



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

每日疫情
明州时报



www.mntimes.org

2021年 9月 3号 星期五 MINNESOTA TIMES 374 期

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

阿富汗局势引全球关注

自从塔利班占领阿富汗首都以来，各国政府都在紧急撤军撤侨。8月26日，喀布尔机场外发生恐怖袭击，造成上百人死亡，包括13名美国军人。这起恐怖攻击事件发生以后，拜登誓言报复，随后8月28日美国军方在阿富汗展开无人机空袭行动，击毙了2名伊斯兰国的恐怖分子，阿富汗的局势更加复杂和紧迫。

目前，阿富汗所有的陆路边境口岸都被塔利班控制，外国公民和为外国使团工作的阿富汗人的撤离行动，只能通过喀布尔机场进行。

8月29日塔利班宣布已经任命34个省中的33个省的省长和警察局长。随着塔利班对阿富汗的控制，他们已经从美军手中接管了喀布尔机场的三个登机口，并将很快接管所有的登机口。

数以百万计的阿富汗人试图从充满矛盾的线索中厘清自己和国家将面临的处境和情况。



尽管塔利班保证不会向对手进行报复，但仍有数以千计的人继续聚集在首都喀布尔的机场附近，希望乘飞机离开该国。塔利班军队用殴打阻止冲向某些入口的人群，并向空中开机关枪。而在其他城市，更多的是紧张的安静。

8月29日，美军发动了第二次无人机空袭，瞄准一辆装有炸药的汽车，并击毙了车上多名伊斯兰国（ISIS）“自杀式炸弹客”。这些恐

怖分子正打算在美军撤离之际，袭击喀布尔国际机场。

拜登总统表示，他致力于让每一个美国人离开阿富汗，即使这意味着军队驻留的时间将超过他设定的撤军时间，即8月31日。

五角大楼说，到周三晚间，驻扎在喀布尔机场的美军增至近5000人，以提供安全保障，并协调美国人，以及曾与美国领导的部队合作、担心遭塔利班报复的阿富汗人的撤离。

官员们说，从周二到周三的24小时内，18架大型C-17军用运输机离开了机场，运载了大约2000人。五角大楼发言人约翰·柯比（John Kirby）表示，计划将这一数字提高到每天5000至9000人。

机场民用部分的情况更为混乱。塔利班要求阿富汗人留在国内，但允许一些持有签证和机票的人离开。但是还有数以千计的人，仍然呆在机场的围墙和一圈圈的铁丝网外想进入机场，他们害怕和担心塔利班恢复早先的压迫统治，拼命想逃离这个国家。

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. MF 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

育才课后班中文网课

3:00-4:00pm 9月8日开课

兴趣班 4:20-5:10

报名热招中



University Food Hall 大学美食城

诚招广告业务!

可张贴海报, 电视滚动播放, 摆放立式展牌等。

有意者请联系明州时报:
(952) 688-2848

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

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

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476
公司傳真: 612-465-6317
網址: http://www.liucpa.us



新家园貸款



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

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

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

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

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

开学第一周就爆发疫情

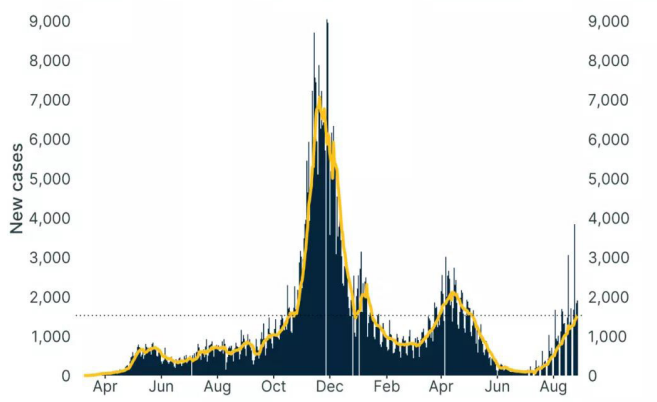
秋季新学期刚刚开始了5天，明尼苏达州艾伯特·利亚学区 (Albert Lea Area Schools) 就爆发了严重的新冠疫情：目前已有36名学生 (6-12年级) 的新冠检测呈阳性，290名学生因为密切接触而被隔离。

由于爆发了严重疫情，该学区最新规定自8月30日至10月20日，所有6-12年级的学生都必须在上课和参加室内运动期间佩戴口罩。但是，该学区在致家长的信中表示将不会强制要求教师佩戴口罩，而只是鼓励教职工以身作则。

在周五下午举行的疫情简报会上，明尼苏达州卫生部长扬·马尔科姆 (Jan Malcolm) 表示目前在儿童聚集的地区，新冠病例正迅速增加，本周有324起来自学校、营地和儿童保育的病例报告，比上周增加了近50%。

而且，越来越多的新冠儿童病例需要住院治疗。明尼苏达州传染病控制与预防中心主任克里斯·埃雷斯曼 (Kris Ehresmann) 表示，去年仅有0.7%的儿童病例需要住院治疗，“而现在我们看到的是1.5%，是我们去年秋天看到的两倍。

New COVID-19 cases in MN by date reported
Based solely on confirmed cases. Line represents 7-day rolling average.



Source: Minnesota Department of Health. Graphic by David H. Montgomery | MPR News

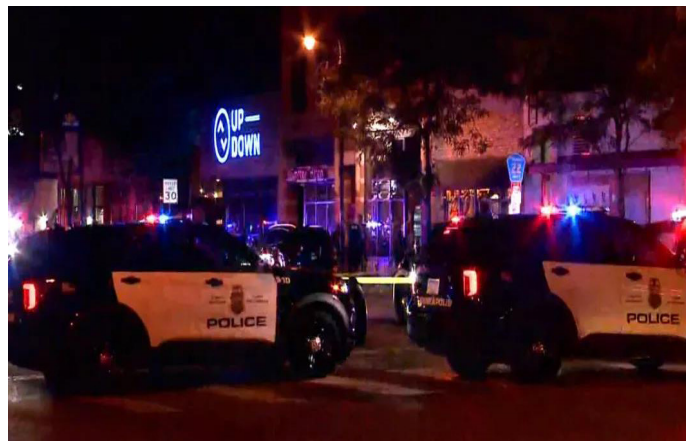
明州新闻

明尼阿波里斯凌晨枪战 七人受伤

8月26日 (周四) 凌晨12点半，明尼阿波里斯警方接到报警电话前往 Lyndale南路3000号街区，该地发生枪战导致至少7人受伤。据报道，在这些受害者中，有1人情况危急，5人伤势严重，还有1人情况良好。

官方新闻稿称，调查人员认为这起事件始于2人在一家商铺外朝对方开枪，随后多人被卷入双方交火中。警方正在确定被枪击的人是嫌疑人、目标还是无辜的旁观者。

任何有该枪击事件信息的人，请与明尼苏达州的CrimeStoppers联系，电话是1-800-222-8477。提供有效线索的人可能会获得奖励。



强风暴袭击明尼苏达州

8月24号早上，一场强风暴给明尼苏达州中部和南部地区带来了暴雨、强风和冰雹。截至上午9点半，明尼阿波里斯-圣保罗国际机场有68次航班延误。截至上午10点半，XcelEnergy报告有14,500多名用户停电，其中大部分在双城都会区。



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



美国完成从阿富汗撤军

美国中央司令部司令麦肯齐 (Kenneth McKenzie) 8月30日宣布, 美军已完成从阿富汗撤出的任务。麦肯齐当天下午在国防部记者会上说, 美国撤离任务的最后一趟航班由一架C-17运输机执行, 这架飞机在喀布尔时间午夜之前一分钟从哈米德·卡尔扎伊国际机场 (Hamid Karzai International Airport) 起飞。

随着五角大楼宣布最后一批美国军用飞机离开阿富汗, 美国历史上最长的战争正式结束。

国防部在推特上发布一张第82空降师指挥官克里斯·多纳休 (Chris Donahue) 少将登上C-17离开喀布尔的照片。他是最后一名离开阿富汗的美军战士。

麦肯齐还说, 在离开喀布尔的最后五架军用航班上, 没有美国公民。最后一批美国公民在最后五次军事飞行前12小时离开阿富汗。他表示, 美国留下了用于击落火箭的C-RAM (反火箭、大炮和迫击炮) 系统、数十辆悍马装甲车和一些飞机, 所有军事设备都不再具备执行任务的能力。

国务卿布林肯周一表示: “美国的军事飞行任务已经结束, 我们的军队已经离开阿富汗。美国与阿富汗接触的新篇章已经开始, 将以我们的外交为主导。”

在整个撤离过程中, 美国军方和联军飞机运送了超过123,000名平民, 其中包括6,000名美国人。



封杀财经“黑嘴”

8月27日, 国家网信办召开“清朗·商业网站平台和‘自媒体’违规采编发布财经类信息”专项整治行动部署会, 表示以严惩“黑嘴”、打击敲诈勒索、遏制造谣传谣为重点, 将封禁关停一批充当“黑嘴”、敲诈勒索、造谣传谣的“自媒体”账号。针对财经类网上传播主体, 将重点打击胡评妄议、歪曲解读我财经方针政策、宏观经济数据, 恶意唱空我金融市场、唱衰中国经济等8类违规问题。

目前, 微信公众平台、抖音、微博、今日头条、快手等多家网络平台均宣布, 将开展财经内容专项整治行动, 重点整治违规发布财经新闻、歪曲解读经济政策、唱衰唱空金融市场、充当“黑嘴”博人眼球、造谣传谣、敲诈勒索等行为, 净化网络环境。微信、抖音、微博、今日头条、快手等平台迅速响应。



头条速览

机票涨了5倍!

据中国媒体披露, 美国开放留学生入境后, 上海浦东机场出现排队赴美的人潮, 有的航班办理登机的队伍长达一公里。在机位供不应求下, 中国赴美机票涨了四至五倍。

据第一财经报道, 8月中下旬正好是赴美开学旺季。自8月1日起, 美国也放开留学生赴美限制, 持有F/M签证的学生将不再受“赴美禁令”影响。

报道说, 上海浦东机场现场聚集了不少送机的家属。除了因疫情期间办理报到手续需要缴交的数据变多外, 正值开学季加上美国放宽留学生入境规定, 也是造成人潮的原因。

甚至有些留学生从上午9时左右开始排队等待报到, 直到下午1时左右才拿到登机证。

报道指出, 目前赴美留学办理登机牌时, 除了出示机票行程单和护照签证, 还需要中、英文核酸检测报告、在美国的住址和联系人资讯, 以及进出境的旅行体检报告、健康声明书、开学时间证明等。此外, 由于南京机场本土疫情暴发后关闭, 也是造成上海浦东机场大排长龙的原因之一。

赴美需求因美国开学在即突然激增, 目前中美航班运力依然受限, 在整个中美航线上每周只有不到20班直飞航班。

(新闻来自各大媒体报纸, 并不代表本报立场)

中国女排宣布退出亚锦赛

中国女排在东京奥运会铩羽而归, 日前又宣布退出8月底在菲律宾举行的亚锦赛。舆论分析, 中国女排退赛原因众多, 但主帅未定, 球员换血可能是主要原因。

7月底, 中国女排在东京奥运会上连输三场, 无缘进入八强。8月1日凌晨, 中国女排主教练郎平在比赛场地接受官媒采访时, 一度哽咽落泪。她说确实没打好, 没想到会这么早出局, 对此她要负主要责任。

郎平坦言, 自己太累了, 应该休息休息了。

8月2日下午, 中国女排战胜阿根廷女排, 结束东京奥运会之旅。比赛结束后, 郎平在接受新华社东京奥运报导团前方记者采访时, 再次提到想“不再执教”。她还说, 新的教练人选应由排球运动管理中心来推荐。

尽管郎平已经多次确认东京奥运会之后不再执教中国女排, 但迄今为止, 女排的新任主帅仍未敲定。

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)

暂停驱逐租客禁令 终结

美国最高法院近日裁定, 在未得国会授权下, 拜登政府不得延续暂停驱逐租客禁令。这意味受到疫情影响而拖欠房租的数百万名租客, 不再受这项临时禁令保护, 但也可能导致防疫破口。

法新社报导, 最高法院在6比3的判决中, 站在声称自己是不合理措施受害者的房东这方, 并主张任何禁令的延长应由国会、而非卫生官员决定。

根据法院未署名的绝大多数意见, 美国疾病管制暨预防中心 (CDC) 近来通过在疫区暂时禁止驱逐房客的命令, 已逾越其职权。

最高法院的多数意见认为, CDC在未经国会明确授权的情况下, 依法无权于8月3日起延长暂时禁止驱逐令2个月。CDC在2020年9月宣布这项暂停驱逐禁令, 这项禁令经过多次延长后, 原订7月31日届满失效。

拜登政府先前呼吁国会批准延长暂停驱逐禁令, 但在夏季休会前都未果。在民主党施压下, CDC以疫情造成的公共卫生风险为由颁布新的暂停驱逐禁令, 如今最高法院终结此新暂时禁令。

白宫新闻秘书莎琪 (Jen Psaki) 表示, “Delta变异株确诊人数在全美各地显著飙升之际”, 拜登政府对于最高法院封杀暂停驱逐禁令“感到失望”。声明说, 这项暂停驱逐禁令“在整个疫情期间, 透过避免病毒传播来挽救人命”。

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



卡尔顿中乐团 Shannon Liu 荣获笛子金奖

本报讯：2021年第二届“松庭龙吟”中国竹笛邀请赛近日圆满落幕，卡尔顿中乐团的笛子选手 Shannon Liu 荣获海外组青年B组金奖！她参加比赛的乐曲是高难度的名曲《鹧鸪飞》。目前，她是卡尔顿学院的三年级学生，专业是认知科学(Cognitive Science)，音乐是辅助专业(music minor中国笛子)。这位出生在美国的华裔ABC，被明州著名艺术家高虹老师称为是一个典型的数理化文音乐全面发展的年轻才俊。“松庭龙吟”全国竹笛邀请赛，是目前中国具有专业性和影响力的中国传统文化艺术活动之一，本次邀请赛共有全国20多个省市和台湾地区的一千多名选手踊跃参与。由于疫情影响，原定的线下比赛改为线上视频参赛，但报名者仍络绎不绝，场面火爆。赛事不仅吸引了艺术院校的众多名师和他们的弟子，还吸引了不少专业艺术团体的“名角”和他们的“名徒”们前来参加。选手中有两鬓斑白的老人，也有天真烂漫的儿童；有专业团体的演职人员，也有业余爱好者。

本次邀请赛的专家和评审云集了中国笛界翘楚，大赛组委会由中国著名笛箫演奏家教授林文增、张维良、王次恒担任艺术顾问，组委主任与评委会主任分别由上海音乐学院教授博士生导师詹永明与中央音乐学院教授博士生导师戴亚担任。经过几天的激烈角逐，完成了6大项11组别比赛的专业评审工作，选出了金银铜奖获得者。整个大赛公平公正，让一批有才能的选手脱颖而出，为他们未来的艺术发展之路增添了机遇。与此同时，本次大赛优异选手将入选参与“松庭流芳—纪念浙派竹笛宗师赵松庭先生逝世二十周年”的系列活动音乐会。

中国笛，从古到今是流动的乐波。本次活动以传承弘扬中国传统文化和赵松庭先生的艺术人文精神为宗旨，以“松庭龙吟”为载体，旨在提升中国传统竹笛的艺术魅力，以期中华民族的笛乐艺术薪火相传、笛音龙吟。



(Shannon Liu 是卡尔顿三年级学生)

明尼苏达大学要求 学生接种新冠疫苗

近日，明尼苏达大学宣布要求学生接种新冠疫苗。校长琼·加贝尔办公室表示，学生们会在接下来的几天里得到如何确认疫苗接种状况的指导。校长公开信写道：“你们接种疫苗、在校园里戴口罩以及采取其它预防措施的行动，将有助于我们在秋季学期开始时保护你们和整个社区的安全。”

目前，明尼苏达大学尚未公布是否要求教职工接种新冠疫苗。根据该校于8月13日发布的新闻稿，教师及教职员需要证明他们的疫苗接种状况，如果接触过阳性病例或出现新冠症状则必须接受检测。

美国将从9月20日开始 为民众提供新冠疫苗加强针

近日，美国疾病控制与预防中心(CDC)主任罗谢尔·瓦伦斯基博士(Dr. Rochelle Walensky)宣布，自9月20日起向所有符合接种资格的美国人提供新冠疫苗第三剂加强针。

目前全美因Delta变种病毒导致感染人数激增，同时有数据表明新冠疫苗对预防感染的有效性正在下降。

该计划要求人们在注射第二针辉瑞或Moderna新冠疫苗的8个月后再接种一剂加强针，最早从9月20日的那一周开始。此前接种单剂次强生疫苗的人可能也需要注射加强针，但卫生官员表示还需要几周时间等待更多数据来确认。

在声明中，美国疾病控制与预防中心发布了在Delta变种病毒激增期间进行的多项研究。这些研究均表明，新冠疫苗在让人们远离医院方面仍然非常有效，但预防感染的能力正在明显下降。

美国卫生官员们对此表示，“很明显”新冠疫苗的保护作用随着时间的推移而减弱。同时他们还注意到，以色列的情况正日益恶化，严重病例有所增加，而其中许多人已经接种了疫苗。因此在疫情发生更致命的转变并导致越来越多的接种者住院和死亡前，美国需要“先发制人”。

白宫首席卫生专家安东尼·福奇博士(Anthony Fuci)表示，新冠带给我们的关键教训是，“要领先于它，而不是去追逐它”。



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 演变成一场灾难的阿富汗大撤离

美军在阿富汗的撤离，已经逐渐演成一场灾难。不论拜登政府如何解释和辩解，都无法摆脱其失败的形象。

7月2日美军逃离式的撤离巴格兰空军基地(Bagram AirBase, 或译为巴格拉姆)正是一切灾难的开始。基地指挥官说，他们是撤离行动48小时前接到命令的，而且阿富汗方面全程参与。问题来了，这个决策是谁做的？为何如此仓促？为什么不惜留下几百辆悍马与MRAP防爆装甲车与数十万枝枪械，甚至还有33架昂贵的UH-60黑鹰直升机，也要连夜撤走？为什么不能妥善与阿富汗政府军交接完再有秩序的逐次撤离？

事实上，美军对「NEO（非战斗人员疏散行动）」相当熟练，国务院在第三国安排好临时难民住所，本地有安全的军事基地保障撤离飞机安全起降，对阿富汗的NEO可以在30到45天内准备好。而且巴格兰基地四周都是平地，6公里外才有山区，远比喀布尔机场旁边就是丘陵，几门迫击炮就能让所有飞机停止起降安全得多。那为什么巴格兰的军事撤离没有与其他撤离行动协调进行？以致不到一个月后为了掩护喀布尔的撤离，又要再派数千名部队进佔喀布尔机场？还因一团混乱而酿成重大伤亡？这些迷团，势必成为国际关系与军事社群内的讨论焦点，并且争论不休。除了拜登以外，国家安全顾问、参谋首长联席会议主席都难辞其咎，需要共同承担责任。

不论怎么推给川普政府与塔利班签订的撤军协定，巴格兰撤离行动本身就是个糟糕透顶的战略决定，是阿富汗局势急转直下的主要原因。

首先，阿富汗政府军从一开始，就被训练为大量依赖空中火力与砲兵的「小美军」，这是美军从韩战「砥平里战斗」所发展出来的标准作战模式，地面部队死守阵地，呼叫空中密接支援炸碎敌军，一旦没有空军与砲兵支援，这部队就不会打仗了。而且当巴格兰空军撤离时，美军承诺的从卡达支援空军，也因政治因素只能绕飞而不投弹，政府军马上知道自己被遗弃，顿时士气崩溃。

其次，沙达特所指控的1万7千



名军事承包商撤离，也跟著巴格兰基地撤离画下句点，因为他们的基地多在巴格兰基地之内。巴格兰基地同时也是弹药、油料等后勤补给主要储藏与运输节点，一旦失去，前线补给形同切断。

再次，巴格兰的撤离，让所有人都意识到了美军已经遗弃阿富汗政府，自然兵败如山倒。为什么沙达特的215军团在南部还在死战，北方省份却纷纷投降？关键还是巴格兰撤离造成了心理上的顿失依怙，士气崩溃。

拜登政府的政治考量与公关需求，非常期待一次完美的撤离，但是却违反了最基本的军事准则。

巴格兰的撤离不但是拜登抹不去也推不掉的政治污点，更是一个很值得研究与警惕的全球战略与军事战略案例。也许撤离阿富汗是美国全球战略上一个合理的战略收缩，但巴格兰基地撤离绝对是个错误的军事战略决定。政治高层常认为军事应该臣服于政治，但现实告诉我们军事考量与政治考量应该等量齐观，需要协调合作，而不是任由一方需求支配另一方。

川普时代，国务卿庞毕欧出身于西点军校，国安体系也多有老将军参与，多次挡下川普的疯狂决策。但现在的国务卿布林肯与国家安全顾问苏利文皆是文人出身，军方态度可能也不够强硬，才会让军事决策屈服于政治需要，让错误决策演成一系列灾难。

军事上，撤退作战比进攻敌军更需要缜密计划，更需要技巧与勇气。尤其当一个国家战略等级的撤离行动，不但要以最小伤亡保存最大战力，不遗留有用物资资敌，还要负载政治上的需求，保留最起码的国家信誉和威望，这些都需要更缜密的计划与准备来实施。

消息称，8月30日美国已经完成了从阿富汗的撤军，塔利班鸣枪庆祝。

H-1B 没抽中 OPT 快过期 我该怎么办?



H-1B没抽中, OPT快过期, 我该怎么办?

最近考西叶氏联合律所接到不少留学生电话咨询, 焦急地询问OPT快过期, 之前H-1B签证也没抽中, 很可能被迫回国的问题。其实无须太着急, 除了H-1B工签, 您可能还有很多留在美国的其他签证机会。本期特推出专题, 助您解决继续留美的困扰。

【H-1B背景】

许多美国雇主会聘用H-1B身份的非移民员工。许多拿着“选择性实习训练”(OPT(Optional Practice Training))留在美国的F1留学生, 也想通过雇主拿到H-1B的身份。在OPT将要过期的阶段, 无论是学生还是雇主都希望能抽中H-1B以继续雇佣关系。然而, 每年只有一定数量的学生能够被抽中并批准H-1B身份, 除非是享有名额限制豁免。

对于受限名额的H-1B, 每年能签发的H-1B签证只有65,000个, 其中20,000份是预定给有硕士及更高学历的人。每年会有几十万个雇主会帮他们的员工或是未来员工注册抽签。第一次抽选结果会在3月31日前出炉, 如果需要, 移民局也会在同年晚些时候抽选更多人来满足65,000个H-1B签证的名额。

STEM OPT

完成学业后的OPT(Post-completion OPT), 通常是在毕业后的一年期间。这一年期, 包含了用完成学业前的选择性实习训练(pre-completion OPT)工作的时间, 也就是加起来不能超过1年。

但是拿着STEM学位(科学、技术、工程、数学)的同学们, 如果符合资格, 就能够申请额外两年的完成学业后的OPT。

符合STEM OPT的要求包括: 学生必须得到被批准领域的学位、受聘于使用E-Verify的雇主, 以及已经根据自己STEM学位获得完成学位后的OPT。当学校在SEVIS系统里推荐该学生拥有STEM OPT后的60天内, 该学生必须

申请STEM OPT延期。此延期申请可以在现有的OPT过期前90天内申请。

如果STEM OPT延期在符合规定的时间内申请, 那么在等待批准期间, 学生的工作许可将有180天的自动延期。如果STEM OPT被批准了, 学生将可以额外工作两年, 这将给学生更多时间和机会申请H-1B身份。如果您没有被抽中, 不代表没有其他办法了, 您可能拥有申请其他签证类别的资格。

Day 1 CPT

第一天就使用课外实习训练CPT(Day One Curricular Practical Training), 允许F-1学生半职或全职的工作或实习。一般情况下, F-1学生在学校项目读了一年后才有资格申请CPT。但是有个例外, 符合资格的学生能够申请DAY 1 CPT。如果学生就读的课程是需要实际训练的话, 那么可以使用DAY 1 CPT。

符合申请DAY 1 CPT的资格为: 学生必须维持有效的F-1身份、注册于他们专业相关的实习学分、拥有有效的工作或实习邀约, 以及CPT必须在就读专业相关的领域完成。

不是每一所美国大学都提供CPT。并且, 学生只有在他们所就读学校能够提供DAY 1 CPT的情况下才有资格申请。

H-3培训人员

这是指允许非美国公民以H-3 非移民培训人员身份临时来美国, 接受在其本国无法获得的培训, 但不包括医学研究生教育或培训。

H-3 培训人员必须被个人或组织邀请来接受培训。美国雇主或组织必须证明所提议的培训在培训人员的祖国是没有的, 培训人员将接受培训而不是工作, 培训人员不会从事生产性就业, 培训人员将有利于受训者在美国之外就业。

O-1签证

O-1 签证针对具有非凡能力或成就的个人, 即在科学、艺术、教育、商务、体育方面杰出的外国人, 或者在电影电视行业能够被国家或者国际认知的及拥有卓越成就的外国人。申请的资格要求表明了申请人已经在其领域的顶端, 并获得了很高的荣誉。

O-1申请雇主必须证明他们为什么需要受益人的服务, 并且在时间上, 不能在需要服务之前的一年以上提前提交申请。雇主必须提供雇主与受益人之间的合同, 以及与相关领域同行团体的考察, 以及受益人在为雇主工作期间的完整活动行程。最初的 O-1 签证最多可签发三年, 每次续签可增加一年。

L-1签证

L-1 签证可以授予 L-1A (公司内部外派的高管人员) 或 L-1B (公司内部外派的专业技术人员)。美国雇主可以通过申请 L-1A 或 L-1B 签证, 将雇员从外国(美国以外国家)的办事处调到美国办事处。该员工可以在美国现有的办事处工作或重新设立办事处。美国雇主必须与外国公司有符合条件的关联关系, 例如, 母公司/子公司、分支机构或附属公司。

在L-1A签证持有人逗留期间,

美国雇主还必须在美国和至少一个另外的国家/地区开展业务。在进入美国之前, 雇员必须在过去的三年中连续一年为该跨国公司的外国公司工作。被调往美国后, 该员工必须仍担任高级行政或管理人员(L-1A); 或者, 拥有核心技术, 或在该组织的流程和程序方面拥有高级知识或专业知识(L-1B)。

初始L-1签证的批准年限是一到三年, 具体取决于受益人是开设新办公室还是在现有办公室工作。两种L1申请都可以延长, 每次可延长两年。L1A最多可以延长至七年, L1B最多可延长至五年。

以上是一些可供选择的非移民就业签证等类型。每种非移民签证都是不同的, 申请人是否有资格取决于具体的事实和情况。如果您认为您或您的员工可能有资格获得其中一种签证, 请联系考西叶氏联合律师事务所, 我们专业的团队将帮助您评估资格, 并协助申请签证。

(考西叶氏律所供稿)

精诚装修公司

MN建筑装修执照 BC 746948

专精: 地下室&整套房屋的装修工程

Basement Finish&House Remodeling

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

提供设计图纸→申请Permit→专业施工→市府检查通过等一条龙服务

我们拥有20年从业经验, 700万劳工&财产保险免除后顾之忧

精工细作 诚信为本

请电 651-505-8888 (王先生)

免费到府估价

Stone Construction LLC

MN Lic: BC 746948, 7 million insurance

Tel: 651-505-8888

Email: stone5058888@gmail.com



扫描王师傅
微信二维码



早在1993年,我在美国《知识分子》杂志(1993年秋季号,第53-59页)上以《中国文化的发展方向》为题说,文字和传承思想的文化工具如纸、笔、砚、墨……是文化的载体。其中,一个成功的文人,对文字的掌握、应用和把握,直接关系他(她)一生的文学成就。以我之见,不熟练语言文字,要写出好文章,实在太难了。更不要说,成就文学巨人了。为了与读者朋友分享培养修炼文字功底的重要性,特将苏轼文字功底单列出来,以“最擅文字人”作为系列之一来写。

苏轼的文字功底,不是一挥而就的。他的父亲苏洵,并非等闲之辈。大凡读过《三字经》者,或许还有这样的印象,《三字经》里说的“二十七,始奋发”,指的是“苏老泉”,就是苏轼的父亲苏洵。苏洵“奋发”尽管够晚了,却也成就斐然,选入为“唐宋八大家”之一。苏洵自己的经历,言传身教,苏轼自然重视文化基础课的学习,打下雄厚的文字文化和思想内涵底蕴!苏轼的文字文化底蕴究竟有多深,不妨先看看他的诗作。在诗作中,我以为,回文诗又是最难做的一种。

据说,有一天,苏轼看到了前秦苏蕙所作的《璇玑图》。苏蕙是十六国时前秦女诗人,字若兰,前秦苻坚时始平(今咸阳市西)人。苏蕙丈夫名叫窦滔,被徙流沙,另恋新欢宠姬赵阳台,遂忘了苏氏。苏蕙为勾起窦滔的回忆,将自己写的诗织在锦帕上寄给窦滔,人称《璇玑图》,共840个字,有人在《璇玑图》的中央加了一个“心”字,是故,《璇玑图》成了841个字。以这841个字为基础,宛转循环,皆可成诗,以意推求,据称可得三、四、五、六、七言诗7958首之多。由于苏蕙的情深意切,打动了窦滔,两人重归于好。

所谓“回文诗”,又作“回纹诗”、“回环诗”文体上称之为“回文体”。简言之,读回文诗,正念反念,皆文章;意境深,用词妙,有荡气回肠,意兴盎然之感。请看苏轼的《回文诗》。

苏轼:题《织锦图》三首

一

正文念:春晚落花余碧草,夜凉低月半梧桐。人随远雁边城暮,雨映疏帘绣阁空。

反文念:即上四句的最后一句为第一句,每句的最后一个字,为这句的第一个字,余类推,即:空阁帘疏映晚春,暮城边远燕随人。桐梧半月低凉夜,草碧余花落晚春。

看看,读起这些回文诗来,令人有意境深远,回味无穷之感。

二

正文念:红手素丝千字锦,故人新曲九回肠。风吹絮雪

全才苏东坡

(十二)最擅文字人



愁萦骨,泪洒缣书恨见郎。

反文念:郎见恨树缣洒泪,骨萦愁雪絮吹风。肠回九曲新人故,锦字千丝素手红。

三

正文念:羞看一首回文锦,锦似文君别恨深。头白自吟悲赋客,断肠愁是断弦琴。

反文念:琴弦断是愁肠断,客赋悲吟自白头。深恨别君文似锦,锦文回首一看羞。

苏轼题《织锦图》三首,是他语言文字修炼,掌控、把握,人性博爱的真情关怀的写照。苏轼苏东坡以他的才学深刻的写出了苏蕙对爱情的执着追求,情景交融的深厚情谊,从而恰到好处地表现出织锦女的至爱、打动了移情别恋的丈夫,回心转意,挽救了出轨可能被破坏的婚姻。

那么,这是不是苏东坡的偶尔侥幸之作呢?当然不是。为了证明,再举一例,是苏东坡在朝廷与王安石改革相悖,主动请求外放至杭州,即1071年在杭州任通判时,路经金山寺,借景抒情所作的一首回文诗。当时,苏东坡创作的《题金山寺》(回文诗)正文。

苏轼:《题金山寺》

潮随暗浪雪山倾,远浦渔舟钓月明。桥对寺门松径小,槛当泉眼石波清。

迢迢绿树江天晓,霭霭红霞海日晴。遥望四边云接水,

碧峰千点数鸿轻。

正文中,苏东坡从傍晚“远浦渔舟钓月明”,写到第二天早上的“霭霭红霞海日晴”……即写出“日出”简言之,苏东坡在正文中写的是“日出”之诗。若将“日出”诗,反过来念:

轻鸿数点千峰碧,水接云边四望遥。晴日海霞红霭霭,晓天江树绿迢迢。

清波石眼泉当槛,小径松门寺对桥。明月钓舟渔浦远,倾山雪浪暗随潮。

反文中,苏东坡从清晨的“晴日海霞红霭霭”始,写至“明月钓舟渔浦远,倾山雪浪暗随潮”是故,反文诗又称“日落”诗。苏东坡这首回文诗正着念写“日出”是千古绝唱;反着念写“日落”也是千古绝唱。可见,苏轼作为一代文豪,文化巨匠,为世人景仰,当之无愧!更难能可贵的是,苏东坡的才华并不限于此,而是表现在方方面面。这,正是我写《全才苏东坡》的由来之一。

宋朝是个人才辈出的时代,会写回文诗的诗人也不例外。因此,写到“回文诗”,就不能不写一下宋朝的另一位杰出诗人,名叫李禺。关于李禺的资料甚少,但是,他以一首《两相思》,千古留名。同时,《两相思》也是回文诗的千古绝唱之一。

李禺:《两相思》

《两相思》正文(读)是“夫妻妻”:

枯眼望遥山隔水,往来曾见几心知?壶空怕酌一杯酒,笔下难成和韵诗。

途路阻人离别久,讯音无雁寄回迟。孤灯夜守长寥寂,夫忆妻兮父忆儿。

诗以一个“枯”字始,将思念,愁绪,心神,寂寞,惟妙惟肖地跃然纸上……语言简练,明晰,情深,意切……无须多说!

《两相思》反文(读)是“妻思夫”:

儿忆父兮妻忆夫,寂寥长守夜灯孤。迟回寄雁无音讯,久别离人阻路途。

诗韵和成难下笔,酒杯一酌怕空壶。知心几见曾往来,水隔山遥望眼枯。

这首诗,不仅写了男子对妻子的思念,而将妻子思念夫君的细腻心思、缜密巧妙的融于一首诗中,更加体现了夫妻至爱深情,你中有我,我中有你的家人情怀。

再一特点是,反过来念,诗的意味丝毫无损,甚至加重了思念的份量。男子离家远在天涯海角,一人吃饱,全家不饿;妻子则不然,不仅要照顾自己,还有照顾儿女的责任,甚至还要照料公婆……这,怎能不使妻子更加盼望夫妻团聚,共同分担家庭的义务和责任的思念之情呢?!

(未完待续)

Phalen Park Auto Repair
陳寬車行 — 老字號,信譽高
 擁有修車專業證書,美國ASE技術認證。經驗豐富,收費合理。
 汽車保養,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
 聯繫人: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

应该强制接种疫苗吗？



专栏作家介绍

陈禹丞, 明州Wayzata High School 九年级学生, 育才中文学校AP中文课学生。今年5月获得美国《侨报》第八届中文作文比赛少年组第一名。喜欢网球, 击剑, 钢琴和美食。

疫苗对公共安全有很重要的作用, 他们使脊髓灰质炎和破伤风等许多病毒濒临灭绝。这证明了疫苗的有效性, 这只是疫苗的众多好处之一。有些人可能会说疫苗会给身体带来外部病毒, 因此不安全, 但是他们可以挽救生命并保证民众的安全。

一, 疫苗每年拯救全球各地的生命, 免于一些疾病的困扰。根据世界卫生组织的数据, 疫苗每年挽救 2、3百万人的生命, 如果有更多人打疫苗, 这个数字会更高。在前二十年里, 在美国, 儿童疫苗挽救了超过 70万人的生命, 并预计防止超过 2100 万人住院。以上数据证明疫苗有效性和带给我们的好

处, 如果强制接种疫苗, 将会挽救更多生命, 并使世界更安全。

二, 疫苗不仅可以保护接种疫苗的人, 更重要的是还可以保护周围的人。在2014年, 因为没有接种疫苗, 美国出现了来自27个州的667例麻疹病, 这是自2000年CDC布该疾病已被根除以来的最大病例数。这不影响到拒绝接种疫苗的人, 还会影响我们社区中因免疫系统问题而无法接种疫苗的人。为了保护那些易感染疾病的人, 必须强制接种疫苗以确保没有人患有这种疾病并确保这些易感人群的安全。这个概念被称为群体免疫 (“Herd Immunity”)。这说明拒绝疫苗不仅可能使之前已被根除的疾病复

活, 它还会威胁到无法接种疫苗的人的健康。

但是, 有些人可能会说疫苗会将病毒引入体内, 这可能会导致感染, 甚至致命。另外一个例子, 反对疫苗的会说疏柳汞 (一种在某些疫苗中发现的成分) 会导致自闭症。Andrew Wakefield 和他12 位同事发表了一个案例系列, 指出 MMR 疫苗和自闭症之间存在联系。

反对疫苗的会说疏柳汞 (一种在某些疫苗中发现的成分) 会导致自闭症。Andrew Wakefield 和他12 位同事发表了一个案例系列, 指出 MMR 疫苗和自闭症之间存在联系。因此, 他们认为不应强制接

种疫苗, 因为它会使人患病, 也可能导致自闭症。然而有更多人给出相反意见, 首先, 疫苗不会让你生病的, 应为疫苗只是弱化或死亡的病毒, 这不会让接种疫苗的人生病。其次, 疫苗不会导致自闭症。自 2003 年以来, CDC 进行了 9 项研究, 证明疫苗不会引起自闭症, 而且极其安全。Andrew Wakefield 也因为这件事失去了他的工作。

总之, 我认为美国应该强制接种疫苗, 这是因为它每年可以挽救无数生命, 保证整个社会的安全, 并且不会导致自闭症或接种疫苗的人生病。这些是保护我们社会中有些弱势群体无法接种疫苗的必要手段, 群体免疫是他们抵御疾病的唯一形式。强制接种将进一步减少美国的死亡人数和住院人数, 并确保社会弱势成员也得到保护。

Yucai Afterschool Program

Introduction

Yucai Afterschool Program is intended to provide students an opportunity to use Chinese every day (4 days/week). Students can also participate in enrichment classes (e.g. chess, debate, theater, and dance). Yucai Afterschool provides Friday care as well. As a result, students can immerse themselves in Chinese every day as well as develop their interests in various extracurricular activities.

Curriculum

Yucai Afterschool Program offers five levels (Level 1 to Level 5) of Chinese instruction. We will use the textbook titled **"Meizhou Chinese"**. The textbook comes as a set, consisting of the textbook itself, students' workbook, vocabulary flash cards and audio CD.

Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

Chinese class: 3:15-4:15pm, M-Th

Location and School Bus Service

Online only

Tuition and Fee

- Chinese class only:

*The full tuition is due 9/1

*The tuition includes textbooks and other related materials

*Register at <http://www.yucaimn.org> or Scan QR code above to register

Any other questions? Please feel free to email us at yucai.afterschool@gmail.com

Yucai After-School Registration Frequently Asked Questions

- What does it take to register?**

Step 1: Fill out an online registration on Yucai school's website (<http://www.yucaimn.org>) or **scan QR code on the right:**

Step 2: Print out the summary page. The summary page appears once you click on "submit" on the registration page.

Step 3: Mail the registration summary page and the tuition (check only) to the following address.

Atten: After-School Program
Minnesota Yucai Chinese School
P.O. Box 46155
Plymouth, MN 55446
- Is there a registration fee?**
No
- Is there a sibling discount for the tuition?**
No
- Early bird discount**
No
- 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.
- When is the tuition due?**
The full tuition is due September 1st.
- Is there a late pick-up policy?**
N/A
- Is there a refund if a family decides to withdraw after fully registered?**
Yes. For the fall semester, tuition is fully refunded when a written cancellation request is received by September 1st. Tuition is non-refundable after September 1st. For spring semester, 50% tuition can be refunded when a written cancellation request is received by December 1st with a \$100.00 cancellation fee. Tuition is non-refundable after December 1st.
- 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.**

人们常问：司马昭（211-265）为整肃知识分子而杀死嵇康（223-262），为什么放过了“竹林七贤”的另一位领袖阮籍（210-263）呢？他不是同样不听话，有时甚至更为放肆吗？除了嵇康娶了曹操曾孙女长乐亭主而难摆曹氏“余孽”嫌疑这一显而易见的因素，还有一个人们很少注意的原因：阮籍的醉酒、装疯卖傻等“消极不合作”，虽也令人不满，若与嵇康的“积极不合作”相比，毕竟没那么刺眼。

不过即使如此，阮籍也时常处于危险之中。

“朔生厉严寒”：危机中的阮籍

“竹林七贤”中，最危险的不是嵇康，而是阮籍。在《与山巨源绝交书》中，嵇康曾对阮籍的处境深表担忧：“阮嗣宗口不论人过……唯饮酒过差耳，至为礼法之士所绳，疾之如仇，幸赖大将军保持之耳。”那些“礼法之士”一直想除掉阮籍，要不是司马昭手下留情，阮籍早已遇害。当时“礼法之士”甚多，何曾（199-279）就是其一。《晋书》详细记载了他对阮籍的陷害，先是当着司马昭的面辱骂阮籍：“纵情背礼，败俗之人，今忠贤执政，综核名实，若卿之曹，不可长也”，又劝司马昭将阮籍“搯于四裔，无令污染华夏”，言辞中杀机满满。司马昭不想杀，何曾却不依不饶，“曾重引据，辞理甚切，帝虽不从，时人敬惮之。”不少人“敬惮”何曾，作为受害者的阮籍，更是如临深渊、如履薄冰。

阮籍的“口不论人过”，从不臧否人物，就是为了避免授人口实，被人抓住杀他的把柄，说明他早就对自己的处境心知肚明。在著名的《咏怀》第一首，他悲伤地写道：“夜中不能寐，起坐弹鸣琴”，“徘徊将何见，忧思独伤心”，表达出极度的伤感，却完全不说原因，连唐代诗评家李善（630-689）也觉得费解。他说，阮籍“身仕乱朝，常恐罹谤遇祸，因兹发咏，故每有忧生之嗟。虽志在讥刺，而文多隐晦，百代之下，难以情测”，后人只知道阮籍经常担心被人杀掉，却只能“粗明大意，略其幽旨”而已，永远无法读出危险的任何细节，可见其口风之紧。

在《咏怀》的第三首，阮籍的表达相对明朗：“秋风吹飞藿，零落自此始”，“一身不自保，何况顾妻子”。第十六首说得更明白一些：“走兽交横驰，飞鸟相随翔。是时鹞火中，日月正相望。朔风厉严寒，阴气下微霜。羁旅无俦匹，俯仰怀哀伤。小人计其功，君子道其长。岂惜终憔悴，咏言著斯章。”虽然努力克制自己的情绪，他还是委婉地表达出，那些危险而凶恶的“走兽”和他们的无耻帮凶，那些严酷的“朔风”“阴气”和“微霜”，始终环绕在他的身边。不用猜，也知道他说的是谁。

“身体表演”：阮籍的求生之道

郑毓瑜教授在《身体表演和魏晋人伦品鉴》一文（《汉学研究》24卷1期）中指出：魏晋时期，学者和官员的品质评价，往往采取“由外及内”的方式，通过一个人的身体、语言等外在表现，推定其才能、道德等内在品质。这些外在表现，可称之为“身体表演”。比如，管宁与华歆一起锄地，偶尔锄到了一块金子，管宁全无物欲，像没看到似的，继续锄地不顾；华歆捡起金子扔到一边，虽然也继续锄地，但还是心中有物；两人一起读书，突然门外锣鼓喧天，有显要人物经过，管宁充耳不闻，继续读书，华歆放下书出门去看，管宁觉得华歆太俗，与之割席断交。两次“身体表演”都说明，管宁优于华歆，是超凡脱俗的“高士”，华歆只是次一等的“才子”。

“躺平主义者”山涛

——重审“嵇康案”（六）

阮籍是“身体表演”的高手，最常用的表演方式就是醉酒。尽管“竹林七贤”都爱酒，聚会的方式就是“集于竹林，肆意酣畅”，不同的是，阮籍把喝酒和醉酒当作“身体表演”的主要方式。步兵校尉一职出现空缺，他主动要求担任，理由是这项工作有“厨中贮酒数百斛”可喝，故后人称其为“阮步兵”。司马昭派人向阮籍求亲，他无法直接拒绝，干脆连续两个月宿醉，求亲的人根本无法开口，只好不了了之。司马昭派郑冲请他写“劝进文”时，他“在袁孝尼家，宿醉扶起。”宋代学者叶梦得看得很清楚：“晋人多饮酒，至于沉醉，未必真在乎酒。盖时方艰难，惟托于酒，可以疏远世故……以为保身之计……饮者未必必醉，醉者未必真醉耳！”阮籍并不是因为爱酒，而整天把自己灌醉，只是用醉酒来进行“身体表演”，以躲避灾祸罢了。

阮籍也用“身体表演”的方式，表达其对礼法的蔑视。他蔑视性别礼教：邻家少妇开了酒店，他常去喝酒，醉了直接躺在妇人旁边。嫂子要回娘家，他去与嫂子道别。有人讽刺他不遵守礼法，他不屑地说：“礼哪是为我这种人准备的呀？”他蔑视尊卑礼教：为母服丧期间，他当着司马昭的面喝酒吃肉，何曾要求将他“流之海外，以正风教”，他也神色自若，照吃照喝。好友裴楷（237-291）吊唁阮母，见阮籍“散发坐床，箕踞不哭”，醉得不成样子，替阮籍打圆场说：“他是方外之人，所以不崇礼教。我是世俗中人，所以遵从仪轨。”当时人们认为他说得对。（不过不久之后，裴楷的说法就难以成立了，随着世俗皇权的扩张，教界是否也须遵从世俗礼法的“沙门不敬王者论”之争即将展开。）

“弱者的武器”

除了醉酒之外，阮籍的另一种“身体表演”方式是装疯卖傻。该走的路不走，不该走的路却“率意独驾，不由径路”，走不通就哭，哭完了就回，“车迹所穷，辄恸哭而反”。该悲哀的时候不悲哀，不该悲哀的时候却出人意料地悲哀：一位年轻女子因病去世，他并不认识，却径直跑到她的灵堂，痛哭一场，“尽哀而还”。为母服丧期间，他饮酒吃肉，似乎没有哀痛之意；母亲出殡时，他又大呼吐血，昏厥了很长时间。

美国学者詹姆斯·斯科特（James Scott）在其名著《弱者的武器》中指出，处于政府强势统治下的人们，往往采取偷懒、装糊涂、开小差、假装顺从、偷盗、装傻卖呆、诽谤、纵火、暗中破坏等方式，抵抗统治者对他们劳动、食物、税收、租金等利益的榨取。宋怡明（Michael Szonyi）教授在《被统治的艺术》中指出，百姓为国家提供徭役的时候，会采取优化处境、近水楼台、制度套利、诉诸先例等策略，尽可能以最小代价完成任务，提高自己未来的可预见性，降低各种不确定的风险。运用这些理论，可以更好地观察阮籍如何进行“身体表演”，并把握其时机和分寸的。

当时的人们面对阮籍的“身体表演”，有截然不同的反应。裴楷表示宽容，认为自己是普通人，受到仪轨的约束，阮籍是方外之人，不必律之以世俗的礼法。“礼法之士”何曾极度仇视，他把阮籍的“表演”看得很透，深知他只是表演，因

而“疾之如仇”，巴不得越早除掉越好。至于最终裁决者司马昭，则始终对阮籍保持警惕，一直在观察他，猜度他的真实想法，所以会作出“阮嗣宗至慎，每与之言，言皆玄远，未尝臧否人物”的评价。得到了这一评价，阮籍也获得了初步的安全，当“文法之士疾之如仇”时，才能得到“大将军常保持之”的待遇。嵇康被杀前后，阮籍其实也已是个废人，以至于司马昭说：“他都快要死了，你们还攻击他干什么！”

更危险的“语言表演”

“身体表演”常被用以表达得失观、取舍观，因而相对安全；语言则更多地被用以表现才智，哪怕非常含蓄，也有一定危险，甚至可能“草蛇灰线，伏脉千里”，多年以后，其副作用才爆发出来。如“恃才放旷，数犯曹操之忌”的才子杨修（175-219年），一次说“一人一口酥”犯忌，一次说“鸡肋鸡肋，食之无味，弃之可惜”犯忌，才智太显露，终被曹操找借口杀死，连《三国志》也没为他立传。又如何晏（？-249），在与朋友夏侯玄、司马师聊天时，过誉过高，称前者“通天下之务”，后者“成天下之务”，自己位居两人之上：“神也，吾闻其语，未见其人”，难怪后来司马氏不肯放过他。

还有一个例子是钟会（225-264），年轻时，他与司马昭、陈泰等一起出外郊游，几位都是“官二代”，却又有微妙的尊卑之别。司马昭的父亲是司马懿，地位自然更高，所以率先开起了钟会的玩笑：约好一起出去玩，你为什么来晚了，“望卿遥遥不至。”钟会的父亲是钟繇，“繇”“遥”同音，按照礼节，司马昭对钟会说“繇”“遥”两字是很不礼貌的，他故意这么说，是一种语言的挑衅和压制。钟会才思敏捷，立刻以“矫然懿实，何必同群”反唇相讥，故意用了司马懿的“懿”字和陈泰之父陈群的“群”字。司马昭继续使用“繇”字，问“皋繇是谁啊？”钟会再次反诘：“一时之懿士”，使用了“懿”字。这场语言的巅峰对决，充分展现了双方的才智，并以钟会小胜告终，几十年后，钟会终究未能逃过司马昭之手。

就此意义而言，阮籍之所以比嵇康更危险，却终能逃过一劫，在于他选择了相对安全的“身体表演”方式，较少采取危险的、更容易被抓住把柄的语言方式。嵇康说“阮嗣宗口不论人过，吾每师之，而未能及”，很有自知之明。嵇康的《与山巨源绝交书》通过语言上的争锋表达出“积极不服从”，显然比阮籍的“身体表演”和“消极不服从”危险得多。

专栏作家介绍

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

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎？門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證 24 小時內就診，國語服務

特色診療：

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

Edina 诊所：

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

電話：952-922-2151

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.

距離前南越首都西貢三百公里的旅遊勝地大叻市(Da Lat City)約二十餘公里處,有個小市鎮「從義」,是1954年南北越分割時,不甘受共產黨奴役而南遷的欽廉同鄉們的聚居地。由從義市朝大叻方向往前走五公里、往左轉入崎嶇土路,便到了四面環山的寧靜新村。村中央新建起一座華校,由創建人張忠智神父命名為「聖文山小學」。

一九六零年正是越戰如火如荼時,適齡壯丁都要被送上戰場當炮灰;新校舍建好後,熱心於華文教育的張神父面臨的是無法找到合適的老師,沒有老師的學校是無法開課。

心急如焚的張神父無法可想中,忽然老遠從大叻市驅車光臨寒舍;年前為了逃避軍役、曾躲在張神父的教堂宿舍渡過大半年,從這位帶著深度近視眼鏡、說一口浙江國語、亦師亦友的張神父教導中獲益良多。

張神父留學意大利,通曉中、英、法及古拉丁文字,天文、地理、中外歷史、哲學、神學樣樣皆精,詞鋒極健,可說是辯才無礙。為了向他討教,我在他豐富藏書中找到中文版新舊約,對經文眾多疑點時常提出,用我大膽和衝動且不成熟的思想,和他大辯特辯。而神父亦是我文學作品的讀者,也許是記起我這個只讀初中三年級的人,認定可勝任小學教員而前來聘請。

事也真巧,我正面臨被拘壯丁往前線作戰的危險,想到能在山明水秀的新村小學當教員,又可避過從軍的困擾,一舉兩得,因而立即答應。但有個條件是,要有宿舍讓我同妻子及週歲的大女兒美詩在一起。神父爽快的點頭,並約好在大叻市見面,再用他專車送我們到學校。

那年過完了聖誕節,在大叻市春寒氣溫中,我們一家三口找到了張神父,神父用那輛特大的吉普車親載我們去學校。兩小

聖文山小學

■心水(澳洲 墨爾本)

時才走完了幾十公里的公路,到達時,村中男女孩童好奇的把我們密密的圍繞著,對長得白白胖胖的小美詩都爭相要搶抱,讓初為人母的婉冰緊張得不得了,躲躲閃閃的不知如何是好。

校舍正前方是操場,共有兩間大教室、正中是禮堂,左方是教堂、和兩位法國老修女的宿舍,右方教室側是教師宿舍,建有浴室廁所。後座是一排草舍,最右方那間是大廚房,相連兩間睡房,以及簡陋糞坑(農民清理糞便、用作天然肥料)和浴室,最左是雜物室。

主廚是位啞子,比手劃腳,初時實在很難和他溝通,常要兩位嫵嫵傳達(老修女、早歲在北京傳教,都說得一口流暢的國語。)意外驚喜的是早我而到的教員竟是我的同窗義兄鄧全章。張神父不對我講,是連他沒想到會那麼巧,這份喜悅讓我在新地方再無半分陌生感。

本以為宿舍應該是在義兄隔壁,可沒想到張神父重男輕女,說家屬是不能住在教堂內神聖之地,因此只好讓一家住後院草舍,也就是靠近雜物室處兩間中隨便選一了。

從來沒住過茅廬,用草蓋起的茅屋,晚間寒風呼嘯,擾人清夢,初始真不習慣,失眠是時有的事,婉冰也抱怨不已。除了風聲雨聲外、各種蟲鳴的大合奏,真是天籟之音,竟喧嘩,如何能安睡呢?(後來習慣了竟成了安眠曲。)

有了教員,本該開課了;可惜、老師難題解決後,卻沒有學生可教。因為當地的

農民,都要學齡的子女在田地裏幫忙,不願失去可用的勞動力。張神父終於想出了妙計,帶來了白米、食油、麵粉、黃油等禮物,要我陪他到村長處拜訪、也到有學齡子弟的家庭送禮,由我做翻譯。(筆者學會了欽廉話、也叫做儂族話,是有此因緣之故。)

家長們都是很誠懇老實的農夫、家中男丁多從軍與越共作戰去了;因此六、七歲到十來歲的兒童,便成了農忙時的好幫手,許多較輕的農務都可做到得心應手,若去學校,平白就要失去了這些小勞動力。

神父當然用其無礙辯才盡可能說服這些家長,提出種種優惠方法,除了不必交學費外,上學的學童每月還能從學校領到雜糧如白米、食油、麵粉等等。我傳譯時,實在很感動,天主教教會為困苦的農村華裔子弟的教育盡心盡力,神父校長居然要如此逐家逐戶親訪、許諾。有些家長擔心子女在教會小學讀書,會被「信教」,我向他保證,作為老師的我也不信教,因為、課程中並無加插「讀經書」及傳教。

學校終於順利開課了,全校分六班共有七十多位學生,每個教室三班,由我和義兄二人負責。校長每週才來一次,主要是送來接濟品以及大量要分配給學生家庭的食物。其餘時間校務全由我們二位老師自行管理,婉冰除了照顧女兒外,閒來也協助啞廚子做做飯菜,以打發時間。

朗朗書聲自此在山村的這所小學繚繞;部份失學的青年男女,求學心切,前來要求我們開辦夜學,經過張神父的同意;我不辭勞苦的在晚上八時到十時的兩小時

裏,開了一班成年課,為那十幾位好學的年青男女講課,也是用正中版的小學教材。這些學生,白天皆有工作,不少是駕駛三輪機動載客車的司機,我週末到五公里外的從義市買瓜菜魚肉時,碰巧乘搭他們的三輪車,都不肯收老師的車資。而那些經營的小販們,甚至住在從義市的大小商店,也全都認識我這位黃老師;每有購買,必給予折扣。

農民們尊師重道的精神也表現在年節、婚嫁壽宴上,廚房經常擺滿了學生上學時受家長託付帶來的糕餅、點心、粽子、玉米、新鮮瓜菜;無非表示對老師的敬意。遇有嫁娶婚宴更要老師在大位上座,為新人致詞祝福。那份熱情,是都市人無法理解的了。

時光飛逝,一年後婉冰帶同女兒回返堤岸、我轉往中部芽莊城,後來到了寧和市的平和小學擔任訓導主任。從山村轉到了韓國駐軍的所在地,在炮火聲中渡過了另外的一年才回堤岸市繼承父業,經營咖啡生意。

前年中秋前,忽接一個陌生電話,說是我學生,當年他在聖文山小學夜學部就讀;來墨爾本探親,查知黃老師在此,無論如何想見我一面。我再也憶不起四十餘年前的年青學生了,難為他對師長存有此份心意,就約在墨市華埠的酒樓相見。到達時,還是學生認出我來,陳年往事已如煙似霧,學生卻津津樂道。我帶了幾本著作送給他,相信他回返從義新村時,必有極好話題和鄉人傾談了。

南越淪陷幾年後,我舉家奔向怒海,半年後從印尼難民營轉到墨爾本定居,已悠悠四十二載了;當年辦學的張神父後來到了臺灣定居,多年前已息歸歸主,一別成永訣。生逢亂世,人與事往往都身不由己,這又豈是盛世人所能明白的呢?

(二零二一年八月十五日深冬於墨爾本無相齋)

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(下)



网聚正能量 争做好网民
探秘网络上的非物质文化遗产传承人
杨帆
陕西省非物质文化遗产“泥叫叫制作技艺”代表性传承人

“今后还会有越来越多的非遗项目,来这里共存。”在非遗通过互联网传播的内容方面,他明确表示“非遗内容的展示,不能为了表现而表现,要更进互联网思维,但更要坚守文化价值底线,如果忽视了文化内容的输出,就是‘买椟还珠’了。”

近年来,依托互联网、大数据,非物质文化遗产受到越来越多的社会关注。西安高新区作为国家级文化与科技融合示范基地重要承载区,以科技创新引领文化建设,让越来越多带着文化烙印的老手艺重回大众视野,进一步促进城市发展的文脉延续和文化输出,助力大西安建设“世界文化之都”!
(全文完)

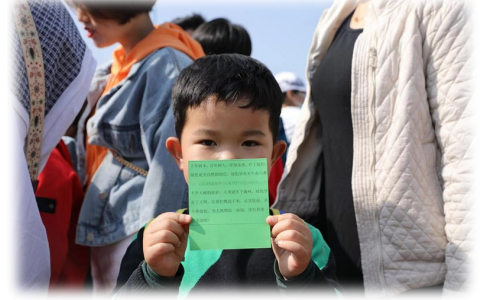
万人欢聚白鹿原影视城植树季“踏青白鹿播种希望”活动 春光灿烂文旅复苏!

万人欢聚白鹿原影视城植树季“踏青白鹿播种希望”活动 春光灿烂文旅复苏! 春风催新绿,植树正当行。为深入贯彻落实习近平总书记“绿水青山就是金山银山”的绿色发展理念,大力推进生态文明建设,团队游、亲子游、研学游等数万人齐聚白鹿原影视城,以“踏青白鹿,播种希望”为主题,在白鹿原影视城开展了植树踏青旅游活动。



春天是孕育希望的季节,在植树现场,大家默契配合,扶苗对齐、挥锹填土、提水浇灌,小朋友们热情洋溢,宣誓将从我做起,使世界多一份美丽,孩子们将对未来美好的祝愿写在卡片上,挂在自己用心栽种的树苗上,期盼它能够快快长大,

和自己一样茁壮成长。活动现场一派兴致勃勃的干劲,一片热土朝天的景象,经过一番劳动,树苗全部栽植到位。大家签名留念,期望来年树木成林,花开成荫。



植树过后,游客在白鹿村、滋水县城品尝关中美食,戏精附体,参演《白鹿原》实景小演出。观看《华阴老腔》、《黑娃演义》、《二虎守长安》等实景演出。孩子们在游学中领略关中文化魅力,亲身感受《白鹿原》书中的世界,大人们也在游览中感悟关中文化内涵,看到一些老物件,好像唤起了儿时的记忆。



除此之外,为庆祝二月二龙抬头,3月14日当天(阴历二月二),白鹿原影视城还推出“穿越竹海云梯,牛年开运大吉”福利,凡当天到景区的前1000位游客即可获得开运摩天轮体验券一张,先到先得,快去参与吧!
(全文完)

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.

京剧盛世现流派

四大须生显神通 (三)

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。



谭富英(1906年10月15日~1977年3月22日),男,汉族,中国著名京剧表演艺术大师,谭派老生表演艺术家,谭门第四代嫡传人,四大须生之一,“新谭派”创立者,出身于京剧世家。祖父谭鑫培,父亲谭小培。自幼耳濡目染,深受其父辈影响。后入富连成科班,向萧长华、王喜秀、雷喜福等学艺,工老生。坐科六年,在严师督导之下,打下了坚实的艺术功底。擅长靠把戏,后又在其父谭小培和老师余叔岩的教导下继承“谭派”和“余派”风格,发挥自己的艺术特长,酣畅淋漓,朴实大方,技艺大进,他的演唱被人们称为“新谭派”。

1934年以后开始组班领衔主演。在上海天蟾舞台与雪艳琴合作演出并合拍电影《四郎探母》,这是我国第一部有完整情节的京剧电影艺术片,公开放映于1935年。解放后他主持整理改编传统剧目《将相和》,与裘盛戎密切合作,成功演出,在1952年第一届全国戏曲观摩演出大会上获奖。他与张君秋、裘盛戎合演的《大探二》堪称绝唱。

1956年与马连良、萧长华、叶盛兰、裘盛戎、袁世海诸位艺术家珠联璧合,携手合拍京剧艺术影片《群英会》、《借东风》,为京剧艺术宝库留下了珍贵的形象资料,轰动一时。

建国十周年,他又与马连良、叶盛兰、李少春、袁世海、裘盛戎、李和曾合作演出新编剧目《赤壁之战》(饰刘备),大获成功。他和马连良合作演出的《十道本》二人相得益彰,观众叹为观止。1956年与马连良、萧长华、叶盛兰、裘盛戎、袁世海诸位艺术家珠联璧合,携手合拍京剧艺术影片《群英会》《借东风》,为京剧艺术宝库留下了珍贵的形象资料,轰动一时。

谭富英先生嗓音天赋绝佳,清亮甜美,膛音、脑后音、口腔共鸣都非常好,气与力结合得相当巧妙,晚年唱法益加考究,韵味更为醇厚。唱时感情极其投入,注意人物的身份、性格及其所处的特定环境,讲究吐字和收音。他的唱腔简洁、明快、洗炼,朴实自然,吐字行腔不过分雕琢,不追求花哨,用气充实,行腔一气呵成,听来韵味醇厚,情绪饱满,痛快淋漓,这些都是谭富英唱腔艺术的主要特点。

他在幼年学过武生,后改老生,故其在武功和身段动作上颇为灵巧、利索,身段表演洒脱大方,最擅演正气凛然的刚烈人物。

他的程式化表演,运用的不露痕迹而出神入化,如《群英会》中的鲁肃,他表演的朴实憨厚,略带一点傻气,衬托出周瑜、黄盖、诸葛亮不同的性格特征和心理,场上气氛活跃,在《空城计》中他扮演诸葛亮,除了表现出睿智和凝重外更显示出人物的鞠躬尽瘁的精神面貌。在《将相和》中突出了蔺相如视死如归、大义凛然



的英雄本色和顾全大局的博大胸怀,特别是在《定军山》《战太平》中靠把老生戏,不仅唱工惊人,他那稳练的靠功和刀花动作,干净利落,引人入胜,更能突出人物英武刚烈的性格特征并赋予鲜明的时代风貌。他的艺术风格特色形成与其精神气质密切相关,他丰神秀美,在舞台上有一股咄咄逼人的英气,横刀挺枪、双目如炬,转而引吭一歌,群情振奋,人们称赞“今晚看了谭富英,不虚此行”,他的风貌给广大观众以深刻的艺

术回味,迷倒了不知多少知音。他在艺术上唱做兼能,文武具备,早在三十年代初即已享名,是继马连良之后,成就显著,舞台生涯最长的“四大须生”之一。

谭富英家学渊源、天资条件得天独厚。他于1925年灌制的唱片《南阳关》,城楼上的大段【西皮】唱腔,导板接原板、二六再转快板,摇条辙本来就难唱,又多高腔、立音,却以清亮纯正的嗓音唱得饱满自如,跌宕有致,且又规范严整,板式转换自然流畅,不露斧痕,一派谭、余风范。

谭富英在几十年的舞台生涯中,全面传承谭、余一系的老生艺术。说到全面,老生名家中唱、念、做、打俱精的不乏其人,可是到了上个世纪五十年代,还坚持文武并重,演出《战太平》

《定军山·阳平关》等靠把老生戏和做功繁难的《打棍出箱》等剧的,却基本上只有谭富英一家,如无富英先生砥柱中流,这部分谭、余经典怕在那时就绝迹舞台了。还有唱腔和表演兼备的戏,谭富英同样非常出色,如《武家坡》《桑园会》一类带有喜剧色彩的小戏,从刻画人物和营造情趣上全面衡量,他的明快、率真中透出几分恶作剧式的调皮的人物处理,最为贴切夫妻间的调笑逗趣,在很大程度上冲淡和弥补了原剧久别重逢丈夫竟然工于心计无情戏弄妻子的缺陷,容易被当代观众接受。谭富英先生在这一方面独具匠心的高明处理,往往

被演唱和武功所掩,受到了忽视。他在早年朴实大方、酣畅淋漓的基础上,对吐字、行腔进一步精细雕琢的同时,融入了更多的豪放和情感元素,呈现出了韵、势、情兼得的鲜明的艺术风格,显露出“新谭派”的浩然新象。

谭富英的戏路很宽,各类老生都演得出色得当,《空城计》诸葛亮的镇静自若、胸有成竹;《南天门》曹福的蹒跚步履、龙钟老态;《坐楼杀惜》宋江的紧张愤怒、咬牙切齿;



《桑园会》秋胡的嘻笑调侃、抓眼逗趣等等,全有真切生动、维妙维肖的表现。由于谭富英坐科时学过武生。武功基础扎实,因而特别擅演武老生的靠把、箭衣以及象《打棍出箱》这类有繁重做工的戏,他演得总是那么得心应手,举重若轻,工架优美,气势不凡。象《定军山》中黄忠三次开弓的神情架势,交战的刀花,行军途中边唱边舞的挥马鞭与弹髯口等身段动作都极边式大方;《战太平》中花云表现痛哭之状的疾如流星的连续甩发与被擒时状如蝴蝶的虎跳显出特色独具;《打棍出箱》中范仲禹出箱时的铁板桥与表现精神失常的眼随棍转更是非同一般(他的眼神足,眼尾长,是为凤眼,据吴性栽《京剧见闻录》中说,在并世艺人中只有杨小楼、王凤卿、谭富英、白玉昆四人有此眼神)。

谭富英既有深厚的艺术功底,也富于艺术创新才能,这主要来自于对古典文学的熟悉、研究和对历史人物性格的深入理解与准确把握。他案头常放着《东周列国志》、《三国演义》、《水浒传》这些文学作品,除演出外,他平时深居简出,不断予以揣摩、研究,因而,他才能在新编历史剧目里结合历史人物的性格特点,灵活地运用传统程式和技能,在舞台上塑造出众多栩栩如生的历史人物形象。

到目前为止谭家已有七代传人:谭志道、谭鑫培、谭小培、谭富英、谭元寿、谭孝曾、谭正岩,

【待续】撰稿人:谢振刚

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



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

2021年紐西蘭民俗文化節



作為中國傳統文化體驗藝術中心舉行的「2021年紐西蘭民俗文化節」的一部份, 我再以中心的文化顧問身份隨主席廖小雪及經理余超前往距奧克蘭兩三小時的羅多路亞, 參加今年第二次文化交流活動。

4月30日早上十點假座圖書館(Rotorua Library)開講, 以中、英雙語與當地數十民眾分享了自己多年的研究心得「毛利華人一家親」, 從兩族的語言、神話、傳統各方面的資料; 製成圖文並茂幻燈片為大家作詳細講解。

語音方面, 毛利文與華文相同的一個字是“hui”; 兩者都是代表「集會」的意思, 此外神話方面也有幾處相通點; 比如中國有個孫悟空, 毛利有個半神人牟依, 兩者都能在危急時刻變身逃脫; 中國民間有個嫦娥、毛利民間有個羅娜, 兩者都是長居月宮上的女子。此外, 中國的龍與毛利族的他尼发(Taniwha)也很相似... 其他還有十多個近似的傳統習俗。

一個小時的演講, 聽眾除了近二十多位華人同胞外, 很榮幸還得到毛利文化形象大使 Cr Trevor Maxwell 撥冗出席, 還有捷克和斯洛伐克組織紐西蘭主席 Frank 與他毛利裔母親 Tuhi 前來捧場。

演講結束後, Maxwell 大使熱情發言; 他首先代表羅多路亞市長向我表達祝賀, 再發表他個人感言, 感謝我在過去二十多年來為兩族之間的文化交流所作出的努力; 同時也希望毛利族人能學習華人的優良傳統, 使兩族能更融洽相處互相尊重, 爭取以後更多合作機會。



(作者贈書給 Tuhi (左二)後與毛利大使 Cr Trevor Maxwell (右二)、Frank(右一)及部份觀眾合影)

阿爽漢俳選

藍泉詠四帖

喜遇水神仙/黛綠婉轉美驚艷/岩節經億年
清澈遊人羨/懾魄勾魂風姿靚/彩鱗泉中現
源頭何綿延/愉悅漫步小河邊/水晶照歡顏
恒溫度終年/純美淨水孕清甜/奇泉世罕見
阿爽寫于 18-7-2020

藍泉詠
喜遇水神仙
黛綠婉轉美驚艷
岩節經億年
...
清澈遊人羨
懾魄勾魂風姿靚
彩鱗泉中現
...
源頭何綿延
愉悅漫步小河邊
水晶照歡顏
...
恒溫度終年
純美淨水孕清甜
奇泉世罕見
阿爽寫于 18-7-2020



探春

春神嫋嫋來/萬紫千紅美姿態/蜂蝶吻花開
水仙芳鄰栽/芬香氣息襲人來/清純誰不愛
寫于 31-8-2020

探春 阿爽

春神嫋嫋來/萬紫千紅美姿態/蜂蝶吻花開
水仙芳鄰栽/芬香氣息襲人來/清純誰不愛
寫于 31-8-2020



秋日晨運兩帖

秋風驅炎熱/綿陽艷照上高閣/綠徑迎晨客
秋風靜靜歌/裊裊婷婷吻花樂/滿眼盡秀色
寫于 20-2-2021

秋日晨運 漢俳兩首

秋風驅炎熱
綿陽艷照上高閣
綠徑迎晨客

秋風徐徐歌
裊裊婷婷吻花樂
滿眼盡秀色

阿爽 林爽之印

寫于牛年初十
2021-2-21



瀟灑獨行俠

瀟灑走天下/紅塵綠地白雲家/樂當獨行俠
寫于 22-4-2021



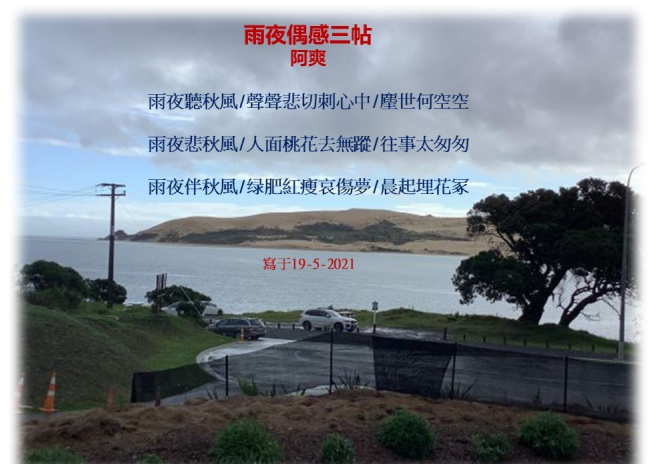
瀟灑獨行俠
阿爽
瀟灑走天下
紅塵綠地白雲家
樂當獨行俠
寫于 22-4-2021

雨夜偶感三帖

雨夜聽秋風/聲聲悲切刺心中/塵世何空空
雨夜悲秋風/人面桃花去無蹤/往事太匆匆
雨夜伴秋風/綠肥紅瘦哀傷夢/晨起埋花冢
寫于 19-5-2021

雨夜偶感三帖 阿爽

雨夜聽秋風/聲聲悲切刺心中/塵世何空空
雨夜悲秋風/人面桃花去無蹤/往事太匆匆
雨夜伴秋風/綠肥紅瘦哀傷夢/晨起埋花冢
寫于 19-5-2021



漢字解人生四帖

- (1) 漢字
鄉土透筆尖/橫豎平直美景現/血脈撇捺間
- (2) 祝壽
八八稱米壽/百字少一九十九/故而成白壽
- (3) 肖字
帶血胚胎小/敗壞家風屬不肖/子孫當盡孝
- (4) 善字
善字見羊頭/中間有眼下有口/馴良復溫柔
寫于 14-6-2021
閱《于丹字解人生》後感成詩

寒冬彩虹

雲鄉入寒冬/似霧仙境雨朦朧/晨起逛花叢
雨後美當空/彩橋頓成巧天功/虹影悅心中
寫于 17-6-2021



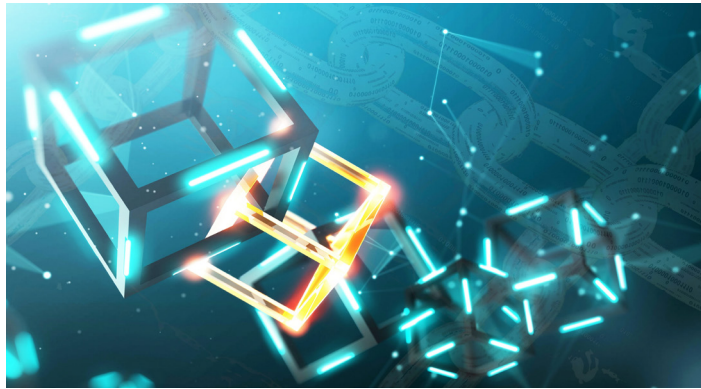
寒冬彩虹
阿爽
雲鄉入寒冬/似霧仙境雨朦朧/晨起逛花叢
雨後美當空/彩橋頓成巧天功/虹影悅心中
寫于 17-6-2021

訪母校

母校已違久
今朝故地又重游
往事依稀留
當年汗血流
人面已非景依舊
母校美名悠
寫于 18-6-2021

区块链和DNA有相似性?

区块链技术就像DNA一样，是构成另类生命的基础。近期发表的一份研究揭示了电脑和生物——这种通常意义上的生命之间逐一对应的相似之处。



这份研究结合理论、观测数据和概念模型进行分析，总结出定义“生命”的一些基础要素，发现原来区块链技术都满足这些要素。

主要研究员非营利机构美国行星科学研究所 (Planetary Science Institute) 的阿布拉莫夫 (Oleg Abramov) 说，我们观察发现，区块链和生物体内DNA在功能和结构上存在很多相似之处。

区块链是一种只能不断追加数据的结构，是由很多称为“区块”的子单元，通过加密算法永久地连接在一起。从实际应用的层面看，区块链是一种永久不变的介质，以计算机代码的形式存储着一套指令，用于复制大量的节点拷贝。这和细胞里面的DNA的功能是一样的。

DNA就像细胞的蓝图，细胞繁殖的过程要按照DNA里面存储的指令才能复制出一样的新细胞。

这份研究提出，在区块链基础上构建的系统，满足“生命”定义的很多条件，比如对环境的反应、生长和变化、复制、自我约束等方面。

研究继续展望正在快速发展的系统，像人工神经网络 (ANN, 模拟人类大脑的系统)、人工智能系统，它们更像是一个个能够独立自我运作的“生物”。

研究提到，和生物体比较，这些系统具有不少优势，比如能够有选择地传递自己的特征给下一代、行动速度快、准确度高，而且可以说是具有“永生”的能力。像基于区块链的分布式虚拟机 (dVM) 更具有规划自己想怎么演化的能力。

研究者说，既然区块链犹如DNA，基于人工智能的神经网络犹如大脑，将来一旦把这两者结合起来，那将造出怎样的生命？

这份研究8月7日发表于《生命的起源和生物圈的发展》(Origins of Life and Evolution of Biospheres) 期刊

乳铁蛋白预防新冠功效显著

自疫情暴发以来，全世界科研人员都在寻找应对新冠病毒的方法。疫苗是预防该疾病的最佳措施，不过在世界范围内仍呈供不应求趋势。据物理学家组织网日前报道，鉴于此，美国科学家借助人工智能技术，筛查出数十种能对付新冠病毒的药物，其中包括一种乳铁蛋白。

在发表于最新一期《美国国家科学院院刊》的这项新研究中，科学家们用1400多种美国国家食品和药品管理局批准的药物和化合物来处理感染新冠病毒的人类细胞系，随后，他们借助人工智能技术，对感染病毒之前和之后的情况进行了图像分析，发现了17种有潜力的药物，其中10种

科技简讯

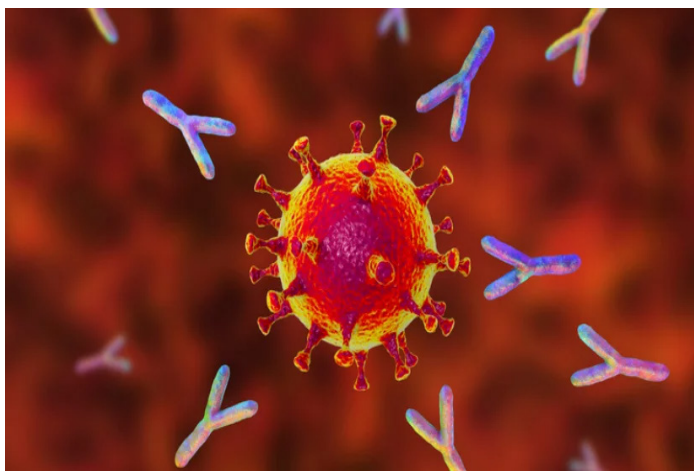
属于最新发现，7种是对此前已知能对付新冠病毒的药物进行重新研究后的再次确认。

论文资深作者、密歇根大学医学助理教授乔纳森·塞克斯顿博士说：“一般来说药物开发过程需要耗费10年时间，而现在没有时间进行这10年的研发。我们发现的治疗方法适合于开展第二阶段临床试验，因为它们的安全性已经被证实。”

该团队在几种细胞（包括由干细胞制成的人类肺细胞）中对这17种候选化合物的药效进行了验证。包括乳铁蛋白在内的9种，在合理剂量下表现出抗病毒活性。乳铁蛋白是一种在母乳中发现的蛋白质，也可以作为膳食补充剂在药店买到。

塞克斯顿说：“我们发现乳铁蛋白在预防新冠病毒感染方面具有显著功效，比我们观察到的任何其他蛋白都更有效。此外，早期数据表明，这种效力甚至延伸到新冠病毒的变异毒株，包括传染性极高的德尔塔毒株。我们将很快启动临床试验，以检测其降低新冠病毒感染患者病毒载量和炎症的能力。”

这项研究还发现，一类通常用于治疗癌症，被称为MEK抑制剂的化合物，似乎会加重新冠病毒感染。塞克斯顿解释说：“由于免疫反应降低，接受化疗的人本身就处于危险之中。我们计划接下来使用电子健康记录，看看服用这些药物的患者是否新冠肺炎症状更严重。”



贝索斯 vs. 马斯克

亚马逊向美国联邦通信委员会 (FCC) 提出抗议，希望FCC拒绝SpaceX开发第二代“星链” (Starlink) 卫星网络的计划，称该计划过于宽泛和投机，违反了FCC关于卫星部署的规定。在此之前，为了改善网络覆盖范围和提升速度，SpaceX向FCC提交申请，以打造一个由近3万颗卫星组成的第二代“星链”卫星网络

对此，马斯克今日拿贝索斯开涮，他在Twitter上称，种种迹象表明，贝索斯退休，似乎是为了追求另一份全职工作：起诉SpaceX。在这段推文中，马斯克还把贝索斯的名字拼错了。正确拼写应该是“Bezos”，而马斯克写成了“Besos”。

今年7月6日，贝索斯正式卸任亚马逊公司CEO一职，由亚马逊Amazon Web Services业务CEO安迪·贾西 (Andy Jassy) 继任。

近期，贝索斯旗下太空探索技术公司“蓝色起源”，与马斯克旗下太空探索技术公司SpaceX之间的摩擦不断。原因是今年4月，美国宇航局 (NASA) 授予SpaceX一份价值近29亿美元合同，以建造一艘航天器，最早在2024年将宇航员送往月球表面。

而“蓝色起源”对此表示不满，称NASA违背了使用多家供应商的意图，未能给其他公司重新评估各自投标成本的机会。为此，“蓝色起源”向美国政府监管机构“政府问责局”提起诉讼，希望推翻NASA的该决定。



但本月初，“政府问责局”驳回了“蓝色起源”的起诉，称NASA没有违反采购法或相关法规。而“蓝色起源”仍不死心，于8月16日上诉到“美国联邦索赔法院”。

三星正在开发GAA技术

8月26日，据韩媒Business Korea报道，三星电子装置解决方案事业部技术长Jeong Eun-seung，在一场网络技术论坛中透露，三星正在开发GAA技术，研发进度已经领先竞争者台积电，将赶在台积电之前宣布GAA技术商业化。

据了解，台积电和三星目前都在着力研发最新3nm工艺，前者依旧选择晶体管技术。而三星则采用更先进的GAA技术，并且已经成功流片，即将步入量产阶段。

按照三星的说法，与目前的5nm工艺相比，3nm GAA技术能让芯片逻辑面积效率提高35%以上、功耗降低50%、性能提升约30%。3nm GAA技术在性能和功耗方面获得巨大提升，一直困扰大家的发热问题，或许也能得到改善。

其实，三星在2019年就公布了3nm GAA工艺的PDK物理设计套件标准，并预计在2020年底试产，2021年量产，目前来看已经不可能实现。有消息称，三星已经将量产计划推迟到2024年，比预期整整晚了3年，但消息并未被证实。

台积电计划在今年下半年开始试产3nm工艺芯片，预计2022年量产。三星如果想要赶上台积电的步伐，估计需要在2022年或2023年推出3nm GAA技术。一旦推迟到2024年，那会直接撞上台积电2nm工艺，那时候就没有任何优势可言。



很多人对三星3nm GAA技术报以怀疑态度，因为三星的制程工艺一直都落后于台积电，即便是同一代产品，其性能和功耗表现也相差甚远，从去年的5nm工艺上就能看出差距。所以，很多人觉得即便三星3nm GAA技术真的成了，估计也就相当于台积电5nm工艺水平，甚至还不如。

目前，三星3nm GAA工艺尚未量产，实际表现如何也没办法判断。即便只能达到台积电5nm工艺的水准，只要价格上有优势，应该也会很受欢迎。隔壁台积电昨天刚宣布芯片代工报价上涨20%，如果三星报价更便宜，估计订单也不会少。

美国首都华盛顿经典必游景 (一)

美国国会大厦 (United States Capitol)



国会大厦位于DC偏东的位置，但却被作为华盛顿的中心。DC东南西北的定义都是以国会大厦作为基准。国会大厦是典型的新古典式建筑，国会大厦由一个圆顶主楼和相互连接的南、北两翼大楼组成，中央圆顶上的大圆顶平时在电视新闻中出镜率极高，圆顶上立有一尊自由女神青铜雕像。美国国会参众两院都会在这个大楼里办公，北翼是参议院，南翼为众议院。参议院举行会议时，在国会大厦北翼升起国旗；众议院举行会议时，则相反。

必去理由：

1. 中央圆形大厅是国会大厦的心脏，有气势宏伟的精美壁画和多尊重要历史人物雕塑；
2. 这里是美国国会及参众两院开会的重要场所；
3. 国会大厦是美国艺术品的一个重要宝库，其建筑成就也堪称独树一帜。

美国国家美术馆 (National Gallery of Art)



美术馆位于国会大厦西阶，由两座风格迥然不同的建筑组成，西馆是古希腊风格的新古典主义建筑，东馆是由华裔建筑设计大师贝聿铭设计的现代主义几何建筑。美术馆内全部展品均按年代先后序列布展，若时间充裕，沉浸在这样的艺术殿堂，能按顺序逐一结识名画大师，品鉴佳作，算得上是阅读了一部生动的西方美术史。

必去理由：

1. 这里有镇馆之宝美国境内唯一的达芬奇画作：《吉妮芙拉·德·本奇像》，没有栏杆和玻璃橱窗阻隔，可近距离观看；
2. 在这里还可以欣赏到拉斐尔、波提切利、提香，伦勃朗等大师的珍贵画作，此外还有拉斐尔的圣母像、梵高的自画像、莫奈的睡莲等欧洲古典艺术大师的名作。

美国国家自然历史博物馆 (Smithsonian National Museum of Natural History)



国家自然历史博物馆 (Smithsonian National Museum of Natural History) 是史密森学会的一个下属博物馆，博物馆内的珍藏真实反映美国的社会、文化、科学技术传统以及美国国体的演变，以“地球”为主题，藏品全面反映人类和自然环境的面貌和演化。一楼大厅展示的非洲野象标本室博物馆的标志，二楼的矿藏和宝石展馆还展出有曾在《泰坦尼克号》中出现过重达45克的蓝钻“希望之星”。

必去理由：

1. 美国最大的国家综合性历史博物馆，也是世界上规模最大的自然历史博物馆之一；
2. 这里有对动物生活环境还原极其逼真的自然生物链。

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
(651) 324-4589 (中文)

HEARING of AMERICA
To Hear. To Enjoy.
(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

育才课后班中文网课

3:00-4:00pm 9月8日开课

兴趣班 4:20-5:10

报名热招中



University Food Hall

大学美食城

诚招广告业务!

可张贴海报, 电视滚动播放, 摆放立式展牌等。

有意者请联系明州时报:
(952) 688-2848

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center



高励

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、网球肘、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。



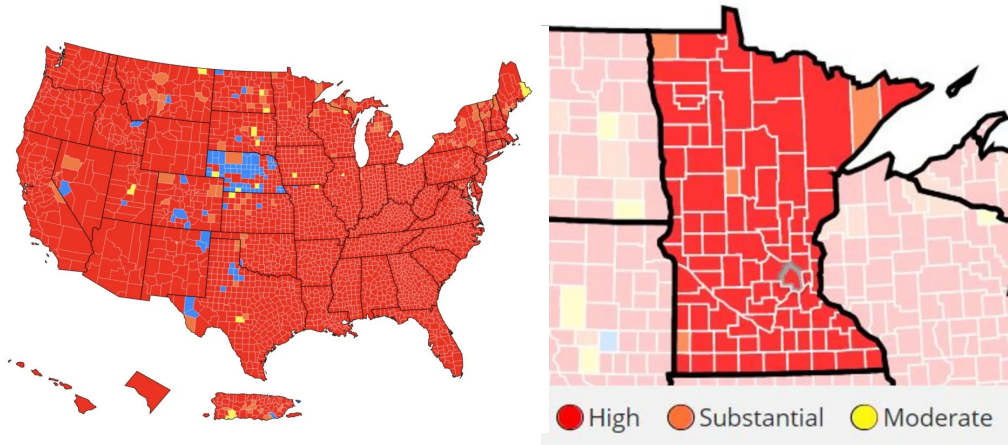
明尼苏达州87个县全部“沦陷”高风险疫情区

根据美国疾病控制与预防中心(CDC)最新统计,明尼苏达州87个县全部“沦陷”高风险疫情区:其中有83个县被标注为新冠疫情社区传播水平“高”(红色),只有4个县(Kittson, Lake, Pipestone and Wadena)属于较低一级的“大量”传播(橙色)。

按照美国疾控中心的指导方针,明尼苏达州所有地区的居民即使已

经完全接种新冠疫苗,也建议在室内公共场所佩戴口罩。

在全州范围内,过去7天的病例率为每10万居民188.6例,在全美排在第14位最低的病例率。受灾最严重的地区——佛罗里达州、路易斯安那州、密西西比州、肯塔基州、阿拉巴马州和南卡罗来纳州,每10万居民则有600多例病例。



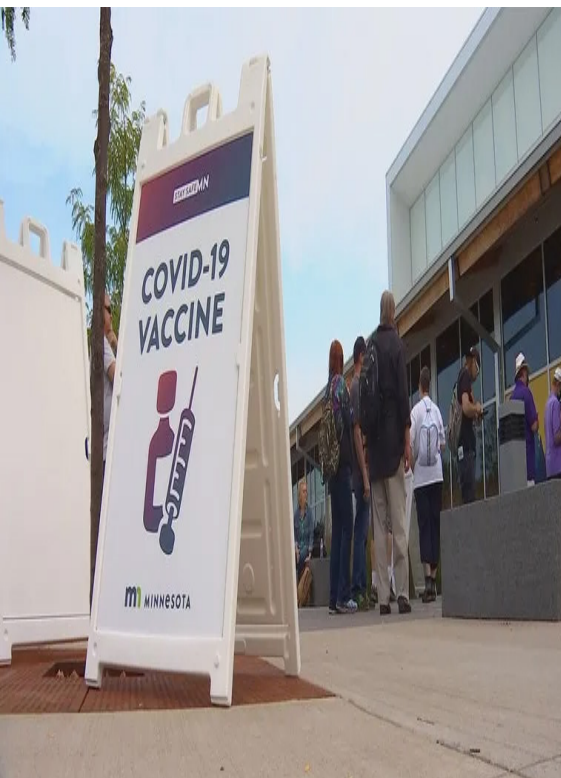
明尼苏达州立博览会(State Fair)开幕

8月26日明尼苏达州立博览会(State Fair)开幕,5天吸引51万游客!8月31日,明尼苏达州立博览会进入第六天。受新冠疫情和最初三天的恶劣天气影响,前五天仅接待了510,188名游客,约占2016-2019年平均前五日游客人数的67%。

日前州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)宣布,博览会的现场疫苗接种点已吸引了1,199名游客接种新

冠疫苗。在今年州立博览会现场接种第一针新冠疫苗的前3,600名接种者,将有机会获得一张价值100美元的Visa礼品卡作为奖励,截至目前共有1,183人申请了奖励。

明尼苏达州立博览会将于9月6日结束,现场疫苗接种地点设于博览会的North End Event Center,现场提供辉瑞和强生两种新冠疫苗。



Free COVID-19 Vaccine

COVID-19 Vaccination Site

COVID-19 Vaccine Clinic at the Minnesota State Fair

North End Event Center
Aug 26 - Sep 5: 9am - 9pm
Sep 6: 9am - 8pm

Walk-up appointments for the Johnson & Johnson vaccine (single dose, ages 18+) and Pfizer (ages 12+) available to all fairgoers.

For your appointment:

- You are required to wear a mask and comply with social distancing requirements.
- You need to confirm your first name, last name, date of birth, and home address.
- You do NOT need to show an ID.
- You do NOT need medical insurance.
- Language interpretation and American Sign Language (ASL) will be available on-site.
- ADA accommodations available on-site.

芝加哥总领馆

关于护照,签证,证件以及回国双阴检测有关政策
讲座和问答

芝加哥总领馆应大芝加哥地区华侨华人联合会的邀请将于9月3日晚上就侨社关心的证件办理以及回国双阴检测相关政策和领事保护举办网络讲座。

- 讲座内容:
- 护照,回国签证办理条件及事宜
 - 公证认证文件
 - 中国领事APP使用
 - 回国双阴检测相关政策
 - 领事保护

9月3日

机会难得,请大家不要错过!

网络讲座无需事先报名,欢迎您就以上关心的问题事先提交华联会以便领事们在讲座中统一回复大家。
邮件地址: caagc11th@gmail.com 谢谢!



芝加哥总领馆 证件组
龚飒组长



芝加哥总领馆 侨务组
卢晓晖组长

云端讲座: 芝加哥总领馆关于护照,签证,证件以及回国双阴检测有关政策的讲座和问答

时间: 2021年9月3日(周五) 晚上 7:30 中部时间
ZOOM 会议号码: 881 8559 4381
会议密码: 12345
电话上线: 312-6266-799

主办: 大芝加哥地区华侨华人联合会

天上没有馅饼

——和儿子一起孕育的《织网》——

1961年夏末,又一次接将令,命令由局长李碧岩亲自下达:“《采茶舞》的创作任务完成得不错,但我们不能只有一个采茶舞。局里决定,你们马上去舟山深入生活,搞出一个有专业水平的,可以和采茶舞匹配的舞蹈来。”

这个“们”指的是作曲顾自修。顾自修,就是最早57年负责组团去北京参加音乐节的那位。老革命,烈士子弟,但正像我们如今在许多电视剧中看到的那样,因为父母一直在极艰苦的环境中战斗,后来牺牲,根本没有条件带孩子,所以顾一出生就寄养在上海叔叔家中长大。这个叔叔,是一位受过高等教育的知识分子,家里条件很好。顾在这种环境中长大,爱吃黄油面包,爱听交响乐,爱看好莱坞电影……后来到了延安,按资历,本不该在这个位置上,但因为和那些地道的工农干部格格不入,所以官运总不亨通。不过他也不怎么在乎,热爱艺术的他对于来管个文艺团体,倒也心满意足。谁知反右中又遭同去北京的人暗算,被开除党籍,撤去乌纱帽,总算背景硬,网开一面,没有戴上什么帽子,因他爱音乐,留在团里担任作曲。不过当时,我对这些一概不知。

过几天,我俩正准备出发,谢团长来找我:“孙红木觉得自己做舞蹈演员发展不大,想跟你学编导,我们考虑你正怀孕,这次就让他跟你们一起去舟山,一来你可以有个人照顾,同时也带带他,一举两得。”



孙红木,浙江57年组团去北京参加音乐周时,因没有专业舞蹈演员,从婺剧团的学员中借调了几个年轻学员,他就是其中的一个。这个人有头脑,聪明灵活,毕竟是从剧团出来的,很会表演,在以戏曲为基础的三人舞蹈小品《抓壮丁》中扮演的伪保长活灵活现,很受欢迎。不过因转舞蹈专业时已十八岁,欠缺正规的舞蹈训练,学其他类型的舞蹈就比较吃力。他心里清楚,所以想改学编舞。也许和出身在戏曲团体有关,比起一般年轻人,讲究长幼有序,尊师重道,虽与我年龄相差不多,人前人后总是沈老师沈老师的十分恭敬。这次出发,对我更是照顾有加,不但随身行李由他包揽,吃喝也都是他打点。一天,我忽然迫不及待的想吃虾仁面,(舟山是著名渔港,虽是困难时期,但用高价可以购得稀有的海鲜。)可真一碗热腾腾的虾仁面端到面前,忽觉腥味难当,竟哇的一声大吐起来。怎么办?当时一碗虾仁面是多么珍贵,倒掉无疑是犯罪。二十郎当的孙红木也正是饥不择食的年龄,就由他包圆,一扫而光,大大的饱餐了一顿。谁知当晚上下吐下泻,病势极为凶猛,送医院急诊,原来食物中毒,罪魁祸首就是他代我享用又代我受罪的那碗虾仁面。医生说,如果我这样的孕妇吃了,后果不堪设想。是孙红木替我挡了一箭。

创作进展顺利。十月末,歌舞团例行省内巡演,到舟山时我们的创作任务也正

好完成,就与大队会合,晚上演出,白天投入新作的排练。因为舞是我编的,无人可以替代,虽然那时已有八个月的身孕,我还是按照常规,每一个动作都反复示范,舞到高潮处,有一个旋转后快速卧倒的动作,难度高,大家一直做不好,我连续示范了好几次,正好伍鄂阳来准备接我回上海生产,还未与我见面就看到这个场面,吓得倒抽一口冷气。

新作拉出来后,上上下下都很满意,决定趁热打铁,就在舟山马上上演。服装很快赶制出来,演出后引起轰动,得到了当地人们的认可,从此一炮打响,成为浙江的名片,出国、进京都少不了,《采茶》、《织网》,双壁同辉,号称姐妹花,并蒂莲,普及全国。

前不久,我的一些学生和舞蹈爱好者根据回忆,自发地复排了《织网舞》。2019年在庆祝中华人民共和国70周年的大型音乐舞蹈史诗《我的祖国》的《江南情韵》一节中,《织网舞》作为江南舞蹈的代表作,又一次闪亮登场,惊艳世界。



一则不到八分钟的舞蹈,历经60多年,仍然鲜亮的活跃在舞台上,人们乐此不疲地代代相传。成为传世之作。生动地说明了舞蹈艺术那无与伦比的生命力。

我没有学过编导,甚至都没有想过要当编导,当时自己的专注还在表演上。作为编导,真正是初出茅庐。一箭中的,一举成名,是“额头碰着天花板”,“天上掉馅饼”了吗?

1、生活!生活!创作必须有生活,这是不二的真理

为了创作《采茶舞》,我和茶农同住同劳动。一去就是四个月。清早背上茶篓,沿着小溪,迎着朝霞,曲曲弯弯,上山又下山;茶蓬前认准一叶一芽,手眼并用指尖翻飞,歌声笑声击碎寂静的晨雾;回来晒茶炒青,阵阵清香伴随着嘻嘻哈哈;九溪十八涧风景如画,洗把脸涮涮脚神清气爽。不过也不是总这么诗情画意,晚上学炒茶可就来真格的了:不能用工,必须硬生生把双手贴着底下木材噼啪噼啪烧得正欢的铁锅揉按,哪怕滚烫也必须慢慢的把力用均匀,很快,手上就爬满了水泡,但你不能停,一停就前功尽弃,第二天照样继续把双手往铁锅里煎烤,也不知道什么时候,什么人想出来的办法,真跟上刑罚一般。水泡烤干成老茧,老茧傍边又生水泡,水泡再成老茧,就这样反反复复,直至最后,我二十啷当一双嫩手烤得像老农一样,满是老茧,又粗又糙,惨不忍睹,这时我通过手感炒出来的嫩芽,齐刷刷又挺又直,亮闪闪香喷喷,几乎没有碎沫,达到特级标准,我也得到了特级炒茶能手的称号。从小只听说过古时有炮烙之刑,哪知道今日享誉全球的“龙井”竟是它的结晶。

而创作《织网》的时候,我刚怀上第一个孩子,妊娠反应非常严重,到舟山渔区深入生活,处处弥漫着鱼腥味,更让我吐不胜吐。不过有拼命三郎诨名的我照样每天天不亮就起床,不是跟着渔民出海,

就是跟着妇女织网,巡逻啊织网啊,一样不落全参加。我这人海风一吹,浑身就黑的发亮,一来二去,人们都说劳动也好,形象也好,我和当地人已经并无二至。确实,我对皮肤黑呀白牙之类从不在乎,倒是和当地妇女都已混得捻熟,如鱼得水。虽然生活艰苦,身体不适,心情却很愉快。这是营养虽不足虎儿却发育良好的原因吧!一天,看到那张迎着海风的大网,一张一弛地,既有弹性又有韧劲,充满着张力,忽然灵光一闪,心有所动:这韵律中,不正深含着这些天我感受到的织网妇女们那既有细腻又有粗犷的性格吗?她们既胸怀宽广又脚踏实地,一个结一个结地编织着对未来美好生活的向往。《采茶》、《织网》表现了我对江南妇女体悟到的二个侧面:同样的细腻,但一个“清丽灵巧”,一个“浓郁开阔”。



中国文化是一种体悟文化,追求“感于物而悟于心,再表于形。”画山水并不一定当场照实一模一样画下来,而是放情山水,回来再把悟于心的体悟画出来,画的不一定是现实中真实看到的某山某水,而是心里的感悟。什么叫写意画,就是并不一定拘泥于形,重在取其意,得其神。形神兼备,以“神”为审美的最高境界。所谓生活,并不是你学会炒茶,织网就够了,只有当你和茶农们渔民们融为一体。从感情上和他们相通,对他们已“悟”于心,才有代表他们发言的资格。才能找到把他们的精神风貌表达出来的准确地舞蹈语言。

2、厚积薄发

强调生活并不否定艺术技巧,否则茶农渔民天天在生活中,就都可以成为大艺术家了。

其实成功不会一朝一夕突然降临。在《织网舞》中,每个动作都来自生活,但它也沁润着中国传统文化的精华,织网动作的基本元素,就来自于中国古典舞的“小五花”,更不用说其他的呼吸、眼神、韵味。这源自我从小受到严格的艺术熏陶和舞蹈训练,受到中国国宝级传字辈大师们在中国古典舞方面的嫡传,在中国传统文化中“泡”大,才会到时候好像顺手拈来,水到渠成。另外我还经过俄罗斯著名舞蹈家格蕾兹若娃芭蕾舞十余年的严格芭蕾舞训练;还深入民间直接向著名民间艺人学习民间舞;并广泛向世界各国舞蹈家学习世界舞蹈。……同时学了八年钢琴;长期在专业老师指导下学习美术,至今还保留着当年的素描作品。在做语文老师的母亲的指点下,中国语文方面也得益良多……凡此种种,应该都是《采茶》、《织网》之果得以产生的因。

3、将帅出自行伍

我虽然没有专业学过编导,但十几岁开始在舞台上摸爬滚打,不仅芭蕾舞、古典舞、民间舞,中国舞,外国舞什么都学,演遍了新中国成立以来的成功之作。中国有句老话:“熟读唐诗三百首,不会做诗也会吟。”“也许是以前舞跳得多了,有丰富的舞蹈语言积累,从音乐到文学,到跳过的舞蹈,艺术的规律,如结构,层次,对

比,变化等等,自然有所体悟,可借鉴的东西都存在肚里,到生活中打几个滚,似花开蒂落,许多结构场面动作就自然而然的出来了。人们反映,我编的舞,舞台感特别好。所谓:“将军出自行伍”。实践出真知,譬如因曾多次在花鼓灯之乡怀远下场和民间艺人一起“玩灯”,因此我编花鼓灯时,脑海中出现的就不仅仅是现在那些年轻人只有课堂里学的那几个动作,而是当时整个真实的场景氛围。一句话,通过实践得到的知识,积累的丰厚,不是上几堂课可以比拟的。

4、团队

舞蹈是综合艺术。我很幸运,一开始就碰到好的合作者。音乐是舞蹈的灵魂,《采茶舞》的作曲周大风是真正从浙江这块丰沃的音乐土壤中滚出来的。舞曲开朗活泼又妩媚清丽,在浓浓的浙江味同时充满时代感,既朗朗上口又律动十足,让人过耳不忘马上想动起来,听了他的音乐,自然而然,舞蹈的基本动律就出来了。难怪中国千万只舞曲,独独《采茶舞》的音乐,被联合国教科文组织收录进人类非物质文化遗产名录。它是《采茶舞》成功的基础。



《织网舞》也是同样。顾自修很有天赋,他并没有学过作曲,但出来的旋律却很有感觉。那时条件很差,在舟山住的招待所一板之隔,什么都听得见,我们常常有了灵感,不论什么时候,敲敲板壁,就讨论起来,由于大家白天同在一起劳动,有相同的感受,所以很容易沟通。一天半夜,他敲敲板壁说:“你听听这个怎么样?”就哼了起来,很优美,织网舞的主旋律就这么出来了。当时中国舞的音乐节奏还比较单调,顾在开场剪影的那一段用了Walze,新颖而律动感强,富有创造性。我受到启发,一段既有生活气息又优美的舞蹈就编出来了。虽然生活艰苦,身体不适,心情却很愉快。这是营养虽不足虎儿却发育良好的原因吧!



必须一提的还有负责舞美的沈洗,《织网舞》排出来决定马上上演,但巡演中没有制作大型舞台布景与绘制灯光的条件,沈洗非常聪明,就地取材,借了一张大渔网挂起来,又从台边捡了一根短棍,在三分之一处一支,大网呈现出极具现代感的美丽弧线,又用纸剪出数只大小不等、形态各异的船只贴在天幕上,远远一看竟真像舟山港里迎风破浪的船只,画龙点睛,为舞蹈又增色不少。

生活、积累、合作,是任何成功之作的秘诀和不二法门。天上哪有馅饼,成功哪有捷径,脚踏实地方是人间正道。

(2021-8 沈蓓)

疫犹未尽 活力常青

主题征文选登

《七律·抗疫》

· 黄英开

新冠瘟疫史无前，
老人宅家保平安。
守望相助抗疫情，
常青服务美名传。
社会温馨纾民困，
同舟共济渡时难。
喜看疫苗来接种，
换得春色暖人间。

《疫·宅》

· 馬靜華

岁月忽忽，流年悠悠。

从春天到春天，道不清是弹指一挥间，还是抗疫路漫漫？！这一年，在“得”与“失”的纠结中，就这样的悄然溜走了。

蓦然回首，感慨万千。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪——完美地诠释了明州四季如画的美好风光。然而，这一切一切的美好，却被一场无情的“新冠”打得措手不及。

去年3月16日，常青中心的“宅家”模式正式开启。初春的明州，依然是阴雨绵绵。那一天，雨和雪交织着，学校停课了，女儿女婿的公司也宣布居家网上办公了。突如其来的天灾，直线上升的感染和死亡数据，以及还没来得及准备好食物的担忧……弄得大家焦头烂额。

居家限期的一推再推，预期全家旅游

的机票取消了，突发的“暴乱”事件又沸腾了。出行一再受限，心情日渐焦虑。尤其是去年4月中旬的一场大雪，又使我们的生活雪上加霜，令人难免心生慨叹：天灾人祸何时了？

就在这身陷无助无奈、心遭恐慌悲观的至暗时刻，聪明智慧的美女老板吴玮，开启了历史性的突破模式：从5月18日起，加入正在兴起的Zoom网上活动大潮，创建运行常青网上服务平台。丰富多彩的网上活动，充实了大家的生活，让我们这些来自东西南北，有缘相聚在常青的老年朋友们，激发了新的活力与热望，使我们的生活又充满了七彩阳光。

8:30的音乐，摇响了上课的铃声。早操，舒展了筋骨，强壮了身体，振奋了精神。早会，是我们一天的期盼。吴玮的主播，大刘的翻译，堪比央视新闻联播的完美搭档。

声图并茂的Jason在线，既充分发挥了他的才华，又将老年朋友们，带入了中华上下五千年的灿烂文化之旅。在线听讲增长了知识，更共享着一路的美食美景；同时为我们在余生中，开展深度旅游提供了目标，且让人懂得了在旅途中如何去取舍。粤语在线中，大刘广东活的调侃，尽管我听不懂，但是从大家的欢声笑语中，感受到了愉悦。

百灵鸟许倩的优美歌声，能激起人随歌曼舞的冲动。学员们尽情地学唱，心身的愉悦，冲散了“疫霾”的困扰。对于“五音不全”的我，都想高吼一曲《真好》……

舞蹈皇后李滢老师的举手投足间都渗透着她的功底和阅历。专业的教学，完美的示范，加上学员们专注的投入，勾画出了一道美丽的风景。

书画课沈老师的网上教学，受到了众多学员的赞赏。没有了往日课堂上的喧哗，学员们都安静在自己的小天地里挥毫泼墨，书画着自己的蓝图，且享受着一对一的辅导待遇。真的很佩服学员们持之以恒，坚韧不拔的拼搏精神。

每周一三四五的英语课，使我们的英语水平都有不同程度的提高。特别是口语课，平时看上去性格大条的米歇尔，还有着温柔风趣的另一面！标准的口音，精湛的教学，激励了我们放开胆，张开嘴，大声的朗读。如果能提前发点预习题，那就更加完美了。

慧眼识英雄，各科老师的选配是最好的见证。进一步体现了吴玮的魅力和智慧。由衷地感谢她的付出，祝好人一生平安！

每周的食材派送：品种繁多、搭配合理；新鲜营养、应有尽有。充足的食材、贴心的服务，既满足了大家的需求，又让我们的心身得到了极大的帮助和抚慰，不仅调整了大家的心态，更使我们的精神面貌焕然一新。所有的所有，完整地呈现了吴玮和她团队的辛勤付出和无私奉献，你们辛苦啦！

迎新盛宴美食比赛上，佳肴的精准展示，充分呈现了美食的特色。经典的创意和制作，催生了作品般的每一道菜品。虽然品尝不到它的“香”和“味”，但是从“色”上看、已然非常的诱人了。值得赞美的是一对夫妻同时获奖。

别具一格的云端春节联欢会，突显了策划的风格独具以及演出人员的技艺魄力。各类节目在“你方唱罢我登场”的喜气洋洋之中有序地推出。夫唱妇随的合唱，夫妻绘声绘色的朗诵，体现了“你依我依”的和谐气氛。精彩纷呈的一台演出，再次演绎了常青的风采，真可谓：藏龙卧虎在常青！

疫情宅居的同时，也开启了我的“一家三代”风雨同舟的抗疫模式。全家人分别在各自所属的空间活动。只要天气允许，晚饭后，我会绕着小区散步一圈，大约一个半小时左右。既锻炼了身体，又观赏了夕阳余晖下的风景。路遇行人，互相都非常友好地左右跨出一段距离，点头示意打个招呼，倍感亲切与温馨。

凑巧的是：我和外孙的年龄相差正好一个花甲。一年的抗疫绸缪，他的变化最

大。除了学校的网课之外，他还选择了其他的业余爱好。最让我欣赏的是他们的网上“机器人”组装课。因为“疫情”，在我们家的车库搭建了他们的临时课堂。六个家庭，八个小朋友，统一的着装，花样的口罩。打开平台上的电脑，小朋友们团团围在台前，家长们立在身后，偶尔的指导。为了网上的定期展示和进阶，他们忙的不亦乐乎。课间休息时，小朋友会在我们的后院活动。篮球场是一个三用的场地，蓝、排、网任由他们自由组合：选好项，轮流上场，其余的人会骑自行车，玩脚踏车……嘻闹着，追逐着。看到他们无忧无虑地快乐着，有感而发：这何尝不是一道美丽的风景呢！只要心存一缕阳光，风景无处不在，在风花雪月和疫情的交织中，领略感恩和品味珍惜。其实，我们想要的幸福，无非就是平淡生活中的执着与坚忍！

还有一件让我感动的事儿。疫情初期，大家充分发挥了“深挖洞 广积粮”的本领，开启了网上团购的历程。从几个人的小群，口口相传，再变化到20人左右的大群。从此，大车送货到女儿家，大家本着“隔屏相约，错开时段，隔窗相望，自称自取”的方式和流程操作开来。团来的货物，有整装的，也有散装的，散装的则需要自己称一下。值得赞美的是：没有人会上下翻动地挑选，大家都会按部就班地一层一层的拿，最后取货的人，散装的重量却是最多的。这充分体现了“根植于内心的修养和无须提醒的自觉”的重要，更彰显了“以约束为前提的自由和为他人着想的善良”的高尚！

当我们享受着香甜的空气、纯净的水、放心的食品之时，当我们闲看庭前花开花落、笑观天空云卷云舒的惬意生活之际，是否考虑过也应该接受这个国家的不完美呢？！尽管会有偶有枪杀和暴乱现象的发生，但我坚信：邪不压正，良善必胜！

愿春风吹散疫霾，愿春雨洗净尘埃。愿美国再次伟大，愿此后山河无恙，人间皆安！！！！

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,因为疫情的缘故。现在,我们网上英语班从4月25日已经开班3个月了,现在还在继续上课。每星期天晚8点开始,上课一个小时。

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

Meeting ID: 786882981

Passcode: 636533

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

MNsure的申请

华人社会服务中心从2013年10月开始帮助大家申请,现在继续帮助人们申请MNsure。联系人:

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

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

牛重然:Email: niuwx107@umn.edu

家庭护工服务

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

社会服务项目

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



FREE FREE 免费Clover 免信用卡费

微信二维码



短信: (612)314-6722
电话: (612)594-4141

RETECH clover

新希望医院义医日记 (4)

作者 黎明之光

(接上期)

徐医生穿着印有“使海地人微笑”字样的T恤衣和病人合影。看，他们笑得多开心呀。

像他这样的人，海地还有千千万万。他们生活在贫困线以下，他们挣扎在生死之间。我心里充满了悲哀，因为我觉得自己无能为力去帮助他们改善生活。海地就是这么一个国家，政府的腐败和官员的贪婪，使得民不聊生。我们所做的其实很有限。但是虽然是有限，也在某种程度上，使他们恢复了劳动能力，使他们能够去工作，维持自己的生活。就为这一点，“使海地人微笑”这个项目就有了它的意义。我们付出的一切努力，都没有白费。

我们下一个病人家境就相当不错，他现在没有工作，和几个亲戚住在一个房子里。



看来他的家境不错啊。这个病人几年前出过车祸，得了脑震荡，到现在也没有办法正常工作，所以他依靠家里的帮助才能生活。总的印象是到海地的人，穷人多，富人少，贫富相差比较巨大。

离开这两位病人，我们就到一个小沙滩。经过两天半的工作，我们每个人都非常疲劳，现在有个机会能够放松，真是非常开心。



想不到在海地角附近，还有这么干净的沙滩。刘欣不听老人言，吃亏在眼前。他往深水去游，结果游到了一片珊瑚礁，水浅，更要命的是水底很多海胆，一不小心，还被海胆刺破了脚丫子，皮肤也划了好几道痕。好不容易回得来，这根刺刺得疼呀。好在他随身带有回形针，硬是硬着头皮，把刺挑出来。他咬牙裂嘴的样子，好笑极了。

我们紧接着又去看看一个国王宫殿废墟，接着要爬山，到一个废弃的古堡看看。



路上我们得到一个消息，在首都太子港，有好几个当地的医生被劫持成了人质了。他们是医生哎，这些罪犯劫持他们，天良何在呢？海地是一个极不安全的国家。

这一天，是我第一次真实地体验海地人生活的一天。有在海滩上度过的美好时光，也有看见穷人生活时心里充满了悲哀。

4/29/21 星期四, 第五天

今天我们会是很忙的一天，有12台手术，两例巨大睾丸鞘膜积液，需要做阴囊整形。不用说，我们会很晚才回结束。

今天就聊聊一些义医的花絮吧。

我们这个团队有7位队友，每个人都来自不同的地方，个性经历也都不一样。



徐思海医生来自明州，五年前创立了“使海地人微笑”项目。这是他第八次带队到海地义医。平均每年2-3次。个中的辛苦和付出，难以形容。愿神纪念他所付出的爱心和辛劳，保守他身体健康。

说到身体健康，今天徐医生就处于欠佳状态。昨天回来后就腹泻，全身无力，恶心想吐，一晚不能入睡。Travelers diarrhea不是闹着玩的。也不知道是吃了什么，或者喝了什么，真是防不胜防。早上不能来吃早餐，没有任何食欲。中午也不能吃东西。以致第一台手术，都不能执刀。幸好有Kevin和Accilus主刀，刘欣和Annie当助手，手术还是如期开始进行。



刘欣医生也不例外，肚子疼，一夜未睡，早上还腹泻。可是他还勉强自己，喝一点水，就上台了。还是年轻有老底可依啊！



张易也挨了，也都是腹痛腹泻。可是要强的她，别看个子小巧玲珑，就是不吱声，和往日一样，当摄影师，麻醉助手，拖地清洁工。久不久就请假开溜一会。看到她的顽强劲，不得不佩服。

刘静也受影响，头痛，无力，以致今天不能来手术室帮忙。

七个人中四个人中枪，看来是与食物有关。剩下的三位，Kevin早就服用Cipro，我和Annie还好，该吃吃该喝喝，忙活一天。

海地水并不那么卫生，直接喝龙头水是万万不可的。Kevin甚至建议连刷牙，也要用瓶装水。我没舍得用，就直用水龙头水漱口。我不敢吃色拉，怕洗不干净，得旅行者腹泻。水果也要吃带皮的。更不敢吃小摊上的东西，哪怕门口Jacqueline煮过的新鲜牛奶，虽然很想喝一口，也自我约束了。当然，常洗手。

手术开始了一会，徐医生也撑着病体来了。不



到了下午，第一位患有巨大睾丸鞘膜积液的病人来了。这位病人需要阴囊整形。



到了下午，连续长时间的工作，我们都累了。肩酸背痛，好希望能按摩按摩啊。啊哈！愿望成真了。我们华丽转身，相互成了按摩师。



此时此刻的按摩，要比到店里的按摩更专业，更及时！千金难买一按摩。徐医生在走廊的半个手术室里干活，按摩没轮到，还说我们不公平！

(未完待续)

拜登這個“口誤”很要命

何與懷 (澳)

美國總統拜登主導下的這次阿富汗撤軍，全世界都看到，完全是一場超乎大家想像的大災難。

人們記得，4月14日，拜登高調宣佈美軍將在9月11日前完全撤出阿富汗。記者會上，當被問到美國從喀布爾撤軍會不會是1975年從西貢撤軍的翻版時，拜登豪邁地聲明「不可能！」拜登如此自信，他不久又把撤軍時間提前到8月31日。但是，塔利班比他更有信心，行動更快。8月15日，美國大使館屋頂上



空濃煙滾滾，工作人員還在匆匆忙忙燒毀機密材料時，塔利班已經閃電般地幾乎不費一兵一卒一槍一炮便奪取了這個阿富汗首都。政府軍突然全部崩潰，總統倉促出逃，全國陷入塔利班之手。

按一般常識，人們都認為，美國撤軍會首先撤出在阿富汗的所有美國公民和曾經為美工作因而留下有危險的人員；接著撤回所有的美軍裝備，並將美軍駐阿軍事基地炸掉；最後才撤出部隊。而拜登看來卻似乎反其道而行之，結果造成一片傷亡和混亂，狼狽不堪。

拜登無能，他滿朝文武也很爛，現在飽受各方質疑和指責，的確罪有應得。前總統川普8月18日在他的《拯救美國》網站上就說，如果仍然是他執政，美軍從阿富汗的撤出將沒有混亂和死亡。「甚至他們都不知道我們撤出了。」川普痛心疾首地說：「現在是美國最羞辱的時期，這麼多年中，我們國家從來不曾被如此羞辱過。」想來，全世界許多人，不單川普，不單美國人，都會有這個感覺。

在另一邊，塔利班迅速推翻西方支援多年的阿富汗政府，對世界各地的聖戰組織來說，就像一劑立時見效的強心針。這是一個範例，證明：即使伊斯蘭國在敘利亞及伊拉克潰敗，耐心和謹慎的戰略仍會帶來回報，甚至是對付像美國這樣的龐然大物。非常諷刺的是，今年適逢本·拉登領導蓋達組織發動「911」恐怖攻擊二十周年，當年美軍到阿富汗和塔利班開戰，就是為了尋抓在那裡策劃攻擊和躲避追緝的本·拉登。如今塔利班再度掌權，顯然具有特殊意義。人們預計，全球聖戰組織的宣傳戰將在「911」事件的二十周年紀念日達到一個高潮。

幸災樂禍得意忘形的還有中共。這些天，中共開足了全部的宣傳機器，大肆報導「阿塔」的偉大勝利，熱烈慶祝美國打了二十年的阿富汗戰爭最終以此結束——「大逃亡、大潰敗、大崩盤」。其狂歡之烈，猶如是自己打了這個勝仗。中共一些人更將阿富汗與臺灣類比，提出「今日阿富汗，明日臺灣」，認為美國在危機時會放棄臺灣。許多人都驚訝：中共武力收統臺灣的進程加快促進了，中共智囊們都認為最佳時機已到。

「今日阿富汗，明日臺灣」！這個中共預測，立時在全球迴響，當然更引起美國白宮的

極度關注。

8月19日，美國廣播公司(ABC)播出美國總統拜登前一天接受主持人史蒂法諾普洛的專訪。當被問到中共以美軍撤離阿富汗作宣傳，要臺灣「不能指望美國」時，拜登指出，臺灣和阿富汗根本無法相提並論。在臺灣和南韓境內沒有內戰，台、韓有統一的政府(unity government)，美國與它們的協定旨在試圖阻止壞人(bad guys)對它們做壞事。拜登強調說：「我們信守一切承諾。我們對(北大西洋公約)第五條作出神聖承諾，要是有人入侵或對我們的北約盟友採取行動，我們將作出回應。對日本、南韓、臺灣都一樣。」

拜登此次受訪，是他就任總統以來第一次對臺灣防衛問題做出最明確的表態。專家指出，美國總統將對臺灣的承諾，與美國對北約諸國以及日本和南韓的盟約並列，顯然「極不尋常」，那位極度強勢而且被認為不按常規出牌的川普前總統，也從來沒有這樣表達過。這真可謂石破天驚，一語震驚天下。

而這，可以說，是中共逼出來的。

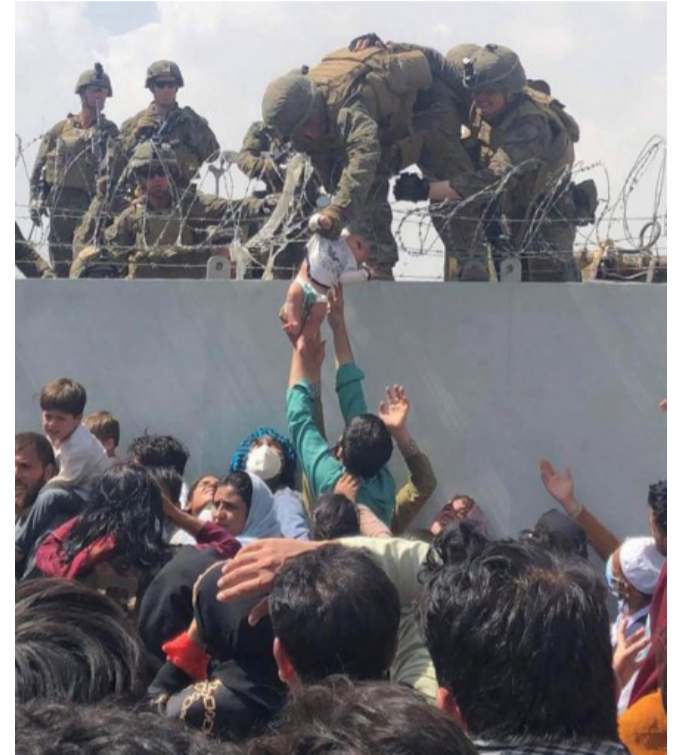
已經不是頭一次了。人們都記得，2014年4月美國總統歐巴馬訪問日本。24日上午會晤日本首相安倍晉三之後，在聯合新聞發佈會上，歐巴馬便強調指出：《日美安保條約》第



五條共同防衛條款適用於所有日本管轄下的地區，「包括尖閣諸島(即中國釣魚島及其附屬島嶼)」。奧巴馬還說，他的表態不是一個新的立場，而是一個持續一致的立場。其實，歐巴馬是首位公開表示尖閣諸島適用於《日美安保條約》的美國總統(儘管上世紀五十年代中共自己為了拉攏日本人民反美，也曾公開聲明釣魚島歸屬日本)。那幾年，中共看準了奧巴馬的軟弱，逼他對北京擴張行動一退再退，一讓再讓，幾乎使美國在亞太地區的領導地位產生崩潰，使亞洲國家對美國的信心大幅度下降，懷疑美國是否會在危機到來的時候履行自己的安全諾言。中共的如意算盤是再逼那麼一步，可是沒有料想到，歐巴馬總統到了退無可退的時候，便要清晰表態。這一表態，美國對尖閣諸島在《日美安保條約》保護之下的確認與承諾，便收不回去了；而這樣一來，中共重新收回釣魚島的美夢就很難順利做下去了。

真是適得其反。真是聰明反被聰明誤。現在，在拜登總統身上，人們又看到一個類似的效應。這一段時間，中共在香港、緬甸、阿富汗連連得手，真是「東升西降」！真是「時勢在我」！真是一片大好形勢！於是，信心極度爆棚的某些中共當權者及其吹鼓手，便放出加快武統臺灣的風聲。這等於是逼美國表態，而且要表一個示弱的態。

這有可能嗎？世間也有物極必反的說法啊。幾十年來，美國對台政策長期遵循的是「戰略模糊」立場，即不表明台海若發生戰爭，美方是否會出兵干預。現在，被逼到牆角的拜登總統怎麼還能——或者說，怎麼還敢——進一步示弱呢？於是，他不得不明確聲明，將臺灣與北約諸國以及日本和南韓的盟約並列，將臺灣與美國要明確做出防務承諾的「國家」歸為一類。這就改變了以往立場，是



「戰略清晰」了。而這一非同小可的立場改變，一旦大白天下，便沒有迴旋餘地，接下來便要做相應的軍事部署，也對世界各種不同的國家產生巨大的影響。

中共累累提出「紅線」問題，累累聲稱臺灣涉及中共最核心的國家利益，是「紅線」中的「紅線」，容不得半點超越。而現在，美國踩了這條最要命的「紅線」了，怎麼辦？這等於是宣戰啊。戰爭要一觸即發嗎？要馬上攻打臺灣嗎？

當然，這一切都沒有發生。也真要謝天謝地，幸好踩了這條最要命的「紅線」是拜登，是一個被視為無能的總統，這樣中共就可以就坡下驢，低調處理，當作老糊塗吧。8月20日，中共外交部發言人華春瑩在例行記者會上針對拜登的表態輕輕地說了一句：「我注意到有媒體稱這也許是一個口誤。」

所謂「口誤」，確是「有媒體稱」，但美國政府並沒有馬上明文修正這個「口誤」。事實上，儘管拜登本人的確軟弱無能，個人政治理念也有問題，是一個很令人失望的總統，但防止中共戰略誤判，相應之下保衛臺灣的戰略越加需要清晰，已是美國現今執政的民主黨和在野的共和黨的兩黨共識，是美國當今不得不施行的方針。

甚至不但美國如此，連還在被「和平憲法」約束的日本政壇也公開聲稱，臺灣安危關係到「日本的生命線」，日本不得不參與保衛。對於中共，現在也許是「塞翁得馬，焉知禍福」，「大好形勢」後面，接下來會怎樣呢？相信自有神安排。

(8月22日於悉尼)

本报新闻稿件来自各大媒体网络，并不代表本报立场

房屋过户不能忽略的十个问题

作者 Yama Zhong

在房屋交易过程中，最后全屋上下查看一遍可能是买卖双方最重要的步骤之一，也可能是最伤脑筋的步骤之一。最后检查一般在过户前几小时进行，这是买方及其经纪人检查房屋，确保没有问题的最后机会。最后检查一般会顺利进行，但有时会出现问题，甚至可能使交易全面脱轨。

房屋有杂物

除非另有协议，否则在最后查看前，卖方应当完全清理杂物。如果只留下一罐油漆或几袋垃圾，不会有问题，但如果留下太多垃圾的话，买方可能会要求卖方回来清理。

屋内一团糟

一般的协议是卖方将房屋打扫好，这是一个模糊术语，对不同的人可能有不同的意思。房屋不一定需要一尘不染，但也不应该像个灾区。理想的情况是，房屋看起来已为新主人的入住作好准备。

磋商确定的维修尚未完成

当买卖双方磋商维修或翻新的事项时，都期待在最后检查时一切已完成。如果因不可预见的情况而需要一点额外时间，卖方应在过户前通知买方。

交易过程中个人财产不见了



卖方是否把承诺留下的物品拿走，例如灯具、窗帘、以及你想与房屋一起买下的家具？这些事情绝对会导致交易停滞或引起争执。

草坪没有修剪。

一般来说，房地产合约规定卖方要维护草坪直至过户，这并不代表一切都必须修剪整齐，但如果草高五呎，或在托管期间枯萎，那就是一个问题。

水电供应被截断

通常，房地产合约规定在最后检查时，水电供应必须正常，如果在检查期间没有电力或

自来水，技术上可能违反合约。

家庭电器没有正常运作。

对买方来说，最后检查是测试包括在交易中的所有电器，以证实其是否正常运作的机会。如果发现电器不能用，可以向卖方索取维修费用。

墙壁有重大损坏

卖方在移走一部挂墙电视机、艺术品或家居自动化装置时，是否造成墙壁损坏？这可能是个大问题。

冷暖系统不能正常运作

买方应当测试房屋的暖气和冷气的功能，看看是否令人满意。如果不理想，可能需要与卖方协商维修费用或调整价钱。

搬迁过程中房屋受损

如果卖方在搬出时对房屋造成任何损坏，那就需要进行评估，在某些情况下，可能值得向卖方要求维修费用。

作者简介: Yama Zhong, 明州资深房地产经纪, 从事房地产事业近十年, 多次获得各种奖励40项, 为客户提供一站式全方位地产服务和帮助。

2021年美国房价涨幅创历史新高纪录

COVID-19大流行使美国人置业需求前所未有地激增。房产库存处于历史最低水平，出售房屋所需平均时间也达到历史最短水平。与此同时，房价和高于要价的出售房子数量均创历史新高。

2021年以来，美国房地产价格一路飙升，全国范围内购房者需求旺盛，但是待售住房存量短缺，加上抵押贷款利率较低，推动了美国房价在第二季度飙升，并创下同时期历史最高年增长率。

近日，根据美国房地产经纪人协会(National Association of Realtors, NAR)的数据显示，2021年第二季度，现有独栋住宅的价格中位数，较去年同期大幅攀升了22.9%，达到35.79万美元的历史最高水平。将近23%的增长意味着，它比一年前增加了66,800美元。

与此同时，美国房地产经纪人协会统计的183个大城市房地产市场中，有12个报告了同期房价上涨超过30%。在马萨诸塞州的皮茨菲尔德(Pittsfield)，独栋住宅价格上涨了46.5%；德克萨斯州的奥斯汀-朗德罗克(Austin-Round Rock)的独栋住宅价格上涨了45.1%；佛罗里达州的那不勒斯-因莫卡利-马可岛(Naples-Immokalee-Marco Island)上

涨了41.9%。

该报告还显示，在183个大城市房地产市场中，94%的市场在第二季度经历了两位数的价格上涨，而第一季度为89%。

房地产经纪人协会表示，不断上涨的房价，使那些想买第一套房的人尤其感到困难。

虽然平均抵押贷款利率仍处于历史低位，低于3%，但根据抵押贷款买家房地美(Freddie Mac)周四发布的一份报告，利率在连续六周下降后，于本周开始上升。该报告将利率上升原因，与强劲的劳动力市场和收益数据联系起来。

报告显示，30年期抵押贷款的平均利率从上周的2.77%上升了10个基点，至2.87%。基准利率在今年4月达到3.18%的最高水平，去年同期仅为2.96%。

美联储7月份的一份分析报告显示，在疫情期间，主要受需求激增的推动，房地产市场大幅收紧。

“因此，放宽任何由疫情引起的供应方面的限制，可能都无助于为市场降温。新增的需求甚至超过了疫情前的供应水平，这一缺口太大，无法在短期内通过新建房屋来填补。”

美联储称，这场疫情迫使许多美国人更多时间待在家里，可能引发人

们对更宽敞的生活空间的需求，并吸引更多买家进入房地产市场，而较低的利率可能进一步刺激了对住房的需求。

与此同时，根据美联储的分析，待售房屋库存已经跌至历史最低水平。部分原因是房主不愿在疫情爆发期间上市，慷慨的抵押贷款延期支付计划和止赎禁令，可能也压制了供应。

另外根据Wall St.网站使用美国人口普查局的数据，评估出在美国买房最昂贵和最便宜的州。

Wall St. 评选出的房价最便宜的五个州。

1. 西弗吉尼亚州
房价中位数: 12万4,600美元
2. 密西西比州
房价中位数: 12万8,200美元
3. 阿肯色州
房价中位数: 13万6,200美元
4. 俄克拉荷马州
房价中位数: 14万7,000美元
5. 肯塔基州
房价中位数: 15万1,700美元。

Wall St. 评选出的房价最贵的五个州。

1. 夏威夷
房价中位数: 66万9,200美元
2. 加州
房价中位数: 56万8,500美元
3. 马萨诸塞州
房价中位数: 41万8,600美元
4. 科罗拉多州
房价中位数: 39万4,600美元
5. 华盛顿州
房价中位数: 38万7,600美元



术精岐黄 历久弥新

李永明博士巩昌镇博士对话录 (第二十六部分)

李永明 巩昌镇

(接上期)

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。

巩昌镇:除了古典针灸的经络理论,现代针灸学的神经-免疫-内分泌网络理论,近年来讨论很多的是“浅筋膜”网络理论。筋膜由成纤维细胞和周围的细胞外基质构成。成纤维细胞负责合成构成细胞外基质的胶原纤维。虽然成纤维细胞只占总体的一小部分,但却构建了总体的大部分。针灸作为一种治疗方法,都会发生物理的、化学的、生物的作用。针灸是一种物理刺激,我们好像已经有了充分的针灸作用机理的生物化学研究,特别是神经生物化学研究,但是作为一种物理刺激,肌肉和筋膜作为针灸的目标组织为针灸的生物力学机理提供了目标对象。

筋膜已经在一线的针灸临床医生那里广泛使用了。我在这里举两个例子:符中华博士的浮针采用皮下浅刺,作用于皮下疏松结缔组织,在病痛周围的皮下疏松结缔组织进行针刺,针尖对准病灶行针不是提插捻转,而是摆动,没有酸麻胀沉等得气,且留针时间长。浮针疗法是在非病痛区域的浅筋膜层(主要是皮下疏松结缔组织)进行扫描手法的针刺疗法。

浮针疗法认为传统针刺方面起作用的正是浅筋膜中的主要组织:皮下疏松结缔组织。浮针疗法不像传统针刺一样深入多层组织,仅仅作用在浅筋膜。浮针疗法不认为针刺必须在肌肉,深层肌肉或其他软组织的疾病必须将针或刀直接深入到病变组织。浮针疗法仅仅刺激非病变部位的浅表皮下组织,他们认为皮下疏松结缔组织如同桔子的囊一样深入到肌层,针虽在浅层,但作用在深层。

刘宝库博士的针灸疤痕松解术也是一个使用筋膜的典型例子。他提出针灸作用的靶点是疤痕组织穴,也就是筋膜疤痕组织的中心点。穴位在筋膜组织上,并且是筋膜病变之后形成的疤痕。疤痕组织穴不是固定不变的,病变部位不一样,形成的特点也就不一样。阿是穴,阳性点,敏感点,敏化点,扳机点,激痛点,压痛点,条索,结

节、紧张点都可能是疤痕组织穴。这些不同名称是疤痕组织在不同时期的病理反应,疤痕穴找到了它们的共同病理特征。他认为疤痕组织穴代表软组织损伤的病因、病理、症状、体征、诊断、治疗、康复、转归、预后的全过程。

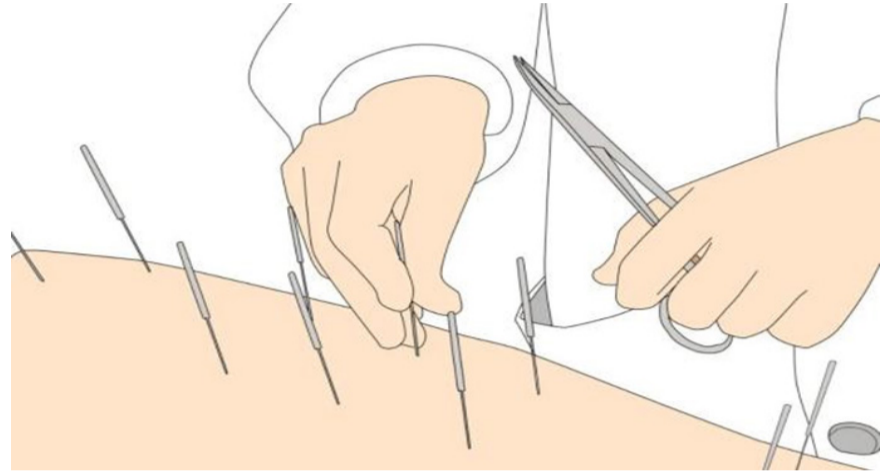
疤痕组织穴下的疤痕组织代表病理上的改变,出现筋膜组织的变化,正常时应该是很薄的、有弹性的,越薄就越有柔性,越有弹性,但是病变的时候呢,出现增生之后,筋膜组织会变得钝厚,所以收缩的时候就会受限,延展度不够,就会出现临床上的复杂证候。筋膜组织有塑形功能,病变以后增生就会形成的各式各样、不同形态疤痕组织。

李永明:我们完全看到了这种现象。很多针灸医生用筋膜来解释针灸的作用目标似乎很方便,也很顺手。我知道“浅筋膜”在针灸穴位研究和临床实践中被广泛使用,常用来解释针刺的穴位靶点和解释针刺作用原理。但是这里存在的问题是,针灸界在某些情况下对“浅筋膜”的使用和理解是基于临床的观察和假设,混淆了中医虚拟的功能概念和现代医学的实体组织解剖学概念,使“浅筋膜”变成了一个不中不西的名词。除了现代医学的外科、整形科及皮肤科以外,“筋膜”一词在西方的整骨师、整脊师和按摩师中也被广泛使用,其定义和解剖实质尚存争议。最近的观点认为,筋膜并非膜样的结构,而是多型的泡状结缔组织。我是根据多年来对大量皮肤组织学活检和病理学观察来考察筋膜概念和理论。

巩昌镇:您曾经专门发文,对于针灸界对筋膜的翻译、解读和理解做了一定的澄清。我们在这里借用一下您的这些研究内容。

李永明:我在《针刺研究》发表的《针灸界对“浅筋膜”的误译、误读和误解》一文对筋膜的概念做了一定的澄清。现代解剖学中的“筋膜”一词译自英文fascia,原意是指包在肌肉或脏器外面的纤维膜状组织,故最初译成“筋膜”有一定道理,但并不十分准确。而后来西方解剖学界将fascia一词扩大了含义,分为深筋膜(deep fascia),指传统的筋膜,及浅筋膜(superficial fascia),指真皮下脂肪和纤维结缔组织。Fascia概念的扩大,使原本不十分准确的中文翻译“筋膜”变得更加失准,甚至误导。在中医词汇中,筋是指肌腱。附于关节的叫筋,包于肌腱外的叫筋膜。《素问·痿论》中说:“肝主身之筋膜。”可见,中医所说的“筋膜”是西医的深筋膜的一部分,中医并无浅筋膜的概念。

现代解剖学的观点认为,浅筋膜是位于真皮和深筋膜之间的一层脂肪网状性结构,在无深筋膜的区域(如颜面的中轴部分等),浅筋膜



则位于真皮和骨膜之间。浅筋膜由脂肪和纤维结缔组织共同组成,有时浅筋膜也称为皮下脂肪,或皮下软组织。

巩昌镇:尽管“浅筋膜”的定义还需要进一步的澄清,但是“浅筋膜”在针灸界已经被广泛地使用起来了。我们下面还要讨论到浅筋膜带来的一些结构变化,以及由此产生出来的病理问题。

李永明:“浅筋膜”一词中文译译的最大问题是导致汉语含意的误读。中文的字面意思是浅表的“筋的膜”,或浅表的“筋和膜”,而在原英文解剖词意中,即无中文“筋”的含义,也无“膜”意思,是指真皮下脂肪和纤维结缔组织层,是一种松散的囊泡状组织。“浅筋膜”一词在皮肤病病理诊断及临床诊断中很少单独使用,也没有“浅筋膜肿瘤”的组织学诊断。可见,“浅筋膜”并不是独立的单一细胞组织。

需说明的是,将皮下软组织归为“浅筋膜”在西方医学解剖界也存在很大分歧。早期的国际解剖学名词标准(NA 1983)曾列有浅筋膜(superficial fascia)一词,而这个分类名词在后来的新版解剖学名词标准(TA 1997)中被取消了。

巩昌镇:因为我们讨论的当代针灸,浅筋膜对针刺的反应是我们的关注点,也就是浅筋膜在针刺过程中起了什么作用?

李永明:“浅筋膜”一词的误译和误读,对如何理解穴位的组织学基础,探索针刺的靶细胞,解释浅针刺的机理和效果有很大影响,还有可能造成误导。皮下脂肪(主要是细胞)和纤维组织(主要是非细胞)形成一个松散的,囊泡样网状结构,有储藏、支持和缓冲外力等作用,并无字面上的“筋”和“膜”的结构和功能。由于脂肪和纤维的生物活性(如分泌功能、表面受体、信号传导等)可能有限,所以这些结构不大可能是针灸刺激的最重要靶点或针刺“反应器”。也就是说针扎入脂肪细胞不大可能诱发“得气”和“针感”等效应,刺入或牵拉纤维组织得到的也只是间接效应。可以推测,针刺“浅筋膜”的反应主要是由皮下软组织中

的其它结构、细胞和成份引发的,而不是因为刺到了“筋”或筋的“膜”。我认为“浅筋膜”应译为皮下脂肪纤维组织网,或“皮下软组织网”比较准确,针灸教材中要清楚地表述这个结构的生物学和物理学特征和功能。到目前为止,有关针刺浅层“皮下软组织网”产生的生理或病理反应的研究并不多,而过去几十年的针刺研究已经积累了大量证据,证明针灸刺激人体皮下软组织网中的许多其它“内含”的确会产生广泛的局部或系统反应。这些“内含”包括但不限于:神经及受体、血管、淋巴、和肥大细胞等多种其他细胞(皮肤组织、血液、非特异性免疫、特异性免疫、内分泌、干细胞等细胞)等结构。这些结构很可能是针灸刺激的主要靶点或“反应器”。

巩昌镇:在您看来,浅筋膜既不是筋也不是膜,是皮下脂肪和纤维网状结缔组织。浅针刺刺激的主要靶点可能是皮下软组织网中的内含,而不仅是软组织本身。我引用两个来源来说明临床和理论对筋膜的理解好像还有更加丰富的内容。

Thomas Myers认为,人们形体的“张拉整体”模型认为筋膜不仅保证了人们对自己的身体有知觉,还撑起了人体的内部架构,让组织器官得以保持位置与形态的稳定。“张拉整体”模型还认为骨骼并不像传统解剖骨架人那样直接相连,而是在结缔组织间“漂浮着”,通过筋膜整体的弹性张力,防止骨骼间相互碰撞,表现出筋膜系统的神奇和美妙的功能。

Helene Langevin教授还在哈佛大学医学院的时候做的一项研究显示筋膜和背痛的关系。她的研究团队通过超声波检测发现筋膜在人体内分层排列,并且层级间会相互滑动。而背痛患者背部筋膜间的滑动能力大约只有健康水平的67%。Helene Langevin对拉伸对成纤维细胞的影响做了实验研究,拉伸时成纤维细胞也被拉长了,被拉长的细胞还会发送化学信号让组织放松。Helene Langevin团队通过小鼠实验发现:有同样创伤的两组小鼠,两天拉伸一次的小鼠炎症消失的比不拉伸的小鼠快。

(未完待续)

这些耳熟能详的风水禁忌也内含科学道理(二)

厨卫10大禁忌

本身,理想的住宅就格外重视通风。由于厨房、卫生间是极易产生水汽的地方,房间的通风不良,容易造成湿度过大,卫生间、厨房、垃圾桶都易产生细菌危害健康。通风不佳的房间易因湿度过大使身体小病不断。

①忌灶台与门路直冲

原理:中国传统风水学观念中,认为厨灶是一家煮食养命之处,不宜被门路引进来的气所直冲。实际上,住宅大多采用明火,门路直冲,难以控制火苗的走向,容易引发事故。

破解:灶台移位,或者不使用明火。

②忌灶台紧挨水槽

原理:风水上认为灶台属火,水槽属水,水火不相容,两者不宜太近。其实灶台紧挨水槽也不符合洗一切炒基本动线,使用不便。

破解:灶台移位即可。

③忌炉灶悬空

原理:很多人因为家居空间不足,将炉灶设置成悬空状。

风水学认为,炉灶应落地,以接地气,有利于财运,而从现代观点来看,落地也可避免很多的安全隐患,如防止高空坠落等。

破解:过小的空间可采用电磁炉等现代厨具,灵活拿取,节省空间。

④忌横梁压灶

原理:风水上称之为“横梁压灶”,现代观点看来视觉上有所不适。

破解:安装吊顶掩盖横梁即可。

⑤忌厨房“西晒”

原理:风解释是西方的“金”气受“火”之克,不吉;日落西方,暮气沉沉,不吉。

其实炉灶煮食的食物,受到阳光直射,容易变坏,对健康不利。而且西晒过热,对于做饭的人而言也不友好。

破解:无法避免的情况下可以安装凉霸,并用窗帘进行遮挡。

⑥厨灶忌红色

原理:风水上认为红色五行属火,如炉灶相同,相叠加容易导致火气过旺。同时从色彩心理学上分析,红色使人脾气暴躁。

破解:避免使用这两种颜色。

⑦忌卫生间直冲大门

原理:风水认为卫生间是浊气汇聚的地方,与大门的煞气对冲影响屋主的运势。现代室内设计上也认为这样的布局缺乏私密性。

破解:可以使用屏风,或者将洗手台从卫生间中移出,做干湿分离。



⑧忌暗卫

原理:风水上认为卫生间缺乏采光通风会汇聚不详之气,实际上,暗卫在卫生条件上确实糟糕,完全封闭,缺少通风,对居住者健康有害。

破解:除了安装模拟日光的灯带外,可以安装新风系统,排除卫生间的浊气。

⑨忌卫生间装饰色浓艳

原理:风水上认为浓烈的颜色容易汇聚阴气。现代室内设计则认为浓艳的颜色如红色、黑色、棕色会使卫生间显得狭小,使用者会感觉空间压抑。

破解:实在不想整体换色可以增加灯带,或在卫生间摆放绿植。

⑩忌卫生间冲餐厅

原理:风水上认为餐厅是财富的象征,卫生间的污浊之气会影响居住者的财运。而且从心理上讲,吃饭时看见卫生间确实会有所不适。

破解:改变空间布局,做卫生间干湿分离,将洗手台移出来。

卧室5大禁忌

卧室是居家休息的重要场所,摄气养神,均在于此,风水上要求面积要略小于客厅。由于居住者一生有较长时间受到卧室能量的作用,卧室的好坏直接关系到人的身心健康,因此,卧室的设计同样要求考究。

①忌卧室朝西

原理:风水认为卧室阳气过重不宜休息。室内设计则认为西晒会让室内过于干燥,对居住者造成不适。

破解:除了户型优化外,可在室内增添加湿器和强遮光窗帘。

②忌异形房

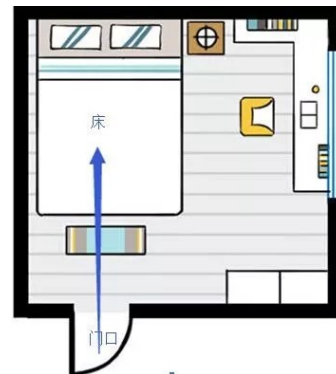
原理:其实在风水考虑上,“方正”最佳,但是不免有老房子户型千奇百怪。

破解:通过柜子隔断或摆放绿植射灯,降低异形房尖角或弧度的影响。

③忌床头冲门

原理:风水上不利运势,心理上会增强居住者的不安全感。

破解:一般卧室无承重墙,可以随时根据自己需求修改门的方位和布局



④忌衣柜靠床头

原理:风水上认为床头不宜有重物,容易压低居住者的运势。设计上证明床头衣柜并不利于取物。

破解:改变布局即可。

⑤忌床头墙壁与厨卫同色

原理:风水上认为床头墙壁与厨卫同色为大凶,现代设计中厨卫采用瓷砖居多,少有人在卧室贴砖,通常不会犯冲。

破解:实在犯冲可以重新刷漆,或者在床头贴墙纸等。

总结

风水,出自《易经》,阐述的是宇宙的变化,万物生存的道理。

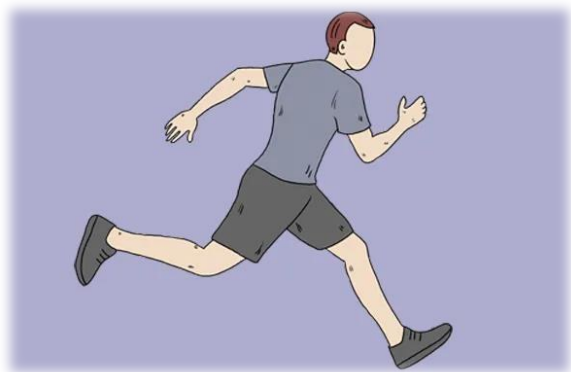
风水给出的答案并不绝对,但也是一种优化空间布局的解决思路,千人千面,选择适合自己的装修解决思路,才能让家更美好。

风水这个事情如果能讨个好彩头何乐而不为呢~

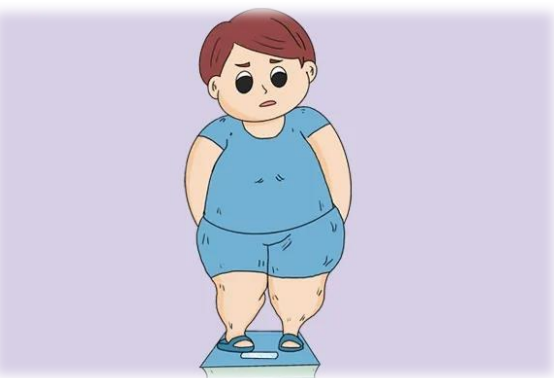
(全文完,转载自设计本家居)

长期运动的人,和从来不运动的人,有什么不同?

有些人说,平时应该坚持运动,身体才能更健康。但也有人说,平时应该静养不运动,这才能颐养天命。那么到底是长期运动好,还是从来不运动好呢?其实在身体健康的前提下,坚持进行适量的运动更好一些,从身体的变化就能看出。



一直不运动的话,加上平时摄入过多高热量食物,可能会使我们的体重逐渐增长。



3. 体质发生改变

由于现代人生活习惯的改变,可能有不少人,都处于亚健康的身體状态,常常会有一些疾病找上门。若是从来不动,上述问题只会持续存在,无法得到改善。

不过若是长期运动,身体免疫力可以得到增强,从而改善身体亚健康状态,减少身体的患病风险。

由此可以看出,在身体健康的条件下,长期运动的人身体更好一些。所以希望大家在日常生活当中,应当积极参加体育锻炼,保证身体处于健康状态。

但是需要提醒大家,虽然长期运动对身体好,但是过量地运动,对身体并不一定是好事。

研究表明,过量的运动可能会使线粒体功能受到影响,从而导致身体出现胰岛素抵抗的问题,此时可能会增加糖尿病的患病风险。另外,若是长期进行过量的运动,可能会导致横纹肌溶解综合征的产生,进而诱发急性肾损伤。

性肾损伤。

除此之外,长期过量地运动,有可能导致心源性猝死的情况发生,增加人体心血管疾病风险。所以说,长期运动与从不运动,长期运动更好些,但长期运动并不代表能过度运动。

那么什么样才算是合理的运动量呢?

通过我们的主观感受,就可以很好的分辨,例如在运动之后,出现了以下的不适症状:

①睡眠质量变差,身体异常疲惫,需要休息很长时间;

②没有进食欲望,主动运动的积极性降低;

③运动后出现关节疼痛、肌肉酸胀紧绷的不适。

若是出现以上的不适,说明你的运动量,已经超出身体承受范围,希望大家能够及时休息,以免对身体造成更严重的影响。



通过本文的介绍,相信大家对运动,已经有了更进一步的认知了。若是能够坚持进行适量的运动,那么你的身体要比从不运动的人更健康。但如果坚持过量的运动,可能会导致健康问题的出现,希望大家注意。

(转载自陪你养生)

运动和不运动的人,有什么不同?

1. 体型方面的改变

若是经常不运动,那么可能会有弯腰驼背、脖子前倾的外在形象,若是经常坐在电脑前办公,可能会出现腰酸背痛的不适。

不过若是经常锻炼的话,能够改善我们的外在形象,弯腰驼背、脖子前倾的体型会逐渐消散,整个人看上去更有精气神。

2. 体重变化不同

大家都知道,运动是一种很好的减肥方式,有不少人为了减轻自己的体重,而选择坚持进行运动。当然,若是能长期坚持的话,体重自然可以得到减轻。但如果

为什么肿瘤患者越来越常见

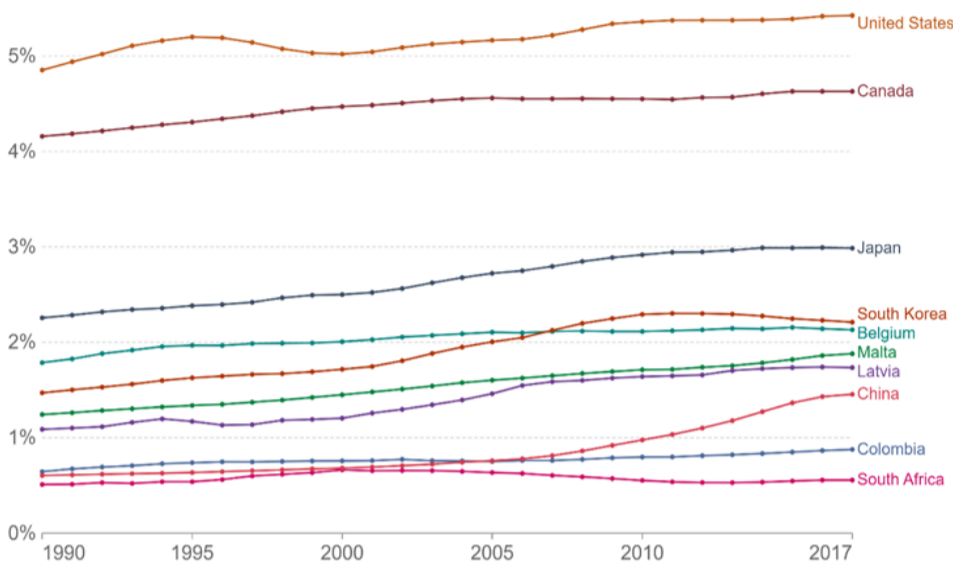
作者 袁作彪

我们时常和别人聊天时，经常听到这个人得肿瘤，然后又听说那个人患了肿瘤。这种印象是错觉，还是真实情况呢？

首先，这是真实的情况。我们看看下面这张图：

Share of population with cancer, 1990 to 2017

Share of total population with any form of cancer, measured as the age-standardized percentage. This share has been age-standardized assuming a constant age structure to compare prevalence between countries and through time.



Source: IHME, Global Burden of Disease

OurWorldInData.org/cancer • CC BY

上图中，可以清楚地显示，癌症患者在总人群中的比例，在美国，加拿大，日本等国中，都是稳定的常年增加。而中国从2010年开始，进入快速上升阶段。这个趋势是否同样发生在美国华裔中，我还没有得到相关数据。

那么是什么原因导致肿瘤患者的数量逐年增加呢？

这里引用中国工程院院士，我国第一代内科肿瘤学专家，原中国医学科学院协和医科大学肿瘤医院内科孙燕教授的看法。

三大原因导致肿瘤越来越多

第一个原因：平均寿命延长了

“我常常开玩笑说，我80岁了，还有机会得肿瘤。”我国内科肿瘤的开拓者孙燕院士很爽朗地说，现在肿瘤越来越得到人们重视，并不是由于肿瘤的

发病率提高了，而是因为几大原因，其中一条是因为人们的平均寿命延长了，而绝大多数肿瘤都是45岁以上的中老年人罹患。

第二个原因：多种疾病被降伏了

多种疾病被控制住了，使得肿瘤疾病凸显出来。“

建国前十年间，新中国面临的是营养不良、新生儿死亡这类最棘手问题，肿瘤排在1950年北京市居民死亡原因的第11位，在1964年时，肿瘤排名第4位。不是由于肿瘤发病率高了，而是其他问题解决了，比如新中国成立前的新生儿死亡率高达20%，现今的新生儿死亡率在千分之一以下，排除了接生时的失误。”

第三个原因：肿瘤诊断率提高了

以前不知道是什么疾病，现在弄清楚了。

“当然，我们也不讳言，肿瘤的发病率提高了一倍，环境中的致癌因素比以前多了。”孙燕说。

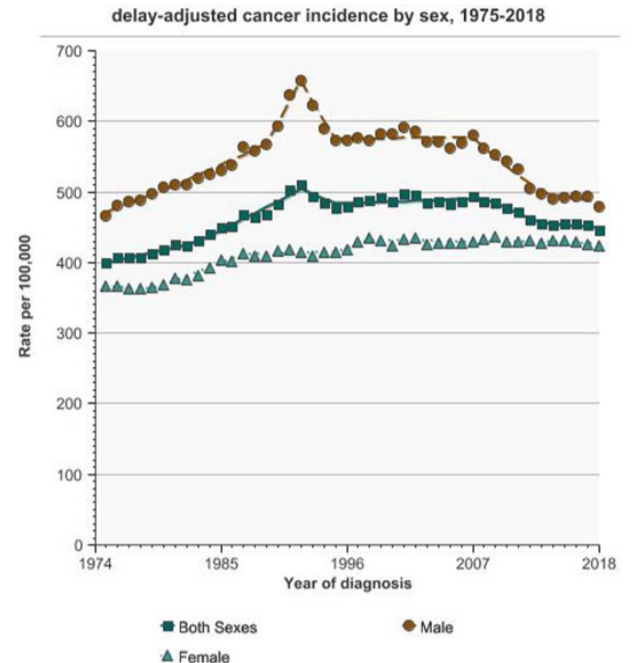
其实，真实的情况并没有上面的数据显示的那么糟。

我们来看看美国的数据：

下图可以清晰地显示，从大约1990年后，每十万人中，癌症患者的比例其实在逐年下降。

不过，中国的数字却显示，每十万人中，癌症患者的比例同样在快速上升。具体原因，我们下期会探讨。

(本文部分资料来源于网络，经过作者审核并予以编辑。本文目的为科普，非科学论文论著，引用出处恕不一一列出，请见谅。)



Source: SEER Program, National Cancer Institute. Incidence data are from the SEER 9 areas (http://seer.cancer.gov/registries/terms.html).

作者简介：袁作彪，明尼苏达州注册中医师。1993年毕业于江西中医学院，获医学学士学位。2000年毕业于上海中医药大学，获中医临床医学博士学位。2012年起担任上海市特聘教授。曾先后学习和工作于上海中医药大学附属龙华医院，上海交大医学院附属瑞金医院，前者为少数的国家中医肿瘤临床中心。曾于明尼苏达大学医学院外科系从事胰腺癌以及胰腺炎的转化医学研究。在中医临床实践中，曾挽救诸多危重肿瘤患者，包括终末期被建议临终关怀的患者。如需要咨询相关信息，请访问其诊所网站：



www.yiacupuncture.com,
或电话咨询612-512-9051,
微信号：434-227-2863.

人体最佳健康生活时间表

1刷牙的最佳时间

饭后3分钟是漱口、刷牙的最佳时间，因为这时，口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质，使牙齿受到损害。

2饮茶的最佳时间

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶，这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐，干扰人体对铁的吸收，时间一长可诱发贫血。

3喝牛奶的最佳时间

因牛奶含有丰富的钙，中老年人睡前饮用，可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时，牛奶有催眠作用。

4吃水果的最佳时间

吃水果的最佳时间是饭前1小时。因为水果属生食，吃生食后再吃熟食，体内白细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。

5晒太阳的最佳时间

上午8时至10时和下午4时至7时，是晒

太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线A光束为主，可使人体产生维生素D，从而增强人体免疫系统的抗劳和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。

6美容的最佳时间

皮肤的新陈代谢在24点至次日凌晨6点最为旺盛，因此晚上睡前使用护肤品进行美容护肤效果最佳，能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

7散步的最佳时间



饭后45分钟至60分钟，以每小时4.8公里的速度散步20分钟，热量消耗最大，最有利于减肥。如果在饭后两小时后再散步，效果会更好。

8洗澡的最佳时间

每天晚上睡觉前来个温水浴(35℃~45℃)，能使全身的肌肉、关节松弛，血液循环加快，帮助你安然入睡。

9睡眠的最佳时间

午睡最好从13点开始，这时人体感觉

已下降，很容易入睡。晚上则以22点至23点上床为佳，因为人的深睡时间在24点至次日凌晨3点，而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

10锻炼的最佳时间

傍晚锻炼最为有益。原因是：人类的体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分为最佳。此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。

听力损失诊断(2)

周志益博士(明州)

听力障碍(dysaudia)是指听觉系统中的传音、感音以及对声音的综合分析的各级神经中枢发生器质性或功能性异常,而导致听力出现不同程度的减退。

习惯称为耳聋(deafness)。只有听力严重减退才称之为聋,其表现为患者双耳均不能听到任何言语。而听力损失未达到此严重程度者,则称为听力减退(hearing loss)。

国际卫生组织(WHO-1997)根据500Hz、1000Hz、2000Hz和4000Hz的平均听力损失将听损程度分级如下:

- ≤25dBHL 正常听力;
- 26~40dBHL 轻度耳聋;
- 41~60dBHL 中度耳聋;
- 61~80dBHL 重度聋;
- 81dBHL 以上极重度耳聋。

听力障碍的诊断

1、传导性耳聋的判断

(1)病史:有外耳,中耳或咽鼓管疾病的病史。

(2)体检:可发现外耳道,鼓膜,鼻咽部的病变。

(3)听力检查:行为测听和客观听力测试均显示有听力下降,但大声呼叫可闻及。纯音测听示气导曲线下降,骨导正常、声导抗测试

时,鼓室功能曲线为“B”或“C”型。

2、感音神经性耳聋的判断

(1)病史:有遗传,药物中毒,传染病,头颅外伤、噪声、爆震等既往史。

(2)体检:有些在做耳鼻喉科检查时,可查到一些遗传及外伤致聋的特征。

(3)听力检查:行为测听和客观听力测试均显示有听力下降。但耳聋程度会有差别。纯音示气导、骨曲线呈一致性下降或骨导中断乃至消失,听力损失严重时,气骨导曲线均消失。声导抗测试时,鼓室功能曲线表现为“A”型系列。

(4)影像检查时,有的可发现颞骨结构异常,如耳蜗发育不全、前庭水管扩大、内听道狭窄、小脑桥脚占位性病变等。

3、混合性聋的诊断:上述各项目中,可有相互交叉的结果。

下期我们会介绍

[听力知识连载-老年听力障碍] 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

美容小知识

秋季美容护肤小窍门

1、秋季美容要注意保湿

干燥是秋季的一个特点,皮肤也容易因为天气的干燥而流失水分。在秋季,保湿很重要。姑娘们要给肌肤补充水分,就要从喝水开始,每天8杯水是最基本的,从身体内部开始补充水分。除此之外,还要每个星期敷2次补水面膜进行保湿。

2、秋季美容要深层清洁皮肤

秋季的到来也带来了一些尘埃,它们会依附在肌肤的表面上,堵塞毛孔,从而会引起痘痘、黑头、脸色暗黄等问题。到了晚上,要彻底清洁脸部的肌肤,要用热水洗脸,将毛孔打开。

3、秋季美容要注意夜间护理

在白天我们还能够注意到皮肤的变化,但是在夜间睡眠之后,我们无法清楚皮肤的变化。在夜间,皮肤会因为天气干燥而流失水分,姑娘们可以在床头放一杯水让空气湿润,另外,还要涂抹有保湿作用的晚霜。

4、秋季美容要勤于补水

每天喝8大杯水,让自己的肌肤水分充盈。此外,有了水,还得留住



水、关键是营养。有些人虽然也经常饮水,但皮肤仍旧非常干燥,主要原因就是机体的储水功能较弱、藏不住水,因此有了水,还必须将其留住。

5、秋季美容要防晒护理

虽然秋季的阳光不是那么的毒辣,不过防晒这个步骤还是不能少的,即使没有阳光,使肌肤也在无形中受到紫外线的伤害,防晒是每个季节要做的必修课,出门前不仅要涂抹防晒霜,还要带好其他的防晒工具,尽可能避免紫外线的侵蚀。

6、秋季美容要去角质

没有丑女人,只有懒女人。女性朋友早上别赖床,利用早晨起床后的几分钟时间补水可以起到事半功倍的补水效果。清晨起床护肤的第一步就要去除掉肌肤的老废角质,由于角质层厚会导致肌肤暗黄粗糙,所以去角质具有十分重要的地位。

痔疮患者的福音

IRC 疗法



采用美国最新无痛性红外治疗仪

治疗一次只需2分钟,一个疗程平均治疗4次
不手术,不住院,无痛苦,随治随走,疗效显著。

自费病人优惠



痔疮去无踪,生活更精彩

診療中心電話:(952)922-9999(英文)

王氏裝修公司

One Stop 診療中心:

6545 France Ave S. Suite 290.

Edina, MN 55435

周一、二、四、五

杨瑢会计师事务所

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

寻常人家

作者 葛愉(河南·洛阳)

第四十三回 小豹子迷路入营地 老山猫报復杀孺牛

七律詩曰:

朦朧入世叹何惜,

虎落当阳狗也欺。

报復虽说追索命,

招来莫道隐杀机。

人间那裡寻公道,

书上何曾写污题。

满口说出仁义话,

醜贖表现万无一。

上回书说到:场裡採納了银少英截断溪流、人为堰塞湖捕鱼的办法,结果获得了丰收,大家吃到了鲜美的鱼肉,不少人都不住的挑起大拇指来夸奖银少英,说他是一个最好的军师,称他为参谋长。看到这些,小刺玫儿萧巩端的心裡别提有多高兴了,银少英觉得倒是很不好意思,同时,他也真正的看到了小警犬张晓苟恶狠狠地看他那一眼,不知为什麼,让人觉得裡面似乎透露著刻骨的仇恨,这倒真使银少英暗暗地吃了一惊。

另外,场长马达又率领一排的同志们顶著南山大沟裡的巫瘴去打了一次猎,收穫也是颇丰。只是一排有些同志因为中了山沟裡的瘴气,回来后眩暈、呕吐了几天,还有几个同志身上发生了溃烂现象,不过,经过湘妹他们几个精心的护理和治疗,没有几天,大多都出现了好的转机。

特别是甜心田昱敏,可以说拿出了她的看家本领,日夜为大家做各种有效的治疗。累得她那对异常美丽的大眼睛裡都布上了血丝儿,为此,有的同志们都感动的流出了眼泪,大家更亲切的称呼她为“甜心姐姐”。

鱼肉虽好吃,但我们北方的同志们大多不太善於去吃,场直的人员除了指导员牛皋、小刺玫儿萧巩端和银少英以外,其餘的人全是南方的,鱼、合了大家的口味,你看他们每餐饭都吃得亦乐乎。

唯有小刺玫儿萧巩端,對於每餐饭所给的鱼,却总是露出赧色。银少英看出来,虽说自己也不怎麼会吃鱼,但是他并不烦,所以他每餐饭总是把自己碗裡的野猪肉夹给小刺玫儿,替换下小刺玫儿萧巩端碗裡的鱼来,对此,小刺玫儿萧巩端在心裡是异常的感激。

吃过晚饭,小刺玫儿萧巩端洗漱毕,转身来到了银少英他们的卧室,银少英伏在案上正写著什麼,美男子席华松却不知道上哪裡去了,反正还没有回来。

小刺玫儿悄悄地走到银少英的身后,想偷偷的看他在写什麼东西。银少英也许正在构思,或著陷入了什麼旧忆中,他倒真的没有发现悄悄进来的小刺玫儿,仍然在想著、写著:

绚丽的五彩云朵哟,

我诗的梦寐摯交。

心情带著入诗的句、

愿随您飘到那天涯海角。

其实我什麼也不是,

我只是一株洛浦岸边的小草。

也许、我……

我是一隻小、小、小鸟,

想要飞、飞、可飞不高……。

我没有叛离、我没有脱逃,

虽然我并不能带给你什麼,

心仪的诗篇、却永远伴随云飘。

随她飞到天涯、随她飞到海角。

让那流动的血液、渗透寰宇的每一个细胞。

无奈的激情哟、拌著那充满盲目的骄傲,

虽然,我只是裸普普通通的乡间小草。

感谢那青睐的花神哟,赐予那温暖的香评艳点、

已是荒唐的价值所起。

从而使我衝开那压抑、打破那束缚,绪飞万裡遥。

翻腾的词语、却如同出了闸门的洪水、巨浪滔滔。

从东海之滨、到青藏高原;

从五指山下、到漠河之稍。

不怕五洋水深、何惧九天云高。

纵横的才华哟、任我逍遥。

异想之大,其实很小。

绚丽的五彩云朵哟,敬情知晓:

我是一隻小、小、小鸟,

想要飞、飞、可飞不高……。

“写得不错,有点儿意思!”小刺玫儿萧巩端不由脱口讚道。

银少英本来还要写下去,听小刺玫儿萧巩端突然这麼一句,不由吓了一跳,转身一看,小刺玫儿萧巩端就站在自己的身后,不得不放下笔来和小刺玫儿萧巩端说道:“吃顿饭回来后没有事儿,席华松又没回来,所以我就随便写写。”

“你有这方面的兴趣,你就放开写去,但不要写得那麼的谦卑、凄催。”小刺玫儿萧巩端诚恳的说道。

“最近的一些事儿常常引起我的一些反思,我觉得、为人一定要明白,你自己永远没有你自己想像中那麼重要。异想之大,其实很小,我当善记之。”银少英抑鬱的小声诉说道。

“其实,做人千万也不要太敏感,有时候想得太多了,最终伤到的反而是自己。一些话也可能说者无心听者有意,别人可能随随便便一句话,你都要想东想西、琢磨来琢磨去,那不累吗,很多事情都是听的人记住了,也许,说的人早忘了。不是吗?”小刺玫儿萧巩端一面自己拉过来一把椅子坐下,一面对银少英说道。

“也对,但我觉得作为一个人来说,一定应感恩於有助於自己的人,不忘情,不忘义。自从到了这裡之后,我最感激的人就是一姐婚涛,她对我太好了,虽然我们相识的时间并不太久,但她却真的给我留下了一生的感动;是的,我们虽说没有很多的交流,但她确实在我的心裡留下了一个温柔善良的身影;虽然我真的不知她现在的情况到底怎麼样,但她却在我的心上久久停留。那份淡淡地牵挂、即使这一切都是短暂的,但它也将定格成我永恒的回忆,成为我一生中最美丽的风景。在我记忆的长河裡将化为去多久、思多久。”银少英无限感慨的说道。

“君真情种也!其实,你要想知道一姐婚涛的近况也不难,听说她被调到了陆军医院,有机会我们可以去看一看她。”小刺玫儿萧巩端安慰银少英道。

“那也只好等待有机会的时候再说了。我想我们以后应该少说话多做事,三思而后行。在这方面,一姐若涛就是我们最好的榜样。应知道:是非终日有,只为多开口,正所谓祸从口出啊!就是笔下的文字,也应慎之又慎,说不定什麼时候,它也会变成问罪自己的把柄呢?”银少英似乎所问非所答的说道。

没等小刺玫儿萧巩端做出反应,银少英又继续娓娓的说道:“文学,很深奥,它只是我的一个爱好。看很多书是为了提高自身修养,达到比以前高的一种境界,可是时间一长,也许会变为了自恃清高的资本。还好,及时看清了,自然的我也就自然地回復了,现在看一切都很淡然!”银少英一面说著,一面用两隻手同时抓住小刺玫儿萧巩端原本放在桌子上的手,紧紧地握在自己的手中。

握手,无言胜有言,有的人拒人千里,握著冷冰冰的手指,就像和凛冽的北风握手;有些人的手却充满阳光,握住它使你感到温暖。现在小刺玫儿萧巩端的手就是如此。萧巩端的回应非常的激烈,她也同样迅速的搭上另一隻手,四隻手紧紧地握在了一起,两个人的心裡同时都感到对方给予的温暖,因此而觉得十分的愉悦。

“人说痛苦犹如人心灵中的垃圾,它是一种无形的烦恼,由怨恨恼怒组成。前程的暗淡和莫测,往往会造成忧鬱和惆悵,假设成功促成最终实

现目标,但并不意味就不受挫折。事后的懊恼和沮丧一定会扰乱人们的情绪。

有的人说:假如时间可以倒流,世界上也许将有一半的人成功。但生命不是游戏,不可以重新再来。

当然,有时候成功不只属於强者。其实能够高度警惕,生机勃勃,伺机勇敢无畏的人也有可能达到成功。

我们不妨做一个好的听者,鼓励他人谈论他们自己所知道的一切。一个人不要只凭胆量闯世界,这样受伤的机会比较多。要思考和听从意见,要学会多听别人的、少说自己的。永远要记住:自己懂得一切,别人不一定一点儿也不知道;而别人已经懂得的东西,自己不一点完全就懂。

更当然,对那些与自己无关的事情,儘量少说、少问。對於每一个人来说,只要你能活出自信,活出属於自己的风格,對於其他一切,就让别人随意去说好了。重要的是、人在才干,品德两方面的修养,最终才是成功的关键。

对于必然的事,我们要轻快的去接受。一旦遇到了烦恼,我们可以一笑了之。自我忧愁会扼杀锐气,自我忧愁会侵蚀精神灵魂,自我忧愁会消磨宝贵的时间,自我忧愁会成为羈絆冲出逆境的最大敌人,希望你能够自拔、超脱!”小刺玫儿萧巩端无限深情的向银少英解释说道。

“我只是心中稍微有些鬱闷而已,其实也没有什麼大的事情,谢谢你的关心了。”见到小刺玫儿如此关心自己,自己也觉得不好意思起来,连忙解释道。

“对了,上次我见你的本子上写了两句诗,我就抄下来,在后面续上了两句,你看可以吗?”小刺玫儿萧巩端一面说著,一面从兜裡掏出一张纸来,把它打开后看了一眼,然后递给了银少英。

银少英接过来一看,只见上面写道:窗外望见楼外楼,心中层叠不言愁,人生路上能邂逅,此生路上增风流。本子上的诗,她什麼时候抄走的,银少英并不知道,但小刺玫儿萧巩端的意思,银少英却真的读懂了,这使他确实很感动、很感动。於是说道:“我可能只是随手抄来而已,没想到你却这麼的在意,又写得如此之好,真是士别三日、当令刮目相看了。”

“哪裡、哪裡,我也是在胡诌而已。”小刺玫儿萧巩端谦虚的说道。

银少英用手抚摩著小刺玫的一双纤巧的小手说道:“怎麼手的皮肤变得有些粗糙了呢?”

“近来大家为了给一排的同志们治病陶制药材,大家的手都是这样,你没有看到,湘妹她们几个人的手,比我的手还要粗糙的多呢?也许,过一段时间就会好的。”小刺玫儿娓娓的说道。

“我家祖传有一个關於手的保健操,我现在就抄给你,请你转给大家,让她们只要坚持做,都一定会有一双漂亮的玉手的。”银少英一面说著,一面拿出一张纸来,趴在桌子上写了起来。

不大一会儿,他把写好了的《玉手健美操》步骤方法递给了小刺玫儿,小刺玫儿接过来一看,只见上面写著:

玉手保健《逍遥操》法:此法既能治疗所有手疾、又可永久保持玉手之健美。供参考去做[每天早晨起床前或每天晚上睡下后最佳],次/天,每一个小动作做一百零八次。只要能坚持下去,坚信您的一双玉手会永远健康美丽!

女子玉手健美逍遥操共六十二个动作:一,用右手拇指推左手每个手指的小关节加上四个指头缝根部的八斜穴,共十八个位子;再用左手拇指分别推右手,方法如前;二,用右手的食指与中指夹捋左手的五个指头、用左手夹捋右手方法同前;三,两手背互相叩打;四,两隻手四指背互相叩打;五,两大拇指外侧的大鱼际处互相叩打;六,两手掌根部互相叩打;七,两小拇指外侧的小鱼际处互相叩打;八,双手各个指头缝的八斜穴处互相叩打;九,双手拇指、食指间缝虎口、八斜穴处互相叩打;十,右手手指併拢、四个手指微弯曲、用力击打左手掌心的劳宫穴、再用左手如是做;十一,用右手握住左手,让右手大鱼际由左向右推左手併拢四手指中关节。再左手握右手如是做;十二,双手轮流用上法推四指根关节;十三,双手轮流上下搓捋手背;十四,双手十指用力空抓。

(下转B12版)

寻常人家

作者 葛愉(河南·洛阳)

(上接B11版)

“这些步骤你怎麼记得这麼清楚呢？你是不是天天在做呀？”小刺玫儿看后面说著一面拉起银少英的手仔细的看了看，怪不得呀，银少英这一双手长得比女孩儿的手还要秀气呢！

“是的，我每天都要做上一到两次。”银少英也诚恳的答道。

“那您们家的《逍遥操》只有手的吗？”小刺玫儿礼貌的问道。

“不，这个操实际包含的面很广，等閒了的时候，我可以一一的详细告诉你。”银少英非常认真的说道。

“你们两个在说什麼呢？我回来的不是时候了吧？”恰在这时走进来的美男子，正看到银少英和小刺玫儿手拉著手在说著什麼，於是不好意思的说道。

“哪裡、哪裡，我们两个在閒聊，没想到影响你休息了，真的很不好意思。”银少英马上鬆开紧紧拉著自己手的小刺玫儿，极其不好意思的说道。

“我也该走了，你们两个大老爷们可以毫无拘束的摆龙门阵了。再见！”小刺玫儿一面说著，一面拿起桌子上的《逍遥操》步骤走了出去。银少英听到她哼著《喀秋莎》的曲子走到了她们的阁楼内。

“和靚妹在一起吧？进展还算顺利吧？”银少英转过身来问美男子道。

“老兄，我可没有你那麼幸运囉！大武汉的姑娘，态度是晴是阴实在是不好捉摸了，到底情况如何？只好顺其自然了。”美男子不无忧虑的说道。

“凡事也许是定数，好事多磨，只要执著，坚信：就一定能成功！”银少英激励美男子道。

睡到半夜，农场养的四条狗突然反常的大叫起来，哨兵立即跑过去看是出了什么事情。只见四条威武的大狗一起冲著一排一班的卧室门大声吼叫著，一班的同志们正在睡觉，卧室门是敞开的。哨兵发现，四隻硕大的狗，只是干叫，却不敢到一班的门前去，并且前进一步，马上又后退两步，又都露出很害怕的样子，就连它们的叫声也显得有些颤栗。

哨兵正欲上一班的卧室去看个究竟，这时只见从一班的卧室裡走出一隻比狗略小一点儿的大猫来，它的步履不知道为什麼摇摇摆摆的，当它走到一班卧室门前的路上时，又不知道为什麼，它却突然倒在了地上，原来它死了。四隻彪悍的狗仍然只是在一定距离外狂吠著，却不敢到跟前去。

原来这是一隻刚刚出生不久的小豹子，也不知它是生病了，还是错吃了什麼猎人下的药，更不知它又是怎麼跑到了农场来，反正它是死了。

小豹子虽然死了，大家发现，那四隻狗却无论如何也不敢到跟前去的，据说：虎豹死不谢威，就连它们的骨头，狗都不敢闻。

有人曾用这种办法来鉴别虎豹骨头的真假，拿一块儿不知是不是真正的虎豹骨头，扔给狗吃，狗只要一闻，若真的是老虎或豹子的骨头，它是绝对不敢吃的，必然会转身就跑，那麼，人们就可以确定：这块骨头就是真正的虎豹骨头。

狗如果在野外遇到了豹子，在一定的距离内，它是连逃跑的勇气都没有的，它只会蹲坐在那裡唧唧的叫，连正常的狗叫声都没有了，如此坐等豹子去吃它。这可能就叫做人们常说的‘一物降一物’吧。

第二天，马车班的同志们在山坡上挖了个坑儿，把小豹子给埋了，为此，大家倒真是议论了多天，但终究没有论出个所以然来，谁也不这道，这究竟是为什麼？

但更不知为了什麼，就从这天起，夜裡从对面的山头上不时传来豹子的吼叫声，只听它叫唤著从东山跑到西山，又从南岭转到北岭，吼叫个不停，吓得场直的女同志们起夜也得成群。

听当地的老百姓讲：老山猫（豹子）的报復心极强，为此，场裡在晚点名会上只好宣佈，无事单人不许上山，马车班的同志放牛时由一个人增加成四个人，并配带四支五六式半自动步枪，要求大家一定要提高警惕，注意安全。

如此持续了七八天的时间，大家也都笼罩在莫名的恐惧之中，到了第九天，马车班放牛的同志在下午准备下山时，发现少了一隻小公牛崽子，不知它跑到什麼地方去了？

等到第二天，也就是小豹子死的第十天，马车班的全体同志又出去找了一天，到傍晚的时候，才在白草沟的山坡上找到了已被豹子掏空肠肚的小牛，小牛的屁股已经整个没有了，他们只好把剩下的半隻牛抬了回来，让场裡的炊事班拿去，用这半隻鲜嫩的牛肉来改善大家的生活。

可能是通向山外的路修好了，团裡的给养车也开进来了，困难的局面结束了。

同时场长马达又向上级打了报告，要求上级批准他们上山猎取豹子，以保障当地居民的正常生活和生產。

报告让来送给养的司机带走了，只要等著上级一批准，当然是索要子弹，一旦批给他们充足的子弹，他们就可以上山进行打猎了。

这一段时间，大家确实也被山上的豹子气得够呛，一个个摩拳擦掌，恨不得马上就上山去打猎，大家也真想品尝一下豹子肉的味道呢！

农场的平面图，鸟瞰图都已经绘好了，美男子和银少英正在做著收尾工作，他们把乒乓球案子抬回了原处，然后两个人回到了他们的屋裡。

美男子从挎包裡掏出了自己从家裡带来的黑茶砖，银少英立即去炊事班打了壶热开水。美男子又去拿来他们两个人的洗漱缸子，只稍微用热水涮了涮，然后便泡了两杯黑茶，室内立刻飘出一股淡淡的茶香来。

美男子把银少英的茶缸向银少英跟前推了推，非常鬱闷的说道：“听人讲‘操千曲而后晓声，观千剑而后识器。’我知道：你也读过很多的书，我真的有一些事情，一直我也弄不明白它，我很想问问你，希望你能勿吝赐教。我读过《诗经·邶风·击鼓》：

击鼓其镗，踊跃用兵。

土国城漕，我独南行。

从孙子仲，平陈与宋。

不我以归，忧心有忡。

爰居爰处？爰丧其马？

於以求之？于林之下。

死生契阔，与子成说。

执子之手，与子偕老。

於嗟阔兮，不我活兮。

於嗟洵兮，不我信兮。

读过之后啊，我的心中真的有太多的为什麼，没有答案；似乎又有太多的答案，却根本没有为什麼。莫非这真就如你说的，一切皆有定数，莫非真要叫人求之不得，弃之不舍呀！”

“相识是最珍贵的缘分，思念是最美丽的心情。唯有那相思成病，当珍惜那就是情、那就是缘。我猜你可能又在为靚妹苦恼，其实，靚妹是个很好的人，有时间也可能是你想的太多了，就是退一万步，最后分道扬镳了，须知天涯何处无芳草呢？关键在於我们当前的处境和出路，确实是太莫测了。我最近写了一首诗，请你看一下，提提你的意见。银少英一面说著，一面拿出自己的笔记本，翻到一页，递给了美男子。

美男子接过来一看，只见上面写著一首《七律》答友人

情缘聚会莫相欺，

爱慕亲和敬佩离。

暗恋结痴悲苦酿，

冥思铸泪恨花期。

如说眷属求无可，

只要心倾盼有机。

静释超脱烦恼远，

风骚连袂两相宜。

“呃、这不就是歌词裡唱的奈何歌词：有缘相聚 又何必常相欺，到无缘时分离，又何必常相忆。我心裡有的、只是一个你。你心裡没有我，又何必在一起。今天说要忘了你，明天却又想起你。念你，念你在梦裡，问此情何时已。的原意翻版吗？”美男子欣然说道。

“是的，人心若安住，那就会步步生莲。人的心清一切明晰，人的心浊一切就暗淡；若人的心痴一切就迷茫，若人的心彻悟，那麼一切一切就释。

其实人的心可以说是人生的总导演，人的意念也可以说是人生的总决断。一切根源皆在乎於心，痴与执、怨与恨，只会让心翻滚、让人不安。只有放下，才能自然。智愚心之隔，净染一念间。放下烦恼成菩提，转化思绪即晴天。记住：该是你的，谁想要他也拿不去，不该是你的，强扭的瓜，它也不会甜。这也就是宿命。”银少英慢慢向美男子掰析道。

“那麼，你和小刺玫儿现在的情况如何呢？我看你们就很好，你能和我谈心裡话吗？”美男子真诚的问道。

“我和小刺玫儿真的没有什麼，我只是把她当作我的一个小妹妹看待的，其实，我们两个不合适。”银少英也很诚恳的说道。

“那又是为什麼呢？”美男子感到非常惊讶的问道。

“我也不知道，如果人间失去脂粉的艳丽，还会有动情的演绎。但是，如果人人都是一出摺子戏的话，都应把最璀璨的部分留在别人生命裡，让别的人去解读它。

犹如我们从炫舞的秋叶裡读到了生命的真谛，‘落叶不是无情物，化作污泥更护花。’落叶向世人展示的不是生命的忧伤，而是‘生如夏花之灿烂，死如秋水之静美’的风采。

当我们面对一颗历经千年的古树，让人懂得静观，学会沉思，从而进入生命智慧的彻悟境界。真可谓：‘一叶知秋意，一树识菩提’。

如若说到相爱，那也许只是一段时间的记忆，转身离去的时候，恐怕抹去的唯有两行泪水而已。

其实，我们应该清醒地知道：属於你我的幸福都离得太遥远。不要期待，不要假想，不要强求，顺其自然，如果註定，便一定会发生，但潜在的不容忍告诉我们，须知这裡决不是我们的幸福奠基处，若没有意外的话。”银少英解释道。

“哎、哎，老兄，我还是没有完全弄明白，那潜在的不容忍会出现在哪裡？”美男子执著的问道。

“日历一页页撕掉，青春年华慢慢已经远去，岁月牵强了太多的玩笑，等到你的心也临近了苍老。那昨日的温存还在念著美好，再看看今日却已褪色了那份执著。就会圆满的答覆你，激情只是暂时，海枯石烂是不存在的，一切仍然取決於你我的奋斗结果。”银少英继续解释道。

“我知道了，那也只好顺其自然，看发展了，当然，我们也要做好我们自己方方面面的努力，不至於后悔即可。”美男子顿悟说道。

“对，命运确实需要拼搏！只看我们各自的造化了。”银少英肯定的说道。

正是：

茫茫所向问青春

，

漫漫途程敢叫真。

世故显然皆陌路，

文章探水浅和深。

要知后事如何？且听下回分解。

(未完待续)

住房




Yama Zhong 仲菡
 612-666-5222
 Yama Kw Realty Yama@kw.com
 www.Yama.Kwrealty.com
 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車庫 每月\$1100
2. Hopkins townhouse 2房 2車庫
3. 各區均有房屋出租,另有單間長短租

有意者請電: 510 598 5539

S016



陳桂芳

房地產專業經紀人

Tel: 612-812-6375
 Aileenchan.EdinaRealty.com
 Email: AileenChan@EdinaRealty.com



Karen Xiao 肖堯

651-272-9178

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



買房子 重新貸款

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

廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848



明州房地產專業經紀人

趙廣平

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



Midwest GIR Group 私募投資

651-373-4569
 info@midwestgir.com

主要業務: 地產投資, 物業管理

生活服务

常青老人中心

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

華人社會服務中心

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

美國中醫學院 中醫健康中心

651-631-0204

裝修 翻新 裝潢 材料 汽車維修 其它服務



美國 ↔ 中國

海陸空運 低至1.5美金/磅
 新客户寄件回國享有20%折扣
 厚德敦物 良心服務
 免費代購 轉運回國

營業時間: 星期一至星期五 11:00AM - 6:00PM
 美國地址: 2111 Oakbury Ave W, Suite 202, MN 55119
 中國地址: 9172389059 廣東省: 0754-82325



二胡招生

612-479-3700

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

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

段峰建築設計事務所

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



常青老人中心

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

精誠裝修公司

651-505-8888 (王先生)
 Stone Construction LLC
 MN Lic: BC 746948
 stone5058888@gmail.com



陳寬車行

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

RETECH PAYMENT SYSTEMS

電話: 1 (888)-858-4218 EXT 2 (中文)
 傳真: 1 (888)-439-0409
 地址: 1900 County RD D E Suite 115
 Maplewood MN 55109



美國之聽

English
 651-528-7868
 中文
 651-324-4589
 www.HearingOfAmerican.com
 service@HearingOfAmerican.com

Jerry Zhou, Ph.D.
 周志益博士

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。诚聘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。大家可以放心的就餐,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

杨璐会计师事务所
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

新家园贷款

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: wzhang@firstmortgagemn.com

美西贷款



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

LITA INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理

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

保险 理财

全统理财事务所

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

考西叶氏 律师事务所
CAUSEY & YE LAW
咨询电话: 612-990-8592
网址: www.causeyylawgroup.com



业务范围: 移民|商务|刑事|民事|家庭|留学

诚信保险

2021年医疗保险从新开放期
02/16/2021 至 05/17/2021
欢迎致电咨询,提供免费报价! 电话: 612-999-8973
7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439

大学及规划 助税专家 助学金



Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

招生

Lesson Offerings

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



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

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

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

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

郑伟民老师拥有十六年的教学经验及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中脱颖而出,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@midwestgiring.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)
- 無疤臉頰塑型, 迷你臉頰整形術
- 激光抽脂美身
- 雙眼皮成型, 去眼袋及眉毛提升術
- 迷你腹壁塑型

6545 France Ave S, Suite 290
Edina, MN 55435

(Inside Southdale Medical Center)

英文电话: 952-922-9999





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 仲菡

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	年	金	险	保	划
	险						金			险	



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439