Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報
www.mntimes.org
2022年 01月07号 星期五 MINNESOTA TIMES 383 期
『每日疫情 明州时报』
电话：952-688-2848
电邮：ContactMNTimes@gmail.com

# 美又创全球新记录 每六人就有一人确诊

# 一天内新增新冠病例首超一百万

综合媒体报道：新年伊始， 美国又一次刷新了新冠确诊感染人数记录！1月3日，美国首次在24小时内记录到百万以上新冠染疫病例，创下新冠大流行瘟疫爆发以来的全球新记录，成为世界上第一个在24小时内记录超过100万例确诊新冠病例的国家。

## 24小时内百万新冠病例创新高

不到一天的时间，美国感染人数从5510万例直线飙升至5610万例。这意味着，全美人口总数为3.3亿人，约有1/6人已经确认感染新冠病毒。

根据美国霍普金斯大学（JHU）1月4日早晨公布的数字，美国官方记录到108.4万新增新冠病例，几乎是一周前(54.4万)的两倍，创下本国以致全球最高纪录。此前的最高纪录是去年12月 30日的59万当日新增。

1月3日，美国确诊新冠肺炎死亡增加1693人，数量稳定。不过，考虑到假期等因素，对相关数据的评估不是非常正确。到目前人口约3.3亿的美国，有近5620万人染疫，827,753人死亡。根据美国国家疾病预防控制中心CDC提供的数据，62%的国民完成接种，33.4%的人施打了加强疫苗针。美国此次确诊病例的激增主要发生在节假日之后，节日期间，人们大多与朋友以及家人在室内聚会。

《每日邮报》网站进行的分析显示，在统计感染人数的同一时间段，死亡人数为82.7万人，这意味着在感染人数激增100万的同一时间段内，死亡人数增加了1688人。可见，死亡人数的增长并没有那么想象中那么可怕。

此外由于Omicron病毒传播力强于Delta，导致航空公司人员短缺，很多航班处于停飞以及延误的状态，美国空中航运大规模中断数天。同时，供应链也处于崩溃状态，这对物流也造成了极大的影响。

## 超过70所大学开学第一周改网课

新年伊始，新学期即将开学。不过在新冠Omicron变种病毒席卷下，疫情再度恶化，全美国已有多所大学宣布首开学第一周不进教室，改为线上教学，反映出校方对疫情的忧心，但也引发了学生的抱怨。

目前全美遍布26州、至少70所大学在开学第一周不会完全重启校园，包括哥伦比亚大学、乔治华盛顿大学、哈佛大学、莱斯大学、加州大学、芝加哥大学、耶鲁大学等名校；还有更多学校正在考虑转为线上教学，或提供线上教学作为选择方案。例如哈佛大学决定开学前三周的课程改为线上教学，“视情况”才会在本月下旬重启校园；河滨加州大学虽已开放校园，但学生仍须上两周的线上教学，并自主隔离五天。亚特兰大(Atlanta)、纽瓦克(Newark)、克利夫兰(Cleveland)和密尔沃基(Milwaukee)的很多学校都恢复了远程教育，尽管教师们已经尽了他们最大的努力来确保孩子们接受教育，并亲自网上授课。

还有一些学校仍尝试着采取其他方法让校园维持正常，例如雪城大学直接将新学期开学日延后一周；东北大学则祭出补强针接种令，并将重点从“防疫”转向“防重症”，校长韩德森(Ken Henderson)还说，要“有效控制病毒，而非为病毒所控制”。

纽约市新任市长埃里克·亚当斯（Eric Adams）和佛罗里达州州长罗恩·德桑蒂斯（Ron DeSantis）表示，学校仍旧继续开放。

# 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（弥茶）6. Joe" 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


# 育才中文学校招募志愿者！

THE PRESIDENT'S VOLUNTEER SERVICE AWARD

YUCAI CHINESE SCHOOL 育才中文学校 YCS 2007

**育才中文学校欢迎高中生和初中生加入我们的志愿者队伍**
**育才提供各种义工项目并满足义工学生的时间安排**

**义工要求：**高中生和初中生，最好有中文基础。
**主要项目：**课后班TA；周六班TA；《明州时报》小记者；辅导小学生中文；组织活动。
**工作时间：**时间灵活。每一个课时计作两小时义工时间：包括备课或准备工作。
**义工奖励：**育才中文学校是总统志愿服务奖的认证机构，具有记录志愿者义工工时和为其申请总统义工奖的资格。 如果义工每年服务小时数达到奖励标准， 育才会给义工申请和颁发总统志愿者奖。
**奖励标准：**请查看 https://www.presidentialserviceawards.gov/
**联系我们：**如果你的中文达到初级水平或者更高，愿意做志愿者，请联系我们：
1) 在 www.yucaimn.org 网站填表注册志愿者；
2) 发送邮件给 yucaivolunteer@gmail.com。
**总统志愿者服务奖** The President's Volunteer Service Award (PVSA) 由乔治·布什总统创立，由美国总统服务和公民参与委员会颁发，以表彰志愿者为社区和国家做出的付出和宝贵贡献。

# 劉紹虹會計師事務所

## 專業服務，享譽華人社區逾十年

★執照注册會計師 CPA
★誠信高質服務，收費公平合理；
★全面多元省税計劃，避免查税風險

**客戶範圍：** 個人，公司，非盈利組織
**服務項目：** 財務，薪資，稅務，咨詢，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

# 新家園貸款

SUPREME LENDING | DREAM TEAM

**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

毛矛（Maggie Mao）
NMLS ID# 376900
Loan Officer
612.940.7275 Direct
http://maggie.mao@supremelending.com


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

# 明州新闻

## Mall of America 新年跨年夜发生枪击案

2021年12月31日周五晚上，美国购物中心内的新年前夜购物被枪声打断，这里发生了枪击事件，造成两名男子受伤，并导致大型购物中心被封锁。

布卢明顿（Bloomington）警察局长金克劳森（Kim Clauson）说，枪击事件发生在下午5点左右，在北区3楼，商场的一名职员听到枪声，发现一名男子倒在地板上，腿上有伤口。不久之后，又发现了一名被子弹擦伤的男子。

腿部中弹的男子被送往 Hennepin Healthcare 接受治疗，没有生命危险。警方称他与枪手发生了口角。被擦伤的男人是旁观者。他在现场接受了治疗并被释放。当在新闻发布会上被问及枪手如何将枪带入大楼时，警方说，虽然商场禁止在该场所使用枪支，但门口并没有搜查或金属探测器。

枪击事件导致商场被封锁，持续了大约一个小时。社交媒体上发布的视频显示，人们从大楼里跑出来，尖叫着。许多购物者被要求留在商店和室内，直到警报清除为止。

警方称，一位嫌疑人于1月2日星期天下午4点50分左右被捕，被捕原因是协助和教唆一级攻击罪。

调查人员说，有人看到该男子于12月31日与枪手一起逃离枪击现场。被捕后，这名19岁的嫌疑人被送往布卢明顿警察局。助理警察局长金克劳森说，他最终将被转移到亨内平县监狱。警方表示，据称枪手和至少一名受害者似乎有某种联系，并相信这不是一起随机枪击事件。警方目前还没有找到枪手。

想了解更多明州新闻
请扫描右上角二维码

（新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场）

## 明州女警射杀非裔司机，过失杀人罪名成立

美国警察金·波特（Kim Potter），2021年4月在明尼阿波利斯郊区道路检查时，枪杀了一名年轻的非裔司机，2021年12月23日被判定过失杀人罪名成立。

金一直声称，她以为自己拔出的是电击枪，但实际上她拔出的是执勤枪，射向了拒捕的20岁的丹特·赖特（Daunte Wright）。

据报道，2021年4月11日，这名女警察（金·波特）与一名同事一起巡逻，同事决定检查一辆白色别克车的司机（丹特·赖特），因为他存在交通违法行为。随后他们意识到这个司机是通缉人员，他们试图逮捕他。然而，司机赖特拒绝戴上手铐，并重新发动汽车试图逃逸。女警将当天的形势描述为“有潜在危险”，于是金·波特果断拔枪射击，事后她解释说她以为拿出的是电击枪。

2021年12月23日在明尼阿波利斯法院，陪审团进行了3天的审议后判定波特犯有过失杀人罪。这位进行无罪抗辩的前女警在判决宣布时没有做出反应。她将面临最高25年的监禁，法庭预计于2022年2月决定她的命运。她的律师在判决后向法官请求保释时说：“她对这件事抱有莫大的悔恨和歉意，她绝不会对公众构成危险。”

在明尼阿波利斯，这场悲剧再次揭开此前黑人弗洛伊德被警察锁喉而死事件所造成的影响。

## 明州喜迎2022年首个新生婴儿

2022年的第一个婴儿在午夜钟声敲响后大约一个小时出生在明州。

明尼苏达州的 M Health Fairview Lakes 医疗中心于2022年凌晨1点 32分迎来了 Sophia Hope Yang，她体重 7 磅 19.5 英寸。

“索菲亚是她姐姐米娅给她取的名字，因为六年来她一直渴望有一个妹妹和最好的朋友，”她的母亲诺万Nou Vang说。“尽管我们在2020-2021 年度过了一段艰难的时期，但我们学会了以不同的方式工作，适应新世界，更无条件地给予爱。新的一年和 2022 年的新生儿，就像一切新的开始——奇迹、希望 “她的中间名”，还有一个充满希望的梦想。”

Sophia Hope Yang 是 Nou Vang 和 Francis Yang 的第六个孩子。他们还有五个孩子。

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

- 执照开业会计师 (CPA)
- 多年政府查账师的经验
- 专业可信的服务
- 合理的CPA费用
- 降低查账的风险
- 最大限度的省税

★公司和个人税务申报
★公司成立及帐务处理
★省税计划和查账代理
★各种税务和商业咨询

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

BRIDGE REALTY

多年房地产投资经验，根据房地产买家卖家的需求，做出专业的分析，提出合理的建议，专业的服务态度，恪守职业道德，贴心周到，注重细节，把客户的利益放在首位。诚信，耐心，热情，都会成为您信赖的理由

明州房地产专业经纪人
趙廣平 Rachel Zhao
教育学硕士
Phone:(952)232-9586
Email:rachelhappyhome@gmail.com
微信：rachelhappyhome

REALTOR® MULTIPLE LISTING SERVICE MLS EQUAL HOUSING OPPORTUNITY


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

# 头条 速览

## 科罗拉多州突发野火进入紧急状态 新年夜降大雪浇熄 数万人流离失所

科罗拉多州12月30日发生野火，强烈阵风助长火势蔓延，一些地方的阵风时速超过每小时100英里（约161公里），已导致至少580座房屋、一家饭店和一座购物中心被烧毁、数万人撤离。大火烧毁24平方公里土地，由于新年1月1日晚间当地降下大雪，当局宣布野火已不是威胁，不过粗略估计火势催毁约1000栋房舍，另外数百栋房屋受损，7人在这场火灾中受伤，另有3人失踪，无人死亡。

科罗拉多州博尔德郡（Boulder County）至少1600英亩（约650公顷）的土地被烧毁，其中大部分位在郊区。有警告称，随著大火蔓延至饭店和购物中心，可能会造成人员伤亡，目前已有至少7名患者因烧伤住院治疗。拥有1.3万名居民的博尔德郡苏必利尔市（Superior）居民被告知撤离后，拥有约2.1万名居民的路易斯威尔市（Louisville）也被命令撤离。

科罗拉多州州长波利斯（Jared Polis）发推文宣布，该州已进入紧急状态，说这是一场毁灭性的火灾，为撤离民众祈祷。州长允许动用灾难资金支援波尔德郡紧急应变工作，必要时动员该州国民兵和其他资源。

波尔德郡警长派勒在记者会表示，马歇尔大火十二月卅日傍晚前迅速烧毁约六四八公顷的土地，及至少五百间民宅。派勒指出，马歇尔大火据信是该州乾旱的前岭地区电缆线和变电箱遭强风吹倒产生的火花所引燃。此外，科罗拉多州今年降雪少到创纪录，乾燥和强风迅速加剧大火延烧。像美国西部大部分地区一样，科罗拉多州正处于长达数年的乾旱之中，因此极易发生野火意外。

当局原本声称无人失踪，但波尔德郡(Boulder County)发言人1月1日表示，在警方及消防员在大火焚袭地带找到数百人后，目前仍有三人下落不明。

除夕夜降下的大雪虽然浇熄馀火，但大雪加上寒冷气温让试图挽救家园财产的野火灾民苦难加剧；放眼遭野火席捲的丹佛和博尔德(Boulder，圆石市)郊区，阴燃的房屋残骸，至少有六吋积雪覆盖，寒气逼人之际，烟味瀰漫在被封锁的空旷街道上，景象毛骨悚然。现场画面显示，被烧成焦黑的房舍上头覆盖一层白色积雪，烟雾仍不断从残骸中飘散出来，现场弥漫着烟味，气氛相当诡异。一名居民吉文丝（Judy Givens）悲伤表示，“我们以为2022年情况会好些，然后我们有Omicron，然后现在又有这个，开年真是很不好。”

这场野火起因仍在调查中，急难事故处理部门表示，公用事业当局并未在火灾发生地发现倒塌的电线；白宫12月31日已宣布当地发生重大灾难，下令为受灾者提供联邦援助。

## 五大国罕见发表联合声明 表达防止核武器扩散决心

世界五个核武器大国美、俄、中、法、英在1月3日，罕见发表联合声明，表示：“们坚信必须防止核武器进一步扩散”，“我们确认核战争打不赢、也不能打”。这一声明的全称是《关于防止核战争与避免军备竞赛的联合声明》。

根据白宫发布的英语声明文本，这世界5强撇开目前导致中、俄与西方国家关系紧张的分歧，明确表示：“避免核武器国家之间发生战争和降低战略风险是我们的首要责任”。声明称，“鉴于使用核武器将造成影响深远的后果，我们还确认，核武器--只要它们继续存在--就应用于防御目的、慑止侵略和防止战争。”

五大国在声明中还表示：“我们愿保持并进一步增强各自国家的措施，以防止未经授权或意外使用核武器。”

该联合声明发表之际，亦正值世界大国就重启与伊朗核协议有望达成共识。有争议的该协议签署于2015年，2018年因美国退出，该协议奄奄一息。但是，联合国秘书长发言人随后发布的声明说，由于新冠病毒变异株奥密克戎造成新一波疫情蔓延，原定于2022年1月4日至28日在纽约联合国总部举行《不扩散核武器条约》缔约国第10次审议大会被推迟举行。

推迟到何时没有说明。

目前该条约有191个成员国。

## 韩国朴槿惠获特赦出狱

韩国前总统朴槿惠，于当地时间12月31日零时，获得特赦出狱，在被羁押4年零9个月后重获自由。

朴槿惠2017年3月因卷入“亲信干政”案被拘，迄今已被监禁4年零9个月，甚至超过了当总统的4年零1个月，成为韩国坐牢时间最长的前总统。12月24日，韩国法务部宣布，为促进国民团结，特赦朴槿惠。韩国总统文在寅表示，希望此举能够成为开启团结、和解新时代的契机，并称朴槿惠入狱近5年健康状况大幅恶化，希望反对者理解。朴槿惠当天回应被特赦，向文在寅“深表谢意”。

韩媒称，朴槿惠近来健康恶化，除了肩膀和腰椎疾病等痼疾以外，牙齿也无法咀嚼食物，只能喝粥或吃炒面，由于精神状态不安，还曾在精神健康医学科接受治疗。

（《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）

## 接报案女警到现场 惊见死者竟是儿子

密西西比州近日发生一起悲剧，一名女警接获民众报案，有人中弹倒地。她紧急赶到现场后惊见受害者就是她的儿子！受害者头部遭人开枪击中，已经身亡，令她当场崩溃。

《纽约邮报》1月4日报导，这起事件发生在密西西比州的哈兹勒赫斯特（Hazlehurst），女警库利（Laquandia Cooley）在执勤时接获市民报案，有人中枪。她开车抵达枪击案现场，下车一看顿时崩溃，因为倒在路中央的受害者正是她20岁的小儿子小史都华（Charles Stewart, Jr.），头部中弹死亡。死者的父亲史都华（Charles Stewart）心痛地表示，儿子对身边的所有人都很友善，“这对我们整个家庭带来巨大创伤，现在只能过一天算一天，我们必须搞清楚事情是怎么发生，谁会是凶手。”

目前仍不清楚案件发生的原因，此案已经移交密西西比州警察局进行调查。

## 新的变异病毒B.1.640.2近日在法国被发现

比利时媒体日前报导，在法国南部发现新型COVID-19变异病毒B.1.640.2，确诊者来自非洲喀麦隆，病毒是否传播力更强受瞩，但专家表示，病毒本质就是持续不断变异，目前情势尚不必担心。

据1月4日报导，在法国南部发现了一种新的COVID-19（2019冠状病毒疾病）变异株，被称为B.1.640.2。首例是从非洲喀麦隆入境，目前法国南部至少有12名患者确认感染此病毒。报导称根据马赛“地中海感染研究中心”（IHU Méditerranée Infection）科学家的初步研究结果，这个变异株有46个突变，高于Omicron的37个。而且此变异株包含2项已知的突变N501Y和E484K。而先前最早在英国发现的Alpha变异株也带有N501Y突变，传播力是否更强受瞩。世界卫生组织2021年11月曾将B.1.640变异株归类为监控中变异株（Variant Under Monitoring），意指目前尚不清楚对流行病学的影响，需要加强监测和重复评估，等待新的证据。

（新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场）

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

# 疫犹未尽 活力常青

## ----主题征文选登----

### 《大疫宅居·心系常青》

·老草民

自2013年春天，我和老伴与常青的老人和员工们成为朋友后，多年来大家一起吃喝、玩游、上课、一起逛公园、庆生日、过年节。朝夕相处的时光，好似一条坚韧的丝带，将大家的命运紧紧地绑在了一起。历经了一起欢度歌唱的岁月，情谊越来越浓郁、越来越深厚。彼此间的情感，已然超越朋友，更像亲人一般。然而，流年不顺的老伴因中风留下了后遗症，我只好陪同她去加州过冬，待到4月初，开春了再回常青

2019年12月10日，我们又一次的来到了加州。与往年一样，我每天上午去游泳，下午玩麻将或者打台球，亦或是去公园与中老年人聊天。

由于驻地有四分之一的人口是中国人，所以早已有人在传武汉因不明肺炎开始死人了。没过几天，就有报道证实：是夺命的病毒向人袭来　无药对付的瘟疫，令人惶恐不安心惊胆颤。

旧金山的市府较早就宣布宅居令　在我们所住的城市及湾区附近，尽管没有发现病例，但健身房关闭了，教会的活动也停止了。孙子的外公外婆所住公寓宣布宅居令后，他们就不出来玩了，也就没有人跟我们一起玩牌了，因此我和老伴俩干呆在家里，时觉无聊。

随后，加州的瘟疫变得日渐严重　通电话询问女儿那边的情况，她说：明州还好，常青也好，并无病例发生。于是，我和老伴儿悬着的心算是落下来了。然而，国内那边的事态却越来越严重：武汉瘟疫失控，导致病毒蔓延---最后索性封城，造成周边20个城镇的封闭，涵盖了几千万人处于危重的境地。垂饵虎口终至噩耗频传：武汉各医院爆满、医护人员伤亡惨重。

当时，有人调侃说：监狱现在是最安全地方。然而现实是残酷的：底层人处于大难中，困在家里，与病毒疲惫不堪的抗挣着　这期间，有多少人走上了不归之路？没有人知道。广东医护人员初到汉口医院时，就写下了这样的一段描述：记得大年初二的中午，我们接手了危重病人的病房。近不到2小时，就有3个人不行了。晚上又有2个人不行了。还有一天，一个病人从急诊推过来，还没有到病房，人就“走”了。与此同时，一位良知记者报道称：有孩子声嘶力竭的哭喊--妈妈，别抛下我，我爱你！唉！多少武汉人全家被病毒吞噬？家破人亡无人晓！瘟疫中的遗孤又有多少？殉职医生几多知！

天地可鉴：次生灾害随即降落到武汉。海外华人汪某撰文的题目就是：为武汉哭泣。湖南大学某教授坦言：他每天都想大哭一场！然而，“人不传人，可防可控”，八个字化成了一城血泪，令人无限悲恸！“失望-绝望-悲观”六个字一齐涌上心头来。面对如此的悲惨状，只要不是思想的白内障，只要不是心灵的老年痴呆，谁不痛心疾首，肝肠寸断！

美国作家海明威曾说过：不要问丧钟是为谁而鸣，它是为你而鸣。过去，有精英和记者经常喜欢用“沉默是金”来表示自己的深刻，但疫情中的沉默是什么呢?马丁路德·金曾说过：看到真相，都一言不发时，便是我们走向死亡之日！

思绪如此复杂与悲怆，情感如此愤慨与激荡，毕竟宅居的时日里，时间过得实在太慢太慢。疫重情深、孤寂郁闷，令我心心念念着常青　我与儿子说：想回明州。儿子却说：明州乍暖还寒，别急，多住几周吧！一听没戏了，就赶紧与女儿通话说：想回常青了。女儿的回答也是-再过几天！此时此刻，我和老伴像是失了群儿的大雁，更加焦虑地想着回到明州、回到常青。于是，每每与女儿通电话时总提回明州的话题。女儿无奈，订了3月10号的机票。老伴儿立即欣喜地告知中心，吴玮回话说：回来后需要先在家隔离，两周后才能来常青中心。

恰逢一个周末，加州的四家亲戚聚餐欢送我俩。谈笑中有人说道：现在乘飞机不安全，有病毒！接著有人说；到4月或许好点，不赞成我们现在回明州。于是，欢送会的结果竟是：退票了！我俩只能焦躁地等待时机，整日翘首期盼。不幸的是：疫情不仅没有见缓，全美的疫情反而愈加严峻了！更有消息传来：3月14日，常青关门了！这下子，我俩的心凉了半截儿。忽而，有传言说：常青夏天有可能开门。结果是夏天也过去了，又有传言说：明春开门。就这样传着，盼着，幻想着……。

而今回溯时间节点，吴玮团队是非常有预见性的。早在3月2日就启动了防疫预案“重在消毒”等。3月13日紧急通知下周关门。3月15日火速建《sallY通知群》拟制停业期间的通讯保障。3月17日帮助员工申请失业保证金。上述种种步骤，可谓是即时关心保障生活。常青关门后，吴玮团队立即展开了一系列的行动，众所周知之故，在此就不赘述了。最终，大家有目共睹：常青云端平台上常青人活跃起来啦!

当初我在想:在加州“等”，不如回明州“等”！至于“乘机问题”，看疫情的势态可以说是：躲过初一，躲不过十五’(俗语)！而回明州是早晚的事儿，况且保险公司还有暂离居住地期限的规定。因此，我们决心返回，并于10月6日回到了阔别已久的明州。紧接着，在女儿家自我隔离两周。各自独居小室，出屋立刻戴上口罩，如此这般品尝了从未有过的“新鲜”生活。终于熬过了三周多的时间，可是常青开门声依然渺茫，那就等吧!不过，此时的情势和心态与先前比较却是大不同了。因为，一方面常青有送餐服务且风雨无阻。另一方面常青有云端平台上的各种活动：ZOOM早会、网上课堂、云端上庆生日、过年节、隔空聊天儿、视频问候等等。更令我欣喜的是：还有初期的《疫不容辞·Jason在线》和后期的《疫往情深·休闲Jason》两个栏目。阅览时，令人惊叹：那么多风光旖旎的人文和景物美图，以及动听的抖音音乐；意境阔达而豪放，情怀乐观而旷达；抒情清新，恬静优美的诗词堪称一“绝”；色彩浪漫，风格潇洒，行云流水般语言，彷佛令读者深入玫瑰丛中，芳香扑鼻，直触灵魂，震撼心灵。诗文融形象、情感、深邃与哲理于一体。这美学般的享受，我无法用文字来描述。随即我想起爱尔兰著名诗人叶芝赞叹《新月集》的一句话:每天读一句泰戈尔的诗,可以让我忘却世上一切痛苦。同理可见：《疫往情深·休闲Jason》和《课件补遗》及《疫不容辞·Jason在线》可谓是现实加强版的《新月集》。毕竟，这些文章或者说这种传媒，一如往昔的名篇佳作，都集中地体现了艺术的本质--慈悲和爱，奉献和纯真。我们知道：艺术的灵魂流芳百世，政治的灵魂常常是遗臭万年。虽二者都是万年，但给后人留下的嗅觉感受却是绝然相反的。因此，在这个疫霾弥漫、政治腐臭的时候，竟有如此清丽淡雅的文体出现，这不仅是常青人当下独有的欣赏，而且是未来有幸回味的品鉴。

以往之不谏，知来者之可追。回顾一年的疫情之路，我在沉思：

1，非常时期，吴玮团队的睿智和员工的创造力之旺盛。自然展露出大爱的智慧。

2，战胜这场病毒的并不是宏大的英雄主义行为，而是每个人都在尽其所能地做着正确的事情。

3，吹哨人就在我们身边。

4，看世界，悟人生。

作家XX说：要把过去挤压进我们脑子里的垃圾和毒素，一点点清理出去，装入新东西；要用自己的眼光看世界，学会用自己的脑子思考问题，信息泛滥时代尤为重要；把一个僵化麻木带着锈迹的螺丝钉变成一个真正的人。

而我，在美国20多年了，尤其是这一年：全球瘟疫+美国大选+各国亮肌肉，让人很长见识。正如一位朋友所言：这一年，我明白了许多！低估寒冷而打冷颤的人，最能体会到阳光的温暖。恰如美国人惠特曼所说：经历过人生烦恼的人，最懂得生命的可爱。我庆幸，余生生活在这个美丽的国度，且有常青相伴，置身于爱的海洋之中：灾难之时，生活上得到了充分保障，多次纾困令人感激；至暗时刻，吴玮团队为老人们撑起一片清朗的天空。

这场大疫之中,我们活下来啦!打罢最好的疫苗，唯愿瘟疫早日结束，常青早日开门 ！

### 《一点感悟》

·王振华

自从2011年1月老伴病故后，我在中国已无至亲，可谓孤身一人，只好远涉重洋到美国投奔女儿。初到异国，语言不通，出行不便。尽管住在女儿家里有天伦之乐，但也有很多无奈　毕竟前半生独立惯了,现在却要事事依赖女儿。自己的生活不由得自己安排，且无人倾诉、无人交流，心情异常郁闷。很庆幸有一个常青老人中心,有一个吴玮这样的贴心人。从社会保险、医疗保险等等各类繁锁的手续，全赖常青中心为我一一办好,这些连自己的亲女儿也不能全做好。

2019年12月，我正式成为常青中心会员，顿时感觉自己有了依靠,并感觉心里非常踏实。中心的活动丰富多采，服务周到，去中心活动的每一天都很开心。

没想到病毒疫情突然降临，打破了人们的正常生活。中心关闭了，我只能窝在家里，生活又回到了未加入中心之前的状态，心里很失落。好在吴玮为我们开通了网上活动：每星期送菜到家；每天的早会，让我觉的我们还是有组织的人；有一条纽带把我们和常青老人中心依然联系在一起。

吴玮和全体员工为我们做的服务,付出的辛劳，我们都看在眼里,记在心上。真心的对你们说一声：辛苦了，谢谢你们！冬天已过去，春天来到了。希望疫情早点结束，让我们重新相聚在常青大家庭，快乐的过好晚年的每一天！

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

# 中美联谊会（CAAM）Stanley Chong 奖助学金申请开始

好消息：一年一度的Minnesota中美联谊会（CAAM）Stanley Chong 奖助学金申请开始啦！明州在读的十二年级华裔学生 （美国公民或永久居民）都可以申请。申请截止日期是1/31/2022。 详细信息可以参考明州中美联谊会网站(https://www.caam.org/scholarships/)

## Announcement of CAAM-Stanley Chong Scholarship Application

Merit and need-based scholarships for individuals of Chinese descent for undergraduate college tuition.
Application Deadline for school year 2021-2022 : January 31st, 2022
Eligibility
An applicant must be:
1. Of Chinese descent,
2. A resident of Minnesota and American citizen/permanent resident,
3. A senior in high school for the 2021-2022 year, with unweighted accumulated GPA 3.5 or above.
4. Applicant must agree and promote CAAM's mission.
5. Applicant and/or parents have actively participated in CAAM-organized, co-organized or sponsored events in the past six years.
6. For Need-based applicants, with unweighted accumulated GPA 3.5 or above, must provide FAFSA or the latest 3-year Federal Tax Return Forms.
Please read the above Eligibility info carefully before you submit the application.
Evaluation Criteria
1. Applicants must meet all the eligibility requirements listed above.
2. Applicants will be evaluated on their academic records, including extracurriculums, leadership qualities, and community services, including both CAAM and other community service experiences.
3. Failure to maintain acceptable academic performance and exemplary behavior throughout the school year may result in the revocation of the scholarship.
4. For this year, an individual's special contribution in fighting the COVID-19 pandemic will be considered.
Application Checklist
1. Application Form must be typed (handwriting is not acceptable).
2. Applicant needs to provide:

1) A Cover Letter,
2) Application Form with the signature and date,
3) The latest official transcript from the most recent school attended (should be submitted by the school).
4) Three Letters of Recommendation: at least two from a teacher of recent academic years and a mentor or advisor (Note: All the letters must be written specifically to CAAM for this scholarship, otherwise they will not be accepted and consequently the application will NOT be considered.)
3. Any proofs showing your participation of CAAM events or other community services are welcomed.
4. All the individual files submitted for this scholarship application must be named by following the format below; otherwise, it will not be accepted.
Last name First name_document name (such as Cover Letter, Application Form or Recommendation Letter, etc), for example: Aihua Liu_Cover Letter or Aihua Liu_Application Form
Note: Incomplete application will NOT be considered. Some applicants lost their chance last year due to this reason.
Please make sure if your emails were really sent out by checking your Sent folder. You also should be able to receive a short notice sent back to you from Scholarship@caam.org right after your application materials are submitted.

Application Form and Submission
The application form can be downloaded on the website of CAAM (https://www.caam.org/scholarships/) and all the application materials must be submitted by email to:
Scholarship@caam.org
Application Deadline: January 31st, 2022
The status of the scholarship application will be notified to each applicant shortly after the application deadline, and again after application material has been reviewed, respectively.
Recipients will be required to attend the scholarship award ceremony sometime in April or May,022.
Recipients will be required to provide CAAM with a recent color portrait photo for news report and one-page biography about what goal or aspiration you hope to achieve with the help of the CAAM-Stanley Chong Scholarship.
Recipients will automatically become members of CAAM with good standing after turning 18 years old.
（中美联谊会供稿）


## 您请了最好的会计师，但还是交了很多税
## 您应该怎么办？

每个行业，都有明确的内部分工
这就是为什么医院要分很多科室：外科医生，内科医生，病理科...等等
医生们会根据病人的具体情况，推荐病人应该看的医生及专科医生

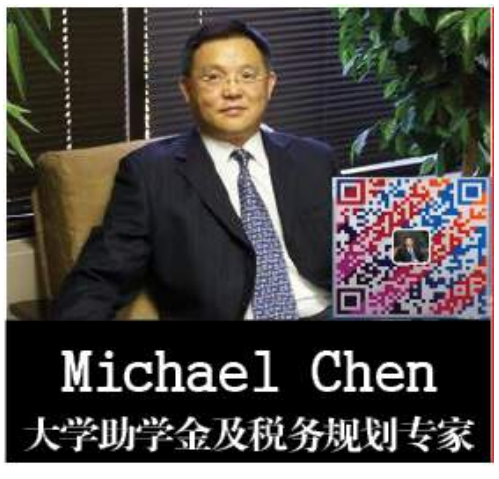
税务行业,有些奇怪，客人们认为会计师能够提供全部的服务，
尤其是在大学助学金及税务规划方面，会计师们也很想热情地帮助客人， 所以呢就是有问必答，但很有可能会误导客人.
每个行业都有高度的分工
会计师主要工作是1月1号开始为客人报税，报税的工作就已经非常的忙了，会计师哪有时间研究税法
真正研究税法的是税务规划师. 税务规划师的工作是在每年年底之前,根据每个家庭的情况,介绍各种有效的税法，代理客人申请，在年底之前得到政府的批准，在年底之前实施完成然后客人在一月一号就可以找会计师去报税了
有些开明的会计师就会将他们的的高收入的客人介绍给税务规划师，互相合作，给客人带来最大的利益!

有些外行人为了省税，就陆陆续续的开了几个公司，玩一些数字游戏
后来发现不但提心吊胆，而且也真的省不了太多的税，

税务规划的原理:
要想省税，高收入的白领阶层，最好的选择就是成立一个非盈利的公司
最好的就是家庭基金会 501(c)(3) non-profit corporation
国税局允许每个家庭把他们收入的30%捐到自己的家庭基金会
这样你的收入就可以大幅度的降低，你就可以合法合理的少交几万，几十万的税
如果你的收入是$30万，那么你就可以把9万捐给自己，从而省税4万.

想了解更多税务规划的知识,
请观看超点击率过8万的视频:
[Family Foundation 家庭基金會]

https://youtu.be/ffN94piQpA4



## 美国护照费涨价 新领或换发均上调18.2%

美国国务院宣布，2021年12月27日开始，美国护照簿（passport book）费用将上涨20美元。

国务院在一条推文中说：“增加费用是必要的，以确保我们继续制作世界上最安全的旅行和身份证件之一。”

有几个因素会影响护照申请或更新费用，包括你想要的护照类型，更新护照还是首次申请护照，以及你是否需要加快服务或是否选择快递服务。比如，对于通过邮件更新美国护照簿的成年人，当前费用为110美元，将涨价20美元，就是130美元，或18.2%的增长。首次申请美国护照的成年人从当前费用145美元，将上调至165美元。

相比之下，在截至11月的12个月内，未经季节性调整的消费者价格通胀上升了6.8%。 即使在2021年末，邮寄仍然是获得护照的标准方式。

乔·拜登日前签署一项行政命令，指示政府机构开发能够提供更高效客户服务的系统。根据该行政令，今后换护照可上网办理，新的护照设备与核查功能可简化手续并保证安全。

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

# 平安出行，处理事故须知

平安出行，勿让远方的家人牵挂，是大家必须始终注意的一个重要问题。美国中部隆冬已经来临，雪天行车应更注意安全。应社区朋友和留学生家长等读者要求，我们律所在此推出相关的法律知识，以及事后处理的相关信息。望大家出门在外，平安是福。（以下内容接上期）

## 如何有效索赔

在通常伤亡案件或涉及到索赔求偿的问题中，可能是您本人要求赔偿，或是委托律师。除了向肇事者本人索赔之外，也可能会涉及到当事人的保险公司或其他相关人。

比如，保险公司、保险计算师会是负责案件赔偿的一方。在整理您的人身伤害赔偿要求函时，您确定了您认同的索赔价值范围。在与保险理算师讨论您的需求之前，请确定您在该范围内可接受的最低结算数字。该数字仅供您自己参考，而不是您会向调整者透露的信息。但在报价和还价开始来回之前，如果您已经考虑到自己的底线，这会有所帮助。

对于求偿的因素是相对复杂和综合的，包括：身体伤害，人生未来问题的预估，就业的影响，家庭的影响，生理或精神的伤害和后续的健康，客观的花费（已产生和未知的）。

有利的赔偿因素如下：

· 重伤：骨折，头部损伤、关节损伤、椎骨损伤、神经损伤等，

· 主要用于治疗的医疗费用 ( 医生、诊所或医院的治疗，与受伤相关的处方药)

· 长期伤病治疗期，恢复期长

· 永久性损伤：疤痕、僵硬、虚弱或行动不便

· 受伤导致的身体或情绪上的痛苦，以及

· 日常生活中断：错过学校或培训，错过假期或娱乐，取消特别活动

律师建议：通过医疗治疗相关证据，专家证人相关证据，其它第三方评估去支持你的求偿方案。

## 收集和发现证据

在案件预审过程中，原告和被告将进入一个叫做“发现”(Discovery) 的程序阶段，相互询问证据和证人信息。在初期阶段，双方也会出庭通知法官案件的进展情况，同意 ( 或不同意 ) 调解或仲裁，并确定审判日期。在发现阶段的过程中，双方将开始安排对方和证人的证词，即宣誓后的问答环节。

这种“发现”是间歇性的过程，可能会持续需要几个月，甚至一年或更长时间。如果进入正式的司法程序，审判日期经常会被推迟。随着案件接近审判，当事方将在参加强制性和解会议、提出动议，确定在审判中允许使用哪些证据，以及在选择陪审团等方面加大力度。

律师建议：通常在“发现程序”结束时，被告可能会要求法官以“即决判决”的方式驳回案件，辩称原告不可能在审判中获胜（这些动议往往会失败）。

法律小贴士

规定法文条例：以明尼苏达州为例，州法第 540-552 章涵盖了人身伤害案件中的法庭程序。第 160-174A 章涵盖了机动车辆法律和要求。这两个部分可能是明尼苏达州人身伤害法的有用来源。

## 面对刑事车辆指控

在明尼苏达州，驾车行驶需要谨慎小心。这不仅是对自己和相关人的安全负责，而且犯罪车辆操作还是一种严重的刑事犯罪，后果很严重。

据明尼苏达州法规 609.2113，如果在驾驶时犯下以下一项或多项罪行，可能会被控犯罪车辆操作：

· 在药物或酒精的影响下，疏忽驾驶机动车辆

· 造成事故，之后故意逃离现场

· 机动车的严重疏忽操作

· 驾驶车辆时血液酒精浓度达到或超过 0.08%

· 明知警方发出的关于车辆缺陷的传票或警告，未能纠正缺陷，并随后导致其他司机受伤或死亡

该法令第 2 条规定，当事故造成的伤害为非致命伤害时，可以将其分为三个不同的类别，这些类别决定了犯罪的严重程度，包括：

· 身体伤害：一般包括疾病、身体伤害或疼痛，或任何其他身体状况的损害。如果被判犯有导致身体伤害的刑事车辆操作罪，个人可能面临长达一年的监禁和 3000 美元的罚款。

· 实质性的身体伤害：包括导致任何身体部位暂时但实质性的损伤或功能丧失，或暂时但实质性的毁容的任何身体伤害。处罚包括 3 年监禁和 1 万美元罚款。

· 严重的身体伤害：指受害者很可能遭受严重的永久性毁容或身体损伤，或者受害者将死亡。造成重大身体伤害的定罪可能导致 5 年监禁和 1 万美元罚款。

法律小贴士

### 人身伤害保护 (PIP) 保险

明尼苏达州是“无过错”车险州，因此，明州所有司机都须购买人身伤害保护 PIP(Personal Injury Protection) 保险。无论事故中谁有过错，这都涵盖了在车祸中受伤的费用。它也被称为“无过错”保险。

PIP 保险涵盖因车祸受伤而导致的医疗费用、非医疗费用，后者包括：收入损失和费用 ( 如儿童保育费用等 )，以及与受保人死亡相关的损失等。明州最低 PIP 保险要求是：每人每次事故 4 万美元——医疗费用 2 万美元，非医疗费用为 2 万美元。

但 PIP 保险不包括对疼痛和痛苦的补偿，也不包括财产损失。如您的车辆损坏，这将由其他驾驶员的责任保险或您自己的碰撞或综合保险承保。

（考西叶氏律所供稿）

精诚装修公司
MN建筑装修执照 BC 746948
专精：地下室&整套房屋的装修工程
Basement Finish&House Remodeling
油漆＃地板＃瓷砖＃木工＃水电＃厨房＃洗手间＃加建＃商店
提供设计图纸→申请Permit→专业施工→市府检查通过等一条龙服务
我们拥有20年从业经验，700万劳工&财产保险免除您后顾之忧
精工细作 诚信为本
请电 651-505-8888 (王先生)
免费到府估价
Stone Construction LLC
MN Lic: BC 746948, 7 million insurance
Tel: 651-505-8888
Email: stone5058888@gmail.com

扫描王师傅
微信二维码

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

# 王安石千年诞辰

# （五）视野人各异

■刘道生

常言道：人，是会变化的。不仅随着年龄的增长，人会变老，思想认识也会发生变化。我曾读到8岁儿童 陈科全 写的一首《眼睛》诗，诗文如下：

我的眼睛很大很大，装得下高山，装得下大海，装得下蓝天，装得下整个世界！

我的眼睛很小很小，有时候遇到心事，就连两行泪，也装不下！

这首儿童诗，写出了儿童认识世界的特点和心声……。

同样，人对事物的认识，也因个人的身份地位不同，对同一件事，得出迥然不同的认识。当然，这种现象不是现在才有的，恐怕自人类诞生以来就有了。但是，我以为，在北宋时期，认识得更清楚，更具典型性。这里，以“酒色财气”为例，分别来看佛印，苏东坡，王安石和宋神宗他们四人的不同认识，颇具代表性，值得欣赏。

古时候，人生有四戒：“酒色财气。”酒为其首。至今，距北宋已历千年，酒仍是人生、社会不可或缺的生活物品之一，同时也是公共卫生健康关注、监督的焦点，被列为机动车辆驾驶司机检测项目，尤其是节假日，高速公路……上，随时都可有被加强执法警察，抽样检查是否醉酒驾驶的可能性。当然，“色财气”更与酒如影相随，难舍难分……，这里，不一一解析，留给读者诸君细细品味！现在，让我们一起来看佛印、苏东坡、王安石、宋神宗四位高人，各以自己的人生经历，肩负职责，是怎样以“酒色财气”大开脑洞，各抒己见，认识和拥抱大千世界的吧！

## 一，超凡脱俗僧本色

在北宋年间有一个得道高僧，原名叫了元，圆寂后被北宋朝廷赐号为“佛印禅师。”是故，人们尊称他为“佛印。”佛印不仅佛学造诣深厚，而且文墨功夫也属一流，是苏东坡的好友和知己。苏东坡受佛印影响，两人常在一起，或打坐参禅，或诗词唱和……。

一天，苏东坡未事先告诉佛印，搞突然袭击，贸然去大相国寺拜访佛印。不巧，佛印有事外出。因此，两人错过了一次见面机会。苏东坡也不沮丧，能怪谁呢？千错万错在他自己是一个不速之客，怪不得别人，都是自找的。佛印不在，小沙弥知道苏东坡是佛印的要好朋友，就直接将苏东坡带到他和佛印打坐参禅的禅房休息。苏东坡来到禅房，一眼看到：禅房有佛印新诗作一首，佛印写道：

酒色财气四堵墙，人人都在里面藏。

谁能跳出圈外头，不活百岁寿也长。

苏东坡一看，写得很好，佛印写出了出家人的无欲无求普渡众生本色。而“酒色财气”恰似四堵墙，将人紧紧地围堵在内，动弹不得。这，正是普通人生活的困局。一个人要想长寿健康，必须突破“酒色财气”困扰，做一个超凡脱俗的人！

## 二，东坡和诗话人生

苏东坡毕竟不是僧人，有他自己的人生观，于是他就以佛印诗的韵律和了一首，苏东坡写道：

饮酒不醉是英豪，恋色不迷最为高。

不义之财不可取，有气不生气自消。

苏东坡一生，起伏跌宕，不仅喜欢喝酒，而且自己还学着酿酒，更有趣的是，苏东坡的诗词和书法，凡著名且流传后世者，几乎都与酒有不解之缘。如苏东坡写下的《念奴娇•赤壁怀古》的墨宝，就是他酒后挥毫之作……，气势磅礴，写出了苏东坡豪情万丈，三国人才辈出，争霸天下的英雄气概，面对人生在世，时光飞逝……的感叹?!

苏东坡的这首论“酒色财气”诗，可以说是他人生的写照。以“酒色财气”言，前三者即“酒色财”容易理解，只有“气”比较难具体化。我以为，“气”指的是人生“态度(altitude)。”据此，我认为，苏东坡以“有气不生气自消”，恰到好处的解读了“酒色财气”的“气。”人生是短暂的，现代人，平均寿命在80岁左右。一个人要在社会上生活得有滋有味，如果能做到苏东坡说的“饮酒不醉是英豪，恋色不迷最为高，不义之财不可取”，“气”自然就顺了。说到底，人生逆顺总有时，关键在于一个“度。”当然，这里所谓的“度”，至少有两个含义，一个是“量”。这很符合中国人的传统，中庸之道。一个是人对物质和人生的“态度。”一个人如果在这两方面都能把“度”，掌握得恰到好处，人生就能游刃有余，无论顺境，还是逆境，都能含笑面对，成为人生的赢家。苏东坡本人，可以说是正确对待“酒色财气”的代表。再者，如美国前总统，人称小布什的乔治 W. 布什(George W. Bush)，小时候曾吸过毒，后来他戒了。因此，乔治 W. 布什小时候吸毒的过去史，并没有影响他的人生辉煌。2000年元月20日，乔治 W. 布什成功地宣示就任美国第43届总统……。

## 三，释义一绝王安石

杭州大相国寺是杭州市佛教胜地之一。实在赶巧，王安石陪宋神宗也曾一起到大相国寺视察。众所周知，王安石是唐宋八大家之一，又是八大家中官做得最高的一位，不仅文学造诣好，政治地位也高，是当时宋神宗王朝中最得宠的宰相。宋神宗和王安石视察大相国寺，两人目睹了佛印和苏东坡的唱和诗，实感有趣。宋神宗对王安石说，爱卿来一首吧?！王安石眉头一(皱)展，诗上心来，信笔写道：

无酒不成礼仪，无色路断人稀。

无财民不奋发，无气国无生机。

当时，王安石身为一国宰相，一人之下万人之上，站在国家发展的大局上，阐述“酒色财气”与社会生活、国家发展的紧密联系，完美地展现了王安石作为宰相的心怀，以“酒色财气”为要，活跃社会生活，为国理财，强国强军的宏伟气势与愿望。

## 四，礼乐纲常社稷康

王安石题诗毕，宋神宗欣赏有佳，兴致所至，也挥毫作诗一首，宋神宗写道：

酒助礼乐社稷康，色育生灵重纲常。

财足粮丰家国盛，气凝太极定阴阳。

宋神宗作为一代新君，励志图新，改革变法，让百姓幸福，国家强盛的心愿，跃然壁上。在诗中，宋神宗将“酒色财气”与社稷安定发展挂上勾，遵守自然规律，正确引导“酒色财气”，抓好两个生产，即人力资源(色育生灵重纲常)与物力资源(财足粮丰家国盛)的生产，同时并举，共同发展，实现建设强大的大宋王朝……。

佛印、苏东坡、王安石、宋神宗在同一时期，不同时间，就同一话题“酒色财气”发表己见，实属难得！但有一个共同特点，四人都表达了各自的真知灼见。这，其实自古有之。正所谓：不在其位，不谋其政。这，才合乎人性和自然……生存之妙。

(未完待续)

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

# 我掌勺的新年大餐

作者 陈禹丞

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。

我的第一道菜吧。

过阳历新年了，按照中国的传统习惯，大家都会回到家里，欢聚一堂，聊一聊这一年来的收获，然后吃吃喝喝玩玩乐乐。

这时候大家都会拿出自己的手艺来做一桌丰盛的美食，来庆祝新年的来到，今天我就给大家介绍几道好吃又容易做的美食吧！因为疫情，最近很少出门吃饭，自己动手做美食既健康又卫生，大家来看看

第一道菜是“椒盐虾”。首先，我建议大家买Costco的带壳的白虾，但是不带壳的也可以。买回家后，先把虾头去掉，放入一个碗中备用。再把虾壳用剪刀剪开，小心剥掉，然后用一根牙签把虾背里的泥线挑干净，虾肉放到另一个碗里。接着在虾肉里打入一个鸡蛋，放入少许面粉，和成糊状，放椒盐、孜然粉等调料，搅拌均匀。炒锅里加入适量的油，开火，待油烧热后，放入一个个虾肉，中火煎至虾肉金黄酥脆出锅。撒上少许辣椒粉就可以摆上桌了。

之前的虾头还记得么？还可以废物利用做成三鲜汤。锅里加油烧热，放入虾头，用大火爆炒，一直炒出红通通的虾油来。然后注入适量的水烧开，捞出虾头扔掉。放入豆腐、蔬菜、粉丝.....当然别忘了放入盐、白胡椒等调味品。待菜煮熟后，一锅美味的汤就做好了。

第三个是我的拿手菜，番茄炒鸡蛋。这道菜听起来很容易，但是想要做好还是要一定的水平的。取番茄若干，洗干净，切成片，为了口感，把中间硬的部分切掉。把几个鸡蛋打到一个碗里，加入切碎的小葱花，适量的盐，再滴几滴香醋（这是我的小秘密），使劲搅拌均匀。锅里加足够的油，大火烧热后，把鸡蛋倒进锅里，炒到鸡蛋八分熟的时候，从锅里取出，放到盘子里备用。接下来就要炒番茄了，锅内重新放油，烧热后，加入备好的蒜片和葱花，快速翻炒闻到葱蒜香味后，倒入番茄，加入盐，如果想要更多的汁话，之前可以将番茄切碎一点。翻炒到番茄快熟的时候，把盘中的鸡蛋倒入锅里，合起来再炒一下就可以出锅了！番茄鸡蛋跟米饭或面条都是绝配啊。

最后再介绍一道新菜“孜然羊肉”的做法。从Costco买来的羊腿肉先速冻然后用切片机切成薄片，锅上烧开水，把羊肉薄片放入焯水二十秒取出。炒锅里加油，待油烧热后，加入准备好的葱、姜、蒜、切成丝的洋葱、花椒、孜然颗粒，一起炒香。接着把羊肉片放进锅内，加入适量盐、生抽、老抽、糖，来提味，大火爆炒数分钟，至羊肉的焦香飘出，出锅。趁热撒入辣椒粉、芝麻粒、孜然粉。一道好吃又简单的孜然羊肉就做好了。如果你家正好有卷饼或者葱油饼的话，切点黄瓜，和孜然羊肉一起卷进饼里，咬一口，这种美味终身难忘。切片好的羊肉一次用不完的话，可以速冻起来下次涮火锅吃。

这就是我们家2022年的新年晚餐，大家吃着美食，聊着天，打着牌，看着窗外的雪景，迎接新年的到来，真是幸福啊。大家也来试试吧！

## 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**:

Yucai After School

*The full tuition is due 9/1

*The tuition includes textbooks and other related materials
*Register at http://www.yucaimn.org or **Scan QR code above to register**

Any other questions? Please feel free to email us at yucai.afterschool@gmail.com

## Yucai After-School Registration Frequently Asked Questions

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**:

   Yucai After School

   **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 1st 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.

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

专栏作家介绍
**陈灵海**,上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所主任、西北大学讲座教授、华东政法大学法律史研究中心特聘研究员；中国法律史学会常务理事、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。

# 凌迟圣人 挽救圣人

## ---- 1394年“游义生案”

陈灵海

洪武五年（1372），明太祖朱元璋读《孟子》时，发现书中“民为贵，社稷次之，君为轻”“君视民如草芥，民视君如寇仇”这些话对皇权很不利，对孟子相当不满，说出了“使此老在今日，宁得免耶”这样的话，巴不得杀掉孟子。他下令不再尊孟子为“亚圣”，把他赶出孔庙和教科书。由于刑部尚书钱唐（1314-1394）上疏反对，司天官报告天象异常，朱元璋不得不恢复孟子配享。不过事情并未结束，洪武二十七年（1394），朱元璋又下令对《孟子》进行“凌迟”式删改，把书中每一句对皇权不利的话都删掉。

### 朱元璋“凌迟”《孟子》

主持这项工作的翰林学士刘三吾（1313-1400）这年已经82岁了。他带领27名儒生，经过了五个月的工作，完成了对《孟子》一书的删削工作，共删去原文85条，保留170余条，删了1/3，留了2/3。朱元璋对他的工作表示满意。他们删了哪些呢？1947年，容肇祖先生（1897-1994）发表《明太祖的〈孟子节文〉》一文，对朱元璋删《孟子》一事进行梳理，把被删内容归纳为以下几个方面：

第一，不允许说“民贵”，更不允许说“君轻”。孟子的核心思想是仁政，仁政的核心是提高人民的地位，限制君主的权力，最核心的句子是：“民为贵，社稷次之，君为轻”。删掉了这句，等于挖掉了《孟子》的心脏。

第二，不允许说人民代表天意，只能说君主代表天意。孟子引《尚书·泰誓》中的话：“天听自我民听，天视自我民视”，意思是说：百姓看到的，天也看到了；百姓听到的，天也听到了；民意就是天意。不但这句要删，连《尚书·泰誓》也要一并删。孟子还说：“国人皆曰可杀，然后察之，见可杀焉，然后杀之”，“国人皆曰不可，然后察之，见不可焉，然后去之”，这句也要删。这相当于割断了《孟子》的脖子。

第三，不允许说人民可以反抗和诛杀暴君。孟子说：“君之视臣如土芥，臣之视君如寇雠”，这是朱元璋最讨厌的话，要删。孟子说：“桀、纣之失天下也，失其民也；失其民者，失其心也”，也要删。孟子说，人民有权革命，杀死那些不仁不义的独夫民贼，这不算弑君，“闻诛一夫纣矣，未闻弑君也”。人民有权劝谏君主，有权更换不肯改过的君主，“君有大过则谏，反覆谏之而不听，则易位”，这些都要删。这相当于砍掉了《孟子》的双手。

第四，不允许说君主有推行仁政的职责，人民有追求幸福的权利。孟子说：“独乐乐，与人乐乐，孰乐？不若与人”，认为统治者应与百姓有福同享，有难同当，这句要删。孟子说，只有“君行仁政”，百姓才会“民亲其上”，遇到饥荒，百姓饿死于沟壑，仓廪充实的君主却毫不尽责，舍不得把粮食给百姓吃，这种行为就叫“率兽食人”。这句也要删。孟子认为人民有财产权，“有恒产者有恒心，无恒产者无恒心”。人民有迁徙权，摆脱那些残暴的统治者：“无罪而杀士，则大夫可以去；无罪而戮民，则士可以徙。”为了限制人民迁徙，统治者设了很多关卡，关卡看上去像是在保护人民，实质上却是对人民施暴的工具。这些也都要删。这相当于砍掉了《孟子》的双脚。

第五，不允许人民反对征兵、反对战争。孟子反对战争，把发动战争、把百姓推向战场，视为君主的最大罪恶。他说：“争地以战，杀人盈野；争城以战，杀人盈城，率土地而食人肉，罪不容于死。”又说：“善战者服上刑，连诸侯者次之。”那些自称擅长打仗的人，都是最罪恶深重的人。孟子还说，天下的统治者没有一个不喜欢杀人，哪怕只有一位，人民也会争先恐后地依附他。这些也都要删。此外，不允许人民说政治黑暗，说官员腐败，抱怨苛捐杂税太重，更不允许明里暗里讽刺君主、诽谤群主、说君主的坏话。这相当于挖掉了《孟子》的五脏六腑。

朱元璋规定，《孟子》中被删掉的部分，不允许再被出版、印刷、抄写和流传，更不允许在科举考试中作为题目。他希望人们早点忘掉这些话，忘得越快越好，越彻底越好。

### 游义生为《孟子》而死

游义生这个人几乎没人知道，连明代也只有4种史籍提到他的名字。黄佐《南廱志》、张朝瑞《皇明贡举考》、陈道《八闽通志》中，都只记载了他在洪武二十一年会试中名列三甲，但只有“福建连江县游义生”8个字，生平事业了无痕迹。只有明末董应举（1557-1639）《崇相集》卷十六《连江孙公芝、郑公昈、郑公嵲、杨公崇传》记载稍详。

武宗正德时期（1506-1521），游义生的曾侄孙游璇，年纪已经很大了，告诉朋友郑友松说：他的曾叔祖游义生，曾在洪武朝担任御史，因事下狱。同为连江籍的官员孙芝，正好起复回京，听说这件事后，备了酒菜，敲击登闻鼓，向朱元璋请求：“臣孙芝与游义生少同学，今义生坐事，臣远来愿进一饭，尽友谊。”不料等他进入监狱探视，游义生已在狱中自杀身亡了。不过游璇说得并不清楚，游义生是因为什么事入狱的。

清初鲁曾煜《福州府志》中则记载，游义生反对废除孟子配享而死。当时，朱元璋认为《孟子》中的许多话“非臣子所宜言”，下令废其配享，游义生“与台中十余人入谏，言词愤切，帝怒，并下之理。既而上披谏章，思义生言，召之，犴吏以死告。”朱元璋听说游义生在狱中自杀，叹了一句“嘻，戆哉！”（唉呀，真是个笨蛋啊）随后释放了其他反对者，也停止了罢孟子配享。同期李清馥（1703-？）《闽中理学渊源考》也记载，“太祖欲撤亚圣配享，义生极谏忤旨，系狱死。”

这些记载是有差错的。游义生洪武二十年后才进士及第，当上御史，罢孟子配享的事发生在洪武五年。洪武十七年发生了删改《孟子》、编写《孟子节文》的事，游义生应该是反对这件事，才入狱并自杀的。冒死入狱探视游义生的孙芝，比游义生更为年轻，到了明成祖，他上疏请求恢复《孟子》全书，完成游义生的未竟事业，可见游义生之死，是因为反对删改《孟子》。

### 历史是“公正”的吗？

有人说：“历史是公正的。”也有人说：“相信历史一定会给出公正的裁判。”然而，历史真的是公正的吗？从后人对钱唐、游义生、孙芝等反对废除孟子配享、反对删改《孟子》的记载看，似乎并非如此。历史本身并不提供公正，只有那些将事实真相记录下来的人，才能为历史提供公正。如果他们成功了，历史就会相对公正一些。但是反过来，也有一些人想方设法扭曲事实、掩盖真相、销毁证据，或者故意把历史改写成他们想要的样子。如果他们成功了，历史就不但不公正，反而会沦为邪恶的帮凶。所以张岱（1597-1689？）说：“有明一代，国史失诬，家史失谀，野史失臆。故以二百八十二年，总成一诬妄之世界。”诬和谀是有意地掩饰、曲解、吹捧或抹黑，臆则是史料全都被毁了，只好推理和猜测。

清初万斯同（1638-1702）独力编修《明史》、张廷玉（1672-1755）主持官修《明史》，都有“国史”的性质，因此在《钱唐传》中叙述钱唐反对废除孟子配享时，都说朱元璋受其感动，恢复了孟子配享，把朱元璋描写为一位通情达理的君主。《艺文志》中还把删改《孟子》的责任推给刘三吾，说：“洪武间，翰林学士刘三吾上言：‘《孟子》一书中语气抑扬太过，请节去八十五条，课试不以命题，科举不以取士，余存一百七十余条，颁之学宫，命曰《节文》”，掩饰朱元璋的跋扈专断。

至于游义生因反对删改《孟子》而死、孙芝冒死探视游义生，两部《明史》都只字未提。如果不是那位龙姓连江教谕，询问有关孙芝的事迹，或许根本不会有游璇的出现，向郑友松述说那段惊心动魄的往事，也再也没有人知道游义生的事。如果不是郑友松到孙芝老家翻出其上奏的旧稿，并把它抄录下来，后人对这件事也会知道得更少。明末黄景昉在《国史唯疑》中说，孙芝在奏疏中“直斥（刘）三吾为逆臣”，力保《孟子》全书，“功甚巨”，后人却极少有人知道他，而且由于孙芝的后人又穷又没地位，连江县建乡贤祠时，甚至不肯把孙芝列入。那些被列为乡贤的，有些确实是贤者，也有些只是有钱人或有权人。

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

# 高虹:怀抱琵琶,走进世界看见中国

**即兴琵琶演奏的“拿来”与“付出”**

在美国27年,高虹的演艺生涯中遇到了很多出色的演奏家,有一些是格莱美奖的获得者。虽然已经从事了二十多年的跨界音乐合作,但每一次都非常有挑战性,特别是在与爵士乐、摇滚乐、印度音乐家、阿拉伯音乐家等音乐家合作的时候存在巨大文化背景差异。他们音乐节奏的复杂性、和声走向的不同、音律与微分音的使用都给琵琶的演奏造成了很大的困难。因为琵琶有品,无法演奏微分音,必须用左手的推拉弦来控制音高。而正是与这些不同音乐风格的融合,丰富了中国传统音乐没有的因素。所以,对于高虹来说,做跨界音乐的最大吸引力在于,能够与大师们相互学习,从每一位音乐家的演奏中汲取养分弥补自身的不足。

与四次获得格莱美奖的夏威夷松键琴大师合作演出

与印度维纳琴和大提琴演奏家跨界合作演出

高虹将琵琶的即兴合奏概括为“拿来”与“付出”。在与他人合作时,她非常注重“拿来主义”,即学会他们的音乐风格,比如节奏、和声、音乐调式等,然后将他们的音乐特点引入到琵琶的使用中,同时再加入中国音乐的元素和琵琶特有的技巧和音色,争取不要失去自己的音乐个性。因为如果只是单纯的模仿,比如说单一的模仿吉他如何演奏摇滚或爵士,中国的琵琶不可能达到像他们那样的得心应手,并且如果你弹的琵琶跟他们的吉他完全一样了,这里的琵琶就失去了存在的意义。所以,高虹的宗旨是除了“拿来”还要“付出”。要用琵琶演奏出其他乐器没有的音色、旋律,尽量在没有太大的冲突下使用一些中国民族的元素,加入新鲜的色彩,那么这样的跨界是一种融合性的合作。例如她与伊沙姆的音乐,听上去既不是中国音乐,也不是叙利亚音乐,而是“世界性的新音乐”(New World Music)。

面对当前国内年轻人对琵琶这件古老乐器的创新之举,高虹也持乐观的态度,她表示琵琶利用与流行音乐、电子乐结合和使用电琵琶演奏等方式,能更快吸引年轻人的注意力和喜爱,这是可取的琵琶推广方法,支持他们敢于创新的精神。同时,高虹也希望年轻的琵琶演奏家不要放弃传统琵琶的学习和继承。因为,琵琶传统音乐是演奏琵琶的根底,如果想把琵琶音乐发挥到淋漓尽致的程度,就一定要学到祖宗留给我们的两千年琵琶精华。

当然,高虹也提醒到:即兴并不是只要敢演奏就可以成功的。一定不要自顾自的演奏或炫耀技巧,要去听对方的音乐语言,看对方想表达什么。就如两个人初次见面对话一样,要理解对方表达的意思,然后尽量吻合对方的意图,学会用自己的音乐特点来发挥自己的特长,双方是相辅相成的关系,而不是几个乐器在舞台上“打擂台”,看谁演奏的好。

与夏威夷交响乐团世界首演作曲家陈怡的琵琶长笛协奏曲

在美国NBA职业篮球赛现场演奏

高虹说自己在美国举办个人独奏音乐会时,会把音乐内容分为两个部分来演奏:(1)演奏完完全全不加任何改动的传统琵琶音乐,特别是恩师林石城先生口传心授的浦东派经典作品;(2)高虹自己运用琵琶传统技巧创作抒发个人情感的新作品音乐。

每首作品演奏之前,她都会声明,这是传统乐曲或是个人创作的新作品。高虹说:“观众听了我自己创作的新作品后,特别是跨界即兴的作品后,他们对我们民族原汁原味的琵琶音乐更加感兴趣。如果能听到传统和现代音乐的对比,他们会更了解琵琶的多样性和丰富性,也更能体会到传统音乐的优秀和演奏者对新音乐的创作能力。这样,一场音乐会不仅可以听到琵琶传统音乐的精华,同时又能欣赏到演奏者对音乐的发挥和想象力。在众人眼里,你不仅是琵琶演奏家,也是一个作曲家。这是我音乐的追求,也是我的梦想。”

## PART. 03 将中国音乐播种到美国教育土壤

高虹从事中国民乐乐器演奏教学的卡尔顿学院,是全美排名第五的文理学院,号称"小哈佛"。20年前,学院并未开设“中国民乐课”,然而在高虹的努力下,可以说是“白手起家”,2008年卡尔顿学院决定将中国民族乐器列入音乐专业的主修乐器,且此专业学生可获得美国文学学士文凭(Bachelor Arts),成为美国高等学院中的创举。

2001年,卡尔顿学院邀请高虹和她的爵士小组做全校性的讲座和演出。演出结束后,马上就有学生要求学习中国乐器。当时,全校学生只有三个中国人,怎么可能开设中国民乐课呢?凑巧的是,一位亚洲系的主任热爱中国文化,再加上卡尔顿是一所文理学院,宗旨是培养全面人才。这位主任亲自与音乐系主任商讨,且提供资金为音乐系购买了第一批中国民族乐器,很快音乐系的课程中就加上了中国民乐的正规课程,民乐课的学分还可以作为艺术学、亚洲学和世界学的学分。

2002年“中国民乐课”就这样在卡尔顿默默地开始了。第一学期有8个学生报名,第二学期有14个学生报名,到了第三学期发展到28个学生报名。看到这么多人喜欢中国民乐,学校非常吃惊。同时也出现了问题,没有那么多乐器怎么办呢?只好限制每学期的民乐课学生名额到12个。有段时间,中国民乐课成为最抢手的课,每学期的等候名单比报名名单还长。

随着学习民乐的学生越来越多,音乐系又建立了民乐团。当时中国民乐在美国大学实属罕见,很多亚洲学生报考卡尔顿时民乐团就成了一个重要考虑因素。2004年,一位在美国出生的越南裔女孩,她从高中二年级开始跟随高虹学习琵琶演奏,报考大学时高虹劝她选择其他费用较低的大学(卡尔顿学院的学费属于全美最贵前十名),并表示自己还可以继续教她琵琶。结果,这个女孩放弃了明尼苏达大学的全额奖学金,毅然决定到卡尔顿上学,原因是可以更系统地学习琵琶,高虹为她的决定而感动。

到了大二末要选专业时,这位对中国音乐饱含热爱的琵琶学生只选择了音乐专业,并且她的毕业论文课题同样选择了琵琶!因为她的琵琶演奏非常优秀,音乐系特批允许她以琵琶作为毕业论文项目。最后,她以浦东派与汪派的《十面埋伏》演奏以及两个不同流派的对比论文拿到了学士学位。这位学生在大三的时候参加了CCTV民族器乐大赛,以琵琶演奏了高虹创作的第一部琵琶作品《飞龙》,获得了海外组金奖。她毕业时还拿到Music Honor的荣誉,由于她的出色,2008年卡尔顿学院开创先河,她应该说是美国第一个用中国琵琶作为主修乐器毕业的音乐专业的美国学生。

高虹指挥卡尔顿民乐团排练演出

2017年,卡尔顿学院又将更多的中国乐器列入主修乐器,并可拿到音乐辅助专业的文凭(music minor)。目前,除了两位音乐专业主修琵琶的毕业生拿到文学学士学位以外,还有一位辅修古琴演奏、两位辅修古筝演奏、一位辅修笛子演奏的学生拿到音乐辅助专业毕业文凭。高虹在教这些选择中国音乐专业和辅助专业的学生的同时,也教很多作为音乐爱好的选修学生,她也是卡尔顿学院民乐团、世界音乐、唐宋音乐乐队的艺术总监。

前段时间,在网络上看到高虹的一位外国学生Gus Holley演奏的琵琶古曲《飞花点翠》,这位外国学生的演奏让人眼前一亮,所以在采访过程中,采访者决定添加教学方面的问题,想听听高虹是如何跨越语言与文化背景,教会外国学生演奏传统琵琶曲的。 (未完待续)

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

# 京剧净行三杰 合上各显神通

## 【之二】

**早期京剧以生为主，净行角色是舞台上不可缺少的角色，当时出现了不少杰出的艺术家，如正净：何桂山、金秀山、裘桂仙，副净：黄润甫等。但他们都是在台上处于陪衬地位，极少独挑大梁的。到了二、三十年代，除生、旦争辉之外，净行也有了突出的发展，出现了金少山、郝寿臣、侯喜瑞三大流派，世称“净行三杰”。**

**郝寿臣** （1886—1961）：原籍河北香河，幼年随父迁京，从师吕福善、唐永常、朱子久、阎宝恒等学艺。历经数十春秋的艰苦奋斗，终于融金秀山铜锤与黄润甫架子两家艺术于一炉，唱念上自成一格，创成被誉为"架子花脸铜锤唱"的郝派艺术，以气魄取胜，唱念韵味浑厚，工架凝练，表演浑然一体。他艺术态度严谨，善于刻画人物，数十年艺术生涯中，在220余个剧目中扮演过160多个主要和次要角色。

与侯喜瑞、金少山并称"净行三杰"，又与金少山并称"黑金白郝"（又称"南金北郝"）。 其唱私淑金秀山，做工宗法黄润甫，形成了架子花脸铜锤唱的风格。擅演《赛太岁》《打龙棚》《荆轲传》《野猪林》《牛皋招亲》，尤精曹操戏，有“活孟德”美誉。1952年任艺培戏曲学校（北京市戏曲学校前身）校长。

郝寿臣生于清光绪十二年（1886），6岁曾读私塾，因家贫而辍学，7岁典押给影戏艺人王德正，父母原只想“典”三年，王德正坚持七年，其父无奈只得咬牙签字画押，就这样小万通踏上了学艺之路。

王德正请不起名教师，便叫一位名叫吕福善的花脸演员为万通开蒙。头一出戏学的是铜锤花脸的基础戏《锁五龙》，不到两个月就学会了，随之又学了《二进宫》、《捉放曹》等，不到半年

就登台演出了。首演是在东单迤北燕喜堂饭庄唱堂会戏，剧目为全本《锁五龙》，从单雄信登台点将起，要扎靠斜蟒、翎子狐尾，穿厚底靴登高，自此有了艺名“小奎禄”。后来又陆续与唱老生的师姐王菊子演出了《捉放曹》、《二进宫》、《断密涧》、《天水关》、《铡美案》等诸多剧目，为提高小奎禄的演技，王德正也常带他进戏园下后台，让其开阔眼界长见识，偷学前辈名家的表演，如金秀山、黄润甫等，这对郝寿臣后来成为名净，是有很大作用的。

1900年，是小奎禄满师之年，恰逢他嗓子“倒仓”，不能登台演唱。回家不久，一日在街头被八国联军抓去当了两个月苦力，后来又至德国使馆当杂役。五年期间，聪明好学的郝寿臣，学会了俄语和德语。他渴望能早日重返舞台。他从微薄的收入中，积攒下钱来买彩裤，做靴子。离开德国兵营后，郝寿臣三闯关东饱经风霜，长了许多见识，牢记唐永常劝他要兼学架子花脸的谆谆教导，刻苦练功喊嗓吊嗓，坚持习文练武。不仅看古典小说查字典，还天天下腰，吊腿，练太极拳、太极剑，并向叶福海学了《芦花荡》、《醉打山门》等昆曲剧目。

1914年正式改演架子花脸铜锤唱的艺术风格，并得到刘鸿升、谭鑫培的提携，使其崭露头角。郝寿臣搭田际云的玉成班时，应二路花脸，田观察郝不管演任何角色都认真卖力，颇受观众欢迎，田慧眼识人，关照经励科给郝涨戏份。

他曾先后应邀参加梅兰芳的承华社、程艳（砚）秋的和声社、朱琴心的和胜社、马连良的春福社、言菊朋的民兴社、杨小楼的永胜社等班。在杨班名前冠以“花面泰斗”，与“国剧宗师”杨小楼并驾齐驱。杨、郝合作的第一出新戏为《陵母伏剑》，杨饰王陵，郝饰项羽。他们合作的最后一出戏为《战宛城》，杨饰张绣，郝饰曹操，时为1937年。与高庆奎首次合作为《捉放曹》，最后一次合作为《赠绨袍》，时为1933年。

在与马连良合作时，二人创排了不少新戏，尤以《青梅煮酒论英雄》堪称“珠联璧合”。1928年，他们应邀赴沪演出，曾合作《连环套》，郝饰窦尔敦，马饰黄天霸，朱光祖为王长林，此场演出轰动沪上。郝、马合作的最后一出戏为《串龙珠》(即《反徐州》)，马饰徐达，郝饰完颜龙，时为1938年。长安大戏院于1939年7月2日举办一场“花脸大会”，大轴金少山《御果园》，郝寿臣压轴二本《赛太岁》（《李七长亭》），侯喜瑞倒数第三的《丁甲山》，净行三杰会聚一堂，盛况空前。至此，郝寿臣便息影舞台教子课徒。

1949年，为庆祝中华人民共和国成立，梅兰芳、萧长华、贯大元、郝寿臣等应邀于怀仁堂演出《龙凤呈祥》，已脱离舞台十余年的郝寿臣，剃掉胡须粉墨登场，威风不减当年。

1950年被中国戏曲研究院戏曲实验学校（中国戏曲学校前身）聘为教授。是年春，在一次戏曲晚会上，与萧长华合演了《醉打山门》，受到毛泽东、周恩来的接见。

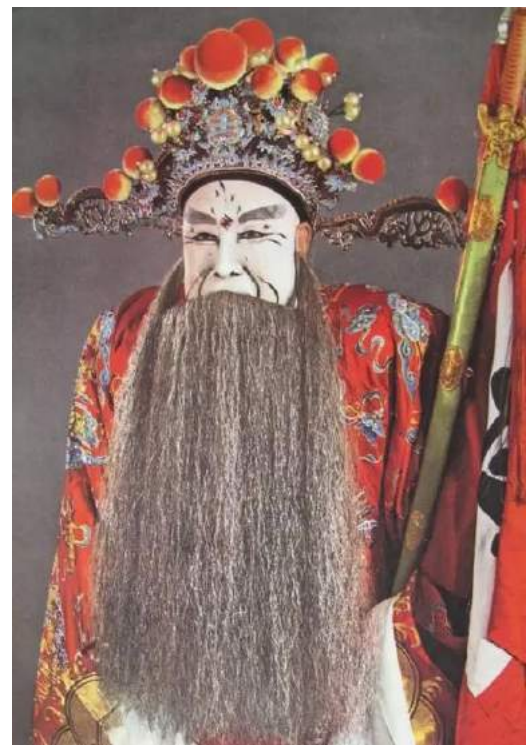
1951年，为支援抗美援朝，戏校的老艺术家自发举行捐献义演，65岁的郝寿臣首先请缨，于大众剧场前后共义演了五场，每场的大轴戏均由郝寿臣出演。

1956年出任私立艺培戏曲学校（后改为北京市戏曲学校）校长，他不仅亲自授课，而且对学生的文体活动和饮食起居，都要操劳过问。为给戏校筹款义演，亲率弟子演了一场花脸大会，依次为王玉让《闹江州》、王永昌《草桥关》、袁世海《盗御马》，大轴郝寿臣、萧长华、李幼春等二本《赛太岁》、

《李七长亭》。

1956年决定拍摄《群英会》、《借东风》彩色戏曲影片，由马连良、谭富英、叶盛兰、裘盛戎、孙毓堃、萧长华、郝寿臣等联袂演出，郝寿臣饰曹操，事前还在北影排演场进行了预演，并拍了合影照，后因郝寿臣心脏病发作，改由袁世海替演，成为中国京剧史和电影史上的一件憾事。

郝寿臣虽然是架子花演员，但他却以铜锤唱法，结合架子花的表演风格，不但丰富了架子花的唱，还能更多地运用声腔艺术恰当地表现各种各样不同性格的人物。他的唱受金（秀山）派影响很深，出自膛音，结合口腔，特别是通过鼻腔、口鼻共鸣，这种发音方法可以说完全是金派。他除了金派，刘永春、刘鸿声、裘桂仙的唱腔凡是好的，也都吸收。他吐字行腔全用圆音，不走沙音。所以他的唱雄厚浑圆，与见棱见角的黄（润甫）派截然不同。他的念白与演唱是一个统一的风格。他的发声运用口鼻共鸣的方法，加以“擞音”、“欻音”等润色，厚□是郝寿臣的整体风格，从他的演唱中、念白中虽然嗓音有些闷哑，但咬金嚼铁，每一个字都有沉甸甸的份量。他把鼻腔音变为口鼻共鸣，灵活运用，洋溢着一种深厚的韵味，形成了独特的



郝派唱念。郝寿臣在艺术上极富创新精神，传统戏中扮演曹操、张飞、牛皋、焦赞等，很有自己的特点。他创造的荆轲、须贾、鲁智深等艺术形象给观众的印象非常深刻。他的时装戏《法国血手印》中扮演一西洋人，《孽海波澜》中扮演杨钦三，表演也十分真实生动。

郝寿臣在做功上造型漂亮、身手干净、眼神准确，他一生塑造的舞台形象各个都是栩栩如生，给观众留下了深刻的印象。郝寿臣为了提高广大观众对花脸角色的兴趣，给观众以更多的美的享受，他注意在脸谱上苦下功夫。

郝寿臣一生演出220多个剧目，扮演160多个大小角色，亦反串过生、旦、丑等行当。曾参加演出一些时装戏和外国题材的戏。擅演《赛太岁》、《打龙棚》、《瓦口关》、《打曹豹》、《红逼宫》、《野猪林》、《连环套》、《牛皋招亲》、《除三害》、《下河东》、《赠绨袍》、《醉打山门》、《芦花荡》等，尤精曹操戏，有17出之多，人物性格各有特色，决不雷同，故享有“活孟德”美誉。

1944年与张春彦、马富禄等拍摄了《李七长亭》黑白京剧影片。演出实况录音有《法门寺》、《黄金台》、《群英会》等。曾于高亭、百代、蓓开、长城、胜利、开明等唱片公司灌制有《牛皋下书》、《伐齐东》、《荆轲传》、《白良关》、《洪羊洞》、《忠孝全》、《上天台》、《阳平关》、《夜审潘洪》、《鸿门宴》、《桃花村》、《盗御马》、《连环套》、《野猪林》等20余出戏之选段，内有与杨小楼、甄洪奎、裘桂仙、茹富蕙等人合灌之唱盘。

郝寿臣的拿手戏有《李七长亭》、《盗御马》、《瓦口关》、《专诸别母》、《青梅煮酒论英雄》、《逍遥津》，尤以曹操戏堪称一绝。他还创排了不少“郝派”戏和一些渐无人演的老戏。如《荆轲传》、《桃花村》、《飞虎梦》、《打曹豹》、《红逼宫》、《打龙棚》等。并留有《郝寿臣脸谱集》、《郝寿臣演出剧本选集》、《郝寿臣唱腔选》、《郝寿臣表演艺术》、《郝寿臣传》等，均为极其珍贵的京剧艺术资料。

撰稿人：谢振刚

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

# 纪广洋绝句小说精選
# 附錄朱兴泽阅读赏析

林爽,(Song Lam QSM )笔名阿爽,原籍广东省澄海市。

1990年自香港移居纽西兰奥克兰市后,潜心研究毛利文化;關心教育、热衷环保。

曾任:纽西兰<奥克兰大学>教育咨询管理组顾问及讲师、纽西兰华文作协第三届会长 / 大洋洲华文作协首届副会长。

目前退休,仍為美國明州時報<爽心悦目>專欄版主,并經常為紐西蘭各大城市圖書館開毛利文化公益講座。

曾获奖项:纽西兰荣誉国民英雄章/ 首届国际潮人文学奖 / 纽西兰<英女皇服务勋章– QSM> /<增进中纽文化交流>奖牌/[海外优秀华文教育工作者]称号/[纽西兰职业华人成就奖]一等奖 / [纽西兰华文学会]颁授[中文写作及翻译比赛翻译组]季军–会长杯。著有:《纽西兰原住民》、《纽西兰活泼教育》、《纽西兰名人传》、《展翅奥克兰》、《林爽微型小说集》、《林爽汉俳》、《月如鈎》等中英著作十多部;主编并出版《世界汉俳首选》。

**编者按:**

**2022年1月5日是绝句小说七周年纪念日,躬逢其盛,<爽心悦目>版主特别選刊绝句小说文体创始人纪广洋先生多篇精彩代表作,藉以回報他多年來努力耕耘之功;也以崇敬之心祝賀绝句小说文體得以發揚光大!同時越洋祝願辛勤創作绝句小说的諸位作者妙筆添花,佳作連連!**

**藉此新年之際,版主衷心祈願病毒疫情早退,世間少天災人禍,民生早歸正常,人人平安、世界和平!也祝福海内、外廣大讀者虎年健康快樂,家庭幸福、虎虎生威、事業有成!**

**作者简介:**

**纪广洋,绝句小说文体创始人,牛津大学出版社、高等教育出版社签约作家。《青年文学》《山东文学》《微型小说月报》《星星诗刊》栏目主持;作品入编逾十種教科书、辞书和志书。**

## 曹州牡丹

五月天。长途车。中途站。她轻装上车,莞尔一笑,坐在他身边。晶莹的流盼,芬芳的攀谈,漫漫旅途,因为邂逅显得短暂。

清露闪在花蕊,粉蝶逸出花瓣。怒放的美丽,因为娇艳而无言。她尽地主之谊,陪他游遍牡丹园。再没理由逗留,磨缠。她挥手作别,他怔忡半天。

他拘谨,她腼腆,彼此没有留下联系方式,也没有太多留恋。

她转身走了。昙花一现的曹州牡丹。

时隔一年,同一天,同一时间,他思绪万千,驱车抵达那个中途站。

她,真的,伫立站台,神情涣散而缱倦。

他按下车窗:"走,一同再去看牡丹!"

她迎笑上车:"去我家看吧,满院,满院!"

"你知道我今天会来?你会掐算?"

"不知道,我彻夜难眠,心慌意乱……"

## 痴等

不约而同谒访名伶,苏小小墓露草涕零。她说:"不遇油壁车,罕遇千古情。"

心有灵犀的并肩触碰,不由自主地款款同行。白堤上他依然窃窃吟诵,李贺的玄象在他心底意接幽冥,却再寻不到钟灵毓秀芳踪。只有她,目光清幽,姿容凝重,与他心照成默契投洽,郁郁憧憬。酒榭小酌,篷船三更。迟迟不肯上岸,她贪溺历代清泪汇涌西湖,依偎成凄丽温柔酣梦。

终未发送的告别短信,一再改动,只剩下留给他自己感铭:即便回程,也无望境迁时过的重逢。

转眼二十年空濛。他回到西泠桥畔心志澄明仍痴等。

轻微跫音由他身后转到面前顿然悄停,她认出是他,哽咽厉声:"你为啥这么多年失踪?我无数次在这里独自发愣。"

他抱得她生疼:"为了和平。"

## 藏经洞

她泪浸心空那道残虹,伫守鹊桥的梦里,凄凄隐情支离空冷。他挥泪逃离背影,灼疼地烙在她深幽的凝瞳。

两个牧童笑声揉碎河湾蕙风,柳笛苇哨和鸣儿时乐趣和少年憧憬。

雨夜,他爹出走,她娘失踪。两个单亲家庭却没影响他俩交情。她裁一方暖梦,为他遮挡牛背上孤伶;他沉迷她清澈的注望,在两湾秋水里愣怔。

岁月倥偬,她爹把她许给镇上的辅警,她拼命抗争。他带她出逃,踩着迎亲唢呐声。

躲进古刹,她珠泪晶莹:"咱俩不离不弃,去哪都行。"

沙弥说:"你俩走吧,我不想听到悲楚哭声。"

这时,警笛骤鸣。他俩又躲入山后别庵的藏经洞。

她生母正端坐诵经,一愣:"你俩可不能,赶紧各奔西东!他是你亲哥,前辈孽缘已够深重!"

## 柿子

炽热爱恋汗浸衣单裙短的夏天。追击毒贩,她挥泪起航展翅远天,他静默翘望无边无际蔚蓝。

枪林弹雨后她重返边防线,漫天飞雪的深夜她驱车私家庄园。车灯照射下,残叶稀疏的柿子树挂满红彤彤的肥甜。这是她的最爱、她的垂涎,他为此承包了这座山。

青涩的苦思到霜红的虑念,满山柿子树他不许任何人攀援,落地熟透的,他晾制成染霜柿干。

香薰炉上烘烤的软柿子像红宝石一样明艳,她说:"热得太慢,你不知道我有多馋,雪沁冰凉的也许更甜。"

"不行,吃多了得结石,吃凉的患胃寒。你慢慢等着,烤着玩。"

第三个柿子又开始温软,她不听劝还想独吃,他和她争抢着吮啖。

"你咬的是我的舌尖,坏蛋!"

就在这时,她的手机短信一鸣一闪:立即归队,出关。

## 汗血宝马

江南和塞北只是一瞥距离,她沉溺,痴迷,难忍空劳牵挂的悒戚。艳遇是一场泣笑叙阔的缘梦尘役。

烟雨楼台钟毓她的婉约旖旎,她在导游途中邂逅铁骨铮铮的草原汉子。长途电话里耳鬓厮磨成不舍昼夜琼思。

他一病不起。她毅然辞职,身心舒展不羁翅翼。

天高云低,骏马奔驰,豪族的蒙古包容不下云卷云舒的奔放情意。

"家父固执,坚决反对我与异族女子连理,哪怕我死。"

"即便如此,我也要借你胯下的儿马狂奔恣肆,哪怕残生颠沛流离,也要兑现今生的心誓!"

他牵来家中唯一的汗血宝马:"你尽管骑,喜欢就送给你。"

"傻了吧唧,你才是我唯一的汗血宝马,我要生一个小小的你!"

风云变幻塞外情史。三十年后,英武的后生披荆斩棘举步望族云梯。

## 爱的炸弹

沉溺在她的笑靥,像沐入茶香浓郁杯盏;似跌进清幽深潭,在她眸子里浮旋。他赴约坐定,心慌,气短。

豪宅阔院像袖珍公园,闺帏绮幔富贵尽显。她泪痕斑斑,打开细瓷电香炉,纤手轻舀龙涎;她秋波潋滟,又摆弄玻璃小炉架,把淡蓝的茶蜡点燃。馨香氤氲弥散,茶色渐渐明酽。她起坐款款,衣裙柔艳间粉胸玉腿忽隐乍现。

她是他的初恋。中学日记上他就写到:多想不顾一切地举步她的心坎,她沉默的唇却又像迷宫门扇。大学毕业后,她却成了富豪新欢。

香氛驱散着他脑际的懑怨,芳茗温润着他心底苦寒。

他呷口热茶:"你家飞机我已装上遥控炸弹,不过,我此刻想通了,爱是成全,他此行平安。"

"他这次是出逃,带着新欢和巨款。"她忽又泪水涟涟。

**附阅读赏析:複杂人性、妙曼诗意在绝妙构写中含蓄呈现**

**——读纪广洋绝句小说《爱的炸弹》有感**

**朱兴泽**

纪老师此文节奏沉稳,描绘新鲜、形象和贴切,让我一下子就被吸引住了。文中,沉溺,沐入,跌进,浮游,一连串动词,动词后或动词前冠以生动感官描写,从视觉,味觉,心理等不同角度进行叠加式的才情表达,让我来不及有思想准备就被他的笔墨带入特定的氛围和故事中。

接着,再从豪宅的描写,女主角的表情、衣着、煮茶及沏茶的动作刻画,知她是一个贵妇美妇但又缺点高雅,玉腿粉胸的忽隐乍现无不显示出她的性感或暧昧。在这里,还是从他的视觉和心理感应中写她;这比直接描写效果好多了!产生情感交流和碰撞,引起读者的强烈好奇心来… 她是谁?他和她是什么关系?

笔墨接着他心理活动写:爱是自私的,他爱而不得,本希望他爱的人过得好,可是看她泪痕斑斑样子:一定过得不好,当然他会心疼、懑怨;同时为她当初不爱他而倍觉苦寒。

前面用人物的内心活动推动情节发展,接着用他和她的对话推动情节发展到高潮。先是他给她丈夫的私人飞机装上炸弹,然后又说爱是成全,他放弃引爆炸弹…读到这儿,我不禁想问,难道她的泪水是因为担心丈夫的平安才约他来到豪宅吗?要是这样,高潮刚起,又落下去了。

當读者暗自判断结果时,她却开口说:丈夫带着新欢和巨款出逃了。这才是故事的最高潮。在高潮迭起时,戛然而止。我庆幸他没引爆炸弹,毕竟那也是犯罪。同时又为后来的可能复合铺下筆墨…

读完这样一篇写了爱情的悲欢离合的小说,写了爱恨情仇,爱不是钱色交易,而是内心的欣赏,是执着的守护;也没有俗套的"恋爱–失联–意外重逢"三段式。

结尾的留白,不是空白,我们不禁会想,她还是他心中的最爱吗?她不是思念他才流泪,而是被富豪抛弃后痛苦不堪才流泪。他会包容她过去的一切吗?或许会吧,曾经他真的很爱她,如文中精妙绝伦的诗化文句:"多想不顾一切举步她的心坎,她沉默的唇却又像迷宫的门扇"。现在呢?如果她真的悔悟,发现谁才是真正爱自己的,这样,也许他和她会重修正果。毕竟"香芬"能驱赶他的"懑怨","芳茗"可"温润"他的"苦寒"。如此隽永的句子,没有文学功底的人能不自叹不如、心服口服嗎?

特此分享我收藏的佳作和阅读赏析,与心有灵犀的文友共勉!

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

# 科技简讯

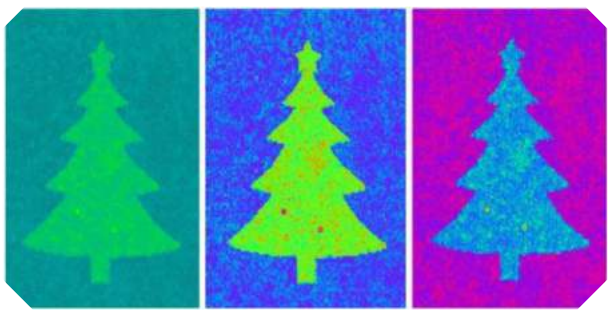
## 科学家的浪漫
## 用石墨烯做出全世界最薄的圣诞树

为了庆祝圣诞节，丹麦技术大学的研究人员用石墨烯制作了一棵特殊的 " 圣诞树 "。这棵圣诞树的厚度为一个原子，长度为 14 厘米。

由于它是由石墨烯制成的，它只有一层碳原子高，高度只有三分之一纳米。它是从一卷 10 米长的石墨烯中切割，再用一台重建的层压机整块压制，最后用太赫兹辐射扫描制作出来的。

该实验表明，在石墨烯的生产过程中可以进行连续的质量控制，石墨烯有望在未来的医疗仪器和传感器等电子产品中发挥重要作用。

石墨烯是一种所谓的二维材料，它是由原子组成的一个内聚层，只有一个原子的厚度。与我们所



知的其他材料相比，它更坚固，更坚硬，更善于导电和导热。因此，石墨烯是电子电路最佳候选者。

科学家说：" 即使你能用铅笔画出一棵圣诞树并把它从纸上提起来，它也会比一个原子厚得多。其实，一个细菌都比我们使用的石墨烯层要厚 3000 倍。因此我敢保证这是世界上最薄的圣诞树。"

在这个圣诞树背后，科学家向我们展示的其实是一个重要突破：科学家第一次在压制石墨烯层的同时成功地对其进行了质量控制。这是获得稳定、可重复使用材料的关键，也是在电子电路等方面利用石墨烯的先决条件。

## 新发明屋顶涂料
## 让房屋保持冬暖夏凉

美国科学家发明了一种屋顶涂料，温度低于 25 摄氏度的时候，能够允许太阳的热力穿透材料传递给房屋；超过 25 度的时候，会反射热力回到空中，让房屋保持凉爽。

这项研究成果 12 月 16 日发表于《科学》(Science) 期刊。研究人员计划明年申请专利。

近年来的研究发明了各种隔热涂料，有的是超白油漆的形式，能够把照射在屋顶的热量反射回空中。因为大气挡不住这些波段的能量，所以这些被反射的热量可以直接进入太空。但是在冬天的时候，这些涂料也起到让房子不能被阳光加温的效果。这份新研究发明的涂料解决了这个问题。

这种材料的主要成分是二氧化钒。钒是一种导热性很差的金属，所以适合作为隔热材料。而这种

化合物有着奇异的两面性：在常温状态下，红外线可以无障碍地穿过这种化合物；可是当它受热达到大约 67 摄氏度的时候，它的性能出现反向的变化，呈现反射红外线的效果。

但是，屋顶要热到 67 摄氏度才开始阻挡热量，这已经太热了。所以研究人员必须找到办法降低这个材料出现性能反转的临界温度。

这个研究组最后发现，通过掺杂（doping）技术向这种材料中加入钨，可以起到这个效果。掺杂是一种制造业常用的工艺，向材料内有序地引入杂质，从而有目的地改变材料的特定属性。结果研究人员成功地使这种材料在 25 摄氏度的时候出现性能的反转。

研究组拿一块 4 平方厘米大的材料样品，放在屋顶上进行测试。结果显示在一年四季，它都能反射 75% 的阳光。同时，它自身热量向外界的发散会随着温度而变化。当环境温度超过 25 摄氏度时，它会向天空发散 90% 的热量；当气温较低时，则只发散较少的热量。

使用这种涂料后，夏天可以减少制冷的开支；冬天也会减少取暖的开支。利用实验数据，研究人员又模拟了美国各地 15 种气候模式下，屋顶使用这种材料的节能效果。

主要研究者之一吴俊俏（Junqiao Wu，音译）说，这种材料在四季分明的地区比较有效。“在弗罗里达州、夏威夷，效果恐怕都不好。在阿拉斯加，太冷，也不行。在气候不这么极端的区域就比较有效。”他们的模拟数据显示，用上这种涂料美国家庭的电费开支平均可节省 10%。

## 史上最强太空望远镜发射
## 或揭百亿年前宇宙模样

法国当地时间 12 月 25 日 13 时 15 分，美国国家航空航天局 (NASA) 的詹姆斯 · 韦伯太空望远镜 (James Webb Space Telescope) 在法属圭亚那库鲁基地成功发射升空。

詹姆斯 · 韦伯太空望远镜的成功发射升空，开启了人们期待已久的天文探索新时代。这台革命性的仪器旨在观测迄今为止最遥远的宇宙。

这次发射使用了阿丽亚娜 5 号 (Ariane 5) 火箭，目前火箭已经进入最终轨道。

据了解，韦伯太空望远镜耗资约 100 亿美元，比哈勃望远镜大六倍，并有望揭开 135 亿年前宇宙的早期模样。

这次发射在美国国家航空航天局和欧洲航天局 (ESA) 的联合网络直播中进行了现场直播。

韦伯望远镜的观测位置距地球约 160 万公里，大约 4 倍于地球和月亮之间距离，它将与地球同步环绕太阳运行，始终停留在地球夜面。

如果一切顺利，这个重达 1.4 万磅的仪器将在一个月之内进入太阳轨道，大约离地球 100 万公里。

韦伯太空望远镜以美国宇航局第二任局长詹姆斯 · 韦伯的名字命名。1961 年至 1968 年，詹姆斯 · 韦伯担任局

长期间曾领导阿波罗计划等一系列美国重要的太空探测项目。

詹姆斯 · 韦伯太空望远镜由美国国家航空航天局主持建造。发射成功后，它将成为哈勃望远镜的替代者与继任者。与此同时，詹姆斯 · 韦伯太空望远镜能够探索到更长的光学波长，将超越哈勃的现有工作。

韦伯空间望远镜原定于 12 月 24 日发射升空，后因天气原因推迟一天。预计该望远镜在 2022 年 6 月底前可正式“上岗”。

特斯拉 CEO 埃隆 · 马斯克在推特上对詹姆斯 · 韦伯太空望远镜成功发射表示祝贺，称这是一个重大成就！

据美国航天局介绍，韦伯太空望远镜将观测 135 亿多年前宇宙中第一批恒星是如何诞生的，以及第一批星系怎样形成的。随着宇宙持续膨胀，这批早期发光天体发出的紫外光和可见光朝光谱的红端移动，波长变长（这种现象被称为红移），最终以红外光的方式在今天抵达近地空间，这会被韦伯太空望远镜捕捉到。此外，韦伯太空望远镜还将观测太阳系行星和其他遥远天体，帮助科研人员了解诸多天体系统的起源及演化进程。

## 应用量子物理学
## MIT 研发新冠病毒检测新技术

麻省理工学院（MIT）的研究人员基于量子物理学，发明了一种探测新冠病毒的全新技术，在不到一秒的时间内即可得出检查结果，而且漏报的比例还不到 1%。

相比之下，现在常用的 PCR 检测（聚合酶链式反应）需要几小时才能得到结果，而且假阴性，即漏报的比例可能超过 25%。

这份 12 月 16 日发表于《纳米快报》（Nano

Letters）的研究说，这种新技术不仅检测速度快、漏报率低，而且对病毒的敏感度也更高，即使病毒的含量非常少也能检测出来。

研究介绍说，他们利用了钻石内一种名为氮空位中心（NV center）瑕疵的特性。钻石内最常见的杂质就是氮原子，有的时候还会形成氮空位中心的结构，即原本应该是一对相邻碳原子的位置上，被一个氮原子和一个空位占据。由于钻石晶体内发生的量子效应，这种瑕疵结构对钻石上细微的变化非常敏感，因此近年来在对敏感度要求很高的各种设备中得到了广泛的应用。

研究人员使用的是只有纳米尺寸的钻石粉尘，在外面包裹一层经过特殊处理的钆元素材料（Ga, Gadolinium）。这种材料经过处理后，只有在需要检测的目标病毒存在的情况下，才会与钻石粉尘发生磁性绑定。而一旦发生绑定，这会影响钻石的磁场，从而导致钻石内的萤光特性出现变化。这种变化通过激光光学感应设备很容易探测到。

研究者表示，这项技术使用的材料成本都很低：钻石粉尘比一粒灰尘更小；处理钆元素材料的工艺，使用的是化工业常见的工艺和材料；最后用于读取结果的激光感应器也很便宜，成本和普通的绿色激光笔差不多。而且，造出的设备很容易扩大规模，一次可以检测好几份样品。

这份研究根据数学计算从理论上展示了其可行性，下一步研究人员将着手设计一个设备雏形。

主要研究者之一、麻省理工学院核科学与工程学教授保拉（Paola Cappellaro）说，这种技术的另一个优势在于，很方便可以调整检测任何新出现的病毒，只要调整附着在钻石纳米感应器上的化合物，使它对特定病毒起作用即可。

## 谁更健康？
## 经常吃辣的人 VS 从不吃辣的人

辣椒在中国是一种非常常见的菜品调料，许多人无辣不欢，当然也有一部分人 " 滴辣不沾 "。虽然常听说有人吃了辣椒肠胃不舒服，但是对于辣椒与重大疾病，比如癌症、心血管之类的联系，却很少有人研究过。

为此，科学家进行了一项全面的系统回顾和荟萃分析，比较食用辣椒与不食用 / 很少食用相比，死亡率和其他疾病的结果。

分析显示，与很少吃辣或不吃辣椒的人相比，经常吃辣椒的人全因死亡风险、心血管死亡风险、癌症死亡风险分别降低了 13%、17%、8%。研究人员分析，吃辣椒降低死亡风险的原因可能包括：抗炎作用、抗氧化作用、抗菌作用、减重、调节血压等。

当然，虽然辣椒能够降低多种疾病的风险，但这也不意味着要多吃。医生警告，吃辣椒会引起口腔灼烧感，还可能引起导致消化不良，包括胃痛、腹泻、痉挛、胃酸倒流和胃灼热等。

研究员总结，经常食用辣椒与全因、心血管和癌症相关的死亡率显著降低有关。然而，根据目前的资料，很难得出一个标准化的方法来指导吃辣椒的最佳方式和数量，因此还需要进一步研究。

该研究论文题为 "Association of pepper intake with all-cause and specific cause mortality - A systematic review and meta-analysis"，已发表在《美国预防心脏病学杂志》期刊上。

# 疫情时期美国人想去哪儿旅行

旅游网站ParkSleepFly分析了2021年4月至9月的谷歌搜索数据，以追踪美国人正在寻找的旅游目的地。调查涵盖美国人在168个外国或海外旅行目的地的航班、假期和酒店方面的谷歌搜索数据，并将它们汇总起来以确定最受美国人欢迎的国家、最受欢迎的城市/地区等类别的排名，还有美国人对哪些地方的旅行意愿增加，以及美国人旅行兴趣减少的国家和地区。

调查发现，墨西哥坎昆是美国人第一梦想旅行城市，而波多黎各是美国大陆以外国家/地区旅行的首选。 美国人搜索的第一大海外目的地（国家）是波多黎各，严格来说这是美国领土，但对于美国大陆上的人来说仍然是一个海外旅行目的地。ParkSleepFly追踪到近169万次对该岛的搜索。排名前五位的是其它国家或地区分别是马尔代夫，搜索量为491,200；哥斯达黎加，搜索量为384,600；阿鲁巴岛（Aruba），搜索量为379,600；以及墨西哥，搜索量为361,300。

该网站还对最受关注的城市和地区进行了排名；前10名及其谷歌搜索次数如下：

墨西哥坎昆（Cancun）：638,230
印度尼西亚巴厘岛：448,100
阿拉伯联合酋长国迪拜：446,100
波拉波拉岛（Bora Bora），
法属波利尼西亚（French Polyne sia）：408,200
巴拿马巴拿马城：299,210
巴黎：265,400
墨西哥卡波圣卢卡（Cabo San Lucas）：252,780

墨西哥坎昆（Cancun）

波多黎各 Puerto Rico

马尔代夫 Maldives

哥斯达黎加 Costa Rica

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

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

柳福生
Fisher Liu
NMLS#1468867
612-695-8909 (C)
Fisher.Liu@uswestfinancial.com

刘芳
Flora Liu
NMLS#1440542
612-361-9318 (C)
fliu@uswestfinancial.com

颜林
Lin Yan
NMLS#327834
651-428-0889 (C)
lyan@uswestfinancial.com

EQUAL HOUSING LENDER

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
微信二维码

诚信企业，欢迎合作
服务快捷，安全必达



美国中医学院/中医健康中心
American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center

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

边月娟 妇科，皮肤科
刘灵光 妇科，神经科
程伟 内科、疼痛症

TCM Health Center
St. Louis Park Clinic
3710 Grand Way
St. Louis Park,MN 55416
952-746-7992

AAAOM Faculty Clinic
1925 W County Rd B2
Roseville, MN 55113
(651) 631-0216

TCM Health Center
Uptown-Kenwood
2743 Lyndale Ave S, Suite 2
Minneapolis, MN 55408
612-823-6650

TCM Health Center
Southdale-Edina
6550 York Ave. S. Ate 111
Edina, MN 55435
952-926-4011

TCM Health Center
Grand Ave-St. Paul
613 Grand Avenue
St. Paul, MN 55102
651-726-2459

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

學校 website: www.aaaom.edu
診所 website: www.acupuncturemn.com
Email address: tcmhealth@aol.com
美國中醫學院所屬中醫專家診所接受: Blue Cross Blue Shield, HealthPartner, Medica 健康保險; 各種車禍保險、工傷保險等，歡迎來電垂詢。
電話(651)631-0204; 傳真(651)631-0361。

1.疼痛
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。
2.神经疾病
偏頭痛、頭疼、坐骨神經痛、神經麻痹、癱瘓、中風、周圍神經病患、三叉神經痛、癲癇等。
3.心理疾病
焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。
4.妇科疾病
經不調、痛經、經前期緊張綜合癥，更年期綜合癥、子宮肌瘤、子宮內膜异位癥、乳腺疾病、子宮脱垂、產後諸病等。
5.不孕不育症
婦女不育：黃體功能缺陷、FSH高、卵子品質差、子宮內膜异位、多囊卵巢綜合癥、閉經、月經不調、免疫性不孕等。
男性不育：精子計數低、精子活力低、陽痿、免疫性不育等。
6.呼吸系统疾病
感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。
7.皮肤疾病
粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。
8.胃肠疾病
惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。
9.泌尿系统疾病
膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。
10.成瘾与戒毒
烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。
11.支持性治疗
癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。


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

明州时报 电子报

明州时报网站：
www.mntimes.org

# 明州时报

www.mntimes.org

2022年01月07日 星期五 MINNESOTA TIMES 383期

『每日疫情 明州时报』

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


## 通货膨胀堪忧 26州拟涨最低工资

综合媒体报道，全美26个州和华盛顿特区都计划调涨最低工资。由于疫情原因，劳动力供应紧缺，很多老板也主动给员工加薪，希望能留住员工。

在纽约州的威彻斯特郡、纳苏郡和苏福克郡，调涨后的最低工资将首次达到15元每小时。根据每个州制定的计划不同，康州和麻州的最低工资将在2023年达到15元每小时。未来4年内，新泽西州、特拉华州、伊利诺伊州、罗德岛州、马里兰州和佛州也将加入这一行列。

另一方面，2022年仍然有20个州将最低工资保持在和联邦一样的水准，即7.25元，这些州大部分生活成本较低。 自2009年以来，联邦最低工资一直维持在7.25元每小时。

除了法律规定的调涨外，由于劳工短缺，一些传统上收入较低的行业员工工资已经有了较大增长。截至2021年9月底，全美餐馆和超市员工的平均工资首次达到了15元每小时，比过去12个月上涨了4.2%。

一些大企业则走得更远。亚马逊今年将其员工的最低工资调涨至18元每小时，Costco调涨至17元。T-Mobile将其7.5万雇员的最低工资涨到20元。美国银行已经承诺，到2025年将最低工资涨到25元。

由于近年以来通胀率飞涨，提高工资显得尤为迫切。将通胀和工时数加入考量的“真实平均工资”在2021年11月同比下降了1.9%. 这说明工资的涨幅没有跑赢通胀。不过，经济学家也在争论上涨的工资能对通胀产生多大影响。

## FDA批准为12岁至15岁青少年接种新冠加强针

美国食品药品监督管理局(FDA)1月3日批准使用辉瑞/BioNTech公司新冠肺炎疫苗的第三剂加强针，适用于12至15岁的儿童，并将加强注射的时间间隔从6个月缩短至5个月。

美国食品药品管理局(FDA)批准为年龄在12岁到15岁之间的未成年人接种新冠疫苗加强针。FDA还表示，该局修改了对辉瑞-生物科技(the Pfizer-BioNTech)疫苗加强针的紧急使用授权，将这些青少年也纳入使用对象。在声明中说，该局还把最初接种过两剂疫苗以及接种所有加强针之间的时间段从六个月缩短为五个月。

FDA说，这一举措是为了帮助更好地防范德尔塔和奥密克戎这两种新冠病毒变种。辉瑞-生物科技疫苗是目前FDA唯一批准用于18岁以下未成年人的新冠疫苗。

FDA还在星期一1月3日批准为某些免疫力低下的五到11岁儿童接种第三剂疫苗。

FDA表示，为五到11岁儿童接种疫苗加强针的潜在效力是从成年使用者那里收集到的数据推导出来的。 在宣布这些新的批准决定之际，很多美国学龄儿童在节假日之后要返校上课。

奥米克戎（Omicron）变种在国际间快速扩散，由于初期症状很像一般感冒，而且症状一般比过去轻微，容易被忽视，因此专家警告，若出现8大症状要特别注意，应立刻筛检。目前掌握到感染后有8大和普通感冒非常接近的初期症状，包括：1. 喉咙痛、喉咙沙哑；2. 鼻塞、流鼻涕；3. 打喷嚏；4. 头痛；5. 肌肉酸痛；6. 腰酸背痛；7. 盗汗；8. 疲倦、食欲不振。

专家提醒民众，若出现上述类似感冒症状，最好尽速接受筛检，千万别抱著侥幸的心态，以免演变为重症。

# 《白蛇传》

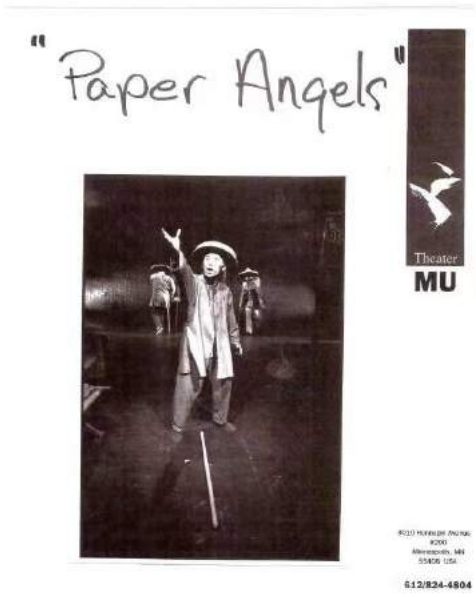
## ——沈蓓创作谈11——

传播中华文化,不能光停留在华人的小圈子里,这是许多有识之士的共识。特别是林美玉,她多次说:“我把你请来,不单单是为了舞蹈社,是为明州引进一位人才。”并身体力行,亲自带我去 Childred Theater 等专业剧团,为我今后的发展播下种子。丝毫没有舞蹈社费心费力把你搞来,就只能为舞蹈社所用的意思,这令我感动,并成为激励我的动力。

第一次突破是为 Theater Mu 新戏《天使岛》担任动作指导。

Theater Mu 是一个亚洲人的剧社,由韩裔剧作家于七十年代创办。剧团名“Mu”来自于中文的“巫”。在久远的古代,只有祭师掌握着文化艺术,他们通过歌舞通天,因而“巫”字也和“舞”、“武”通。以这个字命名剧团,既有历史又有文化还有地域特色,真是精彩。几十年下来,“Mu”为亚裔剧作家和演员提供了平台,演过不少反映亚洲人的好戏,很不容易。剧团现在的掌门人 Rick,S,日裔,对促进亚裔艺术,热忱勤奋,编剧导演什么都干。舞蹈社来自台湾的老师张惠美是与他们经常签约的演员之一。春节前后,当知道要排反映华人的新剧《天使岛》时,便积极把我推荐给 Rick。虽然报酬只有￥200,但这是第一次把触角伸出去,意义远不在钱。

这个剧写的是一段真实的历史:早期中国人到美国,不能直接踏上美国本土,而先要关押在一个叫《天使岛》的小岛上,犹如囚徒,有的甚至长达数年,贫困潦倒,受尽屈辱,许多人无处申诉,便把愤慨与哀怨用文字甚至诗歌的形式,刻在被关押的小屋石壁上,这个剧本就是根据这些文字编创的,故而分外真实动人,我被其深深地打动。想到反映非裔的这类题材,戏剧、电影、歌舞,不论何种形式,均早已不计其数,但中国人,这样的作品却罕见,不仅汗颜,故非常希望能为它的成功出一分力……。




其实这是一部侧头侧尾的“话剧”,本没有设置什么“动作导演”的必要,只因 Rick 对亚洲的戏剧样式,如日本歌舞伎,中国戏曲有所接触,这次特意请我,是想《天使岛》中能揉进些许中国元素,使演出形式有所突破。我根据他的要求,在“戏眼”处用京剧亮相的方法做了些造型处理,以使形式更加凝练,Rick 很满意。

可能由此引出“梅开二度”。97 年 Theater Mu 再一次来找我,说想以我的人生经历为蓝本写一个戏。我觉得现在的环境和条件还不具备条件,实质上不大相信外国人能写好我的故事,便没有接受。

但 Rick 很执着,他说:“我们还是希望你能给我们排个戏,什么戏由你决定。“我毫不犹豫的说:《白蛇传》。”

为什么是《白蛇传》? 首先,白蛇传是家乡杭州的故事。我演员生涯的巅峰是《白蛇传》;后来又跟好几个剧团,包括电视剧都合作过白蛇传 ……但这许多都还不是主要的原因。我对《白蛇传》之所以情有独钟,是因为我与之心相通。我对它最深刻的体会,一个字,“种”。种族也是种,出身也是种。你白蛇,哪怕修炼千年,吃尽苦头,有了美丽的人形;哪怕做尽善事,悬壶济世,压制了恐怖的温疫;哪怕万般柔情,相夫教子,捧出一颗滚烫的心。哪一天人们知道了非我族类,天哪,一切化为乌有。 人们不但避而远之,甚至欲置之死地而后快……

总之,一、不想失去任何传播中国文化的机会。二、把心中这些感受一吐为快的强烈愿望,让本不是剧作家的我,硬是“赶着鸭子上架,”此生第一次提笔写剧本。那时我还不会电脑,全用手写,一头扎进去,其中艰辛可想而知。但因为都是心中累积多年的所思所想,亲身感受,所以二个星期,便完成初稿。马上寄给我哥。对,我之所以这样有持无恐,还有一个原因,就是有专攻英国文学的哥哥这个大后盾。每完成一稿,就寄往中国,由他提意见并翻译。

这是沈蓓版的《白蛇传》,甚至可以说,它也是《沈蓓传》。戏中许多段落,完全来自我自己的亲身体验,比方说有两场戏场景安排完全一样。都是白蛇在竹棚前免费给大家施药,前一场领药的人都拉住白蛇小青的手千恩万谢,不肯离去;感谢许仙怎么找来了这么好的一个女菩萨,救命于倒悬……。端午节后,还是这个场景,还是那个竹棚,白娘子还在那里施药,但因为法海告诉大家她是蛇,同样的街坊前后立马判若二人。我的导演路线安排完全一样,但是所有的人走过来后,就变成好像见到瘟疫一样,像弹簧一样跳出一丈远,然后在远处点点戳戳,还不时吐口水表示鄙视并辟邪,好像白娘子不是在施药反倒是在散布瘟疫。 “种”,非我族类,一概打入十八层地狱。我还用了一些在美国大家非常熟悉的语言,比方:“你为什么不回到你来的地方去,你滚回你来的地方。”等等,这都是典型的白人主义的原话。演到这里,不但演员声泪俱下,观众也产生强烈的互动。这说明虽然许多情节,是非常个人的,是沈蓓版的。但它又不是个人的。种族主义、出身问题等等,这是引起广泛共鸣的话题。

其次,在表现形式上也做了很多探索。如西湖相会,下雨,乘船,西方惯用的办法就要拉一只船出来,而我用了在中国极平常但西方舞台上从未出现过的传统虚拟的手法,仅靠一把伞和动作,把两人在船上风雨为媒,眉目传情的情景刻画得淋漓尽致;再如白蛇吃了雄黄酒后,台顶上掉下来一个很东方的大竹帘子,许仙出来,通过灯光,可以看见白蛇在帘子后面痛苦挣扎,他万分悔恨,刚想上前解救,没想到帘子上出现一条大蛇的影子,许仙轰然倒地……许仙热爱妻子,却怎么也接受不了她是一条蛇的事实。帘子内外,一样的痛苦,一样的挣扎,两个人物的内心,一目了然。在这里,语言是贫弱的,苍白的。完全通过动作表达内心,还有,水漫金山使用了长绸与开打。镇塔则是一把大伞从天而降,都是中国擅长的虚拟象征手法。……这不是心血来潮,而是埋藏在心中很久的想法。我始终认为,好内容必须找到适当的形式去表现,必须有形式感。我是在传统文化的浸润中长大的,中国特有的表现方式在我血液里,令我心悦诚服。你看,西方不管画画也好,舞台上也好,表现天使,可爱的 Angel 背上都要加两个肉翅膀,认为只有这样她们才能飞,非常的物质,缺乏想象。而中国的飞天呢? 二根绸,那种在天上遨游,云雾缭绕,飘飘欲仙,都在里面了,要什么肉翅膀?真不知要高明多少。相比之下,西方的布莱希特,间离效果什么的,都不过是小弟弟而已。而《白蛇传》正给了我一个尝试的机会,也是我的试验田。呈现时用了很多中国的传统手法。事实证明,这些手法西方人不但接受,还认为新颖简约现代唯美,剧场天天卖站票,观众席走廊上都站满人,报刊更是佳评如潮,视为 Theater Mu 有史以来最好的戏,欲罢不能。但因和剧场合同到期,尽管票还热的不得了,也只能在一片遗憾声中结束。剧组演员烧制了一个大家签名并有一条白蛇的磁盘以作纪念,他们通过《白蛇传》接触并爱上了了中华文化,也和我结下了深厚友谊。

十余年后,芝加哥的一个美国剧团,因演《白蛇传》而闻名,全美巡演时来到明州,竟被明州人嗤之以鼻,好多人看后对我说:“宣传得怎么怎么好,我看比你当时那个差远了。”这说明当年沈版的《白蛇传》在明州观众中留下的印象之深。

但表演艺术是遗憾的艺术,《白蛇传》也不例外。

首先是我虽想能有新火花,但实际思维还是太传统,太正规。脑子里完全是老一套三面墙的舞台,当面临一个大幕天幕侧幕全无,没有舞台,表演区低于观众,总之,一个我完全不懂,和写剧本时脑子里的想象完全不搭界的剧场时便抓瞎,措手不及。

这也是我第一次跨出中国人的圈子,和许多不同族裔的艺术家合作。《白蛇传》剧组是《联合国》版的:日本人的白蛇,印度人的许仙,韩国人的青蛇,美国人的法海。黑人,中国人、菲律宾人、越南人、墨西哥人……。更重要的是不但演员来自四面八方,导演也是印度裔的 Zharawa,尽管他为人谦逊,但毕竟对中国文化的精髓相当生疏,这可不是一日甚至几个月可以跨越的。一个不熟悉美国表演艺术环境和一个不熟悉中国表演艺术特征的人在一起,不可避免地出现不少南辕北撤,不尽如人意的地方。

但最最重要的是没有过好“翻译”这一关。《圣经.旧约》中说,人类的祖先最初讲的是同一种语言,因为没有交流障碍,大家很容易齐心协力,他们想为世界留下一些永恒的建筑,决定修建一座通天的巴比塔,显示他们可以和上帝并驾齐驱,这让上帝又惊又怒,便把人类的语言搞乱,人们不能很好的交流沟通,巴比塔也只好停工了。

哎! 我正是摔在这道坎儿里了。《白蛇传》让我更深刻地体会到汉语的伟大,中文有许多双关语,含蓄隐喻,短短几个字言简意赅,只可意会不可言传。可用英文说出来却成了沉长繁琐直白乏味的陈述。打印出来的英文版剧本洋洋洒洒,比原来的中文稿足足厚了一倍。哥哥已经是一位难觅的高手,他帮我翻译用了很深的心思,为了体现这是一个古老的传说,在行文中用了不少莎士比亚式的语言,但在出现白人主义的语言时就有了矛盾。最根本的还在中国意象等思维表述方法和西方不同,让不少本以为出彩之处,呈现时却索然寡味,意蕴荡然。

话又说回来,尽管有如此众多的不满意,演出为什么还能获得这么巨大的成功,这充分说明中国文化的魅力是无穷的。正如宇航员上了太空回头看时才全面地了解到地球的美丽一样,我来美国十年,回头看去,觉得比以前更深切地懂得了中国文化的伟大和价值。它的内涵是如此的深刻,怎么开掘都无穷尽;它的形式是如此的睿智,放之四海皆让人惊叹;它是我的骄傲,也是我的底气所在。把博大精深的中国文化贡献给全人类是我的职责。

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

# 明大王建平教授
# 入选美国国家发明家研究院院士
## (National Academy of Inventors)

明尼苏达大学 College of Science and Engeering 新闻发布：明尼苏达大学科学与工程学院日前宣布，“明大麦克奈特杰出教授”王建平博士当选为美国国家发明家研究院（NAI）院士，当选仪式将在2022年6月的NAI年会上举行。

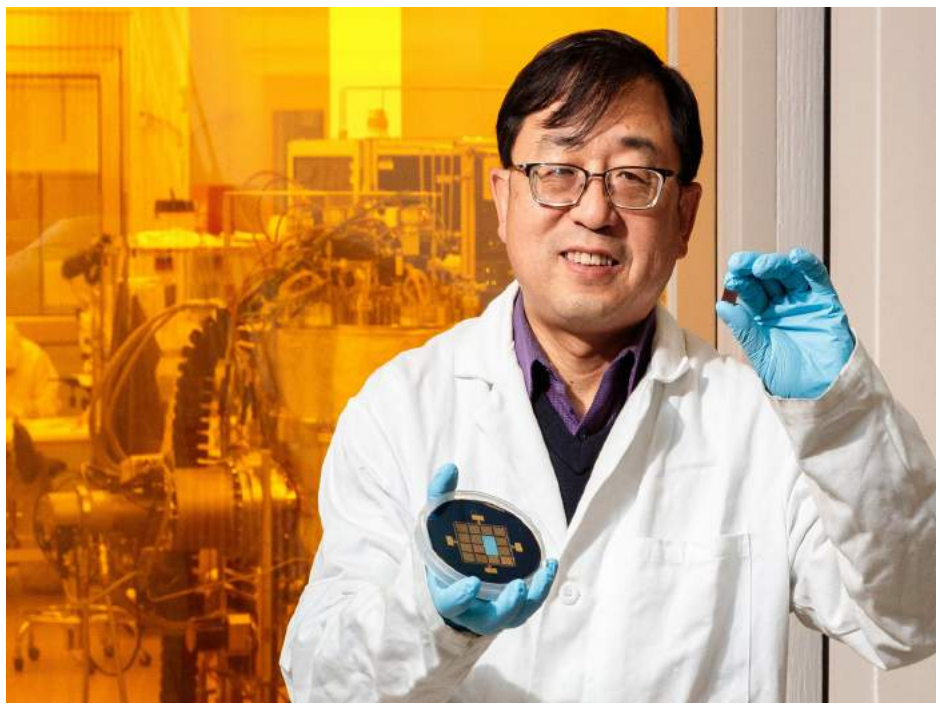
王建平教授是世界知名的新型磁性材料和自旋电子器件领域的专家。 他在信息存储、计算和生物医学传感的材料和设备研发领域拥 65项用专利，其中39项已经实现技术转让。王教授还联合创办了三家公司。

王建平博士是明大电气和计算机工程系罗伯特·哈特曼讲座教授，先进信息技术自旋电子材料中心（SMART）主任。

成立于2010年的NAI是与美国科学院，美国工程院和科学艺术院并列的四大研究院(national academies) 之一。入选NAI是世界学术发明家的最高荣誉，获此荣誉者必须具有创新精神，并且其发明对生活质量、经济发展和社会福祉产生了切实的影响。目前NAI仅有1403名院士，分布在世界250所大学和研究机构。

今年NAI有170名新入选院士，王教授是唯一当选的明州研究人员，目前他是明尼苏达大学的六位NAI院士之一，也是唯一的明大NAI华裔院士。（详细见：https://cse.umn.edu/college/award-winning-cse-faculty）

王教授是在信息存储、存储和计算以及生物医学传感的新型磁性材料和自旋电子器件领域的世界知名专家。自2008年以来，王教授在交换耦合复合(ECC)磁记录介质上的开创性实验工作已用于硬盘驱动器(HDD)技术。 HDD 代表了当今数据中心80%的数据存储，对我们的日常生活至关重要。他的研究使得数据中心的数量能够



减少至一半，从而使全球数据中心的能源消耗大为降低。

王教授还是新型磁隧道结（MTJ）结构和自旋轨道扭矩(SOT)材料和器件的发明者，这两种材料和器件均已被用于磁存储器和自旋电子计算应用。他发明的垂直MTJ 固定层结构已获得英特尔公司和美光公司等公司的授权，且被用于STT-RAM（自旋转移扭矩随机存取存储器）产品，该产品的市场估计为20亿美元。王教授还是计算随机存取存储器(CRAM)的发明者，该技术已通过基准测试和验证，以解决人工智能(AI)应用程序的以节能内存为中心的计算问题。

王教授还联合创立了三家公司：Niron Magnetics Inc.、Zepto Life Technology LLC 和 Universal Magnetic Systems LLC。王教授发明了不含稀土且环保的氮化铁永磁体，以此技术为核心在明尼苏达州成立的初创公司 Niron Magnetics 现有20名员工，并获得了4000万美元的投资。永磁体在现代技术中扮演着越来越重要的角色。我们日常使用的常见设备，例如计算机、电器和汽车，都是由将电能转换为运动的永磁电机提供动力。王教授的磁性生物传感发明使 Zepto Life Technology 开发了疾病早期检测技术。

王教授拥有65项专利，其中39项已经技术转让给公司，包括三个初创公司，美光科技，英特尔，希捷科技，还有其他美国半导体公司。

王教授发表了300多篇同行评审文章并参与了七本专业书籍合作撰写。

“我非常感谢NAI院士评选委员会对我的认可，它对学术界的发明者有着最高的标准，” 王教授说。“我真的认为，作为研究人员和教育工作者，我们可以通过创造新事物来做更多的事情，来帮助我们的社会。我要感谢多年来在我实验室工作的所有优秀学生和博士后研究人员以及我的杰出合作者们。”

2002年入校以来，王教授已培养博士研究生34人和12名博士后研究人员。他们现在在美国各地的工业和学术界工作。

“没有他们，许多‘疯狂’的想法就不会被实现并得到实践证明，”王教授补充道。

迄今为止，入选NAI的人员拥有超过48,000项已颁发的美国专利，这些专利产生了13,000 多项获得许可的技术和公司，并创造了超过100万个工作岗位。此外，基于NAI入选者的发现已经产生了超过3万亿美元的收入。

今年的170名入选者来自全球116所研究型大学以及政府和非营利研究机构。他们总共拥有超过 4,800 项已授权的美国专利。

“今年的NAI入选院士非常出色。 NAI主席（FNAI，Paul R.Sanberg 博士）说：“这些人中的每一个人在各自的领域都备受推崇。”“他们发现范围确实令人震惊。我很高兴不仅看到他们的工作还在继续，而且看到他们的知识影响了全球科学、技术和创新的新时代。”

（此文翻译自明大新闻发布网站，作者 Ms. Rhonda Zink, director of communication, college of science and engineering, 明尼苏达大学。详见：https://cse.umn.edu/college/news/professor-jian-ping-wang-be-inducted-national-academy-inventors）

# 华人社会服务中心启示

### 公民英语班

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

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

Meeting ID: 786882981

Passcode: 636533

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

### MNsure的申请

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

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

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

牛重然：Email：niuxx107@umn.edu

### 家庭护工服务

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

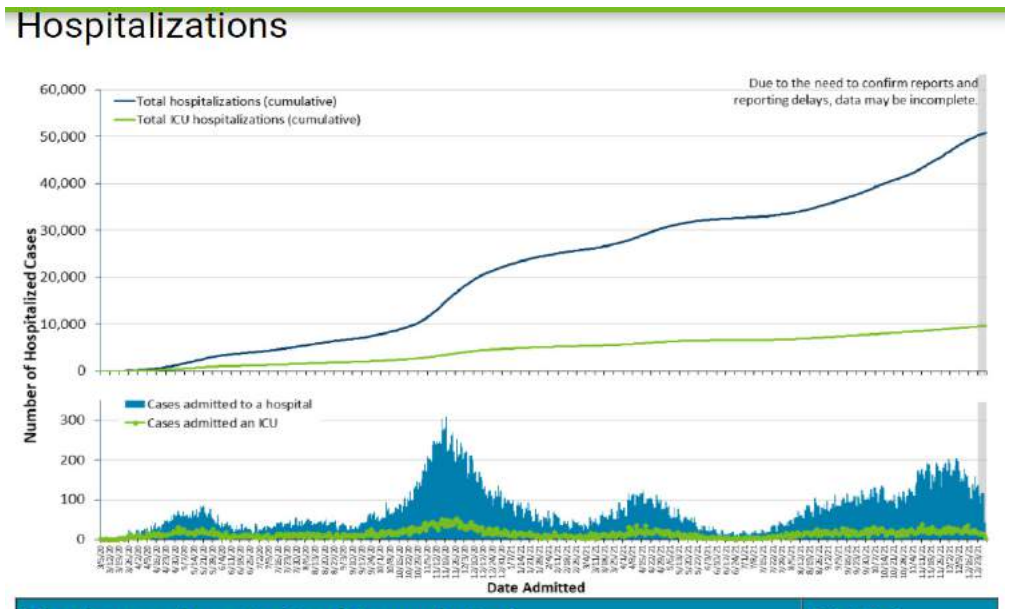
### 社会服务项目

自从华人社会服务中心成立14年以来，我们为华人社区提供无数免费服务，包括移民咨询等。所以使我们的资金一直捉襟露肘。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：I—485/I—130，收费100元，帮助填换取绿卡等表收费30元。

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

# 明州COVID-19疫情

## ICU 住院患者超过 10,000 名




| | |
|---|---|
| Total cases hospitalized (cumulative) | 51,024 |
| Total cases hospitalized in ICU (cumulative) | 10,001 |

| | |
|---|---|
| Total positive cases, including reinfections (cumulative) | 1,028,986 |
| Total positive people (cumulative) | 1,014,285 |
| Newly reported cases | 6,780 |
| Newly reported cases detail | |
| Total deaths (cumulative) | 10,564 |
| Newly reported deaths | 48 |

明州的疫情更新：自COVID 19大流行以来，该州现在有超过 10,000 名 ICU 住院患者。

明尼苏达州卫生部的最新数据显示，总病例数为1,028,986，其中包括14,701例再感染。自大流行开始以来，已有卫生部门报告说：“今天新报告的病例包括一些由于外部实验室的报告错误而延迟向我们报告的病例，”同时还指出，周一数据中的病例是上周四的数据，不包括长假期周末的任何情况。

随着 FDA 宣布批准对年仅12岁的儿童进行COVID-19加强剂量，明尼苏达州周三报告了6,780 例新病例和48 例死亡病例。

明州的平均阳性率在上周下降至 8.2%后，再次显示出上升迹象，为8.9%；每10万居民每日新增病例为63.4例。

根据最新数据，自大流行开始以来，已有超过10,000人因 COVID-19入住 ICU。10,564名明尼苏达人死于该病毒。截至周一(1月3日)，全州只有大约32张配备成人的重症监护病床床位，其中83张ICU病床被COVID-19患者占用，还有1,030张非ICU病床。只有13张配备人员的儿科ICU病床可用。

该州共接种 8,711,845 剂疫苗，其中包括171万剂加强剂。在该州5岁及以上的人口中，72%的人至少接受过一次疫苗注射。

州长蒂姆·沃尔兹 (Tim Walz) 表示，帮助学校保持开放的最佳方式，是让人们接种疫苗和加强免疫、接受检测并在公共场所戴口罩。沃尔兹和他的妻子以及15 岁的儿子，在 12 月下旬检测呈阳性并出现轻度至中度症状，目前他已经重返工作岗位。但他说，因为他们处于隔离状态，所以他们读大学的女儿无法和他们一起过圣诞节，而是和亲戚呆在一起。他说，从那以后，他们的检测结果都呈阴性。

这位州长在接受 WCCO 电台采访时表示，由于乔·拜登在圣诞节前宣布，联邦政府将提供 5 亿个免费的家庭快速检测套件，明尼苏达州加强检测的努力将变得复杂。他说这是一个很好的举措，但它正在影响明尼苏达州现有的供应链。他说明尼苏达州的状况仍然比其他州好，但承认检测的试剂套件很紧张，他感谢人们的耐心。

CBS 新闻报道称，美国食品和药物管理局FDA宣布，已授权辉瑞 BioNTech 为第三剂注射后，数百万年仅 12 岁的儿童很快就能接种 COVID-19 疫苗。

FDA 还表示，将允许 5 岁以下免疫系统受损的儿童获得额外的注射。并且该机构将一个人的第二剂辉瑞疫苗和有资格获得加强剂之间的时间缩短到五个月，而不是所有年龄组的六个月。

欢迎提供全美当地社区新闻线索，
电话或短信：
952-688-2848

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

# 布鲁克林大桥与罗布林一家

# Brooklyn Bridge and The Roeblings

无论哪个“美国著名桥梁”或“世界著名桥梁”榜单，都不会遗漏纽约的布鲁克林大桥（Brooklyn Bridge，1883）和旧金山的金门大桥（Golden Gate Bridge，1937）。它们既是科学的结晶，又是艺术的典范，代表了19世纪末至20世纪初美国桥梁工程的最高成就。

## 布鲁克林大桥的建造

早在1800年就有人提出，最好能在纽约曼哈顿和布鲁克林之间的伊斯特河（East River）上造一座桥。但是，从理想到现实有时会非常遥远，按照当时的技术条件，建造布鲁克林大桥的困难实在太多了。首先，宽阔的伊斯特河其实是海湾（Upper Bay）的一部分，每天有数不清的船只穿梭往返，桥梁建设动辄几年，会对当地的航运造成很大的干扰。其次，按照当时的建筑水平，布鲁克林大桥跨度太大了，无论采取哪种类型的桥，都很难保证安全。第三，当时的钢索技术、吊装技术也难以达到建造大型桥梁的要求，连混凝土、电灯都还没有发明，天一黑就得停工，工期长，风险大。最大的问题是经费，优秀的方案太贵了，而相对便宜的方案又不够好。

1800年至1880年间，科学技术飞速发展，为建造大型桥梁提供了越来越好的条件。1824年，英国工匠发明了水泥。1838年，英国工程师发明了码头装卸专用起重机。而在1865年，法国人在水泥的基础上发明了钢筋混凝土。1870年代，桥梁工程师开始建造钢筋混凝土桥，电灯也已经被发明了，经过改良已能连续照明1000小时。此外还出现了许多新的科学发明，从降低了技术难度、节省建造成本、提高安全系数等各种角度，推动世界桥梁建设的更快发展。

1867年，纽约州参议院通过法案，批准在曼哈顿和布鲁克林之间建造桥梁。随后纽约-布鲁克林大桥公司成立，确定了大桥的名称，筹集了500万美元股本，并任命约翰·罗布林（John Augustus Roebling，1806-1869）为总工程师。早在10多年前，罗布林就已开始调查建造布鲁克林大桥的可行性，在充分研究的基础上，他很快提出了建设规划。人们热切期待大桥的开工，并预言建成之后必将产生重大影响，可以与大西洋海底电缆的铺设以及苏伊士运河的开通相媲美。

1870年1月，布鲁克林大桥正式开始建造。第一步是建造两个巨型沉箱，单是这项工作就已经非常艰难，建造每个沉箱都花了1年多时间。直到1871年3月，才完成了布鲁克林一侧的沉箱，1872年7月，又完成了纽约一侧的沉箱，并用混凝土填满。第二步是在沉箱上建造石塔，这一步更为艰难，需要使用复杂的滑轮和蒸汽系统，直到1873年年中，才取得实质性进展，布鲁克林一侧的石塔和拱门于1874年底完工，纽约一侧则于1876年年中完工。此时，最初筹集的500万美元经费已经消耗殆尽，幸好纽约州议会又同意拨款800万美元，才使大桥得以继续建造。

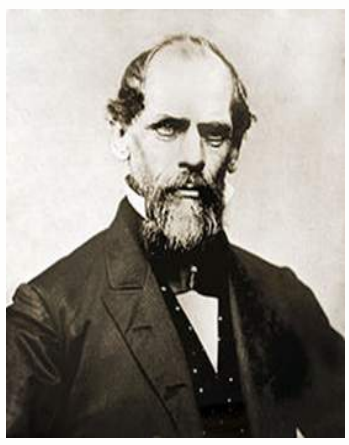
第三步是架设钢索。19世纪中后期的钢铁冶炼技术还远远不能与今天相比。当时，许多人连小型钢索桥也没见过，像布鲁克林大桥这种长达1000多米、主跨近500米的巨型钢索桥，更是连想都没想过。许多人担心钢索会断掉，整座桥会掉入水中，因此，1876年8月15日钢索架设首日，近1万人前来观看建筑工人坐在专用工作椅上操作滑轮，运用杠杆原理架设主缆。1877年7月，四根主缆完成架设，人们总算放心了。接下来是安装主缆下的吊索，拉住桥梁甲板，又花了一整年，到1878年10月才完工。要是有今天的技术，这些工作不出意外的话几周就能完成。

第四步工作是架设钢横梁，支撑桥梁的甲板。这部分工作于1879年3月开始，到1882年8月初步完成。1883年初，大桥大部完工，甚至装上了最新的照明设施，历时80多年的等待、10多年的建造，大桥终于可以开通了。布鲁克林大桥建成后的第一个显而易见的成效是促成了1898年曼哈顿、布鲁克林、布朗克斯（Bronx）、里士满（Richmond）和皇后（Queens）五大区的合并，形成了现在人们所知的世界第一都市纽约。

## 罗布林一家

布鲁克林大桥的设计者和主持建造者是罗布林父子。约翰·罗布林（John Augustus Roebling，1806-1869，“老罗布林”）出生于普鲁士。很小的时候，他的母亲就发现了他的超常智慧，让他在老师那儿学习科学和数学。1824年，他还只有18岁的时候，就通过了测量师考试，并在柏林高等建筑艺术学院学习建筑工程、桥梁建设、基础建设、水力学、语言学等课程。他对哲学也很感兴趣，参加过哲学家黑格尔（G.W.F.Hegel，1770-1831）的讲座。1825年，他开始为政府工作，负责设计和监督道路建设，绘制准备在鲁尔河、莱茵河上建造的悬索桥的图纸，由于政治因素，这些桥梁后来都没有建造。

1831年，老罗布林和自己的兄弟、朋友一起来到美国。他们离开普鲁士，一是因为拿破仑战争（1803-1815）结束不久，欧洲经济遭到重创，各国都疲惫不堪，没钱投入基础建设，工程师没有用武之地。二是因为普鲁士的独裁政府取代了民主政府，一些人觉得前景灰暗。三是他们对美国充满憧憬，认为美国会成为工程师的乐园。那时土地很便宜，他们在宾夕法尼亚州西部靠近匹兹堡（Pittsburgh）的巴特勒县（Butler）买了一块地，建立了一个名叫萨克森堡（Suxonburg）的德国人定居点。1936年，老罗布林与乔安娜·赫丁结婚，次年生下长子华盛顿·罗布林（Washington Augustus Roebling，1837-1926，“小罗布林）。



约翰·罗布林（老罗布林） 华盛顿·罗布林（小罗布林）

从1940年起，美国逐渐摆脱经济危机的阴霾，生产和贸易逐渐恢复，交通运输的通畅和快速也成为人们日益关心的问题，老罗布林的专业特长终于有了用武之地：他先是参与了一些修建运河、改善河道的项目，后又投身于从宾州首府哈里斯堡（Harriburg）到匹兹堡的铁路修建，这条铁路穿越阿勒格尼山脉（Allegheny Mountains）的山岭与河流，中途需要建造不少桥梁。

1852年，47岁的老罗布林开始构思和设计布鲁克林大桥。此前，他在特拉华州、宾西法尼亚州、俄亥俄州、肯塔基州参与或主持建造过一些桥梁，虽然规模较小，但积累了丰富的实践经验。1867年，老罗布林的建造方案获得纽约州参议院批准，随后开始紧锣密鼓的实地勘察工作。不幸的是，在1869年7月6日的一次勘察中，因为渡轮在靠岸时撞上码头，他的脚部受了伤，患上了破伤风，同月22日就去世了。今天的我们已经很难想象，1870年1月2日布鲁克林大桥的开建，是笼罩在一片“出师未捷身先死”的悲伤情绪中的。

老罗布林去世后，33岁的小罗布林担任了总工程师的职位。一开始很多人不信任他，认为他过于年轻，缺乏经验，不可能完成技术含量如此之高、头绪如此之纷繁复杂、工作压力如此之大的桥梁建设主持。但小罗布林像他的父亲一样，既有世界一流的桥梁建设专业知识，又有坚忍不拔的毅力，他告诉那些本想退出的投资商，自己多年来一直担任父亲的助理，协助他完成过许多大桥的设计和建造，没有谁比他更适合继续完成布鲁克林大桥的建设。在他的反复游说下，那些投资商终于同意继续支持他建成大桥。

艾米莉·罗布林

然而1872年，小罗布林患上了“沉箱病”，又称“减压病”。这是一种非常严重的全身骨关节和神经系统损伤，是在桥梁沉箱的高压环境中工作时罹患的，轻者浑身疼痛，重者瘫痪，甚至死亡。这种疾病使小罗布林不得不在家里遥控指挥，由妻子艾米莉•罗布林（Emily Warren Roebling，1843-1903）代替他亲临现场，监督工程进展。艾米莉是一位非常聪明的女性，在丈夫的指导下，很快学会了高等数学、力学、材料学、工程设计与施工等，从此在建筑工地和家庭之间来回奔波，成为大桥建造的实际总指挥。

1883年5月24日，布鲁克林大桥建成通行首日，人们举行了隆重的开幕式，数千人参加了这次仪式。作为共同主持大桥建设的功勋之一，艾米莉•罗布林成为第一个走过大桥的人。陪同她的是当时的美国总统亚瑟（Chester Alan Arthur，1829-1886）、纽约市市长埃德森（Franklin Edson，1832-1904）和布鲁克林市市长塞思•洛（Seth Low，1850-1916）。

罗布林在萨克森堡（Suxonburg）的故居“罗布林之家”，于1976年被列为美国国家历史遗迹，名垂于史册。

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。

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

# 五个因素帮助房子快速成交！

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

供稿 Yama Zhong

根据Trulia的调查，这里的5个关键因素将帮助您快速售出您的房子：

1. **后院甲板**。没有什么事情比发现梦想中的家没有甲板更令人失望的了。年轻的购房者喜欢错层式甲板的视觉效果，内置灯也是一个加分点。
2. **美食厨房**。厨房总是排在投资回报率列表的顶部，当涉及到家居大变身时，年轻购房者也关心这一点。但是你知道是什么构成了一个美食家功能厨房吗?最先进的设备加+令人深刻的外表+存储的大量美食。

美食厨师和燃气灶具在一起就像爱情和婚姻。美食厨师也喜欢双炉，升温炉和有抽屉的微波炉。如果你没有足够的空间放独立的冰箱和冰柜，那就选择在底部有冷冻抽屉的冰箱。

3. **开放式空间设计**。老实说：你真正使用客厅和餐厅有多少次？只有在节假日，对不对？除去那些墙，并创建一个开放式的空间，是年轻人真正想要的（当然，你可能需要留一部分墙壁或柱子以支撑房子）。

根据Trulia的的调查，千禧一代中的45％喜欢这种开放式的空间计划：他们可以在做饭的时候进行交流，更好的照看孩子，有更令人印象深刻的娱乐空间。开放式的空间计划也能让更多的光线进入，让你的家展现的更好。

4. **阳台美景**。是的，我们都知道我们不可能创建一个风景，虽然在Trulia的调查上，千禧一代中的60％把这个放在名单顶端。但是你可以利用种植植物来把你的阳台改造成为一个温馨的休息区。

沿着墙壁放一个长凳，可以休息（当然得保证在阳台上有这个空间）。但如果能在户外放置桌椅也是非常不错的，这样可以向潜在的买家展示，他们可以享受露天就餐。

5. **菜园**。千禧一代和那些走在街上的可爱奶奶们有什么共同点？答：他们都喜欢菜园。除了在社交媒体上发布自己的自产自销农产品图片外，大部分的千禧一代是对回归自然，简单，健康的生活方式真正感兴趣。

此外，购买有机食品价格是昂贵的，所以能够扩大生产对于千禧一代有巨大的吸引力。无论是自己开垦一个花园，或者至少划出一个完美的地方在你的院子里种植蔬菜。

# 美国税局给子女税优惠预付款和第三轮经济影响补助金的接收者寄发信函；纳税人应保存信件以便2022年报税

美国国税局给子女税优惠预付款和第三轮经济影响补助金的接收者寄发信函；纳税人应保存信件以便2022年报税

IR-2021-255，2021 年 12 月22日发布：

华府 — 美国国税局今天宣布，将于12月开始向子女税优惠预付款的接收者，于1月底向第三轮经济影响补助金的接收者发出信息信函。纳税人利用这些信息，在准备纳税申报表时，可以减少处理过程中的错误和延迟。

国税局敦促有收到信的民众保存好这些信件，从而协助他们在2022年准备 2021联邦税表。

## 留意子女税优惠预付款信函

为了帮助纳税人核对和获取其符合资格的所有子女税优惠，国税局将从2021年12月底开始直至明年1月发送信函6419，即《2021年子女税优惠预付款》。这封信将包括纳税人在 2021 年收到的子女税优惠预付款总额以及用于计算预付款的符合条件的子女人数。人们应该将这封信和任何其它有关子女税优惠预付款的国税局信件与其税务记录一起保存。

收到预付款的家庭需要提交2021年的税表，并将他们在2021年收到的子女税优惠预付款与他们可以在2021年税表中合理申请的子女税优惠金额进行比较。

这封信包含重要的信息，可以让纳税人准备税表更容易。收到子女税优惠预付款的民众，还可以使用国税局官网IRS.gov上的 子女税优惠更新门户来核查他们的款额。

未收到任何子女税优惠预付款且符合条件的家庭可以在2022 年申报2021联邦税时，申请全额子女税优惠。这包括通常不需要报税的家庭。

## 经济影响补助金信函可以帮助确定纾困金退税额

国税局将于1月下旬开始向经济影响补助金的接收者寄发信函6475，即《您的第三轮经济影响补助金》。这封信将帮助经济影响补助金接收者确定他们是否有资格获得纾困金退税额、并且是否应该在2022 年提交的2021税表中申请纾困金退税额。

信函6475仅适用于第三轮经济影响补助金，该轮发放时间从 2021 年 3 月开始并持续到 2021 年 12 月。第三轮经济影响补助金，包括“加额”付款，是 2021年纾困金退税额的预付款，该款项在2021 税表中申领。加额付款是国税局根据 2019 年税表或根据社会安全局（SSA）、铁路职工退休管理委员（RRB）以及退伍军人事务部（VA）所提供的信息，向收到第三次经济影响补助金的人发送的额外付款；亦或根据 2020 年税表，向有资格获得更大金额的经济影响补助金的人所发送的额外付款。

大多数符合条件的人已经收到了付款。但是，没有收到经济影响补助金的人应查看信息，以确定他们是否符合资格，同时确定他们是否需要申领2020或2021纳税年度的纾困金退税额。

与子女税优惠预付款信函一样，经济影响补助金信函包含的重要信息，可以帮助人们快速准确地报税。

有关子女税优惠预付、经济影响补助金以及其它新冠疫情相关税收减免的更多信息，请访问国税局官网IRS.gov。

随着 2022 年报税季的临近，国税局敦促民众确保纳税申报表的准确性，并使用经转帐直接存款、进行电子申报，从而避免延误。

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

# 从针灸教科书的翻译、编著、撰写看针灸在美国的本土化

## 世界中医药学会联合会翻译专业委员会第十三届年会主题报告

全美中医药学会 巩昌镇 博士

### 关心的问题

中国的针灸在西方，特别是在美国，完成了本土化了吗？肯定或否定的回答都为时过早。我今天报告的主题是从针灸书籍特别是教科书的翻译、编著、撰写看针灸本土化这一过程。

可能很少人会反驳针灸甚至整个中医早已在朝鲜和日本完成了本土化。在《中国医学史》的各种版本里，中医针灸向朝鲜、日本的传播都是以中朝、中日医药交流作为章节的，关于中医针灸与西方的交流的描述是很少的。忽然间，“西方针灸学的初步构建及其对中国针灸的挑战”已经写进了“十三五”规划教材《针灸医学导论》。这里的西方针灸学是专指在英语世界发展起来的以现代解剖、生理、病理以及循证医学为基础建立起来的现代针灸医学体系。

在中国原创科学、技术、文化、哲学等诸多门类向西方传播的过程中，可能没有比针灸更具有独特性的了。针灸的传播涉及到教育、立法、科研、临床等涉入到社会各个方面。正如任何一种学说被传播到另外一个文化圈里，经典著作的翻译是第一步，其后便是本土作者的编著，然后走向独立撰写。针灸向英语世界的传播也大致经历这样一个过程，但是针灸作为一种医术又有其独特的一面。另外每一个文化的本土医学中也都有体表医学的不同表现形式。这些因素也使得针灸在西方的传播更是独具特点。

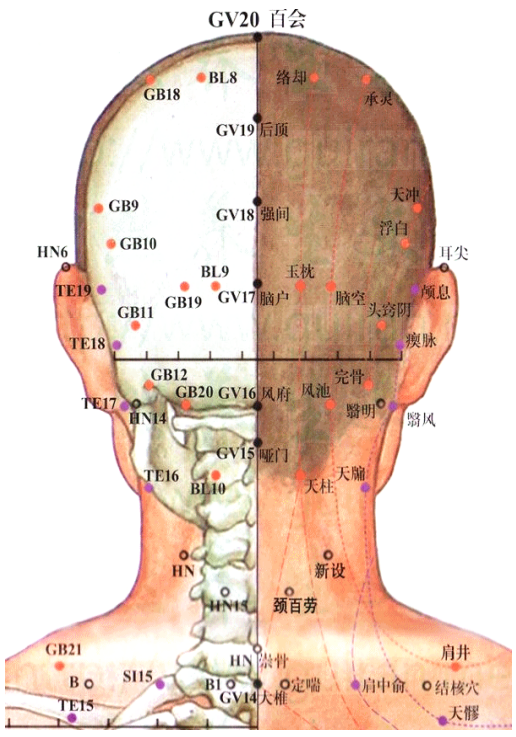
自从1962年，英国医学针灸创始人FelixMann撰写了第一本英文针灸著作，Acupuncture: The Ancient Chinese Art of Healing针灸类书籍的英文翻译、编著、撰写已经超过一千种（注：早在1683年荷兰医生Willem Ten Rhijne就在英国出版了De Acupunctura，后又有James Morss Churchill 在1821年出版了A Treatise on Acupuncturation）。虽然对于这些书籍多次介绍，但是今天我不是来综述所有这些书籍，只是就过去三十年对美国职业针灸医生产生影响的一个小样本做一讨论。

### 针灸教科书的原版翻译

古典代表著作包括多种翻译版本的《黄帝内经•素问》、《黄帝内经•灵枢》，《难经》《针灸甲乙经》、《脉经》。虽然《黄帝内经素问》的最早翻译是Ilza Veith版的 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine，出版于1949年，但是更为流行的是倪懋兴（Ni Maoshing）编译的大众版本，吴连胜英译版本和德国学者Paul U. Unschuld的英译版本。《黄帝内经》的英文翻译版本已经接近二十个。美国很多中医针灸院校的老师根据自己的偏好选择不同的版本或者直接用自己翻译的讲稿。

在美国针灸学院的教育中，学生们使用的最早教科书是当代代表性的针灸教科书，其中包括程莘农的《中国针灸学》、邱茂良的《中国针灸学》、上海版的《针灸学》、李鼎的《针灸、经络和穴位》、还有北京、上海、南京三校和中研院针灸所合编的《中国针灸学基础》。其中以程莘农的《中国针灸学》使用率最高。

香港针灸专科学院创建者苏天佑把从香港使用的教科书翻译过来的《针灸医学




全科》两卷（第一卷针灸穴位，第二卷针灸治疗学）是上世纪七十年代后针灸刚刚进入美国非亚裔社会后使用的教科书。苏天佑获得了“美国针灸之父”的称号。

这些著作虽然有些是中国人翻译的，有些是西方人翻译的，他们的共同特点是原汁原味地把中国的针灸学呈献给了西方读者，他们之间只有翻译风格的不同。这些英文教科书面对西方针灸学生和针灸医生如同中国的中文针灸教科书面对中国学生和针灸医生一样。这些针灸教科书对西方的针灸教育起了重大的奠基作用。

### 针灸教科书的编著

编著针灸教科书并且在职业针灸教育中影响最大的代表著作包括Peter Deadman皮特•戴德曼的《针灸学手册》、Giovanni Maciocia马万里的《中医基础学》、《中医针灸治疗学》、《经络学》。《针灸学手册》是由英国中医杂志社出版的。马万里的书都是由Churchill Livingstone/Elsevier医学出版社独家出版。小型专业性的出版社Blue Poppy Press, Paradigm Publications, Eastland Press, Singing Dragon Press都有系列性的翻译、或者编著的中医针灸书籍出版。西方针灸家编著的这些著作仍然包含着传统中医针灸学的所有基本要素，但是在叙述方式、组织结构、内容安排上已经往本土化大步迈进了。这些教科书在美国各中医院校里被广泛使用。这一类书籍是美国中医针灸教育的主体教科书，使用频率极高，也是被美国国家针灸考试委员会建议的参考书。

### 针灸教科书的独立撰写

鉴于美国高等教育没有指定的教科书，每个学校的任课老师都有自己选择教科书的权力，独立撰写的针灸教科书以及可以用于上课的针灸书籍构成了种类最多的一类。上面一类针灸书籍也都是作者独立撰写的，但是西方出现了一类试图与中医针灸割断渊源关系的针灸书籍。在这一类针灸书籍中，代表著作包括《西方医学针刺》、《医学针灸》、《激痛点干针》。这些著作没有特定穴，没有骨度分寸，穴位没有穴性。这些书籍不是培养执业针灸师的中医院校里使用的教科书，但是它们影响着针灸师，它们被西医大夫、整脊大夫、理疗师所使用。可能正是由于针灸师和西医大夫、整脊大夫、理疗师之间的法律纠纷，使得这两个阵营使用着不同的教科书，强调着针灸的不同渊源，使用着不同的语言，各州的针灸立法对针灸的定义都表现出了不同程度的模糊性。

因为美国社会强调独立性和个性，另外撰写书籍本来就是一种独立性的创造活动，可以想象在这一方向上独立发展的书籍有几百种之多。它们或者抓住针灸的一个方面（例如 Zita West的Acupuncture in Pregnancy and Childbirth; Paul Adkins 的 Facial Enhancement Acupuncture: Clinical Use and Application ）；或者试图覆盖针灸的多个方面（Charles Chace的An Exposition on the Eight Extraordinary Vessels: Acupuncture, Alchemy, and Herbal Medicine ）；或者更加偏向于中医针灸（例如Hartmann的 The Principles and Practical Application of Acupuncture Point Combinations ）；或者完全西化的针灸（例如Yun-tao Ma 的Biomedical Acupuncture for Sports and Trauma Rehabilitation: Dry Needling Techniques；Mike Cummings 的Western Medical Acupuncture Protocols - Chronic Pain ）。以上只是略举几例。

### 针灸的本土化

由于文化地缘的关系，中医在朝鲜很早就实现了本土化，以徐浚的《东医宝鉴》（1610年）为象征。尽管如此，从公元541年中国医生把中医带入朝鲜到1610年的《东医宝鉴》历时1000多年。《东医宝鉴》在韩国被视为国宝，并且此书成为世界上第一部被列入联合国教科文组织世界记忆遗产名录的医学著作（2009年）。由韩国政府支持赞助的东医宝鉴研究院在全世界各地赠送（九卷）英译本《东医宝鉴》并且提供系列讲座。

公元552年，中国赠送日本《针经》。公元562年《明堂图》等大批医籍进入日本。公元984年日本丹波康赖著成《医心方》。其间经历300多年之久。《医心方》可谓是中医在日本本土化的巅峰之作。《医心方》被认为是东洋皇汉医学的巨制。《东医宝鉴》和《医心方》在中国也享有经典著作的地位。中药和针灸都包含在这些经典著作里，并且包含着一些本土草药。这样的中医针灸英语著作在西方出现了吗？

2021年Jacqueline Filshie、Adrian White、Mike Cummings 合著的《Medical Acupuncture: A Western Scientific Approach西方医学针刺》的翻译出版是一个标志性事件。人民卫生出版社称杜元灏博士翻译的《西方医学针刺》为针灸现代化的“里程碑”性专著。这本书是由英国、德国、新西兰、加拿大、美国、瑞典、澳大利亚、瑞士8个国家的具有西医学教育背景的学者合作编著的，代表了西方主流的医学针刺观点，是了解西医针刺的一部权威著作。《西方医学针刺》以现代理论和方法对针刺疗法进行全面整理，重新构建了现代针刺理论和技术方法体系。这可能是自上世纪三/四/五十年代中国引进日本针灸教材，其中包括承淡安把日本的针灸著作（《针灸真髓》、《经络之研究》等翻译回中国后的为数不多的从国外引进的针灸著作。

引进《西方医学针刺》，而没有引进皮特•戴德曼的《针灸学手册》或者马万里的《中医基础学》，除了翻译者和出版社的兴趣外，倒是值得思考。现在还很难断定一本书的翻译出版对整个学科/行业的影响究竟有多大。针灸终究走向传统理论为基础的针灸学还是现代科学为基础的针灸学是一个值得关注的大问题。

### 针灸学教科书的完整体系

美国的针灸教学的教材系统早已形成了一个完整的体系。广泛使用的针灸基础理论和腧穴学使用程莘农的《中国针灸学》、皮特•戴德曼的《针灸学手册》、马万里的《中医基础学》。针灸治疗学使用马万里的《中医针灸治疗学》。有些学校的经络理论使用马万里的《经络学》；针刺方法有B. Auteroche, G. Gervais, M. Auteroche, P. Navailh, E. Toui-Kan《Acupuncture and Moxibustion: A Guide to Clinical Practice 针灸:临床指南》；针灸处方有Jeremy Ross杰瑞米•罗斯的《Acupuncture Point Combination针灸穴位的组合》；微针疗法有 Terry Oleson特里•奥尔森的《Auriculotherapy Manual耳疗手册》、焦顺发的《头针》、王亚娟的《临床微针疗法》。

### 针灸教科书的另一个传统

从某种意义上讲，被誉为欧洲针灸之父的乔治•苏理耶•莫昂特出版的《Chinese Acupuncture中国针灸学》就带有很强的本土化气息（1939-1941出版法文版，1994年 Paul Zmiewski翻译的英文版出版），美国医学针灸的奠基人Joseph Helms约瑟夫•赫姆斯《Acupuncture Energetics针灸能量学》继承着法国这一传统，也有着很强的本土化气息。这些著作对于西医医生学习针灸者是宝典。它们虽然在职业针灸师中广为人知，但是他们对于职业针灸师的教育和临床没有产生太大影响。

Ted Kaptchuk 早在1983年就出版的The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine是一本早期影响巨大的入门书。这本书把很多人引入了针灸职业。

### 小结

针灸被引入美国主流社会五十年。虽然针灸学的教科书经历了翻译、编著、独立撰写的不同阶段或者几种方式仍在同时进行，但是以现代科学和循证医学为基础的针灸学就同时产生在东西方的土地上。如果说传统针灸的本土化还没有定论的话，现代针灸学的本土化已经即时性地完成了。《西方医学针刺》在国内的翻译出版发行就是一个标志。这一标志离《医心方》、《东医宝鉴》还远吗？

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

# 黄帝内经之素问篇

## 四气调神大论 生气通天论

【四气调神大论原文】

春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也;逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志勿怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也;逆之则伤心,秋为痎疟,奉收者少,冬至重病。

秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也;逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也;逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

天气,清净光明者也,藏德不止,故不下也。

天明则日月不明,邪害空窍。

阳气者闭塞,地气者冒明,云雾不精,则上应白露不下。

交通不表,万物命故不施,不施则名木多死。

恶气不发,风雨不节,白露不下,则菀稾不荣。

贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭。

唯圣人从之,故身无奇病,万物不失,生气不竭。

逆春气则少阳不生,肝气内变。

逆夏气则太阳不长,心气内洞。

逆秋气则太阴不收,肺气焦满。

逆冬气则少阴不藏,肾气独沉。

夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根;故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本,坏其真矣。

故阴阳四时者,万物之终始也;死生之本也;逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。

道者,圣人行之,愚者佩之。从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。反顺为逆,是谓内格。

是故圣人不治已病,治未病;不治已乱,治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?

【译文】

春季的三个月,谓之发陈,是推陈出新,生命萌发的时令。天地自然,都富有生气,万物显得欣欣向荣。此时,人们应该入夜即睡眠,早些起身,披散开头发,解开衣带,使形体舒缓,放宽步子,在庭院中漫步,使精神愉快,胸怀开畅,保持万物的生机。不要滥行杀伐,多施与,少敛夺,多奖励,少惩罚,这是适应春季的时令,保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气,便会损伤肝脏,使提供给夏长之气的条件不足,到夏季就会发生寒性病变。

夏季的三个月,谓之蕃秀,是自然界万物繁茂秀美的时令。此时,天气下降,地气上腾,天地之气相交,植物开花结实,长势旺盛,人们应该在夜晚睡眠,早早起身,不要厌恶长日,情志应保持愉快,切勿发怒,要使精神之英华适应夏气以成其秀美,使气机宣畅,通泄自如,精神外向,对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候,保护长养之气的方法

如果违逆了夏长之气,就会损伤心脏,使提供给秋收之气的条件不足,到秋天容易发生疟疾,冬天再次发生疾病。

秋季的三个月,谓之容平,自然景象因万物成熟而平定收敛。此时,天高风急,地气清肃,人应早睡早起,和鸡的活动时间相仿,以保持神志的安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响;收敛神气,以适应秋季容平的特征,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能,这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。

若违逆了秋收之气,就会伤及肺脏,使提供给冬藏之气的条件不足,冬天就要发生飧泄病。

冬天的三个月,谓之闭藏,是生机潜伏,万物蛰藏的时令。当此时节,水寒成冰,大地开裂,人应该早睡晚起,待到日光照耀时起床才好,不要轻易地扰动阳气,妄事操劳,要使神志深藏于内,安静自若,好像有个人的隐秘,严守而不外泄,又像得到了渴望得到的东西,把它密藏起来一样;要躲避寒冷,求取温暖,不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失,这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。

违逆了冬令的闭藏之气,就要损伤肾脏,使提供给春生之气的条件不足,春天就会发生痿厥之疾。

天气,是清净光明的,蕴藏其德,运行不止,由于天不暴露自己的光明德泽,所以永远保持它内蕴的力量而不会下泄。

如果天气阴霾晦暗,就会出现日月昏暗,阴霾邪气侵害山川,阳气闭塞不通,大地昏蒙不明,云雾弥漫,日色无光,相应的雨露不能下降。天地之气不交,万物的生命就不能绵延。

生命不能绵延,自然界高大的树木也会死亡。恶劣的气候发作,风雨无时,雨露当降而不降,草木不得滋润,生机郁塞,茂盛的禾苗也会枯竭不荣。贼风频频而至,暴雨不时而作,天地四时的变化失去了秩序,违背了正常的规律,致使万物的生命未及一半就夭折了。只有圣人能适应自然变化,注重养生之道,所以身无大病,因不背离自然万物的发展规律,而生机不会竭绝。

违逆了春生之气,少阳就不生发,以致肝气内郁而发生病变;违逆了夏长之气,太阳就不能盛长,以致心气内虚。

违逆了秋收之气,太阴就不能收敛,以致肺热叶焦而胀满;违逆了冬藏之气,少阴就不能潜藏,以致肾气不蓄,出现泻泄等疾病。

四时阴阳的变化,是万物生命的根本,所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要,在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要,顺从了生命发展的根本规律,就能与万物一样,在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。

如果违逆了这个规律,就会戕伐生命力,破坏真元之气。因此,阴阳四时是万物的终结,是盛衰存亡的根本,违逆了它,就会产生灾害,顺从了它,就不会发生重病,这样便可谓懂得了养生之道。

对于养生之道,圣人能够加以实行,愚人则时常有所违背。

顺从阴阳的消长,就能生存,违逆了就会死亡。顺从了它,就会正常,违逆了它,就会乖乱。相反,如背道而行,就会使机体与自然环境相格拒。所以圣人不是等到病已经发生再去治疗,而是治疗在疾病发生之前,如同不等到乱事已经发生再去治理,而是治理在它发生之前。如果疾病已发生,然后再去治疗,乱子已经形成,然后再去治理,那就如同临渴而掘井,战乱发生了再去制造兵器,那不是太晚了吗?

【生气通天论原文】

黄帝曰:夫自古通天者,生之本,本于阴阳。

天地之间,六合之内,其气九州、九窍、五脏、十二节,皆通乎天气。

其生五,其气三,数犯此者,则邪气伤人,此寿命之本也。

苍天之气,清静则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也,此因时之序。

故圣人传精神,服天气而通神明。失之则内闭九窍,外壅肌肉,卫气解散,此谓自伤,气之削也。

阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。故天运当以日光明。是故阳因而上,卫外者也。

因于寒,欲如运枢,起居如惊,神气乃浮。

因于暑,汗,烦则喘喝,静则多言,体若燔炭,汗出而散。

因于湿,首如裹,湿热不攘,大筋短,小筋弛长。短为拘,弛长为痿。

因于气,为肿,四维相代,阳气乃竭。

阳气者,烦劳则张,精绝,辟积于夏,使人煎厥;目盲不可以视,耳闭不可以听,溃溃乎若坏都,汩汩乎不可止。

阳气者,大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥。

有伤于筋,纵,其若不容。

汗出偏沮,使人偏枯。

汗出见湿,乃生痤痈。

高粱之变,足生大丁,受如持虚。

劳汗当风,寒薄为皶,郁乃痤。

阳气者,精则养神,柔则养筋。

开阖不得,寒气从之,乃生大偻。

陷脉为瘘,留连肉腠,俞气化薄,传为善畏,及为惊骇。

营气不从,逆于肉理,乃生痈肿。

魄汗未尽,形弱而气烁,穴俞以闭,发为风疟。

故风者,百病之始也,清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害,此因时之序也。

故病久则传化,上下不并,良医弗为。

故阳畜积病死,而阳气当隔。隔者当泻,不亟正治,粗乃败之。

故阳气者,一日而主外。平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。

是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。

岐伯曰:阴者,藏精而起亟也,阳者,卫外而为固也。

阴不胜其阳,则脉流薄疾,并乃狂。阳不胜其阴,则五脏气争,九窍不通。

是以圣人陈阴阳,筋脉和同,骨髓坚固,气血皆从。如是则内外调和,邪不能害,耳目聪明,气立如故。

风客婬气,精乃亡,邪伤肝也。

因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔。

因而大饮,则气逆。

因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏。

凡阴阳之要,阳密乃固,两者不和,若春无秋,若冬无夏。因而和之,是谓圣度。

故阳强不能密,阴气乃绝。

阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。

因于露风,乃生寒热。

是以春伤于风,邪气留连,乃为洞泄。

夏伤于暑,秋为痎疟。

秋伤于湿,上逆而咳,发为痿厥。

冬伤于寒,春必温病。

四时之气,更伤五脏。

阴之所生,本在五味;阴之五宫,伤在五味。

是故味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。

味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。

味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡。

味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚。

味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。

是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。谨道如法,长有天命。

【译文】

黄帝说:自古以来,都以通于天气为生命的根本,而这个根本不外天之阴阳。天地之间,六合之内,大如九州之域,小如人的九窍、五脏、十二节,都与天气相通。天气衍生五行,阴阳之气又依盛衰消长而各分为三。如果经常违背阴阳五行的变化规律,那么邪气就会伤害人体。因此,适应这个规律是寿命得以延续的根本。

苍天之气清净,人的精神就相应地调畅平和,顺应天气的变化,就会阳气充实,虽有贼风邪气,也不能加害于人,这是适应时序阴阳变化的结果。所以圣人能够专心致志,顺应天气,而通达阴阳变化之理。如果违逆了适应天气的原则,就会内使九窍不通,外使肌肉壅塞,卫气涣散不固,这是由于人们不能适应自然变化所致,称为自伤,阳气会因此而受到削弱。

人身的阳气,就像天上的太阳一样重要,假若阳气失却了正常的位次而不能发挥其重要作用,人就会减损寿命或夭折,生命机能亦暗弱不足。所以天体的正常运行,是因太阳光的普照而显现出来,而人的阳气也应在上在外,并起到保护身体,抵御外邪的作用。

如果寒邪伤人,阳气应如门轴在门臼中运转一样活动于体内。若起居猝急,扰动阳气,则易使神气外越。如果暑邪伤人,则汗多烦躁,喝喝而喘,安静时多言多语。若身体发高热,则像炭火烧灼一样,一经出汗,热邪就能散去。如果湿邪伤人,头部像有物蒙裹一样沉重。若湿热相兼而不得排除,则伤害大小诸筋,而出现短缩或弛纵,短缩的造成拘挛,弛纵的造成痿弱。如果风邪伤人,可致浮肿。以上四种邪气维系缠绵不离,相互更代伤人,就会使阳气倾竭。

在人体烦劳过度时,阳气就会亢盛而外张,使阴精逐渐耗竭。如此多次重复,阳愈盛而阴愈亏,到夏季暑热之时,便易使人发生煎厥病,发作的时候眼睛昏蒙看不见东西,耳朵闭塞听不到声音,昏乱之势就像都城崩毁、急流奔泻一样不可收拾

人的阳气,在大怒时就会上逆,血随气升而淤积于上,与身体其他部位阻隔不通,使人发生薄厥。若伤及诸筋,使筋弛纵不收,而不能随意运动。经常半身出汗,可以演变为半身不遂。出汗的时候,遇到湿邪阻遏就容易发生小的疮疖和痱子。经常吃肥肉精米美味,足以导致发生疔疮,患病很容易,就像以空的容器接受东西一样。在劳动汗出时遇到风寒之邪,迫聚于皮腠形成粉刺,郁积化热而成疮疖。

人的阳气,既能养神而使精神慧爽,又能养筋而使诸筋柔韧。汗孔的开闭调节失常,寒气就会随之侵入,损伤阳气,以致筋失所养,造成身体俯曲不伸。寒气深陷脉中,留连肉腠之间,气血不通而淤积,久而成为疮瘘。从腧穴侵入的寒气内传而迫及五脏,损伤神志,就会出现恐惧和惊骇的征象。由于寒气的稽留,营气不能顺利地运行,阻逆于肌肉之间,就会发生痈肿。汗出未止的时候,形体与阳气都受到一定的消弱,若风寒内侵,腧穴闭阻,就会发生风疟。

风是引起各种疾病的起始原因,而只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则,那么,肌肉腠理就会密闭而有抗拒外邪的能力,虽有大风苛毒的浸染,也不能伤害,这正是循着时序的变化规律保养生气的结果。

病久不愈,邪留体内,则会内传并进一步演变,到了上下不通、阴阳阻隔的时候,虽有良医,也无能为力了。所以阳气蓄积,淤阻不通时,也会致死。对于这种阳气蓄积,阻隔不通者,应采用通泻的方法治疗,如不迅速正确施治,而被粗疏的医生所误,就会导致死亡。人身的阳气,白天主司体表:清晨的时候,阳气开始活跃,并趋向于外;中午时,阳气达到最旺盛的阶段;太阳偏西时,体表的阳气逐渐虚少,汗孔也开始闭合。所以到了晚上,阳气收敛,拒守于内,这时不要扰动筋骨,也不要接近雾露。如果违反了一天之内这三个时间的阳气活动规律,形体被邪气侵扰则困乏而衰薄。

岐伯说:阴是藏精于内不断地扶持阳气的,阳是卫护于外使体表固密的。如果阴不胜阳,阳气亢盛,就使血脉流动迫促,若再受热邪,阳气更盛就会发为狂症。如果阳不胜阴,阴气亢盛,就会使五脏之气不调,以致九窍不通。所以圣人使阴阳平衡,无所偏胜,从而达到筋脉调和,骨髓坚固,血气畅顺。这样,则会内外调和,邪气不能侵害,耳目聪明,气机正常运行。

风邪侵犯人体,伤及阳气,并逐步侵入内脏,阴精也就日渐消亡,这是由于邪气伤肝所致。若饮食过饱,阻碍升降之机,会发生筋脉弛纵、肠游及痔疮等病症。若饮酒过量,会造成气机上逆。若过度用力,会损伤肾气,腰部脊骨也会受到损伤。

大凡阴阳的关键,以阳气的致密最为重要。阳气致密,阴气就能固守于内。阴阳二者不协调,就像一年之中,只有春天而没有秋天,只有冬天而没有夏天一样。因此,阴阳的协调配合,相互作用,是维持正常生理状态的最高标准。所以阳气亢盛,不能固密,阴气就会竭绝。阴气和平,阳气固密,人的精神才会正常。如果阴阳分离决绝,人的精气就会随之而竭绝。

由于雾露风寒之邪的侵犯,就会发生寒热。春天伤于风邪,留而不去,会发生急骤的泄泻。夏天伤于暑邪,到秋天会发生疟疾病。秋天伤于湿邪,邪气上逆,会发生咳嗽,并且可能发展为痿厥病。冬天伤于寒气,到来年的春天,就要发生温病。四时的邪气,交替伤害人的五脏。

阴精的产生,来源于饮食五味。储藏阴精的五脏,也会因五味而受伤,过食酸味,会使肝气婬溢而亢盛,从而导致脾气的衰竭;过食咸味,会使骨骼损伤,肌肉短缩,心气抑郁;过食甜味,会使心气满闷,气逆作喘,颜面发黑,肾气失于平衡;过食苦味,会使脾气过燥而不濡润,从而使胃气壅滞;过食辛味,会使筋脉败坏,发生弛纵,精神受损。因此谨慎地调和五味,会使骨骼强健,筋脉柔和,气血通畅,腠理致密,这样,骨气就精强有力。所以重视养生之道,并且依照正确的方法加以实行,就会长期保有天赋的生命力。 (未完待续)

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

# 肿瘤治疗相关性腹泻的中医药疗法处理

作者 袁作彪

## 一、概述

在肿瘤治疗过程当中，腹泻是一种非常常见的副作用，可以见于化疗，放疗或者最新的免疫治疗等疗法当中。据统计，50%-80% 的化疗患者，20%-40% 的放疗患者会出现腹泻。免疫治疗的腹泻比例也很高。

肿瘤治疗过程中腹泻的初始表现通常为排便频率增加和 / 或排稀便。常伴有气体过多和 / 或肠痉挛，也可进展为重度腹泻，出现频繁水样便。它可能严重影响日常活动能力，某些情况下甚至可能危及生命。这些患者的临床表现包括血容量不足、急性肾损伤和电解质紊乱，例如低钾血症、代谢性酸中毒以及低钠血症或高钠血症，后两者的发生取决于水摄入量，其中低钠血症是因血容量不足刺激抗利尿激素释放，导致增加的水摄入量无法排出，而高钠血症是由于水摄入量不足以补充损失量。感染 ( 包括危及生命的脓毒症 ) 可由肠黏膜破坏引起，而在化疗诱导免疫抑制，放疗等情况下，肠黏膜破坏会加重。

由于有脱水和感染的风险，重度肿瘤治疗相关性腹泻患者常需要住院才能获得足够的支持治疗。

严重腹泻的其他后果包括治疗成本增加、生存质量下降、治疗延迟以及对治疗方案的依从性降低 ( 如果是以治愈为目的，这可能会影响长期结局，也就是寿命预期 )。

## 二、病理生理机理

肿瘤治疗过程中的腹泻，其病理生理机理仍然在研究中。一般而言，大多数由三种不同的病理生理发病机制导致：管腔吸收能力降低 ( 由手术或药物本身引起的上皮损伤导致 ) 或肠腔中促分泌素引起的电解质分泌增加，称为分泌性腹泻；管腔内渗透性物质增加，导致渗透性腹泻；胃肠动力改变。一般情况下，分泌性腹泻的特征是禁食后仍持续腹泻，大便量 >1L/d，且日间和夜间均可出现，而在渗透性腹泻中这些特征并不常见。

## 三、症状表现

一般来说，肿瘤患者在治疗第 1、2 个疗程的反应会比较轻，这是由于这个阶段的患者身体免疫力还比较高，有抵御治疗副作用的能力。但当化疗进行到 3、4 疗程的时候，不良反应就会越来越多，痛苦也会加重，其中最常见的副作用是消化道反应，包括：恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便秘等，也会有口腔黏膜或消化道黏膜溃疡导致的便血的情况。

肿瘤治疗相关性腹泻通常分为 5 级：

0 级：无

1 级：与治疗前相比，排便次数增加＜ 4 次 / 天

2 级：与治疗前相比，排便次数增加 4 ～ 6 次 / 天

3 级：与治疗前相比，大便次数增加 ≥ 7 次 / 天，大便失禁，腹部重度

疼痛，影响日常活动，需住院

4 级：危及生命（如循环衰竭）

5 级：死亡

和治疗相关的腹泻分为早发性腹泻和迟发性腹泻两种。

### ※早发性腹泻

使用化疗药物时即可能发生，也可能在用药后的 24 小时内发生。这种类型的腹泻多数较轻，并能迅速消失。

### ※迟发性腹泻

迟发性腹泻指在用药超过 24 小时后发生的腹泻。这种类型的腹泻如果不及时控制会非常严重甚至威胁到生命。

迟发性腹泻发生时，患者会出现下列情况：

- 出现软便，稀便，或水样大便
- 频繁的腹痛和 / 或腹部胀气
- 胃部疼痛
- 感觉乏力，虚弱

## 四、西医治疗

对于肿瘤治疗过程中发生的腹泻，目前主要是非特异性支持治疗为主。例如：

建议患者使用容易消化的食物，多喝水，补充电解质等。如果重度腹泻，住院治疗的话，首要任务是维持水和电解质的平衡。

药物方面，可供选择的主要就是三个药物：洛哌丁胺（易蒙停），鸦片酊 以及（奥曲肽）。主要是抑制胃肠道蠕动或分泌。但对于由于吸收能力损失导致的腹泻，这其实是肿瘤治疗过程中腹泻的主要原因，还没有好的药物。这种被动治疗，效果不是太好，只是慢慢等待患者的自己康复。抑制胃肠道蠕动还会产生便秘的副作用。往往有些患者，腹泻太严重，一用药，又变成严重便秘，又要住院治疗。

## 五、中医治疗

通常，中医认为肿瘤治疗过程中的腹泻属于外邪入侵：癌病患者体质较弱，最易感受外邪，其中以寒温、湿热毒邪为主。

（1）、寒湿所伤：泻下清稀，如水样。

（2）、湿毒内侵：腹痛时泻、泻下急迫、如水注，或泻而不爽，粪色黄褐而臭。

相对应的，分别给予藿香正气散或者葛根芩连汤加减。

北京中医药大学的黄金昶教授提供了一个处方：基本方：甘草 40g、黄芩 10g、黄连 1g、干姜 6g、大枣 10g、党参 15g、茯苓 20g、白芍 15g、泽泻 20g、赤石脂 30g、禹余粮 15g。据作者反映疗效不错。

## 六、针灸治疗

取穴以局部取穴和循经取穴为主，选用足三里、神阙、天枢和关元穴等为多，其中以足三里使用频次最高。足三里作为足阳明胃经之合穴和下合穴，有强健脾胃、调气和胃、固肠止泻的作用。神阙为局部选穴，用灸法可温阳散寒除湿，为治疗泄泻的要穴。天枢是大肠经之募穴，多用来治疗腑病，可调理肠胃，健脾化湿，解痉止痛。关元为任脉与足三阴的交会穴，为阴中之阳穴，艾灸关元穴可补摄下焦元气，扶助机体元阴元阳。笔者的经验，针刺的效果往往偏弱，可以作为辅助治疗。

## 七、个人经验

肿瘤治疗过程中产生的腹泻，大部分情况下，是由于肠粘膜损伤，吸收功能显著下降所致。肿瘤属于快速增值类细胞，各种治疗都针对这种快速增值的特性而抑制癌细胞。不幸的是，肠道粘膜细胞同样增值很快。由于肿瘤治疗时，往往难以 100% 针对癌细胞，因此肠道粘膜细胞就成了这种脱靶效应的受害者。我们治疗中要重点修复这种损伤。因此我重点予以健脾益气，主要方剂是参苓白术散。然后要重用具有扶正功能的药物如人参，黄芪等。往往能达到止泻，扶正的效果。

申明

1. 本文部分资料来源于网络，经过作者审核并予以编辑。本文目的为科普，非科学论文论著，引用出处恕不一一列出，请见谅。

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

### 作 者 简 介

袁作彪，明尼苏达州注册中医针灸师。1993年毕业于江西中医学院，获医学学士学位。2000年毕业于上海中医药大学，获中医临床医学博士学位。2012年起担任上海市特聘教授。曾先后学习和工作于上海中医药大学附属龙华医院，上海交大医学院附属瑞金医院，前者为少数的国家中医肿瘤临床中心。曾于明尼苏达大学医学院外科系从事胰腺癌以及胰腺炎的转化医学研究。如需要咨询相关信息，请访问其诊所网站：www.yiacupuncture.com，或电话咨询612-512-9051，微信号：434-227-2863.
诊所地址：7400 Metro BLVD,#385, Edina, MN 55439

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

# 老年听力障碍(九)

周志益博士（明州）

## 高血压颈椎病也会引起耳鸣

耳鸣几乎是所有耳疾都能发生的症状，包括耵聍或异物所致的外耳道阻塞、感染(外耳道炎、中耳炎、迷路炎、梅毒、脑膜炎)、咽鼓管阻塞、耳硬化症、中耳肿瘤(如鼓室球体瘤和颈静脉球体瘤)、梅尼埃病、蛛网膜炎、桥小脑角肿瘤、药物性中毒(如水杨酸、奎宁及其合成同类药、氨基糖苷抗生素、某些利尿剂、一氧化碳、重金属及乙醇)、心血管疾病(如高血压、动脉硬化、动脉瘤等)、贫血、甲状腺功能减退、遗传性感音神经性聋、噪音性聋、声创伤(爆炸性创伤)及头部创伤。

可见，引起耳鸣的原因复杂多样，一旦出现耳鸣的症状，应该及时到医院进行必要的检查，需要最低限度的基本的听力学评估，必要时进行CT和核磁共振检查，搏动性耳鸣需要检查包括颈动脉和椎动脉的血管系统造影，以排除动脉阻塞、动脉瘤及血管肿瘤。

## 耳鸣不会引起耳聋

不少人认为，耳鸣会导致耳聋，这种观点是错误的。耳聋通常会伴有耳鸣，耳鸣可以说是耳聋的后遗症，但耳鸣不一定伴有耳聋，更不会引起耳聋。但发现耳鸣后一定要及时到医院去检查，以便及早发现导致耳鸣的疾病，而这些疾病中，有些可能会引起耳聋。

耳鸣的治疗应针对根本的疾病，因为根本疾病的缓解可改善耳鸣。耳聋恢复，也往往能使伴发的耳鸣得到缓解。

## 久治不愈，避免焦虑情绪

有些耳鸣患者，常常担心会演变成耳聋，终日惶惶不安，到处求医，却总不见好转，于是情绪更加焦虑，导致耳鸣加重。在针对病因治疗之后，一般的耳鸣都可以得到改善，有些原发病无法根治或者没有明确病因的耳鸣，患者应该保持良好的心态。因为，这类耳鸣通常不会发展成耳聋，只要注意生活调养，就能使病情稳定不会发展，而良好的心态和必要的心理治疗，可以缓解这类耳鸣，在与耳鸣”和平共处”的情况下，逐渐 得以缓解甚至消失。

下期我们会介绍

[听力知识连载-老年听力障碍(十)]

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

# 最有营养的三种食材

近日发表在科学期刊《公共科学图书馆：综合》（PLOS ONE）的一篇研究文章指出， 在评估了一千多种食物后，发现最具营养价值的食材前三名分别为杏仁、番荔枝和海鲈鱼。

第一名：杏仁（Almond）

杏仁属油脂类食物，能提供每日所需的主要营养素——脂肪。杏仁含有丰富的好脂肪亚麻油酸，能在体内转换成DHA供身体使用，可降低血液中的胆固醇，保护心血管。杏仁的亚麻油酸含量非常高，100公克含13,285毫克。虽然一次只能吃10～20公克，但仍可摄取到不少的亚麻油酸。 跟其它坚果相比，杏仁的叶酸也偏多。叶酸可保护心血管，帮助氨基酸代谢，可预防动脉硬化、中风。

杏仁的钙含量比腰果、核桃还要多，100公克有253毫克。钙质有助维持骨骼牙齿健康、强化神经系统、安定情绪和预防失眠。另一种含量同样丰富的矿物质——镁，则可辅助强化骨骼健康，还可帮助肌肉收缩、神经传导，让人心情平静、愉快。

杏仁还含有维生素E，具强大的抗氧化力，可保护细胞、血管，防动脉硬化，保护心脏、预防癌症。

第二名：番荔枝（Cherimoya）

番荔枝能提供充足的碳水化合物和蛋白质。就微量营养素而言，它以钾、维生素B1、维生素B2较为突出。钾可调节血压，并具有利尿效果，可排除身体多余水分，预防水肿。维生素B1和B2会参与体内的糖类、蛋白质和脂肪的代谢，可避免肥胖。 番荔枝还含有维生素C，不仅能促进铁质吸收，还可保持血管弹性，降低因心血管堆积脂肪造成中风的概率。维生素C的另一好处是可合成胶原蛋白，维持皮肤健康。

第三名：深海鲈鱼（Ocean Perch）

深海鲈鱼是低脂、高蛋白、高DHA的鱼类，其它较突出的营养还有EPA、钾、磷。DHA可以维持视力，活化脑细胞，降低胆固醇。EPA可降低三酸甘油脂，保护心血管，预防动脉硬化。磷是细胞膜跟核酸的成分，存在于身体全部细胞里，为身体每日需要的营养素。

深海鲈鱼还含有维生素A及维生素D。维生素A可维持上皮细胞的完整，避免细菌、病毒入侵，可增强免疫功能，同时能保持皮肤光泽和维持视力。维生素D可帮助身体吸收钙质，有助预防骨质疏松，它还有抗发炎、调整免疫的作用。

痔疮患者的福音

IRC疗法

one stop medical center

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

診療中心電話：(952)922－9999(英文)

王氏装修公司

One Stop 诊疗中心：

6545 France Ave S. Suite 290.

Edina, MN 55435

周一、二、四、五

杨瑢会计师事务所

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

温馨提示

新地址

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

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

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

三個星期的胎兒就有了心跳！

如果您意外懷孕，請千萬不要墮胎，我們可爲您提供免費服務。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

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

# 北大荒的回忆（上）

作者 平静美湖（明州）

## （三）

我们开始了新生活。没有自来水，没有冲水的厕所，更不用说洗澡了。水是从井里挑回来的。井在前一排房的南面，许多家共用，井水是黄色的，必须在缸里沉淀后才能用。

我们搬家时带来了一个大水盆，我和妹妹就坐在大水盆里洗澡，邻居的小朋友们看着我们洗澡，觉得很好笑。

厨房里放了一个大水缸，平常用水从里面用水瓢舀。做饭用的是放再炉灶上的大铁锅，炉灶和炕是连通的，烧饭时热气从炉灶进入炕里，所以炕是热的。晚上睡觉时铺上一层厚褥子，倒也还可以，习惯就好了。

那时农村很少有收音机。对外界的了解只有听别人说，有文化的人很少，学习中央文件都有困难。

在市里时，我在妈妈所在的小学校已经上了半年学。学校离家有一段路，一大早起床，

背上沉甸甸的书包，赶紧上学。八点钟，上课的铃声一响，所有学生坐好，把手被在后面。

老师一进来，所有学生起立，齐声说“老师好！”

“同学们好！“ 老师微笑地回答。

偶然有人晚了，尴尬地站在前面，等老师有空，转过身问 “你怎么迟到，下次再晚就得找你家长了！” 吓得我们都怕迟到。

有一天，一名同学穿了一身打了很多补丁的衣服来上课，老师马上请他到前面，教育我们要象他学习，艰苦朴素。我们大多数人只有两套换洗的衣服，有个补丁很正常。还没见过打了这么多补丁的衣服。我想他家里一定是很穷。

村里的学校是什么样呢？安好家后，我想去上学。在我新家的右边，有一座小房子，里面住的父女俩，女孩七八岁，叫张三妞。三妞的姐姐二妞十八岁，嫁到别的村去了。三妞说要带我一起去学校。早上我洗漱干净，把我的书包背上，走到右边邻居家。她家有一个大黄狗，趴在东边墙下的窝里，看见我，抬起头。我小心地走到西面的门口，门已经大开了，我喊了一声 “三妞！” 一阵混乱，三妞从屋里跳出来。睡眼朦胧，头发乱糟糟。还穿着昨天的衣服。

“你的书包呢？” 我惊讶地问。

“在这儿！” 她把手举到我眼前。

她手里是一个塑料带，里面装着两本书，几张纸和一只铅笔，书已经破烂了。我想起别人悄悄对我过说她的外号叫” 大埋汰 “，这回我可领教了。

三妞蹦蹦跳跳地带我往房北的学校方向走。走到拐角的一座院子，院子两扇黑门紧紧关着，里面传出急促的狗叫。我下意识地停住，三妞说“别怕！你别跑，它就不会咬你。”我紧紧地跟着三妞，胆颤心惊地过了这一关。村里有个唯一的一条马路，是真正马车压出的路，不是市里的油漆马路。走过这条马路，就看到一座平房，大约五六个房间。有一个年轻女子正站在门口抽烟，她细高挑，蓝色制服，扎着两个长鞭子。看到我和三妞过来，灭掉手里的烟头，热情地拉住我，说“你是新来的同学吧，我是五年级的侯老师。我带你去见见校长。”又对 三妞说“你去上课吧“。

校长办公室在这栋房的第一间。侯老师推开门，一个中年男人正在整理他面前的一堆东西，他手里也加着一只烟，有一杯茶正在冒热气。屋里有几个办公桌和一些椅子，侯老师带我走到桌前。校长看见我说 “你是刚搬来的吧？”

“是的。我上一年级，我妈让我来报到。”我告诉校长。

“欢迎！欢迎！你爸爸妈妈是做什么工作的？”校长问。

“我爸爸在大学教书，我妈妈是小学老师。”我回答。

“有空我要向你妈妈请教一下。马上要上课了。侯老师会带你去一年级教室。”

校长拿起铃，站在外面摇铃。侯老师把我带到把头的一间屋子，把我介绍给王老师，然后回到她五年级教室。

王老师大概是我妈妈的年龄，她让我座到后排的一个空桌子。这个班级也就十几个学生，两排桌椅。我把两本书和所有的练习册，铅笔盒摆放在桌子上，开始了新的学习生活。

第二节课时，老师对大家说 “你们看看新同学，书包里满满的，你们也应该向她那样，准备好足够的学习用品。”

后来小朋友们告诉我他们没有钱买学习用品，需要时去公社的供销社用鸡蛋换。供销社在 2 里路外的另一个村子。

## （四）

有一天放学后老师让我留下，说侯老师要和我聊一聊。侯老师问我会不会唱歌，我告诉她我会唱歌，还会跳舞，我在幼儿园的时候还在爸爸学校里的礼堂舞台上表演过。有一次，舞台灯光一亮，大幕一开，看到下面黑压压的观众，我一紧张，我的动作和别人相反，跳错了，台下一片哄笑。我当然是省略了后一部分。

侯老师说，你唱一个吧。我唱了一段“红灯记”，又唱了一段“沙家浜”，她纠正了我的一些歌词。我是听收音机里唱的，也不懂意思。她高兴地说“每年公社里的各个村小学校在一起有汇演，你放学后和我们一起练。”

“这里学校挺好玩。放学后唱歌跳舞。有时我早晨上学晚了，王老师从来没说过我。悄悄地溜到座位上就是了。” 我还挺喜欢这个学校。

一个晴朗的秋天，我起床晚了，赶紧洗漱穿戴，背上书包去学校。在路上，有一个必经的路口，路口旁的一个大院子里有两条农家狗，我每次经过时都会小心谨慎。今天狗不在，只有女主人和几个农家女在嘀嘀咕咕。我从她们身旁绕过去，传来女主人的大嗓门：“我今天一大早去果园，已经有些人在那了，我赶紧摘了一大筐。” 她炫耀地给她的朋友看，还加了一句 “去晚了就没了！” 她的朋友都说“我们现在就去吧！”看到我走过，她们都停下不说了。我也没在意，急忙赶到教室。

我轻手轻脚地溜到我的座位上。王老师正在说“今天早晨天刚亮时，有一伙人抢了果园。果园是集体的，这样做对吗？”

“不对！” 我们齐声回答。

我想起了在来的路上看到的几个农家女，恍然大悟是怎么回事，赶紧把手举起来。王老师看见了“X 平，你要说什么？”

“来学校的路上，我看见 ZZ 挎了一篮子果子，她还告诉别人也去摘” 我告诉老师和同学。

几天后上学的路上，我又看见 ZZ，她瞪着我，恶狠狠地说 “就你多嘴，看我把你的嘴撕下来。”

我吓得拼命往学校跑。到了教室里坐下，再也没和任何人说过发生的事情。

这一次经历，在我的脑海里刻下了深深的痕迹，我知道了说话直言会惹麻烦。弄不好可能会惹大祸！

（未完待续）

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

原创小说

# 《狼口脱险》

作者：张美琪（明州）

作者的话：这是一部写给孩子们的儿童小说，根据作者家养的两只鸭子：斯丹利和玫瑰的真实故事改编，作者以拟人的手法，通过动物的视角来探讨人类，将不同的角色深思后写进这部小说，触动了每一個人心中最原始的一根弦，自然和人类之間的联系，以及自然在治愈人类方面扮演的不可否认角色。在这个故事中，我们随着小鸭斯丹利的成长过程，揭开自然界的秘密。这部小说不仅跨越我们的文化和种族分歧，而且跨越我们的差异范围，希望小朋友和大朋友们每个人都能从中找到自己的影子，从而以更加积极的心态热爱生活。这是作者的第二本小说。

## 1 斯丹利和玫瑰

在美国明尼苏达州布鲁克林镇边缘的一座老房子里,住着一对美丽的鸭子，男孩叫斯丹利，女孩叫玫瑰。它们是和成百上千只小鸭子一起在大暖箱中破壳而出，并在出生后的第四天，被它们的女主人接到家里来的。

斯丹利和玫瑰是一对快乐的鸭子，它们无忧无虑，和它们的主人一样住在那栋大房子里，拥有鸭子所希望的一切。听它们的主人说，它们的祖上来自中国的北京，所以也有人叫它们北京鸭。女主人很爱它们，为了让它们可以天天游泳，女主人甚至让出了自己泡澡用的大浴缸，就这样，看着它们一天天的长大，退去黄色的羽毛，披上洁白的天鹅绒。

每天早上，女主人都会带来新鲜的美味，她永远不会忘记拥抱和抚摸它们蓬松的羽毛，并且惊呼：“哇，你真是天底下最美丽的鸭子，你比白天鹅还要美丽。我为你感到骄傲我的孩子！”。然后，亲吻它们，并小心翼翼地把它们放下台阶，这时候，斯丹利和玫瑰就会快乐地挣脱女主人的怀抱，迫不及待地奔向湖边——因为那里有很多野鸭和大雁朋友和它们一起戏水，一整天都在一起。这时候，它们的女主人就会在门前笑着喊：“祝你们今天过的快乐，我的孩子们！然后开心地回过头，开始拉出它们的小床，倒掉昨晚它们睡觉用的干草和树叶，并用气枪清洗它们的小床；每天晚上，太阳落山时，女主人还会呼唤它们的名字：“斯丹利和玫瑰，妈妈的小鸭子，该回家睡觉了～。”这时候,斯丹利和玫瑰就会从湖里游回来，顺着主人的声音回家。每一次，它们的男主人都会提前为它们铺好温暖的小床，并把淡水和美味的肉虫干倒进它们的碗里。

斯丹利和玫瑰的生活平静的就像门前的那一弯湖水，在漫长的夏日午后，在湖边的树丛里，它们也会琢磨大自然的迷人之美,以及高高在上的太阳。它们一起青梅竹马，并且寸步不离彼此，很快，斯丹利和玫瑰相爱了。它们觉得自己是如此的幸运：能住在这样一个美丽的地方，有这样一对善良和体贴的主人，它们每天都感受到爱与关心。有几次，斯丹利和玫瑰因为太贪玩忘记了回家，想回家时却迷失在湖面上，眼前一片漆黑，只能紧紧依偎在一起停留在湖面上。它们的女主人总是能找到它们，有一次甚至冒着大雨划着小船来接它们回家。它们觉得，知道有人爱着你，保护和关心你，真是太好了。

## 2 不只是传说

秋天的一个傍晚，天还没有完全黑，一轮庞大的月亮就迫不及待地爬上了树梢儿，虽然所有雁群都已经各自回家了，但热恋中的斯丹利和玫瑰被眼前的美景惊呆了，玫瑰依偎在斯丹利的身边，抬头凝视着这湖边特有的中秋月。她圆润安详，静静地放射着柔和的光芒，好像蒙上了一层薄如蝉翼的白沙朦朦胧胧，远远的看上去像个硕大无比的金盘子，不，确切地说像个胖娃娃的脸。

“斯丹利,你看,今晚的月亮多美啊！像个淘气的娃娃，胖胖的，穿着一身透明的光衣。”玫瑰嘎嘎地说，她的声音总是那么悦耳。

“嗯，确实太美了！柔情似水，若有若无，它不像晚霞那样浓妆艳抹，也没有朝阳那样灿烂，就像你的陪伴，我亲爱的玫瑰，你从不嫌弃任何鸟，当我高兴的时候，忧伤的时候，不知所措的时候，你都是我的好朋友。”

“斯丹利，你的话让我感动，我也是这样看你的，只是月亮一个人挂在天上，太孤单了。所以相爱的人看到它得到了喜悦，孤单的人看到它燃起了思乡之情。”

“是啊，就像我们的妈妈，她常常看着我们就想起北京，嘎嘎嘎 .....”说到这里，斯丹利想起女主人的脸，禁不住笑了起来。

“听主人说我们的祖上来自北京，所以我们叫北京鸭，主人那么爱我们，你说她会不会有一天带我们回北京老家去看看？嘎嘎嘎。”想到这里，玫瑰也笑了起来。

突然，一声巨响从树林中传来，紧接着是枯木落入水中的声音，吓了这对情侣一跳，他们本能地噗啦啦先后跳入湖水，一股恐惧的寒意贯穿了他们的全身。

“发生了什么？”玫瑰问斯丹利。

“嘘！别说话，你闻～”斯丹利小声回答。

“嗯，一股奇怪的味道 .....”

“你往湖中心游，在那里等着我，我游过去看看到底发生了什么 .....”斯丹利几乎是命令地对玫瑰说。

“好，你一定多加小心哦！”玫瑰担心地嘱咐斯丹利。

“放心吧，我不会有事。”说着斯丹利往声音传来的方向游去。很快，他发现自己面对着一匹可怕的野兽，它正疯狂地趴着一棵枯萎的树干向这边张望。它长着长长的牙齿，眼睛像即将燃尽的木炭，锋利的爪子和像黑灰色的身体。那一刻，斯丹利因恐惧而几乎瘫痪，动弹不得，它的目光盯着那个从未见过的怪物，他的意图远非友好。无尽的几分钟过去了，斯丹利的心终于平静了下来，那家伙看起来并不会游泳，所以，斯丹利一点点鼓起勇气。

“我在水里，我没什么可害怕的！他小心翼翼地继续往前游到一个安全的距离，带着恐惧和好奇颤抖地问那不速之客。

“你是谁？你为什么偷看我们？你想从我这里得到什么？”

与此同时，疲惫的野兽趴在枯木上试图喘口气，刚才树枝断裂，它险些掉进水里。它用低沉的声音回答道：

“你听说过森林狼吗？明尼苏达的森林狼？”

“哦，我总是听我的父亲讲起，你是球星吗？”斯坦利眼睛一亮，以为自己遇到了球星。

“什么球星？我是一匹真正的森林狼，我的名字叫灰太狼，至于我想要什么，很简单，我饿了，想吃了你！”

听到这些话，斯丹利再次被恐惧所笼罩。当然，它以前从野雁讲述的恐怖故事中听说过狼，但他一直以为，这样的怪物只存在于想象中。然而现在，它就站在面前，而且不是在做梦，更糟糕的是，它打算吃掉它。想到这里，斯丹利鼓起勇气对狼说，这次它用的是更坚定的语气：

“你不能吃我！我的主人很爱我，如果你敢冒犯我，我的主人会找你拼命的，而且我的主人有一把在几秒钟就能致你于死命的手枪。虽然她从来没有用过，因为她很善良，不像你一样坏，很刻薄。”
沉默了一会儿，突然，狼发出了一阵嘲弄的笑声：

“愚蠢的北京鸭，你简直太可怜了，愚蠢到近乎于天真的地步，你真的以为你善良的主人的思想和我有什么不同吗？她只不过觉得你小时候长相可爱，把你当玩具，等你再长大一点儿，变得足够肥美时，你最终会直接进入她的锅里。尤其是你，这只不会下蛋的大肥鸭，必死无疑！哈哈哈 .....”

“斯丹利和玫瑰,该回家睡觉了。。。”远处传来此起彼伏的男主人和女主人的声音，与此同时，有手电桶不停地在岸边晃动。

听到人的声音，狼最后看了一眼斯丹利，那双眼睛现在就像镜子一样反射着月光，它把四条腿站起来，夹着尾巴消失在树丛中 .....

那天晚上,斯丹利辗转反侧无法入眠，与狼的相遇深深震撼了他，他更是被狼的话击中了。
“那只可恶的狼怎么可以这么说我的主人？有一天我的主人会把我放进锅里！多么可怕的想法！请问狼知道什么是爱与被爱吗？它感受过我心爱的主人的善意和爱抚吗？ .....”

“亲爱的，你怎么还没睡？玫瑰睡眼惺忪地问。”

“哦，我这就睡。”听到玫瑰的话，斯丹利这时也感到筋疲力尽,睡着了。

斯丹利虽然告诉了玫瑰它看到一匹真正的狼，就在他们在月光下你依我依的时候，那只狼正在试图攻击他们，但不幸的狼不小心踩断了树枝，弄出了响声，他们第一时间跳进河里，所以才捡了两条命。但是，斯丹利并没有把与狼的对话告诉玫瑰。它不想让玫瑰一起活在恐惧和担心里。

（未完待续……）

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

# 住房

**明州中文幼儿**
**招聘教师及助教**
有意者请电话或短信联系
Amelia Wang 612-707-9566
or Larry Yan 651-983-9559

# 生活服务

# 装修 翻新 装潢 材料 汽车维修 其它服务

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

# 诚聘中文教师

育才中文学校正在招聘2021-2022学年的中文老师。学校采取小班教学，目前急需课后班及周六班中文老师数名，待遇从优。诚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. MI Tea（奶茶）6. Joe" 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

# 餐飲

## 广告位招租
热线：952-688-2848

## 餐馆诚请厨师和帮厨
Brooklyn Park 中餐馆 诚请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 诚请一名洗碗打杂工，有意者请电：
612-708-8405

## Simplee Pho 饭店请人
15265 Galaxie Ave
Apple Valley, MN 55124
诚请炒锅 1 名
雜工 1名
打包外賣 1 名
**电活 651-246-4871**

## 酒品店诚招
一名助理经理，一名收银员
工作时间灵活，待遇高，需要有工卡
工作地点位于 West St Paul
有意者请
电话:952-652-3930 [留言或短信]

## 龙星商场DragonStar
**诚招烧烤师傅**
要求有工卡，有经验
工作地点位于 St. Paul
有意者请联系 Lee
电话:651-307-2972

# 会计事务所 贷款

## 刘绍虹会计师事务所

612-638-2676 612-432-1476

## 杨瑢会计师事务所

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
1FIRST 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

## 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

# 保险 理财

## LTA INSURANCE
明州最具竞争力的保險代理
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

## 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

## 大学及税务助学金 规划专家

Michael Chen 408-246-6900

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

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。

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

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。
衷心感謝客户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 大奖。

EDINA REALTY MASTER'S CIRCLE 2017

Edina Realty
a Berkshire Hathaway affiliate

SUPER AGENT



二胡 招生

Erhu (Chinese Violin) Lesson Offerings

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

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

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

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

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

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

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

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



Midwest GIR Group
(Midwest Greater Investment Return Group)

Midwest GIR Group
地址：3853 Central Avenue Northeast, Columbia Heights, MN 55421
邮箱：info@midwestgirg.com
电话：651-373-4569



全统理财事务所
Legacy Financial Seivices LLC

房屋&汽车保险 人寿保险 医疗保险 退休保险

退休计划 大学储蓄 & 规划 护理及残障保险 理财课程 商业机会

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

Ann 玉恩
651-494-2074

Sally 为云
952-200-9881


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

Legacy Adult Daycare Center

EVERGREEN

# 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

kw KELLERWILLIAMS

Yama Zhong 仲菡

Yama KW Realty

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

服务项目

医疗保险 | 人寿保险 | 长期护理 | 房屋保险 | 汽车保险 | 商业保险 | 退休金/年金 | 教育基金 | 旅行保险 | 留学生保险 | 抵税规划

MEDICA. BlueCross BlueShield Minnesota United Healthcare ucare HealthPartners MetLife PROGRESSIVE AAA TRAVELERS AIG Nationwide TOKIO MARINE INSURANCE GROUP PACIFIC LIFE Prudential TRANSAMERICA AMERICAN NATIONAL Global Atlantic FINANCIAL GROUP IMG

7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439


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