



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15号 星期五 MINNESOTA TIMES 377 期

每日疫情
明州时报



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

2021诺贝尔奖获奖名单公布

据多家媒体报道，2021年诺贝尔经济学奖揭晓！三位学者分享殊荣。

当地时间10月11日，瑞典皇家科学院将2021年诺贝尔经济学奖授予三位在美国工作的经济学家，一半授予大卫·卡德 (David Card)，因他对“劳动经济学的实证”贡献；另一半授予约书亚·安格里斯特和吉多·伊本斯 (Joshua D. Angrist和Guido W. Imbens)。表彰他们对“因果关系分析的方法论”贡献。

诺贝尔官网在颁奖词中写道，2021年经济学奖得主为我们提供了有关劳动力市场的新见解，并展示了可以从自然实验中得出关于因果关系的结论。他们的方法已经扩展到其他领域并彻底改变了实证研究。

诺贝尔经济科学奖委员会主席彼得·弗雷德里克 (Peter Fredriksson) 说“卡尔德对社会核心问题的研究以及安格里斯特和伊本斯的方法论贡献表明，自然实验是丰富的知识来源。他们的研究极大地提高了我们回答关键因果问题的能力，这对社会大有裨益。”

与其他诺贝尔奖不同，经济学奖不是在阿尔弗雷德·诺贝尔的遗嘱中设立的，而是由瑞典中央银行于1968年为纪念他而设

立的，它是每年诺贝尔奖颁奖过程中宣布的最后一个奖项。做为诺奖中最“年轻”的奖项，化学奖于1969年才首次颁发，截至2020年共86人获奖。

随着最后一个化学奖项的颁布，2021年所有诺贝尔奖全部揭晓，所有名单如下

10月5日，2021年诺贝尔物理学奖授予真锅淑郎 (Syukuro Manabe)、克劳斯·哈塞尔曼 (Klaus Hasselmann) 和乔治·帕里西 (Giorgio Parisi)。

10月6日，2021年诺贝尔化学奖授予本杰明·李斯特 (Benjamin List) 和大卫·麦克米伦 (David W.C. MacMillan)。

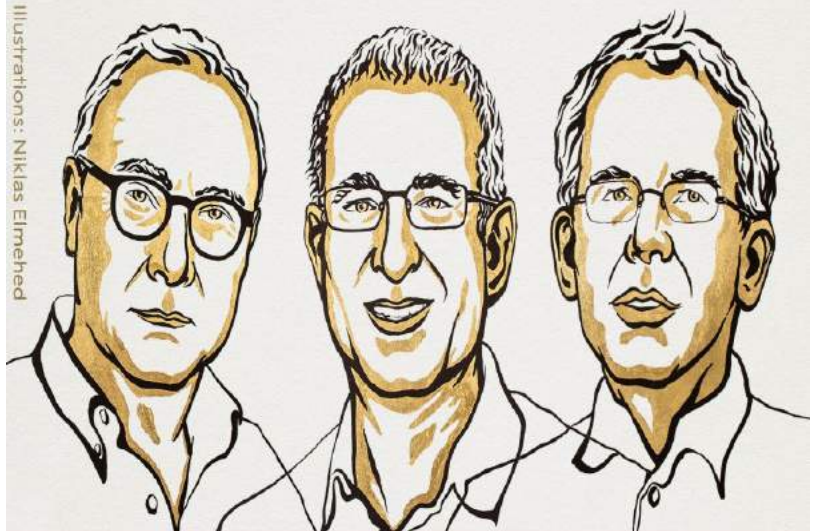
10月7日，2021年诺贝尔文学奖授予阿卜杜勒拉扎克·古尔纳 (Abdulrazak Gurnah)。

10月8日，2021年诺贝尔和平奖授予玛丽亚·雷沙 (Maria Ressa) 和德米特里·穆拉托夫 (Dmitry Muratov)。

10月11日，2021年诺贝尔经济学奖授予大卫·卡德 (David Card)，另一半授予约书亚·安格里斯特和吉多·伊本斯 (Joshua D. Angrist和Guido W. Imbens)

(下转A05版)

THE SVERIGES RIKSBANK PRIZE
IN ECONOMIC SCIENCES IN MEMORY
OF ALFRED NOBEL 2021



David Card

"for his empirical contributions to labour economics"

Joshua D. Angrist

"for their methodological contributions to the analysis of causal relationships"

Guido W. Imbens

THE ROYAL SWEDISH ACADEMY OF SCIENCES

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

ST.PAUL酒吧发生枪击 至少造成1死14伤

明州新闻



美联社报道，位于美国明尼苏达州圣保罗市一家门庭若市的酒吧，周日10/10凌晨发生枪击案件，造成一名妇女死亡及14人受伤。

警方表示，刚过午夜没多久，位于圣保罗市 (St. Paul) 的第7街卡车公园 (Seventh Street Truck Park) 酒吧传出枪响，由初步掌握的消息得知，大约有好几名民众开枪，至于爆发枪击的原因仍有待厘清，没有人被逮捕。警方发言人林德兹 (Steve Linders)：“这家酒吧生意兴隆，很多人来此就是寻欢作乐，然后有几个人突然拔枪，接着不分青红皂白扣扳机，丝毫不顾惜人命，这简直就是人间悲剧。”

明星论坛报 (Star Tribune) 报道，遇害妇女现年20来岁，她是圣保罗市今年第32个因谋杀而丧命的死者。警方发表声明说，其他受枪伤的民众无生命危险。

位于圣保罗市的Xcel能源中心 (Xcel Energy Center) 是北美职业冰球联盟 (NHL) 明尼苏达荒野队 (Minnesota Wild) 的主场，球场以南是当地的休闲娱乐区，也是第7街卡车公园酒吧的所在地。

明州鲜为人知的赏秋靓丽景点

随着明州双城地区秋季的到来，人们也开始计划和家人们一起去欣赏明州美丽的秋色和红叶，Minnesota Circle 是一个本地播客和在线平台，最近发布了 21 个“鲜为人知”的秋季景点清单。

该名单包括伊根 Eagan 的卡波尼艺术公园 Caponi Art Park (<https://www.caponiart-park.org/>)。这是一个免费的公园和自然区，里面设有雕塑和步行道。

还有埃尔莫湖 Lake Elmo 的乡村阳光农场 Country Sun Farm, (<https://www.countrysunfarm.com/>)。

您可以挑选南瓜、喂养动物、浏览艺术雕塑、尝试干草骑行和玉米沙坑。

圣安东尼瀑布 St. Anthony Falls也在名单上。今年，在瀑布的市中心一侧，石拱桥附近有一个新开放的公园。本周末，公园将举办 Owamni 落水节，Owamni Falling Water Festival 庆祝明尼苏达州的土著文化。



(https://www.minneapolisparcs.org/activities_events/events/owamni_falling_water_festival/)

Minnesota Circle 还建议您探访 Stillwater 地区。斯蒂尔沃特市中心新近重新开放的人行天桥是 4.7 英里步道的一部分，该步道将引领您横跨圣克罗伊河 St. Croix river, 并与新建的36/64 高速公路桥连接起来。

名单上还有韦伯斯特 Webster 的纳尔逊苹果农园 Nelson's Apple Farm、弗里波特Freeport的海姆克公园和动物园 Hemker Park and Zoo, 以及里奇菲尔德Richfield的伍德莱克自然中心 Woodlake Nature Center。



(图文来自各大媒体报纸, 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



美国与塔利班高层会谈



头条速览

著名华裔音乐教授因播放1965年版的莎士比亚《奥赛罗》而被停职

美国代表团和塔利班高阶代表日前在卡塔尔首都杜哈举行会谈。提及安全、人权等议题。美方已经表明，杜哈会谈并不是要准备承认塔利班。

美国与塔利班高层代表周末举行自美军撤出阿富汗以来首次面对面会谈，美国国务院今天表示，双方提及阿富汗安全和人权议题。

美国8月撤军结束20年阿富汗战争后，强硬派组织塔利班 (Taliban) 重掌大权。塔利班除了寻求国际协助以避免人道危机，也寻求国际承认。

美国国务院声明说，美方聚焦安全和恐怖主义疑虑，以及美国公民和其他外国人与阿富汗伙伴安全撤离议题，还有人权议题，包括妇女和女孩有意义参与阿富汗社会各层面事务。

声明说，双方也讨论了美国对阿富汗人民提供人道援助事宜。声明中强调说：“这次讨论的情况坦率、专业，且美国代表团重申将评判塔利班的行动，而不只看言论。”

更多明州新闻
请扫描《明州时报》二维码



腐败丑闻发酵 奥地利总理库尔茨黯然下台

奥地利总理遭指控收买媒体民调，身陷贪腐丑闻，尽管否认各项指控，但不敌盟友压力宣布请辞下台。

奥地利总理府被搜查、总理本人及党内亲信涉嫌挪用公款贿赂媒体——在多项严重指控的舆论和政治压力之下，奥地利总理库尔茨 (Sebastian Kurz) 宣布辞职。由现任外交部长莎伦贝格 (Alexander Schallenberg) 代理总理职务。库尔茨称，鉴于政府目前面临的危机，让国家陷入混乱或停滞状态是“不负责任的”。

库尔茨希望通过自己的辞职，让他领导的人民党能继续与绿党继续联合执政。否则，由右翼民粹的自由党主导的反对党联盟可能挑战现任政府。

而导火线就是2016年到2018年，遭指控涉嫌挪用公款付钱给媒体买民调，目前一共9人正在接受调查。库尔茨严正否认各种指控强调绝无不法，但他2017年以最年轻总理之姿坐上大位一路以来贪腐风波不断，2019年也曾因为不信任投票被赶下台。

密歇根大学音乐、戏剧和舞蹈学院

Leonard Bernstein杰出大学作曲教授盛宗亮 (Bright Sheng)

因在课堂上放映了1965年版的莎士比亚《奥赛罗》，作为关于该剧如何被改编为歌剧的课程的一部分而被停职。这个版本由白人演员劳伦斯-奥利弗 (Laurence Olivier) 主演，他戴着黑脸饰演主人公奥赛罗，一个摩尔人。这一选择即使在当时也是有争议的，而今天，这一形象被许多人认为是类似于种族漫画。



盛宗亮的教学目的是要强调歌剧作曲家朱塞佩-威尔第 (Giuseppe Verdi) 是如何改编该剧的。

一位本科生指责他播放这个版本存在种族主义倾向和助长“白人至上主义”。

盛宗亮在最初事件发生后的三周内多次道歉后，已从他的职位上退了下来。

盛宗亮于1955年出生在中国，是一位著名的作曲家、指挥家和钢琴家，他在2001年获得了麦克阿瑟“天才”奖学金，并两次成为普利策音乐奖的亚军。据《密歇根日报》报道，他的作品曾被包括纽约爱乐乐团、中国国家交响乐团和纽约市芭蕾舞团乐团在内的著名团体所采用。

精诚装修公司

MN 建筑装修执照 BC 746948

专精: 地下室&整套房屋的装修工程

Basement Finish&House Remodeling

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

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

精工细作 诚信为本

请电 651-505-8888 (王先生)

免费到府估价

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



扫描王师傅
微信二维码



段峰建筑设计事务所



- 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

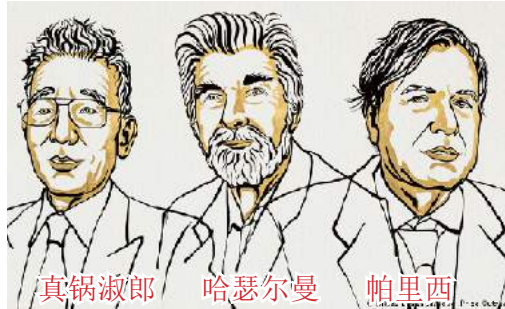
2021諾貝爾獎獲獎名單公布

研發氣候模型
德,美,意學者共獲物理獎

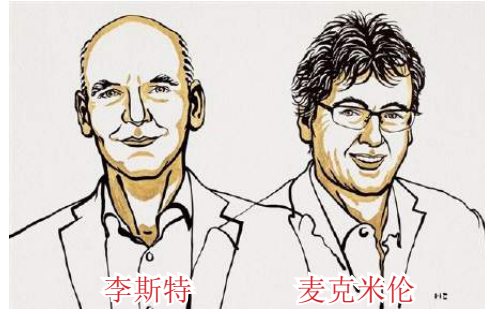
開發第三催化劑
德,美學者共獲化學獎

影響殖民主義文學
坦小說家獲文學獎

致力言論自由
菲,俄記者共獲和平獎



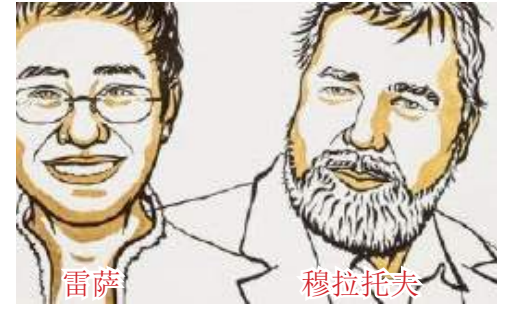
真鍋淑郎 哈瑟爾曼 帕里西



李斯特 麥克米倫



古爾納



雷薩 穆拉托夫

10月5日,瑞典皇家科學院宣布了今年的諾貝爾物理學獎得主。三名分別來自德國、美國、意大利的氣候學者共同獲獎。他們開發的物理模型,為氣候研究、精確分析全球變暖趨勢做出了重要貢獻。

瑞典皇家科學院在評獎理由中表示,三名科學家“為我們理解複雜的物理體系做出了奠定基礎的貢獻”。其中,美國普林斯頓大學的日裔氣象學家真鍋淑郎(90歲)與德國馬克斯-普朗克研究院漢堡氣象學研究所的哈瑟爾曼(Klaus Hasselmann, 90歲)因“建立地球氣候的物理模型、量化其可變性、可靠地預測全球變暖”而共同獲得本年度的一半獎金。另一半則由意大利羅馬大學的物理學家帕里西(Giorgio Parisi, 73歲)獲得,他“在從原子到行星尺度的物理系統中發現了無序和波動的相互作用”。

複雜系統具有隨機、無序之特點,難以理解。而地球氣候則對人類至關重要的複雜物理系統。諾貝爾物理學獎委員會主席漢森(Thors Hans Hansson)表示,今年獲得表彰的發現表明,“我們關於氣候的認知建立在堅實的科學基礎之上,基於對觀察結果的嚴格分析。”

今年的諾貝爾物理學獎獎金總額為1000萬瑞典克朗,約98.5萬歐元(732萬元人民幣)。

10月6日,2021年諾貝爾化學獎揭曉。德國科學家本杰明·李斯特和美國科學家大衛·w·c·麥克米倫因“在不对称有机催化方面的发展”被授予2021年諾貝爾化學獎。

本杰明·李斯特(Benjamin List),1968年出生于德国法兰克福。1997年从法兰克福大学获得博士学位。目前为德国马普煤炭研究所研究人员。大衛·w·c·麥克米倫(David W.C. MacMillan),1968年出生于英国贝尔希尔。1996年从美国加州大学欧文分校获得博士学位。目前为美国普林斯顿大学教授。

构建分子是一门困难的艺术,而催化劑是化學家的基礎性工具,原則上只有兩種催化劑:金屬和酶。這兩位獲獎科學家則開發了一種精確的分子構建新工具——有機催化,成為第三種催化。這項成果對藥物研究產生了巨大的影響,並且使化學更為環保。許多研究領域和工業都依賴於化學家構建分子,這些分子能夠形成彈性和耐用的材料,在電池中儲存能量以及抑制疾病的進展。例如,汽車中的催化劑將廢氣中的有毒物質轉化為無害分子。人體也含有數以千計的酶形式的催化劑,它們雕刻出生命所必需的分

據諾貝爾文學獎官網消息,2021年諾貝爾文學獎由73歲的坦桑尼亞小說家阿卜杜勒扎克·古爾納(Abdulrazak Gurnah)摘得。獲獎理由是“因為他對殖民主義文學寫作的影響,對難民在不同文化大陸之間的鴻溝中的命運毫不妥協和富有同情心地滲透”。這位作家暫時沒有作品引進中文版。

阿卜杜勒扎克·古爾納是坦桑尼亞小說家,用英語寫作,常駐英國。他最著名的作品是《天堂》(1994年)、《荒漠》(2005年)和《海邊》(2001年),多次入圍布克獎。

1980年至1982年,古爾納在尼日利亞巴耶羅大學卡諾分校任教。1982年,他搬到肯特大學,在那裡獲得博士學位。他現在是英語系的教授和研究生課程主任。他的主要學術興趣是後殖民寫作和與殖民主義相關的話語,尤其是與非洲、加勒比和印度有關的話語。

他編輯了兩卷關於非洲寫作的論文,發表了許多當代後殖民作家的文章,自1987年以來,他一直擔任Wasafiri雜誌的特約編輯。

諾貝爾基金會宣布,由於新冠疫情導致國際旅行的諸多限制,今年斯德哥爾摩將不設晚宴,2021年獲獎者將連續第二年在本國領取諾貝爾獎獎牌和證書。

今年諾貝爾和平獎的得主是菲律賓人馬麗亞·雷薩(Maria Ressa)和俄羅斯人德米特里·穆拉托夫(Dmitri Muratov)。挪威諾貝爾委員會在解釋頒獎理由時指出,這是對這兩名記者致力於言論自由的認可。委員會主席賴斯-安德森(Berit Reiss-Andersen)在奧斯陸表示,言論自由是民主和持久和平的先決條件。

雷薩是調查網站“Rappler”的主編,現年58歲,曾任美國有線電視新聞網CNN東南亞記者。在菲律賓,她受到多項指控。2020年,她被判犯誹謗罪。人權組織——人權觀察當時批評該判決是對新聞自由的攻擊。雷薩本人也認為菲司法當局此舉純出於政治動機。

現年59歲的穆拉托夫於1993年與志同道合者一起創辦了俄語報紙“Novaja Gazeta”(《新報》)。前諾貝爾和平獎獲得者、前蘇聯總統戈爾巴喬夫是《新報》股東之一。賴斯-安德森指出,儘管遭受謀殺和威脅,但他拒絕放棄他的報紙的獨立性,“始終如一地捍衛記者的權利”。迄今,這家對克里姆林宮持批評立場的報社中有6名員工被殺害或離奇死亡,其中安娜·波利特科夫斯卡婭於2006年在莫斯科住家門口遭槍殺。



明州最具競爭力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

精辦

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

買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

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





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

一位美国女孩的中国梦 (1)

作者 依一

01 题记

这是一个真实的人间天使的故事，但是，又是一个令人难过的故事。Ellie艾丽，一位美国女孩，奉献11年青春志愿远赴中国医治照顾残病孤儿，改变数百孤儿的生命。现在，病魔击倒了她，犹如天使折断了翅膀，她在重病困苦中挣扎，心中还向往能重飞天际，重新张开爱的翅膀……

(良友电台关于艾丽的报道：
<https://lyw2018.yongbuzhixi.com/ly/audio/2019/im/im190401.mp3?from=timeline&isappinstalled=0>)

中。中国的孤儿虽然遥远，但并不陌生，从10岁起，妈妈就常常对她起这些孤儿的故事。GladysMay Aylward的故事更是在年少的艾丽心中激发出一个火热的中国梦——到中国去，帮助孤儿。这，是她的梦想，是她的目标，是她的一生……

转眼就要上大学了。Ellie艾丽选择了护士专业。在美国，护士是一个人才资源奇缺的行业，每年许许多多护士从各个国家作为特殊需要人才进入美国，实现了他们的美国梦。Ellie选择护士专业却是为了实现中国梦。要帮助中国孤儿，她想，医学大概是能给孤儿们



洋护士Ellie在照着孤残儿童



为了有一天去中国服侍孤儿，艾丽选择了护士专业

就永远只是一个梦。儿时的梦想像一个呼召，带领Ellie艾丽一步一步从梦想走上实现。她为了梦想选择了一生的职业，又尽力地熟悉了解中国。为了亲眼看一看中国，她两次来到中国，探访了北京和沈阳。大学毕业后，Ellie一边在医院工作，一边积极接洽宣教中介机构。终于有关机构向她推荐了北京的一家民间慈善机构，这家机构专门收治养育病重或残疾的孤儿，“这就是我要去的地方”，Ellie非常高兴，“在这里我可以帮助孤儿，我可以用上医疗技术。梦想成真啦！”。Ellie立即开始安排行程，辞职，告别……

告别父母不容易，尽管知道到中国去帮助孤儿是女儿从小的梦

想，可是，这一去，放弃了在美国的一切，心爱的小女儿独自在遥远的陌生的中国将会面对什么？作为一名志愿义工，Ellie得不到任何工资收入，全部的生活只能依赖爱心支持奉献。女儿将来怎么生活？今天这个世代，人人竭力追逐的是财富，是地位，是豪宅名车或者至少是舒适的生活无忧无虑的未来，女儿选择了这么一条道路，这将是一条怎样简朴又默默无闻的道路？Ellie的父母非常纠结。他们一次又一次地和女儿谈，希望女儿能改变心意，能留下来。

临行前一个周日，看着无论如何去意已定的女儿，父母终于祝福了女儿的远行。“我的教会，我的父母，我的兄弟姐妹朋友给了我很大的支持”，Ellie非常感恩。Ellie所在的教会每月提供\$250的生活费用支持，她的父母兄弟姐妹朋友也经常财物上支持她。带着家乡亲人的祝福和支持奉献，23岁的Ellie走上了救助中国残疾重病孤儿的十一年漫长之旅。

02 一位美国女孩的中国梦

在美国纽约州的西部，水牛城的南部，有一个农场。农场主有七个孩子，Ellie艾丽排行第三。周日，他们跟随着虔诚的基督徒父母在教堂，平日里在田野间奔跑，像寻常美国孩子一样梦想着美国梦，无忧无虑快乐地成长。

有一天，Ellie艾丽看了一场电影《The inn of the sixth happiness 六福客栈》。这部电影由著名影星 Ingrid Bergman主演，再现了一位真实的西方传奇小妇人GladysMay Aylward在中国的经历。

英国女孩GladysMay Aylward执著着一个中国梦。1932年，她用尽全部的积蓄坐火车从英国来到中国山西阳城。在那里，她和另一位英国的宣教老太太开办了六福客栈，传播基督福音，收养救助孤儿，甚至冒着生命危险帮助平息监狱骚乱。1938年，日本侵略中国，大肆烧杀掳掠，为了拯救100多名孤儿的生命，她强忍着枪伤，拉扯着这100多名孩子翻山越岭，在战火纷飞中，徒步从山西走到陕西，行程几百公里历时数星期。创造了一场震撼人心不可思议的爱的壮举！

这部电影深深刻入了艾丽的心

带来最实际益处的专业。但是，如果要当医生，要经过十几年的专业训练，艾丽实在等不了这么长的时间，她“归”心似箭，热切地盼望早日踏上中国的土地。

如果仅仅是留步在“想”，梦



送那名寄养在自己家里的危重孤儿去医院急救，可惜医生也回天乏术，最终孩子在Ellie的怀中离世，Ellie为此伤心了好久。。。

03 梦想实现，王子和公主从此幸福快乐地生活着……？

“2005年2月，我来到这家民间慈善机构，我非常兴奋。我热爱这个地方，这是个乡村，而我本来就是乡村女孩，我就像是回家了一样。我爱那里的工作人员，爱那些孩子。在那里有很多美好的回忆。怀抱着这些孩子，养育他们，给他们治疗，看着他们一天一天痊愈，真的非常快乐。而最开心感恩的，就是给这些病愈的孩子找到收养家庭。亲手把孩子交给爱护他们的养父养母手上，看着他们的命运从此改变，这是我最快乐最幸福的时刻。”

(下接A07版)

一位美国女孩的中国梦 (2)

作者 依一

(上接A06版)

“这些年也有很多伤心的时候。我刚到机构的第二个月，就发生了麻疹传染病。我们失去了一个孩子。每一次失去孩子都是我们最难过的时刻。”

Ellie和高春来2010年刚刚结婚的那一年，中心收养了一个几个月大的小女孩，小女孩患先天性心脏病，病得非常非常严重，没有办法医治了。Ellie向机构要求把孩子寄养在自己家中，一天24小时日夜照顾她。“那时我们还没有自己的孩子，她就是我们第一个孩子，我很兴奋，就像怀抱自己的第一个孩子回家。孩子病得真的很重，我很担忧。天天为她祷告，机构的其他兄弟姐妹也为她祷告“。实在是病情太过严重，孩子还是被上帝接走了，春来弟兄说“虽然我们没有能够把孩子留住，但是孩子是在爱中离开的。”



Ellie在机构中遇见了自己的真爱-高春来，一位出生于中国长春、同样在这里工作的东北小伙子。对孤残儿童的爱是他们牵线的红娘，共同的信仰是他们的证婚人。他们就在机构的后院，穿上洁白的婚纱举行了至简至朴但却至爱的婚礼。很快，有了两个可爱的儿子。夫妻俩白天一起在机构照顾孤残儿童，晚上一起抱着孩子骑着自行车去买菜。当无数人远赴美国实现了有房有车的美国梦时，Ellie

就是我梦想中的生活，我要在中国这样生活一辈子”。

04 天使断翅，最是伤心莫过与你道别离

2013年，Ellie开始严重过敏，总是感觉嗓子肿胀，呼吸困难，几次被救护车送到医院抢救，“也许不适应北京的气候空气？也许内蒙的空气质量比北京相对要好一些”那时机构在内蒙开办了一个分支机构，春来和Ellie主动要求，举家搬到了内蒙，在内蒙继续帮助残疾孤儿。让她难过的是，第二年她的身体又开始不适。不仅是空气质量问题，草原上的花粉也加重了她的过敏。好几个月她都无法说话。”我不想放弃，不想离开中国，我要在中国生活一辈子。”Ellie和春来想方设法与病



开颅术后的精细运动和深度知觉系统受损，艾丽在做康复训练

痛抗争，无奈，她的身体每况愈下，已经没有办法照顾自己，也没有办法照顾深爱的孤儿了。此时艾丽隐约听到了一个声音“你需要马上回美国！”

2016年6月22日，在中国志愿服务残疾孤儿11年后，Ellie艾丽一家回到了美国。他们买了一辆二手车。买车才几天，在抱孩子坐安全座椅的时候，Ellie头撞到了汽车门框上。回到家，她开始剧烈头疼，躺在家里，没有去看病。他们刚回国，没有工作，没有医疗保险，看病太贵了，她看不起病。也许在家里躺一躺，忍一忍就过去了”。第二天，她失去了身体平衡，她知道事情严重了“也许是脑震荡”，和丈夫商量后，她决定去急诊室。做了CT，又做MRI，医生诊断一脑肿瘤。

医生说，肿瘤在她脑中已经好几年了，通常患有这种脑癌的病人生命不会超过5年。如果延误得更长，就没办法医治了。原来，这些年在中国一直忍受的病痛并不是过敏，而是可怕的脑部恶性肿瘤！那个隐约的声音原来是神呼召艾丽回美国接受治疗！医生立即安排手术，手术进行了15个小时。



高弟兄和艾丽姊妹在国内孤儿院事工时，一起陪孩子们玩耍

手术凶险，结果难测。在推进手术室以前，Ellie告诉丈夫自己最想说的话：“对我做出的选择，所走过的路，我非常高兴，没有一点后悔。这11年，我很快乐很幸福，深蒙祝福。在我去中国以前，我感受到神对我说，如果我不去中国，我一定会错过生命中很多的祝福，失去很多的灵命中的改变和成长。如果没有去中国，我会错过那些看着孩子得到治愈的美好时刻，错过成为孩子们生命一部分的机会，也会错过我在北京的那些好朋友。如果没有去中国，我会错过我在北京遇到的丈夫，错过我那两个最珍贵的孩子，神对我真好。”

在中国的11年我所做的，是我生命最高的价值，是对我的呼召，是我自己的生命成长的最美好时刻，是我一生不容错过的最美好祝福，我无怨无悔。”

天使断翅，求生困境奋力抗争
梦想呼召，期待伤愈再次飞翔

感谢神，手术很顺利，大部分癌细胞已经切除，但仍有残留在视神经区域上，之后Ellie开始了术后的恢复过程和后续治疗。可是一家人的生机立即陷入了困顿。

当初回到美国时，Ellie以为自己仅仅是对中国的气候严重过敏，原来打算稍息休养，就能在美国继续自己的梦想，传扬福音，从事孤儿医疗救助工作。然而，现在身患重症，不能工作，现实的困难接踵而至。她十几年做志愿义工没有工资收入，仅仅靠教会亲友支持来维持最清贫的生活，没有积蓄来应对今天的风雨飘摇；而艾丽的父母远在纽约州，夫妻二人可以说是举目无亲。丈夫高春来第一次到美国生活，根本不会开车，此时一家人出门买菜都成了极大的挑战.....

未完待续
转载于《使者杂志》

(无论您捐款还是转发，都是扶助他们一家人重新站起来的力量！) 本文根据相关资料采访记录整理成文。分享一些艾丽和高春来弟兄在中国帮助孤儿的照片，如果您想了解更多艾丽的情况，请加他们的微信(johnellie)



高弟兄艾丽姊妹国内服侍孤儿时的生活照，简朴而喜乐

放弃了美国的一切，在中国过起了无房无车，不，有车，有两辆自行车的清贫小镇生活，实现了她爱心救助孤残儿童的中国梦。Ellie的爱心感动了当地的民众，报纸电视台纷纷报道这位远道而来的美国志愿者，中国媳妇。“这

全才苏东坡

(十五)感悟人生人

中国历史上,宋太祖赵匡胤建立的宋朝史称北宋,是一个极为特殊的王朝。宋初、中期的一百多年,主要表现是重文轻武。当然,这并不代表宋朝皇帝不想打仗,例如宋朝的第二个皇帝宋太宗赵光义,也曾亲自挂帅反击外来入侵,不仅没有全胜,反而自己受伤,不久感染身亡……。后来继任的几位皇帝,一味地主动安抚,花费大量钱财物品给对宋朝有武装威胁的西北和东北的少数民族国家。好在,这些接受宋朝恩惠的少数民族国家的领导人,还算是安分,没有对宋朝发动大规模的武装入侵战争,保持了宋朝北部边陲的相对和平。因此,历史上以太平盛世来评价宋初、中期100年的时间是可以理解的,尽管还有很多不如人意的地方。

北宋王朝历代皇帝、在位时间、始-终年份如下:

1,宋太祖赵匡胤,在位16年,即960年→976年;
2,宋太宗赵光义,在位21年,即976年→997年;
3,宋真宗赵恒,在位25年,即997年→1022年;
4,宋仁宗赵祯,在位41年,即1023年→1063年;
5,宋英宗赵曙,在位4年,即1063年→1067年;
6,宋神宗赵顼,在位18年,即1067年→1085年;
7,宋哲宗赵煦,在位15年,即1085年→1100年;
8,宋徽宗赵佶,在位25年,即1100年→1126年。

苏东坡就出生在宋朝所谓的太平盛世鼎盛时期的1037年。当时,是宋仁宗赵祯当皇帝,在位41年,人们对宋仁宗赞多贬少,认为宋仁宗是个好皇帝。但是,宋仁宗是在宋朝第一个百年交替之际去世的。宋仁宗执政后期,也曾看到了国家存在的问题,如官僚懒政,吏制庸塞,人才匮乏,一方面国库空虚,一方面又大讲排场……。为此,宋仁宗曾有意发起改革,启用范仲淹作宰相,不几个月就闹得鸡飞狗跳……。事实上,范仲淹的改革还未触及任何实质性问题就只好作罢,挂冠而去。宋仁宗仍然沿袭他的那一套走下去。

一,一朝天子一朝臣,命运多舛难脱身

宋仁宗过世,宋英宗继位,时间很短,仅4年,还没有来得及表现出任何政治理念就过世了。由宋神宗赵顼(xu. 须)继位。宋神宗时年20岁,上任就亲政,中间没有皇太后亲政一说,可以大力施展他的才华。宋神宗也的确这样做了,改革力度之大,是他之前的历任宋朝皇帝所不能比拟的。宋神宗的最重要的举措是启用王安石出任宰相,从政治、经济、吏治、农业、军事……,全方位进行大刀阔斧的改革。一时间,宋朝朝廷的保守派与王安石的改革派在朝堂上激烈交锋。宋神宗坚定地支持王安石改革。

苏轼一开始并不支持王安石,被认为是保守派。苏轼很知趣,主动要求外放到地方任职。不料苏东坡又被卷入因诗放言,被改革派抓住只言片语,被认为是对宋神宗的大不敬,抓捕归案,投放监狱100多天……。好在宋朝有不杀士大夫的古训,加之包括皇太后与众多人的担保和保护,死罪免了,但活罪必罚,将苏轼贬谪至黄州……。

所幸者,宋神宗是个很爱惜苏东坡人才的人,因此对苏东坡:1,欣赏有加。2,在某种程度上,宋神宗还是苏东坡的粉丝。有人曾记录说,每当看到宋神宗就餐时放下筷子,看什么的时候,一定是在看苏东坡的新作。这件事,就是一个最好的明证。据记载,宋神宗死后,宋哲宗继位。苏东坡不仅结束流放回到朝廷,还加官进爵,直至正三品,为皇帝起草诏书,并做了宋哲宗的师傅……。一天,垂帘听政的皇太后问苏东坡:你知道你为什么会有今天吗?苏东坡说,皇太后您的垂爱。皇太后摇头。苏东坡又说,是新皇帝仁慈……。皇太后又摇头,否定了。皇太后说,你(苏东坡)说的都不是。你能有今天,是宋神宗的遗诏。3,打磨雕琢。宋神宗并不想把苏东坡一棒子打死,至多是想打打苏东坡的锐气。这,就是做帝王玩弄臣子于股掌之上的权术。实在令人唏嘘,封建王朝皇帝的权术,不知伤害了多少人,甚至付出惨痛的生命代价,苏东坡就是其中之一。

幸运倒转,皇太后垂帘听政后期,苏东坡已感到朝廷危及四伏,又主动请求外放,至河北定县任知州。但时间不久,皇太后病逝了。新皇帝宋哲宗赵

煦亲政,他要继承宋神宗的改革路线,全面启用改革派人物,并予重用。从兹始,苏东坡的厄运连连:宋哲宗一连发了六道诏书,欲置苏东坡于死地。宋元祐九年闰四月三日始,宋哲宗相继发六道诏书贬苏东坡:

诏书1,取消苏轼端明殿学士,翰林侍读学士知制诰,撤销了定州知州职务,以左朝奉郎的身份任广东英州知州,正六品。

诏书2,降级一等,正六品下,以左承议郎的身份任英州知州。此时,苏轼已六十岁了,正从河北定县赶往远在广东的英州(现在的英德)路上。

诏书3,诏书说,合叙复日未得与叙复,仍知英州,即取消苏轼任职期满后,按宋朝规定可以自然升迁资格。让苏轼苏东坡死了东山再起的希望。

诏书4,撤消了苏轼苏东坡左承议郎身份,从英州知州降级到惠州任建昌军司马、不得签署公事。这时,苏东坡算是看清了朝廷的意图,是要置他于死地。苏东坡做了一个命运即将要发生根本变化的决定,他愿意一个人承担当降临他头上的所有苦难。只带他的小儿子苏过、侍妾朝云、两个女佣人,跟他一起去惠州。

诏书5,苏东坡在赴任途中,新诏书又到,撤消他惠州建昌军司马一职,贬为惠州宁远军节度副使,不得签署公法事。

诏书6,惠州三年刚满,朝廷并没忘记他,立马下诏,将苏东坡流放海外海南岛,授苏东坡海南岛琼州别驾(知州的从官和佐官)、九品,由昌化军(今海南省儋县)安置,不得签署公文。

三年多下来,苏东坡任职从带衔端明殿学士,翰林侍读学士知制诰去任知州,到知州随从……,级别由正三品降至九品(降了十几级)芝麻官,皆没有签署公文权,使苏东坡成为一介道地的草民。是时,苏东坡六十二岁。

二,面对困难换思维,顺其自然享人生

1,羊肉吃出新花样

苏东坡贬谪至惠州。那年头,惠州人的生活异常艰苦。苏东坡生活的所在地,一天只杀一只羊供当地人肉食。当时,苏东坡在朝廷过的锦衣玉食生活已不再,连一斤羊肉都买不起。可是,苏东坡会动脑筋,就与宰羊老板商量,羊肉我是买不起,请你把羊肉卖完后剩下的羊脊骨架留给我,这我买得起。果然如苏东坡所愿,拿到了不值钱的羊脊骨。苏东坡的确费了一番心事,先将羊骨头加水熬,熬熟后,放在米酒里浸泡,泡好后拿出来往骨头上撒些盐,再放在火上慢慢烤,千万别烤糊了。这,是苏东坡制作羊骨头的新法。最后,将夹在骨头缝的羊肉一点点的剔出来吃。苏东坡诙谐地说:这,有些吃螃蟹的味道。他说这样吃,“狗都不高兴了!”因为,狗这时只能肯被苏东坡吃剩的羊骨头啦。在当时,就这样的生活,苏东坡也不能保证天天有吃的……。

2,洗脚洗出快乐心

在海南岛时,苏东坡生活的地方,更是困难。苏东坡在《与程秀才书》中说:食无肉,病无药,居无室,出无友,冬无炭,夏无寒泉。但,这些都难不倒他。苏东坡坚持他良好的养生习惯,陶冶性情。他自创了一套适宜他的生活保健法,简称“谪居三适”:A,“旦起理发”:起床后迎着海风,一边呼吸清晨的海风,一边梳理头发……,享受大自然的恩赐。这是什么?就是一种人生境界。B,“午窗坐睡”:中午无事,无人打扰,一个人靠近窗户,在蒲团上盘腿打坐,手肘放在茶几上打瞌睡,欲人欲仙,就象神仙过的日子。C,“夜卧濯足”:睡前洗脚,实在是苏东坡人生一件快事。为此,苏东坡还作诗“夜卧濯足”,予以说明:况有松风声,釜鬲(ge. 格)鸣飏飏,瓦釜深及膝,时

复冷暖投,明灯一爪剪,快若鹰脱鞴(gou. 勾)。苏东坡洗脚用的是瓦盆,其深超过他的膝盖,一边烧着热水,一边洗脚,瓦盆的水温,以一旁正烧着的热水调节温度,边洗腿洗脚丫子,边用剪刀剪指甲……,他可以随心所欲,有如挣脱束缚的老鹰,自由翱翔,自由自在。

3,换个思维天地宽

一天,苏东坡打算登山,不觉刚走到半山腰,就感到很疲劳。一开始,他叹息到,要不要继续往山上走?可是,苏东坡转换一想,自己毕竟已年愈花甲,体力不如从前了。想好后,苏东坡放弃了登上山顶的计划,原途返回了。是啊,人生是有阶段性的,该放弃的时候,就应该放弃,去做自己力所能及的事。这,才是最好的选择!

这,就是苏东坡的人生观。正所谓:羊肉吃出新花样,谪居三适性情养。洗脚洗出快乐心,顺其自然享人生。

三,笑对生死感悟心,不作空想乐为人

命运似乎一直在与苏东坡开玩笑。苏东坡一生大起大落的命运,总是与他生命中的几个皇帝的生死连在一起。苏东坡早年作为宰相备用培养的风光,被宋神宗和他的改革派给碾碎了……,贬谪黄州……。苏东坡以为,从此不得翻身了。不料,宋神宗驾崩,宋哲宗继位,皇太后垂帘听政,苏东坡不仅被启用,而且比早年更风光,做了他从不奢望的正三品……,官至翰林学士……,皇帝老师。皇太后仙逝后,宋哲宗亲政,继续改革,即刻将苏东坡赶出中原,放逐海南岛。时年,苏东坡已六十有余,已有了终了海南岛的思想准备。不料心狠手辣的宋哲宗,没有活过苏东坡,一命呜呼了。宋徽宗赵佶登基,宋神宗的皇后垂帘听政,来了天下大赦。本已绝望的苏东坡,似乎又看到未来在向他招手,踏上返回中原的征程。可是,人生在世真是世事难料,正当苏东坡风尘仆仆的准备到常州安顿时,旅途疲劳,人老体弱……,天气炎热,吃冷饮……,似乎感染了阿米巴痢疾,身体一天不如一天。从此,自1101年夏起病→至七月二十八日,是苏东坡人生最后的日子。在7月15日,苏东坡病情已经恶化,并拒绝朋友给他弄来的可能有效的特效药。7月18日,苏东坡对3个儿子,开始交代后事说:“我平生未尝为恶,自信不会进地狱。”并嘱咐他们:让自己(苏东坡)弟弟“子由”给他写墓志铭。死后,与他妻子合葬于子由家附近的嵩山山麓。

7月25日,苏东坡好友维琳方丈,前来探望。这时的苏东坡已不能坐起,维琳方丈就坐在苏东坡身边陪苏东坡说话。26日,苏东坡写了他平生最后一首诗。维琳方丈一直与他谈论“今生与来生”,劝他念佛教谒(ye. 夜)语。苏东坡笑笑说,自己读过高僧传,那只是心愿而已,他们都死了。“鸠摩罗什呢?他也死了,是不是?”鸠摩罗什是被公认的高僧,汉末到中国,以他一手之力将印度佛经3百卷左右译成中文,奠定大乘佛法。去世时,与他一起来中国的天竺僧友,都替他念梵文咒语,也没有留住他,还是因病重不治一命去了。7月28日,苏东坡病情恶化,好不容易看到呼吸,维琳方丈靠近苏东坡耳朵对他说:“现在要想来生。”苏东坡轻声说:“西天也许有;空想前往,又有何用?”他好朋友钱世雄对苏东坡说:“现在,你最好还是要做如是想。”苏东坡用道教的理论说:“勉强想就错了。”苏东坡相信,人生的解脱之道在于自然,而在不知善而善。不久,苏东坡就与世长辞了。

苏东坡一生,几起几落,一般人看来,的确是命运坎坷,但他却勇于面对,从幻想空想中跳出来,面对现实,该放弃的都放弃了,踏踏实实过好人生,回归自然。苏东坡的肉体离开了他生活的世界,但他心灵的生活,以他言传身教,文字文章,诗词歌赋、书画……的浩然正气传承于世,成为中华文化史上的一座人文巅峰,让世人敬仰、继承、学习。苏东坡人文情怀、旷达精神……,将继续滋润、鼓舞、培养代代中华儿女成长!这,就是苏东坡感悟人生、高尚品格的感召力。

(全才苏东坡系列,全文完)



作者 陈禹丞



专栏作家介绍
陈禹丞, 明州Wayzata High Schools十一年级学生, 育才中文学校AP中文课学生。今年5月份获得美国《侨报》第八届海外华人中文作文比赛少年组第一名。喜欢网球, 击剑, 钢琴和美食。

一眨眼, 现在就是2021年的深秋了, 不知道大家有没有注意到不少人家门口已经挂了不少有趣可爱的装饰? 是的, 马上就要到万圣节了, 孩子们喜欢的节日。我们今天就聊一聊美国几个重要节日吧。

万圣节是每年的10月31号, 它的历史很久远, 它的开始可以追溯到609年。最初, 万圣节是一个跟教会有关的节日, 为了纪念所有的圣徒。到了九世纪, 万圣节而演变成纪念所有去世的人, 不再局限于圣徒。这时已经是一个比较正式的节日, 活动必须经过教堂。在后来, 到了18世纪, 万圣节最终成为了一个世俗的节日, 活动更多偏向开派对和做游戏, 除了装饰品, 没有多少鬼鬼神神, 跟宗教也没有多大关系了。但是, 在1920-1930年期间, 在万圣节游行和派对上, 有很多青少年会破坏社区和房子, 为了转移他们的目标, “不给糖就捣蛋”的传统就诞生了, 一直延续到现在, 成为孩子们爱这个节日的最大理由。

万圣节后大家期待的一个节日

就是感恩节, 感恩节是11月的第四个星期四。这个节日的来历了解美国历史的都知道, 1620年, 一艘名叫“五月花”的船来到了美洲, 这批先驱者到达的季节是冬天, 所以只能躲在船里, 又被病毒传染, 饥寒交迫, 最后, 只有一半人熬到了春天, 登上了美洲的土地。当地的印第安人欢迎他们的到来, 教

他们种植玉米和别的农作物。等这些作物成熟时, 大家聚在一起庆祝收获, 一起吃饭, 唱歌跳舞。这是感恩节的开始。现在我们感恩节都会吃火鸡, 但是你知道吗, 1621年的那顿感恩节大餐很有可能没有火鸡。火鸡是后来才吸引到大家的注意并摆上人们的餐桌的。

12月25日的圣诞节是另一个重要的美国节日。很多人都认为这一天是耶稣诞生的日子, 但是, 事实上圣诞节的起源比耶稣诞生早得多。早在古罗马时期, 12月25日已经是一个节日了, 为了庆祝农神的生日。后来, 因为大部分罗马人都信了基督教, 圣诞节也就采用了12月25日。所有人都知道圣诞节是为了庆祝耶稣的诞生, 但是他的生日真的是这一天么? 没有人知道, 圣经里没有写耶稣到底是哪一天出生的, 只提到他出生时, 有人在放羊, 大概是春天吧。庆祝圣诞节的时候, 孩子们都会等圣诞老人到家里来给他们送礼物, 但是圣诞老人是谁? 从哪里来的呢? 其实是真有圣诞老人的, 他是一位主教, 名字是圣尼古拉斯, 他非常善良, 所有的钱都用来帮助穷人和病人, 后来他就演变成为现在的圣诞老人了。

还有其他几个节日, 比如, 五月最后一个星期一的“纪念日”是为了纪念战争中阵亡的将士, 七月四日的独立日是美国的国庆日, 九月的第一个星期一是劳动节, 为了庆祝工人对经济和社会的贡献。



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.**

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

京剧盛世现流派

四大名旦五丰碑(一)

(上接A12版)



梅兰芳《贵妃醉酒》剧照之二

这三点很有理论意义和实践价值，可以为中国的京剧传承发展，提供有益的启示。梅兰芳先生的理性阐述，根植于中华民族文艺理论的沃土之中，深入浅出、通俗易懂。这是一份难得的戏曲理论遗产，不仅对梅兰芳京剧表演理论体系的总结，梅兰芳提出了“中国戏剧之三点”。第一点，西方戏剧与中国戏剧的隔阂是可以打破的。第二点，中国戏剧的一切动作和音乐等，完全是姿势化。所谓姿势化，就是一切的动作和音乐等都有固定的方式。例如动作有动作的方式，音乐有音乐的方式，这种种方式，可作为艺术上的字母，将各种不同的字母拼凑一起，就可成为一出戏。但是中国戏的演员们，都不被这种字母所束缚，他依旧可以发挥

他在艺术上的天才与创造，《贵妃醉酒》就是其中代表作之一。第三点，中国(戏)未来之趋势必须现代化，并不一定是戏剧、本体的现代化，是要使剧中的心情和伦理成为现代化，如背景与灯光也可使其成为姿势化，使其有固定的方式来表现剧中各个情绪，这是中国戏剧今后可试验的途径。

这三点很有理论意义和实践价值，可以为中国的京剧传承发展，提供有益的启示。梅兰芳先生的理性阐述，根植于中华民族文艺



那些珍贵老照片

理论的沃土之中，深入浅出、通俗易懂。这是一份难得的戏曲理论遗产，不仅对梅兰芳京剧表演理论体系的总结至关重要，而且丰富了中国戏曲表演理论体系，值得深入总结研究和继承发扬。

撰稿人: 谢振刚



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

新闻发布

2021年底临近, 让我们重新审视预扣税

IR-2021-199, 2021年10月8日

华府—美国国税局今天提醒纳税人, 2021年最后一个季度是检查预扣税的好时机。

生活给个人的财务状况带来了不断的变化。结婚、离婚、孩子的出生或购房等事件都可能成为调整预扣税的理由。

便捷好用的预扣税估算器(也有西班牙语版本)可以帮助纳税人确定他们的预扣税是否过多, 以及如何进行调整、以在当下缴纳更多现金。另外, 预扣税估算器也可以帮助纳税人在明年提交纳税申报表时看到他们应该预扣更多或预估纳税以避免税单。

2021年影响预扣税额度的事情包括:

- **新冠疫情税收减免**, 以及对受冠状病毒(COVID-19)影响的纳税人、企业、免税组织和其他人(包括健康计划)的税收帮助。
- **野火和飓风等灾害**——特殊税法规定可以帮助纳税人和企业从灾害影响中恢复经济, 尤其是当联邦政府宣布其所在地为主要灾区时。
- **失业**——美国国税局第4128号出版物《失业的税收影响》(英文), 解释了灾害情况如何产生新的税收问题。
- **由于新冠疫情而进入零工经济的工人**——美国国税局建议在零工经济中赚取收入的人在提交申请时考虑预估纳税额, 以避免出现余额或罚款。
- **生活变化, 例如结婚或生育**——结婚或生子作为生活事件, 会影响您的退款或欠款。

现收现付

税款通常全年缴纳, 无论是从工资预扣、季度估计税款还是两者的组合中。然而, 大约70%的纳税人每年都会多扣税, 这通常会导致退款。2021年的平均退款超过2,700美元。

纳税人可以在线、通过电话或从IRS2Go应用程序支付。他们可以安排未来日期的付款, 这在申请季节、付款计划付款或估计税款付款时很有用。

纳税人还可以登录他们IRS.gov/account查看他们欠的金额、他们的付款计划详细信息和选项、他们的付款历史记录(最多5年)、任何预定或未决付款, 以及他们最近的主要纳税申报表信息退税。

预扣税估算器

国税局预扣税估算器使每个人都能更轻松地了解预扣正确的税款。这对于在今年提交意外税单或罚款的人, 或者在这一年中工作或税务情况发生变化的人来说尤其重要。

该工具为工人、退休人员、个体经营者和其他纳税人提供了一个用户友好的分步工具, 用于有效地调整他们从工资和养老金支付中预扣的所得税金额。

有关税款、预估税款和预扣税的更多信息, 请参阅国税局官网IRS.gov上的预扣税页面。

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎? 門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診, 國語服務

特色診療:

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

主治:

皮膚痣切除, 皮膚癌切除, 皮膚肿块活检, 皮肤液氮冷冻, 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

第三者

■心水(澳洲 墨爾本)

墨爾本城的九月,天空陰沉沉,初春時節,走在瑟瑟寒風裡,從火車站月台返家的路上,錢琪低著頭,整段路寂寂無聲。偶而一輛汽車馳過外,再也看不到人影,他把雙手插進外套的口袋裡,羊毛圍巾繞頸打個活結垂下,剛步出火車,一身暖暖地,越近家門,冷的感覺卻漸漸從心底湧現。五、六度的氣溫,在那一身裝束裡,照說沒理由會從心中有份顫抖的寒流,他迫著自己跑步,終於在昏暗的夕暉中打開大門,衝進黝黯死靜的那座平房。

他彷彿走進了金庸小說中,小龍女獨居的古墓裡,孩子們都不在。本來,廚房的火光和飯香,總會使一身的疲倦消失,但是現在廚房連半點火花也沒閃爍,一屋子清冷,什麼聲音都沒有。錢琪扭開客廳的大吊燈,讓一陣忽然的光明迎面照下,再按了電視機的遙控,報告新聞的廣播把寂靜的空氣擊破。他將圍巾除去,跌坐進厚厚的皮沙發,眼睛掃瞄著螢光幕,原來當天是九月十八日,多個華社團體在駐日本領館外高舉中英文的抗議布條與橫額,和無數團體名稱的木牌。啊!九一八至今已過去好多年,國仇家恨在那些隊伍移動中一起湧上來。

小茶几上凌亂的放了幾封信,大概是兒子上學前開了信箱,其中有兩封是外國的來信,一封貼了本地郵票,另一封沒貼郵票。他好奇的打開那封沒貼郵票的,是他太太婉君的手跡。還沒讀信,錢琪就長長的嘆了一口氣,一股怨氣莫名的升起,他狠狠的把還沒看完的信揉成一團,丟在地毯上。此時,那天擊手要打婉君一巴掌的那陣快意又湧上來。他冷笑一聲,再打開那封不知是誰寫的陌生信件,信抽出來,居然是粉紅色信箋,這時,錢琪被弄得有點生氣的拿起這封橫寫的信細讀:

「錢先生,你一定無法猜到我是誰?因為我們只有一面之緣。記得去年底在寶康書局左邊的靈星門廣場,僑社在紀念孫中山先生冥誕的儀式嗎?你恰恰是站在我的身旁,後來我們交換了一些意見,你給我名片時,還說歡迎和你多連絡。在那次相遇後,我覺得我們一見如故,本來早就想和你連繫,但因為功課太多忙到分心乏術,故到今天才提筆給你寫信。

那天,你給我留下很深刻的印象,因為你對我這個陌生人,聊起政見時,毫無保留的侃侃而談,竟將自己立場堅定不移的陳述出來,我也因為不滿原居地的腐敗政治,才不遠千里迢迢拋家棄國來到墨爾本,這種辛酸真不足為外人道,如果記得我這個朋友,請你回函。祝快樂! 黃妮妮 上」

錢琪放下信,腦裡思索了好一回,朦朧中怎樣也無法勾勒出那張五官;一位浪漫的女孩子,主動出擊,也不先查查錢琪的家庭狀況?他搖搖頭,一眼瞄到剛才被他揉成一團的那封信,就在眼前不遠處。此刻,錢琪的心情因為讀了那封粉紅色信件後,而有了些微的轉變。他離開沙發,拾起那團紙,雙手掰開那縐紙後,讀到的是:

「錢琪夫君:
我流著眼淚伏案勉強給你寫這封信,我們二十年的婚姻絕

沒想到會破碎。你忍心迫我這樣做,我已經給你很多次機會,但是,你始終堅持你的生活方式,事業重於婚姻,這無疑是對我的輕視。更難使我容忍的是你的婚外情,假如沒有她,無論如何也不會輕言放棄我們已經二十年的幸福家庭,尤其在外人眼中,我們是一對恩愛夫妻。

我將女兒和老么一起帶走,老三已經長大了,留給你。我已預約了律師,一切已成定局。祝福你和她(雖然我還不知她是誰?但我相信自己的感覺,如果沒有第三者,你是不會堅持和我鬥氣的! 婉君 上」

他輕輕的放下信,要來的終於來了,逃也逃不了,避也避不掉,一場災劫竟莫名其妙的降臨到他身上。幾個月來,婉君變成了潑婦醋娘子,家成了戰場,兩個人熱戰時,碗碟、筷子、玻璃杯、酒瓶等統統變成武器;冷戰時,兩人怒目而視,或者與對方視而不見。然後在一次雙方都失控的大吵大鬧裡,錢琪動了手,婉君氣沖沖的把枕頭和衣服搬到女兒的房間,二十年夫妻的首次分居上演了。事後,婉君到處哭訴,許多朋友在愕然中匆匆趕來,大家均苦口婆心的搬出以和為貴的大道理,為這對恩愛夫妻勸和。錢琪在每一位出現的友好面前苦笑,他決心不作任何解釋。

每一次爭執後,錢琪在氣消了的翌日,往往先開口低聲下氣的認錯;因為那份老夫老妻的情依然存在,但彼此之間的磨擦並沒有減少。錢琪下班後只要稍微遲回家十餘分鐘至半小時,婉君的那份醋勁便直線上升,沖昏了頭腦,兩人小心翼翼維持着的那份和諧,又被新風暴擊碎了。

整個事件是出在公司總經理新聘的女秘書身上。這位洋女郎麗莎不但年輕貌美,還熱情洋溢,不管是那個男士她都滿口「達令」的叫到對方甜到心底。錢琪是主任級的主管人物,雖年過四十,但外表依然俊逸,尤其在麗莎眼中,根本無法分辨出東方人的年齡。錢琪每次下班回家後,都把這麼一位尤物的妙事,原原本本向太太說起;沒想到婉君正逢更年期,口裡雖唯唯諾諾,心底竟被一股無以名狀的醋意佔據,錢琪對太太的心理變化,居然連一點感覺都沒有?

風暴已經凝聚,要阻擋也力不從心了。那天總經理的生日晚會,兩夫婦盛裝笑着去參加,在舞池上共跳「查查」時;不意洋妞麗莎大方的從中插進來,向婉君說一聲對不起,便硬把錢琪的手一拉,相擁而舞。等音樂停頓後,回到餐席,錢琪才發現太太已經先離開了。他心理嘀咕著掛電話回家,結果沒人接?證

明婉君不是回到家裡,再打她的手機,竟然是關機。他無心再逗留,忐忑不安的藉故先告辭,駕車到幾位老友家中申門尋找,直到深夜才回家。在家中客廳水晶吊燈的光芒中,發現婉君獨個兒依然盛裝呆坐着,有理說不清的爭吵從此拉開了序幕。

兩人吵吵停停,爭吵的次數越來越頻繁。就在兩星期前,婉君終於把條件講出,她流著淚說:「家庭和事業,你自己選一樣吧!」「不要逼我,求求妳。」「我不是逼你,只是要你抉擇。」

「兩者間完全沒有衝突,為什麼妳要無理取鬧?」「你已經越來越少回家,把全部時間都放在工作上,這樣就有更多機會在外拈花惹草搞三搞四。我早成了錢家的花瓶,我再也不能忍受這麼一種有名無實的婚姻生活。你自己決定吧。」

「我為什麼不能兩樣都要?為什麼妳要逼著我選擇?」錢琪的怒火又燃燒了。婉君提高聲浪,擺著勝利者的姿態挑戰的吼著:「只能一樣!要家庭你就辭職另找別家公司。要和那個鬼妹胡混,你就走吧!」

「我沒有鬼混胡混,妳不要逼我,我是不會放棄我的工作,隨妳怎樣都可以。」「那麼,我們只好離婚了。」

「隨便!」錢琪生氣的大吼:「這次我絕不再求妳了。」當天晚上,婉君把衣服和枕頭統統搬到女兒的房間裡,先來個分居的示威;錢琪不勝其煩,也到了忍無可忍的地步。二十年的夫妻關係,至此竟到了恩盡義絕的情況,家忽然變成墳墓的感覺一再湧現。每當錢琪下班後,一想到要回去那個冰冷冷有如古墓似的家,心裡就有股比冷冬更冷的寒意襲來。此時,他真正明白了「哀莫大於心死」的意思。漸漸地,兩人反目成仇的那種氣氛,連子女也感到害怕;直到今天,婉君真的付諸行動,將女兒和老么也一起帶走,唉!錢琪忽然覺得手腳冰冷,搓揉著雙掌,呵著氣,那份冷從四方八面襲來。他扭開了暖爐,賭氣的拿起那封陌生女郎的信箋,他掛了一個電話去,甜甜蜜蜜的聲音,一份迷人的誘惑,彷彿通過電話線傳來。

錢琪恐怕自己會改變心意,主動提出立即趕去相會的要求;電話那一頭在意外中倒也沉默了好一陣子,最後還是同意了她的要求。

晚餐也沒吃,錢琪便匆匆走出家門,好像逃出了古墓似的,他完全記不起要見面的女郎是怎樣個外貌?反正,這些對他都不重要了。

他要追尋的是一位真正存在的第三者。畢竟,第三者終於將出現啦!
(二零二一年十月二日仲春於墨爾本無相齋)

凤凰网陕西频道文旅类优质稿件集合

震撼回归! 陕旅集团诸葛古镇大型沉浸式实景演艺《出师表》5.0版 3月20日重磅开演

震撼回归! 陕旅集团诸葛古镇大型沉浸式实景演艺《出师表》5.0版 3月20日重磅开演。

汉中油菜花海在逐渐变暖的春风中苏醒,与此同时,作为陕南地区首屈一指的高品质文旅演出精品项目,由陕旅集团倾情打造的大型沉浸式实景演艺《出师表》,2021年度的演出筹备工作已经准备就绪。在观众长达一年多的耐心等待下,全新的大型沉浸式实景演艺《出师表》5.0版将于3月20日迎来亮灯复演。



大型全景开台剧场奇幻三国秀《出师表》,2016年《出师表》一经演出就获得了热烈反响,观众热情与日俱增,业内人士好评如潮,各大媒体高度评价。2021年《出师表》5.0版即将重磅回归、惊艳上演,特别聘请国内优秀制作、技术团队进行升级更新,通过灯光、音响、威亚、水、火等声光电以及多种特效手段,以序幕《夜观天象》,一幕《七擒孟获》,二幕《出师表》,三幕《北伐路》,四幕《慰忠魂》,尾声《羽化魂归》组成,每个篇章节奏紧凑、扣人心弦,艺术与科技高度融合,即将为省内外的游客献上一场精彩的视觉文化盛宴。

舞美提升



今年《出师表》舞台再次创新,在已有舞美结构和裸眼5D视觉效果的基础上,打破常态的演出观演模式,实现空中、地面、水中无限制表演,以多媒体技术、虚拟现实技术、增强现实技术、三维实境技术、多通道交互技术、机械数控装置等手段,引领现场观众在跨越千年的时空隧道中感受着诸葛亮在汉中八年忠义千古鞠躬尽瘁的生命历程。

音响设计



在今年的实景演出中,音响设计师用一种身临其境及沉浸式并包围感十足的

声音呈现作为设计依据,用最完美的声音状态配合艺术元素,增强观众的参与感和代入感。



整套扩声系统中,通过专业的声场模拟软件对场地的准确建模及扬声器参数的代入进行仿真验算,多通道呈现各种风雨雷电等声效的环绕立体效果;随着剧情的节奏,让观众身临其境的感受声场冲击力和震撼力。



灯光创作

在灯具选用上,选用三合一灯具,充分利用三合一灯具穿透力强光通量高等特点为局部氛围渲染和水幕染色,可根据水幕、舞美呈现各种美轮美奂的画面,在观众席形成变幻万千的独特光幕,在满足黄金表演区效果的同时,让整个现场更加

立体,更饱满,犹如一场璀璨的光影盛宴。

水火特效

演出采用了欧亚最先进的水火特效技术,雷霆万钧、特制火海、生生不息等特效,气势恢宏,变幻万千,效果奇特,既有视觉冲击力,又有唯美的意境,使现场观众的震撼感和观影感达到极致,是不可错过的视觉艺术。



悠闲游古镇,震撼《出师表》。文化是旅游的灵魂,旅游是文化的载体。中国首部大型全景开台剧场实景演艺《出师表》将继续书写三国智圣丞相的不朽传奇,必将开启2021年陕南文旅演艺新篇章。



(全文完)

京剧盛世现流派

四大名旦立丰碑（一）

京剧四大名旦是指梅兰芳、程砚秋、尚小云、荀慧生，中国京剧旦角行当中四大艺术流派的创始人。四大名旦的出现以改过去京剧舞台上以老生行当为主的局面，出现了京剧舞台上的流派纷呈、百花争艳，一时间京剧艺术繁荣景象稳步发展，好一派欣欣向荣的景象呈现在戏曲舞台上。与此同时新编历史剧、时装戏统统出现。各大流派纷纷推出全新的、自己所长的、代表其风格的经典剧目。下面我们将分别介绍四大名旦系列，首先介绍梅兰芳大师。



梅兰芳（1894年10月22日—1961年8月8日），名澜，又名鹤鸣，乳名裙姊，字畹华，别署缀玉轩主人，艺名兰芳，清光绪二十年（1894年）出生于北京，祖籍江苏泰州。中国京剧表演艺术大师。

梅兰芳8岁学戏，9岁拜吴菱仙为师学青衣，11岁登台。后又求教于秦稚芬和胡二庚学花旦。1915年4月至1916年9月，新排演了《宦海潮》《牢狱鸳鸯》《思凡》等出戏。于1949年前先后赴日本、美国、苏联演出，并荣获美国波莫纳学院和南加州大学的荣誉文学博士学位。1950年任中国京剧院院长，1951年任中国戏曲研究院院长，1953年任中国戏剧家协会副主席，1959年加入中国共产党，1961年8月8日，梅兰芳因病在北京逝世。享年67岁。〔

梅兰芳在50余年的舞台生活中，发展和提高了京剧旦角的演唱和表演艺术，形成一个具有独特风格的艺术流派，世称“梅派”。

京剧形成初期，以梅巧玲为代表的一代老前辈艺术家开启了京剧男旦艺术的篇章。梅巧玲开创的梅派艺术，对京剧旦角表演艺术的提高与发展做出了卓越的贡献，也成为了梅派男旦的重要奠基人。到第二代梅派传人梅巧玲之子梅竹芬承父衣钵，良好地继承了梅巧玲的唱法，他对梅派艺术的传承功不可没，二十世纪二三十年代梅兰芳继承并发展了梅派艺术，当时的男旦艺术在京剧史上出现了“梅尚程荀”四大名旦，让整个京剧发展步入了巅峰时期，这是京剧走向兴盛的重要标志。

梅兰芳旦行立派也是从“梅派”开始的，而京剧行当中梅兰芳最擅演的是“旦”，故梅兰芳是中国旦角创艺立派的第一人。

梅兰芳通过不断的努力，终于集京剧旦角艺术之大成，融青衣、花旦、刀马旦行当为一炉，创造出独特的表演形式和唱腔，其影响力超越了当时京剧界旦角演员。并且继承创新了众多的传统剧目和新编历史剧。代表剧目有：《霸王别姬》、《贵妃醉酒》、《凤还巢》、《生死恨》、《穆桂英挂帅》、《西施》、《太真

外传》、《宇宙锋》、《抗金兵》、《廉锦枫》、《天女散花》、《洛神》等。还主演了京剧、昆曲电影艺术片：《春香闹学》（1920年，昆曲）、《天女散花》（1920年）、《生死恨》（1948年）《洛神》（1955年，吴祖光执导）《梅兰芳舞台艺术》（1955年，彩色，含梅兰芳艺术生活纪录片和《白蛇传·断桥》、《宇宙锋》、《霸王别姬》、《贵妃醉酒》4部戏，吴祖光执导，《断桥》是昆曲）《游园惊梦》（1960年，昆曲，彩色，许珂执导）、《上元夫人》（1923年，英国在北京拍摄）、《西施·羽舞》、《霸王别姬·剑舞》、《上元夫人·拂尘舞》、《木兰从军·走边》、《黛玉葬花》（1924年，香港在北京拍摄）、《虹霓关·对枪》、《廉锦枫·刺蚌舞》这两部戏是都是东京宝冢（东宝）电影公司1924年在日本国内拍摄、《费贞娥刺虎》是1930年美国派拉蒙电影公司在纽约拍摄、《虹霓关》是苏联1935年谢尔盖·爱森斯坦执导拍摄的。

梅兰芳所创新的京剧梅派艺术，不仅是中国京剧与整个中国戏曲艺术的高峰，而且还位列世界三大表演体系之一，梅派艺术的发展，自是得益于时代的机遇，当时北京精英荟萃，



戏楼茶馆云集，在梅兰芳缀玉轩聚集的“梅党”也各显其长，盛举共襄，进而成就了当时梅兰芳的梅派艺术。他是中国京剧旦角的最重要代表，风靡一代，他男扮女装的技巧出神入化，呈现出审美、抒情的最佳境界。梅腔悠然而有余韵，令观众感受到古典女子优美的情致。

梅兰芳的一生，体现了不断革新、精益求精的敬业精神，他将诸多艺术领域的创作思想融于了京剧艺术舞台表演之中，使京剧旦行的唱腔、表演艺术臻于完美的境界，成为旦行中影响深远的流派。形成独特的艺术风格。其中最能体现梅派艺术代表剧有《霸王别姬》《贵妃醉酒》《穆桂英挂帅》等。

少年时期的梅兰芳，听从了良师益友齐如山的建议，继承了优良传统的京剧的华丽与身段，并针对梅兰芳所创新的京剧梅派艺术，不仅是中国京剧与整个中国戏曲艺术的高峰，而且还位列世界三大表演体系之一，梅派艺术的发展，得益于时代的机遇，当时北京精英荟萃，戏楼茶馆云集，在梅兰芳缀玉轩聚集的“梅党”也各显其长，盛举共襄，进而成就了当时梅兰芳的梅派艺术。京剧过往只重形式，缺乏情感灵魂表演的缺失加以修正，配合词曲韵律之和谐，注入更充沛的情绪感情于表演之中，创造了具有独特风格的表演艺术流派——梅派。

梅兰芳是中国京剧史上鼎盛期和清末以及中华民国成立后文化繁荣时期，承上启下最具有代表性的人物。他一生主要从事京、昆表演，创作了一批时装戏和古装戏，加工整理了一批传统戏，如《牢狱鸳鸯》《宦海潮》《邓霞姑》《一缕麻》《嫦娥奔月》等。他对中国戏曲的贡献是多方面的，之于戏曲理论的贡献仅是其中一面。塑造了众多的优美的妇女艺术形象，积累了大量优秀剧目，使京剧旦角艺术登上了历史辉煌时代，也是中国京剧的里程碑！

梅兰芳在促进东西方文化交流方面作出了卓越的贡献，也是中国向海外传播京剧艺术的前驱，梅兰芳从理论上提出了“中国戏剧之三点”。第一点，西方戏剧与中国戏剧的隔阂是可以打破的。第二点，中国戏剧的一切动作和音乐等，完全是姿势化。所谓姿势化，就是一切的动作和音乐等都有固定的方式。例如动作有动作的方式，音乐有音乐的方式，这种种方式，可作为艺术上的字母，将各种不同的字母拼凑一起，就可成为一出戏。但是中国戏的演员们，都不被这种字母所束缚，他依旧可以发挥他在艺术上的天才与创造，《贵妃醉酒》就是其中代表作之一。第三点，中国（戏）未来之趋势必须现代化，并不一定是戏剧、本体的现代化，是要使剧中的心情和伦理成为现代化，如背景与灯光也可使其成为姿势化，使其有固定的方式来表现剧中各个情绪，这是中国戏剧今后可试验的途径。

（下接A10版）

第十六次世界華文閃小說同題大展 (2)

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: linsuang4@gmail.com



周長莉(巴西)

小潔一家人終於住進了寬敞明亮的大房子, 手上寬裕了, 就想把父母接到巴西。父母並不想去巴西, 老太太身子骨一直不硬朗, 他們在家鄉耕種一個小小菜園。菜苗長得很茁壯, 老爺子守護著那一片菜地, 也守護著老太太。

她說: 媽, 我現在日子過得好了, 讓我們來盡盡孝心吧, 在巴西我們有頂樓花園, 一樣可以種菜, 養花。就這麼一個女兒, 人老了也是愈發思念孩子們。看著那渴望而熱切的臉, 他們心動了。

辦護照, 辦簽證一切順利。她回到家鄉, 接父母出來。離開生活了一輩子的故土, 看著車子緩緩駛出熟悉的小路, 白髮蒼蒼的兩位老人很依著淚流不止, 回頭遙望, 景物慢慢模糊。

外孫們很可愛, 調皮搗蛋, 時而吵鬧時而歡笑, 幾年幸福快樂的日子轉瞬即逝。全球突如其來的疫情, 讓人們措手不及。巴西, 成為新冠病毒疫情最嚴重的國家之一。那一天, 小潔突然發現之前只有點咳嗽的父母喘氣困難了!

二老雙雙被送到醫院, 直接進了ICU重症監護室, 連日來消瘦憔悴, 她和很多病人家屬跪在醫院的牆外, 一遍遍祈禱, 希望死神放過他們的親人。

與病毒鬥爭了半個月, 眼看人快不行了。她淚如雨下, 隔著防護罩, 問父母有什麼心願未了, 他們卻已經無法說話。小潔顫抖著問: 回老家嗎? 老太太點點頭, 撒手人寰。老爺子不出幾日也去世了。

落葉歸根成為父母樸素的遺願。

【程思良點評】常言道, 世事難料。席捲全球的新冠病毒疫情製造了多少悲劇! 小潔本想把父母接到巴西盡孝心, 不料父母感染了新冠病毒, 在異國他鄉撒手人寰, 落葉歸根成為父母的遺願, 令人不勝唏噓!

區少玲(巴西)

我疑惑地望著, 這是什麼地方啊? 看看頭頂的牌匾上寫著「蘭花村」三個大字。

哦! 我回湖北長江邊的監利縣鄉下老家來了。

飄著進了房間, 看著大床上鋪的枕頭和棉被, 相當眼熟, 我輕聲問老婆:

「是不是跟2004年我們回來探親時的陳設一樣?」

旁邊沒有人答話, 我驚訝回頭, 老婆竟然沒陪我一起回來, 哎喲! 我一個失智老人又不認識路, 等下怎麼回去啊?

我匆匆飄出去, 客廳角落的供桌上擺著放大的父母親遺照, 下面是弟弟的照片, 我想起老弟五年前過世了, 這裡現在無人居住, 弟媳婦和姪兒一家到外地謀生去了。

我來這裡做什麼呢, 得趕快回去巴西看!

……

睜開眼睛, 看見自己好端端躺在床上, 「唉! 我在這兒呢。」

老婆開門進來探視, 見我剛好睡醒一覺, 餵我喝了一點水, 我抓住她的手眷戀地說: 「有妳在, 這裡才是家!」

我們移民巴西已經40年, 比起十七歲離開父母的老家, 和那間我寄錢回去新蓋的弟弟家, 原是異鄉的巴西已經變成故鄉了!

剛剛做的那個夢不合我意, 失智五年半了, 今晚好像腦筋清楚得很, 大概迴光返照, 九十一歲的老葉子將要飄落, 我願歸根此地靠近我妻及兒孫, 魂魄有依託。

【程思良點評】九十一歲的老人夢回故里, 醒來後心有所悟, 抓住老婆的手眷戀地說: 「有妳在, 這裡才是家!」誠然, 此心安處即是家。埋骨何須桑梓地, 人生無處不青山。

滕林(巴西)

哲學思想活躍的莉莉跟隨著針灸高手丈夫出國共創新生活, 飄洋過海立足巴西天堂。

「我搬新家了! 過來聊聊天, 喝杯茶!」

莉莉開心地邀請在手機另一頭的薇雅。

「恭喜喬遷! 哇! 又買了多棟樓房和商店。」

「女兒艾蓮娜在紐約讀大學, 丈夫回國照顧年邁的母親, 我一個人平常下班後只有陽台一盆盆的花草陪我!」莉莉無奈地表示。

薇雅: 「將來退休後妳打算住哪兒?」

「妳有何建議呀?」莉莉好奇地問。

薇雅: 「聖保羅是多種族移民城市, 巴西人天性樂觀開朗, 熱情洋溢, 有豐饒的農作物, 也有世界各國的餐館, 很多可戲水的海灘, 幾乎沒有天災, 可惜治安不良; 美國加州爾灣值得考慮, 天氣好, 居民水平各方面很適合我們; 台灣醫療發達, 生活費低廉, 有好山好水好風光……」

「再拼幾年, 退休後, 一起找我們的休閒園地。」莉莉懷著期待的心情說。

疫情狂掃世界, 看不見的病毒無聲無息地傷害了許多無辜民眾, 居家令施行後, 街道無動靜, 聖保羅鬧空城計。

多日停業, 正在裝修的新店面, 進了小偷! 莉莉親自巡查, 不幸地從屋頂上失足喪命。退休後所計劃的一切, 化成一罈骨灰, 落葉歸根地返老家。

【程思良點評】人生無常, 握在手裏面的風箏也會突然斷了線。莉莉退休後所計劃的一切美好, 被一個意外劃上了休止符, 讓人不勝歎息!

施文英(法國)

即將邁入一甲子之齡, 呂煥還想繼續追夢, 把自認為失敗的人生, 轉變成一場轟轟烈烈的奮鬥。

正好一位朋友開設一家旅行社, 邀他合作。呂煥投

進畢生積蓄, 全部精力。他學養深厚, 又能言善道, 親自帶團旅遊。旅行社因此經營得紅紅火火, 風生水起。他覺得自己總算離成功不遠了。

誰知就在這時, 一場疫情席捲而來, 一夕之間, 旅行社門可羅雀。他血本無歸, 徒呼奈何!

呂煥只好自嘲: 那就告老還鄉吧!

回鄉, 他把在旅行社帶團四處旅遊的導遊文稿, 整理出來。鄉親們幫他把這些旅遊文學作品陸續發表在家鄉的文學刊物上, 沒想到大受歡迎, 一時洛陽紙貴, 大獲成功。

他旋即成為地方的寵兒, 各方紛紛邀請他書寫地方故事, 作線上演講。他每天記錄下美好的旅遊, 忙得不亦樂乎。

他感歎: 落葉歸根後, 竟然從根部復活。生活反而更具激情, 更見精彩!

【程思良點評】呂煥投進畢生積蓄辦旅行社, 正當他覺得自己離成功不遠之時, 一場疫情席捲而來, 血本無歸。無奈之下, 他只好告老還鄉, 在家鄉刊物上發表旅遊文學作品, 沒想到卻大獲成功。可謂失之東隅, 收之桑榆!

倪娜(德國)

她坐在人聲鼎沸裝修豪華的飯店裏吃請, 上來的皆是久違的佳肴美食, 糖醋鯉魚、手抓羊肉、火鍋、叉燒肉、燒賣……一頓饕餮之後, 快意滿足。讀萬卷書, 行萬裏路, 走遍天下之後, 最念念不忘的還是肚子裏的麻辣鮮香。她在這裏長大, 即使離開了二十年, 夢話仍屬於這裏。

習慣性地拐到王府井大街上, 車水馬龍, 人流如織。往日的一幕幕只在自己小說裏回放, 今昔穿越, 陌生的中國不再是記憶裏的模樣。沒有區別的世界任何一座城市的大街小巷, 被高樓大廈的霓虹燈廣告日眩轉向, 才發現自己曾經拼搏奮鬥、期待向往的繁華世界, 原來就在二十年之後的起點上。

公園裏大爺大媽健身大動幹戈, 大樹成為健身的器材, 搖晃、撞擊, 落葉紛飛, 她為大樹心疼; 公共場地上練書法、作畫, 唱戲的、跳廣場舞的鑼鼓喧天……她想, 如果天天都是熱鬧節日, 會不會神經麻木? 凡有排隊的地方沒有不擁擠、不喧鬧, 找不到片刻的寂靜, 還有不再合群的自己。

回到國外, 思親鄉愁長籲短嘆, 經常湖畔形單影只, 慢跑散步; 森林曠野裏流連徘徊, 向綠樹、花草問好, 與飛鳥、天鵝吹哨調情, 仰望蒼穹, 賞讀不夠上帝每天的神跡。

人首先要活命, 吃飽肚子, 保持身體健康, 除此之外, 還要關照心智健康, 追求靈魂成長, 人區別於動物之所在: 身、心、靈三位一體。在一顆百年滄桑的老樹下, 她終於明白了落葉歸根的含義, 人是大自然的孩子, 萬物終要歸一, 內心真正的擁有, 心安即是家。感恩當下的遇見, 路不就在腳下, 延伸……

【程思良點評】離開了二十年的她回到故鄉後, 頗多感想。既有驚歎, 也有反思。發現自己曾經拼搏奮鬥、期待向往的繁華世界, 原來就在二十年之後的起點上; 她領悟到身、心、靈三位一體, 物質生活豐富了, 精神生活要跟上, 內心真正的擁有, 心安即是家……





Surface 九周年之际，微软终于发布了一台“融合怪”

(接上期)

这是什么“垃圾鼠标”？

在硬件外设上面，微软过去的大部分产品基本都是碰运气，效果好时好时坏。比如微软的人体工学键盘颇受好评，而搭配 Surface 电脑推出的 Arc 鼠标就手感奇差、非常难用，时间长了手抽筋……（这两个产品微软还曾经打包一起卖……）

而在今天这场发布会上，微软又发布了一款“垃圾鼠标”……

这只鼠标，是真的垃圾——没错，它真的是用海洋里的垃圾制造而成的：Microsoft Ocean Plastic Mouse。

鼠标外壳的材质是 20% 海洋回收塑料熔炼成的高质量聚合物，来自于合作机构 SABIC（沙特基础工业公司）在海洋中回收的各种塑料垃圾，包括并不限于塑料瓶、衣物纤维等。

鼠标的外壳是具有亲和力的鹅卵石白色，并且点缀有深色的“星光”。滚轮和鼠标上的“海洋塑料” logo 则是属于海洋的蔚蓝色。产品的包装则和其它内容物，则毫无塑料的痕迹，采用回收木材和甘蔗纤维，也是百分之百可回收的。

至于鼠标产品本身倒是没什么特别的：支持低功耗蓝牙 5.0，最大连接范围 10 米，一枚 5 号电池号称可以使用 1 年。鼠标未含税售价 24.99 美元（约合 161 元人民币）。

其它新品：Surface 全家桶重大更新

以上只是这次发布会上 8 款新品当中的 3 款而已。其他还有不少产品也相当值得用户关注。

Surface Pro 8：更快更强

微软标志性的平板/笔电二合一设备终于出到了第八代。综合计算和显卡性能，按照微软的计算



方式来看，新机型比 Pro 7 “快了一倍还多”，搭载 11 代 i5-1135G7 或 i7-1185G7 处理器（商业客户版还多一个 i3 版本）。

13 吋的 PixelSense Flow 多点触控显示屏分辨率高达 2880x1920 (267PPI)，从数值上比 Surface Laptop Studio 还要优秀。屏幕常规刷新率是 60Hz，但是在特定使用场景下可以加速到最高 120Hz。

这次的 Pro 8 机型包括两个 Thunderbolt 4 接口（和 Laptop Studio 一样），并且支持 Wi-Fi 6，LTE 版本还支持虚拟 SIM 卡技术。

遗憾的是，之前很多科技媒体和网友盛传这次 Pro 8 的机身设计风格和轻薄程度将接近 Pro X，结果却是假消息。Pro 8 还是 Pro 系列的老样子：

Surface Duo 2：支持 5G 了

微软在 2019 年首次展示了 Surface Duo，一款双（大）屏 4G 手机。虽然直到 2020 年才正式发售，并且系统也不是 Windows，而是“Android 心、Windows 皮——不管怎样，那些盼望着 Windows Phone 死灰复燃的忠实软粉，至少满意了。

其实当时跟 Duo 同期展示的还有一个姊妹产品 Surface Neo，也是双屏，跑的是 Windows 10X 系统。后来，Win 10X 被 Win 11 项目整个吃掉，Neo 啥时候正式发售、采用什么系统，也暂时没了下文——让人担心 Duo 是否也命途多舛。

好在，今天发布会上，微软让关注 Duo 的同学们“坐和放宽”了。

新推出的 Surface Duo 2，各方面软硬件再次获得巨大提升：高通骁龙 888 处理器、支持 5G，三镜头模组（常规、远摄、超广角）、NFC、侧键指纹识别解锁。

值得一提的，当两块屏幕合上的时候，铰链位

科技简讯

置的屏幕可以提示通知：

两块 5.8 吋屏幕合在一起变成 8.3 吋。微软深度定制的 Android 11 操作系统，除了标准的 Google 全家桶之外，也内置了微软办公和娱乐全家桶。但这是个好消息，因为 Duo 2 内置了 Xbox Game Pass，所以可以用 Wi-Fi 6 或 5G 信号，双屏畅玩 Xbox 云游戏。这不只是一台手机，一台轻便的办公平板，还是一台强大的云游戏终端。

SurfaceGo3

硬件方面，无甚大变化，不过增加了一个没有 LTE 的纯 Wi-Fi 版本，售价降低 100 美元，现在从 \$899 起步。

软件方面：自从前代 Pro X 推出以来，用户对 Windows on ARM 的兼容性诟病很多。但是不管怎么样，在桌面计算设备上推动 ARM 架构，似乎都是行业笃定的方向了，微软在这方面起了大早赶了晚集，一度落后于苹果。

随着新一代 Pro X 的推出，Windows on ARM 的软件兼容性有了很大提升。前代用不了 / 不好用的一些“重型”64 位 Windows 软件，如微软自家的 Office、Teams、Adobe 全家桶、Zoom 视频会议等，现在在新款 Pro X 上的使用体验更好了。

Surface Slim Pen2

新款轻薄式触控笔，内部增加了一个小马达。Windows 11 操作系统搭配新款触控笔有了一个新的功能，名叫 Tactile Signal，可以在各种触控操作的时候提供力反馈，“模拟在纸上绘画和书写的真实触感”。

（新款 Laptop Studio 的力反馈触控板采用的也是同样设计。）

不过需要注意的是，单买 Slim Pen 2 的话，包装内是不配充电器的。充电需要在对应的 Surface 设备（带有触控笔充电功能的 Pro 键盘盖、Laptop Studio 主机、支持触控笔充电功能的 Duo 2 保护壳等）上完成，或者用一代笔的充电器。

如果你是 Surface 用户 / 粉丝，之前也曾经纠结过到底哪一款产品最适合自己的，现在 Laptop Studio 可以让你不再纠结了。

这台“融合怪”承载着微软硬件团队过去 9 年在二合一、Laptop、Book 和 Studio 产品上积累的全部经验，身体里流淌着整个 Surface 硬件家族的血脉。

它是 Surface 充满弯路、挑战、成功的第一个十年的注脚，也让人更加期待，接下来的十年里，Surface 还将带来哪些惊喜。

为探索深空，NASA 大改组 美媒：欲借助美民间资本，重振载人登月和登陆火星

美国“太空”新闻网站 22 日称，美国航空航天局（NASA）将对其载人航天办公室进行拆分重组，这一举动被解读为借助美国民间的商业航天资本，重振 NASA 传统的主责主业——载人登月和登陆火星。

报道称，NASA 宣布在未来几个月内，将把太空探索和运营部门拆分成两个独立机构：探索开发任务中心和太空运营任务中心。

根据 NASA 官员披露的信息，探索开发任务中心主要负责处理 NASA 的“阿尔忒弥斯”重返月球计划等任务，以及登陆火星等大型航天任务。它的近期目标是在未来几年内实现美国航天员重返月球，并于 2030 年前在月球及周边建立可持续的载人基地。同时，该机构还将以重返月球任务中积累的技能和技术为基



础，力争在 21 世纪 30 年代将人类送上火星。而太空运营任务中心主要负责管理相对常规的太空发射和国际空间站运营，包括商业航天在内的其他近地探测项目。载人登月发射任务，也将交给该中心来完成。

NASA 表示，在更多私人公司押注太空商业机遇之际，美国航天主管部门结构重组，有助于 NASA 集中精力到主营业务上。设立两个独立的任务主管单

位，将确保这些关键领域的监督小组能够集中力量支持和执行任务的成功。NASA 局长比尔·尼尔森在公开声明中强调：这次拆分重组，将为未来 20 年 NASA 的深空探索奠定基础，美国可以在继续推动商业航天和国际空间站等研究任务的同时，更好地探索更广、更深的宇宙，这有助于美国在未来几十年保持在太空领域的领导地位。

美媒认为，近年来私人资本大举投资商业航天，推动了 NASA 的这次重组。尽管几十年来 NASA 一直在美国航天飞行等任务领域占据垄断地位，但随着美国私人资本竞相角逐商业航天领域，特别是 SpaceX 等私营航天企业的迅速发展，使得 NASA 不得不加深与私营企业的合作关系。随着投资者和企业家押注地球之外的更多商业机遇，NASA 在一些太空相关活动中所扮演的角色正在发生变化。例如，NASA 不再为其退役的航天飞机开发替代品，而是让 SpaceX 为其执行空间站补给任务，往返天地运送航天员。

还有分析人士认为，这一调整暗示 NASA 正在为国际空间站退役后开发私人空间站做准备。国际空间站已有 20 多年历史，预计将于未来数年内退役。通过寻求与私营企业合作建造私人空间站，NASA 预计每年可节省超过 10 亿美元的维护费用。

首款治疗新冠口服药出炉！默克制药宣布治疗效果明显



周五（10 月 1 日），新泽西州制药企业默克公司（Merck & Co.）公布研究结果，最近确诊感染新冠病毒的病患在服用他们的试验性新冠药物后，其住院率和死亡率均降低了一半，他们即将要求美国和世界各国的卫生部门批准使用他们的这款新冠药物。

据 NBCNewYork 报道，如果获得批准，默克公司的这款新冠药物将成为首个被证明可以治疗新冠的口服药，而这将是抗击新冠疫情的重大进展，美国目前批准的所有治疗新冠的治疗方法都需要输液或是注射。

默克公司与合作伙伴山脊背生物治疗公司（Ridgeback Biotherapeutics）表示，早期试验结果显示，出现新冠症状的病患在 5 天内服用他们的试验性新冠药物 molnupiravir 后，其住院率和死亡率大约只是服用安慰剂（dummy pill）病患的一半。这项研究追踪了 775 名轻度至中度的成年新冠病患，由于肥胖、糖尿病或心脏病等健康问题，他们被认为是罹患严重疾病的高风险者。

数据显示，服用 molnupiravir 的病患，其中 7.3% 的人在 30 天后住院或是死亡；服用安慰剂的病患，在 30 天后住院或是死亡的人数比例为 14.1%。过了 30 天后，服用 molnupiravir 的病患没有人死亡，而服用安慰剂的病患中有 8 人死亡。

默克公司高管表示，他们正在与联邦食品和药物管理局（Food and Drug Administration）进行讨论，计划在接下来的数天内提交研究数据以供审查。

默克公司负责研究部门的副总裁迪恩·李博士（Dr. Dean Li）说道：“研究结果超出了我对这款药物在临床试验中可能产生效果的预期，当看到住院和死亡减少了 50% 时，我知道这款药物对新冠病患的临床治疗有重大的影响。”

据悉，去年 10 月份，联邦食品与药物管理局批准了用于治疗新冠病患的药物瑞德西韦（remdesivir），还紧急批准了 3 种抗体疗法来帮助人体免疫系统抵御新冠病毒。但批准的所有药物都需要输液或是注射，近由于 Delta 变种病毒的大肆传播，用于治疗新冠病患的药物供应变得紧张起来。

长期以来，包括美国顶级传染病专家安东尼·福奇（Anthony Fauci）在内的卫生专家一直呼吁，在新冠症状首次出现时，应该有一种病患可以服用的方便药物，就像几十年前的流感药物达菲（Tamiflu）帮助对抗流感一样，这种类型的药物被认为是控制未来新冠反弹和减少新冠疫情影响的关键。

联邦政府承诺，如果食品与药物管理局批准，将购买 170 万剂默克公司的新冠药物 molnupiravir。

默克公司表示，今年年底之前，可以生产 1000 万剂 molnupiravir 药物，并与世界各国政府签订合同。默克公司尚未公布 molnupiravir 药物的价格。

目前，包括辉瑞（Pfizer）和罗氏（Roche）在内的制药公司也在研究类似的新药，可能会在接下来的数周或数月内公布研究结果。

美国首都华盛顿经典必游景 (四)

波托马克河 (Potomac River)

波托马克河亦有着重要的历史意义,这条河是南北战争时南北双方对峙边界。这里曾经有过繁华的水运历史,现在基本意境没落。乘船游览这条河,河沿岸的公园展现了DC优美的自然风光,乘船沿途还可看见五角大楼、华盛顿纪念碑、空军纪念碑...等著名建筑,从更广阔的视角欣赏这座首都城市。樱花盛开的时节,波多马克河畔更是美不胜收,如果不想奔波于各大博物馆,波托马克河绝对是你DC之旅意料之外的惊喜。



越战纪念碑 (Vietnam Veterans Memorial)

越战纪念碑也称越战老兵纪念墙,它是国家广场最震撼的场景之一。“墙”实际上是由两堵相同的墙组成,每堵墙长 246 英尺 9 英寸,包含 58,000 多个名字。姓名根据伤亡日期按时间顺序列出,在每一天中,姓名按字母顺序显示。越战纪念碑在国家广场向在越南战争中战斗并在行动中阵亡或失踪的勇敢的美国武装部队成员致敬。纪念馆由三个独立的部分组成:三名士兵雕像、越南妇女纪念碑和越战老兵纪念墙,也被称为治愈之墙,这是最受欢迎的特色景点之一。

韩战纪念碑 (Korean Veterans Memorial)

韩战纪念碑也称朝鲜战争退伍军人纪念碑,由多个结构组成,以纪念在朝鲜战争三年冲突(1950-1953)中牺牲的人们。从鸟瞰图来看,这堵墙呈等腰三角形,尖端与纪念池上方的圆圈相交。由海上、陆地和空中移动的部队组成的图像被喷洒在墙壁表面上,还有一组由19个不锈钢人物组成的中队雕塑,包括来自美国武装部队各个分支的成员,位于纪念空间的中心。当重达1,000 磅的雕像倒映在花岗岩墙上时,共有38名士兵,代表着38线,即冲突期间朝鲜和韩国的分界线。同时还有一面联合国墙,上面列出了所有为战争做出贡献的联合国22名成员国,还有一面花岗岩墙,上面写着“freedom is not free”。另有纪念池,那里的铭文列出了朝鲜战争期间阵亡、受伤、失踪和被关押的士兵人数。浅水池直径 30 英尺,周围环绕着树木,使太阳从水面上反射出美丽的光。



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!
您的无私奉献,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

Jerry Zhou, Ph.D.
周志益博士
知名资深听力专家

明尼苏达州最佳听力中心 2021 金奖获得者

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

改善听力和生活质量,美国之听是最佳选择!
Hearing of America is your best choice for your hearing care!

- 最贴心的听力咨询
- 最细心的听力测试
- 最耐心的听力治疗
- 最走心的听力服务
- 最先进的助听技术
- 最方便的无线技术
- 最可靠的充电技术
- 最清晰的语音质量
- 最自然的噪音消除
- 最合适的私人定制
- 最隐形的尺寸颜色
- 个性化助听器专家
- 廿五年助听器经验
- 耳聋助听耳鸣理疗
- 测试诊断治疗服务
- 助听技术演示讲解
- 选择验配服务新品
- 维修调试清理旧品
- 灵活机动服务时间
- 亲自上门验配服务
- 助听器最佳性价比
- 支持多种医疗保险

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

US West Financial
A Mortgage Company You Can Trust
NMLS# 327874

美西贷款 华人首选

- 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



<p>柳福生 Fisher Liu NMLS#1468867 612-695-8909 (C) Fisher.Liu@uswestfinancial.com</p>	<p>刘芳 Flora Liu NMLS#1440542 612-361-9318 (C) fliu@uswestfinancial.com</p>	<p>颜林 Lin Yan NMLS#327834 651-428-0889 (C) lyan@uswestfinancial.com</p>
---	---	--



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

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:

天马迅达快递 明尼苏达门店 地址: 2147 university Ave. west suite 107 Saint Paul MN 55114
www.worldcps.com

美国最大的华人快递公司

国内顺丰配送 服务遍布全美
海关资质备案 正规通关渠道
包裹自带保险 电商战略合作

诚信企业, 欢迎合作
服务快捷, 安全必达

请拨 612-385-1263 查询

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center

 古励 各种疑难杂症	 何新蓉 妇科, 内科	 刘伟 妇科, 不孕症	 田丽莉 妇科, 神经科	 李乾 内科, 疼痛症	 杨思明 内科, 儿科	 万方 内科, 妇科	 郑瑾安 点穴, 气功	 何笑甜 妇科, 疼痛科
------------------	-------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	------------------	-------------------	--------------------

 边月娟 妇科, 皮肤科	 刘灵光 妇科, 神经科	 程伟 内科, 疼痛症	TCM Health Center St. Louis Park Clinic 3710 Grand Way St. Louis Park, MN 55416 952-746-7992	AAAOM Faculty Clinic 1925 W County Rd B2 Roseville, MN 55113 (651) 631-0216	TCM Health Center Uptown-Kenwood 2743 Lyndale Ave S, Suite 2 Minneapolis, MN 55408 612-823-6650	TCM Health Center Southdale-Edina 6550 York Ave. S. Ate 111 Edina, MN 55435 952-926-4011	TCM Health Center Grand Ave-St. Paul 613 Grand Avenue St. Paul, MN 55102 651-726-2459
--------------------	--------------------	-------------------	--	--	---	--	---

- 1. 疼痛**
腰痛、颈痛、肩痛、网球肘、关节炎、腕关节疼痛、肌纤维疼痛、运动创伤等。
- 2. 神经疾病**
偏头痛、头痛、坐骨神经痛、神经麻痹、瘫痪、中风、周围神经病、三叉神经痛、癫痫等。
- 3. 心理疾病**
焦虑、抑郁、失眠、饮食失调、疲劳等。
- 4. 妇科疾病**
经不調、痛经、经前期紧张综合癥、更年期综合癥、子宫肌瘤、子宫内膜异位癥、乳腺疾病、子宫脱垂、产後諸病等。
- 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、糖、興奮劑、酒等。
- 11. 支持性治療**
癥癥諸癥狀、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。

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

明州時報
电子报
 明州时报网站:
www.mntimes.org

明州时报

www.mntimes.org
 2021年10月15日 星期五 MINNESOTA TIMES 377

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



明州COVID新增3661病例 阳性率上升至7.6%

明尼阿波利斯(WCCO)报道:卫生官员周五报告了3,661例新增的COVID-19病例和20例死亡数字,该州的平均阳性率上升至7.6%。

自大流行开始以来,该州已记录了735,646例COVID-19病例,和8,295例死亡病例。根据每日更新,周五报告的死亡人数中有四人发生在2021年9月。病例增长和住院人数一直在上升;截至上周,明尼苏达州每100,000名居民中有50.1例新病例,这是自2020年秋季以来的最高数字。住院人数达到每100,000名居民就有13.6例,完全属于“高风险”类别。

卫生官员对医院和重症监护病房容量的增加发出警告,称医护人员已经精疲力竭,辞职和离开医护行业的人数创纪录新高。

同时,该州已接种了超过650万种COVID-19疫苗和150,000次加强注射。该州大约58.4%的人口接种了疫苗,49%的12至15岁的人接种了辉瑞的两种疫苗。

辉瑞周四向食品和药物管理局提交了一份请求,要求批准向5至11岁的儿童接种疫苗。该公司表示,研究表明,年幼的儿童应该接受目前给予儿童疫苗剂量的三分之一。

授权请求是在COVID-19案件呈上升趋势之际发出的,尤其是在学校。在明尼苏达州,自劳动节以来约有7,000例COVID-19病例与学校有关,卫生部门周四晚间报告称,第11名学校工作人员死于该病毒。这是本学年第三起记录在案的学校员工死亡。

上周美国的COVID-19死亡人数超过70万人。这一严峻的数字提醒人们,COVID-19的大流行成为美国历史上最严重的大流行病之一,这也意味着五分之一的美国人死于COVID-19。



美国2800万5-11岁学童 可望11月初施打疫苗

辉瑞及BioNTech已经正式向联邦食品暨药物管理局(FDA)申请授权,替5到11岁孩童施打剂量10微克的两剂式新冠疫苗,FDA正加速进行审核。FDA专家小组安排26日听取药厂对疫苗安全及效力的呈报,然后联邦疾病防治中心(CDC)疫苗顾问几天后再行会议。一旦规管人员及CDC批准,孩童们将自11月第一周起接种疫苗。

白宫新冠疫情协调官齐安兹(Jeff Zients)表示,联邦政府已准备就绪,童疫苗供应充足,将与各州合作设立方便的场所,包括儿院所及社区接种站,供父母跟孩子们都接种疫苗。万事俱备,只等CDC及FDA号令行动。政府推出第一批学童疫苗,分拨时打算按照人口公式,确保公平,很可能依照州内合格儿童的数目。

有关人员表示,政府已采购的6500万剂疫苗,一开始只拨出一部分,第一周数目约达2000万剂。第一批儿童疫苗拨发之后,接下来由各州官员决定后续疫苗该拨往何处,又需要多少剂。

但公卫官员协会执行长弗雷瑟(Michael Fraser)指出,如何促使医疗院所愿意参与儿童接种行动?药房、学校要扮演什麼角色?该如何应对并回答家长们的疑问等?这些事项都还有待解决。



川普爱州集会造势“拯救美国”

前总统川普10月9日在爱阿华州首府第摩因市(Des Moines)的州立体育场举办造势晚会,支持者热情不减助威。爱州民调显示,川普在当地的支持率水涨船高,且获得更多独立选民的支持。

川普一出场,台下支持者高呼“竞选”并鼓掌欢迎。

川普走到写有“拯救美国”(save America)的讲台后方,他先向支持者问好,旋即转变话锋,重炮抨击现任总统拜登就任不到一年就把国家给“毁了”,痛斥美军仓促撤离伊拉克,还让美军无端送命;他接着说,国内暴力犯罪四起,非法移民与毒枭问题严重。

川普回顾上次大选,细数他拿下的德州、俄亥俄等州,接着说道拜登在威斯康星州的民调骤跌。

面对当前国家混乱情况,川普鼓励共和党人士团结对抗,但他坦言有些难过因为很多人缺乏坚定的信心。



明尼苏达州秋意正浓
 参见A03版《明州鲜为人知的赏秋靓丽景点》

此曲只应天上有

——舞蹈形式美探微 沈培创作谈5——

八十年代,万马齐喑的文革结束了,人人摩拳擦掌,要把失去的时间抢回来,文化艺术界出现一片繁荣景象。我也一样,《春江行》、《鹤鸣飞》纷纷得奖,《金秋》、《绿韵》等作品迭出。渐渐又回到文革前全国顶尖艺术家的圈子,频繁参加各种比赛、研讨活动,也到处去开讲座,做评委。但这一切反而让我又一次陷入迷茫。评论家们对某一作品分条缕析,连篇累牍的谈思想,谈内容。这个表现了什么,那里在说明什么,用详尽的解说,引导观众看懂舞蹈。但他们的引导却更让我坠入云里雾里。有的作品被捧上了天,我却觉得一点都不好看,难以得到舞蹈欣赏应有的美的享受。理论家们说得天花乱坠,却如隔靴搔痒,对我的创作实践没有实质性的帮助。同时,也遇到很多人来向我请教,最怕的问题是解释:某某舞蹈这里什么意思?那里表现了什么?或者说“怎么看懂舞蹈?”



这引起我思考。那些高高在上的评判官理论家们说应该这样,应该那样,实际上他们自己从未有过创作实践,甚至许多根本不会跳舞,只是套用一般评论文学戏剧的理论来指导人们“看懂舞蹈”,是不是对真正认识和掌握舞蹈的美学特征,本体规律,反而会形成误导?



正在这个时候,看到一篇文章——“音乐何须懂?”里面反复强调,音乐美学最核心的基本原理是,它并不表现一种具体事理,而是表现一种情绪情感世界。追求思想哲理等等都是在用戏剧文学的方式欣赏音乐。以前惯用的乐曲解说的套路,这个主题什么意思?哪个主题什么意思。这种普及音乐的方式,恰恰是误导。音乐工作者需要做的是:引导大家打开耳朵欣赏音乐的美。



这话可说到我心里去了,因为和音乐同样以抒情,也就是以表现情绪情感世界为主的,相对于戏剧离现实生活比较远,比较抽象的舞蹈,应该也是同理。

当然这篇文章中也辩证地说了:一种感觉引起另一种情绪情景情感,是人类的基本能力,所以音乐也是可以懂的,

只不过这种懂,不是靠具体事物的描述:1+1=2。而是靠联想,靠共鸣。世上万物都是有对应关系的。通过某种对应关系能引起联想,引起共鸣,就能听懂。引起美的联想,就能引起美的共鸣。

这应该也是适用于舞蹈的。问题是,对于声音是怎么引起人们联想的?千百年来,音乐家们曾做过无穷的探讨:总结经验,研究规律。什么作曲法,和声法。曲式啊对位啊!音乐学院作曲系,一学就是好几年,可是舞蹈呢?似乎跳过几年舞,把学过的动作凑凑在一起,就是编舞了。而那些理论家们,又成天大谈思想性如何如何,对舞蹈的本体规律,从不涉及。这样二张皮的结果就是创作数量不少,在形式美本体规律方面的提高却停步不前。



对艺术的热切追求让我“好了伤疤忘了疼”,把才过去不久的对《采茶舞》的批判丢在脑后,决定再一次闯一闯禁区,创作一部唯美的作品,作为我研究中国古典舞,研究舞蹈语言,研究舞蹈创作规律和技法的试验田。通过实践,专门在研究舞蹈的形式上下功夫。

首先是观念上的突破:唯美的作品是不是就没有内容。回到前面那篇关于音乐的文章:“引起美的联想,就能引起美的共鸣。”真善美是人类最崇高的情操,而“爱美之心人皆有之。”白居易说《霓裳羽衣舞》“此曲只应天上有”就是人们对美的最高理想,它陶冶情操,美化心灵,包含着深刻的内涵,极高的审美价值。我决定依托江南丝竹名曲《小霓裳》,来表现这种凡人类皆憧憬的境界。庄子说:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。”中国认为人的始基是“气”。再没有在这个哲学观念下衍生出来的流畅含蓄,细腻典雅的中国古典舞,更适合于表现那飘飘欲仙、不知天上人间的意境了。我以一袭白纱,或披或携,或抛或举,或拖或抖,来特别强化那以“气”为依托,以“圆”为走向的中国古典舞的特征,来创造虚无缥缈的意境。



但仅仅有人体的大小高矮,圆润流畅并不能构成舞蹈。中国大辞典中明确定义:“舞蹈是一门以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。”,注意“有节奏的动作”这个关键词。对!舞蹈是通过一连串“动的连续”去表情达意,展现生命过程的。而“动的连续”,就涉及到每

一个动在连续过程中所占的时间长短和强弱的关系,这就是节奏。节奏,是艺术的萌芽,节奏把自然万物编织起来成为有序,有序让人愉悦,愉悦产生美感,于是日常的声音、动作上升为艺术。节奏是音乐的第一要素,更是舞蹈的根本,舞蹈的灵魂。舞蹈可以没有旋律,却不能没有节奏。可是来自于戏曲那长于圆润流转的中国古典舞在节奏方面却少于变化,不说与西方的踢踏舞,阿拉伯的肚皮舞,非洲的鼓舞之类相比较,就是与同是亚洲的印度舞摆在一起,节奏方面也显得单调贫乏。这是横在所有为创建中国古典舞体系而奋斗的中国舞者面前一道鸿沟。



难道中国的舞蹈就是这样节奏匮乏的吗?恰恰相反,舞蹈中的“节奏”,本质上来自于人的本能:“呼吸”,一吐一纳一张一弛,是内在的气息在不同情况下的变化,带来了外部形貌的大小快慢强弱的变化,形成了舞蹈的节奏。而中国文化是最强调气息的。白居易在《琵琶行》中不是说像“大珠小珠落玉盘”吗?其实仔细聆听我依托的江南丝竹名曲《小霓裳》,也可以发现,或紧凑,或舒展,或半拍,或停顿,节奏变化极其丰富。但为什么它们在我们古典舞的身体语言中却极少有所体现呢?我想因为中国古典舞传到我们手中时,已经过戏曲的咀嚼,在留下丰富美妙的舞姿的同时,把最有舞蹈特征,令人跃跃欲动却有悖于戏剧表演的节奏给省略弱化了。

怎么办?我们也不能凭空臆想去造。有了,“失之于朝得之于野”,这是一条屡试不爽的真理,就拿舞蹈研究来说,许多中国古代的著名舞蹈,如《兰陵王》、《秦王破阵乐》等,在中国早已失传,却在日本韩国找到了他们的踪影。在同是东亚文化圈,但未被戏曲咀嚼过的朝鲜(韩国)舞蹈中,正保留着极其丰富以气息为内动力的节奏变化。它们同样深受太极文化影响,强调气息的吐纳,强调气息与意念对动作的引导作用,强调一吐一纳,一张一弛,一阴一阳,达到动态平衡,在节奏的动静结合,对比转换,刚柔相济中突现人体的轻盈动态和神情的回环绵延。



有时候一个困境的突破往往来自观念的转换。就像推开一扇窗使脑洞大开。我根据白居易形容《霓裳羽衣舞》

“顾听乐悬行复止。”的描绘,大量吸取朝鲜(韩国)舞在某一瞬间提气,控制,带动外部形态“悬”在那里的节奏特征。这种“悬”的状态,似乎是停顿的,但其内在呼吸及韵律并没有停下来,而是在控制中的一种延续和变化。它呈现一种动中有静,静中有动的动态形象,一种柔韧的力量。就是中国书法中强调的“笔断意不断”。这不就是白居易的“行复止”吗?它需要气、意、行三者的协调配合。我依托《小霓裳》乐曲本身提供的节奏变幻,据此来编排的《小霓裳》的舞句舞段,让形体在运动中,通过气息的吐纳运转,推动身体各部位之间动静大小格局的交替变化,果然抑扬顿挫,丰富多变。一旦其形成规律,便构成了《小霓裳》特有的韵律感。韵律感造就了一种“状”,这种“状”就是内在的精神面貌,生命状态在动律中的表现,于是就有了“顾听乐悬行复止”的“神韵”。



根据当年唐玄宗梦中游月宫,见几个女子“素衣霓裳”在跳舞,第二天醒来就编了这只《霓裳羽衣舞》的历史记载,我一反那段时间相当流行,被大众追捧叫好,满台珠光宝气,所谓《宫廷舞》的媚俗之气。让《小霓裳》的演员穿一袭白中隐约透蓝的纱质舞衣。她们简洁空灵,时断时续,似薄云在蓝天缓缓流动,飘渺在令人遐想的仙境中,好像灵魂翱翔于澄明的太空,呈现一种超凡脱俗的美。



同时我让一个江南丝竹小乐队在台上现场演奏,恢复中国传统音舞为一体的乐舞形式。更加强了天上人间,天人合一的古意,真的是“此曲只应天上有”。

《小霓裳》没有一个凌空大跳,没有32个旋转,更没有腿180度高抬过头或满地打滚的技术炫耀,却以空灵唯美的意境征服了观众。自创编以来,上演逾千场,走遍全世界,至今仍是浙江歌舞团的保留节目,轰动程度不亚于《采茶舞》。对于中国舞蹈回归本体,建设中国舞的语言体系,都起到了相当大的推动作用。它产生于80年代,这也说明了当时政治气候的宽松。要是在以前受极左思潮的束缚,对美,对形式的探索是禁区,甚至谈“美”色变的时代,恐怕早就倒在“形式主义”的大棍子下了。没有自由创造的大环境,任何艺术家都不可能有所作为,而我遇上了,这是我的运气。

疫犹未尽 活力常青

——主题征文选登——

《雪中送炭》

· 陳家強

除夕的前一天，是中心曹师傅为我们送食品的日子。春节是中国最为重要的传统节日。身在异国他乡，虽然不能像在国内那样早早地开始忙年，但洒扫厅除，置办些年货还是免不掉的。推己及人想到了常青，想到了中心的员工们不顾小家为大家，满载着年味十足的食品奔波在风雪交加的路上

今天我和老伴一起，站在窗前张望着曹师傅每次来时的路。良久，一辆熟悉的小车朝着我们家的方向驶来，我赶紧走到室外，以便互相见个面道一声“谢谢！”。曹师傅的车停在家门前、手上提着食品走了过来。我们迎上前去表示谢意和祝福：“谢谢你一年来的辛苦，给你拜个早年，祝你和全家新年快乐！”“这都是我们应该做的”曹师傅急忙回应道。“您千万不要客气，让老人们安心在家躲避疫情是我们的责任，只要大家平安健康比什么都强”。几句贴心的话语，顿时让人感到严寒不在，犹如春天般的温暖。这时，曹师傅一边挥手说再见，一边大步走向汽车，满载着全体员工对老人们的深情奔往了他的下一站：另一位期盼中的常青老人的家。

时至今日，中心配送食品已一年有余。一年前的情景，依旧历历在目。去年三月初，疫情在美国各地开始爆发，蔓延速度超出想象。中心领导为确保全体老人的安全，遵照政府的指令，决定关门落锁，暂停一切活动。这突如其来的变故如同做梦一样，昨日还高高兴兴来常青相聚，今天却要窝在家中闭门不出了。这种感受犹如鱼儿搁浅、鸟入牢笼，焦虑和恐惧不言而喻。此时此刻，许多需要解决的难题一起涌来。其中，最重要、最迫切的难题是老人们失去了外出购物的机会。往日每天都可以随中心的购物班车去超市，而眼下却已经方便不在。毕竟民以食为

天，每天都要照样过日子——米面肉蛋，油盐酱醋哪一样都不能少。我们急，中心领导更急，他们及时、全力地争取到政府的资金支持，迅速实施给全体老人配送食品的大善之举。这绝对是“雪中送炭，大旱逢雨”！老人们高兴的不得了。每周按时送来的生活必需品应有尽有，最担心的问题迎刃而解啦。大家互相传颂着，感激之情发于肺腑、溢于言表。就这样，中心二百多位老年人在疫情肆虐的环境里，竟然奇迹般全部安全无恙！首先应归功于配送食品这一深得人心的重大举措。

物品送到我们手中，也许你不觉得什么，但仔细想想，这不是一件轻而易举就能办得到、办得好的事情。资金有限的局面，从钱该怎么花，到四处采买、定量储存，再到按人头配份，最后送到每位老人手中，每一个环节都不是省心省力的活儿。

春夏秋冬，气候变化万千。无论是酷暑，还是冬寒，中心的员工们冒着随时都可能被病毒感染的风险，风里来，雨里去，无怨无悔的付出着！为了我们的平安幸福，他们一如既往地奔波操劳着！

目前，生活还在继续，抗疫仍在途中。未来的路上，困难仍不会少，可谓是道远而任重。追昔抚今，千言万语汇成一句话：祝愿常青的全体老少家人们——大家都——平平安安！健健康康！！



《感恩常青》

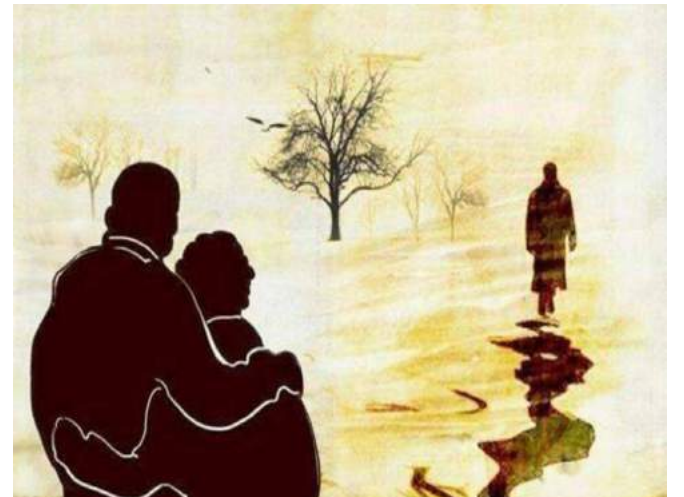
· 唐凤雲

时间过得真快！常青老人中心开展网上活动，转眼间就一年了。这项活动，确切地说是这项重大举措，不仅极大地提高了老人们的生活质量，而且使老人们从最初对疫情的恐惧，以及因闷在家里孤独寂寞所产生的抑郁情绪中走了出来。进而逐渐呈现出积极乐观、昂扬向上的新的精神面貌。常青老人们的这些显著变化，是中心的吴玮女士和她所带领的团队一道努力工作与辛勤付出所换来的。

常青中心开展的网上活动形式多样内容丰富：练书法学画画，做游戏跳跳舞，学英语唱唱歌，讲方言看新闻…等等，这都是老人们的最爱。在众多的学习和娱乐活动项目中，尽管《Jason 在线》是第一次呈现，但它从一开始便受到了诸多爱好者的喜爱。在线主持人以他渊博的历史知识和文化功底，并通过精心的挑选与准备，为大家讲述着风光美景，历史遗迹，人物典故，诗词趣闻…等等。从最初的“西藏之行”带领着大家逐渐走入中华灿烂文化的历史长河之中，《Jason在线》不仅扩展了老人们的知识和见识，更是极大的丰富了老人们的精神生活。

回顾这一年的抗疫经历和心路历程，真是感慨万千！值此征文抒怀之际，我想由衷地说一声：

谢谢常青！感恩常青！
常青，我以你为荣！
常青，我以你为傲！



华人社会服务中心启示

公民英语班

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

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

Meeting ID: 786882981

Passcode: 636533

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

MNsure的申请

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

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

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

牛重然：Email: niuwx107@umn.edu

家庭护工服务

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

社会服务项目

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

POS System & Credit Card Processing



FREE
FREE
免费Clover
免信用卡费

微信二维码



短信: (612)314-6722
电话: (612)594-4141

RETECH clover

卖甘蔗的海地人

——海地义医纪实

作者 黎明之光

这是一位我们在海地术后采访的病人。“使海地人微笑”这个义医项目成立五年了，共七次义医，为数百名患了淋巴性丝虫病睾丸鞘膜积液的病人进行手术。手术对病人的生活质量有改善吗？手术有什么并发症吗？这些手术有意义吗？带着这些问题，我们去采访一位三年来新希望医院做过手术的病人。

我们租了一辆小巴士，团队的七位队友，外加护士、翻译、保安，一同离开医院，前往病人家里去。我们所工作的医院是新希望医院，座落在海地角的郊外，离海地角市大概一个小时的车程。病人住在海地角的另外一个村庄。路是土路，凹凸不平，而且很窄。车子过去，扬起一阵一阵灰尘。道路两边的田野还没有开耕，一些牛羊在悠闲地吃草。田边地角有一些香蕉树，芒果树，上面的果实还没有成熟。

不久就看见一片片的甘蔗田，甘蔗都有一人高了。路边的房屋大部分低矮简陋，许多房屋面向街道的一面都成了店铺，可以用来卖一些农产品、食品、日用品之类的东西。不少人在路边摆上摊子，卖一些水果、红薯和土产。也有一些人在做缝补修理一类的工作。街道很脏，房屋和这些物品都蒙上一层厚厚的灰尘。垃圾遍地，几只瘦狗和几只饥羊在上面寻寻觅觅，要找一些可吃的东西。

我们的车走了一个多小时，终于到了。路边有一个棚子，前面用一大块塑料布拉起一个三角形来遮阳，棚子的顶是铁皮，周围也是斑斑锈锈的铁皮，门口右侧是一大堆垃圾样的堆积，一条绿色的藤蔓爬过这些垃圾袋上。门口站着个穿橘黄色衣服，头发花白，脚上穿一双过了脚踝靴子的男人，瘦瘦的，背有点



驼。他看见我们，就微微笑了笑。我起先以为他是收垃圾分类的人，却没想到他就是我们要找的病人了。

护士和翻译走向前去，我和我们团队的御用摄影师张易也跟着前去，李医生和徐医生也都跟着。病人转身进门，我进得门来，里面没有灯光，黑黑的，眼睛要过一会才调整过来。这个病人对翻译说，他认得李医生，原来几年前就是李医生为他执刀做手术的。病人说他做手术的是右侧的睾丸鞘膜积液根除，现在那个地方没有问题了，但是左边却痛起来。

于是，李医生为他检查。我也趁此机会打量这个棚子，病人的家。这个棚子其实就几平方米大小，放了一张简易的床后，只剩下一个很窄的过道，可以容一人走过去。床的前面挂了两条绳子，上面挂搭着衣服。靠近门口的地

方，有一小堆红薯。

从屋顶吊下来一小袋米，大概2磅左右。靠近床头，是一个破椅子，上面堆着一些锅碗瓢盆的东西。棚子里没有窗口，通风的地方只是屋顶和墙壁的交界，没有电也没有灯。里面比较闷热。因为地方小，徐医生就退到门外去了，只剩下我，张易，李医生和病人还在继续留在这里。不一会儿，我已经出汗了。

海地这么热，没有通风设备，在铁皮下该有多热呢？夏天里能睡着吗？冬天冷，这铁皮墙能保暖挡雨吗？这一小袋米，为什么要吊起来呢？难道是害怕老鼠来吃掉吗？

李医生检查以后对翻译说，左边的疼痛可能



是牵拉痛，因为原来病人的睾丸鞘膜积液可能比较巨大，长期积累会影响左边的组织，产生代偿性的变化。虽然手术切除了右边的病变，但是左边的变化没有处理，就会形成疼痛。这个问题并不需要再做手术。李医生说完之后，也退到门外去了。

于是我和病人就有了一系列的问答。（通过翻译）

“你左下腹疼痛的时候，很严重吗？”我问。

“有时会比较严重，尤其是我比较长的时间站立或者是工作的时候。”病人说。

“服用止痛片了吗？”

“没有。”

“为什么不服药呢？”我想到病人的棚子旁边就是一个小药店，取药应该不是问题。

“付不起。”

哦，几片止痛药应该不是很贵吧，难道他连买几片止痛药的钱都没有吗？

“你是做什么工作，可以谋生的呢？”

“我是卖甘蔗的。”

我想起一个统计数字，海地人的平均收入每天大概1-2个美元，一年也就365-720美金之间。这个病人一年大概的收入多少呢？翻译这个时候就插口解释说，天热的时候，甘蔗容易卖出去，下雨天或者是天冷的时候，甘蔗就卖不出去了。卖不出去就没有了收入。每个月都不一样。很难说一年大概有多少的收入。

哦。“这是你的家吗？”

我指指棚子。这话问的有点多余，不是他的家还能是谁的家呢。

“这并不是我的家，是租来的。”

租的！卖甘蔗本来收入就很少，还要付房租！

“请问一个月房租大概多少呢？”

“500 高得 (gourde)。”

美元和高得的转换率是1:86，所以一个月



他的房租大概6美元。也就是说他每个月的收入要超过500高得，才能勉强住在这里。减去房租，他还能有多少剩余的呢？难怪那一点大米，都那么爱惜，难怪他吃的就是一堆红薯，难怪他那么瘦。

“你自己种的甘蔗吗？”我又问。

“不是，我向别人采购的。”

“你怎么采购的呢？”甘蔗那么长条，他看起来没有车，如何去把这些甘蔗扛回来，我很难想象。

“我到田里向蔗农采购甘蔗。我有一辆小推车，把甘蔗推回来。然后再拿去卖。”

“你患睾丸鞘膜积液有很多年了吧？”我又问。

“有很多年了。症状越来越严重了，原来还能走路去采购甘蔗，后来走路就很困难了。”

卖甘蔗是病人唯一的谋生手段啊。很难想象，一个男人的下体拖着好几磅重鞘膜积液，怎样去走路。

我就问翻译，国家或者是地方政府是否对这些贫困人民有一些经济上的帮助。翻译说基本上就没有。我心里面顿时一阵心酸，想着那些年日他不能出去采购甘蔗，怎样生活的。

“你家人在附近吗？”

“没有家人。”

看来那些困难的日子，是邻居朋友帮忙了。

“做完手术以后，你现在的体力恢复了吗？能够出去采购、卖甘蔗了吗？”

病人的脸上有了笑容。“恢复了，可以去工作了。谢谢你们。”

想起徐医生正好穿着一件印着“使海地人微笑”字样的短袖T恤，赶紧请他进来和病人合影。可不是吗，我们这个小小的“使海地人微笑”的项目，能够无偿地为这些贫苦的人解除痛苦，使他们重新获得做人的尊严和恢复劳动能力，这难道不是我们工作的意义所在吗？

经常有人问我，你为什么去参加义医呢？我总是回答说，当我们有能力去帮助别人的时候，为什么不去呢？我们从神那里接受的祝福是那么丰富，为什么不把这些祝福也分给别人一些呢？一个手术，大概一到两个小时，就能够改变病人的生命，何乐不为呢？

当然，海地人不是所有的人都像这位病人那样贫穷，也有不少富裕的人。可是总的来说依然是很贫困。像这位病人的人数肯定不少。你看看城市旁边的房屋建设、田地、居住的环境就可以大概有一些印象。我们来义医并不是来享受，不是趁机旅游，也不是来施舍，而是一种人生经历，能体会能够触摸到底层生活的艰辛，更加珍惜我们所拥有的美好。

我们要离开了。病人站在他的小棚子门口，微笑着向我们挥挥手。

平时我不喜欢热天气，更喜欢凉快的天气。可是这一天，我特别希望天气更加炎热，这样病人可以更多地吧甘蔗卖出去了。

专栏作家介绍

陈灵海, 上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所所长、西北大学讲座教授、华东政法大学法律史研究中心特聘研究员; 中国法律史学会常务理事、东方法律文化分会执行会长、儒学与法律文化分会常务理事。美国华人人文社科教授协会会员、荷兰Amsterdam大学出版社新时代中国丛书评审委员; 多种权威学术期刊专家评审。著有《唐代刑部研究》《中国古代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。



“蝴蝶效应” (Butterfly Effect) 是指系统中的微小变化, 可能产生一连串逐级放大的效应, 最终引发人们意想不到的结果。该理论由美国气象学家洛伦兹 (Edward Lorenz) 于1963年提出: “巴西一只蝴蝶扇动翅膀, 也许能引发美国的一场风暴。”它对历史因果关系也很有解释力, 在由无数偶然性组成的历史链条中, 也有许多间接的、遥远的、难以辨识的因果联系。曹魏末年嵇康 (223-262) 被杀, 就像一只蝴蝶扇动翅膀, 对于此后近两千年间知识分子的出处观念, 产生了风暴般的震荡效应。

东汉以前对“隐”的推崇

“隐”是指一些有才能的人认识到政治的险恶, 放弃当官 (以及藉此可获得的利益) 保持平民的身份, 生活在民间以保全性命。东汉以前的人们, 对“隐”相当推崇。如孔子鼓励弟子“学而优则仕”, 自己也积极参政, 却从来反对“隐”, 发表过不少积极肯定“隐”的言论。如“贤者避世, 其次避地, 其次避色, 其次避言。”如“危邦不入, 乱邦不居。天下有道则见, 无道则隐。”又如“道不行, 乘桴浮于海, 从我者, 其由与?”《论语》中有一篇很著名的“子路、曾皙、冉有、公西华侍坐”, 也显示了孔子对远离政治尘嚣、归隐乡野田园的向往。他既不赞赏子路治理“千乘之国”的勇气, 也不赞赏冉有、公西华礼教化民的谦逊, 反而喜爱曾皙的, “暮春的时候, 穿上新衣服, 与师友一起郊游沐浴, 观赏歌舞, 然后回家休息”。《论语》中还有一篇《微子》, 集中表达了对世外隐者如楚狂接舆、长沮、桀溺、荷蓀丈人, 还有伯达、伯适、仲突、仲忽、叔夜、叔夏、季随、季騶等“八士”的赞誉。

到了西汉, 对“隐”的推崇更是达到顶峰。汉高祖刘邦 (前206-前195年在位) 本想废掉太子刘盈 (后来的汉景帝, 前195-前188年在位), 改立戚夫人之子如意。刘盈求助于张良, 张良献出奇策, 请来著名的隐士“商山四皓”: 东园公唐秉、夏黄公崔广、绮里季吴实、角里先生周术。刘邦一见“四皓”追随刘盈, 只好对戚夫人说: “他有隐士的辅佐, 羽翼已成, 我没法换太子了。”隐士的政治影响力, 由此可见一斑。

曹魏末年嵇康的被杀, 使中国人的“隐”的观念发生了剧变,

想要避世的知识分子, 提出了“小隐-大隐”观念, 转而认为不当官而当平民只是一种初级、浅薄的“小隐”, 当官从政才是更高明、更深刻的隐居。最早提出这一观念的西晋诗人王康琚, 只比嵇康晚几十年。他在《反招隐诗》中说: “小隐隐陵薮, 大隐隐朝市。伯夷窜首阳, 老聃伏柱史。昔在太平时, 亦有巢居子。今虽盛明世, 能无中林士。放神青云外, 绝迹穷山里。”唐代李善 (630-689) 解释说, 王康琚否定了宁可饿死也不愿担任周代官职的商代遗民伯夷、叔齐, 认为老子比他们境界高得多, 愿意当周代的档案管理官, 证明了当官不见得低俗, 隐居也不见得高尚。

“大隐”与“小隐”

王康琚写《反招隐诗》的目的是很清楚的, 反驳同时代陆机 (261-303) 和左思 (约250-305) 的《招隐诗》。他在诗中还说: “鸱鸡先晨鸣, 哀风迎夜起。凝霜凋朱颜, 寒泉伤玉趾。周才信众人, 偏智任诸己。推分得天和, 矫性失至理。归来安所期, 与物齐终始。”想要证明你是好公鸡, 就得先出来打鸣; 想要证明你有才华, 就得表现出来让人信服; 远离普通人的世俗趣味, 追求寒霜冷雪般的独立, 只相信自己的智力而不顾念别人, 只是失去平和, 远离正理; 在政治社会找到你的位置, 才是合理的处世之道。

自从王康琚提出“小隐-大隐”的新观念开始, 入朝为官、大隐于朝, 成为大多数知识分子的准则。尽管东晋陶渊明 (约365-427) 的隐士诗产生过一些影响, 不过仅仅局限于文学领域, 大多数知识分子在实际生活中践行的是王康琚的理念, 把当平民视为浅薄的“小隐”, 把当官视为高明的“大隐”。如晚唐许浑说: “车马长安道, 谁知大隐心。”同为晚唐的徐寅说: “小隐乎林壑, 大隐乎帝城。”南宋秦桧“门下十客”之一康輿之也说: “大隐未成聊小隐, 浊流谁得置清流”, 又说“未成大隐是小隐, 为用人谋更鬼谋”, 态度很清楚: 没当上官才不得不当平民, 最终目的还是当官。

北宋李之仪 (1048-1117) 认为, 苏轼 (1037-1101) 是世界上最能领会“隐”的真谛的人。嘉祐六年 (1061), 他的弟弟苏辙 (1039-1112) 通过制科考试, 本来要去商州当军事推官, 却以父亲苏洵 (1009-1066) 年老为由, 请求留京侍养, 得到批准。苏轼兴奋

地写下诗句: “著书多暇真良计, 从宦无功漫去乡。惟有王城最堪隐, 万人如海一身藏。”李之仪说: “有大隐, 有中隐, 有小隐, 而大隐则不离朝市。盖隐者, 非为岩居穴处, 与猿鸟居麋鹿游, 然后为隐也。……峨冠垂绶, 从容帘陛之间, 可进否退; 密勿君臣之际, 而绰然有余裕, 夫是之谓能隐。”真正的大隐不是躲进深山, 而是让我做什么我就做什么, “谓我为牛则与之为牛, 谓我为马则与之为马, 随所遇而安, 因所得而胜”, 即使伴君如伴虎, 也能从容不迫。明初王礼 (1314-1386) 也对“大隐”提出了精妙的解释。朋友罗宗信造了一幢漂亮的楼, 邀请名人题词, 有人题了“大隐楼”, 被认为不合适。王礼却认为很合适, 因为“小隐山林, 大隐朝市”, 不取决于外在, 而取决于内心。如果只看外在, 那么只有极少数“惟恐入山不深、入林不密”的人才是真隐, 多数人内心极度向往当官, 只不过“借终南为捷径”的假隐。但如果从内心看, 有些人“身居鸾台风阁”“职在献纳论思”, 却能“常怀枕流漱石之思”“时有耕云钓濑之想”, 这些人不栖于岩谷之间, 但“迹未隐, 而心先之”, 实际上却“超乎方外”的大隐! 一位山东籍官员在湖北当官, 因为想念家乡, 让人画了一幅《海天小隐图》, 请朋友吴国伦 (1524-1593) 题词, 吴大加称赞说: “小隐其旨, 自王康琚氏‘大隐隐朝市, 小隐隐山林’, 岂不谓身隐小, 而神隐大乎! 大夫负天下才业, 不能一日去朝市, 独奈何避大称小也!”意思是说: 您怎么能这么谦虚, 自称小隐呢? 您的官当得这么大, 应该是大隐才对!

作为折衷的“中隐”

在“小隐-大隐”的基础上, 唐代诗人白居易 (772-846) 又提出了“中隐”观念。他在《中隐》中写道: “大隐住朝市, 小隐入丘樊。丘樊太冷落, 朝市太嚣喧。不如作中隐, 隐在留司官。似出复似处, 非忙亦非闲。不劳心与力, 又免饥与寒。终岁无公事, 随月有俸钱。君若好登临, 城南有秋山。君若欲一醉, 时出赴宾筵。洛中多君子, 可以恣欢言。君若欲高卧, 但自深掩关。亦无车马客, 造次到门前。人生处一世, 其道难两全。贱即苦冻馁, 贵则多忧患。唯此中隐士, 致身吉且安。穷通与丰约, 正在四者间。”看似折衷了“小隐”和“大隐”, 其实是“大

隐”的升级版, 因为主旨还是要想过得好, 还是得当官, 只是别去当那些显要的官, 而要当那些有钱拿又没活干, 既可免于饥寒又不用劳心劳力的官, 比如东都官。

韩愈 (768-824) 观点与白居易相似, 不过嘴巴更厉害, 把为什么要当官而不能隐居, 解释得更彻底。贞元十一年 (795), 他28岁, 连写三封自荐信, 要求宰相给个官当。他辩解说: “士之行道者, 不得于朝, 则山林而已矣。山林者, 士之所独善自养, 而不忧天下者之所能安也。如有忧天下之心, 则不能矣。故愈每自进而不知愧焉, 书亟上, 足数及门, 而不知止焉。”既然我是个上进的人, 除了一天到晚写信给你要官当, 难道还有别的选择吗!

由此可见, 到了唐宋“隐于野”早已不受认可, 入朝当官才是知识分子的不二选择。南宋张孝祥 (1132-1170) 也写了一首《中隐》, 称“小隐即居山, 大隐即居廛”, 所谓“居廛”, 就是住在大都市。明代李培 (?-?) 也表达了对中隐的赞赏: “大隐在朝市, 小隐入深山。深山太寂寞, 朝市太喧阗。不如作中隐, 遗迹广文官。似出复似处, 非忙亦非闲。不劳心与力, 又免饥与寒。……才薄命且蹇, 中隐最所安。”“广文官”即教官、学官, 也就是府学教授、州学学正、县学教谕, 权力不大, 钱也不多, 胜在安全无风险, 又能养活自己和家人, 最适合那些既没有才华、又胆小怕事的人担任了, 足以安安稳稳、早涝保收地度过一辈子。

清代的隐居观念更上层楼, 人们又认为“中隐”不如“大隐”, 官还是大一点好。如潘奕雋 (1740-1830) 只当到贵州乡试副主考, 觉得仕途不够成功, 自我安慰说: “未能大隐聊中隐, 要掷诗筒把钓筒。”户部尚书罗惇衍 (1814-1874) 也认为官越大, 隐得越好, 他赞扬西汉官员直不疑: “中隐何如大隐高, 山林朝市判英豪。”袁世凯 (1859-1916) 称帝时, 把官当得很大的四位老友 (徐世昌、张謇、赵尔巽、李经义) 推为“嵩山四友”, 效颦西汉隐者“商山四皓”, 可见隐居观念又升华到了更高的水平: 官也当上, 命也保住, 利也捞到, 又得到隐士之名, 这才是最理想的人生。

在美国搬入新家后需要做什么?

Yama Zhong 供稿

在美国迁入新家后需要做些什么事呢?一般来说房子完成过户的最后一步是,卖主将钥匙交给买主,然后买主就可以搬家了。如果你买的是新房子,直接就可以搬进去。如果你买的是旧房子,卖主的责任仅限于把房子扫干净。但大部分原屋主会在离开的时候,停止电、水、煤气、网络和垃圾等服务,因此这部分服务的开通需要提前准备,否则会在刚刚搬入新家后遇到很多意想不到的窘迫。

更改通信地址

搬家前你要到邮局或在网上 (<https://moversguide.usps.com/referral=USPS>) 填写更换地址的表格 (The Official Change of Address Form)。可能要七到十天才能收到从旧地址转来的信件。



在美国每一家都有信箱,无论是住在贫穷一点的破旧公寓里,还是高大上的独栋房子,每个家庭必须有信箱——因为这是一个高度依赖通信的国家!尽管现在网络如此发达,但大家依旧会看到路人一本正经地拿着信去寄,每个人回家的时候都会打开信箱检查邮件。

为什么?这和美国社会对于现代性的抵制有关外,更重要的是美国社会的流动性不像中国这么大,同时各个机构对于锁定人高度依赖地址。信用卡、SSN、账单、各种账户的开关、驾照、报税、车管所.....所有的所有,都需要地址。

而且这个地址不是随便填就完了哦,谎报地址是会惹上麻烦的。其实从这一点就可以看出,美国政府的强大监控能力。只要是你参与了社会活动,政府都有办法监控到你,其中一个重要的方面就是和地址的绑定。在美国,地址很重要。你生活的方方面面都和地址绑定在一起。

- 1) 银行注册地址要换,包括储蓄卡地址、信用卡的账单地址等;
- 2) 车管所相应地址要换,包括驾照、车辆注册单、车辆所有权凭证上的地址等;
- 3) 工作/学校登记的地址要换;
- 4) 保险系统的地址要换,少说也有医疗保险、车保、租房保险/自家房子的保险等;
- 5) 网络、电费的服务商的地址要换,不然账单寄过来收不到;
- 6) 很多购物商家的地址要换,不然寄到老地址好麻烦。

不要忘记付账单

搬家后要注意的另外一件事,是查收前住宅的账单并及时交付,否则造成过期迟付,会影响信用分数。不管你以前是不是自动付款,最后一份账单不能自动付,会寄到你给的地址。你一定要注意查收,及时交付。新住宅的账单也要妥当处理。首先上网找各家公司的参加自动付款的说明,然后按说明办理。



整理物品并打包

搬家前列一张家具清单,按房间排列,注明什么家具放哪间房间。包装箱也要注明搬到哪间房间。这样搬起来就比较省时间。普遍人都认识到打包远比搬家来得累,特别是家里有买买买的人,那真是够呛。建议大家买点箱子和打包的工具吧。

打包好了一定要记得编号,不然东西一多一乱,还真记不住哪个是哪个。还有一些小的零件,比如螺丝啊、小钉子啊这些,建议放在单独的袋子里。若是长距离搬家,还真不建议搬运大型的家具,到了新家去买新的或者二手的,会比较方便也便宜不少。最后,提醒大家:没事儿不要乱买东西,特别是预见了自己是在美国租房、需要多次搬家的人,更不应随便买东西,不然“后患无穷”。



选择搬家公司

如果是东西不多的话,建议自己租车比较省钱。如果自己搬,也要提前一周到租车公司定好哪天要用车。卡车有不同的尺寸,根据家具的多少来决定车的大小。

一到两个房间的家具,可租十英尺的卡车;三到四个房间,可租16英尺的;五到八个房间,可用24英尺的。小一点的车好开,自动挡的比手动的好开。有升降机便于上下东西。没有升降机的话要选车身离地面距离较近,并有上下货跳板的。

如果请人搬家,要提前两周预约搬家公司。一般收费是按照一小时来计算,二到四个人,最少收费三个小时,再加\$50左右的油费。洛杉矶有各式各样的搬家公司,你可以上一下华人工商资讯网或Craigslist,就能发现很多搬家公司的广告。大多数搬家公司的价格是每小时\$50 - \$80,一般配两个搬运工,加上一辆大卡车,加上小费。

到了事先预约好的时间,大卡车和搬运工会上门来提供搬运服务,把东西搬到卡车上——开到目的地——下到新家里,都是标准化的流程。建议大家提前预约,尤其是暑假的搬家旺季时,提前大半个月预约也不过分。

对于学生搬家,有一种稍微好一点的方法就是租赁一个大的方盒子 (Portable Storage & Moving Container),由你把盒子装满后送到服务公司,然后他们把物品运到新家所在的大地址,然后再由你自己把东西搬到新家。

至于车,若自己不能开到新家的话,可以购买门对门服务。简单说就是有大卡车会到你家取,然后“嗖”一下停在新家,咱们付钱就是了。价格大致是一部四门小车从美国东岸运至西岸的话,收费约\$500-800/部。

在美购房后,搬家入住重要事项清单和入住前需要检查的主要服务与设施项目:

钥匙 Key; 用水 Water; 用电 Electricity; 天然气 Gas; 电视/网络服务 TV/Internet Service

入住后重要的地址更改清单:

DMV 驾照地址 Vehicle registration

银行卡预留地址 Banks

保险公司 Insurance companies

邮局 Post Office

社会保险 Social security

医生/医疗服务 Doctor/Health Service

学校相关 School

非美国居民需要通知移民局

开通水、电、气以及网络账户

电话,电视,网络服务可能要提前10到20天预约。

如果你的生活依赖网络,不能上网就不能过日子,一定要提前约好网络公司来接通线路的时间。如果是同一个城市的搬家,可以直接打电话到本地的服务商那里要求转地址Transfer。

客服会直接给你转移到新家去,账户不变,里面的信息跟着相应变动。只需要在核对信息后,告诉客服哪天关掉旧地址的电,哪天开通新地址的电,记得转移费非常便宜,非常方便。

记得及时通知相关联系人

搬家后要通知所有亲戚朋友和有关公司更换地址,比如工作单位,信用卡,银行,等等。如果你有给亲属申请绿卡,别忘了给移民局或签证处写信告诉他们你的新地址,否则他们无法通知你绿卡进展状况。

过户时会预付一个月的贷款利息,所以过户后的第一个月不用还贷款。因为每月还贷款的小本子一时半会儿寄不来,第一个月的付款单就在过户文件中,千万不要忘了付,否则会因迟付而罚款。如果能自动付款,就办理自动付款。但每个月要保证自动付款的账户有足够的钱。

过户费清单上有些东西是可以减税的,像预付的利息,为减低利率而交的点 (Points),和贷款保险 (Mortgage Insurance)。所以要把过户文件收好备查。年终还会收到贷款银行给你的贷款利息清单 (Form 1098, Mortgage Interest Statement)。这些东西报税时要用。



作者简介: Yama Zhong 仲蕊, 明州资深房地产经纪人, 从事房地产事业近十年, 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

术精岐黄 历久弥新

李永明博士与巩昌镇博士对话录（第二十九部分）

(接上期)

编者按:《术精岐黄 历久弥新》系列对话是李永明博士和巩昌镇博士的系列对话《积沙成塔 集腋成裘》(第一至八部分)、《他山之石 一隅三反》(第九至二十一一部分)的继续。2019年5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。

号外:金秋十月,诺贝尔奖陆续公布,本期对话讨论诺贝尔生理学或医学奖与针灸的相关话题。

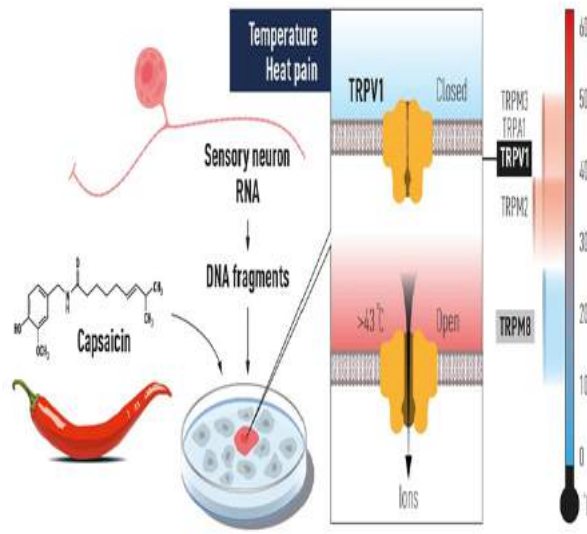
巩昌镇:十月确实是收获的季节。举世瞩目的一年一度的诺贝尔奖安排在每年的十月份,因此十月份的第一个星期变成了科学家们收获的季节。2021年10月4日凌晨从斯德哥尔摩发出的第一条消息就是加利福尼亚大学旧金山分校的美国生理学家戴维·朱利叶斯(David Julius)和加利福尼亚州拉霍亚的美国分子生物学家阿尔代姆·帕塔普蒂安(Ardem Patapoutian)因发现温度和触觉感受器获得2021年诺贝尔生理学或医学奖,以表彰他们破解了人类的冷热感觉和触压秘密。戴维·朱利叶斯对热冷的研究发现了离子通道和温度感受器TRPV1、TRPM8,阿尔代姆·帕塔普蒂安对机械力的研究发现了离子通道和机械力感受器Piezo1和Piezo2。他们的这些突破性发现让我们了解到热、冷和机械力如何引发神经冲动,以此来感知和适应我们生存的世界。这些通道除了让人体感知温度和赋予我们触觉和感知身体位置和运动能力外,还有助于许多其他的感测温度或机械刺激的生理功能。你先来解读一下他们的研究成果。

李永明:2021年的诺贝尔生理学或医学奖授予给温度感受器(TRPV1)和触觉感受器(PREZO2)的分子机理研究成果。这些研究始于上世纪90年代,因使用了分子生物学技术产生了突破,引领了感知机理研究的迅速发展,改变了我们对生命的认识,获得诺贝尔奖名至实归。

如同视、听、嗅、味对人的感官系统极其重要,感受冷、热、触、压的能力对于人的生存也至关重要。我们生活在这个世界上,就与周围世界互动。视、听、嗅、味、冷、热、触、压正是这些互动的结果。科学家们对于视、听、嗅、味所产生的神经冲动已经提供了公认的理解。那么感知温度的神经冲动是如何产生的呢?戴维·朱利叶斯利用可引起灼烧感的辣椒素识别出了皮肤神经末梢中对热有反应的感受器。感知压力的神经冲动是如何产生的呢?阿尔代姆·帕塔普蒂安利用压敏细胞找到了一种对皮肤的机械刺激做出反应的新型感受器。他们的发现找到了温度和机械刺激如何在神经系统中被转化为电脉冲。

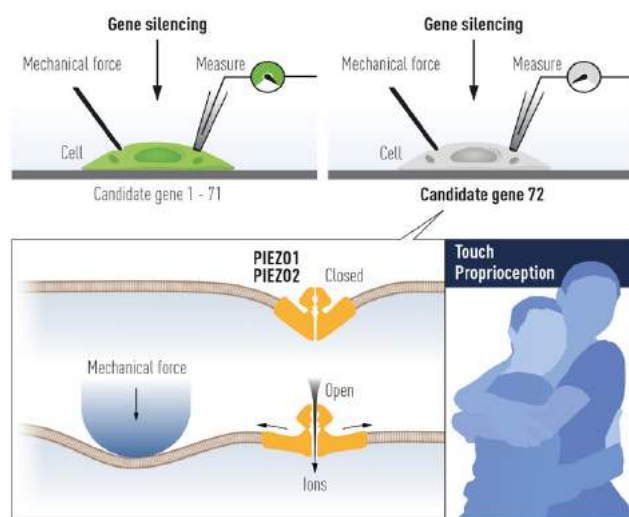
可以激活引起疼痛感受神经细胞的辣椒素如何引起灼烧感呢?朱利叶斯团队创建了一个包含数百万个DNA片段的数据库,其中每一个片段对应感觉神经元表达的基因,它们可以对疼痛、热和触觉做出反应。他们发现了一个能够使细胞对辣椒素敏感的基因,进而他们找到的这个基因编码了一种新的离子通道蛋白,TRPV1就是这一辣椒素受体。这种热敏受体能在令人感到疼痛的温度下被激活。戴维·朱利叶斯和阿尔代姆·帕塔普蒂安各自独立地鉴定出一种被证明会被寒冷激活的受体TRPM8。更多的研究发现能被不同温度激活的、与TRPV1和TRPM8

相关的一系列其他离子通道。戴维·朱利叶斯的发现让人们了解不同温度在神经系统中诱发电信号的机制。



图片说明和来源:戴维·朱利叶斯使用辣椒素鉴定出了TRPV1,一种由伤害性温度激活的离子通道(<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2021/press-release/>)

帕塔普蒂安团队鉴定出了一种细胞系,当用微量移液头戳中单个细胞时,他们观察到一个可测量的电信号。他们在编码预先假设的被机械力激活的感受器是一种离子通道受体的72个候选基因中,通过将细胞中这些基因一一沉默,从中寻找在这个细胞系中负责感知机械力的基因。他们辨认出细胞对微量移液头的戳刺不再敏感的一个基因成为对机械力敏感的离子通道Piezo1,还发现了一个在感觉神经元中处于高表达水平的基因Piezo2。他们证实了Piezo1和Piezo2是离子通道受体,对细胞膜施加压力可直接激活这两种受体。Piezo2在感知身体位置和运动中也发挥着重要作用。机械力感知离子通道Piezo1和Piezo2也被证明参与调控血压、呼吸和排尿等其他重生理过程。



图片说明和来源:帕塔普蒂安使用体外培养的、对机械力敏感的细胞来识别能被机械力激活的离子通道(<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2021/press-release/>)

巩昌镇:热、触、机械力是针灸师最常用的三种物理手段,艾灸、红外线灯、神灯产生热,指压、按摩、拔罐、刮痧产生触和机械压力,针刺也带来机械压力,这一联系又让针灸界热闹起来了,一些人认为这些获奖成果将会为针

灸机理研究的突破带来希望。人体对热,压力的感知通过神经末梢的TRP和PIEZO离子通道传送到中枢。TRPV1、TRPM8、Piezo1和Piezo2这些感受器既可以在受到某些不利因素影响时产生不良信号传导至中枢系统导致生病,也可以通过艾灸、拔罐,针刺,红外灯等治疗手段消除致病因素,恢复健康。2021年的诺奖成果会如何影响到针灸的临床与基础研究呢?

李永明:这些研究成果和针灸师使用的物理手段真是非常巧合,中医针灸疗法正是通过温度(灸)和触觉(针)的皮肤刺激产生疗效的。科学地解读针灸的原理和疗效有赖于基础科学的进步。近50年来,有关针灸机理的研究主要集中在对中枢系统的影响,比如针刺对脑啡肽的改变和有关神经通路。但目前仍然有很多皮肤等周围组织的针灸现象和疗效没有明确的科学解释,为医学界所困惑。

针灸困惑的一个重要原因,就是对周围组织相关的温度和机械刺激的生物学原理所知甚少,无法进行深入研究。可以说,2021年的诺贝尔奖成果为研究针灸的组织学原理打开了一扇大门。

医学生理学家所关心的是生命的基本原理,而中医针灸师所关心的是如何通过刺激人类的感觉系统治疗疾病和维护健康。这两者就是当今所说的基础研究和转化的问题,今天的诺奖成果提示,针灸研究需要从基础研究转化的主要问题有:

1. 针及按摩推拿等物理刺激是否通过触觉或机械感受系统传导信号,这种信号的传导是如何影响疼痛,调节系统平衡,或产生自愈效果的?
2. 灸及温度刺激是如何通过温度感觉系统改变人体的生理和病理状态的?
3. 触觉或机械感受器和温度感受器的皮肤分布如何,是否同传统中医的经络和穴位有关?
4. 触觉或机械感受和温度感受信号是如何在中枢神经系统整合,机体是如何反应的?
5. 血液循环、免疫、内分泌等人体其他系统对触觉或机械和温度的刺激,是如何反应及整合的?
6. 如何根据新发现的针刺原理,改善针灸疗法,提高临床疗效,扩大针灸治疗领域?

巩昌镇:针灸医生非常熟练地使用热、触、力在人体上,今年的诺贝尔生理学或医学奖成果开创性地解释了热、冷、触按、机械力如何在神经系统中引发和传递信号,发现的离子通道增加了对人类的生理过程和疾病发生过程的理解,回答了我们如何感知世界的部分问题。那么这些诺奖成果如何提高针灸的机理研究呢?

李永明:可以预测,这两项诺贝尔成果将会或已经促进了针灸机理的研究。比如,研究发现除了神经组织以外,皮肤肥大细胞表面有多种感受器,可以通过机械或温度刺激产生脱颗粒现象,引发一系列后续免疫反应。而肥大细胞被认为是针灸的移动靶点之一,被证实可以对针灸产生特异反应,在人体穴位处和敏化点有特殊聚集现象,其皮肤分布密度与传统穴位和微针系统高度相关。相信,后继有关分子学机理的研究会促进我们对穴位和经络的深入认知,科学地解释针灸的机理,促进临床疗效的提高。

针灸传到美国以来已经热了几十年,几乎是家喻户晓,如果一旦用诺奖的成果阐明了其作用原理,还很难说谁蹭谁的热度。

(未完待续)

十月第一补, 首选这种肉, 比猪肉滋补、比羊肉便宜! 降脂护心增免疫, 还不上火!

秋天进补, 少不了吃肉, 但肉吃多了容易上火, 而且摄入大量胆固醇会影响血管健康……其实, 只要选对了肉, 这些问题都能避免!

小编向大家推荐“秋季第一肉”——鸭肉, 它不仅营养价值不低, 还有很多意想不到的好处!

秋季第一肉, 进补就吃它

“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。



滋阴润燥

秋季养生讲究滋阴润燥。鸭肉性凉, 能滋五脏之阴、清虚劳之热, 既能补虚, 又不易上火, 特别适合秋季食用。

保护血管

大部分肉类富含饱和脂肪酸, 摄入过多容易导致血脂升高, 增加心脑血管疾病的发生风险。

鸭肉含有丰富的单不饱和脂肪酸, 适量吃不仅不会升血脂, 还有利于控制血脂, 保护血管!



控糖护心

每100克鸭肉含有4.7毫克的烟酸, 而烟酸被称为“天然胰岛素激活剂”, 可以促使胰岛素高效运作, 达到更

好的控糖降糖效果。

同时, 烟酸也被称为“心肌的保护剂”, 有助于维护包括心肌在内的多个器官的健康。

提高免疫力

鸭肉属于高蛋白食物, 它的蛋白质含量为15%~16%, 而猪肉的蛋白质含量只有12%~13%。摄入充足的蛋白质, 对于提高身体的免疫力是非常有必要的。

不同搭配, 滋补翻倍

公鸭肉性微寒, 母鸭肉性微温。用老而肥大之鸭同海参炖食, 具有很大的滋补功效, 炖出的鸭汁, 善补五脏之阴和虚癆之热。

老鸭原本就能补阴的功效, 而山药的补阴功能更强, 所以老鸭和山药搭配食用可使滋阴养颜的效果变得更为显著。

若将红枣与仔鸭一起食用, 可达到补血养颜的功效。鸭肉与竹笋共炖食, 可治疗老年人痔疮下血。因此, 民间认为鸭是“补虚劳的圣药”。肥鸭还治老年性肺结核、糖尿病、脾虚水肿、慢性支气管炎、大便燥结、慢性肾炎、浮肿; 雄鸭治肺结核、糖尿病。

鸭肉与海带共炖食, 可软化血管, 降低血压, 对老年性动脉硬化和高血压、心脏病有较好的疗效。

土豆和鸭肉共同炖至软烂时, 不仅口感细腻, 而且味道鲜美。此外, 二者搭配更利于钾发挥排钠、缓解高血压的作用。

冬瓜和鸭肉荤素搭配, 能起到去油解腻效果。冬瓜老鸭汤清爽可口, 喝完胃也感到舒适, 这正得益于鸭肉与冬瓜的相辅相成。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分, 利于调控脂肪代谢, 并且富含钾, 适合控制体重人群及高血压患者。

鸭肉的美味做法

鸭肉最有名的吃法莫过于烤鸭, 但不是很健康。这里给大家推荐几种健康的食材搭配和烹饪方法。

板栗烧鸭

板栗健脾补肾, 和鸭肉搭配, 可以化痰散结、滋补脾胃和肾脏。

食材: 鸭肉、板栗

做法:

1. 鸭子切块焯水, 撇去浮沫。
2. 鸭肉下锅煸炒两分钟, 放入葱姜、白酒去腥, 再加入生抽、蚝油、老抽调味上色, 调入胡椒粉。

3. 加水炖煮至鸭肉软烂, 再加入剥好的板栗炖煮5分钟即可。



百合鸭

百合清热润肺, 搭配鸭肉、陈皮、菊花等, 可以清火滋阴。

做法:

1. 大料一包、丁香两粒、白芷一片, 下锅干焙煸香。加入少许油、两小勺甜面酱, 烹入料酒, 炒匀后加入清水。
2. 水开后放入处理好的鸭子, 再加入百合、陈皮、菊花、蜂蜜, 放香葱、生抽、老抽、盐、冰糖调味。
3. 小火炖煮45分钟, 大火收汁即可。

芋泥酥香鸭

芋头健脾利湿扶正气, 还富含可溶性膳食纤维, 可以帮助减少胆固醇的吸收, 是肉食的好搭档, 同时它富含钾, 有助于调节心肌稳定。

做法:

1. 将鸭架子肉拆下来, 拌上葱丝、姜丝、香菜等, 加上少许盐、酱油、米醋、白胡椒粉、香油调味, 做成馅料备用。
2. 芋头切成3毫米厚的大片, 上锅蒸5分钟。晾凉后制成泥, 加少许盐使其更有黏性。用保鲜膜撒上一层面粉, 然后铺上芋泥压成方饼。
3. 将鸭肉馅料放在芋头泥上, 卷成卷后改刀。
4. 切好的卷沾上鸡蛋液, 三成油温放入锅内双面煎制, 即可出锅。

(转载自健康养生大百科)

哪个睡姿对身体好? 5种睡姿的利与弊

仰卧

优点:对颈椎好, 从头到脚保持一条直线, 不用担心起来后脖子疼, 也不会压迫到胸腔, 另外, 面部不用接触床单和枕头, 被螨虫、细菌感染的概率小。

缺点:如果睡觉的时候不把嘴巴闭上, 就容易打呼, 还有可能影响下肢血液回流。另外, 肥胖的朋友想翻身可能不太容易。



侧卧

优点:脆弱的腹部被遮挡, 无形中带来安全感, 打呼噜的频率会减少。婴幼儿保持侧卧可以防止溢奶呛咳, 孕妇和老人都可以用这个姿势睡觉, 方便夜晚起身。

缺点:挤压面部和胸部, 容易长皱纹, 导致胸部不对称, 儿童面颊脂肪多, 侧卧睡可能会流口水, 另外, 如果一整晚都保持侧卧, 早上醒来容易腰痛、颈痛。

趴着睡

优点:暂时没有发现优点, 不过如果后背受伤或者

情况特殊, 可以采取这种睡姿。

缺点:影响脊椎生长发育, 阻碍呼吸, 对女性胸部发育不利, 睡觉的时候还要歪斜着肩膀, 有肩周炎的人会更加痛苦。

蜷缩睡

优点:提升安全感, 缓解压力。

缺点:像小猫一样蜷缩起来, 不是一个好的姿势, 背后肌肉牵扯过度容易酸痛, 如果正处于青春期, 长期这样睡会导致驼背, 影响身高, 腰突患者更要避免这种姿势。

放任自我

优点:想怎么睡就怎么睡, 心情舒畅没有烦恼, 睡得更香。

缺点:不良睡姿可能会导致关节血液不畅, 如果是中老年人, 就非常危险了, 早上起来不仅腿疼、腰疼、四肢发麻, 还有可能导致血压升高。



想睡个好觉, 你还需要注意几点

一个高度适宜的枕头, 记住两个数字, 1.5和1, 即枕宽为肩宽的1.5倍, 枕头下压后为一个拳头高度。枕头稍微下移, 放在肩颈位置, 不要使颈部悬空。

如果你是孕妇, 或者膝关节不太好, 可以在腿下或腰部塞一个枕头, 也可以选择侧卧的姿势在两腿间垫上一个枕头。



当双腿有些发麻的时候, 可以弯曲膝盖, 给腰椎和膝盖放松一下, 同时勾一勾脚背, 缓解麻木感。当然, 睡姿不是固定的, 晚上可以适当调整, 感觉颈椎不舒服了, 就平躺一会, 感觉心脏跳动加快了就右侧卧, 心衰患者胸闷喘不过气时, 可以依靠在床头坐一会。

总之, 正确的睡姿是良好睡眠的助力, 如果你感觉现在的姿势让你很别扭, 那就改变一下, 刚开始可能不适应, 过段时间就好了, 此外, 房间光线、温度、音量都会影响睡眠质量, 每一个都不能忽视。

(转载自陪你养生)

针灸对肿瘤治疗的帮助

作者 袁作彪

通常人们认为, 中医治疗肿瘤主要是吃中药, 其实针灸广泛应用于肿瘤的治疗。特别是在美国, 针刺是中医的最主要形式之一。美国国立卫生研究院 (NIH) 专门列出篇章, 分为普通大众版

(<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/acupuncture-pdq>) 和专业人士版

(<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/hp/acupuncture-pdq>)。里面针对针刺治疗癌症在美国的现状有详细的介绍, 英文比较好的读者可以直接点开这些链接去阅读。

针灸在美国属于相对较新的治疗方法, 要获得管理机构的认可, 必须要有足够的证据, 这也是循证医学 (Evidence based medicine) 的主要内容。根据现有的报道, NIH 认为针灸主要对化疗的副作用以及肿瘤相关症状有比较好的作用。

下图是对肿瘤的中西医治疗的简明比较。在西医方面, 通过手术, 化疗, 靶向治疗, 免疫治疗等方法, 来尽可能多地杀死肿瘤。而中医则通过中药, 针刺等方法, 增强机体的免疫力, 同时抑制肿瘤生长。相对而言, 在杀死肿瘤细胞方面, 中医可能没有西医那么强大, 但是, 对于改善机体机能, 提高生活质量, 延长寿命等方面, 有自己的独到专长。其实有时候, 中医药疗法在杀灭肿

瘤的作用同样很强大。

今天我们主要介绍由 NIH 认可过的对肿瘤行之有效的针刺疗法。

潮热

激素疗法可能会导致患有乳腺癌的女性和患有前列腺癌的男性出现潮热。使用针灸缓解潮热的研究显示出了一些初步的结果。

有六项随机临床试验研究了使用针灸预防乳腺癌患者的潮热。这些试验发现针灸是安全的, 可以减少潮热。

2015 年的一项电针随机试验, 探讨乳腺癌患者的潮热症状。研究分为分为四组: 电针、假针灸、加巴喷丁和安慰剂。该试验比较了与安慰剂相比假针灸的效果如何, 并比较了所有组的潮热缓解情况。研究发现, 假针灸比加巴喷丁或安慰剂效果更好, 电针的缓解效果比加巴喷丁好。

2016 年的一项随机试验在乳腺癌患者中比较了针灸加自我管理 (如提供给所有患者的信息手册中所述) 与单独自我管理。研究发现, 在治疗 12 周后以及在 3 个月和 6 个月的随访中, 加入针灸可减少潮热。研究还发现, 针灸改善了患者的生活质量。

另外一篇发表于 2016 年综述, 分析了 12 项针对潮热乳腺癌患者的随机试验, 其中包括 6 项比较真实针灸和假针灸的研究。其中有一些研究发现与假治疗相比, 真正的针灸有好处。

还有一些研究报告发现, 针灸可以缓解接受抗雄激素治疗的前列腺癌患者的潮热症状。

疲劳

疲劳是癌症患者的常见症状, 也是化疗和放疗的常见副作用。

有几项随机临床试验研究了针灸在减轻癌症相关疲劳方面的应用。这些试验发现, 与单独的标准治疗相比, 针灸可以改善疲劳。

2016 年发表的一项随机临床试验, 分析了 78 名癌症患者。研究表明对癌症患者进行红外激光针灸是安全的。接受红外激光针灸每周 3 次, 持续 4 周的患者比接受假治疗的患者疲劳更少。

口干 (口干症)

多项临床试验研究了针灸治疗和预防鼻咽癌和头颈癌患者因放射治疗引起的口腔干燥症 (口干) 的效果。

在比较针灸与标准治疗以预防接受放射治疗的患者口干的研究中, 在放射治疗期间接受针灸治疗的患者症状较少, 唾液流动更好。

一项关于针灸治疗口干长期影响的研究发现, 与治疗前相比, 患者在 6 个月时唾液流量更好。与未继续针灸治疗的患者相比, 接受额外针灸治疗的患者在 3 年时有更多的唾液流量。

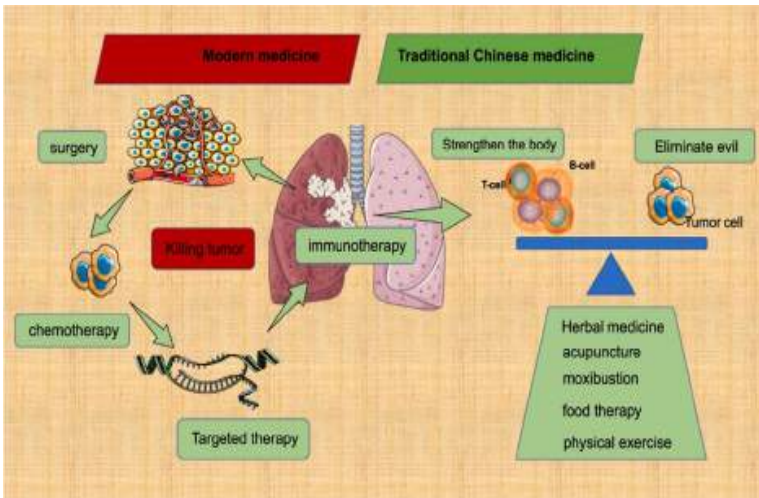
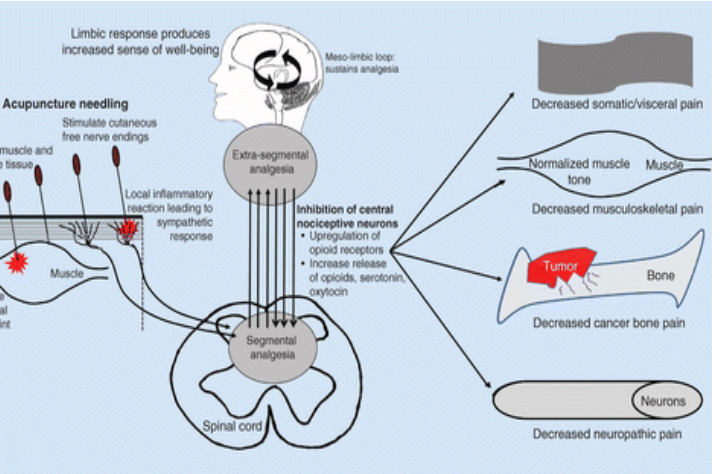
一项在美国和中国开展的 III 期临床试验研究了 339 名头颈癌患者, 这些患者在接受放射治疗的同时接受了真针灸、假针灸或标准治疗。在为期 6 至 7 周的放射治疗过程中, 每周进行 3 次针灸。真针刺组在 1 年时的口干评分下降幅度大于标准治疗组, 但与假针刺组仅略有不同。一项额外的 III 期临床试验正在进行中, 以研究针灸治疗头颈癌患者口干的作用。

还有证据表明, 针灸对癌症患者的淋巴水肿, 肠梗阻, 免疫功能, 睡眠都有改善效果。限于篇幅, 这里不予展开。

总而言之, 针灸可以用于很多癌症的相关症状和治疗。其副作用几乎可以忽略不计。但通常要和其他治疗一起, 发挥更大的作用。另外, 针灸的治疗往往需要一段时间来发挥最佳效应。

其实, 针灸还可以对很多肿瘤的严重并发症有很好的作用, 我们将在以后详细阐述。

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。



瘤的作用同样很强大。

今天我们主要介绍由 NIH 认可过的对肿瘤行之有效的针刺疗法。

化疗、手术和放射治疗引起的恶心和呕吐

针灸最有力的证据来自使用针灸缓解恶心和呕吐的临床试验。

2013 年的一篇综述, 分析了 41 项随机对照试验。这篇文章发现, 针灸有助于治疗化疗引起的恶心和呕吐。

而另一篇综述总结了 11 项随机临床试验, 它发现, 与对照组相比, 化疗患者接受针灸治疗后, 急性呕吐的比例明显减少。

一项研究比较表明, 通过使用特定穴位, 可能会增加针灸对化疗引起的恶心的治疗效果。

有一项研究将接受真针灸或假针灸的患者与仅接受标准治疗的患者进行比较, 以探讨对放射治疗引起的恶心和呕吐的效果。研究发现, 与标准治疗组相比, 针灸组患者的恶心和呕吐更少。

在 2016 年的一个随机临床试验中, 48 名接受化疗的乳腺癌患者进行耳穴按压治疗, 与未进行耳穴按压的患者相比, 接受耳穴按压的患者的恶心和呕吐症状较轻, 恶心和呕吐的频率也较低。但这些发现是有局限的, 因为该研究的患者人数很少, 而且没有安慰剂组

疼痛

有很多研究探讨针灸对癌症疼痛的作用。其简明机理见右图。

※ 癌症疼痛

大多数针灸治疗癌症疼痛的临床试验都使用传统的针灸方法, 针刺在身体的不同部位。

一篇综述发现, 针灸可以减轻一些患有各种癌症的患者的疼痛。而另一篇综述则发现, 针灸与止痛药结合使用比单独使用止痛药效果更好。

2020 发表的一项临床试验表明, 腕踝针与耳针相结合可有效减轻疼痛和使用止痛药。

※ 术后疼痛

有几项关于手术后疼痛的随机临床试验都发现, 针灸可以减轻疼痛。还有一些研究报告称, 在标准护理下使用针灸时, 疼痛缓解效果更好。

※ 芳香酶抑制剂引起的肌肉和关节疼痛

芳香化酶抑制剂是一种激素疗法, 适用于患有激素依赖性乳腺癌的绝经后妇女, 但可能会导致肌肉和关节疼痛。

有五项目随机对照试验比较了真针和假针在减轻疼痛方面的效果。所有五项试验均显示真实针灸或假针灸均无副作用。大部分试验表明, 真针刺在缓解关节和肌肉疼痛方面优于假针刺。在其中两项研究中, 与等待接受治疗的对照组患者相比, 接受真正针灸治疗的患者疼痛缓解程度更高。观察性研究还报告说, 真正的针灸和假针灸都可能比标准治疗更能缓解疼痛。还有一篇综述分析了 17,922 名患者, 发现真正的针灸比假针灸更能缓解疼痛。

化疗引起的周围神经病变

周围神经病变是化疗的常见副作用, 可导致疼痛、感觉异常、感觉丧失和肌肉无力。这些症状可能导致患者延迟或终止治疗。化疗引起的周围神经病变 (CIPN) 会影响生活质量, 并且可能在化疗结束后持续很长时间。

目前对化疗引起的周围神经病变的治疗标准是症状处理, 例如使用麻醉剂和抗抑郁药。然而, 这些治疗可能无法缓解所有疼痛, 并会导致头晕、镇静、



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.

老年听力障碍 (三)

周志益博士 (明州)

老年听力障碍的干预措施有哪些

老年听力障碍的治疗与康复应综合分析听力状况和其他方面的需求,以配戴合适的助听器为主,并学会聆听且辅以视觉的全面康复模式。

(一) 积极应对

发现问题就要解决。老年人可以多关注一些这方面的知识,找医院或康复机构的听力学专家进行咨询和指导。

一般的操作流程为:

- (1) 听力筛查;
- (2) 耳镜检查;
- (3) 基本听力检查,包括纯音测听、言语测听、声阻抗、耳鸣匹配检查等;
- (4) 听力学评估;

- (5) 听力康复评估;
- (6) 科学验配助听器或听觉辅助设备;
- (7) 设备的调试与维护使用;
- (8) 听力训练指导。若由于种种原因耽误了,时间越长,听力障碍就会越重,言语分辨力也越差。

因此,正确对待老年人的听力现状并及时采取有效的措施才是正确的。

(二) 积极治疗全身疾病可预防老年耳聋发生

因致聋原因很多,发病机制和病理改变复杂且不尽相同,目前尚无简单有效且适用于任何情况的药物或疗法。

有些耳聋病因较清楚,例如高血压或内耳血管痉挛导致听力下降,这种情况下应尽早选用可扩张内耳血管的药物、降低血液粘稠度和溶解小血栓的药物、维生素B族药物、能量制剂等。

下期我们会介绍老年听力障碍(四)-助听器小知识敬请关注!

如果您有什么问题,请向明州美国之听著名听力学专家周志益博士咨询。
电话: 651-324-4589
邮箱: jerryz@hearingofamerica.com



保护眼睛小技巧

现代人手机一直不离手,这对眼睛的伤害非常大,因此保护眼睛和视力健康非常重要。下面介绍几个小技巧,让你在使用手机的同时,也可以保护眼睛和视力。

开启护眼模式会让眼睛更舒服更容易进入梦乡。

屏幕不要离眼睛太近

最好在30cm以上40cm左右
如果看不清可以适当调整一下字体大小。

要注意光线的强度

不要在光线过亮或过暗的情况下使用手机;
在夜晚使用手机时建议可以打开夜灯;并将屏幕调整至较低的亮度。

不要在摇晃的环境下使用手机
如走路、或乘坐汽车等,因为在车上使用手机时,眼睛与显示屏的点一直随车子在晃动,眼睛需要不停的聚焦搜索手机显示屏上的信息,容易造成眼睛疲劳,还可能会直接影响到大脑中神经,进而造成头痛、头晕等症状。

开启手机护眼模式

现在的手机大多都有护眼模式的功能,可以通过加入蓝光过滤功能,来自动调节屏幕亮度、色温。夜间使用手机时蓝光会干扰人体分泌褪黑素,让人们在难以入眠,而



不可频繁滴眼药水

刚开始使用眼药水时,眼睛会感觉非常舒服。但是长久使用,可能造成眼压升高、视神经萎缩,最终导致青光眼,使视力受损甚至致盲。这种损害一旦产生,任何手术与药物都无法挽救。

眺望远方 及时休息

看书、看电脑、看手机不宜时间过长,每隔30至40分钟就需要休息10-15分钟。
可以眺望远方,让眼睛充分放松,缓解疲劳。

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



三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

Yifan Fund

Pro-Life Action Ministries

(有中文翻譯)



六個星期胎兒的照片

《长津湖》妄图化腐朽为神奇吗？

作者 何与怀 (澳)



(“中国人民志愿军”1950年10月入朝参战)

1952年9月，中国人民志愿军第9兵团从朝鲜回国，在路过鸭绿江时，担任长津湖战役指挥的宋时轮让司机停车。他望着长津湖的方向伫立许久，然后脱下军帽，朝长津湖方向深深鞠了一躬。待抬起头来时，这位有着几十年戎马生涯，经历大大小小战事，见过无数伤亡牺牲的将军，泪流满面不止。

这是中共军史留下的一个让人难忘的镜头。事因当年的长达十七个昼夜不间断作战的长津湖战役，这是整个朝鲜战争中最惨烈残酷的一战。史料记录下这样一个场面：1950年11月27日夜，在冰雪中埋伏了六天的志愿军第9兵团第20军和第27军的8个师突然向长津湖地区的美军发起猛烈攻击。然而，在零下三四十度的气温里，披着白布从树林里冲出来的志愿军战士，由于裤腿被冻住无法弯曲，跑得很慢，在美军眼中就像是“原木在移动”。美军的坦克、火炮和机枪一齐对准开火，他们像原木一样一排排倒下去，后面的又像原木一样一排排涌上来。这些还是能够“冲锋”的战士，而在死鹰岭高地，志愿军第20军59师117团2营6连的125名官兵，全部冻死在了冰雪阵地上面。后来经过核实，在长津湖地区，这样的“冰雕连”有三个，分别是：20军59师177团6连、20军60师180团2连、27军80师242团5连。志愿军冻死和冻伤不治竟达四千人。



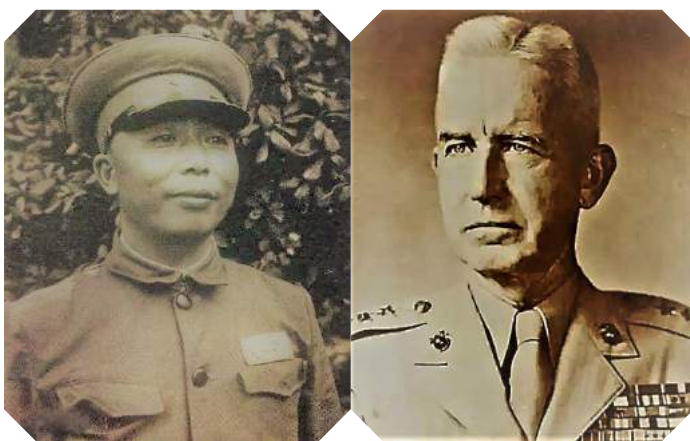
(冻死的“冰雕连”士兵)

本来，长津湖战役是志愿军总部精心策划、稳操胜算的一场战役，攻其无备，出其不意，目标是以近十六万人的兵力消灭美国第1海军陆战队近两万人，但这个目标没有成功。该师全部伤员空运出战场后，又带着几乎所有的重装备和九万八千余难民（其中有一对夫妻，他们有一个儿子，叫文在寅），在围追堵截中杀开一条血路，冲出包围圈，不到三周后又再次出现在战场上。该师后来将长津湖作战视为其骄傲的资本，美军方为此战役共颁发了17枚荣誉勋章和70枚海军十字勋章，是美国战史上为单个战役颁发勋章最多的一次。《时代》杂志刊登战史，称长津湖战役是“美国历史上无可比拟的”，是“坚韧和勇气的史诗”。而志愿军第9兵团经此一役元气大伤，十六万人的部队减员近八万人，自己被打得还要休整三个月。

刘伯承元帅在回忆录里作了痛切的实事求是的总结：“长津湖一战，一个兵团的兵力围住美国陆战第1师，没有能够歼灭，也没有能够

击溃，付出了十倍于敌人的代价，让美军全建制地撤出战斗，还带走了所有的伤员和武器装备。”这正是为什么该战役指挥宋时轮返国时望着长津湖的方向伫立许久，泪流满面不止。宋将军直到晚年时，这场战役还是心底里的梦魇，最不想回忆。

然而，代价极其惨重的长津湖战役仍被中共某些人视作一个“伟大胜利”。这并不奇怪。几十年来，称为“抗美援朝”的整个朝鲜战争就一直被他们吹嘘为“立国之战”。据说



(左宋时轮，志愿军副司令员，长津湖战役总指挥；右 Oliver Prince Smith 美国四星级上将，长津湖战役指挥)

起码有这几个了不起的“唯一”：1，唯一一场一个国家主动迎击美国军队并战而胜之的战争；2，唯一一场一个国家对联军军队作战并战而胜之的战争；3，唯一一场一个国家在第三国土地上面对十六国军队作战并战而胜之的战争；4，唯一一场一个国家被联合国宣布为“侵略者”却又对其无可奈何的战争；5，唯一一场一个国家痛打了联合国军却后来又被联合国奉为上宾的战争。

但是，朝鲜战争真值得中共吹嘘吗？这些所谓“战而胜之”是真的吗？这些“唯一”可以作为光荣标志引以为豪吗？根据中国人民解放军军事科学院编纂的《中国人民志愿军战史》，朝鲜战争中，志愿军伤亡、失踪、事故、疾病及被俘等总数约为九十余万人，几十万葬身异国他乡，再一次在世界面前展示中共“人海战术”草菅人命的惨烈。战争还大大损害了当时中国百废待兴还来不及的国民经济，让中国老百姓苦不堪言。对中共当权者来说，他们也失去统一台湾的机会。最后交战双方签订停战协定，中朝并没有占到丝毫便宜。金日成政权不仅被赶回了“三八线”，国土面积还比战前少了1,500平方英里，而且失去的是一块富产天然气的地区。战争还造成了大约百分之十的朝鲜半岛人口的死亡。中共志愿军以极其重大的牺牲，不过打出了一个世代传承的金家王朝，使北朝鲜民众直至今日仍陷入万劫不复的深渊……

这里还有一个事关人类底线的“正义原则”问题。不宣而战，是交战史上最可耻的行为。之所以不宣而战，是因为自己没有道义，也因此中共编造了一个“志愿军”的名义，不敢用国家的名号，好像是个人的“志愿”行为。今天，抗击联合国维和部队就是恐怖主义分子了。的确，随着越来越多史料公布，已经铁板钉钉的是：朝鲜战争是雄心勃勃的金日成在斯大林的策划下率先发动的，妄想一下统一全半岛。中共所谓的“抗美援朝，保家卫国”不过是毛泽东在斯大林的压力下，卷入了一场侵略韩国的非正义战争。整个来讲，朝鲜战争的最大受益者是出此“高招”的斯大林。经过这场战争，他成功地巩固了以他为最高领导

的“社会主义阵营”；而“一边倒”投靠苏联的毛泽东，自此便视“美帝国主义”为中共的头号敌人，实行闭关锁国，致使中国人民过了几十年的苦日子。

然而，过了大半个世纪，时至今日，中共宣传部门却隆重推出为长津湖战役、为“抗美援朝”树碑立传的电影《长津湖》。这部长达三个小时的巨制，投资十三亿人民币，堪称中国影史最贵的电影。豪华的阵容，庞大的投资，以及顶级制作，是决意要留下一部“传世之作”了。

这真是一个神奇的国度。在“伟光正”领导下，丑恶可以装扮善良，假的可以变成真的，丧事可以办成喜事，失败可以变成胜利，灾难之后可以吹嘘功劳，腐朽当然也可以化为神奇。只是，这个“神奇”无非又一个虚妄的神话罢了，可以愚弄人一时，甚至引诱全民掀起狂热的民族主义浪潮，但不能欺骗人永久。况且，《庄子·知北游》说得好：“是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐；臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。”腐朽与神奇会相互变化，说不定《长津湖》所创造的红光万丈的“神奇”，只让人感到不过是应时浮起的腐朽沉渣。

夜空下的朝鲜半岛，“三八线”泾渭分明，北边漆黑一片，南部却遍地光明，这就已经足以用来书写《长津湖》的观后感！人们说，没有美国及联合国的介入，韩国就是现在的北朝鲜；没有中国和苏联的参战，北朝鲜就是现在的韩国。今天回过头看这场战争，谁站在历史正义的一方，不是一目了然吗？今天的韩国自由民主，民富国强，短短几十年创造了举世瞩目的经济成就；反观今天的北朝鲜，贫穷落后，民众在极其残暴的金家专制政权统治下终日心惊胆战。

至此，人们要问：过去中共对长津湖战役是感到屈辱不愿声张，现在却大肆吹捧，原因何在？战争片是用来检讨悲惨残酷不幸的，不是用来激发战争热情煽动人类仇恨的。今天中共回顾战争颂扬战争，它究竟想要达到什么目标？

《长津湖》有一句经典台词：“我们把该打的仗都打了，我们的后辈就不用打了。”是这个意思吗？近年来，中共在全世界四处树敌，因此也导致国际环境极其恶化。今上多次强调“抛掉幻想，敢于斗争”，现在在中共词汇里，“斗争”一词每天层出不穷。难道北京是在做战前准备？！是要中国人发扬“长津湖精神”？是想强调毛太祖钦定的“一不怕苦，二不怕死”的革命传统？



(“Freedom Is Not Free”)

(2021年10月4日于悉尼)

寻常人家

葛愉（河南洛阳）

（接上期）

二月会议以后，毛泽东又到各省去视察，发现有的省抓得好，有的省抓得差，谈反对修正主义的较多，讲农村社会主义教育的较少。据此，毛泽东认为，对这个问题许多人印象不深，没有引起各级干部的足够重视。于是，五月二日至十二日，毛泽东在杭州召集有部分政治局委员和大区书记参加的小型会议，即‘五月工作会议’。会议讨论制订了《关于目前农村工作中若干问题的决定草案》，即简称《前十条》，于二十日颁发。《前十条》是整个四清运动的纲领性文件，对运动的进程产生了十分重要的影响。《前十条》颁布后，各地根据中央和毛泽东的指示，开始进行社教运动的试点工作。‘五反’试点主要集中在中央国家机关及各省、市、区级机关、工业交通财贸单位和文教单位的企业以及军队各单位。由于‘五反’运动是中央作为开展阶级斗争的一项重大战略部署，因此，运动中不可避免地出现了阶级斗争扩大化的错误，一些地区也出现了自杀等极端现象。‘四清’是河北省保定地委在整风整社运动中为解决年终分配问题而创造的经验。其主要做法就是根据中央调整农村经济的政策和《六十条》精神，贯彻执行勤俭办社和民主办社方针，普遍进行清帐目、清仓库、清工分、清财物，简称‘四清’。此后，全国各地陆续开展农村四清运动的试点。从试点的总体情况看，大部分地区搞得比较好，但是有些地方也发生了一些问题。在运动中，人为地制造了不少阶级斗争不断激化的事实，产生了打人、捆绑罚跪、吊人等极端现象，影响了农村社会的稳定。鉴于试点中出现的问题，中央认为有必要对运动中的一些具体政策作出明确的规定。中央决定，由邓小平、谭震林主持起草《关于农村社会主义教育运动中的一些具体政策问题》，具体工作由田家英组织一个起草班子负责。这个文件也写了十条，简称《后十条》。从《后十条》的基本内容看，这一文件的制定是经过大量的调查研究和多次讨论后集体智慧的成果，是对社教试点的经验总结，也是带有一定反‘左’和防‘左’意义的文件。但是，《后十条》的基本指导思想是要‘挖修正主义根子’，并且明确提出了‘以阶级斗争为纲’的指导思想，从而使阶级斗争的弦越绷越紧，不可避免地导致阶级斗争扩大化的错误。此后，随著运动的逐渐铺开，必然要把阶级斗争看得越来越严重、尖锐，从而使试点中存在的‘左’的错误，因有‘以阶级斗争为纲’这个理论根据而更加发展。

《后十条》制定后，中共中央于十一月十四日发出了《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》，决定将两个文件即《前十条》和《后十条》简称《双十条》向全国农村每个支部发出两本，向一切人宣读。人民解放军、人民公安部队、人民警察，照此办理。民主党派成员，由统战部召集大会小会宣读，并发给他们阅读。同时，对农村和城市的地、富、反、坏、右，也要宣读和讲解这两个文件，以利于对他们的教育和改造。向全党全民普遍宣讲《双十条》，改变了运动之初的谨慎做法，使四清运动随著《双十条》的宣讲而大规模铺开。试点后，各地的‘五反’运动普遍进入反对贪污盗窃、反对投机倒把的后两反阶段，并清查出了一批贪污盗窃、投机倒把分子。由于后两反斗争涉及的问题很多，情况也很复杂，既有敌

我性质的问题，也有大量人民内部性质的问题，如果处理不当，就会产生严重后果。为此，中央监委于癸卯年十一月八日向中央汇报了‘两反’问题的处理意见，就如何开展反贪污盗窃和反投机倒把指定了明确的政策界限，这对防止运动中发生打击面过宽等过火行为起了一定的作用，保证了运动的顺利开展。经过‘四清’试点，特别是普遍宣讲《双十条》后，农村各地陆续铺开了运动。与试点阶段相比，这一阶段运动的明显特点就是点面结合，既有面上开展粗线条四清，又在点上开展细线条四清，运动的范围明显扩大。点面四清的最大区别就是点上派出了强有力的工作队，进行访贫问苦，扎根串联，对农村各家各户的阶级成分进行覆议、审定和重新登记，突出了阶级斗争等。面上主要就是宣讲《双十条》，干部和群众洗手洗澡等。这一阶段的农村四清运动也产生了许多问题，比如运动中发生干部对社员打击报复的案件；群众打骂、体罚犯错误干部的问题也比较严重；个别地方发生了自杀性事件，如北京市郊区自开展社会主义教育运动至甲辰年一月二十三日，先后发生自杀事件四十起。为进一步了解运动的进展，毛泽东于甲辰年三月下旬至五月上旬，一路南下视察，同各省负责人了解四清运动的开展情况，并谈了自己的看法。关于对阶级斗争形势的估计，毛泽东说：“不是有百分之十到二十的大队很坏吗？我们真正有三分之二就了不起了，天下三分，我们占二分。关于开展运动的时间问题，毛泽东多次强调至少三到四年，不要著急。农村社会主义教育要打个歼灭战，没有四、五年功夫不够，至少四年。同时，毛泽东还提出‘中国出了修正主义怎么办’？‘中国出了赫鲁雪夫你们怎么办’的问题。四清运动的根本目的就是‘挖修根’，而经过一年多的运动后，在毛泽东看来，社会上的阶级斗争仍然十分尖锐，地富反坏分子活动猖狂；基层干部贪污腐化、多吃多占；党内高层又出现修正主义，并提出了一整套国际国内纲领；此时，在中央一线主持工作的刘少奇，对四清运动也非常重视，并于癸卯年十一月亲自派夫人王光美到河北省唐山专区抚宁县卢王庄公社桃园大队进行四清。国内严峻的现实，中央领导人的高度重视，就使四清运动在各地不仅有开展的必要，而且必须大张旗鼓，集中火力，一致对敌，四清运动也走向了高潮。W

自癸卯年下半年后，中国的周边形势已经是‘四海翻腾云水怒，五洲震荡风雷激’了。中苏两国关系急剧恶化，从癸卯年九月至甲辰年七月，中共中央以《人民日报》和《红旗》杂志编辑部的名义，相继发表九篇评论苏共中央公开信的文章，指名批判‘赫鲁晓夫修正主义’，中苏两党展开了空前规模的大论战。中美两国因中国的核计划和越战的迅速升级而日趋严重。国内四清运动也正如火如荼地开展。为了反修防修和防备世界大战的总体战略考虑，中共中央于甲辰年五月十五日至六月十七日在北京召开了工作会议。这次会议除‘三五’计划、大三线建设等问题外，主要研究了四清运动和培养革命接班人等具体政策。在这次会议上，对国内形势作出了严重的估计，提出了‘三分之一的社队领导权不在我们手里’的不切实的概念，认为中国要出修正主义。为防止‘中国出赫鲁晓夫’，在会议上，毛泽东还提出了培养革命事业接班人问题。中央工作会议后，经毛泽东同意，中共中央决定成立四清、五反指挥部。八月五日，中央书记处会议正式决定：四清、五反指挥部，由刘少奇挂帅。此后，刘少奇把大量的时间和精力用于领导四清运动上来，实际上处于运动领导工作的第一线。六月二十八日至七月二十五日，刘少奇先后到天津、济南、合肥、南京、上海、郑州等地，同当地党政

军干部座谈如何开展四清运动。八月五日至二十六日，又先后到武汉、长沙、广州、南宁、昆明等地视察，并在广州修改《后十条》。据回忆，刘少奇曾邀请田家英一道去南方修改《后十条》，田家英当时感到非常为难，因为他不太赞成刘少奇对农村形势和基层干部的过‘左’估计以及对四清运动的一些‘左’的做法。但他又很尊重刘少奇，也不能不服从组织，最后勉为其难地参加了档的修改工作。离北京南下的前一天，田家英报告了毛泽东，问他对修改档有什么指示。毛泽东讲了两点：第一，不要把基层干部看得漆黑一团；第二，不要把大量工作队员集中在一个点上。在飞往武汉的飞机上，田家英将毛泽东的两点意见转告了刘少奇。刘少奇紧皱眉头，没有说话。九月十八日，修改稿经毛泽东批改同意后，定名为《农村社会主义教育运动中一些具体政策的规定修正草案》，后称第二个《后十条》，由中共中央正式发出。同《后十条》相比，修正草案稿沿著阶级斗争扩大化的轨道又向前进了一步。文件对农村阶级斗争形势作了更加严重的估计，对基层政权的问题看得十分严重，提出了‘反革命的两面政权’的概念。从这种错误的估计出发，改变了原先依靠基层组织和基层干部的做法，改由工作队领导整个运动，把广大基层干部从运动领导中撇开。与此同时，中共中央批转了一系列文件，甲辰年六月二十三日，中央批转了《甘肃省委、冶金工业部党组关于夺回白银有色金属公司的领导权的报告》。九月一日，正式转发了《关于一个大队的社会主义教育运动的经验总结》。10月二十四日，又转发了《天津市委关于小站地区夺权斗争的报告》。这样，就把三大夺权样板推向全国。十一月十二日和十三日中共中央又发出了《关于在问题严重的地区由贫协行使权力的批示》和《中央关于农村社会主义教育运动中工作团的领导许可权的规定草案》。随著五月中央工作会议的召开、刘少奇视察四清、第二个《后十条》的颁布以及夺权样板的全国推广，四清运动进入了一个新的阶段，即大兵团作战搞四清。全国各地开展四清的单位，根据中央的指示精神，改变了过去以县委领导为主，实行在省委、地委领导下集中搞一县，县以下都由工作队领导的办法，集中大量工作队员，开到点上搞四清。四清运动本来就是‘左’倾思潮的产物，而这一时期又不断强调反右倾，强调大兵团作战，这样，就使搞运动的许多单位把阶级斗争的形势看得比前一阶段更严重、更尖锐，甚至认为许多单位烂掉了，领导权不掌握在共产党手里，展开了夺权斗争，从而使运动出现打击面过宽、斗争过火等严重局面。如陕西省长安县进行四清时，斗争手段以揭发批判为主，造成兵临城下，不交待问题不行的局面。对其中的‘坏中之坏’、‘霸中之霸’，大张旗鼓地进行公判，打击其反动气焰，对大部分则采用‘小战斗’的办法解决。对于那些久斗不服的‘死顽固’、‘牛皮筋’、‘老狐狸’、‘母老虎’、‘老运动员’、‘橡皮碉堡’等，狠批硬斗，甚至动手打耳光，碰头，有的当场被打得头破血流。大兵团作战，百万干部下乡蹲点搞运动，一场四清革命高潮于甲辰年下半年在全国部分地区掀起。运动的开展似乎异常顺利，应该说，刘少奇很好地贯彻了毛泽东关于搞四清的指示。但是，令人不可思议的是，随著运动的开展，作为一线指挥的刘少奇与‘退居二线’的毛泽东在一系列问题上产生了严重分歧。毛泽东对刘少奇挂帅四清以来的许多做法非常不满，进行了严厉的批评，两位领导人也逐步走向了公开的冲突，四清运动也因此发生了转折。

（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

营业时间: 星期一至星期五 11:00AM - 6:00PM
 总部地址: 2111 Oakbury Ave W, Suite 200, MN 55119
 门店地址: 9573B9609 客服电话: 612-412-2295
 服务网络覆盖全球, 我们24小时为您提供服务



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

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

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



Simplee Pho 饭店请人

15265 Galaxie Ave
Apple Valley, MN 55124
清炒锅1名
雜工1名
打包外賣1名
电话 651-246-4871

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

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: wzheng@firstmortgagemn.com

美西貸款

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

法律咨询

黄唯律师楼

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

LTA INSURANCE

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

保险 理财

全统理财事务所

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

考西叶氏 律師事務所

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

业务范围
移民|商务|刑事
民事|家庭|留学

诚信保险

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

大学及规划
助税专家
助学金
Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

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

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

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

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

招生

Lesson Offerings



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。

全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保险



人寿保险



医疗保险



退休保险



退休计划



大学储蓄 & 规划



护理及残障 保险



理财课程



商业机会



Ann 玉恩
651-494-2074



Sally 为云
952-200-9881

公司地址 1

1935 County Rd B2 West
Suite 225
Roseville MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185
Edina, MN 55435

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



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	一	金	险	保	划
	险						年	金	金	险	



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439