



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26号 星期五 MINNESOTA TIMES 380 期

每日疫情  
明州时报



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

## 无罪！凯尔获胜



美国媒体报道，陪审团11月19日周五早上作出裁决，凯尔·里滕豪斯 (Kyle Rittenhouse) 在威斯康星州基诺沙的致命枪击案中被判无罪，五项指控皆不成立。听到陪审团的结论后，18岁的凯尔顿时泪流满面，然后拥抱他的律师。他之前面临五项指控，包括一级鲁莽杀人罪、一级鲁莽危害罪、一级故意杀人罪和一级未遂未遂罪。现在陪审团宣布他们认定他没有犯下所有指控。

凯尔在2020年夏天在基诺沙爆发的一个动荡的抗议之夜，出于自卫，开枪打死了两名男子并用步枪打伤一名男子。

审判在审议的第四天落下帷幕，在两周的庭审中，陪审员听取了30多名证人的证词，最后宣布凯尔 (Kyle Rittenhouse) 无罪。基诺沙县巡回法院陪审团最终裁定所有指控均无罪，这意味着州检方无法上诉，这是最终裁决。

威斯康星州州长托尼·埃弗斯 (Tony Evers) 则吁民众冷静，他召集了该州的国民警卫队，为判决可能引发的骚乱做准备。

这个案件受到全美高度关注，对于审判结果，有人认为这意味着美国精神未死，捍卫自由的权利依在；也有人认为这是美国种族抗议运动的耻辱。

11月18日，不幸遇害的中国留学生郑少雄的追悼会在芝加哥大学举行。他的父母来到了现场，郑妈妈悲痛致辞。“我最亲爱的儿子，我一路流泪、一路思念、一路坎坷，终于来到了芝加哥大学，来到了你追求知识的最高学府。妈妈生平第一次出国不是去旅游观光，不是去参加你的毕业典礼，更不是参加你的婚礼庆典，而是参加你的葬礼。多么惨痛的人间悲剧！”郑妈妈悲愤地要求严惩凶手，谴责滥杀无辜的凶残犯罪行为，并代表千千万万的母亲，强烈呼吁学校要确保每个留学生安全。

11月09日下午，刚从芝加哥大学硕士毕业年仅24岁的郑少雄，在大学附近人行道

行走时遭遇歹徒持枪抢劫，胸部中弹，送医后不治身亡，事发地点距离芝加哥大学仅半个街区。之后，警方逮捕了枪杀郑少雄的嫌犯，18岁黑人男子奥尔顿·斯潘。他目前被起诉一级谋杀、持武器抢劫和两项非法使用武器的罪名。

郑少雄的遇害已经是今年第三起涉及芝加哥大学学生的暴力犯罪事件。芝加哥大学校园周边的安全引发学生们担忧，他们在16日举行校园集会，要求学校关注周边安全问题，采取进一步的安全措施。

此外，芝加哥大学和市政府宣布称，将有更多的警察、交通执法人员和监控摄像头进入芝加哥大学校园和周边地区，以保证安全。

## 儿子 妈妈来接你回家了



## 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

- ★執照註冊會計師 CPA
- ★誠信高質服務, 收費公平合理;
- ★全面多元省稅計劃, 避免查稅風險

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織

服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計, 公司設立, 資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218  
Plymouth, MN 55447

電子郵箱: 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

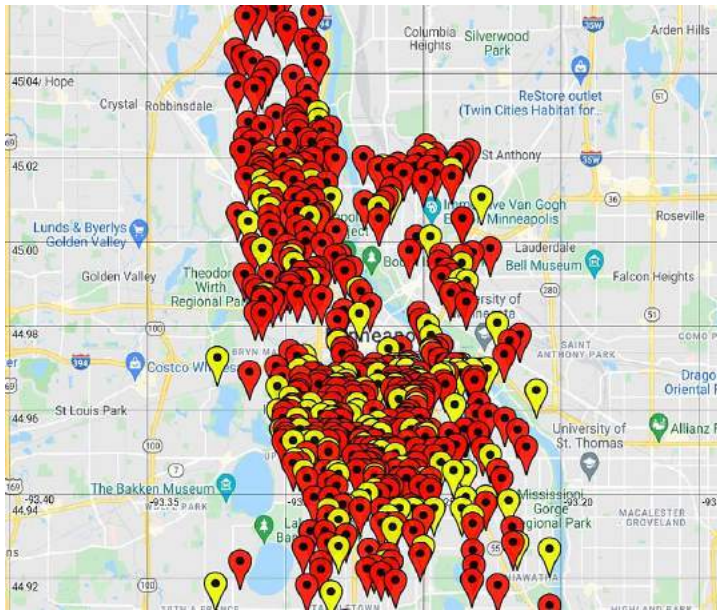
## 由于COVID病例激增 Burnsville-Eagan-Savage 学区转向远程学习

### 明州一男子绘制了一幅地图 展示在MPLS2020-2021年劫车事件

由明州人Steve Taylor 制作的交互式地图,可以放大并在地图上四处移动,以及将鼠标悬停在告诉您劫车日期的彩色图钉(红色是2021年,黄色是2020年)上,还有劫车发生的区域,并从该点可以找到上一次劫车发生的位置,以及之后劫车发生的位置。

这些数字非常令人震惊!根据史蒂夫·泰勒 (Steve Taylor)在UptownCrime页面上发布的数据,截至2021年目前为止,明尼阿波利斯发生了492起劫车事件,2020年总共发生了170起劫车事件,总共发生了662起劫车事件。泰勒在帖子中补充说:“这还不包括汽车盗窃案,另外还有3387起汽车盗窃案。2021年汽车盗窃和劫车(抢劫汽车盗窃)总和,共有3879辆汽车被盗,这个数字相当于明尼阿波利斯总人口的1%。而2020年共有4035起汽车盗窃/劫车事件。

今年明尼阿波利斯发生劫车事件最多的地区是西部的



35W 和 East Franklin 到东部的 Hiawatha Ave 和南部的 East 26th Street。

近日,由于COVID激增,Burnsville-Eagan-Savage 学区转向远程学习。

随着明州 COVID-19 病例激增,又一个双城学区转向了远程学习。

学区 191 ( Burnsville-Eagan-Savage学区), 将于周三开始远程学习,并持续到接下来的一周。然后计划于12月6日星期一再返回学校面对面学习。

学校官员表示,做出这一决定是因为他们学校的病例数不断增加,以及隔离的需要“影响了我们为班级和项目提供教职员的能力”。

由于 COVID-19 病例,Shakopee 学区也延长了感恩节假期,取消了11月22日和11月23日的课程,将假日延长,以避免学校病例的增加。

(新闻来自各大媒体报纸,并不代表本报立场)

## 明州医疗保健机构人员严重短缺, 州长向国民警卫队求助

在明州最严重的 COVID-19病例激增期间,明州医疗保健机构的工作人员严重不足,以至于该州越来越多地向军方寻求帮助。

州长蒂姆沃尔兹 Tim Walz 11月22日表示,他正在请求400名明尼苏达州国民警卫队士兵,为面临严重人员短缺的医疗和护理机构提供支持。州长还决定腾出 5000万美元的联邦资金,用于养老院的保留和招聘奖金。与此同时,美国国防部紧急医疗队抵达亨内平县医疗中心,以解决人员严重短缺问题。

联邦团队将帮助配备10个床位的住院病房作为缓解急诊室的需求。医院首席医疗官丹·胡迪 (Dan Hoody) 博士说,目前急诊室因不能提供足够的住院病床而无法提供服务,这使医院不得不每天拒绝接收5到50名转院患者。

沃尔兹部署国民警卫队之际,两支联邦紧急医疗队

计划于本周抵达明尼苏达州,为亨内平县医疗中心和圣克劳德医院的工作人员提供支持。

军队人员还将继续部署在 Shakopee、Brainerd 和 St. Paul 的三个医院减压点,为不再需要住院的患者提供过渡性护理。

州长在新闻发布会上说,接下来的一周,国民警卫队成员将开始接受认证护理助理和临时护理助理的培训。国民警卫队将一次最多提供三周时间进驻明州部分医院和疗养院。

代表老年护理设施的组织LeadingAge Minnesota 估计,目前有23,000个职位空缺,占该行业劳动力的20%。

沃尔兹还表示,他将使用 5000万美元的联邦资金,来帮助长期护理机构的员工招聘和留用。工厂必须将至少 90% 的紧急拨款用于招聘和留用奖金。护理机构可以使用剩余的资金来抵消与奖金相关的工资税、工人补偿

费以及联邦和州失业保险的增加。

来自美国救援计划的5000万美元在沃尔兹的职权范围内。州长办公室尚未公布具体的奖金数额或时间表,周一,州长政府将支出计划提交给立法咨询委员会进行审查。

同样在周一,明尼苏达州参议院共和党人提议召开一次特别会议,批准一项高达2亿美元的联邦资金的疗养院救济计划。这笔钱将为员工保留和前员工的签回提供1,500美元的奖金,并为新培训的认证护理助理提供高达2,000美元的培训和签到奖金。

由于人员配备严重不足的问题,明州大约70%的疗养院正在限制住户人数。

明尼苏达州最近7天的平均阳性率为9.7%,有 1,373人住院,这是自11月初以来增加了 40%。

### 鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

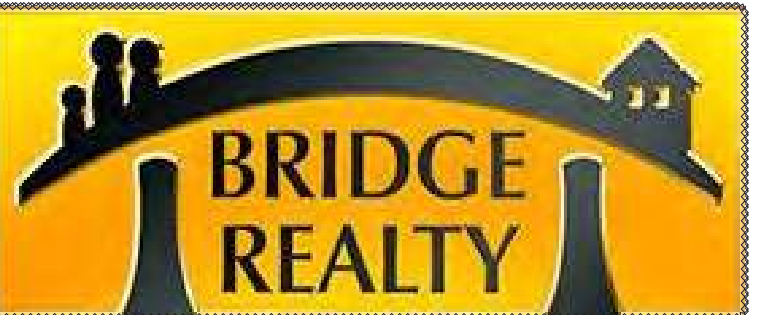
熱情服務華人社區十餘年

- 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





## Pfizer免费授权新冠口服药

美国辉瑞药厂 (Pfizer) 与药品专利联盟达成协议, 同意让其他製药厂生产旗下的新冠口服药Paxlovid。

美国辉瑞药厂今天宣布与国际组织药品专利联盟 (Medicines Patent Pool, MPP) 达成协议, 允许其他製药公司生产辉瑞研发的抗新冠肺炎口服药Paxlovid, 可望造福全球一半以上的人口。

《美联社》报导, 辉瑞在声明中说, 这些由其他药厂生产的口服药将供应至全球95个国家, 总涵盖人口约达全世界的53%。

根据协议, 辉瑞药厂将不会向低收入国家收取Paxlovid的权利金, 并且只要新冠肺炎依旧被认定为全球公共卫生紧急事件, 辉瑞也不会向其他国家收取任何权利金。

不过这项协议并非尽善尽美, 因为一些疫情严重的大国并不包含在协议范围内, 例如巴西的製药公司能在取得执照后生产Paxlovid, 并向国外出口, 但却不能在国内销售。国际非政府组织无国界医生 (Doctors Without Borders) 也说, 这项协议令人灰心, 因为辉瑞药厂并没有让全世界都适用这项协议, 例如中国、阿根廷、泰国等国家都被排除在外。

药品专利联盟政策负责人柏隆 (Esteban Burrone) 则说, 我们试著在药厂的利益、仿製药厂所需的时效性, 以及最重要的, 中低等收入国家的公卫需求, 这三者之间达成微妙的平衡。

药品专利联盟政策负责人柏隆 (Esteban Burrone) 则说, 我们试著在药厂的利益、仿製药厂所需的时效性, 以及最重要的, 中低等收入国家的公卫需求, 这三者之间达成微妙的平衡。

(新闻来自各大媒体报纸, 并不代表本报立场)

## 头条速览

## 明年全球物价恐再涨1.5%

联合国贸易和发展会议 (UNCTAD) 周四 (11月18日) 发布警告, 除非供应链问题获得解决, 否则海运运费飙升恐继续推升全球通膨, 从现在到2023年, 全球物价水准恐再上涨1.5%, 长期仰赖进口贸易的发展中国家物价涨幅恐高达7.5%。

《彭博》报导, UNCTAD表示, 过去10年运费已上涨4倍多, 目前从中国运送40英尺海运货柜到美国的价格比疫情前的平均水平高出348%。

疫情期间, 商品需求大增, 导致运费飙升、港口堵塞, 预计运价将保持高位, UNCTAD强调, 若运价再度高涨, 将显著带动进口价格和物价上涨, 直到供应链危机解除。

另外, UNCTAD表示, 运费上升尤其对仰赖进口贸易的发展中国家冲击最大, 这些国家的消费物价涨幅甚至会高达7.5%。报告指出, 部分自亚洲运往欧美国家的产品, 以电脑、电子和光学产品的价格涨幅最大, 而家具、纺织品、服饰和皮革製品, 进口价格也会上涨10%。

去年 (2020) 受疫情冲击, 全球海运贸易萎缩3.8%随著贸易复甦, 联合国预计今年将增长4.3%, 不过未来4年 (2022--2026年) 全球航运年增率可能会放缓至2.4%。

(《明州时报》欢迎大家提供新闻线索  
请致电或发送短信息: 952-688-2848)

更多明州新闻  
请扫描《明州时报》二维码



## 2022年第一季度的利率保持不变

2021年11月23日, 美国国税局今天宣布, 从2022年1月1日开始的日历季度的利率保持不变。利率将为:

- 3% 的超额支付 (如果是公司, 则为百分之二2%)
- 公司超额支付超过 10,000 美元的部分为 0.5%,
- 缺额付款为 3%, 以及
- 大型企业缺额付款为5%。

根据国税法规, 利率按季度确定。对于公司以外的纳税人, 超额以及缺额付款利率是联邦短期利率加3个百分点。

一般来说, 就公司而言, 缺额付款利率是联邦短期利率加3个百分点, 超额支付利率是联邦短期利率加2个百分点。大型企业缺额支付的利率是联邦短期利率加上5个百分点。纳税期间公司多缴税款超过 10,000 美元的部分的税率为联邦短期税率加二分之一 (0.5) 个百分点。

今天宣布的利率是根据 2021年10月确定的联邦短期利率计算的, 该利率于2021年11月1日生效, 基于每日复利。

税务裁决条文指南2021-24 (英文) 宣布利率, 随附并将刊登在2021年12月13日的国税法刊物2021-50 中。

## 加州大学宣布永久放弃SAT/ACT成绩要求

11月18日, 加州大学举行高层会议, 对今后学校新生录取是否采取标化考试作出最终决定。加州大学教务长迈克尔·布朗 (Michael Brown) 在周四的董事会会议上宣布这一决定: “加州大学现在和将来都将继续实行免试录取。”

围绕大学录取中使用SAT、ACT等标化考试成绩作为参考是否公平问题, 加州大学以及相关社会团体已经吵了好多年了。

2019年开始的新冠疫情, 导致很多考试被取消, 加州大学及其它美国大学在2021、2022年的新生录取中不得不临时行地采取test-optional或者test-blind的政策, 这更加激发了“考试取消派”的呼

声! 学术委员会认为标准化的考试背后是族群和社会经济的不公平问题, 直接地讲, 就是有利亚裔学生, 不利非裔、拉丁裔学生。

没有标化考试成绩, 录取看什么? 首先, 毫无疑问, 高中校内的课程及成绩变得更加重要。加州大学对高中课程要求作出明确的说明, 同时要求GPA在3.4以上。

其次, 作为国际学生, 加州大学还是继续要求递交语言成绩。

此外, 个人文书、活动也显得更加重要。今年加州大学还会对申请人所递交的资料进行抽查验证, 对申请人的文书进行查验, 以确定是否存在抄袭作弊等行为。

## FDA开放所有18岁以上成人打补强针

随着年底假期即将到来, 美国新冠疫情今年冬季恐将随著数以百万计民众出游而升高, 由于新冠疫苗保护效果会随著时间而降低, 美国食品及药物管理局 (FDA) 11月19日开放所有18岁以上成年人接种辉瑞 (Pfizer) 或莫德纳 (Moderna) 新冠疫苗补强针; 联邦疾病防治中心 (CDC) 专家随后也建议50岁以上民众最好都要打补强针, 提高保护效果。

让18岁以上成年人接可施打辉瑞或莫德纳补强针, 但必须与前一剂疫苗接种时间相隔六个月以上。如果民众接种的是只须施打一剂的娇生 (Johnson & Johnson) 疫苗, 相隔两个月以上即可打补强针; 对于补强针的施打厂牌, 民众可以自行选

择混合搭配。

在食药局宣布开放所有成年人皆可施打补强针之前, 全美已有十多个州的州政府已经提早一步宣布所有已成年居民都可接种补强针。

食药局疫苗负责人马克斯 (Peter Marks) 对美联社表示: “我们听到清楚且大声的民意表达, 民众希望问题简单化, 我觉得这样的安排就很简单。”

CDC指出, 如果民众先前就已符合施打补强针资格但却尚未预约, 应该马上行动, 年长者以及有肥胖症、糖尿病或其他健康问题者, 也都应该在年底假期来临前, 赶快注射补强针。

## 段峰建築設計事務所



- 明州第一位华人开业建筑师
- 注册建筑师, 美国建筑硕士, 清华大学建筑学士
- 二十多年在明州为亚裔设计餐馆一百多家
- 深通建筑法规, 熟识双城地区卫生局及政府施工纸审批官员
- 精通设计餐馆, 东方店, 商场, 办公楼, 老年公寓, 表演剧场

**Duan Corporation**  
7096 East Fish Lake Road  
Maple Grove, MN 55311  
Tel: 612-326-3000  
Cel: 612-226-2043  
E-mail: fduan@duancorp.com





# 疫犹未尽 活力常青

## ——主题征文选登——



### 《不寻常的2020年——点滴感悟》

· 于文秀

去年的三月十三日周五的下午，常青中心的会员们仍像往常一样打着招呼：周末愉快！下周一见！可是，万万没想到就在周末期间看到了——中心负责人吴玮发来的通知：“三月十六日，也就是下周一，[中心]不开门！后续事宜等通知”。接着再收到的通知就是：宅家，宅家！早在年初的时候就看到过有关报道：世界流行一种病“新型肺炎”，传染性很强。尽管知道了这个消息，但觉得那是在亚洲和欧洲发生的事儿，离我们这里还远着呢，因此也就没怎么放在心上。随后疫情的蔓延势如大火，迅速地烧到了自家大门口：明州的感染人数从每日上百人急速攀升到上千人……面对如此来势汹汹的疫情，人一下子就懵了，产生不同程度的害怕与紧张、焦虑与担心。经过一段短暂的消极时光，明白了：只要做好自己，相信科学并尊重科学，坚持按求去做对的事情，最终会取得成功！事实证明：一年来，我们这些“弱势群体”患上新冠肺炎的人数屈指可数。

五月中旬，吴玮发布：中心以一种新的形式开门，即开展网上学习与活动，以及食物配送服务。这又是一个新的课题，网课例来都是大学生们的事儿，对我们这些七老八十的老年

人来说，难度着实不小。但是经过努力与坚持，网上开门不仅可行，而且办得有声有色，我们成功了！这是在吴玮的工作团队精心组织安排下，大家齐心协力、积极努力配合的结果。同时，这充分地说明：世上无难事，只要有心人！

我不无自豪地跟亲戚和朋友们说：几个月来，尽管是宅在家里，但并不寂寞孤独。我们的生活既充实又阳光：在网上照样学习绘画、书法、英语、唱歌、跳舞……等等。老了老了，竟然还时尚一把！精神面貌也发生了根本的变化：从原来的担心、观望…等消极态度转变为积极地参加各项网上活动，每天有说有笑、有玩有乐、情绪饱满而高涨，且满怀信心地等待着中心的重新开门。

因疫情原因，长期宅在家里，通常而言，应该是处于物资缺乏状态。但事实上，常青中心的员工每周都按计划落实着食品配送：鱼、鸡、虾、肉、蛋……应有尽有，蔬菜、水果种类繁多，变着花样配给。就连玩Bingo中的奖品，也是每周送上家门。看，尽管不出门，精神与物质两个方面的食量都齐备了，而且还都是高质量的，太美了吧！在家就能学到新知识，既长见识，又能提高自己、充实自己。同时，吃的蛋白质充足，而且蔬菜和水果也是营养丰富，如此的生活让人心里踏实。再加上经济基础的夯实：除了享受美国联邦政府给的固定资金之外，还多给发了三千多美元。这真是天上掉馅饼了，好事

不断——我们老年人还优先免费打疫苗。

总之，我和我的老年朋友们太幸运、太幸福、太开心了！在这种优越的环境里和条件下，信心满满地向着健康长寿，向着传播正能量的方向奋勇迈进，以此来表达我们内心的感谢、感恩之情！

### 《病毒无情，常青有爱》

· 夏之峰 / 韩淑荃

2020年，正当人们喜迎新春之际，冠状病毒突然无情地肆虐了全球，人人自危，躲闪不及。老年人的乐园——常青老人中心也被迫关门了，老人们只能闭门留在家中，陷于孤独和寂寞之中，老年生活因此而失去光彩与活力。多年做老年工作的常青负责人吴玮心中不安：她想这样下去会损坏老人们的身心健康，会使他们的免疫力下降，会加速他们的衰老！这是她最不愿看到的，于是她突破重重困难、大胆实践：开启了网上活动。

许多从未上过网的老年人，在家人和朋友的帮助下，尝试着上网了，而且最终成功啦！网上书法课、绘画课、英语课、舞蹈课、音乐课都开展起来了、活跃起来了，真让人兴奋呀！

每日清晨八点半，欢快的歌声从网上流出，快乐的一天开始啦！接着就是二十五式关节保健操，活动活动筋骨，身体更健康。每日上午九点一刻，吴玮会满面笑容地准时出现在屏

幕上，大家互相问候好不热闹！九点半常青才子Jason带着老人们网上游西藏、讲历史故事。接下来就是玩Bingo游戏，这是老人们最喜欢的活动。

圣诞节、春节都会有网上文艺活动，大家有唱有跳、载歌载舞，异常热闹火爆。惊喜的是：还有网上厨艺比赛。大家学做扣肉、做烤鸭……等等美味。如此的文艺和美食活动极大地丰富着老人们的生活。

尽管如此充实地度过着每一天，吴玮还是千方百计地争取到有关部门的支持，开展送菜活动。老人们足不出户就可以得到青菜、肉、蛋等等食材。

快乐的日子总是过得很快！转眼间，一年过去了，我们大家一起度过了最担心、最难熬的日子。在迎接新的一年春光到来之际，我们感谢常青老人中心CEO吴玮，感谢常青全体工作人员热情周到的服务。

病毒没有击倒我们，大爱温暖我们的心！



### 費城暴力仇亞事件略谈

——余良——

幾天前的十一月十七日下午三點半左右，行駛在費城東南線、橙色標志的地鐵車廂裡，四名黑人高中生無故以歧視性語言和性粗話辱罵並揮拳、咆哮、毆打一直靜坐的三名華人男高中生，後者沒有反抗或其他言行對付，近處一位年紀稍大的華人女青年忍無可忍，向前者喊話以阻止其暴行，四名黑女生轉而暴力攻擊該女青年：先將她拉到車門附近，再將她的頭部撞向車門，把她打倒在地，繼續毆打，其中一人脫下鞋子，錘擊頭部。

事件過後，女青年與兩位男生就醫。女青年除了眼睛紅腫，還要進行腦震蕩檢查。

警方準備對四名黑女高中生指控多項罪名：種族恐嚇、惡性攻擊、魯莽侵犯、輕度傷害和恐怖威脅。費城市長準備給女青年 CHRISTINA 頒發見義勇為的英雄獎，高中校長和地鐵局長聯合調查，證實四名亞裔受害者及兩名施暴者均就讀於費城中央高中學校，另一名施暴者為特許學校，年齡在十三歲到十六歲之間。事件有視頻及多名證人作證。校長火速與受害女青年家屬溝通。受害女的母親哭訴：若是施暴者手中有刀槍怎辦？十四歲的華裔男生之母接受CBS電視訪問時說：“這是種族歧視。我的兒子根本沒做錯事，彼此又互不認識。”一名受害家屬的陳女士表示，將繼續在學區推行停止亞裔仇恨運動。她說：“任何族裔的學生，都應該在學校以外的地方感到安全。更重要的是，要協助宣導城市變得安全。”受害女青年通過她的嫡母向大眾轉述，如果有類似事

件發生，她仍將挺身而出。她說：“他們比我弱小，我比他們年紀大。我從小就接受這樣的教育，如無人站出來，這種霸凌的事就會一直持續發生。”一名施暴者的母親向公眾說：“我的女兒和同伙都是襲擊者。如果當時亞裔學生有所反應，那也是出於自衛。我很抱歉，我感到難堪、羞愧。我真誠地向受害的孩子道歉。”不知是否同一位施暴者的母親，提出向女青年CHRISTINA當面道歉。但女青年的家長說，此事要取決於CHRISTINA本人的決定。家長也在網上創建GO FUNDME 籌款頁面，一天便籌得超過六十萬美元，許許多多的人還在網上向女青年表達欽佩、贊揚、慰問、祝福之意。

勇敢無畏、堅持繼續仗義的CHRISTINA是真英雄，是本年度費城風雲人物，亞裔華裔和青年人的楷模；美國主流社會做得好！施暴者的黑人母親深明大義，她說的每句話都應該公開贊揚，華人男生值得同情，社會應給予支持，其家屬也說的好！做得好！

坐在地鐵車廂裡的男高中生為何受到語言和動作攻擊時沒有反應？當女青年仗義執言遭受群毆時，為何也沒有任何行動？這是因為四個黑女高中生氣勢囂張、動作凶猛、劈頭蓋臉、甚至殺氣騰騰，不是隨機而發，而是有備而來。在此情勢下，三名男生恐怕也非敵手。原來一天前的十六日傍晚，四名黑女高中生中的兩人在同樣的地鐵中向靜坐的上述男生無故挑釁，再用飲料倒在男生身上，男生使用語言還擊。隔天，兩女生約了兩名女生到此蹲點，等待合力對男生圍毆。

一般說來，華人比較內向、安分、忍讓，以為“退一步海闊天空”。華人也不大團結，缺乏同仇敵愾的精神。事件過後兩天，費城華埠發展會舉行新聞發布會，兩百多人參加，共同聲討此次暴力仇亞事件。國會議員、國家交通部副部長、北美

非洲文化聯盟執行官先後發言支持亞裔、華裔對抗種族歧視。

僅僅一場發布會是不夠的。費城有近四十個華人社團，本來就很活躍，有的社團的名稱很大、囊括性強、代表性廣，“僑領”也很多（加入美國籍就不是華僑身份），但至今未見有華社團體或領袖有所行動。

過往歷史，是白人歧視黑人，如今，發生暴力仇亞的事件，多是黑人。雖然任何時候，絕大多數黑人是善良的，但若此等個別暴力仇亞惡劣事件繼續發生，何來社會公平、正義？徒增社會戾氣，於國於民，都是一大禍害，何況施暴者是少不更事的國家未來。

我在費城貧窮落後的黑人區經營外賣餐飲業十一年，長期遭受黑人、尤其黑人青少年的欺負、凌辱和恐嚇、威脅，至今心有餘悸。現今各地發生的仇亞現象，我們早已在二十多年前已“領教”過了（見拙著《三十年美國路》）。當年兩個小女兒就讀於黑人學校，每天下課被黑人學生圍住作弄取笑，放學時被黑人學生在路上拉扯書包，上課時黑人學生用紙碎和吃過的口香糖放在女兒的頭髮上，女兒回到家邊哭邊用剪刀剪去粘上口香糖的頭髮。女兒向黑人老師投訴，老師反駁女兒：“你知道為什麼被人欺負嗎？因為你長得跟別人不一樣啊！”我的天，連老師都這麼說，還怪學生嗎？

歸根結底，層出不窮的美國社會治安、包括暴力仇亞是學校教育出了大問題，雖然家庭教育負部分責任，但成長中的孩子大多在學校度過。學校不應僅僅教授知識，品德教育同樣重要。美國不應過度滲入外國事務，領導者如果高瞻遠矚，早該把大量證實已浪費、無意義的資金投入學校教育。人類面臨的危難太多，未來生存很不樂觀，強大的美國自身做得好，會給世界樹立榜樣，各國敬而畏之，無須動輒

用武。

幸運的是，美國民間存在強大的正義之風。從主流、大方向來說，美國不是種族歧視的國家。電視所見，美國黑人白人運動員同隊入場競技比賽親如自家人，不論輸贏互相安慰鼓勵；黑人工務員、社團領袖彼此彬彬有禮；趕路的黑、白人不見相互仇視，白人為黑人開店門，黑人扶起跌倒的白人等等屢見不鮮。我數次參加美東大型自行車運動，眼見黑人為扶助差點摔下單車的白人而自己受傷，我也有一次煞車時不穩差點跌倒，周圍白人騎手紛紛問我：“Are you ok? (你沒事吧?)”

我們在費城唐人街經營藥材行已二十多年，未遭遇任何種族歧視，我們生活在白人社區也已經十七、八年了，也沒感覺受白人歧視。我健走時見到路人，彼此打招呼問好，我有一次走累了，坐在路邊歇息，近處的白種老人走出家門問我要水喝嗎？大女兒以短短六年多的時間，從一個以白人為主、精英雲集的美國銀行普通職員、升職到最高領導層的副總裁，在共有二十萬四千職員中脫穎而出，創下銀行界奇跡；二女兒居住的白人社區是個親密無間的大家庭：各自私家泳池共同使用，二女婿喜歡燒烤，給四鄰送餐，各家開車互送子女上學，鄰居上門義務修理電器，女兒後園搭個露天電影，以飲料、餅干免費招待社區兒童，女兒路上見到走路的社區人士，會陪著走路聊家常，鄰居要上法庭，女兒陪到法庭以助聲勢；至於三女兒，她上高中時，已加入賓州民主黨助選團；小兒子兩次買房屋，都選擇白人社區。美國每屆總統大選，我們和兒女們全都投票。總之，我們和兒女們心中只有美國、美國！

二零二一年十一月二十二日於美國費城



# 育才中文学校学生作文选登

## 井底之蛙找父母

作者 崔明远

育才中文学校五年级学生 (周六班)

指导教师 张尧菱

有一只青蛙，他住在非洲的一口井底。他不知道井口不是天，井底不是地。他非常自满所以大家叫他“井底之蛙”。

有一天，他看见一只苍蝇，他想吃它但苍蝇太高了，他不小心从井里跳出来。青蛙跳出来以后他看见一片沙漠。有沙和一个仙人掌。他很惊讶世界有这么大！太阳照在他的身上，风把沙子吹在他的脸上。他到处跳，跳到土耳其。他看见一个池塘就在池塘旁边睡了一觉。

第二天，他告诉别的青蛙他在井底时候的故事。一只青蛙问：“你还是井底之蛙吗？”他回答说：“不是。”但是他还是知道的不多。

第三天，它读了一本书叫《你需要知道的关于世界的一切》。读完青蛙那部分，他想知道，他的父母是谁？他想找他的父母，就开始了寻亲之旅。他跳到欧洲，看见埃菲尔铁塔，但是他还没找着他的父母。一艘船快要起航了，青蛙跳了上去。他到了美国纽约看见许多东西。他到处找，找到明尼苏达州。在找过一万个湖以后，他在一个池塘边找到了他的爸爸和妈妈。他们一家人一起在明尼苏达州过着幸福快乐的生活。

## 井底之蛙的醒悟

作者 邓国洪

育才中文学校五年级学生 (周六班)

指导教师 张尧菱

井底之蛙从井底出来后，他看到了很大的天和地。它看见很多动物，首先它跟一只小兔谈天。小兔告诉它今天有一个消息：

“小兔要跟乌龟赛跑”。青蛙听完后，它觉得这是一个笑话。乌龟跑得这么慢一定会输的！

青蛙去看了小兔和乌龟的比赛，原来小兔因为骄傲自满所以在比赛中失败了。青蛙明白了它不能跟小兔一样这么自满。青蛙觉得骄傲的人都会失败。乌龟虽然手短脚短，但是它坚持努力所以他成功了。

因为世界很大，有很多有才能的人，无论做什么事情都不可以骄傲自满！它明白了它以前的想法是不对的，它把自己留在一个小小的空间，以为什么都知道了，但是它不知道原来外面的世界是这么大，它不可以骄傲和自满。



## 井底之蛙后续

作者 赖乙家

育才中文学校五年级学生 (周六班)

指导教师 张尧菱

井底之蛙是一个人知道的不多，但是很自满。故事发生在井底，有人来打水，把他也打了上来。

当这只井底之蛙跳出井底之后，他发现了这个世界更大。之后，他决定开始探索这个很大的世界。

首先，他去看看有没有别的动物在这个世界里。但是他探索的时候差点被蛇吃掉，他很害怕。所以他就很快的跑回了井底，他躲了很久再也不敢出来。

有一天，他鼓起勇气再一次出去探索世界。他成功的学到了这个世界上还有更多美好的事物，也交到了许多的好朋友。他遇到了鸭子，鸡，熊，等等，他还遇到了最特别的一个朋友，另一只青蛙！他第一次见到他时很惊讶，他从来没有想过还有另一只跟他一样的动物。

这位新朋友和他虽然长得一样，但是他们也有一些地方不同，因为新朋友见过很多人和事物，知道更多的知识。他们成为朋友之后，他也希望可以从他身上学到更多的东西。

## 青蛙的旅程

作者 周韵新

育才中文学校五年级学生 (周六班)

指导教师 张尧菱

井底之蛙是，一个人知道的不多，可是他很自满。这个故事发生在：井底，池塘，小狗的家。

青蛙从井底跳出来因为小鸟告诉他世界很大，他把他从井底拉出来，向他展示了世界。

当这只井底之蛙跳出井底之后，他看见世界这么大，觉得很新奇。他到处走走，他看见池塘有许多青蛙，于是就跳进去跟他们谈天。池塘里的那些青蛙觉得他长得很奇怪因为他住在井底太久了，所

以看以来很脏。那些青蛙一直笑他，他很害羞，便决定回到井底继续当井底之蛙。

有一天，有一只小狗去井边喝水，青蛙看到他就很开心的跳出来跟他谈天。那只狗请他去他家玩。到他家以后，他发现有很多不同的动物住在那里。他跟他们玩的很快乐，他决定跟他们住在一起，不回去井底当井底之蛙了。

## 青蛙的幸福生活

作者 李罡毅

育才中文学校五年级学生 (周六班)

指导教师 张尧菱

有一只青蛙住在井底，每天看着井外的天，觉得很无聊。一天，青蛙要看外面的世界，所以它从井里跳了出来。

它发现外面的世界好大呀，有很多它没见过的东西。因为外面的世界太大了，如果想过好的生活，需要钱。所以它找了一份工作。

它的工作是吃虫子。它每天都吃很多虫子，挣了不少钱，买了一个小房子。它继续努力工作，努力挣钱。它工作了十年，挣了一千万。然后它就退休了。

它买了一个大豪宅，又买了好多好吃的。它每天在家里吃好吃的巧克力。它还交了很多朋友，每天和朋友们一起玩，过着幸福的生活。

井底之蛙的故事给我一个启示：只要我努力工作，就能过上梦想的生活。



## 井底之蛙和公主

作者 李立中

育才中文学校五年级 (周六班)

指导教师 张尧菱

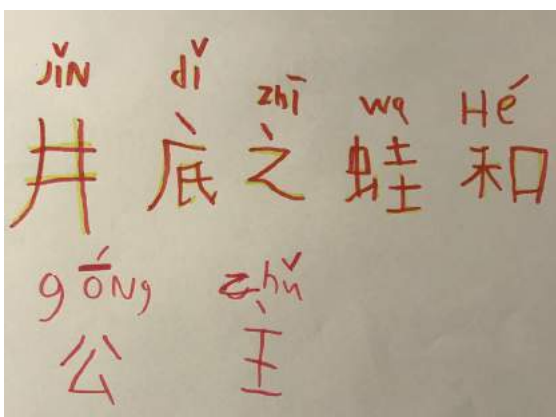
BY 李立中

从前有一只青蛙住在井底，因为青蛙很寂寞，他想寻找真爱。他跳出了井底，遇到了一位美丽的公主。

他爱上了公主，但是公主看不起青蛙。所以，青蛙骗公主说：“如果你亲我，我会成为一个王子。”公主亲了青蛙，可是他没有变成王子。

公主生气地跑走了，她不小心掉到一口井里。青蛙找了一个水桶和一条绳子，将桶子放进井里，把公主救了出来。公主非常感动，她觉得内在比外在还重要。

她爱上了青蛙，决定跟青蛙在一起生活，从此两人就过着幸福快乐的日子。





# 刑事定罪的移民后果有多严重?

(接上期)在您了解上面的法律定义之后,让我们具体看一下每一个刑事定罪会导致哪些移民后果:

## 一、不被接受入境(Inadmissibility)

任何时候非美国公民想要入境美国,或申请签证或永久居民卡,他们都必须被允许进入美国。而列入到“不被接受”类别的人,将被拒绝入境美国;或者如果他们已在美国,其移民福利也将被拒。

有几个方面可能会认定一个人不被接受类别,包括:健康相关理由、犯罪理由、安全理由、公共负担理由、移民违规理由等。在这里,我们将讨论各种不被接受的刑事理由。美国法律明确列出了不被接受的刑事理由,包括但不限于:

- 道德败坏的犯罪CIMT
- 毒品犯罪,包括贩运
- 总刑期至少为5年的两次或两次以上的定罪
- 卖淫
- 人口贩卖
- 洗钱

其中一些不被接受的理由也有例外,并可能有某些豁免。例如,如果某人因单一卖淫罪被定罪,但没有其他犯罪记录或其他不被接受的理由,如果该人能证明自犯罪以来已改过自新,就可申请豁免。如果某人因道德败坏



在许多情况下,可以恢复GMC。这是一个有点主观的决定,基于几个因素,包括家庭关系和背景、是否有其他犯罪史、教育、工作经历、其他守法行为、社区参与、申请人的可信度、对缓刑的遵守情况,以及在美国的时间长短。

一个人的某些违法行为,会永久阻碍该人获得“良好道德品质”的认定。一旦该人有加重重罪或谋杀的定罪,就永无机会被认定为有“良好道德品质”。而对其他罪行而言,则可举证自己已改过自新,重新建立了良好的道德品质。这通常需要通过提供自己参加社区服务、缓刑完成情况、与社区的联系、教育和工作经历,以及其他可能情况,向移民官表明,尽管之前有违法行为,但现在已经成为一个品德良好的人。

总之,对于任何非美国公民的人来说,任何刑事指控或定罪,都可能产生巨大影响。如果您关心此类话题或面临相关困扰(刑事指控,或过去曾被定罪),您应该立刻咨询移民律师。考西叶氏律所团队精通刑事诉讼和移民法条,在此方面积累了丰富的丰富经验和成功案例,希望能助您确定这将如何影响您的移民身份,并提供适合您的补救措施、解决方案助您避免负面后果、顺利移民。

(考西叶氏律所供稿)



犯罪 CIMT 而不被接受入境,该人或许有资格获得“轻罪例外”(Petty Offense Exemption),具体取决于定罪。各类定罪对“不被接受”类别的确切影响,需要对具体的犯罪和当事人所寻求的利益类型进行具体分析。

## 二、可递解出境(Removability)

可递解出境(以前称为可驱逐性)是涉及到已获准进入美国的人(包括永久居民)的一个问题。那些被确定为可递解出境的人,可能会被置于递解程序中,并被驱逐出美国。由于递解出境后果严重,递解出境的原因比不被接受的原因更为严重。这些理由包括但不限于:

- 道德败坏犯罪CIMT(如果其刑期可能为一年或更长)
- 两个或更多 CIMT,无论量刑如何
- 加重重罪
- 超速逃离移民检查站
- 未登记为性犯罪者

尽管可能因刑事理由而被递解出境,但可能还有补救措施。这些补救形式将取决于具体情况,可能包括取消遣返、庇护和暂缓遣返等。由于驱逐犯罪非常严重,如果您被指控犯有任何罪行,请务必咨询移民律师。

## 三、影响归化入籍(Naturalization)

在成为美国永久居民5年(或在某些情况下为3年)之后,许多人可申请公民身份,这一过程称为“归化入籍”。除了居住要求外,还有良好道德品质 GMC的要求。这意味着任何想要申请成为美国公民的人,都必须证明他们在提交申请之前过去5年(或3年)内一直是道德品质良好的人。

在此期间,某些罪行的定罪将自动排除此人具有良好道德品质。但是,

## 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





人生,不论愿意与否,总有沟沟坎坎要过……象普通人一样,王安石初出茅庐,并非我们想象的那么顺利,他参加国家科举考试,就吃了不该吃的闷亏,还说不出口来。因为,王安石在答卷中的用语,犯了当朝皇帝宋仁宗的忌讳,考试成绩,遭到打压……。这,正应了那句话,一个人要成为做大事的人,也要能忍常人不能忍受的磨难。这里,让我们一起来看,王安石的人生态度吧!

### 一,忍人之不忍

#### 1,狸猫换太子

北宋,尤其是宋仁宗这个皇帝当政时期,故事倍出。第一个就是宋仁宗他自己。人们大概都知道“狸猫换太子”的事,但不一定都知道,“狸猫换太子”中的太子就是后来的宋仁宗。说的是:宋真宗的皇子赵祯(宋仁宗)在出生时,被时为贵妃的刘娥以狸猫调包一事。后来,狸猫换太子的故事,戏曲、小说、影视作品甚多,甚至包拯也亲为断案……广为流传。当然,如果“狸猫换太子”是真的,那么宋仁宗失去的是自己亲生母亲,却坐上了大宋皇帝的宝座……,悲乎?!喜乎?!此不赘述。

#### 2,状元改进士

应该说,如果狸猫换太子是真的,那么宋仁宗自己是以假代真的受害者。可是,宋仁宗执政时又因学子科举考试,发榜时乱改学子考试成绩名次的不公事件。我所知道的就有两个,一个是苏东坡(请参阅《全才苏东坡(一)最会读书人》,此不赘述。作者注)。一个是王安石,且在苏东坡之先。原因是:王安石于1042年(庆历二年三月)进京赶考,答卷中用了“孺子其朋”,犯了宋仁宗的忌讳。因此,实际考试第一名的王安石,因这“孺子其朋”四字冒犯了宋仁宗,由本应第一的王安石降为第四名,而将本应第四名的杨寘(zhì)升为第一。别看这只是一与四名次的置换,功名却大打折扣。因为,考取第一的是“状元”,第四名只是普通进士及第而已。王安石知道后,既不张扬,也不闹情绪,忍人之不忍。王安石的这种隐忍精神,颇受宋人学者王铨的褒奖,认为王安石气量高大……。古时候,人们常用“宰相肚里能撑船”来形容一个人的气量大。不过,当时的王安石还不是“宰相”。可是,他的“气量”足已与宰相有得一比了。

#### 3,韩公非知我

1042年四月二十三日,名列第四的进士王安石被赐为校书郎,出任签书淮南东路节度判官公事。庆历五年(1045年),资政殿学士韩琦出任扬州知州,做了王安石的顶头上司。韩琦是天圣五年(1027年)进士一甲第二名,曾任迁度支判官,授太常博士,学问过人,有大志,曾与范仲淹镇守西部边疆,抵御西夏。韩琦接受第一次战西夏失败的教训,采用范仲淹作战方案打败西夏。顷刻间,“韩范”名噪一时,民有歌谣曰:“军中有一韩,西贼闻之心胆寒。军中有一范,西贼闻之惊破胆。”

韩琦走马上任扬州知州时,王安石在扬州工作已两

# 王安石千年诞辰

## (二)人生初入世

### 刘道生

年了,算是老扬州了,没觉得有什么新鲜的,一切都在按部就班的进行着……。可是,韩琦不一样,在韩琦眼里,一切都是新鲜的,尤其是衙门的人和事。一次,韩琦看到王安石精神倦怠,蓬头垢面、不加梳洗就来上班,以为王安石心系秦楼,夜夜笙歌去了,就劝导王安石说:“君少年,无废书,不可自弃。”王安石离开衙门在与人谈论时说:“韩公非知我者。”为什么?扬州衙门人知道,王安石是个不修边幅的人,经常秉烛夜读,早上来不及洗漱梳理就去衙门……。

### 二,脚踏实地干

按宋朝惯例,任职期满的官员,都要呈上文章,争取朝廷的馆阁职位。可是,王安石在扬州任职期满后,身为朝丞,既不进献文章,也不参加馆阁考试。是时,朝廷多次催王安石应试,安排工作,都被他以“家贫亲老”的理由拒绝了。

庆历七年(1047年),王安石才由文彦博和欧阳修推荐,将王安石调任鄞县知县。王安石出任鄞县知县时,年仅26岁,年轻有为,意气风发,终于实现了从政的愿望,做了一方土地鄞县的父母官。知县虽是个“七品”芝麻官,按照中国人“宁为鸡头,不做牛尾”的说法,该知足了。知县,官虽不大,却是个自己可以做主的官,不需要看别人的脸色做事,更不需要看自己主子的眼色,这是其一。第二,身边的人也不敢说三道四。这一点,王安石是有体会的。以王安石的个性和行为方式,不被上司修理,几乎是不可能的。王安石在扬州当秘书时,不是受到顶头上司扬州知州韩琦训诫吗?!

#### 1,兴水利造福百姓

王安石鄞县上任伊始,首先实地考察鄞县,他仅用12天时间,就走遍了鄞县全境东西14个乡。鄞县是个小县,可百姓的困苦却超出人所能有的想象:不要说欠收年,就是丰收年,老百姓也填不饱肚子。为什么?鄞县记载说:“旱辄连年”,“邑民最独畏旱。”就是说,“旱灾”是压在鄞县人头上的第一座大山:旱灾不除,百姓不富。

这次,王安石在鄞县治水防旱,不是简单的筑堤挖塘。据俞信芳编写的《王安石与鄞县》记载,王安石防旱挖塘治水的政策措施是:“起堤堰,决陂塘,为水陆之利。”王安石创建了修海塘新式样,人称“王公塘模式。”王安石一改以往“直立式海塘”挖法,挖建“斜坡式海塘”,具有蓄淡水,阻咸水的双重作用,被人称为“王公塘”或“荆公塘”。鄞县治水防旱,王安石围绕以整治“东钱湖”开展兴修水利,组织了“全县十余万民工,除葑草,

浚湖泥,立湖界,置硙闸、陂塘,筑七堰九塘。”从此,鄞县农田灌溉困难,得到治理。即便是大旱之年,也不会有旱灾的祸害了。

#### 2,抗拒上司禁盐令

王安石有诗云:“一民之生重天下,君子忍与争秋毫。”这诗可看作是王安石从政的思想基础:理政者要“民生重于天下,执政者不要与之争利益。”

一个作为朝廷安排的地方官员,自然要保证朝廷的政令贯彻执行。当政令与民利发生冲突时,就要看这个官员的品行德操了。王安石在鄞县作为知县,深知鄞县百姓的疾苦。当时,盐的生产经营属于国家,“禁盐”严重伤害百姓利益。王安石治下的鄞县是两浙转运使司的辖区。两浙转运使司的“禁盐”做法,老百姓用于生活必须的盐都没有了,已经人声鼎沸,已有多起民众揭竿而起,聚众闹事。可幸的是,王安石站在老百姓的利益上,公然抵制两浙转运使司,在鄞县拒不执行“禁盐”令,并上书转运使说,执行禁盐,州县监狱必然人满为患,将有很多人被受刑和处罚。

南宋学者黄震称赞王安石抵制苛政、敢给上司上书,直接表达异见,是“仁人之言也。”“敢以此谏切其部使者,仁者之勇也。”

#### 3,常平仓粮救百姓

鄞县跨江靠海,盐业和渔业是民众的重要经济活动,商贸活跃。但是,春上青黄不接的时候,王安石发现仍有不少民众缺粮,生存难保。常言道,“民以食为天。”为解老百姓的需要之急,王安石主动将政府的库存粮食(常平仓),借贷给需要的民众,当时叫“发粟(sù. 缩)”,但是要办手续,以“低息借贷”方法借出,等秋收后,用新收的谷子还回。这样做,一可使仓库粮食更新,二可以解决老百姓的实际困难,一举两得。这种做法,在20年后,王安石出任宋神宗的宰相时,成为变法的重要内容之一,名曰“青苗法”,得以全国推行。

#### 4,办官学开启民智

北宋时期,鄞县没有官办学校。王安石主政鄞县,就以鄞县附近的孔庙开办学校,将鄞县时称饱学之士的“庆历五先生”杜醇、楼郁、杨适、王说、王致聘为教师,开办了官学、书院、蒙学三个教学系统。王安石在鄞县兴办官学,影响深远,仅在随后的一百年间,就培养出了以“甬上第一状元”张孝祥为首的“状元”12人,进士者近3000人。王安石在鄞县开了一个好头,福及浙东,出现了以南宋杨简、明清的王阳明与黄宗羲、清代的万斯同与全祖望等德高望重的学术泰斗级人物,他们以“浙东学派”名垂千古,流芳百世……。

王安石在鄞县任知县3年,时间上看并不长,可他做的每件都与民生息息相关,深得民心,令人扼腕称赞。因此,人们修建纪念王安石的刺探古庙,如福应庙,忠应庙,王安石塑像……,记录下王安石在“在鄞千日,影响千年”的美好印象,是鄞县人王安石主政鄞县的最好肯定和怀念……。(未完待续)

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

擁有修車專業證書, 美國ASE技術認證。經驗豐富, 收費合理。  
汽車保養, 診斷維修。免費估價, 誠信可靠。

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

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

保證全明州最低價

主要经营厨房, 卫生间, 酒吧的大理石和人造石台面, 赠送不锈钢水槽

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





**专栏作家介绍**  
**陈禹丞**, 明州Wayzata High Schools 十年级学生, 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。



作者  
**陈禹丞**

上期, 我跟大家介绍了好多有趣的美国节日, 这一期, 我们来聊一聊一些有趣的中国节日吧。

我一说中国节日, 大家首先想到的就是新年吧。新年, 又叫春节, 是农历的第一天, 一般在公历每年的一月或二月左右。新年那天, 家家户户都会挂很多装饰, 比如贴春联挂福字等, 小朋友会穿新衣服, 放鞭炮, 收压岁钱。这些大家都很熟悉, 但是您知道这些习俗是怎么来的吗?

先说放鞭炮吧, 从前有个叫“年”的怪兽, 每到腊月三十, 会便挨家挨户搞破坏, 残害生灵, 还吃人。人们后来发现他怕红色, 怕光, 怕声响, 所以就想出许多抵抗的方法, 方鞭炮就是这样诞生了。而红包呢? 有另一个怪兽叫“岁”, 专门在年三十的时候把小孩叼走吃了, 所以很多人都会在晚上不睡觉, 看着孩子, 这就是守夜的来历。有一次一个妈妈在孩子枕头底下放了一枚铜钱, 在红色的带着里。发现岁就不敢靠近了。所以每到年三十, 长辈都会给孩子压岁钱。还有一个有意思的事, 您注意大家贴的“福”都是倒着的, 是不是不小心弄错了? 不, 这是应为“倒”和“到”是同音词, 所以说“福倒了”像是说“福到了”, 表达祝福之意。总之, 新年是一个辞旧迎新, 开心快乐的节日。

另一个重要的节日是中秋节, 在农历每年的八月十五号。在中秋的夜晚, 家人团圆, 坐在一起赏月, 赏桂花, 吃月饼。中秋节在上古时期就开始了, 起源于古代对月亮的崇拜, 到了唐代变成了固定的节日。关于月亮, 中国有很多传说, 您听过嫦娥奔月吗? 从前天上有十个太阳, 把地球烤得非常热。有一名叫后羿的射手,

他非常的厉害, 为百姓解除这个苦难, 他一口气射下了九个太阳, 只留一个。他完成任务后, 王母娘娘给了他一瓶长生不老药。他准备跟他的妻子嫦娥一起喝, 这样就可以永远在一起。但是, 八月十五的清晨, 逢蒙趁后羿出门打猎时, 要抢走长生不老药。没办法, 嫦娥只好自己把药喝了。喝完后, 她竟然飞到了月亮上, 成了月宫仙子。后羿回来后, 找不到妻子, 只见明月当空, 有只兔子在月宫的桂树下跳来跳去, 妻子站在树旁看着他。后来, 乡亲们想念好心的嫦娥, 就在院子里摆上她爱吃的食品, 为她祝福。每年的八月十五就成了一个家庭团圆的节日。

端午节是在每年农历的五月五日, 我们都知道这天要吃粽子, 赛龙舟。还有些人会往水里扔米。您知道这背后的故事吗? 在古代中国的百越地区崇拜龙图腾, 这天是他们的部族举行图腾祭祀的节日, 他们以赛龙舟的方式进行祭祀。后来大诗人屈原在这一天跳汨罗江自尽, 人们为了防止鱼吃他的尸体把米扔到河里, 慢慢的, 端午节就变成了纪念屈原的节日。

中国四大传统节日除了上面的几个, 还有四月五日的清明节, 扫墓祭祖和踏青郊游是清明节的两大主题。是大家一个怀念祖先, 促进家族成员甚至名族的凝聚力的节日。刚好这时是春天, 也给大家一个拥抱大自然的机会。

还有些重要的中国节日我没时间跟大家讲, 这些包括一月一的元旦, 农历一月十五的元宵节, 十月一的国庆节, 大家自己研究吧!

### Yucai Afterschool Program

#### Introduction

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

#### Curriculum

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



#### Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

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



#### Location and School Bus Service

Online only

#### Tuition and Fee

- Chinese class only:



\*The full tuition is due 9/1



\*The tuition includes textbooks and other related materials

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

Any other questions? Please feel free to email us at [yucai.afterschool@gmail.com](mailto:yucai.afterschool@gmail.com)

### Yucai After-School Registration Frequently Asked Questions

#### 1. 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

#### 2. Is there a registration fee?

No

#### 3. Is there a sibling discount for the tuition?

No

#### 4. Early bird discount

No

#### 5. 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.

#### 6. When is the tuition due?

The full tuition is due September 1st.

#### 7. Is there a late pick-up policy?

N/A

#### 8. Is there a refund if a family decides to withdraw after fully registered?

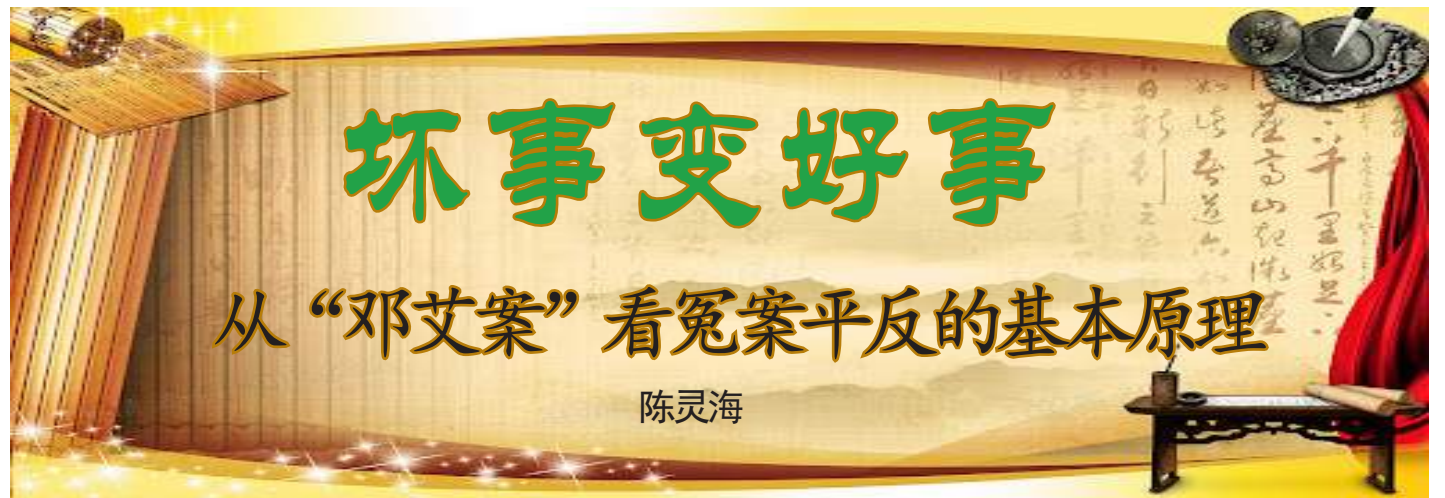
Yes. For the fall semester, tuition is fully refunded when a written cancellation request is received by September 1st. Tuition is non-refundable after September 1st. For spring semester, 50% tuition can be refunded when a written cancellation request is received by December 1<sup>st</sup> with a \$100.00 cancellation fee. Tuition is non-refundable after December 1st.

9. 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.



## 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。



# 坏事变好事

## 从“邓艾案”看冤案平反的基本原理

陈灵海

平反冤案, 不但是每一位老百姓的善良愿望, 也是统治者常用的宣传口号。遗憾的是, 并不是所有冤案都能平反, 许多冤案甚至不具备平反的基本条件。什么样的冤案才能平反? 只有“冤”是不够的, 还须有以下特点之一: 能把坏事变为好事, 能把丧事变成喜事, 能把罪过变成功劳, 甚至能把迫害者转化为拯救者。为了说明这一点, 我们来看看晋代的“邓艾案”。



### 邓艾冤案

景元四年(263)夏, 掌握曹魏实权的大将军司马昭(211-265)派遣钟会(225-264)、邓艾(约195-264)、诸葛绪(生卒年不详)三将联军攻打蜀国。西路邓艾正面攻击蜀将姜维(202-264), 中路诸葛绪断姜维退路, 东路钟会攻击汉中。战至中局, 诸葛绪失机得罪, 被“槛车征还”, 反而因祸得福, 成为三将中唯一的善终者。钟会与退兵剑阁的姜维僵持。邓艾趁机奇袭阴平, 连破江油、绵竹, 迫使蜀主刘禅(207-271)投降。在这场灭蜀战役中, 邓艾功居第一, 是没有疑问的, 不料形势急转直下。

蜀国刚灭, 司马昭就发来庆功信, 信中称赞邓艾“曜威奋武, 深入虏庭, 斩将搴旗, 枭其鲸鲵, 使僭号之主, 稽首系颈……虽白起破强楚, 韩信克劲赵, 吴汉禽子阳, 亚夫灭七国, 计功论美, 不足比勋也。”话说得很动听, 明眼人却发现充满杀机, 被拿来与邓艾相比的四个人, 白起、韩信、周亚夫建立功勋后, 全都死于非命, 未得善终。邓艾智商很高, 当然是看得懂的。他知道司马昭不信任他, 所以派了卫瓘(220-291)以廷尉身份持节监军, 所谓“持节”就是代表皇帝行使权力, 必要时可以直接斩杀二千石以下的官将。

果然, 卫瓘利用钟会、邓艾的不和, 向司马昭告发说: 邓艾居功自傲, 假冒朝廷名义, “承制封拜”蜀国降臣。司马昭下令将邓艾“槛车征还”。邓艾部将情急之下, 劫回囚车。卫瓘又派对邓艾不满的田续, 再次追回囚车,



并利用“持节监军”的特权, 在半路上就将邓艾和他的儿子邓忠直接斩杀。司马昭也不管邓艾罪重罪轻, 在洛阳杀死了邓艾的几个幼子, 并将其妻、女、孙辈流放西域。邓艾灭蜀居功至伟, 没有犯多大的错误, 更没有谋反的意愿和实力, 却无辜被杀, 家属连坐。冤案就此铸成。

### 冤案制造者往往是既得利益者

蜀国被灭了, 征蜀三大将却一无所得, 邓艾被杀, 钟会被杀, 诸葛绪被“槛车征还”。作为监军的卫瓘, 反而一跃成为灭蜀的第一功臣, 一时风光无两。咸熙二年(266)司马炎(236-290)建晋, 卫瓘更是不断加官进爵。咸宁四年(278)升尚书令, 加侍中。太康三年(282)升司空, 仍领尚书令、侍中。卫家还与皇族联姻, 卫瓘之子卫宣娶了司马炎的女儿繁昌公主。永平元年(290)司马衷(259-307)即位, 卫瓘作为帝师, 录尚书事, “剑履上殿, 入朝不趋”, 与汝南王司马亮(?-291)共辅朝政。司马亮是司马昭的弟弟, 前任皇帝司马炎也得叫他一声“叔叔”, 卫瓘与他平起平坐, 可见地位之高。

有卫瓘在, “邓艾案”基本上不可能平反。作为冤案拍板者的司马氏, 其实是更大的得利者, 在看到平反的好处之前, 更不可能支持平反。司马炎建晋, 举国大庆, 大赦囚徒, “邓艾案”却非但得不到平反, 反而被无情地宣布: 邓艾“矜功失节, 实应大辟”, 就是该死, 看在被杀前还算老实, 能“罢遣人众, 束手受罪”, 特许他被流放的家属, 可以回归故土。从诏书的措辞看, 西晋政府连邓艾还有没有后人也不大清楚, 更没有弄清楚的兴趣。诏书官腔十足地说: “若无子孙者, 听使立后, 令祭祀不绝”, 表面温情脉脉, 实则极端冷血。

泰始三年(267), 曾在邓艾军中担任司马的段灼, 上疏为其鸣冤说: 邓艾

在军事上和经济上, 都对晋国肇建立有奇功, 更不用说身先士卒, 奇袭阴平, 迫降蜀国的伟业。攻蜀时他已经七十岁了, 根本不存在谋反的动机。封拜蜀国降臣, 只是暂时安抚他们, 并没有恶意, 哪怕有违法嫌疑, “原心定罪, 事可详论”, 根本没必要处死, 更没必要族诛。司马炎听了, 只是象征性地表示肯定, 完全没有实际行动。段灼再次上疏说: 邓艾攻蜀前, 在凉州募兵, 向当地五千多名羌胡军将“许以重报”, 这些军将作战勇猛, “功皆第一”, 然而战后封赏, 却因邓艾被杀, 只有少数人获封, 这也是需要纠正的事。结果上疏再次无果, 段灼不得不要求辞官。司马炎为了安抚他, 提拔了他的官职, 擢为明威将军, 邓艾的平反则提也不提。

邓艾生前不拉帮结派, 被杀之后, 虽有一些小人物为他鸣冤, 却都毫无实力, 人轻言微。泰始九年(273), 司马炎询问原蜀国尚书令樊建: “为什么我不能得到像诸葛亮那样的既能干又忠诚的贤臣呢?”作为降臣的樊建, 竟也为邓艾鸣冤: “您明知道邓艾冤枉, 却不为他平反, 即使得到诸葛亮这样的贤臣, 不也没有用吗?”樊建敢于公开这么说, 可见邓艾之冤已是当时朝野的共识, 没有避讳的必要。司马炎的回应却是: “艾有功勋, 受罪不逃刑, 而子孙为民隶, 朕常愍之, 其以嫡孙朗为郎中。”一些学者认为泰始九年晋武帝为邓艾平反, 其实是不准确的, 因为诏书仍称邓艾有罪, 只是“不逃刑”而已, 平反程序并未启动, 只是允许邓艾的孙子邓朗出来当个小官。邓朗后来也死得很蹊跷, 在前往新都途中, 路过襄阳, 竟与母亲、妻子和两个儿子一起, 在一场火灾中被烧死了。

### 后世无关却立庙

段灼在上疏中还提到: 以前秦国白起冤死, 百姓为他立庙鸣冤; 吴国伍子胥冤死, 百姓为他立庙鸣冤; 现在晋国百姓也为邓艾立庙, 可见邓艾之冤是人们的共识。但这也打动不了司马炎。

如前所述, “邓艾案”无法获得平反的关键原因, 在于在司马政权内部, 以卫瓘为代表的导致邓艾被杀的官员, 仍是大权在握的既得利益者, 而邓艾却连一个有实力的盟友也没有。在司马政权看来, 平反不但完全没有好处, 反而有不少坏处。

西晋灭亡后, “邓艾案”是否应该平反的争议, 持续了很长时间。东晋仍是司马氏政权, 对邓艾之冤又有一些新的意见。亲王、宰相司马恬(?-390)倾向于为邓艾平反, 说自己做了个梦, 梦见有人“自称邓公, 求治舍宇”, 于是下令为邓艾修庙。另一个叫王明的山东人, 却自称死后复生, 执意要毁邓艾庙, 他的儿子劝阻说: “艾生时为征东将军, 没而有灵, 百姓祠以祈福, 奈何焚之?”王明斥责说: “邓艾自己还在地狱受苦呢, 怎么可能为活人带来福气呢!”

唐代也有人祭祀邓艾。诗人唐彦谦(?-893)一次经过邓艾庙, 写诗称赞说, 邓艾比刘备强多了, 可以与诸葛亮同辉: “昭烈遗黎死尚羞, 挥刀斫石恨醜周。如何千载留遗庙, 血食巴山伴武侯。”南宋也有人祭祀邓艾, 但也有人对他心怀怨恨, 因为南宋屡遭北方强敌进攻, 邓艾也曾率领北军攻打南方。四川江油的地方官洪咨夔(1176-1236)在诗中恶毒地辱骂: “蜀庸无与守, 魏吃浪成名。血已涸砧机, 魂犹饕酒牲。柏溪融雪泻, 玉案倚云横。滌蕪莫留迹, 山川方气平。”他说邓艾只是个口吃, 没有什么能力, 成名只是偶然, 然后下令毁掉了龙州的邓艾庙, 还给当地百姓题词说: “毋事仇讎而忘父母”, 意思是说: 邓艾来自北方, 是我国的敌人。

明代也有人祭祀邓艾。位于四川乐山夹江县的九盘坂, 曾建有邓艾庙。担任县令的董继舒想要毁掉邓艾庙, 改建为祭祀诸葛亮的武侯庙, 并准备把邓艾像扔在河里。没想到半夜三更, 邓艾像被人偷走了。显然, 有人反对毁庙, 无力阻止县令, 因而偷走邓艾像。这位偷走邓艾像的人后来放出声来, 说有一天晚上邓艾托梦给他, 说“明日我有水厄, 尔可乘夜偷吾像。”不过夹江的邓艾庙, 后来还是被改成了武侯庙。

建设邓艾庙的人, 当然很少是为邓艾鸣冤的, 而是为自己谋利益的。如五代前蜀国君王建(847-918), 特地追封邓艾为“彰顺王”, 下令各地立庙, 祭祀邓艾, 目的无非是为了表彰忠顺, 让蜀地百姓忠诚于他。其他建庙者也好, 毁庙者也好, 也都是为了自己的利益而建庙或毁庙。

这就像明崇祯三年(1630)袁崇焕被凌迟处死, 之后崇祯十七年被平反一次, 弘光元年又被平反一次, 永历皇帝又为他平反一次, 甚至清代乾隆四十九年(1784)也给他平反一次, 所有这些都只是为了收买人心, 又有哪个真的是为了平反鸣冤呢!



# 为什么电影中金门大桥屡遭摧毁?

1870年代,完成了西部大开发的美国人希望锦上添花,在金门海峡建造一座大桥。半个世纪后,愿望终于实现,工程师约瑟夫·施特劳斯(Joseph Strauss)的建造方案得到批准。1933年,金门大桥开始兴建,于四年后通车。从此,旧金山(San Francisco)和马林(Marin City)、索萨利托(Sausalito)、曼赞尼塔(Manzanita)不再隔海相望,人们驾车来往,好不欣喜。然而,从1950年代开始,人们却看到,宏伟而美丽的金门大桥在电影中一次又一次地被无情摧毁,在观众面前一次次崩塌。世界上有那么多大桥,那么多高楼大厦,那么多宏伟建筑,为什么每次都选金门大桥来摧毁呢?

## 可怜的金门大桥

1955年,在罗伯特·戈登(Robert Gordon)执导的《深海怪物》(It Came from Beneath the Sea)中,一条因为深海氢弹试验而失去天然栖息地的巨型章鱼游到了金门海峡的水域,用长达几十米的触须缠住金门大桥的桥柱和桥面,硬生生地把大桥扯断。1960年,世界上唯一遭受过核弹攻击的国家日本,拍出了核战电影《第三次世界大战:41小时的恐怖》(World War III: 41 Hours of Terror),片中美苏两国争霸,互相投射核弹,金门大桥被炸得粉碎。



《深海怪物》(It Came from Beneath the Sea, 1955)

1978年,在理查德·唐纳(Richard Donner)执导的真人版《超人》(Superman)结尾处,加州发生超级地震,还好有超人在,金门大桥只是遭到了损坏,没有倒塌。1989年,在詹姆斯·卡梅隆(James Cameron)执导的《深渊》(The Abyss)中,西太平洋掀起了高达数千米的巨浪,眼看就要把金门大桥冲毁,幸好主人公感动了拥有神力的海底文明,让金门大桥和当地人民免遭劫难。2003年,在乔恩·阿米尔(Jon Amiel)执导的《地心抢险记》(The Core)中,地球的内核不知什么原因停止了转动,原本均衡的地球磁场随之发生崩解,一条滚烫的带状辐射穿透臭氧空洞,竟将金门大桥融为两截,正在桥上行驶的汽车

一辆接一辆地掉进了大海。

在2004年的《10点5级地震》(Earthquake 10.5)、2006年的《X战警:背水一战》(X-Men: The Last Stand)、2009年的《怪兽大战外星人》(Monsters vs. Aliens)、2010年的《陨石撞地球》(Meteor Storm)、2013年的《环太平洋》(Pacific Rim)、2015年的《圣安德列斯/末日崩塌》(San Andreas)和《终结者:创世纪》(Terminator: Genisys)等电影中,金门大桥也都遭到了无情的摧毁,要么被海啸冲毁,要么被核弹炸毁,要么被怪兽弄断,要么被外星人破坏。有人粗略统计过,在各种各样的影视剧中,金门大桥已被摧毁了不下一百次。

## 作为地标建筑

在电影中,只要美国西部遭灾,首当其冲的总是金门大桥;美国东部遭灾,首当其冲的总是自由女神像。法国遭灾,总是埃菲尔铁塔被炸得粉碎。英国遭灾,总是大本钟、伦敦塔桥轰然倒塌。俄国遭灾,总是克里姆林宫、瓦西里大教堂灰飞烟灭。这些宏伟的建筑既是著名景观,也是所在地区的地标建筑,代表一个城市、一个地区甚至一个国家。它们被攻击、被摧毁,是这个城市、这个地区、这个国家被攻击、被摧毁的鲜明标志。

正所谓“射人先射马,擒贼先擒王”,军队首领被俘,意味着军队的全面失败;国家首脑投降,意味着国家的彻底认输。地标建筑的倒塌,意味着所在地区失去抵抗能力,人们的心理防线也被击溃。2001年的“911”事件中,恐怖分子也采取了攻击地标建筑的方式,劫持民用航班,撞击美国经济和政治中心的地标:世贸大厦和五角大楼。他们显然认为炸毁世贸大厦和五角大楼更能重创美国,因而没有选择金门大桥和自由女神像。

## 作为末日景象

相对于亚非人来说,欧美人基督徒比例高,相信世界末日的人也比较多。比如,公元970年、1284年、1524年、1648年、1666年、1794年、1814年、1836年、1847年、1874年、1967年、1999年等,都曾被某些人认为是世界末日之年。有人认为太阳风暴会导致世界末日,也有人认为彗星撞击会导致世界末日,有人认为核战争或外星人入侵会导致世界末日。还有人根据玛雅历法,算出2012年12月21日是末日,其实那只是玛雅人每5125年一周的“长历法”重新起算日。2009年,导演罗兰·艾默里奇(Roland Emmerich)以此为题材,拍摄了一部非常卖座的末日电影《2012》,整个加州在超级大地震中沉到了海底,金门大桥自然也化为齑粉。

为了更好地表现末日景象,导演们往往把“摧毁”最著名的地标建筑,作为电影中最惊心动魄的场景,吸引观众们挑剔的眼球。在末日灾难中,人们被杀死,房屋被弄倒,似乎显得过于稀松平常了,只有大型建筑被摧毁,才能产生足够的视觉冲击。金门大桥作为大型桥梁的代表,突然折为两段,轰然倒塌,沉入海底,所谓末日大概就是这个时候的吧!与之形成鲜明对比的是,中国、日本、韩国、印度、伊朗的电影,很少看到把末日灾难作为主题的,即使最近几年受到欧美电影的影响,他们也开始拍摄一些灾难电影,但很少涉及末日灾难,受灾对象往往局限于某个特定人群,而非整个人类,因而没有必要用摧毁大桥来表现恐惧和绝望。

## 作为美好生活的组成部分

与山岭、峡谷、河流、海滩等自然景观相比,桥梁虽然同样没有生命,却与人们的生活更为息息相关,构成了人们美好生活的基础。桥梁的倒塌、分崩离析、惨烈坠落,会让人们感到脚底突然悬空,堕入汹涌的波涛之中,再也难以生还,从而产生最高程度的灾难感。桥梁的摧毁,还会让人产生两地联络从此断绝的孤独感,加剧了人们的灾难感、恐惧感和末日感。



《地心毁灭》(The Core, 2003)

金门大桥作为一座宏伟而美丽的桥梁,早已成为旧金山地区居民生活的组成部分,然而越美丽就越危险,越与生活有关,就越能让人感受到危险。在电影中,它几乎可以用任何方式来摧毁:可以用巨浪冲断它,可以用大风吹断它,可以用热融化它,可以用流星击毁它,可以用怪兽的牙齿咬碎它,甚至连章鱼的触须也能拉断它。我们很少看到,哪位导演会在电影中表现珠穆朗玛峰被夷平、太平洋被抽干、南极洲被摧毁、月亮被炸毁。他们为什么不去表现这些灾难呢?因为它们与人们的生活几乎无关,人们看了,不会产生恐惧感。即使有些电影中表现了金字塔、长城、伦敦塔桥被摧毁,也很难让观众产生感同身受的体验。用知名度高、视觉效果好的桥梁来表现末日感和脆弱感,危机的来临和灾难的无法阻挡,美好生活的毁灭和灭顶之灾来临时的绝望恐惧,可以说是最合适的了。

不过,20世纪美国桥梁建造业曾经领先全球,21世纪却已被法、日、中等国超越。假如有一天美国建造了比金门大桥更长更宽、更宏伟更美丽的桥梁,金门大桥也就可以有幸“屈居第二”,免于在电影中被一次又一次被“摧毁”的“噩运”了。

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。



《末日崩塌》(San Andreas, 2015)



# 京剧盛世现流派

## 四大名旦立丰碑(四)

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，这一期介绍荀慧生大师。



**荀慧生**（1900年1月5日—1968年12月26日），字慧声，号留香，艺名白牡丹，一名词，初名秉超，后改名秉彝；与余叔岩合演《打渔杀家》起，改用荀慧生为名。为“四大名旦”之一。

荀慧生出生于河北省阜城县，京剧演员，工旦角。是四大名旦之一，荀派创始人。他大胆破除传统局限，发挥个人嗓音特长，吸取昆、梆、汉、川等曲调旋律，大胆创新，塑造的许多少女、少妇的艺术形象，娇雅妩媚、清秀俊美、风格各异。是杰出的京剧表演艺术大师之一。

荀慧生七岁被其父卖给梆子艺人庞启发为徒。按照常规1915年就应出师，由于荀父与庞启发在荀慧生学艺的契约上没有标明具体的出师时间，荀慧生在学艺后期红极一时，给师傅赚了很多钱，庞启发不让荀慧生出师，威胁并软禁了他。后在李洪春、尚小云的帮助下逃走。由白社及三乐班主李继良出面，以折衷办法达成协议，延长出师时间两年，演出所得与师傅对半分。

荀慧生以巨大的耐力与毅力坚持每天练功。夏天穿棉袄，冬天穿单衣，头顶大碗，足履冰水，点香火头练转眼珠，日复一日，年复一年，苦功练出了硬本领，唱、念、做、打无一不精。1909年，荀慧生以“白牡丹”艺名随师常在冀中、冀东一带农村市镇唱庙会和田台子戏。1910年荀慧生随师进京，先后搭庆寿和、义顺和、鸿顺和、天庆和等梆子班。辛亥革命前期他去天津曾同革命戏剧家王钟声，同台演出《革命家庭》、《黑奴恨》等戏，后向陈桐云、李寿山、程继先学习京昆艺术，直到十七岁才独立成班。1918年与刘鸿升、侯喜瑞、梅兰芳、程继先开始合作，演出《胭脂虎》、《霓虹关》等戏，又同杨小楼、余叔岩、王凤卿、高庆奎、朱桂芳等合作，并拜王瑶卿门下学习正工青衣。同年杨小楼应上海天蟾舞台之邀和尚小云、谭小培合作演出，请荀慧生担任“刀马旦”，公演引起轰动，人称“三小一白”（即小楼、小云、小培和牡丹）。荀慧生的表演生动活泼，扮相俊俏，使上海观众耳目一新，被赞为“誉满春申”，后又与周信芳、冯子和、盖叫天、小达子等人合作，演出《赵五娘》、《劈山救母》、

《九曲桥》、《杨乃武与小白菜》等戏，名震沪上。上海国画大师吴昌硕同知名人士严独鹤、舒舍予（上海名人，非作家老舍）也为宣传和扩大荀慧生的艺术影响到处奔走。荀慧生喜欢作画，1924年正式拜吴昌硕为师，他又向齐白石、陈半丁、傅抱石、李苦禅、王雪涛等名师求教，丰富了他的艺术生活，提高了他的艺术素养。1927年北京报界举办京剧旦行评选，他与梅、尚、程一起被誉为“四大名旦”，这也标志着他艺术走向成熟，得到社会肯定，赢得了观众的赞赏。

他在继承传统的基础上，在剧本、唱腔、表演、念白、到服饰等方面都进行了创新的实践与探索。他演出的剧目有三百多出，主要包括《红娘》、《红楼二尤》、《杜十娘》、《荀灌娘》、《钗头凤》、《十三妹》、《玉堂春》、《金玉奴》、《得意缘》、《卓文君》等。在唱腔艺



术方面荀慧生大胆破除传统局限，发挥个人嗓音特长，吸取昆、梆、汉、川等曲调旋律，大胆创新。这不是简单的一曲多用，而是从生活出发，从人物感情与心境出发，字正腔圆，腔随情出，令人着迷。他善于使用上滑下滑的装饰音，听来俏丽、轻盈、谐趣具有特殊的韵味。他还十分注重道白艺术，吐字清晰，声情并茂，他创造出融韵白、京白为一体的念白，韵调别致，具有特殊的表现力。表演方面他强调“演人不演行”，不受行当限制，根据需要进行必要的突破，他塑造的许多少女、少妇的艺术形象，具有大众化、生活化的特点。娇雅妩媚、清秀俊美、风格各异。建国后，荀慧生遵照周总理签署的戏曲改革指示，为京剧艺术改革做出了大量工作。1952年获第一届戏曲观摩大会老艺术家表演奖。他历任中国戏曲家协会艺委会副主任，北京市戏曲研究所所长，河北省梆子剧院院长，河北省政协委员，北京市文联常务理事，北京市戏曲编导委员会主任等职。

他在继承传统的基础上，在剧本、唱腔、表演、念白、到服饰等方面都进行了创新的实践与探索。他演出的剧目有三百多出，主要包括《红娘》、《红楼二尤》、《杜十娘》、《荀灌娘》、《钗头

凤》、《十三妹》、《玉堂春》、《金玉奴》、《得意缘》、《卓文君》等。在唱腔艺术方面荀慧生大胆破除传统局限，发挥个人嗓音特长，吸取昆、梆、汉、川等曲调旋律，大胆创新。这不是简单的一曲多用，而是从生活出发，从人物感情与心境出发，字正腔圆，腔随情出，令人着迷。他善于使用上滑下滑的装饰音，听来俏丽、轻盈、谐趣具有特殊的韵味。他还十分注重道白艺术，吐字清晰，声情并茂，他创造出融韵白、京白为一体的念白，韵调别致，具有特殊的表现力。表演方面他强调“演人不演行”，不受行当限制，根据需要进行必要的突破，他塑造的许多少女、少妇的艺术形象，具有大众化、生活化的特点。娇雅妩媚、清秀俊美、风格各异。建国后，荀慧生遵照周总理签署的戏曲改革指示，为京剧艺术改革做出了大量工作。1952年获第一届戏曲观摩大会老艺术家表演奖。他历任中国戏曲家协会艺委会副主任，北京市戏曲研究所所长，河北省梆子剧院院长，河北省政协委员，北京市文联常务理事，北京市戏曲编导委员会主任等职。

他对唱和念的要求非常严格，认为唱要“以有限的腔调曲表达繁复错综的感情”，而念白在与观众交流时“比歌唱更直接、更有力一些”。为此，他主张唱和念时生活感和艺术性两者结合，协调融洽，并与表情、身段的真实自然相一致，互为表里。这正是荀派表演的特殊风格。他在继承传统的基础上，在剧本、唱腔、表演、念白、到服饰等方面都进行了创新的实践与探索。在唱腔艺术方面荀慧生大胆破除传统局限，发挥个人嗓音特长，吸取昆、梆、汉、川等曲调旋律，大胆创新。这不是简单的一曲多用，而是从生活出发，从人物感情与心境出发，字正腔圆，腔随情出，令人着迷。他善于使用上



滑下滑的装饰音，听来俏丽、轻盈、谐趣具有特殊的韵味。他还十分注重道白艺术，吐字清晰，声情并茂，他创造出融韵白、京白为一体的念白，韵调别致，具有特殊的表现力。表演方面他强调“演人不



演行”，不受行当限制，根据需要进行必要的突破，他塑造的许多少女、少妇的艺术形象，具有大众化、生活化的特点。娇雅妩媚、清秀俊美、风格各异。

荀慧生的表演熔青衣、花旦、闺门旦、刀马旦表演于一炉，根据剧情发展和人物性格的需要，吸收小生、武小生及其他行当的表演技巧，甚至将外国舞蹈步法融于其中。他根据自己的天赋条件，在唱腔、身段、服装、化妆等方面进行大胆的革新。他表演人物非常注意刻画心理状态，重视角色的动作，提倡旦角动作要美、媚、脆。他强调旦角每个动作都要给人以美感，要求演员把女性的妩媚闪现于喜、怒、哀、乐、言谈举止之中，同时身段动作变化多姿，尤其讲究眼神的运用，角色一举一动、一指一看都要节奏鲜明，使观众醒目，演员一出场就光彩照人，满台生辉。所以他的表演感情细腻，活泼多姿、文武兼备，唱做俱佳。

他的唱腔素以柔媚婉约著称，他有不少精彩的唱段，成为荀派弟子的必修课题。他的唱腔委婉动听，俏丽多姿，声情并茂，感人至深。他敢于标新立异，创造新腔；广采博收，吸取其他剧种唱腔的长处，设计新腔。如《红娘》中那段“反四平调”脍炙人口。他善于使用上滑下滑的装饰音，听来俏丽、轻盈、谐趣，具有特殊的韵味。荀慧生编制新腔坚持三条原则：一是让人喜悦；二是让人听懂；三是让人动情。

荀慧生的念白有独特的风格，柔和圆润，富于韵律美。他不照搬传统的韵白和京白，从人物的感情出发，富含人物的思想感情，充分显示出人物的内心世界，轻重缓急，恰到好处，流利感人，又声声入耳。既具有音乐美，又具有生活美。

他的唱腔素以柔媚婉约著称，他有不少精彩的唱段，成为荀派弟子的必修课题。他的唱腔委婉动听，俏丽多姿，声情并茂，感人至深。他敢于标新立异，创造新腔；广采博收，吸取其他剧种唱腔的长处，设计新腔。如《红娘》中那段“反四平调”脍炙人口。他善于使用上滑下滑的装饰音，听来俏丽、轻盈、谐趣，具有特殊的韵味。荀慧生编制新腔坚持三条原则：一是让人喜悦；二是让人听懂；三是让人动情。

荀慧生的念白有独特的风格，柔和圆润，富于韵律美。他不照搬传统的韵白和京白，从人物的感情出发，富含人物的思想感情，充分显示出人物的内心世界，轻重缓急，恰到好处，流利感人，又声声入耳。既具有音乐美，又具有生活美。

荀派是旦角艺术的一颗璀璨的明珠！他的艺术不断的发展壮大，代代相传。荀慧生先生是一位值得中华民族骄傲，值得后人敬仰的艺术大师！

撰稿人：谢振刚



# 第十六次世界華文閃小說同題大展 (5)

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



## 圍城客 (香港)

那年, 他八歲, 母親抱著他, 哭了多時, 天邊漸漸魚肚白, 無奈, 讓他隨養父離去。父親送他落船, 千叮萬囑, 又把一包金飾, 塞到養父手裡。父親站在渡頭, 他站在船頭, 不斷揮手, 陣風吹來, 團團棉絮, 散落船頭, 水面飄浮。後來, 父母相繼而亡, 在北方。

前年, 他六十八歲, 兒孫滿堂。孫女說要尋根, 藉交流之便, 到家鄉拜訪。孫女出發時, 夾道紅棉盛放, 橙紅橙黃的火焰重燃他心頭的奢望:「親不親, 故鄉人」, 那頭, 有祖父母的墓園, 要修修, 也許, 是他長眠之地。

那年, 他二十八歲。養父常說不要忘本, 他應回家鄉看看。他知道祖父被毆致死, 祖母憂鬱而終, 而今恢復名譽; 老鄉長再三邀請他參與家鄉建設達成祖父遺願。他被捧為上賓, 祖父母的墳墓連父母的衣冠塚都修好了。家鄉要籌建中學, 養父讓他捐出鉅款。

那年, 他五十八歲。家鄉城鎮化。鄉長說將大興土木, 投資一百萬元, 可為大股東。正值次按危機, 過去多次捐助, 結果都情況不明, 思前想後, 他委婉地拒絕了。從此, 家鄉音訊斷絕。

前年, 他六十八歲, 孫女回來了。夾道紅棉, 枝葉蕭瑟, 孫女一臉落寞。他早料到, 家鄉巨變; 料不到的是宗族山墳被夷平成了商業區。孫女帶回芋泥月餅, 他甜在嘴裡, 苦在心頭。

今年, 他七十歲。今天, 兒孫三十多人從各地回家為他慶生。門庭熱鬧, 前院榕樹數人合抱, 兒童的歡笑聲與鳥雀的鳴叫互相唱和。又叫千根樹的榕樹, 他來這時還細嫩。年復年, 他每隔著汪洋望那頭, 總泛起淡淡的哀愁。

**【程思良點評】**樹高千尺不忘根。對遊子來說, 故鄉是永遠的牽掛。文中擷取他漫長生活歷程中的幾個時間節點, 把抽象的鄉愁具體化。讀此文, 不由想到余光中的名詩《鄉愁》。

## 徐振邦 (香港)

富商來到孤兒村, 想尋找在戰亂中失散的兒子下落。

富商握著村長的手:「感謝你的幫忙。」

村長苦笑著回應:「尋人有如大海撈針, 希望能幫到你。」

「我明白的,」富商嘆了一口氣,「一個機會就是一個希望。」

「這裡本來有一間孤兒院, 但孤兒長大後仍不想離開, 決定在孤兒院前定居下來。經過多年演變, 孤兒院成為了孤兒村。」村長解釋著說,「兩年前, 我接手成為新一任的義務村長。」

「村民都是孤兒?」村長點點頭。

「你真的很偉大。」村長苦笑著說:「這不是值得炫耀的事。」

「你說得對。」

「你兒子有多大?」村長問道。

「45。」

「跟我是同歲啊! 他有特徵嗎?」

「他左手臂上有一個月牙胎記。」

「這個胎記很容易辨認。」

「胎記在手臂內側, 不容易察覺的。」

「好, 我現在召集所有40來歲的村民。不過……」

「什麼事?」

「村民早已在這裡落葉歸根, 就算真的找到你的兒子, 他不一定肯跟你回家。」

富商無奈地說:「我知道他平安就足夠。」

「你明白, 我就放心了。」

經過仔細的尋找後, 結果, 富商還是失望而回。

「你兒子可能在某地方做著有意義的事, 放心吧!」

「謝謝你安慰。這裡有一筆錢, 希望你可以照顧更多孤兒。」富商把支票遞給村長, 然後轉身離開了。

村長左手拿著支票, 右手姆指按著左手臂內側的月牙胎記。

**【程思良點評】**構思精巧, 出人意表。結尾閃得精彩。認父親離開孤兒村去享樂? 還是留在孤兒村繼續做有意義的事, 村長做出了令人肅然起敬的抉擇。

## 席輝 (香港)

父子倆並肩而行。

父親發現身邊的兒子走得越來越慢, 他不得不停下——原來, 兒子在看清潔工清掃落葉。

兩名清潔工正用掃帚將樹上掉落的葉子集中起來堆向路邊——街道兩邊, 每隔一段距離就有一個落葉堆。

「他們在做什麼?」兒子問。

「哦, 他們在打掃, 維持街道清潔。」

男孩一動不動——顯然他仍有困惑。

「他們在做什麼?」不久, 男孩再問同樣問題。

父親則以相同答案告知。

這時, 一名清潔工點燃其中一堆落葉——乾燥的樹葉迅速燃燒, 紅紅火苗竄向半空。

「他們、他們這是在做什麼?」男孩一臉驚愕。

父親開始有點不耐煩:「落葉太多, 堆成一堆燒掉, 既節省空間也節省人力……」

「可是,」男孩遲遲疑疑、眼睛閃閃發亮——他的雙眼已濕潤——「可是這樣做, 落葉怎麼擁抱它們的母親呢?」

「嗯?」

「書上不是說, 葉子落下後重新投入母親懷抱, 提供養分回報母親; 大樹母親有了充足營養, 會繼續長葉子……可是, 可是現在……」男孩情緒激動,「爸爸您看, 現在樹根全被水泥封住, 葉子落下時多疼啊? 而且, 它們再也無法擁抱母親, 提供不了養份……」

看著因為哭泣而全身顫慄的男孩, 父親怔住。眼前這些情景, 平常看來再普通不過, 現在呢? 父親陷入沉思——兒子提出的問題, 此刻就像樹葉堆釋放出的熾熱——牢牢將他包圍。

**【程思良點評】**落葉歸根, 需有歸根處。清潔工掃落葉、燒落葉的行為, 引發男孩的疑惑。男孩提出的問題值得人們思考。其實, 不獨落葉如此, 人亦然。

## 陳傑強 (香港)

我悄悄回鄉, 想給阿良和阿深驚喜。拿著鑰匙, 怕打不開祖屋的門鎖。誰知走到門外, 大大小小的頭顱鑽出來看我, 原來他們二人將屋租了給民工家庭。

我住進附近酒店, 兩個傢伙來見我時怯怯低下頭。

雖然不是兒時流著鼻涕的樣子, 但久居鄉間看起來懵懵懂懂的。

「表哥怎樣回來也不先告訴我們一聲?」

「讓你們好先叫住客躲到別處嗎?」

「不是, 不是。」

「我老婆死了, 又跟女兒鬧翻, 要回來養老。」

「好好, 我叫他們搬, 從前收下的租, 待我們計算好……」

我舉手止住, 說:「從前的就算了。」

次日, 他們來約我上山捉青蛙。

原本荒蕪的山腳也開了些工廠。從前月夜風輕水清澈, 我領著他們去捉青蛙。他們滑倒了樣, 我扶; 又為他們驅趕狗和蛇。摸到滑溜溜的蛙, 他們會嚇得嘩嘩大叫, 我沉著安慰:「不用怕。」

我教他們燒青蛙, 他們連呼好味。低頭捧著吃時, 眼朝上看, 以看英雄的目光看我。夜靜的山頭, 有他兩人陪著, 倒也熱鬧。那年頭, 他們總跟著我屁股後面轉。

奇怪, 從前老遠就一片蛙聲爭鳴, 如今只有葉聲沙沙。傳來的水流聲有點凝滯。見到溪水, 月光下泛著濁白, 混有化學劑味道。

「上面那個水池, 水還是清澈的。」他們殷勤地幫我揹著背包。我邊走邊企望著, 那可見到水底魚遊的水池。

走到一個土坑邊, 他們貼近了我, 然後我左邊背傳來一陣尖銳的冰冷, 我便渾身無力, 倒在坑中。

眼前漸漸發黑之際, 綿密的蟲聲入耳, 我權且將之當成一片蛙鳴, 伴我安眠入夢。

**【程思良點評】**小說中的主人公本想回鄉養老, 殊不知, 故鄉已不是當初的故鄉, 不僅那些熟悉的風景變了, 人心亦變了! 如此落葉歸根令人痛心疾首~

## 張彩慧 (香港)

每到12點, 家裡的燈便進入休眠狀態, 萍萍的爸媽都準時進入夢鄉了。

萍萍摸黑來到客廳, 把一個又一個獎盃獎牌從玻璃幕後的櫃子裡挪出來, 騰出一塊小地方放置新的玩物——樂高, 那可是她上個月好不容易在網上預售平臺搶回來的戰利品。她對「樂高」的熱愛, 源自媽媽的耳濡目染。

她聽說, 樂高公司推出建築系列後便滿懷期待, 她渴望自己能自訂建築物款式。

「那是一個陽光充沛的屋子, 地上鋪的是橙色磚, 冬暖夏涼。客廳有一臺隨意換頻道的電視機, 光著腳坐在地上看綜藝節目, 配上一盤冰涼的西瓜……」

這是她憧憬的夏天生活, 也是她的童年生活, 她回不去了。

明天就是9月1日了, 是萍萍當上老師的日子, 意味著她不再是學生, 不再是那個只聽媽媽講故事的小朋友了。

以往開學日, 媽媽都會在前一晚塞一封寫上祝福的紅包在萍萍枕頭下, 作為新學年的展望。今晚, 她想在媽媽的夢裡捐上自己偷偷砌了一個多星期的禮物——「舊屋」。

萍萍想複製一份媽媽的童年, 以及魂牽夢縈的故鄉在這一小塊地方。

當萍萍將一個盤腿女孩模型放在橙色地板上時, 她耳畔回放媽媽分享過的童年故事:「那時候你外婆會在廚房灶上熬草粿, 一鍋草粿煮開了的味道瀰漫整個屋子……」

**【程思良點評】**角度新穎, 構思巧妙。萍萍在即將當教師之時, 每個夜裡總偷偷用「樂高」砌送「舊屋」給媽媽; 如此複製一份媽媽的童年不失為一種圓夢的方式。





## 摔不烂！ 手机屏幕迎来大革新

最近，一项发表于《科学》杂志的研究引起了众多网友的关注，因为手机屏幕将迎来大革新，其中一个最显著的地方就是，屏幕根本不怕摔。

由澳大利亚昆士兰大学领衔的国际合作团队开发出一种全新的复合材料，该材料有望制造出更稳定、不容易断裂并且光电性能优越的下一代电子屏幕。



现在，一类名为量子点发光二极管 (QLED) 的全新显示技术受到了研究人员和产业界的青睐，这种屏幕拥有目前顶级的图像呈现效果及性能。

量子点通常指的是尺寸小于 20 纳米，且具有量子限域效应的半导体纳米晶体，它能在光照或电场激发下，释放出稳定、颜色可调的荧光，从而实现屏幕显示。由于光电性能优异，近些年来铅基卤族钙钛矿纳米晶被认为是取代传统 OLED 电子屏幕、实现全彩显示的潜在方案。

但目前，这类具有巨大潜力的材料在实际应用场景中，依然存在一个致命缺陷：不稳定。无论是光照、热处理、氧气还是空气中的水蒸气，都很容易让这种材料从光电性能良好的钙钛矿结构转化为非钙钛矿结构。例如，在比较潮湿的空气中，铅基卤族钙钛矿纳米晶的性能只能维持数分钟。

对此，一种解决方案是使用表面配体，使得材料在一定湿度范围的空气中保持稳定，但这也并非长久之计——表面配体容易脱落，导致相转变和材料降解。此外，这种材料在极性溶剂中也不稳定，并且其中的铅容易泄漏、产生环境污染和安全隐患。

除了优良的光电性能，这种材料的机械性能同样优良。王连洲教授介绍称，新型复合玻璃在微观尺度上表现出了传统无机玻璃材料不具有的机械性能：“由于其内部中空结构比例较高，该种玻璃材料可以实现微观尺度的弹性，宏观上就降低了在应力下断裂的倾向。”这正是这种材料制作的玻璃不容易碎裂的秘密。

## 罕见！ 科学家发现世界上第二例 自愈的艾滋病患者



在感染期间，HIV 病毒会把其基因组的副本放入细胞的 DNA 中，从而形成所谓的病毒库。该状态下，病毒能有效地躲避抗 HIV 药物和身体的免疫反应。在大多数人中，新的病毒颗粒不断地从这个储存库中产生。

抗逆转录病毒疗法 (ART) 可以阻止新病毒的产生，但不能消除病毒库，需要每天进行治疗以抑制病毒。

有些艾滋病患者被称为“精英控制者”，他们的免疫系统能够在不需要药物的情况下抑制 HIV。尽管他们仍然拥有这种病毒库，但一种称为杀伤性 T 细胞的免疫细胞可以抑制病毒，而无需药物治疗。

麻省理工学院和哈佛大学的研究人员一直在研究精英控制者的 HIV 储存库。此前，研究小组已经确定了第一例基因组中没有完整 HIV 病毒序列的患者。他们对该患者的数十亿个细胞进行了测序，寻找任何可用于制造新病毒的 HIV 序列，但一无所获。

近日，研究小组发表声明，称已经发现了第二例类

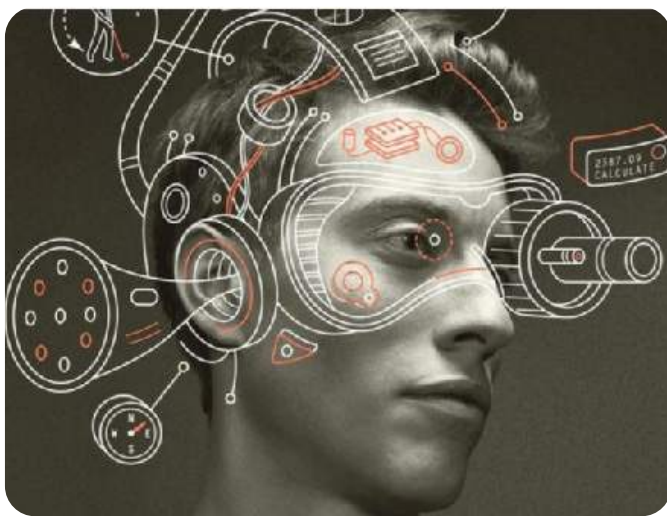
# 科技简讯

似患者。科学家表示，这两名患者都有共同的特定杀伤性 T 细胞反应。他们会继续坚持研究，以期能够理解这种反应背后的免疫机制，并开发出有效的艾滋病治疗方法。

## 大脑植入芯片 双手瘫痪每分钟可打 90 字

斯坦福大学的科学家们开发了一种大脑植入物，可以让一名双手瘫痪的男子仅通过思考单词，就能以每分钟 90 个字符的速度“打字”。

研究人员在今年 5 月的《自然》(Nature) 杂志上发表了他们的研究，并在早前由腾讯主办的 WE 峰会上展示了他们的研究成果。



旧的植入系统通常依赖于病人用意念将光标移动到数字键盘上的特定字符上。然而，斯坦福大学的新神经植入物允许患者通过想象自己用手写字来打字。然后，人工智能解码了这些神经信号，并将这个单词显示在屏幕上。

该团队将神经植入系统与自动更正功能结合在一起，准确率达到 99%，即使在普通键盘上也令人印象深刻。他们在声称这个人是最快的思想打字员。

斯坦福大学神经科学家谢诺伊 (Krishna Shenoy) 在会议上说：“这只是冰山一角。当我们在未来几十年通过神经科学真正了解大脑时，我们应该能够在更广泛的任务中做得更好。”

有趣的是，谢诺伊表示，神经植入研究人员目前面临的巨大挑战是商业化，这让他与马斯克 (Elon Musk) 的 Neuralink 等公司站在同一条线上，试图将大脑植入物从医学领域推向消费电子领域。

怎样说服人们相信在大脑中植入电极传感器是安全的？此外，如何使昂贵得令人难以置信的神经植入手术变得更便宜？

为了实现这一目标，谢诺伊希望私营企业将更多资源投入其研发。

## 新版 Chrome 竟可以这么玩

透过“自动化脚本”工具，将一些重复性高的操作变得可以一键执行，是近年来不少用户尝试的工作方式，例如苹果的“捷径”。

举例来说，若要使用简讯实联制，操作的步骤包括用相机扫描 QRCode、解锁手机、点选信息寄出简讯，但若使用捷径，便只要按一下“脚本”便可一键完成，相对省事一些。

而 Google 也宣布，将会在 Chrome 浏览器也推出类似功能，透过新的“Record”按钮，让用户录製自己在网页上的一些例行操作，之后只要点击一下这个录好的脚本，便能自动完成整个操作。

Google 举例，例如用户有固定上网购买咖啡的习惯，只要点击“Record”后开始正常操作，包括选择品项、输入帐号密码、付款等，之后便可以将这个动作储存为一个脚本，只要点击脚本就能重现这个流程。

之后，用户除了可以分享这个操作步骤，重新编辑里面的参数（例如选择不同的咖啡品项），也可以另外汇出 Puppeteer 自动化程式脚本，相当便利，同时网站开发者也可以用来记录、重播、甚至测量用户的使用流程。

目前，这项功能仍在预览阶段，预计会在未来的 Chrome 97 版本中推出。Google 也暂未说明太多细节，但依目前的信息，似乎是一项较偏向开发者，而非一般用户的功能。

## 关于黑洞 科学家又有了新发现

过去 6 年中，引力波观测站一直在探测各种黑洞的合并，这些数据验证了爱因斯坦引力理论的重要预言。但是有一个问题——许多黑洞出乎意料地大。现在，夏威夷大学马诺亚分校、芝加哥大学和密歇根大学安阿伯分校的一个研究小组为这个问题提出了新颖的解释：黑洞随着宇宙的膨胀而增长。

自 2015 年激光干涉引力波天文台 (LIGO) 首次观测到黑洞合并以来，天文学家们一再对它们的巨大质量感到惊讶。尽管黑洞不发光，但通过它们发射的引力波——爱因斯坦的广义相对论所预测的时空结构中的涟漪——物理学家最初预计，合并黑洞的质量将小于太阳的 40 倍，因为合并的黑洞来自于大质量的恒星，如果它们变得太大，恒星一开始就无法维持自身。

然而，LIGO 和 Virgo 天文台已经发现了许多质量大于 50 个太阳的黑洞，其中一些黑洞的质量达到了 100 个太阳。许多形成方案被提出来，但没有一个方案能够解释迄今为止观察到的黑洞多样性，而且对于哪种形成方案的组合在物理上是可行的也没有一致意见。这项发表在《天体物理学杂志》上的新研究首次表明，大黑洞和小黑洞的质量都可以通过单一途径产生，其中黑洞从宇宙本身的膨胀中获得质量。

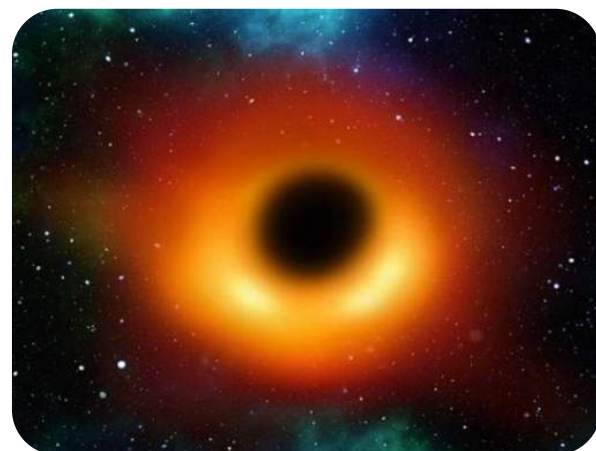
“天文学家通常在一个不能膨胀的宇宙内建立黑洞模型。”马诺亚大学物理和天文学系教授凯文·克罗克说，“这是用于简化爱因斯坦方程的假设，因为一个不增长的宇宙需要跟踪的东西少得多。但这里有取舍，预测可能只在有限的时间内是合理的。”

因为 LIGO-Virgo 所探测到的单个事件只持续几秒钟，在分析任何单一事件时，这种简化是合理的。但是这些同样的合并有可能是数十亿年的过程。在一对黑洞的形成和它们最终合并之间的时间里，宇宙在深刻地成长。如果仔细考虑爱因斯坦理论中更微妙的方面，就会出现一种惊人的可能性：黑洞的质量可能与宇宙同步增长，这种现象被克罗克和他的团队称为宇宙学耦合。

宇宙学耦合物质的最著名的例子是光本身，它随着宇宙的增长而失去能量。“我们认为要考虑相反的效果，”研究的共同作者、马诺亚大学物理和天文学教授邓肯·法拉说，“如果黑洞是宇宙学耦合的，并且在不需要消耗其他恒星或气体的情况下获得能量，LIGO-Virgo 会观察到什么？”

为了研究这一假设，研究人员模拟了数百万大型恒星的诞生、生活和死亡。然后将任何两颗恒星都死亡形成黑洞的组合与宇宙的大小联系起来，从它们死亡的时间开始。随着宇宙的继续增长，这些黑洞的质量也随着它们的螺旋式上升而增加。其结果是，当黑洞合并时，不仅质量更大，而且合并的次数也更多。当研究人员将 LIGO-Virgo 的数据与他们的预测相比较时，他们达成了合理的一致。“我不得不说我一开始不知道该怎么想，”研究的共同作者、密歇根大学教授格雷戈里·塔雷说，“这是一个如此简单的想法，我很惊讶它的效果这么好。”

研究人员称，新模型很重要，因为它不需要对我们目前对恒星形成、演化或死亡的理解做任何改变。新模型和我们目前的数据之间的一致性来自



于简单地承认现实的黑洞不存在于一个静态的宇宙中。然而，研究人员小心翼翼地强调，LIGO-Virgo 的大质量黑洞之谜远远没有得到解决。

“合并黑洞的许多方面并不为人所知，例如主要的形成环境和贯穿其生命的复杂物理过程，”研究的共同作者和美国宇航局哈勃研究员迈克尔·泽文博士说，“虽然我们使用了一个模拟的恒星群，反映了我们目前拥有的数据，但仍有很大的回旋余地。我们可以看到，宇宙学耦合是一个有用的想法，但我们还不能测量这种耦合的强度。”



# 美国十大国家公园排名 (3)

## 排名第5 奥林匹克国家公园 华盛顿州 Olympic National Park

美国西部的野性不仅仅是荒漠和牛仔，也可能是濒危的野生动物、漫无边际的海岸荒原、常年被冰雪和冰川覆盖的山巅，还有茂密的原始森林……奥林匹克国家公园就将前面这些全都集合在了一起。这里的名气虽然不如黄石、优胜美地响亮，但却难得地结合了海岸、山脉、雨林三种完全不同的生态环境，可以说是美国西北部最值得前往的国家公园。公园内部的安德森山 (Mt Anderson)、新月湖 (Lake Crescent)、奎诺尔特湖 (Lake Quinault)、霍河雨林 (Hoh River Rainforest)、Rialto海滩、Ruby海滩等都是非常值得探访的亮点。

特色: 有绿毛雨林, 散落废弃原木的海岸, 也有湖泊和高山, 并且是《暮光之城》设定地

最佳旅游时间: 6月到9月

地址: 3002 Mount Angeles Road Port Angeles, Washington 98362, United State



## 排名第6 洛基山国家公园 科罗拉多州 Rocky Mountain National Park

洛基山国家公园位于科罗拉多州，风景一览无余，成为此处一大独特魅力。公园拥有150个湖泊和724公里的溪流，还有着包括湿地、松林、山地森林和高山苔原等在内的多种生态系统。这里以众多的高峰和高山公路所闻名，延绵的山脉和清澈的高山湖泊，无疑是洛基山国家公园最大的宝藏。在这里你能到处都能见到野生动物的踪迹，每个季节里它都展现着不一样的风景，徒步、钓鱼、热气球、露营都能满足你。

特色: 有美国海拔最高的景观公路, 有硬朗壮丽的山湖景观

最佳旅游时间: 初夏(5月底-7月初)或是秋天(9-10月)

地址: 美国科罗拉多州洛矶山国家公园



## 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

(651)324-4589 (中文)

## HEARING of AMERICA

(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



**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><b>柳福生</b> Fisher Liu NMLS#1468867 612-695-8909 (C) Fisher.Liu@uswestfinancial.com</p>	<p><b>刘芳</b> Flora Liu NMLS#1440542 612-361-9318 (C) fliu@uswestfinancial.com</p>	<p><b>颜林</b> 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
--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	---------------	----------------

<p>TCM Health Center St. Louis Park Clinic 3710 Grand Way St. Louis Park, MN 55416 952-746-7992</p>	<p>AAAOM Faculty Clinic 1925 W County Rd B2 Roseville, MN 55113 (651) 631-0216</p>	<p>TCM Health Center Uptown-Kenwood 2743 Lyndale Ave S, Suite 2 Minneapolis, MN 55408 612-823-6650</p>	<p>TCM Health Center Southdale-Edina 6550 York Ave. S. Ate 111 Edina, MN 55435 952-926-4011</p>	<p>TCM Health Center Grand Ave-St. Paul 613 Grand Avenue St. Paul, MN 55102 651-726-2459</p>
---	--	--	---	--

<p>边月娟 妇科, 皮肤科</p>	<p>刘灵光 妇科, 神经科</p>	<p>程伟 内科, 疼痛症</p>
------------------------	------------------------	-----------------------

**电话: 651-631-0204**  
1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

学校 website: www.aaaom.edu  
诊所 website: www.acupuncturemn.com  
Email address: tcmhealth@aol.com

美国中医学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。

<p><b>1. 疼痛</b> 腰痛、頸痛、肩痛、網球肘、關節炎、腕關節疼痛、肌纖維疼痛、運動創傷等。</p> <p><b>2. 神經疾病</b> 偏頭痛、頭疼、坐骨神經痛、神經麻痺、癱瘓、中風、周圍神經病、三叉神經痛、癲癇等。</p> <p><b>3. 心理疾病</b> 焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。</p> <p><b>4. 婦科疾病</b> 經不調、痛經、經前期緊張綜合癥、更年期綜合癥、子宮肌瘤、子宮內膜異位癥、乳腺疾病、子宮脫垂、產後諸病等。</p> <p><b>5. 不孕不育症</b> 婦女不育: 黃體功能缺陷、FSH 高、卵子品質差、子宮內膜異位、多囊卵巢綜合癥、閉經、月經不調、免疫性不孕等。 男性不育: 精子計數低、精子活力低、陽痿、免疫性不育等。</p>	<p><b>6. 呼吸系統疾病</b> 感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。</p> <p><b>7. 皮膚疾病</b> 粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。</p> <p><b>8. 胃腸疾病</b> 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。</p> <p><b>9. 泌尿系統疾病</b> 膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。</p> <p><b>10. 成癮與戒毒</b> 烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。</p> <p><b>11. 支持性治療</b> 癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。</p>
--	--



明州時報  
电子报  
明州时报网站:  
[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)

# 明州时报

[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)  
2021年11月26日 星期五 MINNESOTA TIMES 380期

每日疫情  
明州时报  
电话: 952-688-2848  
电邮: [ContactMNTimes@gmail.com](mailto:ContactMNTimes@gmail.com)



## 致敬勇敢华裔女生 各界发声捐款力挺

11月9日刚刚发生了芝加哥大学中国留学生被抢劫枪杀事件，11月17日费城东南捷运 (SEPTA) 地铁上又发生了一起针对亚裔的暴力事件。四名非洲裔年轻女性在地铁上辱骂殴打三名亚裔学生，反复多次口出歧视性语言，喊叫「Fxxxing China」，遭遇攻击的亚裔男性并未反击；一名华裔女生出面劝阻，却被施暴的非裔拽到车门处，将华裔女生的头部撞向车门，随后将她暴打在地，其中一人脱下鞋子砸向华裔女性的头部。报道称，这名女生在下午3:45报警，后她被紧急送往一家医院，在那里接受了割伤治疗。

事件现场视频在社交网络上传后，



立刻就引起了民众的广泛关注，特别是华人社区，一时间舆论哗然！袭击事件后，中央高中 (Central High School) 校长蒂姆·麦肯纳 (Tim McKenna) 会见了部分学生家长和社区成员，确认被殴打的华裔女生名叫 Christina Lu，是该校毕业班的学生，视频中出现的另外几位华裔男孩也是该校9年级的新生。

SEPTA警察、费城警察、费城学校



管理 (Philadelphia School Administration) 官员、学区警察 (School District Police) 和费城人际关系委员会 (Philadelphia Human Relations Commission) 都参与了调查。

SEPTA警察局长 Thomas Nestel 在18日下午的新闻发布会上说，已经验证了4名非裔嫌疑人的身份，她们年龄在13-16岁。此案属于基于种族仇恨的犯罪，四名施暴者将面临多项指控，包括种族恐吓 (ethnic intimidation) 和恶性攻击 (aggravated assault)。



Thomas Nestel同时表达，对于 Christina Lu 见义勇为的行为，费城警察公开表达赞同。他认为“她是一个英雄，她站出来告诉施暴者停止伤害别人，她却成为了目标，而且被打伤，这百分百是一种英雄的行为。”

费城市长吉姆·肯尼 (Jim Kenney) 周四下午也在社交媒体上表示，他对这一事件感到“震惊”，并将追究相关责任人的责任。他说：“我希望我们的居民知道，我们不会容忍任何仇恨行为。”费城市议员欧大卫 (David Oh) 站出来呼吁SEPTA和费城学区加强安全措施。

SEPTA警察局长内斯特表示，袭击事件发生后，已经安排了一辆往返SEPTA中央高中的地铁，派出一名警员保护学生安全回家。该警员每天都会到SEPTA的Olney车站与学生见面，这样他就能熟悉孩子们的情况。

在周四18日会见校长时，Christina的母亲流泪表示，如果那些嫌疑犯带有枪械刀具，她的女儿就有生命危险。她代表她的女儿说，这是我们应该站出来的时刻，她是为保护我们的华裔同学。地铁上的所有族裔乘客，都应该勇敢面对这种歧视与暴力事件的发生。她希望更多的媒体朋友们关注和报道这次恶性事件，有过类似遭遇的华人应该勇敢地站出来发声，华人社区团结一致抗击种族歧视，以避免华裔群体成为被忽视的受害者！

经历了如此恶劣的暴力袭击事件后，公众特别是华裔群体难掩心中愤怒。美国华人组织纷纷赞扬女孩的勇敢，并向她表达敬意。有人专门设计了一款体恤衫“I am Christina”，表示与她站在一起；北美华人医师盟致信表示慰问，许多自媒体和平台发声力挺，还有的华人组织提供法律协助，也有相关机构出资奖励和表彰这位勇敢的华裔女生。在Christina母亲发起的网络捐款中，仅仅一天的时间捐款就已突破60万美元。

据多个媒体报道，仇恨犯罪案件在全美持续上升，美国各地仇恨犯罪增长超过300%。以纽约市为例，仇恨犯罪占全市的96%，记录在案的针对亚裔仇恨犯罪几乎是去年同期的三倍。截至11月7日，纽约共报告了474起仇恨犯罪，比去年同期的242起增加了96%。在今年的474起仇恨犯罪中，127起是针对亚裔，比2020年的28起增加了近5倍。

同时，作为华裔家长们也应该从中反思我们教育出现的问题和缺失，华裔家庭只强调学业有成是远远不够的，同时更应该培养我们的华二代孩子们有强健的体魄，有坚强和正直的品德，有强烈参政的意识，有辨别是非的能力和见义勇为的勇气。否则这类恶性事件会不断地在华人身边发生。


**I am Christina**

Proceed goes to support Christina for a speedy recovery and her advocacy for public safety

by Qunbin Xiong

Proceeds benefit Main Line Chinese Culture Center Inc.

Giving campaign



Happy Thanks Giving

### 《明州时报》感谢您的支持和关注

### 祝您感恩节快乐！






# 黄河入海流

## 无我 有我 忘我 沈蓓创作谈

1993年,为迎接孙子出生,我与老伴来美探亲。期满,买好机票准备打道回府。忽然接到一个来自明尼苏达的陌生电话,说他们许多人热爱中国舞蹈却没有老师,想请我去办个十天的短训班。我这人爱玩。一想,哈,回去之前中西部走一遭多好。就这样来到明州。

培训班办到第七天,就是那个贸然打电话给我,当时的中美舞蹈社社长林美玉对我说,大家强烈要求,希望你能留下来担任艺术总监。

这完全超出我的预期。美玉提出请我留下的时候,我怀里揣的笔记本上正密密麻麻记着回去要办的事,比如和香港演艺集团商讨关于邀请我的舞蹈诗剧《乾坤四令》去香港演出的事宜;比如中央电视台要调我的《梅花三弄》和《卖菜》去北京录像。还有。文化厅已经安排,将讨论我的三个舞剧台本:《明珠》、《魂萦沈园》和《茶圣陆羽》,如果接受邀请,则意味着这一切通通放弃……。所以尽管一再要求,我还是只答应一个月后再来一次,帮助公演前的最后加工。没想到第二次来发生的一些事,改变了我整个下半生。



那十来天,我的生活就是晚上排练,白天由家长陪伴出去参观游览。一天,一位美国家长兴匆匆地说要带我去“你们的花园”。我一阵惊喜,“哦!明尼苏达还有中国花园!”到哪儿一看,我说:“这不是中国花园。”她说:“啊?那房子的角都是翘翘的?不是中国花园是什么?”我耐心地向她解释:中国花园,是“曲径通幽”、“曲水流觞”,特点是曲,是水,是亭台楼阁……而这个公园是敞,是干,是标准的日本公园,它虽源自中国,但和中国园林追求的美学趣味,相去甚远。……“她听得很认真,看来闻所未闻,从来没有人对她讲过这些。”



另一次,他们热情地介绍我认识为万国节设计节徽的艺术家。节徽以黄白黑三个不同人种为主要元素以表现万国这个主题,每年不同,十分精美,像邮票一样,成为许多人的收藏品。他送给我一枚为当年(1994)设计的节徽,是穿着意大利、日本、几内亚三国民族服装的小姑娘,我感谢之余,随便说了一句:“什么时候,设计一个中国姑娘代表亚洲啊?”他一愣,说:“中国有自己特色的服装吗?你们不

是男男女女都一律穿灰灰的‘毛服’。……”这竟是一个快快服饰大国在人们心中的印象,我无言以对……

像这样的故事并非一两个。一日,Daton大老板请我吃饭,席间说起在筹建MIA时出资去苏州购买中国建筑做展品。当地政府热情接待并带他们去看了六处不同风格的建筑,个个美轮美奂。根据\$600万的预算,他选了一处带庭院的厅堂,就是现在陈设在MIA大家看到的那个。谁知他们前脚刚走,政府就用推土机,把其他五处古建筑全推倒铲平了。“可惜啊可惜!那是不可复制的呀!”他跺着脚说:“早知这样,我怎么样也想办法,再凑些钱,把那五处都买下来。”别人都在那里痛心疾首,我,又一次无话可说……



还有更甚者。将离开时,舞蹈社的朋友热情相约,一起去参观日本盆景展。快结束时我随意说了一句:“盆景源自中国,”谁知没多久来了一位中年妇女,礼貌地对我说:“对不起,我想纠正一下,盆景起源于日本。”原来她是这次展览的负责人。我虽错愕,但也礼貌地回答:“据我所知,盆景的确起源于中国,以后才传到日本的。”这时更多的人,包括很多讲解员围了过来,她们七嘴八舌,有的说,日本在公元1400年前,就有关于盆景的文字记载;有的说,我们日本的盆景,在十四世纪的绘画中已经出现了;有的说,世界盆景艺术现在统称“bonsai”,就是日语的音译,说明日本是盆景艺术的发源地;更有的说,西方第一次知道盆景,是通过1909年日本在伦敦举办的展览。第一届世界盆景大会,是1980年在日本大阪召开的,第一届盆景大赛也是那一年在日本举办的。那时中国在哪里?你们做了什么?说着说着,话就越来越不好听,气氛也紧张起来。而我虽然仍然对盆景起源于中国毫不怀疑,却并没有做过真正的研究。面对她们的连珠炮,真是连招架之功都没有。幸好舞社同伴来叫我才解了围。但作为中国文化人,面对这样的场面,不但不能为自己的文化据理力争,反而狼狈逃窜,心里真是说不出的窝囊。

与此同时,本来进展顺利的排练,一天,突然从孩子到家长个个垂头丧气。原来因为只办了十天Workshop,节目不够,这次是和另一家美国舞蹈学校拼台演出。那天是第一次合练。发现美国舞蹈Jazz啦!踢踏啦!个个音乐节奏强烈,服装缀满亮片,靓丽热闹,弄得我们的孩子灰头土脸,觉得自己被完全压了下去。

后来的结果想必大家都知道,演出空前成功,观众对我们的每一个节目都报以热烈的掌声,最后起立欢呼。一位美国家长专程到后台找到我:“和你们相比,我们美国的节目没有文化。”大家高兴得热泪盈眶。过几天,一位家长含着泪告诉我,她的孩子在一所著名的西班牙贵族学校唸书,虽然成绩优秀,但因为全校只有她一个华人,总觉形单影只,矮人一头。这次看了演出后,同学们一个个围着她追问:你哪里学的这么好看的舞蹈?羡慕得不行。女儿一下子成了中心人物,第一次看她挺起了胸。这是什么?这不就是文化自信的力量。而演出前为什么集体沮丧?就是因为没有自信。为什么没有自信?因为不了解中国文化有多么灿烂。为什么不了解,因为没有人告诉她们。那么谁有这个责任来告诉她们?我呀,这不正是我这样的专业的中国文化人的职责吗?



中国人都如此?更何谈他人?为什么西方人对日本的了解远远超过中国?比如盆景,就算原发地在中国,那也只是你老祖宗的事,人家学去之后,精雕细琢,发扬光大,并传播到全世界,世界自然只知日本而不知中国。是排华吗?不,人家问得好,你们在做什么?我们在内斗,我们在破四旧,我们在用推土机把古城墙,古建筑夷为平地,对自己文化的精华弃之如敝屣。自己不珍惜,不宣扬,还有什么理由怪别人?而我,作为中国文化人。宣扬传播中国文化,不正是我的责任吗?

一桩桩一件件,不断撞击着我的灵魂。但心中还有一道坎:“父母在,不远游。”我那相依为命的老妈妈已经八十多岁了。在纠结中我拨响国际长途,讲述了这边的情况,海岸那边传来妈妈的声音:“你的哥哥,你的弟弟,都出类拔萃,但生不逢辰,没有得到报国的机会。你得到了,哪里需要你,你就应该去哪里,不要顾虑我。”中国文化人的责任和使命感,这时又加上了家庭的重托。平时我们常说“家国情怀”,其实在说的时候往往只是一句空洞的“词汇”。可这时,“家国情怀”已经是一份实实在在的重担。于是,我静下心来,放弃比赛、得奖、荣誉等所有在前面招手的光环。为自己立下了:“忘记过去所获得的一切荣誉,忘记自己是一个编导,从零开始,彻底转换角色,做一个文化传播者。”的座右铭,义无反顾的“北漂”来明州。

写到这里,细心的朋友们要问了:“哎!这是创作谈!既然已以‘忘记编导’为座右铭,那还有什么创作可谈?”

是的,我心里很清楚,编导和文化传播者,是二个完全不同的定位。作为编

导,正值又一个黄金期的我,发展的目标理应继续攀登,创作出更多更新更好,在全国甚至跻身世界一流的作品。而留下来做文化传播者,则意味去板着一群孩子的脚趾头从舞蹈的ABC从零出发。我不是没有为此纠结过,没想到的是,如今再回首,我“忘记自己是编导”的这些年,在弘扬中国文化使命的召唤下,竟创作激情高涨,什么《金钗闹春》、《牵牛花喇叭花》、《迎亲》、《福瑞呈祥》、《彩蝶纷飞》、《盼虎儿》、《板鞋舞》、《铃铛舞》、《七月鼓》、《祝福吉祥》、《长白山》、《礼乐》、《梨园缀英》、《魔幻脸谱》、《霓裳羽衣》、《英雄腰鼓》、《宫闈丽人》、《千古雄风》、《夜行客》、《化蝶》、《浔阳遗梦》、《黄河入海流》等等等等,作品不是一个一个,而是一组一组,一群一群喷涌而出,总数不仅超过了我本人自进入编导行列到赴美前的30年间所创作的作品总和,也超过同一时期原来所在剧院有5个专业编导的创作组所创作的作品总和。反而成为我创作的高峰期。所不同的是,这时的我已经经过大蜕变。如果把我在大陆创作的最后一个作品《梅花三弄》和来美国后创作的第一个节目《金钗闹春》以及以后的一系列作品放在一起,可以明显看出我的创作生涯所出现的又一个转折点,即从抒发个人人生感悟出发到从弘扬中华文化的需要出发,从高精尖到启蒙,从挺起高贵的头到“俯首甘为孺子牛”。超凡脱俗的精灵自觉自愿,无怨无悔地回到充满烟火气的人间。虽然从这个时候开始,我的四十几个新作均已和比赛得奖无缘,但我已不以其为意,……。



纵观我的创作历程,经过了从“奉命创作”即“不知有我”,到“我有话要说才创作”即强调“有我”,到再一次“奉命”,即奉“家国使命”为“弘扬中华文化而创作”因而“忘我”的大曲线。舞蹈《黄河入海流》清晰地反映了这个心路历程:我已化作一滴水,与浩浩荡荡的中华文化融为一体,经过九曲十八弯,呼啸而来,奔腾而去,融入世界,融入大海。

“上善若水”,水利万物而不争。





# “凝聚共识、携手合作” 是华裔未来共同的目标!

在美华人团结吗?面对这个问题,相信很多人回答“是”,华人惯于抱团取暖,所以在百年移民历史中,才打造出那么多唐人街、中国城。时至今日,我们华人依然提倡“抱团精神”。

然而,我们除了团结协作外,华人更应该在美国社会中发出声音,成为真正的社会主人翁。“不管闲事,不问世事”,不出钱不出力、不团结不合作、事不关己高高挂起,成为华人发展的最大弊端。

在美国,除了自古以来的印第安人外,本质上讲其他族裔人口都属于移民。目前看,美国现有总人口是约3.3亿,其中白人占62.1%约2亿人;拉丁裔占17.4%约有5800万人;非裔占13.2%约有4000万;亚裔占5.4%约1500万,其中华裔约有500万人,印度裔约300万人;犹太裔占1.7%约有600万人。

在美国的顶尖公司中,由印度裔担任CEO的不在少数,例如谷歌、微软、摩托罗拉、诺基亚、软银、Adobe、SanDisk、百事可乐、联合利华、万事达卡、标准普尔等;而学界也不乏印度裔校长,例如哈佛大学、西北大学、纽约大学和乔治敦大学;在政界,很多选区已经出现了不少印度裔国会议员。川普时期驻联合国大使黑莉是印度裔,现任美国副总统哈莉也是印度裔,我们完全无法预测这个国家在不久的将来会否有一位印度裔总统诞生,为何不是产生一个华裔的总统。

与此相比,500万华裔的影响力之微末,确实需要我们检讨。华人在美的整体社会形象与地位和影响力,远



不及人数差不了多少的犹太裔,甚至不如比华裔少二百万人的印度裔,这是为什么呢?

在华人心中往往以“模范少数族裔”称号自居,多数华人社团组织领导,也没能起到带头作用,更多地是在社团内部,以传统华人社会模式领导协会,且造成了全美无数社团间竞争的不必要大量内耗。

对于在美生活的绝大部分华人民众,普遍缺乏在美国的存在感,且不关心美国社会政事,过多地将“自家事情”当做生活中的唯一主导。可以说,我们华人在美国生活的依然很“被动”,缺乏相当数量的可以为华裔利益而对外发声的人。

“人人生来平等”——现代美国给了所有移民一个相同的、平等地实现理想的环境,在同一制度下,谁的

声音够响亮有力,谁就获得更多话语权、利益乃至生存环境。

通俗地说,会哭的孩子有奶吃,华裔普遍就是不会“哭”,不懂得通过法律手段向官方、向主流社会表达自己的诉求。这主要缘于华裔保守含蓄的族群特性,“逢人只说三分话,未可全抛一片心”“各人自扫门前雪,莫管他人瓦上霜”,承袭了数千年的传统文化并不鼓励人们充分地表达自我和表现自我。谨小慎微和自卑心理也使华人更加敏感,因而华人比其他族裔少了冒险精神而趋于守成,或者称之为固步自封。

在社交场合上,印度人从来不担心自己的口音,相反,他们非常自信大方地侃侃而谈,向受众传达自己的见解和思想。我们要让人听见,要让人看到,只有获得关注才能有被理解、

被认同、被接纳的机会。

此外,美国华人的大致生活特征就是“工作,上学,回家,偶尔和朋友聚一聚吃饭”,我们是没有精神生活的,我们在精神文化上是一盘散沙,我们不懂凝聚力是族裔发展的首要因素。

华人社区最大的问题是缺少共同的文化精神活动。华人朋友相聚的地点不是宗教场所,不是文化场所,而是餐桌。两耳不闻天下事和苟且都不适用于当前的华人在美国的生存环境了。

我的建议是:从这一刻起,我们要从思维观念、身份认知上作出改变,我们是美国人,享受这个国家赋予公民的各项权利。同时,我们应尽一个国民的义务,就象你为你的家庭付出一样理所当然。

主动积极避免被边缘化也是我给全美华人的建议。这个建议其实也是上一段的“要让人听见,要让人看到”的延伸。社团领导应该将更多的注意力放在外交事物上,更多地代表社团参加政府、各族裔组织的活动,更多地代表华裔向社会发出声音,而非在各社团间的内部事物上内耗大量精力。

我们要在美国这个自由开放的世界中找到属于华人共同体的凝聚力,培养我们团队竞争的优势,为在三年后、十年后、二十年后、五十年后的族裔话语权铺路。

作者 Jason Lam  
(美国华人华侨联合会 供稿)

## 华人社会服务中心启示

### 公民英语班

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

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

Meeting ID: 786882981

Passcode: 636533

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

### MNsure的申请

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

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

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

牛重然:Email: niuwx107@umn.edu

### 家庭护工服务

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

### 社会服务项目

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

..... POS System & Credit Card Processing .....

**FREE**  
**免费Clover**  
**免信用卡费**

微信二维码

短信: (612)314-6722  
电话: (612)594-4141

RETECH clover



# 明州COVID-19感染率全美最高

根据11月19日周五公布的数据，自去年12月疫苗问世之前，明尼苏达州因 COVID-19 住院的患者人数首次超过1,400人。明尼苏达州的卫生官员还报告了另外5,162 例病例和 30 例死亡，并表示平均阳性率现在为10.8%。平均超过10% 被认为是“高风险”，自2020年12月以来，该州从未见过如此高的水平。

据州卫生部门的统计数据，明尼苏达州的医院正在照顾1,414名患有冠状病毒并发症的患者，其中340名患者在重症监护室。只有2%的成人重症监护病床是免费的，56家医院报告其成人ICU病床已满。截至周四，儿科ICU床位空间也很紧张，住院率为 92%。

随着新患者的涌入医院，明尼苏达州报告了另外 5,162 例新感染病例和30例死亡病例。新感染使该州的病例总数达到871,203，超过9,500名居民不止一次检测呈阳性。

周五，州长 Tim Walz 宣布，所有明尼苏达州的成年人现在都有资格接受 COVID-19 加强注射。如果是在六个月前接种了辉瑞或 Moderna 疫苗，或至少在两个月前接种了强生疫苗，那么现在就有资格并被鼓励接种加强剂。

周五早些时候，美国食品和药物管理局FDA采取行动，将辉瑞和 Moderna 的 COVID-19 疫苗加强注射的紧急授权扩大到所有成年人。

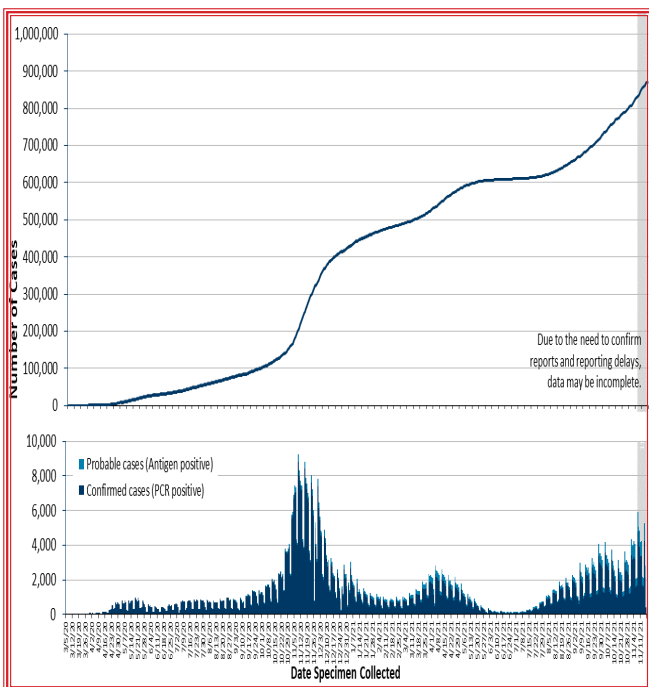
卫生专员扬·马尔科姆 (Jan Malcolm) 呼吁

阻止今年冬天可能出现的新病例激增，在一份声明中说：“加强剂是保持成年人对COVID-19的高防护水平并有助于缓解我们目前看到的COVID-19的一些强烈传播的重要组成部分，鉴于我们医院住院紧张，这非常重要”。明州医院高管表示，COVID-19患者加上其他护理需求，让人手不足的护理中心不堪重负。

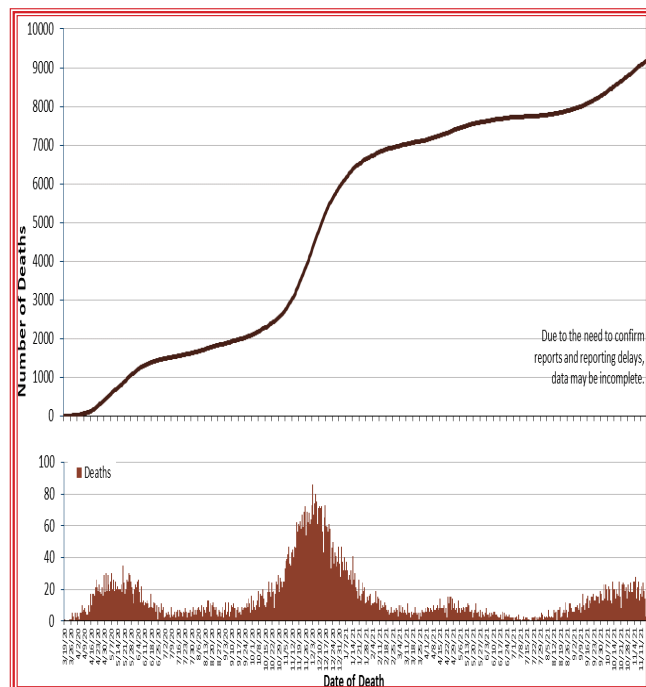
根据美国疾病控制与预防中心CDC 的数据，明尼苏达州仍然是全美感染率最高的地区之一。

明尼苏达州的学校正在密切关注病例激增的情况。Shakopee学区公立学校取消了周一和周二的课程，适当的延长了感恩节假期。学校领导希望学生们放假在家有助于减少新病例。

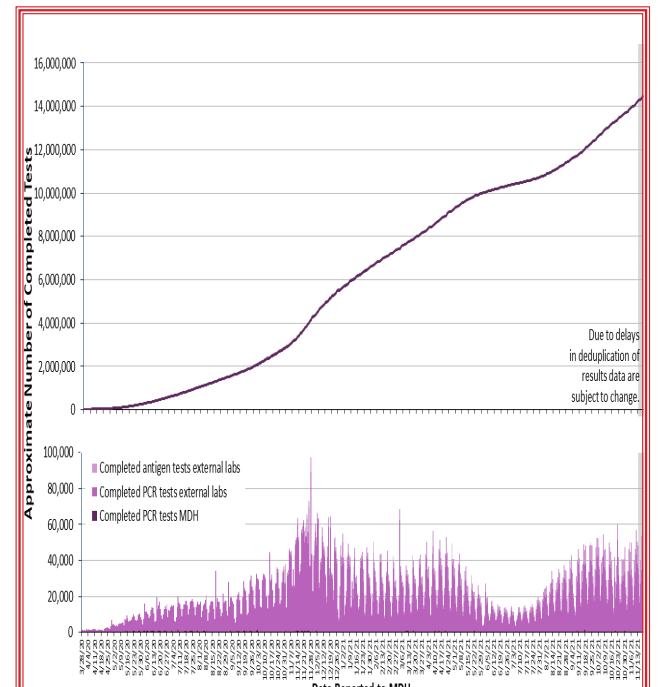
## Minnesota Case Overview



## Deaths



## Testing





# LTA INSURANCE

## 明州最具竞争力的保险代理

同时也是经验丰富的房地产投资代理和顾问

代理最多 价格最優 服务最全

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







微型小说

# 回不去的法兰西

澳大利亚 王若冰



晚秋的风一吹，天地间就布满了苍凉。夕阳在窗户外忽闪忽闪着隐退。克里夫喘着急促的呼吸，用尽生命中最后的力量，对夏洛特说：“亲爱的，感谢你陪伴我一辈子。我死后，请将我的骨灰送回我的祖国，埋葬在朱丽叶的墓旁……”

说完，克里夫眼睛一闭，走了。夏洛特握着丈夫的手，一直到他的手褪去温度。此时此刻，她的脑海里一片空白。她看着丈夫被推向太平间，才似乎突然意识到永别的时刻到来了，她哭着，扑到丈夫的身上。女儿将母亲搀扶起来，与母亲的眼泪交织在一起。

回到家，待母亲慢慢地平静后，女儿满腹疑问说：“妈妈，朱丽叶是谁？”

夏洛特这才似乎想起了丈夫临终前的遗言，她看着女儿，耳边回想起克里夫弥留之际的话。

“我怎么知道？不是你奶奶，也不是你姑姑……”她的情绪突然失控起来，几乎有些声嘶力竭地摇着头说：“想不到你父亲他居然背叛我！我17岁就认识他了，我们结婚63年。太无情无义了，跟自己生活了63年的妻子说，让她把自己的丈夫跟别的女人埋葬在一起，这对我来说是一种莫大的耻辱！你说，我是不是一个傻瓜？是不是一个笑话？明天，当人们知道我的丈夫死后要跟别的女人葬到一起，我不就成了所有人的笑柄了吗？这算什么？这是什么事儿，啊？”

夏洛特说不下去了，她靠在沙发上，不管不顾地哭了起来。

女儿为母亲擦着泪，虽然也有一肚子疑云，还是宽慰母亲说：“妈妈，我们现在还是看看爸爸生前留下的东西，看能不能找到什么线索。父亲生前那么爱您，他怎么会背叛您呢？”

夏洛特一头雾水，她无法休息，跟女儿来到卧室里。两个人开始翻找克里夫生前的东西。夏洛特认识克里夫的时候，他们都刚刚到达澳洲不久。二战以后，世界经济萧条不堪。夏洛特是爱尔兰人，从一所护士学校毕业后，接到了远在澳洲堂姐的来信，叫她去澳洲发展。因此，16岁的夏洛特踏上了去澳洲的轮船。因为有堂姐的照顾，她很快在一家小镇上的医院里找到一份实习护士的工作。克里夫正是她在工作中认识的。他是法国人，父母在一次事故中去世了，只剩下一个妹妹已经结婚，生活在巴黎。之后的漫长岁月里，他们过着令人羡慕的生活，到今年，他们结婚已经63年了。他们是那种令许多年轻人都自愧不如的夫妻，无论在什么场合出现，他们都是十指相扣，彼此的眼里有爱有温情，哪怕只是相互间的一个眼神，都能生动地表达出彼此的内心。

克里夫比夏洛特大7岁，事实上，自从他们结婚以后，克里夫时刻都在用心呵护着她，爱着她。他们庆祝每一个结婚纪念日，将漫长的岁月过成了一首诗。60岁以后，他们买了房车，走遍了澳大利亚的每一个角落。一个夕阳满天的傍晚，克里夫握着夏洛特的手说：亲爱的，这一生我最幸运的事就是遇到了你，如果有来生，请你一定要等着我，我们还要携手。

任世界精彩纷呈，我心只装下你一人。那时刻她将头靠在丈夫的肩膀上，夕阳将他们的身影拉成一道长长的影子。

“妈妈，你看，这是爸爸的字迹。”

女儿将一个信封递到夏洛特的手里，她看到信封上，正是克里夫那洒脱苍劲的英文字体。

夏洛特，我最亲爱的妻子：

当你看到这封信的时候，我已经在上帝的怀抱里了。首先，我要真诚地感谢你，感谢你陪伴了我63年，感谢你给了我一个如此温馨而又充满爱的婚姻。你也许不知道，有多少次，我在梦中醒来，都是笑着的，因为我太幸福了。如果可能，真希望能这样永远陪着你，永远幸福下去。可是我们都老了，我能时刻感觉到上帝在向我招手了，他招呼着我说：嗨，你这个老家伙，别再留恋尘世了，天堂的大门已经为你打开。

除了对你对孩子们的牵挂与爱，我应该是死而无憾了。但是，我对不起你，我不敢奢望取得你的谅解，然而请你理解我。请求你与孩子们一定要将我的骨灰运回巴黎，一定要将我埋在蒙马特公墓J区朱丽叶的身边。那里，我早在67年前就已经为自己买了墓地，就在朱丽叶的身边。

亲爱的夏洛特，你一定充满了疑问，朱丽叶是谁？很抱歉，这么多年，我没有告诉你关于我和朱丽叶的过去。我们曾经炽热地相爱过，并已经准备结婚，可就在婚前的那天晚上，也就是1940年6月5日，她被德国纳粹一名军官杀害了。那个白天，她曾那么开心，试着婚纱像一只蝴蝶在我面前翩翩起舞。但是，她就那么没了，在我的生命里永远消失了。她是一个孤儿，最害怕一个人相处。我曾经答应过她，将来不管生死一定要在一起，那是我对她的承诺。我把活着的人生给了你，但我希望死后能陪着她。我相信，你一定也不希望我是个不守承诺的人，这一点也不影响我对你的爱，我的身心我的灵魂将永远属于你……

后边都是克里夫对夏洛特道歉的话，夏洛特看到这里，既震惊又感动。她呆呆地在沙发上，坐了一个下午。然后，她对女儿说：按照你父亲的意愿去办吧，将他埋葬在朱丽叶的身边。

王若冰，原名王馥莉，澳洲华人作协理事，《澳华文学》杂志总编辑。出版过长篇小说《跳蚤女人》《祈祷一季的爱情》散文集《我们家族的女人》《对面的少年》《纯情倾诉》等。作品多次获奖，多篇散文与小说入选“紫罗兰精品珍藏”系列图书，《海外华人短篇小说选集》《100个让中学生感恩的故事》小小说年选等图书。善于用清新流畅的文字讲述人世间的离愁别绪，作品常见于海内外报刊，累计发表作品300万字余，现旅居澳洲墨尔本。

小芳24岁时从朱拉大学医学院药理学毕业了，同学们都在毕业前通过各种渠道求职，只有她按兵不动，因为她拿不定主意要在哪里工作，家乡罗勇或是首都曼谷。

直到毕业考试结束，小芳还未做出决定，她想回家看爸爸妈妈再做打算。一回到家里见到爸妈，她马上决定不去曼谷找工作了。在她这几年上大学期间，爸妈已经六十岁了，长期在果园繁重的劳动，使爸妈外貌看来比实际年龄苍老，她决定在罗勇找工作就近照顾爸妈。

不久前政府宣布的经济政策，开发泰国东部经济走廊，建设国家级经济特区，罗勇是三个府治之一，就此本地跨境投资高度增加，小芳在大学学习的第一外语是英语，第二是汉语，刚好都派上用场。她向当地几个医院投出求职信，不久就收到回音，她选了一家工业区国际医院，约见面试成功，隔天就上班了。

小芳第一天上班，爸爸亲自驾驶小货车送她，妈妈也要跟着去，小芳说不必了，镇上公共汽车很方便，今天是破例。

医院药理科室几位长辈对小芳很亲切，她顺利通过三个月的试用期，留用转为正式职工。下班回家小芳也参与果园管理，通过她几个月来的观察研究，她建议买进几样现代化农业先进设备，减轻爸妈的体力劳动，增加产量。在收获的季节，利用网络招聘农工帮忙，再上网销售水果，这样

加快摘收水果和销售的效率与速度，减少损坏和烂掉数量。

小芳领工资后爸妈开始催她找男朋友，小芳总说不急。其实医院同事大姐介绍了一个在当地某中国投资工厂的IT男给她，但还未见面。所以小芳没向爸妈报告。

现代人都用微信、推特、line等为通讯工具，做媒也现代化了。大姐把男方的微信推荐给小芳，介绍了他的姓名叫国华，华裔，职业电脑工程师（IT男），年纪27岁。大姐就让他俩自由发展。二人在微信上互相确认好友后，还未见上面，只是在微信上交谈了几次，IT男向小芳说最近工作很忙，实在没有时间见面，等忙过了请小芳见面吃饭。

小芳心里想，这个国华真是一名IT男，看来整天只会对着电脑，不会和人交流。那厢国华只觉得工作繁忙，哪有时间谈恋爱，等空点再说吧。

媒人大姐几乎每天询问小芳的感情进展，她照实说等待见面，就这样过了约一个多月，IT男倒是两三就发个微信问候她，但是还是说忙没时间见面。一个周五下午临下班时，媒人大姐又问同个话题，小芳照旧回答后，心里不禁纳闷，这么久了，IT男到底怎么想法？她想干脆问个明白，省得不明不白这样挂着。

于是小芳发微信给国华，述说媒人大姐的问询，提议不如今天抽个时间来见面，见后给大姐一个回复，说

## 信是有缘

泰国 杨玲

我俩见面了觉得不合适就分手，那就结一件事了。

IT男同意小芳的提议，可能他也给媒人大姐问询不少次了，也想有个结果，于是他约小芳下班见面。

小芳打电话给爸妈，说改为明天回汕头。傍晚六点正国华开着车子到医院门口，接小芳到本地一家著名小吃店，二人见面都发现出乎自己的预料，原来IT男是很懂得生活的人，衣住行都很讲究，喜欢旅游唱歌，谈吐幽默，个人素养也十分好，小芳见了心中暗喜。

国华见到小芳则惊为天人，原以为要媒人介绍的女孩都是不会吸引人的，但见到小芳确是面目姣好，身材适中，很有风度，大方又温柔。

二人可是一见钟情，见面的结果没有照二人原来的计划去发展，否定了原

定分手的提议，来了戏剧化的反转。俩人互有好感，有共同话题，非常投契，三观一致，大有相见恨晚之感。双方觉得相处非常开心、快乐，所以一致决定继续约会，继续相处，了解对方。

二人确定男女朋友关系后，给了媒人大姐满意的答复。相恋一年有余，在见双方家长后，二人开始在罗勇看房买房子，他俩在罗勇工作后，感到这小城市的可爱，富有人情味，空气新鲜，物价不高，特别是屋价比起曼谷低得多，二人拿出储蓄，加上双方家长援助，买下一套三房两厅的公寓，快快乐乐、开开心心在罗勇成了家。

杨玲，泰国女作家，著有《淡如水》（与父老羊合著）、《迎春花》、《红黄蓝》等。





# 在美国如何将房契转名？

供稿 Yama Zhong



说到美国买房卖房，房契转名是很多人关心的话题，美国产权转移是房产交易中最重要的一环，所谓产权转移，也就是产权证上要更改名字，俗称房契转名。房契转名的确看起来就是签个字改个名字这样简单，但事实上需要了解的知识却很多。据介绍，房契转名可以简单的归纳为两种，一种是有偿转让就是正常的房屋买卖，还有一种是无偿转让例如赠与。

## 有偿转让

所谓有偿转让很容易理解就是普通房屋买卖交易的过程了，交易双方聘请经纪人，在办理过户的时候签字即可，基本上由律师把关，所以不会有太多的纠纷和问题产生。但是在有偿转让存在一种情况，就是把房子以非常便宜的交易价格出售，比如叔叔把一套价值60万的房产以20万的价格就低价出售给侄子。

看起来没有什么问题，但是这个里面涉及很多内容。第一，就是产权保险，这套房产的交易价格是20万，购买这套房产的侄子需要重新购买产权保险。但是产权保险的理赔额是根据房屋的价格来定的，也就是说这套房屋一旦出现产权问题，产权公司只能根据20万来计算理赔额。第二，是缴税方面这里面可能涉及的税主要有两项：交易税和资本增值税。

## 交易税

购买房屋的时候卖家要缴纳交易税，交易税的多少也是根据房屋交易价格计算的，以刚才的例子来讲，如果是按照正常市场价格缴纳交易税60万房子，价格超过50万的房产税率是1.825%，需缴纳 $60万 \times 1.825\% = 10950$ 美金的交易税。如

果是20万的价格，税率更低只有1.4%。那么 $20万 \times 1.4\% = 2800$ 美金。所以从交易税上来看可以节省很多。

## 资本增值税

如果这套房产是用于自住没有问题，但是如果这是一栋投资房，将来卖房的时候就会涉及到另外一项税，就是capital gains。还是刚刚的例子，过了几年侄子想要卖房，这个时候这套房产的市场价格已经涨到70万了， $70万 - 20万$ （当初购房的价格）=50万（需要缴纳所得税的部分），像capital gains的税率非常高，差不多要15%。那么 $50万 \times 15\% = 75000$ 美金（资产所得税）。

## 无偿转让

所谓无偿转让就是赠予，如果想要办理无偿转让，手续上要比有偿转让容易很多。做无偿转让只要去两次律师楼就搞定了：第一次去的时候带着自己的有效ID和社会保险号，让律师准备一份房契赠与的法律文书。第二次去的时候，赠与人在房契赠与文件上签字，然后赠与双方在交易税单上签字，就可以完成。里面所产生的费用也远低于房屋交易的过户费，不到1000美金就可以完成，主要就是160美金产权登记费以及律师费。由于赠予的房产没有交易，因此也没有办法购买产权保险，一旦产权出现问题，也只能赔偿原屋主。从税务方面来说，没有交易税，资本增值税也从原屋主购买之日的价格计算。

无偿转让听起来很美，但仍有可能引发法律纠纷。类似赠予的这种无偿转让虽然手续简单，但还是有很多需要注意的地方。总结了以下几点：

## 一、老年人福利

现在有很多老年人想要申请政府的一些福利，比如medicaid。但是因为对收入有要求，很多老年人担心，如果自己有房产会影响申请medicaid，所以把房产转让给自己的子女。但是他们不清楚即便是转让了房产，有一些情况下，他们5年内还是不能申请政府的medicaid。并不是转让就能马上申请，这个是他们必须要注意的。

而且，这样一种房契转名会让很多老年人没有保障，如果有老年人一定要把房产赠予给自己，可以在房契里写入一项条款。就是尽管老人把房产转给子女了，但是老人拥有这栋房产的终身居住权。很多人存在误区，有房产就不能申请medicaid。其实有房产一样可以申请。如果这套房产是老人唯一居住的房产，老人有没有什么收入和存款，那么同样可以申请medicaid。这样只要有一天老人打算卖房或者去世了，卖房的钱先偿还自己的看病的花费，剩下的钱留给子女也是可以。

## 二、医疗信托

如果有这种需要的老人，最好还是要和律师沟通，看哪种方法是最好的。事实上，其实老年人不用担心房产会影响自己申请政府福利，而且即便是为了享受福利将房产过户给孩子，那么也还是要寻求一种保护自己的方法。

## 三、为欠款临时过户

有些人因为有欠款而临时将自己的房产过户给他人，然而，无偿转让是没有办法购买产权保险的，保险的赔偿方还是原屋主。所以一旦原屋主有欠款，这笔欠款除了跟着人走，也会跟着房子走。被赠与方只要卖房子，还是要偿还欠款，不然房产的产权也是有问题的。

## 四、将个人房产转让到自己公司名下

现在有很多人选择个人房产转移到自己公司名下，事实上就是自己转给自己，但是需要注意这套房产的持有人必须和公司持有人一致。如果是夫妇两人持有的房产，那么公司也必须是夫妇两人名下的，而且所占的份额也是必须要一致的。如果改变了就涉及到转让税的问题，因为这种转让是不需要转让税的。



作者简介: Yama Zhong  
仲菡, 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

## 继承? 赠与? 买卖?





# 东西方针灸学的趋同趋势

## 在第八届“世界针灸周”上的发言提纲

全美中医药学会 巩昌镇 博士

### 问题的提出

虽然世界医学多种多样，但是西医和中医作为两个最大的医学体系是没有疑问的。西医在各地的差异性有中医那么大么？我想我们得到的回答是否定的。中医在各地的差异大么？我想回答是肯定的。即使具体到针灸，针灸在各地的差异大吗？我想大部分人的回答也是肯定的。那么针灸的未来在各国之间究竟差异越来越大还是越来越小？我想两种回答可能难分伯仲。我今天讨论的就是针灸在各国之间的差异越来越小的问题，也就是东西方针灸学的趋同趋势。讨论东西方针灸学的趋同是一个复杂的问题，涉及到教育、临床、科研、体制、立法等多个方面。这里仅就东西方针灸学历史发展的线索以及推动趋同的基本力量，体制因素和并行的几个模式谈一谈自己的看法。

### 东方针灸学的发展

东方针灸学起始于《黄帝内经》、《难经》、《针灸甲乙经》等经典著作建立的一套完整的理论、诊法、处方、穴位、刺法、医案的针灸理论与临床实践体系。这一古典体系一直是中国教学、临床、考试、临床经验、医案记录、撰写著作使用的标准语言，一统天下两千多年。起始于针刺麻醉、针刺止痛机理的研究，现代针灸又建立了神经-内分泌-免疫系统以及各人体系统参与的作为针刺基础的实验针灸学体系。这一体系发展迅速，五十年间产生了大量的对针灸学的新的知识，也逐渐让实验针灸学成为一门完整的课程以及一个开放的体系，让大量的非针灸临床医生也参与到研究中。随着在古典针灸学和现代针灸学夹缝中对肌肉和筋膜的深入理解，当代针灸学的各种模式雨后春笋般地成长出来了。这是近几十年的事情。东西方针灸学发展同步进行。

### 西方针灸学的发展

虽然各国都有自己的体表医学，但是没有任何一个国家像中国那样发展出完整的针灸学体系。针灸学进入西方经历了引进、消化、吸收、创造的过程。有几个特点值得注意，针灸最初引入英国，英国人把五行因素当做构建英国针灸的核心要素，产生了五行针灸。针灸引入法国后则加入了能量因素，穴位用能量来刻画。针灸引入德国看中了电针，福尔电针是德国针灸的象征。这三个国家早期针灸的发展都与自身民族的性格以及哲学文化传统密切相连。这些发展都早于美国把针灸引入亚裔人群以外的主流人口的上一世纪七十年代。因为在欧洲大陆大量的西医大夫使用针灸治疗病人，医学针灸在那里也自然诞生了。美国人口的多元性决定了引进针灸过程中的多元化。大量英文翻译的针灸著作包括《黄帝内经·素问》、《黄帝内经·灵枢》、邱茂梁的《中国针灸学》、程莘农的《中国针灸学》、上海版的《针灸学》为第一代针灸著作，这些著作都是完整的、逐字逐句的翻译。第二代针灸著作以皮特·戴德曼的《针灸学手册》、马万里的《中医基础理论》、《中医针灸治疗学》、《经络学》为代表。虽然这些著作中的内容大都来自中医针灸，但是已经带有他们自由发展的内容，并且有着浓重的西方文化的自由发挥。当我们看到《西方医学针刺》、《医学针灸》、《激痛点干针》这些教科书时，这些著作从中医针灸引用的来源已经寥寥无几了。那么他们与现代针灸的基础研究和临床研究也更为接近了。

### 东西方现代针灸学的趋同

东西方针灸学趋同了吗？现在难以断言。东西方针灸学有着趋同趋势吗？我的回答是肯定的。我今天要讲的是有三种基本力量，三个体制因素，三个并行范式正在促成着这种趋同。

三种基本力量包括针灸临床试验研究，针灸基础研究，仍然发展着的功能系统。

针灸临床试验研究。自从1975年第一个针灸治疗关节炎疼痛的针灸临床试验研究在《新英格兰杂志》上发表以来，已经有逾7000个针灸临床试验研究索引在美国国家医学研究院的PubMed上。这一数量惊人的在针灸上的

投入既来自中国、日本、韩国，也来自美国、英国、法国和德国，还有世界其他地区（南美、北欧、东欧、俄罗斯、中东）都进行了或多或少的针灸临床试验研究。这些研究中最大的挑战是对照组假针灸的艰难选择，特别表现在西方的针灸临床试验研究研究中，德国针灸实验和针灸实验研究的八项实验达到高峰。梁繁荣团队、刘存志团队、刘保延/刘志顺团队的针灸随机对照实验报告相继在JAMA、JAMA子刊、关节炎与风湿病杂志发表明确地回答了假针灸的“白马非马”问题，并且又把针灸临床试验研究推到了东西方都可接受的另一高度。尽管这一点表现出东西方针灸临床试验研究的差异，但是这仍然是驱动东西方针灸趋同的重要力量。

针灸基础研究。针灸的基础研究东西方使用着同一种共有的语言，这就是现代医学语言。我们看一下Stux, Berman, Pomeranz合著的《Basics of Acupuncture》，Stux 和Hammerschlag合著的《Clinical Acupuncture: Scientific Basis》和我们国内各种版本的《实验针灸学》的重合部分几乎没有差别。他们引用的关于针灸治疗疼痛的基础研究基本上是一样的。最近马秋富团队联合景向红团队、王彦青团队相继在《神经元》杂志、《自然》杂志发表的研究报告对特定电针刺刺激强度、特定针刺部位、特别神经元通路通过电针驱动迷走神经-肾上腺轴为穴位相对特异性的存在提供的现代神经解剖学基础，并回答针灸消炎效应的产生机制肯定会同步进入下一版的《Basics of Acupuncture》和《实验针灸学》里。

功能系统仍然在发展。功能性的架构既包含古老的经络系统，也包含新发展的筋膜链系统，筋膜序列。这里的趋同是一种多样化中的趋同。

经络系统是中医针灸两千年来建立的一个完备的功能系统。这一系统包含十二经脉、奇经八脉、十二络脉、十二经筋、十二皮部。这一复杂网络系统在其发展过程中，既包含了已知的解剖结构，也包含了被未知的系统，成为一个高度复杂的功能系统，是传统针灸教学的重要部分，也是绝大部分临床医生仍然使用的系统。筋膜链系统使托马斯耶斯在《解剖列车》里提出来的。《解剖列车》已经出版了四版。《解剖列车》筋膜链包含着后表线、前表线、体测线、螺旋线、手臂线、功能线、前深线等筋膜链以及沿线结构。筋膜链连接了众多骨骼、肌肉、筋膜。如果把这些结构连接起来，作者也承认回归到了中医中的经络。以后表线和旋线为例。后表线的循行路线以及沿路的身体结构和部位包括趾骨跖面-足底筋膜-趾短屈肌-跟骨-腓肠肌-跟腱-股骨髁-腓绳肌-坐骨结节-骶结节韧带-骶骨-腰骶部筋膜-竖脊肌-后头肌-帽状腱膜-颅项筋膜-额骨-眉弓。螺旋线的循行路线以及沿路的身体结构和部位包括枕骨嵴/乳突寰椎椎-头夹肌和颈夹肌-下颈椎/上胸椎棘突-大小菱形肌-肩胛骨内缘-前锯肌-外侧肋骨-腹外斜肌-腹肌腱膜-腹内斜肌-髂嵴/髂前上棘-阔筋膜张肌-髂胫束-外侧胫骨髁-胫骨前肌-第一跖骨基部-腓长肌-腓骨头-股二头肌-坐骨结节-骶结节韧带-骶骨-骶腰筋膜-竖脊肌-枕骨嵴。虽然每一条筋膜链的要素都是骨骼、肌肉、筋膜，但是筋膜链仍然是一个功能系统。前表线、后表线、体侧线的筋膜链分别分别与胃经、膀胱经、和胆经的能量线高度重合；四条手臂线，臂前表线、臂前深线、臂后表线、臂后深线分别与心包经、肺经、三焦经、小肠经重合。螺旋线相似于针灸经络体系中的胃经和膀胱经。

筋膜序列是意大利Stecco家族提出并发展起来的。筋膜序列除了筋膜序列概念本身外还有筋膜斜线、筋膜螺旋线、筋膜单元、运动单元、协调中心点、感知中心点等。筋膜序列是联合单向肌肉链的各个成分，是整个躯干或肢体在单一方向上的运动，亦即躯干或肢体所有节段上同一方向的筋膜单元的总和。筋膜斜线是指躯干或肢体所有节段在相同两个正交平面之间的融合性筋膜单元的总和，或者说所有融合性协调中心的连线。筋膜螺旋线是通过支持带连接身体多个节段，控制躯干或肢体多个节段在不同方向上同时运动的结构，连接了相连节段上的多个融合性协调中心。每个节段的每个方向的动作由一个筋膜单元控制。筋膜单元包含运动单元，运动单元是一块肌肉内专门从事某一方向运动的一束肌纤维。每个筋膜单元

都有一个协调中心点和一个感知中心点。感知中心点位于关节处，在生理状态下感受关节节段的运动，在病理状态下是病人疼痛感觉所在点。协调中心点负责所属筋膜单元的运动，协调其中的各运动单元（引自关玲翻译的筋膜手法系列讲座）。筋膜序列传递力，是张力、应力、压力等生物力学的载体。筋膜序列里的筋膜线也可以用腧穴穴位串联起来。尽管筋膜序列及其相关概念有着解剖结构基础，但是仍然是一个理论的功能系统。

经络系统建立在两千多年前，现代医学已经多人体的解剖、生理有了非常充足的认识，但是两千年后的今天为什么像筋膜链系统，筋膜序列还继续在发展呢？并且获得了很多临床实践界的认同呢？为什么那么有实证基础的神经-免疫-内分泌网络不被每一个临床家当做天天使用的语言与工具呢？我想这些功能系统的实用性、可自由发挥性、手下的无距离感是不能不考虑的因素。

### 三个体制因素：整合医学，循证医学，教学大纲w

整合医学是指从人的整体出发，将医学各领域最先进的理论知识和临床最有效的实践经验加以整合，根据社会、环境、心理的现实进行调整和落实，使之成为更加适合人体健康和疾病诊疗的医学体系。

循证医学是指医疗决策者应尽量以客观临床研究结果为依据，医生开具处方，专业组织制定治疗方案或医疗指南，政府机构作出医疗卫生政策，都应根据现有的、最好的研究结果来制定、推荐和实施。w

整合医学拉近中医，循证医学拉近西医，无论是东方的中医针灸教学大纲还是西方的中医针灸教学大纲都开始强调整合医学和循证医学。这是中医针灸教学的一大趋势和特点。《中国中西医结合杂志》的英文版名字改成了《Chinese Journal of Integrative Medicine》，上海的中西医结合英文杂志就叫《Journal of Integrative Medicine》。这些杂志的主要读者和供稿者大多来自中医针灸界。美国和西方的很多新的医学杂志也以整合医学来命名。还有美国的很多针灸中医学院名字都开始带有整合医学。

### 三个并行范式：古典针灸学，现代针灸学，当代针灸学

虽然对古典针灸学，现代针灸学，当代针灸学有着不同的称呼，但是这三个范式都是针灸以机体的上下联系，前后联系，左右联系，内外联系为作用基础的。对古典针灸学来说，这些联系经络系统，气血流通其内，针灸作用在气血出入的经典穴位上。对现代针灸学来说，这些联系集中在神经-内分泌-免疫网络上，针刺作用在按照神经节段划分的体表分布上，以调整网络内的神经介质、神经肽、免疫因子以及其他生物物质因子。对当代针灸学来说，筋膜间质网络是发生作用的载体，针灸通过生物力学因素作用其上。我们看到无论是在东方还是在西方，古典针灸学，现代针灸学，当代针灸学这三个并行范式都在不同程度地临床实践着，并且以不同的方式反映在新一代针灸医生的学习过程中。

### 总结

虽然东西方针灸学有着不同的发展道路和轨迹，但是诸多因素促使着东方针灸学和西方针灸学的趋同与汇合。这些因素包括针灸临床试验研究、针灸基础研究、仍然发展着的功能系统三个推动趋同的基本力量；整合医学，循证医学，教学大纲三个体制因素；和古典针灸学，现代针灸学，当代针灸学并行前进的三个范式。正是这些基本力量、体制因素和并行范式推动着东西方针灸学的趋同。

二〇二一年十一月二十一日



# 早餐吃1黄、午餐吃2黑、晚餐吃3白，养出“不老肾、干净肺”！胜过冬天补药一堆

很多人早晨醒来后,就开始发愁:早餐吃什么?午餐吃什么?晚餐吃什么?

这也没啥不好意思的,老话说“民以食为天”,吃饭就是人生的头等大事!



而随着生活条件的改善,咱们不仅仅是追求吃得饱,还要吃得营养健康。

到底该怎么吃呢?往下看!

## 早餐吃黄,养胃健脾补虚!

很多人在早餐都有喝粥的习惯,特别推荐大家喝“1黄”——小米粥。

中医认为,常食小米,有健脾和胃、补虚损的作用,很适合脾胃虚弱者。

现在天气越来越冷,晨起喝一碗热气腾腾的暖胃小米粥,再合适不过了!



更值得一提的是,小米还能有养肾的功效。

中医有“年过半百而阴气自半”的说法。意思是说,老年人不同程度地存在着肾精不足的问题,常喝小米粥,可补益肾精、益寿延年。

俗话说“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”,冬天正是养肾的季节,现在喝小米粥也是顺势而为呢~

不过,小米性稍偏凉,气滞者和体质偏虚寒者不宜过多食用。

气滞的人通常表现为生气以后,觉得胸闷难舒;虚寒体质的典型特征是怕冷,一到冬季就裹得跟粽子似的,手脚冰凉,背部发冷,大便稀薄。

**吃早餐小建议:**营养的早餐要包括这3样!

3样分别为谷类、蛋白质、蔬菜水果。

在平时生活中,大家可以这么吃:100克的新鲜蔬菜或水果;谷类约100克,可以选择粥、馒头、面包、面条等;含有优质蛋白质的食物,比如肉类、鸡蛋或大豆制品。



## 午餐吃黑,滋阴补肾通便!

忙碌了一早上,终于可以吃午餐了。

午餐的重点是“饱腹”,因而给大家推荐“2黑”,吃得饱还健康——

### 1.主食吃黑米

中医认为,黑米性平、味甘,入脾、胃经,有“滋阴补肾,健脾暖胃,明目活血”等功效,是当之无愧的“养生米”。



而且,从营养学角度看,黑色谷皮中含有花青素类色素,这种色素本身具有抗氧化作用,能帮助降低血脂、抵抗动脉粥样硬化。

所以,大家不妨把主食换成黑米。

当然,如果你吃不习惯黑米饭,也可以在煮白米饭的时候加几把黑米一起煮,这样也不会影响口感。

### 2.菜肴吃黑木耳

中午最好吃些容易消化的食物,比如润肠通便的——黑木耳。

黑木耳是“肠道拖把”,其富含膳食纤维,有助于增加粪便体积、刺激胃肠道蠕动,从而有利于通便。

尤其是本身容易积食、便秘的人,中午吃点通便食物,排便舒畅了,下午才能更有效率地工作。

此外,木耳还富含铁、钙等营养物质,营养价值相当不错。



泡木耳小提醒:用冷水泡1~2小时左右就可以食用了,最多不要超过4个小时;如果用热水泡,时间要更短。

对了,如果闻到木耳有异味或摸到有粘液,说明木耳变质了,立马扔掉。

**吃午餐小提醒:**刚吃饱别马上躺下!

经常吃饱就躺下,容易导致食管下括约肌功能减退,胃内容物容易反流到食管,引起反酸、烧心等症状。

所以,建议大家午餐后先站一站,过15~30分钟再躺下。

## 晚餐吃白,清热润肺止咳!

辛苦了一天,给自己和家人做顿营养的晚餐吧~

晚餐的重点是“清淡好消化”,给大家推荐适合晚上吃的三种食物——

### 1.菜中代表:白萝卜

萝卜营养丰富,素有“冬季小人参”的美誉。



具体来说,萝卜性平微寒,能清热解暑、健胃消食、化痰止咳、生津止渴。现代研究也发现,萝卜有通便、降脂和预防胆结石的作用。

中医提倡“冬吃萝卜”,一是因为这个季节易上火,而萝卜性凉,能清内火。

此外,入冬进补,难免多吃点肉,萝卜正好能解腻、调一调饮食中的热性。

**养生推荐:**萝卜羊肉汤

**材料:**萝卜1根,羊肉500克,葱、姜、黄酒、精盐、味精各适量。

**做法:**将羊肉切成小块,用冷水烧沸,焯去血水,出锅洗净备用;萝卜洗净切块备用;先将羊肉入锅,加水适量和葱、姜、黄酒,煨至五成熟;再将萝卜放入,用小火炖至酥烂,加调味料后,即可食用。

### 2.干货代表:百合

晚上睡不着、睡不好的人,可以在晚餐吃些有助眠安神作用的百合。

而且,百合还有润肺止咳的作用,非常适合容易感冒着凉的季节。

**养生推荐:**百合粥

**材料:**百合30克,糯米100克。

**做法:**将百合捣碎,用水适量,与米煮成粥。温热服之,日服两次。

**营养点评:**有润肺止咳、清心安神的作用,适合睡眠质量不佳的人群。



### 3.果中代表:荸荠

吃完饭,自然要来些水果~

在冬季,特别推荐有着“水中人参”美誉的——荸荠。荸荠性偏凉,具有清肺胃热、化痰消积的作用。



而且,荸荠富含碳水化合物,可以将它作为主食的一部分,相比于精白米面,还能增加一点钾、维生素C和钾。

但要注意,生吃荸荠有感染寄生虫的风险,建议大家煮熟了再吃~

**吃晚餐小提醒:**别吃得太晚!

晚餐吃得太晚,很多问题容易找上门:长胖、失眠、胃病、糖尿病等等。

建议按照睡觉时间,来安排吃晚餐时间,最好隔4小时以上。

例如,你在10~11点睡觉,那么比较合适的晚餐时间就是6~7点。

看到这,大家都应该知道一天三餐咋安排了吧?

可以转给亲朋好友,让他们也吃上健康营养的饭吧!

(转载自养生推送)



# 化疗导致的神经病变与针灸治疗

作者 袁作彪

随着癌症诊疗的进展，很多患者的生存时间将持续得到改善，在治疗的最初决定中考考虑治疗对患者未来健康的影响变得越来越重要。很多治疗的慢性毒性要引起患者和家属的重视，以期提升患者的生活质量。癌症以及化疗导致的周围神经病变（CIPN）是一个经常受到忽视的副作用。



最近的研究结果表明，癌症治疗后患有慢性神经病变的癌症患者患残疾和潜在跌倒的风险更大。

根据2017年8月24日发表在《美国国立癌症研究所杂志》（Journal of the national Cancer Institute）上的一篇报道：根据一项大型临床随访数据，接受紫杉类为基础的化疗来治疗乳腺癌的许多妇女经历了长期的周围神经病变。在治疗开始两年后，超过40%的受试者说她们的手或脚仍然感到麻木和刺痛，10%的人认为她们的症状是严重的。严重神经病变患者的生活质量低于无严重症状的患者。

随着癌症诊疗的进展，很多患者的生存时间将持续得到改善，在治疗的最初决定中考考虑治疗对患者未来健康的影响变得越来越重要。很多治疗的慢性毒性要引起患者和家属的重视，以期提升患者的生活质量。癌症以及化疗导致的周围神经病变（CIPN）是一个经常受到忽视的副作用。

最近的研究结果表明，癌症治疗后患有慢性神经病变的癌症患者患残疾和潜在跌倒的风险更大。根据2017年8月24日发表在《美国国立癌症研究所杂志》（Journal of the National Cancer Institute）上的一篇报道：根据一项大型临床随访数据，接受紫杉类为基础的化疗来治疗乳腺癌的许多妇女经历了长期的周围神经病变。在治疗开始两年后，超过40%的受试者说她们的手或脚仍然感到麻木和刺痛，10%的人认为她们的症状是严重的。严重神经病变患者的生活质量低于无严重症状的患者。

化疗引起的周围神经病变是导致癌症患者在治疗早期中断治疗最常见的原因之一。一些患者可通过降低化疗剂量或暂时停止化疗减轻症状。但是，对于其他病人来说，症状会持续数月、数年甚至是终生出现。

化疗药物通过全身扩散，不同类型的化疗会损伤不同的神经。症状往往从离头部最远的部位（神经末梢）开始，但随着时间的推移更靠近头部。在大多数情况下，人们会注意到化疗引起的脚上的周围神经病变症状，然后是手。症状可能始于脚趾，但蔓延到脚踝和腿部。同样，症状可以从手指上移到手和手臂。

化疗引起的周围神经病变最常以同样的方式影响身体的双侧。化疗引起的周围神经病变可以从治疗开始后任何时间出现。随着治疗的进行，病情往往恶化。损伤可能发生在不同类型的外周神经系统中。

## 感觉神经

这些是影响感觉的神经（感到疼痛、发热、寒冷和压力）。感觉神经受到影响时，手和脚的症状：

- 刺痛、灼烧、嗡嗡的“触电”的感觉、或麻木。通常从脚趾和手指开始。它可以沿着手和脚继

续向身体中心蔓延。

- 疼痛，通常被患者描述为夹痛，尖锐的刺痛，灼痛，和电击痛。
- 感觉像戴着很紧的手套或穿着很紧的长袜。
- 一种不舒服的感觉，当你触摸某物时可能会变得更糟。
- 通常不会导致疼痛的物体引起疼痛。例如，鞋或床罩。
- 难以感受到冷和热的温度，或者难以知道自己是否受伤了。
- 很难知道手和脚的位置，这就是所谓的位置感丧失。这可能使行走或拾取物体更加困难，特别是在黑暗房间里，或者在处理小物体时。

## 运动神经

这些神经在大脑和肌肉之间传递信息，帮助肌肉移动。运动神经受损时可能导致这些症状：

- 虚弱或肌肉疼痛。这可能很容易失去平衡或绊倒。
- 行走和移动困难。
- 难以使用手和手臂完成日常任务，尤其是精细动作技能，如发短信或扣衬衫扣子或打开罐子也很困难。
- 手脚抽筋和肌肉萎缩（如果不经常使用肌肉）。
- 吞咽或呼吸困难（如果胸部或喉咙肌肉受到影响）

## 约30%-40%接受化疗的患者会经历周围神经

## 病变

有许多治疗方法已被用于防止化疗引起的周围



神经病变（CIPN）。但到目前为止，没有明确的结果，研究结果喜忧参半，需要更多的研究来进一步明确是否有效。

一旦发生周围神经病变，必须立即采取这些措施，如果对神经病变不予治疗，它可能成为一个长期问题，长期的损伤是没法得到改善的。

## 周围神经病变可以治疗吗？

神经系统的副作用会使人们很难完成日常的日常活动。

虽然神经损伤和神经系统副作用可能是不可预防的，但如果及早发现，大多数都是可以控制的。

早期治疗也能防止症状恶化。如果你有上述症状，立即告诉医生是很重要的。一旦确诊，神经系统副作用的管理取决于问题的类型和导致问题的原因。治疗可以帮助缓解一些化疗引起的周围神经病变的症状。有时这些症状在治疗结束后很短时间就会消失。但有时持续时间更长，需要长期治疗。化疗引起的严重的周围神经病变可能永远不会消失。

目前西药药物不能治疗神经病变，但它可能减轻疼痛。然而，它并不能解除麻木。

## 在中医药方面，首选针灸治疗

有人在7个电子数据库中进行了全面的文献检索。总共招募了19个随机对照研究，涵盖了1174名患者。结果表明，针灸比单纯药物显著提高了周围神经病变的治疗有效率。针刺对神经传导速度的恢复和改善疼痛都有很好的作用。最常用的穴位是合谷，曲池，八邪和八风。

需要说明的是，以上仅仅是研究证明针灸对化疗引起的神经病变有效果，但要达到真正不影响生活质量，还需要比较好的个人经验。我个人的经验，是要局部取穴位，紧贴骨膜，使用一定手法，产生比较强的针感。还要根据神经的生理功能和解剖部位，在头部和脊椎的相应部位选择穴位，适当的时候要使用电针，特定波或者红外灯，多种方法一起，并且需要一定时间，才能确保比较好的效果。

## 针灸治疗的同时，可以加用中药内服或者外洗

在中医古籍中记载，麻和木是两个不同的概念，病因也不完全相同。

麻，多为气血不通，也就是西医说的血液循环不好，为何说是寒湿呢？西医讲手足麻木，均在远端，末梢，远心端，气血运行不畅，化疗药物代谢产物不容易排出，西医使用利尿剂，加速药物从肾脏代谢，那么在中医中是用什么方法呢？就是利湿，因此导致麻的原因认为是寒湿。

而木，从感觉上讲，比麻更严重一些，也有气血不通的因素，但为何感觉不同？一定不单单是程度上的不同，我们说，麻是气血不通，夹杂了寒湿，而出现木，更多的是夹杂了痰瘀。

周围神经病变，严重的会有手足皴裂。为何会出现手足皴裂而不是面部、前胸、后背的皴裂呢？

西医角度讲，四肢末梢循环差，第二是四肢皮肤角质化增殖相对于肌肉层慢，肌肉组织代谢生长快，从而出现皮肤被撑开，出现裂口。

从中医角度讲，手足皴裂应属于阴血不足。手足皴裂应责之于肺，肺主皮毛，肺气不利，无法将气血津液输布于四肢，四肢失于濡养，从而出现干燥皴裂；而当肺气充足，输送不利，出现脉络瘀阻，也会导致津液无法输布。因此，手足皴裂的中医病因为燥邪伤阴，阴血不足，脉络瘀阻。

了解了手足麻木和手足皴裂的中医病机，治疗上用药就会更加有针对性。

如单纯表现为手足麻，如过电感，辨证寒湿阻络证，使用中药外洗方—黄芪桂枝五物汤加减。如手足会有小水泡，随着水泡破裂，会伴有皮肤干燥脱皮，中医辨证为湿热阻络，要用清利湿热通络的中药。如果中医辨证为燥邪伤阴，阴血不足，脉络瘀阻，就要养阴补血，润燥通络。

## 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。曾于明尼苏达州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(六)

周志益博士(明州)



## 耳聋耳鸣常识

耳鸣主要是一种听觉功能紊乱现象,不是器质性凋亡,是病变部位自发性放电活动所致。特别是有大量中青年患者,他们本身体质、肝肾功能等均无异常,只是由于突发性耳聋、爆震、噪音或较长时间的工作压力较大、学习比较紧张等造成耳鸣或失眠。这类患者多因工作或学习原因,很难抽出时间对耳鸣进行专业治疗,而服用一些广告宣传的中西药物,随时间推移,既造成耳鸣渐进性加重,又对治疗信心造成打击。

耳鸣的发病逐年明显增多,耳鸣比耳聋更加痛苦,许多患者感觉严重的心烦意乱、焦虑不安、不堪忍受、严重影响了睡眠,无法工作,并且又往往不被人们理解,这就更增加了患者的痛苦,常遇到一些患者哀告医生:“请快救救我吧,这病无法忍受太痛苦了,这样下去,我真的不想活了。”

这是多么撕裂肺腑的求救声!多么渴望得到有效的治疗。

耳聋是各种程度不同的听力下降的总称,目前国内外认为感音神经性耳聋是不可逆的。

## 怎样预防耳鸣耳聋的发生

听力与语言是人类互相交流和认识世界的重要手段,看不到的世界是漆黑的,而听不到的世界是死寂的,因此,市民一定要保护好耳朵,有了耳病也要积极的治疗。

## 耳鸣耳聋的危害

耳鸣指患者自觉耳中鸣响而周围环境中并无相应的声源,它可以发生于单侧也可发生于双侧,有时患者自觉鸣声来自头颅内部,可称为“脑鸣”。耳聋指患者不同程度的听力减退,程度较轻者也称“重听”。

耳鸣患者除了影响自己对他人的理解能力,而且还会使自己休息不好,产生极郁闷的心情,以至于头昏、精力不能集中、听觉敏感度下降、精神负担加重、常患得患失、恐惧及精神过度紧张等,所以俗话说“久鸣必聋”,而耳聋患者由于长时间的沟通障碍很容易走向极端,变得偏执、固执、乖僻、多疑,会逐渐避开与他人交流封闭自我,与世隔绝。

下期我们会介绍

[听力知识连载-老年听力障碍(七)]  
敬请关注!

如果您有什么问题,请向明州美国之听著名听力学家周志益博士咨询。

电话: 651-324-4589

邮箱: jerryz@hearingofamerica.com

# 保护牙齿健康的四大方法

## 1、每天必做的保养功课,有效刷牙。

实行“三三制”:每天刷牙3次,每次刷3分钟或更长的时间。且要注意将刷毛与牙面成45度角,转动刷头,尽最大的可能每一颗牙齿都刷到,让牙刷在上下牙列面间来回移动,以清除深处的残垢。不要横着刷牙,也不要非常用力。

## 2、选择适合自己的牙刷、牙膏。

牙刷:只有选用符合口腔卫生要求的保健牙刷,才能起到洁牙的效果,并且不损伤牙齿及牙周组织。保健牙刷的特点是:刷头小,在口腔中转动灵活;刷毛排列合理,便于清洁牙齿,刷牙后牙刷本身也容易清洗;刷毛细而有弹性;刷毛的顶端呈圆形,不易损伤牙齿和牙龈。电动牙刷也是不错的选择,其高速旋转产生的轻微振动,不仅能促进口腔的血液循环,对牙龈组织也有按摩效果。

牙膏:为了预防蛀牙,可以选择具有修复功能的防蛀牙膏,配方中含有能够直接作用于牙齿表面的游离氟成分,牙齿发生裂纹的地方特别容易吸收游离氟,因此游离氟能起到定向修复的作用,有效修补破损的牙釉质,从而防止细菌的入侵。

## 3、多吃“爱牙食品”。

高纤维食品,比如蔬菜、粗粮、水果等对牙齿都很有利;还有含钙较

高的肉、蛋、牛奶都应多食用;避免食入过多的甜食。特别是在婴幼儿时期就应注意饮食的选择,家长应给孩子多吃能促进牙齿咀嚼的蔬菜,如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等,有利于促进下颌的发达和牙齿的整齐。

## 4、定期洗牙不能少。

利用超声洁治等手段及时清洗口腔内的牙菌斑、牙结石就是人们所说的“洗牙”,它是预防牙周病的主要手段之一。刷牙和洗牙不能相互代替,因为牙齿在彻底清刷后的数小时内即可有新的菌株形成,在30天内可达到最大量,如果不注意口腔卫生或刷牙方法不够正确,牙齿表面就会有大量菌斑积聚,特别是牙刷刷不到的部位,久而久之即成为牙结石。如果牙齿表面有牙菌斑、牙结石,而又没能及时消除,就可引起牙龈炎、牙周炎等一系列疾病。



# 痔疮患者的福音

## IRC 疗法



采用美国最新无痛性红外治疗仪

治疗一次只需2分钟,一个疗程平均治疗4次

不手术,不住院,无痛苦,随治随走,疗效显著。

## 自费病人优惠



痔疮去无踪,生活更精彩

診療中心電話: (952) 922-9999 (英文)

王氏裝修公司

One Stop 診療中心:

6545 France Ave S. Suite 290.

Edina, MN 55435

周一、二、四、五

# 杨璐会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

Kate Yang, CPA, MBT; IRS Authorized E-File Provider

明州執照注册會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國注册會計師協會會員

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险

服务范围: 公司财务, 人工, 税务, 审计, 成立公司, 牌照,

IRS代理, 个人报税, 组织财税

服务群体: 公司, 个人, 组织

服务语言: 英语, 国语, 粤语



新地址

Address: Suite 129, 2233 North Hamline Ave, Roseville, MN 55113

Office: 651-784-7211 | Direct: 651-206-1799 | Fax: 651-925-0325

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



# 三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

Yifan Fund

Pro-Life Action Ministries

(有中文翻譯)



六個星期胎兒的照片



# 她曾经来过这里 (下)

作者 平静美湖 (明州)



(接上期11月12日B11版)

离北方交大最近的娱乐和购物中心是北京动物园，妹妹周末来交大，我们一起去动物园，逛商店吃一些从没吃过的小吃，驴打滚，炸糕之类。

我们在北京有个亲戚是大姨（妈妈姑姑的女儿），住和平里。我俩是她家的常客。大姨夫在林业部工作，她们的三个儿子和一个女儿都已经工作了，二哥就住大姨家隔壁。二哥有空时常过来和我们聊天，带我们出去照相，然后他自己印出来。在那个年代，照相可不像现在这么容易，那时照相要用胶卷，照完后在黑屋里把胶卷从相机里取出来，裁开，放大，放进像纸，浸在特殊的显像液里一段时间，再晾干。相机比较贵，有相机的家庭很少。二哥和三哥头脑灵活，精通多种电子和机械技术，大姨家里从家具到电气，总是国内领先，我们总说大姨和二哥家是中国现代化的样板。

二哥和大姨周日带我和妹妹去颐和园，故宫，北海，散心又了解北京的文化和历史。但是我肠结核还没完全好，有时出去走多了，回来会肚子痛，妹妹有一次流着眼泪哭着帮我解出痛苦。

几十年来，我一直藏在身边这些和妹妹一起照的珍贵的黑白照片。

第一年冬天到了，我们第一次过寒假回到哈尔滨，我们刚走进二宿舍楼下，就听到妈妈再四楼的窗户上兴奋地喊“小平！小滨！”

寒假和春节是连在一起的。我和妹妹一起去拜访了高中的老师们，又去看了所有的高中朋友。

## 天有不测风云

岁月如梭，冬去春来，过年后又过了一个暑假，我们开始了第二年的校园生活。

有一次，爸爸来北京开会，我和妹妹兴奋地去招待所看他，我们聊了一会学校的事儿，爸爸告诉妹妹“多多照顾姐姐，姐姐身体不好”。妹妹顺口说“我最近身上长了许多小红点，还有点痒”，学校医院的大夫说是“紫癜”，什么是“紫癜”，从来也没听说过，妹妹很少生病，我们也没太往心里去。

可是不久，妹妹得了肾炎，是由“紫癜”引起的。清华校医院建议她马上休学。她回到哈尔滨治病。那时的通讯不像现在方便，家里没有电话，更没有手机了，从偶然的信件里知道她看了西医又看了中医。。。

假期一到，我马上定回哈尔滨的

票，写信告诉家里我的行程和到达时间，等我一上了火车，乘务员报告了到达“三棵树”（哈尔滨的另一个大站）的时间，我一惊，因为比我写信告诉家里的时间早了两个多小时，没办法了，只能在又脏又乱的火车站忍受两个小时了，谁让我按到“哈尔滨站”的时间算，算错时间了呢！到站了，我从车厢里慢腾腾的走出来，大多数人都走了，我一眼看见爸爸！“你妹妹说你算错时间了，她按你的车次和发车时间，算出你到达时间，让我来接你”爸爸告诉我。

回到家里，妹妹高兴极了，她好多了，医院化验结果尿里已经没有蛋白了，就这样，我们俩一起秋天又回到北京，她跟着1字班开始上课。

## 我回到北京上研究生

1984年夏天，我毕业分到天津的铁道部第三设计院，对北京和妹妹的思念促使我决定再考研究生，回到北京。但是专业课我可以自己复习，难的是“政治”。妹妹自告奋勇的建议“清华有考研的‘政治’复习，在大礼堂周日上课，我去替你听，做笔记”，在妹妹的帮助下，参照妹妹的记录，我政治及格了，第二年又考回到北方交大，回到妹妹身边。

有一次，妹妹问我“她们说我们俩个在一个年级，对你是一种压力，你心里会不舒服？我还真是从来没想过”，怎么说呢？她比我好的时候，我确实瞬间心里很酸，但我们很多时候是互相关爱，她也是我的骄傲。我如实地回答“有的时候”，从那时起，我们的感情就更深了。

我和妹妹无话不谈，她知道我的所有秘密，甚至包括我喜欢的男孩，有了任何苦恼，找到妹妹，在校园走一圈，就没事了。有一次，妹妹来我的学校，我带她去饭厅吃饭，正好碰上一个我喜欢的男生，我偷偷地告诉她，她说她已经注意到一个高个男孩老往我们的方向看，但是她的感觉是“气质漠生”，我很相信妹妹的判断力，决定忘记这件事。

八十年代初，中国刚开放，港台流行音乐开始进入校园，邓丽君和台湾校园歌曲很受年轻人喜爱，我有时和妹妹一起唱，“路边的野花你不要采”，最喜欢的还是“外婆的澎湖湾”。

我读研时，自行车已经很普遍了。我和妹妹都有了一辆车，清华和北京交大来回跑很方便。妹妹来看我

时，常带上清华食堂里特有的浇汁炸鸡蛋，我最喜欢的。有一次我和妹妹说“牛仔裤看上去很时髦”，妹妹马上说“我和你一起去动物园买”，我俩从清华园骑车到了动物园自由市场，挑了我的第一条牛仔褲。

有了自行车，我俩又去找到爸爸的一个远房亲戚，他家有一个女儿，小蓉，比我大几岁，在西单商场工作。他们全家住在西四一个老式四合院里。我们有时顺路去他们家玩。

有一回，我俩去前门大街，妹妹看到一件“蝴蝶衫”，有好几种颜色对在一起，很是新潮漂亮，我们高兴地买了。后来妹妹告诉我她星期一穿着新衣服一进教室，大家都鸭雀无声地盯着她，她若无其是的坐下后，几个胆大的男生说“这么漂亮”。我和妹妹的很多衣服都是妈妈做的，样式保守一些，有不少都是两件一样的。

随着物质生活的改善，人民的文化生活也丰富了，三哥从他的研究所里给我们买了两台半导体收音机，拿到学校里，同学们都很羡慕。后来为学英语，又让三哥给我们买了一台收录机，可以播放录音带，听流行歌曲或学英语。。。

北京市所有的高校联合起来每年搞一次英语竞赛，每个学校选拔英语好的代表学校，我和妹妹都进入了三等奖。我们家有个邻居，先生的家在新家坡，他家阿姨曾告诉妹妹毕业后想资助她出国深造。妹妹跟我说这事时，眼里充满了希望。

## 祸从天降

1986年春天的一天，妹妹有一天突然昏到，马上进了清华校医院，我到医院去看她，她住进了一个两人的房间。我和一个朋友去看她，她高兴地床头柜里拿出一个大苹果，“他们送的，苹果太大，我一个人吃不了”。她告诉我她白天有时去外边花园里走走，又借了一套“红楼梦”，这至少是她第二遍读了。

几周后，北医三院才有了空位，她转到了那里住院，学校通知了我父母，他们也赶来了。

妹妹的清华室友“青”是个高干子女，曾经得过急性肾炎，她父母找到一个有神通的“老太太”，据妹妹跟我描述“老太太”抓了一些中药，念了一段没人听懂的话，然后让“青”吃了一段时间，再查尿，就好了。“青”帮着找到了这个“老太太”的地址，在北京郊区，清华出了一辆车，带他们开了几个小时，

找到“老太太”家，不巧“老太太”不在家，大家精疲力尽地又回到北京的医院。

妹妹在医院的期间，从没有在别人面前哭过，总是乐观地对待痛苦。她读过好多文章，深知可怕的后果，只有一次在我面前哭了。

妹妹在转院前把她在学校的存折给我，上面存有20块钱，足够一个月的另花。

1986年4月28号，我上午在学校里上完课，马上赶到北医的病房，这时妹妹已经转到单人病房，坐在病床上，呼吸困难，爸妈决定让我去天津把弟弟接来。看我要走，妹妹说“别离开我”，我说“我去把小东接来”她很高兴，她和弟弟相差五岁多，俩人在家时常打打闹闹，玩得很好。我又说“我去给你买点吃的，想吃什么？”她说“买点酥脆饼吧”。我在北医三院外边的小食品店买了包脆饼和一瓶西瓜罐头，送给了妹妹，她又叮嘱我“带小东在清华园转转”。妈妈送我到火车站，又在那附近的百货店买了一套女式格子套装准备万一。

我回到天津家里，又找到了父母的好友方阿姨，把爸爸写的治疗过程给她看，希望她找个认识的医生给出主意。方阿姨领我去见一个肾脏研究所的医生，我把爸爸写的给他，他看了后说，这个治疗会导致死亡。他写了一些治疗方案让我带到北京的医院。我和弟弟就睡在方阿姨家里，准备一早赶火车去北京。这一夜，我恶梦不断，总是妹妹在喊我，我心里很难受。

一大早，我和方姨来赶上早班火车，到了北医三院，当我走进妹妹的病房，妹妹已经不见了，这时来了很多病友，她们都在哭。我的心从此不再完整，永远在滴血……几个星期后，我夜里梦见了妹妹。她来看我，然后像仙女一样，飞离而去。我想抓住她，可是我的手是够不到……

八年前，我在法国度假时因急病进入法国的医院，生命垂危。病房里医生和护士们采取一切措施挽救我。我在半昏迷时，突然看见妹妹。她骑在一匹白马上，来看我。我难过地对她说“我快不行了！”

她仔细地看了看我，说“你没事，会好的！”一周以后，我的病情好转，脱离了危险期。

我经常想起妹妹。她就像一个天使，永远伴随着我。

(完)



# 寻常人家

葛愉（河南洛阳）

第四十六回

小桃源表面看风平浪静  
大革命锋芒露如火如荼

七律诗曰：

桃源世外浪波平，  
不晓依然运动中。  
鬼怪乾坤常有，  
妖魔世界总衍生。  
翻云马列旗帜举，  
覆手托修龌龊行。  
若问中国何处去？  
紧跟领袖毛泽东。

上回书说到，大家通过学习，对文化大革命这一场轰轰烈烈的大运动更有了进一步的深刻理解，那就是要批修、防修、反修。

碧螺湾，由于它的特殊地理环境，使这里与外界似乎已经隔绝，农场人员除了晚点名时听一听新闻联播外，就是看一堆总是迟到的报纸，由这里去获取一点儿外面的消息。自然，运动在这里显然有些沉寂。

来自四面八方的家信，更是小道消息的可靠途径，其实人们一直在私下议论着、在串联着，都在根据自己平时的爱好、性格和倾向朝一起集拢着，就这样日复一日，农场内也逐渐明显的呈现出两派的架势来。

以一排长管卫精和二排长董一合为首的保守派，宣布成立了‘红星兵团’，外联‘河造总’；以三排长小警犬张尧苟为首的势力派，宣布成立了‘卫东战团’，外联‘二七公社’。两派人员基本势均力敌。农场也算造反了，斗争的矛头，自然是场长马达和指导员牛皋，说他们是农场走资本主义道路的当权派，首先停止了他们两个人的工作，每一天对他们无限上纲的进行批判。

俗话说，人字好写，人却难做；心字简单，却难读懂。很多事，也许都能看明白，但在有些时候，只是不想说而已。其实，一个人如果太聪明了，那会很累的，倒不如学的糊涂一些，这样也许会更快！可见，傻也是一种可爱！

银少英就觉得很累，暗地里，小警犬为了笼络人才，曾经让马车的班长李支聘来找过他好几次，要他出头的‘卫东’战团写大字报，银少英由于对小警犬人品的不屑，所以公然拒绝了他，这更使小警犬对他恨之入骨，两个人的怨恨就此算是彻底结定了。

每每想起生长在这样一个特殊的时代，又处于这样一个特殊的环境当中，这也确实确实的让银少英感到了悲哀。他清楚地知道：这样发展到最后，他只有一步将真实的自我囚禁在深深的黑暗里，也就是丢失自我，也就压根无法找到快乐和幸福的根源，这恐怕当时也是一些头脑较清晰的人群心理问题的共同所在。

场直的姑娘们就是如此，姑娘们恰在如花似玉的年华，似乎谁也不愿意就这样让她白白流去，虽然她们都已经清晰地意识到了，当前形势所赋予她们如花似玉年华的危机，但是究竟要问自己可该怎么办？实实在在地她们也迷茫了，心里彻底丢失了那颗做人基准定盘的星。迷乱了人生的要义，也就迷失了方向，她们在闲暇的时候总会喋喋不休的议论着，茫茫然然的依然归于彷徨中。

到底什么是人生？难道人生就是忘不了的昨天，忙不完的今天，想不到的明天。就是想不完的思念，放不下的牵挂。现在，她们不得不为自己的心忧思担虑起来。

人的一生中，感情用的是心，最后受到伤害的也是心，别等把真心变成伤心，痴情变成了绝情，才想起来去珍惜本来就是应该的，那时候可就真的是晚了。每个人都应该记住：只有懂得珍惜的人，才配拥有！因为一辈子，不一定样样都会有再见，相互知道，许多事情都是注定没有第二次的。

如今大家就站在抉择的路口，爱情到了该谈婚论嫁的时候，事业也该有个明确的奋斗方向！可没有，现在一切都没有，有的只是那内心的焦躁，有的是迷茫、有的是荒唐和不可左右。

农场两派势力虽说已经形成，但由于他们所处的环境来说，又让他们在方方面面并没有划的很清，除了在学习讨论时进行一些观点辩论外，在人际关系方面还没有达到剑拔弩张的阶段，有一些工作还经常需要在一起正常进行，比如说收割麦子和种稻子的时候。

这样就使农场从表面看去，似乎仍处于风平浪静一般，但实际上现在就好像乘坐坐在依旧停泊在岸边的船上，虽说船上平稳如常，但可知船身下籍外流之势，时刻蓄意暗涌澎湃，其势之凶猛，却非常心可预。

当然，美男子席华松因为是一排长管卫精的铁哥们，所以他自然就是‘红星兵团’的军师了。只是他每一天

晚上回来睡觉的时候，都会和银少英说一些派别暗斗的有趣事情，两个人的交情依然很好。

信仰模糊了，意识混淆了，斜眼美人吴桂枝坐在那里听烦了姐妹的唉声叹气，她一看银少英这个时候没有在场，站起身来就向他们的卧室走去。因为她觉得，银少英为人比较随和，知识面儿也比较宽阔，现在只有和银少英还可以谈点儿什么。

银少英这时候也正呆在自己的屋里无聊的翻看些什么？一见斜眼美人吴桂枝走了过来，连忙站起来边倒水边说道：“桂枝姐姐怎么有空儿到我这里来了？”

“听着她们的议论和不住的哀声叹气，我的心里烦极了，所以信步就来到你这里，说实在，我现在就想和英弟你随便聊聊。”斜眼美人吴桂枝一手接过银少英递过来的水杯，一边拉过美男子席华松的椅子坐了下来。

“桂枝姐姐也是汉口人吧？”银少英找话问道。

“是的，但严格的说又不是，我们家的原籍在鄂西北钧县，也就是如今的丹江口。由于我的爸爸早年参加了铁路，他是个火车司机，在江岸机务段工作，后来，我们全家也就随着他的工作到了武汉，开始我们在武汉的汉阳租了一小间房子，癸卯年，我们才搬进了一间稍大一点的铁路公房内，一直住到现在。”斜眼美人吴桂枝向银少英解说道。

“听说过武汉三镇。武汉的汉阳好呀！那可是中国近代工业的发祥地，是中国内陆最大城市武汉市的重要组成部分，它也是大武汉的工业中心。”银少英不由赞叹道。

“是的，翻开二十世纪初绘制的武汉市地图，可以看到龟山到赫山一带分布着汉阳铁厂、湖北枪炮厂等大型工厂。在汉阳区内。唐武德四年，汉阳城在东汉末年所筑鲁山城的基础上扩建。城周围三点五公里。有八个城门：东名迎春，南名沙洲，西名孝感，北名汉广，东南名朝天，西南名汉南，东北名庆贺，西北名下议。此城‘东南枕大江，北控月湖’，包容风栖山和鲁山一部分，北宋宣和四年汉阳城被大水冲毁。南宋嘉定初年，汉阳知军黄干多次呈请修复汉阳城，并提出城北由大别山退至风栖山的修复方案。咸淳十年，始按黄干方案修筑城墙。元末遭兵灾，成断垣残壁。明初，知府程重重修，恢复南宋基础，‘东南临大江，西北跨凤栖’。城墙周围二点五公里，为单墙无里城。有四个城门：东为朝宗，南为南纪，西为凤山，北为朝元，每个城门建有谁楼。后来东、南、西三面城墙被拆毁，改修马路，仅北面凤栖山尚可见当年城墙遗址。”斜眼美人一听银少英夸赞汉阳，就不无自豪的如数家珍般的说了起来。

“姐姐好记性，听说戏中有名的龟山就在你们那里，那真是太好了。”银少英听着听着来了兴趣，不禁羡慕的夸道。

‘烟雨莽苍苍，龟蛇锁大江’。几千年来，龟山作为汉阳地区的制高点和江汉一带的军事重地，经历过无数次的战火和创伤，山上数不胜数的楼殿宫阁、人文胜景，只能留在诗词歌赋和人们的记忆中。建国以后，龟山旧貌换新颜，遍山林木苍翠，绿树成荫，环境优美，空气清新。龟山在历史上就是有名的游览胜地，龟山顶有禹王宫、月树亭、龙祥寺等；山南有太平兴国寺、桂月亭、状元石等；山北有关王庙、藏马洞、磨刀石等；山的西面的桃花洞罗汉寺等，另外还有三国鲁肃墓，向警予烈士陵园和红色战士公墓……”斜眼美人吴桂枝真的如数家珍似的，滔滔不绝地向银少英介绍道。

“大武汉可真美呀！光一个汉阳就这样引人入胜，想必武汉的大好风光就更不用说了。”银少英无不感慨地说道。

“是啊，武汉不但龟山的风景秀丽，还有蜿蜒的蛇山、雄伟的长江大桥、中国古代四大名楼之一的黄鹤楼、风景宜人的东湖、木兰古门、木兰天池、木兰山、武大校园等等都是些美不胜收的风景区，如果以后你有机会去到武汉，请到我家做客，我做你的导游，一定带你把大武汉看个够，我想，到那个时候，你这个大诗人可有写的了。”斜眼美人吴桂枝解说完后并热情的邀请道。

“谢谢姐姐！坚信：会有那么一天的。”银少英肯定的答道。

“那还要看我们的前景如何了？”斜眼美人吴桂枝也不无感慨地说道。

斜眼美人吴桂枝本来长得清丽白皙，高大富态，属于雍容华贵型的妩媚丰姿，只是那双美丽的大眼睛稍稍有点儿向旁边斜视，人们谑称斜眼美人，就连很喜爱她的人们，也常常会因为她的称她美人。

现在她也许因为又喝了杯较热的开水，再经过这一场激烈的即兴发言，只见她头上已显得微微冒出汗来，使那本来就如花的容貌显得更加鲜嫩和娇艳，简直美的就像一朵正在盛开的月季花。

银少英知道，若不是有个眼睛漂移斜视的毛病，斜眼美人吴桂枝绝对是十个佳人，并且她也是个非常好的人，只是遭际的境遇也使她陷入了迷茫中而已。

于是，银少英为她宽心的说道：“人就是这样！别看一样都长着一对眼睛，可就有不一样的看法；一样的长着两只耳朵，却有不一样的听法；一样的嘴巴，偏偏就有不一样的说法；一样的心，恰恰就有不一样的想法；所以只要心态平衡就好，能够活得开心就好，为人做事处处都要依善为本，最后达到问心无愧就好。桂枝

姐姐的为人，我是非常敬佩的，不管再过多少年，也不管我们都去到了那里，只要有机会，我一定会去看望姐姐的。”

“谢谢你！英弟，谢谢你还会记得我。我从小家里姊妹多，我有一个姐姐、一个哥哥、还有两个妹妹，我们姊妹五个人，带上爸爸、妈妈共七口人。家里全凭爸爸一人上班跑车挣钱、养家糊口，爸爸的工资也不高，所以家里生活一直都比较拮据，每个月爸爸开了工资，除了自己留下很少的一点零花钱外，其余全部都交给了妈妈。”斜眼美人吴桂枝无限悲楚的说道。

“我的爸爸也是一个铁路工人，姐姐说的情况我完全可以想像的到。不过，这以后也许就会好起来的，因为毕竟我们已经出来参加了工作。”银少英安慰斜眼美人吴桂枝道。

“我们家为了节约每个人一个月七分的水钱，我们吃的、用的水几乎都是从离家较远的江里挑回来的，姊妹五个中间，就数我的个头大，所以这担水的任务，责无旁贷的、历史性的就完全赋予了我。不过也好，虽说苦一点儿、累一点儿，却锻炼的我如此健壮！”

再后来，我考上了绿城的铁路卫校，每当寒暑假回去的时候，我都要尽量把这些事情办的妥妥当当，然后，我才能较放心的再到学校去。

现在，我出来了，家里那么多的事情也不知道他们可该怎么办呢？我经常在惦记、挂念着他们。”斜眼美人吴桂枝无比担心的说道。

“人们常说：‘人在做、天在看。姐姐如此孝顺、贤慧，将来肯定会有好报的！’银少英不由动情地赞说道。

“我做的也不像你想像的那么好，比如我一看到小警犬张尧苟，我就觉得恶心！因为我总觉得他在用那对小绿豆眼睛色迷迷的在我的身上扫来扫去，特别是他在寻机和林妹妹张瑜诗说话时，更是酸的让人肉麻。真不知道，老天爷怎么会造出个这样的东西，并且还让他过的那么得意。”斜眼美人不无怨恨的说道。

“像小警犬那样的人，说穿了，他就是一十足卑鄙龌龊的小人，我是从来没有真正把他当作人来看待的。自从到了这里以后，我就感觉到，他，就是我的宿敌！但不知道为什么？我总觉得，他的背景似乎有点儿什么意思，看起来，我们起码在眼前，是奈何不了他的。我们只好多多留意，防着他也就是了。”银少英无可奈何的说道。

“昨天晚上我听美男子席华松告诉我，他说一排长和二排长也正准备派人进京联络，以便了解中央毛主席的最新伟大战略部署，然后再确定我们的斗争方向，决定下一步的工作方案。”银少英向斜眼美人吴桂枝说道。

“我好怕，英弟、我真的好怕！这样，我们可该怎么办呢？”斜眼美人吴桂枝忘情的抓住银少英原本停放在桌子上的两只手，动情的说道。

“姐姐别怕！我们还有湘妹、凤姐、梅姑、甜心、美男子、靓妹、宝姐姐、林妹妹，我们还有一排长他们，我们大家都永远和你团结在一起，战斗在一起，胜利在一起！我们永远都是你的坚强后盾，我向你庄重承诺：因为我们是战友，所以弟弟那里也永远是你的可靠后方！”银少英也动情的紧紧握住了斜眼美人吴桂枝的手，并看着她那双风情俏丽的大眼睛，深情的说道。

斜眼美人吴桂枝哭了，她哭得非常痛心，因为她长这么大，从来还没有一个人这样安慰过自己，她多少次在梦里，都渴望着自己能有这么样一个港湾，在自己最落魄的时候，在自己最无奈的时候，在自己真真切切感到伤心的时候，能够给自己提供一个小憩、调整的机会。她渴望着，能有一个宽广温暖的胸怀，让她可以惬意的靠上去，慢慢地眯上双眼，甜蜜的任凭遐思去遨游。可是不行，起码现在不行，小刺玫儿妹妹是不会答应的，自己也不能那么去想，更不能那么去做！

想到这里，斜眼美人吴桂枝回过神来，松开自己紧握银少英的手，接过银少英随即递过来的手帕，擦了擦眼泪，然后极不好意思的说道：“对不起，英弟，我失控了，很不好意思。”

正在这时，只见美男子席华松慌慌张张的跑回来，一进门就说道：“我刚从一排回来，正好碰见湘妹奢依莉派凤姐吕段婕来找我们，凤姐一见到我，顺势就把这个任务交给了我，湘妹要求我们赶快过去，要我们到她那里参加斗私批修讨论会。说是上边还要向她索要发言记录呢！”

美男子把话一说完，看到了斜眼美人吴桂枝的眼睛红红的，于是就问道：“美人怎么哭了呢？是不是银少英欺负你了？”礼貌其间，美男子席华松也没敢冠上‘斜眼’两个字。

“你说哪里话呢，谁又敢欺负我了呢？我是刚才在院里不小心迷了眼睛，用手帕擦的。”斜眼美人吴桂枝一面说着，一面挥舞着自己手里的手帕。

美男子席华松看出了斜眼美人手里拿的手帕是银少英的，但他也没好意思在说什么，只是也斜了一下银少英说道：“快，我们走吧！不然她们会等急的。”

斜眼美人也意识到了自己所犯的过错，不过她倒没觉得有什么，反而大大方方的把手帕还给了银少英，这样一来，倒把个银少英弄得脸面一阵一阵的发热，自己都觉得红了。

正是：春风不度四月天，两小无猜话逆寒。  
混沌迷茫花季里，红旗指处梦儿圆。

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 正规清关运输  
 包装自带保险 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

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

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



# 诚聘中文教师



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

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

## 安全餐,让您放心用餐 大学美食城等您来!!!

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

### LTA INSURANCE

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

### 全统理财事务所

电话:651-447-0196(Leann)  
952-200-9881(Sally)  
地址 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 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