

Facebook Awards Grant to Erie Chinese Journal
2020
2002
感謝 Facebook 對
伊利華報的支持

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

• 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 • Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY
第四一三期 Vol.413 Jan.15 2021 免費贈閱 FREE
 ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL, INC.
 Website: www.ecjweb.net; E-Mail: echinesej@yahoo.com
 Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114



百佳超市
Park To Shop Supermarket
www.parktoSHOPmarket.com
俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市
 新鮮蔬果 面包糕點
 游水海鮮 餐館批發
 全城百佳 Tel: (216) 781-3383
 1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

喜悅健康過好 2021 年

不忘初心 繼續前進
BUWANGCHUXIN JIXUQIANJIN

風雪迎春

NEW PRODUCT LIVESTREAM GIVEAWAY!

PILOT CINE

Sunday Jan 24
4pm PST / 7pm EST / GM-9

Get an opportunity to win a prize of PILOT CINE Atomcube RX7

Hosted by
Johnny K. Wu

Scott T. Morrison
Photographer/Videographer, USA

Scott Dumas
Filmmaker/YouTuber, Japan

詳細內容請見本期有關版面

Margaret W. Wong & Associate Co., L.P.A. Attorneys At Law

黃唯律師樓

中文網 <http://www.cimwong.com>
 英文網 <http://www.imwong.com>
 Email wong@imwong.com

Avvo Clients' Choice 2015 Immigration
 Best Lawyers BEST LAW FIRMS USNews
 IMMIGRATION LAW TIER 1 CLEVELAND 2016

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

- 成立於 1978 年
- 黃唯律師有 40 年辦案經驗被選為全美最佳律師之一并擁有精通各類移民案件的律師團
- 新近被選入俄亥俄州名人堂
- 被選為全國最具影響力的職業女性之一
- 黃唯律師事務所曾被評為馬丁德·胡拜爾 (Martindale Hubbell) A-V 級最有實力的移民律師公司, 在全美及國際均享有極高的評價。
- 1998 年美國愛麗斯獎得主(唯一女華裔得獎人)
- 榮任聯邦律師克里夫蘭工會主席

精辦各類移民: 國家利益豁免, 杰出人才、教授及研究人員移民, J1 回國豁免, 勞工卡, I1 跨國經理, B, E, F, H, J, K, O, P, R, V 簽證, 親屬移民, 職業移民, 投資移民, 入籍, 廚師、管家、技工等均可申請綠卡, 超齡, 十年綠卡, 政府庇護, 遞解出境, 上訴, 出庭至聯邦巡回法庭, 監獄保釋, 刑事綠卡等。

俄亥俄州克利夫蘭總公司:
 地址: 3150 Chester Ave., Cleveland, Ohio 44114
 電話: 216-566-9908
 傳真: 216-566-1125

俄亥俄州哥倫布分公司:
 地址: 470 Olde Worthington Rd., Suite 250, Westerville, Ohio 43082
 電話: 614-221-8892
 傳真: 614-410-6899

佐治亞州亞特蘭大分公司:
 地址: 5425 Peachtree Pkwy., Peachtree Corners, GA 30092
 電話: 678-378-5438

伊利諾州芝加哥分公司:
 地址: 401 South LaSalle, Suite 800-C, Chicago IL 60605
 電話: 312-600-6924
 傳真: 312-600-6925

紐約州紐約分公司:
 地址: 139 Centre Street, Suite PH 112, New York, NY 10013
 電話: 212-266-7011
 傳真: 212-226-7708

田納西州納什維爾分公司:
 地址: 301 S. Perimeter Park Dr., Suite 100, Nashville, TN 37211
 電話: 615-947-3759

加州洛杉磯分公司:
 地址: 225 South Lake ave., Suite 300, Pasadena, CA 91101
 電話: 626-863-8061

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區
振奮民族精神

交流美華信息
弘揚中華文化

Tel:(216)324-2959; Fax:(330)405-3480
Add:3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH44114

社長 / 主編: 浦瑛
移民法律顧問: 黃唯
總編輯: 劉元華
版面 / 網頁編輯: 程 BEN
特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen
特約撰稿 / 編輯: 冰凌; 艾文
廣告熱線 Marketing: 216-324-2959

Otani 大谷
JAPANESE CUISINE

正宗日本料理

疫情期間提供外賣 歡迎品嚐健康素食



Tel:(440) 442-7098; WWW.OTANIRESTAURANT.COM
Add: 1625 Golden Gate Plaza, Mayfield Heights, OH 44124-3490

展望

2020 我們鎮靜 任那疫疾眼前過
2021 我們前進 疫苗要將疫疾消
2022 我們歡喜 生活美滿平安樂
2023 我們期待 太太平平是所求
2024 我們乾杯 戰爭都成舊時候
2024 我們享受 機器代人去操勞
2025 我們長壽 不老靈藥伸手到
2026 我們常樂 無病在身天天笑
2027 我們移民 移居外星新生活
2028 我們太閒 無所事事怎麼好

劉天擎詩歌園地



ASIA
ASIAN SERVICES IN ACTION

辦公室搬遷啟示

SOCIAL SERVICE OFFICES - www.asiaohio.org | @asiaohio
Cleveland: 3631 Perkins Avenue, Suite 2A-W, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-881-0330 (F) 216-881-6920
We've Moved! Akron: 370 East Market, Akron, OH 44304 (T) 330-535-3263 (F) 330-535-3338

INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTERS - www.ichcoho.org | @ichcoho
Walk-ins Welcome. Accepting New Patients. Call for Appointments.
We've Moved! 2999 Payne Avenue Suite 140, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-361-1223 (F) 216-361-1568
Akron: 370 East Market Street, Akron, OH 44304 (T) 234-312-3607 (F) 234-312-3609

Nationwide
is on your side

Wherever life takes you, we're there.

Life is full of uncertainties and sometimes you need someone to help guide you through it all. At the Hec Hixson Insurance Agency, we specialize in finding customized solutions for your financial and insurance needs.

We speak Chinese (Mandarin and Cantonese)

Amy Lee
Hixson & Malinowski Agency
5530 State Rd. Ste 1, Parma, OH 44134.
216-965-0669; www.nationwide.com

AUTO | LIFE | BUSINESS

Products underwritten by Nationwide Mutual Insurance Company and Affiliated Companies. Home Office: Columbus, OH 43215. Life insurance is issued by Nationwide Life Insurance Company or Nationwide Life and Annuity Insurance Company, Columbus, Ohio. Nationwide, Nationwide Is On Your Side, and the Nationwide N and Eagle are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. 2018 Nationwide CPC-0435AO (09/17) 7897739

黃醫生醫學美容診所
如何延緩和解決眼部皮膚的衰老迹象

隨着年齡的增長,由於眼部皮膚較薄,皮膚內在保溼因子的減少和眼周肌肉因為熬夜而長期收縮運動的原因,導致眼部周圍細紋和皺紋的產生。眼部皺紋是皮膚衰老的最重要的特徵。其他眼部問題包括黑眼圈,眼袋,淚溝和眼窩凹陷,眼部皮膚鬆弛和暗沉。這些都是困擾大多數人的問題。在常規戴口罩的今天尤為突出。

怎樣解決這些問題,已經產生這些問題的朋友也不需要太擔心,因為在黃醫生的醫學美容診所用最新的醫療美容技術已經能夠有效的解決和改善這些眼部的問題啦。黃醫生帶您發掘醫學美容的神奇功效。

1. 合理有效的應用肉毒毒素可以有效地幫助改善眼周皺紋的問題

首先來瞭解一下眼部皺紋。眼部皺紋分為動態皺紋和靜態皺紋。動態皺紋:在做表情時,例如大笑時才會產生的眼周皺紋。比如魚尾紋。在沒有面部表情的時候,皺紋就會消失。靜態皺紋:在沒有任何表情的情况下,仍舊存在的皺紋,位于眼部就包括眼尾我眼下的皺紋。

用肉毒毒素注射到眼周肌肉層,可以暫時麻痺放鬆肌肉,使眼部在做表情時皺紋無法產生。效果一般可以維持3-5個月,3-5個月後可以繼續注射,注射後4-10天後就可以看到明顯的效果,可以去除動態皺紋,對靜態皺紋也有很好的改善功能。很多人不清楚的是肉毒毒素的注射永恆強的預防功能,可以防止動態皺紋演變成靜態皺紋,從而在眼周留下永久痕迹

2. 改善眼周皮膚鬆弛狀況

頭,利用射頻和電磁波的疊加能量可以加熱表皮、真皮層和皮下脂肪,刺激膠原蛋白和彈性纖維的再生,針對眼部皮膚鬆弛下垂和眼部真性皺紋都有很好的效果,全程無痛。無恢復期,由於細胞功能激活後分泌膠原蛋白和彈性纖維需要時間,即刻效果不明顯,3-6個月效果最佳。

3. 玻尿酸注射治療眼窩凹陷和眼袋

玻尿酸廣泛存在于我們自己的皮膚組織里,隨着年齡的增長,我們皮下的玻尿酸日益減少,導致皮膚的凹陷和皺褶。眼窩凹陷和部分眼袋的問題,可以有效地利用玻尿酸的注射來解決。少量的玻尿酸可以填充凹陷和皺褶的部位,讓眼周皮膚平滑舒展讓眼睛重放光彩。

4. 眼部皮膚的日常護理是必不可少的重要一步

找到適合你眼周問題的醫學美容眼部

護膚產品至關重要。千萬不要嫌麻煩而忽略這一步。好的醫學美容眼部護膚產品可以首先幫助你延緩眼部皮膚的衰老。持之以恆的應用這些產品可以進一步提高上面提到的各種醫美治療的效果,起到事半功倍相輔相成的作用。

如果您想瞭解更多您皮膚問題的解決辦法,請隨時與黃醫生的辦公室聯繫尋求免費皮膚諮詢(可短信216-438-0358)。您也可以通過Facebook Messenger @Huang Aesthetics 與我們聯繫。

我們有信心幫助您恢復健康光彩滋潤的皮膚。

ZO SKIN HEALTH
EYE BRIGHTENING CREAM
EYE CREAM
EYE CREAM

黃醫生診所的皮膚緊致治療儀 藉助多電極的眼部治療

Huang Aesthetics
Health · Beauty · Wellness

Health, Beauty and Wellness begin here.
Huang Aesthetics and Wellness Center
Revive and rejuvenate your look and inner well-being to bring out the BEST in YOU!
216.438.0358
support@huangaesthetics.com
www.huangaesthetics.com

Contact us for a complimentary consultation
23360 Chagrin Blvd. Unit 111 Beachwood, OH 44122
13170 Ravenna Rd. Suite 108, Chardon, Ohio 44024

黃璇醫生

加微信請掃碼

Anna Beauty Center
紅袖添香
資生堂金牌專賣店
SHISEIDO
COSMETIC BOUTIQUE

營業 週一至六早10點-晚7點
時間 周日休息

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

Tel 216-574-2288
3101 Superior Ave East,
Cleveland, OH 44114

送 精 美 禮 品

在家工作期間 保養優化肌膚



Map: St Clair Ave. NE, Superior Ave. E, Payne Ave., E 30th St, N

UH (University Hospital)疫苗接種註冊相關說明:

從2021年1月19日星期二開始,根據美國疾病控制中心(CDC)和俄亥俄州衛生部(ODH)制定的指導方針,公眾的某些部門將有資格接受COVID-19疫苗。這些人:

- 1. 80歲及以上(1月19日那周)
 - 2. 75歲及以上;患有嚴重先天、發育性或早發性疾病的年輕人尤其容易受到傷害,例如:(1月25日那周)腦癱/脊柱裂/先天性心臟病/1型糖尿病/遺傳性代謝疾病/嚴重的神經紊亂,包括癲癇/嚴重的遺傳疾病包括唐氏綜合徵/脆性X染色體/普瑞德-威利綜合徵和特納綜合徵/嚴重肺病,包括囊性纖維化和嚴重哮喘/鎌狀細胞性貧血和地中海貧血。
 - 3. 70歲及以上;K-12學校的員工、希望繼續或返回辦公場所或線上線下混合工作模式(2月1日那周)
 - 4. 65歲及以上(2月8日那周)
- 為了服務以上人群,UH正在創建一個在線預註冊程序,將於本週晚些時候啓用,以便接受COVID-19疫苗。幾天後,我們會把這個預註冊表格的鏈接發郵件給你。
- 與此同時,UH的網站疫苗頁面現在可以獲得更多信息:uhhospitals.org/vaccine。
- 預計最初的疫苗供應將是有限的,我們感謝你們的耐心。

請知道,您必須屬於上述組別之一,併與我們預約接受COVID-19疫苗。目前,我們還無法為上門的人接種疫苗。

一旦您註冊,我們將通過短信或電子郵件與您聯繫,預約您的COVID-19疫苗接種時間,具體時間由ODH和疫苗供應情況確定。在接到通知之前,請不要聯繫我們安排疫苗接種。這將確保順利和有序的推出,並避免不必要的延遲在調度過程中。

當你到達疫苗接種診所時,你將被要求填寫並簽署一份同意書。接種疫苗後,您需要停留15分鐘觀察,然後將收到一張卡片,說明您已接種COVID-19疫苗。

在這些群體之外,ODH的疫苗分發計劃仍在制定中。最近幾周,UH一直在按照ODH和CDC的指導方針為員工接種疫苗,以確保員工和患者的安全。

隨著我們獲得更多關於誰可以接種疫苗以及何時可以接種的信息,我們將通過直接與我們的患者交流,例如這封電子郵件,分享這一信息。你也可以瀏覽UH的網站疫苗網頁以獲得最新的信息。

信息來源:UH



中城区佩恩街和E 33街交汇处
潜在开发项目

一幢四层楼高的建筑,设有地面停车场并方便前往公交车站
有52(左右)户经济适用住房公寓
一层有2500平方英尺的商业空间
克利夫兰地区两家公司的合作:
The NRP Group and Frontline Development Advisors

中國新年即將到來 敬請大家注意安全



(本報訊)1月19日,在克利夫蘭市政府工作的陳女士到伊利華報來了,希望克利夫蘭華人就中國新年即將到來,請大家注意安全。

陳女士表示:2020年的疫情讓人们的生活改變了,目前疫情還在繼續發生,人們在防控中擔心和抑鬱。目前克利夫蘭的中國飯店除了東海,寶龍還有再開門的麗華其他還只提供外賣。

美國聯邦2021年綜合撥款法(The federal Consolidated Appropriations Act, 簡稱CAA),已經在去年12月27號正式通過。大家最關注的,就是\$9,000億新冠援助。這個“第二輪援助金”。主要3點:1.每人補助\$600,五口之家,就是\$3,000,還不用交稅,法律規定,大部分付款應在1月15日之前發送。

2. 延續失業金時限 - 多發11周。
大部人的39周失業金在2020年底,已經到期。CAA法案延長11周/兩個半月,一直到3月13號。具體的實行,要取決於每個州的線上系統更新。

OHIO州,失業管理局估計要到一月的第三周,才可以上線新的系統,帮助大家申請失業金的延續。不過,不用擔心,錯過的錢(12/28-1/18左右)還會補發。3. 增加失業金 - 每周多發\$300。
具體的實行,要取決於每個州的線上系統更新。

OHIO州,失業管理局估計要到一月的第三周,才可以上線新的系統。
自2020年3月15日Oh開始飯店企業個人因為疫情遭受嚴重損失,我們期待2021年家家平安,人人健康。



通知

1月29/30號星期六槍友會舉辦CCW(俄亥俄州隱蔽持槍證)培訓。

- 課程內容:
- 涉槍法律
 - 槍械概論
 - 槍支安全
 - 射擊基礎
- 29周五晚上 07:30-11:00 通過 ZOOM 上理論課加考試。
- 註冊時請提供本人的證件上的英文名字,以便打印證書。手機或電腦請先下載 ZOOM APP。
靶場實彈于 30 號周六下午 1:00-5:00

地址:2930 Kinsman Rd NW,
North Bloomfield, OH 44450
費用:新春特惠\$110(原價 130)含靶場費用,槍,和 50發子彈。靶場會員減\$20。自備槍彈減\$20
付款方式:
1. Quickpay 或 PayPal
2. 現金
請自備保護聽力的耳罩和護目眼鏡。如果遺忘,我們提供降噪耳塞,但不提供護目鏡。一般的眼鏡就可以。
參加者需要滿足以下條件:
1. 本人和家人沒有流感或新冠症狀,包括咳嗽,嗓子疼,干咳,發燒,乏力,味覺喪失,胸悶氣短。
2. 本人 14 日內沒有接觸過新冠患者。
3. 戴口罩

Cuyahoga EITC Coalition 提供免費報稅

- 符合資格家庭可獲得高至\$6,660收入抵稅額(EITC)
 - 家庭收入少於\$57,000即符合資格
 - 美國國稅局認證的志願者 提供高質量報稅服務
 - 地點方便 - 位置遍布整個 Cuyahoga county
 - 在某些地點提供翻譯服務包括西班牙語,國語,廣東話,阿拉伯語,以及手語
 - 可以網上預約
- 可在網址 refundohio.com 或撥打 2-1-1 預約
亞洲民衆服務協會將於 2 月 1 日至 4 月 15 日 2021 年提供免費報稅服務,有興趣者請致電 216-881-0330 預約。



the NRP group | FRONTLINE

ASIATOWN COMMUNITY MEETING

亚洲城团队邀请您参加社区会议啦

DATE: MON. FEB. 8 @ 5PM
2月8日星期一 下午5点
JOIN VIA ZOOM 链接:
<http://bit.ly/3oPTgFm>

MEETING ID 会议ID: 837 2693 2396
PASSCODE 密码:: 308592
OR CALL 或电话: +1 646 876 9923

LEARN ABOUT COMMUNITY UPDATES AND PROPOSED DEVELOPMENTS, INCLUDING APARTMENTS AT FORMER DAVE'S
您可点击链接或拨打电话参与会议了解社区的新年活动、拟议的住房项目(DAVE'S超市旧址)及更多信息。亚洲城是大家的社区,希望您能和我们分享有关社区发展参与的声音。

Livestream is the new normal

Since 2020, we are continuing seeing the rise of businesses using zoom and many virtual ways to meet and network. And many talks about zoom fatigue. Did you know that the reason for most of these fatigue is due to flat/basic zoom meetings where the engagement is limited to talk and slides?

And did you know that you can make it way better when having a zoom meeting or using livestream a way to promote businesses and products? Below is an example that reached 8840 page views.

I'm excited to announce that we at Media Design Imaging, can offer you ways to promote/introduce your businesses or products by

the way of doing interactive livestream programming. We have done several introduction products livestream for many businesses currently and have had reach up to 8000 page view per livestream and more. We can provide in person live or stream services with multiple camera angles or have it all completely remote. Let us know how we can help.

Livestream & New Year Gift
MOZA Giveaway

January 4 2021
11am PST / 2pm EST / GMT+11

Host Johnny Wu
Cameron Shand
The Hyphenate

Discount Code: MOZALive\$5

克利夫蘭州立大學孔子學院 恭祝各位讀者朋友華人鄉親 **新春快樂**

**2021年中國生肖動物
藝術畫比賽**
2021 Chinese Zodiac Animal
Art Contest

The 2021 Chinese Zodiac Animal Art Contest is sponsored by the Great Lakes Chinese Consortium. All K-12 and university students are eligible who live within a 50 mile radius of one of the following institutions: Cleveland State University, Michigan State University, St. Cloud State University, Wayne State University, University at Buffalo, University of Toledo, or Western Michigan University. Students residing within the East Central Ohio School District are also eligible.

This year, students are asked to fill out an online registration form and attach a digital picture of a poster, depicting this year's Chinese zodiac animal, the cow/ox. At least four Chinese characters must be included in the picture, announcing the Chinese New Year.

Entries must be submitted no later than Monday, February 8 at 5 PM.

Divisions by grade include K-2, Grades 3-5, 6-8, 9-12, and University Students. One submission will be allowed per candidate. ONLY posters will be judged this year; there will NOT be a 3-D or T-shirt category. Trophies and certificates will be awarded by mail.

*Wayne State University Online Registration System will be used for the contest registration.

Artwork from previous years:



CONFUCIUS INSTITUTE
OF CLEVELAND STATE UNIVERSITY

二零二一，恭賀新禧
牛年如意，岁岁平安

xin Nian
Kuai Le

**2021 Chinese New Year
Virtual Celebration**

Sat 02.13, 2021 3:30-5:00pm
Performances, Prize-winning games,
Gift card lucky draws and more
Pre-registration is required

<https://forms.gle/DHjDADmCFM4Dork67>

The Confucius Institute at Cleveland State University

**2021 CHINESE ZODIAC ANIMAL
ART CONTEST**

CELEBRATING THE YEAR OF THE COW/OX

Divisions: K-2, Grades 3-5, 6-8, 9-12 and University

To learn more visit <https://www.glcc2020.org/new-year-art-contest>

Submission Deadline: February 8th, 5:00 pm

COVID-19 Update: Phase 1B Vaccinations, Nursing Home Vaccinations, County Data

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine, and Lt. Governor Jon Husted today provided the following updates on Ohio's response to the COVID-19 pandemic.

PHASE 1B VACCINATIONS

Governor DeWine today highlighted the vaccine distribution timeline for Phase 1B of Ohio's vaccination program, which is set to begin next week for those ages 80 and up.

Week of January 18: Vaccine providers will begin receiving their first allotment of vaccines for those ages 80 and older. Vaccines will be delivered on Monday, Tuesday, and Wednesday. Each provider will begin administering vaccines the day after they receive their shipment. All vaccines must be distributed within seven days.

Week of January 25: Vaccinations are anticipated to begin for those ages 75 and up following the same process outlined above. Vaccinations will also be available to those with severe congenital, developmental, or early-onset medical disorders. Additional information on how these individuals can choose to receive their vaccines is forthcoming.

Week of February 1: Vaccinations are anticipated to begin for those ages 70 and up following the same process outlined above.

Week of February 8: Vaccinations are anticipated to begin for those ages 65 and up following the same process outlined above.

"When a new age range opens, that does not mean vaccinations will be complete for the previous age range," said Governor DeWine. "Vaccinating Ohioans in Phase 1B will take a number of

weeks given the limited doses available."

Beginning tomorrow, Ohioans aged 80 and up can find additional information about providers administering vaccines by calling their local health department or visiting their local health department website.

Additionally, the Ohio Department of Health

local partners, and modify the process as needed."

The Ohio Department of Health is in the process of developing a state vaccination scheduling system. Additional information is forthcoming.

NURSING HOME VACCINATIONS

Governor DeWine announced that Ohio is imminently close to completing the administration of

tion (CDC) considers high incidence.

88 Counties

Governor DeWine also discussed key measurements regarding incidence cases per 100,000 residents over two weeks, as well as regional COVID-19 ICU utilization.

"We saw new cases per capita at the statewide level increase since last week, which indicates that COVID-19 continues to spread in both urban and rural communities throughout Ohio," said Governor DeWine.

Key Measures GENERAL MOTORS COMMUNITY INVESTMENT

Lt. Governor Husted today announced the community investment from General Motors as part of the Ohio Tax Credit Authority recommendation.

The agreed investment of \$12 million includes: -\$5 million to Youngstown State University for workforce development in partnership with Gateway Community College, and funding for the YSU Energy Storage

Innovation and Training Center. -\$3 million to the Village of Lordstown for the design and construction of a new water tower.

-\$2.5 million to the Eastgate Regional Council of Governments for local infrastructure improvements.

-\$1.5 million to the Mahoning Valley Manufacturers Coalition to support community workforce development.

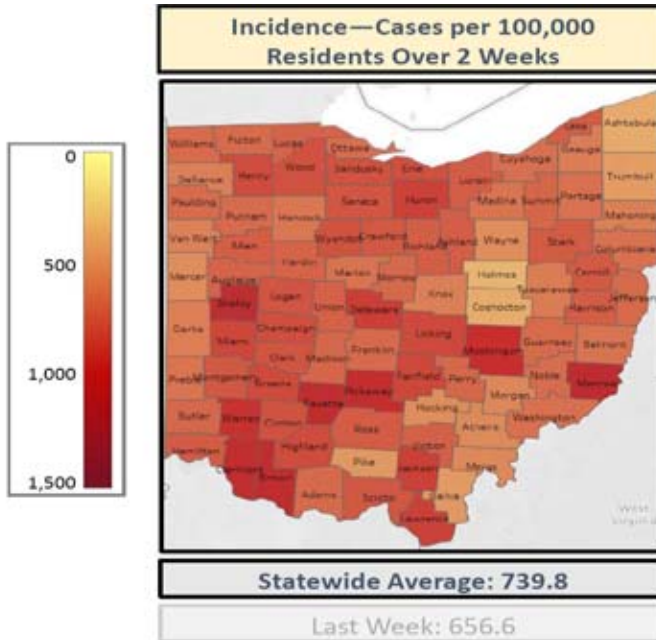
In September, the Ohio Tax Credit Authority approved a recommendation by the Ohio Development Services Agency to terminate the Job Creation Retention Tax Credit agreements with General Motors following the company's decision to close its Lordstown assembly facility.

CURRENT CASE DATA

In total, there are 807,293 confirmed and probable cases of COVID-19 reported in Ohio and 9,990 confirmed and probable COVID-19 deaths. A total of 42,491 people have been hospitalized throughout the pandemic, including 6,289 admissions to intensive care units. In-depth data can be accessed by visiting coronavirus.ohio.gov.

Video of today's full update, including versions with foreign language translation, can be viewed on the Ohio Channel's YouTube page.

For more information on Ohio's response to COVID-19, visit coronavirus.ohio.gov or call 1-833-4-ASK-ODH.



will launch a tool tomorrow morning on coronavirus.ohio.gov to assist residents looking for a provider that has been allotted vaccines.

The tool will be searchable by zip code or county, but it will not be updated in real-time. It is critical that those eligible to receive a vaccine consult local resources to determine up-to-date vaccine availability.

"Providers throughout the state are developing systems that work best for them in terms of scheduling and administering vaccinations," said Governor DeWine. "As we continue to rollout additional vaccination groups, we will work with our

the first round of COVID-19 vaccines in skilled nursing facilities.

"When we started distributing the vaccine in Ohio, one of our first goals was to vaccinate our most vulnerable in our nursing facilities," said Governor DeWine.

Ohio partnered with four pharmacies through the Federal Pharmacy Partnership in distribution of the vaccine to skilled nursing facilities. These facilities are a part of Phase 1A.

Absolute has administered 100% of the first round of COVID-19 vaccines as assigned.

As of yesterday, CVS has administered 97% of the first round of COVID-19 vaccines at the 478 assigned facilities. It is anticipated CVS will finish the administration of doses this week. Pharm Script has completed 61 of 63 assigned facilities, and will complete the administration of doses today.

Walgreens has completed 95% of the first round of COVID-19 vaccines at the 398 assigned facilities.

Within the Federal Pharmacy Partnership, Ohio, with 3.6% of the U.S. population, has administered more than 8% of the vaccines in this program nationwide. This is above the anticipated pace of administering the vaccine.

OHIO COUNTY COVID DATA

A county-by-county breakdown outlining the presence of COVID-19 in all of Ohio's 88 counties can be found on the Ohio Public Health Advisory System's website.

All 88 counties have a level of spread that is at least three times more than what the Centers for Disease Control and Preven-

You may not have to go to Cleveland Court

Because of COVID-19, there are different ways to take care of legal matters.

Visit www.cmcoh.org to get options for tickets (traffic/parking/ waste collection)

Also see details about small claims (less than \$6,000) or civil weddings.

Earle B. Turner,
Cleveland Clerk of Courts



Why Is It So Hard To Talk About Climate Change?

The 2020-2021 Foreign Policy Forum Series is presented by Hitachi Healthcare Americas.



Climate change is one area where politics, economics, and science come together to create an all-encompassing challenge that must be met by leaders worldwide. Unfortunately, it is clear that the causes, effects, and policies needed to counter climate change are a point of contention, as everything regarding climate change has become politically divisive. Global issues require global responses and there is no agreement on whether or how the international community can coordinate approaches to the many challenges involving energy, environment, and fiscal responsibility.

Molly Williamson, a retired Foreign Service Officer and current scholar with the Middle East Institute, will explore key factors confounding policy makers and political leaders, both foreign and domestic.

Molly Williamson is a retired Foreign Service Officer, who served six different presidents, and achieved the rank of Career Minister. Williamson speaks extensively on energy, economic and demographic factors affecting foreign policy formulation, US-Middle East relations, especially regional unrest, the Israel-Palestine conflict, Iran and nuclear challenges, and the interagency process.

She is a scholar with the Middle East Institute and the National Council on US-Arab Relations, a consultant, and frequent guest lecturer at Johns Hopkins University, the Defense Institute of Security Cooperation, and the National Joint Staff College. Williamson has had a unique combination of policy positions in four Cabinet departments in the U.S. government as well as numerous diplomatic assignments in and about the Middle East. Williamson was the Senior Foreign Policy Advisor to the Secretary of Energy with global responsibilities at the nexus of foreign policy and energy policy.



Details

Date: March 23 Time: 6:00 pm - 7:00 pm
Event Categories: CCWA Event, Public Forum,
Speaker Series
Event Tags: Climate Change, U.S. Policy
Venue
Zoom Webinar
812 Huron Road East, Suite 620
Cleveland, OH 44115 United States
Organizer
CCWA Phone: (216) 781-3730
Email: ccwa@ccwa.org Website: www.ccwa.org

俄亥俄州东北部租房资助计划

如果你因受COVID-19经济影响而在支付租金上有困难, 我们可能帮到你

833-377-RENT(7368)
NEORENTHelp.ORG

如果有任何疑问
请联络亚洲民众服务协会
电话: 216-881-0330
分机号码: 8819

Funded by:



克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician
中/西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中藥、手法、理療、調理、治療各種痛症、傷痛。(但不用化學藥、不動手術、因此不會有化學藥的副作用、或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。
趙文寧 醫生
中醫針灸師
西醫脊椎神經科
傷痛症專科
治療車禍工傷
病痛, 提供法律
律索賠報告!
電話: 216-581-0321
地址: Able Chiropractic Clinic
(Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA, MSA, MTAX

报税服务 公司成立 公司变更 酒牌申请
各类牌照 合法省税 改税补税 查税辩护
会计簿记 商业咨询 文件公证 生意买卖
网站设计 国际税务 经验丰富 准确价优
2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114
克里夫兰亚洲商场内(丽华酒楼和百佳超市之间)
(330)776-8068 (330) 819-3067
E-mail: tzhcpa@gmail.com
www.tzhcpas.com
Global Capital Management LLC

綜合報道：美國疾控中心(CDC)周二(12日)宣佈一項最新規定：所有搭乘國際航班入境美國的旅客，無論是否曾接種疫苗，均須出示登機前3天內的新冠病毒檢測陰性證明或曾感染新冠但已康復的證明。

新規定由CDC主任羅伯特·雷德菲爾德(Robert Redfield)簽署，自1月26日起生效。根據這項規定，屆時航空公司必須拒絕不能提供相關證明的乘客登機。

據CNN、世界日報等多家媒體報道，除了登機前需提供核酸檢測陰性證明之外，CDC的新規還要求旅客在抵達美國之後還要隔離7天。此外，在抵達美國的3至5天之內，該旅客還需要再次接受核酸檢測。

CDC表示，對於傳染力更高的變種新冠病毒表示擔憂，希望核酸檢測新規定能延緩病毒的傳播，目前美國疫情急惡化，疫苗接種進度落後原定目標。

根據美國約翰霍普金斯大學的最新統計，截至1月12日，全球已有超過9149萬人確診、死亡人數超過195萬。

美國截至12日的累計確診人數已超過2279萬人，當天新增4327個新冠肺炎死亡病例，創下美國自疫情爆發以來單日新增死亡人數最高紀錄。

目前，美國累計新冠肺炎死亡人數已超過38萬人。

CDC主任雷德菲爾德表示，核酸檢測陰性

入境美國最新規定，26日生效

並不代表可以完全排除風險，但結合居家隔離、戴口罩和維持社交距離等日常防疫舉措，可以讓旅行更安全、更健康，且大幅降低旅客在飛機上、機場和目的地感染病毒的可能性。

CDC表示，儘管疫情持續反覆，但搭乘國際航班抵美的旅客人數在6月旅遊恢復後激增。

去年12月1日到28日期間，共有210萬人次旅客抵美，平均每天7萬6000人次，這一數字是去年6月搭機抵美人次的4倍。

去年12月28日在美生效的一項規定要求，所有從英國入境美國的旅客必須出示起飛前72小時內新冠病毒核酸檢測陰性證明，如今CDC則是將這一要求擴大到所有入境美國的航班。

CDC的報告顯示，截至1月11日，美國已



後仍須隔離14天。

世衛：英國變種病毒已擴散到50個國家地區

世衛組織(WHO)的最新數據顯示，英國新變種病毒已經蔓延到50個國家和地區，而南非新變種病毒也已在20多個國家和地區出現。

對於剛剛在日本發現的另一個新的變種病毒，世衛表示，相關影響還需要做更進一步的研究和調查。

世衛指出：引發這次疫情的病毒蔓延越廣，

變異的機會就越多，高度傳播意味着我們應預期會出現更多變種病毒。

世衛指出，雖然新的變種病毒似乎不會引發更嚴重的病症，但由於感染人數迅速增加，給各國的醫療系統帶來了一定的壓力。

對於疫苗的出現能否改變大流行的趨勢，進而實現群體免疫。近日世衛首席科學家斯瓦米納坦(Soumya Swaminathan)在一次新聞發佈會上表示，雖然疫苗供應增加，但人類還無法在2021年之內實現群體免疫。

衛生專家們指出，發展中國家疫苗接種能力有限，對接種本身的懷疑態度，以及病毒變異的潛力，都會影響形成群體免疫。

加拿大繼續關閉與美國的邊界至少一個月。加拿大聯邦政府公共安全事務部長布萊爾宣佈，加拿大與美國關閉陸路關口的防疫措施將延長到至少2月21日；何時取消關閉加美邊境關口的措施將視疫情而定。

加廣中文的報道稱，加拿大和美國採取的相互關閉陸路邊境的措施已經實行了近10個月，只有保持物流通暢的貨櫃車和兩國間必須的人員交通可以例外。

此外，入境加拿大之後，所有國際旅行者還必須自我隔離14天。

布萊爾的發言人指出，疫情之下，加拿大的邊境防疫控制措施是世界上最嚴格的國家中的一。

芝加哥瘋狂槍手濫殺中國留學生頭部中彈死



瘋狂槍手奈騰格爾9日開槍射殺三位民衆，另有四人受傷。其中一名受害者為芝大博士生范一然(圖)。(芝加哥(專題)警局提供、取自芝加哥大學官網)

芝加哥9日發生一起瘋狂槍擊案，32歲的非裔槍手奈騰格爾(Jason Nightengale)，從南到北肆意開火濫殺民衆，短短幾小時導致三死四傷，其中包括在芝大就讀經濟金融博士四年級的中國留學生(專題)范一然(Yiran Fan, 譯音, 30歲)，也不幸遭歹徒槍殺，該名槍手在隨後槍戰中，遭警察擊斃。

芝加哥警局10日表示，經過初步調查，該名槍手有多項前科，8日更曾在臉書貼出一段視頻，他在短片中揮舞槍枝，談到要隨機殺人，甚至揚言“我要讓炸掉整個社區”。

根據紀錄，這宗駭人聽聞的連續殺人案件，在9日下午1時50分右爆發，首先為芝大博士生范一然，遭到槍手擊中頭部死在其停在公寓停車場的車內。

10分鐘後，槍手出現在東南端大街4900號

的一棟公寓大堂，當時公寓的門房試圖阻止兇嫌進入大樓，槍手繼續闖入，並轉身向該名女性門房開槍，這名46歲的門房胸部中槍死亡。

當時另一名在公寓大樓信箱拿信的77歲女屋主也遭歹徒開槍，到10日為止傷勢仍然危急。

同日2時45分，奈騰格爾從後門進入東南端大街5500號的一棟公寓，搭電梯到19樓後，將槍枝指向一名男性熟識者，槍手要求他交出車鑰匙，得逞後即下樓開著該名男性的車輛離開。

3時左右，奈騰格爾出現在南好斯提特街(S. Halsted St.)9300號附近的一家雜貨店，一進入店門就向一名20歲男子的頭部開槍，這名男子傷勢嚴重，送醫後不治。

當時同在該家雜貨店的81歲老婦，背部與頸部均中槍，經緊急送醫，仍未脫離險境。

接着約下午4時，奈騰格爾在南好斯提特街10300號附近，隨機向一輛經過的車子開槍，一名15歲坐在副駕駛座的女孩頭部中彈，目前情況危急。

之後槍手返回9300號的雜貨店處，瞄準(電視劇)當時已經在現場處理槍擊案的警察開槍，幸未擊中任何警員。

下午5時35分，在南區已經槍殺兩名無辜民衆的槍手，現身於緊鄰芝加哥市北部的艾文斯頓市，先後進入當地的IHOP餐廳，以及旁邊的CVS連鎖藥局，兇嫌在IHOP餐館內槍手夾持一名婦女，並向她開槍後開車逃逸。

警方在後緊追不捨，最後在附近一座停車場攔下，雙方發生槍戰，這名槍手遭警方擊斃。

截至10日下午，除了芝加哥大學布斯商學院公告范一然不幸遭歹徒槍殺外，其他兩名死者與四名傷者身份仍不清楚。

芝大表示，范一然為來自中國的該學院經濟金融博士四年級學生，他是一名聰明又極具天賦的學生，受到同學的尊敬及所有認識他的人的愛戴，范一然原本計劃在今年提交他的博士論文，他主要研究領域，包括銀行資產負債管理的交互、信息靈活下的篩選競爭研究等。

根據瞭解，范一然2012年畢業於北京大學，之後曾到劍橋大學研究，2014年到芝加哥大學就讀。

為了得到非移民簽證，申請人必須證明(根據移民和國籍法第8條；美國法律第1184部分)所有簽證申請人沒有停留在美國的意圖。

起訴書指控，廖海燕與同謀將獲得的欺詐性文件上交給國務院領務局(Bureau of Consular Affairs)，包括假出生證、結婚證、國民身份證、財產契約和就業證明，以此表明他們與中國有很強的聯繫，探親結束後會返回祖國，以此增加獲得簽證的可能性。

之後，廖海燕和另一個與其其在拉斯維加斯住在一起的被告人米肯醫生(Ned Michael Morigarty, Dr. Mikem)一同，指導簽證申請人如何回答領事的問題；拿到簽證後，被告幫助申請人買機票，進入美國，另教他們怎麼過海關等，並在美国各地旅遊，包括紐約的皇后區和布碌崙等地。兩被告為以上行為從中國同夥手中獲取大量收入。

紐約東區檢察官杜查姆(Seth DuCharme)指控被告犯下“簽證欺詐”、洗錢，以及“非法將中國公民帶入美國”等罪行。

“被告提供偽造的文件，並指導同夥如何在簽證面試和海關檢查時撒謊。”杜查姆在一份聲明中說。

“我們的執法機構保持警惕，並致力於保護移民程序和邊境安全的公正，防止罪犯在顛覆法治過程中謀取利益。”

廖海燕的共同被告人米肯醫生最近去世了。廖海燕已歸化入籍，如果被定罪，她將面臨最高20年的監禁。

南俠：美國要想改善治安，必須禁槍

一開始是歷史原因，到今天就是利益集團、軍火企業和長槍會在給普通百姓洗腦的結果了。

美國人擁槍，其實是英國人為自己挖的坑。當初英國人為了讓北美新移民幫助英國打法國，搞了個聯邦體系，要求移民們武裝起來。誰知養虎為患，當人家要獨立的時候，武裝和組織都是現成的。

大家都知道美國獨立戰爭第一槍發生在麻州的Lexington。但，這其實是個事故，真正的戰場是在Concord。

話說這一代的民兵組織謀反蓄謀已久，他們在Concord建造了一個軍火庫囤積彈藥。不知怎回事兒，這個消息就透露到了當時的駐波士頓總督那里。總督聽罷，大怒，這還了得，這不明擺着恐怖分子嗎？於是，總督謀劃在某日某日去偷襲恐怖分子的彈藥庫。說是總督，其實只有3000來兵丁。

這個總督娶了一個費城出生的美國姑娘，偏巧，這個姑娘同情那幫獨立分子。又偏巧，這個姑娘同他們家的一個座上賓銀匠有一腿。對了，這個銀匠就是被美國人樹碑立傳的大英雄Paul Revere。總督老婆就把總督偷襲彈藥庫的消息通報給了Revere。Revere一聽，大事不好，連夜騎馬越過查爾斯河去通報報信，沿途每過一個鎮子就大叫，英國人打過來了！不過，民間傳說，這個Revere壓根兒不會騎馬，而且，騎馬也無法渡過查爾斯河。

就這樣，當駐紮在波士頓的500英軍向Concord進發的時候，半路在Lexington受到了18個當地民團的阻擋。本來，英軍是不想戀戰的。可是，對峙之時，有個18歲的新兵心慌麻爪，砰的一聲，走火了。接下來劈劈啪啪一陣槍響，以民團一人中槍告捷，英軍繼續向Con-

cord開拔。這個中槍的民團堅持着爬回自己家，倒在門口而亡。

你猜怎麼着，這個美國獨立戰爭第一個陣亡者，他，他，他是個黑人。這個，從來沒有美國媒體和政客向你宣傳過吧？

現在，你知道美國人爲啥告訴你，擁槍是爲了反抗暴政了吧？

但是，那是300年前的事兒。現在的美國政府，已經不是當年的總督了。人家有集束炸彈，有白磷彈，有戰斧導彈。連薩達姆的正規軍都不是對手，你幾個民團手里那幾杆破槍，想推翻政府？你測下你的體溫先。

縱觀西方發達國家，包括日本，都是禁槍國家。所以，槍支造成的謀殺可以忽略不計。

中國也禁槍，你在中國任何城市的任何街道任何時間行走，你有可能會碰上騙子，你有可能會碰上小偷搶劫的，但是你木有性命之虞。

俺去歐洲，碰上連偷帶搶的毛賊，可以老拳向相，木有性命之虞。

可是，在美國，槍支氾濫。你有可能就爲了5美分丟了你的性命。

有人說了，禁槍你禁不住黑市啊。沒錯，你肯定禁不了黑市和有組織犯罪。

但是，禁槍可以有效地防止那些街道上毛賊的興起殺人事件。美國因槍擊造成的死亡，起碼可以減少90%以上。

所以說，你要是想改善美國的治安。禁槍是最起碼的第一步。



這個紀念碑後面就是美國獨立戰爭主戰場。

華女5年前幫中國人假信息辦簽證，面臨20年監禁

一名43歲的華人女子周三(13日)因涉嫌簽證欺詐和洗錢計劃被捕，她涉嫌以欺詐或故意虛假陳述等方式幫其他中國人獲得簽證，非法入境美國，從中牟利。

她13日早上在內華達州拉斯維加斯被捕，將於今天(14日)在紐約東區聯邦法庭首次過堂。

根據起訴書，2014年1月至2015年12月，廖海燕(Haiyan Liao, 音譯，又名廖黛西, Daisy Liao)密謀與其他人一起，向美國駐廣州領事館提供虛假陳述的申請，通過欺詐手段獲得十年訪問簽證。她在這期間分別幫助至少5個中國人來美。

按照美國法律，外國人來美前必須在當地美國使館申請簽證。

如果是申請非移民的B1/B2簽證，申請人須填寫DS-160表格，之後帶上所需文件到使館面試，回答領事關於來美目的等問題。“從美國國務院DOS收到簽證是一個特權，不是一項權利。

生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

Tel: (440) 519-1838 Fax: (440) 519-1878

Bo Li, CFP, ChFC, MBA

黎博 Cell: (440) 223-3838

Xin Sa, Life Insurance Specialist

薩新 Cell: (216) 849-7868



6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

人壽保險——定期險, 分紅險, 儲蓄險, 投資險

資金積累——個人投資規劃, 小公司投資省稅, 教育基金

財產責任——個人汽車房屋險, 公司, 餐館生意險

Insurance & Annuities: Prudential, American General, MetLife, ING ReliaStar, Jackson National, John Hancock, etc

Investments: American Funds, Oppenheimer Funds, Fidelity Investments, BlackRock, T.Rowe Price, ETFs, etc

Securities offered through Multi-Financial Securities Corp, member FINRA/SIPC. Solon Financial Group, LLC is not affiliated with Multi-Financial Securities Corp.

疫情中的失業華人如何被卷入販毒大案？

新聞來源：美國之音

“誰知道農場打工也會犯法，差不多快60歲了，第一次帶手銬，要是給中國的親戚知道了，不知道該怎么想。”因在新墨西哥州非法大麻農場工作而被捕的魏文(譯音)告訴美國之音。

自去年年初新冠疫情蔓延以來，美國很多華人經歷挑戰。有人受到種族歧視，遭到仇恨攻擊，有人因中餐館倒閉面臨失業。還有一批華人卻因大麻碰上更可怕的麻煩。

據新墨西哥州檢察官辦公室的聲明，去年11月9日至11日，在新墨西哥州的一次特大聯合緝毒行動中，納瓦霍族保留地上21個大麻農場被查封，近30噸非法大麻被繳獲，數十名“皮包骨頭”的華人勞工獲救，數千萬美金的華人投資瞬間灰飛煙滅。

該緝毒行動由美國聯邦調查局(FBI)、緝毒局(DEA)、法警局(USMS)、印第安人事務局(BIA)及新墨西哥州、聖胡安縣及納瓦霍保留地等各級警局聯合突襲，代號“納瓦霍黃金行動”，是全美規模最大的一次緝毒突襲之一。

十一月大突襲，華人勞工獲助

據美國調查新聞機構“探照新墨西哥”(Searchlight New Mexico)去年12月的報道顯示，突襲現場有36名華人勞工正睡在大麻溫室的地板上。他們不懂英文，顯得十分迷失；長時間靠方便麵維生，瀕臨飢餓；他們一周7天，每天12小時輪班處理大麻，但當中很多人從沒拿到過工資。

“他們瘦得皮包骨頭。他們沒有離開農場的辦法，等於是被困在這里...他們不知道發生了什麼，也不知道該怎麼辦，”林恩·桑切斯(Lynn Sanchez)向“探照新墨西哥”的記者表示，“這些人不是罪犯。他們是勞工販運的受害者。”林恩是人口販運受害者方面的專家，也是新墨西哥州首府聖塔菲市(Santa Fe)一家犯罪受害者服務機構Life Link的工作人員。

新冠疫情衝擊下，大批失業的華人勞工自去年夏初起通過洛杉磯聖蓋博谷(San Gabriel Valley)的職業中介前來新墨西哥州“剪花”、“除草”、“修築大棚”。林恩告訴美國之音，去年在納瓦霍族保留地大麻農場上務工的華人勞工一度達1000人左右。

11月9日突襲發生前，林恩接到FBI的通知，查封農場後會有流離失所的人需要幫助，人數在20-500之間都有可能。

特工們把30多名願意接受幫助的華人勞工送至附近一家高中，林恩和其他一些工作人員等候在那里。

“他們都嚇壞了。有些人眼里含着淚水，有些人發抖。”林恩說，11月9日那天清晨十分寒冷，很多人過來時都沒來得及穿上暖和的外套。“他們都紛紛給我看看他們的工卡，但我示意他們沒必要這麼做。”

林恩等人把這些勞工送到當地一家舒適套房酒店(Comfort Suite)，在翻譯軟件和當中懂一點英語的勞工的幫助下，漸漸消除了他們的緊張感，建立了信任。當天晚上，在其中幾名勞工的聯絡下，突襲時逃走並躲起來的幾名勞工也入住了這家酒店。第二天，法明頓市的家庭危機中心帶這些勞工購買了一些生活必需品和保暖的毛衣，並資助他們各自回到洛杉磯、芝加哥、紐約等地。

十月旅館大抓捕，華人勞工被捕

相較於這些華人勞工的遭遇，去年10月在新墨西哥州法明頓市警局一次緝毒行動中被捕的中國勞工則碰上牢獄之災。

“我們10月5號到新墨西哥，6號開始上班，8號就被抓了，”已在美國務工5年的魏文告訴美國之音。來新墨西哥務工前，她一直身居洛杉磯從事按摩和照顧老人的工作。

據《阿爾伯克基日報》報道，去年10月8日晚間，聖胡安縣法明頓市警局接到民眾舉報後，在魏文入住的汽車旅館內發現由數間房間改造而成的大麻加工流水線，繳獲近1噸大麻，並拘捕魏文在內的17名華人勞工，其中一名據稱是主管業務的“老闆”。

“警察問，你們知道這是犯法嗎？我們說不知道。真的不知道，”魏文告訴美國之音。

她說，自己最初是在微信群上看到很多新墨西哥農場招工的信息。“也不知道新墨西哥是哪里，就找車去了。聽到農場工有200塊(美元)一天這麼高的工資。20塊錢(美元)一小時，一天做10個小時，你說誰不想去？(當時)又沒工作。”

美國之音通過魏文聯繫到當時一同務工的另一名勞工“秀貝”(化名)，她也曾在洛杉磯從事按摩工作。她說自己從去年二月起就因疫情停了工，本已買好3月15號的回國機票，但因疫情機票一再被延遲，沒能成行。經濟來源緊張之際，正好在按摩業同行微信群里看到新墨西哥州農場招工的信息，就聯繫了相關的職業介紹

所。

“疫情那麼久，我們都沒去做工，一分錢都沒有...所以就想做工，能做一點是一點，起碼解決住宿費。我們在(洛杉磯)這里都住小旅館，都要錢的，而且還要吃。做按摩不敢去，就看農場工作比較安全些。(我們)這樣才去的，”秀貝說，“我們去做事，從來沒有想做犯法的事。這個事情是不正確的，我們也不懂。”

證據和信息能幫助陪審團認識到，這個人也是受害者，而非罪犯。”

對於不再面臨指控的16名勞工，林恩等人為他們準備了預付信用卡，幫助他們回到各自的原地。

誰之過？

林恩告訴美國之音，分布于各個中國城的職業介紹所不給求職者提供任何合同文件，也不核實這些招工項目的合法性，很不負責任。

但秀貝似乎並不怪職業介紹所。“人家是介紹你去做工，人家又沒有叫你犯法...又沒說讓你們去剪大麻。”

據秀貝介紹，通過微信群看到農場招工信息後，就聯繫職業介紹所並支付100美金介紹費。介紹所收到費用後就給求職者發農場地址，交易就算完成。求職者們接下來就自己聯繫拼車服務，各自前往就職地。

林恩表示，通過與這些受害勞工的交流，發現他們普遍不太清楚自己該有的權益，在保護自身權益方面也顯得不積極。而一旦提到職業介紹所的角色，很多人也選擇不多說。

截止目前，還沒有任何人受到勞工販運指控。林恩告訴美國之音，她從國土安全部那里得知，這類指控一般很難成立，因為如果問這些受害者他們是否能自由選擇和自由離開，回答往往是肯定的，因此不構成“強制壓迫”，而這是人口販運一般定義的基本要素。但林恩強調，這些勞工所處的環境是沒有公共交通的荒郊野嶺，加之他們大多數人不會講英語，所以其實沒法離開。再加上僱傭者們的工薪承諾，更讓這些勞工在拿到錢之前不會離開。

林恩也強調，哪怕這些求職者一開始是自由選擇來到農場工作，但到了之後如果發現不對勁，卻又沒法離開，這也構成勞工販運。除了地理位置因素和拖欠工資因素，林恩也提到，11月突襲中的一名受害者告訴她，當時農場上有

秀貝告訴美國之音，她和同行的幾名華人勞工抵達目的地後才得知，原本要僱傭她們的農場“因為有些事情”暫不招工了。之後她們碰到一個姓廖的“老闆”，得知在她們入住的這家汽車旅館就有工可做，於是第二天清晨就立刻開始了工作。

“來了就是想來做工，沒的做了，就順便問一聲有沒有工作，他說有，我們就很高興。”

秀貝回憶說，進監獄第一天，都一起換了監獄服，“冷冷的，凍凍的。”在一個中文“說得不太溜的”人協助下，17人被問話一個晚上。“一直問到第二天下午，才進去(監獄)，才有被子蓋，真是冷死了。”

“我們不會說英文，又不知道是什麼事，”秀貝說，“當時真的打擊很大，很擔心。”

入獄第四天，17人出了獄，但都面臨幾項重罪指控，最高可判13年。“他們(工友)老是說，判刑的話，要送去女子隊，去荒山野嶺，當時真是怕死了，”秀貝說，“當時心情都沒有了，也不知道怎麼想，就聽天由命了。”

獲法律援助，刑事指控撤銷

在美國，對於受到犯罪指控但又請不起辯護律師的人，法庭會指派公設辯護律師(Public Defender)。新墨西哥州公設辯護律師辦公室的魯斯·惠勒(Ruth Wheeler)接到了這17名勞工中其中一人的案子，同一辦公室的辯護律師妮可·霍爾(Nicole Hall)在一次集體會議上聽到這個案子。

“我當時立刻就覺得這不對勁，這些人不該被扔進監獄，”霍爾告訴美國之音。

霍爾立刻着手調查這件事，並聯繫到林恩，開始人口販運鑒別工作。

林恩告訴美國之音，直到去年11月20日她才知道10月份已有17名中國勞工因加工大麻被捕並面臨重罪指控。她立刻和同事驅車前往法明頓市，試圖找到這些勞工。

通過其中一名勞工的辯護律師，林恩等人聯繫上了這名勞工。林恩再聯繫了11月突襲中她幫助過的華人勞工Anson(化名)，由他做翻譯進行了一次三方電話。得知林恩等人是前來提供幫助，這名勞工就聯繫了其他人。出獄之後的魏文等人一直同住一處，由於面臨指控，法官要求他們不得離開新墨西哥州。

當天傍晚，林恩為他們所有人在一家汽車旅館辦理了住宿，並開始詳細瞭解情況。同時，辯護律師開始收集信息和證據，試圖向法院證明這17名勞工是人口販運受害者，而非罪犯。

去年感恩節前一天，法官同意撤銷對16名勞工的指控，但廖“老闆”仍面臨指控。根據《阿爾伯克基日報》查看到的法院文件顯示，廖名下一共登記了這家旅館的19間客房。

但霍爾和林恩都認為，法院僅因房間全記在廖“老闆”名下而對其保持指控是不合理的。

“以我們對人口販運的瞭解，販運組織最高層不會有任何直接指向他們的資金線路。比如我們機構特別熟悉的性販運，最高層會指派一個人訂房，然後再由她把其他女性帶進去。所以看起來是訂房間的女人在運營一切，但實際是上面指使。”

林恩覺得，廖“老闆”很可能是相似處境。霍爾也說：“法院得明白，他只是按指令辦事。”

但霍爾向美國之音表示，對於法院撤銷對廖“老闆”的指控，她並不感到樂觀。“如果能撤銷的話，現在肯定已經撤銷了，”她說，“所以我覺得案件可能會進入庭審。希望我們提供的各種



新墨西哥州納瓦霍族保留地部分被查封的大麻農場 (Lynn Sanchez 拍攝)



FBI等執法機構參與11月的大麻農場突襲行動。圖為FBI特工的大巴車 (Lynn Sanchez 拍攝)

幾名攜帶武器的納瓦霍族看守。

這些看守由納瓦霍族保留地的官員迪內·本納利(Dineh Benally)僱傭。據“探照新墨西哥”報道，本納利原是聖胡安河農業委員會主席，納

瓦霍保留地上這些大麻農場之所以能吸引大批華人前來投資和勞作，就是因為他造假出具了所謂的大麻農場合法經營執照。很多本身並不富裕的華人投資者奔着所謂“1200%的回報率”在本納利管控的大麻農場上投入大量資金，有的抵上房產，有人拿出退休金，有人向家人朋友借了錢，有人甚至借了高利貸。11月突襲後，很多投資人的幾乎所有家當都成泡影，有人瞬間無家可歸，甚至妻離子散。

納瓦霍族保留地的總檢察官已對本納利做出非法經營大麻農場的指控，FBI去年11月突襲後，本納利已出逃，他和他的辯護律師均拒絕一切媒體採訪。

林恩告訴美國之音，去年夏天，當地的納瓦霍族民衆曾強烈抗議這些大麻農場，一度與華人勞工暴力對抗。其中一位受害者告訴林恩，曾有工友因大棚被納瓦霍族抗議者點燃而造成二級燒傷被送醫院。也有FBI特工告訴林恩，曾在去年9月看到保留地附近有一名亞裔女子赤身裸體地走在路上，顯得神志不清，不停表示想要回家，但沒法向她問出其他細節。

林恩有一筆美國司法部撥款的項目資金，她被授權鑒別人口販運受害者並給予幫助。

“我們州的犯罪受害者賠償委員會(Crime Victims Reparation Commission)也表示，如果能證明這些人是勞工販運受害者，他們就依此對待，給予補償。”除廖“老闆”之外，林恩已為其他16名勞工以及11月突襲中願意尋求補償的5名勞工向該委員會申請一筆賠償金。2020年12月30日，委員會已予以批准。

林恩表示，她仍在嘗試聯繫其他受害者，以便為他們獲取賠償金，但語言和文化上的障礙導致工作進展艱難。林恩說，她不是很明白為什麼這些受害者們不爭取自己該得的賠償。

“我們現在沒事了，路費給我們了，在那的務工費也給我們了。新墨西哥挺好的，新墨西哥的政府挺好，我們感謝他們，”魏文說。

魏文表示，離開新墨西哥之後他們就各自分散了，有些人繼續找工做工，有些人住在家庭旅館躲疫情。魏文告訴美國之音，她1月2號剛到俄克拉荷馬州，從事按摩工作。

據“探照新墨西哥”報道，去年11月在納瓦霍保留地損失巨額投資的一部分華人已經把種植業務和部分勞工轉移到了俄克拉荷馬州。那里的藥用大麻種植業正蓬勃發展，對大麻種植管制寬鬆，種植執照也不難拿到。據美國政治新聞雜誌POLITICO報道，俄克拉荷馬州現已成全美最熱的大麻種植地，有10%的人口擁有醫用大麻種植執照。

一樣是荒郊野嶺，一樣是現金支付。有些執法人員認為，很難核實這類工作中是否有勞動剝削髮生。而一名新搬去俄克拉荷馬州經營大麻農場的華人業主向“探照新墨西哥”表示，正確的經營理念才能成功賺錢，他從來都善待自己的員工，不傷害任何人。隨行的華人勞工表示，顧不得冒險與否，總得養家餬口，疫情中失了業，沒有比大麻農場更能賺錢的選擇了。

“現在很多男生又在大棚。我打電話問，他們說不要女生，說我們女生沒有力。130-150美元一天。我是有力，但老闆不要女生。不過聽說等到二、三月就要了，有澆水、育苗這些活，”剛到俄克拉荷馬州的魏文告訴美國之音。

A NAME YOU CAN TRUST
大克里夫兰地区专业地产经纪人

**诚信可靠 买卖房屋
 代管房屋 装修顾问**

OwnerLand REALTY®

Tel: (440) 655-1119
www.OwnerLand.com/JimChen/
Email: JimChen1992@gmail.com

陈进湧
 Jinyong Chen (Jim)
 Certified Negotiation Expert

為何華人不在乎政治正確：華人的種族觀念與族群認同

程映虹

最近很多在美第一代華人移民一改以往沉默的少數的形象，以公開動員和呼籲的方式，支持在競選期間仍然表現出明顯種族主義態度的特朗普，引起了公眾注意。他們的批評者雖然理解其社會和經濟甚至宗教方面的理由，但難以接受如此高調和毫無批評性的亮相，置特朗普現象的種族主義背景和一些基本道德準則於不顧。但是，支持特朗普的很多人卻認為恰恰相反，華人群體是美國民主黨、自由派和左翼勢力長期以來偏袒其他少數族裔的政治正確性在種族意義上的犧牲品。在我看來，這場爭論產生了一個意外的延伸效應，就是對華人族群整體的種族觀念的注意。廣義而言，這也是一個在有關中國民族主義、國族認同和海外華人問題上長期被忽略的話題。

黃亞生教授的觀點

麻省理工學院的黃亞生教授認為華人支持特朗普的一個原因就和種族因素有關。他說很多大陸人在中國肯定都生活在一個高度種族單一的環境下，對其他種族的文化和習慣沒有起碼的認知，所以缺乏在一個種族多元的社會培養的基本意識。他說教育程度高的美國人對牽涉種族方面的言論是很小心的，但我自己認識的中國人里面，即使有各種高等學歷的中國人，發表和種族有關的言論時可以完全沒有任何顧慮和忌諱。這就是所謂政治正確的問題。特朗普和好多中國人認為政治正確是一個荒唐的規矩，是禁錮言論自由的。

黃教授進一步就這個和種族因素有關的假設說：有可能大陸的中國人有一定的種族歧視傾向性。我不是這方面的專家，但我想種族歧視有一個很重要的原因就是和其他種族缺乏接觸，缺乏瞭解。肯定不是中國人天生是種族歧視，是因為我們來美國以前可以說對種族這個問題根本就沒有意識。另外一個原因就是我們是一個單一種族的國家，我們也缺乏一個民族壓迫另一個民族的歷史。與此相關，黃教授注意到一個現象，就是在美國長大的第二代華裔，總體在種族問題上政治正確的意識比他們的長輩要強。

在中國和華裔學者中，就種族問題而言，黃教授這方面的意見是很少見很尖銳的。這不是說他們不討論種族問題，而是說當他們討論時至少在公開場合針對的或者想到的多半是西方的種族主義，很少反思自己這個族群有沒有種族主義，如果有的話是否應該引起重視。

我同意黃教授的觀察，但對他的解釋感到有必要補充和發揮。例如，中國其實並不是一個單一種族的國家，雖然就世界範圍而言，整個東亞地區在種族成分上相對單一。英國著名左翼歷史學家霍布斯鮑姆在論述民族與民族國家時曾經說中國是族群單一的歷史民族中最極端的國家類型，很多學者都把這話作為對中國的常見的誤解。和其他多族群國家一樣，中國歷史上當然也不乏族群壓迫的慘痛經歷。我理解黃教授只是在一個非學術的話語背景下涉足這個話題，但他的解釋讓我看到了很多華人學者對待中國人的種族觀念上的一些常見的問題。

政治正確性的界限

有關中國人的種族觀念，我自己用中文和英文發表過很多文章。我對這個話題的興趣最初和黃教授上述的一個觀察有關：在美國長大和系統接受教育的華裔第二代在種族問題上和他們的長輩有根本差別。多年前，我有一次探訪在新澤西的表妹，和她一家外出。新澤西是一個各族群聚居的州，族群差異很明顯。我們坐在車里就此隨意談論，從華人說到墨西哥人、猶太人、韓國人、黑人、白人、印度人，等等。忽然，我表妹那還是小學生的兒子（他完全能聽懂中文）插嘴說：你們怎麼這麼種族主義？(Why are you guys so racist?)我聽了一驚，心想我們大人不過是實事求是地談論了一下各個族群在日常生活中的偏好和特徵，並無褒貶之意，怎麼在你這個小孩聽來就成種族主義了？這帽子也太大了。

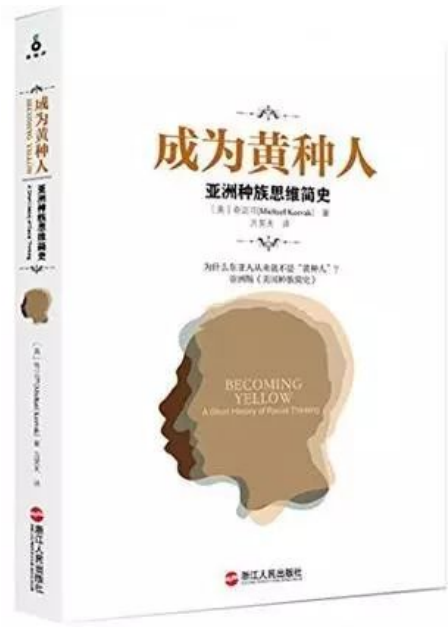
但今天，我承認那個來自一個華裔小男孩的種族主義的評論顯示了兩代華人在美國的社會環境下對種族問題之敏感性的差異，而這個差異是由不同的教育和社會背景造成的。我相信一些華人家長會有這樣的經歷：當他們議論左鄰右捨時如果經常用那個印度人家、那個黑人家或者那個猶太人家時，他們的孩子會不滿地說：你們怎麼搞的，他們難道沒有名字嗎？

在中國的日常生活中，我們太習慣於用集

體身份來指稱個人，說那個河南人如何如何，上海人如何如何，新疆人如何如何，甚至籠統地說外地人如何如何。但在美國，經過幾十年政治正確性的教育，個人身份已經重於群體特徵。例如在比較公開的場合，當你和某人交談中提到另外一個人卻想不起他/她的名字時，一般儘量不說那個華人，那個日本人或那個黑人，而是提到此人的其他身份特徵例如頭銜和工作等等。

那麼，這是不是說群體身份就成禁忌了呢？答案恰恰相反：在公共討論的層面上，從政治、學術到媒體，族群和種族又是最常見的話題。這裡的規則是：不能在日常生活和個人打交道時用群體身份來指代甚至判斷個人，但在社會的層面上卻必須正視由群體身份引起的有關問題，必須開放和鼓勵對族群問題的討論。

與此相反的情況不但不正常而且危險：在日常生活中，很多個人的社會身份由他們的族群或者種族特徵決定，並因此受到習俗性的、公開的、甚至制度性政策性的歧視。但這個社會的絕大多數媒體遵循另一種政治正確，對此類歧視視而不見，保持沉默，在公共討論的層面上你根本看不到這個社會實際上存在着非常嚴重的族群甚至種族差別、敵意甚至矛盾，只看到媒體對其他國家的類似問題津津樂道。在媒體和主流輿論的掩蓋或者迴避下，主流族群對這樣的問題甚至危機基本缺乏認識甚至意識，直到它突然爆發出來。



《成為黃種人》奇邁可/著 方笑天/譯 浙江人民出版社

黃教授認為中國人也有種族歧視的傾向性，這是一個很委婉的說法，實際上就是承認中國人和其他國家的人一樣，也有種族歧視。我同意這個說法，也理解在談到中國人是否也有種族歧視時身為中國學者或者是華裔學者的謹慎。因為這牽涉到有關中國民族主義和海外華人的自我意識時在這個特定圈子里的政治正確性。這個政治正確性在社會和政治意義上選擇性地使用與種族有關的概念。它可以簡單概括如下。第一，在種族問題上，中國人歷史上僅僅是西方和日本種族主義的受害者，現在也仍然如此，在美華人由於美國社會過分的政治正確性甚至成為有色人種的受害者；第二，種族是一個和西方現代性有關的概念，種族主義主要是白人和其他人種之間的問題，和殖民主義、帝國主義有關；第三，中國是一個種族很單一的國家，中國社會的差異性和階層性概念中不包括種族觀念，至多是族群概念；第四，在中國的族群問題上套用種族觀念甚至種族主義是迎合西方的學術甚至政治興趣。

所有這些說法，我相信多半都經不起深思熟慮和考諸事實。它們也讓我想起當階級和性別這兩個概念被介紹進中國時引發的抵觸和爭論，反對者認為它們都是西方社會的區別概念，不符合中國國情。此外，我也知道很多華人其實意識到自己難免種族偏見，但他們認為和其他族群的種族觀念相比，自己的不過是一點態度問題，而且是身處的環境逼出來的（例如他們所感受到的白人的歧視和黑人的欺負）。正因為此，我這裡想強調的是支撐上述民族主義的政治正確性的一個更為根本的錯覺：種族主義

一定是對抗性的、壓迫性的、和特定種族意義上的他者相聯繫的一整套制度、政策和習慣。對種族主義的這個錯覺只注重它的一些極端表現方式，忽視了它觀念上的根源，也因此忽視了它在人類社會的普遍性。

什麼是種族主義？

種族主義在觀念上的根源非常簡單，它由兩個部分組成。第一是相信人類區分為各個種族，它們在社會和文化上的差別的根源是生物性的，不可改變的。在生物學和遺傳學意義上屬於某個種族的個人先天就帶有這些種族特徵，個人的身份首先是由種族特徵決定的。通俗地說，你的外貌看上去屬於某個種族，你身上就流淌着那個種族的血，你在群體意義上就是那個種族的成員。第二是相信各個種族之間有優劣、智愚和美醜之分，其差序在世界或國家範圍內形成一個等級結構。這兩個部分合在一起，就是把個人的社會身份本質化：它是不可改變的，是先天就有優劣的。

種族在科學上是否有根據，這裡限于篇幅難以討論，但種族觀念和種族主義是客觀存在並成為研究對象，正如主流科學至今認為沒有鬼魂，但鬼魂想象是普遍的文化現象一樣。相信種族主義的人不但堅信自己屬於某個血緣共同體，而且會為自己的種族在種族優劣的梯階中對號入座，所以，很多人在認為自己比某些人優越時，也會承認比另外一些人低劣。例如很多非西方人相信自己比其它非西方人優越，但不如西方人。很多西方人也承認自己在社會組織能力、心智和道德水準上先天優越的同時不否認非西方人的很多所謂的先天強項。

當你有了這個本質化的有關種族優劣之別的觀念，在現實生活中找到一個供你仰望或者俯視的種族就不過是一個時機和場合問題，其極端表現，就是基於種族優劣而產生的輕蔑和仇視，甚至反之、嫉妒和恐懼，導致在社會上壓制、排斥甚至在種族意義上消除某些特定群體。納粹的滅猶和美國的種族主義都是如此。

在這個意義上，我對黃教授的這段話有保留：我想種族歧視有一個很重要的原因就是和其他種族缺乏接觸，缺乏瞭解。肯定不是中國人天生是種族歧視，是因為我們來美國以前可以說對種族這個問題根本就沒有意識。如果沒有種族意識是因為缺乏和其他種族的接觸和瞭解，那為什麼來了美國之後會單單歧視某些種族而不是採用一個比較中立的觀察的立場呢？

中國人有非常明確的種族觀念

所以，我認為真實的情況恰恰相反：很多中國人來美國之前在種族問題上決不是一張白紙沒有偏見，而是早就接受了相當程度的種族觀念，不但知道自己的種族身份，對自己在世界上的種族階梯定位非常清楚，而且對一些其實從未接觸或接觸很少的種族已經有了成見。他們到了美國後所生活的那個圈子讓他們所看到的這個社會表面的很多現象和他們的種族成見一拍即合。

一個最明顯的例子是對非洲裔族群的歧視。很多華人來到美國，甚至成為移民後，他們有限的生活圈子中接觸到的非洲裔族群的成員在教育、教養和行為規範上其實並不能代表這個族群的其他圈子或者層次，例如黑人中產階級、專業人士、知識分子、藝術家等。但很多華人會以他們狹隘的生活經驗對整個非洲裔社群產生本質化的偏見。與此相應的是他們對白人的態度也是根據自己原先就有的種族觀念：白人是最高種族，自己其次。

對非洲裔美國人在美國從奴隸制到上個世紀60年代民權運動的歷史經驗，很多華人至多只有一個模糊的概念，根本談不上同情，更難以想象自己在美國享受的自由和其他少數族裔歷史上的受難和奮鬥分不開。很多第一代華人對親身經歷的自己母親那晚近的歷史都淡忘處之，對非洲裔美國人對百年前的奴隸制和半個世紀前種族隔離那刻骨銘心的記憶和痛恨當然難以理解。作為在美國生活多年並對兩個群體都有相當瞭解的人，我對這兩個族群對歷史記憶完全不同的態度有深刻的體會。

中國近代以來的種族觀念

對如何理解中國人（或者華人世界）的種族觀念甚至種族主義這個問題，學術界至今的研究非常有限。邁可科克出版於2011年的《成為黃種人種族思維簡史》(Becoming Yellow: A Short History of Racial Thinking)最近出了中文

版。這本書對黃種人這個種族概念是如何在十九世紀被西方構建出來並置於對世界秩序的想法中做了分析，也對這個概念如何在中國被接受做了介紹，但重點在前者。科克認為西方種族主義者構建出黃種人這個概念，表達的其實是對東亞人種的恐懼和擔憂。這種恐懼和擔憂的歷史淵源是東亞文明的成就和蒙古帝國的擴張，現實因素是十九世紀下半葉中國人大量的海外勞工移民。在這個意義上，黃種人這個概念實際表達的是西方十九世紀建立世界秩序時，西方種族主義者面對東亞文明和人口資源時感受到的威脅，而不是強調它對白種人的種族低劣，這就和對其它非白人種族（所謂的棕色、紅色和黑色）的想象有根本的區別。具有諷刺意味的是，真正在二十世紀上半期挑戰西方主導的國際秩序的並不是中國人，而是並不承認自己黃種人地位的日本帝國。

但西方構建出來的黃種人這個概念，以及包括黃種人在內的整個人類社會的種族等級這套理論，卻在有悠久華夷之辨和天下視野傳統的中國獲得了廣泛接受，成為很多中國人自認為不及白人但強於其他非西方人的根據。在科克之前，馮客的那本《近代中國之種族觀念》(也有中文版，最近又出了英文的修訂版)對這個問題有比較多的介紹和分析。馮客認為黃種人是中國近代民族主義中的種族概念的核心和區分自我和他者的界限，晚清的革命派、改良派、保皇派和各類知識分子在國族認同上共享這個種族概念。黃種人成為中華民族其實基本上就是想象中的漢族自我認同的種族內核，從晚清一直繼承下來。在國際種族問題的研究中，馮客質疑主流的散佈論(diffusion paradigm)，即認為非西方世界的種族觀念和種族主義完全是由西方傳播來的。他提出交互性生成模式(interactive model)，強調種族概念在非西方世界的原生性，認為它至少在認知(cognitive)意義上並非西方世界所獨有。中國古代文化和社會生活中的很多現象和說法，加上另外一些案例，在馮客看來就體現了交互性生成模式。

當代中國身份認同中的種族觀念

如果我們不拘泥於學術概念的梳理和爭辯，在現實生活中，中國人就等同於黃種人確實是一個被普遍接受的理所當然的種族身份，甚至中國人之外貌特徵就是黑眼睛黑頭髮黃皮膚。以種族特色定義中國人在流行文化中尤其普遍，幾乎成了愛國主義的符號。有一首廣泛流行的歌曲有這樣的歌詞：在無數藍色的眼睛和棕色的眼睛之中 / 我有一雙寶石般的黑眼睛 / 我驕傲，我是中國人！ / 在無數白色的皮膚和黑色的皮膚之中 / 我有着大地般黃色的皮膚 / 我驕傲，我是中國人！不但如此，還有我的祖先最早走出森林 / 我的祖先最早開始耕耘這類毫無根據的種族自大。這首歌被很多中小學選為表演曲目，其歌詞也被作為詩朗誦的材料。

以黃種人為核心的種族觀念還包括了血統、祖先、土地等等生物和自然的因素，它們共同建構出一個本質上不可改變的自然 - 血緣共同體，據說其歷史在世界各文明或者民族中最高為悠久，甚至上溯到舊石器時代和直立猿人時代，成為當代世界諸族中華文化與制度之獨特性的史前甚至原始淵源。這套種族話語跨越當今中國各種訴求和階級、階層的區分，甚至超出國界，成為中國人和海外華人身份認同的象徵，一定意義上表現了當今世界政治民族主義和族群民族主義之外的種族民族主義話語的回歸。毫無疑問，在一個多族群的國家，這套種族話語在強化主流族群的凝聚力的同時，不利於非主流族群對國家共同體的認同。

我們生活在一個被稱為後種族主義時代已經有相當長的時間了，和種族有關的政治正確性似乎被認為不再是一個問題了，但最近特朗普當選美國總統前後發生的一些事件已經迫使我们重新思考這個問題。很遺憾的是，不但在美國，在世界很多地方，與種族有關的意識形態、成見和敵意仍然是一個基本的存在。所不同的是，它們在有些國家是沉渣泛起的老問題，而在另外一些國家則是正在出現的新問題。在一個公然用財富、地位、美貌(如顏值)甚至低端人口這樣的語言來區分人群、評估個人價值的社會，一個有着視某個特定群體成員具有某種本質規定性(階級成分和家庭出身等等)的歷史的社會，要接受和傳播用種族標準來劃分自我和他者並不是一件難以想象的事。



NEW 2021 YEAR 2021

Virtual Chinese

New Year

Celebration



50 + Mayors, Governors, Congressmen, Artists, Celebrities & Business Leaders for

" 2021 Virtual Chinese New Year Celebration "

The most influential Chinese New Year celebration

in the United States.

Broadcast globally live on

February 11.2021

Organized by

Sino-American Friendship City Association



让全世界人看到这台美丽的中华文化精彩节目



Produce by Star Alliance Culture Inc,

Elliston Vineyards, Boston International Media Consulting, LA EnVogue Global Inc.

Michigan D Asian Media, New York GYZ Group, Memphis W&E Health Institute



千萬別讓“微信”知道……

雲龍山

人生有序，草木有枯榮，這些都應是自然界正常現象。大千世界有人離開有人加入，皆為天道和人道使然，亙古如斯。這些年有了微信，其圈子常常會把一些名人(或非名人)的離世造成了群體事件甚或一場轟動。特別是在最近文壇和藝壇，一些耄耋老人辭世，本該悄悄讓他們安息。但卻大都在事發當天就一下轟動於微信群。有的盛傳一時，有的被連鎖傳遞得超乎尋常地熱鬧，更有的讓當事人家沮喪異常甚至不知所措。

這些傳播者里面趁機造謠者有，招搖添堵者有，好心辦壞事者有，另有一批每遇此事就聞雞起舞熱心過分者其實並沒有什麼企圖，他們只是為了搶報頭條。——說他們別有用心吧，他們有些冤枉，但他們的過速行動的確讓逝者不安，給家屬添亂。換句話說，對因此接受世人的譴責他們真的不能算無辜。

其實，對這些業餘“熱心者”從事這類事妥當與否的判斷本來不需要什麼高情商，只要稍稍具有同理心就可以衡量出這些他們的確是熱情過度了。這個“同理心”就是讓傳播者摸着胸口自己想一想，如果他們是當事人或者事主家庭，他本人或家人是否在這個時刻歡迎像他這樣的人把自家不幸遭罹的此類事向滿世界噴灑得沸沸揚揚？

雖然傳播者或許並沒有時間想細節，但他們有的是能量。他把自己想出名或想搶頭功的虛榮感轟感得欲罷不能；或是被自己以為的感動和虛構的自己跟逝者生前的交情和交往感動得不能自持。竊以為，這並不能算是正常現象。微信，成了今天大眾互相交流的利器。但它也是一柄雙刃劍，會引發無端的煩惱和無奈。

它的副作用之一也是最可悲的一點是往往誘導好人做惡事，架秧子起哄，不經意間傷害了別人卻不自知；缺了德卻一臉無辜和懵懂，讓人閱之啼笑皆非。

其實幹此類事者大都並非無知少年而多是成年人，甚至有些是退休人士、圈子裡的小有名氣者或大咖聞人，但他們卻不能被算作是懂事的人。因為如果太年少太資淺或太無名，他們也就沒有什麼資格去攀附、去招搖、去拿這些逝者來傳播、說事了。

這些形形色色的微信短文或短訊專門爭搶第一時間播發名人死訊。除了報喪，還不忘借機套近乎，拉關係、蹭死人熱度。同時，噩耗報後，往往加上一點小小回憶、惋惜或矯情。如果死者不夠公眾人物或不夠有名，他們往往熱心加上百度介紹。為吸引注意和粘眼球，他們不吝為傳播而傳播，免費提供 gossip，卻對逝者

缺乏應有的尊重與真情。余交際不多，微信使用極為稀少，這方面算得上是孤陋寡聞，但也發現有幾個特別熱心發佈此事的版主甚或幾乎專門發報喪和回憶的某些個人。這類傳播者我們雖不能全斥之為低級趣味，但他們的作為卻的確擾人，難免給人以矯情之嫌。

這類傳播者發文或轉文中稍微有點深度者倒會臨時應景。他們往往或回憶、或緬懷、或遙思，或人模狗樣地鞠躬如儀。雖然細思其中有些內容多為風馬牛不相及或讓人讀後往往一頭霧水不得其要領，但他們每每對這類特殊新聞的追逐總是樂此不疲。

其實，說穿了，這些特殊熱心者其實多是為了趕時髦、趨熱流、賺噱頭，搶着借名人消息露個臉，標示自己不落伍之意。久之，這就形成了一種標配，好像有名人死了他們不去湊個熱鬧發個推就落伍了一樣。他們的這種焦慮往往讓他們坐臥不寧，好像得了強迫症，哪天沒發個兩條讓人震撼或不安的消息心里就感到空落落的……於是，他們就成了心明眼亮的包打聽，堪比狗仔隊的精靈。——如果有人辭世他們搶了個先或搶個鮮報了道，他們就有一種勝利的歡愉或高人一頭不可言喻的爽勁兒，遍身舒暢。

有人難免會說，連正規報紙電視都搶報這類新聞，微信圈傳播這些又有什么必要專門對之提出批評？

您說的對。新聞業喜歡這些重口味材料，因為他們的專業是新聞。沒有這些他們就無法活。而朋友圈中喜歡搬搬這類事者卻並非新聞從業人員。他們應該有的是正經事要做。新聞業靠新聞混飯吃，哪兒熱鬧(不管是好的熱鬧還是壞的熱鬧他們都聞雞起舞)望哪兒湊是他們的天職、事業心的表現。譬如說，紐約幾大電視台那么多陽光明媚他們不報卻每天專找殺人強姦搶劫事件報道，把個好端端紐約報道成了人間地獄狀，卻沒人批判它們誤導大眾——因為出版、發表、抓眼球、求生存是它們的天職嘛！但是那些吃飽了飯撐得沒事干天天尋發名人死訊的無聊客卻不靠傳播 gossip 吃飯，所以



他們的過度熱情傳播別人的隱私卻不能讓人原諒和同情。

竊以為，考察一下有這些不良嗜好者的心理，從小處說，這是一種精緻的無聊和電子矯情。從大處說，也能由此照見一個人的品味。此外，容我多說一句，常年把眼睛盯住這些別人傷心事並傳播這樣消息的人自己也難免從中招晦氣、招陰氣。——因為，人生的氣場也是一種常年的積累；近墨者黑，您天天瞅着這些逝者消息而且常常十二萬分矯情地表示想念他們，您可保不準，哪天逝者們信以為真動了感情、真地把您招攬了去。

不瞞您說，我發現，稍微有些修養、有些閱歷者或者在單位有點歷練者皆不多行此道。而這方面搶頭湯發頭條新聞者多是些消息靈通人士甚或文壇包打聽；這些人，往往是生理年齡一大把，心理年齡和智商卻停留在懵懂年代。

這些人出此也不能說是因淺薄年輕，其實這里卻多有一些所謂學者、博導和大 V。他們往往以搶得鮮、搶得快為能事。全不顧逝者和其家人的感受。我發現有的網友甚至一天發好幾條這方面新聞或發給同一逝者的多條消息，真不愧為是訃聞專業戶。更有人幾乎自己從來不寫什麼文章，而只拿傳播小道消息招搖為能事。

請相信，微信上也見人品。有些人每天發微或轉微，沒有任何健康內容，只專注某些特殊趣味或晦暗題材。其實，即使您一言不發，這些取向也足以暴露了您的人品和價值取向。

我在鄉下當知青時，“搶報喪”是逝者家人直系親屬的事，沒人敢攪。即使是逝者的親戚或好友，也不會替報或順便代人捎信；因為，鄉下人遵從着一種古老的規矩就是要把這特權或者宣佈的決定權給那個遭罹此事的原始家庭來決定。——這規矩雖老而陳舊，但我卻從中看出了一種原始的敬畏和對生與死之莊嚴的執拗和堅持。直到今天，我仍然認為在這件事上，鄉下人的樸實和莊嚴是對的。

懂起碼事體的人應該讓事主及家人安靜

一會兒。他們有沉默和選擇不被打擾的自由。

其實，這個世界離了誰，地球都照樣轉，用不着某些人借此假惺惺的矯情和起哄。

——君不見，前幾天震驚世界使天下都為之轟動的美國暴民打砸搶美國國會的新聞不過三天，今天是否還有人提起？觀眾對新聞的熱度大抵如斯。慢說一個人的離世或消亡，即使地球上出了再大的事情現在麻木的讀者也早已是見慣風霜、老神在在啦！——你今天搶報別人的死訊並沒啥讓人震驚，此事過後，卻往往讓人想起您對這類事體的格外關心和熱衷，為此記住了您的特別趣味和不如健康健康的心理偏好。逝者會漸漸安息，而您的一而再再而三卻被讀者記住啦。

餘生也鄙，余名也微，生與死皆不足為任何人關注；但看到世上有這樣多無聊矯情的人，卻難免不暗暗做個決定，人生苦短，萬事莫若活得率性自然。做人潔身自好，不愧對天地家人朋友；此外，不論任何事，不必讓微信知道。

死生事雖大，這方面有一個古人卻做得瀟灑。他用幾首詩擬死後自悼或悼人，用瀟灑態度對待人生。本文欲結，擬借用這位坦蕩的古人陶淵明的三首詩來收煞並回復所有對別人生死好奇及喜歡以轉帖而蹭熱度者，相信讀此他們不能不臉紅：

有生必有死，早終非命促。
昨暮同為人，今旦在鬼錄。
魂氣散何之，枯形寄空木。
嬌兒索父啼，良友撫我哭。
得失不復知，是非安能覺！
千秋萬歲後，誰知榮與辱？
但恨在世時，飲酒不得足。
在昔無酒飲，今但湛空觴。
春醪生浮蟻，何時更能嘗！
肴案盈我前，親舊哭我旁。
欲語口無音，欲視眼無光。
昔在高堂寢，今宿荒草鄉；
一朝出門去，歸來夜未央。
荒草何茫茫，白楊亦蕭蕭。
嚴霜九月中，送我出遠郊。
四面無人居，高墳正嵯峨。
馬為仰天鳴，風為自蕭條。
幽室一已閉，千年不復朝。
千年不復朝，賢達無奈何。
向來相送人，各自還其家。
親戚或余悲，他人亦已歌。
死去何所道，托體同山阿。

探索中醫藥發展新模式，建設“健康中國”

——對話浙江省現代脈健康研究院院長劉清源

2021年是建黨100周年，“十四五”由此開局，這是我國現代化建設進程中具有特殊重要性的一年。當前全球新冠疫情肆虐，國內抗疫形勢也依然嚴峻複雜。如何弘揚傳承好偉大抗疫精神，繼續砥礪奮進，努力開啓全面建設社會主義現代化國家新征程，這是全黨全社會都在努力解答的一個時代課題。結合當前疫情防控和“健康中國”建設等主題，我們就此專訪了世界中醫藥學會聯合會中醫特色診療專業委員會理事、浙江省現代脈健康研究院院長劉清源，就中醫藥行業有關問題進行了探討。

問：“中醫藥凝聚着深邃的哲學智慧和中華民族幾千年的健康養生理念及其實踐經驗，是中國古代科學的瑰寶，也是打開中華文明寶庫的鑰匙。”對於習近平總書記的這一精闢論斷，您是如何理解的？

劉清源：習近平總書記對中醫藥學作出瑰寶、鑰匙的評價，非常精準而深刻。中華傳統文化的精髓是以氣為基礎的天人合一宇宙觀。中華文化里所有技藝的核心只有一個：如何獲得氣。而研究與應用氣最完整的體系就是中醫藥學。中醫藥學有了突破，各行業也就有據可循了。

問：當下小小的新冠病毒把世界攪得天翻地覆，您認為背後深層次的原因是什麼？

劉清源：根本在於生產力的改變，人與人之間、團體與團體之間原有的界限慢慢的在消失，與之相適應的新的行為準則沒有建立。

生產力快速發展，打破了人類長期以來形成的日出而作、日落而歸的生活方式，人的生活節律被打破，加上自然環境的劇烈變化，病毒的宿主也在改變。面對以上種種，人類都沒有來得及轉身，所以會變得無所適從。人得病以後，應該氣機鎮定才有利康復，現在面對大疫情更應如此。中西方對疫情的處置方式不同，看似自由，實際表現是氣機紊亂。

問：這次疫情的應對，中醫藥發揮的巨大作用有目共睹。為何能發揮這麼好的作用？

劉清源：應對瘟疫，我們國家歷來有非常豐富的經驗。用自然之藥，解自然之毒，這是中



醫藥的最大特點，也體現了人與自然和諧共生的理念。中醫藥為什麼對病毒有如此效果，這里必須講一下病毒與細菌的特徵。病毒其實它離開了宿主是沒辦法自我繁殖的，而細菌是可自我繁殖的。在某種程度上可以理解為細菌是自帶氣的，病毒是要借宿主的氣才能延續。

中醫是通過調節人體自身的氣，就可以直接作用病毒，使病毒無法傷害人體。而自帶氣的細菌則不同，通過調節人體自身的氣無法直接作用它，所以功效比較弱。因此，中醫藥對付病毒是強項，對付細菌是弱項。反之，西醫對付細菌是強項，對付病毒沒有很好的方式。所以中西醫之間應該互相配合，不是互相排斥。

問：中藥和西藥有什麼不同，可否舉例說明？

劉清源：中藥和西藥，是兩個維度。中藥和西藥，是中醫藥學和西醫藥學理論體系內的概念。中藥的藥理是以“四氣五味”來調理人體“五臟六腑”之間的“陰陽平衡”，以固本培元為目的，增加自身的免疫力，把病毒排出體外來達到治病的目的。西藥屬於化學性藥物，由化學分子組成，它的治病機理是用藥物產生化學反應來殺滅病菌或病毒，以抗菌消炎為主。

舉例：抗生素是橫向的，治一切炎症；安宮牛黃丸是縱向的，是跨病種的，治一切急症，因為中醫認為人死就是閉竅，安宮牛黃丸是開竅的聖藥。所以對中藥的認識必須回到氣的原點，尋找到它的作用方式。

長期以來，中藥強調解藥的概念，就是解除“邪”對人體的傷害及疾病“自我保護”的機制。在去年年初疫情期間，我們研發了一款針對口腔潰瘍的產品，它可以迅速溶解掉口腔潰瘍面的假膜(保護層)，讓肉芽組織快速生長，患者一般使用後可立即止痛，兩到三天即可癒合。我們順着這個思路已開發出幾款產品，效果都非常好。

問：時下各行各業都在探尋自己的初心和使命，共同為中華復興。您認為，中醫藥行業的初心是什麼？使命是什麼？

劉清源：萬事萬物誕生之初，各行各業起

源之初的宗旨就是它的初心，也就是它的道。初心，也就是它的元氣。元氣沒有了，就意味着這個行業即將結束。使命就是依循它的道，根據時代特點創新更好的方法論來更好地實現它的初心。

中醫藥的初心就是濟世救人，它的使命就是根據時代的特點創新如何更好的服務人的健康。

我們這個時代的特點是數字化、標準化。數字化、標準化的目的是讓事務更精準、更有效、更便捷，這是一種讓大家更容易理解、更容易應用的方式。中醫藥也要遵循這個時代大勢，以更加智慧、可靠的產品服務人民的健康事業。

問：您認為，當下中醫藥該如何創新？

劉清源：首先，我們要找到中醫藥的核心是什麼。中醫藥的核心就是運用萬物之氣、天地之氣作用人體、調養人體。人與天地之間的溝通，媒介就是氣，當這種溝通的媒介消失了的時候，人就被稱之為“氣絕身亡”。

如何運用氣？這里有一個核心問題要解決，就是氣的可視化。如溫度通過紅外線變成可視化。這是一個需要我們的物理學家和醫學家聯合探究的問題。據史料記載古時有些人具有望氣的功能。

第二，就要依循氣的規律，根據時下的生活方式梳理一套更精確的診治體系。

我們在古醫術的氣脈調理體系里做了嘗試，運用“炁”(音同氣)、“毒”、“脈”、“邪”四個指標來梳理，得到答案是肯定的，很多疾病達到了不藥而愈，激活了人體的自愈力，普遍性非常廣。有效，是檢驗醫學方法論是否正確的唯一標準。

中醫藥的創新還是要依據剛剛說的，從方法論開始，否則創新就如同無源之水、無根之草。套用現在的網絡語言來說就是：我們找到了源代碼重新編程。如何根據現代人的生活習慣、生活特點和生活環境，以及作用到我們的身體而出現的問題，來做出相對應的調整和解決方案，這就是中醫藥創新的原始點。

總之，中醫藥的創新要符合有效、易懂、便捷的原則，離開了這三個點，它就沒有生

命力。
問：您認為，中醫藥在“健康中國”建設中應是怎樣一個角色和定位？

劉清源：“健康中國”建設，必須要考慮的一個國情是我們人口眾多，西方模式不適合中國，我們必須探索一條人均費效比高的建設路徑，也就是說必須是有效、便宜、易操作的，中醫藥剛好符合以上要求。所以，中醫藥可以在“健康中國”建設中要發揮主力軍作用。

問：您在研究古醫術氣脈調理中做了哪些創新？它有什麼特點？

劉清源：我們目前主要在兩個大的層面做了探索。第一個是應用層面，第二個是人才培養體系。

在應用層面里，我們在二十多年的實踐過程中，對收集病人信息的方式進行了調整，對診斷體系進行了革新，通過“炁”(音同氣)、“毒”、“脈”、“邪”四個方面重新梳理，來診斷疾病。再通過泡腳、行罐、推拿的方法幫別人堵堵的地方疏通，把毒排出來，排出以後讓“邪”沒有了生存環境，然後再提陞氣，從而達到不藥而治的效果。

在培訓體系方面，我們經過了三年的探索實踐，發現初中畢業的孩子經過我們三年的文化教育、專業教育和技能的培訓，他們的動手能力和解決問題的能力比普通醫學本科生要強。這一辦學成果經江西衛視等媒體報道後引起了社會各界的關注。不久前有個專家組來我們學校進行了為期3天的深入調研，專家們認為我們這套體系有普適性，有很強的可操作性，複製的成本更低、難度更小，值得總結、借鑒。



一個震撼世界的真實故事

野史特刊

1941年，德軍入侵比利時，佔領了療養勝地威蘇里城。

駐軍司令克魯伯少校一上任，就接到集團軍參謀長李斯特將軍的命令：到榮譽軍人院，槍斃一頭名叫“騎士”的公牛。



李斯特

少校大惑不解，將軍為什麼會和一頭牛過不去？

副官告訴他：將軍和這頭牛有仇！那是在第一次世界大戰時，將軍還是個少尉。

在索頓河戰役中，比利時人為了突破德軍的雷區，組織了60頭公牛開路，領頭的公牛撞瞎了將軍的右眼，那公牛也踩中地雷，炸傷了一條腿。

將軍和公牛倒在血泊中，面對面、眼對着眼。就在將軍拔槍要射殺這畜生時，一枚炮彈飛來，把他震暈了。

將軍由英俊小伙兒變成了獨眼龍，當然恨透了這頭公牛。

後來他得到消息，這頭牛成了那次戰役中唯一幸存的牛，戰後被送進了威蘇里榮軍院。

克魯伯少校帶人到了榮軍院，這里關押着400名比利時榮譽軍人和負傷療養的戰士。他下令：凡是受傷的，都送到特別營處理，健康的軍人，都送到勞動營看押。

騎士被帶來了，這是一頭黑色的老公牛，



神態安詳，右後腿已經瘸了。

歷盡戰火洗禮與人事滄桑的老牛“騎士”當克魯伯拔出手槍對準它時，比利時軍人都怒吼起來。

一個瘦小的男子走出人群，逕直來到克魯伯面前，說：

“少校，我是比利時陸軍中士約瓦克，也是這頭牛的勤務兵。根據《日內瓦公約》，你不能殺害這頭牛，你必須把它當做戰俘對待！”

克魯伯聽了一愣：“一頭牛？當做戰俘？笑話！”

約瓦克鄭重地拿出一張紙遞給他：“請你看吧，這是利奧波德國王給它授勳的命令。”

克魯伯接過一看，上面寫着：“授予‘騎士’比利時王國陸軍上校軍銜，頒二級榮譽勳章……1917年12月11日。”

克魯伯傻眼了：這是一頭有軍籍的牛，而且軍銜比自己還高！按照《日內瓦公約》，他無權槍斃它，只好把它關到戰俘營去。

他給李斯特將軍打了電話，報告了這個

意外情況。

將軍告訴他：“那就在戰俘營里合法地處理它！我不相信它在那里什麼錯也不犯！”

01.死亡陷阱

根據德軍的戰俘營管理規定，戰俘嚴重抗命或者逃跑，是可以當場擊斃的。

克魯伯少校有了主意。

這天，他命令士兵把騎士和戰俘們帶到了木料廠，那里有剛卸下的五車皮木頭，克魯伯要讓騎士套上牛車，拉那堆積如山的木頭。

對於一頭養尊處優的老牛來說，這種苦差事它肯定無法忍受。

只要它稍有抵觸，士兵們就會用鞭子抽它，激怒它，它一反抗，自己就可以名正言順地槍斃它！

出乎少校意料的是，騎士沒有反抗，而是拉起沉重的車子，默默地向前走去，一趟、兩趟、三趟……

它的身上開始流汗，殘腿一瘸一拐很是吃力，可它仍搖搖晃晃地堅持着。

當騎士拉到第50車時，戰俘們都看不下去了，他們開始騷動。

約瓦克抗議道：“少校，這頭牛已經26歲了，按照牛的壽命，它屬於老年。你忍心讓個老軍人幹這麼重的活嗎？這樣它會被累死的，你這是在犯罪！”

少校皺了皺眉頭，眼珠一轉，又有了主意，他接受了約瓦克的抗議：“是的，今天讓它干得



太多了，明天給它放一天假。”

第二天，少校讓人把騎士帶到了放風區，示意士兵把營區的木門打開，讓它自由活動。

外面，是一片寬闊的草地，在通往草地的路上卻密布着地雷。

青草對牛的誘惑是致命的，只要它向那片草地奔去，就會犯了逃跑的營規。

而它的下場也可想而知：被地雷炸得粉身碎骨。

果然，騎士被營外的青草吸引着，慢吞吞地走向那片草地。

可當它走到營區外那條立有骷髏標誌的白線時，就止步不前了。

猶豫了片刻後，

騎士轉過身子，神態安詳地回到了營區。

少校傻眼了，他沒想到這頭牛居然懂得什麼是警戒線！

驚訝之餘，他讓人把約瓦克找來，向他詢問騎士的歷史，約瓦克的回答更讓他吃驚：索頓河戰役後，受傷的騎士被德軍俘虜，在集中營里被役使了3個月。

3個月後，德國戰敗，這頭牛重新回到了比利時人的手中，受到了國王的冊封。

少校唏噓不已：這居然是騎士第二次進德軍集中營了！

他對這頭老牛肅然起敬，感覺它已經不再是動物，而是個真正的老兵！

他決定給老牛正常的戰俘待遇，人類的戰爭，不應該成為它被虐殺的理由。

02.特殊看守

一個月過去了，騎士依然活着，這讓李斯特將軍十分惱怒。他把克魯伯少校叫到司令部，臭罵了一頓。

少校辯解說：“將軍閣下，我和我的士兵都是有榮譽感的軍人，大家實在無法對一頭有功的動物下手。它溫馴平和，像個慈祥的老人，我們找不出殺死它的理由。”

將軍的獨眼冒着火：“那好！既然這是一個特殊的戰俘，那就需要有一個特殊的守衛來看守它！”

說完一揮手，副官牽過來一只德國牧羊犬。

他說：“這是我的護衛犬，名叫‘野狼’。我已經簽發了命令，授予它陸軍少校軍銜。從明天起，這條軍犬負責看管那頭蠢牛，不管它對那頭牛做什么，你們都不要干涉——動物的事情，就交給動物去解決！”

少校只好把野狼帶回集中營，和騎士關在一起。野狼一見騎士，就猛撲過去，又撕又咬。

騎士被野狼咬住後腿，又跑又跳，想要擺脫它的攻擊。

可是野狼異常兇狠，死咬住騎士不放。血從騎士的後腿流出，騎士憤怒了，瞪大眼睛，發出低沉的吼叫。

突然，它猛地向旁邊的鐵絲網撞去，鋒利的鐵刺紮進了它的身體，也紮進了野狼的身體。

野狼痛得嗷嗷直叫，松開了嘴。

騎士乘勢猛撞野狼，野狼滾倒在地，痛苦地哀鳴着。騎士抬起前蹄，準備給它致命的一擊。

少校慌了，將軍的愛犬要是死了，他無法交

代！

正在這時，驚人的一幕出現——騎士盯着野狼，慢慢地放下前蹄，喘息着走到一邊臥了下來。

野狼從地上爬起來，躲到很遠的地方，再也不敢靠近，兇惡的氣勢蕩然無存。

約瓦克和一些戰俘得知這個消息，都憤怒了，紛紛責問少校：“難道你們德國軍人連一頭老牛都不能放過嗎？如果再這樣對待它，我們就全體絕食抗議！”

少校也火了：“這是李斯特將軍的命令！野狼也是帝國的少校，由它來看管‘騎士’是合乎情理的！你們再敢說三道四，我就不客氣了——這里是戰俘營，不是自由廣場！”

戰俘們無語地注視着騎士，都在為它擔心。

第二天清晨，當大家心情沉重地看望騎士時，都喜出望外地睜大了眼睛：野狼和騎士依偎在一起，安靜地躺着，絲毫也看不出它們是曾經殊死搏鬥的敵人。

更讓他們驚訝的是，從那時起，這一牛一狗竟然成了好朋友，不管騎士到哪兒，野狼都很友愛地跟在它身後，遇到誰呵斥老牛，它就

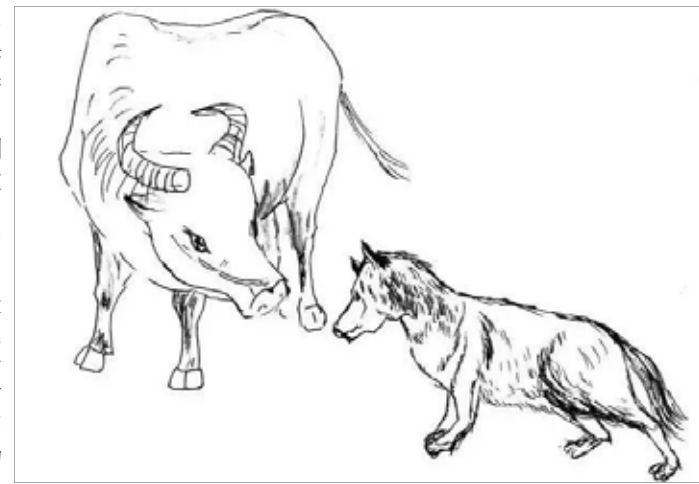


會齜起牙齒沖誰狂吠。

戰爭在兩只動物之間已經結束了！

03.無聲對峙

接到報告的李斯特將軍不能相信，自己一



手馴出的野狼居然會和敵人成為朋友！

他趕到集中營，親眼看到騎士和野狼和睦相處時，不禁怒火中燒，下令把野狼捉住，用懲罰叛徒的方式在營區廣場把它當眾絞死！

野狼的悲鳴聲讓騎士煩躁不安，它突然掙脫了看守，接連撞倒幾個衛兵，向廣場狂奔而去。

它沖到了絞架旁邊，把行刑的士兵頂倒在地，套在野狼脖子上的繩索滑落了，野狼得救了！

李斯特將軍氣瘋了，盛怒之下拔出手槍，要親手槍斃這頭讓他痛恨的老牛。

可他萬萬沒有想到，就在槍響的一瞬間，野狼一躍而起，擋在騎士面前！

槍聲過後，野狼鮮血橫流，一聲不吭地跌落在地上，死了。

人們都被這突然發生的一幕驚呆了，全場鴉雀無聲。

只有騎士悲傷地低吟着，慢慢走上前去，跪在野狼跟前，用舌頭舔着朋友的屍體。

李斯特將軍把槍口對準了騎士。騎士並不畏懼，平靜地抬起頭，默默地看着他。

無聲的對峙，就像23年前一樣，面對着面，眼對着眼。

23年過去了，李斯特的眼中仍然充滿着仇恨和殺機；而這只老牛，已經沒有了當年的野性，眼中閃動的只是仁慈平靜的光。

人們屏住呼吸，等待着另一聲槍響。



然而5分鐘後，李斯特握槍的手無力地低垂了下去。

克魯伯少校在將軍冷酷的獨眼中，看到了驚恐和慌亂。

將軍收起槍，對少校說：“按軍人的標準安葬我的狗，善待這頭老牛。”說完，他轉身默然走開了。

李斯特在當天的日記中寫道：“從一頭牛的眼睛里，我看到了上帝的光芒。”

3天後，比利時境內所有的戰俘營都接到了將軍簽發的命令：嚴格按《日內瓦公約》對待戰俘，禁止一切虐待和虐殺戰俘的行為。？

戰後，第六集團軍的許多高級將領被比利時逮捕處決，而李斯特將軍因為保護戰俘的命令得到了比利時人民的諒解，他未被起訴，平靜地度過了己的晚年。

騎士再次獲得了軍隊的榮譽勳章，戰爭結束3年後，它安詳地在威蘇里城去世。

李斯特將軍、克魯伯少校、約瓦克中士，這些曾經彼此敵對廝殺的軍人，都出現在它的葬禮上。



與華人精英談上屆美國總統成敗



1月18日,我採訪了為三屆總統,小布什,克林頓和川普工作過的張曼君女士,她在白宮呆了快14年,她感覺現在的美國變了,她也說了這次大選是疫情給人帶來了情緒,她還說:不同的意見和爭執是很正常的

12點成效。
川普當了總統四年,美國發生許多事情,但是川普也是人們選的,在美國我看到自由民主,拿川普點名的法官參議院人員來說,他們保持自己的內心,做他們想做的事,無論美國變得怎樣,我們都可以聽到兩種不同的聲音。我找到4年前寫川普當上總統的文章,彷彿時間就像昨天,我與您一起回顧...

沒有哪個夢想是過於遠大的,沒有什麼挑戰是無法克服的。美國總統競選證明瞭這二句話,川普最終被選上第45屆總統。這次選舉驚動大半个世界,他從一開始就風風火火過五關斬六將,記得去年8月,共和黨10位候選人第一場在克里夫蘭答辯後,我開玩笑地和本報特約總統競選專欄作者 Cynthia 說:看來今年川普會贏共和黨,她好奇問我什麼為?我回答:美國這個社會,什麼事都可能發生,美國人喜歡新事物,川普他有激情,有強盛的偏激之氣,從來就沒有正規地出牌,人們會喜歡他的真實,還有他與其他政治家不同,因人們心靈深處希冀美國改變。



美國“史無前例”,在過去整整八年,第一位非裔總統奧巴馬也沒有給美國帶來巨大改變,人們對政治律個了,在美國建國240年後,有一位女士希拉里和一位商人最後角逐選總統,也許人們的觀念還不能接受一個女性,或者這位女性還優秀不到能當總統說,數多原因成全了川普,按中國人說:天時地利人和。那麼現在百姓真的能相信川普的要讓美國再次偉大說?因為偉大是熬出來的,川普您是不是百姓依靠的肩膀?而新任總統拜登能不能讓美國重新回到“正軌”?只有時間能證明。



事情,民主黨和共和黨都為美國政治經濟文化等領域做有意義的事情,這是百年來美國的經歷,不過川普當選後就沒有停止不同的聲音,主要是川普不是政治人物。

我認識張曼君在2012年,當時她來俄州為 Ryan 競選宣傳,她在 Google 上發現2002年,伊利華報在俄州創立。她的先生是好萊塢,是榮獲奧斯卡金像獎的人。華人在美國政治舞臺上的人寥寥無幾,她有經驗能力。今天我也知道,在白宮工作的3600人,如果總統連任,那麼還可以繼續工作,如果總統沒有連任,那么在1月19日就會收到一張辭職表格,1月20日中午



To Marina With Best Wishes, [Signature]



在美國改造自己



美國國會參議院議員劉雲平致信伊利華報社長浦瑛

Erie Chinese Journal & Anne,

After a beautiful, moving inaugural ceremony, I know that you're feeling as hopeful and proud as I am to commemorate the swearing in of President Joe Biden and Vice President Kamala Harris. Today, the first Black, Asian American, woman Vice President in our nation's history takes office -- a fitting rebuke to an outgoing administration marred by sexism, racism, and xenophobia. But that ends now, with President Biden and Vice President Harris ready to usher in a new era of freedom and opportunity for all Americans, regardless of race, gender, or party.

If you participated in this last election -- whether by donating your time, energy, or resources to Democratic candidates or by making your voice heard at the ballot box -- you made this moment possible, and I'm so grateful for your efforts. Thanks to you, President Biden and Vice President Harris enter office with Democratic majori-

ties in both the House and the Senate, and with a clear mandate to lead our national COVID-19 response.

Even in the face of unprecedented challenges, including a resurgent pandemic, an economy in free fall, and a fractured, divided country, this administration has already hit the ground running. President Biden has a comprehensive COVID-19 recovery plan and has committed to prioritizing the economy, immigration, gun safety, and environmental reforms during his first 100 days in office. But in order to accomplish all this and more, President Biden and Vice President Harris need our support.

So as we look ahead to a brighter future for our country, I hope I can count on you to join me as we fight to build back stronger than ever before.

Thank you, Ted



致伊利華報讀者:
新春快樂!
劉雲平 碧瑛 明德 敬上



觀看新任總統拜登就職儀式有感

1月20日11點,民主黨人喬·拜登(Joe Biden)與賀錦麗(Kamala Harris)分別宣讀就職誓詞,成為美國第46任總統與副總統。在視頻里我看到奧巴馬(Barack Obama)伉儷、小喬治·布什(George W. Bush)伉儷與比爾·克林頓(Bill Clinton)伉儷,還有副總統(Mike Pence)彭斯,他們每一個都精神飽滿。卸任總統特朗普(Donald Trump)不出席就職典禮,他在

不到兒子的電話就發短信,這是母子的 Text: 1/6/2021,暴動剛發生,我們與 Ted 的 Q & A. -Please text us Ted to let us know you are ok. -Thank you, we are safe. I'm in Congressman Ciccilline's office in Rayburn Office Building. The protests are at a different place, at the Capitol.

早上8:30左右,手牽著外孫和外孫女,精神狀態很好,搭乘空軍一號專機離開首都華盛頓。昨天,約2萬名國民警衛隊士兵在首都華盛頓佈防,當地大部份地區實施不同程度的封鎖措施。1月6日特朗普支持者(是不是還有其他組織人)一度闖入國會,演變成騷亂,5人死亡,記得當日我收到劉天擎夫婦給我的微信,因為他們的兒子劉雲平在國會現場,她在微信上寫道:

驚魂的一霎那

作為國會議員劉雲平 Ted Lieu 母親的我,在暴徒攻打國會山莊那一刻我真是嚇到了。

當川粉砸破玻璃,衝破警衛防線而進入國會殿堂時,當時主席宣佈緊急疏散,並經由連結建築物之間不同的疏散管道而逃離現場。

當時音訊全無,不知真實狀況,我們就在想,當時如果川粉衝入國會殿堂而議員們無法即時全部疏散,尤其是 TED Lieu,時常在電視上評論川普的施政,況且他是東方人面孔,萬一被川粉認出給予扶持或人身攻擊,將是何等的讓人憂心啊,當時我們真的是忐忑不安,憂心忡忡,所幸事後得知國會已淨空所有議員全部疏散。

當時 Ted Lieu 在緊急狀況下,躲進一位議員的辦公室將門反鎖,真是不幸中之大幸。之後並換了另外一個議員的辦公室,躲進一位議員的辦公室將門反鎖,真是幸中之大幸。之後並換了另外一個議員的辦公室,躲進一位議員的辦公室將門反鎖,真是幸中之大幸。

-Ted, are you safe now? and where are you? do you eat anything? We are worried about you, please let us know you are OK now.

-Yes I am safe. In a different office building than the Capitol.

-朋友問,暴動發生時,如何可以進到不同的 building,我們去過國會山莊,不同建築物之間有特別的室內通道,互相連接及進出,而不需由外面出入,進出時要經過安全檢查及出示證件,方便且安全,相信在當初建築時就有安全性及防範動亂的考量。

-Do you have anything to eat? Tonight can you go back to the apartment to sleep? because DC has a curfew.

-I had chicken tenders and French fries. We are going to vote in about an hour.

-Thank you ,pray Lord , you are safe.

-Yes I am safe

-Ted, hope you are back to apartment safely and have a good sleep.

-It is sad people idolize Trump like that. They destroy themselves and everything around them.

-Agree. We just sent this letter to the Vice President.

我非常理解那一刻劉天擎夫婦對兒子劉雲平的擔憂,2021年1月6日國會山莊發生暴動,讓許多人

驚嚇,這是人的安全和生命,關係到家人朋友生活的大事。

風雲的美國國會驚魂人們在黑暗中看到了黎明,1月20日總統就職典禮給了答案,拜登在就職演說中說,“這是美國之日,這是民主之日”,“民主勝利了”。典禮在和平的氣氛中有始有終,感覺一顆心落地,Jennifer Lopez 一曲 This land is your land this land is my land 讓我的眼淚情不自禁地掉下來了,美國之所以偉大,是因為他人民的偉大。還有一位23歲,美國總統就職史上最年輕的詩人 Amanda Gorman,朗誦她的原創詩詞,the hill we climb,這是美國歷史上第一次這樣總統競選,讓全世界刮目相看了美國。



Rayn 生日快樂



感到有了溫暖...
美國的問題出在哪里?是統治者的利益野心慾望,川普是一個商人,是不是二黨都不贊成他的領導方針,其實百姓渴望健康快樂的生活,美國一個世界移民的國家,走到今天,真的有點寒心,不過還是看到自由民主的聲音。
這個時代,是觀念知識致富的時代,不在乎你在意還是不在意,相信還是不相信,就像雞叫了天會亮,雞不叫天照樣會亮,決定天亮的不是雞,是人的能力和思想。我想着剛離開白宮的川普,這四年從開始到結束川普輪在那里?是輪在他沒有把自己當政治領袖?他是不是把美國當企業領導了?加上疫情讓人恐懼失去家人親人給世界帶來災難,可是川普也是得到這么多人支持阿!
人生是經歷了,當一個領袖是很不容易的事情,能力魄力最重要是為人民服務。我們祈福:健康喜悅過好2021年。

2021年1月20日,美國總統選舉拉下帷幕,從去年9月開始,二黨的爭執和撕殺到闖入國會,人們在疫情的蔓延,生命健康,失業人們在恐懼中徘徊。

1月12日,是越南裔 Rayn 生日,下個月是她是她在美國生活50年,她的男朋友 Joseph 給她做了一個特別的生日活動;也許讓在坐的每一位,在關閉很久後,大家願意給友情讓步,今晚在坐的人,來之各族裔,10人就像一家人,一開始,Joseph 對每一位客人說:今天不談政治,當晚沒有一人提政治,提美國到底發生了什麼?

在美食加友情的感染下,另桌一家來自墨西哥移民也參與我們一起唱生日歌,Joseph 一位企業家,他告訴大家:自己在克利夫蘭生活一輩子,熱愛克利夫蘭,他也告訴我:他熱愛中國,自己在武漢有生意,他講了許多對中國友善友好的話,我不知不覺眼睛



浦瑛與劉雲平一家

1 個月現 7 變異毒株 蔓延 70 國!

綜合報道：泛美衛生組織(PAHO)1月13日表示,第二波新冠疫情席捲所有美洲國家,如果不能積極實施防疫措施,2021年疫情將比去年“更加惡化”。

第二波疫情席捲美洲 來勢兇猛

據 PAHO 的報告顯示,2020 年底至今,從加拿大到阿根廷,新冠感染病例激增,特別是在加勒比海島國。在開始注射第一劑疫苗的情況下,仍然不斷跳升的確診人數令人震驚。

PAHO 負責人 Carissa Etienne 說:“如果我們稍有懈怠,2021 年的疫情會更加糟糕。”

報告數據顯示,在過去的幾周,南美洲所有國家的感染率都在上升,甚至連智利和阿根廷等以前病例下降顯著的國家也呈現復燃趨勢。

Etienne 還補充說,在夏季的南半球實施“限制聚會和旅行”等措施會變得更加困難,這可能會導致數周甚至數月的感染率加劇。

1 個月出現至少 7 變種毒株 蔓延 70 國

2021 年伊始,全球新冠疫情形勢持續惡化,全球總確診數已超過 9000 萬例,讓人不寒而慄。

從 2020 年 12 月中旬至今,疫情發展速度沒有趨緩反而加快,這與近一個月世界多國發現“傳播力比原病毒更強”的新冠變種毒株有直接關係。

最早發現新冠變異病毒的是南非和英國。變種病毒在社區內迅速傳播,促使英國確診人數達到井噴狀態,不得不宣佈進行全境封鎖。

1 月 10 日,日本政府發表聲明稱,從 4 名來自巴西的旅客中檢測出一種有別於在英國和南非的新的變異毒株。

隨後不久,巴西境內發現了一種類似的變異病毒。

1 月 13 日,美國俄亥俄州的研究者在一份報告中稱,發現了可能源自美國的兩種新冠病毒變種。可以明確的是,這兩種變種毒株與在南非和英國發現的不同。

在過去的 1 個月內,在全球範圍內發現了至少 7 種新冠變種病毒,變種病毒已經在 70 個國家傳播和蔓延。



科學家表示,隨着疫情的發展,可能出現越來越多的變種毒株。但從科學角度來說,病毒發生變異並不奇怪。

世衛總干事譚德塞曾對此表示,病毒會發生變異,這是自然而然的意料之中的事。

至於疫苗是否對變種病毒有效,目前還無定論,相關研究還在進行之中。分析數據或在數周內得出,希望屆時傳來好消息。

世衛:警惕比新冠更可怕的病毒

世界是在經受新冠疫情的第二次爆發期。世衛組織衛生緊急項目負責人邁克爾·瑞安昨日表示,北半球尤其是在歐洲和北美,人們因寒冷而進入室內、社交聚集增加等一系列因素,病毒傳播會加劇。

“今年的疫情形勢可能會更加嚴峻。”

在此之前,世衛組織曾多次警告,未來還會迎來更為致命的大流行病。有專家表示,新冠疫情還會持續一段時間,下一次大流行病來襲只是時間問題。

對此,瑞安也在一次發言中指出,席捲全球的新冠病毒可能並不是專家們一直擔憂的大流行病。他說,新冠疫情是對人類的一種警示,讓人類從中吸取經驗以應對下一個全球病毒危機。

據觀察網報道,對於下一次大流行病的設想,有專家大膽推測,同時具有新冠的高傳播性和埃博拉的高致死率。

在新冠疫情期間,非洲當地出現了一種未知疾病。剛果一名女子感染病毒後出現了類似埃博拉的早期症狀,但後期通過埃博拉病毒檢測結果是陰性。

對此,發現埃博拉病毒的專家發出警告稱,熱帶存在大量不明病毒,比新冠病毒更可怕的流行病或將威脅人類,甚至改變地球生命軌迹。

讓人談之色變的埃博拉病毒被稱為地球上最厲害的病毒,致死率極高,屬於 4 級生物安全等級。當年的非典病毒也只是 3 級。對於人類來講,將是更為致命的災難。

無論如何,眼下最重要的是全世界團結起來,戰勝新冠疫情危機。

警告:新冠康復者仍可傳播病毒

綜合報道:注意了!英國的一項最新研究發現,曾確診新冠肺炎的人在康復之後,超過八成人很可能具有至少 5 個月的免疫力。與此同時,有證據顯示,他們仍然能夠攜帶和傳播新冠病毒。

最近這些天,疫情還在世界範圍內不斷擴散,國內疫情也有抬頭的趨勢。

1 月 14 日,河北省報告 13 日新增 1 例新冠肺炎死亡病例。這是自去年 5 月 17 日吉林省核增 1 個死亡病例以來,時隔 8 個月,中國內地首次增加死亡病例,引起了大家的強烈關注。

美國約翰斯·霍普金斯大學發佈的數據顯示,截至 1 月 13 日,全球累計確診病例已達 92383934 例,即將突破 1 億例。

其中,美國仍是確診病例和死亡病例最多的國家,累計確診突破 2300 萬例,死亡病例超 38 萬例。

值得注意的是,剛剛發現的巴西變種新冠病毒又引發了大家對病毒加速擴散的進一步擔憂。

研究顯示,巴西變種病毒可能比英國和南非變種病毒具有更強的傳染性,還有可能會降低新冠疫苗的有效性。

此外,那些覺得因為曾感染病毒而獲得所謂“自然免疫力”的人,他們的鼻子和喉嚨中仍有可能攜帶新冠病毒,並可能在不知不覺中傳染給他人。

綜合路透、法新社、中國日報等媒體的報道,英國公共衛生署(Public Health England)科學家們的初步研究結果顯示,曾確診新冠的人

康復後很可能具有至少 5 個月的免疫力,他們出現再次感染的情況也很少見,6614 個確診病例中,只有 44 例再次感染病毒。

據報道,這批人在去年 6 月到 11 月的 5 個月里,採檢抗體都曾驗出陽性反應。報告作者在首次公開的研究報告中表示,上述研究結果顯示,康復患者的新冠感染防護力為 83%,不過這份報告目前還沒有經過同行評審。

英國列斯特大學(Leicester University)榮譽副教授、臨床病毒學家朱利安·唐(Julian Tang)表示,研究顯示自然感染的防護力“可與目前的新冠疫苗相比擬”。

但研究人員也警告稱,雖然抗體可能避免再次感染,但初期證據顯示部分人體內病毒含量仍然偏高,可能會持續傳染他人。

此外,抗體的有效時間能維持多久也同樣是大家關心的問題。科學家們表示,已經出現二次感染的 44 個新病例也在提醒大家,在 2020 年最初幾個月第一波疫情大流行中確診的人,現在很可能會再次感染。

英國公共衛生署高級醫學顧問、該研究的聯合作者蘇珊·霍普金斯(Susan Hopkins)表示:“我們現在知道,大多數新冠肺炎康復者都能產生抗體,但這並不完全,我們還不知道這種免疫力能持續多久。”

霍普金斯同時也強調,這項研究也告訴大家,新冠康復者仍有可能感染病毒並傳染給其他人。

關於這項研究的聲明稱,其發現結果沒有

涉及因注射新冠疫苗產生的抗體或其他免疫反應,也沒有涉及新冠疫苗的有效性。

事實上,早在去年下半年,一些國家就已經報告了新冠患者經治療康復後症狀消失,但體內仍能檢測到病毒的案例。

美國疾控中心網站稱,新冠患者康復後仍有可能在其上呼吸道樣本中檢測到新冠病毒核糖核酸,儘管其濃度可能遠低於患病期間的水平。

新華社的報道稱,美國西北大學醫學院麥克亨利醫院內科醫生約翰·安德森說,一些病毒和細菌感染的傳染期比想象的更長,某些病毒會在症狀消失很長時間後仍繼續傳播。

據該院網站介紹,當患者感覺身體恢復時,並不意味著其身邊的人群就安全了。一些患者在症狀消失後仍具有傳染性,可將攜帶的病毒傳播給他人。

關於新冠患者康復後的免疫力,美國《新英格蘭醫學雜誌》去年 9 月發表的一項研究稱,加州大學洛杉磯分校醫學院團隊對新冠輕症患者的檢測結果顯示,他們體內抗體水平幾乎每 36 天就減半。

這一結果與中國研究團隊去年 6 月在《自然·醫學》發表的研究結果相似。中國研究團隊在重慶市進行的調查發現,約 90%的病例在出院後兩個月總抗體水平會降低 70%以上。

美國國家過敏症和傳染病研究所

所長安東尼·福奇曾經表示,研究文獻顯示,人體對其他已知冠狀病毒的免疫力通常僅持續 3 至 6 個月,最長也不大可能超過一年。

昨天(周三、13 日),美國藥廠莫德納(Moderna)CEO 班塞爾(Stephane Bancel)也警告稱,這場導致世界經濟陷入停滯、醫院超載的疫情,將“永遠”與世界共存。

據 CNBC 報道,此前有美國衛生部門官員及傳染病專家指出,新冠肺炎很有可能成爲一種流行疾病,病毒將一直存在於社區,只是影響程度或許不會像現在這樣如此巨大。

班塞爾似乎也同意這個觀點,該公司的莫德納新冠疫苗目前已投入使用,不過班塞爾仍然認爲“新冠冠狀病毒不會消失”。

班塞爾在摩根大通醫療大會的一場小組討論中警告:“我認爲,我們將永遠與這個病毒共存。”

班塞爾指出,衛生官員必須持續關注病毒的變種情況,以便科學家們能儘快生產出相對應的疫苗。



你知道打進身體的是什麼?施打疫苗前的四個須知

全球施打的各種新冠疫苗中,以美國輝瑞和莫德納、英國阿斯利康、俄羅斯衛星五號以及中國的國藥和科興疫苗爲主。德國之聲訪問兩位生醫專家瞭解其中的差異。

目前全球施打的疫苗大致可以分成三類:一種是 mRNA 信使核糖核酸疫苗,美國的輝瑞和莫德納就屬於這種,第二種是腺病毒疫苗,以英國阿斯利康、俄羅斯衛星五號爲代表,中國目前的國藥和科興疫苗則屬於滅活疫苗。

德國之聲訪問台灣免疫學者、前陽明大學微生物免疫研究所教授張南驥與台灣中央研究院生物醫學科學研究所兼任研究員何美鄉,請他們厘清幾個關鍵的問題。

1.mRNA?腺病毒?滅活疫苗?是什麼意思?

張南驥說:“mRNA 疫苗是把 mRNA 包埋在奈米微粒這么小的脂肪層,跟細胞膜很像,可以直接結合你的細胞就進去了,它不需要一個接受器。”他表示,這種疫苗在製作的時後很困難,之後也要低溫保存,麻煩的是在之後的低溫物流運送。

張南驥介紹,英國的阿斯利康是用毒性比較小的腺病毒,“但還是活的病毒”,利用接受器進到細胞核里面,“號稱不會嵌到 DNA 里面,在細胞核里面要轉成 RNA,出來之後再作蛋白質”,所以步驟過程複雜。

他說:“過去很多基因治療是用腺病毒,基本上來說就是比較麻煩的,會不會又嵌進去了,或是存留的時間比較久。”

張南驥提到,中國所做的滅活疫苗是比較“土法煉剛”,在細胞上面養活病毒,養很大把它純化再打死。他表示,有人認爲,這種做法最好,因爲病毒是死的,“它身體的所有的東西都

到你身上讓你看見”。但他個人認爲,“這樣最危險,萬一有沒有弄死的,那是滿複雜的”。

何美鄉則表示,“mRNA 和腺病毒這兩種疫苗我們的經驗都不多”,但對於滅活疫苗的經驗很多。一般照常理,這種疫苗應該是很安全的,但是科學家發現,有一些疾病,使用滅活疫苗

苗會產生 ADE (抗體依賴性增加病毒感染力),打了疫苗的人,有的人不受到保護,反而病得更嚴重。

她舉例,像是登革熱、很常見的人類呼吸道合胞病毒(respiratory syncytial virus)都不能使用滅活疫苗。她也指出,過去在 SARS 疫苗研究的過程中,在動物實驗里面發現滅活疫苗會帶來 ADE 的現象。

她表示,全世界有能力研發疫苗的國家中,只有中國研發滅活疫苗,但是因爲沒有看到科學文獻,她不認爲可以評論,只說:“那個不會是我建議去研發的,以前不會,現在也不會。”

2.疫苗會帶來副作用嗎?

張南驥認爲,mRNA 疫苗安全性很好,副作用也比其他疫苗少。他提到,mRNA 這種疫苗

“比較純淨”,使用“棘蛋白”(spike protein)的“信使”(messenger)打進人體,“直接自己身上來做”,不需要會造成很多副作用的“佐劑”(adjuvant)。

他以天花舉例,接種疫苗者手臂上都會有很大的疤,因爲“很多細菌的東西要打進去”。他說:“大部份產生很多反應,都是因爲‘佐劑’。”

他說,mRNA 疫苗進到細胞,做完蛋白質以後,因爲很脆弱,在細胞內會被吃掉,“完成工作之後就會消失,安全性應該是非常好”。

至於滅活疫苗,張南驥表示,因爲加上有“佐劑”可能副作用很大。他說:“因爲打得越難的話,產生的各種交叉的那個副作用或者是過敏的標的也很多,事實上是很難預測。”

何美鄉則強調:“疫苗好壞,百分百當然是最好,都沒有副作用當然是最好,但那是不可能,所以就往下調。”

她堅持,副作用之分都是根據學理,當最終要比較疫苗好壞時,要臨床試驗,要大家“不要說疫苗的壞話”。

她說:“一定會有副作用,一定會有特殊體質,一定會有人來打的死亡,跟疫苗不一定有關係。”

3.有效率的意義?

張南驥表示,有效率“非常重要”,“一個東西沒有效果那要打它干什么”。他提到,疫苗要批准上市前,一、二期都很注重安全,最後一期人體實驗,要超過 60、70%大家才會比較相信可以幫助到疫情。他提到像輝瑞跟莫德納都有 90 幾%,應該是沒有問題的。安全性也已經早就在第一期經過測試。

他說,現在疫苗競爭很激烈,“各有各的地盤”,“每個人都投資很大,希望回收”。他發現,當有疫苗出現效率不太高的時候,就會有另外一個說辭,但“這些意義都不大”。

但何美鄉認爲,有效率的意義要看情況:“你什麼都沒有的話,假如現在是艾滋病話,30%也要用,就看你自己的選擇。”

提到科興疫苗在巴西整體有效率爲 50%,她認爲“也是 OK”。她說:“50%如果疫情很嚴重還是要打,如果有選擇當然選擇 90%。”

何美鄉提到,不管是中國國藥還是科興,目前都沒有看到公諸於世的文獻,所以沒辦法對它做任何的評論。她強調,要有文件才能進行審查,外界也才能評論。

4.資訊透明度比討論好壞更重要

兩位學者都提到,相較於輝瑞和莫德納的文獻資料完全公開,中國疫苗的相關資訊透明度尚不足。張南驥說:“大陸是非常隱秘,誰都不知道他在搞什麼。”何美鄉則表示,這讓她“無法評論”中國疫苗。

何美鄉說:“所有臨床研究的資訊,一定要很清楚地把它文字化記錄下來,收什麼人?多少人?怎麼樣的條件?這個文件就是要給 FDA 藥政單位來審查。”

至於一般人很關心的疫苗“好壞”,張南驥認爲,美國的輝瑞跟莫德納都很有效果,而且生產力很強,對將來病毒突變變力很強。但何美鄉卻不贊成去決定哪一個疫苗好壞。

她說:“疫苗施打本來就是個人選擇。”她認爲現在“民衆已經對疫苗很害怕了”,這個時候,不該憑個人的智慧判斷疫苗好壞,而是讓法規單位來考量。

她強調,在疫情嚴峻的國家,只要確定安全,“有相當的有效性就應該去打”,才能“保護自己、保護別人”,儘快減少感染和死亡案例。



變種新冠病毒在各個年齡層迅速傳播

英國出現感染率更強的變種新冠病毒，並已擴散到許多國家，最初專家以為它較容易侵襲年輕人，但倫敦帝國學院最新研究發現，變異病毒正在各個年齡層迅速傳播。

據《BBC》報導，倫敦帝國學院教授甘迪(Axel Gandy)表示，這新款變種病毒是自武漢新冠大流行以來最嚴重的變異，在英國11月封鎖期間，雖然原款武漢感染數降低了3分之1，但新變種的傳播卻增加3倍。早期調查結果顯示，變異病毒在20歲

以下人群中感染的速度更快，尤其是中學生，但甘迪透露，最新數據顯示，變種病毒迅速在各個年齡層傳播，不同年齡的感染率都有所增加。

甘迪說，早期之所以會有年輕人更易被變異病毒侵襲的假象，可能是因為當時恰逢學校開學讓學生們聚在一起，而成年人又剛好因為封鎖減少活動。

倫敦帝國學院研究還指出，變異病毒讓新冠基本傳染數(R0)提高了0.4到0.7左右，使得英國目前的R0保持在1.1上下，而R0要降到1以下才能減少確診病患。

牛津大學教授奈史密斯(Jim Naismith)認為，倫敦帝國學院的這項新研究，代表著之後將需要採用更嚴格的限制來控制疫情，"除非我們採取其他措施，否則變種病毒株將繼續傳播，造成更多的感染、更多的住院患者和更多的死亡。"

俄亥俄州發現新冠病毒“美國變種病毒株”



美國俄亥俄州州立大學的韋克斯納醫學中心(Wexner Medical Center)科學家在當地的哥倫布市，發現了兩種新的新冠病毒“變種病毒株”，這兩種病毒株可能都是在美國本土發生的變異種。

根據俄亥俄州當地媒體WKBN新聞報導，俄亥俄發現一種與英國變種病毒株雷同的突變，但是這應該是存在于美國本土的病毒株，這個新病毒株是在一名病患體內發現，但研究人員尚未確認新病毒株在俄亥俄當地傳播的程度。

另一種病毒株可能已經在哥倫布市連續傳播三周，已經成為當地的主要病毒株。研究負責人瓊斯博士(Dr. Dan Jones)說，新的“哥倫布病毒株”，發生了三個前所未見的基因突變進化，但可以確定的是，這種變種並非來自英國或南非病毒株的分支。

研究人員莫勒(Peter Mohler)，最大的問題是突變是否會造成疫苗或特效藥失效，但目前沒有數據顯示，這些突變對疫苗或特效藥失效。

美華裔醫生:全世界還沒意識到疫情帶來的危害有多大

目前，全世界都還沒有意識到這場疫情給人類帶來的危害到底有多大、時間到底有多長。到今天為止，對於眼下的這場疫情，全世界估計還沒有多少人來得及做一次深刻、全面而又富有前瞻性的理性分析，事態的發展，已經在各個方面無數次擊穿了我們的想象力，由此並沒有多少人意識到，全世界正在面對一個人類踏進文明門檻以後從未遇到過的全球性大毀滅。

現在，有許多中國留學生從美國、歐洲回來躲避瘟疫，他們以為躲完風頭之後就可以再回歐美去繼續求學、工作，可是他們哪里想得到，他們這次回到中國，很可能就是一次單程旅行，之後他們可能再也無法返回歐美去了，也許要幾年、十幾年過後，歐美的那些著名的大學才會重新打開塵封的大門。

然而，2020年初的這場疫情，對中國來說，卻有著自1840年以來非同一般的意義。

目前，依照新冠病毒 COVID-19 兇殘而又狡詐的特性來看，人類在短時間內根本不可能將其徹底消滅，可以預料，未來幾年甚至十幾年，整個地球都會在 COVID-19 及其各級變異後代的輪番進攻的滾滾狼煙之中瑟瑟發抖。

未來幾年或者十幾年，人類的生存很可能會進入這樣一個模式：

1、病毒以“候鳥模式”在南北半球之間來回流行傳播。

第一年的10月、11月——第二年4月、5月，病毒(冬瘟和春瘟)在北半球肆虐，而第二年的4月、5月——第二年的10月、11月，病毒(夏瘟和秋瘟)在南半球流行，到第二年的10月、11月——第三年4月、5月，病毒又回到北半球蹂躪，之後再回到南半球，整個地球就在這種週期性的癡癡中痛苦呻吟。

2、“斷航”、“封國”、“封城”與“蟄居”將成常態。這些極端的抗疫方式，將會成為世界各地的人們在生活中隨時可能遇到的常態，全人類的生活都退縮到了只滿足於生存基本需求的底線，人類的社會活動受到了嚴重的壓縮，人類的發展空間萎縮到了最小程度。

3、人類的生存質量、總人口數量，將會斷崖式地急劇下降。

第三產業將會遭受重創，金融業、文娛體育額產業、旅遊業、餐飲業將會慘不忍睹，跨區域投資陷入全面停滯，國際貿易下降到最低程度，世界經濟的火車頭中國的經濟存在着短暫時間的零增長甚至負增長的風險，而許多發達國家以第三產業為主的 GDP 將會出現腰斬，全球化1.0正式解體，社會平均生產力水平大幅度下降，人類的科技文化水平將會大幅度倒退。

4、全球政治經濟將重新洗牌。

在愈演愈烈的疫情背景下，全球的政治、經濟格局將出現一輪又一輪的重新洗牌，大範圍內硬殺傷戰爭爆發的幾率將會大幅下降，但小規模的高烈度局部戰爭爆發的頻度將急劇增高，其中，以人類生命為攻擊目標的生化戰爭將成為戰爭的重要形態，甚至是主要手段。

5、大自然將淘汰十億以上人口。

相對於世界範圍的生產總量來看，77億的全球總人口顯得絕對過剩，因此，大自然將以它自有的殘酷方式直接或者間接地淘汰十億、二十億甚至更多的人口。

人類是否可以通過研發疫苗和新藥來戰勝 COVID-19 病毒？

目前從生物學的角度來看，COVID-19 病毒堪稱一個完美的杰作，就像一首宏大的交響詩一樣精妙複雜而又巧奪天工。人類在歷史上，從來沒有出現過這樣強大的全能型的納米級對手。

從能得到的公開信息來看，新冠病毒並不像是一個自然產生的病毒，它所具備的許多特性讓它更像是一個極微小(125納米)的智能機

器人，可以自由自在地在人體的細胞內穿梭巡遊，人類的肺臟、肝臟、腎臟、大腦、免疫系統、排泄系統、生殖系統，統統都是它的攻擊目標。而在發起攻擊的同時，它還可以輕鬆躲過藥物對它的追殺，直到和宿主一起同歸於盡。

第一，病毒有超強的耐心，它可以在人體內無症狀潛伏14天甚至更長時間，目的就是在神不知鬼不覺之中，最大程度地傳染給它能接觸到的人。

第二，病毒有驚人的謀略，它的病死率不高不低，與超長潛伏期結合得恰到好處，既不能讓宿主很快病死，又能在被發現之前儘可能傳染更多的人。

第三，病毒有神鬼莫測的傳播途徑，它可以通過空氣、觸摸、飲食、糞便傳播，甚至根據上海瑞金醫院的解剖報告來看，病毒完全有可能通過大面積暴露和有損傷的皮膚傳播。

第四，病毒有開展騰挪的攻擊路徑，科學家原來以為新冠病毒主要是通過血管緊張素轉化酶(ACE-2)來建立對人體的攻擊路徑，但是其後病毒出現變異，又發展出三條新的攻擊路徑 FURIN、GRP78 和 CD 147。

第五，一些研究人員認為，病毒實際上具備了乙型肝炎和艾滋病毒的特性與功能，又能以流感的方式大範圍內傳播，即使是宿主通過治療恢復了健康，病毒可能還會終身寄生在宿主體內，等到各種條件具備的時候，它將再度生機萌發、興風作浪。這就像是原本就十分兇惡無比的老虎，現在又突然長出了翅膀，而且還成了隱身，由此，各種現代化武器武裝到了牙齒的人類，才會在第一時間被打得潰不成軍，狼狽不堪。

病毒的神奇之處還不僅在於此。

病毒是一個單鏈的 RAN 冠狀病毒，極不穩定，非常容易出現變異(病毒的設計者在一開始看中的就是冠狀病毒這個特性)，僅僅是在2020年2月12日之前，病毒的進化樹上最少就已經有了5個單倍型。

今後，在世界範圍內的大流行過程中，病毒必然會產生越來越多的變異，繁衍出越來越多的亞型，甚至可能與別的病毒形成重組，突變演化出一些全新的超級病毒出來。

另外，近來在網上出現一個資料，有人發現3月8號之前，美國華盛頓州的一個病毒毒株已經有了26步突變，在法國境內的毒株有了18步突變，而在中國境內，最早的毒株突變只有香港的一例，為10步。

人類在與病毒對抗的鬥爭中，一種被動的但可以最廣泛使用的手段，就是生產出對付病毒的特定疫苗。然而，疫苗的研製周期最少需要幾個月甚至一年的時間，這個速度遠遠小於病毒的變異速度，這也就是說，如果在沒有中醫藥等有效藥物介入的情況下，人類實際上就是在騎着自行車追趕病毒的高速列車，只會越追越遠，越跑越多。

退一步說，即使半年或者一年後，能夠對付病毒的疫苗和藥物研製出來了，但是，這些疫苗和藥物能夠對付病毒各個家族中不斷形成的新的亞型嗎？如果那時病毒又產生了更大程度的突變，那人類又該怎樣來應對呢？

據冰島媒體“雷克雅未克秘聞(The Reykjavík Grapevine)”3月25日消息，冰島國內一名新冠肺炎患者被檢測出同時被兩種新冠病毒的感染的情況，其中第二種為原始新冠病毒的變體，這是冰島第一次發現受雙重新冠病毒感染的患者。並且，冰島科學家已在國內發現40個病毒變種。

美籍華人醫生:戰勝這場疫情一定是新科技實力最強的國家

作為在美國抗疫一線醫生，親自參與治了幾十個新冠病人，把心得和建議給大家報告如下：

1、新冠的神藥近期內是不可能有的。

中國試藥比美國寬鬆得多，試過了無數的

藥。之前中國呼聲最高的是抗愛滋病藥(克立芝)，但隨後中國醫生自己做的雙盲實驗證明瞭它沒用，這結論3月18日發表後克立芝立刻打入冷宮。氣喘的前景更不樂觀。

很多風濕性關節炎和紅斑狼瘡病人長期服用氣喘，但並沒有報告說這類病人就不容易得新冠或者變成重症。因為氣喘沒太大的副作用(但也是有的)，我所在醫院給所有住院病人都用上了，但我沒有感受到它有減少轉成重症的作用。人民的希望雙盲實驗已經做了很久，如果很有效的話肯定會提前揭盲結束(早結束可以早賣早賺錢)，所以估計也沒多大的希望。

從流感的經驗來看，傳統的疫苗效果也不會很大。值得關注的是美國搞的全新型 mRNA 疫苗，但效果也難以預計。

2、醫院雖然沒有神藥，但是靠氧氣和呼吸機這兩樣法寶，還是可以挽救一些生命的。

輕症去醫院的主要目的是吸氧，所以居家隔離恢復，在確認不缺氧的前提下，是安全可行的。確認不缺氧要靠指尖血氧計(pulse oximeter)，但很可惜這個神器遠不如體溫計普及，雖然它在正常價格的時候跟體溫計一樣便宜(<\$20)，也一樣好用。因為沒有普及 pulse ox，所以美國醫生經常只能告訴病人有了呼吸急促(shortness of breath)再去醫院，但是不同人對缺氧的耐受程度是不同的，有少數人血氧非常低了也不呼吸急促，等到去醫院已經晚了。這應該是這次新冠得病有人“撲街”或者在家猝死的主要原因。

因為血氧計相當便宜，不少美國家庭尤其是本來就有慢性肺病的還是有它的，或者至少現在買個貴的也來得及(\$100以內在 local 藥店還是能買得到的)。但是不少美國窮人家甚至連個\$10稱體重的秤都買不起，也就沒有自己測血氧的能力。

3、不論如何造成的，今天新冠已經在全美廣泛流傳，而且已知有很多無症狀感染者，也就基本上不可能撲滅了。

所以象流感一樣，大部分人在接下來的有生之年，遲早都會得一次新冠，而且得了一次也不保證過幾年不再得一次。這是人類醫療水平決定的，也是不以任何人的意志為轉移的。中國雖然現在貌似撲滅了，但一旦打開國門還是會要面對。所以，我將來多半都會得上新冠，但如下所述，對此完全不必恐慌。

4、如果你將來出現了類似流感的症狀(發燒乾咳嗓子痛)，可以就當作你得了新冠或流感。

居家休息，和家人嚴格隔離，電話告知醫生，加上自我密切測量血氧(每4小時測一次，保證>95%)，就足夠了。因為沒有神藥特效藥，所以不必糾結於去測試。去測試並不能改變什麼，頂多滿足一下你自己的好奇心。即使測出來是陰性，如果你症狀很象，那測試也可能是假陰性，你還是該隔離和密切監測。如果發燒，只吃 Tylenol (acetaminophen)，按瓶子上所寫計量吃。

如果吃了藥燒退了，血氧也保持在95%以上，就不必看醫生。此外，我覺得治療一般會有兩個誤區：

第一，狂喝水。

這個病在醫院治療的時候是要儘量少給水的，以避免肺積水(pulmonary edema)，所以在家喝水喝到滿足自己口渴的程度就夠了，不要刻意多喝水，象國內那種動不動吊瓶水更是不可取的。喝水要保持鹽分，所以 chicken soup 比白水更好。

第二，長時間一個姿勢臥床。

這個病多睡覺多休息很有利康復，但是長期臥床可能出現血淤導致肺栓塞(pulmonary embolism)，在醫院都是給注射化血淤的藥避免這點，在家則可通過多運動來避免。建議至少每四個小時起床一次在家慢走個一刻鐘，而且臥床時也多動動腿，多變換姿勢(時不時

趴着睡也有療效，即所謂 proning)。

5、從長期來講，新冠的確是象個大號的流感，它的總體致死率大概也就是流感的幾倍。

絕大多數得了新冠的都是無症狀或者輕症就自愈了，也沒什麼後遺症。我親眼所見，即使需要住院的新冠病人大概四分之三都出院直接回家了。因為美國已知新冠是無法撲滅的，所以出院標準遠比中國寬鬆，例如不發燒不需要吸氧48小時即可出院，不需要重複做核酸檢測，醫囑在家繼續隔離14天即可。

這不因為沒床位，事實上海院普通床位現在一點都不緊張，而是因為歇在醫院里沒必要了，畢竟醫院沒有家乾淨。

6、但是為什麼近期內我們還是要嚴格停工隔離呢？

因為新冠它是全新的，而不是象流感一直都在。在美國，流感每年死幾萬人(這點絕無高估，每個醫院里的醫生每年都實際感受得到)，但是新冠把這一年的病壓縮到幾個星期發，造成單日發病數很高，醫院爆棚。Flatten the curve 的意思只是把單日發病數壓下去，對這個 flattened curve 做積分的總發病人數還是不會少的。

但只要每天醫院不爆，就能保證該給氧的給氧，該上呼吸機的上呼吸機，就能救回一些命。

7、新冠嚴重到要進 ICU 上呼吸機的是極少數，但如果上了呼吸機，不說九死一生，活下來的可能也最多只有一半了，這也是人類目前醫療水平決定的。

所謂抗細胞因子風暴的藥我們也用，效果貌似很有限。病情嚴重到要上呼吸機一般都不是因為病毒本身，而是因為 ARDS，可以通俗的理解為肺的過激反應。各種病毒和細菌，乃至一些非感染類的病，都可以導致 ARDS。

如何避免 ARDS 一直是老大難問題，重點研究幾十年了沒有很多進展，不是近期可以解決的。就我這次親眼所見，也只能說，會不會變成 ARDS 全都是靠命。雖然統計上來說有基礎病的更容易得 ARDS，但確實有年輕沒有基礎病的病人也得 ARDS 然後去世了，而有些高齡病人有很多很重的基礎病，比如腎衰長期靠透析，心衰，肺阻滯，因為他們的基礎病嚴重了也要住院，然後醫院幾乎給每個病人都查新冠也要出來他們得了，但他們只是輕症，過幾天也就出院了。

8、因為新冠在美國已不可能撲滅，而且致死率低，我認為只要疫情控制到平時流感的程度，也就是正常運轉的醫院能有床位接納需要住院的新冠病人，就可以復工了。

象中國那樣一直停工直到幾乎沒有新冠病人，既不現實，也沒有必要。比如像華盛頓州目前的情況，貌似就可以在保持 social distance 的前提下在一兩周內逐步復工了。

但可以肯定的是，新冠作為呼吸道病毒的一種，在半年之後秋冬季還會來犯。所以這半年里可以開始謀劃如何應對第二波了。我建議等到這波疫情過去，夏天東西不那麼貴的時候，屯好：血氧計(每個人都學會如何自己使用)，體溫計，Tylenol，雞湯(罐裝可長期保存的)。如果工作需要經常旅行或者去人群密集處的話，根據風險程度屯好普通口罩，N95，護目鏡不等。能復工的時候多掙點錢存着，做好再次居家隔離的準備。

9、美國12天已經更新了6代新冠肺炎檢測試劑，從當初的檢測時間：2天-1天-6小時-35小時-1.5小時-5分鐘，準確率均大95%。

現在不用糾結於誰的作業該抄，也不用糾結於哪國的感染人數最多，不在一個平台上比較，這些數字都毫無意義。

這場疫情已經導致了世界各國在公共衛生領域的科技大比拼，相信最後戰勝這場疫情的一定是新科技實力最強的國家。



匹茲堡華裔古稀老人海老KK吟詩寫意抒情懷

2020-2021年,世界人民遇疫情,美國舞弊選總統,是天災還是人禍,請看匹茲堡K詩歌(浦瑛)

庚子腊月初二微雨江边行

江天云暗寒雨冷
身孤愁凄抽句生
千里嶺橫皆枯樹
百年風華一衰翁
海老 KK

2021年1月14日于阿拉根尼河畔

時雨時晴,江邊獨行。感嘆世態險惡,人自老去,時光不再...

一年二年人老去,
千朵萬朵花仍開。
雖未五經讀皓首,
却留章句說窮泰。
奸邪自當滿紙唾,
刑牛甘為兒孫彩。
青山無伴吾相求,
舀起江水各一拜。

注:

窮泰-壞景好景
刑牛-用作祭祀的牛
海老 KK

2021年1月16日于阿拉根尼河邊

《鳳凰台上憶吹簫》-2021年1月16日晨起,大雪如棉,觸地即融,淒淒淒淒竟一日未停...聯想當下時事,不忿問天。試用疊字。

紛紛綿綿,
旖旎淒淒,
觸地有無即消。

借寒風風寒,飄飄搖搖。

朦朧山山水水,
影綽綽,隱隱迢迢。
猛然間昏昏暗暗,
黑氣籠罩。

太高,
問天不語,
豈因因果果,
終終有報?
更知誰誰知,
善惡顛倒?
誰管冥冥中中,
懲儆了偷偷盜盜!
誰還管生生世世,
人人好好!
海老 KK

2021年1月16日于維羅納自寓

聞標榜“民主燈塔”之美國的首都華盛頓,為偽總統“就職”事,進駐數萬軍警,不准民眾進入,設數以百計水泥隔離路障,如臨大敵之狀實為世界古今中外之絕無僅有...

亂孽加冤圍廟堂,路設萬重混土牆。
民眾何曾忘前賢,宵小猶已立僭王。
踐踏憲法公平度,舞弊選舉民主亡。
莫提三權互制約,利益歸一資本猖。

海老 KK

2021年1月17日于維羅納自寓

《蝶戀花》- 毫臺自嘆



海老 KK 2021年1月19日

庚子腊月大寒節時,阿拉根尼江邊行。值美國某黨政變竊國,民屈憤而抵制,然終無力挽狂瀾矣...

《戀芳春慢》

臨水樓台,
千里江上,
又見寒水茫茫。
山空處,
偏是昏昏斜陽。
度引老夫醉賞,
學嚴光,
垂釣模樣。
暗思量,
那日痴狂,
管什天下興亡!

注:度引-佛教語,超度苦海,引致彼岸。
嚴光-字子陵,少與漢光武帝劉秀同游學。秀即位,征子陵,授諫議大夫,子陵不受,退隱

富春山。桐廬建德之富春江有嚴陵灘,嚴陵釣台,為子陵垂釣處。

海老 KK 2021年1月20阿拉根尼江邊附:
老朽曾數度游嚴陵釣台,并有詞記之:

故地重游,春風依旧,青山更茂。
懸壁橫徑,下急險湍;
削崖陡級,上危崩石;
風怒波擊,飛舟。
更上樓,峰層峻峭,疊翠拱秀。

自古多少風流。
俱陽春曲,高琴對牛。
擬子陵獨釣,意慕姜尚;
淵明歸去,性本山丘;
太白漫遊,萬篇絕唱,空對明月意在酒。
噫乎謬!是人君有刀,君子無口。
(調寄《沁園春》,題:重游嚴子陵釣台。慕姜尚等意,均見釣台文字。)
以上作時“文革”正酣。



中國廈門市剪紙非遺傳承人
洪志標教授為美國《伊利華報》
社長溥瑛創作的肖像剪紙作品
2021年元月18日於電島

今天仍握着剪刀,悉心將它傳給後人。

受母親影響愛上剪紙

舊時,鞋面、褲腿的刺綉,總要先將花樣圖案畫在紙上,而後剪貼于布面,最後才是着手配色線刺綉。剪紙,多是心靈手巧的婦女比拼女紅的“必經路”——誰家花樣花得好、剪出來的紋樣細膩,那麼綉出來的東西一定了得。

洪志標的老家南安碼頭洪山就保有悠久的剪紙習俗。當然,除了用于女紅底圖外,逢年過節時,剪紙亦是點綴氣氛的必需品。洪志標的剪紙“啟蒙老師”,是他的母親。“以前過節的時候,母親會拿著小剪刀,裁一沓紅紙,‘咔嚓咔嚓’地剪著。我在一旁看得入了迷,‘怎么一張紙能變出這麼多花樣?’母親看我喜歡,就握著我的小手剪窗花。”

變幻的東西,總引人入勝。洪志標還記得,最初,他為了練習剪紙樣,照著古法,將流傳下來的剪紙圖案



空。

洪志標的剪子,就能在這“兩色天地”里,開創出形神兼具的世界。形似,指的是人物外形的拿捏,只要抓住五官特徵,形也就跑不掉了。最難的是神態把控——一旦有了神,人物剪紙就有了靈魂,從形似上昇到活靈活現的境界。“眼睛。”洪志標的秘訣,就在人物的眼部處理。

洪志標所剪過的人物肖像,眼部最大不過兩厘米,小的只有幾毫米,要如何動刀?“畫龍點睛”,就是他的奧秘。“在自然光線下,每個人眼

要注意光線明暗的變化,還要注意線條的粗細。”洪志標練習肖像速寫近十年,線條越用越少,費時也越來越短,“肖像速寫就是給肖像剪紙造模,線條要少而且精”。

讓更多人感受剪紙魅力

傳統文化,最怕後繼無人,剪紙這門古老的藝術,也不例外。平日里,洪志標帶著一群孩子學習剪紙,“小朋友對簡單而又充滿變化的東西最感興趣,剪紙如此神奇,他們都很喜歡”。

洪志標剛滿七歲的小孫子洪啟峰,經過三年的練習,已然是一名小小的剪紙達人——常跟爺爺、爸爸參加各種剪紙活動的他,學習剪紙的三年間已剪過上萬張紙,作品從一開始最簡單的團花,“進化”到了有情景的大幅作品。“小孫子好動,但握上剪刀、拿起紙,就會安靜下來。”洪志標說,“持之以恆”是他跟小孫子的約定,“上幼兒園的時候,他看我剪紙好玩,就吵著要學。我告訴他,一旦學了,就得每天練習,不能間斷,他真的做到了”。

在洪志標的影響下,家里老小都會剪紙、愛剪紙。“剪紙是一門通俗藝術,適合大眾參與,又極具趣味。我也希望,能有更多人拾起這門古老的藝術,和我一起把它傳承下去。”洪志

中國著名剪紙藝人洪志標大師為伊利華報創作肖像作品

人物簡介:洪志標,號鳳山客,1939年生於福建南安碼頭洪山,1961年畢業於福建師範大學藝術系,1999年定居廈門。從事藝術教育工作近數十年,桃李滿園。現為高級美術教師、書畫篆刻家、剪紙“非遺”傳承人、肖像速寫大師。

海西晨報訊(晨報記者陳璐)拿起剪刀的那一瞬間,洪志標的手彷彿一條靈動的蛇,在疊好的紅紙上游走,不出一分鐘,四四方方的紅紙被剪出了紋飾。洪志標總是善於將平凡變為鮮活。

76歲的洪志標和剪刀形影不離的日子,已超50年。這位平日玩微信、愛自拍的“潮”老人,為了延續剪紙這門傳統藝術的生命,直至



一面蒙上紙,另一頭用煤油燈微微燻烤,用燈煙“拓”下紋路。熟練了,他就不滿足于此了——鄉間花鳥蟲魚,都是洪志標創作的對象。

洪志標的叔父洪文字是一個畫家,對洪志標影響深遠。“叔父常常畫些小動物,作為給後輩的獎勵。”在洪志標看來,簡單的剪子、紙、筆構建出的多變藝術世界,永遠是最耐人尋味的。

上了中學,洪志標又從美術老師陳文法那里學到了素描,素描的筆法對他剪紙技藝的提陞有很大的幫助。因此,高考後,他選擇了到福建師範大學藝術系的裝飾畫專業就讀,開啓了他將愛好與專業結合的道路。

人物剪紙惟妙惟肖

洪志標擅長人物剪紙——紅紙配合鏤空,就能勾勒出一人的樣貌與神色。洪志標有個習慣,每當國際政壇上有大事件發生時,他便會構思一幅相關人物的剪紙作品。唐納德·特朗普剛剛當選新一任美國總統,洪志標就剪出了他的肖像。

和繪畫相比,剪紙做人物肖像,要難得多了。繪製肖像,可以色彩的明暗過渡來描繪細節,以突顯人物的樣貌特徵;而剪紙,只有最簡單兩種“顏色”可運用——一是紙張原色,二是剪子鏤出來的



● 中國廈門剪紙非遺傳承人洪志標教授為旅美幽默小說家冰凌教授創作的肖像剪紙作品
2020年6月6日於電島

球處,會折射出亮點,那就是輝點,也就是人物剪紙中的“神”之所在。“在眼部鏤空的小點,配合瞳仁的輪廓,就能讓剪紙生“神”。

為了讓人物剪紙更靈動,洪志標長期堅持畫人物肖像速寫,至今已給上萬人畫過肖像。毛筆沾墨貼上宣紙,不到三分鐘,就能繪出惟妙惟肖的肖像。“剪紙和繪畫有很多共同點,不但



● 中國廈門剪紙非遺傳承人洪志標教授為世界首席偵探大師李昌钰博士創作的肖像剪紙作品
2020年6月5日於電島

拜登：每人2000美元！第3輪紓困金最快2月初到賬

沒想到吧，第二輪發錢的600刀還沒捂熱，第3輪發錢計劃已經在路上！當選總統拜登表態，上台後第一件事，就是發錢，每人預計發\$2000！



1月11日，拜登在Twitter表態，第二輪紓困金髮放的600刀，對於目前很多失業在溫飽線上掙扎的民眾來說，顯然不夠，他希望發放2000刀，這一金額，遠超前兩次紓困金的總額。

據CNET、CBS等多家媒體報道，新的紓困金方案將在本周四(1月14日)推出，總額達1萬億美元，其中包括把發給個人的紓困金支票額從600美元增加到2000美元。

第三輪紓困金方案雛形曝光

根據目前媒體透露的消息，第3輪發錢計劃相比第二輪，金額更大，覆蓋面積將更廣，收入限定條件的門檻上限將更高。

申領受眾：

第二輪發錢：面向年收入符合條件的美國公民和稅法居民外國人；第三輪發錢：或將讓像非公民納稅人在內的更多民眾，獲取現金幫助；

非稅法定義的居民外國人是指尚未通過綠卡測試(非綠卡持有者)或居住測試(不滿足本年度31天、3年內183天的居住時間要求)的外國人。

留學生來美國大於5年，第六年在美國境內待夠183天以上，則從第六年開始，可以被算作居民外國人(Resident Alien)。

交流學者來美國大於2年，第三年在美國境內待夠183天以上，則第三年

開始可以被看作是居民外國人(Resident Alien)。

申領門檻：

第二輪發錢要求：

個人收入在\$75,000以下，夫妻調整後收入在\$150,000以下的，獲得全額600刀補助，個人收入超過\$87,000，或夫妻兩人收入超過\$174,000，不得申領；

第三輪發錢：

或將直接按照個人收入進行發放，對符合條件的個人，直接發放\$2000紓困支票。

同時，或將通過提高收入上限，讓更多人資格獲得部分紓困金；

除了2000刀的刺激支票外，媒體還透露，第三波救濟法案，還將針對在去年年末提出的“9000億美元救濟法案”中遺漏的幾個項目，進行補充：

3月後聯邦失業金的問題；禁止驅逐租戶令延期至1月31日之後；

公立學校學生貸款延期或豁免；對州、地方和部落政府給予更多財政資金支持；

新冠檢測和疫苗分發的資金；針對新冠病毒相關訴訟，為企業提供責任保護；

更為詳細的法案內容，在(1月14日)公佈，並送至參眾兩院進行投票，待兩院通過，總統簽字後，即可實施。

民主黨掌控參眾兩院，第三輪紓困金阻礙減少

那麼問題來了，兩院會同意第3輪發錢計劃嗎？

分析人士指出，鑒於此前第二輪發錢時，眾議院就已經通過一次“將個人救濟金增加至2000刀”的提案，所以這一法案能否通過，眾議院問題不大，很大程度上取決於參議院的投票結果，換句話說，民主黨對參議院的控制。

此前，在川普簽字通過第二輪600刀救濟提案的當晚，眾議院就火速走加急程序，投票通過“將個人救濟金增加到2000美元”的提案，並將其送到了參議院的會議桌上。

但當時參議院多數黨領袖，共和黨人Mitch McConnell對此表示阻擋和反對，堅決要求政府控制債務，注意財政赤字規模。

在就“是否將第二輪發錢的金額從\$600提高至\$2000”進行投票的過程中，Mitch McConnell叫停了投票，表示待事後商議。

更多美國人“水深火熱”尋求食品援助填飽肚子

飢餓救濟組織“喂養美國”說，越來越多的人正在全國範圍內的食品銀行尋求幫助。在新冠病毒大流行來襲後不久，菲麗斯·馬德(Phyllis Marder)辭去了優步司機的工作。

現在她在掙扎中，並說她去食品援助站領取食物時也不再感到尷尬。

食品救助站常客菲麗斯·馬德說：“我認爲那樣，保守秘密會讓事情變得更糟，讓我對自己的感覺更糟。因此，我認爲說出來更重要，因爲我必須付我的電費，所以我不得不去食品救濟站。”

有很多美國人都和她一樣。

美國最大的反飢餓組織之一“喂養美國”表示，自大流行病開始以來，尋



求食品援助的人數平均增加了60%。

食品銀行和非營利組織正在幫助許多艱難度日的人。

布里亞娜·多明格斯(Briana Dominguez)是兩個孩子的母親，她說，在男友失業之後，她開始更頻繁地去食品救濟站。

她將在大約兩周後失去工作，多明格斯希望這家名爲“山邊食堂”的伊利諾依州食品銀行能夠幫助他們生存。

食品救助站顧客布里亞娜·

多明格斯說：“如果我沒有工作，我將不知所措。如果沒有山邊食堂，我也將不知所措。那將會非常艱難。”

新奧爾良居民諾曼·巴特勒(Norman Butler)是失業人員，他說如果沒有這處食品援助站，他和家人將會挨餓。

食物受援者諾曼·巴特勒說：“如果不是他們提供食品讓你家飯桌上有吃的，我們境遇會變得更糟。顯然，我們會在飢餓中。”

巴特勒說，像疫情大流行期間的許多美國人一樣，他沒有幸運到擁有一份可以遠程辦公的工作。

巴特勒說：“不是人人都能在家工作，不是每個人都有在電腦上操作就可以賺錢的職業。我就是個豪華轎車司機，班車司機，駕駛員。”

他往冰箱里放了一塊奶酪，說：“這就算得到了賜福！”

租客欠租已超11億美元 業主協會向政府求救

調查發現紐約市住宅租客在疫情下累計欠租超過11億美元，令業主百上加斤。

美國一項調查發現，紐約市的住宅租客，在肺炎疫情持續差不多一年情況下，累計欠租已超過11億元(美元，下同)，令業主百上加斤。目前，紐約州已立法禁止業主驅逐欠租租客，業主組織促請政府加強援助，按欠款多少分配紓困資源。

紐約市業主組織“小區房屋改善計劃”(Community Housing Improvement Program)問卷調查發現，全市19.4%享有租金管制(rent-regulated)的租客，相當如17.5萬至18.5萬戶，已欠租超過

兩個月，平均每戶欠租6,100元，其中約五萬名租客欠租超過1.5萬元，差不多等如全年沒有付租。去年2月同類調查指出，欠租比例只有6.1%，數字在不足一年內急升超過200倍。

調查推算，紐約市受租金管制約束的業主，有超過11億元的逾期租金收入尚未收回。組織行政總監馬丁(Jay Martin)指出，紐約州將會獲得聯邦政府提供疫情紓困資源，包括13億元租金援助，雖然暫不清楚紐約市會分到多少，但他希望市政府按

逾期欠款情況分配資源，並促請政府加強援助。

目前紐約州已立法禁止業主在5月1日前，以欠租爲由驅逐租客。雖然租客權益受到保障，但把負擔轉嫁到業主後，也會產生連鎖反應。88歲的荷爾遜(David Howson)退休後一直依靠哈林區(Harlem)物業的租金收入，來支付他在伍德(Inwood)公寓的租金，疫情下他的租客一直欠租，荷爾遜也沒有能力負擔租金，目前欠租四萬元，日後或面臨被驅逐風險。

調查推算，紐約市受租金管制約束的業主，有超過11億元的逾期租金收入尚未收回。組織行政總監馬丁(Jay Martin)指出，紐約州將會獲得聯邦政府提供疫情紓困資源，包括13億元租金援助，雖然暫不清楚紐約市會分到多少，但他希望市政府按



一站式的服務，省心又省錢
State Farm Jonathan Yu 辦公室

Yu Ins and Fin Svcs Inc
Jonathan Yu, Agent
1930 Crown Park Ct. Ste 140
Columbus, OH 43235
Bus: 614-885-9507
我們精通中文

State Farm*提供各種保險的一站式服務，讓您省時省心更省錢，如果您把汽車和房子一起投保，State Farm*就可平均節省\$761保費！

沒有保險的可以幫您做下報價。有保險的話可以重新幫您做報價，或許能幫您省一些錢。汽車，房屋，人壽保險，銀行，理財都可以呦！

向更好邁進 現在就打電話給我！

2017年每戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中報稱在轉用 State Farm 後獲得節省的新投保人爲根據。State Farm 保險的保單、申請表格，以及必要通知均以英文書寫。
 State Farm - Bloomington, IL

M&M 律師和會計師事務所
 168 Dorchester Square, Suite 207, Westerville OH 43081
 電話：(614)358-3590 傳真：(614)358-8572 微信：MTang_OH 郵箱：tangming@tanglawoffice.com

唐鳴，移民及稅法律師
 Ming Tang, Attorney
 親屬移民，工作移民，投資移民，入籍，H1/L1，政治庇護，出庭，豁免，上訴，高中及大學留學

Mary Sun, CPA
 注冊會計師
 公司個人報稅，公司註冊，會計稅務，財務報表，酒牌申請，生意買賣

注冊會計師事務所
National Tax and Accounting Inc
 公司地址：92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235
 中英文電話：614-962-0868 郵箱：fred@nationaltax.net 微信號：Nationaltax

成立於1999年，具有豐富的稅務和會計經驗，人力資源雄厚，價格合理。多年來爲公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務，爲客戶合理合法省稅。

事務所提供以下服務：
 * 個人稅務申報 * 公司會計服務 * 員工工資及相關稅務
 * 公司稅務申報 * 公司稅務計劃 * 公司成立登記註冊

李侑真 Jane Y. Lee 國語、英語
 移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer
 614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment

服務包括：家庭移民，工作移民(H-1B&L)，入籍申請，投資移民(E treaty)，豁免申請(Waiver)，庇護

PETERSON CONNERS LLP
 545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017
 Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com

哥倫布綜合醫療中心
Columbus Center for Integrative Medicine
 地址：2931 Donnylane Blvd., Columbus, OH 43235
 614-760-0622 (英文) 614-506-3135 (國語) www.ohio-ccim.com

內科 婦女保健 家庭科 移民體檢 中醫 針灸 推拿 理療

提供優質醫療服務
 接受各種醫療保險
 優惠自費病人
 可當天預約
 周六預約應診

李柯娃 醫師
 Kewa Li, M.D. Board Certified
 美國內科專家文憑
 俄亥俄州行醫執照

陶煉暉 醫師
 Lian H. Tao, D.Ac. Board Certified
 美國中醫針灸專家文憑
 俄亥俄州中醫針灸醫師執照

請您支持 伊利華報
 伊利華報 社長 浦瑛 向您致意

請各位商界朋友在華報上刊登廣告
 爲您擴展商機 支持華報 同創雙贏！
 請各位華人社區朋友悉心關注華報
 你我互相幫助 關愛扶持 共迎成功！

華報熱線：216-324-2959



肉吃多了會傷腎 教你四招自查

期文章中表示,成人每日攝入50—62克蛋白質即可防止蛋白質缺乏,如果蛋白質攝入過量則會給身體帶來不良影響。如果身體出現以下5種症狀,請多加留意自己的日常食譜並調整飲食結構。

心情不好

如果你每天起床都會覺得心煩意亂、精神不佳,可能是因為吃了太多的蛋白質。因為我們的大腦主要靠碳水化合物中的糖來運轉,而當我們攝入過多的蛋白質時,碳水化合物往往攝入不足。為了恢復碳水化

合物和蛋白質的攝入平衡,建議多吃水果、酸奶、糙米和全麥粥等未加工或輕加工的碳水化合物。

出現便秘

定期排便可減少胃病的發生風險,幫助人體保持健康。但是,如果用蛋白質作為飲食中的主要成分,則可能導致來自穀物、蔬菜中的膳食纖維攝入不足。而纖維對於消化和規律性排便十分重要,少了它的幫助就可能產生便秘以及消化系統問題。營養師建議,每天要從蔬菜水果或全穀物中獲取25克膳食纖維。另外,食用富含天然益生菌的食物,也有助於消化系統的正常運行。

極易口渴

衡量蛋白質攝取量的另一個重要指標,是對水的需求量,吃下太多的蛋白質甚至會導致輕度脫水。腎臟長時間加班處理多餘的蛋白質和蛋白質代謝中產生的氮,將有可能引起腎結石,甚至會完全破壞腎臟。所以如果您出現極易口渴的情況,除了要注意多喝水外,請留心自己的蛋白質攝入量並及時加以調整。

出現口臭

口臭是使用 Atkins 飲食法(即低碳減肥法或食肉減肥法)減肥的人存在的普遍問題。因為大腦和身體喜歡使用碳水化合物作為“燃料”,但如果我們吃了太多的蛋白質而不是碳水化合物,身體便開始將脂肪作為燃料,而代謝產生的酮則是口臭的元兇。

為什麼運動中或運動後感到噁心

運動引起的噁心非常普遍,運動引起的胃腸道(GI)問題也很普遍,可能有多達90%的耐力運動員受此困擾。

原因:

運動時,腿和手臂的骨骼肌劇烈收縮擴張。它們需要氧氣。因此,我們的心肌也會高頻舒張,從而增加了血液流量。紅細胞中的血紅蛋白分子將氧氣帶到肌肉。

為了最大化輸送到活動肌肉的血流量,我們的身體會減少非活動區域(例如腸道)的血液供給。這種血液改道由神經系統的“戰鬥或逃跑”分支複雜。那也被稱為交感神經系統,具體做法是讓血管收縮,限制血液流動;也就是非意識主動參與的生理過程,被稱為血管收縮。

骨骼肌具有特殊的功能來保持血液流動。它們能夠抵制血管收縮的命令,最終獲得了大流量。

這種對交感神經系統作用的抵抗力稱為“功能性交感神經分解”。

相對缺血或血流不足會產生不同的影響。它可以改變細胞吸收已消化食物的方式以及食物在腸道中的移動方式。綜上所述,這些變化會給您帶來不愉快的感覺。

如果消化系統正在積極地試圖分解並吸收食物,那麼供血不足就會帶來挑戰,這就是進餐後運動令噁心加劇的主要原因,尤其是如果鍛煉前的飲食中含有大量的脂肪或濃縮碳水化合物。

緩解方法:

適度運動。

強度越高,各部分系統對血液的需求就越大。控制運動強度,可以緩解組織之間的“嗜血”衝突。

換個運動。

一些證據表明,某些運動,例如騎自行車,會令身體更容易出現噁心感(和運動時的姿勢形態有關)。嘗試不同形式的運動,或不同模式的組合,以達到健身目標,同時最大程度地減少不適感。

確保適當地熱身和放鬆,以防止新陳代謝劇烈變化。

改變飲食和運動時間。保持水分!

在運動期間和運動後,尤其是在炎熱或潮濕的環境中,多喝水是預防胃腸道問題的最

佳方法之一。但是,要小心過度飲水。

高強度運動時,每小時約補充半升液體,包括一些低碳水化合物和低鈉運動飲料。我們可能需要對不同的食物和攝入的時間進行一些試驗,以找出最適合個人的方案。還可以加入生薑,餅乾和椰子水之類的食物,以幫助胃部緩解不適。

注意事項:

儘管運動引起的噁心難以解決,但總體上它還不屬於健康問題。大多數症狀應在運動結束後一個小時內消失。如果運動後長時間或每次鍛煉後都出現問題,則需要諮詢醫生。

在運動中或運動後的胃腸道不適實際上會導致嘔吐。嘔吐後,您可能感覺好些,但需要補充水分並營養。



早上起床臉腫可能因為做錯幾件事

臉部浮腫的原因

1.睡眠不足

你如果有熬夜的情況,或者是睡眠質量不好,也會導致你出現臉腫的情況。你只能調節你的作息時間,從而改善你的睡眠質量。

2.喝水過多

早晨起床臉腫,可能是因為你攝入的水量過多,而導致的水腫。只要減少晚上六點之後的水攝入量,而且吃一些利尿的物質。例如紅豆,或者是其他的豆類,浮腫的現象就有很大的改善。

3.吃鹽過多

吃鹽過多是我們常忽略的現象。它也會讓你的臉,一直處在浮腫的狀態。這是因為過量的鹽,會阻滯你的體內把多餘的水分排出去。因此,建議大家吃清淡的食物,可以自然改善臉腫的情況。

如何消除臉部水腫?試試這3個方法

1.冰毛巾敷臉

對於熬夜後肌膚所出現的浮腫問題,可以準備乾淨的冷熱毛巾和適量的爽膚水,將爽膚水滴入

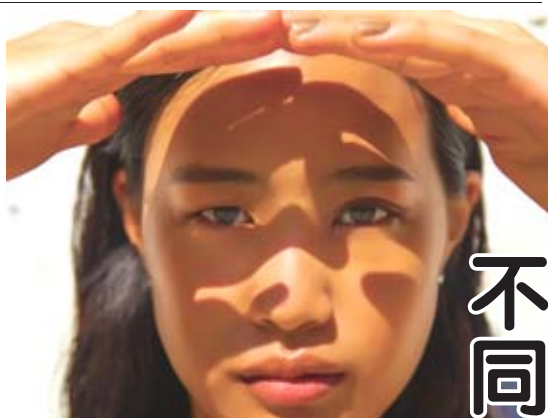
到熱毛巾上面,然後敷在臉上。這樣可以緩解肌膚浮腫的現象。

2.按摩

這是最方便簡單的方法,可以應對所有類型的浮腫,只要每天清晨輕拍面頰,或是在塗抹日常保養品的同時順着臉頰按摩提拉肌膚,就能讓你的浮腫有所緩解,肌膚更加通透,妝容更帖服。

3.喝黑咖啡

熬夜後臉部浮腫,可以喝一杯黑咖啡消除面部浮腫現象。因為大量的多酚,具有排水利尿的效果,有助於人體排出多餘水分,從而迅速消除水腫。



不同科室的醫生關於保健的建議

步健身人患關節炎的3倍。建議:每1小時站起來活動3~5分鐘,哪怕只是在工位上站立一會,起身踱步。

肝移植專家:除了大家熟知的喝酒傷肝、熬夜傷肝外,尤其要提醒大家的是以下3點:首先要反對吃生魚片,其次是發霉的食物,堅決不要吃,因為它很容易產生霉菌、黃黴菌等有害物,黃黴菌素是1類致癌物;最後,不要濫用藥物,數據顯示,6成的肝損傷是由於濫用藥物引起的。

腎內科:要告訴大家的是,經常憋尿是真的會損傷腎功能的,除了會誘發各類慢性炎症外(腎盂腎炎、膀胱炎、前列腺炎等),還會損傷括約肌,引起尿失禁!對於女性來說,更是危害巨大,因為女性生理構造特殊,憋尿更易引起尿路感染,甚至是陰道炎等。

對於心血管不好的人來說,憋尿更是一件危險的事,憋尿會使交感神經興奮,致血壓升高、心跳加快,誘發心梗,這可是危及生命的。

內分泌與營養科專家:知道大家對於飲食搭配與營養均衡的話聽得太多,就說一個不一樣的做法:儘可能的少喝湯。因為,在醫生看來湯里的營養價值相對於蔬菜等少之又少,而鹽以及脂肪、膽固醇卻一點不少(如鷄湯、排骨湯等)。

另外,喝湯很容易產生飽腹感,相應地就會減少對主食的攝入,從營養攝入角度來說是不合適的。如果是高血壓、高尿酸患者,就更不建議喝湯了,嘌呤易溶于水,一鍋肉的嘌呤差不多都在湯里了。

最新研究顯示:新冠對人類未來影響巨大

近日,哈佛大學公共衛生學院發了一篇Science根據論文中的描述,無論是否能研發出疫苗,新冠病毒都可能陪伴人類到2025年。

那麼,2025年以後人類能擺脫新冠病毒嗎?不,只是到時我們就已經習慣了這種隔離的生活方式了……

具體來說,這篇論文關鍵說了這幾點:

1、被我們寄予厚望的疫苗,作用很可能會非常小!

因為人類感染者產生的抗體有效期可能只有40周(<300天),比疫苗的研發周期都要短!

如果疫苗不能起作用,那麼新冠將會變成一個10-50倍致死率的流感,在全世界範圍內反復爆發收割人頭。

2、未來各國的策略,就是儘可能採用隔離措施,把感染率維持在一個較低的水平,以確保醫療體系不崩潰。

3、新冠會長期成為老年人類的頭號殺手,而人類整體的醫療支出會大幅上升,預期壽命會降低。

現在看來更可能的情况是:以後的每一年,病毒都會呼嘯而來,直到地老天荒……而哈佛大學的這篇論文,已經在不少程度上得到了驗證!

中國最新的一項研究顯示,人體感染新冠病毒康復後,體內的抗體可能只能維持2到3個月。尤其無症狀感染者,抗體維持時間會更短。

中國研究人員日前在英國《自然·醫學》

雜誌上發表的一項研究顯示,他們在重慶市進行的調查發現,新冠病毒感染者痊癒後體內抗體水平會迅速下降。此外,無症狀感染者的免疫反應弱於有症狀感染者。

據介紹,重慶醫科大學學者領頭的團隊在重慶市啟動了新冠病毒感染者的追蹤研究,研究對象為285名感染者,其中包括37名無症狀感染者,從而系統分析新冠病毒無症狀感染者臨床和免疫學特徵。

調查發現,約90%的病例在出院後2個月總抗體水平會降低70%以上。這項研究瞬間震驚了世界同行,畢竟,這是世界上第一份研究這類患者免疫反應的文獻。

世界衛生組織也發表科學簡報,稱“沒有證據”能證明感染新冠後產生的抗體能保護人體免受第二次感染。

據福克新聞報,美國德克薩斯州的一名女子最近在社交媒體上分享了她在兩次感染新冠肺炎後的心酸歷程。

據外媒報道,世界衛生組織總干事譚德塞近期表示,新型冠狀病毒大流行仍在加速,其影響將持續數十年。譚德塞說,世界面臨的最大威脅不是病毒本身,而是“缺乏全球團結和全球領導”。

“在一個分裂的世界里,我們無法戰勝這種流行病”,他說,“疫情的政治化加劇了這一問題。在我們所有人都安全之前,沒有人是安全的。”

世衛組織在發佈會上還表示:新冠病毒進行到現在,已經很可能成為一個長期性問題。

目前來說,已經再難預知病毒何時結束,或者永遠不會消失了。新冠病毒或者它的變異病毒會成為類似流感、水痘這種頑疾一樣長期和人類共存。

醫療專家解讀稱,這一不樂觀結論的主要依據是當前病毒樣本的變異性。簡單的說,根據《衛報》日前公佈的研究者提取的來自全世界5000多份樣本中,發現當今世界上已經流行着至少三種新冠病毒變異病毒了。

有一種更是佔了700多份比例,另一種只佔了30多份。也就是說,除了我們最大群體感染的那種,還檢測出毒株結構不一樣的其他種類的新冠病毒B類和C類。

去年6月,中國公佈病毒基因組序列數據,表示這些樣本帶有D614G突變,認為是歐洲D614G毒株的分支。

中外專家均認為D614G突變讓新冠病毒傳染力增強;有研究認為感染能力提高約9倍!

潘多拉的盒子打開,疫情在全世界蔓延,不是一年、兩年,而是五年、十年,甚至可能一直持續下去,彼此間的隔離將成為常態,人與人之間日常際會顯著減少,甚至傳承了成百上千年的很多風俗習慣也會徹底消失。

未來的服務業將受到極大的抑制,人們會壓縮非必須

的服務業需求,除了醫療、教育等必須的服務需求外,其他都將儘可能地抑制。

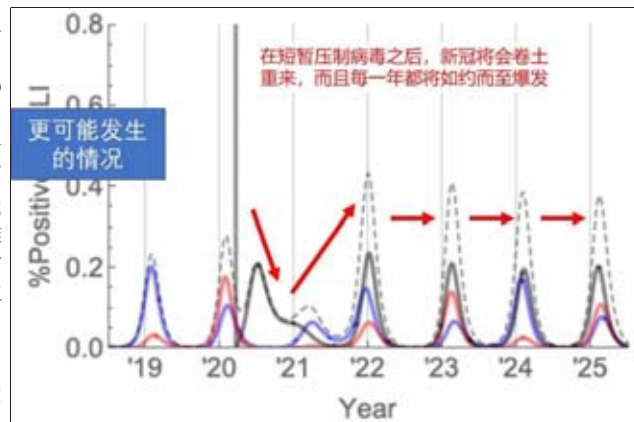
例如對於人類的旅遊業、餐飲業、院線、商業地產等等以及其他一切服務業相關行業可能都是重大的打擊,可能徹底改變旅遊業的業務邏輯。

又比如NBA的收入結構可能要發生根本的變化,人類體育運動最吸金的產業,可能會變成網絡遊戲。

這類觀眾密集的體育賽事可能永遠都不會出現了。

在線教育、在線醫療、遠程服務、VR、AR產業將迎來一波大發展,行業估值的邏輯已經完全改變了……

所以,時代真的變了,你準備好了嗎?



愛的謎題



想要見蕾拉一面。
 終於有一天，蕾拉被帶進皇宮。她卸下面紗的那一刻，哈倫·拉希德的想象幻滅了。蕾拉不過是一個平凡女子，有平凡人的需求，也有平凡人的缺陷。
 君主並沒有掩飾自己內心的失望：“你就是令痴心漢瘋狂的女人？為什麼呢？你的長相如此平庸。你有什么特別之處呢？”
 蕾拉微微一笑，說：“我就是蕾拉，你卻不是痴心漢。你必須用痴心漢的眼睛來看我，否則你永遠解不開這道叫作愛的謎題。”
 愛無法解釋，只能體驗。
 作者：(土耳其)艾麗芙·沙法克 劉泗翰譯

阿拔斯王朝的君主哈倫·拉希德聽說，貝都因詩人奇思無可救藥地愛上了一個名叫蕾拉的女子，甚至為她喪失心神，改名為痴心漢。君主感到很好奇，心想，這名女子一定是天生尤物，是個美艷絕倫的妖婦。
 哈倫·拉希德既興奮又着迷，千方百計地

她在超市門口賣糖炒栗子。
 好幾次，我經過，她都站在攤位里，忙碌地招呼顧客。
 有一回，我買她的栗子，瞥見靠在一旁的拐杖，我再看她的腿，才發現她有些殘疾。
 她的拐杖，靠着牆。拐杖頭是皮革制的，里面鼓鼓囊囊，塞滿了海绵。我見過許多類似的拐杖，但她的稍有不同，她的拐杖頭上蒙着一個布套。
 也許是夏天汗多，包着布，就能經常拆下來換洗？她殷勤地給我裝栗子，而我在琢磨她的拐杖。
 幾天後，我在公交車站碰到她，她拄着拐杖。
 她穿一件水紅色的襯衫，領子處垂下兩根飄帶，在胸前打成一個蝴蝶結。
 我看着她，總覺得她哪里很特別，

一類簡單的心

我再仔仔細細打量她，這才發現，她拐杖頭上的布套也是水紅色的。
 今天，我去超市，特地經過她的攤位，她的拐杖仍靠在一旁。
 今天，她穿一件豆沙色的上衣；今天，她拐杖頭上的布套是豆沙色的。
 她正給一個顧客稱斤兩，抬臉冲我笑笑。有人對她說：“大姐，給我半斤糖炒栗子。”她“哎”了一聲，嘴上答應着，手也沒停，從秤上拿下裝滿栗子的紙袋遞給前一個顧客，收錢，找錢，動作流暢。
 我說：“我也來半斤吧。”
 當晚，我于燈下，捻着一粒栗子，又想起她的拐杖。
 現在這個時間，她快睡了吧。
 睡之前，也許她要做個面膜，也許只是拿吃剩的黃瓜擦擦臉，她會準備好明天擺攤要帶的東西、明天要穿的衣服、相同顏色的布套。
 當她躺下來，安心入睡，她精心導演並親自出演的一天已經落下帷幕，而明天，她還會一絲不苟于每個細節——用她認為美的方式。她有好多美的秘密，那拐杖也不過是其中之一。
 作者：林特特



五個比喻道盡人生

人生如箭 開弓無悔

人生就像離弦的箭，一旦開弓，就只能向前，無法回頭。時間不會為任何人停留片刻。
 人生一世，最怕的是始終面對着過去，背對着現在。成長，是一個不斷告別和放下的過程。告別錯的，才能和對的相逢；放下過往，才能去更遠的地方。一味活在昨天的回憶里，只會讓今天又成為另一個遺憾的過去。
 別等到來不及，才說要珍惜；別等到斯人已去，才開始追憶；想做的事，現在就做；想愛的人，現在就說。別總說“改天吧、下次吧”，有太多的來日方長都輸給了世事無常。

人生如坡 上下皆難

人生像極了一座山坡，坡下之人拼命地想爬上坡頂，而坡頂之人最怕掉下坡去。上坡不易，一不努力就會後退；下坡也難，一不留神就會滾落谷底。
 沒有誰的生活總是一帆風順的。成年人的勇敢，也從來不是無堅不摧，而是就算流着淚也要繼續前行。站在坡下時，要有不畏前路艱險的勇敢；跌落谷底時，也要有重頭再來的坦然。走好腳下的每一步。

人生如棋 有捨有得

人生如棋，棋如人生。黑白交錯中，舉子落子間，像極了人生路上的每一步。
 對弈之中，難免有所失去。但一時的失意並不要緊，只要你沒有一蹶不振，就總有機會東山再起。
 “捨得，捨得，有捨才有得。”棋場如戰場，沒人想要輸，可既是博弈，勝敗就都是常態。人生路



漫漫，看淡得失、放寬眼界、提陞格局，才能上好人生這盤棋。

人生如書 結局由你

每個人的一生，都是一本書。書的封面和序言是由父母賜予，但書中的內容和結局皆是由你自己決定。所以，永遠也別太快說放棄。
 沒有名家的序言加持，那就努力地充實自己，讓內容包羅萬象。沒有華麗的外表，那又有什么關係？用後天的努力去拓寬生命的厚度和寬度，讓故事變得精彩紛呈。
 也許過去的人生歲月里，你還沒有寫出波瀾壯闊的文字，只是看着時光荏苒、年紀漸長，卻依然沒有活成想要的模樣。可那又怎樣，從現在開始提筆，一切都還來得及。

人生如茶 先苦後甜

一壺茶中，藏着人生百態，可能會苦一陣子，卻不會苦一輩子。
 再黑的夜都會過去，再漫長的寒冬也會等到春天的來臨。人生沒有過不去的坎，熬過了最初的苦澀，就會等到茶香的回甘。可是，有多少人因為放棄而錯過了後面的精華。
 有句話說，“如果事與願違，請相信一切另有安排。”

小區里停着一輛車，前保險杠是裂開的，右前門是凹陷的，一邊後視鏡是碎的，車身滿是劃痕，還有一個後胎似乎在漏氣……看這車型並不舊，應該是五年前才上市的車。
 那天遇上車主，是個中年人，他正在換車胎，後備廂開着，那只即將被換上去的備胎還是嶄新的。但他總是套不進去，於是我走過去幫他，順便感嘆了一句：“你這車要是花幾千元整修一下，像輛新車。”他自我解嘲：“就是一輛代步車，懶得去管它。三年前剛買來那陣兒，天天洗，像伺候孩子似的……”
 想起來確實如此。我剛買新車那陣兒，車身靚亮，賞心悅目，不允許車身積有灰塵。那時，我幾乎天天洗車，洗一次，就會發現車身上多了幾條細微的劃痕，於是自己買了磨砂蠟，慢慢地修復。可是現在呢，車身滿是細細的劃痕，我既沒了那份專注，也懶得去修復。
 人一旦對某種事物產生疲勞感和遲鈍感，就會漸漸漠視其使用價值之外的美感，並失去新鮮感。相信很多人都有過類似的感受。譬如，剛搬入新居的時候，窗明几淨；但如果不養成好習慣經常整理居室，幾年後家里準會像大學時代的宿舍，亂七八糟的——但你早已習慣了，早已忘記了入住新居時的那種美好。
 “習慣”是一種可怕的力量。“人生若只如初見，何事秋風悲畫扇”，熟悉和習慣可以讓我們對“初見”人與物時的美好感覺，慢慢消失殆盡。其實，我們的生活處處充滿了美，也許我們只要付出舉手之勞，就可以讓它變得更美，但許多時候我們已經失去了一雙發現美的眼睛。
 我平時代步的還有一輛電動自行車，騎了多年，塑料配件都快散架了，騎起來很響，也懶得去修。前幾天，電池壞了，我將電動車拖到小區門口的修車鋪。待我逛了一圈回來取車，師傅把一輛車推到我面前，我都不敢相信那是我的車——洗去灰塵，更換配件，車像新的一樣，讓人驚喜不已。師傅看着我，滿臉的成就感。
 生活就像我的那輛破舊電動車，它的“面目可憎”，它的無味無聊，是因為你失去了新鮮

當時，裝修的時候，就有人提醒我，不要使用公共煙道，應該堵上，另外在外牆上打一個洞，安置排油煙機的管子。可是，我沒聽他的。現在好了，鄰居家的油煙味，常通過公共煙道和排油煙機的管道，灌滿我的廚房。
 我可以確定，灌滿我家廚房的油煙味，來自特定的一家鄰居，因為油煙的氣味總保持一種風格。怎麼說呢？它特別火爆。花椒、辣子、葱、姜、蒜、八角，在熱油鍋里炸了，味道轟轟烈烈地浮動起來。這家人在飲食方面還有一個特點，就是每頓必燒，從不將就。一早，煙道里就傳來蔥油味，還有一股麵粉的焦香，顯見得是在烤蔥油餅。那氣味呀，就好像我也滿滿地咬了一口蔥油餅，唇齒之間都是焦香。中午，應該是在做榨菜肉絲面。榨菜，在鍋里煸到半幹，那股榨菜香、油香，還有鐵鍋香，先是刺鼻，隨後就柔和了，洋溢開來，那是添上水的緣故。晚上，氣味可就豐富了。這是一日之中的正餐，拉開架勢，要大干一場。氣味是一層一層傳來的，但花椒和辣子仍是主力，帶着一股子衝勁，將各種氣味打過來。時間長了，我對他們生出些好感，覺得他們過日子有着一股子認真勁：一點兒不將就，但也不奢侈。他們老老實實，一餐一飯地燒着，燒得那股濃油赤醬的味，使人感到，這是出力氣幹活的人的胃口和口味，全是實打實的，沒有半點虛頭，煙火氣特別足。在我的印象中，他們沒落下過一頓。一到時間，氣味就涌過來，灌滿我家廚房的角角落落。一個鐘點以後，就消散了。對了，絕不會超過一個鐘點，到時候，一定就收了。這說明他們在吃的方面，一是有規律，二是很節制。這些，都給人富足而質樸的印象，是小康生活的氣息。
 有一段日子，在一日三餐之外，煙道里還多傳來兩次草藥的氣味。這氣味也是濃烈的，“撲味”一下進來，灌滿整個廚房。不知是因為草藥氣的影響，還是實際情況如此，那段日子里，他們一日三餐的氣味相比以前不那么濃鬱了。倒不是說變得清淡，而是帶些偃旗息鼓的意思。這段日子持續挺久的，草藥的苦味是這段時間油煙味的基調。這也是認真養病的氣



感，習慣于接受現狀，不願意改變而造成的。
 去年環衛工人節，杭州一家媒體為環衛工人策劃了一場“換裝秀”，平時穿着工裝的阿姨走進影樓，化了淡妝，穿上時尚漂亮的衣服……光影藝術讓她們的容顏和氣質煥然一新。你根本想不到，這些被日曬雨淋的環衛女工竟還有這樣美麗的一面。這種視覺的對比，讓人感慨萬千。
 現在我們經常會提到一個詞：儀式感。因為生活太容易使人陷入疲勞甚至麻木狀態，那么，“儀式感”就是一種戰勝它們的力量。儀式感是對平常日子的升華，更是對生活本身的升華。它讓日子變得不同，它讓你知道：工作和生活應該是這樣的，而不是“當一天和尚，撞一天鐘”。或許，儀式感就是對人對物始終保持“初見”時的心情，是解決“靡不有初，鮮克有終”之難題的有效方法。
 著名童話《小王子》中，有一段小王子與狐狸的對話，小王子問：“什么是儀式感？”狐狸說：“它就是使某一天與其他日子不同，使某一時刻與其他時刻不同。”狐狸還建議小王子每天在相同的時間來：“比如說，你下午四點鐘來，那么從三點鐘起，我就開始感到幸福。時間越臨近，我就越感到幸福。到了四點鐘的時候，我就會坐立不安，我就會發現幸福的代價。但是，如果你隨便什麼時候來，我就不知道在什麼時候該準備好我的心情……應當有一定的儀式。”
 如今再來讀這段對話，真的讓人回味無窮。關於如何保持對生活的熱愛，對美好的向往，狐狸的這段話似乎是最好的詮釋。
 作者：流沙

疲勞感與儀式感

問：“什么是儀式感？”狐狸說：“它就是使某一天與其他日子不同，使某一時刻與其他時刻不同。”狐狸還建議小王子每天在相同的時間來：“比如說，你下午四點鐘來，那么從三點鐘起，我就開始感到幸福。時間越臨近，我就越感到幸福。到了四點鐘的時候，我就會坐立不安，我就會發現幸福的代價。但是，如果你隨便什麼時候來，我就不知道在什麼時候該準備好我的心情……應當有一定的儀式。”
 如今再來讀這段對話，真的讓人回味無窮。關於如何保持對生活的熱愛，對美好的向往，狐狸的這段話似乎是最好的詮釋。
 作者：流沙

味：耐心，持重，積極，執着。
 之後，忽然有一天，我家的廚房里滾滾傳來一股羊肉湯的氣味。這就知道，他們家人的病好了，要好好補償一下，犒勞一下。倒不是說有什么寶貴的，但它確有一種盛宴的氣氛，帶著古意。古人們慶賀戰功，不就是宰羊嗎？果然，草藥味從此消遁，一日三餐，火爆地照常進行。
 在較長一段時間熟稔的相處之後，我家廚房來了一個不速之客——一縷咖啡的香氣。這是另一路的氣味，和之前那家絕無相干。它悄悄地，夾在花椒炸鍋的油煙里，進來了。這是一股子虛無的氣息，有一種浮華的意思在里面，和之前那家實惠的風格大相逕庭。因此，我斷定，這是一戶新入住的人家，他家也很沒經驗地將管子接進了煙道，又恰逢順時順風，於是，咖啡的香氣就來到我家廚房湊熱鬧了。這一路的風格顯然要溫和、光滑一些，比較具有裝飾感，常喚起人的遐想。和它不那么實用的性格相符，這氣味並不是按着一日三餐來的，不大定規：有時一日來一次，有時一日來兩次，有時一日里一次不來；它來也不在吃飯的點上，而是想起了就來，想不起就不來。每次它來，也顯得有些孱弱。但是，有時候夜已經很深了，咖啡的微苦香味會悄然而至，瀾漫開來。
 廚房里的氣味終究有些雜了，可是涇渭分明，絕不混淆；你來我往，此起彼伏。再過段日子，又來一個，顯見得是蘇錫幫的，氣味特別甜，感覺空氣都能拉出糖絲來。隨後，第四位又來了。第四位一方面缺乏個性，另一方面又頗善融會貫通。它什么都有：香、辣、酸、甜。大蒜，大蒜粉也有；麻油有，橄欖油也有。於是，所有的氣味就打成一團，再分不出各自的來路。我們這些比鄰而居的人家，就這樣，不分彼此，聚集在一處。
 這一日，廚房里傳出艾草的煙煙。原來，端午快到了。艾草煙里，所有的氣味都安靜下來，只由它瀾漫、散開。一年之中的油垢，在這草本的芬芳中，一點點被消解。漸漸地，連空氣也變了顏色，有一種灰和白瀾漫其間，渲染成青色。明淨的空氣其實並不是透明的，它有它的顏色。
 作者：王安憶

比鄰而居



我和自卑抗爭的那些年

我的小腿很粗,毫不誇張,比大腿還粗。

起初,只是母親經常開玩笑似的對我說:“你的小腿怎么这么粗?看起來比大腿還粗,簡直就是大象腿。”

那時,我向不明事理,夏天喜歡穿裙子去學校。我知道班上的幾個女生熱衷於聚眾談論別人,話題無非是誰發育得比較快,誰家生活條件差……也許初中的女孩子還不明白,那些言語是這世間最鋒利的刀。

有一天,一個女生故意湊近我,她的目光久久停留在我的小腿上。我突然感到很羞耻,像裸露著全身,感到無地自容。

過了許久,她的目光終於移開了,我清楚地聽見她對其他女生說話的聲音:“她的小腿真的那么粗,太不協調了吧。”這一次,我成了她們議論的對象。我慌亂地逃離,自卑的種子霎時間破土而出。

從此以後,我不再穿裙子,也不再穿短褲。無論夏日多么炎熱,我都始終穿著一條寬鬆的牛仔褲,那彷彿是我的遮羞布,包裹著我的腿,也包裹著我最後一絲自尊。

常有人問我:“你不熱嗎?”我總是笑笑,說:“不熱。”不是不熱,而是

比起在眾人面前撕開血淋淋的傷疤,我寧願把自己捂得汗流浹背。

我羨慕那些身材纖細的女生,婀娜嫵媚,美得不可方物。但我知道,我永遠也變不成她們的樣子,陪伴我的只有我的大粗腿。它們掐滅了我的愛美之心,讓我躲在不透風的長褲里面自卑地生活,小心翼翼地呵護著我的自尊。

室友推薦一條短裙給我,我說我腿粗,不



想穿裙子。她完全不相信,甚至還與我賭了一杯奶茶。顯然,我贏了。周末,我們一同逛商場,她非常喜歡一條寬鬆的背帶褲,便拉著我一同試。我先換完,在鏡子面前等她,她換完以後也來到鏡子前。她盯著鏡子里的自己看了許久,又看了看我,然後換下了那條褲子。她沒有買那條褲子,我問她為什麼,她無奈地搖頭道:“這種褲子只有個子高的人才能穿,你剛剛看到我們兩個的對比了嗎?沒

辦法,身高是原罪。”我一時語塞,在我眼里,身高從來都不重要,只要身材纖細便可以了,身高的缺陷可以通過體形彌補。我以為,只有像我這種腿粗的人才會被徹底打敗,無可拯救,卻沒想到,在別人眼中,身高竟也能成為挑選衣物的困擾。

但仔細想想,我以為身高不足為慮,不過是因為我個子高罷了;我也曾不理解為什麼會有人被膚色偏黑困擾,這也不過是因為我沒有這樣的煩惱罷了。我之所以將所有注意力放在腿上,是因為這是我特有的困擾,是我自卑的來源。

可是,這個世界上,有多少人對自己絕對滿意的呢?幾乎每個人都對自身的現狀感到困惑,也許是膚色、身高、體重這些身體因素,也許是出身、財富這些外部因素。

我們都羨慕別人,殊不知與此同時,我們也會被別人深深羨慕。

我又開始穿裙子了。不會再有人不友好地故意盯著我看,原來束縛了我這么多年的自卑,在外人眼里根本不足為道。

作者:九予城

掙1億就願意躺下嗎



普通人掙錢的過程往往不快樂,在職場處於底層,壓力大,工作沒有成就感。所以一旦有足夠的財富,第一反應就是,老子不上班了!

而靠自己本事掙到1億的人,本身就已經處於職場食物鏈的頂端,他們的工作雖然也有壓力,但掌握在手里的更多是財力和權力,他們上班其實是一種享受。不然大家想想,為什麼李嘉誠和巴菲特90歲的時候還在工作?

所以,窮人工作是沒辦法,有條件就不干了;大佬工作是真好玩,玩得動就繼續玩。

其實,一個人的奮鬥積極性和他有多少錢無關,只要在工作中不斷收到正反饋,就會一直保持上進。相反,如果曾經體驗過高收入,之後遭遇挫折,收入暴跌,這種重大負反饋可能會讓人喪失斗志。

比如你以前生意興旺,一年賺1000萬,後來行業受衝擊,一年利潤只剩10萬~20萬,很多人在遭遇這種打擊後便會一蹶不振,破罐子破摔。人生最難走的都是下坡路。

有很多特殊的吃“青春飯”的職業,比如職業運動員、演藝人員等,都是30歲前收入高於常人,30歲後逐漸下滑,甚至失業。這些人里不會理財的,很容易財務崩潰,中年晚年淒慘度日。而即便這些人會理財,這種收入越來越少的人生體驗也很不好。

所以,工薪族說自己有幾千萬、幾億就不干了,是真心話。老闆們有幾億還接著上班,也不是貪得無厭。位置不同,想法就不同。

文章來源:微信公眾號“招財大牛貓”

如果掙到1億,你願意躺下嗎?這個問題的關鍵是,這一大筆錢是怎么來的?1.意外橫財,比如中彩票,祖宅拆遷補償。2.靠自己本事賺的,做生意或者創業。第一種情況不可複製,而第二種情況可以繼續重複下去,區別就在這兒。

假如你中彩票賺了1億,雖然一下子有了很多錢,但你這個人的職業價值依然是工薪族四五千的水平,在這種情況下,你是否繼續努力無關大局,躺就躺了。

假如你是靠自己本事賺到1億,那你的能力價值起碼也是月流水百萬級的水平,這個時候你繼續努力就有意義,也許幾年後會有2億、3億、4億。由於人對財富的慾望會不斷膨脹,因此那些億萬富豪很少會在壯年期就放棄奮鬥。另外還有一點重要區別。

普通人中有20%的人會經常拖延,但也有一部分人不僅無法忍受拖延,還喜歡早早完成任務。這叫作提前症。有提前症的人通常會在一件事情的截止日期到來之前就早早地把這件事解決了,因為他們無法忍受一件事情一直拖著不做。

有科學家設計了實驗來研究提前症的心理根源。參與實驗的大學生需要穿過一段長長的通道。在穿越通道的過程中,通道的左邊和右邊各有一個重量相同的小桶,但兩個桶到終點的距離不一樣。實驗參與者需要在穿過通道的過程中,任選一個桶並提著它走到終點。

結果很有意思。有“提前症”的大學生看到第一個桶時,便會直接提起來一路拎到終點,而不是去提第二個桶,即使第二個桶距離終點更近,提起來也更省力。

為什麼有“提前症”的人寧願選擇更費力的做法呢?科學家在研究結束之後,詢問了這群似乎做出“不理性”選擇的大學生。他們的回答十分接近:因為先拎起桶就可以先減



提前癡

輕思想負擔,無須再想着拎桶這件事。對他們而言,身體負擔不像思想負擔那么令人難以忍受。所以,提前症“患者”之所以選擇不拖延,甚至早早地把事情做完,是因為他們無法忍受滯留在大腦中的思想負擔。

作者:姚乃琳

什麼是好規則

孩子們玩足球,球要是被踢飛了,應該誰去撿?

最簡單的答案,當然就是誰把球踢飛了誰去撿。

但是,後來出現了一個新規則:誰離球最近誰去撿。道理很簡單:都是在玩嘛,那么斤斤計較干什么?離球最近的人去撿,效率最高。

但如果有人故意把球踢飛,逼對方去撿球,消耗對方的體力呢?

那就只好再加一條規則:如果誰故意把球踢飛,他不僅得自己去撿球,還得做五個俯臥撐作為懲罰。

那怎么判斷他是不是故意把球踢飛的呢?

只能再加上更複雜的規則。這時候再回頭一看,其實還是最早那個誰把球踢飛誰去撿的規則最簡單、有效。所以,即使在一個遊戲里面,也要保持規則的簡單性。

沒有最好的規則,但往往越複雜的規則,就是越壞的規則。

作者:羅振宇

何為心理免疫

芳芳小學畢業了,爸爸到學校去接她,當父女倆走出校門時,校門外賣零食小吃的張師傅吃驚地問:“您女兒在這兒讀小學啊?”“是呀,在這兒讀小學六年都畢業了。”芳芳爸爸回答說。“那我怎么從來沒見過您女兒來買零食?您看現在的孩子們誰不吃零食?我那兩個兒子每天吃太多零食,到吃飯時可費勁了。請問您是怎么教孩子的?”旁邊的一位家長也插嘴說:“現在的孩子愛吃零食,不好好吃飯,太讓我們煩惱了。”

原來,芳芳的爸爸媽媽自孩子兩三歲開始,遇到電視上播放飲食健康節目,特別是小孩子因過多吃零食而造成營養不良,發育不正常的事例,就和孩子一起看節目,並給芳芳講述過多吃零食的危害。媽媽還給芳芳講述了他們鄰居的一個孩子,因為吃了許多街上小攤販賣的零食,先是感染性腹瀉、嘔吐,後來轉變成很嚴重的病症。爸爸也時常給孩子講述他見到的很多孩子因為過多吃零食,不好好吃飯而導致四肢無力、面黃肌瘦的例子。芳芳爸爸媽媽的做法就是心理免疫,也正是心理免疫讓芳芳養成了很少吃零食的習慣。

所謂心理免疫,就是在嬰幼兒剛聽懂大人話時開始,父母、長輩對孩子所接觸到的電腦、電影、電視、手機、畫刊,以及接觸到的人們的行為,在孩子面前認真地講解和評說,告訴孩子哪些行為是對的,哪些行為是錯誤的,給孩子一個起始的、最初的是非標準。對那些勤勞勇敢、助人為樂、刻苦學習、孝老敬親、禮貌待人等優秀行為,就告訴孩子“這人真是好樣的”“真可敬”“就這樣做”,並豎起拇指熱情讚揚;而對那些損人利己、懶惰膽怯、好逸惡勞、賣國求榮、虐待老人等惡劣行為和不良習慣,就告訴孩子“真可惡”“真可恨”“這很不好”,並表現出厭惡、鄙視的表情,在孩子幼小的心靈上打下最初的是非印記。

心理免疫的理論依據

兒童種牛痘疫苗可以預防天花病;吃糖丸可以預防脊髓灰質炎疾病的發生……在生理上可以通過接種疫苗預防疾病,在兒童心理上也可以通過心理免疫減少不良信息的侵害。

為什麼心理免疫能發揮讓孩子遠離錯誤、邪惡事物,發揮心理防禦的作用?

生理學研究表明,人的大腦具有先入為主的特徵。

嬰幼兒總是像海綿汲水一樣,不加選擇的、大量地汲取外界信息,吸收的信息刺激不僅促進了大腦的發育,也“刻印”在大腦結構中,成為大腦的一部分。不論是好或是壞的信息,只要搶先輸入大腦,而且在大腦皮層上形成神經聯繫之後,其痕迹就“先入為主”地佔據在大腦皮層

神奇的“心理免疫”



上,別的類似信息再難入內形成痕迹。

心理學認為,在人們對事物的認知過程中,通過自身接觸,能使人形成對該事物的第一印象。解釋第一印象的是首因效應,對事物第一印象一旦形成就不易改變,不易被說服,在以後的社會實踐中就按此印象去觀察判斷事物。父母在嬰幼

兒面前對優秀的行為表示誇獎和稱讚,對惡劣行為表示厭惡和唾棄,這在孩子心中形成第一印象,這種第一印象一旦形成,以後就不易改變。正是人腦先入為主和第一印象的特徵,使得嬰幼兒心理免疫發揮了重大作用。

父母是孩子出生後最先接觸的人,是哺養他的人,父母的話在嬰幼兒心目

入大腦,並成為大腦的組成部分,進而形成自己的精神世界。

當代世界進入信息時代,各種信息通過電視、手機、電腦等媒體以最快速度和最生動的方式進入人們的視野,影響著人們的精神世界,特別是求知慾、好奇心極盛的孩子。在人們接觸的信息中,各種價值觀、人生觀、世界觀泥沙俱下,魚龍混雜,一些腐朽、沒落、庸俗、低級趣味的信息時時影響著孩子們,給他們精神世界的形成以重大影響。這種現實下,孩子們特別是嬰幼兒的心理免疫就顯得十分重要且勢在必行。

家庭教育家陳鶴琴先生在他所著的《家庭教育》一書中提出:“別人做好的事情或壞的事情的時候,做父母的應當以辭色來表示讚許或不讚許的意願給小孩子聽,給小孩子看。小孩子生來是無知無識的。善惡是非的種種觀念要慢慢兒在後天形成。他怎樣會辨別善惡是非呢?其道很多,但平時做父母的對於善惡是非顯出一種態度,而小孩子聽了看了無形中受著影響的,也是一個方法。”

心理學研究表明,個人的認知是經過選擇後組成的。人們對某事物是親近,還是疏遠,是仿效學習,還是排斥、抵制,是由自己原來的心理定式即自己的善惡、是非標準來選擇決定的。而人們的心理定式,善惡是非標準,是由先前獲取的經驗信息積累起來的。嬰幼兒時期父母對不同事物的態度和評價,在孩子心理定式形成中起着基礎性作用,築起一道學習真善美,抵制假惡醜的心理防線。

有人擔心嬰幼兒可能聽不懂大人對影視和他人的議論評說,其實這是不瞭解嬰幼兒,就是幾個月的小嬰兒也有情景領悟的特有功能,只要是在嬰幼兒面前議論評價他看到的事物,他就能聽懂大人的話,這就是情景領悟的能力。再者,模仿是嬰幼兒學習的基本方法,父母長輩對人們的各種行為,表示不同的態度,也為孩子提供模仿對象。通過模仿,孩子就會學習真善美行為,厭惡假惡醜行為,這就真正發揮了心理免疫的作用。

為了孩子健康成長,父母長輩務必注重對孩子的心理免疫。

作者:范樹懷

尋找明日領袖 2021 年度全美華人評選啓動

Richard Ren 瑩響力 Yingfluence

瑩响力 YINGFLUENCE

「跨文化领导力智库」
YINGFLUENCE THINK TANK



all America Chinese Youth federation
全美中華青年聯合會



全美華人 30 歲以下創業精英 (AACYF Top 30 under 30) 評選活動由全美中華青年聯合會、美國華人公共外交促進會、英文《洛杉磯郵報》聯合主辦。旨在鼓勵和助力華人青年以及留學生創新創業,目前是全美創業圈中最具影響力的獎項之一。

新一屆美國華裔 30 位 30 歲以下創業者精英榜單評選(2021 AACYF Top 30 under 30) 將於 1 月 18 日開放接受報名和提名。3 月 5 日截止。3 月 18 日公佈獲獎者榜單。

報名條件包括:華人,30 歲以下(包括 30 周歲),參與創辦過至少一家企業(或非營利組織),為企業或機構創始人或聯合創始人,或者是擔任公司的 CEO 等相應職位者,在過去的一年內公司(或機構)有較為顯著的增長或特色創意受到社會關注;或者在科學研究、文化藝術、體育等各行業內具有優異表現的個人。曾經在美國求學、工作或正在在美國生活、留學、創辦企業、工作的都可以參加評選。

行業涵蓋包括企業科技、消費科技、藝術(藝術設計以及飲食)、製造和能源、體育和娛樂、金融和投資、市場、時尚、傳媒、醫療和科研、教育、公益創業以及零售和電商等各

類領域。評選的標準主要包括,行業經驗、創業經歷、管理能力、與投資者的互動能力、與媒體的互動能力、社會影響力、所處行業的前景、競爭力、創新能力、市場開拓能力以及融資能力等方面。

評選接受“全美華人 30 歲以下優秀創業者提名委員會”委員的推薦、各類媒體記者推薦、接受業內人士互相推薦候選人、也接受自薦。最終階段由各領域的專業人士評選。

主辦單位表示,希望通過評選,遴選出各領域具有創新精神與領導力的優秀創業者,進一步推動和加強青年創新創業生態圈的發展動力,為華人青年和留學生創業者提供更多的社會能見度,尋找和培育未來的商業領袖和華裔社區領袖。

提名人或報名者請將參與評選個人的中、英文簡介;創辦公司和機構的中、英文簡介;或者個人成就介紹。(中、英文約 300 字);以及個人證件照、微信號等,在 3 月 5 日前發送到郵箱 aacyf.org@gmail.com。3 月 18 日公佈獲獎者榜單後,所有人榜者將被邀請進入專為獲獎者特設的微信群組內。

這是海外第一個、也是唯一的一個面向華人和留學生華人創業圈內 30 歲以下青年領袖(30 under 30)的評選。每年評選出的 30 位來自

各行業的青年精英,受到全球知名華文媒體、美國主流媒體、以及美國主流社會各界的廣泛關注。

主辦機構也將會為所有人榜精英提供更廣闊的交流和互動機會。入榜者也將會成為

主辦單位真誠邀請各界人士參與報名和支持本次評選。為保持評選的獨立性和公正性、在評選期間,不收取報名和評審費用。(AACYF 洛杉磯訊)

“全美華人 30 歲以下優秀創業者提名委員會”的委員。

2020 年的榜單:
<https://www.aacyf.org/?p=12604>

2020 年的新聞鏈接:
<http://world.people.com.cn/n1/2020/0319/c1002-31639797.html>

<https://cn.chinadaily.com.cn/a/202003/19/WS5e735d67a3107bb6b57a7a2f.html>

同時,主辦機構誠邀有意願鼓勵和推動華裔青年、留學生創新創業的各類媒體、機構,共同參與評選活動。

有意參與共同合作的機構和媒體,請與全美中華青年聯合會聯絡,聯絡郵箱:aacyf.org@gmail.com。

Please join us for a virtual event in support of

Andrew Yang

Monday, January 25
6 PM ET / 3 PM PT

Link provided upon RSVP

RSVP AT:
donate.y4ny.com/012521Event

For questions, please email
FINANCE@YANGFORNY.COM

Yang
For New York

PAID FOR BY YANG FOR NEW YORK, INC



華裔企業家、前民主黨總統參選人楊安澤 13 日通過推特宣佈參選紐約市長,他的競選綱領將和競選總統時「全民基本收入」(UBI)的主張相似,計劃為全市 50 萬低收入人群每年發放 2000 元到 5000 元的現金。

新政府拜登內閣已經宣佈,華裔即將面對 20 年來首次無緣內閣成員的窘況。

其中前總統候選人楊安澤 (Andrew Yang) 此前曾被媒體認為將任商務部長的傳聞也最終被證實只是傳聞。

不過,1 月 13 日,楊安澤發佈一段競選視頻,正式宣佈加入了競選下一屆紐約市長的混戰。

《華爾街日報》報道,競選視頻由布碌崙電影製片人阿羅諾夫斯基 (Darren Aronofsky) 執導,民主黨人楊安澤在片中走訪紐約市不同地方,並概述了不同計劃,包括收回地鐵控制權及建立全民基本收入(即他在競選總統時的建議),

楊安澤正式宣布競選紐約市長,你支持他嗎?

編輯部 俄州亞太聯盟

後者將允許約 50 萬紐約人每年獲得 2000 至 5000 元。

他表示,我們需要實現馬丁·路德·金恩 (Martin Luther King Jr.) 的夢想,為最需要的人保證最低收入,無論有無合法移民身份、有無犯罪經歷,低收入人民眾都有資格拿到這筆錢。

預計楊安澤該計劃若實施,每年約需 10 億元。

楊安澤表示,若當選他將成立紐約人民銀行 (People's Bank of New York City),按月發放這筆資金。

然而,受疫情影響,紐約市目前深陷財政危機,楊安澤並未提及如何籌集這筆資金。

在教育議題上,楊安澤目前支持保留 SHSAT;他日前表示,SHSAT 是亞裔重要的上升階梯,紐約市教育改革的關鍵並不在 SHSAT,而是應該擴大優質教育資源,紐約市不應該在族裔之間搞零和遊戲,應該有足夠多的好學校,容納更多好學生。但他的態度也有反復,楊安澤此前也曾在推特表態稱 SHSAT 是一項糟糕的制度,SHSAT 不應作為特殊高中錄取的唯一指針。

但他的態度也有反復,此前也曾表態稱 SHSAT 是一項糟糕的制度,SHSAT 不應作為特殊高中錄取的唯一指針。

楊安澤還在晨邊公園 (Morningside Park) 舉行參選記者會,發表正式競選宣言。

目前紐約市長競選戰況激烈,民主黨內的

領頭羊包括布魯克林區長亞當斯 (Eric Adams) 和民主黨計長斯靜格 (Scott Stringer) 等,已有 30 多人宣佈參選。楊安澤在名氣和民調上都處於領先位置。



© YangforNY.com

華人生活網

華人生活網

丁建農：選舉後建言



本文作者 丁建農

對感染人員(傳染源之一)所在的場所消毒和追蹤隔離接觸過的人員的嚴格執行力。

防疫不力不能不說與政府和大眾的防疫不夠有關。政府對人們的健康影響實質是提供醫療服務和管理,但擁有健康的身體是人的一種權利。如果人們放棄了這種權利,不採取合適的防範,就有可能感染上病毒。人們放棄了自己的權利,有可能是認識上的問題或是行為上的防範不足。在群體層面和國家層面上看就是大流行。所以在此呼籲人們應該維護自己的健康權,確實落實到行動上。大家一起從自己做起,共同來控制這場疫情。

美國輝瑞製藥廠新冠疫苗和現代新冠疫苗的研發成功是鼓舞人心的。人們應該堅持常規四項措施為基礎,儘可能地早日接種疫苗,來阻止疫情進一步擴大。經科學的預期,假如有70%的人口接種疫苗,疫情的控制是可行的。關鍵的步驟是疫苗的接種管理;衛生機構工作人員、病人、學校和軍人的優先接種;和其他所有人的疫苗接種,包括對所有人的疫苗信息介紹。要落實到每個人的接種,除了按工作機構來安排外,可以有每個州,每個縣,到每個市,鎮來執行,以確保每個居民都有機會和可能接種疫苗。搞好登記和統計工作。

另一個重要的領域是關於全民醫療保險問題。全民醫療保險是指每個美國公民和擁有

美國政府頒發的合法居留身份證的外國籍人士都將持有的一種醫療健康保險。它一直是人們的一種理想遠景,頗有爭論關於這種政府統籌管理,高度一致性的醫療保健體系是否要推廣,如何推廣。

美國目前所貫徹的醫療保險,大部分是所在工作單位提供的和美國政府承擔的健康醫療保險包括醫療保險(Medicare),醫療補助(Medicaid),兒童醫保和軍人醫保。基於工作單位的不同,保險費,自費付費部份和看病的待遇又不同。一般也不包括長期護理的開支。近幾年來,由於ACA的執行,沒醫保的人數降低了,但全國人口中仍有10%-13%的人沒有醫保。根據統計,主要原因是保險費太高,失業,變換工作,或者是不符合條件入保。很明顯,這些沒有醫療保險的人員,一般沒有預防性的治療,生了病也可能不及時看病,等病情惡化後有急診治療。總體醫療化費增加了許多。

目前世界上全民醫療保險搞得比

較好的一些國家和地區其中有法國,英國,德國,新加坡,瑞典等國和台灣地區。他們以社會全民健保,國家全民健康保險,和單種全民健康保險為主。大部份開銷都有政府從稅收和保險費中支付。提供給全民標準化的服務。以台灣地區為例,保險費的量是有個人或家庭的收入來定的,收入高的,要交得多,收入低的,負擔得少。全民醫保體現了許多優越性:總體醫療化費減少;管理費用減少,因為是整體政府管理;以預防為主的措施服務增加,看病及時而減少了急診人數;因為全民的醫療保障,群眾健康水平提高了,社會平和,犯罪率減少。基於這些理由和社會人口狀況,全民醫療保健是值得在美國推薦的。

美國有高水平的醫療理論和技術,成熟的醫療保險組織與政府合作,但這些彌補不了它的醫療保險上的不足。美國是目前發達國家中唯一沒有執行全民醫療保險的國家。健康醫保的改革已是政府和民眾十分關注的項目,有待新一屆政府在這方面有所突破,造福于全美人民。 俄州 哥倫布 丁建農



賀衛方：川普被推特吊銷賬號是扼殺言論自由嗎？

不少網友對於最近推特等社交媒體平台封殺美國總統川普或特朗普的賬號事極為憤怒,認為這是扼殺言論自由的行為。不過,這樣的指責值得商榷。



紐約時報、CNN 這類傳統媒體一樣,它們也必須遵循有關新聞業的基本倫理,既保障自由,又限制濫用。因此,這類平台需要履行對於言論進行篩選的職責,例如,對於公然鼓吹族群仇恨、煽動暴力或製造謠言的發言者作出警告,屢教不改者作出

1) 推特是一個私營的媒體平台,而川普是美國總統,私營公司對於總統言論的限制是異乎尋常的一種類型。從傳統上說,人們對於新聞自由的關注多偏重於警惕政府對民間言論的限制,而不是相反,因此推特對於川普的限制確實屬於我們這裏非常難以想象的。打一個不大貼切的比方,好比是新浪微博封殺了新華社的官方賬號。我只是想提醒大家注意,這是值得每一個珍惜言論自由價值的人關注的一個差異。

封號的舉措,都是必要的。 3) 社交媒體平台在管理過程中當然會發生爭議,如果涉及到對於言論自由的限制是否違法違憲,通往司法裁判的道路上暢通的。

2) 私人經營的推特一類言論平台獲得如此廣泛的社會影響力,當然具有了公器的特質。不過,公器並非公廁,不可以來者不拒,就像

4) 川普是美國現代總統中最偏好使用社交媒體直接發佈言論的一位。過去的總統,基本上是通過自己或白宮發言人向媒體發佈信息,再由媒體加以報道和評論的模

式。但是,川普改變了這一切,他自己辦了一份可謂《川普日報》的媒體,每天動輒發佈數十條,跟從者數以千萬計。這對於美國傳統新聞格局而言是一種新現象,因為按某種慣例,在美國,除了例行的公報之外,政府是不能自辦媒體的,因為這是一種特殊的壟斷,有害於自由以及對公權力的新聞監督。指出這一現象,也希望明確另一個事實,那就是社交媒體平台封殺川普賬號並不意味著他失去了通過傳統方式向世



人發表觀點的機會。

5) 說到川普推特言論與一月六日抗議者衝擊國會的行為之間的關係,作為尋求連任的總統候選人,川普最嚴重的問題在於,當選舉日結果出之,他連篇累牘地指責選舉存在大規模舞弊,拜登的勝利是偷竊來的,即便是一些爭議地方經過重新計算仍證明結果無改,即便是他的律師團隊所提起的數十起訴訟在州以及聯邦法院無一例外都以缺乏證據或訴訟本身沒有法律依據而失敗,即便他任命改選選票的舞弊發生,他依舊如祥林嫂一般喋喋不休,不斷地鼓勵甚至煽動各種力量去推翻選舉結果。他提前發出號召,讓支持者從全國各地來到首都,在一月六日國會計算選舉人票的時候向議員們施加壓力,行政首腦以此種方式阻撓和威脅立法權的運行,是史無前例的行為。我認為,川普必須為當天發生的暴力衝擊國會的事件承擔相當的責任,而鑒於他的這種責任,網絡平台封禁他的賬號並不妥,也沒有違反第一修正案對言論自由的保障。 賀衛方

封總統號,社媒巨頭的政治力量到底有多強

【綜合訊】在過去一周,美國科技巨頭公司展現了驚人的政治力量和市場力量。在人們熱議川普總統聲稱選舉舞弊的推文,是否煽動了1月6日國會衝擊事件後,推特永久關閉了川普的賬號;蘋果和谷歌下架保守派用戶居多的Parler,指責這個應用煽動暴力,此後,亞馬遜也暫停了Parler使用其雲服務的權利。



“我的看法是,這些公司早就該採取行動了。證據已經存在很久,各種陰謀論和假信息氾濫,很明顯我們早就看到國會衝擊事件發生的端倪。”

“我認為事實是他們等到暴亂發生,佐治亞州和全國選舉政治風向轉變後才做出反應,這不是真正的勇氣,”齊羅說。

美國國內和外國的一些領導人則對推特和其他社媒巨頭的行為表示憂慮。德國總理默克爾稱推特的決定是“有問題的”。她的發言人斯特芬·塞伯(Steffen Seibert)說,封號這類行為應當依據法律框架,而不是根據社交媒體平台管理層的決定。

科技巨頭擁有強大的政治力量 美國企業研究所(American Enterprise Institute)客座研究員,佛羅里達大學公共資源中心經濟學教授馬克·杰米森(Mark Jamison)認為,推特的做法顯示了這些科技巨頭強大的政治權力和市場力量。

杰米森教授說,默克爾和歐盟一些領導人的反應顯示了人們對於科技巨頭公司的擔憂。“這些領導人看到,科技巨頭可以就這樣切斷我與民眾溝通的一條有效渠道,這是多大的權力,也是多么令人恐懼的”。但是杰米森說,“這個權力是短期的,因為一旦人們認識到這一點,我們就會開始尋求變化。”

“這顯示了在短期內,這些公司擁有巨大的權力,他們能夠切斷世界最強大國家的總統與民眾溝通的一個主要渠道,”他說。

改革將至 在社交媒體出現之初,人們驚嘆於它連結世界的力量。然而到了今天,人們逐漸看到了它可能給社會帶來的負面影響。根據皮尤中心2020年底的報告,三分之二的美国人認為社交媒體對國家產生負面影響,只有1/10的美国人說社媒目前的發展方向是正確的。

他認為,這些公司在上周採取行動為時已晚。

隨著國民、政客和社媒公司本身的自省,

改革的契機也隨之而來。 法學教授齊羅說,在未來幾年,在用戶隱私、平台內容和反壟斷這三個方面,對於社交媒體的規範都會加強。在用戶隱私和反壟斷這兩塊,兩黨已有共識,需要加強對於數據及市場競爭的保護。

而平台內容與社媒公司的商業模式息息相關。臉書、推特和油管的廣告盈利,需要儘量延長用戶停留在頁面或是應用的時間。這些公司使用算法來最大程度地提高用戶參與度,各種聳人聽聞的陰謀論,或是吸人眼球的題目都能夠延長人們停留頁面的時間。

傳統基金會(Heritage Foundation)負責媒體事務的副總裁、網絡媒體專家羅伯特·布魯伊(Rob Bluey)指出,另一個造成社會分歧的要素就是很多人目前生活在“過濾氣泡”(Filter Bubble)中。

“所謂過濾氣泡,就是人們只會看到他們認同的內容。因此他們生活在一個泡泡里,跟他們觀點相左的人沒有交集”,他說,“而有些人為了達到自己的目的去推送假新聞。社交媒體平台需要採取步驟來控制這些內容。”

在目前的法律下,社交媒體公司有一把保護傘——“230條款”。這條條款規定,互聯網平台無需為第三方使用者張貼的言論內容負責任。但如今最受爭議的是,該條款也允許互聯網平台基於“善意原因封鎖和屏蔽冒犯性內容”,因此這也成為美國社交媒體平台和網絡論壇審查言論的護航

目前,兩黨都有意願修改這條條款。臉書CEO扎克伯格在去年接受質詢時公開表示對於修改“230條款”持開放態度,他認為更新有關條款內容使之與時俱進是有必要的。谷歌CEO皮查伊雖未表示反對修改“230條款”,但他警告這樣做可能會為企業及消費者帶來意想不到的後果。

傳統基金會的布魯伊也強調,在社媒公司改革的同時,作為公民以及社交媒體用戶,每個人都應當負起自己的責任與義務。

“對於所有民眾和社交媒體用戶來說,非常重要的一點是我們要儘自己的責任確保我們能表達、閱讀和觀看不同的觀點,確保你不會處於被過濾的泡泡中,要努力表達對議題的不同觀點。我認為這是對某些個人封號的最大壞處,那就是你可能再也看不到那些過去能看到的觀點了,”他說。



有志共努力 合作創雙贏



They have a non-profit 501c3 organization called Prometheus Reborn Universal Foundation, (P.R.U.F.), educating, (educating while entertaining), others on how to synchronize their spirit, mind and body while eliminating negative images through what Dr. Kwaku L. Carlisle Woods RN MD MetD1 created titled the Trivalent Understanding Noetics, (T.U.N.). And classes in the Trivalent Understanding Noetics, (T.U.N.), soon to be coming to Gingie Spa, (stay tuned for day and time).”

我介紹 Jenny 與 Dr. Woods 認識,目的是讓他們相識相知,也許未來可以合作。我們第一次見面地點是 Dr. Woods 選的,在 Lee Road 上的 Sea Food Boil. Dr. Wood 夫婦與 Jenny 一見如故。Jenny 對我說:一進門 Dr. Woods 就自我介紹,他太太也是 Dr. Woods,合起來叫做 Dr. Woods Square. Dr. Woods 一坐下,就說自己在 2019 年參加伊利華報跨年活動得了新冠,他自己介紹他是 Obama 的克利夫蘭的介紹人,Dr. Woods 他有特異功能嗎?

衡。在那一刻,他的真摯的“humanity”“compassion”感動了我....Dr. Woods 可稱之為奇才!

Dr. Woods 他在醫學、生物學、心理學、音樂、教育學、玄學、靈學都有造詣。他是 Noetic Science 的會員,研究信仰、意念、認識對於物理世界的影響。他做過醫生,做過護士,做過 Clinics Medical Director. 他是健康教育的教育家,培訓師,諮詢師。他是 Prometheus Reborn Universal Foundation, 一個服務於公眾健康教育組織的 CEO。他曾作為 2018 年為克利夫蘭醫院男性健康講座的特邀專家。Dr. Woods 和他的太太 Dr. Woods, 合稱 Dr. Square, 在“Voice it radio”聯合主持一個廣播節目,叫做“Humanity 3.0”,是收聽率非常高的節目。Dr. Woods 也是音樂家,他和他的樂隊經常表演 gigs. 他也習武三十年,不怕黑幫。這樣一個奇芭的人,生於 St. Louis Missouri, 在南亞各國(菲律賓,日本,韓國,越南,九龍,柬埔寨,越南)長大。Dr. Woods 很以自己的東方文化為驕傲。他是抓住精髓了,搶着付賬單!如果說美國華人是香蕉,外黃內

白,Dr. Woods 則是栗子,外宗內黃!Jenny 把 Dr. Woods 比做栗子。糖炒栗子在中國很火。

Jenny 的 Spa 在大克利夫蘭區最貴租金的商場里,在那里打天下,Jenny 是一位想要什麼就去做什么,有魄力有能力有魅力的人。

在迎接 2021 的感言中,Jenny 說 2020 年是不尋常的一年!在這一年中,我得到許多朋友和客戶們的支持和幕後幫助。克利夫蘭真是一個善良溫柔的城市,好多人,給予我實質的助力,幫助我渡過難關,卻從沒有炫耀他們的恩惠!就如朋友說:“時光在忙碌中溜走,歲月在奔波中依舊。友誼在問候中加深,真情在祝福中守候。”



我們常常喜歡說:患難與共,困難的時候見真情。人一生中都會碰到幾次大的困難,成功的人,站起來了,而失敗的人也就默默地消失了。因為幸福是靠奮鬥出來的。

2020 年大自然給人類帶來了一場空氣里的戰爭,我們到現在還不知道疫情是怎么來的?是吃了蝙蝠的肉,還是人不小心從實驗室傳出來的,我們都還蒙在鼓里。唯一努力的人就是在困難的時候,要抱團取暖。

Gingie Spa 是好朋友 Jenny 在 2018 年創辦的一家美容按摩養生 Spa。2021 年伊始,我介紹 Jenny 認識 Dr. Woods 夫婦,他們是克利夫蘭的黑人領袖,我們認識 4 年多了。

Dr. Woods 的簡介:

Dr. Kwaku L. Carlisle Woods RN MD MetD1 and his wife Dr. Asi Hameeda Rahman-Woods M.Ed PhD MetD2 also known as Doc Squared, (She has the Ph and he has the M. They both have D's that makes them Doc Squared), on their show, (Humanity 3.0), every Wednesday at 6:30PM on Voiceitradio.com.

事後我看到 Jenny 在微信上寫道:Dr. Woods 真能聊啊,不知道我是北京人嗎,你以為你是誰,北京的侃爺嗎?!但是,我還是將了他一軍,“show me”。沒想到這位黑老大,馬上坐過來,讓我脫下鞋,當着他太太的面開始按摩我的腳,他說我的腳是埃及腳,大腳趾最大,其它腳趾遞減下去。也許我有埃及人的血統。他說腳跟通心。心臟不好,要多按腳跟。當他給我按完一邊的腳和小腿後,他讓我比較一下兩腳的不同。確實左邊按完後比右邊感覺輕了不少。他又說給我按一下右邊,讓我兩邊感覺一下平



Zhenni Jackson Owner and Ohio State Licensed Advanced Esthetician
 Esthetical training completed from Raphael's School of Beauty Culture. Specialized in European facial, HydraFacial, relaxation massage and body treatments.



Gingie Spa

At Gingie Spa & Massage, our team of sought-after and skilled practitioners is committed to providing our guests with the utmost level of care and comfort. Our devotion to your well-being guides our work and ensures that you luxuriate in complete relaxation.

Gingie Spa, 位于 Beachwood Eton Mall, 主攻保潔美白抗衰老美容, 清理粉刺黑頭, 去癬除皺緊膚。兼營醫療按摩和迷奇浴體膚保養。歡迎群友惠顧本店和訪問我們的網站:
www.gingiespa.com
 或致電諮詢: 216-245-6858
 28699 Chagrin Boulevard, Ste. 300,
 Woodmere, Ohio 44122



創辦 18 年 **伊利華報** 服務為華裔
 ERIE CHINESE JOURNAL

We greatly appreciate your support of community newspapers
齊心抗疫風雨同舟 幫助華報共渡難關!



黃唯大律師
 MARGARET W. WONG
 & ASSOC. CO., LPA
 ATTORNEYS AT LAW
 我永遠支持你，浦瑛

新春祝福

祝福伊利華報
 曾經在克利夫蘭學習過的著名青年鋼琴家



沈璐

紐約 **紅姐**
 祝福華報再接再厲



張正嫻 朱贊樞
 夫婦
 日夜吉祥!
 健康平安快樂



寶龍大酒家
 Bo Loong
 曾獲 AOL 評選克城最佳中國菜
 同舟共濟齊抗疫



支持華報向前行
 放歌卡拉OK
 3922 ST. CLAIR AVE. CLEVELAND, OH 44114
 TEL: 216-391-3113 FAX: 216-391-8407

紅棗略表心意
 遠方祝福華報



著名作家 **冰凌**



MAY CHAN & CF CHAN



辦好伊利華報
 服務華人社區

美國華人華僑聯合總會主席 **林建新**
 攜手團結渡難關
 華人媒體為華人



邢永瑞 夫婦
 支持伊利華報
 愛護華人媒體




支持 **黃麗英 李興達** 夫婦
 華報



AEC ADVANCED ENGINEERING CONSULTANTS

一如既往 支持華報



張德光

宣傳華社勇敢擔當
 伊利華報再次騰飛



中美青年文化教育與創新交流協會

**感謝那些讀者朋友默默无聞的支持
 希望您也可以成爲他們其中一員!**