



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21号 星期五 MINNESOTA TIMES 384 期

『每日疫情』  
明州时报



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

## 美国疫情似乎终于出现曙光 多州病例数字呈现下降趋势

综合媒体报道：美国omicron疫情数字在44州疫情见顶后，开始下降，专家们普遍乐观的认为 Omicron在达到峰值后将进入快速的下降时段。已经进入1月中旬，在疫情肆虐一个月后，美国疫情似乎终于出现曙光！

全美44个州的火线疫情开始达到峰值，这也就意味着90%地区Omicron病例相比两周前正在放缓，最先爆发的纽约州，新泽西州等已经出现了非常明显的下降趋势。不过专家也表示，因为全美不同的州的爆发时间不一样，预测感染还将继续2周才能到顶峰，然后会迅速下降。

在英国和南非，这样的趋势已经被证实。南非目前每天的病例数徘徊在6500例左右，比12月底的峰值每天23000例下降了70%。而根据数据也证实，Omicron相对delta和beta等变异病毒会出现更快的增长和下降。

同样的情况也出现在英国，周五，该国的新病例一个月来首次降至10万例以下，这也是英国连续第九天的病例减少，在过去七天里，每周的病例减少了44%。

从美国本土的确诊来看，纽约和新泽西在上个月经历了大规模的激增，目前都看到了病例增长规模缩减，在12月7倍的激增之后，本周变成了40%。新泽西州在新年时增长曾经2周翻了3倍，目前这一数字降至了40%。除了这两个州，在马里兰州、乔治亚州和伊利诺伊州，在最近几周病例疯狂增长后，目前都开始了确诊数目明显放缓。乔治亚州上周在美国南部的病例增长最猛的，亚特兰大的Covid激增导致上周全州的数字激增。虽然病



例仍在增加，但终于摆脱了翻倍。

虽然目前的数据显示这些州即将迎来峰值或者峰值已到，但是这些州的确诊数据依旧是增长中，只是开始放缓。

另外，美国平均每天的确诊依旧在在786,406个新病例，但这一数字依旧被大大低估了，截至目前，平均7天的死亡率为每天有1718人死于covid，比过去两周增加了35%。虽然病例增长已经放缓，但本周死亡人数仍在缓慢上升。

不过据疾病控制和预防中心（CDC）主任罗谢尔-瓦伦斯基（Rochelele Walensky）博士说，最近的这些增长更多的还是归因于Delta变体而不是Omicron。

CDC报告显示，目前全美98%的活跃病例是Omicron型，Delta型占不到2%。该机构发现Omicron的致命性比Delta低91%左右，但认为Delta的持续流通仍然造成最大的伤害。

目前死亡率最高的几个州分别为：

印第安纳州（每10万名胡州人中每天有1.43人死于Covid）

特拉华州（每10万人中每天有1.38人死亡）

密歇根州（每10万人中每天有1.08人）

马里兰州（每10万人中每天有1.02人）

目前，因Covid住院的美国人达到了创纪录的水平，每天有148,782人接受治疗。专家们公开表示乐观，认为由Omicron引发的医院压力已经达到顶峰，不需要新增援救中心。

Omicron 尽管在全球掀起疫情高峰，但多国数据证实新变种病毒引发的症状较温和，许多专家认为急性大流行终于结束，新冠疫情进入流感化阶段。但美国病毒学家认为不可轻忽，病毒仍有变异空间，估计将来世界每年会看到两种变体，为世界各地带来一波波疫情。

南非是第一个发现Omicron的国家，几个月下来病例趋缓，当地研究指出与前几波相比，每个病例的入院率、死亡率和ICU入院率都较低，认为病例和死亡率完全脱钩，显示 Omicron 可能是 COVID-19 急性大流行阶段结束的预兆，这场疫情终将进入流感化。

## 满足您所有的移民需求



黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务



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

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

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

7900 International Dr. • Suite 500  
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimv.com



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

# University Food Hall 大学美食城



**安全餐, 让您放心用餐  
大学美食城等您来!!!**

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

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

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

## 育才中文学校招募志愿者!



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](http://www.yucaimn.org) 网站填表注册志愿者;  
2) 发送邮件给 [yucaivolunteer@gmail.com](mailto: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;
- ★全面多元省稅計劃, 避免查稅風險

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織  
服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計, 公司設立, 資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218  
Plymouth, MN 55447  
電子郵箱: [Amber@liucpa.us](mailto:Amber@liucpa.us); [Nina@liucpa.us](mailto:Nina@liucpa.us)  
[Kelly@liucpa.us](mailto:Kelly@liucpa.us)  
聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476  
公司傳真: 612-465-6317  
網址: <http://www.liucpa.us>



## 新家园貸款



您从这儿得到的是:  
最真诚的服务, 有竞争力的价格!  
我们帮你实现拥有房屋的梦想!

- ★想要买自住房吗?  
我们有低首付贷款, 最低只要3%。
- ★想要买投资房? 除了要求债务/收入比的常规贷款, 我们还有特殊项目可以帮您实现地主梦。
- ★看中的房子需要修理?  
203K, Home Path, Home Possible... 能够帮你解决问题。
- ★想要建新房吗? 我们的 construction Loans 可以解决你的问题。

SUPREME LENDING  
7760 France Ave. S. Suite 1100, Office 1124  
Bloomington, MN 55435

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



# 明州新闻



## 双城颁布新政令规定 餐馆吃饭必须出示证明

明尼阿波利斯市和圣保罗市市长1月12日周三宣布，进入提供食品或饮料的场所的人，需要出示疫苗接种证明或在72小时内阴性测试证明才能进入。

该政策于1月19日在这两个城市同时生效！这是双城领导人为遏制高传染性Omicron变种传播所做的最新努力。前不久，这两个城市都恢复了戴口罩的规定。早些时候，州卫生官员报告说，明尼苏达州的平均阳性率为19.8%，创下历史新高。新病例的激增正在对几乎所有行业造成破坏，从学校和儿童教育中心到餐馆和医院。

明尼阿波利斯市市长雅各布·弗雷Jacob Frey在新闻发布会上表示，新政策将涵盖所有人们可以吃喝的地方，包括酒吧、餐厅、娱乐和运动场馆（电影院和体育场）美食广场、咖啡店和室内咖啡馆（如健身房或博物馆）以及餐饮大厅等场所。

但是该政策不包括学校、医院、疗养院或公共场所，例如明尼阿波利斯空中走廊。

该政策将适用于5岁及以上的任何人。2至5岁的儿童需要出示阴性测试证明。2岁以下的儿童可以豁免。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)



至于测试要求，圣保罗市市长梅尔文卡特Melvin Carter说，只有实验室测试才算数，快速家庭测试不计在内。两个城市都计划将唾液或鼻涕子检测作为阴性检测的证据。

两位市长都表示，这项政策将是暂时的。并表示，如果顾客不遵守规定，企业将承担被处罚的责任。然而，他们将尽可能与企业合作以避免处罚。两个城市的领导人都表示，他们在周三宣布之前就该政策与餐馆进行了沟通。

虽然明尼阿波利斯和圣保罗的政策略有不同，但是都要求在出售食品和饮料的地方的顾客，提供相关证明，即接种疫苗证明或出示在过去72小时内阴性测试证明。

## 为救病人生命 家属请法庭签署限制令

### 明州一位COVID患者转到德克萨斯州接受治疗

明州一名与COVID-19抗争的男子，日前已被转移到德州的一家医院接受新的治疗，此前他的家人请求法庭签署限制令，以阻止医院拔掉他的呼吸机。上周Anoka县的一名法官命令位于Coon Rapids的Allina Health的Mercy Hospital让该病人Scott Quiner继续使用呼吸机。

这名患者是明州布法罗市斯科特·奎纳(SCott Quiner)，他目前正在德克萨斯州接受治疗，他的家人希望并祈祷那里的医生能够挽救他的生命。他的妻子Anne Quiner说，她被医院告知“不能为丈夫做更多事情，是时候让他离开呼吸机了”。她去了法庭，她要求其他的治疗方法，并阻止医院拔掉呼吸机，同时她需要更多时间来寻找新的医院。

他们的律师介绍说，Scott是一位55岁的三个孩子的父亲，在2021年10月下旬万圣节前后被诊断出感染COVID-19，当时他没有接种疫苗。他的血氧水平变得很低并且非常危险，他需要深度镇静、呼吸管和呼吸机。

Scott的妻子Anne Quiner认为拔掉呼吸机这一举动会“结束我丈夫的生命”，她“强烈反对这一行为”。Anne对丈夫的医疗保健决定拥有授权，于是她聘请了律师Marjorie Holsten帮助提请法院阻止Allina拔掉呼吸机。

Anne Quiner在公开评论和社交媒体上表示，Allina不会使用某些药物治疗Scott，也不会尝试其他可能挽救丈夫生命的非常措施。据称，当医疗小组告诉其家人，Scott只有几天的时间可以使用呼吸机时，律师Holsten赶到法庭获得了限制令。

法官于周四签署了该限制令。

紧接着周末，Scott被医用飞机转移到德克萨斯州的一家医院，这家医院显然愿意满足其家人对挽救其生命的愿望。到周日1月16日晚上，Scott被确定为“严重营养不良”。律师说，他正在接受营养和补水，以及“他妻子要求的其他药物，而明州的Mercy Hospital拒绝给予。”据说他的情况得到了改善。他的家人称，他的大部分主要器官似乎都运作良好，除了他的肺。

Allina表示不会公开谈论Quiner的医疗状况和病历的具体情况，但向媒体提供了一份简短的书面声明，其中部分内容是：“Allina Health对我们的患者提供的特殊护理充满信心，我们有才华横溢且富有同情心的医疗团队。由于患者隐私，我们无法评论为特定患者提供的护理，”并且“Allina Health继续祝愿患者和家人一切顺利。任何有关患者持续护理的信息都应直接提供给他目前的医疗服务机构。”与此同时，随着该案件的大量在线报道，Quiners的家人通过在线筹款，为Scott的紧急救生治疗筹集了数万美元。



## 《四海同春：华星闪耀美国商城》

2022年2月12-13日，全美最大购物中心“美国商城”(Mall of America)将协同双城地区华人社区隆重举办虎年春节大型庆祝活动：《四海同春：华星闪耀美国商城》！这将是明州华人社区和“美国商城”又一次精诚合作，共同举办盛大的中国新年庆典，今年的美国商城庆中国新年为期两天：2月12日和2月13日，主要内容有：春节装饰、派发红包、春节场景拍摄和文艺表演。

届时，中美观众不仅将置身于中国虎年春节的喜庆氛围之中，还将欣赏和亲身体验中华传统文化的魅力。这是美国商城庆中国新年的第六个年头，美国商城将被装扮一新，欢迎您和来自美国明州、美国其它州乃至世界各地的众多游客，一起度过一个快乐祥和的中国新年。

祝愿虎年世界恢复繁荣和稳定，祝愿人民健康友爱和幸福！

Mall of America CELEBRATES Lunar New Year 2022 FEBRUARY 12-13 12:30-4:00 PM TCF Rotunda

metro regional arts council

Huaxing Arts Group Presents "Festival of Spring: Brilliance of Huaxing" 四海同春：华星闪耀 Live Performance on TCF Rotunda TV 华星高照 - 自拍春节场景 Chinese New Year Backdrops for Selfies

Organizers: Alliance of Minnesota Chinese Organizations (AMCO), Hua Xing Arts Group of Minnesota, Chinese American Association of Minnesota, Center for Community Service, Minnesota Chinese Chamber of Commerce

Sponsors: Alliance of Minnesota Chinese Organizations (AMCO), 3M Foundation, Jie Yeap/Yanhong Liu, Wells Fargo, Caoshey & Ye Law

Participating Organizations: African American Drum and Dhol, Alliance of Chinese Culture and Arts, USA, Asian Media Access, Beijing Association of Minnesota, CAAM Chinese Dance Theater, China Insight, China Tribune, Chinese American Alliance, Chinese American Culture and Friendship, Chinese American Chamber of Commerce-MN, Chinese Mutual Gallery, Hangfa Law Firm, Hui Xie Chinese School, Hunan Folk Association, Jiangsu Association of Minnesota, Kang Le Adult Daycare Center, Kua Le Chinese, Lions of Judah Drum Line, Lin Qiu & Ye Yu Music Studio, Mei Mei Music Studio, Minnesota Chinese Cuisine Association, Minnesota Chinese IT Association, Minnesota Mingghua Chinese School, Minnesota Mingghua Chinese School - Lodiian Campus, Minnesota Times, Minnesota Traditional Chinese Medicine Association, MNChimed.org, Overseas Chinese Service Center of Minnesota, Qilu Business Association of North America, Shaanxi Folk Association, The Youth Overseas Chinese Culture Exchange Foundation, The Association for Chinese American for Social Justice, Twin Cities Chinese Dance Center, University of Minnesota Chinese Students and Scholars Association, Vietnamese Traditional Music of Minnesota, Xu Qian Music Center, Yucal Chinese School, To Be Continued

美国商城 歡慶新春

Contact: Huan Gao: huangaomn@hotmail.com, Huazhi Li: lihuazhi@gmail.com, Min Wang: sueminhuang@gmail.com, Bingwen Yan: yanxx030@umn.edu

明州时报

广告位 招租

精准投放明州上万用户 覆盖全美百万华人群体

权威媒体《明州时报》

报纸 微信公众号 Facebook LinkedIn

热线: 952-688-2848

# 头条 速览

## 汤加火山喷发 引发地震和海啸



北京冬奥会取消  
公开售票  
改为组织特定观众  
现场观赛

在距离2022北京冬奥开幕仅剩两周之际，北京冬奥组委周一（1月17日）晚间在其官网发布消息，指出有鉴于中国本土疫情依旧严峻，该组织决定改变原来的售票策略，不公开售票，而会组织特定观众到现场观赛。

同日，北京市疫情防控工作新闻发布会表示，该市的首例奥密克戎（Omicron）本土确诊病例曾接触国际邮件的环境样本，核酸检测结果为阳性，所以不排除该个案是透过境外物品感染的。该个案曾于1月11日收到一个国际邮件，该邮件是于1月7日由加拿大寄出，经过美国、香港再到北京，而该确诊个案曾接触邮包的包装表面与内部文件纸张的首页。

北京当局采集了22件邮件环境样本，包含2件包装表面、2件内表面以及8件文件内纸张标本，核酸检测的结果都是阳性，也验出了奥密克戎变种病毒株。北京当局称，目前确认在运输过程中，可能有8人接触了该邮件，但目前为止除了确诊个案外，其余人员核酸检测结果都是阴性。然而，面对着连研究者都无法达成统一的病毒存活时间，北京当局甩锅国际邮件的理由无法让人信服。

北京17日又增加一名新的新冠本土个案，是首名奥密克戎确诊者的密切接触者，目前已被转至定点医院隔离治疗，而综合流行病学、临床表现与实验室检测，该个案被判定为轻型确诊个案。

中国16日通报的163起本土新冠确诊个案，目前仍以天津与河南省为本土疫情的热区。由于中国的春运于17日展开，所以各地政府也都严阵以待，要求旅客在抵达目的地前的数日便要通报他们的旅程。

在奥运会即将召开之际，北京出现与天津相同的奥密克戎感染者，骤然让北京的气氛紧张起来

（新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场）

南太平洋岛国东加近海的海底火山“洪加汤加—洪加哈派”1月14和15日大喷发，造成约1.9万米高的浓厚火山灰云、规模7.4强震和1.2米高的海啸。其他南太岛国、日本、秘鲁及美国夏威夷、阿拉斯加与西岸均出现大浪。

令人震惊的卫星图像显示，汤加附近的一座庞大火山岛的大部分在周六（15日）喷发前坍塌到海洋中。目前，整个太平洋处于海啸警戒状态，岛国汤加周日1月16日一度基本失联。汤加首府努库阿洛法（Nuku'alofa）位于火山喷发地点以南40英里处。这个岛国的10.5万居民一度处于基本失联状态，电话和互联网通讯被切断，空气中弥漫着浓烟。

新西兰总理杰辛达·阿德恩（Jacinda Ardern）



周日告诉记者，伤亡报告尚未公布，汤加首都以外更靠近火山的地方也没有取得任何联系。

Hunga Tonga-Hunga Ha'apai火山此前曾在2014年和2015年喷发，形成了一座岛屿。根据美国史密森学会的全球火山计划，它于去年12月20日再次开始喷发，气象学家克里斯·瓦斯基告诉

《国家地理》杂志，火山的爆炸性越来越强，释放的能量达到了创纪录的水平。

在日本高知县室户市岸边，渔船被海啸冲得东倒西歪或几乎沉没。这场爆发也引发了美国加州的海啸警报，这场海啸冲向美国西海岸，美国当局花了一天时间敦促人们远离海滩和港口，远离汹涌的海流。包括洛杉矶、圣地亚哥、圣克鲁斯、旧金山、纽波特和亨廷顿海滩在内的沿海社区都处于紧张状态，消防员和港口工作人员全天待命，对海滩、码头和人行道上的人们实施救援，一直到晚9点左右才解除了警报。



## 鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

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



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

地址: 1885 University Ave W. Suite 269  
St. Paul, MN 55104

電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851

E-mail: info@dengcpa.com

## 段峰建築設計事務所



- 明州第一位華人開業建築師
- 註冊建築師，美國建築碩士，清華大學建築學士
- 二十多年在明州為亞裔設計餐館一百多家
- 深通建築法規，熟識雙城地區衛生局及政府施工紙審批官員
- 精通設計餐館，東方店，商場，辦公樓，老年公寓，表演劇場

Duan Corporation

7096 East Fish Lake Road  
Maple Grove, MN 55311

Tel: 612-326-3000

Cel: 612-226-2043

E-mail: fduan@duancorp.com



常青主題征文



# 疫犹未尽 活力常青

## 《口罩》

·老草民

2020是一个神秘的数字。谁都没有想到：这一年，小小的口罩突然火了！新冠病毒肆虐而来，甚于洪水猛兽，令人惊恐万状。瘟疫迅速蔓延，导致千万人口级别的城市——武汉，于1月23日发生了旷世未有的封城、震撼了全球！紧接着近20个城镇紧急关闭，涵盖的人口多达几千万。至2月5日，中国大地不同程度的封城已达30多个城市，其中包括杭州，郑州，福州，宁波，南京……等重要城市。万户萧疏鬼唱歌的惨烈局面使人撕心裂肺，令人心头滴血！

面对吃人的瘟疫，人们普遍处于无知、无药、无疫苗的危險境地，即便是世界上顶尖的专业科学家对此疫情也是深陷于无认知、无对策、无预见的尴尬局面，除了高戴专家的桂冠上申下跳、摇唇鼓舌进行舆论维稳宣传之外，对于疫情的大爆发大扩散束手无策！自1918年发生史上重大的瘟疫以来，在长达一个世纪的时间里，虽然科技空前发达，但是遏制流行病的防护措施并没有质的改变。在专项治疗方法和疫苗出现之前，戴口罩—仍被认为是阻止传染的最可靠的也是最重要方法和措施。专业的科学家强调：只要都戴口罩，传染就会完全停止！

疫情的急速扩散使人胆战心惊。国内外的人们纷纷购买口罩。海外华人心系祖国，立即行动：买，买，买！美国 Home Depot、Lowe's、Target……口罩架上都已买光光，网上也脱销了。寄赠的口罩火速从各国、各地飞向武汉、飞到中国各地。当时邮局的中国生意迅猛增长，有的经过很长时间才寄到了应寄的地方，尚未来得及开包使用，美国这边就口罩告急了，于是又返寄回美国。

实际上，1月20日新冠病毒已正式抵达美国，可谓乌云压城。美国著名人士劳伦斯·赖特在《新冠悲剧背后的错误与挣扎》一文中提到：美国的吹哨人，也就是美国最大的口罩制造公司高管—鲍文先生，早于1月22日就给美国有关负责人布莱特报告了口罩的问题；随后他于1月25日再次谈到—美国收到大量来自中国大陆和香港的口罩需求，然而美国使用的口罩

约一半来自中国。如果供应中断，美国医院的口罩将很快就会用完；最终，他于1月27日长叹道—老天，我想我们陷入了困境！

事实上，武汉封城前疫情已失控：医院患者爆满，医护人员惨重伤亡，口罩极缺！当时有段子调侃说：口罩代替了猪肉，成为最紧俏的年货。当不惜一切代价封城之后，人人宅在家中，但没口罩仍不能完全杜绝人传人，底层人群于疫毒中无奈且疲惫不堪的挣扎着。蒙头大睡者自嘲说：睡觉好辛苦，睡了一上午，还有一下午！无口罩，难免被病毒吞噬全家人。

举国万众一心抗疫：一方面，几万医护人员、志愿者、火葬场工作人员奔赴武汉；另一方面，全国支援急用的口罩；同时口罩厂加班加点生产；还有大量食品、果蔬的支援……终于熬到武汉解封了，疫情基本上得到控制。多亏国人自律性和隐忍的品质；好在听话的老百姓自觉遵守隔离、宅居和戴口罩；特别是武汉人无私

好。事实表明：早公开，早检测，早隔离，早戴口罩是智慧，并且戴口罩是关键。

在病毒到处肆虐时，美国上下仍有人不戴口罩，或说“不习惯”，或说“如何如何”，给致命病毒敞开了大门，进而席卷了全美国，防疫全线沦陷，造成全世界最高患病和死亡数，酿成惨痛教训。最终，严峻的形势迫使美国CDC于4月3日正式“建议”美国人外出戴口罩。尽管还有人说建议只是建议而已，但有报道称：4月6日一夜之间，美国的N95口罩再次被全买光！然而，一段时间因供应跟不上，医院里口罩曾发生短缺。我的在哈佛医院里做实习医生的外孙说：有段时间，一天只能用一个口罩，用完后回收，消毒再用。那时，在美华人知道后，又开始募捐口罩给医院！很多人，力不从心，有钱没处买。有人又从中国设法买，寄过来。更多的人志愿做口罩捐献。大难时更见人性的光辉和人心的强大！海外华人在中国有亲朋的，也往美国赠寄口罩。因此有人戏称：

时，有科技力量的公司纷纷研发新型口罩。一时间对口罩的议论亦飞飞扬扬，甚至舆论上还出现了什么“口罩外交”……生产上，口罩也制成了各种各样，不仅花色五彩缤纷，而且品质性能上迅速再升级。开创了史上从未见过的口罩大发展。

戴口罩，如此简易的全世界公认的重要防疫手段，在一些地方何以很难落实？一个小口罩竟然折射出了众多政客的嘴脸，同时也折射出了权钱交易的险恶。哀民生之多难，长太息以掩涕。人们是不是该醒醒了？是不是该彻底改变不良习惯？

通观人类瘟疫史，可发现病毒一个特点：它讨厌人类的轻慢和遗忘，它常常在人类得意或折腾时，以瘟疫方式敲打人类的记性；病毒的强大源于它的智慧，而非单纯的毒性，每次攻击都是从人类最愚蠢的地方开始，显示它高超的谋略；人类史上从未有过“战胜”病毒，只有结束没有胜利。每次所谓“胜利”，都是建立在病毒主动撤退基础之上的说辞。这让我想起诺贝尔奖得主莱德伯格的慨叹：同人类争夺地球统治权的唯一竞争者就是病毒。由此可见：科学、理性的启蒙仍为人类的主课。



2020年，成也是口罩，败也是口罩，“口罩”是这一年的关键词和主题词。

2020年，让人们见识了：恰恰是人的傲慢、自私、恋权、破坏自然生态，给杀人病毒提供良机，突显了病毒无国界、不懂政治只认人！

2020年，藉瘟疫的爆发与防控，看到了人性之恶，比病毒更可怕的是“人心”！同时人们也更多的看到了人性的光辉闪亮——主流的良善！

2020年，令我重温美国总统林肯早期名言：面对病毒不是共生，就是共死，人类没有其他选择。

2020年，灾难的庚子之年。几代中国人对庚子年的印象可谓深刻：鸦片战争1840、义和团战乱1900、三年困难1960、新冠病毒2020。

2020年，神秘文化又敲门：20笔划恰好写出“大灾难”三个字。其“三”是否暗示持续2019，2020和2021三年？21笔划又恰巧各自组词为：展望—健康—幸福。

愿苍天如斯保佑人类！  
愿苍天保佑人类如斯！

奉献，着实值得歌颂赞扬。

从时间节点上来说：早在1月3日，香港大学专家、教授就警告港府：此次疫情将会比非典更严重，且将会失控。其后1月7日，港府宣布必须呈报病历，且有权强制隔离，并强调戴口罩。因而出现史无前例的排队抢购口罩，抢买厕纸的奇观！从地域差别上来说：台湾每天为2300万人生产1000万个口罩！港台两地毗邻大陆首发地，却因人人戴口罩，疫情控制一直较

口罩抗疫，中国打了上半场，世界各国打后半场，而海外华人却打了全场。

需求决定生产，生产口罩成了热门行业，连做枕头的都改制口罩了！明州的曲棍球设备公司开始制医用口罩，而非头盔等运动设备。同时，工厂全天候运转，明州的3M公司在2020年为全球生产了20亿个口罩，比2019年增加2倍。当面临口罩需求激增时，Medtronic公司放弃了技术竞争优势，公开分享他的口罩设计。与此同

## 赞“常青老人中心的网上活动”

·张汉杰 项可宁

为了防止新冠病毒的感染，从2020年3月中旬开始，老人们不能再去中心活动了。只能困在家中，孤独度日。正在这艰难困苦的时刻，常青中心负责人吴玮女士出于对老人的关爱，排除各种困难，邀请了原来授课的老师和部分员工，经过周密的组织与筹备，于5月18日开始了常青老人中心的送餐服务和Zoom网上活动。

网上活动内容丰富、形式多样，非常符合老人的需求。每天从早上8:30开始，一直到下午2:30结束，历时六个小时。每天有不一样的内容，老人们可根据个人的爱好自由选择参加。每天早上做15分钟适合老人的保健操，先活动一下筋骨，接下来就是人人都积极参与的吴玮主持的早会。她讲的内容很多：从日常的生活起居到时事新闻、政府的相关政策、防疫抗疫的关联事项……等等，还要与老人们互动和解答疑难问题。日复一日的早会，使老人们天天都能见到可爱的吴玮女士，心里踏实而宁静！

中心的网课每节课一小时，分别有国画、书法、英语、唱歌和跳舞，把原来在中心学习的课程都恢复了起来。由于各位授课老师一丝不苟地认真教学，老人们的学习热情也非常高，极大的丰富了老人们的精神和文化生活。

玩法多样的Bingo游戏是大家的最爱。每天雷打不动的Bingo一小时，老人们全神贯注，手、脑、耳、眼并用。生命中的那一刻就像中了“彩票”，快乐无比、开心极了！

Jason和大刘在线栏目非常有特色。Jason是老人中心的才子，满腹学问、谈话风趣。近一年以来，他不仅



讲述了西藏自治区的地理、政治、文化、宗教和生活习俗，而且还讲述了五岳大山的部分险境，弥补了老人们因年高体弱不能出游的人生遗憾，同时又讲述了部分中国历史上的风流人物和著名的诗词作品……这一切生动的讲述开阔了老人们的眼界，令人受益良多。大刘的新闻在线是专门为说粤语的老人们开设的窗口。内容丰富多彩，深受广大的好评！

网上开展的专题活动更是异彩纷呈。“迎春圣宴美食比赛”：老人们参赛积极性高涨，参赛的十三个项目皆具特色—做工细、有创意。红烧肉、烤全鸭、喜庆火锅、素炒什锦、盐水鸭、特色小吃等等，道道菜品都可以呈上酒楼的“宴席”！“常青春节云端联欢会”：节目丰富多彩—男女声独唱、诗朗诵、舞蹈、乐器演奏、表演唱等等，还邀请了多位明州的艺术家在献艺贺岁。在歌唱家许倩老师声情并茂的主持下，整场联欢会历时二小时，才圆满结束，完美地展现了常青老人中心的精神面貌！

在吴玮女士的精心组织和个人感召下，常青人共同努力、同舟共济、齐心抗疫。一年来无一人感染病毒，个个健康、精神饱满、生活愉快！感恩常青的领导和员工在艰难疫情中的辛勤付出和无私奉献，谢谢，你们辛苦啦！

常青老人中心供稿

# 最高法院否决拜登强制疫苗令



综合媒体报道，最高法院1月13日公布了一项裁决，认定拜登政府的“强制疫苗令”违宪，私人企业无需遵守。但接受联邦资助的医疗机构需要执行。

当天，最高法院以6:3的压倒性票数，认为拜登政府越权，将自己的规则强加给美国大型企业。

拜登2021年9月推出“强制疫苗令”，要求拥有100名员工以上的私人企业必须执行。所有员工都要求接种疫苗，否则就需每周检测病毒，并对违规企业祭出1.4万美元的罚款；大多数接受联邦医疗保险（Medicare）或联邦医疗补助（Medicaid）的医疗机构，参与协助低收入

入家庭学前学童启蒙计划（Head Start Program）、由国防部资助学校等机构的员工，都必须接种疫苗。

此强制命令引发了美国社会的分裂，在民众中制造了两个敌对的群体：打疫苗vs不打疫苗。而受到这个政策的影响，各行各业的精英和员工由于拒绝打疫苗纷纷被开除或是被迫离职，有的航空公司将上万小时飞行经验的机长开除，换上的是年轻的飞行员。然而，即使是接种了疫苗的飞行员，也没有逃过这一波 Omicron 疫情，由于大量已经接种疫苗的机组人员染疫，航空公司不得不取消了数千趟航班。

在医院，一些经验丰富的主刀医生和护士遭停职，

造成了医护人员严重短缺，留任的工作人员更是超负荷工作，后来只能把“强制疫苗令”撇在一边，默许医护人员不打疫苗继续上班；在加州甚至允许感染的医护人员，如果没有症状也继续上班，可见医护人员紧缺的程度。

其他行业也纷纷效仿，将拒绝打疫苗的员工辞退，由此加剧了劳动力急剧短缺，大约有8000万名私人企业雇员和1700万名医护人员受到该政策的影响，前者就占全美劳动力的三分之二。

德州联合其他几个州将拜登政府告上最高法院，认为拜登的“强制疫苗令”违宪，联邦政府无权干涉普通企业员工是否接种疫苗。

此前，联邦上诉法院已经在大约一半的州阻止了“强制疫苗令”的生效，官司一路打到最高法院。1月14日，最高法院最终以6:3的决定性票数，认定拜登政府越权。最高法院在判决书写道：新冠疫情不是职业危害，它可能会在在家中、学校、体育赛事期间以及人们聚集的其他地方传播，这种普遍的风险与犯罪、空气污染或任何其他传染病所面临的日常危险没有什么不同。

当天，在另一项关于联邦资助的医疗机构是否允许强制接种疫苗的裁决中，最高法院以5:4的票数通过了。不过这仅限于联邦资助的医疗机构。

大法官表示：我们支持接种疫苗，但绝不支持强制接种疫苗。不能因为员工不接种疫苗就“一票否决”。

拜登随后发布声明表达「失望」，称这些要求完全基于科学与法律，他呼吁企业领袖持续奉行疫苗要求，保护员工、顾客和社区。

拜登表示，现在由雇主们自己决定要如何在疫情中保护员工和消费者，最高法院否决透过行政权力执行此事，但他会持续呼吁全国雇主，保护美国人的健康和经济，呼吁企业领袖持续执行疫苗要求。

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

## 纽约地铁再发惨案 华裔女被推落轨道致死

1月15日上午，家住纽约曼哈顿上西区的华裔女子米歇尔·高（Michelle Alyssa Go）正在时代广场站候车。列车进站时，常年接受精神治疗的61岁男性流浪汉西蒙·马肖尔（Simon Martial）突然将她推下轨道，导致她因撞击和碾压当场死亡。嫌犯西蒙·马肖尔（Simon Martial），目前已被控二级谋杀。



凶手西蒙·马肖尔（Simon Martial）

米歇尔·高毕业于纽约知名商学院，生前在“四大”之一的德勤担任高级经理，负责并购工作，2021年12月刚刚度过40岁生日。邻居回忆，她友善、大方，热爱纽约这座城市。据《纽约时报》16日报道，米歇尔·高热爱纽约这座城市，也热爱旅行。去年12月，她在马尔代夫度假并庆祝了自己的40岁生日。

她的领英页面显示，米歇尔·高本科毕业于名校加利福尼亚大学洛杉矶分校（UCLA），又从著名的纽约大学斯特恩商学院取得MBA学位。目前在德勤担任高级经理，负责并购业务。在金融行业工作之余，米歇尔·高还热衷于公益事业。她加入慈善组织——纽约市青少年联盟（New York Junior League）已有10年。米歇尔主要帮助的人群是老年人、流浪汉、移民以及缺乏资源、学业不佳的中小学生以及他们的父母。周六（15日）早上，米歇尔·高从纽约上西区的公寓前往时代广场站乘坐地铁，但她的生命却留在了流浪汉激增的纽约地下交通网络中。

目前，将米歇尔·高推下铁轨的西蒙·马肖尔（Simon Martial）已被警方控制，他自称“上帝”，是一名流浪汉，并且前科累累。警方数据显示，在新冠大流行期间，在反华政治言论的影响下，纽约市对

亚裔美国人的无端袭击事件飙升，2021年增加了368%。

据《太阳报》（The Sun）报道，61岁的马肖尔在行凶之前，和米歇尔没有任何互动。此前，马肖尔还与另一名“非亚裔”女子对峙，并以将对方推下轨道为威胁。行凶后的马肖尔乘坐地铁前往曼哈顿下城向警察自首。警方和州政府的犯罪记录显示，马肖尔此前曾数次被捕，最早一次可以追溯到1998年因抢劫被捕。最近一次是在2019年10月，因为非法持有违禁物品而被捕。州记录显示，他因抢劫未遂在州监狱服刑两年，于2021年8月获释。在因抢劫罪入狱两年后于去年从州监狱获释——被释放后再次杀人——他在周六晚上被指控犯有谋杀罪。

据媒体报道，马肖尔是一名无家可归者，有精神病史，此前曾因情绪失常与警方发生过三次冲突。一位执法部门的消息人士向媒体透露，“他疯了，说着胡言乱语。”一名自称是马肖尔姐姐的女子告诉《纽约邮报》说，马肖尔已经服用精神药物20多年，需要频繁前往纽约市精神病院治疗。

另外，有消息人士告诉《太阳报》记者，马肖尔此前有三次因心理问题报复社



遇害者米歇尔·高（Michelle Alyssa Go）

会的案件记录。之前还有4次被捕记录，均为抢劫案。自美国疫情暴发后，纽约市地铁站涌入大量无家可归者，其中包括不少精神病患者与瘾君子，引发一系列社会问题，该事件也是纽约市地铁站在今年伊始发生的第二起死亡案件。

据了解，在新冠大流行期间，在纽约市对亚裔美国人的无故袭击激增，警方数据显示，2021年此类袭击增加了368%。并且这些袭击案件中有许多发生在纽约的地铁中。纽约城市和州政府官员最近承诺增加警察和社会服务团队，以打击不断上升的犯罪率，并帮助将居住在地下室的无家可归者转移到庇护所。亚裔社区领袖表示，即使周六的致命袭击并非出于种族仇恨，但它增加了亚裔美国人的明显恐惧感。

# 国税局刑事调查局公布2021年十大案件

美国国税局刑事调查局 (IRS-CI) 于 1 月 3 日开始在其推特账户上公布 2021 年历年的十大案件。这些案件包括国税局 2021 年最引人注目的调查。

国税局刑事调查局 (IRS-CI) 是美国国税局的刑事调查部门，负责进行金融犯罪调查，包括税务欺诈、毒品走私、洗钱、公共腐败、医疗保健欺诈、身份盗窃等。该局特工是唯一对违反《国税法规》具有调查管辖权的联邦执法人员，拥有近 90% 的联邦定罪率。国税局在全美各地设有 20 个办事处。

2021 年排名前 10 的刑事案件为：

## 10. 阿尔伯克基的一对夫妇在阿尤丹多守护者案中判入狱并被判联邦监禁：

苏珊·哈里斯 (Susan Harris) 和威廉·哈里斯 (William Harris) 分别被判入狱 47 年和 15 年的联邦监禁。他们从阿尤丹多守护者公司 (Ayudando Guardians Inc) 窃取资金，该公司是一家为数百名有特殊需要的人提供监护、监管和财务管理的非营利组织。

## 9. 罗切斯特一男子在庞氏骗局中骗取投资者的数百万美元，被判入狱并被责令支付数百万赔偿金：

小约翰·皮卡雷托 (John Piccarreto Jr.) 因串谋邮件欺诈和提交虚假纳税申报表而被判入狱 84 个月，并被勒令支付总计 \$19,842,613.66 美金的赔偿金。他与其他人合谋通过投资欺诈庞氏骗局诈骗钱财。

## 8. 奥兰多姐妹因税务欺诈被判罚 \$2500 万美元：

佩特拉·戈麦斯 (Petra Gomez) 和她的同谋，她妹妹杰克琳·卢姆索 (Jakeline Lumusco)，分别被判入狱八年和四年的联邦监禁。她们在佛罗里达州中部的五个地点经营代报税业务，在 2012 年至 2016 年期间为客户提交了一万六千多份虚假纳税申报表，估计为美国国税局造成的损失总额为 2500 万美元。

## 7. 俄罗斯银行创始人因放弃美国公民身份逃税被判刑：

奥列格·廷科夫 (Oleg Tinkov)，又名 Oleg Tinkoff，创立了价值数十亿美元的上市公司。他放弃美国公民身份以隐瞒应向美国国税局报告的巨



额股票收益，因此被勒令支付超过 2.48 亿美元的税款，并被判处刑期已服以及一年的监督释放。

## 6. 安大略省男子无执照经营数百万美元的比特币交易业务，被判联邦监禁 3 年：

雨果·梅加 (Hugo Sergio Mejia) 被判入狱三年，并被没收通过无执照经营而获得的所有资产，其交易涉及至少 1300 万美元的比特币和现金转换，且很多是为毒贩进行的交易。他从中收取佣金，并开设了多家公司来掩盖其真实活动。

## 5. 比特币交易所所有人因洗钱被判入狱：

罗森·奥斯福夫 (Rossen G. Iossifov) 是保加利亚国民，被判入狱 121 个月联邦监禁。他在受欢迎的网络拍卖和销售网站，例如 Craigslist 和亚马逊虚假宣传高价商品，而这些商品实际上并不存在。一旦受害者支付货款，该阴谋就启动复杂的洗钱计划，由其美国的同伙接受受害者的资金，将这些资金转换为加密货币，再将加密货币转移给位于外国洗钱者。

## 4. 橙县一教会的前任牧师因策划 3300 万美元的骗局诈骗投资者，被判入狱 14 年：

肯特·惠特尼 (Kent R.E. Whitney) 是健康自我教会 (Church of the Health Self) 的前任牧师，他策划了一场以教会为名义的投资骗局，骗取投资者 3300 万美元后，被判入狱 14 年，并被勒令向受害者支付 2266 万美元的赔偿金。在他的指使下，教会代表出现在电视和现场研讨会上，做出虚假和误导性的声明，以引诱投资者投资教会实体。受害者向教会汇款超过 3300 万美元，并收到伪造的月度财务报表，告知其款项已被用于投资，而事实却并非如此。

## 3. 普雷里庄市男子因欺诈 730 万美元发薪日贷款以及逃税 800 万美元，被判处 12 年徒刑：

乔尔·塔克 (Joel Tucker) 被判入狱 12 年零 6 个月的联邦监禁。他向发薪日贷款公司出售虚假信息或虚构债务，并且多年没有向国税局提交个人或企业的联邦税表，被勒令向美国国税局支付超过 800 万美元的赔偿金。



## 2. 杰夫·卡波夫因十亿美元庞氏骗局被判入狱 30 年：

杰夫·卡波夫 (Jeff Carpoff) 是总部位于加州的 DC Solar 公司的老板。他炮制庞氏骗局，出售数千台根本不存在的移动太阳能发电机 (MSG)，被判入狱 30 年，并被美国政府没收了 1.2 亿美元的资产以赔偿受害者。他利用账户和租赁收入欺诈，并用所得款项购买了一支运动队、豪华车、房产和一支 NASCAR 车队。

## 1. 圣费尔南多谷地区的一家庭因欺诈获得数千万美元的新冠救济金，被判处多年徒刑：

理查德·艾瓦赞 (Richard Ayvazyan) 一家因银行和电汇欺诈到严重的身份盗窃等罪行，被分别判处 10 个月缓刑到 17.5 年有期徒刑。这家人使用被盗和虚构的身份，根据虚假的工资记录和税务文件向小型企业管理局提交了 150 份新冠救济金的欺诈申请，然后用他们收到的资金购买豪宅、金币、珠宝设计师手袋和其他物品。理查德·艾瓦赞和他的妻子泰拉贝利安 (Terabelian) 在量刑听证会之前切断了他们的脚踝监测设备并潜逃；他们目前在逃。

## 精诚装修公司

MN 建筑装修执照 BC 746948

专精: 地下室&整套房屋的装修工程

Basement Finish&House Remodeling

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

提供设计图纸→申请 Permit→专业施工→市府检查通过等一条龙服务

我们拥有 20 年从业经验, 700 万劳工 & 财产保险免除后顾之忧

精工细作 诚信为本

请电 651-505-8888 (王先生)

免费到府估价

Stone Construction LLC

MN Lic: BC 746948, 7 million insurance

Tel: 651-505-8888

Email: stone5058888@gmail.com



扫描王师傅  
微信二维码



北宋,是中国历史上最尊重文人的王朝。可以这样说,北宋与秦始皇“焚书坑儒”恰成对照,把文人捧到天上,即便直言不讳的给皇帝提意见,也不会有死罪。苏东坡能够善终,也是得益于宋太祖赵匡胤不杀仕人(知识分子。作者注)这一古训。再者,宋太祖为保大宋江山,防止军人象他(赵匡胤。作者注)一样篡权,制定的国策就是,“重文轻武”,就连统管军事国防的人,都可由读书人掌管,如苏东坡就出任过北宋的国防部长。第三,社会生活很开放,甚至官方开有妓馆,为朝廷或地方大员服务。第四,朝廷允许官员纳妾。一妻多妾很常见。例如,苏东坡就有妻子和小妾“朝云。”日常生活的奢靡,在北宋王朝非常盛行,而且不以为耻,反以为荣,似乎已是北宋社会的一种普遍流行的风气。但是,也有“不入流”的人。而且,这样的人,并不是因为财富不足,或者是普通百姓,而是权倾朝野的人。这,就更显得难能可贵。王安石是这类人的代表……。那些,王安石是怎样做得勒?

### 一,生活俭朴过

人们常讲,天老爷就赏给人一个嘴。一个人再腐败又能吃多少,至多十碗八碟,满汉全席。即便当了皇帝、太后,也不过多加几样。其实,那都是撑面子,讲排场,有些菜从来就没有尝过。但是,主子不尝,掌管膳食的人不能不做!讲吃讲喝的人比比皆是,但吃,毕竟只是人生生活的一小部分。任何入世、走入社会的人,或多或少有自己的亲身体验……,这里不一一赘述。常言道,人过一百,形形色色。在社会人生的众生相中,的确如此。如以做到国家级领导人为例,要说“除污泥而不染”者,恐怕非王安石莫属!

#### 1,不受馈赠礼

当时,朝廷上下几乎尽人皆知,王安石患有哮喘病。据时人称,治疗哮喘病的特效药是“紫团山人参。”不仅特贵,且有价无市,到处都买不到。恰好,薛师政从河东回朝,随身带了些紫团山人参回来,就很自然的顺手拿一些送给王安石,并说,“这东西,听说治疗哮喘病有奇效,大人不妨试试!”王安石感激地说:“你看,我不吃紫团山人参,不也过得好好的吗?!”看看,王安石就是王安石,不接受馈赠礼品,也把话说得如此风趣……。

#### 2,吃别人剩饼

一般言之,在我的印象中要说吃别人吃丢下的食品,只有当妈妈的能做得得到。母亲对儿女吃剩的饭菜,总是一点也舍不得扔掉,自己扫荡一空,全部吃下。在生活物资匮乏的时代,我这种年龄的人,这可是司空见惯的事。

可能是我孤陋寡闻,身为一朝宰相,吃别人扔下的食物者,唯有王安石,而不是之一。据说,王安石儿媳家有位亲戚的肖公子,家庭富裕,平时也是吃香的喝辣的,

# 王安石千年诞辰 (六) 一身正气歌

■刘道生

的山珍海味,几乎都吃过?!肖公子来到京城,正好可搭乘亲戚的光,见见当朝宰相王安石。自然,王安石也是以礼相待,留请肖公子一起吃饭。

王安石宰相亲自请(客)一个还不知名的青年人肖公子,该是多大的面子。肖公子受宠若惊,满心欢喜地等待王安石开席。一眨眼功夫,到了吃饭时间,一点儿动静都没有,肖公子以为宰相公务繁忙,晚就晚点儿吧。千呼万唤始出来。宰相王安石请肖公子入席。肖公子一看,顿时失望了,别说美味佳肴,餐桌上连家常饭菜也没有,肖公子喝了几杯酒,才端出两块糊饼,四份切成块的肉,再就是饭和一份菜汤。这,是肖公子吃过的宴席中“最别致,最简便的了。”从小娇生惯养的肖公子,只好将就着拿起糊饼撕开周边厚的部分放在餐桌上,只吃中间薄而有味道部分,对付充饥。王安石看在眼里,二话不说,将肖公子扔下的拿过来,全吃了……。是时,肖公子只觉得脸上发热,无地自容,赶紧起身告辞……。

#### 3,送礼犒猪肉

一次,宰相王安石应朋友请客,如约而至。席上宾客满座,高谈阔论,谈笑风生,王安石事多繁忙,顾不得谈天说地……,浪费时间,就抓紧时间吃完饭回家了,也没有觉得什么特别的!可是,主人倒是很留意,注意到王安石在席上只吃了一个用“犒(鹿)脯肉”做的菜,而且吃得一点儿不剩。主人觉得很不好意思,以为自己做的菜,量少了,没有满足王安石的胃口。第二天,赶紧给王安石家送去很多“犒脯肉。”

王安石夫人问明送“犒脯肉”的来意,就说:“犒脯肉做的菜,是不是就放在他面前?”送肉的人不解地回答说:“是的。”王安石夫人说:“这就对了。王安石只吃眼前菜!”看来,真是知夫莫如妻!王安石的生活细节,夫人已了如指掌,即便是其它菜也会如此,没有什么特别的!

### 二,奢华太离谱

王安石生活的时代,迄今已有千年。生活是不是都象王安石?我们无法想象,也是不能想象的!不过,历史的记载,给我们认识那时的达官贵人的生活,打开了窗口。这个人,名叫蒲宗孟(1022-1088年),字传正,闽州新井(今四川省)人,宋仁宗皇佑五年(公元1053年)考中进士,是苏东坡的朋友。

宋史记载说:

蒲宗孟,字传正,闽州新井人。中进士,其后拜尚书左丞;仅一岁,御史论其荒于酒色,及缮治府舍过制,罢知汝州。宗孟趣尚严整而性侈汰,藏帑丰。每旦,封羊十、豕十,然烛三百,入郡舍。或请损之,愠曰:“君欲使我坐暗室忍饥耶!”常日盥洁,有小洗面、大洗面、小濯足(洗脚)、大濯足、小大沐浴之别。每用婢十数人,一浴至汤五斛。他奉养率称是。尝以书抵苏轼云:“晚年学道有所得。”轼答之曰:“闻所得甚高,然有二事相劝:一曰慈,二曰俭也。”盖针其失云。这段文字有点难懂,用现在的话说就是:

#### 1,吃喝排场大

蒲宗孟中进士,官拜尚书左丞,仅一年就因沉溺酒色,被御史参劾,赶出京城,到汝州任知州。上任后,本性不改,仍我行我素,每天要杀10只羊,10头猪,买300根蜡烛,供他在办公的地方开设酒肉宴席食用。当时,曾有人劝蒲宗孟节约一点,蒲宗孟不满地说:“你要我在坐在暗室里饿肚子吗!”

#### 2,洗漱新花样

如今,有自来水,淋浴,澡堂,游泳池,洗漱着实方便。时光倒流至北宋,水电都没有,洗漱什么都得靠人力,实非易事。苏东坡的朋友蒲宗孟,却极尽个人享受,洗脸、洗脚与洗澡,不仅分小洗大洗,还要女仆(婢)伺候。举例说:

小洗脸:只洗脸,换一次水,两个女仆侍奉。

大洗脸:脸、脖子与肩膀一起洗,换三次水,5个女仆侍奉。

小洗澡:6个女仆侍奉,清水洗,用水24桶,不用香膏。

大洗澡:9个女仆侍奉,换水3次,用水24桶,用香膏洗。换洗的衣服,要事先用香料熏香熏好。

……

是时,有人批评他奢华,蒲宗孟反驳说,花我的钱,我乐意。蒲宗孟给苏东坡写信炫耀说:“晚年,学道颇有心得。”当然,苏东坡收到信,并不认同,而以诚恳的态度回信说:“知你所得甚高,而我还是要以二字相劝:一曰慈,二曰俭也。”

这,是宋史记载的。正可谓,人与人就是不一样。王安石与苏东坡思想品格,是高洁的;而蒲宗孟则不同,以为有钱就可以挥霍……,是可耻的!翻开尘埃淹没的历史,揭开同是朝廷大臣,唯有王安石拒奢华,不贪占,并不是当朝社会的普遍现象。当一个人,如宰相王安石,依旧保持节俭生活,不以官大压人,拒收不属他自己应得的物品,至今千年,仍是人们谈论的热门话题,已足以说明,蒲宗孟的不讲廉耻,一味奢侈,就连朋友苏东坡也看不过去。实在发人深省……!

(未完待续)

Phalen Park Auto Repair  
陳寬車行 — 老字號, 信譽高  
擁有修車專業證書, 美國ASE技術認證。經驗豐富, 收費合理。  
汽車保養, 診斷維修。免費估價, 誠信可靠。



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

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC  
雙城大理石折扣店  
保證全明州最低價  
主要經營廚房, 衛生間, 酒吧的大理石和人造石台面, 贈送不銹鋼水槽

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



# 房车试驾行

作者 邢媯天



专栏作家介绍  
邢媯天, 14岁, 明尼苏达州Wayzata High School 九年级学生。育才中文学校 AP中文班学生, 喜欢踢足球, 吹笛子, 和烘焙。

爸爸从去年夏天就开始计划了一个很大的项目。那就是自己亲手做一个房车。动手之前, 爸爸妈妈每天会研究不同车型, 装饰, 材料, 设计, 等等的优点和缺点。为了做好这个项目, 我每天下楼会看见他们看各种视频和讨论此事的方案。讨论好了后, 他们也做了几个挺酷的3D模型。一开始的时候我觉得爸爸妈妈不是真的要马上行动, 他们只是想在将来如果实在太无聊了才做这个。但是在我看到爸爸把一个空的面包车开回来后就知道他们是真的把这项目付诸行动了。每次一有时间, 爸爸就会到车上做工, 从水管道系统到睡觉的床, 爸爸会买各种小的部件然后按照之前定的尺寸修改, 然后把各个部件拼起来装进车里。

经过几个月的辛勤工作, 房车初步改装完成了。在刚刚过去寒假里, 我们进行了一次房车试驾行。我们是十二月二十九号走的, 然后在一月一号回来的。虽然只在外呆了不到四天, 但是在这几天了看到和体验到了很多有趣的东西。比如睡在房车里的感受, 和在房车里做饭和吃饭的体验。在这次旅行中, 不仅体验到房车的生活, 我们也去了温泉公园和钻石坑公园, 两个公园都非常有趣。

还有, 这也是我家狗狗Tucker 的第一次长途旅行。他看起来已经很适

应长途开车旅行了。

旅行开始的第一天, 我们在早上六点就准备好出发了, 从明州到密苏里州开了接近十三个小时。因为房车里可以洗澡和刷牙, 我们不用像在露营一样到外面洗漱。睡觉前爸爸妈妈把原本是两个座位的空间换成了两个床。床挺大的, 每个人都能睡的挺舒服。把两个床铺好后, 中间留了空间给Tucker睡的。第一个晚上停车的停车场不是特别吵, 基本上所有人都睡得很好。

早上起来后, 就从密苏里州开到了阿肯色州的温泉国家公园。温泉国

家公园不是很大也不是很有名, 温泉国家公园里面有一个小镇。小镇有悠久的历史, 装扮的也很热情。我们是在圣诞节刚过完后过去的, 所以镇上有很多圣诞装饰, 最显眼的是镇里面五颜六色的圣诞树。去的那天刚好有活动, 很多人都穿的很正式。我们从镇里开出去后开了一个挺高的山, 上面不仅能看到整个镇, 也能看到在远处的山。那个风景是我在整个旅行中看到最漂亮的。那天就在公园的营地睡了一晚。

二零二一年的最后一天早上, 我们从营地出来后就往西南, 开到了钻

石坑公园。这个公园很特别, 因为那里的一个火山喷发导致那儿有很多钻石。这个公园是北美洲唯一对外开放的钻石矿。游客付门票后可以到里面挖钻石, 如果挖到钻石都是自己可以带回家的。在那儿我也学会了挖钻石的手法, 看起来挺简单的, 但是自己做起来发现挺难的。先将一些挖出的土放到一个过滤的板上面, 在把板和土在水里晃来晃去, 然后要仔细在留下的东西里寻找钻石。在钻石坑工作的人跟我们说, 一般一天会有两个钻石被挖到。虽然我们没有找到钻石, 但是我把几个好看的矿物拿了回来, 而且现在我有挖钻石的经验了。

挖完钻石后, 我们就原路返回了, 新年当天我们就从密苏里回到了明州。在路上我们在爱荷华州的时候遇到了暴风雪, 虽然很惊险, 但是我们安全的穿越了它。

从零下十度开到零上六十度的旅行很刺激很好玩。在旅行中爸爸妈妈发现了很多房车里要改进的东西, 比如车开动时候冰箱门会打开, 装在车上的太阳能板需要改进, 还有各种各样的值得改进的地方。等爸爸妈妈把房车建好后, 一定要经常开出去旅行。我很期待下一次会开到哪儿? 美国东边? 加拿大? 还是南美洲?



## Yucai Afterschool Program

### Introduction

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

### Curriculum

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



### Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

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



### Location and School Bus Service

Online only

### Tuition and Fee

- Chinese class only:



\*The full tuition is due 9/1

\*The tuition includes textbooks and other related materials

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

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

## Yucai After-School Registration Frequently Asked Questions

### 1. What does it take to register?

Step 1: Fill out an online registration on Yucai school's website (<http://www.yucaimn.org>) or scan QR code on the right:



Step 2: Print out the summary page. The summary page appears once you click on "submit" on the registration page.

Step 3: Mail the registration summary page and the tuition (check only) to the following address.

Atten: After-School Program  
Minnesota Yucai Chinese School  
P.O. Box 46155  
Plymouth, MN 55446

### 2. Is there a registration fee?

No

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

No

### 4. Early bird discount

No

### 5. What payment plan does Yucai offer?

Families who have financial hardships and cannot pay the tuition in a lump sum are eligible to use the payment plan. The payment plan may vary. We foresee two installments, fall and spring.

### 6. When is the tuition due?

The full tuition is due September 1st.

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

N/A

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

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

9. Yucai Chinese School is a 501(c)(3) non-profit organization and not a daycare center. We offer after-school Chinese classes, as well as an after-class program in the afternoon to support parents needing a later pick up time. Occasionally, we receive questions about the use of FSA dollars to pay for Yucai Chinese class expenses. We recommend checking with your accountant and/or benefits administrator for guidance on this topic.

# 假如圣人来得不是时候

## ——1404年“朱季友谤毁圣贤案”

陈灵海



俄国文学家陀斯妥耶夫斯基（1821-1881）在小说《卡拉玛佐夫兄弟》中讲了一个著名的“宗教大法官”故事：16世纪耶稣重回人间，出现在西班牙的某个城市，那里的宗教裁判所严厉镇压异教徒。耶稣用神力治愈盲人的眼睛，让死去的小女孩复活，却被宗教大法官逮捕入狱，威胁要处死他。什么罪名呢？宗教大法官说：1500多年前，耶稣被钉死的时候已经说出了一切圣意，人类基于这些圣意形成统治秩序，从此以后，任何人都不能对这些圣意进行增减和解释，即使耶稣本人也不能，否则就会破坏秩序。

其实，这种由掌权者把持圣意、不允许任何人解释的事件，在每个国家都发生过。

### 朱季友谤毁圣贤

明代《成祖实录》记载，永乐二年（1404），“饶州鄱阳县民朱季友进书，词理谬妄，谤毁圣贤。礼部尚书李至刚、翰林学士解缙等请置于法。”这件看起来没什么大不了的事，竟然引起了明成祖朱棣（1403-1424年在位）的震怒，他严厉斥责朱季友是“德之贼也”，“若不治之，将邪说有误后学。”他命令将朱季友押还乡里，由地方官员在鄱阳县学当众杖打一百，查封他的住所，“搜检所著文字，悉毁之”，并勒令他从此不得自称儒生，不得从事任何教学工作。

一个世纪后，黄佐（1490-1566）在《翰林记·禁异说》中详述了该案经过：“永乐中，饶州士人朱季友献所著书，斥濂洛关闽之说。”这起案件为什么引起朱棣的震怒呢？因为明太祖朱元璋（1368-1398年在位）早已定下规矩：“先王之制，一道德以同俗，其有造言非圣者，必刑无赦。圣祖崇重儒道，以濂洛关闽为宗，罔敢有悖焉者也。”在纷繁复杂的儒家思想中，只有濂洛关闽一派的学说（程朱理学）才是正确的。只有周敦颐（1017-1073）、程颢（1032-1085）、程颐（1033-1107）、张载（1020-1077）、朱熹（1130-1200）说的才是对的，其他人都不对，谁敢反对，“必刑无赦”。

朱棣骂朱季友是“德之贼也”，定下了惩罚的基调，他身边的官员却对如何处罚朱季友，有不同的意见和态度。如朱季友的江西老乡、著名才子解缙（1369-1415），二话不说顺着杆子就往上爬，说朱季友“惑世诬民，莫甚于此”，不但该杀，即使凌迟也不算过分。礼部尚书李至刚（1355-1426）人品太不好，定性倒是比解缙轻些：“不罪之无以示儆，宜杖之，摈之四裔”，言下之意不必处死，流放边地就可以了。另一些官员则设法缓颊，认为不必置朱季友于死地，如侍读杨士奇（1365-1444）主张“当尽毁其所著书，庶几不误后人”，对书不对人。侍讲胡广（1370-1418）态度最温和，主张宽待老年人：“闻其人年已七十，毁书示儆足矣。”

朱棣本来大概想处死朱季友，但四位官员观点分歧，没有一位明确说要处死，



让他有点窝火，尤其对胡广特别不满，厉声驳斥说：“谤先贤，毁正道，治之可拘常例邪？”最后，他折衷了李至刚、杨士奇的建议，诏谕群臣“除恶不可不尽，悉毁其所著书最是”，下令将朱季友押回江西饶州，“会布政及府、州、县官与其乡士人，明谕其罪，而笞以示罚”，当着家乡官员和群众的面，把朱季友痛打一顿，著作堆在一起全部烧掉，勒令今后不准再乱讲话。

### 阳明学先驱？

“朱季友谤毁圣贤案”发生在15世纪初，100年后，也就是16世纪初，出现了



一位众所周知的“圣人”王阳明（1472-1529），提出了与程朱理学针锋相对的“心学”，后被称为“阳明学”。朱季友对程朱理学的批评，颠覆性甚至不如王阳明，却差点掉了脑袋，因为他来得不是时候，早了100年。所以后来有些学者说，朱季友几乎可以称得上“阳明学”的先驱。

明末学者孙承泽（1593-1676）在《藤阴札记》中提到，有人把朱季友与王阳明相提并论：“明初，江西儒生朱季友上书，斥朱子，太祖使人押至南昌，杖之于学。伍容庵袁萃曰：‘使阳明生祖宗朝，不知当得何法矣。’”这位伍袁萃（生卒年不详）是万历八年进士，著有《林居漫录》，仇视王阳明及其心学，“力排良知之说，与王守仁为难，遂并其事功而没之”。为了证明王阳明是错的，他“引明

初之事，以证明季弊政”，认为应当像对待朱季友一样对待王阳明，把他狠狠地打一顿，押解回乡，烧毁著作，以儆效尤。

还有些人则把朱季友与著名的“阳明学左派”李贽（1527-1602）相提并论。李贽是王襞（1511-1587）弟子，王襞是王艮（1483-1541）之子、王畿（1498-1583）弟子，而王艮、王畿都是王阳明的弟子。如著名学者谈迁（1593-1658年）说：“先朝守宋儒遗书如矩矱，毋敢踰尺寸，故惩朱季友……近日李贽狱死，纸更为贵，俗尚之觫久矣。彼季友一斥不再振，则当时功令可想见也。”意思是说：现在法令太宽松了，李贽这种异端分子，死后著作竟然涨价，真是不可思议。当年朱季友敢说与程朱不一致的话，被成祖皇帝痛打一顿，烧光著作，从此读书人全都老实了，捧读程朱之说，再也不敢妄议。

清代王夫之（1619-1692）也把朱季友与李贽相提并论，认为对待这种“邪说”，应该“不以听”，不给他申辩的机会。因为他们往往智商很高，口才很好，“智力足以文奸，从而听之，则邪说得逞，小则幸免，大则反为所惑矣”，一旦让他们辩论，说不定会长篇大论，说服很多人转变态度。人们一旦认同这些“异端邪说”，就会“迷妄狂逞，不复自知其陋”，“非圣惑民，生心害政，无所不至”。王夫之认为，朱季友、李贽这样的人，还是杀掉为好，“允即天刑，而莫之恤”。他的观点与解缙相近，不过王夫之应该知道，解缙的下场并不理想，被朱棣以“无人臣礼”

治者专断的“圣意”，而差点掉了脑袋。

古今中外，这样的案件，其实不断发生着。天顺二年（1458），学者陈真晟献上《程朱正学》一书，明英宗不予理睬，还算客气。成化二十年（1466），学者陈公懋删改《四书朱子集注》，明宪宗下令焚毁，“命有司治罪”。弘治元年（1488）孝宗即位，陈公懋又上《尚书周易大学中庸注》，被责“穿凿悖理”，“焚所著书，押遣还乡”。同年，学者周成进献《治安备览》，朝廷发现他只是抄袭了宋元学者的著作，没有质疑程朱，就“还其书，置不问”。嘉靖八年（1529），官员陈云章写了《大学疑》《中庸疑》，全部被烧，世宗还严令“有踵之者，罪不赦”。二十六年（1547），学者任时编写《参两贞明图》，被责“不经”，遭到定罪。二十九年，学者林希元改编《大学》经传定本、撰《四书易经存疑》，全部被烧，褫官究问。万历二十四年（1596），官员张世则撰《大学初议》，遭到东林党领袖高攀龙（1562-1626）严厉驳斥，“书废不用”。

高攀龙在奏疏中说：“儒者说经，不能无异同，而是非不容有乖谬。”程朱是大贤，理学是天下正学，质疑程朱理学，“足以乱天下之观听，而于世教有害。”高攀龙的谬误在于，既然学者研究学术“不能无异同”，又怎么保证程朱理学必然正确？即使“圣意”，也无法保证永远正确。为什么高攀龙会这么想呢？正如他自己所说：“太祖高皇帝即位之初，首立太学，一宗朱氏之学，令学者非《五经》《四书》不读，非濂洛关闽之学不讲”。他的逻辑是，不是因为程朱正确才成为正学，而是因为程朱成为正学才正确；只有应声虫、复读机和各种花式赞扬，才是正确的；只要与“圣意”不一致，就是“词理谬妄”，就是“谤毁圣贤”，必须全部烧毁；判断谁正确、谁不正确，标准只有太祖高皇帝和当今“圣上”。天启六年（1626）高攀龙遭到诬陷，被迫投水自尽。水里的高攀龙和雪里的解缙，对于自己积极打压知识分子，大概也没有任何悔意吧。



的罪名下狱，埋入雪堆冻死。

### “正学”与“异端”

英国作家奥威尔（1903-1950）说过：“谁掌握了过去，谁就掌握了未来；谁掌握了现在，谁就掌握了过去。”后半句的意思就是，统治者运用他们的政治、军事、法律权力，同时也掌握了对一切历史、学说进行解释和运用的权力。陀斯妥耶夫斯基的“宗教大法官审判耶稣案”中，大法官掌握了现世的权力，哪怕面对耶稣本尊，也不容许他对“圣意”作出任何增减和解释。正是在此意义上，明代的“朱季友谤毁圣贤案”与之具有可比性，朱季友被后世视为“阳明学先驱”，却因为来得不是时候，擅自解释本该由统

#### 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、法律文化分会常务理事。美国华人、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》《中国古代辩神判的观念构造》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。

# 高虹: 怀抱琵琶, 走进世界看见中国



与美国学生 Gus Holley 演出《楚汉相争》

高虹毫不吝啬地分享到,外籍学生的最大优势是他们对音乐的热情。一般而言,如果这个学生对中国音乐不感兴趣的话,他/她就不可能选择中国乐器来学。一旦他们选择了中国乐器,他们就会非常执着。他们是从兴趣和爱好出发开始学的,而不是为了考级或升学被父母逼着学,所以自主能动性比较强。如果感觉不对,他们会记下来,上课的时候问老师:“为什么我弹出来的跟老师的不一样呢?”高虹常对学生说,会问问题的学生是最会学习的学生。学生在学习中也一定要用心去记,用心去解决问题。“我的中阮/琵琶学生 Gus Holley 就是这样,每次我告诉他每个音应该怎么弹,他一定会马上用笔准确地记下每个音的处理方法。所以,他每次回课的时候,都能感觉到明显的进步。”高虹说。

而教外籍学生最大的挑战是他们对中国文化、背景不熟悉,对一些音乐的处理也不是很理解。作为老师,要想办法如何能让这些外籍学生把琵琶的韵味和感觉展示出来。高虹的个人经验是:不能仅仅停留在解释音乐背景上,更重要的是要教他们用特定的技巧、更细致的处理来弥补他们对音乐理解的欠缺。

高虹说:“那时 Gus 刚学习琵琶一年,有些琵琶的技巧如轮指还没有完全完善。可是他很喜欢《大浪淘沙》这个曲子。我们决定冬季一开学就开始学。几个星期学完谱子以后,他非常失望地告诉我,他真的没办法理解这首作品,他怎么弹也弹不出阿炳的气质和风格。这首曲子从技巧上并不是很难,但是在音乐处理上却非常难。我知道仅仅告诉他阿炳的故事和乐曲风格是不够的,所以我就一个音一个音告诉他:这个音先不要揉弦,那个音要先大揉后小揉,这个音要加一个重音的弹再轮指,那个节奏型前面要紧一点、后面松一点等等类似的特殊处理和特别具体的技巧运用。果然,第二次回课,他的《大浪淘沙》已经完全不一样了。”

“因为,当老师帮助学生加上了这些细微的处理时,即使学生还没有完全理解乐曲,这种弹法会自然而然同音乐的风格相吻合,所以,听上去音乐就会有一定的韵味。时间久了,学生会有自己的理解再加上这些细致的技巧处理,那么就能很快在短的时间有所进步。我知

道,我们国内的同行有很多也用这样的方法教学生的,但是,在给外籍学生上课的时候,这种非常细致的教学法是必须的。我用英文告诉我的学生们这种方法叫“事先做好的音乐处理方法”。当然,老师能不能把这些具体的技巧转换成简单的方式教给学生也是非常重要的。实际上,学生演奏的时候是在传达老师的处理方法,如果老师弹琴的时候不能表达作曲家的意图的话,那学生也就更不能达到预想的结果了。在学生掌握了这些特殊“窍门”了以后,再去启发他们如何用自己的“心”去表达他们自己的感情。这样,把两者融合一起就会有不同的音乐感觉了。”

同样,Gus 的中阮独奏的《剑器》和《丝路驼铃》的学习中高虹也是利用这个办法,从音乐的要求上加上特殊细致的技巧和强弱快慢处理来实现作曲家的音乐意图。这也是由 Gus 本人用他的刻苦用功的精神和聪明天赋的能力实现的,在短短的时间里,他不仅获得了两个琵琶金奖,还获得了两个中阮金奖。其中包括:“五洲乐~汉语桥才艺大赛”的金奖和“辽源杯琵琶大赛”非专业青年组的的金奖,成为此大赛中第一位获金奖的非中国人选手。

在高虹的辛勤培育下,卡尔顿学院多次为中国民乐在美国大学的发展创建了历史性的功绩,因此学院对中国民乐非常重视,每年高虹回国探亲时,系里会主动询问她还需要买什么乐器,当前学院拥有除了箜篌以外的所有中国弦乐、弹拨乐、吹奏乐和打击乐的乐器。2016年设计新音乐楼时,民乐团的排练室、教室,包括储藏室都是根据民乐团所拥有的乐器数量和学琴状况来设计的,并在2017年秋天正式投入使用。

高虹非常注重音乐教学中的实地采风。2010、2013、2018年她带领九位卡尔顿学生先后到中国、韩国、日本、新加坡考察中国佛教音乐,进行中国南音艺术在中国发展传承的调查研究。采风活动不仅帮助学生了解保存中国佛教音乐的重要性,同时也改变了某些学生今后的发展方向。有个学生本来在卡尔顿学院学习语言学,结果毕业后由于他对中国音乐的酷爱,竟然转行考入了英国牛津大学民族音乐学,专攻中国音乐学,他

以最高的成绩拿到了牛津大学的硕士学位。后又考入美国名校卫斯理学院拿到了民族音乐学专攻中国音乐学的博士学位,还担任了卫斯理学院中乐团的总监。高虹希望通过她的专业演奏教学,让更多的外国学生喜欢上中国民乐,真正了解到中国音乐之美。

2017年,高虹成为第一位在NBA明尼苏达森林狼篮球队比赛中演奏的中国音乐家。这场属于美国地道文化的活动,第一次出现了由中国琵琶乐音奏出的美国国歌。27年来,面对截然不同的文化环境,舞台上,她将琵琶的声音传递到遥远国度,与世界音乐共舞,展现出中国音乐海纳百川的包容性与独特魅力;教学中,她深入美国教育领域,带领中乐团在美国高等学府中绽放异彩。这是全球化背景下,琵琶艺术传播的多样形式呈现。作为一名民族音乐的“传道者”,高虹也将继续行走在艺术天地间,为中美文化交流贡献出自己的力量。

## 高虹采访后记

老师接受华音采访,到如今成品出稿已有两个月左右。期间除了因其他事物分散精力,时间主要花费在对原采访稿内容的挑选增减与结构考量。如果想要详细了解高虹老师的过往经历,恐怕得著书立传才能写尽。所以这篇文章尽可能保留了高虹老师每一次人生转折与音乐方向选择的重要时刻描述,算是初步阐述当下她所呈现出艺术形态的由来。想要认识更多琵琶跨界作品的魅力,大家可关注“卡尔顿中乐团”视频号,用第一感官欣赏高虹老师的琵琶演奏。

采访结束时,我也询问了高虹老师接下来的工作安排,她将会推出更多新的原创琵琶作品。在一年半的疫情期,高虹老师受到来自(曾获格莱美奖的)明尼苏达交响乐团(Minnesota Orchestra)、明尼苏达州的 Sinfonia 交响乐团、明尼阿珀利斯的 Kenwood 交响乐团和 Civic 交响乐团四个交响乐团的委约。创作了一首序曲、一首琵琶与巴松双协奏曲以及两首琵琶协奏曲。三首作品将在2021-2022演出季世界首演,另外一首将在2022-2023年演出季,为此乐团庆祝建团70周年做世界首演。

另外,2022年4月3日,在明尼苏达州最著名的剧场 Orderway Center for Performing Arts 将举办一场“高虹音乐作品专场音乐会”,以此庆祝她从事琵琶演奏50周年和纪念恩师琵琶浦东派大师林石城先生诞辰100周年。这场音乐会将会囊括高虹近几年原创作品的首演,其中包括:为琵琶、单簧管、钢琴、大提琴创作的《乡情》,为吉他四重奏与琵琶创作的《印象广西》,为非洲鼓、电吉他、琵琶和打击乐创作的《静林潺潺》,根据林先生浦东派《十面埋伏》和《霸王卸甲》改编而成的琵琶与中阮二重奏《楚汉相争》以及琵琶与巴松双协奏曲《故园情》。

高虹说:“我想此次音乐会最大的亮点是,我将当场即兴作曲并演奏一首琵琶独奏曲《缅怀恩师》,此作品献给恩师对我的栽培以纪念恩师诞辰100周年。届时,我将邀请恩师的儿子琵琶浦东派第七传人,我的大师哥琵琶演奏家林嘉庆先生,Minneapolis Kenwood Symphony Orchestra 和巴松演奏家余野先生,明尼阿珀利斯吉他四重奏(Minneapolis Guitar Quartet)、Intersection 新音乐小组、Speaking In Tongues, 卡尔顿中乐团等知名乐团和音乐家前来演出助兴。请大家拭目以待……”

(全文完)

# 京剧净行三杰 台上各显神通

## 【之三】

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”。



侯喜瑞，字霏如，河北衡水人，生于北京，回族。侯喜瑞5岁时，其母病故，父子三人相依为命，生活甚是凄凉。9岁时经勾顺亮介绍进入喜连成科班。喜连成科班当时只是筹建阶段，学生仅有二十几人。入科后排名“喜瑞”。侯在严承师教的基础上，又根据自身的条件扬长避短，进一步发展和丰富，形成了新的艺术风格，即为世人所称的“侯派”。与身材魁梧的金少山、郝寿臣三足鼎力，成为净行三杰，有“南金北郝老侯爷”之誉。

侯喜瑞还没出科便担任助教，时常给二科师弟们说戏，到了大三科学生入学他已是正式助教，帮助萧长华排

面带笑容地暗暗点头。看罢之后使他大开眼界，从未见过如此高超的表演，自己绝对无法相比，这才明白萧老用心良苦。散戏后萧老又带他到后台看望黄三先生，待相见后，竟使他目瞪口呆，刚才台上那威武的马武，其扮演者竟是一位身矮体肥的老者，是大于自己四十多岁的长辈，使自己不得不佩服得五体投地。此次观摩绝非一般，可以说是侯喜瑞关键的里程碑，为他后来享名剧坛，起了决定性的作用。自此他深深地迷上了黄派艺术，促使他更加勤学苦练，暗自私淑黄先生的表演技艺。每遇黄润甫演出，总是想方设法观看偷学，尽量默记在心。回来后反复摹仿黄老的一招一式，力求相似。后来竟有机会得以侍奉黄老演出，因黄晚年视力减弱，也常让喜瑞代笔勾脸，侯也从中获益不浅。



他是多么渴望拜入这位享有“活曹操”美誉的黄老门下为徒，但黄三先生是从不收徒的。侯喜瑞的心情，萧长华先生一清二楚，便设法从中周旋。这次萧老特意请黄老来看侯喜瑞演《东昌府》的郝世洪，黄边看边点头，喜形于色越看越高兴，萧老也看透了黄的心思，连忙问道：“您看他学得像不像？”黄笑道：“像！真像！”萧老趁热打铁又道：“好！我看您挺喜欢他，就开山门收下这个徒弟吧！”黄三先生虽有此意，当时未表态，为的是再进一步考察，后萧老带着喜瑞连续六次到嵩祝寺黄府拜访，黄老终于为之感动，破例收下了这个徒弟。直到1922年，在高庆奎的庆兴社替郝寿辰演《七擒孟获》魏延，这才脱颖而出，从此一帆风顺，成了一位名架子花脸。

侯喜瑞自拜师后如鱼得水，自此不离黄师左右，不仅学了唱念、表情、台步、身段、脸谱及服饰等，还学了用长神、长气、长腰、缩小肚子和臀部肌肉来增高、增大型体，弥补天赋矮小的绝窍。不仅台上学了相当数量的黄派代表剧目，达到酷似乃师的艺术境界，就连日常私下言谈吐、生活习惯、处事等，都竭力仿效，可见他对恩师崇拜到何等地步。由于为人诚实稳重，又极有

事业心，尤其对黄派艺术的执着追求，深使黄师感动，认为这徒弟收的对、收的好，师徒相处极为融洽，黄师不但艺术倾囊相授，就连自己的杰作《连环套》的秘本总讲，也赠给了爱徒。当时感动得侯喜瑞热泪横流，身不由己地跪在地下给师父磕了三个响头。侯老在严承师教的基础上，又根据自身的条件扬长避短，在即保留了黄派艺术风格的前提下，进一步发展和丰富，形成了新的艺术风格，即为世人所称的“侯派”。与身材魁梧的金少山、郝寿臣三足鼎力，有“南金北郝老侯爷”之誉。在回族的京剧演员中，又与马连良、雪艳琴被誉为“回族三杰”。

侯派剧目中有大段唱工的不多，仅《坐寨·盗马》等数出，大部分剧目均属于念、做并重者。他曾与杨小楼、余叔岩、高庆奎、梅兰芳、荀慧生、程砚秋、尚小云、孟小冬、马连良众多名家合作，有绿叶衬红花之妙，各班争相聘请。

1949年后，受聘于北京戏曲研究所，并在中国戏校、北京戏校执教，许多学生都得到他的教益，但能得其真谛者不多。偶尔作示范演出。在70高龄时，还能主演《马踏青苗》这样身段繁复的重头戏。1960年口述了艺术经验，由张胤德整理成《学戏和演戏》一书。

侯喜瑞毫无“角儿”的恶习，当年经常出入崇外的“青山居茶社”，清唱后常谦虚地征求茶客们的意见。在艺术上始终保持广师博求、不耻下问的高尚情操。在崇外东花市大街有座“穆德小学校”，是座回民学校，在侯喜瑞的发起下，有马连良等回族名家积极响应，遂成了该校的董事，曾为该校举行义演



《法门寺》等戏。侯喜瑞还曾为当地的清真寺，亲自送去“幔帐”，表示一名回族演员的一片心意。

侯喜瑞一生演出过数百出戏，忠于艺术，对观众负责，不论大小角色，从不懈怠。奸雄奸臣戏刻画地极为深刻，英雄豪杰演的更有气魄。张飞、马武、刘瑾、窦尔墩等驰名剧坛，《打渔杀家》的倪荣、《朱痕记》的李仁、《宝莲灯·打堂》的秦灿、《弓砚缘》的邓九公、《风流棒》的石总兵、《凤还巢》的周监军、《荒山泪》的杨得胜等极为精彩。他还曾扮演一向由底包去的小角色，曾在于连泉的《探亲家》中，扮傻小子，穿红彩裤，赤背光穿胖袄，头戴白毡帽外露小辫儿。满脸揉黑鼻下两道白，形象似乎不洗脸，还常流鼻涕，还要演出傻小子的性情。

戏中还串用花脸京白来抓眼。还曾在雪艳琴的《荷珠配》中扮演“烟袋”（员外），并没有什么表演，只是楞磕磕手拿铁方梁当拐杖坐在场上，但那出奇的脸谱却惹人大笑。蓝色的脸上画一大白十字，当年朱斌仙的赵旺曾抓眼说：“哎！这不是一座教堂吗？”他演《翠屏山》的杨雄，可称一绝无人能比。本应由二路老生扮演，他却以花脸应工。原来早年梆子班的杨雄就是由花脸扮演。戏中有时用韵白，有时念京白，还用花脸的鼻音。

(下接B06版)

戏、教戏。1918年，离开富连成搭班唱戏。出科后遇倒仓、回功期，但他仍刻苦勤练，经萧长华的提携与举荐，又拜黄润甫为师。一日萧老特意带他到中和园观看黄润甫与德珺如合演的《取洛阳》，当时他心中不解其意，心想此戏是自己常演的戏，而且是深受观众称赞的。也曾多次看过别人的演出，怎么今天还要去看此戏？其中必然有因。待到那里从黄润甫扮演的马武出场开始，便深深地吸引住了他，全神贯注地简直入了神。萧老在一旁偷眼观察他的神情，

# 慶祝絕句小說七周年紀念專版

## 過年 文/吳本玲

笔名渺渺若尘、三妮、女；镇江句容人，绝句小说新文体学会（筹委会）执行会长兼外宣总监，江苏省诗词楹联协会会员，镇江市作协会员，句容市作协副秘书长，句容市诗歌协会副秘书长。



疫情防控阻隔回乡的渴望，他响应就地过年号召，羁滞成客居的旅雁。

笃笃的敲门声藏匿起他落寞寡欢。

你好，我是来走访的社区网格员，门外姑娘眸光明媚似两潭温润的暖泉。

谢谢你，他接过食品袋，热乎乎的热狗熏裹成贴心暖流。

频繁的访谈消褪了陌生腴腆，熟谙成心与心的盼恋。工作劳累憔悴她的容颜，捱不过锥心思念，他登门探看。

找谁？开门长者疑惑满脸。独栋别墅，奢侈花园，惊惶他双眼。他谎称是走错门的外卖员连声道歉。

惊讶她家的富赡，愧惶自身是外企打工的高管，门户不当的殊悬噬咬自卑心田。除夕灯火璀璨，可惜不是自己永久家园，他啃着热狗吞咽心酸，焦碎的心思哽结成团。

门外，她腴腆：爸妈让我来接女婿一起过年！

## 吉祥馄饨 文/郑建灵

网名：等闲视之，绝句小说新文体学会（筹委会）执行会长。自2016年6月开始文学创作，2017年1月份开始学习写绝句小说。



朔风裹雪凛冽狂舞，他满腹无法言喻的孤苦愁封心路。背负房贷压弯脊柱。空闲，他首次倒卖蔬菜拘谨寡语，蔬菜滞销从日中向暮，愁雾湮没心湖；她笑弯唇角弧度：“腴腆小生爱面子！”替他高呼，众人抢买，所剩无几。

他凝涕：“给，这些非你莫属。”

又是商场近处。油门错当刹车他踩乱汽车步履，撞倒她竹筐的鸡蛋满大街抛撒彩弧。

她机灵一个骨碌；他下车扶起她。

她嗫嚅：“可惜十天的收入”；他说：“我来弥补。”

一季季梅香馥郁，他俩在快餐店眸光交织：

“坐吧，谢谢你卖车赞助我开了馄饨店铺。你的单位已倒闭，我想请你入股。”

梅香缕缕馨沁浓浓爱慕，红地毯上他俩执手轻移款步。城里城外，口碑相传，吉祥馄饨店连锁经营成致富坦途。

## 爱的琴弦 文/李虹

湖北襄阳人，中国民间文艺家协会会员，湖北省作家协会会员。



晃动的绿窗帘，拉起爱的风琴，弹响情的咏叹。

古筝为媒使他和她执手相牵，岁岁年年。风雨兼程的时光他陪她迈过沟沟坎坎。

一场大病障碍了她的记忆和语言，他给她擦洗，递药，喂饭；闲暇时又推她在小区花园弹钢琴，遛弯。她晶莹的泪催绽春早中的牡丹。

“你是我的知音，生命盛筵我只为你一人斟满。”他俯身轻吻，传递挚爱的绵甜。

岁月漫步春红秋黄的地毯，他和她相依相伴恪守每一寸光阴的冷暖。

她为他举办的音乐会上，她用轮椅推着他走上舞台，联袂出演。出神入化的古筝协奏，获得台下掌声连连。

“我的夫君为侍候我累成了病残，康复后的我就是他的下半身，就是他生命的琴弦！”

她即兴的发言濡湿了他的双眼。

窗外，天空明媚得湛蓝，古筝新曲清澈潺湲。

## 卖菜的母亲 文/刘相云

山东德州齐河人。绝句小说新文体研究会执行会长兼组稿编委，德州市作协会员，济宁电视台（暨济宁新闻文学专栏）签约作家。



农村，集市，北风肆虐着犄角昏晃。她红肿干裂的手整理着蔬菜，刺眼的银发纷乱世间的落寞与繁华。

“大娘，西红柿啥价？”

“自家种的，给钱就卖。”她沧桑的脸庞卑微成尘埃的一粒沙。

秤完西红柿，她用破布擦着蒙尘的土豆、地瓜，抖动着菠菜、香菜根部的泥巴。棵棵蔬菜像刚描完的素雅，翠绿驻足行人挑剔的眼光、匆匆的步伐。

雪花飞舞街上肃穆萧煞。行人渐少，她拿出保温杯，啃着馒头就着萝卜条背风咽下。

日月轮转，她佝偻着身影丈量田间、家园、集市，坚定改变命运的梦想神话。

温润的小米粥，香喷喷的鸡蛋，她耐心的喂给儿子四十个春秋冬夏。

儿子从小脑瘫，他爹以打工的名义去不复返，母亲的字眼在她的青春里绽放最美的芳华。

## 壶王 文/时圣忠

沈阳市作家协会会员。1976年首发短篇小说《新来的助手》入编辽宁出版社《高歌猛进》短篇小说集；1994年为常务副主编，编撰出版《中华小书画家大辞典》一部。



琉璃瓦，百年匾，他有一技之善，壶王名不虚传。

岁月深处，壹王已霜发齐肩，紫砂泥料在他手中旋飞翻转，似脱胎换骨，凤凰涅槃。

盛世兴藏，顾客不断。王老板看上一款锦匣中的老件。壶王摇头：

“那是寄存，只供参观。”

遥想当年，日本投降时，邻店日侨被遣返，寄存老壶，约定“赎典。”

王老板心有不甘，屡来商谈。壶王说：“不能卖，诚信重于泰山。”

王老板掏出合影和信笺……

他原是壶主好友，壶主已病逝多年。但日侨的信笺并没委托王老板赎典，尽管他愿出资百万。

壶王的子女意欲出售，闹翻了天。壶王一怒之下猛摔锦匣中的老壶，碎片飞溅。

又过几年，壶王驾鹤西去，子女收拾遗物，发现博物馆受赠名壶的证件信件。

## 分居 文/王秀勋

笔名芳纬，日照市作家协会会员，绝句小说新文体研究会执行会长兼组稿编委。



夜在黑暗中辗转，她在南屋床上翻煮不安，一声门锁的轻启撩动她心弦。黑影轻轻上床悄悄躺下，深怕惊扰她的沉酣。

“都凌晨一点了，你经常回来这么晚！”

“公司应酬多。快睡吧，天亮也就一转眼。”

她伸手触他，碰出忽高忽低的呼噜一串。他身上带回的香水味再次证实她的预感，一阵怒吼刺破夜的静澜；他跪在地上磕头如捣蒜。

她将铺盖搬到北屋，分居的日子清静淡然。女儿的信息贴心地暖，院中猫咪温婉的呢叫常传耳畔。

眩晕恶心，手脚无力，她颓然跌倒在灯下床边。检查输液，护理陪伴，他忙得汗流满面。“我们已分居一年，我患脑梗你如何发现？”

“老婆，我对你万般亏欠，却不敢奢求你有涵，你高血压严重，一年来，我夜夜学猫喵守护你梦的香甜。”

## 雪人 文/刘霞

黑龙江省诗词协会会员，绝句小说新文体学会（筹委会）执行会长。



孤影闻鸟啼，落花空悲泣。飘雪的路上，铺满爱的印记。她望断天涯，不见他归期。漫天雪花凌乱思绪，寒风将岁月的花絮层层剥离。

积雪堆砌童年的欢喜：这是我，那是你。他一脸坏笑，给雪人画上嘴和鼻。她扯下围巾绕在雪人的脖颈，火红的彩带装点冬的旖旎。

木爬犁滑过雪山的记忆，炉火暖热一个个冬季，爱在雪花里酿造甜蜜。

“等我回来娶你。”他应征入伍，鸿雁拉长天涯距离。风雪阻断音讯，思念成疾。旷野里，她傻傻地雕雪人，泪滴串冰凝成雪人脸颊珠玑。

村口，唢呐声响起，她含泪出嫁，换亲的悲剧碾碎梦的希冀。

青丝飘雪，寒冬将爱的心门紧闭。

抗美援朝战役传来他牺牲的消息，他和战友冻成冰雕卧在坚守的阵地。

童年的雪人在她心中巍然屹立。

## 一杯花香 文/饶美琴

江西省东乡区红亮垦殖场蛟溪村小组抚州市作家协会会员，绝句小说执委会常务会长。



刘海扶疏如风中的菊瓣，她澈目朱唇氤氲他眸潭的云烟。肋篱深处的菊朵聚拢披散别样的流年。她如蝶翩跹，家和公司的两点一线，一杯花香溯沉光阴荏苒。

静夜如莲，她轻呷清芬微醺洒染挥之不去的沉湎。绿茵场，大学校园，他如同一匹黑马俊硕矫健，招引无数红粉翘盼。他是她室友骄人的钦羨，常来寝室摇曳诱人的浪漫。

“菊花茶的香是我解渴首选。”他神醉目酣。她心香暗绽。毕业那晚，蜜语甜言凌乱一怀云愁雨怨。

星河流转，跌宕旧日迷恋。他博弈商海落花无言，曾经的牵手化作纷飞劳燕。岁月忧煎，秋风枯萎青葱藤蔓，他踽踽临渊人生断点。

“我接手家族菊苑，急寻高管。”她靛晕潋滟，俏眼莹欢。

“菊花茶是我生命的甘霖……”他深情眼底，菊影潏潏。

## 新巢 文/翟丽杰

笔名洁雪寻梅，绝句小说新文体研究会执行会长。



电闪、雷鸣，风狂、雨暴，他冲她粗莽地咆哮。她护住怀中孩子，瑟瑟发抖，显得更加柔弱娇小。

屋檐滴漏，一点点浸湿檐下鸟巢。

“啪——”，一地狼藉，碎了的巢，顿时没了温馨的味道。

幽怨、哀嚎，雏燕的凄叫，声声萦绕在男孩心窝。

“燕子的爸爸妈妈呢？它们不要孩子了吗？”捧着受伤的雏燕，男孩的眼里掩不住悲伤、心焦。

“怎么会！孩子都是爸妈的宝！”搂紧孩子，她心悴脸憔悴。

昔日，无度的争吵，他们的婚姻几近动摇。

“把小燕放到窝里吧。家，是孩子永远的依靠！”

不知何时，他已悄悄做好一个又大又牢的人工鸟巢。

屋檐下，双燕齐飞，乳燕趴在新窝边张着大嘴巴“唧唧”欢叫，惹得男孩眉开眼笑。

他揽她入怀，她眼闪泪光，晕红脸颊……

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.

## 2021 重大科技突破 你了解多少?

《科学》杂志公布了 2021 年度十大科技突破, 其中包括蛋白质 3D 显示技术。

到目前为止, 只有大约三分之一的人体蛋白质的结构得到了分析

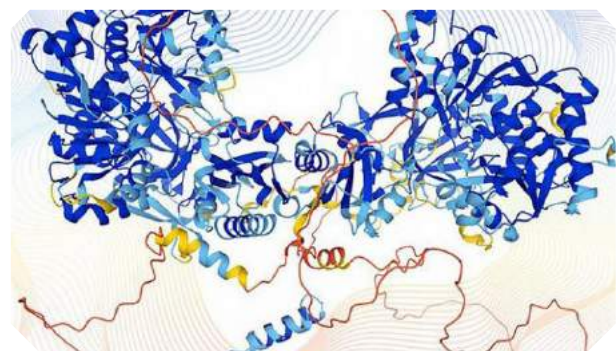
诺贝尔奖是至高无上的荣誉, 获奖者大多是老者, 获奖原因也大多是他们在几十年前做出的重大发现。

《科学》杂志每年罗列的科学大事件, 反映的则是当前的重大科研项目及其进展, 当然其中也包括科技界的重大负面消息。

被《科学》杂志评为 2021 年“重大科技突破”的是一项革命性技术, 对当前的防疫也有帮助: 这项基于人工智能的新技术能够帮助我们看清蛋白质的形状及其运作机制。借助这项新技术, 我们终于能够对蛋白质进行 3D 展示, 并进行详尽分析。

《科学》称这项技术的革命性可以同此前的基因编辑技术 CRISPR/Cas9 相媲美。借助基因编辑技术可以轻易而精准地进行基因改变, 目前已成为分子生物学中的标准工具。

蛋白质由长链条组成, 经过折迭形成复杂的立体结构, 并具备某种特定的功能。例如酶蛋白可以分解糖分子, 而氨基酸则确定长链条的构造。人体中的大约两万个基因则决定了氨基酸的排序。



新冠病毒棘突蛋白的局部结构图

迄今为止, 科学家只对大约三分之一的人体蛋白质进行了分析。因为借助 X 射线晶体仪和低温电子显微镜技术来确定蛋白质构造, 既费时耗力, 又非常昂贵。

而借助人工智能的 AlphaFold 和 RoseTTAFold 技术, 蛋白质分析变得既快捷又便宜。研究者只需将蛋白质的氨基酸线性序列输入电脑, 就可获得相应的 3D 模型。

AlphaFold 开发者 John Jumper 领导的团队已经解码了人体的几乎所有蛋白质, 因为借助人工智能, 系统可以对数据库中存储的所有蛋白质结构进行自动分析。

迄今为止, 获取古人类 DNA 的唯一可能途径就是找到相关的骨骼化石。

只有当研究者掌握了某种蛋白的具体结构和功能, 才能理解它在人体中所发挥的作用。因此这项技术也有助于研发专门针对特定蛋白质的药物。

在当前的新冠疫情中, 研究者可以借助这项新技术, 模拟分析变异毒株的棘突蛋白。目前科学家们正在研究奥密克戎变异毒株是否不能同人类抗体的很好结合, 从而使免疫努力有所下降。

除了上述人工智能技术之外, 《科学》杂志还列举了一些 2021 年的重大科技进展。比如无需遗骨, 即可从地层土壤中即可获取古人体 DNA 的技术, 这将给考古学和远古历史带来一场革命。此外对迷幻药物的研究也取得重大突破, 从而有望对一些心理疾病的治疗带来福音。

## 成本大降

### 首个 3D 打印柔性 OLED 屏问世

据报道, 美国明尼苏达大学双城分校的研究人员发表在《科学进展》上的一项研究指出, 他们制造出了首个利用 3D 打印技术的柔性 OLED 显示屏, 这将有望大大降低 OLED 显示屏的成本。

由于 OLED 显示屏不需背光源、对比度高、厚度薄、视角广、反应速度快、使用温度范围广、构造及制程较简单等特点, 正广泛用于各类电子产品中。

不过, 由于 OLED 显示屏往往需要在大型、昂贵并且处于超清洁的设施中生产出来, 导致其成本较高。为此, 明尼苏达大学双城分校的研究人员计划发明一种成本更低的制造 OLED 显示屏的方法。

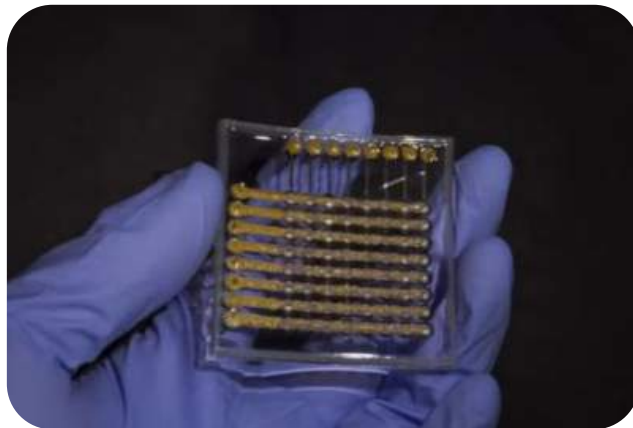
为此, 研究人员尝试了采用 3D 打印生产 OLED 显示屏, 为此定制了一台 3D 打印机, 并尝试了两种不同的打印模式, 最终成功打印出了一个边长 1.5 英

# 科技简讯

寸, 像素为 64×64 的 OLED 显示屏, 并且每个像素都能够正常工作。

此外, 研究人员还对该 OLED 显示屏进行了 2000 次弯曲试验, 而显示屏依旧能够正常工作, 这意味着它有望用于可穿戴设备中的柔性 OLED 显示屏。

研究人员表示, 下一步, 将计划打印一个更大的 OLED 显示器, 并且该显示器的分辨率和亮度也将得到进



一步的提高。

据了解, OLED 又称为有机电激光显示、有机发光半导体, 属于一种电流型的有机发光器件, 是通过载流子的注入和复合而致发光的现象, 发光强度与注入的电流成正比。

## 比传统提升 500 倍 量子雷达准确度获突破

最新研究通过实验展示了量子雷达的优势, 在特定的条件下, 量子雷达探测的准确度可以达到传统雷达的 500 倍。

据科技艺术网 (Ars Technica) 报道, 传统雷达发出辐射脉冲, 通过接收从被探测物体返回的辐射信号, 分析出被探测物体所在的距离和方位。

一般来说, 雷达信号衰弱的程度与被探测物体所在的距离是四次方的关系。举例来说, 配有 1kW 发射器、天



线增益系数为 10 的雷达, 其接收器必须能感应出只有几 nW 功率的信号, 才能探测到位于 5 公里远的、大约 1 平方米面积的物体。

而量子雷达利用量子纠缠原理, 可以大幅提升接收器的灵敏度。其工作原理大致是, 量子雷达不把所有的光子都发射出去, 而是送出纠缠光子对中的一个光子, 另一个光子留在接收器原地。当被送出去的光子从探测目标返回后, 它与留在原地的光子之间有着完美的匹配度, 因此即使隐藏于大量的噪音信号之中, 接收器也能准确地找出这些光子。换句话说, 量子雷达利用量子纠缠的相干性, 使灵敏度得到大幅提升。

听上去很不错吧? 可是在这份新研究之前科学家所做的实验, 用的是可见光波段的信号, 量子雷达探测的准确度只比普通雷达增加了 2~4 倍, 而且探测的距离很短, 根本不值得为此费力设计复杂的量子设备。

然而, 1 月 5 日发表于《物理评论快报》(Physical Review Letters) 的一份研究发现, 当返回的雷达信号与噪音信号的比例低于某个临界值的时候, 传统雷达的准确度会变得很糟糕, 而此时, 量子雷达的优势得到体现。理论认为当信号是噪音四倍的时候, 量子雷达的准确度可以达到传统雷达的 500 倍左右。但是必须使用微波, 而且需要延长脉冲。

研究人员的计算展示了用 W 波段 (75~110 GHz) 的量子雷达探测一个小型无人机的例子。使用量子雷达 10ms 的脉冲, 探测位于 100 米处的无人机准确度是传统雷达的 60 倍。但是探测的时间段存在很大的局限性: 如果无人机位于 1 公里的位置, 量子雷达要达到相同的准确度,

脉冲必须延长到 2 分钟, 耽搁这么长的时间, 无人机早就飞走了。

另外, 量子雷达所需的微波光子发射器的功率也有待增加。现在最强的纠缠光子发射器只作用于可见光波段, 每秒最多可发射大约一百万个光子, 与希望达到的目标差距还很远。

不过, 微波光源设备的制造技术比可见光光源设备简单, 所以, 这项技术还是具有一定的发展前景。

## 一箭 540 星

### SpaceX 十手火箭创奇迹

美东时间 1 月 13 日 10 点 25 分, SpaceX 在美国卡纳维拉尔角 40 号发射台成功执行了“Transporter3”发射任务, 亮点多多, 意义重大。

首先, 执行这次发射任务的猎鹰 9 火箭编号 B1058.10, 这也是它的第十次飞行, 而且再次回收成功。它也成为 B1049、B1051 之后, SpaceX 的第三枚“十手火箭”。

这次采用了陆地回收的方式, 回收平台距离发射台只有几百米。



这枚火箭第一次执行任务是 2020 年 5 月 30 日, 仅仅用了 19 个月就完成了 10 次发射和回收, 创下新纪录。

第二, Transporter3 是一次“太空拼车”任务, 一共搭载了 105 颗来自世界各地的小卫星。

其中最大的是地球成像卫星乌克兰 Sich 2-1, 重量 170 公斤, 芬兰 ICEYE、美国 Capella/Umbra 三家公司的五颗 SAR 雷达遥感卫星, 44 颗小型“超级鸽”光学成像卫星。

2021 年 1 月的 Transporter 1 发射了 143 颗小型卫星, 6 月 Transporter 2 则发射了 88 个小型卫星, 三次任务合计达 336 颗。

这种太空拼车任务中, SpaceX 的收费是每公斤 5000 美元, 相当相当低廉了, 也再次展示了可重复火箭的优势。

第三, 加上这次任务, B1058 火箭已经累计发射了大约 540 颗卫星, 总重量超过 120 吨。

之前它曾经发射过大约 290 颗星链卫星, 并为国际空间站发射过一次载人龙飞船任务、两次龙飞船补给任务, 还执行过一次韩国地球静止轨道卫星的商业发射任务。

## Omicron 为何能快速传播

### 南非研究有结果了

南非两项临床试验初步结果显示, 新冠变异株 Omicron 无症状带原率高于之前的变异株, 这也解释了 Omicron 在全球快速传播的原因。

路透社报导, 其中一项临床试验是在上月南非确诊人数激增时所进行, 另一项临床试验则是在差不多时间重新取样受试者, 这两项研究皆发现这波确诊而未出现症状的人数, 远高于之前的试验。

在评估 HIV 感染者接种莫德纳 (Moderna) COVID-19 疫苗效力的 Ubuntu 临床试验中, 230 名受试者中 31% 检测出阳性, 所有取得 56 个样本的基因序列分析, 确定是 Omicron。

研究人员在声明中表示: “这个比例跟 Omicron 之前的病毒株阳性率不到 1% 到 2.4%, 截然不同。”

在分析评估强生集团 (Johnson & Johnson) COVID-19 疫苗效力的 Sisonke 临床试验群组中, Omicron 疫情期间无症状带原率为 16%, 高于 Beta 和 Delta 疫情期间的 2.6%。

研究人员表示: “Sisonke 研究包括 577 名打过疫苗的受试者...结果显示就算已知接种疫苗者的带原率也很高。”

他们表示: “更高的无症状带原率可能是这次变异株快速且广泛传播的主要原因。”

# 疫情时期美国人最想搬家去哪儿

2020--2021年在疫情期間，很多美國人都加入了搬家大潮，一些地區的人口分布被重新洗牌。那麼，人們搬家首選的地方是哪里呢？1月3日，美國主要租車公司U-Haul发布了2021年美国迁移趋势报告，其中德州成为美国人搬迁首选的最高人气州，即在过去一年中，最多人选择租单程U-Haul车辆搬家到德州，而加州连续两年垫底。

## 德州成美国人搬家首选州。

2021年的U-Haul统计报告收集了超过200万次单程U-Haul租赁客户交易数据，并绘制出租U-Haul车辆单程进入一个州与离开该州的净增长数据。这些数据显示，德州也以微弱优势击败佛州，成为增长指数最高的州。

与大多数州一样，2021年德州的总体移动交通量有所增加。在2020年时，单程U-Haul车辆进入德州的比例增长了19%，离开的比例增长了18%。到了2021年，单程进入德州的车辆数量占U-Haul所有单程数量的50.2%。

除了德州和佛州外，在2021年全美十大增长州中，田纳西州排名第三、南卡罗来纳州排名第四、亚利桑那州排名第五，皆成为美国人搬家的热门目的地。

U-Haul达拉斯-沃斯堡都会区和西德州地区副总裁马特·梅里尔表示，大量来自东海岸和西海岸的美国人选择迁至德州等地。他说：“很多人从加州和纽约搬到这里。我们也看到有很多人从芝加哥搬过来。我认为很大程度上是由于德州有很多



就业机会；这里的生活成本远低于那些地区，而且德州对商业是开放的。”南奥斯汀U-Haul公司总裁克里斯蒂娜·拉莫斯表示：“凭借强劲的就业市场和低廉的生活成本，这是显而易见的结果。德州没有个人所得税，因此家庭能获得的钱更多。”

## 加州流失人口最多。

搬家卡车公司每年公布的迁徙报告，被视为是一个地区人口流动方向的重要指标之一。另外，人口的流动也与当地房市的发展息息相关。

在过去一年中，“搬离加州”成为热门话题。U-Haul的报告显示，纵观全美50个州，从单程租车搬进入一个州的人口数据来

看，加州连续第二年倒数第一（第50位），伊利诺伊州排名倒数第二（第49位），这两个州也是U-Haul公司单程车辆收益净损失最大的地区。

报告还指出，在2021年，加州是U-Haul单程入境数量最少的州，也是迁出人口最多的州。然而在2015年的报告中，加州湾区郊区的康科德市（Concord）曾经是美国人搬家首选最高人气的终点城市。

下面是U-Haul统计的2021年前十名美国人搬迁进入的首选州：

1. 德州
2. 佛州
3. 田纳西州
4. 南卡罗来纳州
5. 亚利桑那州

6. 印第安纳州
7. 科罗拉多州
8. 缅因州
9. 爱达荷州
10. 新墨西哥州

另外，下面是U-Haul统计的2021年最冷门的搬家目的地：

50. 加州
49. 伊利诺伊州
48. 宾州
47. 麻州
46. 阿拉巴马州
45. 纽约州
44. 俄克拉荷马州
43. 路易斯安那州
42. 密歇根州
41. 阿肯色州



**Surgeon Volunteers**

**YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!**

*One person can only do so much!*

**PLEASE DONATE TODAY!**

SurgeonVolunteers.org

**Surgeon Volunteers 需要您的支持!**  
您的无私捐献, 会让我们把爱心带到中美洲的海地, 带到世界上许多期盼基本医疗救助的角落。

请将您的捐助支票寄到: Surgeon Volunteers  
P.O. Box 46302, Plymouth, MN 55446, USA  
或者直接上网捐助

**美国之听** HEARING of AMERICA  
(651) 324 - 4589 (中文) (651) 528 - 7868 (英文)

**Jerry Zhou, Ph.D.**  
周志益博士  
知名资深听力专家

**明尼苏达州 最佳听力中心 2021 金奖获得者**

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

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

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

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

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

# 美西贷款 华人首选

- 最强专业团队
- 最大市场份额
- 最长可溯历史
- 最受客户信赖
- 最佳贷款方案



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



**利率走低  
莫失 Refi 良机!**

地址: 2605 Fernbrook Ln N, Suite A, Plymouth, MN 55447  
办公室电话: 952-400-6888

## University Food Hall

大学美食城  
诚招广告业务!  
可张贴海报, 电视滚动播放, 摆放立式展牌等。  
有意者请联系明州时报:  
**(952) 688-2848**



**天马迅达快递** 明尼苏达门店  
www.worldcps.com

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

### 美国最大的华人快递公司

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



请拨 612-385-1263 查询

**诚信企业, 欢迎合作  
服务快捷, 安全必达**



# 美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center



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

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

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

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

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

美国中医学院所屬中醫專家診所接受: Blue Cross Blue Shield, HealthPartner, Medica 健康保險; 各種車禍保險, 工傷保險等, 歡迎來電垂詢。  
電話(651)631-0204; 傳真(651)631-0361。

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



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

# 明州时报

[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)  
2022年01月21日 星期五 MINNESOTA TIMES 384期

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



## 明州中国新年庆典暨 新春音乐会

从明尼苏达交响乐团传来好消息，2月5日晚上6:30-10:00pm和2月6日下午2:00将在明尼苏达最高艺术殿堂-明尼苏达交响乐大厅举行《明尼苏达中国新年庆典暨新春音乐会》，明尼苏达交响乐团指挥Junping Qian将指挥整场音乐会，明尼苏达交响乐团小提琴手 Rui DU、明尼苏达交响乐团巴松首席谢非、著名琵琶演奏家高虹、著名京胡演奏家谢振刚、著名月琴演奏家胡梅将登台献艺，展示华星风采，老牌主持蔡本红将主持这场音乐会。

明尼苏达交响乐厅将装扮一新，喜迎各路宾客。在音乐会之前，傍晚6:30-7:45将在音乐大厅的 Mezzanine area 举行中国新年庆典，著名花腔女高音歌唱家许倩、著名古筝演奏家李家镶、著名洋琴演奏家于野、青年歌唱家马梅、CAAM中国舞蹈学校、星星中文学校、英华中文学校等将参加表演，拉开明尼苏达交响乐团庆祝中国新年的序幕。

这次是明尼苏达交响乐团首次和社区团体合作庆祝中国新年。据悉 Arts Midwest、美国华艺 (Alliance of Chinese Culture and Arts, USA)、亚洲传媒 (Asian Media)、明州华联会 (Alliance of Minnesota Chinese Organizations, AMCO)、CAAM 中国舞蹈学校 (CAAM Chinese Dance Theater)、明州社区活动中心 (Center for Community Service)、明尼苏达华星艺术团 (Hua Xing Arts Group of Minnesota)、明华中文学校 (Minnesota Minghua Chinese School)、新星小学 (Xin Xing Academy)、英华中文学校 (Yinghua Academy) 将通力合作，共同打造这次庆典活动。

购票链接:

[www.minnesotaorchestra.org](http://www.minnesotaorchestra.org)

Promotion Code: TIGER22



MINNESOTA ORCHESTRA  
2022 福虎迎春

**Lunar New Year Celebration**  
中国新年庆典暨新春音乐会

Welcome the Year of the Tiger and celebrate the Lunar New Year with the Minnesota Orchestra!\*

<p><b>LUNAR NEW YEAR CELEBRATION</b> FEB 5 6:30PM Open to the public; Dragon display, cultural booths, dance and music.</p>	<p><b>RELAXED FAMILY CONCERT: LUNAR NEW YEAR</b> FEB 6 2PM The one-hour Relaxed Family Concert is designed for audiences of all ages and abilities, including individuals on the autism spectrum and those with sensory sensitivities. Come enjoy music with family and friends in an inclusive environment where everyone is welcome to be who they are! \$12 TICKETS</p>
<p><b>LUNAR NEW YEAR CONCERT</b> FEB 5 8PM \$20 TICKETS WITH CODE TIGER22 \$12 TICKETS (YOUTH AND STUDENT RUSH PRICE)</p>	

Junping Qian, conductor | Roz Tsai, host | Rui Du, violin | Gao Hong, pipa (琵琶) (FEB 5 ONLY)  
Zhengang Xie, jing hu (京胡) master | Mei Hu, yue qin (月琴) master | Fei Xie, artistic consultant  
Asian Media Access, artistic partner | Minnesota Orchestra

Visit [minnesotaorchestra.org](http://minnesotaorchestra.org) to purchase your tickets and use code **TIGER22** to get the special discounted rate of \$20 for the February 5 concert. Limit four (4) tickets. Contact Group Sales for discounted rates for groups of ten or more at 612-371-5662 or [groupsales@mnoorch.org](mailto:groupsales@mnoorch.org).

Event Partners: Arts Midwest, 华艺, Alliance of Minnesota Chinese Organizations, CAAM Chinese Dance Theater, Center for Community Services, Hua Xing Arts Group of Minnesota, Minghua Chinese School, Xin Xing Academy, Yinghua Academy

\*Please note that anyone, including children, entering Orchestra Hall will be required to show proof upon arrival of full COVID-19 vaccination or a negative COVID-19 PCR test. More information at [minnesotaorchestra.org/safety](http://minnesotaorchestra.org/safety)

ORCHESTRA HALL | 1111 NICOLLET MALL | MINNEAPOLIS, MN 55403

## Minnesota 社区服务中心: 庆祝沈蓓女士从艺70周年

### Celebrating Ms. Pei Shen's 70 Years in the Arts



**沈蓓舞蹈 Pei Shen Dance**

metro regional arts council  
**沈蓓云端舞展 Pei Shen Dance Show**  
Saturday, January 22, 2022, 7 PM  
日期: 2022年1月22日星期六  
时间: 晚 7 点 (美国中部时间)

Zoom Meeting:  
<https://us02web.zoom.us/j/85311086427>  
Meeting / 会议ID: 853 1108 6427  
PW/密码: 12345

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

在《癫狂与秩序》一书中我写道：“舞蹈神殿永固的基石，并非来自专家们理性创造的符号，而来自人类生命本能的需要。它体现的是民族人民生命力的存在方式，凝聚了民族的审美意识、道德评价，是一个民族全部文化心理的积淀。这就是舞蹈的本质。和生活的血肉联系，是舞蹈长生不老的奥秘所在。”

阐述这个认识，是我用舞蹈写一本中国文化的大书“最后三章的出发点与思想核心，是通过舞台，以舞蹈剧目直观地体现这段文字。”



### 第八章《一方热土》

我选了平时人们所知甚少的一些民族舞蹈作为该场演出的支柱，原因是我认为，反而是这些较少被关注，被加工的民族舞蹈更纯粹，更能生动地表现“是人民生命力的存在方式，”这个命题。像佤族的《拉木鼓》，是狩猎前的动员和胜利后的狂欢；苗族的《苗女》，使劲罢手和甩裙子，是对苗女自身善于刺绣的双手的歌颂和展示；《纹面女》是独龙族每一个女孩子必经的成人礼仪；还有《摔跤手》之对于蒙古男子，《爱情的火焰》之对于高原上的塔吉克人，以及苗、佤、塔吉克、独龙、基诺、景颇、普米、瑶、瑗尼等，横跨十六个民族。

为了强化并让观众亲自体验到：文化艺术，不是为了装腔作势做给人看的，它的本源，来自对土地，对生活自然迸发出来的激情这个真理，那年我把所有观众都编进了我的演出，引入原始也是最现代的人人参与的形式，演员下台，邀请全体观众一起起舞，整个剧场变成一个开放式的欢乐的大海洋。



### 第九章《源远流长》

从哲学美学的高度，阐发中华文化精神的本质。是我为中美舞蹈社十周年庆生的力作。

何谓中华文化精神？曰：“和合”。

内容上，“和合”精神引导中国人走向与自然融为一体，讲究天人合一，认为人与自然是和谐统一。因此，艺术家追求的最高境界，是心灵与自然在沟通中的顿悟。各种自然情景均溶入人的主观感受，倾入人性。于是在我们的舞台上便有了春江，月夜，渔舟，夕阳，高山，流水，寄托美丽梦幻的蝴蝶和欢舞跳动的金蛇……它使整个演出在艺术心灵与宇宙意象的互摄互映，情景交融中达到含蓄蕴藉，言有尽而意无穷的艺术境界。

形式上；不同的东西结合在一起，经综合而升华，是为之“和合”。和合精神引导中国文化讲究多样的统一。试看国粹京剧，唱做唢打，脸谱服饰，乐，舞，演；诗，书，画。熔于一炉，和而为一。本着这一精神，本次演出不仅音乐，绘画，诗情，紧密相连，熔舞，乐，诗，书，画于一炉。还出现了太极拳与现代舞的结合，中国古典舞与芭蕾的交融。……统而言之，还是阐明，崇尚自然，乃中国文化艺术美学特征的根本所在。

### 第十章《寻常人家》

这是十年为期，用舞蹈写一本中国文化的大书的结篇。

在这一年的导言中我写道：

“十余年来，中美舞蹈社致力于东西文化的沟通，运用舞蹈这种世界共通的身体语言艺术为载体，系统、深入地介绍中华文化。如果你是我们的忠实观众，也许会

# 《返璞归真》

——沈蓓创作谈 12——

说，我年年都来观看，内容真够齐全得了，那么今年还会有什么新东西呢？哈！我告诉你，今年，我们不再让你住宾馆，而是把你引领到普通民居，深入到中国人的日常生活中去。就像与邻家小妹妹唠家常那样，自由自在，无拘无束。看起来琐琐碎碎，但真实、朴素，返璞归真，融入自然，反更觉情致深远，耐人品味。也许有些东西对现代人来说，已经失落了，但失落的并不一定代表过去。有时失落后才更觉珍贵与眷恋。这就是为什么现代社会的人们越来越强烈地渴望回到自然。



这场演出的节目，没有什么高大上，全部是最普通的题材。因而一开始我谈构思的时候，很多人非常担心，说乖乖，你看现在中国的演出，场面豪华，灯光玄妙，服装亮丽，咱们搞这个，有人要看吗？

问得好，是的，现在高科技的运用，让舞台可以光怪陆离，变幻莫测。服装更是金钱的堆砌，好莱坞式高耸的假羽毛，亮片包裹的肉体在那里走来走去。本该是衬托的绿叶在眼花缭乱中喧宾夺主。我的学生一针见血指出：“炫目的午台，羸弱的舞蹈。”

就说舞蹈本身。知道我从事舞蹈专业，人们常会热情地发一些所谓“这是我看到的最美的舞蹈”的视频给我，兴奋之余，打开一看：刷地举人过头，刷地满地乱滚，一忽儿扳腿超过180度，一忽儿弯腰头可钻过双腿。满眼炫目的只是技巧，这是艺术体操，是柔术，哪里是什么“最好的舞蹈。”失望之余，心生悲凉：舞蹈已经被挤压到死亡的边缘。

激情 是舞蹈的生命

中国《毛诗大序》中说：“情动于中而形于言，言之不足故嗟叹之，嗟叹之不足，则咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之。”把舞蹈放在表达情感的终极处。

舞蹈因情而生，为情而来。没有“情”，便和舞蹈无缘。



别林斯基说：一部作品没有生活，没有情感，在这种情况下，难道还有诗吗？

我说：这种情况下，难道还有舞吗？因为“抒情”“诗

意“正是中国舞蹈美学的最高境界。”

我以《寻常人家》为十年书写的大书结篇，目的正是反其道而行之，对当前流行的形式主义反叛，为舞蹈真谛呐喊。对此，我有底气。我的《采茶舞》，一没有高难的技巧，二没有炫目的灯光，服装更无一颗亮片。可是它却历经半个多世纪的考验，久演不衰，比那些满台灯光闪烁，显乳露臀的所谓“舞蹈”生命力强多了。所以《寻常人家》就由“采茶舞”开始，接着小品“卖菜”，“梳头舞”，“洗衣舞”，“舂米舞”等等，用作品说话，证明艺术来源于生活，中国的舞蹈艺术来源于中国的生活。整场演出清新、朴素、平易近人，反而让人眼睛一亮，受到观众极其热烈的欢迎，达到了出人意料的好效果。此时，内内外外不少人又说：“题材好！”“切入点妙！”“出奇制胜！”“你怎么会想到做这么一台晚会的？”

如果说，《寻常人家》中所选都只是一些“小”舞蹈，雕虫小技，不足为道。那么欣喜的是，近年来看到国内同行中的许多有志者，特别是一些年轻的后来者，在这方面也取得了瞩目的成就。比如中国歌剧舞剧院的舞剧《孔子》，世界巡演，好评如潮。也是既不追求闪烁的灯光，亦无夺人眼球的亮片，照样既深刻又好看，主要的是他们能深入到孔子和他的学生们内在的“仁者爱人”“精神的大美中。内心对大同世界的美好向往和不能实现时的痛彻肺腑那种心情，使孔子一直在“情”中跌宕起伏。“朝闻道，夕死可矣！”那种学习中开悟，得到生命真谛时的狂喜，好像灵魂翱翔于澄明的太空的状态，这种“状”就是内在的精神面貌，生命状态。将此情此景通过气息的吐纳运转，推动身体各部位之间动静大小格局的交替变化，在动律中的表现，舞蹈便油然而生。



返璞归真，唯有真，才有善，才有美

日本小尾交部在他的《中国文学中所表现的自然与自然观中写道：“中国人一向认为在自然中才有安居之地。只有在自然中，才存在着真正的美。”是的，热爱生命，崇尚自然，便能从最平凡的生活发现真正的美，而艺术，是人类对万物之美的诠释，那才是舞蹈精灵的安居之地。

返璞归真，乃舞蹈得以成功之根本所在。返璞归真，也是我一辈子求索得到的对舞蹈或者说对艺术的真谛的认识所在。



# 明尼苏达州的COVID

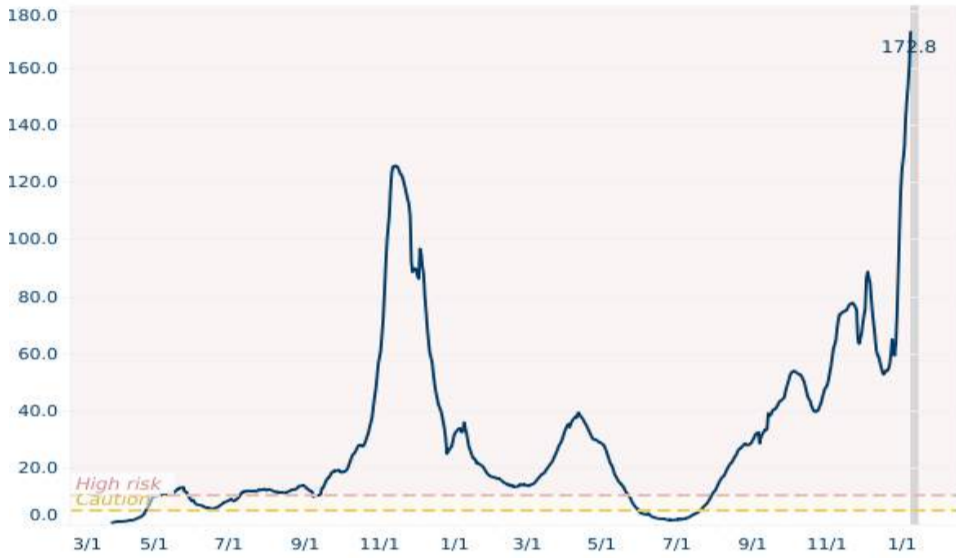
## 明尼苏达州有11,000人死亡

### 阳性率攀升至 22.2%



#### CASE GROWTH

DAILY NEW CASES PER 100,000 RESIDENTS  
7-DAY ROLLING AVERAGE



明尼苏达州的卫生官员在最新更新中报告了22.2%的平均阳性率和10,651例新的COVID-19病例,这是截至周五的数据。

报告中新增29人死亡,使该州自大流行开始以来的累计死亡人数达到11,000人。周二报道的三起死亡事件发生在2021年末,一名30多岁的人来自拉姆齐县。

随着Omicron在全州的激增,其他关键统计数据,例如新病例和住院人数,分别上升到每100,000名居民中的172.8和24.6。两者都远远超过“高风险”线,病例增长从未如此高。医院仍然紧张,因为全州71%的设施报告说可用的ICU床位为零。明尼苏达州医院有1,610名COVID-19患者,其中248人在重症监护室。

明州总共接种了超过890万剂的疫苗,其中包括190万剂加强剂。州数据显示,72.9%符合条件的明尼苏达州人

已经接受了第一剂疫苗。由于案件数量的增加,新的COVID-19规则将在明尼苏达州生效:1月19日针对双城餐厅制定的出示疫苗证明要求生效;许多城市已经重新制定口罩规定,明尼阿波利斯和圣保罗恢复了口罩命令,Rochester's周日开始,Minnetonka's也在周一开始。

明尼苏达大学周五1月14日宣布,进入大型室内聚会(如曲棍球比赛、篮球比赛或游泳比赛)的疫苗或阴性测试证明。这项临时政策适用于200人或更多人的大学活动,生效时间为1月26日至2月9日。

一些数据科学家表示仍有希望的空间,因为明尼苏达州可能已接近激增的顶峰。Mayo Clinic的Curtis Storlie博士告诉WCCO-TV记者,Omicron可能会在1月23日左右达到顶峰,之后可能会急剧下降。



## 华人社会服务中心启示

### 公民英语班

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

上网的信息如下:Join Zoom Meeting: [zoom.com/join](https://zoom.com/join)

Meeting ID: 786882981

Passcode: 636533

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

### MNsure的申请

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

李怡:电话:952-200-8972, Email: [yiliyou@msn.com](mailto:yiliyou@msn.com)

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

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

### 家庭护工服务

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

### 社会服务项目

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

POS System & Credit Card Processing



微信二维码



短信: (612)314-6722  
电话: (612)594-4141

RETECH clover

# 川普亚利桑那州造势 抨击拜登政府



美国时间1月15日，前总统川普在亚利桑那州郊区城镇佛罗伦斯(Florence)的峡谷月亮牧场(CanyonMoon Ranch)，举行了“拯救美国”造势大会(Save America Rally)，这次他2022年首次造势活动，期间他再次提到了选举舞弊，疫苗阴谋、国会暴乱，还炮轰现任总统拜登、众院议长佩洛西、民主党政策，以及反对他的共和党人。

川普在格林伍德(LeeGreenwood)的“上帝保佑美国”(God Bless the USA)的激昂乐音中登场，接受数千名支持者的掌声与喝采欢迎。“我爱亚利桑那州。我们在亚利桑那州取得了巨大的胜利，但却被取消了，我只想祝大家新年快乐。我认为，我们将迎来伟大的一年，”川普在一片欢呼声中上台后不久说道。亚利桑那州众议员保罗·戈萨(Paul Gosar)也上了台，他是川普的强烈支持者，也否认

2020年的选举结果。

在亚利桑那州佛罗伦萨的大型集会上。川普再次宣称，他实际上在2020年赢得了该州，尽管他以49.4%对49.1%输给了乔·拜登。根据美联社的一项调查显示，亚利桑那州存在大量的投票欺诈。这些案件目前被送到州检察长办公室进行审查。

在此次集会上，川普表示支持共和党州长候选人卡莉·莱克，后者推动了川普被窃取的选举叙事，并威胁要把该州的最高选举官员投入监狱。

川普还提到了2021年1月6日的冲击国会山事件，他说，这些人因为表达了他们的第一修正案权利而受到“迫害”，他们扰乱了国会将对正式让拜登成为总统的选举人票的认证。

他在集会上抨击了拜登政府的各项糟糕政策，尤其是在通货膨胀问题上。他说：“拜登去年所做的破坏比五位总统所做的还要多”，川普抨击他让通胀猖獗，说拜登正在把美国变成“委内瑞拉般”的败落，他说他把一个进步富裕的国家交给民主党后，结果拜登政府把美国变成民不聊生的社会，芝加哥纽约大城市的治安不可收拾，我们在阿富汗战地阵亡的军人都没有芝加哥一天死于枪下的人数多；他抨击说佩洛西和民主党人把加州搞垮了，她自己退休却要搬到佛州，“老实说，我们并不欢迎她”。

他还宣称，“我们将禁止男性参加女子运动”，抨击



了认为自己是女性的男性参加女子运动、并经常主导比赛的荒唐事件。

当川普总统在谈到边境问题时，他说：“我们将驱逐非法移民。”

“最重要的是，人们因为言论自由谈论腐败的选举而受到迫害，但越来越多的信息被披露出来，其后果远比任何人想象的要严重。”

他痛批拜登政府就是“国家的灾难”！他说“我们必须重来一次。”呼吁人们采取行动，激发人们的爱国热情。他说：“这是你们的国家，这是你们的遗产，我们美国人的自由是上帝赋予你们的权利。”

从川普总统这次90分钟演讲中，感受到他对美国的未来充满了信心，更为重要的是他暗示新冠肺炎即将结束！

“今年，我们将夺回众议院，我们将夺回参议院，我们将夺回美国。这非常重要。”

据了解，这场位于亚利桑那州凤凰城外郊区的造势活动不仅是川普2022年首场造势活动，也是他去年卸任后第二度回到亚利桑那州；2016年，川普在该州大获全胜。

此次造势也引起大批的当地居民热烈支持，现场也被堵得水泄不通。另外，此次川普的此次造势还邀请了许多保守派政治人物云集；另有许多意图寻求川普支持的州与地方共和党候选人到场，希望赢得川普青睐与支持。

欢迎提供全美当地社区新闻线索，

电话或短信：

952-688-2848



## LTA INSURANCE

# 明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

**代理最多 價格最優 服務最全**

精辦

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

**買人壽? 當然要找LTA!**

**請撥 651-735-1284 詢問**

www.lta-insurance.com

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

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





# 桥梁预应力和“预应力先生”林同棧

## Pre-stress and Mr. Pre-stress Tung-yen Lin

林同棧先生 (Tung-yen Lin 或 T. Y. Lin, 1912-2003) 是举世闻名的桥梁学家, 1933年毕业于加州大学伯克利分校土木工程系, 后在该校任教直至1976年退休。桥梁学界的同行们亲切地称他为“预应力先生” (Mr. Pre-stressed Concrete)。那么他作出过哪些主要贡献? 为什么会被称为“预应力先生”呢? 什么是“预应力”呢?

### 桥梁工程中的“预应力”

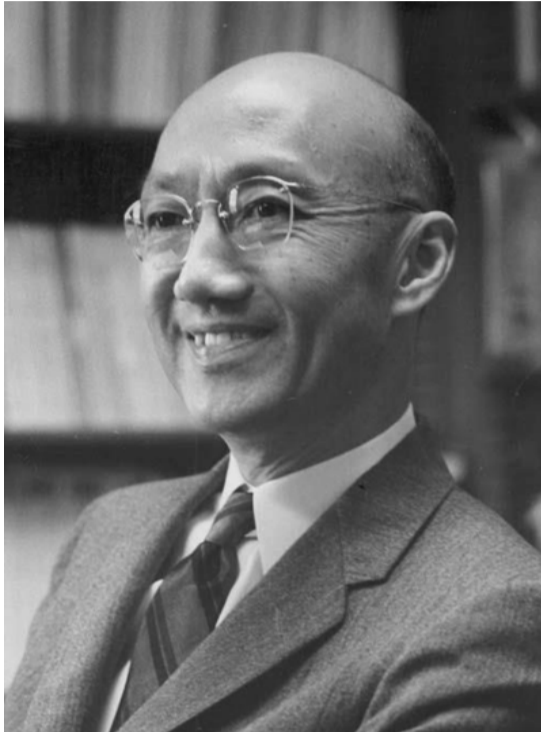
预应力 (Pre-stress) 这个词, 乍一看似乎很专业、很难理解, 其实人类早就能够体会到它, 并且一天到晚都在使用它, 只是习惯了, 没有意识到而已。比如, 有人冷不防在你腹部打一拳, 哪怕打得不重, 你也会感到疼痛, 甚至被打伤, 因为你来不及绷紧腹部, 增强承受冲击的能力。但如果有人提前告诉你: “我要在你腹部打一拳。” 你连忙绷紧腹部, 只要对方不是职业拳击手, 不是用很大的力气, 你通常是能承受的, 因为你的大脑已经预先反应, 让你的腹部肌肉产生了预应力。所以简单地说, 预应力就是为了增加强度而提前施加的力。

人类使用预应力的例子很多。比如母亲给女儿扎辫子, 会先把皮筋拉长, 绕上一圈又一圈, 直到无法再绕, 然后松开, 皮筋就可以箍住头发, 不掉落。每位母亲都知道, 一开始把皮筋拉得越长, 预先给予的力越大, 能绕的圈数越多, 就越能把辫子扎紧, 不容易掉下来。反之, 如果一开始拉得不够长, 预先给予的力不够, 绕得圈数不多, 就会扎得松松垮垮, 不一会皮筋就掉下来了。

又如下楼梯时, 一步下一个台阶, 很稳当; 年轻人一步下两三个台阶, 也问题不大。但如果明明是楼梯, 却以为是平地, 一脚踏空, 就会吓自己一跳, 甚至失去平衡摔下楼梯。为什么呢? 因为平地行走动能小, 大脑只要求肌肉产生较小的力; 下楼时动能大, 大脑会要求肌肉预先产生更大的力。台阶越高, 需要的预应力越大, 腿部肌肉要绷得越紧。如果台阶有一米多, 大脑还会预先告诉你, 单靠腿部肌肉不够, 要让手也来帮忙。

预应力运用于工程领域的早期例子, 如木匠用的锯子, 锯条很薄, 容易弯曲, 必须用木架的一侧固定住, 另一侧用绳索绷紧。锯条绷得越紧, 越不容易弯曲, 锯木时就越高效。又如木制的水桶, 为了防止漏水, 桶匠会用几根钢条在桶的外围预先箍紧, 给予足够的预应力。瓶盖也是一个很好的例子, 当我们转紧瓶盖, 感到有阻力的时候, 不会马上停止, 而是再加一些力, 转得更紧些, 才能使它尽可能不漏。

千百年来, 人类一直在使用预应力, 但直到1880年代, 才有工程师提出预应力的概念。提出之初也没有引起足够重视。直到1910-1930年代, 法国工程师尤金·弗兰西涅 (Eugene Freyssinet, 1879-1962) 为了解决混凝土的“渐变” (也称“徐变”“蠕变”) 问题, 在桥梁建设中采用预应力钢筋混凝土, 其理论才得以确立。1940年代, 林同棧先生在桥梁工程教学和实践领域大力推广预应力理论, 使之不断发展和全面投入应用。桥梁工程学界高度肯定林同棧先生的贡献, 亲切地称他为“预应力先生”, 但他谦虚地表示, 应该把预应力理论的创始之功



记在尤金·弗兰西涅名下。

### 林同棧先生的主要贡献

林同棧出生于1912年的福州, 在北京长大。14岁的时候, 他以第二名的好成绩进入唐山工程学院 (现西南交通大学) 土木工程系学习。1931年, 他获得学士学位, 来到美国加州大学伯克利分校深造, 并于1933年获得土木工程硕士学位。1934年, 他回到中国, 在铁道部工作, 成为滇渝铁路的桥梁工程师, 监督了近千座桥梁的设计和施工。1946年, 他再次来到美国, 担任加州大学伯克利分校教授。他的人生丰富多彩, 在四个方面作出了杰出贡献。

林同棧先生的主要贡献之一, 是在弗兰西涅的基础上进一步完善了预应力混凝土理论, 并将其推广到桥梁和楼宇建设的实践之中。1955年, 他出版了《预应力混凝土结构设计》 (Design of Pre-stressed Concrete Structure), 该书成为桥梁工程学的经典名著, 被翻译成几十种语言, 作为各国大学土木工程专业的教材。他首创的“荷载平衡法”设计理论, 成为预应力混凝土设计的基础理论之一。在他的努力下, 预应力混凝土理论得以迅

速推广, 仅1950年代后期, 美国就造了2000多座预应力桥梁。1957年, 林同棧主持召开了世界预应力混凝土大会。1967年, 他当选为美国国家工程院院士。1969年, 美国土木工程师协会 (The American Society of Civil Engineers, ASCE) 将预应力混凝土奖改名为“林同棧奖” (T. Y. Lin Award)。1972年, 他当选为台湾中研院院士。1974年, 他获得国际预应力协会 (The International Federation for Pre-stressing, FIP) 弗雷西涅奖。1987年, 他成为美国土木工程师协会第一位华裔终身成就奖获得者。1994年, 他又获得加州大学伯克利分校“杰出校友奖”。

林同棧先生的主要贡献之二, 是在全球各地成功设计和建造了许多著名的桥梁和其他建筑。如1951年他领导的研究小组, 参加了加州第一座预应力大桥洛杉矶阿罗约塞柯河 (Arroyo Seco) 人行桥的建设。1958-1959年, 他最早运用后张紧控升降板技术, 设计建造了旧金山太平洋大道1800号大楼。1967年, 他运用以柔化强的预应力理念, 主持设计建造了尼加拉瓜首都马拉瓜市的美洲银行大厦 (18层), 1972年, 南美发生了大地震, 强度达到6.2级, 使该市数百个街区的建筑出现严重受损, 而这座大厦却巍然屹立, 仅电梯井壁微有开裂。1981年, 他设计建造了旧金山莫斯康会议中心 (Moscone Center), 一座能容纳18000人的大型地下建筑, 而且只用了8对拱架来承受上方压力, 没有一根樁柱, 令人惊叹不已。

林同棧先生的主要贡献之三, 是1954年在洛杉矶创立了林同棧工程师事务所 (T.Y. Lin Associates), 后经发展壮大, 成为林同棧国际 (TY Lin International)。1976年, 年他从加州大学伯克利分校退休后, 在该公司全职工作。1989年, 由沙特财团Azmeel International和Al-Zamil共同控股的达集团 (Dar Group) 收购了林同棧国际。1992年, 林同棧离开该公司, 成立了林同棧国际工程咨询 (中国) 有限公司 (Lin Tung-Yen China), 负责监督中国的工程项目。

林同棧先生的主要贡献之四, 是投身

于中国的桥梁建设和改革开放事业。1980年, 他向上海市政府提交了上海浦东发展建设方案和黄浦江建桥方案。1990年, 中国政府正式宣布开发浦东。如今已经成为上海著名地标建筑的南浦大桥、杨浦大桥, 分别于1991年和1993年建成, 其最早建桥方案也源于林同棧先生。1996年, 他当选为中国科学院外籍院士。2003年, 他设计的南宁大桥项目由广西区政府立项, 2009年建成通车。

作为土木工程学家和桥梁专家的林同棧先生, 也是一位世界和平、交流与发展的热心推动者。1986年, 他从罗纳德·里根总统手中接过了美国国家科学奖章后, 向里根总统提交了白令海峡大桥 (Bering Strait Bridge) 建造计划, 连接阿拉斯加和西伯利亚, 命名为“洲际和平桥”, 桥长预计80公里。他的雄心壮志不止于此, 还提议建造连接欧洲和非洲的直布罗陀海峡大桥 (Gibraltar Strait Bridge), 桥长预计20公里, 拥有数个长达5公里的主跨和近900米的桥塔。

林同棧先生热爱桥梁工程, 也尊重自然, 向往自由, 反对盲从。他的著作《预应力混凝土结构设计》的题词是这样写的: “此书献给不盲从规范而寻求利用自然规律的工程师们。” 在他看来, 人的一生应当尽可能了解自然, 在适应自然的同时扮演好自己的角色, 为人类作出贡献, 在世之利与身后之名则无足挂齿。2003年11月15日, 林同棧先生在距离加州大学伯克利分校不远的康特拉科斯塔 (Contra Costa) 县艾赛利托 (El Cerrito) 的家中去世, 享年91岁。

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。

(下图: 林同棧先生在中国大陆留下的作品: 南宁大桥)





作者简介: Yama Zhong 仲菡  
明州资深房地产经纪人, 从事房地  
产业近十年, 成功地帮助上  
百位客户完成地产交易, 多次获  
得各种奖励40项, 同时为客户提  
供中英文服务和帮助。  
电话: 612-666-5222  
邮箱: yama@kw.com

# 华人买家愿意为美国好风水房屋加价16%!

很多华人表示, 买房时会考虑风水, 更有三分之一的人表示, 不会找不懂风水的地产经纪去看屋。

中国人安土重迁, 重视风水的观念已经根深蒂固, 这点在移居美国时也没有改变。美国机构通过电邮和网站对500名18岁以上的华裔美国人针对房屋风水问题进行了调查。调查结果显示: 8成华裔美国人买房时会首先考虑风水, 更有1/3的受访者表示, 如果房产经纪人不懂风水, 那么, 他不会找他去看房。

76%的受访华裔美国人具备基本的风水知识, 更有超过半数的人在日常生活中奉行这些原则。与此同时, 81%的华裔屋主在购屋时考虑到风水。

谈到买房时, 哪些风水要素最重要, 71%指出房屋的基本方位(cardinal direction)是最重要的考虑, 其次是房屋所在街道的位置、楼梯的位置。另外, 受访者普遍重视的是厨房的风水【其中风水元素包括井井有条和不拥挤零乱(64%)、色彩协调(32%), 以及厨房炉头不能位于主卧正下方(29%)】。

在买房过程中, 75%受访者表示至少有一次因风水问题而放弃购屋, 风水不好的情况包括: 位于死巷巷尾(31%)、后方楼梯正对前门(29%)、后院为下坡(29%)、前后门连成一线(24%)等。



另外, 美国房地产协会的调查指出: 约四分之四(79%)的买家, 因看中风水而愿意抬高出价。调查显示, 受访者因此愿意抬高平均16%的价格。

此调查证明: 投资者和卖屋者基于钱的考虑, 会更充分应用风水; 对地产经纪人来说, 懂得风水, 也更易在亚裔市场多成交。中国民间流传的风水禁忌很多, 其实有很多没有什

么科学依据, 但中国人自古以来都是“宁可信其有不可信其无”, 尤其是风水大事。

一些相关的风水基本知识很多, 比如: “入门先见厨房, 退运之宅”——所有的屋子, 入门必见客厅。现代的建筑, 有时为了考虑空间的配置, 一进门往往先见到厨房、餐厅或浴厕。这是阳宅的大忌, 也不合常理, 居住其中, 家运必衰。

“不规则屋不可做厨房”——会影响家人健康, 不规则屋只可用来做储藏间用。

“横梁压顶, 影响情绪与健康”——横梁最忌压在床头、书桌及餐桌上方, 如实在无法避免, 也要设计天花板, 将之挡住, 否则就会影响居者的情绪与健康, 事业运亦会受阻。

“有脚之床, 床下忌堆杂物”——有脚之床, 床下宜保持空旷通风, 切不可于床下堆放杂物, 新婚夫妇尤忌。

“浴厕设在走廊尽头, 大凶”——屋内如有走廊, 浴厕只宜设在走廊边上, 不可设在尽头, 否则大凶。

“厕所忌对大门”——厕所门正对大门, 为漏财退运之宅, 可用屏风遮挡。

“隔角煞冲射, 宜盆栽抵挡”——要想居家平安健康, 在可能的情况下, 应选择四周没有屋角射来成隔角煞的房屋。如自家住宅犯隔角煞, 要用盆栽、植树或较厚的窗帘加以阻挡。

是不是有些玄乎乎的? 禁忌实在是太多太多了, 这些不过是九牛一毛。要是真的对风水深信不疑, 还是找精通此术的人吧, 靠自己是很难全面搞定的。

供稿 Yama Zhong



## 京剧净行三杰 台上各显神通

(上接A12版)

侯喜瑞留下的音响影视资料不多, 早年灌制的唱片有《长坂坡》曹操一张, 一面为念白, 一面为唱腔; 《九龙杯》黄三泰为半张一面, 《红拂传》虬髯客为半张一面, 此两戏唱片别无他人。虽都仅为半面, 却极为珍贵。另有《盗御马》赛尔墩、《阳平关》曹操均为半张一面。录音有与雷喜福等的《打严嵩》《群英会》的黄盖亦为珍品。电影仅有1956年程砚秋拍摄的彩色影片《荒山泪》, 特邀侯爷扮演杨德胜, 这是惟一留下的影像。侯老一生仅著有《学戏和演戏》一书, 为北京市戏曲编导委员会编辑, 北京出版社1961年出版, 由张胤德整理, 梅兰芳为此书写了序言。该书是一本珍贵的表演艺术经验谈。侯老演了一辈子戏, 也教了一辈子戏, 桃李遍及全国。其弟子有关鸿斌、马崇仁、袁园林、许德福、李荣威、马名群、张关正、齐啸云、李连元、刘大昌、李吉庆、张金波、尚长荣等及票界的王竹忱等, 裘盛戎、袁世海、刘连荣、孙盛文等均受其教益。

他武功根底扎实, 扮演《伐子都》中的颖考叔、《取金陵》中的赤福寿、《取洛阳》中的马超等都能够应付裕如。唱工纯依黄的平直规矩的架子花唱法, 他嗓音沙哑, 故常用炸音和立音, 口劲狠, 字音准, 唱时不尚花腔, 但强调音节的顿挫, 形成铿锵遒健的特殊韵味, 于磅礴中显细致。念白吐字清楚, 句中常以爆发式的高音来强调重点语句, 以增强气氛。侯喜瑞幼功扎实, 腰腿功夫极好, 故身段与工架的丰富、优美为人所不及。他的做工非常细腻, 刻画人物极其精细, 善于区分同类型人物。



戏就乌涂; 至于“上台我是谁”, 说起来也很简单, 因为演员表演的是角色, 必须“发于内行于外”。侯喜瑞对自己扮演的角色不分大小, 主演或配角他们都是这样认真的进行创作, 寻找角色内在情感, 塑造生动鲜明的舞台形象。侯喜瑞有活曹操之称, 他几十年扮演的曹操这一舞台人物形象, 可以说每演一次, 都有一次新的感受, 更有一次新的创作。广大京剧观众称赞他“侯喜瑞的曹操可以说出神入化, 活灵活现。”

“侯派”的工架, 侯喜瑞的表演身段注重矫健、灵活, 力感强, 在基本功方面他对手、身、步十分讲究, 要求“膀如弓, 腰如松, 胸要腆, 腕要扣, 腿起重, 落该轻”。总的来说他的

侯喜瑞一生在舞台上塑造了众多的, 栩栩如生的, 被观众所喜爱的艺术形象, 但他的创作原则只有两个: 一是“装龙象龙”; 二是“发于内而行于外”, 他曾经用于一句很通俗的辩证语言讲到, “扮戏不是我, 上台我是谁”。第一句话, 是说当演员应当管得住自己的感情, 不能高兴了演戏就精彩, 不高兴了演

花脸反对松懈, 强调“力”和“劲”, 注意“力”的美感。他更重视的是“眼”法, 他认为“眼是心中苗”, 以此强调眼睛在表演中的重要性, 以上这些表演的基本原则使之更好的根据人物不同的性格、身份、处境和遭遇来表现他们。

“侯派”的唱 他在注重念白的同时也讲究唱工。他吐字功深力厚, 使“唱”别有韵味, 他唱的特色是偏重于“沙、低、沉、宽、厚”, 异常动听, 每句唱都有准确的表现目的, 抒发人物情怀, 他完美的展现了自己从喉部深处发音的特点, 使侯派的唱腔深沉而有哑音, 但却宽厚, 独具风韵, 别具一格。

“侯派”的念白 在舞台念白中, 侯喜瑞也是运用前面说到的原则, 念白处理张弛结合, 舒疾自如, 运用的得心应手, 不论大小戏, 大小人物, 他对台词都是逐字逐句的分析, 语气、吐字有棱有角, 富于一种韵律美, 听起来让人有一种“绕梁三日而不绝”之感。

侯派艺术唱、念、做、打是个和谐的整体, 在金少山挑班时期, 侯喜瑞依然活跃于舞台, 毫不逊色, 与郝寿臣并驾齐驱, 曾在天津挑大轴, 演出《连环套》、《战宛城》连连爆满。此时“金”、“郝”、“侯”三派鼎立, 开创了京剧净行一个崭新的时代, 侯喜瑞在舞台上是一个流派的创始人, 但他从不争角色, 不争地位, 不争名利, 谨守职业道德, 德高望重, 是梨园行的典范。

撰稿人: 谢振刚

# 今日针灸历史的几个随机脚注

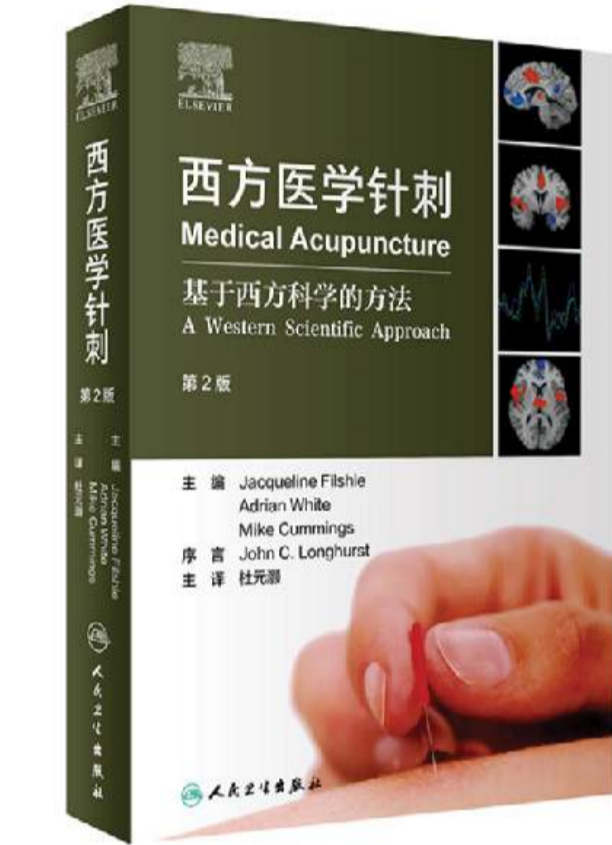
全美中医药学会 巩昌镇 博士

疑今者察之古，不知来者视之往。  
—— 管子

每当人们回首历史的时候，文字记录还是一种追踪历史的最有效方式。惜字如金的古代如此，汗牛充栋的今天也是如此。去年杜元灏博士翻译的人民卫生出版社出版的《西方医学针刺》引发我写下今日针灸历史的几个脚注。

从1995年我全部精力投注在针灸教育和针灸临床管理至今已经超过四分之一世纪，我接触了数以百计美国和中国还有其他国家的针灸硕士、博士、教授、专家，其中包括来短期讲课的专家和来长期工作的同仁。大部分专家都是携带着自己的中医针灸著作介绍给学生们并且赠送给学校，二十多年下来，不下几百种。刚刚毕业没有几年的前来工作的针灸硕士、博士们，他们还没有自己的著作，一般他们都带上几本自己使用过的或者自己偏向喜爱的中医针灸教材。我这里想说的是他们都带上了中医针灸书籍，但是有两个例外。这两个同仁，一个针灸博士，一个中医博士。他们没有携带太多的中医针灸书籍，但是他们带来的两本沉甸甸的精装翻译书引起我的高度注意，这两本书就是珍妮特·特拉维尔和大卫·西蒙著的《肌筋膜疼痛与功能障碍：激痛点手册》中文翻译版上下两册，上册由赵冲、田阳春翻译、人民军医出版社出版的，下册是由王祥瑞、郑拥军、赵艳华翻译、世界图书出版公司出版的。这套书我早就阅读过英文版本的一些章节。过去几年更加注意这套书对美国和中国针灸界的影响。我们的针灸腧穴课老师也向我要这套书做参考书。在二〇一七年的秋季学期，我还专门邀请了一位老师开设了一门课程：肌筋膜、激痛点及其相关技术。现在在国内市场上，各种激痛点手册，激痛点应用的书籍数不胜数，数以千计的针灸文章也与激痛点联系起来，并且《肌筋膜疼痛与功能障碍：激痛点手册》在市场上还有几种盗版的版本。

现代针灸在中国大陆的肇始以1958年针刺麻醉的发明创造为标志。但是一个没有引起针灸界关注的现象就是正是在针麻高潮到来的前夕，有一个（或者说有两个）从日本翻译引进针灸著作的高潮。这个翻译引进高潮发生在上一世纪五十年代。这些翻译著作包括由杨医亚翻译玉森贞助著的《针灸秘开》，1953年由上海千顷书局出版；由承淡安翻译长滨善夫、丸山昌朗著的《经络之研究》，1955年由千顷堂书局出版；由杨医亚翻译菅沼周桂著的《针灸学纲要》，1955年由人民卫生出版社出版；由刘芸卿、承为奋、梅焕慈翻译赤羽幸兵卫著的《知热感度测定法针灸治疗学》，1956年由上海卫生出版社出版；由胡武光翻译代田文志著的《针灸临床治疗学》，1957年由人民卫生出版社出版；由九芝翻译的本间祥白著的《经络治疗讲话》，1957年由江苏人民出版社出版；由承淡安、承文奋翻译的代田文志著的《泽田派见闻录·针灸真髓》，1958年由江苏人民出版社出版。从老一辈针灸医生口中，他们还经常提到代田文志、长滨善夫、赤羽幸兵卫的名字。如果继续往前追究，早在上一世纪三十年代早期，中国针灸专家就从日本引进了一批针灸学讲义，其中包括廖召予翻译的日本延命山针灸专门学院编写的《高等针灸学讲义生理学》，1932



年由宁波东方针灸研究社出版；《高等针灸学讲义病理学》，1931年由上海东方医学书局出版；张俊义翻译的日本东京针灸研究所猪又启岩编著的《高等针灸学讲义经穴学、孔穴学》，1931年由宁波东方针灸书局出版；廖召予翻译的日本延命山针灸专门学院编写的《高等针灸学讲义诊断学、消毒学》，1931年由宁波东方针灸研究社出版；廖召予翻译的日本延命山针灸专门学院编写的《高等针灸学讲义针治学、灸治学》，1931年由宁波东方针灸研究社出版；周子叙翻译的原志兔太郎著的《灸法医学研究》，1933年由上海中华书局出版；菅沼周桂著的《针灸则》，1936年由宁波东方针灸书局出版。众所周知的原因，日本发动的侵华战争把这一传统打断了。

回到本文的开始，Jacqueline Filshie、Adrian White、Mike Cummings 2016年合著的《Medical Acupuncture: A Western Scientific Approach》（《西方医学针刺》）由杜元灏博士翻译的中文版，2021年已经由人民卫生出版社出版。这本书以现代理论为基础，以临床试验为证据对针刺疗法进行一次全面整理，重新构建了现代针刺理论和技术方法体系。在这本书翻译出版之前，关玲团队已经先后翻译出版了托马斯·迈耶斯的《解剖列车——徒手与动作治疗的肌筋膜经线》（2016年北京科学技术出版社出版），Robert Schleip和Amanda Baker的《运动筋膜学》（2017年人民卫生出版社出版），Luigi Stecco和Carla Stecco的《筋膜手法治疗内部功能失调》（2017年人民卫生出版社出版），Luigi Stecco的《筋膜手法治疗肌肉骨骼疼痛》（2018年人民卫生出版社出版），Luigi Stecco和Carla Stecco的《筋膜手法：实践操作》（2018年人民卫生出版社出版）；Luigi Stecco和Antonio Stecco的《Stecco筋膜手法治疗肌肉骨骼疼痛》（2021年北京科学技术出版社出版）。尽管这些书籍不是针灸学科的直接教科书，但是书中的概念、理论、思想对当代针灸的发展会产生很大影响。这些影响已经在当代针灸各流派中显现出来。筋膜、肌筋膜链、肌筋膜线、肌筋膜序列、张力、应力、压力等生物力

学通过肌筋膜序列为载体而传递、以解剖结构为基础的功能联系代替了以经络为基础的功能联系。这些著作的翻译与传播都是以针灸医生为主体。

上一世纪三十年代和五十年代从日本翻译引进的针灸著作在今天看来内容已经没有特殊之处了。现在我们随便打开任何一个针灸学院的《腧穴学》、《经络学》、《针法刺法学》、《针灸治疗学》已经包含了远远超过那些针灸著作的内容了。但是那是在中国针灸教育正式进入高等院校之前，更是现在公认的针灸教材的第一个版本产生之前。三十年代日本针灸著作的翻译引进所起的作用是巨大的。正如杜广中等进行的总结：“日本传统汉医在明治维新时期亦受西洋医学的强大挑战，日本针灸界人士或吸纳西医学理，掌握生理解剖知识，或开展针灸作用机理实验研究，为传统汉医找到了生存发展的新道路。日本针灸界的成功让民国时期针灸学者看到了希望，日本的研究成果很快被介绍到了中国。”（杜广中等：猪又启岩

《孔穴学》对民国时期针灸学发展的影响，《针灸临床杂志》2016年第6期）

教科书作为针灸传授的最重要工具，五十年代的日本针灸著作被翻译引进之前，中国针灸界的“四驾马车”也在探索针灸教科书的编写，他们分别是鲁之俊和他的《新编针灸学》（1950年重庆人民出版社出版）、朱璉和她的《新针灸学》（1951年人民出版社出版）、陆瘦燕和他的《针灸正宗》系列（1951, 1952上海新中国针灸学研究所出版）、承淡安和他的《中国针灸学》（1955年人民卫生出版社出版）。日本针灸著作的翻译引进与中国“四驾马车”的这些工作都为中医院校针灸课程的建立，第一版针灸教材《针灸学》的编写与出版做了充分的准备。中医院校的《针灸学》教材为后面以致今天所有针灸学教材的编写与更新建立了开创性的中国模板。可能正是承淡安的双重作用，以及南京作为民国首都的中心地位，针灸学的通用教材《针灸学》的编写多年一直由南京中医学院把持着。其前身江苏省中医学校针灸教研组编写的《针灸学》自1957年出版，短时间内就印刷到10万册，以此为基础编写的《针灸入门》在1959年首印就是30万册。

《西方医学针刺》抛开古典针灸学的经脉系统，经典穴位也不占重要地位了，不需要限定针刺只有刺到穴位才是正确的。针刺部位可以是激痛点，或者按照神经节段选择正确的节段区域，针刺某些神经节段支配的一片区域。毫针浅刺法关注皮肤刺，深度不超过4mm，并不做任何手法。电针刺刺激重视刺激参数，包括频率、波形，刺激强度等。针刺强度通常为1-3mA，最佳刺激时间为20-30分钟，同时，强调不同刺激频率产生的效应。在刺激参数上，使用小波宽（0.1~0.2ms）、低强度（1~2mA），高频率（50~100Hz）引起粗纤维的兴奋。根据

疼痛的闸门学说，在病痛节段性选择刺激点，以关闭闸门，即抑制细纤维的痛觉上传而镇痛；使用大波宽（0.5~1ms）、高强度（大于4mA）、低频率（小于10Hz）主要刺激C纤维，在节段外选穴，通过弥漫性伤害性抑制调控理论，以痛制痛。西方医学针刺注重不同频率电刺激引发不同的内啡肽释放。针灸作用效果的评定是以临床试验结果为证据的。

（《西方医学针刺》）

针灸著作以及相关著作上世纪三十年代和五十年代从日本的翻译引进和当下从美国的翻译引进的这两段插曲与一重大国际经济的转变规律不无相关。这一规律就是经济中心律。数学、科学、医学都有一个围绕经济中心旋转的规律。十六世纪以来，世界医学中心先后从意大利、荷兰到英国、法国、德国，而后转移到美国，在这一医学中心移动过程中，一个国家在某一历史阶段成为医学科学中心不仅是其科研成果及人才数量，而且医学带头学科的地位及作用，并且其他医学分支学科的跟随。这种医学中心转移的背后是这些国家在经济、文化和政治上的崛起，还有人才培养机制的创新。数学中心的迁移现象也服从这一规律。古典几何产生于古希腊城邦国家；西方进入中世纪，数学的领先地位转移到中国、印度、阿拉伯；资本主义的兴起又让数学活动的中心返回到欧洲，十六世纪文艺复兴让意大利成为数学中心；十七世纪英国资产阶级革命造就了牛顿学派；十八世纪法国大革命让法国数学雄踞欧洲之首；十九世纪七十年代德国统一又使德国哥廷根成为世界数学中心。第二次世界大战后，世界数学中心迁移到美国了。现在几乎所有的经济金融预测都指向了同一点，那就是中国经济体量很快就回到世界第一的位置。根据经济中心律，世界医学中心回归中国也隐约出现在太阳升起的地平线上了。作为医学的一部分，针灸作为魁首是当之无愧的了。但不会是产生旷世经典《黄帝内经》与《针经》的秦汉峰世，也不会是产生《针灸大成》的大明王朝。日本江户时代堀元厚、衢昌柏合著的《隧腧通考》（1706年出版）是针灸腧穴学的重要著作，中国八十年代编写的《腧穴百科全书》都不能超越它（何崇译）。因为针灸的特殊性，特别是古典针灸学的文化中轴特性，中国可能从来就没有完全失去在世界上的领先地位。上一世纪日本经济的强势和一个世纪以来美国经济的世界主导让针灸在这些经济重心区获得了长足的发展。现代针灸学在中国和西方同步发生了。即使中国的针灸医学中心位置可能因此更加巩固了，但是针灸学发展的艰难性是无人可以跳跃的。

古典针灸学解构、重建，传承发扬，凤凰涅槃，浴火重生？

还是现代针灸学独创、标新，另起炉灶，踵事增华，踔厉奋发？

针灸，作为一门既古老又年轻的医学正在艰难选择。



# 黄帝内经之素问篇 金匮真言论 阴阳应象大论

【金匮真言论】

黄帝问道：自然界有八风，人的经脉病变又有五风的说法，这是怎么回事呢？岐伯回答说：自然界的八风是外部的致病邪气，它侵犯经脉，产生经脉的风病，风邪还会继续循经脉而侵害五脏，使五脏发生病变。一年的四个季节，有相克的关系，如春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，某个季节出现了克制它的季节气候，这就是所谓四时相胜。

东风生于春季，病多发生在肝，肝的经气输注于颈项。南风生于夏季，病多发生于心，心的经气输注于胸胁。西风生于秋季，病多发生在肺，肺的经气输注于肩背。北风生于冬季，病多发生在肾，肾的经气输注于腰股。长夏季节和中央的方位属于土，病多发生在脾，脾的经气输注于脊。所以春季邪气伤人，多病在头部；夏季邪气伤人，多病在心；秋季邪气伤人，多病在肩背；冬季邪气伤人，多病在四肢。春天多发生鼻衄，夏天多发生在胸胁方面的疾患，长夏季多发生腹泄等里寒证，秋天多发生风疟，冬天多发生痹厥。若冬天不进行按脐等扰动阳气的活动，来年春天就不会发生鼻衄和颈项部位的疾病，夏天就不会发生胸胁的疾患，长夏季节就不会发生腹泄一类的里寒病，秋天就不会发生风疟病，冬天也不会发生痹厥、衄泄、汗出过多等病症。精，是身体的根本，所以阴精内藏而不妄泄，春天就不会得温热病。夏暑阳盛，如果不能排汗散热，到秋天就会酿成风疟病。这是诊察普通人四时发病的一般规律。

所以说：阴阳之中，还各有阴阳。白昼属阳，平旦到中午，为阳中之阳。中午到黄昏，则属阳中之阴。黑夜属阴，合夜到鸡鸣，为阴中之阴。鸡鸣到平旦，则属阴中之阳。人的情况也与此相应，就人体阴阳而论，外部属阳，内部属阴，就身体的部位来分阴阳，则背为阳，腹为阴，从脏腑的阴阳划分来说，则脏属阴，腑属阳，肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。了解阴阳之中复有阴阳的道理是为什么呢？这是要分析四时疾病的在阴在阳，以作为治疗的依据，如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，都要根据疾病的部位来施用针刺和砭石的治疗方法。此外，背为阳，阳中之阳为心，阳中之阴为肺。腹为阴，阴中之阴为肾，阴中之阳为肝，阴中之至阴为脾。以上这些都是人体阴阳表里、内外雌雄相互联系又相互对应的例证，所以人与自然界的阴阳是相应的。

黄帝说：五脏除与四时相应外，它们各自还有相类的事物可以归纳起来吗？岐伯说：有。比如东方青色，与肝相通，肝开窍于目，精气内藏于肝，发病常表现为惊骇，在五味为酸，与草木同类，在五畜为鸡，在五谷为麦，与四时中的夏季相应，在天体为岁星，春天阳气上升，所以其气在头，在五音为角，其成数为八，因肝主筋，所以它的疾病多发生在筋。此外，在嗅味为臊。南方赤色，与心相通，心开窍于耳，精气内藏于心，在五味为苦，与火同类，在五畜为羊，在五谷为黍，与四时中的夏季相应，在天体为荧惑星，它的疾病多发生在脉和五脏，在五音为徵，其成数为七。此外，在嗅味为焦。中央黄色，与脾相通，脾开窍于口，精气内藏于脾，在五味为甘，与土同类，在五畜为牛，在五谷为稷，与四时中的长夏相应，在天体为镇星，它的疾病多发生在舌根和肌肉，在五音为宫，其成数为五。此外，在嗅味为香。西方白色，与肺相通，肺开窍于鼻，精气内藏于肺，在五味为辛，与金同类，在五畜为马，在五谷为稻，与四时中的秋季相应，在天体为太白星，它的疾病多发生在背部和皮毛，在五音为商，其成数为九。此外，在嗅味为腥。北方黑色，与肾相通，肾开窍于前后二阴，精气内藏于肾，在五味为咸，与水同类，在五畜为豕，在五谷为豆，与四时中的冬季相应，在天体为辰星，它的疾病多发生在髓和骨，在五音为羽，其成数为六。此外，其味为腐。所以善于诊脉的医生，能够谨慎细心地审察五脏六腑的变化，了解其顺逆的情况，把阴阳、表里、雌雄的对应和联系，纲目分明地加以归纳，并把这些精深的道理，深深地记在心中。这些理论，至为宝贵，对于那些不是真心实意地学习而又不具备一定条件的人，切勿轻易传授，这才是爱护和珍视这门学问的正确态度。

【阴阳应象大论】

黄帝说：阴阳是宇宙之中的规律，是一切事物的本源，是万物发展变化的起源，是生长、毁灭的根本。对于人体来说，它是精神活动的根基。治理必须以阴阳为根本去进行考查。从阴阳变化来说，阳气积聚而上升，就成为天；阴气凝聚而下降，就成为地。阴的性质为静，阳则为动；阳主萌动，阴主成长，阳主杀伐，阴主收藏。阳主万物的气化，阴主万物的形体。寒极会生热，热极会生寒。寒气能产生浊阴，热气能产生清阳。清阳之气下降，如不能上升，就会发生泄的病。浊阴在上壅，如不得下降，就会发生胀满之病。这就是违背了阴阳运行规律，导致疾病的道理。

清阳之气变为天，浊阴之气变为地。地气上升成为云，天气下降变成雨；雨源出于地气，云出于天气。人体的变化也是这样，清阳出于上窍，浊阴出于下窍。清阳从腠理发泄，浊阴内注于五脏。清阳使四肢得以充实，内走于六腑。

水主阴，火主阳。阳是无形的，而阴是有形的。饮食五味滋养了形体，而形体的生长发育又依赖于气化活动。脏腑功能由精产生。精是依赖于真气而产生的，形体是依赖于五味而成的。生化的一切基于精，生精之气得之于形。味能伤害形体，气又能摧残精，精转化为气，气又伤于味。

属阴的五味从下窍排出，属阳的真气从上窍发泄。五味之中，味厚的属于纯阴，味薄的属于阴中之阳；属阳之中，气厚属于纯阳，气薄属于阳中之阴。作为五味来说，味厚会使人泄泻，味薄能使肠胃通利。作为属阳，气薄能渗透邪气，气厚会助阳发热。亢阳促使元气衰弱，而微阳能使元气旺盛。亢阳侵蚀元气，元气依赖于微阳的煦养；亢阳耗散元气，微阳却使元气增强。气味之中，辛甘而有发散作用的属于阳；酸苦而有涌泄作用的，属于阴。

阴阳在人体内，是相对平衡的。如果阴气偏胜了，阳气必然受损害。同样，阳气偏胜了，阴气也必定受损害。阳气偏胜就产生热，阴气偏胜就产生寒。寒到极点，又会出现热象；热到极点，又会出现寒象。寒邪能操作人形体，热邪能操作人气分。

气分受伤，就会因气脉阻滞使人感觉疼痛；形体受伤，就会因为肌肉壅滞而肿胀起来。所以凡是先痛后肿的，是因为气病而伤及形体；若是先肿后痛，是因为形伤而累及气分。风邪太过，形体就会动摇，颤抖，手足挛挛；邪热太过，肌肉就会生发红肿；燥气太过，津液就枯竭；湿气太过，就会生发泄泻。



天有春夏秋冬四时，对应五行而形成春、夏、长夏、秋、冬五时的变通，以利生长收藏以产生寒暑燥湿风的五候变化。人有五脏，五脏化生出五气，发为喜怒悲忧恐这些不同的情志，过喜过怒，都会伤气。寒暑外侵，则会损伤形体。大怒会伤阴气，大喜会伤阳气。更可怕的是逆气上冲，血脉阻塞，形色突变。喜怒如不节制，寒暑如不依例，就有伤害生命的危险。因此，阴气过盛就要走向它的反面，同样阳气过盛也要走向它的反面。所以说冬季感受的寒邪太多了，到了春季就容易发生热性病；春季感受的风邪太多了，到了夏季就容易发生泄泄的病；夏季感受的暑邪太多了，到了秋季就容易发生疟疾；秋季感受的湿邪太多了，到了冬季就容易发生咳嗽。

黄帝问：我听说古代圣人，讲到人体形态，辨别脏腑的阴阳，审察经脉的联系，使得会通六合，各按其经络循行起止；气穴所发的部位，各有它的名称；肌肉及骨骼相连接的部位，都有它们的起点；皮部浮络的阴阳、顺逆，各有条理；四时阴阳的变化，都有它一定的规律；外在环境与人体内部的对应关系，也都有表有里。是否真的是这样呢？

岐伯答：东方生风，风能滋养木气，木气能生酸味，酸味能养肝，肝血能够养筋，而筋又能养心。肝气上通于目。它的变化在天是五气里的风，在地是为五行里的木，在人体中则为筋，在五脏中则为肝，在五色中则为苍，在五音中则为角，在五声中则为呼，在人体的变动中则为握，在七窍中则为目，在五味中则为酸，在情志中则为怒。怒伤肝，但悲伤能够抑制怒；风气伤筋，但燥能够抑制风；过食酸味能够伤筋，但辛味能够抑制酸味。

南方生热，热能生火，火气生苦味，苦味养心，心生血，血养脾，心气与舌相关联。其在天为热，在地为火，在人体为血脉，在五脏为心，在五色为赤，在五音为徵，在五声为笑，在人体情志变动为忧，在七窍为舌，在五味为苦，在情志的变动上为喜。过喜伤心气，但怒能抑制喜；热伤气，但寒水能抑制热；苦味伤气，但咸味能抑制苦味。

中央生湿，湿使土气生长，土生甘，甘养脾，脾滋养肌肉，肌肉强壮使肺气充实，脾气与口相关联。它的变化在天为五气里的湿，在地为五行里的土，在人体为肌肉，在五脏为脾，在五色为黄，在五音为宫，在五声为歌，在人体的变动为干呕，在七窍为口，在五味为甘，在情志变动上为思。思虑伤脾，但怒能抑制思虑；湿气伤肌肉，但风气能抑制湿气；过食甘味伤肌肉，但酸味能抑制甘味。

西方生燥，燥使金气旺盛，金生辛味，辛养肺，肺气滋养皮毛，皮毛润泽又滋生肾水，肺气与鼻相关联。它的变化在天为

五气里的燥，在地为五行里的金，在人体为皮毛，在五脏为肺，在五色为白，在五音为商，在五声为哭，在人体的变动为咳，在七窍为鼻，在五味为辛，在情志变动上为忧。忧伤肺，但喜能抑制忧；热伤皮毛，但寒能抑制热；辛味伤皮毛，但苦味能抑制辛味。

北方生寒，寒生水气，水气能生咸味，咸味能养肾气，肾气能长骨髓，骨髓又能养肝，肾气与耳相关联。它的变化在天为五气里的寒，在地为五行中的水，在人体为骨髓，在五脏为肾，在五色为黑，在五音为羽，在五声为呻吟，在人体的变动上为战栗，在七窍中为耳，在五味中为咸，在情志变动上为恐。恐伤肾，但思能抑制恐；寒伤血，但燥能抑制寒；咸伤血，但甘味能抑制咸味。

因此说，天地使万物有上下之分，阴阳使血气有男女之别。左右是阴阳循行的道路，而水火则是阴阳的表现。阴阳变化，是一切事物生成的原始。所以说，阴在内，有阳作为它的卫外；阳在外，有阴作为它的辅佐。

黄帝问：人该怎样取法于阴阳呢？

岐伯答：阳气太过，身体就会发热，腠理紧闭，喘息急迫，俯仰反侧汗不出，热不散，牙齿干燥，心里烦闷，若再有腹部胀满的感觉，就是死症。经得起冬天，而经不起夏天。阴气太过，身体就会恶寒，出汗，身上时常觉冷，屡屡寒战，夹杂作冷，最后就会出现手足厥冷的现象，再感腹部胀满，就是死症。经得起夏天，而经不起冬天。这就是阴阳偏胜，失去平衡，所引起的疾病症状的机转啊！

黄帝问：那么，怎样才能使阴阳得以调和呢？

岐伯答：能够知晓七损八益的道理，就可以做到阴阳调和。不能借用七损八益，就会早早衰弱。就一般人来说，年到四十，阴气已经减了一半，起居动作，就显得衰退了；到了五十岁，就身体笨重、耳不聪、目不明了；到了六十岁，阴痿，气大衰，九窍功能减退，阴虚于下，阳浮于上，流鼻涕，淌眼泪都出现了。所以说，懂的人，就强健；不懂的人，就衰老。同样都活在世上，结果却不相同。聪明的人洞察一般规律；愚蠢的人，却看到的仅是个别。愚蠢的人，常感到体力不足；聪明的人，却感到精力有余。精力有余，就会耳聪目明，身轻体壮。即使身体本已衰老，也可以焕发青春；本来就强壮的人，就更强壮了。所以圣人为无为之事，以恬静为快乐，在清虚的环境寻求最大的幸福，因此，他的寿命就无穷尽，与天地同寿。这就是圣人的养生方法啊！

天气在西北方是不充分的，所以西北方属阴，而人右边的耳目也就不如左边的耳聪目明。地气在东南方是不充盈的，所以东南方属阳，而人左边的手足也就不如右边的灵活。

黄帝问道：这是什么道理？岐伯回答说：东方属阳，阳气是精华聚合在上部，上部旺盛了，下部就必然虚弱。就会出现耳聪目明，手足却有不便的情况。西方属阴，阴气是精华聚合在下部，下部旺盛了，上部就必然虚弱。就会出现耳不聪目不明，而手足却灵活有力。所以同样是感受了外邪，如果在上部，那么身体右侧就较重，如果在下部，那么身体左侧就较重。这就是天地阴阳之气不能无所偏胜，而在人身也有阴阳左右的不足，身体哪里虚弱了，邪气就会乘虚停滞在哪里。

所以天有精气，地有形质；天有八节的，地有五方的。因此，能成为万物生长的根本。阳气轻清而升于天，阴气重浊而降于地，所以天地的运动和静止，是由神妙的变化来把握的，因而能使万物的生、长、收、藏、循环往复，永无休止。只有那些贤明之人，对上，顺应天气来养护头颅；对下，顺应地气来养护双脚；居中，则依傍人事，来养护五脏。天之气与肺相通，地之气与咽相通，风之气与肝相应，雷之气作用于心，五谷之气感应于脾，雨水之气滋润于肾。六经好像大河，肠胃好像大海，九窍好像河流。以天地的阴阳来比喻人身的阴阳，那么人的汗，就好像天地间的雨；人之气，就好像天地间的风；人的暴怒之气，就好像雷霆；人的逆气，就好像久晴不雨。所以养生如不符合天地之理，那就要发生疾病了。

所以邪风的到来，有如暴风骤雨。善治病的医生，在病邪刚侵入皮毛时，就给以治疗；医术较差的，在病邪侵入到肌肤时才治疗；更差的，在病邪侵入到筋脉时才治疗；再差的，在病邪侵入到六腑时才治疗；最差的，在病邪侵入到五脏时才治疗。假使病邪已经侵入到五脏，那么治愈的希望与死亡的可能性同样大。人们如果感受了天的邪气，就会使五脏受到伤害；假使感受了饮食的或寒或热，就会使六腑受到伤害；假使感受了地的湿气，就会使皮肉筋脉受到伤害。

所以善于运用针法的人，观察经脉虚实，有时要从阴引阳，有时要从阳引阴；取右边以治左边的病，取左边以治右边的病；用自己的正常状态来比较病人的异常状态，从在表的症状去了解在里的病变，这是为了观察病的太过和不及的原因，如果真看清了哪些病是轻微，哪些病是严重，再给人治疗疾病，就不会失败。

善于治病的医生，看病人的色泽，按病人的脉搏，首先要辨别病属阴还是属阳。审察浮络的五色清浊，从而知道何经发病；看病人喘息的情况，并听其声音，从而知道病人的痛苦所在；看四时不同的脉象，因而知道疾病生于哪一脏腑；诊察尺肤的滑涩和寸口脉的浮沉，从而知道疾病所在的部位。这样，在治疗上，就可以没有过失。但追本溯源，还是由于在诊断上没有错误。

所以说：病在初起的时候，用刺法就可治愈，若在邪气盛时，就需要等邪气稍退再去治疗。病轻的时候，要加以宣泄；病重的时候，要加以攻泻；在它痊愈的时候，则要巩固之，防其复发；形体羸弱的，应设法温暖其气；精气不足的，应补以其有形的味。如病在膈上，可用吐法；病在下焦，可用疏导之法；病胸腹胀满的，可用泻下之法；如冒风邪的，可用辛凉发汗法；如邪在皮毛的，可用辛温发汗法；病情发展太重的，可用抑收法；病实证，可用散法或泻法。观察病的阴阳，来决定用剂的柔刚，病在阳的，也可治其阴；病在阴的，也可治其阳。辨明气分和血分，血实的就用泻血法，气虚的就用升补法。

(未完待续)



# 乳腺癌与中医药干预

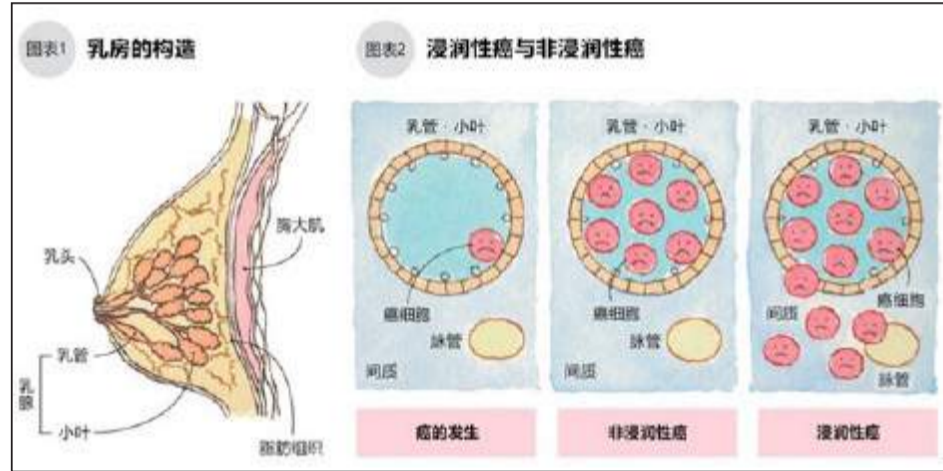
作者 袁作彪

## 一、医学简介

2020年,全球有230万名妇女被诊断患有乳腺癌,有68.5万人死亡。截至2020年底,在过去五年里,共有780万名在世妇女被诊断患有乳腺癌,使其成为世界上最常见的癌症。在全球范围内,女性因乳腺癌而损失的残疾调整生命年数比任何其他类型的癌症都多。世界上每个国家的妇女在青春期的任何年龄都会发生乳腺癌,但在晚年的发病率会越来越高。

乳腺在乳房内呈放射状,单侧乳房内有15~20个乳腺。在乳腺上发生的恶性肿瘤即为乳腺癌。乳腺是分泌乳汁的组织,主要包括制造乳汁的小叶和运送乳汁的乳管(图1)。

小叶和乳管细胞异常增殖后乳腺癌就发生了。癌细胞局限于小叶或乳管上皮细胞内的为“非浸润性癌”,癌细胞扩散到小叶或乳管外的为“浸润性癌”(图2)。非浸润性癌不威胁生命,浸润性癌的微小癌细胞可能扩散到身体其他部位,需



进行全身治疗。

约有一半的乳腺癌发生在除了性别(女性)和年龄(40岁以上)以外没有其他可识别乳腺癌风险因素的妇女当中。某些因素会增加患乳腺癌的风险,包括年龄增长、肥胖、有害使用酒精、乳腺癌家族史、辐射暴露史、生殖史(如月经开始的年龄和首次怀孕的年龄)、使用烟草和绝经后激素治疗。不幸的是,即使所有潜在可变风险因素都可以控制,也只能将患乳腺癌的风险最多降低30%。

从20世纪80年代到2020年,高收入国家的年龄标准化乳腺癌死亡率下降了40%。已经成功降低乳腺癌死亡率的国家已经能够实现乳腺癌死亡率每年下降2%至4%的目标。

世界卫生组织全球乳腺癌行动(GBCI)的目标是让全球乳腺癌死亡率每年下降2.5%,从而在2020至2040年期间在全球范围内减少乳腺癌死亡250万人。全球乳腺癌死亡率每年下降2.5%,到2030年乳腺癌死亡减少25%,到2040年70岁以下女性乳腺癌死亡率减少40%。实现这些目标的三大支柱是:早发现,促进健康;及时诊断;和全面的乳腺癌管理。

当一个人被确诊患有乳腺癌(breast cancer)时,医师会判定乳腺癌的阶段,这样可以让双方都了解到患者体内患癌的程度,暨癌细胞是否扩散到乳腺以外的部分,如果已扩散,扩散的程度是多少。癌症的阶段常常和一个患者的预后判断和治疗指南紧密联系在一起。

乳腺癌的阶段判定(stages)从零期开始,一直到四期为止。数值越低,代表癌症扩散的程度越低。

零期(Stage 0)乳腺癌是一种非介入性症状,有时也称作癌症前期(pre-cancerous)。零期乳腺癌包括乳腺导管原位癌(DCIS)和小叶原位癌(LCIS)。这些疾病不会危及生命,但是经过一段时间后,如果没有及时治疗,它们会具有侵入性。这两种疾病都会增加患者未来患乳腺癌的风险。

一期(Stage I)乳腺癌通常会有一个小于等于两厘米的肿瘤,但是这个肿瘤还没有扩散到乳房以外的部分。几乎所有一期乳腺癌都是可以治愈的。

二期和三期(Stage II and III)乳腺癌包含了中型和大型肿瘤,以及阳性淋巴结肿瘤。随着现代乳腺癌疗法的发展,二期和三期乳腺癌常常是可以治愈的,但是很多二三期乳腺癌的痊愈也离不开其它的辅助疗法。

四期(Stage IV)乳腺癌指癌症已经转移到身体的其它器官,往往至骨骼、肺部或肝部。四期乳腺癌也被称为转移性癌症(metastatic cancer)。

乳腺癌治疗可能非常有效,达到90%或更高的存活率,特别是在及早发现这种疾病时。治疗通常包括旨在控制乳房、淋巴结和周围区域疾病的手术和放射治疗(局部控制)以及旨在治疗和/或降低恶性肿瘤扩散(转移)风险的全身治疗(口服或静脉注射抗癌药物)。抗癌药物包括内分泌(激素)疗法、化疗以及在某些情况下的靶向生物疗法(抗体)。乳腺癌手术的种类,从乳房保留手术到乳房切除术,有不同的手术方式。

乳腺癌的预后和其分期有很大关系。例如,导管原位癌(Ductal Carcinoma in Situ, DCIS),即使涉及整个乳房,正规治疗的话,仍然有很好的预后,10年无病生存率约98%。所以早期筛查和诊断很重要。

## 二、中医优势

中医认识和治疗乳腺癌的辩证思想及方法是在长期观察和临床实践基础上形成的,在病因病机认识、辨证施治和病案积累等方面已形成一系列行之有效的方法,这些思想和方法至今仍有很高的理论意义和应用价值。重点是中医药治疗乳腺癌的毒副作用相对较小且在弥补西医疗疗乳腺癌的不足之处有协同作用,在乳腺癌、降低复发率、延长患者生存及提高患者生存质量等方面亦有显著效果。

## 三、中医病机

中医认为乳腺癌的病因主要为外邪内侵及正气不足所导致的脏腑、经络、气血、津液和阴阳失调,导致乳房生理功能异常。历代医家对本病因的认识主要有:

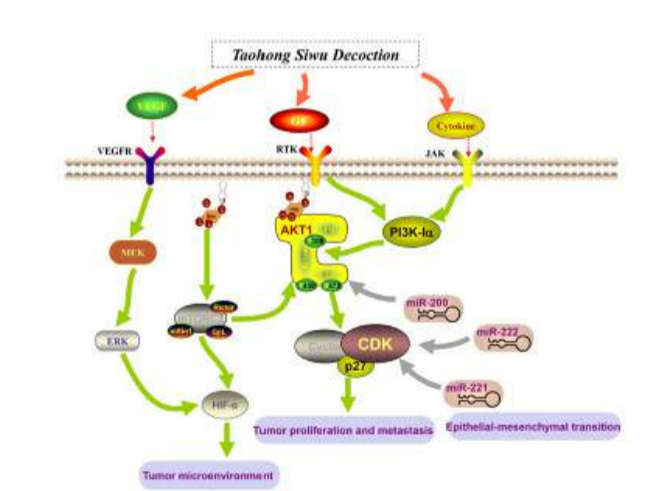
- (1) 六淫外侵,邪毒留滞:邪毒侵袭,寒、湿、热等外邪及邪毒侵袭人体,久则煎熬气血津液而致痰瘀凝滞,结聚于乳络而成乳岩;
- (2) 正气不足,气血两虚:此为病发生的内因和根本,气虚引邪客于乳络则患本病;
- (3) 内伤七情:即精神致病因素,此为乳岩发病的主要原因;
- (4) 饮食劳倦:恣食膏粱厚味,损伤脾胃,脾胃运化失司,则清阳不升,浊阴不降,留于中焦,滞于隔间,生湿聚痰,酿痰生热,以致经络不通,气血不行,气滞、痰浊、血瘀等病理产物滞于乳络则可变生乳岩;
- (5) 毒热蕴结:由于气郁痰浊积聚或气滞血凝,积久化火成毒则毒邪蕴结,结成坚核;
- (6) 先天禀赋:即父母双方所赋予的遗传性,也包括子在母体内发育过程中的营养状态,以及母体在此期间所给予的种种影响;

总之以上病因导致肝肾不足,冲任失调,月经不正,气血运行不畅,经络阻塞而发病。

《实用中医肿瘤学》将术前乳腺癌证型分为“肝郁气滞型、冲任失调型、热毒蕴结型、气血两虚型”四型。肝郁气滞型为乳岩早期,以肝郁脾虚、血瘀痰凝为病理特点;冲任失调为肝郁气滞、肝肾亏虚、气滞血瘀、乳络不畅;热毒蕴结型为乳岩中晚期,热毒浸淫,局部扩散;气血两虚型为乳岩晚期,正虚邪实,气阴两亏。

## 四、梅奥诊所关于针灸对乳腺癌患者的经验

梅奥诊所在去年在《癌症的支持治疗(Supportive Care in Cancer)》杂志上,发表了他们医院关于针灸对乳腺癌患者的经验。他们对241位患者进行了问卷调查,其中82.1%(193例)的患者反映从针灸治疗中获益。其中24.1%(57例)的患者得到了显著改善甚至症状痊愈。接受针灸治疗最主要的症状是淋巴水肿和头痛。超过74%的患者在第一次针灸或者少数几次后,



就得到了显著的改善。

## 五、中药药理研究

已有的数据表明,中药有效成分可以抑制乳腺癌细胞生长和增殖,诱导乳腺癌细胞凋亡,干扰癌细胞转移和干扰乳腺癌细胞微管作用。一些含有植物雌激素成分的中药具有影响内源性雌激素合成、抗增殖、诱导细胞凋亡等生物学效应。特别需要强调的是中药对肿瘤细胞多药耐药性的作用。后者是影响肿瘤化疗的主要障碍,中药可以大大降低抗肿瘤治疗疗效。中药治疗肿瘤不是通过对单个靶点的作用完成,而是通过增强免疫功能、降低血管内皮生长因子表达、对凋亡相关基因调控表达、逆转肿瘤细胞多药耐药性、或是直接杀灭肿瘤细胞来实现。中药对肿瘤细胞的多靶点治疗作用,被越来越多的

相关实验证实。

另外,中药方剂也被证明对肿瘤有抑制作用。例如,桃红四物汤可以改善肿瘤微环境,抑制肿瘤增值和远处转移以及抑制上皮细胞-实质细胞的转化等(见上图)。

## 六、国医大师周仲英经验

周仲英认为肝气郁结是乳腺癌发生发展的关键。其病位在乳房,与肝肾关系密切,涉及脾、胃、胆。其主要病理因素为痰、瘀、湿,与癌毒相互兼夹;病程较长,病情反复,证候复杂,总体病机特点为内虚与毒聚并存。总的治疗原则是祛邪为主,兼以扶正;根据各病理因素兼夹主次的情况,治以疏肝解郁、活血化痰、软坚散结、清热解毒、利湿化痰等法。

强调最虚之地便是客邪之所,因此治疗当以驱邪为主,辅以太扶正,使邪去自安,同时安身之处稳固。当然,用药也当选用驱邪不伤正之品。酌情选用如清热解毒类药物:白花蛇舌草、半枝莲、功劳叶、漏芦、石见穿、蒲公英、土茯苓、山豆根、重楼、肿节风等;软坚散结类药物:山慈菇、土鳖虫、炮穿山甲、炙鳖甲、海蛤壳、生牡蛎等;化痰解毒类药物:南星、夏枯草、炙僵蚕、桑白皮、葶苈子、白芥子、法半夏、海藻、昆布等;活血化瘀类药物:三棱、莪术、桃仁、红花、王不留行、水蛭、当归、五灵脂等;有时对于正气充足、癌毒炽盛患者,可用以毒攻毒之品,如全蝎、蜈蚣、蟾蜍、蜂房、马钱子、红豆杉等虫类药或毒性药,以入络搜剔、祛邪解毒。

## 七、个人经验

对于乳腺癌,我个人仍然推荐针灸结合中医一起治疗,也重视肝气郁结的治疗。因为很多乳腺癌患者在发病前都有长期的精神刺激病史。常用的主要穴位是百会,曲池,合谷,足三里,三阴交,太冲,涌泉等,要用电针。可以加安眠穴以及其他具有缓解情绪的穴位,耳针也可以适当选用。

在中药方面,要加入一些具有回乳作用的中药如麦芽,生麦芽或炒麦芽。这些药物具有调节女性激素如催乳素,雌激素和孕激素的作用,还可以软坚散结,合理应用,可以加快肿瘤消退。

另外,根据中药药理研究结果,可以适当选择具有直接抑制或杀死癌细胞的中药。例如:白花蛇舌草有直接的细胞毒作用,诱导癌细胞凋亡,类生物调节,抗肿瘤多药耐药,抗肿瘤血管生成,对细胞信号通路的影响等作用,对多种肿瘤均有效;半枝莲有对细胞直接的细胞毒作用,并可以诱导肿瘤细胞凋亡、抗转移,类生物反应调节,调节肿瘤细胞表达,抑制肿瘤血管生成等作用;七叶一枝花有直接的细胞毒作用,诱导癌细胞凋亡,类生物反应调节,影响癌基因表达,抗肿瘤血管生成等。在选用的时候要注意和中医证型相匹配。

## 八、结语

现代西医科学与传统中医理论分属于两个不同的理论体系,中医药讲究的是个体化治疗,辨证论治是中医药治疗的特色和核心,其精华是调节人体内环境,通过多靶点、多部位发挥作用。其作用是从整体出发,调整机体阴阳、气血、脏腑功能的平衡。辨证施治、随证选方是中医治疗强项,其思想理论、治疗方式及疗效是现代科技所无法替代的。

随着医学进步和医学模式的转变,乳腺癌治疗已不再是单纯地追求治疗效果,提高患者生活质量越来越受到重视。目前,中西医互补疗法已被越来越多人接受,以更接近“自然”的方式追求健康、改善生活质量。中西医并用治疗乳腺癌是临床医学进步和发展方向,我们应该充分发挥中医预防和治理乳腺癌的作用及优势,使中医药防治乳腺癌成为现代临床乳腺癌综合治疗中的重要手段之一。

申明

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

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

## 作者简介



袁作彪,明尼苏达州注册中医针灸师。1993年毕业于江西中医学院,获医学学士学位。2000年毕业于上海中医药大学,获中医临床医学博士学位。2012年起担任上海市特聘教授。曾先后学习和工作于上海中医药大学附属龙华医院,上海交大医学院附属瑞金医院,前者为少数的国家中医肿瘤临床中心。曾于明尼苏达州大学医学院外科从事胰腺癌以及胰腺炎的转化医学研究。如需要咨询相关信息,请访问

其诊所网站:

www.yiacupuncture.com, 或电话咨询612-512-9051, 微信号: 434-227-2863. 诊所地址: 7400 Metro BLVD, #385, Edina, MN 55439

# 老年听力障碍(+)

周志益博士(明州)

## 耳鸣耳聋, 警惕听神经瘤

耳鸣、耳聋是中老年常见的症状, 其发病原因多, 一旦出现持续耳鸣、单侧耳聋, 则应警惕听神经瘤。

听神经瘤起源于听神经鞘, 是一种典型的神经鞘瘤, 是后颅窝中最常见的肿瘤, 占桥脑小脑角区肿瘤的75%~80%, 发病率约1/10万人, 多发年龄30~60岁, 无明显性别差异。

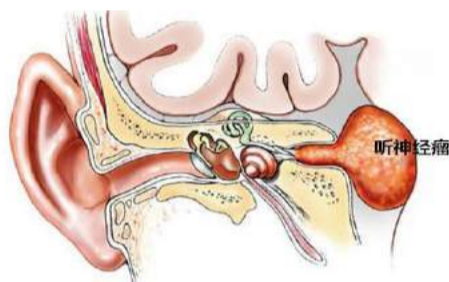
听神经瘤常被认为是脑肿瘤, 但其实并不位于脑实质内, 而是长在听神经的前庭支上。它属于良性肿瘤(非恶性非癌), 通常生长缓慢。

听神经瘤病程长, 首发症状几乎都是听神经本身的障碍, 如患侧耳鸣及耳聋, 耳鸣为高音调, 似蝉鸣或汽笛声, 并为连续性, 常伴听力减退。随着瘤体的增大可出现面神经功能异常(面部肌肉的抽搐)三叉神经功能异常(颊部、颧骨隆突处的感觉麻木或麻刺感)及脑干和小脑受压症状(偏身感觉减退, 共济失调, 步态不稳、辨距不良、语言不清和发音困难), 如不及时治疗会随时发生脑疝而危及生命。

临床症状出现频率: 57%的患者有耳部症状(听觉障碍、耳鸣)。约有26%的听神经瘤患者表现为突发性耳聋, 而在所有突发性耳聋患者中约有1~2.5%最终诊断为听神经瘤, 应注意突发性耳聋的康复并不能排除听神经瘤的可能。耳鸣是第二常见的症状, 并可在听力下降之前就出现, 因此单侧耳鸣亦应警惕听神经瘤的可能。故凡中年前后出现听力障碍的患者如无其他原因如外伤、中耳炎等, 均应警惕听神经瘤, 应及早到医院就诊并进行听力检查及影像学检查(颅脑CT或MRI检查)。

目前, 对于听神经瘤, 已有许多有效治疗方法。如果是小肿瘤, 可采用随访观察的方法, 定期进行磁共振成像检查; 亦可行γ一刀治疗。若有生长则需立即进行手术治疗, 手术切除应是首选的治疗方法。

听神经瘤手术已有整整一百年的历史。由于手术技术不断提高, 手术死亡率不断下降, 治疗效果显著提高。目前, 对于直径 <3.5厘米, 无脑干受压者, 手术死亡率已极低, 绝大部分病人可获得面神经保留, 几乎所有的病人都能做一期全切除。大多数病人手术后可以继续他们积极的、正常的生活和工作。(共济失调人体的姿势保持与随意运动的完成, 与大脑、基底节小脑、前庭系统、深感觉等有密切的关系。这些系统的损害将导致运动的协调不良、平衡障碍等, 这些症状体征称为共济失调。)



下期我们会介绍 [听力知识连载-老年听力障碍(十一)] 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

# 服用维他命的最佳时间



很多人会固定在早上或晚上吃保健品, 其实, 保健品也有自己的脾气, 在最合适的时间服用, 吸收更快, 效果更好。有关专家对常见保健品的服用时间进行了总结。

### 水溶性维生素: 早饭前吃。

通俗地讲, 维生素可分为水溶性和脂溶性。有研究发现, 维生素B、维生素C等水溶性维生素, 早上8点吃饭前的半个小时前服用, 吸收效果最好。因为它们酸性环境中比较稳定, 在碱性环境下破坏较多。餐前服用, 在胃酸的作用下, 它们更容易被小肠吸收。

### 脂溶性维生素: 早餐后用。

常见的维生素A、D、E、K等, 都是脂溶性维生素, 最好早餐吃完后就服用。这是因为, 早餐摄入的脂肪会刺激胆囊收缩, 排出胆汁, 从而促进脂溶性维生素的吸收。

### 镁: 与食物同服。

适量补充镁元素, 有助于降低心脏病、失眠风险, 但部分人可能腹泻。将镁补充剂和食物一起吃, 能在一定程度上预防腹泻。但是, 不要将镁和钙一起补, 以免影响钙的吸收。

### 钙: 睡前补。

骨质疏松患者, 适量补钙能缓解病情。一般来说, 钙补充剂在睡前服用效果更

好。因为夜晚是骨骼组织新陈代谢的高峰期, 此时血钙浓度比较低, 钙吸收性相对来说会增强, 补钙效果更好。晚上补钙还有利于肌肉放松, 能更好地入睡。

### 鱼油: 晚餐后用。

鱼油对血脂有一定的调节作用。临床观察发现, 鱼油在晚饭后服用, 吸收最好。需要注意的是, 不能将鱼油和其他任何保健品及药物一起吃。这主要有两个原因, 一是鱼油中的欧米伽-3脂肪酸会影响药物与其他保健品的吸收; 二是鱼油摄入量过多会导致胆固醇降低等不良后果, 同样会增加心脑血管疾病、卒中的风险。

### 辅酶Q10: 搭配牛油果。

辅酶Q10能在人体内合成, 在葡萄糖转化为能量的过程起到了重要作用, 对维持心脏的正常功能必不可少。还有研究显示, 适当补充辅酶Q10对保护心肌、预防心衰有辅助作用。在进餐时, 将辅酶Q10与富含“健康脂肪”的牛油果搭配, 可以促进其吸收, 更好地被机体利用。

### 硫辛酸: 空腹吃。

硫辛酸具有一定的抗氧化作用, 能在一定程度上保护神经、延缓衰老。一般来说, 空腹服用吸收最好, 建议在饭前半小时或饭后两小时后服用。

## 痔疮患者的福音

### IRC 疗法



采用美国最新无痛性红外治疗仪

治疗一次只需2分钟, 一个疗程平均治疗4次

不手术, 不住院, 无痛苦, 随治随走, 疗效显著。

### 自费病人优惠



## 痔疮去无踪, 生活更精彩

診療中心電話: (952) 922-9999 (英文)

王氏裝修公司

One Stop 诊疗中心:

6545 France Ave S. Suite 290.

Edina, MN 55435

周一、二、四、五

## 杨瑛会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

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

明州執照注册會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國注册會計師協會會員

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险

服务范围: 公司财务, 人工, 税务, 审计, 成立公司, 牌照,

IRS代理, 个人报税, 组织财税

服务群体: 公司, 个人, 组织

服务语言: 英语, 国语, 粤语



新地址

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

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

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



## 三個星期的胎兒就有了心跳!

如果您意外懷孕, 請千萬不要墮胎, 我們可為您提供免費服務。請珍惜生命!

請電

651-771-1500

1-800-712-4357

www.optionline.org

Yifan Fund

Pro-Life Action Ministries

(有中文翻譯)



六個星期胎兒的照片

# 北大荒的回忆

作者 平静美湖 (明州)

(接上期报纸 2022 年 01 月 07 日 B11 版)

## (五)

农村学校里每年有农忙假。春天老师领我们到地里除杂草；秋天到地里捡收割后漏下的谷物和豆类。冬天要拔豆秧根取暖和积肥。

除杂草可累死人了。我趴在垄上，认真辨别苗和草，生怕拔错了，结果落到了最后。冬天积肥更难，妈妈带着我们到处找，也没找到多少。都被农民们早收光了。我想在学校表现好一点，和妈妈商量做黑板擦送给老师。学校老师用块破抹布擦黑板，很不方便。妈妈用剪刀裁下一快旧毡子，再找块手掌大的木头，钉上毡片，做些黑板擦送给学校。校长，老师们非常喜欢，路过我家时，总会和妈妈打声招呼。

有一天，班里一个同学把她的妹妹带到教室里上课，老师什么也没说。我问同学怎么回事？他们都说可以带弟弟或者妹妹去学校。只要他们不影响上课。还有这么好的事情，我也想带妹妹来！

我回到家里，对妹妹说“明天我带你去学校上课，挺好玩的。”

妹妹一定是在家里呆烦了，高高兴兴地答应了。第二天，我们俩一起坐在教室里，语文课她跟我们一起念课文。上数学课的时候，我找出一个空本，在上面画上“十”、“一”、“x”、“/”、“=”号，她再按照老师要求填写进数字，很快她学会了算术。语文和数学书都是学期初预定的、没有多余。妈妈照着我的书用白纸抄写下来，钉了两本书给她用。课间休息我们排队走步，她最矮，总是打头。学习打算盘，她在班级里打得最快。就这样，她成为我们年级的一员。

## (六)

放学后没事，我到隔壁的三姐家玩。三姐没有妈妈，爸爸下地里干活，两个姐姐都有自己的家，很少回来。她常来找我玩，时不常地让我惊奇：比如烧虫子或烤鸟吃之类。她家有个大黄狗最近下了三个小狗崽，我也想要一个，她有点舍不得。

“三姐，我叔叔前几天从市里来，给我带了一个有香味的橡皮，你想不想要？”我问。

“让我闻闻！”她睁大眼睛看着我。我小心翼翼地兜里掏出一块象糖块一样的新式橡皮，她放到鼻子上，“嗯，好甜啊！”

“不能吃，只能闻，可以上学用，别人还没有呢。我用它换你的小狗”我接着加油。

“好吧，你要哪一个？”

“就这个黄色的吧。”我指着那只胖胖呼呼，爬在它妈妈旁边的黄呼呼的小生物。

我抱着小狗崽，高高兴兴地跑回家里。妈妈一看，不高兴了，“你自己养哎！”

我找了个小筐，放进一些草，又和妈妈要了米汤喂它。我抱着它，高兴得不得了。到了晚上，我想把它放到屋里，妈妈说它会全家人吵醒，

还会在屋里面大小便，我只好把它留在厨房里。小狗叫了一夜，第二天早上起来一看，它已经没有气了。我很难过，再也不敢想养狗的事儿了。

## (七)

妈妈和房东家的婶婶处的很好。她们互相交流生活经验。房东婶一年四季只穿一件灰棉衣、都已经黑得发亮了。脸上风吹日晒，三十几岁的人，看上去像个老太太。她教妈妈编柳条筐，鼓励妈妈养鸡和猪。妈妈教她做针线活儿和织毛衣。

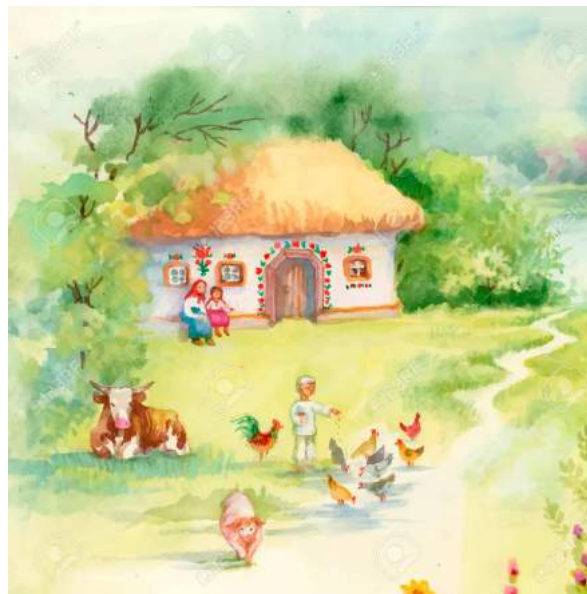
一天，我放学后跑进屋里，看见妈妈正在对着灯看鸡蛋，旁边还放了一个装满棉花裹着鸡蛋的篮子。

“妈你在干什么？”我问。

“我从邻居那里买了二十个鸡蛋和两个鹅蛋，咱们也自己孵小鸡和小鹅。”妈妈兴奋地告诉我。从那天起，妈妈精心地照顾这些蛋，每天移动和抚摸它们。用棉被保持温度，时常拿起它们放到灯旁仔细地看里面的变化过程。里面的黑影逐渐变大，逐渐可以看出鸡的模样。二十一天后，有的蛋开始动，小鸡先把蛋壳咬个小洞，再顶出一个裂缝，裂缝逐渐变大，最后小鸡从里面钻出来。也有的小鸡出来有困难，妈妈就帮助它们，最后大多数成活了。只有几个蛋，小鸡还没长成就死了。鹅蛋要再有二十八天。两个鹅都活了。

我们在窗前修了一个鸡窝，它们一长大就住到窝里，白天在院子周围跑着玩。妈妈训练它们，只要一敲饭盆响，她们就跑过来吃东西、喝水。

一天放学后回到家里，雨刚停，太阳开始出来了。两只毛茸茸的小鹅正在院子里的小水坑里



玩水。我眼睛一亮，它们一定会喜欢到大水塘里游泳。我赶上它们，走到村前的水塘，把它们放到里面，它们进去游了几下就往外跑。我想“鹅生来就会游泳，你们得锻炼身体。”又把它们赶回到水里。几分钟后，我惊了：一只小鹅翻了，我跑到水里抱出它来，带上另一个鹅，跑回家里。妈妈想尽一切办法，也没能把它挽救回来。

剩下的一只鹅一天天长，变成一只美丽的

大白鹅。它每天出去，晚上回到窗前的窝里。有一天它没有回来。我和妹妹到周围的邻居家打听，没有下落。有一个邻居偷偷告诉我，她家的邻居前几天杀了一只大白鹅。

## (八)

爸爸来到村里后，一开始，每天到生产队里和农民们一起下地干活。在当地有文化的人人很少，他经常帮助农民们写写算算。一天，公社里的书记找他谈话，“你是有学问的人，帮助我们吧供销社搞好，账弄清楚。”爸爸服从组织的安排，每天去离家二里路的供销社帮助卖货和查账。

又一个春天到了，大地开始复苏。村周围的绿草开始长高，花也开始抽芽。这天，爸爸带回两只小白兔，一个公，一个母装在笼子里。同时买回一本养兔手册，我和妹妹心里太高兴了，认真读手册，按照书中说的、每天喂五六个黄豆粒，其它就是喂菜叶子。还教我们抓兔子的方法，我们都一一地照做。谁能想到，一天夜里，一只黄



鼠狼来了。第二天早上醒来，我们看到的是一个被弄坏的笼子和一些兔毛，唯一的希望就是他们逃跑了。我们在房子周围和邻居家到处找，最后在邻居家鸡窝里找到那只母兔，公兔没有了。这次爸爸重新加固了兔笼子，晚上我们把它放到厨房里，白天放出去和别的兔子玩。

几个月后，小白兔长大了，肚子也开始大起来。这时已经进入了冬天。一天夜里，我被兔子吵醒。因为太冷，谁也没起来。早上起来发现兔子下了五个小崽，身上红红的没有毛，都已经冻硬了。我伤心得不得了，发誓下次下崽时一定要注意。我们数着日子，过一周又要下崽了，可是兔子晚上没回家。我们到处找，问周围的邻居也没找到。后来，一个邻居说他看见另一家前几天炖兔肉，这下子真的没有希望了。

## (九)

听别的小朋友说“秋天落叶可以作烧柴”。我和妹妹放学后，从家里找出一人高的两个袋子，去村外去找树叶，找来找去，发现一大片林子。林子中间的盘地里堆了厚厚一层树叶，太好了！我俩使尽往袋子里装。不知不觉天已经快黑了。

妈妈在家里做好饭，见天马上就黑了，还没有我俩的影子，很着急。爸爸不在，只有周末才回家。她把弟弟托付给邻居的婶婶，跑到村前村后到处找，边走边喊“小滨、小平！…”走遍所有可能的地方，最后到了一片大林子边上，我俩终于听到了。“我们在这儿！”静静的林子周围回荡着我们的声音。

我们拖着重重的两袋树叶回家。妈妈严肃的警告我们：“以后不可以跑到那么远的地方！更不可以这么晚不回家。这个地方有狼，还可能有坏人！”

(未完待续)

原创小说

# 《狼口脱险》

作者: 张美琪 (明州)



作者的话: 我们说每个人心中都住着一个长不大的孩子。因此, 这是一部适合任何年龄段的儿童小说。这部作品的灵感来自于作者家的两只鸭子的真实故事。作者以拟人的手法, 通过动物的视角来探讨人类, 以及生命的秘密。将不同的角色深思后写进这部小说, 触动了每一个人心中最原始的那根弦, 以及宠物在治愈人类方面扮演的不可否认角色。

## 3 斯丹利的烦恼

第二天, 当斯丹利醒来时, 与狼的相遇似乎只是一个糟糕的记忆。像往常一样, 女主人准时为它们打开门, 并同时把斯丹利和玫瑰同时抱起来, 然后小心翼翼地走下台阶, 把它们放在地上, 她已经在水槽里装满了淡水, 然后在他们的碗里放了一些肉虫干, 温柔地看着他们狼吞虎咽, 告诉他们:

“斯丹利和玫瑰, 你们真是一对美丽的鸭子, 虽然我知道你们是一个男孩和一个女孩, 但我真的不确定到底你们谁可以下蛋, 我好期待你们再长大一点哦, 我的孩子。”

湖边的野雁朋友们向斯丹利和玫瑰召唤: “快来啊北京鸭, 到湖里捉小鱼吧别贪吃了!”

斯丹利和玫瑰听到大雁的呼喊, 立即转过头向湖边奔去: “嘎嘎嘎, 来了来了, 嘎嘎嘎~我们来了……”

女主人看着他们, 高兴地笑了起来: “祝你们今天过的愉快!”

“但我真的不确定到底谁可以下蛋? 主人说这句话是什么意思?” 斯丹利边追玫瑰边问自己, 有点儿担心。

在跟雁群一起游泳的时候, 斯丹利问玫瑰, 主人那句“我真的不知道到底谁才可以下蛋”是什么意思。玫瑰一脸无辜地摇摇头说: “我也不知道什么意思, 什么叫下蛋?”

于是斯丹利和玫瑰一起去问另一对木鸳鸯, 木鸳鸯双双摇了摇头, 他们也不知道下蛋是什么意思。斯丹利和玫瑰又去向正在树枝上吃松果的小松鼠, 小松鼠摆了摆手说: 我甚至不知道下蛋和一只松果有什么区别。小松鼠说完, 与斯丹利和玫瑰一起笑了起来。

一只年长的野雁听到了它们的对话, 扭过头来笑呵呵地对斯丹利说: “蛋是我们禽类维持生命延续的根, 斯丹利, 你的玫瑰很快就到下蛋的年龄了, 呱~呱~”。

斯丹利赶紧游了几下追上老雁问道: “那我呢? 我也可以下蛋吗?”

“傻小子, 我长这么大还没听说过男孩下蛋这一说, 呱呱~呱呱~呱呱~”老雁一边笑着, 一边游走了……

于是更多的疑问出现了: 鸭蛋是什么形状? 会不会说话? 它们生下来就会走路吗? 以及头上有没有叶子……就这样, 它们讨论了很久也没有结果。

又过了一些日子, 一天晚上, 玫瑰失眠了, 她不断的变换姿势, 感觉肚子里胀胀的: “斯丹利, 我觉得非常不舒服, 你能多给我一些树叶吗? 我想让自己安静下来”。

斯丹利回答说: “当然, 如果这样可以让你安静下来睡个好觉, 我其实不需要这么多的叶子”。于是斯丹利不断的把干树叶叼来送给玫瑰, 玫



瑰的窝暖和极了, 斯丹利还是不断滴送叶子, 把玫瑰的身体大部分埋了起来, 只露出脖子和脸。

“好了好了斯丹利, 现在我感觉好极了, 嘎嘎嘎, 你真是一位体贴入微的爱人。”玫瑰幸福地说着, 慢慢闭上了眼睛。

“晚安我亲爱的玫瑰, 希望你明天会好起来。”斯丹利依偎在玫瑰身边, 像一个美丽的守护天使, 很快, 他就睡着了。

第二天清晨, 玫瑰从温暖的窝里站起来, 吓了一跳。她发现身边多了一样东西, 圆滚滚的: “嘎嘎, 斯丹利, 快醒醒, 我想我知道什么是鸭蛋了, 我下蛋了!” 玫瑰边叫醒斯丹利边兴奋说。

斯丹利睁开眼睛, 也被眼前的一幕惊呆了: “哇! 好神秘的一个圆滚滚光溜溜的东西!”

斯丹利和玫瑰凝视着眼前的第一枚鸭蛋, 既惊讶又不知所措, 于是他们一起期待着主人发现。

## 4 第一枚鸭蛋

其实, 斯丹利和玫瑰的女主人很早就期盼这枚鸭蛋了, 她经常去湖边的草丛中寻找, 只是每次都失望而归, 有时候, 她甚至怀疑斯丹利和玫瑰会不会都是男孩? 但很快她又否定了这种念头, 因为斯丹利和玫瑰是完全不同的, 斯丹利的个子比较高, 身体也比玫瑰更强壮, 而且斯丹利叫声很短而且很小; 玫瑰的身体曲线更加柔美, 嗓音嘹亮动听, 所以主人觉得自己的判断不会错, 斯丹利是男孩, 玫瑰是女孩。

斯丹利和玫瑰在湖里嬉戏的时候, 主人很多次都在远远地注视他们。有几次, 她甚至看到斯丹利趴在玫瑰的背上, 把她推到水里, 但由于距离太遥远, 主人并没有看清他们谁把谁推到了水里。

“但是为什么都五个多月了还不下蛋呢?” 女主人问男主人说。

于是男主人上网查询, 据一个养鸭专业户说: 不要指望鸭子跟鸡似的去它们的窝里下蛋, 因为鸭子自己根本不知道自己下蛋, 她们的感觉就跟要拉屎一样, 走到哪里憋的难受了就一使劲儿下到哪里, 哪怕是正在湖里游

泳, 感觉屁股堵的慌就使劲儿, 直接把蛋下到水里, 然后继续前进, 也不回头看……

这条信息令斯丹利和玫瑰的主人非常失望, 于是女主人更加频繁地到湖边以及斯丹利和玫瑰经常玩耍的地方寻找, 她甚至还问过他们的邻居叔叔罗伯特, 罗伯特是一个善良的野生动物保护者, 斯丹利和玫瑰很喜欢他。因为他也经常到湖边喂野雁和木鸳鸯, 连同斯丹利和玫瑰一起喂。有时候斯丹利和玫瑰早上被主人放出来了, 没赶上罗伯特叔叔的早餐, 罗伯特叔叔还会专门再送一次早餐给它们。

罗伯特叔叔也没有看到过任何一只鸭蛋, 他也不知道这些鬼怪的精灵把蛋藏在了哪里。因此后来主人和



罗伯特叔叔都认为所有鸭子都把蛋下到湖里了, 到它们计划要小宝宝的时候才可能会藏在某处, 但那可能得到明年复活节了。

再后来, 女主人再也不去草丛里找鸭蛋了, 她最近几乎完全放弃了此事。

所以, 当主人像往常一样下楼放鸭子时, 被毯子蒙住鸭笼的斯丹利和玫瑰立即窃窃私语起来。

“斯丹利, 你听, 主人下楼来了, 嘎嘎~”玫瑰激动起来。

“嘎嘎, 我听到了, 嘘, 别说话, 我们看一看当主人发现这枚蛋时候的反应, 嘎嘎嘎~”斯丹利也跟着激动起来。他的小心脏甚至比平时快了半拍。

女主人边拿去毯子边打开笼子, 请斯丹利和玫瑰自己走出来, 但当她惊讶的发现了那枚鸭蛋的时候, 先是愣了一下, 然后拿起那枚鸭蛋惊叫了起来, 她兴奋地几乎到了愚蠢的地步, 就好像那枚鸭蛋不是鸭子下的, 而是她自己下的一样, 激动的眼泪都在眼圈里了。

女主人举着那枚鸭蛋尖叫着往楼上跑, 与正在下楼的男主人撞了个满怀, 女主人一手举着鸭蛋, 一手指着玫瑰, 激动的半天才说出下面的话:

“我, 我们的玫瑰, 你看, 你看……”男主人轻描淡写地扫了一眼女主人手里的鸭蛋, 摇着头去煮咖啡了。

斯丹利和玫瑰看着眼前发生的一切, 嘎嘎嘎地笑了起来, 他们没有想到女主人如此夸张, 会比他们俩还惊讶。

当女主人惊喜地把玫瑰下蛋的新闻告诉了他们的小主人阿妮娅时, 阿妮娅睁大眼睛, 大概有三秒钟, 就恢复了正常, 女主人问阿妮娅: “难道你不想看一看那枚鸭蛋吗?”

“不必了, 我知道鸭蛋长什么样。”然后, 阿妮娅摇着头笑了起来。

男主人接着对小主人阿妮娅说道: “你妈妈今晚有可能把它放到被窝儿里……”紧跟着又是一阵笑声, 斯丹利和玫瑰也跟着笑了起来。

阿妮娅用手捂住自己的额头表示无奈。

这时候, 女主人已经喜笑颜开地把玫瑰抱在了怀里, 转了好几圈, 她抱住玫瑰亲了又亲: “玫瑰, 你真是天下最美的鸭子, 我真是太高兴了! 谢谢你。”

玫瑰的眼里闪着幸福的光, 享受着主人的爱抚。只是斯丹利感到有点儿尴尬, 这还是第一次主人没有夸赞他, 也没有抱他……

(未完待续……)

# 住房




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

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

## University Food Hall

大学美食城  
诚招广告业务!

可张贴海报, 电视滚动播放, 摆放立式展牌等。

有意者请联系明州时报:  
(952) 688-2848



## 陳桂芳

房地產專業經紀人

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



## Karen Xiao 肖堯

651-272-9178

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



天马迅达快递 明尼苏达门店  
 www.worlddaps.com

### 美国最大的华人快递公司

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

诚信企业, 服务快捷, 欢迎合作, 安全必达

请拨 612-385-1263 查询

## 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



明州房地產專業經紀人

## 趙廣平

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



## Midwest GIR Group

### 私募投资

651-373-4569  
 info@midwestgirg.com

主要业务: 地产投资, 物业管理

## 生活服务

## 常青老人中心

中心负责人: 吴玮 (Sally Wu)  
 电话: 952-465-1704  
 地址: 800 Boone Ave, N.  
 Golden Valley, MN 55427

## 华人社会服务中心

地址: 4111 Central Ave NE, Suite 200A  
 Columbia Heights, MN 55421  
 网站: www.csscmn.info  
 952-200-8972 (李怡)

## 美国中医学院

### 中医健康中心

651-631-0204

## 装修翻新 装潢材料 汽车维修 其它服务



## 美国 ↔ 中国

海陆空运 低至1.5美金/磅  
 新客户寄件回国享有20%折扣  
 厚德载物 尽心服务  
 免费代购 转运回国



## 二胡招生

612-479-3700

## TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC

### 双城大理石折扣店

地址: 11521 Eagle ST NW #10  
 Coon Rapids, MN 55448  
 TEL: 763-862-0888  
 Benny: 917-353-6939

## 段峰建築設計事務所

地址: 7096 East Fish Rd.  
 Minneapolis, MN 55311  
 电话: 612-326-3000  
 fduan@duancorp.com



## 常青老人中心

聘请全职有经验的司机  
 联络人: Sally Wu, 952-465-1704

## 精诚装修公司

651-505-8888  
 (王先生)  
 Stone Construction LLC  
 MN Lic: BC 746948  
 stone5058888@gmail.com

## 陳寬車行

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

## RETECH PAYMENT SYSTEMS

### RETECH PAYMENT SYSTEMS

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



## 美國之聽

English  
 651-528-7868  
 中文  
 651-324-4589  
 Jerry Zhou, Ph.D.  
 周志益博士  
 www.HearingOfAmerican.com  
 service@HearingOfAmerican.com

# 诚聘中文教师



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

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

## 安全餐,让您放心用餐 大学美食城等您来!!!

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

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



### 广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848

《明州时报》诚招报纸投递员  
无需工作经验,每两周工作一次,每次4-5个小时;要求工作踏实负责,需要自己驾车,待遇从优。

有意者请联络: 952-688-2848

## 餐館請人

Roseville 中餐館 誠請一名  
洗碗打雜工,有意者請電:  
612-708-8405

## Simplee Pho 飯店請人

15265 Galaxie Ave  
Apple Valley, MN 55124  
誠請炒鍋 1 名  
雜工 1名  
打包外賣 1 名  
電活 651-246-4871

## 酒品店誠招

一名助理經理,一名收銀員  
工作時間靈活,待遇高,需要有工卡  
工作地點位於 West St Paul  
有意者請  
電話:952-652-3930 [留言或短信]

## 龍星商場DragonStar 誠招燒烤師傅

要求有工卡,有經驗  
工作地點位於 St. Paul  
有意者請聯繫 Lee  
電話:651-307-2972

## 會計事務所 貸款

### 劉紹虹會計師事務所



612-638-2676 612-432-1476

### 楊蓉會計師事務所

A Certified Public Accounting Firm

651-784-7211 (O)  
651-206-1799 (C)

email@rongyangcpa.com  
www.rongyangcpa.com

### 鄧治剛會計師事務所

電話:  
651-917-0809

地址:  
1751 County Rd B W.  
Suite 107,  
Roseville, MN 55113

## 新家园貸款

毛矛 (Maggie)  
612-940-7275 (Phone)

## 鄭巍 Wei Zheng

Mortgage Loan Officer  
專職貸款專家 明尼蘇達大學博士

執照: NMLS# 1413868  
電話:(651) 428-8190 (cell)  
信箱:wzheng@firstmortgagemn.com

## 美西貸款

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

## 法律諮詢

## 保險 理財

**黃唯律師樓**

612-469-9888  
216-566-9908

7900 International Dr. Suite 300  
Bloomington, MN 55425

**LTA INSURANCE**

明州最具競爭力的保險代理

電話: 651-735-1284  
地址: 1711 W County Rd, Ste 330N,  
Roseville, MN 55113

**全統理財事務所**

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

地址 1935 County Rd B2 West  
Suite 225  
Roseville MN 55113

**考西葉氏律師事務所**  
CAUSEY & YE LAW  
諮詢電話: 612-990-8592  
網址: www.causeyylawgroup.com

業務範圍  
移民| 商務| 刑事  
民事| 家庭| 留學

**誠信保險**

2021年醫療保險從新開放期  
02/16/2021 至 05/17/2021  
歡迎致電諮詢, 提供免費報價! 電話:612-999-8973  
7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439

大學及規  
助稅專  
學金務家

**Michael Chen 408-246-6900**



明州專業房地產經紀人

# 陳桂芳

Aileen Chan

精通:粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗  
客觀的分析  
忠誠的建議  
滿意的服務

無價

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

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



# 二胡

Erhu (Chinese Violin)

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

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

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

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

# 招生

Lesson Offerings



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

郑伟民老师拥有十六年的教学经验及十八年的丰富乐队及舞台经验,曾担任新加坡吉丰华乐团的代首席和二胡指导。近年蒙幸得到张玉明二胡大师为师。

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

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

# 全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休計劃



大學儲蓄  
& 規畫



護理及殘障  
保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩  
651-494-2074

公司地址 1

1935 County Rd B2 West :  
Suite 225  
Roseville MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185  
Edina, MN 55435



Sally 为云  
952-200-9881

# Midwest GIR Group

(Midwest Greater Investment Return Group)

Midwest GIR Group 私募投資  
為投資人量身定做地產項目



主要業務: 地產投資, 物業管理



地址: 3853 Central Avenue Northeast,  
Columbia Heights, MN 55421  
郵箱: info@midwestgirg.com  
電話: 651-373-4569



# Legacy Adult Daycare Center

## 常青老人中心

### 明州華裔托老機構第一家



自设专业厨房 专职执照护士 贴身药房取药  
自带公证办理 专员专办福利 豪华迅捷车队

聊天交友 扑克麻将 郊游垂钓 跳舞合唱 针灸按摩 中医健康  
超市购物 台球乒乓 野餐烧烤 下棋上网 咨询讲座 文化分享  
种菜采摘 散步徜徉 国画书法 英语课堂 早接晚送 迅捷舒畅  
BINGO CASINO 卡拉OK YMCA LIBRARY WECHAT



中心负责人:吴玮 (Sally Wu)  
电话: 952-465-1704  
邮箱: swu@hhcare.net  
地址: 800 Boone Ave, N.  
Golden Valley, MN 55427



Yama Zhong 仲菡

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

KELLERWILLIAMS  
CLASSIC REALTY

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

# 诚信保险

2022年医疗保险开放期

11/01/2021 至 01/15/2022

欢迎致电咨询, 提供免费报价! 电话: 612-999-8973



奥巴马医疗保险 老人医疗保险  
公司团体医疗保险 私人医疗保险  
牙医保险

微信号码: CX6129998973

MN LIC#: 40442030

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



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439