

明州時報
电子报
明州时报
www.mntimes.org

明州時報

www.mntimes.org
2022年 07月08号 星期五 MINNESOTA TIMES 396期

每日疫情
明州时报
电话: 952-688-2848
电邮: ContactMNTimes@gmail.com



庆祝独立日也难掩美国分裂

今年的7月4日是美国独立建国后的246岁生日。虽然美国目前正面临40年来最高的通货膨胀,以及关于堕胎权和拥枪权的激烈争论,在种种动荡和两党严重分裂的混乱中,美国民众仍然兴高采烈地庆祝这个传统节日。



然而,独立日当天各地不断爆出的血腥枪击案等,让独立日的庆祝蒙上了悲伤的情绪。7月4日,拜登在华盛顿的一场独立日庆祝活动上带领全场,为伊利诺伊州枪击案遇难者默哀数秒,美国职业棒球大联盟芝加哥白袜队则取消了原定在赛后的烟火表演,改为在赛前全场默哀。

伊利诺伊州州长普里茨克在枪击案发生后称,血腥暴力这一“美国特有的瘟疫”严重破坏了独立日庆祝活动。不仅是枪支暴力,党争不断、社会不睦、经济不振,还有日益扩大的政治分歧和40年来最严重的通货膨胀等一系列乱象,早就让美国今年的独立日蒙上了重重阴影。

拜登在今年的独立日演讲中仍然不放弃强调“团结”的口号。他说:我知道许多美国人现在看到的是一个分裂的国家并且对此深感忧虑,我理解,但我相信比起分裂,我们是更团结的。他还在推特上写道:“七月四日在我们国家是一个神圣的日子,它是庆祝我们国家善良的时候,这是地球上唯一一个建立在一个理念之上的国家:人人生而平等。”“毫无疑问,我们最好的日子还在后

面。”
然而,美国民众和舆论显然并不买账。美国众多媒体发文称,美国已是“一个严重分裂的国家”,自由派和保守派之间几乎每天都在进行争吵,并不断发泄着敌意情绪”而且,很多政客蓄意凸显并利用这些矛盾以谋取政治利益,进一步激化这种对立情绪。“美国正在分裂成为两个持有截然不同的理念的国家”。还有人认为“在这个传统节日里,美国各地的人们都很沮丧,认为美国政府只专注于自己国家以外的事,比如援助乌克兰。”

根据盖洛普(Gallup)的最新民意调查,65%的美国成年人对这个国家表示自豪,这比2020年高出两个百分点,但却是自2001年开始进行这项调查以来的最低纪录。

大多数人都表示,他们为自己是美国人感到非常自豪,其中共和党人84%,独立人士62%,民主党人52%。

重要启示

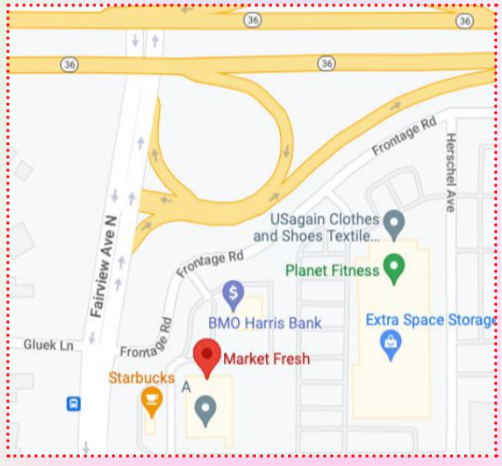
上海批发零售部
Market Fresh
乔迁新地址
1800 Highway 36 West.
Roseville, MN 55113



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



满足您所有的移民需求

MARGARET W. WONG & ASSOCIATES LLC
ATTORNEYS AT LAW

黄唯律师楼为全球的公司和个人客户提供服务

1978
年
以
来

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

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

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

7900 International Dr. • Suite 300
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com www.cimwong.com



加入微信

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

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

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



明州新闻

教师因向学生投掷曲棍球棒而被指控

一名前普林斯顿(Princeton)公立学校教师,在监控录像拍到她向一名8岁学生投掷曲棍球棒后辞职,现在面临与该事件有关的刑事指控。

7月5日在普林斯顿Princeton警察局进行调查后,现年63岁的金伯利·纽鲍尔Kimberly Neubaue被指控犯有三级攻击罪。

今年5月份,明尼苏达州教育部在查看了监控录像并采访了该学生后,确定该学生受到了老师的虐待。

Fox9记者获得的视频片段显示,当时8岁的Easton Johnson 将他的曲棍球棒扔向一个球棒堆,学生们将这些曲棍球棒堆放在一起。据他的父母说,老师很快捡起该球棒扔向他,球棒打掉了伊斯顿的一颗牙齿。

伊斯顿的父亲兰斯约翰逊当时说:“我们感到非常震惊。她站在五英尺之内,她甚至没有犹豫就试图伤害他。”据学校的负责

人本·巴顿(Ben Barton)称,纽鲍尔在事件发生后立即被行政休假,学区在此后不久接受了她的辞职。

根据指控,牙科记录显示,该学生 Easton 因此事件而失去了一颗右上前乳牙,并且“完全被打掉,没有留下任何牙根”。记录还注意到瘀伤。



警方呼吁民众帮助寻找 6岁的 Elle Ragin

Northfield 警察局7月5日更新了 Elle Ragin 失踪案的最新消息,这名6岁的女孩在她的母亲被发现死亡后失踪。

7月5日 周二,对这名失踪的6岁明州女孩的搜索工作仍在继续,调查人员正在斯登斯县的密西西比河沿岸地区进行搜索,该地区距离她在 Northfield的家有两个小时的路程。

警方称,在发现了属于6岁的Elle Ragin和她的母亲Lisa Wade的物品后,工作人员正在搜索明尼苏达州Rice附近的密西西比河县公园。据报道,Elle周末失踪,因为她的母亲被发现死于他们位于 Northfield的 Maple Brook Court 的家中,疑似自杀。自从发现她母亲的尸体后,警方已经搜查了她的家和附近地区,但没有任何线索。

随后警方公布了Elle Ragin和她的母亲 Lisa Wade的照片,目前正在继续寻找这名小女孩。

警察局局长马克·埃利奥特说,调查人员已经确定Elle最后一次出现是在6月19日。

两天后,即6月21日,她的母亲从Northfield 驱车前往密西西比河县公园。下午3点,母亲韦德的手机关机了,再也没有打开过。

又过了两天后,也就是6月23日,警方称韦德在上午9点左右与公园的一名职员取得了联系。这位母亲告诉职员,她在徒步旅行时丢失了手机和钥匙,并被锁在车外。据说,



当时这位母亲是“健谈的”,没有明确的迹象表明有任何问题。职员帮助安排将车辆拖到当地商店以获取新钥匙。

接下来的一周,家人接到了韦德的心烦意乱的电话。7月2日星期六,一名家庭成员叫警察到韦德家进行检查。就在那时,他们发现了她的尸体。从那以后,警方从密西西比河县公园找到了两部手机。在陆地上,他们发现了一部属于Elle的未使用手机。在河里,他们找到了韦德的手机和钱包,里面还有她的钥匙。

在6月23日至7月2日期间,警方还在多个地点发现了一段显示韦德的视频。每次,只有她一人,都没有Elle。埃利警长说,调查人员被告知这对母女关系密切,韦德在没有女儿的情况下去某个地方是不寻常的。

目前,密西西比河县公园的搜索工作仍在继续。明尼苏达州 BCA 还在帮助 Northfield警方分析韦德家中的物品。

任何有此案信息的人请致电507-645-4477联系 Northfield 警方。

明尼苏达州含大麻THC的食品和饮料合

从7月1日开始,明州一项新法律开始生效:允许食用大麻合法化。

在明尼苏达州生效的一项新法律将授权在全州范围内合法销售以大麻为基础的THC食品和饮料。明尼苏达州21岁及以上的人可以购买含有THC的食品和饮料——THC(四氢大麻酚)是



大麻的主要成分,可以让人“兴奋”。

在2022年5月的立法会议上,州立法机关通过了一项新的州法律,该法律明确了对含有大麻素(包括 THC)的产品的规定。该法律于7月1日生效,允许软糖和饮料等食品每份含有高达5毫克的大麻衍生THC(5毫克大约是在娱乐性大麻产品中发

现的标准剂量的一半)大麻是合法的。

在明尼苏达州,含有少量CBD和delta-8的食品是合法的,但这项新法律允许大麻素,甚至THC(四氢大麻酚)成为该州销售的食品和饮料的添加剂,包括 delta-9。

Minsky Grown 的所有者兼首席执行官 Zach Rohr 告诉 FOX 9记者,销售产品的零售商许可证没有限制 - 因此任何想要销售大麻食品的商店都可以。他希望在酒类商店、加油站、杂货店和烟店都可以看到 THC 产品。他们现在可以开始向 Minsky Grown 等制造商订购,因此大麻产品将在未来几周内开始在各个商店出现。

Zach Rohr说“明尼苏达州是第一个朝着这个方向迈出第一步来规范大麻THC产品销售的州,“这对当地农民、当地零售商和参与该行业的每个人来说都是一个巨大的推动力。”

今年春天,州长蒂姆·沃尔兹(Tim Walz)签署了这项作为综合健康法案一部分的条款,使其成为法律。虽然它没有使明尼苏达州的休闲大麻合法化,但一些休闲大麻倡导者对它成为法律感到惊讶。沃尔兹在今年的预算谈判中确实提议将大麻合法化,但共和党人表示反对。

Rohr和其他人对明尼苏达州立法机构将大麻衍生的THC 产品合法化表示惊讶,因为共和党领导的参议院长期以来一直反对将休闲大麻合法化。

与此同时,共和党参议员马克·可兰在一份声明中告诉记者,由于“2018年的联邦改革,药房委员会和农业部认识到需要对某些产品进行监管,并与立法机构合作限制市场。”

反合法化组织 Smart Approaches to Medical Marijuana



的联合主席 Kim Bemis在接受KARE 11采访时表达了对该法案的担忧。“我认为民选领导人没有意识到这种情况正在发生,”贝米斯说。“我认为我们需要与药房委员会交涉——他们是这方面的统治机构。谁在监管这个?谁在做任何调查?谁在控制它?谁在检查它?这些都没有在立法中得到考虑。”

然而,在Cannon Falls的Minsky Grown, Zach Rohr认为,休闲大麻合法化的势头正在增强,“这是最合乎逻辑的进展”罗尔说。“我确实认为这是朝着正确方向迈出的一大步,提供可食用的食物,从大麻中提取的THC。它非常安全。”

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。

芬兰和瑞典加入北约 各成员国启动批准进程

30个成员国驻北约大使7月5日在布鲁塞尔签署一份议定书，正式开启芬兰和瑞典加入北约的批准进程。

北约秘书长斯托尔滕贝格 (Jens Stoltenberg) 表示，这份文件的签署标志着“每一个成员国的批准程序由此开始”。所有北约盟国必须经过国内议会表决程序，批准两个申请国加入。

鉴于俄罗斯入侵乌克兰，芬兰和瑞典今年5月正式申请加入北约军事同盟，告别长期以来的中立地位。6月底北约马德里峰会上，各国就吸收这两个北欧国家入盟达成一致。这将是北约自1990年代以来最重要的一次扩大。

在马德里，入盟道路上的最后一个障碍被扫清。土耳其不再威胁动用否决权，作为条件芬兰和瑞典承诺同土耳其加强反恐合作。土耳其之前反对芬、瑞两国加入北约，理由是这两个国家支持被土耳其认定为恐怖组织的多个反政府团体。经过数周的外交斡旋后，埃尔多安与两个北欧国家达成妥协，不再反对其加入北约。

北约秘书长斯托尔滕贝格 (Jens Stoltenberg) 表示，这份文件的签署标志着“每一个成员国的批准程序由此开始”。所有北约盟国必须经过国内议会表决程序，批准两个申请国加入。

莫斯科一再对芬兰和瑞典加入北约提出反对和警告。3月12日，俄罗斯外长拉夫罗夫表示，这将带来“严重的军事和政治后果”。

芬兰和瑞典正式签署加入北约组织的议定书，可能是冷战结束后划时代的事件。



头条速览

53人惨死德州货柜车内 肇事司机被捕



6月27日在德克萨斯州圣安东尼奥的一辆拖拉机拖车后面发现了多名移民尸体。当地警方在拉克兰空军基地附近交叉路口的一辆18轮卡车内，发现了至少53具遗体，另有16人被送往医院。大批救援人员已赶赴现场，现场停放多辆警车、消防车和救护车。截至目前，所有遇难者都被认为是非法进入美国。

BBC引述美国联邦法院文件，称一名为移民暨海关执法局 (ICE) 及德州警方工作的秘密线人告诉美方官员，在大量移民被发现于货柜车内不幸身亡后，45岁的卡车司机萨莫拉诺 (Homero Zamorano) 与被控同谋的28岁嫌疑人马丁尼兹 (Christian Martinez) 讲过电话；据称马丁尼兹表示，萨莫拉诺说自己“不知道空调停了”，才导致车上的移民集体身亡，且这名线人当时与马丁尼兹的距离“只有几米远”。

德州警方先前表示，萨莫拉诺被发现时，人躲在货柜车弃置处附近的一处灌木丛，且体内验出毒品甲基安非他命 (methamphetamine, 俗称冰毒)。

警方指出，萨莫拉诺和马丁尼兹都因涉嫌人口贩运而被起诉，若被定罪，最高将面临死刑；另外还有德鲁纳-毕尔包 (Juan Francisco D' Luna-Bilbao) 和德鲁纳-曼德斯 (Juan Claudio D' Luna-Mendez) 等2名墨西哥人可能涉案，目前他们被指控非法持有枪械及非法进入美国。

报道称，尽管美墨边境长期存在跨境走私和人口贩运的问题，但53人死亡仍然是一个惊人的数字。

乌兹别克爆发大规模示威活动 国家宣布进入紧急状态

根据《德国之声》报导，位于乌兹别克西北部的“卡尔帕克自治共和国” (Republic of Karakalpakstan) 原本受到宪法保护，拥有可以透过公投脱离乌兹别克的权力，但在新的宪法修正案中，却没有提及相关的权利，引发当地民众不满走上街头，演变成严重流血冲突。数千名伤者塞满医院，甚至还有执法人员和平民死亡，让总统米尔基亚耶夫 (Shavkat Mirziyoyev) 不得不宣布冲突发生地区进入为期一个月的紧急状态，同时重新修订原先要颁布的宪法修正案。

当地卫生部长齐雅耶夫 (Sultanbek Ziyayev) 表示，示威者与安全部队发生冲突后，首府努库斯市 (Nukus) 的医院已经人满为患，预估有数千名伤者被送往医院治疗，更有当地消息来源指出，有至少5人因此丧命。

总统米尔基亚耶夫2日访问努库斯市，与当地议员进行会谈后宣布该地区进入为期一个月的紧急状态，并称这场流血冲突造成平民和执法人员死亡，但未说明具体人数和原因。总统办公室也在声明中指出，米尔基亚耶夫访问当地后决定，有关该共和国相关的宪法权利，将会从这次的修正案中删除，目前动乱也已受到控制。

加拿大政府拟赔偿原住民儿童200亿

加拿大联邦政府7月4日公布消息称，政府已与作为原住民主要组织之一的第一民族大会及两起集体诉讼案原告签署一项“最终和解”协议，向在儿童福利制度中长期受到歧视待遇的第一民族儿童及其家庭提供总额 200 亿加元的赔偿。这是该国历史上最大的与原住民和解协议，该协议承认了第一民族儿童及其家庭受到的伤害。

协议金额一半将用来赔偿数十年来恐多达数十万名的第一民族儿童，这些孩子被带离家庭，要不完全得不到该有的帮助，要不苦等多时才取得协助；另一半金额则将用于未来5年针对这套制度进行改革。

加拿大第一民族儿童与家庭关怀协会 (First Nations Child and Family Caring Society) 近15年前提出人权控诉，今天终于等到这两项协议。协议若过关，和解金额将创下加国史上这类诉讼的新高。

“而和解金额如此庞大的原因只有一个，就是集体诉讼成员蒙受的伤害太过庞大”。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

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



- ★ 公司和个人稅務申報
- ★ 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

独立日芝加哥发生血腥枪击案

警方7月4日表示,在伊利诺伊州芝加哥郊区的高地公园 Highland Park,7月4日上午的庆祝独立日游行活动中,发生枪击惨案,至少有6人死亡,31人受伤。案发后几个小时,枪手在距离事发地点8英里的地方被逮捕。

《太阳时报》记者拍摄的视频显示,人们尖叫着跑过,花车上的乐队还在继续演奏。枪击案发生的中央大街两侧,喜庆活动突然就变成了恐怖惨案。枪声响起后,数百名参加游行的人纷纷逃离了游行路线,有些人明显流血。现场留下了一地的物品,数十个鞭炮筒,一些美国国旗,被遗弃的儿童自行车,装饰着灰姑娘图像的头盔等等。人们逃离时,毯子、草坪椅、咖啡和水瓶被打翻遍地都是。

目击者称:我看到多具尸体,人们倒在血泊中。他补充说,“如果这种情况能能在我们这样的郊区发生,那就能在任何地方发生。”当地医院表示,中枪者年龄由8岁到85岁不等,至少有四到五名的受害者为儿童。

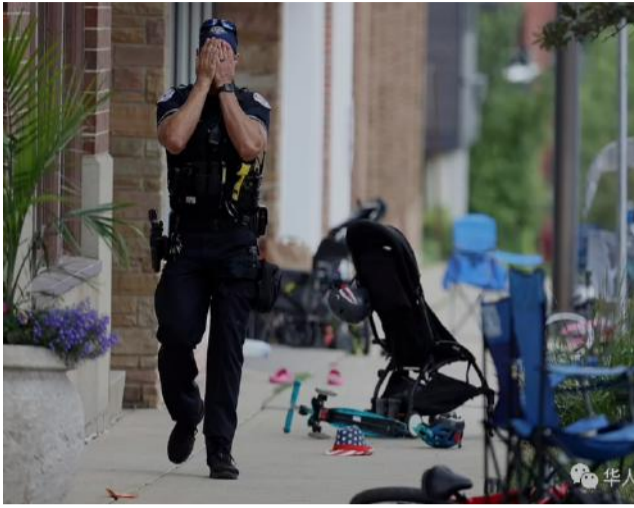
警方表示,当天晚上,在芝加哥北岸约30,000人的富裕社区高地公园及其周边地区进行了长达一小时的搜捕后,一名被列为枪击案有关人员的22岁男性嫌疑人的被警方拘留,名叫罗伯特·科瑞莫(Robert E. Crimo III)。目前,警方尚未透露嫌疑人的行凶动机,但披露称他手持火力强大的步枪(rifle),在游行路线上的一楼上屋顶朝人群扫射。

22岁的科瑞莫以“唤醒说唱歌手”(Awake the Rapper)之名为人所知。他曾在YouTube上发布视频,但该账户在周一晚上已经遭到封禁。

根据电影资料库IMDB介绍,科瑞莫出生于2000年9月20日,他是嘻哈音乐界奇才。他在家中三个孩子中排行老二,为意大利后裔。他的爸爸曾在2019年以无党派身份竞选当地市长,但最终竞选失败。

逮捕时警方在科瑞莫的车上发现了另一支步枪,他的家中还有更多枪支。这些枪都是在科瑞莫名下,且都是在州内合法购买的。警方称科瑞莫对于7和4有着狂热的痴迷,他的脸颊上有一个47的纹身,并且印在他的车上,这也许是7月4日惨案的一个动机。

此前他曾发布带有屠杀画面的音乐视频,以教室为背景,破坏教室,丢弃子弹,画面阴森恐怖,他自诩自己是个音乐家,说唱歌手,从小学就开始创作作品。在YouTube上的一段音乐视频中,科瑞莫



诡异地谈论着自己的“命运”,视频中有一人似乎是嫌疑人在开枪,而一名受害者躺在地板上,另一名受害者的手举在空中。

他还提到自杀,并经常在留言板上讨论对谋杀和死亡的图形描述,包括最近分享的一段斩首视频。可以很明显看出这个22岁的凶手的生活完全充斥在黑暗之中。

警方还说,枪击案凶嫌是合法购枪,他使用的是类似AR-15的威力强大步枪,并在行凶后将枪弃置现场。他从屋顶向观看游行的群众开了70多枪,并穿着女性服装,以便在行凶后混入人群。他策划这项攻击好几个星期。湖郡(Lake County)警长办公室发言人柯维里(Chris Covelli)告诉记者,凶嫌脸上有独特的刺青,穿着女性服装似乎是想掩饰他的身分。

枪击事件发生后,当地几个郊区和社区马上宣布取消了7月4日的庆祝活动和烟花表演: Mount Prospect、Libertyville、Winnetka、Waukegan、Glenview、Lake Forest、Skokie 和 Deerfield。

高地公园市长罗特林(Nancy Rotering)表示,这个仅有3万人口的小市镇,居民仍然惊魂未定。

芝加哥市长洛瑞·莱特富特在枪击事件发生后发表了以下声明:“高地公园发生的悲剧是毁灭性的。我一直与罗特林市长保持联系并提供了我们的支持,芝加哥警察局正在提供帮助。我们与那些死者和伤者的家人一起悲痛。”

(新闻来自各大媒体报纸,并不代表本报立场)

7月1日,在明尼苏达州明尼阿波利斯附近的枫木镇(Maplewood),发生了一家五口惨死的悲剧。事件发生在越南裔社区,在拉姆齐县(Ramsey County),四名失踪的家庭成员的尸体在瓦德奈斯湖(Vadnais Lake)被发现,其中包括三名年龄不到六岁的儿童。

7月1日早上,这家人的父亲也被发现死于Maplewood家中,警方认为是明显自杀事件。这一发现导致警方开始寻找死者的妻子和孩子:两个男孩和一个女孩。

当天晚上7点30分,他们发现了一个儿子的尸体。然后在7月2日星期六凌晨的午夜刚过,又找到了哥哥的尸体。上午10时45分左右,搜救队找到了母亲的尸体,大约15分钟后,他们也找回了女儿的尸体。四具尸体均已送往法医处验尸。

案件据信是这名叫柯斯(Kos)的丈夫先在家中开枪自杀;几小时后,23岁的妻子莫莉·郑(Molly Cheng)带着三名年纪均不到五岁的幼儿投湖溺水身亡。目前这悲剧发生的动机仍不明。

枫木镇警察局发言人史丁耐(Joe Steiner)指出,1日下午4时左右,当局接获报案指称一名可能有自杀倾向的母亲带着三名幼儿前往瓦德奈斯湖。警方追踪她

的手机到达湖边,发现了三个孩子的鞋子和母亲的车,确定孩子和母亲一起下了水。三名幼儿为两男一女,均不到五岁。

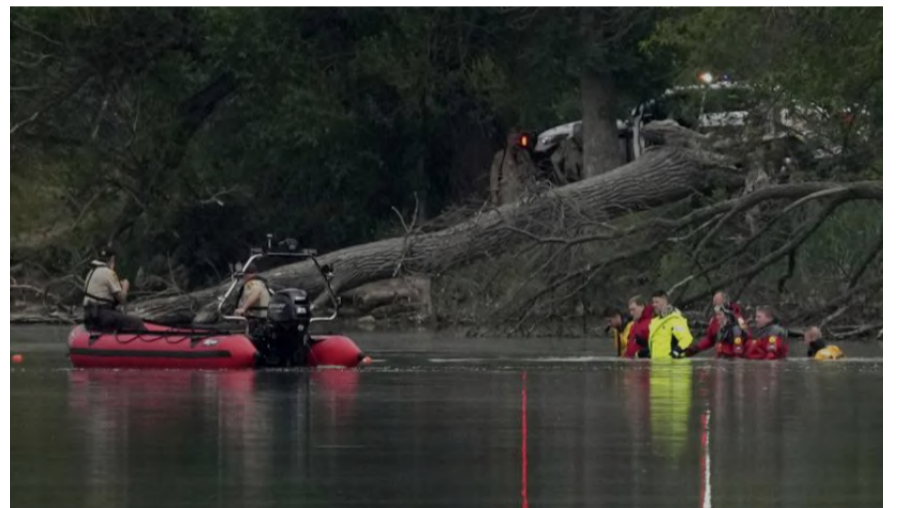
此不幸事件始于1日上午枫木镇一处移动房屋社区发现了一名男子尸体。调查人员指出,男子在卧室里身着睡衣用两支枪其中的一把开枪自杀身亡。警方确定他的妻子莫莉·郑后来带着三名幼儿离家,于是展开搜查。据家人在脸书发布影片显示,住在瓦德奈斯湖附近的越南裔苗族(Hmong People)社区众多成员协助搜查至深夜,并与20多名警方组成的团队保持密切联系。

死者的妹妹帕·李(Pa Lee)在脸书社交媒体发文写道:“永别了我最好的兄弟;为什么你让我既生气又悲伤。对不起我迟了20分钟,来不及阻止你,没有帮上你。”

目前,Ramsey County的警官正在调查这起自杀和谋杀事件。拉姆齐县指挥官埃里克·布拉德特(Eric Brandt)说:“我已经做了30多年警察,大部分时间都在水上巡逻,这是我遇到的最不幸的事情之一。”

双城地区是越南苗族居民最集中地区,有逾6万6000人住在当地。

又一起悲剧! 谋杀加自杀致一家五口惨死





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



明州已发现7例猴痘确诊病例

截至2022年7月5日,明州已发现7例猴痘确诊病例。

迄今为止,所有病例都是在居住在双子城地区的成年人身上发现的,而且所有病例都有旅行史(包括国内旅行)或与最近旅行过的人有直接接触。卫生官员预计,社区传播的病例可能很快就会被发现。目前,所有患病明尼苏达人都没有住院,所有人都在接受治疗和康复。

目前,虽然明尼苏达州的病例数很低,但州卫生官员认为并非所有猴痘患者都已寻求医疗检测或评估,他们担心感染人数可能会迅速增加,除非有患猴痘风险的人采取措施保护自己。州卫生官员建议民众,如果被感染,请及时就医。

州流行病学家露丝·林菲尔德博士说:“很明显,猴痘已经来到了明尼苏达州。虽然我们目前的病例与明尼苏达州以外的旅行有关,但我们预计很快就会在没有旅行史或与曾接触过的人接触的人群中看到病例,这表明明尼苏达州的社交群体中正在发生传播。我们还认为,全国许多感染病例的人并没有寻求医疗救助,因此感染猴痘的人数高于报告的病例。我们希望有风险的明州人向他们的医疗保健提供者了解猴痘——它是如何传播的、症状是什么以及如何预防它的传播。”

“猴痘有时会被误认为是梅毒或疱疹等性传播疾病,因此医疗保健提供者必须考虑多重感染,并尝试尽可能多地从患者那里了解他们在过去21天内与可能接触过的人的潜在接触。”林菲尔德说,“能够及早发现病例及其接触者对于为患者提供适当的治疗和预防高风险接触者(包括接触后疫苗接种)非常重要。这可以极大地帮助减少病毒的传播。”

病毒通过密切接触传播,通常是与皮疹、



结痂或体液的皮肤接触,或接触已被皮疹、结痂或体液污染的材料,如衣服或床上用品,或长时间面对面接触。面接触。猴痘的传染性低于 COVID-19、麻疹、水痘和流感等其他疾病;然而,它很容易通过接触皮肤病变而传播。

患有猴痘的人会生病大约两到四个星期,并且可以传播病毒,直到他们的皮疹完全愈合,这意味着直到结痂脱落并出现新的皮肤。

猴痘通常以发烧、头痛、喉咙痛、腺体肿胀和疲劳等症状开始,然后是皮疹,但并非每个猴痘患者都有这些症状。有些人只会出现

皮疹。在某些人中,疮会从舌头或口腔开始。皮疹看起来像丘疹或水泡,可能会扩散到身体的多个部位或停留在一个区域(参见 CDC 猴痘症状和体征)。猴痘皮疹可能看起来像许多其他皮疹,包括梅毒或疱疹,尤其是出现在生殖器区域时。虽然猴痘不会通过性传播,但一些患者同时感染了梅毒或疱疹和猴痘。如果您有新的皮疹或其他相关症状,请咨询医疗保健提供者,特别是如果您曾接触过皮疹患者。

任何人如果与感染猴痘的人密切、持续接触,都可能感染猴痘。这可能包括皮肤接触和性活动期间。在当前的全球疫情中,我们看到

高比例(尽管不是所有病例)发生在自认为是男同性恋和双性恋男性的人群中。

大多数患有猴痘的人会自行好转,病情通常会持续两到四个星期。然而,有时猴痘会导致严重的疾病,包括肺炎或败血症,并且根据它的位置,可能会出现并发症,例如如果眼睛出现病变,则会导致失明。如果在直肠区域,可能会出现剧烈疼痛,有些人可能会因皮肤溃疡而留下疤痕。

对于那些确实患有严重疾病或有患严重疾病风险的人(例如,免疫系统较弱的人),或患有某些皮肤病或其他并发症的人,为天花开发的抗病毒药物可能会在特殊情况下用于治疗。

有关该病毒以及如何限制感染风险的更多信息,请访问 MDH Monkeypox 网站和 CDC Monkeypox 网站。

(《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
请扫描上方二维码

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

- 白宫和国会为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

向美国政府索赔? 遭遇联邦雇员失职侵权那些事儿

例外情况

如果 FTCA 未明确允许您的申诉,则主权豁免原则可能会禁止您提起申诉。FTCA 允许在因政府雇员的错误(或疏忽)行为造成伤害时给予金钱赔偿。涉及的政府雇员发生疏忽行为所在州的法律必须允许索赔。

有许多例外。比如,政府雇用的独立承包商不能根据 FTCA 被起诉,除非他们实际上被作为员工对待。在雇佣关系范围之外的疏忽行为是不包括在内的。例如,只有在极少数情况下和特定情况下,才能对警察提出故意不当行为的指控。

诉讼时效

FTCA 有 2 年的诉讼时效,因此快速找到联邦侵权律师非常重要。没有收费条款以便有更多时间提交申诉索赔。要提出索赔,您必须在因疏忽造成伤害后的 2 年内,向正确的联邦机构提出行政索赔。



联邦侵权
索赔详解

在美国,由于联邦政府员工的错误行为或疏忽,而导致个人伤害、死亡、财产损失,那么受到伤害的当事人能否依法获得政府赔偿呢?回答是肯定的。

美国于 1946 年开始实施的《联邦侵权赔偿法案》(The Federal Tort Claims Act, FTCA)就为这类案件就提供了一条获得赔偿的法律途径。

虽然有些特例在 FTCA 法案下无法获得赔偿,如果个人受到伤害发生地的当地法律允许,该法案一般情况下还是会让个人从美国政府获取经济赔偿。



申请赔偿

如果在联邦政府员工履行工作职责内,因为该员工的错误行为或过失导致某个人或其资产受到伤害,则这个人可以向政府索赔,申请因遭受伤害或资产损失的赔付补偿。

为了确保申请有效,申请人必须证明:

- 1)导致他或他本人受到伤害或资产损失的过错责任人,是联邦政府雇员;
- 2)当时该雇员正在进行他职责范围内的工作;
- 3)该雇员当时有疏忽或错误行为;
- 4)其疏忽或错误行为几乎导致了受害人的伤害和财产损失。

申请人必须提供文件,来证明他的申请满足所有以上 FTCA 的要求。



如何索赔

索赔应包括详细的事实、原因和损害赔偿。此索赔应提交给您指证应为疏忽或不当行为负责的联邦机构。尽管联邦政府给您提供了可以采用的一份索赔清单列表,但是,建议您聘请有能力、有经验向政府提出索赔的联邦侵权律师,这可能是您更为谨慎的选择。

您不能在州法院起诉联邦政府,或追讨惩罚性赔偿。一般而言,您的民事诉讼将在您所居住的美国地方法院,或引起您索赔行为发生的地方提起。除非有新发现的证据,否则,您要求的金额不得超过您在行政索赔中要求的金额。

由于某些州对人身伤害和多个实体的诉讼时效较短,因此在更短的窗口期内(比如,在事故发生后的一年内)提交申请可能非常重要。如果您等待提交,政府或另一方可能会针对您的索赔不及时,以此为由而进行抗辩。



在您提出索赔后,该机构有 6 个月的时间根据 FTCA 做出回应。联邦机构可能会同意您的索赔是适当的,并支付您的部分或全部损失;或者该机构可能会拒绝您的索赔或拒绝支付您认为应得的赔偿额;在这种情况下,从机构邮寄给您决定之日开始,您还另有 6 个月的时间对该机构提出诉讼。

如果该机构在 6 个月内没有做出任何决定,您可以继续提起诉讼。或者,即使该机构可能需要超过 6 个月的时间,您也可以等到您的行政补救措施用尽,等待该机构给您做出决定。在涉及非政府被告的多方案件中,您可能不会想要等待超过 6 个月的时间来决定提起诉讼。

如果您或您认识的人涉及此类情况,在诉讼时效之内需尽快联系专业律师。考西叶氏律所(Causey & Ye Law, PLLC)的律师团队将详细了解实际和您的需求,为您提供专业的法律帮助,维护您的法律权益。



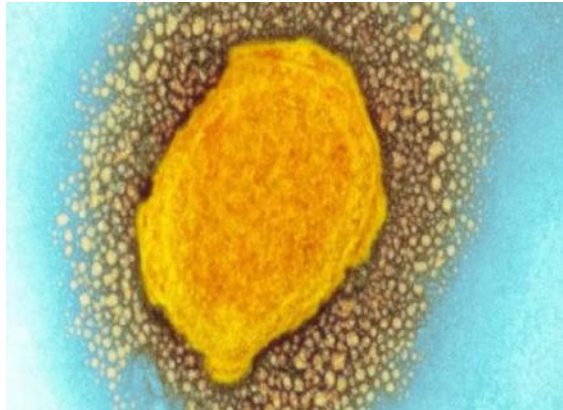
考西叶氏律师事务所
CAUSEY & YE LAW, P.L.L.C.

为您的成功保驾护航

移民·商业·刑事·民事·家庭

警惕： 猴痘出现不寻常症状

这几年经历了新冠疫情，现在又多了“猴痘”这个病毒，从美国近期上报的猴痘病来看，有很多感染者首先冒出皮疹的身体部位，除了口腔组织以外，还出现在他们的生殖器和肛门周围，并非脸部。



感染猴痘的人，大多都是头疼脑热、肌肉痛、疲劳感强，并伴随淋巴结肿大这些情况开始，等到有皮疹冒出来以后，就会从有色斑块、冒起来的肿块，变成水泡、疹子里面装满脓液，然后再结痂脱落，这就是大概的一个过程。

不过，美国疾病控制和预防中心发出警告，本轮猴痘疫情，美国的不少感染者都出现了不寻常的症状！除了皮疹最早出现的身体部位发生变化以外，美国一部分确诊猴痘的人，还有肛门和直肠疼痛、甚至出血的情况发生，要知道这些情况，在以前都不是猴痘感染者会出现的典型症状。

世界卫生组织总干事表示，这些变化值得所有人引起重视，因为这些不寻常的表现，很可能意味着猴痘病毒的行为已经和过去有所不同。如果你直接接触了猴痘感染者污染过的床被或衣服，是有可能被感染的。猴痘感染者的传染性一般可持续2到4周，这个因人而异，身体上的亲密接触更容易引起在人际间传播，所以家庭成员、卫生工作者的感染风险特别大。

哪个睡姿最易发噩梦 哪些是10大常见噩梦境

大家几乎都有做梦、甚至做噩梦的经验，但人类对于背后机制仍有许多不解之处，堪称一门复杂浩瀚的学问。《太阳报》整理几份有趣研究，一些学者认为，仰睡者最容易做噩梦，另一份调查发现，人们最常经历的噩梦情节是坠落。

《今日医学新闻》指出，梦是人类睡觉时，大脑创造出来的故事及图像。每人每晚至少会经历3-6个梦境，每场梦大约维持5-20分钟，内容可能奇怪、浪漫、



天马行空、情愫高涨，或是纯粹恐怖的噩梦。

为什么会做梦？根据《科学人》资讯，20世纪奥地利心理学家弗洛伊德（Sigmund Freud）认为，梦是大脑释放压抑思想及感受的方式。但是，当代学界对此意见分歧，一些人认为梦根本没有任何意义，另一些人认为，梦是大脑释放情绪或心理创伤的潜意识过程。

目前，科学家已经知道，噩梦大多发生在睡眠的快速动眼期（REM），虽然很难解释确切成因，但他们已经找到“提高做噩梦可能性”的几个因素。美国医疗机构梅奥诊所（Mayo Clinic）指出，噩梦诱因包括压力、焦虑、创伤、睡眠不足、特定药物、药物滥用、大量阅读恐怖书籍、大量观看恐怖电影。在某些情况下，若一个人太频繁做噩梦，甚至可能被诊断出梦魇症（Nightmare Disorder）。

根据科学家目前所知，完全消除噩梦是不可能的，

科技简讯

但哈佛研究指出，如果掌握假定成因，或许可以缓解。首先，如果假设噩梦成因是压力，应该试图找出压力源头，并且找到好好应对压力的方法。如果是药物引起，可以试着更改剂量或者服用不同药物。若是在创伤后长期做噩梦的人，可以寻求心理治疗。另一份研究发现，饱受噩梦所苦的人，或许能够改变睡姿、缓解不适。香港树仁大学辅导及心理学系余启程教授指出，仰躺睡觉的人会经历更多噩梦，也更难记住梦境内容，“不同睡姿可能对不同身体部位产生压力，而身体感受可能是梦境元素的来源。”

该睡哪一边？如果不想要影响睡眠质量，依照最舒适的姿势睡觉即可。但是，土耳其土东万恩省百年大学（Yuzuncu Yil University）亚加贡博士（Dr. Mehmet Yucel Agargun）研究指出，右侧睡的人倾向梦到安全放鬆的情境，左侧睡可能与强烈情绪及不安全感的梦境有关。最常见的噩梦如果排除创伤诱因，人们的噩梦内容大多都很相似。一份研究调查了2000人的梦境后发现，最常见的噩梦情节是坠落，紧接在后依次为被追逐、死亡、迷失、感觉受困、遭遇攻击。除此之外，错过重要活动、睡过头、亲人离世及持续受伤，也是前10大常见内容。

时间晶体首次配对运作 可用于量子计算机

新实验造出了两个时间晶体，第一次让它们互相接触，观察到它们共存了超过15分钟。所谓晶体，就是内部结构在空间上按照特定规律重复排布的物质，比如盐、雪花等物体；而时间晶体则是内部的结构按照一定的时间规律重复的物质。

时间晶体的概念最早于2012年提出，2016年一组科学家第一次提出了一份具体的设计蓝图。时间晶体是存在于量子世界的物质，它的特性违背物理常识规律，但是遵循量子物理学的规律。比如，其内部的分子可以呈现永动机一样的运动模式。



6月2日发表于《自然·通讯》（Nature Communications）期刊的一份研究称，这种物质不仅可能被造出来，而且有望应用于各种设备。

这项研究的负责人英国兰卡斯特大学（Lancaster University）物理系的萨穆利·奥蒂（Samuli Autti）说：“大家都认为永动机是不可能存在的。可是，在量子力学领域，永动的状态是可行的，只要你闭上眼睛。”

奥蒂指的是量子力学中的海森堡（Heisenberg）测不准原理，意即量子系统一旦被测量或被观测到，系统的波函数就会坍塌。所以，理论上时间晶体只能和环境隔绝、孤立地存在。一旦被观测，它们就完全坍塌，这极大限制了这种物体能够存在的时间。然而这份研究不仅造出了两个时间晶体，而且让它们维持了十几分钟。

研究组把氦3（Helium-3）冷却到0.0001K的低温，这仅比绝对零度高出万分之一度。在此低温下，氦3变成了超流体。在此状态下，这种物质的粘稠度为零，粒子之间的摩擦运动不会损失动能，从而使得时间晶体内部的原子保持无止境的运动。

研究组在氦3超流体内造出了两个时间晶体，并让它们接触，观察它们的互动模式。研究称，观察到两个时间晶体成对存在了大约1,000秒，也就是接近17分钟后，它们的波函数才坍塌。

奥蒂说：“虽然时间晶体可能根本不应该存在，但是我们（不仅造出了这种物体）发现两个时间晶体可以完美地共存。而且，我们已经知道时间晶体可以在室温下运作。”

研究组称，观测到两个时间晶体可以配对运作这具有重要意义。这说明时间晶体也可以作为量子计算机的基础运算单元——量子比特。可是，量子计算机的处理器是很多量子比特互相连接构成的系统，因此这项研究展示的两个时间晶体的合作，是证明它们可以用作量子比特所迈出的重要一步。

研究组表示，下一步将展示能够用更多时间晶体进行逻辑门运算。这是电脑处理器的基础。

快讯！

世界首个原子级量子集成电路诞生

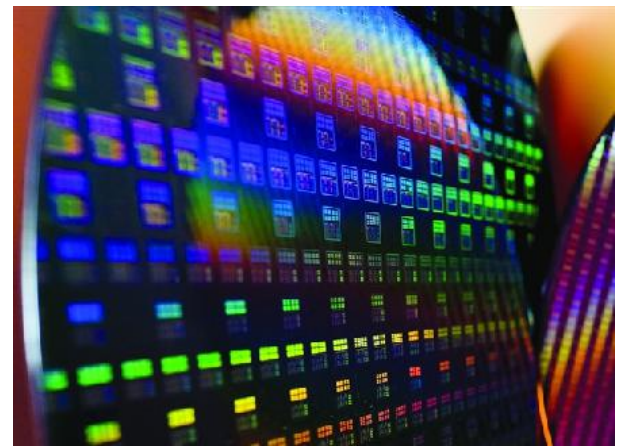
6月25日消息，据媒体报道，日前，澳大利亚硅量子计算公司SQC宣布制造出世界上第一个原子级量子集成电路。相关成果论文已发表在最新的《自然》杂志上。

这是一个包含经典计算机芯片上所有基本组件的电路，但体量是在量子尺度上。

目前，SQC团队已经使用原子级量子集成电路，精确地模拟了一个小型有机聚乙炔分子的量子态，这将有助于发现和制造新材料。

值得一提的是，这也解开了著名理论物理学家理查德·费曼在1959年提出的一个难题：如果想了解自然是如何运作的，那么就必须要能够控制物质在与其构成的相同尺度下进行研究，这意味着需要在原子尺度下控制物质。

63年后的今天，由新南威尔士大学教授、SQC创始人Michelle Simmons带领的团队证实了费曼的猜想，给出



了这一难题的答案。

据了解，聚乙炔是一种聚合物材料，其结构包括单双键交替的共轭结构，目前可用于制备太阳能电池、半导体材料和电活性聚合物等。

台积电正式公布2nm制程

台积电在2022年技术研讨会上介绍了关于未来先进制程的信息，N3工艺将于2022年内量产，后续还有N3E、N3P、N3X等，N2（2nm）工艺将于2025年量产。

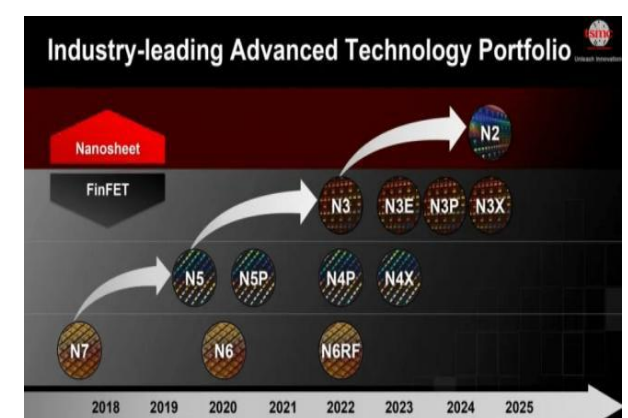
台积电首先介绍了N3的FINFLEX，包括具有以下特性的3-2 FIN、2-2 FIN和2-1 FIN配置：

3-2 FIN - 最快的时钟频率和最高的性能满足最苛刻的计算需求

2-2 FIN - Efficient Performance，性能、功率效率和密度之间的良好平衡

2-1 FIN - 超高能效、最低功耗、最低泄漏和最高密度

台积电称FINFLEX扩展了3nm系列半导体技术的产品性能、功率效率和密度范围，允许芯片设计人员使用相同的设计工具集为同一芯片上的每个关键功能块选



择最佳选项。

台积电称，新的制造工艺将提供全面的性能和功率优势。在相同功耗下，N2比N3速度快10~15%；相同速度下，功耗降低25~30%。不过，与N3E相比，N2仅将芯片密度提高了1.1倍左右。

N2工艺带来了两项重要的创新：纳米片晶体管（台积电称之为GAAPET）和backside power rail。GAA纳米片晶体管的通道在所有四个侧面都被栅极包围，从而减少了泄漏；此外，它们的通道可以加宽以增加驱动电流并提高性能，也可以缩小以最大限度地降低功耗和成本。为了给这些纳米片晶体管提供足够的功率，台积电的N2使用backside power rail，台积电认为这是在back-end-of-line（BEOL）中对抗电阻的最佳解决方案之一。

我的高中第一年



作者邢焮天, 14岁, 明州 Wayzata High School 九年级学生。育才中文学校 AP中文班学生, 喜欢踢足球, 吹笛子, 和烘焙。

上高中会让很多人有些害怕或者担心。不仅仅是孩子, 父母也会有点担忧他们孩子在高中的时候。高中是人生中很重要的四年, 这四年会在你以后人生中有很大影响。在我看来高中是会有点恐怖, 但是它更有许多方面比初中和小学要好。

我的高中第一年的学习已结束了。这一年来, 我发现高中有很多地方跟初中和小学不同。我记得之前觉得高中不会跟初中有很大的差别, 期待的也不多。但现在发现无论是学生, 课程, 老师, 或规则, 高中都很独特。

初中和小学是有班主任的, 而大多数课就是班主任教的。所有的课都会跟同样的学生一起学。每个人都在学一模一样的东西, 不分等级也不分兴趣爱好。但是在高中, 上课可能是跟你同年级里面的人, 有时候也会有别的年纪的人跟你一起。还有, 除了每个年纪规定的课, 所有人都可能有不同的课程。高中提供很多不同的课供你选择。从木工课到编程课, 有太多种可选, 即使同样的课, 也有不同的等级。你一定可以找到适合你的课程。

学校日程也有很大的变化。在初中和小学, 每天有大概八节课, 每节四十五分钟。但是在高中每天只有四节课, 每节课一个半小时。这听起来有点长, 所以很多人会犹豫每天四节课是否比每天八节课更好或更坏。我自己觉得每天四节更好, 因为一个半小时可以学到更多的知识。课中间不用停顿也就不会忘记老师刚刚讲过的知识。更长的课可以让老师教的内容连贯, 也可以给老师充分的时间回答问题。在初中我记得很多时候老师没有足够的时间教全部东西, 也没有充分的时间回答问题, 但是这些事情在高中就不会发生了。

每天在高中还有特定的时间给学生找老师问



问题, 补考试, 或复习。如果没有问题找老师, 这个时间可以让你做作业, 跟朋友聊天, 或做些你喜欢的事情。每个老师在这时间有不同的规矩, 但是基本上他们不会管你做什么, 不打扰到别人就可以。我特别喜欢高中给你这个自由的时间, 因为有时候有很多人由于各种原因会错过几次考试, 那么有了这个时间就可以补考, 不用在上课的时候补, 也不必在上学前或后面补考。

但是, 从初中到高中, 最让人期待的就是午

饭。小学和初中时只有两三个选择, 但高中每天都会有四到五个选择。在高中每天都会有一种沙拉和汉堡的选择。另外两到三个选择也会比初中和小学的要好。还有, 在高中你可以另外买吃的。有一个很小的超市, 虽然没有很多物品, 但是有咖啡, 饮料, 三明治, 水果, 冰激凌, 等等。高中的午餐真的要比初中和小学的丰富得多!

我所在的学区有九个小学, 三个初中, 和一

个高中。高中每个年级的人数几乎达到一千。同一年级里, 我认识的人并不多。在我的初中, 一个年级大概有五百多学生, 很多人也比较眼熟。在小学的时候我几乎认识所有年级里的学生。

从小学到初中到高中, 年级变得越来越大。到了高中, 所有年级加一起有接近四千学生。很多人会担心课里没有朋友也会犹豫跟不同年级的学生上课。这些事情其实根本就不担心。新学期开始的时候, 我有三个课没有朋友, 谁都不认识。但是你想一想, 很多人跟你有同样的问题, 怎么办呢? 办法就是交接新朋友! 后来我在这些课里面面交到了很多新朋友。其中一个朋友和我有三节课在一起, 所以我们就每天一起走到教室, 现在成了特别好的朋友, 也是我高中第一个新朋友。我相信在学校里上更多的课就会认识更多的人, 交到更多的朋友。

我高中第一年的经验要比我以前想象的要好很多。我交了很多新朋友, 学到了很多新知识。高中不同的地方远不止这些, 但是这几点是我感受最多也最突出的。我觉得高中整体来说要比初中或小学更有趣更有意思, 跟老师和学生会有更深的了解。无论你有什么喜好, 肯定都可以找到相关的课, 这会让你开心和期待。我的高中还是明州最大的高中, 所以在学校里面就会觉得很酷。我特别期待余下三年的高中生活。

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

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

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, 支票抬头写: 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 (二)

1881年留美学生遭撤回

陈灵海

1881年5月,距离留美学生事业全部完成尚有10年,清政府总理衙门奏请:“飭下南北洋大臣,趁各局用人之际,将出洋学生一律调回。”当天,慈禧就批准了,可见幕手推手早已连成一气。容闳四处奔走挽救,美方人士也努力游说,但终告失败,120名留美学生中的94名于该年秋冬凄然回国,其中43人刚被大学录取,也被迫放弃。连同期留学欧洲的学生也受到冲击,最后一批也在没有学完的情况下就被撤回。

这次留美学生撤回事件,既不是孤立事件,也不是基于个别的原因,其中蕴含着近代中国进步势力和保守势力的力量扭转,以及由此导致的时代趋势的转向,有再次探究的必要。

(一) 清政府隐瞒撤回的真实原因

对于撤回留美学生,清政府始终没有说实话。学生也不明真相,回程之中,仍然保持着乐观的情绪。如薛有福(1863-1884)回程经过旧金山,仍喜悦地表示“沐浴在海洋的微风中”,“海鸥随我们结伴而行”,“观赏浪中的鳞光,闪亮无比”。抵达上海后他又表示,希望在美国学习更长时间。清政府担心第一批撤回者感到不满,采取了隔离分化的措施,以防他们互通信息,会让其后几批知晓实情,滞留美国或中途脱逃。

由于真相被刻意掩盖,许多学生认为今后仍可再次赴美。《字林西报》的评论员认为“最好再送他们出洋留学。”周传谔更是在信中表达了自己的乐观和期望:

容闳、何天爵、丁魁良、恭亲王及李鸿章、张树声二总督,将会在总理衙门为我们的前途设法。当然,无人怀疑我们重返美国之事。据闻,我们政府与你们政府已达成协议,准许四十名幼童进入玛州安那波里斯之海军军官学校……如果我回到美国,我将继续学医。

他们被蒙在鼓里,只能凭道听途说,或胡乱猜测。哪怕多年之后的回忆中,温秉忠仍含糊其辞地表示,是“一位翰林”的上奏导致了他们被撤回。他们非常信任容闳,认为“这一切全赖容闳先生,希望他为我们及为中国的前途,都能尽一番贡献。”突然接到撤回中国的命令后,他们都“期待容闳先生的到达,他是解救我们于政府虐待下的希望。我们对他的信心一直不变。”他们完全不知道,容闳早已身不由己,后来甚至一度陷入人身危险。

(二) 留美学生遭受冷遇和诋毁

撤回次年初,黄开甲(1860-1906)描述了他们回国后遭到的冷遇、排斥和压制,关押四天后,他们在兵勇看押下,去向上海道台磕头请安:

我们蹒跚而行,诅咒这些噩运,冷淡的接待,愚蠢的承办人。……为防我们脱逃,一队中国水兵押送我们去上海道台衙门后面的求知书院。……想用笔来形容我们荣归故里后居住的“监狱”,我实在力不从心,你也可以想像此地有多糟。……大门十年未开启,墙壁剥落,地板肮脏,石阶布满青苔,门窗均已潮湿腐烂。当你跨进门槛,立刻雾气熏鼻,这些阴暗似乎象征我们的命运。入夜,我们可以清楚地看见潮气由地上砖缝中升起,使我们衣衫尽湿,一种昏沉裹罩着我们,这种侮辱刺痛着每个人的心。最令人可怖的,是那些在留学监督头脑中荒诞不经的思想,使我们学未成而强迫返华。

由于当时“外人纷纷议论,各有意见”,清政府可能实施了新闻封锁,以掩饰真相。Robert Brown报告说:“幼童刚到上海,

立刻被送往城内,并且与外界严密隔绝,使我无法与他们联络”。为了干扰舆论,有人还在《申报》头版刊载了“日本人致信于报馆者”的信,对留美学生横加诋毁:

去年中国曾派员赴美察看学徒,观其工夫之浅深、技艺之优劣。及抵美之后,一见情形,殊为不然,盖诸学徒所为,皆属不应为者。或剪去发辫,披发髯然;或服西人之服,尽弃中华之本来面目,而一变而为美国之人……中国第一次出洋并无故家世族、巨商大贾之子弟,其应募而来者类多稚鲁之子,流品殊杂。此等人何足以与言西学,何足以与言水师兵法



留美学生出行前上海轮船招商局门口合影

等等?性情则多乖戾,赋秉则多鲁钝,闻此辈在美,有与谈及国家大事及一切艰巨之任,皆昏昏欲睡,顾而言他,则其将来造就又何足观?

从措辞看,这封所谓“日本人”的信,很可能出自清政府保守派之手。其口吻与《翁同龢日记》中称容闳“久住美国,居然洋人矣”很相似。认为应派遣世家贵胄,而非平民子弟,又与陈兰彬的观点一致。其中对学生剪辫、西服的仇视,很难相信会出自自视留辫为怪癖、视西服为自然的日本人。

这些指责留美学生“乖戾”“鲁钝”的人,不但与学生从无接触,也与那些直接接触过学生的人看法截然相反。1876年赴美参加费城世博会的李圭(1842-1903)恰好遇到了前来参观世博会的留学生们,对他们颇为赞赏,并记下了其观感:

数日前,各处新报早已播传其事,至是复论及中国办法甚善。幼童聪敏好学,互相亲爱,见人礼数言谈彬彬然。有进馆方年余者,西语亦精熟。此次观会又增其识见,诚获益匪浅。……问何以作洋人装束,则曰:“不改装有时不方便。我侪规矩,惟不去发辫,不入礼拜堂两事耳。”言皆简捷有理,心甚爱之。西学所造,正未可量。

李圭还肯定西式教育模式“不尚虚文,专务实效,是以课程简而严,教法详而挚”,但是他也注意到,当时已经出现诸如“中国不尚西学,今此幼童越数万里而往肄业,弗乃下乔木而入幽谷坎”之类反对之声。

美国驻清副使何天爵(Chester Holcombe, 1844-1912)曾与撤回学生同船,也有直接的接触,对他们评价很高,说他们有“相当的绅士风度”和“顽强的自理自立能力”。学生们的美国

教师则评价更高:

幼童抵美以来,人人能善用光阴,珍惜自己的学习机会,因而其所学各门课程进步很快,成绩极佳,并且对美国人民的语言、观念、艺术和风俗都有很好的了解和把握。论道德,这些幼童几乎无一例外地优美高尚;论风格,他们彬彬有礼,风度文雅;论行为,他们全都正派光明,极有教养。正因为如此,他们所到之处,无论是家庭、学校、城市和乡村,都为他们



这批留美学生中出现了第一批真正融入世界的中国人

度,完全是背道而驰的。

(三) 撤回的留美学生遭到打压

撤回之初,学生们遭到了来自各方面的打压,除被关押、看守、去衙门磕头外,无人得到重用,无人留在北京,无人进入总理衙门或各部工作。勒法吉正确地指出,由于受到美式的教育,学生们“与中国士大夫习气大相径庭,清政府当权派从未减少对他们的敌意和排斥。”李鸿章让一些学生进入船厂、工厂,培养管理和操纵机器枪炮的实际经验,想让他们学有所用,但多数官员们认为他们“不足替中国效命”,“仅比苦力地位较高”。

有人认为,留美学生的撤回,是因为经费不足、美国排华、官员不等原因。这种看法是错误的,否则,就不会出现留学生们回国后遭到诋毁和压制的情况,这些诋毁和压制,证明了撤回的主因是清政府对于学生中出现的“西化”的忌惮。少数学生甚至可能遭到了迫害,他们撤回时间在秋冬,完全不适合游泳,两名学生(张有恭、卓仁志)却在上海黄浦江、苏州河分别溺亡,颇为匪夷所思。一名学生(黄有章)觐见慈禧时,仅因高度近视,未摘下眼镜,就被斥为“无视朝廷”,责令即刻贬归,永不叙用。

所有学生都被派到铁路、船政、矿业、邮传等基层,远离北京,远离政界,正如学生容尚谦后来回忆说,他们不得不忍受“到处弥漫着谎言和嘲笑,谬误和诽谤,被人们翻来覆去地谈论着……无论从哪点看,我们实质上遭受了囚犯的耻辱”的环境,“月薪全都是四两银子,仅相当于职员中做苦力的报酬。”直到晚年,他们都不愿谈起这段忍辱含垢的经历,难得谈起时,也“必须抑制住强烈的感情”。

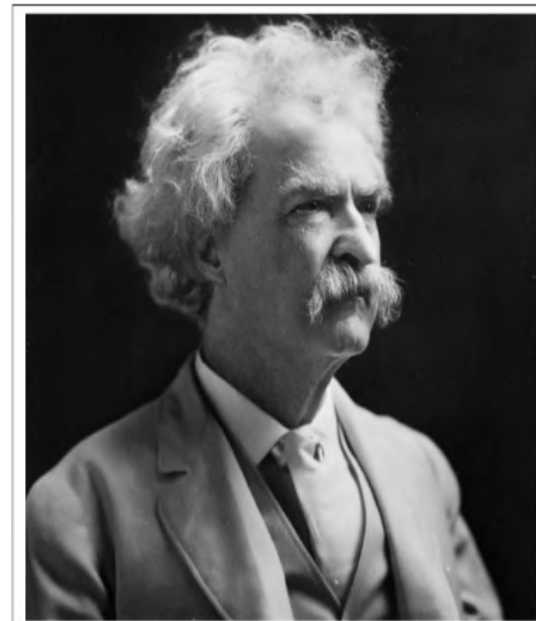
撰稿:陈灵海,上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所主任,西北大学讲座教授,华东政法大学法律史研究中心特聘研究员。

自己和他们的祖国赢得了友谊,留下了美好的印象。

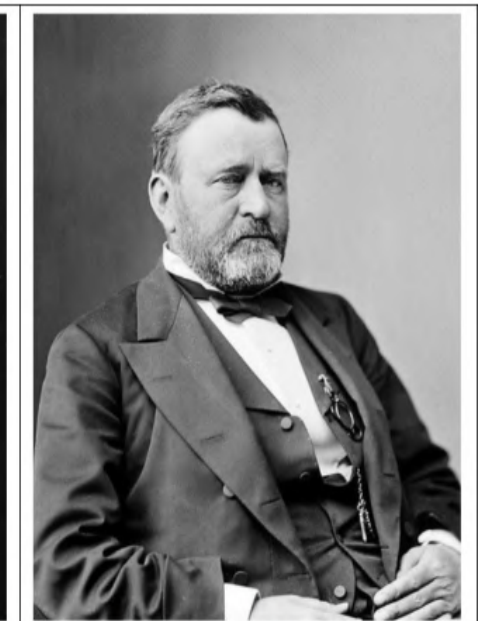
他们也明确指出有人“谓中国学生在校中肄业,未得其益,反受其损”纯属造谣诬蔑,对保守派所说的“一变而为美国人矣”的情况也作了澄清:

在异国的土地上,他们认为自己是代表他们的家庭、代表他们的伟大的中华帝国的。虽然他们年龄尚幼,然而在人们看来,他们已经懂得他们承担着自己民族和国家的名誉的责任。

寄居家庭的女主人巴特拉也称赞学生吴仰曾“是一个服务于他的国家的有用公民。”可惜,对于他们来说越优秀、越文明、越值得赞赏的,在保守派看来恰恰是越离经叛道、越危险、越欲除之而后快的。两者考虑问题的角



作家马克吐温和前总统格兰特,都曾力劝清政府收回成命让学生完成留学,但未果。



阿爽漢俳輯 (2021-2022)

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、新西兰华文作协第三届会长 / 大洋洲华文作协首届副会长。

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

曾获奖项: 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》、《新西兰活波教育》、《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》。



清明吟漢俳三帖

雲鄉過清明
不聞淅瀝春雨鳴
只見秋陽盈
轉眼又清明
慎終追遠念親情
誠心祭亡靈
含淚憶爹娘
嘆無祖墳埋異鄉
清明祭心香

阿爽

2022/04/05



《漢俳詠秋色》 阿爽

稀客漫遊蹤
黃葉踟躕秋色濃
驚鶯雅徑中



金秋迎初冬
層層楓紅深淺叢
明朝香丘塚

阿爽寫于
2022/6/1 周三
取景于
Victoria Avenue
Remuera Auckland



香樟頌

痴迷那抹紅
風姿綽約隨綠畫
沁香幽徑中

阿爽寫于
2021-10-04



晚霞詠
阿爽

封城長禁足
神仙也解人間苦
彩霞代祈福

圖: Ken 宋
阿爽寫于
2021/11/02



紅葉戀

晨起覓芳蹤
孤高自賞美姿弄
嬌紅春風送

阿爽寫于
2021-10-05

驚喜日記兩則

(一) 公車誤事幸遇瑞士天使

昨天(周四)黃昏牙檢後, 5:08 趕到 7702 車站等 5:12 的 751 路公車回 Panmure 火車站轉車, 不料我苦苦白等了近一小時, 從 New Market 過來的 751 公車 (5:12 及 5:42) 不知何故竟然連續誤點; 這是我乘公車幾年以來首次遇上的倒霉事。

天色漸暗、夜風襲人、飢寒交迫、忘帶手機, 失望徬徨中的我幸遇一位溜狗中年女士經過; 無奈之下只好尷尬地請她致電代召「的士」。怎料她一顆熱心滾燙暖人, 二話不說馬上領著我回到她家; 拴好小狗後即刻開車送我去 Panmure 火車站。

懷著感激之情我在車廂中與她聊起, 才知她叫 Margaret, 今年一月份剛剛從定居了十多年的瑞士回流歸國。

正好小姑也住瑞士蘇黎世, 2019 年 6 月初我才去探望過她一家, 於是與 Margaret 的距離馬上拉近許多。話匣子一打開便滔滔不絕... Margaret 說起回國原因是這兩年的疫情令她深深體會到與家人分隔太遠, 疏離了親情, 揪心不已, 於是毅然帶同三名青少年子女回流出生國紐西蘭; 與雙親及兄弟姊妹團聚... 不消十分鐘的車程便到了火車站, 我靈機一動, 捉緊時間問了 Margaret 的地址後才下車。感恩上蒼, 我在昏暗徬徨中幸遇這位瑞士愛心天使!

「得人恩惠千年記, 得人花戴萬年香」, 今午我特意買了張汽油禮券夾在 Thankyou 卡中速遞寄送天使。

後記: 今早打電話到巴士公司投訴昨天事故, 得到的答覆是: 由於受疫情影響, 目前公車司機短缺, 因此部份巴士行程被迫臨時取消。接線生還建議我以後每次出行前, 最好先電話查詢所欲乘搭的公車服務是否正常。為此特撰漢俳兩帖銘記:

公車出意外/連續誤點空苦待/幸遇天使載
疫情肆兩載/全球遭殃確無奈/幸人間有愛
阿爽記于 2022-04-22



(二) 匪夷所思的牙痛

話說幾月前, 有次吃了些豬軟骨後, 就覺得右上排牙齒有些不對勁。三月初開始, 早上起來漱口時總覺得右邊牙齒酸軟難耐, 吃飯時更是疼痛無力, 不敢用力咀嚼, 為免危害健康於是馬上求診就醫。

疫情期間, 我平時看慣的牙醫沒法約到時間, 為了燃眉之急, 就近找了一家新開的牙醫診所預約, 隔天早上便就醫。那位剛出道的華人女牙醫聽了我道明痛楚後, 為我照了 X 光, 又說我可能蛀牙, 就給補了牙完事, 收了我 370 大元後, 我忍痛抱著希望回家。怎知兩天後痛楚仍不見緩, 只好再找那牙醫, 這回她竟然說我可能是根管炎, 建議我去做根管治療, 俗稱杜牙根 (root canal); 還熱心推薦了一位根管專科給我。

向來重視口腔健康的我不禁傻了眼, 杜牙根可不是小事啊! 回家路上忐忑不安, 六神無主之下再三考慮, 決定先徵訊徵求兩兒意見。他們都建議老媽多看另一位牙醫, 聽聽第二個專業意見再說。

又過兩、三周, 疼痛依然, 每天想到吃飯便心有餘悸! 三月底終於約到往常看的牙醫, 她為我檢查後說我的牙齒、牙齦均正常, 也沒有任何蛀牙跡象, 但有可能是年紀大有了敏感牙齒, 著我以後用敏感牙膏刷牙, 也不贊成我做根管治療... 我這才放下心頭大石, 又交了 180 元後便回家。我言聽計從, 早晚刷牙後遵照她吩咐做, 可惜仍然成效不彰; 疼痛甚至越演越烈, 我茶飯不思心中納悶, 又上網查詢到把大蒜搗碎成汁, 用紗布包住, 敷在牙痛部位便可減緩痛感, 於是照樣畫壺蘆; 倒也有點見效, 但仍無法全面恢復正常!

我痛急亂投醫, 四月下旬又再約了專科牙醫檢查, 但她的診斷也與第二位牙醫差不多; 還建議我早晚用牙齒軟膏 (tooth mousse) 塗抹痛牙部份。如此這般前後看了三位牙醫,

共花去了近 800 大元, 卻仍然無大改善。

都說牙痛不是病, 痛起來卻要人命! 花錢消不了災, 我沮喪更無奈, 那種抑悶真非筆墨所能形容!

直到五月份母親節後那個週末, 乾女兒特別請我吃泰式午餐, 貼心的她為我點了酸辣冬陰功湯, 說酸辣辣的或許會緩和我的牙痛感; 姑且聽她, 我小心翼翼喝著湯; 果然覺得還挺管用。當天黃昏又因朋友喬遷之喜, 在郊區的豪華莊園舉行燒烤晚會。我見大半年沒參加過社交活動, 如今疫情稍緩, 加上另一閨密盛情答應接送, 於是決定前往湊湊熱鬧。十多位好友久別重逢, 主人悉心準備了佳餚美酒, 包括平時較少吃的燒鰻魚、貴妃蚌、烤羊排及特色松子雞蛋炒飯等等... 最特別的是還有龜苓膏當飯後甜點, 我自是吃得格外開心! 而奇怪的是從午餐到晚飯, 右上排痛牙竟安然無恙... 心中不禁竊喜!

當晚回家睡前刷牙後, 右邊痛牙突然舒坦起來, 翌日清晨用淡鹽水漱口時也沒有痠軟痛感。接著午餐、晚餐我又試著用右邊咀嚼, 居然也完全沒有痛楚; 感覺是最近幾個月來最自在的一天。至此, 折騰了我兩個多月的牙痛便如此這般奇蹟消失了, 說來也真匪夷所思; 驚喜之餘馬上記下並向乾女兒和朋友們致謝!

記得曹雪芹的《紅樓夢》第五十二回中有這麼一句話形容晴雯的病情說:「病來如山倒, 病去如抽絲」。三個牙醫都說不出我牙痛的原因, 倒是我自己找到答案, 原來是幾月前那塊小小的豬軟骨卡在我右上邊牙縫, 使牙齒移位引致神經痛。如今, 我除了歸功于乾女兒和朋友請吃飯而讓我的痛牙不醫而癒外, 也深深體會到陳西滢的「盡信醫不如無醫」! 還好我沒聽那名經驗不足的年輕女牙醫建議去做根管治療, 否則豈不成了冤大頭?

阿爽記于 2022-05-15

如果你正在经历痛苦

作者: 张美琪 (明州)

田俊蓉, 是我上初一时同寝室的同学, 温柔恬静, 脸上有几个青春美丽嘎哒豆, 似乎是没有犯愁的一个女孩。因为是重点中学, 封闭式管理, 月底才可回家一次, 所以同寝室的同学们更是亲如姐妹。但突然有那么一天在课堂上, 田俊蓉腿部疼的受不了, 大颗眼泪和着汗珠往下流淌, 同学们扶她到了寝室, 但还是受不了, 无奈之下, 就送她回家了。

现在回想起来, 真是遗憾, 孩子们有了病第一想到的不是医院, 而是家。孩子如此, 老师也如此。

田俊蓉回家之后同学们继续着每天的日常, 跑操、上课、打饭吃饭、晚自习和睡觉。过了两天, 田俊蓉的叔叔到学校拉东西, 学习用具和被褥全部收拾起来, 同学们很惊讶, 难道田俊蓉要辍学吗? 你什么意思? 大家七嘴八舌地议论, 但老师不说, 田叔也不说。无奈之下, 我们同寝室的几个女同学拦住他的去路, 一定要追问田俊蓉的状况。这一问, 没想到, 田叔哭了起来: 田俊蓉已经去世了……

也许太震惊了, 听到田叔这样说, 我五脏六腑突然很难受, 呕吐不止, 躺在宿舍里跟丢了魂儿似的好几天。田俊蓉是因为脉管炎走的, 从腿疼到去世, 不到48小时。下葬的时候, 她的家人为她定了阴婚, 丧事喜事一起办。在老家, 没结婚的女孩是不能入孤坟的, 更不能入自己娘家的坟。

三十年过去了, 田俊蓉一直以一个恬静少女的形象印在我的心中, 永远挂满笑容的脸上还挂着那颗青春美丽嘎哒豆。

第二次听到有人患脉管炎是来美国之后, 从一个美丽的、双目失明的、只有一条腿的坐着轮椅的金发碧眼的女孩嘴里。当时她正在学校尽情棒球比赛, 突然间腿疼起来, 被及时送往医院, 几个小时后, 她被通知需要截肢, 右边胯骨以下部分全部需要截掉。

措手不及啊! 人生有多少的措手不及?! 一家人, 还有她, 连抱头痛哭的时间也没有, 一切都来的措手不及, 就要做决定, 不对! 不是做决定, 是你根本就毫无



选择, 只能说Yes!

一条腿, 就这样像垃圾一样的被决定了。麻药注射到体内之后的短短几秒钟, 女孩意识逐渐模糊, 但是她说, 那一刻, 她看到耶稣从人群后面走过来, 与她一起躺在她的病床上, 拉着她说手说: 没关系, 很快就会过去。她安心地完全闭上了眼睛。

醒来后, 手术成功了, 她成了一个残疾人。

第二次复发是两年后的一天, 她感到绝望、焦虑和愤怒, 她不知道这次会发生什么, 她觉得她的人生从此完蛋了, 为什么? 为什么? 推到抢救室的时候, 她边哭边这样想。

但这一次, 她又看到了耶稣。她这样告诉我:

“这次我看不清他的样子, 现在我知道是因为当时我内心的愤怒和焦虑、害怕纠结到一起, 魔鬼因此占据了我的心, 所以我看不清他的脸也看不清他的样子。但是

我知道他在那里, 在那里守护着我, 因此我知道我没事。”

这次醒来后, 女孩失去了她的双眼—她双目失明了。

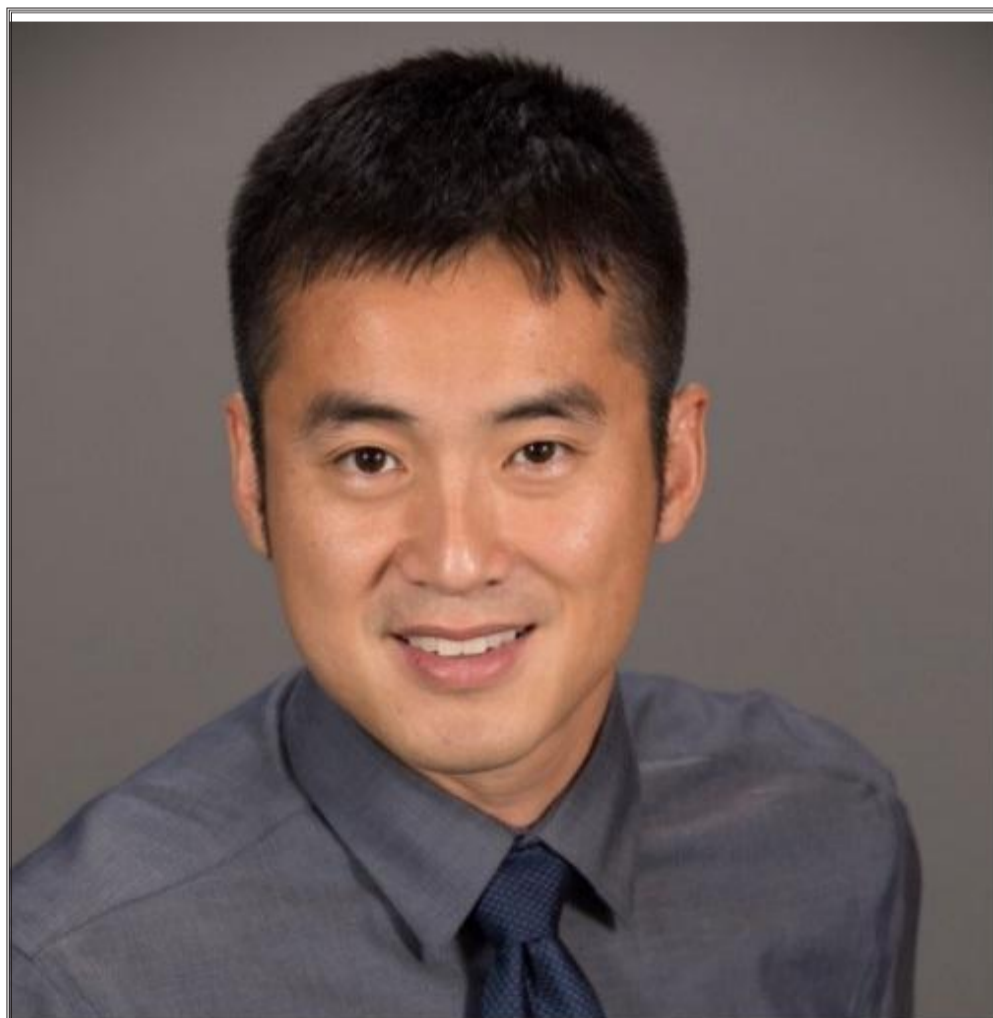
三年后, 我和她成为了朋友, 我眼中的她积极乐观、比健康的人更健康。轮椅上的她从容美丽, 眼睛依然湛蓝如海底深不可测, 她看不见, 但她依然自己化妆, 尤其是眼睫毛, 又密又长, 她喜欢把它们刷的更长; 她手指甲的颜色, 总

是有意义的: 例如这一次, 是乌克兰国旗的颜色。

她和她的妈妈一起写书, 去残疾人俱乐部做义工、她说她现在知道为什么发生这一切, 她是爱的使者, 她用她的一生让这一切变得更有意义。

从她的嘴里, 我知道她和田俊蓉患的很可能是一种疾病, 叫血栓闭塞性脉管炎。这是一种罕见的四肢动脉和静脉疾病, 也叫做伯格氏病, 患者的血管会发炎、肿胀, 并可能被血块(血栓)堵塞。如果没有及时救治, 会损伤或破坏皮肤组织, 并可能导致感染和坏疽, 导致很短时间内死亡。血栓闭塞性脉管炎通常首先见于手部和足部, 最终可能会影响到手臂和腿部的较大区域。

如果你正在经历痛苦, 那一定是化了妆的祝福。



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-to-day>



虛擬世界

心水

一切諸相、即是非相，
一切眾生、即非眾生。

在電腦網絡發明前，根本無法真正了解琉璃世界實在人生，竟然會是佛祖如來所說法一般。也因此要我這類五俗凡夫去對金剛經的深義了解，幾乎是白費心機；可能是還無此因緣，或被塵埃包裹著的清靜心，已沉迷於這五光十色的幻象而不知。

一九九七年初在德國探親，竟狂妄膽大的捧起這本經書向病榻上的老父詮釋。一知半解，雖讓從來無緣得聆佛法的先父心生歡喜，但曲解經義畢竟是罪過。也許嚴父明知我淺薄或有錯，不願爭辯而令我沾沾自喜也未可知？

網絡接通後，這數載時光，每日面對著三公寸平方左右的熒光幕，整個花花世界剎那被濃縮到了眼前。

「天涯若比鄰」是最貼切的形容，不論遠在紐約的好同窗或近在咫尺的朋友；遠遊的子女，定居歐洲的侄兒女們，在新疆牧羊場的文友楊菊清教授，或仍逗留於越南的舊識及神交的網友。他們的喜怒哀樂，莫不全然躍於網上，讓我分享或轉告行蹤；概無距離阻隔，也無時空之別，都在方寸間顯現。

一封信一首詩一篇小說，可以剎那傳遍天涯海角，讓廁側身不同國家不同地區的親朋好友們指正；電話及傳真只能一對一的溝通，而電腦「易妙」卻能一對十對百，其快無比、威力無窮。

然後是發生在地球任何一個角落的時事、新聞、動亂、天災人禍、戰爭等等好的壞的圖文消息通通湧入眼簾。

全球成千上萬不同語言的電臺，播出的美妙

音樂、講座、報導、清談、專訪、特輯節目、各類的傳教講經、故事、連篇鬼話等等盈耳繞樑。

令青少年們迷戀的電玩全天候的開放，對敵或集體一齊混戰；天昏地暗日月無光，只顧面對眼前方寸的小小世界，煩惱全拋諸腦後。

購物中心、股票投資、銀行業務、情色交易、汽車買賣、地產廣告、交友徵婚、查詢找尋各類信息、千萬條大道，真是條條大路通羅馬。

再來是影像的傳遞，友朋間互相的交換；或者和陌生的網中人傳閱，千奇百怪的照片，美不勝收有之、醜陋惡心亦有。

還有寂寞的深閨夢裡人，在茫茫網海中浮沉，希圖捕住一個或數個「情人」，浪漫蒂克的妳濃我濃一番；也許幸運者可以萬中挑到一位有緣人而成就好婚姻？但大多數是水泡一樣的，讓孤獨的心靈有個暫時的安慰，有個解意人，明知是虛情假意，也可有剎那的麻醉快感。

每日三幾小時在網海中浮游，自得其樂；一開網後，再難自拔，人彷彿被俘虜進入另一度時空，那兒有無盡寶藏，等著我去開拓、去追尋、去發掘、去了解、去回應、去爭論、去觀賞、去傳遞、去閱讀或去收集。

往往忘了晚餐時間，要賢妻三催四促，才心不甘情不願的按上關閉鍵。頓時、整個繽紛的世界就在我眼瞳中消失，熒光幕上驟然黯淡而至畫面全黑。我彷彿太空人重返地球時，再度感受到地心吸力般的難受，茫茫然的對著電腦，難道先前一切原來都是幻景？

輕輕的撫摸熒光幕，沒有聲音，也再無影



像，散布地球各角落的文朋詩友，神交的網友，親子子侄等竟都隱藏入這個小小方寸的虛擬世界中，真真假假？剎時間我竟也迷糊了。

回返所謂真實的人生，一切紛紛擾擾，所思所行所做所言所聽所見所聞等等事情，日日如是，變化不大，重覆又重覆，一生再生的輪迴再輪迴，究竟有什麼意義？

擁有的財物、親人、朋友、名譽、社會地位、金錢、可見、可摸、可用、可動、可說、可觸；這些人與物構成的又衍生的七情六慾，喜怒哀樂悲歡愁，都可以感覺並能證明存在。

但都是真的嗎？如果那日大解脫的時刻已至，要往生極樂了，上述的一切種種豈非一如方寸電腦內的繽紛世界？電源一關閉，立即把虛擬世界拋諸另度時空了。一息不存，呼吸止住，臭皮囊不久便被蟲蛀物化，真像電腦給病毒入侵一樣，再難活動。

有了電腦網絡，人類從原本擁有的虛假時空自我造出另一個虛擬世界，假像不論多少，假的永遠不會變成真的東西。只不過，凡夫俗子的佛性因被塵埃所困，自以為那是真的吧了？

想起紅樓夢太虛幻境的對聯：「假作真時真亦假，無為有處有還無」。再印證了金剛經上的經文：「一切諸相、即是非相；一切眾生、即非眾生。」我們所謂的人生，真個是「如夢幻泡影，如露亦如電」了。

網絡中的景象竟是現實人生的另一映照，在滾滾紅塵中無法領悟的事實，由於電腦網上的虛擬世界，在電源切斷後回歸本來面目，終於使我明白了金剛經上的佛法真義，悟的境界有時真是得來全不費功夫呢。

二零二二年五月廿八日墨爾本季秋於無相齋。

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



高励
各种疑难杂症



何新蓉
妇科, 内科



刘伟
妇科, 不孕症



田丽莉
妇科, 神经科



李乾
内科, 疼痛症



杨思明
内科, 儿科



万方
内科, 妇科



郑瑾安
点穴, 气功



何笑甜
妇科, 疼痛科



边月娟
妇科, 皮肤科



刘灵光
妇科, 神经科



程伟
内科, 疼痛症

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

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

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

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

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

1. 疼痛
腰痛、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。



重温美国立国之《独立宣言》

The Declaration of Independence

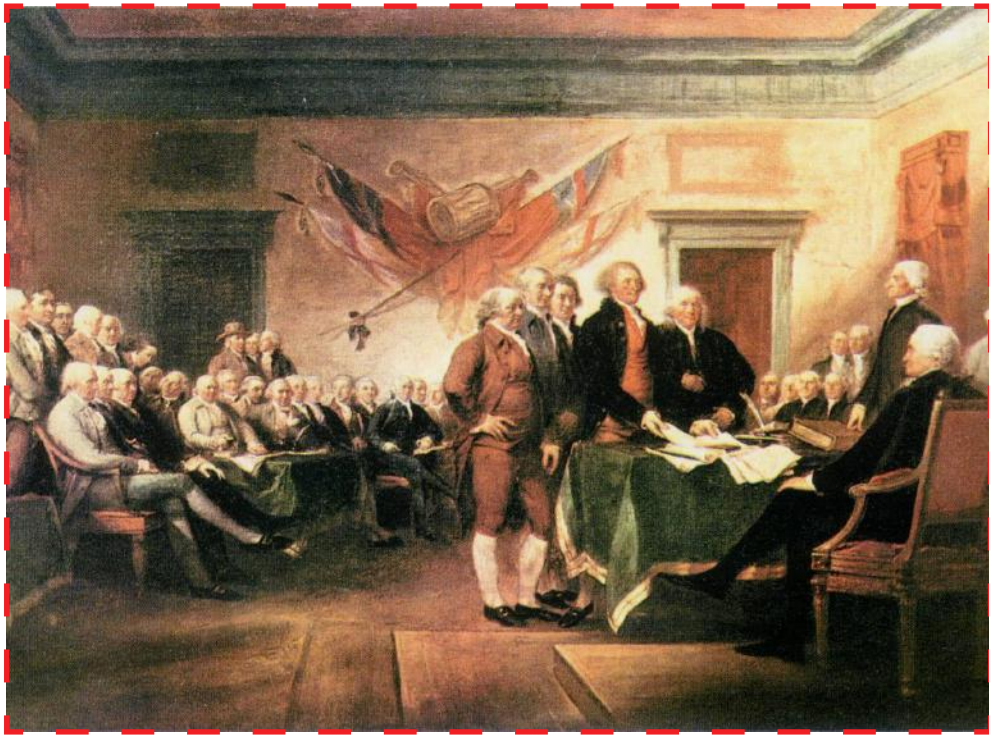
IN CONGRESS, JULY 4, 1776
THE UNANIMOUS DECLARATION OF THE THIRTEEN UNITED STATES OF AMERICA

When in the course of human events, it becomes necessary for one people to dissolve the political bands which have connected them with another, and to assume among the powers of the earth, the separate and equal station to which the laws of Nature and Nature's God entitle them, a decent respect to the opinions of mankind requires that they should declare the causes which impel them to the separation.

在人类事务发展的过程中, 当一个民族必须解除同另一个民族的联系, 并按照自然法则和上帝的旨意, 以独立平等的身份立于世界列国之林时, 出于对人类舆论的尊重, 必须把驱使他们独立的原因予以宣布。

We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable rights, that they are among these are life, liberty and the pursuit of happiness. That to secure these rights, governments are instituted among them, deriving their just power from the consent of the governed. That whenever any form of government becomes destructive of these ends, it is the right of the people to alter or to abolish it, and to institute new government, laying its foundation on such principles and organizing its powers in such form, as to them shall seem most likely to effect their safety and happiness. Prudence, indeed, will dictate that governments long established should not be changed for light and transient causes; and accordingly all experience hath shown that mankind are more disposed to suffer, while evils are sufferable, than to right themselves by abolishing the forms to which they are accustomed. But when a long train of abuses and usurpations, pursuing invariably the same object evinces a design to reduce them under absolute despotism, it is their right, it is their duty, to throw off such government, and to provide new guards for their future security. Such has been the patient sufferance of these Colonies; and such is now the necessity, which constrains them to alter their former systems of government. The history of the present King of Great Britain is usurpations, all having in direct object tyranny over these States. To prove this, let facts be submitted to a candid world.

我们认为下述真理是不言而喻的: 人人生而平等, 造物主赋予他们若干不可让与的权利, 其中包括生存权、自由权和追求幸福的权利。为了保障这些权利, 人们才在他们中间建立政府, 而政府的正当权利, 则是经被统治者同意授予的。任何形式的政府一旦对



这些目标的实现起破坏作用时, 人民便有权予以更换或废除, 以建立一个新的政府。新政府所依据的原则和组织其权利的方式, 务使人民认为唯有这样才最有可能使他们获得安全和幸福。若真要审慎的来说, 成立多年的政府是不应当由于无关紧要的和一时的原因而予以更换的。过去的一切经验都说明, 任何苦难, 只要尚能忍受, 人类还是情愿忍受, 也不想为申冤而废除他们久已习惯了的政府形式。然而, 当始终追求同一目标的一系列滥用职权和强取豪夺的行为表明政府企图把人民至于专制暴政之下时, 人民就有权也有义务去推翻这样的政府, 并为其未来的安全提供新的保障。这就是这些殖民地过去忍受苦难的经过, 也是他们现在不得不改变政府制度的原因。当今大不列颠王国的历史, 就是屡屡伤害和掠夺这些殖民地的历史, 其直接目标就是要在各州之上建立一个独裁暴政。为了证明上述句句属实, 现将事实公诸于世, 让公正的世人作出评判。

He has refused his assent to laws, the most wholesome and necessary for the public good.

他拒绝批准对公众利益最有益、最必需的法律。

He has forbidden his Governors to pass laws of immediate and pressing importance, unless suspended in their operation till his assent should be obtained; and when so suspended, he has utterly neglected to attend them.

他禁止他的殖民总督批准刻不容缓、极端重要的法律, 要不就先行搁置这些法律直至征得他的同意, 而这些法律被搁置以后, 他又完全置之不理。

He has refused to pass other laws for the accommodation of large districts of people, unless those people would relinquish the right of representation in the Legislature, a right inestimable to them and formidable to tyrants only.

他拒绝批准便利大地区人民的其他的法律, 除非这些地区的人民情愿放弃自己在自己在立法机构中的代表权; 而代表权对人民是无比珍贵的, 只有暴君才畏惧它。

He has called together legislative bod-

ies at places unusual, uncomfortable, and distant from the depository of their public records, for the sole purpose of fatiguing them into compliance with his measures.

他把各州的立法委员召集到一个异乎寻常、极不舒适而有远离他们的档案库的地方去开会, 其目的无非是使他们疲惫不堪, 被迫就范。

He has dissolved representative houses repeatedly, for opposing with manly firmness his invasion on the rights of the people.

他一再解散各州的众议院, 因为后者坚决反对他侵犯人民的权利。

He has refused for a long time, after such dissolution, to cause others to be elected; whereby the legislative powers, incapable of annihilation, have returned to the people at large for their exercise; the State remaining in the meantime exposed to all the dangers of invasion from without and convulsion within.

他在解散众议院之后, 又长期拒绝另选他人, 于是这项不可剥夺的立法权便归由普通人民来行使, 致使在这其间各州仍处于外敌入侵和内部骚乱的种种危险之中。

He has endeavored to prevent the population of these states; for that purpose obstructing the laws of naturalizing of foreigners; refusing to pass others to encourage their migration hither, and raising the condition of new appropriations of lands.

他力图阻止各州增加人口, 为此目的, 他阻挠外国人入籍法的通过, 拒绝批准其他鼓励移民的法律, 并提高分配新土地的条件。

He has obstructed the administration of justice, by refusing his assent of laws for establishing judiciary powers.

他拒绝批准建立司法权利的法律, 以阻挠司法的执行。

He has made judges dependent on his will alone, for the tenure of their office, and the amount and payment of their salary.

他迫使法官为了保住任期、薪金的数额和支付而置于他个人意志的支配之下。

He has erected a multitude of new officers, and sent hither swarms of officers to harass our people, and eat out our substances.

他滥设新官署, 委派大批官员到这里骚扰我们的人民, 吞噬他们的财物。

He has kept among us, in times of peace, standing armies without the consent of our legislatures.

他在和平时期, 未经我们立法机构同意, 就在我们中间维持其常备军。

He has affected to render the military independent of and superior to the civil power.

他施加影响, 使军队独立于文官政权之外, 并凌驾于文官政权之上。

He has combined with others to subject us to a jurisdiction foreign to our constitution, and unacknowledged by our laws; giving his assent to their acts of pretended legislation. For quartering large bodies of armed troops among us;

他同他人勾结, 把我们置于一种既不符合我们的法规也未经我们法律承认的管辖之下, 而且还批准他们炮制的各种伪法案, 以便任其在我们中间驻扎大批武装部队; 不论这些人对我们各州居民犯下何等严重的谋杀罪, 他可用审判来庇护他们, 让他们逍遥法外;

For cutting off our trade with all parts of the world;

他可以切断我们同世界各地的贸易;

For imposing taxes on us without our consent;

未经我们同意便向我们强行征税;

For depriving us in many cases, of the benefits of trial by jury;

在许多案件中剥夺我们享有陪审制的权益;

For transporting us beyond seas to be tried for pretended offenses;

以莫须有的罪名把我们押送海外受审;

For abolishing the free systems of English laws in a neighboring Province, establishing therein an arbitrary government, and enlarging its boundaries so as to render it at once an example and fit instrument for introducing the same absolute rule these Colonies;

他在一个邻省废除了英国法律的自由制度, 在那里建立专制政府, 扩大其疆域, 使其立即成为一个样板和合适的工具, 以便向这里各殖民地推行同样的专制统治;

For taking away our Charters, abolishing our most valuable laws, and altering fundamentally the forms of our governments;

他取消我们的许多特许状, 废除我们最珍贵的法律并从根本上改变我们各州政府的形式;

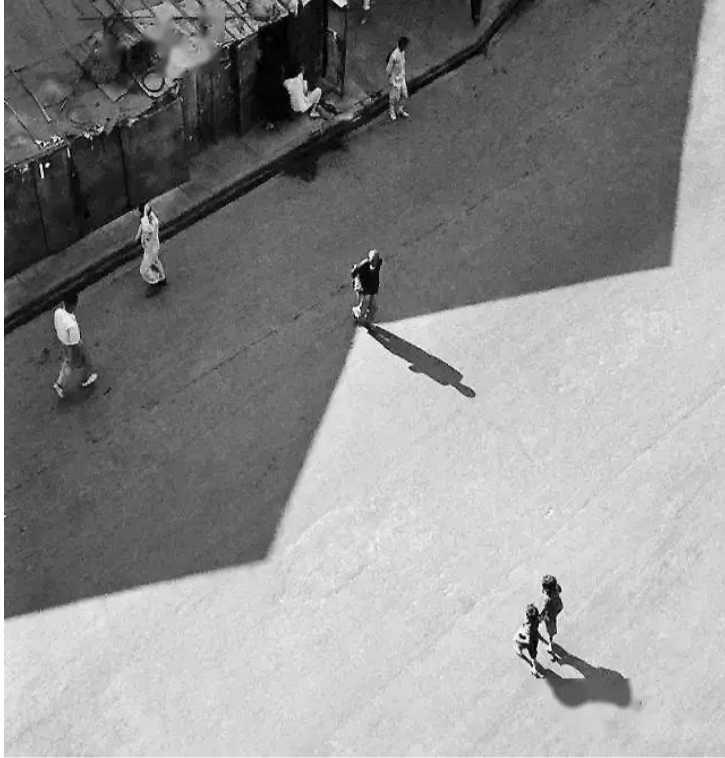
For suspending our own Legislatures, and declaring themselves invested with power to legislate for us in all cases whatsoever.

他终止我们立法机构行使权力, 宣称他们自己拥有在任何情况下为我们制定法律的权利。

(下转B6版)

香港摄影界泰斗——何藩

何藩，是香港摄影界的泰斗，在他长达六十多年的摄影生涯里，曾获280个国际摄影大奖，享誉中外。他最经典的作品《阴影》摄于1954年的香港，被拍卖出了高达37.5万港币的价格。他以黑白摄影在香港扬名，又以情色电影在香港影史留下足迹。这就是何藩。



1931年，何藩出生于上海，年幼的他不爱玩具，却喜欢把自己关在屋子里，心无旁骛地画画。13岁那年，他从父母手里得到生日礼物是一台Rolleiflex双镜反光相机。他把玩着相机，走过外滩忽然就被眼前的美景所吸引。

“那时我在外滩，看到黄昏日落时的归舟，觉得有点诗情画意，就拍了下来。”

13岁，一个少年就这样被快门戳中了心，从此便是相机不离身。直到18岁，一家人举家迁移至香港。从小接受传统文化的影响，何藩对写作饶有兴趣，那时的他单纯地想做一个作家，却因为伏案写作太久患上偏头痛，不得已只好搁笔停止。

百无聊赖之际，他的目光停留在角落里积尘的相机。他想起了年少时拍照的欢乐时光，想起第一幅作品获奖的喜悦。于是，中环，西环，上环，香港的角角落落都留下他的痕迹，走街串巷成了他最基本的日常。挑担的小贩、闲聊的老人、嬉戏的小孩悉数成为他镜头下的主角。他开始用镜头记录下当时的市井百态：山边海旁的横街窄巷、纵横交错的车道、招牌密布的三层骑楼……香港每个角落都是取景的绝妙之处。

“我很喜欢海明威说的一句话：你可以毁灭我，但不能打败我。香港人就是有这种拼搏的精神，为生活奋斗绝不言败的决心。”

为了捕捉最美好的光影，他往往一连数日在同一地点守候，只为等待适合的光线以及人

物出现在最佳位置，然后按下快门，一气呵成。一张好的照片背后往往是几天几夜的守候，漫长的等待与最精准的眼光。他就这样不动声色地记录着它的风花雪月，以及那些市井里极具生动的小人物。

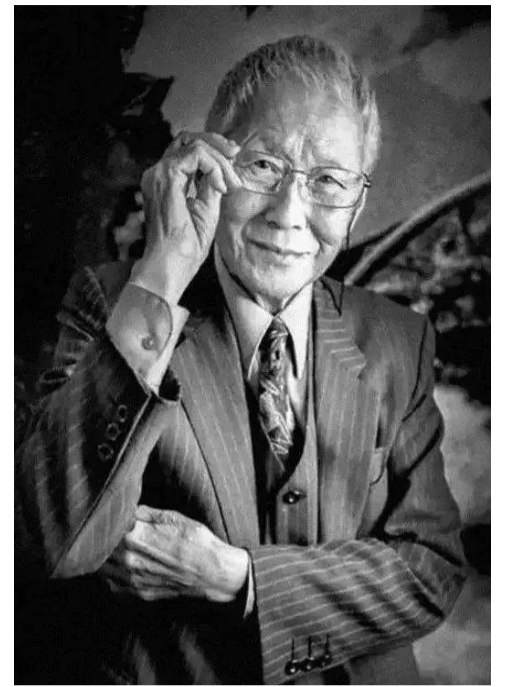
何藩的照片充满烟火气，里面的光影线条却又灵动、诗意，于无声处发出言语。这种对光线和瞬间的极致把握，实在令人叹为观止。

1952年，年仅21岁的他在中环思豪美术馆开办了个人展，现场人头攒动，赞誉声此起彼伏。那时的何藩可谓春风得意马蹄疾，鲜花，掌声，荣誉……很多人一辈子的追求，及冠之年的何藩就得到了。在此后的十年里，何藩更是拿奖拿到手软，他陆续获得280多个国际摄影大奖，1958年至1965年更是连续8次获得美国摄影学会评选的“世界摄影十杰”。

后来，他把目光投向了电影，他不想故步自封，进步的最好的办法就是打破虚假的泡沫。身为一代摄影大师，他甘愿跑去片场跑龙套，做场记，打杂几年后才换来拍片的机会。事实证明，是金子总会发光的。何藩导演的电影《离》一举夺得了英国Banbruy国际电影节最佳影片奖，引起世界瞩目。

然而好景不长，当时的文艺片并不吃香，出于商业压力，公司施压，要求他拍摄三级片。从艺术到情色，对一个手执相机几十年的摄影师来说实在残忍。现实却令人不得不屈服。但何藩始终是有傲气的，即使拍三级片，他也不敷衍了事。他拍的电影下裸露的女性胴体，在光影下亦显得唯美至极，没有丝毫情欲。在断断续续拍摄了包括《极度诱惑》《我为卿狂》等在内的29部情色电影后，何藩金盆洗手了，举家移民美国。

他说：我拍过很多三级片，但我的摄影从



未妥协过，我所表达的都是真实的自我，是真正出于我的内心。

等到再一次捡起了相机，也已是几十年之后。这时的他不需要考虑观众是否喜欢，不需要担心别人的眼光，被束缚了几十年的何藩终于得以完全跟随自己的内心。已到耄耋之年的他亲手重塑照片，把老照片重新在时空、人、地点上用拼贴的手法，制作出蒙太奇的影像。制作出来的照片保留了历史的厚重感，又增添了更多的意味。他不拒绝潮流，希望赋予照片新的生命力。

拍了一辈子的照片，他希望给这个世界留点历史和记忆。可有时意外比明天更早来临。2016年6月19日，何藩因肺炎恶化在美国与世长辞，享年84岁。他用一生来告诉我们：用眼睛捕捉的镜头只能称之为照片，用心灵捕捉的镜头才是真正的艺术。



独立日细数令美国人自豪的大事件

7月4日是美国独立日，也是国庆日。回顾历史，美国在很多方面都是一个与众不同的国家，在美国历史进程中，积累了各种非凡的成就。

从美国作为世界军事超级大国和地球上最富裕国家之一的地位，到拥有最多多样化人口和全球第一大娱乐出口国，美国还是拥有最多超级富豪的国家，其不乏拥有真正非凡的成就。

以下是根据247wallst.com资料整理的与美国有关的20项杰出成就、不寻常事实的清单。

1. 地域辽阔

美国是世界上陆地面积第三大的国家，几乎与整个欧洲大陆一样大。

2. 拥有世界级运动员

美国运动员获得的奥运奖牌比其它任何国家运动员都多。

2022年6月25日，在2022美国田径锦标赛女子400米栏的比赛中，奥运会冠军麦克劳克林 (Sydney McLaughlin) 以51秒41的成绩，打破自己在东京奥运会上创造的51秒46的世界纪录。(Steph Chambers/Getty Images)

3. 气候多样

美国是唯一一拥有地球五个气候区的国家：热带、干燥、温带、大陆和极地。

4. 国际旅游目的地

美国是继西班牙和法国之后，国际游客访问量第三大的国家。

黄石公园的落日温泉。(Mark Ralston/AFP/Getty Images)

5. 淡水供应充足

苏必利尔湖位于美加边境，是世界上最大的淡水湖。该湖占地31,700平方英里。

6. 太空探索

唯一曾在月球表面行走的人是美国人。

7. 移民目的地

美国拥有近4500万移民，比世界上任何其它国家都多。

8. 全球发明中心

美国是全球发明的中心。飞机、电脑、手机、薯片和灯泡仅仅是美国人独创性发明的几个例子。

9. 经济规模庞大

尽管美国人口不到世界人口的5%，但美国占全球经济产出的大约25%。



10. 最大的石油生产国

美国在过去10年成为世界上最大的石油生产国。2019年每天生产1823万桶石油，远高于世界第二大石油生产国沙特阿拉伯日产量。石油包括原油、所有其它石油液体和生物燃料。

11. 诺贝尔奖得主多

美国人获得的诺贝尔奖比任何其它国家都多。

2021年10月11日，三位美国学者：经济学家大卫·卡德 (David Card)、约书亚·安格里斯特 (Joshua Angrist) 和吉多·伊本斯 (Guido Imbens) 共同荣获2021年诺贝尔经济学奖。

12. 生物多样性

美国在哺乳动物、爬行动物、鱼类和维管植物种类 (vascular plant species) 的数量上位居世界前10位。

13. 森林广袤

美国拥有超过310万平方英里的林地，仅次于加拿大、巴西和俄罗斯，位居第四。

14. 慷慨好施

根据每年发布世界捐赠指数的国际非营利组织慈善援助基金会 (Charities Aid Foundation) 2018年的数据，美国是世界上最慷慨的国家之一，仅次于澳大利亚、印度尼西亚和新西兰。

15. 世界上最大雇主所在地

沃尔玛 (Walmart) 于1962年在阿肯色州成立，是世界上最大的私营部门雇主，雇佣了220万人。

16. 强大的高等教育

美国拥有世界上最强大的高等教育体系，每年吸引超过100万国际学生，是所有国家中最多的。

17. 美国公司在全球占主导地位

全球市值最大的10家公司中有9家位于美国。市值排名前100的公司中的大多数 (54家) 都是美国公司。

18. 农业强国

美国生产的玉米比世界上任何其它国家都多，在2018—2019年度产量超过3.66亿吨。紧随其后的中国玉米产量落后美国超过1亿吨。

19. 商业中枢

据福布斯报道，在全球2,000家最大的公司中，有575家位于美国。

20. 亿万富翁最多的国家

CNBC报道称，美国拥有的亿万富翁人数远远超过其它任何国家，达到705人。世界上最富有的10人中有7人是美国人。

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

海地义医日志 (3)

黎明之光

2022年4月25日 海地角义医第三天

海地人也许天生就是开朗的人群，昨晚即使到了半夜在医院里还有人小声地唱歌，他们欢快的节奏和情绪，使我久久不能入睡。心里真感动，住在医院里面的人都是病人和家属。在这么贫穷的条件下，又身患病，他们依然这么乐观。我们物质生活远远比他们好，为什么抱怨呢？



小燕子们也是这样的欢快。大概早上4点左右吧，它们就飞来飞去，相互呼唤。我能分辨出来它们好几种不同的呼叫声。大公鸡也加入了合唱。不久就是牛呀，羊呀的声音，还有医院里面人开始走动的声音，远处车辆的声音，都一起构成了一曲美好的海地乡村清晨奏鸣曲。

才5点40分，徐医生就敲门提醒我该去拍日出了。昨晚下了一场中雨，今天早上的云真红，可是我还想多睡一会。起床后正好赶上日出，一轮金光洒在满满清露的田野上。真好！想到圣经里的一句话：神的信实，每一日都是新的。

主啊，求你的灵与我们同在，保守我们今天的事工，无论是麻醉或手术，都能平安顺利，愿荣耀赞美归于你。

我们的早餐还算比较丰富。厨师们默默无闻地为我们服务，我用刚学来的海地语说 mwen bwe let (我喝牛奶)，他们惊奇地看着我，纠正我的口音。我很感谢他们。



早餐后7点30分，我们一起去查房，看看昨天手术的病人有什么问题没有。PACU其实就是两个大房间，每个房间放6张床，都挤在一起。一进门，一股闷热污浊的空气扑面而来。这么多人在一起，没有空调，也没开风扇，难怪呢。我想向院长建议，起码在室内放一台风扇，使空气流通一下。所有的病人都平安，除了两位病人需要服用两次止痛药外，其余病人只是在术后的当晚服用一次止痛药。这些止痛药和术后5天连续服用的抗菌素，都是我们带去的。

好在海地的新冠感染不严重，这些人中如果有一人阳性，其余人大概都会阳性的。

这个医院是海地官方检测新冠的定点医院之一。尽管如此，为了节约资源，所有的病人术前都没有经过新冠检查。院长说，他们只是对一些怀疑有新冠肺炎的人或有特殊需要的人进行检测。

我们来海地之前，与美国马里兰州的一个检验公司 Virant Diagnostic LLC <https://www.virantdx.com/> 取得联系，得到他们捐献的9000包，共18000支（每包两支检测）新冠抗原居家检测。这些检测将通过Mission Flight International 直接送到新希望医院，并由院长分发给海地角附近的医院。

今天有10位病人。

我不知道是不是人群的原因，感觉到海地病人对局麻药的用量要大一些。比如说，在美国，腰麻用0.75% bupivacaine with

dextrose 1.6 ml，就能达到T6水平，足够做剖腹产，膝关节置换术、腕关节置换术等手术，维持时间也超过2小时。而在这，用量到2毫升，不到两小时，麻醉就已经退了。第一天看见这里的护士麻醉师用0.5% bupivacaine 4 ml，我都担心会不会高位腰麻呢。结果啥事都没有。

所以我就得添加镇静药。没有midazolam，连ketamine 也用



完了。剩下的只有数量不多的fentanyl，去年带来propofol。没办法，只能每次小剂量地用propofol来镇静。因为没有二氧化碳排出的检测，我只好用手放在病人鼻处，看看病人是否呼吸。他们用的氧气，都是瓶装的，平时都不开。为了节省氧气，我也尽量不给病人补氧，除非他们的血氧饱和度减少。庆幸的是所有的病人都不需要补氧。

这里的病人总的来说对疼痛的忍耐力很强。当做腹股沟疝气修补的时候因为牵拉精索，难免有不适感，麻醉退去的时候会疼。他们一般都不会大喊大叫，只是皱皱眉头，或者低声呻吟一下。他们也不会像美国的许多病人那样，要求术中“睡过去”。虽然语言不通，但是他们眼睛里流露出来的感谢，是很容易看得出来的。

今天做了13例睾丸鞘膜积液清除术，4例腹股沟疝气修补术，2例输精管结扎。年纪最大的是69岁，最年轻的是35岁。最大的睾丸鞘膜积液量900毫升。感谢主，这一天的手术从麻醉到手术，基本都平稳。

晚饭前我们到医院后面的一家人家探访。这一家人有几个



孩子，我们去年来义医的时候与他们有短暂的接触，我很喜欢他们。

去年我们采访了一位以前做过睾丸鞘膜积液清除术的卖甘蔗的人，当时对海地人的贫穷有了一点体会。这次的采访，更让我震惊。贫穷是那么狰狞地露在我面前。这一家人住在一个棚子里，棚顶是几块铁皮用绳子或塑料绑在一起，有些地方还漏孔



了。墙是用树枝扎在一起，糊上泥巴。风吹雨打后这些泥巴很多都脱落了。在一面“墙”上还挂上塑料布，怕被风吹走，用些木头压压。两块木板做成的门，都烂了半截。室内没有床，一个担架似的木板放在地上，上面在铺一层脏乎乎的垫，就是床了。一个桌子，放着一个锅，那就是他们的家当了。



三个孩子都不能上学，大女孩已经上到5年级了，也只能停学在家。可是我看得出来，她爱学习，一本书还插在她的短裙上。他们吃什么？在哪里做饭？

男主人帮地主挤奶，偶尔有人需要砍树木，他就去帮忙。女主人到镇上去帮人销售一些日用品。这样的收入来养

一家，实在难。

我们回来的路上，看见一个人在一个水沟里洗澡。这条水沟是死水，是雨水积累而成，用来喂牛羊的，里面有牛羊的排出物。也就是说，他们连干净的水都没有。

我们回来后心情很沉重，老想到那几个孩子们清澈的眼睛，我就想，我们一起来帮助他们，使得他们有一个风雨无挡的屋子可住，有干净的水可饮用，有饭可吃，倘若可能，孩子们能继续上

学。我们不可能改变一个国家，或资助所有的人，但是我们帮助一家人，应该还是可以的。

我们的“使海地人微笑”项目，志在为被丝虫感染引起的淋巴性睾丸鞘膜积液所害的海地人解除病痛，使得他们可以重返工作，从新恢复生活。如果你有感动，请与我们联系。



学。我们不可能改变一个国家，或资助所有的人，但是我们帮助一家人，应该还是可以的。

我们的“使海地人微笑”项目，志在为被丝虫感染引起的淋巴性睾丸鞘膜积液所害的海地人解除病痛，使得他们可以重返工作，从新恢复生活。如果你有感动，请与我们联系。

重温美国立国之《独立宣言》

(上接B1版)

He has abdicated government here, by declaring us out of his protection and waging war against us.

他们放弃设在这里的政府，宣称我们已不属他们保护之列，并向我们发动战争。

He has plundered our seas, ravaged our coasts, burnt our towns, and destroyed the lives of our people.

他在我们的海域里大肆掠夺，蹂躏我们的沿海地区，烧毁我们的城镇，残害我们人民的生命。He is at this time transporting large armies of foreign mercenaries to complete the works of death, desolation and tyranny, already begun with circumstances of cruelty and perfidy scarcely parallel in the most barbarous ages, and totally unworthy the head of a civilized nation.

他此时正在运送大批外国雇佣兵，来从事其制造死亡、荒凉和暴政的勾当，其残忍与卑劣从一开始就连最野蛮的时代也难以相比，他已完全不配当一个文明国家的元首。

He has constrained our fellow citizens taken captive on the high seas to bear arms against their country, to become the executioners of their friends and brethren, or to fall themselves by their hands.

他强迫我们在公海被他们俘虏的同胞拿起武器反对自己的国家，使他们成为残杀自己亲友的刽子手，或使他们死于自己亲友的手下。He has excited domestic insurrection

amongst us, and has endeavored to bring on the inhabitants of our frontiers, the merciless Indian savages, whose known rule of warfare, is an undistinguished destruction of all ages, sexes, and conditions.

他在我们中间煽动内乱，并竭力挑唆残酷无情的印地安蛮子来对付我们边疆的居民，而众所周知，印地安人作战的准则是不分男女老幼、是非曲直，格杀勿论。

In every stage of these oppressions we have petitioned for redress in the most humble terms: our repeated petition have been answered only by repeated injury. A prince whose character is thus marked by every act which may define a tyrant is unfit to be the ruler of a free people.

在遭受这些压迫的每一阶段，我们都曾以最谦卑的言辞吁请予以纠正。而我们一次又一次的情愿，却只是被报以一次又一次的伤害。一个君主，其品格被他的每一个只有暴君才干的出的行为所暴露时，就不配君临自由的人民。

Nor have we been wanting in attention to our British brethren. We have warned them from time to time of attempts by their legislature to extend an unwarrantable jurisdiction over us. We have reminded them of the circumstances of our emigration and settlement here. We have appealed to their native justice and magnanimity, and we have conjured them by the ties of our common kindred to disavow

these usurpation, which would inevitably interrupt our connections and correspondence. They too have been deaf to the voice of justice and of consanguinity. We must, therefore, acquiesce in the necessity, which denounces our separation, and hold them, as we hold the rest of mankind, enemies in war, in peace friends.

我们并不是没有想到我们英国的弟兄。他们的立法机关想把无理的管辖权扩展到我们这里来，我们时常把这个企图通知他们。我们也曾把我们移民来这里和在这里定居的情况告诉他们。我们曾恳求他们天生的正义感和雅量，念在同种同宗的分上，弃绝这些掠夺行为，因为这些掠夺行为难免会使我们之间的关系和来往中断。可他们对这种正义和同宗的呼声也同样充耳不闻。因此，我们不得不宣布脱离他们，以对待世界上其他民族的态度对待他们：同我交战国者，就是敌人；同我和好者，即为朋友。

We, therefore, the Representatives of the United States of America, in General Congress assembled, appealing to the supreme Judge of the world for the rectitude of our intentions, do, in the name, and by authority of the good people of these Colonies, solemnly publish and declare, That these United States Colonies and Independent States; that they are absolved by from all allegiance to the British Crown, and that all political connection between them and the State, they have full power to levy war, con-

clude peace, contract alliances, establish commerce, and to do all other acts and things which Independent States may of right do. And for the support of this declaration, with a firm reliance on the protection of Divine Providence, we mutually pledge to each other our lives, our fortunes, and our sacred honor.

因此我们这些在大陆会议上集会的美利坚合众国的代表们，以各殖民地善良人民的名义，并经他们授权，向世界最高裁判者申诉，说明我们的严重意向，同时郑重宣布：我们这些联合起来的殖民地现在是，而且按公理也应该是，独立自由的国家；我们对英国王室效忠的全部义务，我们与不列颠王国之间大不列颠一切政治联系全部断绝，而且必须断绝。作为一个独立自由的国家，我们完全有权宣战、缔和、结盟、通商和采取独立国家有权采取的一切行动。我们坚定地信赖神明上帝的保佑，同时以我们的生命、财产和神圣的名誉彼此宣誓来支持这一宣言。

(背景资料：托马斯·杰斐逊起草了《独立宣言》的第一稿，富兰克林等人又进行了润色。大陆会议对此稿又进行了长时间的、激烈的辩论，最终完成了我们现在看到的版本。杰斐逊(1743-1826)，生于弗吉尼亚的一个富裕家庭。曾就读于威廉-玛丽学院。1767年成为律师，1769年当选为弗吉尼亚下议院议员。他曾当选弗吉尼亚州长。1800年当选美国第三任总统。

杰斐逊在为自己的墓碑而作的墓志铭中这样写道：这里埋葬着托马斯·杰斐逊，美国《独立宣言》的作者，弗吉尼亚宗教自由法规的制定者和弗吉尼亚大学之父。)

高档出租房在双城地区大流行

目前，双城地区房地产市场出现了一个新趋势：每月租金高达4,500美元的高端出租房屋，正在整个双城地区流行并呈蔓延趋势。

雪莉和桑迪·威尔逊去年从芝加哥搬到了双子城，以便离在 Cottage Grove 的家人更近一些。他们没有打算在竞争激烈的房地产市场买房，但想又要自己的居家住宅。60岁出头的雪莉·威尔逊说：“每个人都为买房付出了过高的代价……我不想玩那个游戏。”

威尔逊一家卖掉了他们的独户住宅，并在伍德伯里Woodbury的Canvas租了一座1,500平方英尺的房子，这是一个拥有“现代农舍”风格的全新高档独户出租住宅社区。雪莉·威尔逊说，“这个地方符合我们的需要”，并补充说他们养了一条狗，需要一个院子，而且不是住在公寓里。”

这是新一轮房地产开发趋势的一部分，也是全国范围内的更大、更高端、更豪华，并且仅限租赁的社区，这些房屋配备一系列的便利设施，每月租金高达4,500美元。

目前，至少有六个社区已开放或由多个建筑商在建设，还有一个处于土地开发阶段。市区的一个重要参与者是总部位于芝加哥的 Watermark Equity Group，该集团在 Maple Grove、Plymouth、Inver Grove Heights 和 Woodbury 有五个正在建设或开放的项目。他们在双子城建造了大约400座房屋。

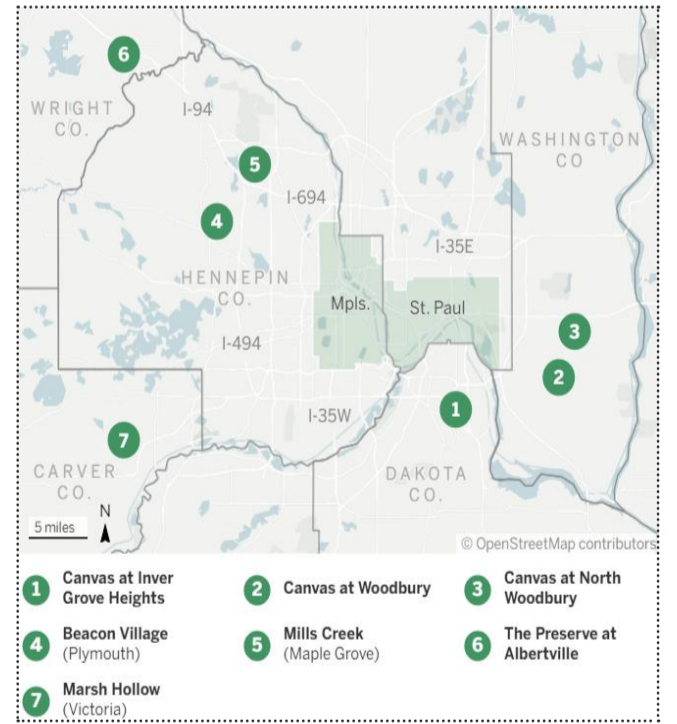
Integrate Properties 的所有者伊恩·彼得森 (Ian Peterson) 在阿尔贝维尔 (Albertville) 和维多利亚 (Victoria) 也有“建造出租”社区，拥有1,300至3,000平方英尺的房屋。

因此，大都市区高档出租房社区目前正在蓬勃发展。不管开发商是谁，这些房屋的面积大多在1,500到3,000平方英尺之间，尽管在Inver Grove Heights 的Canvas，有小至842平方英尺的选择。最大的房屋有五间卧室、四间浴室和约3,000平方英尺。

Watermark 的营销和传播专家 Catlin Clarke 说，这些房屋“高度舒适”。所有草坪护理、除雪和家庭维护均由物业管理公司完成。有一个室外游泳池、俱乐部会所、健身房和草坪游戏区，和狗公园等。

同时，几乎所有的高档房都有“智能技术”。包括环形门铃、允许居民使用密码进入的智能锁，甚至还有监测漏水的传感器。

这是趋势还是时尚？代表地区房屋建筑商的贸易组织 Housing First Minnesota 的研究和监管事务主管尼克·埃里克森 (Nick Erickson) 表示，以出租房屋形式建设的单户住宅的开发项目急剧上升。他说，双子城的待售单户住宅库存量很低，而且大多数正在建设的房屋都不是入门级住宅。所以有些人转而租房，不是买房，包括高档开发项目。



(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



况昌镇 博士

人生过半，学习过不同的专业和技能，受到很多名师的指点。数点这些名师似乎给人一种炫耀自己的印象。其实不然。我认为更多的是表达一种对于这些名师的敬仰，随着时间的流逝，这种感情还愈加强烈。甚至每一次认真地数点他们，对自己都是一种鞭策和鼓励。在山东大学从事数学学习和教学的十年，聆听过山大和前来山大讲课的多位院士的课。后来进入经济学领域，特别是在明尼苏达大学学习经济学期间，更是聆听过那么多位后来获得诺贝尔经济学奖的名师的讲课。再后来进入针灸教育，那更是与数不清的国医大师，针灸名家有着更为近距离或者视频往来。在这一篇回忆文章里，我回忆的不是我的数学院士老师们，也不是我的诺贝尔经济学奖教授们，也不是那些国医大师们，而是一个对我对太极拳的认识，或者更广泛地说对我的健身锻炼运动产生了绝对影响的一个人，那就是何明老先生。认识了何老先生不但让我把太极拳只是一个概念变成了活灵活现的健身练习，而且后来还进入了易筋经、六字诀、五禽戏等各种健身气功的练习，从此开始知道这些健身气功的价值。

第一次见到何老先生是在1995年。何老先生的女儿何新蓉大夫决定留在美国和我在美国一起发展中医后，何老先生也来美国访问。一见到何老先生，他就给我留下了铭记终生的印象。清瘦的面孔，和蔼而充满智慧，慈祥而饱经沧桑。八十五岁老人，腰板笔挺，耳聪目明，走路轻盈，思维敏捷。何老先生早年黄埔军校毕业更让我敬慕十分。中华民国和人民共和国的经历让何老先生饱经风雨沧桑也获得了那一代人特有的智慧与丰富的思想。老人一生与太极拳为伴，在重庆带出了一批又一批的学生。六十七年的太极教学生涯，近两万学生从中受益。老人来到美国，也把太极拳带来了。

那是我永远不会忘记的一幕。1995年我们建立的中医健康中心的第一个诊所坐落在明尼苏达大学邻近的大学技术中心办公楼里。这个办公楼的活动中心大厅坐落在楼的一层正中间，有两层楼高，华灯高悬，大厅的东西两侧可以透过窗户玻璃看到外面的天空和繁星。这个大厅可以容纳200人开会，但是打太极拳只能容纳50人。大厅的一侧（北侧）有高出地面的主席台。这个主席台的设置从东到西，跨越整个大厅。每个星期三晚上，音乐响起，何老先生身穿麻素白色的宽松太极服，何新蓉大夫身穿浅粉红的真丝太极服，何老先生和何大夫在主席台上优雅地演示着“白鹤亮翅”、“野马分鬃”、“金鸡独立”，40多个学生跟随着何老先生和何大夫的潇洒自如的动作全神贯注地学习。《亚美时报》专门派记者S. A. Lucas多次来到太极班上采访何老先生。

何老先生只会说一些英语单词，不能用英语流畅地和美国学生进行语言交流，但是这丝毫没有成为他们之间的距离。每次太极课后，一些学生总是围着他询问问题，他们之间就像没有任何语言障碍一样。另外他还有一个绝招，只要他感觉学生的问题是太极方面的，他就用太极的演示做出回答。何老先生把太极的动作和各种姿势变成了世界通用语言。多么可爱的老人啊！

何伯伯曾经在我家住过几次。每次住在我家，太阳升起的时候，何老先生在我家后院里增加了一道风景。我家的后院被茂密的一片树林遮掩着。几十年的枫树、橡树、铁树、杨树高纵入云。每天早晨就在太阳穿过树林从东边斜照进我家后院的时候，何伯伯已经开始打起他的太极拳了。碧绿的草坪上矫健的老人已经在做“

手挥琵琶”、“搂膝拗步”、“双峰贯耳”了。周围树上的鸟叫就是伴随着何伯伯太极拳姿的音乐。这些优美的动中有静、静中有动的姿势完全融化到自然中去了。

每天早晨打完太极拳后，何伯伯就坐下来记他的笔记。他的笔记本上记满了各方面的信息。我们讨论的有趣的事情他都记录下来。还有一些中文报纸《世界日报》、《星岛日报》上的报道，他剪下来贴在自己的笔记本上。



在我家居住的日子里，他还天天都在抄写《菜根谭》。也正好是他在一边抄写《菜根谭》、一边吟诵那些名句的时候，我对“无事宜寂寂，有事宜惺惺”、“心无物欲，即是秋空霁海；坐有琴书，便成石室丹丘”、“闲中不放过，忙中有受用；静中不落空，动中有受用；暗中不欺隐，明中有受用”、“人情世态，不宜认真”的理解更加深刻了。一位赢得无穷尊敬的老人，他本身就是这些警世通言的化身。

自我按摩是我们太极拳课中的加餐。静坐安神、意守丹田，自我按摩足三里、三阴交、内关正是这些加餐里的名吃。指压安眠穴、点压太冲穴、合谷穴是这些加餐里的调料。难以计数的病人和学生们从这些带有东方智慧的保健活动中受益无穷。

我曾带何老先生和家人们去明尼苏达大学植物园，他对那里的花草、树木、小溪、池塘表现出极大的兴趣。榉树、枫树、蜡树、槐树依地势成林，此起彼伏。在山楂树、海棠树林相间的草地上，老人带着我们打起了太极拳。我们的举动不但吸引了一些游园的人，而且周围的松鼠都直立起来望着我们。何老先生打完一个短式的太极拳后说道，“你们看，松鼠也想打太极拳了！”

何老先生几次来到明尼苏达，对明尼苏达留下了深刻的美好印象。1999年，我们一起专程到纽约参观，因为人多，我们住在了一个上海人开的家庭旅馆。房东对纽约的盛赞如同对老家上海一样。六十多岁的房东极其得意地赞扬道，纽约是一个极具刺激性的城市，自由女神，灯红酒绿，车水马龙，昼夜不停，在这里不会得老年痴呆症的。她比喻纽约就如同一块臭豆腐，闻着臭，吃着香。何伯伯立刻回答道，我们明尼苏达有北美最大的苏比利湖，明州就像一个白面馒头，看着香，闻着更香，越嚼越香，越嚼越有味道。大家哈哈大笑。老人反应之快令人惊艳，反应之敏锐令人称赞，幽默的回答也表达了对明尼苏达的深厚感情。

一九九九年美国中医学院正式开学。何新蓉大夫是太极课的任课老师。何明伯伯再次从重

庆赶来助阵。实际上太极班里的很多学员并不是我们中医学院的学生，而是我们诊所的病人或者病人介绍过来的家人和朋友。太极课和气功课是中医学院所有课程中仅有的向公众和社区开放的课程。很多太极课的学员也是奔着何老先生来的。有从芝加哥、加拿大边境开车七-八个小时赶来上课的。他从1995年到1998年多次来美太极健身讲学，积累了很多追随者和粉丝，因此一听说何老先生继续参加带课，大家都来复习，这样

太极班特别大，我们的课继续在大楼的活动中中心举行。

何老先生对我们刚刚开业的中医学院给予极大的热情。那时古励大夫也刚刚离开洛杉矶来到明尼苏达和我们一起发展中医。何老先生不但继续参加教授我们的太极课，而且也帮助我们折叠宣传广告，贴上邮票。一个老人的满怀热情有他专门留下的诗句为证：

桃园颂

一九九九年三月十日

昔日桃园义千古，今日桃园贯古今。
刘刘友爱胜皇叔，古何情义超飞云。
心想事成明灯亮，三家奋斗一个心。
六君振臂助擂鼓，不扬世界鼓不停。

万万没有想到的是，当何老先生留下这些热情的诗句时，已经离他的生命终点只有六个月了。1999年10月28日，何伯伯永远地离我们而去了。他走得那么安详、那么平静，没有给儿女带来负担，自己也没有任何痛苦。他的那种乐观精神、好学精神留给了我们。他留给我们的太极我们继续着，直到今天，还有永远。每隔一个时间关口，总是想起那位慈祥的老人。在何伯伯逝世十周年之际，我写诗纪念：

何伯伯逝世十周年缅怀

二〇〇九年十月

万木萧疏湖氤氲，孤鸿盘旋始南巡。
幕幕陈迹立残阳，岁岁秋雨忆老人。

时光流年十春秋，正直刚毅精神存。
太极往事嘱托在，报答平生留寸心。

转眼二十年过去了，2019年10月，我们的中医学院不但建立起了针灸硕士、中医硕士，而且还建立了中医博士三个项目。在这一时间关口，又想起亲手教过我，并且给予我极大精神鼓励的何伯伯。思念之余，再次留诗表达思念之情：

何伯伯逝世二十周年缅怀

二〇一九年十月

碧水蓝天枫叶红，雁叫回荡满天空。
夜半月行向西斜，秋思无言怕恐惊。
嘉陵江畔英灵在，密西西比河边梦。
太极学子勿忘恩，往事如烟终生情。

这些小诗只是我自己对何老先生的一点纪念。谈到纪念，岂止是我自己的纪念。二十多年前，当何老先生把太极拳带到美国来的时候，太极拳还谈不上是一种医疗治疗手段。就在太极获

得广泛传播之后，美国的医学院、医学中心开始把太极拳推到了医学殿堂里了。这可能对何伯伯的在天之灵的最大的告慰。何老先生留下的诗篇，我的纪念我都保留在了两本医学杂志。这两本医学杂志是2010年和2012年的两期《新英格兰医学杂志》。在这两期医学杂志上刊登着美国科学家们进行的两项太极临床随机对照实验。这两项研究分别是对肌纤维疼痛综合症和帕金森病患者的。

肌纤维疼痛综合症是一种仅美国就有患者1000万患者的常见病症，大部分患者是女性。肌纤维疼痛综合症的临床症状包括：全身肌肉和骨骼疼痛、身体疲劳及僵硬、失眠、全身还有多处特定部位的压痛点。肌纤维疼痛综合症还会导致焦虑、抑郁、记忆力减退和注意力不集中等心理问题。美国塔夫斯大学医学中心的研究人员对太极肌纤维疼痛患者的治疗作用进行了按照现代临床试验研究的规则的研究。他们将66名纤维性肌痛患者分成了“太极拳组”和“健身班组”。“太极拳组”每周练太极拳两次，每次1小时，连续12周。“健身班组”每周参加两次健身班锻炼，锻炼前有轻度拉伸的热身训练。为期12周实验结束后，研究者们进行“纤维性肌痛身体和心理症状改善情况问卷调查”。调查结果显示，相对于“健身班组”，“太极拳组”参加者得分更高，症状明显改善。改善的指标包括：疼痛减少；不受疼痛困扰而进行日常活动的能力提高；疲劳、抑郁和焦虑明显更少；总体生活质量更高。研究结果显示练太极拳能有效缓解肌肉痛，参加太极的患者的睡眠质量和体质也得到相当的改善。更为甚者，对于病人的延续到24周的追踪访问，练太极拳的这些好处还仍然存在。

这项研究成果发表在2010年8月19日出版的《新英格兰医学杂志》上。太极登上了医学界最高级别的医学杂志上。两年之后，又有一项重磅太极拳研究隆重推出。这一次是针对帕金森病患者。

对于帕金森病患者，他们的平衡能力严重受损，由此导致功能能力下降和跌倒风险增加。俄勒冈研究院的研究人员进行了一项随机对照试验，他们用量身定制的太极拳计划研究是否可以改善特发性帕金森病患者的姿势控制。195名患有1至4期的帕金森病患者随机分配到太极拳组、阻力训练组或伸展运动组。患者每周参加两次60分钟的锻炼，实验持续24周。研究人员测量稳定性极限测试中相对于基线的变化以及步态和力量的测量、功能范围和定时启动测试的得分、统一帕金森病评定量表的运动得分和跌倒次数。量身定制的太极拳包含八式招法，集中于重量平衡、有支撑的重心控制位移，关节运动，前端至后端和侧身的运动，这些运动再加入了自然呼吸方法。实验结果表明太极拳组的最大运动表现始终优于阻力训练组和拉伸组。实验结果表明太极拳组在步幅和功能范围方面优于阻力训练组。与拉伸相比，太极拳降低了跌倒的发生率。太极拳训练的效果维持在3个月之后。这项研究太极拳训练可以减少轻度至中度帕金森病患者的平衡障碍，并且具有提高功能能力和减少跌倒的额外好处。

这项研究成果发表在2012年2月9日出版的《新英格兰医学杂志》上。太极拳再次登顶。

我每次读到这样的研究，不由地想起何老先生。这不就是对老人家的一种集体纪念吗！

黄帝内经之素问篇 八正神明论篇：针刺也要有规律

八正，即一年当中春分、秋分、夏至、冬至、立春、立夏、立秋、立冬八个节气的正气，在本篇中代指四时八正、日月星辰的变化。神明，即心领神会，明白透彻的意思，在本篇中喻指上工神医高超的诊疗水平。

本篇的主要内容包括：一、说明用针刺治疗，必须结合四时八正、日月星辰的变化，准确把握这些变化对人体气血虚实的影响；二、介绍针刺补泻中“方”和“圆”的关键要领；三、提出诊疗水平上“形”与“神”两种不同的境界。

八正神明论原文

黄帝问曰：用针之服，必有法则焉，今何法则何？岐伯对曰：法天则地，合以天光。

帝曰：愿卒闻之。岐伯曰：凡刺之法，必候日月星辰，四时八正之气，气定乃刺之。

是故天温日月，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。月生始则血气始精，卫气始行；月郭满则血气实，肌肉坚，月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居，是以因天时而调血气也。

是以天寒无刺，天温无疑；月生无泻，月满无补；月郭空无治。是谓得时而调之。因天之序，盛虚之时，移光定位，正立而待之。

故日月生而泻，是谓脏虚；月满而补，血气扬溢；络有留血，命曰重实；月郭空而治，是谓乱经。阴阳相错，真邪不别，沉以留止，外虚内乱，淫邪乃起。

帝曰：星辰八正何候？岐伯曰：星辰者，所以制日月之行也。八正者，所以八风之虚邪以时至者也。四时者，所以春夏秋冬之气所在，以时调之也。八正之虚邪而避之勿犯也。以身之虚而逢天之虚，两虚相感，其气至骨，入则伤五脏，工候救之，弗能伤也。故曰：天忌不可不知也。

帝曰：善。其法星辰者，余闻之矣，愿闻法往古者。岐伯曰：法往古者，先知针经也，验于来今者，先知日之寒温，月之虚盛，以候气之浮沉，而调之于身，观其立有验也。

观其冥冥者，言形气荣卫之不形于外，而工独知之。以日之寒温，月之虚盛，四时气之浮沉，参伍相合而调之，工常先见之。然而不形于外，故曰观于冥冥焉！通于无穷者，可以传于后世也。是故工之所以异也。然而不形见于外，故俱不能见也。视之无形，尝之无味，故谓冥冥，若神髣髴。

虚邪者，八正之虚邪气也；正邪者，身形若用力汗出，腠理开，逢虚风，其中人也微。故莫知其情，莫见其形。

上工救其萌芽，必先见三部九候之气，尽调不败而救之，故曰上工。下工救其已成，救其已败，救其已成者，言不知三部九候之相失，因病而败之也，知其所在者，知诊三部九候之病脉处而治之，故曰守其门户焉。莫知其情，而见邪形也。

帝曰：余闻补泻，未得其意。岐伯曰：泻必用方，方者以气方盛也。以月方满也，以日方温也，以身方定也，以息方吸而内针，乃复候其方吸而转针，乃复候其方呼而徐引针，故曰泻必用方，其气而行焉。

补必用员，员者行也。行者，移也。刺必中其荣，复以吸排针也。故员与方，非针也。

故养神者，必知形之肥瘦，荣卫血气之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养。

帝曰：妙乎哉论也，合人形于阴阳四时，虚实之应，冥冥之期，其非夫子孰能通之。然夫子数言形与神，何谓形？何谓神？愿卒闻之。

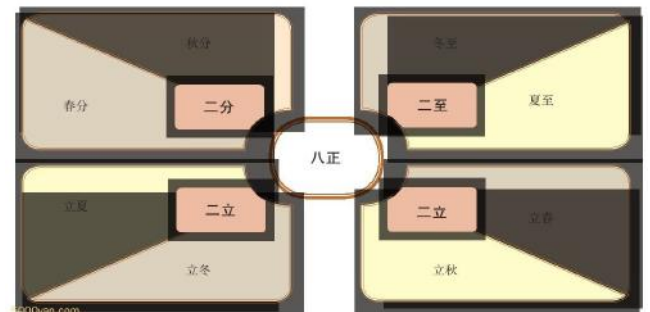
岐伯曰：请言形，形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。

帝曰：何谓神？岐伯曰：请言神，神乎神，耳不闻，目不明，心不开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。三部九候为之原，九针之论，不必存也。

针刺的方法和原则

黄帝问道：用针的技术，必然有一定的方法准则，究竟有什么方法，什么准则呢？岐伯回答说：要取法于天地阴阳，并结合日月星辰之光来研究。

黄帝说：希望详尽地了解一下。岐伯说：大凡针刺之法，均在于必须观察日月星辰盈亏消长及四时八正的气候变化，这样才可以运用针刺的方法。

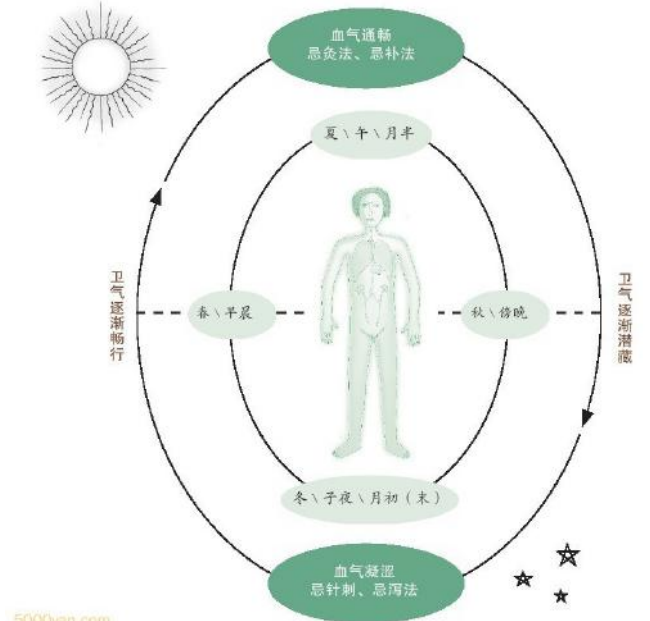


如果气候温和，日色晴朗，人的血液就流行滑润而卫气上浮于表，血容易泻，气容易行；气候寒冷，天气阴霾，那么人的血行也会滞涩不畅而卫气沉伏于里。月亮初生的时候，人体的血气开始流利，卫气开始畅行；月亮正圆的时候，人体的血气充实，肌肉坚实；月黑无光的时候，人体的肌肉消瘦，经络空虚，卫气衰减，形体独居。所以，要顺着天时而调节血气。因此，天气寒冷，不要进行针刺；天气温和，不要犹疑迟缓；月亮初生的时候，不可以用泻法；月亮正圆的时候，不可以用补法；月黑无光的时候，不要进行针刺。这就是所谓顺应天时而调治气血的法则。要按照天时推移的次序，结合人身血气的盛衰，来确定气的所在，并聚精会神地等待治疗的最好时机。所以说，月牙初生时用泻法，就会使内脏虚弱，叫作重虚；月亮正圆时用补法，就会使血气充溢于皮表，以致络脉中血液滞留，这叫作重实；月黑无光的时候用针刺，就会扰乱经气，叫作乱经。这样的治法必然引起阴阳相错，真气与邪气不分，使病变反而得以深入，致使络脉外虚，经脉内乱，所以病邪就会乘之而起。

月亮变化	月初生	月正圆	月黑无光
不当的疗法	用泻法	用补法	用针刺
治疗效果	会使内脏虚弱	会使血气充溢于皮表，以致络脉中血液滞留	会扰乱经气
病症名称	叫重虚	叫重实	叫乱经

阴阳与针刺

人体内阴阳之气的盛衰会影响到针刺时的效果，所以有的时候适合针刺，有的时候忌讳针刺，如图所示：



黄帝问：观察星辰、八正、四时可以候察什么呢？

岐伯说：观察星辰的方位，可以确定日月循行的规律。观察八节常气的交替，可以预测出异常的八方之风是什么时候来的，是怎样对人造成危害的；观察四时，可以区分春夏秋冬正常气候的所在，以便根据时序来进行调养气血，避免八方不正之风的侵犯。假如体质虚弱，再遭受自然界虚邪贼风的侵袭，两虚相感，邪气就可以侵犯筋骨，再深入一步，就可以伤害五脏。懂得气候变化的医生，就能及时挽救病人，使其不至于受到严重的伤害。所以说，天时的宜忌，不可以不了解。

黄帝说：讲得好。关于取法星辰运行规律来调理治病的道理，我已经知道了，希望再听您讲讲有关怎样效法往古的道理。

岐伯说：要取法和运用前人的学术，先要懂得《针经》。要想把古人的针术运用在现在的治疗中，一定要先知道天气的寒温，月相的盈亏，四时气候的浮沉，以此来调治病人，就可以看到这种方法确实是有效的。所谓“观察于冥冥”，就是说荣卫血的变化虽不显露于外，而医生却能懂得。这就是把天气的寒温，月相的盈亏，四时气候的浮沉等情况，进行综合分析，做出判断，然后进行调治。因此，医生对于疾病，经常会有先见之明，然而疾病并未显露于外，所以说这是“观察于冥冥”。所谓“通于无穷”，是说医生能够运用这种方法，通达各种事理，他的高超医术就可以流传于后世，这是学识经验丰富的医生不同于一般人的地方。然而，病情不会显露在表面，所以一般人都不容易发现，看不到形迹，尝不出味道，所以叫作冥冥，好像神灵一样似有若无、难以捉摸。

虚邪和正邪

虚邪，就是四时八节的虚邪贼风。正邪，就是人在劳累时出汗和腠理张开，偶尔遭受虚风侵袭。正邪对人的伤害比较轻微，没有明显的感觉，也没有明显的病状表现，所以一般医生观察不出病情，也看不到它的病象。医术高明的医生，在疾病初起时就开始救治，先去诊候三部九候的脉气，并进行早期救治，不使脉气衰败，这样疾病就容易治愈，所以称为医术高明的“上工”。



医术低劣的“下工”临证，是要等到疾病已经形成，甚至是到了恶化阶段，才进行治疗。之所以要等到疾病形成阶段才能进行治疗，是因为不懂得三部九候的脉气混乱是由疾病发展所导致的，因而会导致疾病发展而恶化。医术低劣的医生之所谓知道疾病的所在，只不过是知道三部九候病脉的所在部位而已。所以，这就像把守门户一样，已经陷入了被动的地位。其原因就是不了解病理，而只看到了病症的表面现象。

针刺的补法和泻法

黄帝说：我听说针刺有补法和泻法两种，却不懂得它的内在含义。



岐伯说：泻法必须掌握一个“方”字。所谓“方”，就是邪气正盛，月亮正满，天气正温和，身心尚稳定的时候。并且，要在病人吸气的时候进针，再等到他呼气的时候转针，还要等他呼气的时候慢慢地拔出针来。所以说泻必用“方”，才能发挥泻的作用，使邪气泻去而正气运行，病就会痊愈。补法必须掌握一个“圆”字。所谓“圆”，就是行气，行气就是导移其气以到达病所，针刺时必须达到荣分，还要在病人吸气时推移其针。所以说，“圆”与“方”，都要用排针之法。一个医术高超而善用针术的医生，必须清楚病人形体的肥瘦，营卫血气的盛衰。因为血气是人的神气的寄存之处，必须谨慎地保养。

形和神

黄帝说：多么精妙的讲述啊！把人体的变化和阴阳四时的虚实联系起来，虚实的感应，无形的病况，要不是先生，谁能够明白呢！然而先生屡次说到形和神，究竟什么叫形？什么叫神？请您详尽地讲一讲。

岐伯说：请让我先讲形。所谓形，就是说还没有对疾病看得很清楚。要问明发病的原因，再仔细诊察经脉变化，病情才能清楚地摆在面前。要是按寻后仍然不能明白实情，那么就不容易知道他的病情了。因为靠诊察形体，才能了解病情，所以叫作形。

黄帝问：什么叫神？岐伯说：请让我再讲神。所谓神，就是耳朵不闻杂声，眼睛不见异物，心志开朗明澈，非常清醒地领悟其中的道理，这种心领神会的领悟，不能用言语来形容。这就好比观察一个东西，大家都没有看到，但他却能够独自看得清楚；好像在黑暗之中，大家都感到昏黑，但他却能够昭然独明；好像风吹云散一样。这就叫作神。对神的领会，是以三部九候脉法作为本原的，能够到达这种程度，就不必拘泥于九针之论了。

(未完待续)

鼻咽癌与中医药干预

作者 袁作彪

一、医学简介

鼻咽癌是一种发生于鼻咽腔或上咽喉部的癌症。世界卫生组织材料显示,全球40%的鼻咽癌发生在千中国。世界平均发病率为1.2/10万,中国为2.1/10万,而华南地区则高达20/10万,因此鼻咽癌素有“广东瘤”之称。其病因尚不十分明确,可能的相关因素有:EB病毒感染、遗传因素、环境化学致癌因素如经常食用腌渍或烟熏食物,抽烟,长期吸入刺激性物质等。鼻咽癌在微观主要分为三类,角化性癌,非角化性癌及未分化型。

鼻咽癌的治疗方式有:

- 放射线治疗:鼻咽癌对放射线极为敏感,被公认为早期治疗最有效的方式。
- 化学治疗:多用于已发生远端转移的晚期病患。
- 外科手术:用于摘除经照射后仍未消除的颈部淋巴结,属辅助性疗法。

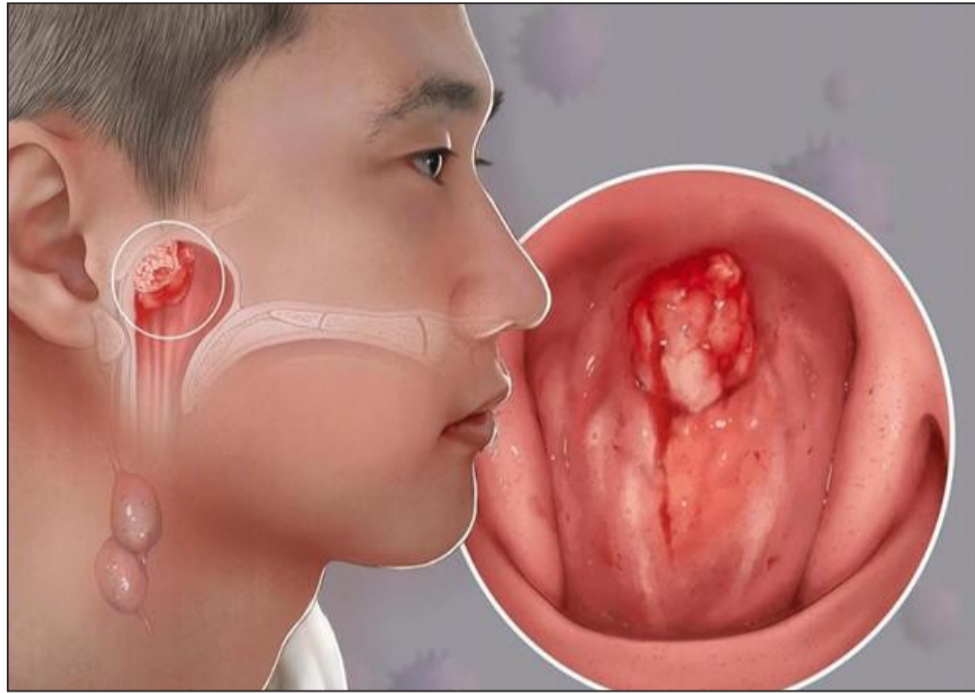
放疗相关性毒性:

1. 早期放射毒性。包括急性腮腺区肿胀、口干、口腔/口咽黏膜毒性、放射性皮肤损伤、耳毒性(耳鸣、听力下降);全身反应表现为失眠、头晕、乏力、恶心、呕吐、胃纳减退等。
2. 放射性损伤。包括口干干燥症、耳后期毒性、眼及视路的后期毒性、放射性龋齿、颌颌关节后期毒性、头颈部皮肤及皮下组织的后期毒性、放射性下颌骨骨坏死、神经系统后期毒性、放射性脑、脊髓病第二肿瘤等。

配合适当的治疗,非角化型和未分化型鼻咽癌,五年存活率约65%。至于角化型鼻咽癌,治疗则较困难,这是由于癌细胞对放射线有较大抵抗性。

二、中医优势

目前放射治疗对鼻咽癌的疗效很好,联合化疗(尤其是诱导化疗和同期放化疗的应用)可以进一步提高疗效,但却存在比较严重的放化疗毒副作用问题,部分患者甚至可以因此中断正常治疗,严重影响预后和疗后康复。中医药治疗正成为治疗鼻咽癌的必要手段,因为中医药治疗可以使放化疗计划按时、按计划完成,提高治愈率,避免放疗疗程的延长,减轻放疗中、放疗后的放射性损伤,提高患者的生存质量。



三、中医病机

中医认为,鼻咽癌应归于“真头痛”、“鼻渊”、“上石疽”、“失荣”等病症范畴。现代也有人称鼻咽癌为“颞颥岩”。广州中医药大学第一附属医院,国医大师周岱翰教授认为,鼻咽癌的发病与肺、肝、肾三脏功能失调密切相关。其病位在肺,循经在肝,病进及肾。

四、针灸

针灸是一种祖国传统医学疗法,尤其是联合其他疗法时,在防治鼻咽癌放疗后出现的副作用方面具有显著疗效,有广阔的应用前景,能够特异性治疗恶心呕吐及便秘等全身性不良反应,缓解耳鸣、张口困难、吞咽障碍、口咽黏膜放射性损伤、颈部肌肉纤维化、放射性颞下颌关节强直以及真性延髓麻痹等局部不良反应,可改善生活质量等。例如,在针灸治疗肌肉纤维化不良反应方面,杨艳杰等把48例鼻咽癌放疗后颞下颌关节附近出现肌肉纤维化的患者分成针灸组24例和按摩组24例,针灸组采用针刺双侧足三里、下关、颊车穴+艾灸两侧颊车+双侧足三里接电针+TDP照射双颞下颌部等法,而按摩组用局部滚法、一指禅推法并按揉周围僵硬肌群,医治4疗程后统计结果发现,针灸组总有效率大幅度高出按摩组,肯定了针灸防治放疗后肌群纤维化的有效作用。

针灸操作简便又安全,且毒副作用较小,起效快捷而疗效显著,现实可行性强,患者治疗体验满意度较高,具较强推广性。

五、中药药理研究

关于中药对鼻咽癌抗肿瘤作用机制,主要涉及细胞毒性、诱导凋亡、放射增敏和逆转多药耐药性等方面。研究得比较多的中药有:黄连、菊花、土贝母、冬凌草属清热解毒药,蛇毒、三氧化二砷等属毒性药物,马蔺子有清热利湿、凉血止血作用,田基黄有清热利湿、解毒消肿作用,丹参、姜黄有活血作用,提示清热、解毒、活血及毒性药有抑制鼻咽癌细胞增殖和诱导凋亡作用。三氧化二砷和薏苡仁则有明显的放疗增敏效果,苦参则可部分逆转肿瘤耐药。下图是关于姜黄素的实验研究。

经10 μmol/L姜黄素处理24小时后,鼻咽癌细胞抗拒株CNE-2R细胞G2期明显增多,G1期稍微减少,S期明显减少。说明姜黄素是通过改变抗拒株的细胞周期,出现G2期阻滞,从而增加抗拒株CNE-2R的敏感性。

六、中医临床进展

中山大学医学院肿瘤医院曾观察以门诊为主的鼻咽癌患者279例,其中中医药配合放射治疗134例,与对照组145例比较,五年生存率前者为80.59%,后者为51.03%,两者差异有非常显著性意义。其主要治疗方法为:1. 放疗期间及放疗后半年内,以辨证施治为主。治则及方药:(1)养阴清热:增液汤加清热解毒药。即玄参、生地、麦冬、升麻、

勾藤,苍耳子,菊花,银花,蚤休,天冬,白花蛇舌草或石上柏等加减。(2)益气生津、清热解毒,四君子汤加味。即党参或太子参、茯苓、白术,首乌、天花粉,明党、女贞子、早莲草,石斛等,加清热解毒药(同1)加减。(3)口腔黏膜损伤用滋阴降火剂;玉女煎加味。即生地,麦冬,生石膏,知母、牛膝、太子参、明党,射干,岗梅根、银花等加减。随后则用生南星或生半夏各60克,或者服用鼻咽清毒剂。

张青等对216例初诊为鼻咽癌的患者行治疗前自选分组,作放疗与中医药综合治疗(144例)与单纯放疗(72例)的临床疗效前瞻性研究,辨证分型为四型:阴津亏耗型、脾虚痰湿型、热毒瘀结型、气阴两虚型,分型用药,结果中药组明显优于单纯放疗组,尤其是综合组3、5年生存率分别为86.1%、76.3%,而单纯放疗组分别为61.1%、47.2%,说明中药辨证治疗可有效改善鼻咽癌的近期生存质量及远期生存率。

七、名老中医经验

国医大师刘嘉湘认为肺热痰火及肝胆热毒上扰为鼻咽癌的发病的主要原因,用生地、元参、川石斛、天花粉养阴生津,石上柏、山豆根、苍耳草、紫草根清热解毒,黄芩清肺热、夏枯草、海藻、生牡蛎、蛇六谷化痰软坚,配合相得,故能起癌而进行放射治疗。若证见口干欲饮,苔少质绛,舌有瘀斑,脉细数。此乃火毒内盛,灼伤阴液,非重剂养阴药不能抑其火毒之盛,治宜养阴清热化痰消法法治之。曾治一经放化疗均不起效患者,健康存活超过19年,仍健在。

国医大师周岱翰教授认为鼻咽癌的发病与肺、肝、肾三脏功能失调密切相关,其病因病机可归结为肺热、肝火、肾虚致痰凝、血瘀、毒蓄,治以清肺平肝,滋阴补肾,化痰散结解毒为法。鼻咽癌放疗后可见放射性口腔炎、放射性皮炎、放射性脑脊髓病等并发症,由于放射线属火毒热邪,放疗后多易耗伤气阴,故治疗以滋阴生津为要。临证常用守宫、地龙、石上柏、山慈菇、三七、六神丸等药物辨病治疗。

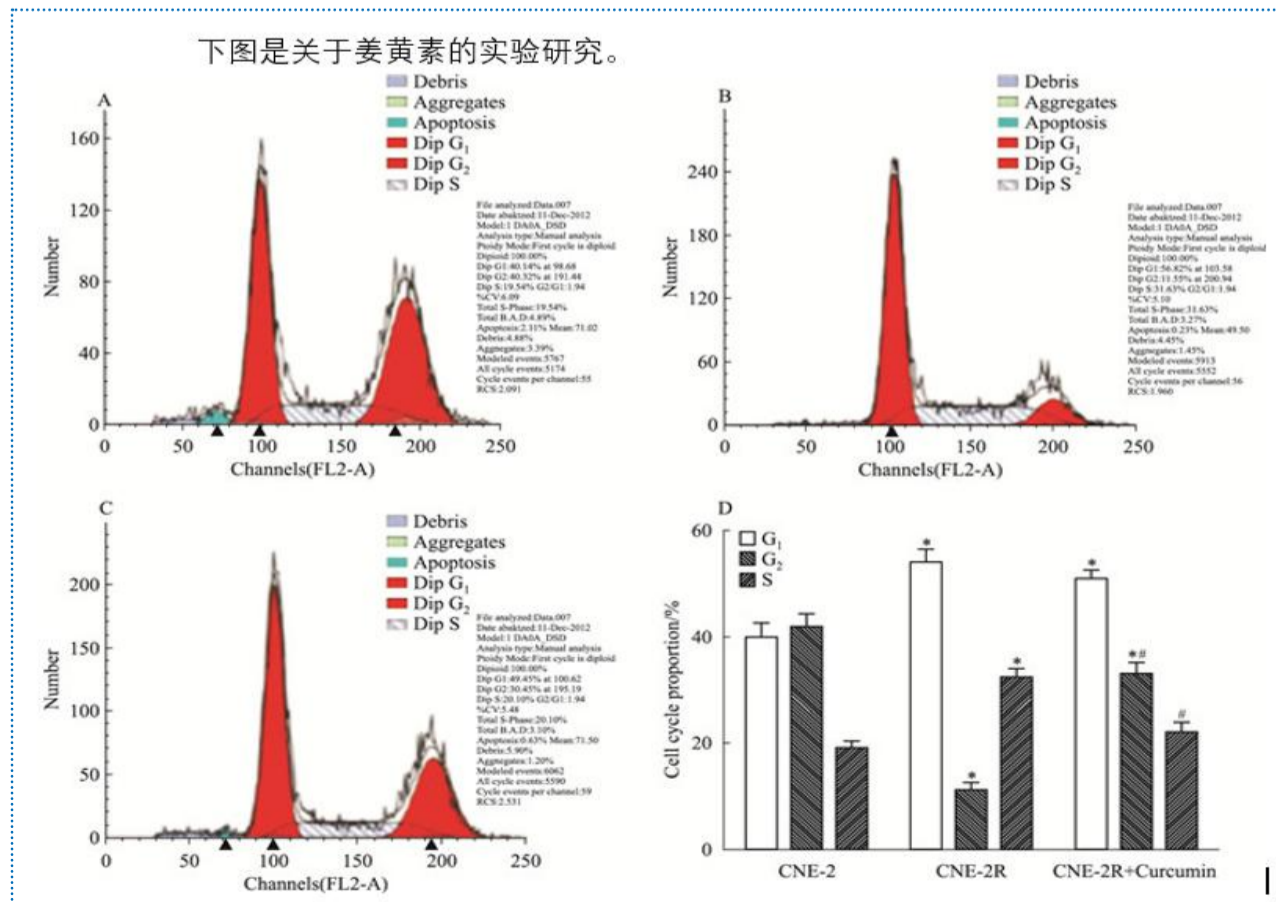
八、结语

目前从国内外鼻咽癌的治疗方法上看,放射治疗仍是主要手段,因此中医药的运用也主要是针对鼻咽癌放疗患者而言。对于放疗所引起的毒副作用,中药在调整鼻咽癌患者的全身状况、纠正脏腑功能的失调、增强放射治疗的效果、减轻放疗的毒副作用、增强患者自身的抵抗力、提高生存率和生存质量方面确有独到之处。因此,中医药在鼻咽癌治疗中的作用归纳起来主要有以下三个方面:①增效作用;②减毒作用;③提高机体免疫功能。值得提倡的是配合中药外治、食疗等综合性的研究,这样则可充分发挥中医整体调节与综合治疗的优越性。充分发挥中西医结合的优势,是提高鼻咽癌患者疗效的有效途径之一。



作者: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外科系从事胰腺癌以及胰腺炎的转变医学研究。如需要咨询相关信息,请访问

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(22)

听力健康家庭自测

周志益博士 (明州)

世界卫生组织推荐的简易语声测听法:

在安静的房间里两耳分别试听别人讲话

- 如可听到耳语声,表示听力大致正常;
- 如听不清耳语声,但在1米内可听到并重复对方用一般声音说的词语,表示听力可能轻度损失;
- 如听不清一般声音说的话,但在1米内可听到并重复对方大声说的词,表示听力可能中度损失;
- 如听不清以上情况,但在耳边大声说可听到其中一些词,表示为重度听损;
- 若对大声叫喊也无法听到或不能理解,则为极重度听力损失。

听力下降,建议及早到专业的听力中心或医院耳鼻喉科进行专业的听力测试。

孩子的听力有没有问题?

2010年,中国颁布的《新生儿疾病筛查技术规范》规定每位儿童出生后6~48小时内需进行客观性的听力筛查,初步判断儿童在出生时是否有听力损失。

但儿童在成长过程中的听损该如何判断呢?

您可以按照正常儿童在各个年龄段的不同行为表现进行自我评定,如未观察到相应的行为表现,则需考虑孩子是否存在听力方面的问题,建议您尽快前往正规医院的耳鼻喉科或聋儿康复中心进行专门的听力检查,争取早发现、早诊断、早干预。

下期介绍<听力知识>连载(23)

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

年龄	行为表现
1个月	眨眼、惊醒、听到声音停止动作
2个月	跟他讲话有反应,睡觉时听到大声能醒,对突如其来的声音能有所察觉,如静下来、不笑不动等
3个月	开始能侧耳听声,对不同的声音有不同的表情,眼睛与头部有偏向声音的定位意识
3~4个月	头能开始转向声源方向(一般4个月开始),两眼能转到同一方向
4~5个月	对他有反应,能够辨别出母亲的声音
5~6个月	头能迅速地转向声源
6~7个月	在电视机换节目时有反应,如静下来眨眼睛等
7~8个月	对动物的叫声也开始有反应,开始能注意到雨声、车声,能听懂一些话,如说“再见”他能招手等
9~12个月	会叫“妈妈”,头能转向下面或侧面寻找声源,对他唱歌会手舞足蹈
1~1.5岁	能按成人简单的指示行动,当父母说孩子身上的某些部位,如“鼻子”、“小嘴”等名词时他会指点
1.5~2岁	会说一些话,并能转头自如地寻找声源
2~3岁	能明白物品功能,能听懂许多的词语,如跳、吃等。

改掉坏习惯 预防乳腺癌

乳腺癌,是一种全球最为常见的肿瘤,2020年全球新增乳腺癌患者达到226万例,首次超过了221万例的肺癌。在中国2020年新增患者就达到42万例,死亡案例12万例,成为女性恶性肿瘤之首。

因此,为了预防乳腺癌发生,有下面几种“坏习惯”的一定要改掉。

1. 饮食习惯不良
不少女性十分注重身材管理,对于高糖、高脂肪食物会严格忌口,甚至只吃素,不吃肉。但同时,也有一些女性对美食的诱惑无法抵挡,大量摄入高热量、高脂肪的食物,甚至还有暴饮暴食的习惯。殊不知,这两种饮食习惯都可能为乳腺癌的到来埋下隐患。

如果过度节食,甚至只吃素,不吃肉,虽说身材苗条了,但免疫力也在不断下降,同时还会导致体内激素分泌紊乱,使得癌细胞有机可趁。

而大量摄入高热量、高脂肪的食物,很容易造成肥胖,肥胖者体内大量的脂肪可刺激雌激素大量分泌,对乳腺间造成刺激,增加乳腺癌的发病几率。

2. 吸烟
有相关的研究表明,常年吸烟的女性,发生乳腺癌的几率要比不吸烟的女性高出4倍之多。这是因为烟草中含有大量的有害物质,其中单致癌物的种类就有60多种,这些致癌物可进入血液,破坏乳腺细胞,增加癌变的风险。而且吸烟本身也会导致免疫力降低,增加患癌风险。

3. 习惯于压抑自己的情绪
不少女性在生活中承受着重重的压力,却苦于没人可以倾诉,无法释放压力,调节不良情绪,导致精神长期紧张、焦虑,甚至受到委屈也只能深埋于心底。


有调查表明,长期情绪压抑的女性也是乳腺癌的高发人群。一个人的情绪看似与健康无关,但情绪过于压抑,会影响到内分泌,造成内分泌紊乱,使女性更容易出现乳腺增生的问题,而长期如此,内分泌紊乱,则会增加乳腺癌的发病风险。除此之外,乳腺癌的发病还与遗传因素有一定关系,因此,如果女性有乳腺癌家族史,那么也要提高警惕,定期到医院做乳腺癌筛查,一旦发现问题,要及时治疗,避免对健康造成进一步的伤害。

痔疮患者的福音

IRC 疗法

one stop medical center
采用美国最新无痛性红外治疗仪
治疗一次只需2分钟,一个疗程平均治疗4次
不手术,不住院,无痛苦,随治随走,疗效显著。

自费病人优惠



痔疮去无踪,生活更精彩

診療中心電話: (952) 922-9999 (英文)

王氏裝修公司

One Stop 診療中心:
6545 France Ave S. Suite 290. 周一、二、四、五
Edina, MN 55435

杨榕会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

Kate Yang, CPA, MBT; IRS Authorized E-File Provider
明州執照注册會計師 CPA, 商業稅務碩士
美國注册會計師協會會員

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险
服务范围: 公司财务, 人工, 税务, 审计, 成立公司, 牌照, IRS代理, 个人报税, 组织财税
服务群体: 公司, 个人, 组织
服务语言: 英语, 国语, 粤语

温馨提示
新地址
Address: Suite 129, 2233 North Hamline Ave, Roseville, MN 55113
Office: 651-784-7211 | Direct: 651-206-1799 | Fax: 651-925-0325
Email: email@rongyangcpa.com 中英文网站: www.rongyangcpa.com



United Real Estate Twin Cities

买房 卖房 投资 出租 商业

省心 放心 信赖 可靠 稳妥

明州双城资深地产经纪人

提供地产买卖一条龙专业服务

拥有丰富的房地产买卖成交经验。擅长为客户提供综合丰富全面的地产信息,对房屋构造和格局提供专业的意见,结合风水位置和装修预算布局进行分析 and 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

kw
KELLERWILLIAMS





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.worldcps.com

美国最大的华人快递公司

国内顺丰配送 服务遍布全美
海关资料齐全 正规清关渠道
包裹自带保险 电商战略合作

诚信企业, 欢迎合作
服务快捷, 安全必达

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 良心服务
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

Phoenix Cove Adult Day Care 凤凰湾老年中心欢迎您

凤凰湾老年中心坐落在明州Lakeville市, 地址: 20732 Holt Ave, Lakeville MN55044。每星期一到五早9点到下午3点开门, 提供各种活动项目, 华人厨师提供传统中餐饮食。欢迎住在Lakeville, Burnsville, Farmington, 等南边城市的亚裔, 华裔老人参加。中心提供来回交通。

联系人: Kristina Kwan: phone: 612-987-0101.
David Kwan: phone: 651-307-7067

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



餐 飲

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



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



新家园贷款

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: wzhang@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 保险 理财

黄唯律师楼

612-469-9888
216-566-9908

7900 International Dr. Suite 300
Bloomington, MN 55425



LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理

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



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
网站: www.causeyandyellow.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

Michael Chen 408-246-6900






明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

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

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

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

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



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中脱颖而出,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

明州華裔托老機構第一家



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

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



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



Yama Zhong 仲菡

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

KELLERWILLIAMS
CLASSIC REALTY

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

诚信保险

2022年医疗保险开放期

11/01/2021 至 01/15/2022

欢迎致电咨询, 提供免费报价! 电话: 612-999-8973



奥巴马医疗保险 老人医疗保险
公司团体医疗保险 私人医疗保险
牙医保险

微信号码: CX6129998973

MN LIC#: 40442030

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



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439