文以及视频祝福活动正在紧张进行,热烈欢迎艺术界同行,沈老师学生和观众朋友们积极参加。作

为沈老师的同行,回忆您与她的相识与合作也是回顾自己艺术成长和取得成就的过程,相信明州笔者一定对这位华裔艺术家在美宣传中国舞蹈和文化都有许多的“幕后的故事”;您作为沈老师的学生,“沈蓓舞蹈”更是为您的人生增添了快乐和积极向上的力量;您作为社区文化积极分子和观众,我们无时不为沈老师的作品感到骄傲。

美国政府和明州艺术界同行对沈老师的褒奖是对中国舞蹈文化的认可,也是对明州华人社区文艺工作的赞扬,是对全社区所有多年来为社区文艺工作发展做出积极努力和贡献的人的鼓励,是明州华人社区的大喜事。社区活动中心敬请大家积极参与这项征文活动!

征文要求:

- (1)字数在1500左右
- (2)征文截止日期:2021年8月31号

文章请送邮箱:

sebastian10152007@gmail.com

联系电话:

Sophie Liu 651-403-0953
牛辉 651-239-7096

主办单位:

明州社区服务中心
Center for Community Services

协办单位:

明州中美联谊会(CAAM)
CAAM舞蹈社(CDT)
明尼苏达华助中心 Chinese Overseas Service Center of Minnesota



(OCSC-MN)
凤凰中国舞蹈学校
Phoenix Chinese Dance Academy
双城中国舞蹈中心 (TCCDC)

媒体支持:

明州时报 (MN Times), 华兴报 (China Tribune), 《明州华人世界》 (Minnesota Chinese World)

盛邀您报名排演大师之作品

《黄河入海流》

为庆祝华裔舞蹈艺术家沈蓓老师从艺70周年,表彰她几十年来孜孜不倦地传播中国文化所取得的重大成绩暨借此进一步弘扬中华艺术文化。为感谢她对明州所做的贡献,明州社区服务中心与协办单位和媒体将从2021年7月至今年年底连续举办一系列庆祝活动。

活动主要分为四大部分:

- 1)媒体:沈老师文化艺术专栏,自传连载,征文及视频祝福等;
- 2)沈老师字画展览,2021年9月份由社区服务中心举办;
- 3)推出Shenpei 网站及文集;
- 4)沈蓓舞蹈艺术研讨会及精品展演:

2021年11月中旬,St. Catherine University 和 Macalester College 将协同社区服务中心共同举办全美沈蓓舞蹈研讨会。著名美国中国研究及中国舞蹈研究专家魏美玲(Emily Wilcox)将以大会主讲人身份出席会议。《黄河入海流》暨沈蓓舞蹈作品精

品展演主要节目有《织网舞》、《鹧鸪飞》、《买菜》、《梅花三弄》、《金钗闹春》、《魂萦中华》等。从现在开始公开招聘演员参展。节目将以社区舞蹈爱好者的积极参与为最主要目的。希望大家通过积极参与和排演体会到“沈蓓舞蹈”的创作精神和其中深厚的文化寓意。舞展节目将配合对沈蓓老师的访谈以一个特殊的表现形式在剧场展现给广大观众。

沈蓓简介:中国舞蹈家协会会员,中

国国家一级编导,著名旅美艺术家。1936年出生于中国南京,至今已从事舞蹈专业70年。作为优秀演员,早年长期担任首席领舞,并多次出访世界各国。作为编导,作品获奖累累;作为老师,中美两国学生桃李满天下;作为组织者,长期担任各重大艺术活动及出国艺术团总策划,总导演;作为理论研究者,发表文章数百万字,所著《癫狂的秩序》获全国优秀著作奖。

沈蓓老师90年代后在美担任CAAM Chinese Dance Theater 艺术总监的十几年的同时与美国各著名专业艺术团体合作,创作排演了《白蛇传》、《美猴王》等许多优秀作品。2015年以80高龄担任明尼苏达为纪念反法西斯战争及中国抗日战争胜利70周年举办的《和平之声》大型演出艺术总监,获巨大成功。

由于沈老师在推广中华文化,加强各族裔团结等方面成绩卓著,贡献突出,被授予《亚太地区十佳领导人》、《杰出华人》等称号,以及《McKnight创作奖》、《明州舞蹈家协会创作奖》、《MN State Arts Board 族裔合作奖》等许多奖项。事迹被收入《古今中外女名人》、《中国当代艺术家》、《中国舞蹈家》等多部词典。2015年受邀赴北京参加70周年抗战胜利大阅兵观礼。2016年芝加哥总领事馆授予《艺术楷模》特别奖,2017年获中国舞蹈终身成就奖。

魂萦中华 (独舞, 人数不限)
日期: 8月 - 11月
时间: 待定
报名截止日期: 8月20日
学费: 免费
热烈欢迎社区10岁左右男女儿童报名!

金钗闹春 (儿童群舞, 男女, 人数不限)
日期: 8月 - 11月
时间: 待定
报名截止日期: 8月20日
学费: 免费
热烈欢迎社区10岁左右男女儿童报名!

70周年
2021年11月13日
沈蓓舞蹈

70周年
2021年11月13日
沈蓓舞蹈

梅花三弄 (独舞, 人数不限)
日期: 8月 - 11月
时间: 待定
教学形式: 沈蓓大师课
报名截止日期: 8月20日
学费: 免费
机会难得, 切莫错过!

织网舞 (群舞, 人数不限)
日期: 8月 - 11月
时间: 每周二晚 7:00 - 8:30 和周四下午 4:00 - 5:30
教师: 阮花, 沈蓓
教学形式: 大师课程
授课地点: 1300 Excelsior St. St. Paul, MN 55108
学费: 免费
8月19号开始排舞

70周年
2021年11月13日
沈蓓舞蹈

《愿为人间留芬芳》

——沈蓓创作谈——

【编者按】有道是“人生七十古来稀”。而沈蓓老师确已从艺70年，可以想象，无论经历风雨与坎坷，还是掌声与辉煌，沈老师都始终怀着对艺术的热爱与执着，充满激情和张力，也正应了“穿花蛱蝶深深见，点水蜻蜓款款飞。”为此，我们特开辟沈蓓老师专栏，作为“庆祝华裔艺术家沈蓓老师从艺70周年”活动内容之一，同各位读者一起感受和体味艺术的价值和人生的意义。

随机随缘采茶忙，无心插柳柳成行，奉上青翠叶几片，留与世人说短长。

我成为编导，就如当初舞蹈选择了我，而不是我选择了舞蹈一样，也是随机随缘。从“奉命创作”，到“有感要发”。再到向世界“讲好中国故事”，一路走来，但愿为人间留一些美好与芬芳。

博大精深的中华文化是我的底气。我坚信，中国舞蹈艺术世界一流，中国舞蹈家也世界一流，均可站在舞蹈世界之巅。让我们努力奋斗，无愧于民族，无愧于时代。

初生牛犊

2016年，我参加芝加哥总领馆的国庆招待会，因为从这里开车过去，到得有点晚，里面已经熙熙攘攘，宴会马上就要开始了。我们悄悄地挨进去，以免打搅他人。不想当时的总领事洪磊快步迎上来，一面高声说：“快来快来”，一面拉着我就走。我和洪磊是第一次见面，以前并不熟识。一个无职无位的老太婆，又不是什么侨领，怎么刚进门总领事就亲自专门来领我入座？正在诧异，洪磊指着悬挂在宴会大厅正中央的一块大屏幕说：“快看快看，正在演你的节目呢！”原来屏幕上正在播放杭州G20文艺招待会。那次演出，一共选演了二则舞蹈，一是世界舞蹈经典——《天鹅湖》，另一则作为中国舞经典的就是《采茶舞》。



我为总领事的熱情所感动。他刚上任不久，对自己辖区的人和事已经这么了如指掌，看来是做足了功课的。另一方面，随着屏幕上文艺演出的展开，我也不免浮想联翩，思绪万千……

1959年春4月的一天，省委点名，要我创作一个有浙江特色，关于采茶的舞蹈。去北京参加调演，并从中选拔优秀节目，向国庆献礼。

浙江民间歌舞团以民歌民乐起家，舞蹈队还刚刚组建，没有积累自己的剧目，而且一向来普遍认为浙江民间音乐丰富，但缺少舞蹈素材，这次点名要舞蹈，就有点抓瞎。所以将我急急召到文化局。等我到局时，省委宣传部长商景才已经在会议室等待，（不是由局长而是由宣传部长亲自到局里来下达任务实在少见，可见重视程度。）他的指示具体而又明确：在越剧《雨前曲》过场插舞的基础上，创作一个以茶为主题的舞蹈参加调演。



越剧《雨前曲》这个戏并不成功，彩排后只演出几场

就束之高阁了，但里面的插曲和插舞却广受好评，听说戴爱莲看了很喜欢，当场就学了起来。当时也让歌舞团演员在一起跟着比划，虽然那只是为接待戴爱莲增加气氛而已，不过我想这已在领导脑海中留下了印象，为今天的决定写下了伏笔。商景才在代表宣传部向我布置任务时就特别强调，“我们怎么没有素材？戴爱莲都说了，《雨前曲》里就有很好的舞蹈素材。你要抓住茶、越剧音乐这两个浙江的最大特色，然后下生活，从生活中提炼，搞出一个能代表浙江的好舞蹈。”

正是春茶季节，立即去翁家山（翁家作为浙江著名茶商已有几百年的历史，走在杭州街头，到处可见翁姓开的茶叶字号。）与茶农同吃同住同劳动，一去就是四个月。这是我第一次为创作下生活，难忘翁家山，它给我留下的不光是怎样采茶炒茶，而是满满的乡情。我与翁家山的茶农们结下了深厚的情谊，一直频繁来往，逢年过节就跟走亲戚一样，直到文化大革命开始，为免给人家添麻烦，我才主动断绝了和他们的来往。

这是我第一次领受创作任务，初生牛犊不怕虎，回来马上行动。我把从采茶生活中得来的拇指与食指相捏这个极其美丽而典型的动作作为《采茶舞》的基本元素，以不同节奏，不同方向加以重新变化组合，形成丰富的舞蹈语汇。结构、舞台调度、具体动作的变化安排很快设计出来。如何能最后把舞蹈推到高潮，颇费了一番思量，最后根据实际生活的体验，忽然想起宁波马灯跑阵中的一个阵势加以借鉴，表现出一层一层如浪潮般向前推的气势，取得了较好的效果。



没想到后来《采茶舞》在北京一炮打响，引起轰动，《人民日报》、《光明日报》都载文赞扬，生活啦，优美啦，朴素啦，有江南特色啦；大会组织全国三十几单位来学习；中央农业电影制片厂专门拍了纪录片。从此成为浙江舞蹈的代表作。出国，公演，去前线，下基层，60年间浙歌人一代又一代代代相传，成千上万次历演不衰。浙江的男女老幼，没有一个不以它为傲的。在2009年杭州开茶节上，杭州市副市长陈重华女士拉着我的手说：“我就是跳着你的《采茶舞》长大的。”想当年招待外宾时周总理亲自为我们打拍子，真是红极一时。

《采茶舞》的成功还在于它打破了“浙江无舞”说，打开了人们的思路，找到了一条浙江派舞蹈的路子，成为今后整个浙江舞蹈发展的奠基石。



但在我思想里，就如当初舞蹈选择了我，而不是我选择了舞蹈一样，这些都只是随机随缘，临时完成任务而已，我的专业还是演员。而且刚有点入门，文革就发生了，正所谓“成也萧何，败也萧何。”文革开始，《采茶舞》成为封、资、修的典型代表，受到猛烈批判。什么“靡靡之音‘啦！’软刀子杀人的大毒草‘啦！’”因为《采茶舞》，我也成了浙江舞蹈界头号反动权威，加上远征军中司令的父亲，自然首当其冲。“修正主义黑苗子‘啦！’”资产阶级孝子贤孙“啦！”大字报铺天盖地，从此打入另册。

1974年派中央派我团去广交会演出，但经过七、八年的摧残，全国除了八个样板戏，拿不出一个新节目。周总理不得不亲自过问：“浙江歌舞团的《采茶》、《织网》都是好的节目，应该拿到广交会去。”于是，团领导来找我复排，条件是，对原舞中封、资、修的东西要作大幅度的修改，比如采茶姑娘要每人拿一本“红宝书”，织网姑娘要每人手拿一杆枪等。这样的要求我难以接受，中国士大夫“不向权贵折腰”的臭脾气又上来了，当场表示，这样监督劳动式的创作无法接受。过了几天，大会宣布，我重新靠边，排练由我的一个学生接手。大会同时宣告的另一项重要决定是：《采茶舞》从此改由这位最初跳上台批判《采茶舞》的学生署名。自此《采茶舞》又一次享誉国内外，成了浙江歌舞团的代表作，演出频繁。但所有的荣誉已经与我无关，我已被取消了署名权。但说与我无关也不对，因为凡有演出还是要招我去排练的。但一挨排练完成，中央领导或外宾来访的演出前夜，我便被派往乡下劳动，演出完由这位冒名顶替者上台接受鲜花和祝贺。甚至当着我的面，大言不惭地向各地专家介绍自己如何如何深入生活创作《采茶舞》的经验，他知道我是被剥夺了发言权的……

我心想：我人还没有死呢！人格受到极大的侮辱，不断抗争。文革后更曾到处申诉，以维护我的署名权，但收效甚微。一次一位颇为关心我的领导找到我，推心置腹地：“你的心情我理解，但你想，***是我们省的领导亲自点名捧上去的，难道说现在会为了你，说我们树的是一个假标兵，自己打自己的脸吗？你最大的缺点就是不懂政治。现在领导对你也很重用，过去的事就算了……”

一晃又是几十年过去了，最近杭州报刊发了许多这方面的文章，详细写了我与《采茶舞》一起沉沉浮浮的故事，为我正名。谢谢这些仗义执言者。是的，我曾经为这些不公愤怒过，但现在我已经完全无所谓了。



看到G20在杭州召开的文艺演出时，《采茶舞》作为代表中国的艺术经典，与《天鹅湖》这个世界艺术经典并列亮相。

看到在庆祝中华人民共和国70周年时，《采茶舞》又一次作为经典，由第十五代舞者，在央视亮相。

看到《采茶舞》在世界舞蹈艺术经典《胡桃夹子》中代表中国大放光彩。

2020，这不同凡响的一年，在中国庆祝抗疫胜利的演出中，又一次看到了《采茶舞》的身影……

我在盛开的茶花丛中笑了。

人人都有百年，百年之后，一个舞蹈作品的编导是谁？重要吗？重要的是，遥想若干年后，你人已经不在，你的作品还在世间流传，人世间还有你留下的美的痕迹，那个代表我的魂的美的精灵仍在人间翻飞起舞，传播芬芳，还有什么比这个更幸福的？此生足矣！！



《疫犹未尽·活力常青》——主题征文选登

《服务的感想》

·Sam 大刘

世纪疫情逞凶狂，宅家防范保安康。常青网上服务好，游戏课堂两边忙。喜玩宾果人开朗，就诊约车主动帮。早会新闻通资讯，安居依然眼界广。鸡虾鱼肉满袋装，蔬菜瓜果勤换样。食物配送心连心，营养丰富免疫强。抱团取暖好担当，疫苗接种有保障。寒冬已过春风暖，愿景中心重开张！

《散步》

·榛岑

疫情刚开始的时候，专家和媒体对疫情的介绍，着实让人惊吓和发懵，并老实实在家闷了两个多月。到四、五月份，明州的春天来了，草绿花红。透过窗子，闻到了春天的气息，再也宅不下去了，急不可耐的想到外面去走走。

看过天气周报，选个晴好无风的日子，戴上口罩、眼镜、手套，全副武装好后，乘电梯来到公寓底层，推开玻璃门，走到了院子里。久违了新鲜的空气，摘下口罩，我贪婪地、深深地吸了几口清新的空气，由里而外轻松舒适流遍了全身，太甜美了！以前从没有的感觉油然而生，不由得呼喊：外面真好！我们开始了第一天的散步。

沿着社区小湖畔的小路慢慢地走着，多彩的美景展现在眼前：翠绿的树林郁郁葱葱；黄色、红色、白色的花竞

相怒放，争先恐后地显摆着自己的妩媚和娇滴；湖中的白色鸭子正自由自在地游戏；飞来的十几只大雁在空中盘旋，陡然冲向湖面，激起片片涟漪向四周扩散，美丽的波纹成几何图形奇妙无比。大雁们有的在水中煽动着翅膀舒展着筋骨，有的把嘴伸进水里，身体倒立起来，在水中捕捉小鱼，美餐一顿。在水中游玩一会儿，它们飞离水面停在草地上，抖掉羽毛上的水，晒着太阳漫步地走着。那姿式让我忽然想起舞蹈老师说的“鸭子拽”步伐，就是这样的吧！胖胖的身体左扭右扭的来回摆动走着，样子太可爱了。这美景加上蔚蓝色的天空和暖的太阳洒落在大地上，是那般的优美恬静，真的是太完美了，这简直就是天堂景象。

一日，黑压压的飞来一群大雁，它们欢乐地呱、呱、呱地叫着落在了水面上。一直平静的湖面立即热闹起来，只是在这疫情期间，它们可以这样快乐的欢聚在一起，真是羡慕煞人了。它们都长得膘肥肉胖的，每只是有六、七斤重。我数了一下，一共是五十一只。哇！这么多，先生说一家人每周吃一只，一年足够了。哈哈哈哈哈，开玩笑，在这里捕杀野生动物可是触犯法律的噢！

从春到夏至秋，每周一到周五早餐后的时段，便成了我们法定的散步时间。有时，天气阴或有小雨，带上雨伞也不会错过去户外。回到家，按防疫要求用消毒液消毒洗手，外面穿的衣服或洗或放置南阳台晾晒，鞋子消毒后放在规定的地方，从不偷懒马虎，几个月下来安然无恙。

散步同时还可以做一些事情，比如：边走边做手部保健操，甩甩、拍拍、捏捏手指上的各个穴位；还可以边走边聊天：交流些信息、讨论一些问题、交流一些看法；有时触景生情的在脑海里编织着小段故事的开头和结尾；也可以回忆着各时段的有趣往事；当然还带上小播放器，边走边欣赏中外世界名曲，此刻要谢谢林老师的U盘带来的美妙音乐。高兴了还可以跟着音乐唱上几段儿，真是悠哉，游戏呀！

逐渐地，每天散步时用半小时左右的时间，练习几首歌曲，也成为雷打不动的内容。就这样每天把自己喜

爱的《月光小夜曲》、《深深的怀念》、《美丽的梭罗河》、《月亮河》、《我爱你中国》、《你鼓励我》等歌曲，面对着树林学唱一遍。偌大的小区公园里只有我们俩人，间或有一、二个散步的美国人，也离我们很远，所以我们尽可以纵情歌唱。没想到这成为我们提高唱歌水平的大好机会。在这小段时间里，沉醉在快乐时光里，让我们神清气爽，心神愉悦，完全忘记了疫情很严峻这回事；忘了救护车那让人惊悚的鸣笛声；忘了让人揪心的每天数百上千（仅明州）阳性检测人数的飚升，歌声把这些人痛苦都抛在了九霄云外。是啊，世界万事都始于心，面对严酷的环境，既不能怨恨，也不能屈服，要以一贯的积极态度去忍受、去克服、去战胜！

九月下旬的一天早上，散步时发现，昨天一夜秋雨，落叶遍地金黄。绿树由绿变黄，或黄绿相间，枫叶红得胜过二月花。这些变化映衬在蓝天白云下，展现出秋的另一番美丽景象。走进这空间里，宛如步入仙境一般，真是最美的景在路上，最好的感觉在心里，景由心生，心由景美。脚踏在落叶上，发出吱吱吱吱的声音。因落叶堆积的厚薄不一，发出的声音也忽大忽小、忽高忽低，像伴奏音乐般陪我走完了三、四千步。

转眼到十一月，明州的天气已变冷了。今冬因这里的疫情严重，出行很不安全，更不能冒险回国了，只能在这过冬了。明州的冬天最冷可达零下二十几度，再加上冰天雪地，肯定无法外出散步了，改为室内在各屋窜游。初冬，一日气温在零下5~6度，我们决定穿好防寒服，戴好口罩再去沿湖散步一次。

旧地重游却让我们大为惊喜：那湖面结了薄薄的冰，冰面上的花纹非是人工所能设计的，象是放大的冰窗花，又象远古蕨类植物伸展开来的叶子。这还真是我第一次发现并认真观赏的美景，惊叹于造物的精巧匠和细致入微，沿着湖畔转着看，让人连连赞美、惊叹不已。这一年四季的美轮美奂，让我们觉得生活真是丰富多彩；有美景美事可供尽情享受，这才是活着的最好方式。生活，不止是眼前疫情中的苟且，更有耳畔的音乐和脚下的路。

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/login

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：1-485 / 1-130，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(3)

作者 黎明之光

(接上期)

“Nick, 来一下。”

“Nick, 这边来一下。”

我的麻醉同伴刘欣医生真是顶呱呱！他以前在国内就是胸外科医生，到了美国后，成为心脏麻醉专科医生。麻醉技术超级棒，自然没有话说。四哥和 Kevin 需要助手，他二话不说，洗手、上台！拿起刀来，宝刀不老的利索，缝线的细密，整个操作都是艺术！这次他和 Annie 都成了有力的外科帮手！

刘欣上台当外科助手的时候，我还需要一个帮手，刘静女士看着一台手术的病人。



我们把御用摄影师张易也培训成了麻醉助手。张易喜欢旅游和摄影，全世界几十个国家都走过了。人文摄影超级棒，她这次来主要是为了帮助我们完成一个录像的项目。可是她很快就显示出她的能力，不仅仅了摄影录像，做麻醉助手，也是一级棒。还拖地，扫地等等。只要她能做的，她都会尽力而为。我们真的很喜欢她。



当手术进行过程中，病人的生命体征平稳的时候，我就赶紧让张易和刘静两位女士看着病人，我去做术前的病人咨询。万一病人发生什么情况，因为有刘欣在旁边，也可以马上去叫我。因为语言不通，所以在询问病史和检查的时候，都要花一点时间。这样当一台手术结束的时候，下一个病人已经做好了准备。

昨天手术结束的时候，已经到了晚上9:00多，大家都非常累。今天大家都想尽快完成任务。为了能早点结束手术，我们的效率可是超级高。才把病人送出手术室，清洁工就来清洁了。有时候清洁工还要当运输工，把病人送到康复室去。我们的队员二话不说，拿起扫把拖把，清洁手术室。所以我们手术间隔时间都不超过5-10分钟！

看这些临时清洁工。



Kevin 是我们中年最大的一位医生，都快退休了，但是还是和我们一样，每天工作很长的时间。是我感动的是，他不仅态度和蔼可亲，很耐心地手把手教助手，培训当地的医生，甚至在手术之间，也当起拖地工。像他这样一位德高望重的医生，却没有任何的架子，榜样就是这样立起来的。

手术快结束的时候，护士问我可否加一台手术，病人不在原来的手术计划中，但是听说我们这个项目，大老远赶来，已经不吃不喝空腹整整等了一天。我估计了一下，徐医生他们做一例复杂的手术，时间比较长，可以考虑加一台手术。经与徐医生商量以后，我们还是为这位病人提供了服务。

大家同心合一，一起干事，这种感觉真好！手术室里也是笑话多多，忙一天下来，身体很累，可是心情很愉快很开心。

这一天我们为12位病人服务，做了19例睾丸鞘膜积液切除术（7位病人双侧积液，1例病人有巨大的鞘膜积液，需要做scrotum plasty）从早上8点到晚上8点半才结束。

繁忙愉快的一天。

4/28/21 星期三，第四天

今天我们不做手术。早上我们要去探访两位以前做过手术的病人，下午我们参观一下海地角附近的风景名胜。这给过去两天拼命干活的我们一点空余时间。

医院后面有一条小溪，小溪的另外一面是几户人家，那里有一个小草坪和山坡。日出的时候，那里的农民就会挤牛奶。



农家的孩子也上学了。看见我这么好奇拍他们所见多不怪的情景，反倒对我产生了好奇。他们停下来，我友好地向他们招招手，并且用很蹩脚的法语说早安。他们和他们的妈妈也用法语对我说早安。我很喜欢这样的农家田园生活，也很容易跟农民们交往，因为我从心里面尊重他们，爱他们。

吃完早饭，我们就起程了，去探望以前术后的病人。

以前对海地人的贫穷都是风闻，这次才真正的眼见了。我们的车七弯八拐，过了一个又一个的小巷，穿过田野和狭窄的街道，终于停在一条土路边，护士示意我们都下车。

车的左边是一家户人家，一个妇女在芒果树下洗衣，洗出来的衣服挂在绳子上。一个公鸡在那走来走去。车子的右边是好几户人家，他们的房子就一层，非常破烂，基本上就没有窗户，从门里看进去，里面黑乎乎的。还有一个小店，卖点药什么的。

紧接着这个小店，是一个棚子。棚顶是铁皮盖的，前

面用绳子拉着一块塑料布来挡雨。门口旁边就是一大堆垃圾。一个穿着橘黄色衣服，瘦瘦的男人，站在门口。这就是以前的病人了。



这位病人还认得 Kevin 医生。好几年前是他做的手术。我们随着他的脚步，进到他所谓的家里。这个家很小，大概几平方米的面积，除了一个床，剩下的空间的很小了。

这个家有什么家当呢？一张床，一个凳子，两条绳子挂着他的衣服，还有地上的一些锅碗瓢盆。没有水，也没有电。他要做饭，就必须到门口升起炭火来做饭。他吃什么呢？地瓜，玉米。一点大米，放在塑料袋里，用绳子挂起，可能是防止老鼠来偷吃吧。

这个“家”，其实还不是他的家，是租的。一个月交房租500 Gourde，换成美元，大概是6美金。他以转卖甘蔗为生。我问翻译，他大概一个月或者一年的收入多少。翻译说这个很难估计。天气热的时候，也许生意好一点，能卖出去一点甘蔗。天气不好的时候或者是冷天的时候，就没有什么收入。政府也没有补助给他。所以很难估计他一年到底有多少的收入。他没有亲人，就一个人孤单地活着。

这个棚子小得仅仅能同时容下两个人，张易做采访，和翻译一同只能站在门口。

三年前他做的是右侧睾丸鞘膜积液跟除术。手术的一侧，现在完全好了，但是左侧却久不久有一些疼痛。我问他痛得厉害吗？他说，有时候会痛的厉害，尤其是出去干活的时候。我问他服用什么药吗？他说没有，因为买不起药，即使旁边就是一个小药店。

Kevin 医生给他做床边的检查。

我问他手术以后对他的生活有没有影响。他说有，并且很大。没有做手术之前，他很难到蔗农那里采购甘蔗，因为巨大的睾丸鞘膜积液，使得他行走不便。手术以后，就不存在这个问题，所以他可以去工作，到蔗农那里采购甘蔗，并且运回来出售，得以维持生活所需。



说到这里，他脸上露出了高兴的笑容。这正是“使海地人微笑”的目的所在啊。毫无疑问，如果他的手术如果要付钱的话，他根本上付不起。海地也没有医疗保险之说，即使有保险，他也交不起。感谢“使海地人微笑”项目几年来的努力，使许多像他一样的海地穷人能够得到医治。

我从小也在农村长大，也经历过贫困，但是看到这个病人的家境，我本来准备好的很多问题，基本上都问不出来。我心里充满了悲哀和同情。我不知道在没有卖出去甘蔗的时候，他以什么谋生。海地天气闷热，棚子里没有什么通风，房顶又是铁皮的，夏天的时候住在里面，该有多热呢？如果把门打开，该有多少的蚊子叮咬呢？和他相比，我们在美国的生活，如同在天上一一般，这是天壤之别呀。

(未完待续)

(接上期)

(八)

一同来的还有她的父母亲。老太爷八十好几,已经退休多年。以前曾经是耶鲁大学的教授。貌似闲聊,但是我能感觉到姑娘的爷爷奶奶对我们的家庭背景非常感兴趣。最后老太爷说:“看来我们两家都是以教育为职业的,甚好。”原来,人家是来为孙女把关的。

当时儿子正在申请大学,老先生说:“听说你家孩子正在申请藤校?其实没有必要非去藤校不可,交那么多钱也未必能达到效果。”他指了一下自己的儿子:“他以前是MIT的教授,我们爷俩对藤校都有一些了解。他接受了我做藤校教授的经验教训,二十几年前就跟MedTronic(美力敦)搞新技术开发合作,后来看到机会就跳槽了。美国的公立大学和其它一些私立学校也是非常好的,建议你们多考虑。”

当时周围的华人朋友都希望自己的孩子能够进藤校,我们也不能免俗。但是我知道儿子进藤校的希望不大。他的考试成绩不错,各种竞赛的名次也不低,但是他的GPA,也就是课程平均成绩太一般了。学校里的成绩除了考试,有相当一部分是日常的作业和实验报告。儿子不是不做作业,就是做了忘记交给老师。我要是说他,他不是不理我,就是比我还有理:“我学到东西就是了,为什么非要那个A?你又没在美国上过高中,你懂什么?”

好,我不懂,自然有人懂。

果然,藤校没录取他,儿子很伤心。“据我所知,藤校要求的不是考试成绩好,竞赛名次高的学生。人家还要求学生能够自律。你不是说学到东西就好,不必考虑成绩吗?这就是成绩必须被考虑的原因之一。我不是秋后算账,只是告诉你平时注意遵守课程要求的重要性。这是个教训,上了大学一定要汲取。”

“还上什么大学啊!”儿子的丧气充满了全身。

“怎么就不能上大学了呢?非得在藤校这一棵树上吊死不成?美国有那么多所大学,名校绝不是唯一的出路。明大食品科学系因为你在全美奥林匹克化学竞赛中名列前茅,给了你全额奖学金。我知道你对食品科学没什么兴趣,但是,衣阿华州最好的私立大学Drake也给了你奖学金。咱不能越赶着越不是买卖。”

儿子抬头看看我:“你什么意思?”

唉,我在心里叫苦。儿子您中文这水平,咱娘儿俩还怎么聊天啊。没办法,只好用英语掰开了揉碎了又说了一遍。

“那你的意思是去Drake?”

“哎哟,我可不敢给您拿这么大的主意。要去哪儿上学,儿子大人您自己决定吧,我又没在美国上过高中,大学,不过是帮您分析一下。我可不想今后落埋怨。”虽然是调侃,但也确实是真心话。我这个做母亲的从来不想强加给孩子任何决定。就算他如今没了主张,也只是提提建议,不想乘机越俎代庖。

儿子最终采纳了我们的建议,去了离家车程四个小时之外的Drake University。那是一所小学校,只有六千多个学生,本科生和研究生几乎对半。其药学院在全美名列前茅,法学院的排名也不低。另外,学校的辅导教师(Counselor)与学生的比例低,对学生有很大的好处。

儿子的女朋友比他低一届,一年后她高中毕业并顺利进入明尼苏达大学。上大学之后,他们各自都不乏追求者,但是四年下来,二人之间的感情并没有因为异地和别的干扰而有所改变。

在那四年里,我看到了姑娘对我儿子的真情。为了了解中国文化,她在明大上了两年中文课,除了读写听说,居然还上了书法课。儿子不在家的时候,她也会来看我们,陪我们一起过生日。以前几乎没吃过中国菜的她,很快就爱上了中餐。

大学毕业后,儿子没找到合适的工作。我们明确告诉他,作为一名成年男子,他需要经济独立。于是,他在Caribu Coffee(一家咖啡连锁店)打工。

儿子毕业的时候,他的女朋友计划提前半年毕业,而且她已经找到了正式工作,拿到毕业证书就可以走马上任。

一个夏日的晚上,儿子来跟我们谈话。他说女朋友希望大学一毕业就结婚,但是他还没做好准备。我理解儿子的心情,他是一个心高气傲的男人。自己还没有固定的工作,如何许别人一个未来?

“你觉得你什么时候能准备好?”我问儿子。

“我也不知道。”他毫无底气地说。

“如果你不同意马上结婚,会有什么后果吗?”

“那她就有可能跟我提出分手。”说到这里,儿子低下了头。

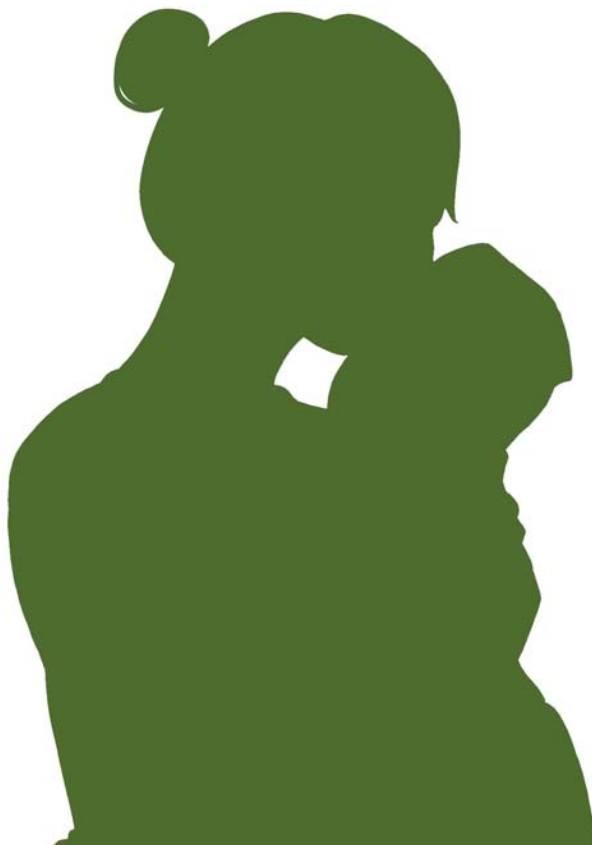
“你能承担这辈子不与她在一起的后果吗?”

“我承担不了。”儿子毫不犹豫地告诉我。虽然语调

小说连载

儿子

(4)



低沉,但是非常肯定。

“这样的话你就必须做出让步,牺牲你那些不必要的高傲。”我尽量婉转地告诉他。

“但是我手里没钱怎么娶她?”

“娶她需要很多钱吗?”当年他爹娶我的时候可是两手空空的。

“婚礼是女方家出钱,但是向她求婚怎么着也得有一枚像样的戒指吧?我打工一年也攒不出那一枚钻戒的钱啊。”

“嗯,这倒是个问题。我们明天商量一下吧。”儿子他爹终于开口了。

为了这枚钻戒,我们讨论了半天。这笔钱对我们来说其实算不上什么太大的负担,但是如何交给儿子却是个问题。

丈夫建议把钱借给儿子,我觉得这对姑娘是不公平的。因为婚后他们要一同承担债务,那样姑娘就要为那枚戒指付出不该付的代价。但是送给他一笔钱买婚戒似乎也不妥,已经告诉他成年后经济要独立,这戒指本来应该是他自己的事。

最后还是孩子他爹这个在家里掌握财权的人想出了一个好办法。从儿子六岁起我们就开了一个专门的户头,每月存进去一部分钱作为儿子日后上大学的学费。我们都觉得,无论今后遇到什么样的困难也要供儿子念完四年大学。后来他拿到了奖学金,除了支付他大学期间的吃住,换了一辆新车,那笔钱还有相当一部分余额。孩子他爹建议从那个账户里拿出一部分钱给他结婚用。

第二天,我们把决定告诉了儿子。言外之意,这笔钱是他自己用奖学金换来的。于是,皆大欢喜。

一旦做出了决定,儿子是一个非常努力的实干家。求婚,筹划婚礼,一切都在井井有条中进行。

2007年底,儿子和他的心上人终于步入了婚姻的殿堂。

我真心佩服儿媳对爱情的真诚和执着。她出生在几代殷实的书香门第,她是家中最小的孩子。虽然在富贵中长大,但是她一点儿不娇气,而且踏实,肯干,有礼貌,有教养。

同时我也感慨儿媳父母亲的勇敢。他们对我儿子怀有一片诚意,除了看好两位年轻人之间的纯真感情,同时坚信我儿子身上的潜力会给他们带来大好的前程。于是,他们高高兴兴地将女儿嫁给了一个在咖啡店打工的中国穷小子。

(九)

儿子婚后不久就找到了理想的工作,开始了商务咨

询业务。虽然出差频繁,但是他做的津津有味,乐此不疲。同时他还积极涉足公司内部的其它业务,就连公司办的体育杂志他也曾经去做过采访记者和主编。

结婚不到一年,他们就买了房子,之后陆续养了两只可爱的狗狗。值得庆幸的是,我和儿媳关系一直很好,从来没发生过什么不愉快的事情。我们彼此真诚相见,没有任何戒备。儿媳在家是一位贤妻,好女儿,好儿媳,在外面是职场上的女强人。从业以来,她早早地进入了管理阶层,被公司送到哈佛商学院接受培训,而且多次被提职。

每逢年节,尤其是春节,元宵和中秋,儿子媳妇一定会回来跟我们一起庆祝。茶余饭后,一家人在一起打麻将。男女老少,各不相让。和牌的得意洋洋,输了的垂头丧气。

2014年,儿子媳妇看中了一块地,决定盖一座自己喜欢的房子。他们卖掉了住房,搬到我家借住。由于设计,施工上遇到了意想不到的问题,工期被迫延长至两年多。那段日子里,我们和睦相处,其乐融融。他们的新房完工后,彼此都为他们的搬离感到不舍。

在儿子决定辞去工作自己开公司之前,我们四个人坐在一起进行过多次讨论。我和他爸都是工程师,无论是经验还是资金,我们都帮不上忙。

儿子担心自己创业有风险。他爹告诉他:“做什么事都有风险。我们在你这个年纪还没走出明大的校门。如果创业失败,从头再来或者找个个工作也都不是问题。就算丢了房子,你带着老婆,拉着两条狗再回来住就是了。”

创业是异常辛苦的。儿子的公司如同一颗埋入土里的种子,经过他和其他员工们的辛勤培育,如今终于破土而出了。当然,这其中也有儿媳的巨大付出。她全方位的支持和帮助是儿子可以全身心地投入到创业中的保障。但是我们都清楚,商场如战场,瞬息万变。没有人能够保证他的公司能够一路畅通地发展下去,健康成长。但是不做出努力就不会有成功的希望。

从儿子出生到现在,我们共同经历了数不清的事情,其中自然少不了意见不同和争执。值得欣慰的是,儿子一直对我们十分信赖。每次在他人生旅途的关键时刻都想到了寻求父母的意见和帮助。在我们面前,他可以毫无保留地表露自己的内心。

更加可喜的是,儿子有一颗善良的心。他小的时候,因为家境困难,本地的慈善机构“Toys for Tots”在圣诞节曾经送给他玩具作为礼物。长大后他觉得自己曾经取之于社会,今后就应该回报社会。自从有了工作,他每年都会给那个慈善机构捐款,而且随着收入的增长而逐年增加。

过去,儿子遇到了难题,有了心结总是向我们寻求答案和帮助。最近,我越来越感觉到力不从心。我们的角色在不知不觉中开始慢慢转变。渐渐地,儿子媳妇将成为我们的依靠。这应该是家庭发展的必然趋势。

对儿子媳妇到现在还没有孩子,丈夫一直耿耿于怀。我觉得养孩子责任重大,应该让他们自己做决定。去年我看了一篇关于生孩子的文章,一起吃饭的时候提了一下。儿子吃惊地看着我:“你也来催啦?你们这四位父母中,你一向是最淡定的!”

我赶紧把手摇得像拨浪鼓:“哎哎哎,不要错解我的意思。生不生,生几个,啥时生都是你们自己说了算。我不过是看了一篇文章与你们分享罢了。”

上了商务杂志的光荣榜之后,杂志社对儿子进行了采访。当听说他的母亲是软件工程师的时,记者问道:“您对新技术新产品的兴趣爱好是不是受了母亲的影响?”

“不是,是受我父亲的影响。虽然他是土木工程师,但是每次见到新技术新产品都特别想尝试。我母亲总是说,“太贵了,等等再说。”只有极个别的时候会满足我父亲和我的要求。但是我对计算机软件的兴趣来源于我母亲。我小的时候,母亲曾经带我到城南的办公室去加班。当我看到她修改的软件能够指挥机器人从架子上一排排的磁盘中准确地取出需要的一个,放进驱动器,读写之后再毫无差错地放回去,我感到特别神奇。而且我小时候学习编程也得到过母亲的帮助和指点。”

我拍拍自己的肩膀,暗自庆幸。在儿子的成长过程中,除了勤俭节约,我总算有过一点点贡献。

(全文完)

专栏作家介绍

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

在美置业，也选学区房

在中国,大多数买房者都会倾向于买学区房。在美国,这个问题同样重要。即使您暂时没有要上学的孩子,附近学校的质量也会很大程度上影响房价未来的走势。

本文介绍了在购房时,应考虑学区质量的原因:

好学区房附近环境更好

学龄儿童的家长很注重学校排名。为了居住在评分较高的学校附近,他们愿意出更高的房价。有孩子或正计划生孩子的购房者,可能将此标准作为最重要的考虑因素之一。

所以,评分高的学校会提高该学区的房屋价格。即使没有孩子,在一所好学校附近居住花费也更高。基本上,学校的质量可以作为评判一个区域的标准。正如所有房地产经纪人所说,地点最重要。

好学区房受房地产市场波动影响小

即使在市场低迷时,一所优秀的学校也可能使周围房价持续增高。

例如在2007年,房地产价格低迷时,

Yama Zhong - Keller Williams Classic Realty



《旧金山纪事报》报道了一所优秀学校对

房屋价值产生的巨大影响:“有两个区被一条街分开,一个区有所优秀的学校,而另一个区仅有一所普通学校。同一开发商在这条街的两侧建筑了相同的房子,有好学校的一区,房价高出另一区\$100,000

美金。

通过现在的贷款情况、住房危机及最近销售额上涨情况来看,目前的市场变化更快、形势更严峻。在好学区购房有助于房屋价格的保值。这像是您多了一个“安全筹码”

学区房虽然更贵但更容易转售

学龄儿童的家长很注重学校排名。为了居住在评分较高的学校附近,他们愿意出更高的房价。有孩子或正计划生孩子的购房者,可能将此标准作为最重要的考虑因素之一

所以,评分高的学校会提高该学区的房屋价格。即使没有孩子,在一所好学校附近居住花费也更高。基本上,学校的质量可以作为评判一个区域的标准。正如所有房地产经纪人所说,地点最重要。

始终选择最适合自己的房子

即使没有孩子,在学区买房也应该在每个购房者的考虑范围之内。虽然学校是重点考虑的因素,但也不要把它作为唯一的首选,一定要在合适的时间买最适合您的房子。一个合适的房子应该让您感到舒服,同时位置也合适最后,在大小、风格、条件和价格等所有方面,也应该最适合您。

MIA 文物行跡:從永和九年的那一場醉說起

MIA Virtual Tour: Cultural Identity through History and Art



SPONSORED BY

明州華人學術聯誼會



林志誠

線上專題演講

LIVE ON ZOOM

MIA 文物行跡:

從永和九年的那一場醉說起

AUGUST 22, 2021 | 7:30PM US CENTRAL | FREE

明尼蘇達州 MIA (Minnesota Institute of Arts) 是一個收藏有極其豐富中華文物的博物館,林志誠博士將以 MIA 的中華文物,由王羲之的蘭亭序說起,從玉器,陶瓷,書法,和青銅器等等的藝術成就,探究中國歷史的精髓和文化認同的意義。與大家一起為中華文化的傳承貢獻微薄之力。明州華人學術聯誼會邀請大家踴躍參加這場 8 月 22 日晚上 7:30 的線上演講。

講員:林志誠博士來自台灣,畢業於清華大學,來美獲明尼蘇達大學博士學位。他有科學背景但熱愛中華文化,對中國歷史和藝術多所涉獵,尤其對書法和青銅藝術特別偏好。他樂於與同好分享中華藝術和歷史文化,並曾多次在學術聯誼會講述歷史和文化專題,從文物到人物以不同角度探索中國古代和近代歷史,雖說自娛娛人,倒也能自成體系,引起受眾共鳴。閒暇之餘,他還喜歡賞鳥遛狗,疫情期間意外地找回了年輕時的觀星興趣,並樂在其中,填補了很多在人群隔離期間的時間空白。

This seminar, sponsored by CAAPAM (Chinese American Academic & Professional Association in Minnesota 明州華人學術聯誼會), will be presented in Chinese and is free to all. Please join us on Sunday, August 22th at 7:30PM (CDT) on ZOOM for the online seminar.

To use ZOOM, you do not need an account with it. Just click on the link above to join us. If the link doesn't work for you, you can also log into the meeting with the following information:

Meeting ID: 89289947257

Passcode: 045722

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.

术精岐黄 历久弥新

李永明博士 巩昌镇博士对话录 (第二十五部分)

【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:从临床实验研究的角度,我们已经看到了一种现象,就是西方的一些研究越来越把针灸作为一种纯粹的技术疗法或者药物替代技术疗法来研究,而在东方我们还是把针灸与更加接近临床实际的医学来研究。在中医师、针灸师的实际临床过程中,望闻问切、辨证论治、轻松入静、房间设置、情景交融、问候解释都是针灸治疗的一部分。您的气球模型中的自愈效应、安慰剂效应、泛穴效应、心身效应、特穴效应正是把这些因素容纳到一个统一的体系里。在西方操作的严格针灸临床试验研究中,研究者们试图把这些因素完全过滤掉。当然为了纠正这种越来越离实际针灸临床越远的状况,以及考虑到针灸治疗的多变量、多因素参与的实际,近年来西方也在提倡走向 PRCT (pragmatic randomized controlled trial) 的研究方法,甚至 PCT (pragmatic clinical trial, 或者 practical clinical trial)。PCT 从严格的消除混淆变量,严格遵守包含与排除原则的 RCT 分析干预手段和治疗结果之间的因果关系,走向研究他们之间的相关关系。PRCT 甚至允许其他变量的参与,注重相对临床效果的研究。也就是说,在不需要剔除其他变量的状态中,研究针灸是否带来了有益的临床效果。基于上述因素,我曾经提出很有必要研究与建立“比较针灸学”。

李永明:针灸研究的方法学问题也为针灸研究开辟了一个新的研究领域。方法学的研究也会带来我们对针灸疗法本身的更深刻认识。这是为什么我提出我们今天所说的针灸已经不是我们传统意义上的针灸了。

巩昌镇:对于针灸临床试验研究东西方存在着的巨大差别,我们在讨论梁繁荣团队发表在 2019 年 7 月 29 日 JAMA 内科子刊上的针灸实验报告 Acupuncture as Adjunctive Therapy for Chronic Stable Angina: A Randomized Clinical Trial (针刺辅助治疗慢性稳定型心绞痛随机临床试验)时,他认为,关于大量的东西方针灸研究结果出现差异的原因,主要有三点:一是中医针灸辩证施治理论指导不够;二是临床方案设计没有充分体现针灸的临床特点;三是现有临床疗效评价指标体系还不能反映针灸临床的真实效果。

李永明 巩昌镇

梁繁荣教授认为,开展比较针灸学尤其是东西方针灸学的比较研究,通过比较研究为促进并建立现代最新针灸学服务。“比较针灸学”的研究实属必要。“比较针灸学”不仅涉及到针灸临床实验研究的比较,而且也涉及东西方针灸教学、临床规范、政策法规、理论体系、文化背景的比较。当我们一些专家认为没有经典针灸理论的针灸就不是针灸的时候,西方则把针灸当做一种技术疗法被吸附到各个相近专业领域里。这里出现了一个东西方对待针灸学临床指导上的巨大差别。“比较针灸学”更为迫切。

李永明:如果说“比较针灸学”具备客观存在的意义,那么针灸学就存在不同的版本了。开展不同版本的针灸学研究已经超出了针灸不同模式、甚至针灸不同流派的范围,并且构成针灸的一个学科。

巩昌镇:我们经常引用在本世纪初德国科学家与临床家们所做的两组平行的八项针灸临床实验,他们的结论包括:

1. 针灸,或者明确地说,针刺,是有临床效的;
2. 针灸疗效优于常规的疼痛治疗;
3. 不按照古典针刺程序的针灸也产生优于常规治疗的临床疗效;
4. 没有经络理论指导的针灸仍然有效;
5. 不使用经典穴位的针灸仍然有效;
6. 不使用经典刺激方法的针灸仍然有效;
7. 不使用经典针灸配穴方法的针灸仍然有效;

这些针灸临床实验结果的核心就是按照经典理论指导下的针灸和没有经典理论指导的微小针刺干预在统计学上没有显著差异。

近年来我们国内的针灸临床研究团队也在美国和西方最高的医学杂志上发表了多项研究,这些研究的设计、分析、综合与叙述都达到了现代医学临床试验研究的最高标准,并且这些研究正在增加。对应于上面的西方科学家和临床家得出的一系列结论,中国科学家和临床家所得出的针灸临床实验的结论包括:

1. 针灸,或者明确地说,针刺,有效;
2. 针灸疗效优于常规的治疗;
3. 按照经典针刺程序的针灸会产生优于常规治疗的临床疗效;
4. 有经络理论指导的针灸效果更好;
5. 使用经典穴位的针灸效果更好;
6. 使用经典刺激方法的针灸效果更好;
7. 使用经典针灸配穴方法的针灸效果更好;

虽然有些研究的结论与上述西方研究的结论出现趋同,但这些实验的整体结论还是倾向于按照经典理论指导下的针灸和没有经典理论指导的针刺干预在统计学上有着显著差异。

如果把针灸理论完全放在科学平台上,比较针灸学就没有太多的研究了。即使有比较物理学,比较生物学,比较化学,比较动物学,它们的定义也是很狭窄的,它们的比较也没有多大意义。比较文学、比较经济学、比较政治学、比较伦理学、比较教育学都是各个领域的重要分支。我们可以看到这样的相关关系:人文因素越重,比较学科越有价值,分量越重。西方把针灸去人文化,而东方加强人文化。西方把针灸去传统化,而东方还存在着加强传统化的趋势。中医针灸中,只要存在医生辨证论治、取穴原则、针法手法、患者心理状态、因人而异等等因素的话,那么“比较针灸学”还有重要意义。“比较针灸学”的研究还至少包含针灸教育的比较(针灸教材的比较、教学大纲的比较、教育宗旨的比较、教育目标的比较)、针灸政策法律层次的比较、针灸临床诊疗实践的比较。有了这样一个比较研究的体系和框架,一直存在着的各国临床试验结果阳性率之间存在巨大差异问题也会看得更加清楚了。

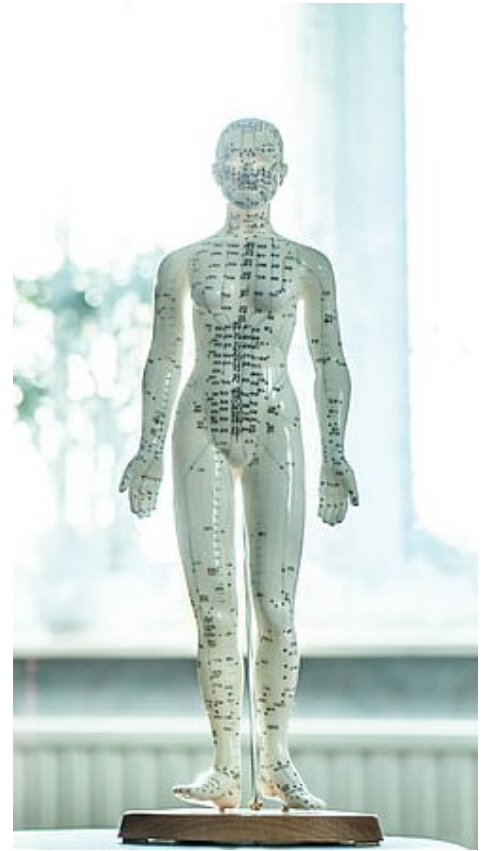
李永明:几十年来,针灸的理法方穴术又获得了长足的发展。我说的“针灸已经不是我们以为的‘那个针灸’”也表现在理法方穴术的各个方面。在这些方面,您做了很多总结性的工作,特别是针灸在北美的进展。是不是由您来谈一谈这些方面的进展?我们先从针灸理论开始吧?

巩昌镇:我们知道,针灸的一切讨论的始点是我们的古典针灸理论体系,这是我们讨论的参照系,就如同现代物理学把牛顿力学体系作为参照系一样。任何一个理论体系的建立都依赖于一组假设条件。牛顿力学的建立就是基于下面一组基本假设:1. 空间是绝对的,和其中的物质分布毫不相关;2. 时间是单向的、连续均匀的、无穷无尽的;3. 时间与空间无关、相互独立;4. 时间和运动状态无关;5. 物体质量和物体运动状态无关。广义相对论突破了第一条假设。第三、四、五条假设在狭义相对论里也突破了。微观世界的量子力学更是突破了宏观世界的牛顿力学体系的基本假设。现代针灸学的不同模式也是对古典针灸学的基本假设的突破的基础上发展起来的。

古典针灸理论体系有机地结合了《阴阳十一经脉》、《黄帝内经》、《难经》、《针灸甲乙经》、《针灸聚英》、《针灸大成》、《针灸逢源》等经典著作的主要元素。如同古典中医,古典针灸学以中国传统文化与哲学的原创核心概念为中轴,如天人合一、阴阳五行、经脉循行、五运六气。古典针灸学认为风寒暑湿燥火六淫,喜怒忧思悲恐惊七情、饮食失宜、劳逸失度可以致病。痰饮、瘀血、结石是一些继发病因。邪正盛衰、阴阳失调、气血失常、津液代谢失律为古典针灸学里的基本病机。古典针灸学的基础是经络

模型。经脉是人体运行气血、联络脏腑形体官窍、沟通上下内外的通道。穴位是气流通沿着经脉上的出入点。十二经脉的手三阴经从胸走手,手三阳经从手走头,足三阳经从头走足,足三阴经从足走腹。相互表里的阴经与阳经在四肢部交接;同名的手足三阳经在头面相交;相互衔接的阴经在胸腹相交。古典针灸学根据病位的深浅、疾病的部位、疾病影响到的脏腑程度制定了不同的刺法,以及按照虚实区分的一系列补泻手法。这一理论和临床体系构成了一个完整的古典体表医学体系。

我们看到这样一个古典针灸学理论体系包含着这样一些列假设和规则,阴阳定义,经络循行,穴位排列,补泻手法,穴位搭配。这些在古典针灸学里都有明确的界定。当我们破坏了这些界定的规则,那就成了其他范式的针灸学了。有了这样的一个坐标体系,我们看一看现代针灸学。



现代针灸学也构建了一个完整的体表医学体系。现代针灸学是建立在现代解剖学、生理学、病理学、组织学的基础上的。在这个现代针灸学体系里,联系内外、表里、上下、前后的经络被神经-免疫-内分泌网络取代了。外周敏化或中枢敏化是痛觉敏化的两种形式;阶段性敏化或轴突敏化也被认为是内脏病引起局部痛敏的两种途径。针灸发生作用是因为针刺刺激和调整神经介质、神经肽、免疫因子以及内分泌腺物质。体表层面的不同细胞参与了针刺的调整作用。在机体的不同状态(兴奋状态和抑制状态)下,强刺激和弱刺激使用在经典穴位和阿是穴以及激痛点、反映点、敏化点上。不同频率、不同强度、不同时间量的刺激可以诱发不同的神经介质。针感产生于激活穴位下的感受器。不同的神经纤维类型被刺激后产生不同的生理反应和针灸疗效。按神经节段的取穴方法既产生对机体的整体效应,也产生对应靶器官的相对特异效应。(未完待续)

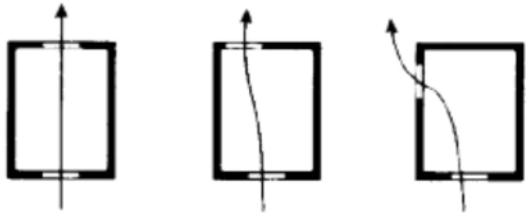
这些耳熟能详的风水禁忌也内含科学道理(一)

不能门对门,主要是因室内气流速度过快,会引起老人小孩等人群感冒发烧;不能床对镜,则是心理学上证明,人在迷糊时易受到镜内倒影的惊吓。

看得出来,传统室内风水不全是迷信。今天,本本带来了超全风水禁忌&破解办法,记得收藏起来慢慢看~

玄关7大禁忌

传统风水理论认为:玄关最大的风水作用是化解屋外直冲大门的煞气——“喜回旋,忌直冲”,因此门对窗,门对门这样的设计在传统室内风水中是大忌。



图片来自《现代室内居住空间设计与传统风水学的研究》

所谓“前通后通,钱财散空”就是这么回事。从现代科学的角度来看,大门对窗,大门对门容易有穿堂风,可能会影响家里人的身体健康。

①忌阴暗

原理:传统风水学认为玄关太暗阴气重,心理学角度看,太暗的玄关会影响人们回家、出行的好心情,因此玄关处最好能有光照。

破解:增加模拟日光效果的照明设备。

②忌杂乱

原理:传统风水学认为玄关太乱影响运势,从现代卫生角度看,玄关处的鞋、衣、伞等物品容易滋生细菌,对健康不利。

破解:安装功能划分合理的玄关柜,减少进门“一脚鞋”的状况,玄关柜藏露有度。

③忌鞋柜过高、过深、面积过大,摆放在玄关中央

原理:风水角度认为鞋柜面积过大过高都会压低主人运势。室内设计角度来看,过大过深的鞋柜其实并不方便存取,空间容易被浪费,乱塞杂物也容易藏污纳垢。

破解:正常来说一家3口的鞋子数量在50-80双,打鞋柜的时候应根据自身需求进行调整,有藏有露最佳,因为季节原因,不同时间段常穿的鞋子有所不同。

鞋柜最好与地面留有空隙,常穿的鞋可以直接“踢进去”,既不显得脏乱还很方便,也有人将这个位置作为扫地机器人的收纳位。

④忌玄关过小或无玄关

原理:无玄关化煞的位置,风水角度自然不支持。另一方面《住宅设计规范》中规定:“房内人口过道不宜小

于1.2米”玄关具有通过性,所以这个尺寸也被看做玄关尺度的底限,低于这个底限,通过不利,让人不舒服。

破解:在硬性条件无法达标的状况下,可以选用超薄鞋柜配合开放格置物架,免打孔洞洞板等,人为制造出一个温馨、健康的玄关功能空间。

⑤忌玄关和正门成一条线

原理:风水认为玄关应在正门的一旁为吉。另一方面,玄关与正门成一条线,其实隐私性会下降,给人以“不安全感”。

破解:调整玄关布局,增设屏风等。

⑥忌镜子对门

原理:玄关忌镜子照门的原因其实和镜子冲床异曲同工。

破解:只要在玄关处侧墙面留出贴镜子的空间,方便整理衣物即可。

⑦玄关忌有横梁

原理:风水学认为这样会压低住户的运势,其实心理学上看,横梁容易使人产生压抑的感觉。

破解:如果房型限制有横梁,可延横梁高度做吊顶,隐藏横梁。

客厅8大禁忌

传统风水理论认为,客厅是家庭活动的主要场所,因此也叫“心脏位”,我国古代上有“天圆地方”的思想,所以我国传统房型大都方正,从风水上讲,客厅应以方正为佳。

室内设计认为,狭长不规则的客厅是比较难设计的异形房,现代人买房时也很看重户型方正,不规则房型往往出现在老房子中。



图4-3 房型宜方正

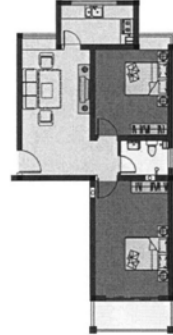


图4-4 房型不宜南北狭长、东西短小

图片来自《现代室内居住空间设计与传统风水学的研究》

①忌尖角直冲

原理:狭长、不规则的客厅被认为是不吉利的,这样房型从心理上、视觉上都不适合长期停留。

破解:一方面可以设计柜体把尖角填平,高柜低柜均可;另一方面可以在尖角的位置摆放植物、鱼缸等有生命的装饰物,并增加照明灯,视觉上缓解尖角带来的冲击。

②忌横梁压顶

原理:风水学上认为,横梁压顶本身就对运势有所影响;心理学上看,主要还是横梁有强烈的压迫暗示。

破解:可做天花吊顶来掩盖横梁。

③忌沙发背后安装镜子

原理:这样的装饰在八九十年代很常见,同样是从心理上对居住者产生影响。

破解:拆掉即可,想增加空间感可以在玄关处安置镜子,实用又提升空间的明亮度。

④忌沙发与大门对冲

原理:沙发和大门成一条直线,在风水上称为“对冲”。室内设计认为这样的私密性不高,但是一般是受到房型的影响导致的。

破解:应将沙发移开或通过装修改变门的方位,当然如果受房型或结构限制无法更改,只要在门与沙发中间安置屏风即可。

⑤忌茶几面积过大过高

原理:风水学认为沙发是主,茶几是宾,不宜喧宾夺主,视觉上看过大的茶几确实也有种不协调的感觉。

破解:茶几的选择上最好以“平”为原则,人坐在沙发上,茶几不高过膝盖。茶几的形状以长方形和椭圆形为佳,可适当摆放绿植,增加美感。

⑥忌老虎等猛兽或者刀剑挂画

原理:风水上认为过于强烈的饰物容易形成煞气,室内设计的角度则认为,画面过于浮夸的饰品会影响居住者的心情。

破解:选择色彩柔和寓意温暖的挂画,照片宜小不宜大,主人的结婚照或已故亲人的照片不宜挂放在客厅。

⑦忌大面积暗色调墙面

原理:风水上虽然对色彩没有硬性要求,但是讲究“平衡”。室内设计则认为,普通住宅采用大面积暗色显得室内局促、压抑,光线不好。

破解:多用原木色、白色等明亮的颜色,适当安插灯带制造空间感。

⑧忌客厅位置偏僻

原理:中央是屋宅的中心位,客厅设在此处意味着房子的心脏设在此处,坐在客厅里,理想的状态是既能顾及到来宾,视线又能够四通八达。

破解:如果硬性条件不能达标,我们可以尽量在布局上让客厅看起来方正有序有生机,柜体和绿植都是改善客厅布局的好物。

(未完待续,转载自设计本家居)

立秋后内喝2汤、外按2穴

胃不痛了、湿气没了、阳气也补足了!



高良姜红枣汤

原料 高良姜15克,红枣5~8枚,白砂糖适量。

做法 将高良姜、红枣洗净,放进砂锅里,加适量清水浸泡20~30分钟,煎煮约30分钟,去渣取汁;可根据个人口味,加入白砂糖调味。

功效 高良姜性热味辛,归脾、胃经,有健脾温胃、散寒止痛、止呕之效。胃虚寒体瘦者,长期服用高良姜大有裨益。

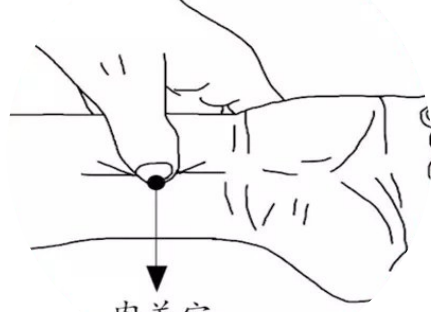


当归生姜羊肉汤

原料 当归20克,羊肉500克,生姜30克,淮山药50克,黄酒、精盐各适量。

做法 当归用清水浸泡至软,切片备用;生姜拍碎,淮山药去皮备用;羊肉剔去筋膜,放入沸水中略烫,除去血水后捞出,切片备用;淮山药、当归、生姜同放入沙锅中,加清水、黄酒、精盐,武火烧沸后,捞出泡沫,再改用文火炖至羊肉熟烂即可。

功效 补脾暖胃、补阳益肾等功效。

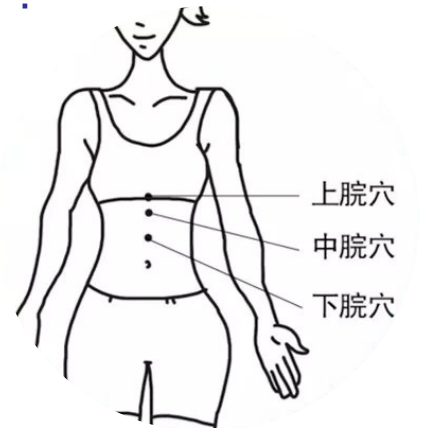


内关穴

取穴 腕横纹中央上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

注意 辅助治疗胃痛时,以疼痛缓解为度;日常保健时,每次按压持续3~5分钟,每日3次。

功效 内关穴既能理气止痛,又能和胃止呕,对胃痛伴有恶心呕吐者最为适宜。若胃痛急性发作,自己又难以俯卧按压至阳、灵台穴时,采用内关穴也可取得良效。



中腕穴

取穴 在前正中线上,脐上4寸(胸部和腹部交界处与肚脐连线的中点)。

注意 力度要柔和而渗透;按压时间,在辅助治疗胃痛时,以疼痛缓解为度;日常保健时,可配合关元穴(肚脐下3寸)按压,每次持续3~5分钟,每日3次。

特别提醒 按压以上穴位,虽效果好,但多是应急。如果胃痛长期反复发作,仍需到医院就诊。(转载自健康全说)

中美关系 美国副国务卿谢尔曼会见中国新任驻美大使秦刚，首次活动传递什么信息



图片/GETTY IMAGES

当地时间周四(8月12日)下午,美国副国务卿谢尔曼(Wendy Sherman)在华盛顿与中国新任驻美大使秦刚会见。

这是秦刚履新后首次公开活动,也是他在美国结束隔离后的第一天。

目前中美关系紧张,在多个领域激烈竞争甚至对抗,此前几次高官会谈也未能破冰,外界对秦刚的举动甚为期待。秦刚在7月28日抵达华盛顿,在此之前的一个月里,两国没有相互派驻大使,这使得秦刚的到任更为重要。

双方说了什么?

除了表达欢迎和回应感谢之外,美中两方对于此次会见的內容都发表了极为简短的内容。双方均表示,将继续沟通与讨论。



秦刚在7月28日抵达华盛顿/XINHUA

美国国务院的简报称,“副国务卿回顾了她在上个月在天津与中国官员会晤时提出的问题,并表示美国将继续与中方进行讨论。”

根据中国官媒新华社,秦刚表示,“当前中美关系站在新的十字路口。他将按照两国元首今年除夕通话的精神,加强同美方的及时沟通对话,努力推动理性、稳定可控、建设性的中美关系。”

新华社还在另一篇报道中强调,秦刚大使就台湾问题明确向美方阐述中方立场。“台湾问题是中美关系中最重要、最敏感的问题,”报道引述秦刚称。

双方会见后,谢尔曼和秦刚均发表Twitter,再次强调双方立场。

谢尔曼写道,“今天,我欢迎新任命的中华人民共和国大使秦刚来到华盛顿特区。我利用这次会见回顾了我上个月向中国官员提出的问题。我们仍将致力于继续进行讨论。”



Today I welcomed the Appointed Ambassador from the People's Republic of China, Qin Gang, to Washington, D.C. I used our meeting to review the issues I raised with PRC officials last month. We remain committed to continuing discussions.

秦刚则写道,“感谢谢尔曼在我结束自我隔离的第一天与我见面。期待与美方同事继续开展对话与沟通,推动中美关系朝着理性、稳定、可控、建设性方向发展。”



Thank you @DeputySecState Wendy Sherman for meeting with me @StateDept on my 1st day out of self-quarantine. Look forward to continuing dialogue and communication with American colleagues for a rational, stable, manageable & constructive China-US relationship.

有分析认为,总体上,谢尔曼与秦刚的会见对中美关系的改善传递出较为积极的信号。美国巴克内尔大学(Bucknell University)政治学与国际关系系主任朱志群教授对BBC说,“在中美关系处于低谷之际,这种礼仪性



上个月底,谢尔曼在中国天津与中国外交部副部长谢峰举行会谈,随后王毅国务委员兼外长与谢尔曼见面。/REUTERS

质的会晤以及双方继续保持沟通与对话的表态是一种积极信号。”

不过,美国华盛顿智库史汀生研究中心(Stimson Center)中国项目主任孙韵认为,这次会见中例行公事的成分更多。她对BBC说,“从双方的简报来看,态度还是相对冷淡,并没有显示出有特别多双边关系改善的迹象。”

上个月底,谢尔曼在中国天津与中国外交部副部长谢峰举行会谈,随后与中国国务委员兼外交部长王毅会见。期间中方的措辞具有明显的对抗性。

根据中国外交部,谢峰对谢尔曼说,美国拥有“胁迫外交的发明权、专利权、知识产权”,美国所说的从实力地位出发与别国打交道,“本质就是仗势欺人、恃强凌弱”。

谢峰在会谈中向美方提出两份清单,一份要求美方纠正其错误对华政策和言行,另一份是中方关切的重点个案。而美国则对香港、新疆等一系列涉及人权的问题上表示关注,并提到中国对台湾、南中国海的行为等。

分析认为,总体来说,天津会谈反应出中美双方仍在“自说自话”,而中国目前以反攻的方式回应美国的对抗性战略。

刘美远近日在《外交事务》(Foreign Policy)上写道。秦刚曾担任中国外交部副部长,负责欧洲事务和礼仪。他还曾在2005年至2014年期间两次担任中国外交部发言人,并从外交部新闻司副司长升至司长。他来到华盛顿是接替68岁的前中国驻美大使崔天凯。

“战狼外交”与“魅力攻势”

外界对于秦刚大使的个人形象,以及这种形象将如何影响中美关系表示关注。

中国目前的外交策略与邓小平时代的“韬光养晦”有所不同,强调建立“大国外交”以及“斗争精神”。外界多认为中国正在培育“战狼外交官”,尤其是以外交部发言人赵立坚为代表的新一代外交官。不过,秦刚大使的形象似乎有所不同。

秦刚在抵达美国后开启Twitter,目前已有2.1万跟随者。在他发布的少数几条帖子中,均以乐观、合作的态度看待中美关系。

比如秦刚呼吁两国在抗议疫情上合作。8月6日,他对德尔塔病毒的蔓延表示担忧,并写道:“美国的感染人数在回升,中国也爆发了局部疫情。不如我们两国合作寻找解决方案,比如(研发)更有效的疫苗,一起帮助其他国家?”

秦刚还在文化领域呼吁两国合作。8月11日是史密森尼学会(Smithsonian Institution)成立175周年纪念日,秦刚发帖称:“感谢你们40多年来与中国在文物保护、文化历史展览、熊猫保育、‘春节家庭日’等方面的良好合作。期待更多合作!”该组织由美国政府资助、半官方性质,旗下拥有多个大型博物馆和研究机构。

秦刚还在奥运会闭幕时,发帖祝贺美国获得最多奖牌,以及中国和其他国家的运动员取得出色表现。朱志群教授认为,秦刚的这些做法是在争取民心,与“战狼外交官”所表现出的冲撞型言语攻击不一样。

“秦刚大使正在展开魅力攻势,争取美国民众的好感。我想他可能在遵循习近平最近对于外宣工作的一些暗示,要塑造一个可爱、可亲、可敬的形象”。朱志群说。

习近平主席在5月底一次中共政治局学习会上,以加强中国的“国际传播能力建设”为主题,要求各级领导“努力塑造可信、可爱、可敬的中国形象”,“讲好中国故事”。

刘美远根据其多年驻中国的经验说,秦刚展现过多面形象。“他不一定反美,但他知道如何顺应北京的主流风向。最重要的是,秦刚被认为是习近平的亲信。因此,在为中美关系找到前进的道路方面,秦刚很可能发挥关键作用,这种关系往往看起来无可挽回,但对于解决当今一些最大的问题却是必要的,包括新冠疫情和气候变化。”刘美远写道。

华盛顿智库史汀生研究中心中国项目主任孙韵认为,秦刚在做外交部新闻发言人时传递出的是“战斗型的风格”。对于他是否将在美国延续这种风格,孙韵认为,“我觉得这是由中美关系的大局来决定的,他个人的风格可能会在中间有一些影响,但是中美关系的大方向不是由某个人来决定的。”

(转载自BBC)



美国副国务卿谢尔曼(Wendy Sherman)/GETTY IMAGES

新大使的任务和角色

秦刚以在公开场合尖锐地捍卫中国立场而闻名,并且曾多次陪同中国国家主席习近平外访,被认为是习近平非常信赖的人。

分析认为,秦刚在美国的首要任务,是向美方传递中国最高层的想法,并阻止中美关系继续恶化。美国总统拜登在对华政策上的许多做法延续了上任特朗普的做法。两国关系被认为存在结构性矛盾。

朱志群说,秦刚受到中国最高层的信任,“可以起到良好的沟通和桥梁作用,减少或缓和结构性矛盾对两国关系的冲突”。

秦刚在抵达华盛顿就任时,承认两国关系处于低谷,但也表示乐观。他说,两国关系“处在紧要关头,既面临许多困难和挑战,也有巨大机遇和潜力”。

美国新闻周刊(Newsweek)北京分社社长刘美远(Melinda Liu)认为,秦刚的开场白“可能也是习在含蓄地表达讯息,因为习和拜登都知道,在一些关键问题上进行合作是必要的。”

“如果说需要一个巧妙外交的时刻,那就是现在。”

听力知识连载

(接上期)

听力损失诊断(1)

周志益博士 (明州)

听力测试的概念

听力顾问首先会详细询问您的药史和听力历史,然后他会用耳镜检查您的耳道,检查您中耳的灵敏度,中耳内的压力。这有助于确认您的听力损失是否是由中耳(传导性)或是内耳问题引起的(感音神经性)。

进行彻底的听力检查,生成声图来详尽显示您听力损失程度。听力图是听力测试结果的一部分。这种特殊图形用特殊的音调(频率)和响度(强度)来表示一个人每只耳朵的听力水平。

您将通过头戴式耳机或微小的软耳塞听到一系列的纯音或颤音。声音的频率从250赫兹到8000赫兹,这样频率与我们日常生活环境和说话声音的频率最接近,您可以通过举手或按反应扭来表示您是否真的听到这些声音。声音的响度将不断下降,您的听力顾问将在这一过程中判断声音多大时您开始听得困难(您到听阈)。电脑会将响度和其他耳部信息用分贝记录在声图上。

听力障碍的检查

1、主观检查法:主要包括行为测听法和纯音测听法

行为检测法:通过观察小儿对不同频率和强度的声音表现出的反应,了解其听力损失程度。因年龄不同使用的方法也不同。见下表。

测试方法	行为检测法: 适合的年龄	观察到的反应
听性反射	0-3个月	惊跳反射或其他躯体动作
视觉强化	6-28个月	转头或转动眼神寻找声源
游戏测听	3-5岁	听声音做动作
纯音测听	5岁以上	听声音做出应答



纯音侧听法主要用于成人和6岁以上可配合的儿童。

2、客观检测法:通过观察不同强度和频率的声音引出的神经,肌肉等反应,借以了解其听力状况。这种坚持方法不需要小儿配合。常用的方法有:耳声发射、听性脑干反应、40赫兹相关电位、多频稳态电位、声导抗等。但是应该注意的是客观测听的结果与行为测听结果之间有一定的换算关系,数值不是等同的。

下期我们会介绍
【听力损失诊断(2)】
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)

乳房美容(一)

简介

很多女性为了体现自己的美,往往特别重视自己乳房的形态,认为只有自己的乳房更饱满,更挺拔,这样才能更好体现出女人的美,所以很多女性,愿意通过乳房美容整形手术改善外观。

乳房美容的方法有多种:脂肪自然丰乳术使用脂肪移植手术,把身体其它部位的多余脂肪移植到乳房,从而使乳房增大达到自然的丰乳效果。脂肪干细胞自然丰乳术和脂肪自然丰乳术类似,使用更为先进的萃取技术从病人自身的脂肪中提取干细胞,并和自体脂肪混合后注入到乳房。手术中增加了可再生的脂肪干细胞,不仅有助于乳房驻颜、丰乳效果更好,手术也更安全。同时,还有不同规格和尺寸的传统硅胶和盐水乳房假体丰乳术。

乳房提升是专门为松弛乳房设计的提升和重塑的外科手术。手术不但使乳房提升到理想的位置,同时也会使乳房更结实和丰满。另一种选择为已知的无疤痕乳房提升。对轻度乳房松弛者,可选择无疤痕乳房提升。通过使用尖端的超声波或者激光技术使乳房轮廓更清楚,看起来更年轻。避免了长手术切口,无疤痕,恢复快。

在您最初进行咨询时,一定要坦率地告诉大夫您想要达到的效果,听取他/她的建议,这非常重要。不同患者、不同医生,对乳房的理想大小与形状,都有着不同的观点。

专家会根据您站立和坐姿等来检查并且测量您的乳房,并向您描述手术过程,确保您了解手术的风险和注意事项。



1. RejuveFill™ 干细胞自然丰乳术

美国美容外科中心是明尼苏达地区第一个开展RejuveFill™干细胞自然丰乳的美容中心。这项技术为那些希望得到完美乳房的女性提供最新的技术和服务,和传统的侵入性假体填充丰乳(硅树脂或者生理盐水类填充物)不同,干细胞自然丰乳没有疤痕,不会有后期挛缩,后期感染和其它并发症。

使用目前世界上最先进的干细胞处理器和LipoCollector™3技术,先将身体其他部位囤积的脂肪柔和地提取出来,其中一部分用来注射,另一部分用来干细胞的萃取。然后把提取的脂肪干细胞和自身脂肪按理想的比例混合后注射到乳房。使用改良的脂肪移植术和先进的仪器,女性可以得到理想、安全的效果。丰乳后的乳房看起来自然,丰满,弹性好。

下期我们会介绍
【乳房美容(二)】
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)

王氏装修公司

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

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.

住房




Yama Zhong 仲茵
 612-666-5222
 Yama@kw.com
 www.Yama.Kwrealty.com
 Yama KW Realty
 Fluent in Chinese and English 中英文

KELLERWILLIAMS CLASSIC REALTY
 明州華人第一地產團隊、多年來服務上百位客戶完成地產交易、為您提供一站式全方位的地產服務、您的滿意是我們團隊最大的榮譽。

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



Karen Xiao 肖堯

651-272-9178

明州专业执照地产经纪人
 Minnesota licensed real estate agent
 karenxiaomn@gmail.com



NMLS#: 320841

买房子 重新贷款

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

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



Midwest GIR Group 私募投資

651-373-4569
 info@midwestgir.com

主要业务: 地产投资, 物业管理

生活服务

常青老人中心

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

华人社会服务中心

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

美国中医学院 中医健康中心

651-631-0204

装修翻新 装潢材料 汽车维修 其它服务



美国 ↔ 中国

海陆空运 低至 1.5美金/磅
 新客户寄件回国享有 20% 折扣
 厚德载物 尽心服务
 免费代购 转运回国

营业时间: 星期一至星期五 11:00AM - 6:00PM
 店面地址: 2111 University Ave W Saint Paul, MN 55114
 门店电话: 9173309850 客服电话: 6516482950
 请留意最新加推, 我们24小时为您服务! 联系我们!



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

常青老人中心



聘请全职有经验的司机
 联络人: Sally Wu, 952-465-1704

精诚装修公司

651-505-8888
 (王先生)



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

陳寬車行

电话: 651-771-1590
 陈宽 / Michael

地址: 1383 Arcade Street
 St. Paul, MN 55106

RETECH PAYMENT SYSTEMS



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

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

安全餐,让您放心用餐 大学美食城等您来!!!

目前提供: 1. Avocadish (美国餐) 2. Korean Bowl (韩国餐) 3. Master Noodle (兰州拉面) 4. Hokkaido poke and sushi (日式料理) 5. Mt Tea (奶茶) 6. Joe's BBQ (烤羊肉串店:正在装修中,预计10月份开业)
品种多,口味全,满足各位不同需求!特别特别重要的是:美食城 University Food Hall 已经与明大实验室建立长期合作,会定期给美食城的所有工作人员做核酸检测,以保证所有供餐的健康和安全。大家可以放心的点餐,安心的就餐。

地址: 330 15th Ave SE, Minneapolis, MN, 55414 (Sydney Hall 一楼)
招商火热进行中,有意者请致电: 612-666-5222



广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848

餐馆诚聘厨师和帮厨

Brooklyn Park 中餐馆 诚聘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 诚聘一名洗碗打杂工,有意者请电: 612-708-8405

大四川飯店

Grand Szechuan Restaurant
舌尖上的成都美味

952-888-7959

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

大学美食城招租,有意者请电话!
YAMA ZHONG 612-666-5222!

中餐館請人

Rose Garden 玫瑰园,
Blaine Location 中餐館請人
诚聘企台,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

明州最具竞争力的保險代理

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

保險 理財

全统理財事務所

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

地址: 1611 County Rd B West
Roseville, MN 55113

考西叶氏 律師事務所

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

业务范围: 移民|商务|刑事 民事|家庭|留学

诚信保險

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

大学及规划 助稅专家 学金

Michael Chen 408-246-6900



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,一個好的經紀人不儘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。

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

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。



a Berkshire Hathaway affiliate



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

Location 地点: Bloomington 玫瑰山 Eden Prairie 罗斯维尔 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



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)

英文電話: 952-922-9999





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



Yama Zhong 仲茵
612-666-5222
Yama@kw.com
www.Yama.Kwrealty.com
Fluent in Chinese and English 中英文

KELLERWILLIAMS
CLASSIC REALTY
明州华人第一地产团队, 多年来服务
上百位客户完成地产交易, 为您提供
一站式全方位的地产服务, 您的满意
是我们团队最大的荣誉。

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	护	保	保	保	金	基	保	生	规
目	险	理	理	险	险	险	一	金	金	保	划
	险						年			险	
							金				



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439