

明州時報
MINNESOTA TIMES

电子报
明州时报

明州时报网站:
www.mntimes.org

明州時報

www.mntimes.org

2023年 02月03号 星期五 MINNESOTA TIMES 411期

「每日疫情」
明州时报



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

CAAM CDT 本周末隆重奉献 “华彩绽放”


CAAM Chinese Dance Theater Presents

华彩绽放


Radiance

30th Anniversary Season

Saturday February 4 7PM; Sunday February 5 2PM
The O'Shaughnessy
2004 Randolph Ave., St. Paul, MN 55105
Tickets: \$5-\$30
Purchase Online: <https://tinyurl.com/422aytrv>
Call Box Office: 651.690.6700



This activity is made possible by the voters of Minnesota through a grant from the Minnesota State Arts Board, including Operating Support and Metropolitan Regional Arts Council, thanks to a legislative appropriation from the arts and cultural heritage fund.



SAINT PAUL & MINNESOTA FOUNDATION

明州华裔社区民众热烈庆祝农历兔年春节
联邦参议员Tina Smith亲临MOA现场
向美中人民致以新春的问候和祝福



摄影: 刘公平/李华志

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



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



MINNESOTA'S Best 2022 GOLD WINNER
HEARING of AMERICA
 To Hear, To Enjoy
 MINNESOTA'S Best 2021 GOLD WINNER

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!



明州时报

广告位 招租

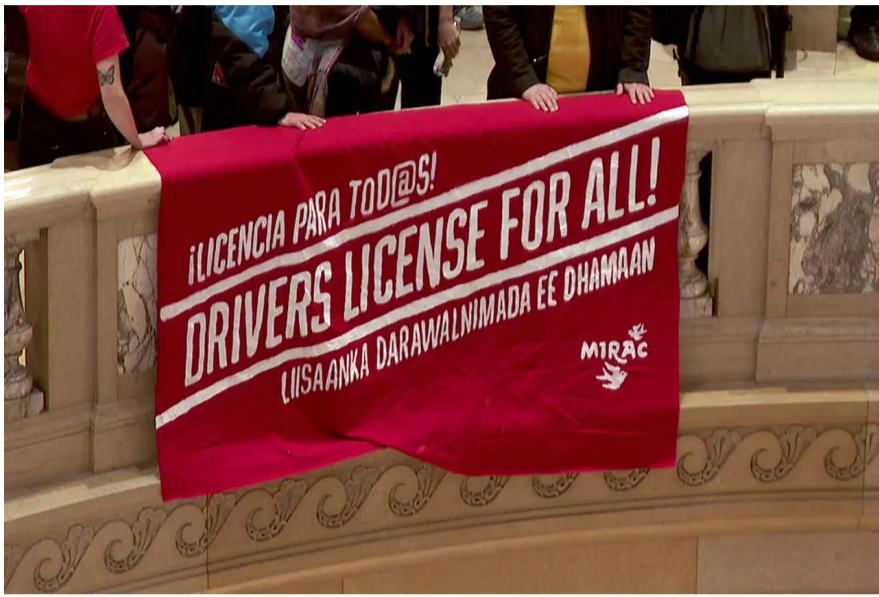
精准投放明州上万用户
 覆盖全美百万华人群体

权威媒体《明州时报》

报纸 微信公众号 Facebook LinkedIn

热线: 952-688-2848

明州众议院又通过一项新法案! 将发放“全民驾照”



明尼苏达州众议院已批准“全民驾驶执照”法案 (“Drivers Licenses for All”)，该法案将允许没有适当证件的人在明尼苏达州获得驾驶执照。

经过数小时的辩论和讨论，该法案于1月31日周一晚上在众议院以69票对60票获得通过。

民主党立法者表示，该立法将允许无证移民合法使用车辆，从而让他们们的生活更轻松。该立法得到了倡导帮助移民团体的支持。

议长梅丽莎霍特曼 (Melissa Hortman) 说，“所有明尼苏达人都应该能够工作并照顾自己和家人。确保每个人都能获得驾驶执照，将改善社区的公共安全，发展州经济，在移民社区中得到应有的尊严和尊重。”

共和党人主张修改主要与投票有关的条款。共和党成员建议在驾驶证中添加“不用于投票”的文字；另一个建议是让无证移民的驾照不同于正常的驾照，是竖版，这可以与标准驾照区分开来。最重要的是要注意，想要非法投票的人可能已经获得了州身份证。显然，这样做也已经构成犯罪。但是这些修正提案都被拒绝了。

在一条推文中，明尼苏达州州务卿史蒂夫西蒙 (Steve Simon) 驳回了这些主张。西蒙说：“全民驾照法案，根本不会改变明尼苏达州的选举法，许多没有资格投票的人（如绿卡持有者或 16 岁的人）已经拥有驾照。因此，驾照不用作公民身份的证明。”

该法案现在将提交参议院通过。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

明州政府将大力推动电动汽车

明尼苏达州上诉法院1月30日裁定，沃尔兹政府和明州污染控制局寻求在该州实施的“清洁汽车 (clean car)”标准符合宪法。

法院在裁定文件中称：“我们认为MPCA具有采用全州机动车排放规则的法定权力，而明尼苏达州是根据CAA有资格采用加州机动车排放标准的州。”“因此我们得出结论，‘清洁汽车 clean car’规则是有效的”。

该裁决是在明尼苏达州汽车经销商协会提出质疑后作出的。汽车经销商协会辩称，这些“清洁汽车”的标准“违反明尼苏达州宪法第一条”。一个由三名法官组成的小组驳回了明尼苏达州汽车经销商的论点，他们认为州污染监管机构超越了他们的权力，并且违宪地将他们的规则制定权下放给了加州。上诉法院得出结论，明尼苏达州污染控制局在其法定权力范围内行事，因此该州的规定是有效的。

该裁定是民主党政府的胜利。蒂姆沃尔兹在与共和党立法者的斗争中于2021年通过了该规则，共和党立法者对立法机关被排除在该决定之外感到不满。该政策将在2025年车型年生效，旨在增加电动汽车的供应和选择。

明尼苏达州汽车经销商协会对裁决结果表示失望，将考虑是否上诉。尽管制造商正在提高产量，但该组织认为，该规定仍可能让经销商购买的电动汽车数量超过消费者的购买意愿。

明州沃尔兹政府通过的“清洁汽车”政策，将于2025年车型年的2024年生效，从而鼓励人们转向购买电动汽车，以努力减少温室气体排放并遏制气候变化日益恶化的影响。

这些标准仅适用于在明尼苏达州销售的新车，不适用于越野或重

型车辆和设备、农用设备或半挂车。

明尼苏达州和其他十七个州已经签署了加利福尼亚州的排放标准，该标准比联邦标准更严格。明尼苏达州是第一个采用该计划的中西部州。根据联邦《清洁空气法》，各州通常必须遵循加州标准或默认联邦标准。去年8月，加利福尼亚州走得更远，使自己走上了全国最严格的道路，要求到2035年所有新车都采用电动或氢动力。佛蒙特州、纽约州、俄勒冈州、华盛顿州、马萨诸塞州和特拉华州要么已经采用了类似的新规则，要么表示有兴趣这样做。科罗拉多州已决定不遵循加利福尼亚州的禁令，但承诺继续发展其电动汽车市场并增加消费者获得更多车型的机会。

明尼苏达州上诉法院接受 MPCA 的论点，即该州必须启动一个全新的规则制定程序，以采用加州对新型汽油动力汽车的禁令。

“清洁汽车”规则是 Walz 于9月推出的应对气候变化的广泛框架的一部分。与此同时，现在控制明尼苏达州立法机构两院的民主党人，已将应对气候变化作为本届会议的首要任务之一。众议院早些时候通过了一项快速通道法案，使明尼苏达州在2040年之前走上100%无碳电力的道路，目前正在等待参议院的全体表决。



第33届慈善冰钓比赛 13岁少年获得冠军



1月28日，一名来自明州 Hutchinson的13岁少年在 Brainerd Jaycees Ice Fishing Extravaganza 比赛中捕获了最大的白斑鱼，荣获冠军，并赢得了一辆全新的皮卡车。

比赛当天早上太阳升起时，垂钓者们开始陆续到来，在冰上占据一席之地。下午1点53分，13岁的扎克·帕德诺斯 (Zac Padrnos) 在大约50英尺深的水中，使用钨制鱼钩和3磅重的测试线，钓到了一条令他终生难忘的鱼，重达9.45磅的白斑鱼！从而荣获第一名！组织者说，最接近的另一条鱼总重为5.76磅。

冠军少年 Padrnos 得到的奖品是一辆由 Mills Automotive Group 提供的福特 F150皮卡车，不过他必须等上几年才能享受这部车。

周六明州全天的气温在-11到6华氏度之间，尽管湖区天气寒冷，但是 Brainerd Jaycees 的冰钓盛会取得了巨大的成功。初步估计，当天有近12,000冰钓爱好者参加了第33届在 Gull Lake 举行的冰钓盛会，这是世界上最大的慈善冰钓比赛。参赛者来自全国各地，包括纽约、加利福尼亚、田纳西等。一些参赛者甚至从澳大利亚和法国飞来参与这一非凡的赛事！

据活动组织者称，比赛前一天就创下了一项记录，100名志愿者在两个小时里钻了14,300个洞。董事长 Tad Johnson 表示：“我们的团队很高兴看到成千上万的好朋友在冰上比赛，我们非常感谢我们的赞助商和志愿者的帮助，使今年的

活动顺利进行！”比赛的准备工作为期一年，有350名志愿者参与，一共大约花费了25,000小时。志愿者主席泰德约翰逊说，“我很荣幸能成为这样一个有如此巨大社区影响的伟大组织中的一员”。该活动每年完全由志愿者举办，为多个慈善机构筹集资金，最大的受益者是信心学习中心，这是一个为有认知和发育障碍的人提供的户外教育设施。

本次活动有两个显著特点，一是完全由志愿者运营和组织，二是100%的收益捐给慈善机构。

此外，比赛中排名第100位的 Logan LeClair 钓到了一条重0.76磅 Walleye，他获得的奖品是一部冰上钓鱼屋 (Ice Castle Lake of the Woods)。

明尼苏达州的一些华人冰钓爱好者也参加了此次冰钓大赛。参赛者 Jack 说：“明州华人钓鱼爱好者之前参加过这个比赛，有上鱼，但是无缘大奖。本次的比赛，我们非常希望能中大奖，所以我们用的鱼饵也是不小的大头鱼，一般的小鱼不会咬钩，如果上鱼，就会是比较大的鱼，这样就有机会得到名次。尽管在三个小时的钓鱼过程中，有几次鱼咬钩，但最终没有上鱼。不过看到身边的13岁小男孩上了一条大鱼，并且得了冠军，也是非常的高兴，因为这个小男孩是离我最近，相隔距离不到8米，因为他上鱼之前，我刚刚有了一次很大的咬口。我怀疑那条大鱼是在我那里尝试的咬钩，最后又跑到他那里上了钩。所以小男孩上来鱼之后，我居然没有走过去看看，而是仍然忙着上大鱼，我让同行的华人钓手



过去观看了。大家都非常高兴能参加这次比赛，希望明年再来参加。”

自从1991年首次举办冰钓盛会以来，Brainerd Jaycees 已经举办了33届，向75个不同的慈善机构捐赠了超过430万美元的款项。

头条速览

TikTok CEO将出席美国国会听证会



1月30日,美国《华尔街日报》援引美国国会发言人消息称, TikTok首席执行官 Shou Zi Chew 已同意参加在美国国会举行的听证会, 时间定于3月23日。根据公开声明, 这次听证会的组织方是美国国会众议院的能源与贸易委员会, 主题包括: TikTok对用户隐私和消费者信息安全的保护措施, 平台内容对未成年人的影响, 以及陈述TikTok与中国官方的关系。

根据美国国会向媒体披露的消息, Shou Zi Chew 是自愿参加这次听证会的, 他将是这场听证会上唯一的发言者, 这也是TikTok的首席执行官首次出现在美国国会的有关听证会上。近年来, 美方曾多次称中国企业字节跳动旗下的TikTok平台“存在数据安全问题”, 2022年, 美国共和党议员指责TikTok平台上的内容过度娱乐化, 存在威胁美国青少年心理健康的有害信息, 并称TikTok为“刺向美国心脏的匕首”。

该委员会在一份声明中表示, “美国人应该知道这些行为如何影响他们的隐私和数据安全, 以及TikTok正在采取哪些行动来保护我们的孩子免受网络和线下伤害。” “我们已经对TikTok表达了我们的担忧。现在是时候让委员会继续努力追究科技巨头的责任, 将TikTok提交委员会为人们提供完整和诚实的答案”。

该应用程序由ByteDance, Inc所有, 自川普政府以来一直受到抨击, 当时这位前总统签署了一项行政命令, 在全国范围内禁止该应用程序。不过ByteDance公司随后提起诉讼, 但无果。

然而, 上个月拜登批准了联邦政府发布的所有设备上的应用禁令。一些公立大学和政府机构已经将该应用程序用于营销和招聘目的, 但至少16个州正在采取措施禁止在使用州政府网络时使用该应用程序。

TikTok发言人布鲁克·奥伯特(Brooke Oberwetter)告诉媒体, 该公司“对如此多的州加入政治潮流以制定无助于推进本州网络安全的政策感到失望。”她表示, TikTok将继续与联邦政府合作, 试图“有意义地解决”安全问题。该公司目前正在与美国外国投资委员会(CFIUS)就其在该国的运营条款进行谈判。

(新闻来自各大媒体报纸, 并不代表本报立场)

推特3名前高管下周国会作证

就推特公司冷处理《纽约邮报》有关拜登总统之子亨特(Hunter Biden)一则新闻报道一事, 3位前推特公司高管将于2月8日到众议院作证。

根据美联社和《国会山报》的报道, 众议院监督和问责委员会1月30日证实了此次听证会, 这将是推特公司3位前高管首次在国会亮相, 就推特公司在2020年大选数周前封锁《纽约邮报》一则有关亨特笔记本电脑的文章作证, 此次听证会也是由共和党人重新控制的众议院针对拜登及其家族将举行的多个听证会中的一个。

出席2月8日听证会的3位证人预计是推特前首席法官加德(Vijaya Gadde)、前副法律顾问贝克(James Baker)及前安全和诚信部门主管罗思(Yoel Roth)。

《纽约邮报》于2020年10月率先报道说, 报社已从川普的私人律师朱利安尼(Rudy Giuliani)处获得了亨特到一家电脑修理店送修的一台笔记本电脑的硬盘拷贝。

推特一开始阻止人们分享《纽约邮报》这则新闻报道的链接, 数月后, 推特当时的CEO多尔西(Jack Dorsey)称公司围绕著《纽约邮报》这篇文章的沟通不太好, 此后补充说, 封锁此文章网址是不可接受的。共和党人坚持认为, 推特公司是出于政治目的压制了《纽约邮报》这则报道。众议院监督和问责委员会主席、共和党人科默(James Comer)1月30日在国家新闻俱乐部举行的一项活动上说, “我们的首批听证会将在下星期进行, 我们将跟推特公司雇员谈话, 因为我认为笔记本电脑存在著诸多疑点, 我们将调查那台笔记本电脑”。

科默曾于上周在国会山会晤了现任推特CEO马斯克(Elon Musk), 不过他未透露此次会晤的详情或讨论要点。

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

《与狼共舞》演员因性虐待指控被逮捕

根据美联社获得的警方记录, 拉斯维加斯警方1月31日周二逮捕并突击搜查了一名前《与狼共舞》演员的家, 该演员后来成为所谓的邪教领袖, 被指控在长达二十年的时间里对年轻的土著女孩进行性侵犯。

Nathan Lee Chasing His Horse, 简称 Nathan Chasing Horse, 现年46岁, 在他位于拉斯维加斯的家中被警方逮捕, 罪名是经营一个对年轻土著女孩进行性虐待的邪教组织。据说他与五位妻子同住。晚上, 当警员搜查该房产时, 特警人员出现在这座两层楼的房子外面。

Nathan Chasing Horse因在《与狼共舞》电影中饰演年轻的苏族部落成员而闻名, 他在这部奥斯卡获奖影片中饰演 Smiles a Lot。

他的被捕是警方在2022年10月收到线报后开始调查的结果。根据美联社获得的一份长达50页的搜查令, Nathan Chasing Horse被认为是一个名为The Circle的邪教组织的领袖。与此同时, 美国各地的州检察长和立法者正在考虑设立专门部门来处理涉及土著妇女的案件。在南达科他州, 总检察长办公室将新的重点放在针对美洲原住民的犯罪行为上, 包括贩卖人口和谋杀。

根据相关文件, 拉斯维加斯警方已经确定了至少六名受害者, 并

在多个州发现了对Chasing Horse的性指控, 这些指控可以追溯到2000年, 包括蒙大拿州、南达科他州和内华达州, 他在那里生活了大约十年。

Chasing Horse 出生于南达科他州的 Rosebud Reservation, 这里是拉科塔民族七个部落之一的 Sicangu Sioux 族的家园。

根据逮捕令, 他于2015年因涉嫌贩卖人口而被驱逐出蒙大拿州 Poplar 的派克堡保留地。相关文件写道, “Nathan Chasing Horse 多次使用精神控制和信仰体系作为工具对年轻女孩进行性侵犯”, 并补充说他的追随者相信他可以更高的神交流, 并称他为“药师”或“圣人”。

尽管逮捕令包括其他地方报告的犯罪案件, 但逮捕源于在内华达州克拉克县犯下的罪行。其中包括性交易、对16岁以下儿童的性侵犯和虐待儿童。根据逮捕令, 一些受害者年仅13岁。据称, Chasing Horse 的一位妻子在15岁时被作为“礼物”送给他, 而另一位则在16岁后成为妻子。



明州疫情：住院率大幅下降，COVID测试中心全部关闭

在一月底的周末，明尼苏达州卫生部关闭了剩下的4个官方免费 COVID-19 检测点：St. Paul Midway, Minneapolis - St. Paul Airport, Brooklyn Park and Duluth。

尽管这些站点已经关闭，但明尼苏达州卫生专员 Brooke Cunningham 博士在宣布关闭的新闻稿中强调，“COVID-19测试将继续从各种来源广泛提供给明尼苏达人。”这些来源包括通过该州订购免费的家庭快速检测盒，以及提供检测服务的诊所和药房，这些服务可以通过该州的“查找检测地点https://mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp”页面找到。

需求的下降是决定关闭这四个站点的一个重要因素。今年明州 COVID 测试站点的需求比去年急剧下降，明尼苏达州卫生部发言人 Garry Bowman 在一封电子邮件中说：“我们的处境比一年前更好，明尼苏达人可以进行检测——从家庭检测到药房再到初级保健提供者。”鲍曼还提到：“从本质上讲，测试

站点关闭是该州从 COVID-19 应急响应工作过渡到医疗保健和公共卫生部门正常运作的一部分。”

如果COVID-19检测呈阳性，该州正在提供免费的远程医疗服务和治疗。COVID-19疫苗仍然是免费的，大多数没有接种二价加强剂的人都有资格接种。

在65岁及以上的人群中，61% 的人接受了二价疫苗。

最新数据显示：COVID住院人数继续下降，但死亡人数仍在上升。

在全州的病例报告数周大多下降之后，本周更新的结果有点喜忧参半。大多数地区的病例要么略有上升，要么略有下降，但该州西南部的病例上升幅度更大。

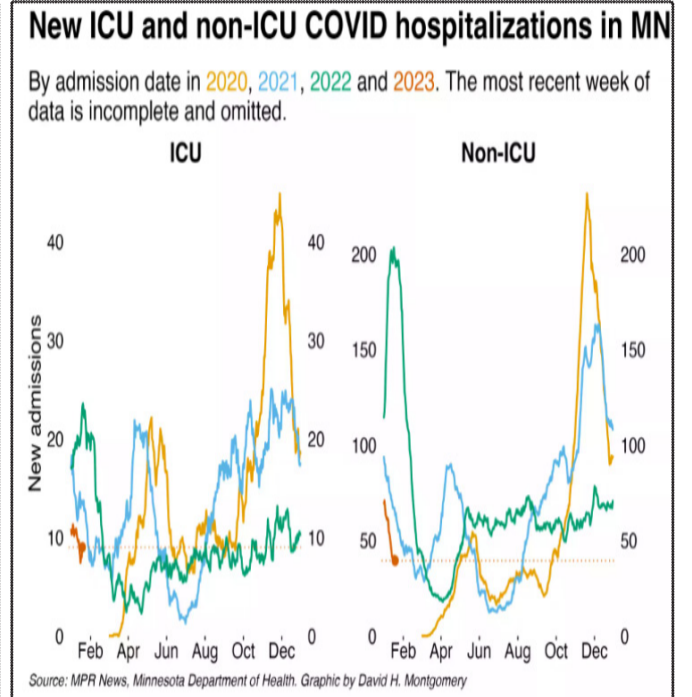
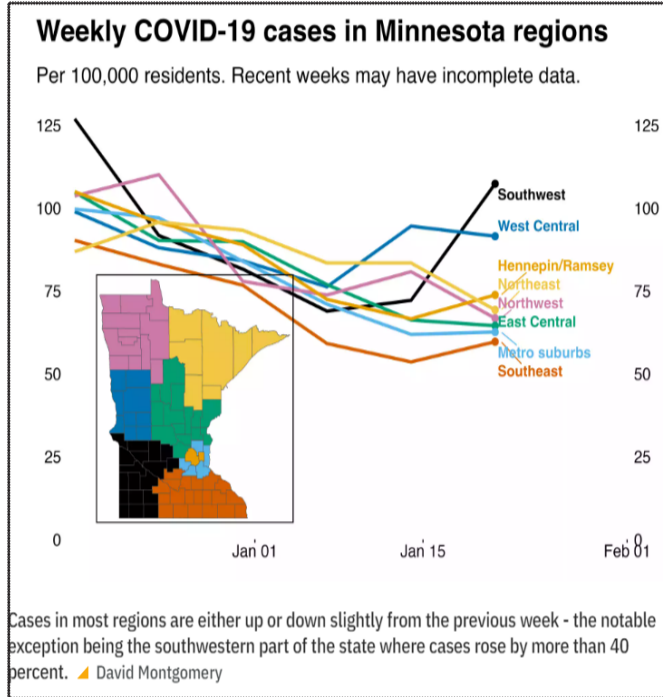
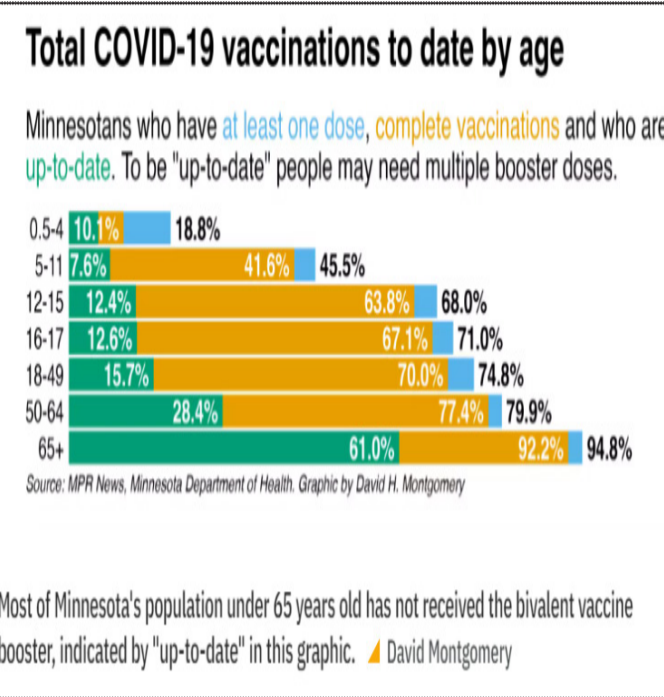
最新数据显示，非重症监护病房因COVID入院的人数有所下降，与去年春天的上升幅度差不多。ICU入院人数比11月份有所下降。

废水：双子城和全州的COVID水平下降。大都会委员会和明

尼苏达大学基因中心的最新废水研究报告指出：“与一周前相比，上周进入大都会工厂的病毒RNA总量减少了18%。现在与12月最后一周的水平相同。”就亚变体而言，大都会委员会报告称“XBB占上周进入Metro的病毒RNA的48%，比前一周的46%水平略有增加。”他们还注意到，BA.2亚系（XBB是其中的一个亚变体）和BA.5亚系在上周进入Metro的病毒RNA载量中所占比例大致相等。该研究的七个地区中有五个地区的COVID水平比前一周下降了20%到30%。这包括双城都会区，包含13家工厂的测量数据，共为280万人提供服务。

该报告还显示中南部和中部地区出现了四周最大的跌幅，分别为 49% 和 44%。

本周，Nobles、Big Stone 和 Traverse 县被评为高风险县，其他七个县被评为中等风险县。



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&财产保险免除您后顾之忧

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




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



低收入家庭福利优惠宣传日

国税局与合作伙伴向数百万中低收入工作者宣传重大税收福利

IR-2023-16, 2023年1月27日

华府 — 美国国税局及其在全国范围内的合作伙伴今天开启了低收入家庭福利优惠宣传日(英文)推广活动,来帮助去年收入不超过59,187美元的数以百万的美国人民获取低收入家庭福利优惠(EITC)。

“这是一项极其重要的税务优惠,每年帮助数以百万的辛勤工作者,”美国国税局代理局长Doug O’Donnell表示。“但是每年许多人都会错失这项优惠,原因是他们不知道这项优惠或者没有意识到他们是符合资格的。尤其是过去一年生活中经历了重要改变的人——他们的工作、婚姻状况或者其他因素——可能让他们首次符合这项优惠的资格。国税局敦促大家认真查看这项重要的优惠;我们不希望大家错失。”

2022年,全国3100万符合条件的工作者和家庭获得了约640亿美元的低收入家庭福利优惠,平均金额超过2000美元。

国会最初于1975年批准了EITC,并交由国税局负责管理。该优惠的出台一部分是为了抵消社会安全税的负担,另外也是为了激励人们工作。

国税局和合作伙伴敦促人们查看他们是否有资格获得这项重要的优惠,也鼓励那些通常不报税的人查看是否符合EITC及其它有价值的优惠抵免的资格。

EITC是针对某些工作中低收入人群的税收优惠。税收优惠通常会减少所欠税款,也可能会带来退税。尽管有数百万人获得了EITC,但国税局估计符合EITC资格的纳税人中约有20%没有申请。

有可能忽视EITC的工作者包括:

- 住在非传统家庭的人,例如祖父母抚养孙子孙女
- 收入下降、婚姻或育儿状况发生变化的人
- 没有孩子的人
- 英语能力有限的人
- 退伍军人
- 住在乡村地区的人
- 美洲原住民
- 收入低于报税要求的人

国税局还提醒纳税人,获得退税最快的方法是以电子方式提交准确的税表并选择经转帐直接存款来收取退税。税务软件、税务专业人士以及其他一些免费选项可以帮助大家查看是否符合EITC的资格。

谁能够获得EITC?

纳税人想要符合资格,必须满足某些条件并提交税表,即使他们的收入水平不达到报税的要求。无需猜测EITC的资格条件;使用EITC助手来查看,仅在IRS.gov上提供。

有合格子女的工作者如果2022年的调整后总收入(AGI)低于53,057美元(已婚联合申报为59,187美元),则可能符合EITC的资格。这些人最多可获得6,935美元的EITC,比2021年的6,728美元有所提高。

没有被抚养人的纳税人,最高可获得的EITC为560美元,2022年AGI低于16,480美元的申报者(已婚联合申报为22,610美元)、年龄在25岁至64岁之间的符合条件的工作者可以申请。已婚但分居、未提交联合税表的配偶,如果满足某些条件,可能有资格申请EITC。

EITC适用于2022年收入不超过以下限制的工作者:

- 53,057美元(已婚联合申报为59,187美元),有三名或以上持有有效社会安全号码的合格子女。
- 49,399美元(已婚联合申报为55,529美元),有两名持有有效社会安全号码的合格子女。
- 43,492美元(已婚联合申报为49,622美元),有一名持有有效社会安全号码的合格子女。
- 16,480美元(已婚联合申报为22,610美元),无持有有效社会安全号码的合格子女。
- 投资收入不能超过10,300美元。

如何申请EITC

要获得EITC,工作者必须提交税表并申请该项优惠。符合条件的纳税人即使收入低于报税的收入标准,也应申请该优惠。通过在线或志愿者机构可获得免费的报税帮助。

有资格获得EITC的人有以下选项:

- **IRS.gov上的免费报税。**该选项提供免费的品牌税务软件,通过问答形式引导纳税人准备税表、申请符合条件的抵免和扣除。免费报税还提供国税局纸质表格的在线版本,这个选项被称为免费报税可填写式表格(英文),最适合能够自己来准备税表的纳税人。
- **免费报税站点。**符合EITC资格的工作者可以在数千个免费报税服务(VITA)与老年人税务辅导(TCE)站点寻求免费的报税服务。请使用IRS.gov上的搜索工具(英文)、IRS2go移动应用程序或拨打免费电话800-906-9887,来找到距离最近的站点。

纳税人应携带所有必需的文件和信息。

• **找到值得信赖的税务专业人士。**

国税局提醒纳税人,值得信赖的税务专业人士可以准备税表并提供有用的信息和建议。IRS.gov上提供了选择代报税人的提示(包括注册会计师、注册报税代理人、律师和许多其他没有专业证书的人)以及全国税务专业团体(英文)的详细信息。EITC申领人应提防不道德的代报税人。

国税局提醒纳税人确保他们自己、配偶(如果联合报税)以及申请EITC的每名合格子女,都持有有效的社会安全号码。社会安全号码必须是在4月的报税截止日之前发放的。对于军人(英文)或不在国内的人有特殊规定。

大多数EITC相关的退税在2月下旬之前到账

虽然国税局于2023年1月23日开始接收2022年的税表,但不能在2月中旬之前发放包含收入低收入家庭福利优惠或附加子女减税优惠(ACTC)的退税。这是由于国会通过的2015年PATH法案,提供了额外时间来帮助国税局阻止欺诈性退税的发放。

对大多数申请了EITC或ACTC的早期报税人来说,我的退税在哪里?应在2月18日之前显示更新状态。国税局预计,如果纳税人选择经转帐直接存款并且税表没有其它问题,那么EITC或ACTC相关的退税将在2月28日之前存入纳税人的银行账户或借记卡中。

正确了解

纳税人对其税表的准确性负责,即使税表是其他人准备的。由于EITC的申请规则会比较复杂,国税局敦促纳税人将所有规定了解清楚。

谨防诈骗

请务必明智地选择代报税人。提防那些声称可以增加EITC相关退税的骗局。有些骗局通过虚报合格子女或夸大收入水平来获取最高的EITC,可能给纳税人带来罚款。

在线访问国税局网站了解其它税收优惠

IRS.gov是帮助纳税人在这个报税季正确了解申报的宝贵的第一站。纳税人可以查看自己是否也有资格获得子女税优惠、附加子女减税优惠或其他被抚养人抵税优惠相关事项

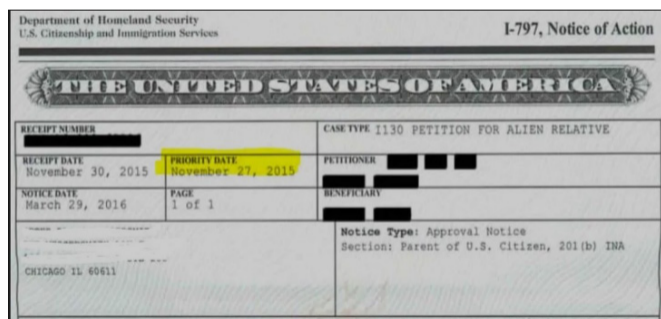
• 低收入家庭福利优惠中心(英文),对国税局合作伙伴以及其他人的有用资源

• 第596号出版物,低收入家庭福利优惠

• 税务专业人士,另一个获取宝贵的EITC资源和协助的地方

2023年2月最新移民排期

美国国务院公布了最新移民排期。本期总结2023年2月可获得的移民名额,其中的“最终行动日期”(Final Action Dates)和“申请日期”(Dates for Filing Applications),表明了应何时通知移民签证申请人收集材料,并向国家签证中心提交所需文件。



- 优先日(Priority Date):这是移民局(USCIS)收到了您的I-130申请书的日期。可以将此日期视为您在绿卡排行中的位置。您可以在USCIS批准您的I-130申请的I-797表格上,找到优先日期(如上图所示)。下文中排期表中的日期指的都是优先日。
- 无排期(Current):指的是在该类别的绿卡申请是不需要排期的,所有申请人都可以继续I-485的申请。
- 未经授权(Unauthorized):指的是此类申请因没有可用名额,排期未开始,目前申请人无法继续I-485的申请。

亲属移民类型申请排序如下:

第一,(F1)美国公民的21岁以上未婚子女

第二,绿卡持有者的配偶及子女

A.(F2A)绿卡持有者的配偶及21岁以下的未婚子女

B.(F2B)绿卡持有者21岁以上的未婚子女

第三,(F3)美国公民的已婚子女

第四,(F4)成年公民的兄弟姐妹

A表格:亲属移民类型绿卡可被签发的日期

在下面图表上,所列出的任何类型的排期日期,表示该类申请已超额。

亲属移民类别	2月排期(中国)	相比上月变化天数
公民的21岁以上未婚子女 F1	2016年8月8日	无变化
绿卡持有者配偶及21岁以下未婚子女 F2A	无排期	无变化
绿卡持有者21岁以上未婚子女 F2B	2017年1月1日	无变化
美国公民已婚子女 F3	2009年11月8日	无变化
成年公民兄弟姐妹 F4	2007年12月15日	无变化

B表格:最早可提交亲属移民类型的绿卡申请表格的日期

亲属移民类别	2月排期(中国)	相比上月变化天数
公民的21岁以上未婚子女 F1	2014年12月1日	无变化
绿卡持有者配偶及21岁以下未婚子女 F2A	无排期	无变化
绿卡持有者21岁以上未婚子女 F2B	2015年9月22日	无变化
美国公民已婚子女 F3	2008年11月22日	无变化
成年公民兄弟姐妹 F4	2007年3月22日	无变化

职业移民类型申请排行如下:

- 第一,优秀杰出人才
- 第二,具有高级学位或特殊才能的专业人士
- 第三,技术工人,专业人员和其他工人
- 第四,一些特殊移民者
- 第五,投资移民(创造更多就业)

A表格:职业移民类型绿卡可被签发的日期

在下面图表上,所列出的任何类型的排期日期,表示该类型的申请已超额。

职业移民类别	2月排期(中国)	相比上月变化天数
EB-1A 杰出人才	2022年2月1日	无变化
EB-1B 杰出教授		
EB-1C 跨国高管		
EB-2 硕士学位及以上职业移民	2019年6月8日	无变化
EB-3 本科学位职业移民	2018年8月1日	无变化
非技术移民	2013年12月22日	无变化
EB-4 特殊移民	2022年6月22日	无变化
特定宗教职业移民	2022年6月22日	出现排期
EB-5 投资移民(C5, T5, I5, R5)	2015年3月22日	无变化
EB-5 投资移民(乡村,高失业,基建)	无排期	无变化

如果您对排期还是有所疑惑,请看下面这个例子:根据上述排期,中国大陆出生的家庭移民第三优先(F3)类别——美国公民的已婚子女,表A前进到2008年11月22日,而表B为2009年11月8日,那么,优先日为2009年11月8日的申请人(美国公民的已婚子女)已经可以提交I-485申请绿卡了。而已经提交了I-485申请的申请人(美国公民的已婚子女),现在已经审批签发了到2008年11月22日。

考西叶氏律所 供稿



中国十大名曲系列之五

《阳春白雪》和《渔樵问答》

陈禹丞

《阳春白雪》

《阳春白雪》相传是春秋时期晋国的师旷或齐国的刘涓子所作的古曲，由古代歌曲《阳春白雪》演变而来的古琴曲。现存古琴谱中的《阳春》和《白雪》是两首器乐曲，《神奇秘谱》在解题中说：“《阳春》取万物知春，和风荡漾之意；《白雪》取凛然清洁，雪竹琳琅之音。”

我们都知道成语“阳春白雪”，用于形容高雅的艺术，李白有诗“燕歌落胡雁，郢曲回阳春。”其典故来自《楚辞》中的《宋玉答楚王问》一文。楚襄王问宋玉，先生有什么隐藏的德行么？为何普通士民老百姓都不怎么称赞你啊？宋玉说，有歌者来到楚国郢中，起初吟唱“下里巴人”，国中和者有数千人；当歌者唱“阳阿薤露”时，国中和者只有数百人；当歌者唱“阳春白雪”时，国中和者不过数十人。当歌曲再增加难度，需要高超的技巧，即“引商刻羽，杂以流徵”时，国中和者不过三数人而已。宋玉的结论是，“是其曲弥高，其和弥寡。”“阳春白雪”等歌曲越高雅、越复杂，能唱和的人自然越来越少，即曲高和寡。然而按《神奇秘谱》之说，此曲至唐高宗时完全失传。公元657年的显庆二年，吕才根据琴中旧曲修订而成。

我们现在听到的《阳春白雪》多是琵琶演奏的《阳春》，曲子旋律清新流畅，节奏轻松明快，表现的是冬去春来，大地复苏，和风荡漾，万物欣欣向荣的初春美景。《阳春白雪》后世流传有八段、有十五段、十段、十七段等不同传谱，分段也增设不同小标题。琵琶曲后人整理为不同版本，如李芳园、沈浩初整理的《大阳春》，汪昱庭的《小阳春》。



有意思的是，元代杨朝英所著的元代散曲集《阳春白雪》收录的《驻马听》中有一句词提到“白雪阳春，一曲西风几断肠”，暗示该曲在元且似乎流传，但词中所说“几断肠”在曲子中很难体会到，或许有其他含义，留待学者继续考查吧。

《渔樵问答》

每次听《渔樵问答》古琴曲，都会想起三国演义开篇引用的明杨慎的那首《临江仙》：

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空。青山依旧在，几度夕阳红。

白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中。

《渔樵问答》这首流传了几百年的名曲，曲谱最早见于《杏庄太音续谱》（明萧鸾撰于1560年）：“古今兴废有若反掌，青山绿水则固无恙。千载得失是非，尽付渔樵一话而已”。曲调悠然自得，表现出一种飘逸洒脱的格调，上下句的呼应造成渔樵对话的情趣。乐曲有一定的隐逸色彩，能引起人们对渔樵生活的向往，希望摆脱俗尘凡事的羁绊。但内中深意，应是“古今多少事，都付笑谈中”，及“千载得失是非，尽付渔樵一话而已”。历代兴亡功过得失，消散于渔父、樵子的一席对话笑谈之中，才是乐曲真正想要表达的主题。可以说《渔樵问答》一曲是中国几千年文化的沉淀。

《渔樵问答》乐曲演奏开始曲调悠然自得，表现出一种飘逸洒脱的格调，后采用渔者和樵者对话的方式，以上升的曲调表示问句，下降的曲调表示答句。旋律飘逸潇洒，表现出渔樵悠然的神态，随着乐曲主题的发展，逐步采用滚拂，泼刺和三弹等各种演奏技巧，反映青山绿水间的渔樵生活，音乐形象生动，精确，因此近几百年来在琴家中广为流传。在历代传谱中，有30多种版本，有的还附有歌词。现存谱初见于明代。

好曲需配好词，古代文人墨客配的词，真是智慧的结晶啊，抄《理性元雅》配词的第十二段，给大家欣赏：

今日话渔樵，明日何求。
香茶美酒，明月清风。
万万秋，一任云缥缈。
水远山高，只有天地久。



陈禹丞，明州 Wayzata High Schools 十一年级学生。曾获得美国《侨报》第八届海外华人中文作文比赛少年组第一名。喜欢网球，击剑，钢琴和美食。

华人社会服务中心启示

- 1. 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。
- 2. 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: niuwx107@umn.edu;
或路凯：Email: Vanxx024@umn.edu; 电话：612-965-0248。

- 3. 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
- 4. 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 / 1-130，收费100元，帮助填换取绿卡等表收费30元。
- 5. 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。

宋代新法家与知识分子互噬 (九)

人名中的微观法家史

人名不仅是一种符号，也是一种民族文化。不同的民族特色，形成不同的取名习惯。欧美的常用男名John、Peter、Adam、James、David、Paul、Daniel和常用女名Susan、Mary、Elizabeth、Diana、Helen、Alice、Katherine，大多来自神话或《圣经》。中国南北朝时的人名菩提、菩萨、弥陀、药王、罗侯、目连、舍利、罗刹、三藏、三宝等，一看便知来自佛教；唐宋明清受儒家思想影响，人名中有很多仁、义、礼、智、信、宽、恕、慎、德等字；当代常用男名富、贵、金、银、通、达、显、顺、康、寿、强、健，女名珍、宝、芬、芳、洁、静、娟、秀、美、丽，反映了当代中国人的价值观和向往。

400多年前，明代学者余寅编写了最早的人名学专著。1939年，日本学者宫川尚志在《东洋史研究》发表《六朝人名中出现的佛教用语》，是最早研究人名的现代学者之一。近年又有学者围绕人名开展研究，发表了不少有价值的研究成果，如洪艺芳《敦煌写本中的人名文化内涵》（1998）、田怀清《宋、元、明时期的白族人名与佛教》（2002）、侯旭东《中国古代人“名”的使用及其意义——尊卑、统属与责任》（2005）、陈怀宇《唐宋思想史上的圣文化——以士人表字为中心》（2011）及《中古时代士民之佛教名字再探》（2012）、魏斌《单名与双名：汉晋南方人名的变迁及其意义》（2012）等。

不过迄今为止，还没有学者关注过宋代人名中的法律崇拜现象。宋代以前，由于孔子“德治”“无讼”思想的影响，人们通常将法律视为阴性的、负面的、消极的、能少用尽量少用的东西，既没有正面、肯定的意思，更没有吉利、喜庆的意思，因此几乎没有人用法律术语给子孙取名。宋代中期却出现了一种隐秘的、没有人注意到的转向，知识分子在给子孙取名时开始使用法律用语。这是一个非常独特的现象，也是法家经历几个世纪的衰落而在宋代重新兴起的信号。“黄庭坚”“姚庭坚”“张庭坚”“吕淑问”“郑獬”“姚兕”“李彖”等人名的集中出现，表明宋代以前人们对于法律的反感、畏惧、回避、否定，逐渐变为好感、迎合、追随、向往。这种现象不但在宋代以前的隋唐没有，在宋代以后的明清也没有。更奇特的是，这些人名大多出现于北宋中期神宗朝前后，绝非“巧合”可以解释。

一、以“庭坚”“淑问”为名

黄庭坚（1045-1105）是北宋著名诗人，与秦观、晁补之、张耒并称“苏门四学士”，是苏轼最出色的学生之一。很少有人注意到，他的名字竟与法律有关。他的父亲黄庶是仁宗朝官员，庆历二年（1042）进士，与王安石同榜。六个儿子均以古代圣贤之名命名，四个取自“八恺”：大临、叔达、苍舒、庭坚，两个取自“八元”：叔献、仲熊。“庭坚”是传说中的古代第一位法官皋陶的字，他辅佐过尧、舜，擅长审判，公正廉明。黄庶显然希望，儿子成为皋陶那样的法律名臣。

宋代名叫“庭坚”的还有不少。如庆历六年有进士王庭坚，与黄庭坚的父亲黄庶大约同时。哲宗、徽宗时期有一位张庭坚，“字才叔，广安军人也，举进士，为春秋博士、枢密院编修官”。南宋绍兴二十七年（1157），还有进士唐庭坚。再晚一些，还有一位姚庭坚，字舜举，他父亲显然希望他长大后，能像皋陶一样当上法律官员，像皋陶辅佐舜一样，辅佐一位贤明的君主。

除了“庭坚”之外，还有人名叫“淑问”。如吕公弼（1007-1073）的四个孙子，分别叫淑问、善问、渊问、请问。唐介（1010-1069）的六个儿子，分别叫淑问、义问、待问、嘉问、之问。吕淑问没有取得显著的业绩，唐淑问则比较有名，“字士宪，江陵人，介子也。举进士，官至殿中丞。神宗以其家世，擢监察御史。”南宋高宗时期，一位名叫王定父的人，把自己的书房命名为“淑问堂”。

为什么“淑问”也含有法律崇拜呢？因为它指代的也是皋陶，出自《诗经》“淑问如皋陶，在泮献囚”。为什么与皋陶有关就是法律崇拜？因为皋陶不但是中国古代第一位法官，而且被认为是唯一一位“绝后”“无祀”的圣贤。绝祀的原因，在于从事了过于阴性的法律工作。宋代以前的人们，既对法律持负面的看法，又认为皋陶绝祀不值得效仿。宋代人对法律的崇拜和对法律工作的向往，使他们忽视了皋陶的这些缺点，是他们用“庭坚”“淑问”给子孙起名的观念背景。

二、从獬豸、鷹为名

根据东汉许慎《说文解字》的解释，中国古代曾有一种决法神兽，称为“獬豸”，又称为“鷹”。宋代以前，很少看到用“獬豸”“鷹”取名者。宋代却一下子出现了好几位，而且北宋中期的江陵唐氏，唐肃、唐询、唐介、唐淑问、唐垕五人先后成为御史，也被人们称为“五豸”。

郑獬（1022-1072），是仁宗皇祐五年（1053）的状元，《宋史》有传：“字毅夫，安州安陆人。少负俊材，词章豪伟峭整，流辈莫敢望。进士第一，通判陈州，入直集贤院、度支判官、修起居注、知制诰。”他的父亲郑紆是兵部职方员外郎，从事的是地理、地图方面的工作，却希望儿子能喜爱法律，刚直明辨，像

獬豸那样擅长决嫌疑、别善恶。

郑獬的文章写得很好，在京师很有名气，科举却一直不顺利，殿试屡战屡败。皇祐四年（1052），广西少数民族领袖侬智高举兵反宋，名将狄青率军讨伐，其父郑紆随军出征，生死未卜。其



母心急如焚，一方面担心丈夫的安危，一方面为儿子的科举考试感到，心情很糟糕，全家终日静默无言。突然南方传来捷报：狄青征讨获胜，朝廷将大加封赏；同一时间北方传来更好的消息：郑獬夺得状元。

同期，苏轼有个学生叫“李鷹”，又作“李豸”，《宋史》有传。苏轼在写给李昭玘的信中说：最近你与黄庭坚、晁补之、廖明略等人来往，文笔差的我就不提了，你可以注意那个叫李豸的阳翟人，他“狂气未除，而笔墨澜翻，已有漂沙走石之势”。李鷹没有考中进士，一生不得志，而且似乎声名不佳。住在襄阳的时候，当地人编了首歌谣，说他是当地三大害之一：“襄阳二害，田衍、魏泰。近日多磨，又添一豸。”另一则史料也说：“赵令畤为东坡所荐，后为襄阳从事，与李豸、魏泰交游”，证实李鷹（豸）确曾居于襄阳一带。

著名理学家程颢（1032-1085）的弟子游酢（1053-1123），于哲宗元符元年（1098）“筑草堂于廌山之麓，著《论孟杂解》《中庸义》。”他的著作名为《游廌山集》，黄宗羲《宋元学案》中也将游酢的学术史称为“廌山学案”。然而，宋代文献中完全没有“廌山”的记载，直到明代弘治《八闽通志》卷六《地理》中提到：“廌山，山形如獬豸，下有廌山书院，上三山在禾平里”；卷四四《学校》中提到：“廌山书院，在县西不平里。宋绍兴间，游酢尝讲道著书于此，因面廌山，故名，后废。国朝洪武二十四年，嗣孙勉道重建。又，崇安县建书院，以祀酢，亦扁曰廌山。”明代嘉靖《建宁府志》卷十七也记载：“廌山书院，在建阳县禾平里。宋绍兴间，游酢尝讲道著书于此，以面廌山，故名。朱文公诗云：‘三十年来宿草庐，五年三第世间无。门前廌廌山常在，只恐儿孙不读书。’后废。国朝洪武二十四年，嗣孙勉道重建为堂，以祀酢，前为门，扁以旧额。又崇安县建书院以祀酢，亦名廌山。”实际上这首诗并不是朱熹写的，而是游酢自己的遗命诗，列于《游廌山集》的卷末，题为《海子》，文字稍有不同：“三十年前宿草庐，五年三第世间无。门前廌豸公裳在，只恐儿孙不读书。”

那么，作为理学家的游酢，是不是一位法律的崇拜者呢？让我们看看他的议论。他在《游廌山集》卷二的“初六发蒙节”条中说：

蒙之初六发蒙，而利用刑人，何也？盖民之迷，则目无所见耳。无所闻，若以物蒙其首也。今欲发其蒙，而示之以好恶，则彼且不见利不功，不威不惩，诰令所不能加，行义所不能率，必欲以利诱之耶！则爵无德而禄无功，愈非所以劝也。故当小惩而大戒，罚一以警百，然后蒙者畏刑之将至，相与从上之所好而避其所恶。故其蒙可得而发也。虽然，有发蒙之志，则刑人而为利矣。苟恶其蒙，而刑之不几于不教而诛乎？故曰：利用刑人以正法也。正法云者，示之以好恶之谓也。

尽管《易经》所谓“初六发蒙”与刑罚没有关系，理学家们只是牵强地把它们附会在一起，但并不妨碍我们从一窥游酢对刑罚的态度。他认为，老百姓就像蒙着眼睛一样，是无法分辨好坏的，要让他们知道好坏，单凭国家法令的指导、贤人善人的行义示范，是没有用的。老百姓只喜欢两件事：一是喜欢利益，

二是害怕刑杀。所以对老百姓的办法只有两种：胡萝卜和大棒，用利益诱导他们听话，如果他们不听，就用刑杀威慑他们听话。可见，游酢虽然是不折不扣的儒家学者，思想中将刑杀提到很高的地位却是显而易见的，只谈刑杀的用处，却不探讨统治者以刑杀威慑百姓，从来不是为了追求公平正义，而只是为了自己的统治和盘剥。

值得注意的是，黄庭坚、王庭坚、张庭坚、吕淑问、唐淑问、郑獬、李鷹（李豸）这些包含法律崇拜的名字，几乎同时出现于北宋中期。这显然不是简单地用“巧合”二字可以解释得了的。宋代中期新法家的兴起，是这些法律崇拜之名集中出现的内在原因。南宋游酢称“廌山先生”，就含蓄了很多。宋代以后的元、明、清三朝，也都没有出现这种奇特的现象。余寅《同姓名录》卷四“同鸟兽虫名”条，列举了历代“姓名有与鸟兽虫名同者”，只注意到了北宋武将姚兕，没有注意到宋人姓名中的庭坚、淑问、獬、鷹、豸等特殊现象，是其时代局限。

三、法家之名、儒家之行

人名是一种符号，但也只是一种符号。取了富贵、刚强、爱国的名字，不等于真的富贵、刚强、爱国。宋代最强调法律作用的官员，比如欧阳修、王安石、李觏、包拯，名字中并没有法律意味浓厚的字词。反观上面提到的这些“庭坚”“淑问”“獬豸”“鷹”们，也没有像他们父祖期望的那样走上法律道路，或者成为皋陶式的法律名臣。不过话说回来，人名也有不可忽视的暗示作用，他们还真有不少成了刚猛型官员。

比如郑獬就是一位刚猛正直的官员，并因此给自己带来了麻烦。仁宗去世、英宗即位（1063）后，他在办理新皇帝交办的第一件任务时就翻了车。英宗不是仁宗的亲儿子，特别想表现出亲儿子的孝顺，要求仁宗的陵墓按最高的规格办。郑獬却过于耿直坦率，表示现在国库空乏，仁宗皇帝又一向节俭爱民，不如降低一些规格，符合仁宗皇帝的遗愿。假如陵墓过于奢侈，岂不有损仁宗皇帝一生的英名。如果按照郑獬的提议，英宗自然会得到一个刚即位就对先帝不够尊重的坏名声，因而就让郑獬出知荆南。

神宗即位（1067）后，知道郑獬是状元，对他非常尊重，“召獬夕对内东门”，当场让他起草吴奎知青州、张方平参知政事、赵抃参知政事的三份制书，完成之后，神宗非常满意，御赐宦官持两根蜡烛，送郑獬回自己的官署，并随即拜为翰林学士。整个过程连宰相也没有通知，对郑獬来说，绝对是无上的荣耀。如果不是他后来过于耿直，反对王安石变法，很可能他也是宰相的后备人选。但是很可惜，“獬”这个名字再次害了他，他不但反对变法，而且反对神宗的用术和用诈，随即遭到排挤，再也没有获得重用，很快被安排到开封、杭州、青州当地方官，官越当越低，死的时候只有51岁。

张庭坚也非常耿直。他的父亲希望他成为法律名家，他却明确反对王安石变法，也反对蔡京以“绍复”为名，复活王安石新法。他在向徽宗进谏的时候，还发表了一通有关“法”的议论：所谓孝，就是儿子效法父亲，对您来说，最大的孝就是效法神宗皇帝的新法。然而问题在于，法律必须因地制宜、随时而变，如果现在恢复了神宗朝的新法，却因为造成种种不便，而遭致百姓的怨言，这些怨言必然指向您的父亲，使您的父亲蒙受骂名，这岂不就是最大的不孝吗？”他的意见与徽宗相左，因而不但遭到贬斥，还被蔡京列入了“元祐党籍碑”。黄庭坚也在碑上。

唐淑问也是一位耿直的官员，上任监察御史不久，就严厉地批评他的上司滕甫（1020-1090）来，神宗认为他博取直名，将他外派为地方官。担任知真州、提点湖北刑狱时，他又“言新法不便”，结果被黜知信阳军。李鷹的文章写得好，得到苏轼的赞扬，口才也很好，“喜论古今治乱，条畅曲折，辩而中理，当喧溷仓卒间，如不经意，睥睨而起，落笔如飞驰”，然而作为苏轼的弟子，他在法律方面也站在法家的对立面。元祐二年（1087）吐蕃唃廝囉首领鬼章被宋军俘获，槛送京师之后，他上书哲宗，“深论利害，以为杀之无益，愿加宽贷”，禀持轻刑主义立场，得到当时各界人士的称赞。

南宋的冯庭坚，则是一位兼具宽厚和刚猛两方面特色的学者。墓志铭中说，他的风格既有柔和的一面，“性质温厚，其气貌和平，其体若不胜衣，其言若不出口，其处已待人，恭而宽平，时无事，若退然惴惴无能者为”，也有刚猛的一面，“至其遇事而激于义，则奋发慷慨，勇往而不可御，倜傥权奇，智虑横出而不可穷。读书必求有用，每观史传忠节之事，必为之兴叹曰：‘男儿当如是矣。’”这种刚柔相济的风格，就宋代新法家相对于传统法家不同的一面。

作者：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，中国法律史学会常务理事、东方法律文化分会执行会长。



林爽 (Song Lam QSM), 筆名阿爽, 原籍廣東省澄海市。1990年自香港移居紐西蘭奧克蘭市後, 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任會長, 大洋洲華文作協首屆副會長。目前已退休, 仍為美國《明州時報》專欄《爽心悅目》版主, 並經常為紐西蘭各大城市圖書館開設毛利文化公益講座。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〉頒發〈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》。

1999年初出版《紐西蘭的活潑教育》

8月11日以《紐西蘭的原住民》一書獲得奧克蘭大學亞洲研究學院、紐西蘭職業華人協會聯合舉辦的職業華人成就獎冠軍, 由時任奧克蘭女市長Christine Fletcher 頒授獎杯、獎狀。(詳情請參考《獲獎感言》)

同年12月獲紐西蘭天空城基金會資助出版《紐西蘭的活潑教育》, 該書深受當地華人家長及教師歡迎, 個人也於2000年初以此書獲得中國國務院僑務辦公室頒授【海外優秀華文教師】稱號, 成為全球110名優秀華文教育工作者之一。(2015年底《紐西蘭的活潑教育》增加內容再版。)



獲獎感言

當兩位優異獎及第二獎得主的名字自文化部長Marie Hasler口中宣布後, 坐在我身旁的兩名兒子已緊緊地握住我的手, 而他們的老爸也笑得合不攞嘴; 接著一聲聲的祝賀就從我身後此起彼落...《語言交流園地》義工導師Tony那溫暖的大手也自我背後伸過來。當我從奧市市長Christine Fletcher手上接過獎杯及獎牌的那刻, 我多想把我的家人也請上台與我同享榮譽。的確, 要不是先生多年來的體諒與容忍, 要不是上天特別眷顧, 兩名兒子健康成長, 並養成獨立性格, 使得我無後顧之憂, 專心在發展正職之餘, 又能兼顧義工的話, 我又怎能獲得這個“職業成就一等獎”? 說實在, 他們父子也該接受這殊榮!

“你剛才的演講很精彩, 也很特別!” 在我完成了十多分鐘的專業成果呈現演講下台後, 嘉賓中一位我不認識的年輕小姐對我這樣說。我想, 可能是她對我的恭維和鼓勵, 又或許她認為我是當晚四名決賽者中唯一以毛利語、華語及英語向百多位嘉賓及多位華洋評審問好, 並自我介紹的一個吧! 想起在老家時連英語也不敢講的我, 經過多年在奧克蘭教育學院工作, 替各中、小學校召開華人家長會、到教育學院給本地教師上中國文化課後, 膽子也練大了。人得有自信和自強, 才能努力地做好每件事。

(一) 努力耕耘異鄉土

9年前, 當丈夫決定為兩名兒子的教育而移居紐西蘭時,

雪泥鴻爪雲鄉印 (3)

我已做了最壞的打算。登上飛機, 離開香港的那一刻, 我悄悄立下一個願望——重返校園, 再當學生, 學好英語, 圓我學士夢; 當時我還即興寫了一首打油詩: 連根拔起離香江, 重新播種奧克蘭, 努力耕耘異國土, 希望明天更燦爛。

當我們一家子稍為安頓下來後, 我就把打算再讀書的消息告訴遠在香港的父母, 不想一向思想保守的老爸竟在長途電話那端教訓道: “三四十歲的女人還讀什麼書? 還是乖乖留在家看孩子吧!” 向來順從父母的我, 那時竟向他抗議說: “爸, 活到老, 學到老嘛!” 就這樣, 我連車也不會開, 就在來新鄉三個月後開始當老學生去。

但是自己總得學開車啊! 丈夫買了輛自動變擋的小車讓我開, 他每天充當教官在旁指點。往後三年我在教育學院期間, 熬過了多少個挑燈苦讀的寒夜, 也犧牲了無數個共聚天倫的假日, 而花在作業上的時間也遠比其他同學多出幾倍, 一來年事漸大, 記性差, 二來英語不很靈; 而全班103名學員中只我一個華人, 少數民族受漠視的感覺的確是“如人飲水, 冷暖自知”; 雖然大部分同學對我還算不錯, 可也有小撮缺乏多元文化觀或心胸狹隘者對我不甚友善。但我從不管什麼“同族相忌”或“異族相欺”, 自己堅持努力爭氣, 積極進取, 不做損人利己的事, 更常以誠待人, 以德報怨; 有機會時更要好好報答那些曾經“虧待”過我的人; 因為他(她)們的刺激使得我更為發奮圖強, 實在值得感激!

移民九年, 每年我都立下目標, 且按部就班地一個個達成。1994年我取得合格教師文憑後, 開始服務於母校的新移民教育組, 並繼續利用工餘完成“奧大”教育學士課程; 至1995年12月中旬, 在獲知各科成績及格後, 我馬上租了學士袍帶回香港, 高高興興地戴上方帽子與年逾八十的雙親拍畢業照。

(二) 種族融和建橋樑

直到1996年初, 我的另一個願望又在開始醞釀——把多年來研究的毛利文化結集成書。這意念早源於1990年, 當時我到教育學院報名受訓時就被一位毛利主考導師問到: “你對威當義條約有何看法?” 當時, 我無法答上, 只說如能被錄取的話, 定會盡力研究學習。我幼承嚴父訓誨, 絕不輕言寡諾, 因此受訓期間一直對那諾言念念不忘, 苦心鑽研毛利課之餘還寫成中文, 在本地報刊連載。當時一些輕視甚至漠視毛利文化傳統的人對我的打擊也叫我難忘, 可這毫無動搖我堅定的意志, 相反地更加强我研究的決心, 大學期間幾年社會課的多元文化觀已深植我心。

我認為移民到一個新的國度後, 必需多了解當地文化背景, 方能“入鄉隨俗, 入境問禁”; 而推廣多元文化更是二十一世紀人類的當前急務, 尤其是身為世界華文作家協會成員且又處多元族裔國度, 更應以此為己任。我深信以中華文化精神, 融入異國主流社會的風土人情所寫成的作品, 不但比緬懷鄉愁或傷春悲秋、風花雪月更有意義, 也將是消除種族隔閡、摺除民族間誤解的良方妙藥。

在研究當中, 我發覺毛利文化傳統與中國相似點頗多(其後經DNA證明, 毛利人祖先來自中國); 可從來沒有華人移民重視過, 我既然有機會及興趣學習, 何不作個先行者, 將研究所得結集成書? 於是又開始了我出書的願望。皇天不負有心人, 長達15萬字的毛利神話、傳統、歷史與民間傳說的書稿終於在1997年初得到台灣世界華文作家出版社負責人答應出版。1998年初新書面世後備受重視的程度竟出乎我意料之外, 除了先後在台北及奧克蘭舉行過兩次發佈會外, 還得到紐西蘭圖書館及國會圖書館收藏, 並譽為首本以中文寫成的毛利文化專著; 國內各大、中、小學圖書館, 市政局屬下各公眾圖書館等也爭先訂購。此外, 中英報刊雜誌、電視、電台等共達30次的採訪及報導。其中由奧市的種族關係部及奧克蘭教育學院在毛利會堂的一場別開生面發佈會更是引人注目, 不但獲得主流社會官員與華社的知名賢達等近200位嘉賓的光臨, 還得到紐西蘭《亞洲動感》節目的現場拍錄; 而這半小時的紀錄片也成了此次我獲得首獎的主因。

(三) 無錢辦學夢成真

1996年間, 有種族主義政客指責部份亞裔商業移民“拋妻棄子”返回老家, 留下妻小在此享受免費教育, 又開名車、住豪宅或自成一族不融入主流云云; 這表面看來也許是事實, 可歸根結底卻因紐西蘭移民計劃缺乏完善與遠見, 對新移民未作出妥當安排, 也缺乏適當的商業指引或學習英語等方面的協助。我因工作關係, 發覺不少華人家長較少參與學校活動, 究



其原因是語言障礙及對本地教育制度不甚了解所致, 因此決定創辦免費學習英語的《語言交流園地》, 實行“無錢辦學”。

我認為移民海外後, 與其抱怨別人種族歧視, 倒不如自己積極謀求解決方法。於是利用周末工餘時間聯絡本地居民當義務導師, 又得到兩位中國酒家老闆的協助, 慷慨提供場地給我在周末上課。我從英文區報上招聘了十多位男女義務英語老師, 讓他們教新移民一些日常生活英語, 我則透過飲食文化與他們分享中國傳統; 加深本地人對華人移民的認識。這種族裔間相互了解與交流文化也逐漸發生效應。我深信, 種族之間因瞭解而融和, 因誤解而隔閡!

如今《語言交流園地》已步入第四個年頭了, 我還是充滿幹勁地繼續辦下去。雖然三年來, 每個週末我犧牲了和家人共聚天倫的時間, 可一想到自己花出一兩個小時, 卻能幫助數十位學員時, 那種助人為樂的滿足感就叫我安慰。我經常對兒子談及“大禹治水, 三過其門而不入”的故事, 與他們探討大禹那種“犧牲小我, 完成大我”的高尚精神。

我在領獎當晚演講時, 把榮譽歸功於各位義務英語老師, 因為一個人的成就絕對需要群眾支持的, 我只是能持之以恆地起了帶領作用罷了。謝謝大家!

寫於1999-8-14

1999年12月赴廈門大學出席華文文學研討會

1999年12月3-6日, 受邀出席在廈門大學國際學術文化交流中心舉行的第四屆【東南亞華文文學研討會】, 會上發表論文《海外移民文學與東南亞華文文學之比較》。



《子夜秋歌》15

秋林暮詩

河曲，黃河的歌

各位看官，吃了嗎您哪？新年都過得好嗎？希望在新的一年裏平安吧！明州這個天寒地凍的地方，“不年不節的”，也不放個假，聽不到爆竹，看不到燈籠，也沒有春聯兒，過年的氣氛實在馬馬虎虎。應朋友之邀，一起吃了一頓年飯，聊算過年了吧。老秋年前公務纏身，旅行到賓州，每天教授八個小時的課，連續八天，體力精力智力都嚴重透支，不得已停更了一期《子夜秋歌》，對不住大夥兒啦。今兒聊點兒什麼呢？聊聊老秋在明州見過的一個人和她家的故事……

1909年一個冬天的夜晚，在挪威一個小城的教堂裏，一群年輕人在聽一個從中國回來的宣教士講著中國的事情。他告訴年輕人，在遙遠的東



方，有一個國家叫中國，那裏貧窮落後上帝愛那裏的人民，呼召了很多人到那裏向中國人民傳福音。那個夜晚，上帝把中國和中國人民放在了一個17歲年輕人的心裏。聚會結束前，教會照例有一個奉獻的儀式，所收到的奉獻是專門用來支持“中國內地會”(China Inland Mission)的福音工作。當奉獻盤傳到這個年輕人面前的時候，他把身上帶的錢都投入了奉獻盤，又找到一張紙條，寫上“Og mit liv”(and my life,“還有我的一生”)，也投入了奉獻盤。1916年，他從挪威移民到咱們的明尼蘇達州，先後在明州和伊利諾伊州的幾家神學院深造。1918年，這位年輕的挪威人已經成長為一名傳教士，真的來到了這個充滿戰亂和動蕩的國家。他向中國內地會提出請求，第一，把他派到中國最窮的地方。第二，要去沒有教會的地方，而且還沒有人在那個地方從事傳福音的工作。中國內地會告訴他，山西是非常貧窮落後的地方，其中有一個窮山惡水的地方叫河曲，自從在那裏工作的宣教士在1900年庚子拳亂中被義和拳匪殺害以後，那裏就一直沒有人在工作了。於是，這位25歲的挪威青年和他的新婚妻子就騎著騾子走三百多公里山路，用了一周的時間，從太原來到了山西河曲縣。

各位看官，請問您知不知道山西河曲在哪裏？別說知道，很多人就是聽都沒聽過這個地名，老秋以前對河曲也是聞所未聞。不過大夥兒一定熟悉那首《走西口》，“哥哥你走西口，小妹妹我實在難留，手拉著哥哥的手，送哥哥到大門口……”唱的就是河曲一帶的人們走西口外出謀生的淒涼。黃河在分隔晉陝蒙的河床里彎彎曲曲，畫出了一個名叫河曲的小城。黃河的對面，左側是陝西的府谷、神木和榆林縣，右側是內蒙古的鄂爾多斯大草原。河曲自古有“雄雞一鳴驚三省”的說法。河曲縣城邊上的長城古隘口水西門口外，就是歷史上著名的晉西北水旱碼頭。過去山西人就是從這裏坐羊皮筏子渡過黃河，到外面去討生活的。“河曲保德州，十年九不收，男人走口外，女人挖野菜。”，古時的河曲山路遙遠，水路艱險，十年九旱，生活極其艱難。老秋告訴您，黃河在地圖上好像一個“几”字，河曲就在那個“几”字的右上角。

就在這位挪威青年到達河曲的十六年前，1900年4月，心狠手辣、心胸狹窄的酷吏毓賢新任山西巡撫，馬上就主持了對45名天主教徒和新教徒的斬首行動。到1901年八國聯軍剿滅義和團、毓賢被正法這一年多一點的時間裏，中國內地會有189名傳教士及其家人，包括52名兒童，被殺

害，甚至滅門，其中絕大部分是在山西被害的。這位挪威青年正是為了補這個缺，來到這個極其貧困落後的凶險之地山西河曲(1902年，山西遇難的傳教士家屬以德報怨，以愛代恨，用他們應得的巨額賠款，在太原建立了中國最早的三所大學之一——山西大學堂，1918年更名為山西大學)。

各位看官，老秋一直沒有提到這個挪威宣教士的名字，因為他就像大海中的一滴水，普通得不能再普通了，很少有人知道他的故事。這對年輕人後來就一直在河曲工作，在教會裏開設文化課教當地人學認字，教導男女平等、夫妻和睦，為他們普及婦女衛生常識，提供最基本的醫療服務，這在當時都是中國人沒有聽過的。年輕人為自己取了一個中文名字，叫葉永青，意出聖經·詩篇第一篇“他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾”。他的原名是Peter Torjesen。請大家記住這個名字，葉永青！因為老秋要接下去要講的這個明州人的故事，是絕大多數中國人從沒有聽過的。

葉永青和他的妻子在河曲一待就是二十年，他們的真誠、愛和關懷，贏得了河曲人的信任和友誼，家裏經常有百姓來串門兒，來教會的人也越來越多。小學校辦起來了，婦女識字班辦起來了，雖然很窮，但人們開始了文明的生活。葉永青牧師到市場上去向人傳福音，葉師母到會友的家裏探訪婦女們。在那裏他們生下兩個孩子，男孩叫Edvard，女孩叫Kari。後來挪威差會描述葉牧師的工作這樣說，“他爬上過河曲的每一座山，下去過河曲的每一道谷”，葉牧師一家在河曲的建立教會的工作卓有成效，他們和百姓的關係也越來越好，他們一家四口成了河曲人，一直到1939年。

1937年盧溝橋事變爆發，日本發動了對華全面戰爭。天津河北一帶相繼淪陷，大量難民和散兵從內蒙古渡過黃河進入山西避難。河曲地處三省交界，有大量難民聚集。葉牧師打開了教會的大門，為難民們提供住宿以避風寒，提供糧食以飽肚腹，提供藥品以治傷病，最多的時候教會收容多達上千難民。這麼多難民每天要消耗的糧食錢款，都靠教會弟兄姊妹的奉獻和葉牧師四下籌措。葉牧師的愛心和善舉，就是福音的見證，讓很多中國難民在戰爭的創傷和痛苦中經歷到了基督的愛。葉牧師向他們分享福音，為他們帶去希望和平安，許多人敞開心扉，接受了基督教。

不幸有漢奸出賣了葉牧師和教會，向日軍告發



這裏藏有難民和傷兵。日本人派人前來談判，要求葉牧師把難民都趕出去。葉牧師說，“上帝愛這些中國人，我也愛他們。我這個時候把他們趕出去，他們要麼凍死，要麼病死，要麼餓死，我不能把他們趕出去。”葉牧師一片熱血衷腸，但他太天真了，他以為他教會頂上挂著中立國挪威的國旗，可以讓他們免受戰爭的侵害。誰能想，一個星期後，一個日軍轟炸機隊違背國際條約，飛臨河曲上空，投下250多顆炸彈轟炸河曲，教會也被炸平，葉牧師為了保護中國人也犧牲在他熱愛的教會，和許多中國人一起死在了日軍的炸彈下，那是1939年12月14日。有一位先生把自家的墓地讓出一塊用來埋葬他們熱愛的牧師，許許多多善良的百姓和信徒前來悼念，靈堂上懸掛著白底黑字的挽帳，上面用中文寫著“奉獻一生救人民”。您還記得老秋前面提到，葉永青17歲的時候放進奉獻盤裏的那張紙條嗎？上面寫著“還有我的一生”。他真的為了愛上帝，愛上帝所愛的中

國人民，把自己的青春和生命獻給了上帝的福音事業，獻給了中國人！

咱書分兩下，話分兩頭。

話說1998年一個禮拜日下午，我們的教會來了一對白人老夫婦。老秋以為他們只是訪客，來看華教會長什麼樣，上去打了個招呼，也就沒有太在意。可是接下來的禮拜天，他們每次都來，引起了老秋的好奇，開始多和他們聊聊，發現這對老夫婦並不會講漢語，只有老太太會說“你好”“謝謝”“再見”。問他們聽不懂中文，怎麼會來華人教會，老太太說，她是山西人，感到來中國人的教會好像回到了家。於是安排每此做禮拜都為他們老兩口安排耳機的翻譯服務，後來老太太給我講了她的故事。

一九八零年帶初，中國向世界封閉已久的大門開了一道縫。開始有些中國的訪問學者和學生零星出現在明尼蘇達大學的校園裏。有一位白髮洋人老太太但凡看到中國人長相的人，就上去問“請問你知不知道中國河曲？”。在校園裏，在亞洲店鋪，在馬路上，這位老太太每見到一個象中國的人，都上去問。但都沒有一個中國人知道中國的河曲，但她還是不斷地問，不斷地問。終於有一天在校園裏，她看到一個中國女士，向往常一樣上前詢問，沒想到，這位中國女士回答她說她知道中國山西河曲！老太太喜出望外，要哭出來了，終於，終於，有人知道她的家鄉，中國山西河曲！

原來，這位老太太正是葉永青牧師的女兒Kari！日機轟炸河曲的時候，葉牧師的兩個孩子都已在上學的年齡，哥哥被送回挪威，妹妹Kari被送到長沙的宣教士子女學校上學，葉牧師和師母繼續留在河曲工作。孩子們在戰爭中幸存了下來。後來Kari回憶他們和父母分開的那段難熬的日子說，“聽父母談到河曲是上帝呼召他們要留下來的地方，我們知道我們不應該要求他們不顧自己的呼召而留在我們身邊。”另一位在河曲二十年的挪威傳教士說，“他已經翻遍了該地區的每一座山丘和山谷”。中國人肯定地說，他可以“吃苦”。他們的意思是，他願意‘吃’身邊人‘吃’的苦，分擔他們的悲傷，同情他們。他



們的爸爸把生命獻給了那片土地，獻給了那裏的人們。Kari告訴很多人，她生在山西河曲，是山西人。她後來終於找到的那位知道河曲的山西老鄉，原來是山西大學公共衛生系的教師，來明大短期進修。這位老師在做科研項目時候到過河曲做社會調查，知道Kari的家鄉河曲。Kari拜託這位老師帶話給山西政府，“在美國明尼蘇達州，有一個山西的女兒要回家”！

葉永青牧師他當年奉獻的時候寫的那張紙條“還有我的一生”，是把自己的一生獻給了上帝和中國。他付上了青春歲月，付上了生命代價，最後長眠在那片他熱愛的土地上。Kari保存了父親生前用過的聖經，在新約《腓立比書》1:20“照著我所切慕，所盼望的，沒有一事叫我羞愧。只要凡事放膽，無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大。因我活著就是基督，我死了就有益處。”這節經文的旁邊，葉牧師留下一行字，就是他赴中國的金句：Motto for Chna, 1918，他把一生獻給中國的動力就是從這裏來的。

1988年，山西省地方官員通知葉氏家族，葉永青的名字已列入國家烈士名冊，要在他逝世50週年之際為他立碑。1990年8月10日山西河曲縣人民政府在縣城東南2公里處樹林中建立大理石紀念碑，葉家三代人回到山西參加了大理石紀念碑的揭幕儀式。

葉永青的紀念碑文是這樣的：

牧師葉永青先生一八九二年生於挪威，幼年獻身基督，稍長嚮往東方，尤慕中國，以傳福音為己任，一九一九年二十七歲奉派來華，一九二一年選定河曲為其教區，自是舉凡救災、醫療、教育均有貢獻，造福地方，深植友誼。奉奉聖經金句：“倚靠耶和華，以耶和華為可靠的那人有福了，他必像樹栽於水旁，在河邊紮根，炎熱來到並不懼怕，葉子仍必青翠，幹早之年毫無掛慮，而且結果不止。”要往下紮根，向上結果，為座右銘，以永青二字為中文名字。先生畢生勤勞忠誠，宣示和平愛人之道，不倦力斥侵略戰爭。一九三七年日寇侵華，先生幫助中國軍民反抗侵略，可惜事機不密，為敵軍探知。一九三九年十二月，突以編隊飛機俯衝轟炸教堂，先生殉焉，年四十七歲。先生酷愛中國，畢生為服務人民，抵抗日寇而死。緣立石於此，瞭望河曲平原之地，以慰其靈而垂永久。

葉端正方·葉德華(保羅)、葉嘉麗(瑪利亞)

葉但尼(但尼理)、葉蘇繼

公元一九九零年八月五日立

後來葉家人成立了“永青服務諮詢中心”(Evergreen)繼續在中國山西服務中國人民。葉永青牧師和他的精神，永遠留在了中國。Peter Torjesen 並沒有被遺忘。當葉師母回到挪威家鄉時，當時的主日學老師 Erik Little 給了她一張紙，上面是Peter寫的“還有我的一生”，老師把它保留下來，鑲嵌在Evergreen 太原總部的牆上。

各位看官，這個感人至深的故事是咱明州的故事，若不是Kari和 Bob這對老人來到我們的教會，老秋可能永遠不知道這個美麗的故事，永遠不知道葉永青這個名字，永遠不會知道在山西河曲有一個明州人為中國人獻身。老秋但凡有機會就一定講出這個美麗的故事，因為這是老秋對葉家的承諾，要讓我能接觸到的每個中國人知道葉永青的故事，這是一首古老黃河吟唱出來的歌！

請你記得這個名字吧，他叫葉永青，也請你記得他的那張字條“還有我的一生”！

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



Minnesota Yucai Chinese School
明州育才中文學校
Grow to Be Your Best Self
www.yucaimn.org

育才2023夏令營

詳情請瀏覽 www.yucaimn.org



中文和網球營

6/12-7/21, 共5周。早上學習中文、文化、民樂。下午學習網球。可預定中飯。可選擇全天或半天。

室外網球營

6/10-9/2, 可選擇1周或多周的1) 周一到周四下午1-4點的高級別的網球營。2) 周一到周四傍晚5:15-8:15, 12歲或以下初學者或中級別的網球營。3) 周末早上8:30-11:30, 所有級別的網球營。



學業提升營

6月6號到7月29號間, 育才與 CAE 合作, 提供各種閱讀、數學、計算機編程、地理、科學和 ACT 備考等科目的線下和線上訓練營。

掃碼瀏覽信息和註冊
Scan QR Code for Details and Register



註冊時間: 1/1-6/1/2023. 早鳥折扣截止日: 5/1/2023

電話: 763-691-9111
郵件: yucaimn@gmail.com

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

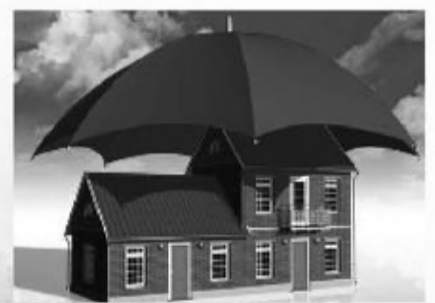
買人壽? 當然要找LTA!

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



美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center



古励
各种疑难杂症



何新蓉
妇科, 内科



刘伟
妇科, 不孕症



田丽莉
妇科, 神经内科



李乾
内科, 疼痛症



杨思明
内科, 儿科



万方
内科, 妇科



郑瑾安
点穴, 气功



何笑甜
妇科, 疼痛科



边月娟
妇科, 皮肤科



刘灵光
妇科, 神经内科



程伟
内科, 疼痛症

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

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

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

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

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

1. 疼痛

腰痛、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

癥癥諸癥狀、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!
您的无私捐獻, 會讓我們把愛心帶到中美洲的海地, 帶到世界上許多期盼基本醫療救助的角落。

請將您的捐助支票寄到: Surgeon Volunteers
P.O. Box 46302, Plymouth, MN 55446, USA
或者直接上網捐助

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 診療中心:

6545 France Ave S. Suite 290.

周一、二、四、五

Edina, MN 55435

明州時報
MINNESOTA TIMES
电子报
明州时报
明州时报网站:
www.mntimes.org

明州時報
www.mntimes.org
2023年02月03星期五 MINNESOTA TIMES 411期

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



名家荟萃襄盛宴 艺术常青贺新春

常青老人中心春节联欢会侧记

2023年1月20号,在常青老人们的翘首期盼下,因疫情原因而睽违了三年的新年迎春活动,终于在欢呼声中举办了。为隆重其事,常青中心邀请明州七大艺术家,倾情打造了一场音乐盛宴《艺术常青贺新春》。

节日的常青中心,张灯结彩,喜气洋洋;墙上挂着兔年饰物,张贴着中心会员铁观音亲手书写的巨大“福”字,以及常青美林国画班兔年作品。到处充满了新年的热闹气氛!

联欢会的演出活动于上午十点钟正式开始。第一个节目民乐合奏“喜洋洋”。当丝竹管弦声起,台下鸦雀无声,百多位观众的脸上洋溢着节日的喜悦。当一曲奏完,掌声雷动!近两个小时的演出,在许倩老师领唱,常青老人合唱团伴唱的“友谊地久天长”歌声中完美落幕。

在中心大堂的过道里,遇到了台湾来的葛老先生夫妇,他们一直参加网上活动,这次特意来参加新年活动。几年不见,他留起了银色的山羊胡须,我打趣道:“道长,好久不见,何处云游去了?”大家一边笑着,一边拥抱。可惜宝音夫妇没来,记得以前中心过年,他们都会穿上隆重的蒙古服饰,人们都把他们的作布景板。还有一个远去的身影,人称“高佬”的台山阿伯,每天去中心都西装革履,头戴黑色礼帽,声如洪钟,散发着一股浓浓的中山遗风.....

常青中心的会员来自五湖四海,汇集了不同地域的文化,南北碰撞,异域交流,在这里形成了一种默契。早会普通话,粤语双语同播,每天三菜一汤,一份水果。要员工做到对会员的诚挚关怀与服务,离不开一个有效率及稳健的服务团队。经过十年的不断探索,常青已拥有了一套自己独有的管理体系和方法,为明州华人的晚年提供了一个颐养天年的好去处。漫步在挂满会员书画作品的走廊上,看着迎面而来的七八十岁的老人们,每个都焕发着老当益壮的活力。他们已把大半生的功绩放下,正所谓俯仰之间,已为陈迹,又何须介怀老之将至?!

在这里,一不小心你会发现自己埋没了大半生的天分;又或寻觅多年,忽然在这里遇到了知己。不知不觉中,人们会把这里当成了另一个家。这种氛围,需要时间的沉淀,文化的交融,道德的提升!



好了,铃声响起,新年大餐开始.....
主持人Jessica和粤语翻译Paul共同上台,主持了整场晚会,他们热情洋溢地说到:
弦乐筝鸣,艺术常青。岁月如歌,欢乐昇腾。
疫情三载,平安一生。辞旧迎新,长寿康宁。
亲爱的来宾朋友们,尊敬的现场艺术家们,心爱的常青家人们:
值此新春佳节来临之际,我们欢聚在常青中心,共同倾听、共同欣赏、共同领略、共同分享这场音乐盛宴《艺术常青贺新春》。
首先,让我们以热烈的掌声欢迎莅临联欢会现场的各位艺术家们!感谢他们的热情光临和激情参与!我们知道:这些大名鼎鼎的艺术家们,平素里不是犹抱琵琶半遮面,就是只闻其声不见其人。今天,有幸为大家隆重介绍近在咫尺的艺术家们,他们是:著名月



琴演奏家胡梅老师;著名琵琶演奏家和教育家高虹老师;著名华人巴松演奏家余野老师;著名古筝演奏家李家骧老师;著名京胡演奏家谢振刚老师;明州二胡协会创办人刘广庆老师;著名花腔女高音歌唱家“许倩声乐坊”创始人许倩老师。

艺术家们首先出场了,谢振刚老师,刘广庆老师,余野老师,高虹老师,胡梅老师,李家骧老师,他们一起表演了欢快热情的民乐合奏《喜洋洋》和《步步高》,联欢会已然拉开了序幕。然后是民乐五重奏《茉莉花》,改编者谢振刚老师;大家又欣赏了高虹老师的琵琶独奏《龙船》,时而热闹欢腾,时而舒缓喜兴。高老师的演奏神乎其技!接下来是李家骧老师和刘广庆老师用古筝与京胡演奏的《西皮小开门变奏》,果然相得益彰,节奏鲜明,变奏大拜年!李家骧老师还奉献了古筝独奏《梅花三弄》,一曲梅花引,筝今古情!

许倩老师独唱《打开春天》和《我爱你塞北的雪》,她的歌声完美无以表达,有诗为证:天籁只配仙人听,难得春节下天庭。许倩倩影余音绕,容我有幸悦三生。此时此刻,我只想说:你激励了我!恰此时此刻,余野老师应景的一曲萨克斯独奏《you raise me up》!奏一曲激励向上,道一声春节吉祥!

谢振刚老师和胡梅老师献出了京胡与月琴《贵妃醉酒》和《迎春色换人间》,正是贵妃醉酒伉俪在,春满人间百花亭。

晚会精彩的压轴节目是大合唱《友谊地久天长》,由许倩老师领唱,常青老年合唱团伴唱,余野老师萨克斯伴奏。

万物有期,岁月深长,新的一年:
愿家乡的同胞们一路走来阳光灿烂!
愿海外的亲人们风雨无恙吉祥安康!
愿尊敬的艺术家们德艺双馨活力永葆!
愿心爱的常青家人们健康长寿玉兔呈祥!
虎携旧岁新冠去,免迎新春好运来!

特别鸣谢各位艺术家:李嘉骧先生、高虹女士、谢振刚先生、余野先生、胡梅女士、许倩女士、刘广庆先生。2023《艺术常青贺新春》特别春节联欢会圆满结束,期待大家明年再相聚!!

(常青供稿及照片)



乐客搬家公司

我们的服务宗旨是:呵护式的搬家,
微笑省心的售后,让明尼苏达双城地区
华人享受最便捷的搬家服务。



中文电话: 651-243-3001
网站: Localmotion.me

Local Motion乐客搬家是netsirv网络科技有限公司运营的高品质搬家服务品牌。我们将传统搬家与新型的互联网相融合,通过精准简洁的估价系统,公开透明的收费,专业的员工培训机制,致力于打造让每一个顾客感到最开心,最省心的搬家体验。



THE FUTURE IS HERE
We bring an experience like no other to our customers. Call us today to see what phenomenal service we can offer you.



DISINFECTION PROGRAM
We have launched an electro-static disinfection program with the health of our customers in our mind.

一年忧喜今宵过 两鬓风霜明日新

康乐老年中心隆重举办2023春节联欢会



虎跃未停步，宏图（兔）再展开！
2023年1月23日是癸卯年大年初二，康乐老年中心会员、员工、外聘老师、会员家属、以及多年来一直支持康乐发展的各界友人200余人欢聚一堂，在康乐东区中心大厅举行2023年春节联欢会，喜迎新春佳节的到来！
这是应对新冠疫情后的首个春节联欢活动，经过精心装扮的东区中心张灯结彩，鲜花吐翠，笑语满堂，春意融融。一幅幅整齐的春联，凝结着美好的祝福，一个个鲜红的中国结，迎来明媚的新春；一张张火红的笑脸，洋溢着节日的喜悦；整个中

心萦绕着浓郁的年的味道、春的气息。
康乐中心的全体员工与莅临现场的各位叔叔阿姨互道问候，亲切交谈致以新春的问候。中心经理侯小青、刘冬根为大家送上了热情洋溢、饱含深情的新年贺辞，他们衷心祝愿每位会员在新的一年里身体健康、家庭幸福、兔年大吉，并为大家发放了拜年红包。
今年康乐老年中心将迎来成立十周年，自2013年以来，中心全体工作人员始终秉承一颗真诚博爱之心，致力于为老年朋友提供高质量的日托服务。经过十年的不懈努力，现在已发展成为在明州颇具规模的有相当知名度和美誉度的亚裔托老机构，让一些远离故土的亚裔老人，可以安享美好的晚年生活。

风爱夫妇酷爱文艺，今天他们协同好友黄文安为大家表演了自拉自唱歌曲：《恭喜恭喜》和《好一朵迎春花》；段瑞业表演了男生独唱：《黄土高坡》；唐俊茹是中心不可多得的戏剧人才，她带来了评剧《刘巧儿-小桥送线》和京剧《贵妃醉酒》；康乐合唱团表演了大合唱《南屏晚钟》；黄城表演了男声独唱《天上人间》；周炯以清脆嘹亮、充满穿透力的嗓音表演了散文诗朗诵：《海燕》；越南会员Lucy给大家带来了她的保留节目：《舞刀》；于乐川表演了清唱《火火信天游》；康乐基督徒带来了圣歌合唱：《主，你是我最亲爱的朋友》；明州著名青年歌唱家马梅表演了独唱《家和万事兴》等节目。

明州华联会主席颜炳文也从百忙之中莅临活动现场向现场的同胞们庆贺兔年新春佳节并带来了中国驻芝加哥总领馆送达明州华助中心的“温暖”——32条毛巾毯，活动以现场抽签的方式产生了32名幸运星！

春节承载了中华民族悠久的历史文化底蕴，联欢会筹备组以努力营造“疫过天晴、欢乐祥和”的节日气氛为出发点，汲取中华民族优秀传统文化，精心策划编排。参演人员齐心协力、精心准备、反复排练，力求最佳的舞台效果，他们投入其中、乐在其中！联欢会不仅给大家带来了欢声笑语，同时更是一个沟通交流的机会和平台，会员员工彼此的心更加贴近了。歌声、掌声、欢呼声一直在会场上荡漾。整场联欢会高潮迭起，呈现出康乐中心这个大家庭的欢乐和谐！

春节是辞旧迎新的美好时刻，总会给人们带来新的憧憬。转眼间硕果累累的2022年已过去，充满期待的2023年已经向我们走来。新的一年，孕育着新的目标和希望，愿康乐老年中心这个老人们的乐园越办越好！（康乐供稿）



上午11点半，在欢快愉悦的音乐声中，本次春节联欢会拉开了序幕。首先登场的是康乐夕阳红舞蹈队的阿姨们，她们表演的是由明州著名舞蹈家腾莉莉老师指导的集体舞《桃花朵朵开》。紧接着伍鄂阳给大家带来了独唱《少年壮志不言愁》；梅文标朱



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

这5个美国城市买房比租房实惠!

一份最新报告显示,美国有几个城市的房价是几十年来最低的,因此买房可能比租房便宜。

1月30日媒体报道,为了得出排名,Realtor.com计算了抵押贷款利率为7%的50个最大都市中,中等价位的工作室到两居室房屋的每月成本——包括房产税、保险和房主协会费用(home-owners association fees)。然后将其与同一地区类似大小房屋的租金中位数进行比较。

这家房地产上市公司发现了五个实际上更适合购买住房的城市,因为抵押贷款还款额通常低于市场租金。这意味着,如果买家能够凑齐这些地区所需的首付和成交费用,那么购房可能比继续租房更值得。

虽然在全国50个最大城市中的45个城市租房比买房更实惠,但以下是人们可以考虑购买的前五名城市。

最适合买房而不是租房的5个城市:

田纳西州孟菲斯

Realtor.com的分析显示,孟菲斯的房价相对便宜,与租房者相比,买家平均可节省400多美元。据该公司称,虽然在那里购买的成本显著增加,房屋价格同比上涨高达58%。

孟菲斯 InCity Realty 的经纪人乔·斯派克 (Joe Spake) 告



诉 Realtor.com, 他看到很多新公寓楼都在拔地而起,但新公寓的价格更高。“他们疯狂地建造房屋,但租金却很高,”他说,“[大约]每月1,600美元的两居室公寓并不少见。”

- 此外还有: 宾夕法尼亚州匹兹堡
- 阿拉巴马州伯明翰
- 密苏里州圣路易斯
- 马里兰州巴尔的摩

但即使租金在全国范围内继续攀升,截至12月,在美国大多数城市,租金仍然比购买房屋的月供要便宜,平均每月租房比买房少近800美元。

Realtor.com 首席经济学家丹妮尔·黑尔 (Danielle Hale) 表示:“对于租房者和购房者来说,好的地区往往是昂贵的市场,尤其是购房者。这些需求旺盛的市场往往是较大的城市,拥有很大一部分由科技行业带来的劳动力,直到最近,科技行业一直是这些市场经济和住房的巨大增长引擎。”

最适合租房而不是买房的5个城市:

得克萨斯州奥斯汀

在过去的几年里,奥斯汀的房地产市场出现了显著增长,吸引了来自全国各地的新移民——城市的房地产价格也相应地飙升。

2021年初据 Realtor.com 称,得克萨斯州价格已经稳定,但仍远高于COVID-19大流行之前。随着抵押贷款利率的上升,所谓的入门房价的月供已经超出了许多首次购房者的预算——是租房成本的两倍多。

“在奥斯汀拥有房产变得越来越贵,”奥斯汀 Pauly Presley Realty 的经纪人兼所有者 Brad Pauly 说,这个州首府房价同比上涨超过40%。

- 此外还有: 加利福尼亚州旧金山
- 华盛顿西雅图
- 马萨诸塞州波士顿
- 俄勒冈州波特兰

根据房地美 (Freddie Mac) 的数据,去年这个时候,30年期固定利率贷款的利率一直处于3%的中低区间,而现在利率已经超过6%。

然而,拥有房屋是投资人可以居住的资产——这是权衡的一部分。买房可能更贵,但抵押贷款会随着时间的推移为房主建



立资产。

“如果你是一名租房者,试图决定今年是签另一份租约还是买房更好,市场状况是一个需要考虑的因素,但更重要的是考虑你想要和需要的房子是什么,”黑尔说。“在未来五到七年内,要考虑适合您的生活方式的灵活性或稳定性有多大?”

然而,另据一家媒体报道,最新的数字研究显示:2023年租房比买房更实惠。据ATTOM发布的一份新的租金负担能力报告发现,到2023年,租一套普通的三居室房屋比拥有一套同等大小的中等价位房屋更实惠。

ATTOM 市场情报执行副总裁 Rick Sharga 表示:“这就像两害相权取其轻。一个比另一个稍微好一点。去年租金率的增长确实快于房价的增长速度。尽管如此,在全国约93%的市场上,租房仍然比拥有类似房产更实惠。”

其中包括佛州坦帕湾地区,该地区物业的租金一直飙升。尽管如此,该报告发现新房主的每月月供付款仍然更高。

专家认为,“这主要归因于融资成本的增加,如果你想买一栋一年前可能买的房子,那么全国范围每个月的抵押贷款还款额已经上涨了45%到50%。”

房地产经纪人士表示,虽然目前租房可能是一些人最负担得起的选择,但还需要考虑其他因素。

租房是满足短期需求的好方法,但专家表示,拥有房屋才是长期稳定的最佳途径。

本报告的分析纳入了从 ATTOM 的国家房地产数据库收集的2023年租金价格和2022年房价。



Theater Session:

Sat, March 18, 2023 1:30 to 4:30 PM (CT)
U of M, St. Paul Student Center
2017 Buford Ave, St Paul

Online Session:

Sat, March 18, 2023 6:00 to 8:00 PM (CT)

* FREE event. English subtitle

Event detail: <http://tolib.org/event>

Sign up: <http://tolib.org/signup>



2023 台灣電影節暨畫展

2023 Taiwan Film Festival and Art Exhibit

太陽的孩子

Wawa No Cidal (Kids under the Sun)



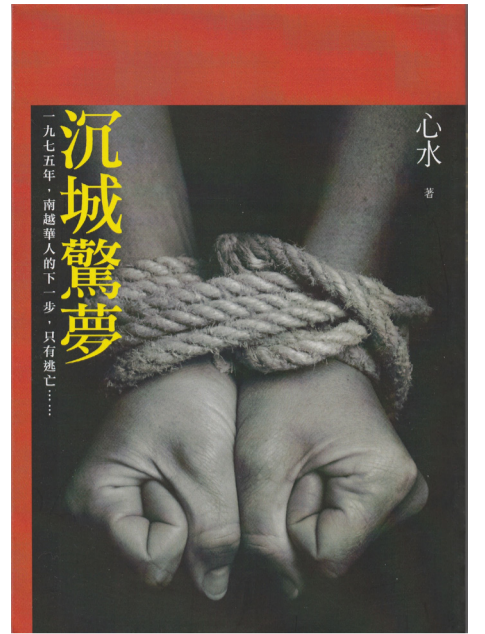
INDIGO TEA Co.



《長篇小說》連載

作者 心水

沉城驚夢 (II)



編者按：本報即將連載記實文學長篇小說：「沉城驚夢」，此書是長期對本報供稿的知名作家心水先生的成名力作，1989年榮獲僑聯總會的華文著述首獎。心水已出版十三部文學著作，雜文集「散沙族群」亦已編輯完成。長篇小說《怒海驚魂》的英文譯著：「The Stormy Sea」已由企鵝公司購買版權，於去年九月面世。

這部憶述越戰結束後，新政府越共治下的南越人民生活實況。對未經過被專制政權統治的自由世界人士，可從此書了解為何會當地華裔們、會無視於汪洋惡浪，敢舉家投奔怒海賭命？

作者原名黃玉液，祖籍福建廈門翔安區，在越南南方巴川省誕生，因越南抗法國殖民戰火、隨雙親移居堤岸華埠（現更名：胡志明市），十七歲在福建中學初中畢業後，繼承父業從商，晚上閱讀撰稿。於一九七八年八月，率領妻子婉冰與五位未成年的兒女們尋覓自由；怒海飄流十三日，淪落印尼荒島十七日，獲救後轉去難民營逗留五個月，獲澳洲人道收留，定居墨爾本至今。

《沉城驚夢》序

廖蘊山

玉液兄筆名心水，擅長文藝，是墨爾本華裔作家中之佼佼者。常有作品在報刊雜誌發表，其為文清雅有緻，甚獲各界好評，尤其短篇小說，理圓情婉，詞藻清麗，為讀者所喜愛。一管生花妙筆，點綴墨域，使澳華文壇，平添異彩。

頃玉液兄以一九七五年南越山河變色為經，本身虎口餘生為緯，化一年工餘之暇，寫成長達十五萬言之“沉城驚夢”一書。過來人現身說法，情真事確，淚血淋漓，其感染人之處，已不在乎平常詞藻藻繪之間矣！

此書脫稿後，玉液兄以草舍鄰近之便，遂推余為第一個讀者，並囑寫一序言以誌其事。余自惟讀書不多，荒於學問，焉能勝此重任？惟念越裳傾屋，余亦親歷其境，連遭劫擄，受盡折磨。此時藉玉液兄大作，重溫昔日驚夢，亦足增加戒惕之心，隨欣然接卷細讀。初尚恐此類見慣聞厭之故事，提不起閱讀興趣，然一經翻開卷帙，竟為情節之生動與佈局之緊湊所吸引，每讀完上段，使人有欲罷不能之概。平凡之處，迭現奇峰，此乃玉液兄之高明筆法有以致之也。

談到書中主題，作者悲天憫人之心，對越共極權專制之騙人伎倆，大申撻代之詞；對越共之血腥統治，提出強力之控訴。本來此調，原屬老生常談然道難民托身有所，對當年慘遇，早已境過情遷，遺忘殆盡；而西方人士却因未經此苦，尚不相信人世間真有此暗無天日之事，因此，斯時斯地舊事重提，亦未嘗無捧喝之意。當年越南總統阮文紹在位時，常對民眾廣播說：「莫聽信共黨之說話；須看清共黨之行為。」其國雖已淪亡，其言卻成末世真諦。且看共產黨陣營老大哥之蘇聯，平時滿口和平人道，骨子裡却窮兇惡極，對內壓制人民，對外擴張侵略，以達到奴役全世界人民為目的。試問目前世界上，敢明目張胆開大軍去侵略佔別一個國家的，除了極權之蘇聯及其爪牙越南外，尚有誰敢冒此世人共憤之大不韙？可惜一般西方國家之領導人，卻視若無睹，任其翻覆。

如澳洲鄰國之紐西蘭，竟妄顧美國庇護下之安全，藐視美、澳、紐聯防之重要，甘受蘇共慫恿，倡什麼南太平洋無核區，不准美國核艦入港訪問，可以說是自取滅亡，愚蠢之極。等到有朝一是蘇共之核子艇艇長驅直進威靈頓時，則已噬臍莫及，悔之晚矣！世界上任何一角都是蘇共之擴張目標，此文特別提及紐西蘭，不過就近取例而已。

正如玉液兄在自序中所說，其著書之目的，並不是為揚名求利，祇希望藉書中人物之慘痛教訓，激發自由世界人民之警惕，免致重蹈越南人民之覆轍。否則眾生渾渾噩噩，任由北極熊及其爪牙霸圖逞逞，恣意宰割，則秦人不暇自哀，而後人哀之之一幕，將重演無已時矣！

一九八七年九月於墨爾本

自序

印支三邦淪亡轉瞬已經超過了十二年，曾經是東南亞的一座名城「西貢」，隨著越共的鐵蹄踐踏下，從此沉沒煙消。

善忘的世人對於苦難的中南半島，已因時間的飛逝，而漸漸淡却。除了偶然出現的「難民」這個代表的名詞，在報上點綴新聞外；西方部份政客更別有用心的，把「難民」當成投機本錢。甚至把投奔怒海血淚慘劇裡的主角們，看成是一群追求西方物資的「經濟船民」。這對於分佈自由世界的廣大印支難胞，無疑是極大的侮辱。

作者也是大難不死，定居澳洲的一位華裔難民。對世上善忘的人們，無視共黨的陰謀，對於西方部份埋沒良心的野心家；感到無比憤怒外，終於在1986年開始、鼓起勇氣，利用工餘時間，斷斷續續，花費一年的心血，完成了這本記實長篇小說。

本人並非專業作家，故對拙作的善與美的追求，力有不逮。但在「真切」方面，却坦率的呈現在內容的情節裡。唯一和史實不符合，是越共揮軍入侵東埔寨的月份上，為了配合小說進展而略作更改。

讀者有緣讀完拙作，而能引起深思。理解到印支難民們拋家棄國，拿生命作賭注，去爭取自由，其目的就是要逃避共黨苛政，果能如

斯，作者的心血算是沒有白費了。

用生命鮮血去換取自由幸福的印支難民們，這種行為就是對共產苛政最勇敢的抗議；當年幾十萬沉屍海底的冤魂，他「她」們的死亡已敲響了越南共產黨的喪鐘。

西貢、這座沉沒的「東方巴黎」，終有一天會在英勇的越南人民，那班滿腔熱血的反共復國的革命者，讓推翻暴政的鬥爭裡意識再度浮升，那面光輝燦爛的共和國旗重新屹立，在自由國土上飄揚。

書成後承廖蘊山前輩斧正筆誤，並費神撰文代序，使拙書添色，謹此致謝。

一九八七年八月十三日於墨爾本

《沉城驚夢》再版序言

—— 心水 ——

歲月恍惚、有如卡擦一聲就飛過了無數年，完稿於一九八七年五月的長篇小說「沉城驚夢」；由內子帶去香港將版權順利售賣，在翌年九月由「香港大地出版社」出版並發行全球，脫稿至今已飛過了二十七年。

這部奠定了我作家名份的記實文學作品，因分配到澳洲的額數少，至今眾多澳洲、紐西蘭的讀者們無緣讀到。多年來、都有世界各地的印支同僑及中國各省研究海外華文文學的學者專家們，對這本算是我個人的成名作尋覓覓。

1986年中開始利用工餘時間，忍受右手肌肉工傷疼痛之苦，點點滴滴將個人在南越淪陷後度過三年多的見聞，用長篇小說文體寫下。我從沒有創作過長篇小說，限於才情、開始後才知極為吃力。但最終還是堅持以一整年工餘時間完成初稿，經修改及謄抄後，呈給宿儒廖蘊山先生過目，並蒙撰寫鏗鏘有聲的序文。

因涉及共產黨的統治內幕，出版時始知好事多磨，當年兩岸及海外各地左右意識形態壁壘分明；香港雖離回歸尚有九年，但傳媒多已被大陸插入專人監督指點。審查後該出版社多次來電話，要修改書中過敏詞句，本書幾乎就要胎死腹中了。幸有合約保障，幾經談判及略作讓步，始得以面世。但終不容再版，有錢也寧可不賺，可見其時香港出版業幕後掌控者權

沉城驚夢

四月的西貢，陽光明媚，濕熱的空氣裡似乎可以聞到遙遠遠傳來的炮聲。除此之外，西貢的老百姓還是樂天知命的把笑臉掛出來，埋頭於生活上的忙碌。這份鎮定從容的功夫，是三十多年連綿的戰火裡磨練成的。兵臨城外，又不是沒有經歷過，一九六八年農曆春節，越共部隊在西貢及華埠堤岸的大街小巷和民眾的聚居地，點燃爆竹似的燒槍，好不熱鬧。結果沒幾天又恢復了平靜，西貢還是西貢，有美麗的東方巴黎之稱，一點改變也沒有。那麼、還為什麼要杞人憂天呢？

但是、在美國大使館的前門，熙攘的上千人羣，卻找不到輕鬆自如的笑容。那些五官寫著的形容詞是焦急、徬徨、憂慮。許多衣冠楚楚、氣派不凡的達官貴人，都在忘了本身以往的教養而變得和本來身份絕不相稱的粗野，呼喝怒罵的往前推。每個人都希望擠進那道厚重的鐵閘，好像那兒是天堂和地獄的分界線，只要能衝過去，就可以升天成仙了？

黃元波是唯一在人羣中退回外邊的一個人。他不是達官貴人，所以會從堤岸急急趕來；完全是由於幾天前收到美國的小妻姨由外交部發出一封電報，要美國大使館人員協助他一家撤出越南。

有一線生機，為何要放過呢？來到後、才知道除了大鐵閘外還有重重的人牆，要進去、談何容易呵！回去又不死心，也難以和太太交待，如此無可奈何的站立在人堆裏，他也不知道自己究竟盼望的是什麼？實在太熱了，背心全流滿了汗水，縱然可以擠進去，難道一個人升天嗎？於是、在參與的人潮裏他

退出來，變成了個旁觀者。

身份才改變，緊張的心情也消失了。想起今天一早到店裡，把電報的事告訴父母時，母親的一番話像北極的冰水從頭澆下：

「唐邊頭尾親朋戚友都無郎走，你阿無做官，越共來了難道就要吃掉你？你忍心拋下父母兄弟，加己一家到天堂享受榮華富貴，你就會快樂嗎？」

元波沒想到，他已經兒女成羣，一旦要離家，母親的那份愛，仍是那麼綿綿密密，他難過而自責，輕聲對母親說：

「媽，我能出去，並非貪圖富貴，萬一這裡變色後，我們家族才有人可以接濟或設法解救，請你別誤會。」

「元波、免多講了，你先到銀行把寄存的珠寶鑽石拿回來，再去大使館。」父親的命令就是那麼簡單，也間接告訴他，大使館應該去，到美國是對的。

存放在堤岸交通銀行保險箱的玉石黃金美鈔，是由元波名下開箱寄存的，父親思想敏捷，這點元波竟沒想及。真的能赴美國，如不先把珠寶取出，誰能再去開箱呢？元波於是駕了汽車，匆匆到銀行把該辦的事弄妥，將全部手飾現金拿回店裡交給父親，然後趕到西貢。

這時、站在外圍，倒也不覺得是一種失望。可能母親晨間的神色及淚水，完完全全影響了他的心境。越共未必是魔鬼，何況、正如母親說，自己又不做官，倒也沒什麼可怕。元波的心思，在對於自己沒法擠進去而無奈的退卻，做了一番阿Q式的安慰，臉上也不自覺綻放了一抹笑容。

直升機隆隆怒吼、升空後，人羣都昂首，盼望另一部飛機的降落。牆內牆外以及天台上，到處都是人，紛紛議論中；時

間分秒的溜過，可是再也沒有直升機的隆隆吼聲傳來。不知什麼人首先發現，全部美軍陸戰隊的守衛已撤走了，留下的只是越南共和國的軍警及野戰警察。

這個了不起的發現傳聞後，渲染著的失望及被拋棄的悲憤化成了一股怒氣，衝動的人羣終於將怒氣變為力量。暴動展開了，幾千人在怒氣沖天的叫罵裡像一羣野獸般打破了鐵閘，衝進了大使館。無政府的可怕現象發生後，什麼道德教養似乎都是多餘的，秩序和文明的約束力一旦消失，人類原始的天性就赤裸裸的呈現在元波的眼前。他感到吃驚和害怕，原本斯斯文文的達官貴人，竟可以一下子變成了毫無人性的動物，把玻璃打破，搶劫有用的打字機、冰箱，撕打、混戰、惡毒的咒罵，再來是放火。

在狂亂中，元波走到小街停放汽車的地方，心驚膽跳的駕著車離開現場，望後鏡映現的一抹黑煙裊裊升起，夜幕已降下。

東方的夜巴黎——西貢，燈火輝煌如昔，是的、那會有什麼改變呢？頂多、不同的是再也看不見那面由馬丁大使親自帶走的星條旗吧了。

(未完待续)



守正创新 有为有守

关于疤痕针刺松解术的对话 (第七部分)

刘宝库 巩昌镇



(接上期)

巩昌镇: 在纽约你的诊所的病人中, 中风病人多吗? 疤痕针刺松解术对于中风病人的疗效又如何? 对这类病人有什么样的特别注意的方面?

刘宝库: 在我的诊所中风病人不多, 平均每年不到10个, 采用“疤/疤痕针刺松解术”治疗中风病人也有非常好的疗效, 大多都恢复得非常理想, 大多数生活能够自理, 也有很多痊愈的。下面就介绍一个很重的中风病人, 让您了解一下“疤/疤痕松解术”是如何治愈这个病人? 那是发生在2018年1月17日, 一个由四人用轮椅抬进来70岁上下的中国男性病人, 他刚从ICU出来, 在一家护理中心做西医康复一个多月了, 没有看到什么疗效, 经友人介绍寻求针灸治疗。家属描述说, 发病前的一天, 在开车送员工回家的路上, 忽然感觉头晕, 眼前发黑, 感觉路面波浪一般在波动, 凸凹不平, 便马上停到路边, 休息了40多分钟后, 略有缓解, 勉强开车回家。第二天醒来感觉左半身不能动, 无法起床, 话讲不清, 头痛, 天旋地转般的头晕。于是被送到急诊, 住院一个多星期, 当时加他一起入院的一共有7个中风病人, 那六个没多久都死了, 他被诊断慢性脑血栓, 来时的症状有: 头疼, 头晕, 动则尤甚, 左半身瘫痪, 手脚无力, 右半边脸和右半边舌头麻、凉, 舌头僵硬, 吐字不清, 含糊其词, 脾气暴躁, 口角流涎, 右眼流泪、无法自立行走, 必须坐轮椅, 生活不能自理, 小便昼夜频数, 常尿裤子, 夜尿4次。迷迷糊糊、嗜睡, 胃口不佳, 睡觉打鼾, 大便秘结, 俩天一次。我检查发现, 大约170cm个头, 230磅, 左手脚肌肉力量一级, 左上肢和下肢肌肉萎缩, 软而无力, 握力低, 翻身困难。颈项部有筋膜疤/疤痕组织广泛性增厚, 僵硬板结, 左半身筋膜轻度水肿, 广泛性敏华, 压痛, 膈反射、霍夫曼等阳性, 握力降低, 手脚冰冷, 面部青紫, 表情焦虑、眼神恐惧, 脉结代, 每分钟55-65次, 血压160/96mmhg。

巩昌镇: 我们要了解的是对于中风病人如何使用疤/疤痕组织松解术。以这一位中风病人为例我们深入讨论一下吧, 有不同于治疗一般疼痛病人的方方面面吗?

刘宝库: 好, 我们下一步就是探讨治疗问题, 也是同道们最关心的问题。就刚才聊的是病人病史, 是为了了解病人的病情, 审证求因, 溯本求原, 才能做出正确诊断, 才能谈具体治疗方法, 有的施针。我通检查发现, 他的颈项有筋膜疤/疤痕组织病灶, 压迫了椎动脉, 阻碍了小脑和大脑血液循环、血流减慢, 气滞血瘀, 造成了小脑和大脑弥漫性血栓, 所以, 要想醒脑开窍、止晕、恢复大脑的功能, 就要松解老化、灭活敏华、清除, 颅底和颈项筋膜疤/疤痕组织, 改善中枢和周围神经的血运, 才能实现

激活颅神经和脊神经, 恢复其功能目标, 瘫痪才会有机会恢复。从而实现我们中医所讲的安神定志, 平衡阴阳、阴平阳秘, 精神乃至。“疤/疤痕针刺松解术”具体松解、清除头右侧、颈右侧、左肩、臂、手、腰、腿, 脚、胸腹疤/疤痕穴, 使之变少变无。前后大约治了15分钟, 病人起床感觉头脑清醒, 头痛, 头晕明显减轻减轻, 浑身又清爽之感, 也感觉安静下来了, 左手脚活动度略有增加, 血压

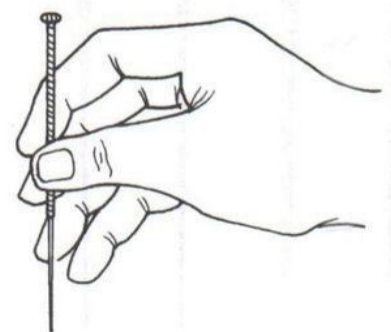
150/90mmhg。经过1-18, 1-21, 1-24, 1-25 五次治疗后, 已经能讲话, 可以单字交流, 头痛、头晕明显减轻, 血压150/90mmhg, 右头面部麻木感减轻, 左侧肢体动作度增加, 肌力增强II度, 能翻身, 夜尿减少至2次。经过1-28, 1-30, 1-31, 2-01, 2-04, 2-06, 2-08, 2-1, 2-14, 2-15, 2-18, 2-21, 2-22, 2-25, 2-28十五次治疗后, 病人上述症状消失, 只有右口角、下额、舌头右半侧感觉发凉、发麻, 偶尔头晕。血压140/90, 颈项疤/疤痕组织已清除, 柔软如面, 左侧肢体筋膜压痛、敏化解除, 肌肉力量4级, 步伐稳健, 睡眠正常, 一觉天亮、无夜尿, 心率平稳, 每分钟60次, 血压稳定, 不再用轮椅, 可以走几个街口, 说话正常, 把自己来美国的故事, 讲得清清楚楚。病人现在每月来一次做保健治疗。这个病人的中风偏瘫临床告愈, 全家道谢, 逢人就讲, 我给了他第二次生命! 这个中风病人, 用“疤/疤痕松解术”治疗疤/疤痕组织后大脑及左侧肢体气血运行迅速改善, 与此同时, 刺激激活脑神经、脊神经和自主神经系统, 使受损神经再生, 复原, 标本兼治, 病人才会如此快速康复和复原。

巩昌镇: 我们围绕着疼痛病人展开了广泛而深入的讨论。我们也讨论了瘫痪和中风病人。我可以想象, 这些讨论也适用于更为广泛的神经肌肉、软组织损伤类的疾病。那么对于妇科病、内科病、神志病, 疤痕针刺松解术有其使用空间吗? 如果有, 我们可以从一个病例开始吗?

刘宝库: 当然有, 并且这类病人很多。疗效也非常理想。那么, 我讲一下一个非常严重的更年期综合症的病例, 是如何用疤/疤痕针刺松解术帮她治疗好的, 那是2021年11月份就来了一个48岁已婚的白人女性, 自从停经三个月以来患有严重更年期综合征、焦虑症、恐惧症。每当这些症状出现时, 舌头、手脚有如成百上千的蚂蚁在皮肤上爬行, 难受得甚至讲不出话来, 此时潮热就会变的更加频繁, 从头到身, 从手到脚, 汗淋如洗, 全身那身衣都会湿透透的, 办公室的椅子会留下水痕, 怕同事看到后非常尴尬, 每次临厕, 都乘他人不注意时, 用毛巾快速把座位擦干, 才敢起身。每天口渴难忍, 每天至少喝60盎司的水和三大杯咖啡, 起病初期, 怕热, 每天用电风扇对着自己吹, 一刻不能停。最近三个月, 有感觉怕冷了, 手脚变得冰冷, 冷汗淋漓。曾经被医生被诊断为雷诺氏病, 也没做过任何治疗。现在对冷热都非常敏感, 既怕冷又怕热。白天发常有恐慌发作, 每当发作时全身好像失去了知觉, 惊恐万分, 不得不要马上坐下来安静一下, 看到银行的隔离玻璃反光的自己, 头发如水洗, 样子难看极了! 心里的恐慌的感觉变得更糟糕。夜晚因发作会起来7次, 小便7次,

白天大约每隔30分钟就会感觉潮热上来。在吃镇痛药, 妇科医生推荐服Black Cohosh (黑升麻), 效果不明显, 精神上和身体感觉很无助, 也得不到别人的理解和同情。昨天整天都发作, 幸亏她现在在家工作, 因为每天都感觉很焦虑和恐惧, 所以过活得很痛苦。2014脊椎骨折了, 做Kyphoplasty, 椎体成形术后疼痛持续不减, 脊柱有要塌了的感觉, 甚至不能承受一个外衣的重量, 不能呼吸, 做什么都能感受到后背的疼痛, 在2019年脊椎融合手术, 虽略有缓解, 后背还是疼痛难忍, 每天疼痛程度6-7/10, 今年2022年2月脚踝骨折, 2022年二月做了手术, 里面有六个钢钉, 至今感觉疼痛, 整个脚是麻木的, 医生说是正常的术后反应, 两周后他们从膝盖后面注射神经阻断药, 伤侧的脚不能上3层台阶, 每次基本靠爬, 现在感觉又恶化了, 腰背开始疼痛, 7-8/10, 但跟以前两次腰部受伤手术后的疼痛不一样, 总感觉哪不对, 甚至疼到脖子, 脸变得很敏感, 时常感觉舌头麻木和刺痛, 手、脚和身体开始麻木, 每天担心会不会有中风, 又找神经医生, 整个脊柱都查了一遍, 没看出什么问题。最近声音也变了, 每当吃食物和喝水时感觉有窒息感。每天忧郁、焦虑着, 无法摆脱这种痛苦的处境, 因为没有医生听进去她说的说话, 都告诉她, 是太紧张了的缘故, 后来有个医生甚至问她, 是不是小的时候有什么创伤? 让她匪夷所思。甚至抓狂。后来她去看精神科医生, 但也基本都没帮到她。后来把她送到了康复中心, 理疗师做的比其他病人都多, 让她做各类很多事情, 突然发现自己的身体的控制已经没有了, 就躺在那里, 不能吃, 没有力量。不能自己坐起来, 不能走, 不能自己站起来。她戴着纸尿裤, 于2021年6月26日看了神经科的医生。怀疑她得了神经脱髓鞘病, 经过检查, 确诊为格林巴利综合征 (Guillan-Barrie Syndrome), 去做IVIG (Intravenous Immunoglobulin) 免疫增强治疗。服过gabapentin, lexapro, buspar/600, 10, 10/daily (从5-01-2021开始的), black cohosh, hot flash herb supplements, doterra vitality pack, B12, calcium, 疗效不佳, 又去了护理中心8周, 每天做理疗, 即使不能自己行动, 他们帮她被动活动, 始终感觉身体掉到了在最底层了, 夜晚疲劳盗汗, 虽然能感受到手脚, 但不能感受到整个身体。说多了和吞咽会有窒息感, 现在已经影响到脖子的每块肌肉, 自己不知道能做什么, 想回去工作, 打字需要精确的、快速的运动, 但她做都不到, 手脚很麻木刺痛, 一阵子一阵子的, 有时候, 感觉碰到了电线上, 或者像是音叉, 不停地震动, 有时候, 好像手里拿着两个气球, 有时感觉手里都是沙子, 24/7的这种感觉简直让她疯了, 很难睡觉, 不止麻木, 还很敏感和疼痛。现在还有颈肩酸痛, 头痛, 5/10, 心慌、心悸、腹胀, 屁多, 记忆力衰退, 性欲全无, 每天三杯咖啡。因为有个女士强力推荐, 所以先试试针灸是否有帮助。

(未完待续)





经历神的保守和平安

大鹏展翅

我在明州工作生活了20年，这里是我的第二故乡，五个月前我们全家搬到了加州，很荣幸可以和大家分享我的经历。

我是2019年12月20日做的决志祷告。很多朋友知道我信主了都不能相信：一个从小在无神论中长大，学理工搞研发，善于逻辑思考的人，事业和家庭又很幸福，怎么脑袋一热就信主了呢？我从小比较好奇，喜欢尝试新的事物，每次去餐馆都想点新菜，当然经常失败，所以老公总是为我的好奇心买单。六年前我的好友信了主，她觉得这是她生命中最美好的事情，没有之一。我的好奇心就又上来了：她健康幸福，为什么会信主呢？她经常给朋友们传福音，她说人生的美好是短暂的，只有在神里才有盼望有永生。我还是不能理解，我心想谁知道人死了是怎么回事呢？但她分享的有一点很打动我：她老公是医生，在住院部接触很多重病病人，他能明显感受到信主的病人在死亡面前的平静。2018年暑假好友搬到我们小区，于是去她们家参加团契就更方便了，当然醉翁之意不在酒，我其实主要是去蹭饭。大家的很多分享我也还是不能完全理解，但是很被她们那种满足喜悦感染也很向往。于是我开始去 Plymouth Covenant Church，一下子被Pastor Pav的敬拜诗和Pastor Dan的讲道吸引了，虽然不完全听得懂，但是每次从教会回来都特别轻松，所以有空就去听听，这样断断续续一年多。

2019年几件事情让我更加接近了神。秋季学期女儿十年级上欧洲史，因为宗教对欧洲的影响重大，课程里介绍了一下基督教的起源和发展。她回家跟我分享学到的内容，有一点我听进去了：新教强调重在心中有神和与神的交流，不需要很注重去教会或参加团契这些形式。当然现在的我知道团契和讲道都

是信徒生活的重要一部分，但是对于当时的我来说，这一点让我觉得信主非常可行没有负担了。11月24日，团契的一位姐妹决定受洗，我虽然还不完全明白受洗的意义，但是知道受洗对于信徒的重要，于是前去见证这一美好时刻。这位姐妹分享：她对圣经上很多内容还是不能理解或接受，但是这不影响她接受主，一生慢慢学习。这一点说到我心坎里了：“对啊，我不需要等到完全没有问题了再信主的。”12月9日那个星期，女儿为下学期选课做准备。原本跟老师说好可以破例选一门课，可是那个老师退休了，跟新来的老师解释了好多次就是不批准。这门课选不上对她四年学习计划影响很大，所以我们都很难过。那个周六12月14日我参加团契心情不太好。那天有姐妹分享：永生固然重要，但是信了主今生得到的平安喜乐也是很大的幸福！这句话触动了我，原来信主现在就可以有“福利”，不用等到死后！原来团契姐妹们的平安喜乐是来自于神！那天还有一位姐妹也不太顺，说自己就读这句经文平静心情：腓立比书4:6-7“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”我听完真的是心头一亮，这不就是我现在最需要的么，原来向神祷告就是任何时候有焦虑的答案啊！回家以后我跟女儿商量，她决定再尽最后一次努力给副校长写个邮件，解释她为什么想选那门课为什么能上下来。她写完后，我跟她说：“你已经尽力了，成不成就交给上帝吧，不用再想了。”结果周日晚上副校长就回邮件批准了！

虽然我从来没有认真去教会认真读圣经认真祷告，神却还是知道我们的需要并回应了我们。12月16日周一开车上班路上我忍不住给美娜打电话分享，美娜说这是神让我经历祂，鼓励我赶紧打开心门拥抱神，如果我准备好了，祂可以带我做决志祷告。当时开着车感动得泪流满面，但是到了公司告诉自己冷静要理智不要冲动，说不定这只是个巧合。接下来那个星期我老公膝盖旧伤复发，到周四晚上疼得不行，走路开车都不行，我们订了寒假去夏威夷度假，恐怕要泡汤了。当时第一反应还是自己得想办法，给大夫好友打电话，老公按她的建议吃了止痛药敷了冰袋。第二天早上我醒来才突然想起为什么又把担子都扛在自己肩上了呢？于是赶紧向主祷告，这大概是我第

一次正式祷告，也不知道说得好不好。老公睡了一觉起来好了很多，又去看了医生开了药，觉得休息两天应该可以坐飞机。忙了一天下来，等到下午我才意识到原来神已经回应了我的祷告了呀！这次是真正有意识地与神对话而得到回应，于是马上决定要接纳耶稣成为我的救主，当天晚上就请团契的姐妹带我做了决志祷告。

我奶奶是虔诚的基督徒，我从小在她身边长大，看她每天跪在床边祷告，每周裹着小脚去教堂。2018年暑假回国的时候我又了解到我姥姥也是虔诚的基督徒，大姨大舅的名字就是从圣经里来的：世光 and 世盐。信主后回头一想才恍然大悟，她们一定是一直在为我祷告，原来神的种子早就撒下。这颗种子孕育过程中很多人浇水施肥，虽然40多年了才发芽，但是没有她们的耕耘，也不会有今天的我。感谢神的预备和安排，让我在通过这么多朋友找到祂。信主以后，还是不断地经历神。两年前是我本命年很不顺：年初婆婆因癌症去世，母亲节前夕继母确诊癌症，而我在秋天也查出癌症。因为有神，面对这一系列的打击并不焦虑而很平静。在我的诊断过程中，也体会到了神的陪伴和平安。做各种影像检查时，老公都只能止步于等候室，我一个人躺在冰冷的机器上偶尔还是会有些忐忑不安。每次去医院我都心里默念以赛亚书41:10“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”念几遍下来心情真的就平静了。感谢神，整个治疗过程特别顺利，没有疼痛，没有胃口不好，也没有掉头发，每次随访医生都说我看着不象癌症病人。感恩神安排在我身边的天使们，在大夫的爱心团队，老公的专业护理，闺蜜好友们的强大后勤保障和精神鼓舞，教友们一直的鼓励和祷告下，我和继母都完全康复了！去年一年，女儿高中毕业，收到心仪大学的录取，卖房买房搬家，一切都那么顺利，感谢神的守护和安排。

圣灵感动让我在一年中最冷的季节回到明尼苏达来受洗，成为活出盼望的新我。在特殊的春节庆祝活动中分享我的见证，希望我的经历能在一两个心灵中埋下种子，也能帮助一两颗已经种下的种子发芽长大！

新年的意義在於「新」

錢志群

華人習慣稱新年為元旦，稱春節為新年。迎新年，注重的就是「新」。春節到來，意味著萬物復甦的春天已臨近，一切都期望有一個新的開始。

從兒時起，我就早早盼著新年，因為在那個貧窮的年代，只有到了春節時才會有一套新衣和新襪新鞋。除夕那天，全家人會一起將房間各處全面掃塵，然後貼上對聯和年畫，立時家貌一新，一片喜氣，然後就開始點燃鞭炮慶祝了。大年初一早上人們就串門拜年，互道祝福，張張洋溢的笑臉都祈盼著新年裡有新運氣、新氣象，巴不得這一年福杯滿溢。

可是春節一過，繁忙中家裡又開始凌亂，衣服鞋襪穿一次洗一次也就開始舊了，掙來的錢財左口袋進，右口袋出，日子與往年也沒有多大區別，如此年復一年。上帝揀選的以色列歷史上第三位國王所羅門感慨道：「已有的事後必再有；已行的事後必再行。日光之下並無新事。豈有一件事人能指著說這是新的？哪知，在我們以前的世代早已有了。」（傳道書19-10）

為甚麼萬事不新呢？這位以色列王接著話鋒一轉，不斷感歎萬事的虛空：「我見日光之下所做的一切事，都是虛空，都是捕風。」（傳道書1:14）人折騰一生，有病有老，結局是死。死亡將每個人一生的折騰所得全都清零，所羅門王發自肺腑地向世人告白：他有恢宏大殿、園囿果木、寶物財庫、僕婢妃嬪等世人難以企及的財富與勢力，但「後來，我察看我手所經營的一切事和我勞碌所成的功。誰知都是虛空，都是捕風；在日光之下毫無益處。」（傳道書2:11）萬事都虛空，人生又何新之有？老我老樣子，最後都擠進了死亡的老胡同，我們只「是客旅，是寄居的。」（彼得前書2:11）世人在無奈中已經麻木，「一代過去，一代又來，地卻永遠長存。」（傳道書1:4）

那我們迎新年、慶新年的意義到底是甚麼呢？不過像是兒

童吹肥皂泡遊戲，吹得色彩斑斕的泡泡飄滿眼前，破了又吹，吹了又破，只是一時娛悅而已。細想人生，豈不如此？世人的出路在哪裡？人生到底能不能翻轉一新呢？能，當然靠自己絕不可能，人人都不可能。所羅門王在感歎虛空之後終於醒悟過來，告誡世人：「你只要敬畏上帝。」（傳道書5:7）上帝說：「看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。」（以賽亞書43:19）上帝差派祂的獨生愛子，藉著童女馬利亞懷孕生育，道成人樣式，降卑人間，為要除去世代人類擺脫不掉的死的毒鉤，將人類解救出來。除死就得先除罪，因為萬事都不是無緣



無故的，死也不例外。死來自罪，「因為罪的工價乃是死。」（羅馬書6:23）人人有死，是因為人人有罪，罪在一代代生育中一代代遺傳。人否認上帝的創造和養育之恩，且在無償享用祂創造的陽光、雨水、空氣等天地萬物的時候，在自私、貪婪、驕傲、嫉妒、欺騙、仇恨、淫念等各樣罪的無形支配中，互相冒犯，又自我折磨。

一代又一代中確有不少人靠立志良善和修行，想除去罪與死的咒詛，到頭來盡諸徒勞。只有上帝的兒子來到人間，取了一個特別的名字叫耶穌，意為「將自己的百姓從罪惡裡救出來。」（馬太福音1:21）祂在風華正茂的33歲時，按上帝的旨意為我們成了替罪羔羊，上了殘酷的十字架；但是被埋葬的第三日，祂卻從墳墓裡復活了，顯現40天之久後被接升天。主耶穌勸誡並應許世人：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活；凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」（約翰福音11:25-26）如果你信主耶穌，認罪悔改，生命被翻轉，從此就被接納為上帝的兒女。「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書5:17）聖靈內住在我們心裡，罪就越來越不在我們身上作王，使我們可以活出新的樣式，心裡充滿平安和喜樂。更有福的是，我們死後會進到上帝特別為我們這些「新人」預備的「新天新地」（啟示錄21:1），一個永遠與上帝同在的美好地方。

一晃又到了新春佳節時，新冠病毒仍在肆虐，家庭、工作以及社區的環境也許沒甚麼不同，但如果你能謙卑下來尋求上帝，你就完全可以憑信心在祂的愛中重生成一個新的生命，從此過一個新的生活。如此，你這一年就真正活出了「新」的人生意義！

转自《中信》

国医大师周仲瑛肿瘤治疗经验

作者 袁作彪



个人简介

首届国医大师，著名中医内科专家。1928年6月出生于江苏省如东县，南京中医药大学教授、主任医师、博士生导师、国医大师。世代中医，幼承庭训，随父周筱斋教授学习中医。国家级非物质文化遗产项目“中医诊法”代表性传承人，2009年获首届国医大师称号。先后曾任江苏省中医院副院长、南京中医药大学（现更名为南京中医药大学）院长。周仲瑛独创痰瘀同源学说，在疑难杂症和急危症、心脑血管疾患方面造诣颇深。他创办中医急症学科，用大量临床案例改变“中医是慢郎中”的偏见。

医、教、研成果

周仲瑛教授从事中医内科医、教、研工作近70年来，擅长诊治急症、疑难病症，有胆有识，屡起沉疴。临证精于辨证论治的灵活性，主张辨证应首重病机，病机为理论联系实际的纽带，是通向论治的桥梁，提出“病机十三条”，倡导“以病机证素为辨证论治的核心”；重视中医内科学学科建设，倡导学科的发展必须自主创新。先后创建了内科学总论——辨证论治纲要，确立了以脏腑病机为辨证核心、内科疾病系统分类的基础，为临床专业化的发展开辟了途径。主编《中医内科学》及其教学参考书专著28部。在科研中坚持以中医理论为指导，临床实践为基础作为课题研究设计的基本原则。先后主持参与国家、省部级课题37项，取得科研成果24项，获科技进步奖22项，多项成果在国内外处于领先地位，创制科研新药转产6种。在国家级、省部级专业刊物上发表学术论文近300篇。

治疗肿瘤经验

周老在肿瘤方面同样具有丰富的经验。他认为从“癌毒”辨治恶性肿瘤的治疗大法为“消癌解毒、扶正祛邪”，临证根据邪正虚实、标本缓急，或以攻毒祛邪为主，或以补虚扶正为主，或攻补兼施。癌毒的概念“毒”是中医病因学说中一个特定的词义，意指病邪的亢盛，病情的深重，病势的多变，既可由多种病邪蕴酿形成，也可为特异性的致病因子伤人为病，传统多用于温热病范围，现已广泛应用于多种疑难病症。由于癌的致病性与难治性，周老认为癌病为患，必夹毒伤人，从而提出“癌毒”学说。

从“癌毒”辨治恶性肿瘤的方法与思路

1. 癌毒是恶性肿瘤的病机关键

周老强调临床辨证应首重病机，认为“审证求机”是中医理法方药过程中的关键环节，病机是病变实质的反映，对临床立法组方有着直接指导作用。多数中医学者认为肿瘤病机虽有多端，但概而言之，不外“虚、毒、痰、瘀”四端，四者之间常相互夹杂、相兼为患，周老认为癌毒是恶性肿瘤的病机关键，恶性肿瘤的治疗务必以“消癌解毒”为首要。

2. 癌毒与其他病邪形成复合病机共同致病

“复合病机”是指两种以上的单一病机兼夹、转化、复合为患，是难治性疾病的病机特征，多为脏腑病机、基本病理因素之间的复合。根据癌毒的病因、特性、致病机制，周老认为癌毒是导致恶性肿瘤发生发展的关键病机，但并不是单一病机致病，多与其他病邪形成复合病机共同致病。癌毒致病则为癌毒与痰、瘀、湿等病理因素之间的复合，如恶性肿瘤的患者临证常见痰毒、瘀毒、湿毒、热毒等复合病机。

3. 病机证素是癌毒辨证的核心

“病机证素”是指各种复合病机可以构成辨证的要素，交叉组合成为证候的名称，是辨证诊断的基本单元。结合恶性肿瘤的病机特点，周老认为“癌毒郁结”证是癌毒致病的基本证型，“癌毒郁结”证衍生四大子证：痰毒互结证、瘀毒互结证、湿毒互结证、热毒互结证。

4. 消癌解毒、扶正祛邪为治疗关键

周老认为从“癌毒”辨治恶性肿瘤的治疗大法为“消癌解毒、扶正祛邪”，临证根据邪正虚实、标本缓急，或以攻毒祛邪为主，或以补虚扶正为主，或攻补兼施。根据癌毒与痰、瘀、湿、热等病理因素兼夹主次情况，配合化痰、祛瘀、利湿、清热等治法。初期，正虚不显时，以消癌解毒配合化痰软坚、逐瘀散结为主；中期，兼有脏腑功能失调时，可适当伍入调理脏腑功能之品；晚期，正虚明显者，则以补益气血阴阳为主，兼顾消癌解毒、化痰软坚、逐瘀散结等法。

药方法。复法大方所包含的治法一般在3~4种以上，处方药味数目在15味以上，常多达20~30味。周老治疗恶性肿瘤经常选用的复法大方主要包括：消癌解毒法、化痰散结法、活血化瘀法、化湿泄浊法、清热泻火法、理气解郁法、扶正培本法等。

2. 辨证用药原则

周老临床常用消癌解毒药有白花蛇舌草、白毛夏枯草、山慈菇、红豆杉、肿节风、制南星、土茯苓、龙葵、炙僵蚕、炙蜈蚣、露蜂房、漏芦、炙蟾皮、马钱子等。消癌解毒类药物常兼化痰、祛瘀、利湿、清热之效，应视病情而辨证择药，如热毒甚者，当选白花蛇舌草、山慈菇、漏芦；痰毒剧者，用制南星、炙僵蚕等；湿毒重者，宜用土茯苓；瘀毒重者，当用炙蜈蚣；病以血分瘀阻为主者，可逐瘀为先，伍用炙水蛭、莪术、炮穿山甲、桃仁；兼气分者，可配用八月扎、路路通；肿著者，配王不留行、海藻等。

3. 辨病选药原则

辨病选药即根据不同的恶性肿瘤，有针对性选择不同的抗癌解毒药物。在辨证的基础上结合辨病选药，可以显著提高治疗效果。周老治疗肺癌常用的药物为山慈菇、猫爪草、泽漆、露蜂房、白花蛇舌草等；治疗胃癌常用的药物为仙鹤草、白花蛇舌草、山慈菇、肿节风等；治疗肠癌常用的药物为仙鹤草、薏苡仁、白花蛇舌草、山慈菇等；治疗肝癌常用的药物为白花蛇舌草、半枝莲、仙鹤草、山慈菇、漏芦等。



國醫大師 周仲瑛

申明：

1. 本文部分资料来源于网络，经过作者审核并予以编辑。本文目的为科普，非科学论文论著，引用出处恕不一一列出，请见谅。

2. 本文介绍的中医药以及针灸疗法，仅供相关读者参考，不作为治疗依据。需要咨询或治疗，请联系当地执照中医针灸师。

5. 理气解郁为治疗要点

恶性肿瘤的发生发展一般都经历了从无形到有形的演变过程，学者往往忽视了气郁为无形之邪，情志失调在癌毒的内生以及恶性肿瘤的产生过程中都发挥着重要的作用，故周老提出，恶性肿瘤的治疗需重视理气解郁。

6. 补虚扶正为治疗根本

脏腑功能的失调、气血阴阳的亏虚是癌毒发生发展的关键，正气亏虚、无力抗邪，则癌毒愈甚，故在坚持消癌解毒的同时必须兼顾补虚扶正

从“癌毒”辨治恶性肿瘤的组方遣药原则

1. 多法合用原则

癌毒与痰、瘀、湿、热等病理因素同时胶结存在、互为因果，亦可兼夹转化、共同为病，构成恶性肿瘤的复合病机，因此必须要多法合用共同治疗。多法合用虽是治疗恶性肿瘤的有效法则，但不能背离辨证论治的前提原则。周老善以复法大方治疗恶性肿瘤，所谓复法大方是指针对疾病的多重复杂病机，组合运用数种治法，处方药味数目超过常规的一种特别的治疗方法



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化医学研究。参与研发的胰腺癌创新新药明尼甲素（Minnelide），现在NIH进行II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，请访问其诊所网站或电话咨询。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.

黄芪有哪些养生功效?

黄芪又称作黄耆，为多年生草本，高50-100厘米，主根肥厚，木质，常分枝，灰白色，茎直立，上部多分枝，有细棱，被白色柔毛。羽状复叶有13-27片小叶，长5-10厘米。黄芪主要含黄芪皂苷、黄芪多糖、黄酮类化合物、氨基酸、蛋白质、核黄素、叶酸、维生素D、胡萝卜苷、咖啡酸、绿原酸及微量元素等多种成分，具有清热燥湿、泻火解毒、止血安胎的功效。



对于养生的人来说，很多人会用黄芪泡水喝，黄芪是一种营养价值较高的中药材，从中医角度来讲具有补气、升气等功效；或者是会使用黄芪来煮汤，这都是为了吸收黄芪中的营养成分，更有利于身体健康。很多人有将黄芪称作“小人参”，这种中药材的价值非常受人们的重视。也有研究发现，黄芪在辅助治疗一些肿瘤疾病中，有非常好的效果。

黄芪有哪些养生功效?

第一，养脾益气固本

黄芪中含有大量的微量元素，这微量元素对于疏通血脉有很好的效果。喝黄芪泡水，对于脾脏健康有好处，能够有效消除脾脏炎症。而且食用一些黄芪，能够有效养脾益气。

黄芪泡水还是一种益气补虚的中医药饮。不仅可以有效缓解气短无力、身体困倦等不适症状，还能有效提振精神，尤其是对于经常加班或熬夜的人群来讲，平时非常适合饮用黄芪水。

第二，利尿排毒，消除水肿



中医认为黄芪具有利尿、生肌，以及解毒排脓、补气固表等功效，可以有效缓解水肿病症。很多老年人都深受高血压病症的危害，对于肾炎患者来讲，因为疾病导致身体出现了水肿现象，就可以在医生建议下适量喝一些黄芪水，不仅具有增强体质和提升免疫力的功效，还能起到辅助治疗功效。

第三，抑制糖尿病，减轻痛苦

对于糖尿病患者而言，黄芪和葛根一块搭配熬汤喝，能够有效缓解糖尿病所引起的下肢溃烂和深部血栓等问题。所以说对于糖尿病患者来说，不妨生活中使用一些黄芪，能够有效抑制糖尿病，减轻糖尿病患者的痛苦。

第四，改善心肌，降低血压

喝黄芪泡水还能改善心脏症状。经常饮用黄芪水，可以起到缓解心绞痛、改善心肌供血等作用。

黄芪还有降血压的作用，高血压作为常见的外型代谢性疾病，对人体健康影响非常大。坚持饮用黄芪水，能够促进全身的血液流动，减轻血管壁的压力和负担，让身体内的血液流动的更加通畅，给身体提供充足的氧气，增强机体新陈代谢的能力。可以加速脂肪燃烧和消耗，还可以起到减肥瘦身的效果。

第五，抗癌消炎作用

有研究发现，黄芪对于抗癌有一定的功效，尤其是对于一些恶性肿瘤服用黄芪能起到明显的抗癌功效，尤其是一些常见的癌症，比如说肝癌、胃肠道肿瘤、肺癌等，这些癌症患者不

妨多服用一些黄芪

喝黄芪泡水有什么禁忌?

1, 忌喝太多

黄芪泡水虽然具有治疗和养生功效，但毕竟黄芪是一种中药材，本着“是药三分毒”的原则，平时在喝黄芪泡水的时候，一定要多注意控制用量，千万不能一次喝太多，否则也可能诱发一些副作用出现。

在首次饮用黄芪水时，应该先少量、小口饮用，等待一段时间之后如果没有不良反应，那么才能继续饮用。

2, 易上火的人不喝。

如果身体容易上火的时候，比如经常出现面红、心烦、容易燥热，鼻咽容易疼痛、睡眠质量较差的人，最好别用黄芪来泡水，因为黄芪性温，服用之后，可能会使上火的现象加重，不利于身体健康。

3, 肾阴虚，身体湿热，热毒炽盛的人不喝。

因为这类体质的人，如果服用黄芪泡水，可能会导致病情加重。如果正在发烧期间，最好也不要服用黄芪泡水，可能会导致高烧不退。

4, 肺结核者不喝。

如果患有肺结核，或者已经出现了咳血的现象时，最好也不要服用黄芪泡水，如果此类患者确需服用黄芪，需要在专业中医的指导下，与别的中药材搭配服用。



听力知识连载

最新听力损失治疗方法

患者在意识到自己有听力损失后，大部分会寻求医疗帮助，希望能够从听力损失中完全康复。然而，听力损失是很复杂的。许多潜在原因需要使用不同的治疗方法。不幸的是，现在没有已知的手术或药物可以完全治愈听力损失。

听力损失主要有三种类型，它们都需要不同的治疗方法。

1. 传导性听力损失

如果您被诊断患有传导性听力损失，则意味着声音无法有效地通过你的外耳道到达鼓膜和耳朵内的小骨头。它与各种原因有关，包括耳部感染，外耳或中耳的先天性畸形等。通常使用手术（尤其是先天性原因）或药物（例如用于耳部感染的抗生素）治疗。

2. 感觉神经性听力损失

也称为神经相关的听力损失。感

觉神经性听力损失是由于内耳或将内耳连接至大脑的神经受损造成的。此类听力损失的主要原因包括头部外伤，长时间暴露于噪音，疾病，耳毒性药物（损害听力的药物）或衰老。一旦内耳细胞受损，我们无法治愈或替换它们。但是，早期的医疗协助可以减缓听力恶化的速度。

3. 混合性听力损失

混合性听力损失主要由慢性化脓性中耳炎或晚期耳硬化症引起。在早期医学护理下这是可以治疗的。在后期，人们则会佩戴助听器。

(转载 Austar)

■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



冬季天气干燥如何保护眼睛?

冬季气候干燥、温变化大、北风频繁，眼睛更加容易被眼睛干涩、视觉疲劳等诸多问题所困扰。那么冬季又有哪些方法来保护眼睛呢?

1、冷热交替法敷眼

使用冷热交替法敷眼睛，但不要用过热的水。冷水是促使血管收缩，刺激眼部血液循环，热水是促使血管扩张，促使眼部血液流量增大。首先用温水敷，然后用冷水敷，最后用温水敷，中间可以交替几次，总之是用温水开始，温水结束。这样不仅刺激了眼部的血液循环，也增大了眼部的血液供应量，从而使视力疲劳和近视状况得到改善。

2、做好补水保湿护理

选用保湿滋润型的眼霜，在保湿的同时也能增加其抵抗寒冷、防止衰老的能力。眼霜的使用要得当，并不是越多越好，眼部皮肤是比较娇嫩的，它的吸收也是有限度的，因此适量最重要。

在涂抹眼霜的同时，也应该配上正确的按摩方法。应顺着内眼角、眼下、眼尾、上眼皮、眼尾方向轻轻抹匀。这样才能让眼霜的滋

润效果充分发挥。

3、户外戴防护镜

很多人在寒冷的早晨出门时，都会不自觉地“迎风流泪”。出门时戴上一个防护镜可以防止冷风对眼部周围皮肤的刺激。此外，在户外也要注意不要用脏手去揉眼睛，避免细菌感染。

4、打乒乓球

乒乓球运动一般都在室内进行，可以让人免受寒风的侵袭，又能锻炼身体。

打球过程中，能很好地锻炼眼睛。因为球的来往速度飞快，来球落点或近或远，或左或右，或旋转或不转，为了作出准确的判断，多通过眼睛获得球的信息，眼球始终处在高速的运动中，并与大脑进行快速反馈联系。

5、注意饮食

饮食方面多吃一些护眼的食物。补充富含维生素A的食物，如牛奶、鸡蛋、胡萝卜、橘子、红枣等。

平时在工作的过程中，一旦出现眼睛干涩等疲劳的症状，应立即闭目休息几分钟，或者做一下眼保健操，缓解眼睛的疲惫。

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

广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848




美国之聽

English
651-528-7868
中文
651-324-4589
Jerry Zhou, Ph.D.
周志益博士
www.HearingOfAmerican.com
service@HearingOfAmerican.com

乐客搬家公司

Local Motion 乐客搬家是 netsirv网络科技有限公司运营的高品质搬家服务品牌, 为明州华人提供最便捷的搬家服务。

中文电话: 651-243-3001
网站: Localmotion.me

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

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

Hy-Vee集团 诚聘英才

Hy-Vee食品集團亚洲部在明州和威州招聘员工若干名, 工作岗位有: 經理, 炒锅, 壽司師傅等。
工作环境舒适, 工资待遇优厚
每周工作5天, 公司提供醫療保險及牙齒保險, 有帶薪假期和401K; 10% discount groceries, short or long term disability insurance 等福利。
無需工作經驗, 公司可提供員工培訓。
講中文請聯繫: Emily王, 電話 402-216-9597 (或短信)
講粵語和英語請聯繫: 皮爾, 電話 612-963-8039。

Hyvee 欢迎您!




酒品店诚招

一名助理經理, 一名收銀員
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]

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



☎ 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

郑巍 Wei Zheng

Mortgage Loan Officer
专职贷款专家 明尼苏达大学博士



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

美西贷款



颜 林: 651-428-0889 (左)
刘 芳: 612-361-9318 (中)
柳福生: 612-695-8909 (右)

法律咨询



黄唯律师楼

612-469-9888
216-566-9908

7900 International Dr. Suite 300
Bloomington, MN 55425

保险 理财



LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保險代理

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.causeyylawgroup.com





业务范围

移民 | 商务 | 刑事
民事 | 家庭 | 留学

诚信 保 險

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 规划 专家 助 税 学 金



Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

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

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

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

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

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



二胡

Erhu (Chinese Violin)

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 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。



Nancy Kasdan

佛罗里达州房地产经纪

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.....



Nancy K 奥兰多房...
美国 奥兰多



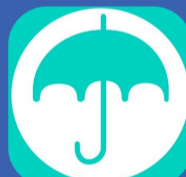
扫一扫上面的二维码图案,加我微信

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



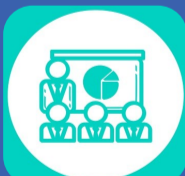
退休计划



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



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

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	险	保	划



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439