



Michael Chen  
大学助学金及税务规划专家

# 明州時報

www.mntimes.org

2021年 10月01号 星期五 MINNESOTA TIMES 376 期

『每日疫情』  
明州时报



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

## 轰动全球的孟晚舟案传奇结束

### 孟晚舟获释返中 加拿大俩公民回家

9月24日星期五，一个为期三年的外交和司法传奇结束了：根据孟晚舟与美国司法系统达成的协议DPA，中国电信巨头华为的首席财务官孟晚舟，得以乘专机离开加拿大。同一天，中国释放了两名被逮捕和监禁了三年的加拿大人，称为“两个Michaels”。

孟晚舟当天稍早在加拿大透过视频出席美国纽约市布鲁克林联邦法院的庭讯，49岁的孟晚舟在温哥华当庭获释不久后，立刻搭上专机飞回深圳市。

而美国放弃引渡的前提是，孟晚舟与美国联邦政府达成了DPA，既华为首席财务官孟晚舟承认的误导全球金融机构的事实的基本完结。因此，这个DPA是孟晚舟能够尽快回国的关键。DPA的全称是Deferred Prosecution Agreement，准确的翻译是“刑事公诉程序暂停协议”。

这份协议是美国时间的9月24日提交的，共有4页正文4页附件。美国司法部的官方网站对这个案子有详细资料和说明，点击链接可以查看原文：



<https://www.justice.gov/opa/pr/hua-wei-cfo-wanzhou-meng-admits-misleading-global-financial-institution>

这些文件指出：孟晚舟承认并证实，在担任华为首席财务官期间，她为了华为在伊朗的业务向金融机构的高级管理人员进行过多次重大虚假陈述！她也证实自己和华为同事为华为在伊朗的活动欺骗了全球金融机构和美国政府以及公众。她的欺骗行为导致该金融机构违反美国法律与华为继续开展业务。孟的承认是违反美国法律的证据。美国司法部会继续准备对华为的起诉，孟的证据将用于法庭上证明美国对华为的指控。孟已经认可了一份长达四页的事实陈述的准确性（也就是犯罪证据），其中详细说明了向她向金融机构做出的故意虚假陈述。孟还同意不再犯下其他联邦、州或地方罪行。如果孟违反本此协议，她将被起诉所有的指控。美国政府同意撤回向加拿大司法部提出的将孟引渡到美国的请求。

（本文是美国司法部官方英文文件的中文翻译稿件，不妥之处以官方英文原文为准。）

（下转A04版）

## 满足您所有的移民需求



黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务



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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300  
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

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

# University Food Hall 大学美食城



**安全餐, 让您放心用餐  
大学美食城等您来!!!**

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

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

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

## 2021-2022 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

## 双城啤酒节即将开幕

2021年10月8日至9日，一年一度双城啤酒节Twin Cities Oktoberfest 即将开幕。主办方为节日准备了丰富多样的各种食品和节目：

比如德国啤酒、美食、游戏、音乐和舞蹈等。

这是在双城地区举办的第11届年度盛会。2021年共有四家新的啤酒和苹果酒赞助商加入：Utepils Brewing、Waconia Brewing Company、Castle Danger Brewery 和 Sociable Cider Werks。

他们为活动提供食品等，包括来自 Gerhard's Brats 的多种小面包和德国土豆沙拉、来自 Burbach's 的传统德国椒盐脆饼和欧洲煎饼、来自 Sara's Topsy Pies 的咸味和甜味馅饼，以及来自 Big Guy's BBQ 的蜜钱培根！上述啤酒和苹果酒公司还将提供总共 16 种不同的啤酒和苹果酒。还可以品尝多种 Marzen 风格的品种，Pilsner、Kolsch、Porter、Hefeweizen。

届时还有两个啤酒节传统音乐的乐队 Alpensterne 和 Bavarian Musikmeisters 进行表演，著名摇滚乐队 Shirts and Skins Band 也将在周六夜晚现场表演，以及世界著名的舞蹈团 SG Edelweiss 的表演等等！

时间：10月8日，周五 5-11pm.

10月9日，周六 Noon-10pm.

地点：Historic Progress Center (aka Eco Experience) on the Minnesota State Fair grounds.



# 明州新闻

## 明州六所学校荣获

### National Blue Ribbon Schools

六所明州学校被确评为2021年全国蓝丝带学校“National Blue Ribbon Schools”。

据美国媒体报道：美国教育部长米格尔·卡多纳 Miguel Cardona 日前宣布了2021年获得“国家蓝丝带学校”的名单，明尼苏达州有六所学校榜上有名！

明尼苏达州获得这一殊荣的学校如下：

- Barnesville - Barnesville Elementary School, Barnesville School District.
- Blaine - Roosevelt Middle School, Anoka-Hennepin School District.
- Elk River - Twin Lakes Elementary School, Elk River School District.
- Excelsior - Minnetonka West Middle School, Minnetonka School District.
- Ham Lake - McKinley Elementary School, Anoka-Hennepin School District.
- Stillwater - St. Croix Preparatory Academy Middle School, St. Croix Preparatory Academy.

今年一共有325所学校被评为2021年“国家蓝丝带学校”。教育部将于2021年11月4日和5日在华盛顿举行颁奖典礼，正式表彰302所公立和23所私立学校。“国家蓝丝带学校” National Blue Ribbon Schools 计划开始于1982年，每年教育部根据公立和私立小学、中学和高中的总体教育和学术成就和发展，以及致力于缩小不同学习成绩差距方面的努力或进展进行评分和表彰。国家蓝丝带学校计划已进入第39个年头，已经向9000多所学校颁发了1万多个奖项，一些学校还获得了多个奖项。

国家蓝丝带学校的旗帜会飘扬在学校的入口处或建筑上方，是公认的模范教学的象征。

## 下班医生果断救援 遇险骑手奇迹生还

一名双城男子Todd在一次残酷的山地自行车事故中幸存下来，堪称奇迹。这要归功于一个有着高技术水平的陌生医生的冒险抢救。

位于Crow Wing County 的山地自行车道Cuyuna Lakes Mountain Bike Trails, 极具挑战性，它对于Todd来说：“这是一个巨大的减压剂。”

杰西·科恩医生Dr. Jesse Coenen是威斯康星州海沃德Hayward, Wisconsin的急诊室医生，这个山地车道也是他下班后解压和放松的地方。“山地自行车是我喜欢的活动，这就是为什么那天我碰巧出现在那里，”科恩医生说。

两个陌生人，就在那个地方出人意料的相遇在一起。

一个多星期前，托德Todd，这个经验丰富的山地自行车骑手，却在这个山道的一个山沟附近突然猛烈地摔倒了。他说“我记得我的胃和我的胸部首先其冲猛烈地撞在地上.....”

而正在这个时候，骑车在他后面的杰西·科恩医生赶过来了，周围的人意识到情况非常紧急和危险。于是科恩医生马上尝试救人，在检查了伤者情况后发现有其他的选择，只能有一个办法可以救人，科恩医生果断地做了一个决定，使用一种他只接受过培训的技术：即兴气管切开术。

成功了！托德被空运到HCMC，在那里他接受了创伤性脑损伤的治疗。事后他意识到自己非常幸运，“这是多么小的几率啊？！”托德在感慨地说。

因此，当托德出院时，WCCO对他们做了采访。“老实说，知道你活着真是太好了，”科恩医生在周三晚上的 Zoom 会议采访上对托德说。“我对前景并不乐观，但是仅仅10天后，就能够坐在这里和你交谈，真是难以置信。”

托德告诉科恩医生，他非常感激他救了他一命。托德说：“我想给你一个最大的拥抱。”

就这样，两个骑山地自行车的人结交了真诚的友谊，他们有着共同的爱好。两人已经计划明年夏天见面，一起去骑山地自行车。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

## 鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

- 執照開業會計師 (CPA)
- 多年政府查賬師的經驗
- 專業可信的服務
- 合理的CPA費用
- 降低查賬的風險
- 最大限度的省稅



- ★ 公司和个人稅務申報
- ★ 公司成立及帳務處理
- ★ 省稅計劃和查賬代理
- ★ 各種稅務和商业諮詢

地址: 1885 University Ave W. Suite 269  
St. Paul, MN 55104  
電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851  
E-mail: info@dengcpa.com



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



明州房地產專業經紀人  
**趙廣平 Rachel Zhao**  
教育學碩士

Phone: (952) 232-9586

Email: rachelhappyhome@gmail.com

微信: rachelhappyhome



### 美国放宽边境限制



# 头条速览

### 加拿大大选 特鲁多连任

美国政府日前宣布, 计划从11月初开始放宽对完全接种疫苗国际游客的入境限制,

这是一个包括中国在内的33个被美国“限制旅行”国家的利好消息: 将从11月初开始取消对外国公民的旅行禁令。只要已完整接种新冠疫苗者, 即可进入美国。

但尚不清楚外国旅客接种的哪几种疫苗被美国承认。美国政府称, 这一决定最终将由CDC做出。

白宫疫情小组协调员杰夫·齐恩茨 (Jeff Zients) 宣布了这个消息: 美国将放松对中国、英国、欧盟、印度、巴西、南非等地旅客来美的限制。但新规仍要求所有飞往美国的外国游客在登机前出示疫苗接种证明。所有外国游客都必须接种疫苗, 并且在登上飞往美国的航班之前出示疫苗接种证明。

除了要求接种疫苗外, 美国政府表示, 正在采取其他措施, 以减缓病毒的传播, 这些措施分别是: 检测、追踪接触者、疫苗符合CDC规定。具体措施如下:

第一, 出示三天内阴性检测报告。

全面接种疫苗的外国公民和从国外返回美国的美国公民将被要求在起飞前三天内进行Covid-19检测, 并在登机前出示阴性结果的证明。

完全接种过疫苗的旅客在抵达美国后将不会受到任何检疫要求。

第二, 保留乘客信息, 以便联系追踪。美国疾病控制与预防中心 (US Centers for Disease Control and Prevention, 简称CDC) 计划发布一项联系人追踪令, 要求航空公司收集, 航空公司将保留前往美国的旅客的信息, 包括电话号码和电子邮件地址, 至少30天, 以提醒旅客可能的接触情况。

第三, 疫苗符合CDC规定。新指南适用于所有国际旅行, 政府将在“完全接种疫苗”定义以及哪些疫苗符合条件上服从CDC的规定。

对于除了美国目前认可的三个疫苗, 强生疫苗, 辉瑞疫苗, - Moderna疫苗外, 目前尚不清楚哪些疫苗在美国体系下是可以接受的, 以及那些在美国未经批准的疫苗是否可以使用, 该决定将由疾病预防控制中心 (CDC) 决定。



加拿大国会大选结果出炉, 加国总理特鲁多 (Justin Trudeau) 所属的自由党囊括最多席次, 特鲁多将连任第3任。特鲁多提前2年举行大选, 目标就是希望组成多数政府, 不过本届选举席次仍未过半, 原先目标仍未达成。

综合路透社、美联社报道, 加拿大国会大选结果出炉, 加国总理特鲁多自由党拿下156席席次, 对手保守党拿下123席次, “魁北克集团” (Bloc Québécois) 拿下29席、新民主党 (New Democratic

Party) 28席、绿党2席。

自由党拿下最多席次, 代表特鲁多赢下第3任期, 不过加拿大国会共338席, 政党必须拿下170席才能组成多数政府, 自由党此次选举席

位仍然未过半数。

现年49岁的特鲁多于2015年首次执政, 2019年再度连任, 但因为年轻时把脸涂黑的风波, 导致当年选举失去国会多数席次, 为了摆脱少数政府窘境, 特鲁多豪赌, 提前2年举行大选, 目标取得国会优势地位, 不过自由党本届只比选前多赢1席次, 席次仍未过半, 特鲁多希望组成多数政府的愿望破灭。

反对党则抨击特鲁多没必要提前2年举行大选, 痛批他的行为是为了自己的野心。

## 轰动全球的孟晚舟案传奇结束

### 孟晚舟获释返中 加拿大俩公民回家

(上接A01版)

据美国司法部官方网站

(www.justice.gov) 于9月24日公布的官方文件指出: 华为技术有限公司 (华为) 在美国纽约东区 (“EDNY”) 地方法院共被指控 16 项罪名; 两家华为子公司在美国地方法院被指控共 9 项罪名。华为首席财务官孟晚舟被纽约东区地方法院指控犯有起诉书上的四项罪名。孟晚舟已与美国政府地方检察官签署了延期起诉协议, 承认误导全球金融机构。

纽约东区代理美国检察官妮可·博克曼 (Nicole Boeckmann) 表示: “在签订暂缓起诉协议时, 孟承认她对在实施一项欺诈全球金融机构的计划中所扮演的主要角色负责。她在事实陈述中的供述证实, 在担任华为首席财务官期间, 孟就华为在伊朗的业务运

营向一家金融机构的高级管理人员进行了多次重大不实陈述, 以维护华为与伊朗的银行金融机构的关系。孟隐瞒的华为在伊朗业务的真相, 对于该金融机构决定继续与华为的银行业务关系至关重要。孟的承认证实了政府在起诉这起金融欺诈案中指控的症结——孟和她的华为同事共同努力就华为在伊朗的活动欺骗全球金融机构、美国政府和公众”。

司法部刑事司助理司法部长 Kenneth A. Polite Jr. 说:

“华为技术公司首席财务官孟晚舟今天承认, 她没有说出华为在伊朗业务的真相, 导致该金融机构继续违反美国法律与华为开展业务。我们的起诉团队继续准备对华为的审判, 我们期待在法庭上证明我们对华为公司的指控。”

对于孟晚舟的案子而言, 案件本身已经远远超出了法律层面。

更多明州新闻

请扫描《明州时报》二维码



## 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



# 第二十二屆世界華人學生作文大賽 ----- 正式啟動 -----

2021年9月22日，由中國僑聯、全國台聯、人民日報海外版、《快樂作文》雜誌共同主辦的第二十二屆世界華人學生作文大賽正式啟動！盛邀中國大陸地區的高中在校學生、海外各國各地區18周歲及以下華裔青少年學生和中國香港、澳門、台灣地區青少年學生單列參加本屆賽事。本次大賽已列入教育部2021—2022學年全國性競賽活動名單。

☆ 徵稿時間

2021年9月22日-11月30日

☆ 大賽宗旨

弘揚中華文化，提高中文寫作水平，加強海內外學生文化交流，展示華人學生的精神風貌和中文素養。

☆ 參賽範圍

中國大陸地區的高中在校學生。海外各國各地區18周歲及以下華裔青少年學生。

中國香港、澳門、台灣地區青少年學生單列，參加海外徵文活動。

☆ 大賽主題（詳情見徵文啟事）

本屆大賽為非命題作文，不限體裁，不限題材。寫作主題可參考大



電話: 031187751398,  
15931108622。

☆ 大賽賽程

1. 徵稿及初審階段: 2021年9月22日—11月30日。團體參賽: 由學校或組織單位將初審稿件附初審意見提交大賽組委會。個人參賽: 個人提交稿件後, 由大賽評委會初審。
2. 複審階段: 2021年12月1日—2022年1月20日。評委會組織專家委員會對初審通過的所有稿件進行複評, 評選出一、二、三等獎和特等獎備選稿件。
3. 特等獎評選: 2022年1月21日—2月20日。特等獎稿件由專家委員會對特等獎備選稿件進行終評並結合備選稿件的網絡投票情況(大賽微信公眾號展示作品並投票)作出決定。
4. 獲獎結果公布: 所有獎項成績查詢、電子證書下載的開啟時間為2022年4月初。
5. 頒獎典禮: 2022年7月。

報名方式

登錄大賽官網: www.zuowendasai.com, 查找報名入口。

賽徵文啟事中的命題。

☆ 投稿地址

1. 國內投稿:  
紙質稿件郵寄至: 河北省石家莊市天苑路1號大賽組委會,  
郵編: 050071。  
收件人: 師學磊,  
電話: 0311-88643120,

13833113638。

請在信封右上角註明“作文大賽稿”字樣。

2. 海外及港澳台地區投稿:  
海外及港澳台地區稿件通過郵箱投遞: [dasaizuowen@126.com](mailto:dasaizuowen@126.com), 如有疑問可諮詢《快樂作文》雜誌,  
聯繫人: 楊麗媛,



## 明州最具競爭力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

**代理最多 價格最優 服務最全**

精辦

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

**買人壽? 當然要找LTA!**

**請撥 651-735-1284 詢問**

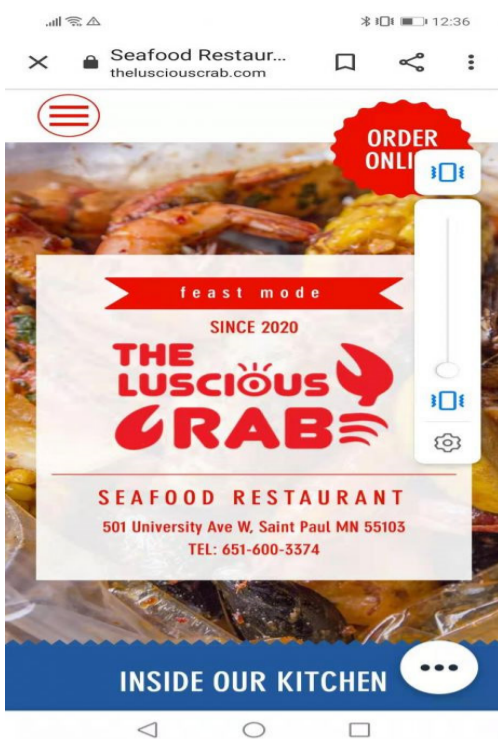
[www.lta-insurance.com](http://www.lta-insurance.com)

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



## 美味的螃蟹 The Luscious Crab



海鲜盛宴大餐，以及秘制的房子汤，你不知道一勺子下去会打捞上什么，虾，鱿鱼或其他带壳软体动物，还有一块菠萝，这是一款惊人肉汤；此外，炸鱿鱼开胃菜也非常棒，并不仅仅是一堆戒指，还轻轻裹了面包屑和温和的辣酱、然后再油炸，味道超级棒！如果您觉得以上都不过瘾，这家餐厅还会专门为您定做一场眼睛和腹部的盛宴。他们自豪地提供限量供应的全熟阿拉斯加红帝王蟹，这些引人注目的螃蟹是举办特殊活动或与家人和朋友共进晚餐的主菜的完美焦点。也可以很好地搭配菜单上各种受欢迎的菜肴，金秋十月正是吃螃蟹最好的季节，因为收获季节很短，所以不要错过尽情享受最好的甜蟹肉的机会。

年轻有为的老板大卫介绍说，这些帝王蟹是从美国阿拉斯加和挪威附近的寒冷水域捕获的。当它降落在码头时，它会立即煮熟，然后在直接运送给我们之前进行速冻，即使在阿拉斯加本地，新鲜程度也是一样的，除非您乘船出海并亲自捕捞，否则不可能体验到更新鲜的阿拉斯加帝王蟹。

### 性价比如何？

明州很多吃货大概都已经注意到，海鲜在美国中西部的很多餐馆的菜单中消失了，从扇贝到龙虾价格似乎变得越来越疯狂，因为批发商成本的飙升扼杀了它们，没有足够的打捞队、司机以及装卸工，但刚开业的“美味的螃蟹”似乎并没有把昂贵的成本推给消费者，老板大卫说，疫情让所有餐馆面临同样的问题，例如工人短缺、从洗碗工到快递箱到橄榄油以及海鲜成本的一路飙升都在冲击着餐馆的发展，但穷则思变，没有什么是可以阻止的。美味的螃蟹开不到两周，收到敢于尝试新餐厅客人的不断好评，随着外卖订单的增加，“美味的螃蟹”有望在为双城大众提供更多更细致周到的服务。

作者 张美琪

### 美味的螃蟹悄然开业！

阳光明媚的午后，赤脚走在沙滩上，眼睛停留在水面，肺部呼吸着海风，生活的压力就会降低，整体心情和幸福感也会随之提升和改善，当心情处于最佳状态时，我们就想吃海鲜。

虽然以上条件我们似乎都已经拥有，因为明尼苏达有一万多个湖泊，其中还包括世界上最大的淡水湖——苏必利尔湖，因此阳光沙滩外加比基尼美女帅哥几乎随处可见，但大多数明州人似乎并不指望在美国中西部像明尼阿布利斯和圣保罗这样的城市有很棒很新鲜的海鲜。

但幸运的是，最近，“The Luscious Crab- 美味的螃蟹，在双城悄然开业了，龙虾，帝王蟹，小章鱼和牡蛎等虾兵蟹将混着土豆，玉米，新鲜鸡蛋等用黄油和大蒜等调味秘制完美混合，那里的海鲜盛宴味道细腻的简直令人惊叹！

### 独特的用餐体验，大众价格

室内的装修让人错误地以为自己正在一艘穿越大洋的木船上，这是一家漂浮在水上的餐厅，多才多艺又活泼爱笑的黑人酷哥Jason似乎更加增加了这种氛围，他为船上的顾客提供快乐和美食。

特别推荐一款路易斯安那州风格的沸煮

## 阿富汗一家庭在塔利班占领首都前逃离，并抵达明尼苏达州定居



据(FOX 9)报道：在美国从阿富汗撤军后，第一批阿富汗难民家庭已经开始抵达明尼苏达州。有关官员报告称，数百名来自这个饱受战争蹂躏的国家的撤离人员和难民可能会很快接踵而至。

FOX9跟随采访了一个阿富汗

难民家庭，他们在阿富汗落入塔利班之手的前一天逃离喀布尔。

8月13日，当政府处于崩溃的边缘时，汗·马鲁夫哈伊尔(Khan Marufkhail)和他的妻子以及七个孩子争先恐后地赶到喀布尔的机场。他们在最后一分钟

搭上了撤离航班，得以逃离那个战乱的国家。

“没有时间带东西。我们只带了一件衬衫、一件衣服和一双鞋。什么都没有，”汗说。“那个时候，我们只是想着怎么才能离开这里？要去找个安全的地方。所以，我的感觉很糟糕，但现在我感到非常高兴。”汗还谈到：全家人很高兴来到明尼苏达州萨维奇(Savage)居住，他的女儿阿克萨已经上学并在学校学习英文字母表。汗表示：除了家人的安全和生活保障之外，孩子的学校教育和他们的未来是最重要的。

汗在他的国家是一名医务工作者，他从事公共卫生管理方面的工作，并支持美国为改善阿富汗医疗保健方面做出的努力，这使得他有机会和资格获得特殊签证身份来美国。

汗说他担心他还在那里的其

他家人，“我的三个兄弟、三个姐妹和他们的孩子，他们还在那里，他们处于危险之中”。

尽管面临挑战，但汗拥有积极的前景，并感谢他和他的家人所获得的机会。明州的重新安置机构明尼苏达国际研究所，在萨维奇Savage为他的家人找到了一个房子安家，并承担了前六个月的租金，这可以让他的家人有时间适应新的环境，并帮助他找到工作。

公共服务部的官员报告说，自5月以来，只有35名持有这种特殊移民签证身份的阿富汗人抵达明尼苏达州。预计在未来几周内将有多达300名左右的阿富汗撤离人员和难民抵达明州，这些重新安置机构正在积极寻求住房和衣服等帮助，特别是即将到来的冬季，这些方面的需求非常多。

# 入境美国如何保绿卡和资格？ 流程应对全在手

疫情期间入境美国，在境外逗留时间过长的绿卡持有者、缺少合格入境文件的人很可能遭遇不符合入境资格的困难：被海关官员检查、盘问，甚至被请进“小黑屋”单独调查，绿卡身份出问题、延期检查，或移送至移民法庭，甚至递解出境，等等。

为此，考西叶氏律所特别推出本期专题，解读在美国海关和边境保护局(CBP(U.S. Customs and Border Protection))申请入境的详细程序，包括：如何处理你是否已放弃绿卡，或缺少有效的入境文件。

## 你将在海关面临什么

提前准备好支持证据和回复相关的问题是非常重要的。证明你有毫无疑问的资格进入美国是你的责任。律师可以帮助你准备。律师也可为你准备详细的含有事实情况和法律论证的律师信，让你提供给CBP。更重要的是，律师可帮助你准备CBP可能会问你的问题，还有指导你如何以真实和有益于你的案件的方式回答问题。

虽然律师可帮助你准备，在律师准备材料的同时，你在被海关检查的过程中，你是没有权利要求律师在场的。

一般决定你是否可以入境的因素有：你在美国的居住地，一般CBP海关审查内容、你以往从何处进入美国，还有如果你将会被要求做移民法庭听证，什么地点最适合你。你入境的陆港码头和飞机关口都会考虑到。

当你订机票或当你检票时，航空公司应询问你的“居住国家”。预报旅客信息系统 APIS(Advance Passenger Information System)会收集这些信息，并从航空公司传递给CBP。如果你声称你的出国旅行只是暂时的，那么此回答就应该是美国。

当你在飞机上或自动护照扫描端口处填写CBP表格6059B报关单的时候，你需要回答一个关于你的“居住国家”类似的问题。

在海关处，CBP会在您排队之后对您进行简单审查，或者CBP会把您带到一个单独的办公室里(也叫做“二道审查”、“小黑屋”)进行详细询问。然后CBP会采取以下其中一个措施：

1. 允许你进入美国(如果需要，会发一份豁免文件)
2. 给你一个延迟的审查。
3. 让你撤销你入关的申请。
4. 让你放弃绿卡身份并以非移民身份入境。
5. 为移民法庭的递解程序签发出庭通知NTA(Notice To Appear)
6. 如果你已经有NTA，决定是否拘留你。

## 允许进入美国

最好的结果是入境口岸的官员允许你进入美国。

在审查你的入境资格的过程中，该官员可能会注意到你在国外呆了很长时间，并告知你非临时出国旅行将导致您放弃您的绿卡身份。该官员可能会盖上印章，表明你已使用外国人登记卡(ARC(Alien Registration Card))获准入境，但其中还包括一个警告(如下示意)：



如果官员在没有注意到你可能已放弃绿卡身份，或没有注意到你缺少有效入境文件的情况下让你入境，你并不一定安全。如果你在不符合条件的情况下，被错误地作为返美居民的身份被允许入境，你仍然会因入境时不符合入境条件而被递解出境。解决没有有效入境文件(但不是放弃)的入境，一种潜在策略可能是在你已被允许进入美国后追溯性地提出豁免请求。

## 延期检查

移交“延期检查”是指：将你安排在稍后时间到当地DHS办公室进行检查。该预约可能在您抵达美国后数周或数月。入境口岸的检查员如果无法在入境口岸立即做出允许入境决定，则可能会做出该项移交。例如，入境口岸的检查员无法立即访问相关政府记录，或者你没有携带与您进入美国的请求相关的证据。

如果你的检查被推迟，检查员会给您一份I-546表格、延迟检查通知和I-94表格，上面盖有入境印章，并批注以显示“延期检查”。检查员可能会保留你的I-551表格、绿卡，并可能会向你签发临时I-551表格，直到延迟检查完成。

在延期检查期间，你无权让律师在场，但国土安全部可能会酌情允许，或你可能被允许在你预约延期检查之前或之后与律师交谈。



## 自愿放弃绿卡

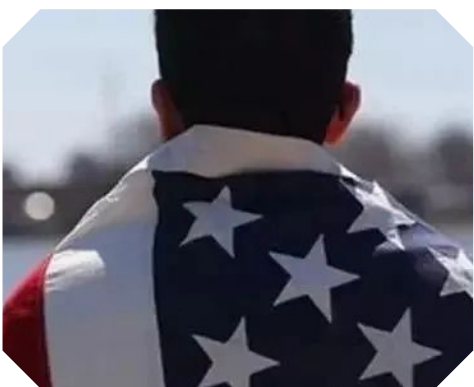
检查官员可能会询问你是否愿意自愿放弃你的绿卡身份。在这种情况下，你需要填写I-407表格，放弃合法永久居民身份。除非你确定要放弃绿卡身份，否则你不应该填写此表格。并且该官员不应以任何方式迫使你签署该表格。

如果你填写此表格，你将放弃在移民法庭就失去绿卡身份进行听证的权利。该官员可能会告诉你，如果你填写此表格，该官员将允许你以B1(商务访问者)或B2(游客)身份进入美国一段时间。

如果你确实居住在国外，则最好填写此表格，因为：

- (a) 你将不再就全球收入缴纳美国税；
- (b) 它可以为你日后在美国驻外使领馆申请非移民签证，或根据免签证计划进入美国扫清障碍。

如果该官员认为你可能为不被接受类别，该官员可能会允许你撤回入境申请。你只有在官员同意的情况下才能撤回该申请。这样做的好处是，你可避免在递解程序期间被拘留的风险，并可避免移民法庭命令你被递解的风险，这将导致你将在10年内禁止返回美国；但这样做的缺点是，你将失去在法庭上争辩说你没有放弃美国合法永久居民(绿卡)身份的机会。



## 转交移民法庭

最后，如果CBP在你入境地点或在稍后的延期检查期间，CBP发现你已放弃了绿卡身份，那么你将会被转交至移民法庭，进行递解出境程序。

CBP将采取以下每个步骤：

1. 就所有相关事实做出完整的宣誓声明。(你应该会收到一份副本，但如果没有收到，请向他们要)
2. 收集在检查过程中发现的与案件相关的任何其他证据。
3. 准备一份I-862表格，出庭通知(NTA)，并给你一份副本。
4. 拍下你的照片和收集你的指纹。

出庭通知(NTA)是一份文件，指示某人出现在移民法官面前。这是对某人启动递解程序的第一步。绿卡身份会随着最终行政递解令的宣布而终止。

## 拘留裁定

如果官员判定你应该被置于递解程序中，则该官员必须决定是拘留你，还是以“假释”释放你。“假释”一词是指允许你可以进入美国，但出于法律目的，仍然会把你当成是寻求进入美国的外国人。CBP会将暂时拿走你的绿卡。取而代之的是，你将获得一张临时I-551卡，以证明你的永久居民身份在移民法庭诉讼结束之前有效。上面会写着，该“外国人已被安排递解听证会——不得以绿卡身份入境。”

假释适用于“紧急人道主义”或“重

大公共利益”的情况，而且该外国人不存在安全风险或潜逃风险，并符合以下类别之一：

- (1) 该外国人有严重的健康状况；
- (2) 该外国人有孕在身；
- (3) 为某些未成年人；
- (4) 为诉讼中的证人；
- (5) “继续拘留不符合公共利益的外国人”。CBP可能要求此人提供保证金和定期报告下落。

在没有刑事定罪等加重情节的情况下，CBP很少会在机场拘留以绿卡身份返回并放弃绿卡身份的人。换句话说，大多数是在他们自己的确认下而被获释放行的。

对于CBP想要拘留的人，该官员将设定保证金，如果支付了保证金，你就可以获释。移民法官无权审查此类决定。

完成递解程序可能需要数月或数年的时间，因此不用说，继续被拘留可能会导致非常困难(Extreme Hardship)的情况。

以上是入境美国面临海关检查的主要流程。做好法律文件、证据材料的详实准备十分关键，这取决于个人的具体实际和相关法规依据。如果您有这方面的疑虑和困扰，建议未雨绸缪早准备，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分析情况、准备材料，协助成功通关入境。

(文章来源：考西叶氏美中律所)

# 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



# 全才苏东坡

## (十四)成长求学人

我在前面提到,苏轼写文章作诗填词时间较晚,是不是说,苏轼天资不聪颖呢?恰恰相反。苏轼从小特别可人。当时,苏轼的父亲苏洵,怕年幼的儿子张扬,惹事,特以“轼”给他取名叫“苏轼”。“轼”者,古代马车上前方的横木也,供人上下马车时做扶手用。意在让他长大后,勤恳服务,默默无闻的生活;而给小儿子以“辙”取名叫“苏辙”。“辙”者,车轮子走过“车轮压过的印子”勒,意在要儿子踏实做人,不图名利。当然,这是作父亲的在警示儿子,并不是说不让儿子们长大后做栋梁之才。

### 1, 天资聪颖

苏轼生长的年代,还没有公共学堂。苏轼与普通人家孩子一样,接受的是私塾教育,私塾先生叫刘巨。六七岁的小苏轼也成了刘巨的学生。刘巨是位不错的先生,所教内容离不开科举考试的科目。因为,他知道要为朝廷培养人才,得从娃娃抓起。一天,刘巨给孩子上作文课:作诗。

私塾学堂的学生娃子,恐怕什么是“诗”都不清楚。刘巨也以为学生中,不会有会作诗的人。这也是刘巨想当然耳!刘巨就自己做示范,作《鹭鸶诗》一首。鹭鸶是中国江南水乡一种很常见的水鸟。刘巨诗中有两句这样说道:“渔人忽惊起,雪片逐风斜”。其实意境还是不错的。渔人的闯入,鹭鸶受惊腾空而起,象雪片样随风飘逸。此情此景,却也堪称一奇。刘巨做完示范,还没来得及欣赏自己的得意杰作,苏轼就举手发言,先生的诗做得的确很好。可我想啊,鹭鸶这样随风飘逸,没有归宿,总不能就这么飘着,得改一改。刘先生问苏轼,你看怎么改好?苏轼说:“渔人忽惊起,雪片落蒹葭(jiān jiā)”。蒹葭指的就是芦苇。蒹葭,最早出于《诗经·国风·秦风》:“蒹葭苍苍,白露为霜”。刘先生一听,大为吃惊。这孩子,这么小,就有如此才华,将来必有出息。

这里,刘先生写诗是应景而作,苏轼则有更深层次的考虑,飞起的鹭鸶得有归宿,得回到芦苇荡里去,继续生活……。显然,苏轼诗的意境,更甚一筹。俗话说,娃娃看小。小来聪明,就为未来打下了不可多得的培养条件和基础。如果,这也算是苏轼作诗的话,一下子就把苏轼作诗的年龄提早了17岁,即:苏轼在六岁就开始作诗了。不是吗?!

### 2, 兴趣盎然

小时候的苏轼,兴趣如何?我们只能从那些从小和他一起长大的伙伴的回忆中去寻找。苏辙比苏轼小三岁,是个跟屁虫,苏轼到哪里,苏辙就跟到哪里。苏轼被贬到黄州,苏辙去看望哥哥。苏轼的家就安在长江边上。说实在的,苏轼虽是被贬,是犯官,但老百姓并没有把他当罪犯看。如此一来,苏轼的活动是自由的,并在黄州建了一座房子,苏轼取名为“雪堂”。我自己曾去看过“雪堂”,绿树翠竹环绕,很是幽雅。这个“雪堂”,并非公房,是苏轼自己设计建造的。苏轼很有情趣,有了东坡向阳的耕地,又有了家宅“雪堂”,自己也从此号称“东坡居士”。

那时候,黄州还没有开发好。除了长江,没有多少好看的地方。弟弟苏辙的到来,兄弟见面别说有多高兴啦,两人决定去黄州周围的一座名叫“西山”地方去登山。这次爬山,勾起了苏辙儿时的回忆,苏辙说,他哥哥苏轼从小就喜欢山野风景,只要有山可登,有水可游,他

就要爽一把,自己先撩起衣摆,卷起裤脚,一马当先跑上去,或登山,或浮水……。苏辙在自己的《栾城集》中记载说:“至其翩然独往,逍遥泉石之上,擷林卉,拾涧实,酌水而饮之,见者以为仙也”。苏轼身上拥抱山川、江河水景的仙气素质,看来是与生俱来。对苏轼而言,自然的一切都是美好的。如果到了一个地方,没有登上山顶,回家后会长怅惘遗憾数日。苏轼想做的事,一定坚持到底,如前面介绍的一幕,苏轼和朋友三人一行第二次游赤壁,尽管他的朋友二人不愿和他一道爬山,苏轼竟自己一人独自登上山顶,让古赤壁景致尽收眼底,一睹长江赤壁的风采峥嵘……。这,再次告诉人们,小孩儿时的喜爱、兴趣、情趣……。可能是未来发展潜质的重要组成部分,好奇心是促使人学习、探索……。动力。

苏轼正是有了这种多方面的兴趣和爱好,养成了适应各种生存环境的自我调节能力。苏轼被贬谪黄州时,一场大雨过后,别有一番情趣。苏轼用他手中的笔,曾写下一首名叫《东坡》的诗,抒发自己内心的活动:

雨洗东坡月色清,市人行尽野人行。莫嫌荦确(luò què)坡头路,自爱铿然曳(yè)杖声。

苏轼用短短四句,28个字,就将自己赖以生存的一块“东坡”地,描绘的美不胜收:大雨过后,天高气爽,夜色下的月亮格外明亮。白天从这里过往的路人(市人,指的不是城里人,是指普通路人,他们可能是到城里做买卖,采购生活用品,或走亲访友人……。作者注)的喧嚣没有了,只有他这个“野人(乡下农夫。作者注)”苏东坡,一人独自在这里漫步,呼吸大自然的灵气,享受大自然的月光山色。苏东坡不仅不讨厌这路上大大小小的乱石头,甚至特别爱听这拐杖触在小石头上发出的、“铿然”作响的咣当声……。

这首诗虽小,却把他怡然自得的心情与大自然融合在一起。这,是苏轼小时候热爱一山一水、一草一木情怀的延续和升华。苏轼这种人生观,可以随遇而安、乐观向上的精神状态,不就是他在《水龙吟·咏杨花》说的“天下何处不芳草”的真实写照吗?!

### 3, 勤奋刻苦

提起勤奋刻苦,字面的意思,似乎并不难懂。可在做法上却可能大相径庭。即便是勤奋刻苦,每个人做起来又不会完全一样。那么,苏轼又是怎样勤奋刻苦的呢?这,得从一个小故事说起。

一次,苏轼的父亲苏洵去四川成都见益州知州张方平。张方平问苏洵:你的孩子都在看些什么书啊?苏洵不加思索地回答说:“他们打算再看一遍《汉书》,班固的《汉书》”。张方平听了,不以为然,带着轻蔑的口气说,“什么叫再看一遍?看一遍就够了,这玩意儿没必要再看第二遍”。世人哪里知道?张方平是个过目不忘的人,小时候家里买不起书,只是借书读,看完就还了。他的这种记忆力,一是形势所迫,强迫自己强记,久而久之养成了超强的记忆力。有没有这样的人?我相信是有的。记得上世纪六十年代末,我的军旅生活,需要记口

令、背语录……。当时确实是可以做到的。但是,象《汉书》这样的大部头书,要做到是有难度的。二是作为一个益州知州,张方平可以这么说,但在具体事上,都会有师爷操刀,根本用不着他去核准。再三,在当时,张方平既是一方地方大员,又是有学问的大家,曾是欧阳修的对手,可见他并非等闲之辈。因此,张方平理直气壮地说,看一遍就够了,是可以理解的。不过,张方平的一席话,着实敲打了苏洵,看来对孩子们的教育,不可以掉以轻心,还得抓紧点。

苏洵见了知州张方平出来,心里有些闷闷不乐。回到家后,苏洵还在想,该怎么告诉儿子呢?他没想到,倒是儿子先问起他来:“您今天去见张知州,有什么收获?”苏轼问。

苏洵说,“收获谈不上,批评倒是有一个。”“什么批评!”苏轼问。

苏洵把张方平的话说给儿子听:“人家说了,《汉书》这玩意儿,看一遍就够了,没必要再看第二遍。有些瞧不起的意思!”

这时,苏轼已体会到父亲为什么见张方平回来不高兴的心情啦,就认真地对父亲说:“嗨!我当发生什么大事呢?!您没告诉人家,有人还要看第三遍勒,《汉书》我都看过三遍啦。”事实上,正如俗话说的:杀猪杀尾巴,各有各的搞法。无所谓对错之分,而只有各自的用意不同。无论什么书,作为一般了解,翻一番就够了,看一遍就嫌有些多余了。如果是实际应用,研究……。就必须认真刻苦钻研,莫说三遍,就是再多读几遍,也是必要的!以我的看法,苏轼苏大学士苏东坡后来为什么能独树一帜,这完全与他勤奋刻苦读书,融会贯通,深刻领悟不无关系?!

无毒有偶。一个后生,也是个少年才子名叫“唐庚”。唐庚路过定州时,去请教苏东坡。苏东坡问唐庚:你最近在读些什么书?“《晋书》。”唐庚回答后,就夸夸其谈地讲起“《晋书》”来。

苏轼突然问唐庚:“里面有什么好听的亭子名吗?”苏轼这一问不打紧,倒是把唐庚给问住了。唐庚仔细想来,确实答不出来。后来,唐庚从苏轼的问话中,悟出来了:是苏轼在教他读书的方法:书,不能泛泛而读,要认真刻苦,钻研,读出自己的心得来。

苏轼成了士林(文化人)盟主,门下“四门人”,分别是:黄庭坚、秦观、晁补之、张耒(lei)。其中,秦观的婉约词成就很高。据《高斋诗话》记载,其中,苏轼苏大学士苏东坡看过秦观作的《满庭芳》词,词中有这样的话:“销魂,当此际,香囊暗解,罗带轻分。漫赢得青楼,薄倖名存”。后来,秦观从会稽入京见苏轼。苏轼对这位寄有厚望的弟子秦观表示不满说:“不意别后,公却学柳七作词!”秦观答说:“某虽不学,亦不如是。”秦观其实是想抵赖。苏轼对柳永的词和思想灵魂太清楚了,于是苏轼反问道:“‘销魂,当此际’,非柳七语乎?”这是苏轼苏大学士苏东坡在告诉他的弟子,要脱离柳永词的绮丽……。影响,摆正词学创作的品格,开创词学新面貌。从兹始,秦观真的听进了苏东坡大老板的话,成为北宋婉约词创作者中颇有影响的婉约词人。王国维在《人间词话》中评述秦观说:“虽作艳语,终有品格。”品格是什么?就是人生定位,是个立场问题。即便写婉约词,也要写具有高尚情操的婉约词来。此乃品格之谓也!

(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。

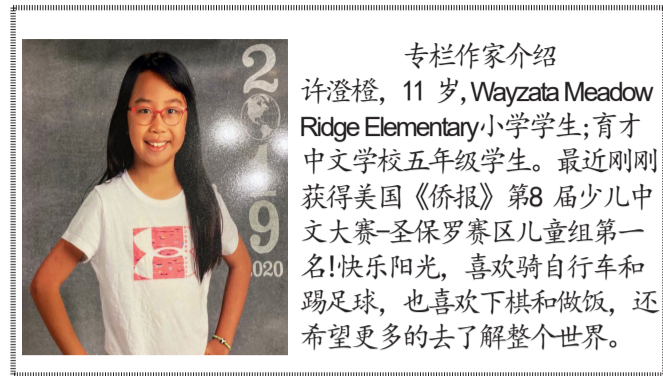


地址: 1383 Arcade Street  
 St. Paul, MN 55106  
 電話: (651) 771-1590  
 联系人: 陳寬 / Michael

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC  
**雙城大理石折扣店**  
 保證全明州最低價  
 主要经营厨房, 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





**专栏作家介绍**  
 许澄澄, 11岁, Wayzata Meadow Ridge Elementary小学学生;育才中文学校五年级学生。最近刚刚获得美国《侨报》第8届少儿中文大赛-圣保罗赛区儿童组第一名!快乐阳光, 喜欢骑自行车和踢足球, 也喜欢下棋和做饭, 还希望更多的去了解整个世界。

# 儿童肥胖的世界难题

作者 许澄澄

在美国, 儿童肥胖症是一种日益严重的流行病, 它影响了18%以上的儿童, 成为了最常见的儿童慢性疾病。自1980年以来, 这个数字已经增加了三倍。儿童的肥胖症是通过使用身体质量指数百分位数来确定的, 一般用BMI来表示, 体重指数是衡量体重与身高的关系。当一个孩子的体重远远超过他的年龄和身高的正常或健康体重时, 就会发生儿童肥胖症。

世卫组织的报告显示2025年, 全球超重或肥胖儿童将超过7000万。超重和肥胖已成为一种全球性的“流行病”, 在发达国家和发展中国家中均有蔓延趋势。2016年, 全球5岁以下超重儿童已超过4100万, 其中一半在亚洲。联合国粮农组织的报告显示, 亚太地区儿童肥胖症患者增长迅速, 据世卫组织估计, 到2025年, 全球超重或肥胖儿童将超过7000万。西班牙裔儿童的肥胖率为25.6%, 非西班牙裔黑人儿童为24.2%, 非西班牙裔白人儿童为16.1%, 非西班牙裔亚洲儿童为8.7%。超重和肥胖曾经被认为是高收入国家的问题, 现在在低收入和中等收入国家, 特别是在城市环境中呈上升趋势。

儿童肥胖有三个原因, 第一个是缺乏锻炼。比如说很多孩子因为疫情的发生, 总是在家里没有足够的运动, 花太多时间坐着, 看电视或iPad, 手机, 电脑等, 会导致体重增加。还有的时候, 孩子又看屏幕又吃垃圾食品就更糟糕。对于健康的运动, 一个经验法则是吸收的卡路里必须与消耗的卡路里平衡。缺乏体育活动会导致儿童肥胖, 因为身体有更多的热量储存为脂肪。另外一个原因是, 儿童摄入了太



多个健康的食品, 如软饮料、快餐、薯片和垃圾食品等。美国的许多学校都有自动售货机, 里面有高热量的零食和薯片。快餐公司利用广告吸引孩子, 让他们购买。还有个重要的原因是少数民族和低收入儿童, 如非洲裔美国人和西班牙裔美国人的肥胖率更高, 这可能和孩子们的生活环境有关。如果家里比较穷, 父母很可能会买便宜但不健康的食品。

儿童肥胖对健康有很多危险, 太高的体重会严重影响骨骼、关节和肌肉的生长和健康。骨骼在儿童时期的大小和强度都在增长, 过重会损害一人体手臂、腿和其他长骨末端的软骨组织发育区域。超重的儿童更有可能有高血压, 会给心脏带来压力, 肥胖也被认为是增加

2型糖尿病80-85%的风险, 所有患有2型糖尿病的儿童和青少年中, 80%以上是超重。儿童的脂肪组织越多, 特别是在腹部, 他们的身体细胞对胰岛素的抵抗力就越强。一个孩子越不活跃, 他患2型糖尿病的风险就越大。超重的儿童和青少年更有可能成为超重或肥胖的成年人, 这是一个极难打破的循环。不健康的饮食和久坐不动的生活方式是已知的导致成年人死亡的三个主要原因的风险因素: 癌症、中风和心血管疾病。

我想推荐给你预防儿童肥胖症的几个简单方法。

首先, 睡眠是儿童肥胖症的一个重要因素, 没有得到足够睡眠的孩子更有可能成为肥胖者。睡眠不足会导致白天昏昏欲睡, 小孩子们不太活跃。它还可以扰乱控制食欲的荷尔蒙, 使他们感到更饥饿, 在清醒的时候吃得更多。

另外一个方面是CDC的建议, 将孩子们在沙发上的时间限制在每天两小时以内。孩子们已经每天做家庭作业和阅读, 所以应该让他们不要花太多时间在视频游戏、电视和上网, 要经常进行体育活动, 减少抑郁症的风险, 每天至少需要60分钟的锻炼。

最后, 拥有健康的饮食可以帮助儿童获得健康成长和发展所需的营养, 并达到健康的体重, 健康的饮食应该富含水果、蔬菜、全谷物、瘦肉、低脂或无脂乳制品。如果我们都能做到上面的三点, 就能很好的控制体重, 预防肥胖了, 就能拥有健康的生活。

## 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](mailto: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 1<sup>st</sup> 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.**

明代后期著名思想家李贽（1527-1602）自命“倔强难化”，是个反叛者，“不信学，不信道，不信仙释，故见道人则恶，见僧则恶，见道学先生则尤恶”。他对官方意识形态的看法，与嵇康（223-262）“越名教则任自然”很相似，但却有一个令人惊异的观点：嵇康写给山涛（205-283）的《与山巨源绝交书》不是出自亲笔，而是别人代写的，不能代表嵇康的真实想法。我们应当如何评价这一奇特的观点，并探析两位知识分子的异同呢？

### 李贽对《绝交书》的否定

嵇康的《与山巨源绝交书》是中国古代最著名的信件之一，也是知识分子拒绝向政治权力拱手投降、弯下脊梁、无条件与之合作的奋勇呐喊。李贽却认为，这封信不是嵇康写的，而是“相知者代康而为之辞”。在李贽《焚书》第五卷里，有四篇评论嵇康的文章。第一篇《绝交书》中提出：说《与山巨源绝交书》是嵇康的作品，是不符合逻辑的，因为山涛举荐嵇康任吏部郎，是出于“真相知”。山涛了解嵇康的为人，认为他的才华配得上吏部郎，才举荐他。嵇康说自己性格不适合当官，倒也情有可原，说山涛不了解自己，甚至说山涛是在害他，就太超乎情理了。视自己为人中龙凤，把朋友看作腐臭死鼠；凸显自己的无心利禄，反衬朋友的爱慕虚荣；突出自己的高风亮节，反衬朋友的庸俗下作；保持自己的自尊，反衬朋友的卑污。这些事不是嵇康这样的君子做得出来的！

不过在文章的结尾，李贽又承认《绝交书》确实是一封“峻绝可畏”的信，哪怕过了一千多年，每次看这封信，仍可想见嵇康之为人刚硬，似乎又承认这封信是嵇康写的了。黄仁宇（1918-2000）在《万历十五年》中对李贽的评价颇为中肯：一个充满矛盾的人。确实如此，李贽对嵇康的态度相当矛盾，一方面说不想贬低嵇康，反而想为他辩护，称赞他是“上上之人”，另一方面却不断贬斥他的观点，说他的《养生论》“全然不省神仙中事，非但不识神仙，亦且不识养生矣”，说阮籍、向秀的见解都比他高明，责备他不好好向阮籍、向秀学习，“令人恨恨”！随后却又改口，说嵇康远超阮籍、向秀，“其人品之高，文辞之妙，则岂七贤之所可及哉！”

### 山涛与嵇康：体系的内与外

历史是由无数偶然性组成的链条。历史结果出现之前，每一种可能性都存在，都有成为链条一环的机会，普通人可以预见几种可能性，睿智者可以预见更多，但没有人可以预见全部。历史结果出现之后，只有一种可能性成了链条一环，其他的都归于消亡。所有的后人，都是历史结果的接受者，但不能因为看到了结果，就将它从可能性改称为“必然性”，否则就会犯

“事后诸葛”或“滥用后见之明”的错误。将偶然性、可能性视为“必然性”，简化了历史的复杂过程。更有甚者，还会犯“苛责古人”或“倒放电影”的错误，想当然地要求历史当事人也预判到这种“必然性”，并作出正确的应对。这当然是不可能的。

上述逻辑也适用于对“嵇康案”的评论。山涛举荐嵇康出任吏部郎，自然会做两手准备：一是嵇康接受，二是嵇康不接受。拒绝出任某官，本就是平常之事，何况嵇康被认为是曹氏集团的成员（他娶了曹操的曾孙女）。即使嵇康并不认可自己“身在曹营”，也无法阻止别人这么看他，无法摆脱联姻曹氏的色彩。因此，嵇康拒绝出任司马集团的官职是正常操作，接受反而是意外，可能性只有一两成。

那么，政治经验丰富的山涛，对于嵇康的拒绝，不可能没有预料，为什么还要举荐他呢？是不是害他呢？当然不是。哪怕只有一两成，嵇康接受举荐的可能性，毕竟仍是存在的，可以争取一下，这是山涛的预料。作为曹氏旧体系和司马新体系之间的枢纽，山涛的工作就是当好润滑剂，这正是他长期主政吏部的关键。他清楚地看到，正始十年（249）“高平陵之变”后，夺得权力的司马氏，也并不是一味屠杀曹氏成员，只要愿意站队过来，好好工作，就可洗脱嫌疑，保全身家，化敌为友。嵇康的老丈人曹伟（？-？）在甘露元年（256）其父去世次年袭爵，爵位一直保有至泰始元年（265）。曹植之子曹志（？-288）与司马炎私交甚好，活得更是潇洒滋润，一直有官有爵。这都是现成的例子。山涛举荐嵇康，既是帮司马拉人，又是帮曹氏解困，拆旧建新，废物利用，给旧人成为新人的机会，实现华丽转身。李贽竟认为山涛认可嵇康的才华而举荐他，真令人啼笑皆非。

山涛无法预料到的是，嵇康对于举荐的反应会如此激烈，甚至达到绝交的程度。正是在这里，历史偶然性突然爆发了。山涛不是神仙，不可能预见到这种小概率事件，当时所有人也都无法预料到。山涛什么都看得下去，什么都容得了，“宰相肚里能撑船”，却高估了自己的“度”，尽管知道嵇康对名教体系的深度厌恶，却不

# “体系内反对”与“跳出体系”

## ——重审“嵇康案”（八）

作者 陈灵海

料他会把矛盾上升到绝交的高度，“狂顾顿缨，赴蹈汤火”，全然不留余地。

山涛对嵇康的举荐，本身并没有什么错误。嵇康的拒绝举荐，本身也没有什么错误。但两个偶然性叠加在一起，再加上别的偶然性，使事件急剧地转向了最坏的结果，这是谁也没有预料到的。嵇康的反应固然激烈，并不必然导致司马集团痛杀手。《绝交书》固然是伟岸突兀的文章，表明了嵇康“跳出体系”的不站队姿态，也算不上自投死地，只是诸多因素之一。司马昭看到《绝交书》时，可能勃然大怒，但嵇康卷入吕安事件，与吕巽结怨，与钟会结怨，又没有权贵相助，综合地导致了最坏结果的发生。

一个又一个偶然性的汇合，使“嵇康案”发生了。每一个偶然性的变动，都会引发其他偶然性的连锁反应，进而影响方向和结果。假如当时司马集团恰逢要事，无视《绝交书》而放过了嵇康，那么他在知识分子史上也不会那么奇特突出、孤峰耸立了。李贽认为嵇康不可能责怪山涛，只不过知道了嵇康被杀的历史结果，把这种结果看成了必然性，以至于认为山涛似乎真的害了嵇康，而山涛又不可能害嵇康，于是就“不合情理”了。嵇康自己也没有预料到会因《绝交书》而死，为自己的激烈而后悔，感慨“昔惭柳下，今愧孙登”，也完全可以理解。李贽认为嵇康既然是伟岸君子，不应自责自悔，把他当成脱离了肉血凡胎、没有人欲束缚的神仙，又是典型的“苛责古人”了。

### 体系：跳出还是反对

本质上，嵇康的《绝交书》不是与山涛绝交，而是与他厌恶的体系绝交，超越名教的束缚，按照自然的方式生活。他的“非汤武而薄周孔”，他的“愈思长林而志在丰草”，他的“俗人不可亲，松乔是可邻”，他的“心之与声，明为二物”，都充分体现了他跳出体系的态度。时人称他“萧萧肃肃，爽朗清举”，“肃肃如松下风，高而徐引”，“岩岩若孤松之独立，巍巍若玉山之将崩”，也都是认可他的这种态度。

李贽对《绝交书》的误解，是因为他只是一位体系内的反对者，仍然认同这个体系，像大多数人一样，仍为物欲所累，

无法理解嵇康对体系的跳脱。少年时代，李贽倔强善思，不拘俗套，颇有反叛意识，但总体上是传统中人，从未跳出体系。12岁到26岁，他接受科举教育，26岁中举人，30至45岁为官，担任教谕、国子监博士、礼部司务、刑部员外郎、郎中、知府等，直到万历九年（1581）辞职归家。他对重农抑商的批判，对功利价值的倡导，对时政的针砭，对“童心说”的提倡，对虚伪的批判，无一不是“体系内的反对”，希望用自己的观点，改良他所处的体系。

李贽反对虚无缥缈的理，认为“穿衣吃饭即是人伦物理”，但不反对理本身；反对“阳为道学，阴为富贵”，但不反对追求富贵本身，对于李悝、桑弘羊、杨炎等改革家，还很有好感；他屡屡称赞张居正，说他是“宰相之杰”，夸他“胆如天大”。张死后遭到清算，他愤愤不平，要求周思敬主持公道。他批评耿定向“种种日用，皆为自己身家计虑，无一厘为人谋者。及乎开口谈学，便说尔为自己，我为他人；尔为自私，我欲利他”，也只是反对虚伪的道德，但不反对儒家道德本身。

作为一个挣扎奋斗、自相冲突的哲学家，李贽试图在体系内想办法，解决体系本身造成的问题，就像既想调节房间的空气质量又不愿开窗，明知流水不腐户枢不蠹却害怕水流动起来一样，终究不会有结果。正如黄仁宇所说：“一个人口众多的国家，人们的行动全被儒家简单粗浅又无法固定的原则限制，法律又缺乏创造性，社会发展必然受限，即使是宗旨善良，却也无济于事。……最后的结果是无分善恶，统统不能在事业上取得有意义的发展，有的身败，有的名裂，有的身败兼名裂。”

### 专栏作家介绍

陈灵海，上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所所长、西北大学讲座教授、华东政法大学法律史研究中心特聘研究员；中国法律史学会常务理事、东方法律文化分会执行会长、儒学与法律文化分会常务理事。美国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》《中国古代刑罚审判的观念构造》等，获中国教育部中国法律文化研究成果奖，第8、11、12、14届上海市哲学社会科学优秀成果奖。

# One Stop 診療中心

## www.procedureclinic.com

知道嗎? 門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診, 國語服務

**特色診療:**

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

**主治:**

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

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

# 理不清的情結

■心水(澳洲 墨爾本)

怕理髮是我童年的陰影,被強迫將頭顱讓那位上門的理髮師隨意擺弄;再不心甘情願,一旦就座,他凸出的門牙朝你露,彷彿猙獰的野猩猩。明知不存惡意,但從心底泛湧的殺戮感、無端在血管內奔馳;皮膚迅速冰涼,像忽然冒出大堆疙瘩,癢癢難當。

雙手被困在圍巾內,不能抓搓,尤其頸部四周,落下短髮刺肉,頭才微微往左右輕搖,想把那些惱人的髮絲抖落;理髮師粗手狠心按緊,慢吞吞運剪。在我恐怖驚懼憎恨又無奈的二十餘分鐘裡,把我如雲髮削薄修短,改頭換面變成非我本來長相。

每次要理髮,能逃便逃,可躲就躲。但總是避不過烏絲落地,受苦受難的命運,所謂身不由己,莫過於把大好頭顱任人玩耍。

成長後,每每拖延修髮時日,往往要等到鬢腳過耳,滿頂鬍鬚,才肯踏進專為男士頂上服務的「沙龍」。越戰期間、為了迎合大批美軍,許多變相色情理髮廳紛紛開業,要剪頭可不能隨便見到美容院就踏入,務必找那些「純理髮」的古舊店舖。

逃難時、廟身印尼荒島和丹蓉比娜的難民營,本以為淪落為難民,顏面外貌不必再計較。豈知從未拿過剃頭刀的人妻人母,居然操剪為她們的家人子弟修理頭顱。內子婉冰賢能淑德,生平最怕利器,也不知那來的勇氣,竟也學人動刀剪。兒女個個苦寒著黑臉任她揮舞剪刀擺弄頭顱,在劫難逃。既為人夫,縱無「三從四德」也閨命難違,乖乖獻上頭蓋由她笨手亂削胡剪,幸而無鏡映照,倒也心安。

對那些髮赤禿頂人士,頗使我羨慕,倒非希望因禿而致富(俗諺有云:十個光頭九個富),而是那個光滑亮麗的圓顱,何其幸運可免去至少每月一次任人擺弄之苦。

偶然觀看占士邦零零七影片,理髮匠竟也是情報局殺手,將剃刀橫伸於前來修臉者頸喉,迫供不遂利刀割斷喉嚨。明知是戲、正巧人生如戲,從此去剪頭髮,更多一層心



驚膽戰。

來澳洲定居後,洋師傅們絕少用利刃架喉游走,倒鬆了一口氣。所謂不怕一萬,最怕萬一,把命交到陌生人手裡,萬一意外發生,不死也會血濺滿地,傷疤難癒,從此破相,豈不冤枉。

我家在墨爾本東南區獲利市內(Oakleigh)、附近購物中

心的一家理髮廳開張後,採取輪候式方法,不必預約排期。使我這個凡事隨緣、不愛約束又討厭光顧美容院的人,頗為喜歡,自然成為他們的眾多顧客之一。

店裡一排四張黑皮椅,柔軟舒適,長方形大玻璃鏡明亮光耀,古典樂從牆壁四週流瀉。年輕的師傅們彬彬有禮,操著剪刀的明明是他們,卻輕聲細語的問你對髮型的要求,彷彿只是聽從指示動剪。有時也伸手指木梳和你商討該留長或削短?理完髮後照例捧起大圓鏡讓客人看看後腦,只要不滿意,他們和顏悅色連聲對不起;務必放下大圓鏡,細心修改一番,直到閣下頷首認可才收手。難得的是他們左右前後將就著頭顱施剪,絕不勉強亂動客人的頂上。

日前路過(墨爾本第六次封城前的八月初),見店裡仍有空椅,信步入內,另一張空椅幾乎同時被一位胖子塞進。兩位閒著的年青師傅笑容可掬,猶若我們是財神爺光臨般,被恭迎着上位就座。

從大鏡內我好奇的望着為胖子施工持剪的師傅,他和為我修髮的師傅步驟一致;約近二十分鐘的過程專心敬業,一絲不苟,剪完後我們幾乎一齊起身,胖子先我一步付款。我掏錢包時、愕愕然的望着離去的胖子,忍不住問為胖子服務的師傅:「嗒!你很認真賣力,我想不通他為何要到此光顧?」

「先生、來的均是我們的客人,顧客至上,我們提供服務,你們花錢消費公平交易,因此我不能偷工減料。」他微笑而認真的回答我。

「可是,他根本是禿髮之人,像以前大影星尤伯連納的大光頭,為什麼還要花這種錢?」

「花錢買過癮啊!理髮是一種生活上的享受。他的頭禿光了,還是有權回味和享受呢!不是嗎?」他意味深長的注視我。

付完錢離開理髮廳時,半生陰影一掃而光,我慶幸仍能披著滿頭黑白相間的頭髮呢。

(二零二一年九月十八日於墨爾本第七次封城期)

## 凤凰网陕西频道文旅类优质稿件集合

### 赏花春游好去处! 2021 诸葛古镇 3月观花节八大主题活动精彩纷呈

3月1日,2021陕旅集团诸葛古镇“花香三国 探秘武侯”观花节正式与游客见面了。本届观花节采用线上线下并举的形式,园区营造“赏花春游”的场景氛围,通过“花赞之路”、“花现国风”、“花润武侯”、“花语陕南”、“花香满园”、“花乐百家”、“武侯廉韵”、“守望非遗”等八大主题活动,为游客奉上赏花园游、走读汉韵、品味历史的“踏青盛宴”。



2021陕旅集团诸葛古镇“花香三国 探秘武侯”观花节 近日春意渐浓,汉中万亩油菜花海整体进入开花期,部分花海如潮、云蒸霞蔚的美丽景色已经呈现。油菜花开期间,陕旅集团诸葛古镇景区安排了“花赞之路”、“花现国风”、“花润武侯”、“花语陕南”、“花香满园”、“花乐百家”、“武侯廉韵”、“守望非遗”等八大主题活动。

有“花赞之路-油菜花成长专题展”,以油菜花为载体,串联植物科普、成长历程以及生态保护等专题展览;有“花润武侯-古旱莲祈福花特展”,从多角度展示引起人民日报、环球时报、央视、中国青年报等全国众多媒体集体“围观”的400余岁古旱莲;还有“花语陕南-民俗文

化保护成果展”等精彩丰富的展览及游园活动。



油菜花茂盛



诸葛古镇

值得一提的是,这次重大回归的非物质文化遗产达瓦孜表演,是维吾尔族一种古老的传统杂技表演艺术,以它悠久的历史,独特的风格特色,精湛的技艺和惊险的表演流传至今。达瓦孜表演是新疆维吾尔族勤劳勇敢的智慧的结晶,也是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠。历史上,我国维吾尔族“达瓦孜”曾在阿富汗、印度、埃及、莫斯科等地作过表演,为我国人民和各国人民的文化交流起过重要作用,势必给入园游客带来一场精彩绝伦的非遗体验!



走钢丝表演者

另外,3月观花节期间双休日,去陕旅集团诸葛古镇参观的游客,可参与“花乐百家”——游园踏青优惠活动,“花香满园”——三国群英踏青游园会活动,与三国群英人物一起巡游三国古镇,与汉服小姐姐一起在春花下嬉戏互动;花现国风——汉服体验及照片征集赛、国风汉服市集等一系列精彩活动也会在观花节期间与广大市民游客见面。除了到古镇园区参观游览,景区还会在官方网站、微信、抖音等平台,发布活动的实时视频、图片,供大家线上观赏。



古镇园区表演

(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 (五)

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。

——谢振刚——



奚啸伯(1910年12月11日—1977年12月10日),原名奚承桓,出生于北京。与马连良、谭富英、杨宝森被京剧界并称为“四大须生1910年12月11日。

奚啸伯出生在北京一个破落的官吏满族家庭中,自幼便喜爱书法绘画艺术,并对京剧产生了浓厚的兴趣,常偷学京剧,尤私淑余叔岩的唱腔艺术。1917年,7岁的奚啸伯开始念私塾,读《三字经》《百家姓》《千字文》《论语》等书籍。1920年父亲去世,家境窘迫,母亲节衣缩食供奚啸伯读书。

1921年,奚啸伯参加了一次聚会,即席清唱京剧《斩黄袍》,博得在场的言菊朋的赞许,遂正式拜言菊朋为师,学了不少谭派戏。1924年考入教会学校崇实中学读书,喜欢语文,历史和英语,能与英语老师作一般英语对话。1926年因酷爱京剧,加之家庭经济困难,毅然弃学从艺,边为书局抄书边跑票房学戏。

1927年由父亲旧友推荐,奚啸伯到张学良副司令行营中做了一名录士,抄写文墨。1928年,奚啸伯常到东安市场曹小凤开办的德昌茶楼唱清音桌,票界朋友多了,渐渐与梨园界内行有了联系,并打下了唱戏的基础,1929年正式“下海”,成为专业演员。1933年,与尚小云合演京剧《御碑亭》、与程砚秋合演京剧《法门寺》、与荀慧生合演京剧《胭脂虎》,后来又搭杨小楼、尚和玉、马德成、新艳秋、小翠花、章遏云、李香匀、雪艳琴、金友琴、胡碧兰等人的戏班唱二路老生。

1935年,被梅兰芳提携进入承华社,以二牌老生身份赴武汉、香港,与梅兰芳同台演出京剧《宝莲灯》《三娘教子》《打渔杀家》等,在与梅兰芳的合作过程中,奚啸伯受其熏陶,在艺术上颇获裨益;同年,自行组班任领衔演员,在春和戏院露演。

1936年,受梅兰芳合作邀请,赴天津在中国大戏院演出,演出剧目有《四郎探母》《汾河湾》《王宝钏》《三娘教子》《法门寺》《龙凤呈祥》等;同年,茶商李伯芝家堂会,奚啸伯代余叔岩在京剧《群英会》中扮演鲁肃,受到诸多关注,奚啸伯也因此与马连良、谭富英、杨宝森被京剧界并称为“四大须生”。

1937年,拜李洪春为带道师,当时合作的演员有李洪春、李德彬、傅德威、赵德钰等人,后又邀侯玉兰、高盛麟、裘盛戎等加盟;同年,自组忠信社,后改组为裕善社,自挂头牌,班中先后有侯玉兰、李多奎、侯喜瑞、裘盛戎、叶盛兰、张君秋、尚小云等人演出。此后十年,除在北京演唱外,先后旅演于天津、上海、武汉、济南、青岛、蚌埠、徐州以及哈尔滨等城市。

1948年,京剧呈惨淡局面,物价飞涨,妻子久病,加之夫妻二人都染上吸毒嗜好,常以当卖维持活。1949年,北京和平解放,梅兰芳邀请其前往北京、天津、上海演唱,虽然经济



好转,可惜妻子却在这年病故。

1950年,奚啸伯自己组班赴天津、石家庄等地演出,回北京后参加了第一个北京实验京剧团。1951年,同王玉蓉、梁慧超等人赴石家庄大众剧院开业演出,经大众相约以石家庄专区京剧团名义赴东北、天津、河南以及河北农村演出两年。

1953年返回北京自组啸声京剧团,除在北京演出外,又赴东北、山东、江西、上海、陕西、汉口等地巡演。1956年,与北京市京剧四团吴素秋合团,并赴汉口、长沙、石家庄旅演;同年冬季,北京市举行京剧汇演,奚啸伯以新编古装京剧《范进中举》参加,独获奖金三百万元(旧币)

1958年离开北京京剧四团,来到

石家庄地区京剧团,并担任常务副团长、艺委会主任。

1962年率石家庄地区京剧团赴南京、上海、武汉、烟台等地演出。

1964年奚啸伯之子奚延宏根据巴蜀歌剧本改编成了京剧《红云崖》并担任导演,由石家庄地区京剧团演出,奚啸伯在剧中扮演主角罗老松,同年排演战争题材现代京剧《桥头镇》。

奚啸伯的表演艺术,起初遵循谭



派路数,但由于他很早就向言菊朋学习谭派,所以受到言派的影响很深,他登上京剧舞台之际,又是余叔岩、马连良、高庆奎这些老生流派盛行的时候,他也不拘一格地从余、马、高等流派取得借鉴。在奚啸伯的早期演出剧目中,京剧《上天台》是演得较多的一出,他基本是按照言派的唱腔演唱的,并在20世纪40年代初叶灌制了京剧《上天台》【二黄中三眼】唱片,在这个唱段中,奚啸伯继承了言派细腻精巧、考究字韵的特长,又不完全采用言派的唱法,在力度、速度即“劲头”“尺寸”的处理上,他又借鉴了余派的一些优点,个别字音的安排,也与言派不尽相同。

奚啸伯文化素养较高,是他一个重要的优势,他个人风格的建立与此有很大的关系,他注重研究音韵学,结合个人嗓音特点,对于人辰、衣欺这两个辙口的字音做了处理,从而创造了一种独特的声音造型,在他的代表作京剧《白帝城》中,这种独特的声音造型对塑造晚年刘备的音乐形象起了很大的作用。

奚啸伯艺术风格的重点是“唱”,他积累了一整套“唱”的系统法则,如“以字定腔”“以情行腔”“错骨不离骨”“唱胡琴、让胡琴”“赶板夺字”“唱戏唱气口”等等。他的“唱”是法度严谨、有系

统、有规则的一套学问。在辙口的运用上,“衣齐”辙是老生演唱的一个难点,但奚啸伯经过努力,对“衣齐”辙发音的运用形成了一套完整的方法,使“衣齐”辙成了他专擅的辙口。他嗓音音量并不大,但清晰悦耳,韵味醇厚。此外,奚啸伯对字的四声音韵,吞吐收放,能准确、适度地进行艺术处理,对于“吐字”的“喷”“擦”“弹”“切”各有法度,既细致又讲究。

所以奚啸伯的念白不仅清楚明晰,字字入耳,而且铿锵成节、入情入微。最早在京剧《白帝城》刘备托孤时有一段自责的独白,情深意切,这是刘备托孤于孔明、赵云的临终遗嘱,因而他念得字字珍重;在京剧《空城计》中孔明听到“三报”的感情迭变,由舒缓而重视,由重视而急迫,层次井然;在京剧《十道本》中褚遂良逐道条陈的诤谏,声调委婉,愈说愈激动,愈说愈深刻,理直而辞恳;在京剧《草船借箭》中鲁肃代孔明交令的大段白口、京剧《四进士》宋士杰回答顾读的白口,都由慢而陕,条理清晰,层层催快,快处急如爆豆,明快而清楚,急匆而不乱,嘴皮子干净利落;在京剧《审头刺汤》中与汤勤的明礼暗兵,舌剑唇枪,犀利而痛快淋漓;在京剧《清官册》中寇准对潘洪析理析辩的审讯,轻重错落,层层剥笋,逻辑分析,步步有据,口气感情俱能动人,直逼得潘洪无以答对,无法争辩。长而不冗,多而不乱,奚啸伯的念白,无论是快是慢,是沉郁,还是激昂,无不精细入微,体现出他那“委婉细腻,清新雅致”的特色。奚啸伯极有自知之明,善于发挥自己所长。他的文戏,精益求精,力争过硬过人。在武的方面,他在京剧《珠帘寨》《庆顶珠》中的起霸、大刀、手把子都非常边式到家,打的方面他又何尝弱于其唱、念、做,可以说他是天资聪敏,苦学过人。从京剧史上看,演员的出身不外乎自幼坐科学艺和因酷爱而成为职业演员两种,而奚啸伯就属于后一类中的出类拔萃者。他不但出身高贵,关键是具有极高的文化素养和艺术气质,加上他对京剧嗜之极深,由爱好到钻研,从走票到下海,一步一个脚印地完成了成为京剧演员的人生理想,又在几十年的戏海沉浮和实践磨砺中圆了功成名就之梦。奚啸伯的成功更在于自觉地在自身文化气质的基础上搭建起了雅俗共赏的艺术大厦。他尊重传统,而非墨守成规;虚心请益,而非食古不化;恪守规范,而非止步不前,最终形成了“清新雅致、委婉细腻”,犹如箫音鸣奏般的鲜明艺术风格。

(撰稿人: 谢振刚)

# 第十六次世界華文閃小說同題大展 (1)

本期題目: 落葉歸根 點評: 程思良

編輯: 林兆榮(負責中國大陸及香港) 林爽(負責中國大陸以外)

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



## 孫妙捷(紐西蘭)

一年一度的清明節, 不僅是中華大地的傳統節日, 文化的傳承, 更是世界華人思鄉念祖、緬懷親人的日子。

李愷是移民第二代, 父輩來自中國的南方沿海地區。出生於美國的李愷自小接受家庭薰陶, 在東西方文化的交融撞擊中, 始終保留著中華傳統文化。

落葉歸根是李愷父親的生前夙願, 2021年清明節前夕, 李愷捧著父親的骨灰盒, 首次踏上了尋根問祖的征程。

「適逢時節雨紛紛, 夢魂縈繞杏花村」, 李愷自小喜歡讀唐詩宋詞, 此刻, 他腦海裡翻滾著那場杏花村裡的夢。經過了一個多世紀的光陰洗禮, 村莊已物非人新。李愷向村幹部表明來意, 向鄉親們展示了先父的遺像和遺書。

在村幹部帶領下, 按照先祖墓園照片的指示, 李愷終於來到了自家墓地, 照片中的一片荒冢已被平整, 一條平坦寬廣的道路一分為二而合併, 直伸至他眼前, 墓冢被大道包裹著, 在川流不息車流中, 靜躺的墓冢莊嚴肅穆, 青石階面拾級而上, 幾經風雨覆蓋著厚厚青苔的大理石墓碑長滿了時光年輪, 依稀可見往日主人的威嚴。

看著李愷疑惑目光, 村幹部做了詳細解釋。當初, 按照政府的政策修建高速公路, 所有相關徵地必須清理平整, 政府部門做了大量工作, 詳細的考究歷史, 最終決定保留墓冢繞路而過。理由如下: 一、你家先祖定居此地有幾百年歷史, 擁有卓越貢獻和威望, 是村莊起源、精神的像徵。二、保留這座完整的古墓, 更好的體現村莊的古文明風貌。

聽完解釋, 李愷心中感慨萬千。

回首來時路/天涯何處是歸途/明月照如初。

**【程思良點評】**禮敬祖先、慎終追遠是中華禮儀的顯著特點。落葉歸根、葬於祖墳是華人的傳統風俗。為了完成父親生前夙願, 李愷捧著父親骨灰盒, 踏上了尋根問祖的征程。當他得知當地修路時, 為了保留他家的祖墳繞路而過, 不由感慨萬千。以詩作結, 畫龍點睛, 韻味悠長。

## 舒予(紐西蘭)

她參加過不少親朋好友的告別儀式, 每當聽到死者家人憶述他/她們生平時, 她總感到無奈和心酸! 今天,

她又帶著傷感來向一名好友告別, 她靜靜坐在教會裡……腦海裡卻浮現出八年前她一家在此送別丈夫的情形, 當時由唸大一的兒子上台回顧馬克一生……

“我十歲那年, 為了給我和妹妹更好的教育機會, 爸爸辭去原居地的高薪工作, 聽從朋友建議, 帶著我們全家移居到這個他朋友口中的世外桃源。可是初來乍到, 人地生疏, 爸爸無法找到對口工作; 後來, 好不容易才找到一份大型運貨車司機的工作。離開了原來的舒服圈, 只為能給一家溫飽, 爸爸每天起早貪黑, 生活清苦; 但為了我和妹妹能安心唸書, 他業餘還兼職, 而且保持樂觀心態, 沒放棄自己的愛好, 可是沒想到……”

說到這, 兒子忍不住抽泣起來, 台下的妹妹忙給他遞上紙巾……

“那天清晨, 狂風大作後緊接一陣暴雨, 烏天黑地仿似世界末日。爸爸一如既往早起梳洗, 吃過媽媽為他準備好的早餐, 便冒著風雨上班去。不料半路刮起一陣龍捲風, 把他整輛貨車捲起後再拋落; 車毀人重傷被送進醫院急症室。媽媽帶著我和妹妹匆匆趕到醫院時, 爸爸因傷勢嚴重, 已來不及交代後事了……我們萬萬沒想到, 奪走爸爸性命的竟是他業餘最喜愛研究的龍捲風……”

她在台下聽著兒子含悲忍淚憶述父親生平, 傷心過度成淚人, 由唸初中的女兒及教會的姐妹在旁摻扶著……她一直在想: 人能帶著高層次的靈魂離開這世界, 是否能更滿足? 馬克這樣的落葉歸根能否讓他瞑目?

**【程思良點評】**《聖經》說: “你自塵土而來, 終必歸於塵土。”馬克妻子靜靜坐在教會裡向去世的好友告別, 腦海裡卻浮現出八年前她一家在此送別丈夫的情形。馬克生前喜歡研究龍捲風, 卻被龍捲風奪走生命, 令她對落葉歸根有了更多深層次思考。

## 阿爽(紐西蘭)

走在回家小徑上, 狂風乍起, 黃葉滿地, 他輕輕嘆息!

忽然想起老伴最愛的紅樓夢, 那句「落了片白茫茫, 大地真乾淨!」

人生不為追求幸福, 只求減少痛苦?!

從兩鬢斑白到滿頭銀髮, 從老伴總抱怨他為何遲了去探望, 到後來去了老伴也認不得他。人雖在, 心已死!

過去十年如一日, 他每天睜開眼睛就往護理院跑。

老伴總抱怨東西不合胃口, 於是每天中午他就外賣她愛吃的軟點心; 黃昏, 又送去自己熬煮的愛心雞湯麵; 餵她吃完, 侍候她睡下後; 才拖著疲憊身軀回到那個空蕩蕩的家……為了不浪費, 他就吃老伴的特殊護理配餐, 還自我安慰: “返老還童, 遲早總得吃無味餐!”

如今, 他離開熟悉的護理院, 那裡, 有老伴無盡的抱怨、有他小心呵護耐心餵食的影子、還有他擔心老伴病情惡化而偷偷流下的淚, 可是從今往後……

他握著拐杖, 顛顛顛顛走到熟悉的公車站上車, 半小時後, 又顛顛顛顛下了車。

然後, 回頭對司機揮揮手說: 「謝謝你! 再見!」

也許他會轉移公車路線, 到那個他和老伴一起挑選

的墓園, 那裡也將是他倆的歸宿。

他再也聽不到老伴抱怨: “人未死就先買下墓地? 多不吉利!”

想到這, 他禁不住又偷偷流淚……

回到空蕩蕩的家, 他慶幸老伴從此無需再受病痛折磨, 但自己仍將獨嚼寂寞滋味。

他明白, 寂寞就是晚年的底色! 往後不必為老伴而活, 而是享受孤獨, 自得其樂!

此刻, 古代輓歌「露晞明朝更復落, 人死一去何時歸?」迴盪他耳邊, 伴他孤獨老去!

**【程思良點評】**作者以感傷筆調描寫老伴去世後自己對落葉歸根的兩種感傷: “返老還童, 遲早總得吃無味餐!” 及“那裡也將是他倆的歸宿”正好道出落葉歸根的悲哀, 也領悟到寂寞就是“晚年的底色”; 而兩老死後同穴也盡現恩愛之情, 令人感動!

## 李筱筠(瑞士)

時值北台灣盛夏。早晨從台北驅車前來新北市金山環保生命園區, 沿途烈日炎炎蟬鳴嘶嘶, 漫山遍野鬱鬱蔥蔥。

我那崇尚自然的丈夫艾克凡的生前遺願是請我在他離世後將其骨灰帶回台灣, 以環保葬的植存處理骨灰, 不造墳, 不立碑, 也不安置在靈骨塔。

我和克凡旅瑞逾四十年, 克凡是享譽瑞士和華人藝術界的旅瑞台灣油畫家, 擅長瑞士山水畫。

我和親友恭敬佇立草坪邊, 為克凡舉行骨灰植存儀式。園區人員協助我們將裝進環保紙袋的植存骨灰置入三個約三公尺深的洞穴, 完成後鋪上花瓣, 再覆以沙土。

將花瓣埋於土中, 我想起《紅樓夢》裡最憐惜花、也葬了幾回花的林黛玉。她建立花塚, 將落花葬在花塚裡, 因本性清高的她認為落花埋在土裡最乾淨。

無論克凡選擇的植存或林黛玉的花塚, 將其放在東方傳統葬禮中觀看, 皆為了不起的死亡美學。若說「美至極是消亡」為日本人的審美意識, 那麼「消亡後堅持極美」, 則是克凡和林黛玉的審美觀。

克凡以自由意志, 決定自己的死亡姿態, 而林黛玉以悲憫之心, 決定落花的遺世樣態, 讓人和花的遺體以自然方式回歸大地。

克凡生前常找我討論《道德經》: 「『無名, 天地之始; 有名, 萬物之母。』, 天地初始, 在道的運作下宇宙經數年繁衍生息, 萬物才有名有狀。『人法地、地法天、天法道、道法自然』, 『道』即『自然而然』, 宇宙萬物皆依循自然規律, 死亡也不例外。」

在置入骨灰的洞穴前我雙手合十: 「克凡, 一路好走, 放下一切罣礙, 安息吧。」

**【程思良點評】**故事立意新穎、富有哲思意味。妻子由丈夫選擇的植存聯想到林黛玉的花塚, 二者皆為了不起的死亡美學。克凡以自由意志, 決定自己的死亡姿態, 而林黛玉以悲憫之心, 決定落花的遺世樣態, 讓人和花的遺體以自然方式回歸大地。真正的落葉歸根, 是「道法自然」。宇宙萬物皆依循自然規律, 死亡也不例外。





# 美国首都华盛顿十大经典必游景 (三)

(接上期)



## 华盛顿纪念碑 (Washington Monument)

纪念碑内有 50 层铁梯, 也有 70 秒到顶端的高速电梯, 游人登顶后通过小窗可以眺望华盛顿全城、弗吉尼亚州、马里兰州和波托马克河。从华盛顿纪念碑的顶部可以将华盛顿特区国会大厦、白宫、五角大楼、林肯纪念堂等一众景点尽收眼底, 美国政府还有规定 DC 任何建筑物高度都不能超过华盛顿纪念碑。

必去理由:

1. 华盛顿内举目可见的第一地标;
2. 华盛顿纪念碑内部中空, 还是世界最高的石制建筑。

## 林肯纪念堂 (Lincoln Memorial)

这是一座希腊神殿式纪念堂, 36 根白色的大理石圆形廊柱环绕着纪念堂, 象征林肯任总统时所拥有的 36 个州, 每个廊柱的横楣上分别刻有这些州的州名。纪念堂与国会和华盛顿纪念碑呈一条直线, 纪念堂前的倒映池, 入夜后与纪念堂相邻的华盛顿纪念碑和美国国会大厦灯火交相辉煌, 倒映于池水中, 成为华盛顿有名的一大胜景, 白天看也十分壮观。

必去理由:

1. 美元一美分硬币的背面实景;
2. 与国会和华盛顿纪念碑连成一线十分壮观。

## 潮汐湖 (Tidal Basin)

与华盛顿的主河道相通, 所以湖水水平随河水水面变化, 故称潮汐湖, 潮汐湖畔种有大量樱花树, 一年中最美的时候当数 4 月, 潮汐湖畔樱花簇拥, 配上湖中白色纪念堂的倒影, 泛舟潮汐湖, 微风浮动落英缤纷, 在华盛顿的大气中也有柔情。沿着潮汐湖一圈, 还分布有美国四位总统纪念堂: 华盛顿纪念碑、杰斐逊纪念堂、林肯纪念堂、罗斯福纪念园, 即使不是樱花季, 游览华盛顿的时候来这里也不会无聊。

必去理由:

1. 欣赏华盛顿樱花季的绝佳地点之一;
2. 湖周边分布有多座总统纪念堂。



## Surgeon Volunteers

**YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!**

*One person can ~~only~~ do so much!*

**PLEASE DONATE TODAY!**

[SurgeonVolunteers.org](http://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](http://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、子宮內膜異位癥、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、子宮內膜異位、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. 呼吸系統疾病

感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。

### 7. 皮膚疾病

粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。

### 8. 胃腸疾病

惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。

### 9. 泌尿系統疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。

### 10. 成癮與戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。

### 11. 支持性治療

癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

## 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,

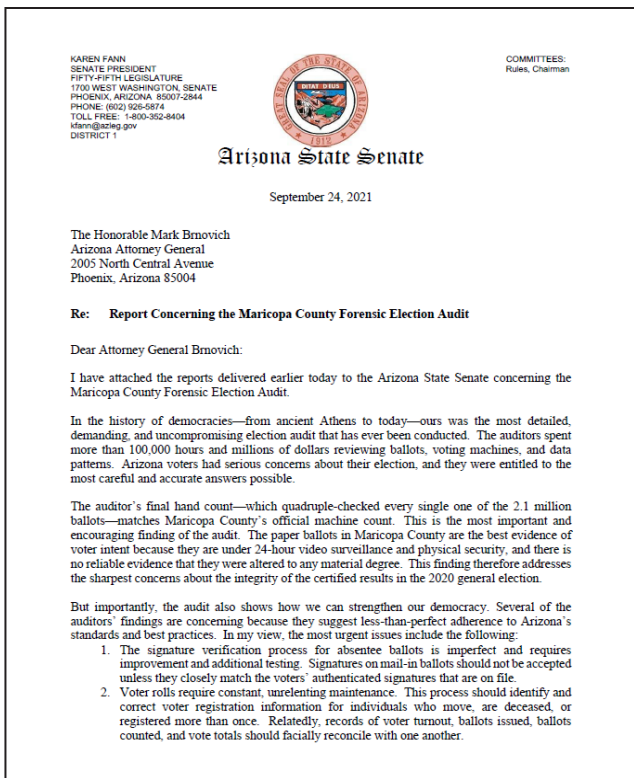
Medica 健康保險; 各種車禍保險、工傷保險等, 歡迎來電垂詢。

電話(651)631-0204; 傳真(651)631-0361。





## 亚利桑那州大选审计结果公布 超过5.7万张选票存在问题



了他们的调查结果。

其报告中的执行情况摘要如下:

审计中发现57,734张选票存在严重问题:

有44,000张是非法的选票;

23,314张邮寄选票来自先前的地址;

10,342张选票重复投票(不同的郡);

9,041张邮寄选票被退回的选票数超过他们送出去的;

200人很容易被识别为同一个人,但有两个不同的选民身份证,并在选举中两次投票;

在手折选票、按需打印选票的比例方面发现了大量具有统计学上的异常情况,并且已经投出的邮寄选票的临时选票拒绝率在统计上明显增加,这表明在选民不知情的情况下为其投下了邮寄选票。

调查汇总表还提供了一个快速概述,显示了超过5.7万张非法选票,几乎是11月3日统计的拜登获得的10457张选票的6倍。

马里科帕县的审计只是亚利桑那州的一个县,但就人口而言,它是美国第四大县。大选审计的结果表明,这57,734张严重问题的选票足以推翻2020大选在该州选举人票的认证!

公布审计结果当天,亚利桑那州共和党籍参议院议长凯伦·范恩(Karen Fann)向亚利桑那州总检察长马克·布尔诺维奇(Mark Brnovich)和全国41位立法者发出建议,要求在每个州进行审计。

范恩列出了她希望总检察长解决的五个关键问题,包括:

改进缺席选票的签名验证,

选民名册的维护,

网络安全的缺乏,

私人公司只持有计票机的密码,

保存设备上的所有日志活动。

罗杰斯(Wendy Rogers)参议员还发布了一封来自多个州的41位立法者的信,呼吁对所有50个州的2020年选举进行审计,标题是:“审计已被移交给亚利桑那州总检察长,以采取进一步行动”。

随着马里科帕县审计的结束,总检察长布尔诺维奇(Mark Brnovich)在9月24日周五参议院听证会开始前发了一条推特:“我将采取一切有证据支持的与有法律授权的必要行动。亚利桑那州人应该得到他们的选票被准确计算和保护”。

亚利桑那州州长道格·杜西(Doug Ducey)表示,在马里科帕县的审计显示有超过57,000张有问题的选票之后,该州2020年总统选举的认证结果将“不会被取消”。他说:

“任何确定的有意义的政策建议都应该在立法机关的下一届会议上解决。任何欺诈行为的发现都应提交给司法部长和司法部,由他们采取行动。”

综合媒体报道:9月24日,马里科帕县(Maricopa)2020年选举的法证审计结果在亚利桑那州参议院前的听证会上公布。

此次亚利桑那州马里科帕县大选审计是由第三方的Cyber Ninjas公司负责审计,独立审计小组在参议院主席凯伦·范恩主持下提交

### 治疗新冠病毒口服药 有望今年上市

美国药企默克(Merck)和辉瑞(Pfizer)近日宣布,新冠口服药有望在今年内上市。

据报道,默克和辉瑞目前正在多个国家推进用于轻症者药剂的最终阶段临床试验。与现有的点滴注射型新冠治疗药物相比,新的口服药除了更容易服用之外,还更易于

推进产量、降低成本,因此新冠口服药被各国专家看好。

报道说,新冠口服药最快将于今年之内问世,该药名叫“Molnupiravir”,目前正在全球范围推进临床试验,相关数据最早将于10月公开。据悉,这款抗病毒口服药原本用于治疗流感,但被认为对新冠病毒同样有效。

美国卫生与社会福利部(HHS)已经与默克签署了以12亿美元采购170万剂的合作。默克正在推进量产准备工作,力争到2021年底生产1,000万剂。

目前,这一款新研发的口服治疗新冠病毒的药物已经进入三期临床试验,它可以防止密切接触者被感染。三期临床试验招募了2660名志愿者,每天口服两次药物,持续5到10天,然后检验药物的治疗效果。

辉瑞CEO阿博特(Albert Bourla)乐观地预测,世界将在一年内恢复正常。

### 美国研发3D打印“疫苗胶布”

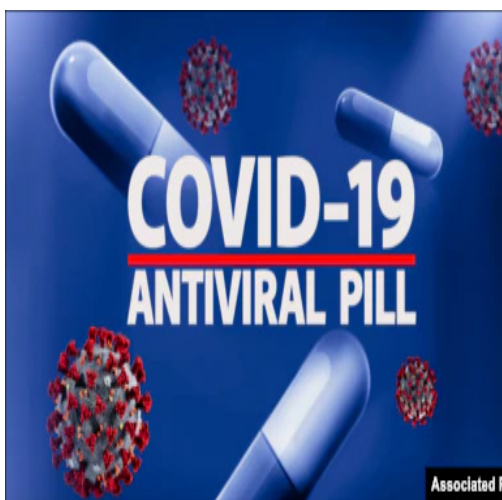
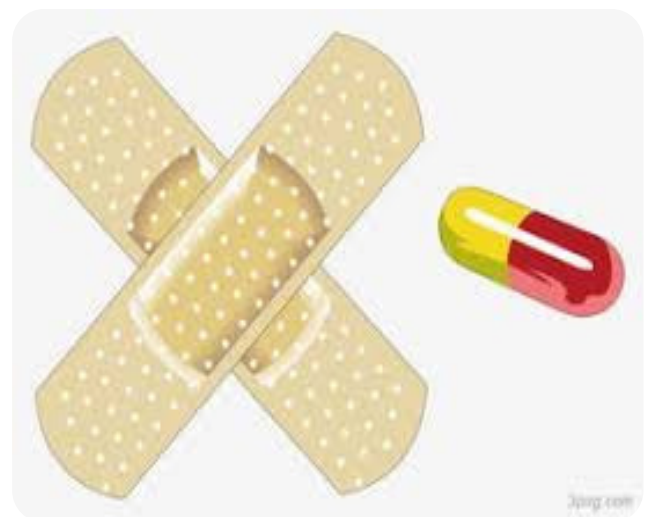
美国一间大学发明了一个用3D打印而成的“疫苗胶布”,只要贴上,就能无痛完成疫苗接种。

新的“疫苗胶布”由美国北卡罗来纳大学与斯坦福大学研发而成。胶布利用3D打印技术製作,只有手指头的大小。

胶布上是无数微米大小的刺针,这些刺针有足够长度刺穿皮肤,并释放疫苗进入人体。相关的技术早在上世纪90年代提出,但碍于制造成本及难度,至3D打印技术日渐成熟的今天,才取得突破。研究指出,经这方法注射的疫苗,可较传统直接注射入肌肉的疫苗引起10倍的疫苗反应。意味只要更少剂量,就能达到免疫效果,同时说明为何一个手指头的大小的疫苗胶布就足够。

因此注射疫苗的方式的最大优点,是免去了传统打针的痛楚和紧张,只要贴上胶布就完成无痛接种。

(新闻连载各大媒体报道,并不代表本报立场)



# 仲夏之战

## 《战士万岁》创作后记 沈培创作谈4

“哗!”艺校剧场里,虽然闷热难当,而且由于是内部彩排,观众并不多,但当专为献给老山战斗的英雄们赶排的新作《战士万岁》结束时,仍爆发出惊雷般的掌声。我总算嘘出了一口气,心里念叨着:“哎!时间实在是太紧了,否则有几个地方完全可以搞得再好一点。”但身体却瘫坐在最后一排的座椅上,连站起来的力气都没有了。



图片来自当时剪报

七月一日,我被叫到文化厅里,脑袋还空空如也,毫无思想准备。“什么?十五天创作并使用一部新舞蹈?不可能。”这是领导布置任务后闪入我脑海中的第一个念头。当然,我还是准时去现场参加一军(浙江赴越作战的主力部队。)自老山前线返回的欢迎仪式。很奇怪,这次的欢迎仪式一反常规,不在阳光灿烂的大白天,而是在傍晚。忽然,前面闪现一道白光,“部队入城了!”接着跃入眼帘的是军用十轮大卡车,每辆车上整齐地排列着二十位战士,他们全副戎装,每人手捧一个漆黑的骨灰盒肃立着,只有上面缀着的白花发出点点耀眼的灵光。军车缓缓驶来,整整三十辆。没有红旗飘扬,也没有锣鼓喧天,只有黑压压挤满了街道两侧自发前来等候的老百姓,气氛是这么地肃穆,令人有些喘不过起来,偶尔听到人们强忍的低泣声,或者有人向车上抛出几支白菊花,才稍稍打破了些许沉闷……忽然,一句话在脑中闪现:“一将功成万骨枯,一将功成万骨枯。”当天,这个声音在我耳边反复吟诵了整个晚上,令我一夜未眠。参战部队的英雄事迹,艺术工作者的责任感在催促着我,化为强烈的创作冲动。我努力寻找着什么是震撼我心灵最强烈的感情凝聚点。凝聚点……有了,为什么战士人人爱唱《十五的月亮》?‘无限憧憬美好的生活,才能为之义无反顾地面对死亡’,‘一切伟大的丰功伟业建立在千百万普通战士的血肉之躯上。’这就是特质,就是千万桩感人事迹的核心,就是震撼我心灵最强烈的感情凝聚点。一个契机抓住,情思就像大开的闸门,喷涌而出。我自己也感到奇怪,构思竟这么快,一气哈成的出来了:它有战斗又没有战斗,有爱情又没有爱情。是活?是死?是死而复生,生而复死,生生死死,死死生生,世代代,延绵永存。这是丰碑,这是浩气。其实这个构思,就像舞蹈中处理的场景一样,我是在

心中举手,呼喊向着英雄,(不只是老山英雄,而是向千千万万以血和汗默默战斗着的普通人们。)致敬!

形象感人而强烈,清晰地在我眼前晃动……慢!但问题接踵而来。排舞蹈可是一次整体的协同作战。现在正当酷暑,文艺界又刮了好一阵子的“向钱看”的歪风,时间这么短赶得出来吗?我逐条核算着主客观条件,有利和不利因素,耳边响起领导布置任务时说的,这次演出由杭歌来完成,眼前出现了不久前看杭歌的姑娘小伙子们练功时那种初生牛犊不怕虎的劲头和憋足一口气往上冲的精神状态,行!这批年轻人是可以信赖的。……但再快,也只有十来天了,构思是多层次,多线条的,独舞,双人舞,群舞,又要编,又要排,还有作曲,舞美设计,制作,录音,合成等等一大摊,一个人无论如何不睡觉也来不及呀!猛然想起因为为电视剧《西施》创作舞段,请来了一些上海歌舞团主要演员参演。合作过程中,大家畅谈理想,共同切磋,对艺术热切的追求,使我们成了挚友。现在还在杭州,如他们再能助上一臂之力……再也不能睡着了,一跃而起。半小时后,“客人们”在招待所里梦中惊醒,不刷牙,没洗脸,听我这个不速之客噙着热泪谈构思和设想,一拍大腿,“干!”一上午饿着肚子,你一言,我一语,又是比,又是划,粗线条的构思变成了细致而具体的实施方案。同样的情景又出现在作曲徐肇基和舞美设计沈洗的家里。要上,作曲、设计都必须在三天内拿出来。还有编舞、排练、写总谱、练乐、录音、制作服装、灯光、合成……一系列复杂的工作。时间一分一秒被计算着。以后便是兵分几路按照这张日程表,日夜的奋战。我面前摆着一张统计表:十天内集体干到凌晨就有七天。虽然时间比平时少了十几倍,但正因为时间少,准备工作就得比任何一次更细致,更精确。终于一切就绪,开排……太不巧,正遇上持续高温。锅炉也凑热闹,排练伊始,第一天就坏了,连一滴水都没有,累得大家一声休息都立马就地躺下。还赶上分房子,搬家……可大家硬是把这些对中国人一辈子的人生大事给放在一边,真是难为了这帮年轻人……。老山战士的形象在鼓舞着大家,老山战士的英魂在召唤着我们,大部分时间大家是含着热泪在排练的。怀着无比激情和崇敬之心,咬着牙,硬是用两天不到的时间,就将近十分钟的舞蹈拉出了架子。特别对于上海歌舞团的那些首席领舞者们,不但没名没利,甚至可以说这个任务本来和他们没有半毛钱的关系,完全是占有他们个人的休息时间,可邹树金累的陈伤复发,沈益明胃出血尚未完全康复,金宝龙放弃了拍摄电视剧的机会,却无一人有一句怨言。张海芳还主动提出,为了节省时间,先由她来试动作……这不也是战士,这不也是老山精神吗?

作为一个编导,永远会为自己的作品不够完美而感到遗憾,何况,《战士万岁》从创作酝酿到排练上演,前后一共只有十天,又由于种种原因,没有再加工提高的可能。作为作品,是极为粗糙的。但令我欣慰的是,我没有用自己的嘴去说别人的话,更没有虚情假意无病呻吟。



图片来自当时剪报

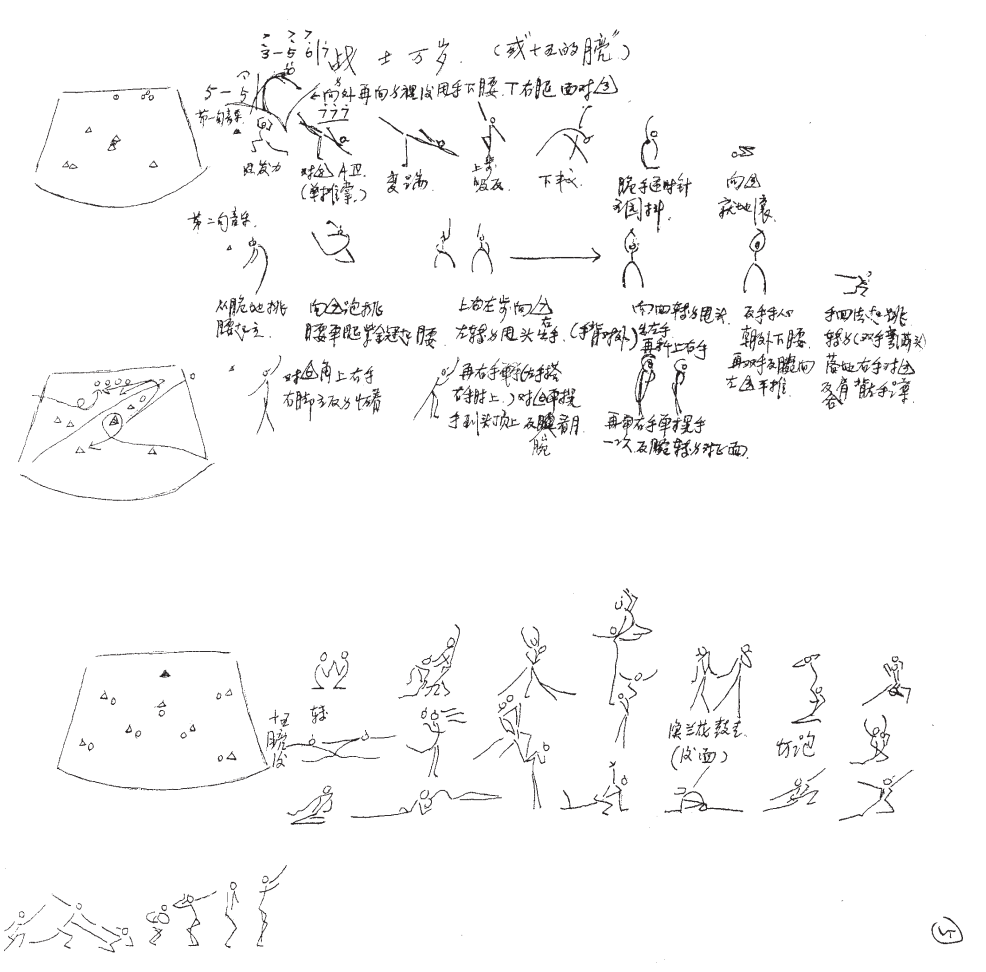
在决定选调《战士万岁》参加全国舞蹈创作力量讨论会演出时,有关同志说:“沈培同志是一位我们熟悉的老编导,她的创作有一点可贵之处,就是每次看她的作品,总有一点独特的东西。这次我们到全国选调节目,以反映老山英雄业绩为题材的作品不下三十几个,唯有这一个与众不同,有自己的想法,所以请她到大会去作示范。”

在回顾《春江行》创作心得时,我非常强调自己从“奉命创作”到“有话要说,有感而发”的转变,并总结:这是艺术家自觉意识觉醒的标志。而《战士万岁》可以说,仍然始于“领导布置,奉命创作”的范畴。岂不矛盾?

非也!舞蹈创作从心理活动看,无非是创作主体主观情感活动的表现,是作者对现实生活感应的记录。“奉命”,作者也可以通过亲身感受和独特的思考,“情动于中”而产生强烈的创作冲动。而这些年,经常出现创作虽然来自主观,其动因却不是为了调演,为了评级,为了赚钱,甚至仅仅是为了证明我是编导……一句话,根本没有动情就想形于外——动手创作的情况太普遍了。可见关键不是题材出自何方,“不怕题材老,只怕观念手段老。”人类几千年的文明史,数以亿万计的艺术作

品,无非是对真、善、美的追求但角度、手段、方法却千变万化,绝无雷同,永无穷尽。而独到的角度,独到的手段,又首先,并唯有来自作者对生活深刻的体验与独到的理解。不管原始动因来自何方,你仍然可以做到,也必须做到“有感而发”,发自我自己对世界,对人生的发现与领悟,而且每次都有“新”的发现,“新”的领悟,不嚼别人吃过的馍,也不嚼自己吃过的馍。一部作品很成功,如果下一部作品,人们说:哦!和原来差不多。就等于失败。谁爱听人絮叨那些别人早已念过的旧经,谁又爱听你老重复自己说过的老话。创作创作,这是“创”字最基本的要义所在。创作之难,难也就难在不但不重复别人还不能重复自己。所以我特别不喜欢人们由于《采茶》、《织网》的成功而给我加上“江南派才女型编导”或“女子群舞专家”等桂冠。后来,我的《春江行》得奖时人们惊呼:“想不到这是一位女编导的作品,这次《战士万岁》人们又惊呼:”想不到沈培搞起军事题材来了。创作的天地是无限宽广的,创作的道路是无止境的。因而要成为一个创作家,你内心的跋涉必须是永无止境的。

总之,思想的深度决定作品的高度。造诣的宽度决定成就的广度。



# 疫犹未尽 活力常青

## —— 主题征文选登 ——

### 《愛》

· 项可宁

新冠病毒来势汹，  
老人独居如困笼。  
常青领导送春雨，  
孤心得依暖融融。  
春色满园终既定，  
撒向人间爱最重。  
庆幸网上搞活动，  
再回中心情更浓。

### 《草之礼赞》

· 无名草

春天来了，绿草如茵，唤醒了  
我尘封已久的记忆。小时候放牛，  
习惯于割草喂牛。待到秋天来了，  
又忙着割牛最爱吃的草，以备它  
冬天食用。同时，还要割一些硬  
大的杂草，以供烧火做饭和冬日  
取暖之用。这是我对山村故乡有  
关草的记忆。故乡啊，此刻的您，  
一切可安好？！

草是神圣的精灵：采日精月华，  
吸天地灵气，深根于地而持之恒。  
野火烧不尽，春风吹又生。如果  
说草是大地写下的诗篇，那么要  
理解其诗意，则需要灵性的感悟：  
其诗风深谋远虑，沐天浴而披日  
月；其诗魂沉稳而不张扬，却有  
着无尽智慧。自古至今，草的精  
神和智慧从来没有被历史之火燃  
烬。它前赴后继，追求着自由与  
光明。世人中，像草这样品性的

人有许许多多。

草默默无闻，无私奉献。那嫩  
绿的草，用全部的身体喂养牛、  
马、羊、鹿……还有大雁、火鸡、  
野鸭等飞禽走兽以及食草生物。  
草，从不索取。将健肥的身体奉  
献后无怨无悔，毅然奋力生长。

当百花争艳时，草在一旁低头  
不语，悄然生长衬托着鲜花的美  
丽，却从不与花儿争俏。盛夏炎  
热的太阳炙烤着大地，娇艳的花  
朵为了躲避骄阳而耷拉下显赫  
的头颅时，草却腰杆挺直，给人  
与生物以绿意和凉爽。春绿秋  
黄，草长成熟，用它那坚硬挺拔  
的身躯，为人构建屋顶。寒冬时  
节，草舍身生火，烈焰发光、发  
热为人们取暖、烧饭。草就这样  
付出着、奉献着。

草是自然界中普通而又藐小的  
生物。然而草从不寂寞，从不自  
卑，她的伙伴遍及天涯海角。让  
草在高速公路旁以及水库、池塘、  
渠坝边护路护坡，草面对污浊  
的环境，和水淹毫不畏缩，日  
日夜夜坚守在那里。哪里有土，  
哪里有水，哪里就有草。草永  
远生机勃勃，并散发诱人的清  
香。大自然，有草，才有生命，  
有生命才有人。草是伟大而神  
奇的，幻变灰垢成春花、夏绿和  
神圣的秋果。恰恰相反的是，人  
却将美食变腐臭，将神奇变腐  
朽。小到乱拆古迹、挥霍无度、  
贪婪腐化，大到破坏自然美景、  
破坏自然生态。无一不突破了  
人类的底线。众所周知：底线  
是基础，基础不牢，地动山摇，  
底线失守，全面崩溃以至于带  
来瘟疫。要想守住底线，不能只  
唱高调。否则，一方面做不到，  
另一方面又唱高调。必然的结果  
就是做假，而做假一开始，那么

假话和造假就势不可挡了，终  
究导致人人受害。这其中当然  
包括说假话，作假的人在内。由  
是可见：守住底线才是希望，  
才是文明。

草是报春者。草木早知春，当  
娇贵的花，还在温室里“春眠  
时”，草已在向阳的墙角和路边  
拨开冰雪，破土而出，探头探  
脑向人们微笑的打着招呼：春  
天来啦！于是芳草连天接地，  
春意更浓了。草是绿色的精  
灵。草坚持绿化的文明理念。草  
不分国界，不分穷家豪宅，一  
律绿毯盖泥地，荒山野岭变翠  
绿！压住沙漠，维护绿地，草  
默默地装点着美化着整个世界。  
草有非凡的政绩。它吞噬废气，  
制造氧气给人和其他生物呼  
吸。草绿化美化环境都是自给  
自足，不占有谁的一分。却给  
人和一切生物生机。碧绿青草  
的香味沁人心脾。试想，如果  
没有草，只有贫瘠而光秃秃的  
黄土和山、沙漠无边无际、高  
原是一片不毛之地。这是何等  
惨景，还能有人吗？草只要让  
它扎下根，给它自由生长的机  
会。草就为你、为万物，制造  
生机，制造快乐。茫茫的大草  
原一望无际，清新无比，令人  
心旷神怡。

草是高贵的。草的生命中有一  
种土地的淳朴与温馨。草总是  
昂起神圣的头，面朝太阳，追  
求光明。草不满足，不骄傲。即  
使箴路蓝缕亦不阿谀权贵，中  
正刚直，风云在眼，良知在心。  
草丛中总是回响着爱与公义之  
歌。草即使身处阴沟、幽谷或  
浊水湿地，或置身于森林之下  
也是仰望太空，扎根深土而伟  
岸。草保水保土让树生长。草  
不烦恼、不肤浅、开心乐观，  
姿态各异、气象万千。绝不向  
权钱，和世俗卑躬屈膝。疾风  
知劲草，体现了草的顽强精  
神。草具有顽强的品格，

和勇往直前的精神。草是生命  
力最旺盛的生物，它不需要特  
供。只要允许扎根，就不顾一  
切顽强的抗争：要自由、要平  
等、向上发展！你看，草穿  
透水泥和石灰地，草突破沥青  
地面。草从石缝里钻出，笑容  
迎人。石头上也会顽强地生长  
着草。自然界中，草的生命力  
堪称为顽强生物的代表。

有人为了少走几步，抄近路  
践踏草坪。使草断肢残臂，甚  
至于粉身碎骨。草无怨无悔，  
挣扎着慢慢地恢复生长，仍坚  
强的迎面微笑，给人绿意。

草面对大自然的考验，不屈  
不挠，从不软弱。面对火烧、  
雨打、水淹、霜冻、干旱，它  
总是都无比坚强：越是寒暑，  
就越是高挺！草与雷电同欢  
共舞，与狂风对歌交谈。与暴  
雨拥抱亲吻，与邪恶勇猛缠  
斗。草的这些品质，铸就了草  
永远烧不尽的生命之魂！

草是助人的典范。草让百鸟  
千虫在她身上肩上跳舞歌唱，  
和草地里会叫的生物合奏交  
响乐。她容许鸟和兔子等在草  
地筑巢建窝，养育后代。草用  
身体掩护弱小的生物，免遭  
飞鸟吃掉。草以不要回报为  
乐，以提携助人为荣。

草是团结和谐的。草群生而  
不失个性。每棵草都是独立  
自由的个体。互相扶持和拥  
抱在一起。没有忌妒和谄媚，  
没有官欲和权斗，没有党争  
和血殇，都是兄弟姐妹团结  
在一起。

此刻，云端仿佛传来了钢琴  
的和声：没有花香，没有树  
高，我是一棵无人知道的小  
草……

我喜欢葱葱绿绿的草。我佩  
服草的不虚荣，我爱慕草的  
无名！

## 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/join](https://zoom.com/join)

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](mailto: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](mailto:yiliyou@msn.com)

路凯：电话：612-965-0248, Email: [vanxx024@umn.edu](mailto:vanxx024@umn.edu)

牛重然：Email: [niuxx107@umn.edu](mailto:niuxx107@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](mailto:yiliyou@msn.com)

### 社会服务项目

自从华人社会服务中心成立  
14年以来，我们为华人社区  
提供无数免费服务，包括移  
民咨询等。所以使我们的资  
金一直捉襟见肘。最近，经  
由董事会的讨论，我们对一  
些服务项目定了一些收费原  
则。如：帮助填公民表：收  
费40元，帮助填移民申请表：  
1-485 / 1-130, 收费100元，  
帮助填换取绿卡等表收费  
30元。

POS System & Credit Card Processing



微信二维码



短信: (612)314-6722  
电话: (612)594-4141

RETECH clover

# 新希望医院义医日记 (6)

作者 黎明之光

(接上期)

简单的晚饭，也吃得香。饭香不香，就看是和谁一起吃了。



5/1-5/2/21, 星期六, 星期天, 第七、八天

星期六, 第七天。今天我们都得去 Covid 19 的检查。快速的测试, 20 分钟就得结果了。检测试剂是徐医生带去的, 由医院颁发结果。

今天才半天的手术, 五个病人, 容易。这五位病人有单侧的睾丸鞘膜积液四例, 一位病人做腹股沟疝气修补。

我去看望昨天脚部清创的病人, 她的败血症比较严重, 即使脚部清创了, 可能预后也不好。



可是出乎意料之外, 她的情况比我想象得好, 血压心率都相对稳定了。可是贫血比较严重, 这个医院没有血库, 所以要到市里的红十字会去配血。

这是唯一的一位能说英语的病人。原来她在纽约住过一阵子。现在开了一个小店, 靠卖一些日用品为生。大约两个月前, 她的腿部不知道被什么刮伤了, 当时没注意, 后来腿肿得很严重才看医生, 自费。吃了一个星期的抗菌素, 就以为慢慢会好起来。不料, 一个多星期前腿上流脓血, 不能行走, 才来医院。一进来, 已经是败血症了。她左腿皮肤下基本都烂了。

她很感谢我们为她所作的一切。我明知道她的预后不好, 但是还是鼓励她不要放弃。我们一起拉着手祷告。到现在, 我还惦记着她。

海地人大多数没有医疗保险, 生病了都不敢轻易去看医生, 因为都是自费, 所以能拖就拖, 等到医院来的时候, 通常病情都很重了。很多人因为付不起医药费, 就那样自生自灭。很悲哀。

离开医院之前, 我们的义医团队和院长, 手术室人员一同留影。

这次工作为时四天半的义医, 一共 49 位病人服务, 共做了 69 例睾丸鞘膜积液根除术, 8 例腹股沟疝气修补术, 2 例阴囊整形术, 还额外

为医院做了一例紧急剖腹产麻醉和一例感染性休克病人的清创手术麻醉。

所有的手术和麻醉都顺利, 病人都平安。我们的队员也都恢复了健康。真是感恩。

下午我们回到海地角。



海地的乱, 脏, 我们都是第一次亲身经历。这是我们路过的一个大垃圾场 / 集市。许多人在垃圾场中扒扒翻翻, 不知道能否找到些什么有用的东西没有? 他们的摊子就在路边, 垃圾成堆, 苍蝇乱飞。肉摊子上出卖的肉, 也是苍蝇成群, 摊贩们都懒得去理了。这么闷热的天气, 这么多的苍蝇, 这些肉还能吃吗?

海地, 是个怎么样的国家呢? 那里贫富不均, 富人住在小别墅里, 24 小时保安保卫。穷人一天收入 1-2 美金, 甚至更少。他们的饮水污染, 垃圾成堆。多数人分散在山地里, 交通不便, 缺医少药。城市管理落后, 我还没看到几个红绿灯呢。即使有红绿灯, 人们也不遵守交通规则, 也许, 就没有明细的交通规则。暴乱通常发生在大城市中, 尤其是首都太子港。那些旅游景点, 熙熙攘攘的当地人, 要游客的一点生意。



可是, 我也看到海地的另一个方面。医院旁边的小农村里清新自然的早晨, 牛羊吃草的安详宁静, 孩儿们背着书包上学的可爱, 医院边上卖牛奶咖啡的女子, 善歌善舞友善的 Jacqueline。

那些干干瘦瘦的海地病人, 他们的坚强和忍耐, 他们的盼望和喜乐.....

我知道自己没有什么能力, 来改变一个国

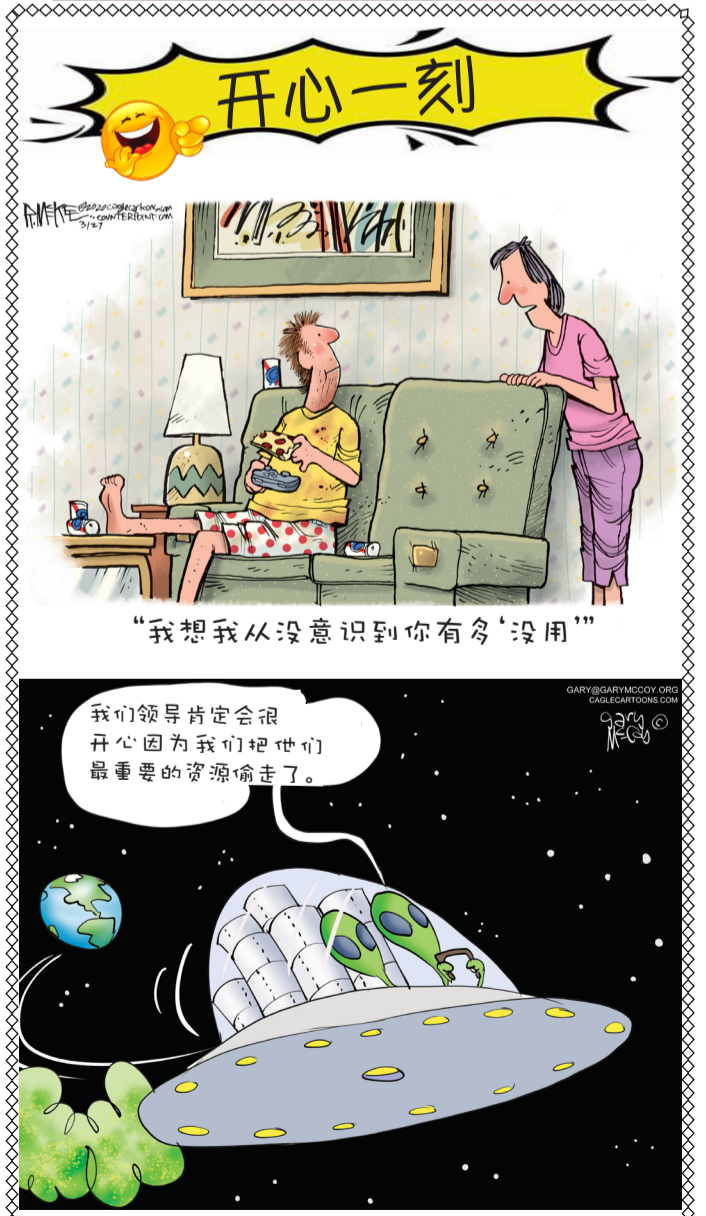
家的面貌。我们无法改变海地的政治和经济, 无法改变他们的习俗, 无法在宏观上做大的改善。

但是, 我知道我们去海地义医是有意义的, 从微观上, 我们可以改变一个人, 以致一家人的生命。当我们一个多到两个小时的手术, 花费 \$200 美金, 就可以为一个因慢性淋巴性丝虫感染所引起后遗症的病人, 带来根治, 重新恢复生活的时候, 我们所付出的代价, 都有了意义。

因为, 祝福人的人有福了。我们为这些人所做的一切, 也是为我们的主耶稣所做。而我们的辛劳, 必不至于浪费。

想当初, 一百多年前到中国的宣教士们, 他们所经历的, 和我们今天所经历的, 更为严峻。可是, 他们的努力, 成为今天中国强大的基础。也许我们的辛劳, 为海地的强大和人民生活的改善, 也带来一些积极的影响, 也未可知!

来吧, 朋友, 加入我们的团队, 不管是经济上的赞助, 还是亲自上阵, 你们一定会有惊喜不断的经历。我们的团队不仅仅做手术, 也有很多很开心的时刻。每一天, 都是新的!





中秋月儿圆，是中国传统的一家人团团圆圆的日子，这个对于海外游子已经是一种奢望。即使我在国内的时候，在城市工作，中秋也不常回去。单位会放半天假，有时还会发些月饼和水果。

记得小时候每过中秋，母亲会自己烙些月饼。月饼里包的是红糖和花生或核桃，母亲的手很巧，一个月饼在她手里变得格外乖巧。母亲把月饼包好后，往模子里一放，用手压实在了，翻过来，往案板上一磕，“啪”地一声脆响之后，一个漂亮的月饼就诞生了。很快，变戏法似地，在母亲双手的纷飞中，各种各样的月饼就排满了案板，有圆的：象征花好月圆；有动物形状的：象征生龙活虎。然后母亲烧了火，放一口大锅在上面，锅里不放水，架个铁篋子，把月饼放在上面烘烤，中间翻一次，其实这已经是现代化的烤箱的雏形了。母亲做的月饼很合我的口味，因为里面没有放青红丝。我对青红丝的风味一向反感，但有一次例外，就是上初中的中秋回家途中。因回家心切，我没吃午饭，骑车到半路，饥肠辘辘、头昏眼花，只好到路过的村里的小卖铺去买吃的，大概时值中秋，买了月饼来应景。一包十个月饼，我一口气吞了五个，那些月饼个个里面都有青红丝。我到家后母亲感叹：真是逼到那个份儿上了，饥不择食了。

记忆中还有一年的中秋令人印象深刻，在石家庄做妇科医生的三爷爷回村里探亲。我们村只有600多口人，临山，应该算是小山村了。三爷爷此番回乡，除了和二位兄长及家人团聚，还邀请全村65岁以上的长者一起吃顿团圆饭。说起三爷爷，父亲定是赞不绝口。全村大学生寥寥，三爷爷不仅考上了医学院，而且记忆力超人、过目不忘、口才极好，他一口气能滔滔不绝地谈两个小时，词汇量大、信息足，父亲听得津津有味、余味无穷。我也盼三爷爷回来，因为他会带城里的高级糖果。

我们一家人老老少少、浩浩荡荡地围坐在爷爷家的院子里，赏月拉家常。平时这一大家子人很少聚在一起的。三爷爷回来，大家都给三爷爷面子，所以全家人热热闹闹地团聚。爷爷弟兄三人。大爷爷是文盲，脑子没有多少回路，嘴巴像机关枪，想骂谁就骂谁，在村里是出了名的；爷爷是校长，知书达理、和善豁达、吃了亏也不吭气，闷在心里，在村里也是出了名的。老哥俩居住的房子本来在一排，同在一个院子里，出入走同一个门，但因为性格不合、兴趣不投、秀才遇着兵，爷爷另辟蹊径，开了另一个门，从此各走各的路。其实三爷爷跟爷爷从长相到性格都很像，属于英俊和气宇轩昂一类的。三爷爷考上大学，到市里工作后，就和原配离了婚另娶了叫“李大夫”的。三爷爷和三奶奶互称“李大夫”、“段大夫”，“大夫”前冠以对方的姓，我觉得很时髦，他俩互相尊重才这样称呼吧。

那天晚上，月儿圆圆地挂在树梢，院子里像被柔和的丝绸抚摸着，我们一家人亲热地聊天。我当时上小学，乖乖地坐在小板凳

上听大人说话。三爷爷的大儿子继承了三爷爷的口才，他说起他的奶奶——也就是我的太奶奶，发一番感慨，“有一次我问奶奶，‘奶奶，天塌下来怎么办？’奶奶举起她的拐杖指向天，‘我的孙子唉，你别怕，天塌下来奶奶用拐杖给你顶着！’”我对这句话记忆深刻，可能是觉得太奶奶这个答案充满了自信。现在想来，女人家能说出这样的话，太奶奶是何等豪迈！段家的男人有才，女人也是不同寻常的，比如我吃苦耐劳又聪慧的母亲。我的骨子里兴许是有一种女中豪杰的骨气的，这样想起来着实令人欣慰。

如今，老人们已相继离世，三爷爷最小，却去世最早，因为肝癌；三奶奶不详，鲜有来往。爷爷次之，患了帕金森氏症；奶奶先于爷爷去世，宫颈癌。大爷爷寿命最长，我觉得和他的性格有关，想说什么就说什么，外界就是他的硕大的垃圾桶。心里不堵着，自然长寿；大奶奶是服毒自杀的，原因是大爷爷摔了一跤，从此不能下地。大奶奶无儿无女，怕大爷爷的儿女指责她，无人给她撑腰，自己先寻了短见做了了断。真是惨烈！可悲可叹！老一代的婚姻，多是抱团取暖。仨兄弟的婚姻，只有三爷爷是最幸福的，他勇敢地离了婚，找到了志同道合的挚爱。爷爷的原配即是我的亲奶奶，在我父亲三岁时因为肺结核去世。爷爷后娶的妻子不识字，爷爷却是知识分子，俩人在同一个屋檐下，一辈子没什么共同语言，可怜至极！大爷爷的原配是青霉素过敏去世的，说来是一场医疗事故。她本来只是鼻子旁边长了个疙瘩。村里的赤脚医生无知，连皮试都没做就给她打了青霉素，一针下去我大奶奶说口渴，水都没喝上就断了气，吓得那位赤脚医生把给他妈做的棺材都拉到了大爷爷家。即使皮试无事，个别病人在输液时也会出现过敏现象。我做医生时就抢救过这样的一个病人，病人抢救过来了，她当了个不知道什么官的舅舅在电话里把我好一顿训斥，好像他外甥女过敏

是我引起的。

时光飞逝，时空转换，转眼间我来美国已经21个春秋了。不在国内的环境里，过中秋的气氛越来越淡，我想起来的时候给父母打个电话，不像过春节时那样有规律，父母也不会怪罪。想来分离已成为常态。月饼我很爱吃，但里面糖份高，想想吃进肚里的不过是面、糖和油等不健康的東西，每年中秋也就切一块过一小把嘴瘾而已。

但每每中秋节来临，看到圆圆的月亮挂在天边，心中不由得会升起一种伤感、一种思乡之情、一种想扑到母亲怀里的冲动。多么想，贴在母亲的胸口，倾诉分离的思念之苦、月明之夜的泪；多么想，坐在父亲的身旁，听他讲他高中住校时搞笑的事，父亲有一次夜间起床，以为室友的鞋是尿盆，结果可想而知，让人现在想起都能笑出眼泪；多么想，听父母讲他们年轻时恋爱的故事；父母第一次见面，父亲坦白，“我穷的什么都没有”，母亲答，“我在乎的是你这个人！”多么纯粹动人的爱情宣言！现在的相亲，几乎是统一命题了：“有房子吗？”“有车吗？”甚至有人问，“有父母吗？”恨不得对方是有钱又不用养父母的从石头里蹦出来的孩子，让人啼笑皆非。

无边的思绪，像几场老电影，随着中秋节脚步的临近，被我穿了起来，就像大学时看的夜场电影，一部接一部。爱我的人和我爱的人，都是那电影里的一个角色，我们在那里相见，互诉亲情和思念，互道珍重，期许最美好的未来。

作者简介：

段莉洁，笔名若妖，在中国做过医生，在美国做艾滋病研究工作，文学城知名博主，利用业余时间坚持写作17年，发表文字100多万，为加拿大大华笔会会员，《加华文苑》散文部编委。在“我的父亲母亲”全球征文比赛中获佳作奖。



# 如何做房产交易的留置权 Lien

Yama Zhong 供稿

如果在资产交易的过程中发现了 Lien, 也不要紧张, 这种情况会经常出现的, 这个时候你需要找到当前这个交易涉及到的 Lien 是什么类型的 Lien.

## 如何查找留置权

留置权是一个公共记录的问题, 所以很容易找出你的财产上是否有一个记录。在美国大多数州, 您通常可以通过县级记录员、文员或评估员办公室在线搜索。如果自行查找留置权是免费的, 但您可能需要支付少量费用才能获得报告的复印件, 这些费用因 Country (郡) 而异。美国的司法管辖通常是按照 County 来进行管辖的, 这个和中国国内通常是政府管辖的情况有所不同。

在实际操作的过程中, 这部分的搜索通常是由产权公司, 也被称为过户公司, 英文叫做 Closing Company 来做。

在实际成交之前, 买家通常都会找一个 Closing Company 来准备相关文件, Title 公司进行查找, 找到潜在可能出现的问题。通常留置权都是在这一步找到的。有些心急的买家通常希望自己去查找留置权, 当然这种情况



也是可行的, 这样做的好处是避免在最后通过 Closing Company 找到后会影响到交易, 可能包括交易终止, 交易延期等等情况。实际操作过程中, 不少买家会自己去查找, 但绝大部分还是都交 Closing Company 来处理的。

留置权在很多时候也可能是因为错误的原因导致的。比如说原来的债务已经偿还完成了, 但是留置权还没有被撤销等原因, 这个时候通常都会需要资产所有人提供偿还记录或者相关的文件到当地的相关机构来申请留置权撤销。

在实际操作的过程中, 买家都会被要求购买一种叫做 Title Insurance 的保险, 通常这种保险都会保障买房在后续遇到 Title 问题的时候, 由保险公司承担相应的风险。

## 找到了 Lien 怎么办

所有人都不希望在交易的过程中找到 Lien.

通常如果遇到这种情况也不需要过度紧张, 首先需要搞清楚找到的留置权是什么, 金额有多少, 卖方是否已经支付了, 如果卖方已经支付了并且申请过撤销了, 有没有 Release (撤销) 的凭证。

如没有支付, 那么需要了解没有支付的金额是多少, 如何进行处理, 由谁来进行支付。

通常你的经纪人 Agent 都会协助你解决这些问题, 这个时候需要买方的 Agent 和 Closing Company 合作了解更多的详细内容, 并且给出合理的

的处置方法。

在交易的过程中, 有可能是由卖方支付, 也有可能是卖方要求买方支付这笔资金。当然买方也有权利去终止这笔交易, 或者采取一种双方都能接受的方式来继续推进。在这个过程中通常有一些协调的过程, 最主要的议题为这笔钱谁出, 出多少。



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

# 全美国5个州无销售税 9个州无个人所得税

税收在美国是人们生活中为数不多的保障之一, 不过它在各州的收取并不均衡, 一些州的税收大过另外一些州。

美国的税可分为以下几类, 联邦税、州税和地方税; 从税种看, 有个人收入所得税、公司收入所得税、社会安全福利保障税和健康医疗税、销售税、财产税、地产税、遗产税、礼品税、消费税等

在这些税中, 它们占联邦收入所得税的比例不同, 最高的几个税负分别为个人所得税 (33.2%)、销售税 (22.3%)、企业所得税 (18.5%)、房产税 (14.8%) 和失业保险税。

## 美国有五个州不征收销售税

### 阿拉斯加州

阿拉斯加是美国税收最友好的州之一, 该州没有销售税, 也没有州个人所得税。阿拉斯加收取的地税略高于1.18%的平均税率, 但该州有多种申请地税豁免的方法。

### 特拉华州

特拉华州也不向其居民或游客收取任何州销售税。此外, 特拉华州没有任何司法管辖区实施任何销售税措施。但是, 特拉华州针对企业销售商品和服务的总销售额, 征收一定的销售总额税 (Gross Sellers Tax)。

虽然特拉华州没有销售税、地税也低, 而且被称为企业避税天堂, 但该州通过征收

适度的个人所得税来抵消这一点。

### 蒙大拿州

另一个人口稀少的州, 蒙大拿州没有州销售税。但是属于旅游胜地的市政当局 (如Big Sky) 有权征收地方销售税。蒙大拿州的地税较高, 所得税接近所有50个州的平均税率。

### 新罕布什尔州

新罕布什尔州也选择不征收销售税, 但该州是全美地税税率最高的地区之一。该州个人所得税也非常有限, 因为该税只适用于利息 (如来自高收益储蓄账户) 和股息收入 (如股票购买的股息)。

### 俄勒冈州

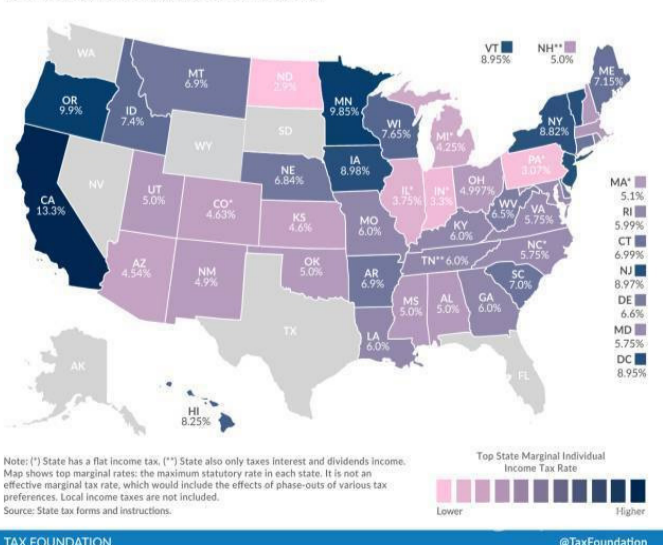
俄勒冈州不征收销售税。但是, 俄勒冈州税务局网站上列出一个警告称, 如果你在州外购买新车, 您必须支付销售税才能注册汽车。为了弥补销售税的不足, 俄勒冈州的个人所得税负担非常高, 地税税率适中。

## 美国有九个州不需缴纳州个人所得税。

它们分别是: 阿拉斯加州、佛罗里达州、内华达州、新罕布什尔州、南达科他州、田纳西州、德克萨斯州、华盛顿州和怀俄明州。

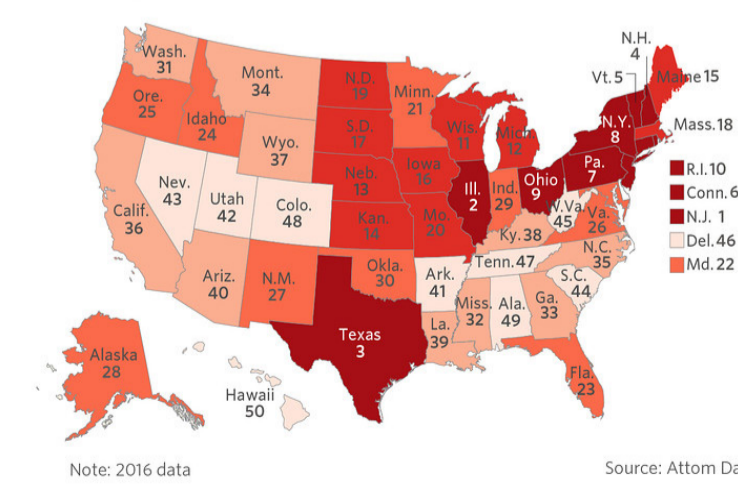
How High Are Income Tax Rates in Your State?

Top State Marginal Individual Income Tax Rates, 2016



State property tax burdens, ranked

State property tax burdens, ranked



# 术精岐黄 历久弥新

## 李永明博士与巩昌镇博士对话录（第二十八部分）

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。从这一期开始的一系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：**在以神经-免疫-内分泌网络为基础的现代针灸学体系内，神经介质，神经肽，免疫因子等受到了最大的关注，针刺后这些生物活性物质的变化理所当然地成为针灸研究的中心。从上面的讨论中，我们也看到这些物质是否在筋膜中，以及针刺后发生的变化也很自然地成为关注的核心。你认为除此之外还有更多的因素？

**巩昌镇：**下面我想就我阅读到的或者收集到的相关材料讨论一下筋膜的力学传递机制，针刺通过筋膜发生的力学变化。我认为循经感传的现象从神经系统可以获得最好的解释。但是无论是扎针、提插、捻转、还是拔针过程中出现的沉重感、黏连感、滞针感等这些局部感觉似乎都不是我们已知的神经体液的化学物质所解释的。在这一方面，Helene Langevin的开创性研究为我们提供了一个新的视角。我惊叹她们为了这一现象设计了那么多试验。我们经典针灸教科书上一直认为，滞针或者一般的针在身体内的阻力感来源于肌肉的收缩。Langevin 团队的研究否定了这一理论，她们观察到身体没有骨骼肌的地方也产生滞针，滞针不是由于肌肉的收缩引起的，她们进而建立了滞针是结缔组织的作用和胶原蛋白的缠绕，产生滞针时可以观察到局部皮肤突起，从皮肤到肌肉都缠绕在针上。她们分别进行了一系列动物实验和人体实验。

她们的大鼠动物实验表明：在捻转针的时候，针周围的皮下结缔组织层增厚，皮肤、皮下肌肉、或者腹部肌肉没有变化，而是通过增加皮下组织的厚度。在捻转针时胶原蛋白缠绕在针上。Langevin的实验通过测量在出针时所需要的拉力来量化滞针现象中人体生物力学的针刺反应。实验发现和没有捻转时相比较针刺捻转时出针的阻力明显增大。在捻转之后观察到的阻力是100-300g，有时还会出现出针阻力达500g。这些发现与在电子显微镜下观察到的现象一致，表明针在人体内刺入、捻转、移动后弹性纤维和胶原蛋白纤维缠绕在针。总之，这些观察支持在捻转针时结缔组织缠绕在针上的假设。

为了验证针刺捻转后增加起针阻力原因是结缔组织的缠绕而不是肌肉组织的收缩，她们还进一步设计了大鼠实验比较针灸针刺入肌肉组织与未刺入肌肉组织的起针阻力大小的差别，她们设计的实验包括研究在滞针过程中，为了区分肌肉组织和结缔组织的作用，对健康受试者控制针刺深度进行针刺，分别刺入肌肉组织与皮下结缔组织后，测量起针阻力；为了研究针刺捻转对起针阻力和针刺对局部皮下结缔组织厚度的影响，她们比较在大鼠麻醉状态下施行与不施行捻转手法，针体周围结缔组织体积和起针的阻力的不同，对活体麻醉大鼠进行针刺施行捻转手法和未施行捻转手法的比较，分别测量起针阻力，紧接其后快速组织固定，在连续组织切片标本上测量致密结缔组织



体积；为了研究捻转手法对皮下组织结构图案影响，她们使用高频超声扫描声学显微镜对捻转组和未捻转组大鼠腹壁组织进行观察，比较施行与不施行捻转手法，显微超声技术下的大鼠腹壁组织成像的不同，获得高分辨率图像。他们观察到施行捻转手法后组织学观察表明组织内出现螺旋结构图案，由此得出由皮下胶原蛋白、脂肪、弹性蛋白、细胞外基质等结缔组织产生的声学图案表明针刺捻转后皮下组织出现螺旋形有序增加。

她们的实验发现：起针阻力方面，肌肉组织对针刺刺激量增加没有明显变化，而皮下组织对针刺刺激量增加有明显变化；通过针体捻转，针体周围结缔组织体积与起针阻力都增加；针体捻转后，皮下组织中螺旋形有序结构明显增加。(Helene Langevin et al: Evidence of Connective Tissue Involvement in Acupuncture)

**李永明：**皮下结缔组织/筋膜的组学研究在传统解剖学和组织学没有太多的关注。针刺引发的机械信号传递也不是现代生理学关注的核心问题。

**巩昌镇：**根据Jean-Claude Guimberteau, 细胞机械地依靠他们所附属的纤维，即使最轻微的沿着纤维的牵拉也会引起细胞方向和位置的改变，甚至形状的改变。考虑到各种细胞群体的排列安排，他们的移动性和可塑性是惊人的。这种现象是完全可以观察到的，并且很可能是机械刺激引发的机械信号传导的典型例子。尽管这些变化的后果还不完全清楚，但是细胞骨架肯定受到影响。对原纤维强烈的牵拉会引起细胞直径的缩短和细胞的拉长。牵拉的放松会引起细胞恢复原来的形状和位置。通过整合作用，细胞外基质和细胞骨架之间的相互联系已经在体内被证明。细胞骨架对细胞核和细胞的其他结构的机械影响也已经被研究者们观察到。对细胞膜的研究认为细胞内环境和细胞外环境的密切联系是通过细胞膜实现的，从而推测纤维网络的机械刺激可能会影响到细胞的生产。(Jean-Claude Guimberteau, Colin Armstrong: Architecture of Human Living Fascia: The Extracellular Matrix and Cells Revealed through Endoscopy)

Langevin 团队把结缔组织盘绕在针灸针上机械信号传导构成的结缔组织生理学作为研究对象。被捻转的针灸针与松散结缔组织形成一种机械耦合，结缔组织盘绕在针灸针体上，从而增加摩擦力，针体捻转就会向组织内传达很强的机械信号，从而观察细胞（和分子）对机械应力的反应。机械力可以通过细胞外基质和细胞骨架间的黏着物传递至细胞膜上。细胞形变、信号传导通路激活、基因表达都是细胞对机械刺激的反应。Langevin 团队的研究证明，捻转针灸针会导致结缔组织形变并且这些形变可以测量。牵拉的胶原蛋白或者在针刺操

作过程中的细胞外基质的弹性纤维和变形可能会对局部细胞有持久的影响，这些影响包括细胞外基质成分的合成和释放和间质结缔组织的组成改变。细胞外基质的变化反过来又可能会调节结缔组织细胞的机械信号转导效应。(Helene Langevin et al: Mechanical signaling through connective tissue: a mechanism for the therapeutic effect of acupuncture)

**李永明：**我们讨论了皮肤组织肥大细胞的分布与特征，肥大细胞在针刺过程中的作用。Langevin 教授对成纤维细胞做了卓有成效的研究。可以就此讨论一下吗？

**巩昌镇：**成纤维细胞是疏松结缔组织的主要细胞成分，细胞呈梭形或扁的星状，具有突起。呈梭型或不规则三角形的成纤维细胞胞体中央有卵圆形核，胞质突起，生长时呈放射状。成纤维细胞是结缔组织中最常见的细胞之一。不同类型的结缔组织含成纤维细胞的数量不同。疏松结缔组织中成纤维细胞的数量比同样体积的致密结缔组织中所含成纤维细胞的数量要少。成纤维细胞在动物伤口愈合中扮演重要角色。成纤维细胞的主要功能包括分泌细胞外间质的前体，以维持结缔组织结构的完整性。成纤维细胞分泌各类基质和多种纤维。基质的组成决定结缔组织的物理特性。在外伤等因素刺激下，部分纤维细胞可重新转变为幼稚的成纤维细胞，其功能活动也得以恢复，参与组织损伤后的修复。成纤维细胞在一般创伤修复中的表现各种创伤均会造成不同程度的细胞变性、坏死和组织缺损，必须通过细胞增生和细胞间基质的形成来进行组织修复。在此修复过程中，成纤维细胞起着重要的作用。在伤口愈合中，成纤维细胞主要来源于真皮乳头层的局部成纤维细胞和未分化的间质细胞。在创伤修复的后期，成纤维细胞通过分泌胶原酶参与修复后组织的改建。

Langevin 团队专门设计了一项实验探讨针灸针双向捻转会导致结缔组织里的成纤维细胞中活性细胞骨架重塑，这些变化与单向捻转一样都是与剂量相关。她们对小鼠的皮下组织外植体进行不同频率和不同振幅的捻转，然后进行组织固定、共聚焦显微镜检查和成纤维细胞测量胞体横截面积。与单向旋转一样，成纤维细胞对双向捻转做出的细胞扩散反应非常广泛。双向针捻转对成纤维细胞体横截面积的影响显著。成纤维细胞对双向旋转的反应并不是单调的，最大反应出现在特定的捻转的频率和振幅内。这项实验表明，针灸针的细微差别操作技术可以影响皮下结缔组织中的细胞反应。

(Helene Langevin et al: Connective Tissue Fibroblast Response to Acupuncture: Dose-Dependent Effect of Bidirectional Needle Rotation)

Langevin 的一项实验表明针灸刺激引发成纤维细胞的扩散以及细胞体横截面积的增加。针刺作为机械转导引发细胞骨架重塑。针刺捻转显著地影响皮下结缔组织。通过针灸实验证明理解活跃的成纤维细胞的细胞骨架反应会理解对于外部对皮下结缔组织施加机械刺激的细胞力学信号传导的反应。(Helene Langevin et al: Subcutaneous Tissue Fibroblast Cytoskeletal Remodeling Induced by Acupuncture: Evidence for a Mechanotransduction-Based Mechanism)

(未完待续)

# 立秋了, 西瓜怎么吃?

缕缕花衫粘唾碧,  
痕痕丹血掐肤红。  
香浮笑语牙生水,  
凉入衣襟骨有风。

——元·方夔《食西瓜》

## 你吃的“瓜”没那么“群众”

“吃瓜群众”作为网络用语收入大数据词典,指围观不发言的人,意味着普通,然而,西瓜本身从瓢到皮,个性鲜明,并不普通。



## 西瓜霜 MIRABILITUM PRAEPARATUM

为葫芦科植物西瓜 Citrullus lanatus (Thunb.) Matsumu. et Nakai 的成熟新鲜果实与皮硝经加工制成。咸,寒。归肺、胃、大肠经。清热泻火,消肿止痛。用于咽喉肿痛,喉痹,口疮。

做法:取新鲜西瓜,沿蒂头切一厚片作顶盖,挖去瓜瓢及种子,将芒硝填入瓜内,盖上顶盖,用竹签插牢,放入瓦盆内,盖好,置阴凉通风处,待析出白霜时,随时刷下,直至无白霜析出为度。

功效:清热消肿,适用于咽喉肿痛,目赤肿痛及口疮等症。

## 天然白虎汤

西瓜堪称“瓜中之王”,因其在汉代从西域引入,故称“西瓜”。

西瓜又名寒瓜,汪颖《食物本草》称其为“天生白虎汤”。白虎汤有清热生津之功,是治阳明高热证及暑热烦渴的最佳良药。白虎是中国远古时代神话传说中最令妖

邪胆战且法力无边的四方神兽之一。分别为东青龙、西白虎、南朱雀、北玄武四兽。五行之中西为白色,故白虎为西方之神。太阳西落,世间阳气骤降,故白虎乃至寒至凉之代表。顾名思义,有“天然白虎汤”之称。

李时珍在《本草纲目》中把吃西瓜的好处讲述得非常详尽:西瓜甘寒无毒,不仅“消烦止渴,解暑热”,而且“宽中下气,利小便,治血痢,解酒毒,治口疮”。现代研究发现:

(1)西瓜甘味多汁,清爽解渴,是盛夏佳果,含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等物质,是一种富有营养、纯净、食用安全的食品。

(2)西瓜所含的糖和盐能利尿并消除肾脏炎症,蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质,增加肾炎病人的营养。

(3)吃西瓜后尿量会明显增加,这可以减少胆色素的含量,并可使大便通畅,对治疗黄疸有一定作用。

(4)新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮增加皮肤弹性,使人变的更年轻,减少皱纹,增添光泽。

## 西瓜皮

西瓜皮中药称作“西瓜翠衣”“西瓜青”“西瓜翠”,其性凉味甘,入脾、胃二经,常用于治疗口干口渴、咽喉干痛、烦咳不止、泌尿系感染等多种疾病。《本草再新》中记载其能“化热除烦,祛风利湿”。《丹溪心法》:“治口疮甚者,西瓜皮烧灰敷之。”《本草汇言》中有用它烧灰塞填牙缝、治牙痛的验案。《现代实用中药》写道:“西瓜皮为利尿剂。治肾脏炎浮肿、糖尿病、黄疸,并能解酒毒。”还可以做成凉拌西瓜皮、西瓜排骨汤、西瓜蒸鸡等美味药膳。



## 立秋了,西瓜怎么吃?

中医认为西瓜味甘性寒,初秋一天天变冷,在加上夏秋交界之际又是胃肠疾病高发的时期,立秋不能吃西瓜似乎成了大家的共识。到了秋天西瓜真的那么可怕吗?秋天真的不能吃西瓜吗?

不时不食,只要不是反季节水果还是可以享用的。立秋之后,也不是完全不能吃西瓜,那么,有什么讲究呢?

立秋能不能吃西瓜取决于吃西瓜的人的体质。脾胃强盛的人,还是可以适当的享受西瓜的香甜美味,脾胃虚弱者避免食用。

搭配温热食物。中医认为初秋适合平补不适合大量温补,搭配一点西瓜当水果,可以缓解大量食用牛羊肉等温性食物出现上火的现象。

控制量,不要无节制吃太多。每天200g左右即可。

吃对时间,白天两餐间吃不要晨起或临睡前吃。初秋早晚天气较凉,西瓜有利尿作用,睡前吃会增加夜尿量,对于睡眠质量不好的人可不是个好选择。

口腔溃疡者、消化不良者、风寒感冒者、糖尿病患者、孕妇、高龄老人、肾功能不全者等人群避免食用西瓜。

(转载自广东科普)



# 立秋养生:吃三样,喝三样,健康就靠这三样!

俗话说:“叶落知秋”,秋天是凉爽和收获的季节。

立秋,入秋的第一个节气,二十四节气中第13个节气。

立秋之后阳气渐收、阴气渐长,是阳盛逐渐转为阴盛的一节点。

这个节气开始,我们要注意顺应时节的变化,调整饮食起居,顺应自然变化,保养好我们的身体。

那入秋后,面对气候变化较大的秋天,我们怎样保持身体健康呢?

## 吃好三样

### 1. 莲藕花生排骨

俗话说:“秋季补的好,冬天病不找”。

立秋之后要注意“贴秋膘”。

秋天是莲儿收获的季节,莲藕有“长生果”之称,具有美容养颜、滋阴补血的功效。

花生富含丰富的蛋白质和维生素,莲藕、花生和排骨同煮是这个季节最适宜的温补佳品,补而不燥,最养人。



### 2. 姜爆鸭

姜,味辛,性微温。具有解表散寒、温肺止咳、解毒的功效。

姜爆鸭滋阴、补虚、养胃、利水,非常适合秋后开脾的一道家常菜。

糖尿病、肺结核患者食用多有裨益。

### 3. 清炒百合山药

百合利湿消积、理脾健胃具有清火、润肺的效用,对于秋燥的人来说,好处颇多。

山药味甘,中医讲“补而不腻,香而不燥”。

山药富含丰富的淀粉酶、蛋白质、纤维素,非常适合心脑血管病人食用。

## 喝好三样

### 2. 银耳雪梨汤

银耳含有天然的维生素D,能防止钙的流失;它也可以提高肝脏的解毒功能,起到保肝护肝的作用。

雪梨味甘性寒,具有生津润燥、清热化痰的效果,银耳雪梨熬制成汤滋阴清肺、消痰降火,非常适合人们秋天食用。



### 1. 莲子百合瘦肉汤

莲子百合瘦肉汤,有润肺、美容、安神的功效,既增

加了蛋白质,又健脾胃、益肾气、养心神。

很多人入秋后喜欢喝此汤,白天喝了,一天精神好。晚上喝一碗莲子百合瘦肉汤,有助于快速入眠。

### 3. 山药红枣粥

夏季人体消耗比较大,立秋后,身体需要收敛补益。

山药可以帮助人们调养盛夏脾胃虚弱的问题,帮助消化,可以保持血管弹性,还有润肺止咳的功能。

红枣补血养颜,富含丰富的维生素,有“天然维生素丸”的美誉,滋阴补阳。

红枣和山药一块熬制,粥软糯易消化,具有润肺调养,气血双补的双重效用,入秋食用,非常适用,老少皆宜。

## 做好三样

### 1. 少食辛辣、凉食

入秋后天气转凉,此时身体不要过分贪凉。要尽量少食甚至不食葱、椒等易使身体燥热的品类,以防上火。

可以多吃些石榴、百合,生津解渴、养肺润燥。

### 2. 适当多运动

入秋后,温差变大,天气变得凉爽起来,这样更适合室外运动。可以多参与跑步、爬山等运动,恢复体能,锻炼身体。

不过疫情反弹,大家在家里也可做室内运动,比如:站桩、太极、八段锦是不错的选择。

### 3. 春捂秋冻要做好

古人讲:“春捂秋冻”。气温下降,天气转凉,尤其北方温差变大,这个时候大家不要过快添加衣服,给身体一个适应的过程,谨防感冒。(转载自国学生活)



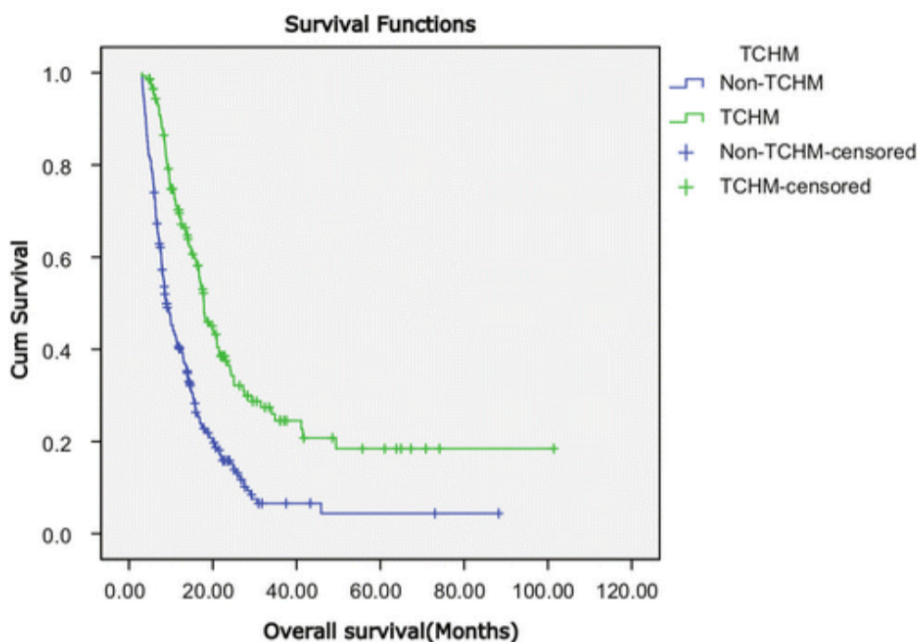


# 中医药在肿瘤防治中的作用

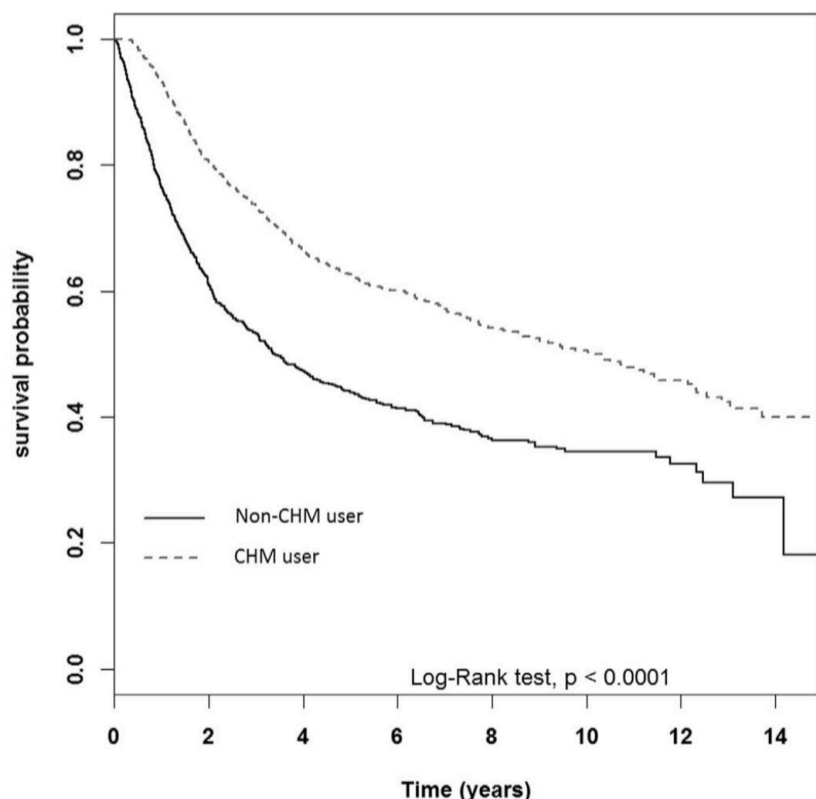
上期我们说到，中国的肿瘤患者，比美国患者的五年生存率显著低。但是，过去十年中，国内的肿瘤患者生存率上升了10%。其中有很多因素，但中医药是重要的一环。

## 一、中医药对肿瘤的优势：突出以人为本、带瘤生存的理念。

这个是理论创新，肿瘤与微环境。  
我们来先看两个胃癌的例子。



上图中，服用中药的患者其中位数生存期为 17.9 个月，而没有服用中药的中位数生存期为 8.9 个月。也就是说，吃中药比不吃中药，要多两倍的生存时间。



上图呢是整个台湾地区的经验，同样的，服用中药的患者比不服用中药的患者生存期显著延长。他们还统计了胃癌患者的14年生存率，结果发现在使用中药的患者中为40%，而未服用中药的仅为18%，也即是说服用中药能够延长两倍多的生存希望。进一步分析发现，就算是服用中药的患者，一年服用中药180天以上的调整危险比率(aHR)是0.37，而一年服药30-100剂的患者，相应的比值是0.92。也就是说，前者的生存希望又比后者高两倍多。粗略的说，一年服用中药180天以上的患者，其生存期要比不服用中药的患者多至少四倍。这再次说明，长期服用中药的重要性。

根据我们的经验，实体肿瘤，手术治疗是目前唯一有希望实现治愈肿瘤(五年无肿瘤)的方法。除此之外，其他疗法如化疗，免疫治疗，如果正规治疗对缩小肿瘤作用不大，甚至有很强的副作用的话，再勉强治疗反而会显著增加副作用，缩短患者的生存期。相反，此时加用中医药治疗，可显著延长寿命，提高生活质量，预防肿瘤转移与复发。也就是说，在中医药界几十年的努力下，一个新的肿瘤治疗理念产生了：应该注重延长患者寿命，提

高患者生活治疗，而不是以为片面追求无肿瘤或缩小肿瘤，其实是对患者的健康有最大的裨益。这是一个重大的治疗理念创新。

## 二、对放疗、化疗增效减毒

放疗、化疗是目前现代医学治疗恶性肿瘤的重要方法，但是放疗虽可直接杀伤肿瘤细胞，但同时也可损伤正常的组织细胞；化疗药物的副作用主要表现为骨髓抑制、胃肠道不良反应，以及影响心脏、肝脏和肾脏功能。由于这些副作用，给病人带来了巨大的痛苦，也严重限制了它们在临床上的使用。而中医药在辨证论治的基础上，依照病人的正气(气、血、阴、阳)亏虚，邪气(痰、瘀、毒)盛衰情况，制定相应的治则不仅可以提高放疗、化疗的疗效，也可以程度不同地减轻放疗、化疗的各种毒副反应。

## 三、术后调补，促进机体康复

恶性肿瘤在手术后，为巩固手术效果，防止转移和复发，往往还需进行放疗、化疗等治疗。但这些方法难免产生治疗反应，如恶心呕吐、不能很好进食等胃肠道症状以及白血球下降等等导致患者体力下降。中医药治疗可以有效减轻因以上治疗而引起的胃肠道反应，保持饮食正常，有利营养吸收，使患者体力逐渐得到恢复，保障放疗、化疗的顺利完成。

## 四、预防转移与复发

在巩固期与康复期，病人已经过临床治疗期，西医的手术、放疗、化疗等等治疗手段已经不再适用，而中医药方法可以通过进一步提高机体免疫功能，消除体内致癌的内环境异常，诱导残存癌细胞的分化与凋亡，全面改善机体各器官功能，有效防止复发与转移，巩固治疗期疗效，达到完全康复。充分体现了中医“治未病”的理念。

另外，中医治疗肿瘤具体法则很多，如扶正培本法、活血化瘀法、清热解毒法、软坚散结法等等。中医药治疗恶性肿瘤的方法同样灵活多样，如单验方有梅花点舌丹，增生平、六味地黄丸、参莲片、肝复乐等。外治药有蟾酥止痛膏，具有活血化瘀、消肿止痛的功效。经临床观察对肺癌、肝癌、胃癌及胰腺癌等引起多种癌性疼痛确有较好的镇痛效果，且无成瘾性和毒副作用。

据粗略统计，目前国内大概有70%的肿瘤病人都在接受不同程度的中医药治疗。中医治疗肿瘤有其固有的特色和优势，是肿瘤综合治疗中不可或缺的一环。

近年来，中医药抗肿瘤的基础研究也进一步地深入开展，已经从原来的细胞水平发展到了分子水平、基因水平。研究显示：中医药抗肿瘤是多方向、多途径、交叉发挥作用的。主要是通过诱导细胞分化、促进细胞凋亡、调节免疫功能、直接杀伤肿瘤细胞、抑制肿瘤新生血管的生成、逆转肿瘤细胞的多药耐药、抗突变作用、抗肿瘤细胞的转移等途径，发挥其防治肿瘤作用的。

50年来通过中医肿瘤专家、学者的共同努力，中医在肿瘤的多个临床领域取得了可喜的成绩。今后我们将继续继承传统中医精髓，不断提高中医肿瘤研究队伍的整体水平，合理利用现代最新的科研成果，将科研、临床与研发有机结合，才能使中医肿瘤研究成果能得到国际学术界的广泛认可。可以预见，中医中药将在肿瘤的综合治疗中发挥越来越重要的作用，也必将为人类最终征服肿瘤的事业作出应有的贡献。

### 作者简介

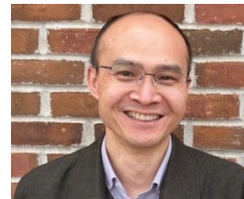
袁作彪，明尼苏达州执照中医针灸师。1993年毕业于江西中医学院，获医学学士学位。2000年毕业于上海中医药大学，获中医临床医学博士学位。2012年起担任上海市特聘教授。曾先后学习和工作于上海中医药大学附属龙华医院，上海交大医学院附属瑞金医院，前者为少数的国家中医肿瘤临床中心。曾于明尼苏达大学医学院外科系从事胰腺癌以及胰腺炎的转化医学研究。在中医临床实践中，曾挽救诸多危重肿瘤患者，包括终末期被建议临终关怀的患者。如需要咨询相关信息，请访问其诊所网站或电话咨询。

网站: www.yiacupuncture.com

电话: 612-512-9051

微信号: 434-227-2863.

诊所地址: 7400 Metro BLVD, #385, Edina, MN 55439.



# 老年听力障碍(二)

周志益博士(明州)



## 三, 老年听力障碍与遗传的关系

研究表明,老年性听力障碍与谷氨酸盐及相关基因突变有一定关系。谷氨酸盐是听觉中

枢一种重要的兴奋性神经递质,会随年龄发生变化,可能导致听力障碍的发生。基因诊断老年性听力障碍的研究正处于发展阶段,相信日后会得到不断完善。

## 四, 健耳健听生活小常识

1. 保持乐观情绪: 当人情绪激动时,肾上腺素分泌增加,使内耳小动脉血管发生痉挛,小血管内血流缓慢,导致血行障碍,内耳供血不足易发生突聋。

2. 调整饮食结构: 多食含锌、铁、钙丰富的食物,可有效扩张血管,从而促进内耳的血液供应,防止听力减退。

3. 慎用或禁用对听神经有损害的药物: 用药之前应仔细阅读药品说明书或向医生询问是否有耳毒性,家族中有耳毒药物过敏史者应慎重用药。

4. 避免噪声的接触: 耳朵长时间接触噪声可导致噪声性聋,因此应远离噪声。

5. 经常按摩: 按摩耳廓,提捏耳垂,按摩风池穴等。也可闭目静坐,将两手食指分别置入两耳孔中,然后迅速离开两耳孔,如此连续10次。此运动被中国传统医学认为有醒脑健智、聪耳明目的作用。

6. 不要随便掏耳朵: 外耳道皮肤较娇嫩,与软骨膜连接比较紧密,皮下组织少,血液循环差。掏耳朵时如用力不当易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疔肿、发炎,还有可能伤及鼓膜,造成鼓膜穿孔,导致听力下降。

7. 积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化及糖尿病: 患有这些疾病的老年人特别是合并动脉硬化者,内耳血运极易发生障碍而引起突聋。因此,积极治疗这些疾病对防止微循环障碍、延缓老年人听力减退很重要。

总之,听力言语能力的康复要靠多方面的努力,但老年听障者本人心态的调整和积极对待才是最重要的,让我们大家一起努力吧!

下期我们会介绍

[听力知识连载-老年听力障碍(三)]

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.

# 面膜常识问答

## Q: 补水保湿面膜多久做一次好?

A: 建议功能型面膜一般可以每周做1-2次。由于秋冬天气比较干燥,在这种情况下,保湿补水面膜很受欢迎,而且这类面膜成分相对没那么刺激,可以每周2-3次。用面膜最重要的还是要先把脸洗干净,不然用了等于没用。

## Q: 面膜可以天天做吗?

A: 从面膜的使用说明看,知道面膜可以天天做。初次使用面膜时,连续敷用3天,每天一片,效果更佳。以后可根据肌肤状态,随时随地给肌肤提供及时的养护。也就是说,这种面膜是可以天天使用的。当然不是所有的面膜都可以天天用。

例如一些清洁面膜,天天做容易引起肌肤敏感甚至红肿,令尚未成熟的角质失去抵御外来侵害的能力;但补水面膜就可以在干燥的季节里每天使用。

## Q: 敷面膜时间越长越好吗?

A: 一般敷面膜时间15分钟到20分钟为宜,除非它有特别标注。不要以为面膜敷的时间越长,皮肤可以吸收的营养就越多,实际情况恰恰相反。敷太久了会把皮肤本来的水分给吸走了,情况严重者还会出现面色发黄的现象。

## Q: 一天中敷面膜的最佳时间是什么时候?

A: 白天做面膜的效果远远不如晚上。每晚12点至凌晨3点是皮肤自行修补受损细胞的时候,因此,这个时间段之前的皮肤细胞更加活跃,代谢能力更强,可以令面膜更充分地发挥功效;或者泡澡的同时敷面膜。因此选择在晚上睡前做一次面膜是最好不过的了。

## Q: 敷面膜可以过夜吗?

A: 不可以。睡前敷面膜是好的,可是敷面膜入睡,那就前功尽弃了,除非写明的是睡眠面膜。这样的后果是使皮肤干燥缺水更加严重,因为把面膜敷干了,面膜会把你脸上的水分倒吸收走,使你的皮肤缺水。因此,当你醒来会发现皮肤比以前更干、更崩紧。



## 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

# 真話

--- 心水 ---

打開百葉窗，陰雨後的光線像掛上深色太陽鏡的眼睛，映照出林彩虹的臉龐，對鏡時竟看不清兩道淺眉。她按鈕開了檯燈，一張憔悴蒼白的五官不留情的在鏡中出現，先把凌亂的頭髮梳理好，她用雙手食指在眉角處輕揉；這個習慣是自那幾條惱人的魚尾紋、忽然冒出來後就養成了，希望藉着指壓可以使她青春常駐。

踏入四十大關後，她每早花費更多心思在外貌的護理上，每次聽到別人說，她看起來像足了巧英的姐姐；不免使她心花怒放。巧英已經十九歲了，在墨爾本大學讀會計，從來不塗指抹粉，青春便是本錢。做媽媽的有時難免會偷偷妒嫉女兒、能擁有那張秀麗的容顏；雖不時有恭維的話令她飄飄然，但彩虹也不敢大意。

像今早這張本來面目，連自己都厭惡，別人如何能接納呢？難怪忠恕每次興高采烈的擁吻她後，倏然便轉過頭去，莫不是就為了這張沒敷脂粉的輪廓令他生厭？唉！今天想這些不是也太遲了嗎？

彩虹把脂粉均勻塗抹好，再用眉筆加深了雙眉，睫毛也加上幾筆，又將棗紅的胭脂塗上嘴唇，色彩鮮艷的容貌在鏡中顯現了。她滿意的拉開衣櫃，把黑白相間的套裝取出，一身曲線還算玲瓏，尤其那對飽滿的乳房、更使她引以為榮。比起忠恕那班朋友的太太們，和誰比較林彩虹都絕不遜色。哼！李忠恕，今生今世我都要讓你後悔。

這句話已經重複了無數次，那天無緣無故的吵起來，她輕咬上唇，狠狠的在齒縫中吐出。結婚二十年，丈夫說變就變了，哭過吵過鬧過、越搞越僵。

「妳蠻不講理，我是不會後悔的，臭美。」李忠恕眼中，這位向來溫柔的太太彷彿中了邪，野蠻潑辣，完全變了一個人。半年來，家成了名符其實的地獄，他工作上的壓力已經夠大，每日對着冷冰冰的電腦，數目字一串串，加減乘除，在公司幾乎很少開口。往昔、希望早點下班，回到溫馨的家，和巧英說說笑笑，讓彩虹輕輕擁吻。然後聽她東家長西家短的滔滔不絕，才去洗澡，再共進晚餐。同看電視、一家三口樂融融的生活，人生如此美滿，夫復何求呢？也不知什麼陰差陽錯？這些日子，彩虹再也不能吸引他了，擁抱她時的那份熱會無緣無故冷卻。代之而來的是一份恐懼及厭惡情結，任她挑逗，他竟心如止水，身體死蛇一般的軟弱無力。

虎狼之年的彩虹，需索竟功敗垂成，向來自持，自尊心受到前所未有的打擊；這些因素都化作怒火，加上忠恕時時遲歸，週末又找藉口獨自外出，脾氣也變得暴躁，對巧英也到了愛理不理的程度。呆在家時難得開口，往往神不守舍，香煙抽起來一枝接一枝，才四十幾歲人，從佝僂的背影望，彷彿是老頭子，彩虹吵架時也口不留情：「瞎了眼的女人才會看上你。」

「妳承認自己瞎眼啦？」他叨着煙、悠閒的吞吐。

「是你現在那個瞎女人。」她提高聲浪發洩。

「我告訴過妳，沒有女人和我在一起，我講真話，妳不信我也沒話可說。」

一個已經變心的男人，還會講真話？騙鬼啊！彩虹絕不上當。吵吵鬧鬧持續下去，裂痕加深，丈夫漸漸早出晚歸；變本加厲的竟一去四、五天，彩虹忍無可忍，哭夠了主動找律師，沒想到二十年的婚姻會落到對簿公堂。她一直擔心上法庭那天無力支撐，怕會暈倒，呈文後就被矛盾的心折磨着；只要忠恕肯回心轉意，回家求她、一切都還來得及。恍恍惚惚的期待，卻等

來了律師的信函，接信那天，猶如一顆子彈彈從信中射出，把二十年的恩愛射死了。澳洲家庭法院對申請離婚案件的處理，因該案沒涉及財產與子女的紛爭，雙方皆已簽字同意此離，免開庭宣判離異生效，法院判決證書不日將寄出。彩虹手腳冰冷的捧着信，足足躺在床上兩天，害得巧英不敢上學，日夜在身邊陪伴着她。

巧英受西方教育，雖然如此、對於父母的婚變也着實難過了好久。這半年來在充滿火藥味的家裡，她成了夾心人，等媽媽把找律師辦離婚的事徵詢她的意見時，她沒有反對。看到媽媽那份傷心欲絕的神色時，她始知道自己錯估了母親，外表堅強而內心恰恰相反。

「媽咪，妳見過那個女人嗎？」巧英從雙親爭吵中，知道事情出在另一個女人身上，她一直沒敢問，直到如今父母離婚已成事實，才找到機會想弄清楚。

「沒有，我跟蹤他很多次都沒看見過。」  
「那麼、您怎能肯定呢？說不定爸爸講真話呵！」

「胡說，事到如今妳還偏向他？變心的男人口裡還會有真話嗎？」彩虹心裡始終很不甘心，對手是何方妖精仍不知道，本屬於她的好丈夫便被搶走了？這個打擊比離婚還令她難受，經女兒一問，她下大決心非將那隻狐狸精找出來不可。她不能就此輸得不明不白，至於找到那妖精以後，她要採取什麼行動？自己倒一點也沒有想起。劇集中一些爭風吃醋的鏡頭浮現腦際，難道要和她大打出手嗎？自己已成為棄婦，離婚證書上不是寫明：此後男婚女嫁各有自由嗎？彩虹摔摔頭、終於將抓在手上的套裝穿好，扣好腰帶穿上高跟鞋、拿起皮袋，在鏡前左右旋轉，映照着婀娜多姿的貴婦相，怎樣看都不該是福薄之人。

「媽咪！芬姨來了，妳好了嗎？」巧英口中嚷着，伸手推開房門。

林彩虹展開一個微笑，擰着手皮包，巧英不忘對母親加上句：「啊！媽咪、您真漂亮。」

「謝謝、妳也很美麗呢！」彩虹心裡甜甜的，母女確實像是姐妹花，她努力的維持這份形象，所以很少擺起母親的架子。出到廳堂，好友朱小芬已坐在客廳沙發上，也不站起身，銀玲似的聲音迎面掩至。

「彩虹、妳真美喲，我見了都心動呢！那隻狐狸精包管比不上妳。」

「啐、誰要和她比？妳也越來越風騷啦！」

「喂、我帶了照相機，萬一動手還可以當武器用。」朱小芬揚揚手上的相機，人也站起來，她是彩虹的閨中好友，年近三十、仍然雲英未嫁。此次彩虹婚變，多虧了她的慰藉。她生就一對鳳眼，耳垂厚實，嗓門特大，往往人未至已先聞其聲，李忠恕就被她數落到不敢還嘴。

每週父女相會一次，巧英的多方糾纏，忠恕終於把住址告訴了女兒，他也存心試試這個孝順的女兒、會不會真正中立？殊不知母女間的感情、總是比父女來得深厚，巧英立即將地址透露，硬是約了朱小芬，要按址前往探個究竟。巧英不敢但又怕媽媽吃虧，唯有硬起頭皮去面對；還未出門，心裡已緊張到彷彿上次觀看希區考克影片嚇人畫面一樣，忐忑不安的加速跳動。

出門前彩虹又猶豫了，她輕聲的問小芬：「喂！見到後該怎麼辦？」

「哈！對狐狸精還用客氣，搶人丈夫的賤人把她罵餐飽出氣，她敢還嘴我就動手替妳教訓這害人精。」朱小芬又再揚起相機作狀，然後哈哈大笑，一手拖了彩虹、興沖沖的往外走。

小芬駕車、巧英在後座，彩虹坐前邊，快來臨的事情忽然又令她六神無主，徬徨裡忍不住又問好友：「小芬、還是由巧英先進去，如果她爸

爸不在，我們才進屋，你說好不好？」

「由妳決定，我什麼都不怕，哼！看看姓李的敢對我怎麼樣？」小芬加快了車速，駛入超級公路後不到十分鐘、就到了墨爾本城近郊的力士門市 (Richmond)，照着導航器地圖指示的方向左轉右彎後就到了。

巧英先下車、她精明的先瞄一眼車庫，她爸爸那部淺藍色的「奔馳」轎車不在。擔心了整個早上，此時才令她精神一振，三步當兩步的快速進入圍牆、即伸手按門鈴。門還沒打開、她又蹦跳的往回走，向着汽車內的媽媽和芬姨招手。

小芬抓了相機、興奮的幫彩虹打開車門，用挑戰者似的神色行進去，彩虹落在最後、心裡狂跳；一剎那後憤恨之情已燃燒，她加速腳步趕上去。恰恰到門檻時，大門往內開了。出乎三人意料之外的是，竟然是一位彬彬有禮的洋男士，他微笑的望着門前三位女士，輕聲問她們要找誰？聲音很溫柔，巧英用英語回話：是來找李忠恕。

「喲！他去上班了，妳們是……？」

「是他的朋友、很熟的好朋友，他不在、我們可不可以進去喝一杯水呢？」小芬搶着說。

洋人退了一步、手向內指引她們到了客廳，微笑的說：「我叫大偉、歡迎妳們光臨，妳們是路易士的朋友，也就是我的朋友」他伸出右手熱情的和她們互握。彩虹神思恍惚、在握手裡感到一陣溫熱從手心傳來，對方的手掌竟軟綿綿的，她臉上一紅、趕快縮回手。仰臉凝視才發現、眼前洋人耳垂竟掛着一對 18K 金的耳環，在頭髮後搖晃。

小芬藉口去洗手間，然後自個兒摸進睡房，匆匆掃瞄一眼，寢室內的洗手間凌亂的放了一堆衣服；她不容氣的隨手翻弄，竟找不到任何女人用品？回到大廳後她用粵語對彩虹說：「喂、我地入錯屋，冇女人住，睡房有張雙人床，衣櫃通通係麻甩佬既野。」

大偉推推鼻樑上的眼鏡，好奇的瞧着三位不速之客。掛着笑容的臉，微露一口潔白的牙齒，眼色淺藍、溫柔的眼睛望着來客；彷彿是一張網，要將一切進入視線的人與物全網住。

「對不起、請問路易士是一個人住這裡？或者是和他的太太？」小芬打破沉默，路易士是李忠恕的英文名字，彩虹聽了心裡一酸，差點又要掉下淚了。

「他半年前離婚啦！妳們不知道嗎？只有我和他同居，他再也不要結婚；我也討厭婚姻的約束，同居不是很好嗎？我們很快樂呢。」大偉的聲音依然輕柔似水，聽進彩虹耳中卻如轟雷，她咬着口唇、狠狠的咬着，想用這點疼痛去證明這不是夢境。

眼前這位陰陽怪氣的洋人，他、他、他一定是瘋了？不可能、不可能啊，她想大叫大喊；可是、在喉嚨的聲音卻半句也發不出來，手腳抖顫。此時、大偉在電視機旁將一張相片遞過來，是他和路易士的合照，彩色相上李忠恕的右手摟着大偉，大偉的左手也緊緊地擁着忠恕的腰。彩虹天旋地轉，很想找個地方大吐一場，全身乏力、也不知道後來是如何逃離那鬼地方？在車廂內她任由眼淚流滿一臉，小芬踏着油門，生氣的說：「麻甩佬講真話，真係冇女人，豈有此理。」

「我情願他講假話，天啊！狐狸精竟然是一個男人？」彩虹哇的一聲哭出來，巧英從背後將紙巾遞上給母親，她接過後、斷斷續續的呢喃着：「我情願他講假話……。」

二零二一年九月八日初春於墨爾本封城戒嚴期。

# 寻常人家

葛愉（河南洛阳）

（接上期）

五月，毛泽东在杭州召集有部分中央政治局委员和大区书记参加的小型会议，制定出了《关于目前农村工作中若干问题的决定（草案）》，即‘前十条’。五月二十日，中央把它作为指导社会主义教育运动的纲领性档在党内传达。

‘前十条’对农村形势作了‘左’的估计，认为中国社会已经出现了严重的尖锐的阶级斗争情况，资本主义势力和封建势力正在对党猖狂进攻，要求重新组织革命的阶级队伍，把反革命气焰压下去。文件传达毛泽东的话说，如果不抓阶级斗争，少则几年、十几年，多则几十年，就不可避免地要出现全国性的反革命复辟，马列主义的党就一定会变成修正主义的党，变成法西斯党，整个中国就要改变颜色了。

九月，中共中央在北京召开工作会议，又讨论制定了《关于农村社会主义教育运动中一些具体政策的规定草案》，即‘后十条’。‘后十条’贯彻‘前十条’的指导思想，强调‘以阶级斗争为纲’，同时又指出了团结百分之九十五以上的农民群众和农村干部的重要性，规定了依靠基层党组织和基层干部，以及正确对待地主、富农子女等政策。

十一月十四日，中共中央发出《关于印发和宣传农村社会主义教育运动问题的两个文件的通知》，规定将两个‘十条’印发全国农村每个支部，并在党内外宣读。此后，各地在试点的基础上、在部分县、社开始进行社会主义教育运动。四清运动的内容，一开始在农村中是‘清工分，清帐目，清仓库和清财物’，后期在城乡中表现为‘清思想，清政治，清组织和清经济’。

四清运动对于解决领导干部中存在的作风问题和管理方面的问题起了一定的作用，但由于把多种性质的问题简单归结为阶级斗争或者是阶级斗争在党内的反映，致使不少基层干部遭到错误的处理和打击。运动期间中央领导亲自挂帅，数百万干部下乡下厂，广大工人和农民参与其中。这样就把农村的四清运动与城市里的五反运动合称社会主义教育运动，后来又改称四清运动。和焦虑，我们又何尝不是呢？当然我们都可理解。

由于人民群众真正的发动起来了，一场风风火火的运动席卷神州大地，持续时间达四年之久。‘四不清’干部纷纷检讨，‘洗手洗澡’从而上演了共和国历史上特殊的一幕。

但由于左倾错误在经济工作的指导思想上并未得到彻底纠正，而在政治和思想文化方面还有发展。在壬寅年九月的八届十中全会上，毛泽东同志把社会主义社会中一定范围记忆体在的阶级斗争扩大化和绝对化，发展了他在丁酉年反右派斗争以后提出的无产阶级同资产阶级的矛盾仍然是中国社会的主要矛盾的观点，进一步断言在整个社会主义历史阶段资产阶级都将存在和企图复辟，并成为党内产生修正主义的根源。

癸卯年至己巳年间，在部分农村和少数城市基层开展的社会主义教育运动，虽然对于解决干部作风和经济管理等方面的问题起了一定作用，但由于把这些不同性质的问题都认为是阶级斗争或者是阶级斗争在党内的反映，在甲辰年下半年使不少基层干部受到不应有的打击，在己巳年初又错误地提出了运动的重点是整所谓‘党内走资本主义道路的当权派’。在意识形态领域，也对一些文艺作品、学术观点和文

艺界学术界的一些代表人物进行了错误的、过火的政治批判，在对待知识份子问题、教育科学文化问题上发生了愈来愈严重的左的偏差。

但是在当时，人们似乎还没有意识到这么深刻，四清运动开展之时，正是国内处于严重的经济困难时期，全党上下正集中精力进行国民经济的调整。那么，毛泽东和党中央为什么在这一时期开展这么一场以阶级斗争为主旨的政治运动呢？从国内形势看，由于“大跃进”和人民公社化运动中的严重“左”倾错误，使党和人民面临建国以来最严重的经济困难。如何认识这一危局以及怎样化解？党中央高层出现了意见分歧，导致了毛泽东在八届十中全会上大讲阶级斗争，决定在城乡发动四清运动。党内特别是上层中出现了意见分歧，主要集中在两个问题上。

一是如何看待国内的困难形势，二是包产到户。

对于戊戌年以来三年‘大跃进’造成的困难和经济形势的估计，在党内是有一些不同看法的。以刘少奇、周恩来、陈云、邓小平等人为代表，由于直接面对国民经济第一线，使他们对形势有了更加接近真实的看法，刘少奇最为典型。他突破了对形势看法固有的一个指头和九个指头的关系，认为是三个指头和七个指头的关系。有些地区，缺点和错误不止是三个指头，并得出了‘三分天灾，七分人祸’的结论。针对一线领导人对形势的估计，毛泽东有不同的看法。他认为困难并不大，形势仍然是好的，三面红旗必须坚持。因此，对刘少奇等人对形势的估计，毛泽东非常不满。

壬寅年夏，在中南海游泳池，毛泽东当面斥责刘：“你急什么？压不住阵脚了？为什么不顶住？西楼说得一片黑暗，你急什么！三面红旗也否定了，地也分了，你顶不住？我死了以后怎么办！”刘少奇激动地说：“饿死这么多人，历史要写上你我的，人相食，要上书的！”在随后召开的中央工作会议和八届十中全会上，毛泽东把一线领导人对形势的估计当作‘黑暗风’来批判了。对于包产到户问题。面对三年严重的经济困难，安徽省委对群众要求包产到户的意见加以变通，试行‘定产到田、责任到人’的包工包产责任制，即‘责任田’，得到了毛泽东可以实验的谨慎同意。同时，中央和地方许多领导都对包产到户予以支持。但随著形势的发展，毛泽东没有同意包产到户的主张。他指出：“单干势必引起两极分化，两年也不要，一年就要分化。赫鲁雪夫还不敢公开解散集体农庄呢？”这一切，促使毛泽东认为必须‘重新提起阶级斗争’，他指出：“我们这个国家要好好掌握，好好认识，好好研究这个问题。要承认阶级长期存在，承认阶级与阶级斗争，反动阶级可能复辟，要提高警惕，要好好教育青年人，教育干部，教育群众，教育中层和基层干部，老干部也要研究教育。不然我们这样的国家，还会走向反面。所以我们从现在起，就必须年年讲，月月讲，天天讲，开大会讲，开党代会讲，开全会讲，开一次会就讲，使我们对这个问题，有一条比较清醒的马克思列宁主义的路线。”于是，在毛泽东看来，开展阶级斗争，已势在必行。从国际形势看，主要的因素就是中苏关系的破裂以及周边局势的恶化，引发毛泽东对‘反修防修’的战略思考。建国后中苏关系经历了曲折而又复杂的历史进程，

可谓一波三折。

就四清起源的角度看，主要表现在两个方面：一是意识形态的分歧，主要集中在如何评价史达林、战争与和平、和平共处、和平过渡、全民国家、全民党等问题上，这使毛泽东明确地认识到，苏联党和国家的领导现在被修正主义者篡夺了，认为南斯拉夫和苏联都已变成‘修正主义’，而且国内存在著一个‘官僚资产阶级’或‘资产阶级’。二是苏联对中国国内政策特别是‘三面红旗’的批评。

戊戌年十一月三十日，赫鲁雪夫在与波兰领导人哥莫尔卡会谈时，表示了对人民公社的反感。他说：“中国人现在正在组织公社。在苏联30年前就曾有过，对我们腻了。可是中国人嘛，就让他们去试试吧。当他们碰得头破血流时，就会有经验了。”苏联对‘三面红旗’的批评，激怒了正在庐山的毛泽东。他给时任对外联络部部长的王稼祥写信指出：“一个百花齐放，一个人民公社，一个大跃进，这三件，赫鲁雪夫是反对的，或者是怀疑的。我看他们是处于被动了，我们非常主动，你看如何？这三件要向全世界作战，包括党内大批反对派和怀疑派。”与此同时，中国的周边环境也日趋紧张。客观上，第二次世界大战后两大阵营之间的冷战对峙在继续，美苏之间既对抗又在进行单独的大国政治和军事交易；中印边境上的冲突与对抗正在加剧；美国侵略越南的战火日益扩大；美国和国民党蒋介石不时对大陆东南沿海进行骚扰等，在这种形势下，毛泽东更加警觉‘中国出了修正主义该怎么办’的问题。

壬寅年八九月间，毛泽东在北戴河会议和八届十中全会上重新强调阶级斗争，他认为这样做的目的就是防止出修正主义。他明确指出：“要花几年功夫，对干部进行教育，把干部轮训搞好，不然，搞一辈子革命，却搞了资本主义，搞了修正主义”。提出要提高警惕，防止国家‘走向反面’。不久之后，这一场以反修防修、防止和平演变为主旨的四清运动在全国展开了。

壬寅年冬到癸卯年初，毛泽东外出视察工作，跑了十一个省，只有湖南省委书记王延春和河北省委书记刘子厚，滔滔不绝地向毛泽东讲社会主义教育，其他各省都不讲。毛泽东对这种情况很不满意，认为社会主义教育并未引起党内许多同志的高度重视。为此，癸卯年二月十一日至二十八日，中共中央在北京召开工作会议，重点讨论在城市开展‘五反’运动和在农村开展社会主义教育的问题。在这次会上，毛泽东指出：“中国出不出修正主义，两种可能：一种可能，一种不可能。现在有的人三斤猪肉，几包纸烟，就被收买。只有开展社会主义教育，才可以防止修正主义。”他还强调要把社会主义教育好好抓一下，社会主义教育，干部教育，群众教育，一抓就灵。经过讨论，会议通过了《中共中央关于厉行增产节约、反对贪污盗窃、反对投机倒把、反对铺张浪费、反对分散主义、反对官僚主义运动的指示》，于三月一日发出，决定在全国范围内开展增产节约和‘五反’运动。

（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



NMLS#: 320841

**買房子 重新貸款**

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

## 廣告位招租

☎ 熱線: 952-688-2848



明州房地產專業經紀人

## 趙廣平

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



## Midwest GIR Group 私募投資

651-373-4569  
 info@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: **吴玮 (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 Oakmont Ave W, Suite 202, MN 55119  
 中國地址: 9172389052 電話: 675642325  
 美國郵政特快專遞, 美利24小時及全球郵政服務中心



## 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

**RETECH**  
 PAYMENT SYSTEMS

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



## 美國之聽

English  
 651-528-7868  
 中文  
 651-324-4589

Jerry Zhou, Ph.D.  
 周志益博士  
 www.HearingOfAmerican.com  
 service@HearingOfAmerican.com

# 诚聘中文教师



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

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

## 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11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

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

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

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

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

郑伟民老师拥有十六年的教学经验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@midwestgirg.com  
电话: 651-373-4569

# 美國美容外科中心 MedSpa



網站: www.shucosmeticsurgery.com

最新推出: 非手术减脂技术 Liposonix

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

## FULL BODY SERVICES:

- Vaser 高清晰度人體雕刻 (明州首創)
- 幹細胞自身脂肪豐臉, 豐乳, 豐臀術
- 乳房假體豐乳
- 陰道緊縮術, 會陰美容術 (明州首創)
- 無疤臉頰塑型, 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	险	理	险	险	险	年	金	险	保	划
	险						金			险	



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439