

Facebook Awards Grant to Erie Chinese Journal
2020
f
2002
伊利華報

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

第四四四期 Vol.444 Apr.30 2022 本報售價 \$1.00

ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL, INC.

Website: www.ecjnews.com; 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

企城百佳 Tel: (216) 781-3383
1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

牢記歷史教訓 珍惜和平生活



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

黃唯大律師新書英文版《移民之路》讀者可享 7 折優待, 免運費, 歡迎致電 216-566-9908



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 年辦案經驗被連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

弘揚中華文化

交流美華信息

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL



Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480
Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114

服務華人社區

振奮民族精神

社長 / 主編: 浦瑛 總編輯: 劉元華
 移民法律顧問: 黃唯 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

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

俄州持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



SHISEIDO Your gift of a complimentary skincare regimen and signature Shiseido cosmetic tote with any purchase of \$85 or more.*



購買任何產品達 85 美元*, 您就可選擇免費收到完整護膚套裝, 另外贈送一個經典的 SHISEIDO 包。



Wrinkle Smoothing \$93 Value Hydrating \$77 Value Lifting + Firming \$120 Value Anti-Aging \$177 Value

**Excluding gift sets and valid only with purchase of Shiseido products. One gift per customer, while supplies last. Samples shown may vary. Not including applicable taxes. Shiseido only guarantees the quality of those products sold at an authorized Shiseido Cosmetic Boutique.
** 不包含禮品組, 只有購買 ShiseidoShiseido 產品時有效。每位消費者限領一份禮品, 數量有限。展示樣品不一定相同。不包含適用稅金。ShiseidoShiseido 只對 ShiseidoShiseido 化妝精品授權經銷商出售的產品做品質保證。

媽媽的眼淚

我和阿聰去休士頓看媽媽, 媽媽生了重病。我看見媽媽好像不開心, 眉頭深鎖。我趕快說是不是兒子來得太晚? 你不要生氣, 媽媽流着淚說我是忍著痛開心不起來。第二天我就想回家, 我向妹妹說你真偉大, 照顧媽媽! 我太難過不敢看媽媽病容, 否則我要看醫生我太傷感了。

我和阿聰又去看媽媽, 媽媽對我說兒子我要走了! 我不要增加兒女的負擔, 更不要小妹不分日夜辛苦的照顧我。我只能說媽媽你會好起來, 要分散她傷感的情緒, 媽媽我們去公園好嗎?

想不到她說我不要走 因為氣車多一個人就會多費氣油 氣油很貴。我趕快說媽媽沒有這回事, 這是我最後一次帶媽媽去公園。離別時我和阿聰向媽媽跪下磕頭, 媽媽微笑的拉我們起來。

我再也看不見媽媽的眼淚, 她不在了, 永遠都不在了! 媽媽的眼淚在那兒呢? 啊? 近在眼前在夢裡, 我又看見媽媽的眼淚, 晶晶瑩瑩, 顆顆像美麗的鑽石。遠在天邊夢醒時, 枕上都是我的淚, 如果是媽媽的眼淚那多好! 媽媽的眼淚 媽媽的眼淚



劉天擎
詩歌園地

我北上去大學唸書, 媽媽一面幫我整理行李, 一面流淚地捨不得我離開。我在想為什麼大學離我家好遠好遠, 我想媽媽怎麼辦。

我結婚了媽媽流著喜悅的淚, 說兒子你長大了脾氣要改一改, 不要讓阿聰(太太的小名)不開心。我卻沒做到, 我辜負了媽媽的眼淚。

我出國留學在行李中 媽媽放了一雙她親手織的毛襪, 她說兒子美國比台北冷, 你要記住穿毛襪。說著說著我和她一起哭, 我忘不了媽媽的眼淚, 這雙毛襪我一直都捨不得穿, 穿破了怎麼辦?

我回國探親看見媽媽又蒼老了一些, 我比媽媽先流淚, 媽媽跟著流淚, 抱著我說回來就好回來就好! 媽媽給你煮了一鍋你喜歡的排骨湯。

VERITY LOANS 為瑞貸款

NMLS# 2031727 | OH.RM.804633.000 | FL: MBR4977
31320 Solon Rd #17, Solon, OH 44139
www.myverityloans.com
電話: 440-600-7900 傳真: 440-600-7167

- * 俄亥俄和佛羅里達房地產貸款
- * 買房, 重貸套現, 投資
- * 美國境內外非美籍, 非綠卡, F1 等簽證 OK
- * 不查收入投資房屋貸款(多州) 1-8 Units
- * 為您爭取更經濟, 更適合的貸款方案




趙敏 (Min Zhao)
Mortgage Loan Originator (粵語)
T: 614-327-8376
MLO, NMLS#2046807
MLO-OH.2046807
Email: Min@myverityloans.com




Ray Antonelli
Mortgage Loan Originator
T: 216-337-7520
MLO, NMLS#800476
MLO-OH. 800476 FL: LO100691
Email: Ray@myverityloans.com



陳群 (Gwen Chen)
Mortgage Loan Originator
T: 440-600-7900
MLO, NMLS#2006474
MLO-OH.2006474 FL: LO85584
Email: Gwen@myverityloans.com





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

處理案件 您不一定需要親自前往法院

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.

由於 COVID-19 疫情, 因此可以通過多種方法來處理法律事務。您可以訪問 www.cmcoh.org 以獲取更多的選項來處理如交通/停車/垃圾收集等相關的罰單

另請參閱有關小額錢債索賠 (少于 6,000 美元) 或民事婚禮等的詳細信息。

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

Get vaccinated today



Call to schedule your COVID vaccine:
- Akron: 1(234) 300-3400
- Cleveland: 1(216) 361-1223

Then we can join our friends and play



WANG JI THONG SCHOLARSHIP

\$2,500 AWARD for aspiring health professional students

APPLY NOW!

Deadline: May 30, 2022

VISIT ASIAOHIO.ORG/GET-INVOLVED/SCHOLARSHIP-OPPORTUNITIES/




ASIA OHIO
ASIAN SERVICES IN ACTION



祝賀 Shontel Brown 成功競選國會議員晚會



5月3日晚上7:30, 在 Ariel International Center 隆重舉辦了 Shontel Brown 再次選舉成功俄亥俄州第 11 國會選區的民主黨國會議員, 她激動的感謝她的選民再次信任她, 昨晚的勝利證實了她的能力, 她表示她將繼續戰鬥並為俄亥俄民衆提供更多機會, 提供優質的醫療保健。

昨晚我第三次零距離見到她, 在 9 點她走進會場, 全會場歡呼, 她基本和所有人問候擁抱, 音樂讓這位年輕美麗的議員跳起舞來, 她也給我一個大大擁抱, 可以感受她對每一位支持者的感謝之情。

第一次見面 Shontel Brown 是與 4 月 19 日, 是在 University Hospital 舉辦了圓桌會議, 當日是有她國會女議員 Shontel Brown 主持了會議, 主要探討 2020 年因為凱霍加縣是全國嬰兒死亡率最高的縣之一, 今天出席的有克利夫蘭新任市長 Justin Bibb, 議員 Blaine Griffin, 克利夫蘭醫院醫學博士 Tomislav Mihaljevic 首席執行官兼總裁, 克利夫蘭醫院將提供更好就醫民衆。當日還有克利夫蘭基金會, 俄亥俄州東北部的醫療保健領導人, 就母嬰健康和兒童鉛中毒問題舉行圓桌會議。

在 2020 年在凱霍加縣出生的 13,204 名嬰兒中, 有 101 人在一周歲前死亡, 其中 74% 的嬰兒是非裔美國人。在全州範圍內, 黑人母親的死亡率是白人母親的兩倍半。還有兒童這方面。最近醫療保險和醫療補助服務中心通過醫療補助計劃覆蓋全國 42% 的新生兒, 並為全國大部分醫療保健設施提供資金。政府努力解決國家與懷孕相關的死亡率和發病率危機的一個組成部分。



Shontel Brown 表示: 她在國會的第一周, 眾議員支持她通過兩黨基礎設施法。由拜登總統簽署成為法律的基礎設施法將為俄亥俄州東北部帶來高薪的工會工作, 並為俄亥俄州提供 90 億美元

用于修復道路, 12 億美元用于現代化公共交通, 14 億美元用于為家庭提供清潔水, 以及 1 億美元擴大高速互聯網接入。Shontel Brown 一直是國會的聯盟建設者, 跨黨派工作, 以引入立法以改善退伍軍人健康並擴大獲得學校膳食的機會。

Shontel Brown 她還共同發起了一項立法, 以保護俄亥俄州工人免受不公平貿易行為的影響, 提高最低工資, 並為所有人提供負擔得起的醫療保健。在國會, Shontel Brown 正在繼承她的導師和前任住房和城市發展部長瑪西婭·福吉的遺產。

另外 Shontel Brown 國會女議員的第一次重大投票幫助通過了具有里程碑意義的基礎設施法, 該法將創造數百萬個就業機會, 並對我們的社區產生持久的影響。國會女議員布朗的領導為俄亥俄州東北部的家庭提供了良好的服務。我強烈支持她連任。”

Shontel Brown 國會女議員說: 佩洛西議長的堅韌和才華令人鼓舞, 她的立法技巧令人矚目。她期待繼續與佩洛西議長合作, 加強俄亥俄

州東北部的經濟, 讓人們的生活更加負擔得起。

Shontel Brown 國會女議員她服務于俄亥俄州第 11 選區, 包括阿克倫、克利夫蘭及其東郊。在 2021 年 11 月宣誓加入國會之前, 她曾擔任凱霍加縣議會議員。她建立了全縣 911 短信系統; 撰寫了宣佈種族主義為公共衛生危機的兩黨法案; 努力終止未投標的政府合同; 並保護居民免受鉛暴露和中毒。

第二次見面是 4 月 24 日, 星期日下午 4-6 點, 在 Case 大學, Shontel Brown 和 Nina Turner 她們與年輕人面對面的交流, 克利夫蘭是全美最窮城市, 如何改變, 讓青年人有機會去獲得和展示自己才華, 當日二位非裔領導人都回答十分精彩, 她們為年輕人提供機會, 那天 Nina Turner 演講完還和學生們互動, 細心的教他們如何走進社會。

昨晚祝賀 Shontel Brown 再次競選成功 Party, 克利夫蘭市長 Justin Bibb, 議員 Blaine Griffin 都到了現場, 還有去年沒有競選市長成功的 Kevin Kelley, Former Clevel-

and City Council President, 大家都沉浸祝賀 Shontel Brown 競選成功的喜悅之中。

我在網上也看到了美國總統拜登也祝賀 Shontel Brown 競選成功, 期待 Shontel Brown 更好服務俄亥俄民衆。

Shontel Brown, 她在 2021 年 11 月 2 日的特別選舉中贏得了席位。Shontel Brown 出生: 1975 年 6 月 24 日(46 歲), 俄亥俄州克利夫蘭, 辦公室: 自 2021 年起代表(D-OH 第 11 區)

她就讀 Wilberforce University, Cuyahoga Community.

文: 浦瑛



克利夫蘭天然寺新道場裝修工作將在今年 6-7 月份完成

克利夫蘭天然寺, 購買了唐人街 42 街 Payne Ave 的一棟大樓, 目前正在進行緊張裝修, 據天然寺負責人介紹: 天然寺裝修將在今年 6-7 月份完工, 到時天然寺歡迎更多人來求道祈福, 吉人天下。

目前天然寺還是一個家庭佛堂, 每月初一十五道青都會一起叩頭祈禱, 最後共享素食。

天然寺一個求道的道場讓人安心, 道也是求我們回家的路。

中文 (普通话) 治愈小組
CHINESE-MANDARIN HEALING CIRCLE

亞裔美國人及太平洋島民
歷史遺產月

Zoom 線上討論
會議號 Meeting ID: 810 4009 9285
密碼 Passcode: 697963

MAY

MAY

5月13日 (星期五) 下午2點-3點

亞裔的社會生活現狀如何?
你真實的體驗如何?
你對自己的亞裔身份有怎樣的感覺或看法?
你對未來有怎樣的展望?



鄧曼芝

Mizilain

#CAF2022CLE
**Cleveland
 Asian Festival**

Saturday & Sunday
May 21 & 22, 2022
 11am – 7pm

E. 27th St. & Payne Avenue
 Cleveland, OH 44114

**Free Admission.
 Free Parking.
 No Pets.
 Masks Recommended**



Follow us:

ClevelandAsianFestival.org

ASIAN CUISINE • CULTURAL PERFORMANCES • DANCE COMPETITION • MARTIAL ARTS • FASHION SHOW
 ACTIVITIES • ASIAN POP DANCE COMPETITION • HEALTH SCREENING (inside Asia Plaza) • WORLD MARKETPLACE



ASSOCIATE SPONSORS: ASIAN AMERICAN BUSINESS RESOURCE GROUP • CLEVELAND ASIATOWN • CLEVELAND CAVALIERS AND CLEVELAND GUARDIANS • CLEVELAND PLAYHOUSE • CLEVELAND STATE UNIVERSITY
 LEVIN COLLEGE OF URBAN AFFAIRS • DOMINION ENERGY • MARGARET WONG & ASSOCIATES • THE FINCH GROUP • ST CLAIR SUPERIOR DEVELOPMENT CORPORATION

SPONSORS: ACE TAXI • ASIA PLAZA • ASIAN SERVICES IN ACTION • CUYAHOGA ARTS & CULTURE • DISTILLATA • HI-CHEW • IMAGE MEDIA LAB • MEDIA DESIGN IMAGING • MIDTOWN CLEVELAND

MEDIA SPONSORS: A SPRINKLE OF SEOUL • ASIATOWN VOICE • CLEVELAND PHOTOGRAPHIC SOCIETY • CLEVELAND INTERNATIONAL HALL OF FAME • CLEVELAND SCENE MAGAZINE • CLEVELANDPEOPLE.COM • ERIE
 CHINESE JOURNAL • INDIA INTERNATIONAL • 19 NEWS • OHIO CHINESE AMERICAN NEWS • THE LAND • THE LOTUS • TV20 CLEVELAND • WCSB • WKYC

Governor DeWine Launches Ohio Crime Lab Efficiency Program to Eliminate Backlogs, Decrease Testing Turnaround Time

(CLEVELAND, Ohio) -- Ohio Governor Mike DeWine today announced a new plan to eliminate evidence-processing backlogs and increase the speed at which criminal evidence is analyzed in crime laboratories across the state.

Crime lab efficiency grant map

As part of Governor DeWine's new Ohio Crime Lab Efficiency Program, Ohio's 14 certified crime laboratories will receive a combined total of \$10 million to reduce and eliminate backlogs, increase overall lab efficiency, and decrease evidence processing time.

The crime laboratory grants are part of Governor DeWine's overall strategy to support Ohio's criminal justice community in their work to solve crimes, hold criminals responsible, secure justice for victims, and keep residents safe.

"Ohio's forensic scientists and chemists are oftentimes unsung heroes working behind the scenes on criminal investigations, but their work is truly critical in helping law enforcement solve cases and protect citizens," said Governor DeWine. "As we continue to help law enforcement officers with new tools to fight crime, it's just as important to support those in our crime labs with new tools to analyze evidence. The awards we're announcing today will help scientists do their jobs better and more efficiently to get crime-solving test results back into the hands of investigators sooner and violent criminals off the streets faster."

Awarded funds will be used to meet the individual needs expressed by each laboratory such as new equipment and increased staffing to eliminate backlogs of DNA, firearm, trace, fingerprint, and drug evidence. Funds will also be used to decrease the turnaround time of forensic toxicology and forensic pathology test results and to proactively prevent future backlogs associated with nationwide pandemic-induced increases in violent crime.

The Canton/Stark County Crime Laboratory will receive a \$250,000 grant for a new laboratory information management system to track trends and improve timeliness through the use of electronic reports.

The Central Ohio Regional Crime Laboratory will receive a \$250,000 grant for employee training, technology to triage casework, and overtime costs associated with backlog reduction.

The Columbus Police Crime Laboratory will receive a \$1 million grant to purchase additional software and technology to allow for more DNA and ballistic samples to be processed concurrently for backlog reduction and decreased turnaround time.

The Cuyahoga County Regional Forensic Science Laboratory will receive a \$1 million grant for overtime costs, new equipment related to fingerprint, firearm, and trace evidence backlog reduction, and to outsource some firearm evidence examination services.

The Franklin County Coroner's Office will receive a

\$250,000 grant to contract with a forensic pathologist to assist in completing backlogged cases and for new automated sample processing technology to improve throughput efficiency and eliminate backlogged forensic toxicology cases.

The Hamilton County Coroner and Crime Laboratory will receive a \$1 million grant to hire additional staff and purchase additional equipment and supplies for backlog reduction in its firearm

will receive a \$250,000 grant to address current and anticipated backlogs of digital and drug evidence with new digital evidence processing software and controlled substance instrumentation.

The Miami Valley Regional Crime Lab will receive a \$1 million grant to reduce backlogs to pre-pandemic levels in its chemistry and DNA divisions through the purchase of new equipment to allow for increased case output.

The Ohio Attorney General's Office will receive a \$2.75 million grant for its three crime laboratories in London, Richfield, and Bowling Green for overtime costs associated with backlog reduction, new technology, and to outsource some chemistry cases.

The Ohio Division of the State Fire Marshal Forensic Lab will receive a \$250,000 grant for new forensic computers with more processing power for digital evidence to help lower turnaround time and eliminate digital evidence backlogs.

The Ohio State Highway Patrol Crime Laboratory will receive a \$1.25 million grant to replace drug-testing equipment that has reached the end of its useful life and to outsource some chemistry cases to reduce the current backlog.

The Toledo Police Department Forensic Crime Laboratory will receive a \$250,000 grant for new equipment to double the number of cases that can be processed at once for backlog reduction in its firearm division.

Ohio's crime laboratories attribute current evidence backlogs to workforce issues caused by COVID-19 and the nationwide increase in violent crime also caused by the pandemic. The grants are funded with American Rescue Plan Act funds dedicated by Governor DeWine and the Ohio General Assembly to state and local first-responder agencies to counter increases in violent crime and to mitigate impacts on staffing levels and first-responder wellness caused by the COVID-19 pandemic.

Other initiatives recently launched by Governor DeWine to counter pandemic-induced increases in violent crime include the new Ohio Ballistics Testing Initiative, which increases local law enforcement's access to the National Integrated Ballistic Information Network, and the launch of the new Ohio Violent Crime Reduction Grant Program to fund local strategies to reduce crime in local communities.

Since taking office in 2019, Governor DeWine has launched several initiatives to help law enforcement in their work to protect the public and solve crimes. New statewide offices include the Ohio Narcotics Intelligence Center, Ohio School Safety Center, Ohio Office of Law Enforcement Recruitment, and the Ohio Office of First Responder Wellness. Governor DeWine, in partnership with the Ohio General Assembly, also secured funding to help local law enforcement agencies extradite wanted offenders, enter warrants into state and federal databases, pay for critical training, and more.



and DNA divisions.

The Lake County Crime Lab will receive a \$250,000 grant for additional drug-testing equipment to allow for more simultaneous case analysis and for a new firearm water recovery tank to prevent a future backlog in firearm cases.

The Lorain County Crime/Drug Lab will receive a \$250,000 grant for facility renovations to improve safety and efficiency and new equipment for backlog reduction of drug cases.

The Mansfield Division of Police Forensic Science Laboratory

Dear Reader

I am so excited to share that my team is growing and we are increasing our collective power as a result of the historic voter turnout in 2020 and 2021. I helped start APIAVote in 2007 with the vision to strengthen the presence of Asian American and Pacific Islanders in our democracy, by investing in communities and trusted leaders to organize, educate and empower one another to have their voices heard. The progress we have made over the past 15 years has been a testament to our shared belief that our voices matter. But there is so much more to do in order to sustain and build on the momentum we helped start.

With our new website and bold new logo, we want-



ed to renew this commitment to our mission and vision: to be the nation's leading nonpartisan nonprofit dedicated to engaging, educating, and empowering AAPI

communities to strengthen their voices and create impact. In the next few years, APIAVote will expand our efforts to more than double our operating budget in order to increase our capacity to directly invest in our Alliance for Civic Empowerment (ACE) network. We know that every dollar and every minute we can devote to our community-based partners increases our collective power through civic participation at every level.

You have a role in our emboldened new journey.

First, help me recruit others and grow our network. Share this email with your circle of friends and family. Encour-

age them to sign up for our email list to be informed and prepared to take action on the issues that matter to us. Help us grow our community of like-minded people to create a world where the concerns and needs of AAPIs are part of the decision-making process and addressed with equal consideration.

Second, renew your investment in our work with a donation today. Your financial support is critical to powering our shared vision to strengthen our communities and to those trusted leaders who serve them.

Now is the time for action. Asian Americans and Pacific Islanders are gaining our country's attention and I need your help to meet this moment and ensure that the decisions made in Washington DC and in every state capital and town hall include our voices. Throughout May, you will receive regular emails from my team so you can understand how our growth is focused on meeting the needs of our growing communities.

Thank you for being a part of our journey. I ask that you accept my invitation to join our bold new efforts and invest your time and resources to ensure that our Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander communities have the information and motivation to participate in their democracy.

- Christine Chen

Ahead of Earth Day, Rep. Brown Announces Ohio will Receive \$214 Million to Reduce Carbon Emissions Under Bipartisan Infrastructure Law

WASHINGTON - Today, ahead of Earth Day, Representative Shontel M. Brown (OH-11) announced that Ohio will receive \$214 million to reduce carbon pollution across the state and ease congestion in local communities. The federal funding is being provided to the state through the new Carbon Reduction Program, an initiative established by the Bipartisan Infrastructure Law.

"The Bipartisan Infrastructure Law is delivering critical investments in Ohio to reduce harmful pollution and address climate change," said Rep. Brown. "The new Carbon Reduction Program will not only provide cleaner trans-

portation options in Northeast Ohio, but it will also help to reduce commute times, expand access to transit services, and advance justice in our communities."

The investments total more than \$6.4 billion across the country and are administered under the Federal Highway Administration's Carbon Reduction Program. These funds can be invested in a range of eligible projects, including:

- Public transit services;
- Electric vehicle charging infrastructure;
- Traffic flow improvements;
- Congestion management technology; and
- Pedestrian and cycle trails.



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、治療各種痛病、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 西醫骨柱神經科 傷痛症專科
治療車禍工傷 電話:216-581-0321
病痛,提供法 地址:Able Chiropractic Clinic
律索賠報告! (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA,MSA,MTAX
報稅服務 公司成立 公司變更 酒牌申請
各類牌照 合法省稅 改稅補稅 查稅辯護
會計簿記 商業諮詢 文件公證 生意買賣
保險年金 國際稅務 經驗豐富 準確價優
2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114
克里夫蘭亞洲商場內(麗華酒樓和百佳超市之間)
(330)776-8068 (330) 819-3067
E-mail:tzhcpa@gmail.com
www.tzhcpas.com
Global Capital Management LLC

Otani 大谷 正宗 日本料理
JAPANESE CUISINE
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

伊利華報 惠登廣告
熱線電話:
216-324-2959

熊貓餐廳連鎖店 誠聘店長!
熊貓餐廳是美國最大連鎖中餐,在全美有2300多家直營店舖。現因業務需求,在俄亥俄州內誠聘店長,要求如下:
1. 會英文,能流利與客人溝通
2. 對服務行業有熱情
3. 有合法報稅身份
薪資待遇: 底薪68,000,獎金上不封頂。保險、養老金等各種福利待遇齊全。
工作地點: 俄亥俄州內任意城市門店。
如果您有興趣,請聯繫王小姐 626-321-2500 或添加微信二維碼

中國外交部:5月5日起,多個國家可海外遠程視頻公證!

據外交部領事司微信公眾號“領事直通車”消息,受全球新冠肺炎疫情影響,一些長居國外的中國公民無法及時回國辦理涉及人身關係和重大財產權益的公證文書。

為給海外同胞紓困解憂,節省辦理此類公證的時間和經濟成本,外交部積極貫徹以人民為中心的發展思想,會同司法部,組織駐外使領館與國內公證機構合作開展海外遠程視頻公證。

自2022年5月5日起,海外遠程視頻公證將在60余個駐外使領館實施。詳情請及時關注中國駐當地使領館發佈的通知公告。

外交部將及時總結經驗,堅持為群眾解難題、辦實事,努力為海外中國公民提供更加優質、更為貼心的服務。

4月29日,中國駐加拿大大使館、中國駐紐約總領館等相繼發佈了《關於開展海外遠程視頻公證試點的通知》。

中國駐加拿大大使館發文稱,自2022年5月5日起,中國駐加拿大大使館將與國內試點公證機構合作,開展遠程視頻公證試點工作。

屆時,本館領區內中國公民可以直接聯繫國內試點的公證機構諮詢辦理目前使館無法辦理的公證事項(如涉及房產、股權、繼承等重大財產類事務聲明、委託等)。

由於這項領事便民服務尚在試點階段,如國內有關公證機構無法辦理您的公證事項或有其他不便,敬請諒解。

我們將不斷改進。駐加拿大大使館一直以來正常辦理的領事公證認證業務不受上述試點影響。

一、辦證要求

您申請辦理海外遠程視頻公證,須同時符合以下條件:

- (一)具有中華人民共和國國籍的大陸地區居民;
- (二)在加拿大長期居住(學簽、工簽或永久居民卡);
- (三)公證書須在國內使用,公證事項確係我館無法辦理(如涉及產權轉讓、股權、繼承等重大財產類事務聲明、委託等),且自願選擇海外遠程視頻公證;
- (四)遵守我館防疫要求(結合加拿大疫情形勢動態調整,具體要求將通過郵件告知)。
- (五)不違反相關法律法規及其他禁止性規定。

二、办理流程

- (一)當事人自行聯繫相關國內公證機構,按照公證機構的要求準備並上傳有關材料,預約申請,並保持手機暢通。
- (二)如公證機構受理當事人的公證申請,將結合當事人實際情況,與使館商定辦理時間,並及時通知當事人到使館或簽證中心辦理有關公證。



(三)當事人在約定的時間帶齊材料親自來使館或簽證中心,到達後請遵守相關規定及防疫要求,聽從工作人員引導,簽署《海外遠程視頻公證權責告知書》等。按要求與公證機構辦理遠程視頻公證。

(四)當事人按照公證收費標準的規定向國內公證機構交納公證費及其他可能產生的費用。使館不就海外遠程視頻公證收取任何費用。在簽證中心辦理的,需向簽證中心支付服務費(該服務費不在公證收費標準範圍)。

(五)辦理完成後,如公證機構需要申請人提交辦理公證書面材料等,我館或簽證中心將協助以申請人名義代為向國內郵寄。申請人須簽署《郵寄承諾書》,提供已付郵資的國際特快專遞信封,並承擔簽證中心郵寄服務費。

(六)公證機構收到郵寄材料審核無誤後,按照有關程序出具公證書。

三、相關規定有下列情形之一的,公證機構不予辦理海外遠程視頻公證:

- (一)無民事行為能力人或者限制民事行為能力人,沒有監護人代理申請的;
- (二)當事人與申請公證的事項沒有利害關係的;
- (三)當事人之間對申請海外遠程視頻公證的事項有爭議的;
- (四)當事人虛構、隱瞞事實,或者提供虛假證明材料的;
- (五)當事人提供的證明材料不充分又無法補充,或者拒絕補充證明材料的;
- (六)申請海外遠程視頻公證的事項不真實、不合法的;
- (七)申請海外遠程視頻公證的事項違背社會公德的;
- (八)當事人拒絕按規定交納公證費的;
- (九)其他不適合辦理海外遠程視頻公證的情形。

四、注意事項

- (一)您向公證機構申辦公證,應如實告知、填寫所申辦公證事項的有關情況,所上傳的證明材料必須真實、合法、充分。
- (二)對您所填寫的與公證事項有關的信息,以及所上傳的證明材料,公證機構將通過政務信息資源共享的形式依法進行核實。如果您不如實填寫申請公證事項的信息、上傳的證明材料不真實、不合法,或因條件所限無法核實到有關信息的,公證機構將不予辦理。
- (三)在您操作完成申請流程後,請務必保持手機暢通,以便我們能及時與您取得聯繫。如果您選擇採用海外遠程視頻公證方式申辦公證,即視為您自願申辦海外遠程視頻公證,已閱

讀、理解、知曉,認可本須知中每一項內容,並願意接受相應規則的約束,自行承擔由此引發的一切法律責任和後果,免除使館或簽證中心的一切責任。

中國駐紐約總領館發佈關於開展海外遠程視頻公證聯繫方式:

有相關需要的申請人可按照《海外遠程視頻公證辦證須知》通過電子郵件(郵箱地址:visaoffice.ny@vip.163.com)提出申請。

對於符合條件的,總領館將安排申請人到館,由國內公證機構為申請人辦理海外遠程視頻公證。

1、諮詢電話:212-244-9498/212-868-2078 (接聽時間:工作日9時至12時,13時至16時)

2、諮詢郵箱:visaoffice.ny@vip.163.com (完)新聞來源:華人生活網



駐美大使秦剛:希望華僑華人在美享有應有的地位



中國駐美大使秦剛24日走訪位於明尼蘇達州聖羅羅市的華助中心。他表示,希望僑團團結友愛,相互支持,同時也使華僑華人在美國生活得更好、更安全,享有應有的地位。明州華助中心於2016年授牌成立,是美中西部第一家華助中心。其前身是明州中美聯誼會和明州社區服務中心,從1967年即開始為當地僑胞服務。秦剛當天參觀了華助中心各項設施,詳細瞭解中

心運作、人員配備、資金來源、為老年人群體提供哪些服務等細節,並看望慰問在場的志願者。

秦剛隨後發表即席講話說,全美共有500萬僑胞,類似華助中心這樣的機構還有不少,希望僑團團結友愛,相互支持,同時也使華僑華人在美國生活得更好、更安全,享有應有的地位。

當地時間4月24日,中國駐美大使秦剛走訪位於明尼蘇達州聖羅羅市的華助中心。中新社記者 陳孟統 攝

秦剛表示,華助中心不僅要把僑團凝聚起來,做好服務,還要更多地和美當地社會交流,傳播弘揚中華優秀文化。比如親鄰善仁、和睦友愛,這些都是優秀中華傳統文化的一部分,也是每一位炎黃子孫血脈里流淌的基因。衷心祝願華助中心越辦越好,成為僑胞的“溫馨之家”。

明州華聯會主席、華星藝術團團長顏炳文向中新社記者表示,明州華助中心多年來一直本着融入當地、服務僑社、建設華僑華人之家家的理念深耕明州,今後將繼續為僑胞排憂解難、維護權益,同時弘揚中華文化,推動中美民間的友好往來。

美國華人,又等來了一句遲到百年的道歉!

1、美國丹佛市向華人道歉

當地時間4月16日,美國科羅拉多州丹佛市市長邁克爾·漢考克發公告,正式為1880年當地發生的排華事件向華人社區道歉。漢考克說:“這是科羅拉多歷史上可恥的一章”。到目前為止,丹佛是美國第五個為其排華歷史道歉的城市。

1880年,丹佛市發生了激烈的排華運動。3000多名白人沖進唐人街,燒燬了那里的中國建築,還將一位中國的洗衣工人當街處以死刑。



1880年丹佛排華事件

此後,華人趕出了丹佛市,美國也出台了臭名昭著的《排華法案》,該法案禁止華人在美國擁有房產,禁止華人與白人通婚,禁止華人妻子兒女移民美國、禁止華人在政府任職、選舉等等。

一直到1943年,這個法案才被廢除,那是因為當時美國和中國在二戰中屬於同盟國,沒有這樣對待同盟國的道理。但是,美國官方一直沒有對這種立法排華的行為道歉,一直到2012年,美國眾議院全票表決通過,以立法形式向曾經的《排華法案》道歉。

而在發生過惡劣排華事件的丹佛,一直到142年後,道歉才姗姗來遲。

多年以來,對於美國的這場“排華運動”,有着非常多的歷史研究和解讀,得出來的一個公認的觀點是:《排華法案》之所以會發生,是美國工人階級日趨高漲的排華情緒,被資產階級政黨利用的結果。

美國工人階級為什麼會有日趨高漲的排華情緒呢?那是因為華人們能吃苦,工資又要得少,自然就搶走了他們的工作。這些美國工人雖然工作沒了,但手裡還是有選票的,想要拉攏他們的政黨,就迎合放大了這種情緒,華人們也就成了出氣筒。

這的確是《排華法案》誕生的一個重要原因,但真的只是如此嗎?

如果我們仔細去研讀那段歷史,你會發現,在這背後的一個最深層的原因,那才是美國這個以“移民立國”的國家,會專門立法來排擠華人移民。

2、美國排華最深層的一個原因

這個最深層的原因,就是美國政客們不想讓當時的華人獲得選舉權。

1868年,為了能夠招募更多華工來美國工作,美國政府和當時的清朝政府簽訂了《蒲安臣條約》,規定華工們如果願意常住美國或入籍,都不得阻止。

這個條約簽訂後,大批華人前往美國,到了《排華法案》出台的前夕,美國大約有10萬華人。

當時美國的政客們就擔心,如果這10萬華人都選擇加入美國國籍,那他們不就一下子有了選舉權了嗎?

十萬張選票,在今天看來似乎不算特別大的優勢,但那是19世紀末的美國,人口只有6000多萬,婦女都是沒有選舉權的,黑人名義上有投票權,但一些州給黑人投票設置了種種障礙,真正能夠去投票的只有白人。

而在美國的十萬華人里面,絕大多數都是男性,最讓美國政客們忌憚的,是華人的信仰和價值觀與他們完全不同。所以要不要繼續給華人入籍的權利,就成為了當時美國政客們迫在眉睫,必須要討論的事情。

當時也分為兩派,一派支持給華人入籍的權利,另一派則堅決反對。

支持的一派,理由是華人非常容易被管理,而且美國也需要廉價的華工。

支持派發言說:“這樣的人數怎麼會造成威脅?中國人是世界上最易於治理的民族……這個國家里所有的中國人加起來還不過我國人口排名第十六位的城市。加州的全部華人加起來還不如上海租界里的多,我們在上海只派

了一百個警察就把他們管得服服帖帖,為什麼在加州就會成爲問題呢?”

但這樣的發言並沒有說服大多數美國人。堅決反對的那一派,代表人物是曾任眾議員、眾議長、參議員並多次競選總統的布萊恩(James Blaine),對於將華人排除出公民權利。

他認爲:我們不應該讓中國人加入美國籍,因爲他們無法融入美國。他們長相不同,穿着不同,飲食不同,語言不同,我們根本聽不懂。換句話說,他們是一個獨特的群體。既然無法融入,他們就不應該享有歸化權和成爲美國公民的權利。

他還留下一句名言,在當時美國非常有煽動性:“我們今天必須做出選擇:是要一個基督教的太平洋沿岸,還是要一個孔夫子的太平洋沿岸。”

這不就是“非我族類,其心必異”嗎?這套說辭已經將排斥華人上升到了美國國本的層面上,在當時是非常能夠挑起美國人對華人的負面情緒,而且在對華人進行排擠和暴力行爲時,還會有一種是爲了國家的“正義感”。

歷史上幾乎所有針對某一族群的排擠,都是這個路數。先對其污名化,再搶佔道德制高點,以“多數人的正義”去做那些不義之事。

3、選票,才是華人要爭取的真正權利

說到底,華人不走到哪里,選票才是最應該爭取的權利。

這裡的選票,並不僅僅指狹義上的投票權,而是在政治上的影響力。

2012年美國爲曾經的《排華法案》道歉,背後的推動者正是積極參與政治運動的華人。

2010年,美國華人委員會主席薛海培和美國眾議院議員趙美心,起草了一份《排華法案道歉案》,再聯合了165個華人團體在請願書上簽名,遞交給美國的眾議院和參議院,這才推動了美國的道歉。

美國華人這近200年的

歷史,用著名的海外華僑研究學者莊國土的話說,叫做“從移民到選民”。

1965年之後,美國解除了移民限制,給了中國每年2萬個移民名額。到了70年代,華人開始大量參與美國政治。

在華人集中的舊金山、洛杉磯和紐約,先後有多名華人在司法和政府部門任職,比較出色的有舊金山市務委員和法庭法官郭麗蓮;紐約市人權委員會委員陳兆琪;紐約市職業局副局長方鳴;紐約市司法警長李卓生;洛杉磯市法官曹秉常、葉成;洛杉磯塞里托斯市參議員,也是後來美國首位華裔市長黃錦波。

再到後來,更多的華人進入政壇,位置也越來越重要,比如美國的能源部長朱棣文,交通部長趙小蘭,華盛頓州州長駱家輝。當然,最近幾年還出來一位參選美國總統競選的楊澤安。儘管他並沒有得到實際的權力,但這種積極參政的行爲還是值得肯定。

2021年,還有一位當選了波士頓市市長的吳弭。

近200年的華人史,大部分時間都在美國的排擠和歧視下,華人只能在美國求生,不敢奢望其他。但是隨着華人參與政治越來越多,從移民成爲了選民,就不再是“人爲刀俎,我爲魚肉”,總有一日,華人將會成爲美國最有影響力的族群之一。

新聞來源:華人志



疫情下,中國移民父母赴美帶娃的那些事兒

美國奶奶發文:“我不想帶孫子,有錯嗎?”
很多人一直有疑問:美國爺爺奶奶到底帶不帶孫子孫女?

在美國疫情之下華人家庭帶孩子的問題都怎麼解決?

近日,一位美國的奶奶發文討論“帶孫子”的問題引來了不少關注

01 美國 50 歲祖母發文不想帶孫子

雖然也有很多祖父母喜歡重新進入“父母”的角色,但是仍舊有人不願意。

近日,美國一位 50 歲的祖母稱周末帶孫子令她感到精疲力盡,但又無法拒絕。她在網絡上詢問大家,她不想把自己休息的時間花費在帶孫子的事務上,是否有錯。

美國一位 50 歲的外婆, Lucy (化名), 她有一個 27 歲的女兒和一個 3 歲的孫子。她的女兒是單親媽媽, 自從孩子出生後, 孩子父親就從他們的生活中消失了, 沒有從他那里得到過任何經濟或其他方面的支持。

事實上, 外婆 Lucy 感到真的很累, 她也並不想這樣做, 因為她還有全職工作, 周末是她唯一屬於她自己的休息時間。

而她的女兒, 作為一名單親媽媽生活更加艱難, 因為除了自己, 她沒有什麼可以值得依靠的人了。然而, 為了可以賺到更多的錢, 所以她周末也打算開始工作, 並“期盼”自己的母親, 可以幫助她照看自己的孫子。



外婆 Lucy 有着自己的想法, 她已經養育了 4 個孩子, 作為父母的職責她已經完成了。如今, 她的全職工作, 這意味着她需要像她女兒一樣每周都工作。儘管她還能工作, 但這並不意味着她不疲憊。

然而, 她感受到了其他家庭成員的壓力, 她的家人都認為幫助孩子撫養孫子、孫女, 就是作為祖父母的責任, 尤其是當她的女兒是一個單親媽媽, 更是需要她。

她現在感到非常內疚和自私, 但也很矛盾。

於是發文向網友求助.....

看完 Lucy 的發文, 美國網友不禁紛紛留言:(精選)

#“你完全應該有自己的時間, 或許你可以尋找到一位保姆或將孩子送到幼兒園。”

#“你女兒需要找一個周末看孩子地方, 其實她這樣要求你反而是你女兒的自私。你應該享受和孫子在一起的快樂時光, 可以是某個特定日子, 但是不是每個周末。”

“你的責任是養育自己的孩子, 已經完成了。現在是你女兒責任撫養自己的孩子, 不是你的。任何時間你想帶孩子是你提供的幫助, 而不是你的責任。”

02 美國祖父母真不幫帶孩子?

其實, 在美國祖父母成為“保姆”, 甚至是全職孫子、孫女看護者並不罕見。

瘋狂的工作時間表、昂貴的日托費用, 意味着很多家長沒有辦法再照顧孩子們, 只有以朋友或家人的幫助。

美國芝加哥大學做過一項研究, 在過去的 10 年中, 有大約 60% 的美國祖父母都為他們的孫輩提供過某種形式的兒童看護。

在那些提供幫助的祖父母中, 70% 左右的人照顧他們孫輩超過 2 年的時間。

另外, 2010 年美國人口普查數據顯示, 8% 的祖父母和他們的孫子在一起生活, 約 270 萬祖父母負責滿足孫輩的大部分基本看護。

如此多的父母不得不需要在祖父母的幫助下, 照顧孩子的主要原因是由於昂貴的兒童保育費用。

在美國, 許多家庭的父母都在努力賺錢為了他們的孩子可以有着高質量的照顧。根據 2019 年護理成本調查結果發現, 70% 的家庭表示, 他們家庭收入的 10% 以上用於負擔兒童保育費, 40% 的家庭表示, 15% 用於家庭護理。

03 移民家長的父母赴美幫忙照顧孫輩

關於需要搭把手照顧孩子的問題, 對於美國移民家庭來說, 更是棘手。尤其是在疫情期間。

“時代的一粒沙, 落到普通人身上, 就是一座大山。”一位硅谷華人這樣形容自己父母疫情期間曲折赴美, 照顧孫兒的不易經歷。遠繞第三國, 只為見孫兒

張女士和先生是硅谷標準的雙職工家庭, 在得知張女士懷孕的消息後, 她的母親就表示, 想要下半年來美國照顧陪伴她, 更是為了可以見一見即將出生的孫兒。

當時, 美國的隔離政策要求, 她的父母需要在中國大陸之外的第三國或地區住滿 14 天, 再入境美國。可以說, 繞第三國赴美的路綫選擇加起來兩手手掰的過來, 且都是塞爾維亞、柬埔寨、墨西哥、白俄羅斯這類中國遊客並不熟悉的國家。

老人最終從北京轉機到新加坡, 又從新加坡轉機到舊金山。

因為母親不會講英文, 只要找了價格不菲的中介進行幫助, 最終到達舊金山與女兒團聚。

月子沒做過, 保姆請不起

“疫情期間生孩子, 月子可以說一天也沒有做過。出了醫院就和老公一起在家帶孩子了, 疫情嚴重連個保姆也沒法請。”

另外一位華人媽媽說道, 她同時表示, 要不是擔心老人路上有疫情, 自己肯定不想這樣。

王女士一家, 老公是碼農, 王女士是全職媽媽, 在家帶 3 個孩子, 表示孩子們的外婆半年在上海, 半年來美國幫她帶孩子。疫情原因, 學校也關門, 外婆回上海後家里的日子雞飛狗跳。

“我的有期徒刑變成了無期徒刑, 我原本打算拿出 4000 美金的預算請阿姨, 結果灣區華人

阿姨已經炒到了 6000 美金一個月, 還只負責帶一個小孩兒, 小費另算。”王女士表示。

月嫂更是高到離譜。

疫情期間, 很多華人孩子不去學校, 對阿姨的需求增加了很多。剩下的阿姨, 雇主還要看她們的健康情況、是否注射新冠疫苗, 可選的餘地就更少, 綜合權衡, 父母從國內過來帶孩子是最佳選項。

其實, 不只是華人父母赴美幫助照看孩子, 還有很多其他國家的移民父母也一樣。

波士頓大學的移民專家蘇珊·埃克斯坦 (Susan Eckstein) 說, 一位來自外國、持有 B-2 簽證的外祖母將在這里住 6 個月, 照顧孫子孫女, 然後回家換外祖父來, 就可以再有 6 個月照顧孫子孫女。

“移民家庭壓力太大, 有時可以說不堪重負, 沒有本土公民擁有強大的人際網絡。它既有好處也有問題, 上了年紀的人很難再學英文, 他們有時不得不呆在家中, 因為他們無法真正的融入美國, 這也是艱難的事情,” 一位移民的華人表示。

同樣, 她也很理解自己母親的處境, “當我工作時, 我的孩子們埋頭玩手機、電腦, 而我的母



親只能看電視, 她不能四處交朋友走動, 是一種可怕的孤立感。”

“我喜歡和孫子們在一起, 這是我向家人展示我關心、愛護他們的一個機會, 我不想他們(孫輩)忘記我, 不與孫輩分離是我們的傳統, 我想他們永遠記住, 在他們小的時候, 我非常愛他們, 我照顧過他們,” 她的母親表示。

其實, 移民家庭尤其是華人家庭, 爺爺奶奶外公外婆, 從中國赴美照顧孫輩的例子並不少見, 華人網友們也紛紛表達出自己的想法。新聞來源: 洛杉磯華人資訊

中國留學生在美國高速公路奪槍襲警! 被控重罪

4月27日晚六點左右, 聖地亞哥 Mission Valley 附近的 8 號州際公路發生了槍擊襲警事件

新聞稱, 一名 25 歲華人男子 Yuhao Du 當時在 8 號公路上撞車了, 這起車禍並不涉及其他車輛。這時, 一位附近巡邏的警官走近 Du, 想要對事故進行調查。

當該警官靠近時, 站在車輛正前方的 Du “突然襲擊了警官”。他突然上前搶奪警官配槍, 警官試圖反擊抓住武器, 在兩人爭搶過程中槍被打響, 射出的子彈擊中了警官的大腿。

這時, 幾名路過的司機停車下來幫忙, 有的協助受傷的警官。

有的七手八腳摑住了襲警的 Du, 直到有其他執法人員到達, 把 Du 逮捕。

衛生防護中心負責人事後說, 他“非常感謝冒着生命危險幫助我們的警員的公眾。”

“如果這些人不干預, 這起事件可能會以更大的悲劇告終。”

受傷的警官右大腿中彈, 被送往醫院接受手術, 目前情況穩定。

據 GoFundMe.com 的頁面顯示, 中彈警員有兩個年幼的孩子, 他的妻子還懷孕了, 但他的槍傷將需要面臨“漫長的康復和可能的手術”。

目前尚不清楚是什麼原因導致 Du 撞車, 或者他是否受到藥物、酒精的影響。這是一起對警員的無端攻擊。

據悉, Du 是加州大學聖地亞哥分校的研究生, 專業是數學和物理, 在福格勒理論物理實驗室 (Fogler Theoretical Physics Lab) 工作。

他的一位同事說, “在我看來, 他總是開朗樂觀。我對發生的事情感到非常震驚。我無法想象是什麼導致他這樣行事。”

Du 是一位中國留學生, 在他的社交媒體相冊中, 紀錄着他在國內高中的美好回憶。

但這次襲警事件, 會讓 25 歲的他付出慘重的代價。

聖地亞哥地方檢察官辦公室已對 Du 提出指控, 他被控企圖謀殺一名警官、襲擊一名警官、從一名警官手中奪走槍支以及造成嚴重身體傷害。

法庭文件顯示, 2019 年, Du 對一項“擾亂治安”的輕罪指控認罪, 被判緩刑三年。他的聽證會將於 5 月 3 日星期二舉行。

但目前最令人匪夷所思的問題仍沒有得到解答, Du 為什麼要襲警呢?



關於美國亞裔: 華人 490 萬最多數 印度裔收入最高



根據有線電視新聞網(CNN)配合亞太裔傳統月特別報導, 亞裔是美國人口成長最迅速的族群, 經常被歸類在籠統的單一標籤底下, 其實亞裔社群的歷史、文化背景非常多元, 家族根源可追溯到數十個國家, 大多數亞裔民衆住在東西兩岸, 高達三分之一亞裔住在加州。

亞裔更是所有族裔當中收入差異最大的, 印度裔家庭年收入中位數為 12 萬 7000 元位居榜首, 緬甸裔家庭年收入中位數 4 萬 6000 元最後。

長期居種族暴力受害者

美國建國初期便有亞裔人出現, 但長久以來卻飽受“少數族裔模範生”(model minority) 刻板印象之苦, 也是種族暴力的受害者。專家指出, 近幾年出現的最新一波反亞偏見(anti-Asian bias), 導因是許多美國人對亞裔族群的歷史缺乏認識, 加上新冠疫情期間各種仇外言論散佈。

“亞裔美國人”(Asian American) 一詞最早出現於 1968 年, 一名柏克萊加大(University of California Berkeley) 研究生以這個詞彙定義在政治及社會運動中爭取權益的華裔、韓裔、日裔以及菲律賓裔美國民衆。

華裔、印裔、菲裔 3 大社群

人口普查局(US Census Bureau)數據顯

示, 目前美國約有 2200 萬亞裔美國人, 約佔總人口 7%。過去數十年來, 在聯邦政府及社運團體的分類里, 亞裔通常與太平洋島國族裔(Pacific Islanders) 合併考慮, 太平洋島國族裔包括夏威夷原住民、薩摩亞人、關島原住民或查摩洛人(Chamorro)。全美約有 150 萬太平洋島國族裔。

華裔、印度裔及菲律賓裔是亞裔人口當中的三大社群, 但沒有單一小區在亞裔人口當中居絕大多數。統計顯示, 目前美國華裔約有 490 萬人, 印度裔約 430 萬人, 菲律賓裔則約 400 萬人。太平洋島國族裔則以全美約有 89 萬 2000 人的玻里尼亞人居多數。

三分之一亞裔住在加州

絕大多數亞裔人口住在加州、紐約州、德州及夏威夷州四州, 全美三分之一亞裔則以加州為家, 其中加州洛杉磯郡(Los Angeles County) 有着高比例的華裔居民, 菲裔、韓裔、日裔及印度裔小區規模也頗為可觀。

非營利機構丕優研究中心 (Pew Research Center) 研究發現, 從經濟角度分析, 亞裔是美國所有族裔社群當中收入差異最大的, 在收入排行榜名列前茅者的收入, 約為排行榜最後收入的 10.7 倍。相較於非洲裔、西語裔及白種人, 亞裔雖然平均教育程度最高, 但亞裔民衆之間收



入卻出現天壤之別, 有些民衆從事白領工作, 也有民衆在低薪產業服務。

印裔 12.7 萬收入人數高

亞裔當中收入最高的: 是擁有大學學歷、25 歲以上的印度裔美國人, 家庭年收入中位數分為 12 萬 7000 元,

家庭年收入中位數的 10 萬元的菲裔美國人

家庭年收入中位數的 9 萬 4000 元的印度尼西亞美國人

家庭年收入中位數的 8 萬 8000 元的巴基斯坦裔美國人

家庭年收入中位數同為 8 萬 5000 元的華裔美國人及日裔美國人

家庭年收入中位數的 7 萬 7000 元的韓裔美國人。

智庫機構“移民政策研究所”(Migration Policy Institute) 估計, 目前大約 150 萬無證移民為亞裔, 其中約有半數來自印度或中國; 來自印度的近 47 萬, 來自中國的約 40 萬。

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



陈进湧

Jinyong Chen (Jim)
Certified Negotiation Expert

Tel: (440) 655-1119

www.OwnerLand.com/JimChen/

Email: JimChen1992@gmail.com



國稅局開展小企業周:創業信息和免費資源

IR-2022-98, 2022年5月2日

華府—5月1日至7日為全美小企業周,今年的主題是“通過創業建設更好的美國”(英文),期間,美國國稅局將重點介紹與今年小企業管理局慶祝活動主題相關的稅收優惠和資源。

在全美小企業周期間,國稅局希望納稅人知道官網 IRS.gov 上有免費資源提供給那些正在創業的人使用。小型企業在國家經濟中發揮着舉足輕重的作用。國稅局有多種資源可用于幫助雇主履行其稅務責任並幫助其雇員。

選擇企業架構
開辦企業時,納稅人必須決定建立何種形式的企業實體。商業模式決定了必須提交哪種所得稅申報表。最常見的企業架構是:
* 獨資企業:當某人自己擁有一家非法人企業時。
* 合夥企業:兩個或多個人之間進行貿易或業務的關係。

* 公司:在組建公司時,潛在股東通過交換金錢、財產或兩者皆有,來換取公司的股本。

* S 型公司:從聯邦稅目的出發,選擇將公司收入、虧損、扣除和優惠抵免轉嫁給股東的公司。

* 有限責任公司(LLC):由州法規允許並可能受不同法規的約束。國稅局將根據 LLC 的選擇及其成員數量將 LLC 視為公司、合夥企業或其所有人納稅申報表的一部分(例如獨資企業)。

瞭解營業稅
所經營的營業模式決定了必須繳納哪些稅款以及如何支付。以下是四種一般類型的營業稅:

* 所得稅:除合夥企業外,所有企業都必須提交年度所得稅申報表。合夥企業提交稅務資料申報表。

* 自雇稅:是一種主要針對為自己工作的個人的社會安全和醫療保險稅。付款用于在社會安全體系下對個人的保障範圍。

* 就業稅:當小企業有雇員時,企業有一定的就業稅責任,必須支付並提交表格。

* 消費稅:對各種商品、服務和活動徵收消費稅。根據具體稅種,此類稅款可能對製造商、零售商或消費者徵收。

注意:一般來說,企業主必須通過在年內定期繳納估計稅來為其收入納稅,包括自雇稅。

瞭解何時獲取雇主身份識別號碼(EIN)
雇主身份識別號碼(EIN)也稱為聯邦稅識別號碼,用于識別企業實體。通常,企業需要 EIN。這是國稅局提供的一項免費服務,企業主可以立即獲得他們的 EIN。

保存好記錄
保存充足的記錄將有助於小企業監控他

們的進展,準備財務報表、確定收入來源、追蹤可扣除費用、追蹤財產基礎、準備納稅申報表並為稅表上報告的項目提供信息。納稅人應保存至少3年的記錄。

選擇營業年度

小型企業必須根據納稅年度計算其應稅收入。“納稅年度”是報告收入和支出的年度會計期間。小企業可以使用的納稅年度是:

* 日曆年-從1月1日開始到12月31日結束的連續12個月。

* 財政年-除12月之外的任何一個月的最後一天結束的連續12個月。52-53周納稅年度是一個財政納稅年,從52周到53周不等,但不必在一個月的最後一天結束。

更多信息

* 小企業與自雇經營稅務中心

* 興趣愛好還是商業行為?國稅局提供提示幫助判定

* 小企業稅務研討會(英文)

* 創業的10個步驟(英文)

* 行業/專業網頁(英文)

低收入納稅者服務處 2023 年撥款申請現已開放

低收入納稅者服務處 2023 年撥款申請現已開放 - 全國納稅人辯護人呼籲希望服務社區並維護納稅人權益的人申請

IR-2022-99, 2022年5月2日

華府—美國國稅局今天宣佈,2023 日曆年低收入納稅者服務處(LITC)配套撥款申請期開放。2022 年 5 月 2 日至 6 月 16 日接受申請。

低收入納稅者服務處計劃是由納稅人辯護服務處(TAS)管理的聯邦撥款項目,納稅人辯護服務處由全國納稅人辯護人(NTA)Erin M. Collins 領導。

“低收入納稅者服務處通常是求助無門的納稅人的最後手段。”全國納稅人辯護人 Erin M. Collins 在最近的一篇博客中表示,“低收入納稅者服務處的員工和志願者通過遊說和大力維護,確保正義並維護全美各地數千名納稅人的權利。通過申請低收入納稅者服務處撥款,您可以通過一種有意義的方式來服務社區。”

根據《國稅法規》第 7526 章,國稅局每年向符合條件的機構授予高達 100,000 美元的配套撥款,以發展、擴大或維持低收入納稅者服務處。低收入納稅者服務處提供服務必須免

費或收取不超過象徵性費用(報銷實際發生的費用除外)。儘管低收入納稅者服務處從國稅局獲得部分資金,但低收入納稅者服務處、其員工和志願者獨立於國稅局。

獲得低收入納稅者服務處撥款的合格機構,將無償代表低收入或將英語非母語的納稅人,處理其與國稅局的稅務糾紛,幫助他們瞭解作為納稅人的權利和義務,並就影響他們的問題進行識別和維護,通過這些行動確保稅務系統的公平和完整。

國稅局致力於根據低收入納稅者服務處項目條款最大權限來代表納稅人權益。在為 2023 日曆年授予低收入納稅者服務處撥款時,國稅局將繼續努力在全國範圍內提供服務覆蓋。國稅局歡迎所有申請人並將適當考慮每個申請,但對來自以下服務不足的地理區域和縣的機構的申請尤其感興趣,這些地區和縣沒有低收入納稅者服務處或其服務有限。

服務不足的地理區域包括:

- * 亞利桑那州 - 部分地區
- * 佛羅里達州 - 部分地區
- * 愛達荷州 - 部分地區
- * 蒙大拿州 - 整個州
- * 內華達州 - 整個州

* 北卡羅來納州 - 部分地區

* 北達科他州 - 整個州

* 賓夕法尼亞州 - Bradford, Clinton, Monroe, Northumberland, Pike, Snyder, Sullivan, Susquehanna, Tioga, Union, Wyoming

* 波多黎各 - 全境

低收入納稅者服務處撥款由聯邦撥款資助。服務處,其雇員以及他們的志願者獨立於國稅局運作。符合條件的機構的例子包括:

* 經認可的法學院、商學院或會計學院開設的實踐課程,其學生在與國稅局的稅務糾紛中代表低收入納稅人。

* 根據《國稅法規》第 501(a) 節免稅的組織,其雇員和志願者在與國稅局的稅務糾紛中代表或推薦代表低收入納稅人。

國稅局有權授予不超過三年的多年撥款。目前未獲得 2022 年撥款的機構,獲得 2022 年單年撥款的機構或多年撥款于 2022 年結束的機構,必須以電子方式提交完整的撥款申請(英文)。

目前正在接受 2022 年撥款的機構如果是為多年撥款的第二年或第三年申請資金,則必須以電子方式提交繼續撥款申請(英文)。所有機構都必須使用撥款編號

TREAS-GRANTS-052023-001。

完整申請和非競爭性延續申請都必須在東部時間 2022 年 6 月 16 日晚上 11:59 之前提交。

有關低收入納稅者服務處項目或撥款申請流程的一般問題,請致電 202-317-4700(不是免費電話)或發送電子郵件至 litcprogramoffice@irs.gov 聯繫低收入納稅者服務處項目辦公室。此外,有具體問題的申請人可以通過電子郵件聯繫 Bill Beard,電子郵件地址為 beard.william@irs.gov。

有關低收入納稅者服務處及其代表並教育低收入與英語非母語的納稅人、為其辯護相關工作的更多信息,請參閱國稅局第 5066 號出版物(英文)《低收入納稅者服務處 2021 項目報告》。成為低收入納稅者服務處要求的完整概述可在第 3319 號出版物(英文)《低收入納稅者服務處撥款申請包和指南》中找到。還提供有關低收入納稅者服務處項目的短視頻(英文)。

有興趣的申請人可以加入低收入納稅者服務處項目辦公室的工作人員參與網絡研討會,工作人員將提供有關低收入納稅者服務處項目和申請流程的信息。有關網絡研討會日期和時間的詳細信息,請查看納稅人辯護服務處網站(英文)上的低收入納稅者服務處頁面(英文)。

多數免稅組織的申報截止日為 5 月 16 日

IR-2022-93, 2022年4月21日

華府—美國國稅局今天提醒,許多免稅組織的申報截止日為 2022 年 5 月 16 日。那些以日曆年(CY)為基礎運作的組織需要向國稅局提交某些年度稅務資料和稅表。這些稅表是:

* 990 系列年度稅務資料申報表(990, 990-EZ, 990-PF 表格)

* 表格 990-N, 無需提交表格 990 或表格 990-EZ 的免稅組織的電子通知(電子明信片)

* 表格 990-T, 豁免組織企業所得稅申報表(某些信託除外)

* 表格 4720, 根據《國稅法規》第 41、42 章某些消費稅的申報表

強制性電子申報

電子申報可快速確認國稅局已收到稅表並減少處理時間,從而使得遵循申報規定更加容易。

為 2021 日曆年提交表格 990, 990-EZ, 990-PF 或 990-T 的組織必須以電子方式提交其申報表。為 2021 日曆年提交表格 4720 的私人基金會必須以電子方式提交。慈善機構和其它免稅組織可以通過國稅局授權的電子報稅供應

商(英文)以電子方式提交這些表格。

有資格提交 990-N 表格的組織必須以電子方式提交,可通過國稅局官網 IRS.gov 上的表格 990-N, 電子明信片(英文)提交。

“為了幫助豁免組織遵守其申報要求,國稅局提供了一系列預先錄制的在線課程(英文),”豁免組織和政府實體部主任 Robert Malone 表示。“這些課程旨在幫助官員、董事會成員和志願者瞭解需要採取的措施從而維持免稅身份,包括提交年度稅務資料申報表。”

常見錯誤

國稅局還提醒組織提交完整和準確的申報表。如果組織的稅表不完整或錯誤,稅表將被拒絕。常見錯誤(英文)包括缺失附表或附表不完整。

延期申報

免稅組織如果需要額外時間,在 5 月 16 日截止日之後申報,可以通過提交表格 8868, 申請延期提交免稅組織申報表(英文)。在稅款到期的情況下,延長報稅時間並不會延長繳稅時間。國稅局鼓勵申請延期的組織以電子方式提交(英文)表格 8868。

美國國稅局 5 月接受免費報稅服務(VITA)與老年人稅務輔導(TCE)項目撥款申請

IR-2022-97, 2022年4月29日

華府—美國國稅局正在接受老年人稅務輔導(TCE)(英文)和免費報稅服務(VITA)撥款項目的申請,這將允許一些機構申請長達三年的年度撥款。

Grants.gov(英文)將於 2022 年 5 月 1 日至 5 月 31 日期間接受 TCE 和 VITA 的撥款申請。2022 年的申請包和指南(英文)現已在國稅局網站上提供。在過去的一年里,國稅局向 34 名 TCE 受助者頒發了 1100 萬美元撥款,向 300 名 VITA 受助者頒發了 2500 萬美元撥款。去年,這兩個撥款計劃在全國範圍內幫助納稅人提交了近 160 萬份稅表。

國稅局于 1978 年建立了老年人稅務輔導項目,為 60 歲或以上的人提供稅務諮詢和報稅

準備,並為在全國老年人社區提供免費聯邦所得稅幫助的志願者進行培訓和技術援助。有關老年人稅務輔導項目的更多信息,請訪問國稅局的 TCE(英文)網頁。

免費報稅服務撥款計劃成立於 2007 年,為 1969 年創建的免費報稅服務項目提供輔助。免費報稅服務為服務欠缺的社區提供免費的報稅協助。撥款計劃使免費報稅服務能夠將這些服務擴展到最難到達、城市與非城市地區里服務不足的人群;提高了目標納稅人的電子報稅能力;亦加強了對志願者的培訓,提高了在 VITA 站點準備稅表的準確率。

更多信息,請訪問國稅局官網 IRS.gov 上的免費報稅服務(英文)撥款計劃。



美國國稅局稅務主題:如何申請僱主身份號碼(EIN)

僱主身份號碼(EIN)是國稅局分配的九位號碼,用來確認僱主和沒有僱員的其他一些人的報稅帳號。國稅局用這個號碼確認必須提交不同企業稅表的僱主身份。僱主身份號碼使用者為僱主、獨資經營業主、股份公司、合夥公司、非營利社團、信託、死者遺產、政府機構、某些個人及其他企業實體。如果您已有僱主身份號碼而且您的企業組織形式或所有權發生變更,您需要申請新號碼。獲取更多資訊,請參閱您是否需要 EIN 和 1635 號刊物【瞭解您的 EIN】(Publication 1635 PDF (PDF), Understanding Your EIN)。

僱主身份號碼的每日限制和安全性的增強

為確保公平、公正地對待所有納稅人,美國國稅局將 EIN 的核發限制為每天只為每個責任實體核發一個。該限制適用於線上、電話、傳真或郵寄提出的所有 EIN 申請。對於可能造成的不便,我們表示歉意。

申請 EIN

如果您的在任任何州或哥倫比亞特區均有合法居所、主要營業地點,或主要辦公室處或代理機構,或合法居住地(如果是個人)位於美國或美國領土內,您可以如下述方式申請 EIN:

線上 - 網路是申請 EIN 的首選方式。線上申請 EIN(online EIN application)營業時間為東部時間星期一至星期五上午 7 點到晚上 10 點。一旦在線上填妥申請表後,填寫的資訊即會由系統驗證,然後立即核發 EIN 號碼。線上申請的納稅人可在會話結束時,審閱、保存和列印他們的 EIN 分配通知。(得到授權的第三方被指定人將收到 EIN;但是 EIN 分配通知將郵寄給申請人。)主要業務、辦公室、機構或法定居所(對於個人)位於美國或美國領土的所有實體,可採用線上申請。線上申請還未提供給於具有外國地址的商業實體。企業的主要執行人、一般合夥人、信託授與人、所有人、委託人等必須有有效的納稅識別號碼(社會安全號

碼、EIN 或 ITIN),才能使用線上申請。在 IRS.gov 上搜尋 EIN 一詞,獲取更多資訊。

傳真 - 您可將填好的 SS-4 表【僱主身份號碼申請表】(Form SS-4 PDF (PDF), Application for Employer Identification Number) 並傳真給適當的傳真號碼(參見「在何處報稅」(SS-4 表) (“Where to File Your Taxes”) (for Form SS-4)) 使之得到處理。透過傳真申請的 EIN,將在 4 個營業日內核發。Fax-TIN 每星期 7 天,每天 24 小時營業。

郵寄 - 您也可將填好的透過填寫 SS-4 表並寄至 SS-4 表填寫說明 (Form SS-4 Instructions PDF)(PDF)所列的國稅局服務中心地址,參見「在何處報稅」(SS-4 表) (“Where to File Your Taxes”) (for Form SS-4))。為確保 SS-4 表包含所有規定的資訊。在您需要 EIN 提交報稅表或進行存款之前至少 4 或 5 週,寄出填妥的 SS-4 表。國稅局將在大約 4 週內分配並郵寄 EIN 給您。

國際 EIN 申請人

如果您沒有在任任何州或哥倫比亞特區沒有法定居所、主要企業經營地點,的主要地點或主要辦公室或機構,或合法居住地(如果是個人)位於美國或美國領土內,您將是被視為國際申請人,且而您只能按以下方式申請 EIN:

電話 - 若您是國際申請人且欲取得 EIN,您可在(東部時間)星期一到星期五上午 6 點到晚上 11 點撥打 267-941-1099 (不是免費號碼)。您必須得到授權收取 EIN 並回答 SS-4 表【僱主身份號碼申請表】(Form SS-4 PDF (PDF), Application for Employer Identification Number)相關的問題。透過電話申請時,在聯繫國稅局之前填寫 SS-4 表會有幫助。國稅局代表將使用得自 SS-4 表的資訊,設立您的帳號並為您分配 EIN。

傳真或郵寄 - 您可以通過如上所示的傳真或郵件方式申請。 · by Richard Ren ·



項羽戲馬台



關盼盼燕子樓圖



徐州故黃河邊五省通衢牌樓

王海峰 彭城天下鮮

中國八大菜系里面沒有徐州菜，但徐州菜卻有個傲人的頭銜曰“菜祖”。如若不信，您可以在百度或烹飪網上搜搜，這個名聲它當之無愧。

徐州是古九州之一，它更早的名稱叫彭城。彭城是中國最早的一座原始大都會，它地處南北通衢，具有產生美食的條件。美食是靠優越的食材、精湛的技藝和懂行的吃客培養起來的，而吃客群體的產生需要一定的歷史積澱和物質條件，這個條件就是要有經濟基礎——窮鄉僻壤決出不了美食家。產生美食的要件是物質豐富、食材優厚且寬廣，然後是經濟發達人民生活普遍富裕；其次是要有產生美食的人文優越環境、有欣賞美食和促進美食提高的消費者群體和評鑒者。這些條件，古彭城基本上都滿足了。下面我從其產生烹飪之源和眾多廚神群體的基礎條件角度來說說彭城能夠做到烹調發源地和“菜祖”的資質。

一、歷史悠久

徐州菜的歷史很悠久，史載它可以追溯到上古的帝堯時期。傳說堯封顓頊後裔彭鏗(彭祖)于此，稱之為“大彭氏國”(《漢書·地理志》)。它歷經夏、商、滅于商紂王時期。徐州的烹飪文化發展至今已約4000多年的歷史了。這部歷史我後文將從烹飪的始祖開始逐個言及。

人類從史前發展到文明時代，最早從學會用火、開始發明瞭燒烤和炙的基本手法，有了陶器後開始流行烹煮和蒸，再往後動物油和植物油漸豐遂出現了煎、炸、炒的手法，烹飪術至此基本上成形。烹的程序基本上發展完善後，廚界開始了“調”的進化。從食鹽發現到其後發明植物和動物類香辛料及調料，到腌、釀、燻、風等等手法的發明，史前人類的努力是隨

商湯分析天下形勢。商湯很欣賞他，便取消了伊尹奴隸身份，後逐步將其提陞為宰相。公元前1600年，他輔佐商湯滅夏朝而建立商朝。他在任職期間整頓吏治，洞察民情，使商朝初年經濟比較繁榮，政治比較清明。伊尹不僅是廚師行業的祖師爺，而且是第一位靠廚藝上位的政治家。高手廚師烹調五味而做出美肴跟調和陰陽律呂搞政治有不少相似之處。其後政治家思想家如孔子、老子、莊子等皆常用烹調術語談論政治和社會治理，其淵源大概跟受伊尹的啟發不無關係。伊尹出身有說河南有說陝西，史上沒有確切記錄。有趣的是，他跟徐州卻有些關係。徐州郊縣有個伊莊鎮，據說它源于伊尹鄉。

伊尹逝後400多年彭祖才出世，這樣一對比就能看出誰的資格老啦。彭祖生於公元前1237年(一說公元前1214年)。史載他因擅長烹飪“善養生，能調鼎，進雉羹于堯”而受到帝堯的賞識，後受封于大彭，是為大彭國即今天江蘇徐州市。除了雉羹，他還創造了其他佳肴如羊方藏魚等名菜。有趣的是，跟伊尹一樣，除了烹飪，彭祖也是一個政治家，他在歷史上影響也很大。後世的孔子對他推崇備至；莊子、荀子、呂不韋等先秦思想家也都有關於彭祖的言論；《史記》等史書也有關於他的記載；道家更把彭祖奉為先驅和奠基人之一，許多道家典籍保存着彭祖的養生遺論。

又過了400多年，第三位中國歷史上的廚祖叫易牙，他是春秋時期齊國的名廚。據說他公元前770年出生於徐州。作為名廚，易牙的特點在于他善於辨味和精于烹調。史稱其“至於味，天下期于易牙”，可見對他的評價之高。除了做菜有絕活兒，他也熱衷于政治並諂媚當時著名“春秋五霸”之首的國君齊桓公，並獲



徐州出生的漢代畫像石中的烹飪圖



齊桓公的信任委為高官，參與過國家的政治和政變。史載易牙事敗後逃到了彭城，晚年安心做廚師並將廚藝發揚光大被後世拜稱神，魯菜的源頭往往會追溯到他。

有趣的是，我們可以明顯看到，最早廚祖們往往雄心勃勃其藝在廚而其心甚雄，他們都有政治情懷而且積極參與國政甚至干政。這種廚師問政的傳統影響了先秦一系列思想家，下面後文還會談及。

除了遠古這三位廚祖皆出身或成名于徐州，對徐州的烹飪業發展有着無與倫比的影響以外，後來徐州菜的發展也有賴于徐州出身或在徐州立身的帝王將相，文人食客和歷史名流、聞人雅士的促進和推廣。

二、地理優勢

打開中國地圖，您可以看到，華夏全境的東西南北，中國有兩個十字路口，一個在鄭州，一個在徐州。徐州的這個十字地處華東，緊連着北京濟南南京和上海，是中國最重要的交通樞紐；而且它在歷史上和文學上通常被認為是中國南北的交界，徐州以北多被認為是中原和北方，而徐州南望，就是古人詩詞歌賦中常說的“江南”了。

正因為此，徐州自古其戰略和交通位置甚為重要，從先秦到楚漢爭霸再到以後的無數次“九里山下擺戰場”“戰徐州”“讓徐州”“合兒莊血戰”“淮海戰役”等等古今鏖戰，在在都自證古彭城暨徐州地理位置的重要性。它不止是戰略位置重要，更可貴的是它在國計民生中具樞紐意義的襟帶南北、啣接東西的作用。

美食來源于豐美的食料和原材料。除了本地氣候適宜種植養殖和水產以外，彭城的環境地理臨海且此地河湖交叉，陸路交通又極為發達。這種優越的地理條件除了便利上面的農業園藝業和漁牧養殖等業外，也便利它通過便捷的交通獲取全國各地甚至域外的食料和調料/香料，這是古時候它發展高級烹調業的地理優勢。

美食誕生是需要有物質條件的。這個條件首先是要有富足的出產和發達的交通便利。除了上面的客觀條件，也還有主觀條件的綜合才能真正造就一種堪稱偉大的美食傳統。這方面徐州更有其優勢。正如徐州人所謂的若懂美食，你必須“吃過、見過”；孤陋寡聞和貧寒之地不可能出現美食家。

從地理上看，徐州自古物阜民豐。它縱橫捭闔屹立于蘇魯豫皖四省交界，在人文地理上它是個

文化延展的十字路口交匯南北共融且東臨大海、西望漢關、南視江楚、北望帝都。古徐州地處中原，是中華文明的一處重要發祥地。這裡氣候較為適宜各種農作物生長，其溫潤的環境更能促進各種南北菜蔬和水果等食材批量生產；而且這裡的河湖交叉又盛產魚蟹蝦蟹。彭城周邊亦有丘陵林木提供野味山菇干鮮果品，這里有水有田有山而且臨海，古彭城的地利神州他處亦較為少有。

俗語曰“若想富、先修路”。地理髮達是經濟、人文和社會發展的王道。所以，自上古起，交通發達的古彭城就佔盡地利之便。翻翻古代典籍，眼下亮眼的一些近現代新興城市古時大多籍籍無名，而古徐州在兩千年前的典籍中卻燦若繁星，在各類文史哲典籍中您很難錯過這個亮眼的名字。

因此，從神話時代一直到今天，南來北往的帝王將相、才子佳人、政治家、文人乃至歌姬艷妓、五行八作的名人都在這裡行旅交流或相聚相離，這種離合無形中促進了文明的進步和烹調業的發展。自先秦那批廚祖算起已屬曠古罕見的機緣，更不必說古彭城產生了漢代開國皇帝和一代猛人及賢人，還有楚霸王和眾多開國元勳在這裡開“霸王宴”的痕迹。歲月荏苒把刀光劍影都釀成了詩，這些都跟後來的飲食文化和文明都有着某種內在的因緣。

三、人文傳統

說完了歷史、地理之天時地利以後，彭城成為百菜之祖和烹飪之鄉的另一最值得驕傲的因素是文化名人的加持；這是它成就美食名城之不可或缺的另一大“人和”的因素。前面講了三位始祖級的廚神伊尹、彭祖和易牙。他們



廚神伊尹像



彭祖像

後的文明時代烹調暨廚藝起源和發展的物質基礎。

說到徐州菜的歷史，人們愛追溯到彭祖，認為彭祖是中國第一位廚師。其實，第一位發明烹調的廚祖是伊尹。史載伊尹生於公元前1649年的夏朝，他是公認有文字記載的第一位中國名廚和政治家，參與建立了商朝。傳說他是奴隸出身，在商湯王室做廚師。他有政治抱負不甘于廚業而利用向商湯進食品的機會向

道家更把彭祖奉為先驅和奠基人之一，許多道家典籍保存着彭祖的養生遺論。

又過了400多年，第三位中國歷史上的廚祖叫易牙，他是春秋時期齊國的名廚。據說他公元前770年出生於徐州。作為名廚，易牙的特點在于他善於辨味和精于烹調。史稱其“至於味，天下期于易牙”，可見對他的評價之高。除了做菜有絕活兒，他也熱衷于政治並諂媚當時著名“春秋五霸”之首的國君齊桓公，並獲



古徐州地圖



劉邦像



彭城復古菜霸王別姬



彭城古方菜羊方藏魚



徐州特色小炒爆炒黃鱔



徐州鄉土筵席

(接上頁)吳惡,不食。失飪,不食。不時,不食。割不正,不食。不得其醬,不食。沽酒市脯,不食”的“八不食”主張,一看就知道他是個不止是有理論、一定還是有實踐的美食家。孔子懂烹飪而且是個挑剔精緻的美食家的聲譽不是浪得虛名。此外,關於養生他還有大量的金言如“食無求飽,居無求安”“食不語,寢不言”都是養生要道;其次關於食物保存他也有“不宿肉”“酒要不及亂”等等的主張。關於飲饌事無巨細他都考慮到了。僅從這些方面看,孔子就是一個親切且講究生活品味且接地氣的聖人。

除了孔子,老子和莊子對烹飪和處理食材也都有精彩的主張。比較著名的有老子談治國的“治大國如烹小鮮”主張已然成爲了後來兩千多年的政治金言:一旦確立了正確的路線,國家政策宜穩宜不變。喜歡“折騰”會擾亂國家政治和經濟生態,這個道理老子是從烹飪實踐中悟道的。炸魚最好熱鍋冷人待潛沉定型,不宜過早攪動翻覆。如果心急不斷攪弄翻動會把魚弄得皮破骨裂不成形狀,必然導致食物看相不好而且味道受損。這些道理凡通廚藝者皆知,而老子把它上升到了治理國家政治的高度,提出要讓入道和自然做主,讓人民休養生息的主張。他用最通俗的廚藝做比喻一是凸顯他的理論深入淺出化喻百姓的誠意,另外也昭示了老子是個深通烹飪之道的達人。否則他想不出這樣絕佳的例子。

至於莊子,上古典籍中他著名的“庖丁解牛”掌故介紹他對廚藝食材處理和技巧淬煉精益求精的寓言早已深入人心成了婦孺皆知的成語。此外,莊子的美食和養生思想還通過後來的道家學說對後代影響較深。他提倡順應自然,講究服食和行氣;外養內修、調整陰陽以及素食和關谷等主張都對後來的中華飲食和烹飪文化產生了深刻的指導性。道家的益氣養生學說促進了“食療”的發展,在中國開拓出了藥膳和“食補”這一獨特的食物品種和烹飪方法得益於莊子學說。

孔子、老子和莊子都不是彭城人,但他們的出生地和活動範圍都離徐州不遠,合理推想,他們應該跟此期徐州文化和當地廚師們的先賢傳統或政治人物的思想有過研習和借鑒;而且,他們的思想也在一定程度上拓寬並影響了古代徐州的烹飪文化。

到了漢代,徐州的烹飪文化更是得到了極大的發揚甚至逐漸達到了被定爲一尊的地位。漢代開國皇帝劉邦是徐州人,他對家鄉烹飪情有獨鍾。傳說他青年時跟屠夫樊噲交情厚,常贈食他的鼈汁狗肉;後來念念不忘,這款狗肉兩千年後的今天仍然在他的家鄉徐州豐沛縣流傳。《史記》上記載他得勝回鄉時曾組織浩大筵席招待家鄉父老並高唱“大風歌”可見當時此地飲饌文化發達之盛。劉邦是個戀舊的國君,定都長安後他還懷念家鄉。他當上開國皇帝後其父因思念故土不願跟隨,劉邦就將故鄉豐縣居民全部搬遷到長安郊區完全仿照老家豐縣格局重建並命名“新豐縣”(白居易名篇《新豐折翁翁》故事即發生此地),當然他也把徐

州的風土民情乃至烹飪技術帶到了國都,影響了後來漢代的烹飪風格。

劉邦稱王后,他的後代多在徐州地區封侯,成爲各路“漢王”。徐州地區被稱爲“自古龍飛地”,這里貴族和文人雅士聚集,生活驕奢淫逸,這種風氣當然也爲提高彭城廚藝產生了積極的影響。

除了劉邦,當年他的對手項羽那盟也隸屬徐淮地區,他除了是位驍將,美食趣味當也不低,換句話說項羽一定也是個超級吃貨。搞政治,他大擺鴻門宴,招待軍士,他豪氣干雲在戲馬台大宴群僚,這種豪放風格影響了後代霸王多行做法大宴誓師或以之獎掖下屬,這無疑也促進了古徐州飲饌文化的發達。

劉邦的孫子、中國豆腐的發明者淮南王劉安也是徐州人,豆腐在中國飲食業的地位相信無人不知。史料記載,兩漢四百年間,徐州共有十三位楚王、五個彭城王,這些王侯貴族的生活驕奢淫逸對當地飲饌文化的影響是巨大的。

漢唐以後,徐州仍然是中華文明重鎮和文化名城,史書上記載了無數政治家、文豪和各路達人在這里創造的美食故事。比較有名的就有唐韓愈在此創制的“愈炙魚”、白居易愛吃的“樂天鴨子”、名妓關盼盼善烹的“油淋魚鱗雞”“葱燒孤雁”;至於其他名人如李後主在飲饌上的發明貢獻不可待言;更不必提宋朝蘇東坡任徐州知府時創造的“東坡四珍”等大量名菜。明代傳奇人物劉伯溫乃彭城王后代其名聲幾被封神,他也鍾情于徐州饌飲,傳說他在徐州曾經指導“南煎丸子”“釀苦瓜”“野味三套”等名菜。清朝徐州菜的地位更不必說——徐州地處南北要津,是康熙和乾隆皇帝下江南的前站和必經之道,也是皇帝們的美食前站。這方面的故事和傳說不勝枚舉。徐州飲饌傳統一方面之源遠流長地發展,直到近現代它仍然是美食重鎮。這里食肆發達,以烹飪爲業者衆。比如說,當代著名畫家李可染的父親就是在徐州以廚師爲業的,古今的廚師行當和家族里面在徐州出現了不少名人。

四. 民俗積累
徐州豐厚的風情民俗也是其美食發展的一大助力。這里面有很多有利的綜合因素。物產上,徐州自古被稱“五省通衢”是個物貨土產交流的大集市,它南北交集、海陸雜陳,無往不利。人文上,它有積澱和傳統,融合了南北方的特點。徐州民風接近齊魯,受到了儒家文化的影響,講究禮儀和規矩。風俗上,它有北方人的豪俠直率,也不乏南方的細膩和甜柔。這些都折射到了它的烹調風格中。

千年流淌的古詩“汴水流泗水流,流到瓜州古渡頭”正是從徐州緩緩地流到南方的。它的烹飪風格和遺澤也一樣影響過大江南北。前面提到徐州烹飪風格由劉邦移民遷西對漢唐廚業產生影響。其後,徐州的烹調的風格和技巧對唐宋時代中國的南方也有所滲透。古徐州地接東南宿遷淮安,再南望揚州金陵鎮江。在南北朝晉安帝時代,以淮河爲界將徐州分爲南徐州和北徐州。其後又將南徐州改名爲京口

留着這個特點。它往往以地方特色爲基礎,及時汲取其他地區和其他菜系的長處來融入自己的菜點。

改革開放以來,徐州菜在跟魯菜、淮揚菜和徽菜傳統相關的基礎上,學習了川菜的特點開發並研習了很多辣味菜。徐州習辣,所以跟川菜特徵一拍即合。此外,各類燒烤、火鍋菜也很受歡迎,徐州烹飪及時將其拿來並根據本地食材和風味進行調整,很快形成了適應本地而又“強化版”的融合菜。這種新風格有的據信比原產地的本土做法更受歡迎——不止是受徐州人歡迎,而且受到了外地人乃至於原產地人的盛贊,甚至很多被認爲超過原品而青出於藍勝於藍的菜式。這些新的融合菜式正是徐州菜拿來主義卻又注重提高和改進,持開放心態再發展傳統所致的成功範例。

三. 琳琅滿目,美不勝收的各種小吃。

彭城小吃也是天下一絕。天上飛的地下跑的水里游的幾乎無所不包。這里的內容有古有今,簡直囊括了一部中華文明史。徐州小吃也是一部完整的彭城風土記和民俗進化史。從上古的彭祖雉羹(食湯)到最新的仿製西餐披薩和炸雞,真可謂琳琅滿目、五花八門、應有盡有。

徐州小吃主要內容有早餐、加餐和零食幾類。早餐屬於剛需,全國各地都有。但現在有其獨到特色。比如被稱爲獨具特色的“徐州三湯”(食湯、辣湯、綠豆丸子湯)都有悠久歷史和絕活兒。其他各種面點、扁食、炸貨、烤貨和餅、糕、包、粥、粉、蒸菜等都各具特色且物美價廉。加餐類的小吃從午到晚甚至至夜市終日不絕。剔除近年來引來的外地產品,最具徐州特色的有徐州蛙魚、烙馍卷撒子、瑪糊、煎餃、油茶、熱粥、壯饅等地方特點。

除了烹調類,徐州糕點也具有濃烈的地方特色。其中有桂花山楂糕、小孩酥、麻片、花生糖、寸金、大芙蓉小芙蓉、炒糖、江米條、條酥、三刀、椒鹽酥餅、紅白京果、京棗、羊角蜜、蜂蜜糕、徐州酥糖、蜜套環等等……它們影響啓發到了周邊蘇魯豫皖各地的糕點產品。徐州筵席上除了有菜肴還有果盤中的干鮮果品中就包括了糕點。它們也是筵席中人們喜歡的爽口開胃小食。

走筆至此,有熱心的朋友一定會問,徐州菜的歷史這麼悠久而且它的菜品這麼出衆,那麼爲什麼中國名菜的“八大菜系”中沒有徐州菜呢?——問得好。徐州菜其實早在古代就擴散影響到了周圍地域,它很快就被融入到了其他各地地方菜的“基本盤”和核心技術里面了。而徐州地處文化中心,徐州菜的內容卻在不斷發展和創新。它的交通便利和文化交流需要使它較難定于一尊或故步自封。於是它的精髓就滲入到了周邊的魯菜、淮揚菜和徽菜等菜系中,在那兒得到了更好的發揚光大。

古時候並沒有幾大菜系的說法,“八大菜系”的提法其實是近現代的產物。彭城菜既然已經融入了其他各個菜系而且已經成了烹飪的基本方法論,而且它又在不斷發展,也就沒有必要再拘泥于到底什麼是“正宗”徐州菜啦。

烹調術和菜品說到底,畢竟是個剛需性的消費品;說一千道一萬,它要做得好吃才是王道。徐州菜已然融入百菜,它的地位已被奉爲菜祖,它就不必汲汲于無謂的名義之爭。而其他菜系呢,當它們回溯其淵源來歷的時候,肯定也不會數典忘祖,忘記伊尹、彭祖和易牙這些開天闢地的廚祖源頭的。

商務傳媒



徐州特色小炒尖椒炒小干魚

一. 徐州風格的傳統“土菜”。

這個種類里有很多菜仍然保留着古風,如據說流傳了兩千年的古法沛縣樊噲狗肉、沿襲漢風的烤肉、伏羊、復古仿作的楚霸王“龍鳳宴”、用鼈魚和土雞製作的

的“霸王別姬”,還有循古制的“羊方藏魚”“東坡宴”“八盤五簋宴”等等。另外民間土菜系列的“大三滴、中三滴、小三滴”系列和形形色色的食材、民間獨到的烹飪手法。

總的來講,當代徐州菜的特點是善用火候,喜用蒸、熬、小炒、地鍋、炸、溜、燉、拔絲、干煸等技法。徐州鄉土菜有重油、重鹽、重色、重辣的特點,善用蔥薑蒜和芫荽調味。它的食材廣泛、南北兼吃,有些非傳統的食材如蟬蛹、蠶蛹、蝗蟲和多種野菜包括紫藤、槐花乃至某些有刺激味的野蒜野韭菜苗子等皆可蒸食。隨着現代養生觀念普及,有的土菜也在與時俱進進行適度調整,近年來趨向食療、食補的路子發展。

二. 廣泛博取,結合古今中外風格形成的融合菜。

徐州自古有南北交通發達喜歡學習借鑒和發揚光大的傳統。今天的徐州菜飲食仍然保



菜煎餅



地鍋雞



爹嘜魚



捆香蹄



烙馍卷撒子



蜜三刀

徐州小吃圖



徐州地鍋雞



彭城魚丸



徐州煎餃

中國書畫大師向石的藝術人生



向石,姓向,名石,號先發,中國書畫大師。1949年生於湖北京山縣一個普通的農民家庭。向石在九歲的時候受到了村里老書畫家的影響,對書畫產生了濃厚的興趣,於是他開始自學書畫。自小生長在大山懷抱里的他對於大自然有着難言的親近,一草一木一花一鳥都是他最好的玩伴也是他最好的模特,大山里的草木花鳥在向石的筆下鋪陳渲染,興趣的種子

了,他覺得烙出來的畫顏色美極了,而且落筆的輕重變化使得每一筆的顏色都不盡相同,跟傳統的書畫作品大相逕庭,他彷彿推開了新世界的大門,對書畫的熱愛驅使他在沒有任何老師指點的情況下,開始自行摸索研究烙畫藝術,但現實是殘酷的,儘管向石付出了十二分的努力,但直到他二十六歲也仍舊只能畫出一些簡單的東西。爲了將烙畫研究透徹,也爲了學習更

格”,受到了各界社會人士的好評。

儘管向石大師現在已經是我國現代赫赫有名的書畫大家,但在提到婁師白、陳大樸這兩位授業恩師的時候,向石大師依舊表現的恭謙謙遜,兩位老師的教導讓向石大師在書畫創作和書畫精神上都有了新的認知。有一次,向石送給了婁師白老先生一副山水畫作,他老人家看到後不禁感嘆:“現在還有這樣用功的人啊!”,說到這兒,這位大師級的書畫家赧然一笑,眼睛里溢滿了對於恩師的敬仰尊崇,向石對於書畫創作的堅毅刻苦得到了兩位老師的充分肯定,這對於向石來說有着重大的意義,這種肯定不僅是對向石作品的讚揚,更是對他幾十年未改初心的書畫精神的肯定。

對於好的書畫作品,向石大師也有着獨有的判斷標準,他一直認爲,好的書畫作品就是要經過歷史的檢驗,讓它成爲歷史的承載,這也是向石大師對自己的書畫作品的標準。接踵而至的名利和地位絲毫沒有影響到向石大師對於這份標準的執着,反而更加堅定了他的初心,一心只想着如何做出好的書畫作品。終於,經過多年的學習探索,向石大師又自創了古法畫作,賦予了筆下的書畫作品獨特的風格與神韻。我們一行人也有幸欣賞了向石大師的墨寶,他的作品結體嚴謹,筆墨厚實,端莊清麗,雖然看似平淡,但細細看來,其筆鋒濃淡間自有意境變換,山水轉合處無不蘊含着向石本人的風骨,而在這些刻畫入微、惟妙惟肖的畫作背後,是向石大師多日伏案的勤勉,一幅山水畫通常要用三四天的時間,爲了抓住閃現的靈感,忘記吃飯也是常有的事情,可見,這些精妙絕倫的作品不光需要書畫家高超的技藝,更需要對書畫幾十年如一日的用心和熱忱;也正是這些作品讓我們看到了一個書畫家的初心,從九歲開始的自學書畫,一直到現在的功成名就,這顆初心從未動搖。

石大師取得的諸多成就不但沒有讓他有絲毫的鬆懈,反倒像警鐘一般時刻提醒着向石大師要堅持書畫精神,而所謂的書畫精神也是向石大師的夢想:“書畫藝術是中國幾千年來的文化傳承,是中國人的智慧和驕傲,是中華民族的歷史遺產在現實生活中的展現,作爲子孫後輩一定要延續下去。作爲自身而言,更不能懈怠,持之以恆的堅持書畫藝術,繼承和弘揚中國的傳統文化。”向石大師一直用這句話警醒自己,激勵自己做出好的作品,傳承和發揚我國的傳統文化,這也是向石大師這么多年堅守本心,潛心鑽研的原動力。

向石大師的一番話然我們深受觸動,這樣一位享譽海內外的書畫大家,對於名利地位卻毫不在意,幾十年如一日的堅守着書畫精神和文人的風骨,這在當下這個浮躁的社會顯得難能可貴,而當代美術的發展也正是需要向石大師這樣有思想有深度的書畫家,用畢生的心血堅持走自己的書畫藝術之路,不爲名利,只爲將中國傳統文化進行繼承和弘揚。他們對於中國傳統書畫藝術的保留和傳承、創新和探索都將賦予書畫一種全新的藝術享受。
商務傳媒



烙畫《清明上河圖》(部分)

微信号: bl15958038070



烙畫《清明上河圖》(部分)

微信号: bl15958038070



國畫作品

微信号: bl15958038070

就此萌芽,一發不可收拾。

提起向石大師,相信很多人第一時間想到的就是“中國書畫家協會會員”、“中國書畫院研究院理事”、“盛世中國百名書畫界領軍人物”、“中國書畫界十大名家”等等榮譽稱號。在沒見到向石大師之前,我和衆人一樣對向石大師的印象只是種種榮譽的代名詞,仰之彌高,但也始終多了一份距離感。

以前常聽人說書畫作品透露的是書畫家的個性和風骨,這句話的含義在我見到向石大師之後方纔領悟,腦海中只余八個字“字如其人,畫如其人”。正如書畫作品所傳遞的那樣,向石大師給人第一眼的感覺就是質樸儒雅,平和謙遜,真正有着文人墨客的清雅,房間里的陳設也十分簡樸,空氣中充盈着的筆墨香氣讓人的內心不由自主的平靜下來,再捧起一杯熱茶,輕抿一口,就仿若置身于山水畫卷中。之前對於向石大師刻板生硬的印象在此時立刻生動起來,就像穿雲撥霧後看到了大山的真容,雖然依舊令人仰目,但卻多了一份真實感和親切感。在書墨香茶氣氤氳中,向石大師用幽默醇厚的語調向我們講述了自己和書畫的不解之緣。

1999年,向石大師帶着自己歷時兩年方纔完成的烙畫作品《清明上河圖》(長13米,高0.8米)代表湖北省來參加昆明世界園藝博覽會,這幅巨作甫一亮相就受到了國內外人士的熱切關注,被中央電視台,雲南電視台,湖北電視台,昆明電視台,滇池晨報等多家媒體進行專題報道。

烙畫是一門用火燒熱烙鐵在物體上烙出烙痕的藝術,講究的是“意在筆先,落筆成形”,這其中不光要用到國畫的種種手法,還要有色彩上的層次變換,對作畫人的技藝有極高的要求,因此這幅烙畫作品《清明上河圖》的價值不言而喻。這幅作品耗時兩年方纔完成,向石大師也一時間聲名鵲起,受到了海內外的衆多關注,而在這榮譽的背後,向石大師艱難的探索之路遠不止兩年,而是整整二十多個春秋變換。

向石九歲開始自學書畫,在15歲那年偶然間發現了烙畫藝術。當時,他在家做飯時忘了把火叉從電燈里取出來,當他再去添柴的時候,發現火叉已經燒得通紅,他連忙將火叉拿出來放在一旁劈好的木柴上,火叉剛放上去就開始冒煙,再拿起來一看,木柴上留下了一個漂亮的火叉印,接着,向石又用同樣的方法在木板上畫出了一個小南瓜,向石一下就被深深的吸引

深層次的書畫技藝,幾經思索之後,他毅然決然地踏上了拜師深造之路,輾轉了湖北,湖南,廣東,安徽,四川,雲南等幾十個省市,每到一處都要請專家指教,看書畫展,然後自己再細細揣摩,經常爲了一個作品廢寢忘食。在經過了二十多年不斷的學習探索後,向石的烙畫藝術已頗具造詣,他這才開始着手做《清明上河圖》烙畫,又經過兩年的時間,這幅令人嘆爲觀止的烙畫巨作方纔展現於衆人面前。

除了烙畫藝術巧奪天工之外,向石大師還學習臨摹了很多書畫名家的作品,深造了書法,國畫,油畫,之後更是拜在婁師白、陳大樸這兩位現代書畫界的中流砥柱門下學習,吸取了兩位老師畫作的精髓,將其和自己獨有的元素糅雜在一起,最終形成了獨具特色的“向石風格”。

向石大師現爲“中國書畫研究院理事”“中國書畫家協會會員”“中華清風書畫協會常務理事”“全國名人書畫工作委員會委員”,是無數書畫愛好者臨摹學習的對象。在2009年,其作品古法國畫山水《高士歸隱圖》以及書法作品《沁園春·雪》被中央黨校收藏。

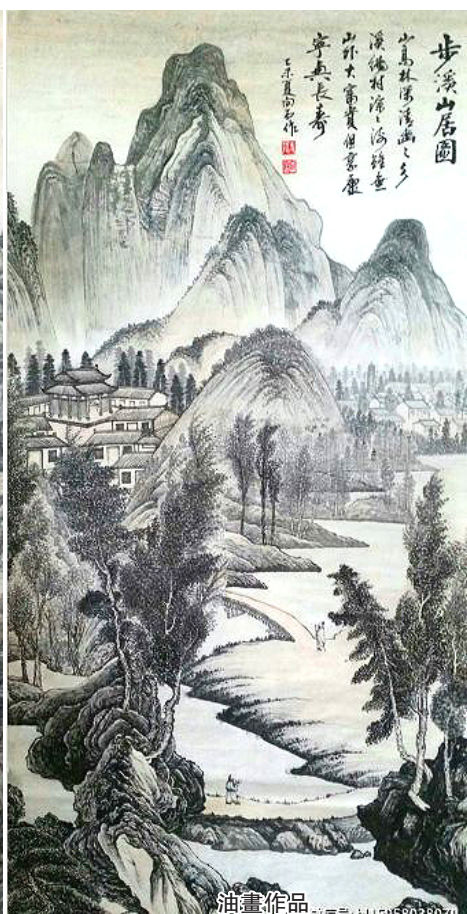
在2011年6月,向石入選國務院新聞辦《中國報道》組爲紀念中國共產黨建黨90周年特刊的《正氣中國》一書;11月,向石在第七屆金鼎獎全國書畫大賽中獲書法,美術兩項金獎,並被授予“全國書法美術百杰”榮譽稱號;同年11月,全國名人書畫工作委員會又授予向石“盛世中國百名書畫界領軍人物”稱號。

2012,2013,2014年向石大師連續獻禮兩會特展,並在2012年入選“中國書畫界十大名家”。會後有百家權威網絡媒體報道特展。

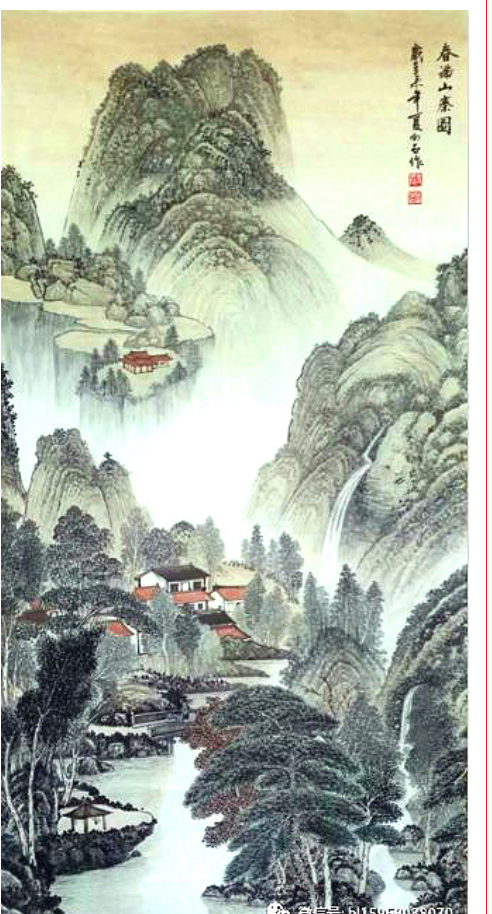
在我們旁人看來,向石大師已經取得了頗高的成就,但他自己卻並不在意,更不滿足于此,因爲向石大師有着更高的追求和更大的夢想,他始終認爲書畫家是應該有着責任感和使命感的,所以這些年向



國畫作品



油畫作品



國畫作品

戰爭唯一給人們帶來災難



認識 Christa Acker 應該是 1997 年,那時我找英文老師並且能為孩子找一個 Grandma,因為兒女學校常常有不同活動,請 Grandma 一起參與上課,很快她和她的家人就成了我非常好的朋友,她真的就像媽媽一樣照顧我,今年 Christa 87 歲,她還自己一人開車九個小時去看望兒子,目

師。所有的移民都經歷不同的生活,Christa 和她的妹妹在美國有家庭有子女,Christa 的妹妹嫁給一個醫生,有一個兒子,Christa 沒想到妹妹在 39 歲那年在洛杉磯自殺,她告訴我妹妹從來沒有告訴過她有想死的念頭,Christa 她說:也許是家庭遺傳,她的外婆媽媽都是選擇同樣的路。

Christa 討厭戰爭,戰爭帶給人們的只是焦慮和痛苦,飢餓和恐慌,人類自己消滅人類,多少人無家可歸,多少人關關纏身不能自拔,鋪天蓋地的媒體也不知道真假新聞帶給人更多的迷茫,最後走上絕路。

2022 年的今天,科技已經發達到人可以去另外一個星球,科技創新發展到可以製作假人,而人改不了的本性,自我獸性沖動,我們見證過歷史,知道戰爭殘忍,但還是愚蠢醜惡,重蹈歷史覆轍。

我們還是幸福的,我告訴我的美國媽媽 Christa,我非常喜歡她現在住的小鎮,這是 1877 年成立的的小鎮 Chagrin Falls,在當今媒體大戰世界不平安的年代,走在這個充滿陽光,歡天喜地聽聽水聲,真的感覺是一種奢侈的生活,因為我明白戰爭與和平就像太陽與月亮一樣,只能接受。



前她住在一個非常漂亮的小鎮 Chagrin Falls,4 月 27 日,我在她家,她給我做了豐富的午餐。

Christa Acker 1935 年 12 月 25 日出生在德國,父親是牙醫,母親是家庭主婦,她經歷過戰爭,為了逃避轟炸,他們躲在地下室,四天沒有吃喝,她告訴我,她父親是一個不會賺錢的人,家里不富裕,她小時候沒有鞋穿。

Christa 15 歲的時候和妹妹從德國來到美國,在她們的叔叔餐廳半工半讀,她畢業於 University of the Massachusetts, 後來當高中老師,有了兒女後,就在家照顧兒女,直到兒女大了,就開始做 part time 老

唐可 - 感恩神 放下恨

因為疫情,我已經很久沒有見唐可了,她搬新家到 VIOLET SPRINGS Health Campus. A Trilogy Senior Living Community. 非常漂亮的公寓,設施像五星級賓館。唐可兩個兒子非常孝順,大兒子從華盛頓 DC 特地過來幫她搬家,還在地上睡了四天陪她熟悉新家,同時他們還請了一個護工,每天來陪媽媽講四個小時的話。

4 月 23 日,陽光明媚,我見了唐可,我們去了當地一家很有特色的車庫改建的咖啡屋,隨後我送了報紙並且購買了菜到唐可公寓一起做晚飯,讓唐可感到家的溫度。

我購買唐可喜歡吃的菜,到她公寓,我就下廚做飯,她很久沒有吃韭黃炒蛋,紅米西還有上海人愛吃的涼拌烏魯菜,鹽水蝦,還有剛出爐的烤鴨,我忙了一小時,我們共享家人一样的喜悅。

唐可 1941 年出生上海,她的父親是一個很大的商人,唐可告訴我,上海虹橋機場都是他們家的,1946 年,父親離開上海去了香港,1960 年 19 歲唐可到美國,她鋼琴博士畢業(音樂不稱呼博士,因為不寫論文,只有 3 次 recital),她在朱麗葉大學讀了碩士,她告訴我她來美國讀書沒用花過一分錢,都是獎學金,那時打工一月 \$100,給香港的母親 \$50,給上帝 \$25,留給自己 \$25,她說因為在朱麗葉打工在食堂,可以免費早餐與午餐。

唐可年輕的時候在世界各個舞臺演出,49 歲說舞臺應該讓給年輕人,她去 Duke 大學讀了四年神學院,畢業後當了 13 年牧師,唐可心地善良,她和先生擔保 38 位中國人到美國,她給了他們新的人生。



唐可就像家人和老師一樣呵護我,唐可對我說:你親生的父親靠不住,但天上的父親神一定靠得住。唐可告訴我,人需要宗教。任何信仰都可以,因為信仰可以幫助你,在你需要保護的時刻,上帝一定不放手。

更讓人驕傲的是,唐可的哥哥唐仲英擁有芝加哥博物館二樓唐仲英中國館,在中國吳江有仲英醫院,仲英廣場和仲英街,還有仲英為父親建的炳麟圖書館,他們一家人沒用因為當年自己的家園被政府沒收而耿耿於懷,他們還在為他們出生地中國建設和貢獻。



在美國改造自己 浦瑛開講

方媽媽 - 愿世界國泰民安

母親節將要來臨,我去了方媽媽,方媽媽名方江鳳,她 1934 年出生於東埔寨,現在上了年齡,腿不能走動,兒女孝心,三代同堂,他住養老院,我送她一束氣球,讓她非常高興,她還特意讓她的兒子給我感謝電話,5 月 2 日我又帶了一束氣球去看她。

方媽媽,臉長得像菩薩一樣,除了腳走路不方便,講話聲和笑聲一樣洪亮。我想起早在 2003 年我採訪過她,她是 1980 年來自於柬埔寨的難民。當年方媽媽帶著父親、先生和五個孩子一起從柬埔寨走到泰國,沿路她先生不小心踩到地雷被炸死,那瞬間方媽媽都有死的念頭,方媽媽的父親對女兒說:你走了容易,那五個孩子怎么辦? 最小孩子只有兩歲,逃難時條件很差,沒有吃的,五歲的兒子吃樹上的果子,不小心中毒,嘴巴都打不開,外公用兒子的小便一調羹一調羹喂兒子, 兒子得救了。還有更令人驚喜的是:他們發現了一只母雞,這只雞,每天給他們生一只雞蛋,他們用籃子提著這只雞,人都沒有東西吃, 雞只能吃一些野草之類的東西,但還是每天下蛋。

方媽媽告訴我,如果柬埔寨國家不改變,老百姓不會那么苦,方媽媽家是開五金行和出售建築材料的,她的先生非常能幹,她們生活非常富足。所以說國家的崩潰讓百姓遭殃。

方媽媽告訴我,當年柬埔寨沒有大學,她到越南去讀大學,剛讀完一年越南開始打戰,她只能回到柬埔寨。有一天一早,在方媽媽家門口政府的人拿著喇叭在叫: 請屋里的人全部到外面來,帶上簡單的東西,就這樣,他們沒有了家沒有



母親節 - 祝天下母親快樂



楊曉東 - 將武術發揚光大

4 月 30 日,楊曉東(世界就这么小)。楊小東在 Akron 附近的一個學校教學。楊小東說:他太太給了 5000 美元安置美國的家,楊小東到了美國來 Akron 教學,前一天我們有時間一起吃了早餐。

認識楊小東也有 20 多年了,也許是武術人,真誠待人,現在 72 歲的他,桃李滿天下,有許多開關照他的學生給他買單,要不是疫情,他也

是到處教學,他說氣功太極拳都是非常好的運動,讓身體健康。他還告訴我他有一位牧師學生,也下跪拜師,楊小東對他說你只能下跪你的上帝,牧師堅持按照中國的傳統向他拜師。

楊曉東是一位十分講義氣的人,他的所有學生都是洋學生,他曾經跟我說,只要是中國學生,我免費教。楊小東是一個很優秀的人。有句話說得好,你若優秀,社會是你的,你若微笑,命運是你的,你若看開,別人的一切也是你的風景。

楊曉東這次和我談他的戀愛史,他和他的第一個太太是初中同學,他們戀愛 11 年。女方家族是很有實力的家庭,她的父親不同意,是他當演員的媽媽找了當時台灣最有名的演員到女方家里去提親。楊小東不喜歡讀書,在學校里常常打架,還有一次拿著練武的刀要去學校殺校長,最後被學校開除。楊小東笑着說:也不知道為什麼那個時候女孩排長隊的愛着我? 我說:因為你帥又會武功吧。

楊小東和太太結婚,生了一個女兒,當時台灣條件不好,後來是我的忘年交阮康成先生擔保楊小東來美國

1999 年楊小東在青島參加武術比賽,太太在上海電視新聞里看到楊小東,她打電話給楊小東,他們在青島重逢,女兒也 10 幾歲了。太太告訴他,自己在法國和上海開了工廠,又離婚了。楊小東也結婚了,有一個兒子。

楊小東說現在他和他的第一任太太還是很好的朋友。楊小東與他的太太沒用吵過一次,至今還

哥倫布見了開武館的高森師傅,高師傅雄心壯志,要拿下武術冠軍,為中華民族傳統文化圓他的夢想。

習武之人,有情有義,不是身上有功夫就可以到處去傷人,想想全球稱地球村,希望國與國,人與人也能和平相處。



4 月 27 日,克利夫蘭猶太人基金會(Kol Israel Foundation and Josiah Federation of Cleveland)在猶太人教堂隆重舉辦 2022 Yom HaShoah / HaGevurah Remembrance of the Holocaust and Acts 大屠殺紀念活動。

參加本次活動是我應曾經在 2011 年採訪過的企業家 Harry J. Abraham 父女倆邀請,好朋友 Jenny 和我一起去參加了活動。

當日活動是現場和網絡同時進行,在莊嚴的傳統儀式中拉開序幕後,在各個基金會主席對這個活動意義的發言後,本次活動的主講人何曼禮(Manli Ho),她的父親何鳳山是 1937 年中國駐維也納總領事,當年他一個人就發了數千猶太人前往上海的簽證,使他們免遭納粹的屠殺。

由於一些歷史原因,納粹分子特別仇恨猶太人,納粹將猶太人關進了集中營,到了集中營,也就意味着死亡可能隨時來臨。

何鳳山被當年以色列政府授予“國際正義人士”稱號。何鳳山在 1937 年 5 月,被中國政府派往奧地利擔任中國駐維也納大使館代辦,而此時的歐洲已經被納粹德國的勢力所覆蓋。1938 年 3 月,德國佔領了奧地利,隨後命令各國駐奧地利大使館統一改做總領事館,因此從 5 月起,何鳳山的職務也



猶太人傳統大屠殺紀念活動

最短時間內簽發的,有了簽證,高德斯塔伯終於可以和家人一起離開奧地利,前往上海,他們全家也因此躲過了死神,命運從此改變。

離開集中營的猶太人,對活著有多么渴望,他們急于奔走在各國總領事館之間,求一條生路,能得到一張救命的簽證。就何鳳山一人手里發給 6000 份簽證……何鳳山于 1997 年 9 月 28 日,在美國舊金山去世,享年 96 歲。

何曼禮講完他父親的故事,現場全體起立,久久地鼓掌,是人們對他父親的感恩和尊敬,他父親的舉動,也讓無數的猶太人自始至終喜歡中國人。

眾所周知第二次世界大戰是因為國際紛爭,是因為一些未解決的問題和仇恨而導致。而這些問題也正好逢 1929 年的經濟大蕭條的加劇,從而最終導致第二次世界大戰。1939 年 9 月 1 日至 1945 年 9 月 2 日,以德意志第三帝國、意大利帝國、日本帝國三個法西斯軸心國及僕從國與反法西斯同盟和全世界反法西斯力量進行的第二次全球規模的戰爭。戰爭範圍從歐洲到亞洲,從大西洋

到太平洋,先後有 60 個國家和地區,20 億以上的人口被捲入戰爭,被稱是一場正義的反法西斯戰爭。

第二次世界大戰改變了人類歷史。其影響廣泛地涉及政治、經濟、軍事、外交、文化復興和科技各個層面發展,二戰在客觀帶動了航空技術、原子能、重炮等領域的進步,第二次世界大戰死亡人數達 7000 萬,第二次世界大戰改變了世界局勢。

今天人們稱 2019 年中國武漢發生了疫情後,疫情席捲整個地球,說是疫情是沒用彈雨的第三次戰爭,目前已經 28 個月過去了,讓人們生活在一個新世界即將到來的時代,這不是一個好時代,28 個月疫情結束了嗎? 還有人們對疫情的麻木還是恐懼。

這 28 個月,從疫情感染,美國總統大選,接着已經打了 4 針疫苗,還有俄羅斯與烏克蘭戰爭,我



彷彿感到有一只手在引領人們一步步走在無邊際被媒體導向的路上。我們也真的不知道疫情是怎么發生的,是吃了蝙蝠還是實驗室?目前我們也不確認這個疫苗對人體有沒有害處,我們更不知道明天會發生什么?這 28 個月所有發生的就像一場夢,醒來又是一件未知的新鮮事。

疫情讓全球人都參與了這場戰爭,根據世界衛生組織的數據,到 2022 年 3 月 8 日,全球報告的確診病例數已超過 4.46 億,死亡人數超過 600 萬。戰爭與和平就像太陽與月亮一樣,讓人們天天面對,俄羅斯與烏克蘭戰爭說損失 300 億,還有中國上海封城也說花了 300 億,大家想想,俄羅斯與烏克蘭戰爭每天耗資與上海封城每天損失代價一樣。

我多么希望現在能出現一個何鳳山一樣的國際正義人士來清除這一切不該發生的事情,疫情在我們四口之家 3 人患病,我們幸運,沒看醫生,沒有吃藥,自己隔離就好了。當然還是有很多人因為這個病死亡。而在人類“禁止”2 年的時間里,海底的動物呼吸到了新鮮的空氣,其他的動物更好地繁殖,有關動物善良的視頻刷屏...

當日活動還給年輕人頒發她們的優秀作品獎。

最近一段里根總統關於《憲法》的演講視頻刷屏,里根總統說,《憲法》是一次大的革命,《憲法》的目的是告訴統治國家政府人員,什么事情不能



Gingie Spa 創始人 Jenny



文浦瑛

認識 Jenny 並且和她走得那么近,就像自己的家人,她也是口口聲聲叫我浦瑛姐的人。她與眾不同,她是一個簡單的,很有主見,不拖泥帶水,朝着自己目標行走的人。

Jenny 告訴我,她很感恩,她 2000 年抵美,2011 年至 2014 年旅歐,她一路走來十分順利,有一位體貼入微的優秀教授的先生,還有懂事聰明有主見從事專業小提琴的女兒,全家人和和氣氣享受高品味的生活。

Jenny 是一位十分努力,積極向上的高

端 Gingie Spa 創始人。4 月 28 日, Jenny 在哥倫布進修學習 Craniosacral Therapy, 正逢我也在哥倫布, 我們晚上一起在新花餐廳吃完飯, 回到旅店 Jenny 給我一個身體能量的按摩, Jenny 有一雙魔力的手, 這也是她的客人說得同樣的話, 能在 Beachwood Eton 這么高端地段開業太不容易, 而 Jenny 的客人大多是醫生, 商人, 律師等, 這些老客人堅持定期 (每周、每兩周、每三周、每月) 來 Gingie Spa 做身體保健, 當我問 Jenny, 為什麼會選在 Eton 開店, 她說喜愛 Eton 有五點: 1. 地理位置得天獨厚。位于 Woodmere Village 的中心。四周被高收入居民居住的 township (Huntington Valley, Pepper Pike, Beachwood, Orange, Shaker Heights, Chagrin Falls) 環抱。也是 271 高速公路的出口。Gingie Spa 的 80% 客戶群體來自周邊富人區。客人們都非常重視自我保養, 定期 (weekly, biweekly, tri-weekly, monthly) 做按摩和護膚。

2. Eton 所在的 Woodmere Village, 當地市長 ~ Mayor Holbert, 和他領導的市政府辦公效率極高, 實實在在支持當地企業。Gingie Spa 從 2018 年申請開業執照, 裝修許可, 到 2020 年的疫情和火災, 都得到了市長直接的支持和扶

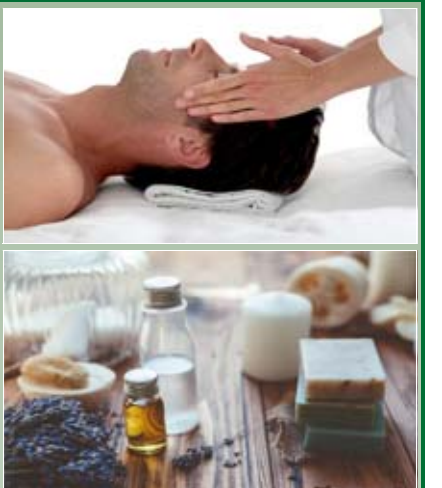
助。3. Eton 的 Landlord, Stark Enterprises, 是我遇到最好的房東, 為店家免費做 Social Media 廣告和 Marketing Events。遇到糾紛, 也能和平公正解決。4. Eton 有 Tiffany, Apple Store, Barnes & Nobles 等世界著名品牌點, 也有當地的精品店 LA BELLA VITA, MULHOLLAND & SACHS, KILGORE TROUT。Gingie Spa 也是 Eton Collection 的精品品牌之一。5. 最愛的是 Gingie 的客戶, 他們是 Gingie Spa 的財神爺和奶奶。

4 月 21 日, 我去參加在 Cuyahoga Community College 舉行的 Goldman Sachs 10K 小企業第二十六期培訓班的畢業典禮。Jenny 是這期學員, 在領取畢業證書的舞臺上, 她成熟穩重, 還非常謙虛低調地向站在身邊的大學副校長 Gary Williams 表示感謝。參加完她的畢業典禮後, 我們一起去看了音樂會, Jenny

十分投入音樂, 我發現 Jenny 行行都行, 也許是她先生彈了一手好鋼琴, 加上女兒又是音樂人。

Jenny 告訴我, 命運總是安排她打前鋒, 1990 年考大學, 同學們大多選擇數理化和醫學, 她想去的廈門大學沒被錄取, 卻被北京財貿學院 (現為首都經貿大學) 金融專業錄取。1994 年大學畢業, 同學們都選擇去四大商業銀行, 她卻被在中國最早搞投行業務的老闆聘用, 代表美國公司收購中國建材企業。1998 年, 大學工作畢業僅四年, 她就被北大第一屆國際 MBA 錄取。2000 年畢業, 她又被命運寵幸, 英國渣打銀行紐約分行提供給她一份實習工作, 安排她住在 the Battery park 的高檔公寓, 陽臺對面望去, 就是自由女神像。之後還給與她 Credit Analyst 的職位和 H1B 簽證資助。Jenny 就是一位心想事成的人……

我將要去參加 5 月 19 日 Jenny 的 Gingie Spa 被 Beachwood 的商會評上 2022 年 Small Business of the Year。Beachwood 商會 Ohio 最好的商會。她很謙虛地對我說, 她實在太幸運了, 她知道這個獎參選的人, 都是有規模有名望的企業, 我對她說: 這是很值得驕傲的事情, 因為 Jenny 在我的眼里, 她的品德和她的努力是她的靠山, 她是一位已經決定去做的事情, 一定做到極致的人。



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.



祝福 母親節快樂

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, 去癢除皺緊膚。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





首席傳染病專家安東尼·福奇談美國疫情

福奇稱美國已“走出大流行階段”，但……

據美聯社 4 月 27 日報道，美國首席傳染病專家安東尼·福奇博士 27 日說，新冠疫情在美國國內得到了更好的控制，但這場疫情並未結束，而現在的挑戰是如何不斷改善這種情況。

報道稱，福奇在接受美聯社記者採訪時說：“我們正處於這場疫情的一個不同時刻。”他說，在經歷冬季感染病例激增之後，“現在我們的感染病例增速已減緩，而這絕不意味着疫情已經結束。”

在他發表這番言論的一天前，他在美國公共廣播公司新聞節目中說，美國“已走出了大流行階段”，他還對《華盛頓郵報》記者說，美國終於“走出了全面暴發的大流行階段”。

福奇的言論反映出美國衛生當局下一階段將如何應對疫情——如何使新冠感染病例和住院患者保持在可控的範圍內，並學會與仍在變異且不可預測的新冠病毒共存。

福奇說，美國似乎已經走出了他所謂的這場疫情的“暴發性階段”。那時候，感染變異毒株的病例激增，在最糟糕的情況下，每天新增感染病例數多達數十萬例，新增死亡病例數千人，還有數萬人住院治療。

不過，以前也有過類似的疫情減緩的時候，儘管感染病例數不高，但在美國許多地方都不斷出現新增病例的情況。

為了不斷改善這種情況，福奇列出了接下來要採取的一些舉措：讓更多人完全接種疫苗；研發更好的疫苗；制定最佳的接種加強針的策略以對抗各種變異毒株；確保人們能夠在需要時立即得到治療。

福奇說：“我們不能鬆懈。畢竟世界各地出現多種病毒變種，我們仍可能出現另一種變異毒株，那可能導致另一波感染病例激增。”

福奇又一次改口：日新增病例大增 52% 疫情絕未結束

美國新冠新病例經過多個月下降後出現反彈，過去一周平均每天新增病例大增 52% 至逾 6 萬宗。與此同時，白宮首席防疫專家福奇 29 日再次糾正他之前具爭議的說法以正視聽，稱新冠疫情絕對未結束，而群體免疫也無法實現。

綜合英國《每日郵報》及雅虎新聞的報道，美國新冠病例在經過多個月的下降後出現反彈，病例數字繼續增加。全美過去一周的平均每天新增病例有 6 萬 251 宗，比對上一周大增了 52%，這也是自 3 月 1 日以來首次每天新增的病例超過 6 萬宗。不過，目前每天新冠死亡仍然處於 327 人的低位，顯示新冠病毒變種導致的症狀較為溫和。

環顧全美，有 8 個州在過去兩周的新增的病例增加了一倍。西維珍尼亞州則是增加了兩倍。新病例增加的大部分要歸咎於 Omicron 變種的隱形亞變種 BA.2。聯邦疾控中心(CDC)稱這一亞變種佔美國新冠病例的 68%。

另一亞變種也開始出現。CDC 在兩周前開始正式追蹤到新的 BA.2.12.1 這種從 BA.2 隱形變種演變而來的亞變種毒株。這種變種毒株本月較早時首先在紐約出現，隨後在該地區成爲主

導毒株，並向全美其他地方擴散。目前這種毒株佔美國所有新增病例的 28%。

而國家過敏症和傳染病研究所所長、白宮首席防疫專家福奇 29 日在全國記者俱樂部所舉辦的一個活動上，再次澄清他對新冠疫情現狀的看法，並稱新冠疫情遠未結束，“我們目前仍在經歷全球性的疫情”。

福奇表示，新冠病毒的新變種也將會繼續出現，這令他與其他專家曾經堅持要獲得的“群體免疫”的目標無法實現，其原因是新毒株已顯示出能逃避保護，但是不會令感染的症狀會比原來的毒株更加嚴重。福奇以上言論，被指旨在爲他自己這一週來自相矛盾並引發公眾猛烈批評的具有爭議性的言論畫上句號。

福奇曾表示，美國似乎已走出新冠疫情階段。他的這番話激怒了一些公共衛生專家，認爲他這番話仍言之過早。福奇在第二天接受《華盛頓郵報》採訪時馬上改口，稱美國的疫情現在正在進入過渡階段，疫情只是減速而未結束，有望進入更加可控的流行病階段。

疫情之下涉及口罩令，真的越來越松。

4 月 21 日起美國航空公司允許國內航班乘客不戴口罩。根據美國佛羅里達州法官的一項裁決，美國航空公司現在允許乘客在不戴口罩的情況下乘坐美國國內航班。但是隨着 Omicron 的 BA.2 子變種繼續傳播，專家們仍在敦促航空旅客戴上口罩，即使飛機上只有你一個人戴口罩，也能起到保護作用。

幾個月來，航空公司和旅遊業一直在呼籲取消這些規定。去年 12 月，西南航空公司首席執行官加里·凱利(Gary Kelly)在美國參議院委員會聽證會上表示，飛機上的 HEPA 過濾器可捕獲 99.97% 的空氣傳播病原體。

但是流行病學家納澤姆·穆哈吉林(Nazem Muhajarine)博士指，飛機上的 HEPA 過濾器只有在飛機引擎開啓時才會發揮作用。在登機、下飛機和加油期間發動機關閉時，過濾器不能提供任何保護。

飛機上戴口罩起到保護作用

幾項研究得出結論，在飛機上戴口罩可以減少 COVID-19 傳播的可能性。

英國 2021 年 5 月一項研究在一架波音 777 飛機上進行的實驗中，考察了機上感染 COVID-19 的概率。對於 12 小時的飛行，計算出佩戴 N95 等高效口罩可以將平均感染率降低 73%，而低效口罩可以將感染率降低 32%。

但是在考慮到用餐時間的情況下，這些口罩的有效性會下降。如果所有乘客在一小時內摘下口罩吃飯，研究人員計算出高效口罩平均感染率只下降了 59%，低效口罩下降了 8%。

2020 年 8 月進行的研究 COVID-19 在波音 767 和 777 飛機上的氣溶膠傳播的模擬研究也發現，當乘客戴上外科口罩

坐飛機不戴口罩安全嗎？

時，咳嗽產生的飛沫減少了 90% 以上。

專家稱現在美國的 COVID-19 數字在不斷上升，稱法官現在做些裁決“不合時宜”。

雖然口罩不再是強制性的，但美國疾病控制中心 CDC 仍然建議在航班和其他室內公共交通場合佩戴口罩。美國總統拜登星期二表示他的政府可能會對這項裁決提出上訴。政府效仿佛羅里達州法官的做法，取消加拿大的運輸口罩強制規定。但專家認爲在這個時候取消這些規定是“非常不可取的”。

如果你打算在美國境內乘坐大部分未戴口罩的航班，專家建議接種最新的新冠疫苗加強劑，並在飛行過程中保持戴上口罩。

約翰霍普金斯大學健康安全中心的高級學者阿梅什·阿達賈博士建議個人儘可能做到最大的自我保護，即使你是飛機上唯一一個戴口罩的人，仍然可以幫助減少你感染病毒的風險，特別是戴上高效如 N95 型的口罩，並且最好接種加強劑疫苗。

從 4 月 22 日起，優步(Uber)將不再要求其司機和乘客戴口罩。

優步公司表示，根據各省的公共衛生準則，在加拿大(魁北克省除外)使用優步時將不再需要戴口罩，從周五 4 月 22 日生效。

不過，優步公司仍然鼓勵人們根據個人風險因素和你所在地區的感染率，在搭車時戴上口罩。

司機仍然有權要求他們的乘客戴上口罩，如果乘客拒絕，車主可以出于安全原因取消行程。如果乘客希望司機戴口罩，可以通過應用程序提前給司機發信息，並始終有權按照 Uber 的常規取消政策取消行程。

CDC 提醒神秘肝炎 嚴重者肝衰竭需移植!

WHO 急啓調查，專家：不排除新冠導致新冠病毒還在變異，疫情依然呼嘯全球。但這場大流行給我們帶來的，絕不僅僅是 Covid-19 對人的直接傷害。

近日，美國疾控中心 CDC 發出全國性警報，要求全美醫生密切關注目前的“不明原因”肝炎問題。10 多個沒有任何潛在健康問題的兒童被確診，其中 2 個孩子更嚴重到需要進行肝移植!

值得注意的是，美國只是這場“肝炎爆發”中的一個國家。最早爆出“神秘肝炎”的英國，從 4 月 5 日向世界衛生組織通報此事後，到 4 月 21 日，病例數已經躍升至 108 例!

緊接着，西班牙、丹麥、荷蘭、愛爾蘭、以色列、法國等國家接連發現相關病例，並同樣出現嚴重到需要肝移植的案例……

警鐘敲響。這一回的“罪魁禍首”是什么呢?

據美國疾控中心通報，美阿拉巴馬州已發現 9 例兒童急性肝炎病例，北卡羅來那州也發現了 2 例。

阿拉巴馬州的 9 名兒童病例中，包括 3 名急性肝衰竭患者。所有孩童年齡都在 1 到 6 歲之間，之前身體健康，沒有任何潛在疾病。

在西班牙，5 例不明原因兒童肝炎感染中就至少有 1 例患兒已經嚴重到必須進行肝移植保命。

在以色列，權威兒童醫學中心 Schneider

所治療的 7 例中，有 4 人出現了肝衰竭，有兩個只有幾個月大的孩子，嚴重到需要肝移植。

美國兒科學會發言人 Ashlesha Kaushik 博士說：“這不是一個常見的情況，根本不是。”“這很令人驚訝。”

病毒通常是引起肝臟炎症的原因，尤其是甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎病毒。

但據實驗室分析，這些病例並不是由以上大家都熟悉的肝炎病毒導致。

那么，“神秘肝炎”究竟是因何而起呢?

世界衛生組織表示，目前對這種肝功能衰竭的原因尚不清楚，正在調查中，但可能與腺病毒(adenoviruses)有關。

“目前報告的病例當中，部分病例新冠檢測或腺病毒呈陽性。英國最近觀察到與新冠病毒共同傳播的腺病毒活性增加，但這些病毒在發病機制中的作用尚不清楚，還需要對病毒進行基因鑒定，以確定病例之間是否有潛在的關聯。”

據悉，在英國，77% 的病例呈腺病毒陽性。腺病毒是一類常見病毒，在人與人之間傳播，通常會引發一系列輕微疾病，包括感冒、嘔吐和腹瀉。在極少數情況下，腺病毒會引發肝炎。

“如果歸因於感染腺病毒，這可能是一種新的腺病毒變體，它會對免疫系統脆弱的兒童造成肝損傷。”伯明翰大學病毒免疫學副教授扎尼亞·斯塔馬塔基博士說。

也有研究者認爲，這可能是因爲腺病毒“與另一種病毒”一起感染後，由病毒之間相互

作用，引起了新症狀。

美國兒科學會 David Hill 博士也表示：“腺病毒是主要嫌疑原因，但尚未被證實。這些病例的原因可能是全新的，或者是一種不斷演變的感染，我們需要儘快識別出來。”

與此同時，由於世界仍身處大流行中，新冠也成了科學家們的“合理懷疑對象”。

4 月 20 日，法國國家科學研究中心主任 Jean-Marc Sabatier 在接受採訪時就提出：

這種急性肝炎不排除是由新冠病毒的變種或者亞變種(比如 Omicron 等)誘發的。

以色列衛生部也提出了類似的猜測，因爲 12 例確診病例中，有 11 名曾經感染過新冠。

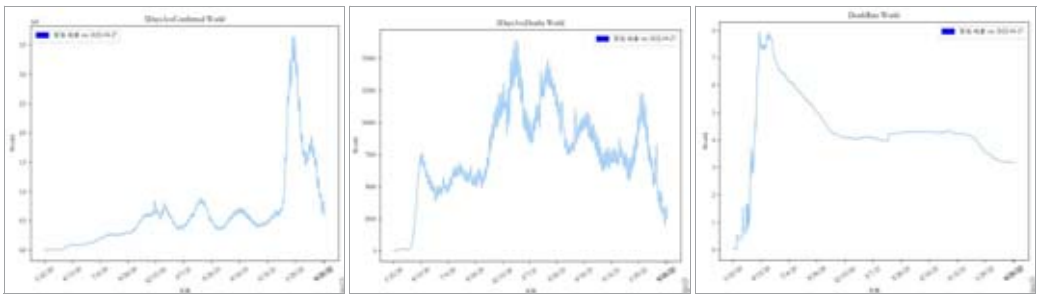
調查研究還在繼續，一切都只是推測。

歐洲疾控中心提出這樣的假設——過去兩年，人們在防範新冠病毒的過程中，一直要求戴口罩，孩子們也減少了接觸病毒的機會，相當於生活在一個“無菌”的環境中。

現在，口罩令取消，保護解除，這些沒有預先建立起免疫的孩子們，面對一些病原體就更加脆弱，所以在接觸到腺病毒後，就出現了嚴重而罕見的肝炎症狀。

——這種說法同樣也沒有足夠的科學證據。

現在，神秘肝炎依然神秘，世界衛生組織只能提醒大家提高警惕，出現病狀的時候第一時間就醫。



新冠大流行的終結信號

百年前西班牙大流感歷時 2 年零 3 個月(1918 年 1 月至 1920 年 4 月)。

西班牙大流感全球大流行之後，據信並未完全消失，而是以更弱毒株的形式在局部人群中傳播。其後和其它病毒毒株結合，造成了 1957 年、1968 年和 2009 年爆發的疫情。

迄今爲止新冠大流行已經持續 2 年零 3 個月，病毒毒株的毒性也漸漸衰弱下來，如果不是現代的醫療手段和疫苗的普及避免了前幾波疫情大量的老弱病殘死亡，歐米克戎的致死率幾乎一定比流感致死率要低吧。

類比西班牙大流感，輔之以新冠從原始毒株到歐米克戎毒株的變化趨勢，我們幾乎可以確定，新冠大流行會隨着歐米克戎這波疫情的結束而終結。新冠毒株也如同西班牙大流感一樣，在人群中局部潛伏下來。

這一點，我們在全球範圍內疫情(主要是歐米克戎)的走勢也可以找到佐證。

首先我們看一下全球日新增確診曲線(使用朋友自己製作的軟件，婉君自己生成的噢)：

新冠大流行在全球範圍內已經經歷了 4 波疫情，在 5 天平均新增確診圖標中，峰值分別在 20 年 12 月，21 年 4 月，21 年 8 月和 22 年 1 月底 2 月初。其中最後一波疫情是歐米克戎變種。

值得注意的是：

1. 第一波疫情主要變種是阿爾法，全球 5 天平均峰值確診 1 百萬人左右，

2. 前三波疫情峰值相差 不大，1 百萬上下，第 4 波疫情(歐米克戎)較前 3 波峰值高

出三到四倍。

3. 目前第四波疫情 5 日平均確診已經從峰值 3 百 60 萬降至 60 萬左右，即將進入收官階段。

接下來我們再看一下全球日新增死亡曲線。介個曲線上需要關注的幾點是：

1. 對應確診曲線前三波，死亡曲線上也有對應的三個峰值，只是和確診前三個峰值基本持平不同，相對應的三個死亡峰值卻是相繼走低，說明後面變種的病死率在逐漸降低。

2. 與第四波確診相對應的死亡波峰值，雖然比前三波峰值高些，但是第四波確診的峰值比前三波峰值的高出幅度比對應死亡高出幅度要大。說明第四波(歐米克戎)的病死率比之前變種進一步降低。

3. 死亡曲線已經清晰顯示出在全球範圍內 5 日平均死亡人數已經降到 2500 人左右，而新冠原始毒株在全球大流行之處 5 日平均死亡人數直接就上升到 7500 人。

最後大家再看一下自新冠伊始新冠病毒的總死亡人數 / 總確診人數的比率變化曲線。

留給朋友們自己解讀，只是多想一下歐米克戎病死率要比以前變種病死率低很多才能把粗死亡率大幅度拉低。

以上三個曲線的最後，都清晰預示着全球大流行即將進入收官階段，大家都一起祈禱毒性減弱的新冠毒株在什麼地方又和其它病毒一起演變出來一個厲害變種!



公共衛生官員也發出警告，如果的確是腺病毒導致，那么這可能具有傳染性，因爲腺病毒是通過呼吸道飛沫傳播，“養成良好的健康習慣，勤洗手，生病時待在家里遠離人群是最好的預防方法。”

同時，父母們也需要密切留意生病的孩子，注意是否有嚴重的腹痛、發燒、深色尿液或淺色大便。最需要注意的症狀是黃疸(皮膚或眼白呈黃色)。

還有衛生專家指出，目前沒有針對兒童腺病毒的疫苗，且酒精洗手液對這種病毒的效果也不佳。

“最好用肥皂和水徹底洗手。與任何咳嗽、打噴嚏的人保持距離。”

在大流行時代，“不明原因”總是令人不安，案例的急速增長更是讓所有家長心憂，希望衛生組織早日調查出結論。

人類，總是在悲喜循環中逐步向前邁進，不管怎樣，最壞的時代終將結束，春天也必將來臨。

李家超 - 準備好接任第五任香港特首



1. 李家超—國家安全責任重大

每一位香港人都有一個共同的感覺,就是回到香港的那一秒,即刻感到安全、舒適。

如果說香港是世界上最安全的城市,我相信沒人反對。

香港經歷 2019 年的黑暴事件,硝煙瀰漫,亂象叢生,市民惶恐度日。那麼,如何維護香港的長治久安呢?國家安全是擺在每個人面前的問題。

李家超長期在警隊服務,擁有忠誠勇毅的精神,目標明確,簡單扼要。他曾多次表示:一定會把國家主權,香港安全穩定放在首位,盡快推出 23 條立法,堵塞國家安全漏洞。

基本法第 23 條規定,「香港特別行政區應自行立法禁止任何叛國、分裂國家、煽動叛亂、顛覆中央人民政府及竊取國家機密的行為,禁止外國的政治性組織或團體在香港特別行政區進行政治活動,禁止香港特別行政區的政治性組織或團體與外國的政治性組織或團體建立聯繫。」

香港市民經歷了黑暴事件,迫切希望李家超上任後盡推動 23 條立法,為香港建立安全網,杜絕反對勢力禍港亂國,令市民遭殃。

作者:雨山

2. 香港歷屆最高提名的特首候選人—李家超

李家超政綱包括三個方面,分別為「以結果為目標解決不同問題」、「全面提升香港競爭力」、「奠定香港發展的穩固基石」;主張重點放在加快土地房屋建設、強化國家安全兩個方面。他以務實的態度得到 786 位候選人的提名,成為香港歷史上最高得票率的特首候選人。如此高得票率說明他得到香港各界人士的認同,眾望所歸。

香港已經走入了自由市場經濟蓄意壟斷階段,階層矛盾嚴重,房屋問題、醫療問題、人口老化問題、扶貧問題、市場轉型等一系列問題。「以結果為目標」看似簡單的一句話,實情是他看到了政府辦事效率低下,形式主義、官僚主義盛行。以結果為目標,就是要打破常規、打破框架,簡化流程,令結果顯而易見。「全面提升香港競爭力」則是他看到了中國的發展日新月異,經濟體量位居全球第二,香港要在大湾区的計劃中,積極做好龍頭作用,積極與大灣區融合,開發高科技產業,繼續做好金融、貿易、航運產業的服務;「奠定香港發展的穩固基石」,突顯李家超沉穩務實的態度,香港應該放下包袱,開啟新篇章。

李家超務實的態度、簡單明瞭的政綱,令人耳目一新,也因此得到五大屆別大量提名,包括:各大地產商代表,如長和系李澤鉅、新地郭炳聯;政界方面,全國政協副主席梁振英、全國政協常委陳馮富珍、行政會議召集人陳智思等人提名。

香港特別行政區第六屆選舉委員會總共有 1500 名選委,786 張提名票已經超過了當

選門檻,實至名歸。

作者:雨山

3. 英雄莫問出處—李家超

有人危言聳聽地說香港進入武官治港時代!武官怎麼懂得治港!云云!這都是謬論!讓我們博古回望,中國歷代治國者、治省者、治縣者,由武官出任比比皆是,且,格外出色。

說個眾所周知的吧!

曹操,是武官吧?劉備,是武官吧?孫權,是武官吧?毛澤東,是武官吧?蔣介石,是武官吧?鄧小平,是武官吧?每一位都成績超卓。

說說西方領袖,邱吉爾,是武官吧?斯大林,是武官吧?

其實,文官也好,武官也好,只要他忠於國家、勇於擔當、立場堅定、心系社會、忠誠勇毅,符合香港廣大市民利益,就是一位好官!

美國總統里根,荷里活演員出身,總統當得多麼出色。從這一點,便可以讓大家明白,英雄莫問出處!

作者:雨山

4. 香港邁向融合

香港回歸二十五周年,迎來第五任特別行政長官選舉。這次也是唯一一屆只有一位候選人的選舉。很多人會疑問,為甚麼不能有多一位候選人?為甚麼不能有三位候選人?其實,一位候選人是最符合香港現時政治氣候的舉措,符合香港人的利益,符合國際社會的利益。香港不能讓以「民主」為藉口的一



外媒評論:李家超一個強硬香港特首會帶來什麼?

2022年4月14日

警察出身的香港前政務司司長李家超于 4 月 13 日正式報名參選第六屆行政長官選舉,成功取得 786 張提名票,超過選委半數。

輿論普遍認為,在「完善選舉制度」的安排下,這次香港特首選舉和澳門的模式雷同。獲中央祝福的李家超成為至今唯一候選人,不出意外的話將篤定成為下屆特首。

政治評論員對 BBC 中文表示,這一動向反映北京對未來特首的要求,會側重於維護國家安全及穩定。

一個一貫以強硬作風示人的新特首一旦當選,將會帶給香港和北京帶來什麼樣的改變?

人大修法後,北京在各個場合強調“愛國者治港”,並將此作為遴選香港官員的最新準則。

香港中國事務記者及評論人林和立接受 BBC 中文專訪時表示,根據建制派人士透露,北京不想兩個建制派互相競爭,造成分裂影響團結,因此只有一名候選人。另外,因為疫情的關係,選舉的日期縮短,如果有兩個班子,將會把事情複雜化。BBC 尚無法獨立證實這一說法。



林和立認為,另一原因是,“中國已表明不奉行西方式或美國的選舉制度,認為澳門的選舉模式省時省力,同時可以凝聚建制派支持一個北京認為稱職及滿意的候選人,不需要做場戲弄出另一個競爭者出來。”

他指出,過往數屆選舉,第一屆有四個候選人,由董建華當選,而曾蔭權那一屆更有梁家杰作為民主派的代表,這都有西方式民主成份。

另一時事評論員程翔接受 BBC 中文採訪時表示,北京選擇李家超是在“止暴制亂”的角度上。

他認為回歸以來,中央政府對香港一直有抱怨——九七的回歸只是視為主權回歸,25 年來治權及人心並未回歸。反修例風波後,北京立定決心拿回香港的主權,從而使香港今後

的管治與國內一套看齊。林和立認為,北京決定找一個警察背景的特首,遵從行使北京的指示效率會較高。過去林鄭年代的政務官治港模式,北京認為有毛病,未能決策果斷執行北京的指示。

林和立認為,北京似乎已在維護香港國際金融中心地位和國家安全之間做出了選擇。根據國際形勢的發展,如果中美關係的矛盾加重,北京就會把國家安全放在更高的位置。

不再迂迴的北京

中國全國人大對香港特區選舉制度做出改變。這次選舉是新制度下的第一次特首選舉,提名方式,投票方式都發生了較大變化。

程翔分析,以往香港的治權,由商人治港,到 AO (政務官)治港,到精英治港。北京認為最終治港權沒有掌握在自己手中。儘管由回歸那一刻起,特首選舉一定要北京“祝福”才可以當選,然而,以往祝福的方式也是比較含蓄。因為要顧全一國兩制的面子,所以用很多迂迴的方法來顯示北京的祝福方式,最著名是“江握手”,當年江澤民走去握董建華的手。

程翔表示,現在連這個表面功夫也不用做,就是上面點完,下級自動投票。這和內地選舉相似,黨委決定好候選人後,才讓選民投票。

在新的選舉制度下,香港特首候選人要經過資格審查委員會審查、選委會提名,最後才能由選委會去投票。在層層篩選下,確保候選人都是北京屬意的,最後出現特首“等額選舉”,即只有一個候選人。

根據程翔觀察,在李家超表示有意參選後,一天後即獲中央批准;反觀 2017 年曾後華請辭財政司司長去參選時,中央就拖了幾十天,明顯是不希望他參選。

李家超的要務

李家超本週發表競選宣言,提出未來施政的三大方向,“施政以結果為目標,全面提升競爭力、奠定穩固基石。”三點之中,程翔認為北京最看中的是第三點,所謂“奠定穩固基石”相信是要加強香港的國家安全政策。

李家超的個人表現,應該代表着北京政府對香港的設想和要求。

程翔指,過去幾年北京反復強調,香港要強化對國家安全的責任,他估計李家超上任後有兩大任務,包括落實《基本法》第 23 條的立法。第二個任務,是奠定香港穩定基石。過去中央政府的宣傳指,香港之所以混亂,是因為有



外國勢力,李家超要穩定基石,他將會對外國勢力進行排查,從而杜絕外國勢力企圖顛覆中共。

程翔相信李家超任內必定大力推廣愛國主義宣傳,比如從幼稚園至大學建立國家安全教育等概念。

李家超參選後已表明推進香港《基本法》23 條立法屬其中一項優先處理的項目,並表示積極推進立法重申 23 條立法屬憲制責任。

程翔預計,李家超治下的香港可能變成一個“警察城邦”,“他將會進一步扼殺民主自由思想,一個本來相當成熟的公民社會會被進一步被扼殺。”

很多人把人口規模及產業功能相近的香港和新加坡作比較,認為如果香港有如新加坡強勢的政府管治,經濟穩定,也未嘗不是好事。程翔認為,新加坡有自主權,可以制定自己的政策而香港卻沒有,這是最大分別。再加上香港過去百年曾經享受自由,自由可以說是生活不可分割的一部分,香港人不能單純滿足于穩定的經濟,所以與新加坡的情況不一樣。

李家超回應 2019 年修例風波

李家超則在宣佈參選後的記者會上指出,自己出身基層,小時在公共屋邨長大,深感基層之困苦。他又表示,參選不為自己,形容這次是“莫大的人生挑戰”,認為香港的團結施政必須以解決市民問題為首位。

被問及何時公佈政綱,他回應指,仍然與不同選委及人士進行交流,希望最後的政綱會充分慮各方意見,兼容並包。

香港前政務司司長李家超正式遞交報名表格,參加香港特首選舉。他強調要到投票當天獲選委支持,他的選舉工作才算結束。

但在被問及在 2019 年處理《逃犯條例》修訂一事有否缺失時,李強調所引發的嚴重暴力行為、港獨肆虐、外國勢力插手、推波助瀾等事實,歷史會有一個公平的評價。

李又被問到如何解決觸發反修例事件的陳同佳案件。他說,台灣當局應立即接受殺人案兇手陳同佳自首。根據香港法律,陳同佳已是自由身份,台灣當局應儘快讓陳同佳前往台灣自首。

根據香港民意研究所的定期民意調查,修例風波爆發後,李家超的民望淨值長期處於負值;其中在 2019 年 10 月,他的民望淨值為負 63.4%。香港研究協會今年 4 月初的民調亦顯示,李的評分為 2.25 分(滿分為 5),接近不滿意水平。

香港最大建制派民建聯副主席張國鈞接受 BBC 中文專訪時表示,過去

群令人社會走向分化。

香港擁有七百多萬人口,屬於移民城市,來自世界五大洲人口都有,歐美、東南亞、中國內地、台灣等等,大家世世代代相處融洽,沒有種族衝突、沒有歧視。2019 年修例風波令到社會嚴重撕裂,藍、黃陣營勢如水火,令到世界金融中心風雨飄搖。

香港是國際金融中心,地理位置優越,是連接北美洲與歐洲時差的橋樑,與內地及東南亞多個經濟體保持緊密聯繫,擁有世界上最好的通訊網絡。香港的成功除了上述優勢外,還高度重視法治及公平的競爭環境及健全的監管制度。香港要維持國際金融中心地位,社會穩定是先決條件,只有一位候選人是希望市民回歸正常的生活軌跡,避免香港走向政治化,保護市場自由經濟制度,維護香港繁榮穩定。

我曾經訪問過很多位香港出生、香港長大的香港人,他們異口同聲希望香港盡快恢復繁榮穩定,市民安居樂業。香港人,只求安穩的生活、公平的社會制度、良好的發展空間。政治?沒有興趣!

作者:雨山

作者:雨山

表態支持

除了被公認已得到北京祝福外,李家超目前還得到了香港商界、政黨、公務員團隊以及親中陣營的表態支持。

地產商紛表態支持,長江集團主席李澤鉅發表對新一任特首期望後,新鴻基地產主席兼董事總經理郭炳聯、新世界發展,行政總裁鄭志剛亦發表言論。

長江集團主席李澤鉅李澤鉅表示,“新一任特首要以香港的安定繁榮為目標,有安定的社會才能有繁榮的發展。”

郭炳聯贊揚李家超立場堅定,勇于擔當,實現香港“由亂及治”的重大歷史轉折。鄭志剛表示“李家超在關鍵時刻,不畏艱難,果斷硬朗”。

曾參選第四屆行政長官選舉的中國全國政協委員、香港友好協進會會長唐英年,在與李會面後,表示非常認同李家超的三大施政理念,強調該會 300 多選委都非常歡迎。

自由黨主席張宇人對 BBC 中文稱,李家超的三個政策方向與自由黨的理念吻合。並相信其“以結果為目標”的理念,不一定會損害商界利益,視乎能否取得平衡。對於李被批評欠缺經濟經驗,張宇人以美國當年羅德納·里根(Ronald Reagan)總統為例,強調對方是演員出身,卻知人善任,優秀的團隊使他成為出色的總統。

與此同時,多個公務員團體發表聯合聲明,包括政府人員協會、香港公務員總會、國家行政學院香港同學會及香港特區政府公務人員聯會,支持李家超參加第六屆行政長官選舉。



眾議院通過孟昭文提案 研究建立美國亞太裔博物館

Original 編輯部 俄州亞太聯盟



在華盛頓特區建立國家亞太裔美國人博物館的努力周二(4月26日)取得進展,眾議院通過了建立一個委員會來研究這個問題的立法。

眾議院一致通過的法案將建立一個新的委員會,以考慮建立一個新的國家亞太裔美國人歷史和文化博物館的可行性。該措施現在

將提交給參議院。

該委員會的任務是研究擬議的國家亞太裔美國人歷史和文化博物館所涉及的費用,是否應考慮將其作為史密森學會的一部分,以及在華盛頓地區的可能地點。

紐約州眾議員孟昭文(Grace Meng)在提到這個提案時說:"看到這個亞太裔美國人博物館研究法案能達到今天這個地步,我很高興。"

在會場辯論中,孟說,亞裔美國人和太平洋島民從最早期就塑造了美國的歷史,從幫助建造橫貫大陸的鐵路的中國勞工到今天在文化和經濟方面的貢獻。



Grace Meng @RepGraceMeng

Today, my #AAPIMuseum study bill passed out of the House! This is a first step towards creating a National Museum dedicated to the history and culture of #AAPIs to celebrate our community's unique and extensive contributions throughout history. 1/2



她說:"這些貢獻往往不為人知,而是被遺忘。現在是改變這種狀況的時候了。"

這項立法是在遊客涌向國家廣場上最新增加的國家非裔美國人歷史和文化博物館(National Museum of African American History and Culture)于2016年開放的情況下進行的。另外兩個博物館的計劃正在進行中,即美國拉丁裔國家博物館和史密森尼婦女歷史博物館。

共和黨人本茨(Cliff Bentz)說,雖然他支持該法案,但他有一些擔憂,他希望能對史密森尼博物館系統增加一個新的博物館可能帶來的財務和運營挑戰做出回答。

該委員會將有18個月的時間向國會和總統報告其調查結果。該法案在沒有反對意見或需要進行唱名表決的情況下獲得通過。

新澤西州眾議員金安迪(Andy Kim)談到,他曾忍受過別人對其種族背景的嘲弄,希望

5:12 PM · 4/26/22 · Twitter Web App

78 Retweets 20 Quote Tweets 330 Likes



Grace Meng @RepGraceMeng · 15h
Replying to @RepGraceMeng

It's an honor to champion this cause so close to my heart and I am grateful for the allyship of my colleagues as we have stood together fighting for similar efforts to create the National Museum of the American Latino and the American Women's History Museum in recent years. 2/2

3 5 46

自己的小兒子在成長過程中為自己的背景感到自豪。

"我不希望我的孩子通過被仇恨和歧視來瞭解他們是誰。他在會場辯論中說。

"我希望他們為自己(的種族背景)感到自豪,"金說。"我們的故事不僅僅是亞裔美國人的故事,它是一個美國人的故事。"

似曾相識的法國大選

趙天舒 俄州亞太聯盟

彷彿昨日重現,馬克龍和勒龐再次站到了愛麗捨宮的門前。贏家依然是馬克龍,他創造了歷史,成為20年來首位成功連任的法國總統。勒龐則已經是第三次在總統大選中敗北。

看起來與2017年似曾相識的一幕,但這場兩人支持率相當接近的大選,與當年已全然不同。在已經成為了"灰犀牛"的新冠疫情疊加"黑天鵝"的俄烏衝突雙重衝擊下,法國和歐洲的明天,依然在歷史的十字路口徘徊。凱旋門下,似乎很難說清,是誰在凱旋。



連任的馬克龍:贏了,但沒完全贏

沒有2012年因圖盧茲恐怖襲擊導致的選舉暫停,沒有2017年"頭號種子"菲永突遭調查,2022年的法國總統大選少了一些戲劇性。法國官方當地時間25日統計確認,馬克龍在2022年法國總統選舉第二輪投票中戰勝極右翼政黨"國民聯盟"總統候選人瑪麗娜·勒龐,成功連任總統。

法國內政部公佈的統計數據顯示,馬克龍贏得18779641張選票,得票率為58.54%;勒龐贏得13297760張選票,得票率為41.46%。相比上屆總統選舉,馬克龍和勒龐的得票率差距縮小。在2017年法國總統選舉第二輪投票中,馬克龍和勒龐的得票率分別約為66%和34%。

馬克龍不僅戰勝了對手,也打破了2007年以來兩位法國總統謀求連任失敗的"魔咒"。法國媒體已經迫不及待地將這位不滿45歲的年輕領導人和密特朗、希拉克相比。戴高樂之後,能在法蘭西第五共和國半個多世紀的歷史中連任兩屆總統的,僅此三人。

24日晚,隨著歐盟盟歌《歡樂頌》的響起,馬克龍和他的妻子布麗吉特在眾多孩子的陪伴下,出现在了支持者面前。在巴黎埃菲爾鐵塔前,馬克龍感謝選民支持和信任,並表示下一任期不會一成不變,"我們有很多事情要做"。

馬克龍承諾,在未來五年任期內創新施

政舉措,更好地服務國家,建設"更獨立的"法國和"更強大的"歐洲。馬克龍也承認,"許多"選民將選票投給他只是為了阻止勒龐當選,而非支持他。

不過,復旦大學歐洲問題研究中心主任丁純指出,以最後實際的得票率來看,兩人差距並不小。"現在是俄烏衝突的緊張時刻,許多人擔心選出勒龐會導致歐洲乃至西方產生分裂,排外和逆全球化思潮的加劇。"

丁純進一步分析道,當年馬克龍作為新人,以不左不右的中間派角色上台。五年來,馬克龍着力推動大幅減稅、養老金改革、延遲退休改革,雖然不可避免地動了一些人的奶酪,但不改制度沉疴,則無法恢復法國經濟活力;改但如沒考慮相關民衆的承受能力和政策推出的時機,則會引發不滿與抗議,導致夭折。

一系列改革之下,馬克龍在經濟領域的努力顯效。2021年法國的經濟增長率達到7%,創下近半個世紀以來的紀錄;失業率降至7.4%,達到了2008年以來的最低水平。

落選的勒龐:第三次陪跑

幾乎與第一輪投票同時,《昨日世界》——一部有關"女總統"的電影在法國上映。

片中的女主角由法國凱撒獎影后萊雅·德拉克主演,講的是這位總統卸任後,首輪大選前三天法國政壇的波瀾雲譎以及與她個人感情相交織的故事。電影中的女總統英姿颯爽,政治上雷厲風行,又有着細膩的感情。這很容易讓觀眾聯想到總統候選人瑪麗娜·勒龐。

但電影並沒有照進現實,這是勒龐第三度衝擊總統寶座失敗。而這一切源于她"極端"的標籤。

勒龐的家族被稱為"法國最危險的家族", "國民聯盟"前身——極右翼派別的"國民陣線"創始人,就是她的父親老勒龐。極端,是"國民陣線"的政治底色。

在勒龐心目中,是父親將"政治病毒"遺傳給了自己,為了讓"國民陣線"躋身主流政黨,她不惜與其決裂。首度競選失敗後,她2017年第二次角逐大選,對陣的正是政治新星馬克龍。

二度敗北後,勒龐奮起直追,調整策略,將"國民陣線"改了名,開始打親民和包容牌,試

圖淡化政黨極端色彩。

丁純表示,勒龐雖然已經是第三次參選,但每一次都有所進步,第一次沒有進入決選,第二次進了但大比分輸掉,第三次有了至今最高的得票率。儘管她不斷刻意去極端化,但在外界眼中,勒龐"極端"的標籤已經很難撕掉,只要其政策反全球化、反移民,反歐盟和一體化,"法國第一"的印象還在,就是這樣的結果。所以,勒龐第三次在大選中繼續陪跑並不意外。

第二輪投票時,法國多地爆發反對極右翼的遊行示威。示威者打出標語:"寧願投噁心人的一票,不願投殺死人的一票"。意指寧願把票投給不那么支持的馬克龍,也不希望勒龐當選下一任總統。

雖然第三次仍然繳羽而歸,但勒龐並沒有放棄。她表示,自己接下去將聚焦於今年6月舉行的法國議會選舉,"繼續為法國和法國人民而戰"。

而如果勒龐繼續去極端化,選擇向中間靠攏,不是沒有機會。畢竟下一次,馬克龍已經不能連任。"當然,還會有其它競爭者,不同背景和選民趨向。說到底,勒龐也許需要一個天時地利人和的機會"丁純說。

2017年,"天選之子"讓法國中左翼選民眼前一亮。那一年,39歲的馬克龍以神話般的30%得票優勢遙遙領先,擊敗勒龐,成為法蘭西第五共和國最年輕的掌舵者。

但在執政這五年間,馬克龍不止一次被貼上"冷漠""傲慢""高高在上"等標籤。他用大刀闊斧的改革,對幾類弱勢群體開刀:

排除對動產與金融投資財產徵稅,被認為將富人負擔轉嫁給中



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

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

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

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

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!

2019年每戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中轉用 State Farm 後獲得節省的新投保人為標準。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

這7個習慣趕緊改,看完才知道有多危險(上)



看看你有沒有。

01 舔嘴唇、撕嘴皮 小心唇炎找上門
冬季氣候乾燥,加上空調、暖氣的使用,嘴唇很容易乾燥起皮,有些人就習慣舔一舔,或者撕嘴皮。

舔嘴唇、撕嘴皮,易引發唇炎
用舌頭舔嘴唇,看似唾液能滋潤唇部,但持續時間很短,而且會陷入越干越舔、越舔越干的惡性循環,導致唇部出現皸裂甚至腫脹、結血痂等慢性唇炎的症狀。

唇部太干就難免起皮,但如果直接上手撕就更不妥當了,最直接的後果就是疼痛加重、唇部出血,還可能引起感染、創口難以癒合,甚至發展成慢性唇炎。

三招改善嘴唇起皮

① 充足飲水+吃水果: 每天至少飲水1500~1700ml,250~300g 水果攝入也必不可少。此外,注意規律生活,膳食平衡,改善脾胃消化功能。

② 保持環境相對濕潤: 空氣乾燥時可以使用加濕器,將室內濕度控制在50%~60%左右。

③ 用對唇膏: 選擇含有透明質酸鈉、神經酰胺、角鯊烷、蓖麻油、霍霍巴油、凡士林、尿囊素、維生素E等成分的唇膏,並且要豎着塗。

02 搓澡越乾淨越好? 皮膚屏障易受損!

北方尤其是東北地區,特別喜歡搓澡,而且要把全身搓得通紅、搓出很多泥才算過癮。然而,這

卻讓皮膚很“遭罪”。

使勁搓澡,損傷皮膚屏障
首先,皮膚最外層是角質層,其能保護皮下組織,防止體內水分流失,抵禦一些細菌、病毒入侵,是保護皮膚的天然屏障。

而使勁搓澡時,雖然能洗去外部的臟東西,但也容易破壞角質層,讓未老化的細胞提前脫落,降低皮膚屏障功能,加快水分流失,使皮膚更容易乾燥、過敏、發癢等。

其次,用搓澡巾搓澡,尤其是一些纖維材質的搓澡巾,稍微擦幾下,就容易把皮膚搓紅、搓痛,這對於皮膚來說是一種機械性損傷,也易破壞“皮膚保護膜”,輕則出現干癢、脫屑,嚴重時還可能出紅疹子,甚至引發皮炎等疾病。

冬季洗澡,記住3個要點更安全

① 不要太頻繁: 一周2~3次即可,而且不要過度搓澡,尤其本身就易皮膚乾燥的老年人;

② 不要頻繁使用清潔力強的沐浴產品: 冬季皮膚本就乾燥脆弱,如果經常使用肥皂等清潔力較強的產品,反而可能引發更多的皮膚問題。建議選擇中性的浴液,洗完擦乾後塗一層潤膚、保濕的身體乳。

③ 水溫不要太高、時間不宜過長: 水溫40℃上下為最佳,淋浴時間控制在5~10分鐘,以免血液大量涌入外周血管,導致心腦血管供血減少,誘發意外。

03 經常擤鼻子 呼吸道黏膜很“受傷”

冬季鼻腔干,尤其是上火、感冒人群,總覺得鼻腔有異物感,忍不住擤鼻子。

其實,鼻腔里有一層黏膜,它能黏附並阻止外界的細菌和有害物進入呼吸道,是一道天然的保護屏障。但乾燥本就會破壞鼻腔的環境,若還經常挖鼻孔,反而破壞鼻黏膜,導致鼻腔敏感、出血,更容易感染病菌,出現打噴嚏、過敏等症狀。

特別是手上沾有細菌時,感染率更高。比如:結核桿菌感染引起的鼻結核就很常見;肺炎鏈球菌也可能通過鼻孔進入呼吸道而引發肺炎。

【建議】可以用棉簽蘸取生理鹽水,放入鼻子中,輕輕地慢慢滾動進行清潔。

04 蹺二郎腿 可能比久坐更傷身

都說久坐傷身,會傷心、腦、肺、腸道、血管、腰椎……但很多人不僅久坐,還翹着二郎腿,危害就更大了,尤其是對脊椎。

蹺二郎腿時,容易導致腰椎壓力分布不均,比如右腿疊在左腿上,那么右側的骨盆就會提起,重心全部集中在左側,脊柱向右彎。時間一長就容易腰酸背痛,日積月累下來還容易脊椎變形、側彎。

同時,蹺二郎腿或交叉腿時,腘窩、踝關節處受壓,靜脈回流受阻,靜脈曲張風險更高。

【建議】坐着的時候,最好雙腳都放在地上,保持腰部挺直,可以在腰部放一個靠墊。
未完待續

不想讓骨頭變脆,這三種食物一定盡量少吃

在日常生活中,有三類食物會傷害骨骼,如果不想讓骨頭變脆,我們一定要儘量少吃。

1. 鹹菜

鹹菜中含有大量鹽分,當我們身體中的鈉離子超標之後,就會攜帶鈣離子一同流出體外。經常吃鹹菜,會導致身體中鈣元素的流失。久而久之,就會對骨骼健康造成威脅。因此,為了骨骼的健康,要儘量少吃鹹菜。

2. 碳酸飲料

長期喝碳酸飲料會導致身體中鈣質大量地流失,久而久之會造成骨質疏鬆。為了骨骼健康,也要少喝這類飲料。

3. 肥肉

肥肉中含有大量的蛋白質和脂肪,若是攝入過多,可能會造成熱量超標。此外,脂肪的消化吸收需要肝臟分泌大量的膽汁參與,身體中膽汁分泌過度,消化系統就遭到破壞,也會影響人體對鈣質的吸收,同樣不利于骨骼的健康。

如果骨密度持續下降,久而久之就會導致骨骼強度減弱,脆性增加,嚴重的還可能出現骨折。在骨質疏鬆的早期,症狀一般主要是全身無力或者是腰背酸痛等,若是沒有得到有效地控制,後期將對身體造成嚴重危害。

對於老年人來說,預防骨質疏鬆,首先要堅持戶外運動、多曬太陽,飲食上可以多吃一些捲心菜、蘿蔔、豆製品等含鈣豐富的食物,此外要進行定期體檢,幫助更早的發現疾病。



原來,“坐直”并不是脊柱最喜歡的坐姿

如果說彎腰駝背是最高頻的不良坐姿,那“坐得筆直”一定是被誤解最深的“正確姿勢”。

美國斯坦福大學教授、硅谷著名持證體態調整師埃絲特·戈哈勒在TED演講中,講述了為什麼“坐直”不是個完美姿勢,並示範了怎麼坐讓身體更舒服。

《生命時報》分析坐直時身體如何受力,並教你科學調整坐姿、改善脊柱曲線。

受訪專家: 復旦大學附屬華山醫院骨科主任 姜建元

當你坐直時,身體在經歷什麼?

生活中總有某個瞬間,你突然發現自己姿勢不對,接着馬上抬頭挺胸、直起身子。

但沒過多久,保持挺直坐姿的你就會感到很累,並逐漸不自覺地變回彎腰駝背。多數人就在過分前傾和過分挺直之間來回切換。

坐得太直,身體為什麼覺得不得勁?這要從脊柱的生理結構說起。

對抗脊柱自然曲度

人的脊柱不是筆直的,有4個生理彎曲:頸椎前凸、胸椎後凸、腰椎前凸、骶椎後凸。生理彎曲可在身體直立時均衡脊柱載荷。

突然挺胸坐直時,身體約等於跟胸椎的自然曲度反着來,有胸椎曲度過直的趨勢。

肌肉悄悄變僵硬

除了骨性結構,肌肉也是維持日常姿勢的重要部分,背部肌群、腹部肌群及腰大肌等相互作用,共同支持軀幹穩定。

過分挺直的坐姿看起來合理,但由於全身肌肉過於緊張,很難長期保持,一旦時間久了反而導致肌肉僵硬酸痛。

姿勢好的人,骨頭像積木一樣排列在彼此頂部,自然承載身體重量,肌肉工作量最少;不良姿勢則會造成肌肉過度勞累。

埃絲特·戈哈勒打了個形象的比方:想象你有一條尾巴,當你坐下時,尾巴應該在你身後而不是被你坐在屁股下。

怎樣讓身體以舒服的狀態保持正確坐姿?可以試試這樣調整。

座椅有靠背時

臀部應佔滿座椅,然後讓背遠離靠背,自然前傾。“拉長”後背,讓脊柱有個向上伸展的趨勢,接着放鬆肩部,把自己慢慢推回靠背。

而在辦公狀態時,你需要在上述



坐姿的基礎上,讓重心向前、身體微微前傾,胳膊枕着桌面,眼睛與電腦屏幕保持平行視角。

久坐人群可在後背與肚臍同高的位置,墊上大小合適的靠墊(也可以是毛巾卷或衣服),然後伸展背部,不讓腰部懸空。

座椅無靠背時

臀部應位于座椅的前1/3~2/3,身體略向前傾,腰背部自然挺直,腹部收緊。

需要說明的是,即使維持了良好坐姿,久坐仍會導致腰酸背痛,建議大家在長時間辦公期間經常改變姿勢,可以給自己設定一個“放鬆鬧鐘”。

疼痛有好壞之分!專家帶你走出疼痛誤區

按照國際疼痛學會的定義,疼痛有三層含義:疼痛是一種主觀感覺。

由傷害性因素或潛在的傷害性因素引起。伴有不愉快的情緒體驗。

近年來,隨著疼痛醫學的發展以及人們對疼痛的認識水平進一步提高,越來越多的疼痛患者得到了科學的治療,改善了生活質量。但有關疼痛的認識誤區依然存在,導致一部分疼痛患者未能及時正確就醫。下面,我帶大家瞭解疼痛知識,走出疼痛認知誤區。

誤區一:疼痛只是一種症狀

首先,我們要慶幸自己與生俱來就能感知疼痛,少數嬰兒因天生沒有痛覺,失去自我保護能力而早年夭折。這說明痛覺是人體避免傷害、及時發現隱患的保護性機制。

急性疼痛是症狀,是安全警報,具有保護意義,是“好”痛,有助於及時發現病因、及時治療。而多數慢性疼痛與急性疼痛有着本質的區別,不再是症狀和警報,而是一種疾病,是“壞”痛。

慢性疼痛往往是致病因素長期存在,或者曾經的傷害因素已經不存在而疼痛仍不消失。慢性疼痛可導致神經精神系統、心血管系統、內分泌系統、消化系統甚至精神心理等出現一系列問題,影響工作、生活、家庭、社交,需要高度關注和積極診治。

誤區二:疼痛都是同樣的感覺

這種認識是不正確的。其實疼痛分好多種,而且同一部位不同的疼痛類型往往意味着不同的疾病。這對疾病診斷來說至關重要。

針刺樣、撕裂樣等銳痛,往往是表淺損傷或神經痛的症狀。脹痛、酸痛,往往是深部組織或內臟痛的特點。冷痛通常是血管性或交感性疾病,灼熱痛可能是交感性疾病。橫斷性疼痛跟脊柱腫瘤或壓縮性骨折有關。壓榨樣、絞窄

性疼痛可能是疼痛急症的表現。還有癢痛、緊縮樣、槍擊樣、鑽頂樣疼痛等多種疼痛形式。

舉例來說,腰椎間盤突出症引起的下肢疼痛表現為酸麻脹痛;下肢帶狀疱疹(未出疱疹前)表現為針刺樣疼痛,衣服摩擦或用手撫摸可誘發疼痛;下肢動脈閉塞症

引起的疼痛是冷痛;交感神經異常引起的下肢疼痛除了灼熱樣疼痛或冷痛,還可表現為發汗障礙、顏色改變、肌肉萎縮、溫度改變、趾甲異常及關節活動受限等。這些都充分說明疼痛的性質決定着疾病的類型,也決定着不同的治療方法。從另外一個角度也說明,同一部位的疼痛可由多種病因引起。



誤區三:哪里痛就是哪里病了

內臟痛變造成的內臟疼痛,由於神經支配和傳導途徑不同,可導致遠隔部位的疼痛。如心絞痛或心肌梗死,可引起左側肩背部及左側上肢疼痛;膽囊炎可引起右上肢的疼痛;胰腺癌

可引起左側上腹部的疼痛;椎間盤源性疼痛可引起腹痛,還有腹股溝、腰骶部及大腿的疼痛,這在醫學上稱為牽涉痛。另外還有神經支配的遠端肢體分布區疼痛,稱為放射痛;某些頸椎疾病還可引起胸背部疼痛,而非胸膜、肺和心臟病引起。

誤區四:檢查都正常卻一直喊疼,肯定是心理問題

這個認識是錯誤的。引起疼痛的傷害性因素雖然消失了,但有些人仍然會感到疼痛,而各項醫學檢查卻查不出異常。比如有些車禍外傷截肢後的病人,一直感覺到已經截掉的那只腳在疼痛,疼得難以忍受。醫學上稱之為幻肢痛,

它是一種中樞性疼痛,機制非常複雜。

誤區五:疼痛相關疾病診斷容易,通過拍片就能確診

不對。疼痛是一種複雜的主觀感受,不同的疾病都可導致疼痛,因此診斷疼痛相關疾病是一個非常複雜的過程,必須由專業醫生來診斷。症狀是第一位的,臨床查體也非常重要,而拍片和化驗只是輔助性的。診斷儘量要符合症狀、體徵和影像的統一,併排除引起類似疾病的其他疾病方可確診。

誤區六:疼痛科只能用理療和藥物,緩解患者的疼痛

疼痛科是治療慢性疼痛的專業學科,是一門交叉綜合學科,涉及麻醉科、骨科、神經科、風濕免疫科、血管外科及影像科等。對疼痛疾病的診斷和治療,疼痛科有獨特的優勢,其精華在於精準和微創。治療手段除了理療和藥物,還有各種神經阻滯、關節腔注射和微創介入治療。尤其是癌痛,病理性神經痛和頸腰椎間盤疾病治療方面,已經開展了影像引導下內臟神經毀損和鞘內輸注系統治療晚期癌痛,脈沖射頻和脊髓電刺激置入治療病理性神經痛,以及脊柱內鏡手術治療頸椎間盤突出症和椎管狹窄。自從有了疼痛科,大量難治性疼痛患者獲得了新生。

慢性疼痛的發生率呈現快速增長趨勢,嚴重影響人們的生活質量。普及科學的疼痛知識,有助於提高大眾對疼痛的認識,走出疼痛誤區。對於疼痛,我們不能一忍再忍。

沒有母親的母親節

總有一些節日，喚醒藏在心底的思念。總有一些子女，在這個特別的日子藏不住眼淚，望着別人朋友圈里曬出的幸福，想着“若媽媽還在身旁”，應該也能收穫同樣的歡喜。

人總在漸行漸遠中，才後知後覺：陪伴媽媽的每個日常，都是最幸福的回憶。天下已經遠行的母親，是子女內心深處最沉痛的惦念。

1. 沒有母親的母親節，是世間最大的遺憾

電影《你好，李煥英》讓所有人都認識了賈玲的母親。有人說，李煥英其實就是天下大多數母親的樣子。她不求你擁有多麼優秀的成績，只求你一生健康快樂。你以為你愛她了，為她做了很多小事，但後來才發現，她比你想象中更愛你。賈玲在一次採訪中坦言：“母親去世後，即便我上了春晚，我能嫁的很好，我再怎麼怎麼樣，我都始終很難開心起來。晚上躺在床上就會想，我媽不知道，失去她，我失去了過年的意義。”

母親的離世，是賈玲最放不下的痛楚，子欲養而親不待，是世間子女最大的遺憾。

沒有母親的母親節，所有的思念無處訴說；沒有母親的母親節，所有的祝福無人應答；沒有母親的母親節，所有的牽挂空留心頭。歲月是如何教人成長的呢？大抵是：等你懂事時，母親卻老了；等你有能力後，母親卻走了。程小程說：“人這一生縱有千萬人對不起，都不必耿耿於懷，惟有未報父母養育之恩，是最大的罪孽。”我們總是這樣，明白得太晚，愛的太遲，待到回頭看的那一天，只剩下虧欠。

2. 世上唯一在等你的人，是媽媽

上學時，故鄉漸漸只剩下冬夏，假期有朋友相約，把時間都留給了他人，回家的日子越來越短暫，陪伴家人似乎對那時年輕的自己而言，是一種束縛。工作後，連故鄉的夏天都難得再看到了，忙碌的事情越來越多，偶爾回一次家，才猛然發覺母親頭上已有了白髮。

成家後，回家變成了屈指可數的電話記錄，但即便如此，母親的挂念一直如初。從等你玩夠了回家，到等你有時間回家，再到後來的等你來電話。不管身在何處，你安然無恙的消息，都是母親最深的牽挂。

看過一個短片讓我印象十分深刻：節目組邀請了幾名年輕人，在大屏幕放了他們童年時期的照片，讓他們想想照片背後的故事。大家都想了很久，最終得到一樣的答案：“不記得了”。但有個人卻對於照片的時間地點記得特別清楚，這個人就是母親。視頻中，媽媽們笑着回憶起孩子成長的那些歲月。屏幕前，每個人都紅了眼眶。

曾幾何時，媽媽也是十指不沾陽春水的少女，也不懂得如何去做好一個母親。可後來，歲月催着人向前，她的鬢角增添了白髮，她的臉上染上了風霜。她用自己的青春年華，換取我們的璀璨人生，從未有過半句怨言。年少時總

想着逃離家，逃離媽媽的嘮叨，如今卻只想趁着有限的時間，常回家看看。因為去見媽媽的路上，有最好的風景；因為還能陪在媽媽身旁，人生總有歸處。

3. 下輩子，無論愛與不愛，都不會再相見

作家史鐵生創作許多優秀的作品，曾談及寫作歷程，他說：寫小說有一部分原因，是為了讓母親為他驕傲，可惜當他第一次獲獎時，母親已不在人世。不是他成名太晚，而是母親走得早。

人生最難過的事，莫過於此。等你越過山丘時，卻發現身後早已無人等候。在未來的漫漫歲月里，明知無人等候，卻還是不得不一次次咬牙越過山丘。

胡歌在37歲生日時懷念母親：“不知道你要翻多少座山，蹚多少條河，如果很遠很辛苦，就不用再到我夢里。”

《一輩一素》里唱着：“太年輕的人，他總是不滿足，固執地不願

停下遠行的腳步，望着高高的天走了長長的路，忘了回頭看，她有沒有哭。”世上所有的愛都指向團聚，唯有父母的愛指向別離，親身經歷過，便知道有多痛。

隨着年齡的增長越來越明白：有母親在，才有家。有母親在，心就安。有母親在，愛常存。隨着時光的流逝一天天懂得：“等我有空”，是給母親最大的空頭支票。人這一生，並沒有那麼多的來日方長，你成長和賺錢的速度，永遠趕不上父母老去的速度。

母親節，記得給媽媽打個電話，說一聲：“母親節快樂，感謝您的付出和愛。”平日裡，記得多一些陪伴，多一些耐心，別再錯過，別再忘記。



心態不好，所有養生都是徒勞的



已，整日瞎琢磨：“如果他生意失敗怎麼辦？如果他還不起錢怎麼辦？那我的房子和所有存款也都沒了。”越想越擔心，越想越害怕，越想越推不出心，日思夜想，自然成疾。

而朋友的這句話，頓時讓壓在他心頭的那塊石頭搬開了，病也就自然好了。

故事很簡單，道理也很淺顯，但是卻深刻地揭示了，大多數當下我們疾病的來源，那就是心病。

正所謂，相由心生，病從心起，其實所有的病源都是你的心。

美國著名醫學博士、心理學家辛德勒曾經說過，其實人76%的疾病都是情緒病。我們的心態與自己的身體狀況息息相關。心態對了，病就好了。心不對了，病就來了。

很多人都知道“千古第一完人”曾國藩功彪炳，卻不知道他也曾經被心病折磨得死去活來。

在曾國藩歷經萬苦從零創立起一只鐵血湘軍，一次次為朝廷血戰沙場。兩次差點喪命時，卻沒想到他全身心的付出換來的只是朝廷的猜忌。一紙詔書回鄉守制，剝奪軍權。當時灰溜溜回家的曾國藩，怎麼也想不明白，憑什麼這樣對待他；怎麼也想不通，他怎麼會落得這個下場？

他憤恨、怨念；他暴躁、鬱悶，他把自己關

在屋子裡一直不出門。結果，一病不起，由原先威風凜凜的大將變成了一個瘦骨嶙峋的蔦老頭。眼睛也近乎失明狀態，他的家人為了給他治病，也是遍尋無果。直到有一次，偶遇他的道士朋友點撥，才幡然醒悟，大病皆退，並留下了醒世名言：“既住不戀，當下不雜，未來不迎。”

過去的已經過去，過去的無法重來。與其耿耿於懷，不如放下，坦然面對，珍惜當下，放眼未來。

一念放下，天地皆寬。其實，我們身邊這樣的例子也不乏少數。有人沒病自己氣出病，沒病自己琢磨出病，沒病自己嚇出病。而有的人有病，卻因心寬樂觀，而逐漸自愈。

所以，好心態，才是健康的靈丹妙藥。心寬，病自退。

正如豐子愷所說：“心大了，事就小了；心小了，事就大了。”

你若心寬如海，生命的一切坎坷則如掉入海里的小石子，無聲無息，波瀾不驚；你若心窄如細流，坎坷的小石子落下，則濺起泥濘，渾濁一片。

由此可見，心寬的人，心胸豁達，心平氣和，自然身體無恙，心情舒坦，人生自然也順；

心窄的人，處處計較，怨念深重，心態失衡，生活自然一團糟糕，日子久了，病也會找上門來。

一個人內心的寬闊程度，決定了一個人的幸福程度，甚至是一個人的健康程度。

《臥虎藏龍》中有句話說得好：“當你緊握雙手，裡面什麼也沒有；當你打開雙手，世界就在你手中。”

文章選自《蘇墨讀書》

春節前回家看望父母，到家第二天便是臘月二十四，俗稱小年，按照習俗，這一天要收拾屋子，掃去舊日灰塵，干乾淨淨迎接新的一年。

父親蒙上頭掃屋頂的灰，母親圍上圍裙擦洗傢具上的灰塵，卻不讓我動手。

我閒着無事，就拉開母親房中櫃子的抽屜，收拾里面的雜物。收拾到底層的第三個抽屜時，我驚奇地發現里面放着我的一張三好學生證書、一個舊塑料皮的筆記本和一個黑色的髮夾。我打開那本三好學生證書，上面寫着我的名字，是小學五年級時得的，里面的紙都有些發黃了，字跡也變得有些模糊。也難怪，算起來已過去20多年了，我自己早已不記得了，母親竟然還保存着。

無論時光怎樣流逝，無論年華怎樣更改，母親的抽屜里，總保留着我們年少時用過的幾件舊物，一直到她離開這個世界。

可是，我們的抽屜里，是否為母親保留了一樣舊物？作者：林夕



母親的抽屜

(接上期)

《百歲人生》中說：世界變化太快，沒人能預測未來。所以無論什麼時候、無論遭遇什麼，保持開放的心態和持續學習的能力，就是最佳應對方式。

美國小說家保羅·奧斯特說：“要做好應萬變的準備，才能兵來將擋，水來土掩。”既然“不確定性”是人生常態，不如主動擁抱各種變化，活好當下的每一天。

三、優雅老去，規劃人生地圖

當下不可辜負，未來也同樣值得期待。擁有百歲人生，意味着我們和這個世界將產生更多連接，意味着我們將擁有更多時間，過自己想要的的生活。那麼不妨問問自己：“我做好準備了嗎？”、“我將怎樣安排我的百歲人生？”

網上曾經流行一句話：“對於一艘沒有方向的船，所有的風都是逆風。”

人生也是一樣，沒有方向和準備的未來，只是一段毫無意義的旅程。想要優雅的百歲人生，我們得學會規劃自己的人生地圖。

《百歲人生》一書中指出，想要提陞幸福度，我們必須學會積累“有形資產”和“無形資產”。

所謂“有形資產”，也就是我們平常說的房子、車子、票子這些物質基礎。而“無形資產”，指的是健康、才華、技能等精神力量。

(1) 積累有形資產

俗話說：“錢不是萬能的，但沒有錢是萬萬不能的。”進入了長壽時代，就注定了我們需要

更多金錢、更多物質基礎，來保障我們的老年生活。誰都想過上舒適的生活，那我們應該怎樣解決財務問題呢？

《百歲人生》中提出：既然“多階段人生”更適用於長壽時代，我們也該多嘗試、多探索，結交各行各業的朋友。如此才可以建立多元化人際網絡，從而發現更多職業方向。

很多人知道“硅谷鋼鐵俠”埃隆·馬斯克，卻不知他的母親梅耶·馬斯克其實比他更出名。梅耶·馬斯克不僅培養了三個世界首富，自己也在69歲時，獨佔美國時代廣場四塊廣告牌，成為美國家喻戶曉的勵志“網紅”。而她身上的標籤，多到令人舌舌：營養師、T台模特、時尚偶像、演說家、企業家……

這位“硬核”母親用她的親身經歷告訴我



們：人生這麼長，有趣的行業那麼多，有機會嘗試就別錯過，說不定就成功了！

(2) 注重無形資產

雖然金錢是生活的基礎，但我們都明白人生幸福的關鍵不是物質，而是精神財富。因此除了有形資產，我們更應該注重無形資產的積累。

首先，排在第一位的當然是健康。身體健康是一切的前提，沒有健康一切都是空談。而保證健康的條件也很簡單，不過就是“飲食與運動”。想想我們的身體，還要好好使用幾十年，善待吧！

其次，就是專業技能和知識。研究表明，教育的平均回報率，比通貨膨脹率高出百分之十五。進入長壽時代的我們，將從教育投資中獲益更多。

但作者建議我們，不要盲目學習，而要儘量發揮“人的優勢”，學習那些不容易被人工智能取代的技能。比如思想和創造力發展領域、共情發展領域等等。

最後，是作者專為百歲人生設計的“轉型資產”。“多階段人生”的來臨，我們每個人都可能面臨跨界和轉型，而“轉型資產”是幫助我們更好地適應環境。

具體來說就是，要不斷提陞自我認知和建立自己的多元網絡。始終保持開放的心態，觸碰各行各業的思考方式，讓自己的人際關係網更加多元，為轉型創造基礎。

有形資產和無形資產，共同為幸福人生添磚加瓦。擁有金錢是必要的，但金錢並不是最重要的資源。身心健康、知識技能、家庭友誼、幸福感等，都是組成百歲人生的關鍵因素。

四、寫在最後

木心說：“從前的日色變得慢，車、馬、郵件都慢，一生只夠愛一個人。”因為時光流淌得慢，所以人人都足夠耐心。

但自從快節奏的現代生活，裹挾着人們匆匆向前，我們似乎已經忘記了怎樣慢下來感受生活。

人類曾經夢寐以求的長壽時代，已經來到我們身邊。但若要讓“長壽”成為人類的幸運，而不是詛咒，我們要做的準備還有很多。

作者：聽風等雨

如果能活到100歲，我們該如何度過？

——自我更新是首要生存技能(下)

這兩年新冠一來，智能手機所向披靡：各種掃碼，各種預約，各種線上支付，線上上課……總而言之，智能手機誕生至今，這七年好比七十年彈指而過。

盤算盤算，手機智能了，信息每天如潮涌，文章和書籍每天迅疾奔來，我們時常朋友圈關注點贊或留言，時常網購，再兼顧柴米油鹽醬醋茶，東看西看，除卻工作，似乎忙得很。但忙點啥呢，好像做成的事情反而不如不用“智能”時多。

以前訂閱不少報紙雜誌，日報月刊的，頗為可觀，每天定時讀，不吃力，也並不覺得信息過載，有的深度報道帶來社會思考，有些理論文章過後還要加深消化吸收，閱讀由己，從容不焦慮。

如今網絡媒體化，也會訂閱一些傳統報刊的公眾號，舊情也罷，習慣也好，總會關注；新業態公眾號當然也會讀讀，文史哲藝，中西醫動植物……更有那時刻更新變化的時事新聞，也分走了些心神。不關心呢，彷彿不是當代人，先賢就說了一切歷史都是當代史嘛。其實也曉得，一個話題多人擁擠而上，廢話居多，真有深度分析者稀缺，況有些事情真假難辨，其實不知亦無妨。

但微信時代啊，這個轉那個也在轉，想不看也難。更何況，一機在手歐美亞非拉，直撞滿

少點關注，多些專注

懷，信息已非你主動挑選，而是它推送而來。還有朋友圈呢，已然變身當年的名片簿，見面加微信是打招呼，其實事後是否有後續，彼此心知肚明吧，好在“僅聊天”功能頗體貼；但電商加微信是一定回絕的，什麼送贈品，贈品能有好貨？不過有時朋友圈看到合適之物，還得微信添加對方纔能購買。那就給自己定原則：偶爾為之，不戀棧。

當然，也有真正關注友人的朋友圈，看看朋友圈動態，也是關心。後疫情時代，雖然少聚集，但彼此真心相待的人，小窗時不時聊幾句，也是頗有暖意的。

看看“智能”之後，主動的、被動的關注，自覺的不自覺的關注，紛至沓來，漸覺負累重重。午夜難眠，有時想想是否因“智能”而賦能了，是否因“智能”而深廣了，似乎也難講，只是或許知道了不少，但一個人其實不需要那么多的知道，“知道”可以隨時搜索習得，但智慧還需深度思考感悟方得。

近來時有如此的午夜驚夢，好似墜入某不可測的深淵。幸好反思自省之心並未“機器”化，於是退一些群是必須的，少入群是必須的，

即使入了亦可將它摺疊起來，置身于群少說話也是必須的。有時虛榮心作祟，會分享拙文拙畫或別致之文到相關的群或朋友圈，但還是且發且謹慎，分享過後，人性使然必然期待點贊，必然回復感謝，一通折騰，肩痛手酸，自言自語，“何必呢何必呢”，權且安慰自己發朋友圈也算留個念想，過後雖還會手賤分享，但至少不狂轟亂炸，自拉警戒線。

這麼寫着，一個個公眾號漸次更新了，看還是不看？隨時瀏覽自然切碎時間，且分心分神，累積而久，神就散了。那就改定時閱讀，且梳理一番，有的果斷取消關注。

關注世界和他人當然是人之所常，也避免固步自封，帶來新思考和新視野，只是關注還是要回到專注。如果說關注是開窗觀景，專注則為室內建設；關注是廣納收吸，專注則精耕細作；時時生活于關注中，雖並不全然氣散神飛，但心神且散且困，所謂關心則亂，心安則定是也。



有“行為藝術之母”之稱的馬麗娜·阿布拉莫維奇認為科技的發明是為了使人類有更多的時間關注自身，而非成為科技的囚徒。她有件作品就是讓人交出所有科技設備，進入一個空間，戴上耳機，和外界隔絕，進入寂靜中。此時由不得你不專注時間和自身吧。“智能”滲透日常的毛細血管，個體能做什么呢？適度關注，于雜亂中辨識清晰；深度專注，把離散的時間收攏起來。

德國的兒童大學都在學什麼？

2002年，具有500多年歷史的圖賓根大學創辦了世界上第一所兒童大學——圖賓根兒童大學，有400個孩子參加了第一次課程，有超過5000名孩子參加了第一學期的課程。



圖賓根兒童大學的發起者是《施瓦本日報》的兩位編輯烏爾里希·楊森、烏拉·施托伊爾納格爾以及時任圖賓根大學新聞和公關部主任米夏埃爾·塞弗特。將孩子們和大學教授拉到一起是他們創辦兒童大學的初衷。

兒童大學面向的是8~12歲的兒童，只要符合年齡，無須申請即可上課，大概一周上一次課，一學期共計8堂課。

在課堂上，孩子可以提出自己最感興趣的問題，由授課者一一作答。授課者有德國最高科研獎“萊布尼茨獎”獲得者，有巴登-符騰堡州功績勳章獲得者，有歐洲童話獎獲得者，甚至包括諾貝爾獎獲得者。

這種量級的課堂，不用說孩子，大人都想去聽聽。

而這些授課者，其實都有一個共同點——絕對尊重並嚴肅認真地對待孩子的提問。

比如，有孩子提問“為什麼會有窮人和富人”，在兒童大學，這個問題的回答者是圖賓根大學校長，也是經濟學家伯哈德·沙伊希。他把人類的分類、經濟的起源、金錢對人的生活影響、國與國之間的差別等內容，全部通過回答這個問題融了進去。用心程度，令人感嘆。

孩子出于好奇隨口提出的問題，這些專家教授傾盡所能地、盡力認真地用淺白易懂的話語解讀。這些見解非凡的頂尖人物，保護孩子的好奇心，也從不矮化孩子，從不小瞧他們的能力，因此講述的知識也從不浮于表面。

事實上，兒童大學的講座內容之精彩、氛圍之熱烈，使得每堂課都爆滿，甚至一節課有1000個孩子來聽，到後來，家長也可以來上課，但只能坐在旁邊或者後面的座位上，如果孩子太多，則要站着。

直到今天，歐洲的很多國家還在舉辦兒童大學。但兒童大學的概念、方案和授課方式發生了很大變化，不再局限于授課互動，孩子們可以去實驗室、戶外做實驗。比如，上化學課時，孩子們可以像實驗員一樣在實驗室里做化學實驗。上自然課可以去戶外看宇宙星系，上物理課還可以去工廠親自體驗如何鑄造鐵器……

雖然很多國家都在舉辦兒童大學，但最負盛名的是圖賓根兒童大學。圖賓根兒童大學的這一教育探索，直接向所有人叩問兒童的教育選擇權。其實，兒童是天生的哲學家、思想家、文學家、藝術家，更是天生的科學家。

自我成長的十個習慣

1. 堅持讀書

讀書能讓我們知道世界之遼闊，哪怕未曾行萬里路，也可盡“享”萬千風景。人生任何一個階段，都不應該放棄讀書這件事。

2. 定期健身

生活再忙碌，都要留出時間健身。要知道，身體動起來，思維也會活躍起來。戰勝惰性，定期健身，你流下的每一滴汗水，都是在幫助你成就更好的人生。

3. 發現美好瞬間

郊遊那天天氣晴朗，偶然間吃到了好吃的甜品，工作上有了點小成就，學習中解出了一道難題……只要你善於發現，美好遍地都是。去成為一個像小太陽一樣的人吧，發現無數個美好瞬間，充滿朝氣地去影響身邊人。

4. 時常自我反省

一個人只有清楚地認識自己，不斷改進，才能成長為更好的人。如果能夠時常自我反省，能夠在錯誤中尋找解決策略並加以修正，就會不斷得到提陞和進步。

5. 凡事提前5分鐘

“凡事預則立，不預則廢。”？上學提前5分鐘，和客戶見面提前5分鐘，和朋友約會提前5分鐘……哪怕只有這5分鐘，也能更有效地幫助你把控時間，樹立靠譜的外在形象。

6. 好好說話

俗語說：“良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。”我們都會說話，卻不一定都能做到好好說話。有時候心里是為對方好，話到嘴邊卻變了味，關係也在這樣的溝通中越來越差。好好說話，于己於人，都是最大的善良。

7. 常懷感恩之心

沒有誰是一座孤島，多想想他人

的好。感恩愛人的患難與共，感恩朋友的鼓勵和扶持，感恩身邊一點一滴的溫暖。常懷感恩之心，才能擁有感知幸福的能力，才有源源不斷的愛的回流。

8. 不隨意評價別人

有一種教養，叫做不隨意評價。一個真正懂得尊重別人的人，不會隨便說出那些令對方尷尬的話。哪怕對方做得真的不盡人意，也會講究說話方式，真誠地提出建議和改進方法。

9. 遠離計較和糾纏

生活中，我們免不了會碰見煩心事。可有些事越是計較，越是容易糾纏不休。最聰明的做法是及時止損，遠離它們。遠離不必要的計較和糾纏，才會活得更舒心、自在。

10. 保持自立

一個人如果沒有主見，凡事依賴別人，就容易處處被動。無論何時何地，都要保持自立，做一個有主見的人。自己的事情自己拿主意，樹立目標，做好計劃，靠自己的能力去解決問題。

文章來源：讀書有范



從經濟學角度看育兒方式(下)

有一種說法是，雖然“推娃”讓家長和孩子都很痛苦，但是對某些國家或地區來說，“推娃”加強了整體競爭力。因此，“推娃”是一種“必要之惡”。

事實并非如此。也許“推娃”對家庭來說，是“局部最優策略”，但對整個社會而言，却不是“整體最優策略”。因為各收入群體都有人進行精細育兒，所以育兒服務的價格就會向高收入群體願意支付的价格不斷上移。

因此，精細育兒導致的第一個後果就是，人們的生育意願下降——家庭承受不了多個孩子精細育兒的代價。在這個時代，人們已經不需要靠體力掙錢，精養少數娃的經濟回報遠大於粗養多個娃的經濟回報。

精細育兒導致的第二個後果就是，增加了很多無意義的內耗，也就是經濟學家所認為的“外部性”。在商界，外部性的常見例子是污染與公地問題。如果一家工廠的污染對其鄰居的健康和福祉產生了負面影響，或者許多漁船在同一海域拼命捕魚而導致魚類種群枯竭，那麼放任自由並不是最好的解決辦法。當某些

人為規定的名額提前透支了下一代的機會和潛力時，外部性也就產生了。

原本某項技能孩子只要掌握6分就好，但由於教育和階層流動只留下一道窄門，那麼孩子就得將技能提升到9分。所有人竭盡全力，為的不過是留在原地。為了增加這意義不大的3分技能，孩子額外付出的，是想像力的代價、創造力的代價、抑鬱焦慮的代價、缺少鍛煉容易近視的代價……而最後，這場零和游戏里，依然只有少數贏家。

不僅如此，由於人工智能技術的飛速發展，幾十年後，許多職業可能會走下坡路。主修“正確的专业”將變得越來越重要。而一些拼命努力進入“正确的學校”，却選修了“錯誤的专业”的孩子以及家長可能會失望地發現，多年的不懈努力沒有得到回報，孩子的職業前途不如預期的那麼光明。

有別的路可走嗎

北歐有個不走尋常路國家——芬蘭。芬蘭人的財富差距較小，優質教育資源分布也比較平均。

芬蘭的學校不搞排名，沒有數字評分。教師的會定期進行考核評估，但評估是為了更好地因材施教。在芬蘭，孩子們也需要參加兩次重要的考試，類似於中考和高考，但因為高中教學質量相差不大，所以中考壓力并不大；至於高考，則不但要考察知識，還要考察學生的理解能力和處理問題的能力，比如討論失業、節

食、政治、體育道德，甚至流行樂等問題。學得差的孩子不會留級，而是會得到更多關照。而且由於學校專注於支持後進生，所以輟學率也很低。這樣教出來的孩子，成績居然很不錯。同時，芬蘭人成年後的工作能力也不錯，儘管工作時長較短，但在創新能力方面位居世界前列。

芬蘭人做了什麼？芬蘭極其重視教師水平。在芬蘭，教師必須至少擁有碩士學位，教師的社會地位極高，很受尊敬。雖然芬蘭教師的工資只是平均水準，但由於工作環境好，內在滿足感高，教師依然是很受歡迎的職業，人才也很少流失。

因此，提升教師水平，是一個可行的辦法。除此之外，還有幾條可行之道：一是縮小收入差距，增加社會流動性；二是改變教育系統，讓高質量的教育資源惠及更廣的群體；三是廣設托兒服務和公立幼兒園。高質量的公立托兒服務讓低收入家庭（特別是單身母親）有時間和精力去打工改善家庭經濟狀況，也讓不同背景的孩子有相互接觸的機會；四是对弱勢家庭的孩子進行早期幫助。

過度養育並不是好事，而且會讓整個社會都付出代價。然而，每一個時代都有自己獨特的育兒策略。這個時代的精細育兒，至少好過之前的專制育兒。也許等現在的孩子為人父母時，社會能變得更加寬容。（全文完）

文章來源：公眾號“養個智人”

(接上期)優勢二：權威型育兒會促使孩子的階層向上流動，讓子女最終處於比父母更高的社會階層。

英國的研究結果顯示，在寬容、專制、權威三種育兒方式中，寬容型育兒是最難提升階層的。相比寬容型育兒，專制型育兒把向上流動的可能性增加了7%，權威型育兒把向上流動的可能性增加了13%。也就是說，“階層向上流動”對孩子未來的幸福越重要，家長們就會越努力地“推娃”。

其實父母不享受“推娃”。“推娃”需要父母付出高昂代價，要支付昂貴的補習費用，還要付出大量的時間精力去陪伴引導，也會惡化親子感情，過大的壓力對孩子的心理健康也不好……

還有更好的選擇嗎

華女被騙 35 萬美元!報警也沒用



你都35了,怎么還這麼傻?每個騙子的騙局回頭來看都是那麼搞笑,但深陷其中之人,卻無法自拔。

2021年底,南加華人董先生的親戚小李(化名)透過社群平台臉書(Facebook)認識了一名華裔男子,兩人墜入網戀後,小李聽信建議,前後投資共35萬美金。

但此男卻突然失去音訊,小李才驚覺陷入羅曼史詐騙,趕緊報警處理;然而為時已晚,取回受騙金錢的機會渺茫。

董先生表示,這在國內是很常見的“殺豬盤”,詐騙者透過養、套、殺三步驟,先博取對方信任(培養感情),然後再利用各種投資藉口施展騙術(誘入圈套),最後詐取所有資金,逃逸無踪。他說:“把受害者都當做傻肥豬,養肥了以後吃干抹淨,這種詐騙已經屢見不鮮,沒想到,在美國也這麼猖獗。”

小李今年35歲,學歷、相貌都不錯,但在網絡上輕信陌生人。他說:“兩人甚至連面都沒有見過。”該名詐騙嫌犯在臉書上的照片外表俊朗、陽光,所張貼的照片也都是豪宅、名車,但每當小李表示要見面或視訊的時候,對方就會推託說自己有社交恐懼症,兩人認識時間不夠長,還得再多談心以後再正式見面。

這名網友與小李熱戀後,就推薦她投資虛擬貨幣,剛開始小李嘗試投了1萬元(美金,下同),一個月後淨賺6千元。她於是投入更多資金,到今年1月已投入了30萬元,因看到賬面有營利,甚至開始向親朋好友借錢投資。

董先生說:“我們怎么勸她都聽不進去,最後還不和家人聯繫了,完全被甜言蜜語洗腦,愛情沖昏頭。前前後後總共投了35萬元。”小李堅信,只要再加碼投資,最後一併可以取出所有的錢;直到聯繫不上人,電話沒人接,才恍然大悟遭詐騙。

儘管全案已報警處理,但警方表示,通常這些詐騙集團的總部可能都不在美國。透過網絡追蹤最後會發現,詐騙嫌疑人在與美國無引渡法的國家,查緝追蹤不易,且捕獲主嫌的機會也不大。

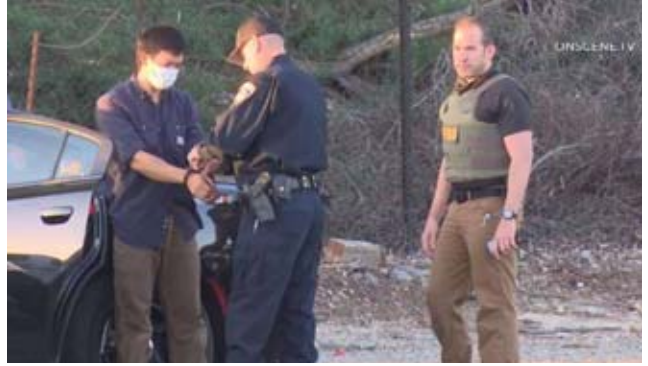
小李後來還發現,她在網絡上認識的男友照片,根本就是微博上的亞洲某個模特兒,而且很多照片都是透過合成處理。她當時若仔細留意,很容易發現破綻。

這些騙徒使用的各種軟體ID、電話號碼、網站/App等訊息基本上都是假的,所以當他們卷款離去後,可輕鬆再換個ID、新電話、新平台重新施騙。董先生發現像小李一樣的受害者並不少,當初認識時都以“交往”為理由,最後甚至還論及婚嫁。

“说白了,就是欺騙感情,受害者往往是大齡單身女性。”他說,這些詐騙犯利用“高、富、帥”誘人上鉤,最後讓受害者血本無歸,傷心又破財。董先生希望將這個事件透過媒體公諸於眾,讓讀者們認識“殺豬盤”的詐騙本質,小心別再上當受騙。



華男被控向恐怖組織運武器 被搜出成箱彈藥



4月27日周三,一名爾灣(Irvine)亞裔男子被指控試圖幫助兩個外國恐怖組織,有媒體報道稱其為華裔。

根據聯邦檢察官的說法,24歲的杰森·方(Jason Fong)被指控試圖向敘利亞的沙姆解放組織(Hay'at Tahrir al-Sham)和巴勒斯坦的哈馬斯(Hamas)運送武器和材料。

據稱,在2020年春天,他試圖向沙姆解放組織發送戰術、戰鬥和武器訓練材料,其中還包括如何製造化學武器和簡易爆炸裝置的信息。

檢察官說,2020年5月,方還據稱試圖為哈馬斯籌集資金。

方將於5月23日被傳訊。根據起訴書中的四項指控,他每項指控可能面臨最高20年的監禁。據洛杉磯時報此前報道,

方是美國公民,于2020年5月被聯邦特工在其位於爾灣皇家大道(Royale Avenue)5300號街區的家中帶走,最初被控涉嫌持有非法槍支。

報道稱,警方在他的車庫中發現了成箱的彈藥。

車庫內發現的彈藥等物資

據報道,方于2014年加入美國海軍陸戰隊預備隊,目前是一名中士,被分配到加州亞彭德爾頓營的海軍陸戰隊無人機4中隊(Marine UAV Squadron 4)擔任維修技術員。

在被捕時,據方的母親稱,方在海軍陸戰隊服役了6年並且合法擁有槍支。她認為這是有人栽贓陷害 Jason,“他有時候脾氣不太好,但是絕對不會威脅到別人的生命”,“我雖然不太參與到他的社交生活里,但他是個好孩子”。

刑事犯罪猖獗 紐約華人餐館外賣郎五一節被殺

北京時間5月1日中午,福州倉山年近80歲的嚴奶奶始終等不來小兒子的視頻電話。45歲的嚴志文此時已經在大洋彼岸紐約市艾姆赫斯特的醫院里停止了呼吸,左胸上的子彈孔讓趕到醫院里的他的老闆和同事們深感震驚,他37歲的妻子 Eva 已經徹底崩潰掉,除了時不時的大哭和持續的發呆,再也說不出一句完整的句子。

這是森林小丘一周以來發生的第二起槍擊案,受害者都是華裔,四天前,14歲的劉凱琳在放學回家路上被子彈射中脖子,所幸撿回一條命。但嚴志文沒能逃過一劫,美東時間4月30日晚9點半左右,嚴志文在森林小丘社區送外賣的途中等紅燈時,被人一槍擊中要害倒地。兇手駕駛一輛灰色凌志 SUV 沿著 67 街向東逃離。

今天,更多案情細節出來——嚴志文的死,可能是因為幾包鴨醬引發的衝突,開凌志豪華的50歲車主目前為本案的最大嫌疑人。紐約郵報報道,這起謀殺案或許只是源于“鴨醬糾紛”。

報道稱,警方正在調查一名與“長城”中餐館多次發生過糾紛的50歲的顧客。

據稱,這名開凌志 RX3 SUV 車的顧客曾多次與長城中餐館的員工發生爭執,還曾用槍威脅過餐館員工,並兩次破壞餐館員工的車輛。

長城餐館一名70歲的老員工鍾先生表示:“去年年底的時,這個顧客進來點了幾個菜打包,離開後不久又折回來,說‘還不夠’,他來到櫃檯,表示想要更多的食物和鴨醬。”

“他們發生了爭執,老闆說‘已經夠了’,那傢伙離開了餐廳,沒多久又回來,把鴨醬和所有的東西,丟得到處都是。”

老員工還表示,隨後他們報了警,但這個憤怒的顧客已趕在警察來之前走了。

鍾先生和另一名員工還表示,這名顧客甚至在1月份時還用槍對員工發出過威脅,還幾次破壞他們的汽車,經理的輪胎就被他割破過。

現在,警方正在調查嚴志文是否就是這名憤怒的顧客的目標。

而根據這位凌志車主公寓大樓管理員稱:“我稱他為‘終結者(Terminator)’,他總是飛快地進出。我們也與他有過節。”

“他經常戴一幅深色墨鏡,從來不多說一句話,身形高大,沉默。”

另一個大樓員工則稱他是一個“囤積狂”(Hoarder),“他經常拿別人的包裹,當被人逮到現場時,他又會爭辯,大喊大叫,否認。我們這裡到處都是攝像頭(賴不的了)。”

長城中餐館距離案發地不遠,1日沒有開門營業,店門口被擺放不少鮮花,還有一些“我的朋友,你會被記得(My Friend, You will be Missed)”的悼念卡片。

“在那之後,有時,他就站在外面等著,他對老闆,對進出送外賣的和對廚師都說過,我記得你。我記得你。”

在紐約皇后區“長城”中餐館負責送外賣的嚴志文正開著摩托車,行駛在 Forest Hills 的 108th Street 和 67th Drive 附近。

人們也紛紛表示失望,因為皇后區的森林小丘原本是大家引以為傲的“紐約市治安最好的一個社區”。但是現在這裡的治安也在變壞,就在5月1日晚上10點多,又有兩個亞裔外賣郎在附近遭遇持槍搶劫。

還沒有嫌疑人被抓到,只有似是而非的線索

據多家媒體報道,警方的消息人士透露,長城餐廳的人告訴警方,曾經有顧客與受害人發生過衝突,並威脅要殺掉他,還曾經劃傷店里的汽車。

這名顧客開的也是一輛凌志 SUV,與事發現場的相同,因此警方認為這名客人或有重大嫌疑,正在追查此事,但截至目前,還沒有抓獲任何犯罪嫌疑人的線索。

然而,長城餐廳的店主 Ken 告訴記者,警方確實是要求他們提供任何可能的線索。但這件事發生在去年11月,是一名客人來取餐後,又不滿意要求要退掉,跟外賣郎其實沒有什麼關係。那名客人並不是社區的熟客,大家都不認識他,他的要求也比較無理。

他們告訴客人,疫情期間食物售出一概不退的,但不依不撓的他還打了電話報警,警察來之後也並沒有支持他,然後這名客人就走了。在那件事發生後,老闆 Ken 停在餐廳後院的本田 SUV 被人劃過幾次,車胎也被扎過,但他不確定車被劃跟這件事有沒有關係,同樣停在後院的嚴志文的小車並沒有被劃。

“我們不知道這些事情之間有沒有可能有關係,我們只是按照警方的要求提供一切可疑事件的線索。”Ken 說:“但是嚴志文是個很好的人,我們認識十多年了,感情都很好,他對人非常好,沒有得罪誰也沒有仇家。槍殺他人也並沒有搶劫他,因為他的錢包什麼的都在。”餐館里從老闆到廚師到出納都是福州老鄉,他們也都和嚴志文很親近,從當晚開始全部在為嚴志文奔波,開著車,又找來了朋友的車,翻報紙打電話,找各種可能幫上忙的人來幫忙,去他家里關心家屬,協助處理嚴志文的後事等等。

108 街的電線杆上,有人貼上了嚴志文的漫畫頭像

“不會有誰會那麼恨他要找他尋仇的,他不是那樣的人。”

非裔大姐說,她懷疑他更可能是遭遇了“路怒症”,比如在趕著送外賣的時候別了誰的車。“現在大家開車都跟瘋了一樣,而且火氣特別大。”非裔大姐說:“但這也只是我和我們一些鄰居的猜測,希望那些路口的監控都在,希望他們能很快找出真相給我們社區一個交代。”

森林小丘社區和華人社區都開始為死者及三個孩子募捐

在槍擊事件後不久,森林小丘一名經營補習班的社區人士弗朗西斯·奎勒(Frances Kweller)就開始在 GoFundMe 網站上為嚴志文募捐。奎勒也是嚴志文的朋友和客人,她經常在長城餐廳點一大堆外賣,並且慷慨的讓嚴志文自己在單子上填寫小費的金額。嚴志文雖然是在非常努力的賺錢,但他也不會多要,每次就寫 10 塊錢。

奎勒從 5 月 1 日一早就試圖打電話聯繫上 Eva,但那個時候她已經沒法跟人正常交流。到目前為止,她已經為這家人募集到了 11 萬多美元,有近兩千人捐款。

5 月 1 日晚,華人社區幫助 Eva 用她自己的賬號也開設了一個 GoFundMe 主頁,募捐的地址是: <https://www.gofundme.com/f/zhwen-yan-fa-ther-of-3-left-his-beloved-family>

不到一天時間內,也已經有了 1000 多個捐助者,捐贈了 6 萬多美元。

這些捐贈將用于嚴志文的喪葬費用,包括可能的支撐他親人來美國料理後事的費用,小孩子的生活開銷和後期的教育經費等等。

悲劇!幫幫孤兒寡母,紐約華裔外賣郎慘死留下 3 個孩子

昨天,我們報道了有關華裔外賣員在送餐途中被人槍殺的新聞。此事也引起了整個華人圈的震動!受害人嚴志文的妻子 Kunying Zhao(趙坤英)含著淚悲憤地對媒體記者說道:“有人……有人殺了我丈夫,抓住他……抓住他!”

據瞭解,受害人嚴志文是在 5 月 1 日(周日)早上,在森林小丘送貨時被槍殺。一名網友提供了事發前數分鐘,受害者送餐離開後的監控。網友居住大樓的保安稱受害者的黑色摩托車當時就停在樓下,身穿黃色外套黑帽子的嚴志文送完餐後於當晚 9:16 騎摩托離開。

就在他騎到 108 街交 67 大路等紅燈時,當有人拿著槍步行接近時,嚴志文在摩托車上向後移得以逃脫,但嫌疑人開槍將人與摩托車推倒在地。

據瞭解,嚴智文祖籍福建省福州市倉山區城門,來美國 20 年,與妻子育有 3 個兒女,分別是 15 歲、14 歲和 2 歲多。

悲劇發生後,國會議員孟昭文、29 區市議員 Lynn Shulman 代表、皇后區區選法官參選人林凱倫、第 30 區紐約州眾議員菲律賓裔候選人瑞嘉等民選官員及美國福建同鄉會主席陳學端、候任主席陳恆,美國福建會館主席陳昭銀、社區公益代表陳煜、陳錦良等前往死者住處看望慰問死者家屬。

在得知自己丈夫不幸身亡的消息後,他的妻子 Kunying Zhao(趙坤英)悲痛欲絕。含著淚悲憤地對媒體記者說道:“有人……有人殺了我丈夫,抓住他……抓住他!”

嚴志文的外甥 Michael 代表死者家屬接受中外媒體的採訪。他表示,希望儘快瞭解事情真相,知道自己舅舅為何會被槍殺?

在與孟昭文在家門口會面時抱頭痛哭,孟昭文則輕拍她的後背安慰她。

孟昭文在推特上表示,“今天我們在皇后區中村見到這個失去丈夫帶著三個孩子的媽媽,她對丈夫在森林山的突然去世感到震驚和悲傷。這個家庭的前路漫漫,她們需要我們社區的支持和幫助她們度過難關。”

據瞭解,孟昭文在會面現場表明會極力提供後續家屬需要的幫助。

孟昭文表示,我們和警局保持密切聯繫關注本次案件情況。孟昭文國會議員表明會極力提供後續家屬需要的幫助。請大家給予家屬一些時間和空間休息,有任何想提供幫助的請大家聯繫。目前警局還在進行調查中,我們已在保持聯繫。

會面現場,嚴工作的餐館長城中餐館老闆也親臨現場,他表示,嚴是一個工作勤快,老實善良的人。是一個非常好的員工,與同事相處和睦。

與此同時,熱心人士以死者妻子為帳號的籌款網站 GOFUNDME 已開通,接受全美各地

愛心人士的募捐。

據瞭解,該捐贈款項都將用于他們付葬禮費用、生活開銷、三個小孩教育經費等等。

目前,社區公益人士陳煜、陳海靈將協助死者家屬處理後續事務。經各界媒體報道後,全美各地華人僑胞紛紛表達關心與幫助。

陳煜表示,現在太多人想聯係我也知道大家的好意。家屬希望先給他們一點點時間和空間休息。有什麼事情先和我們聯繫一下,還有目前警局還在調查中所以希望大家理解。

因為他妻子今天都不能走路了。我們也希望她可以先照顧好身體。這時候聯係她們也不能清晰溝通什麼。還要同時兼顧照顧三個孩子。也先代表家屬謝謝大家的幫助和好意。



108 街的電線杆上,有人貼上了嚴志文的漫畫頭像

科學家驚人發現：百病不侵的秘密！



有科学家用了3年的时间，对近7百名百岁老人跟踪研究。发现他们不易生病，健康长寿的秘密是：拥有一个好的心态。深以为然，元代医学罗天益也说过：“心乱则百病生，心静则万病息。”

内心混乱，欲望开始丛生，就容易招致病魔。而内心平静，和悦之气升起，就可以百病不侵。

所以最好的养生，其实就是内心慈悲。

01 人有了慈悲之心，就会变得宽和

一个慈悲的人，从不斤斤计较。他们总是站在对方的角度去考虑问题，为对方开脱。被别人冒犯，情绪也不容易走极端。他们能容人，能谅人，内心常常处于安宁的状态。

晋代著名养生家葛洪云：“常其宽泰自居，恬淡自守，则身安静，灾害不干。”

内心安宁的人，身体更少出现问题，因为情绪稳定，不会大起大落，所以气血就不会停

滞。

他们敞开心扉，宽恕了别人，把愤怒、焦虑、恐惧都放出去，气血自然通常无碍。正所谓心宽一寸，病退一丈，宽恕才是最好的药方。

02 人有了慈悲之心，就会懂得感恩

父母养育我们，不是理所应当，我们要懂得感恩。自然万物供我们取用，也不是理所当然，我们是自然的一部分，享受的是自然的赠与。

世界不是围绕着我们转动的，明白了这一点，人才会有谦卑之心，才会懂得感恩别人的赠与。

不懂感恩的人，总是天上地下唯我独尊，他们不懂谦卑，总是狂妄自大，索求无度，贪婪狂妄。周润发、邵逸夫、比尔·盖茨，这些富豪们正是因为懂得感恩，所以才会选择裸捐。所有人都在苛求财富，他们却选择把财富还给公益、感恩大众。

他们从不认为自己占有了财富，反而谦卑地面对世界；他们内心没有贪婪郁结，反而活得

简单通透。

《黄帝内经》有言：“尽终其天年，度百岁乃去”者，“德全而不危”。索求无度，不懂感恩的人已经丧失了德行，迟早要遭受祸患。

03 人有了慈悲之心，就会变得善良

唐代名医孙思邈在《千金要方》中说道：“夫养性者，性自为善……性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大径也。”

保持善良，百病不侵，才是养生的大道。

李嘉诚退休之后，醉心公益，出入各个公益组织，为人们带去温暖和快乐。

他有时候要工作到凌晨，甚至比退休之前还要忙。家人看不下去，希望他能爱惜自己的身体，但是他却越忙越精神。

他说：一个人最要紧的是内心的快乐，物质的富足只是一方面，更多的是内心的快乐和富足。

现代医学也认为：快乐的精神状态可以让人的免疫力大幅提高，增强抗病能力，利于治病防病。

有一个仁慈善良的心，能让人收获快乐，它让人长寿，是健康的源泉。

孙思邈说：“德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”一个人不讲究品德修养，即便服用灵丹琼浆，也无法延年益寿。

最好的养生，是养心，养一颗慈悲的心。心怀慈悲之人，以爱待人，宽容仁厚，不役于物，也不伤于物，不忧亦不惧，所以才能长寿。

《管子》：欲成大事，牢记九字真言



事者，生于虑，成于务，失于傲。

曾國藩說：“古之成大事者，規模遠大與綜理密微，二者缺一不可。”

想在社會上成就一番事業，就要注重“大處着眼”和“小處着手”二者的把控和調節。

平衡二者關係的關鍵，就像是戰略、戰術與執行的關係，既要看得遠、想得深，又要腳踏實地做好細節。

正如先秦名著《管子》所言：“事者，生于慮，成于務，失于傲。”

說的正是，成大事的九字真言。

01 生於“慮”

《黃帝內經》講：“因思而遠慕謂之慮。”

“慮”，即是為人處世，能思考得深遠。

“凡事豫則立，不豫則廢”，無論干任何事情，都必須深謀遠慮，進行周密的計劃和準備。

唯有運籌帷幄，才能游刃有餘，步步為營。

齊國國相管仲，以足智多謀著稱，輔佐齊桓公成為春秋五霸之首，被後人譽為“華夏第一相”。

當年，為了擊敗“衡山國”，管仲與齊桓公便商討了一項長遠的計畫。

衡山國盛產兵器，若直接武力攻打，代價過大。

管仲就在起兵前一年，派人到衡山國高價收購兵器。幾個月後，其他各國也仿着去

衡山國收購兵器，一時天下搶購。

兵器供不應求，衡山國國君便要求把價錢提高二十倍以上。

衡山國百姓看到錢容易賺，紛紛放棄農業種植，轉而打鐵造器。

緊接著，管仲又派人到衡山國高價收購糧食，衡山國內的積糧日益消滅。

一年後，就在衡山國歡慶富裕之時，齊國突然封關，停止收購糧食和兵器。此時，衡山國兵器賣得所剩無幾，百姓放棄種植，國內基本無糧可供。

於是，管仲認為時機成熟，便讓齊桓公出兵，一舉攻下。

這正是名揚千古的“衡山之謀”，被認為是古代“貨幣戰爭”的一種形式，其制勝的關鍵，就在於謀慮得深遠。

物理學有個概念叫“熵增”，說的是：如果沒有外在能量，物體會自然地由“有序狀態”轉向“無序狀態”。

人也是如此，沒有規劃的人生，就會變得越來越無序，甚至逐步走向崩潰。

正如《論語·衛靈公》所言：“人無遠慮，必有近憂。”

做事沒有長遠的計劃和打算，就會像“無頭蒼蠅”，漫無目的，得過且過。

渾渾噩噩的日子，並非順其自然，而是危機重重。

因為這樣的人生，不足以抵擋一絲風雨，稍微遇到變故，就很容易陷入焦慮和迷茫。

若今天的你，懶于去考慮未來，那明天的你，也必將要憂愁當下。

02 成于“務”

《墨子》講：“名不可簡而成也，譽不可巧而立也，君子以身戴行者也。”

說的是，人的名聲不會通過懶惰懈怠而獲得，榮譽不會通過投機取巧而建立，君子是通過務實勤奮、身體力行來達到的。

國畫大師齊白石，就有這麼一段故事。

他成名多年，依然給自己定下規矩：每天至少作畫五幅。

一次，齊老過生日，前來祝壽的朋友絡繹不絕，齊老熱情招呼了一整天，等他送走最後一批客人時已是夜深，於是來不及作畫。

第二天，齊老便早早起身，顧不上吃早飯，就待在畫室作畫。

等他畫滿五幅後，依然沒有停下，家人便問：“今天不是畫滿五幅了嗎？”

齊老回答說：“昨天生日，來不及畫，我得再畫幾幅，補昨日之闕過。”

齊老之所以成為殿堂級大師，正得益於他“不教一日閑過”的高度自律。

古往今來，沒有人的成功是一蹴而就的，無不來源於日常的務實積累。

可是，現實中也常發現，許多半途而廢的夢想：

比如朋友圈立誓不再熬夜，配圖“早睡早起”，過幾天又見凌晨叫外賣，配圖“深夜放毒”；

比如突然辦張健身年卡，沒刷幾次就又睡在錢包裡，啥時過期都想不到；

比如網購一摞書，志曰“讀書達人”，過兩年搬家才默哀，袋封竟完好未拆……

那些所謂的“自律”，一次次如曇花一現，不攻自破。

歸根結底，就是缺乏齊老先生那般用功的刻苦、堅持的恆心。

古人有雲：“日行，不怕千萬里；常常做，不怕千萬事。”

萬般造詣，皆是千錘百煉，厚積薄發。

好比竹子，用了三年時候默默紮根土地，才

能換來第四年的破土而出。

人活此生，路途再遠，一直走就終會抵達，事情再難，堅持熬才終見光明。

03 失于“傲”

《荀子》言：“凡百事之成也，必在敬之；其敗也，必在慢之。”

意思是講，世上事情凡取得成功的，是因為能夠敬業；事情告敗的，是因為傲慢懈怠。

人一旦盈滿自傲，事情也將敗露無疑。

歷史上，關羽大意失荊州、馬謖自恃失街亭、龐涓輕敵死于馬陵等等，無不是因為傲氣太過，方以敗筆告終。

所謂“滿招損”，驕傲自滿會喪失對事物的敬畏之心，逐漸讓人狂妄自大，自視甚高。

干事創業最怕的，是稍有成就便欣然自喜，虎頭蛇尾，沒法始終如一。

而真正靠譜的人，是懂得謙遜低調，他們從不高談闊論，居功自傲，時刻維持“謙謙君子，卑以自牧”。

曾國藩的一生，便以謙遜低調而受人津津樂道。

據載，當時朝廷規定，四品以下人員乘坐四人抬的藍轎子，三品以上人員則乘坐八人抬的綠轎子。

可他即使升任二品大員，仍然堅持乘坐藍轎子，抬轎人數也維持四人。

他曾說：“天地間，惟謙謹是載福之道。”

如此處世之道，讓他縱橫官場幾十年，一直受人敬重擁戴。

正如老子曰：“夫唯不盈，故能蔽而新成。”

不自滿的人生，才能吐故納新，源源不斷地收穫新生。

越是想成大事，越要懂得虛懷若谷，明白事物的發展規律是變幻莫測的，常懷憂患意識，才能做足準備予以應對。

人生中，當時刻提醒自我謙虛謹慎，避免一時自傲而前功盡棄。 來源：國學文化

位置不同，少言為貴；認知不同，不必爭辯

不辯，是一種智慧，認知不同，何必強求。

《道德經第十六章》有言：“知常曰明。”

知曉為人處世的常理的人叫做明事理，明事理的人都懂得，人這一生際遇不同，所處的位置與認知便會產生差異。

俗話說“未經他人苦，莫勸他人善”，位置不同，還是少言為貴；認知不同，亦不必爭辯。

01 位置不同，少言為貴

《道德經第二十七章》有言：“善言無瑕謫。”

善於說話的人，都懂得推己及人，明白身處位置不同，對同一件事情的感受也不相同，不會因自己的一時感受發表演論。

春秋時期，有一年冬，齊國連續下了三天三夜的大雪。

齊景公披着狐腋皮袍坐在炭火燒的正旺的廳堂里賞雪，覺得景致清奇，期盼這雪能再多下幾天。

此時晏子來了，景公便對他說：“下了三天大雪，卻一點也不冷，春天要來到了！”

晏子看着身旁的景公，皮袍裹得嚴嚴實實，且又在室內，追問道：“大王真的覺得不冷嗎？”

景公點頭道：“我又不是小孩子，連冷暖都不知道。”

晏子明白景公沒有理解自己的意思，便直接說：“古之賢君自己吃飽了要想着還有人挨餓，自己穿暖了要想着還有人挨凍，可您怎么都不想別人呢？”

這一番話說的景公如夢初醒，立即下令拿出衣食去救濟那些挨餓受凍的百姓。

《道德經第十七章》有言：“尤兮其貴言。”

做人應該謹言慎微，珍惜自己的言語，不要站在自己的位置上夸夸其談。

生活中，總是有許多人不懂得換位思考的道理，常常站在自己的角度信口開河，殊不知，在不經意間說出的話已成了傷人的箭，被人嫉恨猶不自知。

而高情商的人卻總是在微笑不語，只因他們明白，這世間沒有感同身受，位置不同，少言為貴，才可避免出口傷人，惹人生厭。

02 認知不同，不必爭辯

《道德經第五十六章》有言：“知者不言，言者不知。”

智者是不善於言談的，道理的精妙之處亦不是言語能夠表達的，對於那些自以為是的人，智者更是不屑與其爭辯，認知層次不同，爭辯亦是無用。

春秋時期，宋國有個叫高陽應的大夫，他想要蓋一幢房屋，派人砍了一批木材，剛一運過來，他便催促工匠動工。

工匠看着地上堆着的木料，對他說：“現在還不能動工，剛砍下來的木料含水量太多，質地柔韌，抹上泥巴承重後會變彎。用濕木料蓋的房屋，時間一長就容易倒塌。”

高陽應卻自以為是地說：“你想過沒有，濕木料干了以後會變硬，稀泥巴干了後會變輕，變硬的木料去支撐變輕的泥土，承重不是更容易了嗎？”

便繼續催促工匠動工，工匠只好按照他的吩咐去辦，很快，一幢新房屋就建好了。

高陽應還沾沾自喜，若不是自己用智慧折磨工匠，哪能这么快住上新房子呢？

過了一段時間，這房子果然如工匠所說倒塌了。

《莊子·秋水》中有言：“夏蟲不可以語冰也。”

每個人出生的家庭，受到的教育不同，認知

層次也自然不同，認知低的人只能注意到眼前的利益，而認知高的人做的是長久的打算。

所以認知不同，無需爭辯，否則只會傷了和氣，於人于己都無益處。

日子是自己過的，每個人要維護的，也都是自己的利益，認知不同，不必爭辯。

適時地學會閉嘴，把答案留給時間去驗證，而爭辯，只會白白地浪費時間，亦誰也說服不了誰。



03 人生切忌，以己度人

《道德經第二十九章》有言：“故物，或行或隨，或歛或吹，或強或贏，或載或隳。”

世間之物，形態萬千，猶如芸芸眾生，更是各有各的脾性，各有各的愛好，各有各的厭惡，每個人的喜好並不相同。

與人相處，切忌不要以己度人。

五代十國時期，有個叫李載仁的，因是唐朝皇族的後代，被當時一個小國家的國君人命為觀察推官。

有一天，李載仁應招去衙門，誰知，剛上馬，兩個手下人不和，竟然打了起來。

他心中十分惱怒，就想狠狠地懲治這二人。

他想了半天，終於想到了一個妙招。李載仁平時最討厭吃豬肉，一吃就會反胃，噁心地想吐。

他就想：你們在我要去辦公的時候打架，這不是故意噁心我嗎？我也要噁心你們一下。

於是就命令人到廚房拿來餅和豬肉，叫打架的兩個人面對面吃餅和豬肉。

打架的兩人開始還有些擔心，知道是這樣的懲罰後，心中偷笑，表面卻還是皺着眉頭，難以下咽的表情。

李載仁看着他們愁眉苦臉的吃完後，還威嚇說：“下次再犯，我就在豬肉中加豬油，膩死你們。”

這位大老爺走後，旁邊的人終於忍不住大笑起來。

俗話說：“彼之蜜糖，吾之砒霜。”

相同的事物在不同的人面前都有着不同的價值，每個人的悲歡並不是相通的，自以為是善，並非是真善，而自以為是惡，也並非是真惡。

世間萬物都有着各自的立場，站在自己的角度看起來似乎是理所應當的事，但放在別人身上，或許就不是那麼順眼了。

以己度人，只會好心辦壞事，甚至會無形中惹人怨恨。

《道德經第七十二章》有言：“是以聖人：自知，不自見。”

做人要有自知之明，而不要自以為是，位置不同，少言為貴，認知不同，不必爭辯，人生禁忌，以己度人。

少言，是一種修養，未知全貌，不予置評；不辯，是一種智慧，認知不同，何必強求；不以己度人，是一種善良，做不到感同身受，起碼做到寬容與慈悲。

願世間你我皆能做個有修養，有智慧，善良慈悲之人，在這涼薄的世界中，給予世間一絲溫暖與光亮。 來源：國學文化

五個避免健康詐騙的方法



Five ways to avoid health scams

ADVERTISEMENT

People spend billions each year on remedies they hope will improve their health. But a lot of that money goes to companies making fake claims that cheat people out of their money, time, and even their health.



Before you buy a supplement or another health product:



• **Always talk with a healthcare provider first.** Even if a supplement claims to be FDA cleared or approved, it can interact with your prescriptions, making them less effective or too strong. Work with your healthcare provider to safely incorporate supplements into your treatment plan.



• **Don't stop taking your prescriptions without asking your healthcare provider.** Your provider knows your health history and the right treatments for your condition.



• **Do some research.** Search for the name of the supplement or product online, plus the words "review," "complaint," or "scam." If any product guarantees miracle results, it may be a scam.



• **Avoid products with "guarantees."** Strangers don't know how your body will respond.



• **"Natural" doesn't mean either safe or effective.** In fact, "natural" can mean both harmful and ineffective. And some "natural" products might interfere with proven treatments recommended by your healthcare professional.



To learn more, visit [ftc.gov/health](https://www.ftc.gov/health). If you spot a scam, report it to the Federal Trade Commission at [ReportFraud.ftc.gov](https://www.ftc.gov/report-fraud).

人們每年花費數十億美元購買保健品,希望能改善自己的健康。然而,大部分的錢都下了不良公司口袋裡,他們做出的虛假聲明欺騙了人們的金錢、時間、甚至健康。因此,在您購買保健品或其他健康產品之前:

* 務必先諮詢醫師。即使保健品聲稱它獲得聯邦藥物管理局(FDA)批准,它仍可能和您的處方藥產生相互作用,使處方藥的效果降低或增強。請和您的醫師合作,安全地將保健品納入您的治療計劃中。

* 不可以在沒有諮詢醫師的情況下擅自停用處方藥。您的醫師了解您的健康史,知道哪些才是適合您病情的正確治療方法。

* 做一點功課。上網輸入保健品或產品的名稱,加上「評論」「投訴」或「詐騙」等關鍵字進行搜尋,如果發現有任何保證這個產品有奇蹟功效的聲明,它很可能是詐騙。

* 避免購買掛「保證」的產品。陌生人不可能知道您的身體會對此產品有何反應。

* 「天然」不代表安全或有效。事實上,「天然」也可能意味著有害或無效,而且,一些「天然」產品可能會干擾醫療專家推薦、經過驗證的治療方法。

想了解更多詳情,請上網站 [ftc.gov/health](https://www.ftc.gov/health) 查詢。如果您發現任何詐騙行為,請上網站 [ReportFraud.ftc.gov](https://www.ftc.gov/report-fraud) 向聯邦貿易委員會(Federal Trade Commission)舉報。

購買二手車如何避免浪費時間



How to avoid spinning your wheels when shopping for a used car

ADVERTISEMENT

Used cars have gotten more expensive during the pandemic. It pays to do some work upfront, so you'll feel better driving out. In fact, start by researching the price of cars you're interested in. Then, before you shop for the car, shop for financing. Check with banks, credit unions, and finance companies — you don't have to finance a car through the dealer.



When you think you've found the car you want:



• **Call the dealer.** Make sure the car is really on the lot and get the out-the-door price in writing, before you head to the dealership.



• **Get a vehicle history report and check the Buyer's Guide.** The report will tell you that car's history, and the Guide will tell you if it has a warranty or is being sold "as is."



• **Discuss the out-the-door price first if you want to talk financing with the dealer.** That means the total price, before financing, including taxes and fees.



• **It's ok to say no to add-ons, or at least ask the price.** Add-ons are extra things dealers offer along with the car, like extended warranties and service contracts. Make sure you know what they are, how much they cost, and how they'll change your monthly payment.



• **Review the terms before you sign for the purchase and financing.** Make sure everything you agreed to is in writing. Spoken promises are hard to enforce.



To learn more, visit [ftc.gov/usedcars](https://www.ftc.gov/usedcars). If you spot a scam, report it to the Federal Trade Commission at [ReportFraud.ftc.gov](https://www.ftc.gov/report-fraud).

二手車價格在新冠疫情期間大幅上漲,提前做一些功課是值得的,這樣您才能安心開車出門。事實上,您可以先從調查您屬意的汽車的車價開始。然後,在您選購汽車之前,先選擇貸款機構。您可以諮詢銀行、信用合作社和金融公司,不必一定要向汽車經銷商貸款。

當您認為您已經找到您想要的汽車時:

* 致電經銷商。確認經銷商真的這輛汽車,並在您前往經銷商之前,先要求對方以書面方式報出總價。

* 獲取汽車紀錄報告並查看購買指南。紀錄報告會告訴您這部汽車的歷史,購買指南則會告訴您汽車是否有保固期或是「照現狀賣」。

* 若您想直接向經銷商貸款,請先和他們討論總價。這裡所謂的總價指的是貸款前包含稅金和各項費用加起來的總金額。

* 可以拒絕接受附加項目,或至少詢問其價格。附加項目是經銷商隨汽車提供的額外項目,例如延長保固期和服務合約。請確保您了解這些項目是什麼、價格多少,以及您的月付款金額會如何改變。

* 簽署購買合約和貸款合約前先看條款。確保您同意的事項都寫在合約中,口頭承諾是很難兌現的。

想了解更多詳情,請上網站 [ftc.gov/health](https://www.ftc.gov/health) 查詢。如果您發現任何詐騙行為,請上網站 [ReportFraud.ftc.gov](https://www.ftc.gov/report-fraud) 向聯邦貿易委員會(Federal Trade Commission)舉報。

WIN YOUR SHARE OF \$30,000 IN PROMOTIONAL CHIPS

在高達\$30,000的促銷獎勵籌碼中贏取您的那一份!

Sunday, May 22

Earn entries all day | Drawing at 8:30pm

5月22日 星期天
全天贏取獎券 當晚8點30抽獎



RSVP required. To reserve your spot, contact Nghia Dao at 216-308-6717 or nghiadao@jackentertainment.com

參與者需要確認:
請撥打 216-308-6717 或電郵 nghiadao@jackentertainment.com 與 Nghia Dao 聯繫預留您的位置





為您的小球星接種一劑強心針。

是時候讓孩子們向前邁進。如果您的孩子年滿 5 歲或以上，就要為他們接種 COVID 疫苗。疫苗有效預防重症，並有助保持安全，讓您和孩子更安心。如有任何疑問，請向您的醫生查詢。

前往 [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) 搜尋您附近的疫苗接種點。

抗擊疫情
我們做得到！



以上由美國衛生與公共服務部提供。