

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

# 明州時報

[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)  
 2022年 11月25号 星期五 MINNESOTA TIMES 406期

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




**Happy Thanksgiving To You**

**明州時報**  
[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)

感恩有你, 一路同行!

明州时报网站:  
[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)  
 电话: 952-688-2848  
 电邮: ContactMNTimes@gmail.com



## 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](http://shanghaiwholesale.com)**  
**邮箱: [shanghaisale@gmail.com](mailto: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

1978 年以来

**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

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](mailto:wong@imwong.com) [www.cimwong.com](http://www.cimwong.com)







加入微信

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

# 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  
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



热烈祝贺“美国之听”继去年之后, 2022年再次荣获明州最佳听力中心的金奖!  
感谢大家的投票和喜爱, 我们将一如既往地全心全意为明州人民服务!



Jerry Zhou Ph.D

周志益 博士

著名资深听力专家

**明州最佳听力中心  
2021年和2022年金奖获得者**

中文电话

651-324-4589

英文电话

651-528-7868

地址: 1075 Hadley Ave N, Suite 107,  
Oakdale, MN, United States

https://www.hearingofamerica.com/



**改善听力和生活质量, 美国之听是您的最佳选择!**



## 双城新警长露面! 承诺重建信任

近日, 明尼阿波利斯警察局新局长首次会见了公众, 局长布赖恩·奥哈拉 (Brian O' Hara) 与公众代表交谈, 听取他们的担忧, 解决该部门的人员短缺问题, 并分享和讨论了他的未来工作计划。

明尼阿波利斯的新警察局长布赖恩·奥哈拉强调说, 要努力兑现他在社区中架起桥梁的承诺, 并列出了今后工作的优先事项。“我们来到这里是为了减少犯罪并给民众提供安全保障。我们来到这里是为了建立信任。因此, 如果警察这样做, 我会支持他们, 只要他们的行为确实是这样”。

这位负责人11月16日周三晚上, 在马尔科姆庭院举行的一次公共安全会议上发表了这些讲话, 同时他还回应了民众对该市汽车抢劫, 入室盗窃和其他财产犯罪的担忧。

一些东区居民表示, 他们多次报警, 但都没有得到足够的回应。

奥哈拉表示, 他的目标不仅仅是应对犯罪, 还要防止犯罪问题的发生。然而, 他面临着两个巨大的障碍: 对明尼阿波利斯警方的缺乏信任和人员的短缺。

该论坛的组织者表示, 之所以邀请奥哈拉与民众见面, 是因为乔治·弗洛伊德 (George Floyd) 的谋杀案发生后, 他们认识到自 2020 年以来该市的公共安全发生了巨大的恶化。

新警长强调了将警务本地化到社区的重要性, 并回应了他对重建警察部门信誉的承诺。奥哈拉说: “如果警察严重的不当行为没有受到问责, 那是不应该的。”

这位负责人表示, 有一项计划将资金用于招募和留住警官, 但他正试图从战略上确保新警官有

正确的价值观。虽然该部门因严重的人员短缺而受到限制, 但这位负责人表示, 他不认为这是一个借口, “就我们对社区的反应程度而言, 我绝对不会让这一切正常化。我将确保在这里工作的警察和主管理解我的期望”, 奥哈拉说。

在他发表评论后, 明尼阿波利斯市领导表示, 同样重要的是要解决警方面临的招聘新挑战。

明尼阿波利斯民权部主任阿尔伯德吉莱斯皮说, “有些人不会报警, 因为他们不信任警察。所以我们想做的是继续与警长、理事会、市长办公室和其他所有人合作, 以确保人们能够开始再次信任明尼阿波利斯警察局。我并不是说他们不值得信任, 但我们不能忽视发生的事情。”

另据报道: 圣保罗市在同一天批准了阿克塞尔亨利 (Axel Henry) 担任新警察局长。

Axel Henry 是一位在明州任职多年的资深警察, 他被任命为圣保罗警察局 (SPPD) 的下一任警察局长。圣保罗市长梅尔文卡特11月16日周三任命: 阿克塞尔亨利 Axel Henry 担任六年任期的警长职位。圣保罗市议会随后于周三一致通过了该决议。

根据他的简历, Henry 于1995年成为罗斯维尔 Roseville 警察局的一名警官, 并于1998年加入 SPPD。他目前担任禁毒、金融情报和人口贩运部门的指挥官。Henry 在圣托马斯大学获得工商管理学士学位, 以及教育领导和管理硕士学位。

亨利表示, 警方的近期目标是希望整个社区与警方一起解决犯罪问题。他说: “我们无法独自解决这些问题, 但如果我们以一种可能的方式, 将所有人聚集在一起, 我知道我们可以取得成功”。

## 明尼苏达州经济势头强劲, 三季度出口率创历史新高



明尼苏达州州长蒂姆·沃尔兹 (Tim Walz) 11月22日周二宣布, 2022年第三季度明尼苏达州的农产品、制成品和矿产品出口率飙升至 73亿美元的历史新高。

根据公告, 明尼苏达州的出口在2021年第三季度至 2022 年第三季度间增长了16亿美元。州长沃尔兹说: “我们的工人、制造商和农民继续生产高需求的商品, 并推动明尼苏达州的经济在全球舞台上向前发展。明尼苏达州创纪录的出口数字, 反映了我们已知的事情: 明州充满了世界顶级的种植者、问题解决者和创新者, 他们正在崛起发展以满足全世界的需求。我们将继续投资于全州的社区和企业, 以巩固这一历史性的经济增长。”

明州的许多主要产品的出口增长强劲, 其中矿物燃料、石油 (增长 188%)、电气设备 (增长 32%)、谷物 (增长 315%) 和车辆 (增长 44%) 是增长的主要动力。

2022年第三季度的完整报告, 请点击: <https://mn.gov/deed/data/economic-analysis/export-stats/current-past/>

## Robbinsdale学区一周内发生三起涉枪事件 家长愤怒, 呼吁制定新的安全政策

Robbinsdale学区 (Robbinsdale School District) 的家长们, 对最近在学校发生的与枪支有关的事件感到愤怒, 要求改变政策, 呼吁学区官员制定新的有效的安全政策, 来解决他们的担忧。

11月21日, 在Robbinsdale学校董事会会议上, 气氛非常紧张, 因为家长和教师就最近在学校发生的枪支事件与学校董事会成员对峙。公开会议吸引了一大群家长们, 他们非常关心学校董事会成员有关修改学区枪支政策的问题。

在一周的时间里, 学区官员确认了两所中学发生了三起涉及枪支的事件, 但是, 这些都没有立即报告给警方。

普利茅斯市公共安全总监 (the Director of Public Safety for the city of Plymouth) 埃里克·法登 (Erik Fadden) 向董事会致辞说, 他担心学校的管理人员似乎不愿报警。“在学校可能发生的有关枪的任何事件中, 电话911报警, 是唯一正确的做法。”法登说。

上周, 一段视频在社交媒体上流传, 视频显示 Golden Valley 的桑德堡中学 (Sandburg Middle School) 里, 有一名学生在学校厕所, 手里拿着似乎是枪的东西。

家长们首先表示了担忧。学校说他们当天

就知道了这件事, 但是直到五天之后才通知家长。Golden Valley警方则表示, 他们是通过新闻媒体才了解到这起事件的。

11月20日, Fox9采访了一位不愿透露姓名的学生母亲, 她有一个孩子在 Golden Valley 的 Sandburg 中学。她告诉记者: 她的孩子告诉她, 一个同学走近他们, 说他有枪, 问他们是否想碰一下。这位母亲说, 她马上向警方报案, 而不是学校。她说: “我完全目瞪口呆, 因为任何未成年人都应该拥有枪支, 这是底线。对我来说, 如果一个未成年人拥有枪支, 要马上报警拨打 911, 这毫无疑问。至于什么学校政策和程序……都是废话, 你在跟我开玩笑吗? 一个孩子有枪。”

据报道, 该视频是上周五拍摄的, 学校官员当天就知道了, 但家长和警方都声称他们直到几天后才收到通知

学区在周五11月18日给家长的一封信中, 表示学校领导正在调查这一指控, 根据他们目前所知, 学校没有直接收到威胁, 他们也没有通知执法部门。

董事会在11月21日的会议上讨论了有关学校武器政策的修改建议, 负责人认为学区应该需要做得更好。普利茅斯市内有四所 Robbinsdale 公立学校。



(新闻来自各大媒体报纸, 并不代表本报立场)

### 诚聘家政服务人员

男女均可, 帮助老年家庭做家务。

地点: Bloomington.

工资待遇优惠, 周一至周五, 每天工作4小时

要求: 会开车, 有工卡。

有意者请联系 (952) 221-6712)

## 鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

- 执照开业会计师 (CPA)
- 多年政府查账师的经验
- 专业可信的服务
- 合理的 CPA 费用
- 降低查账的风险
- 最大限度的省税



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

地址: 1885 University Ave W. Suite 269

St. Paul, MN 55104

電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851

E-mail: info@dengcpa.com

# 头条速览

## 马斯克身家缩水千亿 仍稳坐全球首富宝座

截至11月21日美股收盘,电动汽车龙头特斯拉股价大跌近7%,报每股167.87美元,年内跌幅达到了52%,这也让公司CEO埃隆·马斯克的身家缩水了超千亿美元。

根据媒体汇编的亿万富翁指数,马斯克的净资产在一天内就蒸发了85.9亿美元,年内缩水总额达到了1,010亿美元,幅度达到了37.2%。即使如此,马斯克依然以1,700亿美元的净资产稳坐全球首富宝座,领先第二名法国奢侈品巨头LVMH总裁兼CEO贝尔纳·阿尔诺近130亿美元。

而在福布斯公布的亿万富翁榜单中,马斯克也以1,813亿美元位列榜首。

马斯克的净资产中很大一部分是特斯拉股票,但是目前特斯拉股价正位于2020年11月以来的低点。此前他刚刚以440亿美元的总价,收购了社交平台推特并将其私有化。

## 惊爆扎克伯格将于明年辞职!?

媒体11月22日报道:据知情人士称,Facebook母公司Meta的CEO马克·扎克伯格(Mark Zuckerberg)已决定于明年辞职。该消息还称,这一决定不会影响Meta的元宇宙计划。

Facebook公司在2021年10月改名Meta,投资元宇宙开发名为Metaverse的应用。人们期待元宇宙可以改变网络世界,人类的工作甚至生活模式。然而1年过去,这一切未有到来,砸下大钱却前途茫然,陷入困境的Meta本月不得不大裁员1.1万名员工。这是扎克伯格创立Facebook以来最大规模的裁员,也标志着其投入元宇宙开发以来的最大失败。

扎克伯格表示,他应该为公司的失误负责。外界也早有他不适合继续领导Meta的负面评论。Meta旗下除了脸书,还有Instagram、Whatsapp等平台,截至9月底,Meta共有逾8万7千名员工。不过扎克伯格辞职传言一出后,Meta发言人Andy Stone紧急做出了否认回应。

## 卡塔尔世界杯劲爆大冷门,沙特2比1赢阿根廷,沙特国王宣布:全国放假一天!

2022卡塔尔世界杯21日开赛,不料第2天就爆出超级大冷门,世界排名第51的沙特新加坡,以2比1击败世界排名第3的阿根廷。对此,沙国国王萨勒曼(King Salman)宣布,11月23日全国放假一天,以庆祝国家队战胜阿根廷,所有公私部门雇员及教育等级的男女学生都可在11月23日周三放假一天。另外,沙国交易所也将于周三停工,待周四才会复工。

在比赛结束后,首都利雅德(Riyadh)也出现各式庆祝活动,球迷们开心地成群起舞,路上也随处可见有民众将国旗伸出车窗挥舞,全国上下都沉浸在赢球的喜悦当中。

(新闻来自各大媒体报纸,并不代表本报立场)

## 麦康奈尔再次当选参院共和党领袖

国会参议院少数党领袖麦康奈尔(Mitch McConnell)11月16日再次当选共和党领袖,成功抵御了佛州国会参议员斯科特(Rick Scott)的挑战。

麦康奈尔发言人波普(David Popp)表示,在无记名投票中,37名共和党参议员投票支持麦康奈尔,10人支持斯科特,一人弃权。此前,一项要求推迟领导人选举的动议被否决。

自2006年以来,麦康奈尔一直是共和党领袖,领导共和党度过了多数党和少数党时期。随着再次当选,麦康奈尔有望超越1961年至1977年担任民主党领袖的曼斯菲尔德(Michael Mansfield),成为任职时间最长的参议院党团会议领袖。

## 佩洛西宣布将不寻求连任美国众议院

现任众议院议长、民主党人佩洛西(Nancy Pelosi)11月17日宣布,她不会寻求连任在下届国会中众议院民主党领袖。此举为众议院民主党领导层的重大变动创造了条件,并标志着华盛顿一个时代的结束。佩洛西11月17日在美国众议院的一次激昂的演讲中宣布,在领导民主党人近20年后,在其丈夫保罗上个月在旧金山的家中遭到残酷袭击后,她将退居二线。

现年82岁的佩洛西是美国历史上首位女国会议长。佩洛西在讲话中表示,当新一届国会在明年1月召开时,她将继续作为来自旧金山的联邦议员留在国会,她已经担任这个职位35年了。

## 拜登“赦免”两只感恩节火鸡



日前,两只幸运的火鸡亮相华盛顿DC,它们来自北卡罗来纳州,分别被取名为“巧克力”(Chocolate)和“薯片”(Chip)。11月21日,在白宫南草坪举行的“赦免仪式”上,拜登“赦免”了这两只火鸡,让它们免于沦为感恩节餐桌上的美味佳肴。在感恩节“赦免”火鸡,是白宫的一项节日传统。被赦免的这两只火鸡将在北卡罗来纳州立大学的校园里安享“退休生活”。

不过,在赦免仪式上拜登并未提及今年的感恩节是美国持续通货膨胀带来的“史上最贵感恩节”。据《纽约时报》报道,禽流感导致火鸡供应短缺,加上通胀因素,“让感恩节大餐的主角不仅很难找到,而且比以往任何时候都贵”。据美国有线电视新闻网(CNN)报道,美国农场局联合会16日发布的调查显示,由于通胀导致食品价格上升,今年感恩节晚餐的费用将比去年高出20%。

好消息:一年一度的Minnesota中美联谊会(CAAM) Stanley Chong 奖助学金申请开始啦! 家住明州在读的十二年级华裔学生(美国公民或永久居民)都可以申请。申请截止日期是12/31/2022。详细信息请查阅明州中美联谊会网站(<https://www.caam.org/scholarships/>)。

Merit and need-based scholarships for individuals of Chinese descent for undergraduate college tuition

Eligibility

1. Of Chinese descent.
2. A resident of Minnesota and American citizen/permanent resident.
3. A senior in high school for the 2022-2023 year, with unweighted accumulated GPA 3.5 or above.
4. Applicant must agree and promote CAAM's mission.
5. Applicant and/or parents have actively participated in CAAM-organized, co-organized or sponsored events in the past six years.
6. For Need-based applicants, with unweighted accumulated GPA 3.0 or above, must provide FAFSA or the latest 3-year Federal Tax Return Forms.

2022-2023 CAAM-Stanley Chong Scholarship Application

More information, please scan the barcode or check the website at <https://www.caam.org/scholarships/>

Contact Us  
Email: [scholarship@caam.org](mailto:scholarship@caam.org)

Application Deadline: Dec. 31st, 2022

# 餐馆转让

## 中餐馆出售/出租

餐馆位于爱荷华州, Cresco City.  
生意稳定, 信誉良好, 交通方便,  
租金便宜(月租\$1800)  
有意者请联络: 507-841-2796

United Real Estate Twin Cities

买房 卖房 投资 出租 商业  
省心 放心 信赖 可靠 稳妥

明州双城资深地产经纪人  
提供地产买卖一条龙专业服务

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

业务范围  
新建筑房、首购房、学区房、投资房、多单元、商业中心、铺面  
免费提供民用和商用贷款协助

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

TOP REAL ESTATE AGENT  
黄劲 Dida  
Jin Huang Hansen  
Cell: 763-913-9174  
微信号: DIDA723

# 流感病毒肆虐 美国各地医院人满为患

根据美国疾病管制与预防中心 (CDC) 的最新报告显示,除了新冠肺炎疫情,流感也成为冬天肆虐的传染病;现在美国因流感住院的数量是过去10年最多,专家也表示从未看过流感传播速度如此迅速。

今年入冬以来,美国各地遭受三种呼吸道疾病的夹击:RSV (呼吸道合胞病毒)、流感和新冠肺炎几乎同时袭来,导致各大医院呼吸科人满为患。在超强流感的冲击下,美国的流感住院率达10年来最高值。据悉,今年流感季开始以来,全美已有440万人患病,其中3.8万人住院;已有2100人因流感死亡,其中包括7名儿童。

据报道,美国流感病毒最新变体H3N2,是当前美国流感季的主导毒株。根据美国疾控中心11月18日公布的一份监测报告,在3500多份流感检测呈阳性的样本中,有76%的样本检测出H3N2流感。据专家解释:甲型H3N2流感是一种由粘病毒引起的呼吸系统疾病,可以通过多种动物的呼吸道传播(狗,鸡,



鸭等),患者多表现出普通流行性感冒的症状,有时会出现腹泻和呕吐,重者会继发肺炎和呼吸衰竭,甚至死亡。现在的有效防范方式是疫苗接种。

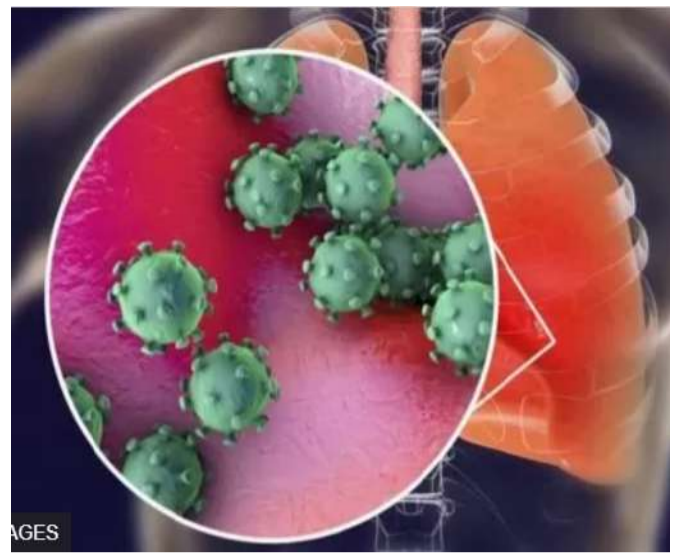
美国疾控中心的工作人员表示,今年的流感季比以往更加严重,而且H3N2变体更容易引发儿童和老人出现严重疾病,新生儿也不例外。CDC的统计显示,在截至11月12日的一周内,每10万名6个月以下的婴儿中,就有约171名婴儿因RSV住院,这是去年RSV住院率的2倍多。

为此,美国疾控中心建议所有6个月以上的人接种流感疫苗。据悉,疫苗预防流感的效果约为40%到60%,而且就算不幸患病,已注射疫苗的人最后住院或死亡的可能性更小。截至目前,近1.46亿剂量的流感疫苗被接种,3100万名5岁及以上的美国人接种了新冠加强针。

随着呼吸道病毒激增,全美超过75%的儿科医院病床已被占用。更有17个州报告称,超过80%的床位已满。而亚利桑那州、哥伦比亚特区、缅因州、明尼苏达州、罗德岛州、肯塔基州和犹他州的儿童医院几乎已满负荷运转。据悉,俄勒冈州已于本周宣布进入紧急状态。

据悉,自从新冠暴发以来,美国各地多处医院不堪重负,早已面临床位和人员短缺等问题,而此次“来势汹汹”的流感季更是将这一情况恶化。为了应对床位短缺的问题,部分医院开始在门外搭建帐篷,也有医院和附近的诊所合作,将病人分流,但形势依然严峻。有分析人士称,随着美国冬季的到来,呼吸道疾病患者的数量会持续上涨,床位紧张的情况会愈演愈烈。

此外,急诊室愈发快节奏的氛围令人焦虑,医生甚至会在急诊的等候室里给病人看病。许多医护人员因此出现严重的职业倦怠,纷纷离职,造成人员的极度短缺。根据相关数据,今年9月,50多万人从美国卫生保健和社会服务部门辞职,且五分之一的医生计划在两年内离开该领域。



另据CNBC报道,美国儿科医生呼吁拜登政府宣布进入紧急状态,以应对本季因呼吸道合胞病毒(RSV)和流感而住院的病例激增。儿童医院协会和美国儿科学会于本周在一封信中提醒总统拜登和卫生部长泽维尔·贝塞拉,RSV病例出现了前所未有的上升,以及流感病毒传播的增加正在将一些医院推向崩溃边缘。

目前美国的流感住院率已达到10年来的最高值。



(新闻来自各大媒体报纸,并不代表本报立场)

## 明州糖尿病患者的好消息!

### MNsure为有困难支付胰岛素费用的明州人提供帮



明尼苏达州胰岛素安全网计划于2022年11月21日发布:

在全国糖尿病月期间,MNsure和明尼苏达州药房委员会提醒明尼苏达州人,明尼苏达州胰岛素安全网计划为那些需要胰岛素,但是却难以负担这种救命药物的人提供快速、可靠的帮助。

明尼苏达州保罗——最近的一项研究发现,超过130万患有糖尿病的美国人因为经济和财务的缘故,陷入付款困难,而不得不跳过剂量、服用少于需要的胰岛素或延迟购买胰岛素。明尼苏达州的胰岛素安全网计划则向民众提供了获取这种救命药物的途径。

明尼苏达胰岛素安全网计划有两个关键组成部分,具体取决于个人需求:

- **如果需要立即帮助**,如果您的胰岛素供应不足7天,并且没有它可能会面临严重的健康后果,紧急需求计划使符合条件的明尼苏达人能够获得30天的胰岛素供应立即在药房支付不超过35美元的共付额,每年一次。
- **如果需要长期帮助**,来支付胰岛素的费用,持续需求计划支持符合条件的明尼苏达人以每90天补充不超过50美元的价格获得长达一年的胰岛素供应。您可以从经过MNsure认证的经过培训的领航员那里获得申请持续需求计划的免费帮助,以帮助完成该过程。

2021年,超过1,100名明尼苏达人通过该计划获得了胰岛素折扣,总计近690万美元,但可能还有更多人有资格获得援助。2020年,明尼苏达州卫生部估计明州有8.8%的成年人(约390,000人)被诊断出患有1型或2型糖尿病,每年新诊断的病例超过20,000例。

明尼苏达州的一位家长妮可·史密斯-霍尔特(Nicole Smith-Holt)分享了她的家人的故事,她的儿子亚历克·史密斯(Alec Smith)

于2017年不幸去世,当时他只有26岁,在配给胰岛素以延长其持续治疗后死于酮症酸中毒。明尼苏达州的胰岛素安全网计划正是以亚历克命名的法律规定,即“亚历克史密斯胰岛素负担能力法案”(The Alec Smith Insulin Affordability Act),并由州长蒂姆沃尔兹于2020年签署。该计划由该州的健康保险市场MNsure和明尼苏达州药房委员会共同实施。

MNsure是明尼苏达州的健康保险计划,个人和家庭可以在这里购买、比较和选择满足他们需求的健康保险。MNsure是您唯一可以申请财务帮助以降低每月保险费和自付费用的地方。大多数通过MNsure注册的明尼苏达人都有资格获得经济帮助。

明尼苏达州药房委员会(The Minnesota Board of Pharmacy),是监管药房业务以及处方药生产和分销的州机构。它的宗旨是通过促进药品的安全分配,和向明州公民提供优质的药学服务来促进、维护和保护公众健康、安全和福利。

联系人:  
Mary Robinson, MNsure | 651-539-1961  
Jill Phillips, 明尼苏达州药房委员会 | 651-201-2825



## 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



**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

# 在美国，千万别逃税抗税！法律全详解

## 逃税之一：逃避评估

- 转账以阻止国税局IRS确定所欠税款
- 评估是确定应缴税款
- 欠了什么需要转账
- 逃避或抵制税收评估的常见方式：
  - 提交忽略收入的纳税申报表
  - 提交申报虚假扣除的纳税申报表
  - 隐瞒报税人的收入
  - 保存双套账簿
  - 使用虚假身份信息
  - 货币交易
  - 在审计或调查期间向税务代理人或特别代理人撒谎
  - 造假发票
  - 将收入以费用名义向空壳公司付款
  - 使用代名人的银行账户
  - 起诉年之前的虚假W-4表，已保存多年

## 证明方法

- 未申报高收入的额外应缴税款和欠款
- 纳税申报表上报告的金额
- 银行记录
- 会计
- 第三方客户、客户和其他付款人
- 贷款申请
- 被告的公司或合伙企业账簿和记录
- 税务代理/审计文件
- IRS 记录——“工资和收入成绩单”

## 举证责任

首先是排除合理怀疑。任何关于可征税性的疑虑，都会有利于被告的方式解决，即使这些疑虑最终可能会在之后的民事诉讼中得到解决。刑事诉讼中的民事纠纷，可能会使陪审团与法律问题混淆，削弱检察官的论点。由于争议是纳税问题，因此将举证责任转移至检察官，以排除其合理怀疑。

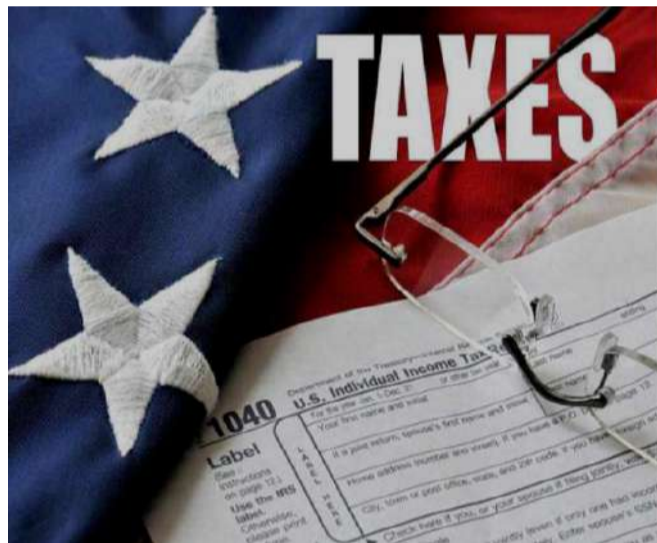
一旦政府在排除合理怀疑的情况下，确定收入项目被排除在申报表之外，责任就会转移到被告身上，以提供更多支出的证据。被告可处理纳税申报表所有条目，以便为应缴税款和欠税项进行辩护。

纳税人始终可就刑事诉讼中的应缴税款提起诉讼——即使美国国税局已经评估了转账行为。提供未声明的申报扣除和费用证据的被告，可对评估提出质疑。

据美国税法26 U.S.C. § 7201, 逃税或抗税的定义是：任何人故意以任何方式，企图逃避或抵制征收或支付的任何税款，除法律规定的其他处罚外，均构成重罪。一经定罪，应处以罚款最高至10万美元（如是公司则为50万美元），或最高监禁5年，或两者并举，连同支付其起诉费用。

对于1984年12月31日之后犯下的罪行，18 U.S.C. § 3623增加了对于轻罪和重罪的最高允许罚款。对于第7201条中规定的重罪，个人的最高允许罚款为至少25万美元，公司的最高罚款为50万美元。或者，假如任何人从犯罪中获得金钱利益，或假如犯罪导致被告人以外的人遭受金钱损失，被告人可被处以最高为总收益两倍或总损失两倍的罚款。

逃税要素包括：企图逃避或不缴应缴纳的税款；额外应缴税款；故意性。



总之，逃税是一种犯罪行为。隐瞒信息是疏忽，而提供虚假信息是一种肯定性行为。而针对一般的故意行为，政府必须提出间接证据。

如果您在这方面需要了解更多，请您咨询考西叶氏律所，我们的专业团队会帮助您做出专业诊断，并提供应对方案。

**联系我们** 点击长按下方二维码，立即咨询法律问题



**爱荷华总部**  
电话:  
(515)381-0168



**明尼苏达总部**  
电话:  
(612)990-8592

(《明州时报》欢迎广大读者提供新闻信息，请电：952-688-2848)

## 逃税之二：逃避付税

- 采取转账措施，以试图阻止国税局收取欠税
- 发生在税款到期和发生欠款之后，尤其发生在以下情形之后：
  - 自我评估：纳税人在申报表上报告应缴税款
  - 国税局检查或审计，以及评估
  - 法律的实施
  - 转账没有及时申报，而政府可证明在到期日有欠税
  - 不需要正式评估或要求付税
- 在知道应缴的税款后，转账逃税：
  - 隐瞒支付能力
  - 提交虚假的修正报表，以消除应缴税款和欠税
  - 提交虚假的退税申请，以制造多付的税款来抵消应缴税款
  - 将资产放在代名人的名下
  - 进行货币交易
  - 利用他人名义支付收据
  - 借债并以他人的名义支付债务
  - 对债主还款，但未对国税局付款
  - 签署并向国税局提交虚假的财务报表
  - 将资产和收入从国税局的可接触范围中删除

## 举证责任

- 必须证明应付余额及日期
- 评估证书作为缺口的初步证明
- 包括罚金和利息
- 不需提供确切的资金证明
- 足够的应缴税款
- 陪审团提问
- Boulware v. US一案：被告不需证明他或向他分配资金的公司，在分配时打算获得资本回报；且最高法院不会做关于公司是否向被告分配了“股票”的决定
- 试图逃避或者抗税：
  - 一般规则：任何可能产生误导或隐瞒效果的行为，也就是“肯定的逃税行为”
  - “以任何方式”=试图实施逃税的任何途径
  - 否则只要有逃税意图，就可能有肯定性的逃税行为
  - 不采取行动并不是未遂；仅仅是没有支付评估的税款，再加上拥有支付税款所需的资金，并不构成未遂。仅仅拥有支付税款所需的资金，而没有其他，并不符合肯定性行为的要求
  - 当转账没有报税，但这一遗漏是与肯定性的逃税行为相结合的
  - 因协助他人逃税而面临逃税指控

## 国税局提醒年满70岁的个人退休计划所有人：合格慈善分配是向慈善机构捐赠免税礼物的绝佳选择



**新闻发布**

国税局提醒年满70岁的个人退休计划所有人：合格慈善分配是向慈善机构捐赠免税礼物的绝佳选择

IR-2022-201, 2022年11月17日 华府 — 美国国税局今天提醒年满70岁的个人退休计划 (IRA) 所有人，他们可以选择每年向慈善机构免税转账最高达100,000美元。这些转账被称为合格慈善分配 (QCD)，为符合条件的美国老年人提供了一种在年底前轻松进行慈善捐赠的好方法。此外，对于那些年满72岁的人，合格慈善分配计入IRA所有人当年的规定最低提领额 (RMD)。

如何设置合格慈善分配  
国税局敦促任何希望在2022年进行合格慈善分配的IRA所有人尽快联系他们的IRA受托人，以便受托人有时在年底前完成交易。通常，来自传统IRA的分配在收到时就应纳税。但如果合格慈善分配，这些分配是免税

的，只要它们是直接从IRA支付给符合条件的慈善机构。

合格慈善分配可以通过电子方式直接发送给慈善机构，也可以通过支票支付给慈善机构。国税局强调，IRA分配（例如直接向IRA所有人进行的电子支付）不算作合格慈善分配。同样地，支付给IRA所有人的支票不是合格慈善分配。

每年，年满70岁的IRA所有人可以从总收入中扣除高达100,000美元的合格慈善分配。对于已婚夫妇，如果夫妻双方均年满70岁且双方都有IRA，则每位配偶每年最高可扣除100,000美元，合计每年最高可扣除200,000美元。

无论符合条件的IRA所有人是否在附表A中进行逐项扣除，都可以使用合格慈善分配选项。转账的金额不征税，转账也不能扣除。

正确申报  
2022年的合格慈善分配必须在2022年的联邦所

得税表上报告，通常在2023年报税季提交。

2023年初，IRA所有人将从其IRA受托人那里收到表格1099-R（英文），上面会显示2022日历年期间的任何IRA分配，包括定期分配和合格慈善分配。总分配在该表格的方框1中。合格慈善分配没有特殊代码。

与其它IRA分配一样，合格慈善分配显示在表格1040或表格1040-SR（英文）的第4行。如果部分或全部的IRA分配是合格慈善分配，请在第4a行输入IRA分配的总额。这是表格1099-R上方框1中显示的金额。

如果分配的全部金额是合格慈善分配，请在第4b行输入0。如果其中只有一部分是合格慈善分配，则剩余的应税部分通常在第4b行中输入。

无论哪种方式，请务必在第4b行旁边输入“QCD”。更多详细信息将在2022年表格1040的最终说明中提供。

获得收据

合格慈善分配不能作为慈善捐赠在附表A中进行扣除。但与可扣除的捐赠相同的是，捐赠者必须在报税之前从慈善机构获得其捐赠的书面确认。

一般来说，确认书必须说明捐赠的日期和金额，并说明捐赠者是否有收到任何有价值的物品事项作为其捐赠的回报。有关详细信息，请参阅第526号出版物（英文）中的确认部分，该出版物可在IRS.gov上获取。

有关IRA分配和合格慈善分配的更多信息，请参阅IRS.gov上的第590-B号出版物。



(新闻信息来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

# 古詩和馬

陸蔚立



之前的文章中我們跟着古人踏遍了中國的名山大川，遊覽了亭台樓閣，但是忽略了一位重要的參與者——馬。在古代，馬是最得力的出行交通工具，就如同現代的汽車一樣。古人对馬也非常钟愛，在古詩詞中“馬”出現的頻率很高。如“葡萄美酒夜光杯，欲飲琵琶馬上催”、“春風得意馬蹄疾”、“鐵馬冰河入夢來”，還有白居易的詩句“亂花漸欲迷人眼，淺草才能沒馬蹄”都很有生活氣息。

唐代詩人李賀寫馬的詩多達二十三首，其中第五首是最脛炙人口，儘管只有短短四句：

大漠沙如雪，燕山月似鉤。  
何當金絡腦，快走踏清秋。

詩的大意是：

平沙覆蓋着大漠，有如無邊的積雪，月亮高懸在燕山上，恰似一把彎鉤。

什麼時候給馬帶上金絡頭，飛快奔馳，踏遍這清爽秋日時的原野！

我沒有騎過馬，但是那種在原野上騎行中的追風逐電的感覺，我一直心馳神往。



詩中描述了熱鬧的宮廷慶典畫面，數百匹馬兒伴着鼓點，翩翩起舞，時而拜謁，時而蹲起，時而揚蹄。鬃毛隨風飛揚，節拍整齊，舞蹈壯觀。最令人鼓掌稱贊的是，曲終之時，這些馬兒竟然跪下銜杯，進獻美酒，實在出人意外，大開眼界。詩中的描寫這個情景是真的嗎？

1970年，西安南郊何家村出土了一批唐代文物，其中有一個皮囊式的銀壺，壺兩面各刻有一匹馬，馬身塗成金色，馬鬃上系着彩帶，口中銜着一只金杯子，前足直立，後腿屈膝，尾部翹起，正是舞馬曲終時向皇帝獻壽的姿勢。這和張說描寫的曲終舞馬的姿勢一模一樣。原來會跳舞的“神馬”並不是傳說，有實物為證！

馬，對人類的发展有着不可替代的作用。它既是古人生活中重要的工具，也是人類的朋友。歷史上有許多關於馬的故事：伯樂相馬、馬踏飛燕、馬革裹尸，漢武帝為汗血寶馬開疆拓土，唐太宗將愛馬刻成著名的“昭陵六駿”浮雕。千年之後，通過一首首古詩，我們仍然可以欣賞這些馬兒飛揚的風采，體驗古代社會的壯麗輝煌。



會跳舞的馬

馬會跳舞嗎？會！在唐代，有一種馬是用來表演的，稱為“御前舞馬”。馬身上裝飾金玲瓏珠玉，披上華麗的綉綉，馬尾扎上彩帶。當樂隊奏起帶有鼓聲的音樂時，舞馬就按着鼓點挑起舞來。這些馬經過精心挑選，體形健美，外貌偉岸。舞馬的舞姿是怎樣的呢？不妨看看唐玄宗的宰相張說寫的一首詩：

舞馬千秋萬歲樂府詞

聖王至德與天齊，天馬來儀自海西。  
腕足齊行拜兩膝，繁駝不進踏千蹄。  
鬃鬣奮鬣時蹲踏，鼓怒驤身忽上躋。  
更有銜杯終宴曲，垂頭掉尾醉如泥。



作者簡介：陸蔚立，15歲，十年級學生，就讀於明州 Wayzata High School。熱愛中國文化，喜歡打網球，拉大提琴，觀鳥和旅遊。

## 華人社會服務中心啟示

### 1. 公民英語班：

公民英語班已經停課有二年了，因為疫情的緣故。現在，我們 網上英語班從4月25日開班，現在已在開始了第二輪的課程，請需要考公民，申請公民的同學們抓緊來上課。每星期晚8點開始，上課一個小時。上網的信息如下：

Join Zoom Meeting: zoom.com/log in

Meeting ID: 786882981 Passcode: 636533

請想學公民英語者，打算入籍者，請屆時登錄上網。有問題請聯系：

李怡：952-200-8972；Email: yiliyou@msn.com。我們要特別感謝崔健老師的大力協助，把她的工作會議號碼提供給我們使用。使得我們上課的一個小時期間不中斷。

### 2. MNsure的申請

華人社會服務中心從2013年10月開始帮助大家申請，現在繼續幫助人們申請 MNsure。

聯系人：

李怡：電話：952-200-8972，Email: yiliyou@msn.com。

牛重然：Email: niuwx107@umn.edu；

或路凱：Email: Vanxx024@umn.edu； 電話：612-965-0248。

### 3. 家庭護工服務

我們繼續為老人，主要是有政府醫療補助的老人提供家庭護理服務。請有保險的老人聯系我們。我們也酌情為 Medicare 老人服務。有需要的老人請聯系我們。我們也希望想做護工工作的人士聯系我們，待遇從優。

請聯系：李怡女士，電話：952-200-8972；Email: yiliyou@msn.com

### 4. 社會服務項目

自從華人社會服務中心成立14年以來，我們為華人社區提供無數免費服務，包括移民諮詢等。所以使我們的資金一直捉襟見肘。最近，經由董事會的討論，我們對一些服務項目定了一些收費原則。如：幫助填公民表：收費50元。幫助填移民申請表：I-485 / I-130，收費100元。幫助填表換取綠卡等收費30元。

### 5. 歡迎贊助

我們過去16年來一直都是幫助華人弱勢群體。我們一直歡迎社會大眾對華人社會服務中心的支持。感謝熱心人士的贊助，最近，我們又收到林英女士贊助\$300元，袁素珍女士贊助\$300元。

我們鼓勵更多熱心人士的贊助，我們會給所有贊助人出收據。以做抵稅證據，支票抬頭寫：CSSC。辦公室地址：620 West 58th Street, Mpls, MN 55419。

## 宋代新法家与知识分子互噬 (五)

## ——王安石对“异论”的打击

宋代君主的“异论相搅”家法，在真宗、仁宗、英宗时期（997-1067）得到了较好的执行，没有出现一相独大的局面。仁宗时期范仲淹（989-1052）领导，欧阳修（1007-1072）、余靖（1000-1064）、尹洙（1001-1047）等支持和参与的“庆历新政”，持续一年就宣告结束，表面原因是朋党，实际上也与“异论相搅”有关。到了神宗时期（1067-1085），“异论相搅”遭到了神宗及其“师相”王安石（1021-1086）的扬弃。

王安石本人就是一个特别擅长利用“异论”的人，是“异论相搅”政策的获益者。他的脱颖而出和受到追捧，获取显赫的学术地位和不凡的政治声誉，正是利用了仁宗（1022-1063）、英宗（1063-1067）时代对于“异论”的宽容和鼓励。如嘉祐三年（1058）他入京担任三司度支判官，第一次向仁宗上奏，就故作惊悚地说朝廷的法度全都不合格：“今朝廷法严令具，无所不有，而臣以谓无法度者，何哉？方今之法度，多不合乎先王之政故也。”熙宁元年（1068）他向神宗上奏的《本朝百年无事札子》中，更是把当时的政治法律体制贬得一无是处：

本朝累世因循末俗之弊，而无亲友群臣之议。人君朝夕与处，不过宦官女子；出而视事，又不过有司之细故。未尝如古大有为之君，与学士大夫讨论先王之法，以措之天下也。一切因任自然之理势，而精神之运有所不加，名实之间有所不察。君子非不见贵，然小人亦得厕其间；正论非不见容，然邪说亦有时而用。以诗赋记诵求天下之士，而无学校养成之法；以科名资历叙朝廷之位，而无官司课试之方。监司无检察之人，守将非选择之吏。转徙之亟难以考绩，而游谈之众因得以乱真。交私养望者多得显官，独立营职者或见排沮。故上下偷惰取容而已，虽有能者在，亦无以异于庸人……这两篇锋芒极盛的文章，既没有让王安石得罪，甚至也没有引起人们的反感，反而为他博得了经世致用、能辨敢言的政治和学术声誉。

英宗时期，发生了一起“夺鹤案”：一个青年偶然获得一只打架很凶的斗鹤，朋友想得到这只斗鹤，索要未果，便半开玩笑地抱起斗鹤跑了，青年追上去夺回，并杀死了这个朋友。开封府断为死罪，王安石却提出这个青年“杀盗无罪”，并弹劾开封府官员失入有罪。刑院、大理寺重审认为：开封府的原判是对的，王安石的观点没有道理，但王安石顽固地坚称自己没有错。此时的王安石虽然没有爬到政坛的顶端，却清楚地知道皇帝需要“异论”，有了“异论”才能“相搅”，因而加以巧妙利用，几乎处处“故立异论”。不久之后，他又因为“舍人院无得申请除改文字”一事与英宗争执，说“那舍人什么也不要干了，全让执政大臣干好了。”随后负气退隐，直到英宗末年，都没出来当官。

王安石“故立异论”的风格全方位的，除了表现在政治法律方面，也表现在文学诗歌之中。汉代至宋代，儒家知识分子一贯批评嬴秦暴政，主张薄赋恤刑，以免蹈亡秦之覆辙，他却写诗盛赞秦始皇“天方猎中原”“翰飞尚凭凌”“游将跨蓬莱，以海为丘陵”。儒家知识分子一贯批评商鞅的严刑峻罚政策，他却写诗说“今人未可非商鞅，商鞅能令政必行”。儒家知识分子一贯表彰汉文帝，他却予以全面否定他，说汉文帝“轻刑死人众，丧短生者偷。仁者自此薄，哀哉不能谋。露台惜百金，灞陵无高丘。浅恩施一时，长患被九州”，几乎将其贬为历史上最差的皇帝。清代赵翼（1727-1814）很瞧不起他，说“荆公专好与人立异，其性然也。”（《瓠北诗话》续十一《王荆公诗》）

对于这种“故立异论”的风格，同时代的吕海（1014-1071）评价说，王安石是个“好执偏见”

的人，“本无远略，惟务改作，立异于人，文言饰非”。晚一些的陈公辅（1076-1141）说得明白，他列举了王安石在各种场合下的“故立异论”：“《春秋》正名分、定褒贬，俾乱臣贼子惧，安石使学者不治《春秋》”；“《史》《汉》载成败安危存亡理乱，为世龟鉴，安石使学者不读《史》《汉》”；“扬雄不死王莽之篡，而著《剧秦美新》之文，安石乃曰合于孔子‘无可无不可’之义”；“冯道事四姓八君，安石乃曰‘善避难以存身’”。在每个方面，他都故作惊人论，轰动众听。他之所以声名雀起，地位爬升很快，正是得益于他的“故立异论”巧妙地迎合了“异论相搅”的君主家法。



郑侠《流民图》现已失传，这幅是明代画家吴伟依据郑侠原作仿画的《流民图》

清代学者汤鹏（1801-1844）也批评说，王安石的立异不是“君子尚变”，而是“立异耸人”他将王安石与商鞅相比，说“（商）鞅不法其故，以钻孝公，而秦之祸胎于鞅；安石立异于人，以耸神宗，而宋之祸胎于安石。兹二子者，无开物成务之材，骋自用自专之焰，本计功利之蠹，蹙有国有家之脉。”（《浮邱子》卷五《尚变》）意思是说，王安石通过“故立异论”来打动宋神宗，凭着“自用自专”的热情，打着“计功利”的算盘，可惜没有把事办成的真才实学，反而破坏了国家的经济命脉和政治稳定。在另一篇文章中，汤鹏称王安石为“宋儒之罪人”，因为他“主其一而奴其百，丰其事而弱其本”。

然而王安石一旦掌权就立刻变脸，不肯容忍别人的异论。熙宁三年七月五日，围绕是否以司马光为枢密副使的问题，爆发了一场有关“异论相搅”的争论：元老曾公亮认为应当坚持真宗时期流传下来的“异论相搅”家法，这样官员们才“不敢为非”；王安石严加反对，认为“若朝廷人异论相搅，即治道何由成？……即天下事无可为者。”神宗支持王安石，表示可以放弃“异论相搅”。于是司马光未能成为枢密副使，不久之后曾公亮也离开了中央。从此，王安石的权势得到了巩固，越来越专断跋扈。正如后来上官均所说：“熙宁中王安石秉政，当时所议法令，不务详讲利害，惟以速成，自任偏说为意，官吏稍有议论，指为沮毁。”

为了使别人接受他的意见，王安石经常利用其强辩手段，有时甚至逼迫年轻的宋神宗服软，按照他的意见行事。关于这一点，马永卿《元城语录》中记载了刘安世的一段话：“（金陵）得君之初，与人主若朋友，一言不合，必反复诘难，使人主伏弱乃已。”如熙宁五年，他派曾孝宽、赵子几两位官员察访河东路，前者是曾公亮的儿子，后者是王安石的亲信，两人显然是制衡关系。王安石反对说：“两位官员可能观点不同，导致事情办不成。”神宗说可以用曾布代替曾孝宽，王安石又表示反对。最后，神宗只好让王安石嘱咐曾孝宽、赵

当代中国画家蒋兆和（1904-1986）的代表作《流民图》

子几两人不要争吵。王安石抓住把柄，干脆数落了神宗一番：“陛下您是天下最聪明的人，但对人情世故的了解，未必赶得上普通人，所以很容易被人欺骗”；“您身边有很多这样的人，如果他们的欺骗比较粗疏，您一定能鉴别；但如果他们的欺骗很高明，您就多半察觉不出来了。”

王安石此前最擅长的“立异”，成了他最讨厌的行为。当上宰相后，很多人溜须拍马，那些比较正派的旧友，由于不愿与这些人伍，反而与王安石疏远起来。溜须拍马者向王安石进谗说：“这些人故意与您立异啊！”王安石果然很生气，之后收到旧友的来信也不拆开，旧友来访也托故不见。他的弟弟王安礼因为善于说好话，很快得到了

提拔。另一位弟弟王安国却“任气强悍，论事未尝少屈”，直到去世都没得到提拔。

治平三年（1066），苏洵病逝，苏轼回乡守孝，三年后服阙还朝，正逢王安石开始主持变法，“恶其立异，除判官诰

院。”同期，官员鲁有开对神宗说，新法初行可能没什么问题，时间长了缺陷才会暴露出来，王安石“恶其立异”，很快找机会贬了他的官。吕公著向哲宗表示，元丰中，神宗再次用他为相，并在赐给他的手诏中表示，当年将他逐出朝廷，并不是他的本意，而是“王安石怒臣异议，吕惠卿兴造事端”。

熙宁七年（1074），发生了著名的郑侠（1041-1119）献《流民图》事件。郑侠是个很诚实的人，以前得到王安石的提拔，对王安石很感恩，支持他变法。后来见变法引起了很多民怨，又善意劝王安石停止新法，并献上《流民图》，写成《论新法进流民图疏》，导致了王安石的第一次罢相和神宗的暂停新法。王安石去职之前，推荐了支持他的吕惠卿继续变法。郑侠再次上书，说“惠卿朋党奸邪，壅蔽聪明，独冯京立异，敢与安石校，请黜惠卿，用京为相。”结果神宗被吕惠卿说服，又全部恢复了新法，并将严惩了郑侠，编管汀州。

为了安置越来越多的异议官员，王安石甚至特地增设了宫观的官员员额。原来只有嵩山崇福宫、舒州灵仙观设有官员，后来在杭州洞霄宫、永康军丈人观、亳州明道宫、华州云台观、建州武夷观、台州崇道观、成都玉局观、建昌军仙都观、江州太平观、洪州玉隆观五岳庙、太原府兴安王庙等，都设置了“管勾”“提举官”，目的就是为安置越来越多的立异官员。

对于那些帮他压制和打击异议的人，王安石非常愿意提拔他们。如熙宁三年，变法开展不久，一些地方就出现了推行青苗法不力的情况。唐垆上书说：“青苗法推行不下去，应该杀几个异议的大臣。”王安石听说后对唐垆很有好感，认为应当提拔这样的官员。于是神宗召见了唐垆，并赐其进士出身，又陆续用其为御史，太子中允，并准备用为谏官。名相韩琦也觉得唐垆很有才能，很重他，后来韩琦罢相之后，才知道唐垆所说的杀几个异议大臣，就是指他和司马光。王安石没想到的是，唐垆后来也变脸了，“凡奏二十疏论时事”，弹劾他“专作威福”，使得“天下但知惮安石威权，不复知有陛下”，只好将他贬为监广州军资库，后来死在吉州酒税任上。

综上所述，“异论相搅”表面上是形成官员群体之间的制衡，实质却是形成了君主与官员之间的平衡，使一人独裁、孤立无助的君主，应付得了人数多、流动性大、奸贤混杂的官员群体。官员之间越有意见冲突，就越便于君主坐观成败、渔翁得利。一旦这套家法被破坏，君主与官僚之间的关系要么发展成以下两种模式之一，要么成为既无强势独裁君主，亦无强势一相独大，君亦弱相亦弱相的一盘散沙局面：

一是独裁君主模式，即出现一位拥有超乎常人的能力和精力，能够“躬操文墨，昼断狱，夜理书”，权柄独断，亲自处理各种政务的君主，如秦始皇嬴政、明太祖朱元璋、清世宗胤禛（雍正）等。这种模式下皇权最为坚固，比较容易由始至终。

二是一相独大模式（类似于职业经理人），即出现一位拥有超乎常人的能力和精力，得到君主的高度信任和授权，代替君主处理各种政务的官员，如唐玄宗后期的李林甫、明神宗朱厚熜（嘉靖）后期的严嵩、明神宗朱翊钧（万历）前期的张居正等。这种模式下皇权也很坚固，相权却相当高危。

王安石曾经一相独大，却能保住晚节和声名，并不是因为他特别聪明，有道则现，无道则隐，懂得把握“明月何时照我还”的时机，而是得益于宋神宗虽然口头上抛弃“异论相搅”，实际上仍然偷偷地用这套家法操控王安石。关于这一点有两条重要史料，一是吕本中《杂记》中记载：王安石第二次入相时，神宗已比此前年长不少，政治经验更为丰富，对王安石不像以前那么敬畏，出现了这样的一幕：“王安石再相，上意颇厌之，事多不从。安石对所厚叹曰：‘只从得五分时也得也。’”很快就辞去相位归隐金陵了，他弟弟王安国担心的“灭族”才没有发生。

二是《续资治通鉴长编》中记载，哲宗时曾布道出了真相：“臣自初秉政，即尝奏陈，以为先帝听用王安石，近世罕比。然当时大臣，异论者不一，终不斥逐者，盖恐上下之人与安石为一，则人主于民事有所不得闻矣。此何可忽也？”曾布希望哲宗效仿神宗，也用“异论相搅”的家法驾驭官员：“今三省无一人敢与悖、卜异论者……上下人情如此，愿陛下以先帝御安石之术为意。”利用“异论相搅”之术，鼓励一些官员制造异论，用相搅的方法压制和操控权势过大的两名丞相：章惇（1035-1106）和蔡卞（1048-1117），但这一愿望并没有实现。

刘子健（1919-1993）先生说：“北宋宰相常受言官的攻击和牵制，南宋不同，言官往往和宰相勾结，一起控制其他官僚。”（《包容政治的特点》，氏著《两宋史研究汇编》，联经出版事业公司1987年版，第60页。）他的观点基本正确。北宋的宰相与宰相之间、宰相与言官之间，正是一种“异论相搅”的关系。北宋末及南宋，由于“异论相搅”家法遭到破坏，不断出现权相。南宋152年，高宗时秦桧（1090-1155）专权19年；宁宗时（1194-1224）韩侂胄（1152-1207）专权12年；宁宗、理宗朝（1224-1264）史弥远（1164-1233）专权26年；理宗、度宗朝（1264-1274）贾似道（1213-1275）专权16年。四人合计73年，接近南宋的一半。没有权相的时候，朝政则逐渐滑向“散沙化”。而这些权相们，要么晚年即遭清算，要么死后声名狼藉，如秦桧、史弥远、贾似道，或是他们的同道李林甫、严嵩、张居正，莫不如此。王安石作为曾经的“权相”已是最幸运者。

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邀研究员。





# 第十八次世界華文閃小說同題大展(7)

## 本期題目: 機遇 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年自香港移居紐西蘭奧克蘭市后, 潛心研究毛利文化; 關心教育、熱衷環保。曾任: 紐西蘭<奧克蘭大學>教育諮詢管理組顧問及講師、紐西蘭華文作協第三屆會長 / 大洋洲華文作協首屆副會長。目前退休, 仍為美國明州時報<爽心悅目>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》。



### 樓永治 (中國浙江)

三弟大學畢業, 一心想考公務員。考了兩次都失敗, 心灰意冷。二叔天天罵三弟, 年紀輕輕賴家吃閒飯。

二叔找到我, 請我給三弟找個活。我通過自己和朋友的人脈關係, 在一家大型企業給三弟謀了一份保安職位。每天三班制, 三弟上夜班。當保安比較清閒, 薪水不低。三弟很勤快, 他白天沒事, 在公司花園修剪花卉; 有時還幫公司修理一下水龍頭, 清理下水道。三弟是農村出來的孩子, 對力氣從不吝惜, 也不怕脏和累, 人也挺聰明。干綠化和保潔這些輕鬆活, 工資也高, 都是管理者內部關係戶。

一日, 保安隊長給我電話, 要我跟三弟講一講。不要自作聰明, 做些出力不討好的事。我來到二叔家, 三弟也在家里。我說: 三弟, 在這種企業上班, 各負其責, 不該你做的事, 別插手。

三弟說: 綠化大爺都快六十了, 他行動慢。上樹修剪也不安全。那個掃地的阿姨, 腿有殘疾, 我不幫她, 她怎麼疏通陰溝。我為他們做了這些, 他們都說感謝我, 對我印象不錯。

我說: 三弟, 你別傻了。幫人家干了這些活, 沒多一份工錢, 犧牲了自己的休息時間。干久了會影響本职工作。

三弟對我的話滿口答應, 背地里他依舊我行我素。

一位管理者離職, 公司在網站上貼出招工啟事。三弟也報名, 应聘者有一百多。三弟大學專業是企業管理與發展。這次三弟应聘成功了。我納悶, 三弟有什麼招數戰勝如林對手, 应聘者有的條件遠比三弟優秀。

一日三弟悄悄告訴我, 機遇靠積累, 是修剪的大爺和掃地的阿姨極力推薦他。

**【程思良點評】**蘇軾《題西林壁》: “橫看成嶺側成峰, 遠近高低各不同。”從不同的角度看問題, 往往會有不同的結論。文中的“我”就與三弟視角不同, 然而, “我”之憂, 却是“三弟”之幸。小說揭示的機遇靠積之旨, 頗有新意, 發人之所未發。



### 侯建忠 (中國山西)

秋收時節, 小山村來了一個人事不懂的傻子。誰家收場傻子便走到打谷場, 往谷垛上坐, 不言不語, 一坐就是大半天。

有人嫌其碍手碍腳趕他走開。誰知越是往開拉他, 越是不走。性急的人就用棍棒恐嚇, 他才不情願地離開。也有人見他呆呆傻傻的, 也不和他計較, 不去趕他走, 把他坐著的谷垛空開些, 不去收拾, 還不時把收場時帶的水果、干糧之類, 分給他一些, 直到把場上的糧食收拾完畢。

不過, 傻子在誰家場院坐著, 這家收場就要比別的人家遲完一些。漸漸地, 人們也驚奇地發現, 誰家收場時傻子在場, 打下的糧食總比他們估算的要明顯多出成百上千斤。

村里人慢慢醒悟過來, 傻子不是凡人, 是下凡到人間的谷神。一些人便在收場時, 準備好飯菜招待傻子, 想讓他再到自己的場上去, 傻子卻怎麼也不肯去了。

機遇難得, 有些人面對機遇, 却渾然不知, 一旦錯過, 將再也無法挽回。

**【程思良點評】**這是一篇富有意義的寓言化閃小說。結尾揭發寓意: “機遇難得, 有些人面對機遇, 却渾然不知, 一旦錯過, 將再也無法挽回。”讀此文, 想起勃朗寧之語: “良機只有一次, 一旦坐失, 就再也得不到了。”



### 蔡昆 (中國四川)

宋權幸運, 大學畢業考入A局, 被安排到辦公室。他非常高興, 早聽說辦公室是出官的地方。

他中文系畢業, 能說會寫, 很快就嶄露頭角。寫的慶七一講稿, 局長念來朗朗上口、鏗鏘有力, 對宋權大加讚賞。宋權欣喜若狂。

歲月如梭, 二年時間一晃而過。A局宣布局辦的張三、李四、王二分別到科室、事業單位任職。宋權傻眼了, 局辦除正副主任, 只剩自己一個辦事員。他堅信, 是金子總會發光, 总有一天會遇到伯樂、得到賞識和重用。

局辦補充來兩男一女, 男的姓劉和周, 女的姓胡。三人初來乍到, 什麼都不懂, 凡事都要向宋權請教, 一口一個老師喊著。宋權很受用, 失衡心理得到一些平衡。凡出力不討好、沒名沒利的事, 他一股腦全推給新人, 還美其名曰: 多跑, 才能熟悉情況; 多煉, 才会有提高。

久而久之, 小劉、小胡產生反感, 常常背地里抱怨宋權倚老欺負剝削新人。小周聽了總是一笑了之, 仍然對宋權畢恭畢敬, 跑得更勤、干得更歡。小劉、小胡偷著樂, 笑小周是白痴。

局辦主任被提拔到C局當副局長, 副主任升主任, 位子空了出來。A局宣布任命, 宋權一聽傻眼了, 到局辦一年的小周, 被任命為副主任。

晚上, 紅運酒樓內, 小周端起酒杯走到宋權身旁, 畢恭畢敬地喊到: 老師, 我敬您!

宋權愣了, 極不情願地站起。老師, 感謝您給我機會, 教我多跑熟悉情況, 多煉提高自己。否則, 我不會有今天。來, 干杯!

宋權看著一臉真誠的小周, 抖著手將一杯酒一口干盡, 一屁股坐回椅子上, 心里五味雜陳。

**【程思良點評】**構思巧妙, 出人意表。俗話說, 飛著的鳥總會捕到什麼。文中的小周正是這樣的人。謙虛勤奮的他, 終於獲得了機遇的垂青。



### 唐勝一 (中國湖南)

公司空缺了辦公室主任, 加上又新來了總經理, 甲、乙、丙三位副主任便動開了心思。

甲給老婆說: “你得多給我些錢, 我要跟丁總多交往而加深印象, 搶占競爭辦公室主任位置的優勢。”老婆滿口答應, 且信心滿滿: “你在副職的位置都送走了兩位主任, 資力夠老了, 俗說事不過三, 這次輪也該輪到你了。”

乙哼著小調進屋, 令老婆頗為驚訝。老婆說他: “瞧你這高興樣兒, 是路上撿了錢, 還是被美女親吻了?”他回言道: “我要轉運走好運嘍。”“啥事嘛?”他將辦公室空缺了主任、公司新來了個丁總經理的事兒全講給老婆聽, 還說: “我本是保衛科長降級到辦公室當副主任, 現在有了機遇, 也該把我扶正官復原級呀。”說他這段時間要多陪丁總玩玩, 家里事務就多勞老婆了。

丙倒是不聲不響, 弄得老婆起疑質問: “你咋沒點上進心? 辦公室缺個主任, 別的两个副主任都搞出大動靜來了, 你倒無事一樣, 每晚關在電腦房熬時間。”他告訴老婆: “我也是在為當主任做準備呀。你知道, 我一直在辦公室管后勤, 沒動手起草過文字材料, 要是讓我當主任, 我總不能動不了筆吧, 所以每晚都在學習原主任所寫的材料稿。”“你講的有道理, 就安心學習, 我晚上再也不打擾你。”

丁總突然把甲、乙、丙叫到小會議室, 發給每人紙和筆, 要求現場寫一份個人工作小結材料: “誰寫得好, 誰就當辦公室主任。”

甲寫著寫著, 撕碎了紙張, 紅著臉走了。乙也學樣, 低頭低腦地走出了會議室。唯獨丙不慌不忙地認真寫著……

**【程思良點評】**文章運用對比襯托的手法, 水到渠成地引出主旨: 機遇眷顧有準備的頭腦。結尾雖然沒有直接點明誰將勝出, 但結果不言而喻。



## 《子夜秋歌》II

## 感恩，節

秋林暮詩



各位看官諸君，吃了嗎，您吶？感恩節到了，在外面的工作、上學、旅行的家人們都會回家團聚，感恩節大餐可是每年的重頭戲。儘管對咱老中來說，洋人的火雞，肉粗味淡，口感柴硬，但作為應景，怎麼都會考上一隻。美國的感恩節，特象咱的春節，有家的回家，沒家的接受有家的邀請，找一家也得回。時間飛快，一眨眼的功夫，感恩節就到了，感恩節一過，2022年就進入收尾模式了，您準備好了嗎？老秋這期專欄，就和您聊聊感恩節，或者說，感恩，節。

如果要大夥兒不用句子，只用詞來表達你對感恩節的第一印象，我想在大部分人心裡出現頻率最高的詞一定會是：假期，放假，團聚，火雞，聚餐，黑色星期五，搶購。不知各位看官是不是如此？如果提到感恩節，您心裡出現的第一個詞是“感恩”，老秋要和你握手交朋友，說明咱們三觀一致，志趣相投。就老秋的觀察，在感恩節想到感恩的人少之又少，甚至知道感恩節來歷的人都不在多數，來美國不久，大家就知道這個國家是有一個法定假日，叫感恩節。把一年中的一天拿出來，定為假日，用來感恩的國家，在全世界沒有幾個，感恩節是個特別的節日。老秋告訴各位，感恩節是用來感恩的，所以老秋說，感恩，節。

說到感恩，老秋今天腦洞大開，敞開了和您胡扯一番，如果您能從這胡扯背後聽出點道理來，老秋又得和您握手，交個朋友。胡扯開始囉：

您如果連續讀《子夜秋歌》專欄，您知道老秋剛從夏威夷回來，假設您從來沒有去過夏威夷，您問我夏威夷怎麼樣啊，我告訴您，“夏威夷太好了，陽光不收費，空氣不收費，雨水不收費，風景不收費，走在細軟的沙灘上不收費，隨時出現的美麗彩



虹您隨便看，不收費，在Waikiki海灘上聽夏威夷吉他曼妙的音樂，看夏威夷女人跳呼拉舞不收費，躺在沙灘上曬太陽不收費，呼吸太平洋上的溫暖濕潤的空氣，也不收費”。您準罵我，你神經病啊，這本來就是不收費的！您準說我是個大忽悠，是胡扯。別急，老秋前面說了，這就是“胡扯”。但是，我們每人每天大約需要2000到3500千卡的能量，這是事實吧？老秋是個不好動的“坐”家，咱就取個最低值2000千卡吧。據有學問的人說，人體所需要的熱能來自於葡萄糖或澱粉的氧化過程。就算老秋是個植物人，也得靠氧化糖或澱粉來維持最基本的熱量，自己不會呼吸，用氧氣瓶往裏灌也得吸氧，否則老秋就不是“人”了，叫不叫植物人也都無所謂了，最高待遇也就是個“死植物人”。根據計算，為了獲得這2000千卡的熱量，需要20摩爾的氧氣，也就是640克。換句話說，老秋要維持最低的生命體徵，每天至少要消耗640克氧。常規狀態下，空氣中氧氣的密度為1.429克/升，這640克的氧氣要用多少空氣，而人的一生大概是30,000天，這又得需要消耗多少空氣和氧氣，數太大，我嫌煩，您自己算吧。咱接著胡扯，假如，老秋每天要去醫院輸氧，按現在的行情，那得多少錢？如果去醫院輸氧太麻煩，咱讓華為給咱製造一個測量吸氧量的口罩，這個口罩同時可以防新冠病毒，扣在臉上終生不得摘下，每年按量計費，也省得大白們暴打不戴口罩的人。好在空氣不收費，當然裡面的氧氣也不收費。否則，老秋一生維持生命的空氣、水、陽光得交多少費呢！多年前，有一種賣聲音的生意，比如一盤磁帶，錄上夜雨的聲音，或風雪的聲音，又或海

浪的聲音，包裝上寫上“自然的聲音，祝您一夜好眠”。每盤磁帶賣10元人民幣。那個時候，聽自然的聲音是很貴的。有一副對聯，上聯是這麼說的“風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳”，下聯是“家事國事天下事，事事關心”，好傢伙，單說上聯，聽那麼些風雨之聲，真不是無錢之人能享受的。再來，“夜來風雨聲，花落知多少”，按老秋上面胡扯的邏輯，當個有閒情雅致的書生，聽雨賞花觀鳥，還真要超強的經濟實力才能活得出那份瀟灑啊。

聽老秋胡扯一番，您感覺怎麼樣，聽出點什麼了嗎？在商品社會，人人都有的一個常識是，一種商品的收費標準和收不收取費用都取決於這個商品的製造者和擁有者。您認為空氣、陽光、水、美景、色彩本來就不該收費，邏輯上，您那是認為，這些東西是“自”然的，是沒有製造者，也沒有擁有者的。就好比說，您在地上撿了一個裝有巨款的錢包，恰好您又是一個高尚的人，四處打聽這個錢包的主人，實在沒有找到，您把錢包交給警察，警察會說，這個錢包是你的了，因為沒有主人。在這個事件中，您遍尋不見，不知道錢包的主人在哪，是吧？所以，這個錢包對您來說，就是您“免費”得來的，但您知道這個錢包是有主人的，對吧？但有一天，這個主人出現了，也知道您撿了他的錢包，對您說，就因為您的誠實、善良，錢包連同裡面的錢，都送給你了，您該對這個人說一句什麼呢？

相信您現在可以知道老秋的意思了，陽光、空氣和水這三樣萬物生長的要素，是有創造者和主人的。浩瀚無垠、奇妙無比的宇宙也是有創造者和主人的。東方文化中鮮少有如此的思考，但在西方文化中，這類思考實際上是西方哲學和神學的主流，比如古希臘的哲學家亞里士多德提出，凡事必有因，他為“因”的問

題建立了一套系統的解釋模式，即質料因、形式因、動力因、目的因，學界稱為“四因說”。到了中世紀時期，偉大的哲學家、神學家托馬斯·阿奎那在亞里士多德宇宙論的基礎上，把亞氏的四因做了等級排列，即目的因、動力因、質料因和形式因。在阿奎那的宇宙論中，第一因就是超越一切“自”然的上帝，萬物沒有“自”然，只有“使”然，是上帝創造了一切，並擁有一切。

在一般意義上，西方文明的基石是古代近東的希伯來文明，古猶太人信奉的“妥拉”（摩西五經）中第一句話，明確而且不容爭辯的紀錄，“起初，上帝創造天地”。而且在“妥拉”中清楚描述了上帝創造了陽光、空氣和水，創造了世上的萬物，天上的飛鳥，地上的走獸，海裡的魚類等等。而這一切都是上帝賜給人類無償享用的，因此感恩是古希伯來人的一種生活方式，僅舉一例，在希伯來人的詩篇裡，這樣說，“你們要稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存！”又說，“當稱謝進入他的門，當讚美進入他的院；當感謝他，稱頌他的名。”這樣的例子太多太多，不勝枚舉。他們還有秋天的住棚節，來紀念、感謝上帝在他們流亡曠野四十年間不斷地供應他們吃喝和居住。這個節日世世代代流傳至今。

我相信，一部分讀者和老秋一樣，在我們的基礎教育裡面，完全沒有這樣的內容，我們恥笑西方的信仰，認為目力所及、聽覺所及，觸覺所及之外的世界都是胡扯，謂之曰唯心主義和形而上學。老秋後來才發現，唯心主義和形而上學是大學問，是認知方法論的重要一支，我們被一群從來沒有探究過唯心主義和形而上

學的領導人忽悠了半輩子。他們才是真的胡扯。

對大多數讀者諸君而言，能把老秋的文字看到現在，我要和您握手，交朋友。因為您帶著開放的心來聽老秋的閒聊。鋪墊了半天，咱現在可以言歸正傳，說說感恩節。現在您明白了感恩節的核心是感恩，其次才是節，因為美國第一個感恩節是一個感恩的聚會，並沒有什麼商業色彩。

話說1620年，一艘來自歐洲的小船五月花號，載著來自英國的102名朝聖者(Pilgrims)，也就是最早的基督教清教徒，飄洋過海駛向美洲大陸，以躲避英國國教的宗教迫害。漫長的海上航行，對那個時候的人來說，是個玩兒命的營生，一路上已死傷過半，但對於這群嚮往自由的人來說，死不足惜。他們在登岸之前，準確的說，是在1620年11月11日，雙十一嘞，在這艘船上，由41位活下來的男人共同簽署了《五月花號公約》(Mayflower Compact)。同意在這塊自由的土地上建立一個由人民授權的政府。這批移民創建了一個先例，即政府是基於被管理者的同意而成立的，這個政府被人民授權以法治國。這也是後來的美國政府所依循的原則。老秋摘錄一段您聽聽：

“為了上帝的榮耀，為了傳揚基督徒的信仰，為了我們國王和國家的榮譽，我們飄洋過海，在弗吉尼亞北部開墾第一個居住地。我們在上帝面前、也在我們彼此面前，共同莊嚴簽約，自願結為一個民事治理團體，為了使上述目的得到更好的維護、實施和發展。因而，我們建立、組成、構建這樣一個公正、平等的法律、典章、法令、憲章、職事體系；這應當是適當、必要、方便、時時更新的，並是為了居住地全體人民的公共益處；對此，我們都承諾遵守和服從。”

這幫人登陸的時候，正是寒冬季節，船上帶來的糧食、衣物、藥品等都嚴重不足，飢寒交迫下，又有不少人還來不及欣賞這塊自由的土地，就離開了這個世界。但他們把渴望自由的精神永遠留在了這塊土地上。

熬過了漫長的冬天，倖存下來的這批人終於迎來了春天，當地的原住民印第安萬帕諾亞格部落(Wampanoag)過來教這批外來人種植玉米、南瓜、棉花和狩獵捕魚。到了1621年秋天，他們獲得了大豐收，於是他們根據宗教風俗，舉辦了一場為期三天的慶典活動，以感謝上帝賜予他們食物與富裕，同時也感謝原住民對他們的幫助。後來，這個感恩的傳統在被一直延續下來，最初感恩節沒有固定日期，由美國各州臨時決定。1789年華盛頓總統首次宣布當年的11月26號星期四為全國感恩假日，後來的歷任總統也宣布過類似的感恩節總統令。這還有一個小花絮，是一位民間人士女作家沙拉·黑利從1827年到1857年一直不懈努力三十年，推動把感恩節設為全國統一假日。三十年啊，這位女作家值得敬佩。1863年林肯總統宣布11月最後一個星期四慶祝感恩節。1939年羅斯福總統決定把感恩節提前一個星期，讓大蕭條時代的零售商有更多的時間促銷，但這種把商業行為加入感恩節的作法遭到很多反對，意外吧？1941年，國會通過法案由羅斯福總統簽署把感恩節正式定為11月的第四個星期四。

感恩節聊感恩和節，最後有幾句感想和讀者諸君分享。比起胡吃海喝，感恩節也因該是一個思考的日子。比起瘋狂搶購，感恩節更應該是一個感恩的季節，朱子家訓有言，“一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。”老中還說，“謝天謝地謝父母”，其實還有配偶、老師、朋友、同事、同學、上司、下級等等等等，這些人中不是所有人您都喜歡，您都愛，甚至您討厭他們。但他們出現在咱的生活中，無論好壞，都為您提供了一段寶貴的人生經歷，教給您了一個人生道理，不是嗎？凡事謝恩，比凡事都認為被虧欠，要大度瀟灑得多，陽光明亮得多，您同意嗎？感恩的人生與討債的人生，天差地別，您同意嗎？

可惜世上多數人在感恩節，只過節，不感恩。老秋勸您，從今年開始，先感恩，再過節，不妨試試？

感恩

# LTA INSURANCE

## 明州最具競爭力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

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

買人壽? 當然要找LTA!

### 請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

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

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



**明州時報**

# 廣告位 招租

精准投放明州上萬用戶  
覆盖全美百萬華人群體

## 權威媒體《明州時報》



報紙





微信公眾號





Facebook





LinkedIn



熱線: 952-688-2848

## 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





[www.duancorp.com](http://www.duancorp.com)

# 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, 神经科



李乾  
内科, 疼痛症



杨思明  
内科, 儿科



万方  
内科, 妇科



郑瑾安  
点穴, 气功



何笑甜  
妇科, 疼痛科



边月娟  
妇科, 皮肤科



刘灵光  
妇科, 神经科



程伟  
内科, 疼痛症

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

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

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

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

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

### 1. 疼痛

腰痛、颈痛、肩痛、网球肘、關節炎、腕關節疼痛、肌纖維疼痛、運動創傷等。

### 2. 神经疾病

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

### 3. 心理疾病

焦慮、抑鬱、失眠、飲食失調、疲勞等。

### 4. 妇科疾病

經不調、痛經、經前期緊張綜合癥、更年期綜合癥、子宮肌瘤、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。

## 电话: 651-631-0204

1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

學校 website: www.aaaom.edu

診所 website: www.acupuncturemn.com

Email address: tcmhealth@aol.com

美國中醫學院所屬中醫專家診所接受: Blue Cross Blue Shield, HealthPartner,

Medica 健康保險; 各種車禍保險、工傷保險等, 歡迎來電垂詢。

電話(651)631-0204; 傳真(651)631-0361。

## 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

## 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)

One Stop 诊疗中心:

6545 France Ave S. Suite 290.

周一、二、四、五

Edina, MN 55435

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

# 明州時報

[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)  
2022年11月25日星期五 MINNESOTA TIMES 406期

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



# 2022卡塔尔世界杯足球赛开幕

2022年卡塔尔世界杯足球赛于11月20日至12月18日举行，在卡塔尔首都多哈举行了抽签仪式后，11月20日，卡塔尔世界杯开幕式在海湾球场举行。自此，2022年国际足联世界杯正式拉开了帷幕。64场比赛的日程安排已经确定。此次世界杯比赛赛程，一共有8个小组，每个小组由4支球队组成，正常情况下每天都会举办三场足球比赛，而时间都是一样固定的，除了第一天只举办两场比赛以外，其他每一天都会如约举办这三场比赛。

卡塔尔世界杯分档，一共划分为4个档次，第一档的有东道国卡塔尔，巴西、葡萄牙、西班牙、阿根廷等也被划分在第一档，紧随其后的就是第二档队伍有墨西哥、德国、乌拉圭、克罗地亚等，热度相对较高的荷兰队也在第二档中，第三档为日本、伊朗、韩国、突尼斯、摩洛哥等，第四档更多的是亚洲国家，比如沙特阿拉伯、加纳以及赢得附加赛的球队，比如澳大利亚。在本次世界杯中一共有三支球队，凭借着附加赛突出重围进入了比赛当中。

卡塔尔世界杯赛程的几个阶段，分别是小组赛、1/8决赛、1/4决赛、半决赛、3/4决赛以及决赛。首先举办的是小组赛，而小组赛一共跨越11天的时间，比赛的起止时间为11月21日到11月2日。接下来就是1/8决赛，时间为12月3日到12月6日，历时4天的时间，如果顺利通过了1/8决赛，球队便会进入到1/4决赛内。1/4决赛的周期是非常短的，仅有两天，分别是12月9日和12月10日。半决赛的举办时



间为12月13日和12月14日，1/4决赛为12月17日，总决赛是12月18日，冠军究竟花落谁家，观众们可以拭目以待。

### 梅西、C罗罕见同框宣传

本届世界杯预计将是足坛两大传奇：阿根廷的梅西(Lionel Messi)与葡萄牙的C罗(Cristiano Ronaldo)的最后一舞，法国时尚路易·威登(Louis Vuitton)公布了两人品牌拍摄的宣传照，同框画面引发了不同反响。LV自2010年起成为FIFA(国际足球总会)的合作伙伴，近日特别邀来这个时代最伟大的两大球星一起拍摄宣传照，不过两人不是比足下功夫，而是身穿深色毛衣、牛仔裤，在经典的LV行李箱上对弈国际象棋。LV官方释出

的这张照片，是由美国73岁摄影师莱柏维兹(Annie Leibovitz)拍摄的，同时在贴文写道：“胜利是一种心态”。

### 几位著名老将的“最后一舞！”

37岁的C罗与35岁的梅西都已进入职业生涯的尾声，本届世界杯，大概率将是35岁的梅西和37岁的C罗的最后一“舞”。此外，莫德里奇、本泽马、诺伊尔、穆勒、苏亚雷斯、阿尔维斯、卡瓦尼等“80后”老将，也将渐渐退场。

### 卡塔尔世界杯发“禁酒令”

当地时间11月18日，国际足联发表声明表示，在卡塔尔世界杯全部8座球场以及周边区域将禁售酒精饮料。卡塔尔是一个严格控制酒精的伊斯兰国家，在公共场合饮酒属于违法行为。游客不能将含酒精饮料带入卡塔尔，仅能在数十家有执照的酒店和俱乐部喝酒。随着FIFA官方宣布，卡塔尔世界杯取消体育场周边所有啤酒销售点，作为世界杯官方赞助商的百威啤酒官方发文写道：“嗯，这太尴尬了。”

### “最贵最有争议的一届”比赛

首次在北半球的冬季举行的这届世界杯，也是“最昂贵的一届”。一些媒体评估称，卡塔尔先后为之投入约3000亿美元。在世界杯开幕前一周时，当初宣布卡塔尔赢得主办权的国际足联前主席布拉特却公开表示，选择卡塔尔是一个“错误”。因竞标腐败、劳工等问题，导致这一届世界杯比赛成为“最受争议的世界杯”。为了举办世界杯，卡塔尔总共兴建了七

座足球场、一座新机场，还有地铁等等交通设施，再加上周边的旅馆、道路等等基础设施建设，再加上周边的旅馆、道路等等基础设施建设，据统计，卡塔尔在过去12年投入的资金已经高达3000亿美元。这笔费用，已经是2014年巴西世界杯的26倍，同时也是2018年俄罗斯世界杯的21倍，可以说是“史上最烧钱的世界杯”。

### 世界杯首赛，东道主卡塔尔输掉首场比赛

开幕第一场比赛是由东道主卡塔尔出战厄瓜多尔，最后以0比2，败给了厄瓜多尔，创下东道主首战就败北的纪录。此前，在92年的足球盛会中，东道主球队从未输掉首场比赛。这是历史上第一次，主办国在首场比赛就败北。

### 美国最年轻队长泰勒·亚当斯率队出征

泰勒·亚当斯(Tyler Adams)年仅23岁，在本届世界杯上担任美国队队长，这是今年锦标赛中最年轻队长，也是自1950年沃尔特·巴尔(Walter Bahr)以来美国队最年轻的球员。他还是第一个在世界杯期间担任美国队队长的非裔美国人。




**Happy Thanksgiving To You**

感恩有你 一路同行

明州时报 电子报  
明州时报网站: [www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)  
电话: 952-688-2848  
电邮: [ContactMNTimes@gmail.com](mailto:ContactMNTimes@gmail.com)

**明州时报**  
[www.mntimes.org](http://www.mntimes.org)

# 感恩节周末 (11月25日至27日) 活动有哪些?

## Holidazzle: 节日庆祝

今年冬天, 这个深受喜爱的节日传统又回到了洛林公园。该节日以当地食品、饮料和当地小企业产品为主、设有购物摊位, 以及艺术表演、儿童游戏活动、与圣诞老人合影等, 是颇有特色的节日休闲好去处。

地点: Loring Park, Minneapolis

时间: 11月25日至12月18日, 每个周五至周日

免费入场



## GLOW节日庆典: GLOW Holiday Festival

地点: CHS 球场, 圣保罗

时间: 11月23日至1月1日

门票: 门票每位成人 20 美元起

今年令人惊喜不断的节日灯光展示已移至 CHS Field, 观众们可以近距离接触新展品中的数百万盏灯。GLOW 拥有一个靓丽的“sElfie”广场、还有迷人的森林、明亮的自行车、斑斓色彩的巨树等等!



## 姜饼仙境: Gingerbread Wonderland

地点: Norway House, 913 E Franklin Ave., 明尼阿波利斯 Minneapolis

时间: 11月25日至1月8日

门票: 普通门票 10 美元起

一年一度的姜饼仙境在本季又回来了。每个作品都是由社区朋友和邻居创作的, 从当地的专业面包师到初次烘焙姜饼的爱好者, 产品非常丰富, 有超过 250 个姜饼创作者的产品展出和销售。不可错过!



## 西七假日市场: West 7th Holiday Market

地点: 施密特艺术家俱乐部, 圣保罗 Schmidt Artist Lofts, St. Paul

时间: 11月25日至11月27日; 周五和周六上午10点至下午5点; 周日上午11点至下午3点。

免费入场

有超过30位当地艺术家将聚集在Schmidt Lofts, 共同度过一个充满艺术、美食和音乐的周末。



## 圣诞树灯展: Tree Lighting

地点: Waconia市广场公园, City Square Park, Waconia

时间: 11月25日

免费入场

前往Waconia 享用热可可、温暖的篝火还有音乐, 我们会为节日庆祝点亮公园! 圣诞老人、小精灵巴迪、小精灵爸爸、格林奇和更多熟悉的面孔将会特别出现。



## 手工制作产品节日销售: Handmade Holiday Market

地点: Lakes and Legends 酿酒公司, 明尼阿波利斯, Lakes and Legends Brewing Company, Minneapolis

时间: 11月26日

免费入场

这个手工制作产品市场有3,500平方英尺的销售广场, 众多的摊位摆满了各种各样美丽的节日用品, 有装饰品、衣服、礼物等等。带上你的节日购物清单, 在这里享受难得的放松并休闲的美好时光!



## 今年感恩节晚餐成本或创历史新高

今年美国人感恩节的晚餐有多贵? 美国农场局联合会第37次年度调查显示, 今年感恩节10人大餐的平均成本, 已经从去年的平均53.31美元上涨至64.05美元, 涨幅约20%。

路透社称, 这是该组织1986年进行感恩节晚餐成本调查以来的最大涨幅。

拿感恩节餐桌上的主菜火鸡来说, 一只16磅重的火鸡售价28.96美元, 比去年上涨21%。

但这并不是涨幅最高的感恩节食品。调查数据显示, 14盎司袋装立方混合馅料已达到3.88美元, 同比上涨了69%。

这次的感恩节购物清单上, 其他食品也有不同程度的涨幅。如, 两个冷冻馅饼和半品脱淡奶油上涨了26%, 1磅冷冻豌豆上涨了23%, 1打晚餐卷上涨了22%, 30盎司罐装南瓜馅饼混合物上涨了18%, 1加仑全脂牛奶上涨了16%。

据美国农业部数据显示, 11月第二周, 一打A级鸡蛋的平均售价为2.28美元, 是去年的两倍多。

另据美联社报道, 美国疾病控制和预防中心称, 今年的高致病性禽流感病毒已导致46个州的4900万只火鸡和其他家禽被扑杀; 同时鸡蛋价格也不意外地受到禽流感疫情影响, 鸡蛋价格早在10月份已经飙升10%, 是月度涨幅最大的食品杂货。

“普遍的通货膨胀削弱了消费者的购买力, 是导致今年感恩节晚餐平均成本增加的一个重要因素。”美国农场局联合会首席经济学家罗杰·克莱恩表示。

今年以来, 美国月度CPI保持在7%到9%的高位。美国劳工部最新统计数据显示, 10月美国CPI同比上涨7.7%, 其中食品价格上涨10.9%。虽然10月份增速略有放缓, 但今年食品价格通胀已是1979年以来的最高水平。

因此, 今年的传统节日感恩节来临之际, 在通货膨胀与禽流感双重夹击下, 美国家庭想要吃一顿丰盛的火鸡晚餐或要付出更高的成本。

## 明州火鸡饲养者展示感恩节火鸡

11月22日周二, 明州州长蒂姆沃尔兹与农民代表一起, 在国会大厦向公众展示了明尼苏达州出产的感恩节火鸡。同时出席展示会的还有农业部专员 Thom Petersen、明尼苏达火鸡饲养者协会主席 Jes Westbrock、明尼苏达火鸡研究与促进委员会副主席 Butch Brey 和饥饿解决方案明州执行董事 Colleen Moriarty。

明尼苏达州的火鸡产量一直在美国排名第一, 全州有660多个火鸡农场, 饲养着超过4000万只火鸡。明尼苏达州作为一个农业州出产的火鸡占美国所有火鸡的18%。

“明尼苏达州生产的火鸡比其他任何州都多, 这要归功于我们的饲养者, 他们整年中的每一天都充满热情并辛勤地工作,” 州长沃尔兹说。“明尼苏达州的农业产业是我们州繁荣的经济和文化的重要组成部分。我非常感谢所有明州的农民和种植者, 他们努力工作, 确保我们能在这个假期可以享受我们最喜欢的食物。”

在明尼苏达州还拥有三家本地运营商, 他们以提供从农场到餐桌的一系列农产品而自豪, 这些企业包括: Jennie-O Turkey Store in Willmar; Turkey Valley Farms in Marshall; Northern Pride in Thief River Falls。

此外, 明尼苏达州还是美国最大的火鸡孵化场Select Genetics的所在地, 该孵化场是STEM创新采集企业的一部分。Select Genetics的600个火鸡农场和其相关企业, 为明尼苏达州创造了超过10亿美元的经济活动, 并提供了超过26,000个工作岗位。



# 俩姐妹自制通缉令追凶 肇事逃逸司机获重刑

2022年11月18日，明州圣保罗法官判处一名致命肇事逃逸的司机入狱11年以上有期徒刑，让这个刑事司法案件在经历了过山车般的起伏之后，终于画上了句号。

案犯夏和雄 (Xia Her-Xiong)，今年33岁，有很长的犯罪历史，包括至少13次重罪前科。在2021年1月，显然是喝醉酒的夏和雄驾驶着一辆偷来的汽车，在圣保罗的街道上撞上了Annen的小型 PT Cruiser。导致60岁的艾莉森安南 (Alison Annen) 与另一名乘客被压在残骸中，Annen不幸遇难，她车上的那名乘客受了重伤。

司机夏和雄则逃离了现场。

警方最终逮捕了嫌疑人夏和雄，据当时的记录包括十多项重罪和其他未决的指控。法庭记录显示，夏和雄承认了在此案中的刑事车辆杀人罪指控，并同意被判入狱八年。

之后，夏和雄在造成致命车祸后，以100,000美元保释金获准出狱，尽管他有至少13次重罪前科。

但在2022年3月份的第一次法庭审判时，夏和雄没有按时出现在法庭上，这意味着就在保释期间，他失踪了!!! 法庭记录还显示，夏和雄早些时候，在亨内平县有另外的毒品指控，但他也没有出庭。



Annen的家人非常气愤和失望，她们想知道这是为什么？然而，执法部门告知她们，警方不会积极搜寻逃犯夏和雄。而是依靠所谓的一份替捕逮捕令，如果夏和雄在未来又陷入犯罪，警方的该逮捕令将会对其进行身份标记（亮起红旗）。

3月15日Annen的家人们在FOX9节目上分享了她们的愤怒、伤害和沮丧。当时，Annen的女儿Jessica说，“这真是一记响亮的耳光，不仅是对我，对我们的母亲，也是对整个司法系统。我们需要做些什么来纠正它。”

Annen的两个女儿认识到，她们必须为自己伸张正义。于是，两姐妹Jessica和Jennifer，她们自己设计和制作了一份特别的寻人“通缉令”，上面放了案犯夏和雄六种不同的形象照片，通过互联网、当地社交媒体团体发布这份传单，并在夏和雄经常出现的任何地方，张贴这份通缉令“通缉令”。詹妮弗告诉记者说：“在销售网站、社区团体、在商店里、在电线杆上、在公共汽车站，在我能去的任何地方，我都带着一张传单和一盘胶带，把它贴在任何地方。”

姐妹俩急切地盼望得到案犯的任何线索，漫长的几个月过去了.....终于，在10月份，有人看到“通缉令”上的人出现



在 Camden Avenue North 7200 街区的一个公寓大楼里，他们拨打了报警电话 911，同时也知了姐妹俩。

当时是，姐妹俩以最快的速度飞奔过去，刚好赶到公寓的时候，就看到夏和雄带着手铐被警察带出来。据悉，夏和雄躲在其女友的公寓内，在一张折叠沙发上被逮捕。他身上有甲基苯丙胺，调查人员还从该公寓内找到了枪支和弹药。



姐妹俩几个月的努力没有白费，她们终于帮助警方抓到了案犯，接着，她们就在社交媒体上更新了通缉传单，上面添加了“被捕”一词以及案犯被捕的日期。

据明州媒体10月27日报道：“她们的努力得到了回报，这名男子被捕并被送回拉姆齐县监狱。”在亨内平县监狱关押了几天后，夏和雄被转移到拉姆齐县。除了超过100万美元的保释金外，他还被完全监禁。

杰西卡和詹妮弗现在确信他不会去任何地方了。杰西

卡总结道：“我们为我们的妈妈所做到了这一切，你知道，我们感觉很好。我们本可以保持沉默，可以等待。但是你知道，我们投入了汗水和泪水，努力自己找到他。现在可以告慰我们的母亲了”。

受害者 Annen的家人主张对明尼苏达州的刑事车辆杀人案给予更严厉的惩罚。杰西卡告诉FOX9的记者“偷车撞人，而且逃离警察，这不是意外！这不是意外！我妈妈的生命仅仅判120个月是不够的。”詹妮弗补充道：“我一直无法治愈我的悲痛，我一直非常努力地试图追究他的责任。我意识到我妈妈真的永远消失了。”

在11月18日周五的判决之后，Annen 的女儿詹妮弗库克 (Jennifer Cook) 接受采访说，“整个过程一直悬在我们头上，这非常痛苦和艰难。希望今天会结束这一切”。她还表示：不知道是应该把怒火发泄在夏和雄身上，还是发泄在最初让他保释出狱的司法制度上。“我不希望再有任何人感受这种痛苦”，詹妮弗解释说，在失去母亲一年多后她的伤痛和心碎丝毫没有减轻，不知道什么时候才能真正恢复，“这真的难以想象，我觉得悲伤还没有开始。”

Annen的女儿和家人经常探访在加略山公墓 (Calvary Cemetery) 母亲的墓地，一起度过了一些特别的时刻，比如艾莉森 (Alison Annen) 八月的生日。詹妮弗说：“我们和母亲在这里野餐过。这是我们可以再次亲近她的唯一方式。”

就在宣判之前，案犯夏和雄有机会在法庭上发言。他转身向受害者的家人道歉，请求原谅，并承诺改过自新。

最后，拉姆齐县地方法官乔伊·巴茨彻 (Joy Bartscher) 判处夏和雄最高刑期10年。法官为在车祸中受伤的乘客，又给夏和雄增加了14个月的时间。

夏和雄还面临额外的刑事指控，这可能会增加他在监狱中的总共时间。

夏和雄将在明尼苏达州惩教署系统中连续服刑。

在11月18日周五的法庭判决中，Annen 的许多亲人都穿着一件相配的T恤衫，并在法庭上发表了强有力的受害人的陈述。审判之后，詹妮弗说“我想把这一切都抛在脑后”。“我觉得法官已经尽力了。不幸的是，杀人罪只能判十年，这非常不公平。”



# 人生的冬天

徐思海 撰文 摄影

今晚，美国中西部的部分地区已经开始下雪，知道冬天又到了。不知道今年的冬天有多冷，漫长的冬天又如何度过。我在中西部已经住了十六年，虽然习惯了这里的天气，甚至因为喜欢白雪而非常享受冬天。但随着年龄的增加，无论是身体上还是心理上似乎有了一些微妙的变化，在我的内心深处更多地有了对阳光和温暖的淡淡渴望。

当然，这篇随笔不是为了谈论美国中西部的冬天，我想谈的是对人生冬天的感想。人生的冬天和四季里的冬天在很多方面都不一样。人生的冬天是无法预测的，常常突然到来。俗话说，人生无常。它可以让你惊慌失措，或者目瞪口呆，也可以让你忧郁万分，生不如死。一场车祸，一个医疗检查报告，一个从中国大陆打来的关于你父母健康的电话；或者是一封解聘书，一封来自你恋人的断交信，都可以在瞬间让你感受到人生的冬天。人生的遭遇实在是数不胜数。而且，你对这样的冬天毫无经验，你不知道如何应对，你也不知道人生的冬天会持续多长，你会怀疑自己有没有足够的精力和毅力去度过你人生中漫长的冬天。

正因为这样，我们更应该在阳光明媚的春夏里，在金碧辉煌的中秋里来谈论一下人生的冬天。如果哪一天人生的冬天真的来临的时候，你的心里就有了那么一点点的准备，这一

点点的准备也许对你度过人生的冬天会有帮助。

人生难免上下波动，而我们处在一个变幻起伏的历史阶段。一辈子都一帆风顺的人毕竟是少数。你绝对不是一个最不幸的人。请记住，越是一个雄心勃勃想做一番事业的人，越容易遭遇各种各样的人生坎坷。

万事都有两面，经过人生的冬天不见得全是坏事，可怕的是你从此失去信心，一蹶不振。逆境和失败让你在人生的快车道是缓行或者暂定一下，让你重新思考一些重要问题，例如，人生的意义和目的是什么？什么是真正的快乐和幸福？你打算如何度过你的下半生，过得比上半生更有意义，如果去弥补上半生的遗憾。也许是上帝给你开的一个窗户，让你更看清它，靠近它。你从此卸下了世俗成功与否的重担，你轻轻松松去走一条不同的人生道路。也许你以前为没有给家人和孩子更多地时间而时常感到愧疚，在你人生的冬天里有时间去弥补。

在人生的冬天，你也许会萌发一些渴望，你会渴望去学习平时顺利时不屑一顾的知识和技能；渴望去做一些平时不愿意做的但有意义的事情；你的眼光也许在冬天里更加敏锐，因为你会竭尽全力去寻找平时极少去关注的机遇，发掘你连自己在平时都不知道的潜力。



最近，我看了美国爱情喜剧《Good Advice 金玉良言》，讲的是一个春风得意的股票经纪人莱恩因为利用内幕消息使阴招，结果被对手打败，经纪人资格被吊销，几乎倾家荡产。女朋友也跟另外一个男人去了巴西。正当情场事业失意之时，他冒名给前女友的杂志投稿，没有想到他有这方面的天赋，竟迎来事业爱情的转机。

所以，逆境和失败并不可怕，初期的失败或者适度的逆境对人生的发展甚至有好处。当我父亲在我年幼时不幸残废，作为长子的我变得更加成熟，分担起家庭的责任。当父母受

到当地村干部欺压的时候，我变得更加雄心勃勃，努力学习，立志改变家庭的社会地位。

俗话说，失败是成功之母。我们可以从成功者身上需要他们成功的经验，我们也可以从自己和别人的失败中总结经验。很多成功者都是一次次从失败的泥坑爬起来，继续奋斗，最终成了大事。几个月以前我在网上看到“诸时健 84岁再成亿万富翁”的报道就是一个很好的例子。

失败让你站在一个和顺境时不同的角度去审视世界，为此你学会了从多角度去思考，去看问题的方法。你的观测能力得以提高。失败也让骄傲的人变得谦卑和可爱。逆境也锻炼你意志，让你成为一个内心非常强大的一个人，当你不幸面临第二次人生冬天的时候，你知道如何去度过。

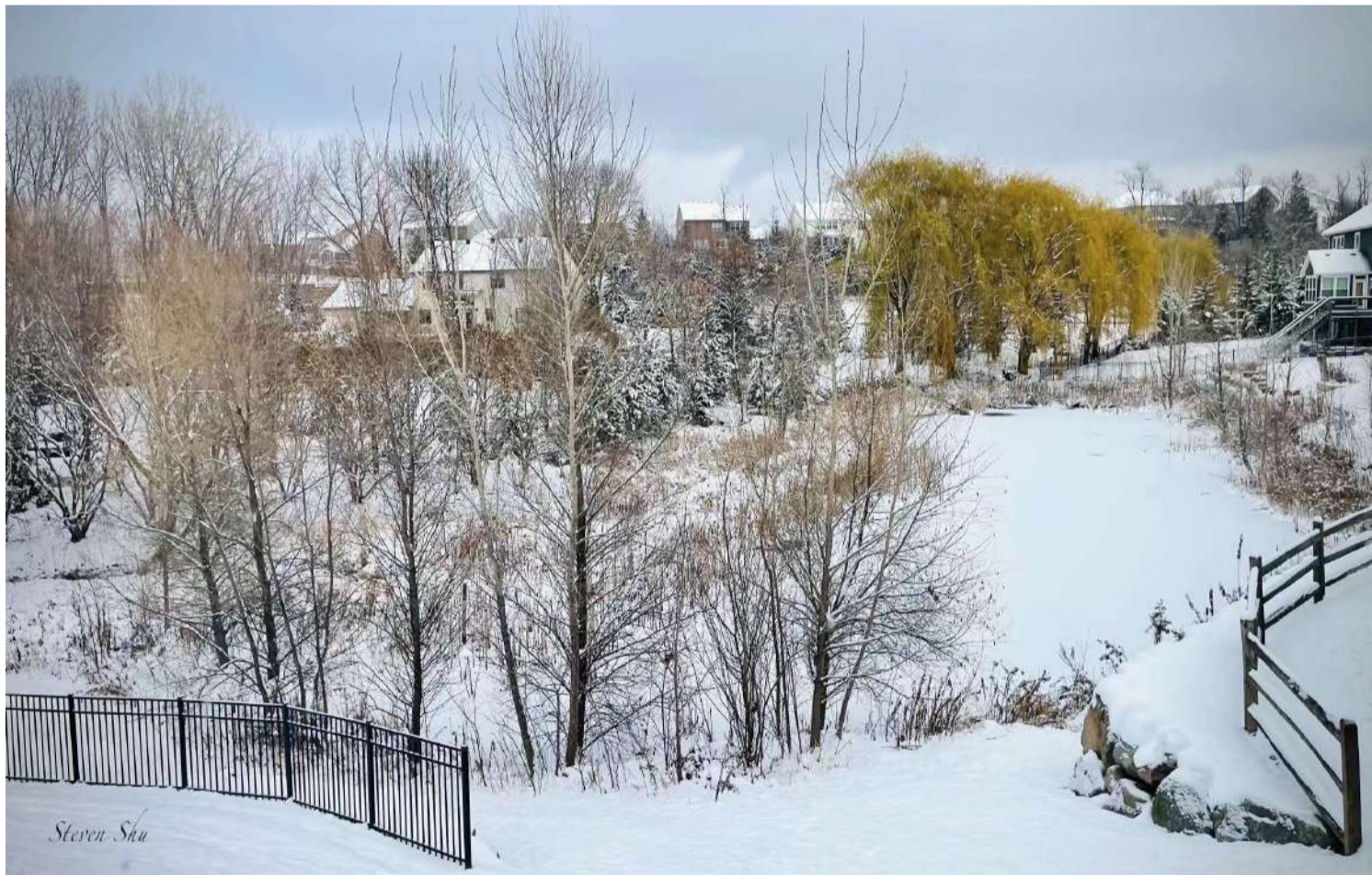
逆境让你分清真情实爱和虚情假意，你学会了使用鉴别朋友和情意的试金石。在逆境中，有的人躲避你，远离你，有的人甚至背叛陷害你。但也有人更加亲近你，给你支持，安慰和鼓励。你学会了感恩，更加珍惜在患难中建立的亲情和友情。

逆境让你更富有同情心，你不会像有的国人那样，一听到别人出了什么事，就幸灾乐祸。因为你是过来人，你有相同的困境体验。你是一个更有资格去安慰别人的心理咨询师。你的一句话“我也经历过”，或者“我也是这样过来的”，“你看，我现在过得挺好（或者比过去好）”，能对处在冬天里的人们起到多么重要的安慰和鼓励。

我因为自己在诊所的发展中步子迈得太快了一点，加上XX的失败，曾经经历了一个人生的冬天，但我一直相信那句雪莱的诗句，“冬天已经来临，春天还会远吗？”，慢慢走出了困境。

我写下这篇感想和大家共勉。

徐思海 撰文 摄影



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



# 守正创新 有为有守

## 关于疤痕针刺松解术的对话 (第二部分)

刘宝库 巩昌镇

(接上期)

**巩昌镇:** 从病因病机到诊断治疗,“针灸疤痕松解术”的目标都是肌肉、筋膜。你可以具体描述一下在触诊过程中在左侧腰方肌,腰三横突,臀中肌,阔筋膜张肌,内收肌,腹部内外斜肌,髂嵴等处的疤痕组织处你的手下感觉吗?

**刘宝库:** 如我上述所言,针灸医生把自己的练就成一双盲人的手后,查体时的手下感知能力才能细而入微,明察秋毫,这一点的非常重要。常言道,“行家一动手,便知有没有?”这一点对针灸医生来讲更为重要!所以只要一搭手,便会解读出他的腰部,臀部左右筋膜结构的生理和病理状态是截然不同的,这个病人病史有8年之久,一定会有疤痕组织形成,否则,病痛不会拖延到如此之久,每块肌肉筋膜疤痕化程度不一样,手下感觉亦所不同,用手去仔细分辨出来。此病人发现左侧腰三横突、腰方肌、骶棘肌、臀中肌、阔筋膜张肌、内收肌,腹部内外斜肌筋膜,髂嵴等处有面积疤痕/疤痕组织形成,筋膜层次消失,钝厚、板结、僵硬如水泥一般,肌肉张力增高、弹性丧失,极度敏感,轻触即喊叫疼痛难隐。左侧腹部腰大肌,腹直肌肌筋膜多处有疤痕组织形成,触之厚硬、疼痛剧烈,腹股沟处腰大肌及髋关节囊有条索状筋膜疤痕/疤痕组织,触之敏感,呈敏化状态,病人亦喊叫难忍。手下会感觉到这些肌肉的筋膜结构已经发生了改变,弹性下降、筋膜张力高、肌肉肌内膜,肌外膜有疤痕组织造成了筋膜隆起,凸凹不平,大小不一,质地坚硬、痉挛、挛缩、僵硬、敏感,一触即痛。腰三横突可以摸到筋膜疤痕组织已有钙化灶形成,触之有弹响感。疤痕/疤痕组织是可以感觉得到,摸得着的,总之,全靠手摸出来的。

**巩昌镇:** 由此你做出了胸椎椎间盘疤痕组织后遗症,腰大肌筋膜劳损,腹内外斜肌筋膜劳损,腰臀筋膜劳损的诊断。劳损是一个中国古典针灸学和现代医学共用的概念。劳损在针灸疤痕松解术有特定的含义吗?针灸疤痕松解术中的劳损分别借用了中国古典针灸学和现代医学的哪些内容?

**刘宝库:** 是有特定含义的。“劳损”是中西医对慢性、反复性经筋和肌肉损伤的一种描述。早在2000多年前,《黄帝内经》的“五劳七伤”中,对劳损就已经做出了明确的阐述,“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”这一点对经筋劳损和现代医学的肌肉劳损,不谋而合,两个医疗体系对慢性损伤是有共识的。劳损导致疼痛是对“针灸疤痕/疤痕松解术”来说有特定的含义的,我经过30多年的临床实践和观察发现,不论是中医讲的经筋还是西医讲的筋膜,都讲的是一件事儿,经筋在劳损后,积劳成疾,经筋之疾,结聚为“筋结”,即在经筋损伤以后,愈合过程中一定会有疤痕组织形成,这种疤痕组织在筋为“结”。我的结论就是“劳损必生疤,久病必有疤,有疤病必久”,这一点也为中医常说的“久病必有淤”的论断找了循

证医学依据,“疤痕组织”就是“淤”的实证依据,就拿此病人胸椎椎间盘摘除手术来说,术后造成了多层次的筋膜组织破坏,左侧的腰部筋膜较右侧短缩,导致继发性左侧腰大肌筋膜劳损,腹内外斜肌筋膜劳损,腰臀筋膜劳损等多块肌肉筋膜代偿性慢性劳损,产生无菌性炎症,肉芽组织增生,形成新的疤痕组织,造成了多发的、弥漫性的、多层次的组织粘连,腰椎失去动态平衡和稳定,从而导致这种常见的,反反复复



的,缠绵不愈的慢性疼痛。劳损是导致筋膜疤痕/疤痕组织形成重要因素之一,所以针灸疤痕/疤痕松解术非常重视这一因素对疼痛和治疗的影响。

**巩昌镇:** “劳损”正是从这里切入“针灸疤痕松解术”吧?“针灸疤痕松解术”中的劳损又有哪些独创内容呢?

**刘宝库:** “劳损”对我的“针灸疤痕松解术”来说,是借用了我们中医“经筋”和现代医学“筋膜”的慢性损伤概念,是把两者因劳损产生的共性病理性东西找到了,也就是它们俩者劳损结局后的病理产物—疤痕组织,或称为疤痕组织,这一发现给古典针灸的“筋结”“筋包”“结节”“筋疙瘩”等经筋病,提供了病理学诊断依据。我有理由认为现代的筋膜病理学就是疤痕学,所以我把疤痕组织作为我的针灸理论和诊疗的核心,也为古典针灸找到了客观循证医学依据,疤痕组织是百病之首,万病之源,并以此为据,创立了“疤痕针灸学”,其有三大主要学术思想板块包括:“疤痕组织致病学说”,“疤痕穴说”和“疤痕针刺松解术”,或称之为“针灸疤痕松解术”(简称“疤痕松解术”),三个思想理论彼此自洽,疗效验证彼此对错,为针灸的“因、理、法、穴、术、效、转归、预后、保健”自洽的逻辑关系提供了客观依据。

**巩昌镇:** 你说病人的胸椎椎间盘摘除“造成了多层次的筋膜组织破坏,左侧的腰部筋膜

较右侧短缩,导致继发性左侧腰大肌筋膜劳损,腹内外斜肌筋膜劳损,腰臀筋膜劳损等多块肌肉筋膜代偿性慢性劳损,形成新的疤痕组织”。病人手术带来了一些肌筋膜代偿性劳损。可以详细解释一下吗?

**刘宝库:** 首先,谈一下我们中医的智慧。在八纲辨证论治时,为什么把“阴阳”作为辨证的总纲?在我的疤痕/疤痕针灸学术思想体系中,“阴阳”的内涵就是讲“动态平衡关系”,从功能解剖来看,人体的结构

是对称的,功能是对等的,总体是平衡的,机体才能有正常的功能活动。但不论什么科和做什么样的手术,术后一定会有疤痕组织形成,这是毋庸置疑的!一刀下去,中医的“五体”皮、肉、筋、骨、脉结构全部被破坏了,也一定会把其他解剖结构给也破坏了,并且这种人为造成的损伤是多组织和多层次的,特别是传统的骨科手术,破坏面更大、程度更深、就此病人看来,主要破坏的就是筋膜组织。在健康状态下,他的腰两侧结构应该是一样的、功能是平衡的,但术后改变了这种格局,如橡皮筋断了,再接上,一定不够长了,一定比原来短了。筋膜损伤如同上述情况一样,损伤再愈合,组织一定出现短缺、短缩,在这种情况下,势必累及相关的拮抗肌、协同肌等其他肌群组织参与进来帮忙代偿,久而久之,积劳成疾,造成了继发性这些肌群的劳损,更确切地说应该是中医的经筋和现代医学的筋膜劳损,这种劳损后形成新的疤痕组织,造成了肌纤维膜、肌束膜、肌筋膜,肌内膜,肌外膜,肌间膜,深浅筋膜组织等多维度、多层次和广泛性的组织粘连,从而改变了脊柱、骨盆、髋关节等结构和功能,让此病人病情和病势是从量变到质变,这就是他的腰痛病理和病机演变过程。所以他在八年不间断的治疗中,仍然无法脱离苦海就是这个原因,没有找到和清除这些疤痕组织,这也是导致先前古典针灸医生和西医其他各种疗法失败的原因所在。所以,再临床中,要学会“审证求

因,审因求疤、辨疤施治”,恢复经筋和筋膜结构和功能才是上策。

**巩昌镇:** 古典针灸学认为针灸用来平衡阴阳、调理气血、泻实补虚、和谐表里,现代针灸学认为针灸可以通过神经介质、神经肽调整神经系统,通过免疫因子调整免疫系统,通过腺体调整内分泌功能。近年来针灸对皮肤层面的肥大细胞、胶质细胞、成纤维细胞、巨噬细胞的研究也成为针灸界关注的对象。针灸疤痕松解术的作用目标与上述不同。针灸疤痕松解术可以修复疤痕吗?

**刘宝库:** 从“针灸疤痕松解术”的名称上来看,你就不难看出其法所针对的靶目标和靶点了。之所以叫此名,就是根据我多年的针灸临床观察,根据再生医学原理,发现了针灸可以快速将疤痕组织的胶原蛋白纤维液化、降解、再生、有序重组后再度愈合抚平。此术不但可以修复疤痕组织,而且还可以清除这些致病的疤痕组织,使之逆转为正常组织,使筋膜恢复到正常状态,这一过程变化就如把冰融化变成水的过程是一样的,是可逆的。只是不同组织结构,如皮、肉、筋、骨、脉、五脏六腑、四肢百骸等中的疤痕组织,修复和清除的时间

和速度不尽相同,针刺手法技巧因之而变。2021年刚治愈一个面部外伤毁容的一个女性病人,走路被绊倒,不巧倒在一个角铁柱上,穿进左面部,造成了一个“人字”性伤口,缝了近20针,术后3月后,疤痕/疤痕组织仍然坚硬,伤口皮肤没有对好,愈合错位不平,形成一条青紫色深沟。来时左面伤口周围板结,僵硬,笑时,面部表情不对称,扭斜。整形医生告知,会有后遗症,要有心理准备,病人听说我能治来此病,遂寻求针灸治疗。经过“针灸疤痕松解术”10余次治疗后,疤痕组织液化,软化,吸收,抚平,完美愈合,皮肤平整,不细看,很看出面部受过伤。病人非常开心,同意把其治疗前后照片与公众分享。从这病例可以看出,针灸疤痕/疤痕松解术不但可以修复疤痕组织,还可以治愈疤痕组织,并且康复速度非常快捷。

(未完待续)



# 美國陷入罪的網羅

畢成鵬



上帝曾向以色列民也是向人類頒佈了十誡：「不可為自己雕刻偶像，也不可做甚麼形像彷彿上天、下地，和地底下、水中的百物。不可跪拜那些像，也不可事奉它，因為我耶和華你的上帝是忌邪的上帝。恨我的，我必追討他的罪，自父及子，直到三四代；愛我、守我誡命的，我必向他們發慈愛，直到千代。」（出埃及記20：4-6；參申命記5：8-10）違背誡命即為罪。以此觀照美國，就清楚地看到美國已陷在罪的網羅之中。

## 各樣偶像

不可跪拜偶像。拜偶像不只是為自己雕刻一個有形的假神，供奉在家裡，也包括人們心裡的一些無形假神。凡人的心思意念離開上帝，不討上帝喜悅的事，都是偶像崇拜。起貪心和犯淫亂，也是拜偶像的表現（參以弗所書5：5）。有些人被偶像所捆綁，成為癮君子、賭徒、色鬼、酒鬼等，不勝枚舉。

美國左派精英推廣的進步主義根源是無神論。無神論者拜他們自己，或烏托邦的社會經濟理論、科學主義和理性主義等偶像。這些偶像的背後就是撒旦。美國的左派精英要為各類拜偶像的人開鑰鳴道，提倡個體的自由釋放，任憑他們盡情享受罪中之樂。他們讓毒品合法，使癮君子樂死在毒癮中；違反上帝的創造次序，鼓勵孩童變性，讓性幻覺變成殘害身體的現實；容許同性婚姻，使各種淫亂合法。過去一百年來，罪惡在美國漸漸蔓延，日漸邪惡，已經累積如山。

美國的開國先賢曾以清教徒為主體。美國曾經是基督教立國的國家，與上帝有約，如今卻在滑向墮落的深淵。上帝是忌邪的上帝，恨惡一切偶像。拜偶像的就是恨上帝，離棄和褻瀆上帝。

## 罪的蔓延

「恨我的，我必追討他的罪，自父及子，直到三四代」，有些人據此教導出「祖先的咒詛」，這就好像爺爺犯的罪，沒有悔改，孫子要為爺爺承擔罪責。其實不是，聖經明講：「但各人必因自己的罪死亡；凡吃酸葡萄的，自己的牙必酸倒。」（耶利米書31：30）兒子必不擔當父親的罪孽，父親也不擔當兒子的罪孽，「不可因子殺父，也不可因父殺子。」（申命記24：16）

但人的罪有蔓延性，一代傳一代。父親拜偶像，兒子從小就會受薰陶，有很大的可能性也去拜偶像。上帝追討兒子的罪，不是因為父親拜偶像，而是因為兒子自己得罪上帝。例

如，美國一些政要鼓勵年幼無知的孩童變性，男童閹割。雖然他們犯了罪，自己沒有去閹割，沒有親自承受犯罪的後果，但如果這種罪惡不被阻止，流傳下去，那後人包括那些政要的後人中，也許會流行男童閹割、變性，承擔了上輩人犯罪的後果。很多苦難和所有罪的後果，都是上帝審判的預演，而不是最後的「咒詛」。上帝最後的咒詛乃是對人的定罪，不信祂、不悔改的人就要面對地獄永火的刑罰。美國的左派精英，若不離開他們的惡道，悔改歸信基督，他們末日的咒詛就是硫磺火湖。要曉得「罪的工價乃是死」（羅馬書6：23），「死後且有審判」（希伯來書9：27），無一例外。

## 罪的擴散

罪的擴散有兩個維度：第一，從時間上，一代一代往下傳。左派精英為了消除基督教對下一代的影響，他們通過立法，禁止基督信仰在公立學校被傳播。這樣，越來越多的下一代就遠離聖經和基督，拜偶像行邪淫的人就越來越多。

第二，從空間和領域上看，一方面世界的思想影響到教會的信仰，另一方面左派的教會領袖推廣世俗的哲學和理念，一些教會和魔鬼成為一家人。左派的教會領袖，少數福音派的名牧，打著愛心包容的旗幟，歡迎和推廣這種邪說，使許多美國的教會擁護和支持這種摧毀基督教的世俗理論。

由於這類教會宣導自由派神學，將信仰定義為個人的感覺，否認正統的聖經教義，忽視真理的教導，扭曲經文的原義，為邪惡的事開綠燈。所以，對於美國左派和民主黨精英的邪惡行為，許多美國教會並不反對，或者直接贊同和支援，催化了美國的社會墮落。

## 罪的累積

自啟蒙運動以來，美國以人為本的思想逐漸氾濫到社會各階層。人們慢慢地離棄上帝，以為科學和理性可以解決人類一切的問題，結果適得其反。雖有上帝興起的僕人呼籲美國悔改，但是美國不但沒有悔改，反而陷入罪的泥潭。特別是最近幾十年，左派和民主黨精英作惡多端，不思悔改，變本加厲，這是罪的累積，他們在為自己積蓄上帝的忿怒。保羅說：「你竟任著你剛硬不悔改的心，為自己積蓄忿怒，以致上帝震怒，顯祂公義審判的日子來到。」（羅馬書2：5）

第二次世界大戰以前，當愛因斯坦憂心忡忡地寫信問弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939），說：「人類當怎樣才能避免戰爭？」這位二十世紀最著名的心理學大師和「科學的世界觀」的旗手、一位堅定的無神論者，回答說：「最理想的情況是將整個社會歸服於『理性的專制』之下。」話雖如此，但當弗洛伊德發現，心理分析並不能使那些「非常有理性的」分析師更為有道德時，他也感到十分沮喪。弗洛伊德是一個十分矛盾的人，他用保守的道德觀教導自己的子女，但在社會上卻大肆宣揚性開放。他的性解放理論擴散到世界各地，隨著時間的推移，逐漸演變為未婚同居、婚外情、同性戀、同性婚姻合法等。

我們看到罪惡是如何一步一步累積和惡化，走向墮落的深淵。最近在歐美部分地區更邪惡：他們讓多夫多妻的家庭合法化。這些左派精英們若不受限制，他們會制定更加荒唐亂倫的惡法，他們行惡的程度似乎沒有止境！美國許多著名的學府，如哈佛大學和耶魯大學，當年都由敬畏上帝的基督徒創辦，以教導基督信仰為目的。現在，這些大學的精英們完全被左派的思想洗腦，原本基督教的大學，如今都變成了反基督的自由派大本營。左派精英也控制了公立學校。他們以錯誤和扭曲的「政教分離」為藉口，一步步立法：從不讓學生讀聖經和禱告開始，接著不讓學生傳福音，最後將上帝徹底趕出校園。左派們通過立法，成功地阻擋了基督教在現在的公立學校傳播，同時也通過立法，容許無神論和進化論在學校被廣泛教導。

令人疑惑的是，當美國的左派這一系列有目的地推行惡法的時候，保守派的基督徒和領袖都躲到哪裡去了？基督徒若不抵抗左派的邪惡，邪惡就更累積加重！

在政府部門，十誡的匾牌被移除，不准職員談論基督信仰；在公共社區，盡一切手段打壓基督教，同時興起各樣異教和異端。左派和民主黨的精英代表，都是一些大學教授、公司大佬、財經大亨、媒體名嘴，以及各界的知識精英。他們為甚麼愚昧地抵擋上帝呢？神學教育家史鮑爾（R. C. Sproul, 1939-2017）牧師說：「人很容易就成為一個受過教育的愚人。」這種人或是被別人洗腦，或是自我愚弄。愚頑人的心裡有個大毛病，那就是否認上帝存在，去拜偶像。

左派精英反基督反人性，違背上帝的律法，幹盡了惡事，以為末日審判不會來。他們常常裝好人，話說得動聽，要關心人的靈魂，但他們的所作所為卻是要將自己和許多靈魂丟進地獄裡。

## 抵擋左派的邪惡

美國，離棄上帝去拜各色各樣的偶像，已經全方位地違背了開國先賢的保守信仰和治國理念，正走在罪惡的不歸路上。敬虔基督徒們的禱告，上帝似乎掩耳不聽。上帝的兒女心急如焚，蒼天不語啊！

蘇格蘭牧師盧瑟福（Samuel Rutherford, 1600-1661）曾說過：「上帝的沉默是基督徒必須喝的苦杯當中，最苦、最大的一項配料。」

保守派不是嘴巴上說說而已，必須真的愛上帝，遵守上帝的誡命；為公義發聲，不僅要堅決抵制，而且要主動反擊。要為惡的領代禱，願他們認罪悔改，遠離惡行，回頭是岸；也為好的領袖祈禱，願他們持守真道，對主至死忠心。

這個時代呼喚純正的信仰，就是回歸上帝的善道，篤信耶穌基督的信心。公義聖潔的上帝斷不以有罪為無罪。耶穌說：「日期滿了，上帝的國近了。你們當悔改，信福音！」（馬可福音1：15）這是罪人唯一的出路和盼望。

轉載《中信》月刊714期

# 此曲只應天上有

張琨

有天早上，我去參加一位朋友丈夫的葬禮，葬禮在墓地舉行。有牧師分享信息，家人朋友追思逝者生前的有趣故事，還有獻唱詩歌和感恩禱告。整個過程祥和安寧，雖然朋友對已逝丈夫有深深的懷念和不捨，但她含淚中仍充滿希望地說：「世間都是短暫的，我們不久就會見面了。上帝的安排總是最好的！我感謝上帝！」這一席話深深震撼著我和在場的每一個人的心靈，我的腦海裡浮現出另一幅景象。

我在國內曾經參加我另一位朋友母親的葬禮，無論是在追思禮堂，還是在火葬場，看到和聽到的都是傷痛絕望。我的朋友哭得呼天喊地，撕心裂肺地喊著：「我再也見不到我的媽媽了！」

我外婆去世的時候，情形也類似。外婆的棺木由子女抬著沿著整個村子走，吹喇叭的樂隊加強了悲傷的氣氛。母親扶著棺木，一邊走一邊大聲哭泣，其他幾個舅舅和小姨也是邊哭邊喊，泣不成聲，整個村子籠罩著悲傷和陰鬱。等回到靈堂，母親的整個臉都哭得浮腫變形。接著又是繁瑣的靈前祭奠燒紙儀式、棺木下葬、追思發言、請客吃飯等等。整個過程下來，我幼小的心靈充滿了恐懼不安，疲憊不堪。我只覺得死亡太可怕！親人一旦離去，無論用怎樣的方式祭奠，都永遠無法再相見了！

墓地音樂緩緩響起，我的思緒回到現實。大家一起唱著《萬福恩源》和《奇異恩典》：「全能真神，萬福恩源，求使我心常讚美……。」「奇異恩典，何等甘甜，我罪已得赦免……靠主恩典，安全不怕，更引導我歸家……。」此曲只應天上有，我想這美妙的歌聲一定能直達天堂，那逝去的人已在天上觀望，活著的人滿心盼望，這是何等美好的景象！

人若不認識主耶穌，只能活在「人死如燈滅」的絕望裡，可是因為上帝的恩典和大能，我們不再懼怕死亡，不再擔心見不到自己已經信主的親人。教會曾經有一位姊妹的婆婆去世之後，她久久不能釋懷，覺得很虧欠婆婆。婆婆有天在夢中對她說：「妳不要傷心，天堂好得無比，路都是金子鋪成的。」她便從此得了安慰。

但願我們都能在生死離別的關頭得到上帝的安慰，因為上帝親自對世人說：「看哪，上帝的帳幕在人間。祂要與人同住，他們要作祂的子民。上帝要親自與他們同在，作他們的上帝。上帝要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」（啟示錄21：3-4）

轉載《中信》月刊727期



# PD-1/PD-L1 抑制剂与中医药

作者 袁作彪

## 一、PD-1/PD-L1 及其抑制剂的简介

肿瘤的传统治疗方式包括手术、放疗、化疗及生物靶向治疗等，但均有局限性，还有很大的提升空间。随着对肿瘤免疫认识的加深，肿瘤的免疫疗法取得了突破性进展，并在2013年被《Science》评选为年度突破。程序性死亡受体-1 (Programmed Death-1, PD-1) / 程序性死亡配体-1 (Programmed Death Ligand-1, PD-L1) 是肿瘤免疫研究的重点方向之一。

### 1. 肿瘤的免疫逃逸

生物体内细胞更新与死亡的动态平衡有赖于免疫系统的严格监控。免疫系统通过固有免疫或适应性免疫识别并清除发生突变而恶性增殖的细胞，从而避免肿瘤的发生、发展、侵袭及转移等。然而，由于免疫系统功能的缺陷或缺失，仍有部分突变细胞产生免疫逃逸，进而发展为肿瘤。

肿瘤细胞的特征包括恶性增殖、抵抗细胞死亡、诱导血管生成以及侵袭和转移等。癌细胞在细胞生物功能失调的过程中不断表达正常细胞所不具备的肿瘤新抗原。在正常情况下，免疫系统可以识别肿瘤新抗原并发动一系列免疫事件清除癌变细胞。

耶鲁大学的陈列平教授等用“癌症免疫周期”的概念对该系列事件进行了描述：首先，癌细胞生成的新抗原被树突状细胞 (DC) 等抗原呈递细胞 (APC) 捕获并加以处理为主要组织相容性复合体 (MHC)，以供下游细胞识别；随后，DC 将 MHC I 类和 MHC II 类分子上捕获的肿瘤新抗原呈递给 T 淋巴细胞，从而启动和激活 T 淋巴细胞的特异性抗原反应；最后，聚集的 T 淋巴细胞浸润肿瘤细胞，通过 T 淋巴细胞受体 (TCR) 与 MHC I 结合，从而特异性识别并清除癌细胞；死亡的癌细胞将再次释放抗原供 DC 识别，完成免疫循环。癌症免疫周期的实现受到一系列刺激性和抑制性信号的调节，如免疫检查点蛋白 PD-1/PD-L1 提供抑制性信号，而 CD-28/B7-1、白细胞介素 (IL-2 等提供刺激性信号。

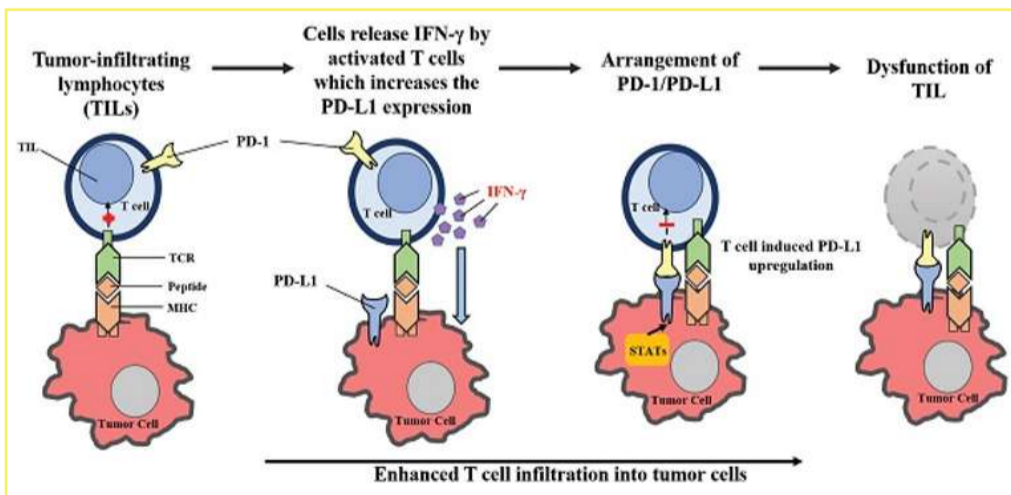
### 2. T 淋巴细胞的活化

肿瘤的免疫识别很大程度上取决于 T 细胞对肿瘤特异性或肿瘤相关抗原的识别。T 细胞活化需要双信号模型：第 1 个信号即 T 细胞受体与 APC 加工形成的 MHC 复合物相结合，当 T 细胞受体与 MHC 复合物识别后，T 细胞中会出现一系列细胞信号，这些信号将会激活 T 细胞代谢的关键丝氨酸/苏氨酸激酶途径，进而启动 T 细胞的增殖、分化；然而，第 1 个信号并不足以使 T 细胞正常活化。第 2 个信号即一系列的共刺激或共抑制信号，此信号将决定 T 细胞的后期活性。

### 3. PD-1/PD-L1 信号通路

PD-1 通过与其配体 PD-L1, PD-L2 结合向 T 细胞传递抑制信号，调节 T 细胞活化、耐受，对维持自身免疫耐受，保护组织免受自身免疫反应损伤具有十分重要的意义，但该途径亦被肿瘤细胞运用而产生免疫逃逸。其中 PD-1/PD-L1 途径是介导 T 细胞耗竭致肿瘤免疫逃逸重要共抑制分子途径。

PD-1/PD-L1 可以通过多种途径介导免疫抑制作用，其中，PD-1/PD-L1 介导的 T 细胞衰竭是免疫抑制作用发挥的主要方式。与对 T 细胞的抑制作用相似，PD-1 同样能抑制 B 细胞的活化。



上图是 PD-1/PD-L1 介导的肿瘤免疫逃逸的简要机理。类淋巴器官激活后，产生肿瘤浸润淋巴细胞 (TIL)。在识别肿瘤抗原后，TIL 释放诸如 IFN- $\gamma$  的细胞因子，后者刺激 PD-L1 的表达。PD-L1 通过结合 PD-1，给 T 细胞一个抑制信号，并让癌细胞提供抗细胞凋亡信号，导致 T 细胞失去杀伤肿瘤细胞的功能。

### 4. PD-1/PD-L1 抑制剂的临床应用

阻断 PD-L1 与 PD-1 之间的信号通路可以防止肿瘤细胞以这种方式逃避免疫系统，PD-1 和 PD-L1 抑制剂能阻断该信号通路。临床应用的几种 PD-1/PD-L1 抑制剂用于晚期黑色素瘤，非小细胞肺癌，肾细胞癌，膀胱癌和霍奇金淋巴瘤以及其他癌症的免疫治疗。临床研究表明，使用 PD-1/PD-L1 抑制剂的肿瘤免疫疗法在多种肿瘤中能使患者的肿瘤缩小，并且与其他肿瘤免疫疗法相比具有更低的毒性水平，具有持久的治疗效果。现有的临床试验数据展现出了令人鼓舞的结果。

例如，百时美 PD-1 抑制剂 Opdivo 在临床试验方面取得新进展，为这一万众瞩目的明星药物增添了一抹亮色。百时美公司发布了两组数据，其中一组显示，对当前任何药物均无治疗反

应的晚期黑色素瘤的患者在使用 Opdivo 治疗中取得了 34% 五年生存率的结果。值得注意的是，IV 期黑色素瘤患者的五年生存率通常只有 15% 到 20%。另一组数据表明 Opdivo 和 Yervoy 联合治疗晚期黑色素瘤患者中取得 22% 的总缓解率，并且达到了 69% 两年总体生存率。这一临床试验结果意味着接受 Yervoy 治疗的黑色素瘤患者将获得三年的生存期，而接受 Opdivo 治疗的患者生存期将会达到四年，并且可能不会复发。在使用免疫检查点抑制剂后，患者的免疫系统可以控制甚至完全清除肿瘤。

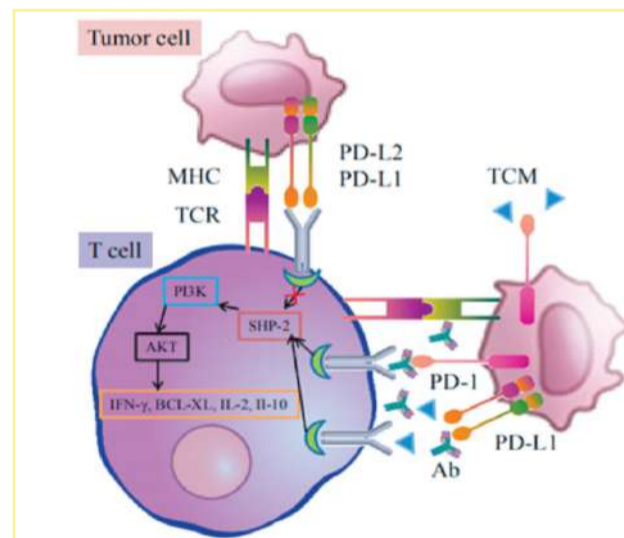
如果与新化疗相结合，PD-1/PD-L1 抑制剂可以显著延长晚期非小细胞肺癌 (NSCLC) 的生存期。在一个接受顺铂治疗的晚期肺癌患者的 III 期临床试验中，PD-L1 抑制剂 durvalumab 的中位数生存期是 23.2 个月，而安慰剂组只有 14.6 个月。其总体治疗反应率 (ORR) 达到 28.4%，而安慰剂组只有 16.0%。这些数据在以往单纯化疗的项目中，难以见到。

## 二、PD-1/PD-L1 抑制剂与中医药结合

PD-1/PD-L1 抑制剂尽管表现出来令人鼓舞的迹象。但肿瘤作为一个医学难题。PD-1/PD-L1 显然不能解决所有问题，其副作用也需要认真对待。

中药对肿瘤细胞的起效机制十分复杂，它们的免疫调节能力亦不容忽视，通过增强免疫系统的抗肿瘤免疫功能及改善免疫微环境来抑制肿瘤细胞的生存和转移是中药介导肿瘤免疫的策略。

其作用模式见下图。



目前关于中药干预 PD-1/PD-L1 的研究比较少，但一些中药单体或中药复方已经表现出调控的潜力。动物实验表明黄芪多糖可以抑制黑色素瘤小鼠瘤体的生长，并降低 PD-L1, PD-L2 的表达水平；在弥漫大 B 细胞淋巴瘤的体外实验中，人参皂苷 Rg3 与 PD-1 抑制剂体外联合使用可以促进 T 细胞的增殖，降低 T 细胞的凋亡率，恢复 T 细胞的活性，且显著优于 PD-1 单药组；消瘿丸在体

外可降低 CD4+ T 细胞 PD-1 表达的作用，而促进 CD8+ T 细胞 PD-1 表达，且消瘿丸与 PD-L1 阻滞剂联合使用所产生的阻滞作用强于单用 PD-L1 阻滞剂。健脾化痰方可上调肝癌术后小鼠的 miR-570 水平，进而阻断 PD-1/PD-L1 通路，减少术后的复发与转移；肺积方和黄芪甲苷能显著下调肺癌小鼠肿瘤微环境中的 Treg 比例并增加 CTL 比例，并对 PD-1/PD-L1 通路具有一定的阻滞作用；用黄芪、金银花、野菊花、甘草、鬼针草、半枝莲中药提取液灌胃小鼠的脾脏淋巴细胞 PD-1 表达水平显著降低；芪玉三龙汤被证实可以通过降低肿瘤细胞中 PD-1/PD-L1 的转录水平进而抑制肺癌小鼠的肿瘤生长；葛根苓连汤通过重塑肠道微生物菌群从而增强 PD-1 阻滞剂在结肠直肠癌中的作用。另外，中医药对 PD-1/PD-L1 治疗导致的免疫性肺炎，免疫性肠炎，免疫性肝炎以及免疫性心肌炎都可以给予相应的处理。

## 三、小结与展望

PD-1/PD-L1 抑制剂已经取得了一定的疗效，但仍不够理想。中药对肿瘤免疫调节具有很大的潜力，但其有效成分及具体作用机制尚未完全阐明，有必要进一步深入研究。其联合中医药治疗肿瘤具有理论上的可行性和现实的需求。



袁作彪，明尼苏达州执照中医师。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化医学研究。参与研发的胰腺癌创新新药明尼甲素 (Mimnelide)，现在 NIH 进行 I 临床试验，有可能是该肿瘤治疗的一个医学突破。在中医临床实践中，曾挽救诸多危重肿瘤患者，包括终末期被建议临终关怀的患者。如需要咨询相关信息，请访问：  
网站: www.yiacupuncture.com,  
电话: 612-512-9051  
微信号: 434-227-2863  
诊所地址: 7400 Metro Blvd, #385, Edina, MN 55439.

申明：

1. 本文部分资料来源于网络，经过作者审核并予以编辑。本文目的为科普，非科学论文论著，引用出处恕不一列出，请见谅。
2. 本文介绍的中医药以及针灸疗法，仅供相关读者参考，不作为治疗依据。需要咨询或治疗，请联系当地执照中医师。

听力知识连载

## 哪些行为会导致听力下降?

### 1、经常服用一些损坏耳朵的药物

一些药物会对听力造成一定的伤害,而这些伤害是不可逆的,特别是一些儿童,所以在日常生活中尽量不要随便服用药物,特别是一些抗生素类或者解热镇痛药,这些药物虽然常见,但要注意不能随意服用。

### 2、噪音干扰

在选择学习工作以及生活环境的时候,一定要注意尽量选择安静的地方,长期的噪音干扰可以损伤耳膜,让听力出现下降的情况。

### 3、没有控制好三高疾病

在目前有很多人因为不良的生活习惯以及饮食方式,从而导致自己患上三高疾病,如高血糖、高血压、高血脂等,而三高疾病则会让患者的耳朵跟着发生受损问题,所以在发生三高疾病时一定要让自己采取措施进行控制,不要置之不理,以免带来伤害。

### 4、让自己压力过大

在目前因为生活节奏加快,让很多人的工作压力逐渐上升,造成心理负担过重而让精神倍感焦虑,而各种精神性因素很容易让身体受到影响,尤其是听力,很容易在压力的影响下让神经系统受损而让听力下降。

### 5、情绪影响

在平时生活中,如果经常与人吵架或者是发生矛盾,那么都会导致人的情绪出现非常不稳定的情况,会刺激到自己的耳朵,同时长时间失眠的话也会对听力神经造成一定的伤害。

### 6、经常熬夜

目前,很多人都存在着不良的生活习惯,特别是熬夜!熬夜已经成了现在很多人一种比较常见的现象,却不知,经常熬夜会让身体的免疫力持续下降,而且还容易让身体因为免疫力下降,也容易让病菌进入耳朵发生问题。

### 7、酗酒

临床上一些突发性耳聋和眩晕的患者,常发生在醉酒后数小时或数日之内。急性酒精中毒可发生暂时性耳聋,耳鸣和眩晕。过度饮酒最常见的想象就是走路摇摇晃晃,身体失去平衡。因为,内耳的前庭系统掌管平衡感,运作

器官是内耳的三个互相垂直的半规管,里面充满了与神经细胞相连接的绒毛,当外在刺激产生位置变化时,神经细胞获得讯息,便做出反应,保持身体平衡。长期酗酒的人大多容易患咽炎,引起咽鼓管阻塞,产生耳鸣。

### 8、吸烟

吸烟不仅会直接损伤呼吸系统,也会导致听力下降。香烟中的尼古丁进入血液,会使小血管痉挛,黏度增加,供应内耳的微动脉发生硬化,造成内耳供血不足,影响听力,甚至会直接造成耳聋。有调查显示,吸烟者患中耳炎的几率大约是不吸烟者的3倍。同时,吸烟的人会比不吸烟的人较早的丧失听力,并且更容易出现耳部感染等症状。

### 9、不正确的掏耳朵方式

大多数人有掏耳朵的习惯,当看见耳屎从耳朵中被掏出的时候会感觉特别的爽快。但很多人在掏耳朵时会采用一些尖锐物品,如针、发夹、牙签等,却不知这些物品在掏耳朵的时候很容易让外耳道发炎,甚至有些会因为后期不注意而导致其他问题,最终让听力受损。

### 10、不良饮食习惯

不良饮食习惯容易导致高血糖、高血压、高血脂,而“三高”也会发出“耳聋之箭”。有研究发现,糖尿病患者的耳聋发生率高于正常人。因此,“三高”会损害耳朵内的细胞及神经,且耳聋的发病过程缓慢,不易察觉。

总而言之,生活中很多原因都有可能引起听力下降的发生。听力下降不仅会引起患者朋友的正常生活,而且有可能影响与他人的交流。所以如果发现自己有听力下降的症状出现,一定要早点去医院查明原因,有针对性进行治疗,才能早日摆脱听力下降带来的痛苦。

(转载 Astar)

■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

## 关于美发护发的几个常见问题



冬季来临时,头皮水分迅速流失,头发容易干枯分叉,也会导致头发和头皮发生问题,常见的问题有哪些呢? :

### 1、头发分叉还可以修复吗?

头发一旦分叉是无法被修复的,即使每天做营养也挽救不了分叉的头发,即使做完顺滑亮泽,撑不了几小时就会变得更加干枯脆弱,唯一能够拯救开叉的方式就是果断剪掉!

### 2、洗发水护发吗(纯植物/天然的)?

纯天然、纯植物,目前几乎所有的日化产品都在强调这两个概念,真相是根本没什么纯植物,都是套路。

洗发水的最大功效就是清洁,那么它的主要成分就是表面活性剂,防腐剂更是必不可少!虽然没有所谓的纯植物,但是大家在购买的时候可以选接近头皮pH值的洗发产品,温和洁净,头皮感觉更加舒适。

### 3、护发产品可以滋养头皮?

美发店所谓的营养只能起到闭合毛鳞片的作用,并不能滋养头皮,补水就更加谈不到。护发产品里面含有大量的蜡脂和油脂,如果护发产品用在头皮上将会堵塞毛孔,导致头皮炎症,所以,千万不要将护发产品抹在头皮上。

### 4、洗发水可以治疗脱发?

还是一句话,洗发水最大的作用就是清洁头皮,所谓的防脱也只是相对普通不含防脱成分的洗发水而言,从根本来讲是达不到治疗作用的,即使长期使用也只能减少掉发,所以要生发还是老老实实到专门的门店进行护理吧。

### 5、纯植物染发剂不损伤头皮?

纯植物的染发剂只能在头皮上停留一天,根本不能实现完全着色,而且性质不稳定根本无法批量生产。因此,市面上所有的纯植物染发剂其实都是化学染发剂,只是换了个概念,对头皮的损伤根本不会减少。

因此,选择洗发护发产品要谨慎,选市面上大品牌或者专注头皮管理的品牌一定不会错。

### 6、硅油导致脱发?

硅油最大的作用就是让你的头发变得顺滑有光泽,洗发水中添加的硅油含量微乎其微,洗洗就掉了,而且硅油的质地非常轻薄,是高端护肤品的添加成分,根本不会堵塞毛孔,更会导致脱发。

## 冬季要喝三种茶!

初冬时节,天气干燥,不少人会出现眼干鼻燥、唇干口渴、咽痛、喉痒、干咳少痰等不适症状。从中医角度来说,这是燥邪偏盛、伤肺耗津所致。又因肺外主皮毛、内司呼吸、下合大肠,所以燥邪还会导致皮肤干燥、干咳不止或痰难咳出、痰中带血、肠燥便秘、小便少等。

那么,此时大家的饮食宜清润,要以养阴润燥、生津止渴为主。譬如以下3种茶饮,冬季喝就正应景。

### ★ 百合枸杞黄芪茶

材料: 百合15克,枸杞子5克,黄芪5克。

做法: 诸药洗净,加水600毫升,大火煮开后,小火煎煮5分钟即可。可多次煎煮,以茶代水饮用。

作用: 养阴润燥、生津止咳。百合性微寒,能养阴润燥,且具有收敛之性,可敛肺止咳、敛阴锁水。

枸杞性平,有滋肾、润肺、养肝之效,是历代医家非常推崇的养阴之品。这两个都是药食同源、养阴润燥的滋补品,尤其适合阴虚燥热的人群食疗。

但对于体质虚寒的人来说,百合性寒加重阴寒,枸杞滋腻不好消化,让人虚上加虚,此时本茶中的黄芪就派上了用场。黄芪性温,可以平衡百合的寒性。它还能益气固表,对于出虚汗者能止汗。有百合、枸杞双重滋润,又有黄芪平衡寒热、益气固表,初冬喝这杯补水润燥茶,就太实用了!



### ★ 蜂蜜柚子茶

材料: 柚子、蜂蜜、冰糖。

做法:

①柚子洗干净,用温水或盐水擦洗干净外皮,取出柚子肉,撕成小块,或用搅拌机搅一下;柚皮削出最外面薄薄、带金黄色的一层,切丝;

②开小火,将柚皮煮十分钟,软后捞起;

③另烧一锅水,按个人喜好加入适量冰糖,待融化后,将柚子肉和煮软的柚子皮同放入锅中,小火熬煮,不断搅拌至锅中液体变黏稠、冒小泡时,即可关火,盛出放凉。



④凉至40摄氏度左右,根据个人口味加入蜂蜜继续搅拌,等降至常温即成。可装入密封玻璃罐,放冰箱保存。

⑤每次取1~2匙(约15~30克),用温(冰)水冲开即可。

作用: 润肺止咳、润肠通便、健脾消食。柚子性味甘酸、寒,可止咳、平喘、化痰、健胃消食。而蜂蜜甘平,可润肺止咳、润肠通便、和中缓急。

蜂蜜柚子茶取蜂蜜和柚子之长,可健脾消食、润肺止咳、润肠通便,特别适宜胃弱、干燥咳嗽、便秘者服用。而且,经过一番熬煮之后,柚子的寒性有所缓解,脾胃虚寒者也能适量



饮用。

注意: ①蜂蜜柚子茶毕竟糖含量较高,因此糖尿病、高尿酸血症、痛风、肥胖、龋齿、痤疮者不要喝;

②服用降压药期间,也不建议喝,以防柚子成分影响药物作用或是无意中伤了肝肾;

③取1~2匙羹(约15~30克),用温(冰)水冲开即可。每天最好控制在1杯左右,以免摄入过多糖分及热量。

### ★ 麦冬茶

材料: 麦冬适量。

做法: 取4~5粒麦冬,用沸水冲沏。

作用: 润肺滋阴、生津解渴。

注意: 最好现泡现喝,少喝冷的;麦冬性微寒,脾胃虚寒者要少喝或不喝。

麦冬味甘、微苦,性微寒,有养阴润肺、益胃生津、清心除烦等功效。《神农本草经》将其列为上品,言之“久服轻身,不老不饥”。初冬天气干燥,常泡一杯温热的麦冬茶,可润肺滋阴、生津解渴。

另外,大家还可根据自身情况,泡出花式麦冬茶,例如:

①若兼有皮肤干燥、便秘,可在麦冬茶中加适量蜂蜜,以润燥通便;

②若兼有心烦易怒,可在麦冬茶中加适量冰糖,以降火去燥;

③若喝水不少却仍然小便黄,可在麦冬茶里加少量莲子心,以清心除烦。



# 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

## 广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848



## 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: 4 620 West 58th Street,  
C MPLS, MN 55419.  
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

## 广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848




## 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  
联系人: 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

## 广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848




## 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

### 招聘家政服务

男女均可, 帮助老年家庭做家务。

地点: Bloomington。

工资待遇优惠 (周一至周五, 每天工作4小时)。

要求: 会开车, 有工卡。

有意者请联系 (952) 221-6712

### 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

电话: 952-652-3930 [留言或短信]

**广告位招租**

☎ 热线: 952-688-2848

### 中餐馆出售/出租

餐馆位于爱荷华州, Cresco City。

生意稳定, 信誉良好, 交通方便,

租金便宜(月租\$1800)

有意者请联络: 507-841-2796

### 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

**广告位招租**

☎ 热线: 952-688-2848

### 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: wzhang@firstmortgage.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**

2023年医疗保险开放期  
11/01/2022 至 01/15/2023  
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)

# 招生

Lesson Offerings

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 Erhu Studio  
612-479-3700  
chia0042@gmail.com

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.

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



## Nancy Kasdan

佛罗里达州房地产经纪人

407-431-3795

nancyks55@yahoo.com



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.....



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



# 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

2023年医疗保险开放期

11/01/2022 至 01/15/2023

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

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



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439