



Michael Chen
留学奖学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2021年 9月17号 星期五 MINNESOTA TIMES 375 期

每日疫情
明州时报



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

9/11二十周年 美国各地举行纪念活动

媒体综合报道: 今年的9月11日是“911”恐怖攻击事件20周年, 美国各地以不同方式的方式进行悼念活动。在纽约市曼哈顿下城, 当天晴空万里, 一如20年前的9月11日。但是, 当年世界贸易中心双塔倒塌后的原址, 已成为两座巨型纪念水池, 边缘刻有911事件中丧命的近3000人姓名, 许多到场的罹难者家属在水池旁插上了鲜花。

20周年的纪念活动就在纽约世贸遗址举行, 上千名罹难者亲属出席, 在一系列美国政要的见证下, 人们以逐一念出罹难者名字的方式进行追思, 气氛沉重肃穆。

今年适逢911事件20周年, 更多重量级人物出席追悼仪式, 包括拜登及前总统奥巴马、柯林顿。3人都坐在台下观礼, 没有发表公开谈话。

仪式中有6个时间点敲钟默哀, 分别是20年前世贸双塔、五角大厦遭客机撞击, 联航93号班机坠毁宾州田野及世贸双塔倒塌。911事件后带头献声抚慰人心的「工人皇帝」布鲁斯史普林斯汀 (Bruce Springsteen) 到场演唱, 为仪式增色。现场部分民众捧着亲人照片, 缅怀在911事件中逝去的生命。

前总统川普未出席纽约世贸遗址追悼仪式, 而是现身纽约一处消防局探望警察和消防人员, 他声明抨击拜登处理美国自阿富汗撤军的糟糕表现, 并赞扬911事件发生时担任纽约市长的朱利安尼。

小布什前总统11日出席宾州帕克斯维尔 (Shanksville) 的911事件20周年纪念活动, 并发表了讲话。

月圆双子城 情满柳明园

中秋

听秀品拍
韶美美丽爱
乐食服照心



费伦公园
Phalen
Regional Park
1640 Phalen Dr
St Paul, 55106

2021
9月18日
4:30-7:30
星期六

报名方式

欢迎家庭和个人报名, 报名费每人\$5, 报名费可用于冲抵购买本次活动中所拍人像照片的费用, 照片每张\$10。我们将提供照片网上订购服务, 照片销售收益将悉数捐给“柳明园”第二期工程建设。

活动具体信息和报名登记请扫描二维码。报名截止日期: 2021年9月15日晚10点。

联系方式及PayPal账号:
mncwinfo@gmail.com



主办单位: 美中新艺文化交流协会 - 明州中国友好花园协会 - 明州摄影沙龙
明州国际中文学校 - 明州旗袍会 - 华人社区中心 - 明州华人商业联合总会
美国江西促进会 - 媒体支持: 《明州华人世界》

着装建议
旗袍等中式服装
或民族传统服饰

满足您所有的移民需求

MARGARET W. WONG
& ASSOCIATES LLC
ATTORNEYS AT LAW

黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务

1978
年以
来

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

明州時報 电话: 952-688-2848; 电邮: ContactMNTimes@gmail.com; P.O.Box 6192, MPLS, MN 55406-0192

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 Yucai Chinese School Music Production Course

Wednesday 4:30-5:20
Start on 9/15/2021



TEACHER: HUBERT HE

I AM A SENIOR AT WAYZATA HIGH SCHOOL, AND A MUSIC ARTIST. MUSIC HAS ALWAYS PLAYED A BIG ROLE IN MY LIFE, AND I BEGAN MAKING MY OWN IN 2019. SINCE THEN, MY SONGS AND BEATS HAVE GAINED OVER 50K PLAYS ACROSS ALL PLATFORMS


THIS BEGINNERS COURSE ON MUSIC PRODUCTION WILL GIVE STUDENTS AN INTRODUCTION TO THE CONCEPTS AND METHODS USED TO CREATE MODERN INDUSTRY MUSIC; THEY WILL LEARN ABOUT THEIR OWN FAVORITE MUSIC AND SONGS. STUDENTS WILL EXPERIENCE THE CONCEPTS THROUGH LISTENING TO AND PLAYING MUSIC. BY THE END, THEY WILL HAVE LEARNED THE BASIC CONCEPTS BEHIND TODAY'S BILLBOARD HITS, AND WILL HAVE A LOT OF FUN DOING SO!

Scan if interested



YUCAI AFTER SCHOOL QUIZBOWL

2021-2022 School Year
Tuesdays, 4:30-5:20
9/14/21 - Start



Scan if interested!

Quizbowl is a quiz-based competition that includes a variety of subjects. Players listen to questions and race to buzz first with the correct answer which earns your team points. Each match consists of two teams, each with up to five players. In this course, we will be having lessons on different topics with a "playoff" every few weeks.

About The Teacher

My english name is Hua Xing and my chinese name is 郝福天. I am go to Wayzata High School and enjoy subjects like Math and Science. Some things I like to do outside of school are baking, playing soccer, and hanging out with friends.

劉紹虹會計師事務所

專業服務, 享譽華人社區逾十年

- ★執照注册會計師 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

第九屆明州華人 高爾夫球賽圓滿結束

一年一度的明州華人高爾夫個人賽於9月5日落下帷幕。這兩天明州的天气十分给力，天空晴朗，风和日麗，讓人十分舒服和放鬆，是絕好的打高爾夫球的天气。參賽的各位選手聚集在明大的高爾夫俱樂部球場上，他們信心滿滿，著裝專業，設備精良。比賽中時而有說有笑，時而嚴肅認真，每當有人打出好球，大家紛紛鼓掌稱贊，氣氛非常的友好和歡快。



經過兩天（9月4、5日，明大高爾夫球場）激烈角逐，產生了多名2021明州個人賽優勝者，名單如下：

C組：

- 第一名: Abe Chi
- 第二名: Kevin Li
- 第三名: Frank Xu
- 第四名: Gang Wu
- 第五名: Chunyan Wang

A組：

- 第一名: Haifeng Xiao
- 第二名: Michael Lee
- 第三名: Tianjiang Wang

明州新聞

B組：

- 第一名: Huan Gao
- 第二名: Tony Yang
- 第三名: Carl Tseng



最多小鸟奖（共两名）：
ABE CHI；CHRIS ZHAO

最长推杆进洞奖（共两四名）：
PING WANG；MICHAEL LEE；HUIJIE LIN；JHON LI

三杆洞最近旗杆奖（共两四名）：
TONY YANG；ALAN WANG；JIE YANG；CHRIS ZHAO

开球最远距离奖（共两四名）：
GANG WU；ABE CHI；CHUNYAN WANG；JIAN ZHONG

依据球会规则，部分球员今年晋级。

由A组晋升C组球员有：
HAIFENG XIAO；MICHAEL LEE

由B组晋升A组球员有：
HUAN GAO；TONY YANG；CARL TSENG

明州華人高爾夫協會非常歡迎各位朋友關注協會的活動和信息，更歡迎大家加入這個隊伍一起切磋技藝，共同提高。



更多本地新聞及“每日疫情”
請掃描《明州時報》微信二維碼



（新聞來自各大新聞媒體，並不代表本報立場）

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



首个国际商业航班抵喀布尔

来自伊斯兰堡的巴基斯坦国有航空公司的飞机于今天9月13日上午降落在阿富汗首都喀布尔机场。该机场已被塔利班控制了两个星期。美军8月30日在高度紧张的情况下突然离开后，卡塔尔正帮助逐步恢复正常。

法新社记者发现，周一降落在喀布尔机场的这架巴基斯坦国际航空(PIA)的飞机，乘客寥寥，比机组人员还少。但这架飞机返程时带走大约70名乘客，包括曾在国际组织工作的阿富汗人及其亲属。

一名为世界银行工作的35岁妇女在喀布尔机场排队时告诉法新社：“我正在被撤离，在伊斯兰堡之后，我要去塔吉克斯坦”。她还说，“一旦男人和女人能够重新工作并自由活动”，她就会返回阿富汗。

喀布尔机场一名身穿蓝色传统长衫的员工告诉法新社：“这是一个重要的时刻，是一个充满希望的日子。”他还说，“希望其他公司能够迅速效仿巴基斯坦国有航空公司，尽管该公司尚未建立往返喀布尔的定期航班时间表。”

在经济上，对于受到严重干旱和冠状病毒(Covid-19)大流行病后果影响的数百万阿富汗人来说，情况正变得十分危急。

法新社说，伊斯兰主义者在喀布尔重启国际交通的能力，将是对其政权的考验。该政权在宣布组阁政府后，除了内陆小省潘西尔(东北部)外，现阶段正在巩固其对国家的控制，没有遇到任何明显的抵抗。

美官员料10月底前授权5至11岁打辉瑞

美国最高卫生官员认为，辉瑞大药厂(Pfizer Inc.)和德国BioNTech共同研发的COVID-19疫苗，可望在10月底前获授权替5至11岁孩童接种。

路透社引述消息人士报道，卫生官员预期辉瑞将能搜集到足够的临床试验数据，针对向5至11岁孩童施打COVID-19(2019冠状病毒疾病)疫苗，在本月底前向美国食品暨药物管理局(FDA)提出紧急使用授权(EUA)申请，因此认为辉瑞可望在10月底前获得授权。

他们预期，FDA将在辉瑞提出紧急使用授权的3周内，判定让孩童接种是否是安全且有效的。

数以百万计的美国人都在密切关注，卫生当局是否批准让更小年龄层的儿童接种疫苗，尤其是家有小孩的父母，因为在Delta变异株掀起的一波疫情中，孩童最近几周纷纷开始回到学校上课。

美国首席传染病专家佛奇(Anthony Fauci)是在今天有数千名国家卫生研究院(National Institutes of Health)职员参与的线上座谈会上订出这个时间表。

奇说，如果辉瑞在9月底前提出紧急使用授权申请并提供相关支持数据，“等到10月，10月的前两周...辉瑞疫苗将可就绪”。

另一名知情人士表示，FDA对辉瑞疫苗获准用于5至11岁儿童的预测时间也差不多。

消息人士表示，佛奇又说，莫德纳(Moderna Inc.)搜集与分析替5至11岁孩童接种疫苗的数据，花费的时间可能会比辉瑞长约3周。

至于是否能向5至11岁孩童施打莫德纳疫苗，佛奇估计将可在11月左右做出决定。第2名消息人士说，佛奇为莫德纳订出的时程似乎较为“乐观”。

华人物理学家获基础物理学突破奖

近日，科学突破奖基金会及其创始赞助商宣布了第十届科学突破奖的获奖者。其中，华人物理学家叶军和日本物理学家香取秀俊拿到了基础物理学突破奖，他们的研究成果光晶格钟运行150亿年误差也不到1秒，对于探测引力波、寻找暗物质、验证相对论都有重要作用。

科学突破奖(Breakthrough Prize)，又被誉为“科学界的奥斯卡”，现已进入第十个年头。该奖项于2012年由俄罗斯亿万富翁尤里·米尔纳夫妇设立，现由谷歌联合创始人谢尔盖·布林、Facebook联合创始人马克·扎克伯格夫妇、腾讯公司联合创始人马化腾、尤里·米尔纳夫妇，以及基因技术公司23andMe联合创始人安妮·沃西基等知名实业家赞助。

科学突破奖每年颁发一次，旨在表彰在基础物理学、生命科学和数学领域的突破性成就。科学突破奖堪称全世界最慷慨的科学奖，单项突破奖的奖金高达300万美金。

昨日，2022年科学突破奖获奖者公布，颁发了5个奖金为300万美元的突破奖、3个奖金为10万美元的物理学新视野奖、3个奖金为10万美元的数学新视野奖以及3个奖金为5万美元的Maryam Mirzakhani新前沿奖。

其中，新视野奖授予物理学与数学领域科学家的早期研究工作，Maryam Mirzakhani新前沿奖授予从事数学研究的女性学者。2022年科学突破奖各类奖项的奖金总额达到了1575万美元。

单项突破奖获奖名单如下：

基础物理学突破奖：香取秀俊(Hidetoshi Katori, 东京大学 & RIKEN)和叶军(Jun Ye, 美国科罗拉多大学博尔德分校)；

数学突破奖：望月拓郎(Takuro Mochizuki, 京都大学)；

头条速览



生命科学突破奖：Shankar Balasubramanian(剑桥大学)、David Klenerman(剑桥大学)和Pascal Mayer(Alphanosos公司)

Katalin Karikó(BioNTech公司和宾夕法尼亚大学)和Drew Weissman(宾夕法尼亚大学)

Jeffery W. Kelly(斯克里普斯研究所)

此外，剑桥大学Suchitra Sebastian、德州理工大学Alessandra Corsi等四人以及哈佛大学Dominic Else等四人分别获得物理学新视野奖。

西北大学Aaron Brown等二人、剑桥大学Jack Thorne以及多伦多大学Jacob Tsimerman分别获得数学新视野奖。

普林斯顿高等研究院 & 普林斯顿大学Sarah Peluse、加州大学洛杉矶分校Hong Wang和麻省理工学院Yilin Wang获得Maryam Mirzakhani新前沿奖。

不过，由于疫情的影响，颁奖典礼将推迟至2022年。

沃尔玛证实与比特币合作为假消息！

周一时间早晨，全球多家媒体报道称，沃尔玛表示已经与莱特币(Litecoin)达成合作，从今年10月1日起所有电商店铺将会“使用莱特币付款”。莱特币公司第一时间转发了该消息至其社交媒体。可是，这则公告并没有出现在沃尔玛官网上。

15分钟内，莱特币暴涨37%至236美元。

然而，事情随后出现了大反转，沃尔玛发言人“官宣”证伪。

莱特币社交媒体账号在消息发出后半个小时，也删除了转发的相关公告，并回应称发布关于与沃尔玛合作公告的内容属于“因过度兴奋而造成的”失误，并非故意捏造虚假信息。

“辟谣”后30分钟内，莱特币涨幅大幅回吐并转跌，回落至180美元。

美国证券交易委员会(SEC)没有立即回应他们是否会调查上述假新闻事件。

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



我的画作获奖了

----明州博览会获奖心得----

近日,“明尼苏达州立博览会K-12学术竞赛”结果公布,画家沈玉东老师辅导的学生在比赛中大放异彩,明州博览会自01年创办至今,吸引了无数人参赛。沈老师的学生Alice Yi、Sam Geng, Grace Tang, Maggie Xiao 分别获得不同年龄段的四个Grand Prize,另外沈老师的画室还有二三十人获一、二等奖,可谓是收获颇丰!

我在三个月前就开始了这次比赛的准备,我刚开始计划一共要画三幅画,山水画,素描和炭笔。先画素描,因为沈老师说:“素描花的时间会很长。”为了完成这幅素描我前前后后一共用了两个月的时间。比赛的最后冲刺阶段则是送画日期截稿前的几个礼拜,那个时候我需要完成山水画的炭笔。山水因为我有一段时间没有触碰,手有点生疏了,所以花的时间有些长。其中还是有些失误,但是最后还是都补救了回来。最后我是压线完成了炭笔画,跟前两幅不同,炭笔是用“粗犷”而简洁的线条来概括。

到了开园那天,我们怀着激动的心情走了进去,里面人山人海,有很多小吃摊散发着迷人的香味,我们对这些显然是没有兴趣,直奔州立博览会右侧的Educational Building,那里展出着十二个年级不同参赛选手们的所有艺术作品。

一进大门就看到前面有大大小小十几幅围成一圈,摆在整个大厅最显眼的地方,每个画上都挂着一个大大的紫色奖状,这是此次州立博览会学术竞赛的最高奖项:Grand Prize!



在博览会之前我是不知道有这个奖项的,我很感谢沈老师带我们参加这个展览和比赛。我围着那些画转了一圈,在侧面看到了一副眼熟的作品:我自己的画!我妈妈刚开始还不相信这是我画的,直到看到了画上题的字之后就乐开了花,而我的心里也像吃了蜜一样甜。

博览会里面有很多很多有意思的展品,包含绘画,手工艺品,家具等等……同时那里还有高中生的机器人表演,我也去玩了玩。

然而,我觉得获奖并不是我这次比赛最大的收获,我最大的收获是这次比赛让我明白了一个道理:只要努力,就没有什么事情是做不成的;如果有没有做成,那就是还不够努力。比如,这

幅获奖的山水画刚开始我画的也不怎么好,但是我回家之后自己做了很多练习,练别是老师在课堂上给我指出的不足的地方。

功夫不负有心人,一点一滴的进步,坚持不懈,最终一定会成功的!

作者 耿超跃(10年级学生)





LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

精辦

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





買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

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

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

聚焦

911二十周年纪念

(一)

2021年9月11日，9/11恐怖攻击事件20周年，肃穆庄严的纪念活动在11日清早就在美国东岸纽约，也就是当时9/11事件的中心举行，当天日出时分，一面美国国旗在从五角大楼屋顶展开，那是20年前77号航班撞击五角大楼的地方。

20年前发生的9/11恐袭事件是在美国本土发生的最致命的恐怖袭击。2001年9月11日，美东时间当天8点46分，美国航空公司第11次航班以大约每小时490英里的速度撞向世界贸易中心一号楼，导致机上所有人员及楼内未知数量人员当场死亡。

17分钟后，9点03分，美国联合航空公司第175次航班撞向世界贸易中心二号楼。

34分钟后，9点37分，美国联合航空公司第77次航班以高达530英里的时速坠毁在美国国防部五角大楼，导致五角大楼内29人遇难，还有64名乘客，包括五名劫机者。

10点02分，美国联合航空公司第93号航班以580英里时速坠毁在宾夕法尼亚州香克斯维尔的一片空地上，距离华盛顿特区只有约20分钟飞行时间。事后调查显示，飞机上的乘客们英勇地和恐怖分子进行了搏斗，试图夺回飞机控制权，导致恐怖分子不得不提前将飞机撞毁。

2001年9月11日的恐怖事件仅发生在不到102分钟的时间里。那一天，有2,996人在现代历史上最严重的恐怖袭击中丧生。

2001年9月13日，时任美国国务卿鲍威尔召开新闻发布会宣布，本·拉登被锁定为制造9/11恐怖袭击事件的头号嫌疑犯。美国众议院在9月14日晚同意授权美国总统布什对恐怖分子使用武力。

2001年10月7日，美国及北约联军轰炸了包括喀布尔在内的阿富汗多座城市，拉开了美国反恐战争的序幕。接下来是在阿富汗进行了19年10个月3周零两天的战争。据美国国防部统计，至少2,325名美军死亡。没有人确切知道有多少平民被杀。

2011年5月1日，美国海豹突击队一支小分队乘坐直升机突袭本·拉登住所。本·拉登因反抗被击毙，“9/11”的凶手死了，但美国的反恐战争却没有画上句点，相反，美军的撤军计划一次次推迟。

直到不久前，2021年8月30日，最后一名美军士兵走上停在混乱的喀布尔国际机场的

运输机。

对于美国人来说，911事件是一个难以抹灭并无法忘记的历史一刻。根据纪录有近3000人在此事件中丧生，换言之有近3000个家庭因此破碎，已碎的心恐难以缝补。

Twitter上网友转传了一张由罹难者照片拼装而成的照片，不少网友都提醒一定要“Zoom in”放大来看，才能看得清楚每一位在此事件中不幸失去生命的人。

今年的9/11纪念日，拜登访问了三个地点以纪念9/11恐袭二十周年：纽约市，恐袭中心；五角大楼和宾夕法尼亚州尚克斯维尔的一个寂寥之地表达敬意，这里是联合航空公司93号航班的最后安息地。

(二)

在另外一个领域，过去20年来纽约市法医办公室一直在不断确认9/11遇难者的身份。法医们通过一遍又一遍的测试，从遗址中找到2.2万份人体遗骸。20年过去了，还有1106位遇难者没能找到与其DNA匹配的遗骸，约占遇难人数的40%。

美国9/11受害者赔偿基金会9月7日发布报告说，2011年以来已有将近3900人据信死于与9/11恐怖袭击相关疾病，超过当天遇难人数。截至目前，包括9/11恐袭事件受害者在内，美国已经花费了117亿美元，约合人民币754亿元对那些曾暴露于粉尘当中的人们进行治疗、护理与赔偿。但幸存者的健康状况也不容乐观。

美国疾控中心(CDC)最新报告显示，截至2020年，在世贸中心健康计划(为9/11幸存者和救援人员提供的联邦福利计划，可以为因受到9/11恐袭

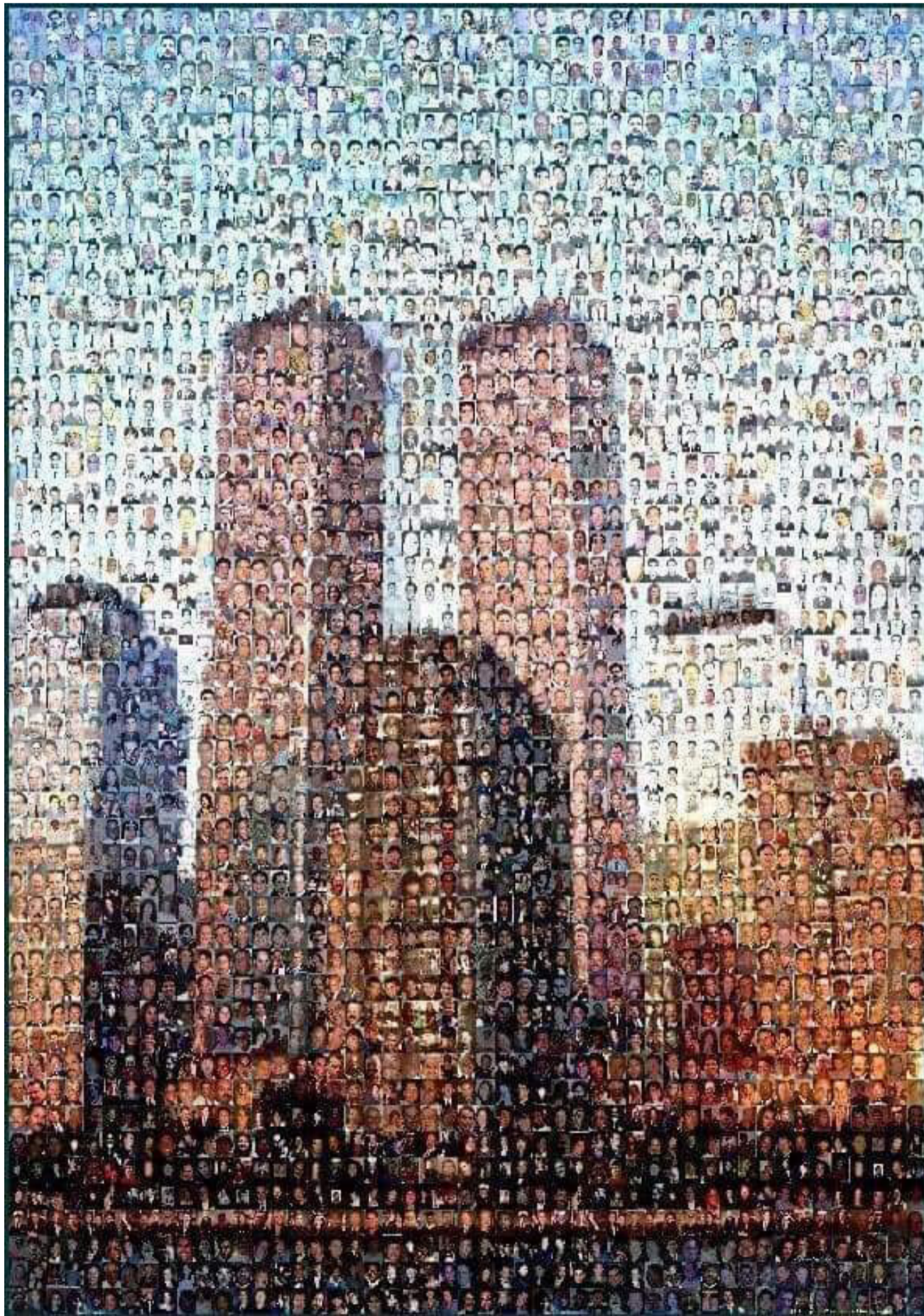
事件影响而出现健康问题的人提供免费医疗)的104223名注册者中，58%的成员至少感染了一种由9/11事件引起的疾病。

9/11恐袭产生的大量粉尘和有害气体导致许多人患上呼吸系统和消化系统疾病，甚至是癌症。截至目前，包括9/11恐袭事件受害者在内，美国已经花费了117亿美元，约合人民币754亿元对那些曾暴露于粉尘当中的人们进行治疗、护理与赔偿。

(三)

自决定8月底从阿富汗完全撤军队以来，美国政府已采取果断行动，通过解密可能揭示9/11事件的大量文件，让过去20年成为往事。美国政府或许结束了美国最长的战争。

然而，“另一个时代的开始并不意味着一个时代的结束”。在9/11事件20周年之际中，拜登呼吁国家团结，并形容团结是美国面对厄运的最大力量。“团结不代表我们要相信同一事情，我们必须对彼此和国家有基本的尊重和信心。”





新闻发布

国税局 媒体关系办公室 华盛顿特区 媒体联络电话: 202.317.4000 公众联络电话: 800.829.1040 网站: WWW.IRS.GOV/NEWSROOM



新闻发布

国税局 媒体关系办公室 华盛顿特区 媒体联络电话: 202.317.4000 公众联络电话: 800.829.1040 网站: WWW.IRS.GOV/NEWSROOM

国税局开展小型企业周活动: 提供大量资源帮助雇主

IR-2021-182, 2021年9月13日

华府—在全国小企业周期间,国税局为小企业主提供信息和资源,帮助他们了解和履行纳税义务。这些资源都可以在国税局官网IRS.gov免费获取。

小企业在我们的经济中发挥着举足轻重的作用。美国国税局提供各种资源,帮助雇主履行其纳税义务,同时帮助员工了解更多信息。

国税局在线资源还可以帮助雇主解决诸如如何确定工人应被归类为雇员还是独立经营的承包人、就业税何时到期以及他们需要提交哪些表格等等。

雇主身份识别号码

雇主身份识别号码(EIN),也称为联邦税务识别号,是企业的必备识别号。小企业主可以使用国税局提供的应用程序,以面试形式免费在线申请EIN。“关于EIN的五件事”是国税局制作的一个视频,它解释了为什么对于国税局而言,拥有与EIN或企业账户相关的准确和最新信息至关重要。

就业税

小企业了解就业税(例如联邦所得税、社会安全和联邦医疗保险)以及联邦失业保险(FUTA)税非常重要。雇主必须通过向国税局提交所需表格,定期报告支付给雇员的工资、小费和其它补偿。

大多数雇主使用表格941《雇主的季度联邦纳税申报表》(英文)来报告预扣的联邦所得税以及雇主和雇员的社会保障和医疗保险。最小规模企业的雇主(即社会保障、医疗保险和预扣联邦所得税的年度责任为1,000美元或更少的雇主)提交表格944《雇主的年度联邦纳税申报表》(英文)。农业雇主提交表格943《雇主的农业雇员年度联邦纳税申报表》(英文)。只有雇主才需要支付联邦失业保险税,联邦失业保险税不会从雇员的工资中扣除。雇主通过提交表格940《雇主年度联邦失业保险(FUTA)税申报表》(英文)来报告他们的联邦失业保险税。

如果企业为非雇员的服务支付报酬,或支付租金、佣金、律师费和其他专业人士的费用,或支付某些其它款项,就必须在付款前获得接收人的个人纳税识别号(TIN)。如果企业在付款时没有收款人的TIN,则必须从付款中预扣24%作为备用预扣税。即使未从付款中扣除税款,付款人也需要承担预扣税的责任。付款人可以使用表格W-9来获取收款人的TIN。付款人使用表格945《预扣所得税年度申报表》(英文)来报告备用预扣税。

预扣就业税和雇主缴纳匹配税额有两种付款计划——每月一次和每半月一次。在每个日历年开始之前,雇主必须确定他们需要使用两种付款计划中的哪一种。要确定企业的付款时间表,请查看出版物15(英文)中的表格941、944和945,或出版物51(英文)中的表格943。FUTA税(表格940)的付款需要在应缴税款超过500美元的季度内进行。税款必须在季度结束后的月底前缴纳。小企业纳税人必须使用电子资金转账(EFTPS)来进行所有联邦税收付款。有关付款到期时间的信息,请参阅就业税到期日页面。

预估税款

纳税是现收现付。这表示纳税人需要在一年内持续缴纳大部分税款,在收到收入的时候缴纳,而不是在年底付款。

小企业主、独资经营者、合伙人和小型企业股份公司股东如果没有从收入中预扣税款,需要缴纳预估税款

,通常是每季度一次。任何人缴纳过少税款(pdf)(英文)或未按时缴纳税款,都可能需要缴纳罚款。

雇佣他人提供工资表服务

为了履行工资和就业税责任,许多企业聘请了工资表和工资表服务提供者。大部分服务供应商都提供优质服务,但是,有时工资表服务提供者不提交客户的薪资并突然关闭。即使客户(公司)向工资表服务提供者发送了存款或付款资金,客户仍然有法律责任支付应付税款。美国国税局敦促雇主在选择工资表服务供应商时谨慎选择。国税局还鼓励雇主加入免费的联邦电子缴税系统(EFTPS)。当付款使用雇主身份识别号码,雇主可以监控他们的工资表服务提供者是否付款缴税。

小型企业可以与员工分享有关子女税优惠的信息

由于新冠疫情,国家颁布了新的立法,旨在帮助陷入困境的企业主,也帮助个人。雇主可以直接接触其员工,而他们可能有资格获得子女税优惠预付款。国税局致力帮助符合条件的人获得子女税优惠预付款,今年该抵免增加了额度并扩大了受众,2021纳税年度将预付一半额度。国税局将鼓励雇主在2021年全国小企业周期间帮助宣传子女税优惠预付款。

国税局官网上提供宣传材料,雇主可以更方便地传播信息,网址为2021年子女税优惠和子女税优惠预付款:资源和指南(英文)。美国国税局正在进行更大努力,帮助有资格的人获得付款和其它抵免。个人可以使用子女税优惠预付款资格助理来检查他们是否有资格获得预付款。

更多信息

国税局可供小企业了解雇主税务责任的在线资源包括:

- 小型企业和个体经营者税务中心提供指向各种有用工具的链接、可下载的税务日历和带有说明的常用表格。
• 企业和个体经营者的国税局税务日历具有重要的纳税日期,包括联邦预存款到期日。
• 自雇人士税务中心适用于独资经营者和其他从事独立贸易、业务或职业的人。
• 零工经济税收中心可以帮助人们找到税务问题的答案,同时为企业纳税人提供有用的提示和税务表格。
• 国税局官网IRS.gov上的信息有西班牙文、越南文、中文(简体和繁体)、韩文、俄文以及海地克里奥尔文提供。
• 国税局社交媒体频道提供有用的视频和音频演示。
• IRS2Go是一款免费的移动应用程序,可用于查找免费税务帮助、观看IRS YouTube视频并通过电子邮件获取国税局税务提示(英文和西班牙文)。
• 国税局 YouTube 视频频道在小型企业播放列表中提供针对小型企业的视频,视频以英文、西班牙文和美国手语提供。
• 小企业税:虚拟学习班(英文)提供互动课程,旨在帮助新的小企业主了解他们的税收权利和责任。



育才新学年 2021-2022 开始报名啦 直达报名链接 [QR Code] 秋学期全部zoom授课! 8月31日前报名享受10%学费优惠!

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 [QR Code]

中国历史上,人才辈出,数不胜数。一般言之,文无第一。可有人偏要争第一。当然,更有人乐此不疲,也要把历史上有名气的人,晒出来,品味一番,看看谁能够得上第一。再说,从才、学、文……上评说谁第一,那就不能只看一个人的单一才学,必须综合考虑……。举例说:人们通常以李白与苏轼比之。那就比比看吧!

1,天赋

众所周知,李白是中国最富盛名的诗人之一。当有人拿苏轼与李白比时,很多人马上就得出结论,李白领先。原因很简单,李白的诗被人们广泛熟知和咏诵。这是其一;其二,李白诗的数量庞大。第三,民间传颂李白的轶事,也比较多。如力士脱靴,本来就是子虚乌有的事,却因人们厌恶专权的高力士,越传越邪乎,把李白传成了藐视权贵的英雄。诸如此类的故事,实在是民间的穿凿,却信以为真……。第四,如果以诗的数量多少评谁第一,更有失偏颇。诗歌的多少可作为评选的参考,但不能就此得出,诗多者就是才子。例如,初唐诗人张若虚,留下的诗并不多,据说仅两首,其中又以《春江花月夜》更著名,人称以“孤篇盖全唐”。我甚至怀疑李白的《把酒问月》,就是从张若虚的《春江花月夜》派生而来。以此两首诗论之,我觉得张若虚的《春江花月夜》虽在先,但艺术成就,思想认识,人生感悟,都远在李白的《把酒问月》之上。因之,你能说张若虚的天赋才学不如李白吗?!

因此,以诗量的多少,比较李白与苏轼,是不公允的!而且,李白一生都没有悟出人生三境界,即宋代禅宗大师青原一行提出参禅的所谓三重境界:

人生第一重界:看山是山,看水是水。

人生第二重界:看山不是山,看水不是水。

人生第三重界:看山还是山,看水还是水。

纵观李白一生,思想认识都没有超出人生第二重界:看山不是山,看水不是水……,最后饮酒欲仙,跌入水中淹死而去……。

据记载,李白至武汉黄鹤楼,本欲题诗,但在看到崔浩题的《黄鹤楼》诗,搁笔而去。说明李白思想认识还停留在具象认识水平,没有向更深层次深化。李白不题黄鹤楼诗,但到了庐山却又题了庐山诗:日照香炉生紫烟,遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺,疑似银花落九天。后来,苏轼苏东坡1082年游庐山前,也本不想题诗的。可是亲临庐山后,正是百闻不如一见,感化了他,终于在游庐山至西林寺时,写下《题西林壁》诗:

横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。

仅此一举,苏轼苏东坡的才学,就高过李白。我们不禁要问,这是偶尔为之,还是整个人生思想境界的认识飞跃?我不想妄下断言,还是看看苏轼苏东坡的另一首诗吧:

庐山烟雨浙江潮,未到千般恨不消。到得还来别无事,庐山烟雨浙江潮。

看官,你是不是觉得这首诗,有些眼熟啊?如果你有这样的感觉,就对了。这,就是人生三重境界的另一种表叙形式。是故,苏轼不仅天赋在李白之上,而且悟性也在李白之上。

2,才学

才学,是有衡量标准的。在中国,科举考试就是标准之一。中国的科举考试,始于公元587年,隋文帝正式设立科举制度,至公元1905年废止,延续1300多年,李白正是科举

全才苏东坡

(十三)千古才子人

制度成型的盛唐时代,但李白没有参加过任何科举考试。苏轼由父亲苏洵带着他和弟弟苏辙一起参加嘉祐二年(公元1057年)考试,发榜第二名(实为第一名)。四年后,即嘉祐六年(公元1061年),苏轼又参加了一次“制科考试”。制科考试不是年年举行,且是更高级别的考试,参加者需经过全国范围的考试,层层选拔,优秀者才能参加。苏轼考试后,被评为三等。大家别以为三等,不入流。因为,在宋初一百年间,所有参加“制科考试”者,一共只有2人选中,都是“三等”是故,在当时,苏东坡被时人评为“百年第一”。

在社会上,关公过五关斩六将的故事,被人们津津乐道。而制科考试何止过五关斩六将,简直可以说不知要过多少关,才能参加“制科考试”,想想一百年只选中两个“三等”,难度之大,是难以用语言文字来描述的。这就引来宋神宗对质疑苏轼与李白才学,哪个更大的不屑一顾,将苏轼的档案往质疑者面前一推,自己看吧:苏东坡可不是浪得虚名,可是有实实在在考试答卷、成绩放在这里的!

提到宋神宗,大家并不陌生。当时,宋神宗身边有不少人一直反对苏轼,说苏轼对他(宋神宗)不敬,打压苏轼。当宋神宗看到苏东坡撰写的《水调歌头·明月几时有》,心里一热说,苏轼是爱“朕的”。这,就是宋神宗的第一印象。可见,宋神宗是了解苏轼的。可惜,苏轼的性格是,认准理不会转弯的人。这,在政治上玩弄权术者眼里,也只能抛弃苏轼,成就他宋神宗想利用王安石变法做一个有作为皇帝的初心。但这一切,并不妨碍宋神宗对苏东坡才学的肯定。事实上,即便把苏轼赶出朝堂,宋神宗还一直惦记着苏轼,不时地给苏轼施展才能的机会……。这,就是人生,这就是现实,这就是皇帝与臣子间的互动,从而造就了成就中国历史上千古才子第一人苏东坡的机会→社会环境。

据宋代《庚溪诗话》记载说:一次,宋神宗问大臣,古代哪个名人的才华堪比苏轼?大臣答说:李白。

宋神宗说:不对,“白”有“轼”之才,无轼之学。意为,李白有苏轼的才,而学问就不如苏轼。应该说,宋神宗还是认可苏轼的才学的。宋神宗年间,苏轼在政坛脱颖而出,也与宋神宗的青睐不无关系。

3,仙才

其实,我们在这里评说谁是千古才子第一人时,已不是新鲜话题,在明朝已经有人在评介中国几千年来哪些人是超凡脱俗的。明代著名学者王世贞就是其中之一。王世贞在他的《带经堂诗话》中这样说:在中国两千多年的文明史上,出了许多优秀的诗人,但能称得上“仙才者”,仅三人耳,他们分别是“曹植,李白、苏轼”。按照中国人的习惯:仙者,超凡脱俗者也!不过,曹植留下的著名作品,即有七步成诗美谈的诗,即:煮豆燃豆其,豆在釜中泣。本是同根生,相煎何太急。再就是一篇《洛神赋》,成了传世经典,被历朝历代无数人倾倒之。当然,在这三人中,似无人再分出他们谁更“仙”乎的说辞了?!

4,待人

就事论事,是苏轼做人的风格。苏轼去看望退出政坛

的王安石,就是实证。苏东坡看望了王安石,曾写诗:次荆公韵苏东坡:

骑驴渺渺入荒陂,相见先生未病时。

劝我试谋三亩宅,从公已觉十年迟。

这,是苏东坡被贬谪黄州后,宋神宗突然想念他了,要苏轼挪挪窝,到离京城近些的汝州任职。此时,王安石已被第二次罢相,退休江宁,闲居乡下。看上去,王安石昔日的风光已不再了,干瘦矮小的身体,苏轼甚至怀疑是不是自己的眼睛看错人了。王安石呢?态度

是180度的大转弯,少了昔日那种咄咄逼人的气势,反倒劝苏轼就近买三亩宅地,与他王安石做邻居。想到这里,苏轼感慨万千,叹息说,好是好,但来得太迟了。要是十年前如此,该多好啊!当然,很多事是回不了头的!可见,一是苏轼的胸襟宽大,即便是自己的政敌,仍不计前嫌,主动看望。而且是无所求。更显苏轼人格高尚。二是王安石退休了,想通了,认为苏轼苏东坡仍是自己信得过的人,以知己看待,希望苏东坡作邻居……。由此可见,宋朝,至少在北宋人王安石这里是宽容的。自然,苏轼王安石在任上,体现了各自坚持的理念,一旦离开了,又回归到人本自然的精神状态。这正是:“有容乃大”之谓是也。

5,学识

学识,是指一个人涉猎的知识。李白受道家思想影响颇深。苏东坡几乎涉猎到中国同时存在的儒、佛、道、禅……。

在宋朝,入世与脱俗,是两种不同境界的体现!政治人物与僧人间的来往,可以印证,彼此之间,并不相互排斥,甚至可以转化,成为维系社会运转的有用力量。这方面,苏轼为当世和后人做出了榜样。纵观苏东坡一生,几起几落,苏东坡走遍中国,北至定县,南至海南岛!当时,不知多少人为他(苏东坡)担心,担心他会被政治上的打击,垮下去!或被生活环境艰苦,疾病夺取生命。可在苏东坡眼里,这一切都不必为他担心。他会好好的活着……。早在苏轼第一次贬谪黄州时,已从无权无工资无住房的“三无”困境中,在朋友的帮助下,讨得一块被军方闲置的、向阳的“东坡”荒地,开始自种自食的古老生活时,已经参透了人生本是一个过程,不必刻意追求,随地而安,过着人本应该过的生活。这种思想境界在他的《定风波》词中,表达的很清晰:

莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒,微冷,山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴。

苏轼苏大学士苏东坡的这首《定风波》词,看上去象似在写突如其来的一场暴风雨,实则是在谈论人生经历的哲理词:面对天有不测风云,人有旦夕祸福,表现出来的一种达观、豁然敞亮的人生观。自然界风雨本是常情,避免不了的。但是,有些人一遇到这些,就乱套了,不知所措……。在苏东坡眼里,这都是自然而然的事。自然界是这样,政坛上也会如此。因此,有了这样的思想准备,就再也不会迷失方向。一句“也无风雨也无晴”,表示自己该干什么就干什么,去走自己认定的人生道路……。而这些,都与苏东坡深谙儒、佛、道、禅……精髓,妙用于人生实践的经历,有着不可分割关系。而李白恰恰缺乏这些人生必须有的学识,尽管他诗的成就很大,可在人生道路上还是有很多缺憾的!因此,千古才子第一人,非苏轼苏大学士苏东坡莫属!!!

(未完待续)

Phalen Park Auto Repair
陳寬車行 — 老字號,信譽高

擁有修車專業證書,美國ASE技術認證。經驗豐富,收費合理。
汽车保养,诊断维修。免费估价,诚信可靠。

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

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

保證全明州最低價

主要经营厨房,卫生间,酒吧的大理石和人造石台面,赠送不锈钢水槽

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

第一次南美旅行



专栏作家介绍

邢媯天, 13岁, 明州 Wayzata Central Middle School 九年级学生, 喜欢踢足球, 吹笛子, 和烘焙。



旅游一直是我的一个爱好, 从小到大爸爸妈妈都会带我到新的地方旅游。最近的一次旅行确很特别。一是在疫情中, 而且爸爸妈妈没有跟我同行。我去的是一个很小的国家叫厄瓜多尔。这也还是我第一次去南美洲旅行。因为这次旅行是学校组织的旅行, 所以爸爸妈妈没有同行。为了庆祝初中毕业, 学校每年都会组织一次让八年级学生去南美洲的机会。以前一直是去哥斯达黎加, 今年因为疫情原因换成了厄瓜多尔。

这是我第一次独自飞国际, 爸爸妈妈无数次提醒我永远要把自己随身携带的物品管理好, 最重要的是护照。跟我们一起去的老师也会每次从一个地方离开的时候让我们查看有没有拉下任何东西。在厄瓜多尔有很多小偷所以我极其小心的看我自己的物品。幸好没有一个人在我们队伍里丢了重要的物品。

去厄瓜多尔让我看到了很多特别的东西, 也体验了许多独一无二的经历。比如在一个悬崖的最边上荡秋千。一开始我有点害怕, 但是坐上去以后我感觉兴奋极了。往前摆动时, 往下一看心脏就快要蹦出来了, 很像坐过山车。如果再有这个机会, 我会毫不犹豫的坐。这种体验我觉得每个人人生中应该体验至少一次。还有在走之前我们去了山上的一个小村子。那里的人很热情也让我们体验到一个特别的经历。就是自己剪羊驼的毛。村子里面的人剪的很整齐而且也特别快, 可是我们剪的羊驼就像一个小孩子给人剪头发一样, 没有一个地方是整齐的, 一个地方突然突出一些毛有些地方也会凹

进去, 各种长度。看着很好笑。除了剪羊驼的毛, 我们还抱了小羊驼。我抱的时候很惊讶羊驼的毛比棉花还要软。

在厄瓜多尔每次用餐都会先给开胃菜然后上主菜最后给甜点。我们品尝了许多厄瓜多尔的正宗食物。在整个旅行中我觉得最难忘的一餐是我们走之前的那顿晚饭。主菜是让我们自己在火山石上面烤肉, 很像韩国烧烤但是不在炉子上面, 而是在石头上。如果再去厄瓜多

尔我也很想再次体验这个, 谁想到用石头考食物会那么好玩。

厄瓜多尔的整个旅行是个难忘的经历。因为疫情的原因, 带队老师做了很多工作, 一直想办法才让旅行最后成行。他知道很多学生都盼望这次旅行。我很感谢老师的坚持因为不仅旅行进行成功, 而且在这次旅行中我学到了很多也交到了更多的朋友。希望下次我可以到不同的国家体验和看到更多的东西!



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.**

谈到“嵇康案”，人们往往把嵇康(223-262)的哥哥嵇喜(约218-约290)当作不值一提的人物，或不屑一顾，或视而不见，必须提到时，也描绘得相当委琐，把他当作嵇康超卓风采的反面对照。从历史记载看，嵇喜也是一位很有才能的人物。他的四首诗得益于《嵇康集》的传世被保留了下来，让我们可以了解他到底是一个什么样的人，与弟弟嵇康的关系和感情如何，他们的人生观和处世之道有何不同。

嵇喜的才能和受辱

很少有人怀疑，嵇康是中国古代最杰出的知识分子之一。重构嵇康历史形象的人们，总是会想起朋友山涛(205-283)对他的赞誉：“岩岩若孤松之独立，皜皜若玉山之将崩”。唐人编写《晋书》也对嵇康说尽了好话：“有奇才，远迈不群”，“美词气，有凤仪”，“龙章凤姿，天质自然”，“宽简有大量，学不师受，博览无不该通”。提到嵇喜却只有一句，11个字：“兄喜，有当世才，历太仆、宗正”。即使如此，人们也很少记住这句话，更不认可他有什么“才”。甚至没人在意嵇喜是谁，当过什么官，干过什么事。

早在“竹林七贤”时代，对嵇喜的贬低就已经开始了。比如，阮籍的母亲去世，嵇喜按照朋友之间的礼节，前往阮家吊唁，处于极度悲伤之中的阮籍，哪怕重丧毁顿，身心俱疲，甚至吐血，也没有忘记嘲弄嵇喜，对着他直翻白眼。这让嵇喜很尴尬，只好悻悻而回。过了一会儿，嵇康携酒扶琴，也去阮家吊丧。阮籍立刻出门迎接，加以青眼。兄弟两人的待遇判若云泥。

嵇康的另一位朋友吕安，没能列入“七贤”，却也瞧不起嵇喜。吕安去嵇家拜访，嵇康不在，嵇喜招呼他进屋，很是客气。吕安却态度冷淡，不肯进屋，只在门上写了一个大大的“鳳”字，就转身离开了。嵇喜以为“鳳”是吉祥之物，心里欢喜。不料吕安后来解释说：“鳳”就是“凡”字加“鸟”字，意思是说他只把嵇康视为朋友，嵇喜太俗了，不值得与他交往。

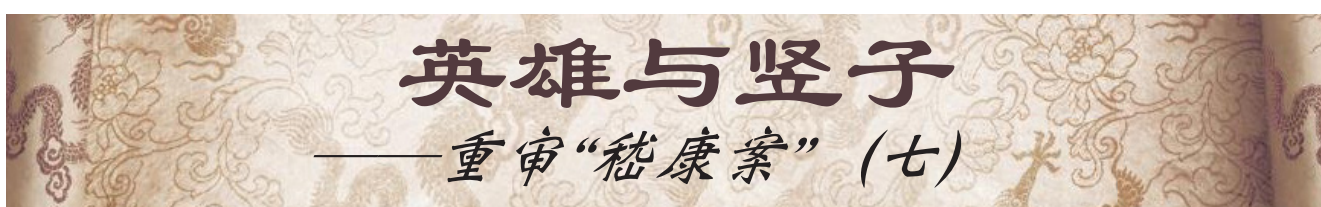
嵇康是“竹林七贤”的领袖，他的哥哥嵇喜本应得到知识分子的尊重才对，为什么情况恰好相反，反而屡遭嘲弄奚落呢？从文献记载看，嵇喜待人接物很有礼法，对阮籍、吕安等人的嘲弄，既不反诘，也不忌恨，性格颇为和善。他为什么会遭到这样的羞辱呢？让我们通过他保留在《嵇康集》中的四首诗，来一探究竟。

理想与现实

嵇喜是一位现实主义者。在写给弟弟嵇康的四首诗的第一首中，他写道：“华堂临浚沼，灵芝茂清泉。仰瞻禽禽翔，俯察绿水滨。逍遥步兰渚，感物怀古人。李叟寄周朝，庄生游漆园。时忽忽蝉蜕，变化无常端。”他认为，这个世界好东西和坏东西总是混在一起，别指望把它们截然分开。接近坏东西的时候，只要在心中留着好东西就可以了。哪怕你们最赞赏的老子，不也在周朝当过官吗！最崇尚的庄子，不也当过更卑贱的漆园吏吗！时机还没到来的时候，你只好忍受污垢，等到时机一来，你就可以像蝉蜕那样，迎来全新的生活了。嵇喜的意思很清楚：对于现实，我们忍受，忍受，再忍受！

嵇康则是理想主义者，人生观与哥哥有天壤之别。他在诗中：“俗人不可亲，松乔是可邻。何为秽浊间，动摇增垢尘？慷慨之远游，整驾俟良辰。轻举翔区外，濯翼扶桑津。徘徊戏灵岳，弹琴咏太真。沧水澡五藏，变化忽若神，恒娥进妙药，毛羽翕光新。一纵发开阳，俯视当路人。哀哉世间人，何足久托身？”哥哥劝弟弟忍受污垢，弟弟却劝哥哥：世路如此凶险，你又何必去尝试？何必到秽浊之间，让身体沾染腥臭？如果一定要去，你也只能与松树般高风亮节的人交往。我希望你像飞鸟一样，用东方的净水清洗翅膀，用西方的净水濯濯五藏。别与那些恶棍同流合污，甚至不要与他们接近，离得远远的最好！

嵇喜坚持自己的现实主义，他在第二首诗中写道：“君子体变通，否泰非常理。当流则蚁行，时逝则鸢起。达者鉴通机，盛衰为表里。列仙狗生命，松乔安足齿。纵躯任世度，至人不私己。人生活在这个世界上，要懂得变通，不能认死理，一杆扎到底，执着于私见。好时代与坏时代总是交替出现，时势严峻时，你



英雄与竖子

重审“嵇康案” (七)

得像蚂蚁一样穿行于泥草粪堆，苟全乱世。等到时势平稳，你才可以像鸟一样自由飞翔。聪明人要懂得变通，根据形势变化，决定自己的出处，而不是期望社会按照你的个人想法，变成你想要的样子。一个人最重要的，难道不是首先保全自己生命吗？神仙难道不也要先保全生命，才能做神仙吗？孤松那样的傲立风霜，并不是正确的生存之道，不值得我们去学习。

在第三首诗中，他继续阐述他的现实主义，观点一点也不变：“达人与物化，无俗不可安。都邑可优游，何必栖山原。孔父策良驹，不云世路难。出处因时资，潜跃无常端。保心守道居，暗变安能迁。”他认为自己比弟弟嵇康更懂得社会，更能与世界融为一体，因时出处，与世升降；弟弟步入了歧途，不但过于死板，不了解社会，连人生也没有参透。只要身段足够柔软，没有哪种世道不能生存，没有哪种做法不能接受。出世还是入世，取决于时代的状况。人没有必要始终站得那么直，站直还是趴下，没有不变的准则。即使在繁华的都市，也可以快乐优游，何必非要到荒郊野岭，寻找所谓的胜景？世事变迁是人力无法改变的，你执念于自以为是的道德，坚守自以为是的准则，不是白费劲吗！

从这些诗中可以清楚地看到，嵇康用理想主义劝诫嵇喜，嵇喜则用现实主义劝诫嵇康，兄弟两人感情很好，但观点对立，谁也说服不了谁。事实也证明，两人走上了完全不同的人生道路，留下了完全不同的历史声誉。

躺平配合与“至人无己”

评论山涛时我们曾谈到，山涛是个典型的“躺平主义者”，有以下特点：首先，他是个“璞玉浑金”般的老好人，不但没有敌人，而且人见人爱；其次，他为人谦和，与人交往时，让人非常舒适，没有压力和惧戒；再次，他温润、世故、圆滑、乡愿地度过一生，谁也不得罪，把“努力活下来，别的都不重要”作为座右铭；最后，他的“躺平”是“非暴力”的，不是“不合作”的，而是充分合作的。正是这些特点，使他在波谲云诡、血雨腥风的激荡政坛，长期顺风顺水，平安活到79岁。

与山涛相比，嵇喜也是个老好人，只是温润、世故、圆滑、乡愿略逊于山涛，没能做到人见人爱而已。但他的政治业绩也相当可观：弟弟嵇康被司马昭(211-265)杀死后，他与山涛一起，一如既往地司马集团效力，好像什么也没发生一样。咸熙二年(265)司马昭去世，其子司马攸(248-283)过于悲伤，拒绝进食，作为下属的嵇喜有礼有节地劝道：“哪怕您吃不下，也要坚持吃一些，保存好自己的身体，才是对居丧礼节的最好遵守啊！”原本听不进劝告的司马攸被他说服，“躬自进食”，“为之强饭”，非常感谢嵇喜的劝解。泰始十年(274)，嵇喜任江夏太守，率军击败吴国将领孙遵、李承的围攻。太康三年(282)，嵇喜任徐州刺史，率军讨平吴国降将范恭、帛奉的叛乱，再次立下大功。嵇康被杀时年仅40岁，留下一对年幼的子女，嵇喜可能活到了73岁左右，过得显然好得多。

嵇喜的“躺平主义”，可以用他的一句诗来概括：“纵躯任世度，至人不私己。”这句诗化用了《庄子·逍遥游》中的名言：“至人无己，神人无功，圣人无名”，意思是说：人应该忘掉自己，没有主观，没有功绩心、名望心，只跟随客观世界的变化而变化。客观世界让你倒向哪边，你就倒向哪边；让你为谁效力，你就为谁效力；让你杀掉谁，你就杀掉谁；让你被谁杀掉，你就被谁杀掉。总之，不要有自己的想法，不要有自己的选择，客观世界已经帮你想好了，选好了，你只需要遵循客观世界的要求

去做就行了。像水一样柔软，不要有棱、有角、有刺、有脊梁、有观点、有态度。连自己也忘掉，才能保全自己。这是嵇喜对庄子的理解，也是他的人生观。

嵇喜、嵇康兄弟诗歌互答的最后一首，观点仍然截然相反：“饰车驻驷，驾言出游。南历伊洛，北登邱丘。春林华茂，青鸟群嬉。感悟长怀，能不永思？永思伊何，思齐大仪。凌云轻迈，托身灵螭。遥集芝圃，释辔华池。华木夜光，沙棠离离。俯漱神泉，仰吮琼枝。结心皓素，始终不亏。”其中，“能不永思”之前嵇康的问诗，意思是说：我们兄弟一起，身处于乱世，难道不应该好好思考，然后决定自己该怎样生存吗？“永思伊何”以下是嵇喜的答诗，意思是说：有什么好思考的，跟随时势漂流沉浮，才是最好的生存方式，有饭吃饭，有水喝水，不要有自己的想法，做个没有自己想法的人才最安全。人生如寄，过客而已，只要有一份工作，有一碗饭吃，有一个家庭，养活自己的家人，世事的黑白好坏，真的与我们有什么关系吗？

至此，我们来回答文章开头的问题：为什么嵇喜这么讨人厌？答案恐怕很残酷：嵇康是个理想主义者，生活在人们的理想中。嵇喜是个现实主义者，生活在人们的现实中。大多数人是现实主义者，实际行事时效仿嵇喜，口头上却更愿意崇拜嵇康。这就是所谓的理想丰满，现实骨感”。理想中、睡梦中、言说中、文艺中，我们热情地歌颂和赞扬理想，勇敢地成为理想主义者。现实中、清醒中、行动中、生活中，我们难免忘掉豪情，吞下壮语，低下头颅，做如假包换的现实屈服者，朝九晚五的打工族，为保命出卖战友的反骨仔，吃饱就睡的酒囊饭袋。阮籍登高望远，感叹“时无英雄，使竖子成名”，这本是人世间的常态。

撰稿人

陈昊海，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；中国法律史协会常务理事、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，皮膚腫塊活檢，皮膚液氮冷凍，皮脂腺囊腫切除，創傷縫合，異物去除，灰指甲激光療法，腋下多汗激光療法，內生性足趾甲去除，關節注射，痛點封閉注射，腱鞘囊腫切除，淋巴結活檢，甲狀腺腫塊針刺活檢，乳房腫塊活檢，脂肪瘤切除，輸精管結紮，痔瘡無痛紅外治療，內/外痔瘡切除术，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

开始慌了? —— 微信和 WeChat 要分开!

最近,身在海外的小伙伴们应该都能感觉到微信时不时就会出现 Bug,例如在国内的朋友在群里发消息,发现只有在海外的朋友看不到信息或者就是国内看不到国外朋友发来的信息。这究竟是怎么回事?

微信和 WeChat 要分家了?

大部分的小伙伴会收到这样一段微信提示——【如果做出以下操作,可能会影响正常使用】以及【如果你需要继续使用当前的电话号码,将需要从微信转到 WeChat, 转换到 WeChat 之后,会有部分功能的变更、限制或删除】。



很多同学们看到这一句话都纷纷慌了,生怕用着 WeChat 以后就和国内无法联系了。小编告诉大家,我们遇事不要慌,淡定,肯定不会让你失联的!

首先我们按照微信跳出的绑定更新提示,如果你使用微信时绑定的是海外手机号码,微信会询问你目前使用的是否仍

是海外号码,并要求你的微信/WeChat 归属地和手机号码归属地保持一致。

手机号绑定更新

你当前帐号绑定了非中国大陆手机号,根据微信/WeChat 帐号归属地和手机号归属地需要保持一致的要求:

如果你想继续使用该手机号,请点击「继续使用该手机号」,更新为 WeChat 帐号。

如果你想继续使用微信帐号,请点击「稍后更新手机号」,并前往「我>设置>帐号与安全>手机号>更换手机号」绑定中国大陆(+86)手机号。

也就是说,在你绑定手机的那一刻,就决定了以后你使用的是『WeChat』还是『微信』,绑定海外手机的用户即『WeChat』,绑定国内用户即『微信』,就有点类似『抖音』和『TikTok』。



因为海外用户和国内用户在不同的服务器上,因此只有绑定的是海外手机的同学才会收到更新的提醒,绑定国内手机的则不会受到影响。★注意:只跟手机号归属地有关,跟你本人的定位无关,即使你在海外但是你微信绑定的是国内的

手机号同样也不会受到影响。接下来,需要更新的同学们根据自身情况点击【稍后更新手机号】或者【继续使用该手机号】来进行操作。如果点击的是【继续使用该手机号】,便会弹出新的用户协议,按照步骤继续操作便大功告成啦!

自己的数据就会在 10 个工作日内迁移到 WeChat 服务器,部分功能也会被禁用或开启。也就是说你们的聊天信息,公众号等都还是会在的,大家可以把心沉到肚子里啦!

两者的区别在哪里?

这两位就像是同胞兄弟,大致看上去没什么不同,但你近看就发现区别还是很大的。◆以后如果使用的是国际版 WeChat,可以使用 Facebook 登陆,这在国内版微信上是不可能实现的。



因帐号注册情况无法提供服务

◆游戏功能和人脸识别功能,使用 WeChat 的同学会在有些地区受到了限制。



在一些爱好软件的交流群中,有网友把『WeChat』和『微信』的差异功能列了一张表:

早在特朗普的「微信禁令」以及「海外用户所在地区对隐私政策的不同」就可以体现出这两位兄弟分家也是迟早的事。但是无论各国政策如何,小编相信在外留学的你们最关心的就是能否跟国内正常沟通,不会跟父母和朋友们失联。但是好在,即使你使用的是 WeChat,更新完依旧还是可以跟你的亲朋好友正常联系的。所以被提示更新的小伙伴们千万不要慌张,及时更新好,你们最害怕的事情是不会出现的!

Table with columns: WeChat / 微信各区域功能差异对比, 大陆, 马来西亚, 澳洲, 台湾, 美国, 加拿大, 英国, 欧洲, 欧洲经济区(EEA) / 瑞士. Rows include: 公众号及小程序广告, 人脸识别功能, WeChat Out, 健康码, 钱包功能, 网页版, 手机号绑定, 导出个人信息, 微信支付/转账, 隐私/数据控制, 国际/漫游服务.

(转载自超有料科学)

凤凰网陕西频道文旅类优质稿件集合

春日盛景美如画 年度文旅演艺盛典即将开启!

阳春三月 文旅复苏

随着国内疫情形势基本缓和,文旅行业强力复苏,春意正浓,百花盛开的时节,人们都渴望走出家门,重返久违的美好旅行生活。以艺术引领、科技支撑的旅游演艺一直以来是人们文化休闲活动的首选,而深受广大观众喜爱的“文旅融合典范,中国最美舞剧”《长恨歌》,也即将于3月20日在骊山北麓华清宫,迎来2021年的焕新首演。



骊山北麓华清宫 《长恨歌》——陕西旅游金边名片



《长恨歌》演出

《长恨歌》是陕旅集团精心推出的中国首部大型实景历史舞剧,依托白居易的伟大诗篇和华清池丰富的历史文化内涵,采用高科技舞美灯光,将历史故事与实景演出相结合,重现 1300 多年前华清宫那段感人肺腑的爱情故事。《长恨歌》自推出以来,十余年间不断改革,常演常新,创造

了超高的人气,实现了市场和口碑的双丰收。荣获了第七届中国舞蹈“荷花奖”舞剧舞蹈组委会特别奖、精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖、2020 游客喜爱的十大夜间演艺等奖项,2016 年,全国休闲标准化技术委员会,以《长恨歌》为蓝本,发布实景演出国家标准。作为陕西旅游金边名片,《长恨歌》已成为来陕西游客必看的精品演出。

2020 年国庆假期期间,公演 15 年来首次开启一日三场模式,平均上座率再攀新高,位列全国人气旅游演艺产品 TOP1。虽然受到疫情的影响,2020 年《长恨歌》收入依然突破 1 亿元,实现大“逆袭”,为全国旅游业复苏贡献了力量。截止去年 10 月,《长恨歌》已累计演出 3600 多场,接待观众超 700 万人次。

“陕旅出品 必是精品”

近年来,在国内旅游转型升级和文旅产业融合的大环境中,陕旅集团不断探索与实践文化旅游融合发展,依托在旅游实景演艺中的经验,深挖陕西文化沃土,坚守“陕旅出品,必是精品”的创作理念,在文化演艺打造方面精耕细作,不断铸就精品。打造了包括《长恨歌》、《红色娘子军》、《延安保育院》、《大唐女皇》等在内的 14 台大型旅游演艺项目,组成了强大的陕旅演艺矩阵,成为中国文旅演艺的一支劲旅。旗下演艺作品多次被央视等主流媒体报道,不仅在全国范围内叫响了旅游演艺的陕西品牌,更成为人们直观了解陕西文化、了解中国文化,让陕西文旅走向全国、走向世界的重要窗口。



陕旅集团精彩剧目

其中,以历史文化为代表的我国首部大型唐宫乐舞—《大唐女皇》,高度还原唐代乐舞艺术,融汇古乐演奏、诗歌吟唱等多种艺术形式,全方位再现了盛唐时期宫廷乐队的风采,演出使用了多项世界领先和全国首创的机械和特效技术,展现了一代女皇武则天成长经历,重现大唐王朝的盛景,截至目前,《大唐女皇》已累计演出 13000 余场,接待海内外游客 1200 万人次,向世界展示了中华民族悠久的历史 and 璀璨的文化。

大型奇幻三国秀—《出师表》,以诸葛亮在汉中八年,忠义千古、鞠躬尽瘁的生命历程为主线,融合舞蹈,武术,特技,音乐剧不同艺术形式,运用全息投影等技术,以电影式的手法再现三国时期的经典故事。



陕旅集团精彩剧目

以红色文化为代表的中国首部大型红色历史舞台剧—《延安保育院》,是以宏大革命历史为背景,以延安保育院的“小”故事反映延安革命的大背景,以“小”人物反映大主题,展现了党在延安时期艰苦卓绝的奋斗历程和不屈不挠的英勇精神。截止目前,《延安保育院》已累计演出 3800 余场,接待来自全国的党员干部、青年学生、大众游客等 200 余万人次,获评陕西省“五个一工程”优秀作品奖等荣誉。大型椰海实景演出《红色娘子军》,以

真实海南红色革命故事为背景,以史诗级六大剧情为结构,数百名演职人员参演,沉浸式动态座椅、实景视效科技等全景呈现海南娘子军充满激情追求理想的红色经典。演出荣获 2019 年中国红色旅游演艺五强、2020 游客喜爱的十大夜间演艺奖项。

以民俗文化为代表的大型实景电影拍摄互动体验剧—《黑娃演义》,是全球首部观众“全景·全境·全程”参与的影视拍摄互动体验演出,通过让游客走进剧场,以“戏中戏”的方式进行影视演绎,并结合白鹿原当地民俗及文化,展现了动荡年代黑娃跌宕起伏的传奇人生。2017 年获得了中国旅游总评榜“最具影响力文化创意”的荣誉。

文旅惠民直播盛典 焕新之旅即将开启

去年冬天,2020 年《长恨歌》收官,陕旅演艺暖冬惠民季开启,陕旅集团旗下三亚《红色娘子军》《黄河大合唱》《二虎守长安》《出师表》《延安保育院》等 11 台旅游演艺项目联袂上演了一场别开生面的演艺走秀。

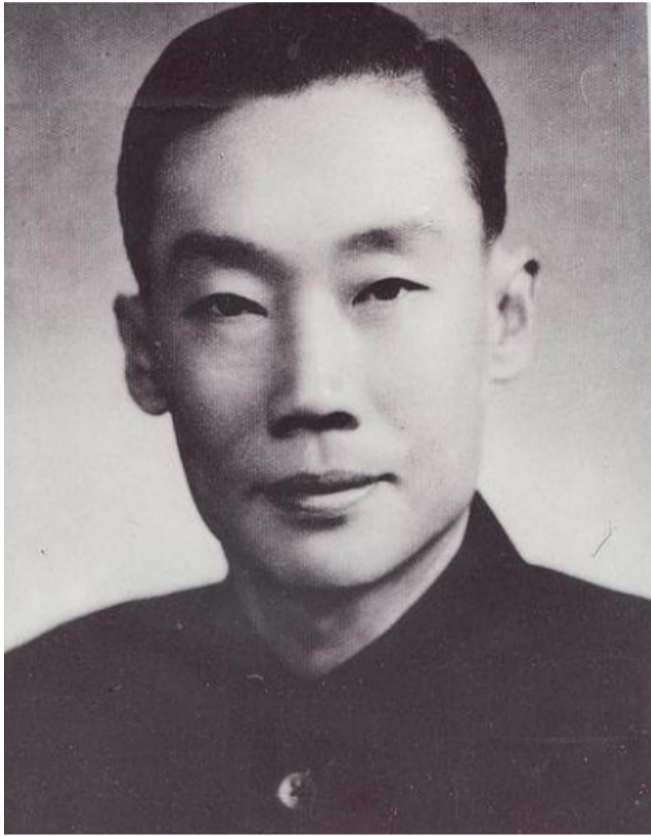
今年,为深入推进文旅融合,进一步实施文化惠民工程,同时响应陕旅集团数字化转型需求,倡导“文化+旅游+科技”理念,推动行业数字化发展,陕旅集团齐聚多部经典大型演艺,于 3 月 20 日举办“文旅绽异彩 诗意共远方”2021《长恨歌》首演仪式暨文旅惠民直播盛典。活动将以“5G 直播+六地同屏+线上互动”的形式联袂呈现,当天,《长恨歌》将与同期上演的陕旅旗下五大演艺“云端”联动,为观众们呈现各演艺精彩,此外,本次活动还将邀请文化名人共话《长恨歌》与文旅融合发展,更有人气主播将推出丰富的文旅惠民福利与奖品,更多惊喜,敬请期待! (全文完)

Disclaimer: Neither Minnesota Yucal 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（四）

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。



杨宝森（1909年10月9日—1958年2月10日），字钟秀，京剧演员。原籍安徽合肥，祖居北京。曾祖父杨贵庆刀马旦。祖父杨桂云，艺名朵仙，是清朝末年与谭鑫培同时代的著名京剧演员，为“四喜班”的著名花旦，其长子杨孝亭，艺名小朵，亦演花旦；次子杨孝方（毓麟），艺名幼朵，长于武生，兼工铜锤花脸，中年因病退离舞台。杨宝森系孝方的长子，堂兄杨宝忠（孝亭之子）后来成为著名琴师。

杨宝森秀逸拔俗，温文尔雅，谦逊好学，肯于钻研，他的书法、绘画俱见功夫。他自幼喜爱京剧老生行当，而未能依从其祖父让他继学旦角之愿。杨宝森幼年师从裘桂仙开蒙学戏，练习毯子功，后拜鲍吉祥学习老生，宗余派。他10岁左右便“带艺搭班”，长期在俞振庭的斌庆社求艺并演出。童年时期嗓音明亮，12-13岁时专攻余派，16岁时演出《打渔杀家》。他还在《上天台》中饰演过刘秀，《断密涧》中饰演过王伯党。在《珠帘寨》“收威”中的起霸，功架一丝不苟。偶尔演出的《定军山》、《阳平关》、《战太平》等戏，也博得北京、上海等地观众的赞赏。

在此时期，他所演的《捉放曹》、《击鼓骂曹》、《洪羊洞》、《失街亭》、《空城计》、《斩马谲》、《桑园寄子》、《卖马》、《碰碑》、《汾河湾》等剧，有“小余叔岩”之称。在他童年时期就擅长演出《文昭关》一剧，与于连泉合作时间较长，也曾佐程砚秋、荀慧生演出。青年时期，因身体关系，使得变声期拖长，因此曾有较长时期的休养未登舞台。在此期间，他坚持练功、吊嗓、习

字、绘画、练琴，潜心研习余派的演唱技巧。

杨宝森虽未正式拜在余叔岩门下，但遇有机会便登门求教。他多方求师访友，拓宽学习之路，曾得到名师陈秀华及堂兄杨宝忠的许多指点，他曾向名票、余派研究家张伯驹先问艺，也曾向王凤卿、王瑶卿求教。当其健康得到恢复而重登舞台时，他在唱、念及表演等方面，都有了明显的长进。在继承余派艺术的基础上，他根据本人倒仓后的嗓音条件，并结合多年的艺术实践、创出一种崭新的唱法，自成一派。

在20世纪30年代末，他与马连良、谭富英、奚啸伯一起并称为“四大须生”。1939年，他曾组织宝兴社挑班演出。在20世纪50年代，其艺术造诣日臻完美，杨派艺术渐渐流行。杨宝森曾任天津市京剧团团长，其门徒和追随者有汪正华、梁庆云，马长礼、李鸣盛、蒋慕萍、程正泰、朱云鹏、叶蓬等。杨宝森的演唱，颇具余派稳健含蓄、韵味醇厚的特点，在吐（咬）字、发声、行腔等方面的技巧，也体现了余派那种“刚柔相济”、

“曲中有直”、“圆而不滑”“平中见奇”的艺术特长。然而，在倒仓后其歌喉拙于立音，声音发出时爆发点位置偏低，而且带沙哑之音，表现不出余派的脑后音，听来感觉宽厚有余而尖音不足，而且缺少清脆、刚亮之音。对此杨宝森能扬长避短，充分利自己嗓音偏低、音域宽广、嗓子坚韧耐久、胸腔共鸣较好的长处，竭力调动鼻音，使声音听起来不觉涩，并且其头腔的共鸣使用得当，泣音的运用也收到良好效果。在他的唱法当中也表现得非常明显的是“水撒”、“疙瘩腔”、“哭腔”的运用十分巧妙。各种演唱技巧配合得当，使其声音甜美隽永，柔和圆润，宽畅饱满。他以那醇浓的韵味、低回婉转的旋律及稳健的节奏来表现苍凉、悲哀、凄惨、沉郁的感情，有很好的艺术效果。杨宝森重视四声的运用和喷口的展现，以及复音字的字头、字腹、字尾的处理，收声、归韵十分讲究。他吐字坚实有力，实中有虚而不轻飘，使得每个字、每个音听起来都十分饱满、醇厚。他在唱腔处理方面更有新意：低音的变化幅度虽

然不大，但是把抑扬、强弱、虚实、大小等种种关系表得错落有致、柔中见刚，其旋律与节奏舒展流畅，气口处理巧妙得当，有时一气呵成，声情并茂，振奋人心。

杨宝森的演唱注重从人物性格出发，在他的代表作中，许多剧中人物的音乐形象和舞台形象都十分突出，如：《伍子胥》中悲愤、落魄的伍员，《杨家将》中大义凛然的杨继业和正直、机智的寇准，《失街亭》、《空城计》、《斩马谲》中足智多谋的诸葛亮，《击鼓骂曹》中傲然不屈的祢衡，《洪羊洞》中忠心为国的杨延昭以及《捉放宿店》中悔恨交加的陈宫等等，都给人们留下了深刻的印象。杨派艺术所以能取得很大成就与其密切的文武场面上的配合是分不开的：常为余叔岩司鼓的杭子和与名琴师杨宝忠，都是宝森亲密的合作者。他们的密切配合是京剧业内业外广为流传的佳话！

【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



紐西蘭新任女總督簡介



新任總督仙迪吉羅女爵

紐西蘭工黨政府自2020年連任後, 總理賈辛達·阿登(Jacinda Ardern)便先後委任了兩位毛利女性擔任要職, 繼地位尊貴的外交部長 Nanaia Mahuta 後, 另一位就是 Dame Cynthia Kiro, 或稱 Cindy Kiro。本文特別為大家介紹這位有毛利血統的新任女總督。

社工出身

仙迪吉羅女爵, 全名 Dame Cynthia Alcyion Kiro DNZM。1958年生於旺加雷 (Whangārei), 她是英國與毛利裔混血兒, 與 Ngā Puhī, Ngā ti Kahu 和 Ngā ti Hine 毛利族有血緣關係。

她的父母親育有六名子女, 吉羅是家中長女; 成長於奧克蘭南區。她在 Rutherford High School 高中畢業後再到梅西大學 (Massey University) 深造; 完成了社工學士學位後, 便投身職場成為一名普通社會工作者。

學習認真工作卓越

1995到2000年期間, 吉羅受聘於梅西大學 (Massey University), 擔任社會政策高級講師。

2001年她獲得梅西大學 (Massey University) 博士學位, 論文題目為「Kimihiā Hauora Māori - 毛利人衛生政策與實踐»; 其後繼續在奧克蘭大學考獲工商管理高級碩士學位。

2003年, 吉羅被任命為紐西蘭兒童專員, 成為首位最年輕擔任該職位的毛利裔女性。任職期間, 她一直是紐西蘭兒童和年輕人的法定倡導者, 擔任兒童事務專員期間; 她最感到驕傲的是以下兩件事:

首先, 她提倡對兒童進行早期干預計劃, 採取「預防勝於治療」的積極態度。在當年(2003)之前, 根本沒有任何有關政策或實踐能拯救高風險兒童, 那些可憐的孩子全被剝奪了個人安全、養育、教育和福利的權利。

其次, 她成立了「家庭暴力問題行動小組」, 邀請來自不同領域的小組成員, 包括政府部門的首席執行官、警察、家庭法院以及毛利人和太平洋島民代表等; 小組主要工作是維護及促進兒童和年輕人免受暴力及體罰的權利。

當年, 吉羅堅定不移主張及支持廢除《犯罪法》第59條, 該條規限制了成人對兒童使用暴力的法律依據; 此項史無前例的創舉當時曾引起了公眾和媒體極大關注, 人們從而對時任專員的吉羅另眼相看。

2008年, 兒童專員吉羅任滿離職後, 2009年她又重返學術界, 先在梅西大學 (Massey University) 擔任副教

授, 並成為該機構的公共衛生學院領導人。2013年她成為惠靈頓維多利亞毛利教育學院 (Te Kura Māori) 負責人, 並繼續擔任奧克蘭大學的副校長, 是當年唯一也是首位擔任大學要職的毛利女性。

屢獲殊榮

2012年, 吉羅獲得紐西蘭公共衛生協會頒發的「公共衛生冠軍獎」和「美國富布賴特旅行獎 (US Fulbright Travel Award)」, 同年還被紐西蘭電視台評為「毛利人社區年度貢獻獎 (Māori of the Year for Community Contribution)」。

2020年10月, 總理賈辛達·阿登 (Jacinda Ardern) 宣佈, 從2021年3月1日起任命吉羅為 Te -Apārangi 皇家學會首席執行官。

今年初, 在2021新年授勳名單中, 吉羅榮獲紐西蘭女爵勳章。阿登總理又於5月24日宣佈: 吉羅女爵從2021年10月21日起擔任紐西蘭總督一職; 接替今年9月6日離任的女總督帕絲·雷迪女爵 (Dame Patsy Reddy), 成為紐西蘭第二十二任總督。

紐西蘭總督每五年一任, 雷迪女爵於2016年9月宣誓就任成為紐西蘭第二十一任總督, 任期直今年9月止。



第21任總督帕絲雷迪女爵

家庭幸福

吉羅女爵的丈夫是理查·戴維斯博士 (Dr Richard Davies), 夫婦育有四名兒子, 2020年10月又添了

兩名孫子; 可謂家庭幸福, 事業成功! 由於她一直努力不懈, 好學不倦並獲得優異成績, 進入職場後工作表現卓越, 終於官運亨通, 堪當毛利人楷模!

今年六十三歲的吉羅女爵在獲任新職位後接受媒體訪問時表示, 她希望自己能起個帶頭作用, 並鼓勵毛利年輕人千萬別自暴自棄, 應該努力上進, 捉緊每個學習機會。

吉羅女爵深諳「知識便是力量」的重要, 尤其是女性, 更應該努力爭取學習機會; 認真工作回饋社會。

註: 本文圖片及部份內容參考自維基網頁

人狗情未了



剛吃完午飯, 正想收拾食具: 門外突然傳來一陣急速敲門聲...

我從落地玻璃窗看到外面來了一男一女, 認得他們是後院隔著籬笆而居的毛利裔夫婦, 但因平時甚少來往; 心中一陣疑惑, 馬上開門迎接。

男士 Michael 滿臉憂傷道明來意, 告知他家的狼狗「Tahi」最近不適, 昨晚半夜裡因肚瀉不止; 今早他們還來不及送牠就醫診治, 便去世了...

Michael 臨走前還鄭重多謝我過去多年一直照顧著「Tahi」!

Tahi 是一隻十分溫馴的雌性德國牧羊犬, 完全不像一般狼狗般兇狠。牠家主人 Michael 給牠取名 Tahi, 這是毛利語「第一」的意思, 我姑且將之音譯成中文「泰喜」。

說也奇怪, 自從那年「泰喜」隨著主人搬來與我家鄰居後, 每當我到後院澆花、除草幹活時, 牠便歡天喜地跑出來與我隔著籬笆木縫互望, 自此, 我每天到後院的時間也不自覺增多了。每次, 泰喜只要聽到我的腳步聲, 便會迫不及待直奔園裏草坪; 隔著籬笆靜靜坐下陪伴著我除草、修花... 而我知道泰喜在木縫那邊不會跑過來傷害我; 因此很安心幹活, 而十多年來也就不知不覺地與牠漸漸建立起一段若即若離的人狗情誼。

記得去年初因新冠病毒疫情嚴重, 總理下令全國封城, 影響所及我也因禁足而花多了時間在園藝上。那期間, 出入後院時再也不見泰喜前來歡迎, 我幹活時竟提不起勁來, 甚至還若有所失非常喃喃自語:「泰喜啊, 你躲到哪去了?」

幸好幾個月後, 大約七月底吧, 疫情稍為穩定, 政府解除禁足令後, 牠才再次隱隱約約出現在籬笆那邊, 當時我驚喜萬分, 竟情不自禁地隔著籬笆, 對坐在那邊的牠輕輕地說:

「泰喜, 別來無恙吧! 你還好嗎? 真高興又見到你啊!」

如今回想起來, 那情景對於從小懼狗的我而言, 的確有點匪夷所思! 難怪有人說過: 不曾養過狗的人, 很難想像與狗一起生活是甚麼樣子, 而養過狗的人, 則無法想像沒有狗的日子該怎麼過。

記得小時候住在香港, 曾有一次在公園被一隻兇猛大狼狗嚇倒, 從此對狗便敬而遠之; 遇到家裏養狗的朋友更是敬謝不敏, 也從不敢登門造訪。直至移居紐西蘭後, 三十多年來每天晨運時總會遇見遛狗的路人。有次看到一頭虎視眈眈的大狼狗, 不禁引發童年陰影的恐慌; 幸虧牠是由一位身材魁梧的彪形洋漢子牽著走... 又有次遇見一位優雅的銀髮洋婦遛狗, 走在她前面的卻是一隻嬌小玲瓏、全身白毛茸茸的日本銀狐; 我不禁暗暗竊笑, 果真是「狗似主人型」啊!

認識幾位朋友都為了滿足子女要求而養了寵物狗, 有一位媽媽勉強答應後卻從此一發不可收拾, 愛狗尤甚於愛女兒, 還經常抱著小狗狗親嘴, 甚至大被同眠; 自己每天再忙也抽身為女兒代勞照顧; 並以遛狗為己任。另一位朋友卻說她後悔答應兒子養了狗, 令她放不下心出遠門。最近又得知一位小姑居處尚無郎的忘年交因心愛的芝娃娃早逝, 傷心得如喪考妣, 並發誓再也不養寵物... 看著這些愛狗如命的朋友, 實在令我啼笑皆非!

曾讀過詩人拜倫為逝去的愛犬所寫的讚美詩:「埋在這片土地下的遺體, 生前美麗却不虛榮, 強壯却不傲慢, 勇敢却不凶殘, 具備人類的一切美德, 却毫無人類的缺點」。

話說回來, 我衷心銘感這對鄰居夫婦, 泰喜去世後, 他們鄭重其事登門告; 還那麼有禮貌向我致謝, 教我好不感動啊! 他們可能想到往後我到後院做園藝時不見泰喜出來相伴, 一定會覺得奇怪並感到失落, 因此, 第一時間即時通知我, 足以證明他們也十分珍惜我與泰喜這段人狗情緣!

此次我感傷於泰喜去世, 特別向一位有經驗的養狗朋友請教, 據他說: 一般狗大約只有十年到十五年壽命; 至於狼狗, 因多年近親繁殖, 故壽命更短。他還說狗的智商相約於兩歲的兒童呢! 如今, 隨著歲月增長, 我對狗的恐懼感卻日漸遞減, 也不再抗拒造訪家有寵物狗的好朋友; 而對於她們那些溫馴狗兒「嗅足舔手」的親熱見面禮也慢慢適應了!

都說狗是人類最好的朋友, 以前我不太相信, 但這次泰喜不幸離世, 我已深有感觸; 心中更難免一陣傷感。特撰漢俳哀悼!

悲泰喜折天

難忘多年慰寂聊

人狗情未了

註: 本應是慰寂「寥」, 但我常與泰喜隔著籬笆私「聊」, 因此故意用此「聊」。

阿爽寫於2021年5月17日

WhatsApp计划增加聊天记录加密备份功能

WhatsApp周五宣布，将让其20多亿用户对他们的信息进行完全加密后的备份。WhatsApp在未来几周向iOS和Android用户推出之前，在一份白皮书中详细介绍了这一计划，目的是保护WhatsApp用户已经发送到Google Drive或苹果iCloud的备份，使其在没有加密密钥的情况下无法读取。



Facebook在一份声明中说：“WhatsApp是第一个提供端到端加密信息和备份的全球信息服务，要做到这一点是一个非常艰难的技术挑战，需要一个全新的框架来实现跨操作系统的密钥存储和云存储。”

如果有人创建了一个与其账户加密密钥绑定的密码，WhatsApp将把相关的密钥存储在一个物理硬件安全模块中，即HSM，该模块由Facebook维护，只有在WhatsApp中输入正确的密码时才能解锁。HSM就像一个加密和解密数字密钥的保险箱。

一旦用WhatsApp中的相关密码解锁，HSM就会提供加密密钥，反过来解密存储在苹果或Google服务器上的账户备份。如果反复尝试密码，存储在WhatsApp的HSM保险箱中的密钥将永久无法访问。硬件本身位于Facebook在世界各地拥有的数据中心，以防止互联网中断。

WhatsApp的负责人Will Cathcart表示，该系统旨在确保除了账户所有者之外，没有人能够获得备份的权限。他说，让人们创建更简单的密码的目的是为了使加密的备份更容易获得。WhatsApp将只知道HSM中存在一个密钥，而不知道密钥本身或解锁的相关密码。

WhatsApp的声明意味着该应用比苹果更进一步，苹果对iMessages进行了加密，但仍持有加密备份的钥匙；这意味着苹果可以协助恢复，但也可以迫使它将钥匙交给执法部门。Cathcart说，过去几年，WhatsApp一直在努力使加密备份成为现实，虽然一开始是选择加入，但他希望随着时间的推移，”这将成为所有人的工作方式”。

谈判失败，苹果要自己解决汽车制造问题

一份来自韩国媒体Maeil Economic Daily（每日经济）的新报道显示，在未能与第三方合作伙伴达成零件制造和组装协议后，苹果公司已重新启动其内部“Apple Car”汽车项目开发。

知情人士称，苹果已开始联系全球汽车零部件制造商获取零部件报价。这标志着他们有可能选择最终的零部件供应商。

外媒Maeil Economic Daily的报道是迄今为止苹果汽车计划的总结，表明了苹果汽车项目内部发展新方向。一位消息人士称，苹果已重启其于2016年关闭的车辆开发实验室，该实验室此前曾容纳1000多名Project Titan（苹果汽车项目代号）员工。

科技简讯

在过去一段时间，不断传出苹果公司与现代、日产和宝马等公司几个月的谈判又失败的传闻。此前苹果似乎希望将其Apple Car的实际生产外包给一家成熟的制造商，但由于行业现有竞争而遭遇失败。

苹果自动驾驶汽车项目的内部名称Project Titan，于2014年正式启动。它最初是苹果想要自行开发车辆，但到2016年，苹果似乎完全放弃了这一追求。据多家媒体报道，此后苹果一直在与多家公司接触，试图为其Apple Car项目寻找类似富士康的合作伙伴。到哪没有哪个大品牌符合苹果的标准，所以谈判已经结束。

电动汽车行业发展迅速，苹果希望尽快在市场竞争那个争夺一席之地。Maeil Economic Daily表示，市场状况与苹果凭借iPhone进入智能手机市场时相似，颠覆的时机已经成熟。

Apple Car预计将在2024至2027年之间的某个时间推出。如果苹果能够在2025年之前发布这款汽车，预计到2030年将售出约150万辆。



木地板靠人流走动发电

瑞士科学家发明了一种利用木材制造的设备，当人们在上面踩踏、走动的时候，利用产生的静电发电。研究人员制造了A4纸那么大的的一块锥形设备显示，靠人力踩踏所产生的电力足够点亮一盏家居LED灯，或为像计算器这样的小型电子设备供电。

这种设备由两个电极夹住两片木板制成，通过两片木板在接触和分离的过程中摩擦起电。气球在头发上摩擦起电就是这样的原理。一种容易失去电子、另一种容易捕获电子的两种材料在接触的过程中，就会产生静电。

这份研究的负责人瑞士苏黎世联邦理工学院（ETH）材料学教授潘萨拉萨（Guido Panzarasa）说：“从木材自有的特性来看，既不容易失去也不容易捕获电子。所以木材其实不是适合摩擦起电的材料，但是木材是上好的建筑材料。而且天然环保又可持续。”

于是研究人员给一片木材刷上一种容易捕获电子的硅酮涂层，给另一片木材刷上容易失去电子的纳米晶体材料。在用多种木材试验后，研究人员发现云杉木是最好的材料，产生的电力是其它木材的80倍。

潘萨拉萨说：“想像一下用这样的设备铺设的地板，利用在上面走动的人流就能发电。我们的工作主要是展示制造这种设备的可行性，把环保的材料经过改造能够发电。云杉是一种成本相对较低的木材，而且其机械特性也不错。”

华为获准购买芯片

美国会13名共和党议员周四（9月9日）对美国批准中国电信公司华为为其不断增长的汽车零部件业务购买芯片表示担忧。

据路透社报道，国会众议院能源和商务委员会成员致函询问交通部长皮特·布蒂吉格，问他是否担心“华为将为未来汽车开发组件寻找立足点，以收集有关美国人和我们的交通基础设施的信息”。

路透社8月报道称，美国官员已批准该公司价值数亿美元的许可证申请，而该公司已列入美国贸易黑名单。

布蒂吉格的发言人拒绝对路透社置评。华为发言人没有立即回应置评请求。

由众议院能源和商业委员会资深成员、众议员凯茜·麦克莫里斯·罗杰斯（Cathy McMorris Rodgers）牵头的共和党议员表示，美国“绝不能屈服于中国及其主导我们高科技领域的努力，包括（自动驾驶汽车）。”这封信问布蒂吉格，他是否相信“华为打算对汽车行业做它对通信设备行业所做的事情”？

华为在8月份告诉路透社，它“将自己定位为智能网联汽车的新零部件供应商”，并帮助汽车制造商“制造更好的汽车”。

拜登政府8月告诉路透社，现政府没有改变特朗普总统任期内实施的限制向华为销售商品和技术的政策。

特朗普政府指华为的运营违背美国国家安全和外交政策利益，于2019年将华为列入美国贸易黑名单。

NASA拟用飞船撞击小行星

美国宇航局(NASA)将启动一项任务，以演练如何让未来可能撞击地球的小行星偏离轨道。这项任务名为“双小行星重定向测试”(DART)，无人飞船计划最早于11月24日（最晚2022年2月）发射，并将花费1年时间到达目标——Dimorphos。这颗小行星的体积约与体育场相当，围绕着名为Didymos的更大小行星运行。

NASA计划用汽车大小、重约330千克的DART飞船以每秒6.5公里的速度撞击Didymos，使其围绕Didymos旋转近12小时的轨道时间改变几分钟。五年后，欧洲航天局Hera任务飞船将抵达现场，检查任务是否成功。撞击只会对Dimorphos轨道产生很小的影响，但这应该足以让小行星在未来偏离撞向地球的轨道。NASA DART项目科学家汤姆·斯塔特勒（Tom Statler）说：“我们这样做是为了有能力防止一场真正的灾难。”



科学家们已经对Dimorphos轨道的潜在变化进行了充分的研究。但到目前为止，我们还不知道撞击后Dimorphos自身会发生哪些变化。由马里兰州大学教授哈里森·阿格鲁萨（Harrison Agurusa）领导的研究人员，通过计算撞击的动量如何改变小行星的翻滚、俯仰角和偏航，模拟了Dimorphos自身的变化。结果可能是戏剧性的，阿格鲁萨称：“它可能开始旋转并进入混乱状态。”

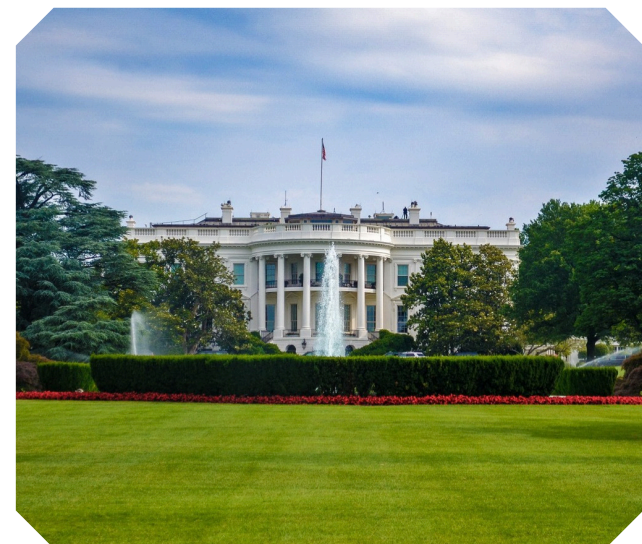
美国首都华盛顿十大经典必游景 (二)

(接上期)

美国国家航空航天博物馆 (Smithsonian National Air and Space Museum)

杜莎夫人蜡像馆 (Madame Tussauds)

美国白宫 (The White House)



航空航天博物馆 (Smithsonian National Air and Space Museum) 里都是独家的藏品, 航空航天方面的传奇在这里实在太多, 按照区域分从最原始的热气球、莱特飞机草图和模型、各种民用飞行器、一战二战的战斗机、月球探测器、陨石、太空服、火星探测器等一应俱全。航天控们还可以在这里的很多模拟体验机器上面感受一番。

华盛顿这家杜莎夫人蜡像馆和其他的杜莎夫人蜡像馆不同, 除了展出娱乐界名流的蜡像, 更有美国建国以来四十多位总统的蜡像, 这里的美国总统蜡像大都是其它馆区所无法匹敌的, 徘徊在美国两百多年建国史来所诞生的所有总统之间, 仿佛走入了一本活的历史书, 十分震撼。

白宫简单大方中却不缺乏威严, 白色的建筑显得很有古典艺术气息, 作为美国总统居住地和行政中心, 白宫的每一个声音每一个决定都会牵动世界, 而它就在普通的大街上, 门口会出现抗议的、街头卖艺的、也会有小贩, 感觉普通民众和国家最高级官员的距离是如此近, 这也恰巧体现出美国的自由, 白宫门前有一条安静的马路, 荷枪实弹的警察在白宫外的栏杆旁执勤, 游客可站在院栏外拍照。就算没能入内参观, 到白宫外面参观一圈也是值得的, 感受下当地政府的气息。

必去理由:

必去理由:

必去理由:

1. 世界首屈一指的航空航天博物馆, 馆藏有大量真机;
2. 可近距离观看展品, 十分难得和震撼。

1. 世界上独一无二的政治版杜莎夫人蜡像馆;
2. 人不多, 拍照等候时间少。

1. 白宫已经取消实行了 40 多年的拍照禁令, 可以进行拍照;
2. 白宫是美国政府的代名词。

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)

MINNESOTA'S Best
2021 GOLD WINNER

明尼苏达州 最佳听力中心 2021 金奖获得者

Jerry Zhou, Ph.D.
周志益博士
知名资深听力专家

●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



台励
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。



征文活动揭晓（一）：热烈庆祝明州华裔舞蹈艺术家沈蓓女士从艺70周年

溪水清清溪水长 锦绣江南采茶忙

舞蹈艺术家沈培老师从艺70周年有感

作者 张鹰

编者按：为庆祝华裔舞蹈艺术家沈蓓从艺70周年，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。

《热烈欢腾的“龙的传人”》

Dra-gon Bon! 嘿咗! 嘿咗! Dra-gon Bon! 嘿咗! 嘿咗! Dra-gon Bon! 嘿咗! 嘿咗! -----。远处传来“赛龙舟”的呐喊声，锣鼓声震耳欲聋。中美舞蹈社的演员们优美的动作，整齐的队形，吸引了全场观众。

沈蓓老师编舞，导演，中美舞蹈社表演的“龙的传人”达到了演出中的高潮。

“龙的传人”中的四个段落：“清明”，“端午”、“中秋”、“过年”，有机地组合而成。动与静，快与慢，明与暗，分与合。舞蹈艺术的坦荡与细微，高尚与深沉，直陈与婉转，由舞蹈“龙的传人”完美地展现出来。

月夜里，嫦娥慢慢地，款款地，美妙地现身了。一抬手，再迈步，都是那么迷人。美啊! 美啊! 太美了! 在这里，沈蓓导演充分运用了舞蹈演员的肢体语言，塑造出美丽的嫦娥，迷人的嫦娥，端庄的嫦娥——在那遥远的天空，在那无尽的海洋，美丽的嫦娥展现了她的魅力，优美的舞姿倾倒了观众。

《江南风味 万里茶香》

中国是茶叶的故乡。种类繁多，数不胜数：绿茶，红茶，白茶，黑茶，西湖龙井，黄山毛峰，武夷大红袍，安溪铁观音，云南普洱沱茶，糯米香，金骏眉，安吉白，黑枸杞，新会柑普茶，台湾高山茶——。

江苏，浙江则是著名的“茶乡”。加之江浙一带文人，名士众多，最讲究品茶。随之而来以采茶为题材的舞蹈应运而生：女子群舞“采茶舞”，客家经典舞蹈“采茶舞”，客家女子舞蹈“采茶舞”，排舞“采茶舞”，广场舞“采茶舞”——。

观赏了众多“采茶舞”，真正高水平的“采茶舞”，当属沈蓓老师编导，浙江歌舞团表演的“采茶舞”。通常的“采茶舞”，多是劳动中采茶动作的再现，像是在介绍给观众如何采茶。沈蓓老师则是将采茶动作融会贯通，升华为舞蹈艺术。她选用了十六位女舞蹈演员，将采茶的动作形象地深化，绝非重复



采茶的动作，展示如何采茶。而是经过加工，提炼，将简单的采茶动作融合并升华为艺术作品。

舞蹈的队形不是简单地排队，而是艺术化的组合：此时十六位演员组成一斜排载歌载舞：“溪水清清溪水长，溪水两岸好风光”。瞬间八人一组，组成前后两组造型。这一组唱到：“哥哥呀! 你上畝下畝勤插秧”。那一组回应：“妹妹呀! 你东山西山采茶忙”。继而中间八位演员呈站立造型：“插秧插得喜洋洋，采茶采得心花放”。左右两侧各四位演员呈半蹲姿势起舞：“你追我赶不怕累，敢与老天争春光”。

随着剧情的变化，动作和队形不断分散与组合：“静止而不单调，变化而不凌乱”。沈

蓓老师一部丰富多彩，变化万千，寓意深刻，意境深远的高水平的艺术作品：“采茶舞”—— 倾倒了万千观众。1983年被联合国教科文组织评定为“亚太”地区风格的优秀教材。2005年被温州泰顺县正式确定为“县歌，县舞”。

近年来，沈蓓老师编导了“春江行”，“小霓裳”，“花灯”，“鹧鸪飞”以及舞蹈诗剧“乾坤四令”，“梅花三弄”等浓郁的民族风格和地方特色的优秀作品。

《老当益壮 自强不息》

2015年，沈蓓老师以七十九岁高龄义无反顾地应邀担任明尼苏达州“纪念世界反法西斯战争暨中国抗日战争胜利70周年”——《和平之声》纪念晚会的艺术总监。

沈蓓老师的艺术才华此时此刻达到了最高的境界，她高水平的艺术才华得到了尽善尽美的体现。她的舞蹈佳作《魂祭中华》如她所愿：“谨以此舞献给一切在抗日战争中为国捐躯的英烈们”。为《和平之声》纪念晚会揭开了序幕。与晚会上明尼苏达州众多艺术团体的艺术家们表演的10首音乐舞蹈作品凝聚在一起，受到了与会中外观众的肯定和赞扬。

她在“历史的回声，主题文艺晚会序言”中写道：经历了战争的人们，更加懂得和平的宝贵。今天我们纪念世界反法西斯战争暨中国人民抗日战争胜利70周年，是要铭记历史，缅怀先烈，珍爱和平，开创未来。

愿鲜花遍地开放，愿白鸽自由飞翔。

正义必胜! 和平必胜! 人民必胜!
七十年的日日夜夜，七十年的劳苦功高;
七十年的艺术生涯，七十年的无私奉献。

仅以此文敬献明州华裔舞蹈艺术家沈蓓老师从艺七十周年。

八旬艺人张

——农历庚子牛年立秋——

明州社区服务中心
Minnesota Center for Community Services

metro regional arts council

黄河入海流

织网舞 (女群, 人数不限)

日期: 8月 - 11月
时间: 每星期三晚 7:00 - 8:30 和星期天下午 4:00 - 5:30
教师: 程玫, 沈蓓
教学形式: 远程+面授
排练地点: 1399 Eustis St St. Paul, MN 55108
学费: 免费
8月18号开始排练

70周年
2021年11月13日
沈蓓舞蹈

“庆祝明州华裔艺术家沈蓓从艺70周年”舞展

报名: 请按 QRcode

"This activity is made possible by the voters of Minnesota through grants from the Minnesota State Arts Board and the Metropolitan Regional Arts Council, thanks to a legislative appropriation from the arts and cultural heritage fund."

“胸有成竹”与“胸无成竹”

——《春江行》创作一得 沈培创作谈3——

《春江行》展现的生活是放排,用的道具是竹,襯的背景也是竹,因为我觉得“竹”集中概括了我国人民“宁折不弯”的豪气和“中通外直”的品格,更是体现江南人民特有的俊俏、挺拔、潇洒、飘逸的最佳意象,所以特别喜欢它。这篇文章,我也仍然从竹谈起。

早年见苏东坡语:“画竹先得竹于胸中。”觉得真是一语中的,道出了艺术创作的基本道理,便恭录于案,作为督促提醒自己要认真观察熟悉生活的座右铭。可是后来又见郑板桥在一幅画上题词:“郑板桥画竹胸有成竹。”以及他赞赏徐文长画竹“绝不类竹”时,发了懵。这又是什么意思?究竟谁对?搞不清。直至创作《春江行》,通过回顾其成败得失,心中豁然有所悟。



六十年代,我去丽水地区体验生活。放排这一惊心动魄的客观生活一下子就抓住了我。……于是我去瓯江上游亲自参与放排,积累素材,提炼语汇。放排劳动本身动作性极强,组织起来够丰富的。很快,一些主要舞段就编出来了。谁知效果很不理想。跳得很累,和我力图模拟的现实生活却根本无法相提并论,当然就没敢拿出来。没想着来了一场浩劫,一晃十几年,我被排除在创作队伍之外,也就再没可能去想那放排工了。

十年动乱既定,当我重新又回到创作队伍的时候,了解我的人说,你的生活经历如此坎坷,表现出来,一定很深刻。但我自己感到现在最需要的不是回顾过去,而是迅速从累累伤痕中站起来,放开手脚、敞开心扉,奔向未来。为此,我几下安吉,不带任何自己主观确定的框框,而是敞开心扉去感受。果然,在生活中我获得了最美好的东西。农村中一片欣欣向荣的景象促使我和安吉的同志们一起创作了《竹林春早》。这中间,给我感受最深的是人。他们仍像五十年代我所熟悉的农民那样踏实淳朴,但又已完全不同于那个时代,而有了一种全新的质的变化。虽然也和我们国家一样,经历了那苦难的一段,但他们并没有悲观哀叹,也不停留在高谈阔论,而是既脚踏实地又目光远大,充满信心,充满理想,胸怀宽广。他们有知识有文化,言谈时神采飞扬,干起来容光焕发,这种新的精神风貌真是光彩照人。



有一天看电视,在体育节目中有一段国外进行冲浪比赛的镜头,那种迎风击浪,开怀大笑的精神风貌给在场的每个人情绪上强烈的感染。兴奋之中却有人冒了一句:“哼!我们中国人就没有这种劲头。”“谁说的?你没见过当今的许多年轻人,你更没见过我们的放排工。”我脱口而出。啊!一道闪光。已搁下多年的放排工的形象突然又一次出现在我的眼前。对呀!我所体验的放排工生活给我的强烈感受不正是这样一种不畏艰险的风貌吗?可惜当时由于太年轻,未经世事,感受到却未意识到,在具体进入创作时,由于长期的职业习惯,只是在怎么“像”上动脑筋,眼花缭乱的堆砌动作把最主要之点给淹没了。现在,只有现在,当经历了十几年的坎坷沉浮,对人生有了许多新的体验和认识时,才忽然理解了当年放排人给我的启示。加上最近去安吉的体会,让我想到自己,想到我们的国家,想到历史的哲理:大江东去,虽有急流险滩,难免坎坷不平,但最终毕竟是向前再向前。而且掏尽泥沙后将更加一泻千里。对祖国之

爱,家乡之爱,生活之爱。总之,一切美好、纯洁无暇的感情,会给人以温暖、勇气和力量,去战胜艰难险阻。我要尽情抒发的正是这些……。人的意识活动真是有意思,过了十几年,我觉得只是到现在,我才抓住放排人这一形象最本质的东西。我心中放排人的形象反而比当年更强烈,更清晰了。我重又燃起反映他们的强烈愿望,因为那里依托着我的心。因此这次我并没有重新去放排,结构却很快就出来了:“看完这个节目,留在人们脑中的不是放排的过程,也不只是那几个动作,而是一群朝气蓬勃、生龙活虎的新一代中国农民的光彩。”这是我们创作该舞的宗旨。



劳动时的豪迈、健壮、柔韧有力。随波而下时的潇洒自如,安逸闲适。遇险滩时的神采飞扬,矫健灵巧。休息时的调皮捣蛋,淳朴可爱。对家乡,对祖国山河的热爱陶醉。同伴之间的亲如兄弟,命运以共。火一样的青春,酒一样的浓情……总之,紧紧围绕人这个中心,我抓住放排工生活中几个最典型的场景,多侧面地去刻画,力图使人物立体化,生动饱满。

结构确定以后,如何通过舞蹈语汇把这一切体现出来,就成了作品成败的关键。恰如作曲要先确定动机,这里首先要提炼好基本形象(或曰主题动作)。既要生动鲜明,又要优美简洁,富有可塑性。我从放排的实际生活中提炼了长线条的舞姿加柔韧顿挫的节奏组织起来的“进退撑竿步”和“浪步”作为全舞的基调。长线条的舞姿能表现一种豪迈潇洒的气质,而柔韧顿挫的节奏则能表现江南男子那特有的内在的美,也富有排上劳动的特点。这一组动作十分简单,朴实无华,但准确地表现了农民那种淳朴厚实,有点虎头虎脑的个性。现在看来,基本形象的提炼是否准确,对全舞形象的确立,至关重要。

但舞蹈是感受艺术,动觉艺术,时间艺术,是在时间不断动态的流动中完成的,所以在主题动机确定后我便在动律上下功夫,而我认为所谓动律主要是由身法和节奏特征这两部分组成的,以大波浪起伏的基本韵律,来表现放排人一路艰险,一路放歌,一路好风光(请大家去富春江一游就知道了。)的精神风貌。人与自然和谐交融,天地合一。



同时编排上突出三人舞特性的交叉变化,使整个舞蹈丰满立体,错落有致,富有生活情趣。我塑造的既是中国放排工,当然应该有鲜明的中国气派,中国风味。因此我大量地从丰富的民族遗产中吸取营养,如武术、擅长表现山民的婺剧,特别揉进了“江南活武松”盖叫天盖老的特殊身法——连接转换中某些“挺胸叠肚”的因素,更增添了英武的神韵,别具一格。

我努力践行中国舞蹈“神形兼备”,“情景交融”的美学原则,发挥中国舞善用道具,“师法自然,师造化”“百体妙用”的智慧,大胆的把放排生活中最典型,不可或缺的那根长杆搬上舞台。为这个,我找遍了各种各样的竹竿,终于在浙江长兴发现了一种非常特别的,富有韧性的竹竿。我以它为道具,充分运用。创造出许多唯我特有的动作和技巧。我和我的男演员们,为尝试创造撑杆跳+舞蹈,即惊险+优美的特技,天天在一起摸爬滚

打。时值盛夏,大家汗流浹背,男孩子们都打着光脊梁,跟刚从水中捞出一股。其中一位受伤后硬是膀子打着石膏坚持排下来,真是流汗又流血。但血汗换来的是独一无二的舞蹈呈现。几组撑竿的高难度技巧,占领空间,将舞蹈引向高潮,成为让人过目难忘的点睛之笔,使内部意蕴的丰满深厚和外部流畅矫健的舞蹈人体美在诗情画意中交相辉映,它没有一个动作具体来自那个民间舞或古典舞,却充满了中国风貌,中国神韵。



最根本的,《春江行》的创作,不再是命题作文,而是来自于自己的内心,借放排人那种“掏尽泥沙再向前”,不畏艰险,一泻千里的气势和形象,把要从被打翻在地踏上一只脚到站起来,擦干血迹重新出发,把失去的岁月追回来,奔跑着去拥抱新生命的激情宣泄出来的强烈冲动。从“奉命创作”,变为自己“有感要发”,“有话要说”,我的创作生涯发生了具有里程碑意义的转折,“要我说”到“我要说”,标志着一个艺术家自觉意识的觉醒。

画竹必先有成竹在胸,这是对的。画竹而不知竹为何物,当然无法落笔。但仅仅停留在对竹的表象的观察上,即便能把竹的每一根经脉都画出来,恐怕也是不能成为好画的。只有将自己移情于竹,通过竹,把那“未出土时便有节,及凌云处尚虚心”的品德;“千磨万击还坚韧,任尔东南西北风”的精神,以及“咬定青山不放松”的意志表现出来,才成其为高手。这大概是画竹又不完全类竹的妙处。



由此想到,作为艺术创作,对生活的熟悉观察固然是最根本的,但要创作出一个好作品来,仅停留在“有成竹”还是远远不够的。因为从广义上来讲,生活到处都是有的,但为什么有的人可以从极平凡的生活中悟出深刻的哲理,发掘出闪光的心灵,捕捉出生动的人物形象,有点却悟不出,看不到,抓不住呢?这说明提高思想水平,认识水平。洞察力的极端重要性。否则恐怕即便在生活的海洋中,也不一定提炼概括出好作品来。

《春江行》参加获华东舞蹈比赛,一举夺得创作一等奖。像《采茶舞》一样,又一次引起轰动,文化部办培训班向全国推广,以后演遍亚非拉美。在阴盛阳衰的舞蹈界,闯出一条男子舞的新路,成为江南男子舞的代表作。记得当年演出成功,记者到后台来采访,看见我大吃一惊,说怎么也没有想到,这是一个女编导创作的。

疫犹未尽 活力常青

——主题征文选登——

《一场虚惊的感悟》

叶翠珍

阳春三月，阳光慷慨地普照大地。望着窗外春和景明，难忘自己去年春天的一场虚惊。回首过往，历历在目，心生感慨。

去年三月，明州的严冬已过，春回大地。但人们对春天来临的喜悦和渴望，却被冬日瘟毒的压抑取代了。与大多数人一样，我也整天困守在家，于诚惶诚恐中度日求存。毕竟生活终究要靠物质来维持，当听闻Costco每周四上午提前一小时开门、优先让60岁以上的长者入超市购物的好消息后，在四月初的一个星期四上午，我让女儿开车把我送到了Costco。一方面她可以到附近办事，另一方面我则从速购物，然后再与她汇合一起回家。当我站在Costco大门外轮候入场的人龙中时，突然感到冷风扑面、寒气逼人，接连打了几个冷颤。进入到超市以后，由于还不习惯戴口罩，眼镜被自己呼出的水汽蒙住了，模糊不清如雾里看花。不得不一次又一次的用戴着手套且不够灵活的手把眼镜摘下、用纸巾揩擦。同时，口罩也要摘下来，整理好再戴上。整个购物是在惊慌失措、手忙脚乱之中完成的。

购物归来没过几天，我就感到身体不适：喉咙被大量的痰卡住、吐不出、咽不下、呼吸困难、心慌气短、夜不能寐。我马上服泰诺、煮陈皮水、嚼大蒜、煲生姜水、食生洋葱、吸水蒸汽，把能想到的手段和偏方都试过了，但无补于事，症状毫无舒缓。急忙从抽屉里翻出了多年未用过的探热针量体温，啊……101°3F°，发烧，不好了！回想起购物时的一些细节，认为可能……是……自己已被新冠病毒入侵，我中招了！事不宜迟，我不能感染家人，立即让自己隔离在房子的首层。女儿为我在网上咨询求助于医疗部门，回复是要我马上到特定医院急诊。权衡利弊，我认为当时疫情正严峻，去急诊风险更大：本来未染上的会染上，染上的也可能是有去无回。因此，我决定不去看急诊。随即，女儿在网上联系了我平日看病的诊所；通过在视频上就诊，医生为我开了14天的药；我服了一周后，未见效果，就要求医生换药；这时，家庭医生就要求前往他的诊所；在诊所里，他为我量了体温、血压和心率，并测血含氧量以及全身听诊，所幸一切都在正常范围内；医生为我开了另外一种药，一个疗程10天的药服完了，痰塞气短的症状依然在；医生又让我抽血化验，做X光透视肺部，结果都无异常；于是，医生让我做了核酸检测，两天后得到的检验报告是阴性，一块心头大石总算卸下来了；在家静养了几天，病症终于消失了，一场怀疑染上新冠病毒的虚惊总算画上了句号！

对于这次太过折腾的病情反思，我估计是受了风寒、患上了感冒。由于体质弱，感冒变得更顽固了，加上自己精神高度紧张，杯弓蛇影的效应助长了疾病的顽固和发威。也许，是那个失灵的探热针增加了我内心的恐慌，进而陷入了中招的自判(两次到诊所测量的体温和

在家量的度数不一样，所以确定家里的陈年探热针是废的。先前曾到药房、超市想买探热针，但人多购买导致缺货而没有买到)。

核酸检测后，我解除了自我隔离，恢复了正常生活。思想包袱放下了，精神也就振奋了。在一个春光明媚的早晨，我迈开腿，跨过几十天从未越过的门槛，走出家门，在小区的林荫大道上散步。随后转入公园，漫步在绿草如茵的小径上，沐浴着温暖的阳光。迎着扑面而来的清新和风。任它涤荡尽内心深处多日以来所沉积的尘垢。听着树上清脆的鸟鸣，顿感心花怒放：来吧，亲爱的五月，让树林穿上绿衣……，多么想引吭高歌与树上小鸟合唱！一场虚惊恍惚觉得与死神擦身而过，活着真好！金山银山不如健康靠山，健康地活着就是世界上最幸福最美好的事情！

自我隔离的日子里苦闷又彷徨、迷茫却也不乏思量：与家人朝夕相处、交谈共餐、含饴弄孙，同亲戚朋友聚会、谈笑、聊天、话家常，这些平日里看似微不足道、理所当然的事儿，只有在自我围城的困境中，才知晓原来是那样的吝嗇和难得，甚至会从此不再！这美好的一切是何其的珍贵，既拥有就要且行且珍惜，因为只有今生，没有来世。我很庆幸：在那一段难过的时日里，一直得到亲情和友爱。女儿在十分繁忙的工作家务中，抽出时间为我求医取药；生活上周到照顾，每日为我煮鸡蛋、蒸肉汁、泡柠檬水，让我补充营养。孙子每天刷屏微信：“I miss you”“have a good day”“I hope you get better”……

轻轻的问候，深深的感动。亲朋好友诚挚细微的安慰与问候，给我的内心注入了暖流。常青员工Jason每次的电话，都带给我切实的安慰和鼓舞。他曾对我说：“我估计您不一定患上新冠肺炎，因为以您的年纪，经过了这么多天，如果患上了，状态会是很严重。退一步讲，既使患上了新冠也不要悲观失望！”听了他的话，我心情会稍微放松些，有时还会自我考量后自我安慰一番。是的：我的胃口还可以，还能吃；我的味觉、嗅觉并没有失调；我连续走200步也不气喘……我可能不至于患上那种病！思维理性哲辩的Jason开导别人的话具有感染力，能点燃起人的希望。他的“知其不可奈何，而安之若命”的理念让我释怀，情绪得以一些调整、控制和平复。感谢Jason的精神良药；感恩美国医疗系统的完善和人道的服务；感激关爱我的家人、朋友和所有帮助过我的人！

事事难料，人生无常。这场虚惊让我有了切身的体会：人，真的不知自己下一刻会怎样、会发生什么？！所以我们要珍惜片刻，活在当下，享受每一天的美好。我们算是幸福的老人，疫情没有让美国政府离弃我们，而是福利照旧。同时，我们有幸成为常青老人中心的会员，一直受到中心的照顾和帮助。常青中心的领导吴玮具有善心和爱心，一向以办好中心、服务好老人为己任。她思维敏捷、有真知灼见、办事得力，尤其在疫情期间更显现出她的才能。去年三月，常青中心因疫情暂停开放。吴玮果断决策开启网络服务，并利用这个平台，迅速把常青全体会员紧密团结、汇聚到一起—参加多姿多彩的网上活动。吴玮事事亲力亲为，精准部署，带领着实力雄

厚的团队为全体老人送上贴心的服务，让我们常青老人在非常时期仍然过着精神、物质双丰富的好日子。

每天都享受着内容充实的网上活动，那里有着太多太多的乐趣：

平易近人、见多识广的Sam：每天都在网上给大家讲古今中外的风土人情和习俗，以及世界各地的趣闻轶事；谈笑风生、轻松快乐的同时，他又为大家转播新闻报道，并加上自己精彩的点评，让我们足不出户能知天下事。

博学多才的Jason：读过万卷书，行过万里路，满腹经纶，侃侃而谈；在线上给我们当导游、做讲师，带我们走四川、逛西藏，行苏堤、赏西湖，让我们饱览祖国的大好河山美；他为我们读唐诗，咏宋词、讲歌赋、趣说名人的经历和故事，让我们领略中国古代名人的才智与情怀；Jason送给我们的精神食粮太丰富了。

每周三的舞蹈课是我们最期盼的课程。李滢老师婀娜的身影和曼妙的舞姿如一道绮丽的风景。美感带来的愉悦是一种极优的享受。李老师用他的爱心和耐心对我们这些接受力不强的老人谆谆善诱，每节课都让我们有所收获。每当我跟李老师学会了一个舞蹈的动作，或领略到它讲的一个舞蹈基础知识的要领，一种成功感和满足感油然而生，似觉注入一股青春的力量。愿舞蹈带给我们活力与年轻！

在网上，有时我也参加一下Bingo游戏。尽管中奖的运气不够旺，但训练一下“得之快乐，失之泰然”的心态，也是一个不错的选择。

常青中心的司机们勤恳又负责任。不管天气严寒还是酷热，每周都定时为我们送上蔬果、肉类、粮食和副食品。运用这些食材，并结合自己日常的烹调方法，或上网找食谱后如法炮制，我终日为口忙：糖醋排骨…煎封挪威青鱼…南乳粗斋…脆皮烧鸡…各色菜肴，屡试不爽。民以食为天，增加营养，维持生存、健康，满足舌尖，美食相待，其乐无穷！活在当下就是如此这般，好好享受生活的每一天，不给自己留下太多的遗憾。

一场虚惊也就又过了一劫，人们常说73、84是个坎，但依我看：生命是脆弱的，上了年纪身体又不强壮的老人，要过的坎又何止这两个？！人生要应付的难题数之不尽，我们要不断的武装思想：自我修行，努力保持内心的宁静和情绪的平和；看淡生死，保持乐观的心态；万事万物已注定，与其苦苦纠结，不如坦然接受；兵来将挡，水来土掩，遇到坎儿时唯一的方法就是努力的跨过，静待“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”。

世界是动荡的，变化才是永恒。在这个充满矛盾和焦虑的世界里，自己只是沧海一粟，而且又垂垂老矣，有何德能去针贬时政弊端，争论善恶黑白对错？！与自己生命息息攸关的只是一口气罢了，其余的都是不相干的身外之事。余生就要“糊涂”地过、快乐地活：独处静思当游戏，自有豁达乐呵呵。

已然在黄昏，夕阳正当好。黑夜到来之前的晚霞转瞬即逝，但她依然璀璨绚丽，流光溢彩。不奢望她为我描绘出浓墨重彩的画卷，但愿她为我留下一枝淡雅的剪影。

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
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 (5)

作者 黎明之光

(接上期)

好不容易快完成所有的手术了，最后的一台也可能在一小时内完成。好开心呀！

我开心得太早了一点。我正在收拾东西，突然护士进来找我，原来是院长有事相求。

“黄医生，很不好意思打搅你，我知道你们已经很累了。可是，我们有一位孕妇，宫缩，胎儿横位，需要紧急剖腹产。你可否帮忙做麻醉？”

我二话不说就答应了。我甚至都没有问院长，你们的麻醉师到哪里去了？

但是，在这走廊改装的半个手术室里做剖腹产？产科医生水平如何？这医院没有血库，万一大出血怎么办？万一手术时间长，超过腰麻的时间，要转全麻，怎么办？走廊里可没有麻醉机。有止血的药吗？suction 也不给力。病人是否空腹？呕吐怎么办？我这头没有 suction。心里还是有压力的。这时候刘欣正好休息一会，我马上给他一个短信，告诉他这个消息。

我的这个病人刚刚被送到观察室去不到5分钟，孕妇就被推进来了。我简单问了几个问题，就打腰麻。

产科医生很麻利，从开刀到取出婴儿，4分钟！幸好出血量不大，一个小时后手术也结束了。



麻醉总是很多挑战。在来这之前，我怎么可能会想到，会在走廊里做剖腹产呢？

今天的统计：12位病人，其中 hydrocelectomy 18例，双侧7位病人，单侧4位病人，两例 scrotum plasty，一例 scrotum cyst excision，一位病人是紧急剖腹产，由海地产科医生 Delice 来做。

当然，还有很多快乐的时刻，我就不一一列举了。

紧张忙碌又快乐的一天。

4/30/21 星期五，第六天

今天是最后一天全天的手术，预定有10位病人，还有3位病人同时有腹股沟疝气修补。Kevin 一大早就强调，我们要5:30分结束。这有点压力哦。

我的习惯是每天以祷告开始。哪怕独自一人，我也会为整个团队和义医向神献上感恩祷告。今天难得，有徐医生和我一起祷告。主耶稣说，你们中有三两人一同以他的名祷告，他就与我们同在了。



我觉得，到海地义医，遇到那么多难以想象的困难，又不安全，我们更应该寻求神的保守。病人手术的顺利，术后的康复，队员的健康喜乐，平安来平安回家，很多事都不是我们能控制的。此时不依靠神，更待何时？况且，我们来海地义医，为的不是自己的荣耀，而是神的爱感动我们，使得我们走到一起。就越发需要祷告了。

术前，例行的检查。

麻醉团队接上。

手术按时开始了。



中午饭只有几块 pizza, cookies, 几个香蕉。每个人都几分钟了事。

今天好几例腹股沟疝气修补。每个病人的情况都不一样，有些病人更复杂一些。徐医生也是最近才重新温习这个手术的操作要领。医院里没有普外医生可以随时帮忙。徐医生和 Annie 就不得不就着时有时无的 WiFi, 看 YouTube, 重新把握要领。真难为他们了。在海地义医，遇到挑战的不仅仅是麻醉啊。

当然，我们也没有忘记昨天干活被遗漏了肩膀按摩的徐医生。得，今天弥补过来。

快活地工作着。



今天的效率很高，到了6点，居然可以结束了。刘欣已经念了好几天要爬坡，也可以在日落前去完成心愿了。

突然，院长又来了。“黄医生，我们有一个急诊手术，你可否帮忙麻醉？”

“啥手术呀？”我心里希望不要做全麻。

“腿的清创。”

“为什么要清创呢？”

“病人有 necrotizing fasciitis。”

这是紧急手术。

“病人在哪里？”

院长和护士把我带到病房。简单问了病情。一看，病人的血压 100/50，心率 140，看起来是感染性休克状态。马上进行手术！我吩咐护士加紧输液。就赶紧回来准备。

腰麻打进去，没问题。血压测了几次，无法测量。肯定是低血压。phenylephrine 打进去，赶紧再打两条静脉导管，输液，我和刘欣绝对是好搭档！



等到病人情况稍微稳定后，我就催他们去看日落了。快走，快走！这是我们唯一的一次能看日落的机会。

于是就有了徐医生的这张作品。



我留下了，继续完成这台手术的麻醉。医院没有 ICU，按道理最后一个病人应该收进 ICU 的。没有办法，只好送她回普通病房了。看见病人的体征稳定，病人脸上的笑容，我很高兴，即使错过了看日落，又何妨呢？

今天共为 10 位病人做了 14 例睾丸鞘膜积液根除术，3 例腹股沟疝气修补。外加一例急诊手术，病人腿部清创。

(未完待续)

别具一格的湖畔音乐会

2021年9月4日，应余老师裘老师夫妇的邀请，我们来到宁静湖畔，田园式风格的双城南朴门农场欣赏了一场精彩的户外音乐会。

演出当天，秋高气爽，风和日丽。早上十点，所有需要参加演出的小朋友来到农场的湖边开始了有条不紊的彩排，家长们在一旁积极的准备丰盛的午餐。等彩排结束，大家稍作休息。一边吃着刚刚烤好的热狗和早上农场主刚摘下的有机甜糯玉米，伴着大自然的芬芳味道，一边欣赏湖边美丽的风景，久违不见的大人们畅谈说笑，孩子们快乐地蹦床跳玩，或者湖边划船钓鱼，每个人都找到了自己在大自然中的快乐开心一刻。

下午两点，一首热情欢快的师生扬琴三重奏《欢乐歌》拉开本次音乐会的序幕。此次音乐会在美丽的湖畔，曲目形式丰富多彩，有浓郁的中国特色“彩云追月”，“让我们荡起双桨”，优雅动听的莫扎特行板，随着湖边明媚的阳光娓娓道来，音乐融入自然之中推动了一次又一次的小高潮，观众们完全溶入了美景美乐声中，掌声欢呼声不断响起，为演员们精彩地表演而喝彩！演出型式也是多姿多彩，单簧管独奏，单簧管四重奏，扬琴独奏，钢琴独奏，笛子独奏四手联弹等等。最



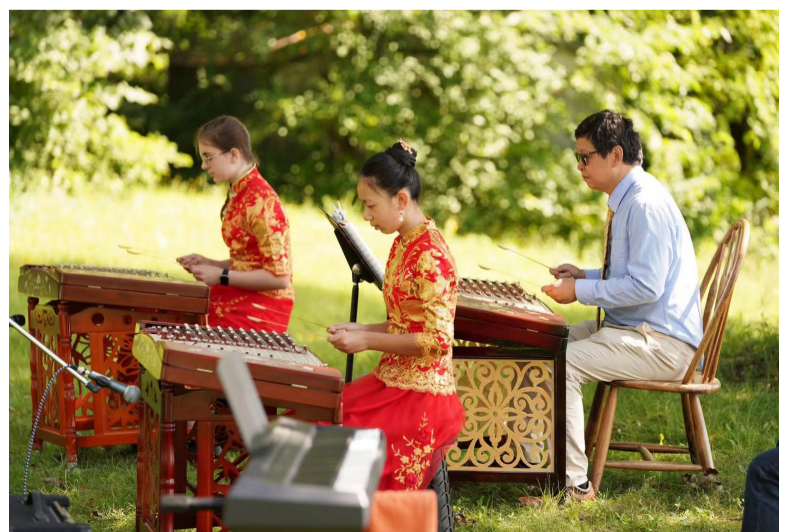
到的刚生的鸭蛋带来了惊喜。随着日落的余晖，我们念念不舍地离开了农场。

余老师裘老师组织本次音乐会，不仅仅是为了给自己的学生提供一个表演的机会，更是希望通过这场美好的音乐之旅，让大家从疫情的压抑中走出来，在大自然和音乐中找到快乐和自信，以积极乐观的心情面对美好的明天。

(余野裘琳音乐室供稿)

后一首《成都》精妙绝伦，它把萨克斯风独奏加钢琴，箱鼓，童声和唱合为一体，以浓浓的乡愁气息勾起了游子们思乡的情结，不得不在观众们的强烈要求下又演奏了第二遍，让这场音乐会完美落下帷幕。

音乐会结束后，农场主把马儿释放到草坪上陪小朋友们玩乐，让小朋友们喂食泥里打滚的猪妈妈爸爸小宝宝。农场里各种鸡鸭鹅羊驼等动物以及有机互生的农作物让小朋友们大开眼界。菜地里突然冒出的小花蛇以及草坪上找



您家的露台有没有这些危险信号

作者 Yama Zhong

随着季节的变换,露台作为我们额外的生活区域,不论是招待客人还是烧烤、休闲娱乐都是绝佳的场地,美观的露台更是后院景观重要的一部分。

但由于露台常年暴露在自然环境下,不论是刮风还是下雨、下雪,露台都会受到不同程度的损伤。一旦保养、维修不及时,便很有可能带来一些安全隐患。

接下来就跟来看看您家的露台有没有以下几项危险信号吧。

木材松动变形或腐朽

木材腐朽从来都不是一个好征兆,除了蛀木虫对木材的损伤外,真菌才是我们难以抵御的“幕后黑手”。严重的将会影响到木材的物理、力学性质,从而使质量减轻,吸水性增加,降低木材的强度和硬度。而当木材丧失全部强度时,其使用价值也就随之消失了。

不管腐朽的木材在房子的哪一个部分,如果不加以控制,都会造成足够的破坏,影响房子的结构完整性。

支撑柱或混凝土地基老化

混凝土地基虽能保持我们露台上的木板和支撑柱的长期结构完整性,但它也并不完美。当地基浇筑在土地上时,土地却会随着时间的推移发生细微的移动,这将导致混凝土地基不



栏杆、楼梯扶手松动

如果您家是木制的栏杆、楼梯扶手,除了定期检查是否有腐烂或裂开迹象外也应该检查连接木板处的螺栓、螺钉或钉子,确保它们没有松动。定期固定螺丝让您的栏杆、扶手更加的“可靠”。

如果发现了您家的露台有以上的安全隐患,找专业团队检查房子损坏情况,免费评估,维修的同时还可以确保该区域的可用性、安全性和美观性。为您的户外生活空间提升舒适度的同时大大增加房屋的价值。在这个炎炎夏季让你的露台焕然一新吧!

说了这么多,温馨提示大家,当我们买下一套属于自己的房子时,我们便踏上了房屋维护这一条漫长而深远的道路,定期对房屋保养才能让我们的房子变得更加牢固和耐用哦!

稳定,从而使其开裂或下沉。

其次在一些州的常年寒冷和冻融循环天气影响下,同样会对房屋混凝土地基造成一定的损伤。

木板开裂或裂开

木板会随着时间的流逝渐渐失去光彩,定期涂色等保养措施都对延长木材的寿命有很大帮助,虽然木板出现细小的裂缝或断裂时不会有太大麻烦,但如果木板出现严重退化的迹象或大面积的断裂时,那便是在提醒您,您的露台有一定的安全隐患了!

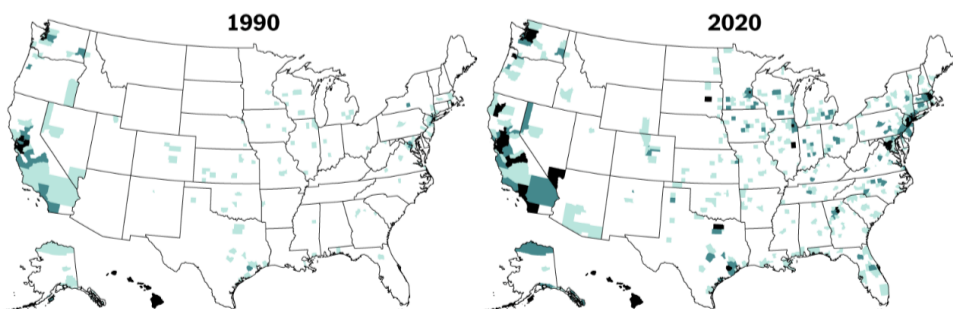
维护这一条漫长而深远的道路,定期对房屋保养才能让我们的房子变得更加牢固和耐用哦!



作者简介: Yama Zhong 仲菡, 明州资深房地产经纪人, 从事房地产业近十年, 成功地帮助上百位客户完成地产交易, 多次获得各种奖励40项, 同时为客户提供中英文服务和帮助。
电话: 612-666-5222
邮箱: yama@kw.com

人口普查 华人财富排亚裔第六

Asian share of population in each county



根据2020年美国人口普查报告,亚裔总人口约2000万,占总人口的6%,增速为35.5%。他们分别来自来自东亚、南亚40多个国家。1990年,美国的亚裔人口为660万,主要集中在沿海城市的少数地区。30年后,亚裔人口有了显著的增长,亚裔的分布也更加分散。中国大陆背景的美国华裔占亚裔总数的21%,人口数量已经达到410万。而这还不包括非法居留在美国的华人和相当数量持有美国绿卡的华人。中国、印度、菲律宾、越南、韩国、日本这六个国家占了所有美国亚裔人口的85%。

2020年全美家庭的中位年收入是6.18万美元,相比之下,亚裔家庭的中位年收入是8.58万美元,比全美平均水平高了近4成,另一方面,亚裔的整体贫困率只有10%,同样明显低于全美平均水平的13%。不过,中国大陆背景华人的家庭人均收入仅仅排在亚裔的第六位,虽

然高于美国平均水平,但有30%的家庭年收入低于4万美元。在美国的亚裔中,400万印度裔的平均收入最高,不丹血统的居民收入最低,几乎没有房屋。许多人是不丹难民,他们被困在难民营中多年,受教育机会有限。

此外,在加州圣克拉拉县,亚裔首次成为了该县最大的种族群体,占了总人口的38.9%,而我们所熟知的硅谷坐落于此,该地区的亚裔人口总数较2010年的人口普查数据增长了3分之1,增加了近19万人。除了南湾圣克拉拉县,在东湾阿拉米达县(Alameda),亚裔也是第一大种族,占到全县人口的32.1%,亚裔人口50多万人;此外,旧金山县的亚裔人口占1/3,虽然比白人的39%略少,但也是不可小觑的一股力量。



... as do poverty rates

% who live in poverty, 2019



术精岐黄 历久弥新

李永明博士 巩昌镇博士 对话录 (第二十七部分)

【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。

李永明: 关于浅筋膜, 你在我们的上一次对话中, 列举了一系列临床上的应用以及 Helene Langevin 所做的实验, 我专门对浅筋膜的基本概念做了一些澄清, 我认为澄清这些概念是很有必要的, 但同时也不妨碍临床专业人员在还没有取得共识的情况下使用这些概念。做一些进一步的探讨也是很有必要的。

巩昌镇: 你的《针刺研究》文章认为浅筋膜的“内含”包括神经及受体、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, 可能还有其他“内含”结构, 这些结构可能是针灸刺激的主要靶点或“反应器”。我们先看一看近年来研究者们对筋膜的研究有哪些进展。

筋膜在传统的解剖甚至骨伤教科书里没有任何位置, 我们多年一直使用的 Kevin T. Patton 和 Gary A. Thibodeau 合著的教科书《Anatomy & Physiology》已经出了九版了, 关于筋膜, 里面就是包含不到半页的一段文字。Helene Langevin 把筋膜称之为解剖学和骨伤教科书的“弃儿”, 我的一个对筋膜很有研究的学生 Dereck Lundsberg 认为传统解剖学认为筋膜就是身体各组织的“包装材料”。筋膜进入科学家研究的视野只是近年来的事情。我们先围绕着“内含”而进行讨论。

在 2011 年 Tesarz 等人的研究认为, 如果筋膜构成疼痛的来源, 那么筋膜一定包含感觉神经纤维和疼痛感受器。Weinkauff 等人在 2015 年发表的研究表明, 在注射神经生长因子后, 胫筋膜处的机械性痛觉过敏比肌肉更加显著。Deising 等人在 2012 年发表的研究表明, 在竖直肌的筋膜注射神

李永明 巩昌镇

经生长因子后, 也引起显著的痛觉过敏。2015 年 Weinkauff 等人的研究表明胸腰部筋膜比颈筋膜更敏感。2009 年 Gibson 等人的研究显示, 注射高渗盐水进入筋膜与进入肌肉相比会引起肌肉疼痛的延迟。2014 年 Schilder 等人的一项研究证实注射高渗盐水进入筋膜会导致比注射高渗盐水进入皮下组织和肌肉更显著的疼痛。这些内容已经被吸纳进激痛点干针教科书里了 (Jan Dommerholt and Cesar Fernandez-de-las-Penas 合著的 Trigger Point Dry Needling: An Evidence and Clinical-Based Approach)。这一方面的研究方兴未艾。

2016 年, Siegfried Mense 和 Ulrich Hoheisel 做了一项关于筋膜疼痛感受器的特性以及在病理情况下疼痛感受器对筋膜神经支配的可能变化的组织学研究。实验获得了在胸腰部筋膜中可以看到血浆外渗, 他们认为这是筋膜伤害感受器存在的明确功能证据。胸腰部筋膜中伤害感受器的存在以及在慢性疼痛情况下可能是伤害性纤维的密度增加可以解释病理改变的筋膜引起的疼痛。筋膜伤害感受器也可能导致非特异性腰痛。2017 年, 在 Jan Wilke, Robert Schleip, Werner Klingler, Carla Stecco 联合发表的一篇综述文章, 腰背筋膜被认为是特发性腰痛的可能来源, 组织学研究已经证明在腰背筋膜内存在疼痛性游离神经末梢, 在慢性腰痛患者中表现出形态学变化。通过腰背筋膜的体内实验刺激引起背痛表明背角神经元通过增加其兴奋性做出反应。与筋膜相关的背角神经元的这种敏感性反过来可能与腰背筋膜中的微损伤和 / 或炎症有关。现有证据已经表明腰背筋膜在腰痛中的重要作用。

2019 年, Siegfried Mense 做了一项获得有关胸腰部筋膜感觉功能的信息。胸腰部筋膜中存在的神经纤维类型通过针对神经肽和交感神经纤维的特异性抗体可以视觉观察到。数据的大部分是从大鼠的胸腰部筋膜中获得的, 但也包括一些来自人类筋膜的发现。发现的唯一感觉神经末梢就是游离神经末梢。具有游离神经末梢的专属神经支配代表了疼痛接收器功能, 但胸腰部筋膜也可能实现本体感受功能, 因为许多游离神经末梢的机械阈值较低, 大多数纤维可以用降钙素基因相关肽

(calcitonin gene-related peptide) 和 P 物质的抗体显现, P 物质最有可能是伤害感受器。胸腰部筋膜含有大量节后交感神经纤维, 可能是血管收缩剂。发炎和完整筋膜之间的比较显示发炎的胸腰部筋膜中降钙素基因相关肽和 P 物质阳性纤维的增加。这些发现可能是对许多患者腰痛的一种解释, 因为几乎所有筋膜病变都伴有无菌炎症。

我在不同的场合几次提到法国外科专家 Jean-Claude Guimberteau 所做的开拓性工作, 他用视频内窥镜观察活体体内的筋膜结构, 为把筋膜纳入人体解剖系统做出了杰出贡献。他的工作被总结进了他的专著《Architecture of Human Living Fascia-The Extracellular Matrix and Cells Revealed Through Endoscopy》。Guimberteau 的照片提供了大量的筋膜结构的细节。使用视频内窥镜观察皮下结构会观察到与尸体解剖完全不同的或者尸体解剖难以辨认的结构因素。这些包含纤维、原纤维(小纤维)、微原纤维丰富的结构即使在最复杂的组织学技术下都难以观察到。这些结构连接为一个整体。这些结构让我们重新理解人体并不是一个由结缔组织把类似细胞构成的器官固定起来的活体, 而是一个身体各器官功能适应的原纤维框架。有着相似、特殊生理功能的细胞的集合在一个多原纤维构架形成器官。这些细胞被嵌入在这一原纤维构架里, 并且原纤维构架支持者这些细胞。

近年来最为轰动的研究当数 2018 年 3 月, 美国纽约大学 Theise, Carr-Locke 和 Benias 等人发表在《科学报告》上的一项研究, 他们甚至声称在人体内发现了一个前所未有的重要器官 ---- “间质”(Interstitialium)。他们把间质描述为遍布全身的, 夹在皮肤和内脏器官之间的, 薄薄的致密结缔组织薄层。这些组织组成了所有筋膜组织的薄网, 将每块肌肉和每根血管周围的所有组织, 分隔形成大小空腔, 并且互相连接, 构成全身网络。这个复杂的腔室网络充满了组织液体, 流动全身。这些间质组织位于皮肤之下, 以及肠道、肺部、血管和肌肉内部, 并连接在一起形成由强大的柔性蛋白质网支撑的网络, 其间充满了液体。

这项发现与医疗技术和研究手段的提高高度相关。人体的 70% 是由水构成, 脱水的人体组织和人类活体解剖结构差别巨大。研究者认为, 过去在显微分析前必须脱水, 缺少水份的支撑, 间质的腔室扁平而不能被识别, 这样在解剖过程中, 无

间质的液体被排空, 放在显微镜下观察时, 它们仅是一层简单的结缔组织。现在的“活检”技术无需样本脱水, 使用共焦激光显微内镜, 提供了活体组织的显微视图, 从而间质作为一个器官才得以发现。

李永明: 这些研究对理解筋膜有很大的好处。关玲博士在访问美国期间做过关于筋膜的几场演讲, 她更加关注筋膜的临床的应用方面。

巩昌镇: 关玲博士是筋膜应用方面的综合派, 我多次参加她的讲座。根据她的讲座, 目前国际筋膜研究方面影响力比较大的三大学派, 一个是美国的 Thomas Myers, 代表作是《解剖列车》, 《解剖列车》在西方手法、康复训练、动作治疗, 和运动训练方面很有影响。Thomas Myers 的解剖列车是一个基本假设, 不论肌肉如何单独运动, 在筋膜网中是整体发挥作用的。这些面和线的走行依赖结缔组织形成的肌筋膜线。机体的稳定、牵拉、紧张、松弛以及各种姿势的完成都依赖这些线。《解剖列车》详细介绍了筋膜与肌筋膜的概念, 并且用解剖结构来解释了解剖列车的概念。第二派是意大利的 Stecco 家族, 父亲是 Luigi Stecco, 儿子 Antonio Stecco, 女儿 Carla Stecco, 他们有一个筋膜手法治疗系列丛书。Stecco Luigi 是意大利物理治疗师, 他的筋膜手法已经注册了商标, 其中包括骨骼肌肉系统和内脏功能紊乱, 他特别关注深筋膜尤其是骨膜和支持带, 他认为筋膜系统是一个三维的连续结构。Carla Stecco 和 Antonio Stecco 都是医生, 他们在意大利帕多瓦大学专门做筋膜研究, 他们用新鲜尸体的解剖来证实了 Luigi Stecco 提出的生物力学模型, 他们的研究对筋膜学的研究提供了解剖学依据, 他们一家所提出的筋膜学模型和所做的解剖实证, 和他们所创立的一套检查和治疗方法对筋膜学的发展贡献巨大, 他们是筋膜学的典型代表人物。第三派是德国的 Robert Schleip, 他创立了筋膜运动和筋膜健身, 曾任最近两次世界筋膜大会的主席。Robert Scheip 是德国沃尔姆大学神经外科研究团队的带头人, 专门研究人体筋膜网络、生物力学、知觉敏感以及生理学的特性, 他的研究发现筋膜可以自主地收缩。Robert Scheip 是 Rolf 结构整合协会的筋膜解剖老师, 他对脊柱侧弯有深入研究。因为他的心理学和生物医学背景, Robert Scheip 在筋膜方面关注的神经动力学以及人类潜在行为的社会心理内涵, 他还把自己的理论研究转换成了一套筋膜健身系统, 有相关的教学视频推广。关玲博士对于筋膜的这三大流派都有翻译的著作出版。

(未完待续)

核桃最厉害的不是补脑，还有养生妙用

核桃是我国传统的药食两用的天然食物，只知道它能补脑益智，还真是小瞧它了！

它被誉为“长寿果”，补肾通便养气血

中医认为，核桃仁味甘性温，有补肾固精、敛肺定喘、润肠通便、补益气血、润肺益胃、滋养血脉等功效。

它对肾虚耳鸣、咳嗽气喘、遗精、阳痿、腰痛和便秘等疾病都有良效。



早在宋代《开宝本草》一书中就有核桃仁“食之令人肥健、润肌、黑须发，多食利小水，去五痔”的记载。

因此，核桃历来被中医认为是身体的滋补强壮剂，被誉为“万岁子”、“长寿果”。

而从现代医学的角度来说，核桃的营养极为丰富：

- 其中蛋白质含量达14.9%，比鸡蛋还要高，且为优质蛋白；
- 脂肪含量在坚果中属于中等水平，且以对人体有益的不饱和脂肪酸为主；
- 并含有维生素A、B、C、E，磷、铁、钙、镁、锌等矿物质以及较多的膳食纤维。

而且难能可贵的是，核桃不但营养成分全面、均衡，且容易为人体所消化吸收，是理想的药食两用之佳品。

核桃的食用价值，不用多说相信大家明白，它无论是当做零食，还是做成膳食、小吃，都令人食指大动、胃口大开。

不过需要注意的是，核桃往往是越吃越香，大家不知不觉就会吃多了。

因此，建议大家一天吃25克核桃（大概一小把的量），既能降脂养心护脑，又能避免发胖。

至于核桃的药用价值，可能很多人就像前文所说，至多知道它有个“补脑益智”的作用。

其实，别看核桃小小一个，它的“能耐”还真不小！而

且不夸张地说，其补脑作用，甚至只能算是核桃药用价值中不甚起眼的一个！

不信？接着往下看你就懂了！

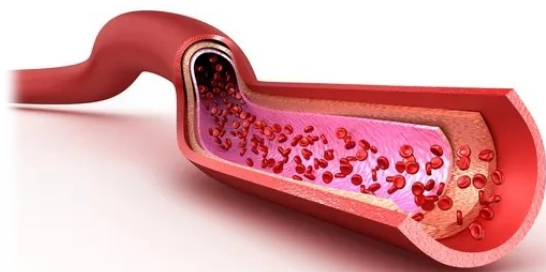
核桃最厉害的不是补脑，而是.....

1. 降血脂、预防心血管疾病

核桃是唯一的大量含有植物源性ω-3脂肪酸和α-亚麻酸的坚果。

这些不饱和脂肪酸具有降低血脂、降低胆固醇、预防动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病的功效。

尤其是核桃所含的丰富的α-亚麻酸，在常见坚果中可谓响当当的冠军，可在人体内可以转化为脑黄金DHA。



2. 通便

核桃富含大量膳食纤维和油脂，有较强的通便、“滑肠”作用。

分享一个治疗习惯性便秘的小验方：取核桃仁60克、黑芝麻30克，共捣成细粉。每日早晚各一小匙，温开水送服。长年便秘者可连续服用。

注意：腹泻、消化道急性感染者以及脂肪消化不良者，应避免吃核桃。

3. 预防中风、老年痴呆症

科学研究证实，核桃中含有的补脑益智的营养成分，对预防中风、老年痴呆症等也有良好的保健作用。

4. 天然抗氧化剂

紧贴核桃果肉的那层褐色“外衣”中，含有一定量的酚类物质，其具有抗氧化的保健效果。当然，这也是核桃皮吃起来口感有些“涩”的原因。

5. 助眠

核桃中含有相当多的褪黑素，有助眠之效。不过需要注意的是，核桃含脂肪较多，睡前不宜吃太多，否则会适得其反。



6. 镇咳平喘

核桃含有的钙、镁、胡萝卜素及多种维生素等，能减轻组织胺诱发的支气管平滑肌痉挛，有镇咳平喘之功。

7. 润燥护肤、促进毛发生长

冬季气候又燥又冷，人体皮肤也需要足够的油脂防止干燥。

核桃含有的磷脂成分能增加细胞的活性，对保持脑神经功能、使皮肤细腻、促进毛发生长等至关重要。



8. 驱寒、缓解手脚冰凉

对于体质虚弱的人来说，冬天特容易出现手脚冰凉、关节冷痛、畏寒等不适。

因此，可以在冬天的时候吃些核桃，为身体注入必要的热量，从而缓解因身体虚寒而带来的各种小毛病。

或是用核桃为主料，佐以红枣桂圆和红茶，泡一杯核桃红枣茶，不但能暖身驱寒，更能温补脾胃、润燥通便、益气健脾。
(转载自养生每日推送)

巧秋燥一来百病生！喝这2碗汤，一碗润燥通便，一碗润肺止咳

一到秋天，大家或多或少会出现一些秋燥症状，比如声音沙哑、咳嗽气喘、鼻干咽痛、皮肤瘙痒、肠枯便秘、心绪不宁等等。

这该怎么办？

不急！下面2碗汤，能滋阴润燥、清肺生津、润肠通便，正是缓解秋燥的一把好手！大家不妨试试~

罗汉果白菜干猪肉汤 润肺止咳、滋阴养血、润肠通便



原料 罗汉果1个、白菜干30克、猪肉50克、食盐少许。

做法 罗汉果洗净，拍成几块，白菜干洗净备用；猪肉洗净切块，放入沸水中飞一下水，捞出；锅内倒入清水，加罗汉果、白菜干和猪肉，大火煮沸后改小火煮至菜干变烂；出锅，放入食盐调味即可。

营养点评 此汤鲜甜入口，有润肺止咳、滋阴养血、润肠通便之效。

罗汉果，又被称为“神仙果”，是个药食两用的佳

品。

中医认为，罗汉果性凉味甘，有清热凉血、生津止渴、止咳祛痰、滑肠排毒、润肺通便等功效。

经动物实验证明，罗汉果甜苷具有镇咳祛痰的作用。

因此，临床上，罗汉果果实的单方和复方广泛用于治疗急慢性气管炎、扁桃体炎、咽喉炎等。

此外，对糖友们来说，罗汉果还是个解馋的好食物。

罗汉果甜苷比蔗糖甜300倍，还不会产生热量，也不会升高血糖，反而有一定降血糖的作用，是蔗糖的最佳替代品。

除了罗汉果，白菜干能清热除烦、润肺止咳、滋阴养血，精瘦猪肉能滋阴、理痰、补血，和罗汉果同煮，口味鲜甜，营养价值丰富。

花生百合沙参汤 补益阴津、润肺化痰、补脾和胃



原料 罗汉果1个、白菜干30克、猪肉50克、食盐少许。

做法 罗汉果洗净，拍成几块，白菜干洗净备用；猪肉洗净切块，放入沸水中飞一下水，捞出；锅内倒入清水，加罗汉果、白菜干和猪肉，大火煮沸后改小火煮至菜干变烂；出锅，放入食盐调味即可。

营养点评 此汤鲜甜入口，有润肺止咳、滋阴养血、润肠通便之效。

此汤中的百合、白果、花生，以前小编多有科普，此处不再多言。

今天特来聊聊这碗汤中的沙参~

沙参属于补虚药，味甘，善补五脏之阴，尤其擅长补益脾胃之阴。

因此，沙参适用于肺阴亏虚引起的干咳少痰、咽干咽痒、久咳不愈、形体消瘦、潮热盗汗，以及胃阴亏虚引起的口渴心烦、大便干燥、饥而不欲食等证。

它的补，是以补益阴津为主，属于清补的范畴，而且具有补而不燥的特点，是防治秋燥的良药。

此外，沙参还有一大特点：凉。

沙参性微寒，不仅能清虚火，还能消实火，对于肺中有热引起的咳痰黄黏，以及胃热引起的口苦等，都有一定的疗效。

也正因如此，沙参就不适合用于脾虚的患者调补身体。

注意：经常拉肚子、面色萎黄、消化不良、食欲不振等，为脾虚的常见表现。

(转载自养生每日推送)

中美癌症患者死亡率的差异

作者 袁作彪

每年，美国癌症协会都会发布一份《癌症数据调查报告》，来盘点美国近年来癌症新发、死亡的最新数据，并评估癌症发生率、死亡率和生存率情况。

2019年1月8日，美国肿瘤学会主办的《临床医师癌症杂志》发表了美国2019年肿瘤统计报告，得出从1991到2016年，这25年间美国的癌症总死亡率下降了惊人的27%。而对比中国的癌症发病率，却在“稳步增长”。

美国癌症总死亡率、发病率双双下降，而中国却在稳步上升！

据这次报告，1991-2016年间，美国的癌症总死亡率稳步下降，25年下降了27%，相当于癌症发病人数减少了约260万。

总的来看，癌症在美国的发病和死亡总体趋势是下降的，仅有少部分癌种上升。

而反观国内，与2015年1月25日发布的《中国癌症调查报告》对比来看，总体发病率与死亡率趋势区别明显。究竟美国是靠什么，才逐步摆脱了癌症的阴霾呢？

1. 不遗余力地普及癌症筛查

双逐年持续下降。

近40年间，结直肠癌发病率以每年3%的速度稳步下降。主要原因就在于筛查的普及。

2016年美国癌症筛查指南推荐，50岁以上人群每年进行一次肠镜筛查。

于是，美国2000年的筛查比例只有21%，但2015年已高达60%。

结直肠癌从良性息肉演变至恶性肿瘤通常需要很多年，若能在此期间通过筛查手段早期发现，及时手术则会有很理想的预后。

2. 新药研发：全球抗癌新药一半在美国

面对癌症，抗癌药就是制敌致胜的“武器”。最近十几年，靶向药物、免疫治疗的研发，让人类对抗癌症的武器库里，有了除外科手术、放疗、化疗之外的更强有力的武器。

碾压式的优势，让美国新药、新疗法在数量和前沿上领跑全球。

3. 全世界数一数二的严格禁烟

60年代开始的控烟运动，吸烟人数40年持续降低，而且公共场合全面禁烟。通过几十年的努力，得到了显著回报。

严格履行《烟草控制公约》、公共场合全面禁烟……这些强劲措施使美国吸烟人数40年来持续降低。从1990年到2014年，美国男性肺癌死亡率下降了43%。

4. 极力避免错误、过度诊断持续降低。

一个典型的美国癌症治疗团队里，有不同梯队的医护人员：上层的医生团队，根据病人的病情，将内科肿瘤医生、外科肿瘤医生、肿瘤放疗医生等组合到一起，形成一个针对性的医疗小组。

每位医生发挥自己的长处，共同为最适合患者的方案。

5. 完善的癌症医生培养制度

在美国，治疗癌症的所有医生统称为“肿瘤学家”(oncologist)。在肿瘤学家的群体里，又细分为肿瘤内科医生、肿瘤外科医生、肿瘤放射医生等等。

这些医生在大学毕业后，首先接受医学院4年的学习，然后是3~8年不等的住院医师培训。这些

中美生存率比较 (%)

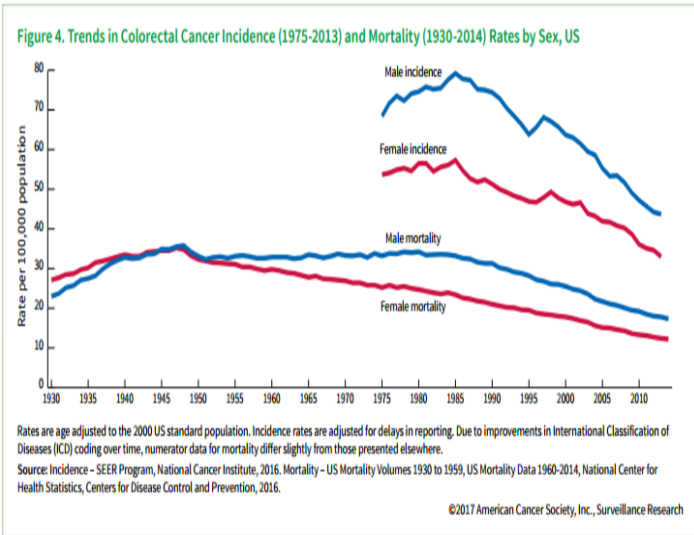
	中国	美国
乳腺癌	82.0	90
膀胱癌	72.9	77
肾癌	69.8	74
前列腺癌	66.4	99
宫颈癌	59.8	67
结直肠癌	56.9	65
合计	40.5	68
卵巢癌	39.1	47
胃癌	35.1	28
食管癌	30.3	19
肺癌	19.7	18
肝癌	12.1	18
胰腺癌	7.2	8

培训制度保证了毕业生的高质量。


从上图中可以看出，美国大部分癌症患者的五年生存率，都高于中国。前列腺癌竟然达到了99%！这其实就相当于全部生存。

但是，中国癌症患者的五年生存率，从2009到2019年十年间，上升了10%。这其中，中医药做出了巨大的贡献。具体我们在下期讨论。

(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。)



上图显示，美国结直肠癌的发病率和死亡率双双逐年持续下降。



袁作彪，明尼苏达州注册中医针灸师。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。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。诊所地址：7400 Metro BLVD, #385, Edina, MN 55439.

抵抗癌症的12种食品

我们经常听说有些食物能够抗癌，也确实有很多证据表明，一些食物中含有的物质确实可以预防癌症，甚至防止肿瘤进一步生长。下面就是相关专家总结出的12种能抗癌的食物！

橄榄油

据英国《每日邮报》网站报道，研究人员发现，特级初榨橄榄油中含有一种物质——橄榄油刺激醛，可以杀死癌细胞，而不损害健康细胞。科学家在实验室中把橄榄油刺激醛应用在癌细胞上之后，癌细胞在30分钟至1小时内迅速死亡。研究人员说，橄榄油刺激醛还不会伤害健康细胞。

绿茶

绿茶含有儿茶酚，儿茶酚是其中一种最先用作抗癌研究的植物化学物质，可以防止或减少乳腺癌和其它癌症的复发。美国密西西比大学的研究发现，儿茶酚含有一种叫做EGCG化学物质，它能有效抑制乳腺肿瘤的生长。更有意思的是，EGCG不但不会伤害健

康细胞，还能提升健康细胞的自我保护能力。

香菇

香菇中含有的复合香菇多糖可以帮助增加癌症患者的存活几率。香菇提取物活性己糖化合物，是日本用于癌症患者替换疗法中的第二最常用的化合物。另一种叫做姬松茸的蘑菇，则是最常用化合物。2011年，美国德克萨斯州的一项研究发现，活性己糖化合物还能帮助人体对抗病毒和传染病，包括流感。

蓝莓

蓝莓、巴西莓、树莓和蔓越莓这几种“莓”，含有植物营养素，植物营养素是预防许多种癌症的有效物质。美国佛罗里达大学的研究人员发现，巴西莓里的活性成分可以杀死培养基里面的癌细胞。还有研究表明蓝莓和麝香葡萄所含有的化合物可以使肝脏里面的致癌细胞死亡。

西兰花、甘蓝菜

英国的一项研究称，有早期前列腺癌症状的男性通过每个星期吃4次西兰花，成功阻止了肿瘤的进

一步发展。还有研究显示，吃甘蓝菜和其它十字花科蔬菜也有抗癌作用。

番茄

哈佛大学的研究人员对美国国家癌症研究所发布的72篇研究进行了总结，最后得出结论：番茄中的活性化学物质番茄红素能够降低许多癌症的风险，特别是前列腺癌、肺癌和结肠癌。

大豆

大豆中的活性成分为染料木素，能够对抗激素依赖性肿瘤，比如乳腺癌。同时，它也是一种强大的抑制剂，能阻止和细胞增殖有关的几种蛋白质的生成。

姜黄

姜黄是姜科植物姜黄的干燥根茎，之所以能够抗癌，是因为它含有一种叫姜黄素的活性物质，这种物质具有强大的抗氧化性。姜黄不是我们平常吃的生姜，而是一种中药材，是要到中药店买的。它的优点就是食用方便，不需要太多，每次一茶匙就够了。

醋

实验研究发现，醋对杀死癌细胞或者降低癌细胞生长速度有功效。平时做菜肴时可以适当放点儿醋，或喝点苹果醋，都是不错的选择。

猪排

硒具有降低前列腺癌风险的作用。美国普渡大学研究人员发现，猪排含有大量的硒，每天吃约200克猪排可以有效防癌，还可以帮助减肥。

红辣椒

荷兰一项新研究显示，饭前半小时食用1克红辣椒片（大约半茶匙），可以减少热量摄入16%。另外，新研究表明，红辣椒中的活性因子辣椒素还有助于杀死癌细胞。

地瓜

地瓜别名甘薯、红薯、白薯，被认为是祛病延年、减肥保健的绝佳食品。科学人员在地瓜中发现了一种去氢表雄酮的物质，它能预防肠癌和乳腺癌的发生。

老年听力障碍(一)

周志益博士(明州)

一、老年听力障碍的影响因素

1. 长期接触噪声: 噪声无处不在, 如果超过一定强度就会对人的听力造成损伤, 例如若是在70分贝的噪声环境中, 人们正常的听觉言语交流就会受到影响; 80-90分贝的噪声会让人觉得很吵; 长期待在噪声环境中可导致听力障碍。

2. 饮食习惯的影响: 老年人多吃素食冠心病发病率低, 听力多保持较好; 血胆固醇高, 心血管病发病率高, 听力亦差; 听力障碍轻重与动脉硬化程度呈正相关。

3. 遗传因素: 65岁以下有家族耳聋史, 多为平坦型或盆式听力曲线。遗传因素在老年聋的发生发展过程中所起作用的比例约为35-55%。当然, 随着年龄的增大, 环境因素的影响越来越大。近年来已经进行了老年聋遗传易感性分子机制的研究, 相信日后会不断完善。

4. 缺乏锌元素: 耳蜗内锌的含量高于其他器官。60岁以上老年人耳蜗内锌的含量偏低, 影响耳蜗的功能, 进而导致听力减退。

二、老年听力障碍预防

1. 从病因方面预防: 积极治疗如高血压、糖尿病、心血管疾病等代谢性或慢性疾病。

2. 从药物方面预防: 避免药物性耳聋, 应慎重用药。必须使用时, 一定要仔细了解家族史, 以排除家族特异性; 使用时要严格掌握剂量和方法, 使用中要严密注意不良反应并定期测查听力, 一旦出现耳鸣、耳聋、面部蚁行感时, 应立即停药并采取相应治



疗措施。

3. 从噪声方面预防: 避免噪声伤害。

(1) 不去KTV或打击乐很响的舞厅;

(2) 使用MP3耳机时要注意劳逸结合, 建议每次聆听时间不超过30-60分钟, 音量不超过60%;

(3) 对于老年听力障碍者, 应尽量避免强噪声环境, 保护残余听力;

(4) 助听器必须专业验配, 避免因助听器验配、调试不当造成听力再次受损。

4. 避免意外伤害造成的听力障碍。

包括: 颅脑外伤及颞骨骨折损伤内耳结构; 耳廓冲击伤造成鼓膜穿孔; 因强烈震荡引起内耳损伤。

下期我们会介绍

[听力知识连载-老年听力障碍(二)]

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

美发小常识

头发的护理

由于每个人头发的性质不一样所以护理的方式也就不同, 如下:

①“干性稀疏的头发”, 洗头是最适合用含植物油的洗发液。干性头发梳头时先从额头往后梳, 然后由左向右, 又右往左, 然后在低下头来由发根处往前梳。“梳头时要注意最好使头发和头皮垂直, 这样才不会伤害到毛囊”。

②“油性头发”, 头皮多, 洗头可用药物洗发液, 油性头发的人梳头的方法与干性的相同, 但梳头发时不能用力, 以免刺激油脂腺, 头发会显得更油腻。

③“中性头发”, 中性头发一般选用中性、微酸性洗发水, 含简单护理成分的即可。

头发的保养

自制护发素:

头发护理得当, 会使其如丝绸般富有光泽, 那么怎么自制护发素呢? “干性头发”, 可用两个鸡蛋加两汤勺的红葡萄酒调匀后涂抹在头发上进行按摩, 或者将两个鸡蛋黄打匀涂满整个头发, 然后带上浴帽, 二十分钟后洗去蛋黄再用蛋白加半个柠檬汁调匀涂发, 再用清水洗干净。

“油性头发”, 用啤酒(要开了瓶的)放在冰箱一两天后加入白醋倒在洗干净后的头发上按摩五分钟, 冲洗干净即可。或将柠檬汁倒入温水中洗头, 能使头发乌黑发亮。

“中性头发”, 蜜瓜一块, 香蕉一根, 加茶匙蜂蜜及以茶匙酵母乳, 搅拌均匀后擦在头发上, 然后用浴帽包上半小时后冲洗即可。

头发的营养食品

绿色蔬菜: 菠菜, 圆辣椒, 芹菜, 韭菜。绿色蔬菜含有丰富的纤维和黑色素, 能不断增加头发的数量和黑色素的运动。

豆类: 各种豆类能起到增加头发光泽与弹力和润滑的作用, 防止头发分叉或断裂。

海藻类: 海藻, 海带, 等含有丰富的钙, 钾, 碘等物质, 既能促进脑神经的新陈代谢还可以预防白发。



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

杨璐会计师事务所

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@rongqiangcpa.com 中英文网站: www.rongqiangcpa.com



三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

Yifan Fund

Pro-Life Action Ministries

(有中文翻譯)



六個星期胎兒的照片

寻常人家

葛愉 (河南洛阳)

(接上期)
第四十四回 围大沟三十条枪猎豹
群小胆六十米远扑空

七律诗曰：寻仇豹子弄林风，夺去耕牛葬腹中。
猎手三十何算少，围沟五百快枪精。
身颠大样逍遥过，胆憊微隙话不声。
可笑成绩军训好，一群老鼠唱稀松。

上回书说到，美男子席华松由于感到自己的事业、爱情受到的压力特大，不由己的和银少英说起此事，谁知道银少英也和自己同样，他的遭遇也并不感到有丝毫的松散，两个人可真算得上是同病相怜了。‘话逢知己千杯少’呀！两个人把一暖水瓶的水都喝光了，还在兴奋的聊著。看到水壶里的开水已经喝光了，美男子站起身来，提起暖水瓶上炊事班打开水去了。

正巧这个时候，湘妹奢依莉走了过来，人还未进门她就叫道：“英弟，请你帮我看看这个。”

只见她说著拿出一张纸来递给正在用抹布擦桌子的银少英，银少英和美男子两个人在喝水时不慎把水弄洒在了桌子上面。

银少英一看，原来是一张随湘妹的家信带来的符，这是前几天团里给养车来时给带回来的，只见上面写著四句谶语：悟道方知天命，修行务取真经。一生一世一枯荣，皆有因缘注定。看了这四句谶语，银少英迷惑不解的看了看湘妹奢依莉。

只见湘妹的脸微微一红，不无羞涩的说道：“咳！别提了，家里想给我介绍个对象，说是我们县一个供销社长的儿子，他现在是个干采购的，并说他经常到外边出差，似乎神通可大了。我回信说不急，我还小，可家里又来信说他们上庙里给我算了一卦，就寄了张这个来，并说通过合八字儿，我们很合适，你说可笑不可笑？刚才我和几个姐妹说了，她们都说咱们几个中间，就你的文学功底最好，请你给看一看，帮助批解一下。”

“我的好姐姐呀！你怎么还信这个呢？你的条件这么好，你的命运就在你的手中，至于那个采购，是取、是舍，那要看你的意思来定，这事儿不是非常好办吗？”银少英非常诚恳的向湘妹奢依莉解释道。

“那我可该怎么回家里的信呢？”湘妹奢依莉为难的说道。

“那好办！”银少英一面说著，一面提起笔来，顺手在那张符纸上写道：莫管黑道白道，休说大乘小乘，端庄自己善写，幸福永伴君行。然后，他把这张符纸双手递给了湘妹奢依莉。

湘妹奢依莉接过去一看，笑著说道：“妙！谢谢你，英弟，你可帮了我的大忙啦！”

两个人正说著话，美男子席华松打水回来了，一进门就问道：“你们两个在说些什么呢？是不是在说准备打豹子的事呀？”

“我们哪里是在说准备打豹子的事呢，我们在商谈湘妹姐姐的终身大事呢！”银少英一面回答著美男子席华松，一边指著湘妹奢依莉手中的纸符说道。

“那是什么呀，我可以看看吗？”美男子席华松惊奇的问道。

湘妹奢依莉顺手把纸符递给了美男子席华松并说道：“真是烦死人了，我都不知道该怎么办好了。”随后她又把大致的事情原委向美男子席华松说了一下。

“湘妹姐姐，银少英写这四句话很好，你的命运您自己掌握，你也根本不需要有心烦的情绪，我相信：姐姐的将来会很好的。”美男子席华松也诚恳的向湘妹奢依莉说道。

“这个社会是怎麼了？为什麼人世间所有的坎坷都留给了我们呢？真的，有时间我觉得心中有很多的话，但不知道可该向谁去诉说，这我才慢慢体会到英弟爱写诗填词的缘故。人们常说‘愤怒出诗！’大概这也是一种自我宣泄、抒发、表白、流露的形式吧，也不知你的同学辛钟忒什麼时候再来，上次我托她给我买的《格律诗词见地》也不知道买来没有？我真该好好的学一学写诗了。”湘妹奢依莉无限感慨地对美男子席华松和银少英说道。

“湘妹姐姐的心情，我们理解，像您、家里好不容易供您大学毕业了，可又找不到合适的工作，最后来到了咱们农场，对于前途的迷茫，内心的空虚

和焦虑，我们又何尚不是呢？当然我们都可理解。但鉴于我们目前这种境况，我还是建议您沉下心来，一定要珍重自己，闲暇的时候，可以率领著我们大家，把我们的诗社真正的办起来，我们可以经常在一起谈谈心、写写诗。已达到互相交流、互相沟通的目的。

总而言之，我们希望您开心、愉快！至于将来的一切，我感到随著时间的推移，相信一定会好起来的！”银少英非常耐心的、慢慢地向湘妹奢依莉解說著。

“我很赞成银少英说的，其实我觉得吧，这人生就如流水，时间把你帶到哪里，你就要学会适应那里的环境。当你每向前走一步，一定要学会静下心来，可以去看看流水，看它们不显张扬的谦逊，看它们无比执著的顽强，看它们随心所欲的活泼与沉静。坚决果断的把那些个烦心的事儿，摒弃出线，以冷眼旁观，任其自流。只要走好自已的路，只去品尝领略自己的风景，积极地面对一切，即使不免悲伤骚扰，也能坦然处之。首先珍重，再说其馀，我认为也只有如此，方才为妥！”美男子席华松补充说道。

“谢谢、谢谢二位对我的关心和帮助，另外，银少英如果什麼时候给辛钟忒同志写信的时候，请代我向她们问个好。”湘妹奢依莉一面说著、一面向外边走去，因为阁楼上好像传来了甜心田昱敏在呼唤她的声音。

“好的，我一定会。”银少英也追著连忙答道。

团里的通讯员来了，他骑了个三轮摩托，后勤处的处长钱文华也随车来了，处长来的目的有两个，一个是要传达中央有关社会主义教育即四清运动的最新精神；另一件事儿就是猎取豹子的报告上级批准了，为了确保安全的缘故，所以处长也亲自来了。

晚上农场的领导开了一个会，决定第二天就开始传达中央的有关精神，计画用时一周，传达学习结束后，再抽出三天时间上山打豹子。

到了第二天，上午大家刚刚集合起来，准备听钱文华处长传达中央的文件精神呢，突然从山上跑下五六个当地的老百姓说：他们就在我们对面的山上砍柴时，看到了一只豹子，这只豹子就在我们对面的山冲里，所以吓得赶快跑了下来，找到这理向我们求援来了。

场长马达问清了情况，向处长钱文华回报了一下，几个领导在一块儿临时开了一个会，立即决定：从三个排抽调三十个身高度体健的、枪法也比较好的同志，组成打猎队。

打猎队的人员，每人配带一支五六式半自动步枪，刺刀打开、子弹上膛。对于六个报信的老乡，由于他们自报奋勇，要给打猎队带路，场长看他们一个个年轻力壮的，于是就每个老乡也发给一支半自动步枪，让他们随行。

人员分成两队，每队有三个老乡带路。分别由场长马达和一排长管卫精带领，共计三十八个人，三十八条枪，然后分头从左右两条山梁上山，包围对面山沟。

上山以后大家都各自隐蔽进入自己的狙击位子，再由场长马达根据老乡们指出的豹子隐藏处，布置火力驱赶，一旦发现目标，大家可以凭藉各自的条件优势，随时开枪把豹子击毙。争取一举成功，绝不允许再让豹子逃匿。

山下由二排长董一合带领二排剩餘的同志们，一色五四式衝锋枪，隐蔽封锁沟口，一旦豹子逃到沟口，大家立即开枪击毙，绝不允许它逃出沟口进入营地。

农场其馀人员，要求统统呆在室内等候，绝不允许外出，以免发生意外。

由于这个山冲也不是很大，所以两边的人员互相打招呼都是能听得见的。两队人员从上山起，几乎是每百米间隔就留下一杆枪，到南山的横樑上场长马达和一排长管卫精见面时构成合围。

合围成功后，大家都隐蔽进入狙击位子，还没有等到场长马达下令火力驱赶，大家在相互的手势指引下，都已经发现了豹子的踪迹，它似乎还没有意识到危险的来临，只见它伏在一片不太浓密的小树丛中好像正在歇息，等了约有十馀分钟，也许场长马达还在和一排长管卫精商量对付的办法，只见豹子突然站了起来，然后抖了抖身上的毛皮，好像还不舒服，又见它在身旁的一棵小树上蹭起了痒痒。然后，它又立定了身子，向四下看了看，随后它就抬腿向西边的山坡上慢慢地走去。

为了把豹子一枪毙命，大家都要等它走的近一些再开枪，其实，当谁看到豹子向与自己相反方向走去的时候，谁那块儿已经提到嗓子眼儿的石头才算落了地，可见当时人们的精神紧张之至。

看到豹子向西山坡走来，前进方向直面的几个同志立即紧张起来，只觉得头皮发麻，眼睛发黑，头冒虚汗，浑身不住的抖擻起来。就连那不争气的尿也急了，侧过身去，撒了泡尿，可裤子却因为手在剧烈地抖动，无论怎麼也提不上来。牙关也紧紧地咬住，让嘴巴张不开也合不拢，不想让牙齿因为紧张而上下无法自制的乱噓。

枪是打不成了，只好蜷伏成一小块儿，躺在那里，一动也不敢动，只求老天保佑，豹子可千万别看见自己，自己是个单根独苗，家里还指著自己传宗接代呢。

“注、注、注注意，豹、豹、老豹子接、接、接近、近了。”临近的同志颤抖著通知道。

“.....”

“喂，注、注意，豹、豹子，朝、朝你去、去了！”另一侧的同志也颤抖著告诉他。

人越是怕丢人，就越是在乎别人的看法；越是在乎别人的看法，就越会忽略自己的感受；越是忽略自己的感受，就越像木偶一样拼命活给别人看。“吆、吆喝、吆喝个球，让、让、我、我、我系好、系好裤、裤子，再、再说。”

裤子的腰带说什麼也系不紧，反正在地下趴著呢，索性不管它了，可枪呢？还好，枪就在自己的身旁，卧姿，端起枪来，自己给自己下著命令。

手摸住了枪，瞄准！三点连一线。手、臂都在强烈的颤抖，好不容易看到了缺口，根本就找不到准星，那准星也不知道什麼时候摔丢了吧？目标就更不知道应去哪里寻找了。

这要是做梦该多好啊！近来我不是做过很多的这样类似的梦吗？今天可能也是个梦，只是一场虚惊而已，即使打不到豹子，这是在梦里，不丢人，不会有人说我胆小、窝囊，不会影响我的声誉、我的前途、我的进步.....

不对，这绝不是梦，为了证明自己的那个判断是正确的，他还用右手使劲的拧自己的大腿一下，很疼，是真的，这确实不是在做梦。

想到这里，心里不由得暗暗吃了一惊，急忙向前边看去，哎呀，不好，豹子现在距离自己藏身的位子最多不过三百米远，它还在不紧不慢的走著，并且方向直直的照著自己所处的位子。

我怎麼这麼倒霉呢？怎麼才能让豹子改变它的前进方向呢？它是不会以人的意志来转移的。豹子是不会知道人的心里是怎麼想的，它也根本不会知道：我是不愿意和它正面遭遇的。

豹子还在悠哉游哉的走著，好，它前进的方向已经稍微有所改变，偏向自己右侧上山方向那个同志的潜伏位子去了。虽然还在他们两个人的夹击之间，但毕竟有人和自己来分担这种尴尬局面了，谢天谢地！

这时候豹子据他们两个人火力交叉点的位子，最多也不过二百米，已经进入他们两杆枪的最佳射程以内。

他们两个都在内心里寻思：等著对方先开枪，如果一枪击不中，豹子就会向对方扑过去，这时我再从它的后方开枪，那麼，自己就会安全的多了。

两个人想的确实非常缜密，豹子慢悠悠的从他们两个潜伏处的中间走了出去，又慢慢地消失在对面山上的茂密丛林中。没有听到一声枪声，打猎的队伍非常安全的撤了回来，三十八条五六式半自动步枪，再带上封锁山口的二十支五四式衝锋枪，没有浪费一发子弹，圆满结束了这次狩猎活动。

真不敢想像，这才是对付一只被困住了的豹子，如果要是真正让去对付帝国主义的侵略又该会是怎麼样呢？呃，忘了，‘帝国主义和一切反动派都是纸老虎’，伟大领袖毛主席的英名论断早已说过。

这一次打豹子的行动，后来一直成为大家谈笑的资料，也许，那将是一代缩影终生的笑柄。

不过，巧的是从那以后，那只豹子倒也真的没有再出现过，也许是它被农场打猎队的阵势吓跑了。后来也不知又过了多久，听说上山砍柴的农名捡到了一只不知被什麼药药死了的豹子，自此，豹子的风波也就算彻底的过去了。

农场的社会主义教育，简称‘社教’，也叫‘四清运动’就开始了。首先由处长钱文华宣读文件，然后大家进行讨论学习，所谓四清运动是指癸卯年至丙午年，中共中央在全国城乡开展的社会主义教育运动。癸卯年二月，中共中央召开工作会议决定在农村开展以四清为主要内容的社会主义教育运动。

(未完待续)

塞雁高飛人未還

--- 心水 ---

“菊花開、菊花殘，塞雁高飛人未還，一廉風月閒。”

--- 李後主 ---

春末陽光仿佛是透過黑洞滴落，不暖不熱，花展大廳人頭湧動，浮香盈溢，各色奇卉爭艷，百合、劍蘭、玫瑰、水仙、郁金香、蟹爪菊、白蘭紛紛笑臉迎賓，吐放清香展露顏彩吸引眸光。

欣賞美不勝收的眾花姿顏，終於倦了。我步入展廳附件的咖啡館，很幸運的在靠窗旁覓到座位，驚喜的發現玻璃窗外怒放著數不清的蟹爪菊，花叢邊有位白衣如雪的美女凝神觀賞，好像是藍男的恣影，不禁令我神思飛馳

.....

藍男哀怨的眼睛欲語還休，瞧著我時粉臉飄紅；她羞赧的移開視線，故作鎮定的調弄著她悉心栽植的菊花，黃的白的蟹爪像要將我抓進爪中。每朵花都溢瀉著藍男幽幽的體香；每次告辭、總乞求她賜贈兩三朵盛開的菊花，帶回家插入花瓶中。晨昏癡癡觀望，往往在淡淡的香氣裏，猶如藍男顯現分身，恍惚中讓我難辨是花是人？

藍男和我同校同班，無邪的青春歲月匆匆流逝，高中畢業後各奔前程。我因家境非富裕而無法出國留學，而藍男因無兄弟協助家庭紡織業務，要幫忙管理織廠的行政工作。她閒暇時喜歡看書和蒔花，若非她知道我有千冊藏書，或許離校後我們便不再相見了。

借書還書彼此交換讀後感，成了我們繼續交往的主要原因，猶若除了書的話題，我們就沒有其它共同的興趣。她談起菊花時眉開眼笑，可是發現我一臉迷茫的表情，便識趣的將話題又轉回杜斯妥也夫斯基的「罪與罰」，或者果戈裏的名著「死靈魂」。我這個書呆子就滔滔不絕的侃侃而談，藍男抿著嘴，像看菊花的神態安靜的望著我，耐心聽我評論那些各國文學名著。

送她回去、原想陪著到路口，推著自行車，踩著淡淡的月色邊走邊談，常常走了幾公裏路到達她住家的巷口才驚覺。時間若還早，她默默的再陪我回頭走，到中途時彼此才笑著揮手。

我不清楚如此純潔的友誼、在對方深心裏竟已發酵；直到中秋夜聯歡舞會上，藍男伏貼在我肩膀，嬌羞呢喃耳語：“繁華、答應我不要和那些女孩跳舞，好嗎？”

眼前幽清芬芳如蜜的菊花香令我醞醞然，摟著她纖細的腰肢，我沒多想的隨口應允說：“有你陪我跳，那些庸脂俗粉算什麼呢？”

距離拉近、友情的布幕扯落，我們才發覺邱比特的箭早已射穿彼此的心。

我開始喜歡菊花了，在天臺栽種了七、八盆各色的蟹爪菊。澆花時、藍男婀娜嫵媚的姿影宛若花魂，蟹爪展顏、每朵花都化成藍男盈盈的淺笑。

我們除了書，多了一些有關菊花和思念的詞語；想到她時心跳加速，見面時無端臉紅，許多話、欲語還休，眉眼傳情，甜甜蜜蜜。

她不再大方，姍姍羞赧，像未開的菊蕾，沈默時居多，老望著我盯著我，大膽到仿佛要將我完整無缺的吞噬入她深邃如夢的黑眼瞳。

藍男喜歡穿白衣，裙子千變萬化，

碎花、純黑、棗紅、深藍條紋；她說本想做護士，無奈要幫父親管理工廠。行走在華埠瞧見白衣背影的女人，我往往誤會是藍男，一陣竊喜很快便化為烏有，晚上必前往去敲那道鐵閘，有時在她繁忙工作中看看她，心底也踏實安慰。

戊申年（一九六八）的槍炮聲碎裂了我們編織的美夢，越共發動的總進攻，南越全境各省市皆成戰場，總動員令頒布後，我接到了徵召書，限時



图片出自电影「魂断蓝桥」，讲述了二战时期芭蕾舞演员玛拉·莱斯特与陆军罗依·克罗宁在休假期邂逅并私定终身，后罗依被召回战场并不幸传来死讯，玛拉几近崩溃沦为妓女，直到再次遇到生还的罗依，才再次对生活燃起希望，可因家庭原因二人依旧有缘无份，最后在二人见面的滑铁卢大桥上双双殉情的爱情故事。

入伍。

家庭亂如麻，我在恐慌的氣氛裏去見藍男，她抿緊嘴唇、臉色蒼白如雪，我握起她冰冷的雙手，千言萬語竟哽咽喉嚨。

“繁華、媽媽迫我去加拿大找姐姐，她不許我再逗留，希望我在外國嫁人，因這裏不安全。你說、我們怎麼辦？”她垂首輕輕吐言，聲音低沉哀愁，猶如走上刑場時的心情。

“你已是成年人、有自主權，怎麼可以對媽媽言聽計從？我從軍是暫時的事，只要和平或停戰、我就回來了，你千萬別走。藍男！你難道不珍惜這幾年的感情嗎？我沒想到在入伍前夕，才知道藍男面臨著大困擾。心中彷徨無計，即將成為戰爭的炮灰，生死未蔔？我怎能還有非份之想呢？心內難以割舍，只好苦苦求她反抗。

兵燹連年、戰火燃燒，我隨著第七師步兵團、輾轉征戰於橡林及水草平原。報到受訓初期，藍男曾來探營，給我帶來了幾本小說，牛肉幹、豬肉松以及一袋曬枯了的蟹爪菊，說可以沖水喝。我把乾花藏入褲袋，想念藍男時拿出來放在鼻孔嗅，猶若她的體香從家中透過空氣飄至，心裏甜蜜充實。

軍旅征戰無定所，我寄出的信再無訊息。每天在槍林彈雨中和敵軍廝殺，兒女私情早已隨著硝煙淡滅。生死邊緣所思所慮、是如何在這場荒謬而漫長的殺戮內自求平安。浴血肉搏時刻，敵對雙方剎那間皆幻變成野獸，

再沒有人的思想、悲憫或同情，容不得半分猶豫和踟躕；刺刀利刃對著目標，用敵人的鮮血換取自己的存活。我從恐懼害怕中漸漸麻木，屠殺的嘶喊過程成就了我，我被提升為上士軍階。

一九七三年巴黎和談協約簽訂後，舉國騰歡。沒想到幾日後，敵軍違約突襲軍營，我的右臂掛彩，由韓國白馬師團的十字直升機接載到芽莊市外韓軍駐地醫院醫治。因禍得福，

我因變成殘廢傷兵得能提早退伍。

回到家，母親燒香還神，我草草拜過菩薩神明，便匆匆趕去找藍男。熟悉的庭園，雕萎一地的殘菊，心底一緊，仿佛在戰地被呼嘯的子彈射入胸膛，原先的喜悅遁隱，取代的是恐懼和忐忑不安。我敲了門才知道廠房已易新主人，藍男一家早已移民外國。

真是晴天霹靂，我頹然倚立門外，較之手臂中彈更為痛楚，體內血液沸騰，眼眶淚泉奔湧。苦澀悲痛充塞心房，凝視枯萎的菊花殘軀，呼喚著：藍男，藍男……

是夕，慈母步入寢室看我，無言的遞來信函。我掙紮著病軀起床，趕緊抽出信箋，是去年初藍男出國前親自攜至、留給我的一封短簡：

“繁華，請原諒我等不到你回來，親命難違，不能因為我個人而累及父母，這個抉擇是我思量多月泣血而做的，你有多痛苦，我的痛苦必定比你更多更深也更濃。

人生！有許多無奈，尤其我們生逢亂世，只能認命，無論天涯海角，我余生都會永遠懷念你，祝福你！

藍男 一九七二年底離家前。”

我一遍又一遍，一個字又一個字的細看和默念，希望從她的字裏筆跡間，尋覓到更真切的訊息，或者感覺出她的去處。那段日子我到處查詢探問，藍男竟如她家前院的整園菊花，雕謝後再不展顏，茫茫人海再無覓處。

北方野狼撕毀和約，三月中大舉起兵攻占南越中部高原城市後；勢如破竹一路南下，到四月三十日攻陷了西貢，南越易幟赤化。

隨著難民潮奔出怒海，我大難不死得到重生，本來申請去加拿大，盼望天可憐見讓我能再遇到藍男，可惜因為右手傷殘被拒，最後才和家人被澳洲政府人道收容。

雙親對我的遲婚頗為焦慮關心，生活安定後我到處刊登尋人啟事，然後日夜期待，盼望。只是這些期盼漸漸的都被歲月冷酷的推落失望的深淵。

心有所屬，藍男的形象音容揮不走滅不掉，蹉跎著也習慣了獨身生活，父母如今也已放棄了促我結婚的念想。

咖啡已冷，窗外白衣女子回眸一笑，是年輕的洋女士。喝下咖啡、苦味濃濃，我匆匆離桌，繞到花叢，面向朵朵蟹爪菊。白衣女子已走，藍男的幻影消逝，她的笑靨此時卻從百千朵菊花顯現，我情難自禁癡癡的輕喚著她，她誦念李後主的詞句，透過時空在我耳際繚繞：

“菊花開、菊花殘，塞雁高飛人未還，一廉風月閒……”

仰首晴空，蒼天渺茫，千山萬水外的北國，也許藍男在前園持剪修花？或許，她正低吟著「長相思」？可能這些都完全是我的幻覺，彷徨中，蟹爪菊紛紛湧出竊竊的笑聲……

二零二一年八月二日於墨爾本深冬無相齋。



1. 一男一女相親
女：“你喜欢小孩吗？”
男：“当然喜欢。”
女：“要是你要娶我的话，你会有一个聪明的儿子和两个漂亮的女儿。”
男：“真的？”
女：“当然是真的，而且老大是女儿，老二是儿子，老三又是女儿。”
男：“你怎么知道？”
女：“他们现在就在我家。”

2. 我和老婆在睡觉，突然，她开始拉被子，我以为她冷了，就由她拉，然后她拉一下，转一下身，再拉一下，再转一下，一会儿，我就没被子了，她的半边身子也没被子了。我实在很纳闷，把她拍醒了，问她在干吗？她说：在做梦，转弯呢。

3. 有一天，一宗失火了，爸爸妈妈都逃出来了，只剩下一个儿子还在里面。
妈妈很紧张的在屋外大喊：“儿子……你在干吗……都失火了还不出来……”
儿子回答：“我在穿袜子呵……”
妈妈又说，“都失火了还穿什么袜子……”
过了五分钟，儿子还没出来……
妈妈又紧张的喊，“儿子，你到底在干什么？快出来~都失火了，还待在里面……”
儿子说，“我在脱袜子呵……”



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。

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师
 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 私募投资

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

工作时间: 星期一至星期五 11:00AM - 6:00PM
 美国地址: 2111 Oakbury Ave W, Suite 202, MN 55119
 中国地址: 9172389052 客服电话: 675642325



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

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: wzhen@firstmortgagemn.com

美西貸款

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

法律咨询

黄唯律师楼

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

LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理
电话: 651-735-1284
地址: 1711 W County Rd, Ste 330N, Roseville, MN 55113

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 律師事務所

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

业务范围: 移民|商务|刑事|民事|家庭|留学

诚信保险

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

Michael Chen 408-246-6900

大学及规划专家
助税学金



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通:粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

房地產的交易不單是買與賣,其中牽連不少其他的細節,比如房地產相關法律,稅務及買賣的權利與責任等等。因此,一個好的經紀人不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 音樂 Eden Prairie 音樂 Roseville
招生年齡: 兒童四歲半以上, 成年年齡不限
Children (age 4 1/2 and up) & Adults



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

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

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

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

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

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

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



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