

**明州時報**  
MINNESOTA TIMES

**明州时报 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)

2023年02月17号 星期五 MINNESOTA TIMES 412期

**每日疫情**



电话: 952-688-2848  
电邮: [ContactMNTimes@gmail.com](mailto:ContactMNTimes@gmail.com)

## 玉兔东升，华彩绽放—CAAM CDT大型公演圆满举行

虎辞胜岁，兔跃新程，玉宇琼宫的明州进入充满希望和活力的癸卯兔年。精彩纷呈的春节庆典此起彼伏一直延续到了元宵佳节，压轴的是明尼苏达中美联谊会中国舞蹈学校CAAM CDT隆重推出的《华彩绽放》。

《华彩绽放》是由国家一级编导周金瑜老师精心打造的一台节目，集纳了本年度十多个原创创新剧目，融民族性、多样性于一体，优秀的传统文化贯穿始终，奉献给观众一台内涵丰富，绚丽多彩的演出。其中有经历长期历史积淀、风韵典雅的古典舞、经过艺术加工提炼、缤纷各异的民族民间舞、富有时代气息、多元融合的当代舞。意境深远、古朴神秘，唯美浪漫，传达出深厚的文化底蕴和独特的审美韵味，彰显了多姿多彩的优秀中华文化。此前曾经推出过数十台精彩节目的前艺术总监滕莉莉老师宝刀不老，再度打造舞蹈精品。演出前，有消息称被称为孔雀公主的青年舞蹈家刘傲女士将在明州首次奉献代表作《孔雀舞》，引起广泛关注。

年度公演的帷幕出人意料地由大灰狼敲门被兔宝宝们识破而拉开，兔妈妈随后带着兔宝宝们快乐地迎接起新年。这出开场戏《开场 - 欢沁》诙谐而有趣，音乐很抓人，很快就得到观众的一致好评。

春光明媚，万物生辉。姑娘们如艳丽的鲜花在春风里舞动，绚丽多姿。她们是美的使者，她们是春的精灵。一花一世界，一草一人生；又是一年春来到，又是一年百花开！《花开又一年》把无限明媚的春光带到观众身边，引起大家对新的一年的美好憧憬。

随后的双人舞《泥娃娃》让人耳目一新。周金瑜老师以自己的想象力，赋予泥娃娃生命和个性，赞美了孩子的关爱、热情及感受力。编导为两位孩子量身定做，使小演员能充分发挥，创造了一个精彩的作品。



每个人都是自己的小星球，我们在一起就组成了自己的小宇宙！《小小宇宙》充分利用孩子们手上的圆镜板在灯光的辅助下突破舞台的空间，创造出灿烂星空。精巧的设计再次给观众带来不一样的试听体验。



独舞《万里赴戎机》以古老的中国戏曲程式（道具）与古舞元素的紧密结合，演绎着木兰替父从军，扬鞭策马，奔赴战场的故事。短短三分钟内不仅有高难的技术动作，也有木兰心情和决心的刻画，是一支有灵魂的舞蹈。音乐的选择和舞蹈的编排都极具匠心，堪称编导周金瑜老师的又一杰作。



岁月难掩盖她的风华，勇敢是她的追求，潇洒是她的风采！保家卫国，女中豪杰！充满新意的《千路灯引》是刘傲老师的原创舞蹈，给舞台带来了一股豪气。（下转A2版）

### 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**





# 玉兔东升，华彩绽放—CAAM CDT大型公演圆满举行

(上接A1版)一首承袭了老上海旋律并加入民乐成分的《女人花》，经梅艳芳柔情似水的演绎，成为后无来者的经典。舞蹈基于歌曲意境和艺术融合视角，展示出东方女人的妩媚风韵和独特魅力。众多演员倾情演绎，如鲜花绽放在舞台。观众直称此舞的艺术价值极高，可成经典。



演出的上半场在《阿细跳月》的欢快舞蹈中进入中场休息。该舞蹈源自彝族阿细人的民族民间舞，因多在月光下的篝火旁起舞，故名《阿细跳月》，动态跳跃的舞姿韵律强劲，带有鲜明的民族性格特征和地域特色。该舞蹈因为极强的感染力和动感的节奏是各大演出的保留曲目，此前在明州也已多次演出，每次都能带动起热烈的气氛，堪称庆典上的大绝招。



此前《苏杭好风光》就携着吴侬软语和风姿流韵，辗转各大舞台，给凛冽风雪中的明州带来苏杭四季的秀美景致和别样的风土人情，受到一致好评。这次登台的是清一色的青春少女，仿佛把吹面不寒的杨柳风带到了明州，又有着别样的风情。



鼓声阵阵送福到，福娃抱福新年到；福气满处跑，福气总会到。初一到十五，大家齐欢呼，兔年闹新春，大地气象新，好运当头照。福旺、运旺、财气旺，大家都会旺！旺！旺！《迎福闹春》已在进入兔年新春后多次给大家带来祝福，这次登上大舞台更是欢呼雀跃，热闹非凡！其中孩童的玩耍，调皮，姐姐们的憨态可爱，都显现出前艺术总监滕莉莉老师的精巧构思和老辣编排功力。



随着《梦里水乡》乐曲悠扬而起，又一曲诗情画意的舞蹈呈现在观众面前。黄昏、薄雾、青烟、带你走进犹如水墨山水画般的江南水乡，去找寻自己心里柔軟的梦，感受古朴而雅致的韵味。



此时已是圆月东升，《但愿人长久》的歌声似有似无地在剧场响起，朦胧飘渺，少女们随之翩翩起舞，让人恍然如在仙境。舞蹈意境来自宋代大文学家苏轼词《水调歌头-明月几时有》和歌曲《但愿人长久》意思是只希望自己思念的人平安长久，不管相隔千山万水，都可以共享明月的光辉。千百年来人们寄情圆月，传诵着无数赏月、咏月、拜月、问月的诗篇，倾诉着古老、庄严、伤感、优美的情话。这首中秋望月怀人的浪漫词作，启发了舞者的艺术联想，舞随词而兴，于是，舞、词、乐在最美的地方相遇。



孔雀公主刘傲女士登台啦！给观众献上期待已久的傣族民间舞蹈《孔雀舞》。舞者身着羽衣一登台，一个亮相，薄如蝉翼的长裙就已摇曳飘飞，赢得满堂彩。其后孔雀左右顾盼，忽静忽动，翩翩起舞。舞蹈有了灵魂，刘傲已化身孔雀，其肢体动作已经超出人类所能做出的范畴，让人完全忘记这只是舞蹈。一曲终了，观众爆发出经久不息的掌声，为这一明州罕见的世界顶级舞蹈喝彩。



一棵草，一朵花，一片叶，一段根茎，中华本草之美。它们不只是散发着沁人心脾的芬芳，那或清新素朴、或意韵极妙的名字，如当归、独活、玉竹、沉香、厚朴、甘松等，也弥漫着古雅的诗意，更有远古先人们的智慧与文化的根脉。《百草香 中华情》被很有心地安排在节目的尾声部分，舞蹈中所传述的文化遗产意义深远。



压轴的节目《张灯结彩》长达八分钟，几乎全体演员都出现在台上，将整台节目推向高潮。来自民间的各式花灯带着人们向往美好生活的精、气、神，也带着满满的吉祥如意。欢快的旋律和活泼的肢体语言，特别能体现劳动者的喜悦；琳琅满目的花灯也为传统的佳节增光添彩。节目的最后一条红色巨龙从灯海中腾空而起，上下翻飞，引起全场欢呼！东风放虎归山去，明月探春引兔来，龙腾灯海前程锦，万众喜庆乌云开。



整台节目风格多样，大气磅礴，声光电等各种技术的使用让人耳目一新，叹为观止。成立30年以来，CAAM中国舞蹈学校一直以高质量的节目引领舞台，年年出新，让人期待。近些年来更是推出全部原创的节目，展现强大的实力和蓬勃的活力。

演出结束后，观众反响强烈，各媒体竞相报道，Star-Tribune更是以大幅版面刊登《华彩绽放》公演圆满成功新闻。有观众意犹未尽，次日携子女再次前来观赏，为的就是那舞蹈艺术，那中华文化。

一台高水准的演出得益于三位国家级老师的精心编排，近百演员的倾情演绎，也有着幕后家长和志愿者们的无私支持，和广大观众的多年厚爱。当大幕落下，掌声响起，一切的付出都成为值得，并期待下一次的付出。

值得关注的是，原创舞蹈剧目使习舞者从模仿进入到表演二度创作层级。在熟练完成编导规定的舞蹈语汇的同时，通过体验与感悟，运用自身的条件和技术技能，塑造出生动的舞蹈艺术形象，演绎和传递舞蹈作品的精神与气质，进而立体了解民族民间舞的动作特性、情感和表达方式，并从中感受到生命的绽放与灿烂。正因如此，CAAM中国舞蹈学校的习舞者在这次演出中展现了艺术修养上明显高出一筹的水平，和发自内心舞蹈的快乐。演出结束后，很多观众注册成为CAAM中国舞蹈学校新学期的学生，相信她们会成为下一次精彩演出中的新面孔。

愿我们坚定热爱，从心而舞，向美而行。

摄影: Simon Li





### 明州又一項福利通過!



明州眾議院通過為所有學生提供免費早餐和午餐，因此明州很快就會在小學和中學里向所有學生供應免費的營養餐。

明尼蘇達州眾議院2月9日，以70票對58票通過了一項法案 (HF5)，該法案將在全州實施全部免費校餐。該法案現在提交給明尼蘇達州參議院。如果參議院投票通過該法案，州長Tim Walz 肯定会簽署該法案，因為這是他今年的優先事項之一。

議長梅麗莎霍特曼在一份聲明中說：“當你飢餓的時候很難好好學習。DFLers今天正在採取行動，以確保明尼蘇達州的孩子們在學校不挨餓。當孩子們早上來學校時，他們所有人都應該能夠去自助餐廳吃個早餐，然後開始新的一天。中午時每個人也應該能吃到一頓營養午餐。DFLers 正在努力確保我們的每一個孩子有成功的机会。”

沃尔兹政府估计，该提案将在未来两年耗资 3.89亿美元，之后的两年耗资 4.24 亿美元。

在COVID-19大流行期间，明州所有学生都获得了免费餐食。但本学年，包括明尼苏达州在内的大多数州都停止了这项福利。

倡导组织 EdAllies 的 马特·谢弗 (Matt Shaver) 说：“这项法案保证了学生能够获得学校膳食，就像学校保证学生可以使用洗手间一样。”“你不必使用它，但如果你需要它，它就在那里。”倡导者说，如果只有低收入家庭收入的学生才有资格享受免费和减价午餐，他们会面临一种耻辱感，导致一些人在学校不吃饭。而对于一些贫困的学生，学校提供他们一天中唯一的食物。

明尼苏达儿童医院普通儿科主任 Gigi Chawla 博士说，确保学生在学校吃饭，而不是在家里吃更便宜、更不健康的选择，将降低儿童肥胖率。

Chawla 对立法者说：“当孩子们无法获得所需的营养时，他们的注意力就会下降，并且更有可能出现发育迟缓，这会逐年影响他们的学业成绩。”

### 圣保罗15岁少年在学校被刺死!

2月10日周五，圣保罗的哈丁高中 (Harding High School) 因一名学生被刺死而取消了所有课程。学校的创伤小组成员立即行动起来，以帮助学生在未来的日子里应对这场悲剧。

圣保罗警方证实，2月10日星期五，一名15岁的学生在哈丁高中被另一名16岁学生刺死。圣保罗警察局的 迈克·恩斯特 (Mike Ernster) 在周五的新闻发布会上表示，学校遵循其安全程序，并于周五上午11点45分左右进入封锁状态。警察被叫到学校，当他们到达时，发现学校工作人员正在为一名有“明显刺伤”的15岁男孩提供帮助。学校在下午1点20分提前放学，并取消了学校所有周五晚上的活动和周末活动。受害者被送往Regions Hospital医院，随后不治身亡。警方找到了一名可能的嫌疑人，一名16岁的学生，并将他拘留。

据哈丁高中内部人士称，涉案的两名学生来历复杂，事态升级是因为其中一人持刀。

2月13日周一，拉姆齐县法医办公室确认受害人是圣保罗市15岁的 德文·斯科特 (Devin Scott)，10年级学生。而周五2月10日是受害者在哈丁高中的第一天。

2月13日周一下午6点，圣保罗教师工会举行了烛光守夜活动，人们穿上哈丁高中颜色——栗色和金色，以表示对哈丁社区的支持。

社区领袖Frost召开了紧急会议，推动加强学校周围的社区巡逻。他说：“昨晚这位少年不应该丧命，那可是他第一天去那个学校……”该组织计划在下次学校董事会会议上露面，制定保护学生安全的计划。Frost建议说：“也许我们应该站在学校外面，或者站在学校前面，不停地四处巡逻”。

家长们非常担心学校的枪支问题，要求加强圣保罗学校的安全，目前已经将焦点转移到：需要采取哪些措施来阻止学生用暴力犯罪解决争执。

Gothard 校长周五在一份录音声明中通报了哈丁高中的悲惨事件，“我们的员工正在努力帮助和支持孩子们，现在是我们再次团结起来，共同努力的时候了，要确保我们每个人都度过这巨大的悲痛和悲剧时期，让我们一起前进。”

圣保罗教育委员会也发布了声明 (2月10日)



“今天，SPPS社区因暴力一位年轻人失去了宝贵的生命。教育委员会与这位年轻人的家人和朋友以及整个哈丁社区同在，他们的生活将因这样的悲剧而永远改变……现在，让我们带着沉重的悲伤坐下来，想办法互相安慰。我们要求圣保罗的居民把受伤的社区放在心上，并为未来的日子努力做些什么。”

2月13日周一，圣保罗公立学校和圣保罗警察局宣布了一项协议，将在选定的学校地点增派警察。根据周一的公告，哈丁高中将与 SPPD 合作，在现有的安全团队中增加第三名全职学校安保人员，并在中央、科莫公园、哈丁、洪堡和华盛顿高中，各增加两名安保警员。

2月14日周二，检察官提出了一项推定动议，要求将这16岁的少年作为成年人起诉。这名青少年面临二级谋杀的指控。

指控称，助理校长告诉调查人员，他看到两名学生在与另一名学生争吵时开始打架。工作人员试图将学生分开，但16岁的学生冲向15岁的学生，连刺两刀。指控称，这名15岁的男子在意识到自己被刺伤后去了护士办公室，而16岁的男子则走开了。一名与这名15岁男孩在一起的目击者告诉警方，这名学生说他“头晕目眩，昏倒了”。这名16岁的男子被戴上手铐并接受安保人员的搜查。指控称，这名少年身上有一把刀，刀上沾满了血，警察到达时将其移交给了警察。

该事件成为2023年圣保罗发生的第一起凶杀案。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

### 参与至少10起持枪抢劫案，一名青少年面临多项重罪指控

一名青少年目前面临多项重罪指控，涉及明尼阿波利斯至少10起持械抢劫商业和民宅的案件。

亨内平县检察官指控18岁的 Jabron Jiles 犯有12项严重抢劫罪、4项使用危险武器进行二级攻击罪，以及一项金融交易欺诈罪，他涉嫌参与明尼阿波利斯的一系列武装抢劫案件。

根据指控文件，Jiles 参与了至少9家商业的抢劫和一次可追溯到2020年11月的民宅入室盗窃，包括：

- 2020年11月5日和2021年9月28日的 Checkpoint Welding 抢劫案
- 2021年9月15日入室盗窃案
- 2021年10月13日抢劫Mother Earth Gardens花园
- 2021年10月13日抢劫Tao Natural FoodCafé餐厅
- 2021年10月16日抢劫 BP 加油站
- 2021年10月18日抢劫 Cuppa Java店

- 2021年10月18日Byrn Mawr Market 抢劫案
  - 2021年10月20日抢劫 Lustre Skin Care美容店
  - 2021年10月21日抢劫 Mel-0-Glaze 面包店
  - 2021年10月21日抢劫Dreamhaven Books书店
- 检察官说，Jiles 在持械抢劫期间，还有一到三名男性同伙，而Jiles通常会携带枪支。刑事投诉详细说明，有人负责实施抢劫，而其他人则会站岗。

2021年10月21日，警方在Jiles家中执行搜查令后将他逮捕。执法部门找到了两把枪，并找到了他在抢劫期间穿的衣服。

这名18岁的男子周一2月13日，放弃了在法官面前进行证明程序的权利，并将作为成年人接受审判，虽然他在涉嫌犯罪时还是未成年人。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)



**Eternal Offerings: Chinese Ritual Bronzes**  
永恒的祭献：中国古代青铜礼器  
Minneapolis Institute of Art 明尼阿波利斯艺术博物馆  
策展人 柳扬 展览设计 叶锦添  
2023年3月4日至5月21日

**TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC**  
**雙城大理石折扣店**  
保證全明州最低價  
主要經營廚房, 衛生間, 酒吧的大理石和人造石台面, 贈送不銹鋼水槽  
地址: 11521 EAGLE ST NW #10 COON RAPIDS MN 55448  
TEL: 763-862-0888 BENNY: 917-353-6939



# 头条速览

## 国税局确定对2022年救济款不征税

美国国税局2月10日周五宣布，各州去年签发的绝大多数救济支票都不受联邦税的约束，并会在纳税人开始大量提交申报表时，提供若干个小时的特别指导。

美国国税局在通知纳税人延迟提交退税表一周后表示，不会质疑与一般福利和灾难相关的救济款的可征税性，这意味着收到这些支票的纳税人不必为这些付款缴纳联邦税。美国国税局表示，2022年共有21个州支付了特别救济款项。

美国国税局周五晚间在一份声明中表示：“美国国税局感谢纳税人、税务专业人士、软件公司和州税务管理人员在美国国税局和财政部努力解决这一独特而复杂的情况时的耐心等待。”

纳税人无需申报救济支票的州有：加利福尼亚州、科罗拉多州、康涅狄格州、特拉华州、佛罗里达州、夏威夷州、爱达荷州、伊利诺伊州、印第安纳州、缅因州、新泽西州、新墨西哥州、纽约州、俄勒冈州、宾夕法尼亚州和罗德岛州。美国国税局表示，这也适用于除年度永久基金股息之外的阿拉斯加能源救济金。

此外，美国国税局表示，佐治亚州、马萨诸塞州、南卡罗来纳州和弗吉尼亚州的许多纳税人如果满足某些要求，也可以避免对州救济款征收联邦税。

在加州，大多数居民去年都获得了“中产阶级退税”，根据他们的收入、报税状态以及是否有孩子，最高可获得1,050美元的退税。民主党控制的州立法机构批准了这笔款项，以帮助抵消创纪录的高油价，根据AAA的数据，6月份的油价达到每加仑6.44美元的高位。

一个关键问题是联邦政府是否会将这些救济款计算为收入并要求加州人为此纳税。目前许多加州纳税人在等待答复，从而推迟了2022年的退税申报。周五，美国国税局表示不会对退款征税。

另据报道：此前，2月8日美国国税局发布建议，如果纳税人去年收到了所在州的特别退税或救济款，那他们应推迟提交2022年的纳税申报表。去年美国有21个州提供了多种方案，为纳税人提供通货膨胀减免付款或退款。由于该机构不确定救济款的可征税性，美国国税局周五发布了该指南。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)



## 美国会启动新冠病毒溯源调查

美国国会众议院共和党人星期一(2月13日)启动COVID-19溯源调查，首先对拜登行政当局的现任和前任官员发出一系列信函，要求得到文件和证词。

新冠病毒大流行病事务小组委员会主席布拉德·文斯特普(Brad Wenstrup)众议员在一份声明中说：“这项调查必须从这个病毒如何以及从何而来开始，这样我们就可以试图预测、预备或预防其再度发生。”监督委员会主席詹姆斯·科默(James Comer)众议员补充说，共和党人将“追寻事实”真相，并“让参与任何掩盖行为的美国政府官员承担责任。”

信函的收件人包括佛奇(Anthony Fauci)、国家情报总监艾薇儿·海因斯(Avril Haines)、卫生与公共服务部长哈维·贝西拉(Xavier Becerra)和其他人，这是今年掌握众议院多数党地位的共和党人兑现2022年中期选举诺言的最新努力。

佛奇直到2022年12月一直担任拜登政府的首席医学顾问。包括佛奇在内的很多科研人员说，他们仍然相信病毒最有可能是自然产生，由动物跨种传到人类，这种病毒“溢出事件”之前有过充分文献记录。病毒研究人员还没有公开确认有任何可能让实验室泄露假说更具可能性的新的关键科学证据。

但是，共和党人已经指责说，佛奇去年9月曾作证说，国立卫生研究院(NIH)没有资助武汉病毒研究所的“功能增益”研究，这是对国会说谎。“功能增益”是指在科学试验中增强某病毒的功能，以研究病毒对真实世界的潜在影响力。共和党参议员泰德·克鲁兹(Ted Cruz)甚至敦促司法部长梅里克·加兰德(Merrick Garland)任命特别检察官调查佛奇的陈述。

## 美劳工部最新数据显示通货膨胀顽固

美国劳工部2月14日公布，1月消费者物价指数(CPI)月增0.5%，符合预估，但去年12月的升幅却由-0.1%上修为+0.1%，来回相差0.2个百分点；1月CPI比去年同期增6.4%，虽较去年12月时的6.5%升幅稍降，但高于预估的6.2%，显示通胀有再度增强迹象。

美国今年元月消费者物价指数(CPI)升幅普遍略高于预估，而且去年12月的数据也向上修正，显示联储会(Fed)以及金融市场先前对于“通胀下降进展”都过于乐观，顶峰利率将比预期更高。预料Fed不仅在3月中开会时仍将升息1码，且几乎可以确定5月还会再升1码。

Fed主席鲍尔最重视的“超级核心CPI”月升0.3%，比12月时的0.4%稍降，主要是因为医疗照顾服务的费用大幅下降；若扣除此项，则升幅达到0.8%。最新数据反映通胀压力持续存在，可能会促使Fed把利率升高到超出先前预期的水准。

经济学者表示，元月CPI升幅扩大，主要是因为能源价格及居住成本上扬；先前促使通胀下降的因素逐渐失去作用，加上元月就业报告超强，以及消费支出强劲，支持Fed将利率升到比预期更高的水位，且维持高档更久，且劳工市场紧俏也将继续推升工资及服务价格。

专家预料Fed不仅3月及5月将会各升息1码，甚至6月都有可能再升。





# LTA INSURANCE

## 明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

**代理最多 價格最優 服務最全**

精辦

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

**買人壽? 當然要找LTA!**

**請撥 651-735-1284 詢問**

www.lta-insurance.com

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





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



# 美国疫情：新增病例9.2万、新增死亡病例1013



根据约翰斯霍布金斯大学的追踪数据，截至美西时间2月9日晚6点21分，美国Covid-19阳性病例为102830368，新增9.26万；死亡病例为1114249，新增死亡病例1013。

全球Covid-19 阳性病例累计为672510844、死亡病例累计为6851204。

全美阳性病例排在前10位的州依次为：加州（12028702）、德州（8398730）、佛罗里达（7483857）、纽约州（6740500）、伊利诺斯（4040139）、宾夕法尼亚（3490499）、北卡（3438259）、俄亥俄（3364860）、乔治亚（3042823）和密歇根（3036304）。

全美死亡病例排在前10位的州依次：加州（100299）、德州（92902）、佛罗里达州（85710）、纽约州（76743）、宾夕法尼亚州（49921）、乔治亚州（42161）、俄亥俄州（41535）、密歇根州（41809）、伊利诺斯州（41261）和新泽西州（35859）。

目前全球阳性病例排在前3位的是：美国（102830368）、印度（44684973）和巴西（36905201）；死亡病例排在前3位的是：美国（1114249）、巴西（697633）、印度（530748）。

（新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场）

# 联邦新冠紧急状态将于5月份结束

联邦新冠公共卫生紧急状态将于5月结束，卫生部（HHS）2月9日周四列出了该状态结束时将发生的变化和保持不变的内容。

卫生部长贝塞拉（Xavier Becerra）2月9日正式通知各州州长，他将最后一次更新该状态，并允许该状态在5月11日到期。白宫上周已将这些计划告知国会。

卫生部官员阐述了紧急状况结束后可能给公众带来的改变。

立即变化：

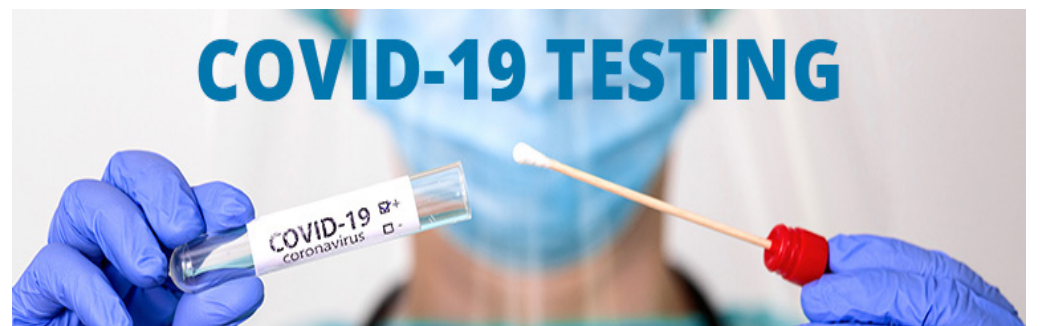
- 拥有私人健康保险的人可能需要支付新冠检测费用，包括非处方药和实验室检测，具体取决于他们的保险。
- 拥有Medicare B（联邦医疗保险B部分）部分的老年人将开始支付非处方检测费用，尽管该计划仍将涵盖实验室检测。
- 医院将失去扩大容量以应对病例激增的灵活性。
- 联邦政府不能再要求实验室向疾病控制与预防中心（CDC）报告新冠检测结果。

长期影响：

- 新冠疫苗和Paxlovid等抗病毒药物将继续免费提供给所有人，无论其保险状况如何，直到当前的联邦储备用尽为止。
- 根据去年12月通过的联邦支出立法，通过Medicare扩大的远程医疗将持续到2024年12月。如果国会没有继续延长，这一额外福利将结束。

此外，随着为人们提供保障的联邦措施即将结束，上千万疫情期间加入Medicaid（联邦医疗补助计划）的人将面临失去保险的风险。这些保护措施曾与突发公共卫生事件相关联，但国会随后决定单独逐步取消它们。

简而言之，如果各州认定人们不再符合该计划的资格要求，最早4月开始便可将人们踢出Medicaid。对此，卫生部计划开设一个特殊注册期，以便这些人可以通过平价医疗法案申请保险。尽管在公共卫生紧急状态结束后，新冠疫苗和治疗仍将对所有入免费，但当联邦储备用尽时，对于没有保险的成年人来说，这种情况可能会改变。这些没有保险的成年人可能不得不支付疫苗接种费用，尽管白宫表示正在制定帮助他们的计划。



## 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



# 国税局新功能允许电子申报修正税表的纳税人 选择经转帐直接存款来加速退税

IR-2023-22, 2023年2月9日

华府一作为最近为纳税人所作出的改进, 美国国税局今天宣布, 纳税人以电子方式提交表格1040-X, 修正后的美国个人所得税申报表, 将首次能够选择经转帐直接存款来获得退税。

过去, 向国税局提交表格1040-X的纳税人, 只能等待收到纸质支票的退税, 这个步骤增加了修正税表过程的时间。现在, 任何以电子方式提交表格1040-X的民众都可以选择经转帐直接存款, 并输入他们的银行或金融机构信息, 来更快地接收退税。每年, 纳税人提交的修正税表总共有大约300万份。

“这对纳税人来说是一个巨大的胜利, 也是国税局转型以改善纳税人体验的又一成就。” 美国国税局代理局长Doug O' Donnell表示, “这一重要更新将缩短退税时间, 并减少提交修正税表民众的不便。我们一直鼓励大家尽可能地使用经转帐直接存款。纳税人能迅速收到退税, 且不必担心纸质支票丢失或被盗, 何乐而不为。”

国税局于2020年开始以电子方式接受表格1040-X, 但直到现在才提供经转帐直接存款作为接收退税选项。国税局系统更新后, 提交修正税表的民众, 现在可以像提交原始税表1040 表格

的民众一样, 来享受经转帐直接存款所带来的速度与与安全。如果纳税人是使用报税软件提交的原始税表, 并且软件制造商提供相关服务的话, 纳税人可以提交电子表格1040-X。

这是国税局在这个报税季为改善服务而采取的最新举措。利用《通货膨胀削减法案》的部分拨款, 国税局已经聘请了5,000多名新的电话专员, 并且正在为国税局纳税人协助中心 (TAC) 增添人手。国税局还计划在2月至5月的4个星期六在全美数十个纳税人协助中心提供特殊服务时段。

无论纳税人如何提交修正税表, 他们仍然可以使用“我的修正税表在哪里?” 在线工具来查询状态。

纳税人仍然可以选择提交纸质版本的表格1040-X以及接收纸质支票。他们应按照准备和提交纸质表格的说明进行操作。如果提交的是纸质修正税表, 则无法使用经转帐直接存款。

目前处理纸质和电子提交的修正税表的时间均超过 20 周, 因为处理修正税表仍然是一个手动过程, 即使是以电子方式提交的。但是, 以电子方式提交可以去掉邮寄时间, 而且在电子提交的表格中包含经转帐直接存款信息提供了一种便捷、安全的方式来更快地接收退税。



## 在美国买独栋别墅, 一层的好还是两层的好?

在美国买独栋别墅, 买房的人在看房时总会纠结一下, 除了地段之外, 最常见的问题是, 买两层的还是一层的呢? 它们各有什么优缺点呢?

### 一层独栋别墅的优缺点

**一层独栋别墅的优点有:** 一般地块都比较大才能建一层住宅, 在美国地皮最值钱, 所以一层住房造价也高; 一层的房子一般都会比较结实, 美国很多房子感觉纯纸板房, 上下楼不隔音, 只有一层, 就没有这个问题了; 一层的话一般屋顶比较高, 两层的只有特定房间屋顶高; 大部分人都喜欢, 比较大众; 每个房间的利用率都很高; 家有宝宝的话, 孩子小的时候很安全, 很方便, 半夜里有什么事不用爬二楼, 房子Baby Proof 起来也比较简单, 不用担心小娃爬楼梯出意外; 换地毯换地板的话, 没有楼梯价钱就便宜好多, 清洁工作也好做。要知道美国这边除了真正的有钱人, 都是自己做家务的; 搬家/装修什么的没有楼梯进出都方便, 不然往楼上搬个大柜子什么的很麻烦; 一层的没有什么楼梯正对着门之类的风水烦恼; 从空间上看, 一层少了楼梯占掉的空间, 两层的别墅二楼必然要有走廊, 和下面的走廊功能重叠, 白占了空间, 另外感觉大部分一层的房子空间利用的设计上都要好一些; 一层一般都有一个等大的地下室, 冬暖夏凉。

**一层独栋别墅的弱点:** 最大的问题基本上就是隐私了。占地再大, 视野也不能和两层相比, 住惯两层的会觉得一层屋顶再高也不如二层视野开阔; 屋子和走廊的采光也是一个劣势, 除非名家设计的一层住宅, 或者开个天窗, 采光才能很好; 感觉上面积比两层的别墅小 (其实说明一层住宅更适合豪宅……); 年轻的时候很多人没觉得爬楼是问题, 都想等着老了住公寓或者再换成一层的; 如果需要自己装修地下室造价很高 (一般几万刀), 因为一层住宅的地下室一般面积很大, 很多都能让

孩子冬天在里面骑自行车、滑板; 担心隐私, 但是如果占地够大, 种上些草木, 也就是够“豪”, 这也不成问题; 小孩子来家玩的时候, 满屋乱窜, 一层的话基本上无隐私可言, 两层的话就会好点, 因为大部分的卧室都在楼上; 装Wi-Fi覆盖面积不够, 需要装延伸器等; 一层住宅让有些华人没有小洋房的感觉。

**一层独栋别墅的理想格局是:** 卧室分别在屋子的两头, 这样父母孩子都有隐私, 如果还有一个大地下室就完美了。北方冷的地方, 一层的独栋别墅经常带一个超大的地下室, 和上面的居住面积一样大, 孩子冬天没法去外面玩, 就在地下室骑车、滑板、早冰……还能摆个乒乓球台子和电视。

### 两层独栋别墅的优缺点

**两层独栋别墅的优点有:** 一般二层的独栋别墅功能的划分很清晰, 有的主卧和其他卧室都在楼上, 小孩子哭闹都在楼上, 楼下只是吃饭的餐厅, 看电视的起居室; 或者主卧在楼下, 孩子房间在楼上, 工作生活相互不影响, 孩子还有隐私; 还有的是1楼是客房, 这样家里人不影响自己的隐私。孩子年龄大, 孩子个数多的家庭住两层比较有隐私。两层的好处是可以有两层高顶的起居室。一层的话, 顶要做得比较高, 比如10尺, 才会比较舒服。当然美国人认为层高8尺的就好, 还给人舒适的感觉, 中国人喜欢敞亮, 讲究层高。两层楼还有个好处就是打扫卫生上面, 一般来说卧室会干净一些, 厨房和起居室是最容易弄脏的地方。两层分开的好处是地板上的脏东西不会从一间房子带到另外一间去, 一楼很多人是全安木地板, 打扫起来更方便, 每周打扫两次就够了, 而楼上的卧室, 一周打扫一次就行了。对在美经常要自己动手的屋主来说, 会轻松一些。

**两层独栋别墅的弱点有:** 别看那么多条, 其实就是楼梯太烦了, 要爬还占面积。

车库上面的房间冬天很冷, 不能拿来当卧室, 不过做额外房间 (Bonus Room) 挺好的。一般楼上除车库上面的房间外, 还会有其他卧室, 理论上来说够住了。两层的话拿个东西, 换件衣服, 小憩一下都要上上下下。如果面



积一样的情况, 有人就会觉得两层的房子局促, 楼梯占地。家里如果住老人和懒人, 是不喜欢两层的, 爬楼梯太累了, 而且膝盖保养很重要哦。两层的房子, 一般入门的地方, 还有起居室经常是高顶, 两层高, 然后换灯泡打扫之类的会非常麻烦, 因为要买那种超高梯子, 晃晃悠悠的, 还经常打折的时候很快就被抢光了, 小编就知道有人灯泡坏了1年才换的。也不如一层的开阔敞亮, 还要打扫, 不说风水, 还有美观问题。空调如果不分开装, 夏天冷气一开, 楼下那个冷啊, 楼上还觉得凉快; 冬天暖气一开, 楼上热的要命, 楼下看电视还发抖。电费账单嗖嗖的涨。基本上所有的二层的独栋别墅楼上一定要放个小冰箱, 不然特别不方便。

**两层独栋别墅的理想格局是:** 一楼有一间可以做卧室的屋子, 不要所有的卧室都在楼上, 留一间老了住, 很多人这么说, 不过等老了, 孩子们估计也都出去住了, 回来还要去楼上打扫卫生……啊! 头疼, 难怪很多老人干脆去城里住公寓了。客厅起居室之类千万不要是高顶的。基本最让人受不了的是让不动手能力不强人去换灯泡。

总之, 各种房型都是有利弊的, 选择最适合自己的就好了。在家工作, 需要安静环境的时候, 或者人口众多, 两层更合适。不想老是爬上爬下, 不希望电费很高, 不希望周末都在打扫房间中度过老人和懒人, 一层更适合。美国人基本都觉得一层的好, 中国人中有一部分认为楼比房好, 更喜欢二层。不过现在的建商买了地建房子都不甘心只建一层, 都是建两层。不过三层的房子觉得太爬得厉害了, 认识一对夫妻住三层的Townhouse, 卧室在三楼, 厨房在一楼, 晚上谁也不愿意下楼拿水, 要猜拳决定, 后来自己买房就买的一层的。

供稿 仲菡 (明州房地产经纪人)  
电话: 612-666-5222;  
邮箱: yama@kw.com





# CDC最新调查显示不安趋势 年轻女孩陷入暴力和绝望之中

根据美国疾病控制与预防中心 2月13日周一发布的一份最新报告称,十几岁的女孩们正在经历创纪录的悲伤和暴力。“我们十几岁的女孩正在遭受压倒性的暴力和创伤浪潮,这正在影响她们的心理健康,”疾病预防控制中心青少年和学校卫生部主任凯瑟琳埃瑟尔说。

36%,这是十年来的最高比率。30%的人表示他们曾认真考虑过自杀——这一比例在过去10年中上升了近60%。

- 相比之下,29%的青少年男孩表示在2021年会持续感到悲伤或绝望,而2011年这一比例为21%。
- LGBTQ+学生和有同性伴侣的学生在2021年也报告了高水平的悲伤和绝望,分别为69%和78%。

现状是:大约30%的少女表示她们曾认真考虑过自杀,高于2011年的19%。

- 大约14%的十几岁男孩表示相同,比2011年的13%略有增加。
- LGBTQ+学生(45%)和有同性伴侣的学生(58%)也表示认真考虑过自杀。



尤其是女孩——遭受暴力、心理健康不佳、暴力和自杀风险的经历急剧增加。”疾病预防控制中心青少年和学校卫生部主任凯瑟琳·埃瑟尔周一表示:“这个数字是前所未有的。”

这项调查每隔一年进行一次,持续了30年,其中包括来自17,232名美国高中生的回答。

总体而言,超过40%的男孩和女孩表示,他们在过去一年中感到非常悲伤或绝望,以至于他们至少有两周无法进行日常活动,例如功课或运动。当研究人员观察性别差异时,女孩比男孩更有可能报告这种感受。

至少52%的确定为男同性恋、女同性恋、双性恋或质疑的青少年表示,他们在心理健康方面存在困难。(该调查没有询问一个人是否是变性人。)

LGBTQ+儿童“在学校、同龄人和家里经历了更多的人际关系压力,”肯塔基大学自杀预防与暴露实验室主任、持牌心理学家朱莉·塞雷尔(Julie Cerel)告诉NBC新闻。

疾病预防控制中心的调查发现,超过五分之一的此类年轻人(22%)在过去一年内曾试图自杀。对LGBTQ+青少年的污名和暴力在很大程度上导致了他们不良的心理健康。

调查还发现,酒精摄入量持续下降,2021年有23%的高中生表示他们在过去30天饮酒,而2011年这一比例为39%。只有16%表示他们目前使用大麻,而2011年这一比例为23%。大约12%的人表示他们曾滥用处方类阿片类药物,低于2019年和2017年的14%,这是报告中首次包含阿片类药物的使用情况。

该调查没有询问学生感到悲伤或伤害自己的想法的原因。虽然在大流行期间青少年的焦虑和抑郁情绪有所增加,但这种趋势多年来一直在形成,尤其是在女孩中。

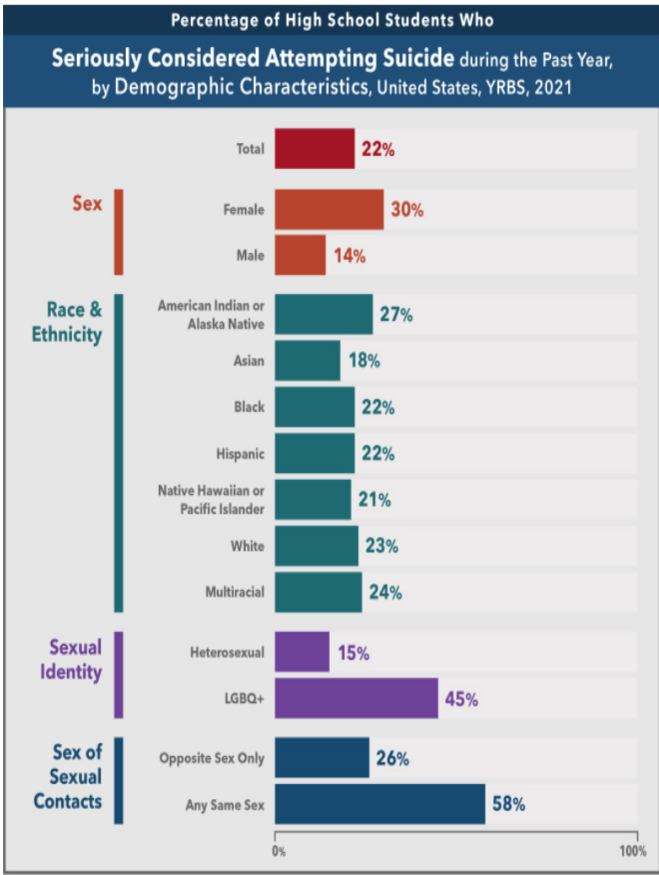
### 父母应该注意的危险信号

有时可能会有一些很微妙的迹象,尤其是青少年在青春期的表现喜怒无常或远离家人,这是很正常的。Houry建议观察和询问青少年饮食和睡眠习惯是否有任何异常变化。Cerel说,让关于心理健康的对话正常化,并为年轻人提供在危机发生之前处理危机的工具至关重要。

Cerel将该策略称为“通用安全规划”。

- 询问青少年,如果他们感到不知所措时,他们最希望打电话给谁。
- 确定一位可信赖的成年人,并将他的电话号码放在手边。
- 找出干扰年轻人寻求帮助度过艰难时期的因素,直到他或她能够获得帮助。

信息来源<https://www.nbcnews.com/health/health-news/teen-mental-health-cdc-girls-sadness-violence-rcna69964>



CDC 2021年青年风险行为调查的结果显示出惊人的令人不安的趋势。根据该报告,2021年有将近五分之三(57%)的少女表示她们在过去一年中“一直感到悲伤或绝望”,高于2011年的



27%的美洲印第安人或阿拉斯加原住民学生表示,这种想法的发生率高于其他种族或族裔背景的学生。

值得注意的是:18%的少女表示她们在过去一年中经历过某种形式的性暴力,而只有5%的少年男孩表示这一点。

- 自2017年疾病预防控制中心首次开始追踪该指标以来,遭受过性暴力的少女比例增加了20%。
- 报告称:“遭受过任何人性暴力的男学生比例没有变化。”

近15%的少女表示她们曾被迫发生过性行为,比2019年增加了27%,这是自CDC开始追踪该指标以来的首次增长。

- 4%的青少年男孩表示他们曾被迫发生性行为,但没有增加报道。
- 18%的美洲印第安人或阿拉斯加原住民青少年报告曾被迫发生性行为,高于其他种族和族裔群体的学生。
- LGBTQ+青少年(20%)和有任何同性伴侣的青少年(37%)更有可能被迫发生性行为。

专家指出:“美国的少女正卷入越来越多的悲伤、暴力和绝望之中,”CDC首席医疗官黛布拉·霍里(Debra Houry)在周一的新闻发布会上说。Houry补充说,“在过去十年中,青少年——



## 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](https://zoom.us/j/786882981)  
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](mailto: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](mailto:yiliyou@msn.com)。

牛重然: Email: [niuxx107@umn.edu](mailto:niuxx107@umn.edu);

或路凯: Email: [Vanxx024@umn.edu](mailto: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](mailto: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 (十)

## 南宋陆九渊论王安石



北宋以后，关于王安石（1021-1086）、宋神宗（1048-1085）推行“熙宁变法”的是非利弊，研究成果极多，达到了汗牛充栋的程度。除了王安石的同时代人、变法的见证者之一苏轼（1037-1101）以外，南宋学者陆九渊（1139-1193）的评价也是相当中肯、富有价值和启发性的。

陆九渊，字子静，江西人，学者称其“存斋先生”“象山先生”或“陆象山”。他是中国古代最著名的思想家之一，主要观点包括“心即理”，“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙”，“学苟知道，六经皆我注脚”等。三百多年后，明代思想家王阳明（1472-1529）继承了陆九渊的主要观点，形成“陆王学派”，与程颢（1032-1085）、程颐（1033-1107）、朱熹（1130-1200）代表的程朱理学，呈分庭抗礼之势。淳熙二年（1175），由吕祖谦（1137-1181）居中斡旋，陆九渊与朱熹在江西上饶鹅湖镇展开辩论，成就了中国哲学史上最著名的盛会，史称“鹅湖之会”。

## 一、褒贬分明：陆九渊认为王安石“人正而学不正”

陆九渊写过一篇著名的《荆国王文公祠堂记》，这篇文章相当重要，我们在后文再谈。这里先来看陆九渊对王安石的其他评论。从下述评论可见，陆九渊对王安石既有褒有贬，又褒贬分明：对王安石的个人品格，陆九渊基本持肯定态度；对于其学术和政绩，则持否定态度。其中最重要的评价是：“不曾踏得实处”，通俗地说就是，王安石的人品和出发点都不错，但他的观点有问题，所以改革没有成功。

崇宁五年（1106），由于宋徽宗（1100-1126年在位）倡导回归熙宁路线，恢复王安石的新法和理学，江西抚州郡守田登——就是陆游《老学庵笔记》中提到的那位“只许州官放火，不许百姓点灯”的州官——闻风而动，积极响应，集资将王安石故居改建为“荆公祠”。不料此一时彼一时，仅过了21年，北宋就惨遭灭亡，南宋统治者把国家灭亡的责任推到王安石身上，转而否定王氏新法和理学，荆公祠很快又失修破败了。

到了淳熙十五年（1188），情况又有了新的变化，抚州知州钱象祖（1145-1211）希望为王安石恢复声誉，再次筹集资金重建了荆公祠，并邀请陆九渊撰写《祠堂记》。陆九渊在回信中丝毫不掩饰他的观点，认为学术“不造本原”是王安石变法失败的主要原因：

荆公英才盖世，平日所学，未尝不以尧舜为标的。及其遭逢神庙，君臣议论，未尝不以尧舜相期。独其学不造本原，而悉精毕力于其末，故至于败。虽当世君子，往往不免安常习故之患，故荆公一切指为流俗。于是排者蜂起，极诋訾之言，不复折之至理，既不足以解荆公之蔽，反坚神庙信用之心。故新法之行，当时诋排之人当与荆公共分其罪。

陆九渊的观点相当清楚：王安石确实有才，想法也很好，而且得到神宗重用，机遇千载难逢；然而在两个方面出了问题：一是他的学问“不造本原”，舍本逐末，因而不可能成功；二是他过于盛气凌人，不能平心对待批评，把不同意见一概指为“流俗”，这种态度迫使神宗也越来越武断，无法与反对派妥协。于是批评者越来越多，对立和冲突越来越严重，最后两败俱伤。对此王安石有责任，他的批评者也责任。

在给薛叔似（1141-1221）的信中，陆九渊再次谈到王安石的学术“未得其正”：

荆公之学，未得其正，而才宏志笃，适足以败天下。……尚同一说，最为浅陋。天下之理，但当论是非，岂当论同异？……异字与同字为对，有同而后有异。……熙宁排荆公者固多，尚同之说裕陵固尝以诘荆公，公对以道德一、风俗同之说，裕陵乃不直排者，然则荆公之说行，岂独荆公之罪哉！

陆九渊指出，假如王安石没有高超的智慧和口才，没有坚强的意志和决心，反而不会有太大的危害。正因为他有智商高，利口辩给，又意志坚定，百折不挠，而学术观点和改革思路却是

“不正”的，这才导致了败坏天下的结果。他希望国富民强，想法自然是好的，但埋头拉车不管方向，还要求所有人都同意他的意见，把不同意者一概指为“流俗”，一棍子打死。殊不知有同必有异，有异才有同，意见分歧本来很正常，怎能简单地强求一

致！政治家讨论问题，应当着眼于是非：什么是正确的，什么是错误的；而不应只着眼于异同：谁同意就提拔谁，谁反对就压制谁。这种党同伐异的态度，不可能引领国家走上正轨！

在与学生交谈时，陆九渊也两次谈到王安石，观点仍然很一致，肯定王安石的才华和出发点，否定其学术方向和改革路线：

读介甫书，见其凡事归之法度，此是介甫败坏天下处。尧舜三代虽有法度，亦何尝专恃此？又未知户马、青苗等法果合尧舜三代否？当时辟介甫者，无人就介甫法度中言其失，但云“喜人同己”，“祖宗之法不可变”……所以率至于无奈何他处。

商鞅是脚踏实地，他亦不问王霸，只要事成，却是先定规模。介甫慕尧舜三代之名，不曾踏得实处，故所成就者，王不成，霸不就。本原皆因不能格物，摸索形似，便以为尧舜三代如此而已。所以学者先要穷理。

第一次谈话中，陆九渊说王安石变法本身没有错，法本就应该随时而变，批评者指责王安石变乱祖宗之法，并没有击中要害。王安石的错误在于什么事都要“归之法度”，又总以“尧舜之法”为口号，这恰恰是其“败坏天下”之处。因为谁真的知道“尧舜之法”是怎样的呢？难道只有王安石一个人知道什么是“尧舜之法”吗？其实所有人都不知道，王安石也只是借用尧舜的名义而已。

第二次谈话中，学生请教“王安石与商鞅相比如何”，陆九渊不像北宋的陈璘、南宋的高宗、明代的杨慎那样，把王安石与商鞅完全划上等号，而是认为商鞅比王安石好些，更能脚踏实地，更注重实际问题的解决；王安石则没有摆脱书生治国的习气，只是“慕尧舜三代之名”，却“不曾踏得实处”，仰慕尧舜禹时代的盛世之治，却最多只能“摸索形似”，根本说不出尧舜到底是怎么治理的，所谓“尧舜之法”完全是他自己凭空想象出来的。



## 二、以讹传讹：陆九渊为王安石“正名”了吗？

由上文可见，陆九渊对王安石既非一味肯定，也非全盘否定，而是有褒有贬。他认为王安石并不像有些人说的那样，是百分之百的圣人，或是百分之百的奸佞，而是一分为二：在人品和道德方面，王安石没有什么可指摘的；推行新法的出发点是好的，但是方法不得当；导致失败的主因是“学不正”，也就是声称推行“尧舜之法”，却并不真的知道什么是“尧舜之法”，又不能正确对待各种不同意见。

有意思的是，当代中国却流传着这样一种说法：陆九渊是“力挺”王安石的！

比如，万斌生在《一篇正确评价王安石的划时代文献——读陆九渊〈荆国王文公祠堂记〉》中说：“陆象山不附流俗，力排众议，从人品道德、政治理想上高度评价了一代名相和改革家王安石，揭露和抨击了‘元祐君子’们的偏狭、狂躁和虚伪，严正驳斥了‘宋亡于安石’的荒谬谰言。”

又如，一篇题为《50岁的陆九渊为王安石正名，写下〈荆国王文公祠堂记〉》的文章中说，当钱象祖邀请陆九渊写《祠堂记》时，他欣然应允，说出了自己的心里话：“大义凛然，开言见胆，一反当时已经形成舆论的世俗之见，旗帜鲜明地肯定变法，肯定王安石，指责元祐君子。”

再如，一篇题为《陆九渊明确赞同王安石熙宁变法，以〈祠记〉宣示站队决心》的文章中写道：“《祠记》以形式逻辑的力量，公断王安石学说‘见道’，首先从根本上肯定熙宁变法是合道的、伟大的。……褒扬王安石‘英特迈往’的雄才大略，赞赏王安石‘寒于冰霜’的人格情操，痛击群小们肆意的谎言诋毁，无聊的人身攻击。在王安石蒙垢被骂骂的百余年后，陆九渊大义凛然地站出来，以‘英特迈往，寒于冰霜’八字，正确评价荆公才能和人格，已臻绝顶，以正压邪。这种力排众议的超然卓识，

是建立在肯定‘变法’的正义性，减否人物的客观性的基础上，讨还荆公一个公道。”

那么，《荆国王文公祠堂记》究竟写了些什么？真的“从根本上肯定熙宁变法”了吗？真的“还王安石一个公道”了吗？

显然不是。

需要先说明的是，《荆国王文公祠堂记》是一篇受邀撰写之作。抚州知州钱象祖之所以邀请陆九渊撰写这篇文章，一是看中他的学术地位，二是认可他的才华见识。淳熙二年，37岁的陆九渊与46岁的朱熹在“鹅湖之会”论道辩难，13年后，50岁的陆九渊思想更加成熟。他接受邀请，同意撰写这篇文章，自然有十足的把握，既把自己的观点讲清楚，又不会作过于严厉的批评，以免令邀请者难堪。

即使如此，陆九渊的这篇《祠记》仍以批评为主基调，分为四个层次：

一是赞扬王安石的才华是卓越的，出发点是好的：“英特迈往，不屑于流俗声色利达之习，介然无毫毛得以入于其心，洁白之操，寒于冰霜，公之质也；扫俗学之凡陋，振弊法之因循，道术必为孔孟，勋绩必为伊周，公之志也。”

二是肯定王安石得到神宗重用，获得了千载难逢的机遇：“君臣议论，未尝不以尧舜相期。”神宗对王安石极为信任，要求他“有以助朕，勿惜尽言”；“须督责朕，使大有为”；“义当与之力，若虚捐岁月，是自弃也”。历史上很少有官员有这么好的机遇，王安石即使“杀身以报”也不算过分。

三是认为王安石的学术观点使其变法不可能成功：“惜哉！公之学不足以遂斯志，而卒以负斯志，不足以究斯义，而卒以蔽斯义也。”他的基础思想是“当今之法度，不合乎先王之法度”，然而“先王之法度”到底是怎样的呢？王安石从来不说，也不可能真的知道。当神宗问他唐太宗如何时，王安石表示唐太宗不懂“尧舜之法”。批评唐太宗当然是可以的，但王安石的改革举措难道超过了唐太宗吗？显然不如。批评远超自己的人，难道不是“学不正”吗？

四是反对杨时、宋高宗的观点，认为北宋的灭亡不能完全归咎于王安石，他的批评者、继承者也有很大的责任：“熙宁排公者，大抵极诋訾之言，而不折之以至理，平者未一二，而激者居八九，上不足以取信于裕陵，下不足以解公之蔽，反以固其意，成其事新法之罪，诸君子固分之矣。”王安石不能正确处理不同意见，导致“两下相激，事愈戾，而理益不明”，使得政局每况愈下。

可见，陆九渊在《荆国王文公祠堂记》中对王安石的评价，与他写给钱象祖、薛叔似的信以及两次回答学生提问时的观点完全一致。他没有“力挺”或“站队”王安石，而是有褒有贬，贬多于褒。上文提到的那些鼓吹陆九渊“力挺”或“站队”王安石的文章，显然有断章取义、曲解文义和“带节奏”之嫌。

## 三、消费古人：当代江西的陆九渊纪念馆、王安石纪念馆

当然，学术界也有不少关于陆九渊论王安石的准确介绍和中肯评价。比如2021年江西抚州临汝书院举办“纪念王安石诞辰1000周年”，深圳大学王立新教授在题为《理想·现实——陆九渊为何如此评价王安石》的演讲中，比较全面地介绍了陆九渊对王安石的评价，既谈到肯定的方面，也谈到了否定的方面。

又如一篇题为《明代改革家张居正如何评价王安石变法》的文章中指出，尽管陆九渊《荆国王文公祠堂记》由于应邀写作而不得不作一些褒美和拔高，但主旨仍是“虚褒实贬”；指出明代张居正明明是否定王安石的，一些学者却“妄图证明张居正尊崇王安石”，“只引《荆国王文公祠堂记》，而不引陆九渊其它的涉及评论王安石的文字”，还宣称“陆九渊《荆国王文公祠堂记》一文可说是南宋初年以来第一篇公开对王安石身后所受不公平待遇大鸣不平的传世之作。”

上述演讲和文章，纠正了一些作者对于陆九渊观点的曲解和讹传，也进一步澄清了王安石变法的真实面相。

不得不提到的是，根据江西省抚州市《2021年重点建设项目计划》，该市政府准备斥资1.6亿元，在原有的王安石纪念馆、王安石公园的基础上，按照中级博物馆建筑标准，在市中心建设一座新的王安石纪念馆，用地96.23亩，建筑面积约8000平方米，含基本陈列展厅、辅助陈列展厅、文物库房、学术报告厅等。根据同一《计划》，该市也将建设一座陆九渊纪念馆，地点也在市中心城区，斥资1.2亿元，用地54.5亩，建筑面积约8000平方米。制定和执行这些规划的行政官员们，与前述学者的不同之处在于：对于王安石与熙宁变法的是非利弊，行政官员们不会有什么兴趣。对于陆九渊到底是赞扬了还是批评了、肯定了还是否定了王安石，他们更不会有什么兴趣。无论陆与王的对与错，无论陆与王的观点是什么，流派是什么，两人之间的关系又如何，只要把他们的纪念馆建得豪华壮丽，把他们的生前事迹描绘得伟大正确就足够了，就可以心安理得地消费这些古人了。

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》。

# 雪泥鴻爪雲鄉印 (4)

蘭等百多人; 提交綜合論文共二十四篇、新華文學三十四篇, 馬華文學七篇、印華文學三篇、泰華文學兩篇以及菲華文學四篇, 發言者二十六人。

12月4日早上在克立樓學術報告廳揭開研討會序幕, 由廈門大學東南亞華文文學研究院院長莊鍾慶致開幕詞並司儀。首先由駱明先生千金麗茜小姐代表【新加坡文藝協會】致謝辭, 二十出頭的小美女以流利華語、英語及日語感謝各專家學者的參與; 博得在場者衷心讚美及雷動掌聲。駱小姐熱愛華文寫作, 是新華文壇後起之秀, 也是駱會長接班人。

接着廈門大學海外學院前任院長莊明萱、福建省文學藝術聯合會主席許懷中、廈大副院長吳水澎、新加坡駐廈門總領事林明和、常委會社科聯負責人陳朝宗及【新加坡文藝協會】會長駱明也先後致詞; 開幕典禮過後, 全體與會者移步到國際學術交流中心噴水池畔合影。在燦爛陽光下, 百多名代表留下了本世紀最後一次, 也是千載難逢的靚麗笑顏。

研討會上二十多位發言者中, 令我印象最深刻的是來自汕頭大學的陳賢茂教授, 也是海外華文文學史的主編。陳教授以東南亞華文文學在世界華文文學中的地位為題, 將海外的歐美華文作家作品與東南亞華文作家作品進行了詳盡而透徹的分析與比較, 翔實的資料不但叫我茅塞頓開, 也深有同感; 皆因陳教授的高見正與我部份管見不謀而合。他鼓勵所有海外寫作者必須關心當地社會, 並以中國優良傳統、精神寫出居住國新鮮

吳奕琦, 希望他能酌量選刊。

大會為了給出席者留下更美好難忘回憶, 特別安排在12月6日「廈門一天遊」作為餘興節目。早上由數名「廈大」中文系研究生充當導遊, 帶領我們參觀了創辦集美學村及廈大的陳嘉庚先生故居、百聞不如一見的鰲園、集美解放紀念碑。午餐後繼續暢遊了鼓浪嶼日光岩內的百米高台、百鳥園及鄭成功博物館等名勝。.....直到黃昏時份, 我才提著幾盒福建土產及名茶隨大夥兒乘搭渡輪返回廈大。翌日用過豐富早點後, 各地代表便紛紛踏上歸途, 依依不捨結束了廈門之行!

此次遠居南半球的我得以出席這場二十世紀末文化盛宴, 實感感謝【新加坡文藝協會】駱明會長的邀請, 而廈門大學東南亞華文文學研究中心的周寧博士細心安排中文系研究生劉景松同學接機及洗塵; 更叫我銘感五內! 因此回家後馬上寄贈新書《紐西蘭活潑教育》致謝。

廈門物產豐富, 人情濃厚, 發展迅速給我留下極佳印象。又因為我是此屆會議中紐西蘭的唯一代表, 故而獲得其他參會者特別關注垂愛。期間, 中國若干文學刊物、雜誌編輯均向我邀稿, 我自是欣然答應。臨別前, 更蒙方妙英教授伉儷及多位學者、文友殷殷送行, 使我感激不盡。但願在下一屆研討會召開前, 主辦單位能多邀幾位紐華文友出席, 共同觀摩學習就好了!

此次世紀末廈門之行給我人生旅途增添了美麗難忘新篇章, 也為個人的寫作生涯開拓了海外新園地。此外, 我于日前停留香港期間曾拜會了《香港文學》主編劉以鬯老前輩; 他也答應明年中會安排一個「紐華專輯」刊登紐西蘭文友佳作, 這或許算是紐華文友在千禧年的一個喜訊吧!

阿爽寫于1999-12-8

## 1999年12月赴廈門大學出席華文文學研討會 (續) 二十世紀末的一場文化盛宴

1999年底, 我應廈門大學東南亞華文文學研究中心及【新加坡文藝協會】之邀, 飛越南北半球, 經過約13個小時航程, 從奧克蘭經香港再轉港龍航機, 到達福建省的廈門大學; 參與了二十世紀末的一場文化盛宴, 獲得大量質優詳盡的論文與書籍, 幸會了不少專家、學者及心儀已久的著名作家, 最開心的是把【紐西蘭華文作協】各文友作品推介到國內華文刊物去, 實現我年初許下「向外發展」夙願; 心中喜樂情潮澎湃, 久久無法釋懷, 歸來後特撰此文銘記!



研討會在12月3至6日假廈門大學國際學術交流中心隆重召開, 這是繼1987年、1994年及1997年後舉行的第四屆學術會議; 全程分兩天、四場舉行。國內與會者來自福建、莆田、漳州、泉州、廣州、山西、汕頭、浙江、北京、上海、南昌、瀋陽; 國外的則來自新加坡、馬來西亞、菲律賓、日本以及紐西

事物, 避免寫那些無病呻吟或去國懷鄉的消極作品; 才能迎合新世紀讀者。陳教授此番勉勵深得我心, 而作為文壇新人的我也在較早前發言, 以「海外移民文學與東南亞華文文學比較」為題, 與各地學者及文學前輩分享了紐華文壇現況。會後我還將協會幾位文友的优秀作品推介給汕頭《華文文學》月刊主編

2023年補記: 文壇老前輩劉以鬯先生痛于2018年中去世, 享年九十九歲 (1918年12月7日-2018年6月8日)。

## 2000年驛馬星動

俗語說「讀萬卷書不如行萬里路」。的確, 偶而離家十天八日, 走馬看花到外觀光、充充電, 那真是寫意! 可若還有人當你貴賓, 包你包食宿還代安排觀光行程, 那可真是人生天大樂事。

話說二千年底, 我的千禧驛馬星動得厲害, 一連收到國內三封邀請函: 先是11月7-18日由中國文聯主辦、雲南省對外文化交流協會協辦, 盤龍房地產公司承辦, 在雲南省昆明舉行的【世界華文小說優秀獎】頒獎典禮。二是11月下旬由汕頭大學與汕頭市政府合辦的【第十一屆世界華文文學研討會】暨【第二屆潮人作家作品國際研討會】。再下來是12月中旬由中國國務院在上海舉辦的【海外華文教育工作者座談會】。

位於彩雲之南, 有雲霞都會美譽的昆明, 我嚮往已久; 汕頭卻是我出生地, 離鄉數十載長夢回故里; 而上海則是十里洋場大都會, 能有機會前往觀光實在是一舉三得、千載難逢良機, 妙哉妙絕! 於是就向上司拿了四周大假, 私假出席前兩會, 後兩周則是公幹出差; 代表奧克蘭師範學院參加【海外華文教育工作者座談會】。如此這般公私兩不誤, 拋夫棄兒六星期, 家裏事就偏勞了孩子的爸。

(待續)



與文友參觀集美學村、陳嘉庚先生故居、鰲園、解放紀念碑、鼓浪嶼日光岩百米高台、鳥園及鄭成功博物館等名勝。

昆明機場接受童心獻鮮花

出席世界華文小說優秀獎頒獎典禮



## 《子夜秋歌》16

## 石門坎，“中國石門坎”

秋林暮詩

各位看官，吃了嗎您呀？

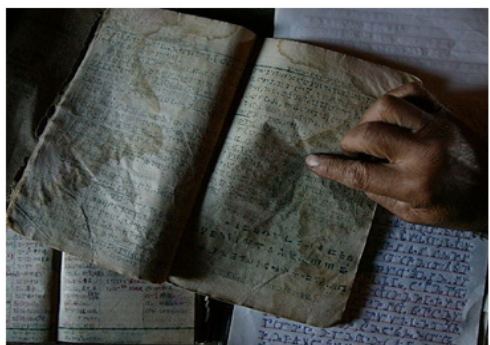
上期咱們聊了“河曲，黃河的歌”。寫完之後，心情很久很久難以平靜，耳朵裡好像真的迴盪起黃河激流滾滾的聲音，千里黃河永遠都沒有忘記祝福這片土地上的人們。想著葉永青，也想著給我講這個故事的Kari。還想給大夥兒補充幾句關於老人家的情況。

她父親被日軍炸死以後，她被轉移到煙台，後來還和很多外國人一起關進過日軍的集中營。輾轉回到美國後，她在伊利諾伊州的惠頓聖經學院取得了學士學位，又在明尼蘇達大學得到了英語文學碩士，畢業後先後在位於聖保羅的明州西北大學和國立台灣大學任教。1954年她嫁給了她一生摯愛的Bob牧師。能認識Bob夫婦是老秋的榮幸，聽他們說，婚後Bob在新澤西一間教會擔任牧師。1959年，Kari女承父業，投入宣教的事業，他們夫婦一起到菲律賓做宣道士，在那裡為窮人辦起了免費的診所，Kari還去監獄帶領犯人學習聖經。他們在菲律賓一待就是十五年。1974年他們回到明州，Kari也繼續在明州西北大學任教，寫了三本書，其中一本就是他們葉家在中國的故事《We signed away our lives》，Kari成了很知名的作家和演講者。自從他們老兩口來到我們的華人教會我們得以相識，老秋就很喜歡這對老人家，他們謙和、善良、有愛心、有同情心，和他們相處讓人感覺很舒服。這就是人們所說的“基督的馨香”吧。再後來，我發現老人的身體也慢慢衰弱了，有次去他們家作客，Kari用咖啡粉泡“茶”招待我，Bob提醒她那是咖啡粉，不是茶。但老太太仍然天真地堅持那是她收藏的最好的茶。我不忍心讓老人家知道她自己失憶了，就告訴Bob說沒關係。那一晚我就有滋有味地喝著Kari泡的“茶”，和兩位老人一起度過了一個美好的夜晚。Kari得了阿斯海默症，生活不能自理了，就住在我教會隔壁的養老院，直到2014年10月安息主懷。

《河曲，黃河的歌》見報以後，就一直想著要和讀者分享一些Kari的生平，讓這個故事得以完整。現在，咱們轉回頭來，聊聊老秋四年前的一次旅行見聞和感想。

四年前，老秋到貴陽公幹，一次和朋友聊天，想打聽一下石門坎離貴陽有多遠，沒想到朋友也很想去，二話不說從公司派了一輛車，“明早出發”，痛快人就是痛快！晚上有瑞士來的朋友打電話來，說他帶來兩個瑞士的高級專家，一個是有天主教背景的純種斯堪地那維亞白人，一個是有伊斯蘭教背景的中東伊朗人。他們和中國有商務來往，常常來中國，被招待去過很多旅遊景點，什麼故宮、長城、兵馬俑，陽朔、麗江、九寨溝等地都去過，說這些地方都看膩了，想看看“真正的中國”，看看中國人“真正的生活”。朋友知道我這些年去過很多“真正的中國”的地方，經常回國經歷“真正的生活”，問我有什麼建議。我說正好，我們明天有車去看一個地方，是“真正的中國”，那裡的人民過著“真正的生活”。如此這般一通聯繫和商量，決定明天一起去這個“真正中國”的地方——石門坎。

各位，您聽說過石門坎嗎？我想大部分人不知道吧？哈哈，不怪您，就好像上次老秋和您聊到的河曲很少有人知道一樣，石門坎也是一個座落在山旮旯裡的寨子，不過，看過這期《子夜秋歌》，您一定會記得這個山寨。



一般認為，西藏在中國版圖上是極偏遠的地方。雲貴川三省，過去也被人看作是南蠻之地。有人說，如果說貴州的西藏是畢節，那麼畢節的西藏就是威寧，而威寧的西藏就是石門坎了，可見石門坎之偏，石門坎之遠。老秋給您一個石門坎大概的位置吧。



石門坎在貴州西北角的滇黔邊界，深居烏蒙山區腹地，我們早上九點從貴陽出發，晚上十一點才到，坐車坐了十二、三個小時走高速的那段還可以，先到威寧縣城，再往山裡開，一路上坑坑窪窪，顛顛簸簸，很多彎道，歪七扭八。看向車外，山巒重重，土地貧瘠。當地人說，這一帶是“西部之西，邊遠之邊”。路過的村鎮看上去相當破爛，百姓的衣著髒兮兮的。我們這一車“老外”每逢下車買水，休息，上廁所，都會引來人們好奇的眼光，甚至圍觀，看樣子這裡的百姓和山外的世界還是有相當距離的。其實這一路都是柏油路，聽說是一九八零年代，胡錦濤在省委書記任上有次慕名而來，駕臨石門坎，被一個英國人的偉大舉動感動，發表了一個講話，號召共黨官員向這位英國人學習人道主義精神。這裡才開始有人關注，地方上也得到經費修路搭橋。後來共產黨貴州書記陳敏爾主張扶貧脫貧，幾年前為這一帶的土路鋪上了柏油。但不知什麼原因，這個路已經千瘡百孔、破爛不堪。我們的車子就像在考駕照的考場，拐來拐去，完全開不起速度。我們一車人象篩煤球一樣搖來晃去，開始有一點“真正的中國”的樣子了。就在這片的“化外蠻荒之地”上，居住著大約一萬五千名大花苗人。

一個偏遠之鄉，一個蠻荒之地，怎麼會讓老秋心嚮往之呢？又怎樣讓共產黨的書記們慕名而來呢？原來，這個地方在一百多年前有一位英國人在這裡生活，在這裡服務，在這裡去世，在這裡埋葬。而這個英國人名叫伯格理（Samuel Pollard, 1864-1915）。

1885年正在倫敦任公務員的伯格理參加了一個海外宣教會議，而會議的講員正是內地會（China Inland Mission）的創始人戴德生（Hudson Taylor, 1832-1905）。在戴德生演講之後的呼召中，伯格理受到上帝強烈的感召，立志奉獻自己成為宣道士，決定放棄公職，遠赴中國傳揚福音。臨行前，請人為自己取中文名伯格理。1887年1月27日，伯格理和另外一位宣道士的邵慕廉（Frank J. Dymond）一起從荷蘭南部乘船出發，並於3月14日抵達中國上海的吳淞口。在上海他們強化學習了簡單的漢語和儒家文化。1887年11月12日，他們受內地會差遣，乘船沿長江而上，前往雲南昭通。12月13日他們的船在長江傾天灘遭遇翻船，兩人險些喪命。不過，危難並沒有阻止這兩個年輕宣道士的腳步。在回到漢口修整之後，他們再次向西南進發，最終於1888年2月8日抵達雲南昭通，當時還是大清國的昭通府，開始了他們在中國的宣教生涯。伯格理先是在昭通傳教數年，建起了教堂、學校、醫院，還成立了婦女“天足會”，在傳福音的同時，也努力傳播

科學和文明。1905年，他應苗族一個分支大花苗的邀請，前往貴州石門坎在苗族人當中傳教。伯格理進入苗寨，混跡於苗人，可謂是如魚得水，他穿苗服，學說苗語，住苗家，與苗人同吃蕎麥粗糧，同宿滿是臭蟲跳蚤的茅草堆，卻毫無架子。由於與苗人同甘共苦，他不僅被苗人視為老師和醫生，還被他們當成可傾訴、可信賴的貼心人，甚至被苗人稱作“拉蒙”（苗王）。

與老秋同行的兩位瑞士老外可慘了，為了要看“真正的中國”，非要跟著老秋一起進山。但這兩個哥們兒以前每次來中國可都是在燈紅酒綠的大都會，吃香喝辣，西服革履，住五星級酒店，吃豪華餐館，乘飛機坐高鐵。這回好，上廁所對這兩個哥們兒都是個大挑戰，高速公路休憩區的廁所已經夠他倆喝一壺的了（北方方言，夠噲），他倆自嘲說，這一路上找廁所很容易，聞著味兒去就行了。下了高速以後，那路邊的廁所就要來他倆的卿命了，說是廁所，可根本就是用半人高的破爛木板或什麼東西圍個圈，地上刨個坑，不分男女，先到先得，而且是沒有人清理的，哈，這下可要了這兩個哥們兒的命。

說實在的，老秋也嫌噁心，但這些年有很多時候是在“真正的中國”服務，練就了一身可以暫時關閉嗅覺、視覺和聽覺的本事。這次拜訪石門坎就是想來體會一下前輩楷模們是怎麼在110多年前“真正的中國”為人民服務的。老秋告訴這兩位朋友，這就是你們想看的“真正的中國”，這就是這裡百姓們的日常生活。還告訴他們，110多年前，有一個名叫 Samuel Pollard（伯格理）的英國人來到這個蠻荒原始的地方，要和這裡的苗人一起過“真正的中國”生活。老秋請他們運用一下他們的想像力，看看伯格理一百多年前生活的場景，那時候可是電，沒有路，沒車，沒法制，沒文字，沒有文明社會的一切基本條件。咳，不管老秋怎麼動員，這兩個哥們兒就是不上廁所，說是還能憋，hold得住。老天，到石門坎村的旅店還有好幾個小時，而且接下來的廁所都是這個樣子啊。好嘛，接下來的行程就有意思了，這倆人開始禁食禁水，而且一會兒問，一會兒問，“還有多遠”，這可咋整你說？



伯格理到石門坎的那個時候，大花苗還生活在原始社會，群婚亂婚盛行，早婚早育，性關係十分混亂，毫無規矩和道德約束。女孩子十二三歲就開始去“花寮房”和男人發生性行為，性病流行。伯格理把福音傳到這些村寨的時候，開始傳講道德規範，引導苗人走出野蠻，進入文明，清除群婚制度的貽害，在教會裡倡行男22女20的婚姻規範，還通過教會紀律，在道德行為上，對信徒提出嚴格的要求，除了基本的信仰要求之外，還要加上戒除吸食鴉片、戒除酗酒和戒除賭博等。伯格理牧師認為福音一定能改變人的生命，他從教育開始，在石門坎創辦了第一所苗民小學，威寧縣第一所中學；在中國首創實踐雙語教學，並且“光華小學”開男女同校先河；在那裡，德育，智育，體育並重，學校設有男女分開的正規的游泳池，籃球場，還有自己的足球隊；他創建了烏蒙山區第一座西醫院，首先接種牛痘，預防天花，還有中國最早的癲瘋病院和中國第一所苗民醫院。伯格理牧師還用拉丁文系統為苗族人創造了文字。苗族成了有文字有文化能讀書寫字的民族，苗文聖經也出版了。信主的人們越來越多，基督教信仰成了苗族的信



仰。這個蠻荒未開化之地竟然成了世界有名的文化聖地，這個山寨裡竟然出了二十多位大學生，有碩士，還有博士。1926年，苗人當中出現了第一位回鄉服務的留美醫學博士。石門坎成了世界有名的文化之鄉，文明之鄉。那時候從英國寄信到石門坎，地址啥的都不用寫，只要寫上“中國石門坎”就行了。

1915年7月，一場傷寒席捲了烏蒙山區。伯格理日以繼夜地照顧著生病的人們，自己不幸也被感染。在1915年9月16日下午3時，伯格理牧師辭世，年僅51歲。在他最後那天的日記上寫下了寥寥兩句話：“昨夜和今晨都在下大暴雨。學校裏的孩子們已經開始了他們的考試。”他在世的最後時刻都和孩子們在一起。他去世後，苗族信徒將他安葬在石門坎光華學校附近的一座小山上。十里八鄉數千人為他們敬愛的牧師送行，哭泣跟隨的隊伍長達數里。幾百人連續幾夜守在他的墓旁，不肯離去，人們還想聽牧師的講道，還想看牧師的笑容。一位地方官員為牧師寫下“所作所為，流芳千古”字句。在伯格理牧師的墓地，我發現在伯格理牧師的墓前還有很多墓地，問陪同而來的教會長老，他說後來有幾百苗族人都葬在伯格理牧師墳墓的周圍，和青山一同長伴他們的好牧師。1938年4月5日，伯格理牧師的同伴高志華牧師（Reginald Heber Goldsworthy）為保護學生被強盜殺死在石門坎光華小學裡面，也與伯格理牧師一起葬在同一座小山上。小小的石門坎啊，青山埋忠骨，這裡發生的故事感天動地！

我們這趟石門坎之行，讓我們有機會站在伯格理牧師和高志華牧師生活過的地方和和他們安息的地方思考人生的意義和生命的價值。老秋和那兩位瑞士頂級科學家都深深地被伯格理牧師的愛感動了。在伯格理牧師建立的教會裡，我們見到了教會的長老，他說苗族人至今還認定伯格理牧師是他們的恩人，為他們帶來了福音，帶來了文明，也把他們的生命留在了這裡。

老秋不得不提是，從1949年起，苗族的主要信仰基督教受到衝擊，伯格理牧師建立的很多教會被迫加入了官方體制。苗族面臨漢化的趨勢，特有的語言和伯格理牧師創建的老花苗文字不再被重視。我問教會的長老，伯格理牧師創建的苗文現在是否還在用，得知現在大部分人都不會了，只有幾個人還可以在教會的禮拜中用來讀聖經和唱詩歌。百年石門坎，在挫折中又回縮到傳統民間宗教，教會開始參雜許多迷信、巫術色彩。原本被革除的陋習又回到苗族，道德鬆弛，年輕男女在村寨間的公路上相約交會；“花寮房”現在變為舞廳；酗酒也氾濫起來；苗族孩子愛讀書的風氣也消失了。現在石門坎已從苗族文化復興的中心跌落到了現代文明的邊緣。現在的石門坎也脫去了以往的純樸，被政府改造成吸引世界各地基督徒的旅遊景點。我們這次在石門坎還遇見一群韓國來的基督徒遊客。百年石門坎經歷了截然不同的兩個五十年：從1905到1949年，由於福音傳入而引發了社會文明和苗族文化的復興；從1949年至今，則是基督教信仰和先進文化的削弱和失落。讓老秋忿忿不平的是，文革期間，伯格理牧師和高志華牧師的墳墓被砸毀，他們的屍骨被四下拋撒。忘恩負義，不仁不義的當局毀掉的是歷史，是文明，是進步，是善良，是愛，是奉獻精神。上世紀九十年代政府為了把石門坎打造成旅遊景點，又出資重建了他們的墳墓和墓碑，但他們的遺骸早已不見，我想是融入了他們所熱愛的這片土地吧。

回來的路上，兩位瑞士人說了很多話，這次他們看到了“真正的中國”，認識了一位真正愛中國的洋人。讓老秋甚覺新奇的是，他們竟然在車上開始分享他們對自己信仰的反思。一個天主教徒，一個伊斯蘭教徒，他們問，伯格理牧師當時是怎麼上廁所的呢？就這一條就夠他們反省的了。



# 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](http://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](mailto:yucaimn@gmail.com)

MINNESOTA'S Best  
2022 GOLD WINNER

HEARING of AMERICA  
To Hear, To Enjoy

MINNESOTA'S Best  
2021 GOLD WINNER

熱烈祝賀“美國之聽”繼去年之後, 2022年再次榮獲明州最佳聽力中心的金獎!  
感謝大家的投票和喜愛, 我們將一如既往地全心全意為明州人民服務!

**Jerry Zhou Ph.D**  
周志益 博士  
著名資深聽力專家

**明州最佳聽力中心**  
2021年和2022年金獎獲得者

中文電話  
651-324-4589

英文電話  
651-528-7868

地址: 1075 Hadley Ave N, Suite 107,  
Oakdale, MN, United States  
<https://www.hearingofamerica.com/>

深耳道型 (CIC)

耳道型 (ITC)

全耳型 (ITE)

耳掛型 (BTE)

開放式選配 (RIC)

改善聽力和生活質量, 美國之聽是您的最佳選擇!

HEARING of AMERICA  
To Hear, To Enjoy  
[www.HearingOfAmerica.com](http://www.HearingOfAmerica.com)

明州時報

# 廣告位招租

精準投放明州上萬用戶  
覆蓋全美百萬華人群體

## 權威媒體《明州時報》

報紙

微信公眾號

Facebook

LinkedIn

熱線: 952-688-2848



# 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、子宮內膜异位癥、乳腺疾病、子宮脫垂、產後諸病等。

### 5. 不孕不育症

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

### 6. 呼吸系统疾病

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

癮癥諸癥狀、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。

## 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





**明州時報**  
MINNESOTA TIMES  
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)  
2023年02月17日星期五 MINNESOTA TIMES 412期

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



## 明州各界民众欢度农历兔年春节 2023“双子城饺子宴”圆满成功

每年新春时节，海外华人与中国普天同庆，举办各种庆祝活动，以此在异国他乡重温和传播这份饱蘸着中国节日文化、饮食文化和民俗风情文化的丰厚遗产。我们明尼苏达州也不例外。

2月1号晚上，由“明尼苏达美中文化交流协会”(Association of Sino-American Neocultural Exchange)、“明州中国友好花园协会”(Minnesota China Friendship Garden Society)、“常青老人中心”(Legacy Adult Daycare Center)三家为主办机构，由“华人社区中心”(Chinese Community Center)、“明州国际中文学校”(Minnesota International Chinese School)、“明州华人商业联合会”(Chinese American Chamber of Commerce MN)和“明州华人工商协会”(Chinese American Business Association of Minnesota)共同协办的，2023年第二届“双子城饺子宴”如期举办，并大获成功！



这一场嘉宾包饺子和吃饺子为主的中国兔年庆典和文化展示的宴会及晚宴，嘉宾们在活动现场品尝水饺、锅贴，品尝美酒、佳肴如红酒、白斩鸡、蒸鱼、拌菜等，以及瓜子、糖、五香花生、葱油饼、春卷、奶酪、水果和甜饼干等点心和开胃品，同时也观赏和参与中国民俗文化活动若干及中国民乐欣赏。

当晚笔者和三位中美朋友穿着华服，早早地来到活动举办地点



“常青老人中心”。一进门只见宽敞明亮的大厅内张灯结彩，火红的大灯笼高高悬挂，各种春节装饰挂件烘托出新春佳节的喜庆和温馨。墙面上三台大屏幕电视放映着火红的“饺子宴”主题海报和春节各种民俗庆典活动。欢快熟悉的《春节序曲》拨动心弦，乡情浓郁，十几张餐桌依序排开，鲜红的座椅、雪白的桌布，娇艳的花朵，萌态十足的兔年吉祥物、以及大红剪纸和承载着美好祝福和祝愿的“福”字期待着嘉宾光临，共贺新春。每张桌子的桌牌还陈列着当晚活动的详细安排，可见主办方的周到与细腻。

大厅里右手边有万川生老师的毛笔大字展示台。趁万老师正在写横批，我对我的美国朋友Ruth、Margie介绍说，春联是中国人迎新年的重要方式之一，接着我告诉她们如何读懂春联和它的基本含义包括哪些等。

毛笔大字展示台旁边还有一个中国民间剪纸展台。Ruth兴奋地说她1986年去过中国，并在旅游团的安排下上了一堂剪纸课！非常奇妙的是，在后面的活动里，Ruth居然通过吃到一盘饺子中唯一一个包有一颗红枣的饺子，从而幸运地得到了一份厚礼！

朋友们还对古筝大师李家骥先生演奏的优美古筝曲赞不绝口。我的同胞“明”还给两位“外国友人”解释挂在讲台前方的“福”字下为何有“鱼”！其他民乐如杨琴和二胡的演奏也令我和中美朋友们印象难忘。

明州州长Tim Walz首先出现在大电视频上，他问候大家好，



并用中文说“恭喜发财”！他祝福在座的华人朋友们共享中国兔年新春和美味饺子。最后他再次向大家拜年，说恭喜发财！

紧接着大屏幕上出现了中国驻芝加哥总领事馆赵建总领事的身影，他遥祝祖国繁荣昌盛人民幸福安康，祝愿中美关系健康持续发展！赵总的问候令我和在场的华人嘉宾倍感亲切和温暖，因为我感受到了一种来自家乡亲人的问候和祝福。

这次主办方邀请的美国VIP政要和发言嘉宾太有意思了！他们个个风趣幽默不说，而且都以极大的热情和兴趣展示了对中文的喜爱或已经拥有的中文水平。他们纷纷用刚刚学会的中文“新年快乐”开场，并向大家传递了美国政要和主流社区对华人社区的节日祝福和美好祝愿。大家对他们的发言报以一阵又一阵的热烈掌声！

参加这次聚会的还有许多明州华人社区嘉宾及有关主要团体的负责人：美国联邦参议员Tina Smith州通讯部主任Lexi Byler、圣保罗市港务局战略发展总监Tonya Bauer、明州国际中文学校副校长黄硇、华人社区中心首席财政官张敬、明州“五月论坛”创始人之一梁东林、明尼苏达大学卡尔森管理学院教授崔海涛、英华中文学校校长连鹭役、“明州华乐”创始人余野、凤凰中国舞蹈学校校长李滢、明华合唱团团长陈嘉文、以及3M公司A3CTION项目资深研发专家陈中和《中国展望》英文报总裁 Richard He等等。

(下转B2版)



# 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。



Local Motion Moving  
微信扫描二维码，关注我的公众号

**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.



# 明州各界民众欢度农历兔年春节 2023“双子城饺子宴”圆满成功

(上接B1版) 在包饺子环节,众嘉宾们跃跃欲试,都想一睹并亲自尝试这个奇妙的中国美食的烹制过程。Golden Valley的市长 Shep Harris和Golden Valley 警察局长Virgil Green、以及明州州参议员Eric Pratt,还有其他VIP嘉宾都神情专注地拿起圆圆的饺子皮,



放入适量的饺子馅、用两只手指轻轻捏住饺子皮的上下两端,再一点点地把饺子皮捏紧。他们享受着第一次或是第二次动手包饺子的奇妙感觉和过程,领略中国独特饮食文化的深奥和美妙。金发碧眼的少女Chanel也不示弱,她和站在身旁的爸爸比着谁包的饺子更好看。

在宴席过程中,我还注意到了州参议员Eric Pratt和州参议员Foung Hawj 频频走向每张桌子,向嘉宾们敬酒。他们这一举动让我感到格外惊喜。中国人饭桌上的敬酒仪式,绝对是饭桌上与亲人或者朋友交流和搭建桥梁重要的一环。



明州著名华人画家沈玉东的绘画和书法作品的拍卖活动也在现场开启。他的作品幅幅精美高档,寓意深奥。一幅《吉祥新春》,两只玉兔仿佛从画纸中跃出,栩栩如生,受到大家的赞叹和出价。这幅画蕴涵着在中国传统文化中人们对新的一年的祈盼:新年纳福,招揽福气的寓意。明州州参议员Foung Hawj 先买下了这幅作品。中



国国画离不开红梅。沈玉东老师的《报春》图中,素有华魁美誉的一束红梅不惧明州当晚的冰雪严寒,傲然挺立。浓艳红色的梅花花瓣,是五福的象征:快乐、幸运、长寿、顺利、和平。同时,红梅寓意冬去春来,大地复苏。这幅佳作当即就被梁东林先生拍下。

Foung Hawj参议员今天一定非常开心!因为在现场的中国剪纸专家周彩云女士在得知他的台湾籍亡妻属兔时,特意将自己精心剪出的大幅兔年生肖剪纸送给了他。

时间过得飞快!当晚的最后一项中国独有的富有民族风格的民俗文娱一猜灯谜活动拉开了帷幕。大家个个摩拳擦掌,跃跃欲试。趣味横生的中、英文谜语难易相间,引得众人开动脑筋,争先恐后,热闹非凡。猜对谜底者得到的奖品更是招人喜爱:一只粉红或大红的兔年吉祥物憨态可掬,双手抱拳,像是在说:新年快乐,恭喜发财!

世上每一种文化、每一种民俗风情都有其独特的含义和美丽!

2023第二届明州“双子城饺子宴”无疑在中国兔年新春期间,架起了一座中美人民之间的友谊桥梁,它向美国主流社会宣传了中国文化和春节文化及饮食文化的内涵,并同时增强双方对彼此文化的认同与尊重,特别是在当前树立起在美华人的正面形象。因此我真诚希望“双子城饺子宴”今后不断扩大其活动的文化和交流吸引力、感召力和影响力,真心期盼组织者在明州华人社区将这一品牌活动发扬光大,年年举办!

摄影师杨勇当晚辛勤工作,忙得只吃了两块葱油饼,他和另外一位摄影师为晚会提供了大量精湛摄影图片。杨勇表示:有关组织者和幕后人员才是真正的辛苦和奉献,他们为这场成功的活动的举办花费大量的时间和精力,为当地社区、为华人及中华文化的传承和宣扬做出了巨大的贡献!以后有这样的机会,自己还宁愿不吃饭前来拍照。

特约报道: 赵文燕

现场摄影: 李雷 杨勇 (部分图片由现场嘉宾提供)



(新闻来自各大媒体报纸,并不代表本报立场)

## 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

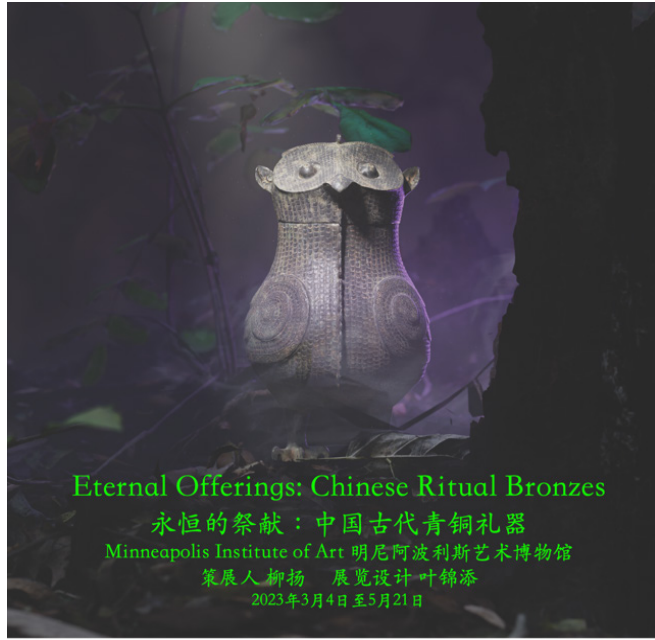
www.cimwong.com



加入微信

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





# 《永恒的祭献：中国古代青铜礼器》

## 一个前所未有的中国古代艺术大展即将在明尼阿波利斯艺术博物馆开幕

柳扬，毕业于伦敦大学亚非学院，获美术史和考古学博士学位。他曾担任澳大利亚新南威尔士艺术博物馆中国艺术部主任，悉尼大学艺术史系、新南威尔士大学美术学院客座教授，博士生导师，现任美国明尼阿波利斯艺术博物馆亚洲艺术部主任、明尼苏达大学中国中心委员会委员、弗利兹艺术博览会（Frieze Masters）亚洲艺术审核委员会主席（Asian art Vetting Committee Chair）。

叶锦添（Timmy Yip），著名电影和舞台美术指导、服装设计师、视觉艺术家。毕业于香港理工学院高级摄影专业。2001年凭《卧虎藏龙》获奥斯卡“最佳美术设计”奖、英国电影学院奖之最佳服装设计奖。

从1986年起，他曾担任众多著名电影和电视剧的美术和服装指导，获奖无数，包括《英雄本色》、《胭脂扣》、《赤壁》、《风声》、《夜宴》、《一九四二》、《无极》、

在创新的道路上永不止步的明尼阿波利斯艺术博物馆（Minneapolis Institute of Art）日前宣布，继2018年那个前无古人的《中国末代王朝的威势与华美》展后，该馆将和享誉世界的电影和舞台美术指导、凭《卧虎藏龙》获得奥斯卡艺术指导奖殊荣的叶锦添合作，再次推出一个独一无二的新展：《永恒的祭献：中国古代青铜礼器》Eternal Offerings: Chinese Ritual Bronzes。

此展将是该馆亚洲部主任柳扬博士和叶锦添先生的一次天衣无缝的合作：柳扬创作展览的主题、故事脉络及分场情节；叶锦添则凭其大师级的想象和经验，将故事水乳交融地转化为一场全方位的感官盛宴。展览将从该馆收藏中精选出150多件中国古代青铜礼器，呈现三千余年前先人敬天崇祖的祭祀文化，以及神秘华美的礼器艺术。不同于以往同类主题的展览以朝代嬗递为线索，以艺术形式的演变为主轴，本展将只聚焦几个能折射青铜文化核心的瞬间和场景，让观众身临其境，亲历一个祭祀的过程：从进入陈列青铜祭器的“庙堂”，到亲历涉及青铜礼器的“祭祀”活动，再到参与使用青铜酒食器宴饮的欢快场面。整个展览将熔灯光、色彩，和图画为一炉，集影视、音效，和特效于一体，一个个场景如幻似真、如同戏剧般层层递进，每一幕都出人意料、扣人心弦；观者将在一个个独特无双的场景中，沉浸式地感受与理解中国青铜时代的宗教和艺术。

这个大展将于3月4日开幕，至5月21日结束。请登录明尼阿波利斯艺术博物馆网站了解相关信息以及预定入场券。网站链接如下：<https://new.artsmia.org/exhibition/eternal-offerings-chinese-ritual-bronzes>



自1998年迄今，他分别在澳洲和美国策划和组织了二十多个中国古代及当代艺术展，他出版的十多本书籍和展览图录中，有三种获得过图书奖；他还多次荣获美国著名文化艺术机构颁发的研究奖金，包括美国国家人文学术基金会（NEH）、美国国家艺术学术基金会（NEA）等。2018年他和美国著名舞台艺术和设计大师罗伯特·威尔逊合作的特展《中国末代王朝的威势和华美》被美国主流媒体如《华尔街日报》誉为具有突破性的好展览。



《小城之春》、《大明宫词》、《橘子红了》等等。他还在一些舞台剧中担任美术和服装设计，包括杨丽萍的舞剧《春之祭》、林怀民导演的歌剧《罗生门》（奥地利葛拉兹歌剧院）、德国导演LutzGrafz执导的华格纳歌剧《崔斯坦与伊索德》（葛拉兹歌剧院）、旧金山歌剧院的《红楼梦》、中国国家大剧院的《倾城之恋》，以及纽约大都会歌剧院即将上演的华格纳歌剧《罗恩格林》等。



### 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)





## 《長篇小說》連載

作者 心水

## 沉城驚夢 (2)

編者按：本報目前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，晚上閱讀暨撰稿。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。

## 二

天剛亮，一陣敲打鐵門的聲響驚醒整家人。元波披上晨袍，邊走邊應的大聲發問：

「是誰啊？」

「波兒、是我。」門外傳進越南話，原來是空軍上尉張心。門開時、張心上尉全副戎裝的站在元波面前，神色淒涼、如遇家變悲劇似的用雙掌握緊元波之手說：

「波兒、我們已失敗了，飛機全由阮高祺帶走了。我已坐上駕駛室，上司才告訴我要飛到泰國，我不能拋下母親和妻子，更不能做個背叛民族的逃兵。」（注：阮高祺少將當時是副總統兼空軍司令。）

「所以、你留下來，請進屋坐吧？」元波望著他，很為好朋友的抉擇感動，越南共和國的軍官像張心這種有國家民族觀念的畢竟太少了。

「不了、我是來通知你，今晚不必在樓下睡了。飛機都飛走了，戰爭看來是結束啦！」他的聲音嘶啞，彷彿喉嚨吞塞著軟骨般，讓人感染黯然無望般的沉重。

「但願如此，和平是該高興的，你有什麼打算？」

「心裡很亂，還沒想到這個問題；」張心抽回手，把手按在腰間的佩槍上說：「如果他們不放過我，我就自殺殉國。」

「不會的、你別亂想。」元波被嚇了一跳，也真不知要說什麼。呆呆地望著那枝烏黑的「曲尺」佩槍，想著張心要用它按在太陽穴、結束自己寶貴生命的那一幕恐怖景象；猶若冷冰冰的槍管已按在自己的致命穴位，心驚膽顫忐忑難安。靈機一動、忽然說：

「張心兄、這個時候你別再佩槍了，在路上跑也會安全點；到處都有越共便衣人員，免他們誤會，不如把槍給我代保管好嗎？」

「軍人是離不了槍的，你的好意我心領，我不會亂做的，改天再見吧！」上尉說完轉身騎上機動車，在車上向元波舉手、莊嚴的敬個軍禮，發動機車後揚塵而去。元波瞧著他的背影消失在路的盡頭，才滿懷惆悵的進屋。

他太太抱著幼子明明，一手拿著個奶瓶在搖晃，瞧見丈夫時便開口問：「是誰啊？」

「是張心上尉。」元波脫下晨袍，口裡含糊的回應著，心中卻思考著一個他難以明瞭的事情。

「他那麼早來幹什麼？」婉冰專心的注視兒子明明吮奶，隨口發問，好像只為了要打破晨間屋內過於寂靜的空氣。

元波拿定主意，要把內心萌生的難題搞清楚。他忘了回答太太的問話，自己忽然又發出了個令婉冰感到莫明其妙的問題：「婉冰、妳說上尉是不是好人？」

「你究竟是怎麼啦！上尉當然是好人啊！」婉冰將溫柔的眼光從明明稚嫩的臉龐、移到丈夫瀟灑俊朗的五官上。當年也是這張精明英俊的顏容深深的吸引了她，尤其是他那對眼睛，亮晶晶烏黑閃耀，望人時好像可以一眼看到人的心坎裡去。他那雙眼睛，像會說話似的，把心中的念頭，明明白白的展示給人，痴到使她沒法子拒絕。

「對我們的友情，對這一邊的政府，對他的家庭，他當然是好人。可是、妳有沒有想到，對北越的共黨政權，對北方的越南人民，他每天駕駛F111的轟炸機去投彈，去殺死許許多多無辜的人民，他是什麼？」元波把困擾著他的話一口氣傾瀉出來。驟然一變宛如自己是軍事法庭上的法官，面對被虜的敵軍嚴詞審問？

「沒辦法啊！他是軍人，要服從命令。對北越的人來說他當然是劊子手，但這場戰爭並非是他挑起的，也不可以責備是他的錯呀！」婉冰平靜的語氣，聲音裡彷彿也盈滿著一份柔情，藉著音波纏繞到他心上。

「唉！是非功過，該怎麼下定論呢？」

「你沒聽說成者為王，敗者為寇嗎？」

「可是、他是身不由己啊！妳說共產黨會怎樣對待他？」

元波瞧著美麗的太太，像要從她深心裡找到答案似的。

「怎麼啦？你是說越共會來統治這裡嗎？」婉冰忽然神色緊

張，到這時候她才感到事態的發展、原來變得如此嚴重。

「會的、昨天我看到了美國大使館的暴亂；今早張心來說飛機全跑光了，通知我們不必再睡樓下地板啦！」元波向又溫柔的太太轉述外間見聞，平淡語氣中彷彿有份哀愁的輕輕氣息繚繞。

「那我們怎麼辦？美國去不成，你好像不擔心，一大早都在講張心。」

「我又不當官，沒什麼好怕。張心是空軍上尉，是官呀！他是我的好朋友，當然要為他擔心。」元波伸手，把喝飽奶水的明明抱過來逗弄。

「元波、你也不必為上尉想得太多，他是好人，越共應該會講理由吧？」

「我不知道，我對他們完全不了解。」

「你抱好明明，我去做早餐，吃粥好嗎？」

「沒關係。」元波笑著說，心情也較為開朗了。

婉冰走進廚房，這時阿美阿文兩個女兒也已從地板翻起身來，繞著父親吱吱喳喳的問長問短；外面混亂的政局變化，竟似完全與她倆無關。



## 三

戶外人聲沸騰，元波把明明交給大女兒阿美，再披上晨袍，擺脫了阿雯；匆匆走到鐵閘邊向外窺探，只見許多人拖男帶女，挑著傢俬包袱從門前走過。他等了一會，沒聽到槍炮聲，大著胆打開門，啣！好長的一隊難民擠擁著往下走。

「大叔，你們從什麼地方來？」元波見到一個中年漢子、帶著兩個兒女正走到他家門前，便急不及待的向他發問。

那漢子停下來、望了一眼元波，喘氣的說：「從富林區來的，昨晚我們整個地方都給老鼠們住滿了。」（注）

「你們要去那裡？」

「先到市中心避一避，打起來時、不走是很危險的。」

元波好奇的希望多知道些情況，他接著又問：「你見到那些老鼠，是怎樣的呢？」

「他們很好呵！也很年青，斯文又有禮貌；我們都煮了好多飯菜送給他們，然後才離開的。」

「他們既然是那麼好，為何你們又要逃呢？」元波有點百思難解、苦想不通，決心探詢清楚。

「你真的係唔明白還是扮野？」中年人提高聲浪，好像是生氣的說：「我們係怕美國佬的轟炸機和阮文紹的軍隊、亂炸亂燒亂殺才逃跑的啊！」

「大叔，阮文紹已經走了。現在是陳文香，好像正在移交給楊文明將軍。」元波更正這些最新國情的改變。

「唉！換誰都是一樣，老鼠們來了，也許從此天下太平？人民百姓能安居樂業，那就太好啦！」他擦擦臉上的汗珠，接下去說：「我要趕路了，你如果看見勢色不對，最要緊的是帶著家人先避避風頭啊！」

「謝謝你，大叔，我會的。」元波目送他走進人群裡，望著移動的隊伍，心想戰爭如不結束，自己一家也非加入這幅流亡圖不可了。

他們很年青，又斯文有禮，這些長長的遷徙隊伍、要避的

竟然是統治者的正規軍隊而不是被稱為老鼠的越共？元波想起那些兇狠狠的共和國別動軍和海軍陸戰隊、衝進民居查戶口時窮凶極惡般的狼虎面孔；再去構思一支斯文禮貌的年青部隊，如何容易的使到純真的老百姓對他們感動。

他終於了解了，連自己也早早對那班阮朝作威作福的鷹犬，感到失望和討厭，其他老百姓們也必早有同感啦！

「吃粥了，元波。」太太在廚房大聲的呼叫。他把門關上快速的更換了外出的衣服，走到桌邊，捧起半碗白粥，送幾顆花生進口，放下碗說：

「大家快吃，我們要回到店裡，越共已到富林村了。」

「爸爸，越共殺人嗎？」阿美怯怯地、顯得有些顫顏的問。

「不會的，打起仗來子彈沒眼睛，所以我們才要避開，懂不懂？」

婉冰上二樓更衣，順手扭開了檯上的電視機，浮現在螢光幕前的是楊文明將軍，他正在大聲的對著字稿宣讀一篇文稿。她的越語懂得不多，但也感覺到新上任的總統表情極其嚴肅，似乎有什麼緊急事件發生，她走近樓梯前往下喊：

「元波呵！快上來看看電視，是楊文明在宣布什麼重要的事情？」

「啲！我就來。」元波三級當兩級的跑上樓，走進原本的睡房，眼睛立即盯著電視機；聽到新總統一句句沉重的話，原來是投降的通告，他身旁立著許多內閣官員們和穿著共產黨軍服的解放部隊。元波靜靜地聽完，婉冰倚到他身旁輕聲的問：

「他在講什麼？」

「要共和軍全都放下武器別抵抗，越共坦克車已經開進了總統府，二十一年的漫長內戰今天結束了，真是難以相信。」「那麼，是說已經和平了？」

「是的。」元波心情有種說不出的傷感，他也不知道，自己為什麼會有這種感覺。浮現眼前的張心，一些思緒毫無來由的想到一個他心中的好人被新政權押上審判台。

「啊！那太好了，我弟弟可以不用當兵了，你弟弟也不必躲起來過那種膽戰心驚的日子。」婉冰情不自禁，伸手擁抱元波，她喜悅之情洋溢；時時關注的竟只是身邊的弟弟及小叔的切身問題，對於整個社會以後會發生變化的種種可能都不必關心。似乎整個南北越打了二十一年戰爭，只是影響到她弟弟要被捉去當兵；以及丈夫的弟弟日夜被迫不見陽光、要躲避在店裡不敢外出，引起公婆憂心忡忡，除此之外、國家是和平或戰爭？彷彿對她就變成無關重要了。

元波抱著她，思想單純的好女子，那份天真可愛並沒因生育了幾個兒女而有所更改。那麼、該怎樣去把自己對這個驚天動地的大轉變，以及可能面臨的問題和憂慮去向她述說呢？他苦笑決定不將自己的想法告訴她。單純是種福氣，就讓身旁女人時時浸沉在這種福氣裡吧！

「我們該下樓去了。」

「不回店裡了嗎？」婉冰想起先前的決定。

「投降文告都發表了，應該是停戰啦！我自己出去、到處逛逛，說不定順路也回去。」元波下樓後，又往回說：「別隨便開門，外邊還是亂糟糟的。」

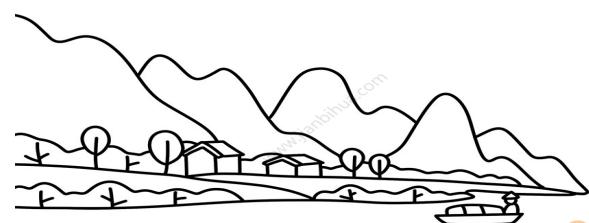
「我知道、你要小心，早點回來啊！」

「當然。阿美阿雯你們別亂跑，爸爸出去。」元波拍拍兩個女兒，把在地上爬的明明抱起來，交給阿美。然後打開前門大鐵閘，走出去立即把鐵門拉攏，才放心的踏上碎石路。

迎面的陽光，溫暖燦熱的似網般的撒過來，使他避無可避，就那麼小心翼翼地走進陽光明亮的照裡。

（注：越南南方人民、通稱打游擊的越共部隊為「老鼠」。）

（未完待續）





# 守正创新 有为有守

## 关于疤痕针刺松解术的对话 (第八部分)

刘宝库 巩昌镇

(接上期)

**巩昌镇:** 是的。对医生来讲, 每一个复杂病人都是一部书, 一部完全打开的书。对这样一个更年期综合症的病人, 你的检查、诊断、辨证和治疗方法分别是什么呢? 针灸疤/疤痕松解术如何应用呢?

**刘宝库:** 首先看一下过去的西医诊断是什么:

GBS, CIDP, Difficulty with eye muscles and vision. Difficulty swallowing, speaking, or chewing. Pricking or pins and needles sensations in the hands and feet. Pain that can be severe, particularly at night. Coordination problems and unsteadiness. Abnormal heart beat/rate or blood pressure.

上述西医诊断对我的治疗的帮助不大, 因为基本上都是症状诊断。这个病人的病情比较复杂, 涉及的五脏六腑、太阳、少阳、阳明、少阴、厥阴等多条经络广泛, 几乎累及全身, 精神、肉体皆处于病态, 是我们中医典型的疑难杂症, 所以我要仔细查体才能得出结论。此病人体重: 200lb, 身高: 5' 9", 体温: 97.3, 脉搏: 70-80, 呼吸: 18, 血压: 110/80mmhg, 查体过程中, 她已经挥汗如雨了、全身湿透了, 手脚冰冷水珠直滚, 手温度华氏86.7度, 脚是76.6度, 颈项、胸腹、腰背湿冷, 脚踝等筋膜广泛疤/疤痕化, 僵硬无弹性, 踝关节微肿, 下颌关节周围筋膜疤痕化结节, 舌淡, 胖大有齿痕, 舌下青筋凸起, 剥落苔, 脉沉弦。

通过上述所获的资料, 我的临床诊断: 心肾不交、阴阳失调(自主神经失调), (内分泌紊乱)、脏燥症, 抑郁症(焦虑症, 恐惧症), 手术后遗症。



所以我的治疗方案, 就是在太阳、少阳、阳明、少阴、厥阴等多条经络找到这些导致脏腑、经络功能失调疤/疤痕痕穴和颈项, 腰背部术后疤痕穴, 腹, 臀, 膝, 肘, 踝处疤痕穴, 它们是疑难杂症的真正病因, 松解清除之, 使经络得以疏通、脏腑功能得以恢复, 阴阳得以平衡, 重返往日的健康。幸运的是, 这个病人治疗完就看到了疗效。病人起床后, 感觉头脑清醒、情绪安稳、焦虑、恐惧感明显减轻, 表情愉悦、双目有神, 谈话语气平和, 性格也开朗起来。嘱其每周1-2次, 连续治疗一个月。

病人于2021年复诊告知, 夜尿减少一半, 失眠明显好转, 头痛减轻, 2/10, 潮热减少60%, 手脚冷汗减轻, 颈肩腰背、踝关节酸痛明显缓解, 下颌关节活动灵活, 肢体活动力量增加。继续针灸治疗, 停止喝咖啡, 勿食生冷。总共治疗20次, 上述诸多症状消失, 临床高愈, 至今未复发。在美国这个发达国家, 这类疾病非常常见。看此病人病情, 错综复杂, 集内科、外科、妇科、骨伤科、神经科、精神科等各科疾病于一身, 根据病情, 顺藤摸瓜, 找到病因、明确诊断、找到相关疤/疤痕组织穴位, 针到病除, 并非传说的故事, 即使病情杂乱无章, 亦可如快刀斩乱麻, 拨云见日, 达到立竿见影的效果。



**巩昌镇:** 使用针灸疗法我们虽然不治疗癌症本身, 但是我们却遇见大量的癌症病人。针灸疤/疤痕松解术对于癌症病人有应用吗? 对于癌症化疗带来的疼痛、失眠、焦虑、恶心、呕吐等常见症状有应用吗? 对于这一病人群体针灸疤痕松解术有什么特别关注的针刺方法吗?

**刘宝库:** 针灸疤/疤痕松解术也常用在癌症病人, 在美国各种癌症病人真的很多, 在我自己的诊所也非常常见。不论是在癌症初期, 还是术后, 或是化疗, 放疗等都可以应用, 特别是化放疗后后遗症疗效非常好。昨天刚治好一个46岁犹太女性, 因双侧乳腺癌化疗之后引起的偏头痛、焦虑、失眠、消瘦15年, 胃口不佳, 很难增加体重, 驼背, 全身怕冷, 手脚冰冷, 非常忧郁, 焦虑, 因本身就有癌症在身, 又加上头疼等让她每天郁郁寡欢, 疲劳至极, 很难完成家务事, 在15年中, 看过疼痛专科、神经科、头疼专家、传统针灸无数次, 各种止痛药不计其数, 一直没有治愈, 最多能临时控制而已, 病人被折磨无法正常生活。经家人介绍前来求诊, 查体时, 发现头, 颈项, 前胸, 后背筋膜“烧焦”后疤痕化非常严重, 筋膜已经板结丧失弹性, 僵硬敏感、疼痛, 经络堵塞, 气血淤滞, 无法循环, 气血不至, 药物亦无法到达, 所以药物治疗等失灵, 也导致西医诸多疗法失败。这个病人我总共治疗了9次, 头, 颈项, 胸背等化疗造成的疤/疤痕组织消失, 筋膜弹性恢复正常, 柔韧如初, 偏头痛, 焦虑症, 忧郁症、失眠全部消失, 食欲好, 体重增加10磅, 四肢回温, 临床治愈。

这种化疗人为造成多层次筋膜的破坏, 谁非常顽固的, 皮肉已被烧焦变性, 一般治疗是无法取效的, 反而是“疤/疤痕松解术”的强项和优势, 只不过对于这种筋膜组织变性, 针刺松解手法有其特殊操作要求, 和平时传统的针刺手法截然不同, 这种后遗症的特点是, 轻了不管用, 重了又特别疼, 病人接受不了, 所以恰到“火候”, 轻重缓急, 有条不紊进行松解, 才能逆转被破坏组织, 才能取得治愈的疗效。

**巩昌镇:** 在美国, 精神系统疾病非常常见, 有人估计会达到针灸诊所的一半门诊量, 特别是在新冠肺炎全球爆发以来, 更是与日俱增, 你创立“针灸疤/疤痕松解术”“对此类疾病有效吗? 如果有, 疗效如何?”

**刘宝库:** 在当今社会, 精神类疾病, 的确越来越多, 新冠疫情时期和之后, 忧郁症、焦虑症、恐惧症, 精神病暴增, 心理医生, 心理辅导服务的病人跟我讲, 他们天天爆满, 预约已经排到了半年后, 我的诊所每天有 是此类病人。

“针灸疤/疤痕松解术”“对这种疾病也有非常好的疗效, 而且往往是立竿见影的, 远期疗效也是非常稳定的。针灸治疗情志病是我们针灸的强项之一, 并且没有副作用, 深受病人人们的欢迎。下面给您介绍一下我治疗精神分裂症的病例经历。

记得在2018年春节期间, 我回国探亲, 和朋友吃饭, 一位友人谈起其亲属得了个被老百姓叫“疯了”的怪病, 多年四处求医无效, 问我能否能够帮忙看一下? 我怀着试试看心态答应了, 做了一下会诊。这是一个40岁女性,

患有非常严重的精神病和精神分裂15年多, 15年前, 因丈夫和临女打情骂俏被其发现, 从此怀疑丈夫出轨, 夫妻便开始经常吵架, 每天晚开始失眠, 睡中醒来多次, 醒后也无法入睡, 几个月后开始出现心慌心悸, 感觉胸部憋闷如巨石压胸, 更是让之无法入睡, 胸口常有烧灼感, 感觉心脏跳动厉害时, 好像可以从喉咙里跳出来一般, 先后看遍了左邻右舍中医, 吃了百余付汤药, 未见明显好转, 从此自认为得了什么怪病, 中了什么邪了, 开始找风水先生看, 拜各种“仙”, 最终也无济于事。在短短两年多、已经花了几万人民币了, 一家生活在农村, 已经很难负担, 丈夫嫌弃妻子浪费钱, 经常说些难听的话气她, 使其病情更加严重, 她每天变得喋喋不休, 见谁都讲自己这点儿病, 每天给家人不停的打电话, 打不通就生气, 打通了就不想放下, 不陪聊就哭闹, 自己的兄弟姐妹都不敢接她的电话了, 也都开始刻意地疏



远她。她见到左邻右舍邻居就抱怨家里的人这不好, 那不好, 没人不关心她, 对她非常无情无义, 把邻居关系搞得一团糟, 无任何人与她来往。

她每天在手机上找各种与其病相关信息, 只要听说哪能治, 就让丈夫必须带她去看病, 不去就撒泼哭闹, 神经越来越敏感, 晚上屋里不能有任何动静, 否则无法合眼, 每晚丈夫打呼噜, 更是让她心烦意乱, 百爪挠心, 彻夜难眠。每天想着的都是想死和不想活了事儿, 多次自杀未遂。全省能知道不论小诊还是县城, 省城中医院, 西医院, 差不多全都看了个遍, 有的诊断为严重焦虑症, 有的诊断为恐惧症, 有的诊断为精神病和精神裂症。中药吃了几百付, 西药更是天天不断, 吃了不见什么疗效, 不吃更觉得天会塌下来。丈夫又带她去全国各地的能治精神病医院, 也去过北京301医院, 在那检查发现双侧乳房多发肿块, 甲状腺有肿瘤, 心率不齐, 心血管变细狭窄等, 医生怀疑肿瘤有癌变的可能, 建议手术治疗, 因医药费昂贵, 自费无法承担, 只好放弃回家硬挨。丈夫抱怨说, 家里哪都是药, 多的都开药房了。妻子每天精神恍惚惚, 时常情绪失控, 喊叫哭闹, 摔盆摔碗, 甚至要点火把房子烧了, 丈夫难受其扰, 只好把她送进了精神病院, 在那里, 情绪更加不稳定, 看谁都不顺眼, 和其他病人吵架, 甚至攻击他人, 医院没办法, 每天用铁链子把她锁在柱子上, 长达一个月之久, 饭不吃, 茶不饮, 人消瘦皮包骨, 家人实在看不下去了, 只好又带回家。在这15年间, 看病花掉了近25万人民币, 家里点积蓄全部花光, 负债累累, 丈夫抱怨, 这多年来, 赚点钱全买药看病了。

我看他们的病史很长, 只好打断他们, 开始看病了, 问诊中得知, 自从得病后, 平均每晚起夜5-6次, 越是睡不着, 小便越是频繁, 多时达10次, 平均每晚5-6次, 面色萎黄, 手脚冰凉, 胃口不佳, 白天怕冷, 晚上怕热, 盗汗, 胸口为甚, 腹胀, 屁多, 便秘, 有痔疮, 舌苔白厚, 脉结代, 眼神焦虑, 恐惧, 狐疑, 全身脂肪层减少, 皮包骨, 体重95斤。(未完待续)



# 一死不能百了

## 如何用聖經真理引導有自殺傾向的青少年

### 一心要求死

朋友講了一件真事：小鎮上兩三年前有個亞裔女孩，美麗聰明，多才多藝。但十幾歲卻飽受抑鬱症的折磨，曾求助父母與治療師，仍無法對抗日益嚴重的病情。她選擇自殺被及時發現救回後，不久再度自殺，雖救回身體，卻因腦部嚴重受損而成為植物人，幾個月後拔管去世。一朵年輕仍未綻放的生命之花就此凋零，留給父母親人無盡的悲傷，令人唏噓不已。

聽到這個故事，我久久不能平靜：究竟是怎樣的力量讓這個女孩一心求死，對世界沒有一絲留戀與盼望。她死後會去哪裡？死亡真的是解決所有痛苦的唯一出路嗎？一死真能百了嗎？聖經說：「按著定命，人人都有一死，死後且有審判。」（希伯來書9：27）審判後去哪裡？主耶穌清清楚楚地告訴我們：「在那裡（地獄），蟲是不死的，火是不滅的。因為必用火當鹽醃各人。」（馬可福音9：48-49）想想這是主耶穌親口所說的話，人的靈魂要在不滅的火中燒烤，永不停息，世上還有甚麼痛苦大過這種痛苦？



北加州從五年前起幾乎年年著大火，野火季節警報一響，居民們拖家帶口找住處躲避火災，沒聽說有人情願留在屋內等待大火吞噬，因為人們都知道被火燒的恐怖，正常人絕不會以身試火。然而，人們是否想過身後靈魂將去哪裡，是否知道躲得過人間的大火，如果不早日信靠主耶穌，靈魂將要永永遠遠被地獄不滅的火燒，在那種痛苦面前，人間的任何痛苦都無法比擬！死亡只是肉體的消失，卻是不死靈魂的開始，我們在世上有限的年月如何選擇，決定了死後的無限在哪裡，這是小事嗎？

### 在世挑戰多

不可否認，這個時代人們所面臨的挑戰與機遇同樣多，尤其是生活在北美的亞裔年輕人，他們有學業壓力、同伴壓力、社交壓力等。在大學、高中、或即初中，抑鬱症患者的年齡越來越小，比例越來越高，在過去的十多年間，有過重性抑鬱症狀的青少年人數增長了近52%。美國疾控中心統計，疫情期間，25%的年輕人認真考慮過自殺。大學的自殺率攀高，學校設立的心理諮詢中心預約常常爆滿，有的學校不得不將學生的心理健康放在對分數的要求之上。僅疫情這一年多以來，我們身邊聽到的亞裔學生自殺事件屢屢發生。加州大學一分校有位華裔女生因學業壓力而跳海自殺，幸及時救援，挽回生命；至少來自三所常春藤大學的三位亞裔學生因抑鬱症在家或在校自殺身亡，讓人無比惋惜！是甚麼讓這些無數人羨慕、仰望的天之驕子萬念俱灰，走上絕路？他們都有一個共同點，在外表現正常，直到去世，父母都不知道孩子有抑鬱症。如果父母家人早點發覺，也許可以用愛挽回孩子的生命。

即便是患有抑鬱症，自殺也絕對不是解決問題的辦法。地獄的痛苦勝過世上痛苦的千萬倍，那裡「永不見光。」（詩篇49：19）其實每次患難、疾病都是我們親近上帝的最好機會。人在平安穩妥的時候，不但容易忘記上帝、自高自大，更不容易渴慕追求真理；但在患難中，人離上帝最近，因為意識到

自己的渺小、軟弱、無能，知道靠自己不行，惟有信靠上帝才是唯一的出路，這時我們就會謙卑下來，仰望上帝的恩典和大能，救贖我們出黑暗、入光明。但願我們不要浪費每一次上帝藉著苦難的慈繩愛索，將我們拉向祂的懷抱，使抑鬱有解，痛苦可醫。上帝有無盡的憐憫和慈愛，祂「曾把我的靈魂從陰間救上來，使我存活，不至於下坑。」（詩篇30：3）上帝的心意是要救我們不致下坑，祂決不喜悅我們的靈魂永遠滅亡。

### 生死在主手

人是上帝所造，無人能奪取他人的性命，包括自己的性命，因生命的主權在上帝手中：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。」（約伯記1：21）無論生死，上帝都掌權作王，只是「全世界都臥在那惡者手下。」（約翰一書5：19）因此主耶穌說：「在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約翰福音16：33）這是多麼大的應許和安慰！主耶穌知道我們的苦難，因著祂已勝了世界，我們也必與祂一同得勝。

死亡是面對疾病困難時，選擇最消極的一種方式，以為一死可以了之，世間一切愁煩煙消雲散，孰不知：「耶和華在天上，在地下，在海中，在一切的深處，都隨自己的意旨而行。」（詩篇135：6）逃到哪裡能躲避耶和華的靈呢？「我若升到天上，祢在那裡；我若在陰間下榻，祢也在那裡。」（詩篇139：8）

先知約拿為了逃避上帝命令他去東邊的尼尼微城傳講悔改的信息，自作聰明逃到西邊的他施，以為上帝找不到他。誰知他被上帝安排的一條大魚吞進肚腹三天三夜，無奈在魚腹中禱告上帝，呼求拯救，上帝就吩咐魚把約拿吐在旱地上，他順從主的話去尼尼微勸誡那裡的百姓悔改。

一個人的生不由人，同樣死也不是我們說了算。「耶和華使人死，也使人活，使人下陰間，也使人往上升。」（撒母耳記上2：6）我們不能逾越和奪取上帝的主權。只有上帝才是生命的主，祂使人死，也使人活，我們必須尊重上帝的主權，將生死完全交在祂的手中。

### 活著有盼望

無論我們活在世上多麼艱難，只要活著就有盼望，「因為在你所必去的陰間沒有工作，沒有謀算，沒有知識，也沒有智慧。」（傳道書9：10）也許我們還沒有聽過福音，也許聖經還沒有讀過一遍，也許還有很多罪沒有認，也許還在做得罪上帝得罪人的事，但只要活著就有盼望，就有悔改的機會，否則到了陰間再後悔也來不及了。「與一切活人相連的，那人還有



指望，因為活著的狗比死了的獅子更強。」（傳道書9：4）狗很卑賤，獅子是百獸之王，二者無可比較。獅子再威風，一旦死亡就連卑賤的狗也比牠強；同樣活人肯定比死人強，因為仍有指望。

基督徒在世上也難免經歷苦難、災難和艱難。聖經中有個人叫約伯，他「完全正直，敬畏上帝，遠離惡事。」（約伯記

1：1）然而一夜之間他的十個兒女全部死亡，他本人全身長毒瘡，卻因著對上帝的信靠，相信墳墓不是人生的終點，他的盼望在於「我知道我的救贖主活著。」（約伯記19：25）今天，我們的救贖主仍然活著，祂坐在高天的寶座上，是萬主之主，萬王之王。祂是我們的主，我們的父，有了這樣至高至大，永活上帝的保守，我們連死亡都不怕，還沒有戰勝苦難、疾病的勇氣嗎？



### 靠主能得勝

基督徒在走投無路的時候，唯一一條路就是跪下來禱告，尋求上帝的幫助。只要真心尋求，上帝必然搭救，不會讓我們無路可走。「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（哥林多前書10：13）當孩子遇到難處的時候，也是父母與孩子一同成長的機會。作父母的都願意幫助孩子，但是父母的幫助實在有限，這時父母也需要來到上帝面前，在祂的光中省察自己，甚至可能需要認罪悔改，積極為自己和孩子禱告，一起讀聖經，用上帝的話語潔淨孩子的內心，用聖經真理改變孩子的世界觀與價值觀，鼓勵孩子生活的勇氣；同時留心孩子情緒上的變化，溫柔耐心地引導他們。父母要從小給孩子打好屬靈的根基，這樣當試探來臨時，他們才能穿戴上帝所賜的屬靈軍裝，拿起聖靈的寶劍，抵擋那惡者引誘的聲音。只有把孩子放在上帝的手中才是最穩妥的。

必要的時候，可以尋求藥物治療，聖經從來沒有禁止人看醫生。孩子們在學校最好積極參加校園團契，有屬靈同伴一起走天路，有屬靈長輩的禱告與鼓勵。當輕生的念頭來臨時，要默想聖經的話語：「我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死。我們若活著，是為主而活；若死了，是為主而死。所以，我們或活或死總是主的人。因此，基督徒死了，又活了，為要作死人並活人的主。」（羅馬書14：7-9）既然死活都是上帝的人，那就在有限的年日好好為主而活，靠著耶穌基督的寶血奮勇向前，抵擋一切誘惑試探，讓生命之花為主綻放，今天的苦難一定會變為明天的祝福，因為我們的盼望在天上。

我們個體雖是宇宙間一粒微塵，但上帝卻看我們如珍如寶。「耶和華遇見他在曠野荒涼野獸吼叫之地，就環繞他，看顧他，保護他，如同保護眼中的瞳人。」（申命記32：10）上帝沒有忘記我們，沒有撇下我們，祂看顧保護每一個信靠祂的人，只要我們緊緊抓住祂的應許，必能享受與主同工的得勝。

願小鎮上亞裔女孩的悲劇不再重演，呼籲那些綻放的花朵們都來信靠主耶穌，飲於生命的活水，就不致枯乾凋零，乃可以鮮活蓬勃，滿有盼望，綻放到永恆。

作者 慕義  
转自《中信》



# 国医大师潘敏求肿瘤治疗经验

作者 袁作彪

## 个人简介

1941年10月生，湖南浏阳人。大学。湖南省中医药研究院临床研究所所长、肝病及肿瘤研究室主任。1968年毕业于湖南中医学院中医专业，曾任中国中西医结合肿瘤专业委员会和中华中医药学会肿瘤分会等副主任委员；第四批全国老中医药专家学术经验继承指导教师，享受国务院政府特殊津贴专家。2010年、2012年先后被中华人民共和国卫生部评为全国医药卫生系统先进个人、全国医药卫生系统先进工作者。2022年3月，被评为第四届国医大师。

## 科研成就

自60年代以来，一直从事中医药的临床和实验研究，重点从事中医药防治肝病和肿瘤的研究，尤其在运用中药治疗乙肝、肝硬化、顽固性肝腹水、肝癌、肺癌、乳腺癌、胃肠道癌等常见肝病及恶性肿瘤方面以及中药防治肿瘤术后复发，配合放、化疗减毒增效方面积累了丰富的经验，是我国著名的中医肿瘤肝病专家之一。在多年的临床实践中，提出了“瘀、毒、虚”是肝病的基本病机，创立了“健脾益气、化痰软坚、清热解毒”治疗肝病的法则。

从多年的临床及实验研究中，依据中医理论，提出：瘀、毒、虚是肝炎、肝硬化、肝癌等肝脏疾病的本质，健脾理气、化痰软坚、清热解毒为肝病治疗大法之新途径。研究方向：中医药治疗中晚期原发性肝癌；中医药减轻化疗毒副作用。

他研发了中国第一个治疗肝癌中药新药肝复乐，编著了中国第一部系统论述归纳中医药治疗肿瘤的专著《中华肿瘤治疗大成》，主持或参与40余项国家级、省部级科研课题，以第一负责人获成果奖15项，编写出版专著5部，发表相关论文37篇。

## 治疗肿瘤经验

本文主要介绍潘教授对肝癌的经验。

### 病因病机

古人云“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。潘敏求认为：脾虚是肝癌发病的根本原因。由于先天不足、情志不调、饮食不节、过劳等因素，导致脾虚、肝气郁结；随着脾虚的发展，出现气虚血瘀；随着肝郁气滞的发展，出现气滞血瘀；同时病毒性肝炎、黄曲霉素、饮水污染等“毒”乘虚而入，瘀毒相合，发为本病。发病初期，正气始虚，瘀毒逐渐形成，此时多无明显症状，饮食、起居基本正常，不能触及明显肿块。发病中期，随着疾病的发展，作为病理产物的肿块（瘀毒）进而转化为病因作用于机体，正气虚损加剧，使瘀毒又进一步发展，从而形成恶性循环，肿块逐渐增大，饮食、起居受到影响。发病晚期，瘀毒强盛，正气虚衰，即正衰邪盛，肿块进行性增大，出现黄疸、腹水、恶病质，或有远处转移，饮食、起居受到严重影响。虚瘀毒始终并存，互为因果，相互影响，恶性循环，贯穿肝癌全病程。可见虚瘀毒是肝癌的基本病因病机。

### 治则治法

潘敏求对中晚期肝癌患者主要采用“健脾理气、化痰软坚、清热解毒法”，并多次进行临床及实验研究，证实其效果显著。如潘敏求等在1979~1984年以此法治疗中晚期肝癌患者60例，与全身化疗、放疗治疗的52例（均为II期单纯型）作对照观察，结果治疗后中药组（60例）1、2、3、4、5年生存率分别为20.0%、6.6%、5.0%、5.0%、3.0%；放疗组（24例）治疗后1年生存率8.3%，无生存2年者；化疗组（28例）无生存1年者。该治法延长肝癌患者生存期的作用明显优于放、化疗组，从临床研究的角度证实了该治法的有效性。

### 临床用药

#### 基本方

肝复方是潘敏求治疗肝癌的基本方，是健脾理气、化痰软坚、清热解毒治法的具体运用。肝复方的基本药物组成：党参、醋鳖甲、蚤休、黄芪、白术、土鳖虫、大黄、桃仁、半枝莲、茯苓、柴胡、香附、陈皮、三七、生牡蛎、全蝎、甘草等。

党参健脾益气、生津养血，《本草正义》载：“党参力能补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相远。其尤可贵者，则健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒



凉，养血而不偏滋腻，鼓舞清阳，振动中气而无刚燥之弊。”醋鳖甲化痰软坚散结，《神农本草经》载其“主心腹癥瘕坚积”。蚤休清热解毒，消肿止痛。党参、醋鳖甲、蚤休三者共为君药，健脾理气、化痰软坚、清热解毒。以黄芪、白术补气健脾益胃，助党参益脾胃之气，同时利水，预防、治疗原发性肝癌所致腹水、双下肢水肿等，《珍珠囊》载：“黄芪甘温纯阳，其用有五：补诸虚不足，一也；益元气，二也；壮脾胃，三也……”《本草通玄》载：“白术，补脾胃之药，更无出其右者。土旺则能健运，故不能食者，食停滞者，有积积者，皆用之也。”以土



鳖虫、大黄、桃仁活血逐瘀，助鳖甲化痰散结之效；以半枝莲清热解毒、散瘀止痛，以助蚤休清热解毒，共为臣药。

佐以茯苓健脾利湿，以增强脾胃运化之力；三七、生牡蛎、全蝎活血散结，以助化痰软坚；《灵兰秘典》载：“治积之法，理气为先。”故佐香附、陈皮疏肝理气、和胃降逆，以助诸药健运脾胃、活血通络。柴胡为使，其用有二：一则疏肝解郁，以佐上药，二则引经，使他药直达病所，如《医学启源》也记载有“柴胡，少阳、厥阴引经药也”。甘草为使，调和诸药，《景岳全书》载：“甘草，味至甘，得中和之性，有调补之功，故毒药得之解其毒，刚药得之和其性，表药得之助其外，下药得之缓其速。助参、芪成气虚之功，人所共知也；甘草……随气药入气，随血药入血，无往不可，故称国老。”诸药合用，共奏健脾理气、化痰软坚、清热解毒之功。

### 用药原则

重脾胃。“脾虚”贯穿了肝癌的全病程，“脾为后天之本”。早在《黄帝内经》就有“五脏者，皆禀于胃，胃者，五脏之本”的描述。李东垣《脾胃论》进一步阐述：“人以胃气为本”“内

伤脾胃，百病由生。”都与肝脾关系密切。《金匱要略》载：“见肝之病，当先实脾。”肝癌的发生，脾虚为本，随着病情的发展，脾虚不断加重，故肝癌治疗中以“健脾”为本，肝复方中以党参、黄芪、白术、茯苓健脾以治本；“治积之法，理气为先”，同时用香附、陈皮疏肝理气、和胃降逆，补而不滞，补而不碍邪。健脾的同时，强调顾护胃气，“有胃气则生”。同时体现在肝复方加减运用方面，如以竹茹、半夏和胃止呕；黄连、吴茱萸调和肝胃；麦芽、谷芽等消食和胃；枳壳、沉香等行气和胃；连翘清热和胃等。同时，脾胃为气机升降的枢纽，清阳自脾而升，浊阴由胃而降；而肝主疏泄，调畅全身气机，肝复方中以柴胡、香附、陈皮等调理脾胃气机、疏理肝气。

治肝宜疏肝清肝柔肝。“肝为风木之脏，因有相火内寄，体阴而用阳，其性刚，主动，主升。”潘敏求常以栀子、虎杖、田基黄等清肝；枸杞、女贞子、菟丝子、山茱萸等柔肝；柴胡、木香、香附、川楝子等疏肝。潘敏求主张疏肝清肝柔肝应与健脾补肾同用，肝藏血，肾藏精，精血互生，而脾为气血生化之源，故肝癌的治疗应肝、脾、肾同治，顾护肝肾之阴，顾护脾胃之气。

### 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。



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。曾于明尼苏达大学医学

院外科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.



# 认识养生八大穴位

## 1、风池穴

**位置:** 在项后枕骨下, 与乳突后凹陷处。  
**按摩方法:** 右手拇指、食指岔开, 分按两侧风池, 两指同时用力一捏一松25下, 再换左手捏风池25下; 用两拇指分按两风池, 余四指抱头, 两拇指同时用力揉捻旋转各50下。  
**功效:** 治头痛、头晕、失眠、高血压等。



## 3、合谷穴

**位置:** 在拇指、食指掌骨之间。  
**按摩方法:** 右手拇指、食指岔开, 捏拿左手合谷50下, 再换左手。  
**功效:** 主治头痛、感冒、鼻炎、齿痛、咽喉肿痛、中风、便秘、经闭等。



## 5、股门穴

**位置:** 在大腿后侧正中央位置。  
**按摩方法:** 正坐床上或凳椅上, 两手拇指、食指岔开, 同时捏拿两股门各50下; 两手掌分按两腿股门, 同时上下摩擦50下。  
**功效:** 主治腿痛、腰背臀痛、坐骨神经痛、腰间盘突出等。



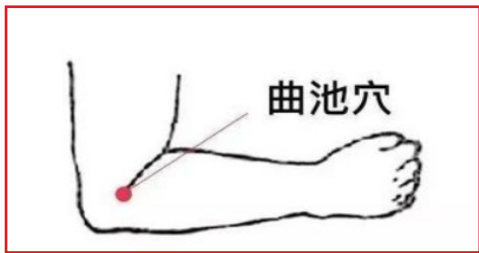
## 7、环跳穴

**位置:** 在臀部、大腿外侧、大转子后凹陷中。  
**按摩方法:** 两手握拳, 手心向内, 两拳同时捶打两侧环跳各50下; 两手抱膝搂怀后再伸直, 以此反复, 一伸一屈共做50下。  
**功效:** 主治腰腿痛、半身不遂、下肢疼痛、坐骨神经痛、小儿麻痹症等。



## 2、曲池穴

**位置:** 屈肘成直角在肘纹外端, 凹陷中, 掌心向内取穴, 是手阳明大肠经上一个重要穴位。  
**按摩方法:** 右手食指按压在左手曲池上, 拇指托住少海穴(在肘窝底、曲池穴相对), 拇指、食指同时用力捏捻50下, 换左手捏拿右肘曲池50下; 用右手拇指按压捻揉左肘曲池50下; 换左手拇指捏拿揉捻右肘曲池50下。  
**功效:** 治发热、高血压、肩肘臂痛、关节炎、月经不调等。



## 4、内关穴

**位置:** 在前臂掌侧, 当曲泽与大陵连线上, 腕横纹上2寸, 掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。  
**按摩方法:** 右手拇指按压左手内关, 食指托住外关穴(在腕关节背侧、内关相对), 两指同时按压, 一捏一松50下, 换左手捏拿右手内关50下; 用右拇指按压捻揉左手内关50下, 换左手拇指捻揉右手内关50下。  
**功效:** 主治心悸、心慌、心律不齐、呕吐、失眠、癫痫、瘰疬等, 且能直接影响心脏的血液供应。



## 6、后溪穴

**位置:** 在第五掌骨小头后方凹陷中。  
**按摩方法:** 右手拇指、食指岔开, 拇指在左手掌上, 食指在左手背, 两指同时用力掐捏揉左手后溪50下, 再换左手掐捏揉右手后溪50下; 两手握拳, 拳心朝上, 两后溪对敲50下。  
**功效:** 主治头项强痛、耳聋、咽喉疼痛、上肢抽搐等。



## 8、阳陵泉穴

**位置:** 在小腿外侧, 膝下腓骨小头前下方凹陷中。  
**按摩方法:** 用两手指按压在两腿阳陵泉上, 其余四指并拢托住小腿肚, 同时用力揉捻50下; 两手掌分按两膝外侧, 同时用力拍打各50下。  
**功效:** 主治腰腿痛、老寒腿、高血压、半身不遂、坐骨神经痛等。



### 听力知识连载

## 助听器的作用是什么?

什么是助听器? 从广义上讲, 凡能有效地把声音传入耳朵的各种装置都可以看作为助听器; 从狭义上讲, 助听器就是一种小型的电声放大设备, 通过它将声音放大、最大限度地利用听障者的残余听力, 使之听到原来听不到或听不清的声音, 这样的装置就被叫作助听器。



### 助听器有什么作用?

助听器只是一种辅助装置, 它能帮助人们听到声音, 从而有力的帮助人们学习语言, 但不能代替人们学习掌握语言。助听器的作用是让我们“听到”声音, 而“听懂”(也就是我们平常说的听得清楚)声音则是由大脑的语言识别中枢系统来完成的, 而不再是耳朵的功能了。

虽然助听器有许多形状和规则, 但其基本构造和原理是相同的, 即生活环境中的各种声音通过话筒(麦克风)传入助听器。话筒的功能是把语言及生活环境的信号转变为电信号, 电信号又经过处理并放大, 由音量控制器来调节音量, 所有助听器都需要以电池作为能源向整个系统供电, 声音经放大后被传到接收器(耳机), 耳机像个喇叭, 把电信号再转换成声音信号, 声音信号又通过助听器耳模内的管道传输到耳道内。

有听力损失者, 听力损失不是很重(尤其是高频损失不太严重)且又及早的借助“助听器”帮助听者, 其语言分辨能力(听清楚)相对较好; 相反, 听力损失太重、时间较长、又没有及早借助辅助装置者则听不清楚的更多, 这样的话, 戴上助听器以后只有慢慢去练习, 多听听各种声音, 多学习才能有较好的效果。

(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



## 如何挑选适合自己的染发剂?

目前市场上的染发剂多种多样, 令人眼花缭乱, 如果想在家自己染发, 怎么挑选适合自己的染发剂呢? 有关专家提出了一些中肯的建议, 希望可以帮助大家做出选择:

### 一、选择正规公司的染发剂

安全第一, 要挑选正规公司的染发剂, 并有相关部门的鉴定报告或批号, 使用对人体安全无害的染发剂非常重要。

### 二、进行过敏测试

染发前48小时, 先把染发剂涂在手腕内侧或耳朵后面, 看看染发剂会不会造成皮肤红、肿、痛、痒。染发前也要注意头皮不要有伤口, 发际周围皮肤没有起疹子或伤口。

### 三、染发前1-2天不洗头

一般人头皮会正常分泌油脂, 形成天然保护膜, 因此洗头后不要立刻染发, 至少间隔一天。如果要更安全, 可以准备凡士林或婴儿油, 在染发前涂在头皮上, 避免染发剂直接接触头皮。

### 四、染发后要确保冲洗干净头发

染完头发后, 先不用洗发精, 用清水把颜色完全冲干净后, 再用洗发精连头皮一起洗干净。

### 五、染发和烫发最好分开做

染发和烫发建议分开做, 间隔10-20天比较安全, 对头皮刺激比较小。至于染发频率, 理想上来说, 愈少愈好、不要最好。有人建议一年染两次就好, 有人可以接受3个月染1次。但很多人没办法忍受刚长出来的白发。专家建议, 1年染发不要超过12次。1、2个月染1次, 但不要整头染, 局部补染就好。专家也不推荐使用洗发式的染发剂。虽然很方便, 但如果每天洗发, 无形中就会增加染发次数, 风险也会跟着增加。

### 六、染发后多喝水

过去研究显示, 跟染发有关的健康风险大多发生在泌尿系统。所以建议大家在染发后多喝水, 可以排掉毒素。多吃蔬果和豆谷类也有利身体排毒。



# 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



### 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

## 理财

### 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  
助稅  
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 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



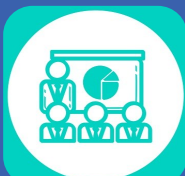
退休计划



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。

# 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
	险	理	险	险	险	年金	金	险	险	划	



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439