



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29号 星期五

MINNESOTA TIMES 391 期

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

马斯克成功收购推特Twitter 美国社交媒体称是“历史性一天”

美国社交媒体巨头推特4月25日宣布，接受特斯拉首席执行官马斯克Elon Musk提出的收购交易。这一爆炸性新闻引发美国各界极大关注。白宫、前总统川普、共和党议员以及企业人士纷纷做出了回应。

美东时间4月25日下午3点，推特董事会全票通过，接受马斯克的offer，以近440亿美元的价格成交！推特从此易主！这项收购将让推特社交媒体平台从一家公开交易公司转变成一家私人公司，全部由世界最富有人士马斯克所拥有。

担任火箭开发商SpaceX首席执行官的马斯克，在此前首度提出要买推特的时候提到，希望“对推特施行私有化”，“打造一个支持言论自由的平台，这对构建民主文明的未来极为重要”。他表示自己是一名“言论自由绝对主义者”。他星期一在一份声明中说：“言论自由是一个行之有效的民主制度的基石，推特是辩论有关人类未来的关键事务的数字市民广场。”

马斯克的推特账户拥有8300多万粉丝。他星期一发推还说，“我希望即使是对我最糟糕的批评人士也可以留在推特中，因为这是言论自由的意义。”

白宫新闻发言人珍·普萨基(Jen Psaki)在周一的新闻简报会上拒绝就该交易发表具体评论，但重申拜登总统支持改革以追究在线平台的责任。她还说，白宫继续主张撤销第230条，并支持加强对科技公司的反垄断和透明执法。第230条保护社交媒体公司免于对用户发布的内容承担责任。

CNBC报道，据拜登的至少六名顾问(包括两名政府官员)称，拜登政府内部的官员正在密切关注这笔交易。这些人说，拜登团队中的一些人



越来越担心马斯克将允许前总统川普和其他被禁止使用推特的共和党人返回该平台。

被推特封杀的前总统川普周一告诉福克斯，即使他被邀请回到推特平台，他也不会重新加入。川普说，“我不会上推特，我要留在TRUTH上。”川普指的是他的媒体公司在今年早些时候推出的类似推特的“TruthSocial”平台。他补充说：“我希望埃隆(马斯克)买下推特，因为他将对其进行改进，他是个好人，但我将留在TRUTH上……我们正在吸引数百万人，我们发现TRUTH上的反应比在推特上要好多。”

美国众议院共和党人对这一收购表示欢迎，并呼吁马斯克让前总统川普重返推特。

至于恢复哪个被禁账户的问题显然是推特用户开始猜测的地方。美国政治专栏作家本尼·约翰逊(Benny Johnson)周一在推特上提问说，“一旦马斯克控制推特，哪个被禁账号你最想恢复？”结果，很多推特用户回答说，希望让前总统川普返回推特平台。

然而，有批评人士担心，新政策将使人们更容易扩散虚假信息和仇恨言论。推特首席执行官帕拉格·阿格拉瓦尔(Parag Agrawal)星期一4月25日对雇员们说：“一旦交易达成，我们不知道平台将走向何方。”

背景资料显示，在美国国会大厦2021年1月6日遭到冲击后，推特封禁了总统川普，理由是存在进一步发生暴力的风险。

推特股价在4月25日星期一下午的交易中上扬超过5%。

无论如何，4月25日是美国言论自由的一个重要的日子，是具有历史意义的一天。



Michael Chen 大學助學金、稅務規劃諮詢中心

美國華人獲得大學助學金和稅務規劃專業知識的最權威平台



Michael Chen
College FinAid & Tax Planning Specialist
College & Career Counselor

大學助學金及
稅務規劃專家
408-220-3036



足智多謀 步步領先
一旦受理 保證成功
出最少的錢，上最好的大學
子女成龍成鳳，父母輕輕鬆鬆



請觀看：點擊超過八萬次的視頻系列

稅務規劃及大學助學金規劃 Agenda 講座大綱

Tax Planning	College Financial Aid Planning
1 請了專業的會計師,但還是交了很多的稅,應該怎麼辦?	1 How to avoid the four deadliest mistakes in applying for college financial aid? 申請大學助學金最致命的四大錯誤!!
2 Tax Planning for High Income Family 高收入家庭稅務規劃的首選: Family Foundation 家庭基金會 501(c)(3)	2 Which college should your kid not apply? 哪些大學,您的子女千萬不要去申請!
3 股票/比特幣交易者 如何善用股票交易 Trader Tax Status 稅法? 享受最高的交易者稅務優惠?	3 How to Reduce Asset for Financial Aid? 如何減少你的資產\$\$,以獲得最高大學助學金?
4 您有很多出租房,有公司:怕被告,如何做好官司保護?	4 High W2 family, how to reduce net income to get Max FinAid & pay Min tax? 如何降低W2家庭的淨收入,以獲得最高大學助學金及繳納最低稅?
5 股市動蕩,2022年最佳的投資策略是什麼?	5 Who should file your tax return to get maximum financial aid? 申請大學助學金時,報稅時應該避免哪些致命的錯誤?

稅務規劃



大學助學金

2006-2022 © Copyright Mastermind College Financial Aid & Tax Planning Group

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

难以想象的悲剧

德卢斯发生谋杀自杀案件，致5人死亡

4月20日周三，德卢斯警察局局长迈克·塔斯肯Mike Tusken 发表声明：周三下午在Duluth东坡的一处住宅中发现了五人死亡。他称这是一场“难以想象的悲剧”，“对我们来说非常非常困难，这让我们心情非常非常沉重”。

Tusken 说，当赫曼敦Hermantown警察局在上午11点18分回应了一个报警要求，前去检查某男性的情况，据称该男子曾经历心理创伤。但是赫曼敦警察局无法与该男取得联系，根据报警人提供的信息，德卢斯警察找到了位于700 block of East 12th Street的住宅地址。

德卢斯警方获得的信息表明该男可能持有武器，Tusken说，在其他机构的协助下，警方对该住所进行了认真严格的搜查，竟然发现了五名死者和一只死狗。死者包括处于心理健康危机中的男性。

来自德卢斯和高级警察局、圣路易斯县警长办公室以及酒精、烟草和武器管理局的人员都在现场。

警方表示，他们的调查仍在进行中。随后将发布和更新更多细节。

德卢斯Duluth位于明尼阿波利斯以北约 150 英里 (241 公里) 处，位于苏必利尔湖岸边。

4月21日周四警方更新：德卢斯警方确认了周三遇害的五名家庭成员，他们说这是一起谋杀自杀案件。其中两名受害者是儿童。

这个电话起源于赫尔曼敦，是对29岁的布兰登·泰勒·科尔-斯科格斯塔德 Brandon Taylor Cole-Skogstad的检查，但那里的警察无法找到他。“在进行了更多的调查了解情况后，赫曼敦警方联系了一名家庭成员，该家庭成员提供了科尔-斯科格斯塔德发送的信息说他打算伤害自己和其他家庭成员。”Hermantown 警方随后联系了德卢斯警方，提供了Cole-Skogstad 的阿姨和叔叔住在东12街的地址。当警察在下午12点30分到达并敲门时，警察听到了一声枪响。

在请求援助后，警察于下午3点进入了这个住宅，发现了死者 Cole-Skogstad 和一条狗的尸体。受害者被确定为44岁的 Riana Lou Barry、47岁的 Sean Christopher Barry、12岁的 Shiway Elizabeth Barry 和 9 岁的 Sadie Lucille Barry。Cole-Skogstad 是两名成年受害者的侄子，也是女孩们的表哥。

警方表示，他们认为科尔-斯科格斯塔德应该对四名受害者和家犬的死亡负责。警方认为他在他们睡觉时开枪打死了他们。在嫌疑人的尸体附近发现了一把手枪。

德卢斯警察局局长迈克·塔斯肯说，在他 30 年的警务生涯中，他从未见过这样的事情。“这样的事件摧毁了我们作为一个社区和整个地区的安全感，”图斯肯说。“人们不能忽视对现场做出反应的官员和调查人员也有家人。这事件对他们服务社区、看到现场和了解调查事件来说是毁灭性的打击。我非常感谢我们团队成员的服务，以及他们对这个社区的关心。”

整个社区为失去了一个家庭而感到悲哀，邻居肖恩·史密斯说，虽然他不认识巴里一家，但他经常看到他们带着狗在外面。他最近还从他们那里买了女童子军饼干。“你知道，他们是社区的一部分，”他说。

由于这一个家庭的死亡事件影响了德卢斯社区的许多人，该市正在为所有受到影响的人员提供心理咨询。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

威州发现10岁女孩尸体 警方全力调查凶杀案

4月24日周日晚上失踪的一名 10 岁威斯康星州女孩的尸体，在奇普瓦瀑布的一条小径附近的树林中被发现。警方宣布这是一起凶杀案。

Chippewa Falls 警察局表示，Iliana “Lily” Peters 的尸体于周一4月25日上午9点15分，在Leinenkugel’s Brewing Company 的步行小道附近的树林里被发现。这里距离明州双城90英里。

警方称，莉莉最后一次被人看到是在周日晚上离开她姑妈家的时候，位于北格罗夫街400号街区。她本来应该回家的，但一直没有到家。她的父亲在晚上 9 点左右报了警，报告他的女儿还没有回家。周日4月24日晚上，警方开始寻找莉莉，结果在北格罗夫街尽头和莱南库格尔酿酒公司 (Leinenkugel’s Brewing Company) 停车场之间的一条步行道旁边的树林里，找到了一辆他们认为属于莉莉的自行车，距离她姑妈家不远。邻居们说，发现她尸体的这条穿过树林的小路一直被骑自行车的孩子和锻炼或散步的人使用。

警方在周一早上7点后请求公众帮助寻找莉莉，括K9小组在内的其他执法机构，都被召集来帮助在该地区进行更大规模的搜索，包括使用无人机。

4月25日周一晚上，数十人参加了谷葡萄园教堂为莉莉·彼得斯举行的祈祷守夜活动，迈克尔·霍勒 (Michael Houle) 是那里的牧师。他说：“给大家一个祈祷的空间，让人们相互联系，彼此安慰。这是一个令人悲伤的时刻”。

邻居Jeremy Machnik说，“我是一名家长，受到了沉重的打击。这难以置信，让人震惊”。

Jeremy Machnik 的孩子们和 Iliana Peters 一起上学，他说他们会在小径附近的街道上玩耍。“我一直都在这里长大，从未听说过这样的事情。你知道，这是一个可怕的情况……我们就在房子里……这个星期天下午，我们正在打扫卫生和做晚饭，而且这离我们家只有一个街区，这很恐怖。”

“我经常看到她和她们的表兄弟姐妹们，要么骑自行车，要么在滑电动滑板，要么在街上走来走去。孩子们在我们后院的山上滑雪橇，她总是很开心，总是很开心，即使是15度的温度和下雪，我也能看到他们捆绑着雪橇在街上走来走去，他们总是在户外玩耍，总是很开心”，马赫尼克说。“这让我非常痛苦，也非常悲伤，很遗憾在这里发生这样的案件，这里一直是一个很好的社区”。

Iliana Peters 是 Parkview 小学四年级的学生。那里的官员说，周一学校照常进行。他们



让家长决定如何向孩子们解释这样的案件，但工作人员也会开会讨论如何处理事情。

目前已经建立了一个GoFundMe账户，以帮助这家人支付小女孩彼得斯葬礼有关的费用。

警方表示，人们应保持警惕，因为涉案人有可能对公众造成危险。与此同时，Chippewa Falls 警方周4月26日报告称，在学校周围已经增加了执法人员，尤其是在学生上学和放学的接送时间。

4月26日晚些时候，警方更新称一名少年嫌疑人因与10岁的莉莉彼得斯的死亡有关而被逮捕。警察局长马特凯尔姆说，这名男孩周二傍晚在该市某处被捕。他说搜查令是在北格罗夫街400号街区的一处住宅执行的。该物业归莉莉的姑姑所有。周二深夜，这所房子仍然被警告胶带包围着。

警方说：“嫌疑人不是陌生人。受害者认识嫌疑人”。还说“我们认为目前社区没有任何危险。”

嫌疑人的身份尚未公布。



康樂老年中心

Kang Le Adult Day Care Center

交友聊天, 郊游垂钓, 游戏麻将, 古稀重新
琴棋书画, 唱歌跳舞, 春秋不老, 康乐永长

康乐老年中心用真诚博爱之心为您服务,
陪您度过健康快樂每一天。

- 提供接送服务: 东西两区可就近选择, 让您免受路途劳顿
- 提供早餐午餐: 专业厨师配置, 营养美味又健康
- 多种娱乐活动: 象棋, 上网, 麻将, BINGO, 卡拉OK, 乒乓球, 台球, 篮球, 健身房, 种菜, 跳舞课, 唱歌课, 绘画课, 英语课, 太极拳, 插花, 丝网花, 书法课
- 安全户外活动: 每天超市购物, 农贸市场, CASINO, 野餐烧烤, 博物馆, 动物园, 逛街, 公园散步, 乘船钓鱼, 游湖, 摘苹果等
- 个性化专业服务: 专业理发, 文件翻译, 就医预约, 交通预约, 经验丰富的中医师姜永平、秦丽新医生提供针灸治疗

联系人: 秦丽新女士, 612-208-3848
扫右侧二维码加微信



西区地址: 5593 W 78th street, Edina MN 55439

东区地址: 1399 N Eustis street, St Paul MN 55108

头条速览

CDC紧急宣布: 从上海回美国的乘客免除核酸检测!

美国疾病控制与预防中心(CDC)近日宣布, 鉴于中国上海当前的紧急情况, 应美国国务院的要求, 所有美国公民、合法永久居民等离开上海回到美国时, 无需提供之前要求的起飞前核酸检测。4月15日起生效, 到5月11日结束, 也可能延期。

CDC已确定, 中国上海当前的紧急情况可能会阻止个人满足CDC修订后的检测令的要求。这之前的背景资料显示: 2021年12月6日, CDC要求所有两岁以上的进入美国的乘客, 需要出示在起飞前一日内的核酸阴性检测报告。

行使自由裁量权仅限于离开中国上海的以下个人: 美国公民; 合法永久居民(LPR); 持有有效美国移民签证的非公民; 与美国公民或LPR一起旅行并持有允许他们前往美国的有效旅行证件的非公民非移民。

此外, 根据国际和国内公共卫生建议, 以及CDC对国际旅行的建议和国内公共卫生建议, 个人应采取一切必要和适当的措施, 在旅行期间保护自己和他人的健康, 包括适当佩戴合适的面罩或呼吸器, 以及在飞行期间以及在公共交通工具以及机场和其他交通枢纽中保持口鼻遮盖。行使自由裁量权立即生效, 并将于2022年5月11日美国东部时间23:59到期, 并可能进一步延期。

另外, 未被视为已完全接种可接受的COVID-19疫苗的个人可以通过向最近的美国大使馆提交例外申请, 申请疫苗接种要求的人道主义或紧急例外情况。

法国总统伊曼纽尔·马克龙 在总统大选中获胜

美国之音报道: 法国总统伊曼纽尔·马克龙2022年4月24日在与极右翼对手马琳·勒庞的总统大选决选中获胜。

两位候选人持有截然不同的观点, 不仅在国内问题上, 而且在法国在欧洲、北约和世界其他地区的作用上也是如此。

马克龙在获胜感言中说: “这个国家的许多人投票给我, 不是因为他们支持我的想法, 而是为了把极右翼人士排除在外。我想感谢他们, 并知道我在未来几年欠他们一笔债。”

内政部星期一公布的最终点票结果显示, 马克龙赢得了58.55%的选票, 勒庞赢得了41.45%, 这比五年前两人的较量结果差距更小。

选民弃权投票率高达28.1%, 使此次大选成为自1969年以来投票率最低的一次法国总统大选决选。

乔·拜登在推特上向马克龙表示祝贺, 称他期待着与这位法国领导人“继续密切合作”。

其他欧洲领导人也表达了良好的祝愿。乌克兰总统泽连斯基用法语在推特上说: “我相信, 我们将共同迈向新的共同胜利, 迈向一个强大和统一的欧洲!”

这是马克龙与勒庞第二次在法国总统大选中对决。五年前, 当马克龙与极右翼候选人竞选时, 他是一个承诺变革的新人。现在, 他是一个众所周知的人物, 在处理环境和经济等问题时, 选民对他的评价褒贬不一。

这是勒庞第三次竞选总统。她软化了自己的形象, 强调了生活成本问题, 并回到了以前的立场, 比如呼吁禁止在公共场所佩戴穆斯林头巾。

勒庞和马克龙在上周三的唯一一次辩论中就国内和外交政策提出了截然不同的立场。勒庞希望远离可再生能源, 减少法国在欧盟和北约等机构的参与。

(新闻来自各大媒体报纸, 并不代表本报立场)

美联邦法官推翻口罩令

美国联邦法官4月18日撤销了在大众运输工具上必须佩戴口罩的规定, 这原本是美国疾病预防控制中心(CDC)为防疫所实施的强制规定。

佛罗里达州中区联邦地区法院法官米泽尔(Kathryn Kimball Mizelle)指出, 下达强制佩戴口罩令逾越了疾病管制中心的法定权限。

本月早些时候, 疾控中心把公交系统的口罩令延续到5月3日。卫生官员说, 他们需要时间来评估新冠病毒奥密克戎BA.2变种的影响程度。这种毒株在美国部分地区造成了感染病例的增加。当局最早在2021年发布了必须戴口罩的指令, 口罩令涵盖飞机、火车、公交枢纽、出租车与共享单车。

米泽尔是由前总统唐纳德·川普(Donald Trump)任命的。针对口罩令的诉讼是一个名为“健康自由捍卫基金”(Health Freedom Defense Fund)的组织去年在佛罗里达州提起的。数月来, 航空公司也游说联邦官员终止口罩令, 他们争辩说, 飞机内先进的过滤系统使班机上不大可能传播新冠病毒。

政府的一名高级官员在法官作出这项裁决后说, 各机构正在审议这项裁决并评估今后可能采取的步骤。

这位官员还说: “今天的法庭裁决意味着疾控中心的公共交通运输口罩令此刻不再有效”。因此, 运输安全局(TSA)此刻将不再执行在公共交通工具包括飞机和公交枢纽中必须使用口罩的规定。



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
- 注册建築師, 美国建築碩士, 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, 熟識双城地區衛生局及政府施工紙审批官員
- 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



诈骗2千万美元疫情救助贷款 一位中国公民被判刑52个月

美联社及司法部新闻报道，美国司法部检察官办公室纽约南区联邦检察官达米安·威廉姆斯(Damian Williams)4月21日判刑时宣布，马穆戈(MUGE MA 译音，也叫Hummer Mars)因涉嫌骗取新冠肺炎疫情期间为小企业提供的2000多万美元抗疫企业援助，被判处52个月监禁。

37岁的马穆戈是中国公民，但持有美国绿卡。但他却在向美国联邦贷款机构谎称他自己是美国公民。因此纽约曼哈顿法院裁定，被告在新冠疫情的非常时期，滥用政府援助计划，因此情节严重，法庭需要从重量刑以示惩罚。

案情显示，38岁的被告马穆戈在2020年5月被联邦逮捕，当局指控他向小企业管理局(SBA)和至少6间银行提交申请，试图通过薪资保护计划(PPP)与经济伤害灾难贷款计划(EIDL)，骗取逾2000万元贷款。

马穆戈向美国小企业管理局(SBA)和六家金融机构虚假陈述，他的公司、纽约国际资本有限责任公司(“NYIC”)和赫尔利人力资源公司(“Hurley”)拥有数百名员工，并向这些员工支付了数百万美元的工资，而实际上，马穆戈是他公司的唯一员工。调查发现，马穆戈注册的公司总部地址，其实是他位于曼哈顿的150万元公寓。他也谎称，其中1家公司得到纽约州委托，为前线人员采购新冠检测套件及个人防护设备。

案发前，美国小企业管理局已经批准向他的两家公司：纽约国际资本公司与赫尔利人力资源公司，分别提供了50万美元和15万美元的贷款，一家银行并向赫尔利人力资源公司批准提供80万美

元的政府担保贷款等。

马穆戈拥有永久居民身份，自2020年5月21日被捕以来被关押至今，他曾承认银行欺诈和身份欺骗重罪。他在法庭宣判前一再道歉，表示“我爱美国”，“很对不起我的国家美国”，也表示监狱环境“肮脏、严酷、极其残忍”。

据资料显示，马穆戈又名“Hummer Mars”，2011年持学生签证来美。他在社交网站领英(LinkedIn)的页面上，形容自己是NYIC及Hurley公司的执行董事。页面同时显示，他早年取得加州大学洛杉矶分校(UCLA)的工商管理硕士学位，然后曾于纽约的中国招商银行及花旗银行的投资部门任职。

Chinese national applied for millions in coronavirus relief loans: feds

By Ben Fournier May 21, 2022 | 1:08pm | Updated



Muge Ma Facebook

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

明州育才中文学校

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@ycaimn.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

LTA

INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理

同时也是经验丰富的房地产投资代理和顾问

代理最多 价格最優 服务最全

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

買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

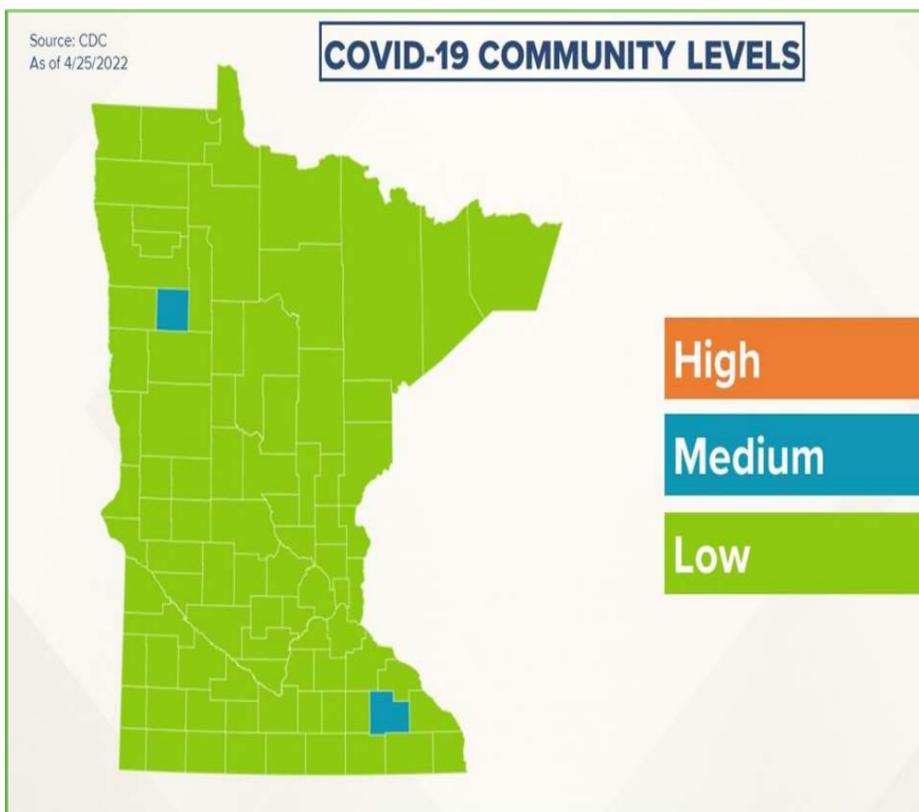
1935 W County Rd B2, Suite 430, Roseville MN 55113

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



明尼苏达州的COVID 最新数据

Total positive cases, including reinfections (cumulative)	1,447,575
Total positive people (cumulative)	1,382,783
Newly reported cases	2,563
Newly reported cases detail ▼	
Total deaths (cumulative)	12,494
Newly reported deaths	1



4月26日明尼苏达州的COVID数字更新: 2,563例新病例; 非ICU住院人数增加。

明尼苏达州官员4月26日报告了2,563例新病例和1例死于COVID-19的病例。自病毒疫情流行开始以来,已有12,494名明尼苏达人死于该病毒。

明尼苏达州卫生部的最新数据显示,

总病例数为1,447,575,其中包括64,792例追踪再感染。

每100,000名居民的每日新增病例率为14.9,高于高风险线并呈上升趋势,但仍显著低于1月中旬的峰值近230例。

住院率一直稳定在该线以下,该数字目前为每100,000名居民3.7人,低于1月份的近30人。

该州总共接种了9,759,548剂疫苗,其中包括超过222万剂加强剂。在该州5岁及以上的人口中,74.9%的人至少接受过一次疫苗;该数字在该州65岁以上的人口中占96.5%。

根据最新数据,目前已有62,228人因COVID-19住院,其中11,480人在ICU住院。目前被列入ICU的COVID-19人数也远低于

前几个月报告的数字,目前为20人,并且最近基本保持在原位。直到2月下旬,这个数字自去年8月以来一直没有低于100。

目前有235名COVID患者在非ICU病床;该数字显示了一些向上移动的迹象。

(欢迎提供新闻信息和线索, 电话或短信: 952-688-2848)

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

离开美国旅行还能顺利返美吗？各类身份情况详解



许多在美国短期或长期居住的非美国公民,可能会想回国或离境旅游,但是,您是否能重新入境,主要根据您目前在美的移民身份。有些非移民工人或学生能随心所欲地出入境旅游,绿卡持有者则不需要担心短期旅游,而其他例如庇护申请人或在被遣返出境程序中的人,可能会面临不同问题。

大家必须记住的是,拥有能重新入境美国的有效签证或旅行许可,只是您入境时海关考量的其中一项因素。特定国家/地区的旅行限制,以及不可入境因素,也可能导致某人被拒绝入境。

此外,目前任何不是美国公民或永久居民的人,都必须接种可接受的 COVID-19 疫苗;所有前往美国的航空旅客,都必须出示 COVID-19 检测结果为阴性。

为此,考西叶氏律所移民律师建议您,在计划前往美国境外旅行前,请咨询移民律师,以更好地了解从国际旅行返美所涉及的任何潜在风险,备足文件,尽早应对。

美国公民

美国公民无论他们是通过什么途径得到公民身份,都能在任何时间返美。并且,不论美国公民去什么国家旅游,是否有居住在其他国家的许可,或是在美国境外逗留多久,都可在任何时间返回美国。

美国是认可双重国籍的,所以就算成为其他国家的公民,也不会导致您失去美国公民身份。但是,如果您放弃了您的美国公民身份,那么您将需要签证才能入境美国。

绿卡持有人

通常来说,绿卡持有人在放弃他们绿卡身份的情况下,是在美国境外旅游的。绿卡持有人如果在美国境外逗留超过6个月但在1年之内,那么再次入境时,可能会被海关问话。

绿卡持有者应准备文件,表明此次旅行目的,以及他们并无意图要放弃绿卡身份的证明。当绿卡持有者在美国境外待了1年以上,将会被视为放弃他们的绿卡身份,并没有许可再次入境美国。甚至在有些案件,再次入境美国的绿卡持有者会被转至移民法庭的遣返程序中。在这种情况下,移民法官会判定其绿卡身份是否被放弃。

再入境许可

为了避免因待在美国境外太长时间,而被视为放弃绿卡身份,绿卡持有者应在离开美国前,申请“再入境许可”。切记,此证只能避免绿卡持有者被自动视为放弃身份,海关在入境时仍会考量所有其他可入境因素。并且,如果打算申请入籍的话,拥有此证不会将您在美国境外的时间,视为连续居住在美国的时间。

提交“再入境许可”申请时,可以要求将此证发送到在其他国家的美国大使馆、领事馆或国土安全局驻外办事处。但是,“再入境许可”只能在美国境内申请,因此必须在离开前提交申请。此外,移民局可能会要求打指模,所以您在离开美国之前需打完指模,否则申请可能无法完成。

绿卡待命中

一般来说,那些已提交 I-485 表格(申请注册永久居留或调整身份,也就是绿卡申请)的人,在他们的申请还未得到结果之前,即待命中,是不能离境的,否则他们将被视为放弃申请而被移民局拒绝。

不过,对于某些非移民类别的人或已获得回美证(Advance Parole)的人,此规则有两个例外:

第一个例外,是那些持有某些非移民签证的人。例如,那些持有 H、L、K 或 V 身份的人,可以出国旅行并返回美国(假设他们没有其他不能入境的因素),而不必担心他们待定的绿卡申请会被拒绝。这可用于主签证持有人,及其家属。特别强调一点,那些以 H、L、K 或 V 身份旅行,而且移民身份待定的,必须要持有有效的、且未过期的签证。

第二个例外,就是回美证。回美证可以允许那些等待申请结果的人,能够暂时往返美国,并不被视为他们放弃了申请。对于那些除了待定的身份申请之外没有其他有效身份的人来说,这个回美证对于他们能否往返美国尤其重要,如果没有的话,他们将无法重新进入。回美证只能在美国境内申请,而且任何所需的采取指模程序,都需要在美国完成。



非移民签证

非移民签证有许多不同类型,每一种都有不同要求。一般来说,如果签证是有效的,只要满足所有的入境条件,就可以再次入境美国。即使签证仍然有效且未过期,也可能需要携带其他符合您所持有的签证条件的证明文件旅行。

例如,一个持有 F-1 身份的学生,应该携带一份已签发的 I-20,表明他们在学校中仍然保留稳定的学生身份。对于那些持有就业类型的非移民签证人员,建议携带雇主信函或最近的工资单,以证明他们的就业身份仍然存在。如果签证仍然有效,但是所持有的护照已过期,则必须同时携带未过期的新护照,和有该签证的过期旧护照旅行。

非移民签证待命中

在转身份申请未出结果之前,离境美国旅行是不明智的。在拿到转身分申请的决定之前,离开美国会导致该申请被视为放弃。如果该申请获得批准,非移民则需要获得新签证,才能重新进入美国。

在某些情况下,在身份延期申请未出结果之前旅行,可能会把事情变得很复杂。如果您现有的签证在离开美国之前就已过期,那么在延期申请获得批准之前旅行是不明智的。如果当前持有的签证仍然有效,非移民可以旅行,但如果延期申请是当您在海外时获得的批准,那么您将需要新的批准通知,才能重新进入美国。因此您应在计划旅行时,确保能接收到批准通知。

难民/庇护身份

获得难民或庇护身份的人,除非持有难民旅行证件,否则您是不能往返美国的。难民旅行证件的有效期最长为1年,且应该在离开美国之前申请。如有紧急情况,也可以在海外的移民局办理申请,但美国移民局他

们有权决定是否接受申请。

如果旅行中访问自己声称遭受迫害的国家,则应格外小心。即使持有难民旅行许可证,自愿返回受迫害的国家,也可能被判定为这个国家的情况发生了重大改变,从而使您不再害怕回去。

对于持有难民身份的人来说,只有在美国政府认定您回到美国时的身份不再是难民的情况下,才会废除您的难民身份。他们会通过查看一个人的旅行习惯,来确定过去是否遭受过迫害。如果难民或受庇护者认为他们必须返回他们受迫害的国家,他们将会需要解释为什么能够短暂拜访,但却不能永久返回这个国家,并提供任何可用的文件来证明。

非移民签证

建议申请了庇护的人,在申请结果待定期期间,不要离开美国。但是,如果在旅行前获得提前获释文件,则可以旅行。该文件将允许庇护申请人,在自己的申请案件不被视为放弃的情况下返回美国。

然而,庇护申请者在旅行中一定要记住的是,不允许返回自己声称遭受过迫害的国家。如果庇护申请人返回他们之前声称遭受过迫害的国家,他们的庇护申请将因为被认定为没有必要,而视为放弃。因为庇护的主要目的,就是防止庇护申请人被遣返到他们曾经遭受迫害的国家。在某些情况下,庇护申请可能会被认为是捏造的,而这可能会严重影响未来的移民申请。

难民/庇护身份

在美国被授予 U 或 T 身份并不代表您持有可以重新进入美国的有效签证。持有 U 或 T 身份的人如果想要出国旅行的话,则需要前往美国大使馆或领事馆获得有效的 U 或 T 签证才能重新进入美国。以任何其他类型的签证进入美国的话,可能会导致您失去 U 或 T 身份。

此外,如果持有 U 或 T 身份的人旅行超过 90 天,或在美境外度过的时间总和超过了 180 天,可能会妨碍到签证持有人获得永久居留权。因为持有 U 和 T 签证的人在寻求永久居留时,会有特别规定的境内居住条件。最后,在美国境外旅行可能会引发不可入境因素,这可能会导致在边境被海关拒之门外。

U/T 签证待命中

申请 U 签证或 T 签证不允许再次进入美国。这意味着除非申请人有另一有效身份,否则他们将无法在离开后返回美国。如果在离开美国旅行时错过任何预约或截止日期,申请可能会被视为放弃,并被拒绝。在 U 签证或 T 签证待决期间,无法获得提前假释文件。

在 U 或 T 签证待决期间,离开美国旅行的另一个潜在后果是:申请人协助执法的要求。此要求是签证资格的一部分,因此如果申请人在美国境外未能协助执法的话,移民局可能会确定其境外旅行表明了申请人并未因遭受严重的身体或精神虐待,而成为受害者。

无证身份

在没有证件的情况下,离开美国旅行是不明智的。如果没有适当的文件,无证人员将不会被接纳或假释返回美国。此外,在累积非法居留后离开美国将导致 3 年或 10 年的禁令。这只能通过豁免来消除。所以,建议您仅在必要时离境旅行,而且最好在豁免获批后旅行。

遣返程序中

在遣返程序期间到美国境外旅行,将导致若干移民后果。在诉讼程序结束前自愿离开美国,将作为被自己驱逐出境。在大多数情况下,这将导致 5 年、10 年或 20 年不得返回美国。此外,在累积非法居留后离开美国将导致 3 年或 10 年的禁令,或在某些情况下是永久禁止入境。

综上所述,您在离美旅行后,是否能获得允许返美,这取决于许多因素。其中最大因素之一,是您离开美国时的身份状态。考西叶氏律所团队精通移民法规,拥有大量丰富的成功经验,帮助多种移民身份的人士顺利通关入境。如果您计划要在美国境外旅行,请务必在行前咨询我们的移民律师,这样可根据您个人的特定情况,估测相关风险,提前制定有效对策,助您顺利返美。

NASA 研制出新合金 轻盈高强度又不失韧性

为了打造更耐用的部件，以承受飞机机身和喷气发动机内部的极端恶劣运行环境，美国宇航局（NASA）的一支研究团队，正在开发一款新型金属合金。除了强度是现有最先进合金的两倍，新材料还具有更优的韧性。NASA 团队指出，新合金或是突破持续飞行的一个关键。



3D 打印涡轮发动机燃烧器（来自：NASA）

据悉，作为一种氧化物弥散强化（ODS）合金，研究团队在其中嵌入了纳米级氧化物，以提升合金的韧性和耐高温特性。

而为了做到这一点，研究人员先是使用了尖端的计算模型来模拟材料的热力学性能，然后通过 3D 打印的方式来生产。

NASA 格伦研究中心的材料研究科学家 Tim Smith 表示，新方法极大地加速了特种合金的研发速度，让他们能够较以往更快地生产出性能更好的新材料。

在大约 30 次模拟后，他们得出了合金的最佳设计——此前往往需要耗费数年来试错，但现在已缩短到数月、甚至数周。

如上图所示，NASA 将新合金称作 GRX-810。与当前最先进的合金相比，其表现出了一些让人难以置信的性能优势。

可知在 2000 F (1093 C) 的高温下，GRX-810 具有两倍的抗断裂强度、三倍半的弯曲 / 拉伸柔韧性、辅以 1000 倍以上的应力下耐久性。

研究团队指出，新材料为航空器设计开辟了新的可能，可实现更轻的部件、减少喷气发动机的燃料消耗、以及降低运营和维护成本。

团队成员 Dale Hopkins 总结道：“从材料开发层面来讲，这一突破具有革命性的意义”。

更坚固、轻盈的新型材料，可在 NASA 改变未来航空的过程中发挥着关键作用。

此前抗拉强度的增加，通常会降低材料在断裂前的抗拉伸与弯曲能力。

而 GRX-810 新合金的卓越之处，就是克服了这方面

椎间盘能再生了

日本新技术三年内可用于人体

日本大阪大学、京都大学等组成的团队近日宣布，利用诱导性多功能干细胞（iPS 细胞）製软骨细胞移植到实验鼠身上，成功地再生椎间盘。这可能有助于研发椎间盘退化症治疗方法。

日本读卖新闻报导，人的脊椎为骨骼和椎间盘交错叠加的结构。每块椎间盘中心都有能起到缓冲作用、被称为“髓核”的组织，随著年龄增长、受伤等因素，该组织会起变化或渐磨损，导致腰痛。

日本约有 1300 万人患有腰痛，其中 2 至 4 成罹患椎间盘退化症，目前还没有治本的法。



现在研究团队利用 iPS 细胞製软骨细胞移植到实验鼠身上，成功地再生椎间盘，这可能有助于开发治疗椎间盘突出等椎间盘退化症的治疗方法，期待 2、3 年后运用

科技简讯

于人体临床实验。这项研究成果已发表于国际学术刊物。

大阪大学教授木范行等人所组的团队以人体的 iPS 细胞为基础，制造含于髓核的软骨细胞，使其成长为约直径 2 至 3 毫米的块，再进行加工，然后移植到缺乏部份髓核的实验鼠的椎间盘。

经过 6 个月的观察期，得知状况安定。椎间盘的“缓冲”性能与一般的实验鼠没差。

有关椎间盘退化症，从因车祸等死亡者的椎间盘采下干细胞，移植到患者身上的方法已被开发出来，目前在日本海内外正在进行治疗。

日本东海大学副教授酒井大辅表示，若能利用 iPS 细胞，就不需寻找能移植细胞的提供者，且几乎可以无限增长。这有助于追求治本的治疗，这项研究成果令人信心大增。

科学家构建出 未来光量子计算机关键

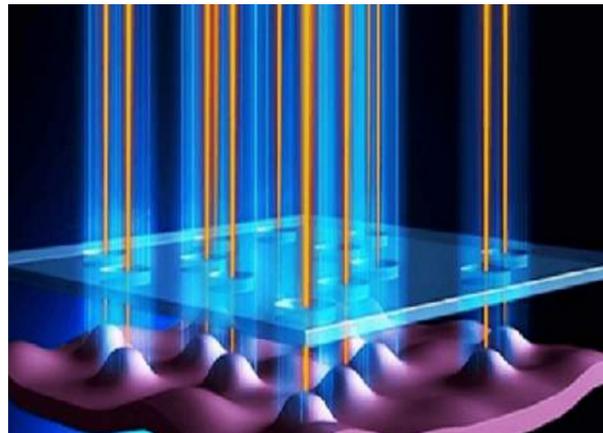
充分发挥量子计算机潜力的方法之一是将它们构建在基于光和物质的特性上——这样，信息可以被存储和处理，又可以以光速传播。

科学家们刚刚向这个目标又迈进了一步，成功地产生了有史以来最大的光和物质混合粒子。

这些被称为里德堡极化子的准粒子是在一块含有氧化亚铜（Cu₂O）晶体的帮助下制成，纳米比亚是世界上少数几个可出产宝石级质量氧化亚铜的地方之一。

从石头中取出的晶体被抛光削薄至小于人类头发的宽度，然后夹在两个镜子之间用于捕获光线，从而产生比之前所见的大 100 倍的里德堡极化子。

这一成就使我们更接近于生产出可以运行这些里德堡极化



子的量子模拟器。

“用光制造量子模拟器是科学的圣杯”，英国圣安德鲁斯大学的物理学家 Hamid Ohadi 说，“我们创造里德堡极化子，这是它的关键成分，是朝着这个方向迈出了一大步。”

里德堡极化子如此特别的原因在于它们不断地从光到物质再转换回来。研究人员将光和物质比作同一枚硬币的两个面，这是极化子可以相互作用的物质面。

因为光子移动很快，但不会相互影响。物质速度较慢，但它能够相互作用。将这两种能力结合在一起有助于释放量子计算机的潜力。

这种灵活性对于管理在观察到之前仍未定义的量子态至关重要。距离建立功能齐全的量子计算机还有一段长路，但我们现在比以往任何时候都更接近。

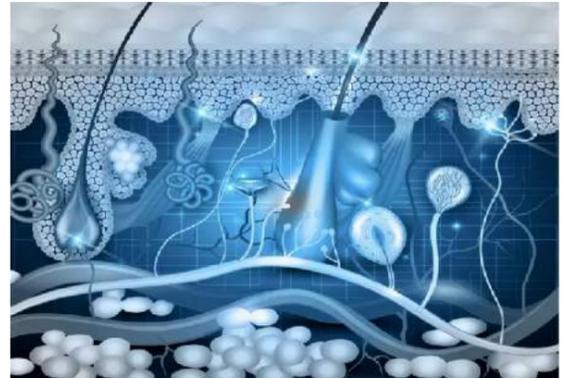
里德堡极化子通过激子和光子的耦合形成。氧化亚铜是一种超导体，是允许电子无阻力流动的材料——之前的研究表明它含有巨大的里德堡激子。

激子是电中性准粒子，可以在适当的条件下强制与轻粒子耦合。这些在氧化亚铜中发现的大激子能够在称为法布里-珀罗微腔的特殊装置中与光子耦合——本质上是一个镜面三明治。

“在 eBay 上购买铜矿石很容易，”圣安德鲁斯大学的物理学家 Sai Kiran Rajendran 说。“挑战在于制造存在于极窄颜色范围内的里德堡极化子。”

抗衰老新法使时光倒流 细胞重编皮肤年轻 30 岁

通过对一种大有前景的抗衰老技术的实验，英国巴布拉汉姆研究所 (Babraham Institute) 的科学家们已经证明了一种使人类皮肤细胞的时间倒流的新方法。这些细胞的功能就像年轻 30 岁的细胞一样，但在代表该领域的一个令人兴奋的进展中，它们仍然能够保留一些通过年龄获得的特殊功能。



2012 年，京都大学教授山中伸弥因其在开发所谓的诱导多能干细胞（iPSCs）方面的工作而获得了诺贝尔奖。这些干细胞开始时是普通的成人组织细胞，被收集后暴露在四种叫做“山中因子”（Yamanaka factors）的分子中，使它们恢复到未成熟状态。从这里开始，干细胞理论上可以发展成身体的任何细胞类型。

我们已经看到科学家们以许多令人振奋的方式探索干细胞潜力，将它们植入兔子体内以恢复视力，解决帕金森症动物模型中的多巴胺缺乏问题，并修复猪的受损心肌。完整重编程过程，包括将细胞置于山中因子中约 50 天，但巴布拉汉姆研究所的科学家发现，缩短这一过程可能会带来一些重要的好处。

当细胞进行完全重编程时，它们放弃了它们通过成熟而发展的一些专门能力。就皮肤细胞而言，这包括生产用于肌腱、韧带、骨骼和帮助伤口愈合的胶原蛋白。我们的想法是将这些细胞恢复到年轻的状态，但不是完全抹去它们的身分。

该团队的新技术被称为“成熟期瞬时重编程”（maturation phase transient reprogramming），将细胞暴露在山中因子中仅 13 天。这被发现能够消除与年龄有关的变化，并抹去它们的身分，但只是暂时的。允许在自然条件下生长，这些年轻化的细胞再次呈现出皮肤细胞的特征，但具有全新的生命观。

这解决了该研究领域的一个问题，因为虽然理论上干细胞可以发展成身体中的任何细胞类型，但到目前为止，创造条件让它们可靠地这样做已经证明很困难。这项研究中概述的新技术似乎击中了一个重点，细胞被更新，但仍然继续发挥独特和重要的作用。

通过观察构成所谓的“表观遗传时钟”（Epigenetic clock）的化学标记和细胞表达的分子，科学家们证实，重新编程的细胞与年轻 30 岁的细胞特征相匹配。这些细胞也比对照组细胞产生更多的胶原蛋白，并且在旨在複製伤口愈合的实验室实验中反应更有效。

“我们的结果代表著我们对细胞重编程的理解向前迈出了一大步，”研究作者 Diljeet Gill 博士说。“我们已经证明，细胞可以在不失去功能的情况下进行重生，而且重生看起来可以恢复旧细胞的一些功能”。

有趣的是，科学家们还发现，该技术似乎还对与阿兹海默症和白内障有关的基因产生了抗衰老作用，其中两个基因显示出恢复到更年轻的活动水平的迹象。

“这项工作具有非常激动人心的意义，”研究作者 Wolf Reik 教授说，“最终，我们也许能够确定那些无需重新编程就能恢复活力的基因，并专门针对这些基因来减少衰老的影响。这种方法有望获得有价值的发现，可以开一个惊人的治疗视野”。



中国古代四大发明和 新四大发明



专栏作家介绍
陈禹丞, 明州Wayzata High School 十年级学生, 育才中文学校AP中文课学生。曾经获得美国《侨报》第八届海外华人中文作文比赛少年组第一名。喜欢网球, 击剑, 钢琴和美食。

在五千年历史长河中, 中国出现过许多影响世界的发明, 我们都知道的四大发明是造纸术, 印刷术, 火药, 和指南针, 这些发明对世界发展有着广泛的影响。近年来, 伴随着中国经济, 科技的高速发展, 中国又出现了新四大发明, 分别为淘宝, 支付宝, 高铁, 和共享单车。

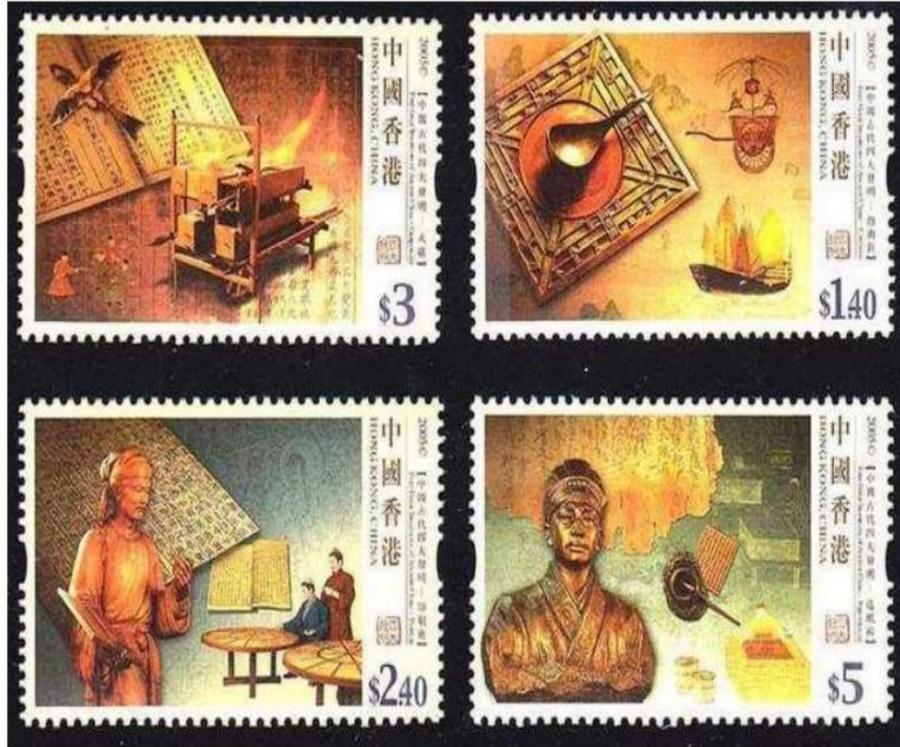
造纸术出现在汉朝, 被一位叫蔡伦的宦官发明的。在人类拥有纸之前, 所有的字都是刻在甲壳, 骨头, 或竹筒, 木头上。这既笨重, 又占位置。蔡伦当时用布和一些木头创作了最原始的纸。在十一世纪这种技术传到欧洲。纸张的发明大大促进了知识的传播, 也简化了人们天天的生活。

如果纸没有被发明, 书籍的流通, 技术的交流, 人们的学习都会很受限制, 人类的发展会减慢很多。

中国在唐代就已经有了简单的印刷技术了, 但早期的只是用整版印刷, 这有不少缺点, 最主要的是, 如果一旦刻错了几个字, 正版就必须重新刻, 另外, 每个板子只能印一页纸书所以一本书需要很多板子。直到宋朝, 毕昇发明了活字印刷, 这种低效率的印刷方式才大大改观, 后来这项技术传到了韩国, 日本, 越南, 最终到了欧洲。然后约翰内斯·古腾堡在这基础上发明了打字机。

火药发明于唐代, 当时的一些丹道家炼丹, 他们把一些矿石和燃料等混合冶炼, 目的是做长生不老的仙丹, 但有一次却意外配出了火药。起初, 火药主要用来做烟火, 但三百年后, 被用来制作弹药。十三世纪, 火药通过丝绸之路来到欧洲。之后, 大家都知道了。

指南针在古代中国叫司南, 汉唐时期发现的, 到了宋代, 广泛用于军事和海上航行。之前, 海船只能靠岸边开, 稍远一



(2005年香港发行的“四大发明”纪念邮票)



点就很容易迷路, 回不了家。有了司南, 在广袤的大海中, 航行就有了方向。指南针也是在十三世纪左右, 通过丝绸之路来到的欧洲, 欧洲人拥有这个技术后, 很快的发展了他们的海军和航海技术。

以上是中国的古代发明, 离我们很远, 而中国的新四大现代发明就离我们的生活很近了, 近到密不可分, 影响到我们的方方面面。

淘宝是中国的在线购物网站, 影响力相当于美国的亚麻 (Amazon)。在2019年, 已经有近三亿个淘宝账号, 有五万亿的年营业额, 和其他电商一起构成了人们购物的首选方式。

支付宝最早是配合淘宝使用, 经过十几年的发展, 已经成为最广泛使用的电子支付手段。它通过二维码的技术, 免除了大家付钱的烦恼。现在中国人出门, 连钱包都不用带了, 到哪里都是手机通吃。

2008年, 中国开通第一条高铁线: 北京到天津, 经过十多年的发展, 中国拥有了世界上最大的高速铁路网, 2020年全长三万八千公里, 速度高达每小时350公里。乘车体验非常好, 价格适中。每年二、三十亿人次乘坐高铁出行, 极大的改善了人们的生活。

中国的共享单车也算是一个重要发明, 因为人口众多, 尤其是大城市, 交通拥挤, 共享单车有效地改善了都市人行车最后一公里的问题。

从古到今中国人民用智慧发现和创造了这么多的产品和技术, 不仅方便了自己的生活, 也为人类的发展做出了许多贡献。我很期待未来有更多的发明和创造。

作者 陈禹丞

Yucai Afterschool Program

Introduction

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

Curriculum

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



Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

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



Location and School Bus Service

Online only

Tuition and Fee

- Chinese class only:



*The full tuition is due 9/1

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

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

Yucai After-School Registration Frequently Asked Questions

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 1st with a \$100.00 cancellation fee. Tuition is non-refundable after December 1st.

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

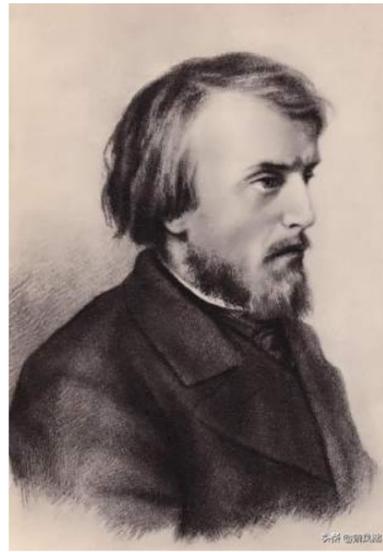
俄国人怎么看中国人？

——读《熊看龙》札记 陈灵海

虚情假意、狡诈、撒谎、装疯卖傻、奴颜婢膝是中国人的本性。在一个礼节吞噬了人们全部精神生活的国家里，下属必须对上级的英明和慈善表现出惊喜，尽管这个上级比驴子还要愚蠢，比山羊还要淫邪。在这样的国家里，还能有其他出路吗？中国人的一生仿佛都被紧紧裹在礼节的襁褓里，下跪和磕头是他们神圣的责任。这个民族的脊梁骨该有多么软弱啊！中国人的勇气举世闻名：那就是天生的胆小如鼠！中国军队只有与中国军队作战，才能取得胜利。政府的软弱扩大到这种程度，以至于见到自己臣民出身的海盗都会胆战心惊，为了预防海盗，他们甚至杜绝了海外贸易和私人航海。中国人的博学多识，就更不用说了，放眼望去到处都是空中楼阁和主观幻影。中国很强大，可是在北方，要靠俄国才能息事宁人……中国没有丝毫发展国家和民族的思想，一切都依靠僵化和习惯维持着……

中国人读了这段话可能会很生气，但与其生气、发怒或视其如寇仇，不如弄清别林斯基为什么这么说。他不懂中文也没来过中国，有关中国的知识完全来自文献阅读或道听途说。他是德国哲学的狂热爱好者，从德国哲学家赫尔德（J. G. Herder, 1744-1803）的著作里，得到了“中国式教育使人变得虚伪”“孔子学说禁锢了中国人的思想”“中国人没有战斗精神”“中华帝国是一具木乃伊”等认识；从康德（I. Kant, 1724-1804）的著作里，得到了“中国人善于行骗、胆小怕事、墨守成规”“中国的语言、历法和法律都很糟糕”“中国人迷信无知、包办婚姻、一夫多妻、溺婴”等认识。因此，与其说别林斯基仇视中国，不如说他热爱西方。

与许多俄国人一样，别林斯基口头不愿承认，骨子里是一位西欧文化的追随者，因此尽管他也知道，赫尔德和康德也不懂中文、也没去过中国，但却对他们深信不疑。对于来自俄国人自己的有关中国的知识，他反而不愿相



信。这篇《中国的公民方面和道德方面》，是他为了批评俄国著名汉学家比丘林（N. J. Bichurin, 1777-1853）而撰写的。1808至1821年间，比丘林作为东正教传教士，在北京传教14年，回国时带了重达1.4万磅的中国文献资料，在这些资料和亲身见闻的基础上，撰写了《中国及其居民、风俗、习惯和教育》《中华帝国政治概览》等著作，对中国作了较中肯的评价。别林斯基宁可信德国哲学家二、三手的东西，也不愿相信俄国汉学家的更直接的记录，可见其崇信西欧、鄙视东亚的观念牢不可破。

别林斯基得到过列宁的高度赞扬，被称为“社会主义先驱”，在中国学界也有深远的影响和很高的知名度，但他毕竟是十九世纪的人物。二十世纪的俄国人，又是怎么看中国人的呢？可以以索尔仁尼琴（A. Solzhenitsyn, 1918-2008）为例。

作为著名作家、诺贝尔文学奖获得者，索尔仁尼琴是极权统治的勇敢反对者。1945年，

他在给朋友的信中说“那个蓄着络腮胡子的人”“主人”“老板”暗指斯大林，被判处劳动改造8年，罪名是“进行反苏宣传和阴谋建立反苏组织”。1953年获释后，他写了《伊凡·杰尼索维奇的一天》一书，于1962年出版，公开描述劳改营的非人生活。他在《第一圈》《癌症楼》《古拉格群岛》中，也都批判了前苏联的极权主义统治。1965年他遭到公开批判，1967年被称为叛徒，1969年被开除出作协，1970年他获得诺奖却无法领奖，1974年他被自己的祖国剥夺国籍驱逐出境。他的创作高峰期是1960-1980年代，正逢中苏交恶，对于“敌人的敌人”的中国，他会不会稍有好感呢？

答案是否定的。1973年，他在《致苏联领袖们的一封信》中，对于他认为未来会发生的苏中战争进行了预测，明显夸大其辞：

反对我们的，是一个世界历史的任何一次战争中都未曾出现过的有几乎10亿人的国家。这个国家的居民自1949年以来尚未来得及失去其自古以来的最出色的勤劳——比我们今天的勤劳更出色，也未失去其顽强不屈、恭顺服从，并在丝毫不稍逊于我们的极权主义制度的牢牢掌握中。这个国家的军队和居民决不会以西方的明智作为被包围、被征服的群众投降认输。每一个士兵和每一个平民都将战斗到最后最后一颗子弹和最后一口气。

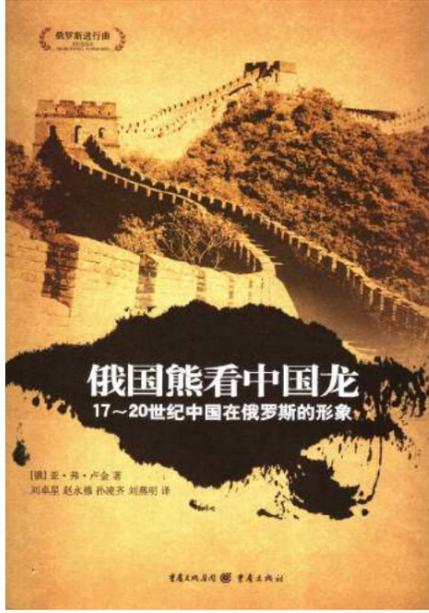
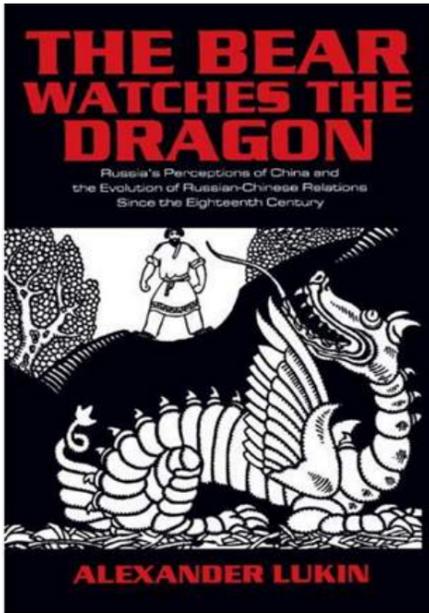
1990年代，他又创作了“政论三部曲”，即《我们怎样建设俄罗斯》（1990）、《二十世纪末的俄罗斯问题》（1994）和《崩溃的俄罗斯》（1998）。在最后一本书里，他继续鼓吹他的中国威胁论：

我们如何能守住西伯利亚，这是一块被我们忽视的、得不到关心、也没有人烟的土地，特别是远东，如果在我们手里成为人烟稀少和外来人的居住区，难道不是犯罪吗？中国不需要战争，只需要人口输出——现在已经开始输出了，戈尔巴乔夫时期实现了简化外交手续的、无冲突的“和平占领”，成千上万、甚至上百万的中国人拥进我们空无人烟的土地上。仅中国北部就住着3亿人，而整个西伯利亚只有800万人。……很难预测，我们目前同中国的所谓“友谊”能够稳固和长久到什么程度。现在这种友谊开始了，我们只是帮助中国完成武器计划，但是不久他们就无须购买我们的武器了：从1986年起，当时我们的军事工业处于滑坡时期，中国的军费开支增加了60%，我们很快就会成为无用的鞋子被抛弃。

前苏联的文学非常发达，先后有5名作家获得诺贝尔文学奖，除索尔仁尼琴（1970）外，还有蒲宁（I. Bunin, 1933）、帕斯捷尔纳克（B. Pasternak, 1958）、肖洛霍夫（M. Sholokhov, 1965）和布罗茨基（J. Brodsky, 1987），索尔仁尼琴影响最大，在中国拥有最多的读者和拥护者，甚至被誉为“俄罗斯的良心”。但从上述言论可知，他对中国也有明显的敌意。与索尔仁尼琴观点相近的，还有著名导演H. C. 米哈尔科夫，他说：“中国大批渗入和落户的威胁特别大，因为这些渗入者坚信，他们不是到别国的土地上，而是历史上就属于中国的只不过150年前丢失了的土地。”

如果说十九世纪的俄国虽已欧化，但仍在争论如何处理与欧洲的关系的话，那么二十世纪的俄国显然更为欧化，最明显的标志是人口不断西流，占国土面积25%的欧洲部分聚集了80%的人口，占75%的亚洲部分只住了20%的人口，而且悬殊还在加剧。当代俄国的核心问题变成了两个：一是如何处理与西欧的关系，二是不丢失亚洲的土地。1996年和2001年的两次民意调查中，41%和38%的俄国人对中国表示肯定，但另一方面，他们对法、美、英、加、德、日、印等国的肯定高达60%-80%，远高于中国。倒不是说俄国人对中国人有多么敌视、多么坏，但两国的民风确实有很大的不同：中国人习惯聚居，总喜欢寻找友邻；俄国人习惯于散居苦寒，难以养成对邻里的信任，正如普京所说：

“俄国人只有两个朋友，海军和陆军。”



俄国是当今世界最大的国家，国土面积超过1700万平方公里，约是中国的2倍。从边境长度和战略纵深看，俄国似乎是中国最大的敌人。但俄国只有1.4亿人，只有中国的1/10，而且逐年下降，人口密度也很低，每平方公里只有9人，亚洲部分只有1至3人，中国每平方公里有145人，边境省份也有85人。因此从人口看，中国又似乎是俄国最大的敌人。历史上中俄关系一直很复杂，时而为敌，时而为友。在俄国人内心深处，中国人到底是敌是友呢？过去我们一直知之甚少。

2002年，俄国学者卢金（Alexander V. Lukin）出版专著《熊看龙：18世纪以来俄国对中国的看法及俄中关系》（The Bear Watches the Dragon: Russia's Perceptions of China and the Evolution of Russian-Chinese Relations Since the Eighteenth Century），为我们认识中俄关系提供了丰富的材料。作者是一位俄国政治和中俄关系的研究者，1984年毕业于莫斯科国家国际关系研究所，1997年在牛津大学获政治学博士学位，2007年在俄罗斯外交学院获历史学博士学位，2013年又在圣蒂孔东正教大学（Saint Tikhons Orthodox University）获神学学位。他曾在俄国外交部、俄国驻中国大使馆、俄罗斯科学院东方研究所工作。《熊看龙》是他的代表作，由伦敦泰勒弗兰西丝出版社（Taylor & Francis Ltd.）出版了英文版，2007年由刘卓星等译为中文。中译本比俄译本还要早，可见中国人非常希望知道俄国人的真实看法。

想知道俄国人对中国人的真实看法，不应通过政治家的宣传和民众的嘴巴——前者往往口是心非，顾左右而言他；后者缺乏话语权，很难真正发出自己的声音——而应当通过那些代表性作家、思想家的著作。以下我们通过几位著名俄国作家、思想家的言论，对俄国人如何看待中国人作一些粗浅的了解。

俄国人的最大特点是认为自己夹在西方与东方之间、欧洲与亚洲之间，既是西方人又只是半个西方人，既是欧洲人又只是半个欧洲人，因而总有些自卑。但他们总体的倾向是偏西不偏东、偏欧不偏亚，愿意加入欧洲的政治和文化体系，不愿承认自己是东方人、亚洲人。十九世纪俄国著名思想家恰达耶夫（P. Y. Chaadaev, 1794-1856）在其名著《哲学书简》的第一篇写道：



我们置身于这个世界的两个主要部分东方和西方之间，一侧倚着中国，一侧倚着德国，我们本该在自身之中，结合起精神世界的两大品质：想象和理智，让整个地球的历史融进我们的文明。但是，天意没有赐予我们这样的角色。还不止于此：天意对我们的命运似乎毫不关心，将我们排除在它对人类智慧所做的善举之外，竭力让我们自己面对自己，它尽量避免介入我们的事务，不愿教给我们任何东西。

一个世纪后，俄国著名哲学家别尔嘉耶夫（N. Berdyaev, 1874-1948）在《俄罗斯思想》中也说：

俄罗斯精神所具有的矛盾性和复杂性，可能与下列情况有关：东方与西方两股世界历史之流在俄罗斯发生碰撞，俄罗斯处在二者的相互作用之中。俄罗斯民族既不是纯粹的欧洲民族，也不是纯粹的亚洲民族。俄罗斯是世界的完整部分，巨大的东西-西方，它将两个世界结合在一起。在俄罗斯精神中，东方与西方两种因素永远在相互角力。

作为十九世纪俄国“全盘西化派”代表的恰达耶夫，恰达耶夫把俄国放在中间，把欧洲作为西方的一极，把中国作为东方的一极，中国是欧洲的对立面。他对欧洲有多么羡慕，对中国就有多么蔑视，对欧洲近代成百上千的发明创造多么崇拜，对中国古代的发明创造就多么唾弃。他说：

您知道，中国从远古起就拥有了三件伟大的工具：指南针、印刷术和火药，这三件工具极大地促进了我们人类智慧的进步。然而，这三件工具帮了中国什么忙呢？中国人完成环球航行了吗？他们发现过一片新大陆吗？他们是否拥有更为广博的文献，超过我们在印刷术发明前所拥有的文献？在残酷的战争艺术中，他们是否也拥有过像腓特烈和拿破仑这样的人物呢？

恰达耶夫的这篇文章，既是写给莫斯科一位沙龙女主人的信，也是写给当时所有俄罗斯人的，发表在当时最重要的时评杂志《望远镜》（1836年第15期）上，影响非常广。该杂志的主编，正是大名鼎鼎的别林斯基（V. G. Belinsky, 1811-1848）。文章发表后，沙皇尼古拉一世（1825-1855）盛怒，将恰达耶夫关进精神病院，并勒令《望远镜》停刊，连累别林斯基也失了业，两年后才找到新工作。

恰达耶夫被关入疯人院后，继续撰文鼓吹向西欧学习：“三百年来，俄罗斯一直在追求与西欧的融合，它从西欧借鉴来了最严肃的思想、最有益的知识 and 最快乐的享受”，“我们会因为与西方相像而感到幸福，会因为西方迁就地同意将我们纳入其行列而感到骄傲。”由于关注点集中于西方，他对中国的批评也仅止于没有作出重大贡献，除此之外，并无更多鄙薄之语。对自己的民族，他甚至骂得更凶：“我们是世界上最孤独的人们，我们没有给世界以任何东西，没有教给它任何东西；我们没有给人类思想的整体带去任何一个思想，对人类理性的进步没有起到任何作用，甚至连我们由于这种进步所获得的所有东西，也都被我们歪曲了。”

而《望远镜》杂志主编别林斯基的看法，就比恰达耶夫更激烈、更让中国人难受了。作为当时最具影响力的评论家、文坛精神领袖，别林斯基写了一篇题为《中国的公民方面和道德方面》的文章，对中国体制和国民性的评价相当恶劣，他说：

第十七次世界华文闪小说同题大展 (5)

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、新西兰华作协第三届会长 / 大洋洲华作协首届副会长。

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

曾獲獎項: 新西兰荣誉国民英雄章 / 首届国际潮人文学奖 / 新西兰<英女皇服务勳章-QSM> / <增进中纽文化交流>奖牌 / [海外优秀华文教育工作者]称号 / [新西兰职业华人成就奖]一等奖 / [新西兰华文学会]颁授[中文写作及翻译比赛翻译组]季军-会长杯。

著有:《新西兰原住民》、《新西兰活潑教育》、《新西兰名人传》、《展翅奥克兰》、《林爽微型小说集》、《林爽汉俳》、《月如钩》等中英著作十多部; 主编并出版《世界汉俳首选》。



程思良 (中國江蘇)

傍晚, 送走最後一位客人後, 老王匆匆將門虛掩上, 奔向對面藥店。

當老王拿著胃藥急急推開理髮室玻璃門時, 發現室內站著一個蓬頭垢面年輕人。老王怔了一下, 晃了晃手中藥瓶, 抱歉地說:

“小兄弟, 真是不好意思, 讓你久等了! 老胃病又犯了, 剛才買藥去了。來, 坐下, 先來洗個頭。”

年輕人猶豫了一下, 坐到了洗頭盆邊。
“小兄弟啊, 這頭髮嘛, 也是男人的名片哩; 你這頭髮早該理理的。”

年輕人一聲不吭。
洗完頭, 老王拍了拍轉椅。年輕人坐上轉椅, 老王打量著他的頭髮, 問道:

“小兄弟, 你喜歡什麼髮式?”

“隨便吧。”

“現在年輕人流行板寸頭, 精神哩!”

“那就板寸吧!”

“聽小兄弟的口音, 是江北人?”

“嗯!” “真巧, 我也是江北人, 來江城二十多年了, 想不到今天會遇上你這個小老鄉。你是來江城打工的吧?”

“嗯!”

“江城人有些欺生, 尤其是看不起咱江北人, 小兄弟, 你有什麼困難, 可以來找我。”

“嗯!”

……

理完髮後, 年輕人慌亂地掏著口袋, 臉越漲越紅。

老王一把按住他的手, 說: “小兄弟, 咱們是老鄉, 這次免了。”

“那怎麼好意思呢?”

“你要是認我這個老鄉, 就給我個面子!” 老王有些生氣地說。

“謝謝您! 老伯。” 年輕人看了看鏡子中煥然一新的自己說。

年輕人昂首走出門, 來到街道拐角處那個偏僻的垃圾箱邊, 從口袋裏掏出一把水果刀, 丟了進去。

老王眼睛濕潤了。二十多年前, 老王還是小王的時候, 獨自闖江城, 餓了一天後, 一時糊塗, 鑄下了大錯。



林爽點評: 構思精巧, 故事中有故事。講述的是一個年輕人到理髮店行竊, 被店主老王撞上, 老王急中生智, 不僅巧妙化解了一場迫在眉睫的危機; 還引導年輕人走上了重生之路。結尾別開生面, 引入老王年輕時鑄下了大

錯的故事, 使文章意味更加豐贍。以“重生”為題, 畫龍點睛, 揭櫫主旨。

七里老寨 (廣東省深圳市)

“把這裏趕緊弄乾淨!” 領導說。

“好的, 馬上安排!” 跟班說。

“我以為這次又會像以前那樣不了了之, 沒想到才過兩天他們就來了。”

“完了!” 我驚恐地喊道。此時, 我才感覺到生存危機!

“來就來吧! 慌也沒用, 誰叫我們是野生的呢?” 我兄弟說。

“菜不是野生的!” 我說。

樹哥不做聲。據說它每年都要挨幾刀。當年被砍得只剩下樹兜, 但它還是堅強地活著; 抽芽, 發新枝, 繼續結果……

“老哥, 他們來了! 看那架勢, 我們真要滅亡了!”

“我們能在這塊荒蕪之地生存這麼久, 已經很幸運了! 他們要營造宜居、宜業、宜遊的城市環境, 我們這些野生的不能叫自然風光, 只能叫雜草野樹, 是非法的。無論多麼乾旱, 撒水車不會可憐我們; 水澇時, 也沒人管我們……”

他們進場清理了, 此時的天空還是原來的天空, 但土地不再是原來的土地。想到不遠處被水泥統治的土地、過往的洪災, 我就悲傷不已!

挖掘機、推土機、鏟車配合默契。很快, 樹哥被清走。為防止滋生, 連根都挖走了。菜地主人無聲地罵著……我的族親幾乎都被清走了!

我幸運地被掩埋在原地, 但深知, 我們無法東山再起; 連花都沒來得及開, 更別說留種了……他們運來新土鋪上, 然後造型。這裏被硬化, 那裏鋪上人工草皮, 花壇裏栽上他們喜歡的花和樹。最後圍擋, 掛牌: XX公園。

開園那天來了很多。菜地主人站在遠處發呆, 我的靈魂在空中飄蕩……

我無法理解人們為何歡天喜地? 他們每天呼吸著渾濁空氣, 生著各種古怪的病, 卻不知真正病因, 生活中危機四伏亦不自知。

程思良點評: 這是一篇寓言體閃小說, 以擬人化手法, 通過“菜”的生存危機講述環境遭破壞之事。保護環境, 人人有責; 金山銀山比不上綠水青山。



譚現鎖 (新疆阿拉爾市)

鄭老師的兒子鄭爽正在讀高三。一模二模考得都不錯, 但在百日衝刺的節骨眼上, 鄭爽的成績一路下滑, 讓人大跌眼鏡。

鄭老師心裏清楚, 該給兒子補課了。現在師德師風抓得緊, 給自己孩子補課也是違反師德的事; 兩個月沒輔導兒子了。但高考能不能考上大學, 考進什麼大學畢竟關係到孩子一生。不管冒多大風險, 都得給兒子補!

鄭老師和鄭師母想出了一個妙計: 欲蓋彌彰。

一到晚上, 鄭老師家所有房間的燈全都開著, 電視機放到可以容忍範圍內的最大音量。鄭老師在這嘈雜的環境中小心翼翼地給兒子補課。

這晚鄭老師給兒子補課到深夜, 這時響起了敲門聲。

敲門聲一下子把躺在沙發上看電視, 早已進入夢鄉的鄭師娘嚇得跳了起來。

她沒敢穿拖鞋, 光著腳走進兒子書房, 然後掩護著鄭老師和兒子到臥室睡覺, 這才睡眼惺忪地去開門。

敲門的是對門張阿婆。

“你們最近是不是中大彩獎啊? 燈開這麼大, 電視聲音放這麼大, 不花錢啊?”

張阿婆說: “我都睡一覺了, 還聽到你家電視機的聲音這麼大! 不過日子啦?”

鄭師娘趕緊道歉打圓場: “今天做家務時間太晚了,

累了躺沙發上休息一會兒, 沒想到就睡著了; 鄭老師和兒子早就睡著了。”

張阿婆走了, 危機解除了。但又一個問題擺到了鄭師娘的面前: 明天還要不要補課? 補課還要不要把所有的燈打開?

程思良點評: 日常生活中, 人們常常聰明反被聰明誤。原以為能瞞天過海, 殊不知欲蓋彌彰。文中所講的故事正是如此。雖然這次有驚無險, 但問題又回到了原點, 危機仍在。



李光紅 (江蘇省沐陽縣)

晚飯後, 劉總看著電視, 轉臉問老婆: “你單位有動靜沒?”

“沒, 啥也沒聽說。”

“一點都沒有?”

“沒有——嗯, 只有老黃精神不振, 每天心事重重的樣子。”

劉總歎口氣, 說: “真擔心, 這年過的太不安穩了!” 老婆也不知道是為他打氣, 還是安慰他, 說:

“別擔心, 是福不是禍, 是禍躲不過。你看張總, 好多天硬是一句話不說, 真是硬人。”

劉總狠狠瞪了一眼老婆, 但老婆沒注意到, 一邊看著電視一邊繼續說:

“要說早說了, 還能等過年? 再說了, 他給你那點東西算什麼呀, 他給東西的人太多了, 也不會想到你。”

劉總不想聽, 心裏很慌, 有那種天網恢恢疏而不漏、讓自己無處可躲的感覺, 咬著牙, 低聲說: “你知道, 你從他心裏來的?”

“哎呀, 這還看不出來, 他要是說了, 你想公司還能安穩? 至少也進去好幾個。”

劉總忽地站起, 想離開。老婆問: “咋了?”

他頭也不回, 說: “什麼咋了?”

老婆說: “你咋了?”

他再也抑制不住心中怒氣, 停下腳步, 轉過頭, 大聲說: “我咋了? 你說我咋了?”

老婆這才知道劉總生氣, 趕緊閉嘴, 轉過臉去看電視, 可電視正播報近期違紀違法接受審查調查的新聞。

老婆知道劉總就是為這個生的氣, 趕緊拿起遙控器換頻道。

劉總看了, 急衝過去, 一把奪過遙控器, 又轉回到剛才頻道, 只聽到最後一句:

“某公司高管張康正接受紀律審查和監察調查。”

老婆嘟囔: “到現在才宣佈。”

劉總看一眼老婆, 感覺老婆也很可怕, 真沒什麼人可讓自己相信了。

程思良點評: 俗話說, 沒做虧心事, 不怕鬼敲門。劉總之所以像熱鍋上螞蟻, 急得團團轉, 顯然是心裏有鬼。天網恢恢, 疏而不。與其每時每刻都提心吊膽, 處於惶恐焦躁之中, 不如投案自首, 接受懲罰; 方能真正放下心頭包袱。



《狼口脱险》

作者: 张美琪 (明州)

(接上期)

12 来自天堂的信息

“在你重返人间之前,我想让你记住我们这次谈话的最后一件事。”神慈爱地说。

“父亲,前世有无数种组合,但真理只有一种存在的方式,请说吧。”

“我想请你告诉斯丹利,仅仅因为他做出了错误的选择,并不意味着他会得到更少的尊重和爱。现在,除了我在你们里面的生命,你们不能顺从任何人。现在,回到你在人间的主人那里去吧。”

随着神的声音,玫瑰发现自己站在了一座山丘上,她转过身,才发现神已经消失不见了。

“父亲,父亲!嘎嘎嘎……”玫瑰飞到山丘的顶端,看到下面是碧蓝的海水,她转回头到处寻找神的踪迹,却无论如何也找不到了。

“可是,我怎样才能回去呢?父亲没有告诉我啊。”她这样想着,转过身,继续在森林中搜索,但一场风暴袭击了她,玫瑰紧紧闭上眼睛,但还是被大风吹了很远。

“父亲还会出现吗?她心里想着,等风停了开始环顾四周,这次她并没有发现奇异的现象,她休息了一下想继续前进,几个小时后,月亮升上了远处的山丘,满天的繁星把天堂照的亮如白昼。她登上了另一个山丘,但仍然看不到那神的踪迹。

“我不明白到底是怎么到这里来的,造物主让我回到在人间的主人那里,可是没有说怎样才能回去。”看着一望无际的大海,她感到有点儿绝望,甚至有点后悔了。

她心里想着在天堂里发生的一切,大声疾呼:“父亲,请告诉我怎样才能回到人间吧!”

“他没有听到,但我听到了。”一个美妙悦耳的声音传来。

玫瑰转过头,看到一个身穿白衣的美丽女孩站在面前。

“请问你是……?”

“我是圣灵,神的另一个化身。”女人回答。

“你不是开玩笑吧?”

“真的,不开玩笑。”

“但这是不可能的。”玫瑰震惊地回答。

“也许是不可能的,不太可能,但肯定不是不可能的。”



“可我如何才能相信你?”玫瑰惊讶地问。

“我不需要你相信。”

“那你希望我做什么?”

“有很多小动物来给你送行,它们希望你把它们的祝福带给它们生前的主人,你来看……”顺着女人手指的方向,玫瑰看见云中出现了一个巨大的台阶,台阶上站满了来为她送行的各种各样的动物。

“我能为你们做些什么呢?”玫瑰困惑地问大家。

“把我们的祝福带回人间!”大家异口同声地回答。

然后,所有动物都你一句我一句地说了起来,以至于玫瑰一句也没听清。

“不要着急,请一个一个的说。”女人举起手做了一个停止的手势,温柔地告诉大家。

然后,一只长着翅膀的小猪先跳出来:“玫瑰,我的名字叫 Mr nipple,我在人间的主人叫帕米拉……”

我的名字叫Hugo,我在人间的主人是克斯汀和杰夫……”一只黑色的贵宾犬紧接着说。

“我的名字叫黑瑞雅特,我在人间的命运很悲惨,但请告诉怀特先生,他是唯一一个对我好的人,我将永远祝福他……”

接下来又有许多,许许多多……

“但是,我只是一只鸭子,我怎样才能把你们的祝福带给你们在人间的主人呢?不瞒你们说,我的主人连我自己的话都听不懂。”玫瑰感到无能为力,她羞愧地低下头去。

圣灵走了过来,轻轻抱起玫瑰,说:“不用担心,你看……”说着,在它们的面前出现了一扇通往人间的巨大的窗户。

玫瑰顺着圣灵手指的方向看去。玫瑰看到自己的主人正在卧室里躺着,她还看到自己正躺在女主人的怀里紧闭双眼,就像一只死鸭子。

然后,她听到男主人对女主人说:玫瑰能在狼口脱险,这也是罕见的幸运了。我相信她会很快好起来的。”

“你今天这番话让我成长,我想把斯丹利和玫瑰的故事写出来,圣诞节的时候送给我们的女儿阿妮娅,毕竟这一切都是因她而起。我说过,那年我破坏了她



孵化小鸭子的梦想,我想弥补一下我是一个坏妈妈的缺失。”女主人惭愧地说。

“不,妈妈,你是最好最好的妈,嘎嘎。”玫瑰听到这里,忍不住纠正说。

接下来,她又听男主人说:“如果这会让你开心,你就去做吧。”

“请跟我一起祷告吧!”

几分钟后,当女主人抬起头来时候,她已经泪流满面。

“妈妈怎么哭了?嘎嘎……”玫瑰焦急地问圣灵。

“嘘!你听……”圣灵用手指轻轻捏住了玫瑰的小嘴巴,示意它注意听。

“你怎么了亲爱的?”男主人关切地问。

“我刚刚祈求天父帮我完成这个心愿,天父在我里面回答说,他不肯帮我,但他会陪着我。然后我又祈祷圣灵降临,我看到一个美丽的女人在对着我点头微笑,我想她一定是圣灵。她答应帮我一起来完成这本书,她说:你把它传递给你的孩子们,我把它传递给我的孩子们……”

“这真是太神奇了!!”玫瑰睁大眼睛看着眼前这个美丽的女子。“圣灵姐姐,我的妈妈感应到了你的话语,这真是太神奇了!”

“现在,你放心吧?”圣灵微笑着说。

“放心了放心了,可是我怎么把大家的祝福带到人间呢?”玫瑰还是有点儿云里雾里。

“你现在到你主人的身边去,但因为你的伤口,你会经历一些痛苦和康复期。但等你康复后,做最自然的你自己,保持快乐和美丽,其他的事,我来帮你完成。”圣灵温柔地回答。

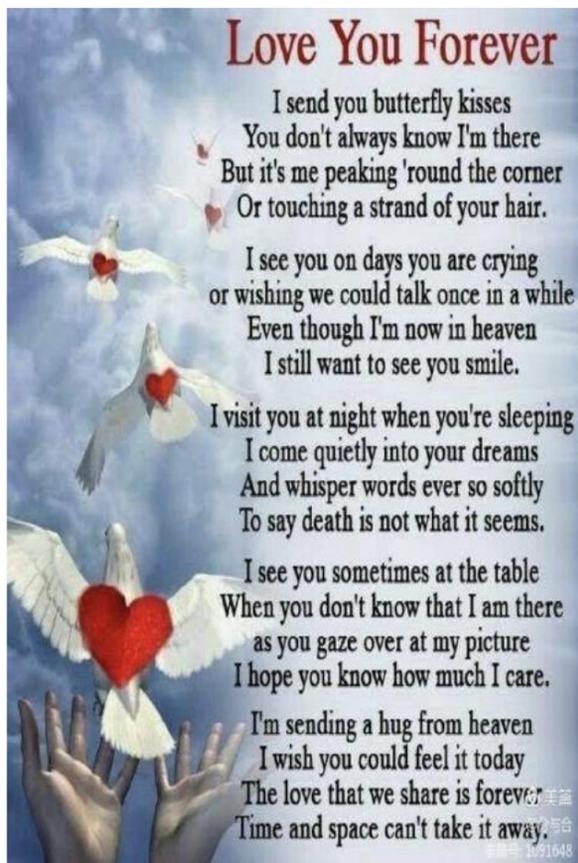
“圣灵姐姐,谢谢你,我准备好了,请送我回去吧!”玫瑰兴奋地说。

“去吧!我的孩子,你从我的手上下去,顺着这扇窗向你主人的房间飞,进入你的身体里去。”圣灵对玫瑰说。

玫瑰站在圣灵的手上,向台阶上期盼她带信的动物们看去,在一片动物的欢呼声中,玫瑰向大家告别。

“我准备回去了,带着你们的祝福,有一天我会重返天堂,与你们团聚的。”说着,玫瑰展翅穿出了天窗,向人间飞去……

(未完待续)



这几种花草不宜在家里养

现在越来越多的人喜欢在家里养一些盆栽点缀环境,经过自己精心照料的花儿看起来格外赏心悦目,但是有些花不能养,稍有不慎就会引起脱发、失眠、皮肤瘙痒等等,非常影响家人的身体健康,以下这几种花就不适合在家里养。

夹竹桃是很多路边常见的观赏花卉之一,是常绿直立大灌木,高可达5米,它的叶子比竹叶要厚,呈革质,叶面深绿,叶背浅绿色,中脉在叶面陷入,叶柄扁平。花色从粉白到粉红都有。它也是最毒的植物之一,包含多种毒素,其中强心甙类的欧夹竹桃甙及neriine含量较大,强心甙类是自然的植物或动物毒素,对心脏同时有正面或毒性的影响,而且这种毒素几乎在夹竹桃全身都可以检测到,如果误食夹竹桃,轻则出现呕吐、



郁金香是土耳其、哈萨克斯坦、荷兰的国花,被称为世界花后,郁金香花色较多,株形优雅刚劲挺拔,非常好看,极具观赏价值,但是如果在室内养郁金香,一定要注意,郁金香的花朵上含有毒碱,短时间接触对身体几乎无害,但是如果和郁金香一起待时间久了,就会出现头晕目眩的中毒现象,严重的甚至会导致脱发,一般与郁金香一起待两个小时以后就会出现轻微中毒症状,所以建议家里不要养郁金香哦。

昏睡、恶心的症状,重则可能会危及生命!

变叶木是自然界中颜色和形状变化最多的一种观叶植物,叶形和叶色变化极大,有线形至椭圆形,叶片有扁平叶、波形叶或螺旋状扭曲叶等;在叶面上常具白色、黄色、紫红、红色的斑纹或



斑点,体内具有白色乳状液体,观赏性极强,但是就是这种看起来色彩斑斓的植物,却隐藏着巨大的危险,问题就出在它体内的汁液

里,如果不小把汁液弄到皮肤上,会引起红肿、瘙痒等反应,人或者宠物如果误食则会出现腹痛、腹泻等反应,而且汁液里含有激活EB病毒的物质,长时间室内养殖,有诱发鼻咽癌的可能,所以建议各位花友不要在家里养变叶木。



滴水观音又叫海芋,是一种常绿草本植物,叶子较多,呈现螺旋状,边缘位置具有波浪状,它的毒素主要集中在茎部和枝叶部位,如果不小误食会引起咽部和口部不适或麻痹,严重的甚至会导致窒息或心脏麻痹,皮肤接触到滴水观音的汁液会引起皮肤过敏反应,如果眼睛接触到汁液,有可能引起结膜炎甚至失明,而且不光是它的茎部和枝叶部分有毒,它滴下的水也是有

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



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 教学 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
夏令营地址:
Address: 17405 Old Rockford Rd, Plymouth, MN 55446

Half-day programs: \$150/week;
Early bird rate: \$130/week (register by 5/01/2022)
学费退款: 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，不予退款。
Refund Policy: Full refund by 6/1/2022 (Cancellation processing fee: \$50)
 No refund will be granted after 6/1/2022
付款方式:
 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。

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)

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






Nancy Kasdan
 佛罗里达州房地产经纪人
 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











台励
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、關節炎、腕關節疼痛、肌纖維疼痛、運動創傷等。

2. 神经疾病
偏頭痛、頭疼、坐骨神經痛、神經麻痺、癱瘓、中風、周圍神經病、三叉神經痛、癲癇等。

3. 心理疾病
焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。

4. 妇科疾病
經不調、痛經、經前期緊張綜合癥、更年期綜合癥、子宮肌痛、子宮內膜异位癥、乳腺疾病、子宮脫垂、產後諸病等。

5. 不孕不育症
婦女不育: 黃體功能缺陷、FSH高、卵子品質差、子宮內膜异位、多囊卵巢綜合癥、閉經、月經不調、免疫性不孕等。
 男性不育: 精子計數低、精子活力低、陽痿、免疫性不育等。

6. 呼吸系統疾病
感冒、流感癥狀、咳嗽、哮喘、肺炎、肺氣腫、鼻竇炎、過敏等。

7. 皮膚疾病
粉刺、濕疹、牛皮癬、帶狀疱疹、皮膚瘙癢等。

8. 胃腸疾病
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. 泌尿系統疾病
膀胱炎、尿道感染、性功能紊亂、前列腺疾病、腎炎等。

10. 成癮與戒毒
烟草、咖啡因、糖、興奮劑、酒等。

11. 支持性治療
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: tchealth@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。

中国驻美国大使秦刚首访明州



本报记者讯: 4月24日星期日, 中华人民共和国驻美国大使秦刚及夫人林女士, 在芝加哥总领事馆总领事赵建等人的陪同下, 首次访问明尼苏达州。

周日上午10:00点, 秦大使一行驱车来到位于圣保罗的明州华助中心和华星艺术团所在地, 受到了明州各界华人华侨代表的热烈欢迎, 华星艺术团的小朋友向秦大使和夫人献了鲜花。

秦刚大使一行首先参观了华助中心和华星艺术团展览室,

明州华联会主席, 华星艺术团负责人颜炳文博士首先向秦大使一行简短介绍了明州的政治经济概况, 然后华助中心主任高寰先生介绍了自中心成立以来所举办的各项活动, 以及提供给华侨华人服务的诸多项目, 包括老年服务中心, 华星艺术团, 美国商贸中心(MOA) 每年一度的春节庆祝和文化展示活动, 以及NBA 篮球比赛中的中国文化表演和展示等等, 得到了秦刚大使的肯定和鼓励。

接着, 秦大使一行来到华助中心书画室, 观看了陈列在那里的书画作品, 老艺术家沈蓓老师即兴表演了中国书法, 她创造性地用毛笔以篆书来书写英文字母, 深受秦大使好评和赞赏, 他幽默地建议沈老师要保护知识产权, 应该去申请专利。沈蓓老师还代表华助中心和华联会, 特意向秦大使赠送了一幅书法家张宏老师的“中美世代友好”书法作品。

然后, 秦刚大使观看了华星艺术团和CAAM中国舞蹈学校的舞蹈课, 明州资深舞蹈艺术家、华星艺术团艺术总监和CAAM中国舞蹈学校艺术顾问滕莉莉老师正在给小班的学生们上课, 孩子们即兴表演了舞蹈“春晓”, 可爱欢快的舞蹈和优美动听的旋律赢得了大家的一片掌声。

观摩完舞蹈课, 秦大使来到华助中心大厅。这里, 明州著名歌唱家, 华星艺术团老师马梅女士正在给学生上音乐课, 学生们演唱了《大海啊, 故乡》, 《明天会更好》, 孩子们稚嫩悠扬的歌声让客人们倍感亲切和温暖。

在中心大厅里, 华联会主席颜炳文博士代表明州华人华侨对秦刚大使首访明州表示热烈欢迎, 并请秦大使发表演讲。秦刚大使做了简短讲话, 他说非常高兴来到明州参观和看望大家, 代表使馆和领馆向大家致以真诚的问候。他说非常感慨中华民族的凝聚力, 虽然远离祖国, 但是中华民族的血脉把大家连接在一起, 这次非常高兴看到老人们读书作画, 孩子们唱歌跳舞, 深受感染。他还向华助中心及其志愿者们表达感谢, 对中心几十年来坚持不懈服务侨胞和华人社区, 并热心公益事业, 表示崇高的敬意。他衷心希望各个侨团和机构团结一致, 鼓励大家与当地社会交流和接触, 弘扬中华文化, 传播友爱善良, 以及和平和睦等优良的传统, 努力提高华侨华人在美国应有的社会地位。他还说中国驻美使馆和领馆将一如既往的为侨胞侨团提供服务和支持, 他非常希望明州华联华助中心愈来愈好, 能够成为侨胞的温馨的家, 最后真诚地祝愿老人们健康长寿, 祝孩子们快乐成长!

参观完这几个活动后, 秦大使和华联会及华助中心的志愿者们亲切交谈, 感谢志愿者们在华联会的带领下, 积极参与各项宣传和弘扬中华文化的社区活动。中美联谊会会长王平博士也向大使介绍了中美联谊会的发展和现状。

最后, 秦大使与明州各界社团代表, 志愿者, 华星艺术团的师生们合影留念, 然后一一握手告别, 向下一个目的地出发。

我们祝秦刚大使美国巡回访问圆满成功!



满足您所有的移民需求

黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务

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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com www.cimwong.com






加入微信

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

《爱情神话》里的上海姆妈张芝华 当志愿者：邻里互助好像谍战片

【编者按】

任何灾难都会是一面照妖镜，能照出人性的善与恶，但更会凸显真善美。战争如此，这场新冠疫情亦是如此。真善美阐释的正是“山川异域，风月同天”，“岂曰无依、与子同袍”，“如汝无粮、与我同食”。

张芝华女士讲述了自己在这次上海抗疫中作为志愿者的真实经历和感受，细细品味，个中仁中见仁，智者见智，但相信都会是心中五味杂陈！

疫情是一场全人类大戏，每个人都在本色演出！好在我们身边有真善美，心中有希望！

我住在徐汇区的徐家汇街道，算是本轮上海疫情的台风眼。我们小区居民不多，只有一幢楼，大约160位住户。

我在这里住了20年，封控一开始就报名做了志愿者。我不算很老，不好意思伸手去要物资来帮助。很多人都是这么想。我的邻居王志华老师，他发现隔壁邻居老太太没有吃的，就把自己包的馄饨全部送过去了，约定好放在楼道口的消防栓这里，双方完全无接触，老太太拿个碗来端走，连指印都不会留下——感觉像拍谍战片一样的。

现在有一种误解，老百姓看到明星出来捐钱、义演，就会感觉明星钱很多。其实大部分文艺工作者都是清贫的，都和大家一样忙着抢菜团菜。我们上影演员剧团也有同事隐姓埋名捐款的，是出于一种情怀。有时候明星被人骂作秀，我想大部分人本意是好的。

封控之前我在奉贤拍戏，听到消息，回来的时候就顺便从农户那里带了一些菜，想着吃五天应该没啥问题，是个富裕户了。浦东封控的前一晚我也和浦东人民一样在囤货，拉了两拖车的洗衣液，卫生纸回家，我先生当时还说：“依限额呀！”后来我才发觉这次囤货实在太英明，因为去做志愿者了嘛，没有防护服穿的时候，回到家只能尽量洗衣服，洗衣液消耗特别快。

我们徐家汇街道，从华亭宾馆开始就处在疫情重灾区。浦东开始封控的时候我们也开始封控，到现在已经半个多月了。我们居委会主任确诊阳性，3号就进了方舱。但是从发现阳性到转移走的那几天，他睡在居委会里，还给我们作线上指挥。他走了以后我们群龙无首，说实在是很慌的。我们楼里有六个志愿者，一开始主要是帮助组织居民核酸检测，每人领一张统计表，不能漏了一户一人。当时派给我们五天的单，五天里安排做三次核酸，大家都以为浦西封控持续五天嘛，到期就结束了。



65岁的张芝华在小区做志愿者

前面几天做志愿者的时候大白的衣服还没有，就穿着那种蓝色的防护服，一出门就要和一百多人近距离对话，说良心话我心里也是害怕的，也怕传染给家人。后期大白的衣服来了，稍微安全了一点，但志愿者的工作范围变得越来越广——居民们开始缺少食物，我们楼里有不少是独居老人，以前都是子女双休日来送菜，他们不会团菜，其实我也不会，都要靠年轻的志愿者来帮忙。

国家分配的物资也要有人去分派。再后来早上做抗原检测，下午做核酸，任务常常是半夜发来，要求一早完成，志愿者都是24小时待机的，我自己的手机也是24小时都开着，每天就听到手机叮叮咚咚响，一直能响到12点半。



张芝华的手机24小时开着候命

我们小区一共发现2个阳性，5号出现一个，10号出现一个，10号那个12号刚接走，按照14天计算，我们的封控最起码要持续到4月25号。

疫情逐渐变得超乎我的想象，一方面真的蛮难过的，觉得上海怎么会这样。我自己祖上是从苏州到上海的，上海人追根三代都不在上海。我就希望来到上海做干部的人，别老坐在办公室，免得要封门的时候连东南西北都搞不清楚，这样的人是没法让上海人共情的。

另一方面又真的为我们的志愿者感动，责任心非常强。我在小区里住了20多年，以前大家都是电梯里遇见了互相点个头，说句你好，现在才清楚这位邻居是做什么，那位邻居是什么情况。我们楼里有一对医生夫妇，夫妻俩轮流在值班，一去就是半个月不回家的，家里还有小孩。但是他们即使一个人回到家里，也不休息，还要来参加我们的志愿者队伍，说自己是医务工作者，懂得该怎么做——有他们在其实我们也感觉踏实，觉得有人指导了。年轻的邻居会主动帮我们老年人团菜，还有的听到哪家没吃的了，就会说“我有，给你一点”，楼群里像有一个不要钱的二手交换商店一样。真的，人与人之间的温情和互相援助让人感到安慰。“我为人人，人人为我”，这句话现在听来格外有感触，没有救世主，只能靠团结自救。

后来街道重新派了一队人来接管工作，不住在小区里，远程指挥的，大家都是微信联系。还有人发了巡视组电话到群里，被居民说“离我们太远了，我们需要能就近解决问题的”。

封控几天之后，大家的焦虑情绪也在蔓延，有邻居跟我说，每天不是在等待做核酸，就是在等待核酸结果，越等越害怕，结果出来之前都睡不着觉。我只好关照他们转移注意力，我对他们说“不要着急”，其实心里也着急，也是在跟自己说“不要着急”。安抚别人就是安抚自己，不然我也要焦虑的。

我自己除了做志愿者都是足不出户的，但是有一次破例了。我家有条狗养了十几年了，是我妈妈养的，她现在住在养老院，我就帮忙照顾。这只狗年纪大，得过心脏病，平时必须吃药，那种药有利尿的作用，吃了就要撒尿。为了让它在家里撒尿，我把家里地上都铺满了尿不湿——但是狗狗太乖了，太守纪律了，一直憋着不肯撒尿，硬生生憋了16个小时。我心想我妈妈的狗不能让它死在我手里呀，有一天晚上10点钟以后，趁着外面一片黑暗没人，我就戴着帽子戴着手套，把狗抱到外面，看它终于撒尿，我太难过了，想哭。撒完尿它还想撒野跑一跑，被我赶紧抱回家了。我先生看到，说：张芝华，你这样是在犯罪啊，要抓去的……

这些年我一直在演戏，我是真心喜欢这份职业。虽然演的主要是配角，也喜欢演。有的时候跟大牌明星合作，对方不配合我们演对手戏，让我们对着空气说话，我会觉得不尊重人，跟导演提出辞职，赔钱也不愿意演。导演一开始不听话，后来看到我在剧本上做的密密麻麻的笔记，又叫人把我找回来。我自问对待演戏是很真诚的。



《爱情神话》里的上海姆妈是气定神闲的

最近演《心居》里的苏望娣，这个角色跟我之前演《爱情神话》里徐峥的妈妈不同，她没钱，没底气，不是那么体面，给人感觉是非常小气小市民的。很多人不喜欢她，说她俗气，不像上海人。我给苏望娣写了一份人物前传，想要为她正名——她是16岁就去了黑龙江保卫边疆，50岁退休回到上海，一无钱二无地，靠那点退休工资能怎么活？我自己对她的评价是一个“复合人”：她的做派既上海又不上海，她像是从24楼摔下来，被所有人看不起，谁都可以上前踩一脚的。但是她有她的骄傲：不是她去插队，家里人过不到现在这样好的生活；她虽然穷，还省吃俭用给儿子买了一套小房子。可是生活对她来说又很残酷：好不容易有婚房可以娶媳妇，对方却是殷实家庭，轻描淡写一句“住到我家来”让她非常委屈。哪怕只是一条800块钱的围巾，也超越了她认知的极限。

我逛菜市场的时候，买了一件45块钱的衣服，绿色底大花，觉得很符合苏望娣的审美，就穿到戏里去。因为我觉得她身上的色彩也不会是上海人的色彩，是应该有点俗气的。

还有一场戏，她穿着厚厚的毛领大衣去见亲家，其实那场戏是夏天拍的，拍了几个镜头我捂出一身汗，工作人员要

来帮我吸汗脱衣服，我说别，她就该出汗，毛领大衣再热也不能脱，因为这是她拿来撑场面的行头，脱掉以后里面的衣服不体面，可能会更丢脸。



《心居》苏望娣脱不下来的毛领大衣

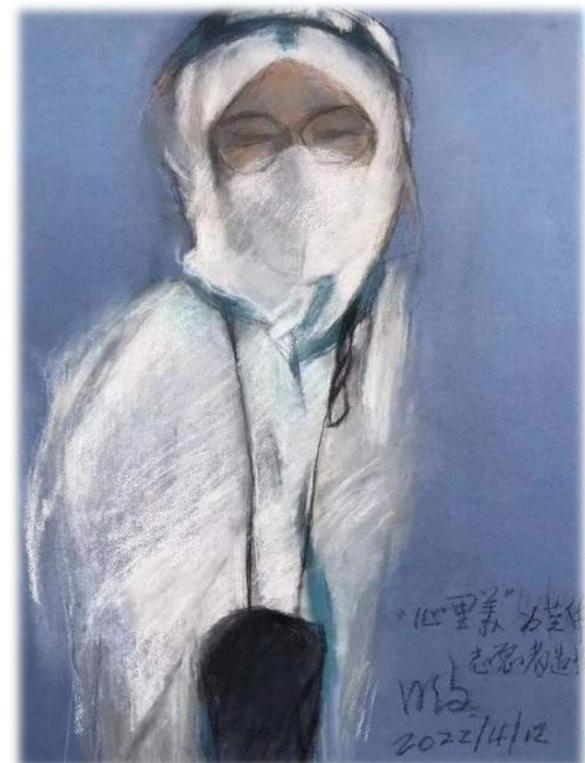
我们文艺工作者，平时就是琢磨自己的工作，不用把我们抬得高高。我先生是画画的，最近他还给我画了一张穿大白的画。遇到大灾大难，大家都一样，一切努力都是为了扛过去，活下来，希望大家都能健康，平安。



张芝华的先生在作画

现在我家还有4颗卷心菜，6根黄瓜，8只洋山芋，称得上是富裕户了。因为卷心菜比较好储藏，加上街道里发的也是卷心菜，这几天就在变着法吃卷心菜——酸辣菜、辣白菜、罗宋汤都吃过了。

(转载自新民周刊)



疫情中的上海

撰稿: Marco

疫情中的上海，是寂静的上海。白天也没有声音，就像夜晚一样。马路上的车辆，一下子全没了踪影，仿佛都去了汽修厂，仿佛还没有生产出来。小区的游乐场，一连几天，空空荡荡，往日奔跑嬉闹的孩子们，一下子全不见了，仿佛都去了幼儿园，仿佛都睡午觉去了。这种寂静清闲、空空荡荡，以前求之不得，现在却不请自来，免费出现在每个人面前。当然，你无权在马路上观看，无权在游乐场观看，只能在自家窗口，日复一日地观看：五天、十天、十五天、一个月，想看多久就看多久。天天寂静，天天空荡，宛如沙漠，却无法行走，宛如监狱，却听不到声音。

疫情中的上海，是语言失效的上海。一开始说是短期封闭，浦东从3月下旬某日开始，已经忘了是哪天，到4月1日解封；浦西从4月1日开始，到4月5日解封。然而语言失效了，发过的通知，被当作没有发过；说过的话，被当作没有说过。4月18日，没有解封的消息，5月不知道会不会有。一开始说是“鸳鸯火锅模式”，后来又谈全城静默，后来又谈封控区、防控区、防范区。语言不断失效，封控不断加强：先封小区，再封楼幢，直到最恐怖的封门。先是可以小区内散步，再是下楼、跑楼梯也不允许。只能在家里走来走去，像精神病患者一样漫无目的。身体变弱，精神变差，不知解封之后，有没有后遗症。长久呆在黑暗中，反而有点害怕光；长久不与人交流，连语言也快忘掉。

疫情中的上海，是无事可做的上海。只好看新闻，但新闻有两种，一种说俄罗斯军队到乌克兰执行“特殊军事行动”，他们原本是一家，但乌克兰政府迫害国内的俄罗斯族，不让他们讲自己的语言；那里还有纳粹分子，乌克兰人欢迎俄罗斯军队，来帮他们清除纳粹；又说北约东扩威胁了俄罗斯，美国暗中支持乌克兰，是战争的挑唆者和受益者；普京是英雄、硬汉、爱国者、中国人民的朋友。另一种说，俄罗斯悍然入侵乌克兰，侵犯邻国主权，轰炸基辅、马里乌波尔等城市，包括平民区、医院、幼儿园，数以千计平民死亡，几百万难民流离失所，逃往邻国；又说俄罗斯遭到全球100多个国家的制裁，被逐出人权理事会；普京是独裁者、疯子、战犯、世界和平的最大破坏者，很可能发动核战争，让地球回到冰河世纪。两个截然不同、南辕北辙的版本，却说着同一件事，很多人无法分辨，不知道哪种在撒谎。

疫情中的上海，是充满联想的上海。一些人想起了“文革”，将封城称之为“文革2.0”。穿着白色防护服的志愿者，自豪地称自己“大白”，这是一个褒义的称号。一些人却想起了文

革时的“红卫兵”，戴着红袖标，同样褒义，同样自豪，他们把“大白”称为“白卫兵”。另一些人想起了“三年自然灾害”，说过去一直不懂，为什么1960年人们会整村整村地饿死，为什么不逃？为什么会吃自己父母、兄妹、儿女的尸体？为什么不反抗？现在终于明白了，原来村长和村干部们，为了政治正确，保住权势，多分点粮食，硬生生拦住自己的村民，威胁、关押、压制他们，后来连村长、村干部们自己也没了粮，才会整村整村地饿死。想到这里，那些最擅长联想的人，也不敢想下去了：我们不至于坏到这种地步吧，毕竟是上海，毕竟是2022年。

疫情中的上海，是稳定压倒一切。防疫被视为政治任务，而不是作为医学任务。考虑问题的视角，不是科不科学，而是路线正不正确。又红又专，红必须放在前面。主张“与病毒共存”，被认为是走西方路线，是帝国主义亡我之心不死；主张“社会面清零”，被认为是走中国路线，公忠体国。两者泾渭分明，后者把持权柄，大量次生灾害，被稳定压倒一切的铁幕遮住。那些死于次生灾害的人，做梦也没想到，没得新冠，没得奥米克戎，却因为糖尿病、心血管病、脑血管病、肾病、老年性疾病、突发性疾病，被堵在医院门外，因来不及得到救治而死。这个数据当然不会公布，比较历年数据，才能知道大概：上海每年到医院看病的人有2.7亿人次，每天手术约7000台，现在每天有7000台手术该做而没做，增加的死亡人数有多少？一天天积累下去，又有多少？谁也不知道会不会轮到自己。这不是什么“暂停键”，不是什么“休止符”，世界上没有任何机器，能用暂停键或休止符，产生2000多万人缺菜少饭、缺肉少奶、足不出户、想抱怨只能抱怨自己、想吼叫也只能关门吼叫的效果，除了国家机器。

疫情中的上海，是软弱如泥的上海。浦东的一个“人才公寓”被征用，租户们群起反对，引来比租户更多的警察，把站在前排的反对者拖进警车，无论妇女还是老人，无论反对者还是拍照者，连举手表示只是围观的人，也概莫能外。一个身穿粉红色衣服的女孩，跪在地上大哭，不断地向警察哀告：“求求你们了！求求你们了！求求你们了！求求你们了！”结果很显然，没有任何用处。“求求你们了”这句话，从秦汉到隋唐，从宋元到明清，早已被证明没有任何用处。宋代的中国人被女真人、契丹人、蒙古人的军队打得肝脑涂地时，就已明白这一点，所以不说“求求你们了”，而是自嘲“你有你的狼牙棒，我有我的天灵盖”。当国家军警机器转动的时候，无论你有没有多么钢筋铁骨，多么冤屈不平，也会被抽



筋碾骨、消声灭形，洗去地上的血迹，就当什么也没发生过。

疫情中的上海，是老年人发脾气的上海。一位约六十岁的志愿者，面对执行领导命令的“大白”，强迫他们在居民的家门上贴封条，表示坚决反对：“你们的封条，是哪个单位的封条？封条上有没有盖章？盖了哪个单位的章？你们封居民的门，封条上有没有起封时间，有没有解封时间？有没有法律效力？你们依据的哪部法律，哪个法条？由哪个部门、什么时候作出的决定？有没有决定文件？拿出来看看。你们只顾唯上，领导让干什么，你们就干什么，难道不讲法律吗？难道你们的领导比法律还大吗？”另一位约七十岁的大爷怒称：“我们小区都不出门了，整天闷在监狱里！要讲科学，要讲道理嘛！这样搞有什么名堂嘛？是谁在搞？比文化大革命还文化大革命了，运动群众，什么目的？没有矛盾制造矛盾，没有障碍制造障碍，没有恐怖制造恐怖！七六年红太阳毛泽东死了都没这样，九七年邓爷爷人民的儿子死了都没这样！是不是接下去还要断水断电断粮？我申请去监狱！人都要疯掉了，要跳楼了！”只有老年人才敢发火，才敢怒发冲冠，才敢“申请去监狱”，年轻人都害怕砸掉饭碗，噤若寒蝉。

疫情中的上海，也是闪耀光辉的上海。一位疾控中心的基层女干部，接听一位满肚子怨气的青年的投诉来电，耐心讲解了近20分钟，不但毫不掩饰，坦承目前情况确实很乱，还明确说他们作为专业人士提了无数建议，上头就是一概不听，执意按照不科学的清零模式，导致了现在的种种乱象。她毫不掩饰，明确说“健康云”APP的数据就是不准，让那位青年举报该APP造假。她毫不掩饰，明确说去方舱医院，也得不到任何医治，没有这么多医疗资源，年纪大的、身体不好的，应该自己想办法，尽量不去。那位青年打来电话，本来是想狠狠地抱怨一通、甚至谩骂一通的，竟被这位女干部的真诚感动，承认自己正在录音，暗示她不要说太多，免得对自己不利。没想到这位“不做亏心事，不怕鬼敲门”的女干部，毫

不掩饰，坦然地说“你把录音放出去吧，让更多的人知道真相”，免得他们吃不该吃的亏。疫情中的上海，也是摇滚RAP的上海。一位戴着黑帽子的青年，在网络上演唱着他自创的说唱歌：“当自由和思想意志被权力禁锢，当绿色的通道封锁上成了禁路，当穿上了制服却只关心自己仕途，当生命的尊严都被他们视为粪土。当没病人的人被关在家里当作了病人，当真正有病的人踏不进医院的大门，当因为遵守命令变成了理由去伤人，当他们变成行尸走肉被抽干了魂儿。藐视着生命他们表情很淡了，他们一转眼就忘记自己也是白丁，他们叫嚣的自信，他们叫嚣的自信，反正没得新冠你他妈就不算生病。所谓‘人情’的社会干着绝情的事儿，面对绝对的人们眼里装满了刺儿，心眼太小了装不下宣誓过的字儿，手掌太脏了弥漫着血腥的味儿。血，可真他妈的难闻，空气中嗅到了腐烂的灵魂，自诩高等动物却比动物更残忍，比病毒更可怕的也许正是人吃人。”他把这首歌命名为《New Slave》，一边咬牙切齿地唱，一边眼中喷着怒火。

疫情中的上海，也是被不幸言中的上海。早在1994年，张楚在歌曲《冷暖自知》中作了预言，只要改动几个字，就是活生生的写照：“整个城市，空空荡荡，大路朝天，没有翅膀，眼里没谁，一片光亮，双腿夹着灵魂，无处可藏。烟消云散，和平景象，灰飞烟灭，全是思想，叫或不叫，都太荒唐，疼痛短促如死，道路漫长。天不怨老，地长出欲望，麦子还在对着太阳生长，天空的飞鸟总让我张望，它只感到冷暖，没有重量。”何勇的《垃圾场》更是不用改动任何字，宛如写生画：“我们生活的世界，就象一个垃圾场，人们就象虫子一样，在这里边你争我抢，吃的都是良心，拉的全是思想。你能看到，你不知道，我们生活的世界，就象一个垃圾场。只要你活着，你就不能停止幻想。有人减肥，有人饿死没粮。饿死没粮！饿死没粮！有没有希望？有没有希望？有没有希望！？”



五月讲堂: 明州华人庆祝亚裔传统月

每年的五月是美国亚裔传统月(AAPI Heritage Month)。今年5月7日, 第三届明州“五月讲堂”再次邀请了华人社区中在各方面做出了探索的嘉宾来分享他(她)们的故事与思考。

“五月讲堂”由一群在明州生活的华人志愿者在2020年发起, 旨在展示亚裔在明州方方面面的努力奋斗, 探讨亚裔社区的建设和发展, 以此庆祝每年一度的“亚裔传统月”。

2020年首届五月讲堂由王建平, 梁东林, 刘奋发(Sophie Liu), Amy Liu, 周辰轩发起组织。当时“明州华人医生协会”正在发起为COVID疫情捐款捐资活动, 五月讲堂就建立网站和脸书账号, 帮助他们宣传介绍, 并寻找各种渠道联系主流媒体进行报道。在参与了许多民间社区组织为疫情捐款捐物、以及食品捐赠的行动之后, 决定要成立一个宣讲平台, 把所有这些爱心行动展现给更多普通明州人知道。首届“五月讲堂”设立了四个主题: “抗疫英雄榜”、“文化传承”、“社区参与”和“青年与未来”, 邀请了来自明州不同社区和组织的十几位嘉宾。活动得到了很多好评, 有98人在线观看, 并且州长和议员也特地为我们的活动发表了主旨讲话。

2021年亚裔仇恨事件频繁发生成为了新的焦点话题。五月讲堂志愿者团队探讨如何促进与其他少数族裔及主流社会充分互动, 提高华人社区的整体力量, 而不总是被动地应对特定事件。同时三名新成员加入了团队: 伍国光、张雪娇、王德斌。活动增加了一个新主题: “创新和创造”, 用以展现我们华人社区的正面力量, 和对未来社会变革的思考与准备。在“社区参与”这个主题里我们主要探讨最近发生的一些和亚裔仇恨有关的热点话题。嘉宾阵容更强大, 有许多参与社区活动的优秀高中生, 还有在明州长大的西点军校的毕业生, 更有明州高科技大公司的顶尖科学家, 高级主管, 以及自己创业并成功上市的华人企业家, 还有苗族社区活动家, Asian Plaza的筹建者, 和把150年前修铁路劳工历史搬上舞台的华人音乐家, 当然我们的州长和国会议员也会应邀参加。此届活动共计200余人在线观看或线下收看YouTube实况录像。

2022年五月讲堂力量继续壮大。有多年明州社区活动及影响力的陆芸和蓝红毅先后加入志愿者团队, 参与活动筹备与组织; 共计20位来自全美各地的嘉宾, 在五个板块中就华人社区的焦点问题分享他(她)们的故事与思考。

今年“五月讲堂”将于5月7日星期六美中东部时间11:00-13:00 在Zoom线上举行。

[后浪 下一代 | Youth and Future]

Chelsea Zhang 在Netflix《破晓》(Day-Break)、HBO Max 泰坦(Titan)等剧中多次出演亚裔正面角色。早年曾是奥运会青少年花样滑冰的预选赛选手; 后来出于对表演的厚爱

转入好莱坞影视表演, 在拍戏的同时她还获得了南加州大学(USC)工商管理学位。

Margaret Xiao就读Mounsviev High School。在艺术, 经济和金融方面多次获得明州、全美以及国际各类竞赛冠军。她同时还是两家初创公司的创始人(www.mxiaoarts.com, www.biovevcups.com)。

Elena (Lanlan) Youngdale就读University of Louisiana, Lafayette 土木工程系(Civil Engineering)。在明州中美联谊会(CAAM)舞蹈学校有过多次精彩舞蹈表演。她将根据亲身经历分享养育儿童成长的心路历程。

[明州生活 | Minnesota Life]

明州州长, 国会议员等政府领导也将参加我们的论坛。他们将分享作为社区领袖如何团结引领社区和为社区服务。

明州众议会议员 Kelly Moller 2018 年当选明州立法会议员。现在是她的第二个任期。她因在性侵和性骚扰、心理健康、枪支暴力预防和教育方面所做的工作赢得了许多奖项。

明尼苏达州亚太地区委员会执行董事 Sia Her。Sia自2013年以来一直担任该职。她和她领导的委员会代表亚太裔美国人社区为州长和立法机构提供政策和立法建议。

Edina 市长 James Hovland 从事公共服务工作多年。他2004年首次当选Edina市长, 现在他是他的第五个任期。

[参与 | Engagement]

作为只占1.7%美国人口的华裔, 我们如何在美国生存与发展? 今年的五月讲堂, 我们邀请了几位在联合全美华裔以及其他族裔谋求共同发展方面做了不少探索的活跃分子, 分享他们的故事。

张小彦教授是UCA (United Chinese Americans) national board 成员, 他会用数据来分析我们华人的当前的定位、近几年发展的亮点、以及未来发展的策略。

王昶律师是明州政府 Council on Asian Pacific Minnesotans的成员, 他将分享在明州如何跟其他亚裔一起努力改善我们的境况。

SK Lo来自明州, 是全美 Asian American Unity Coalition的主席。她会分享作为个人和社区, 我们该如何去做去改变我们被歧视的现状, 以及为我们的后代创造一个更好的美国。

KaYing Yang是明州 Hmong 社区的杰出女性, 是现任总统Biden政府Advisory Commission on Asian Americans的成员, 她会分享作为亚裔女性, 如何在美国的政治体系中获得成功, 并且积极推动我们亚裔的利益。

最后, 还有我们社区的陈宗愚医生(Zongyu John Chen)分享他二十多年领导华人社区志愿医生协会通过义医的方式为社会做服务, 在社区中为华裔树立正面形象。

[传承 | Engagement]

文化传承板块目的在于庆祝美国华裔艺术家的成就, 不仅在中美文化艺术之间架起桥梁, 也为在不同时期、不同地方来到美国的不同世代的中国移民搭建桥梁。我们邀请的嘉宾不仅要谈论他们在中国文化和艺术方面的成就, 还要谈论他们为将其融入整个美国文化和艺术所做的工作。今年论坛邀请到了三位做出杰出贡献的嘉宾, 他们除了个人成就外, 还努力加深了观众对中国文化艺术的学习和理解: 这些不仅仅是博物馆的展示或在特定日子的节日活动, 而是我们日常生活中身份认同的一部分。

Greg Hugh: 《中国/洞察》主编: 在芝加哥唐人街的“种族平民窟”长大, 2001创办《中国/洞察》。Greg于1969年来到明尼苏达州, 担任大型邮购目录公司 Fingerhut 的营销总监。《中国/洞察》是唯一一家专注于中美

2022 The May Forum
五月讲堂
传承参与创新
Heritage, Engagement & Innovation

每年的五月是美国亚裔传统月(AAPI Heritage Month)。今年5月7日, 明州“五月讲堂”再次邀请了华人社区中在各方面做出了探索的嘉宾来分享他(她)们的故事与思考。

2022年5月7日 | 星期六 | 11:00 AM-1:00 PM | 美中东部时间

明州生活 | Life in Minnesota







参与 | Engagement







传承 | Heritage









创造·创新 | Creation and Innovation

后浪·下一代 | Youth & Future





ZOOM 扫码报名注册



本活动组织者: “五月讲堂”组委会—明州华人志愿者

商业和文化联系的美国英文报纸。它积极参与组织了“Passage to China”, 这是 Mall of America的年度活动, 通过与来自双子城社区的40多个组织的互动活动和面向所有年龄段的互动活动来宣传中国的历史、文化和习俗。自2002年以来, 它赞助并与明尼苏达森林狼队合作, 推广姚明参与的所有森林狼队和休斯敦火箭队的比赛, 促进森林狼队于2004年3月在Target Center赞助China Expo。曾经的“香蕉”变成了一个“重生的中国人, 我的黄色不再是伪装。这就是我。”

Kathleen Ryor: 是卡尔顿学院的“Tanaka国际理解和艺术史纪念教授”。她在纽约大学美术学院获得硕士和博士学位, 专攻中国艺术史。Ryor教授是《明学》杂志的前任编辑, 也是明学学会的董事会成员。她目前是中国艺术和艺术史领域的学术组织“中国艺术联盟”的主席。在Carleton, Ryor教授中国和日本艺术史、世界艺术史课程, 最近还开设了中国和日本园林课程。除了在卡尔顿教授本科生外, 她还与她所在领域的研究生一起工作。

还有京胡大师谢振刚先生、月琴大师胡梅女士的夫妻合作, 1998年谢振刚先生入选《当代戏剧家传略》音乐家成员, 做为顶级“程”派京剧演奏家, 谢先生曾经和北京京剧院、国家京剧院等多家 顶级京剧院合作演出, 谢振刚还参加了京剧电视剧《曹雪芹》、京胡录制和新剧《白蛇传》等新剧目的作曲和编曲。自1999年移居美国以来, 这对夫妇将中国音乐, 特别是把京剧带到了他们的社区。2000年至2020年居住在辛辛那提期间, 谢先生和胡女士曾在该地区的音乐厅、学校和大学演出。并为电视台音乐频道录制了京胡独奏曲。2022年2月, 谢先生和胡女士首次与明尼苏达管弦乐团合作, 在乐团首场贺岁音乐会上表演了《夜深沉》和《迎春》。

Sophie Liu-Othmer 是该板块的主持人。她是华人社区活动积极分子, 在信息技术和教育方面也有广泛的职业成就。她在周末教中文20多年。曾是North Hennepin Community College 的世界历史教师。目前, 她是 US Bank 的高级数据库管理员。在业余时间, Sophie是一位世界旅行者和自然保护主义者。她也是一名作家, 喜欢讲故事。她是2020年Twin Cities Moth Story Slam 冠军, 并曾在 Guthrie 剧院演出。

[创造·创新 | Creation and Innovation]

科技是美国经济的基石。美国在科技领域的领先地位使这个国家成为自二战以来全球经济和地缘政治的领导者。华裔美国科学家和发明家是美国科技发展的一份非常重要的力量。在这个科技迅猛发展的时代里, 他们不断地为美

国经济和社会做出自己的突出贡献。

在新冠疫情笼罩的过去的两年里, 美国 and 全世界人民一样通过许多数字科技来连接你我他。这里很多的数字科技公司是亚裔美国人创立、共同创立, 或者领导的 (Youtube, Airtable, DoorDash, Zoom, AMD, NVida etc.)。就像第一代华裔美国人给美国创立传统基础设施(铁路)一样, 新一代的亚裔美国人正在高科技领域在美国创新创造, 服务全世界。

今年五月访谈创造创新板块, 我们有幸邀请到三名杰出创业者。

姜铭涛博士祖籍山东, 先后从事心脏衰老, 缺血及心力衰竭及节食抗衰老研究二十年, 文章迄今被引用上千次。2010年弃医从农在美国花旗参之都威斯康星州马拉松郡, 创办“马拉松国际参业”至今。产品行销美国及中国。姜博士先后被央视, 世界日报等邀请做纪录片, 人物特写等节目。马拉松花旗参也在美国和中国获得过各种荣誉。除了公司日常运营, 姜博士二十多年来也十分热心社区公益和关系华裔利益的活动, 在很多非营利组织担任要职(美国华人联合会UCA首任理事等)。

杨德华博士是Ebatco的创始人和董事长。在他近27年的职业生涯里, 杨博士从事过教育研发, 国内和国际商业拓展, 销售和市场营销, 制造, 客户服务, 和组织发展等领域。在创立Ebatco之前, 杨博士在Hysitron纳米力学研究所先后任职经理, 总监和副总裁。他成功的把研究成果转化成设备和应用。他也对Hysitron的商务和组织发展做出了突出贡献。他在Hysitron研发的nanoTensile 5000和3D OmniProbe产品分别获得了2007年的Micro/Nano 25 Award和2005年的Nano 50 Award。杨博士现在拥有50多篇科研论文和6项美国专利。

吕陈峰博士毕业于威斯康辛大学的食品微生物学专业, 是Fybraworks Foods and Blue Canopy Biotech的联合创立者。吕博士对消费者提供可口的, 可持续的, 更友好的可替代蛋白质食物赋有激情。在他12年的研发生涯里, 他凭借高效率以及敏锐的战略眼光, 专注于研发创造食品和工业生物科技里的顶尖成果。吕博士发了10篇科研文章和5个美国专利。

一步一步, 我们一定可以更好地与美国社会融合, 创造一个更好的未来。华人社区建设任重道远! 欢迎更多朋友加入我们, 大家一起努力, 为自己更为下一代创建和和睦健康生活的美好家园。

欢迎聆听!

撰稿 王德斌

2022 May Forum
传承参与创新
Heritage, Engagement & Innovation

May 7th, 2022
Saturday
11:00AM-1:00 PM
US Central time
ZOOM cloud meeting Sign-up

Join our distinguished panellists for interactive discussions and celebrate Asian American & Pacific Islander (AAPI) heritage month of May.

Agenda

- 11:00-11:15 am Welcome speech from MN governor & US Senator
- 11:15-11:35 am Life in Minnesota session
- 11:35-12:00 am Engagement session
- 12:00-12:20 pm Heritage session
- 12:20-12:40 pm Creation and innovation session
- 12:40-1:00 pm Youth and future session








“非洲哭泣” 日志 (3)

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，及青少年事工。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3万美元的粮食、植物油和其他物品；同时还有青少年事工参与的项目，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>

2022年3月13号

第一天，我们四位医生在基地看了410名病人，我们的青少年团队，发挥了非常重要的作用，没有他们的付出，我们不可能看这么多的病人。

要把80万美元的药物分成小包装，按照药品门类存放，还要带到各个村庄去，绝非易事，孩子们发挥了他们的天才，我们开的药方，他们一分钟之内，就可以拿到，分发给病人。



Jason, Eric 和 Kenneth正在履行护士的职责，登记病人，量体温，测血压，记录心跳速率。



可爱的团队



Rachel, Jason, Mark 和 Kenneth 正在把药物分成小包装，分门别类，他们晚上也没有休息，为第二天的医疗服务做准备。



工作之余，精力旺盛的年轻人和技术学校的学生们来了一场友谊赛。



病人在药房窗户取药，410个病人都要拿处方药，在当地药剂师的指导下，孩子们辛苦了。



爱孩子，不是给他们提供世界上最好的学校和一流的衣食住行，不是把他们安置在父母的羽翼之下，不经风雨。对孩子最大的爱，就是培养他们有一颗爱别人的心，一颗愿意为改变别人的生命而奉献自己的心。一个孩子，如果从小就有正确的人生观和世界观，长大以后，干什么工作，都有一颗喜悦满足的心。

爱的定义千古流传：“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

爱是永不止息。”

(未完待续)

美国地产热退潮?

去年,美联储宽松政策下,抵押贷款利率下行,美国购房需求旺盛。此外,疫情导致的住房观念改变和千禧一代涌入住房市场,也推动了住房需求的增长,导致美国全国性的房价飙升。

彭博社记者Jonathan Levin在近日的专栏文章指出:房价高速增长是不可持续的,美国房地产市场热潮消退最先从博伊西开始。

此前,摩根士丹利在报告中分析了美国房地产市场史上5个“贷款利率在半年内攀升超100个基点”时期的房价和销售情况,结合本次贷款利率走高的背景,得出:现有住房销售或将达到峰值并趋于稳定或下降,房价增速也可能在未来12个月内大幅放缓。

退潮将从最火热的市场开始,在去年的地产热潮中,内陆城市爱达荷州首府博伊西成为美国最火热的房地产市场。

由于温和的气候和强大的教育系统,疫情期间,大量加州居民涌入该地区买房,博伊西楼市空前繁荣,房价大幅上涨。根据佛罗里达大西洋大学研究数据,博伊西大都会区的房价较长期趋势线高出76%以上。

而当势头出现逆转时,首先受到冲击的是估值最高的市场。博伊西的房价正在趋于稳定,美国在线房地产公司Zillow数据显示,上个月博伊西平均房价仅上涨0.4%,远低于去年6月份的4.1%,成为美国100个最大住宅市场中房价最先显现出下降趋势的市场。不仅是博伊西,疫情期间其他火热的城市也受到了影响,Jonathan Levin指出,经济放缓给一些西部城市带来了冲击,德克萨斯州首府奥斯汀、凤凰城、佛罗里达州坦帕等地房价也会受到影响。

令人难以置信的增长速度是不可持续的,需求放缓可能意味着价格最终会逆转。Zillow高级经济学家Jeff Tucker警告称,由于人口流动,房价涨幅最大的城市将在经济衰退中受到最严重的打击。

上周,30年期固定房贷平均利率十年来首次升至5%,引发了一场负担能力危机。美国银行经济学家Alex Lin最近在报告中指出,住房负担能力目前处于

2007年(房地产泡沫破裂前一年)以来的最低水平。

美国全国房地产经纪人协会(NAR)近期估计,由于利率上升,今年有多达900万购房者可能会放弃买房。

但也有声音指出增长放缓并不一定意味着价格将开始下跌。

摩根士丹利分析师在此前的报告中进行了分析,大摩选取了自1990年以来,抵押贷款利率在半年内上升超过100个基点的时期,分别是1994年4月/8月、1996年6月/7月、1999年8月/10月、2008年7月和2013年6月/9月。

目前,就房屋销售而言,抵押贷款利率攀升期间走高,随后达到峰值并趋于稳定或下降。首先看美国现房销售,除了2008年次贷危机(GFC)之外,在其他时间下,现房销售经季节调整后年率(SAAR)在抵押贷款利率攀升期间随之走高,并达到最高水平。尽管SAAR表现强劲,但NSA现有房屋销售在过去五个月里实际下降了2%。其次,新房销售也是如此,从NSA指数来看,剔除季节性调整,就会发现在当前环境下,新房销售正在下降。

再从房价来看,与房屋销售一样,房价在利率上升的六个月期间也会上涨。同时,该时期的年房价增值(HPA)往往在2-10%之间。不同的是,在2022年以来的几个月里,HPA已经接近20%。房价增长加上抵押贷款利率的大幅上升,导致购房者的每月房贷出现了前所未有的增长。从历史来看,由于利率水平较低,以收入计算还贷额度人们似乎还负担得起。这次不同的是,过去12个月里,人们的住房负担能力快速恶化。

因此,房地产活动和房屋销售将开始放缓,尤其是现有房屋销售的前景或更低,这一点在抵押贷款申请数据已经显现。在过去的八周里,申请数量较去年相比下降了11%。由此看来,房价增速或大幅放缓。

大摩总结指出,随着库存紧张形势缓解,房价在未来12个月内可能大幅放缓,房价增速预计从2021年19%降至5%。



明州渔猎协会公告

明州渔猎协会是明尼苏达州华人猎友自发组织的一个群体组织,先后举办了許多狩猎活动,丰富了明州华人的户外活动和业余生活,受到了华人群体的广泛欢迎。

官方网站: <https://www.dnr.state.mn.us/hunting/index.html>

明州渔猎协会是明州华人的一个不收费用的猎友群体,热烈欢迎广大华人朋友参加,一起学习狩猎法规,共同交流狩猎技术,丰富户外生活。

加入明州渔猎协会请扫描下方二维码:



为进一步方便广大明州华人猎友,学习明州狩猎法律法规,提高狩猎技术水平,我们组织翻译了明州狩猎手册中文版(整版),有效期至2022年6月30号。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

Machine Translated by Google

Effective July 2021 through June 30, 2022 Updated 9.10.21

明州狩猎手册 MINNESOTA HUNTING & TRAPPING REGULATIONS

明州漁獵協會

SHARE THE PASSION #huntmn

DEPARTMENT OF NATURAL RESOURCES

mndnr.gov/hunting

Phalen Park Auto Repair

陳寬車行 — 老字號, 信譽高

擁有修車專業證書, 美國ASE技術認證。經驗豐富, 收費合理。

汽车保养, 诊断维修。免费估价, 诚信可靠。

地址: 1383 Arcade Street St. Paul, MN 55106

电话: (651) 771-1590

联系人: 陈宽 / Michael

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC

雙城大理石折扣店

保證全明州最低價

主要经营厨房, 卫生间, 酒吧的大理石和人造石台面, 赠送不锈钢水槽

地址: 11521 EAGLE ST NW #10 COON RAPIDS MN 55448

TEL: 763-862-0888 BENNY: 917-353-6939



(接上期)

巩昌镇: 从现代临床意义上讲, 我们追求的是针灸治病的效果。经典中医中的针灸追求什么样的效果呢, 或者目标是什么呢?

潘晓川: 很简单, 我们要追求气至。什么叫做气至呢? 《灵枢》还有定义, 《灵枢》这样说, “所谓气至而有效者, 泻则益虚, 虚者脉大如其故而坚也。坚如其故者, 适虽言故, 病未去也”。《灵枢》接着又说, “补则益实, 实者脉大如其故而益坚也。夫如其故而坚者, 适虽言快病未去也”。为什么要追求气至呢? 因为“刺之要, 气至而有效, 效之信, 若风之吹云”也就是说, 如果气至的话, 那效果就像风吹云一样迅速到来。那么什么是气至呢? 《灵枢》讲的气至就是脉象的变化, 补了脉就要实, 泻了脉就要虚, 这才是气至的真实含义, 而不是现在所说的酸、麻、胀、痛的感觉。

巩昌镇: 在你的讲课中, 你认为《黄帝内经》和《伤寒论》不是两个独立的体系, 是完全联系在一起的。气是它们之间联系的纽带吗?

潘晓川: 有人说《黄帝内经》和《伤寒论》没有联系, 是两个独立的体系。这个问题, 要看观察问题的高度。在营卫的层次上说, 《灵枢》是营卫针法, 《伤寒论》是营卫药法, 两者的目的一样, 都是在调营卫, 一个用针, 一个用药而已; 在运气学层次上看, 《黄帝内经》讲三阴三阳, 《伤寒论》体系也是三阴三阳, 内核一样; 如果从技术层次上看, 方证对应和针灸没什么联系, 但如果在脉的层次上, 平脉施治又和针灸有了共同点。所以说, 没有对错, 只有认识水平的高低。我们经常听到医生说, 别讲大道理, 告诉我怎么做! 问题是, 理论不清, 技术不精。

巩昌镇: 《灵枢》是我们的针经。你倡导《灵枢》针法, 针灵。《灵枢》针法有什么特点呢?

潘晓川: 目前针灸界有几个误区, 针小了不放心, 针少了不放心, 针不痛不放心。《灵枢》针法, 用针少, 不追求酸麻胀痛的针感, 只重脉是否平和, 脉平即为气至, 气至则症状消失, 如风之吹云。那“酸麻胀痛, 气至病所”是怎么回事呢? 据说是日本人提出来的, 啥年代成了针灸界共识, 就不得而知了。

中医气论

巩昌镇: 中国的古典医学和中国传统哲学都使用了气这一基础、核心、原创概念。医学之“气”来源于哲学之“气”吗?

潘晓川: 经典中医的哲学基础是“气一元论”, 简称气论; “气一元论”的哲学思想认为, 其一, 气是物质; 其二, 气是天地万物的本原; 其三, 由气的运动变化而形成一切事物和现象的发生、发展和变化。气是构成天地万物的本原, 气的运动是物质世界存在的基本形式。《论衡·谈天》说: “元气



未分, 混沌为一”; 又“万物之生, 皆禀元气”。说明宇宙开始是一个混沌状态的气, 作为产生和构成宇宙万物的元始物质, 由无形之气变化而生成有形之物。同时代的《难经》也相应地第一次使用“原气”的概念, 是对《黄帝内经》的重大发展。黄元御的《四圣心源》开篇就讲, “阴阳未判, 一气混茫”, 也是以“气一元论”为出发点。

巩昌镇: 很多学者认为其一分为二。你强调调气的一元三分, 并且认为气的一元三分在太极图上完全体现出来。你是如何解释的呢?

潘晓川: “气一元论”为三分法, 这是中国哲学的根, 自古以来中国式的文明基本上是根据“三分法”发展而来, 这有别于唯物辩证法“二分法”的思维模式。“三分法”是来源于太极理论的易经思维模式。阴阳如同正反, 能够分辨得出, 但是分不开, 统筹起来看成第三面, 这就是“中”, 在太极图上表现为阴阳鱼之间的S曲线。“中”派生一切, 万物归中, 这就是中庸之道, 就是天人合一。经典中医“天人地”的划分方法, 就是一元三分的具体应用。现代中医的哲学基础是唯物辩证法的中医版, 以政治哲学代替了古代哲学, 其结果是中医已经事实上分化成了两个学科, 即经典中医和现代中医。

巩昌镇: 有些学者终生于对于经典中医和中国哲学的原创概念气的研究。在你看来, 物质世界的气和人体生命的气是如何联系起来的呢?

潘晓川: 气是宇宙最原始的物质, 它弥漫、充满于宇宙空间, 并与宇宙同一。从微观到宏观的物质结构层次, 都是气的凝聚态、结合态。气充满了从微观到宇观的所有实体之间空隙, 并能在物体内部的层次结构中自由往来, 构成了实体的背景物质, 称之为“元气场”。因而物质就有了两种存在形式, 一个是场, 一个是实体; 一个是虚, 一个是实。“元气场”至大无外, 至细无内, 无处不在, 无时不有, 大到整个宇宙, 小到某一天体, 都是漂浮在气场的海洋中。任何

物体, 都有与其实体结构相对应的场, 各个物体的场之间, 也存在相互作用, 就是场的相互作用, 物体的场与元气场是相联系的。所谓“通下一气耳。”

气是场也是数, 所以经常听到“气场”或“气数”的说法。人体场和元气场之间, 人体小宇宙和大宇宙之间, 存在着对应关系。宇宙万物之间, 都统一于原初粒子, 都有其共同的规律, 这个共同的规律, 就是双螺旋规律, 古人总结为太极规律。看似杂乱无章, 互不相关的事物, 都有其内在的联系。“天人之蕴, 一气而已”。

东西方思想的汇合

巩昌镇: 上世纪八十年代《走向未来》丛书包含了一本《现代物理学与东方神秘主义》, 这本书把二十世纪的物理学和中国道家学说联系了起来。这为经典中医带来了什么?

潘晓川: 爱因斯坦认为, 场也是物质存在的方式之一, 如果要改变物质的实体, 可以通过改变实体物质的场而达到目的, 这不就是针灸调气的实质么? 爱因斯坦的质能方程式说: 物质就是能量。物理学家已证明, 这个世界上所有的物体都是由不同振动频率的旋转粒子组成的, 粒子的振动使物质世界表现成目前的样子。而从现代量子物理学角度, 宇宙万物均以无形波态(或称能量场)或有形固态(或称离子态)存在, 但本质上是以不同频率、不同波长、不同场强的能量场而存在, 其中某部分能量场在一定外缘条件下以“有形固态”显现, 而这些有形物质无论其处于固态、液态还是气态, 均由旋转粒子组成, 这些粒子有著不同的振动频率, 粒子的振动使宇宙万物表现成目前样子, 我们人身也是由物质组成。无形波态的能量场, 与中医的“气”具有一致性。

爱因斯坦在相对论中提出空间与时间是不可分割的一个整体, 称“空间—时间连续体”, 为人类带来的全新的时空观。现在, 玻姆在这个理论基础上又进了一步, 他说宇宙万物皆为连续体, 外表看起来每一件东西都是分离的, 然而每一件东西都是另一件东西的延伸。

传统科学总是将某一系统的整体性看作是零件组成后相互运作的结果, 而事实却

是, 零件的行为由整体组织所操纵。这就是“人之体既天之体, 天之气既人之气”的量子物理学解释。

再论气

巩昌镇: 古典中医最核心概念是“气”。虽然传统中医人人口不离气, 但是有多种理解, 并且还争议不休。我们就这样一直争论下去吗?

潘晓川: 确实有相当一部分被称为“专家”的中医心中是不相信“气”的。定义“气”这个问题还真没那么简单, 我来试一下, 简单说明我所理解的“气”是什么概念:

1. “气”是能量, 是整个宇宙运转的动力;
2. “气”是场, 气是按照一定规律运动这的, 这个一定的规律, 就是宇宙母系统的规律, 就是双螺旋规律, 古人总结为太极规律, 所以有“气场”之谓;
3. “气”有信息, “数”就是气的信息部分, 古人数的概念是含“气”的, 无“气”的纯数是死数, 所以有“气数”之谓;
4. “气”是可以透过“象”而被观察到的, 通过物像可以探查天地之气, 通过探查天地之气可以探查人体之气, 所以有“气象”之谓。中医界最大的问题是绝大多数从业人员从心底里不信“气”, 总想逼问“气”是什么。一般说法, 气是能量, 是场, 是信息, 但落在人体上, 终有不实之感。换一个问法, 有气的机体与无气的机体有什么区别? 非常简单, 有气的是活的, 无气的是死的。“气”就是生命。从这个意义上区别中医与西医, 可以说中医是关于生命本身的医学; 西医是关于物质机体的医学。所以, 不讲气的中医就不是真中医。内经说, “针刺之类, 在于调气。”中医的精神实质是“气”, 就是气化医学, 如果不讲气, 那要中医做什么?

《黄帝内经》重视形, 那“左肝右肺”如何理解?

(未完待续)



黄帝内经之素问篇

玉机真藏论(下)三部九候论

【玉机真藏论(下)】

大骨软弱,大肉瘦削,胸中气满,呼吸困难,呼吸困难,呼吸时身体振动,为期六个月就要死亡。见了真脏脉,就可以预知死日。胸中疼痛,牵引肩项,全身发热,脱肉破腠,真脏脉现,大骨软弱,大肉瘦削,胸中气满,呼吸困难,十个月之内就要死亡。大骨软弱,大肉瘦削,两肩下垂,骨髓内消,动作衰颓,真脏脉未出现,为期一年死亡,若见到真脏脉,就可以预知死日。大骨软弱,大肉瘦削,胸中气满,腹中痛,心中气郁不舒,肩项身上俱热,破腠脱肉,目眶下陷,真脏脉出现,精脱目不见人,立即死亡;如尚能见人,是精未全脱,到了它所不声胜之时,便死亡了。如果正气暴虚,外邪陡然中人,仓卒获病,五脏气机闭塞,周身脉道不通,气不往来,譬如从高堕下,或落水淹溺一样,猝然的病变,就无法预测死期了。其脉息绝而不至,或跳动异常疾数,一呼脉来五、六至,虽然形肉不脱,真脏不见,仍然要死亡的。

肝脏之真脏脉至,中外急劲,如象按在刀口上一样的锋利,或如按在琴弦上一样硬直,面部显青白颜色而不润泽,毫毛枯焦乃死。肺脏的真脏脉至,大而空虚,好象毛羽着人皮肤一般地轻虚,面部显白赤。颜色而不润泽,毫毛枯焦,就要死亡。肾脏的真脏脉至,搏手若索欲断,或如以指弹石一样坚实,面部显黑黄颜色而不润泽,毫毛枯焦,就要死亡。脾脏的真脏脉至,软弱无力,快慢不匀,面部显黄青颜色而不润泽,毫毛枯焦,就要死亡。凡是见到五脏真脏脉,皆为不治的死候。

黄帝道:见到真脏脉象,就要死亡,是什麽道理?岐伯五脏的营养,都赖于胃腑水谷之精微,因此胃是五脏的根本。故五脏之脏脉气,不能自行到达于手太阴寸口,必须赖借胃气的敷布,才能达于手太阴。所以五脏之气能够在其所主之时,出现于手太阴寸口,就是有了胃气。如果邪气胜,必定使精气衰。所以病气严重时,胃气就不能与五脏之气一起到达手太阴,而为某一脏真脏脉象单独出现,真脏独见,是邪气胜而脏气伤,所以说是要死亡的。黄帝道:讲得对!

黄帝道:大凡治病,必先诊察形体盛衰,气之强弱,色之润枯,脉之虚实,病之新久,然后及时治疗,不能错过时机。病人形七相称,是可治之症;面色光润鲜明,病亦易愈;脉搏与四时相适应,亦为可治;脉来弱而流利,是有胃气的现象,病亦易治,必须抓紧时间,进行治疗。形气不相称,此谓难治;面色枯槁,没有光泽,病亦难愈;脉实而坚,病必加重;脉与四时相逆,为不可治。必须审察这四种难治之证,清楚地告诉病家。

所谓脉与四时相逆,是春见到肺脉,夏见到肾脉,秋见到心脉,冬见到脾脉,其脉皆悬绝无根,或沉涩不起,这就叫做逆四时。如五脏脉气不能随着时令表现于外,在春夏的时令,反见沉涩的脉象,秋冬的时令,反见浮大的脉象,这也叫做逆四时。

热病脉宜洪大而反静;泄泻脉应小而反大;脱血脉应虚而反实;病在中而脉不实坚;病在外而脉反坚实。这些都是症脉相反,皆为难治。

黄帝道:我听说根据虚实的病情可以预决死生,希望告诉我其中道理!岐伯说:五实死,五虚亦死。黄帝道:请问什麽叫做五实、五虚?岐伯说:脉盛是心受邪盛,皮热是肺受邪盛,腹胀是脾受邪盛,二便不通是肾受邪盛,闷瞀是肝受邪盛,这叫做五实。脉细是心气不足,皮寒是肺气不足,气少是肝气不足,泄利前后是肾气不足,饮食不入是脾气不足,这叫做五虚。黄帝道:五实、五虚,有时亦有痊愈的,又是什麽道理?岐伯说:能够吃些粥浆,慢慢地胃气恢复,大便泄泻停止,则虚者也可以痊愈。如若原来身热无汗的,而现在得汗,原来二便不通的,而现在大小便通利了,则实者也可以痊愈。这就是五虚、五实能够痊愈的机转。

【三部九候论】

黄帝问道:我听先生讲了九针道理后,觉得丰富广

博,不可尽述。我想了解其中的主要道理,以嘱咐子孙,传于后世,铭心刻骨,永志不忘,并严守誓言,不敢妄泄。如何使这些道理符合于天体运行的规律,有始有终,上应于日月星辰周历天度之标志,下符合四时五行陰陽盛衰的变化,人是怎样适应这些自然规律的呢?希望你讲解这方面的道理。岐伯回答说:问得多好啊!这是天地间至为深奥的道理。



黄帝道:我愿闻天地的至数,与人的形体气血相通,以决断死生,是怎样一回事?岐伯说:天地的至数,开始于一,终止于九。一奇数为阳,代表天,二偶数为阴代表地,人生天地之间,故以三代表人;天地人合而为三,三三为九,以应九野之数。所以人有三部,每部各有三候,可以用它来决断死生,处理百病,从而调治虚实,祛除病邪。

黄帝道:什麽叫做三部呢?岐伯说:有下部,有中部,有上部。每部各有三候,所谓三候,是以天、地、人来代表的。必须有老师的当面指导,方能懂得部候准确之处。上部天,即两额太阳脉处动脉;上部地,即两颊大迎穴处动脉;上部人,即耳前耳门穴处动脉;中部天,即两手太阴气口、经渠穴处动脉;中部地,即两手阴经合谷穴处动脉;中部人,即两手少阴经神门穴处动脉;下部天,即足厥阴经五里穴或太冲穴处动脉;下部地,即足少阴经太溪穴处动脉;下部人,即足太阴经箕门穴处动脉。故而下部之可以候肝脏之病变,下部之地可以候肾脏之病变,下部之人可以候脾胃之病变。

黄帝道:中部之候怎样?岐伯说:中部亦有天、地、人三候。中部之天可以候肺脏之病变,肿不之地可以候胸中之病变。中部之人可以候心脏之病变。黄帝道:上部之候又怎样?岐伯说:上布也有天、地、人三候。上部之天可以候头角之病变,上部之地可以候口齿之病变,上部之人可以候耳目之病变。三部之中,各有天、各有地、各

有人。三侯为天,三侯为地,三侯为人,三三相乘,合为九候。脉之九候,以应地之九野,以应人之九脏。所以人有肝、肺、心、脾、肾五神脏和膀胱、胃、大肠、小肠四形脏,合为九脏。若五脏以败,必见神色枯槁,枯槁者是病情危重,乃至死亡征象。

黄帝道:诊察的方法怎样?岐伯说:必先度量病人的身形肥瘦,了解它的正气虚实,实证用泻法,虚症用补法。但必先去除血脉中的凝滞,而后调补气血的不足,不论治疗什麽病都是以达到气血平调为准则。

黄帝道:怎样决断死生?岐伯说:形体盛,脉反细,气短,呼吸困难,危险;如形体瘦弱,脉反大,胸中喘满而多气的是死亡之症。一般而论;形体与脉一致的主生;若脉来三五不调者主病,三部九候之脉与疾病完全不相适应的,主死;上下左右之脉,相应鼓指如春杵捣谷,参差不齐,病必严重;若见上下之脉相差甚大,而又息数错乱不可计数的,是死亡征候;中部之脉虽然独自调匀,而与其他众脏不相协调的,也是死候;目内陷的为正气衰竭现象,也是死候。

黄帝道:怎样知道病的部位呢?岐伯说:从诊察九候脉的异常变化,就能知病变部位。九候之中,有一部独小,或独大,或独疾,或独迟,或独热,或独寒,或独陷下(沉伏),均是有病的现象。

以左手加于病人的左足上,距离内踝五寸处按着,以右手指在病人足内踝上弹之,医者之左手即有振动的感觉,如其振动的范围超过五寸以上,蠕蠕而动,为正常现象;如其振动急剧而大,应手快速而浑乱不清的,为病态;若振动微弱,应手迟缓,应为病态;如若振动不能上及五寸,用较大的力量弹之,仍没有反应,是为死候。

身体极度消瘦,体弱不能行动,是死亡之征。中部之脉或快或慢,无规律,为气脉败乱之兆,亦为死征。如脉代而钩,为病在络脉。九候之脉,应相互适应,上下如一,不应该有参差。如九候之中有一候不一致,则病必危险。所谓不一致,就是九候之间,脉动的不相适应。诊察病邪所在之脏腑,以知死生的时间。临症诊察,必先知道正常之脉,然后才能知道有病之脉;若见到真脏脉象,胜己的时间,变要死亡。足太阳经脉气绝,则两足不能屈伸,死亡之时,必目睛上视。

黄帝道:冬为阴,夏为阳,脉象与之相应如何?岐伯说:九候的脉象,都是沉细悬绝的,为阴,冬令死于阴气极盛之夜半;如脉盛大躁动喘而疾数的,为阳,主夏令,所以死于阳气旺盛之日中;寒热交作的病,死于阴陽交会的平旦之时;热中及热病,死于日中阳极之时;病风死于傍晚陽衰之时;病水死于夜半阴极之时。其脉象忽疏忽急,忽迟忽急,乃脾气内绝,死于辰#丑未之时,,也就是平旦、日中、日夕、夜半、日乘四季的时候;若形坏肉脱,虽九候协调,犹是死亡的征象;假使七诊之脉虽然出现,而九候都顺于四时的,就不一定是死候。所说不死的病,指心感风病,或月经之病,虽见类似七诊之病脉,而实不相同,所以说不是死候。若七诊出现,其脉候有败坏现象的,这是死征,死的时候,必发呃逆等证候。所以治病之时,必须详细询问他的起病情形和现在症状,然后按各部分,切其脉搏,以观察其经络的浮沉,以及上下逆顺。如其脉来流利的,不病;脉来迟缓的,是病;脉不往来的,是死候;久病肉脱,皮肤干枯着于筋骨的,亦是死候。

黄帝道:那些可治的病,应怎样治疗呢?岐伯说:病在经的,刺其经;病在孙络的,刺其孙络使它出血;血病而有身痛症状的,则治其经与络。若病邪留在大络,则用右病刺左、左病刺右的缪刺法治之。若邪气久留不移,当于四肢八溪之间、骨节交会之处刺之。上实下虚,当切按气脉,而探索气脉络郁结的所在,刺出其血,以通其气。如目上视的,是太阳经气不足。目上视而又定直不动的,是太阳经气已绝。这是判断死生的要诀,不可不认真研究。

(未完待续)

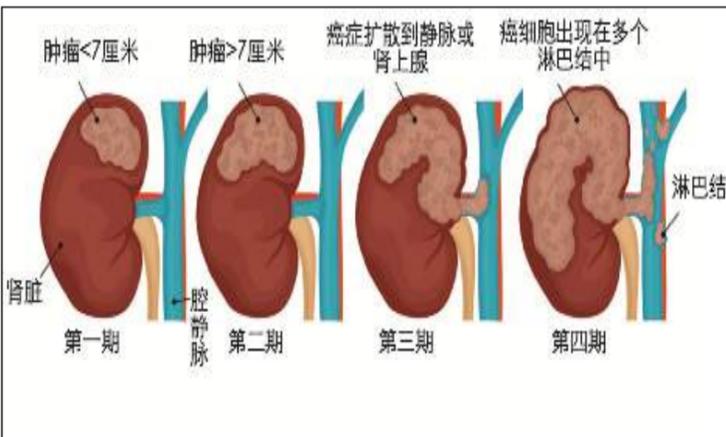
肾癌与中医药干预

作者 袁作彪

一、医学简介

肾细胞癌是起源于肾实质，泌尿小管上皮系统的恶性肿瘤，又称肾腺癌，简称为肾癌，占肾脏恶性肿瘤的80%~90%。包括起源于泌尿小管不同部位的各种肾细胞癌亚型，但不包括来源于肾间质以及肾盂上皮系统的各种肿瘤。

肾肿瘤在大陆泌尿外科肿瘤中占第二位，仅次于膀胱肿瘤，大约占成人恶性肿瘤的2%~3%，但在小儿恶性肿瘤中达20%，是儿科常见的恶性肿瘤之一。世界卫生组织1997年根据肿瘤细胞起源以及基因改变等特点制定了肾实质上皮性肿瘤分类标准，此分类将肾癌分为透明细胞癌(60%~85%)、乳头状肾细胞癌或称为嗜色细胞癌(7%~14%)、嫌色细胞癌(4%~10%)、集合管癌(1%~2%)和未分类肾细胞癌。根据形态学的改变乳头状肾细胞癌



分为I型和II型。2004年世界卫生组织对1997年的肾细胞癌病理组织学分类进行了修改，保留了原有肾透明细胞癌、乳头状肾细胞癌(I型和II型)、肾嫌色细胞癌及未分类肾细胞癌4个分型，将集合管癌进一步分为Bellini集合管癌和髓样癌，此外增加了多房囊性肾细胞癌、Xp11易位性肾癌、神经母细胞瘤伴发的癌、粘液性管状及梭形细胞癌分型。

肾肿瘤的发病率各国或各地区不同，发达国家发病率高于发展中国家。据中国肿瘤防治研究办公室和卫生部卫生统计信息中心统计1988~1997年肿瘤发病及死亡资料显示：①肾癌的发病率和死亡率均有上升趋势；②男女比例约为2:1；③城市地区高于农村地区，二者最高相差43倍。发病年龄可见于各年龄段，高发年龄50~70岁。早期肾癌患者术后5年肿瘤特异性生存率为93.8%，而三期患者(pT3a)为79.4%。即使在确诊时是局限性肾癌并行手术除，在第1个5年内仍有10%~20%左右的患者因肿瘤复发死亡。

二、中医优势

治疗肾癌，首先要考虑是否可以切除肿瘤，如果可以切除的话，首选用手术切除。即使癌症已经是第四期，如若还能手术清除90%或以上，也可以考虑手术切除。对于肾癌，传统的化疗一般成效不大。免疫治疗可以使得部分病人的病情得到持久的部分缓解，甚至完全的缓解，但这种疗法只对10%-15%的病人有效。虽然分子靶向药物在肾癌的临床应用中取得较好疗效，但不良反应亦很明显。中医药可治疗或缓解靶向药物和生物免疫治疗的毒副作用，可以提高中晚期肾癌患者的生活质量、延长其生存期。

三、中医病机

古代中医文献中虽无肾癌的记载，却记录了肾癌相关症状的辨证论治内容，如《素问》中记载：“少阴……涩则病积，溲血。”《医学入门》记载：“溺血纯血全不痛，暴热实热利之宜，虚损房劳兼日久，滋阴补肾更无疑”。

现代中医师根据自己临证经验对肾癌的病机有各自的认识。例如，孙桂芝认为，肾虚是其病机的关键，肾癌是以正虚为本，湿、毒、瘀等邪实为标。刘沈林认为肾癌的发病以正气亏虚、脾肾亏虚为本，湿热瘀毒互结于肾为标。周维顺认为肾癌为湿、热毒、气血互结于肾而成，病机虚实夹杂，但以本虚为主，在疾病初始阶段，邪气亢盛明显，以湿热、气滞、血瘀为主，中晚期则以脾肾气血阴阳虚为主。由于中医以辨证论治为主，每个

人的认识会有所差异。但综合起来，现代多数中医师认为肾虚是肾癌发生的关键，肾癌以正虚为本，湿、热毒、瘀等邪实为标，病位在肾，与多脏器相关。

四、针灸

有关针灸用于肾癌的治疗还未见报道。但由于癌症是一种全身性疾病，我们前面介绍的针灸处方，在这里仍然适用。主要穴位是百会，曲池，合谷，足三里，三阴交，太冲，涌泉等。一定要用电针。

五、中医证型与方药规律分析

河南中医学院的老师，以“中医”“肾癌”“肾积”为检索词，对1979年1月-2013年3月中国知网数据库收录的中医诊治肾癌文献进行检索和收集(含中西医结合)，整理归类后得到证型21个，其中脾肾气虚证、湿热瘀毒证、气血两虚证、痰瘀互结证出现频次较多。证候实质性病机主要以血瘀、火热、水湿、毒邪、痰浊为主，虚性病机以气虚、阴虚和血虚为主；脏腑病位主要在肾、脾、肝、肺、胃。共得方剂79首，其中成方40首，自拟方39首。使用频次较多的是补益剂，包括补气、补血、补阴、补阳、气血双补、阴阳双补类，其次为祛湿剂，包括清热祛湿，利水渗湿类。

治疗肾癌所用成方方剂，以补益、祛湿剂为多，代表方八珍汤、八正散、桃红四物汤、六君子汤、四君子汤，方剂主要类型与统计出的肾癌证型相对应。药物统计显示补虚药、清热药、利水渗湿药为中医治疗肾癌的常见药物种类。

六、中医药临床进展

临床报道主要集中在肾癌术后并发症，与免疫治疗和靶向治疗的结合。

肾癌术后常表现为肾功能减退，尿素氮、血肌酐、



尿酸等毒素的升高，故治以益肾泄浊解毒为主。陈莹莹对比应用益肾泄浊汤治疗肾癌术后合并慢性肾脏病(CKD 2~3期)脾肾两虚、浊毒内蕴证患者治疗前后症状、肌酐、尿素氮、内生肌酐清除率、CEA和D-二聚体发现，治疗后临床症状明显缓解；治疗中与治疗结束后肌酐、尿素氮CEA及D-二聚体较治疗前均降低，内生肌酐清除率升高。

目前临床上仍以IFN-α和IL-2为主的生物抑制剂治疗肾癌，然而，其细胞毒性大，常见的不良反应有恶心、呕吐、关节痛等，若患者不能耐受不良反应，最终会不得以而暂停治疗。张辰岑等运用微调五号方(生地黄、白术、山茱萸、茯苓、山药、泽泻、姜半夏、桑寄生、茯神各10g，薏苡仁、半枝莲各15g，三七粉5g，炙甘草3g)加生物反应调节剂在缓解临床症状、减轻生物反应调节剂的不良反应、降低肿瘤标志物水平、提高细胞免疫功能、提高卡氏评分以及提高患者生存质量方面明显优于单纯使用生物反应调节剂。

随着靶向药物的继续深入研究和应用，晚期肾癌的治疗进入了靶向治疗的新时代。靶向药物主要的不良反

应有腹泻、皮疹、手足皮肤反应、周围神经病变等，严重的不良反应使患者不能耐受治疗，而导致靶向治疗药物减量或中断，降低疗效。赵宏波等认为肾癌靶向药物治疗后出现的皮疹，可予疏风透疹、凉血解毒、补气养血、透脓之法。轻度皮疹常用防风、薄荷、荆芥、升麻、葛根等药物疏风透疹；中度皮疹常予五味消毒饮化裁；重度皮疹常有皮疹破溃、流脓，在清热凉血、解毒基础上，加用鹿角胶、黄芪等补益药。而靶向药物所致的腹泻，多用健脾化湿、温补脾胃、固肠止泻的方剂；常用参苓白术散、六君子丸健脾化湿、补脾益气；四神丸、金匱肾气丸、麦味地黄丸补脾益肾，固肠止泻。

七、中医名医经验

广州中医药大学第一附属医院林丽珠教授研究中西医结合治疗肿瘤疾病三十余年，是著名中医肿瘤学家，全国中医肿瘤重点专科学术带头人。她认为肾癌的病机可总结为“虚”、“毒”、“痰”、“瘀”，其中痰、瘀、毒结聚于腰部而成癌肿。肾癌初起多以标实为主，症见腰部肿物、血尿、腰部疼痛，病程迁延日久常虚实夹杂或由实转虚，晚期症见下肢水肿、形体消瘦、面色㿔白、形寒气短或潮热盗汗，失眠多梦，心烦遗尿等。她根据多年临证经验，分析综合各家思想，建立了以清热利湿、化痰解毒、补益肝肾为主的辨证体系，并将“辨证与辨病，分清主症与兼症，标本缓急”三大原则结合到临床实际之中。除此之外，还可多运用抗癌中药解毒消癥，扶正抑瘤，如山慈菇、半枝莲、肿节风、龙葵、红豆杉等。早期扶助正气，清热利湿。中期祛瘀化痰，解毒散结。晚期肝肾同补，培元固本。

周维顺教授是浙江省中医院主任医师、博士生导师、浙江省名中医、中华中医药学会肿瘤委员会副主任委员、中国肿瘤诊治专家委员会副会长、浙江省中医肿瘤研究会副主任委员，有40余年的临床、教学实践。他根据辨证论治的原则，将肾癌分4型：(1)湿热蕴毒型：治以清热利湿解毒，方选二妙散加减；(2)气滞血瘀型：治以疏肝理气，化痰散结，方选逍遥散合失笑散加减；(3)脾肾虚衰型，治以温补脾肾，扶正祛邪，方选金匱肾气丸合四君子汤加减；(4)气血亏虚型：治以补益气血，扶正抗癌，方选八珍汤加减。再根据伴随症状予以加减相应的中药。同时配合一些中成药如西黄胶囊、华蟾素胶囊、鸦胆子油胶囊等协同，可使药效更持久，达到满意的疗效。

八、结语

近年来体检发现的早期肾癌日渐增多，采用根治性手术及介入、生物治疗，预后有所好转。分子靶向治疗和免疫制剂的研发成为近年肾癌治疗的热点，但抗血管生成类靶向治疗药物引起的心血管毒副作用引起大家的重视，可考虑联合中医药治疗以减轻毒副作用、延长带瘤生存时间、提高患者生存质量。

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，明尼苏达州执照中医针灸师。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，上海交通大学医学院附属瑞金医院，前者为少数的国家中医肿瘤临床中心。曾于明尼苏达大学医学院外科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

听力知识连载(17)

训练认知能力提升听力

周志益博士 (明州)

众所周知,随着年龄增长,听觉器官与身体里其他组织器官一起共同发生进行性老化,并出现听力减退的生理现象。而认知训练可以减轻此类问题。

英国剑桥大学和诺丁汉MRC听力研究所的听力学家们进行了一项调查。结果显示, **认知能力和中枢听觉处理是导致老年人语言理解障碍的重要因素。**

认知能力下降

研究对象包括一组青年人 and 一组老年人。两个年龄组按照听力灵敏程度相互匹配,测试包括:噪音环境下的语音识别,认知和远程传递。

研究人员发现,老年组成员即便没有听力障碍,在噪音环境下的语音识别测试中,也表现的十分吃力。因此,研究人员得出,人们在噪音环境下的语音识别能力会因衰老而下降,也可能与衰老引起的认知功能下降有关。

最新研究资料显示,人们的认知能力,例如,注意力、记忆力、情感和学习

能力都会随着衰老而下降。因此,基于研究结果,科学家们建议,老年听力损失患者除了使用助听器以外,还应该对其认知能力进行训练。

目前,科学家们正在对一组听力正常的人们进行从青年到老年的跟踪调查。他们希望可以在第一时间观察到因衰老而带来的那些变化。

听力损失与认知能力

研究显示,未经治疗的老年听力损失患者较听力正常的人相比,更容易遇到思维和记忆力方面的困难。而另一项研究表明,使用助听器的听力损失患者的认知水平与听力正常的人们并无差别

下期介绍<听力知识>连载(18)
[四大常见老人病可导致听力损失]
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

抗大脑衰老首选食物蓝莓

蓝莓是一种浆果。一般人都知道蓝莓的一个功效是能抗氧化。最近的科学研究表明,蓝莓对大脑也有很大的好处,能够改善记忆,提升情绪。

营养学家发现,蓝莓具有优异的补脑效果,喝蓝莓奶昔,可以提高专注力,长期食用蓝莓更能强化记忆力,因为它们含有丰富的微量营养素。《哈佛健康杂志》(Harvard Health Publishing) 2019年6月1日报道,一项刊登在《老年医学期刊》(The Journals of Gerontology) 的研究显示,每天摄入200克蓝莓(约一杯)可以改善血管功能并降低收缩压。

1. 含有丰富的类黄酮 Flavonoids

蓝莓富含类黄酮,这是一种具有多种健康益处的植物化合物。研究发现它可以降低患痴呆症的风险。蓝莓健脑功效体现在促进脑部血液循环方面,它所含的“类黄酮”不仅可以疏通血管,提高血流量,同时可以降低血压。

2. 含有丰富的抗氧化剂 Antioxidants

蓝莓富含花青素,这是一种抗氧化剂,使这些浆果具有独特颜色。花青素支持维持人体健康的压力耐受性和抗炎作用,特别是对大脑健康有益。蓝莓是目前所知抗氧化剂含量最高的水果,尤其是蓝莓富含的“花青素”、多酚与花色苷的护脑功能最好。除了预防失智之外,中老年人多吃蓝莓也能提高认知功能和改善记



忆力。

蓝莓中发现的抗氧化植物营养素——即植物营养素——还能抑制身体和大脑的炎症,保护细胞免受损害。

3. 含有丰富的纤维 Fiber

蓝莓没有粗糙的纤维,但它的纤维含量却能高出高丽菜许多。像抗氧化剂一样,纤维可以减少炎症并为肠道中‘好细菌’提供食物。蓝莓富含纤维,可以改善人们的微生物组健康,减少肠道和大脑的炎症。

4. 含有丰富的叶酸 Folate

叶酸是一种重要的维生素,它可以调节神经递质——人体大脑中控制情绪和认知的化学信使——正常运作。叶酸对于大脑健康至关重要,摄入叶酸不足的话,会增加患痴呆症的风险。叶酸缺乏可能是某些神经系统疾病的基础,改善叶酸状态对心理健康、大脑健康和认知年龄有益。一份研究发现,经常食用莓果的女性认知衰退的比例较低。



戴助听器 能改善认知能力吗?

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



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



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
 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

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

FIRST MORTGAGE LLC

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

美西贷款

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

法律咨询

黄唯律师楼

612-469-9888
216-566-9908

7900 International Dr. Suite 300
Bloomington, MN 55425

保险 理财

LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理

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

全统理财事务所

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

地址 1935 County Rd B2 West
Suite 225
Roseville MN 55113

西叶氏 考西叶氏 律师事务所

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 助税 专家 学金 务 金

Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

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

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

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

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



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

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

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

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

全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休計劃



大學儲蓄 & 規劃



護理及殘障保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩
651-494-2074



Sally 为云
952-200-9881

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

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