

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

第四四六期 Vol.446 May.31 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

融合經濟文化 提升亞裔地位



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

交流 美 中 信 息
弘 揚 中 華 文 化

服 務 華 人 社 區
振 奮 民 族 精 神

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

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

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

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點
時間 周日休息

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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

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 Shiseido 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。Shiseido 只對 Shiseido 化妝品授權經銷商出售的產品做品質保證。

綠 葉

如果這是愛
我永遠不會變成大樹
遮住了你的美麗
我要人人讚美你

如這是愛
我會像春風一樣輕輕的撫摸你
讓花香留在夢裡
讓更多 多情會說
這是最美的花季

如果這是愛
我會看著你花開花謝
像落花一樣飄滿地
你和我一起隨風遠去

如果這是愛
在你身旁曾經相依
就能接受永久的分離
也許這就是愛的真諦

如果這是愛
我是你身傍的綠葉
襯托了你千紫萬紅的艷麗

如果這是愛
但願能和你在風中飄零
在陌生的他鄉分離
你不會看見我哭泣
因為這是一個無法避免
紅花綠葉的結局
而且你已隨風遠去

粽 香

在家隔離聞粽香
才知端午好時光
感謝太太下廚房
為我包粽真是忙
人在廚房跟著轉
太太叫我別夢想
粽子包給兒孫嚼
你吃粽子消化難
太太體貼別失望
粽子飄香怎能忘
夜半偷香嚐一嚐
不覺粽子少一半

劉天擎
詩歌園地

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

Then we can join our friends and play

ARE YOU BILINGUAL?

ASIAN SERVICES IN ACTION IS RECRUITING CANTONESE AND MANDARIN TRANSLATORS AND INTERPRETERS IN AKRON AND CLEVELAND.

SEND YOUR RESUME AND COVER LETTER TO CHING LO AT CLO@ASIAOHIO.ORG

asiaohio.org

SIA ICHC
ASIAN SERVICES IN ACTION INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTER

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

為顧客娛樂 38街亞洲中心超市大廳免費提供乒乓球桌

為了豐富克里夫蘭華人的生活,38街亞洲中心超市的大廳里,增加了乒乓球桌,免費提供給華人娛樂,健身。華人在平安街跳廣場舞,現在又有場所打乒乓球。感謝社區提供的文化體育活動設施,希望大家一起打造中國城,讓中國城興旺起來。



提高警惕,保護你的財產

近日我去 W130 街見朋友 Gia Hoa Ryan 和 Joseph Patrick Meissner, 還沒有進屋,就看到二位警察到了,原來一早有兩個人開了一輛 truck 到她家前院子來偷大理石獅子,因為太重搬不動,鄰居來敲門,他們報了警。

因為當時盜竊犯跑得太快,車子號碼拍得不夠清楚,警察也沒辦法追究這個車,警察說,可以讓他們的車停在另外一頭擋住大理石獅子,當我問警察

這裡的治安問題,她們表示這裡是不很安全,Ryan 表示他們的鄰居很好。

Ryan 是越南社區領導人之一,在克利夫蘭市政府做了 20 年的亞裔代表,她來美國已經有 50 年之久,她對克利夫蘭十分瞭解。她告訴我們:為了參與克利夫蘭各個活動,她定制一輛三輪車,一天也被盜者開了車庫,盜車逃跑了,她報警到警察追回她的三輪車,警察用了 2 小時,Ryan 告訴並鼓勵這二位年輕貌美警察,克利夫蘭警察非常負責任。

再次感謝 Joseph Patrick Meissner, 對伊利華報的支持,他每次都會寄伊利華報給朋友分享。



AARP 樂齡會在亞太裔美國人傳統月表彰 AAPI 領導者、小型企業和作家 AARP 樂齡會與《RISE: A Pop History of Asia America from the Nineties to Now》一書的共同作者合作,聚焦 AAPI 歷史、文化和遺產

華盛頓特區 — 為慶祝亞太裔美國人 (APA) 傳統月,AARP 樂齡會向其亞裔美國人和太平洋島民 (AAPI) 領導者致敬,並與社區攜手合作,引起人們對 AAPI 小型企業和作家的關注。

表彰 AARP 樂齡會的 AAPI 領導者 作為全美最有影響力和最大的非營利性、無黨派組織之一,AARP 樂齡會致力於保護 50 歲以上 AAPI 群體的健康和福祉。我們組織擁有一支由全國各地的 AAPI 領導者組成的強大隊伍,他們每天都在與老齡化汗名和反亞裔暴力作鬥爭,宣導為年長者提供公平的機會,向社區提供參與選舉方面的教育,加強社會安全和 Medicare,並將思想領袖帶到研究和健康討論的前沿。今年 5 月,我們要表彰 AARP 樂齡會的 15 位 AAPI 領導者,他們一直在為 AAPI 群體提供不可估量的支援。

- Daphne Kwok, AARP 樂齡會亞裔美國人和太平洋島民受眾戰略的多元化、公平性和包容性辦公室副總裁
- Charlotte S. Yeh, AARP Services, Inc. 首席醫療官
- Tina Tran, AARP 樂齡會德州總監
- Keali'i Lopez, AARP 樂齡會夏威夷州總監
- Bandana Shrestha, AARP 樂齡會奧勒岡州總監
- Grace Calvelo-Rustia, AARP 樂齡會賓夕法尼亞州副總監
- Sophie Horiuchi-Forrester, AARP 樂齡會加州都會經理
- Reshma Mehta, AARP 樂齡會運動資深副總裁
- Indira Venkat, AARP 樂齡會研究資深副總裁
- Paolo Narciso, AARP 樂齡會基金會影響力領域副總裁
- Erwin Tan, AARP 樂齡會思想領導力健康總監
- Joe Liu, AARP 樂齡會運動戰略總監
- Craig Gima, AARP 樂齡會夏威夷州通訊總監
- Mike Lee, AARP 樂齡會數位戰略資深顧問
- Dat Tran, AARP 樂齡會基金會收入部門社會企業家

AARP

 Paolo Narciso Vice President, Program Development and Optimization AARP Foundation	 Erwin Tan Director, Health AARP Thought Leadership	 Joe Liu Director AARP Campaign Strategy	 Daphne Kwok Vice President Office of Diversity, Equity and Inclusion Asian American and Pacific Islander Audience Strategy, AARP	 Charlotte S. Yeh, M.D. Chief Medical Officer AARP Services, Inc.	 Tina Tran Director AARP Texas
 Craig Gima Communications Director AARP Hawaii	 Mike Lee Senior Advisor AARP Digital Strategy	 Dat Tran Social Entrepreneur, Income AARP Foundation	 Keali'i Lopez Director AARP Hawaii	 Bandana Shrestha Director AARP Oregon	 Grace Calvelo-Rustia Associate State Director AARP Pennsylvania
			 Sophie Horiuchi-Forrester Metro Manager AARP California	 Reshma Mehta Senior Vice President AARP Campaigns	 Indira Venkat Interim Senior Vice President AARP Research

5月18日的 RISE 圖書活動 5月18日(上週三),AARP 樂齡會邀請了 New York Times 暢銷書 Rise: A Pop History of Asia America from the Nineties to Now 的聯合作者 Jeff Yang 和 Phil Yu 以及三位特別嘉賓 Lauren Tom (曾出演 The Joy Luck Club), Dustin Nguyen (曾出演 21 Jump Street), and Kieu Chinh (曾出演 M*A*S*H 和 The Joy Luck Club) 進行線上了座談會。

Jeff Yang 是一位資深作家、編劇和文化評論家,經常為 CNN、NPR 和 New York Times 等媒體撰稿,而 Phil Yu 則是廣受歡迎的亞裔美國人新聞和文化部落格 Angry Asian Man 的獲獎創始人和編輯,該部落格自 2001 年以來收穫了一批忠實粉絲。

Rise 一書於 3 月出版後好評如潮,

這本書是作者獻給亞裔美國人的近 500 頁的「情書」,他們對那個喜憂參半的既往歲月記憶深刻,知名的有趙牡丹的 All-American Girls、迪士尼的《花木蘭》、波霸奶茶以及「黃色臉孔」(由白人演員扮演基本不怎麼討喜的誇張亞裔人物,而不是請真正的、非刻板印象的亞裔演員)。

本次活動中,Jeff 和 Phil 討論了 80、90 年代的流行文化,以及這種文化如何融入更宏觀的文化背景,並影響他們自己的生活經歷。兩位合著者還向觀眾講述他們對當時電視、戲劇、電影、音樂和社會運動的看法。

AARP 樂齡會繼續大力支持 AAPI 並為他們倡導權益,表彰他們過去和現在的所有貢獻。

有關照護、COVID-19、大腦健康等方面的更多 [中文 / 韓語 / 越南語]

資源,請造訪 [chinese.aarp.org/ aarp.org/KoreanResources / aarp.org/VietnameseResources]。想在社群媒體上獲得最近的消息和對話,請在 Facebook 和 Twitter 上關注 @AARPAAPI。###

AARP 樂齡會介紹:AARP 樂齡會致力於讓 50 歲以上人群有權選擇自己的晚年生活方式,為美國最大的此類非營利、無黨派組織。AARP 樂齡會在全國擁有近 3,800 萬成員,協會能強化社區並倡導對家庭最重要的事情:健康保障、財務穩定和個人成就。AARP 樂齡會選出版全國發行量最大的出版物:AARP 樂齡會雜誌和 AARP 樂齡會公告。要瞭解更多資訊,請造訪 www.aarp.org 或在 Facebook 和 Twitter 上關注 @AARP、@AARPadvocates 和 @AARPAAPI,獲取更多社區新聞和影片。想獲得譯文資源,請造訪 AARP 樂齡會的中文網站,或者我們 AARP 樂齡會的韓語和越南語頁面。



Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending May 27, 2022



Governor DeWine, First Lady DeWine, ODNR Director Mertz, and others stand at the entrance of the new Storybook Trail in Rocky Fork State Park after the ribbon-cutting ceremony.

Governor Mike DeWine and First Lady Fran DeWine joined Ohio Department of Natural Resources (ODNR) Director Mary Mertz on Sunday to open two new Storybook Trails in Southwest Ohio state parks today. After an official ribbon-cutting ceremony, children and families walked with the Governor and First Lady on the new Storybook Trails at Rocky Fork State Park and Cowan Lake State Park to mark the celebration.

ODNR is offering more communities a path to encourage childhood literacy, a love of nature, and healthy living for families, through a partnership with the Ohio Governor's Imagination Library and Dolly Parton's Imagination Library.

"There's no better place to explore, learn, and grow together than the great outdoors, and we're excited to provide kids and their families with more opportunities for adventure," Governor DeWine said. "I think this creates a great experience for everyone who strolls down a Storybook Trail in one of our great state parks."

Four new Storybook Trails opened this week, which means 15 Storybook Trails are now spread throughout Ohio state parks. Each Storybook Trail features a different book, which is revealed panel by panel on a half-mile trail in a beautiful nature setting.

"We know a child's brain is 80 percent developed in the first three years, which is why reading at an early age is so very important," said First Lady DeWine. "We now have 45 percent of Ohio children under the age of 5 enrolled in the Ohio Governor's Imagination Library, getting free books every single month. Putting an Imagination Library Book on a park trail makes the learning experience even better."



First Lady DeWine shares the featured story with kids during a walk through the new Storybook Trail at Cowan Lake State Park.



Governor DeWine speaks at the Cleveland Police Department's Real Time Crime Center during his visit on Monday.

On Monday, Governor DeWine was in Cleveland to visit the Cleveland Police Department's Real Time Crime Center (RTCC).

Ohio Tax Credit Authority May 2022	\$91.7M+ New Payroll	1,281 New Jobs
6 Projects	747 Retained Jobs	\$185M+ Investments

Last month, Governor DeWine awarded Cleveland's RTCC with a Violent Crime Reduction Grant of \$355,400 to purchase new technology to enhance operational intelligence, identify wanted suspects, and improve situational awareness for officer and citizen safety.

Also on Monday, Governor DeWine and Lt. Governor Jon Husted announced the approval of assistance for six projects set to create 1,281 new jobs and retain 747 jobs statewide. During its monthly meeting, the Ohio Tax Credit Authority (TCA) reviewed economic development proposals brought to the board by JobsOhio and its regional partners. Collectively, the projects are expected to result in more than \$91.7 million in new payroll and spur more than

\$185 million in investments across Ohio.

Governor DeWine and Kentucky Governor Andy Beshear announced Tuesday that they have jointly submitted an application requesting nearly \$2 billion in federal funding to make much-needed improvements to the Brent Spence Bridge Corridor that runs through Northern Kentucky and the City of Cincinnati.

"The Brent Spence Bridge Corridor is a vital centerpiece to the interstate system of the United States, and we are optimistic that the federal government will recognize the importance of this project for both our national economy and national security," said Governor DeWine. "With the current supply chain crisis in our country, the issue of ensuring that this major transportation corridor stays open and moving has never been more urgent."

"Ohio and Kentucky are working together to seize this once-in-a-generation opportunity to improve the quality of life for the millions of Americans who use the federal highway system to travel between our two states," said Governor Beshear. "I pledged to fight for every available federal dollar and have a shovel-ready project once funding is secured. The time is now to invest in transformative infrastructure that supports our growing workforce and safe travel along one of the nation's most important commerce corridors."

Governors DeWine and Beshear announced their intent to request funding from the U.S. Department of Transportation in February.

Ohio and Kentucky are seeking \$1.66 billion in federal grant funding through the Multimodal Projects Discretionary Grant. The grant request represents approximately 60 percent of the remaining \$2.77 billion project cost. Each state will also allocate significant state and other federal dollars toward the project. The states will split the cost of the new bridge 50/50, and each state will be responsible for the needed work on its side of the border.

The Ohio Department of Transportation (ODOT) and the Kentucky Transportation Cabinet (KYTC) recently announced that engineering work on the project will move forward as the federal government considers the application. ODOT and KYTC will also continue to work on acquiring property needed to construct the project and will begin meeting with companies interested in working on this historic bridge project.

The Brent Spence Bridge Corridor project will construct a critical companion bridge next to the existing Brent Spence Bridge to improve traffic flow and safety. Improvements will also be made to the interstate network on either side of the bridges throughout an eight-mile corridor from the Western Hills Viaduct interchange in Ohio to Dixie Highway in Kentucky.



Lt. Governor Husted and JobsOhio President J.P. Nauseef pictured with representatives from Clinical Trials and Consulting, Inc. during a grand opening ceremony of their new lab in Cincinnati.

Additionally, Lt. Governor Husted traveled to Cincinnati on Tuesday for Clinical Trials and Consulting, Inc.'s (CTI) lab grand opening ceremony. In partnership with Cincinnati Innovation District (CID) partner Cincinnati Children's Hospital and JobsOhio's regional affiliate REDI Cincinnati, this new 37,000 square-foot laboratory will house molecular, cellular and bioanalytical testing as well as biorepository and kit building services for clients and create 70 new jobs.

CTI is one of the 20 largest Clinical Research Organizations (CRO) in the world and employs over 1,000 associates in 65 countries across the globe. The company was named #1 CRO in the world for Operational Excellence at the 2021 CRO Leadership Awards and is a finalist in five categories for the 2022 awards to be given in June.

In accordance with the orders issued by the President of the United States of America and in re-

membrance of the victims of the shooting in Uvalde, Texas, Governor DeWine ordered on Wednesday that the flags of the United States and the State of Ohio be flown at half-staff upon all public buildings and grounds throughout the State of Ohio until sunset on May 28, 2022.



Lt. Governor Husted speaks with the Workforce Partnership of Shelby County and education and industry professionals during a roundtable discussion.

Lt. Governor Husted traveled to the Workforce Partnership of Shelby County on Wednesday to participate in a roundtable discussion with education and industry professionals and provide remarks at a ceremony for high school juniors and seniors signing with companies.



The Workforce Partnership of Shelby County received a \$250,000 Industry Sector Partnership (ISP) "Accelerant" grant in the first round of the ISP grant program to focus on building a workforce pipeline in the construction, manufacturing, healthcare and transportation industries.

In the afternoon, Lt. Governor Husted toured the Tri Star Career Compact and speak with teachers, administrators, and local stakeholders about their efforts to prepare students for the workforce and the importance of career education.

Tri Star Career Compact is the only compact in Ohio that is not attached to another school. Nine schools in Mercer and Auglaize counties make-up Tri Star's Career Technical district. These nine districts have developed a curriculum of programs for junior and senior students who have an interest in a Career Technical field.

On Thursday, Governor DeWine and Ohio Department of Higher Education (ODHE) Chancellor Randy Gardner named the first group of Ohio colleges and universities designated as Collegiate Purple Star campuses for their efforts to support students with military backgrounds. These 33 first-ever Collegiate Purple Star awards advance the work already done by Ohio's PreK-12 school system to create the Purple Star designation for those schools that worked to become military friendly. Ohio is the first state in the nation to offer these designations.

"Congratulations to the 33 schools chosen as the first Collegiate Purple Star campuses! Thank you for being examples of Ohio's proud tradition of honoring our service men and women," said Governor DeWine. "With these Collegiate Purple Star Award designations, servicemembers, veterans, and military-connected students are able to pursue higher education knowing that their school has the necessary support system and guidance to help them find their next steps."

"Ohio has a long history of supporting its veterans and servicemembers, and we are now the first state in the nation where you can receive that support from pre-kindergarten all the way through your post-secondary education and beyond," Chancellor Gardner said. "May is Military Appreciation Month, which reminds us that it's important to honor our military for all they do. Today, I congratulate these 33 colleges and universities for being the first Collegiate Purple Star campuses."



Also on Thursday, Governor DeWine awarded more than \$2 million in funding to help local law enforcement agencies combat violent crime and protect their communities.

Eight law enforcement agencies will receive

grants as part of the second round of Governor DeWine's new Ohio Violent Crime Reduction Grant Program. Funding will primarily be used to recruit, retain, and hire law enforcement officers.

"To protect the public, we need to keep our law enforcement agencies fully staffed," said Governor DeWine. "These grants will help agencies recruit and retain officers to ensure that there are enough law enforcement officers patrolling the streets and preventing crime."

Lt. Governor Husted speaks at the City of Gahanna Economic Development event on Thursday.



Lt. Governor Husted speaks at the City of Gahanna Economic Development event on Thursday.

On Thursday evening, Lt. Governor Husted and Second Lady Tina Husted stopped by the City of Gahanna Economic Development event, where they spoke about the impact of Intel in Ohio.

Governor DeWine, First Lady DeWine, and Gold Star Father Jim Tate honor military members and their families.



Star Father Jim Tate honor military members and their families.

On Friday, Ohio Governor Mike DeWine, First Lady Fran DeWine, Lt. Governor Jon Husted, and Second Lady Tina Husted today honored the men and women who sacrificed their lives in service to their country by joining Gold Star families in a wreath-laying ceremony at the Ohio Statehouse ahead of Memorial Day.

"Memorial Day is a time to recognize the sacrifices made in conflicts long ago and those that are heartbreakingly recent," said Governor DeWine. "As we lay a wreath as a symbol of our commitment to honor and remember, please say a prayer for peace, a prayer for our fallen heroes, and a prayer for their loved ones."

During the ceremony, Governor DeWine recognized Ohioans Army Sgt. Joseph Collette, Army Pfc. Brandon Kreisler, Navy HM3 Maxton Soviak, and Marine Cpl. Jacob Tate who all died while serving in Afghanistan and had family members present at the ceremony. Also recognized was Army Pfc. Chauncy Sharp, who was killed in action in Korea, and whose remains were recently returned to his family after 72 years.

"Freedom is not free, it has been won and is daily secured and maintained by sacrifice," said Lt. Governor Husted. "This Memorial Day, let us all be reminded of our brave fallen servicemen and women who have answered the highest call to service; to protect and advance the cause of freedom. May God bless them and their families."

In recognition of Memorial Day and in honor of the men and women who gave their lives in service to the United States, Governor DeWine ordered on Friday that the flags of the United States and the State of Ohio be flown at half-staff upon all public buildings and grounds throughout the State of Ohio from sunrise until noon on May 30, 2022.

Also on Friday, Governor DeWine outlined Ohio's next steps for enhancing the safety of Ohio's students, teachers, and school personnel.

"We continue to pray for the families who have lost their children; there's nothing in the world more difficult than losing a child," said Governor DeWine. "It is important to identify early on someone who is having problems in order to intervene and get them the help they need. We must do more to strengthen our schools' physical security, and we must ensure school personnel have the proper training and support to keep themselves and their students safe. While our work continues, I commend Ohio's school officials, who have worked very hard over the last few years to prepare, prevent, avert, and avoid tragedies."

The priorities announced today will focus on helping school officials evaluate potential threats and develop appropriate responses, as well as improve the physical security of school buildings and campuses. Governor DeWine will also work to further expand Ohio's behavioral health workforce to increase access to mental health services when and where they are needed and will continue offering ongoing support to Ohio's law enforcement agencies to prevent violent crime.

災難聲明對納稅人來說意味着什么

國稅局稅務提示 2022-83, 2022年5月31日

在國稅局可以選擇為災難受害者授權稅務寬減之前，聯邦緊急事務管理局必須要發佈災難聲明。一般來說，如果聯邦緊急事務管理局確定至少一個地區符合其個人援助計劃的條件，國稅局將對災難聲明中確定的所有地區授權災難稅收寬減。

以下是災難後經常發生的一些與稅務有關的事情：

國稅局給納稅人更多的時間來報稅和繳稅。納稅人記錄上的地址如果是位於符合國稅局災難寬減條件的地區，將自動從國稅局獲得額外的時間來提交稅表和繳稅。國稅局的災難援助(英文)頁面提供災難更新和資源鏈接。相關信息通常也可以在國稅局 Twitter 帳戶(英文)上獲得。如有疑問，納稅人也可以撥打國稅局的災難熱線 866-532-5227。

納稅人有資格獲得傷亡損失稅收寬減。由於聯邦聲明宣佈的災難而損壞或丟失財產的人可能有資格申請傷亡損失扣除。他們可以在當前或上一年的稅表上來申請。這可能會帶來更

多的退款。

民衆可以申請災難貸款或撥款。小企業管理局為企業主、房主和租房者提供財務幫助。這項幫助適用於聯邦聲明宣佈的災區。要符合資格，納稅人必須已提交所有必需的稅表。

納稅人可能需要稅表的謄本。納稅人如果需要稅表謄本來支持他們的災難相關申訴，可以通過使用獲取謄本立即在線訪問他們的謄本或請求郵件遞送來獲得免費的謄本。他們還可以致電 800-908-9946 要求郵件遞送或提交表格 4506-T，索取稅表謄本(英文)。

需要稅表副本的人應提交表格 4506，索取稅表副本(英文)。對於申請災難相關福利或提交修改後的稅表以申報災難相關損失的人，國稅局免除了索取稅表副本的通常費用以及加急費用。如果提交表格 4506-T 或 4506，納稅人應在表格上說明請求與災難相關，並列出事件發生的州與類型。這有助於加快進程。

搬遷的人需要提交地址變更。災難發生後，人們可能需要臨時搬遷。搬遷的人應提交表格 8822，地址變更(英文)來通知國稅局他們的新地址(英文)。

國稅局鼓勵受到影響的納稅人在 DisasterAssistance.gov(英文)上查看聯邦救災的所有信息。

更多信息：
災民常見問題解答(英文)
訂閱美國國稅局稅務提示(英文)

瞭解納稅人權利：在獨立平台對國稅局決定提出上訴的權利

國稅局稅收提示 2022-82, 2022年5月26日

納稅人有權在獨立平台上對國稅局的決定提出上訴。這是所有納稅人在與國稅局打交道時所擁有的十項基本權利之一——這十項權利統稱為納稅人權利法案。

處理納稅人案件的國稅局獨立上訴辦公室必須獨立於最初審查該案件的國稅局辦公室。一般來說，如果上訴辦公室與國稅局的某些交流可能會損害上訴的獨立性，上訴辦公室則不會與國稅局討論案件。

以下是有關在獨立平台上對決定提出上訴的權利的一些重要細節：

* 法定欠稅通知是國稅局提議加稅的信函。收到此通知並及時向美國稅務法院提出申請的

納稅人，可以在必須繳納稅款之前對提議的調整提出異議。

* 納稅人有權對大多數國稅局決定(包括許多處罰)提出公平公正的行政上訴。

* 納稅人有權收到來自於上訴辦公室的有關決定的書面答復。

* 當納稅人不同意國稅局的決定時，他們可以參考第 5 號出版物，您的上訴權利和如果您不同意如何準備抗訴(英文)，來瞭解如何上訴的詳細信息。

* 一般來說，在以下情況下，納稅人可以向美國聯邦地區法院或美國聯邦索賠法院提起退稅訴訟：

o 他們已全額付清稅款，國稅局拒絕了他們的退稅申請。

o 六個月內未對退稅申請採取任何行動。

o 自國稅局向他們郵寄拒絕退稅的通知算起不到兩年的時間。

更多信息：
第 1 號出版物，您作為納稅人的權利

納稅人辯護(英文)
美國稅務法院(英文)

上訴過程的在線視頻和播客(英文)
訂閱美國國稅局稅務提示(英文)



Statement from Secretary Cardona on Today's Tragic Events at Robb Elementary School in Uvalde, Texas

U.S. Secretary of Education Miguel Cardona today issued the following statement in response to the tragic events at Robb Elementary School in Uvalde, Texas:

"My heart is aching for all the families in Uvalde, Texas who are living through every parent's greatest fear and worst nightmare: a shooting in their children's school. As a parent, I am filled with grief for the families and students; concern that as our schools move past pandemic closures, the fear of shootings has become all too real once again; and anger at the lack of will by many to pass legislation that can protect our children. I pray our nation has not grown numb to the horrors that unfolded today at Robb Elementary School, when the lives of 18 precious children and a devoted educator were cut short. How many more lives must be lost before we realize that we, the people, and those we elect, have the power and

the opportunity to ensure this never happens again?

"My team at the Department of Education is offering every available federal resource—including through our Project SERV (School Emergency Response to Violence) program and on-the-ground support—to help the families, educators, staff, and greater Robb Elementary School community recover from this trauma and loss.

"I spent the formative part of my career in a Connecticut elementary school. I will never forget the ripple effect of fear and heartbreak that spread among students and teachers in the aftermath of the horrific Sandy Hook shooting. We must unite as a country against this senseless cycle of violence, act immediately to protect our children, and make sure that every child and every educator feels safe in our schools."



國稅局“我的退稅在哪里？”工具功能更新 納稅人現在可追蹤過去兩年的退稅

IR-2022-109, 2022年5月25日

華府—美國國稅局本週對“我的退稅在哪里？”在線工具做出了一項重要改進，推出一項新功能，允許納稅人查詢其當前納稅年度以及過去兩年的退稅狀態。

納稅人可選擇他們最近三個納稅年度中的任何一年來查詢其退稅狀態。使用時，納稅人需提供他們的社會安全號碼或個人報稅識別號碼(ITIN)、報稅身份以及他們所查詢納稅年度的原始稅表中的預期退稅額。

之前，“我的退稅在??哪里？”僅顯示過去兩個納稅年度內最近提交的稅表的狀態。納稅人若致電退稅熱線，可獲得的信息將僅限於 2021 年的稅表。

使用“我的退稅在??哪里？”(英文)，納稅人可在以下時間段開始查詢他們的退稅狀態：

* 電子提交 2021 納稅年度申報表後 24 小時。

* 電子提交 2019 或 2020 納稅年度申報表後三或四天。

* 郵寄紙質稅表後四周。

國稅局提醒納稅人，在線賬戶仍然是查詢上一年調整後總收入、到期餘額或其它類型賬戶信息的最佳選項。

“我們鼓勵那些預期會拿到退稅但申請了延期的人，在準備好稅表後立即提交。我們處理稅表是先收到的先處理，所以越早提交越好。”國

稅局局長 Chuck Rettig 表示。“如果納稅人現在已經集齊了報稅所需的相關信息，真的沒有理由等到 10 月 17 日。免費報稅工具仍然可供延期報稅者使用，用於免費準備和提交他們的聯邦稅表。”

電子報稅一周七天、一天 24 小時開放，國稅局仍繼續在接收稅表和發放退稅。納稅人提交稅表後，就可通過“我的退稅在??哪里？”來追蹤他們的退稅。

“我的退稅在哪里？”工具介紹

這個有用的工具，可在國稅局官網 IRS.gov 或 IRS2Go 移動應用程序上訪問，讓納稅人通過三個階段來追蹤他們的退稅：

- 1. 稅表已收到。
- 2. 退稅已獲批准。
- 3. 退稅已發送。

該工具每天更新一次，通常是夜間，退稅一旦獲得批准，這個有用的工具就會提供納稅人預計的退稅發放日期。

“我的退稅在哪里？”也是國稅局提供的最受歡迎的在線功能之一。該工具於 2002 年開發，2021 年期間被納稅人使用超過 7.76 億次。

提陸納稅人體驗和 IT 現代化

國稅局通過增進和擴展數字工具、為納稅人送去更好的服務，從而提陸客戶體驗。

“國稅局致力於發現實時改進的機會，從而為納稅人和稅務專業人士提供更好的服務，Rettig 表示。“‘我的退稅在??哪里？’工具的功能加強只是其中之一。”

其它退稅狀態信息

納稅人無需致電國稅局來查詢退稅狀態，除非提交稅表已超過 21 天，或者該工具告知國稅局可提供更多信息。

如果國稅局需要更多信息來處理稅表，將通過郵件聯繫納稅人。

有關查詢退稅狀態的更多信息，請訪問 IRS.gov/refunds。



全美民衆退稅數額增加一成多



聯邦 1040 個人所得稅稅表(照片:美聯社)

每年的報稅季節都有大批民衆收到國稅局(IRS)寄出的退稅款，據國稅局 4 月 1 日的最新統計，全美已有 6335 萬稅戶收到了 2021 年度聯邦退稅款，每個稅戶平均 3226 美元，同比增加 11.5%。除了聯邦退還民衆多交的稅款外，各州也分別向多交稅款的民衆退稅，此外，還有不少州政府推出了各項政策，一次性將應收稅款的一部分返利民衆。

國稅局的數據顯示，截至 2022 年 4 月 1 日，共收到 9126 萬稅戶的 1040 報稅表。根據稅法規定，報稅時可以根據個人不同情況，採用夫妻合報、夫妻分開報稅、單身報稅、戶主報稅等方式，因此無論單身、戶主還是夫妻合報或分開報稅，每一份稅表代表一個稅戶，因此 9126 萬稅戶所包括的納稅人應該多於 9126 萬。

佐治亞州州長布萊恩·坎普在州議會大廈簽署退還稅款法案。

據國稅局的統計，迄今已向 6335 萬稅戶寄出了總計 2044 億美元的 2021 年度退稅款，比

2020 年的 1802 億美元增加了 13.4%。退稅款的增加，說明納稅人在過去一年里所交的稅款超過了應繳的稅負數目。一般來說，納稅人在每次收到工資的時候，就會自動扣除聯邦及州的工資稅，其稅率不會與應交稅率差許多，2021 年之所以會出現退稅同比增加一成多的現象，與新冠疫情流行期間政府推出的各項減稅政策有密切關係，比如未成年子女的稅收照顧等，讓有孩子的家庭減少了大筆稅負。



愛達荷州議會討論通過減稅法案(照片:美聯社)

除了聯邦政府外，疫情期間全美許多州政府也紛紛推出各項返還稅利的政策。比如 2022 年 3 月 23 日佐治亞州州長布萊恩·坎普(Brian Kemp)在州議會大廈簽署了退還稅款法案，州政府將 11 億美元的稅利一次性返還給納稅人。根據法案規定，凡 2020 年和 2021 年申報納稅的人可以得到 250 至 500 美元的退款。採取同樣返還稅利原則的還有愛達荷州，該州通過法案將向納稅人返還總計 3.5 億美元的稅款。此外，印第安納州、艾奧瓦州和猶他州則通過了降低個人所得稅稅率的法律。(美中報道霧谷飛鴻)2022-05-21

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、中成藥、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,提供法律索賠報告! 地址:Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center) 15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA,MSA,MTAX 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 準確價實 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

伊利華報 惠登廣告 熱線電話: 216-324-2959

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

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,獎金上不封顶。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

疫情寒風吹垮了老字號? 華人的味蕾記憶該如何守住?



世界上有中國人的地方就有中餐館。
“祖(籍)國就在我們的味蕾里。”這是對中國飲食文化的最佳評價。幾道香氣四溢的家常菜留住了客人,也養活了一代又一代的華人。然而,受疫情影響,美食飄香的煙火氣漸行漸遠,海外眾多中餐館仍身處“寒冬”,舉步維艱。

老字號中餐館遺憾退場
“疫情一再反復,我們經營一天就虧本一天,實在難以為繼。”

2022年年初,美國舊金山華埠最後一家大型中餐館康年海鮮酒家宣佈結業,這家有百年歷史、能容納千人就餐的老店最終沒扛過疫情的衝擊。

老闆李彪表示,雖心有不甘,但每月的租金、保險等硬性支出令康年不堪重負只能結業。
“重困重疊之下,中餐業正面臨前所未有的困境。”美國中餐協會副會長王鐵牛表示,在2019年,全美中餐館約有5.4萬家,兩年疫情之後,還剩不到4萬家。“目前,市面上的中餐館基本在虧損與不虧損的邊緣苦苦掙扎,不知道哪一天就會關門。”

他介紹,由於疫情帶來的財務壓力,位於爾灣的港式燒臘店“三和海鮮燒臘”已在5月1日正式關門。還有位於全統廣場的另一家老牌粵菜館,也決定7月初結業。“這家招牌餐館擁有近25年歷史,承載着幾代華人對粵菜的記憶,實在太可惜了。”

成本?傳承?中餐從業者“一團亂麻”
為何不少華人餐廳看上去生意紅火,但最終還是以關門收場?

傳統餐飲業向來有“三高一低”的說法:房租高、人力成本高、食材價格高和利潤率低。王鐵牛以自己經營的川菜館為例稱,除去所需成本,過去經營餐廳的利潤大概在兩成左右,但現在食材成本上上升到4.5成,員工薪資四成,再加上房租,利潤最後只剩下不到半成,根本沒法維持下去。

美國南加州橙縣“天香樓”老闆朱先生也表示,由於廚師和食材短缺,加之房租和成本高昂,未來在美經營的中餐館業者可能會出現斷層。

受父親影響,他學會了一手廚藝。“正宗的中餐館80%靠掌勺師傅的手藝。”朱先生說,老中餐菜式很講究,譬如江浙菜式葱烤刺身、紅燒魚下巴、紅燒蹄膀、東坡肉,對食材和廚藝要求很高,需要通過“心口相傳”的經驗交接,在與時間的“磨合”中逐漸掌握中餐精髓。

“但種種原因導致學徒越來越難找。”朱先生指出,早期他的父親還常帶着學徒到美國幫忙。可是算上成本、稅金和生活開銷,願意到美國的學徒越來越少。“而在美國找的幫廚,雖有廚師訓練、刀工和烘焙都可以,但炒菜技術就是不行。因為中餐炒菜的火候和時間都不一樣,不像做西餐

可以量化。”
“自救模式”如何開啓?
王鐵牛稱,雖然不少中餐館開發了線上外賣業務,但由於外賣平台的壟斷,外送定價低至6折,利潤微薄,效果甚微。

在巨大的生存壓力面前,只有改變經營模式,才有生存下去的一線生機。

在紐約生活的華裔青年Lucas Sin正嘗試一種新的商業模式,希望通過借鑒美國當地飲食文化,推廣融合菜看來拯救在美國的中餐館。

他和同伴收購了一家面臨倒閉的家族式中餐館,將其改造成美式中餐外賣餐廳,並選擇和老一輩業主繼續合作。“老一輩餐館人對顧客需求和烹飪瞭如指掌。”Lucas表示,他的目標是“回饋上一代餐館人”,確保這些業主在退休的同時,新中餐館也能保留住他們的成果,並在此基礎上創造出符合時代潮流的新美食,例如奶酪芝士炒麵。

餐飲業是移民賴以生存的職業之一,美國中餐館的數量甚至超過了麥當勞和肯德基的總和。小僑希望中餐館能挺過嚴冬,重拾煙火氣!

當心! 微信這樣操作會有大麻煩

你在群聊中發過“原圖”嗎?群聊時,隨意發送照片原圖,會泄露你的家庭住址等信息!

隨着隱私保護意識的提陞,大家對於電話地址、身份證信息,這種看得見的隱私已經格外在意。對於聊天照片、原圖,這類看不見的隱私,卻還沒有引起足夠的重視。

近日,#一張照片能暴露多少隱私#的話題冲上微博熱搜,引發關注和熱議。

你在群聊中發過“原圖”嗎?群聊時,隨意發送照片原圖,會泄露你的家庭住址等信息!

是真的嗎?
其實除了群聊中發送原圖,短信、郵件或是其他傳輸工具發送原圖,都會將附帶信息一併發送。

我們日常生活中用手機相機記錄,每張照片中都有詳細的Exif信息。當你發送原圖後,相片中的Exif信息也會毫無保留地傳出,任何人都能讀取其中的機型型號、鏡頭參數、拍攝時間以及地理位置信息。

比如你在自家窗口拍攝了一張風景圖,並發送原圖到群,這就相當於給群內所有的陌生人公佈了你的GPS位置數據,甚至通過拍攝時間與拍攝角度分析,還可能準確推斷出你家的樓層和門牌號。

同理,通過短信或者郵件發送的原圖,一樣能暴露這些信息。

如何避免此類問題?有沒有辦法避免原圖泄密呢?

首先要建立陌生人群聊中隱私防範意識,儘量不發實拍照片,發送時也儘量不去勾選原圖。

其次針對這一現象,也有部分手機廠家關注到隱私泄露的風險,在操作系統層面就提供隱私安全抹除的功能,幫助用戶更加安全地進行互聯網社交。

微信團隊此前也做出過回應,回應全文:

如今,任何智能手機拍攝的照片,都含有Exif參數,可以調用GPS全球定位系統數據,在照片中記錄下位置、時間等信息。無論你用微信、短信、郵件或是其他傳輸工具發送原圖,都會將附帶信息一併發送。不過,

朋友圈發送的照片都經過系統自動壓縮,不帶位置等信息。

實在擔心的話,可以避免發原圖,或者關閉定位。還有一招絕殺,P完圖再發。

總之,解決問題的方法很簡!



華人自述:在美國當老師,還得學會應對校園槍擊

在美國公校做老師真的很不容易,不但錢少學生難管,還要時時刻刻擔心哪天校園里跑進來一個瘋子搞槍擊。今天想跟大家分享一次超難忘的職業培訓——模擬槍擊演習。

老師接受培訓
我們學校要求每個新入職的老師都接受關於校園槍擊方面的培訓,這個培訓的名字叫ALICE,這名字聽着很唯美,但其實是Alert-Lockdown-Inform-Counter-Evacuate的縮寫,涵蓋的內容基本就是在遭遇校園槍擊時該如何最大程度保護自己和學生,具體的後文再詳細說說。

我當初入職的時候真的都驚呆了,萬萬沒想到這世上竟然還有專門搞槍擊演習的培訓機構,真的是哪里有需求哪里就有市場,而且這個機構做得還蠻大的,不但接學校的生意,還能服務私企和政府機構。

我們當時先是線上培訓,主要是自己看機構提供的一些資料,然後做他們的線上quiz。quiz通過以後,老師們又聚在一起接受線下培訓,把線上培訓的知識用起來,進行實景演練,確保能夠融會貫通。

了?我覺得那是氣球爆炸的聲音,但其實是槍聲。後來線下培訓的時候培訓師有專門解釋,很多人聽到槍聲的時候都會不以為然,認為是氣球爆了或是椅子倒了或是附近工地的雜音,結果因此錯過黃金逃命時間。

Lockdown
槍擊發生的時候,如果可以,第一選擇當然是逃跑,跑到戶外空曠的地方。但是對於校園槍擊來說,很多時候逃跑並不是一個選擇,所以這個時候Lockdown就很重要,這樣做能有效防止槍手進入房間或至少能拖住槍手等到救援來臨。

這個情景下的lockdown,說白了就是堵門,師生們關掉所有光源聲源,在自己的教室里用大件傢具把門窗堵住,然後分散躲避在教室各處,一邊用各種方式和外界溝通,一邊保持警惕,以應對堵門無效、槍手破門而入的情況。

Inform
在安全的情況下,向外界報告槍手的實時位置。這樣一能幫助authority迅速定位槍手,更快地找到並制服TA,二是能幫助位於同一棟樓但不同位置的其他被圍困人群,讓他們瞭解情況,做出最佳判斷並儘可能保護自己。

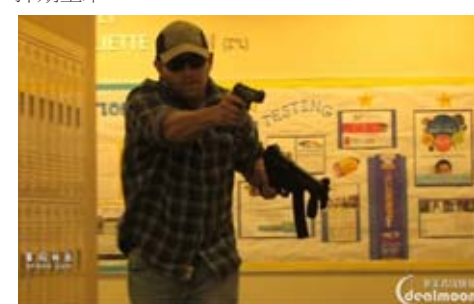


演習開始的時候,校長會在廣播里提醒,前文說過,槍擊發生後如果有選擇,第一時間應該逃跑,跑到室外空曠安全的地方。但是這其實沒什麼技術含量沒什麼好練習的,所以我們學校在演習的時候一般都不練這種類型,而是練來不及跑的時候怎么堵門。

把大件傢具挪到門前把門堵住。如果門上有透明玻璃或是有窗戶,需要把玻璃和窗戶都遮蓋住,可以用教室里的大海報紙之類把玻璃或

窗戶貼起來。
所有電子產品保持靜音狀態,關掉所有的燈和會發光的東西。教室里的學生和老師成分散狀躲在教室遠處離門的各個角落,手里拿好東西準備應對“槍手”突破門防破門而入的情況。

然後我們學校大個圓身形壯碩的安保人員會假扮槍手,一間一間教室撞門,很認真的那種,每次門都被撞的咣咣響。校長們也會檢查每間教室的情況,有一次演習因為我班上有個學生沒關他電腦,顯示屏發出了亮光,檢查的時候被校長髮現了,直接判定演習不合格,全校陪着我們班擇期重來



這樣的演習每個季度都有,學校對它跟對火警演習一樣重視,大概也是希望這樣一次又一次的不斷重複練習可以讓師生們形成條件反射,在緊急情況下最大程度地保護自己吧。

以上就是我在美國公校參加槍擊演習的相關職業培訓和經歷了,真的令人又無奈又心酸。從來沒想過我一個中文老師除了專業知識,還要接受這樣“別開生面”的職業培!當然,我衷心地希望,這些學到的東西我永遠都用不上!

最後來個嚴肅的免責申明,以上分享的內容只是我個人在參加培訓時的一些心得,不是法規鐵律,不能當作緊急情況下的行動指南。

培訓時主要就是圍繞前文說的Alert-Lockdown-Inform-Counter-Evacuate來進行,下面簡單說說。

Alert
所謂Alert,基本就是要保持警覺,意識到不對勁,最重要是意識到有槍擊發生了,這樣才能爭取到最多時間保護自己。

聽着是不是很简单,但其實並不容易!給大家看一道我這一部分線上training的題目,如下圖。



這道題讓我們聽不同的聲音,然後分辨這是槍聲還是別的什麼雜音。我第一小題就聽錯



前面說過有機會一定要跑,所以counter是萬不得已的天下之策。走到counter這一步,意味着師生需要跟槍手正面交鋒,但counter並不是冲上去跟槍手肉搏,而是有技巧地製造多種distraction,降低槍手的射擊準確率、拖延時間、等到救援到來或是抓住機會逃跑。

最簡單有效的做法就是朝槍手扔東西。前面說到躲的時候大家都是分散躲在教室各個角落,到不得不面對槍手時,就不能再躲了,得活動起來——要擊中一個活動的目標比要擊中一個靜止的目標要難得多,活動的同時還要從各個方向朝槍手扔東西,小到鉛筆橡皮,大到書本水壺,一定要一邊扔東西一邊動,然後伺機逃跑。

Evacuate
前面說到,槍擊發生時,如果可以,第一選擇就是逃跑,如果不行,到最後不得不跟槍手正面交鋒,如果有機會也要逃跑。我們在培訓時也講到很多逃跑小技巧,比如要走z字型不要走直線,這里就不詳細說了。

老師培訓學生
老師們在開學前接受培訓,培訓完以後就在開學以後的advisory課上教學生,然後學校每個季度進行演習。

定期槍擊演習

A NAME YOU CAN TRUST
大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋
代管房屋 装修顾问

OwnerLand REALTY

陈进湧
Jinyong Chen (Jim)
Certified Negotiation Expert

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

又一次校園槍擊案 一個得州華人媽媽的悲傷和恐懼



雖然槍案發生的小學距離我們所在的休斯敦郊區甚遠,但作為一個母親,看到孩子們在本該感到最安全的地方被殘害,我仍然感到痛心和恐懼。

周二下午,我不斷接到朋友的問候。“得州又有大規模槍擊了,離你們那兒遠嗎?”“你家娃還好吧?”我反復回答:槍擊案發生在得州南部與墨西哥交界的小城尤瓦爾迪,與我們所住的休斯敦郊區相隔甚遠;我11歲女兒所在的初中已經加強安保。對於“又有槍擊”不算意外,但看到這場自10年前桑迪胡克小學大屠殺以來美國最致命的校園槍擊案死亡人數不斷攀升,而且遇難的學生多數年齡和我心愛的寶貝相仿,我們仍然感受到了巨大的衝擊。孩子放學回家後,我的第一個動作就是緊緊摟住她,久久不願把她放開。

最讓人痛心的是,從桑迪胡克到尤瓦爾迪已經過去了10年,一些新聞的細節仍然可以互相映照。桑迪胡克事件後,時報的報道描述說,

家長們在小學轉角處消防站的後屋裡不安地等待著消息,“一名警官走進來,說出了父母們最擔心的事情:他們的孩子離開了人世。隨之而來的哀號聲,從外面都可以聽到。”而在尤瓦爾迪槍擊案中,時報記者寫下了在現場觀察到的景象:“當我到達作為學校社區中心的市民中心時,天已經黑了。那是一個悶熱的夜晚,還有幾個小時將有雷雨滾滾而來,家人都聚集在停車場的汽車周圍。

都是些大家庭,叔叔、阿姨、祖父母、堂兄弟姐妹。他們中的許多人只是聽到了他們的孩子失蹤的消息。人們在哭泣,擁抱在一起,那種痛苦是可以聽得到的,就像它在空氣中撕裂一樣。一些家長聽到消息後掙扎著走回自己的車里;他們倚靠著所愛的人。有一個女人跪了下來,整個人蜷在車里的乘客座位上。她在抽泣,直不起身來。”

對於悲劇,人們的第一反應往往是恐慌和逃避。在我女兒所在學區的臉書家長群里,有家長表示,就在最近幾天,周邊初高中也出現了學生口頭威脅槍擊的事件。中學生可能缺乏自控力,新冠疫情後美國又出現了青少年精神疾病日趨嚴重的問題,加上得州槍支管理過於寬鬆,一旦槍支落入危險人群手中或出現模仿犯罪,將會再次釀成慘劇。只是又能逃到哪裡去呢?就在最近10天里,美國就發生了不止一起大規模槍擊事件,其中5月14日發生在紐約州布法羅

的種族主義屠殺導致10人死亡,5月15日在內華達州導致一死五傷的事件則是華人槍手進入台灣教會作案,這些甚至都可以稱得上是美國槍支管理相對嚴格的州。

在一些北美華人論壇里,疫情期間已經深感周遭犯罪率上升的華人受到此次槍擊案的衝擊,又一次開始討論搬到別國的可能性。而在中國國內的社交媒體上,有些因疫情封控和隨之而來的經濟政治壓力動起了移民或留學心思的人也開始考慮,是不是應該把美國從目的地國家清單上撤下來。

然而,即使是在相對安全的加拿大和北歐,也並不完全能杜絕大規模殺戮。哪怕是在嚴格禁槍的中國,近年來針對學齡兒童進行的無差別襲擊也有發生。這不禁讓人想問一個終極問題:究竟“潤”到哪裡才能獲得平安與幸福?

從數據上,我也許能找到一些聊以寬慰的統計。在美國,大規模槍擊事件不是造成人員喪生的主要原因;而校園大規模槍擊雖然引起了廣泛的報道,但校園對於孩子們來說仍然是“最安全的地方”,在校園被害的可能性遠低於交通事故、中毒或溺水。

但是,恰恰因為孩子們在本該感到最安全的地方被殘害,這一切才尤為讓人痛心;而在很多研究已經在槍擊持有率過高、槍支管理過於鬆弛與大規模槍擊之間建立了聯繫的情況下,美國的議員們在每次類似事件發生後,除了同情和祈禱毫無作為,沒有像英國、澳大利亞、挪威等國那樣出台不同程度的限槍法案,這更讓人失望。

尤瓦爾迪事件中遇難的孩子們都在七到10歲間,家長們回憶這些孩子是“喜歡上學的寶

貝”、“是一個愛她朋友的小女孩”、“是喜歡穿粉色的男子漢”、“是精力充沛的棒球和足球運動員”。未經這樣的痛楚,誰也不可能感同身受,但作為母親,我曾經無數次想象這種痛苦。

這樣的痛苦,會在孩子們學校的主動射擊演習中一次次被提醒。記得女兒上小學一年級時第一次參加這種演習,我還以為是消防或者龍捲風演習,直到她向我介紹步驟是“逃跑、躲藏和抗爭”。她還告訴我,在演習中,老師反鎖住教室的門,拉上窗簾關上燈,讓孩子們靜悄悄地躲在黑暗的教室角落,這時她的一個同學輕輕啜泣了起來,因為她穿的是一雙只要走路就能發光的鞋子——那是一雙孩子們都喜歡和羨慕的鞋子,但這個6歲的孩子突然意識到,在有壞人襲來時,閃閃發光、好似有魔力的鞋子可能會讓自己和身邊的同學老師成為目標。對潛在槍擊的警惕甚至可能會內化,我的一個在洛杉磯的朋友說,她孩子所在的小學進行過一次擴建,新教室是幾個活動板房,學生們在參觀教室時,最主要的不滿是,“這間教室沒法反鎖,很容易被攻破”。

而現在,學生們似乎已經把在校園可能遇到的威脅當作了尋常事。就在去年將要放寒假前,TikTok和其他一些社交媒體上開始流傳有關槍擊威脅的警告,儘管措辭模糊,出處不明,美國一些最大的學區仍決定或者提前關閉,或者要求學生不要背書包上學。

臨近期末,我孩子的學校最近又開始要求學生只拎着透明文件袋入校,以確保平穩結束這一學年。只不過這一次,我已經不覺得學校是小題大做,我也擔心,災難可能還隱藏在其他想象不到的角落。

談美國槍支暴力問題

槍支問題是美國長時間爭議很大的問題,講幾句個人觀點,尊重大家不同意見。

擁槍無疑會增加個人安全感,有些時候是對個人有保護作用,但從實際效果來看,個人擁槍是弊遠大於利。有統計顯示,美國每年因槍死亡3萬多人,只有約3%是有罪者,其他97%是無辜之人,僅槍支自殺死亡佔到60%多,所以說正當防衛的機會很少,更多的是被用於其它有害用途,比如自殺,事故及犯罪。

說犯罪的是人不是槍也是對的,但每個人都會有情緒波動的時候也並不總是能控制自己情緒,人群里總會有人情緒失控,人與人之間也總會有一些矛盾和衝突,槍支選擇很容易將小事變成人命事件,這就是為什麼槍支越多的地方,槍殺死亡的人越多,也是美國為什麼美國槍殺事件越來越多。而絕大多數傷亡者是無辜之人,許多時候開槍者也是以前公認的好人一時沖動,沒有槍支氾濫許多槍殺其實都可以避免。看到一個報道說以色列軍隊僅僅改了一個規定就使自殺率降低了一半,新規定就是出外或者回家不許帶槍,還看到中國一個精神病人拿刀去幼兒園行兇被一個環衛工的掃帚把制服,所以沒有槍支的情況危害會小得多。

那真的遇着搶劫怎麼辦,搶劫犯罪絕大多數是為錢財而不是性命,首先應該保護的是生命而不是錢財,你的命比錢財

重要的多,不要總想着去殺人當英雄,即使帶槍也要盡力避免槍戰,丟失錢財應該儘快報警去讓專業警察去追查,這應該是警方和律師的一致建議。當然如果錢財不能消災而有人身危險,反擊就是必須的。

有人主張以槍制槍,這個概念不錯也有一些成功案例,但無論從理論上還是實踐上,大範圍成功的可能性微乎其微甚至痴人說夢。不知道怎麼可能男女老少隨時隨地帶把上膛的槍,那最可能傷害的其實是自己和家人。槍戰很可能有傷亡,不知道你能有多大保證傷亡的不是你自己而是別人。看到FBI的統計說,在他們調查的40多起大規模槍擊案中,只有一起是民衆的槍發揮了作用。

有人說擁槍可以制約政府權力,不知道這怎麼行。現在的政府遠不是幾百年前了,他們有飛機導彈原子彈,不知道怎麼能用杆槍來制約。再說各級政府議會法官都是定期選舉出來的,不滿意還可以Recall,為什麼需要用槍殺來解決?

美國的槍支問題確實很難解決,主要還是民衆長期的槍支文化。尊重擁槍者的權利,我個人認為走向控槍才是出路。有人說控槍只能控好人的槍而壞人的槍沒法控,這也是錯覺,事實上全世界控槍幾乎都做得不錯,美國也能做得到,主要取決於民衆觀念的改變和對控槍的支持,民衆支持的多了就能實現。

美民調:多數民衆不贊成限縮擁槍權 但支持這個...



美國德州小學發生廿一人喪命的嚴重槍擊案後,全國再度響起的限槍呼聲並沒有給共和黨人帶來明顯壓力,因為多數民衆不贊成限縮擁槍權,但支持對購槍者進行背景調查。

國會共和黨人認為,國家不應有嚴格的槍枝管控制,因為嚴格限槍不會阻止大規模槍案的發生。蓋洛普今年初的調查顯示,只有三成六的民衆對目前的槍枝狀況不滿,希望嚴格限槍;而滿意現狀的人佔四成一,不滿現狀及又不願限槍太嚴的人為一成三,不希望限槍變化的人是百分之七,三者的人數佔到六成,因此不構成對共和黨人的政治壓力。

有線電視新聞網報導,人們對限槍問題的看法雖然年在變,但「不滿現狀和希望嚴格限槍」的人,從來沒有成為美國的多數。

在槍枝問題上得到選民的信任,共和黨人與民主黨人的比重基本相同,皮尤研究中心今年初的調查表明,三成的美國人支持共和黨的槍枝政策,而支持民主黨槍枝政策的人是三成七,因此多數共和黨人沒有壓力要在限槍上採取行動。

報導指出,認為德州槍案將改變人們的觀點現在為時尚早,但如果民主黨人想拉攏任何共和黨人支持限槍,現在就要行動,否則歷史的經驗證明將難以再有機會,除非發生另一起大規模槍案。

另一項調查顯示,八成八的民衆支持對購槍人進行背景調查,其中七成三是強烈支持,一成五為有限支持。只有百分之四表示堅決反對,有限反對的人也佔百分之四,百分之五的人沒有意見。

調查中,八成一人支持對自行車到槍店和槍展的購槍進行背景調查;八成四的人表示,對於被執法部門認為是危險人物以及有精神疾病的人應實行禁槍令,七成九的人支持對禁槍名單的人實行禁槍令。

七成五的人贊成設立槍枝銷售的全國資料庫,六成七的人贊成禁售攻擊性武器。調查是廿五日採訪一千九百廿名登記選民的結果,正負誤差為兩個百分點。

德州槍擊事件 暴露出很多人對美國持槍制度的無知

牆內自媒體麟閣經略文章:對暴力,要有敬畏之心

我想大家都看到最近的報道了,只要美國出了槍擊事件,我們絕對是第一時間知道的。

25日,名叫薩爾瓦多·拉莫斯的年輕人,身穿戰術背心,在羅布小學的一個四年級教室里,用一枝帶有大量彈匣的AR-15步槍殺了19名兒童和兩名教師。

在羅布的學校、醫院和殯儀館外,遇難者家屬的慟哭令人心碎。人們自發組織起哀悼的隊伍,將蠟燭安放在大街小巷。

這場悲劇是超越國界和意識形態的,是反社會者針對弱者進行的無差別恐怖行徑。那些評論區“罪有應得”、“幸災樂禍”的話,簡直就是沒有人性。

但罵這些畜生不是今天文章的重點,另外有些現象值得一談。

對於美國的持槍制度,我發現人們總能自覺站成兩隊,各代表一個極端。一方絕對否認持槍的必要性,覺得美國就是咎由自取,這是最常見的。

而另一邊則認為,美國這樣的持槍制度就是完全正確的,不應該限制槍支交易,凡事都要有代價,為了自由這點犧牲是值得的。

第一種觀點,我覺得就沒必要探討了。但是第二種觀點,在比較精英、思想開化的人群中流行,讓我有點失望。

反正涉及到美國的話題,總會不自覺走向兩個極端:逢美必反或者逢美必挺。下面說說有些朋友的誤區和我的看法:

1.很多人力挺美國的持槍制度。認為美國寬鬆的持槍制度保護了美國人的自由,所以美國不會有來自公權力層面的壓迫。

討論持槍問題,不是只有完全禁槍和“美國式”的兩種選擇,如果你盤點一下所有發達國家,會發現只有美國一家存在着如此寬鬆的持槍制度,而且只有美國一家的槍擊問題如此頻繁。

據槍支協會統計,美國百人的持槍數為120。而歐洲諸如德國、瑞士、芬蘭這樣的槍支大國,持槍率也不過30%左右,程度上完全不可相提並論。

2.美國憲法規定了公民的持槍自由權,任何法律不能隨意侵犯。

這一點從紙面來看確實沒錯,但問題在於,華盛頓時代的美國,槍支的水平連連發都做不到。今天的自動步槍殺傷力完全不可同日而語,雖然從廣義上都叫“槍”,但完全不是一種東西。

另外,當年的美國是真正的“農業國”。別說像紐約、LA這樣的超大型城市,連個人口過萬的鎮子都是鳳毛麟角。農村、農場以小規模共同體、熟人社會的形式存在,人與人之間互信程度高。

今天的美國,大量不同族裔、文化的人口,集中在規模上百萬、千萬的大城市中,社會的治安問題早已不可和當年同日而語。今天的美國南方郊區人依然支持持槍,那是因為人口密度低,到了大城市就是另一回事了。

所以歐洲允許持槍的國家一般不禁普通手槍,但是卻對霰彈槍、自動步槍有嚴格的購買門檻。

3.很多人認為槍支文化是美國的傳統,美國人大多反對管制,願意付出這種代價。

據皮尤研究中心2021年的統計數據顯示:53%的美國成年人認為槍支法應比現在更嚴格。約三分之一的人認為目前的槍支法是正確的,14%的人則認為應有所鬆動。

而在德州槍擊事件發生後,支持加強槍支

管制的人數增加到60%,所以並不是美國人大多數認同現在的槍支管理政策。

另外,對於不同州而言,對槍支管制的看法也不一樣。加州的管制非常嚴格,接近歐洲標準,而槍擊案的事發地——德州,則是美國管制最松的州之一,甚至有人認為關於所有槍支管制的政策都應該取消。

4.很多人認為槍只是工具,殺人的是人,壞人怎麼搞也會搞到槍支,所以沒必要管。

其實德州槍擊案就反駁了此觀點。美國的校園槍擊案今年已經發生了39起,導致了數十人喪生,如果你去統計行兇者,會發現大部分都是未成年,或者剛成年不久的青年。

人的善惡其實往往取決於一念之間,這次行兇的少年平日裡就是一個漢堡店里的普通店員。就算他有什么極端的想法,以他的社會關係網(此人性情孤僻沒多少朋友)也很難搞出什麼驚天動地的大事。

但是槍支自由化就完全不一樣了,他不需要找任何野路子,直接就能在網上購買殺傷力先進且便宜的自動步槍。美國校園槍擊案的主犯,幾乎都不費什麼勁就能獲得槍支。

如果美國在對容易熱血上頭的青少年上,像歐洲一樣進行更嚴格的槍支管制,讓他們獲取武器的難度增加,會對減少槍擊案無益嗎?我覺得數字不會騙人,看看德國就可以了。

最後總結一下,我覺得很多人對美國持槍制度有誤解最大的原因,一來是不瞭解其他國家的槍支治理情況;二來是容易把自己代入到“自保者”的範疇中,不會想到,也沒有體驗過生活在槍支氾濫環境中的危機感。

總之,整體而言,美國人沒有因為持槍制度過的戰戰兢兢,但美國的持槍制度也有很多問題。

不要過度理想化美國的持槍制度,認為它是解決權利問題的最好路徑,尤其是我們。有位朋友講得特別好,民國時期中國的槍支極其氾濫,民國政府根本無力管轄。

結果如何呢?遍地黑社會、土匪和軍閥,就算你有槍,怎麼可能敵得過有組織的暴力團夥?今天,我們看到互聯網上充斥著反人類言論和神經病患者,人與人觀點的撕裂程度接近你死我活,你覺得我們這樣的狀態適合持槍嗎?

不要試圖把一切社會問題都依仗單點來解決,尤其是對暴力的敬畏之心,絕不可少。



沒有任何妥協餘地！秦剛發文喊話美國



在美國對台政策是否放棄“戰略模糊”引起各方關注之際，中國駐美國大使秦剛撰文指出，一中原則是台海和平基石，但其正遭嚴重破壞，而美國討論“戰略清晰”或者“戰略模糊”完全是浪費時間。

周四(5月26日)，秦剛在《南華早報》發表題為《一個中國原則是台海和平的基石》的署名文章。文章指出，“一個中國原則是中美關係與台海和平穩定的基石”，但這一基石正面臨前所未有的威脅。他強調，中國致力於兩岸關係發展，“一直在盡最大努力實現和平統一，因為這符合整個國家的最大利益，包括我們在台灣(專題)的同胞”。但他也指出，中國不放棄使用武力不是針對台灣民眾，而是為了震懾台獨分裂勢力跟外部干涉，推進和平統一與不放棄使用武力是“硬幣的兩面”，最終目的是為和平統一創造有利條件。

秦剛指出，必須堅持一個中國原則，“世上只有一個中國、台灣是中國一部分，中華人民共和國政府是代表全中國的唯一合法政府”。他並引述1943年《開羅宣言》、1971年聯大2758號決議，強調“正是在一個中國原則的基礎上”，中共同包括美國在內的181個國家建交。

秦剛強調，美國一直在掏空一中政策，將《台灣關係法》跟“對台六項保證”置於三公報之上，對兩岸和平火上澆油。他還指出，對核心利益決不退讓，美方有關“戰略清晰”或“戰略模糊”的討論純粹是浪費時間，“任何人都不要低估中國人民捍衛國家主權和領土完整的堅強決心、堅定意志、強大能力”。

以下是秦剛在《南華早報》發表的題為《一個中國原則是台海和平的基石》署名文章的全文譯文：

過去幾十年，一個中國原則一直是中美關係與台海和平穩定的基石，但這一基石正

面臨前所未有的威脅。

台灣自古以來是中國領土。360年前，鄭成功將軍從荷蘭殖民者手里收復台灣，成為中華民族的英雄。台灣的成功大學就以其命名。我出任駐美大使後不久，一位年過九旬的台灣老兵深情地對我說，多麼希望有生之年看到台灣回歸祖國，他想再回大陸的故鄉看看。

70多年前的中國內戰造成兩岸分隔，但兩岸中國人血濃於水的親情從未割斷。兩岸人民同宗、同源、同文、同種，經濟融合和文化傳承是大勢所趨。過去10年，兩岸貿易額翻了一番，增至3283億美元。台灣健身教練劉畊宏現在是大陸最火“網紅”，社交媒體上6000多萬人跟他跳健身操。大陸的社交媒體軟件深受台灣民眾喜愛。

中國政府積極真誠地推動兩岸關係和平發展，願盡最大努力實現和平統一，這最符合包括台灣同胞在內的中華民族整體利益。同時，我們不承諾放棄使用武力，決非針對台灣同胞，而是要威懾“台獨”分子和外部勢力干涉。促進和平統一和不放棄使用武力，如同一個硬幣的兩面，根本目的都是要為和平統一爭取有利條件。

要實現和平統一，就必須堅定維護一個中國原則，即：世界上只有一個中國，台灣不是一個主權國家，而是中國的一部分，中華人民共和國政府是代表全中國的唯一合法政府。長期以來，這是國際社會普遍共識，具有不可撼動的國際法基礎。

1943年，中美英三國首腦發表《開羅宣言》，明確規定把台灣、澎湖列島等日本(專題)竊取的中國領土歸還中國。1945年《波茨坦公告》重申《開羅宣言》之條件必將實施。1971年聯合國大會第2758號決議，承認中華人民共和國政府是中國在聯合國組織的唯一合法代表。在一個中國原則基礎上，包括美國在內世界上181個國家同中國建立了外交關係。

美國對一個中國原則有鄭重承諾。在中美三個聯合公報中，美國承認世界上只有一個中國，台灣是中國的一部分，中華人民共和國政府是中國的唯一合法政府。美國同台灣僅保持文化、商務等其他非官方關係。美方承諾不尋求執行一項長期向台灣出售武器的政策，將逐步減少售台武器，經過一段時間後最終解決這一問題。

然而，一個中國原則正遭到嚴重破壞。蔡英文(專題)當局拒不接受體現一個中國原則的“九二共識”，變換手法搞“漸進式台獨”。美國政府一面聲稱一個中國政策沒有改變，不

支持“台獨”，不希望與中國發生衝突對抗，另一面卻把台當作“第一島鏈戰略支點”來遏制中國，不斷虛化掏空一個中國政策。美方把單方面炮製的所謂“與台灣關係法”“對台六項保證”凌駕於中美雙邊共識即三個聯合公報之上，嚴重違反國際關係基本準則。美方大肆提陞美方官方關係，不斷派高官訪台，卻說是為促進非官方關係。美方說希望台海和平，卻售台大量先進武器，無疑是火上澆油。美方的錯誤做法嚴重助長“台獨”分裂勢力的囂張氣焰，正把台海變成危險的火藥桶。

最近，有人炒作所謂“今日烏克蘭(專題)、明日台灣”。我要強調，這兩個問題性質完全不同。烏克蘭是主權國家，而台灣從來都不是主權國家。台灣問題純屬中國內政，不容任何外來干涉。包括烏克蘭在內任何國家的主權

和領土完整應得到尊重，中方在台灣問題上的主權和領土完整也必須得到尊重。在這個事關中方核心利益的問題上，我們沒有任何妥協退讓的餘地。美方有關“戰略清晰”或“戰略模糊”的討論純粹是浪費時間。任何人都不要低估中國人民捍衛國家主權和領土完整的堅強決心、堅定意志、強大能力。

鄭成功將軍收復台灣後約200年，林肯總統領導美國人民維護了美國統一。林肯總統堅信“分裂之家無法屹立”。相信今天美國人民也不會允許任何一個州在外部勢力支持下從美國分裂出去。希望今天美方能夠以同理心、責任心、尊重中國人民推進兩岸關係和平發展、實現國家統一的願望，真正恪守一個中國原則，真正支持兩岸和平統一，站在歷史正確一邊。

秦剛大使向“尼克森訪華50周年中美關係破冰紀念酒會”致賀信

5月18日，美國僑學界社團聯席會等來自美國8個州的50多家僑團在國會山舉辦“尼克森訪華50周年，中美關係破冰紀念酒會”，秦剛大使致賀信，徐學淵公使發表主旨演講，聯邦眾議員戴維·特朗、馬里蘭州參議員蘇珊·李出席並講話，近百名僑界代表參加。

秦大使在賀信中表示，50年前，中美領導人跨越世界最遼闊海洋的握手開啟了兩國關係正常化的進程，參眾兩院代表團先後訪華開創了美國國會對華交往的歷史。中美關係的恢復和發展，造福了兩國和世界。當前，中美關係正處於歷史關口。相互尊重、和平共處、合作共贏應該是新時期中美兩國的相處之道。絕不能讓冷戰的堅冰重新凝結，阻撓兩國之間的對話、交往與合作。需要再次展現大格局、肩負大擔當，拿出戰略膽識和政治決斷。

秦大使表示，中美關係穩，華人才安。希望廣大僑胞繼續發揮橋樑和紐

帶作用，牢牢把握兩國關係友好發展的時代要求，煥發蘊藏於兩國民間的強大力量，加倍努力，推動中美關係儘快重回健康穩定發展的正軌。

徐公使致辭時表示，在美國亞太裔傳統月期間舉辦紀念尼克森總統訪華50周年活動具有特殊意義，有助於在美500多萬華裔思考中美關係的價值，思考華裔對中美關係的責任。徐公使表示，希望華裔華人積極融入美國主流社會，勇敢對仇中反中言行說“不”，用團結展現力量，用行動維護利益；擔負起民間友好使者的責任，反對一切有損中美互信、製造緊張對立的行為，促進兩國間對話交流與務實合作。

會場僑胞反應熱烈紛紛發言，認同中美關係健康發展對兩國經濟繁榮、世界格局穩定具有重要意義，將結合自身優勢和資源，在涉及促進中美友好、維護華裔合法權益等重大議題上共同發聲，為推動中美關係重回正軌做出努力和貢獻。(中國駐美國大使館)



中國移民局：這些事屬於必要出境，剪角綠卡是謠言！

5月23日，中國國家移民管理局再次明確：網上有關“停辦護照、剪角外國居留證件，包括綠卡”的傳言均是虛假消息，相關責任者已被公安機關依法處置。

移民局還強調，為防止疫情輸入，目前組團出國旅遊活動仍然暫停，也不鼓勵個人出國旅遊觀光、訪朋探友；但對參加親屬婚禮、畢業禮或家庭團聚等，將及時審批證件。

對情況特別緊急的，還將提供“綠色通道”的便利。

此外，讓華人們感到高興的是，海航將於6月2日恢復HU79599(深圳-溫哥華)和HU7960(溫哥華-深圳)直飛航線，小夥伴們今後回國的選擇就更多了。



移民局：從未剪角過外國綠卡

綜合新華網、中新網、中國政府網的消息，在中國國務院聯防聯控機制新聞發佈會上，中國國家移民局邊防檢查管理司司長劉海濤表示：經查證，網上有關“停辦護照、剪角外國居留證件，包括綠卡”的傳言均是虛假消息。

劉海濤說，比如，網傳“在上海的虹橋機場出境赴法國被收走護照和法國的居留卡”。

事實上，上海虹橋機場自2020年3月25日起就停飛了包括飛往法國的所有國際航班，所以相關傳言的時間、地點、事由完全都是捏造的。

再比如，廣州居民張某，未經核實，根據道聽途說，編造他人“從北京入境，護照無端被剪”這樣的不實信息，通過網絡平台進行發佈。再比如，網傳“從廣州出國，綠卡被剪”。

事實上，移民管理機構從未對包括綠卡在內的外國簽證的事務證件進行剪角，上述的傳言完全沒有事實依據，相關責任者已被公安機關依法處理。

劉海濤解釋，按照相關法律規定，移民管理機構在依申請審核簽發當事人出入境證件的時候，或者出入境邊檢機關在檢查當中發現當事人所持的中國出入境證件已被依法宣佈作廢的時候，會對已失效的證件作“剪角”處理，以防被不法分子利用，依法保護當事人的合法權益。

劉海濤強調，對失效證件做“剪角”處理，也是世界上許多國家慣常採取的辦法。

這些事情屬於必要出境

在當天的新聞發佈會上，有記者提問，疫情發生以來，國家移民局多次提醒非必要非緊急不跨境旅行，請問哪些情況是屬於緊急和必要的出行呢？

對此，劉海濤回應稱，當前的疫情仍處於全球大流行階段，病毒不斷變異，輸入病例較多，國際旅行的風險依然較高，外防輸入的形勢依然嚴峻。

短期出國，有出即有人，國際航班尚未全面恢復，短期出國人員如果滯留在境外，將增加染疫風險，給個人和家庭造成不必要損失。

為此，目前組團出國旅遊活動仍然暫停，也不鼓勵個人出國旅遊觀光、訪朋探友。

移民局提醒有相關計劃的人員，充分考慮疫情期間國際旅行的較高風險和不確定性，儘量做到非必要非緊急不出境。

劉海濤說，根據移民局的部署要求，各級移民管理機構將繼續積極保障服務境內外企業、中外人員復工復產的需要和其它合理的出入境需求。

具體來說，對出國參加防疫抗疫、醫療救助、運送救災物資、運輸生產生活物資；參與重點工程項目及有組織勞務派遣、就業、從事商務、科研、留學、考試、學術交流活動；

就醫、照顧探望危重病人、處理親屬喪事、護照老人兒童孕產婦、參加親屬婚禮畢業禮、家庭團聚、處理境外突發緊急情況等必要事由以及其他處理緊急個人事務的，移民管理機構將及時審批出入境證件，對情況特別緊急的，還將提供“綠色通道”的便利。

劉海濤還補充說，移民管理機構將繼續強化安全風險提示，依法加強出入境管理。對申請前往戰亂動蕩、局勢緊張、治安不清等國家和地區的，加強提醒勸導，建議暫不出境；

對持用偽假、騙取等無效證件的，依法阻止出境並按規定處理；

對涉嫌出境從事電詐、賭博以及涉毒、涉黑等活動的，依法深入調查，堅決打擊跨境違法犯罪，保障公民人身財產安全，維護正常出入境秩序。

劉海濤稱，下一步，國家移民局將繼續深入貫徹疫情防控“外防輸入，內防反彈”的總策略，根據全球疫情形勢變化，不斷完善優化出入境管理政策措施。

劉海濤補充，大家如果有出入境

方面的問題，可以通過當地出入境管理部門服務窗口“12367”24小時服務熱線或者國家移民管理局政務網站諮詢瞭解相關政策，掌握準確的信息。

在當天的記者會上，中國民航局飛行標準司副司長孔繁偉還表示，民航局今年以來共實施航班熔断312次，減少入境客運航班768班，有效降低境外病例輸入風險。

海航官宣：新增深圳-溫哥華航線

5月23日，海南航空宣佈，6月2日起很多小夥伴們期待的深圳直飛溫哥華航線復航了！

據介紹，新航線將由波音787夢想客機執飛，每周1班往返。

海航表示，海南航空官網、APP、微信公眾號、官方客服熱線95339、海南航空各境內直屬售票處及授權代理銷售渠道均可購買機票。

此外，日前國務院常務會議還推出6方面33項措施來穩定經濟，其中就包括“有序增加國內國際客運航班”。

在這裡祝大家無論是回國還是來加拿大，今後都能順順利利吧。



一.美食化石“食它湯”

古城徐州簡稱徐，它地處華北平原東南，為華夏九州之一。自古以來徐州也稱為彭城。彭城有很多美食故事和典故，雖然它們多是鄉土產物，但細究起來都有一些來歷。有的甚至還可追溯到遠古傳說時代。今天讓我們來說說徐州人每天都仍然在吃喝的活物“彭城三湯”。

早在先秦時代，屈原在《楚辭·天問》里就有這一問：“彭鏗誰維，帝何饗？受壽永多，夫何久長？”這裏的彭鏗就是徐州百姓所說的彭祖，他是顯頌的玄孫。彭祖父親陸終是吳回的長子，母親是鬼方首領的妹妹女嬃。因為彭祖擅長烹飪野雞湯獻給了帝堯並治好了他的疾病，他受到了堯的賞識而被賜封于大彭，名曰大彭氏國(即今之江蘇徐州)。傳說彭鏗是彭姓的祖先。自堯帝起，歷經夏、商他一直是高官。到了周代他仍任要職為柱下史。彭祖據說娶妻 49 人，生子 54;相傳他活了八百歲，是一位長壽之神。同時，彭祖也因他一手原創的烹飪絕活兒被稱為中華廚神，是華夏廚師的祖師爺。【圖 1,屈原《天問》】



彭鏗伺候帝堯的野雞湯即傳說和屈原所言及的“雉羹”就跟徐州人天天喝的彭城三湯第一湯“食它湯”有關係啦。——史載上古時期，堯帝因長年治國理政積勞成疾，加上那時生存條件艱苦、營養不良而罹患重病。堯帝因之不思飲食臥床不起，生命危殆。時彭鏗聞此訊救主心切，極盡所思所能，以野生錦雉、稷米和多種養生調味料慢煮爛燉，製成雉羹獻于堯帝。雉羹之味鮮美無比、營養豐富，乃滋補養生之妙品，深具神功奇效。身染沉疴的堯帝食之胃口大開，連食不日即身體漸愈，後康復如初。複元的堯帝因之大悅，遂把古徐州之地賞封于彭鏗，曰大彭氏國。彭鏗即史稱彭祖，彭城之名遂由此而得。

雉羹乃為我國有文字記載以來最早的美食與滋補保健品，彭祖因此獲得烹飪美食養生鼻祖之盛譽。雉羹有著這等神話般傳奇和經歷，當之無愧被譽為為天下第一羹。其後它在古彭大地廣為流傳，成為彭城一絕，並影響到了周邊蘇魯豫皖及其他地區。現在不止徐州，在彭城附近的安徽、山東、河南等地區都有類似的湯品出售而且都認祖歸宗往彭祖和雉羹上靠，但正宗的雉羹還是在彭祖的封地徐州本土。幾千年後社會和科學不斷發展，今天隨着營養學、醫學、生命科學等的不斷進步，如今專家才發現並提出了藥食同源的原理和研究分析，發現雉羹的配方和人體營養學的需求還是非常吻合的。古人的智慧居然暗合了幾千年後的現代科學，一碗湯里面有着神奇的學問。傳說時代的先知先覺們讓我們今人不得不佩服且感到驚奇與詫異……

雉羹有着如此高貴出身和傳說般經歷，它今天怎么又會被稱之為“食它湯”呢？原來，在清朝皇帝六下江南時曾在徐州設立行宮(既現在徐州博物館舊址)。乾隆帝特喜愛微服私訪。某日他在客店吃了雉羹頓覺此物美味無雙，世之罕匹，一時間食慾大振，興緻頗高。吃完飯後乾隆帝向店家打聽此為食湯。店家看到乾隆軍隊陣勢和排場知道這是大人物而一時緊張有些口塞喘喘畏言，隨口重複“食湯……”，而隨從官員深知乾隆爺乃九五之尊，金口玉言，遂急中生智隨聲附合，回稟乾隆爺：“它就叫‘食湯’，此湯乃稱食湯也”。準此，雉羹這道在徐州廣為流傳的民間名吃因而又更名為“食湯”。因有了皇帝乾隆爺的加持，這道湯的聲名更是節節高，並附麗上了皇家色彩。

後來，彭城後人覺得這“食”字俗不雅，遂為此創造了一個字，將之書寫為“食它”(合寫成一個字，以食字為偏旁)湯，漢語字典上查不到這個字，電腦上也打不出來該字，這種寫法沿用至今。【圖 2:老味食湯又一村】



時光荏苒，斗轉星移，今天的食它湯做法已不可能再採用昂貴的錦雉(違反動物保護法)而是改用本地土生老母雞與蹄膀、圓骨輔以麥仁及十餘種香料細火慢燉，精心熬製十餘小時而成。它將各種原材料營養美味之成份悉數萃取融為一體，激活並強化了禽之美、豚之肥、骨髓之厚重；此湯實乃健脾益肺，滋補養生，大眾美食之佳品也。

如今徐州市比較正宗有傳承有知名度的食它湯有馬市街食它湯，外余甯的又一村食它湯和湖濱張記食它湯。著名相聲大師馬季曾對彭城食它湯喜愛有加，專門為它題字“天下第一羹”。而許多騷人名士和南來北往的客人到了徐州皆爭先品嚐這道流傳幾千年的百姓美食，一品為快；而遠離徐州的游子把它當成了故鄉美好生活的記憶和對家鄉的思念與自愛。

彭城三湯溯源

王雪峰

自屈原以前的傳說時代到今天，雉羹-食湯已經火紅了幾千年。雖然名聲大，但它價格卻極為親民，是普通徐州人吃早飯的家常早點。由於食湯需要土雞、圓骨、豬蹄、麥仁和秘制香料熬制十幾個小時，一般百姓不太可能在家製作而多去早點鋪子進食。食湯雖然製作繁複耗時，但在徐州其價格極為親民，大都在 3-5 元人民幣一碗左右。這樣吃早飯來一碗食湯加個雞蛋，再點上二兩煎包或蒸包大約十元人民幣就是一頓美味且實惠的早餐了。現在大多徐州食客都是用這種方式開啓一天的生活模式的。【圖 3,美味食湯加雞蛋 4 元,豬肉鍋貼素煎包和肉蒸包,小菜免費。這一小桌共 13.5 元】



如果您是外地人，下次到了徐州，別忘了領略一下徐州古風和傳說中的美食，嘗嘗鮮香的食湯，不虛此行。

二.徐州一絕說辣湯

辣湯幾乎整個北中國都有。同時，大半個中國都在爭正宗。從辣湯、胡辣湯、酸辣湯、胡辣湯、胡酸辣湯，林林總總，莫衷一是，沒人甘愿居二。

辣湯，顧名思義，如果加上了“胡”，其出身就晚啦。——“胡”是古中國人對西-南亞和中亞地區諸國的舊稱，胡琴、胡桃、胡豆、胡麻、胡椒乃至於後來的胡蘿蔔，都是外來物種。其出身多拜中外交流之賜，它們來到華夏遠遠晚于了屈原時代。而徐州的辣湯其實是雉羹的表兄弟或子侄輩呢！

辣湯，顧名思義有辣的因素在。但辣椒進入中國很晚，是在明代後期。古人最早吃的辣就是蔥薑蒜和韭菜。遺憾的是這“四辣”都是生辣，一旦煮熟它們的辣味就消滅幾至無。北地苦寒，無論戊邊還是耕墾的農民在朔風下避寒用“辣”都是一個優先選項。那時的辣都是生吞，直到張騫通西域引來胡椒才有了生熟通吃的辣。但可惜那時候的胡椒很昂貴，一般小民百姓用不起。所以若說“胡辣湯”起源于漢唐時的國都長安我不反對。那時候這些“一線城市”達官貴人王侯公卿多，消費能力強，發明美食的條件比較足，有可能是捨得用胡椒的。但估計胡椒湯初起時不是百姓食品。到了宋代，經濟發達了，人口也巨量增加，胡椒湯流傳到宋之國都河南，所以今天河南人一直在搶胡椒湯的正宗商標。

但此胡椒湯卻並不是徐州的辣湯。或者說，河南跟徐州雖是近鄰，但它的胡椒湯跟徐州辣湯根本不是一個家族，它們之間甚至沒有親戚關係。先讓我們看看河南胡椒湯是些什么成分。就比較經典的介紹，胡椒湯是河南早餐中常見的傳統湯類名吃，它是由胡椒、辣椒、草果、牛肉粒、骨湯、粉芡、細粉條、黃花菜、花生、木耳、豆腐、干張等製作而成。這湯成分複雜，內容實惠濃稠，不失為早餐良伴。但顯然它不是徐州辣湯的支派而是另有來歷。因為雖然它的成分琳琅滿目也能飽肚子，但這裏面的牛肉粒、粉條、黃花菜、花生木耳豆腐皮之類是徐州辣湯斷然不收的。

說完了胡椒湯，再看看其他地方的辣湯。名聲幾乎達到覆蓋全國的辣湯類品牌還有酸辣湯，這酸辣湯據說是一道四川省的特色傳統名菜，屬於川菜系。這道湯是以肉絲、豆腐、冬筍為主要內容熬制而成的。它的具體食材包括豆腐、熟雞肉(或火腿)、冬菇、熟瘦豬肉絲、水發海參、水發魷魚、雞蛋、澱粉、蔥花、醬油、豬油、味精、胡椒粉、香醋、雞湯及其他調味品；其陣容豪華，顯然不是街頭早餐的配置，所以這個酸辣湯跟徐州辣湯也沒有關係。據說近年來海外有一種簡單版的酸辣湯，去掉了川版里面所有的豪華食材而僅保留廉價肉絲木耳豆腐和醋、辣成分，其售價極廉卻很能下飯，為底層百姓所喜。但不管怎么說，這種川版酸辣湯及其衍生品一般都不是早餐和小吃的配置，而是屬於一種下飯的湯菜。它一般在海外中餐館是中午和晚餐全天候供應的，而不作為早餐小吃湯品供應。

有比較才能鑒別。驗明瞭正身，我們現在就能夠看出徐州辣湯跟其他各地的本質不同了。相關資料介紹，徐州辣湯製作是用圓骨、蹄膀、鱈魚絲、母雞熬制十幾個小時以上，再加上麵筋、黑胡椒、蔥、姜、雞蛋花等煮成的。徐州“辣湯”名字上有“辣”字其實它並不辣，它的辣來自久熬煮的蔥和姜。前面我們說過，這些食材熬了辣味漸消，而呈現出來的是微辣的鮮辣。徐州人有嗜辣的習慣，但辣湯里卻肯定沒有辣椒；造成其辣的另一個元素是加上胡椒，由於辣湯里面加了不少胡椒，所以辣湯表面看上去有點灰灰的。徐州辣湯的賣相一般，但它喝起來的確美味。徐州辣湯冬季暖身、夏季增進食慾。【圖 4,彭城辣湯】



在徐州，好的辣湯並不濃稠而是稍有濃度的清亮。其湯色略帶灰黃里面飄蕩着雞絲和鱈魚絲。徐州辣湯的另一個考究是麵筋。它講究用清水洗麵筋，待雞和大骨底料湯熬好後將麵筋扯成手帕大小尺寸在滾湯上面來回漂燙。滾湯盪煮生麵筋，會攪得一縷縷的麵筋條隨滾湯沖走，以此循環往復，辣湯中就飄滿了絲縷般的麵筋條，再用長筷子沿順時針翻攪；最後打上雞蛋花，煞是好看。添加這些麵筋的工序很獨到，麵筋熟成後有咬勁兒，既好看又好吃又抗餓。這種漂燙方式在湯里融入麵筋的手法大概是徐州的絕活兒，外地並不多見。

徐州辣湯比較實惠，它好吃不貴。看起來顏色不太有賣相，但喝起來真的美味，其中有雞、豬和鱈魚的綜合，一碗湯里雞肉蛋全有，價錢不過三五塊錢。因為一般百姓沒有耐心熬煮十幾個小時，而且為了一碗湯要用雞、蹄膀、鱈魚等食材，所以很少人願意自己做辣湯，早餐都是到小食店去買。徐州幾乎每條小街或隔幾條街衛衛就有一家辣湯店，但要吃正宗的，徐州人會推薦你去兩來風。據說，柴來風也不錯。【圖 5,彭城兩來風辣湯店】



走筆至此，明眼人會看到徐州辣湯跟前述的“食湯”有着內在的血緣關係，它是一種修改版的雉羹。這里面加入了辣的元素，卻去掉了雉羹里的古方粟麥仁和其他料素。其基本湯底二者相似，但辣湯加入了鱈魚絲並用鱈骨煮湯，這是它加進的比較明確的江蘇和水鄉的元素，是西安或河南的胡椒湯中絕沒有的。雖然辣湯是食湯的 2.0 版本，但古風猶存的徐州人仍然酷愛食湯，他們喝的就是這種古風和千年滋味。當然，需求刺激和創新口的市民多是屬於辣湯派的擁護者。

應該說，徐州食湯和辣湯同出一祖，但現在卻派系分明。不過，徐州食湯和辣湯都講究燙，湯要始終翻滾。無論冬夏，您買到手的湯都是滾沸的，雖然湯里飄着蛋花，但現在百姓荷包鼓了，往往要當場再加個蛋。於是，盛湯的二廚會現場給您表演個生雞蛋變蛋花的絕技：一般是拿着鮮雞蛋一只手磕開筷子一攪，另一手半勺滾湯一澆，生雞蛋瞬間就在您眼前就變成了滾滾淺黃色的蛋花。這一招算得上神奇。

徐州食湯和辣湯湯底都是母雞和蹄膀大骨湯，所以它講究喝的就是清湯的醇濃和清鮮，湯熬成後不再加任何調味料。它唯一個或允許添加的是點滴香油，傳統守正的市民卻就是喝本色的湯。外地從河南和安徽來客往往要求加上點芫荽，彭城食湯和辣湯店是從不提供的。您若問為什麼，熱心的一眾喝湯者會告訴您那樣鼠味，毀了湯本身的醇濃。

如果外地客向食湯或辣湯店老闆要香菜或是問湯里為什麼沒有海帶和豆腐，徐州人一定會失笑——那就不是胡椒湯啦，要想和那些，大概要多走幾步，往西或往東南，到河南或安徽才能喝到。

三.來自北魏的那碗丸子湯

丸子湯，這個名目也應該是全國常見，無論葷素，各地皆古已有之。但徐州的丸子湯卻有點獨特。不信您到網上查查，輸入一下這幾個關鍵詞，我包您它上面的回答有聲有色有介紹還有視頻。它的來歷也值得一說。

徐州丸子湯有故事。這個故事年頭還很久。據說它是源于北魏年代道家的素食秘方。徐州南郊有個九節連環的雲龍山，它南北走向，延綿九個山頭蜿蜒如龍，山上有許多名勝古迹。最著名的是北魏時期人工開鑿的巨大石佛和山上後世在唐宋時代又開鑿的大量摩崖石刻。山上還有北宋年間張山人故址；大文豪蘇東坡等人曾出任徐州地方官，蘇軾尤喜與賓客寮吏登臨此山。雍正年間徐州知府李根雲亦在此地創建了著名的雲龍書院，雲龍書院今天仍然在承擔着講學和傳承徐州文化的重任。因此，徐州的雲龍山留下了不少歷代名人的故事、遺緒和墨迹。【圖 6,徐州雲龍山】



如果彭城丸子湯從北魏時算起，至今它也已經流行有一千五六百年了。那時候人們崇尚養生，據說它的丸子很獨特，純用素餡，以蘿蔔和綠豆麵、澱粉及秘制配料做成。這丸子特點是個頭小、質地脆嫩。它一般只有拇指大小，泡在湯里久浸不軟不散，長時間保持着香脆的特點。這個早點小吃名為丸子湯其實還有別的內容，它一般是跟綠豆麵做成的幾張粉皮同煮。

丸子湯的做法不算複雜。但它的準備工作需

要當天半夜即起炸丸子以保持其鋒脆的效果。另外，它需要熬煮專門的料湯，攤好綠豆薄餅粉皮。由於其準備工作比較艱難且要求現做現賣，現在年輕人已經不再願意繼承祖業或經營它。眼下的綠豆粉皮已經改為機械，這稍微減輕了一些勞作。丸子湯操作是湯料鍋始終滾水伺候，食客點湯時師傅先下粉皮煮到透明，然後碗里加料加湯盛入粉皮，接着投入素丸子，加上辣椒油和香菜，還有蒜泥和配料，就齊活了。

據說這丸子湯來歷不同於彭城食湯和辣湯湯，它源于道家應是素食。但根據典籍介紹，佛教講究不殺生和眾生平等，因此佛教的素食是絕對不含動物性製品的食物的。佛教對中華文明影響極大，所以道家強調修身養性其素食觀也受到了佛教的影響。但中國道教的根源自“人法地，地法天，天法道，道法自然”，自然就是萬事萬物，所以道家卻不拒汲取天地精華來為我所用、修法得道。因此，道家的有些派別並不排斥宵腥甚至他們飲食如常人。如其中的正一派就允許信徒居家修行，可以娶妻成家立業、茹葷飲酒……

彭城丸子湯傳說得之于道家，所以它也依循素食的料方，但它卻不必嚴格排斥葷食，因為它並沒有打出純素的招牌。現在彭城丸子湯的主料採用了綠豆麵。它講究當日即時油炸綠豆麵配蘿蔔絲丸子，也講究熟湯現煮燙綠豆粉皮。

綠豆在本草綱目和民間傳統中一直有味甘清涼消熱解毒助消化等醫用價值和養生功能，而且它價格適中易於獲取，是一般百姓取之不竭的食療食料和養生品。

綠豆麵經過特殊處理，它好吃有咬勁且有一種特殊的清香味。另外，據說現在有的店家採用了熟豬油來提味也是對舊配方有所發展。豬油有葷性很甘香膩潤，它也能分解出豬肉的味。彭城丸子湯湯底相對寡淡，它主要靠蒜香提味，同時自家熬制的辣油加香菜是它的靈魂，丸子湯的基本口味偏重咸鮮熱辣，吃起來給人感覺很過癮。當地老徐州人有句諺語：“要解饞，椒子鹽”。徐州本地人的口味有點偏重偏辣，這種飲食偏好和理念比較濃重地表現在了丸子湯里。【圖 7,彭城丸子湯】



由於傳統的丸子湯一般不用吊湯也不用葷湯，它的本湯就是煮綠豆餅的水，它的調味多是生蒜泥辣油和香菜，這些“重口味”調味食畢容易讓人口生臭味。因此，傳統的丸子湯店應備一缸豆漿，以備食客吃完丸子湯後喝口豆漿送送並去除口中臭味。這些都是店家的思慮周到和題中應有之義。

這樣，一碗丸子湯，加上煮到透明爽滑順的粉皮，再配上一個荷包蛋，一般飯量的人早餐就飽啦。丸子湯定價小碗是七元三張綠豆麵皮加丸子；如果你飯量大也沒關係，那就多花一塊錢再加兩張綠豆粉皮。這里還可再加荷包蛋一塊五一只。一般人一份小碗丸子湯再加個荷包蛋八塊班就是一頓早飯。即使大肚漢，來個大份再加個荷包蛋相信也一定能吃個腦滿腸肥了。這樣的一頓早餐還十塊錢略多也就解決了。【圖 8,彭城丸子湯店】



前面彭城三湯都是歷史悠久而且美味可口，但這還不是它們最大的特點。彭城三湯共同之處是它們的親民、營養且便宜。它們中沒有一種價格是達到十塊錢的，即使您當場要求再添個雞蛋來個加強版，一般也不會到十塊錢。如果您再來二兩包子，有吃有喝也就是十元左右。相信這是打遍中國幾乎沒有更便宜的古早美味早餐了。

經濟實惠，橫跨古今、交通南北，彭城三湯，開啓了徐州人美麗的一天。從營養學上講，雞湯蹄膀圓骨和雞蛋皆為人體所需且易於吸收的平民恩物，一個人大約每天只喝這一碗湯就基本上保證了一天的營養。早在上世紀六七十年代，選擇這三湯中的任何一碗湯，再泡個饅饅就是一般百姓的幸福生活啦。今天大家日子過的好了很多，喝湯的同時一般都會配一二兩蒸包煎包，大致十塊錢出頭也就全解決了。各位讀友，下次到徐州，別忘了試試這些湯品。如果您有時間又有肚子，最好多待兩天，每樣都來它一碗。

錯過了徐州，您大概在全國主要樞紐干道城市里就別指望能喝到這麼物美價廉的湯了。



失去故事，意味着歷史開始失去它的人類內容，只要沒有失去創造自己人性故事的人類，就有希望。——哈維爾



作者張林華近影

海拔不過八百米的江南名勝莫干山，因雨水充沛，樹木茂盛，花草蔥蘢，空氣清新，再加各色亭臺樓閣虛掩山中，錯落有致，風景秀麗別致，而久負盛名。山雨欲來未來時，山風起勢，攪得滿山竹林“風來鳳尾羅拜忙”，待到山雨已來時，雲山霧罩，遠峰近谷，空濛如詩，飛雲似畫，便宛如仙境一般。山之懷抱中，有一條彎彎曲曲、怪石嶙峋的山下小道，在一旁潺潺流淌的小溪的陪伴纏繞下，從莫干山著名的景點飛瀑劍池，直達山腳下的小集鎮康村。

每天要趕到山下的初級小學讀書，出生在莫干山的小男孩褚定侯，記不得自己打小起，在這條狹窄的山路上上下下，要走多少次？披星下山，戴月上山，日復一日，從來風雨無阻，直到他初中畢業參軍離開家鄉。唯有這一次，1941年冬，提前結束探親假期，離家趕赴長沙軍營，沿着蜿蜒曲折山道下山，很是特別。前方戰事吃緊，部隊催促歸隊。這一天，是不是一個沉鬱灰暗的天，甚至是不是還有寒雨如注？是不是有人陪伴送行？這些都無從考證。默默走在小道上的褚定侯，一定無心欣賞沿途他異常熟悉的秀美景色，那一片片樹林，一塊塊奇石，皆在他身邊匆匆掠過，因為他心緒不寧。他的心中必定有風雨如驟，有如陰鬱而厚重的密雲，甚至他很可能作如此這般的痛苦預感，那就是，他與這條山路的緣分已盡，是大概率的結果。

褚定侯，字勇深，1919年出於浙江省莫干山的一個普通農家，年少更事，勤奮好學，曾是浙西臨時中學的高中生，因為受到周恩來主任演講的感召，毅然投筆從戎，1938年，考入黃埔軍校武岡二分校17期。從軍之前，英俊的他還曾與家鄉一個姑娘墜入愛河，相約相愛終身，可惜愛情之花剛剛含苞待放，即已為凜冽的寒風驟然吹折。外敵入侵，國難當頭，立定當兵報國志向的褚定侯，沒有陶醉在初戀的幸福里，更沒有聞風喪膽當逃兵，他的一顆心早已無法安守在平靜的教授里。初戀如花一樣美好，多才多藝的褚定侯，有著豐富細膩的情感世界，他當然不可能忘卻自己曾經給心愛的姑娘留下的那句莊嚴承諾，勝利後一定“回來娶你”，卻終究敵不過風雲激荡的無情摧殘。人在一個特定的環境里，尤其亂世中，做什么定然比不做什么更為重要，因為它不願認命，聽天發落，不肯隨波逐流，自然更需要幾分智慧，還有一分勇氣。

軍校畢業後，褚定侯被編入國民革命軍陸軍第41師121團2營6連任排長，先後趕上了第二、第三兩次長沙會戰。

1941年，整個中國都在戰火威脅中風雨飄搖，大半個華夏古國籠罩在硝煙之中。在驕橫強勢的侵華日寇大舉進逼下，國軍節節敗退，雖不時有英勇抵抗但劣勢異常明顯，東北、華北和大部分中原，北平、天津、上海、廣州等大城市，甚至國民政府所在地南京，均一一淪陷。日寇欲打通京廣線，實現南北會合的戰略意圖，只剩下長沙一個梗阻，國民政府則欲藉助長沙要塞，打一場消耗戰，以空間換時間，拖住日軍旋風般攻城略地的步伐，推遲乃至避免國土大面積淪喪。由此，就注定了爆發於1941年12月下旬的第三次長沙會戰，是中國正式對日宣戰後正面戰場上一場惡戰，最終，日寇雖然攻陷長沙，但卻遭遇重挫，參戰的日軍第十一軍三十個大隊傷亡率達三分之二，令國人大出惡氣。戰場戰爭的意義在於改變了國際列強對我不堪一擊的成見，正在東南亞被日軍追着屁股打的英美等國，也對盟軍方面這場難得的相持戰戰果連呼不可思議，隨後廢除了對華不平等條約。

長沙保衛戰，終於在全世界正義人民面前，在民族面臨生死存亡的危急關頭，為中國軍人爭了一口氣，為中國百姓提了一口氣，結結實實。

而這一口氣的代價，乃是一汨汨殷紅的鮮血和一條條鮮活的生命。第三次長沙會戰的收官之戰，褚定侯奉命率少量官兵堅守瀟陽河北岸，掩護大部隊後撤。此際，前有頑敵，後無援兵，真正背水一戰、進退維谷的艱難之境，褚定侯與他的戰友與日寇晝夜拼死血戰，直至全部壯烈殉國。

褚定侯終於沒能全身而退，回到生育他撫養他的故鄉莫干山，回到他那位含辛茹苦、早思暮念他的慈母身邊來。“夢魂不到關山難。長相思，催心肝”(李白詩)。郵差照例是隔天就沿着山道上山，捎來了“時在陣地”的褚定侯，寫給同樣識文斷字的大哥褚定浩的一封信。

這是一封過了許久才讓褚定侯母親知曉內容，讓她心碎欲絕的家書：

浩兄如握

前日寄二書，不知收到否？弟已呈報告與團部，團長未能批准，實此非常緊急之時，不準弟請長假。弟部隊已于昨日早晨出發進佔陣地，而于昨日下午，師長親自到弟陣地中偵察地形，改命弟單獨守瀟陽河北岸之村落據點，命弟一排死守此處，命弟與陣地(共存)亡。又雲若在此能堅守七天，則可有辦法。因此弟于昨日(廿五)晚率部到守地，連夜趕築工事及障礙物，陣地之後五十公尺處即為大河，河橫水深，無舟無橋，此真為轉信之背水陣矣。本日情報：敵人已連日瀟江，計程三四日後能到此，然前線隊伍，能畢力能抵，則能否到此，是為問題。加之本日湖北本年冬首次飛雪，則敵人之攻勢，該稍緩矣。然吾軍

美文賞析 | 我很想修一座涼亭

各師官兵均抱視死如歸之決心，決不讓敵渡瀟陽河南岸來。弟告部士兵“不要他渡河！”一句話，敵此次不來則已，一來當拼一拼。弟若無恙則兄可勿念，若有不幸則請兄勿悲。古雲：“古來征戰幾人回”，並請告雙親勿悲。生死有命，富貴在天，然弟一切自知自愛，務祈兄勿念。

兄上次寄來洋二百元悉數收到，祈勿念。家中近來有信到兄處否？弟已久無告雙親矣，請能代書告之，雲弟安全也。時在陣地，一切不便，故不多作書。

待此次作戰後，則弟當入漢溝兄安好也。兄若賜言，仍可寄瀟陽軍郵第一五〇號四一師一二團二營六連弟收可也。時因北風雨雪交加，關山阻絕，希冀自愛，余不一一。

即請
冬好
侯第拜上(一九四一)十二、二七
這只是褚定侯發自烽火軍營的若干封家書之一，但卻是他的有限生命年華里的最後一封家書，現已珍藏於中國革命博物館。幾十年後，人們仍可以從這封字跡工整的書信里，讀出腥風血雨的壓迫感，以及，某種異乎尋常的鎮定與激越。

大戰臨前的湘江戰場，顯得格外安靜，偶有零星槍聲炮聲時斷時續，給這大地平添了一種死一般的寂靜。在慘烈的戰事空隙，褚定侯沒有睡覺休息，也無心顧及其他，所牽掛的，惟有一個指向。在昏暗的連營帳篷里，借着油燈閃爍的微光，一肚子墨水的他，以瀟灑飄逸的毛筆字，給兄長褚定浩寫出這最後一封家書。在這封信里，對母親、對家人的強烈思念之情，浸潤於字里行間。此外，在這封以及此前若干封珍貴的信件里，還逼真地記錄和描述了前線將士們面臨缺少彈藥槍炮的困境，不懼犧牲生命，腰纏手榴彈撲向日軍坦克的悲壯舉動，尤為可貴的是，信中數度表達了自己“古來征戰幾人回”的必死決心，可謂字字滴血。在他寫下這封視死如歸的家書幾天後，軍力強大驕橫無比的日軍就開始強渡瀟江，正面迫迫長沙城。22歲的褚定侯奉命率領全排將士浴血阻擊日寇，最終和全體將士一起壯烈殉國。一個個有血有肉的年輕生命，無數種命運彷彿可能的起承轉合，最終是萬火歸一，無可揀擇的走向。一封家書，遂成絕筆。



事實上，在第三次長沙會戰開戰前，如褚定侯這樣留下戰地絕筆信的，更不止他一人。據當年的《大公報》報導，當時國軍戰士僅“在元旦那天，便寫了1500封家書寄交給家人道：‘這一次不成功一定成仁’”。然後，在每一個據守的陣地，參與到昏天黑地的戰鬥中去。前線的戰鬥，打到了拉鋸搶奪、寸土必爭的地步，衝鋒、肉搏、血拼、攻守……最終中國軍隊以傷亡2.8萬人的代價贏得慘勝，也贏得了對手尊重，驕橫的“敵人做夢也不會想到它面對着的是它所自稱為消滅淨盡的戰士”。

一句“古來征戰幾人回”，是一代炎黃中國的普通士兵們，慷慨赴國難精神的真實無情寫照。

他們中的每一位，都是身份看似再普通不過的“小人物”，識字不多，出生平民，大都在殘酷的戰場上，獻出了年輕的鮮命。比起戰場直而烈火死亡的壯烈豪邁，他們寫給親人的千餘封家書，同樣彌足珍貴，因為它們直抵觸達到了年輕人心靈的柔軟處。即使是簡單的字里行間，都足以令我們深深體會，生於那個不幸的時代以身許國的普通國人真實的心路歷程。

前些年看過一部王力宏主演的青春電影《無問西東》，印象深刻。國難當頭，偌大的國土，已擺不下一張平靜的書桌。母親強忍悲傷，送別決意休學參軍當空軍的兒子，骨肉分離之際，扮演母親的米雪，含淚輕輕說道：“(兒子)我想讓你享受受到人生的樂趣，比如讀萬卷書行萬里路，比如享受為人父母的樂趣，我怕你還沒想好要怎么過好這一生，命就沒了。”語調雖平緩，凝重的氣氛卻彷彿透出銀幕來，聽的人痛徹心扉，不由淚下。很可惜，故事的推進結局，竟讓她的一語成讖。

這段話，因為有別於《無問西東》這樣的電影台詞的口語特性，且出自才女之手，因而更顯文藝色彩，也更耐人尋味許多。比如僅用一個“給”字，來形容和濃縮所有的奉獻，給出了智慧，給出了愛情，給出了權利，甚至，給出了可以依附這一切的寶貴生命。給出了生命，就意味着給出了所有。一個看似尋常簡單，並無多少感情色彩的“給”字，真正力透紙背。還比如，我因之對其中給出了“生的糾紛”的說法就頗感意外，細細咀嚼，我驀然意識到，當然只有活着，才有“糾紛”的可能與自由，而這種可能與自由，也是活着的人的一種多方面的“機會”，一種珍貴的幸福！這樣的觀念何其開腦、何其重要！再延想至今日之俗世，又有多少為生活煩惱、糾結的人，能夠意識到、同時珍惜這一點呢？

林徽因的弟弟林恆，1941年在成都與日本飛機空戰中陣亡。作為烈士姐姐所經歷的，也正是電影《無問西東》中，以歷史的後見之明借“母親”之淚所憂心的。山河破碎，國破家亡，人生之痛，痛何過于此？三年後，這首著名的悼亡詩誕生，在民間流傳，延續至今。

要命的1941年，褚定侯也是在這一年，戰死沙場，迄今，恰好80周年。

(三)
彈指已過八十年。



光陰從來急，山河仍依舊。掩映在叢叢竹林中的莫干山山道，頑強地保留着它的原貌，默默地接受每一次風霜雨雪的衝擊，迎接每一個春鼓長鐘的日子。

作為後人，我走在這條蜿蜒山道上，心生一份好奇，近半個多世紀的登山者中，有多少人還記得，走過這條崎嶇林間小道的途中，曾經有過一個叫褚定侯的熱血男兒？

抗戰英烈褚定侯在黃埔軍校期間照片

抗戰勝利三年後的1948年夏，酷熱，國民政府的委員長大人，再度到達這座曾經誕生過抗日英烈的莫干山。他的此趨匆匆上山，只為設法挽救千瘡百孔的民國經濟，乃至拯救風雨飄搖的獨裁統治，趕來這座著名的避暑勝地，召集他的核心幕僚，密謀部署出台“金圓券”而來，經此山道，被用轎子抬上了山。此一時彼一時，委員長的心，與數年前發表《對盧溝橋事件之嚴正聲明》講話時大不同了，曾經慷慨激昂喊出“如果戰端一開，那就是地無分南北，年無分老幼，無論何人，皆有守土抗戰之責任，皆應抱定犧牲一切之決心”全民抗日號令的他，一定是想不到，也不太可能有管道知道，即使是偶爾間聽聞，曾經有一位少年經此道下山，奔赴前線最終血灑戰場的故事。所以不妨猜度，即便知道褚定侯的故事，心亂如麻的委員長恐怕也是心無旁騖，心不在焉了，否則，他在山上逗留多日，何以不親自去看望一下烈士之母，哪怕讓人帶個慰問的口信？

好在淳樸仁義的莫干山山民始終記得褚定侯，年復一年日復一日，時至今日，依然口口相傳他的傳奇故事，清明時節，前來祭拜他坐落於山腰密林環抱的衣冠冢。

英雄的親屬當然更沒有忘記，尤其悲痛欲絕的母親怎會忘了自己的骨肉？喪子之痛豈會輕易平復，不僅記得，更是母親永遠的痛：

——在幾乎天天有戰敗、淪陷類消息傳來，國民因物質匱乏和災難感的重壓下而備嘗“亡國”之痛時；

——在趕走了外來的侵略者，雲開霧散，四萬萬同胞劫後逢生，得以共享重建家園，萬家團圓之歡時。

國難時期，普通國民日常生活艱辛是顯而易見的，飢寒交迫，朝不保夕，但思念之痛遠勝於每日生活缺鹽少米之痛。我不知道母親是如何度過每一個日日起日落，酷暑寒夜的日子？即使是有足夠的心理準備，即使身邊還有小兒陪伴，身為母親，煎熬也都是十分具體的事。

我也不知道，得到兒子血灑疆場的消息時是怎樣一種心境，心如刀絞，淚如雨下，悲痛欲絕？我只知道，這位普通的母親，堅韌隱忍，其後作出了兩個令常人不免有些意外的舉動。

數年後，母親又將褚定侯的一個弟弟送去參軍，上了保家衛國的朝鮮戰場。

與送郎當兵相較，母親的另一個舉動不為外人所知，聽起來也似乎要分量輕許多，而且也因沒能真正付諸實施，只能說僅僅是她的一個心願。褚定侯犧牲後，母親得到了一筆撫恤金。其時，抗戰雖已結束，可是隨即內戰爆發，兵荒馬亂的年代，百姓生活依舊艱難，這筆錢來得可謂及時，因為可以貼補家用，度過荒年。可是，母親卻緊緊握着這筆撫恤金不用，她已打定主意，另作悉心安排，那就是要在兒子常常上下的莫干山陡峭山路上，建一座風雨涼亭，可以給那些為生計所迫，上下山路趕路的人們遮風擋雨、稍事休息。母親的這個心願，得到了家人的理解與支持，只是隨後抗美援朝戰爭爆發，老人家響應政府號召，將錢全部捐出購買飛機，用于打擊侵略者。因此，直至母親去世，涼亭終於沒能修起來。

母親為什麼要這樣做？是否只是出于這樣簡單直接的動機？這是在寫這篇小文章的過程中，內心里總在一遍遍地糾纏着自己的問題。遺憾的是餘生也晚，無緣拜見岳母，當面求得這個我最想探究問題的答案。站在今天的緯度與立場，來主觀臆斷母親的動機是既不嚴肅很不合適的，但我仍然要由衷地感慨：問世間，有幾多這樣深明大義的偉大母親？斗大的字母不識一個，可是在人生的旅途上，母親所賦予生命的深度和廣度，沒

有哪本哲學書籍能夠比她更周全。光陰荏苒，一晃大半個世紀過去了，褚母生前期待修建的涼亭仍無踪影，因為各種各樣的原因，讓人為此唏噓。上莫干山的山道依舊狹窄原始，如今卻因此成了一條健身遊覽的網紅游步道，每逢休息日，遊人如織，山道的兩旁建起了不少可以休閑度假的民宿，支篷打傘，花團錦簇，夜來張燈結綵，歡聲笑語飛出扇扇小窗，一派祥和安樂氣氛。只有莫干山常會下雨，雨打竹片聲聲脆，似乎是給遊人發出警聲，永遠不要忘了，曾有那麼一段時間，我們的人民曾那樣生活過。

誠然，許多個人加起來，便是時代。的確，為了警醒，為了致敬，我們還應該做點什么的。

為這條承載狹義的山道；為那位深明大義的母親！

(四)
歲月無情，人的生命終會化為塵埃，消失于滾滾逝去的歲月之河，奔流到海不復回，然而，總有些東西會被積澱留存下來，因為“人在做天在看”，總有些光彩的靈魂還需要不斷地守望。讓我們成為無數守望者中的一員吧，讓人性之光復活，開出永恆的絢麗之花。

襄亨：我於是很想——的確很想，能不能借這條能夠最快捷地步行上下莫干山的狹窄山道上，選一處遠近適中、相對僻靜的位置，修建一座小小的亭子，一座能夠供人休憩、遮風擋雨的清涼亭。亭子當然得有個妥帖的名，在它還在孕育期時，我們姑且稱之為“褚亭”吧。老實說，就一個單體建築的角度而言，辦理這件事並不複雜困難，也許以一人之力就可辦到，但是，這事卻不宜由某一個人獨力完成，而應最大程度地體現更多人的力量，眾人出手，你一塊磚我一片瓦地合力來做，才好，才妥帖，才有意義。所以，即便是這座涼亭的名稱，也應該有必要向社會公開徵集，讓它有一個樸素的、莊重的、親切的名字。

無意承載什麼宏大主題，只為了卻一位母親的看似極其平常的夙願。也為了一種不能忘卻的紀念，但願不至於被譏諷情，或者被視為份量太輕。

當年母親起意建亭，是因為風雨晦暗，世道紛亂，生活艱難，一座遮風擋雨的涼亭，是母親仁慈之心所係，即使只能短暫暫安，也是每一位路過百姓的點點安慰。而今，活在朗朗乾坤里的我們，以及這個太平盛世的時代，一座遮風擋雨的亭子，也能讓那些心浮氣躁、追名逐利的人們稍停小憩，涵養靜氣，或許也能成爲心靈的一種慰藉。

時間可以消磨掉許多東西，但人性之血脈在光陰的無情流逝中，仍可以生動地延續。希望在人間，歷史就沒有失去它的人類故事，特別是當這個故事那樣富有人性時。

褚亭定然是莫干山這大山里連綿竹林綠叢中的一抹亮色，它不突兀，不顯擺，藍天是褚亭的穹頂，祥雲是褚亭的綵帶。群山環抱著褚亭，翠林簇擁著褚亭，環境幽靜，樹木蔥蘢，清潤溪流，清風明月不用買，是它的基本配置。



在我的心意中，這座亭子，體量不需要太龐大，尤其，外觀不需要太豪華。真的真的，宜簡樸宜精巧，夠秀氣夠靈氣就行，能體現最典型的江南風格，與大自然完美融合，因為有了靈氣與秀氣，那就足夠支撐起它的天籟。比如結構造型不宜雕梁畫棟，堆砌複雜，立柱子四六根，不要太多蠻實，整座亭子都應儘量少用或不用彩磚和琉璃瓦。亭的銘牌風格以簡潔爲宜，醒目爲要，不一定要請官員或名人書寫。亭子裏，能有幾只木頭條凳固定擺設，供遊人小坐，如還能有一張簡易的木頭小桌，放上幾把蒲扇，幾把雨傘，那就再好不過。

我還希望，建造這座亭子時最好還能再費上一點心，從長沙城外瀟陽河畔舊戰場，掘取一把被戰火硝煙浸染的黑土，與莫干山區純色天然的黃土完全摻和，渾然一體於涼亭的基石之下。在涼亭的一側，立一座條石紀念碑，以資紀念。石碑不是非得用豪華貴重的花崗岩不可，就本地取材更好，開掘出他出生地的尋常岩石即可，碑上不要有太多的文字，太艷的着色，用風格樸素穩重的字體，刻上褚定侯的英名，以及他存世僅22年的生卒，石碑的背面，理應有介紹英雄母親心願與義舉的簡潔文字。

我不知道，這樣的想法是否應該，尤其，是否還有朋友願意起而響應？

2021年清明
作者簡介：張林華，著名散文家，中國作協會員，浙江省湖州市作協主席。

社長：凌凌
總編輯：欣聞
副總編輯：白玥 程挺松
本期責編：白玥 程挺松



不斷前行, 追求卓越的 Jenny

好友 Jenny 的正名是 Zhenni Jackson, 她的中文原名叫珍妮, 我稱她為 Jenny。

2022年5月19日下午6點, Jenny 邀請了25位家人朋友還有客戶參加了 Beachwood Chamber of Commerce 組織舉辦的首屆成功人士頒獎晚宴, 表彰2022年 Beachwood 及周邊商業區的最優秀有能力的杰出人才, 表彰對象有企業、員工、志願者, 女性和年輕專業人士。華人 Jenny 四年前在高檔商貿中心 Eton 創辦了 Gingie Spa & Massage, 她的努力耕耘迎來了收穫, 她在眾人中脫穎而出, 榮獲了2022年度小型企業獎。榮獲該獎項是因為 Jenny 在業務方面表現出來的卓越創業能力, 她的專業競爭優勢的才華, 還有帶動社區經濟, 為社區服務, 有著整體積極的影響力。

The Beachwood Chamber of Commerce 涵蓋 Beachwood, Woodmere, Huntington Valley (one of top ten richest towns in US), Orange, Piper Pike, Shaker Heights, 是俄亥俄州著名的老牌富人區, 也是猶太人區。

本屆提名 Jenny 獲得 Beachwood 商會2022年度最佳小企業獎的是 Woodmere 市長 Ben Holbert。他表示: Jenny 為她的客戶提



Jenny 与本文作者浦瑛

供優質的服務, 她與眾不同的手藝吸引她的客戶, 她還經常捐贈時間和資源來改善社區。在2020年, Gingie Spa & Massage 發生火災, Jenny 沒有因為遇到困難再加疫情而退縮, Jenny 重建了她的企業, 並參加高盛銀行全美萬家小企業家培訓學習。市長對我說: 我提名她是因為她的優秀創業精神可以帶動更多像她一樣的創業者。

Gingie Spa & Massage 在 Jenny 短短四年的創業中收穫成功, 這離不開她的客戶喜歡她和她的團隊的服務品質。她的 Gingie Spa & Massage 環境典雅, 讓人舒服。她自己孜孜不倦學習新的技能來更好提供服務, 讓她客戶享受她的服務。她是俄亥俄州的執照高級美容師, 也是俄亥俄州醫療衛生部授予的執照按摩理療師。她目前還在參加腦脊髓和內臟理療的培訓。當日我們有五位華人參加了宴會, 大家都很興奮, 為自己同胞榮獲這個獎勵而高興。看着在講台領獎的 Jenny, 身穿黑色落地晚禮裙, 高貴優雅氣質非凡, 坐在我一旁的 Jenny 理髮師高華由衷感慨: Jenny 為我們華人爭臉。整個一屋子只要我們5個華人。一個中國女性可以憑着自己的勞動和才華, 沒有任何背景, 在美國臥龍藏虎的商業社區獲得如此殊榮和尊敬, 我們為 Jenny 驕傲。

Jenny 總是說她是一個很有福氣的人, 有一位愛她照



文: 浦瑛

顧周全的教授先生, 還有一位美麗漂亮才華出眾的拉小提琴的女兒, 全家人生活的其樂融融。我們常常喜歡說: 困難和低谷是最驗證一個人的心力、品性和能力的時期。人一生中都會碰到幾次重大的困難, 成功的人, 站起來了。而失敗的人也就默默地消失了。因為幸福是靠奮鬥來的。Jenny 就是這樣的人, 她總是帶著感恩的心說她自己是一位幸運的人, 她的謙虛和低調做事也是她今天成功的基石。我衷心祝福我的好友 Jenny 不斷前行, 生意更加興隆, 登上更高商業舞臺!



Mayor Ben Holbert's Facebook Post

Well, the secret is out (Smile) Last night the Beachwood Chamber honored Zhenni Jackson, owner of Gingie Spa, with the "Small Business of the Year" award.

Mrs. Jackson is awesome. Multiple academic degrees, Goldman Sachs 10,000 Business graduate, accomplished entrepreneur, wife mom, friend, mentor, and more.

I was honored to nominate her for the prestigious recognition but just as inspired to live in the moment with her and see her success.

Make an appointment to visit her Spa, at Eton Chagrin Boulevard. As I wrote on her congratulations card, Zhenni is AWESOME!!!



Gingie Spa awarded "Small Business of the Year 2022" by Beachwood Chamber of Commerce

On May 19, 2022 at 6:00pm, Beachwood Chamber of Commerce hosted the inauguration Spirit of Success Awards Banquet - celebrating Beachwood Area's Best and Brightest, to recognize outstanding businesses, employees, volunteers, women and young professionals.

Chris Truax, Board Executive Committee Member and Treasurer of Beachwood Chamber of Commerce, Chief Administrative Officer of University Hospital's Beachwood Medical Center, presented the "Small Business of the Year 2022" award to Zhenni Jackson, founder and owner of Gingie Spa & Massage.

"The awards recognize companies and organizations that demonstrate all-around excellence in business. Recipients are selected based on competitive advantage in their busi-

ness, examples of specific strategy to drive their business growth, and positive economic impact overall to serve our communities."

"Gingie Spa & Massage, located inside Eton Mall, provides rejuvenating experience through its signature facial, massage and body care services to hardworking people in Beachwood and surrounding communities. Founder and owner, Zhenni Jackson, is an Ohio State licensed Advanced Esthetician and an Ohio Medical Board Licensed Massage Therapist. In addition to her aesthetic and massage trainings, Zhenni obtained an MBA degree from Fordham University in New York. Most recently, Zhenni graduated from Goldman Sachs' 10K Small Business Training Program. Prior to opening Gingie Spa, Zhenni represented a luxury skin care brand, (Clè de Peau), and won the fastest growth account award two years in a row across Saks Fifth Avenue North America. Through her facial, massage and bodywork Zhenni has helped many hardworking professionals to gain self-confidence and a rejuve-

nating boost. One of Zhenni's clients was in Ukraine when Russia invaded his country on Feb. 24, 2022. He escaped to Poland. Before flying back to the U.S., he texted Zhenni to ask if she has any openings upon his arrival, "I am on my way from Europe and would like to get in to relax with your healing touches." The moment she received that message, Zhenni realized no matter how advanced technology becomes, it can't replace the magic of human touch.

Her nominator writes: Gingie Spa has been a significant business in the Village of Woodmere. Zhenni provides extraordinary services to her clients and often donated time and resources to improve communities. In 2020, the business endured a fire in its facilities. But endure, Zhenni rebuilt her business and enrolled Goldman Sachs 10,000 small business program to seek a method to improve her facility. Her customers applaud her

work and skill regularly, leading to glowing reviews of services she and her team provides. I am so grateful of Zhenni has brought her value in true self-care in Eton. I can't recommend her highly enough and will be back for many services in the future. I wish every business owner took as much care in what they did.





我都不知道她叫什么名字,大家都叫她何太太,而她總是笑臉相迎每一個人,她的先生和兒女對她愛的親情感情真的好讓人羨慕,她先生對我說:我不要江山要何太太這美人,兒子找對象說:只要我媽媽喜歡就一定是好媳婦。

我認識何太太快 20 年了,而第一次認識何太太二個女兒是在馬太太葬禮後我們一起在寶龍酒家吃豆腐飯。她做房地產的兒子 Ron Ho 我早年也認識,他太太和先生也在伊利華報做了很久房地產廣告。何太太還有他們的兒子女兒一起參加了馬太太的葬禮。

當日我看到何太太先生兒子和女兒都體貼入微圍着何太太轉,那天何太太因為失去馬太太非常傷心。那天馬太太的葬禮也是何太太請我參加的,讓我也看到馬太太先生及子女對母親的懷念和追思讓每一個人都很動容。馬先生與太太也是移民,移民的艱辛努力,刻苦拼搏讓自己的家人能過上越來越好的生活,他們的付出因子女的成功而獲得成就感。

在葬禮上我也上台表示:人老有三大財富:老友老酒和老伴,馬太太有好先生一起過着和睦的生活,孝順的子女,一群喜歡唱粵劇的朋友,馬太太真誠待人,自己喜歡種菜烹飪,把家里收拾的井井有條。還有馬太太與何太太互相有情有義這麼多年,我看到何太太在葬禮上傷心落淚,我告訴何太太,馬太太這麼安心也不痛苦這麼快離開人間,我們理解親人朋友難過,但我們知道馬太太已經在她另外一個世界重生了。

世上有一樣東西,比任何別的東西都更忠誠於你,那就是你的經歷,你生命中的日子,你在其中遇到的人和事,你因這些相遇產生的喜悅和感受,這一切就是馬太太與何太太的緣分,何太太一直記得馬先生對他們家人的好。何太太當年從香港到美國是馬先生接了飛機,老朋友情誼深

後。雖然馬太太身體離開家人朋友,但家人朋友的心里一定留下馬太太最珍貴的友情記憶。

我認識的何太太,她對家人對朋友就是真誠二字,何太太太熱情,愛幫助人,38 年前來美國,她在香港連一件衣服都沒用洗過,到美國 3 個月學習就開始在餐廳做了大廚,他們夫婦一起耕耘,一起收穫,他們夫婦總是形影不離出現在任何場所,他們總是幫助別人,何太太她生活在快樂里。

早在 2008 年,何太太不小心中風,醫生說是病情嚴重四級癱瘓很難恢復,何太太就憑對生活的熱愛和她的毅力,當年每天都有朋友去看她,她不能說話,手腳不協調,但她說了,只要自己想站立起來就一定能站起來,她要讓人看到一個新到地,她的身體一天天康復,她是一位想要做什麼事情就如既往朝前走的人。當年就是因為她喜歡美國的洋娃娃,她可以放棄香港優越條件來美國創業,她開餐廳,一步一步讓自已走上富裕生活的路。

我記得何太太對我說,當她發病後,全家人不離不棄更關心愛護她,兒子背她上廁所,先生喂她吃飯,她口水直流,她不想給愛她的親人看到她這個模樣,兒女為她購買許多健身用品,她每天堅持爬着站立起來,自己用繩子綁着凳子和自己的身體,慢慢滑着跳着讓自己站立,她成功了,可以看到她的堅韌,路都是人的腳下走出來的。

現在的人把健康幸福快樂生活都當奢侈品,人們走過疫情,繼續去選擇自己走的路,有一種人遇到災難,但她不浪費生命,她勇往直前,不抱怨,還繼續幫助需要幫助的人,她積累她的福氣,因為她有品德,她給自己開啓一條光明路,她鼓勵自己帶動他人,何太太就是這樣的人,她就像手里提着一只照路的燈籠照亮自己也影響他人。

何太太是一位放寬心胸的人,何太太,上蒼一定保佑您,您知道嗎,家人那份執着感情讓您變得越老越美,看着您先生對您的關心,您的喜悅都寫在您的臉上……



親情友情 人間有愛



My name is Gia Hoa Ryan. I am Vietnamese. I have served the longest time on the Mayor's Community Relations Board since before 2000.

Tonight in May we celebrate the achievements of our Asian American and Pacific Islanders groups.

We especially welcome: Mayor Justin Bibb the 58 th Mayor of Cleveland, We welcome the New Director of the Community Relations Department Director Angela Shute-Woodson. We welcome Reverend Dr. Charles Lucas, Chair of Mayor Bibb's Community Relations Board, and the following Board members. (Give names of any present and acknowledge each)

May is a special time when All Americans can experience and praise our various Asian peoples. Also these people applaud this opportunity to honor their First Motherlands. They show pride for where they came from.

Do you know how many Asian Americans there are? 24 million! This is a growth 7 million people since

2010. It is a 35% increase. We are represented in all businesses and professions as well as colleges and universities. Currently we have five military generals who came to the US as refugee children after the Viet Nam war. We have many other officers and NCO's. Here is another statistic: There are 600,000 Asian-American businesses. We are active in civil rights, winning Olympic medals, and women's golf. We note that our Vice President Kamala Harris, boasts both an African and South Asian heritage.

How did we establish May as Asian heritage month? In 1978, Congress established Asian/Pacific American Heritage Week. May was chosen to match two important milestones in our history. First was the arrival in the USA of the first Japanese immigrants in 1843.

Second was the contributions of Chinese workers to the building of the transcontinental railroad. This was completed on May 10, 1869. In 1992, Congress expanded our observance to a month-long celebration.

This is now known as Asian American and Pacific Islander Heritage Month.

How did Asians come to Cleveland?

The first Asian community to arrive in Ohio was primarily made up of Chinese workers. They initially came to California. But anti-immigrant feelings and a recession in the 1870s prompted many Chinese Americans to move east. They landed in the north-



east portion of Ohio. They founded businesses such as laundries, restaurants, groceries, and clothing stores. This was a long Lakeside and St. Clair avenues. In the 1940s, more Chinese arrived.

They sought refuge from the Chinese Civil War. By the 1990s, Cleveland's Chinatown became AsiaTown because other Asians had come there. They expanded the neighborhoods from East 18th to East 40th streets. This included Japanese Americans who were forcibly removed from their West Coast homes during World War II; and Korean and Vietnamese refugees caused by the Cold War. Today the highest Asian subgroup is Indians, with the first wave coming in 1960. Many Engineers, and medical and business professionals came who are in demand in Cuyahoga County.

What are some of our goals?

First, We want to complete the Vietnamese Cultural Garden. This is one of 40 community gardens including the Indian and Chinese gardens located on Dr Martin Luther King Blvd.

Second, We seek to end discrimination and violent attacks upon our Asian communities

Third, We want to improve our immigration system so all peoples are equally welcome

Fourth, We oppose all oppressive quotas against Asian students

Fifth, we seek a nation where all can thrive, raise their families, and ensure America is a society where everyone can contribute to enriching America

So we say welcome to all our Asian American and Pacific Islander groups. We say welcome to all our friends and invite all to enjoy tonight's celebration

Thank you. "Cảm ơn bạn rất nhiều" which means a big Thank you to all our friends.



中國夢 在美國改造自己



2022 Asian Heritage Day Celebration was on Wednesday, 5/25/22 at 6:00 pm Cleveland City Hall Rotunda.

Asian Liaison, Chia-Min Chen, opened the celebration with words of thanks to many of the sponsors for the evening, and the members of the Asian Liaison Advisory Board and the Asian Planning Committee were asked to stand to be recognized. Ying Huang sang the national anthem.

The new Community Relations Board Director, Angela Shute-Woodson gave her remarks next, followed by Gia Hoa Ryan, the longest serving board member serving the Community Relations Board Department. The Director of City Planning, Joyce Pan Huang, was the keynote speaker. Huang spoke her parents' immigrant stories and about herself being the 1st generation American-born Chinese. Huang also spoke about the long history, generation after generation, of Asian immigrants who have come and build their new homes in this country. Huang wanted the audience to recognize how Asians have been in this country for well over 100 years, and they are Americans. Then, Pastor Grady Stevenson gave the benediction before the dinner buffet was served.

Mark Zhang performed his magical Face Chang-

ing routine, weaving in and around the audience. No one saw him removing his mask, yet the Chinese Operatic expressions on Zhang's face changed several times right in front of the guests. Then, Hsa Win danced a traditional Bagan dance that originated from (5th - 10th century). The performance was so elegant that one of the guests cried because she was so moved by the beauty of the dance.

Lastly, Ying Huang, who used to sing for Metropolitan Opera in Italy, sang "The More We Get Together" with Chia-Min Chen trying to elicit the audience to sing-along in this classic song that has been translated into many languages around the world. The celebration was fun, and many people made new friends because Chen had purposely arranged people who do not know each other to sit at the same table.

伊利華報



22 年 5 月 25 日 星期三 下午 6:00, 克利夫兰市政厅圆形大厅隆重举办了 Asian Heritage Day, 这是每年 5 月全美各地都会举办的亚洲人的盛会。

当日克利夫兰市政厅, 克利夫兰专业华人歌手黄鹰一曲国歌拉开了 2022 年亚裔美国人遗产日的序幕。首先是政府亚裔联络员陈嘉敏女士在晚会上致谢众多赞助商, 并请亚洲联络顾问委员会和亚洲计划委员会的成员起立接受表彰。

刚上任的新的社区关系委员会主任 Angela Shute-Woodson 接下来发表了讲话, 随后是在社区关系委员会部门任职时间 20 年的董事会成员 Gia Hoa Ryan, 城市规划总监 Joyce Pan Huang 演讲。每一位演讲者都是带着自身的移民故事, 以及第一代美国出生的华人故事。美国是一代又一代世界各地移民来



亞裔在美國的地位

中一位客人被舞蹈的美丽所感动而哭了起来。最后, 曾在意大利大都会歌剧院演唱的黄鹰与陈嘉敏一起演唱了《越聚越多》, 这首已被翻译成多国语言的经典歌曲引起观众的共鸣。

庆祝活动很有意义, 大家见了老朋友结识了新朋友, 今天亚裔在美国的地位是因为前辈打拼和吃了不少苦换来的, 我们要纪念前辈, 感谢他们为后人打下的基石。同时我们更要和各个族裔交流合作, 美国是所有移民创建的新家园, 大家一个共同目标就是健康平安快乐生活。

Chao Anh, Chi, Em (in Vietnamese, that means greetings to all of you.) We welcome all to this Asian Heritage and Pacific Islander Festival.

為什麼來參加 UCA 美國華人大會

——採訪威斯康星參農姜銘濤博士 UCA-WI 北美新視界



2022年7月14-16日,美國華人聯合會(UCA)將舉辦第三屆“美國華人大會”(Chinese American Convention)和第一屆“全國青年大會”(UCA National Youth Convention)。

屆時,國會議員、民選官員和各界關心社區發展的華人朋友將聚集一堂,共商美國華人大計。大會籌備組在接下來的時間里,將陸續採訪幾位參加UCA過去兩屆大會的與會者,談談他們參加UCA大會的心得和體會。今天為大家推出的人物採訪是威斯康辛馬拉松縣的姜銘濤博士。

問:誰是姜銘濤?

答:姜銘濤博士,人稱姜博,是UCA的元老級人物。他參與創建了UCA,參加了過往兩屆的UCA大會。身處華人較少的美國中部,姜博對於華人參政議政有更多的感觸。

姜博早年是一位生物醫學博士,他在加拿大多倫多大學完成了學業,然後在威斯康辛大學麥迪遜分校醫學院做研究。2010年,姜博創辦了威斯康辛馬拉松種植場。

正如姜博自己的話說,他是博士中最好的參農,是參農中最好的醫生。

十多年之後,姜博的馬拉松參業已經小有名氣,產品遍布全美、營銷世界各地。在管理農場的同時,姜博熱心公益。除了關心華裔社區的發展之外,他在Facebook上有超過3千多名粉絲;免費發放1200萬粒參種子,為幾百上千的山民提供創收的機會,惠及幾代人。

問:為什麼來參加UCA大會?

答:還在做學者的時候,我知道一名來自中國的學者被FBI調查,那件事情對我觸動很大。再後來,我認識了薛海培(UCA的創始主席),發現他在參政和議政方面已經走的很遠了,正是我希望看到的華裔參政議政的楷模。

我們就商討成立UCA的可能性以及必要性。我們希望有一個全國性的組織來引導各地的華裔往這個方向走,也希望通過一個組織來壯大我們華裔社區的力量。

我生活在美國中部,這裡華裔人數不是特別多。UCA這樣的組織,對我來說更加重要。我記得第一次大會是在2016年召開的。當時,來自全國各地關心華裔社區的參加者歡聚一堂,討論了很多社區面臨的挑戰和對策,非常振奮人心。

問:參加UCA大會,印象最深的一件事情是什麼?

答:2018年,我參加第二屆UCA大會,遇到了楊安澤。他說,因為我們與他人一樣勤奮,愛家,愛國,優秀,因此沒有理由我們不能在這個國家最高領導層擔任職務。我感覺他說的非常有道理,也非常震撼我們華人有這樣的人願意站出來,證明這一點。

UCA大會是我第一次認識楊安澤。他後來競選總統的時候,我為他的團隊做了很多義工。我開著皮卡車,到愛荷華州,挨家挨戶為他拉票,前後做了一個多月。

過程當然挺辛苦。但是,

我覺得如果亞裔要想在政治上有所發展,我們就必須要這樣努力的培植和支持亞裔/華裔候選人。

問:為什麼今年再來參加UCA大會?

答:距離第一屆大會已經有好幾年了。我感覺這幾年,我們華人的情況不是變得更好,而是生存的基礎都發生了動搖。經歷了川普執政的四年,多年以來隱藏在社會黑暗角落里的白人至上主義開始抬頭。在有些地方,甚至光明正大的再次走入了人們的生活之中。這令我非常

擔憂。

在這樣的一個情況下,我覺得為了我們的孩子,我們必須要更加的堅強。困難雖然很多也很大,我們不能放棄。事實上,這應該激勵我們更加努力為他們開創一個更好的未來。

我真心希望曾經參加過UCA大會的朋友能夠再次相聚DC,更加希望沒有參加過前兩次會議的朋友能夠過來看看。我相信這些朋友不會失望的。

我們需要團結起來。團結起來才有力量。UCA就是這樣一個組織!

大會信息

如果您能支持您的孩子和相識的年輕人七月來華盛頓參加我們的全國青年大會,將會給他們一次的難得寶貴的學習和參與機會,將會給他們一個與其他暑期項目完全不同的全新體驗,會在他們的學生生涯中留下一個難忘的印記。

不要觀望等待了,5月31日是early bird special的截止日期,我們期待着您給孩子應有的支持,並協助他們註冊。如果您有任何問題,請與齊虹聯繫:hong.qi@ucausa.org,謝謝!

我們願意為我們這些社區志願者、基層的開拓者搭建舞臺,展示你們卓越的工作成果。通過與社區領袖以及來自所有50個州的華裔社區領袖合作,你們可以推廣AAPI研究或其他項目,擴大影響力。

展示項目的例子包括:

1. 公民權利和倡導:例如,倡導政策變革、捍衛華裔美國人的權利、反亞裔仇恨?
2. 文化和認同:包括K-12教育中的AAPI歷史、分享歷史遺產?
3. 應對新冠:捐贈個人防護用品、愛心糧食、志願服務?
4. 心理健康:教育、培訓以及AAPI研究和宣傳等社區倡議
5. 其他:您想在全國舞臺上分享的任何其他社區項目

請在6月16日之前提交您的項目,發送電子郵件至lily.chen@ucausa.org,瞭解更多信息。

現在離美國華人大會和UCA全國青年大會僅有不到50天時間了,而早期參會註冊(early bird rate)的優惠價將在5月31日截止。大會單日通行證現在有售。請儘早註冊。

我們期待各界華人有識之士,UCA的新老朋友們和各地家長孩子們前往華府參加本次UCA美國華

人大會和UCA全國青年大會。我們相信,這必將是改變您或您的孩子人生最有意義的三天!另外,今年夏天機票價格預計會猛漲,也請大家儘早訂票(萬一需要退票,票款可在下一次購機票時使用)。

2022年UCA青年大會歡迎高中生和大學及研究生參加(需十五歲或以上)的積極報名參加。高中生來參會前需要家長簽署同意書(大會組委會會在報名後給家長髮出信函)。



UCA全國青年大會早鳥票購票鏈接
美國華人大會早鳥票購票鏈接
Covid預防措施:要求完全接種疫苗。
會議地點:Omni Shoreham Hotel, 2500 Calvert St. NW, Washington, DC 20008. Omni Shoreham Hotel被指定為我們的會議酒店。它位於首都,交通便利,房間數量有限,因此請儘快預訂。組委會會幫助參加全美青年大會的同學們,提供拼房服務。



預訂酒店請複製粘貼鏈接或掃描二維碼, Link to Hotel Reservation:
<https://www.omnihotels.com/hotels/washington-dc-shoreham/meetings/2022-uca-convention-07132022>
預訂酒店請掃描二維碼



UCA Presents

National Youth Convention

FORGING IDENTITY & BUILDING COMMUNITY

HIGHLIGHTS

- 50 Scholarships
- Congressional Day
- AAPI Youth Org Showcase/Exhibition
- Mini Grants for AAPI Youth Organizations
- Esteemed Speakers
- Civic Engagement
- Youth Mental Health
- Intergenerational Dialogue
- College Students Networking

JULY 14-16
Washington DC

REGISTER NOW
tinyurl.com/2022UCANYC

OMNI SHOREHAM HOTEL
2500 CALVERT STREET
WASHINGTON, DC, 20008

United Chinese Americans
美國華人聯合會

@ucasocial
<https://ucausa.org>
info@ucausa.org

Call for Community Showcase Projects

REGISTER BY JUNE 16

CONTACT
LILY.CHEN@UCAUSA.ORG
FOR MORE INFO

3rd UCA Chinese American Convention

1st UCA National Youth Convention

美國華人大會 全國青年大會

- Share and present your efforts and amplify your impact
- Enjoy in-depth discussions throughout the convention
- Connect with community leaders from across the country for your AAPI research or outreach projects

JULY 14-16, 2022
WASHINGTON, DC

OMNI HOTELS RESORT
2500 CALVERT STREET NW
WASHINGTON, DC 20008



騎車，我在上海市區繞了幾個彎

Original 許仰東 荒島星空



浦西封城的56天。

我第一次因特殊原因，拿到了出門證。我第一次掃碼了共享單車，騎着小黃車去看看窗外真實的上海。困在家里從電視里看到的，是完全不同的上海。我尋找不到一個合適的詞，來形容眼前看到的一切。淒涼。

01 穿越檢查站

30年沒有騎車，有些不習慣。好在幾分鐘後，找到了30年前的感覺。

威海路黃浦區地界的圍欄
我出門的第一個路口，就是成都北路、威海路口，這是靜安和黃浦兩區的分界線。

停着一輛警車及穿大白的警察守着。還有用鐵絲網攔着的隔離牆。

據說，黃浦的檢查特別嚴。

警察攔下了我。查驗了48小時核酸碼、電子出門證，一切滿足條件，放行了我。

那個時候，我有種莫名的興奮和酸痛。興奮的是像很久很久以前電影畫面里的鏡頭，提心吊膽地穿越了防線；酸痛的是大上海怎麼會被人為地分割着，切成這麼多支離破碎的小方塊？

這次上海疫情，所以成為一代上海人的痛，其中的原因就是電視里發佈着貌似權威的指令，各區、各街道、各居委卻自有主張。

比如當初的防疫物資各做各的，引發民眾比較和矛盾。快2個月了，如今三區劃分的管控執行，又是自由發揮，出門證的標準不一，重疊出許多糾紛和矛盾。

唉。管不了這麼多。騎車前行吧。

02 沒有白鴿的人民廣場

人民大道、黃坡路口南側，看守的警察攔住了我。不能穿越人民大道，大概是不允許去廣場停留。

好在小黃車靈活，我調了個頭，不知是警察沒有覺察還是別的原因，我沿着上海大劇院旁人行道騎進了人民大道。

人民大道旁無車無人
人民大道旁的警車

我想：可能在災情里，有很多漏洞。
上海大劇院貼着75天前的海報

上海大劇院的海報，停留在75天前上海話劇藝術中心《浪潮》，我看着海報的標題“不能忘卻的紀念、不曾冷卻的熱血”，猜測着話劇的情節，另有一番特別的感受。

騎車東行就是市政府大樓，兩邊停着特警車和公安警車，除了我，諾大的廣場沒有一個人，我盡力尋找卻沒有看到網紅的鴿子，只有陰雲下遠方熟悉的城市輪廓線，靜得連風吹樹葉的聲音都能聽見。
這原本是上海的心臟。我從未這樣目睹過如此淒涼的場景。

03 南京路步行街的揪心

南京路步行街特別的留影

這是上海的門面。是全世界觀看上海的窗口。

以前，這條百年繁華的南京路商業街，人聲鼎沸的場面，記錄了我們這座城市的驕傲，而今天，停擺成煙無人迹，讓人揪心。

我數了一下，步行街除了兩名警察，遠處就七、八個人。還有一個即將返回海外的老華僑，是個攝影師。

“這應該是上海開埠以來從沒有過的鏡頭，像是在夢游”。攝影師與我搭訕着，又像在自言自語，眼神里看得出，是疑惑、是不解。

我第一次騎車在南京路步行街，拍下了這個小黃車的照片。說實話，那個時候，內心有說不出的味道。

小黃車背後就是南京路步行街

看着這條曾經讓所有上海人自豪的步行街，我想起了哥德的話：忘掉今天的人，終將被明天忘掉。

04 福州路偶遇海歸

想去看福州路，在大學的時候，經常來的這個地方。空蕩蕩的福州路東段轉彎，看到一個拖着行李箱的小伙子，在迷茫地張望。見我騎車過來，他向我招手。

他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

十個人，都在拍攝着這個上海的地標。下午時分，還在夢里的外灘，死一樣地靜寂，連路邊的花草也顯得那麼淒涼。

此時，外灘的鐘聲回蕩在浦江，特別特別地揪人心扉。天色陰沉，我用小黃車拍下了關於外灘特殊的這個瞬間，不知許多年後再翻開它時，會是怎樣的感受？

外灘特別的留影

06 空白的隧道出口

我騎車到了延安東路過江隧道口。延安路隧道出入口

上海人都知道，這是浦西浦東的連結點，也是上海交通的晴雨表。

我曾無數次驅車帶着海內外的朋友，從這裡穿越，另一頭是新上海最驕傲的陸家嘴。小黃車後面的陸家嘴

我想在這裡嗅一下煙火氣，尋找一些上海即將自由的曙光，哪怕添一點心理安慰也好。眼前的隧道進出口路面，依然是空蕩蕩的。

浦東、浦西成為了兩個不同的上海。多么希望像往常一樣，能看到車水馬龍的車輛進出，別再有搖控機接力飛行黃浦江魔幻的故事。

黃浦江，不應是一道屏障，只有擁抱着一個老上海、一個新上海，我們這個城市才是完整的。

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

他怎麼可以相信電視里那些公交、地鐵恢復的消息？相信已經復工復商的新聞？即使有，也是杯水車薪的局部而已？

我騎車過來，他向我招手。他問我，附近有吃的地方嗎？有住的地方嗎？或者哪里有公交或地鐵去火車站的？他是從加拿大回國的留學生，要轉車回北京，剛剛完成了上海的隔離，一出隔離酒店就寸步難行，不知所措了。男

一手扶車一手拎着行李箱？我實在幫不了他。他實在不瞭解眼前的上海。我們站在福州路很長時間，如果我可以開車，我一定把他送到車站。共享單車掃碼吧。騎不了，可以推。想辦法先到火車站，那邊可能會找到愛心人士，或許可以借個被子之類的睡個覺，吃上麵包，然後搶票回家……總之，越快離開上海越好。我看着他消失在福州路，心情特別低落。

事，都有一個共同的說詞：上面要求的。

一個在消殺，一個在拍攝眼前的兩個民工，一個在噴殺消毒，一個在跟着拍攝，不知是證明他們完成了消殺，還是為了某種宣傳需要？

魔。我問了，他們沒答。管不了那么多閑事，還是拍一下綠蔭下小黃車的照片吧，好不容易出來一次，得調整一下心情。

小黃車背後的延中綠地

09 開着的店要邀請卡

官媒16號說：上海將加快恢復超市賣場、便利店、藥店等網點線下營業，進一步推動各類網點應盡盡開，並要求線下營業網點做好限流措施，5月31日之前，客流總量不超過最大承載量的50%。

輿論的宣傳與實際的情況如此天壤之別。我騎車逛了很多的街區，看到的是幾乎所有的商店都關着門。甚至連買一瓶礦泉水的地方沒有。至少在上海核心區我沒看到。

好不容易看到一家世紀聯華。是開着門的，好幾個人管着一道道欄杆。

商場里空空蕩蕩，我想進，出示了陰性證明，卻進不去。管理人員說：進店需要邀請卡。世紀聯華等均需邀請函購物

又一個莫名其妙的名詞。空蕩蕩的商場，卻弄出一個什麼邀請卡？無語。弄出這種形而上學的規矩，用一刀切的管理，不知復商還有何意義？

該一刀切的時候，各自發揮；不該一刀切的時候，偏偏就一刀切。

說多了，叫牢騷。不說，犯悶氣。

10 連如廁的地方也沒有

許多居民鬧着要臨時出門證。想逛街、想購物。

我騎着小黃車，逛了幾圈，想告訴大家，別把外面的世界想得那么好。真讓你走出小區，你走得時間一長，連如廁的地方都找不到。

我先後找了幾個公共廁所，所有的都關着門。在威海路陝西路口的那個廁所，竟然還是一個防疫工作據點。

被利用為防疫據點的威海路公廁師傅，我可以借用一下嗎？我有陰性證明。答：不行呀，上面有指示。

師傅，我就借用5分鐘，幫個忙。答：如果放你用廁，我會犯錯誤。不好意思。

我不能怪他。騎車狂奔回家……沒找到煙火氣，倒是有了一肚子的怨氣！

所有的公廁都關閉着
泰戈爾說，苦難是化了妝的祝福！希望如此，騎車，在上海市區逛了幾道彎，終於親眼目睹了災情里的上海，期待這樣的日子早點過去……

(本文照片系許仰東手機拍攝)



紀念陣亡將士紀念日!你可知道美國阿靈頓國家公墓的由來

(美中報道)2022-05-27



在 1861 年南北戰爭(Civil War)開始後,李氏夫婦遺棄了這片地產,戰爭期間它被北方聯邦軍(Union Army)佔領,用來防禦聯邦軍部隊進攻華盛頓。

據阿靈頓國家公墓史學家蒂姆·弗蘭克(Tim Frank)說,由於南北戰爭陣亡人員的屍體在附近墓地大量堆積,有關官員在 1864 年將這塊地方變成國家公墓。與當時其他國家公墓一樣,阿靈頓公墓是按種族和級別劃分安葬區。(這種做法在 84 年以後哈裏·杜魯門總統解除軍隊種族隔離時結束。)

二戰軍人和世界重量級拳擊冠軍喬·路易斯·巴羅 (Joe Louis Barrow) 的墓碑。(U.S. Army/Elizabeth Fraser/Arlington National Cemetery)

據弗蘭克介紹,在南北戰爭剛一結束時,許多家屬不願意將親人埋葬在阿靈頓公墓,因為這代表著家人沒有能力將死者的遺體送回家鄉安葬。

1868 年,南北戰爭老兵建立了一個在阿靈頓國家公墓的墓碑裝飾日 (Decoration Day, 5 月 30 日),用以表達對烈士的懷念,由此也使人們對這裏的態度發生轉變。在南北戰爭中率領聯邦軍得勝的尤利西斯·格蘭特(Ulysses S. Grant)總統曾不只一次參加過這一天的紀念儀式。

弗蘭克說,“我們的確要把阿靈頓能夠成為首要的國家公墓歸功於墓碑裝飾日。當時有成千上萬人到阿靈頓來用花裝飾墓碑。後來,我們開始看到有越來越多的陸軍將軍和海軍上將、功勳軍人和顯要人士要求將來被安葬在阿靈頓”。

阿靈頓國家公墓的由來

在陣亡將士紀念日,來自北卡羅來納州赫特福德(Hertford, North Carolina)的 5 歲的克羅斯蒂安·雅各布斯(Christian Jacobs)穿著海軍陸戰隊軍服來到父親在阿靈頓公墓的墓碑前。(Carolyn Kaster/AP Images)

每年 5 月的最後一個星期一是美國人緬

芒永遠照耀烈士們。願主撫慰他們的親人。也願主保佑我們的軍人,從今天到永遠”。

1930 年童子軍隊員手持國旗站在威廉·霍華德·塔夫脫總統的墓地。(MPI/Getty Images)

阿靈頓公墓安葬著 40 多萬為國獻身的軍人、退伍軍人和有資格被安葬在這裏的他們的

山頂上坐落著建於 19 世紀初的阿靈頓宮(Arlington House)。(美國總統均有資格安葬在阿靈頓國家公墓,但其他總統選擇回歸家鄉或被安葬在自己的總統圖書館園地。)

圖:聯邦軍士兵 1864 年在阿靈頓宮的台階上休息。(Alexander Gardner/Sepia-Times/Universal Images Group/Getty Images)



懷為國捐軀的男女軍人的日子。它是一個全國假日,許多人會參加或觀看當地舉辦的遊行紀念活動,到戰爭紀念碑前憑弔,或者在親人的墓前祈禱。

阿靈頓國家公墓 (Arlington National Cemetery) 是這一天舉行紀念活動的全國最重要的地點之一。這裏埋葬著自獨立戰爭以來美國歷次主要戰爭中的烈士和軍人。公墓位於佛吉尼亞州北部,與首都華盛頓隔波多馬克河(Potomac River)相望。拜登總統在 2021 年的陣亡將士紀念日到阿靈頓公墓憑弔時說,“願光

至親。目前公墓的面積為將近 260 公頃,並計畫增添 8 萬個墓穴。

阿靈頓國家公墓每天會進行 30 個安葬儀式。(U.S. Army/Elizabeth Fraser/Arlington National Cemetery)

有兩位美國總統安息在阿靈頓國家公墓。一位是威廉·霍華德·塔夫脫 (William Howard Taft)。他的墓碑在第 30 區,位於遠離墓園主路之一施萊道(Schley Drive)的林蔭下。另一位在這裏安息的總統是約翰·甘迺迪 (John F. Kennedy),他的墓碑位於第 45 區,背靠一座小山,

圖:俯視首都華盛頓的希臘復興建築風格的阿靈頓宮。(Cliff Owen/AP Images)

初期歷史

阿靈頓國家公墓所在的這片土地在成為公墓以前,曾是邦聯軍將軍羅伯特·李(Robert E. Lee)的夫人瑪麗·卡斯蒂斯·李(Mary Custis Lee)的私人地產。李氏夫婦一度住在這個種植園裏的阿靈頓宮。這座建築當時是幾十年前美國第一位總統的夫人瑪莎·華盛頓(Martha Washington)的一位後人用奴工建造。

美國陸軍中士布萊恩·龐默維爾(Brian-Pomerville)站在妻子蒂芙尼·李身邊,向無名戰士墓致敬。(Alex Brandon/AP Images)

第一次世界大戰後,美國人開始在墓碑裝飾日這天紀念美國所有戰爭烈士。1971 年,國會將 5 月最後一個星期一定為陣亡將士紀念日(Memorial Day)及聯邦假日,紀念為國捐軀的軍人。近年來,阿靈頓國家公墓在這天舉行莊嚴肅穆的儀式,由總統向無名戰士墓(Tomb of the Unknown Soldier)獻花圈。

無名戰士墓下安葬著一位在一戰中犧牲的



阿靈頓國家公墓(英語:Arlington National Cemetery)

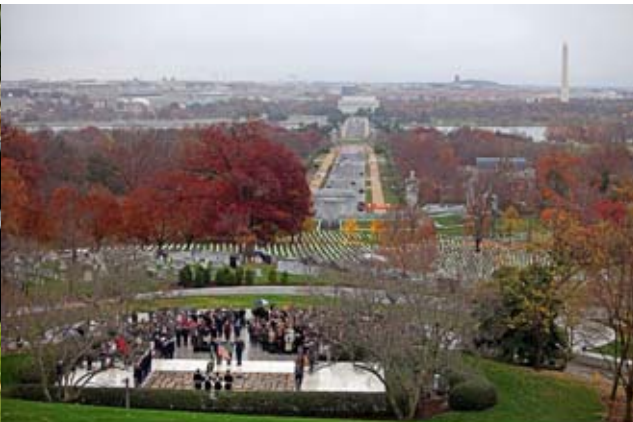
位於美國佛吉尼亞州阿靈頓,美國國防部五角大樓旁邊,1864 年 6 月 15 日開始作為軍人公墓使用。

佔地 624 英畝(2.53 平方公里),在美國南北戰爭期間建立,由阿靈頓宮周邊的土地劃出來。在其中安葬了美國國家戰爭中犧牲的美國軍人,包括南北戰爭、朝鮮戰爭、越南戰爭以至於最近的伊拉克戰爭與阿富汗戰爭。

它臨近波多馬克河,在河對岸,就是林肯紀

念堂。搭乘華盛頓地鐵,在阿靈頓公墓站(Arlington Cemetery)下車就可以到達。它是美國陸軍部直接管轄的兩座國家級公墓之一。兩名美國總統威廉·霍華德·塔夫脫與約翰·肯尼迪安葬于此。另安葬有約翰·潘興特級上將 1 人,喬治·卡特萊特·馬歇爾、奧馬爾·布拉德利、威

廉·D·李海、小威廉·海爾賽、亨利·阿諾德等五星上將 5 人。國內唯一刻有中文的墓碑屬於“飛虎將軍”陳納德中將的墓。其他安葬於墓園內的知名人士見安葬於阿靈頓國家公墓的名人列表。而無名戰士墓亦位於阿靈頓國家公墓之中,聞名於其特有的衛兵交接儀式。



廣而告之(關於2022年“匹茲堡華文詩詞比賽”)

我們將迎來“2022年匹茲堡華文詩詞比賽”的投稿季。

發起華文詩詞比賽旨在更好地傳承和傳播中華文化的精髓、活躍華人社區的文化活動、增加社會對中華文化精髓的認識和欣賞樂趣。

可喜的是評委得到加強,增加了卡耐基、梅隆大學與華文相關的專家。

因此評委將由“卡耐基梅隆大學”、“匹茲堡大學”、“杜肯大學”、“匹茲堡中文學校”、“匹茲堡中華文化語言學院”的相關人士組成。

參賽者注意如下事項:

一、年齡分別:

1,十五歲以上為成人組;2,十五歲(包含十五周歲)以下為青少年組。

二、參賽作品分類:

1,成人現代詩組;2,成人古典詩詞組;3,青少年組不分現代詩和古典詩詞。

三、獎項級別:

各組均設一等獎一名;二等獎兩名;三等獎三名。

四、投稿開始和截止時間:

1,以本通告公佈時間為投稿開始時間;2,於2022年8月31日為投稿截止時間。



五、投稿規則:

1. 請您花 2-3 分鐘閱讀和填寫如下信息,敬請保證信息的完整,真實和正確,評委可以及時聯繫到您;

2. 參賽作品請排列好格式,開頭遞進,空格,間距,段落整齊,寫在該文件的

指定處;

3. 發送郵件時,請不要把作品粘貼在郵件中,請把作品作為附件發送。請使用 word 文檔,郵件標題寫明參加“匹茲堡文化詩詞比賽”;

4. 在“作者信息”之下的“寫作區”書寫

寫作品;

5. 投稿作品請發送指定郵箱,

Poem2021@outlook.com

6. 為公平起見,這個郵箱由評委以外的專職人士負責管理,管理人士在投稿截止日期後,先匿名方式把作品提供給評委。在評委評出名次後,再揭示獲獎作品的作者。特此說明。

7. 專職管理人士會在兩周內向投稿人回復收到作品的郵件,兩周後收不到評委信息,可發郵件詢問,之後請關注您的郵箱關於頒獎事項。

7. 請按上述要求辦理。

8. 作者信息:

中文姓名(真實姓名) 筆名(如有)

郵箱地址(請與發送稿件郵箱一致) 聯繫電話

郵遞詳細地址 參賽作品組別

其他說明

作品寫作區

題目 XXX

匹茲堡華文詩詞比賽評委

2022年5月30日

參考信息: 評委正在考察參與更大範圍的此類文化活動,讓廣大愛好者能在更大文化平台上展現自己的才華。

《醉桃·源立夏》

時令終可脫袂衣,除帽鬢髮稀。
落花柳絮霏霏,水媚影山輝。

水媚媚,山輝輝。鷗翔聚魚肥。
不趨時尚入城畿,任我去來歸。

注:

去來歸~典出東晉陶淵《歸去來兮辭》。表達作者想像中的田園生活的寧靜、美好、恬淡的胸襟和回歸自然的決心。

2022年5月5日(立夏)于維羅納阿拉根尼河畔



《意難忘·立夏寒雨厭戰亂心難平》

天玄地黃,疾風吹花落,飛雨江上。
卷霧萬山體,過水千尺浪。
檐流急,窗縫涼,些許添寒裳。
悶雷滾,剎那電閃,雨更狂。

莫道天意無妨,主幸災禍福,懲鴛循良。
西邊有惡徒,輕啓殺人場。
家國危,民卒傷,激起眾義憤。
聚得萬邦盡徵戍,天叫它亡。

注:

西邊...~指“鴿”侵“鳥”之戰。

2022年5月6日于維羅納自寓

《夜游宮·初夏黃昏》

落日彩雲映水,耀凝目,閃閃萬金。
蘆葦新葉銳如簪。
輕風吹,碧如翠,振如琴。

陋屋書台前,選幾曲古人詞吟。

五月詞十首

海老 KK(匹茲堡)

無奈余思又起。
情難禁,予歸處,何處尋。

2022年5月9日于維羅納阿拉根尼河畔

《長相思·聞琵琶大師遠遷》

大珠落,小珠落。
相逢何必曾相識,弦聲振吾廓。

情也約,意也約。
青衫淚干因需別,相逢原是錯?

注:

相逢句~白居易《琵琶行》句。
廓~耳廓,城廓。
約~阻攔之意。如約攔、約住。

2022年5月12日

《賀新郎·初夏晴雨月》

西山顏如碧,正雲霧,依欄獨眺。
一瀉澄江橋下水,奔流宛轉如浩。
沉浸處,白壁閃耀。
舉頭飛鏡臨銀幕,故鄉月,當共此相照。
人何在?在海角。
惆悵對景心似撓。

年復年,相思頻頻,歸期杳杳。
淪落一生知己少,搔首時漸鬢髮皓。
只落得,醉顛酒老。
忽然驟雨隨風來,掩明月,剎那霖潦。
再舉杯,度寂寥。

2022年5月13日于維羅納

《鵲踏花翻·世事紛擾》

彩雲西聚,霞光一縷,落花凌亂風前舞。
夜來江上煙如暮,鳥亂沙洲,濕氣滋潤沁五腑。
林深依稀鷓鴣聲,更覺天地一身孤。

何處,無端沈沈塵毒,關人鎖戶全不顧。



匹茲堡華人老朽
海老 KK

何處強起干戈,青山不語,眾志抵強虜。
端起杯酒和淚嚼,百年光景不勝苦。

2022年5月15日于維羅納阿拉根尼河畔

《唐多令·憶南通致敬海源、劍輝、海雅諸詩友》

多年前,也是初夏。訪南通,蒙海源、劍輝及特地從鹽城顛撲前來的海雅諸詩友相聚。游濠河、狼山,並在山下水榭品香茶、坐論道...多年因豈有此理、莫名其妙的原因阻隔,但此境難再、此情難忘。僅以此致敬萬里諸詩友...

花舟游濠河,雕欄倚嫦娥。
初夏夜,燦爛如魔。
卻又傳來一曲歌,聲穿空,是伊麼?

拾節狼山峨,山下旋水渦。
品香茗,且切且磋。
清流激湍映修竹,縱然好,再無多。

注:

清流激湍映修竹~王羲之《蘭亭序》中有:“此地有崇山峻嶺,茂林修竹,又有清流激湍,映帶左右,引以為流觴曲水...”

2022年5月21日于維羅納自寓

《點絳脣·初夏風雨有感》

獨行林澗,東風吹雨雨傾注。
一江迷濛,瞭然聞鷓鴣。

殘紅碧樹,分明人生路。
迷濛處,眼裡彷彿,芳草連舊故。

2022年5月24日于維羅納阿拉根尼河畔

《訴衷情·小院新蔬》

小院圍盆種植,已植南瓜、香瓜、西紅柿、韭菜、小葱、蒜苗、芥菜、芸豆等。小白菜、韭菜、小葱、蒜苗生長最快,已陸續採摘食用。

小院盆圍試新蔬,白菜小而簇。
摘取葉大徑粗,青色伴豆腐。

風益暖,日更長,肥而鋤。
瓜柿芋韭,葱蒜芥豆,陶令華胥。

注:

陶令~即不為五斗米折腰之陶淵明。不滿官場黑暗,挂官歸隱躬耕。著有《歸去來兮》、《五柳先生傳》等,以及大量詩賦...

華胥~《列子·黃帝》:“黃帝晝寢,而夢游于華胥氏之國。華胥氏之國在弇州之西,台州之北,不知斯齊國幾千萬里。蓋非舟車足力之所及,神遊而已。其國無帥長,自然而已;其民無嗜欲,自然而已...黃帝既寤,怡然自得。”後用以指理想的安樂和平之境,或作夢境的代稱。



2022年5月28日于維羅納自寓

《謁金門·夜雨無題》

烏啼處,淫淫半夜絲雨。
料得江水緩緩去,落花呈碧樹。

無端相思無數,那片亂雲怎度?
忽見牆角添絲網,孤念連宵曙。

注:

添絲網~民間測天,蜘蛛結網主晴。

2022年5月29日凌晨于維羅納自寓

伊利華報惠登廣告

熱線電話:216-324-2959

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

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



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年客戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中轉購 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

1205078



久坐!讓你的運動收益大打折扣

的建議:
每周至少進行 150 至 300 分鐘的中等強度有氧活動,或至少 75~150 分鐘的高強度有氧活動,或者等量的中等強度和高強度組合活動。

每周中,要有 2 天或 2 天以上進行中等強度或更高強度的抗阻力運動,隔日進行,以強化肌肉,鍛煉所有主要肌肉群。

坐上 12 小時 運動收益全蒸發

一天之中,除去睡眠時間,我們大約有 16 個小時的活動時間。假設每天進行 30 分鐘的中/高強度身體活動,那麼,如果在剩下的 15 個半小時中我們都舒適地坐着度過,會發生什麼?

有研究發現,中/高強度身體活動所帶來的健康收益,會受到久坐行為的影響。甚至,當一天中久坐時間達到 11 至 12 小時以上時,中/高強度身體活動所帶來的健康收益有可能被削弱或

抵消!
也就是說,達到了推薦量的運動,也無法彌補久坐帶來的健康風險!

此外,久坐,特別是姿勢不良的久坐,還會帶來關節損傷、肌肉僵硬、血液流動減緩、脂肪分解速度減慢、氧氣交換不足、大腦靈活性降低等負面影響。

長此以往,久坐還會增加某些癌症、心血管疾病、糖尿病、腎臟和肝臟疾病等慢性疾病的發生風險,增高死亡風險。

因此,北京市疾控中心慢病所的專家提醒大家,“是否進行規律的身體活動”與“是否存在久坐行為”,是兩個同等重要的、需要分別納入考慮並制定行動計劃的重要內容。

見縫插針動起來

如今,我們的生活方式使坐着的時間遠遠大於我們的活動時間。工作、上課、看電視、使用電子產品等大多是坐着完成的。生活中的“被迫”久坐怎麼破?世衛組織的另一條建議予以充分的重視:限制久坐時間,用久坐的時間進行各種強度的

身體活動,包括輕微強度。

很多時候,改變工作學習時身體站或坐的狀態並不容易,建議大家可以從打斷久坐狀態的角度入手。

研究發現,每隔 30 至 60 分鐘時打斷久坐的狀態,可以預防久坐行為帶來的健康風險。用來打斷久坐行為的身體活動,可以是中/高強度,也可以是低強度。用任何強度的身體活動來取代久坐都是有益的。如此,我們就可以為一天中的“動”與“靜”做出合理安排。慢病所專家建議,乘公交車上、下班時提前一站下車步行,或下班後去健身房鍛煉,來保證每天足夠的中/高強度身體活動時間。

在工作時,可以像上學時一樣,利用手機等工具為自己設定一個“下課鈴”,提醒自己每隔 45 分鐘就起來到處走走、爬爬樓梯、伸展四肢,活動 5 分鐘。這樣,把“動”與“靜”兩手抓,慢慢養成習慣,您就會發現,少靜多動其實一點都不難!

“動”給身體帶來的好處我們已經瞭解了。那麼,如果每天都達成了運動目標,是不是就可以高枕無憂了呢?其實不然。因為“靜”會讓你的運動收益嚴重“縮水”。北京市疾控中心慢病所的專家提醒公眾,“多動”和“少靜”同樣重要。

送你一個通用的“運動公式”

關於一個成年人,在身體條件允許時應當如何開展身體活動,世衛組織給出了明確

關於高血壓的事 你一定要知道

5 月 17 日是“世界高血壓日”。關於高血壓,這些事需要瞭解。

一 不同年齡正常血壓標準不一樣

大家都知道,理想的血壓水平是:收縮壓(高壓)<120 毫米汞柱,舒張壓(低壓)<80 毫米汞柱。其實,不同年齡的正常血壓標準是不一樣的。

血壓有“增齡現象”,年齡增長,血壓也隨着增長,“壓差”(脈壓,即高壓數減低壓數的差)開始加大。這個現象實際上是和人的動脈越來越硬化、彈性越來越差是一致的。

根據下面年齡段的劃分,可對照一下您的血壓和壓差是否正常。

二 血壓高 ≠ 一定需要藥物治療

對於初發的一級以下或輕度增高的血壓患者,可以靠飲食和運動控制血壓。

對於二級三級以上的高血壓患者,單純靠飲食和運動是遠遠不行的,必須要在醫生指導下服用降壓藥。在非藥物療法的基礎之上再加藥物治療效果才會更好。

非藥物治療措施包括:

1. 控制體重;
2. 限鹽攝入;
3. 戒煙;
4. 避免情緒波動;
5. 合理運動。

三 降壓越快越低 ≠ 越好越安全

血壓是逐漸升高的,降壓也要逐漸下降。除了高血壓危象等緊急情況需要緊急降壓外,不建議快速大幅降壓,應平穩而逐步降壓。否則會引起腦灌注不足等。

對高血壓急症,24-48 小時內把血壓緩慢降至 160/100 毫米汞柱即可,一般不需要靜脈用藥。

四 高血壓平穩後不要擅自停藥、減藥

高血壓患者堅持長期服藥,不可擅自停藥或減藥。高血壓到了三級就需要長期服用降壓藥。

用藥後如果血壓降到正常,並不意味着高血壓被治愈了,而是降壓藥物起了作用。如果此時停藥或減藥,過不了多久血壓就會發生反跳,血壓就會恢復甚至超過之前的水平。

此外,在正確規律地應用降壓藥物的同時,患者也應進行非藥物治療,控制體重、適度運動、低鈉低脂飲食、戒煙限酒、穩定情緒、保證營養等,這樣既可以提高降壓藥的效果,又可以最大程度上減少降壓藥的使用劑量。

年齡	中國人平均正常血壓參考值(收縮壓/舒張壓)	
16-20 岁	男 115/73mmHg	女 110/70 mmHg
21-25 岁	男 115/73mmHg	女 110/71 mmHg
26-30 岁	男 115/75mmHg	女 112/73mmHg
31-35 岁	男 117/76mmHg	女 114/74 mmHg
36-40 岁	男 120/80mmHg	女 116/76 mmHg
41-45 岁	男 124/81mmHg	女 122/78 mmHg
46-50 岁	男 128/82mmHg	女 128/79mmHg
51-55 岁	男 134/84mmHg	女 134/80mmHg
56-60 岁	男 137/84mmHg	女 139/82mmHg
61-65 岁	男 148/86mmHg	女 145/83 mmHg

以上是各个年齡段的血压数值

緩解焦慮和抑鬱的運動方式



狀。
那麼,有哪些運動更有利于改善焦慮呢?

1. 跑步

跑步是一種可以幫助減少焦慮和抑鬱的運動方式,也是我們日常生活中最常見的一種運動形式。在跑步時我們可以選擇慢跑,有氧的運動更有助於緩解焦慮,在跑步前需要注意做一些準備活動,防止運動損傷。

2. 瑜伽

瑜伽是近幾年來非常熱門的一種運動方式,這是一種可以將鍛煉與控制呼吸相結合的運動。我們可以選擇自己在家練習瑜伽,也可以選擇去一些瑜伽館或者健身房,在團體環境下的瑜伽運動可能會有更好的效果。

3. 游泳

游泳是最好的有氧運動之一,也是對抗抑鬱和焦慮症狀的運動方式之一。尤其是在炎熱的夏季,游泳是一種極佳的選擇。在游泳時我們的呼吸會更深,同時可以讓我們全身的肌肉參與運動,這也是游泳相較於其它運動的一種優勢。游泳還可以幫助我們保持良好的柔韌性,同時不會損傷我們的骨骼和關節。

4. 跳舞

跳舞也是老少皆愛的一種運動形式,相比于跑步、散步等運動,跳舞要更有趣一些。在跳舞時常常會伴隨着一些音樂,音樂也是可以幫助我們減輕焦慮、愉悅心情的。舞蹈的形式有很多種,我們可以選擇自己喜愛或擅長的類型。

除了上述介紹的運動,還有很多運動方式可以幫助我們緩解焦慮。我們應該走出去,呼吸新鮮的空氣,進行一些自己喜愛的運動,幫助我們的身體和心理恢復健康。

焦慮是我們經常會有一種情緒,面對焦慮時,我們可以選擇很多種方式來緩解焦慮。我們可以通過娛樂、與家人朋友傾訴、諮詢心理醫生等方式來減輕焦慮,除此之外,運動也是一種非常有效的方式。適當的運動有助於預防和改善許多健康問題,包括高血壓、糖尿病和關節炎等。近幾年對抑鬱、焦慮和運動的研究表明,運動還有助於改善情緒和減少焦慮,並有助於防止抑鬱和焦慮復發。

運動時我們的身體會釋放能量有助於緩解壓力,增加愉悅感的內啡肽、內源性大麻素等天然大腦化學物質。在室外運動時我們也會獲得更多的社交,更有利于緩解心情。有些人嘗試通過飲酒、吸煙等方式來減輕壓力,反而會導致症狀惡化。

對於減輕焦慮的運動,結構化的鍛煉計劃並不是唯一的選擇。一些研究表明,簡單地散步,或者是活動一下身體,都可以起到緩解焦慮的作用。對於工作比較忙的上班族來說,可以通過走樓梯、騎車上班等方式來運動。當然,如果進行一些有計劃的、結構化的體育鍛煉,活動水平更能得到提高,更有利于症狀的緩解。建議每周鍛煉三到五天,每天鍛煉 30 分鐘或更長的時間,可以顯著改善抑鬱或焦慮症

免疫系統也有自己的年齡

人體的免疫系統由數百種細胞和信號分子組成,由大約 8000 個基因控制,是我們身上僅次于大腦的第二複雜系統。

隨着人年齡的增長,免疫系統也逐漸衰老。免疫衰老,在有些人身上早得出奇,甚至從青春期就開始了,並且會因各種不良的生活方式(如吸煙、久坐等)而加速。

為了衡量免疫系統的健康程度,科學家發明瞭一個新概念——免疫年齡。就群體而言,免疫年齡大致與實際年齡相符,但在某些個體身上,可以有多達 20 年的出入。有些人的免疫年齡比實際年齡大很多,有的則小很多。研究發現,免疫年齡是可逆的,這通常是生活方式改變的結果。

讓中性粒細胞恢復活力

為什麼會發生免疫衰老?這與一個事實有關:隨着年齡的增長,一些免疫細胞開始出現不良反應。

問題最嚴重的是一類被稱為“中性粒細胞”的免疫細胞。這是最常見的一類白細胞。它們構成了先天免疫系統的一部分,是人體抵禦感染的第一道防線。中性粒細胞不知疲倦地在血流中巡邏,尋找有害的病原體。它們發現入侵者後,就用以下 3 種辦法將其清除:將病原體吞下;向病原體噴灑致命的化學物質;自殺性地把自己的 DNA 拋出,像網一樣把病原體纏住,讓其動彈不得,直至死去。

隨着人年齡的增長,年長的中性粒細胞雖然仍能發現入侵者,但在追捕時,會像喝醉酒的士兵一樣橫衝直撞,胡亂開火。這樣導致的後果是:一方面,降低了防禦的速度和效率,使入侵者有更多的時間站穩腳跟;另一方面,胡亂開火造成的誤傷引發了蔓延全身的慢性

炎症。

但中性粒細胞的活力是可以恢復的。科學家發現,服用一種普通的降脂固醇藥物——他汀類藥物,可以讓年老的中性粒細胞恢復青春,像年輕的同伴一樣活動。不過這種藥物有一定的副作用。不吃藥,運動也可以讓中性粒細胞恢復活力。

讓 T 細胞再生

隨着人年齡的增長,另一類免疫細胞也開始有點兒失常了,這就是 T 細胞。T 細胞在適應性免疫中起着關鍵作用,但由於免疫衰老,它們也像精神不正常了一樣,橫衝直撞,胡亂開火,不但不能消滅入侵者,反而損傷了正常細胞。

有一種簡單的方法可以讓 T 細胞再生,那就是補充維生素 E。維生素 E 具有增強免疫力的功能。為了提高免疫力,國際醫學會推薦 65 歲以上的老人日常服用 200 國際單位的維生素 E。與此同時,維生素 D 似乎也起到同樣的



作用,特別是對於那些生活在高緯度地區、冬季缺少陽光的人,專家推薦日常服用 1000~2000 個國際單位的維生素 D,但不要超過這個劑量,過量的維生素 D 反而會抑制 T 細胞的功能。

第三種補充劑是鋅。鋅對治療病毒感染非常有效,但要嚴格控制劑量,過量服用也會抑制 T 細胞的免疫功能。

預防胸腺退化

除了行為不端的免疫細胞,另一個與免疫衰老有關的器官是胸腺。胸腺位於人的胸骨下面,是一種呈心形的淋巴組織。這是 T 細胞投入“服役”之前成熟的地方。胸腺在我們兒童時期非常活躍,隨着年齡的增長而退化,從青春時期開始每年縮小約 3%。我們快步入老年時期時,它通常會縮小成一些碎片,T 細胞數量也會斷崖式地減少。這對身體抵禦新病原體的能力產生了影響。在幾乎沒有胸腺的老年人中,適應性免疫被嚴重削弱。

胸腺再生是抗衰老研究的一個活躍領域。胸腺退化很大一部分原因是缺乏運動,運動不僅可以防止胸腺退化,還可以將退化逆轉。在一項研究中,科學家對 125 名年齡在 55

歲~79 歲之間的業餘自行車手進行調查。幾十年來,這些人經常長途騎行,他們比一般人更健康、更強壯,免疫系統也比一般人的更好。他們的胸腺更年輕,T 細胞數量與年輕人相當。

運動還有其他增強免疫力的作用。骨骼肌是人體內一種深層的免疫調節組織,活躍的骨骼肌具有抗炎和刺激巨噬細胞生產的作用。通過運動保持骨骼肌的正常運轉,對健康有莫大的好處。

照顧腸道菌群和禁食

健康的腸道菌群可以降低你的免疫年齡。在一項研究中,科學家分析了由艱難梭菌引起長期腹瀉的患者的免疫年齡。他們發現,病人的免疫年齡比他們的實際年齡大 10~20 歲。但接受了糞便移植後,他們的免疫年齡在幾周之內就迅速變小。

你可以做許多事情來保持腸道菌群的健康,包括吃富含纖維素的食物和發酵食品,堅持多樣化的飲食。其他飲食方面的變化,如適度節食,對提高免疫力也有顯著的效果。

節食之所以能提高免疫力,是基于動物身體長期進化出來的對飢餓的適應性。動物攝入的熱量,一方面要用于維持動物自身的生存,包括抗擊病原體、修復損壞的 DNA 等;另一方面要滿足生長和繁殖的需要,如製造新的 T 細胞和生殖細胞。當動物攝入熱量不足,處於某種程度的飢餓時,身體就開啓了“飢餓模式”。在這種模式下,身體把維持生存置于生長和繁殖之上。這時候,動物停止發育,生殖力下降,但代謝更健康,精神更敏銳,也有更強的免疫力。

簡單地控制體重也可以增強你身體的免疫力。因為脂肪組織對抗體反應還有負面影響。作者:丹丘生

或許有用



從舊房子搬出,我痛下決心,處理了一大批書籍、報刊和其他資料,賣給每日從門口經過的收廢品的老人,得了四百餘元。把自認有用的書刊和紙張搬進新房,仍有許多讓人糾結的資料堆在舊房子上。妻子徵求我意見:是處理還是保留?我猶豫半天,終究捨不得,好在舊房子我們還沒有出手、出租的打算,我說:或許有用,先留下吧。我怕我在未來的某一天突然要用其中的某一件。有總比無好,為找某個資料急得團團轉于我經常發生,明明記得某一本書中有的,那一本書就擱在某一個地方,去找,卻沒有,翻遍幾架書櫥也不見踪影,真懷疑家里來了小偷——書生之見,哪有竊書的“雅賊”?

我們把或許有用的資料堆在舊房子的小閣樓里,一眨眼一年多時間過去了。這一年間,我沒有一次想到要用其中的某樣資料;這一年間,我在新房子的書房里同樣蒐集、製造了大量新的或許有用的資料。近三米長的書桌上,亂七八糟堆滿了書籍、雜誌、筆記本、卡片什么的,被我剪下自己文章、開了“天窗”的樣報也零亂地堆在一邊,沒有及時扔進廢紙簍,只因為上面某一篇文章我認爲某一天或許還有必要再細讀一遍。而我書房里的廢紙簍,清一次,兩三天後肯定又滿滿的。我不知道,我到底扔掉了多少無用的東西,又留下了多少或許有用的東西;我在製造一些所謂的勞動成果時,又在製造多少事實上無濟于事、無補于世的垃圾。

我們感到日子一天比一天煩瑣、沉重,那是因為我們製造、保留了太多太多或許有用的東西。人的一身,真正需要的到底有多少呢?“鸚鵡巢于深林,不過一枝;偃鼠飲河,不過滿腹。”一學者在論及這段話時說:“人往床上一躺,你睡覺的地方也就這么大,不管你住的是300平方米的豪宅,還是1000平方米的別墅,你實際需要的空間跟別人都一樣。”然而,每個人的“實際”又是什么呢?我們追求許多,都是因為我們覺得“或許有用”;當真淡泊了心智,無所追求,一個索然寡味的人生,真的能滿足我們的“實際需要”嗎?人的需要,不僅僅是物質的,還有精神的,當我們竭盡全力去追求並有所收穫時,我們的肉身也許早已累得大汗淋漓、筋疲力竭,我們的精神,卻可以獲得無比的愉悅。時至今日,我們的努力,有多少是爲了滿足基本的穿衣吃飯問題呢?

面對或許有用的一切,有所追求、有所捨棄,有所張揚、有所節制,也許這才是正確的態度。那些舊書舊刊舊報舊資料,我究竟該處理、保留到怎樣的度呢?這是一個難題。好在這只是我個人生活中的一個小難題,無關“大節”,更無關“國是”。

父親和母親性格不合,從我們懂事開始,家里的爭吵聲就沒有斷過。一天深夜,我們又一次被父母的爭吵聲驚醒了。父親的大嗓門幾乎滿院子人都聽得見:“既然合不來,那就好聚好散吧。老大歸我,你明天就帶著老二和老三離開這個家,永遠不要回來!”隨後是母親哭着收拾行李,天還沒亮,我和小妹就被叫醒了。從第二天起,我們正式在母親單位的一間小閣樓里落腳。那一年,我剛滿10歲,正在上小學四年級。

父母分居後的日子,我們是在單調、枯燥和惶恐中度過的。每天放學回家,我與小妹坐在圓桌旁寫作業,不時四目對望,眼神里那種對大哥和父親的思念,盡在不言中。一天過去了,兩天過去了……兩個月後,看母親還沒有一點兒與父親重歸于好的迹象,逐漸懂得察言觀色的小妹也開始擔心了:“怎麼辦呢?我想爸爸,想大哥。”我說:“光想有什么用,我們還是想辦法去看看他們吧。”

小妹和我說干就干。我們每天放學後的第一件事,就是找機會到大哥的教室看他,同時打聽父親的最新情況。其實,大哥更想我們。父母在同一座城市工作,居所相距不遠,要見面是很容易的事。儘管分居之後,母親嚴禁我們去父親那兒串門,也不許我們和大哥見面,但後來,每到星期天,不是我們找藉口想辦法打破“禁令”,就是大哥“偷越雷池”,跑過來跟我們“幽會”。

最初的“大本營”設在父親的住處,分家的時候,許多東西來不及拿,包括我們的小人書箱,而我和小妹都是小人書迷,離開了那些書,就像丟了魂。大哥說:“那些書反正我都看過了,每次來看你們時帶幾本,過不了多久就全部給你們搬過來了。”第一個星期天,大哥捎過來的是一套當時很流行的日本電視劇《排球女將》的連環畫。第六期的封面上,小鹿純子爸媽破鏡重圓的畫面勾起了我對家事的傷感。當小妹讀到

純子整天對着爸爸問媽媽的情景時,我們的淚水馬上掉了下來。

“哥,咱們給爸爸寫一封信吧。你看,純子多聰明,用一封信就能感動她爸爸,讓他向媽媽認錯,他們最終破鏡重圓了。”小妹一下子冒出這樣一個想法。我覺得這個主意不錯,當即跟大哥合計,大哥也連聲稱妙。接下來,我們將那個故事認真看了好幾遍,一致認爲,純子之所以能打動她那個強的爸爸,就是因為信末的那句話:“爸爸,亮出你的胸懷,向着明天,邁出勇敢的一步吧!”

我將那句話毫無保留地“克隆”下來,從頭到尾

模仿純子的口氣炮製了一封信。從這兩個月來對父親和大哥的思念寫起,一直寫到母親帶着我和小妹的含辛茹苦,到我們的成績下降,再到與大哥暗度陳倉“幽會”的酸楚和無奈。信寫好後,我先念給大哥和小妹聽,邊讀邊改,直改到淚水模糊了我們三個人的眼睛,才讓大哥把信捎給父親。

信被捎走的第二天,是我們幼小的心靈最爲忐忑不安、感覺過得最爲漫長的一天。

那天下午,大哥趕到我的教室,給我打了一個手勢,我便知道有戲。果不其然,大哥說父親看了那封信,指定要我晚上過去談談。我就跟小妹串通好,讓她先回家,對母親撒謊說老師要給我補課。放學後,我與大哥快馬加鞭,趕到那個熟悉的院子時,父親已早早在門口等我了。瑟瑟的寒風中,表情複雜的父親顯得憔悴、疲憊,看得出,分居的這段時間他

小時候,春節前常有人來送財神和春聯。送財神的人站在每家屋前唱《財神歌》,唱完後就發財神畫像和春聯,主人家則照例要給他些錢,只有實在拿不出錢的窮人家才會給些玉米和稻米。

那年,送財神的人又來了,他是一位老人,60多歲的樣子,背着背篋,拄着拐杖。當他出現在村口的時候,小孩子們都跑過去看,我也混在其中。

在一家門前唱完,送完財神後,老人就去下一家。在離我家越來越近的時候,我突然着急起來,一種窘迫的心情壓得我喘不上氣。我爸爸生病了,家里已經沒有錢了。我擔心老人來我家唱歌,被媽媽拒絕後他會難受,而媽媽也會難受,因為這又一次提醒了她,我家是整個村子里唯一買不起財神畫像和春聯的人家。

終於,老人叩響了我的家門,媽媽打開門,抱歉地對老人說:“我家不買。”

老人說:“沒多少錢的。”

聽了老人的話,媽媽更難堪了,她低下頭,重複了一遍:“真的不買。”

這時,屈辱的淚水一下子從我的眼眶里涌出來。

老人一下子明白了

討緣

是怎么回事,他聞到我家那濃鬱的草藥味就明白了。老人對媽媽說:“那我就討緣,我討緣。”

說完,不待媽媽開口,老人就唱了起來。老人的聲音像一陣暖風,吹進我家破



陋的房子里,我悄悄站在媽媽後面,盯着老人唱歌。老人唱歌時眼睛是亮亮的,他盯着門框,那些歌詞一個字一個字地從他嘴里磨出來,他用拐杖輕輕地叩打着節奏,完全沉浸其中。這是我聽老人唱《財神歌》唱得最好聽的一次。

老人唱完後就將財神畫像和春聯放在我媽媽手里,合着手說了一聲:“祝你家來年發財。”說完就走了。

媽媽裝了一袋玉米遞給我,說:“小躍,你把這袋玉米給他。”

我提着玉米趕緊追上去,對老人說:“我媽媽說這是給您的,抵錢。”

“快拿回去,我說了是討緣的。”

我的聲音突然哽咽了,我說:“您是唯一給我唱《財神歌》的人,就收下吧,不然我媽媽會更難過的。”

老人聽到我的哭聲,便將玉米從我手中接過去,放在了背篋里。

我好奇地問他:“什么是討緣?”

“現在我就討到緣分了,和你的。”老人摸了摸我的頭。

我又問:“您到每家都討緣嗎?”

老人回答:“那不是。只有去你家是討緣,去別人家都是討錢。緣分可比錢重要得多。”

我從老人的話里聽出了暖意,終於破涕爲笑。

作者:駱瑞生

感到幸福的一個瞬間

那大概是一個下午。那天上午我做了一些家務,到中午,覺得全都打掃完了。環視四周,看到剛鋪過的乾淨整齊的床,就爬上去躺着。不知過了多久慢慢睡着了,也不知道是過了多久才醒來的。

醒來時是半下午,可能是3點多。從窗外的清涼綠蔭中吹進來一陣風,我可能是被那陣風吹醒的。我有點兒驚訝地醒來,竭力想回憶起一點兒值得關注的事情,但是沒有。空氣白,而自有分量。我意識到自己的全部身心都沉浸在那陣風里,所有的生活都聚集在此處,此時。

一時之間,我不知道該怎么

辦,動了動手腳,不知道要往何處活動。張開嘴,想不起來要說什麼,卻沒有來由地輕輕發出了一點聲音:“嗯?”好像這樣能從空氣里喊出一個關照我的神仙,又好像可以把這一聲輕喚留在茫茫宇宙中,它將和我永不止息地呼應。

我疑惑着:自己爲什么從未決定像這樣順從地幸福下去?許多年後我才明白,那並不是一個幸福的開始,那就是幸福本身。

後來,我就對幸福有了經驗:它燦爛,寧靜,出其不意,無法複製並且轉瞬即逝。

作者:張春



過得也不順心。按父親以往的火爆脾氣,我已做好他大發雷霆的準備。但父親見了我不是批評,而是少見的表揚:“那封信是你執筆的嗎?寫得非常好,爸爸看了很感動。”

我鼻子一酸:“爸爸,您去勸勸媽媽,咱們一塊兒過吧。我們好想您,好想大哥啊!”

父親的眼圈也紅了:“爸爸也想你們啊。我和你媽媽,我脾氣大,她氣量小,所以我們經常鬧矛盾。其實每一回吵完我就後悔,爲什么不讓着她一點兒呢?”

到這個時候,我才知道,外表剛強的父親其實內心也很脆弱。見父親一臉猶豫的模樣,我心里一動:“其實,這次媽媽跟您吵架後也很後悔,她一直在等您給她一次解釋的機會。今晚我能夠過來,還是經過她允許的呢。”說這句謊言時,正遇上父親殷切的目光,我頓感底氣不足,汗水順着額角直流下來。父親愛憐地爲我擦去汗珠,一臉深情地望着我。我無聲地望着父親,父親老了,皺紋多了,鬚髮白了,卻顯得更慈祥了。良久,父親用他難得的笑容打破了僵局:“我很高興,兒子,你終於長大了。爸爸答應你,這個星期天,就和大哥去接你們!”

那一刻,我感覺父親已不再將我看作他的兒子,而是把我當成一位摯友、一位知己。他用慈愛的眼神跟我進行一種無聲勝有聲的交流,又似在傾訴一段鮮爲人知的往事。他已從傾訴中得到最舒心的解脫。他一直緊緊地將那封信攥在手心,那封信肯定被他看過很多遍,紙角已被摸得有些皺巴。父親的眼神里,似乎在回應着我們的請求:“爸爸,亮出您的胸懷,向著明

天,邁出勇敢的一步吧!”

星期一大早,母親和我們蝸居的小雜房前,出現了父親和大哥的身影。

母親顯然還未從傷心的往事中反應過來。一見這陣勢,就找個藉口走開了。父親望了我和大哥一眼,當即交給我們一元錢:“你們倆,學着到市場去買一斤肉和一些小菜來,爸爸中午要在這兒給你們做飯吃。”這天中午,我們兄妹仨又品嚐到了父親出色的烹飪手藝,但母親沒有回來,氣氛非常沉重。一直到晚上,也不見母親的身影。父親輔導我們做完作業後,就在小閣樓睡下了。到第二天早上,我們還是沒有看見母親的身影。

父親見情形不對,就領着我們四處去找。先是去母親的工作單位找,又到親戚家找,最後終於在母親的同事奉姨處找着了“避難”的母親。父親沒有開口,而是向我們努努嘴,使了一個眼色,我們就按計劃將母親圍了個嚴實。

我說:“媽,爸來向您認錯了,我們一起來接您回家!”

小妹說:“爸爸做的菜真好吃!我要爸爸!我要大哥!”

大哥說:“我要和弟妹妹在一起!媽媽,我想您!”

可以想象,父親製造的那一顆顆催淚彈的巨大威力。在我們的聲淚俱下中,奉姨一家人也感動了,紛紛勸母親,母親的“鐵石心腸”在淚雨紛飛中當場就軟得一塌糊塗。

直到很久以後,我才感覺到父愛那種博大的包容。父親從一開始就聽出我那句母親後悔的話純屬謊言,因為他太瞭解母親了。她是一個不肯輕易低頭認錯的人,更何況在那個動氣的節骨眼兒上,委託我去道歉,根本是不可能的事,但父親還是接受了一切。母親後來問他:“既然你聽出是謊言,爲什么還要相信呢?”父親說:“我沒有相信謊言,我相信孩子們的愛。”作者:蔣平

第一封家書



必然到來的哈利·波特

1996年2月的一天，雷特爾文學代理公司的職員埃文斯打開一個信封，掃了一眼里面的書稿後，就隨手把它扔進了退稿箱。她發現這是一本兒童讀物，而公司對代理兒童讀物不太有興趣。在下班前，埃文斯出于習慣，又整理了一遍那些要退回給作者的稿件。她再次把那份書稿讀了一下後，覺得或許可以試一試。

這份書稿就是《哈利·波特與魔法石》。假如埃文斯沒有在下班前整理退稿箱的習慣，假如作者J.K.羅琳接到退稿信後心灰意冷不再投稿，那么在這個世界上，那個帶著寵物貓頭鷹到魔法學校就讀的男孩是不是就不會存在了？

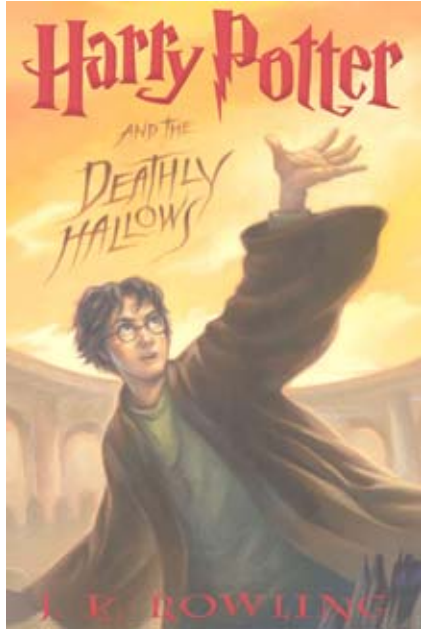
著名科技作家凱文·凱利提出過一個與眾不同的觀點，他說：“雖然聽起來很奇怪，但養貓頭鷹當寵物、上魔法學校、從火車站的站台進入異想世界的少年巫師的故事，在西方文化中必然會在這個時刻出現。”

J.K.羅琳當然是一位很獨特的作家，她的想象力也是無與倫比的，世界上也的確沒有人能寫出完全一樣的故事，但凱利說得沒錯，類似的故事一定會出現在大眾視野。

事實上，1994年，就有一名叫伊娃·伊博森的作家出版了《13號站台的秘密》，里面描述了倫敦的國王車站13號站就是通往地

下魔法世界的門戶；1991年，一名叫尤蘭的作家，寫了一個年輕巫師去魔法學校上課的故事；1990年，一名叫蓋曼的漫畫家，他筆下的主角是一個黑髮的英國男孩，在過12歲生日時，男孩發現自己是巫師，一位有魔法的訪客送給他一只貓頭鷹；在美國童書作家史達佛1984年出版的一部小說中，主角是一名失去雙親的少年巫師，有一頭黑色鬚發，戴著黑色眼鏡，他的名字叫拉里·波特。

由此，我們就能理解凱文·凱利所說的話了，他所說的其實是一個重要的概念，即趨同性。有些東西看起來是



獨一無二的，但事實上有很多人同時在創造和發明（發現）。

如果愛迪生沒有誕生，我們今天還會使用電燈嗎？會！因為其他人也會想出這個點子。英國人把約瑟夫·斯旺稱為白熾燈泡的發明者，他的設計稍早於愛迪生的發明，兩個人還通過成立合資公司來解決爭議，而俄羅斯人則把發明燈泡的榮譽歸于亞歷山大·洛德金。據《愛迪生的電燈：發明的傳記》一書統計，有至少23人在愛迪生之前發明瞭各種形式的白熾燈泡。

一旦對電力的使用成為常態，燈泡就不可避免地會被發明出來。儘

管每個發明家所用的材料可能不一樣，燈泡的燈絲形狀、電力強度也可能大相逕庭，但是這些發明家都是奔著同一個目標去的。愛迪生毫無疑問是偉大的發明家，但即便沒有他，電燈也遲早會出現在我們的生活中。

就算電話的發明者貝爾在前往專利局的路上突然失憶，電話同樣會被發明出來。伊萊莎·格雷和貝爾是在同一天申請電話專利的。即使沒有愛德華·詹納研製的天花疫苗，人類也不會至今仍然飽受天花病毒之苦，在詹納之前，已經有4名科學家獨立發現了牛痘苗的效力。

無論是科技還是文藝，在某一個時刻，這些發明和創作都必然會“瓜熟蒂落”，準時到來。即便某些天才是無與倫比的，不管他們是李白、杜甫，還是達·芬奇、米開朗琪羅，他們都是時代的產物。那些藝術盛世的強大趨同性，注定會孕育出偉大的藝術家。假使李白沒有出生，我們固然讀不到“孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流”，但一定會有另一位“詩仙”讓我們傾倒。

作家茨威格告訴我們，人類的藝術和歷史是由偉大的人物在某一刻創造的，儘管我們記住的只是一小部分人，但人類的歷史是無數人互相借鑒而創造的。正是由於群星閃耀，才有了璀璨的人類文明。作者：岑嶸

鸡蛋理论和宜家效应

有一次，沒忍住饞，我在網上訂購了幾盒朋友推薦的小龍蝦球。本以為放進微波爐熱一下就可以食用了，沒想到這種產品叫“啤酒麻辣小龍蝦”。朋友說：“你去買一罐啤酒，把小龍蝦球倒進炒鍋加熱，再倒入啤酒，翻炒出鍋。”我照做了。不知為什麼，做出來的小龍蝦居然真的特別好吃，“秒殺”很多大飯店做的小龍蝦。

真的是因為這種小龍蝦特別好吃嗎？當然這是基礎。但是，我的這種感覺背後，還有一個行為經濟學原理在起作用：雞蛋理論。

20世紀50年代，美國一家食品公司的蛋糕粉一直賣得不好。研發人員不斷改進配方，用戶就是不買賬。這個問題難倒了食品公司。最終，美國心理學家歐內斯特·迪希特發現，蛋糕粉滯銷，真正原因是這種預製蛋糕粉的配方配得太齊了，這讓家庭主婦們失去了親手做蛋糕的那種感覺。

於是歐內斯特提出，把蛋糕粉里的蛋黃去掉。這個想法被稱作“雞蛋理論”。雖然這麼做為烘焙增加了難度，但家庭主婦們覺得，這樣做出來的蛋糕，才算是自



己親手做出來的。之後，蛋糕粉的銷量快速增長。

後來，美國人桑德拉根據雞蛋理論，提出了一個“70/30法則”。也就是說，如果你使用70%的成品（比如蛋糕粉）和30%的個人添加物（比如雞蛋），你就能用最少的勞動，把工業化的食品變成個性化的美食。

雞蛋理論，是源于消費者的一種行為特徵：我們對一件物品付出的勞動或者情感越多，就越容易高估該物品的價值。為什麼會這樣？美國行為經濟學家丹·艾瑞里認為，我們為某一件事物付出的努力不僅給這件事物本身帶來了變化，也改變了自己對這件事物的評價，我們為它付出的勞動越多，對它產生的依戀就越深。

這種現象，同樣出現在宜家。人們熱衷於購買宜家的半成品傢具，回家後自己組裝。這種理論被很多人稱為“宜家效應”。

運用這種理論的最簡單的方法就是：讓用戶有參與感，可以利用投票、選擇、搭配等方式讓用戶付出勞動，留30%的工作讓用戶自己做，那麼這件商品就能在他心中擁有光環。

作者：劉潤

青春的迷宮

每次到溫哥華機場安檢的位置，看到廣告牌，總會想起兩三年前的一件事。那時，一家人去旅行，也是過安檢時，廣告牌上是一個孤島上的迷宮，遠處是高樓大廈。廣告語大概是講：如何走出迷宮，奔往前方的美好。

女兒看了一眼，說：“爸爸，我知道怎么走。”我細看，還沒找出頭緒。她說：“從外面。”

果然，迷宮是建在綠地上的。迷宮外的一圈草地，和通路一樣，而且更寬。她的解法，也算合理，而且頗有圍棋里的大局觀。

最近處在青春期的女兒，有些迷戀手機和社交，因此經常被大人說教。天性與社會性的衝突，有時令我覺得孩子很無助，有時候我也會被惹惱。

青春期或許就像迷宮，不同的是，青春期本身的迷宮，往往比“前方的美好”更美好。海明威說：“人生最大的遺憾，是一個人無法同時擁有青春和對青春的感受。”這可能是青春最重要的“設計機制”之一。



青春像生命火山的第一次爆發，又像一場人生的實戰演習，或是一葉小舟不自量力地出海，看似兒戲，又危機四伏。

最近看《自下而上》，里面有一段很精彩。哲學家阿蘭對技術提出了最漂亮的演變

見解。他這樣描寫漁船：每艘船都複製自另一條船……讓我們用達爾文的方式推理如下。很明顯，製造得非常糟糕的船，出航一兩次之後就沉沒了，故此不會被複製……那麼就可以說，是大海本身，用它徹底的嚴謹性，選擇了功能適應的船只，摧毀了不適應者，從而塑造了船只。

功能適應的船只，摧毀了不適應者，從而塑造了船只。

人的一生，本身也是一個自我的進化過程。父母並不能成為孩子的設計師。

但是青春期的孩子，又不是一艘可以獨自航行的船。

也許父母可以做的，是適當保護孩子的隨機性，但又能營造一個安全的半徑，讓孩子快速地試錯，參與到大海的塑造之中。

但願女兒能夠既不失去青春的體驗，又能以她獨特的方式穿越迷宮。作者：老喻

“養廢”一個孩子，不停給他講道理就夠了(上)

我已經記不清這是第多少次從兒子的被窩里搜出手機了。

我拿著手機生氣地質問兒子：“為什麼我说的话你永遠都記不住你到底要怎樣才能明白，你現在最主要的任務是學習！你只有把學習搞好，你將來才能有自由玩手機的資格……”

兒子懶洋洋地睜開眼睛，不耐煩地瞄了我一眼，用被子蒙上頭，繼續睡覺。

我掀開兒子的被子，強迫他繼續聽著我的嘮叨，等待著他像以前那樣給我一個滿意的答復，哪怕只是敷衍。

然而，這次兒子連敷衍都不肯了，他狠狠地把我腳下的被子，瞪著眼睛大聲跟我吼道：“你說夠了沒有，你憑什麼覺得你說得都對，我又憑什麼必須聽你的……”

看著兒子歇斯底里的樣子，我當場石化。然而，更讓我不可置信的是，第二天兒子竟然不上學了。不管我在門外如何催促，如何苦心相勸，兒子都緊閉房門。

就這樣，我和兒子開始了有史以來的第一次冷戰。而我也在這段難捱的沉默時光里，反復地想究竟是哪里出了問題，他才會這麼恨我，又或許，這樣的“恨”早已持續很多年……

直到一次偶然，我從武志紅老師的講座里聽到這麼一句話：

世界上最無效的努力，就是對孩子掏心掏肺地講道理，你講的道理越多，孩子越反感，更不願意和你溝通。

我才明白：

原來，是我引起為傲的“良言諍語”，把兒子養廢了。

原來，只會跟孩子講道理的父母，養不出有出息的孩子。

其實，我早就應該發現：跟孩子“講道理”，

是最無用的教育。比如，孩子年幼的時候，我們經常跟孩子說：吃飯挑食，對身體不好；吃冰淇淋太多，腸胃會不舒服；吃糖太多，容易蛀牙……

我們是真心地關心孩子，可孩子依然是想干什么就干什么。等孩子長大一些的時候，我們喋喋不休地跟孩子講人生、講得失、講學習和努力的重要性。

可結果呢？

你說得越多，孩子往往越不聽話。我們怪孩子難管、叛逆，其實是錯怪了孩子。

曾看過一段很有趣的視頻：一個兩三歲的小女孩在家里吵吵鬧鬧的，爸爸好聲好氣地跟女孩說：請保持安靜。女孩不僅不聽，還生氣地對爸爸發火：“你嫌我吵，就是不愛我了！”

女孩的神邏輯讓爸爸哭笑不得。同時，也再次驗證了哈佛大學醫學博士丹尼爾·西格爾和腦科學家蒂娜·佩恩·布賴森的研究結果：“孩子聽不進道理，原因在於父母養育孩子的方法，不符合大腦發展規律。”

我們的大腦分為上下兩層，上層是理智腦，下層是情緒腦。而孩子的發育規律是先下層，後上層。也就是說，對於大腦尚未發展完善



的低齡孩子來說，我們講的道理，孩子可能根本就沒有聽懂。

除此之外，心理學上還有個“超限效應”：指刺激過多、過強或作用時間過久，從而引起心理極不耐煩或逆反的心理現象。

《變形計》里的鄭子豪，非常喜歡玩電腦遊戲。做律師的爸爸看不慣，一抓住機會，就會滔滔不絕地跟鄭子豪講各種大道理：你知不知道打遊戲是不對的？你這樣打遊戲是會上癮的，就像抽鴉片一樣，玩物喪志。

你要搞你的學習，你只有學習搞好了，你才能搞一搞娛樂的東西。

而鄭子豪就像開啓了自動屏蔽模式，不但對爸爸的大道理置若罔聞，反而更加痴迷遊戲。

前蘇聯教育家蘇霍姆林斯基也曾說過：

任何一種教育現象，孩子在其中越少感受到教育者的意圖，它的教育效果就越大。把話說到孩子的心里去，教育才能真正有效。

居高臨下地給孩子說教，很難讓孩子從心底里去認可。孩子不認可父母的大道理，父母講得再多，再掏心掏肺，也都是無效的努力。

也許是父母的“控制欲”作祟。

作者：夏天

突然暴發猴痘 人類需補種天花疫苗嗎？

5月7日,英國報告了今年首例猴痘病例。首例猴痘确诊病例曾從尼日利亞乘飛機返回英國。

5月18日晚上,西班牙國家微生物學中心對疑似猴痘感染病例身上採集的樣本進行檢測後,已確定7例陽性病例。另外,馬德里已出現了多達40例疑似病例。

葡萄牙衛生部門19日確認了14例猴痘病例,且仍在調查6例疑似病例。英國衛生部門同日也宣佈,新增2例猴痘确诊病例,累計確診已達9例。

美國19日也確診了今年第一例猴痘病例。馬薩諸塞州公共衛生部證實,一名有加拿大旅居史的男子確診感染了猴痘,已在醫院接受治療,目前狀況良好。

而加拿大魁北克省蒙特利爾的衛生官員正在調查17例疑似猴痘病例。另外瑞典也已確認1例。

5月20日,澳大利亞報告首例猴痘病例,一名40多歲的新南威爾士州男子從歐洲返回幾天後出現輕微疾病。他的全科醫生發現他的症狀與猴痘疾病相似,並進行了緊急檢測。該男子和一名家庭接觸者在隔離,正在進行確認測試。

這都表明歐美地區甚至是澳大利亞,都已存在多條猴痘傳播鏈,可能正在暴發更大範圍的猴痘疫情。



痘病毒再度來襲

天花(人痘)是人類歷史上名列首位的烈性病毒性傳染病,因為它同時具有強傳染性、高致死率,3000年來奪去了至少5億人的生命,是人類歷史上致死人數最多的病毒。

而人患天花只是痘科病毒正痘病毒屬的其中一種。新出現的猴痘病毒,也是這個科屬的成員,屬於“近親”。因此兩者感染後的症狀相似:

潛伏期大概為5至21天,平均約為12天,發症後的初期症狀包括高燒、頭疼、寒戰、心跳加速及身體酸痛。當然,最特別和典型的症狀便是2-3天後皮膚大範圍起紅疹。

這些紅疹從面部逐步擴散到身體其他部位,尤其是四肢,變成令人非常噁心的密集水泡和膿疱,“天花”由此得名,而英文名 Small Pox 更完全是“小痘”的意思。

膿疱會最後會結痂脫落。大多數的天花患者也會痊癒,但明顯的臉上會留有大批痘疤而破相,一些人還會失明。

人痘病毒和猴痘病毒的症狀的主要區別是,猴痘會導致淋巴結腫大,而人痘則不會。

痘病毒對人類會造成不同程度的傷害。而感染者因為敗血症、骨髓炎、腦炎、腦膜炎、肺炎等並發症,也有不等的高死亡率,死亡常發生在發病後1或2周內。

依據致死率的不同,天花病毒分為大天花、中天花和小天花三個變種,大天花(Variola Major)致死率達20%至40%,中天花致死率約10%,小天花(Variola Minor)在1%左右。

根據目前掌握的統計數據,世衛組織指出,猴痘病毒分為西非進化枝和中非進化枝。西非分支的病死率約為1%,中非(剛果)分支的病死率可能達10%。

而且在幼兒中死亡率相對較高。也就是說,猴痘病毒的毒性實際上和人痘病毒相近。

1958年,猴痘病毒在一只被用作研究實驗的猴子身上被首次發現。後來發現,家鼠、松鼠等啮齒類動物也是猴痘病毒的宿主。

1970年,人類歷史上首個猴痘确诊病例才出現在剛果(金),感染者是一名9歲男孩。從1970年起,共計11個非洲國家報告了人類感染猴痘的散發病例。

2003年春天,美國確診了47例人類感染猴痘病例。這是非洲大陸之外首次報告的猴痘病例。

疫情最終被追溯到一家寵物店,從加納進口的一批作為寵物飼養的草原犬鼠攜帶該病毒引發傳播。

2017年尼日利亞報告了有記錄以來規模最大的疫情,2017年9月-2018年8月,26個州共報告262例疑似病例。而該國上次确诊病例已是40年前。

2018年9月,以色列出現感染猴痘病例。2019年5月,一位來自尼日利亞的旅行者將該病毒帶入新加坡。

英國近年來也發現過多起猴痘病例。2018年一名男子從尼日利亞返回後確診。2019年12月,倫敦再出現一例确诊病例。2021年,北威爾士發現了另外兩例确诊病例,而這些病例都曾去過尼日利亞。

2021年,美國得克薩斯和馬里蘭分別發現1名猴痘患者,確診患者此前皆有尼日利亞旅居史。

痘病毒科(Poxviridae)是很大的一類病毒,細分為兩個病毒亞科——脊椎動物痘病毒亞科(Chordopoxvirinae)和昆蟲痘病毒亞科(Entomopoxvirinae)。

其中脊椎動物痘病毒亞科由9個屬組成——正痘病毒屬/Orthopoxvirus(9種),副痘病毒屬/Parapoxvirus(5種),雞痘病毒屬/Avipoxvirus(13種),兔痘病毒屬/Leporipoxvirus(5種),羊痘病毒屬/Capripoxvirus(3種),豬痘病毒屬/Suipoxvirus(1種),鹿痘病毒屬/Cervidopoxvirus(1種),軟疣病毒屬/Molluscipoxvirus(1種),和雅塔痘病毒屬/Yatapoxvirus(2種)以及兩個未定屬的種。

比較常見的就是感染豬、雞、羊三種家禽家畜的痘病毒。其中羊痘病毒導致羔羊的死亡率可高達100%,但是多數成年羊可以耐受,死亡率較低。

至於其他動物痘病毒,大多是低致死率病毒——經過漫長的進化適應,病毒和宿主終於達成了共存。

痘病毒是感染哺乳動物病毒中體積最大、最複雜的DNA病毒,人痘病毒外形近似橄欖球,邊長約為0.36微米x0.25x0.25微米。這是一般光學顯微鏡剛剛可以分辨的長度,也是最大的可以在人體內致病的病毒。

痘病毒是雙鏈DNA病毒,遺傳穩定,變異比較慢,這也是為何疫苗對痘病毒高度有效(超過95%),近乎終身免疫的原因。

而人痘病毒和猴痘病毒的相似性可形成交叉免疫,人天花疫苗在實踐中對猴痘病毒的預防有效率也達到了75%-85%以上。

人痘病毒的歷史

依據現代的病毒學研究,人類天花病毒的原始病毒,很可能就與馬痘有關。

人類天花病毒的起源,很可能是在4000年前(公元前2000年)左右,人與感染馬痘的馬密切接觸。而具體產生跨物種傳播的地點,應該就是

最早馴化了馬匹的印歐人群。

這時馬痘病毒發生某種變異,能夠侵入感染人的細胞,並且在人與人之間傳播,這就是天花病毒最可能的起源。

也有俄羅斯科學人員的最新研究,指出天花病毒可能是在3000至4000年前出現在非洲大陸東部,是從被馴化的駱駝身上,基因突變傳入人類的。

總之,考古學家在3200年前的古埃及法老(公元前1156年去世的拉美西斯五世)的臉上,找到了天花病毒留下的麻痕。

此後,天花病毒開始在亞歐大陸開始傳播,公元前500年,印度有了天花流行的記載。到公元前後,也就是東漢時期,中國史書有了最早的天痘疫情紀錄。

有說法稱是漢將馬援兵討交趾(今越南)時,被交趾戰俘傳染帶進中國的。也有學者認為可能在公元前200年左右就通過匈奴傳了進來。

3000年來,天花一步步傳遍了新舊大陸的每一個角落,殺死國王和農民。在古代,沒有染過天花的人都不算成年人,因為還有一道鬼門關沒有過。

曾經人一生感染天花的幾率高達三分之一,就算大難不死,也不算幸運。當然,隨著殘酷的死亡篩選,舊大陸的人類免疫系統一代一代逐漸適應這個天花病毒。

在哥倫布1492年的地理大發現之後,歐洲殖民者隨之開始了在美國的擴張。相比他們手中的槍炮與鋼鐵,他們身上攜帶的天花病毒殺傷力更大,給新大陸原住民帶來了毀滅性的打擊。

因為美洲原住民沒有馴化過馬、牛等大牲畜,一旦突然接觸天花病毒,免疫系統完全不具備對抗能力。

南北美洲原住民人口估計有5000萬到1億,從1500年到1600年這100年間,大約90%的原住民遭遇以天花為主的各種傳染病而死亡。

在明末清初,大旱、饑荒和戰亂引起了鼠疫和天花的大流行,而遠東東北,以漁獵為生的滿人沒碰過天花,也幾乎沒有抵抗力,明朝軍隊甚至會利用此故意製造天花來作為武器。

所以皇太極南下都儘量選擇天花病毒傳染性較弱的冬季,還儘量派已出過天花的將領領兵。但即使如此,愛新覺羅家族的很多皇子皇孫都死于天花。

清軍入關後,不得不面對肆虐北京城的天花病毒。當時在京的史學家談遷說,滿人自入北京“多出疹而殆”。就連24歲的順治都因染上天花而死亡。

而當時年僅八歲的小皇子玄燁已經得過天花並且幸運痊癒了,不太可能在繼位後因為感染天花過去世而影響政局的穩定,在孝莊太后和一些大臣的支持下,才決定立玄燁為帝,這就是康熙。

然而200年後天花捲土重來,同治也染天花去世,幼年的光緒繼位,慈禧皇太后再度垂簾聽政。

即使在舊大陸的歐洲,人類免疫系統也還沒有完全適應這個天花病毒。直到18世紀時,平均每年死于天花的仍有幾十萬人。

人痘疫苗的歷史

中國是最早能對付天花的國家,沒有之一。清代的《痘疹定論》記載:早在宋代就有了種痘術——

把病程晚期患者的痘痂磨成粉,吹進健康兒童的鼻孔里,這樣可以引起發痘,但比自然感染輕,從而獲得免疫力。這種醫療手段,叫種“人痘”。

因為古代人已經瞭解到天花的一個特性:只要得過天花,就能獲得免疫力。應該也猜測得到,天花病毒經由呼吸道傳播。

這是試圖借力把痊癒者的免疫力,“轉移”到未感染者身上。也是樸素的“以毒攻毒”免疫學思想。

現在我們知道,“人痘”實際上就是患者免疫系統大戰之後的“戰場遺骸”,包含已經減弱的後期病毒,病毒遺體空殼,以及抗體等等混雜物。這樣,的確可以讓未感染者的免疫系統,相對安全地接觸和識別天花病毒,產生免疫記憶。

學術界對中國的“人痘接種術”究竟出現在哪個朝代還有爭論,有唐朝說,也有宋朝說,還有明朝說。

但有一點是公認的:到了清朝,中國人對通過“種人痘”來預防天花,已經輕車熟路了。康熙帝大力提倡“人痘接種”,並要求在皇族內率先施行。

1688年,俄國派人到中國專門學痘醫,這是有文獻記載的最先派人到中國學習“種痘”的國家。

回了歐洲。也有經俄羅斯傳到土耳其再傳到歐洲,開始流傳開來。

但“人痘”有一個問題還是不能迴避:接種“人痘”的人,依舊有2%-3%的死亡率。“苗順者十無一死,苗逆者十只八存”。

因為“人痘”用的還是天花病毒活體,雖然已經被減弱,但高達1/4的人在接種後會直接患上真正的天花,迎接死亡挑選。

牛痘疫苗的歷史

終於在1796年,英國醫生愛德華·詹納發明瞭更安全的“牛痘”接種術。

愛德華·詹納(Edward Jenner, 1749-1823)是一位英國鄉村醫生。他注意到,擠奶女工通常都感染過牛痘,但牛痘症狀在她們身上僅表現為手上出現一些膿疱,只是間或伴隨一些輕微的不適,此後就不會再患天花。

詹納便想到:人患的天花,和牛患的痘瘡有着某種聯繫。他還對這種現象思考和查閱資料,詹納得知,中國人早在200年前就有用“人痘”的膿液給兒童接種的習俗。

一個設想逐漸形成:假如人為地使人感染牛痘,這樣是否就能夠使人避免患上天花了?

1796年5月14日,他從一位感染牛痘的擠奶女工薩拉·尼爾斯(Sarah Nelmes)手上提取膿液,接種到自己園丁的兒子,一位8歲男孩詹姆斯·菲普斯(James Phipps)的身上。

過了幾天,小孩經受了輕微的發熱和不適之後,就完全恢復了健康。但是孩子現在是否就對天花有了免疫力呢?這還要進一步弄清。

不久以後,在琴納居住的地區天花流行起來,於是他提取了天花患者的膿液,把它傳染到菲普斯身上。

設想終於被證明是正確的。在接種過天花膿液的地方,出現過的紅點消失了,孩子沒有染上天花。

之後兩年,詹納又做了23次人體實驗,這里麵包括自己8個月大的兒子羅伯特,結果是驚人的一致:但凡得過牛痘的孩子,都對天花免疫。

1798年詹納發表了自己的牛痘接種成果,這一成果被迅速傳播到世界各地。美國總統杰弗遜帶頭接種了疫苗。

他在寫給琴納的信中預言:“人類永遠銘記你的功績。我們的後代只會從歷史書上知道曾經有過這麼一種可惡的病叫天花,但被你消滅掉了。”

1805年,牛痘接種法也很快傳入中國,逐漸取代了人痘接種,完成了一個從“人痘西傳”到“牛痘東傳”的歷程。

也有人認為,詹納沒有發明牛痘,而是第一個賦予該程序以科學地位並進行科學調查的人。

實際上,天花和牛痘的關係在18世紀英格蘭乳製品廠的鄉村醫生中已廣為人知。事實上在詹納之前,有幾個人就曾被有意識地接種過牛痘。

但是“在科學上,功勞歸于說服世界的人,而不是最初產生這個想法的人。”

琴納1823年1月26日去世,終年74歲。他在臨終時已知道他的抗禦天花的方法正為人類造福,並在全世界得到了廣泛承認。

但琴納始終也未能真正認識到,他所提出的接種方法的科學原理是什麼。

直到80多年之後,法國生物學家巴斯德(1822-1895)才對琴納的發現提出了初步詮釋。但更深層的免疫原理,還要得到20世紀下半葉才完整瞭解。

現在我們知道,牛痘疫苗就是對人體體力大幅弱化的牛痘病毒,屬於“天然減毒”的免疫疫苗,或者叫病毒樣疫苗。

人體免疫系統,通過抗擊弱毒性的牛天花病毒,獲得了對結構類似的人天花病毒的記憶力和免疫力。

從牛痘採集的牛痘疫苗,用於人類免疫接種,雖然也有幾十萬分之一的致死或致殘幾率,但對抗天花傳染,作用有效達97%。

由於牛痘這個“豬隊友”的存在,人類在瞭解微生物、病毒和免疫系統之前的150年,就幸運地發明瞭疫苗。

現代疫苗與撲滅天花

進入20世紀後,隨著生物醫學發展,又研製出滅毒人痘疫苗。到20世紀中葉,天花在歐美國家走入歷史。

1950年8月,中央人民政府衛生部和軍委衛生部聯合召開了第一屆全國衛生工作會議,提出要在三至五年內實現全民普種天花疫苗,消滅天花。

在世界的偏遠貧困國家,還有數百萬人死于天花。科學家很清楚,除非在全球絕迹,天花永遠會有境外輸入的可能。

1958年的世界衛生大會上,蘇聯提議全人類合作撲滅天花,最終由美國牽頭負責,在所有不發達國家推廣天花疫苗。一場關乎幾十億人口的全球疫苗接種行動就這樣開始了。

1977年10月12日,在非洲的索馬里發現了最後兩個天花自然感染病人。此後的兩年中,全世界再也沒有發現新的天花疫情。

但1978年9月11日,英國伯明翰大學醫學院醫學攝影師珍妮特·帕克因實驗室感染,成為最後一個死于天花的人。

1979年10月26日,世界衛生組織正式宣佈撲滅天花,變成首個在人間絕迹的人類病毒。這是世界公共衛生事業的偉大勝利。

此後,所有國家均已停止了常規天花免疫的接種工作。人們認為,天花已經徹底成爲歷史了,是唯一成功根除的人類疾病。

天花病毒捲土重來的可能

之所以天花

能夠在自然界根除,是因爲人類是人痘病毒的唯一宿主。在自然界中沒有發現其他動物能夠感染天花。

因此,一旦天花在人類中被消滅了,就可以說全球的天花被消滅了。不會發生因爲動物攜帶病毒,再次感染人類造成天花重現人間的現象。

世衛組織原本希望徹底銷毀實驗室的天花病毒,不留後患。然而,有些科學家提出需要保留一些毒株用于研究,以及疫苗制備的檢驗工作。

在1980年第33屆世界衛生大會的第4號決議中,世界衛生組織很不情願地允許美蘇兩大國保留天花病毒樣本,並由世衛組織監督。

一個是美國亞特蘭大的疾病控制與預防中心(CDC),一個是蘇聯新西伯利亞的國家病毒學和生物技術研究中心(VECTOR),現由俄羅斯繼承。

由於天花病毒實在太危險,世衛組織想來想去還是不放心,僅上世紀就分別於1990年、1994年、1996年、1999年,四次提議銷毀僅存的天花毒株。

但由於專家委員會和美俄兩國的意見不統一,直到現在還沒有銷毀成功。2019年9月16日,俄羅斯Vector實驗室大樓的第五層發生了瓦斯爆炸起火。所幸天花病毒沒有泄露。

掌握在美俄兩國手里的天花病毒,總歸是一顆危險的炸彈。例如1971年,哈薩克斯坦阿拉爾斯克市暴發天花,10人感染。六名感染者之前曾接種過天花疫苗。

流行病學調查表明,最初的病例是一名24歲的生物學家,他在威海Vozrozhdeniye島順風15公里處的一艘研究船上感染了天花。這個島是蘇聯生物武器計劃的試驗場。

沒有理由認爲這種情況不會再次發生。而且在美俄國家之外,現代合成生物學技術已經使得從無到有構建致命的病毒成爲可能。全民重新接種天花疫苗的現實需求

1981年,中國和世界其他國家一樣停止接種天花疫苗。現在40歲以下的人胳膊上那個印痕並不是天花疫苗,而是卡介苗。

因此,全球幾乎所有的80後和90後、00後、10後人口都未經天花疫苗接種,是天花和痘病毒的易感人群。至於40歲以上的70前人口,因爲接種過疫苗的時間太長,對天花的免疫力可能也已減弱。

現在,生物恐怖主義的威脅比以往任何時候都更加突出。鑒于天花病毒在生物恐怖和生物戰中的特殊地位,近20年來,天花疫苗重新得到重視。

在911事件之後,美國又先後發生了炭疽郵件和猴痘病毒。由於擔心恐怖組織利用天花襲擊美國,總統小布什2002年12月宣佈了天花疫苗計劃,爲天花暴發時被認爲處於最高風險的人自願接種疫苗。

2003年,包括布什本人在內,有大約60萬軍人和4萬平民接種了一批原來儲存的惠氏(Wyeth)製造的天花疫苗Dryvax。但之後並未推廣進一步的疫苗接種。

到目前爲止,天花疫苗研究已進入第四代,已有三代天花疫苗可供使用。其中,第一代“牛痘”天花疫苗在全球消滅天花中起到重要和關鍵的作用,但不良反應較強。

第二代減毒疫苗與傳統疫苗相比,具有更好的安全性,但免疫效力有所下降。第三代蛋白亞單位和第四代DNA亞單位疫苗系使用基因工程技术研製,效果尚待評價。

19日晚上,西班牙衛生部宣佈,已經開始着手準備批准購買大批傳統天花疫苗的程序,以阻止可能發生的猴痘疫情暴發。這是全球首個宣佈準備天花疫苗預防接種的國家。

最新消息稱,美國可能也會提出1300萬劑的首批疫苗採購計劃。

預備天花疫苗,應對生化危機

應對猴痘病毒和可能的人痘病毒傳播,是否需要全民廣泛接種已經“荒廢”超過40年的天花疫苗?目前還存在爭議。

傳統的主要觀點認爲,猴痘病毒對人的適應力不強。主要體現在感染者大都是動物宿主直接接觸者。二代、三代感染者的比例不多,RO很低。當RO用我們曾經熟悉的一句話來說,就是——人傳人的能力不強,具備有限的人傳人能力,但持續人傳人的風險較低,人際間二次傳播概率低。

畢竟,如果猴痘病毒人際傳播能力強的話,早就在非洲廣泛暴發,進而傳播世界,成爲人痘天花病毒2號了。

歐美各國的流調初步顯示,目前的傳播者有可能都是屬於同性戀者的男男性行爲,這個級別的親密接觸才能傳播。但現在猴痘病毒在歐美的傳播情況也表明,新變異的猴痘病毒傳播能力似乎得到了增強。之前未出現的二代、三代感染者已經出現,值得高度警惕。

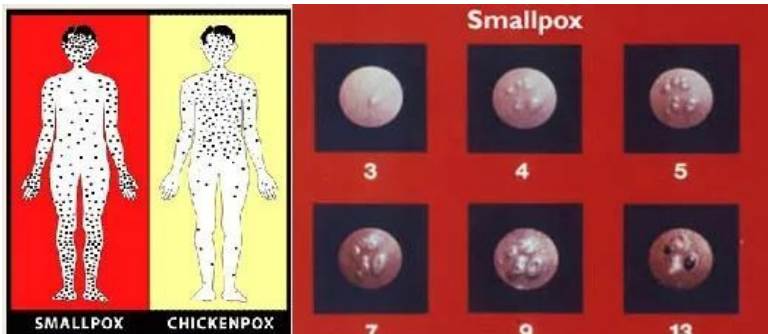
至於人痘病毒,它本來就繁殖速度快,而且能夠通過飛沫、氣溶膠、乃至空氣傳播,具有高度傳染性,傳播速度驚人,測算RO爲5左右。密接者發病率達80%。

但是經呼吸道感染天花病毒後,潛伏期平均約爲12天(7-17天),比新冠病毒還長,非常難以防禦。

儘管人類已經在人群和環境里消滅人痘天花病毒,但面對全球化的挑戰,我們無法預測美會不會捲土重來,生物武器攻擊會不會發生。

唯有預先做好充分準備,儲備足夠的應急疫苗,才能把威脅及危害的風險降至最低。

新聞來源:鳳凰網





《莊子》一書中，“忘”出現了八十多次。莊子把“忘”，當成消除人生煩惱的秘訣。忘物、忘情、忘我，做到這三點才能真正達到“逍遙”的人生境界。

01 忘物

《智慧書》里講：慾望是神，慾望的能量和神的能量相當。

對外物的渴求，是人生的本能。衣食住行，皆是慾望，沒有慾望，就沒有人生。

但是，慾壑難填，過多的索求，卻是人一生悲劇的開始。

在一次訪談中，有記者問楊絳：您最大的成就是什麼，是成為了作家嗎？

楊絳淡淡地說：“作家不算多大成就，我最大的成就，是我有一個好家。”

回顧她這一生，無論低谷還是高峰，都有家庭在背後支撐着她。

一個有愛的家庭，不僅能讓身體得到依靠，也能讓心靈得到歇息。

把家庭經營好，是我們一生最重要的事業。

今天給大家分享如何營造一個快樂溫馨有愛的家庭。

1 多溝通

企業家安得魯·葛洛夫說：“溝通的質量，並非取決於我們的口才有多棒，而是取決於我們對彼此的理解有多深。”

而對一個家庭來說，有效的溝通，往往能夠消除不必要的矛盾與隔閡；好好說話、用心交流，才能打開彼此的心扉。

一代名臣曾國藩，考了七次，才中了個秀才。

而他的家人，從未責罵過他，只是默默表達着對他的支持。

父親雖然嚴厲，卻也總是好言與他溝通，讓他慢慢來，不必着急。

有次落榜後，曾國藩身無分文，背着父親借了一百兩銀子，買了套 23 史。

一百兩銀子，在當時是一筆巨款。

本以為父親會動怒，可沒想到他得知後，只是平靜地對曾國藩說：“你用心讀這些書，我替你還債。”

自此，曾國藩發憤圖強，事業一路高升，最終官至宰相。

心理學家武志紅說過：

“重要的不是發生了什麼，而是對方是怎麼感受的。我們要永遠記住，溝通在親密關係中是最重要的。”

溝通，是通往心靈的橋樑，能夠讓彼此更加親近。

一個時常溝通的家庭，往往安靜平和，能營造出友好舒適的氛圍。

與家人相處時，保持善意的溝通，才能讓家里充滿愛與溫暖。

2 多陪伴

《朗讀者》中，有這樣一句話：“陪伴很溫暖，它意味着在這個世界上有人願意把最美好的東西給你，那就是時間。”

人生路上坎坷重重，可只要想着，有家人一直站在你身後，陪你度過春夏秋冬，心里就充滿了動力和勇氣。

知乎上有位網友 @ 大鵬曾分享過自己的故事：大鵬一直忙於事業，經常加班應酬到半夜才回家。

前段時間，他遭到公司里競爭對手的壓制，事業受挫，一度一蹶不振。

每次下班回家的時候，他都面帶愁色。

可一開門，妻子早早做好了晚餐，兒子也會撲過來，興高采烈地向他講述學校里好玩的事情。

看着妻子溫柔的雙眼，和孩子可愛的笑臉，大鵬心里淌過一陣暖流。

有家人的相伴，他感到無比踏實，又重新拾起了生活的信心。

學者孫運璿說：親人是只有一次的緣分，無論這輩子我和你會相處多久，你一定要珍惜共聚的時光。

因為下輩子，無論我們念與不念，都不會再相見。

下班之後多抱抱你的伴侶，周末多陪陪孩子，節假日回家多看看父母。

希望你別太晚才明白：一個家庭最好的投資，就是陪伴。

有個地主去拜訪一位部落首領。

首領說，你從這兒向西走，做一個標記，只要你能在太陽落山之前回來，從這兒到那個標記之間的地都是你的了。

太陽落山了，地主沒有走回來，因為走得太遠，他累死在路上。

莊子說：物物而不物於物。人生在世，要駕馭外物，而不為物欲所驅使。

人心有限，慾望無窮。沉淪在名利中的人，只能一步步滑向深淵。

莊子說：鷓鴣巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。

鳥只要一個樹枝就可以安家，偃鼠喝水，最多也不過是喝飽。

禍莫大於不知足；咎莫大於欲得；故知足之足常足矣。

在物質極大豐富的今天，放下貪念，懂得知足，才是善身之道。

02 忘情

下等人薄情，中等深情，上等人忘情。忘情不是無情，而是“有情而無累”。

3 多傾聽

美國馬薩諸塞大學曾經做過一項研究：他們先是對 150 個家庭的關係進行質量評估，包括關係滿意度、整體親密度、交流習慣等。

然後監測並記錄了六周內，這些家庭內部的相處情況。

結果顯示，那些每天有較高傾訴量的家庭，親密度往往更高。

在一個節目中，金星問趙又廷：“你和高圓圓結婚這麼久了，怎麼還這樣甜蜜？”

趙又廷笑着說：“因為我們兩個人都喜歡聽對方說話。”

想起伏爾泰的一句話：“耳朵是通往心靈的路。”

用心傾聽，才能走進對方的心里，瞭解對方

的故事，加深彼此的理解。

《非暴力溝通》中也寫道：“傾聽是把注意力放到對方身上，它是愛的具體表現形式。”

很多時候，在家庭生活中的大多數問題，都源於我們不會“聽”。

傾聽，是一種無聲的表達，更是將心比心，代表着接納和認可。

一個家庭里最溫暖的相處模式，就是你願意說，我願意聽。

4 多體諒

企業家曹德旺，曾講述過以前的經歷。

1969 年，他和妻子陳鳳英結婚。

當時剛剛創業，為瞭解決資金問題，他不得不把老婆的嫁妝全賣了。

換作其他女人，肯定不能忍受，但陳鳳英自始至終沒有一句怨言。

後來，曹德旺跑木耳生意，由於經營不善，不僅沒賺到錢，反而在外面欠了一屁股債。

走投無路之下，他只得把家里能賣的全變賣了，最後只剩下一間小房子。

可無論是賣嫁妝，還是賣家產，妻子都二話不說，讓曹德旺放手去干。

她知道丈夫在外面打拼的不易，即使幫不上忙，她也努力做到不添亂。

正是在妻子的體諒和支持下，曹德旺的事業逐漸有了起色，最後才一舉成為玻璃大王。

世事無常，一家人在一起過日子，難免會遇到大風大雨。

如果遇事一味指責、抱怨，只會讓整個家庭分崩離析。

只有相互體諒，理解各自的不容易，一個家庭才能擰成一股繩，成為彼此往後路上，最堅實的後盾。

5 多耐心

我們常說：家是最溫馨的港灣，不是發泄情緒的垃圾桶。

現實生活中，很多人覺得家人永遠不會離你而去，於是肆無忌憚地把最壞的情緒，發泄在最親的人身上。

著名作家史鐵生，因雙腿癱瘓變得十分暴躁，稍有不如意就對母親大發脾氣。

母親哪怕身患重病，也要照顧他，臨死都對他放心不下。

直到母親去世後，史鐵生才感到痛悔：“我真想告誡所有的孩子，別跟母親倔強，我已經懂了，卻來不及了。”

我們總以為家人是最親近的人，所以對他們發脾氣，不用擔心任何後果。

但所有的壞情緒都是一把利刃，不是傷了自己，就是傷了最愛你的人。

對待家人，請放下苛責，多一些耐心。

普通人要么是薄情無情，無法體味世間的溫暖；要么是深情到難以自拔，自哀自傷。

而忘情的人，有情而不為情所困，深情而不為情所傷。

莊子說：“泉涸，魚相與處於陸，相向以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。”

車轍里的水乾了，兩條魚兒彼此吐着泡泡濕潤着對方，不如彼此放棄，回到江河里自在逍遙。

人們常常為“相濡以沫”而感動，卻不知道學會放棄和看開，才是真正的豁達。

他們並非無情，只是情至深處，嗜盡其中滋味，最終才得放棄執着。

太上忘情。

《紅樓夢》的賈寶玉，多情而深情，可是家門劇變之後，嗜盡人間冷暖，最終選擇落髮出家。

莊子妻死，他卻鼓盆而歌，認為妻子不過是換了一種形態陪伴自己。

世間真情已屬難得，卻還要強求天長地久，就是妄念了。

人與人之間除了生離，就是死別。這是人的宿命。

看懂這一點，人就會豁達一些。

莊子說：知其無可奈何而安之若素，德之至也。

懂得事物之無可奈何，安於命運的安排的，只有有德的人才能做到。

收拾好自己的情緒，照顧好家人的感受，讓家成為愛的港灣，而不是情緒的垃圾桶。

6 多包容

主持人馬東，曾說過關於他母親的一件事。

老母親一輩子愛節約，只要看到屋里燈亮着，沒人在，就會第一時間關掉。

馬東一開始還經常跟她說，一開一關會影響燈的使用壽命，一直亮着費不了多少電。

後來見母親還是改不掉，他也就不再提起了，他說：

“老人家愛節約都已經成為習慣了，何必必要為這種小事斤斤計較呢？”

的確，生活中經常會看到這樣的情況：孩子不小心打碎花瓶，媽媽破口大罵了半小時；媳婦睡過頭忘了做飯，婆婆念叨着說了好幾次；

丈夫去超市買錯了東西，妻子吵鬧不停不休。

很多時候，我們總是習慣於對家人過多苛責，哪怕這些都只是小事。

其實，花瓶碎了可以再買，忘記做飯可以下館子，買錯了東西也能再去一趟。

可感情破裂了，卻很難再修好如初。

有句話說得好：“所謂好的關係，都是源自一個人的包容和遷就。”

要始終記住，在家庭中，親人比道理重要，包容比改造重要，感情比計較重要。

生活在同一個屋檐下，勺子碰鍋沿，難免會有磕磕絆絆。

少一點計較，多一點包容，日子才能越過越好。

7 多珍惜

韓國電影《我愛你》中，講了這樣一個故事。

金萬石為人粗魯，經常對妻子發火。

而當妻子被查出癌症晚期後，他才後悔不迭。

臨終前，妻子想喝一口奶，金萬石趕緊去買來，然而醫生卻不允許給她吃。

他只有寬慰妻子說：“你趕快好起來，我天天給你買牛奶喝。”

但是，妻子沒有給他機會，很快就去世了。

金萬石陷入深深地自責之中，後來他做起了送牛奶的工作，每天都活在對妻子的虧欠里。

《山河故人》中說：“每個人只能陪你走一段路，遲早是要分開的。”

你的家人，就是你生命里的一部分。

他們帶着使命而來，但只為渡你一程，使命結束，緣分也到了盡頭。

人生很短，與其讓未來多一些遺憾，不如從現在開始，多一份珍惜。

多回家陪父母聊聊天，多給愛人一些擁抱，多陪陪孩子玩耍。

感情經不起等待，趁愛還在，用力去愛，且行且珍惜。

8 多關心

生活中，你是否也有過這樣的時候：因為忙於工作，而忽略了對家人的關心陪伴？

總想着要多賺點錢，給家人更好的生活，卻從未問過，他們真正想要的是什麼？

其實，家人需要的，往往不是金錢，也不是禮物，而僅僅是一些細小瞬間的關愛。

作家鮑鯨鯨曾談到，因工作需要，丈夫經常去國外出差。

與其在分離的時候，哀哀哭泣，不如在相聚的時候，加倍珍惜。

03 忘我

《莊子·山木》篇中有這樣一個故事：一個人乘船過河，前面有船要撞上來，這個人破口大罵，罵對方不長眼。

等船撞過來，卻發現對面船上沒人，是個空船，剛纔的滿腔怒火，瞬間就消失的無影無踪。

如果船上有人，說明有人在冒犯自己，自己生氣，是在捍衛自己的尊嚴。

一個人的自尊太強、自我意識太強，別人稍微冒犯，他就立馬反彈回去，情緒也就爆炸了。

人與人之間的很多矛盾，都源於“我”，過於強調自己的感受，是人際矛盾的根源。

莊子說：人能虛己以游世，其孰能害之。

一個人要是別太把自己當回事，自然也就沒那麼多煩惱了。

兩只船相撞，你的第一句話不是罵人，而是問：你沒事吧？

那你給對方的感覺就是一個空船，這樣的話，哪里會有什麼爭執呢？

虛己游世，虛己、忘己、多考慮下別人，這樣才能不害物也不害於物，不害人也不害於人。

放下我執，自然可以事事不計較，人生悠然自在。

但他不管去哪個國家，每天都會陪她聊會天。

有回她感冒了，深夜 12 點，由於頭疼得厲害，一直睡不着。

於是她給丈夫發了條微信，在那邊加班趕報表的丈夫，立馬回復了她。

聽說她感冒了，一會兒問她有沒有吃藥，一會兒提醒她睡覺記得蓋好被子。

她頓時覺得心里暖暖的，就回道：“你先忙吧，我不打擾你了。”

沒想到丈夫很快就發來一段話：

“你是病人呀，除非你先睡着，不然我一定會陪你說說話的，多少能減輕你一些痛苦。”

雖然相隔萬里，但每次想起電話那頭的關心問候，她都覺得心里暖暖的。

畫家亨利·戴克說：“不論是屋？還是屋外，若有愛長駐，就是真正的家、甜蜜的家。”

工作再忙、賺錢再難，也別忽略對家人的關心。

有空就給遠方的家人，多打幾個電話；節假日難得回家一趟，就多陪幾天。

多些關心和牽挂，家庭一定和諧興旺。

9 多感恩

聽過一句話說：“人如果沒有了感恩的心，那么就失去了最寶貴的財富之一。”

一個家庭內，若沒有感恩，也只會慢慢寒了彼此的心。

常懷感恩之心，付出能被看到，愛才能在家庭內流轉。

著名學者梁啟超，與妻子李蕙仙相伴 30 餘年，但兩人卻從未紅過臉。

在他日本逃亡期間，妻子一人挑起了家庭的重擔。

不僅要侍奉年邁的父母，更要撫養年幼的孩子。

梁啟超深知個中艱難，多次寫信給妻子，感謝她的辛勤付出，還稱她為自己的“閨中良友”“患難之交”。

看到丈夫不遠萬里寄來的信，李蕙仙也感動無比，覺得再苦再累都是值得的。

兩人雖相隔千里，但心卻聚在一起。

西方有句諺語：“不存感恩的人，他所有的將會被奪去；心懷感恩的人，將被賜予更多。”

世上沒有理所當然是事，越是長久的關係，越要學會感謝。

家人之間也是相互的，只有把對方的好銘記於心，才能和睦幸福。

在感恩中相互付出，共同努力，家庭一定會蒸蒸日上。

丘吉爾說過這樣一句話：“總統是暫時的，家庭是永久的。”

年輕的時候，我們都覺得世界之大，無處不可去。

後來才明白，家才是這一生最終的歸宿。

用心投資，擁有一個幸福美滿的家，比贏得全世界更有意義。努力把你的家庭經營好，讓它成為你最堅實的依靠。



好學區超值靚房



**Ron Ho, ABR,
REALTOR**

President's Sales Club
Multi-Million Dollar Producer

185 Great Oaks Trail
Wadsworth, Ohio 44281

Direct Line (330)608-2700
Office (330)335-2560
Fax (330)334-1890
ronrho@howardhanna.com
ronrho.howardhanna.com



Real Estate Services



高級學區房,全屋面積 5100 平呎(包括地下室),5 睡房,3 車庫,3.5 衛生間,西式 + 中國式 2 廚房,地下室直通花園,還有 1 千英尺陽光屋...看房及瞭解更多細節請與我聯繫!

This stunning 5100 Square foot Colonial property features 5 bedrooms, 3.5 baths, and a 1665 square foot walk-out basement with natural stone flooring and is located close to the Metro Park. It showcases a turn around driveway, and extraordinary landscaping with a sprinkler system and stamped concrete patio. The aluminum custom made windows are energy efficient, and the furnace and central air are newer. The spiral staircase leads you to the spacious master bedroom and remodeled master bath with a modern design fitted with a hot tub, tile walls, and quartz countertop vanity. The newly added sunroom allows you to enjoy the sun and host special gatherings with family and friends all year. The kitchen features granite countertops with an eating area along with a separate formal dining area. The office on the first floor comes with a wet bar. Located in the lower level you'll find an additional kitchen with commercial stainless steel range hood and features granite countertops and a stainless steel wall; there is also a large rec room. The home has an extra-large 3 car garage with custom made garage doors. This home is close to shopping areas and has easy access to highways. One owner house comes with home warranty. Schedule your appointment today!

僅叫價 \$575,000



5 BED, 4 BATH, 5,110 SQFT

20765 Brandywine dr, Fairview park, Oh 44126

中文英文廣東話 30 多年房地產經驗,還有自己的建築裝修團隊





VOICES OF ASIAN COMMUNITIES IN CENTRAL OHIO

**WIN \$2,500 IN PROMOTIONAL CHIPS
AND A LUXURY SPA GIFT CARD**

來賭場贏取\$2,500 幸運籌碼和一張豪華 SPA 禮品卡!

**Sunday, June 26 | Earn entries all day
Drawing at 9pm | 5 Winners**

**6月26日 星期天
全天贏取獎券 當晚9點開獎 5位贏家**



RSVP required. To reserve your spot, contact Nghia Dao at 216-308-6717 or nghiadao@jackentertainment.com

J·A·C·K·
CLEVELAND
CASINO

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

