



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

每日疫情
明州时报



www.mntimes.org

2022年 04月15号 星期五 MINNESOTA TIMES 390 期

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

美国实施最新COVID免费治疗政策 一步到位服务 (One Stop Service)

美国刚刚推出的 <https://www.covid.gov> 网站上，向民众提供了一个非常方便的治疗新冠病毒的医疗服务：**一步到位服务 (one stop service)**。通过这个网址，人们通过搜索居家附近的一步到位服务，能够快速检测和开处方并配药。<https://www.covid.gov>网址，点入“Find a Test to Treat location near you”填进你的county后，即可看到附近可以提供检测和治疗服务的药房名单。

美国政府在3月29日发布的这个新的全国性的病毒“**Test-to-Treat 检测治疗**”计划，是为民众提供从检测到治疗“一步到位”的免费COVID-19治疗计划。

通过这项计划，在接受病毒检测时，如果检测结果呈阳性，并且治疗方法适合他们，就可以从医疗服务提供者那里获得处方，并在同一个地方配药。这些“一步到位检测治疗”站点已经在全国数百个地点开放，包括以药房为基础的诊所、卫生资源服务管理局 (HRSA) 支持的联邦合格医疗中心 (FQHCs) 和长期护理设施。

目前CVS, Walgreens, Walmart等药房都加入了这个行列，如果快速检测是阳性，患者可以马上得到最新研发抗病毒药品，比如五天疗程的辉瑞Paxlovid带回家自行服用，无需去医院或诊所看病，更不需隔离。全部费用由联邦政府买单，患者不需花费1分钱。

同时，人们还可以继续由他们自己的医疗保健提供者进行测试和治疗，民众可通过官方网站查询，并提供中文界面：<https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com/>。还可拨打1-800-232-0233 (TTY1-888-720-7489)，这里提供150种以上的语言翻译。

当前美国各地有两种治疗药物选择：辉瑞的Paxlovid

COVID-19 Test to Treat Locator

Faster, Easier Access to Life-Saving COVID-19 Treatments

[View Locations](#)



(帕罗维德)或默克的 Lagevrio (莫努匹韦)。

如果患者检测是阳性，就有资格接受治疗，可以从医务人员那里获得处方，并在同一个地点完成其处方配药。通过在家检测或其它检测场所获得COVID-19检测结果的患者，在符合条件的情况下也可以利用“从检测到治疗”Test to Treat服务地点，从医务人员那里获得处方，并当场接受治疗。

还有一些“从检测到治疗”Test to Treat地点也提供远程医疗服务选项。

白宫在一份简报中称：“在过去的14个月里，政府努力建立了9万多个疫苗接种点，免费提供4亿多个高质量口罩，向家庭发放免费检测盒，并建立了新的‘从检测到治疗’网点——人们可以在同一个地方接受检测并获得拯救生命的抗病毒药物”。“现在，只需点击一个按钮，就能找到相应的位置，并了解疾病控制与预防中心(CDC)发布的最新数据，了解其所在社区的新冠数据和状况。”

满足您所有的移民需求

MARGARET W. WONG & ASSOCIATES LLC
ATTORNEYS AT LAW

黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务

1978
年以来

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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

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

首选贷款 有更多选择

Integrity Property Financial Services LLC

Xiangang (Frank) Zhang

248-686-8155

frank.zhang@firstchoicemortgageipfs.com



民用住宅, 商业地产
买房贷款, 重新贷款

特别贷款项目:

- 1) 外国人身份贷款
- 2) 投资人不查收入贷款

虎年春节特别活动:

查收入贷款保证利率最低, 如果有更低报价, 可以匹配 (match) 并额外赠送100元红包!



利率低 效率高 费用少
种类多 服务佳 时机好

诚聘贷款经纪人

全职兼职均可, 公司提供培训。
联系人

Xiangang (Frank) Zhang
248-686-8155

frank.zhang@firstchoicemortgageipfs.com



公司地址:
3250 W big beaver rd, ste 120,
Troy, MI 48084
公司 NMLS ID 1147702
公司网站
www.firstchoicemortgageipfs.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



柳福生

Fisher Liu

NMLS#1468867

612-695-8909 (C)

Fisher.Liu@uswestfinancial.com

刘芳

Flora Liu

NMLS#1440542

612-361-9318 (C)

fliu@uswestfinancial.com



让我们专业团队和积累的丰富经验,
为您提供最优房贷方案!

地址: 2605 Fernbrook Ln N, Suite A, Plymouth, MN 55447

办公室电话: 952-400-6888

劉紹虹會計師事務所

專業服務, 享譽華人社區逾十年

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

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織

服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計,
公司設立, 資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218

Plymouth, MN 55447

電子郵件: Amber@liucpa.us; Nina@liucpa.us

Kelly@liucpa.us

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476

公司傳真: 612-465-6317

網址: http://www.liucpa.us



新家园贷款



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

Roseville发生激烈枪击案持续一小时之久!

明州Roseville警方表示,4月5日晚上,Roseville发生激烈枪击案件,一名警官在执行任务时面部中弹受伤,案犯枪手死亡。据称案犯嫌疑人在一小时内发射了大约100发子弹,枪战持续了一个多小时。4月5日晚上警方收到多起报警电话,大约7点30分出警来到Owasso Boulevard的2900街区,罗斯维尔警长埃里卡·谢德(Erika Scheider)表示,当警察到达时,他们“立即遭到连续步枪子弹的攻击”。嫌疑人在居民区的一个树林里来回走动,并向四周开枪。在枪战中,一名警官被枪击中脸部,紧急送医后情况稳定。在大约晚上8点30分,一名警官发现了嫌疑人并开枪击中了他,随后嫌疑人被送往医院,但不久后死亡。在周三的新闻发布会上警方没有说明嫌疑人是自杀还是被警察枪击身亡。

在长达一个小时的遭遇枪战中,警长Erika Scheider说,嫌疑人向警察和附近的

居民房屋开了大约100多发子弹。附近的几所房屋的壁板上都有弹孔。一位邻居描述了一颗子弹是如何射到他卧室的窗户上的。还说,他停在车道上的汽车中了六枪。其他几辆车的轮胎爆裂。

居民凯尔·麦克唐纳(Kyle McDonald)回忆那个晚上依然心有余悸,他说:“这附近所有邻居的房子都被子弹击中了,还有几处房子都近在咫尺。”他说他没有冒险,而是“为了以防万一,保证安全,我拿起了自己的枪自卫。我们关掉了所有的灯,然后蹲下来观察情况”。

明尼苏达州刑事逮捕局已接手调查,并正在尽力从大约三个街区的犯罪现场收集证据。谢德说,所有罗斯维尔警察都戴着随身摄像头,录像已移交给BCA。

亨内平县法医将在未来几天公布嫌疑人的身份。

教师罢工导致明尼阿波利斯学校延长上课时间

明州媒体报道,明尼阿波利斯学校会延长上课时间,来弥补因教师罢工而缺失的授课时间。从4月11日开始,整个学区的上课时间将增加42分钟,整个学年将增加两周。该计划是明尼阿波利斯公立学校和教师工会代表达成重返工作岗位协议的一部分。

(新闻来自各大报纸媒体,并不代表本报立场)

明州参议院通过最大减税法案

4月7日媒体报道,明尼苏达州参议院通过了共和党的提出减税法案,为该州预计的92.5亿美元盈余制定的计划——这项税收法案将在今年削减30亿美元的所得税,之后每年至少削减25亿美元。

参议院多数党领袖杰里米·米勒(R-Winona)称,该法案以42票对24票通过,六名DFLers跨界加入所有共和党人。米勒说:“这是为了把更多的钱放在明州努力工作的人们的口袋里,每一份薪水,一周又一周,一个月又一个月,一年又一年。”不过,DFL-Edina参议院少数党领袖梅丽莎洛佩兹弗兰岑(Melisa Lopez Franzen)说,这是一个冒险的计划,可能会再次给明州带来麻烦。

该法案将最低所得税率从现在的5.35%降至2.8%,这将惠顾并适用于40,000美元收入的联合报税者和大约25,000美元的单身收入报税者。

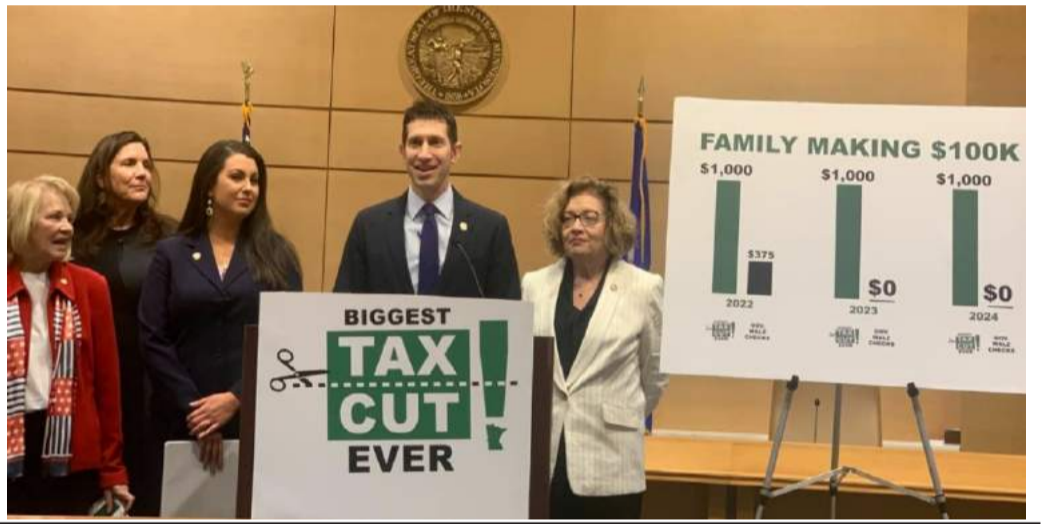
参议院税收委员会主席Carla Nelson,R-Rochester认为,明尼苏达州是一个特别个例,因为它的最低税率高于许多州的最高税率。尼尔森说:“这是正确的一步,支持辛勤工作的明尼苏达州人,使我们的州更具竞争力,并鼓励我们州的创新、增长和经济发展。”

该计划的另一重点是将免除所有社会保障收入Social Security income征税。像这样的改变将使明尼苏达州与大多数州保持一致,但同时也会为年收入超过六位数的人减免付税。

民主党人将该减税计划视为灾难。来自无党派工作人员的分析显示,75%的纳税人将受益于所得税减免,平均每年759美元。以美元计算,收入较高的人通常会过得更好。社会保障的变化将把最大的储蓄奖励给高收入者。

共和党人认为,在国家有计划支持的项目上再投入更多的资金并不明智。共和党Waconia参议员Julia Coleman表示,普通的家庭需要缓冲一下,因为他们要应对几乎所有必需品的成本上涨,从杂货到天然气再到取暖费,全部涨价。“他们并没有要求政府大肆支出,他们只要求永久减税,这样他们才能喘口气,缓解压力。”

参议院的减税计划并不是国会唯一的计划。州长Tim Walz提议扩大教育和家庭护理的一次性退税,这将向270万个家庭提供高达1,000美元的补贴。在新闻发布会上,米勒Miller说,“共和党人对任何的将更多钱放回明州人口袋里的建议持开放态度。”



检察官决定不起诉射杀Amir Locke的涉案警察

4月6日媒体报道:明州检察官已决定不对明尼阿波利斯警官马克·汉尼曼Mark Hanneman提出指控,他在2月份执行不敲

门搜查令(no-knock search warrant)时开枪打死了22岁的Amir Locke阿米尔·洛克。亨内平县Hennepin检察官迈克·弗里曼(Mike Freeman)和司法部长基思·埃里森认为,在此案中提出刑事指控的“可采信证据不足”,因此拒绝指控涉案警察。

据明尼阿波利斯警察局发言人称,涉案警察汉尼曼在2月2日发生致命枪击事件后被行政休假,然后于2月28日重返工作岗位,“汉尼曼警官被分配到一个最适合他的部门继续为明尼阿波利斯市服务,他不再担任特警。”记录显示,警官汉尼曼于2015年开始从事执法工作。

检察官迈克·弗里曼在说明中写道:“阿米尔洛克的生命很重要,他今天应该还活着,他的死是一场悲剧。阿米尔·洛克不是圣保罗刑事调查的嫌疑人,在搜查令中也没有提到他。阿米尔·洛克是受害者。”“不敲门搜查令风险很高,对执法部门和公众,包括没有参与任何犯罪活动的个人,都构成重大危险。执行不敲门令时,护理人员在现场待命是标准做法,这一事件说明了这种执法有可能导致暴力和伤害。”

在今年2月2日星期三早上7点之前,明尼阿波利斯特警队进入明尼阿波利斯市中心波莱罗公寓的701号公寓,执行不敲门搜查令,这是与1月份在圣保罗发生的一起凶杀案有关。

根据明尼阿波利斯警察局的事件报告,特警队先是去了14楼的两间公寓,然后在7楼进入一个单元并“大声”宣布警察身份。执法人员随身摄像机视频显示,当他们进入公寓时,警察在接近洛克时大喊“警察,搜查令”,洛克裹着毯子在沙发上。一名警官踢了沙发,结果洛克拿着手枪从毯子下露出来,然后朝着汉内曼警官的方向举起。汉尼曼警官于是向仍裹在毯子里的洛克开了三枪。视频结束时,洛克倒在了地上。律师写道:“汉尼曼警官认为,洛克先生的动作和枪支构成了死亡或严重身体伤害的威胁,这种威胁很可能随时发生,警官必须立即做出反应。”

弗里曼和埃里森认为,洛克的行为构成了“明确表达的威胁”。



华人社会服务中心告示

公民英语班

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

上网的信息如下:Join Zoom Meeting: zoom.com/log in
Meeting ID: 786882981
Passcode: 636533

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

MNsure的申请

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

李怡:电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com
路凯:电话:612-965-0248, Email: vanxx024@umn.edu
牛重然:Email: niuwx107@umn.edu

家庭护工服务

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

社会服务项目

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

POS System & Credit Card Processing

FREE 免费Clover 免信用卡费

微信二维码

短信:(612)314-6722
电话:(612)594-4141

RETECH clover

俄罗斯被暂停联合国安理会资格

4月7日，联合国大会投票通过暂停俄罗斯在联合国人权理事会的成员资格。

这项由美国推动的投票，在联合国大会获93票赞成，24票反对及58个国家弃权，获得通过。中国投了反对票。莫斯科随后宣布退出人权理事会。

拥有193个成员的联合国大会若有2/3表决国家赞成或弃权不计，就能依据有计划严重侵犯人权的理由，将人权理事会47国中的某一个国家停权。

投反对票的国家包括俄国、中国、古巴、北韩、伊朗、叙利亚、越南等。弃权国家则有印度、巴西、南非、墨西哥、埃及等国。

俄罗斯驻联合国副大使库兹敏 (Gennady Kuzmin) 在表决之后，形容这项举措“不合理且有政治动机”，接著宣布俄国已决定完全退出人权理事会。

俄国目前正处于联合国人权理事会3年任期的第2年，原本预计任期在2023年结束。

联合国大会过去只有一次将会会员国逐出人权理事会，是2011年3月一致通过把利比亚停权。当时效忠利比亚领导人格达费 (Muammar Gaddafi) 的军队暴力镇压抗议者。

据悉，联合国大会主席表示，俄罗斯在这份决议后仍然保留人权理事会的席位，但剥夺投票权和发言权。

头条速览

编辑基因的中国科学家贺建奎出狱

中国2018年底爆发“基因编辑宝宝”震惊全球，主导这项实验的中国南方科技大学前副教授贺建奎，2019年底被判处3年徒刑，近日传出已经出狱。

综合中国媒体报导，2018年11月，贺建奎在香港出席人类基因编辑国际峰会期间，声称已利用基因编辑技术订制出“世界首例对艾滋病免疫的基因编辑宝宝”，并证实有一对“能抵抗艾滋病毒”的双胞胎女婴降生于世；相关实验作法震惊全球，立刻招致科学界大肆挞伐。背景资料显示：2016年他与2名医疗机构员工，非法将安全性及有效性未经严格验证的人类胚胎基因编辑技术，用于辅助生殖医疗，并伪造伦理审查资料，招募男方为艾滋病感染者的多对夫妇执行实验，并以冒名顶替、隐瞒真相的方式，让不知情的医师将基因编辑过的胚胎，透过辅助生殖技术移植入人体，致使2名女性怀孕，并先后产下3名基因编辑婴儿。

2019年12月，广东省深圳市南山区人民法院裁定，贺建奎因非法实施以生殖为目的之人类胚胎基因编辑和生殖医疗活动，构成非法行医罪，判处3年徒刑，罚金300万人民币。直到最近网路上才传出贺建奎已出狱的消息。

U.S. News 2023美国商学院排名出炉

U.S. News 正式发布2023年全美研究生院排名，该榜单的商学院排名也一并出炉。全美最佳商学院榜单评选的主要指标包括：录取率，平均绩点，就业率，平均薪资，以及对企业招聘人员的调查得分等。《美国新闻与世界报道》表示，2023年度榜单是基于2021年秋季和2022年初的调查。调查对象覆盖美国国际商学院促进协会认可的493个MBA项目，最终有134家提供了足够多的信息进行排名。

芝加哥大学布斯商学院和宾夕法尼亚大学沃顿商学院并列全美第一，西北大学和斯坦福大学商学院并列第三，哈佛大学商学院与麻省理工斯隆商学院并列第五。

排名第七位的是耶鲁大学商学院，并列第八位的哥伦比亚大学和加州大学伯克利分校商学院，排名第十位的是密歇根大学安娜堡分校。

从U.S. News美国商学院历年排名看，2020-2022年，TOP10高校基本稳定，哈佛大学、斯坦福大学、麻省理工学院、宾夕法尼亚大学、哥伦比亚大学、西北大学、芝加哥大学、耶鲁大学、加州大学伯克利分校等9所高校商学院每年都进入全美TOP10，这也充分证明这几所高校商学院的超强实力。

在这个最新权威榜单中，中西部地区众多高校也表现出色。去年排名第13位的密歇根大学安娜堡分校罗斯商学院跻身前十。印第安纳大学凯利商学院前进1名，名列第22位。圣母大学蒙杜扎商学院更是从去年的第36名一跃成为第25名。

美驻华使馆发出警告 允许驻上海领馆人员撤离

美国政府星期六(4月9日)表示，由于上海新冠疫情暴涨以及随之而来的严厉管控措施的影响，美国国务院批准了非紧急美国政府雇员以及紧急和非紧急美国政府雇员的家属从美国驻上海总领馆领区自愿撤离。

美国驻华使团的声明说，“鉴于新冠病例激增以及中华人民共和国应对措施带来的相关限制的影响，美国国务院于2022年4月8日批准了非紧急美国政府雇员以及紧急和非紧急美国政府雇员的家属从美国驻上海总领馆领区自愿撤离”。

“伯恩斯 (Nick Burns) 大使以及国务院和使团的其他官员已直接向中华人民共和国官员提出了我们对疫情和中华人民共和国管控措施的关切，我们也已将自愿撤离的决定通知了他们。”美国驻华大使馆和领事馆4月9日发表的一项声明说。

美国国务院同时发出新的旅行警告，要求美国公民避免前往中国旅行。据4月8日

发出的旅行警告说，“由于当地法律的任意执行以及新冠疫情相关的限制，美国公民被要求重新考虑前往中华人民共和国旅行”。“此外，由于新冠疫情相关的限制，其中包括父母与孩子分离的风险，美国公民不应前往中华人民共和国的香港特别行政区、吉林省和上海市。”

受新冠疫情管控措施影响，上海的领事处目前对公众关闭！不受理签证业务。

由于中国政府对新冠疫情采取迅速而又严密的封控、大规模普筛、密接追踪和旅行限制措施，确诊病例和无症状感染者在今年3月以前虽有反弹，但仍能得以控制。不过随着传染性和传播速度更强的奥密克戎变异株的肆虐，素有中国商业和金融之都的上海3月下旬以来疫情飙升，同时也触发了上海疫情爆发以来最严厉的封控和全民普筛措施。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

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



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

地址: 1885 University Ave W. Suite 269

St. Paul, MN 55104

電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851

E-mail: info@dengcpa.com

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



雙城華人基督教會 (T4C) 主辦 世界宣明會6公里緩跑或步行公益活動

據統計,世界發展國家中平均每天有800位五歲以下的兒童,因為飲用污染的食水而死於痢疾;人們平均步行6公里(即3.73英里)來取用經常是不清潔並導致他們生病的水。所以發展中國家對清潔用水的需求非常急迫!

雙城華人基督教會(T4C)誠邀您與全球數千萬人一起參加世界宣明會這個籌款活動,為世界各地社區的兒童提供清潔的飲用水,以此改變和充實他們的生活。世界宣明會是非牟利基督教機構,每10秒就提供一人終身清潔用水!

您的積極參與和奉獻都將為這些孩子們提供長期清潔用水。

來吧!不要等待。也請您的家人和朋友加入或捐贈!

報名二維碼



「因為我餓了,你們給我吃;我渴了,你們給我喝;我作旅客,你們接待我。」馬太福音 25:35 (CNV)

雙城華人基督教會福音中心誠意邀請您參加世界宣明會舉辦的6公里緩跑/步行公益活動

家庭同樂。社區外展。改變世界

Date: 二零二二年五月二十一日

Time: 早上十時至十二時 (有免費簡便午餐供應)

Location: 雙城華人基督教會

1752 Terrace Drive, Roseville, MN, 55113



報名請到以下團隊的網站連結:
<https://global6k.worldvision.org/team/T4CWV6K> 或掃描二維碼。
截止日期:五月十六日

詳情查詢,請電郵 gospelcenter@tcccc.org



活動日期: 2022年5月21日, 星期六
活動時間: 上午10點—12點 (免費提供午餐和小吃)
活動地點: 從T4C教會出發到西北大學再返回到T4C教會 (參見上面地圖)。

報名鏈接:
<https://global6k.worldvision.org/team/T4CWV6K>
或掃描二維碼。
報名截止日期: 五月十六日
詳情查詢,請電郵 gospelcenter@tcccc.org

LTA

INSURANCE

明州最具競爭力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

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

買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

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

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



明州COVID-19新增七例死亡



4月11日, 明尼苏达州卫生部 (MDH) 报告说: 7 例新报告的 COVID-19 死亡, 201 例目前住院。

MDH 表示, 在周一报告的死亡人数中, 有3人来自2022年4月, 2人来自2022年3月, 1人来自2022年2月, 1人来自2022年1月。

MDH 还报告了以下有关医院容量的数据:

- 978 张ICU、非 COVID 病床供成人和儿科患者使用;
- 31 张ICU、COVID病床供成人和儿童患者使用;
- 6,407 张非ICU、非COVID 病床供成人和儿科患者使用;
- 170 张非ICU、COVID病床供成人和儿科患者使用。

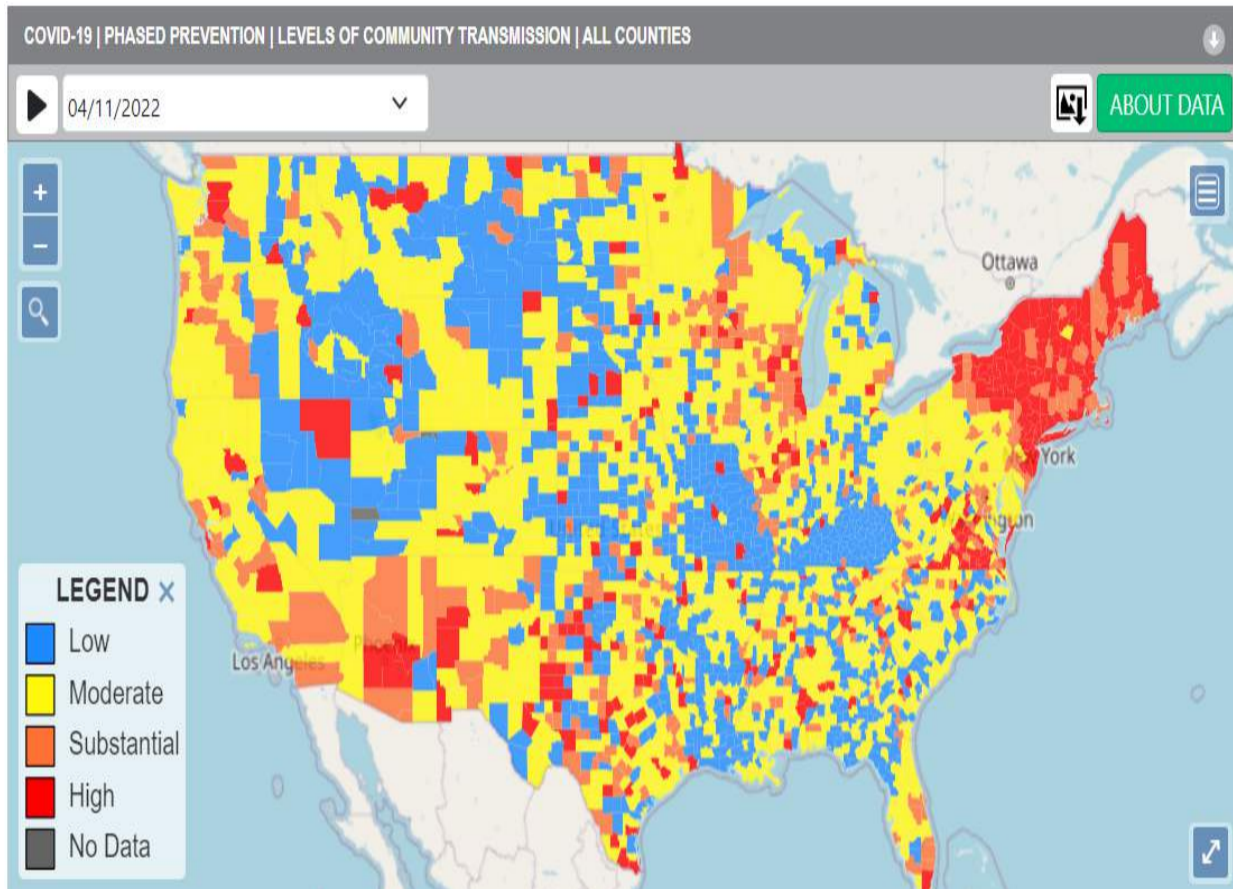
此外, MDH 数据显示:

- 已接种 958 万次 COVID-19 疫苗;
 - 已进行 220 万次第三剂和加强注射;
 - 369万人已完成疫苗系列;
 - 255 万人获得了最新的疫苗剂量;
 - 5 岁及以上的人中有 74.8% 至少接种了一剂疫苗。
- 截至周一, MDH还报道:
- 381,407例总突破病例, 占完全接种疫苗的明尼苏达人的 10.414%;
 - 10,789次突破性住院治疗, 占完全接种疫苗的明尼苏达人的 0.295%;

- 2,007例突破性死亡, 占完全接种疫苗的明尼苏达人的 0.055%。

与此同时, 疾病控制和预防中心报告称, 截至周一, 明尼苏达州的五个县仍处于 COVID-19 社区传播的高水平。另有19个县被认为传播范围很大, 而5个县被列为传播的低水平。疾病预防控制中心将所有其他县列为中度传播。

下面的地图显示了来自疾病控制和预防中心的与社区传播水平有关的数据。其中, 红色县的社区传播水平很高, 橙色县的社区传播水平很高, 黄色的县处于中等水平, 蓝色的县处于低水平。



Minnesota COVID-19 Data

Situation Update Vaccine Administration Breakthrough Cases*

Current COVID-19 situation	
Total approximate completed tests (cumulative)	19,450,704
Total positive cases, including reinfections (cumulative)	1,433,898
Total deaths (cumulative)	12,447
Total cases hospitalized (cumulative)	61,792
Total cases hospitalized in ICU (cumulative)	11,425
Patients no longer needing isolation (cumulative)	1,417,407



想要了解更多
明州新闻
请扫描左边二维码

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 网站填表注册志愿者;
2) 发送邮件给 yucaivolunteer@gmail.com。
总统志愿者服务奖 The President's Volunteer Service Award (PVSA) 由乔治·布什总统创立, 由美国总统服务和公民参与委员会颁发, 以表彰志愿者为社区和国家做出的付出和宝贵贡献。

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

2022年4月17日复活节

2022年复活节的时间是4月17日，星期日。复活节每年都在不同的日期举行，没有一个固定的日期，但总是在每年3月22日—4月25日之间的一个星期日（按公历算），就是在春分后第一个满月之后的第一个星期日，这也意味着北半球的春天正式开始。2022年的春分（Spring Equinox）是3月20日星期六，在春分之后的第一个满月是4月16日星期六，而4月17日正好是满月后的第一个星期日，因此，2022复活节就是4月17日星期日。

复活节 Easter，主要为了纪念耶稣基督（Jesus Christ）在被钉死十字架后第三天复活的事迹。对许多基督教信徒来说，复活节也象征着四旬斋期间斋戒和忏悔的结束。人们会在这一天举行众多的纪念活动、以此纪念教主耶稣基督。

根据《圣经》记载，耶稣在周四的晚上与门徒们共进晚餐，在晚餐的时候，“他又拿起饼来，祝谢了，就擘开，递给他们，说：‘这是我的身体，为你们舍的，你们要如此行，为的是纪念我’。饭后他照样拿起杯来，说：‘这杯是用我的血所立的新约，为你们流出来的。但是，看哪，那出卖我的人的手跟我一同在桌子上。人子固然要照所预定的离去，但那出卖人子的人有祸了！’”（路加福音 22:19—22）

达芬奇画的名画《最后的晚餐》所描绘的就是这个场景，耶稣在晚餐时，就已经知道出卖他的正是他的门徒犹大，耶稣所说的新约，指的是耶稣为了众人的罪得以赦免、而去赴死，为世人做了赎罪的羔羊。吃完饭，“耶稣出来，照常往橄榄山去，门徒也跟随他。”（路加福音 22:39）

之后，耶稣被犹大出卖而被捕。第二天，也就是星期五，耶稣被钉十字架，所以这个周五也被称为“受难日”（GoodFriday）。“他死的时候，发生地震，巨大的石头都裂成碎片，圣殿的布帘——称作幔子，也裂为两半。罗马士兵很害怕。”（马太福音 27:51,54）“耶稣的一位门徒把救主的身体从十字架上取下来，用布包好，放在埋葬死人的坟墓里，并把大石头滚到墓门口。”（马太福音 27:57—60）

三天后，也就是接下来的星期日，耶稣复活，在之后的40天里，有超过500人看见过耶稣显现。所以，耶稣的死，是为了赎人的罪；而耶稣复活，是为了叫我们称义。复活节，正是为了纪念耶稣基督死而复活的这段事迹。而那个周日（主日）就是复活节。复活节，也称逾越节，或圣周日。

耶稣被钉十字架的前一天与他的门徒一起进行了最后的晚餐，耶稣告诉门徒们，面包象征着他的身体，酒象征着他的血液，他将用死亡来替人们赎罪。根据新约圣经，弥赛亚预言，基督耶稣将会受到迫害，为救赎人类的罪恶而死，并会在死后第三天复活。果然，预言应验，耶稣的复活是一种重生的力量，激励人们战胜罪恶，为了获得永生的恩赐。

此后，基督徒为了纪念这一天，便设立复活节，以此纪念耶稣基督死后复生。复活节之前的那个星期日被称为“棕桐星期日”，它的设立是为了纪念耶稣抵达耶路撒冷。当时耶稣的追随者在马路两边铺设棕桐叶，欢迎他的到来，向他欢呼，于是便有了这个节日。

许多教堂会在复活节前一天（俗称圣周六）的傍晚举行复活节活动，这是一项名为“复活节守夜”的宗教仪式，人们会在周六晚上围坐一团，等待复活节周日的到来。

人们在复活节当天也会准备一些传统的复活节菜肴，包括一些时令食物以作为春天到来的象征，例如羊肉，火腿，鸡蛋，芦笋，豌豆，十字面包、甜面包、以及胡萝卜、蛋糕等等。

复活节的一大习俗就是**复活节兔子**，英文叫做 Easter Bunny。兔子与复活节相关的原因有很多，最显著的就是兔子的繁殖能力极强，生命力强大。同时，人们看到兔子从地下钻出来，也象征着耶稣从坟墓里复活的场景。复活节期间人们会用兔子玩偶来装扮房屋，或者互相赠送兔子玩偶。孩子们在复活节吃糖果兔子，特别是巧克力兔子。

还有**复活节羔羊**，The Easter Lamb，在复活节中也扮演着重要意义。羔羊习俗起初源于犹太逾越节，每个家庭都会宰杀羔羊用作祭祀。据希伯来圣经记载，摩西告诉以色列人，要宰杀逾越节的羔羊，并将其鲜血涂在他们的门上，上帝便会通过抹了血的门来保护以色列人免于死亡，而最终当耶稣基督成为所有人的逾越节羔羊，用死亡来赎罪，羔羊也就成了耶稣基督牺牲的象征。



复活节彩蛋，Easter Eggs，这一习俗可以追溯到早期的美索不达米亚地区，在那里通过东正教蔓延到东欧和西伯利亚，后来通过天主教和基督教的进入欧洲。也被称为逾越鸡蛋，鸡蛋被装饰上五颜六色，画上精致的图案，或者系上蝴蝶结。在复活节期间，这些复活节彩蛋被用为礼物互相赠送。因此，复活节彩蛋在复活节期间非常常见。鸡蛋，一般来说，象征着新生命和再生。在基督教徒中，复活节彩蛋就象征着耶稣的空墓，耶稣从墓中复活。另外，还有一种古老的传统是将复活节彩蛋染成红色，以象征基督被钉十字架时流下的鲜血。在复活节的发展过程中，复活

时会把鸡蛋从小山坡上滚下来进行游戏，比赛谁的鸡蛋滚得最远而不破裂。这一传统被欧洲定居者带到了各地，并一直延续到今天。

美国最大型、最官方的复活节活动，就是每年吸引数万人的白宫复活节滚彩蛋活动。一般来说，白宫传统的复活节活动于星期一在白宫南草坪举行，届时会邀请成千上万的孩子参加滚彩蛋和其它有趣的活动。

第一个白宫复活节滚彩蛋活动于1878年举行，当时总统 Rutherford B. Hayes 向儿童开放南草坪来玩耍。尼克松总统首先在活动中增加了复活节兔子的元素，而里根总统开始了寻蛋的传统。目前，每年白宫都由现任美国总统和第一夫人邀请小朋友们在复活节周一（Easter Monday）到白宫的南草坪上玩滚彩蛋游戏。今年的白宫复活节活动是4月18日星期一举行，想参加抽奖的家庭需要先在 Recreation.gov 注册账号，然后在抽奖登记页面上会列出当天几场活动的时间，可以自己选择最想要出席的时间；登记人还要列明当天会有几个大人以及几个小孩一起参加；每个家庭限申请一次，中奖可获得最多6张免费门票，限两个成人并且必须带一个13岁或以下的小孩。通常有幸参加活动的13岁或以下的小朋友都可以获得一只白宫纪念版复活节彩蛋。

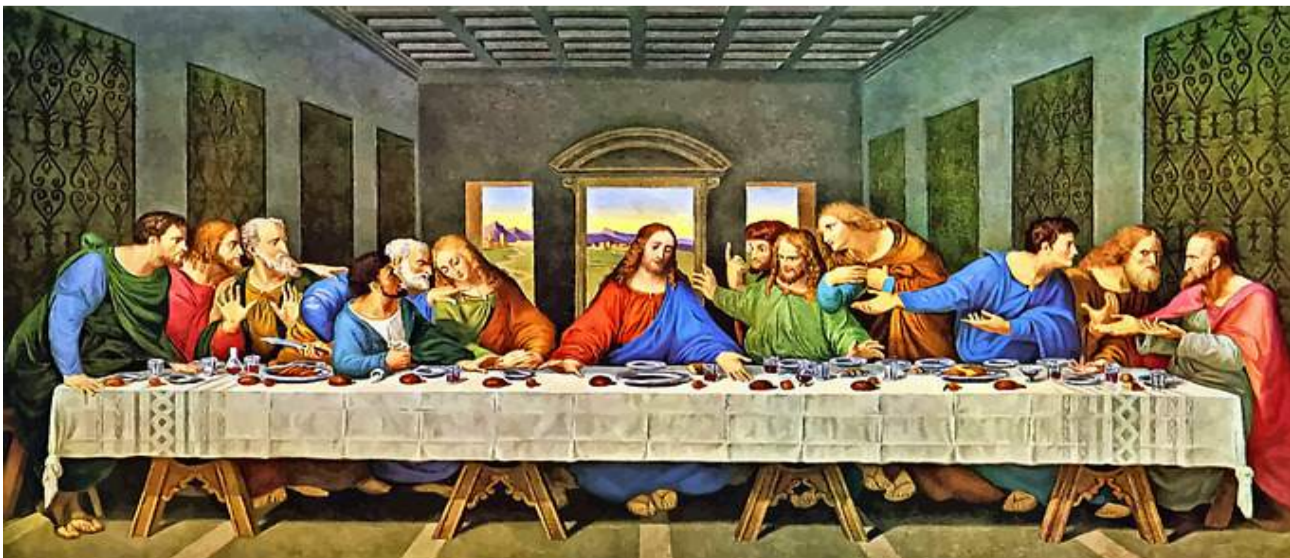


节彩蛋变得尤为重要。自中世纪时代，人们就赋予了鸡蛋新的生命的象征意义。在许多东欧国家，装饰鸡蛋的过程非常复杂，人们会将鸡蛋染上五颜六色，印上或画上精致的图案。

复活节百合花，The Easter Lily，是复活节庆祝活动的另一个不可缺少的装饰品。多年来，画家和雕塑家都使用白色的圣母百合（Lilium candidum）来象征纯洁和纯真，后来用此象征圣母玛利亚。后有人发现了一种百慕大百合花耐寒、开花勤，花期正好在复活节期间，因此百慕大百合花就成了人们现在广为熟悉的复活节百合，遍布全国。

寻彩蛋比赛，Egg Hunt，这是孩子们最喜欢的一个复活节传统游戏，大人们会在彩蛋中放入糖果，再彩蛋藏起来，然后让孩子们去寻找。彩蛋的大小通常会有所不同，可以藏于室内、或室外。当寻蛋活动结束后，家长会为找到最多彩蛋的孩子，或寻找到最大或最小的彩蛋的孩子颁发奖励。

滚彩蛋比赛，Easter Egg Roll，滚彩蛋也是一项传统的复活节游戏。在英国，德国和其他国家或地区，孩子们在复活节



科学家首次 成功测量火星上的音速

利用火星探测器毅力号(Perseverance)上的麦克风,科学家突发奇想算出了声音在火星上传播的速度。结果发现,在火星上音速是相当的低。

据 phys.org 报道,在今年第 53 届月球和行星科学会议(Lunar and Planetary Science Conference)上,一组科学家展示了他们的研究成果。他们发现火星上不同的声音频率传播的速度差异不小,这意味着如果人们在火星上面对面说话,对方将听不清,因为不同频率的声音传播的速度不同,人们的对话听起来将是混乱的。



毅力号上的麦克风并不是为了测定火星上的音速而配备的,而是为了记录探测车用激光烧灼岩石时候所产生的压力变化。用红外线激光烧灼岩石是毅力号在火星上的探测任务之一,科学家通过烧灼后气化的成分分析火星上岩石的成分结构。录制的声音文件已经传回地球,公布在美国宇航局(NASA)探测车项目的网页上。

一组科学家突发奇想,根据激光发射的时间和麦克风录制声音之间的时间差,结合激光发射器和地面的距离,研究人员算出了火星上的音速。结果显示,火星上的音速大约是每秒传播 240 米。相比之下,地球上的音速是大约每秒 343 米。

但是,研究人员还发现,不同的声音频率在火星上传播的速度差异不小。超过 400 赫兹,每秒的音速增加大约 10 米。因此研究人员认为在火星上对话将十分困难,不同的声音抵达收听者的速度不同,对话听起来将是混乱的状态。

研究者表示,今年他们将继续监控和分析火星上的音速,以进一步了解在火星上不同的气候条件下,比如冬季和沙尘暴来临的时候,对声音的传播有什么影响。

波士顿动力 开售 Stretch 仓库机器人

波士顿动力公司去年推出了一款名为“Stretch”的新型机器人。它不像 Spot 机器狗那样引人注目,但它确实比较实用,可以帮助在仓库中的装卸和移动箱子。



现在,波士顿动力公司宣布 Stretch 终于开放购买了,目前正在接受 2023 年和 2024 年的交货预订,由于预购需求强劲,2022 年的交货订单已经售罄。

DHL 将是波士顿动力 Stretch 的早期客户之一,该公司与波士顿动力签署了一项价值 1500 万美元(约 9525 万元人民币)的协议,在未来几年为其在北美的仓库配备机器人。TechCrunch 表示,Gap 和 H&M 也在为他们的仓库配备机器人。

Stretch 号称易于部署,并且不需要预先编程,也不需要获得箱子的尺寸信息,只要求箱子重量在 50 磅(约 22.7 千克)及以下,就可以进行搬运。Stretch 有一个轮式底座,可以在不需要固定基础设施的情况下四处移动,还有一个先进的视觉系统,能够自主识别箱子及其周围环境。

科技简讯

历史性突破!

人类基因组测序 100% 完成

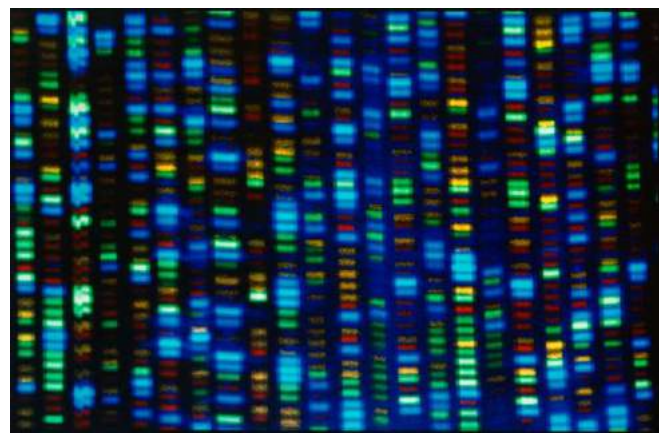
科学家 3 月 31 日宣布,已经完成了人类基因组(Human Genome Project)项目 100% 的测序任务。

据报道,早在 2003 年时,人类基因组项目就已经完成了 92% 的人类基因测序。但剩余 8% 的测序却花了近 20 年才最终完成。

取得该进展的是“国际端粒到端粒联盟”(Telomere-Telomere Consortium, T2T),该团队由近 100 名科学家组成。领衔该研究的华盛顿大学专家 Evan Eichler 称:“完成人类基因测序不仅能让我们更好地理解人类作为一个物种是怎样组成的,更可以理解人类和其他物种的差别。”

有了完整测序之后,科学家将可以分析人与人之间的 DNA 有何不同,以及基因的异样在疫病中扮演什么角色。

Eichler 指出,最新测序的基因在人类适应环境中起



到非常重要的作用。其中包括能让人类激发免疫反应、适应并战胜感染、病毒的基因,这对于预测药物的起作用机理非常重要。

另外,科学家最新发现的基因在让人类脑容量比其他灵长类动物更大方面发挥了作用;这是人类种群最独特的特征之一。

科学家花了更长时间攻克最后 8% 基因的测序,因为它们更复杂。而最近十年新出现的技术让更快的进展成为可能。

Eichler 解释称,DNA 测序就像是拼拼图。科学家必须首先将 DNA 打散成小块,然后以正确顺序拼接起来。过去的技术只能每次测序一小段 DNA。对于一幅有 500 块的拼图,这可能就够了;但是如果拼图是 1 万块,那么如何定位高度相似的不同小块在全图中的位置就很困难了。

科学家指出,目前为每一个人进行基因测序仍然是不现实的,因为成本太高了。不过随着科技的不断进步,科学家预计这将在诊疗中扮演越来越重要的角色。

参与研究的 Adam Phillippy 乐观估计,在未来十年内,个体基因测序将成为体检的一个常规项目,其成本将能控制在 1000 元以下。

人类肺部发现

拥有再生特性新细胞

美国科学家在最新一期《自然》杂志上发表论文指出,他们在人体肺部深处发现了一种新的细胞类型,拥有再生特性,能使对肺泡正常功能至关重要的其他细胞再生,有望在治疗人类肺部疾病中发挥关键作用。

在这项研究中,宾夕法尼亚医学院研究人员在分析人类肺组织时发现了这种新细胞,并将其命名为“呼吸道分泌细胞”(RASC)。这些细胞排列在位于肺部深处的微小气道分支上,靠近肺泡(专门用来交换氧气和二氧化碳的场所)。此外,RASC 拥有类似干细胞特性,能再生为对肺泡正常功能至关重要的其他细胞。而吸烟和与吸烟有关的慢性阻塞性肺病(COPD)会破坏 RASC 的再生功能,阻止这种破坏可能是治疗 COPD 的好方法。

该论文第一作者、肺医学讲师玛丽亚·巴西尔博士说:“COPD 的致残率和病死率都比较高,但人们对于其发病的细胞学原因一直知之甚少,识别出 COPD 患者肺部受损的细胞,特别是新细胞,有望催生新疗法。”

COPD 的典型特征是肺泡受损甚至丧失,并因慢性

炎症而加剧。据估计,美国有些地区约有 10% 的人罹患此病,全世界每年约 300 万人因此死亡。患者通常需要服用类固醇消炎药和/或氧气疗法,但这些疗法只能减缓疾病的恶化速度,并不能阻止或逆转疾病进程。科学家们对 COPD 的理解进展缓慢,部分原因是小鼠的肺部缺少人类肺部的关键特征,而 RASC 不存在于小鼠肺部。

通过观察 RASC 和肺泡中一个重要的前体细胞 AT2 细胞之间的基因活性相似性,研究小组发现,除拥有分泌功能外,RASC 还是 AT2 细胞的前身,它会再生成 AT2 以维持 AT2 细胞群正常并保持肺泡健康。

此前已有研究表明,COPD 和其他肺部疾病患者体内的 AT2 细胞会出现异常,新研究表明,在 COPD 患者以及有吸烟史的非 COPD 患者的肺组织中,许多 AT2 细胞发生了改变,这表明,RASC-AT2 的转变出现了问题。

研究人员表示,尽管还需开展更多研究,但新发现表明,未来可以通过让 RASC-AT2 的转变过程恢复正常,甚至通过补充受损肺内 RASC 的数量来治疗 COPD。

最新研发太阳能电池 太阳落山后仍能长期工作

世界上约有 7.5 亿人在夜间无法获得电力。虽然太阳能电池可以在白天提供电力,但为以后使用保存能量则需要大量的电池储能。

来自斯坦福大学的研究人员在发表在《Applied Physics Letters》的文章中提到了一种光伏电池,它可以白天和晚上都从环境中获取能量并完全避免了对电池的需求。

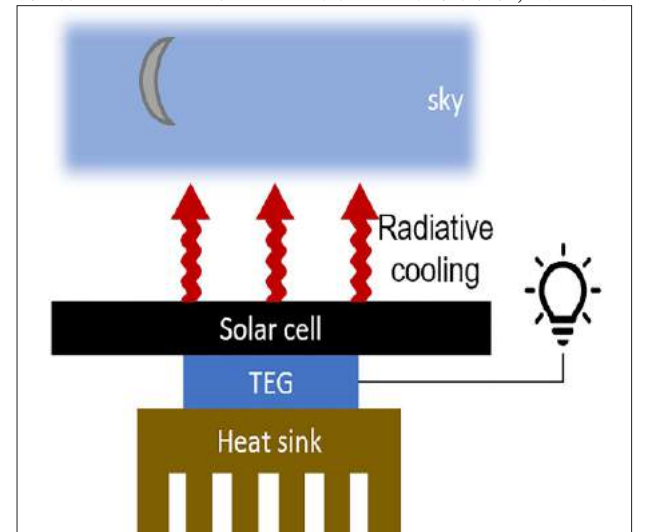
该设备利用了从地球漏回太空的热量--跟进入的太阳辐射处于同一数量级的能量。

在夜间,太阳能电池会向天空辐射并失去热量,然后达到低于环境空气几度的温度。正在开发的设备则使用了一个热电模块,它可以从电池和空气之间的温度梯度产生电压和电流。这一过程取决于系统的热设计,其中包括一个热端和一个冷端。

研究论文作者 Sid Assaworrorit 说道:“你希望热电组件跟冷侧(即太阳能电池)和热侧(即环境)都有非常好的接触。如果你没有这样的条件,你就不可能从中获得多少能量。”

该团队展示了他们的设备在白天和晚上的发电情况。在白天,设备反向运行并为传统太阳能电池提供额外的电力。

据悉,这种装置价格低廉,原则上可以纳入现有的太阳能电池中。另外由于它非常简单,所以在



资源有限的偏远地区建造是可行的。

研究论文作者 Zunaid Omair 说道:“我们在这里所做的是用现成的组件建造整个东西,有一个非常好的热接触,而整个装置中最昂贵的东西是热电本身。”

在夜间使用电力进行照明需要几瓦特的功率。目前的装置每平方米可产生 50 毫瓦,这意味着照明将需要约 20 平方米的光电面积。

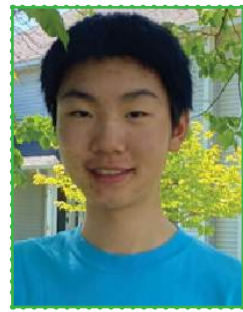
“这些组件中没有一个是专门为此目的而设计的,因此,我认为还有改进的余地,从这个意义上说,如果人们真的为我们的目的设计了这些组件中的每一个,我认为性能可以表现更好。”研究论文作者 Shanhui Fan 说道。

据悉,研究团队将对该设备的隔热和热电组件进行优化。眼下,他们正在探索对太阳能电池本身的工程改进以在不影响其太阳能收集能力的情况下提高辐射冷却性能。

跟着古诗游中国 第二篇

金陵游

作者 陆蔚立



作者简介: 陆蔚立, 15岁, 十年级学生, 就读于明州 Wayzata High School。育才中文学校AP中文班学生, 热爱中国文化, 喜欢打网球, 拉大提琴, 观鸟和旅游。

第二站, 请和我一起去看与唐诗宋词息息相关的城市南京。南京又叫金陵或者建康, 历史上曾经是东吴、东晋、南朝的宋、齐、梁、陈等朝代的首都, 有“六朝古都”之称。有位诗人说过, “别的故都, 把历史浓缩到宫殿, 而南京, 是把历史溶解于自然”。

当你漫步在这座城市中, 那里的一山、一水、一石、一木仿佛都在诉说着那些久远的故事。当你在春天来到南京, 会看到怎样的风景呢? 唐代大诗人杜牧可以告诉你。

《江南春》杜牧

千里莺啼绿映红, 水村山郭酒旗风。
南朝四百八十寺, 多少楼台烟雨中。

诗中描绘了一幅美景: “千里江南, 到处莺歌燕舞, 有相互映衬的绿树红花, 有临水的村庄, 有依山的城郭, 迎风招展的酒旗。昔日到处是香烟缭绕的寺庙, 如今亭台楼阁都矗立在朦胧的烟雨之中。”你也许会觉得很奇怪, 这首诗是描写江南春天的景色, 并没有说这是南京或金陵呀! 但是通过“南朝四百八十寺”就可以得知指的南京, 因为南朝的皇帝好佛, 在京城建了很多佛寺。据《南史·循吏·郭祖深传》说: “都下佛寺五百余所”。四百八十寺其实是大概的数目, 就是表示很多寺庙的意思。其中最为著名的是皇家寺院同泰寺, 梁武帝经常到寺里探讨佛法, 甚至三次出家于同泰寺。后来寺庙毁于战火, 直到明朝, 在旧址上重建了鸡鸣寺。除此以外, 南京现存有名的寺庙还有灵谷寺、栖霞寺、毗卢寺、清凉寺、栖霞寺、静海寺、大报恩寺等等。春夏秋冬这些寺庙都有不一样的风景。

古代南京不仅是六朝的都城, 也是交通要地, 无论是顺长江南下, 还是沿运河北上, 南京都是必经之地。秦淮河穿过城中流入长江, 河岸开了很多酒家, 是贵族和官员们玩乐的场所, 每到夜晚更是热闹非凡。诗人杜牧在他的另一首诗中描写了这样的夜景:

《泊秦淮》杜牧

烟笼寒水月笼沙, 夜泊秦淮近酒家。
商女不知亡国恨, 隔江犹唱后庭花。

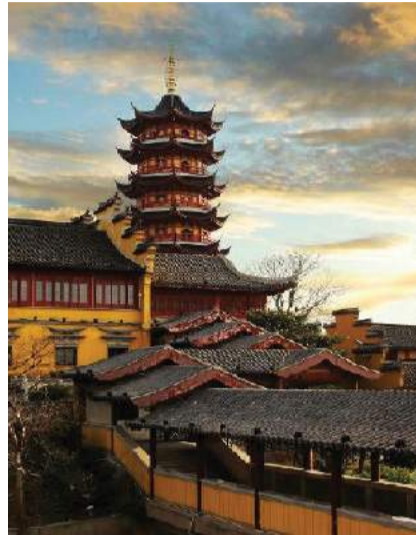
诗的大意是: “迷离月色和轻烟笼罩着寒水白



沙, 夜晚船只停泊在秦淮河岸的酒家。卖唱的歌女不知道什么是亡国之恨, 隔着江水仍在高唱着《玉树后庭花》。“灯红酒绿, 繁华依旧, 诗人不禁为国家命运忧虑。”

其实, 这条河在历史上曾经叫过好多名字, 直到唐朝才改叫秦淮, 杜牧写了《泊秦淮》诗, 从此家喻户晓, 广为传颂, 再也没有改名。如今一提南京, 人们就会立刻想到秦淮河, “十里秦淮”已成为每个来到南京的游人的打卡地。

有河就会有桥, 秦淮河上一座桥因为对着正南门朱雀门而得名朱雀桥, 朱雀桥附近一条幽静狭小的巷子, 叫乌衣巷。三国时这里是吴国守城部队营房, 那时的士兵都穿黑色的衣服, 人们便把这条小巷称为乌衣巷。可别小看了这条巷



子, 东晋的开国元勋王导和宰相谢安都曾经住在这里, 不仅如此, 王谢两家的后人也很有名, 比如诗人谢道韞、谢灵运、书法家王羲之、王献之等等。然而随着历史的变化, 到了唐朝他们住过的房子就成了平常的民居, 只有这条安静的古巷, 依然在夕阳中诉说着昔日的辉煌。

《乌衣巷》刘禹锡

朱雀桥边野草花, 乌衣巷口夕阳斜。
旧时王谢堂前燕, 飞入寻常百姓家。



一千多年前, 唐代诗人刘禹锡的这首古诗, 用飞来飞去的燕子, 牵起了无数人的感怀。乌衣巷从此印入了历史, 而刘禹锡这句“乌衣巷口夕阳斜”也因此成为千古绝唱。不过, 你可能不知道, 刘禹锡创作这首《乌衣巷》的时候, 还没有来过南京, 好些年后才真正身临其境。

如果让你选一位古代的诗人作为南京这座城市形象代言人, 选谁呢? 我觉得李白最合适了。南京很可能占据了他一生中的两个最: 这是李白活动最多的城市, 也是李白诗中写到最多的一座城市。根据统计, 李白写下的与南京有关的诗歌, 多达70多篇。随便选一首都脍炙人口:

《登金陵凤凰台》李白
凤凰台上凤凰游, 凤去台空江自流。
吴宫花草埋幽径, 晋代衣冠成古丘。
三山半落青天外, 二水中分白鹭洲。
总为浮云能蔽日, 长安不见使人愁。

诗的大意是: “凤凰台上曾经有凤凰来悠游, 凤凰飞走只有江水依旧奔流。吴国宫殿的鲜花芳草遮没荒凉小径, 晋代多少王族已成荒冢古丘。三山云雾中隐现在青天之外, 江水被白鹭洲分成两条河流。悠悠浮云总是遮住太阳的光辉, 登高看不见长安城, 怎能不心生忧愁?”

关于凤凰台的由来, 有一个美丽的传说: 南朝刘宋时期, 在南京城西南瓦官寺附近, 几只美丽的大鸟飞到这里, 这些鸟的毛色鲜艳, 声音动听, 人们称为凤凰, 还修建了一个高台, 叫凤凰台。白鹭洲是古代长江中沙洲, 在南京水西门外, 因为上面有白鹭聚集而得名。相传李白写这首诗是为了和崔颢的《黄鹤楼》一比高低, 想不到诗仙还这么孩子气呢!

关于南京的古诗还有很多很多, 像诗人辛弃疾、王安石等都留下过优美的诗句。只是我觉得诗中带着一点忧伤, 也许是因为这个城市忍受过太多的战火, 经历了太多历史的变迁吧。你想来听它的故事吗?



明州育才中文学校
Minnesota Yucai Chinese School
Minnesota Yucai Chinese School
2022 Kaplan SAT & ACT Summer Class

Yucai Chinese School works with the Kaplan to deliver quality SAT & ACT preparation online courses. Space is limited, register early!

[SAT Live Online Class Schedules](#) (← Click here to see SAT class schedule.)

- 18 hours of live instruction on test strategies and content review
- 16 hours of additional unique video content via the SAT Channel; 8 hour of supplemental on demand lessons.
- 1 live proctored practice test + 7 more practice tests to take on own, including 4 Official College Board tests.
- Online Quiz Bank with 1,000+ test like questions
- Set of SAT prep books and 6 months of online access to your resources

[ACT Live Online Class Schedules](#) (← Click here to see ACT class schedule.)

- 16 hours of live instruction
- 5 Official ACT practice tests (taken asynchronously)
- All official ACT content in lessons and online materials
- 8 hours of supplemental video instruction
- Customizable question bank with 2,000+ official ACT questions
- Adobe Digital Edition of Kaplan's ACT Practice Book for additional study and practice
- Access to online assets upon enrollment, duration for a minimum of 6 months from first class session

Fees & Registration
Tuition: Competitively low tuition, details can be found at the end of the online registration.
Registration:

1. The \$50 registration fee is non-refundable; please pay it in a separate check.
2. There are tuition discount if registered and paid by April 15th, 2022
3. A full tuition refund can be made if a written cancellation notice is received 2 weeks before the course start;
4. Tuition is non-refundable 2 weeks before each course; you may able to switch to other session.

Course	Registration Fee	Tuition (Before April 15)	Tuition (After April 15)
Kaplan Online SAT	\$50.00	\$549.00	\$599.00
Kaplan Online ACT	\$50.00	\$449.00	\$499.00
Kaplan Online SAT & ACT Together	\$50.00	\$949.00	\$999.00

Payment: Please send the registration fee and tuition (payable to Yucai Chinese School) to:
Yucai Chinese School
P O Box 46155, Plymouth, MN 55446.

For more information

Visit: www.yucaimn.org
Email: yucaisat@gmail.com
Call: 612-574-9189 or 952-288-7282

Yucai & Kaplan 2021 SAT & ACT Online Live Class Registration Instruction

1. Please go to www.yucaimn.org home page; look for Summer ACT/SAT Program (please click HERE to register for 2022 summer); or just scan the QR code.
2. Fill in student's info, and click on "start registration" button.
3. Under the SAT/ACT classes wonder, "Click HERE", to check online class schedule and select the class ID.
4. Fill in Parent/Guardian info; emergency contact info.
5. Read all agreement carefully, and check the "Acceptance of Agreement" button.
6. Click on "Submit Registration" button.
7. Please check the registration summary, remember your student ID number, and read the tuition policy.
8. Pay tuition to: Yucai SAT & ACT Program; P O Box 46155, Plymouth, MN 55446

俄罗斯文学与今日俄罗斯 (下)

一国民性对俄罗斯命运的影响

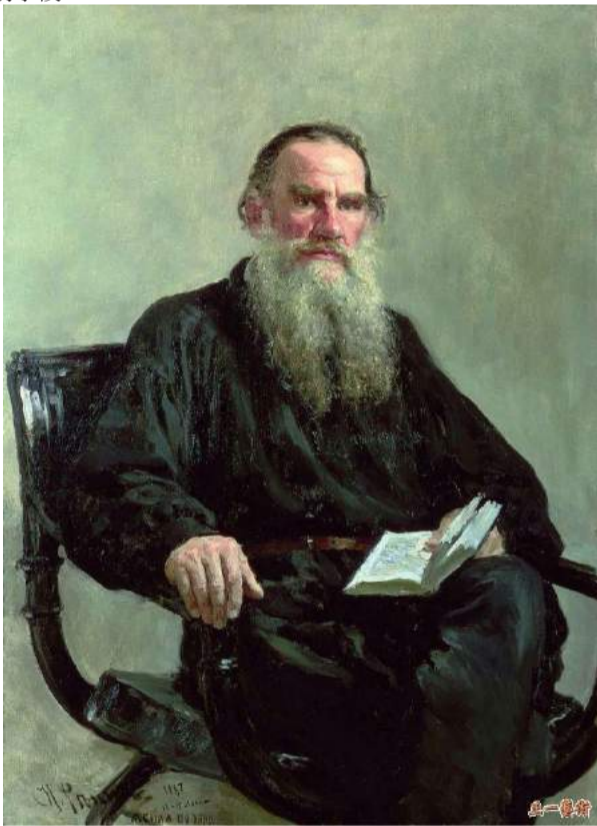
陈灵海



列宾名画《伏尔加河上的纤夫》中展示的俄罗斯人的受苦和忍耐

在世界文学界，托尔斯泰（1828-1910）的名气比果戈理大得多，在中国更是如此。许多人列宁的名言“托尔斯泰是俄国革命的一面镜子”当成了表扬的话，其实列宁的原意是表扬一半，批评一半。他认为托尔斯泰的作品和观点“充满着矛盾”，他对俄罗斯人生活的刻画是准确的，但他只是“一个发狂地笃信基督的地主”，“一个托尔斯泰主义者，一个颓唐的、歇斯底里的可怜虫”，他“鼓吹世界上最卑鄙龌龊的东西之一，即宗教，培养一种最精巧的因而特别恶劣的僧侣主义。”中国读者喜欢的是前半部分“准确刻画”，还是后半部分“僧侣主义”呢？恐怕后者多一些吧。

托尔斯泰大概也觉得，中国人会接受他的僧侣主义、忍耐主义。1906年，他写信给中国著名学者辜鸿铭（1857-1928），向中国人积极推荐俄罗斯人的“忍耐”和“不抗争”精神。当时，中国正处于黎明前夕的最黑暗时刻，托尔斯泰在信中说，欧洲各国对中国施加了“不道德的、极端自私的、贪得无厌的暴行”，但中国人做得很对，“直到最近都是用宽宏和平静、宁可忍耐也不用暴力斗争的精神，来回答加之于他们头上的一切暴行”，哪怕这样做并没有好的效果，反而招致了更多的野蛮暴行。他建议中国人接受基督教“惟有忍耐到底，必然得救”的教义，不要失去对于暴力的忍耐，不要采取以恶报恶的态度，否则会产生更坏的结果。他说：“这是毋庸置疑的真理，虽然人们难以接受，但不以恶报恶、不参与恶，不但是得救而且也是战胜作恶者的最妥善的手段。”



（托尔斯泰劝中国人忍耐，不要反抗）

在小说《哈吉·穆拉特》中，托尔斯泰抄录了一首哥萨克民歌：

等我坟上的土干了，亲娘啊，你就会把我遗忘！等我墓地上荒草栖栖，老爹啊，荒草就会埋没你的悲伤！姐姐的眼泪有一天会流干，她心里也有一天会不再悲伤。但在我的死仇没有报以前，我的大哥啊，你不能把我忘记！我的二哥啊，在你没躺到我旁边以前，你也不能把我忘记！子弹啊，你浑身发烫带来死亡，但你难道不是我忠实的奴隶？黑土啊，你将把我埋葬，但我的马蹄不是正踩在你身上？死神啊，你浑身冰凉，但我是你的主人。土地将容纳我的躯体，天堂会接受我的灵魂。

什么样的人，才会唱出这样一首歌？什么样的母亲，才会忘掉她不久前死去的儿子？什么样的父亲，才会在他儿子死去几天后就不再悲伤？这些问题的唯一答案只能是，只有死了一个又一个儿子的父亲和母亲，才会因为长时间的过于悲痛，而在新的悲痛来临的时候，因为麻木而不再有能力感受到悲痛。只有受尽苦难、习惯于忍受苦难的人，才会唱出这样一首民歌，说出这首

歌中的那些话。

正是这种超乎寻常的忍耐，使得在俄罗斯，只要有很少的几个作恶的人，就可以做成很大的恶事，其他人都沉默着、忍耐着，宁愿借酒销愁，也没有人出来阻止。正因为这个原因，俄罗斯人总会把马车的缰绳交到要么恶劣的马车夫手里，要么醉鬼，要么金帐汗，要么沙皇，要么斯大林，要么普京。马车夫没文化又喝醉酒，不听主人的话，不计后果疯狂疾驰，不但主人倒了霉，连路上的行人也倒了霉。就像果戈理在《死魂灵》中写的那样，俄罗斯这架“马车乘风飞去，大地上的一切从它身旁飞过，其他国家和民族都闪到一旁，一边用疑惑的眼光望着它，一边给它让出一条路来……”这里的“其他国家和民族”当然就是欧洲，面对醉酒车夫驾驶的疯狂马车疾驰而过，他们既疑惑又束手无策，既受伤又无可奈何。

俄罗斯人虽善于忍耐，却总是屈服于专制统治，被动地等待救世主来拯救，等待英雄来率领，等待领袖为他们指出方向。大多数人不愿挺身而出，即使产生一两位英雄，也往往要么英年早逝，要么迅速被扼杀。就像巴纳耶夫在《群星灿烂的年代》中悲叹的那样：“一切有才能的俄国人，不知怎的都活不长。”果戈理活了44岁，普希金活了39岁，莱蒙托夫活了38岁，别林斯基活了35岁，杜勃罗留波夫只活了26岁。当代俄罗斯的痛苦，在于从西方国家学到了平等自由，觉得平等自由是好东西，却又因为平等自由摧毁了自己原来的体系和原来的文化，感到难以接受，因而反过来拒绝西方化，甚至拒绝和痛恨一切西方的东西，转而又发现平等自由是没法痛恨的，否则就要走回到向西方学习前的老路上。于是来回折腾，无头苍蝇一样乱转，痛苦不堪，生不如死，就像果戈理在《死魂灵》第二卷中再次为俄罗斯的命运呼喊的那样：

“前进”是一个对俄罗斯人有神奇力量的字眼……从一开始，就知难而进，哪儿困难，哪儿需要显示出巨大的毅力来，他们就在哪儿如饥似渴地磨砺自己。……（但）现在世界上，没有一个人，能使不断受到动摇削弱的毅力和失去韧性的脆弱意志变得坚强起来，能振聋发聩地对心灵喊出“前进”这个各个地方、各个阶层、各种等级、各行各业的俄国人都渴望听到的鼓舞人心的字眼。

能用俄罗斯心灵感到亲切的语言，对我们说出“前进”这个万能字眼的人，素知我们秉性的力量、特点和全部奥秘，并能振臂一呼，让我们去追求伟大生活的人在哪儿呢？感恩图报的俄国人，会用什么样的言词，什么样的爱戴来报答他啊！可是时间一个世纪、一个世纪地过去了，五十万懒虫、睡鬼仍然在沉沦和昏睡，在俄罗斯，很难产生能向我们说出这个全能的字“前进”的伟人。

假如果戈理地下有知，看到今日俄罗斯对乌克兰的侵略，不知会作何感想，那正是他出生的地方，如今却满目疮痍，人民流离失所。1809年，果戈理生于乌克兰的波尔塔瓦省。他的很多作品，取材于乌克兰的传说和民谣，如《密尔格拉得》得名于他家乡的密尔格拉得县，《索罗庆采市集》得名于他出生的索罗庆采镇，《塔拉斯·布尔巴》歌颂的是乌克兰的民族英雄。果戈理做梦也想不到，他在《死魂灵》中写下的“俄罗斯，这架无所畏惧的神奇三套马车……正在空气中呼啸……大地上的一切从它身旁飞过，其他国家和民族都闪到一旁，一边用疑惑的眼光望着它”，在他死后一百多年会这样既悲剧性、又闹剧性地发生。

这场被一些人描述为“恢复大俄罗斯帝国的荣光”的战争，完全建立在一套醉鬼胡话的基础上，没有任何合法性、逻辑性可言。假如俄罗斯人可以“恢复大俄罗斯帝国的荣光”，索要早已不属于他们的领土，那么爱新觉罗族是否可以“恢复大清帝国的荣光”，索要外蒙古的领土；蒙古人是否可以“恢复蒙古帝国、金帐汗国的荣光”，索要俄罗斯的领土。土耳其人是否可以“恢复奥斯曼土耳其帝国的荣光”，马其顿人是否可以“恢复马其

顿帝国的荣光”，英国人是否可以“恢复大英帝国的荣光”，法国人是否可以“恢复法兰西帝国的荣光”，意大利人是否可以“恢复古罗马帝国的荣光”，索要他们曾经占据的领土！

许多中国人称俄罗斯人为“战斗民族”，口头虽然敬服，内心却只是害怕，并不是真的喜欢他们。中国人并不认同俄罗斯人的对于恶的超常忍耐，就像鲁迅先生（1881-1936）说的那样：“作为中国的读者的我，却还不能熟悉陀思妥耶夫斯基式的忍从”，“虽然敬服那作者，然而总不能爱的。”鲁迅认为，作为俄罗斯最具代表性的作家，陀思妥耶夫斯基是但丁之后最擅长描写“恶”的作家，总是“把小说中的男男女女，放在万难忍受的境遇里来试炼它们，不但剥去了表面的洁白，拷问出藏在底下的罪恶，而且还要拷问出藏在那罪恶之下的真正的洁白来，而且还不肯爽利的处死，竭力要放它们活得长久。”这种“对于横逆之恶的真正的忍从”，既是宗教教义影响的结果，也有病理学方面的因素：“俄国专制时代的神经病者，倘若谁身受了和他相类的重压，那么愈身受，也就会愈懂得他那夹着夸张的真实，热到发冷的热情，快要破裂的忍从。”

果戈理受到欧洲文化影响，有时也对自己的祖国感到陌生。已经学会按照法律规则和协议契约办事的欧洲人，当然比果戈理更不知道俄罗斯会往何处去。作为地缘意义上的欧洲外围国家，俄罗斯想要胜过欧洲，唯一的办法就是不按常理出牌。欧洲人想用束缚于某套规则的方法来应对俄罗斯，跟醉酒车夫谈规则，难免“天下英雄入吾彀中”，落入俄罗斯核弹的射程范围之内。如何避免俄罗斯醉酒车夫的横冲直撞？单纯增加外压不行，那只会增加其内部团结。迄今对俄罗斯的制裁，都是连同国家、公司、国民一并制裁，使俄罗斯人陷入两难：主人聘请的车夫不听话，正想制止车夫，路人却一个劲地制裁主人。时间一长，主人不会被迫纵容车夫，沦为醉鬼同一阵营，一起撞向路人？解决俄罗斯问题，还是要靠他的主人，他的党团、知识界、经济界、宗教界、新闻界的精英们，从内部解决他们醉酒的车夫和疯狂的恶人。



（电影《死魂灵》中，醉酒车夫驾驶着飞驰的马车）

专栏作家介绍

陈灵海，上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所所长、西北大学讲座教授、华东政法大学法律史研究中心特聘研究员；中国法律史学会常务理事、东方法律文化分会执行会长、儒学与法律文化分会常务理事。美国华人文社科教授协会会员、荷兰Amsterdam大学出版社新时代中国丛书评审委员；多种权威学术期刊专家评审。著有《唐代刑部研究》《中国古代獬豸神判的观念构造》等，获中国教育部中国法律文化研究成果奖，第8、11、12、14届上海市哲学社会科学优秀成果奖。

第十七次世界华文闪小说同题大展 (4)

本期題目: 危機 點評: 程思良

編輯: 林兆榮(負責中國大陸及香港) 林爽(負責中國大陸以外)

林爽, (Song Lam QSM) 笔名阿爽, 原籍广东省澄海市。

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

曾任: 新西兰<奥克兰大学>教育咨询管理组顾问及讲师、新西兰华作协第三屆会长 / 大洋洲华作协首屆副會長。

目前退休, 仍为美国明州时报<爽心悦目>專欄版主, 并經常为紐西蘭各大城市圖書館開毛利文化公益講座。

曾獲獎項: 紐西蘭榮譽國民英雄章 / 首屆國際潮人文學獎 / 紐西蘭<英女皇服務勳章-QSM> / <增進中紐文化交流>獎牌 / [海外優秀華文教育工作者]稱号 / [紐西蘭職業華人成就獎]一等獎 / [紐西蘭華文學會]頒授[中文寫作及翻譯比賽翻譯組]季軍-會長杯。

著有:《紐西蘭原住民》、《紐西蘭活潑教育》、《紐西蘭名人傳》、《展翅奧克蘭》、《林爽微型小說集》、《林爽漢俳》、《月如鉤》等中英著作十多部; 主編并出版《世界漢俳首選》。



顏玢(德國柏林)

没完没了的变异病毒, 害得惨淡经营的修车行只能关门, 约克失业了; 昨天还收到了房东催交拖欠房租的信, 真是祸不单行!

今天天气不错, 约克信心满满地出门了。刚走到邻镇, 就看见路边停着一辆耷拉着身子的车, 走近才发现右前轮胎瘪了。车的主人莫尼无奈地摇摇头, 正想打电话。约克见状, 主动与她打招呼并自荐: 让我来试试吧。莫尼打量了他一下, 点点头。

一会儿功夫, 车子又“精神饱满”了。

莫尼掏出二百大钞, 对约克说: 拿着吧。约克瞟了一眼她的钱包, 片刻犹豫后说:

不! 不用, 谁都有这样的時候。

莫尼有些意外, 随即称讚道: 谢谢, 你真是个好入! 然後递上一张名片说:

如果你有空, 歡迎明天到这家公司看看。

约克接过名片, 连声道谢回家了……

下雨了, 莫尼驱车来到一家小饭店。刚进门, 女服务员勤快迎了上来并递上一条干毛巾, 莫尼接过毛巾的同时瞥见了她隆起的肚子, 便问: 什么时候临产?

回答: 下月。

又问: 怎么不在家休息?

她轻声地回答: 我急需用钱。

莫尼轻轻叹了口气, 便坐下点餐。

用完餐, 莫尼拿出钱包结账, 女服务员找零去了。当她返回时, 已不见莫尼人影, 只见桌上有张纸条, 上面写着: 谁都有这样的時候。纸下还压着五张百元大钞。

她拿着钱, 心里一阵激动!

晚上回家后, 她拿出钱和纸条告诉了丈夫, 约克接过纸条, 暗暗决定明天去见莫尼……

【程思良點評】構思精巧, 意味雋永。小說圍繞莫尼, 講述了兩個故事。第一個故事中, 她是受助者; 第二個故事中, 她是助人者。兩個故事相織, 揭櫫主題: 把溫暖傳遞!



麥勝梅(德國威茲拉)

老姜之前因為職務的關係經常出差, 和家人聚少離多; 退休後, 他最想做的是「含飴弄孫」。

享受天倫之樂本來就是天經地義的事, 加上兒媳婦生了一個可愛的孫女, 老姜老來得孫自然對孫女鍾愛有加。可惜兒子住得太遠了, 從他家開車到兒子家, 總要開上五、六個小時。老姜不想舟車勞頓地兩處跑, 琢磨

著和妻子搬到兒子的城市去住, 一來可以大屋換小屋, 省下打掃工作, 再來呢, 也可幫兒子照顧孫女。

一提到要去看孫女的事, 老姜便變得積極起來, 他開始忙著諮詢房屋中介如何處理老房子, 同時也親力親為上網探查一些靠近兒子住處的舒適公寓。在他計劃美好第二人生之際, 冷不防身體發出了嚴重的警訊, 原來糖尿病悄悄地纏上他了, 然而老姜卻掉以輕心。

一天, 老姜因為肢端灼痛去看醫生, 不看則已, 一看不得了! 醫生發現他得了「糖尿病足」, 馬上將他送進醫院, 到了醫院, 駐院醫生告訴他肢端已嚴重到要截肢才能保命!

這對老姜來說簡直是世界末日, 儘管醫生怎樣解釋, 他都不願意被截斷半條腿, 姜嫂在他病床旁邊已經哭得聲嘶力竭。

接下來幾天, 醫生、病人和家屬緊密地溝通, 終於有一位主治醫生, 提出可以不截半肢的可能性, 並答允盡力保住尚未被侵蝕部份……

面對傷心欲絕的妻兒, 老姜只好認命, 接受醫生建議。

兩年過去了, 老姜受盡了楚痛, 雖然還沒有享受到先前嚮往的清福, 但是在裝上義足後, 已經慢慢走出他人生最灰暗的日子。

【程思良點評】天有不測風雲, 人有旦夕禍福。人生路上不會一帆風順。當遭遇危機時, 不必驚慌失措, 而要冷靜面對。文中的老姜裝上義足, 化解了人生最灰暗的危機。



安靜(奧地利)

高考前, 我做了開顱手術, 在大腦中植入有記憶存儲功能晶片, 晶片使用無線感應充電。手術是機器人做的, 繞過所有血管, 不造成損傷, 沒有流一滴血。

術後第二天, 一早醒來, 我發現已掌握了五六門外語, 欣喜若狂。我一直發怵背單詞, 現在好了, 睡一覺, 什麼都會了。

至於可怕的作文, 哈哈! 大腦晶片記憶庫裡有古今所有文豪的詩文, 只要幾個關鍵詞, 晶片就會自動搜索, 整合出集全世界文學精華為一體的文章。

腦機介面, 是當今突破性的技術, 手術雖然價格不菲, 但值! 我爸有的是錢。有了這個晶片, 打遍天下無敵手, 藤校算什麼? 當博導都不在話下。讓那些譏諷我學渣的人一邊去吧! 我直接一步登天。

廠家服務指南承諾, 只要堅持續費, 晶片可以終身保修更新換代。將來我的記憶、意念和靈魂還能移植給下一代, 我們家世世代代將都是人上人。這不就是傳說中的永生嗎? 我, 不僅是超人, 簡直就是神了。

我信心滿滿地走進考室。剛坐下, 被前面一個漂亮女生吸引, 意念一動, 腦電波就接收到監考老師的提醒: 8號考生, 請集中精力應考, 不要胡思亂想。

8號是我的考號。我一驚, 他怎麼知道我的隱秘想法?

接著, 更讓我驚恐的是, 這個念頭都被老師捉到了。他通過腦電信號威嚴警告: 我們無所不在。

後來我才知道, 大多數家庭條件好的考生都安裝了

大腦晶片, 越富有的錢砸得越多, 晶片越高級。但沒想到的是, 政府買斷了資料庫, 授權考試中心的電腦與老師的手機藍牙相連, 監控了我們的一舉一動。

【程思良點評】這是一篇具有哲學意味的科幻閃小說。禍兮福之所倚, 福兮禍之所伏。gush中主人公的遭際生動詮釋了這一哲理。



施文英(法國)

難得的機會, 上臺表演莫裏哀的喜劇《守財奴》。

明明是熟記千遍的獨白, 排練時背得滾瓜爛熟, 誰知一上了舞臺, 突然忘詞了。“哎呀! 我可憐的錢, 我可憐的錢, 既然你被搶走了, 我也就沒有了依靠, 沒有了安慰, 沒有了歡樂。我什麼都完啦……”

扮演守財奴的我, 背誦到這裏, 就接不下去了, 腦子裏頓時一片空白。

怎麼辦? 我心想: “完了, 完了。我真的像劇中人的道白一樣: “我什麼都完啦……”

雖然心裏驚慌, 但是我知道, 千萬不能表現出自己忘詞了。我一面壓住心底的不安, 一面在舞臺上走動, 假裝是在向觀眾們打招呼, 繼續搜索枯腸。

我說: “這一段話很棒, 我相信很多人都心領神會, 都會背的; 是不是這樣?”

我趨前問坐在第一排的觀眾, 其中就有我的朋友艾草。

艾草每天看我排練, 他是熟知內容的。

果然, 他回答: “是的, 是這樣, 連我都會背了。請聽……”

他大聲背誦起來: “我活在世上也沒有意思啦。沒有你, 我就活不下去。”

我終於想起來了, 連聲說: “太棒了。”

我接著背下去: “全完了, 我再也無能為力啦, 我在咽氣, 我死啦! 難道沒有一個人願意把我救活過來……”

我停頓了一下, 向觀眾們說: “這一段話太棒了, 忍不住要和大家一起分享一下。”

接下去, 一切順利, 臺詞幾乎是一氣呵成。

全劇表演完, 掌聲不絕。導演豎起大拇指誇獎我:

“沒想到你還會和觀眾互動, 臺上台下打成一片呢!”

【程思良點評】故事中主人公在遇到危機時, 而不亂, 急中生智, 化險為夷, 轉危為安。告訴人們, 遇到危機時, 得冷靜應付!





(接上期)

11 幸运的鸭子

时间在流淌。就好像时间本身也是有活力的生命一样，玫瑰看到自己飘浮在明亮但没有月亮的夜空中。远处，她可以看到星辰在运动，不是匆忙的那种，而是平稳而精确地运动着，偶尔，彗星和流星就像在对她暗示什么似的，在星空中翻滚。

她向下看去，那是一片美丽的大森林。森林本身就是色彩斑斓的，但每棵树，每一根树枝，每一片叶子都清晰可见；飞鸟在追逐时创造出一道道彩色的火光；远处有大象、狐狸、熊、和麋鹿，近处是一片湛蓝的湖泊，湖中的大雁和火烈鸟以及乌龟和小鱼。不同的是，所有的动物都不再具有攻击性，每个生命都闪耀着自己的颜色和火焰。无数的小生物到处乱窜，四处奔跑，各自活在自己的荣耀中。



“多么美好的动物乐园！”玫瑰感叹道！

她也想参与其中，于是拍打着白色的翅膀向着湖面飞去，她的翅膀上进发出火花，像雪一样闪了一路，玫瑰一个猛子扎进清凉柔软的湖水中。她正在追赶鱼群，然而，刚用嘴捉住一条红色的小鱼，那小鱼却灵光一闪不见了踪迹。像是在嘲弄一个过路人似的，鱼群爆发出一阵银铃般的笑声，然后又在一色彩斑斓的地方向她重新游了回来。

玫瑰从水里钻出来，向周围看去，有一些星星在成长，她看清了，所有的星星都有一个动物的化身，有的是狗，有的是猫，有天鹅也有大雁和木鸳鸯……噢，她甚至看见了狼也在这里，还有很多她从来没有见过也叫不上名字的动物，所有的动物都长着翅膀，像萤火虫一样忽明忽暗地闪着光。

玫瑰看着正出神，忽然一只长着翅膀的小猪向她飞来。玫瑰开心极了，张开嘴巴和翅膀想捕捉那只小猪，可那只可爱的小猪却将身一扭，反从它的翅膀下逃走了。玫瑰的眼睛应接不暇，紧跟着，又有几颗形态各异的星星，嘻嘻哈哈地飞过她的可爱的小嘴巴。玫瑰觉得有趣极了，她拍打着雪白的翅膀，与那些星星一起追逐嬉戏，与此同时，她惊讶自己的飞翔的能力变得如此强大，以至于她想飞多高就可以飞多高。

在深蓝色的天空中，她发现自己和所有走兽飞禽都变成了星星。每一颗星星都长着美丽的翅膀，生活在同一个世界里，而世界也生活在她里面。玫瑰惊喜地想：这简直太神奇了！

忽然，玫瑰的眼睛被一束耀眼的光芒淹没，然后她听到有声

《狼口脱险》

作者：张美琪（明州）

音向她传来。她试图再次睁开眼睛，然而却不得不立即闭上。

“你会发现很难直视我。”那个慈悲的声音朗朗地说。

“请问你是谁？我这是在哪里？”玫瑰闭着眼睛向光的方向发问。她觉得那慈悲的声音似曾相识，但是一时又想不起来。

“我是造物主，这里是天堂。”空灵的声音再次响彻云霄。玫瑰被那声音深深地吸引，那一刻，似乎有无尽的喜悦从它的小心脏里升腾起来。

“造物主，你是神吗？我怎么来到了天堂？嘎嘎~”玫瑰歪着可爱的小脑袋发出一连串的疑问。

“因为没有我无法治愈的悲伤。”那个慈悲的声音回答说：“来吧，我的孩子，顺着你的直觉，飞到我的手上来。”

玫瑰仍然闭着眼睛，她感觉自己的全身都被光照耀了，然后自己也变成了一只耀眼的鸭子，她展开翅膀向着那声音飞去，然后，她奇妙地感觉自己栖息在某个被光和爱包围的地方。

“当你的头脑习惯这些变化时，心也会变得很轻松，现在可以睁开眼睛了。”

于是玫瑰轻轻地睁开了眼睛，眼前又是一片刺眼的光亮，她感到一片炫目，赶紧又把眼睛闭上了。又过了一会儿，她再次小心睁开双眼，眯起眼睛看清了声音的来源。站在她身边的是一位深情款款、穿着白衣的慈祥男人。长得有点儿像她的男主人，不同的是他的男主人是个光头，而这位先生有一头浓密而且中长的头发，玫瑰发现自己正站在他的的大手上。

那一刻，玫瑰的灵魂忽然苏醒，恍然大悟。她也认出了那声音似乎从远古传来：“飞鸟和走兽，你们各从其类……”她张开嘴巴喊道：

“父亲……”

玫瑰一阵激动，她感觉自己的屁股一热：“对不起，快躲开……”话音未落，一泡鸭屎竟然从那里窜了出来。

“哈哈哈哈哈……”，伴随父亲慈爱的笑声，玫瑰尴尬地低头看去，却发现她拉出的是闪着彩虹般美丽的粑粑，而且那些粑粑也长着翅膀。玫瑰飞起来高兴地追逐着想接住它们，然而翅膀一碰到它们，那些美丽的粑粑就不见了踪迹。

“父亲！天堂里可真好玩儿，嘎嘎！”玫瑰重新飞到神的手上，开心地说。

“在完成你的使命后，你可以长久留下来。”神一只手托着她，另一只手抚摸着她的小脑袋说。

玫瑰发现她很喜欢天父的抚摸，给她完全的自由，同时又让她感受到无尽的爱与慈悲。她想起自己的女主人，自从她长大之后，女主人每次抱着它的时候都喜欢把她翻过来，像抱婴儿那样的紧紧地抱着她，除了脖子和脑袋，其他完全动弹不得，她只能忍受女主人那多的无法理解的母爱，她知道自己被宠爱，但有时候却是有点儿太多了。

“父亲，我也有使命吗？请问我的使命是什么？”她有点儿害羞地问神，因为她简单的小脑袋可从来没有想过这么复杂的问题。

“当然，万物皆有使命。你们的使命就是将天父的爱传递给他人，用喜悦和爱填满他们的生活。”神微笑着说。

“可是为什么狼也在天堂里？”玫瑰想起刚才看到狼也在这里，她不解地问神。

“我的孩子，因为天堂里没有爱与恨。”

“可是为什么地球上就有呢？如果地球跟这里一样，那该多好啊！”玫瑰低下脑袋难过地想。

“自从人吃了善恶树上的果子，宇宙的平衡被撕裂，每个人都用自己的因为所以去判断别人的是非对错，他们分辨的标准不同，结果也不同，所以万物开始相生相克、冲突不断、战争不断，灾难不断。”神的眼里闪出些许悲伤，抚摸着玫瑰回答道。

“那您为什么不阻止这一切呢？”玫瑰不解地问。

“我不想直接干预，但你若经历苦难，那一定是化了妆的祝福；你若经历痛苦，那一定会有更丰盛的祝福。”神说着，抬起右手在玫瑰的眼前划了一下，玫瑰的面前立即显现出一扇巨大的窗户。玫瑰从窗户看去，一群穿着迷彩服的猎人正举着

枪在一片森林里漫步。不远处，一只狼妈妈和一只狼爸爸正在悄悄转移它们的家。突然，一阵枪响，狼爸爸和狼妈妈应声倒下，躺在了血泊中，一只小狼宝宝躲在山洞里静静地看眼前发生的一切，眼睛里充满了恐怖……”

“啊~~~！嘎嘎！那只小狼太可怜了……”玫瑰惊讶地大哭起来。

“人被世上的罪捆绑，不能分别善与恶，动物更不能。何况，善恶都是随时变化的，你现在放下对狼的仇恨了吗？”神问。

“嗯，我想我已经原谅它了。”玫瑰擦干眼泪确定地回答。

“嗯，巨大的悲伤有时会带来巨大的觉醒，你不想看看斯丹利现在在干什么吗？”

“父亲，我确实很想念斯丹利，他现在一定很孤独。”

“让我们来看看他在干什么？”神慈爱地说着，用右手在玫瑰面前摸了一下，那扇从天堂看人间的窗户里又出现了另一番景象。

“玫瑰，对不起，你快回来吧！千万不要离开我，千万不



要离开我，嘎嘎嘎嘎……”玫瑰看到斯丹利正在家中不断地转圈，他的表情痛苦而焦虑，旁边的食物和水，他一点儿都没动。

“嘎嘎，斯丹利，我也想你，对不起，让你受苦了……”

玫瑰看到焦急的斯丹利，喃喃自语。

“斯丹利也有使命吗？他最近总是很焦虑，觉得自己没用。”玫瑰又问神。

“斯丹利的使命很重要，只是，他还没发现自己的价值。”神笑着回答道。

“嗯……我也想主人了”，玫瑰抹了一把眼泪笑着说。

“你再看，”神示意她再次看向那扇窗户。

“玫瑰抬头望去，看到了第三个场景：她的女主人在宠物医院的一个长椅上坐着，眼睛悲伤而无神地望着窗外。病房里，她看见刚做完手术的自己，像一只死鸭子一样毫无知觉地戴着氧气罩躺在一张柔软的小床上。

“嘎嘎~妈妈很着急……”玫瑰难过地看向神。

“父亲，您可以给我的妈妈一点希望吗？我不能看妈妈那样忧伤的眼神。”

“好，那我们就给她一点暗示。”神说着，用手对着宠物医院的一棵树指了一下，那树上的几片尚未完全枯萎的叶子立即在阳光下闪烁起来。

玫瑰看到主人也通过医院的窗户看到了那叶子上的光，她的嘴角露出了一丝笑意，她喃喃自语地说：

“没事了，一切都会过去的，我的玫瑰会挺过去的。”

“嘎嘎~”玫瑰开心地笑了起来。

“父亲，我明白了，当人们不再相信神公义的审判时，才会自作主张，寻求报复。请让我做您的信使重返地球吧！”玫瑰坚定地说。

（未完待续……）

四个童话般美丽的小村庄

奥地利的萨尔茨堡小镇: 来到奥地利千万不要错过这个小镇, 它的名气响亮, 而且对于热爱生活的人来说, 必须感受一下这里的风光, 而热爱音乐的人来到小镇直接是不愿意离开。因为这个地方本身因为音乐而出名, 著名的音乐学家, 莫扎特曾经出生在这里, 可想而知有多么美妙了。



荷兰的羊角村: 这是一个古老的地方, 几乎已经被世上的人遗忘了, 但是如果走近它的话, 便会发现原来它真的很美丽。这里没有任何的公路, 依靠着小船和大桥连接着整个小镇。流水可以发出美妙的声音, 周围生长着各种各样的花草, 让人们觉得特别有韵味, 如此这般的古老村落, 非常值得到此一游, 领略一下荷兰的魅力。



丹麦的戈萨达鲁尔村: 丹麦本身是个特别美丽的地方, 而在丹麦的法罗群岛上面坐着美丽的小镇, 它位于一座海岛上面, 遍地是绿色的草地, 好想躺在这个地方欣赏日出和日落。小镇的尽头则是大西洋, 无数气势磅礴的瀑布一下子从高处冲下来直接注入到海洋当中, 颇有一种震撼感。



意大利的五渔村: 这是意大利特别重要的小镇, 它保留了最为原始的淳朴, 所有的房子是用五彩斑斓的石头堆砌而成的, 而且满地都是鲜花, 让你走在这里能够闻到美好的味道。正是这样的一个景点, 让人心中生起了喜欢, 而且村民们生活很朴实, 能品尝到新鲜的海鲜, 价格十分便宜。

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

(651) 324 - 4589 (中文)

HEARING of AMERICA

(651) 528 - 7868 (英文)



Jerry Zhou, Ph.D. 周志益博士 知名资深听力专家



明尼苏达州 最佳听力中心 2021 金奖获得者

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

改善听力和生活质量, 美国之听是最佳选择!

Hearing of America is your best choice for your hearing care!

- 最贴心的听力咨询
- 最细心的听力测试
- 最耐心的听力治疗
- 最走心的听力服务
- 最先进的助听技术
- 最方便的无线技术
- 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



育才夏令营“国学华风” Yucai Chinese Summer Camp 2022

2022 育才“国学华风”夏令营，带给孩子们快乐一夏！
中文 数学 历史 体育 棋类 编程 音乐 绘画 舞蹈
总有一款适合您家小朋友。

招生对象: 小学生和初中生
Registration Open for: Elementary and Middle School Students
报名时间: 3月01日-5月01日截止
Registration Dates: 3/01/2022 - 5/01/2022
授课方式: 面对面上课
地址: Address:
17405 Old Rockford Rd,
Plymouth, MN 55446

报名方式:
1, 育才网站报名: www.yucaimn.org
2, 扫码报名: 右下角二维码

How to Register:
1. On Yucai Chinese School's Website:
www.yucaimn.org
2. QR Code: Scan the barcode

学费: 全天\$240/270每周 (5月01日之前/后收到全部学费);
半天\$130/150每周, (5月01日之前/后收到学费, 需要注明上午/下午)。

Tuition:
All-day programs: \$270/week;
Early bird rate: \$240/week (register by 5/01/2022)

Half-day programs: \$150/week;
Early bird rate: \$130/week (register by 5/01/2022)
退费政策: 6月1日前取消, 全部退还学费; 但收取 \$50 手续费。6月1日后取消, 不予退费。
Refund Policy: Full refund by 6/1/2022 (Cancellation processing fee: \$50)
No refund will be granted after 6/1/2022

付费方式:
1, 寄支票给: Yucai Chinese School,
P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446
2, 网上支付: E-Mail your payment to:
yucaimn.fee@gmail.com

Payment Methods:
1. Pay by check: Mail check to:
Yucai Chinese School
P.O.Box 46155,
Plymouth, MN 55446
2. PayPal: Make your payment to:
yucaimn.fee@gmail.com

联络方式: 网站: www.yucaimn.org;
邮箱: yucaimn@gmail.com
Contact Information: Email: yucaimn@gmail.com
声明: 每期5人以上开课, 学校保留取消课程的权利。



Yucai Summer Camp (2022) Registration



Nancy Kasdan

佛罗里达州房地产经纪
407-431-3795
nancyks55@yahoo.com



扫一扫上面的二维码图案, 加我微信

佛州资深房产经纪人, 曾在明州居住多年, 能够体会您在冬季的寒冷,
愿为明尼苏达的您, 推荐佛罗里达温暖的家!

专精住宅和投资房, 出租管理一条龙服务

明州佛州各半年, 自住出租都赚钱。

真诚热情, 亲历亲为, 我在佛州等您来.....



Nancy K 奥兰多房... 美国 奥兰多



扫一扫上面的二维码图案, 加我微信

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center



高励
各种疑难杂症



何新蓉
妇科, 内科



刘伟
妇科, 不孕症



田丽莉
妇科, 神经科



李乾
内科, 疼痛症



杨思明
内科, 儿科



万方
内科, 妇科



郑瑾安
点穴, 气功



何笑甜
妇科, 疼痛科



边月娟
妇科, 皮肤科



刘灵光
妇科, 神经科



程伟
内科, 疼痛症

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

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

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

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

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

- 1. 疼痛**
腰痛、颈痛、肩痛、网球肘、关节炎、腕关节疼痛、肌纤维疼痛、运动创伤等。
- 2. 神经疾病**
偏头痛、头疼、坐骨神经痛、神经麻痺、瘫痪、中风、周围神经病、三叉神经痛、癫痫等。
- 3. 心理疾病**
焦虑、抑郁、失眠、饮食失调、疲勞等。
- 4. 妇科疾病**
经不調、痛经、经前期紧张綜合癥、更年期綜合癥、子宫肌瘤、子宫内膜异位癥、乳腺疾病、子宫脱垂、产後諸病等。
- 5. 不孕不育症**
婦女不育: 黃體功能缺陷、FSH高、卵子品質差、子宮內膜异位、多囊卵巢綜合癥、閉經、月經不調、免疫性不孕等。
男性不育: 精子計數低、精子活力低、陽痿、免疫性不育等。

- 6. 呼吸系统疾病**
感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。
- 7. 皮肤疾病**
粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。
- 8. 胃肠疾病**
惡心、腹瀉、便秘、腸道易激綜合癥、克隆氏病、結腸炎、消化不良、肝炎等。
- 9. 泌尿系统疾病**
膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。
- 10. 成癮与戒毒**
烟草、咖啡因、糖、興奮剂、酒等。
- 11. 支持性治疗**
癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

电话: 651-631-0204

1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

學校 website: www.aaaom.edu
診所 website: www.acupuncturemn.com
Email address: tcmhealth@aol.com

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

《高虹的音乐》与“高虹日”



本报特约记者赵文燕：近日，华人社区传来喜讯，明州圣保罗市市长把2022年4月3日，命名为“高虹日”（Gao Hong Day）！以此表彰著名华裔琵琶大师高虹女士——几十年来在音乐界的卓越成就和对社区的无私奉献。4月3日，恰巧是高虹的恩师林石城先生的生日，也是高虹50年艺术生涯纪念音乐会《高虹的音乐》公演的日子，在这个特别的日子，音乐会获得了巨大成功！

4月3日下午在明尼苏达州最著名的奥德威（Ordway）剧场里可谓“春意盎然”，观众们沐浴着一场音乐的洗礼：庆祝著名琵琶演奏大师、作曲家、即兴演奏家和教育家的高虹女士“怀抱琵琶五十载”，纪念恩师诞辰一百周年而隆重举行的一场“中国琵琶与世界音乐的对话”——《高虹的音乐》。

开场节目是《飘在高高的云中》和《静林潺潺》，笔者本以为琵琶演奏会一定是“阳春白雪”或者“曲高和寡”，但没想到高虹女士并未拘泥于传统音乐的格式，而是来个跨界合作——联手打击乐、贝斯。你可通过乐器模仿的山涧小溪、林中雨声而体验出大自然的气息和脉搏，领略人间美丽之风景。

接下来是《乡愁》（为琵琶、黑管、大提琴、钢琴而创作），我想作者在曲子里回忆了自己的童年，在故乡的美好往事。我也随之被“弹回”早年的胡同生活，清晨迎着朝霞去上学，傍晚与家人围火炉而坐……这些朴实无华的日子却是每每回首往事的幸福所在，而当乡思被距离割断时，只有一声叹息……

然后高虹女士继续通过她的作品《楚汉相争》（琵琶/中阮）将楚汉垓下之战介绍给中外听众。中阮演奏者是她获国际金奖的得意学生Gus Holley，师生合作将《十面埋伏》与《霸王御甲》合二为一，即表现出古战场的刀光剑影，又传达出四面楚歌下的英雄末路、儿女情长。尤其是后面“霸王别姬”的舞者配合音乐的演奏，令观众有了立体的画面感。看到项羽因“无颜愧见江东父老”而拔剑自刍时，脑海飘过李清照的“夏日绝句”：生当做人杰，死亦为鬼雄，至今思项羽，不可过江东。从观众的热烈掌声中可知，这段由明州著名舞蹈家沈蓓编排的舞蹈的确是“锦上添花”！还有令人



惊喜的这个节目——“跳绳”（Jump rope），特别让笔者心生欢喜！高虹居然用中式说唱“马兰花”（记忆中跳皮筋儿的经典儿歌）“……二八二五六，二八二五七……”开场，把我送进了时光隧道！随着年龄的长大，一些人和事也已经渐行渐远，不禁感慨往事只能存在记忆里了。

后面的说唱演员，是曾经被央视及中央民族乐团邀约录像

的著名说唱歌手Dessa和她的同伴Aby Wolf，她们表演了“女声二重唱”。歌词听不大清楚，但她们性感的嗓音及健美的身材给观众留下深刻印象。“琵琶”与“说唱”联手让人大开眼界，看来思路不同，但效果奇佳！

中场休息后，高虹女士在缅怀中央音乐学院教授恩师林石城先生时说：“一日为师，终身为父”。可以告慰林大师的是：高虹在美20多年，得奖几十次（包括2020年获得了全球音乐奖最佳专辑和最佳器乐两项金奖）；出版的英文版《琵琶教程》发行50多个国家……今天她以“即兴”表演形式纪念大师（她的“即兴”演奏可是“有口皆碑”），乐曲表现犹如与老师对话，娓娓道来，有聆听有教诲，如行云流水，把无限的思念和感恩表现在音乐的倾诉中，相信林先生在天之灵对得意门生所取得的丰硕成果甚感欣慰！

《故园情》（琵琶与巴松协奏曲），让我联想到疫情使多少亲人不得相见……我聆听协奏曲，眼前浮现出银装素裹的故宫，颐和园里金光穿洞的七孔桥，绵延曲折的巨龙长城……我的故园情，何时可以了？

最后的节目《庆贺》是高虹为琵琶和中西乐团而创作的，中西器乐各显神通，大放异彩，令人震撼。有观众评价“高虹老师正如一座虹桥，把中华艺术和琵琶引入了一个前所未有的境界，惊艳了时光！”

演出结束时全体观众起立，掌声经久不息！今天的演出堪称经典和完美！

我再次翻看节目单，前面有明州美国参议员艾米·科洛布查尔（Amy Klobuchar）赞美高虹女士的音乐感动、激励了世界各地无以数计的听众。圣保罗市市长梅尔文·卡特，宣布今天04/03/2022为“高虹日”，以表彰她在过去五十年里一直致力于弘扬传统中国音乐和文化。还有很多社会名流发来的贺信贺词……

笔者感恩有幸亲临了这场盛会，户外仍是乌云密布，但内心却是豁然开朗，“虹日”高照！

音乐真是神奇，它能够改变人类也可以改变世界！（摄影：韩军伟）（下转B2版）



《高虹的音乐》 与“高虹日”

(上接B1版)

下面是圣保罗市政府发布的“高虹日”公告全文(翻译):

美国明尼苏州圣保罗市政府公告

高虹女士既是琵琶大师,也是作曲家、即兴演奏家和教育家。她被广泛认为是世界顶级琵琶演奏家之一。在过去的五十年间,无论在大学教室里还是世界舞台上,高虹女士一直致力于弘扬传统中国音乐和文化。

高虹女士富有合作精神,善于把中国琵琶的传统因素与各种音乐形式融合,比如爵士乐、布鲁斯、巴洛克音乐、阿拉伯音乐、日本音乐、福音音乐、蓝草、印度音乐、流行乐、说唱乐、交响乐,等等。

通过音乐,她搭建了跨越跃化、超越种族的桥梁。高虹女士在明尼苏达卡尔顿学院教授中国乐器二十一年,并兼任中国民乐团总监。她德艺双馨,引领学生一起在音乐世界里徜徉、探索。

高虹女士不仅蜚声乐坛,桃李满天下,而且也是一位卓有建树的作曲家,她的作品风格鲜明,多次被交响乐团和来自世界各地的音乐团体特邀作曲。

鉴于高虹女士以上卓越成就与贡献,我们与社会各界一起,热烈祝贺高虹女士在奥德威演艺中心举办“高虹的音乐:与友人共创音乐五十年—中国琵琶与世界音乐的对话”的专场音乐会。

我,梅尔文·卡特,以圣保罗市长的身份郑重宣告,公元二〇二二年四月三号(星期日)为“高虹日”。(翻译:蒋艳梅教授、李尚宏教授)



揭露亨特·拜登丑闻的活动家马克西避走瑞士

综合媒体报道，亨特·拜登丑闻的揭露人马克西 (Jack Maxey) 近日表示，他已无法留在美国，因为害怕拜登家族报复，因此在过去的2周一直藏身苏黎世，以逃避“坏人”和联邦调查局成员的监视，并表示要在“安全”情况下彻底检查亨特的手提电脑，整理后会全部资料转移至网上数据库，供外界公开搜索和查询。

4月8日，在接受保守派有线电视频道Newsmax采访时，杰克·马克西表示，他将拜登电脑中的许多文件发布到网上，但这些文件很快就被美国情报机构“撤下”，他暗示拜登政府掩盖了丑闻。马克西告诉 Newsmax 说他的目标是“揭露真相”。

他还告诉英国小报《每日邮报》，他担心遭到报复。不过马克西告诉该报，他计划在未来几周内将笔记本电脑中的所有数据发布到网上，其中包括80,000多个文件、1.7 GB 数据和 8,000 封电子邮件。“我们在世界各地选择了五个不同的投递箱。一个在新西兰，两个在美国，两个在英国。”

保守派专栏作家兼安全政策中心高级研究员Dalia Al-Aqidi说：“这个问题在自由媒体和社交媒体平台上基本上被掩盖了，以尽量减少这个丑闻对2020年总统选举的负面影响”。他补充说：“一般情况

下，我们放在那里的材料数量相对较少，有 8,000 封电子邮件，但是它们在 70 分钟内就被删除了。我会说绝大多数都在 15 分钟内被删除”。他强调：“没有人关心亨特·拜登的个人生活，也不关心他作为普通公民的生活方式；然而，问题远比这复杂得多。美国人应该知道拜登总统在他儿子的生意中扮演了什么角色，以及亨特提供了哪些服务来获得数千美元的报酬，总统是否从他儿子的交易中受益？现在应该进行透明的和两党联合的调查。迟到的正义总比没有正义要好。”

马克西表示他担心自己可能会被杀，并告诉 Newsmax 他被“黑色 SUV”跟踪。他说他觉得在瑞士不太容易受到骚扰，那里有朋友可以帮助他发布文件。他说“我经常提醒我自己是美国人，很多比我优秀的男人都在打盹装睡。我将信守誓言，捍卫宪法不受敌人的侵害，无论在外国和国内”。

背景资料显示，马克西曾与川普时代的白宫前首席策略顾问班农 (Steve Bannon) 共同主持播客节目《The War Room》，他表示自己曾把电脑内容的副本交给《华盛顿邮报》、《纽约时报》以及共和党籍参议员格莱斯基 (Chuck Grassley)，但相隔数月后始终没有下文。根据媒体去年披露的消息，亨特2019



年将手提电脑送到德拉瓦州某家店铺维修，事后一直未有取回电脑。店主艾萨克 (John Mac Isaac) 将档案副本交给特朗普的前私人律师朱利安尼，朱利安尼再将资料转交马克西。到了2020年10月，马克西在多个文件共享网站上，发布了手提电脑内的电邮与其他文件，但分享链接在大约1小时后被删除。马克西表示，当时唯一没有删除链接的，是设在瑞士的共享网站 Swiss Transfer，因此这次他也选择前往瑞士。

马克西去年6月向《华盛顿邮报》提供电脑硬盘副本后，报社用了9个月的时间，核实并整理资料，曾委托电脑鉴定公司 Maryman & Associates，检查电脑硬盘的真伪，公司代表马里曼 (Brad Maryman)

曾在联邦调查局工作29年，这次事件中也与南加州大学的专家格林菲尔德 (Joseph Greenfield) 合作，最后在电脑硬盘中发现了逾10万条手机信息、15.4万封电邮以及大量照片、录影。鉴定结果显示，电脑档案的时间戳应该属实，没有证据表明曾有人改动时间戳等数据。因此报社最终在数日前刊登长篇报道，揭露亨特与中国企业华信能源之间有数百万元的金钱往来，反映亨特可能借助父亲的政治地位获利，而他的叔父，也就是拜登的弟弟詹姆斯 (James Biden) 亦参与其中。

据报道，联邦检控部门已将手提电脑中的文件作为证据，追究亨特涉嫌洗钱、税务欺诈、非法为外国充当说客等责任。

参议院确认凯坦吉·布朗·杰克逊出任美国最高法院大法官

美国国会参议院4月7日以53票对47票确认由凯坦吉·布朗·杰克逊 (Ketanji Brown Jackson) 出任美国最高法院大法官，这使她将成为美国历史上首位黑人女性最高法院大法官。三名共和党参议员：苏珊·科林斯 (Susan Collins)、丽莎·穆尔科斯基 (Lisa Murkowski) 和米特·罗姆尼 (Mitt Romney) 都投了支持票。今年51岁的杰克逊还将成为美国最高法院历史上第三位黑人女法官。

上个月，参议院司法委员会就她的提名举行了四天

听证。在听证会上，民主党人赞扬她经验丰富，在联邦法院和联邦上诉法院系统担任了将近10年的法官，还做过最高法院大法官史蒂夫·布雷耶 (Stephen Breyer) 的助理。布雷耶即将退休，乔·拜登 (Joe Biden) 提名杰克逊接替他的职位。

在星期四的确认表决前，共和党参议员泰德·克鲁兹 (Ted Cruz) 对记者们说：“一般而言，在国家层级，每位联邦法官对那些被判定犯有散播儿童色情罪的人的量刑判决是135个月，比法定最低刑多出75个月。而

平均来说，杰克逊法官对同样被告的量刑判决只比法定最低刑多出11.9个月。这种倾向令人不安。”

杰克逊坐上大法官的席位并不会改变最高法院保守派以六比三居主导地位的局面。杰克逊的加入，使最高法院将有四位女性大法官。另外三位是索托马约尔、卡根和艾米·康尼·巴雷特 (Amy Coney Barrett)。这是美国最高法院首次同时有四位女性大法官。

拜登宣布枪支管理新政策

这些举措出台之际，美国枪支暴力和犯罪率上升，迫使白宫采取行动。周末发生的一连串枪击事件突显了情况的紧迫性，警方称，周六晚上在华盛顿特区举行的美国职业棒球大联盟比赛后不久，有四人被枪杀，其中包括两名青少年。在伊利诺伊州，居民区发生枪击事件后，有六人受伤。警方还在调查印第安纳波利斯生日派对上发生的一起枪击事件，当时有6人被枪杀，1人被打死。警方称，在锡达拉皮兹一家夜总会发生“有针对性的袭击”后，有两人丧生，十人住院。

通常来说，致命枪支暴力是美国独有的问题。美国疾病控制和预防中心去年将枪支暴力视为“严重的公共卫生威胁”。

拜登政府在枪支管制方面取得了适度进展。

司法部发布的新规定，旨在控制一种出现在犯罪现场越来越多的自制武器。

“幽灵枪”的配件可以在线购买，并且可以在短短 30 分钟内自制组装成武器。据官员称，由于监管机构无法追踪它们，“幽灵枪”在吸引犯罪分子和有犯罪历史的人群里有市场。

新规则要求购买零件工具包的任何人都必须接受背景调查，这与购买其他类型的枪支一样。它还要求销售配件者设置序列号标记配件，以便可以追踪最终产生的

武器。它还要求枪支经销商们在交易中遇到的已经制造的“幽灵枪”上添加一个序列号。

在2016年至2021年期间，ATF收到了45,000起执法部门追回的私人制造枪支报告，其中692起来自凶杀案或未遂凶杀案。官员们说，该机构只能追踪到其中的1%，因为这些枪支没有序列号。随着幽灵枪在犯罪现场变得越来越普遍，多个州已开始限制其销售。

上周，马里兰州与华盛顿特区和其他10个州：加利福尼亚州、康涅狄格州、特拉华州、夏威夷州、内华达州、新泽西州、纽约州、罗德岛州、弗吉尼亚州和华盛顿州，一起禁止或限制购买或使用幽灵枪。通常犯罪分子在网上购买并在家组装。

然而，拜登计划中的枪支管制，在正式宣布之前就引起了拥枪支持者的强烈反对。

美国枪支拥有者联邦事务主任艾丹约翰逊周日在一份声明中说：“拜登提议在不通过新法律的情况下，建立一个全面的国家枪支登记处并终止在线销售枪支零件，这体现了他对第二修正案的视而不见。”



乔拜登4月11日周一宣布了一项新的枪支法规，旨在遏制使用私人制造的武器，目前他面临采取更多措施解决全国枪支暴力危机的压力。

对所谓的“幽灵枪”“ghost guns” (由零件制成的不受管制、无法追踪的武器) 的监管，将通过在购买前要求背景调查和某些零件设置序列号来解决政府对这些武器的追踪。尽管幽灵枪在执法部门追回的枪支中所占比例相对较小，但近年来出现的频率越来越高。周一，拜登将

其中一个零件包带到了白宫的玫瑰园做演示，宣布新规则为“基本常识”，然后高举起了由一件由一些零件制成的武器。

他宣称，“如果你买了一张必须组装的沙发，它仍然是一张沙发。如果你在这里订购一个像这样的包裹，其中包括需要的零件并在指导下组装成一个正常工作的枪支，你就是买了一把枪，”他展示了制造武器的简易性。“这不需要很长时间，”他说。“任何人都可以通过邮件订购得到。”

又有两名华裔科学家 被定罪判刑

有罪裁决提出挑战。他说，联邦法官朱莉·罗宾逊(Julie Robinson)说，她在政府方面的证据中看到了“重大问题”。

陶丰2014年为堪萨斯大学的环境有益催化中心工作，从事与可再生能源包括页岩气有关的项目研究。

检方指控陶丰在堪萨斯大学担任全职教职期间，于2018年参加中国政府的人才项目，作为“长江学者”与中国福州大学签署了五年全职雇员合同，并从中国政府那里获得资助资金。检方说，中国政府利用这些人才项目吸引外国研究人员来分享他们的研究成果。

检方说，陶丰向堪萨斯大学做了不实申报，对堪萨斯大学、美国能源部和国家科学基金会构成了欺诈。陶丰在2019年被捕。

同一天，美国联邦法院4月7日以共谋经济间谍罪判处中国公民向海涛29个月徒刑和15万美元罚款，出狱后还须接受三年监督。

他被控窃取美国商业秘密并试图将其带到中国。专家称，此案充分证明中国在有系统地资助对美国的商业盗窃和间谍活动。

44岁的向海涛被控窃取美国技术投效中国，他于2008年至2017年6月在孟山都(Monsanto)及其子公司“气候公司”(Climate Corporation)担任高级研究工程师和高级影像科学家。

这期间，他将一个专有算法下载到自己的工作笔记本电脑上，然后复制到MicroSD卡中。这个算法是名为“营养优化器”(The Nutrient Optimizer)的在线平台专有，由孟山都公司研发，作用是帮助农民提高庄稼产量。

2016年，向海涛在备受争议的中国百人计划中被选为技术人才。2017年6月10日，他持着飞往中国的单程机票，在航班起飞前被海关和边境人员拦截，他们在SD卡上

发现了这个专有算法。

向海涛后来获准出境，先后在中国科学院南京土壤研究所和百人计划工作。

2019年11月17日向海涛在返回美国圣路易斯市郊的家后被捕。11月21日，向海涛被联邦大陪审团以一项共谋经济间谍罪、三项经济间谍罪、一项共谋盗窃商业秘密罪和三项窃取商业秘密罪起诉。

在被起诉后，向海涛曾表示，他不认为自己做错任何事。不过，今年一月，向海涛在密苏里州联邦法庭认罪，承认自己为了图利，犯下经济间谍罪。美国助理检察官马特·德雷克(Matt Drake)在认罪听证会上表示，向海涛知道该算法是商业秘密。

《圣路易斯邮报》(St. Louis Post-Dispatch)4月7日星期四报道，向海涛道歉说，自被捕以来，他一直生活



在愧疚和羞耻中，并多次忏悔。

向海涛自2019年被捕后一直在监狱中，由于这段时间也被算在刑期之内，这意味着他可能很快就会获释，也可能在刑满释放后被驱逐出境。但向海涛的律师格洛兹曼表示，中国不再希望他回去(China no longer wants him back)。

联邦调查局圣路易斯外地办事处代理特别探员阿基尔·戴维斯说：“这是密苏里东区法院史上第一起经济间谍案定罪，全国只有20多起这样的定罪。经济间谍定罪很少见，因为要证明由国家资助的盗窃所需的要素极其困难。”



据美国之音报道：堪萨斯城的一个联邦陪审团4月7日星期四判定，堪萨斯大学(University of Kansas)的化学工程教授陶丰(音译：Feng Tao)，又名富兰克林·陶(Franklin Tao)被指控的八项罪名中，有四项罪名成立。陶丰(Feng “Franklin” Tao)在从事美国政府资助的研究时隐瞒了他在中国工作的事实。

陪审团裁定陶丰八项控罪中有四项成立，这些控罪包括电信欺诈。这是源自川普政府时期启动的、目前已被取消的司法部“中国行动计划”(China Initiative)的最近一起审判。这项行动计划的宗旨是打击美国科学研究领域内部的中国影响力，包括中国窃取美国知识产权、商业秘密和科研成果的活动。

包括陶丰在内的大约二十余人在这项行动中受到指控。

陶丰否认有不当行为。他的律师彼得·泽登伯格(Peter Zeidenberg)在一份声明中说，他将在审判后对



徒見金耳

心水

讀呂氏春秋“先識覽”裡的“去宥”，有一篇“攫金者”，描寫一位愛金子的楚國人，一心想擁有黃金。

某日清晨，他衣冠楚楚的前往賣金的店舖；見到手拿黃金的店主，不由分說、抓過金子便跑。自然被官兵追捕，審問他為何在光天化日下，在那麼多人的商場竟敢公開搶奪他人的金子？此君坦然的回答：「殊不見人，徒見金耳！」

原來他財迷心竅，說眼中根本看不到人，只見閃亮亮的黃金。好一句詭辯答辭，不必深究古籍這則寓言故事的真假，像所描寫的主角，今天仍然隨處可遇。

賭場裡生意興隆，沉迷賭博的人，莫不是眼中只見到贏了錢，堆積在面前的那些籌碼；映入每位賭徒視覺神經的，其實就是「徒見金耳」。

他們再也望不到身外一切的人與事，自然也忘了工作事業，聽不到妻哭兒啼，一心念念無非贏取更多。他們看到聽到的全是贏錢的人，絕不考慮輸錢的後果。要是有一面透視未來的魔鏡，讓好賭者先照見他們涉足賭場的後果，那麼賭場恐怕唯有倒閉一途。

人性裡的貪婪，使紅塵世界充滿了罪惡，人人皆想不勞而獲，眼睛只看見花花鈔票。見財心動、為達目的不擇手段。尤其是向錢看的社會，人性美好的部份全被埋藏了。所剩所見所思所想，唯錢而已。笑貧不笑娼，為非作

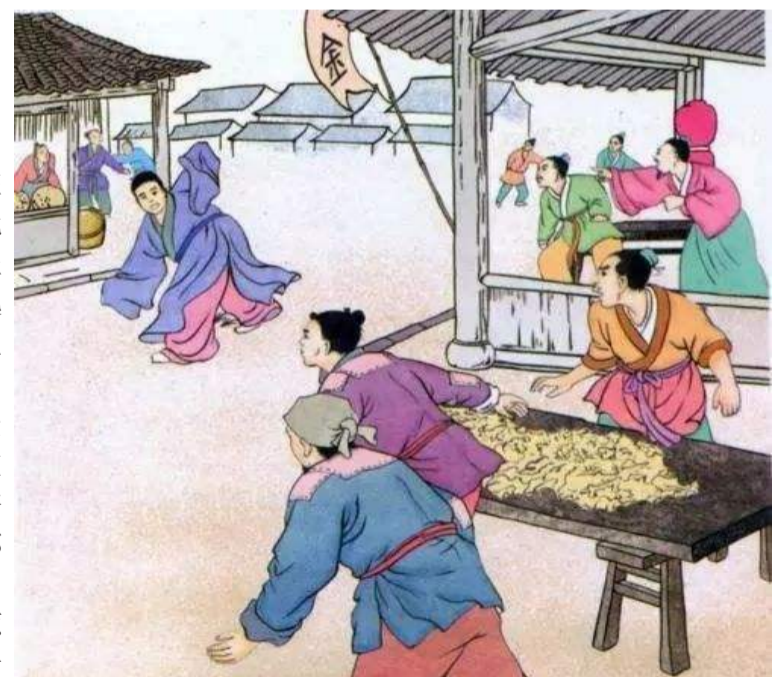
歹走私販毒，殺人放火無惡不作。為官則貪贓枉法，以權謀私，人慾橫流的社會豈能安居，如此地方自非淨土桃源，難怪、在那些罪案頻生的社會，每有重大刑事案件發生，便人人自危，掀起一波波移民潮，大家都認為：「是非之地，不可久留。」

一旦利慾薰心，再聰明智慧的人也只能被金錢牽著鼻子走，不到身敗名裂絕不死心。心靈被蒙蔽，眼中只見金子，便會膽大妄為；假公濟私，日夜所念，惟圖個人私囊盈溢，什麼手段都敢用，厚黑學之流、處處皆是。

華裔各類社團中、最易受人議論的事往往源自金錢；獻身為人群服務者若無私慾，眼中自看不見公家財產，則可減少許多不必要的是非和糾紛。

非份之財千萬莫貪，愛黃金、要用正當方法去賺取，豈能抓而奪之？能致富者、必有緣由，或祖上積德、或前生行善；或努力經營或勤奮向上，不必羨慕妒嫉。

東南亞的新加坡、泰國、馬來西亞和印尼等國，對付販毒者皆處以死刑。財迷心竅之徒明知山有虎，偏向虎山行，也敢以身試法？貪念致貧也招殺身，足見金錢誘惑力之大。能令世人見利忘義，賭場無情、見錢眼開，夫妻



反目、父子成仇、朋友斷交、同室操戈、也往往是金錢作祟。

咀咒金錢萬惡或歌頌金錢萬能、兩者都是走極端；萬惡或萬能其主宰者人也。因此，我們千萬不要像那位楚國人，眼中只看到金子，對周遭的人群及店主都視而不見，被捕治罪是活該呢！

二零二二年三月墨爾本初秋於無相齋。



“非洲哭泣” 日志 (2)

徐俊



编者按：“非洲哭泣”基金会由徐俊医生创立并任总裁，是非盈利性的机构，于2013年开始正式运作，目前有五大工程，主要是教育、医疗、济贫、非盈利，及青少年义工。在非洲的塞内加尔（西非，2020年时人均年收入只有1356美元）首都达卡附近开设一家医院，提供内科、儿科、妇产科和家庭医生服务等。此外还有救助饥饿和贫穷的当地居民，每年大概提供3万美金的粮食、植物油和其他物品；同时还有青少年义工参与的项目，是总统义工奖的授权机构。如果您愿意了解并加入，请直接与徐俊医生联系。徐俊微信：jun9174343767。公共微信号：LifeExploring（人生天路）http://www.africacriesout.org

接上期

2022年3月12日

吃完了青少年们准备的早餐后，8点半我们开始看病人了。徐如良医生，陈慧怡医生，王文宝医生和我，开始了看来是轻松的第一天，我们有四位医生，看看外面没有多少病人排队，今天应该是“一块小蛋糕”（a piece of cake）而已。



我们陆陆续续地看了两个多小时，到外面看看，病人好像没有减少。不过我们还是不慌不忙，没有几位病人，过了一个小时，发现外面坐着的病人还没有减少。



再走到外面一看，原来门口的护士，分批放人进来，其他的病人在外面的凉棚里等待，黑压压一片。



与此同时，我们的各个专科医生大显身手，陈慧怡医生把所有的眼科病人包了下来。



王文宝是疼痛专科，今天注射了三个病人，还看了很多普通病人。



徐如良医生仔细认真，马不停蹄地看了许多病人。



下午一个妈妈带了一个孩子来，咳嗽发热，陈慧怡医生怜爱地抱起了孩子，一片母爱溢于言表。



但是外面的病人不见减少，病人还是如潮水一样从附近各个村庄涌来。一点半钟我们只是休息了20分钟吃午饭。



4:30分，当我们送走了最后一位病人，我们感到一片轻松！我们觉得大约是270个病人左右。晚饭时，尼尔森牧师报告，今天我们四位医生看了410个病人。



(未完待续)

温馨提醒: 2022年报税截止日期为4月18日 (麻省和缅因州为4月19日), 申请报税延期的截止日期为10月17日。

April 18, 2022 is the deadline for most taxpayers to file and pay 2021 taxes.



irs.gov/news

美国房价涨幅最高和最慢的城市

全美房价在过去一年大幅上涨, 低库存和低利率推动美国房屋中位价在一年内上涨近20%。最近Clever分析了全国50个最大都市区的房屋售价中位数, 发现自2000年以来, 有13个城市的房屋价值涨了三倍以上。

排名前六的城市都在加州, 但许多南加居民并不担忧处于房地产泡沫中, 认为本地的特有属性无可替代。

自2000年以来房价上涨超过200% (即增长了两倍) 的13个美国城市是:

- 旧金山 (增长 290%)
- 洛杉矶 (增长 280%)
- 加州河滨郡 (增长278%)

- 圣地亚哥 (增长 275%)
- 圣何塞 (增长 261%)
- 萨克拉门托 (增长 237%)
- 西雅图 (增长 235%)
- 坦帕市(佛州) (增长 223%)
- 迈阿密 (增长 220%)
- 奥斯汀 (增长 209%)
- 波特兰市 (俄勒冈) (增长 207%)
- 凤凰城 (增加 206%)
- 丹佛 (增长 204%)

根据Clever的数据, 全美国有下列几个城市的房价增长要慢得多:

- 克利夫兰 (增加 60%)
- 底特律 (增长 62%)
- 孟菲斯 (田纳西州) (增长 72%)
- 芝加哥 (增长 73%)
- 哈特福德 (康州) (增长 87%)
- 辛辛那提 (增长 88%)
- 伯明翰 (阿拉巴马州) (增长 90%)
- 圣路易斯 (增长 98%)



明州华人钓鱼协会公告

—明州钓鱼协会 (MFA)



明州钓鱼协会是明尼苏达州华人钓友自发组织的一个群体组织, 成立8年来先后组织了许多钓鱼活动, 广大华人钓友从少到多, 从冷到热, 到如今华人钓鱼活动红红火火, 遍地开花, 极大的丰富了明州华人的户外活动和业余生活。

为进一步方便广大明州华人钓友, 学习明州钓鱼法律法规, 提高钓鱼技术水平, 我们组织翻译了2022年明州钓鱼手册中文版 (整版)。原版英文版是官方版, 请在官方网站上查询。中文版如有与英文版不同, 以英文版为准。如有问题, 可以直接向DNR官方咨询:

电话: 651-296-6157 or 888-MINNDNR (646-6367)
 Email us: info.dnr@state.mn.us
 官方网站:
<https://www.dnr.state.mn.us/fishing/index.html>

明州钓鱼协会是明州华人的一个不收费用的钓友群体, 热烈欢迎广大华人钓友参加, 一起学习钓鱼法规, 共同交流钓鱼技术, 开心生活在明州。加入明州钓鱼协会请扫微信二维码:



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
 聯繫人: 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

针灸国际化的双轨模式

在2022年泰山科技论坛上的演讲

巩昌镇 博士



我今天受2022年泰山科技论坛之邀为大会演讲的主题是针灸国际化的进程以及在这一过程中的双轨模式。

问题的提出

针灸在西方的传播或者国际化的推动者明显地存在着两大阵营: 古典针灸和现代针灸。

古典针灸把经络作为一个针灸发生作用的网络系统, 这一系统建立了身体内外、上下、前后、左右的联系。针刺作用于经典穴位, 沿经络发生作用。古典针灸学体系通过秦汉之际的《黄帝内经》、宋代《铜人腧穴针灸图经》以及针灸铜人模型、中医院校建立后针灸教材以及针灸国家标准和国际标准的三次标准化浪潮建立的针灸理论与临床实践体系, 构成了一整套理论、诊法、处方、穴位、刺法、医案的完整系统。古典针灸学历经两千多年来连续不断、发展完善、完备自治。在古典针灸学体系里, 经典著作中的很多形而上的原理构成了治疗原则和价值判断, 带有很强烈的规范性。

现代针灸把人体作为一个神经-内分泌-免疫构成的网络系统。针刺信号通过边缘神经传递给中枢神经系统, 进而通过神经-内分泌-免疫网络系统影响神经介质, 激素、免疫因子。针刺与神经的节段性支配相关, 主要作用范围取决于与之相同或相近的神经节段的支配范围, 处在相同或相近的神经节段支配区内的穴位具有类同的调节作用, 对于神经节段覆盖的体表区域以及神经相连的相关脏器和组织。处在相同或相近的神经节段支配区内的穴位在治疗或调节作用上与较远的神经节段支配区的穴位具有差异性。针刺作用取决于机体的机能状态。如果相应器官的机能处于亢奋(低下/正常稳定)状态, 那么针刺效应多是抑制(兴奋/稳定)性的。机体的生理机能能在不同时间内的状态是不一样的, 遵循着一定的节律性。如果需要增强(抑制)某种低下(亢奋)状态的生理机能就应在该机能的谷值(峰值)期内进行针刺, 以获得更好的兴奋(抑制)性效应。留针时间、针刺频次可以针刺的最佳诱导期、半衰期为依据。

显然针灸在西方的传播或者国际化存在着一个双轨模式。这种双轨性体现在几乎所有的与针灸相关的各个方面, 包括教育、临床、立法、研究、出版、公关。正是针灸国际化的双轨模式提出了一个古典针灸的文化调试问题, 现代针灸在各国共生和共同发展的的问题。我提前声明一点我不是论证哪一个模式更好, 而只是描述这两种模式的共存性, 以及他们存在形式的各个方面。今天的演讲以美国为例。

“双轨”的概念来自于中国上一世纪作者置身其中而参与的经济体制改革的论战与实践。如何从计划经济走出来? 当东欧各国和前苏联采用了休克疗法时, 中国则走了一套渐进主义的经济体制改革道路。渐进主义的核心要素就是“双轨”制。经济的一部分仍然由计划控制, 则另一部分交给市场。计划和市场分别控制着各自分内的资源配置。计划有指令性和指导性构成。市场部分则交由生产者和消费者主体。这一双轨制今天演变成了经济的部分由国家拥有, 部分由市场上的私有主体拥有。(巩昌镇: Transition with Growth 转轨中的增长, 明尼苏达大学经济系, 1995年)

针灸教育的双轨模式

美国的专业针灸师教育是一个由CCAAM(美国中医针灸学院委员会)推荐教学大纲, ACAAM(美国中医针灸学院认证委员会)认证, NCCAOM(美国中医针灸资格考试委员会)考试, 各州的高等教育管理局为提供教育的学校发放执照或者注册执业的结构。在这个结构框架里, 从教学大纲、认证标准、考试范围都是以中医的传统理论为基础, 教学大纲、认证标准、考试范围中的现代生物医学理论部分与传统理论是完全分离的, 没有任何交融。例如, 针刺如何调节神经介质、神经肽、免疫细胞不在教学大纲、认证标准、考



试范围内。

与此平行的还有一个为西医医师、整脊医生、理疗师提供教育、但不统一的体系。西医医师接受医学针灸的训练, 理疗师接受干针的训练, 整脊医生的训练是一个古典和现代混杂的结构, 视任课老师的不同而不同。在这个教育框架结构内, 针刺与现代医学交融了。现代研究也为他们的教育模式不断提供着日新月异的理论假说、机理阐释和临床试验。这一模式更加符合现代医学的思维方式和教育模式了。

美国的中医针灸教育是一种多元化的教育体系。多数中医针灸学院采用着传统中医针灸的教学大纲, 但是也有众多学校独树一帜、别具一格。例如, 纽约州的营运几十年的Swedish Institute瑞典学院强调道家针灸传统。北卡罗来纳州的Jung Tao School of Classical Chinese Medicine强调法国古典针灸, 认为法国古典针灸是中国已经遗忘了的传统, 另一所学校Daoist Traditions College Acupuncture则正名针灸的道家传统。佛罗里达州的Dragon Rises College of Oriental Medicine的创始人以“飞龙脉学”著称美国, 声称飞龙脉学是被中国中断了的古典针灸传统。还有很多各种各样的培训班多以传统针灸为培训内容。

针灸临床的双轨模式

针灸教育的双轨模式决定了临床实践的模式。传统针灸和干针是针灸临床的两个极端模式。传统针灸覆盖广泛病种。干针主要是肌筋膜疼痛。传统针灸的评估还包括舌苔与脉象和各种中医证型。舌苔、脉象、中医证型的变化就标志着针灸治疗的效果。对于任何疾病, 针刺只要带来这些标志的变化就意味着针灸的效用。干针的评估主要是疼痛指标与机体活动范围, 没有舌苔、脉象、中医证型的涉及。

尽管美国的医院系统开始大幅增加针灸的医疗服务, 但是美国的个体诊所模式仍然主导针灸师市场。这样一种分散化的经营模式更加促进针灸师追求自己的特色。追求临床特色从古典针灸那里比从现代针灸那里更容易获取不同的表象。如同现代医学, 与古典针灸相比, 现代针灸更具有统一性。古典针灸可以通过强调针灸理论和针刺技术的不同方面表现出极大的灵活性。

至今美国仍然有几个州对于针灸师发放执照没有生物医学的要求, 例如纽约州、威斯康西州。中医院校的毕业生参加国家考试只要通过了中医基础理论和针灸考试则可获取执照。而加利福尼亚州的生物医学要求则高于全国的平均水平, 无论是在教学大纲的要求上, 还是在加利福尼亚州自己独立的考试系统上。

针灸现代研究对临床医生的一个重大贡献就是对于大量的病症治疗穴位不需要那么精准, 针刺不需要得气。这一点无论是对于古典针灸模式或现代针灸模式都产生了影响。

针灸立法的双轨模式

美国四十七个州和华盛顿特区都有针灸立法, 这些立法的要点之一就是针灸师用东方医学理论评估病人的健康与病情, 用东方医学的

技术治疗与干预从东方医学获得的诊断。这一要求不能允许针灸师用现代医学疾病系统来评估、干预、治疗病人的病情。在美国的大部分州, 针灸师没有处方权力, 也没有为病人开具实验室检查、影像检查的权力。美国主要健康保险公司都已覆盖针灸师提供的主要与控制疼痛相关的针灸服务。参加医疗保险计划的针灸师需要填写标准的美国卫生及公共服务部制定的CMS-1500表格获得自

己为病人提供服务的报酬。在CMS-1500中两项关键内容就是国际疾病分类(ICD-10)和通用医疗程序编码(CPT), 前者是世界卫生组织制定的, 后者是美国医学会制定的。目前使用的国际疾病分类还没有纳入任何的中医疾病或证型。针灸师的处境一直是完全没有西医疾病诊断的权力, 但是保险公司还要求针灸师必须通过CMS-1500的ICD-10向保险公司申报, 而ICD-10必须填写西医病名与疾病分类编码。ICD-10还是完全建立在现代医学基础上的, 对于西医医师不存在这一困境。整脊医生、理疗师则处于两者之间的边缘地带。世界卫生组织已于2019年5月25日官方公布了ICD-11最后方案, 其中历史性地包含了中医的证型诊断。但是ICD方案的执行在美国是受美国医学会管制和影响的。ICD-10是由世界卫生组织在1994年颁布的, 中国2002年开始执行, 美国经过反复改编才于2015年10月1日开始执行。ICD-10从颁布到执行整整用了21年。什么时间ICD-11在美国开始实施没有任何人作出预测。另外适用于传统中医针灸部分的诊断编码, 美国在执行时做出什么样的修改与限定更是无从知晓。

针灸研究的双轨模式

在针灸研究的经费分配上, 各国情况是共同的。针灸研究的经费都是赞助在现代研究项目上。古典针灸研究很难获得研究经费的资助。古典针灸的研究基本上是一种研究者的自我兴趣的驱使。即使如此, 古典针灸的研究依然没有任何减弱的趋势。针灸的研究一般发表在几本中医针灸的专门杂志上, 或者散见在主流医学的医学杂志上, 前者如美国的Medical Acupuncture, American Journal of Chinese Medicine, Journal of Acupuncture and Electro-therapies Research, International Journal of Clinical Acupuncture, 英国的Acupuncture in Medicine, 后者又分为两类, 一类是经常出现针灸文章的现代医学杂志或偶尔刊登一篇针灸研究的文章的医学杂志。前者如, Sterility and Fertility, Brain Research, Clinical Journal of Pain, Neuroscience Letters, Brain Research Bulletin, Neurological Research, Anesthesia and Analgesia, 后者如Journal of American Medical Association, Archives of Internal Medicine, Annals of Internal Medicine, British Medical Journal, Lancet, New England Journal of Medicine还有一些各专业领域的最高杂志, 例如Arthritis and Rheumatology, Headache。还有一类杂志刊登大量的针灸研究文章但同时混杂其他选择医学、补充医学或者整合医学的文章, 如Alternative Medicine Review, Complementary Therapies in Medicine, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, BMC Complementary and Alternative Medicine, Journal of Complementary and Alternative Medicine, Journal of Alternative Therapies in Health and Medicine,

针灸研究的文章已经没有障碍进入任何医学杂志, 严格设计的临床对照试验已经出现在四大

医学杂志上, 基础研究文章已经出现在《自然》级别的杂志上。但是, 对于古典针灸理论的阐发, 针灸专家经验, 临床医案, 临床观察与SCI级别的杂志没有任何交集了。对于后一类研究, 英国的Journal of Chinese Medicine, 澳大利亚的Lantern, 中国的World Journal of Acupuncture and Moxibustion提供了刊登和分享的园地。

针灸宣传的双轨模式

美国大部分针灸师的临床都有自己的网页, 浏览这些网页可以看出大部分针灸师都把自己宣传成了继承古典针灸(经典针灸或传统针灸), 融汇现代科学技术。这主要表现在他们在解释针灸如何发生作用时, 一边解释针灸用来平衡阴阳, 补气养血, 一边解释针灸如何引发内啡肽、神经介质等。对于针灸师而言, 他们一方面不想失去针灸的古典性从而给人以纯正、真实、时间检验的印象, 另一方面也不想给病人针灸只是一种古代医术的感觉。从主流报纸到各种新媒体, 在对公众提供的关于针灸的宣传文章中, 大部分都是把针灸追溯到3000年前, 简述针灸的古典意义, 然后引用一些现代研究解释针灸。这一种双轨模式即使在发表在主流医学杂志上的介绍文章中也是一种常见的方式, 尽管这些介绍性的文章变得越来越少。这不是因为对针灸感兴趣的人越来越少, 而是因为针灸已经为越来越多的人所了解, 因此医学杂志需要更加具有新意的文章了。

针灸著作的双轨模式

在过去四十年, 出版针灸著作的主要贡献者包括Eastland Press, Blue Poppy Press, Paradigm Publications, Churchill Livingstone/Elsevier, Thieme, Dragon Rising, 人民卫生出版社(People's Medical Publishing Press)等出版社, 还有一些出版社零星出版一些。这些出版社都出版过几十本针灸或者针灸基础理论的著作。Eastland Press, Blue Poppy Press, Dragon Rising出版的几乎所有著作都是在传统针灸范围之内。Churchill Livingstone/Elsevier, People's Medical Publishing Press作为医学出版社, 它们出版的绝大部分针灸著作也归于传统针灸范围之内, 只有少数几本在现代针灸范围之内。

我们美国中医学院的图书馆直到几年前收集英文出版的每一本针灸中医著作。粗略统计显示不到5%的针灸著作以现代医学为基础, 其余95%都还是以古典针灸理论为基础。最有代表性的针灸著作前者如An Introduction to Western Medical Acupuncture by White, Cummings and Filshie, Medical Acupuncture by Filshie, White and Cummings, Trigger Point Dry Needling by Dommerholt and Fernandez-de-las-Penas, 后者如A Manual of Acupuncture by Peter Deadman, The Practice of Chinese Medicine by Maciocia。正是因为现代针灸和古典针灸的两极状况, 中间便产生了一些发展的空间。诸多针灸著作仍然沿用古典针灸的框架与体系, 加进了一些现代研究的注解。

我们看到针灸研究的资源大量地投注到现代研究上, 针灸著作的出版还是过多地集中在古典针灸学上。在这一点上, 中外没有差异。

小结

在针灸国际化过程中, 针灸的教育、研究、立法、临床、著作、宣传以一种双轨的模式进行着。古典针灸和现代针灸以各自的优势继续在各个方面参与着这一国际化进程。

古典针灸包含着传承者灵活发挥的极大空间, 内核稳定。现代针灸依赖于科学研究的进展, 日新月异。主流研究机构和医疗服务系统倾向于现代针灸, 资源倾斜。个性化的研究与针灸特色服务更加倾向于古典针灸, 自生自长。

古典针灸和现代针灸的争论此起彼伏, 不绝于耳, 两个范式共存的双轨模式还将持续很多年, 或许成为托马斯·库恩范式理论的一个著名反例。

(此文根据演讲报告整理而成)
二〇二二年四月十五日

黄帝内经之素问篇 平人氣象論 玉机真脏论(上)

【平人氣象論】

黄帝问道: 正常人的脉象是怎样的呢?

岐伯回答说: 人一呼吸脉跳动两次, 一吸脉也跳动两次, 呼吸之余, 是为定息, 若一吸脉跳动五次, 是因为有时呼吸较长以尽脉跳余数的缘故, 这是平人的脉象。平人就是无病之人, 通常以无病之人的呼吸为标准, 来测候病人的呼吸至数及脉跳次数, 医生无病, 就可以用自己的呼吸来计算病人脉搏的至数, 这是诊脉的法则。

如果一呼与一吸脉各跳动三次而且急疾, 尺之皮肤发热, 乃是温病的表现; 如尺肤不热, 脉象滑, 乃为感受风邪而发生的病变; 如脉象涩, 是为痹证。人一呼一吸脉跳动八次以上是精气衰夺的死脉; 脉气断绝不至, 亦是死脉; 脉来忽迟忽数, 为气血已乱, 亦是死脉。

健康人的正气来源于胃, 胃为水谷之海, 乃人体气血生化之源, 所以胃气为健康人之常气, 人若没有胃气, 就是危险的现象, 甚者可造成死亡。春天有胃气的脉应该是弦而柔和的微弦脉, 乃是无并之平脉; 如果弦象很明显而缺少柔和之胃气, 为肝脏有病; 脉见纯弦而无柔和之象的真脏脉, 主死; 若虽有胃气而兼见轻虚以浮的毛脉, 是春见秋脉, 故预测其到了秋天就要生病, 如毛脉太甚, 则木被金伤, 现时就会发病。肝旺于春, 春天脏真之气散于肝, 以养筋膜之气。夏天有胃气的脉应该是钩而柔和的微心脉; 脉见纯钩而无柔和之象的真脏脉, 主死; 若虽有胃气而兼见沉象的石脉, 是夏见冬脉, 故预测其到了冬天就要生病; 如石脉太甚, 则火被水伤, 现时就会发病。心旺于夏, 故夏天脏真之气通于心, 心主血脉, 而心之所藏则是血脉之气。长夏有胃气的脉应该是微弱的脉, 乃是无病之平脉, 如果若甚无力而缺少柔和之胃气, 为脾脏有病; 如果见无胃气的代脉, 主死; 若软弱脉中兼见沉石, 是长夏见冬脉, 这是火土气衰而水反侮的现象, 故预测其到了冬天就要生病; 如火弱火甚, 现时就会发病。脾旺于长夏, 故长夏脏真之气濡养于脾, 脾主肌肉, 故脾藏肌肉之气。秋天有胃气的脉应该是轻虚以浮而柔和的微毛脉, 乃是无病之平脉; 如果是脉见轻虚以浮而缺少柔和之胃气, 为肺脏有病; 如见纯毛脉而无胃气的真脏脉, 就要死亡; 若毛脉中兼见弦象, 这是金气衰而木反侮的现象, 故预测其到了春天就要生病; 如弦脉太甚, 现时就会发病。肺旺于秋而居上焦, 故秋季脏真之气上藏于肺, 肺主气而朝百脉, 乃是无病之平脉; 如果脉见沉石而缺少柔和的胃气, 为肾脏有病; 如脉见纯石而不柔和的真脏脉, 主死; 若沉石脉中兼见钩脉, 是水气衰而火反侮的现象, 故预测其到了夏天就要生病; 如钩脉太甚, 现时就会发病。肾旺于冬而居人体的下焦, 冬天脏真之气下藏于肾, 肾主骨, 故肾藏骨髓之气。

胃经的大络, 名叫虚里, 其络从胃贯膈而上络于肺, 其脉出现于左乳下, 搏动时手可以感觉得到, 这是积于胸中的宗气鼓舞其脉跳动的结果。如果虚里脉搏动急数而兼有短时中断之象, 这是中气不守的现象, 是病在膻中的征候; 如脉来迟而有歇止兼见跳动甚剧而外见于衣, 这是宗气失藏而外泄的现象。

切脉要知道寸口脉的太过和不及。寸口脉象应指而短, 主头痛。寸口脉应指而长, 主足膝痛。寸口应指急促而有力, 上搏指下, 主肩背痛。寸口脉沉而坚硬, 主病在内。寸口脉浮而盛大, 主病在外。寸口脉沉而弱, 主寒热、疝少腹痛。寸口脉沉而横居, 主肋下有积病, 或腹中有横积而疼痛。寸口脉沉而急促, 主病寒热。脉盛大滑而坚, 主病在外。脉小实而坚, 主病在内。脉小弱而涩, 是为久病。脉来滑利浮而疾数, 是为新病。脉来紧急, 主疝疝少腹痛。脉来滑利, 主病风。脉来涩滞, 主痹证。脉来缓而滑利, 为脾胃有热, 主病热中。脉来盛紧, 为寒气痞满, 主胀病。脉与病之阴阳想一致, 如阳病见阳脉, 阴病见阴脉, 病难愈。脉与四时相应为顺, 如春弦、夏钩、秋毛、冬石, 即使患病, 亦无什么危险; 如脉与四时相反, 及不间脏而传变的, 病难愈。

臂多青脉, 乃血少脉空, 乃由于失血。尺肤缓而脉来涩, 主气血不足, 多为倦怠懈怠, 但欲安卧。尺肤发热而脉象盛大, 是火盛于内, 主脱血。尺肤涩而脉象滑, 阳气有余于内, 故为多汗。尺肤寒而脉象细, 阴寒之气盛于内, 故为泄泻。脉见粗大而尺肤常热的, 阳盛于内, 为热中。肝的真脏脉出现, 至庚辛日死; 心的真脏脉出现, 至任癸日死; 脾的真脏脉出现, 至甲乙日死; 肺的真脏脉出现, 至丙丁日死; 肾的真脏脉出现, 至戊己日死。这是说的真脏脉见, 均主死亡。

颈部之脉搏动甚, 且气喘咳嗽, 主水病。眼睑浮肿如卧蚕之状。也是水病。小便颜色黄赤, 而且嗜卧, 是黄疸病。风为阴邪, 下先受之, 面部浮肿, 为风邪引起的风水病。水湿为阴邪, 下先受之, 足胫肿, 是水湿引起的水肿病。眼白睛发黄, 是黄疸病。

妇人手少阴心脉搏动明显, 是怀孕的征象。

脉与四时有像适应, 也有不相适应的, 如果脉搏不见本脏脉的正常脉象, 春夏而不见弦、洪, 而反见沉、涩; 秋冬而不见毛、石, 而反见浮大, 这都是与四时相反的脉象。风热为阳邪脉应浮大, 今反沉静; 泄利脱血, 津血受伤, 脉因虚细, 今反实大; 病在内, 脉应有力, 乃正气尚盛足以抗邪, 今反脉虚; 病在外, 脉应浮滑, 乃邪气仍在于表, 今反见脉强坚, 脉证像反, 都是难治之病, 着就叫做“反四时”。

人依靠水谷的营养而生存, 所以人断绝水谷后, 就要死亡; 胃气化生于水谷, 如脉无胃气也要死亡。所谓无胃气的脉, 就是单见真脏脉, 而不见柔和的胃气脉。所谓不得胃气的脉, 就是肝脉见不到微弦脉, 肾脉见不到微石脉等。

太阳主时, 脉来洪大而长; 少阳主时, 脉来不定, 忽快忽慢, 忽长忽短; 阳明主时, 脉来浮大而短。

正常的心脉来时, 圆润象珠子一样, 相贯而至, 又象安抚琅

杆美玉一样的柔滑, 这是心脏的平脉。夏天以胃气为本, 脉当柔和而微钩。如果脉来时, 喘急促, 连串急数之中, 带有微曲之象, 这是心的病脉。将死的心脉来时, 脉前曲回, 后则端直, 如摸到革带之钩一样的坚硬, 全无和缓之意, 这是心的死脉。

正常的肺脉来时, 轻虚而浮, 像榆荚下落一样的轻浮和缓, 这是肺的平脉。秋天以胃气为本, 脉当柔和而微毛。有病的肺脉来时, 不上不下, 如抚摩鸡毛一样, 这是肺的病脉。将死的肺脉来时, 轻浮而无根, 如物之漂浮, 如风吹毛一样, 飘忽不定, 散动无根, 这是肺的死脉

正常的肝脉来时, 柔软而弦长, 如长竿之末梢一样的柔软摆动, 这是肝的平脉。春天以胃气为本, 脉当柔和而微弦。有病的肝脉来时, 弦长硬满而滑利, 如以手摸长竿一样的长而不软, 这是肝的病脉。将死的肝脉来时, 弦急而坚劲, 如新张弓弦一样紧绷而强劲, 这是肝的死脉。

正常的脾脉来时, 从容和缓, 至数匀净分明, 好象鸡足缓缓落地一样的轻缓而从容不迫, 这是脾的平脉。长夏以胃气为本, 脉当和缓。有病的脾脉来时, 充实硬满而急数, 如鸡举足一样急疾, 这是脾的病脉。将死的脾脉来时, 或锐坚而无柔和之气, 如乌之嘴, 鸟之爪那样坚硬而锐, 或时动复止而无规律, 或脉去而无不至, 如屋之漏水点滴无伦, 或如水之流逝, 去而不返, 这是脾的死脉。

正常的肾脉来时, 沉石滑利连续不断而又有曲回之象, 按之坚实, 有如心之钩脉这是肾的平脉。冬天以胃气为本, 脉当柔软而微石。有病的肾脉来时, 坚搏牵连如牵引葛藤一样, 愈按愈坚硬, 这是肾的病脉。将死的肾脉来时, 象夺索一般, 长而坚硬劲急, 或坚实如以指弹石, 这是肾的死。

叫做钩脉, 假如违反了这种现象, 就是病脉。

黄帝道: 怎样才称反呢?

岐伯说: 其脉气来盛去亦盛, 这叫做太过, 主病在外; 如脉气来时不盛, 去时反充盛有余, 这叫做不及, 主病在里。

黄帝道: 夏脉太过与不及, 发生的病变怎样?

岐伯说: 太过会使人身体发热, 皮肤痛, 热邪侵淫成疮; 不及及会使人虚作烦, 上部出现咳嗽涎沫, 下部出现失气下泄。

黄帝道: 讲得对! 秋天的脉象如浮, 怎样才算浮?

岐伯说: 秋脉主应肺脏, 属西方之金, 在这个季节里, 万物收成, 因此脉气来时轻虚以浮, 来急去散, 所以叫做浮。假如违反了这种现象, 就是病脉。

黄帝道: 怎样才称反呢?

岐伯说: 其脉气来浮软而中央坚, 两旁虚, 这叫做太过, 主病在外; 其脉气来浮软而微, 这叫做不及, 主病在里。

黄帝道: 秋脉太过于不及, 发生的病变怎样?

岐伯说: 太过会使人气逆, 背部作痛, 愠愠然郁闷而不舒畅; 其不及会使人呼吸短气, 咳嗽气喘, 其上逆而出血, 喉间有喘息声音。

黄帝道: 讲得对! 冬时的脉象如营, 怎样才算营?

岐伯说: 冬脉主应肾脏, 属北方之水, 在这个季节里, 万物闭藏, 因此脉气来时沉而搏手, 所以叫做营。假如违反了这种现象, 就是病脉。

黄帝道: 怎样才称反呢?

岐伯说: 其脉来如弹石一般坚硬, 这叫做太过, 主病在外; 如脉去虚数, 这叫做不及, 主病在里。

黄帝道: 冬脉太过与不及, 发生的病变怎样?

岐伯说: 太过会使人精神不振, 身体懈怠, 脊骨疼痛, 气短, 懒于说话; 不及则使人心如悬, 如同腹中饥饿之状, 季肋下空软部位清冷, 脊骨作痛, 少腹胀满, 小便便常。

黄帝道: 讲得对! 春夏秋冬四时的脉象, 有逆有从, 其变化各异, 但独未论及脾脉, 究竟脾脏主何时令?

岐伯说: 脾脉属土, 位居中央为孤脏, 以灌溉四旁。

黄帝道: 脾脏的正常与异常可以得见吗?

岐伯说: 正常的脾脏不可能见到, 有病的脾脏是可以见到的。

黄帝道: 有病的脾脏怎样?

岐伯说: 其来如水之流散, 这叫做太过, 主病在外; 其来尖锐如鸟之喙, 这叫做不及, 主病在中。

黄帝道: 先生说脾为孤脏, 位居中央属土, 以灌溉四旁, 他的太过和不及各发生什麼病变?

岐伯说: 太过会使人四肢不能举动, 不及则使人九窍不通, 名叫重强。

黄帝惊悟书肃然起立, 敬个礼道: 很好! 我懂得诊脉的要领了, 这是天下极其重要的道理。《五色》、《脉变》、《揆度》、《奇恒》等书, 阐述的道理都是一致的, 总的精神在于一个“神”字。神的功用运转不息, 向前而不能回却, 倘若回而不转, 就失掉它的生机了。极其重要的道理, 往往迹象不显而尽于微妙, 把它著录在玉版上面, 藏于枢要内府, 每天早上诵读, 称它为《玉机》。五脏疾病的传变, 是受病气于其所生之脏, 传于其所胜之脏, 病气留舍于生我之脏, 死于我所不胜之脏。当病到将要死的时候, 必先传行于相克之脏, 病者乃死。这是病气的逆传, 所以会死亡。例如, 肝受病气于心脏, 而又传行于脾脏, 其病气留舍于肾脏, 传到肺脏而死。心受病气于脾脏, 其病气留舍于肝脏, 传到肝脏而死。肺受病气于肾脏, 传行于肝脏, 病气留舍于脾脏, 传到心脏而死。以一日一夜划分为五个阶段, 分属五脏, 就可以推测死后的早晚时间。

黄帝道: 五脏是相通连的, 病气的转移, 都有一定的次序。假如五脏有病, 则各传其所胜; 若不能掌握治病的时机, 那么三个月或六个月, 或三天, 或六天, 传遍五脏就当死了, 这是相克的顺传次序。所以说: 能辨别三阳的, 可以知道病从何经而来; 能辨别三阴的, 可以知道病的死生日期, 这就是说, 知道他至其所不胜而死。

风为六淫之首, 所以说它是百病之长。风寒中人, 使人毫毛直竖, 皮肤闭而发热, 在这个时候, 可用发汗的治疗方法; 至风寒入于经络, 发生麻痹不仁或肿痛等症, 此时可用汤熨(热敷)及火罐、艾灸、针刺等方法来祛散。如果不及时治疗, 病气内传于肺, 叫做肺痹, 又叫做肝厥, 发生胁痛、吐食的症状, 在这个时候, 可用按摩、药物或热汤沐浴等方法; 如不及时治疗, 就会传行于脾, 叫做脾风, 发生黄, 腹中热, 烦心, 小便黄色等症, 在这个时候, 可用按摩、药物或热汤沐浴等方法; 如再不治, 就会传行于肾, 叫做疝瘕, 少腹烦热疼痛, 小便色白而混浊, 又叫做虚病, 在这个时候, 可用按摩、或用药物; 如再不治, 病就由肾传心, 发生筋脉牵引拘挛, 叫做瘵病, 在这个时候, 可用至法, 或用药物; 如再不治, 十日之后, 当要死亡。倘若病邪由肾传心, 心又复反传于肺脏, 发为寒热, 发当三日即死, 这是疾病传行的一般次序。

假如骤然爆发的病, 就不必根据这个相传的次序而治。有些病不依这个次序传变的, 如忧、恐、悲、喜、怒情志之病, 病邪就不能依照这个次序相传, 因而使人生大病了。如因喜极伤心, 心虚则肾气相乘; 或因大怒, 则肝气乘脾; 或因悲伤, 则肺气乘肝; 或因惊恐, 则肾气虚, 脾气乘肾; 或因大忧, 则肺气内虚, 心气乘肺。这是无志激动, 使病邪不以次序传变的道理。所以病虽有五, 及其传化, 就有五五二十五变。所谓传化, 就是相乘的名称。
(未完待续)



【玉机真脏论(上)】

黄帝问道: 春时的脉象如弦, 怎样才算弦?

岐伯回答说: 春脉主应肝脏, 属东方之木。在这个季节里, 万物开始生长, 因此脉气来时, 软弱轻虚而滑, 端直而长, 所以叫做弦。假如违反了这种现象, 就是病脉。

黄帝道: 怎样才称反呢?

岐伯说: 其脉气来, 应指实而有力, 这叫做太过, 主病在外; 如脉来不实而微弱, 这叫做不及, 主病在里。

黄帝道: 春脉太过与不及, 发生的病变怎样?

岐伯说: 太过会使人记忆力衰退, 精神恍惚, 头昏而两目视物眩转, 而发生巅顶疾病; 其不及会使人胸部作痛, 牵连背部, 往下则两侧肋部部位胀满。

黄帝道: 讲得对! 夏时的脉象如钩, 怎样才算钩?

岐伯说: 夏脉主应心脏, 属南方之火, 在这个季节里, 万物生长茂盛, 因此脉气来时充盛, 去时轻微, 犹如钩之形象, 所以

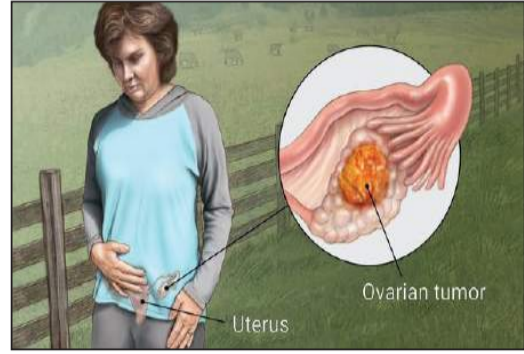
Disclaimer: Neither Minnesota Yucai Chinese School nor its subsidiaries (including its directors, officers, employees, agents and advisers) makes no express or implied warranties or representations with respect to its products or services including but not limited to warranties of merchantability, non-infringement, 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.

卵巢癌与中医药干预

作者 袁作彪

一、医学简介

卵巢癌是发源自女性卵巢的癌症,会产生,入侵以及转移到其他部位的异常细胞。卵巢癌初期症状不明显,随病情进展,才会出现许多癌症的典型症状,包括胀气、腹胀、骨盆痛等。



癌症较容易扩散到腹膜、淋巴结、肺脏、肝脏等部位。

排卵越多的人,罹患卵巢癌的机率也会变高。所以从未生育的、较早开始排卵的,或是较晚进入更年期的人,罹患的机率都会上升。其他危险因子包括停经后的荷尔蒙治疗、排卵药物,和肥胖症等等。降低风险的方法则包括荷尔蒙避孕法、输卵管结扎术,以及哺乳等。大约有1成的病例是来自遗传风险,而BRCA1或BRCA2基因突变者,有将近一半的机会诱发此症。卵巢癌中最常见的类型是卵巢上皮细胞癌(英语:ovarian carcinoma),高达95%的病例都属于此类型。卵巢上皮细胞癌包含了五种亚型,其中高分化浆液性(英语:high-grade serous)卵巢癌是最常见的。一般认为这些肿瘤是来自卵巢表面的细胞,虽然有些可能是形成于输卵管。比较罕见的类型则有生殖细胞瘤和性索间质肿瘤。要确诊是哪一种类型,通常是透过对手术中移除的部分做活体切片检查。

一般健康女性不建议进行卵巢癌筛查,因为证据并未显示卵巢癌筛查能降低死亡率,而且假阳性的比例高,会造成不必要的手术,而且手术本身也有其风险。若是罹患卵巢癌风险非常高的女性,可以切除卵巢以避免罹患卵巢癌。若在卵巢癌的早期就发现并加以治疗,卵巢癌是可以治愈的,治疗方式一般包括手术、放射线疗法及化学疗法,结果视疾病的程度及卵巢癌的类型而定。卵巢癌在美国的五年存活率为45%。在发展中国家的存活率较低。

2012年全世界共有23万9千名女性罹患卵巢癌,造成15万2千人死亡。是癌症中罹患人数第七多的癌症,也是造成女性死亡癌症中的第八位。卵巢癌在北美洲及欧洲较盛行,比在非洲及亚洲要常见。

二、中医优势

卵巢癌是妇科最常见的恶性肿瘤之一,其发病机制隐匿、诊断晚,因此其死亡率居妇科癌症首位。目前临床上主要采取手术、化疗以及放疗等治疗手段,虽然可明显改善患者的症状,但化疗药物本身的毒副作用对患者影响较大,而中药因其作用多靶点、多途径、毒副作用小、经济有效等优势在肿瘤治疗方面具有广阔的发展前景。

中药在抗癌抑瘤、术后调理和减少化疗毒性副作用等方面起到重要作用,可以针对卵巢癌发生的不同病理环节和相关靶点而发挥抗癌作用,且有助于卵巢癌患者加快术后机体的恢复、增强放疗疗效、减少不良反应、延长生存期、提高生存质量等。

三、中医病机

中医古籍本无卵巢癌之名,根据其临床特点,可属中医“癥瘕”“瘕积”“肠覃”等疾病的范畴。《灵枢·水胀篇》云:“石瘕生于胞中,寒气客于子门,……,血以流止,日以益大,状如杯子,月事不以时下。”《医学正传》提到:“积者迹也,挟痰血以成形迹,亦郁积至久之谓。”本病的形成,主要是由于机体正气不足,风寒湿热之邪内侵,或情志因素、房事所伤、饮食失宜,导致脏腑功能失常,气机

阻滞,瘀血、痰饮、湿浊等有形之邪凝结不散,停聚于胞宫,日月相积,逐渐形成。李光荣认为,卵巢癌的基本病机是气血失调、痰瘀互结。郁仁存偏重于脏腑气虚,营卫失调,提出“内虚致病说”。孙桂芝则强调正气不足、毒邪及情志因素,毒邪在肿瘤发病中占据重要地位,成为肿瘤发生的重要条件。

四、针灸

目前的报道中,针灸应用到了卵巢癌患者手术后胃肠功能恢复,联合化疗方案,以及治疗腹腔积液等。甘肃省人民医院妇产科选取90例在本院行卵巢癌手术的患者,按随机数字表法分为对照组和观察组各45例。对照组采用常规治疗方法,观察组在对照组治疗基础上加理气汤合针灸治疗。观察2组术后胃肠功能恢复情况及不良反应发生情况。结果:观察组肠鸣音改善时间、肛门排气时间、首次排便时间及住院时间均短于对照组。观察组腹痛、腹胀及胃肠反应评分均低于对照组。观察组不良反应发生率15.56%,对照组不良反应发生率4.44%,2组比较,差异有统计学意义。因此作者认为在常规治疗基础上加用理气汤合针灸干预卵巢癌术后患者,可促进其胃肠功能恢复,缩短住院时间,不良反应较小。

黑龙江中医药大学的研究人员收治晚期卵巢癌患者66例,随机分为两组各33例。对照组采用标准方案进行化疗,观察组在对照组基础上联合针灸进行治疗。选择患者足三里、肾俞、关元等穴位,进行针灸治疗,每天进行2次。结果发现观察组客观有效率为26例,占78.79%,对照组客观有效率为19例,占57.58%,观察组的客观有效率高于对照组。因此该文作者认为针灸联合TC方案化疗对晚期卵巢癌的疗效显著,能够明显减轻患者痛苦,缓解化疗药物毒副作用,提高患者生活质量。北京中医药大学的中医师,选取卵巢癌恶性腹腔积液患者62例,依随机数字表法分为观察组和对照组,每组31例。所有患者均进行腹腔灌注化疗,对照组采取中药(六味地黄丸+六君子汤+己椒黄丸加减)治疗,观察组在对照组基础上联合针灸治疗,均治疗1个月。针刺主穴取章门、期门、关元、京门、云门、归来、中极、水道。结果发现观察组总有效率高于对照组;观察组引流腹腔积液次数少于对照组。因此他们认为针灸联合中药治疗卵巢癌恶性腹腔积液的疗效明显,可改善患者的临床症状并降低腹腔积液引流次数,提高其生活质量,具有较高安全性。

五、中药药理研究

卵巢癌是一种多基因、多环节共同作用的疾病,其发生涉及染色体的变异、癌基因的突变、抑癌基因的失活、凋亡基因的抑制等多种基因的变化。中药治疗是通过改变肿瘤细胞的生理环境、诱导肿瘤细胞分化、调节肿瘤基因的表达、增强机体自身的免疫力等方式达到抗肿瘤作用。中药能够抑制细胞增殖,诱导细胞凋亡、抑制细胞侵袭和转移的能力、调控肿瘤

通过对有抗卵巢癌活性的中药有效成分总结分析,发现其种类繁多,主要有多糖类、黄酮类、生物碱、酚类、萜类、醌类、皂苷、酯类、挥发油、醚类等。对其化学结构进行初步分析,发现大多含有多元酚或潜在多元酚结构、糖单元结构和含氮生物碱结构。

六、中医药临床进展

有人收集并整理2009年至2013年初治于广东省中医院并手术的卵巢癌患者临床病例资料,共纳入115例卵巢癌患者,最小年龄为9岁,最大年龄为82岁,发病平均年龄为50.93岁;以上皮性卵巢癌多见,卵巢癌中医证型多虚实夹杂,血瘀证贯穿始终,病位多涉及肝脾肾,尤重脾肾,分期越晚,脾虚证出现比例越高,脾虚患者治疗前CA-125水平更高。

另有学者回顾性分析2000年1月至2012年10月广安门医院住院治疗的三/四期卵巢癌患者共146例,其中单纯中医组55例,中西医结合组91例,单纯中医组采用中药注射剂+辨证中药治疗,中西医结合组采用西药化疗+中药注射剂、辨证中药治疗。结果发现,单纯中医组在疾病控制率方面优于中西医结合组。单纯中医组显著提高患者生活质量、更小的治疗副作用、更好的基本控制率、较少的住院天数。单纯中医辨证论治治疗恶性肿瘤,以消法为主,其中活血化瘀类药物出现次数最多。中西医结合组中,以补法为主,健脾类药物出现次数最多。

王炳胜等采用中药益气活血、药物化疗等综合疗法进行动脉灌注、腹腔灌注,治疗42例晚期卵巢癌合并大量腹水,总有效率(好转+治愈)达87.0%,生活质量评分平均提高(11.2±5.2)分。邓有峰等采用化疗药物经动脉灌注和岩舒注射液治疗本病4例,配合采用扶正培本、清热解毒的中药(黄芪、茯苓、人参、女贞子、白芍、当归等)内服,卵巢癌总缓解率达75%。赵增虎采用腔内动脉灌注并栓塞化疗,同时配合中药保留灌肠(黄芪、补骨脂、红花、桃仁、丹皮、半枝莲等)治疗晚期卵巢癌36例,总有效率为52.8%。于帮国等用五倍子、鸦胆子、延胡索3味中药制成五倍子硬化剂,在超声引导下穿刺抽出囊液再注入药物,使药物直达病所,直接作用于囊壁上皮细胞,迅速发挥治疗作用,从而使其上皮细胞破坏、硬化、固缩、坏死、脱落,同时,有行气止痛之功。共治卵巢囊肿68例,总有效率达98.6%,明显优于对照组。

七、名老中医经验

有学者分析了广州中医药大学第一临床医学院林丽珠教授治疗75例患者的668首处方,发现覆盖中医证型6个,以痰毒蕴结证、痰瘀互结证、脾肾亏虚证最为多见;处方共涉及中药209味、中成药13种;提取治疗卵巢癌的常用药物23味,核心药物组合12个。分析结果提示:林丽珠教授认为卵巢癌的病机以痰毒蕴结、痰瘀互结为标,以脾肾亏虚、冲任失调为本,临床多用祛痰解毒、行气调经、健脾补肾

机体的结果,治疗与康复也是一个正邪相争的长期过程,而中医药的应用可伴随这一全程,根据患者的病情、身体状况、症状、放化疗、转移等不同情况灵活调整扶正与祛邪比重,因人因时因地制宜,从而改善症状,配合放化疗减毒增效,增强体质,调节机体免疫状态,提高肿瘤患者生活质量,减轻痛苦,延长寿命。

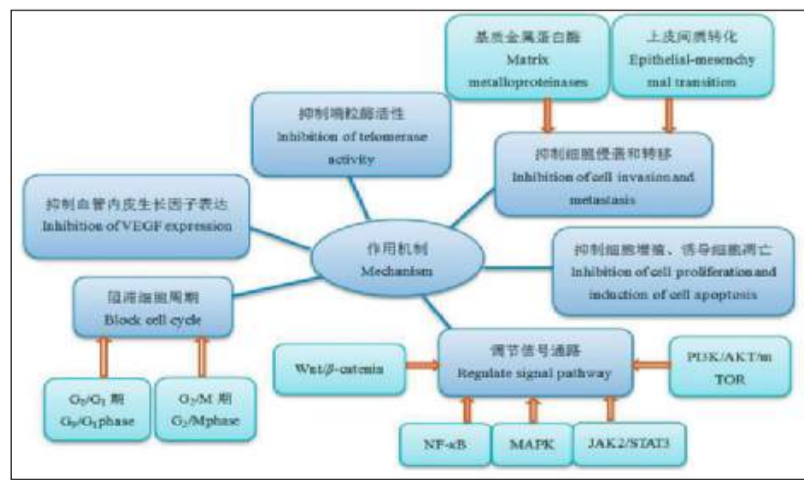
郁仁存主任是国内著名的中西医结合肿瘤专家,我国中西医结合肿瘤学科的奠基人之一。由于卵巢癌为化疗中度敏感肿瘤,求诊患者中一大部分是正在进行手术、放化疗的患者,他尤其强调中药与手术、放化疗的配合。手术前后服用中药,能明显提高手术效果,调整脏腑功能,增加免疫力,减少术后并发症及后遗症,延长寿命,提高远期生存率。他常用药有黄芪、刺五加、当归、女贞子、川楝子、元胡、白花蛇舌草、蛇莓等。患者接受化学药物治疗后,可造成机体热毒炽盛、津液受损、气血损伤、脾胃失调以及肝肾亏损等因此在患者化疗的同时,服用益气养血、滋补肝肾之剂,既能增加化疗的疗效,又能减轻化疗的毒性反应,使患者顺利完成化疗全程,促使病情稳定或趋向好转。他喜用有黄芪、西洋参、女贞子、沙参、麦冬、五味子、枸杞子、山萸肉、仙灵脾、紫河车、焦三仙、鸡内金、砂仁、橘皮、竹茹等。放射线为毒热之邪,对人体的气阴损害较重,卵巢癌放疗可引起放射性膀胱炎、放射性直肠炎,并出现各种不同的症状。在放疗期间服用益气养阴、清热解毒的中药,在明显减轻放疗副作用的同时,有使放疗增效作用。他用西洋参、黄芪、太子参、川楝子、马蔺子、赤芍、莪术、白花蛇舌草、黄柏、白茯苓、生地、沙参、麦冬、玄参、花粉、女贞子、枸杞等药。另外,卵巢癌患者均有不同程度的免疫功能低下,在免疫治疗的同时配合服用温补气血、滋补肝肾类中药,可提高免疫效果。喜用有黄芪、党参、红参、紫河车、龙眼肉、枸杞子、补骨脂、菟丝子、仙茅、淡附片等。

施志明,主任医师,博士研究生导师,上海中医药大学中医肿瘤分会委员兼秘书。施志明主任潜心研究恶性肿瘤的治疗20余年,在中医药治疗恶性肿瘤方面积累了丰富的经验,临床常获良效。其特色为辨证与辨病结合,从中医整体观出发,结合对卵巢癌本虚标实病证的认识,在治疗中必须坚持辨证与辨病相结合的原则。遣方用药时尽可能地选用既符合辨证分型的治则,又经现代药理研究证实具有抗癌或抑瘤活性的清热、解毒、利湿、理气、化痰的中药组成方剂,如在扶正培本的同时,酌情选用土茯苓、苦参、蜀羊泉、木馒头、龙葵、凤尾草等清热解毒之品,使扶正和祛邪、辨证与辨病相结合,增强中医药治疗效果。另外,性味峻烈或大苦大寒之品应慎用,以免戕伤真元,欲速则不达。

八、结语

卵巢癌因病机不外乎:正气不足,寒湿凝滞、气滞血瘀、痰瘀毒邪蕴结于胞宫;治疗原则为扶正固本、温通燥湿、行气活血、化痰解毒。冬凌草、土牛膝、莪术、黄连和大蒜素等抗癌中药对卵巢癌具有广泛的作用,涉及对化疗药物减毒增效,对化疗药物减毒增效,诱导肿瘤细胞凋亡,抑制肿瘤新生血管形成和免疫功能等方面。深入研究这些中药的作用特性,将为中医药治疗卵巢癌提供更多的选择。很多中药对卵巢癌具有多重治疗作用,如白花蛇舌草、藤梨根、白英、人参等,可以作用于卵巢癌发生发展的不同环节,合理配伍使用这些中药将有可能进一步提高中医药治疗卵巢癌的临床疗效,成为卵巢癌维持治疗的一部分,在化疗基础上加用中药,能够固护患者正气,提高患者免疫能力,减轻患者因化疗引起的毒副作用,增强化疗药物对肿瘤细胞的杀伤力,维持患者对化疗药物的敏感性,提高患者的生存质量并增强患者战胜病魔的信心,从而有效减少患者复发,显著延长患者的无病间期或无化疗间期。

李佩文主任(教授)为卫生部中日友好医院中西医结合肿瘤专业首席专家,北京中医药大学兼职教授,博士生导师,中国中医科学院中医传承博士后合作老师,全国第三、四、五批名老中医传承工作指导老师,在中西医结合治疗肿瘤病方面取得了丰硕的成果。长期的医疗实践使他体会到恶性肿瘤为慢性病、终身性疾病,发病乃正虚邪实长期作用



细胞自噬、抑制VEGF表达、阻滞肿瘤细胞周期、调节信号通路、逆转耐药性、增强机体免疫功能等机制发挥抗卵巢癌作用。其具体机制网络图如上图。

听力知识连载(16)

四大常见老年病可致听力损失

周志益博士 (明州)



不少老年朋友认为自己现在听力挺好,不太会出现耳背问题,只关注心血管疾病类问题。但是您知道吗?健康问题其实彼此间息息相关,患有某些健康问题会大大增加您的听损概率!

1, 帕金森氏症

研究发现,老年帕金森氏症患者听力损失的患病几率几乎为常人的两倍!多巴胺不足会导致帕金森氏症,同样也可导致听力损失。

2, 骨质疏松症

骨质疏松症患者患上突发性听力损失的几率是常人的1.76倍。有骨质疏松的朋友要小心突发性听力损失的发生,一旦发生突发性听力损失,一定要赶紧去正规医院就诊。

3, 类风湿性关节炎

与健康人相比,类风湿性关节炎患者在发病期间更容易患上听力损失,而且多表现为感音神经性听力损失,在所有频率上的听力损失患病机率都较高。

患有类风湿性关节炎的听力损失患者可使用不同类型的助听器以及植入助听装置。另外,抗氧化剂(例如维生素E)也可以对内耳起到保护作用。

4, 2型糖尿病

在糖尿病患者中,85-90%的糖尿病患者都为2型糖尿病患者。研究表明,2型糖尿病患者的听力损失患病风险更高,且

多为中度听力损失。
研究显示:轻、中、重度听力损失的老人,其老年痴呆(阿尔兹海默病)的患病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。友情提醒,听力健康须长期重视!



下期介绍<听力知识>连载(17)

[训练认知能力提升听力]

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

镁 对人体的重要性

镁 (Magnesium) 是什么?

镁,是一种巨量矿物质,可以在人体超过300种的酶系统中发挥作用。

镁对人体有什么作用?

人体需要镁来维护骨骼健康、能量产生、使原已在正常范围内的血糖值继续维持正常,并且能维持钙的浓度。

哪些食物含有镁?

镁是叶绿素的一个重要成份,叶绿素是植物中的绿色色素,所以绿叶蔬菜是不错的镁的食物来源。此外,全谷物、坚果、肉类、牛奶也含有镁。水也是镁的来源,但含量的变化很大——较硬的水含有镁盐,可帮助满足您身体的日常需求。

镁的具体功效是什么?

镁的主要作用之一是产生能量,人体有超过300多种的化学反应,包括制造蛋白质、合成骨骼或DNA等,都需要镁的参与;镁的作用除了能帮助神经传导及肌肉

运作,也有帮助稳定心律、血糖的功效,并能保持关节软骨的健康。不过人体无法自己制造镁,必需由食物来摄取。

人体内60%的镁都储存在骨头中,所以这个必需矿物质有助于保持骨密度。健康数量的镁还能促进正常的血清钙浓度,并增强维生素D的正面效果。镁可以增强甲状腺激素的作用,副甲状腺激素负责调节血液中钙和维生素D的浓度。

还有研究显示,补充镁与维持健康胰岛素功能之间可能有关联。

缺镁的表现?

感到疲惫、肌肉抽搐、血压高、维生素D水平低、易骨折、经常头痛。



痔疮患者的福音

IRC 疗法

采用美国最新无痛性红外治疗仪

治疗一次只需2分钟,一个疗程平均治疗4次
不手术,不住院,无痛苦,随治随走,疗效显著。

自费病人优惠



痔疮去无踪,生活更精彩

診療中心電話: (952) 922 - 9999 (英文)

王氏裝修公司

One Stop 診療中心:

6545 France Ave S. Suite 290.

周一、二、四、五

Edina, MN 55435

杨榕会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

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

明州執照注册會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國注册會計師協會會員

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险

服务范围: 公司财务, 人工, 税务, 审计, 成立公司, 牌照,

IRS代理, 个人报税, 组织财税

服务群体: 公司, 个人, 组织

服务语言: 英语, 国语, 粤语

温馨提示

新地址

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

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

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



United Real Estate Twin Cities

买房 卖房 投资 出租 商业

省心 放心 信赖 可靠 稳妥

明州双城资深地产经纪人 提供地产买卖一条龙专业服务

拥有丰富的房地产买卖成交经验。擅长为客户提供综合丰富全面的地产信息,对房屋构造和格局提供专业的意见,结合风水位置和装修预算布局进行分析和对比。具有敏锐的判断和高效率执行能力。

业务范围

新建筑房、首购房、学区房、投资房、多单元、商业中心、铺面

免费提供民用和商用贷款协助

DIDAETC723@GMAIL.COM 1597 MN-7. HOPKINS MN 55305



TOP REAL ESTATE AGENT

黄劲

Dida

Jin Huang Hansen

Cell: 763-913-9174

微信号: DIDA723



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。

明州商业房地产

- 办公楼Office出租
- Strip Mall 铺面出租
- Warehouse 仓库出租
- 全明州范围内各种餐馆铺面出租
- 新开发商业区出租
- 多单元投资

United Real Estate
 Twin Cities
 763-913-9174
 1597 MN-7, Hopkins MN 55305

微信号: ShangYeMN



陳桂芳

房地產專業經紀人

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



Karen Xiao 肖堯

651-272-9178

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



天马迅达快递 明尼苏达门店
 www.worlddps.com
 美国最大的华人快递公司

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

诚信企业, 欢迎合作
 服务快捷, 安全必达

明州中文幼儿园

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

《明州时报》

诚招报纸投递员

有意者请电话或短信联系
 952-688-2848



Midwest GIR Group

私募投资

651-373-4569
 info@midwestgirg.com

主要业务: 地产投资, 物业管理

生活服务

常青老人中心

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

华人社会服务中心

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

美国中医学院

中医健康中心

651-631-0204

装修翻新 装潢材料 汽车维修 其它服务



美国 ↔ 中国

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



二胡招生

612-479-3700

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC

双城大理石折扣店

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

段峰建築設計事務所

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



常青老人中心

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

精诚装修公司

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

陳寬車行

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

RETECH PAYMENT SYSTEMS

RETECH PAYMENT SYSTEMS

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



美國之聽

English
 651-528-7868
 中文
 651-324-4589
 www.HearingOfAmerican.com
 service@HearingOfAmerican.com

Jerry Zhou, Ph.D.
 周志益博士

诚聘中文教师



育才中文字学校正在招聘 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

首选贷款 有更多选择

Integrity Property Financial Services LLC

Xiangang (Frank) Zhang

248-686-8155

frank.zhang@firstchoicemortgageipfs.com



民用住宅,商业地产
买房贷款,重新贷款



广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848

Simplee Pho 饭店请人

15265 Galaxie Ave
Apple Valley, MN 55124

诚请炒锅 1 名
雜工 1 名
打包外賣 1 名

电话 651-246-4871

酒品店诚招

一名助理经理,一名收银员
工作时间灵活,待遇高,需要有工卡
工作地点位于 West St Paul

有意者请

电话:952-652-3930 [留言或短信]

大四川 飯店

Grand Szechuan Restaurant

舌尖上的成都美味

952-888-7959

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

大学美食城招租,有意者请电话!

YAMA ZHONG 612-666-5222!

龙星商场 DragonStar

诚招烧烤师傅

要求有工卡,有经验
工作地点位于 St. Paul

有意者请联系 Lee

电话:651-307-2972

会计事务所 贷款

刘绍虹会计师事务所



612-638-2676 612-432-1476

杨璐会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

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

email@rongyangcpa.com
www.rongyangcpa.com

邓治刚会计师事务所

电话:
651-917-0809

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

新家園貸款

毛矛 (Maggie)

612-940-7275 (Phone)

郑巍 Wei Zheng

Mortgage Loan Officer
专职贷款专家 明尼苏达大学博士



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

美西贷款



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

法律咨询

黄唯律师楼

612-469-9888
216-566-9908

7900 International Dr. Suite 300
Bloomington, MN 55425

LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理

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

保险 理财

全统理财事务所

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

地址 1935 County Rd B2 West
Suite 225
Roseville MN 55113

西叶氏 考西 律師事務所

CAUSEY & YELAW

咨询电话: 612-990-8592
网址: www.causeyylawgroup.com

业务范围
移民|商务|刑事
民事|家庭|留学

诚信保险

2021年医疗保险从新开放期
02/16/2021 至 05/17/2021

欢迎致电咨询,提供免费报价! 电话:612-999-8973

7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439

大学及
规划专家
助税
学金

Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

Location 地点: Bloomington Eden Prairie Roseville

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

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

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

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



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

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

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

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

全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保险



人寿保险



医疗保险



退休保险



退休计划



大学储蓄
& 规划



护理及残障
保险



理财课程



商业机会



Ann 玉恩
651-494-2074

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 私募投资
为投资人量身定做地产项目



主要业务: 地产投资, 物业管理



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



Legacy Adult Daycare Center

常青老人中心

明州华裔托老机构第一家



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

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



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



Yama Zhong 仲菡

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

KELLERWILLIAMS
CLASSIC REALTY

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

诚信保险

2022年医疗保险开放期

11/01/2021 至 01/15/2022

欢迎致电咨询, 提供免费报价! 电话: 612-999-8973



奥巴马医疗保险 老人医疗保险
公司团体医疗保险 私人医疗保险
牙医保险

微信号码: CX6129998973

MN LIC#: 40442030

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



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439