



拜登焦头烂额 民调64%不支持

据美国最新民调显示, 64%的美国人不希望现任总统拜登2024年继续出来选, 支持度再创新低。但拜登已经明确表示, 将会在2024年大选争取连任。

最新的民调由英国民调机构“YouGov”与Yahoo合作开展, 在6月10日至13日进行, 共有1,541名受访者。

据民调显示, 被问及“拜登是否应该参选2024年美国大选”, 仅有21%的受访者希望看到他参选, 但有64%的受访者表示不想再看到他。在共和党的选民中有84%不希望拜登争取连任, 而民主党选民仅有36%的人愿意看到他再度参选。

美国《新闻周刊》认为, 多数美国人可能希望拜登跟川普都不要再度参选美国总统, 想看到更多新面孔。

但川普在共和党内部的支持度比拜登在民主党内要高出许多, 有58%的共和党选民希望他2024年再度参选, 不希望的则有25%。

在密歇根大学调查中, 拜登支持率在6月跌至38.9的低点, 而密歇根大学消费者信心指数6月的初值也来到50.2, 创下新低。

根据选票百科(BallotPedia)网站的记录, 经过6月14日的又一波初选的初步结果后, 在2022年美国中期选举周期中, 由川普支持的候选人在共和党初选中的总成绩达到115比8, 胜出率93%。这一波初选中, 川普人选唯一失利的情况发生在南卡罗莱纳州第一国会选区。这显示川普在共和党内仍然拥有最重要的政治影响力。

2022年6月14日, 在美国内华达州里诺

(Reno)举行的初选之夜上, 前总统川普支持的共和党参议员候选人亚当·拉克萨尔特(Adam Laxalt)赢得了初选。他准备在11月将现任民主党参议员凯瑟琳·科尔特斯-马斯托(Catherine Cortez-Masto)拉下马, 从而令共和党重夺参议院控制权, 这场选举也因此备受瞩目。

6月14日晚上, 美国前总统川普支持的候选人在南卡罗来纳州和内华达州的关键初选中获得大胜。在南卡的另一场初选中, 川普的人选虽然失利, 但是胜出者仍然支持川普的政策。

德克萨斯州的一场特别选举也给共和党带来巨大胜利, 共和党人梅拉·弗洛雷斯(Mayra Flores)在德克萨斯州第34国会选区特别选举中获胜, 对共和党人的巨大提振, 因为共和党人此前40年来还从来没有赢得过这个选区。而民主党极左候选人在内华达州初选中再次受挫。极左候选人艾米·维莱拉(Amy Vilela)输给了现任众议员迪娜·提图斯(Dina Titus), 这令极左人士非常失望。

川普人选的总成绩达到115比8。

今年随着通货膨胀的急剧飙升, 美国2年内经济衰退可能性高达75%, 而陷入经济衰退时, 可能会在拜登(Joe Biden)竞选连任之际发生。媒体预估, 此举可能会让拜登步上卡特(Jimmy Carter)和老布希(George H.W. Bush)的后尘, 因经济衰退无法连任成功。

重要启示

上海批发零售部
Market Fresh

乔迁新地址

**1800 Highway 36 West.
Roseville, MN 55113**



营业时间:
9:00am—8:00pm 全年无休
9:00am—6:00pm 重要节假日
(除夕/元旦/春节/感恩节/圣诞节)

电话: 651-340-1547
网址: shanghaiwholesale.com
邮箱: shanghaisale@gmail.com

**亚洲特色, 火锅食材, 水果蔬菜,
新鲜肉类, 美味小吃, 干货调料,
应有尽有, 新老客户, 欢迎惠顾**





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

請觀看：點擊超過八萬次的視頻系列



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, 父母減輕稅負



稅務規劃及大學助學金規劃 Agenda 講座大綱

Tax Planning	<ol style="list-style-type: none"> 1 請了專業的會計師, 但还是交了很多的稅, 應該怎麼辦? 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) 3 股票/比特幣交易者 如何善用股票交易者 Trader Tax Status 稅法? 享受最高的交易者稅務優惠? 4 您有很多出租房, 有公司: 怕被告, 如何做好官司保護? 5 股市動蕩, 2022年最佳的投資策略是什麼?
College Financial Aid Planning	<ol style="list-style-type: none"> 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 Which college should your kid not apply? 哪些大學, 您的子女千萬不要去申請? 3 How to Reduce Asset for Financial Aid? 如何減少您的資產 \$\$, 以獲得最高大學助學金? 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 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

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>



新家园貸款



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

★想要买自住房吗?

我们有低首付贷款, 最低只要3%。

★想要买投资房? 除了要求债务/收入比的常规贷款, 我们还有特殊项目可以帮您实现地主梦。

★看中的房子需要修理?

203K, Home Path, Home Possible... 能够帮你解决问题。

★想要建新房吗? 我们的 construction Loans 可以解决你的问题。

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

毛茅 (Maggie Mao)

NMLS ID# 376900

Loan Officer

612.940.7275 Direct

<http://maggie.mao@supremelending.com>

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

首选贷款 有更多选择

Integrity Property Financial Services LLC

Xiangang (Frank) Zhang

248-686-8155

frank.zhang@firstchoicemortgageipfs.com



新增

不查收入自住房贷款

特别贷款项目:

- 1) 外国人身份贷款
- 2) 投资人不查收入贷款

民用住宅, 商业地产
买房贷款, 重新贷款

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

利率低 效率高 费用少
种类多 服务佳 时机好

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



明州新闻

圣保罗建筑工地倒塌：2名工人死亡

6月17日周五，圣保罗一处建筑工地的沟渠坍塌后，两名建筑工人被埋在土里推定死亡。当局仍留在现场并继续进行积极的救援和调查。

消防队在周五下午3点，对圣保罗高地公园 Highland Park 地区的 Mount Curve Boulevard 700街区做出了出警回应。一处建筑工地的沟渠发生坍塌，有两人被困在里面，急救人员正在努力清除沟渠中的泥土试图挽救工人的生命。

圣保罗助理消防队长马特辛普森告诉 FOX 9记者，已经过去了太多时间，救援人员现在正在努力工作。“由于需要花费大量时间来确保这个沟渠足够安全，以便救援人员可以进入，并且不会发生继续塌方。不幸的是，有两个人在这次事故中丧生。这是因为巨石的大小和沟渠中的土壤量，会造成严重的创伤和窒息。”辛普森说，看起来被埋在沟里的两人正在施工现场的排水管上工作。

辛普森说，当时现场的一个人最初试图进

入塌方沟渠，但后来意识到他不能完成这样的救援，所以他从坑里跳出来并拨打了911报警。据圣保罗消防部门称，尽管反应迅速，但应急官员仍无法营救两人。

城市文件显示，Mount Curve Boulevard 上的一栋公寓楼的建设正在进行中。

晚上 9:00 后不久，从塌方沟渠中发现了具尸体。消防官员表示，他们将在现场过夜，直到找到第二具尸体。据悉，到目前为止，两具尸体均从圣保罗沟渠坍塌现场找到。

美国疾病控制中心 (CDC) 表示，从2003年到2017年，有373人因沟渠坍塌而死亡，其中大部分是在建筑行业。根据疾病预防控制中心的说法，一平方米的泥土可以重达 3,000 多磅，这是一辆紧凑型汽车的重量。

疾病预防控制中心表示，沟渠坍塌很少能幸免于难，但可以预防。一种方法是使用“沟箱”。KSTP的一名工作人员说，事故现场似乎有一个。

明尼阿波利斯Owamni 赢得 2022 年最佳新餐厅奖

由Sean Sherman 和 Dana Thompson 领导的明尼阿波利斯餐厅Owamni，6月13日晚上在芝加哥举行的颁奖典礼上获得了2022 年最佳新餐厅类别的最高荣誉 (James Beard Awards)。

谢尔曼对获得最佳新餐厅奖说：“我们真的很高兴能把这个奖项带回明尼阿波利斯和明尼苏达。”

谢尔曼和汤普森曾因该餐厅的食谱和领导力而获得詹姆斯比尔德奖 James Beard Awards。

Sioux Chef 的 Owamni 于2021年7月在明尼阿波利斯市中心附近的磨坊遗址公园的新水厂馆大楼开业 new Water Works Pavilion building。菜单采用来自美洲原住民生产商的食材，并突出原住民美食。

KARE11的记者在Owamni首次开业几天后，曾经采访了 Sherman。谢尔曼说：“我们真的想引起人们的注意，因为我们认为应该在各地都有美洲原住民餐厅，真正代表我们今天所在的土地、历史和文化”。

“我们真的很想在全国范围内看到更多的原住民餐厅，这样人们就可以体验到我们在北美拥有的惊人的多样性，”谢尔曼说。

Sherman 和 Thompson 的非营利组织北美传统土著食品系统 (NTIFS) 宗旨是帮助其他美洲原住民企业家。

汤普森说：“这不仅仅是我们正在做的那种食物。我们希望他们告诉我们他们想要

什么，并且必须针对他们的部落。所以我们还有很多工作要做，这肯定会有帮助”。

谢尔曼说，“自去年七月开业以来，我们每晚的订单都被抢购一空。所以我们的生意一直处于饱和点。但显然会有更多的人打电话来预订。”

汤普森补充说，大多数周末晚上，他们的订单上都有1000多人。

在6月13日周一颁奖典礼上，谢尔曼在演讲接近尾声时表示，他希望看到对美洲原住民更多的支持。

Sherman 在今年的颁奖典礼上还被提名为中西部最佳厨师。

其他获奖的最佳厨师还有：来自明尼阿波利斯的中西部提名者包括 Petite León 的 Jorge Guzmán 和 Union Hmong Kitchen 的 Yia Vang。



法院命令明尼阿波利斯市至少雇用 731 名警察

据 FOX 9 报道：6月20日明尼苏达州最高法院已命令明尼阿波利斯市立即雇用更多警察或必须证明为什么不能。

法官们在周一下午的命令中写道，城市宪章赋予市长雅各布·弗雷“明确的法律责任”，以维持明尼阿波利斯警察局至少 731 名警察。他们将案件退回到亨内平县法院，并确定该市必须提供人员配备的工作日期。按照法院的惯例，只有首席大法官洛里·吉尔迪签署了该命令。

该命令是在 2020年由8名北区居民提起的诉讼之后发布的，因为在警察谋杀乔治·弗洛伊德 (George Floyd) 后，明尼阿

波利斯市警察队伍人员大幅下降。5月下旬，该市只有621名警官，比需求低110人。

原告律师詹姆斯迪基在一封电子邮件中说，“这对我们的客户和明尼阿波利斯的居民来说是一个巨大的胜利”，“至少有100名警察低于要求的数量，我们期待看到市长和市议会为改变这种情况所做的努力。”最高法院将市议会从该案中撤消，因为该市议会在2022年预算中只是为最低人数的警员提供了足够的资金。法官们还表示，下级法院法官无法通过同意令，不允许弗雷市长为警察部门配备人员。

在口头辩论中，明尼阿波利斯的律师承认该市需要更多警察，但辩称弗雷市长在招聘和培训方面拥有自由裁量权。弗雷市长承诺通过额外的招聘雇佣更多的警官。他此前曾表示，由于全国缺乏想成为警察的人，该市的工作充满挑战。

临时市检察官彼得金德在一份声明中说，“在过去的两年里，明尼阿波利斯警察局失去了近300名治安工作人员。这是前所未有的人员流失，不容易纠正”。

在亨内平县地方法院法官杰米安德森站在原告一边，并命令该市增加招聘人数后，此案被提交给州最高法院，但被州上诉法院推翻。

法律要求市议会根据官员与城市居民的比例为警察部队提供资金。根据2020年人口普查结果，该数字目前为731。记录显示，自2021年4月以来，明尼阿波利斯市没有足够的警察上班。根据城市记录，明尼阿波利斯市的警员宣誓就职人员在5月初降至 614人，远远低于2020年初的900多人。



明尼苏达州失业率创历史新低

媒体6月16日报道，明尼苏达州的失业率在5月份再创新低，达到 2%。

根据明尼苏达州就业和经济发展部的数据，5月份的失业率比4月份的历史低点下降了十分之二。

美国劳工统计局报告称，全国5月失业率为 3.6%。

明尼苏达州5月份增加了6,600个工作岗位，劳动力参与率增加了68.4%。

白宫称全国劳动参与率为62.3%。

州长办公室表示，明尼苏达州也有历史性的盈余，并且能够为持续的经济增长进行更多投资，将更多的钱放在明尼苏达州人手中。

明尼苏达州管理和预算部估计，该州 2022-2023财年的盈余为 92.5亿美元。



餐馆
转让



明州双城地区30年老字号中餐馆出售，生意稳定，信誉良好，交通便利，社区安全，租金便宜。因无暇打理两间生意，因此出售。

有意者请联络：刘先生 763-898-6056



公司诚聘

急聘长期全职仓库管理1人。

工作内容：基本仓库进出货物管理及叉车操作。

月工资\$4000起，

工作地点：Brooklyn Park。

有意者请联系 David Liu,

电话：630-815-8366。

诺贝尔和平奖章拍卖 获得1.035亿美元天价

诺贝尔和平奖得主穆拉托夫6月20日拍卖了他2021年获得的诺贝尔和平奖章，获得创纪录的1.035亿美元的售价，用于帮助因俄罗斯在乌克兰发动的战争而流离失所的儿童。

拍卖是在世界难民日这一天举行的。拍卖所得的资金赠与联合国儿童基金会的乌克兰流离失所儿童人道救援项目。

俄罗斯记者穆拉托夫跟菲律宾记者玛丽亚·雷萨因各自在自己的国家努力保存自由言论而共同获得2021年诺贝尔和平奖。

上一次，也就是2014年一枚诺贝尔奖奖章的拍卖价格记录是476万美元。

穆拉托夫在星期一的拍卖之后表示，他在拍卖之前感觉拍卖会获得“巨大的支持，但没想到会如此巨大。”

第二名美国公民在乌克兰战争中身亡

《华盛顿邮报》6月20日报道，又一名美国公民在乌克兰参加战斗时身亡，其家人已发布讣告，美国国务院也已确认此事。报道称，自此至少已有两名美国公民在乌克兰参战时死亡。

52岁的斯蒂芬·扎比斯基(Stephen D. Zabielski)是5月15日在乌克兰参加战斗时丧生的，身后留下了妻子和5个继子女。扎比斯基是一名美国陆军退伍军人，他是被地雷炸死的。但《华盛顿邮报》称，无法立即核实扎比斯基的军事履历。讣告写道，扎比斯基来自纽约，在搬到佛罗里达州之前大部分时间都在纽约生活，他从事建筑行业工作。

此前，美国海军陆战队退伍军人22岁的威利·约瑟夫·康塞尔(Willy Joseph Cancel)在乌克兰参加战斗时丧生。报道指出，乌克兰政府曾经积极招募具备军事经验的西方人士加入国际战队，并派出其中的许多人参加战斗。

另据英国《每日电讯报》15日独家报道称，消息人士透露，两名美国退伍军人亚历山大·德鲁克和安迪·黄在乌克兰与俄军作战时被俘，他们被认为是第一批成为俄罗斯战俘的美国人。今日俄罗斯电视台(RT)6月17日发布了这两名美国公民在一个拘留所接受RT独家采访，他们称自己是在被乌克兰指挥官抛弃后向俄军投降的，同时还警告其他退伍军人，在去乌克兰之前要“三思”。

头条速览

默克尔在德国联邦宪法法院被判侵权

6月15日，德国联邦宪法法院宣布了一项判决结果。该法院认为，2020年初，时任联邦总理的默克尔曾关于图林根州州长选举结果发表过一份声明，而这次讲话侵犯了德国选择党的权利，因为默克尔以官方身份“站在一方党派立场上”对选择党发表了负面言论，这“违反了双方机会均等的原则”。

背景资料显示，在2年零4个月之前，图林根州经历了一场堪称令所有人惊掉下巴的州议会选举。当时在该州，自民党本来只拥有5个席位，但该党候选人凯默里奇(Thomas Kemmerich)却在第三轮投票中出乎意料地同时获得了基民盟和德国选择党的支持，最终竟以1票优势胜出，当选州长！在选举第二天，当时正在出访南非的默克尔不得不紧急发表声明，不仅公开要求该州基民盟“至少不应参与本届州政府组建”，甚至呼吁推翻此次选举结果！

这一事件在德国政坛引发了巨大震荡。不仅凯默里奇本人在就任一天后被迫辞职，时任基民盟主席、被视作默克尔接班人的“小默克尔”克兰普-卡伦鲍尔也因没能提前阻止图林根州基民盟的决策而在稍后选择辞任党主席。此后措手不及的基民盟匆匆将北威州州长拉舍特推上党主席和联盟党总理候选人之位，最终在大选中败于社民党，很难说与此次事件没有关系。

德国选择党则表示，默克尔这番言论违反了政府成员的中立义务，并因此向联邦宪法法院提出了诉讼。法庭上的决定性问题，是默克尔当时究竟是以基民盟成员身份、还是在“行使政府职务”时发言。选择党为此特地提交了数张照片，旨在证明默克尔讲话时所处的场合——南非国家招待会的官方性质。默克尔曾在当时的演讲中称，“这对民主而言是糟糕的一天。”

胜诉之后，德国极右政党选择党主席克鲁帕拉(Tino Chrupalla)不无嘲讽地表示，“今天对民主而言是个好日子。”在他看来，如果默克尔还在任，在这一判决结果宣布后，默克尔甚至有辞职必要。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

黄石公园遭洪水袭击 园内景观已永久改变

美联社报道，6月13日遭洪水袭击后，黄石公园的景观已永久改变。黄石公园位于蒙大拿州红山镇(Red Lodge)。几千年来，冰与火的力量塑造了黄石国家公园。美国政府花了几十年的时间才修通道路、桥梁、栈道，让游客能够在他们的汽车里舒适地参观黄石公园。如今这一切已经永久改观。

短短几天时间内，暴雨和迅速融化的雪水共同形成了一场戏剧性的大洪水，永远改变了黄石公园的景观和公园周围的社区。历史性的洪水在黄石公园里肆虐，洪水冲毁了桥梁，涌入附近的房屋，将一条人气很高的捕鱼河道推离了原先的河床。史无前例的洪水迫使1万多名游客紧急撤离了这个美国最古老的国家公园，并损坏了附近社区的数百所房屋。

黄石公园的总监卡姆·肖利(Cam Shoilly)说：“公园可能会持续关闭一周之久，北部入口可能不会在今年夏天重新开放。我想说这是千年一遇的事件，不管这意味着什么，现在灾难似乎发生得越来越频繁了。”

6月13日黄石国家公园罕见关闭所有5个入口。黄石公园的北部道路可能在相当长的时间内仍然无法通行。



Yellowstone's North Entrance Road is not going to be open for months.

The damage is simply astonishing, with hundreds of feet of the road completely washed away in places, with bridges and even homes swept away in the area.

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

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



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

地址: 1885 University Ave W. Suite 269
St. Paul, MN 55104
電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851
E-mail: info@dengcpa.com

段峰建築設計事務所



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

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



父亲节的特别礼物

2022年父亲节是6月19日，对于明尼苏达州的乔纳森·诺德家庭来说，意义特别重大。他们正在庆祝和憧憬一位父亲送给年幼儿子的特别礼物、器官捐赠以及健康长寿的前景。

像许多父亲一样，乔纳森·诺德 (Jonathon Nold) 喜欢和儿子一起玩扔棒球。回忆到过去几年发生的一切，与热爱棒球的11岁儿子 Ty 一起扔球对 Jonathan 来说意义更大。

诺德说当时家人都不知道小Ty是什么状况，他常常感觉很累，缺乏力气。2019年秋天，他们带他去看医生，才知道这个孩子有严重的健康问题。他们做了一系列的检查，包括些血液检查等，令人震惊的是，随着进一步的测试显示，Ty的小身体里只有一个肾脏，这是他父母从来不知道的事情。

更糟糕的是，这一个肾脏也不能正常工作，功能不到 25%。

诺德回忆当时的震惊说，“所以在一个小时内，你的整个世界都被颠倒了，这太疯狂了。”

医疗团队告诉他们，器官移植是给这个孩子唯一的办法和机会。

他的父亲没有犹豫！”诺德回忆道，“就在那时我立即问，你为什么不要我的，让我们现在就做？你知道，医生让我平静下

来仔细考虑。不，我们很感激，但我们必须做这件事。”

在经历了数月的艰苦测试、节食和医生就诊，以应对因疫情大流行而导致小Ty的状况下降等，父亲最终被证明是完美的捐赠者。

今年5月4日是手术的日子，父亲乔纳森诺德送给11岁的儿子一份重要的礼物，一个救命的肾脏。

移植是在明尼苏达大学的 M Health Fairview Masonic 儿童医院进行的，目前表明手术非常成功。Ty 现在到处乱跑，和爸爸玩捉迷藏，和朋友和兄弟姐妹一起尽情玩各种游戏。

Nolds一家将在6月19日这个周末庆祝器官移植后的第一次父亲节。诺德说，“作为父亲，你想为你的儿子做这件事，确保他过上最好的生活，你想确保他的每一天都是特别的。你知道，你试着把每一天都当作父亲节，这非常重要。”他感谢自己的健康，感谢他们一家在整个医疗旅程中所获得的爱和支持，包括他们最喜欢的棒球队。

双子城棒球队最近为他们提供了终生难忘的一个机会，在比赛前，特别邀请他们一家上场，赠送小Ty 一件个性化2号球衣，由路易斯·阿拉雷斯提供，一位因康复而无法参加今年比赛的全



明星球员。

“这很特别，”乔纳森·诺德谈到父亲节时说。“作为父亲，你想为你的儿子做这件事，确保他过上最好的生活，你想确保他的每一天都是特别的。你要把每一天都当作父亲节，那非常重要。”

乔纳森的妻子Lizz Budahl 补充说，我们家学会了如何珍惜和感谢生活每天给予他们的东西，“每一天都是重要的一天，珍惜你活着的日子，我们必须赋予它额外的意义。感恩‘今天是美好的一天’。”



LTA

INSURANCE

明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

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

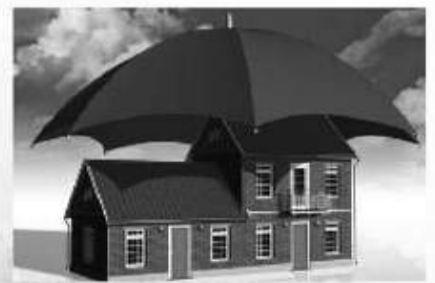
買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

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

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



明州开始为年幼的孩子接种 COVID-19 疫苗

在CDC上周最终批准该年龄组后,明州正在为6个月至5岁的儿童预约接种COVID-19疫苗。

家长可以立即开始在线预约。美国购物中心的疫苗诊所周三至周五下午1点开放到晚上8点,周六上午9点到下午4点。

新开设的年龄组需要预约。明尼苏达州卫生部(MDH)表示,除了政府网站之外,还将通过其他来源提供注射,但大多数注射将由大型卫生系统、当地诊所和药房管理,以确保对儿童的适当照顾。

预计疫苗将从下周开始分批运抵明尼苏达州。

在COVID-19大流行期间,全球已进行了超过120亿次疫苗注射。截至2022年3月,美国的疫苗计划挽救了多达220万人的生命,同时防止了1700万人住院并节省了近9000亿美元的医疗保健费用。

根据MDH的数据,尽管疫苗有效,但在明尼苏达州,只有42%的5至11岁儿童接种了至少一剂疫苗。在该年龄组中,只有13%的明尼苏达州儿童接受了最新的疫苗。

另据报道,6月18日CDC批准美国5岁以下儿童接种第一针疫苗。疾病预防控制中心的专家委员会于上周五开始辩论两剂Moderna和三剂辉瑞疫苗,并于6月18日周六下午一致投票通过。几个小时后,CDC主任Rochelle Walensky博士宣布了最后的批准决定。

政府一直在为下周初开始接种疫苗做准备,订购了数百万剂疫苗,分发给全国各地的医生、医院和社区卫生诊所。大约1800万儿童将有资格获得疫苗。

虽然幼儿通常不会像年龄较大的儿童和成人那样因COVID-19生病,但他们的住院率在omicron期间激增,FDA的顾问确定接种疫苗



的好处超过了风险。Moderna和Pfizer的研究表明,包括发烧和疲劳在内的副作用大多是轻微的。联邦数据显示,大约有440名5岁以下的儿童死于COVID-19。

美国食品和药物管理局一致推荐Moderna和辉瑞公司为6个月大的儿童注射疫苗后,已经给予了授权。

FDA还授权Moderna为学龄儿童和青少年接种疫苗。

辉瑞为5岁以下儿童接种的疫苗是成人剂量的十分之一。需要三针:前两针相隔三周,最后两针至少在两个月后。

Moderna是两次注射,每一次是成人剂量的四分之一,对6岁以下的孩子,间隔大约四个星期。

有了FDA的紧急使用授权,制造商就可以开始在全国范围内运送疫苗。

Total positive cases, including reinfections (cumulative)	1,537,314
Total positive people (cumulative)	1,460,014
Newly reported cases	1,887
Newly reported cases detail	
Total deaths (cumulative)	12,744
Newly reported deaths	4

(《明州时报》欢迎广大读者提供新闻信息, 请电: 952-688-2848)



想要了解更多
明州新闻
请扫描上边二维码

扫码立即注册
REGISTER NOW

增强公民意识, 建设华人社区

BUILDING A CIVICALLY ENGAGED COMMUNITY

华盛顿特区, 2022年7月14日至16日

- 社区建设
- 紧密联络
- 身份及文化
- 青年领导力
- 心理健康
- 维护民权

亮点介绍

- 白宫和国会对华人社区贡献的嘉奖
- UCA 国会日和国会招待会
- 首届UCA全国青年大会
- 发起UCA社区基金
- 筹建全美华裔民选官员协会
- 筹建全美华裔大学生协会
- 发布2020年美籍华人人口统计报告及青年调查报告
- 首届北美华人摄影展颁奖及展览

UCA 美国华人大会
Chinese American Convention
第三届

UCA 全国青年大会
National Youth Convention
第一届

OMNI SHOREHAM HOTEL
2500 CALVERT STREET NW
WASHINGTON, DC 20008

United Chinese Americans
美国华人联合会

@ucasocial
https://ucausa.org
info@ucausa.org

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



新闻发布

国税局
媒体关系办公室
华盛顿特区
媒体联络电话: 202.317.4000
公众联络电话: 800.829.1040
网站: WWW.IRS.GOV/NEWSROOM

分居或离婚人士 需要注意的一些税务事项

国税局2022年6月15日发布:

当人们经历合法分居或离婚时, 他们的关系的变化也会影响他们的税务状况。从报税的目的出发, 美国国税局会将一对夫妇认定为已婚, 直到他们获得离婚或分居抚养费的最最终判决。

更新预扣税

当某人离婚或分居时, 他们通常需要向雇主提交一份新的W-4表格, 来申请适当的预扣税。如果他们收到赡养费, 则可能需要支付预估税。国税局官网IRS.gov上的预扣税估算器工具可以帮人们确定他们是否预扣了正确的金额。

了解赡养费和分居抚养费的税务处理

根据离婚判决、分居抚养费判决或书面分居协议, 支付给配偶或前配偶的金额, 或为视为联邦税收目的的赡养费或分居抚养费。某些赡养费或分居抚养费可由支付方配偶进行扣除, 而收款方的配偶必须将其包含在收入中。

但是, 依据2018年之后执行或2019年之前执行但后又修改的离婚或分居协议, 而支付的赡养费或分居抚养费, 如果修改明确规定废除赡养费扣除适用于该修改, 则个人不能扣除。依据此协议而收到的赡养费和分居抚养费, 不包含在收款方配偶的收入中。如果提交单独的税表, 需要确定谁来申报被抚养的子女

一般来说, 拥有孩子监护权的父母一方, 可在其税表上申报该子女。如果父母双方平分监护权、并且没有提交联合申报表, 他们将不得不决定由哪位父母来申报该子女。如果父母双方不能达成一致, 可参考决胜局规则(英文)。子女抚养费, 付款方不能扣除, 也不对收款方征税。

如果需要, 报告财产转移

通常, 如果配偶间或前配偶间的财产转移是由于离婚, 则不存在确认的损益。人们可能需在赠与税申报表上报告交易。

考虑报税身份

正在办理离婚的夫妇, 如果在年底仍维持已婚状态, 则被视为该年已婚, 并且必须确定他们的报税身份。国税局官网IRS.gov上的“我是报税身份是什么”工具(英文)可以帮助人们查找适合他们状况的报税身份。

分居或近期离婚的人士应考虑报税身份:
 已婚联合申报。在联合申报表中, 已婚人士报告他们的综合收入并扣除他们的综合可扣除费用。对许多夫妇来说, 联合申报比单独申报要缴纳的税少。

已婚单独申报。如果配偶双方单独申报, 他们每个人都只在各自的税表中报告自己的收入、扣除额和抵免额。每位配偶只负责自己税表上的到期税款。人们应考虑是单独申报还是联合申报对他们更有利。

户主。如果所有这些都适用, 一些分居人士可能有资格作为户主来报税:

o 他们的配偶在一年中的最后六个月没有住在他们的家中。

o 他们支付了一半以上的当年维持住所的费用。

o 在超过半年的时间里, 他们的住所是其被抚养子女的主要住所。

单身。离婚或分居抚养费的最最终判决颁布后, 纳税人将从判决颁布之年开始以单身身份报税, 除非他们有资格以户主身份报税或在年底前再婚。

国税局扩大语音机器人服务选项, 以提升服务速度, 减少纳税人等待时间

美国国税局扩大语音机器人服务选项, 以提升服务速度, 减少纳税人等待时间

该服务现在可为符合条件的纳税人制定或修改付款计划; 2022年计划实现更多功能, 帮助纳税人获取账户信息

2022年6月17日, 美国国税局今天宣布扩大语音机器人选项, 来帮助符合条件的纳税人轻松验证身份以设置或修改付款计划, 同时避免漫长的等待时间。

“这是国税局为改善纳税人体验而进行的大范围努力的一部分,” 国税局局长Chuck Rettig表示。“我们会继续寻找更好地协助纳税人的方法, 其中包括帮助人们避免电话等待时间、或避免需要二次通话才能获得所需的服务。语音机器人服务范围扩大是国税局使用先进技术更好地为纳税人服务的一个实例。”

语音机器人通过人工智能驱动的软件运行, 使来电者能够获得交互式语音回复的导航。自1月份以来, 国税局一直在许多免费电话线上使用语音机器人, 纳税人如果有简单的付款或通知相关问题, 可快速获取所需信息并避免等待。如有需要, 纳税人总还是能够与讲英语或西班牙语的电话专员进行交谈。

符合条件的纳税人, 如果致电自动征收系

统(ACS)和账户管理免费热线, 希望讨论付款计划选项, 可以通过个人识别号码(PIN)创建过程来验证或确认身份。设置PIN很容易。纳税人需要他们最近的国税局账单和一些基本的个人信息来完成这个过程。

“迄今为止, 语音机器人已经接听了超过300万通电话。随着我们添加更多功能来为纳税人解决问题, 我预计会有更多的纳税人快速轻松地获得他们所需的服务,” 国税局小企业/自雇经营部征收和运营支持副局长Darren Guillot表示。

国税局计划在2022年对语音机器人的服务进行额外增强, 将允许通过身份验证的个人(拥有已建立或新建的PIN的纳税人)获取:

- 账户和税表誊本。
- 付款历史。
- 当前欠款。

除了付款热线之外, 语音机器人还可以为经济影响补助金(EIP)免费热线来电者的常见问题, 帮忙提供常规程序回复。国税局还在2月份为子女税优惠预付款免费热线添加了语音机器人, 为需要帮助确认2021年税表上优惠额的来电者提供类似的帮助。



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



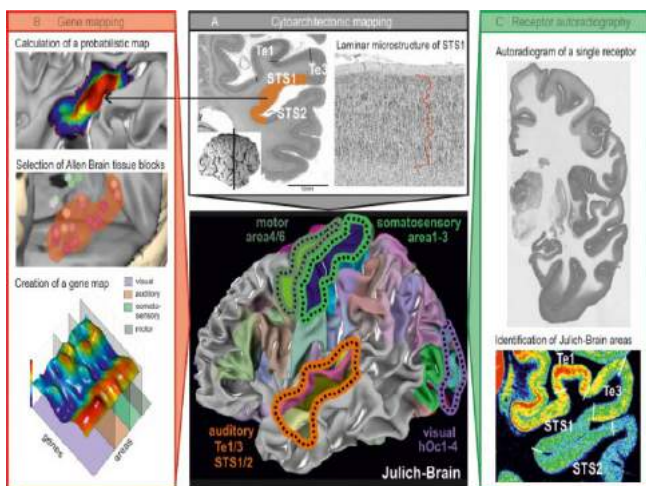
加入微信

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

人类大脑计划： 科学家对人脑组织有了新认识

人类的大脑是非常复杂的，大约有 1000 亿个神经元，估计有 100 万亿个连接。即使你知道大脑的主要区域，如大脑皮层、小脑、下丘脑、丘脑、额叶、枕叶、颞叶、顶叶、杏仁核、海马体和延髓，你仍然远远不能理解大脑是如何在包括细胞、分子和基因表达模式和关系的更深层次上组织的。人类大脑计划 (HBP) 项目的科学家们正在努力了解人脑的深层复杂性。凭借其定制的研究基础设施，他们正在将神经科学推进到新的水平。HBP 是一个由来自 123 个机构的 500 多名研究人员组成的大型研究项目。

大脑区域的特定细胞、分子和基因表达模式与功能有关，但它们之间的确切关系在很大程度上仍然未知。HBP 项目的科学家们的新发现阐明了这些关系，并使人们能够更全面地了解人脑组织。



HBP 项目的研究人员进行了一项针对皮层组织三个层面的研究：细胞结构、神经递质受体结构和神经递质受体基因表达。该研究阐明了人类大脑组织在视觉、听觉、体感和运动功能系统方面的原则，超越了形成新皮质的“马赛克”区域的简化观点。该结果发表在《神经影像学》杂志上。

为了揭示功能系统的不同属性，以及一个功能系统内的脑区在处理层次方面的不同 -- 从初级到高级联想，该团队分析了 Julich Brain Atlas 图谱 -- 人类大脑的三维多模态图谱 -- 的细胞结构和受体结构数据，并将这些数据与艾伦人脑图谱的转录组数据进行了比较。

“弥合不同层次的大脑组织之间的差距是当今神经科学的最大挑战之一。在 Julich Brain Atlas 图谱中，我们可以系统地做到这一点。它整合了数据，是一个宝贵的工具，”该研究的第一作者 Daniel Zachlod 说。

研究人员在视觉、听觉、体感和运动系统的 15 个细胞结构区调查了神经递质受体密度与其相应基因的关系。他们分析了这些功能系统中每个脑区内的差异性基因表达。

“我们发现，一个功能系统内的受体结构和基因表达模式以一种系统的方式发生变化，与信息处理的复杂性增加相对应，” HBP 项目科学主任 Katrin Amunts 解释说。

该研究展示了一种方法，通过使用多层次的 Julich-Brain Atlas 来揭示结构与功能之间的关系，以连接不同规模的大脑组织。

以前的研究已经表明受体基因的表达与啮齿类动物的大脑功能分化有关，但关于人脑的数据要稀少得多，也更零散。本研究的作者认为，必须将这种研究扩展到人脑，以便更好地了解健康的大脑，以及神经递质系统改变的大脑疾病的发病机制。

“智能皮肤” 可探测微生物

历经 6 年努力，意大利和奥地利研究人员开创性地研发出一种三合一混合材料，被称为新一代“智能皮肤”。其灵敏度是真实皮肤的 1000 倍，能探测触觉、温度、水分甚至微生物，有助促进灵敏机器人和智能假肢的研发。相关研究发表于最近的《先进材料技术》杂志。

最新研究负责人、意大利科学家安娜·科克莱特领导奥地利格拉茨理工大学固态物理研究所团队研制的这款智能皮肤，每平方毫米有 2000 个独立传感器，比人类指尖更灵敏。每个传感器内部是以水凝胶形式存在的智能聚合物，外壳是压电氧化锌。

科克莱特解释道：“水凝胶可以吸收水分，在湿度和温度发生变化时膨胀。在此过程中，水凝胶对压电氧化锌施加压力，压电氧化锌通过电信号响应此压力和所有其他机械应力。这种超薄材料能以极高的空间分辨率同时对力、水分和温度作出反应，并发出相应的电子信号，

科技简讯

这种拥有多传感器特性的材料是智能人工材料技术领域的‘圣杯’。”

据悉，第一批人造皮肤样本的厚度为 6 微米，而人皮肤的厚度为 0.03—2 毫米。人造皮肤还可做得更薄。此外，人类皮肤可感知约 1 平方毫米大小的物体，人工智能皮肤的灵敏度为人类皮肤的 1000 倍，可以探测微生物等更小的对象。

研究人员表示，他们首次结合 3 种物理化学方法：水凝胶材料的化学气相沉积、氧化锌的原子层沉积和聚合物模板的纳米印刷光刻，研制出了这种智能皮肤。智能皮肤有望应用于诸多领域。如在医疗保健领域独立检测微生物并给出相关报告，还可用于能感知温度或湿度的人体假肢，能更灵敏地感知环境的机器人等。

这种智能皮肤的核心部件使用基于蒸汽的制造工艺生产而成，这一工艺目前已经很成熟，因此智能皮肤很容易扩展。研究团队目前正在优化该皮肤的特性，希望扩大材料反应的温度范围，提高其柔韧性。

量子电脑到底有多快？ 新实验有惊人发现

6 月 1 日发表于《自然》(Nature) 杂志的一份研究称，基于光子的量子处理器在 36 微秒的时间内，即可完成现在的超级电脑需要 9000 年才能完成的任务。

科学家打造量子电脑的重要目标之一是希望量子电脑的性能大幅度超过现在使用的传统电脑。科学家把这叫做“量子优势”(quantum advantage)，但是现在还没有造出实际可用的电脑，无法让它和传统电脑共同执行相同的任务以比较它们之间性能的差别，所以科学家设计了各种实验测量这个优势到底有多大。

高斯玻色采样 (Gaussian boson sampling) 就是其中一种方法，从各个量子设备中随机分布的光子中采样，对比它们的速度。理论认为，这些光子的分布数据反映了光子在网络



内传播的性能，科学家能够以此探索量子处理器的运算速度。

研究人员再计算出完成同样的任务用传统电脑执行所需要耗费的时间。研究介绍说，当从量子处理器上采样的光子超过一定数量的时候，意味着如果用传统电脑去完成这样的任务，已经无法在人类能接受的合理时间内完成。

简单地理解，用这种方法采样得到的光子数量越多，意味着这个量子处理器的运算速度越快，性能越高。以前的研究所报告过的采样得到最多的光子数量是 113 个。这项研究对一个名为 Borealis 的光子处理器进行多次检测，侦测到最多达 219 个光子，平均来说是 125 个光子。Borealis 光子处理器是一种可编程的量子处理器。

研究称，这是光子处理器至今所检测到的最强的“量子优势”。研究者估计，这是由于光子检测实验的简化、引入了可编程技术等各种因素综合作用的结果。

研究称他们这项成果很值得关注，因为他们所测的这种可编程的光子处理器已经很接近能够投入实际应用的量子设备了。相比之下，基于其它很多量子处理器所进行的实验，都只是概念性展示。

《自然》杂志引述了丹尼尔·约斯特·布罗德 (Daniel Jost Brod) 对此研究的评论说，这项成果“解决了技术挑战，让我们在研发实用的量子电脑这条漫长道路上处于领先地位”。

科学家发现新粒子 或为暗物质成分

6 月 8 日发表于《自然》(Nature) 杂志的一份研究称发现了一种新的神秘粒子，科学家猜测这很可能是组成暗物质的粒子。

以前科学家发现新的粒子，都是在巨大的、像大型强子对撞机 (LHC) 这样的设施内进行实验发现的。这项研究意外地从一个只有厨房台面那么大的机器里发现了这种新的基本粒子。研究人员称这种粒子是希格斯玻色子 (Higgs boson) 的近亲，把它叫做轴向希格斯玻色子 (axial Higgs boson)。2012 年，科学家在大型强子对撞机内发现了希格斯玻色子。这种粒子能够给予物质质量，从而产生原子、分子等各种基本粒子，就像造出了万物一样，因此被戏称为“上帝粒子”。

和希格斯玻色子不同的是，研究人员从一个只有厨房台面那么大的仪器内发现了这种新粒子。科技网站 BGR 的报道说，另一个重要的与希格斯玻色子的差异是，这种新粒子自身具有磁矩 (magnetic momentum)，因此可以根据其强度或取向而生成磁场。

BGR 的报道说：“量子材料在室温下模拟一组特殊的振荡时，产生了这种神秘的新粒子。研究人员使用散射光观测到了这种粒子。研究人员还发现这种轴向希格斯玻色子具有电子的某些特性，和科学家以前见过的任何状态都不一样。”



研究人员认为这种粒子很可能是暗物质的候选粒子。科学家认为宇宙中存在暗物质，宇宙总质量的 85% 都由暗物质构成。科学家观测不到暗物质，只能从其产生的引力效应中推测暗物质的存在。

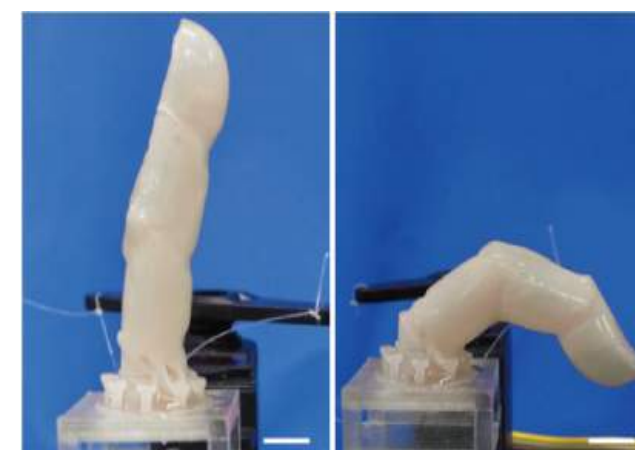
暗物质理论诞生了很多年，可是至今科学家没能发现到底是什么粒子构成了暗物质。以前曾有科学家预测存在轴向希格斯玻色子，也认为它可以解释暗物质的存在。这份研究第一次观测到了非常接近这个理论的粒子。

当然，要证明这种粒子的确是构成暗物质的粒子，还很难。物理学家得先提出一套把所有的理论连贯起来的新理论，再设计实验证明它们。不管怎样，研究者表示这是一条值得继续探究的线索，也许不久的将来就会公布有价值的新信息。

日本东大研制“活体皮肤” 机器人可自我修复

日本东京大学利用人类皮肤细胞研发出拥有“活体皮肤”的机器人手指，该机器人手指表面的皮肤不只能伸缩、防水，还能在特定条件下自我修复。科研人员甚至表示，未来还会根据人类皮肤细胞做出更高级的版本。

据日媒报导，东京大学的研究人员汇集了机器人技术



和组织培养的知识，创造了一种覆盖着活体皮肤组织的可控机器人手指。该皮肤组织质地柔软但又不失强度，能随着机器人的运动进行伸缩，甚至使用胶原蛋白覆盖受伤处就能自我修复。

科研人员竹内昌治表示：“我们的机器人皮肤模型并不是培养好再‘包覆’于机器人手指外侧，而是直接在机器人手指上‘生长’出来的，正因如此它提供了更完整的覆盖性，也更牢固。”

竹内还表示：“现阶段该皮肤在没有培养液的情况下不能长时间保持，所以我们希望在未来做出改进，还希望通过複製皮肤中的一些器官，如感觉细胞、毛囊和汗腺，来开发更高级的版本。此外，我们想尝试对更大的机器结构进行外皮的生长。”



中国十大名曲系列之 《高山流水》和《广陵散》

代“天人合一”、“物我两忘”的文化精神在这段佳话中得到充分的体现,“仁者乐山,智者乐水”,《高山流水》蕴涵天地之浩远、山水之灵韵,是中国古乐主题表现的最高境界。

第二首曲子是《广陵散》,又名《广陵止息》。它是中国古代一首大型琴曲,是中国音乐史上非常著名的十大古琴曲之一,魏晋时期的琴家嵇康以善弹此曲著称。“广陵”是扬州的古称,

说嵇康喜欢弹琴,有一晚,嵇康住在月华亭,夜里睡不着,就起来弹琴,琴声优雅,打动一个幽灵,那幽灵就把《广陵散》传授给嵇康,并且与嵇康约定:这个曲子不能教给别人。公元263年,嵇康被司马昭所害。临刑前,嵇康从容不迫,拿过琴来,弹奏这个曲子,只是叹息说:“袁孝尼曾经想学这首曲子,我就是不给,《广陵散》今天就绝迹了!”。

中国的音乐历史非常的悠久,最早的乐器骨笛大概有七八千年前的历史了,到了夏商周的时代时,很多重要人物都可以享受用编钟之类的音乐了。在这么长的发展过程中,涌现了许多优秀的乐曲。今天我跟大家介绍一下中国十大名曲吧!

第一首《高山流水》,这是一首古琴曲。战国时期已经有高山流水的琴曲故事流传,传说《高山流水》系俞伯牙所作。

“高山流水”比喻知己或知音,也比喻乐曲高妙。现在流传的乐谱最早见于明朝的《神奇秘谱》,后世分为《高山》、《流水》二曲,另有同名筝曲《高山流水》,与古琴曲无传承关系。

这首曲子传说是俞伯牙在春秋时期创作的。俞伯牙年轻时聪明好学,从小就拜名师学琴,水平很高,但他总觉得少了一些东西,他的老师就带着他乘船到东海的蓬莱岛上,让他仔细体会大自然,俞伯牙倾听大海,鸟儿,和浪花的声音,一种奇妙的感觉油然而生,后来他将他的体验都写到了他的音乐里,达到了前所未有的境界。老师告诉他:“你已经学会了。”

一个晚上,伯牙坐船游览时情不自禁,开始抚琴,在岸边有一位樵夫,说他的曲子像滚滚的流水,无边的大海一样,当伯牙表演高山的曲调时,樵夫又说像高耸入云的泰山一样。这时,伯牙非常的高兴,他觉得找到了一位知音,一位真正懂他的音乐的人了。这个樵夫就是钟子期,从此他们成了非常要好的朋友,并约定一年后,继续在这儿见面。第二年,伯牙来到了约定的地点,但等了很久后,周子期还是没来,原来子期因为家境贫穷,既要读书,还要砍柴,在半月前已经去世了。这个消息对他打击很大,他在子期的墓前,抚琴一曲哀悼好友,之后将琴摔碎,并且发誓终生不再抚琴。自此始有高山流水遇知音,伯牙摔琴谢知音的典故。

《高山流水》和伯牙子期这一段千古佳话,之所以能在两千多年里广为流传,因为其中包含了深厚的中华文化底蕴。中国古



“散”是操、引乐曲的意思,《广陵散》萌芽于秦、汉时期,到魏、晋时期它已逐渐成形定稿。随后曾一度流失,现存的《广陵散》曲谱最早也出现在《神奇秘谱》里,经后人重新整理,才有了我们今天流传的《广陵散》。琴曲的内容据说是讲述战国时期聂政为报严仲子知遇之恩,待母亲去世守孝结束后,替恩人严仲子刺杀韩国宰相侠累的故事。

这首曲子的来历有几个说法,《晋书》上说,曲子是嵇康游玩洛西时,为一古人所赠送的。但《太平广记》的记载更神奇,

全曲共有四十五个乐段,分开指、小序、大序、正声、乱声、后序六个部分。旋律激昂、慷慨,它是中国现存古琴曲中唯一的具有杀伐战斗气氛的乐曲,直接表达了为父报仇的精神,具有很高的思想性及艺术性。或许嵇康也正是看到了《广陵散》的这种反抗精神与战斗意志,才如此酷爱《广陵散》并对之产生如此深厚的感情。



专栏作家介绍

陈禹丞,明州Wayzata High Schools 10 年级学生,育才中文学校 AP 中文课学生。今年 5 月份获得美国《侨报》第八届海外华人中文作文比赛少年组第一名。喜欢网球,击剑,钢琴和美食。

诚聘老师

WWW.YUCAIMN.ORG

位于明州双城Plymouth的育才中文学校诚聘中文和数学老师。我们的课后班每周在下午2:30-4:20点间提供4-5天的中文教学。周六班在每周六下午1:00至4:00点间提供中文和数学教学。育才将为老师提供具有竞争力的薪资、各类培训机会和专业的团队支持,为您的学龄孩子提供优惠的学费和各种培养领导力的机会,并为您的家人提供免费的健身养生课程。现诚聘有兴趣的老师加入我们的团队。如有问题,欢迎发邮件或致电询问。在收到您的简历后,我们将及时与您取得联系。

Email: yucaimn@gmail.com
Tel: 763-691-9111

华人社会服务中心启示

1. Senior Program: 华人社会服务中心老年部

Phoenix Cove 老年中心邀请我们参加他们7月6日的庆祝活动。11点到3点。项目有: 11: 30 午餐, 12: 30 文化时装表演, 欢迎有兴趣者参加表演; 1: 15 老挝花卉舞蹈; 1: 30 肚皮舞; 2: 30 Origami folding。他们的老人中心在Lakeville。想参加者请与我们联系, 联系人: 李怡; 电话: 952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

2. 公民英语班:

公民英语班已经停课有二年了, 因为疫情的缘故。现在, 我们 网上英语班从4月25日开班, 现在已在开始了第二轮的课程, 请需要考公民, 申请公民的同学们抓紧来上课。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。

3. 暑假青少年补习班

由于过去两年来的疫情, 学校大多数时间是在线上教学, 所以, 使不少学生, 尤其是家长英语不好, 文化不高的家庭, 学习各方面有所下降, 明州教育部统计, 明州中小学生的阅读能力这二年来降到历史最低水平。所以, 华人社会服务中心计划恢复夏天青少年补习班。我们从2008到2013年曾经办了6年的夏季补习班。帮助了很多学生。现在计划从7月5日至8月17日开班。学习时间是上午9点到下午1点。主要辅导英语, 数学及其他学科, 如历史, 科学等。请学生们从速报名, 我们有专职老师辅导学生。

我们希望更多的大, 中学生积极报名加入义务补习老师 (Tutors) 行列。这是接触社会的好机会。该中心将出社区服务证书, 对将来申请大学,

找工作都有益处。地点在服务中心的新地址: 620 West 58th Street, Mpls MN 55419。联系人: 李怡, 电话: 952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com.

4. 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, 牛重然: Email: niuxx107@umn.edu, 或路凯: 电话: 612-965-0248, Email: Vanxx024@umn.edu

5. 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

6. 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50元, 帮助填移民申请表: 1-485 / I-130, 收费100元, 帮助填换取绿卡等表收费30元。

7. 欢迎赞助。我们过去16年来一直都是在帮助华人弱势群体。我们一直欢迎社会大众对华人社会服务中心的支持。感谢热心人士的赞助, 最近, 我们又收到林英女士赞助\$300元, 袁素珍女士赞助\$300元。

我们鼓励更多热心人士的赞助, 我们会给所有赞助人出收据。以做抵税证据, 发票抬头写: CSSC。办公室地址: 620 West 58th Street, Mpls MN 55419。

鸣谢。

近代中美交流的一次挫折 (一)

容闳建议派遣留美学生

陈灵海

1784年,清代乾隆四十九年,美国商船“中国皇后号”抵达广州港口,揭开了近代中美交流的序幕。中国人花了大约50年时间,认识到了大洋彼岸的美国,要比“万方来朝,四夷宾服”的中国至少在某些方面更为先进;又花了大约50年时间,终于放下了泱泱大国的傲慢,愿意派遣留学生到美国来学习。1871年,曾国藩(1811-1872)接受容闳(1828-1912)建议,奏请派遣学生到美国留学,得到了清政府批准。



容闳(1828-1912)的一生几乎贯穿整个中国近代史

容闳是近代中国最早的留学生之一。1847年,他与黄宽(1829-1878)、黄胜(1827-1902)一起随传教士布朗(Samuel Robbins Brown)赴美,考入耶鲁大学,1854年毕业。在美期间,他切身体会中美教育的差距,产生了推动中国学生赴美留学的想法,并先后得到了丁日昌(1823-1882)、曾国藩等人的支持。但是,起初并不顺利,清政府更需要器械,而不是思想。1863年,他被派赴美国,为江南制造局购买机器,1865年回国,两年后得到了五品衔,却迟迟未能推进留学计划。1868年,中美签订《天津条约续增条款》(又称《蒲安臣条约》),对中国人赴美学习提供优待,终于使容闳实现计划成为可能。

留学计划的推进颇具戏剧性,连1870年的“天津教案”也发挥了作用。为了处理教案,曾国藩、丁日昌、陈兰彬(1816-1895)、容闳先后来到天津,为他们商议落实容闳的留学计划提供了条件。趁此机会,丁将计划提交给曾,得到曾的首肯。1871年7月,曾国藩、李鸿章联名向总理衙门提出奏请,两位最炙手可热的重臣联手,使留学计划得到实质性推进。1872年1月,总理衙门奉旨议奏。2月,曾国藩去世。4月,总理衙门议准。8月,首批学生30人赴美,陈兰彬任总办,容闳任副总办。1873-1875年又分别派送了30人,共计120人。

作为保守派代表的曾国藩,晚年受到一些新思想的影响,对当时中国“一傅众咻”的氛围已颇有认识:勇为天下先的人少,看热闹、起哄的人多;办实事的人少,说风凉话、喝倒彩、拆台的人多;敢于承担责任的人少,遇事唯求自保、乃至背后告密、捅刀子的人多。新思想和新见解,很难被这种氛围容纳,不但无法实现以“新”变“旧”,反而是“新”遭到“旧”的嘲笑、愚弄和打压。容闳的建议启发了曾国藩,使他发现了让中国的青年人远离这种糟糕氛围的途径,派遣他们到国外学习,从中挖掘和培养有用之才。

容闳为留美事业奋斗了十多年,“把这项事业作为一生最重要甚至是毕生的事业”。他没

有忘记曾国藩对于这一事业的推动之功,对曾的去世深表惋惜,认为“国家不啻坏其栋梁,无论若何,无此损失巨也”。他遗憾曾没能再多活哪怕一年,否则“第一批学生已出洋,犹得见其手植桃李欣欣向荣”,就可以“亲亲手创事业之收效”。

容闳主导的第一批中国学生留美事业,对近代中国发展产生了一系列积极影响,尽管因为被撤回而严重减损,却也仍然值得铭记。

(一) 中国首次常设驻外机构



中国第一位驻外公使郭嵩焘(1818-1891)

一般认为,1876年郭嵩焘(1818-1891)出任驻英公使和建立使馆,是中国首次常设驻外机构。但正如学者所言,陈兰彬、容闳以“中国幼童出洋肄业局”正副总办名义抵达美国哈特福德,时在1872年,“该局实为中国有史以来第一个常设驻外机构”,比郭嵩焘抵英早了四年多。1878年,陈、容在白宫向美国总统海斯(R. B. Hayes, 1822-1893)递交国书,实现了中美外交正常化,也推动了中国国际交往的正常化。

(二) 中国国际形象得以改善

派出留美学生,正如1877年李鸿章、沈葆楨在奏疏中所说,被西方各国视为中国与友友好之标志。接受学生寄居的家庭,也都以帮助他们为荣,这些家庭的主人或后代,与学生们保持

了良好的友谊,有些持续终身。寄居家庭主人之子Robert Brown说:

“对于全体中国留美学生,我都是乐于效力的,对我去世的父亲、伯父的一生事业来说,中国留美学生乃是活的见证。”詹天佑(1861-1919)、欧阳庚(1858-1941)、罗国瑞(1860-?)、容良(1863-?)、黄有章(?-?)等多年后仍与他们的美国友人保持通信,让他们知道中国的发展,对改善中国的国际形象也很有好处。

(三) 涌现了不少近代杰出人物

如铁路工程师詹天佑、北洋大学校长蔡绍基(1859-1933)、清末外务部尚书、民初交通总长梁敦彦(1857-1924)、民国驻智利代办欧阳庚、海军中将吴应科(1859-?)、民国首任内阁总理唐绍仪(1862-1938)、清末邮传部副大臣梁如浩(1863-1941)、电政总局局长周万鹏(1863-1927)、开甲舰舰长吴敬荣(1864-?)、开济舰舰长吴其藻(?-?)、驻英公使刘玉麟(1862-1942)、驻美公使梁诚(1864-1917)、外交家兼翻译家蔡廷幹(1861-1935)等。

(四) 引发派遣学生留洋高潮

各地对于派遣留学生热情高涨。1872年,沈葆楨提出派福建船政学堂学生赴欧留学。1873年,左宗棠上书总理衙门,表示“遣人赴泰西游历各处借资学习”,可以实现“彼之聪明有尽,我之神智日开,以防外侮,以利民用,绰有余裕矣”的目的。李鸿章见到英国军舰上有7名日本海军,也急于将中国海军派往英、法、德学习船政、火炮。留欧学生采取了与留美学生几乎相同的形式:分批派遣,人数相当,设留学监督;1877年3月,第一批船政学生(30人)由李凤苞率往英、法,得到驻英公使郭嵩焘亲自接见,10月又派5人赴法。1882年,第二批船政学生(10人)赴英、法、德。1886年,第三批船政学生(33人)又由周懋琦率往英、法。1897年6月,第四批船政学生(6人)赴法。人们对于以留学推动富强一度非常乐观,称“从此中国端绪渐引,风气渐开,虽未必人人能成,亦可拔十得



(詹天佑是留美学生中名气最大的,这也透露出清政府只重视器械,而绝非思想改造)

五,实于海防自强之基不无裨益。”

然而,清政府保守派很快卷土重来。1878年,驻英副使刘锡鸿(?-1891)与公使郭嵩焘严重冲突,后者黯然归国。继任公使曾纪泽(1839-1890)虽较开明,却在致李鸿章信中表示:“船政学生赴英法无大益处,即赴美亦未必大有成就。”1879年,清政府内部对于留美学生已经议论纷纷,认为“糜费”“滋弊”“终鲜实效”。同年,续派留欧学生遭到否决,理由是“此举无大益处”。留美肄业局委员容增祥、区谔良等,也屡次就是否继续留美事业发生争吵,以致李鸿章不得不去信劝解。

1881年,清政府于1872-1875年间先后派出的4批共120名留美学生,被勒令撤回,留美计划遭到全盘否定。在随后的几年中,撤回中国的留美学生还遭到诋毁和打压。显而易见,如果不是提前撤回,这四批留学生的业绩,理应更加辉煌。遗憾的是,他们的处境和命运完全不取决于他们自己,正如美国学者德斯诺伊尔斯(Charles A. Desnoyers)形容的那样,

他们就像“楔子的薄边”那样,如果取得成功,将撬动整个中国走向新的命运;但结果却是失败,他们不但无力撬动沉重的国家,自身也会因为太“薄”而迅速崩坏,被碾得粉碎。

1895年,清政府在“甲午海战”中败于日本,被迫签订屈辱的《马关条约》。1900年“八国联军”侵占北京,清政府又被迫签订屈辱的《辛丑条约》。直到1909年,清政府在灭亡前夕,才再次派出47名学生赴美国留学。假如1881年清政府不自毁长城撤回留美学生,中国近代历史必将改写,然而历史从来不允许“假如”。这次可悲的挫折,既损害了近代中国的进步,也损害了中国与美国的关系,在当下中美关系发展的新时刻,值得继续探讨,从中获取启迪。

撰稿: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

Yung Wing's Dream: The Chinese Educational Mission, 1872-1881



The Chinese Educational Mission Building in Hartford, 1887. This photograph shows the building at 352 Collins Street, Hartford after it had become Bowen's School for Boys - Connecticut Historical Society

容闳建议李鸿章奏请在 Connecticut 州 Hartford 市建造三层大楼,1875 年竣工使用。

第十七次世界華文閃小說同題大展 (9)

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, 仍為美國明州時報<爽心悦目>專欄版主, 並經常為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號 / 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>、<月如鈞>等中英著作十多部; 主編並出版<世界漢俳首選>。



徐振邦 (中國香港)

他在尋常百姓家成長, 沒有特殊的背景, 憑著天賦和努力, 早就贏得不少美譽。

讀書時, 他的成績總是名列前茅; 工作時, 他的業績長期是同行之冠。他還未到三十歲, 已名利雙收, 家庭事業兩得意, 可稱得上是人生大贏家。

他曾在一次「成功的秘訣」分享會中不諱言地說: 「我一直是順風順水, 沒有經歷過大風大浪。」他從學習到工作, 沒有嘗過艱苦味道, 就算是在競爭激烈的打拚日子, 還能夠平步青雲。

這幾天, 他忽然變得沉默寡言, 一副愁眉不展樣子, 跟他平日那副樂觀模樣截然不同。

有同事擔心地說: 「是不是最近公司的生意不太順景, 流失了幾個大客戶?」

「他可能為兒子升學的事而感到苦惱。」

「他的身體是否不適?」

「有得力助手轉職到其他公司……」

「他怎可能有煩惱事?」跟隨他多年的下屬輕描淡寫地說: 「無論什麼事, 他都能迎刃而解。」

你一言, 我一語, 都是替他處境擔心, 但眾人沒有注意到, 他已悄悄地站在背後說:

「你們在說什麼?」

同事們無不嚇了一跳。

他的下屬反應快, 回了一句: 「我們想為你舉辦一個生日派對……」

「派對嗎?」

「對, 你的四十五歲生日, 一定要好好慶祝!」有人附和著說。

「四十五歲了……」他沒有任何反應, 轉身就走。

「我說錯了嗎?」下屬惶恐地說, 「以前, 他一定會說好的。」

這時, 一直沒有參與討論的秘書小姐說:

「上星期, 我在書店看到他買了一本書, 之後就變成這樣子了。」

「他買了什麼書?」

「《中年是大危機》。」

程思良點評: 小說講述的是主人公陷入煩惱之中, 其同事與下屬紛紛揣測個中原因, 可是均不著邊際。其實他是被中年危機所擾。可見, 僅憑主觀臆斷就下結論是靠不住的。



席輝 (中國香港)

他起床走到客廳, 一不小心絆了一跤。憤怒令他睡意全消, 彎腰拾起絆倒他的罪魁禍首, 竟是小兒子的玩具車。

正刷牙, 「早晨爸爸!」——大兒子從身後一拍, 他驚慌之下, 力一偏, 捅到牙齦出血。

坐在餐桌前看新聞: 的士失控鏟上行人路、變種病毒繼續在全市傳播、湯加火山、影響全球天氣……他氣急一揚手, 剛撞到妻子端來大碗滿滿熱熱的豆漿, 潑在他手上——「啊! ——」夫妻倆同時尖叫。妻子手一鬆, 濺出的豆漿又再殃及小兒子……

他到巴士站剛站穩, 要搭的車正好駛來……心裡一樂, 今天比較順啊!

就在他低頭再抬眼的功夫, 巴士竟從他面前開過, 「噯! 噯! ……」

車沒停, 只留下又熱又臭的廢氣。

踩著點來到公司大堂, 剛走了一架電梯, 他悻悻然排隊等待……

第二架到了, 輪到他, 卻超出限搭人數, 無奈只能繼續等……

終於坐進辦公椅, 他貼著椅背透氣。

「啪!」厚厚一疊文件落在他桌面……

「這?」

主任搖搖頭: 「採訪組去的地方封城, 整個組被隔離。唉! 這新聞不等人啊!」

「那, 怎麼辦?」

「還能怎樣, 發揮一下小宇宙吧!」

他面露難色。

「噯? 有件事你聽說了嗎?」

「什麼事?」

主任貼近些, 「炒人。」

「啊?!」

「這疫情鬧的不景氣啊!」主任用眼掃了掃桌面。

他會意——整個人沉在椅子裡, 額頭冒著汗。

電話鈴響, 他接起, 「老公, 你怎麼又忘記交租? 不是提醒你每月五號……小兒子燙傷部位起水泡被他抓破, 正看醫生……大兒子獲得出國交流名額, 不過要先交六萬元……下個月林伯壽宴……」

程思良點評: 俗話說: 屋漏偏逢連夜雨, 船遲又遇打頭風。故事中的主人公正處於各種危機紛至沓來的境地, 其心情之抓狂可想而知。故事最後並未有結果, 留給讀者豐富的想像空間。



林靚 (中國香港)

英明與辰武各自遇到中年危機問題, 英明看見自己額前髮線向後移, 他想盡辦法令自己的頭髮再生! 他向網友辰武請教如何令頭髮回復光澤, 減少脫髮。

辰武: 「你是否用了不合適洗髮水!」

英明: 「我用的洗髮水全都說會令頭髮再生及防止脫髮! 但我每日都脫髮!」

辰武: 「你有沒有看醫生, 脫髮問題可大可小!」

英明: 「我有看醫生, 他說脫髮是人體新陳代謝, 每個人都會有, 只是有人脫得少, 有人脫得多吧!」

辰武: 「你的髮型師傅有甚麼提議?」

英明: 「他說我長期坐在電腦前, 會影響頭髮生長!」

辰武: 「真的嗎?」

英明: 「你呢? 你有沒有像我一樣的煩惱?」

辰武: 「沒有。」

英明: 「我決定不再打電腦一段時間, 看看脫髮問題有沒有改善。」

辰武: 「可惜! 與你傾談一段日子很開心!」

英明: 「倒不如你和我一樣放棄電腦出來面對面談。」

辰武: 「我很多年沒有離開過電腦了! 我不習慣沒有電腦!」

英明: 「為什麼?」

辰武: 「這個……」輪到辰武猶豫不決。

英明: 「有甚麼難言之隱?」

辰武: 「……」

他不知如何對英明說, 自己長期以來習慣了在網上與人交談。如今步入中年要他走出網絡世界, 再到實體世界見朋友, 他會不習慣及恐懼, 網上醫生說他可能患上社交恐懼症!

程思良點評: 網路既便利了人們的生活, 也給人們帶來不少負面影響。故事講述英明與辰武各自所遇到的中年危機問題, 均與網路有所關聯。英明為脫髮而煩惱, 究其因, 可能與其長期坐在電腦前不無關係。辰武則沉溺於網路世界, 只習慣在網上的社交媒體與人交談, 走不出虛擬世界。



陸文清 (中國香港)

「模範夫妻來了, 真羨慕啊! 看著他們由高中談戀愛, 大學畢業後就結婚生子, 恩愛如初。」

「對啊! 一心和永恆是怎樣維繫愛情的? 我剛剛又失戀了……」

他依舊為愛妻拉椅子, 拭去上面的微塵……

如常地, 男士站在一邊碰杯, 一邊研究股票和遊戲; 女的坐在圓桌分享甜點, 傾訴時裝與愛情。

「一心, 妳如何維繫和永恆的愛情?」

「沒甚麼, 只是有了默契。」一心紅著臉, 聲音越來越小, 向另一邊望去。

「結婚多年, 還是這麼害羞。就多說一點, 讓我們單身女子學學吧!」大家不再安份, 全都站起向她逼供。

「有甚麼事情就問我吧, 別為難一心了!」永恆突然站在愛妻身邊說。

「永恆, 我們正請教一心愛情之道。」

「愛情之道在於默契。」永恆堅定地回答。

「默契?」我們十多人一起起哄大笑起來, 只有一心和永恆二人靜默對望。

「終於回到家了, 太好了!」

踏入家門, 我心中大喊。如果可以, 我希望宣之於口, 可惜每次媽媽都用手語提醒我:

「兒子在睡覺, 不能驚動。」

永恆也如常地掩上他的房門, 直到明天吃早點才出現。

「今夜是中六丁班聚會, 她們問我愛情之道。愛情之道在於默契, 盡量不說話, 避免不必要的爭吵。婚後, 和永恆聊的全是柴米油鹽, 每次談起金錢, 就鬧翻了。生娃後, 和永恆討論兒子的日常起居, 又演變成戰爭; 媽媽也看不過眼, 過來幫忙。幸好, 我一心等著兒子長大, 永恆就守著我們的默契, 這就是我們維繫愛情的良方。」

一心合上日記, 準備梳洗睡覺去。

程思良點評: 故事中的男女主角的名字頗有寓意, 點出了維繫愛情之道的秘訣是「一心」與「永恆」, 這也是化解危機的良方。



《狼口脱险》

作者: 张美琪 (明州)

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

这部小说不仅跨越我们的文化和种族分歧, 而且跨越我们的差异范围, 希望小朋友和大朋友们每个人都能从中找到自己的影子, 从而以更加积极的心态对待生活。

(接上期)

16 鸭子的婚礼 (大结局)

鸭子的婚礼

你们当中有多少人参加过鸭子的婚礼? 我想一定没有多少, 但如果您读到这里了, 很幸运—您已经受邀了, 您会去参加吗? 当明尼苏达州州长沃克先生接到请帖的时候, 他感到闻所未闻。

有人猜测这场婚礼其实并不是关于鸭子, 而是当地一名华人女作家为她的儿童小说《狼口脱险》签名售书的一个有趣的借口, 既然是儿童小说, 孩子们喜欢它, 尤其是这一定是不可预测的一天。

不错, 婚礼的策划者正是斯丹利和玫瑰的女主人, 这是她为孩子们写的第一本小说。在写给州长先生的信中, 她这样写道: 一个人在爱上动物之前, 他/她的灵魂尚未被完全唤醒, 而一个国家的伟大和进步可以通过对待动物的方式来判断。今天的美国, 动物比以往任何时候都更考验我们的品格, 我们在这里呼吁要善待动物, 不是因为它们有自由平等的权利, 而是在某种意义上, 他们完全没有, 他们在人类面前都是不平等和无能为力的。

婚宴招待会当然是在户外举行, 除了现场为大朋友们准备的烧烤和开放式的啤酒饮料大派对, 还有很多开胃



菜, 有趣的音乐和一些与动物有关的游戏和小吃。别开生面的婚礼蛋糕当然也是必不可少的, 宠物友好的零食也会代替婚礼薄荷糖, 这是人与动物互动和获得乐趣的最好时机。

您被邀请了

就像人类婚礼一样, 新年和新郎的着装是第一位的。无论什么样的装饰, 适合的婚纱最可以营造气氛。不过, 婚纱有多精致取决于玫瑰这个准新娘, 但玫瑰不喜欢额外的配饰。趋于这个原因, 女主人最终为玫瑰增加了一个类似婚纱和礼帽以及珍珠项链的配饰, 这样不太可能惹恼她。

在婚礼现场, 你会看到新郎斯丹利脖子戴着简单的缎面黑色领结, 当然黑色礼帽也是必不可少的。白色婚纱和

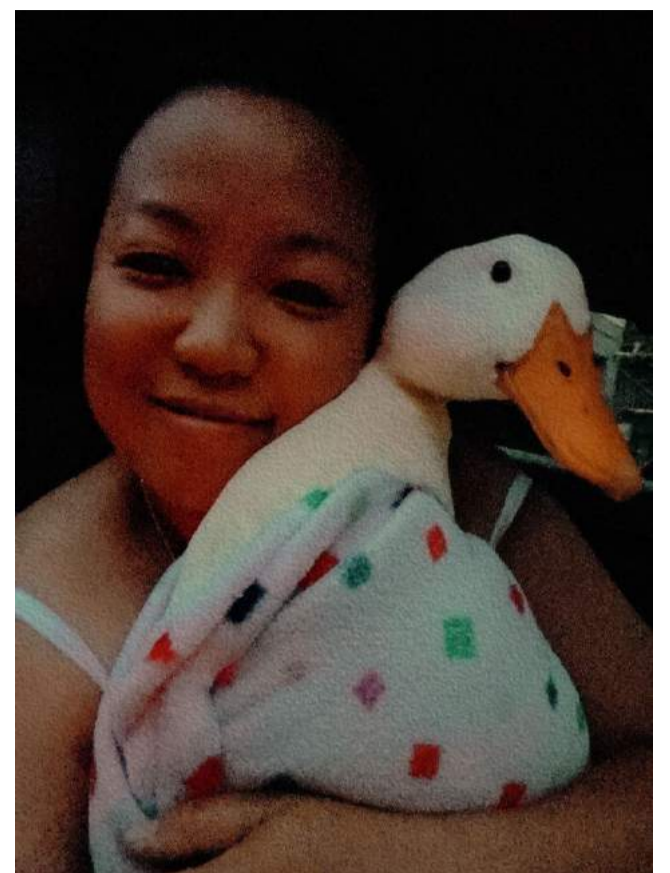


黑色燕尾服在计划之中, 但斯丹利和玫瑰似乎并不在乎, 每次女主人给它们试穿时都是一场鸡飞狗跳。

和在天堂的你的宠物联系

有那么神奇吗? 答案是当然。

当你相信玫瑰狼口脱险必有原因时, 它就在你的生命中开启了一个全新的世界。你的宠物将不再是简单的宠物, 它们也会像玫瑰一样, 成为了信使、教师和古老智慧和传说的使者。它们在精神信息方面给我们指导, 并无条件地在我们的身体、精神以及灵魂层面给予我们营养, 以确保我们维持生命的真实和与大自然的平衡。如果你心爱的宠物已经死了, 你非常想念它并试图与它沟通, 但如果方法不对, 是很危险的, 如果你是通过上帝信任之外打开沟通的窗子, 有可能招致堕落天使的到来, 利用你的悲伤来欺骗和引诱你做邪恶的事。但在斯丹利和玫瑰的婚礼上, 你将有机会通过祈祷来接受你痛失宠物的信息, 它在哪儿? 过的好不好? 它对你说了什么……当你祈祷时, 你可以抱着斯丹利或者玫瑰, 全心全意地表达你对失去宠物的



爱, 这种爱的能量会产生强大的振动能量, 可以将信号通过斯丹利和玫瑰的灵魂发送到在天堂的你的宠物那里。所以, 一定要相信, 以正确的时间, 正确的方式安排这场沟通, 动物信使会穿越时空的纬度传信给你。

我无法控制整个过程, 但当它发生时, 您将享受接下来的每一秒。就像我们某些亲人会不时照顾并拜访我们一样, 我们心爱的宠物也是如此!

人与动物的关系

动物的眼睛有能力说一门伟大语言。也许有一种语言无需文字, 一个灵魂可以对另一个灵魂说话, 甚至不必发出声音。在古老的世界里, 它们让我们更完整, 天赋丰富了我们的感官, 我们之间不是弟兄的关系, 但也不是下属, 它们是我们的朋友, 与我们一样, 被困在生命和时间的网中, 每一个动物都是出于它们自己的原因困在地球, 从动物走路的方式可以看出, 它们正在为某种音乐留出时间, 也许是它们自己心中的那首歌, 但对我们来说, 它们是通往天堂的纽带和我们的镜子, 它们反应了你投入的情感。如果你投入的是爱、尊重、善良和好奇心, 它们将回报你千百倍。

大结局

斯丹利和玫瑰的故事到今天可以截稿了。当然, 真正的结局其实是没有结局或者千万种结局, 因为生活还在继续, 但如果您想成为这个结局其中的一部分, 请带着您的孩子到婚礼现场来! 我们不仅为您准备了很多惊喜, 还请了专业的动物摄影师, 我们会挑选一些婚礼现场的照片, 并终身珍藏。

最后, 感谢《明州时报》的连载, 也感谢所有阅读这个故事的朋友们, 我希望你喜欢阅读就像我喜欢写作一样, 祝愿从今以后, 爱与慈悲环绕着你, 也祝愿人类与动物和睦相处, 友爱共存。

明尼苏达州的6个国家公园 (下)



派普斯通国家纪念碑 Pipestone National Monument

派普斯通国家纪念碑 (Pipestone National Monument)位于明尼苏达州西南部,占地1.14平方公里。这里是美洲原住民的圣地,公园里有很多粉红色石灰石,质地足够柔软,可以很方便地雕刻成各种造型。美洲原住民就是用这种质软的红色石头做成宗教仪式中的各种管状乐器。

这个遗址是一个中立和平区,包括达科他、拉科他和其他美洲原住民部落,都可以来这里采集祭祀用的岩石。据考古学家考证,这个遗址已经使用了3000年。

如今,这一传统仍在延续,该地区及其他地区的原住民部落还来到这里使用大锤、凿子和其他手持工具采石。大家还可以现场观看乐器的制作过程。

除了历史意义,这里风景秀丽,地质奇特,有原生的高草草原、石英岩岩层、著名的温尼维萨瀑布,景色醉人。

大波蒂奇国家纪念碑 Grand Portage National Monument

大波蒂奇国家纪念碑 (Grand Portage National Monument)位于明尼苏达州东北部苏必利尔湖北岸的东北端,这里保留着重要的皮草贸易中心和 Anishinaabeg Ojibwe遗产。

这里曾经是大英帝国在北美的四个主要毛皮贸易中心之一,是一个活生生的历史遗址。木头建造的大厅、厨房、独木舟仓库、探险者居住的村庄和营地等都保存完好。穿着古装的工作人员会为大家讲述和重现19世纪初的皮毛贸易的场景,历史仿佛在这里定格。国家公园在保护自然生态和自然文化遗产的原真性、完整性方面,具有重要的意义,这是全人类的共同宝藏。

(转载明尼苏达州旅游局)

北部国家风景步道 North Country National Scenic Trail

北部国家风景步道 (North Country National Scenic Trail)是一条长约7400米的非机动车人行步道,从纽约州延伸到北达科他州,其中明州占有步道中最长的一段,约1300公里。北部国家风景步道穿过湖泊、湿地、森林、丘陵、草原,沿线有许多的原始露营地。这条步道完全禁止机动车通行,这里可以说是徒步旅行和背包客欣赏风景的绝佳选择。

在线获取交互式地图:

<http://northcountrytrail.org/Minn>

免费的远足地图下载:

<https://northcountrytrail.org/the-trail/trail-map-and-downloads>



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
To Hear. To Enjoy.
(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

明州时报

广告位招租

精准投放明州上万用户
覆盖全美百万华人群体

权威媒体《明州时报》



报纸





微信公众号





Facebook





LinkedIn



热线: 952-688-2848



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.....





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



古励
各种疑难杂症



何新蓉
妇科, 内科



刘伟
妇科, 不孕症



田丽莉
妇科, 神经内科



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, 神经内科



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、頸痛、肩痛、網球肘、關節炎、腕關節疼痛、肌纖維疼痛、運動創傷等。

2.神经疾病
偏頭痛、頭疼、坐骨神經痛、神經麻痺、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、子宮肌瘤、子宮內膜異位癥、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、子宮內膜異位、多囊卵巢綜合癥、閉經、月經不調、免疫性不孕等。
男性不育: 精子計數低、精子活力低、陽痿、免疫性不育等。

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、興奮劑、酒等。

11.支持性治疗
癌癥諸癥狀、手術後恢復治療等。

明州中美联谊会 - Stanley Chong 奖学金颁奖典礼在中央公园举行

明州本地历史最为悠久的华人民间组织—明州中美联谊会 (Chinese American Association of Minnesota [CAAM]) 2021-2022年度 Stanley Chong 奖学金颁奖典礼, 于2022年6月5日在在明州玫瑰园市的中央公园 (Central Park) 隆重举行。这是自新冠病毒疫情以来, 中美联谊会在相对安全的室外第一次举办大型活动。

本次活动地点为绿草如茵、林木葱郁的湖滨公园Jaycees亭台。五点左右, 去年的部分获奖者及今年的全部获奖者及其家人、CAAM董事会成员, CAAM 中国舞蹈学校 (CDT) 和 CAAM 双城中文学校 (TCCLS) 的负责人和老师, 部分CAAM董事会荣休主席、荣休董事、一些长期支持CAAM的老朋友约百人陆续到场。新老朋友欢聚一起, 现场气氛热闹温馨。颁奖典礼的晚餐也可谓别具特色, 在明州中美联谊会董事会的精心安排下, SUMO Grill & Buffet 餐馆以非常优惠的价格为聚会提供了大量精美的中餐, 有椒盐虾、海鲜拼盘、咖喱鸡、油炸鸡翅、牛肉西兰花、虾仁炒面、油淋四季豆等美食, 加上董事会准备的糕点和西瓜, 让这次聚会俨然成了一次中西合璧的晚餐盛宴。



期间有个插曲值得一提, 那就是董事会在得知特邀嘉宾、为CAAM的发展作出过重大贡献的袁介楣主席6月4日刚过82岁生日而临时悄悄准备的祝寿节目。带有在场8位董事签名的贺卡、生日蛋糕、插花和全场唱响的“生日快乐”歌曲让袁女士喜出望外、激动不已。

饭后, 王主席代表明州中美联谊会热烈欢迎嘉宾和学生们的到来, 并以插科打诨式的风趣语言分别介绍了中美联谊会董事会成员, 其中包括副主席李国清、秘书长高赞、财务长舒琳、董事会成员季冈、吴延花, 实习董事彭事实和方强以及这次因外出未能出席的董事汤棣。

之后, 他采用两个反问句向与会者简单介绍了中美联谊会



的历史及其属下机构中国舞蹈学校和双城中文学校。据王主席介绍, 中美联谊会旨在为明州的华人提供各种文化交流活动, 促进联谊与互助, 并促进中华文化在明州地区的传播与传承。在过去几年, 中美联谊会组织了很多文化交流活动 (如网上公益讲座等), 并以多种方式和本地其它华人社团一道举办了春节和中秋庆典等大型活动, 还积极参与了2020明州人口普查和这几年的抗疫活动。虽然已有三年没有参与因为疫情而暂时停办的明州万国节 (Festival of Nations) 演出和服务, 但仍坚持每年为St. Paul地区的约三百名无家可归者提供一次感恩节前的免费中餐。此外, 明州中美联谊会每年为明尼苏达州华裔高中四年级学生提供CAAM-Stanley Chong奖学金的评审和发放活动并没有因为疫情而停止。

随后, 王主席分别邀请中国舞蹈学校和双城中文学校这两个分支机构在董事会的代表吴延花和季冈、各分支机构负责人 Beatrice Rothweiler 和林芳芊及其团队 (老师) 上台发言并介绍各自机构。

接着, 王主席一一介绍了出席本次庆典活动的几位担任过中美联谊会主席的资深人士: Ken Lau 先生 (1975)、袁介楣女士 (1999-2000) 和颜炳文先生 (2016-2018)。Ken Lau 先生回顾了他早年在联谊会的往事以及Stanley Chong 先生对他的影响, 肯定了现任董事会的出色工作并送上了良好祝愿。

需要说明的是, 另有三位因为外出不能亲临典礼的CAAM前任主席李宗琦 (CharlesLee, 1982) 和俞斯东 (Stone Yu, 1992) 先生、陈明珍 (Mingjen Chen, 2005-2006, 2009-2015) 女士以及Stanley Chong 基金会主席Thomas Ratelle 先生此前也为本次典礼的举办送上了美好的祝愿。

(下转B2版)



图5: CAAM 中国舞蹈学校 (CDT) 负责人Beatrice Rothweiler 女士介绍 CDT 团队成员及其成立30周年庆祝活动安排。



图6: CAAM 双城中文学校 (TCCLS) 校长林芳芊女士介绍TCCLS近年来的发展情况和办学规划



图7: Ken Lau 先生深情回忆当年和 Stanley Chong 先生一起服务于CAAM 的经历和感受。



图8: 联谊会前主席 (1999年) 袁介楣 (KaiMay Yeun Terry) 女士也绘声绘色地为大家介绍了Stanley Chong 先生和他留下遗嘱设立奖学金的来龙去脉。

明州中美联谊会-Stanley Chong 奖学金颁奖典礼在中央公园举行



(上接B1版)

王平主席和秘书长高赞先生共同主持了本年度 Stanley Chong 奖学金的颁奖典礼。经过评委会严格的遴选,今年一共有10位来自明州8所高中,在学习成绩、领导力和社区服务等方面表现突出的优秀高四学生获得了奖学金。在颁奖过程中,王主席一如既往地发挥其热情幽默的特点,一一介绍了获奖者的成绩和特点,极大地活跃了现场气氛。

乐乐 (Kevin Dai) (图12) 和 Mounds View 高中的李韬 (Chris Yan) (图13) 作为获奖者代表分别发言致谢并立志,他们发自肺腑的感言赢得了大家的阵阵掌声。

将庆典活动推向高潮的是志愿者和获奖者们的才艺表演!双城花腔女高音歌唱家许倩女士的得意门生星星 (Steven Yang) 首先为与会者带来了旋律优美的歌曲《My Way》(Frank Sinatra),他的雄浑声音和镇定大气的演唱收获了大量掌声(图14-15)。

特邀摄影师 Simon Li 先生赶紧为奖学金获得者和其他与会者们拍合影。离开的时候,大家的嘴角都挂着笑容……

附录: 明州中美联谊会 (CAAM) 为美国明尼苏达州华裔高中四年级学生 (美国公民或绿卡持有者) 提供用于大学本科学习和生活的 CAAM-Stanley Chong 奖学金。而以 1967 年正式注册之后的明州中美联谊会首任主席、明州著名华人企业家 Stanley Chong 先生及其夫人 Marvel Chong 的名义成立的基金会一直是本奖学金最慷慨的主要支持者。自 2018 年以来,明州中美联谊会已为 70 余位明州华裔学生发放了 24 万多美元的奖学金,此举受到了明州华人社区的广泛拥戴和称赞。本奖学金特别重视申请者及其父母参加明州中美联谊会组织的各项活动 (如 Festival of Nations 万国节) 和社区志愿服务,以及申请者就读 CAAM CDT (Chinese Dance Theater 中国舞蹈学校) 和 CAAM TC-CLS (Chinese Language School, 双城中文学校) 的经历。近 4 年来评审委员会一直遵循公开透明的申请程序和政策以确保所有申请者之间公平与公正的评审,而且对申请材料的完整性和合规度的要求也日益严格 (<https://www.caam.org/scholarships/>)。本年度,奖学金评审委员会最终遴选出了 10 位获奖者,他们的中英文姓名及其所属高中名单如下 (以中文姓氏笔划为序):

- 安子灵 (Julianne Mason) Cretin-Derham Hall High School
- 陈嘉理 (Charlie Chen) Roseville Area High School
- 陈凯伦 (Kaelyn Chen) Mahtomedi Senior High School
- 陈思懿 (Ava Chen) Minnetonka High School
- 戴乐乐 (Kevin Dai) Wayzata High School
- 江思伟 (Shi-Wei Kong) Maple Grove Senior High School
- 李韬 (Chris Yan) Mounds View High School
- 民冬州 (Zhou Benson) Minnetonka High School
- 王安娜 (Anna Wang) Edina High School
- 周威廉 (William Walker) Minnetonka High School



图9: 王平主席(左)和秘书长高赞先生(右)共同主持颁奖仪式

下一个节目是今年获奖选手、CAAM CDT 的年轻台柱安子灵 (Julianne Mason) 同学自编的藏族独舞——《次真拉姆》。只见她轻舞飞扬,上下浮动,像一只花丛中的蝴蝶,在轻松欢快的氛围中结束了自己的表演(图16)。

最后一个压轴的节目是二胡表演,今年的获奖者陈凯伦 (Kaelyn Chen) 同学落落大方,坐在前台,首先演奏了名曲《河南小曲》,这首明快诙谐、活泼欢快的音乐如天籁之音,响彻公园一角。她接着演奏的《赛马》一曲,更是让观众感受到了大草原上万马奔腾的场面与气势(图18)。优美动听的欢快旋律,让大家有如身临其境,即便是听完,也觉余音切切,回味无穷。

表演结束后,明州中美联谊会秘书长高赞先生代表董事会做了总结发言。他答谢了 Stanley Chong 基金会和与会者对本次庆典活动的大力支持,并为奖学金获得者送上了良好祝福。

不知不觉中,时间已经悄然到了晚上八点,

颁奖仪式结束后,去年的奖学金获得者、来自哈佛大学的曾筱昕 (Xiaoxin Zeng) 同学首先发表了获奖感言,介绍了自己在哈佛一年的学习和生活经历,深受大家的欢迎(图10)。

今年的获奖者、Minnetonka 高中的民冬州 (Zhou Benson) (图11)、Wayzata 高中的戴

撰文: 高赞; 摄影: Simon Li, Kevin Ren



图10: 曾筱昕 (Xiaoxin Zeng) 同学在发言



图11: 两岁半时被美国父母收养自广西的民冬州 (Zhou Benson) 同学在发言



图12: 戴乐乐 (Kevin Dai) 同学在发言



图13: 李韬 (Chris Yan) 同学在发言



图14: 特邀青年歌手星星 (Steven Yang) 同学在唱歌



图16: 安子灵 (Julianne Mason) 同学在表演



图18: 陈凯伦同学 (Kaelyn Chen) 在演奏



通貨膨脹高速上漲 拜登大蕭條正在到來

美国联邦准备理事会 (Fed) 6月15日宣布一口气升息3碼 (0.75个百分点), 基準利率調升至1.5%~1.75%區間, 為1994年後、28年以來最大升幅, 也是迄今為止最大的對抗通膨行動。

美国联邦公开市场委员会 (FOMC) 重申, 委员会仍“坚定致力將通膨率拉回2%的目標”并預計將繼續調高關鍵利率。

美聯儲5月曾在會議後宣布將基準利率調升2碼, 為22年來最大幅度升息, 以遏止創40年新高的通膨, 並且定於6月起開始縮表。

美聯儲上回一次升息3碼是在1994年, 時任主席為葛林斯潘 (Alan Greenspan)。

在宣布升息3碼 (0.75个百分点) 後, 緊接着聯准會主席鮑爾 (Jerome Powell) 發表談話, 美國股市一度走高。

《CNBC》報導, 鮑爾在記者會上表示, Fed可能會在7月的下次政策會議上, 以類似幅度升息。他說, 從今天的角度來看, 在下次會議上似乎最有可能增加2或3碼, 預計持續升息將是適當的, 而變化的速度將繼續取決於即將到來的數據和不斷變化的經濟前景, 他也說, 今天3碼的漲幅異常大, 預計這種規模的走勢不會很普遍。

聯准會這次升息, 伴隨著以40多年來最快速度的通膨。聯邦公開市場委員會在一份聲明中表示, 將堅定致力於將通膨率恢復到2%的目標。

鮑爾為再次大幅升息敞開大門, 這對市場來說是一個積極驚喜, 因為許多投資者敦促聯准會主席表現出應對價格飆升的認真態度。鮑爾發表講話後, 美股主要指數跳升。

決策官員對於利率調升速度預測比之前快速, Fed在本次會議釋利率點陣圖, 美國聯邦公開市場委員會 (FOMC) 的成員預期, 今年聯邦基金利率將達3.4%, 較3月會議預期增加1.5個百分點, 2023年將升至3.8%左右, 比3月預期高出1個百分點。

6月10日公布的数据显示, 美国6月密歇根大学消费者信心指数初值为50.2, 创出历史新低, 是高台跳水的态势。

今年以来面对通胀不断高涨的态势, 美国的众多机构都发表过自己的观点, 有些认为会导致经济衰退, 有些则断然否决, 可以说是莫衷一是, 但萧条很可能正在到来。

第一, 美国是主要依靠消费驱动经济增长



的国家, 消费增长驱动经济增长的七成左右。通膨上漲時期工資的上漲注定跑不贏物價的上漲, 前面已經說過具體原因, 今天就不再贅述, 這就意味著隨著通膨的高速上漲居民的实际購買力會不斷下降 (下圖是近期美國工薪扣除通膨因素之後的实际購買力變化圖, 自拜登上任以來該數據一直在下降), 最終就會導致需求的萎縮, 打斷經濟需求增長的脊梁, 讓經濟陷入衰退。

第二, 自從次貸危機之後全球就處於產能過剩的時期, 這一時期是需求為王的時期, 這種情形下各國就只能不斷壓低利率和價格實現對美出口 (目的是提升自己的產能利用率), 這有利於美國的消費增長進而驅動經濟增長。

可現在是能源危機、產業鏈危機、糧食危機爆發的時期, 是供給為王的時期, 俄羅斯、阿根廷、印尼、印度、智利等國開始控制初級產品的出口就是供給為王的具体體現。在這樣的時期不利於美國這種以消費來驅動經濟增長的模式, 這所有人都必須承認的事實, 供給的瓶頸因素時刻衝擊著美國的經濟增長。

第三, 歷史上的密歇根消費者信心指數出現高台跳水之後會發生什麼事情?

自從密歇根消費者信心指數建立之後, 已經出現過四次高台跳水的走勢:

第一次發生在上世紀八十年代初期, 1980年和1982年美國出現了經濟衰退。

第二次出現在上世紀九十年代初期, 1991年美國出現了經濟衰退。

第三次出現在次貸危機時期, 2008年和2009年美國出現了連續兩年的經濟衰退。

第四次就出現在現在, 難道美國可以逃脫未來的經濟衰退嗎? 很難。

因為今天是人類經濟史上最特殊的時期! 上世紀八十年代初期是美國歷史上最典型的高利率時期, 90年代初期也是利率比較正常的時期, 雖然次貸危機之前的利率水平相對較低, 但也勉強可以歸入正常利率的范疇。我們知道利率越高, 越會抑制政府、企業和家庭部門杠桿率的上升, 此時全社會的債務水平就會比較低, 債務水平越低全社會耐通膨和利率上升的能力越強, 這有助於抵禦經濟蕭條的到來和深入。

但次貸危機之後美歐日已經執行了十餘年的零利率 (負利率) 貨幣政策, 這是人類經濟史上的第一次, 而利率越低政府、企業和家庭部門的欲望越強, 越會傾向於通過加杠桿 (擴大債務) 以逐利, 而零利率和負利率已經將人類的欲望調動到極致狀態, 債務水平就會上升到極端的高水平上。目前美國政府的債務率, 現在就處於極端的高水平上, 這種高水平與過去相比不可同日而語, 這就是長期執行零利率政策的結果, 企業和家庭與此類似。

同時, 今天又是通膨高速上漲的時期, 這種漲速可說是從未見到過的, 通膨急速上漲就會快速放大家庭部門的刚性支出; 而美聯儲在今年已經分別加息0.25%和0.5%, 預計未來兩次會議上還將各加息0.5%, 目前的這種加息速度也是美國貨幣歷史上少見的, 這將導致市場的流动性快速收縮, 迅速放大居民部門的利息

支出, 這兩個因素共同猛烈地衝擊居民的資產負債表。

美國的債務水平處於極端的高水平上, 通膨和利率都在以極端的速度上漲導致居民和企業的負擔急劇放大, 最終就會導致違約潮的大爆發, 讓需求驟然收縮推動社會進入“大蕭條”, 這種蕭條出現在拜登執政時期, 只能稱呼為“拜登大蕭條”。

現在的股市正像預計的那樣開始反彈, 而且應該還可以持續一段時間。考慮到美國消費者信心指數已經非常低迷, 經濟領域的資本投資回報率就會下滑, 資金就會加速從經濟活動中析出流向資產價格和商品領域逐利, 推動股市的反彈并推動商品價格。但無論如何股市都是反彈, 只是一個死貓跳的過程, 是拋售資產保護資金鏈、避免破產的最后良機, 馬斯克所預計的深度蕭條肯定不會是空穴來風。

美國是全球最主要的需求終端, 歐亞大陸的產業鏈無論如何複雜, 最終主要還是為美國的終端消費市場服務的, 當美國爆發大蕭條之後需求就會劇烈收縮, 歐亞工業部門的開工率就會驟降, 失業快速上升, 債務危機就會同步爆發。對於這一點很多人在2008年次貸危機爆發後都深有體會。所以, 雖然可以將未來的危機命名為“拜登大蕭條”, 但它卻屬於全世界。



康樂老年中心

Kang Le Adult Day Care Center

交友聊天, 郊游垂釣, 遊戲麻將, 古稀重新
琴棋書畫, 唱歌跳舞, 春秋不老, 康樂永長

康樂老年中心用真誠博愛之心為您服務,
陪您度過健康快樂每一天。

- 提供接送服務: 東西兩區可就近選擇, 讓您免受路途勞頓
- 提供早餐午餐: 專業廚師配置, 營養美味又健康
- 多種娛樂活動: 象棋, 上網, 麻將, BINGO, 卡拉OK, 乒乓球, 台球, 籃球, 健身房, 種菜, 跳舞課, 唱歌課, 繪畫課, 英語課, 太極拳, 插花, 絲網花, 書法課
- 安全戶外活動: 每天超市購物, 農貿市場, CASINO, 野餐燒烤, 博物館, 動物園, 逛街, 公園散步, 乘船釣魚, 游湖, 摘蘋果等
- 個性化專業服務: 專業理髮, 文件翻譯, 就醫預約, 交通預約, 經驗豐富的中醫師姜永平、秦麗新醫生提供針灸治療

聯系人: 秦麗新女士, 612-208-3848
掃右側二維碼加微信



西區地址: 5593 W 78th street, Edina MN 55439

東區地址: 1399 N Eustis street, St Paul MN 55108



《子夜秋歌》-- 開篇的話

秋林暮詩



各位看官，老少爺們兒，大媽大嬸兒，吃了嗎，您吶？呢，北京人現在改行勢了，當下時興問“核了嗎？您吶？”-“托您的福，還陰著納”，秋哥這裡給您請安了。

秋哥讀《明州時報》多年，默默當了很長時間的讀者，對作者們洋洋灑灑的文字羨慕不已，這回也想從幕後走向前台，過把當作者的癮。當然了，自知寫得沒人家好，而且多年不練，手生，大伙兒多擔待。覺著好，您就多捧場，接著瞧，覺著不好，您就翻篇兒。老秋下場不為別的，就為和大家伙兒聊聊天兒，侃侃大山，扯扯閑篇兒，擺擺龍門陣，交朋友。其實，這年頭有太多的事情可以聊，咱就天南地北地聊，往古來今地聊，古今中外地聊，聊好了，聊高了，聊上頭了，說不定還能療癒一下這幾年世界性的瘟疫橫行，兵荒馬亂，人心敗壞，政壇醜陋，禮崩樂壞帶來的鬱悶呢。當然，也為了感念“明時”這麼些年來，兢兢業業為明州華人提供並保留了幾乎是唯一可讀的華文大眾報紙，老夫願意貢獻一份綿力，想為報紙寫個專欄，秋哥平日裡雜務纏身，多數時間夜裡才有機會伏案碼字兒，專欄就叫《子夜秋歌》吧。

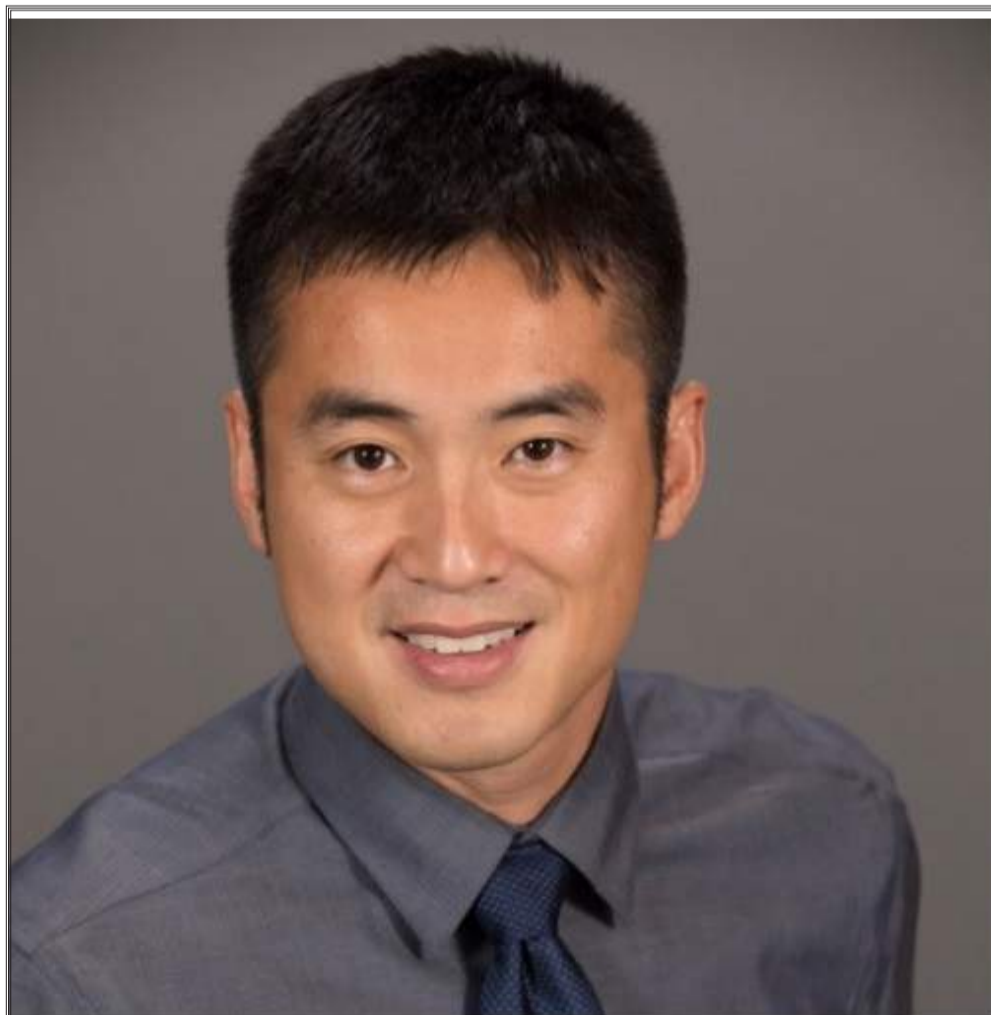
老秋乃一介草民，久居明州，算是俺的第三故鄉了。說起故鄉，那可有的聊。您大概聽出來了，老秋生在北京，長在北京，北京上的學，北京戀的愛，北京工的作，北京出的國。偌大北京，您把谷歌地圖往大里放，再放，您就看到在海淀有一個小村兒，叫中關村。哎，俺就生活在這方圓幾公里之內的地界。在這個小小的村子裡，俺看見過北大大學生們的武鬥，看見過科學家在陽台上懸梁，看見過長河裡自盡的人，掏垃圾誤抓過反革命，和反潮流的革命小將同校同級。後來參加過競爭最激烈的考試，經歷過踏著千萬人擠過獨木橋的大喜，見證過那個春夏之交的大悲，又從這裡飄揚過海，流浪異鄉，從站講台到站櫃檯，生生死死，碧落黃泉，哈！故事多，感受多，思考也多，咱以後慢慢聊吧。

咱先說好嘍，台上無大小，台下立規矩。本專欄不採用宏大敘事的文風，向來不喜歡動不動就什麼“海外華僑心繫祖國”啦，什麼“不愛國就不是中國人”啦，什麼“我和我的祖國一刻也不能分離”啦，咱沒那麼大的心，老秋敘事的立場先是美國人（國家身分），再是廣義的華人（種族身分），然後是曾在中美兩國生活過的人（經歷身分）。而且所有文字都文責自負，看官中有好事者衝我來，與明時無

關。欄中所涉“家事”必為真實經歷，或經過驗證的道聽途說，絕無誇張臆想。欄中所涉“國事”，以普世價值為談論的基礎。欄中所涉“天下事”，以有公信力的新聞媒體為評論的參照。咱們盡量做到“風聲雨聲讀書聲”都能聽到，“家事國事天下事”都能關心。咱尋常百姓就說人話，本欄目不用宏大敘事，也棄絕外交部（無論哪國）語言，該哭哭，該笑笑，該恨恨，該愛愛，該罵罵，若是情到極處，胸中塊壘不吐不快又必須用報紙能允許的語言，就用代碼或“以下

省略多少多少字”來說，可以吸食大麻合法化，丰縣鎖鏈女，唐山惡霸毒打女人事件為例，你懂的。

行了，各位看官，光說不練假把式，光練不說傻把式，又說又練才是真把式。老秋今兒先亮個相，現在鞠躬下台，咱下期不見不散。



Allen Shen
FOR STATE HOUSE

Allen Shen
FOR STATE HOUSE

反对公立学校男女同厕
反对公立小学性教育
反对公立学校鼓励学生做变性手术
反对男性参加女子体育
支持警察法律与治安
支持选举需要身份证件
保护婴幼儿生命
限制州政府权力，维护人生自由
减少个人所得税，鼓励创业

Website:

www.allenshenformn.com

Donation link:

<https://secure.winred.com/allenshen-for-state-house/donate-today>



海地義醫日志 (2)

黎明之光

2022年4月24日 第二天

今天是義醫手術的第一天。

昨晚的溫度正好，涼風習習，空氣清新，不需要空調就很舒服，一夜好眠。早上就被牛叫醒過來了，原來還有比我起來得更早的。5:50透過窗口看東面，一片紅雲，真美！趕緊起來盥洗，到樓頂上，紅暈已經褪去，還是晚了十來分鐘。

早飯還相當豐盛。吃完以後很快就到手術室準備開始工作了。

术前我们先对病人进行简单的体检，确定一下诊断和手术方案。这些病人已经换上了黄色的手术衣，都打上了静脉注射，部分病人坐在走廊的一排凳子上，等候我们。

这些病人昨晚就已经住了进来，都对会阴部进行过清洗，准备今天的手术。他们是否都可以好好洗一个澡，可能不一



定。因为手术开始前我的一些病人，手脚胸背都是很脏的。

这个医院平时的手术量不是很多，我们来的时候，才会来一批术前病人。所以医院没有专门的术前检查室，可以一下子容纳这么多病人。我们只好将就在走廊里做检查。按常理来说，在众目睽睽下，露出下体被检查，该是难为情的事，在美国肯定会有法律的麻烦，因为没有保护病人的隐私。但是在海地，情况就不一样了。他们好像没有“隐私感”，即使有，好像也没有那么强烈。这些病人都很合作，轮到他们被检查的时候，都自动地站起来。看上去他们并没有很不愉快的样子。也许他们都明白，这就是医院所能做的最大努力了，而且他们能得到免费的高质量的手术，都很感恩。

和上次一样，我们还是开两台手术台，一台在手术室里，一台在走廊里，相隔一个玻璃门。两位海地泌尿外科医生各自主刀，一位是 Jolius Thelsame 医生，一位是 Accilus 医生。Accilus 已经从泌尿外科 Fellowship 毕业，现在独立行医了。他们的操作相当标准和麻利，不到一个小时，各自都完成了一台手术。

2020 年十一月我第一次到海地义医的时候，为医院没能提供一些隐私保护觉得不安。后来随访病人，发现他们并不以为是啥大不了的事。我学会的一个功课，就是入乡随俗。每个国家地方，都有不同的习惯和做法。不要以为美国的一切都是标准，对其他国家也照搬。

我发现这些打好的静脉导管，全都关紧，没有慢点滴。所以这些导管内多有一个小血栓。等到要手术的时候，我不得不 flush the line，把这个小血栓冲进静脉去，否则我就得重新打静脉。回抽这些小血栓是不现实的。这种过早打静脉，并且有血栓形成的操作需要改变。

今天有三例腹股沟疝气修补，徐医生主刀。徐医生在美国



华人医生中几乎人所皆知。

因为腹股沟的牵拉，病人在腰麻的时候难免会感觉到不舒服。在美国这样的手术一般是全麻。也有局部麻醉，再加上镇静剂。但是在这里连基本的镇静药物都没有，除了少量的芬太尼和ketamine，propofol可用外。因为手术室里的监控仪没有呼出二氧化碳检测，我对引起呼吸抑制的药物尽量不用。但是仅仅ketamine 显然不够，加上少量的芬太尼还不够。最后我不得不少量使用propofol，并且用手放在病人人口鼻上，来探测病人是否继续呼吸。

我的工作空间非常小，麻醉监测仪很老旧。呼吸机台上的一小堆药，基本上就是我所有的应急药和已经开瓶的肌松药了。

在这个贫穷的地方，没有相应的仪器是司空见惯的。当地医生在没有capnography的情况下依然用全麻，因为不得已。但是这并不安全。自从上次在这里义医发现问题后，我和徐思海医生商量，决定由“使海地人微笑”项目为这家医院捐赠一台麻醉机用的monitor，有capnography 功能的。但是，这台monitor 比较贵，好几千美金。如果朋友们的医院中有不用的monitor, 请与我联系。

今天没有翻译，所以和病人交流非常困难。这是一个小学数学老师，能说一些英语。真难得呀，我和他合影。

当地的医生护士中没几个人能够说英语，即使能说英语，也是很基础的，所以依靠他们来翻译很难。对每一个病人我都做一些很基本的问题，比如说你有高血压吗？有心痛吗？抽烟吗？有其他的毛病吗？有糖尿病吗，等等。病人大都说没有。



我的第二个病人，是一位67岁的老头，1.60米左右的个子个子也不高，很瘦，大概六十多公斤吧，他有双侧的腹股沟疝气需要修补。我问他有什么健康毛病吗？他说没有。这个时候病人的病历还没有送到我这里来，我测量一下他的血压，却测不到。我想可能是机器的问题，因为这台检测仪已经很老了，有时候这个血压计功能并不是很好。所以我就开始做腰麻。

有一个病人的腰非常僵硬，无法弯腰，直挺挺的。这给腰麻带来了难度。更麻烦的是，他的腰椎似乎都连在一起，进针的地方全都是骨，根本上打不进腰麻。试了蛮长的时间还是打不进去。另外一个护士麻醉师过来帮忙，也打不进去。我怀疑这病人是不是有spinal spondylosis?

我们可以考虑做全麻或者局麻加上镇静？可是病人躺下了



以后，我再测血压。大吃一惊，血压非常高，收缩压220，舒张压110。再量一次测量，收缩压240，舒张压110。这时候病历送给我，我一看病人术前检查的时候，血压就已经是收缩压196，舒张压100。所以病人是有严重的高血压，他自己否认，也没有吃药而已。我看心电图，上面有左室肥厚。在这种情况下，我认为继续进行手术，都是不合宜的，危险性非常大，病人术中可能会出现一系列的意外，所以我就和徐医生商量，觉得最好还是取消这个手术，并且让本院的医生尽快处理病人的高血压。我甚至没有药可以使病人的血压降低。病人的心率40多，我只有labetalol！

这家医院在海地角一带算是不错的，很多必需的药物都没有。海地人啊，我们怎么帮助你们呢？

我们的病人绝大多数都非常瘦，也许是因为长期劳动，并且缺乏营养的缘故吧。我还没有看见一个极度肥胖的人。可是瘦人并不等于他的脊椎就是正常的，不少人的脊椎都有问题，严重侧弯的也很常见。接下来一个病人有比较严重的脊柱侧弯。我打腰麻的时候也并不是容易。不过最后还是打进去了，手术也进行的顺利。

医院的护士麻醉师也蛮不错的，我们相互照应。他也遇到了一个比较难的腰，腰麻也打不进去。我去帮忙一下，打好了。

今天总的来说还是比较顺利，预计到傍晚6:00左右，我们就可以结束全部的手术了，另外一台手术已经结束，我这台手术再过40分钟就可以结束。可是我们高兴的太早了。离手术结束还有半个小时左右的时候，突然手术室断电了。所以病人的一切检测都无法进行，更要命的是手术室的无影灯，本来只有一盏灯，也灭了。幸好Jolius医生带有头灯，走过来给他们照明。

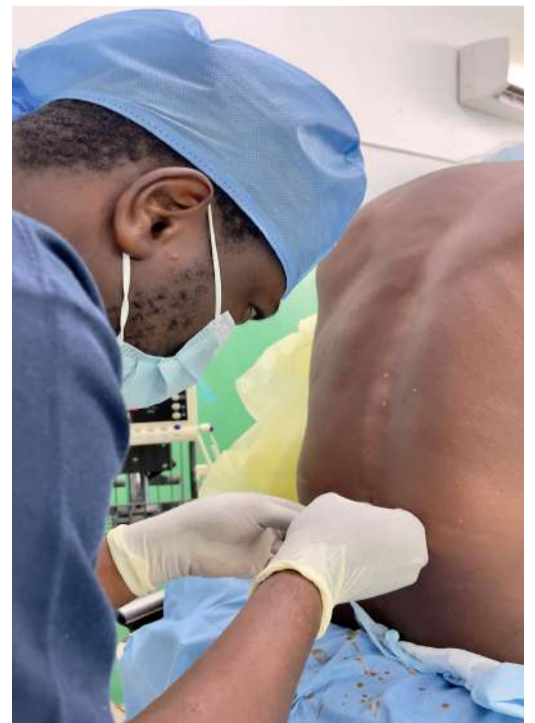
在海地团队工作的时候，徐医生也没闲着。他很留心观察他们的操作，及时纠正一些问题。甚至还当上了正式的摄影师。

一般来说，一个医院总有一个备用的发电机，万一手术室断电的时候，备用发电机可以继续提供电能。但是这个医院有没有备用发电机呢？我不知道为什么会中途断电。明天我们要和院长了解一下到底是怎么回事，尽量避免类似的情况发生。因为在手术中停电是很危险的事，尤其是病人在出血时，在全麻的情况下。到一个新地方人生地不熟，尤其是缺医少药，仪器测量不充分的情况下做麻醉，总是觉得不是那么安全。这也是我们义医所要面对的风险之一吧。

今天所有的病人都平安。今天有10例病人，其中一例被取消了，共做了3例腹股沟疝气修补术，1例输精管结扎术，12例睾丸鞘膜积液切除术。其中最大的睾丸鞘膜积液有1300毫升。年纪最大65岁，最小37岁。

今晚云层低厚，风也比较大，可能要下雨。吃完晚饭后，一个人坐在阳台上，想想一天所经历过的一切，我除了感恩还是感恩。感谢神给我这么一个机会，可以走出自己的舒适，到一个有风险的地方得到磨练。能用一技之长来服务别人，是很开心的事。很高兴看到海地医生也认真培养更多的医生了。

累了一天，早点睡。说不定明早彩霞满天呢？



房量暴增，卖家赶着上市，五月或成美国房市转折点？

刚刚过去的五月可能是美国房地产市场的一个转折点——为过去两年来炙手可热的市场划下句点，开启新的篇章。

根据Realtor.com的一份新报告，上个月上市的新房源数量自2019年6月以来首次上升。因此，与去年同期相比，5月份的活跃房源数量增加了8%。房地产网站Redfin的数据显示，截至5月29日的4周以来，新房上市增加近11万套，与去年同期相当。活跃的可售房源近61万套，同比仍下跌10.1%，但有明显上升趋势。“我们看到越来越多的房主决定出售，”Realtor.com的首席经济学家丹妮尔·海尔（Danielle Hale）说：“买家可以期待更多的库存，更多的房屋可供选择。”虽然，与两年前新冠疫情前的水平相比，可供出售的房屋数量仍然只有一半。尽管如此，最近房源的增加可能会为那些一直在争抢房屋的买家带来一线希望。“即使我们看到库存增加，它仍然很低，”海尔说：这是我们仍然看到房价上涨和房屋在市场上销售时间创历史新低的原因之一。

现在美国房价有多高？

尽管库存不断增加，但许多购房者可能仍会感到钱包紧缩。五月份，房屋要价中位数飙升至447,000美元，这比去年增长了17.6%，与2020年5月相比增长了35.4%。再加上不断上



涨的抵押贷款利率（现在超过5%），房屋融资成本比一年前上涨了50%。结果，一些购房者放弃了他们的购房，除非房价或利率回落到现实的范围内。“每月（抵押贷款）支付更高，这使一些买家完全退出了市场，而其他人则谨慎行事，”海尔说：对于那些尽管成本更高，仍能继续寻找房屋的买家来说，更多的库存意味着他们有更多的选择。随着时间的推移，这也可能会逐渐帮助其他购房者。更多的库存最终会转化为更慢的

销售速度和更慢的价格上涨，由于价格仍以两位数增长，距离价格下跌还有很长的路要走。尽管越来越多的房屋正在出售，但买家并没有浪费任何时间进行交易。在全国范围内，典型的房屋在五月份仅在市场上停留了31天。这比去年快了将近整整一周（6天），也是Realtor.com于2016年首次开始跟踪该数据以来的最短记录时间。

房价下跌最多的城市？

50个最大的大都市区的中位挂牌价格大幅上涨，平均比去年高出13%。然而同时，许多卖家最终感到被迫降价。在全国降价房屋在五月份跃升至10.5%，而去年为6.2%。德州奥斯汀（Austin）的降价增加最多（+14.7%），其次是拉斯维加斯（12.3%）和凤凰城（11.6%）。

在这些炙手可热的市场中看到这种疲软，可能意味着卖家的期望尚未赶上这波迅速变化的买卖动态的现实。海尔说：大多数房地产市场仍处于卖方市场领域，但与我们上个月看到的相比，市场对买家更加友好，我们预计这种情况会持续下去。因此，卖方在这个时候应该学到一课，那就是——卖家在决定要价时，应确保他们利用最新的当地市场数据，如果卖家在这个市场上的目标太高，他可能不得不降价以吸引报价。

Yama Zhong 供稿

美国房贷利率冲上2008年以来高点

联储会6月15日将政策利率大幅调高0.75个百分点，创下1994年以来单次最大升息幅度，以协助抑制40年来最严重的通货膨胀问题。不过，这也使得追随美国10年期国债走势的美国房贷利率应声劲扬。

路透社报导，美国联邦住宅贷款抵押公司（Freddie Mac）于6月16日公布，30年期固定利率房贷的利率较一周前大涨55个基点至5.78%，创下1987年以来单周最大涨幅，并一举来到2008年11月以来最高点。

美国线上房贷经纪商Morty的房贷事务副总裁赫克（Robert Heck）告诉雅虎财经网（Yahoo Money）：“若出现任何持久且明显的工资或通胀螺旋迹象，都将导致更积极的货币政策。而在非常可能出现的极端情况下，房贷利率将涨到7%或更高，这

反映了通胀环境宛如1980年代。”

美国有意购房者原已面临供应量低落及房价两位数飙涨等困难，如今房贷利率急升，已构成他们的最大障碍。

购屋网站 Realtor.com经济数据分析师琼斯（Hannah Jones）发布声明表示：“房贷利率走扬造成购屋成本攀高，持续对房市带来压力。美国消费者无论在杂货店、加油站、购屋及租屋市场，几乎都没有喘息空间。”

根据Realtor.com数据，5月美国单件出售房产的定价中位数已较去年同期上涨18%至44万7000美元，换句话说，8成房贷的成本比一年前大涨约65%，相当于每月要多付820美元。

（新闻来自各大媒体并不代表本报立场）



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

针灸对癌症病人治疗的补充与创新

巩昌镇 博士

引言

如果声称将针灸广泛地应用于癌症患者是美国的一项创新肯定会引起争议。但文献显示, 尽管创新于中国的针灸已经在中国使用了三千年, 并且中国在针刺麻醉、针法刺法、微针疗法、各种针具等许多领域继续引领着创新, 但是在中国, 直到最近几十年, 针灸在肿瘤学中的应用并没有得到很好的发展。李永明博士在《美国针灸热传奇》一书中记录了一位中医专家被邀请到美国做大会报告的一个片段。这位专家在介绍了中草药对癌症患者的应用后, 一位美国针灸师听众向专家询问中国的针灸医生如何帮助癌症患者。这位中医专家的回答震惊了全场: “我们不使用针灸治疗癌症患者, 针灸可能导致癌症转移。”殊不知, 在他作报告介绍中草药在中国治疗癌症时, 美国国家癌症研究所已经推荐针灸治疗与癌症相关的恶心、呕吐和疼痛症状很多年了。

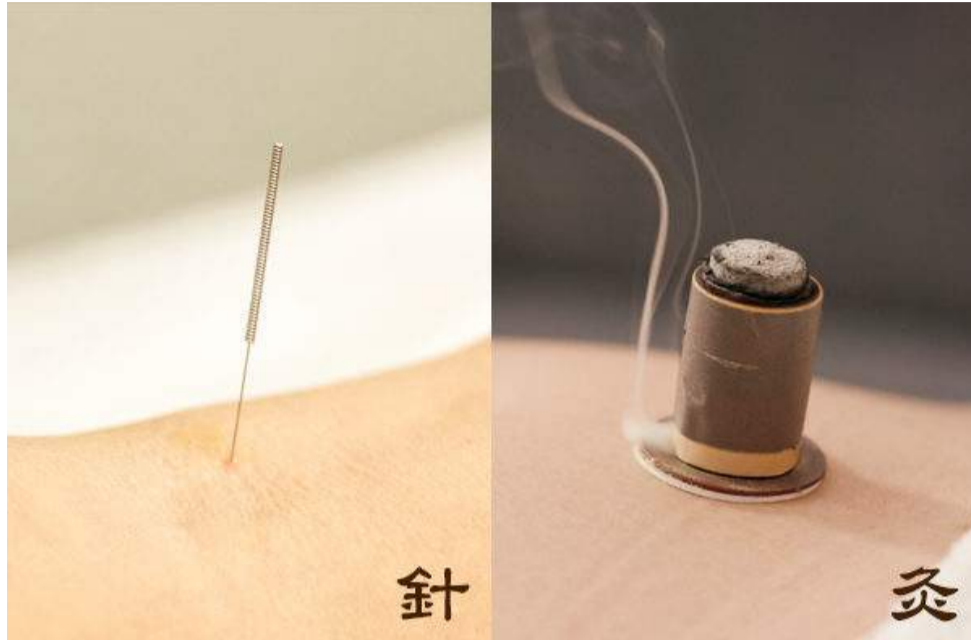
在美国顶尖的癌症医院或医疗中心, 针灸被积极用作其综合治疗的重要组成部分。纽约斯隆凯特琳癌症中心为住院患者和门诊患者提供各种癌症症状的针灸治疗, 其中包括恶心、呕吐、潮热、呼吸困难、疲劳、疼痛、焦虑、化疗引起的周围神经病变和其他神经性疼痛、坐骨神经痛、关节疾病和口干。在波士顿丹娜—法伯癌症中心的Leonard P. Zakim综合治疗中心, 针灸被描述为“几千年来中医的标准做法, 近几十年来, 针灸已被西方文化广泛接受为一种辅助手段用来治疗多种疾病, 包括癌症。针灸是Zakim中心最受欢迎的服务之一。患者将其描述为一种平静和使人愉快的体验, 可以帮助他们控制与癌症相关的症状和副作用。这种疗法适用于成人和儿童患者的治疗。”在MD安德森癌症中心的综合医学项目中, 针灸被描述为“一种有效的辅助疗法, 可帮助管理与癌症和治疗相关的症状。针灸可以安全有效地用作癌症治疗综合方法的一部分。”最近在美国医学会会刊家族 JAMA、JAMA Network Open 和 JAMA Oncology 上发表了三项备受瞩目的研究, 这些研究提供了强有力的证据, 表明针灸可以在很大程度上成为临床肿瘤学的一部分。

SWOG组织的研究

芳香化酶抑制剂是激素敏感性乳腺癌的常规治疗方法。这种治疗方法虽然有效, 但常常会引起关节疼痛或关节僵硬等不良副作用。很多乳腺癌患者就是因为使用芳香化酶抑制剂引发的关节疼痛严重而退出治疗。肿瘤科医生和疼痛科医生一直寻求一种有效的方法来降低这种不适, 帮助患者耐受这种药物, 提高她们的生活质量以及长期存活率。用非药物疗法控制这些不良副作用更是受到青睐。针灸疗法以控制疼痛闻名于世, 但是针刺治疗能否减轻芳香化酶抑制剂引起的相关性关节疼痛? 美国SWOG集团组织了11家癌症学术研究中心的研究者开展了一项随机对照的临床试验研究, 他们招募了患早期乳腺癌且接受芳香化酶抑制剂治疗的226名绝经后女性, 所有参加者在参加前都采用BPI(简要疼痛评分量表)自我报告疼痛评分大于3分(0分为无疼痛, 10分为疼痛最厉害)。这项研究把病人随机分成三组, 分别接受真针刺、假针刺或等待名单对照治疗, 在这里假针灸就是在非针刺穴位浅刺, 等待名单对照治疗是没有任何干预的对照。

真针刺组和假针刺组分别接受为期6周、每周2次真针刺和假针刺治疗, 随后接受为期6周的每周1次的真针刺和假针刺治疗, 对照组没有接受任何干预。实验结果显示, 在第六周时, 针刺组病人的BPI疼痛得分平均下降了2.05分, 假针刺组的BPI疼痛得分平均下降了1.07分, 对照组的BPI疼痛得分平均下降0.99分。针刺组患者BPI平均疼痛评分的改善高于假针刺组和等待名单对照组。另外针刺组最严重的疼痛和最坏的僵硬也有明显的改善。在第十二周时, 针灸组的平均疼痛评分仍然明显优于假针刺组和等待名单对照组。上述比较都具有统计学上的显著差别。但是, 关于最严重的疼痛、疼痛干扰、疼痛严重程度和最严重的僵硬等指标, 真针刺组的分数并不比假针刺组的分数高多少。

对于乳腺癌病人, 折现研究推荐针灸是一项值得研究的干预。这项研究是由哥伦比亚大 Herbert Irving综合癌症中心乳腺癌项目的Hershman博士负责组织的。Hershman博士在乳腺癌治疗、预防和存活方面有着卓越的贡献。这项研究发表在2018年7月的JAMA主刊上(Dawn L Hershman,



Joseph M Unger, Heather Greenlee, Jillian L Capodice, Danika L Lew, Amy K Darke, Alice T Kengla, Marianne K Melnik, Carla W Jorgensen, William H Kreisler, Lori M Minasian, Michael J Fisch, N Lynn Henry, Katherine D Crew. Effect of Acupuncture vs Sham Acupuncture or Waitlist Control on Joint Pain Related to Aromatase Inhibitors Among Women with Early-Stage Breast Cancer: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2018 Jul 10;320(2):167-176)。

MD安德森癌症中心的研究

在头颈部肿瘤患者中, 放射性口干症(RIX)是一种常见的由放疗所引起的副作用, 现代医学没有理想的治疗方法。MD安德森癌症中心的研究人员试图通过一项在美国德克萨斯大学德克萨斯州休斯顿MD安德森癌症中心和中国上海复旦大学癌症中心两个综合癌症中心同时进行的三期随机临床试验来确定针刺是否可以预防头颈部肿瘤患者的放射性口干症。

这项随机临床试验招募了399名接受放射治疗的口咽或鼻咽癌患者。其中有339名患者被纳入了最终分析。这些患者的平均年龄是51.3岁, 年龄范围在21-79岁, 其中258名男性患者。患者被随机分配到针灸治疗组(112名), 假针灸组(115名), 标准护理对照组(112名)。在6至7周的放射治疗过程中, 真针灸组每周进行3次真针灸治疗, 假针灸组接受经过验证的针灸安慰剂设备进行的假针灸(治疗)。

实验选择的主结局指标为放射治疗结束后一年的综合口腔干燥症调查表确定的RIX症状分数(分数高表示RIX治疗效果较差); 次结局指标包括临床上明显口干症的发生率(评分大于30), 唾液流量, 生活质量, 唾液成分以及基线预期与针灸结局之间的相关性。

实验结果表明, 针灸可有效减轻放疗结束1年后头颈部肿瘤患者的口干症状; 针灸可降低放疗结束1年后头颈部肿瘤患者的口干症发生率; 针灸在缓解RIX症状程度和降低RIX发生率方面优于标准护理。

研究结果还有一个有趣的发现: 在中国患者中, 针灸组的平均口干症评分和标准护理组的评分有显著差异, 针灸组与假针灸组之间, 评分也有显著差异, 但假针灸组和标准护理组之间没有显著差异。对于美国患者, 针灸组和标准护理组、针灸组和假针灸组的口干症评分无显著差异, 假针灸组与标准护理组之间存在显著差异。研究者认为中、美两国结果差异的主要原因可能与中国患者更容易辨别真假针灸措施差异导致破盲风险提高有关。

MD安德森癌症中心和上海复旦大学癌症医院的这项研究结果发表在2019年12月份的JAMA Netw Open上(Garcia MK, Meng Z, Rosenthal DI. Effect of True and Sham Acupuncture on Radiation-Induced Xerostomia Among Patients With Head and Neck Cancer: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2019 Dec 2;2(12):e1916910.)

斯隆—凯特琳癌症中心的研究

由癌症、癌症相关性病变引起的不良反应以及抗癌治疗所导致的疼痛统称为癌性疼痛。癌性疼痛是肿瘤科病人以及出院病人常见的一个临床症状。阿片类药物对于

癌症造成的中度至重度疼痛的镇痛治疗效果虽然显著, 但这类药物具有成瘾性, 还会为患者带来一些不良反应。针灸无论对慢性疼痛和急性疼痛都有一定的缓解作用, 针灸对癌性疼痛的疗效如何呢? 斯隆—凯特琳癌症中心的一项研究试图回答这一问题。他们设计的随机临床试验试图比较电针或耳针能否减轻癌症患者的慢性肌肉骨骼疼痛。这项研究简称为PEACE研究。这项研究发表在2021年5月份的JAMA Oncology上(Jun J Mao, Kevin T Liou, Raymond E Baser, Ting Bao, Katherine S Panageas, Sally A D Romero, Q Susan Li, Rollin M Gallagher, Philip W Kantoff .

Effectiveness of Electroacupuncture or Auricular Acupuncture vs Usual Care for Chronic Musculoskeletal Pain Among Cancer Survivors: The PEACE Randomized Clinical Trial. JAMA Oncol. 2021 May 1;7(5):720-727)。

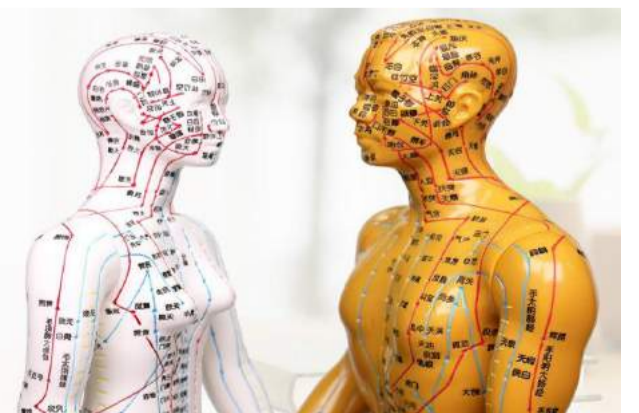
PEACE研究是从2017年3月至2019年10月(至2020年4月随访完成)在纽约和新泽西的一个学术癌症中心和五个郊区医院进行的。研究项目共招募了360例成年患者, 这些患者都是癌症幸存者, 但在进入研究时已无病灶, 但是他们都有至少三个月的肌肉骨骼疼痛的历史。如同疼痛病人到几乎所有的针灸诊所一样, 他们的疼痛程度测量是用BPI(简要疼痛评分量表)自我报告从0到10打分, 0表示无疼痛, 10表示疼痛难忍。参加实验研究的所有患者的平均年龄为62.1岁, 平均基线BPI评分为5.2分, 其中251例(69.7%)为女性, 88例(24.4%)为非白种人, 340例(94.4%)完成了全部研究。

所有患者按2:2:1比例随机分配到电针组、耳针组和常规护理组, 三组病人人数分别是145例, 143例, 72例。电针组和耳针组分别接受电针或耳针治疗10周。常规治疗组从第12周到第24周也给予10次针灸疗程。这项PEACE研究测量BPI从基线到第12周的平均疼痛严重程度评分的变化, 然后对电针组和耳针组与常规护理组进行比较, 还比较了耳针对电针疗效的优劣。

这项随机临床试验结果发现, 从基线到第12周, 电针组与常规护理组相比, 电针可使患者疼痛严重程度降低1.9分, 耳针可使患者疼痛严重程度降低1.6分。这两种针灸治疗方法所带来的疼痛严重程度的降低水平都具有统计学上的显著意义。也就是说, 接受电针和耳针治疗的患者比接受常规治疗的患者疼痛程度都有更大程度的减少。实验结果还发现, 耳针治疗效果并不次于电针治疗。

小结

上述三个严格的临床对照试验提供了针灸在整合肿瘤学中有所作为的证据。针灸正在成为一种经过充分研究和有着充分证据的医学模式, 成为肿瘤学控制癌症患者疼痛、呕吐和口干症状有效治疗手段。美国的顶尖癌症中心正在积极地将针灸应用于他们的患者。临床试验显示出强有力的效果, 这些研究成果都已在顶级医学期刊上发表。临床研究、临床应用和建制系统的势头一直在持续着。针灸在肿瘤学中的应用也表明针灸临床的范围仍然是开放的, 并且一直在扩大。在现代医学尚未开发出有效治疗方法的许多领域, 针灸可以创新并把医学带入新的疆域, 并且填补一些空白。



黄帝内经之素问篇 宣明五气篇和宝命全形论篇

宣明五气篇:五味与五脏的关系

五气对人的影响

饮食五味进入胃中后,各自进入与其相应的脏腑:酸味入肝,辛味入肺,苦味入心,咸味入肾,甘味入脾,这就是五入。

五脏之气失调后所发生的病变:心气失调会噎气,肺气失调会咳嗽,肝气失调会多言,脾气失调会吞酸,肾气失调则会呵欠,打喷嚏。胃气失调则气逆为哕,会有恐惧感;大肠、小肠病则不能泌别清浊,传送糟粕,而为泄泻;下焦不能通调水道,则水液泛滥于皮肤而为水肿;膀胱之气化不利,则为癃闭,不能约束,则为遗尿;胆气失调则易发怒。这是五脏之气失调而发生的病变。



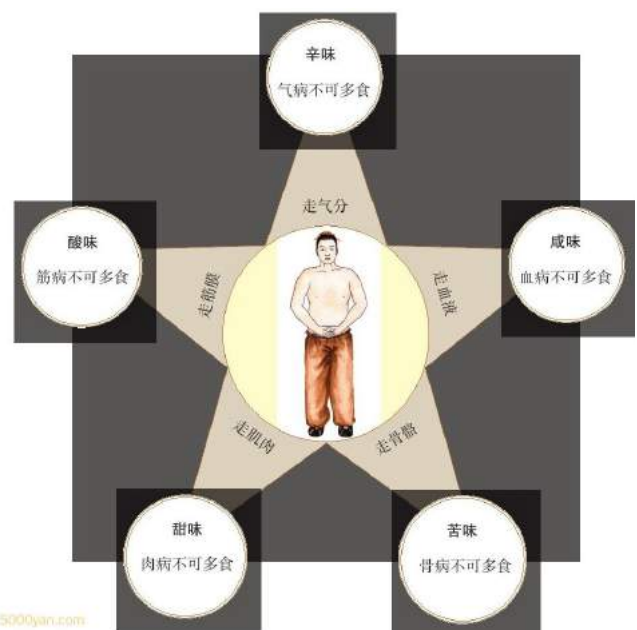
肺气失调使人咳嗽。

五脏之精气相并所发生的疾病:精气并于心则喜,精气并于肺则悲,精气并于肝则忧,精气并于脾则畏,精气并于肾则恐。这就是所说的五并,都是五脏乘虚相并所致。

五脏各有所厌恶:心厌恶热,脾厌恶寒,肝厌恶风,脾厌恶湿,肾厌恶燥。这是五脏所恶。

五脏化生的液体:心之液化为汗,肺之液化为涕,肝之液化为泪,脾之液化为涎,肾之液化为唾。这是五脏化生的五液。

疾病所禁食的五味:辛味走气分,气病不可多食辛味;咸味走血液,血病不可多食咸味;苦味走骨骼,骨病不可多食苦味;甜味走肌肉,肉病不可多食甜味;酸味走筋脉,筋病不可多食酸味。这就是五味的禁忌,要自我节制,不能多食。



五脏发病的部位和季节各不相同:肾为阴脏而主骨,阴病多发生于骨骼;心为阳脏而主血脉,阳病多发生于血液;饮食五味伤脾,发病多为肌肉痿弱无力;阳虚而病,阳病多发生于冬季;阴虚而病,阴病多发生于夏季。这就是五病所发。

五脏为邪所扰的病变:病邪侵入阳分,则阳偏盛,会出现狂病;病邪侵入阴分,则阴偏盛,会出现痹病;病邪侵入阳分,与阳气相争则阳气受伤,会出现头部疾患;病邪侵入阴分,与阴气相争则阴气受伤,会出现音哑之疾;病邪从阳分入于阴分,则从阴而表现安静;病邪由阴分出于阳分,则从阳而容易发怒。这就是所谓五乱。

五脏克贼之邪所表现的脉象:春天见到秋天的毛脉,是金克木;夏天见到冬天的石脉,是水克火;长夏见到春天的弦脉,是木克土;秋天见到夏天的钩脉,是火克金;冬天见到长夏的濡脉,是土克水。这就是所谓的五邪脉,其预后相同,都属于不治的死证。

五脏所藏的精神活动:心脏藏神,肺脏藏魄,肝脏藏魂,脾脏藏意,肾脏藏精。这五味的禁忌就是五脏所藏。

五脏的五行分类

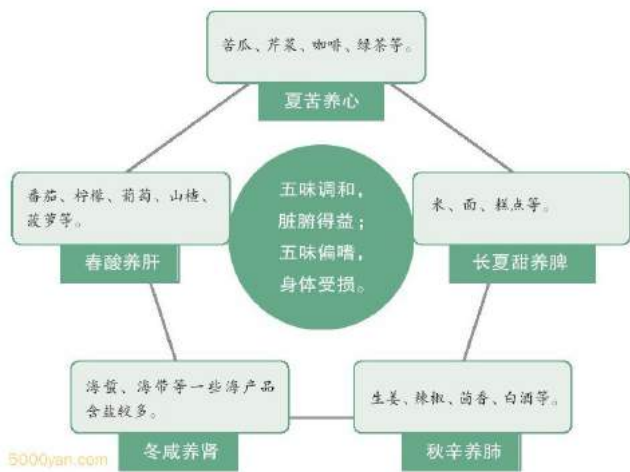
五脏各有所主:心主宰血脉,肺主宰皮毛,肝主宰筋脉,脾主宰肌肉,肾主宰骨骼。这就是五主。

五行	火	金	木	土	水
五脏	心	肺	肝	脾	肾
五味所入	苦入心	辛入肺	酸入肝	甘入脾	咸入肾
五气所病	心为噎气	肺为咳嗽	肝为多言	脾为吞酸	肾为呵欠、喷嚏
五精所并	并于心则喜	并于肺则悲	并于肝则忧	并于脾则畏	并于肾则恐
五恶	热	寒	风	湿	燥
五脏化液	汗	涕	泪	涎	唾
五禁	咸	辛	酸	甜	苦
五脏病发	发于血液	发于夏季	发于冬季	发于肌肉	发于骨髓
五邪所见	夏见石脉	秋见钩脉	春见毛脉	长夏见弦脉	冬见濡脉
五藏	神	魄	魂	意	志
五主	血脉	皮毛	筋脉	肌肉	骨髓
五伤	久视伤血	久卧伤气	久行伤筋	久坐伤肉	久立伤骨

五种过度的疲劳可以伤耗五脏的精气:久视则劳于精气而伤血,久卧则阳气不伸而伤气,久坐则血脉灌输不畅而伤肉,久立则劳于肾及腰、膝、胫等而伤骨,久行则劳于筋脉而伤筋。这就是五劳所伤。

五脏与四时相应的脉象:肝脉应春,其脉象端直而长,为弦;心脉应夏,其脉象来盛去衰,为钩;脾旺于长夏,其脉象虚弱,为代;肺脉应秋,其脉象轻虚而浮,为毛;肾脉应冬,其脉象沉坚,为石。这就是所谓的应于四时的五脏平脉。

五味走向与四季养生



一切食味都具有其不同的特点,味辛的有发散作用,味酸的有收敛作用,味甜的有缓和作用,味苦的有坚燥作用,味咸的有软坚作用等。所以根据四季特点饮食也要调和五味。

宝命全形论篇:顺应四时规律是养生的根本原则 治病之道

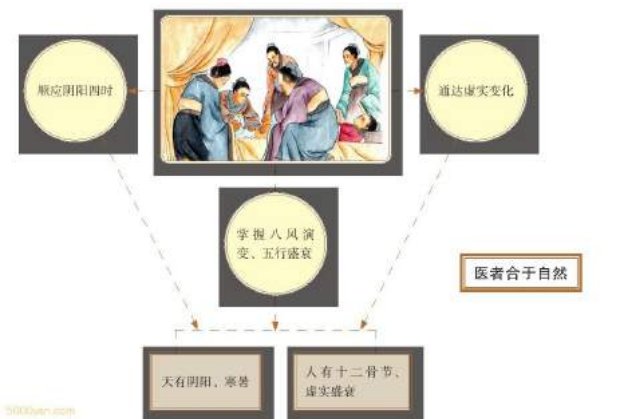
黄帝问道:天地之间,万物具备,但没有什么比人更宝贵了。人依靠天地之气和水土精气生存,并随着四时生长收藏的规律而生活着。上至君主,下至平民,任何人都愿意保全形体的健康,但往往是身体有了病,却因病情轻浅而不能察知,造成病邪滞留并逐渐发展,日益深重,乃至深入骨髓而无法去除。我对此感到非常忧虑,我想用针刺解除他们的痛苦,应该怎样办呢?

岐伯回答说:诊断疾病,应该注意观察它所表现的症候。比如盐味是咸的,贮藏在器具中的时候,看到渗出水来,这就是盐气的外泄;比如琴弦将要断的时候,就会发出嘶哑的声音;内部已经溃败的树木,枝叶好像很繁茂,实际上外盛中空,非常容易萎谢;人在疾病深重的时候,就会产生呃逆。人要是有了这样的现象,说明内脏已有严重破坏,药物和针灸都将失去治疗作用,因为皮肤肌肉受损败坏,血气各不相得,疾病已经很难挽回了。



黄帝问:我很同情病人的痛苦,心中有些慌乱疑惑,如果治疗不当反而会使病势加重,我又不能替代他们。百姓听我这样说,会认为我残忍粗暴,究竟怎么办才好呢?

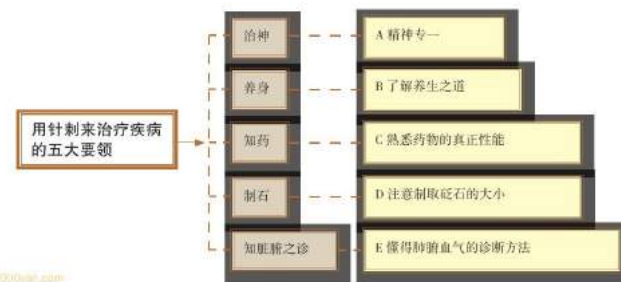
岐伯说:人生活在地面上,又和天密切相关,天地之气相合,才产生了人。人能顺应四时变迁,那么自然界的一切都会成为他生命的源泉;能够知道万物生长收藏道理的人,就能够承受和运用万物。人和自然是相应的,天有阴阳,人有十二骨节;天有寒暑,人有虚实盛衰。



所以,能够顺应天地阴阳的变化,就不会违背四时的规律;能够了解十二骨节的道理,就能明达事理,就不会被疾病的现象所迷惑;能够掌握八风的演变规律和五行的盛衰,又能够通达虚实的变化,就一定能够洞晓病情,哪怕是病人的呼吸那样极其微小而不易察觉的变化,也能够明察秋毫,洞察分明。

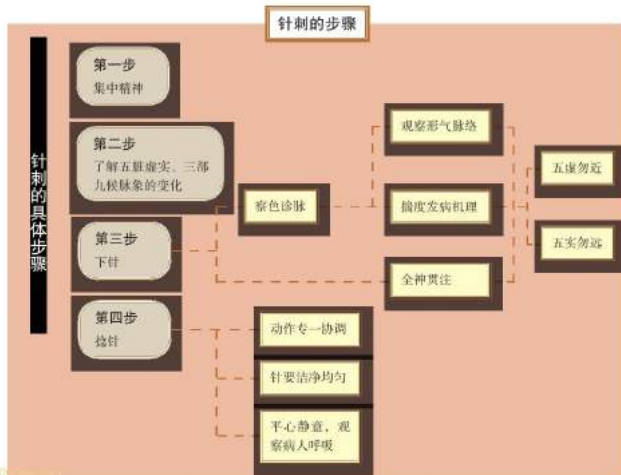
针刺的五个要领

黄帝说:人从出生就有了形体,离不开阴阳的变化;天地二气相合,生成了世界上的万物,从地理上来讲,可以分为九野;从气候上来讲,可以分为四时。月份有大小,日夜有长短,这都是阴阳消长变化的体现,天地间万物的生长变化更是不可胜数,我只希望解除病人的痛苦,请问应当运用什么方法呢?



岐伯说:治疗的方法,可以根据五行变化的道理来分析。木遇到金,就会被折伐;火碰到水,就会熄灭;土被木植,就会疏松;金遇到火,就会熔化;水遇到土,就会被遏止。这些变化,万物都是一样,不胜枚举。所以,用针刺来治疗疾病,能够使天下百姓受益的,有五大要领,都已经向天下公布了,但人们都弃之不顾,不懂得这些道理。所谓五大要领:一是要精神专一,二是要了解养身之道,三是要熟悉药物的真正性能,四是要注意制取砭石的大小,五是要懂得脏腑血气的诊断方法。治疗疾病时,能够懂得这五项要领,就可以掌握缓急先后。现在的医生运用针刺,一般都用补法治虚,泻法治实,这是大家所共知的。如果能按照天地阴阳的道理,随其变化而施针法,就能取得如响应声、如影随形的疗效。医学的道理并没有什么神秘,只要对这些道理深刻领会,就能运用自如了。

黄帝说:希望您讲一讲其中的道理。



岐伯说:用针的正法,在于首先要集中精神,了解五脏的虚实,三部九候脉象的变化,然后下针。在针刺时,必须全神贯注,即使有人旁观,也要像看不见人一样,有人喧哗,也要像听不见一样。同时还要察色诊脉,不能仅看外形,必须将发病的机理揣摩清楚,才能进行治疗。病人有虚实之分,见到五虚的症状,不可草率下针去泻;见到五实的症状,不可轻易放弃而去泻,要掌握针刺的时机,在应该进针时,就是一瞬间也不耽搁。针刺时手的动作要专一协调,针要洁净而均匀。要平心静意,观察病人的呼吸,选准适当的时间。血气的变化无形无相,气至之时,好像群鸟一样集合,气盛之时,好像庄稼一样繁茂。气之往来,就好像看见鸟在飞翔,而无从捉摸它形迹的起落。所以用针的方法在于,当气未至的时候,应该留针候气,就像满弦张弓弦安静等待;气应的时候,则应当迅速起针,就像弩箭迅速发射而出。

黄帝问:怎样用针刺治疗虚证?又怎样治疗实证?

岐伯说:刺虚证,要用补法;刺实证,要用泻法。当针下感到经气已到时,应当慎重掌握,不失时机地运用补泻方法。针刺无论深浅,都在于灵活掌握,取穴无论远近,候针取气的道理是相同的。针刺时都必须精神专一,好像面临万丈深渊一样小心谨慎,又好像手中捉着猛虎那样坚定有力,全神贯注,不为其他事物分神。

(未完待续)

癌性疼痛与中医药干预

作者 袁作彪

一、医学简介

疼痛是恶性肿瘤患者最常见的症状,也是严重影响恶性肿瘤患者的生活质量最常见的原因。恶性肿瘤初诊患者的疼痛发生率约为25%;恶性肿瘤晚期患者的疼痛发生率约为60%-80%,其中1/3的患者为重度疼痛恶性肿瘤疼痛,以下简称癌



痛,如果得不到缓解,患者将遭受癌痛的极度不适,并且可能引发或加重失眠、焦虑、抑郁、乏力、食欲减退等症状。癌痛持续加重,将严重干扰患者的日常活动、自理能力、交往能力及整体生活质量。

癌痛是指恶性肿瘤、肿瘤相关性病变及抗肿瘤治疗所致的疼痛。国际疼痛研究协会(IASP)对疼痛的定义是:疼痛是一种令人不快的感觉和情绪上的伤害性感受,伴有实质存在或潜在的组织损伤。疼痛是一种主观感受。疼痛感受与躯体、心理、精神、社会及经济等因素相互影响。

癌痛的原因大致可分为以下三类:一是肿瘤相关性疼痛,即肿瘤直接侵犯压迫疼痛敏感组织,如肿瘤侵犯骨、软组织、神经、内脏和血管;二是抗肿瘤治疗相关性疼痛,如手术、创伤性检查操作、放射治疗,化疗所致疼痛;三是因合并症及并发症等非肿瘤因素所致的疼痛。

主诉疼痛程度分级法(VRS)根据患者对疼痛的主诉,将疼痛程度分为轻度、中度、重度疼痛三类。疼痛数字分级法所对应的疼痛数字,轻度疼痛为1~3,中度疼痛4~6,重度疼痛7~10。

(1)轻度疼痛:有疼痛但可忍受,生活从本正常,睡眠无干扰

(2)中度疼痛:疼痛明显,不能忍受,要求服用镇痛药物,睡眠受干扰

(3)重度疼痛:疼痛剧烈,不能忍受,需要反复用镇痛药物,睡眠严重受干扰,常伴有神经紊乱或被动体位。

阶梯用药方案

根据癌症患者的疼痛程度,有针对性地选用不同镇痛强度的止痛药及联合用药方案。

轻度疼痛:推荐选用非甾体类抗炎药物(NSAID)或对乙酰氨基酚,或该类药物与阿片类药物的复方制剂。

中度疼痛:推荐选用弱阿片类药物,如可待因、曲马多。也可根据病情选用强阿片类止痛药。根据病情选择合用非甾体类抗炎药物或对乙酰氨基酚。

重度疼痛:推荐选用强阿片类药物,如吗啡、芬太尼、羟考酮。根据病情选择合用非甾体类抗炎药物或对乙酰氨基酚。

癌痛治疗领域存在的主要问题和未来研究方向。一是癌痛患者未得到足够止痛治疗的现象依然普遍存在;二是难治性癌痛的止痛治疗方法有待进一步提高。

二、中医优势

根据WHO癌症三阶梯止痛原则,临床上常采用阿片类药物作为中重度癌性疼痛患者镇痛的首选药物。虽然阿片类药物控制癌性疼痛取得了良好的效果,但是大剂量的阿片类药物引起的便秘、恶心、呕吐等消化道反应及呼吸抑制等呼吸道反应,还有成瘾依赖性的问题,限制了其在临床的使用。近年来很多学者、医者采用中医药内服、外用、针灸等方法开展对癌性疼痛的治疗,具有毒副作用小、使用安全、无成瘾性和无戒

断性等优势,具有现实的临床意义。

三、中医病机

中医学将癌性疼痛归属于“痛症”范畴,《黄帝内经·灵枢》云“真头痛,脑尽痛,手足寒至节,死不治”,记录对脑瘤疼痛的描述;《素问·玉机真脏论》说“大骨枯槁,大肉陷下……喘息,内痛引肩项”,所述症状类似肺癌晚期疼痛的临床表现;《严氏济生方》中“令人胸满,妨碍饮食,胸痛彻背”描述与现代医学对食管癌描述相似。中医学认为癌性疼痛的病因为外感六淫、内伤七情、失节饮食、正气本虚四大类。不同医家对其病机有不同认识,但多归类于气滞血瘀、痰浊内蕴、湿热蕴结、经络闭塞、正气内虚等,主要为“不通则痛或不荣则痛”两大类。

四、针灸

针灸疗法以其安全、有效、操作简便,对各种原因导致的癌痛均有很好疗效,起效迅速且无药物的一般不良反应等优势,特别是无成瘾性,无代脏器谢负担等重大副作用,在癌痛

治疗中日益发挥其重要作用。

单纯针刺疗法,主要有常规取穴,最常见的取穴为足三里;其次为辨病取穴和循经取穴。研究结果显示对于轻中度癌痛效果较好,而对于重度癌痛效果欠佳。徐淑英等针刺足三里治疗胃癌胃痛42例,留针15分钟,每日1次,2周为一疗程,结果总有效率为88.09%。其中有一些应用较为特殊的针法和按子午流注时间取穴的研究,主要有配合时间取穴、强刺激手法和齐刺留针法,如李秀莲等用于午流注针法治疗各种癌痛21例118人次,止痛时间一般维持在2~6小时,均值为3.12小时,与杜冷丁止痛时间2小时相比,差异显著。

电针疗法一般为在常规选穴的基础上加上电针,强度以患者能耐受为度,一般选疏密波,既能保证对穴位的持续刺激,



又不至于产生耐受,故可在常规治疗的基础上提高疗效。肖建华等₁将50例各种晚期癌症患者,随机分成电针组和针刺组,2组疗效有极显著差异。

张立侠观察了106例癌性疼痛患者,依据抽签法分为对照组(n=52)与观察组(n=54)。对照组予以三阶梯止痛治疗。在此基础上,观察组加用针灸联合耳穴疗法,两组均连续治疗4周。耳穴疗法取穴为神门、皮质下、上耳根、交感、下耳根等穴位,并同时根据患者癌症类型,分别选择肺、胃、肝等病灶对应的部位耳穴。结果发现,采用针灸联合耳穴疗法治疗可有效缓解患者疼痛程度。

五、其它中医外治法

现代专家提出晚期癌痛患者正气已虚,脾胃虚弱,内服药物可能不易吸收,外治法作用于皮肤,经络,腧穴,使药物直达局部病所,同样具有发挥药效,缓解病痛的作用。

王院春等观察乌香痛消膏联合阿片类药物治疗中重度癌性疼痛患者的临床疗效,对照组和观察组各60例,对照组予以安慰剂联合阿片类药物,结果表明观察组可以明显缓解疼痛程度,延长镇痛时间,减少爆发痛次数,从而减少阿片类药物的使用剂量,减轻不良反应,继而提高了患者的生命质量与镇痛效果。

彭婷婷将58例癌痛患者随机分为2组,对照组采用WHO“三阶梯”止痛原则给药,根据患者疼痛程度给予相应的止痛药,观察组是在对照组治疗的基础上,加用定向穴位透药法进行治疗,采用身痛逐瘀汤方颗粒加生理盐水40mL注入理疗用电极片于双侧足三里穴进行透皮给药,研究发现观察组控制癌痛的有效率明显高于对照组,止痛维持时间长,爆发痛次数减少,“三阶梯”药物的不良反应减轻。

李琰等观察蟾乌凝胶膏穴位贴敷缓解癌性疼痛的临床疗效,将100例晚期癌痛患者随机分为观察组,对照组各50例,观察组选用常规“三阶梯”药物联合蟾乌凝胶膏穴位贴敷治疗,对照组单用“三阶梯”止痛药物,结果观察组与对照组比较,观察组在癌痛缓解程度、镇痛起效时间及持续时间均优于对照组,不良反应发生率也明显低于对照组。

陈健琳等将96例骨转移癌痛患者随机分为2组,观察组48例选用悬钟为主穴进行穴位注射吗啡0.5mg治疗,对照组48例吗啡注射液采用肌肉注射,结果显示观察组睡眠时间较对照组长,疼痛缓解起效时间均优于对照组,疼痛缓解时间观察组长于对照组。

六、中医临床进展

郑少翰等应用益气化痰解毒方(由黄芪、党参、穿山甲、当归、川芎、白花蛇舌草等)治疗癌痛,结果显示预防癌痛组的疗效优于西药止痛组,但疼痛程度愈重,其疗效愈差。

七、名老中医经验

蟾酥膏由国医大师刘嘉湘研制,由具有活血化瘀、消肿止痛的蟾酥、生川乌、七叶一枝花、红花、莪术冰片20余种中药组成的中药外用膏药。经10个医院对332例肺、肝、胃等多种癌症疼痛患者以随机分组,进行双盲对照的前瞻性治疗观察,结果表明,蟾酥膏镇痛效果显著,总有效率为92.7%,且无毒副作用与成瘾性。

国医大师周仲瑛教授辨治肺癌癌性疼痛,倡导“审证求机、辨机论治”,以病机辨证为核心,主抓肺痿、瘀、郁、毒、虚等病机要素,治以化痰软坚、行气活血、散结止痛、益气养阴等法,同时擅用片姜黄、鸡血藤、制南星、冬凌草等中药。国医大师刘尚义教授在防治癌性疼痛的治疗上,“解毒散结”的治疗原则始终贯穿于整个治疗过程中,同时“莪术、鳖甲、冬凌草”是核心药物。

八、结语

中医药治疗癌性疼痛具有丰富的临床经验,长期的实践证明中医药在癌痛中有积极的作用,适用于各级疼痛。中医药的应用极大地丰富了一、二阶梯(非吗啡类药物)癌痛治疗的内容。首先,中药有升高痛阈减低机体对不良刺激反应程度的作用;其次,可以改变精神内环境来延缓及减轻疼痛的发生。中医药治疗癌性疼痛有肯定的临床疗效,在众多的中晚期癌症患者中,中药止痛发挥了巨大的作用。中药止痛作用缓慢而持久,与西药止痛剂配合可减少西药的用量,并具有无成瘾性、耐药性及毒副作用少等优点。而以针灸为代表的外治法,其副作用非常小,是一个值得重点探讨和深入的方向。

作者简介



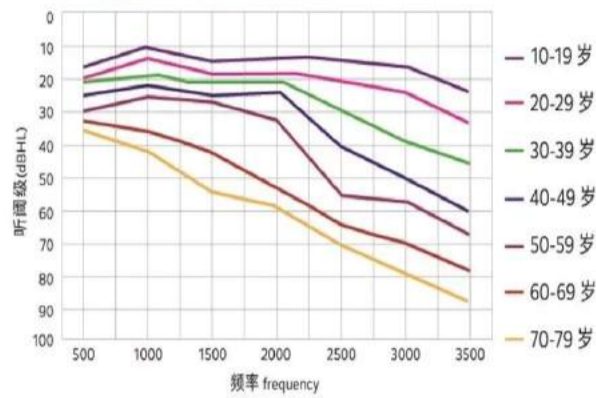
袁作彪,明尼苏达州执照中医针灸师。1993年毕业于江西中医学院,获医学学士学位。2000年毕业于上海中医药大学,获中医临床医学博士学位。2012年起担任上海市特聘教授。曾先后学习和工作于上海中医药大学附属龙华医院,上海交大医学院附属瑞金医院,前者为少数的国家中医肿瘤临床中心。曾于明尼苏达州大学医学院从事胰腺癌以及胰腺炎的转化医学研究。如需要咨询相关信息,请访问其诊所网站:
www.yiacupuncture.com, 或电话咨询612-512-9051,
微信号: 434-227-2863.
诊所地址: 7400 Metro BLVD, #385, Edina, MN 55439

听力知识连载(21)

让爸妈听见未来 关注老人生活质量, 及早进行听力康复

周志益博士(明州)

50岁以后听力明显下降



高达26.6%。
 •最新听力障碍流行现状调查显示:
 ○近50%听力障碍者不知道自己
 有听力障碍或者不确定发生听力障
 碍的时间。
 ○近50%听力障碍是由非感染性
 疾病引起, 包括糖尿病, 高血压,
 高血脂等慢性病。
 大多数听力损失确实无法通过药
 物或手术恢复正常, 世界卫生组织
 指出, 至少一半可以预防, 其余的
 大多数可以治疗和康复。其中越来
 越先进和智能的助听器是一种有效
 康复手段, 让听障老人不“耳背”。

最近叫老爸吃饭, 他老是没反应, 好像没听见似的; 爷爷看电视声音开得好大, 震得我耳朵都疼了; 每次跟老妈打电话, 她都是“喂喂喂, 你说什么”, 好无奈; 每次全家一起聊天, 爷爷奶奶都不怎么说话了。

生活中老人身上发生的一些小事, 我们, 乃至老人自己似乎都注意到了, 却常常又忽视了。其实这些现象正是老人听力减退的表现。听力损失, 远不只是耳朵的问题。如不及时干预, 听力往往直线下降。老人听不见, 交流少, 环境刺激少, 大脑处理语言的功能也会衰退, 脑子动得少, 老年痴呆的风险就来了。

研究表明: 轻、中、重度听力损失的老人, 其老年痴呆(阿尔茨海默病)的患病率分别是听力正常老人的2倍、3倍和5倍。*听力损失问题亟待引起老人以及全社会的重视。

权威数据显示:
 近六成老人有听障, 近五成听障人不自知。
 •中国老年人有中度到极重度听力损失的比例

现在新型助听器, 智能聆听场景化解决技术, 可以满足老年朋友在各种生活场景下的聆听需求, 看电视、打电话、视频、听社区讲座、和朋友聚会、听音乐……

老爸老妈一样可以享受高质量晚年生活, 听见未来!



下期介绍<听力知识>连载(22)
 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

锌 对人体的重要性



锌zinc是人体必需的微量元素, 它参与了多种蛋白质、核酸合成和分解代谢、各种酶的活性过程。

锌对人体有什么作用呢? 锌支持免疫功能, 有助于DNA的形成和修复, 并为会影响基因表达的蛋白质提供结构。它对于眼睛、肾脏、肌肉、皮肤和骨骼的健康功能也很重要。

哪些食品含有锌?
 肉、肝、蛋和海鲜都是锌的良好食物来源。需要注意的是, 长时间摄取高剂量的锌会对铜的吸收产生负面影响, 一般来说, 锌的摄入量成年人在每天40毫克以下是完全安全的。

锌的具体功效有哪些?
 锌是肾脏、肌肉、皮肤和骨骼等的细胞功能所需的超过300种酶的辅助因子。但锌的最大影响发生在您细胞的深处——这种微量矿物质会大量参与遗传物质的创造, 包括

DNA。它也是会影响基因表达的DNA结合蛋白质的必要结构成份, 许多与DNA结合的蛋白质都含有锌。

锌也支持视力健康, 它是一种能将视黄醇转化为视黄醛(两种型式的维生素A)的重要酶的一部分。锌也为其他抗氧化剂提供了一种附加效果, 以维护视敏度。

为什么要补锌?
 补锌就是补充人体必需的微量元素锌, 补锌在人体生长发育、免疫、维生素等起着极其重要的作用。

锌存在于众多的酶系中, 如碳酸酐酶、呼吸酶、乳酸脱氢酶、超氧化物歧化酶、碱性磷酸酶、DNA和RNA聚合酶等中, 是核酸、蛋白质、碳水化合物的合成和维生素A利用的必需物质。具有促进生长发育, 改善味觉的作用。在正常食物难以保证营养的状态下, 世界卫生组织推荐采用锌盐来补充。

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.worldwideexpress.com

美国最大的华人快递公司

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

诚信企业, 服务快捷, 安全必达

地址: 2147 University Ave. west suite 102, Saint Paul, MN 55114
 请拨 612-385-1263 查询

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

营业时间: 星期一至星期五 9AM - 6:00PM
 总部地址: 2111 Oakbury Ave W, Saint Paul, MN 55114
 门店电话: 952-3899659 客服电话: 675-43235



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]

Grand Szechuan Restaurant
舌尖上的成都美味

952-888-7959

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

餐馆出售

明州双城地区30年老字号中餐馆出售
生意稳定,信誉良好,社区安全,租金便宜。

因无暇打理两间生意,因此出售。

有意者请联络:刘先生

763-898-6056

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

杨榕会计师事务所



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

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 律师事务所

CAUSEY & YELAW

咨询电话: 612-990-8592
网址: www.causeyandyelaw.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



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439