



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2021年 11月12号 星期五 MINNESOTA TIMES 379 期

每日疫情
明州时报



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

美国边境重新开放

周一(11月8日), 美国解除入境禁令的第一天, 在经历了20个月的COVID疫情痛苦之后, 美国终于允许国际游客重新入境, 但同时也伴随着一套新规定, 比如疫苗接种要求。



这天早晨, 载有700名乘客的英国航班首先降落在纽约的肯尼迪机场。根据要求, 这700名乘客都已经接种了认可的新冠疫苗, 并持有3天内阴性检测证明。

另据报道, 为了纪念此次美国对英国的重新开放, 英国两家航空公司推出了特殊串联航班以纪念这一时刻。英国航空公司1号航班和维珍大西洋航空公司3号航班共搭载662名乘客, 于美东时间周一凌晨3点51分从伦敦希思罗机场的平行跑道上并肩起飞, 并于当地时间上午11点降落在肯尼迪机场。这两家

英国航空公司作为长期竞争对手, 竟然联手上演了一出“比翼双飞”。

美国的边境限制措施最初由川普政府于2020年初实施, 后来拜登政府在今年早些时候将限制范围扩大到更多国家, 禁止来自中国、欧盟成员国、英国、南非、印度和巴西等33个国家的游客入境美国。

周一生效的新一轮美国入境要求规定, 乘坐飞机前往美国的外国旅客在登机前要进行病毒检测。如果他们是18岁或以上, 则需要出示完全接种疫苗的证明。因非必要原因从陆路或乘船进入美国的旅客也需要出示疫苗接种证明。

在重新开放空中入境的同时, 美国陆地边界也对非必要的旅行重新开放。周一天亮之前, 加拿大和墨西哥边境就开始排起长龙, 在这些陆地边境口岸, 美国海关



和边境保护局将询问旅行者是否接种过疫苗, 并抽查相关文件。

许倩声乐坊

《第十一届学生演唱会》

Xu Qian Music Center
Presents The 11th Annual Recital

一路同行!
感恩有你,
欣歌抒怀。
让我们共聚云端,
在这金秋时节,
报得三春晖!
谨言寸草心,
谁言寸草心,
报得三春晖!



时间 (中美加同步)

美国中部时间: 2021年11月20日星期六晚上7点
中国北京时间: 2021年11月21日星期日上午9点

主办: 许倩声乐坊, 中加多元文化交流协会
协办: 乡音筝苑, 美中新艺文化交流协会
媒体支持: 明州华人世界, 华兴报, 明州时报, 北美南开之声, 华人头条

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 郭福天. 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



明州新闻

明尼阿波利斯市 劫车事件激增

明尼阿波利斯警方MPD 表示, 仅从周五10月29日到周二11月2日, 就发生了25起劫车事件, 今年总共报告了450多起劫车事件。警方周一又报告了下午6点左右在该市南侧发生的另一起劫车事件。

警方表示, 周一在明尼阿波利斯南部共有六次偷车尝试, 其中三次成功。除了其中一起事件外, 所有事件都涉及一名武装嫌疑人。

明尼阿波利斯警察督察凯蒂布莱克威尔Katie Blackwell说: “今天早上在第五分局拘留了一个嫌疑人。”

MPD 公共信息官 Garrett Parten 说: “2020 年和 2021 年劫车犯罪率急剧上升, 让我们的社区居民、游客和企业感到恐惧。” “MPD 正在继续向公众提供安全信息, 逮捕嫌疑人, 调查案件, 并与亨内平县检察官办公室和法院合作, 追究违法者的责任。” MPD 指出, 2020年与劫车相关的事件大幅增加, 其中401起抢劫案比上一年增加了286%。MPD表示, 截至2021年年初至今, 已经发生了457起劫车事件。这些数字远高于前几年发生的劫车数量。

警方称, 一名少年男子于周六被拘留, 同时还确认了另外两人的身份。警方正在继续调查中。



(新闻来自各大媒体报纸, 并不代表本报立场)

明州14号公路通车 沃尔兹州长出席庆祝仪式



WCCO报道: 州长蒂姆·沃尔兹 (Tim Walz) 周二11月9日出席了一场公路开通仪式, 庆祝新扩建的14号公路通车, 该公路扩建部分全长12.5 英里长。

目前, 开通的14号公路, 从道奇中心 (Dodge Center) 和奥瓦通纳 (Owatonna) 之间的两车道已经扩展为四车道, 完成了从曼凯托 Mankato 和罗彻斯特 Rochester 之间的连续四车道公路。

沃尔兹说, 扩建高速公路的工作可以追溯到他在国会的时候, “每个明尼苏达人都应该拥有安全可靠的道路, 让他们回家与家人团聚”。 “期待已久的14号高速公路扩建工程是多年工作的结晶, 将有助于确保明尼苏达州人安全回家, 同时改善对我们州经济至关重要的货运和农产品的运输。”

报道称, 主要承包商Shafer Contracting 在这个价值 1.08 亿美元的建设项目上花费了两年多的时间。

Eagan消防局迎来首批 女性消防队员

FOX9日前报道, 伊根消防局Eagan Fire Department迎来首批全女性队员。这是伊根消防局在长达58 年的历史中, 第一次拥有全部女性消防队员。

杰西卡·霍夫曼Captain Jessica Hoffman队长、消防员丹妮尔·法辛 Danielle Fasching和消防员娜塔莉·霍尔特 Natalie Holter 构成了伊根引擎2号组成员。

根据美国国家消防协会报告说, 目前女性仅占职业消防员的 4%。



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



美国众议院通过1.2万亿 基础设施法案

头条速览



更多明州新闻
请扫描《明州时报》二维码

弗吉尼亚州长选举 政治素人意外获胜

美国共和党候选人格伦·扬金 Glenn Youngkin 在弗吉尼亚州州长选举中以微弱优势获胜，他因此成为 12 年来首位赢得该州选举的共和党人。对于美国总统拜登领导的民主党而言，这无疑是一次沉重的打击。扬金是一个亿万富豪和政治素人，没有任何从政经验，之前是私募基金高管。

报道称，扬金3日击败作为民主党中坚力量的候选人麦考利夫 Terry McAuliffe，当选新任弗州州长。他是2009年以来首位赢得弗州全州选举的共和党人。近年来，弗州郊区、尤其是邻近华盛顿近郊的急速发展让这个州愈发倒向民主党。因此外界一直认为，麦考利夫获胜几率极大。但如今却是这样的结果。

弗吉尼亚的这次州长选举具有很大的政治意义。副总统哈里斯在一次为麦考利夫站台助选的时候公开声称：“弗吉尼亚会发生什么，将在很大程度上决定美国 2022 年、2024 年以及之后会发生什么。”美国之音3日称，“此次弗州选举，既是明年11月美国中期选举的风向标，又被视为对拜登总统将近一年来施政情况的民意公投。令拜登没想到的是，民主党老将最后竟败给一个从未竞选过公职的共和党政治素人。

当格伦·杨金 (Glenn Youngkin)、威萨·西尔斯 (Winsome Sears) 和杰森·米亚雷斯 (Jason Miyares) 这些共和党人明年1月在里士满宣誓就职时，这将标志着，自2009年以来，共和党人首次成为弗吉尼亚州州长、副州长和州检察长。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

拜登宣布延长 对涉军中企的投资禁令

拜登 (Joe Biden) 周二 (11月9日) 表示，美国将继续延长川普时代的涉军中企投资禁令一年，以禁止美国机构和个人投资被纳入黑名单的中企。

拜登是民主党人，他选择延续了共和党籍前任总统川普的部分对华政策。他周二说，将延长川普在2020年11月12日行政令中规定的政策。

依据流程，拜登政府在投资禁令到期前通知国会以及在联邦公告上刊登公告，宣布延长对涉军中企的投资禁令一年。

延长行政令旨在阻止美国投资公司、养老基金和其它机构购买被中共军方持有或受益的中国公司股票。

拜登政府已经在6月3日发布了一项行政令，禁止美国实体购买或出售59家和中共国防和监控技术有关的中企公开交易证券；同时，要求修订川普2020年11月签署的第13959号行政令，建立一个可持续的和强化框架，以禁止对中国 (中共) 国防和监控技术公司的投资。



91米的“巨大笑脸”

美国俄勒冈州南部18号公路一处森林，每年秋天都会出现一张直径约91米的“巨大笑脸”，秋天往来这条路的司机很容易看到。

这张笑脸由当地林业公司Hampton Lumber 2011年所设计。他们进行林地复育计划，混合栽种花旗松又称北美黄杉，与落叶松。

林业公司发言人说，他们每次伐木后就会开始林地复育计划，2011年时老闆汉普顿 (David Hampton) 和当时伐木经理共同设计出这张笑脸。落叶松的针叶在秋天会变黄，形成笑脸轮廓。花旗松则是笑脸的眼睛和嘴巴。

接下来的30到50年，这张笑脸会在每年秋天现形，直到伐木工人砍下这些树木。



- 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



常青三喜盈門 重陽百歲慶生

2021年10月14日，农历辛丑年九月初九，恰好是重陽節，也就是中華傳統的敬老節、重九節、登高節、祭祖節。在華夏民俗觀念中，“九”有着長久長壽的意思，寄托着人們對老人健康長壽的祝福。



基于此，華人托老服務機構對這個節日格外重視。常青老人中心，作為明州第一家、也是目前最大的日間華裔托老服務機構，今年的重陽節活動更是別開生面，正所謂：三喜臨門！

這首當其沖的一喜，當然是重陽節，專屬於老人節日。傳統的節日活動通常是登高、晒秋、賞菊、吃重陽糕...等等。可常青中心今年的重陽節活動中却多了一項：吃生日蛋糕。這是為什麼呢，難道是因為另外一喜嗎？！

這第二喜呢，細心的明州友人多有記憶和祝福：金秋時節，恰是常青中心的生日。而今，她已經十二歲了！十二年是一個循環，這難免讓人聯想起陶淵明“總角聞道”的诗句和《紅樓夢》的金陵十二釵。畢竟，中國古代把男孩十二歲稱為“總角之年”，并

把女孩十二歲稱為“金釵之年”。

其實，中國人講究數理：十二這個數有十二生肖，十二地支；一年有十二個月，一天有十二個時辰。十二年正好是一個生肖輪回，也是人生的第一個本命年，重要的是這一年劃了一生的第一個圓。圓，寓意圓滿、圓通、圓成。古人把這個大生日稱為“童關”，并把十和二組合在一起成為“王”字，寓意自此伊始即可頂天立地了！看來，常青童關王道之日吃蛋糕是情由所緣的了。但雙喜臨門並非是吃蛋糕的唯一理由，最搶眼球的是—三喜盈門！

這第三喜嗎？就是：百歲壽誕！好事巧事成雙對，12歲的常青為她的12號會員—王妹慶祝期頤大壽！王妹，1921年出生在中國廣州，1927年隨家遷

居越南，后長大成家并育有三子二女，80年代初輾轉來到美國定居至今。

特別的重陽節、巧合的慶生宴、喜慶的百歲壽誕，所有的一切，熱鬧了常青網上服務的Zoom在綫，沸騰了常青大廳現場的笑語歡顏。值此機緣天賜之際，常青中心的負責人吳瑋女士發表了熱情洋溢的祝詞。精彩的尾聲余音繞梁：

最后，我把所有的祝福匯成三句話：

第一句，送給一個人：祝我們的百歲壽星健康長壽，年年有今朝！

第二句，送給一個團體：祝我們的常青生日快樂，明天更美好！

第三句，送給全天下的老年人：祝你們晚年幸福，長壽快樂！！



(小說)

白燈籠 紅燈籠

—— 余良 ——

我的一生，有許多難忘的事。白燈籠、紅燈籠，是其中之一。

那年我十九歲，沒上學，在父親主理的藥材店幫忙。我愛閱讀，家里只有中醫書，常覺得中醫書充滿哲理，耳濡目染逐漸對中醫有了興趣。于是，每在空閒時間，就拿出父親學過的廈門函授大學的中醫課本自學。什麼黃帝內經、陰陽、五行、養生、臟象、病能、經絡、治則等等，后来又學了方劑學、藥物學。樓上牆壁貼滿了我整理出來的中醫藥物圖表，筆記本上寫滿了我的學習心得.....

幾個月后，心里覺得有底，知道理論必須聯繫實踐，便跃跃欲試。

我有許多年青朋友，但他們有病也絕不肯讓我這個還是小孩子的人當試驗品。大家打球玩耍很开心，一听

我我想找人看病、个个都像耳聾似的全沒反應。后来一位叫郭秀武的朋友跟我说：“只有一个人肯给你看病，此人名叫郭义，五十三岁，个子矮小，独居一茅屋，穷得两餐以食盐或鱼露酱油下饭。他家在十公里以外，你每天要上他的家为他看病，还要把药送上门。所有服务都没报酬，因为他没钱。”我心想，读书也要学费，只要有人肯让我看病，出钱出力全不在话下。

第二天，我跟著郭秀武踏自行車沿湄公河岸下游大約十公里路來到郭義的家。只見郭義正在屋里用樹葉樹枝編成的掃帚動作緩慢地掃地。秀武帶著我走進去，向這位病人介紹了我。郭義請我坐下，遞上一杯清水，說：“我这老毛病差不多已有十年了，中、西醫屢醫不好，我也沒信

心，只要每天能這樣活下去也就算了。

原來他一生體力勞動，積勞成疾，主要症狀是夜咳多痰似喘，痰涎清稀，徹夜難眠，沒胃口，常覺胸口悶，四肢乏力、日漸消瘦。我當即為他按脈，觀察舌質舌苔，隨後告訴他，我現在就回去開藥方配藥，再雇摩托車夫給你寄來兩劑。后天下午我再來看你。他連聲道謝。

回到店里，心想，郭義積勞成疾，十年來屢醫不愈，可知非常之病須用非常之藥。他的病灶在肺，體弱須扶正以祛邪，按照五行學說，脾土生肺金，應以健脾開胃來溫養肺臟。便按此想法開方配藥，最后把兩劑藥交付摩托車夫送去。

當天晚上，越想越擔心：藥方里有幾味藥是我父親從來沒給病人用過的，我这“非常之藥”可能真出了事，體弱久病的人怎么受得了？徹夜難眠。兩天來忧心忡忡、坐臥不安、十分後悔。好容易等到那天下午，忐忑不安背着郭秀武獨自踏單車去看郭義。

趕了約十公里路，远远已望見郭義的家門口掛了兩個白燈籠，身子頓時涼了半截，因為掛白燈籠是家里死了人，果真是郭義喝了我的藥而死？

門口靜悄悄，屋里那张唯一的木榻面朝里一动不动躺著郭義。心想前天此刻他還會掃地，今天就死了么？我

把自行車輕輕擱好，帶著呼呼的心跳蹣手蹣腳直走到木榻傍，低聲叫了他兩聲。他竟毫無反應，我頓覺有點眩暈，兩腿發涼，全身無力，眼看就要癱倒下去。郭義突然轉過身來，我吓得目瞪口呆：死人怎會復活？

只見郭義臉色有些紅潤，緩慢坐了上來，連說：“哎呀，真不好意思，你來到多久了？快請坐，請坐。我給你倒杯水.....”。我趕緊問他，喝了我的藥，感覺怎么了？他說：“十年來從沒这么好睡，胃口也好，人也有力氣。昨晚只有短暫咳嗽，痰涎少了。小醫生，你開的藥是重了些，但我久病的人，受得了，你放心。”

我頓覺兩腿逐漸暖和，站立也穩了，但還是想到門口那對白燈籠。便問他，門口為何掛了兩個白燈籠？“是紅燈籠。歲月久遠，褪色了。你站在燈籠下面仔細往上看，還能看出些淺紅色。我每逢節日或心情好，就會到門口掛上這對紅燈籠。”他說：“我是一早起來把它挂上去再回來睡覺的。剛才是在午睡，这回睡足了，人有精神了。”

哇！原來如此。我的心瞬間舒暢起來，但還得強作鎮定繼續為他診病.....

正是：初診驚見白燈籠，細看方知有淺紅，肺虛可用脾來補，人生難忘事一宗。

二零二一年十一月六日于美國。

育才中文学校学生作文选登

井底之蛙的故事

作者 杨安妮

育才中文学校五年级学生 (课后班)

指导教师 张尧菱

当这只井底之蛙跳出井之后,它看到了很大的世界。它开心得跳来跳去,看到了很多美丽的东西。

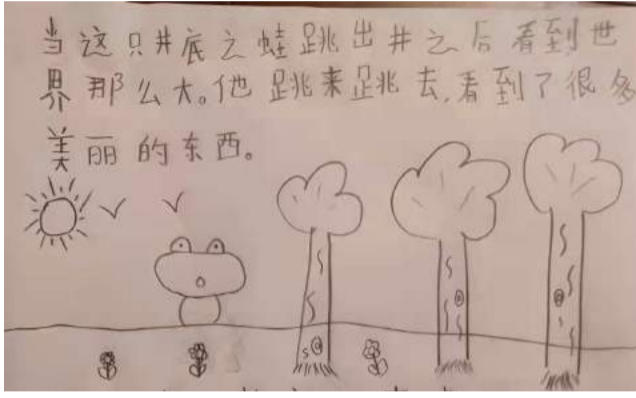
它想做一些新的事情,所以它去做艺术体操。但是,当它进去教室的时候,人们看见它都很害怕。它就跳出教室,很难过的离开了。

它跳着跳着,来到了一片森林,过了一会,它看到了一个池塘。它想跳进池塘,可是这个池塘太小,它没有看见任何青蛙。于是,它继续往前跳,它看到了另一个比较大的池塘,里面有很多的青蛙,所以它跳了进去。

后来,一个叫杨洋的人来了。青蛙看见了杨洋,杨洋抓住了青蛙,就把它带回家了。他拿给他的妹妹看。青蛙非常害怕,所以它就装死。杨洋以为它死了,他便把青蛙放回池塘里。然后,青蛙就很快乐的在池塘里生活。



井底之蛙的故事

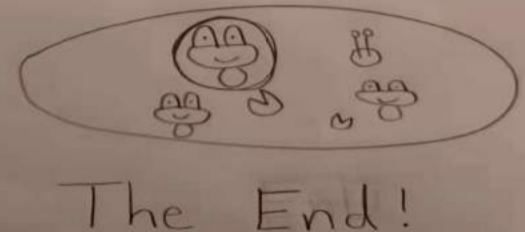


他去做一些新的事情,所以他去做艺术体操。但是当他进去的时候,人们都害怕他,那么他就跳出来了。

然后他看到了一片森林,他就进去了。他跳呀跳就看到一个池塘。他想跳进池塘可是这个池塘太小他没有看见任何青蛙。但他看到了另一个池塘,和池塘里有青蛙。所以他跳了进去。

然后一个人叫杨洋来了,青蛙看见了杨洋,然后杨洋抓住了青蛙。青蛙真的很害怕。杨洋把青蛙带回家,他拿给他的妹妹来看。青蛙非常害怕他装死。

杨洋以为他死了,于是他就将青蛙放回池塘里。然后,青蛙就很快乐的在池塘里生活!



井底之蛙的旅行

作者 刘怡均

育才中文学校五年级学生 (课后班)

指导教师 张尧菱

井底之蛙的旅行

当这只井底之蛙跳出井底之后... 他跳到旁边的池塘,看到了青蛙就很快跳过去了。

后来,他听到了有人说“我想要抓住一只青蛙”他很怕被抓住,他就跳走了。他发现他在了一座很高的楼的下面。原来,这座楼是个酒店!他高兴极了!他说“我在这订一间房间吧!”

他跳进去之后,跑到前台就问,“我能订一间房间吗?”前台的人说“可以,你的名字是什么?”青蛙没听懂,他想了想,“我有名字”前台的又问了,“你的名字是什么?”青蛙很快的想去来了一个名字,“我叫哇哇。”前台的人有问了一个问题,“你的家在哪里?”青蛙说“我住在井底和池塘。”前台的人说“好的!”“你有房间203在第三楼。”他上去第三楼就在那里住下来了。

当这只井底之蛙跳出井底之后,它看到了一个更大的世界,外面的世界很美!它跳着跳着,就来到了一个大池塘,池塘里有很多的青蛙,它高兴极了,于是,就跳进去跟它们一块玩。

忽然,它听到了有人说:“我想要抓些青蛙”,它很怕被抓住,吓得赶紧跳出池塘。后来,它发现它在一座很高的楼的下面。上面写着“酒店”两字。它开心的说:“我就在这订一间房间吧!”

它跳进了大楼,到了前台问:“我能订一间房间吗?一人的房间。”前台的人说:“好的!请问你的名字是什么?”青蛙没听懂,它想了想“我有名字吗?”前台的人又问了:“你的名字是什么?”青蛙很快的想了个名字,它说:“我叫哇哇!”前台的人又问了一个问题:“你的家在哪里?”青蛙说:“我住在井底和池塘。”前台的人说:“好的!你的房间在二楼,203号房。谢谢!”

青蛙就到了它的房间,很安心的在那里住下来了。



刑事定罪的移民后果有多严重?

刑事犯罪起诉可能会对人造成深远影响。除了法律上的复杂后果，影响还可能涉及工作、家庭及其他问题。然而对于非美国公民，一项刑事定罪可能不仅仅影响在美国目前的法律身份，还会影响将来获取移民福利。

请注意，定罪(Conviction)在移民法的意义上经常会与州法的定义不同。比如，暂缓执行判决或被消除记录的定罪，还是可能在移民法上被判定为定罪。

在讨论刑事定罪对移民身份的影响上，对三个定义的理解是非常重要的：

- 道德败坏的犯罪CIMTs(Crimes Involving Moral Turpitude)
- 加重的重罪(Aggravated Felonies)
- 良好道德品质GMC (Good Moral Character)

移民法中经常会用到上述定义，它们对于刑事记录中对移民造成的影响分析起到十分关键的作用。

道德败坏的犯罪(CIMTs)

道德败坏的犯罪尽管没有州法来定义，但是判例法对于这类犯罪提供了定义和犯罪举例。在这类犯罪的判定中，重要的不是特定的行为，而是刑事法条的组成。换句话说，对于决定是否道德败坏的犯罪，法条的文字内容比引发起诉的事实更重要。

道德败坏犯罪界定为低劣、卑鄙、败坏的行为，与大众社会广泛认可的道德相悖。



同时，精神因素，如堕落的思想或邪恶的动机也是必要的。这就意味着，道德败坏的犯罪，必须是一个特定意图的犯罪(Specific Intent Crime)

，通常包括犯罪者自知干了什么和刑事上的过失行为(Criminally Reckless Conduct)。决定一项犯罪是否是道德败坏犯罪，需要综合分析特定的法条和相关的法条。当各州都有各自刑事州法的情况下，在某个州是道德败坏的犯罪，因其法律行文不同，可能在另一个州就不是了。

任何涉及偷窃或入室盗窃的犯罪，都很可能属于道德败坏的犯罪，但其他犯罪就不太能很清楚地划分了。以酒驾OWI(Operating While Intoxicated)为例，说明其复杂性：

酒驾一般来说不算是道德败坏，但是对起诉的加重可能会导致它变成道德败坏的犯罪。在亚利桑那州，在驾照临时吊销的情况下酒驾，是一项道德败坏犯罪；而其实，单独酒驾的罪名或在驾照临时吊销情况下驾驶，都不是道德败坏。由于这个原因，分析起诉法条的语言和判例，来决定是否是道德败坏犯罪非常重要。

加重的重罪

加重重罪(Aggravated Felonies)在美国法典 8 USC 1101(a)(43) 中做了定义，包括但不限于如下一系列罪行：

- 谋杀、强奸或性虐待未成年人
- 贩卖人口、毒品或枪支
- 某些暴力犯罪
- 某些盗窃或入室盗窃罪
- 绑架
- 儿童色情的犯罪
- 某些与卖淫有关的犯罪
- 破坏、叛国或间谍活动
- 某些欺诈犯罪

- 某些逃税罪
- 偷渡非法移民或文件欺诈
- 在某些情况下未能出庭
- 某些妨碍司法、伪证或贿赂证人的罪行



- 企图或共谋犯下上述罪行

尽管法律定义了加重重罪，但仍需进一步分析，以确定特定的州或联邦法规对上诉犯罪的定义。此外，上诉犯罪中根据可能的刑罚或判处的刑罚，也会有例外。

良好道德品质(GMC)

良好的道德品质(GMC)，主要是当一个人申请入籍时需考察的问题。如果该人被证明有：

- 习惯性的醉酒
- 曾参与卖淫
- 曾参与偷渡非法移民或一夫多妻制
- 有道德败坏犯罪(CIMT) 或毒品犯罪的定罪
- 多项刑事定罪
- 说谎以获得移民福利
- 因刑事定罪入狱至少 180 天
- 加重重罪的定罪
- 实施种族灭绝、酷刑，法外处决或迫害

未完待续 (考西叶氏律所供稿)

精诚装修公司

MN 建筑装修执照 BC 746948

专精: 地下室&整套房屋的装修工程

Basement Finish&House Remodeling

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

提供设计图纸→申请 Permit→专业施工→市府检查通过等一条龙服务

我们拥有 20 年从业经验, 700 万劳工 & 财产保险免除后顾之忧

精工细作 诚信为本

请电 651-505-8888 (王先生)

免费到府估价

Stone Construction LLC

MN Lic: BC 746948, 7 million insurance

Tel: 651-505-8888

Email: stone5058888@gmail.com



扫描王师傅
微信二维码



王安石是北宋王著著名的唐宋八大家之一,更是中国历史上商鞅变法之后,最著名的变法大家,没有之一,政绩斐然,成为中国立志改革,富国强兵,造福百姓的代表人物。清末才子维新变法的代表人物梁启超,十分崇敬王安石,亲自为王安石立传,称王安石是中国的“完人。”当然,因为王安石与梁启超都是主张变法的人,含有惺惺惜惺惺成份。但更重要的是,不论是个人还是国家,不是所谓的“存在即合理”,应是“变法才合理。”北宋建国百年,经历王安石八年变法,综合国力已有明显起色。可是,宋神宗驾崩后,保守派旧势力复辟,推翻变法,一切又被打回原形,以至北宋一蹶不振,从此步上衰落的不归路,北宋亡国,就连北宋皇帝也被俘……,做了亡命他国的孤魂野鬼……。这段惨痛的历史,谁之过???

今年,是王安石千年诞辰。回忆缅怀王安石,意义非凡。显然,一篇纪念文章是不够的。因此,我特以《王安石千年诞辰》系列,纪念中国历史上最伟大的变法大家:王安石。

一,立贤臣之志

王安石题《浪淘沙令》,曰:

伊吕两衰翁,历遍穷通。一为钓叟一耕佣。若使当时身不遇,老了英雄。

汤武偶相逢,风虎云龙。兴亡只在笑谈中。直至今千载后,谁与争功!

译文:

上片,伊,即伊尹:伊是姓,尹是官名。伊本是伊水旁的弃婴,后有莘[今河南开封]种地。当时,商汤娶莘氏之女为妻,伊作为奴隶陪嫁嫁给商汤。汤王发现伊才智超群,委以重任。伊不负重托,灭夏立商。伊成为商的开国元勋。伊尹与吕尚(姜子牙。作者注)两人,一个是农夫,一个是钓鱼翁,两人都曾穷困潦倒。姜子牙,做啥啥不成,被妻子唾弃。好在,他们二人在有生之年,有幸被商汤王与周武王发现并被重用,建功立业,从此成为传世美谈。否则,他二人就会默默无闻的老死山野了。

下片,云风喻贤君,龙虎喻贤臣。汤、武二帝偶遇贤臣,如云生龙、风劲虎啸,相得益彰,看似谈笑中建起了千秋王业。可是,千载之后的当今,又有谁的功业、可与伊尹吕尚二人比肩?!

从上引述的文字看,王安石写的《浪淘沙令》是一首典型的自勉,励志诗词,人生志向尽在不言中。言外之意,王安石是在以伊尹与吕尚为榜样,立志变法,富国强兵……,建功立业,造福百姓……。

二,王安石其人

我们常说,人生如梦,转眼就是百年。可是,我一想,没想到中国历史上最著名的变法大家之一,王安石转眼间迎来了他千年诞辰(1021.12.18→2021.12.18)。而且,我有幸遇上了,想到这,我不禁万千思绪,夜不能寐,总觉得有一种说不出的意味,不吐不快……。在王安石千年寿诞之际,我觉得有义务把我心中的想法写出来,以资纪念先人!

王安石无疑是历史人物,可是他一生的作为,却让人爱恨交织。这种爱恨交织的情感,几乎渗透进了每个对历史,尤其是宋朝历史有点了解的人,甚至以王安石划线,赞同与反对者,都非常清晰,没有模糊骑墙者:简言之,即爱的,爱得要死;恨的,恨得要命。何以至此?

王安石千年诞辰

(一)王安石其人

■刘道生

恐怕无人能用一二句话说得清楚。宋朝这种对王安石的看法,不仅在当时的宋朝如此,而且在王安石被赶出朝廷(罢黜王安石宰相)回到金陵,以至王安石过世后,如何认识王安石变法的人和事,仍然莫衷一是。一千年来关于王安石的历史定位:是忠是奸?仍无定论。这,显然违背了“盖棺定论”,人所共有的常识。例如,在电影电视业发达的今天,似乎还没有一部象样的、专题讲述王安石功业的电影或电视作品。这,太不靠谱了。众所周知,一些危害国人的历史人物都进入电影电视,动辄数十集连续剧,有些甚至铺天盖地的滚动播放……。

当然,仔细想想,也并不奇怪。因为,任何影视作品都是为现实服务的。不过,以我有限的学识看,真正月亮拥抱太阳一样,不离不弃,认同王安石的虽有不少,但唯有清末才子,维新变法的领军人物之一梁启超,是不遗余力的推崇王安石的第一人。在梁启超的心目中,王安石简直是“完人。”这,恰与反对者全面否定王安石变法的人,形成鲜明对比。

我个人对王安石的认识,起于二十世纪的六七十年代,确切的说是七十年代初的文革时期。从那时起,王安石的名字已印进了我的记忆。近来,我在撰写《全才苏东坡》系列时,每每涉及王安石。为了写好历史人物的人和事,我专门花时间读了林语堂先生的《苏东坡传》和梁启超先生的《王安石传》及相关资料,影视作品,更有现代专家学者关于苏东坡和王安石的专题讲座……。

这样做来,我逐渐对苏东坡与王安石这二位大名鼎鼎的历史人物,有了不少我自己的认识。有人说,“冲动是魔鬼!”起初,我是不信的。现在,我多少有些改变了。或许是我的冲动,使我一发不可收拾,我觉得我有责任,在完成《全才苏东坡》之后,将我理解的王安石写出来,而且这种心情毫无衰减迹象,不由得不认真思考。现在,我想以系列的形式,分别介绍我认识的王安石,还原王安石的本来面貌,还历史一个公正公道……?!

1,王安石家世纪要

王安石 1021年12月18日出生,临川盐阜岭(今江西省抚州市临川县)人,字介甫,1042年(庆历二年)年高中进士,1058年(嘉祐三年)上万言书,建言宋仁宗变法,1069年(宋神宗熙宁二年)任参政知事(相当于副宰相。作者注),推行新法,次年官拜同中书门下平章事,不久出任宰相。1074年(熙宁七年)第一次罢相,次年复任宰相,1076(熙宁九年)第二次罢相,退居江宁(今江苏南京),居住半山园,号半山,是北宋著名政治家、文学家、思想家,官至司空、尚书左仆射、观文殿大学士、镇南军节度使,宰相,封荆国公。1086年5月21日,王安石在江宁府秦淮河畔的半山园内逝世,享年六十六岁。王安石身后追赠为太傅,谥曰文。因而,王安石又被世人称为“王荆公”、“王文公。”

王安石一家谱系简述如下:

曾祖父 王明,叔祖父 王用之。

祖父 王观之,咸平三年(1000年)进士。父亲 王益,祥符八年(1015年)进士,曾任韶州知府。

大兄长 王安仁,皇祐元年(1049年)进士。

王安石(王益第三子),庆历二年(1042年)进士,妻越国夫人吴氏。

王安石长子 王雱,庆历四年出生,治平四年(1067年)进士。

王安石长女 鄞(yin.寅)女王氏,庆历七年四月王安石任职鄞县期间出生,不幸于庆历八年夭折,葬于崇法院西北角。

王安石次女 王文安,嫁宋神宗朝宰相吴充之子吴安持(吴持节)。1105年,吴安持因新旧党争,名列元祐党籍碑。

蔡卞:幼女婿,徽宗朝宰相蔡京胞弟。

王安国:四弟,熙宁元年(1068年)特赐进士及第。

王安礼:七弟,嘉祐六年(1061年)进士,曾任翰林学士知开封、尚书左丞。

王安石叔父 王孟,曾任楚州司理参军。

王安石从弟 王沆,庆历六年(1046年)进士。

简言之,王安石家族,虽不是贵族出生,却也是努力奋斗成功的一家,从1000年至1068年的近70年间,自公元1000年祖父 王观之第一个中进士起,一共有8人中进士,取得功名,成为当时显赫有名的书香门第,光耀千秋……。

2,咏联成姻中进士

人们常说,无巧不成书。不过,有时也太巧了,巧到令人难以置信。王安石就是这巧之又巧的一人。

古时候,读书(仕人)人生最美莫过“洞房花烛夜,金榜题名时。”这种美事,不料真的从天而降,砸到了王安石头上,而且是两全其美。那时候,王安石在进京赶考路上,迎接他的第一桩美事:是一个富家小姐以“咏诗招婿”。王安石心想,既然是赴京赶考,不如就地试试自己的才学,热热身!富家小姐出的上联是“天连碧树春滋雨,雨滋春树碧连天。”求的是对出下联,答对者,小姐就以身相许!王安石稍加思索说:“地满红香花连风,风连花香红满地。”看热闹的人,赞口不绝,一个千金小姐,一个才子学人,正是绝佳一对,当即相约科考后拜堂成亲……。

王安石做梦也没想到,他第一个考完交卷后,主考官又当面出一题考王安石,也是对诗。主考官出的是下联:“地满红香花连风,风连花香红满地。”要王安石对上联。王安石觉得太巧了,这不正是他应对“咏诗招婿”的对联吗?!于是乎,王安石不假思索的将富家小姐“招婿”上联对上:“天连碧树春滋雨,雨滋春树碧连天。”主考官惊诧不已,连声赞叹:才子,真是才子啊!

这一天,王安石与小姐正在热热闹闹地拜堂成亲,又突然传来王安石高中进士喜讯,真是喜上加喜。王安石这次赴京赶考,抱得美人入洞房与进士及第,真是人生幸事,他更加相信自己人生一片光明!其实,王安石“咏诗拜堂”,还有其他版本,这里不一一介绍。但有一点需说明,王安石一是有才,二是可能确有贵人相助……,应该是毋庸置疑的。同时,王安石以自己的才学,立志报效国家,为百姓谋利,这一点也是不争的事实。王安石曾《题杜甫画像》诗说,愿学杜甫:“宁令吾庐独破受冻死,不忍四海赤子寒飕飕。”这,可看作是王安石以杜甫为榜样,忧国忧民人性情怀、人生抱负的真情吐露。

(未完待续)

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

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

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

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

保證全明州最低價

主要经营厨房,卫生间,酒吧的大理石和人造石台面,赠送不锈钢水槽

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

旅行很重要，你同意吗？

作者 许澄橙



专栏作家介绍
 许澄橙, CMS 六年级学生;育才中文学校六年级学生。曾获得美国《侨报》第8届少儿中文大赛-圣保罗赛区儿童组第一名!
 快乐阳光, 喜欢骑自行车和踢足球, 也喜欢下棋和做饭, 还希望更多的去了解这个世界。



旅行对我们的生活来说是至关重要的, 尽管世界上的人有很多相似的地方, 但我们生活的环境也有独特之处。比如, 有的人生活在法国, 有的人生活在日本, 还有的人生活在美国。旅行能带我们去探索家乡以外的地方, 拓宽对世界的看法, 了解不同的生活。

旅行使我们接触到不同的文化, 如果一个人一生都在自己的国家度过, 就很难体验很多挑战和欢乐。以前我觉得世界上只有汉堡包, 薯条和比萨饼, 但是当我去中国时, 我发现有很多不同的食物。我先在北京尝了火锅, 一开始很害怕去尝, 后来我想, “如果我不试一下, 我就失去了一个机会, 也许我会发现一个新的最喜爱的美食。” 当我拿着筷子将一片羊肉慢慢地吃进嘴

里时, 哇! 真好吃呀! 我没想到中国有这么多好吃的美味啊! 我也喜欢夫妻肺片, 红烧牛肉, 排骨汤和羊肉串。所以, 如果你去旅行, 应该尝试很多新的食物。

从一个地方到另一个地方, 方言、音乐和风景都会有很多不同。在世界各地, 人们说着各种语言, 以很多方式交流, 如果我们能学会他们的语言, 可以鼓励我们变得更加开放, 也可能会发现原来我们有共同的梦想和追求, 通过参观文化和历史遗迹也能探索他们更多的传统。我记得有一次, 我们全家去Caribbean 旅游, 来到了Costa Rica。我看到他们很多人的生活很困难, 一些小孩子都在外面帮助家里劳动, 没有上学的机会。我觉得不是每个人都像我

样生活这么幸福, 我可以学各种各样的乐器, 学不同的语言等等, 所以我感到很幸运, 应该好好珍惜。

旅行也是一个了解新事物, 认识新朋友的机会, 也能帮助我们学会计划很多事情。比如, 如果你要去欧洲旅行, 你需要计划你的机票, 宾馆, 路线, 活动和行李等等。毫无疑问, 探险是利用假期的最佳方式之一。现在很多人喜欢登山、徒步旅行、蹦极、漂流、滑翔伞和攀岩, 那么这些运动可以让我们认识到大自然是很伟大的, 但是我们很渺小, 不过我们可以不断地挑战自己。

我最喜欢的一件事情是跟家人一起旅行, 因为这可以让我们全家更加亲密, 也可以互相理解。阿拉斯加邮轮旅行感觉就像一场梦, 不像是现实生活, 我第一次看到了冰川、北极熊和野生动物。当我们停留在阿拉斯加的首都Juneau的时候, 还坐上了有轨电车, 沿途的景色超级吸引人, 有令人叹为观止的山脉、雾气和野生动物, 有2300英尺高! 我还和哥哥在邮轮上游泳, 跟爸爸, 妈妈看了电影, 吃了好吃的食物。这个假期以后, 我觉得和爸爸, 哥哥和妈妈更亲近, 更爱他们。

此外, 我觉得学生也需要去度假, 有一些时间来放松, 会让你更快乐。假期让你有做自己的自由, 做任何你想做的事情。无论是去新地方旅行, 在海滩上休息, 还是与朋友和家人游玩, 这些

活动会改变平常生活中紧张的节奏, 也提升了你的情绪和能量。你会发现一个更快乐的自己, 也能让你周围的人保持快乐和好心情。压力对我们身体造成的影响不再是一个谜, 会导致生活方式的疾病, 比如糖尿病、高胆固醇, 甚至癌症。度假可以帮助你减压, 扭转压力对身体的负面影响。在假期中, 你的身体会自我痊愈和恢复活力。当假期结束时, 你的身体系统已经被重置, 你的健康状况会更好, 并改善血液循环和新陈代谢, 会带着爆发力回到学习中, 你的心理健康也会得到改善, 能更好地集中精力。根据研究, 放假的学生比那些全年连续工作的学生表现得更好。因此, 如果你有任何即将到来的假期或长周末, 请收拾好你的行李, 安排一次度假, 这样你就可以恢复活力, 精力充沛的回到学校。

所以, 我认为每年至少去度假一次是非常重要的, 与自己或家人在一个能放松身心的好地方度过高质量的时间, 就像一个灵魂恢复的过程。你的负面情绪将被释放, 它不仅使你更加快乐和健康, 而且给你空间与你的亲人相处, 他们渴望你的时间, 使他们也感到快乐。

假期还能帮助你思考一些重要的问题, “你是谁?”; “你想成为什么样的人?”; 还有, “这个世界很大, 你能为世界做什么?”

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.

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。



何心隐(1517-1579), 明代著名思想家, 本名梁汝元, 后来为了逃避权臣严嵩(1480-1567)的迫害而改名。嘉靖四十一年(1563)严嵩倒台, 其政治对手徐阶(1503-1583)、高拱(1513-1578)、张居正(1525-1582)等相继担任首辅。然而权臣的倒台, 并没有使明代中央政局趋于稳定, 微澜之下暗流继续涌动, 终有迸发之日。万历七年(1579), 以反对严嵩知名的学者何心隐被处死。这场知识精英之间的残杀中, 隐藏了怎样的奥秘呢?

何心隐死于谁手?

清代官修《明史》几乎没有谈到何心隐, 更没有为其立传, 只在记载王阳明弟子王艮

另有文献记载, 杀死何心隐的是当时正在湖广巡按的御史郭思极。许重熙(1582-1660)《嘉靖以来注略》中说: “孝感县布衣梁夫山, 豪侠自名, 潜入京师, 欲从张居正。居正一见而目摄之, 夫山惧遁归。改姓名何心隐, 讲学江广间, 建求仁馆, 聚徒千人。巡按郭思极奏捕, 毙之狱。”万历十八年, 山东道监察御史王明在《儉媚邪臣因劾躡转乞赐罢斥以昭公道疏》中也提到: “郭思极杀何心隐以媚权相, 非有东山之望也, (陈)与郊疏起之。”不过, 郭思极也是张居正的亲信, 后来曾遭到官员王宗沐的弹劾, 说他“先为御史监湖广乡试, 私张居正子懋修”, 与张家关系很深。如此看来, 万斯同、黄宗羲的观点应该可以成立, 何心隐死于张居正党羽之手。

于他。何心隐继续抗辩: “如果与我同为盗贼, 必然知道我家住哪儿, 有几间房, 朝向哪边!”裁赃者语塞。何心隐嘲笑说: “吾闻杀牛以宴客, 未闻杀人以悦相公。”遂被扑杀, 暴尸武昌城下。

赵崇善的奏疏和何心隐的抗辩, 同时提出了“杀人以媚人”的问题: 无论王之垣还是郭思极, 他们杀死何心隐, 既不是为了惩罚犯罪, 也不是为了履行职责, 而只是单纯为了谄媚, 讨好他们的主子。主子掌握了所有资源, 要名有名, 要利有利, 什么都不缺, 下属没有溜须拍马的机会, 会像热锅上的蚂蚁一样, 不知道做什么好。他们寻寻觅觅, 最后终于发现, 运用手中掌握的权力杀掉那些主子讨厌的人并把杀戮合法化, 是最能让主子高兴的事。

“杀人以媚人”

当屠龙者成为恶龙

万历十年(1582), 张居正病逝, 随即遭到明神宗(1572年-1620年在位)的清算, 直到40年后才恢复名誉。万历十三年, 山东道监察御史赵崇善(?-?) 在《明公论正大典伸冤以彰国是疏》中谈到了“何心隐案”的四个关键问题。

其一, 负责捕杀何心隐的确实是王之垣。赵崇善说: “心隐布衣之士, 从事学问, 素为缙绅所重, 如钱同文辈, 尝北面而师事之。臣未仕时, 已知有此人久矣。及臣任婺源知县, 忽然湖广巡抚王之垣差官带领兵快, 直抵邻县祁门, 缉拏心隐, 急于星火。心隐既获, 不逾时而毙之杖下。”按照他的说法, 王之垣几乎没有审理, 就把何心隐杖杀了, “何心隐之死非其罪, 冤尤可悯”。

其二, 王之垣捕杀何心隐, 确实得到了张居正的授意。赵崇善说, 他起初弄不清楚, 为什么何心隐没犯什么大罪, 竟会无端遭遇杖毙的惨祸, 向同僚打听, 才知道“心隐素与居正讲学, 直言规过, 以触其怒; 后又斥居正不奔父丧, 居正忿恚益深, 密托王之垣致之死地。”他认为王之垣的“谄媚之心”, “唯唯听命”于张居正, 是何心隐被杀的主因。

其三, 何心隐的朋友耿定向(1524-1596)曾致信王之垣, “力言心隐无罪, 不可轻杀, 而王之垣不听。”耿定向当时担任刑部侍郎, 职位颇高, 也很受皇帝信任, 而且也是一位理学名家, 与兄弟耿定理、耿定力合称“天台三耿”, 在官场和学界都有相当的地位。王之垣完全不理睬耿的劝告, 执意速杀何心隐, 显然有很强硬的后台。

其四, 王之垣杖杀何心隐后, 还曾使用伪造证据, “捏无影事迹, 刊刻传布, 欺天罔人, 无所不至”, 陷何心隐于重罪, 使其死于非命, 还蒙受不白之冤。“臣恐天地鬼神昭布森列必不肯容, 而心隐之目亦必不瞑于地下也。”之所以要伪造证据和案情, 显然是因为决意要杀何心隐, 却又找不到足够重的罪名。

王之垣是如何诬陷何心隐的, 明末姚旅(?-?) 在《露书》中提供了解答: 张居正因忌恨何心隐, “授意于楚两台, 必置之死”。湖北官方抓获何心隐后, “诬以谋反”。何心隐反问“兵在何所? 粮在何所?” 官员理屈词穷, 只好“令强贼浼之”, 让在押的强盗栽赃



(1483-1540)、王畿(1498-1583)的传记中, 极简略地提到他: “王艮传林春、徐榘, 榘传颜钧, 钧传罗汝芳、梁汝元(何心隐)”, 只说他是泰州学派一员, 只字未提他的事迹和死因。

万斯同(1638-1702)《明史》也没有为何心隐立传, 只在《罗汝芳传》附记了其事迹, 但却提供了丰富得多的信息, 明确认为是张居正杀了他。何心隐早年在北京偶遇张居正, 预言其今后当国, 必会杀他。话传到了张居正的耳朵里, 让他非常不快。后来何心隐又在著名的“夺情事件”中嘲讽过张居正; 两位吉安籍官员的弹劾, 使张居正更为忌恨同为吉安人的何心隐; 何心隐被捕前在湖北孝感讲学, 又撞在了张居正严厉打击讲学的枪口上。

万斯同还记载了何心隐被杀的具体过程: 张居正“密令湖广巡抚陈瑞杀之, 瑞迁去, 王之垣代为追捕, 获于祁门, 捶之数十, 下狱死。”陈瑞(1515-1583)是张居正的亲信, 受托干掉何心隐, 不巧恰好调离湖北, 没有达成使命。新任巡抚王之垣(1527-1604)在祁门抓捕了何心隐, 将他杀死。处死方式是“捶之数十”, 应该是“杖毙”刑, 但又说“下狱死”, 似乎不是当场打死, 而是杖后关入监狱伤重而死。

万斯同的老师黄宗羲(1610-1695)在《明儒学案》中也认为何心隐死于张居正之手: “江陵当国, 御史傅应祯、刘台连疏攻之, 皆吉安人也。江陵因仇吉安人, 而心隐故尝以术去宰相, 江陵不能无心动。心隐方在孝感聚徒讲学, 遂令楚抚陈瑞捕之, 未获而瑞去。王之垣代之, 卒致之。”黄宗羲还提到, 何心隐“死狱中”之前, 还当面斥责王之垣: “你既不敢杀我, 也杀不了我”, 并直言“杀我者张居正也”。

明州密西西比河大桥事故

——原因和教训

桥梁是一种可以跨越较长的距离,从而连接两地的工具。它们越过河流、山谷、铁道或其他道路,在数千年的历史中,为人类的发展作出了巨大贡献。但是,世界上也发生过不少桥梁坍塌事故,造成了重大的灾难和损失。最严重的如1907和1916年加拿大魁北克大桥10年内两次坍塌的事故,又如1967年美国西弗吉尼亚州与俄亥俄州之间的吊桥坍塌事故。明州历史上最严重的桥梁事故,是发生于2007年的I-35W密西西比河大桥垮塌事故。



I-35W 密西西比河大桥的位置

1964年开工,2007年垮塌

明州I-35W密西西比河大桥又名“9340桥”,始建于1964年,完工于1967年,通车后很快成为明州最繁忙的桥梁之一。它是一座钢桁拱桥,桥高115英尺(35米),宽113英尺(34米),双向八车道,一共有14个桥墩,总长1907英尺(580米)。这座桥有3个主跨,中心主跨是钢拱形桁架,下方是458英尺(140米)的航道。这座大桥横跨密西西比河,连接明尼阿波利斯东部市区和马尔西霍姆斯社区,每天都有近14万辆汽车通过,但结构却颇为脆弱,隐藏着巨大的安全隐患。

2007年8月1日,星期三,一切都似乎像往日那么正常,下午六点零五分,正是车辆通行的晚高峰,桥面上一共有4条车道开放,出现了严重的拥堵,车辆行驶缓慢。突然,桥的中央跨径开始发生倾倒,相邻跨径也紧接着倾倒,在很短的时间内,大段钢架结构和甲板垮塌到了河中,也有些落在河岸上。南段向东侧足足侧翻了81英尺(25米),北段则落入了邻近的铁路。60辆车及其司机、乘客坠入河中,造成13人死亡,145人受伤,造成的经济损失极为惨重,也给受伤者和死者家属心里蒙上了阴影。



事故发生前的35号州际公路大桥

灾难救援

事故发生后,当地消防局迅速反应,在六分钟后赶到现场,桥梁周边的一些居民也参加了救援。警察、巡逻队、医疗队、陆军工程兵团、倒塌建筑物救援队、潜水队等75个救援单位先后抵达现场,他们首先帮助困在塌桥残骸上的93人获救。9小时后,调查人员也陆续赶到,调取了周边的监控录像。一些企业纷纷为急救人员捐赠物品,免费提供无线网络服务。500多名红十字会志愿者为伤者、家属等提供医疗咨询,为急救人员提供近7000人次的饮食。

次日,当地的联邦农业部向明州提供了500万美元紧急援助,9天后又额外提供500万美元,补偿明尼阿波利斯因事故而增加的各项开支。按照美国法律,每次事故的紧急拨款上限为1亿美元,但参众两院这次破了例,投票通过为明州提供2.5亿美元的紧急资金,由当时的总统乔治·布什签署成为法律。5000万美元用于紧急救援,余款用于设计和建造新桥。

结构有缺陷,亡羊未补牢

研究表明,导致明州I-35W密西西比河大桥(以下简称I35-W大桥)垮塌的原因主要有三个方面:

一、结构存在缺陷。这座桥建造的时候,二战刚刚结束,全球工业百废待兴,钢铁需求旺盛,钢价飞涨,所有使用钢铁的行业,都不得不精打细算。当时又逢美国大量造桥,加剧了钢材的紧缺,所以造桥理念以轻巧为主,尽可能节约钢材。从垮塌前拍摄的I-35W大桥照片可见,钢构都非常纤细,使用钢材过于节俭,很多部分不够结实,也没有作额外的结构保护。任何一个部件出现损坏,其他部件都没有余力分担,很容易在某个时刻不堪重负,整体垮塌。

当时已经有人注意到了这一重大隐患。建成仅三年,理海大学(Lehigh University)的研究人员就报告说,大桥承受的压力太大,远超其结构抗压能力。持续承受过大的压力,钢构很容易变形变脆,直至断裂。1990年,事故发生的17年前,联邦政府就以支座腐蚀为由,将I35-W大桥评定为“结构缺陷”。现在看来,这一评定太轻描淡写了,只说需要定期检查,无视其迫在眉睫的危险。当时,全美被评为“结构缺陷”的桥梁多达7万座,“羊群效应”使人们淡忘了风险。很多人认为,那么多桥都没出事,这座桥想必也不会,“结构缺陷”只是说说而已吧。灾难就这样来临了。

二、发现问题后没有亡羊补牢。从1990年起,I-35W大桥每年都接受结构安全检查,每年报告都会提到了上述的缺陷,却很少引起相关部门的重视。2001年,桥梁垮塌6年前,明尼苏达大学(University of Minnesota)土木工程系研究人员发现,大桥一些钢结构的交叉点已有裂缝,必须及时处理,添加支撑,防止进一步开裂。2005年,大桥再次被评为“结构缺陷”,在满分100的评级中仅获50分,全美排名倒数4%。2006年,事故发生1年前,检查发现了I-35W大桥钢结构开裂和金属疲劳问题,本来要对其进行钢筋加固,又因为担心钢筋钻孔会

削弱桥梁结构而放弃了。

三、更要命的是,垮塌前几周,I-35W大桥正在进行接缝、照明、护栏等维修,为了堆放维修用品和建筑设备,8条车道关闭了4条,堆放的维修用品和建筑设备,多达57.5万磅(260.8吨),约相当于170辆轿车,比车道全部通行时的承重还多。本来已经十分疲劳孱弱的I-35W大桥,像一头疲倦至极的骆驼,这些用品设备帮了倒忙,成了压垮这只骆驼的最后一根稻草。

哀悼和重建

事故发生当晚,I-35W大桥不远处的休伯特·汉弗莱球场正要举行一场橄榄球比赛。为了避免推迟比赛可能导致的交通混乱,比赛不得不如期进行。赛前,球员和观众们为事故受难者举行了默哀。灾难迅速引起国内、国际新闻机构的关注,当晚的新闻频道与电视台对抢险救灾进行了通宵直播。

在I-35W大桥垮塌事故中,共有13人遇难。明尼阿波利斯基金会资助90万美元,建造了受难者和幸存者的纪念碑,由13根工字形钢柱和不透明玻璃柱组成,每根柱子上,刻着一位受难者的姓名,还有他们的故事,有些是用他们的母语写的,而171名幸存者的姓名刻在另一块黑色的石头上。纪念碑旁的道路可以通往密西西比河河边,人们在那里可以俯瞰这片曾经见证过一场灾难的河流和新建成的大桥。

2008年5月,明州政府与事故受难者家属们达成了一项3800万美元的协议,补偿他们的物质和精神损失。政府还对桥梁设计公司的继任者雅各布集团提起了诉讼,后者辩称建造时间过于久远,他们不应承担责任。2012年5月,美国最高法院驳回其上诉,命令其支付890万美元赔偿款。政府又投入2.34亿美元,在I-35W大桥的原位置建造了新的桥梁:I-35W圣安东尼瀑布大桥。新大桥于事故发生1年1个月又17天后(2008年9月18日)竣工通车。这一次,这座桥建造得相当牢固,配备了323个传感器,可以对大桥进行温度、湿度等数据的实时监控,并且获得了很多奖项。

所有对2007年8月1日I-35W大桥垮塌事故有所了解的人都期盼,今后我们可以吸取教训,把桥梁建设和维护得更好,避免类似事故再次发生。



2008年在事故原址建成的I-35W圣安东尼瀑布大桥

撰稿:陈一苇(Alan Chen),上海复旦大学附属WLSA国际高中学生,土木工程、桥梁科技、轨道交通爱好者,邮箱:alanchenyw@outlook.com,微信号:alanchenyiwei。

京剧盛世现流派

四大名旦立丰碑 (三)

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，这一期介绍尚小云大师。



尚小云 (1900年1月7日—1976年4月19日)，原名尚德泉，字绮霞，出生于北京，祖籍河北南宫县，京剧四大名旦之一。

5岁的尚小云开始读私塾。7岁开始拜师学京剧老生，后又改习京剧武生。8岁改习京剧旦角。1912年主演京剧《别官祭江》，逐渐在京剧界受到关注。1914年，被北京《国华日报》评选为“童伶大王”。1916年，正式出科。1918年，被北京《顺天时报》评选为“童伶大王”。1921年，为宣统帝爱新觉罗溥仪大婚庆典演出京剧《五花洞》。1923年，编写的京剧《秦良玉》《红绡》相继问世。1924年2月，与梅兰芳、程砚秋、荀慧生被北京《顺天时报》评选为京剧“四大名旦”。1925年，创办“协庆社”，自任社长。1936年，创办荣春社科班。1937年至1944年，除了经营荣春社外，还创编了多部剧目。1950年，成立尚小云剧团。

1955年，当选中国人民政治协商会议北京市第一届委员会常委。1956年至1958年，多次率团至各地演出。1959年，任陕西省剧协常务理事等职。1962年，主演个人首部电影《尚小云舞台艺术》。1964年，任陕西省京剧院首任院长。尚小云的唱腔字正腔圆，刚劲高亢，念白爽朗明快，流利大方，韵白字清音朗，富于感情，做功刚健又婀娜，塑造了一系列巾帼英雄、侠女烈妇的形象，独树一帜，世称“尚派”。

尚小云认为“没有革新创造，戏曲就没有发展”。他创编过50多出剧目，从剧目题材到表演、舞台美术等都锐意创新。创编戏的主角大多是巾帼英雄、烈妇侠女、女中豪杰等性格刚烈的女性，还有少数民族的戏和中国国外戏等，在19世纪的京剧舞台上开创了表演异族和中国国外题材的先河。

尚小云幼年在三乐社攻读青衣、花衫、刀马、武旦、昆曲之前，开蒙先学的是武生、花脸，为他后来的武功和唱功打下了技艺基础。在他的演艺生涯中，又吸收了秦腔、晋剧、汉剧、川剧、同州梆子等剧种的表演精华，融汇了西北、中原地区文化质朴、豪放的美学元素。由于他与杨小楼合作时间较长，受其表演的影响，对于形成尚派重阳刚的浓烈峻爽艺术风格起到

了重要的作用。

尚小云的音区宽广，音色清纯，高、中、低音都能运用自如。他满宫满调地演唱，声音坚实响堂，富于金属感。《玉堂春·三堂会审》一剧就可听出他的声音特点，其嗓音刚健，【西皮慢板】的高腔到了高音区，他的声音仍然不虚、不窄“七岁”的“七”字，金属感很强，“在院中住了九秋春”的低腔，他的声音仍然不闷、不暗，因此显现出饱满坚实的特点。这是尚小云的早期发声和唱法，他师承孙怡云，较多地保持着传统正工青衣讲究功力的特点。随着时代的进步，尚小云在声腔方面也不断有所发展，如果说他早先基本上是采用“刚”的发声和唱法，那么后来则是采取刚柔相济、以刚为主的发声和唱法的。

尚小云的唱腔具有高下闪转的特点，旋律高低起伏跌宕的幅度很大，并且顿挫鲜明，节奏强烈，是他刚劲婀娜、清健豪



放的整体表演风格中一个有机部分。尚小云在唱念安排上，很注意保持传统的程式。他主张一曲多用，在这一点上和梅兰芳的观点一致。尚小云每出戏里的【西皮慢板】都用上面那几个大腔，只是在演唱时，按照角色需要对语气、口吻掌握略有不同。但尚小云的一曲多用，这“一曲”中的每句旋律却都表现出他个人的独特创造，都是有鲜明尚派特色的新腔，这是他经多年实践，才稳定下来的，稳定后，他就反复使用，加深观众印象。当然，一曲多用也不等于每出戏里一概没有专用的唱腔，如《梁红玉》中就有一段【西皮流水】，不见于其他戏中。这段唱腔突出地体现了尚派【流水】顿挫鲜明、节奏强烈的特色，结尾又采用了河北梆子的伴奏方法。尚小云的【二黄】唱腔，同样具有鲜明、强烈的特点。【二黄】的调性一般比较文静，但经尚小云处理就不尽然了。

尚小云的剧目中，不只常常采用昆剧曲调，还有一些场次整个按照昆剧折子戏来演。这些昆剧折子戏经他大幅度加工，都已成为京剧的常演剧目，而且都成为尚



派代表性，《梁红玉》后部的《战金山》和《汉明妃》后部的《昭君出塞》，就是最突出的例子。在昆剧《昭君出塞》中，尚小云在唱念做舞各方面自成章法。他演唱的昆曲曲调另有一种比较明快、比较激烈的独特风格尚小云的念白也独具一格，他的韵白、京白，都以讲究身份和气度见长。尚小云常常把一些别人不重视的角色演得很出色，这和他的念白有气势、有分量是分不开的。尚小云的唱念还具有紧凑、峭拔、干净、爽利的特点。他很善于运用各种技术性手段，尤其是善于运用轻重、急徐强烈对比的手段。他演出的京剧《杨排风》中有一段【西皮流水】转【摇板】，在这段【流水】里，尚小云多处运用音量轻重对比和尺寸快慢对比相结合的方法，并使用滑音、颤音，来增加唱腔跳跃的幅度。末一句【摇板】中那个反复跌宕的长拖腔，是一句典型的尚派唱腔，



这句唱腔也是运用音量、劲头、尺寸的变化和对比来获得舞台效果的。

尚小云表演的身段，蕴含着鲜明的节奏感和特别夸张的幅度。比如，水袖身段与众不同，有时采用水袖中伸出手臂，投袖时水袖节奏快，向后回袖和双背袖的动作幅度都较大。激动时，夸张地运用



大分袖，膀子分得开，水袖的尾端飘得比较高，甚至会有“飞”起来的动感。独特的装饰性动作也是尚派表演的特点之一，比如快而多圈的绕手、双手拍胸、身后绕双翎子等。尚派的舞蹈动作幅度大、力度足，如同泼墨山水，狂放挥洒，很具爆发力。比如《失子惊疯》中，在唱段中配合各种水袖功，如荷花形、云手花、冲袖、背袖、抓袖、卷袖、高低袖，造成浓烈的舞台气氛；《汉明妃》中“趟马”的如苍鹰盘扑般的俯身式圆场，以及跨腿、踢腿、蹉步、横并步小跨腿等等夸张激烈的身段，酣畅淋漓，激越奔放。

尚派的武戏把子功，如《金山寺》中的打快枪、舞双枪；《十三妹》中的夺刀；《樊江关》中的对单剑等把子功，手上飞快利索，脚下轻健灵活，勇健挺拔。尚派的大靠功更为出色，例如《梁红玉》中融汇了杨小楼的武生动作，借鉴运用衬腿、盖步、窜步、趋步、蹉步及大扯、圆场功等。尚派还善用“舞台调度”来帮助制造气氛比如《梁红玉》《汉明妃》《失子惊疯》《断桥》等剧中，运用四门斗、三叉花、一冲两冲、一翻两翻、大推磨、面对面、背对背、高低相、反抄、双进门等丰富的调度造型，线路大开大合、繁复多变。既制造了气氛，又增添了舞台画面的美感。

尚小云台风外表上庄重，神态上浑厚，吾人观剧不觉其娇，不觉其艳，却觉得精神奕奕而不外射，聪明之不外露，盖皆浑厚之赐也。其身段动作虽嫌稍快，但因神意浑厚而不觉其轻巧伶俐之病，仅有时觉其类之活泼而憨朴之小女子耳。尚小云的嗓音刚而圆，炼而亮，似钢之音而浑厚，似石之音而较高亢，盖庄重贞烈静雅大方之音也。其唱功不取巧、无花腔。念白字斟句酌，吐字似有千钧之重，而仍不失自然之韵。

尚小云高劲圆亮的唱腔艺术和矫健优美的武功技艺，开创了文武并重、歌舞兼长的“尚派”表演艺术；他加工旧剧，编创新戏，关注普通人特别是妇女的生存状态和人生意义，他的艺术实践体现的思想的进步，具有艺术变革的时代意义；他热爱中国共产党，追求思想进步，以高尚的情怀和品格铸就了“尚派”艺术的内在精神；他心底无私，不遗余力，为京剧艺术培养了大批后继人才；他不畏艰辛，无怨无悔，扎根西北，为京剧艺术服务人民大众开拓了一片新天地。

在京剧艺术继承、创新、发展的进程中，尚小云精益求精的敬业精神，勇于探索的创新精神，与时俱进的开拓精神，惜才爱才的无私精神，品格刚正的爱国精神，服务大众的奉献精神，都是人们应该继承和发扬的宝贵财富。

撰稿人：谢振刚

第十六次世界華文閃小說同題大展 (4)

本期題目: 落葉歸根 點評: 程思良

編輯: 林兆榮(負責中國大陸及香港) 林爽(負責中國大陸以外)

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

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



王克難 (美國)

小沙跟兄弟姐妹們從淺沙跟鵝卵石下游了出來。整個的非萊西河滿了它們新生的一群, 成千成萬。去年秋冬它們父母交配後, 留下受精卵後安然死去。它們的屍體不是給熊, 狐狸, 或其他野生動物吃掉, 就自然腐爛, 化成肥料隨著激流沖到河口和海中去給其他魚蝦當營養食品。

春天來了。它們這新生代成千成萬, 朝廣闊無邊的海洋遨遊而去。海水那樣美好, 裏面的海藻, 小蝦, 豐富得它們吃不完。一程又一程, 它們往南, 再往西。

前面打先鋒的突然急轉彎, 遠方從海中升起了龐然大物。鯨魚! 大家靠攏, 一起趕快游開逃命。

天昏地黑。鯨魚一口就把它們數萬吞了下去。小沙跟兄弟姐妹們被撞得七葷八素, 還好逃過小命。

一切還是美好。不久又有海豹, 海獅警報, 牠們的危險少多了。聰明的小沙跟兄弟姐妹們很快就學會躲開牠們的攻擊。

春去秋來, 夏去冬來。它們都長成四尺以上的身材, 有的更是七八尺了, 個個豐滿美麗。

在大海中成長, 它們體內的電磁開始響起故鄉的呼喚; 成千成萬開始了千里回歸之旅, 沿著海岸, 不顧漁人設下的大網, 一次次被捕, 被做成了罐頭, 它們的殘骨堆積如小山。

小沙跟兄弟姐妹們那最聰明的一群終於游到了非萊西河口, 它們停止進食, 身體裏的電磁信號, 一天比一天清楚, 它們奮力向上流游去。精疲力竭, 終於到了它們原來出生的地點。它們身體變紅, 炫耀給上帝為它們安排的伴侶, 它們盡力交配, 然後安然死去。留下它們已受精的卵, 等待明年春天, 下一代出生。

春天又來了!

【程思良點評】視角獨特, 焦點對準為了生殖而洄遊的魚。它們盡力交配後安然死去! 一代傳一代, 生生不息, 既有落葉歸根; 又有新芽初吐。

馮玉 (加拿大)

深秋陽光穿過海面, 折射在一群依依惜別的魚兒身上。

“我們一起在海裏遨遊了三年, 怎麼說走就走啊?” 扁扁的大比目魚不舍地說。

“是時候返回故鄉啦。落葉歸根的祖訓怎能違背啊!” 叮叮微笑著堅定地說。

“不能像我們一樣在大海裏安營紮寨繁衍後代嗎?” 一身紅鱗片的石斑魚問。

“只有在故鄉小河裏, 我們的後代才能健康成長。” 咚咚輕聲解釋。

道別後, 叮叮和咚咚融入了浩浩蕩蕩的三文魚洄遊隊伍。憑著與生俱來的嗅覺和記憶力, 魚群追尋著故鄉特有的味道, 沿著太平洋東北海岸線, 向菲莎河口方向遊去。幾天後進入菲莎河道, 兩岸楓林被秋風熏染得五彩斑斕, 樹上禿鷹常飛下來捕魚, 河水湍急, 洄遊之路更艱難。

轉過幾道河灣後, 前方出現了一米多高瀑布, 大家使出全力往上躍, 一些魚摔得頭破血流仍不放棄。叮叮擁著咚咚說, “咱倆一起跳, 一定能成功! 故鄉等著我們。” 然後雙雙躍上了瀑布頂端。

忽然一道黑影挾風而來, 咚咚疾速一閃, 躲過致命一擊。兩人拼命遊了一陣, 回頭時, 只見守候在瀑布兩側的黑熊正撕咬著捉到的魚。

歷經千辛萬苦, 精疲力竭, 遍體鱗傷的叮叮和咚咚終於來到一處河水清澈而平緩的淺灘。

他們嗅到了老家和母親味道, 激動地交鱗相擁。叮叮整理安身之地, 咚咚開始產卵, 粉紅色的魚籽晶瑩圓潤, 叮叮為魚卵授精。

叮叮和咚咚靜臥在自己出生地, 倍感欣慰。“故鄉啊, 我們終於落葉歸根啦!”

【程思良點評】叮叮和咚咚這對三文魚情侶落葉歸根的感人故事。它們歷盡艱難, 終於回到了出生地, 在完成了傳宗接代的神聖使命後, 靜臥在自己出生地, 欣然面對死神的降臨。

鄭南川 (加拿大)

張兄盯著聖勞大橋下的河流感歎著, 自己老了。

怎麼做夢總是回到老家。

小時候村口有一個老樹, 上面刻著“張村”。也代表了村子的歷史。

沒人知道它的“樹齡”, 張兄小時候只知道是爺爺的爺爺種下的。因為樹的命真大, 成了周邊村名的“崇拜”物。

一直到他出國時, 這棵樹成了一個樁子。老人們說它太老了, 該走了。不過這樹樁成了大家心中的銘碑, 村子在, 這樹樁就不能丟。

張兄老家記憶, 因為出國就留在了這個村口的樹樁上。國外的生活改變了他, 幾十年過去, 現在過上了退休生活。有時回想起樹樁來, 還記得大樹模樣。後來, 聽說鎮上以擋路為由, 把樹樁連根拔了, 丟到了山上。

張兄決定回國生活了。在村子裏聽孩子說, 山上的

樹樁還在, 而且, 最近長出了幾片葉子。這可是奇事! 怎麼會呢? 張兄好興奮, 爬到了山上, 果真如此。

找了幾個村民, 他決定把樹樁種到村大院裏。村民們都很高興說: 這象征著村子的歷史和希望。大家都十分感激他。

張兄說, 這是我的生活又回到老家, 生根發芽了。

【程思良點評】在閃小說創作中, 妙用道具, 可發揮多樣功能: 或用來布局謀篇, 或用來塑造人物, 或用來揭示主題, 或用來渲染氣氛... 文中的“樹樁”這個道具就用得妙, 丟棄的樹樁發芽, 具有象征意味。

朱九如 (加拿大)

又一個寒冷冬季, 濤國躺在病床上看著外面紛揚大雪, 思緒一下回到了老家東北, 那個他近年來日夜思念的地方。想著想著, 他緩緩地閉上眼睛, 疾病把他又拉到昏睡中。

濤國是八十年代公費出國的, 在加拿大讀博士。他一直很自律, 無論是住學校的宿舍還是租房, 總是保持得幹幹淨淨; 學習工作上, 一直勤勤勉努力。他時刻告誡自己“不能給祖國丟臉。”

他曾計劃學成後回國在環境領域做點什麼。後來因故留了下來。

三十年光陰“彈指一揮間”, 當年意氣風發的青年俊秀, 已是隨遇而安的白頭老翁。

濤國的“家國情懷”沒有因為世事變遷而改變過, “汶川地震”他拿出幾百元捐款, 武漢爆發疫情, 第一時間他盡周折“淘”到N-95的口罩寄給國內。錢都是雜貨店的辛苦錢。

老婆秀芳曾戲稱他是“受虐狂”, 就像歌詞裏唱的“曆盡苦難癡心不改”。因為他當年沒有回國, 一直被別人誤解甚至唾罵。

“濤國, 我給你煮了雞湯, 你趁熱喝吧!” 秀芳看著濤國說。

濤國睜開眼睛, 對秀芳說: “我以為這次要挂了! 嗯, 要不然寫遺書幹嘛?”

秀芳調侃說: “你人回來了, 那份遺書應該無效了, 我們將來回國做點事不是更好。”

“要是沒有加國的醫療體制, 我又會怎樣?” 濤國感慨地說。

濤國留給秀芳的遺書中這樣寫道: 把其它的器官捐出去, 我的心火化後帶回中國。

秀芳當時不知如何是好! 現在“復活”的濤國決定回國做些事, 命運安排得真好。

【程思良點評】小說塑造了一位愛國華人的形象。讀後不由想到張明敏唱的《我的中國心》這首歌。在加拿大定居的濤國, “洋裝雖然穿在身, 我心依然是中國心” “流在心裏的血, 澎湃著中華的聲音”。他想落葉歸根, 回國做貢獻。重病中仍不忘把其它的器官捐出去, 只是把心火化後帶回中國。此語, 撼人心魄, 極具藝術張力。



科技简讯

世界首例 干细胞成功治疗糖尿病患者

日前，制药公司 Vertex Pharmaceuticals 宣布，一名1型糖尿病患者(T1D)在接受其名为 VX-880 的干细胞来源的完全分化的胰岛细胞替代疗法后，实现了胰岛细胞功能的“稳健恢复”。

这些恢复的胰岛细胞可以让患者调节胰岛素甚至自己产生胰岛素，每天的胰岛素使用量减少91%，血糖控制得到显著改善。

这位40年前被诊断为T1D的患者注射了一种合成胰岛素生产细胞，90天后，能够产生稳定的胰岛素流，并在进食后维持胰岛素的产生。

而在接受注射 VX-880 的前一年，这名外源性胰岛素依赖患者经历了5次潜在危及生命的低血糖发作。

在使用 VX-880 治疗之前，患者的胰岛素剂量为每天34单位，空腹和受刺激的C肽水平无法检测到，这表明患者没有自己制造胰岛素。

值得注意的是，患者在免疫抑制治疗的同时接受了目标剂量一半的治疗，仍然成功地实现了植入，并在多项指标上显示了快速和强劲的改善，包括空腹和刺激C肽的增加，血糖控制的改善，以及外源性胰岛素需求的减少。

Vertex 执行副总裁兼细胞和基因疗法主管 Bastiano Sanna 博士表示，虽然现在说治愈还为时尚早，但这些结果足以支持该疗法的临床试验的继续进行，也为未来开发无需免疫抑制的细胞疗法奠定了基础。

据悉，VX-880 是一种干细胞来源的胰岛细胞替代疗法，Vertex 制药于2019年9月以9.5亿美元的价格收购 Semma Therapeutics 后获得了该疗法。

新固态电池 储能更多且不会起火

固态电池是近年来研究人员感兴趣的研究方向，使用固体电极和固体电解质。加州大学圣地亚哥分校(UC San Diego)一组研究人员说，他们新发明的一种固态电池使用时间更久、充电更快、储存更多能量，而且没有起火的风险。

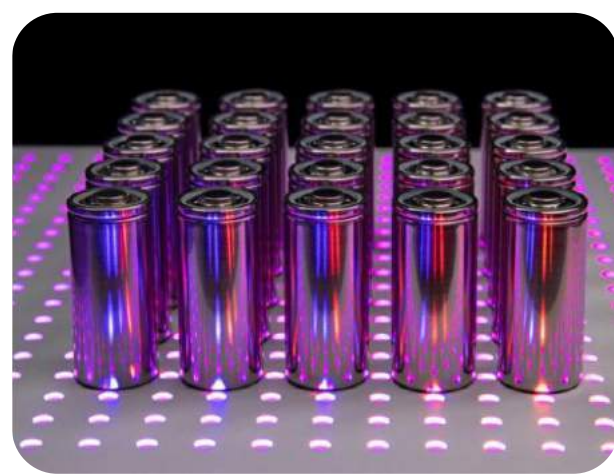
这项研究成果9月24日发表于《科学》(Science) 期刊。研究介绍说他们的技术突破之处在于，把固体电解质和硅阳极结合起来，造出的新型电池更耐用，能量密度比现用电池大幅提升。更多的好处在于，这种电池不存在起火的隐患，不含有毒或具有挥发性的化合物，也不使用稀有元素。

固态电池不使用液态电解质，不会起火，更安全。它们也比使用液态电解质的电池储存更多的能量，可以承受更高的电压，充电所需的时间更短。

硅阳极电池的能量密度可达到现在常用的石墨阳极电池的十倍，但是如果配合液态电解质使用，它们降解很快。这种新电池改用硫化物固体电解质，配合硅阳极使用，研究人员称造出的电池“非常稳定”。

他们还换掉了现用电极的碳素和粘合剂材料，改用微硅，而不是纳米硅，材料生产的过程相对简单一些，所以成本更低。

项目合作者能源公司 Unigrid 执行总裁达伦·谭(Darren H. S. Tan)说：“固态硅电池突破了传统电池的很多限制。它可以满足市场对更高能、更



低成本和更安全电池的需求，尤其在电网储能方面将有巨大的应用潜力。”

Unigrid 公司已经为这项技术申请了执照，在启动商业化运作。研究人员仍在不断完善电池的各方面设计。从目前实验室的测试来看，这种电池在常温下充放电 500 次后，仍然保持 80% 的储能能力。

(文章来自各大新闻媒体，并不代表本报立场)

NASA 最具挑战的一项太空实验成功

在国际空间站内种植辣椒，是美国太空总署(NASA)最具挑战性的实验之一。太空站日前成功采收辣椒，太空人还利用辣椒制作“太空墨西哥卷饼”。

据美国福克斯新闻《Fox News》报道，NASA



于7月开始在太空中种植辣椒，近日成功采收，辣椒成为最新能够在太空种植的作物。

太空人麦克阿瑟(Megan McArthur)还加入干燥牛肉、番茄、洋葱，与辣椒一同制成“太空墨西哥卷饼”。

该辣椒是改良自墨西哥的智利品种，是少数在绿色发育阶段就能食用的辣椒，这项种植计划也是NASA最具挑战性的实验之一。NASA表示，“辣椒与其他作物相比，在太空中更难种植，因为它们需要更多时间才可以发芽、结果”。

重大发现 科学家发现水的第四态

CBS 新闻报导，科学家发现水除了气态、液态和固态三态，还有“第四态”，被称作是“超离子冰”(superionic ice)。

科学家表示，这种“奇怪黑色冰”通常在天王星和天王星等星球核心形成。不过，地球内部也有超离子冰，对于维持磁场发挥作用。火星和水星没有磁场保护，天气恶劣。科学家认为，寻找超离子冰可能对寻找其他宜居行星发挥作用。

“自然 - 物理”期刊(Nature Physics) 刊载一项研究写道，芝加哥大学教授普拉卡彭卡(Vitali Prakapenka)共同领导的研究团队详细介绍，超离子冰必须在极端条件下才能形成。科学家们先前用巨大冲击波贯穿水滴，才得以有一瞬间见到超离子冰的真实样貌。

研究团队这次用不同方法重现超离子冰。他们用两



颗钻石挤压水，重现行星核心的巨大压力环境，并用科学工具先进光源(APS)和高亮度X光射线加热。研究团队之后发现，超离子冰密度没这么高，且由于和光的交互作用不同，所以看起来像是黑的。

普拉卡彭卡说：“这是一种新的物质状态，所以它基本上是新材料，可能和我们想像的不同。”

科学家更惊讶的是，超离子冰形成所需的压力比他们想像的轻很多。他们原以为需要50千兆帕(gigapascals)才能形成超离子冰，相当于火箭内部燃料为了燃烧升空时所需的压力，但实际上只要20千兆帕就可以了。

先睹为快 10年后的超音速客机又快又帅

让我们来设想一下，10年后的客机会是什么样的？一家位于美国丹佛的初创公司-布姆超音速公司(Boom Supersonic)，给出了他们的答案！

超音速客机 Overture

始建于2014年的 Boom 公司，正在研发制造一款超音速客机，名为“Overture”。机长205英尺，可载客65-88位，最大航程4250NM/4888英里。

今年6月，美国联合航空公司(United Airlines)宣布，计划购买至少15架超音速客机，如果达到航空业严格的安全、运营和可持续性标准，及满足美联航的要求，美联航可选择增加35架。除了美联航，日本航空也已预订20架



Overture 飞机。

此超音速飞机将在6万英尺高度处飞行，其速度是目前亚音速喷气式飞机的两倍，设计目标是将标准的跨洋飞机旅行时间减半。Boom 公司在其网站上说，从伦敦飞纽约的跨大西洋航线的旅行只需3.5小时，是今天标准飞行的7小时之一。

这款被称为是“世界上最快的客机”计划于2025年正式推出，2026年首次飞行，预计到2029年可搭载乘客。

去年，该公司展示了正式版超音速客机之前的演示机 XB-1。这款超音速喷气式飞机，长度只有71英寸，体积造型都与客机不同，它只是为证明关键技术、高效飞行的材料而建造的测试飞机。

在 XB-1 的首次亮相中，我们可以看到其机身全白色，由碳纤维复合材料制成，以此来充分保证快速飞行。其首次测试飞行约在明年初。

有了超音速客机，未来出行我们花在路程的时间不但能缩短一半，而且还会提升飞行体验的舒适度。

内部乘客空间的变革

在第二代产品设计中，传统的头顶机舱行李舱，会移到座椅下方。此方案不但为乘客提供了他们所追求的灵活性和安全性，同时满足了紧凑的座椅间距要求，而腿部空



间依然宽敞。

内饰设计更温馨、实用

内部设计更趋向于豪华游轮和豪华列车的设计，有限的空间在使用上更精致、多功能化，让乘客更觉得温馨舒适。

内舱的平铺设计

在现在的飞机上有商务豪华舱，在超音速飞机上，也设计了一种平躺的座椅。这种座椅配置需要2个标准座椅组件的占地面积，如果旅客需要入睡，则可以将座椅下倾斜到水平位置；如果想商务办公，邀请另一位乘客坐在您对面，将空间转变为轻松的商务环境。

其实，超音速客机并不是一个新鲜事物。早在50多年



前，英、法、前苏联就已经将超音速客机投入商业运营。但由于航空业出现了大萧条、以及出现过一空难，这些国家的超音速客机就陆续停止了飞行。

美国十大国家公园排名 (2)

排名第3 冰川国家公园 蒙大拿州 (Glacier National Park)

冰川国家公园坐落于北美落基山北段、其横跨美加两国边境。由于冰川时代时剧烈的地壳运动，形成了今天冰川公园独具一格的地貌现象，高处是鬼斧神工般冰雪覆盖的崇山峻岭和冰川，低处是郁郁葱葱的肥沃草地和宛若仙境的成百湖泊。公园内至今还保留着许多史前化石和遗迹，有达70多种哺乳类动物和270多种鸟类以及丰富的植物群。公园内众多的冰川常在阳光照耀闪闪发光，所以原住民也把这里称之为“闪光山”。
 特色：山湖景观，很久以前被称作美国的瑞士
 最佳旅游时间：7月初到9月中
 地址：PO Box 128 West Glacier, MT 59936



排名第4 死亡谷国家公园 加州 (Death Valley National Park)

世界平均气温最高的地区不在撒哈拉沙漠，而在死亡谷。死亡谷国家公园距离拉斯维加斯大约2小时车程，炎热、高温、干旱、昼夜温差极大都是这里的标签。和色彩斑斓、景致多样的黄石、优胜美地国家公园相比，死亡谷拥有着除现代文明生活和钟灵毓秀的自然景色之外的一切：沙漠、戈壁、荒山、巨石、盐碱地、丹霞地貌，还有“行走的石头”（MovingRocks）才是这里的主宰。除了春暖花开时有可能可以赶上难得一见的超级花海之外，来到这里体验的就是单调、苍凉和静默……
 特色：沙漠，戈壁滩，行走的石头壮丽景观
 最佳游玩时间：每年冬季
 地址：美国加利福尼亚州死亡谷死亡谷国家公园



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)

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

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

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:
(952) 688-2848



天马迅达快递 明尼苏达门店
www.worldcps.com

地址:
2147 university Ave. west suite 107
Saint Paul MN 55114

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



请拨 612-385-1263 查询

诚信企业, 欢迎合作
服务快捷, 安全必达



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

经不调、痛经、经前期紧张综合征、更年期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、乳腺疾病、子宫脱垂、产後諸病等。

5. 不孕不育症

妇女不育: 黄体功能缺陷、FSH高、卵子品质差、子宫内膜异位、多囊卵巢综合征、闭经、月经不调、免疫性不孕等。
男性不育: 精子计数低、精子活力低、阳痿、免疫性不育等。

6. 呼吸系统疾病

感冒、流感样状、咳嗽、哮喘、肺炎、肺气肿、鼻窦炎、过敏等。

7. 皮肤疾病

粉刺、湿疹、牛皮癣、带状疱疹、皮膚瘙癢等。

8. 胃肠疾病

恶心、腹泻、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。

9. 泌尿系统疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊乱、前列腺疾病、肾炎等。

10. 成瘾与戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮剂、酒等。

11. 支持性治疗

癌症諸癥狀、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。



治疗新冠病症的口服药获准上市



11月4日, 美国药企默克 (Merck & Co.) 宣布其小分子药物Molnupiravir (中文译名“莫努匹韦”) 获得英国药监局批准上市, 成为全球第一款获批用于治疗成人轻度至中度新冠感染的口服药物。

紧接着第二天, 美国辉瑞制药也 (Pfizer) 传出另一个抗新冠口服药的好消息, 更加令人惊喜。其公布的新冠口服药Paxlovid的II/III期临床试验结果, 出现症状3天内就服药的高危成年新冠感染者, 该药物可以将其住院或病死的风险降低89%。

具体来说, 出现症状3天内口服Paxlovid药物的患者中, 28天观察期内, 0.8% (3/389) 住院, 无死亡; 安慰剂组为7.0% (27/385) 住院或死亡, 其中7例死亡。在出现症状5天内口服Paxlovid的患者中, 1% (6/607) 住院, 无死亡; 安慰剂组为6.7% (41/612) 住院或死亡, 其中10例死亡。

辉瑞的Paxlovid是一个组合药: 小分子PF-07321332 (以下简称“332”) 与抗HIV药物利托那韦, 后者的目的是减缓“332”在体内的代谢或分解, 以使其在体内保持较高的浓度来对抗病毒。

治疗过程为, 一次吃两片“332”加一片利托那韦, 每天吃两次, 连续五天。

与莫努匹韦相比, Paxlovid可以被称为第一款真正意义上针对新冠的特效药。

目前, 辉瑞正在向FDA申请紧急使用授权。与此同时, 美国政府已经预购了辉瑞新药100多万剂, 英国和澳大利亚表示已经和辉瑞达成供应协议, 分别是50万剂与10万剂。

拜登5日称, 华府已预订数以百万计的Paxlovid, “如获得食品和药物管理局 (FDA) 授权, 我们可能很快就有药物, 能治疗受 (新冠) 病毒感染的那些人, ” 他称:

“(口服药) 治疗是我们工具箱中的另一个工具, 保护人们免受感染新冠的最坏后果 (影响)。”

相信很快医生们的“工具箱”里将有两款专为新冠研发的药物: 橙色的Molnupiravir, 以及印着“COVID-19”字样的Paxlovid, 二者均为胶囊, 在适应症和疗程上很相似。

(新闻来自个大媒体网络, 并不代表本报立场)

联美上诉法庭冻结 拜登政府疫苗接种令

美国联邦上诉法庭星期六 (11月6日) 颁布冻结令, 暂时禁止拜登政府要求雇员超过一百人的公司接种新冠疫苗或每周接受测试的规定, 理由是这项规定存在“严重的法定和宪法”问题。

美国联邦第五巡回上诉法庭做出此项裁决前, 众多共和党人领导的州对拜登政府这项新规定提出法律挑战。星期六的裁决是对德克萨斯州、路易斯安那州、密西西比州、南卡罗莱纳州和犹他

州以及几个商家和权益组织提出的联合上诉做出的回应。这项规定同时在其它法庭面临不同的法律挑战。

拜登政府在公布了这项规定不久, 共和党州长们立即誓言要采取法律行动, 理由是这项规定超越了政府的合法权限。

职业安全与健康管理局表示, 这项规定适用于190万个私人产业雇主的8420万雇员。

Dance in the Diaspora
A Symposium in Honor of Shen Pei's 70 Years in the Arts
庆祝沈蓓从艺70周年舞蹈研究论坛

4-6:30 pm, Saturday, November 13
Mendel Hall 106, St. Catherine University

Co-sponsors:
Center for Community Service
St. Catherine University
Macalester College Kofi Annan
Institute for Global Citizenship

Contact: hnwilcox@stakte.edu

中青羊音乐家
中西音乐系列讲座
Forum 4
Intro to Chinese Classical Bow-String Instrument, Huqin (2)

Speakers:
Singapore StringWerkz members
Shunta Goh & Rozie Hoong

Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/8479808304>
Meeting ID: 847 980 8304

Friday
November 12th
7:30 PM

Scan to Join the Forum

The Online Music Forum Series
MUSIC | 溯源·理解·赏析
THE CHINESE AND WESTERN MUSIC
Organized by
Minnesota Chinese Music Ensemble 明州国乐社

metro regional arts council
This activity is made possible by the voters of Minnesota through a grant from the Metropolitan Regional Arts Council, thanks to a legislative appropriation from the arts and cultural heritage fund.

中得心源 外师造化

文人舞《梅花三弄》 沈蓓创作谈

从小,不论在哪里,不管多冷,每年第一场大雪,母亲总要带我去“踏雪寻梅”,同时讲“梅妻鹤子”的故事,背诵:“众芳摇落独暄妍,占尽风情向小园。疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏。”母亲眼中的梅,不是单纯的自然景物,而是君子的化身。梅,冲寒斗雪,玉骨冰肌……。跟着母亲出游,是赏雪,是快乐时光,也是一种心灵的净化。不论那一年梅花开得是否繁茂,即便只看到了一些零星散落在地的花瓣,也觉得胸肋之间有一股浩然之气,心里浓浓的满足感油然而生。于是,每年都会有一种特别的期盼和眷恋,期盼和眷恋那第一场大雪,久而久之,就成了一种传统,一种家风,刻进了骨子里。

后来,听到《梅花三弄》这首古曲,忽然有一种“他乡遇故知”,遇到了久违的知己的感觉,心灵受到强烈的撞击。正好为学生胡亚文准备独舞晚会,需要一支有分量的古典舞,我就根据《梅花三弄》(即现代音乐讲的三层变奏。)提供的结构,按照:

君子之真,弄清风;
君子之情,弄飞雪;
君子之操,弄光影;
天地之间,任我行!

的脉络,借助引子部分浓重的低音,衬托出冬天清静而广阔的空间背景。让舞者孤身一人在寒风凛冽中“赏雪”,然后“踏雪”、“嬉雪”、到“寻梅”、“赏梅”、“戏梅”,再到风雪中“化梅”、“悟梅”,不管有没有见到梅,心灵中已得到了梅“迎雪绽放”的精神而心满意足的归去这样层层递进,让整个舞从有点阴森,极冷的气氛开头,到充满暖意的结束,表现我自己的心灵因梅而升华的过程,创作了独舞《梅花三弄》。



舞蹈排完,还没有对外公演,只是在内部做了汇报,出人意料,剧院里忽然刮起了一阵风:“大家快去看。不得了,沈蓓创造了一种舞蹈的新样式,首创了第一只中国‘文人舞’。”

哦!‘文人舞’,新名词,第一次听说。什么意思?显然,它得自于“文人画”,所以还得从弄清楚什么是“文人画”说起。

“文人画”,陈师曾在中国文人画的研究中说得甚是中肯:“画中含有文学性质,含有文人趣味,必须于画外看出许多文人之感想,……”必须在画外看出许多文人之感想。她是文人雅士们的心灵事业,藉绘画以抒洩文人们胸中之逸气,随兴所至,表之笔情墨趣。它具有文学性、哲理性、抒情性。注重综合修养的表达,境界格调、思想情韵的抒发,以“雅”独树一帜。追求“画外之画”“意外之意”“境外之境”。它是一种关乎心灵与人格的艺

术。关乎人的人生体味,关乎人的内在本真,关乎人的精神气格,与天地生生之气,自然凑泊。因而得以参赞宇宙精神,也得以成就人的完成。它始终是关于“人”的生命的沉思,是人文精神的彰显。所以在一定意义上,文人画,就是人文画——具有人文价值追求的绘画。



中国文人画,萌芽于晋,兴盛于宋元。在宋元四百多年里,由于文人思想的蓬勃,呈现著游心物外,不拘格律的新思潮,成为文人画的黄金时代。而乐曲《梅花三弄》亦产于晋,而盛于宋。是晋代人物《品藻》之风的艺术体现,是那个时代心灵美的写照。这首乐曲虽无处不具有高超的技艺,但绝无炫技的痕迹,这真正是中國人在审美追求上的“不巧之巧是为大巧”的极高境界。是那个时代知识界觉醒的产物。

文人画的题材多为梅、兰、竹、菊、高山、渔隐之类,借描绘目之所及的自然景物写心灵感受,抒发内心情绪。其中又对“梅花”有着特殊的尊敬和喜爱,它已成为中国人某种人格的化身。而乐曲《梅花三弄》亦是借梅花昂首挺拔的不屈姿态以及傲雪斗霜的高尚品格,洁白、芬芳和不畏严寒的特性来抒发人们对坚贞不屈之秉性、高尚情操的赞美,是这种人文思潮在

音乐方面的典范。它们诞生于同一时代,同一思潮,只不过是绘画,音乐,二种不同的艺术体裁而已。



而我,聆听婉转、悠扬的《梅花三弄》,则一下子回到自幼从母亲哪里传承而来的深邃高洁的氛围里。这时的我已经人生从金字塔顶掉入泥潭被踏上一只脚,擦干血迹又重新站起来这样的跌拓起伏,进入“五十而知天命”的年龄。并已退休,创作再也不“奉命”,更不需要为任何功利,如赚钱、提级、得奖,甚至为证明自己是一个称职的编导。只是以空灵虚静的心,透视大自然无言之美,透视生命之根源,随兴所致,在万象自在的脉络中,天人默默相通的时机里,体悟对天人合一,对人与自然的一种感悟,“舞”源便潺潺的从心坎中流了出来。它摈弃华艳,唯取真淳。舞中只见梅花贞洁、高雅,在无畏中笑弄风霜,既无怒目环眼,又无悲怆、恐慌,唯有乐观、向上,坚贞不屈,奋斗不息……。

我想,这正是我的舞蹈《梅花三弄》之所以有幸能得到“文人舞”的雅号的原因,它与“文人画”、乐曲《梅花三弄》同样,在

表现功能上是诗情画意的;在艺术手法上是简洁淡雅的;在题材上是清新飘逸的;在表现的性质上是求意象外的趣味,而不以写实为专务的。它们均源自中国传统重视“内美”的审美观,和中国“天人合一”的宇宙观以及“万物齐我为一”的审美思想。它与中国本性审美意识融贯一体。中国文字图像的肇始,本来自俯仰天地间,对万物的“观物取象”,万物变化无端,周流不停,因而取象,并不只限于对外界的表面模拟,而是着重对万物的内在特性的表现。所以文人画既超越形似,也不脱离形象。取象,是一个认识过程,也是一个创造过程。对于象的观取,并非简单地看或者听,而是要用意去摄取,所谓“中得心源,外师造化。”此种视角,可以远观,也可以近取;可以俯瞰,也可以仰视;可以外缘,也可以内求,将人生境界与天地精神同游。于是得以进入中国美学的最高层次:“诗意”。创作者把自身不可见的感情,移于一些可见的事物上,缘景生情。这个情是物我合一的,不脱离象又超越了象,向更广阔的哲理性升华。以最小的时空开掘出最大的内涵。故能言有尽而意无穷,给人以极大的遐想空间。

不过我依托的乐曲《梅花三弄》并不是晋代的笛曲,而是选用了当代作曲家钱兆喜的大型民乐合奏曲。《梅花三弄》首先是一首笛曲,后来改编成古琴曲。后又有琴箫合奏等,到现代还被改编为钢琴独奏、琵琶独奏、琴与编钟合奏等等,均广为流传。这正说明了我一贯的观点:“传统”重在一个“传”字,任何经典都是它诞生的那个时代创新的结晶。“传统”是一个纵向与横向十字衔接的动态开放概念。从纵向看,每个时代继承核心理念又赋予新的精神。从横向看,它又是一个社会断面,涵纳那个时代的文化精神和文化思考。它是开放的并不断发展的。我选用的钱兆喜改编的大型民乐合奏曲,比当年的笛子曲层次更加丰富,气势更加恢弘,对人与梅的心境描写更加细腻入微,具有极强的表现力。使我的《梅花三弄》既有古意,承载着民族核心理念,又充满时代气息和当代意义。同时在舞蹈语言上,亦不拘泥于传统的戏曲古典舞,而是根据音乐产生的年代,经过考证,吸取了很多现在还依存在日本舞蹈中的汉代舞蹈风格。在汉代,还没有坐在椅子上,很多舞蹈动作是非常朴素的。而更多的则是来自实际生活和内心体悟的表达,这也正符合“文人画”游心物外、不拘一格、淳朴自然、重水墨轻艳丽的特点。它证明了所谓“中国舞”,并不在于你的一举一动是否符合某种约定成俗的“中国舞规范”,而在于你有没有真正表达了中国精神,中国人内在的“神韵”。做到“取其意,得其神。形神兼备”。

最后,《梅花三弄》得了“荷花奖”,它是中国舞蹈的最高奖,也雄踞我所有得奖作品的首位。它发展了“中国古典舞”,自成一个学派,得到了很高的评价。

说到底,作品是艺术家心灵境界的天然流露与结晶,无任何杂质可掺,无任何捷径可循。

兵荒青澀的歲月

--- 心水 ---

中國八年抗戰勝利前一年的十一月底，在遙遠的越南魚米之鄉、南越蓄臻省省會市中心街上的“承源美咖啡莊”；店內傳出了聲聲清脆的嬰兒啼哭，我出生時吸入第一口空氣中，是瀰漫著濃郁的咖啡香味。

不明白為何會在店舖兼住家接生、而不是在醫院或留產院？包括比我小兩歲的二弟玉湖和比我小六歲的三弟玉淵，都是在咖啡舖中來到這個世界。

童稚朦朧青澀的日子，在三弟降生前，經已略存印象；我牙牙學語的語種竟是潮州話？原來左鄰右舍以及前街後巷的華僑，九成都是祖籍廣東潮州。雙親及店中的幫傭們都講潮州話，甚至在街市做買賣的正宗越南人、人力車車夫或各小販們，都能說一口流暢的潮語。

抗戰時期南越物資極缺乏，母親身體不佳無法供應母乳，煉奶一瓶的價格等於一公斤咖啡豆。幸好父親經營小生意，買賣生熟咖啡豆與咖啡粉，還可為我每天花費昂貴的煉奶錢。

抗戰勝利後的翌歲九月，二弟誕生，猜想父母定然是憂喜參半吧？添丁原本是喜事，憂者當然是戰爭還沒有停頓，物質依然極為匱乏，尤其是進口的煉奶。當年南越的戰爭是「越盟抗法」，所謂越盟便是分佈全國農村的越共游擊隊，對抗的是統治越南近百年的法國殖民政府。

我家店舖對面大街後面，是一片綠油油草坡，緊接著草坡的是鐵絲圍牆。鐵絲網內又是青草地，過去便是三層建築物，四周有防守的紅毛兵。原來那建築群是法國殖民政府的軍隊營寨，難怪防守森嚴，平民百姓不得越雷池半步。

幾歲大的稚子是難為何睡到三更半夜，會被父母強抱著離開暖床？被抱到廚房的地板上繼續尋夢去。有時迷濛的在槍炮聲大作中被驚醒，往往已被恐慌的雙親將我們兄弟轉移到安全的屋後。

翌晨到門外與童伴玩耍，時常會在路基處或店舖鐵圍牆邊拾到子彈，較多的是彈殼。被大人們見到，往往換來一頓呼喝，要我們趕緊扔下。每次在夜裏聽聞槍聲後，天亮不久便會見到大隊紅毛兵押著七、八位衣衫不整雙手被反綁著的人，前往離營寨不遠的湄公河畔。

附件居民們攜幼扶老的猶若趁墟般遠遠跟隨著，彷彿去參加聯歡似的邊走邊談笑；家中幫傭為了不想錯過熱鬧，都會不由分說的抱起我，一起追著人群前往河畔。到達時男女老幼早已擠迫成長長的人牆。也不知幫傭是如何從人堆中挪移？終於擠到最前方警界線處；面向河流見到先前那班被押著的七、八個人。他們身不由己的被推到靠近河水臨界處泥沙上，每人間隔一米左右的排開。

被網綁者背後不遠、都有位紅毛兵持長槍對著眼前目標；忽然擴音器響起，也不知是說法語或越語？反正年幼的我是聽不懂。驟然耳際響起一串卜、卜、卜的槍聲，那些面向河流身體不高的越南人，一個個應聲倒下，看熱鬧者說他們就是夜裏被俘的越盟士卒。



喇叭號角高揚，執行死刑的紅毛兵們立正，轉身向前操著腳步、威風且不可一世的離開河畔，留下那班伏在沙堆的無名屍體。看熱鬧的市民們、又像戲院散場時有點意猶未盡般的星散。接下來的日子，那些有在現場見證行刑者，還在繪聲繪影向無緣參加的人津津樂道親眼目睹過程。

留存童年記憶最深的是被幫傭抱著去河畔，那年六歲也是三弟即將出生前；不知是否更早的我無法將發生的、經過的事情存檔腦內，因而僅依稀卻真實的唯獨保存了：無數次紅毛兵在河畔槍斃越共的鏡頭。多少年了深藏內心處竟若隱若現般，對那班執行任務的紅毛兵深惡痛絕。其實，也不清楚那些被行刑後伏屍在湄公河畔上的可憐人，是為何會被法軍槍斃？是死是活是對是錯對於童稚的我，完全沒有分辨和思考的能力。

越盟抗法的游擊戰經已從北方擴散到南越全境包括下六省，蓄臻省屬於水草平原較大的城鎮，自然成為越盟重要打擊目標。父親對時局有洞悉之力，毅然決定舉家遷離危城，匆匆結束了“承源美咖啡莊”的經營，在三弟出生剛滿月後，即一九五零年十月底我們搬到著名的華埠堤岸市（一九七五年四月卅日、北越統一國土後，將原首都西貢市與華埠合併而改名胡志明市）。

想不通父親當年攜婦將雛帶領我們遷至大城市，為何租下新建築屋子對面，竟又是紅毛兵的軍營，號稱「梅花炮台」之所在？猶若我們一家的宿命必定要對著軍營似的？而且、梅花炮台的營地佔了長長的半條街道，與我們住處的楊公澄街相對著。同樣的仍然是有草地和鐵絲網，再隔著一道水流不急的小溪。

每晨軍營的號角聲吹響，不必看掛鐘也知道是八時正啦！對面紅毛軍營的升旗禮、準時將那面法朗西國旗升在旗杆上飄揚。同樣面對紅毛兵營，幸運的是不必午夜被雙親抱著轉移到廚房了。更讓我們開心的是，每日午餐時刻，童伴們在玩耍聲中偶而會見到紅毛兵，將一小盒的罐頭扔過小溪，落在鐵絲網外草坡處，我們爭相搶

拾，無非是些軍用牛肉或沙丁魚，有時是朱古力或小包的麥片餅。

雖然我十有八九是拾不到草地上任何東西，也興趣濃濃的在午飯前跑到草坡，期待被扔過小溪來的各式零食。直到八歲那年開始就讀中正小學一年級時，才沒再傻傻地跑過家對開草坡，像成人養成的某種習慣似的，有種說不出的盼望？

初到堤岸時，父親每日騎了腳踏車出門、黃昏前才回家；我們兄弟必定要等著與父母共桌用晚餐，再餓也不許先食。當我讀小學時，家後廚房改造，多了一處烘焙咖啡豆的工場，父親不用再外出工作了，又重操故業再經營咖啡生意。

懸掛起的大招牌分寫中、越兩種文字，政府規定越文在上、漢字在下：「Tiem Cà phê Nguyễn Du / 源裕咖啡莊」。奇怪的是開張後店舖並沒有開門，新生意無足夠資金，父親聘不起店員。我們兄弟還小，母親除了說鄉音閩南語和潮州話外，完全不懂講越語和廣東話，故無法做零售的買賣。

生意都是父親一手包辦了，自己烘焙後要打磨成粉，或大包小包大桶小桶分裝好，騎腳踏車將不同包裝的咖啡送去給士多舖或茶樓。（堤岸華埠的茶樓、茶樓其實是售賣一杯杯黑咖啡或啡奶、雪啡外，並兼賣豬肉包、叉燒包、燒賣、奶油包等點心的早餐暨午餐飲食店。呼朋喚友明明去喝咖啡卻都說：去飲茶、去嘆番三盅兩件或去茶樓？）

父親是頭家又是售貨員、推銷員，也被稱為：「Ông Chu」（越語老闆），聽起來是不錯的感覺，終於又當家作主啦！可是、還不是一手包攬了店舖業務。有時我放學回家、每每見到父親烘焙後，獨自在熱騰騰的滾熱咖啡豆裏、挑出炒焦了變黑的咖啡粒，太勞累便會說：「腰骨痠啦」。我聽到時不得不蹲在地板麻包氈前，伸手在那堆熱到有時會噁噁啾啾輕聲呼痛的咖啡豆，挑出色素太黑或淺黃的果粒，總算能幫點小忙減輕老父的辛勞。

那年越北大軍支援南方越盟、在奠邊府抗法激戰多月後，法軍潰敗被迫談判。一九五四年日內瓦舉行國際和談、結束了法國在越南的殖民時代，法國不得不撤離包括越南、柬埔寨與寮國的印支三邦。但完整的越南卻被分割為二，訂十七緯線為中界線，北部領土由胡志明當主席的是“越南民主共和國”。南方由美國扶持的天主教修士吳廷琰擔任總統，國名是「越南共和國」。

北方人民可以選擇留下或遷移到南部，於是超過一百餘萬人口的天主教信眾，包括數十萬嚮往自由、定居河內及海防市的華僑們；開始從水、陸兩路湧往南越。這大批難民們都被安置在中區的潼毛市、從義市以及部份在堤岸富林郊區、自由新村等地。

戰爭結束了，南北越從此分割成兩個不同政體的國家，那年我十歲，奇怪著家對面的紅毛兵、為何驟然間全部都不見啦？不久、原來的「越盟」搖身一變，又成為「抗美救國」的「越南南方解放陣線」。整個南越國土槍炮聲再揚，美軍替代了法軍，演出長達二十一年「越戰」，到一九七五年四月卅日，越南統一戰火始熄滅。

那兵荒馬亂的青澀歲月、讓我從稚子變成了人夫夫人父，槍炮炸彈聲成了我揮之不去的夢魘……。

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:niuxx107@umn.edu

家庭护工服务

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

社会服务项目

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

..... POS System & Credit Card Processing

FREE
免费Clover
免信用卡费

微信二维码

短信: (612)314-6722
电话: (612)594-4141

RETECH clover

明州 COVID-19 病例活跃 阳性检测率仍保持高水平

明尼苏达州COVID-19最新的数字表明, 该疾病仍在全州范围内蔓延。

下面是三个主要更新的数字:

1, 新增确诊或疑似病例 3,378 例, 新增死亡病例 35 例。

2, 24,802 例已知的活跃病例, 创下2021 年的新高; 982人目前住院。

3, 75% 的 16 岁及以上居民至少接种了一剂疫苗。

已知的活跃病例在周五上升至24,802 例, 接近2021年全年的最高数字。新的每日病例的七天平均值比周四略有下降, 但仍然很高。

根据 MPR News 的计算, COVID-19 检测呈阳性的比率仍高于7%。与周中相比略有下降, 但仍是本年度最高的。周五平均水平, 仍高于官方所关注的 5%。

住院人数比最近的高点略有下降——但

仍然相对较高。它们大致平均分布在大明尼苏达州和双城都市区之间。

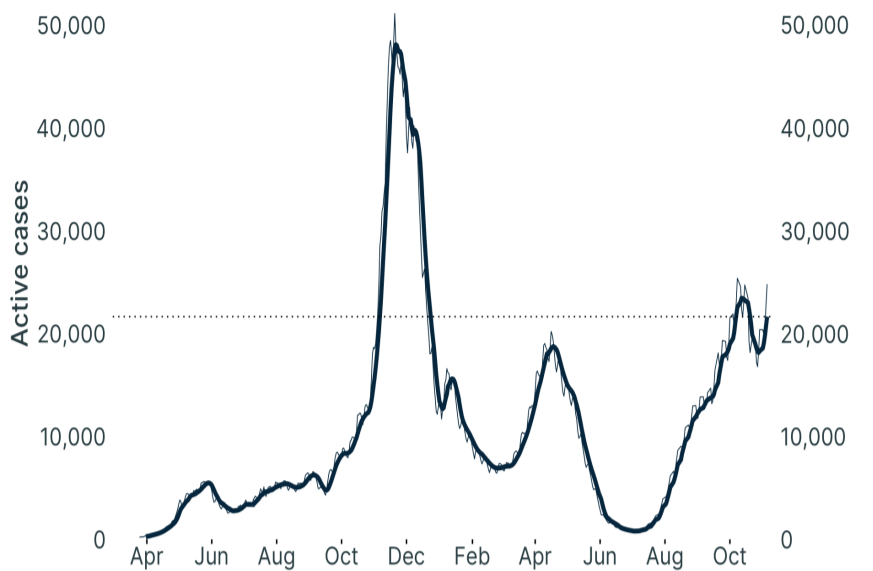
明州公共卫生官员继续强调, 明尼苏达州的 COVID-19 数字停留在相对较高的水平, 可能会再次激增。他们继续恳求明尼苏达州人对这种疾病保持警惕, 并在符合条件的情况下接种疫苗。明尼苏达州现在的处境比秋季和春季高峰期要好, 12岁及以上的州居民中有74%至少接种一次疫苗, 现在超过70%的人已完全接种疫苗。该州在为已经接种过疫苗的明尼苏达州人接种加强疫苗方面取得了进展。

然而, 依然有更多的明州人还在犹豫是否要接种接种疫苗, 地区和县之间的疫苗接种率仍然存在较大差距。

(MPR News)

Active, confirmed COVID-19 cases in MN

Based solely on cases confirmed by the MN Department of Health. Thick line represents average of seven days of data.

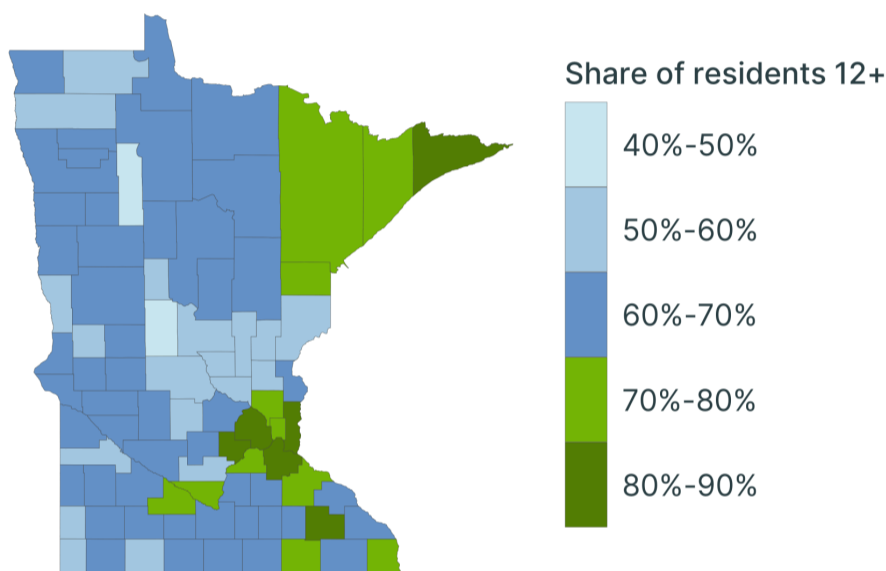


Source: Minnesota Department of Health. Graphic by David H. Montgomery | MPR News



MN COVID-19 eligible vaccination rate

Share of residents 12 or older with at least one vaccine dose

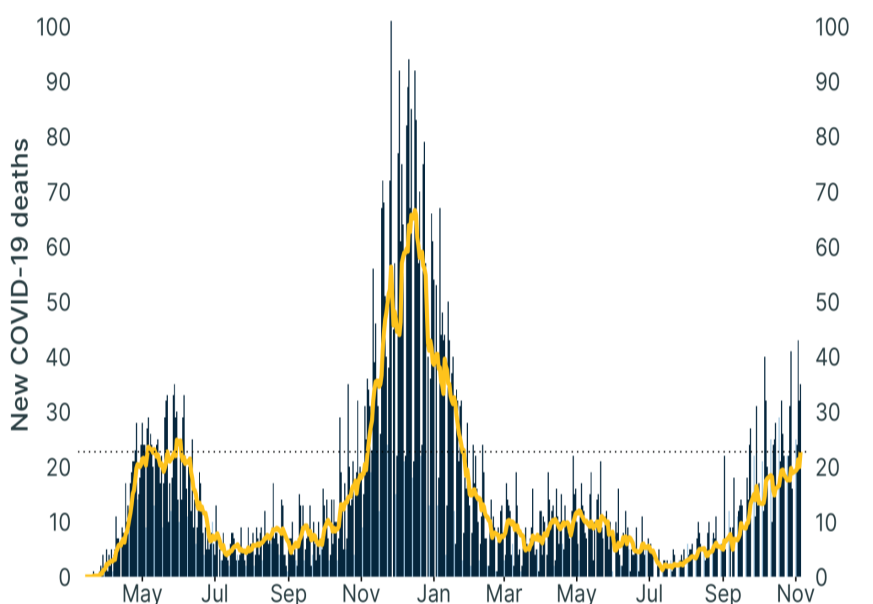


Source: MN Dept. of Health, U.S. Census. Graph by David H. Montgomery | MPR



Daily deaths in Minnesota from COVID-19

Line represents 7-day rolling average. Light blue bars are Mondays.



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





LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

精辦

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





買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

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

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

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

人生難得不糊塗

作者 何与怀 (澳)

郑板桥“难得糊涂”一语，多少年来，众口相传，家喻户晓，深入人心，每每作为处世的警言，几乎成了中国人的座右铭。

按民间传说，这四个字有几种不同的典故。

一说某年，郑板桥到莱洲云峰山观摩郑公碑，夜晚借宿在山下一老儒家中，交谈十分融洽。老人请郑板桥留下墨宝，以便请人刻于家中一块特大的砚台的背面。这老人自称糊涂老人，于是郑板桥依“糊涂”为引，题写了“难得糊涂”四字。又因为感觉遇到了一位情操高洁雅士，敬仰之心油然而生，又提笔补写了一小段文字：“聪明难，糊涂尤难，由聪明而转入糊涂更难。放一着，退一步，当下安心，非图后来报也。”

另一说法是，郑板桥调任山东潍县七品知县时，正遇百年未见的旱灾，百姓家破人亡，因而忧心似焚，不免心力不支。其妻相劝：既然皇上不问，钦差不理，你就装作糊涂好了。郑板桥闻之怒道：装糊涂，我装不来。你可知道，聪明难，由聪明变糊涂更难。他所说的这句话，后来就成了“难得糊涂”的自注。这是郑板桥对于现实的抗议之声。他的为官品格也可见于其《衙斋听竹》图中的诗句：“衙斋卧听萧萧竹，疑是民间疾苦声。些小吾曹州县吏，一枝一叶总关情。”

不过，也有说成是郑板桥自我解嘲。也是他在潍县任知县时，一日正值衙斋无事，四壁空空，周围寂寂，仿佛方外，心中不觉怅然。他想，一生碌碌，半世萧萧，人生难道就是如此？争名夺利，争胜好强，到头来又如何呢？看来还是糊涂一些好，万事都作糊涂观，无所谓失，无所谓得，心灵也就安宁了。于是，他挥毫写下“难得糊涂”。

还有这样一个故事。据说，郑板桥堂弟为了祖传房屋的一段墙基与邻居诉讼，要他动用潍县知县的地位，函告兴化县县令求情，以便赢得官司。郑板桥看完信后，立即回书一诗：“千里捎书为一墙，让他几尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”他又写下“难得糊涂”、“吃亏是福”两幅字，并在“难得糊涂”下加注前述的那几句话，在“吃亏是福”下则加注：“满者损之机，亏者盈之渐，损于己则盈于彼，各得心气之半，而得心安既平，且安福即在是矣。”这是心安理平说。此处“难得糊涂”指难得装一次糊



涂，心安理得，也可取得心态平衡。这种“心理调节”乃是试图把自己的心理落差平衡一下，以求得方寸的短暂安宁。

各个典故不同。哪个真实？哪个正确？不管是明显的假托或似乎有事实根据，在我看来，其实都是出于后人对“难得糊涂”的不同解读。

糊涂的反面是聪明。然而，耍小聪明却适得其反在生活中屡见不鲜；聪明太过，又心术不正，对人对己招来祸难，造成人生的大糊涂，大失败，在书中在生活中也有许多事例。《红楼梦》中的王熙凤可谓给我们一个非常形象的反面教训。

《红楼梦》第五回，题为“游幻境指迷十二钗饮仙醪曲演红楼梦”，有红楼梦十二曲分咏金陵十二钗，暗寓各人的身世结局和对她们的评论。其中《聪明累》一曲云：

机关算尽太聪明，反算了卿卿性命。生前心已碎，死后性空灵。家富人宁，终有个，家亡人散各奔腾。枉费了，意惹惹半世心；好一似，荡悠悠三更梦。忽喇喇如大厦倾，昏惨惨似灯将尽。呀！一场欢喜忽悲辛。叹人世，终难定！

这首《聪明累》曲吟咏的是王熙凤。此人在书中第一次出场是在第三回，一出场就不得了。通过林黛玉所见所闻，一个雍容华贵又气度非凡的女当家立现读者眼前。随后，曹雪芹又用贾母之口说明她的性格：“你不认得她，她是我们这里有名的一个泼皮破落户儿，南省俗谓作‘辣子’，你只叫他‘凤辣子’就是。”然而，这个凤辣子虽以聪明漂亮精明能干闻名，亦以陰險狠毒手辣而著称。她在荣国府几年掌权打理事中，制造了许多罪恶。

死在她手里的就有好几条人命：她弄权铁槛寺，贪利拆散张金哥和守备公子姻缘，致使二人先后自尽；她使人告状并加害尤二姐，又召庸医将尤二姐已经成型的男婴打下来，最终致使尤二姐吞生金自尽。王熙凤的判词称她“一从二令三人木”，指的是其夫贾琏一开始对她敬从，后来对她指使命令，最后把她休掉的结局。“机关算尽太聪明，反算了卿卿性命！”《红楼梦》后续第一百一十四回描写了王熙凤因病而亡，也另有版本说她被休后又遭旧案追诉入狱，最后死于狱中。

至于貌似糊涂，其实是大智慧，在现实生活或文学作品中，也有许多例子。例如《三国演义》中诸葛亮摆“空城计”那个著名的情节。

书中描写，当时司马懿亲自率领十几万大军，来追击诸葛亮仅剩的一点残军，准备一举歼灭。但是司马懿到了西城时，看到的不是严阵以待的守兵，而是城门大开，只有几个老兵在扫地。在城楼上，诸葛亮优雅弹琴，琴声高低起伏，错落有致，没有丝毫慌乱之音。于是司马懿怀疑有诈，传令退兵，此回合便以诸葛亮的胜利而结束。

“空城计”是诸葛亮成功的代表作。那么，真的是司马懿太过谨慎而中了诸葛亮的计谋吗？有论者并不同意这个说法。我亦深以为然。是啊，仔细一想，所谓“中计”一说完全站不住脚。西城不过弹丸之地，就算有埋伏，但双方实力悬殊太大，也很难改变战局。并且，司马懿完全可以先派人前去探个虚实，然后再决定是否派大部人马进攻。因此，可有一问：为什么司马懿不动一兵一卒，扭头就走？身经百战具有丰富作战经验的大将军难道会如此糊涂吗？如此往深一想，就不禁拍案叫绝：他司马懿太了不起了，其谋略太深远周密了。熟读《三国》者都知道，曹氏宗族对司马懿相当提防，基本都是半利用半防范。一开始曹操对司马懿就是又爱又怕，爱因为才华，怕是因为他才华太高，威胁自己地位，因此平时一直没有让司马懿掌管兵权。曹氏宗族多年来对自己的态度，司马懿哪能不一清二楚呢？所以他心

中确信，诸葛亮是他存在的价值，两人相辅相成，互相牵制，如果诸葛亮被抓了或者死了，自己也离死期不远了。“空城计”一役，司马懿考虑的早已不是军事问题了，而是政治大局，也是自己生死攸关的问题。正因为他司马懿有此深谋远虑，最终熬死曹氏宗族而成功上位，成了三国最后的大赢家！

诸葛亮当然更是值得称颂的。马谡失街亭后，诸葛亮辛辛苦苦建立的北伐防线全部瓦解，甚至都有全军覆灭的可能。在这样危如累卵的情况下，诸葛亮还敢使用空城计，摆出了和司马懿誓死同归的架势，并非因为猜到司马懿足够的谨慎，而是认定他足够的聪明，算准他肯定首先会考虑保全自己。毕竟两个人斗了那么多年，双方思路行事都心知肚明。当然，诸葛亮也知道，万一司马懿选择攻城，自己绝对被活捉，绝对成了天下第一糊涂的笑柄。因此也应该说，他的“空城计”不单是基于神机妙算的大智慧，也是出于为了国家不惜冒粉身碎骨风险的崇高精神。在这一点上，他比司马懿高尚。

以上说了这许多，我的意思是，与其附庸或竟然真心崇尚“难得糊涂”，不如清楚表明并试图践行：“人生难得不糊涂”。

难得糊涂？不。人生难得不糊涂！现在，许多人都有此共识：这是充分感悟人生的一种境界——不糊涂者是因为心中有大目标，着眼大方向，具有全局观念，自然对枝节杂碎不屑一顾。这是一种非凡的智慧——在纷繁变幻的世道中，既能看透事物，分清大是大非；又能看破人性，处事分清轻重缓急，举重若轻，大智若愚。这是美好的品格和风度——这种人超凡脱俗，底蕴深厚，胸襟坦荡，包容万象。他们不会糊涂到争名夺利，而是以平常平静之心对待人生，泰然安详，宁静致远。这也是一种宝贵的经历——大凡人生一世，必须善于总结经验教训，即使经历风霜坎坷，也不能糊涂沉沦。

人生难得不糊涂！如今人们大多长寿别把自己活成闰土才好，更不要像王熙凤那样“机关算尽”。像司马懿、诸葛亮这种大智大勇者，在人生路上更可参考借鉴。

就我个人来说，我信奉“人生难得不糊涂”。

One Stop 診療中心

www.procedureclinic.com

知道嗎？門診做檢查和手術 比在醫院做便宜很多

低價高質 快速方便 服務健全

保證24小時內就診，國語服務

特色診療：

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

主治：

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

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

看房过程中的重要与次要事项

供稿 Yama Zhong

看房是购房过程中的第一步，也是重要的一步，您可能在看房过程中注意方方面面，但其实真的有关注意到重点吗？有些方面重要，有些其实没那么重要，下面就看看专家有哪些建议。

买房中首先需要关注的事项

1. 气味

鼻子实际上最容易帮助发现房屋可能存在某些问题。如果有一些异味，那可能存在霉菌；还有宠物或者香烟的气味可能会粘在房屋的墙壁和天花板上。在这些情况下，如果不花费大量时间和精力甚至金钱，气味可能不会消失。香水通常用于掩盖这些气味，因此过度使用蜡烛，扩散器和喷雾剂可能是为了隐藏家庭的臭味问题。

2. 墙壁和地板状况

翘起的地板，墙壁上的裂缝和水印之类的缺陷也可能表示更大的问题。边角裂缝的宽度不超过1/3英寸并且垂直延伸通常是无害的。

这些通常发生在房屋的地基刚开始沉降时，并且最常见于门和窗框周围。较宽的裂纹或水平或对角线的裂纹就要引起注意了！它们可能表示更严重的基础问题，甚至可能是水灾。这类问题维修费很可能相当昂贵。

3. 集成装置和系统

温暖或者振动的壁装电源插座和/或闪烁的灯光表明可能电线存在问题；如果打开水龙头，然后看到橙色/棕色有色水，这可能表明水管生锈，需要更换；发出尖叫声或打磨声的中央交流单元可能需要维修或完



全更换。除厨房以外的其他房间中微弱的煤气味可能表明热水器的燃气阀损坏，这些都是重中之重，在看房的时候不能掉以轻心。

4. 获得认可的添置

有时候，你可能会对出现在被列为2卧室1浴室的房屋中，有一个额外的浴室感到意外之喜。在你对额外空间感到兴奋之前，您需要确保允许添加。为什么？

因为如果建造不当，不仅可能引起安全隐患，而且在购买房屋时也可能引起财务隐患。如果您购买的房屋未经许可偷偷添置的浴室，可能会受到城市罚款以及相关费用！

买房中不必过分关注的事项

1. 家具和装饰

进入一个房子，装饰通常是你注意

到的第一件事。有时候，你所看到的会与你个人风格迥异。比如你是20世纪中期现代美学的爱好者，那么一间过度印花的沙发起居室或林中小木屋风格的娱乐室可能不仅不和谐，而且令你讨厌！要记住，你买的是房子，不是里面的东西，一旦你签了合同，风格自然由你定义。

2. 墙面和地面的处理

灯具、地毯、沙发和艺术品都会随你买下房屋而撤走；油漆的颜色，墙纸和地毯将保留。不要恐慌。虽然这些东西可能不是特别赏心悦目，但它们也不是永久存在的。粉刷房屋内部实际上是你能做的最简单、最实惠的升级之一。

拆除或更换破旧的墙纸或污迹斑斑的地毯可能需要多人帮助，但这两

个都是相当简单和低成本的项目，但是可以给你的房子内部整体带来巨大的改变！所以，不要让那些简单易改变的墙面颜色打断了你的购置计划。

3. 小型固定装置及硬件

看似古老或明显磨损的固定装置，如柜门、吊扇，甚至像微波炉这样的小电器都可能成为眼中钉，但这些元素只是装饰。它们不会显著影响家庭的整体安全或可居住性。

换掉这些后你就可以在你的新家注入一些你自己的个人风格了。此外，卖家通常都知道这些功能已经过时了，所以在给自己的房子定价时往往会考虑到这些因素，所以，那些超级时髦的东西实际上可以让你花更少的钱！

4. 浴室或厨房设计

或者你常常梦想买一套已经配备了顶级豪华厨房或主浴室的房子，但当你发现你真正喜欢的房子的厨房或主浴室有些许不尽如人意的地方时，你肯定会感到有点失望。

不过一旦你安顿下来，你总是可以升级这些房间的。你不仅会有一个你喜欢的浴室或厨房，按照你的风格设计后，甚至你还可以增加你的房子的转售价值。



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

感恩节点滴

感恩节的来历

每年11月的第四个星期四(the fourth thursday in november)是美国的感恩节(thanksgiving day)。

感恩节的由来要一直追溯到美国历史(american history)的发端。1620年,著名的“五月花(themay-flower)”号船满载不堪忍受英国国内宗教迫害的清教徒(the pilgrims)102人到达美洲(america)。1620年和1621年之交的冬天,他们遇到了难以想象的困难,处在饥寒交迫之中。冬天过去时,活下来的移民(settlers)只有50多人。这时,心地善良的印第安人(the indians)给移民送来了生活必需品,还特地派人教他们怎样狩猎、捕鱼和种植玉米、南瓜。在印第安人的帮助下,移民们终于获得了丰收。在欢庆丰收的日子,按照宗教传统习俗,移民规定了感谢上帝的日子,并决定为感谢印第安人的真诚帮助,邀请他们一同庆祝节日。

在第一个感恩节的第一天,印第安人和移民欢聚一堂,他们在黎明时鸣放礼炮,列队走进一间用作教堂的屋子,虔诚地向上帝表达谢意,然后点起篝火举行盛大宴会。第二天和第三天又举行了摔跤、赛跑、唱歌、跳舞等活动。第一个感恩节非常成功。其中许多庆祝方式流传了300多年,一直保留到今天。最初感恩节没有固定日期,由各州临时决定。直到美国独立后,1789年美国第一任总统华盛顿正式宣布将11月26日作为过感恩节的日子。但一直到1941年由国会通过了一项决议,将每年11月的第四个星期四作为全国统一庆祝感恩节的日子。

感恩节的习俗

1、送食物

从18世纪起,美国就开始出现一种给贫穷人家送一篮子食物的风俗。当时有一群年轻妇女想在一年中选一天专门做善事,认为选定感恩节是最恰当不过的。所以感恩节一到,她们就装上满满一篮食物亲自送到穷人家。这件事远近传开,不久就有许多人学着她们的样子做起来。

2、置餐桌

感恩节餐桌的布置也很有特色。主妇们不是照往常一样摆放鲜花,而是摆放水果和蔬菜。中间还常常放上一个大南瓜,周围堆放些苹果、玉米和干果。有时人们还把苹果或南瓜掏空,中间放满去壳的干果或者点燃蜡烛。平时,女主人可以在饭后把客人让到客厅里,但在感恩节却不这样做。感恩节的聚餐是甜美的,每个人都愿意在饭桌旁多呆一会儿,他们一边吃一边愉快地回忆往事,直到最后一根蜡烛燃尽。

3、做游戏

感恩节宴会后,有些家庭还常常做些传统游戏,跳舞、比赛等。其中有些一直流传至今。

蔓越梅竞赛:是把一个装有蔓越梅的大碗放在地上,4至10名竞赛者围坐在周围,每人发给针线一份。比赛开始,他们先穿针线,然后把蔓越梅一个个串起来。3分钟一到,谁串得最长,谁就得奖。至于穿得最慢的人,大家还开玩笑地发给他一个最差奖。

玉米游戏:据说这是为了纪念当年在粮食匮乏的情况下发给每个移民五个玉米而流传下来的。游戏时,人们把五个玉米藏在屋里,由大家分头去找,找到玉米的五个人参加比赛,其他人在一旁观看。比赛开始,五个人就迅速把玉米剥粒在一个碗里,谁先剥完谁得奖。然后由没有参加比赛的人围在碗旁边猜里面有多少颗玉米粒,猜的数量最接近的奖给爆玉米花。

南瓜赛跑:比赛者用一把小勺推着南瓜跑,规则是绝对



不能用手碰南瓜,先到终点者获奖。比赛用的勺子越小,游戏就越有意思,常常惹得大家捧腹大笑。

4、吃火鸡

感恩节的食品极富传统色彩。每逢感恩节,美国和加拿大人必烤肥嫩的火鸡。火鸡是感恩节的传统主菜。欧洲移民到美洲后,觉得火鸡的外观与土耳其“身黑头红”的服装特色很相像,于是叫它们为“Turkey”(土耳其)。1947年杜鲁门总统当政时期增加了一项总统放生火鸡的仪式。实际上这个传统仪式可以追溯到林肯总统当政时期。1863年的一天,林肯的儿子泰德突然闯入内阁会议厅,请求赦免一只名叫杰克的宠物火鸡,因为这只被送进白宫的火鸡,即将成为人们的感恩节大餐。

感恩节最主要的意义是要告诉我们人性的美好,从任何事上都可以体现出感恩,问候一下你的父母,朋友,帮助需要帮助的人,都是感恩的表现。让我们学会感恩,学会珍惜,学会理解与宽容,最重要的是学会爱。那就是生命真正赋予我们的财富。

木精岐黃 历久弥新

李永明博士与巩昌镇博士对话录（第三十一部分）

(接上期)

编者按:《木精岐黃 历久弥新》系列对话是李永明博士和巩昌镇博士的系列对话《积沙成塔 集腋成裘》

(第一至八部分)、《他山之石 一隅三反》(第九至二十一部分)的继续。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,本期对话继续讨论诺贝尔经济学奖引发的与中医针灸研究相关的话题。

巩昌镇:自然实验的应用在经济学和流行病学研究中可能是最为广泛了。但是在针灸研究中,特别是你最近完成的《Advanced Acupuncture Research》里的“针灸的组织病理学基础”还是有开创性的。

李永明:当然在针灸中用自然实验的方法,现在人们用的还很少,我可能是第一个正式提出来在针灸相关的领域当中使用这个概念。但是自然实验在医学领域当中用的很多啊,特别是在公共卫生领域有很多例子,也有很多流行病学的例子。社会学研究也有很多使用自然实验的方法,这是一个很广的领域。那么自然实验能不能用于针灸临床疗效的研究?这是一个挑战。另外,能不能真正形成因果关系,这是一个挑战。通常医学界不大承认自然实验的因果关系,因为它毕竟属于一种观察性的研究,是回顾性的,而不是前瞻性的,有它的局限性。那么这次诺奖的意义在哪里呢?它首次承认自然实验的价值可以形成因果关系。给这样一种方法一个诺奖,说明什么问题呢?起码承认自然实验在现代经济学、社会学研究中的价值。因为自然实验相对来讲比较好做,成本比较低,对人伤害,社会负担比较轻,所以它肯定有它的价值。那么这样一种方法,在医学领域中,在针灸研究中应该怎么使用呢?这还是一个挺有意思的话题。

巩昌镇:我太太刘伟医生来到美国后学的专业是公共卫生营养专业,她对她的领域的一些著名的饮食与疾病健康的联系的一些实验结果非常熟悉,我们也经常讨论这些结果。我们讨论最多的莫过于日裔饮食改变与心脏病联系的自然实验(Worth RM, Kato H, Rhoads GG, et al. Epidemiological Studies for Coronary Heart Disease and Stroke in Japanese Men Living in Japan, Hawaii, and California: Mortality. American Journal of Epidemiology, 1975; 102:481-90.)以及随后的一些追踪调查。我先介绍一下这个实验。这些实验和调查关注的是45岁到68岁之间的居住在如本、夏威夷和加利福尼亚州的日本男性的心肌梗塞和心脏病死亡的发病率。试验和调查发现,居住在日本的男性发病率最低,只有夏威夷居住的日裔男性的一半,居住在加利福尼亚的日裔男性的发病率最高,发病率比居住在夏威夷居住的日裔男性还高出50%。尽管从日本移民到夏威夷和加利福尼亚的日本移民的心肌梗塞的发病率都有显著升高,但从日本移民到加利福尼亚的日本移民的心肌梗塞的发病率的升高更为突出。(Robertson TL, Kato H, Rhoads GG, Kagan A, Marmot M, Syme SL, Gordon T, Worth RM, Belsky JL, Dock DS, Miyaniishi M, Kawamoto S. Epidemiologic studies of coronary heart disease and stroke in Japanese men living in Japan, Hawaii and California. Incidence of myocardial infarction and death from coronary heart disease. Am J Cardiol. 1977 Feb;39(2):239-43.)在这些报告里,人群都是来自日本,但是不同的区域把受实验的群体分隔开了,不同的区域的居民自然采



用了不同的饮食习惯。饮食习惯是这些自然实验的干预变量,心脏病发病率是这些自然实验的结果。

李永明:诺贝尔经济学奖奖给了“自然实验”方法和成果,这些方法还是有着明显的长处和短处。

巩昌镇:这是比较而言。我们对比一下三种研究方法(随机对照临床实验,自然实验,临床观察研究)是很有意思的。他们之间至少在四个方面有很大差异或者有一些差异。这四个分别是:是否有定义清楚的干预措施;如何分配这些干预措施;实验设计是否消除其他因素;是否所有参与者都有机会获取这种干预措施。就随机对照临床实验而言,干预措施是清楚定义的,这会明文书写在研究程序中;每一个参与者都有同样的机会被分配进入干预组和对照组,这种随机分配是在研究者的控制之中;随机的一个目标就是消除其他因素的影响;随机也会每一个参与者以提前已知的机会进入干预组或者控制组。就自然实验而言,干预措施也是清楚定义了,但是严格遵守的程序和干预的剂量不一定很清楚;研究者对参与者的分配没有任何控制,这使得其他因素会参与其中;因为干预措施具有适用于不同群体的选择性,这一点就可能产生其他因素的干扰,因此其他干扰因素必须在设计和分析过程中予以讨论;并不是所有参与者都有同样的机会获得干预措施。在临床观察研究中,没有定义清晰的干预措施,但是在不同组别的比较中干预措施还是暗藏其中;因为没有定义清楚的干预措施,因果关系可能发生倒置;其他因素可能参与其中,并且可能成为因与果的共同影响因素;关于所有参与者是否都有机会获取这种干预措施没有在临床观察研究受到注意。

李永明:自然实验方法为什么被用到了经济学?是什么因素能够让自然实验方法在经济学中大放光芒?

巩昌镇:利用自然实验对经济学问题进行实证研究是革命性的,对很多年轻经济学家产生了深刻影响。传统经济学要求确定理论模型,相关的分析建立在模型的正确假设之上。自然实验的实证研究改变了这一传统,通过真实世界的的数据直接调查解释变量和结果变量的因果关系。自然实验在经济学中的应用也需要注意到一些富于匠心的机会。我们再看一个安格里斯特和克鲁格做的出生日期和收入关系的例子。

美国义务教育法的实施创造了一个自然实验的条件与环境。16岁辍学的儿童可以被分成两组:干预组是生日在一年中出生比较晚的,对照组是生日在一年中出生比较早的。安格里斯特和克鲁格分别收集了美国上一世纪20年代、30年代、40年代和50年代出生的孩子在1970年、1980年的收入信息,他们的研究发现,对于出生于20世纪20年代的孩子,第一季度出生的人比第二、三、四季度出生的人平均少上了0.126年学,收入要低0.7个百分点。对于出生于20世纪40年代的孩子来说,第一季度出生的人比第二、三、四季度出生的人平均少上了0.109年学,教育回报率要低1.11%,他们推断出多上一年学的回报率是10.2%。这一发现建立了出生季节月份与受教育程度之间的联系(因为入学年龄政策和义务教育法的因素),大约有25%的潜在的

辍学生因为义务教育法的原因仍然留在学校,安格里斯特和克鲁格的研究证实了教育时间的延长会显著提高未来工资水平,显示出义务教育法对学生个人的经济意义巨大。(Joshua D. Angrist and Alan B. Krueger. Does Compulsory School Attendance Affect Schooling and Earnings? The Quarterly Journal of Economics, November 1991; Vol. 106, No. 4. 979-1014.)

还有一个很重要的因素就是计量经济学。这一次三位获奖者都在计量经济学领域有着卓越的成就。

李永明:为什么自然实验也能得出“因果关系”?每个人对这一些潜在的因果关系都可做出一些猜测,但是夯实“因果关系”还是有很多艰苦细致的工作来完成的。

巩昌镇:我们已经看到自然实验也能得出“因果关系”,今年的诺贝尔经济学奖就是奖励的这一点。我们讨论了经济学中和流行病学中的几项研究,都是一些成功的范例。但是获得这些确切的因果关系还需要一些技术手段来加以处理。这些技术手段包括回归不连续性设计,工具变量分析,双重差分分析,断段时间序列分析等。这些因果关系都是经过这些技术手段分析和检验后才可以获得的。如同随机对照临床实验中我们需要做出统计分析,经过不同的检验才能获得一些有限的结论。有些看似想当然的联系不一定经得起那些条件苛刻的统计学或者计量经济学检验。

李永明:自然实验在医学领域中有什么价值?中医及针灸能做自然实验吗?如果用自然实验推动中医针灸研究的发展?

巩昌镇:在为我们的《国际针灸临床杂志(International Journal of Clinical Acupuncture)》收集、编辑、翻译文章的过程中,我阅读过不计其数的针灸临床研究报告,这些报告虽然有治疗组和对照组,但是算不上是严格的随机对照临床实验报告。这些报告大部分都是临床医生对自己参与的临床经验的总结,是想说明或者证明针灸疗法或者相关技术的介入是某一症状改善或者某一疾病治愈的真正原因。在中国大陆的中医针灸杂志上,这些报告的数量是惊人的,那么多的中医杂志,每期都有几篇针灸观察报告,在针灸杂志里,针灸观察报告就更多了。我一直在想,这些报告可否变成自然实验为基础的确定因果关系的有说服力的研究报告呢。沿着这一思路,我们必须检查自然实验的几个要素。自然实验要求治疗组和对照组被自然地暴露在试验或控制条件下,进入这种实验的所有因素都不被观察者所控制。虽然没有实验组与控制组的划分类似于随机实验,但与随机对照试验不同,实验者并不能选择任何控制因素,因此说自然实验本质上是一种观察实验。最为重要的是实验组和对照组明确的暴露条件分离的情况,这样才可以将观测指标的变化归因于实验手段的干预。我认为针灸以及相关技术领域一定有大量的机会使用自然实验方法能过获得因果关系。

如果使用自然实验方法进行针灸研究,有时候需要一种巧合。你的“针灸的组织病理学基础”就是一种巧合,你是皮肤病理医生,你的针灸研究很深入,你又占据着无数的皮肤病理活检报告。很多“巧合”,或者非常细心挖掘的机会因素是必不可少的。斯诺医生的霍乱研究是如此。在日本和美国居住的日本人的饮食习惯与心脏病的关系的研究是如此,卡德和克鲁格的新泽西提高最低工资对就业影响的例子也是如此(David Card and Alan B. Krueger. Minimum Wages and Employment: A Case Study of the Fast-Food Industry in New Jersey and Pennsylvania, The American Economic Review, September 1994; Vol 84, No 4: 772-793)。从这些经典案例中我们可能会发现一些使用自然实验方法对针灸研究的启迪。(未完待续)

腰间盘突出症不花钱、最简单的方式治疗!

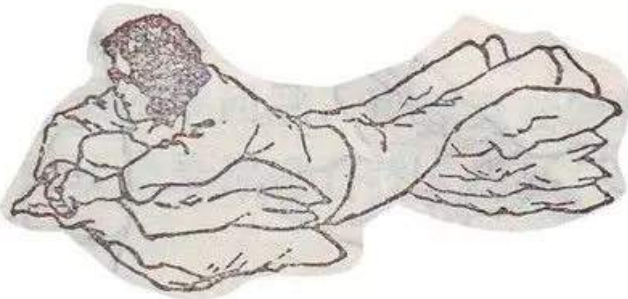
腰椎间盘突出症是体育运动者和办公白领人士容易发生的一种常见病。是由外伤或其他多种原因造成椎间盘纤维环破裂,使髓核突出于椎间盘,从而压迫神经根引起的腰腿痛。



这里设计了一种沉腰斜板组合手法。此法对治疗腰椎间盘突出症有很好的疗效,它的优点是:病人治疗时基本没有痛感,见效快,方法简便,宜于推广。轻的几次就能使症状消失。

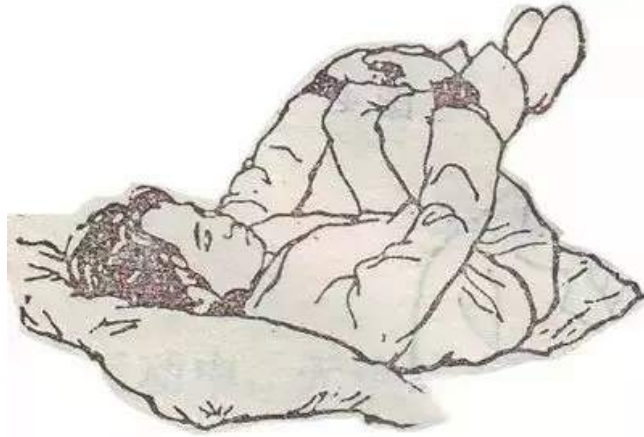
(1)俯卧沉腰法:

病人俯卧在胸前三个枕头与大腿部三个枕头上,腰部不加任何压力自然下沉十五分钟,这种姿势可以使腰椎后缘间隙变小,把突出的骨髓核推入椎间盘内。



(2)仰卧沉腰法:

病人仰卧在高枕上,臀尾骨部垫一个枕头,双腿屈在胸前,双手抱住,腰部自然下沉十五分钟以上。这种姿势可以使腰椎后缘间隙增大,利用韧带的动力,把突出的髓核推入椎间盘内。



上述两种姿势作为主要锻炼方法,一天至少两次,每次做一至二势。

患者经过自我治疗,腰腿痛基本消失后,再加做加强腰背肌功能的两种姿势。

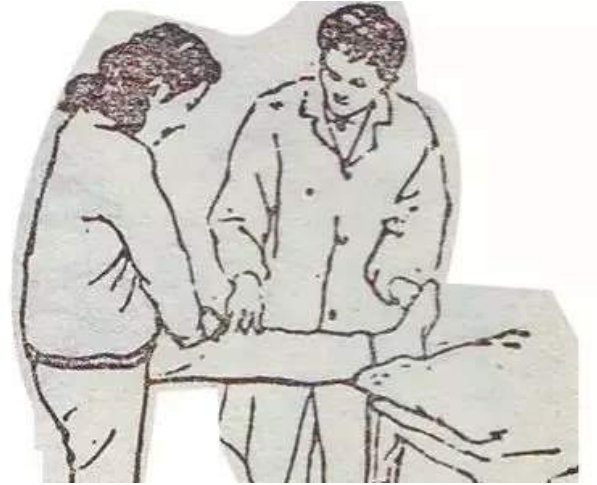
(1)俯卧鱼跃势:

病人俯卧在平板床上,腰部挺在板床上,头、足两头向上翘起十次以上。



(2)站立搁腿:

站立势(手可扶杆),患腿伸直搁起五分钟以上。严重腰椎间盘突出症的患者,做完俯卧沉腰法和仰卧沉腰法以后,请别人帮助,再做一次“斜板使椎体旋转,更有助于突出的髓核回纳到椎间盘内。



对于患腰椎间盘突出症的老年人或体弱病人,无力做俯卧沉腰法和仰卧沉腰法者,可采用病人仰卧在高枕上,臀尾骨部垫一个枕头,使腰部自然下沉的方法进行治疗,也能收效。



沉腰锻炼法能有效地防止久坐造成的腰部损伤。

(转载自健康养生全科)

秋天4大水果,护血管、抗衰老、防便秘,家里一定要常买!

俗话说:春天吃花、夏天吃叶、秋天吃果、冬天吃根,秋天是水果最丰盛的时节,各种瓜果相聚成熟,果香透体而出,有的浓郁、有的清香……吃对水果可以预防各种疾病,秋天这4种水果很养人。

抗氧化 通便 美容 苹果

苹果营养丰富,被称为水果中的“全科医生”,有“一天一苹果,医生远离我”的说法,不仅酸甜可口,营养也比较全面。

1、润肠通便

苹果中含有丰富的有机酸和纤维素,这些营养物质可以加快肠胃的蠕动,促进排便。经常食用苹果,就可以轻松排出体内毒素,同时也能帮助我们缓解大便干燥的症状。

2、美容养颜

苹果中含有大量的维生素C。我们都知道,维生素C具有美白肌肤的作用。经常食用苹果可以提高体内的血色素,让皮肤变得细腻红润。尤其是贫血的朋友,平时不妨多吃点苹果。

3、抗衰老

苹果中含有丰富的维生素E、苹果酸和酒石酸,这些营养成分都具有明显的抗氧化作用,可以清除体内的自由基,帮助我们延缓衰老的速度。

推荐吃法:苹果肉桂汤

适用症状:肠胃不适、经常腹泻、牙龈发炎、胆固醇偏高等。

做法:

取3~4个苹果,去皮后切成块。把苹果块放入锅中,加一根肉桂棒、3~4勺白糖和适量水一起煮。用大火煮开,再换成小火慢炖20分钟,即可捞出。

润秋燥 生津止渴 梨

1、润燥润肺

秋季适合吃白食,白色入肺,有助于预防呼吸道疾病。梨肉色白,就有助于润肺,是非常适合秋季食用的。

2、生津止渴

梨子的含水量特别高,被称为“天然矿泉水”,而且它的甜度也不是特别高,解渴的作用很强,可以补充水分,尤其适合经常说话的人,能润喉。

推荐吃法:冰糖梨水

适用症状:肺热咳嗽、小儿风热、咽喉干痛、大便干结。

做法:

新鲜梨去皮后切块,和冰糖一起放进锅中,加清水,煮开。煮开后用小火再煮20分钟即可。煮的时间越长,梨的口感越绵软,冰糖可根据自己的喜好随意增减。

增免疫 护肝脏 冬枣

经常食用冬枣,对提高免疫力、增强肝功能、保护心血管都有积极作用。

1、增强免疫力

冬枣中含有A、B、C、E等多种维生素,其中维生素C的含量极高,每100g果肉中的维生素C含量可达到380~600mg,是橘子的13倍,苹果、香蕉的60~80倍,梨的100多倍,素有“活维生素C丸”之称。现代医学研究表明,维生素C具有保护细胞膜和解毒作用,并由此提高机体免疫功能。此外,它还含有丰富的糖类、氨基酸及环磷酸腺苷(CAMP)等物质,可调节人体免疫力,提高抗病能力。

2、预防心血管疾病

冬枣中含有丰富的维生素C、维生素B族、维生素E和维生素P,同时还含有钾、镁、钙、磷等多种微量元素,这些成分对保持毛细血管的畅通、避免毛细血管脆性增加、提升血管壁的弹性大有裨益,有助于预防动脉粥样硬化等心血管疾病。

3、保护肝脏

冬枣中含有丰富的维生素C、糖类及生理活性物质环磷酸腺苷等,这些成分可以分解机体内部对肝脏有害的化学物质,减轻化学药物对肝脏的损害,并促进肝脏自身解毒蛋白的合成,增加血清白

蛋白含量,同时降低血清谷丙转氨酶水平等。

护心脏 柚子

柚子香气沁人心脾,果肉甘酸可口,营养丰富,食疗价值高,被誉为“天然水果罐头”,是秋季时令佳果。

1、调节血糖

柚子中含有一种类似胰岛素的成分——柚皮素,这种物质可以提高人体对胰岛素的敏感性,能够辅助糖尿病患者控制血糖。此外,柚子中还含有丰富的膳食纤维、维生素及多种矿物质,而且热量也很低,可以说是糖尿病患者的理想水果。

2、消脂减肥

柚子热量低,同时含有多种能够增强饱腹感,并能促进体内毒素和垃圾排泄的物质,对减肥瘦身的人来说,这真的是一种天然减肥水果。研究发现,在不改变饮食习惯的基础上,每天在饭前吃半个柚子,坚持一段时间,可以起到很好的减肥作用。

3、保护心脏

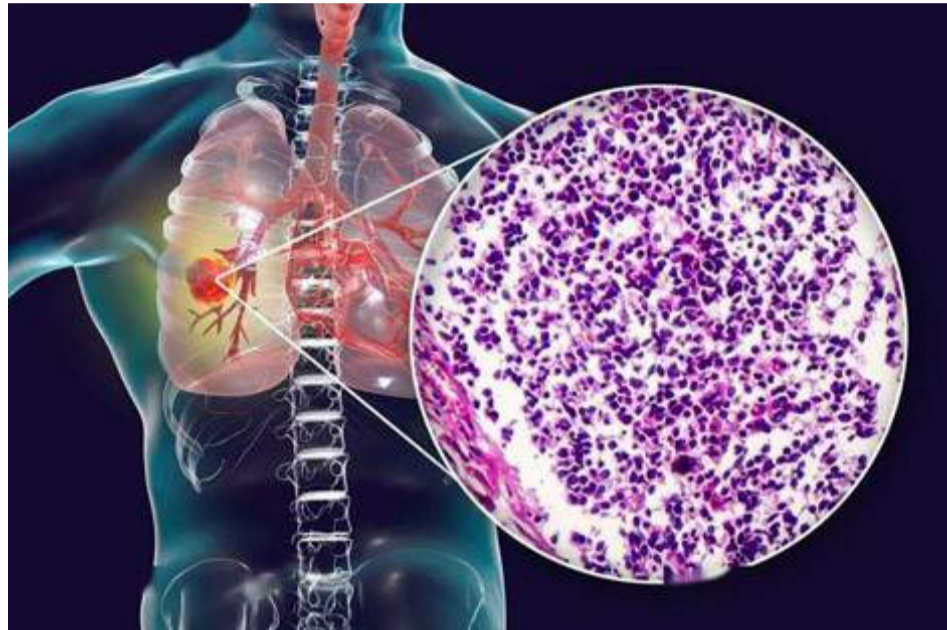
柚子果肉中含有多种天然抗氧化剂,这些成分可以辅助降低血液中的胆固醇和甘油三酯水平,对维持心脏健康非常有帮助。

(转载自黄帝内经与健康生活)

肺癌的中医药治疗

作者 袁作彪

40年来,肺癌在东方国家是各种癌症发病与死亡增幅最大的一种,近10年来世界各国肺癌的发病率和死亡率都有明显增高的趋势,但其治疗效果在近10年中没有明显提高,总的治愈率为10%左右。



肺癌的病因复杂,吸烟是最主要的危险因素,大气污染、室内空气污染(燃煤、烹调中挥发的化学物质)及物理化学致癌因子的长期接触均可诱发肺癌。既往有肺病史,如肺结核、慢性支气管炎等能显著增加肺癌的发生。随着分子生物学的发展,研究表明肺癌的发生、演变及恶性程度与某些癌基因的活化或抗癌基因的缺失有关。

有关肺癌的中医病因病机为邪毒侵肺、痰湿壅盛、脏腑虚损,脾肺肾三藏虚损皆可致肺气阴不足、外邪乘虚而入,客邪留滞不去,痰瘀互阻,久而成积。

(一) 治疗原则

由于肺癌的早期诊断尚有困难,70-80%的患者在就诊时已不能手术切除,虽然近几年来放疗技术及化疗药物有所进展,但总的治愈率为10%左右。肺癌若早期可手术者尽量手术,放疗化疗仅对部分患者近期有效,免疫治疗剂及中药对提高患者生存质量有意义,目前提倡对肺癌进行多学科综合治疗。

1. 小细胞肺癌:在局限期应先做化疗和放射治疗,对效果好者有选择地进行手术(辅助手术),之后再行化疗;凡病变为周围型、分期为T1-2N0-1患者可先行根治性手术治疗,然后在于联合化疗法案治疗4-6周期。中药及免疫治疗贯彻始终。对广泛期的病人先做化疗和中医药治疗,可选择性加用放疗。不做预防性脑放射。

2. 非小细胞肺癌:首先手术,根据情况加其他治疗。I期应先肺叶切除,术后予化疗(1-2疗程)免疫及中药治疗,因医学原因而不能手术者,放疗有相当比例的患者可治愈,原发早大小癌生存率有关。II期予肺叶切除积肺们淋巴结清扫,对肺们淋巴结转移明显,估计手术有困难的病例可先做术前放疗或化疗,术后放疗、维持化疗、免疫及中药治疗;III期应行非手术的综合治疗,如治疗后肿块明显缩小有手术指征者,可予手术切除,之后再予化放疗。单发者予放疗、维持化疗;多发者予化疗、放疗、维持化疗。IV期予以全身治疗为主的综合治疗。目前研究认为II、III期局限病变,III期边缘性切除,伴有局部或/和区域性淋巴结转

移者家属后放化疗能否有益于生存率仍不确定。III期非小细胞肺癌新辅助化疗对生存率有益。IV期化疗或联合支持治疗优于支持治疗,近年来热衷于顺铂联合新药化疗,缓解率稍有改善,迄今尚未见对生存率有益。

(二) 中医治疗

1. 病机证治:一般认为,肺癌为正气虚损,邪气乘虚袭肺,郁结胸中,肺气贲郁,宣肃失司,积聚成痰,痰瘀互结,久则成积,虚是其本,痰饮、热、毒、瘀是其标,虚之始为肺气阴两虚,渐至肺脾肾皆虚。

2. 常用处方

国家中医临床基地(恶性肿瘤)首席专家、上海市名中医,也是我国中医肿瘤学科创始人。刘嘉湘在全国率先提出中医“扶正治癌”

的学术观点和方法,晚期肺癌疗效国内领先、国际先进。这位现年87岁的国医大师长期从事中医药及中西医结合治疗肿瘤的临床和研究,采用扶正方法调整机体抗病能力,这也是吸取现代医学科技成果,包括对标美国等西方同行,甚至对照获得诺奖的癌症免疫疗法等。

他早在1960年代就提出了中医扶正法治癌学术思想,重视“以人为本”,突出辨证与辨病相结合,合理使用扶正与祛邪法则,达到“除瘤存人”或“人瘤共存”的目的,开创了中医



药治疗恶性肿瘤的新思路、新方法。五十多年来,刘嘉湘诊治过各种癌症患者超过50万例。他有个“百宝箱”,收藏着大量病人的病历,这些都是回击“中医癌看不好,看好不是癌”的有力证据。

科学研究有翔实的实例作证。项目组共累计研究肺癌6623例,经过国内多中心随机对照研究显示,疗效达国际先进水平,中医综合治疗后患者生活质量明显提高。1574例随机对照研究荟萃分析显示,中医综合治疗方案组的3、5年生存率均优于单纯化疗组。以扶正为主、兼清余毒的中医综合方案治疗非小细胞肺癌术后患者1158例后,中位无病生存期达42.73月,其中IIIa期患者中位无病生存期较单纯化疗组显著延长,由此体现了“扶正治癌”在中医治未病中的疗效和特色。

刘嘉湘教授治疗肺癌的基本方法是益气养阴。常用沙参、天冬、麦冬、百合、生地、玄参、鳖甲、桑白皮、瓜蒌、苦杏仁、百部、贝母等。

3. 本人经验

对于肺癌的治疗,我本人遵照辨证+辨病+对症的原则。就是首先根据患者的中医证候,确定是气阴两虚,血瘀痰毒还是虚实夹杂,然后根据中药药理实验,确定对肺癌抗癌比较好的单味药如白花蛇舌草,金荞麦等,再根据症状予以加减。通常,气短乏力者加党参15g,纳少痰多者加胆南星10g、砂仁6g、陈皮10g、茯苓10g;喘甚,活动后加重,加熟地20g、山萸肉15g、当归10g、苏子10g;胸痛如锥刺,疼有定处,心烦者加红花10g、蜈蚣2条、姜黄10g、郁金10g;痰中挟有血丝的加蒲公英10g、仙鹤草30g;胸水加桂枝10g、龙葵20g、亭苈子10g;口渴心烦加花粉20g、玄参15g、露蜂房12g;发热为高热脉实者予安宫牛黄丸口服,低热者加地骨皮15g、银柴胡10g、青蒿20g(后下)、丹皮10g。

(三) 针灸治疗

主要穴位是百会,曲池,合谷,足三里,三阴交,太冲,涌泉等。一定要用电针。长期联合使用针灸和中药,很大一部分晚期肺癌远处转移的患者,达到了完全缓解,肿瘤完全消失的效果。

(四) 体会与展望

肺癌是近年来发病率迅速增长的恶性肿瘤,通过戒烟保护环境减少空气污染增强体质对减少肺癌的发病是有益的。目前早期诊断缺乏特异性指标和方法,且部分影响诊断性分期的检查难以普及实施,肺癌患者早期无特异性症状,故就诊时多为中晚期。准确的临床分期决定肺癌正确治疗的关键,肺癌患者应注意肝、肾上腺、骨及脑的相关检查。近年来肺癌基因与抑癌基因相关研究有较大的进展,但能应用于临床者甚少。紫杉醇、长春地辛、诺维本、健择、CPT-11、泰索帝等新药问世,虽使非小细胞肺癌患者的近期疗效有较大的提高,但远期疗效并不理想,究其原因是多方面的。中医药在改善症状、提高生活质量方面发挥重要作用,强调“带瘤生存”,中西医结合的应用对肺癌患者的肿瘤缓解,生存质量提高及生存期延长都有了较大提高。特别是结合针刺治疗,是一个非常具有前景的方向。

申明

1. 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。

2. 本文介绍的中医药以及针灸疗法,仅供相关读者参考,不作为治疗依据。需要咨询或治疗,请联系当地执照中医针灸师。

作者简介



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,
微信号: 434-227-2863.
诊所地址: 7400 Metro BLVD, #385, Edina, MN 55439

老年听力障碍(五)

周志益博士(明州)

(五)专业验配助听器

1. 听力障碍者到哪里验配助听器合适?

助听器不是一件普通的商品,患者应到听力中心、助听器验配中心、医院耳科或听力语言康复中心进行听力测试,明确诊断后进行助听器的选择、编程、调试、试戴、评估和适应性训练,方完成助听器验配。

2. 验配助听器由什么人来完成?

验配助听器应由具有正规教育和培训的助听器验配师来完成。他(她)可以根据听力障碍者的听力损失程度和心理需求制定听力补偿方案,使用助听器验配专用设备和软件为患者选择和调试适合的助听器,并进行效果评估和后续听力康复服务。

(六)建立对助听器的合理期望值

1. 发现听力障碍后多长时间开始康复?

发现听力障碍后应尽早进行康复治疗。对于一名听力障碍患者,康复开始的时间越早效果越好。大家对助听器的认知度还远远不够,许多听障者都是在听力损失相当长的一段时间后,才开始选择助听器,这种长期的听力损失会造成听觉中枢系统接收到的声音和语言信号不完全。因此,应尽早配戴助听器并进行听觉康复训练。

2. 配戴助听器后可马上恢复到正常听力吗?

首先应告诉所有的听力障碍患者及其家庭成员,配戴合适的助听器并不代表可以像正常人一样交流和生活,“它只是帮助聆听的辅助设备”,验配后还有一段重要的适应期。

3. 助听器能解决与听力障碍相关的所有听力问题吗?

有些患者听不到某些声音信号,是因为听力损失程度较重,尤其对语音中的声母分辨不清而影响言语清晰度。配戴助听器后仍未得到满意补偿,这就需要在配戴助听器时借助看话分辨语义。

4. 助听器听取的最佳距离是多少?

一般来讲,助听器验配后,助听器的有效交流距离是2米左右,如果超过这个距离,助听效果会受到影响,但配合现代蓝牙无线系统可接受远距离声音和语言和电视,手机,和电声系统的信号。



下期我们会介绍 [听力知识连载-老年听力障碍(六)] 敬请关注!

如果您有什么问题,请向明州美国之声著名听力学家周志益博士咨询。电话: 651-324-4589

邮箱: jerryz@hearingofamerica.com

为什么秋季容易掉头发?

很多人有这样的困惑,秋季脱发比平时严重。原因在于:一方面,是由于天气干燥所致,水分不能得到及时补充,会导致皮脂腺分泌较少,使得毛发干枯最终脱落。另一方面,初秋掉发量大也有其生物必然性。

其实古人就有过这种体会,就像《孟子·梁惠王上》里用来表示视力好所描述的那样:“明足以察秋毫之末”,这里用“秋毫”来表示事物的微小,足以可见在秋天脱落后新长上来的毛发,较之其他季节的毛发是极细极小的,而比起粗旧的头发,这些细小的绒毛更加具备御寒之力。

同时,按照生物进化学“适者生存”的理论来讲,人类的头发在秋季时就应该完成休止和退化的发展进程,以便于在冬季重新长出这些细小的绒毛用来达到保暖的效果。

此外,医学研究表明:悲伤可使神经系统减弱对于免疫器官的支配作用,从而导致机体的免疫功能下降,引起脱发的产生。

那么秋季为什么更容易产生悲伤的情绪呢?中医学认为,四季变化、五行学说与人的五脏六腑、七情六欲存在着密切的联系。现以五行学说“金、木、水、火、土”中的“金”为例:四季中的“秋”属金,而七情中的“悲”也属金。因此在秋天,尤其是阴雨连绵的日子里,大家除了容易感到“秋燥”之外,更容易产生伤感的情绪;现代医学研究也表明,气温的变化会直接影响大脑底部一种叫做“松果体”的腺体分泌,尤其是在冷热交替的换季时节,由“松果



体”分泌出来的“褪黑素”极易使人产生抑郁、忧伤的情绪。这样看来,秋季脱发严重也有其机体必然性。

鉴于秋季脱发的严重性,大家应该在护发环节多加重视:

首先,规范生活中的点滴细节。例如,要注意养成合理膳食的习惯,日常可以多补充一些富含蛋白质、铁、锌、维生素等微量元素的食物,补充头发所需要的营养物质。

其次,要注意保证充足的睡眠时间,每晚11点到凌晨3点左右是体内肝胆新陈代谢的时间段,在这个期间,足够的睡眠可以促进头发的健康生长。在睡前可以给头部做适当按摩,不仅可以缓解脑部疲劳,而且还能够刺激毛囊的生长,牢固发根,起到预防脱发的作用。

最后,要保持愉悦的心情,秋季是收获的季节,只有保持美丽的心情才会收获健康与幸福。

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

她曾经来过这里(上)

作者 平静美湖(明州)

她像一个圣婴,带着微笑,缓缓地降落;

她伸出右手,我高兴地拉住,得到的是爱;

她伸出左手,我紧紧地握住,获得的是智慧;

二十一年后(1986年),她无奈地匆匆离去,深情地望了最后一眼,留下了永久的爱和智慧.....

童年岁月

我有一个妹妹,比我小两岁。因为是出生在哈尔滨,所以取名为“滨”。妈妈从医院带她回家后,两岁的我盯着她,喜欢极了,想她一定是饿了,把手里拿的饼干掰下一快,放到她唇边,妈妈看见后大惊,不许我再接近她。

我父亲在哈尔滨的一所大学里工作,妈妈在清滨小学当老师,我们俩个去幼儿园,幼儿园就在我家住的楼的下一层。每天幼儿园-午觉-家,三点一线,所以过家家,推爸爸给做的小车就成了我俩常玩的项目。有一次,我心血来潮,想给妹妹打扮打扮,她总是短发,我要给她梳个漂亮的辫子,像红灯记里的李铁梅那样好看。从早上父母离开到下午,我梳了拆,拆了梳,她开始还挺耐心,老老实实坐着不动,最后终于不干了。在后来的十几年里,再也没让我给她梳过辫子。

1970年,我俩随父母插队落户到农村,接受贫下中农再教育。那时我7岁半,她5岁半,家里又来了个几个月大的小弟弟。我从哈尔滨的小学一年级转到乡下的小学。第一天上学大开眼界,好多学生没有书包,铅笔盒,就一支笔,几个本或几张纸,不像我们城里的孩子,沉甸甸的书包里一大堆文具。同学告诉我“学习用品可以用鸡蛋换,但得走大约2里路到公社的供销社”。让人高兴的是还可以带弟弟,妹妹去学校,只要他们老老实实不影响上课。妹妹在家一定是呆烦了,我一说她就高高兴兴地同意跟我去学校了。

第二天,我俩一起去了学校,她坐在我旁边,我把多余的方格本给她,又在本上画好加,减,等号,她还没学过呢。数学课上得很顺利。晚上,妈妈手抄了我的教材,就这样,她和我一起上学了。那时,我们课间休息就练标枪,刺杀敌人。她最矮,总是排在最前面打头,我在队后。就这样我们一起在农村学校上了两年多的学。

两年半后,我父母“响应党的召唤”回到哈尔滨的大学里教书,大学

开始招收工农兵学员。我们高高兴兴的回到我们怀念的哈尔滨。我接着上了四年级。因为妹妹小,担心将来上山下乡她太小,父母给她降了一级。我们开始有了不同年级的朋友。有一天,她美滋滋地对我说:“我今天路过老师办公室,音乐老师叫我进去,老师们说我长的像‘红色娘子军’里的演员让我加入合唱团。”从此,合唱团的前排出现了她的身影。

我们住在哈工大学生二宿舍里,里面住的大多数是从农村返回城的教职工。二宿舍原是一个四角学生宿舍楼,临时改成一半住学生,另一半住学校里的工作人员。中间用板子隔开。在那个年代,小孩没事,学校上半天课,不知谁在板上打了个大洞,我们经常跑过另一半去玩。

我家有一辆28式自行车,是在农村插队时省下钱买的,也是全家的唯一交通工具。爸爸用它带我们全家去二爷家,松花江边度假,买粮.....我很羡慕大人们骑车,说服妹妹帮我学。我们楼旁有一条柏油马路,很少有汽车,我俩放学没事,推上车开始学。她那时8-9岁,把不住车,就手把后座,用头顶车座,我坐在座上,握住车把往前骑。一个大人看见我们,觉得很好笑“小姐俩太胆大了”。有一次,我把3岁的小弟弟放在前座练骑车,没走多远,车倒了,弟弟吓得大哭。就这样,我们学会了骑自行车。

小学毕业后上了19中,哈工大的孩子们都在那,学校按楼编班,临近的楼都在一个班。我们一个楼叫做一个“向阳院”。放学后,“向阳院”开始活动,打扫楼道卫生之类。孩子们大大小小在一起,女孩,男孩有三四十个,没事了就捉迷藏,玩扑克牌,妹妹经常跟着我,玩扑克时,打些暗号之类,生活得无忧无虑。

恢复高考

1976年的一天,爸爸在饭桌上说,高考有可能恢复,学习好就可能考上大学。“你们两个好好学习,将来上好大学”。1977年,高考真的恢复了。人人跃跃欲试。我在班里学习好,总是排榜在前。妹妹在班级里也总名列前茅。想到毕业再不用去农村了,我们都松了一口气。

我的数学老师后来教妹妹,叫李墨林,课讲得有趣又易懂。据说是南开大学毕业的。因为妹妹数学好,她被选上去参加黑龙江省数学竞赛,因为参赛的都是高中生,她没进入前几名,但是给她开了眼界。

我们那时开始初中考重点高中,我们学校是市重点中学,师资力量很强,而且老师们都非常敬业,经常用业余时间给学生免费补课。在开家长会时,妹妹的班主任和李墨林老师都跟爸爸讲,妹妹应该跳级,因为她上课很烦,内容全都知道,各科考试也总是近满分。唯一的问题是她没学化学,而我们已经上了一年化学课;还有她学的是俄语,跳一级,我们这一级是学英语的。最终按她所有课程的老师的意见,一致认为她能很快赶上。就这样,她跳了一级,命运又把我俩个放在一起了。

到了我们年级,第一次考化学,妹妹不及格,得了58分,英语更不用提了。回家后跟我说,考砸了!我正想借机说几句风凉话,她却洋洋的意的说,我们班长比我还低,只得8分,拿到考卷就哭;我不是最低的。果然,她很快自己赶上了,到高考时化学得了90多分。

她学习和绝大多数人不同。很少看她坐下看书,写作业。她爱古诗和文学作品,常听我家唯一的一个老式收音机。只要她坐在“缝认机”前(我们家里桌子不够,她经常在缝认机上学习),她能非常投入地读书。对周围发生的一切,都忽略掉了。大家都说她学习效率高,会举一反三。

到了最后一年,学校又再次调整班级,把最有希望考上大学的学生集中到一个强化班。我们俩个又分到一个班,而且老师把我俩分到一个桌子上。大考,小考几乎天天有,考试时我们从彼此偷看。有一次,老师读一篇考试的范文,是我写的,妹妹小声说“是你的吧?我能感觉出来。”

那时我经常肚子痛,有时痛得夜里睡不着觉,妈妈带我跑了很多次医院,误诊了几次,最后找了爸爸的高中同学,医学院毕业后,在医大二院工作,她给我做肠X光照影后,确诊为肠结核。开始用对症的药治疗,几周后,病情明显好转。由于这个经历,我上大学报的第一志愿是北京医学院,现合并到北大,第二志愿是北京交通大学。而妹妹则报了清华大学第一志愿。

高考的三天里,父母很担心我,怕我考试时肚子痛。我肚子到是没痛,但就是把减号当加号,作错了一道数学题。在高中数理化竞赛中得第一的我,数学只得了70几分。我被录取到了北京交通大学。而妹妹则以优秀的成绩被清华大学录取。我们高兴极了,九岁的弟弟听到这个消息,在床上翻了个接足球的跟



头。我和妹妹俩人高高兴兴地出去找朋友玩.....

大学生活

我和妹妹一起坐上进京的列车,那时特快列车也要二十几个小时。我们俩个又激动又紧张,快下车时,我发现我来月经了,妈妈给我和妹妹每人做了个人造革的,看似皮的挎包,她拿下她的给我背上,挡上血迹。

出了火车站,各个学校迎接新生的师生和校车就到处可见。一眼我们就看见清华大学的旗子,校车正要离开,妹妹快步赶上,我看着她,她也看着我,她手指着我的身上,我才意识到她的包还在我身上。但车已一溜烟开走了。

我找到了北京交通大学新生接待站,在他们的帮助下,把我的行李搬到已安排好的女生宿舍。熟悉环境,开始了新生活。

周末一大早,我打听好去清华大学的路线,做公交车到了清华大学门口。我问一位老师模样的人“精密仪器系的女生宿舍楼在哪?”他很热情地说“我带你去”,我就坐在他自行车的后座上,找到了妹妹。

迈进北京上大学,童年的理想成为现实!

北京有各种别具一格的建筑,既有现代的,又有古色古香的。干净,布满鲜花的街道,礼貌的北京人,丰富香酥的各种风味小吃,处处展现出北京是中国首都的优越和气派。我和妹妹喜爱北京,也爱清华园的宁静和独特景色。

妹妹学的是精密仪器系光学仪器专业,0字班,(清华学生的专用术语,指80届)。她入学时还不到16岁,是班级里最小的。她开朗,热情,很快就结交了宿舍和专业里的新朋友,适应了新的生活.....

从北方交大到清华园,中间需在北太平庄换一次车,顺便可以逛逛北太平庄的农贸市场,里面有各种干果和水果,妹妹不太爱买东西,我顺路常带点苹果给她。妹妹到我这里时,有时会带上我喜欢的浇汁炸鸡蛋。“今天早上正好碰上了。”她小心亦亦地拿出一个盖得严严的饭盆,高兴地说。

(未完待续)

寻常人家

(接上期)

葛愉(河南洛阳)

丙午年五月,‘文化大革命’正式爆发。就在丙午年秋季的一个下午,中央的一号领导和二号领导在中南海一号领导的办公室里进行了最后一次最高级会晤,会晤始终一号领导都在保持沉默,最后,二好领导只好说道:“一号,你要说我这种方式是错的,我就还回湖南种地去。”结果一号领导仍然是无语。但是,一号领导第二天就发表了《炮打司令部》我的一张大字报。从此宣布了两个派别的彻底决裂!

就在丙午年五月二十五日,北京大学哲学系党总支书记聂元梓以她与哲学系另六位教师:宋一秀、夏剑彖、杨克明、赵正义、高云鹏、李醒尘的名义在北大食堂张贴《宋硕、陆平、彭佩云在文化大革命中究竟干些什么?》的大字报。被毛泽东称为‘全国第一张马列主义的大字报’,从此大字报风潮兴起。六月一日中央人民广播电台向全国广播大字报全文,引发全国性造反运动。六月二日康生到北大支援聂元梓,赞扬其发表的大字报是‘巴黎公社式的宣言’。

主持中央一线工作的刘少奇在当年六月初召开中央会议,向大中学校派出工作组领导文化大革命,试图减缓基层被挑动起来的革命情绪,将政权收回中央。据首都二十四所高等院校统计,工作组把一零二一名学生打成了‘右派’,把二五九一名教师打成‘反革命’。工作组的镇压在各基层单位引发了不满情绪,不久这些工作组被毛泽东撤销。

丙午年八月一日至十二日,中国共产党第八届中央委员会举行第十一次全体会议。会议期间,八月五日,毛泽东用铅笔在一张报纸的边角上写了《炮打司令部,我的一张大字报》。八月七日,毛泽东在誊清稿上修订后加标题,并附聂元梓等七人的大字报,由当日会议印发。丁未年八月五日,《人民日报》正式公开发表《炮打司令部,我的一张大字报》。

炮打司令部——我的一张大字报

全国第一张马列主义的大字报和人民日报评论员的评论,写得何等好啊!请同志们重读这一篇大字报和这篇评论。可是在五十多天里,从中央到地方的某些领导同志,却反其道而行之,站在反动的资产阶级立场,实行资产阶级专政,将无产阶级轰轰烈烈的文化大革命运动打下去,颠倒是非,混淆黑白,围剿革命派,压制不同意见,实行白色恐怖,自以为得意,长资产阶级的威风,灭无产阶级的志气,又何其毒也!联系到1962年的右倾和1964年形“左”而实右的错误倾向,岂不是可以发人深省的吗?

毛泽东
丙午年八月五日

大字报实际宣告,毛泽东的目的就是要‘炮打’刘少奇、邓小平这个‘资产阶级司令部’,这张大字报的贴出,标志著毛泽东和刘少奇之间矛盾和冲突的尖锐化和公开化。邓小平曾指出:“在十一中全会中,毛主席的一张大字报,就是炮轰的刘少奇同志和我两人的司令部。”而此后刘少奇、邓小平虽然仍是中共中央政治局常务委员会委员,但实际上离开了领导岗位,处于被揭发和批判的地位。八届十一中全会上,刘少奇在党内

的地位由第二降至第八,林彪则由第六升至第二。

丁未年一月一日,北京高等院校学生在天安门广场举行集会,‘声讨’刘少奇、邓小平的‘罪行’。丁未年1月上旬,北京新华书店和运输联合公司联合行动,率先在天安门广场当众焚烧刘少奇、邓小平画像,并向全国发出揪斗刘邓的通电。戊申年十月十三日至三十一日,中共在北京召开了八届十二中扩大会议,决定将‘第一号走资派’刘少奇永远开除出党,邓小平则由于毛泽东出面干预,保留了党籍。刘少奇被严密监禁。己酉年十一月十二日凌晨六时四十分,刘少奇去世。总之,这是一次马列主义和现代修正主义的大较量!

正是这些伟大的旗手,是他们捍卫了真正的马克思列宁主义。通过一系列的学习,使大家在信仰的认识上得到了进一步的提高。

在分组讨论会上,美男子席华松提出一个问题:“所说的修正主义,其实质指的又是什么呢?按照钱文华处长的介绍,修正主义,或者右倾机会主义,是一种资产阶级思潮,它比教条主义有更大的危险性。它害怕革命,不革命,并且站在了反革命的一边来镇压革命。简而言之,修正主义就是不革命、怕革命、反革命。但它的具体定义又该怎么来说呢?”

对于这个问题,在大家的头脑中都比较模糊,所以发言也只有从理论上稍深的去说了。班长湘妹奢依莉首先发言道:“对于这个,我查了一下:修正主义者,右倾机会主义者,口头上也挂著马克思主义,他们也在那里攻击教条主义。但是他们所攻击的正是马克思主义的最根本的东西。他们反对或者歪曲唯物论和辩证法,反对或者企图削弱人民民主专政和共产党的领导,反对或者企图削弱社会主义改造和社会主义建设。

在我国社会主义革命取得基本胜利以后,社会上还有一部分人梦想恢复资本主义制度,他们要从各个方面向工人阶级进行斗争,包括思想方面的斗争。而在这个斗争中,修正主义就是他们最好的助手。”

甜心田墨敏接著发言说道:“‘修正’一词的涵义,来源于拉丁文reisio——‘修改、重新审查’的意思。修正主义一词,是在共产主义运动中对马克思主义进行歪曲、篡改、否定的一类资产阶级思潮和政治势力,是国际工人运动中打著马克思主义旗号反对马克思主义的机会主义思潮。首先必须声明:修正主义是一个用来指责别人思想的词汇,任何人都不会承认自己是修正主义,就像中国说苏联是修正主义。该词产生于十九世纪九十年代。其社会基础是资本主义“和平”发展时期逐步形成起来的工人贵族阶层以及补充到工人阶级队伍中的小资产阶级。逼使它的敌人披上马克思主义的外衣来反对马克思主义。”

接著,小刺玫儿萧巩端发言说道:“在恩格斯逝世后,德国社会民主党人伯恩斯坦公然提出对马克思主义的全面‘修正’,亦称伯恩斯坦主义。伯恩斯坦之后,主要代表是考茨基。修正主义用资产阶级的思想体系否定马克思主义的思想体系,否定马克思主义的基本原理。在哲学上背弃辩证唯物主义和历史唯物主义,鼓吹唯心论和形而上学;在

政治经济学上修改马克思主义的剩余价值学说,竭力掩盖资本主义的矛盾,否认资本主义制度的经济危机和政治危机;在政治上宣扬阶级合作和资本主义‘和平长入’社会主义,反对马克思主义的阶级斗争学说,反对无产阶级革命和无产阶级专政。诱骗工人群众为谋取暂时利益而牺牲无产阶级的根本利益,否认无产阶级政党必须为共产主义这一最终目的而奋斗的任务。十九世纪末和二十世纪初,随著帝国主义时代的到来,曾在欧洲各国泛滥一时,成为一种国际现象。”

小刺玫儿萧巩端说完以后,林妹妹张瑚诗补充说道:“无产阶级革命导师列宁高举马克思主义的革命旗帜,领导全世界无产阶级同修正主义进行了坚决的斗争,不幸的是,在伟大的苏维埃联盟共和国内,还是出现了修正主义,并且他们成功夺取了布尔什维克红色政权。”

“是的,特别是二十世纪五十年代,斯大林逝世后,以赫鲁晓夫为首的修正主义集团背叛了马克思列宁主义,赫鲁晓夫在丙申年二月主持召开苏联共产党第二十次代表大会。会上,赫鲁晓夫抛出‘三和’即和平过渡、和平共处、和平竞赛路线,歪曲马克思列宁主义关于不同社会制度国家和平共处的思想,并在所谓‘反对个人迷信’的幌子下大反史达林,竭力丑化无产阶级专政和社会主义制度,推行一整套修正主义路线。戊戌年底,赫鲁晓夫夺取了苏联部长会议主席的职位。己亥年他通过苏共‘二十一大’进一步推行修正主义,清洗老布尔什维克,最终在甲辰年被迫下台。”银少英在小刺玫儿萧巩端的不断暗示下,在林妹妹张瑚诗发言以后,也谈了自己的补充看法。

“苏联现在的勃列日涅夫也不是个什么好东西,他虽然取代了其职位,因为勃列日涅夫提出了‘有限主权论’和‘社会主义大家庭论’等有利于苏联扩张领土权力的理论,歪曲‘国际主义’精神,所以,我们又叫苏联是‘社会帝国主义’。苏联经过三十多年的修正主义统治之后,最终却又悲哀的落得资本主义复辟的下场。”凤姐吕段婕狠狠不平的接著发言说道。

最后,梅姑调皮的接著说道:“太阳不会因你的失意,明天不再升起;月亮不会因你的抱怨,今晚不再降落。蒙住自己的眼睛,不等于世界就漆黑一团;蒙住别人的眼睛,不等于光明就属于自己。只有不快的斧,没有劈不开的柴;只有想不到的人,没有做不到的事。想干总会有办法,不想干总会有理由。小的方面如此,大的方面也是如此,该来的总是回来的,我们庶民小百姓,能懂得什么呢?只要我们擦亮眼睛,紧跟伟大领袖,主席指到哪里,我们便打向哪里,一切就 **Очень хорошо** 了。”

她的这几句话,说的大家都笑了起来,再一看表,时间已经不早了,已过了熄灯的时间了,指导员牛皋只好说道:“今天就讨论到这里吧,其它明天再说吧!”正是:

天摇地动响惊雷,
万马奔腾战鼓催。
赤县神州豪气壮,
精生白骨妖穷追。

要知后事如何?且听下回分解。

住房




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

KELLERWILLIAMS CLASSIC REALTY
 明州华人第一地产团队, 多年来服务上百位客户完成地产交易, 为您提供一站式全方位的地产服务, 您的满意是我们团队最大的荣誉。

University Food Hall

大学美食城
诚招广告业务!

可张贴海报, 电视滚动播放, 摆放立式展牌等。

有意者请联系明州时报:
(952) 688-2848



陳桂芳

房地產專業經紀人

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



Karen Xiao 肖堯

651-272-9178

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



天马迅达快递 明尼苏达门店
 www.worlddps.com

美国最大的华人快递公司

国内顺丰配送 服务遍布全美
 海关资质齐全 正规清关流程
 包裹自带保险 电商战略合作

诚信企业, 服务快捷, 欢迎合作, 安全必达

请拨 612-385-1263 查询

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@midwestgirg.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



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
 www.HearingOfAmerican.com
 service@HearingOfAmerican.com

Jerry Zhou, Ph.D.
 周志益博士

诚聘中文教师



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

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

安全餐,让您放心用餐 大学美食城等您来!!!

目前提供: 1. Avocadish (美国餐) 2. Korean bowl (韩国餐) 3. Master Noodle (兰州拉面) 4. Hokkaido poke and sushi (日式料理) 5. Mt. Tea (奶茶) 6. Joe's BBQ (烤羊肉串店:正在装修中,预计12月份开业)
品种多,口味全,满足各位不同需求! 特别特别重要的是:美食城 University Food Hall 已经与明大实验室建立长期合作,会定期给美食城的所有工作人员做核酸检测,以保证所有供餐的健康和安全。大家可以放心的点餐,安心的就餐。

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



广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848

餐馆诚聘厨师和帮厨

Brooklyn Park 中餐馆 诚聘一名
厨师和一名帮厨,有意者请电:
(英文) 715-492-1031 (Meng)

餐館請人

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

Simplee Pho 饭店请人

15265 Galaxie Ave
Apple Valley, MN 55124
诚聘炒锅 1 名
雜工 1 名
打包外賣 1 名
电活 651-246-4871

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
FIRST MORTGAGE LLC
执照: NMLS# 1413868
电话: (651) 428-8190 (cell)
信箱: wzheng@firstmortgagemn.com

美西贷款

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

法律咨询

黄唯律师楼

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

保险 理财

LITA INSURANCE

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

全统理财事务所

电话: 651-447-0196 (Leann)
952-200-9881 (Sally)
地址: 1935 County Rd B2 West
Suite 225
Roseville MN 55113

考西叶氏 律师事务所

CAUSEY & YE LAW
咨询电话: 612-990-8592
网址: www.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
学务金
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 音樂 Eden Prairie 音樂 Roseville
招生年齡: 兒童四歲半以上, 成年年齡不限
Children (age 4 1/2 and up) & Adults

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

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

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

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&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休計劃



大學儲蓄
& 規劃



護理及殘障
保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩
651-494-2074

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



Sally 为云
952-200-9881

Midwest GIR Group

(Midwest Greater Investment Return Group)

Midwest GIR Group 私募投資
為投資人量身定做地產項目



主要業務: 地產投資, 物業管理



地址: 3853 Central Avenue Northeast,
Columbia Heights, MN 55421
郵箱: info@midwestgirg.com
電話: 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

2022年医疗保险开放期

11/01/2021 至 01/15/2022

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

抵	留	旅	教	退	商	汽	房	长	人	医
税	学	行	育	金	业	车	屋	期	寿	疗
规	生	保	基	一	保	保	保	护	保	保
划	保	险	金	年	险	险	理	理	险	险



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439