



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

第四五九期 Vol.459 Dec.15 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

大同世界 移民家園



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

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

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

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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司:
地址: 401 South LaSalle,

Suite 800-C, Chicago IL 60605
電話: 312-600-6924
傳真: 312-600-6925

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

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

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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求



伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區
振奮民族精神

交流美華信息
弘揚中華文化

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

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

Amazing Grace
平安夜蒙福. 聖誕节快乐.
Wish you a joyful and blessed Christmas!

維簡頌主
葡萄園音樂
中英文視頻

YouTube.com/@VirginiaPTL
歡迎觀聽. 免費訂閱. 謝謝分享
from PTL Music Of The Vineyard

養蜂女

雨滴伴淚滴 我已悄悄的離去
風聲也淒淒 陪你哀怨的哭泣
原以為我在美麗的那拉提 將能忘記過去
誰知你的歌聲傳遍了草原 多少人在哭泣
那美麗的歌曲 動人的歌詞 讓我流淚不止
連天上也下著相思雨

我們的愛情故事 和冷冷的現實
是一個跨不過去的距離
我真的不忍心拖累了你
更不忍心離開你
愛情的故事沒有結局
我的心留在你那裏

苦酒滿杯喝不醉我自己
你的深情卻讓我長醉不起
藍天白雲我寄上相思千萬次
雪滿草原遮不住是我的情意
雁聲哀愁總是叫我回去
天地之間充滿了相思意

我的愛 請你將我忘記
駱鈴聲裏將會有
杏花釀成的花蜜送給你
遙遠的祝福永遠祝福你
愛情的故事會在那拉提延續
你的歌聲如訴如泣
我的淚總是流不止

劉天擎
詩歌園地

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

節日期間特大優惠

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

FOLDED WITH LOVE
SHISEIDO
#ALIVEwithBeauty

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

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

Equal Housing Opportunity

SCAN ME

All loans are subject to credit approval. Certain limitations apply, call for details. www.nmlsconsumeraccess.org

- * 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: 216-218-8818
NMLS#2006474 前註冊會計師
MLO-OH.2006474 FL:LO85584
Email: Gwen@myverityloans.com

Get vaccinated today

Then we can join our friends and play

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

SIA ICHC
ASIAN SERVICES IN ACTION INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTER

GET A FREE FLU SHOT AT ASIA'S INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTER

CALL TODAY TO MAKE AN APPOINTMENT

ASIA'S ICHC CLEVELAND
2999 PAYNE AVENUE STE. 140 CLEVELAND, OH 44114
216-361-1223

ASIA'S ICHC AKRON
370 EAST MARKET STREET AKRON, OH 44304
234-312-3607

asiaohio.org/ichc

SIA ICHC
ASIAN SERVICES IN ACTION INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTER

CLEVELAND - Whether staying warm or celebrating the holidays, Cleveland Firefighters want residents to be safe this winter. Guidance for residents will be provided this Thursday, December 15th, at 2pm at the Western Reserve Fire Museum and Education Center located at 310 Carnegie Ave.

"Fire prevention is an important part of our mission," said Cleveland Fire Chief Anthony Luke. "We hope this information will help to keep residents safe during the holidays this winter." Among the topics covered will be:

Electrical Safety—Extension cords should only be used temporarily. Never run an electric cord under a carpet or a doorway where it may get worn. When stringing holiday lights, check their cords for damage.

Space heaters need space. Make sure space

Cleveland Fire Offers Winter Safety Tips

Electrical cords, cooking, and holiday safety all covered!

heaters are 3' away from anything flammable (paper, furniture, blankets, drapes) and ensure space heaters are turned off or unplugged when not in use.

Never plug a space heater or any heat-producing appliance (coffee maker, microwave, toaster, etc.) into an extension cord. They should be plugged directly into a grounded wall outlet.

Cooking Safety—Thanksgiving and Christmas are busy days for cooking fires. Stay home if you are baking and stay in the kitchen when using the burners on top of the stove. Make sure children know that the oven is hot and not to touch. Keep children and pets out of the kitchen while you are

cooking.

Holidays—Keep your live Christmas tree watered to prevent it from drying out and becoming a fire hazard. If your holiday celebrations include candles, be careful and never leave a lit candle unattended.

The Fire Museum's Education Center has great props to demonstrate how to put out a kitchen fire and drive home the safety messaging. Please contact Lt. Mike Norman for any questions.

About the Cleveland Division of Fire

The Cleveland Division of Fire has served the residents of Cleveland, Ohio for

more than 150 Years! The Division's core values center on the protection of lives, property and the environment through preparedness, prevention, public education and emergency response; we place an emphasis on quality services delivered efficiently, effectively and safely. For more information on the Cleveland Division of Fire, visit online at www.city.cleveland.oh.us or on Facebook/CLEFIREdept, Twitter @clevelandfire.



CITY OF CLEVELAND Mayor Justin M. Bibb



克利夫蘭自然歷史博物館重大變革首次亮相



博物館發言人表示:通過博物館的改造和擴建,我們正在開闢新的方式讓遊客觀摩和體驗藏品,用世界知名科學家的開創性的技術來吸引遊客。並且我們還有教育計劃,教育孩子們喜歡和保護大自然。

從12月7日開始,可以免費入場。博物館將推出其全新的和重新構想的區域,其中包括經過重新設計的探索中心,為7歲及以下的兒童創造了更多的互動體驗,並通過多樣化的“活動站”吸引他們。

對於所有年齡段的人,Murch Auditorium 將首次提供3D電影,從 Superpower Dogs 開始,講述做救援工作、幫助有特殊需要的人,甚至幫助拯救瀕危物種的狗,以及肯定會成為流行的恐龍等!講述每個孩子最喜歡的科學話題,跟隨古生物學家尋找這些有趣的野生動物的蹤跡。

此外,Shafraan 天文館重新開放,升級後的軟件和新座位,以及一個關於 NASA 的詹姆斯·韋伯太空望遠鏡的新節目“展開宇宙”。新的康寧畫廊將專注

于將藝術與自然結合在一起的展品,首先是博物館的第一版博物學家約翰詹姆斯奧杜邦的美國鳥類和安迪沃霍爾的瀕危物種組合,包括大象,犀牛等十種動物的印刷品。博物館還將推出有關虛擬現實飛行模擬和世界上最小物種的臨時展品,其中包括來自世界各地的昆蟲。

本周五,12月16日,自然博物館夜燈將一直亮到晚上8點,並且提供特別節目:當前科學演示、畫廊講座、近距離觀察 CMNH 動物以及與策展人和特邀嘉賓的深入對話。提供啤酒、葡萄酒和 Western Reserve Distillers 招牌鷓尾酒等。



(本報訊) 克利夫蘭自然歷史博物館已經經過了多年裝修,它原來是黑暗的展廳,里面擺滿了動物標本和立體模型,與現代科技相比,讓人們感受是已經過時了。

克利夫蘭自然歷史博物館,成立於1920年。自1920年以來,有過改善和擴建,其中包括1958年搬到克利夫蘭邊上,它增加了穆勒天文台(1960年)和沙夫蘭天文館(2002年),擴大了它的範圍。作為2021年年中開始的百年轉型計劃的一部分,“地球行星”揭開了其歷史上最重大的變化。整個項目預計將於2024年完成。

從12月7日星期三開始,它推出了一系列變化,採用更具吸引力的新科學技術來增加遊客的親身體驗感。

The Ohio Asian American Health Coalition in 2002, was established in 2002, with the goal of supporting health initiatives of member organizations, promoting research and education to address health disparities, and advocating for improved access to personalized, culturally and linguistically competent healthcare. Every two years, there is a conference to discuss different health issues faced by AANHPI. With the hiccup through pandemic, finally in partnership with OhioMHAS, 2022 mental health conference was held on Oct. 29 in Columbus. Ms. Pu from Erie Journal attended along with more than 50 attendees around Ohio and beyond to discuss the mental health of Ohio's Asian-American Native Hawaiian Pacific Islander (AANHPI) communities.

Dr. Anjali Amin, president of the Asian American Psychological Association, gave the keynote, titled “reclaiming mental health for you and your community.” She discussed culture values many of us resonate with including: Obligation/obedience to parents and elderly family members (filial piety) • Prior-

The Ohio Asian American Health Coalition

itizing the group over the individual (collectivism) • Respect for authority • Indirect communication • Conformity to norms • Emotional self-control • Family recognition through achievement • Humility • Avoidance of family shame. There is not only stigma related to mental health in AANHPI community, it is across the board, there might be some uniqueness from culture perspective. Dr. Amin suggested to reclaim ancestral healing with three questions to pond. What have been the practices in my family? • How have we survived, coped, resisted thus far? • Who are the trustworthy leaders/healers?

In the breakout sessions, Dr. Sampilo from Cleve-

land Clinic, shared her experience working with AANHPI youth; Dr. Sampilo brought her own stories as first-generation college students, Pilipino and Latinx background to the presentation, shared how mental health within AANHPI youth often overlooked, and parents were shocked to learn the severity of children's mental health issues. May Chen, Asian Service in Action's co-founder, and Fei Li, Licensed Independent social worker from Asian Service in Action

shared AAPI seniors' challenges and their programming in Cleveland and Akron area. They talked about the starting of Chinese Mandarin Healing Circle,



Northeast Ohio AAPI Senior Support group as they engaged seniors with bilingual staff to create the safe and trust environment. Dr. Cox, Japanese speaking clinical psychologist in Columbus shared what we can do to rewrite the narrative and build resilience to address mental health challenges.

There are some art work shared with the attendees from AANHPI artist to express mental health struggles and different ways of self-care. Could you share one art work here? Need to get permission from author[XD1]

Like Dr. Munoz, the president of Ohio Asian American Health Coalition shared in the panel discussion, that years later, many challenges faced by AANHPI community haven't changed, such as accessing to linguistically and culturally appropriate health care. Hence, there is work to do and to make AANHPI communities' voices to be heard.

Are WE getting the permission from author? or the Newspaper need to get permission? This is a publication, not we use it for benefit, but the newspaper will use it. Also, I don't know which author you are refer to.[XD1]

您正在尋 無風險的投資嗎?

我們項目幾乎零風險,同時可擔保您全家移民,并擁有一棟特制豪華別墅。

Mellott Homes

2168 Rockwell Ave, Cleveland, OH 44114

預約諮詢: 1-440-207-0861

Resort2020@yahoo.com



Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending December 9, 2022

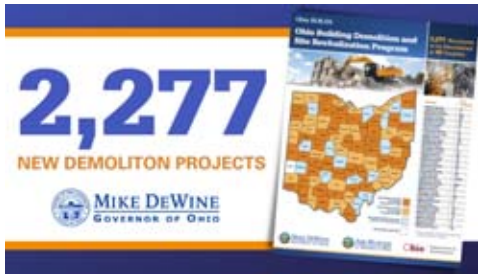


On Monday, the National Park Service announced the designation of Montgomery County (City of Dayton), Ohio as an American World War II Heritage City. Montgomery County (City of Dayton) is the only designation in the State of Ohio, and it joins only 17 other communities across the United States that received this designation today. The 18 newly designated communities join Wilmington, North Carolina that was designated in 2020.

This recognition honors Ohio's powerful role in our nation's defense over the decades.

Also on Monday, Governor Mike DeWine and JobsOhio, the state's private economic development corporation announced The J.M. Smucker Co. will construct an R&D facility focused on testing new product innovation and investigating opportunities to enhance manufacturing productivity on the company's Orrville campus.

"Smucker's has been part of the fabric of Ohio for more than a century," said Governor DeWine. "From selling apple butter on a horse drawn wagon in 1897 to laying the groundwork for a new research and development facility in 2022 - we're grateful that Smucker's legacy will continue to grow in Ohio."



On Tuesday, Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted announced that 2,277 blighted and vacant structures in 42 counties will be demolished to pave the way for new economic development and housing opportunities across the state.

The buildings will be razed as part of Governor DeWine's Ohio Building Demolition and Site Revitalization Program. The DeWine-Husted

Administration created the program to help local communities demolish dilapidated commercial and residential buildings and revitalize surrounding properties to attract investments, businesses, and jobs.

"We're not just tearing down dilapidated buildings; we're helping to make communities across the state better places to start a business, raise a family, and build a bright future," said Governor DeWine. "This isn't just a win for 42 counties, it's a win for all of Ohio."

The projects announced today are in addition to the 825 demolition projects announced in October.

"This funding is helping our communities transform forgotten properties into productive spaces that can once again play an important role in growing our economy," said Lt. Governor Jon Husted.

Also on Tuesday, in honor of the lives lost on December 7, 1941 in the attack on Pearl Harbor, Governor DeWine ordered 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 midnight to midnight on December 7, 2022.



On Wednesday, Governor DeWine and Lt. Governor Jon Husted announced the approval of assistance for 14 projects set to create 1,663 new jobs and retain 3,457 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 \$99.7 million in new payroll and spur more than \$202.6 million in investments across Ohio. Crane Carrier Co. LLC, city of New Philadelphia (Tuscarawas County) and Bellisio Foods Inc., city of Jackson (Jackson County) were among the projects approved for assistance.



Also on Wednesday, Governor DeWine and Lt. Governor Husted announced state support for

12 mixed-use development projects that are expected to create more than \$1.29 billion in new payroll and \$2.3 billion in investments across Ohio.

The projects are receiving state support as part of the second round of the Transformational Mixed-Use Development Program. Projects will include the construction or redevelopment of more than 5.3 million square feet of transformational space to create new housing, retail, dining, office, lodging, and entertainment opportunities.

"These projects will transform not only the sites themselves, but also the look and feel of entire neighborhoods," said Governor DeWine. "We're changing the face of these communities and bringing Ohio into the future. I'm looking forward to seeing the tremendous change these projects create in their communities."

"These projects will give new life to these communities and neighbors," said Lt. Governor Jon Husted. "These awards will leverage additional private sector investment that will create jobs and improve the quality of life."



Lastly on Wednesday, Governor DeWine and First Lady Fran DeWine celebrated a major milestone with the Dolly Parton's Imagination Library of Ohio. More than 50% of eligible children - birth to age 5 - are now enrolled in Dolly Parton's Imagination Library of Ohio, which means 362,295 Ohio children will receive a free book in the mail this month.

"It's wonderful to travel Ohio's 88 counties, read an Imagination Library book to children, and hear about the impact these books are having on Ohio's families," said Ohio First Lady Fran DeWine. "And research shows these books spark interest in reading and improve kindergarten readiness. Now that we've hit more than 50 percent enrollment, I will continue working to enroll even more families," said the First Lady.



On Thursday, Governor DeWine joined members of the Ohio Expositions Commission to review the master plan framework that will serve as a launching point to modernize and enhance the Ohio Expo Center and Ohio State Fair for the future.



On Friday, Governor DeWine applauded Brown County's Ohio Sobriety Treatment and Reducing Trauma (START) program for becoming the country's first certified START program.

START is an affiliate of the national START model that helps parents achieve recovery, improve parental capacity, and keep children in the home when it is safe and possible.

"We brought Ohio START to southern Ohio in 2017 when I was Attorney General," said Governor Mike DeWine. "Since then, many agencies have worked together to keep kids in their homes, prevent child abuse, and get parents treatment so they can be the parents their children need."

Also on Friday, Governor DeWine and Ohio Department of Natural Resources (ODNR) Director Mary Mertz announced that ODNR has begun outfitting all natural resources and wildlife officers with body cameras.

"Body cameras are becoming an increasingly important piece of technology in all areas of law enforcement," said Governor DeWine. "These new cameras have the ability to protect natural resources and wildlife officers while also offering transparency to the public."



Lt. Governor Husted speaking at Chemtrade's groundbreaking ceremony.

Lastly on Friday, Lt. Governor Husted traveled to Cairo for a groundbreaking ceremony to celebrate Chemtrade's \$50 million investment which will significantly expand production capacity and improve product quality at their current site. The expansion will support and enhance the company's ultrapure sulfuric acid product line that is a vital input to the semiconductor manufacturing industry in the United States.

Governor DeWine Announces Expo 2050 Master Plan Framework

Artist rendering depicting the proposed "town square" of the Ohio Expo Center & State Fair, located on the site of the current Bricker Building

(COLUMBUS, Ohio)— Ohio Governor Mike DeWine joined members of the Ohio Expositions Commission today to review the master plan framework that will serve as a launching point to modernize and enhance the Ohio Expo Center and Ohio State Fair for the future.

The framework was created as part of the work of the Expo 2050 Task Force. Governor DeWine created the task force in 2019 to develop a strategic vision for the 360-acre Ohio Expo Center property, which is home to the Ohio State Fair and hosts many other events throughout the year.

"The renderings you're seeing today represent the initial vision for the future of the Ohio Expo Center and Ohio State Fair, which will remain here in the heart of Columbus, its home since 1886," said Governor DeWine. "The Ohio State Fair is something to be proud of, and we want to make the guest experience one that is comparable to - if not better than - other best-in-class attractions."

The strategic vision, which was developed by the Expo 2050 Task Force's third-party master planning consultant Wellogy, includes a new overall organization of the Ohio Expo Center property, including the renovation, modernization, or demolition of several buildings; the addition of new exhibition facilities, parking garages, and other areas to enhance the guest experience; and improved access between the Ohio Expo Center

and the nearby Ohio History Connection. The recommendations also include the development of a new town square and entertainment pavilion.

Artist rendering of proposed north entrance gate located at 20th Avenue for main visitor ingress and egress from the facility parking lots.

"The Ohio Expo Center and Ohio State Fair mean so much to our city, our state, and the agricultural community," said Ohio Expo Center & State Fair General Manager Virgil Strickler. "Building on our facility's unique history here in Columbus with improvements that will accommodate all Ohioans will lead us, our event holders, and everyone who knows and loves the Ohio State Fair, toward a bright future."

The improvements will benefit the Ohio State Fair as well as many events held at the site throughout the year, such as the All American Quarter Horse Congress, Goodguys Car Show, Ohio Beef Expo, trade shows, consumer shows, and more.

"This vision, which includes new buildings, significant improvements to the existing structures, and new ideas about the use of the overall space and crowd flow, will create major upgrades to the fairgoer experience, whether they are there to demonstrate their 4-H and FFA projects, celebrate agriculture, indulge in fair food, or enjoy top-notch entertainment," said Ohio Farm Bureau Executive Vice President Adam Sharp. "We look forward to learning more about the plan and seeing more details. We appreciate Governor DeWine's dedication to the Expo Center and Ohio State Fair through this process."

"As the largest single-breed horse show in the world and Ohio's largest single convention event, we applaud the bold leadership of Governor Mike DeWine, the Expo 2050 Task Force and the Ohio Expo Commission," said Dr. Scott Myers, chief executive officer of the Quarter Horse Congress. "They have crafted a thoughtful, strategic, and transformational plan that will create a world-class venue at the Ohio Expo Center and Ohio State Fairgrounds."

The proposed enhancements are recommended to occur strategically over a period of several years and do not yet have a specific timeline or estimated cost. The master plan framework will be used by the Ohio Expositions Commission as a guide for future development over the long-term as funding can be secured.

Artist rendering of the proposed multi-purpose agricultural facility highlighting Taste of Ohio foods and the Land & Living Exhibit.

Wellogy was assisted by partners Populous, CSL International, EDGE Landscape Architecture, Korda Engineering, Bennett Engineering, and Concord Addis. Steps that went into the development of the proposal included:

- * Benchmarking - conducted research on markets, facilities, and fairs across the country, including structure, budget, size, parking availability, and more.
- * Facility Assessment - assessed each building, thoroughly reviewing the current structures, utilities, and

infrastructure, to identify any necessary renovations, and analyzed each building's suitability for current and future events.

* Site Utilization - reviewed existing and prospective event needs, along with the current frequency that many buildings are in use for set-up, tear-down, or event days.

* Stakeholder Research - interviewed and surveyed more than 90 stakeholders from approximately 40 different organizations, including event holders, agency partners, agricultural commodity groups, youth organizations, Expo 2050 Task Force members, legislative and community partners, Ohio Expositions Commission members and staff, vendors, sponsors, staff, The Ohio State University, Haslam Sports Group and Columbus Crew SC, the Ohio History Connection, the city of Columbus, and safety and security partners.

The 2023 Ohio State Fair will run July 26 - Aug. 6. For more information about the Ohio State Fair, visit ohiostatefair.com.



國稅局提醒 72 歲以上的人應開始從 IRA 和退休計劃中提款以避免處罰

IR-2022-217, 2022年12月12日

華府 — 美國國稅局今天提醒那些出生於1950年或更早的人，他們的退休計劃和個人退休安排中的資金面臨重要的最低提領額，納稅人需提取最低額度以避免處罰。

規定最低提領額 (RMD) (英文)指的是，許多退休計劃和 IRA 賬戶所有者在他們達到 72 歲後通常必須每年提取的最低金額。賬戶所有者可以將他們的第一個 RMD 延遲到他們達到 72 歲的日曆年的晚些時候之後的 4 月 1 日，或者工作場所退休計劃的持有人可以等到退休。RMD 是應稅收入，如果不及時提領可能會受到處罰。

IRA: RMD 規則要求傳統 IRA (英文)、SEP、SARSEP 和 SIMPLE IRA 賬戶持有人在 72 歲時開始提領，無論他們是否仍在工作。2022 年年滿 72 歲的賬戶持有人必須在 2023 年 4 月 1 日之前提領他們的第一個 RMD，在 2023 年 12 月 31 日之前提領第二個 RMD，此

後每年按時提領。

退休計劃: 在 401(k)、403(b) 和 457(b) 計劃中; 利潤分享和其它固定供款計劃; 和固定福利計劃。第一個 RMD 應在他們達到 72 歲那年的晚些時候的 4 月 1 日到期，或者在參與者不再受雇(如果計劃允許)時提領。擁有 5% 股權的雇主必須在 72 歲時開始提領 RMD。

RMD 不得轉入另一個 IRA 或退休計劃。請參閱 RMD 比較圖表(英文)，其中突出顯示了適用於 IRA 和固定供款計劃的一些基本 RMD 規則。Roth IRA (英文)不需要在原所有者在世時進行分配。

RMD 計算和對錯過的提領徵收 50% 的稅

IRA 受託人或計劃管理員必須向 IRA 所有者報告 RMD 數額或主動提出計算。IRA 所有者或受託人必須為擁有的每個 IRA 單獨計算 RMD。他們可能能夠從一個或多個 IRA 中提領全部金額。但是，工作場所退休計劃的 RMD 必須與每個計劃分開計算。

未按要求分配或提領不足，可能意味着對未分配的金額徵收 50% 的消費稅。國稅局有工作表(英文)來計算 RMD 和支付期。

繼承的 IRA

IRA、退休計劃賬戶或從原所有者繼承的 Roth IRA 可能需要 RMD。退休主題 - 受益人(英文)有相關信息，涉及從繼承的 IRA 或退休賬戶中提取 RMD 並將應稅分配報告為總收入。出版物 559《在世親屬、遺囑執行人和管理人》(英文)，可以幫助那些負責遺產的人完成和提交聯邦所得稅申報表，並解釋他們代表死者或死者支付任何應付稅款的責任。

2020 年新冠疫情相關提領

自 2020 年 RMD 被免除以來，在 2020 年收到 RMD 的賬戶所有者或受益人可以選擇將其退還給他們的 IRA 或其它合格計劃，以避免對該提領繳稅。符合新冠疫情相關分配條件的 2020 年 RMD 可以在 3 年內償還，或者分配的應繳稅款分攤到三年內。

從繼承的 IRA 中提取的 2020 年資金無法償還給繼承的 IRA，但可以分攤到三年內以納入收入。有關更多信息，請參閱退休計劃和 IRA 的新冠稅情減免(英文)頁面。

納稅人可以在國稅局官網 IRS.gov 上找到表格、說明、出版物、關於最低提領要求的常見問題解答(英文)和其它易於使用的工具。



國稅局招募社區志願者和雙語志願者, 2023 年為社區提供報稅提供免費稅務輔導

IR-2022-216, 2022年12月8日,

華府 — 美國國稅局正在招募志願者，對他們進行培訓，志願者在即將到來的報稅季為全國各地的社區提供免費稅務輔導。本次招募特別需要雙語志願者。

去年，超過 58,000 名志願者通過為全國範圍內的個人和家庭準備了超過 220 萬份聯邦所得稅申報表來回饋社區。

50 多年來，國稅局免費報稅服務(VITA)與老年人稅務輔導(TCE)計劃為中低收入人群提供免費幫助他們準備自己的稅表。這些人群包括殘疾人和老年人。許多志願者還可以幫助以英語為第二語言的個人。

志願服務可以是令人激動、有教育意義的和愉快的。以下是個人考慮加入並提供志願者服務的一些充分理由：無需以往經驗。

國稅局提供免費在線稅法培訓。稅務專業人士(註冊代理人 and 會計師)可以獲得 CPE 學分。進行志願者服務時間靈活。各地都有志願者站點。可以擔任各種志願者角色。可以幫助社區。

一些志願者網站現在讓志願者可以選擇以虛擬方式幫助納稅人，而不是他們提供的正常面對面幫助。這使志願者可以通過電話或在線幫助納稅人完成申報。其他志願者將在稅表提交給美國國稅局之前與納稅人進行質量審查。虛擬志願服務對於新志願者來說是一個很好的選擇，因為他們可以請有經驗的志願者幫助一起完成納稅申報。志願服務時間靈活，免費稅務輔導站點位於附近的社區中心、圖書館、學校和教堂等地方。

連接和學習稅務(英文)提供免費培訓。志願者站點也可以在 11 月至 1 月期間接受課堂培訓。指導和培訓材料包括如何準備聯邦和州的個人所得稅申報表，以及如何以電子方式提交。

有關國稅局志願者報稅計劃的更多信息，請訪問 www.irs.gov/volunteers。在那里，有興趣成為志願者的人可以提交他們的申請。國稅局將發送參加虛擬介紹會的邀請，他們將在介紹會上瞭解有關該計劃的更多信息。

國稅局提醒許多雇主和個體經營者，延期繳納的社會安全稅于 12 月 31 日到期

IR-2022-220, 2022年12月14日

華府 — 美國國稅局今天提醒選擇延遲支付部分 2020 年社會安全稅款的雇主和個體經營者，第二筆年度分期付款將於 2022 年 12 月 31 日到期。

2020 年出台的新冠疫情減免允許雇主選擇推遲支付應承擔的社會安全稅，即工資的 6.2%。自雇人士也可以選擇推遲類似數額的自雇稅。通常，該延期的一半應在 2021 年 12 月 31 日到期。另一半應在 2022 年 12 月 31 日到期。

今年秋天早些時候，國稅局向受影響的雇主和個體經營者發出了提醒通知。然而，該機構指出，受影響的人仍然需要按時付款，即使他們沒有收到通知。

如何償還延遲稅款

雇主和個人有多種付款方式。延期付款可以通過電子聯邦納稅系統 (EFTPS)、直接付款、

借記卡、信用卡或數字錢包，或使用支票或匯票進行。無論選擇哪種付款方式，都必須與其他稅款和存款分開支付。這將確保它被正確記入貸方，並有助於避免後續賬單或通知。

電子 EFTPS

雇主和個人可以通過註冊聯邦電子納稅系統來支付延期付款，這是財政部提供的一項免費服務。在稅收類型選擇屏幕上，選擇延遲社會安全稅，然後將日期更改為適用的納稅期(2020 年遞延納稅的日曆季度)。訪問 EFTPS.gov (英文)，或致電 800-555-4477 或 800-733-4829 瞭解詳情。

直接支付

另外，自雇個人納稅人可以選擇直接支付直接從支票或儲蓄賬戶支付。此服務僅在 IRS.gov/payments/direct-pay 上免費提供。選擇“餘額到期”付款原因，並將付款應用於延遲付款的 2020 納稅年度。直接付款不可用於支付就業稅。

借記卡、信用卡或數字錢包

如果使用信用卡、借記卡或數字錢包付款，請選擇“分期付款協議”。將付款應用於延遲付款的 2020 納稅年度。請注意，國稅局不為此服務收取費用，但授權的第三方支付處理商收取費用。有關詳細信息，請訪問 IRS.gov/Payments。

支票或匯票

將任何支票或匯票支付給美國財政部，而不是美國國稅局。有關郵寄付款地點的更多信息，請參閱 941 表說明(英文)。

為納稅做好準備: 2023 年申報的新變化和注意事項

IR-2022-213, 2022年12月5日,

華府 — 美國國稅局鼓勵納稅人本月採取重要行動，幫助他們提交 2022 年的聯邦稅表。

此提示是一系列提示中的第二個，旨在幫助納稅人為即將到來的報稅季做好準備。IRS.gov 上更新並提供了一個做好準備頁面，概述了納稅人現在可以採取的步驟，以便在 2022 年更輕鬆地報稅。

以下是納稅人在明年提交申請之前需要考慮的一些關鍵問題。

1099-K 表格的報告規則發生了變化。如果納稅人在 2022 納稅年度收到超過 600 美元的商品和服務第三方付款，他們應該在 2023 年 1 月 31 日之前收到 1099-K 表格(英文)、支付卡和第三方網絡交易。

收入的應稅性沒有變化。所有收入，包括來自兼職工作、副業或商品銷售的收入仍需納稅。納稅人必須在其稅表中報告所有收入(除非法定排除)，無論他們收到 1099-K 表格、1099-NEC 表格(英文)、非雇員補償或任何其他信息申報表都需要報告。

在 2022 年之前，只有當年度交易總數超過 200 筆並且這些交易的總金額超過 20,000 美元時，才會為第三方網絡交易簽發 1099-K 表格。《2021 年美國救援計劃法案》為開展業務的第三方網絡處理付款降低了報告門檻(英文)。現在超過 600 美元的單筆交易可能需要第三方平台開具 1099-K。通過第三方支付網絡從朋友和親戚那里收到的作為個人禮物或個人開支報銷的款項不徵稅。

如果 1099-K 上的信息不正確，納稅人應立即聯繫付款人，付款人姓名顯示在表格的左上角。國稅局無法糾正表格上的錯誤信息。

一些稅收抵免恢復到 2019 年的水平。這意味着受影響的納稅人可能會收到比上一納稅

年度少得多的退稅。變化包括子女稅優惠(CTC)、低收入家庭福利優惠(EITC)以及兒童和受撫養人護理抵免的金額。相比之下，那些在 2021 年為每個受撫養人獲得 3,600 美元子女稅優惠的人，如果符合條件，將在 2022 納稅年度獲得 2,000 美元。同樣，沒有孩子的符合條件的納稅人在 2021 年收到大約 1,500 美元，現在將在 2022 年收到 500 美元。兒童和家庭護理抵免額將從 2021 年的 8,000 美元增加到 2022 年的最高 2,100 美元。訪問抵免額和扣除額(英文)瞭解更多詳情。

此外，與 2020 年和 2021 年不同，2022 年沒有新的刺激補助金，因此納稅人不應期望在 2023 年的退稅中獲得額外的刺激付款。

沒有超額慈善扣除。在新冠疫情期間，納稅人可以在其稅表中扣除高達 600 美元的慈善捐贈稅款。但是，2022 年，慈善捐贈標準扣除的，不得超額扣除。

更多人可能有資格獲得保費稅收抵免。對於 2022 納稅年度，納稅人可能仍有資格暫時擴大保費稅收抵免(英文)的資格。

清潔車輛的稅收抵免申領資格規則有所改變。查看 2022 年通貨膨脹減少法案(英文)的變化(英文)以獲得清潔車輛抵免(英文)的資格。避免退稅延誤並瞭解退稅時間

在國稅局收到稅表後，許多不同的因素會影響退稅的時間。儘管國稅局會在不到 21 天的時間內發放大部分退稅，但國稅局仍提醒納稅人不要指望在特定日期之前收到 2022 年的聯邦退稅，尤其是計劃使用該筆退稅進行大宗採購或支付賬單時。如果國稅局系統檢測到可能的錯誤、稅表信息缺失或涉嫌身份盜用或欺詐，某些稅表可能需要額外審查並可能需要更長時間來處理。

此外，國稅局無法為 2 月中旬之前申請低收入家庭福利優惠或額外子女稅優惠 (ACTC) 的人發放退稅。法律要求國稅局持有全部退稅，而不僅僅是與低收入家庭福利優惠或外子女稅優惠相關的部分。

2022 年的最後一個季度付款將於 2023 年 1 月 17 日到期

由於失業、個體經營、年金收入甚至數字資產的非工資收入，納稅人可能需要考慮預估或額外的稅款支付。國稅局官網 IRS.gov 上的預扣稅估算器(英文)可以幫助估算階層確定是否需要考慮額外的稅款，以避免在他們報稅時出現意外的稅單。

收集 2022 年稅務文件

納稅人應開展一種電子或紙質記錄保存系統，將重要信息保存在一個地方。這包括年終收入文件，例如來自雇主的 W-2 表格、來自銀行或其他付款人的 1099 表格、來自第三方支付網絡的 1099-K 表格、用於非雇員補償的 1099-NEC 表格、用於雜項收入的 1099-MISC 表格，或表格 1099-INT (如果您已獲得利息)以及記錄所有數字資產交易的記錄。

納稅人如果在提交之前確保稅務記錄完整，則有助於避免導致處理延遲的錯誤。當納稅人擁有所有文件時，他們可提交準確的申報表並避免處理或退稅延誤或國稅局信函。

登錄在線賬戶

國稅局在線賬戶讓納稅人可以安全地訪問

他們的個人稅務信息，包括納稅申報單、付款歷史、某些通知、上一年調整後的總收入 and 授權書信息。申報人可以登錄以驗證其姓名和地址是否正確。如果他們的地址發生變化，他們應該通知國稅局。他們必須將法定名稱更改通知社會安全管理局(英文)，以避免延誤處理他們的稅表。

啓用銀行賬戶，通過經轉帳直接存款可加快收到退稅

獲得退稅最快的方法是通過電子方式提交並選擇轉帳直接存款。經轉帳直接存款比等待郵寄紙質支票更快。它還避免了退稅支票丟失、被盜或因無法送達而退回國稅局的種種可能。

沒有銀行賬戶怎麼辦？瞭解如何在 FDIC 保險銀行(英文)或通過國家信用合作管理局查找工具(英文)開設賬戶。退伍軍人應查看退伍軍人福利銀行計劃 VBBP(英文)，以便在參與銀行獲得金融服務。

預付借記卡或移動應用程序可能允許直接存入退稅款。他們必須具有與其相關聯的銀行機構識別碼和賬戶號碼，可以在稅表中輸入。納稅人可以與移動應用程序提供商或金融機構核實，以確認使用哪些號碼。

可標記的資源

納稅人可以下載 5348 號出版物《準備好報稅》(英文)或 5349 號出版物《適用於所有人的全年稅務規劃》(英文)，瞭解更多信息以幫助他們準備好報稅。



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、治療各種痛症、傷痛。(但不使用化學藥、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。
趙文學 醫生
中醫針灸師
西醫脊柱神經科
傷痛症專科
治療車禍工傷
病痛，提供法律
索賠報告！
電話: 216-581-0321
地址: Able Chiropractic Clinic
(Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

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

Otani 大谷 正宗 日本料理
JAPANESE CUISINE
疫情期間提供外賣 歡迎品嚐健康素食
Tel: (440) 442-7098; WWW.OTANIRESTaurant.COM
Add: 1625 Golden Gate Plaza, Mayfield Heights, OH 44124-3490

那些在美國大學裏痛苦掙扎的中國留學生...

編者按：本文轉載自紐約時報中文網，作者高雨華早年就讀於人大附中後獲得全額獎學金轉學進入美國頂尖寄宿高中 Deerfield Academy，高中畢業後進入耶魯大學，大學畢業後又前往哈佛大學繼續深造。

作者在這篇文章指出，努力學習的中國留學生被形容成「努力跳出中國教育體系，但卻在美國博雅教育中深感無力」的一群人。

也許里面提到的很多感受，也正是廣大留學生們的心路歷程。

中國留學生在美國主流媒體中的印象究竟如何？土豪、學霸、還是有集體榮譽感？恐怕這些都不是.....

2015年秋天，我開始了在研究生院最後一年的學習，我覺得有些事情感覺不對。早晨醒來時，我的心撲撲直跳。在研討班的討論中，我支支吾吾地講着碎言片語，而我的同學們的聲音猶如刺耳的雜音將我淹沒。

在那之前，我十分享受在哈佛校園度過的時光。那些楓紅色喬治亞風格建築，我是在父親20年前首次從中國到美國旅遊時拍的照片里第一次看到的。其中一張照片的背面，他用藍墨水寫着：“有一天你會親眼看到它。”

但在那段時間，我沒有欣賞哈佛的美景，在我埋頭從一棟教學樓走向另一棟時，我的眼睛直盯着地面，心里數着鋪路的石頭，以控制我內心躁動不安的思緒。

焦慮的發作讓我意外，我當時已經離開自己在北京的家，來美國求學和工作八年了。隨着時間的推移，在研究生院感受到的孤立，用第二語言閱讀的沉重負荷，以及和遠在北京的人因距離而產生的關係緊張，都開始加在一起。為了理解發生在我身上的一切，我回憶了其他中國留學生經歷的事，他們在當時看起來不過是應對學業的小挫折而已：缺課、抱怨失眠、突然缺席集體活動幾個月，用憂鬱的形容詞寫成的冗長 Facebook 帖子。

2016年，有54.45萬中國人在國外留學，最

近的一份報告稱，僅在美國就有32.9萬。對這些學生來說，這個機會是建立在數不清的課後美國標準化考試準備課程上的，它意味着從無情的中國教育體系中解脫出來。

不過，這些勝利也伴隨着隱藏的危險。耶魯大學(Yale)的研究人員2013年發佈的一項調查發現，45%的中國留學生報告稱自己有抑鬱症狀，29%的人表示自己有焦慮症狀。這個比率令人驚訝，因為美國大學生的整體抑鬱症和焦慮症比例約為13%。其他美國大學的報告也證實了這些發現，擁有大量中國留學生的澳大利亞和英國的一些學校也有類似的報告。

中國留學生承認自己承受着在國外生活常見的那些挑戰，比如語言障礙和文化差異，但他們認為，學業壓力是最大的壓力來源。儘管他們都聽說過博雅教育，但他們常常對它的嚴苛要求感到意外。很多中國人在學業中以結果為導向，這種思維模式並不適合強調分析過程和審辯思維的教育體系。

因此，中國學生在國內成功所憑藉的決心和毅力，可能更會加深他們在國外的挫敗感，因為一堆精心整理的筆記卡片並不能輕鬆促成一篇文章大綱，或者，歷史考試所問的問題是關於假設的情景，而非他們努力記住的歷史事件。

另一個常見的問題在於，他們很難與學術導師建立富有成效的關係，這加深了他們的挫敗感。美國西南部的一所大學在一項研究中，詢問19名中國研究生的壓力來源，很多人表示自己很難取得導師的信任。有些人擔心，語言障礙可能會令導師懷疑他們的智力。還有些人承認自己晚上睡不着覺，老是想着溝通中的失誤，比如一次不愉快的談話，或給導師發了一封措辭不當的郵件。

這些挑戰似乎非常普遍，事實上，很多美國學生對它們也不陌生。但對中國學生來說，這些挫折可能會讓他們深感不安，因為他們從小到

大一直接受的觀念將人生前景和自我價值與學業成績幾乎劃上了等號。學術自由的光明前景，往往最終製造出強烈的不安感，讓他們不敢考慮失敗的可能性。

對大部分中國留學生來說，失敗的代價是不可想象的。中國留學生絕大多數是全額支付學費。一年的開銷在六萬美元左右，大約是中國城鎮平均可支配收入的十倍，工薪家庭往往需要花光全部積蓄或出售房產才夠送孩子出國留學。為自己珍愛的獨生子女的未來做出這些犧牲，父母不會有半點猶豫，然而對於美國大學里那些來自深圳或長沙的勤奮新生來說，他們在努力跟上學業要求的同時，會覺得經濟上的壓力像雪崩一樣沉重。

芝加哥的一名(使用化名的)中國留學生在接受中國熱門的新聞網站《澎湃》採訪時表達了一種普遍的情緒，她一直在想，她的學業成績是否配得上她的工資階層父母在她的教育上花的錢。這讓她比“高考”時更焦慮——高考是以競爭激烈著稱的全國大學入學考試。

最近的統計數據也不大可能讓這些學生感到安慰：據北京的中國與全球化智庫和中國招聘網站智联招聘9月份聯合發佈的報告稱，80.5%的海歸月工資低於1500美元，他們的平均工資僅略高於中國大陸的大學畢業生。

共同的難題讓中國留學生在沮喪之時向彼此求助。中國文化賦予精神疾病的污名剛剛開始消散，幾位中國名人袒露了自己與精神疾病作鬥爭的經歷。但由於中國嚴重缺乏訓練有素的治療師，甚至對那些最見過世面的學生來說，精神治療依然是一個模糊的概念。

耶魯大學的調查發現，儘管中國留學生出現精神疾病症狀的比例高得驚人，但

他們中27%的人從未聽說過學校的心理健康諮詢服務，只有4%的人用過這項服務。

一些嘗試過這項服務的學生往往也不以為然。除了漫長的等待和有限的諮詢時間——這些都是日益擁擠的大學心理健康諮詢中心的常見問題——還有一些更棘手的問題。語言障礙正是中國學生壓力和抑鬱的根源，所以他們怎么能用外語表達自己思想和情緒的本質呢？共情治療師可能從未品嚐過熊貓快餐(Panda Express)之外的中餐，所以中國留學生怎么能說清楚自己對家裏的美味飯菜的懷念之情呢？

普渡大學(Purdue University)和俄亥俄州立大學(Ohio State University)等院校為中國學生設立了專門的諮詢服務。更多的學校需要效仿。聘請講中文的心理健康顧問可能是最理想的解決方案，不過符合這個要求的人可能不多。由諮詢顧問領導的非正式的支持小組和外展項目——這些項目得到了亞裔學生的正面反饋——可以擴展到中國留學生中間。大學可以僱傭和培訓那些適應良好的中國學生，讓他們擔任社區顧問。

中國學生在多數美國校園里是規模最大的國際學生團體，他們的學費是大學急需的收入主要來源。大學管理者應該更加努力地滿足他們的心理健康需求——至少得像學生們爭取獲得錄取那樣努力。高雨華 俄州亞大聯盟



廢止十年簽擱置華裔卡害苦海外游子

中美中加對等十年簽證，來之不易，廢止則一朝。單方面廢止對等十年簽，既失信於相關協議國家，也損害民衆利益，失信於海內外民心。有的國家已開始外交報復，關停華簽證中心。

改革開放以來，上千萬第一代海外大陸移民走出國門。對於整個中華民族融入世界民族之林現代文明來說，無疑是千載難逢的大好事。可是，由於長期閉關鎖國，畫地為牢，陳腐的中國國籍法一成不變，取得外國公民身份後，海外大陸移民與生俱來的中國國民身份便不再被祖國官方承認，被視為外國人，失去回祖國的基本人權自由。回國不但要辦外國人訪華簽證，困難重重，而且到家就需向當地公安機關報到，停留限期僅一個月，逾期就按非法居留重罰。

面對回國難的困擾，海外一批有識之士挺身而出，大力呼籲祖國政府承認雙重公民身份，爭取回祖國自由免簽。經過不懈努力，逐步形成強大的主流民意，引發海內外關注，得到美國主流華裔政治團體和上百家華裔社團的同情理解合力支持，進而，得到政府高層關注。2014年11月，美國總統訪華，美中兩國元首奧巴馬和習近平在北京會談，雙方一拍即合，終於達成了對等十年簽證的協議。中加十年簽緊隨其後，也達成協議。這一經過十多年努力得來不易的歷史性成果，直接受益的是上千萬海外大陸移民，極大緩解了回祖國探親簽證難，為進一步爭取華裔卡回祖國自由奠定了基礎。

得益於十年簽，常回家看看方便了。2015年至2019年，海外游子回國潮浩浩蕩蕩。實踐證明，十年簽利國利民，並沒有影響到國家安全，只不過是砸了腐敗誤國勢力借回國簽證發洋財的金飯碗、搖錢樹、聚寶盆。因此，2020年疫情一來，反十年簽當權勢力就迫不及待地廢止了十年簽，對持外國護照的海外游子，幾乎關閉

了國門。辦理緊急回國簽證，也倒退回限期三個月，似乎多住一天，攜帶擴散病毒的風險就多一天。

有人說，海外游子有祖國不能回，有老父老



母不能回家探望盡孝，有喪不能奔，都怪沒完沒了的疫情。可同是疫情擴散，同為中國大陸出生，有的能回國，有的不準。中美中加對等的十年簽證，單方面說廢就廢。難道持中國護照不攜帶病毒，持外國護照就攜帶病毒嗎？據統計，外來輸入的確診病例，百分之九十以上持的是中國護照。卡住持外國護照的骨肉同胞回國，並沒有卡住病毒輸入擴散。顯然，堵住持外國護照骨肉同胞的回國路，差的不單在在疫情，更是親情、人情和國家歸屬身份認同。極端變態的疫情防控，病毒未能清零，骨肉親情和人情已近清零。

單方面改變十年簽證規定，不僅涉及國家關係，涉及某個人、某個家庭、某個老父老母，而且關係到千萬萬海外大陸移民，關係到千萬萬家庭和江東父老的團圓期盼幸福。有的海外游子情急之下，迫不得已回國四十天，居然被隔離近一個月，做了三十次核酸檢測，直呼太恐怖、太離譜了。不能回國盡孝，趕不到老父老母

臨終床前，趕不上奔喪遺體告別的，望洋悲嘆、望洋心碎、望洋淚干，抱憾終生的，屢見不鮮。

疫情以來，上千萬海外大陸移民回國難於上青天的慘痛經歷，再次證明瞭十年簽的脆弱。與華裔卡承認國民身份最大的不同，十年簽依舊是把海外大陸移民當成外國人，想廢就單方面廢。所謂的對等簽證，根本靠不住。

出生於中國大陸，改革開放後走出國門的上千萬海外游子，最大的悲哀，莫過於祖國的政府不懂或故意裝不懂現代國際社會國民身份與公民身份的不同，堅持把取得外國公民身份的海外中國國民自動放棄居住在國。進而，剝奪上千萬海外國民回祖國探親盡孝的基本人權自由。

世人皆知，出生在哪個國家，或父母是哪國人，就是哪國國民。國民身份是與生俱來的先天的自然的國家民族血緣歸屬關係。而公民身份則是後天的社會的行政歸屬關係，不論是哪國國民，只要符合法律規定的公民條件和資格，都可以歸化為某住在國公民。公民身份並不影響每個人與生俱來的國民身份，不影響每個人的祖國歸屬，因為國民身份是無法改變的，祖國是不能改變的，生來是哪國人，一生就是哪國人。

把封建特色依附畫地為牢的戶籍制度，擴展上升到現代國際社會，扭曲搞混國民身份和公民身份的概念，胡扯什麼國家的籍，只認外國公民身份，拒不承認取得外國公民身份的本國海外移民與生俱來的本國國民身份和自然國家歸屬關係，是賣國僑務政策的謬論基礎。

以取得外國公民身份為藉口，剝奪上千萬海外國民回祖國探親盡孝的基本人權自由，是古今來、古今中外最荒唐的僑務惡政。這類惡政，遠在兩千年前，就曾被老祖宗的《諫逐客

書》痛訓，也不如近代滿清王朝恭迎下南洋國民認祖歸宗落葉歸根置業辦學，更遜於中華民國海納百川，吸引海外僑胞歸國抗日救亡、參政議政。與美國、加拿大等現代文明國家相比，更是南轅北轍。不認國人，阻擋排斥海外骨肉同胞回祖國，直接的惡果，就是東南亞四千多萬華裔因此傷透中國心，與祖國分道揚鑣，不再認同自己是中國人。改革開放後走出國門的第一代、第二代海外大陸移民，也正在重蹈東南亞華裔的覆轍，與祖國漸行漸遠。

恢復承認海外大陸移民與生俱來的中國國民身份，還他們聯合國《世界人權宣言》規定的回祖國自由基本人權，只需仿效印度頒發華裔卡，或頒發其它官方承認的生為中國國民的合法身份證明。中國公民身份和權利義務，個人可以自願放棄，政府也可依法取消。但國民是國家之本，國民是國家的自然所有人，其中國民身份和回祖國自由，必須依法得到保護。

判定祖國歸屬的國民身份，判定海外大陸移民是不是中國人，不但與政治信仰、社會政治、國際關係無關，而且也與住在國的公民身份無關。敢問，絞盡腦汁發明“祖籍的國”一詞，用來切割上千萬海外游子與祖國血肉關係的涉僑決策高官，可曾聽到普天之下海外中華兒女有國有家不能回、有老不能盡孝、有喪不能奔的悲呼？將心比心。天下誰人無父母、無祖國、無回國回家自由基本人權？恢復十年簽不難，頒發華裔卡不難，回祖國探親盡孝自由也不難，關鍵在於涉僑決策高官要不要改革開放，能不能順乎于天理人倫。

全球疫情即將過去，萬象更新可待。恢復十年簽，儘快頒發華裔卡，還上千萬海外大陸移民回祖國探親盡孝自由，利國利民。得民心者得天下，失民心者臭千年。再不順勢而為，更待何時？作者：天下公

生隆精英保險理財公司
Solon Financial Group, LLC
 -An independent financial services company
 Tel: (440) 519-1838 Fax: (440) 519-1878

Bo Li, CFP, ChFC, MBA
黎博 Cell: (440) 223-3838
 Xin Sa, Life Insurance Specialist
薩新 Cell: (216) 849-7868

6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

人壽保險——定期險,分紅險,儲蓄險,投資險
資金積累——個人投資規劃,小公司投資省稅,教育基金
財產責任——個人汽車房屋險,公司,餐館生意險

Insurance & Annuities: Prudential, American General, MetLife, ING ReliaStar, Jackson National, John Hancock, etc
 Investments: American Funds, OppenheimerFunds, Fidelity Investments, BlackRock, T.Rowe Price, ETFs, etc
 Securities offered through Multi-Financial Securities Corp, member FINRA/SIPC. Solon Financial Group, LLC is not affiliated with Multi-Financial Securities Corp.

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
出租房屋 装修顾问

OwnerLand REALTY®

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

陈进湧
 Jinyong Chen (Jim)
 Certified Negotiation Expert

南加華人豪宅被警方查獲 2 千磅大麻 女子被捕

在亞市 Oakwood 道 1800 號街區日前有居民舉報，在一處獨立屋住宅有各式人等頻繁進出。警方持搜查令於 12 月 2 日早上 9 時左右對該地點檢查，在現場發現了大約 2000 磅加工和包裝的大麻全部扣押，以及該住宅一名成年女性因涉嫌非法持有用于銷售的大麻被警方登記在案。

據知情人稱，2 日警方到該處民宅敲門查問，開門的是一名中年華裔女性，同時室內傳出濃烈的大麻味。警方隨後在室內發現大量包裝好的大麻，在詢問時，這名女性神色驚慌，她表示自己福州人，從紐約過來給大蘇場的老闆打工，她只負責包裝，不知道其他情況。

根據警方發佈的視頻，這些大麻都已包裝在不同容量的塑膠袋和紙箱內，光是搬出屋就花了很長時間，場面不小。房屋內部除了大麻，還有幾個過濾器，初步判斷這裡是一個分銷中心，沒有種植大麻。據 Zillow 上的網絡資料，該房屋是五房四浴，2800 多呎的一層獨立屋，建於 1950 年。2016 年以 167 萬元價格售出，現在網絡估價在 200 萬元左右。該屋基本都在出租狀

態。知情人透露，屋主是一名華人，大蘇涉案人士至少在裡面已住了兩三個月。

被譽為華人區比弗利山莊的亞凱迪亞(Arcadia)的一棟房子中近日被查出大約 2000 磅的大麻，震驚華人圈！這接近一噸的大麻，到底從哪運過來，又是通過什麼方式運送到居民區的呢？

根據亞凱迪亞的華人微信群中透露，這個非法大蘇屋是被社區鄰居舉報的，因為近期該房屋不斷有各式各樣的陌生人頻繁進出，因此居民舉報給警察，在對該房屋進行偵察後，警方申請搜查令對該房屋進行搜查。

12 月 2 日，警方手持搜查令對該房屋進行



搜查發現，屋內居然有大約 2000 磅的加工大麻。據《世界日報》報道，有知情人稱，當警察敲開大門詢問時，開門的是一名中年華裔女性，同時室內傳出濃烈的大麻味。

警方發現屋內有大量包裝好的大麻，對該女子進行詢問，該女子神色慌張，表示自己是福建人，從紐約過來給大蘇場的老闆打工，她只負責包裝，其他情況一概不知。

該女子隨後被警察逮捕，被控非法持有用于銷售的大麻。從警方發佈的視頻可以看到，這些大麻都已經分好包裝，用塑膠袋包裝好，整整擺滿了三個停車位。

根據公開資料顯示，該房子位於亞凱迪亞半山腰處，2016 年以 167 萬美元交易，目前的市價在 205 萬美元左右，室內面積為 2857 平方英尺(約 267 平方米)，不管是地理位置還是室內面積，都屬於“上等”。

不過，記錄也顯示，在購買之後該房子一直處於出租狀態，2019 年以 4500 美元的月租出租，2020 年則以 4200 美元的月租出租。

在前幾年，許多中國人到美國買房後都用于出租，不過會委託房產中介在網上公開出租。

理論上講，這種公開出租的房子，是需要調查承租人的背景，包括信用和收入情況的，較少用于非法的活動，但如今卻出現被用作非法大蘇屋的情況，屋主如果在中國的話，恐怕要揪心了。不幸中的萬幸是，該房子只是用來堆放大麻，而不是拿來種植大麻，否則 200 萬美元的豪宅恐怕要拆除重建了。

目前此案正在調查中，亞市警局鼓勵任何知情人士致電 626-574-5151 聯繫亞市警察局，案件編號是 2204323。如果匿名提供信息，可撥打 800-222-TIPS (8477) 新聞來源：大洛杉磯

大麻農場 4 名中國公民遇害內幕：農場主欺人太甚？

位於美國中部的俄克拉荷馬州發生了一起震驚美國華人圈的大案，4 名中國公民被用“行刑式處決”的方式殺害，嫌犯陳武(Wu Chen,音譯)逃到佛羅里達州被捕。

事件引發了美國華人的極大關注，關於大麻農場的種種內幕也隨之被披露出來，案件中受害者據稱是大麻農場的地主，嫌犯陳武則是承包商，但是在承包過程中血虧拒付承包費，雙方由此發生衝突，最終陳武將大麻農場的地主及其友人，以極其殘忍的方式殺害。



據《世界日報》報道，知情者透露，在俄克拉荷馬州種植大麻的，大多數都是福建移民，其中以長樂地區為主。

兩年前，受害者在這裡購買了大約 10 英畝的農場，將它改造成大麻農場，於是蓋了數十個大棚，每個大棚面積至少 2000 英尺，並將這些大棚出租給人種大麻，每個大棚大約 2 萬到 3 萬美元，除此以外，承租者在大麻種植過程中還要繳納一定的費用給農場主，而大麻銷售中也要將收入的 10% 到 20% 給農場主。

嫌犯陳武就是這樣的承包者。大麻是暴利行業！可以賣給正規的大麻店，也可以賣給黑市，如果種植技術得當，收成好，農場主和承包商都可以賺個盆滿鉢滿。

但是，陳武在種植過程中卻嚴重欠收，儘管他投入許多設備試圖增加產量，但卻始終沒法盈利，巨虧了約 30 萬美元。

農場主見狀，便要求陳武退租，但陳武已經投入了不少錢添置設備，要求農場主支付這些費用，被農場主拒絕。

據稱陳武曾經放下狠話，並在老鄉中傳播，

也傳到農場主耳中了。於是農場主認為陳武在搞事，便糾集人在俄克拉荷馬市的中國城，將陳武打成重傷，被送到醫院救回一條命，但又欠下一大筆醫療費。

陳武傷好後，得知自己是被農場主雇人打傷的，於是就開始尋找機會報仇，據稱已經等待了一年時間。

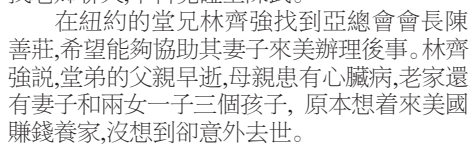
11 月 20 日，陳武又一次來到大麻農場找到農場主，就退租和設備的問題談判，但是農場主依舊強硬。陳武這次談判是帶著槍去的，在幾個小時的談判無果後，陳武一怒之下向現場的 5 人開槍，最終 4 人斃命，只有一人重傷逃過一劫。據稱其他幾名受害者也是大麻的投資者，站在農場主一邊，結果都被陳武開槍擊中。

案件細節：找老鄉聊天被殺

在 4 名死者中，其中一人是 44 歲的林齊榮(Qirong Lin)，據稱他只是過去找老鄉聊天的，但不幸一同遇害。

據《世界日報》報道，林齊榮是三年前偷渡來到美國的，不料碰上了新冠疫情，餐館紛紛倒閉，導致收入銳減，偷渡費用遲遲無法還清。事發前一周，在朋友的介紹下前往俄克拉荷馬州的農場從事倉庫裝修，案發當天他到農場找老鄉聊天，不料竟碰上陳武。

在紐約的堂兄林齊強找到亞總會會長陳善莊，希望能夠協助其妻子來美辦理後事。林齊強說，堂弟的父親早逝，母親患有心臟病，老家還有妻子和兩女一子三個孩子，原本想着來美國賺錢養家，沒想到卻意外去世。



美國大麻黑市猖獗 NBC:有中國黑幫介入

全美各州當中已有三分之二通過大麻合法化，許多民眾可能以為，獲準合法使用的大麻應該都是合法生產。國家廣播公司(NBC)記者索布羅夫(Jacob Soboroff)在今年 9 月播出的報道中，透過調查採訪發現，大麻黑市蓬勃發展，受到大麻產業剝削的奴工，則是人口販賣的受害者。索布羅夫今年 9 月對福布斯(Forbes)雜誌指出：“警方跟我說已有中國黑幫介入。

索布羅夫表示，如今美國民眾吸食的大麻，可能是受到監禁的人口販賣受害者所培植生產的，“這些人就是國土安全部定義的現代奴隸(modern day slaves)。”

索布羅夫在特別報道“大麻的俘虜”(Captives of Cannabis)採訪過程中，參與了加州聖伯納汀諾郡(San Bernardino County)郡警特務小組前往加州沙漠地帶黑市大麻農場的壹次突擊行動。他回憶說，很難想像真實狀況如何，直到跟著員警進入莫哈維沙漠(Mojave Desert)，目睹數十人住在拖車裏，就在沙漠最中央的溫室裏勞動著。

透過報道可見這些奴工多是華人，而且來自紐約市，他們說是透過壹個中文的找工作介紹網站，找到這份工作。他們稱原先並不知道工作性質，而且說都還沒有拿到工資。

絕大多數農場工人並不願承認自己是人口販賣的受害者，但有七人向索布羅夫證實自己是受害者。索布羅夫表示，人口販賣是很嚴重的問題，但沒想到竟然滲入了大麻產業。疫情逼華人尋求高利潤行業

據華人微信上流傳的說法是，疫情大流行以來，很多從事餐館行業、卡車運輸行業、裝修行業的華人老闆和打工者，被大麻種植業的高利潤所吸引，紛紛投身投資到種植大麻業。

全美多州始大麻合法化，締造龐大商機，在大麻非法化的其他州，產生灰色地帶，全美大麻種植業幾乎被華人壟斷，但其中爆發很多外界不知的問題。

福布斯報道，警方研判大麻業者使用人口販賣受害者的情形應該頗為普遍，受害者生產的大麻可能出現在全美各地合法開設的大麻商店。

索布羅夫對於人口販賣與大麻製造之間關係的報道，最初是在國家廣播公司晚間新聞(Nightly News)時段以獨家報道形式分上下集播出，後來則在國家廣播公司影音串流平臺推出長篇報道。

幾名華人留學生相繼自殺！這問題必須引起重視了！

相信很多華人留學生剛出國的時候，都經歷過一段無比艱難的時光！挺過那段時間的人成長了不少，但遺憾的是，還有一些孩子，因為孤獨和壓抑，沒能走出那段艱難的日子。

年紀輕輕就遠離家鄉會加劇孤獨感。成千上萬的中國學生在多倫多，遠離父母，努力地生活著。很多時候，當壓力和孤立太多時，很多孩子不會及時尋求心理輔導。2019 年，在三名中國國際學生自殺後，一個心理健康專家網絡發起了一項努力，以瞭解中國留學生的需求以及他們未得到滿足的原因。

治療師兼心理健康互助中心(Mental Health Mutual-Aid Hub, MHMH) 執行董事 Lydia Yang 說，我們想讓人們聚在一起討論這件事。該組織在 Agincourt 公共圖書館舉辦了一個論壇，在十多所學校做了演講，最近，在士嘉堡的一次活動中發佈了關於阻礙學生獲得所需幫助的研究結果。

楊說，我們做了我們能做的，但我們真的認為這還不夠。我們需要整個社區團結起來幫助他們。她補充說，早在 2019 年之前，有負責接待中國學生(其中一些僅 12 歲)的寄宿家庭就向楊和其他治療師尋求建議。

MHMH 的報告稱，等待時間長和英語水平不夠好使得中國留學生很難獲得心理健康服務，其中許多服務僅提供英語或不適合中國文化。不過最大的障礙還是留學生尋求心理健康支持的耻辱感。楊說，大多數接受 MHMH 採訪的學生都不想讓學校知道他們的問題。

她補充說，他們認為尋求幫助可能會影響大學申請，他們同時也擔心父母或社區會如何看待他們。

MHMH 的調查結果對康福心理健康協會的執行董事 Bonnie Wong 來說一點也不意外。她說，對越來越多的中國學生的關注太少了，這使得改善情況成了一個“社會正義問題”。Wong 說，留學生們越年輕，就越容易受到傷害，我們需要看看服務中哪些是可用的以及什麼需要改進。

Hong Fook 過去的研究表明，在士嘉堡等地，為新移民提供的心理健康服務很少見，而且大多倫多的普通話社區比其他居民自願尋求精神疾病幫助的可能性更小。

與 MHMH 一樣，Wong 意識到很多中國學生和家長缺乏心理健康知識，她說必須填補這些空白。她說，學校、政府和支持提供者之間需要更多的合作，國際學生、家長和學校工作人員的心理健康教育應該是強制性的，包括可能出現問題的跡象。

MHMH 為學生開設了普通話支持熱線，電話為 289-800-8188，該熱線由紅十字會於 2020 年大流行開始時資助。

並且，CALCS 會保護學生隱私。未經學生許可，不會向任何人公佈，包括學生父母。

很多志願者留了下來，工作日下午 1 點到 4 點和晚上 7 點到 10 點之間，大約有 150 名工作人員接聽熱線。

楊說，許多志願者是現在或以前的國際學生，他們說他們想幫助別人，因為他們曾在需要幫助時得不到幫助。

出國在外，難免遇到不順的事情，很多人也經歷過無比壓抑且喘不上來氣的日子，如果遇到想不明白的煩心事兒，一定要找人傾訴，找方法排解壓力！沒有过不去的坎兒，只有想不開的人。但人生很短，活着比什麼都重要！

殺李進進嫌犯張曉寧精神鑒定 檢方要求重新評估

涉殺華裔(專題)律師李進進的 25 歲女嫌犯張曉寧，9 日身穿黃色囚服在皇后區州高等法院出庭，她的辯護律師提交精神檢測報告，並發起動議，檢方要求派專業人士重新評估張曉寧的精神檢測，下次上庭時間為明年 2 月 8 日。

張曉寧當日在辯護律師與中文翻譯的陪同下上庭，期間她神色平靜，沒有四下張望，也未插話；主審法官侯頓(Kenneth C. Holder)表示，被告在數日前提交精神檢測報告，並發起動議，相關報告已交由檢方，檢方也可聘請專家重新評估。

律師對張曉寧在獄中的居住環境質疑，侯頓建議先向拘留所申請，他指，除非涉及案件，

他才能介入要求轉移囚犯的監獄；侯頓要求辯方律師先提交信件溝通，再對此判斷。

助理檢察官表示，張曉寧的精神檢測有部分信息被刪除，要求聘請專家，重新進行精神檢測；經三方商討，下次上庭時間定為明年 2 月 8 日，屆時檢方將提供更多證據，雙方達成共識後案情可進入下一環節。

根據警方消息，張曉寧於今年 3 月 14 日上午 11 時左右，涉嫌在皇后區法拉盛 39 大道的一個寫字樓內，用刀殺害了華人(專題)律師李進進，大陪審團日前以二級謀殺和兩項四級非法持械等六項罪名起訴，若罪成，她將面臨入獄 25 年至終身監禁。

張曉寧接受警方問詢時承認案發當天進入李進進的辦公室，隨後拿出中國國旗揮舞，懇求他不要撤銷自己的移民(專題)案件，還聲稱要起訴對方，但不記得之後發生的所有事情，只想起她對李進進說，「無論如何我都不會離開」，當她恢復意識時，發現李進進已壓在她的身上。

When Caring is Important

TABONE KOMOROWSKI
FUNERAL HOME

Since 1939

33650 Solon Road
Solon, OH 44139

248-3320

Michael D. Komorowski, Licensed Funeral Director

Cremation Services Available • Pre-Planning

www.KomorowskiFuneralHome.com

從 1939 年起，
家族企業三代人
盡力為社區各族裔
民眾提供貼心
葬禮服務八十餘
年，根據客戶意願
盡心策劃隆重儀
式，助逝者安息，
幫家人告慰，讓親
友釋懷

人生老病死是自然規律，Tabone Komorowski 殯儀館為往生者送上最後一程... 現在環球華人服務公司與 Tabone Komorowski Funeral Home 合作，為您提供一條龍服務。

Our family serving you family
我們的家人為您的家人服務

現任負責人 Michael D. Komorowski

美國環球華人服務公司
GLOBAL CHINESE SERVICE LLC

電話(Tel): 216-405 7819; 216-324 2959
地址(Add): 美國克利夫蘭 3500 Payne Ave.,
1-B Cleveland OH44114 USA

華人涉嫌白卡、紅藍卡欺詐 或面臨最高10年監禁

一名法拉盛愛林大藥房(NY Elm)的華人工女員工和布碌侖八大道 888 大藥房的華人女業主日前因涉嫌聯邦醫療保險(Medicare/紅藍卡)和醫療補助(Medicaid/白卡)欺詐,被紐約東區聯邦檢方逮捕起訴。涉事的四家藥房也被搜查。檢方稱,被告的欺詐行為給聯邦醫療系統造成了1050萬美元的損失。

一旦罪成,兩名被告面臨最高10年的監禁。目前兩人均以15-25萬美元不等的金額交保候審。

被告之一黃華(Hua Huang,音譯)現年47歲,是法拉盛新鮮草原居民,也是法拉盛友聯街愛林大藥房的僱員。她被控將一名病人介紹給一名足科醫生,該醫生為病人開出了不必要的藥品和藥物處方,這名病人再拿着處方到愛林大藥房和同一名業主擁有的其它藥房,購買處方上的器械和藥物。

涉事的藥房之一——位于布碌侖的888大藥房。(檢方文件)
病人每次拿處方來藥房,黃華都會向病人

贈送超市的購物券。而對於病人將每月保險允許的非處方藥品購買額交給藥房,黃華則向對方提供現金回饋。

另一名被告是布碌侖八大道 888 大藥房的40歲女業主吳慧玲(Huiling Wu,音譯)。她被控從事與黃華類似的回饋和賄賂行為,將一名病人指向多名指定的足科醫生,醫生們開出非必要的處方後,由吳的藥房來為病人向聯邦醫療保險和補助項目提出費用申報。

聯邦衛生部的監控部門和聯邦調查局紐約辦公室聯合對上述案件進行了調查。上述機構的負責人均發表聲明表示,絕不允許這種欺詐行為來損害聯邦醫療保險和醫療補助體系,並將繼續調查其它類似的犯罪行為。



美國移民入籍 14年來最高 中國人入籍率不升反降

疫情開始時,隨着美國移民局的關閉以及各國的防疫政策收緊,入籍美國的人數一跌再跌。

如今數字不但回來了,還創下了14年來的最高紀錄。

據最新皮尤研究中心(PewResearchCenter)調查,外國人入籍的人數本財政年度共有90餘萬人歸化成為公民,人數創下有紀錄以來第3高,也是2008年財政年度以來的最高水平,但是中國移民數字卻逆勢下跌20%。

皮尤中心表示,聯邦政府在2020年春季實施多項防疫政策,包括關閉邊境、暫停審批部門運作等,導致入籍人數一度減少,在2020年4月至6月的第2季度期間,歸化人數跌至8.1萬人,比過去8年平均的19萬人少了超過一半。不過,隨着疫情放緩防疫政策逐步鬆綁,取得綠卡和申請入籍的人數也相應反彈。

2021年1月至3月的歸化人數達到20萬人。

按照年度計算的話,2021和2022年的歸化數字超越疫情前大部分時間,若把人口普查局和國土安全部今年首3季的數據擴展到全年,預計約有94萬名移民取得美國籍,僅次于2008年高峰期的104.7萬人。

研究中心也發現,自2012年起每個季度申請入籍的人數,已逐步從16萬人升至25萬

人,意味着過去10年平均約20萬人申請取得美國公民身份。

疫情前曾有2次申請人數急升,分別在2016年總統選舉前的4月至6月,以及2017年的1月至3月。

疫前爆發後,2020年4月至6月的申請人數一度跌至15.4萬人,但到了7月至9月又回到33萬人。

報告表示在2022年6月底,移民部門仍積壓約63.7萬宗入籍申請,多于2012至2016年的數字,但已比2020年12月的百萬餘宗申請減少。

皮尤中心認為,背後涉及多個因素影響,例如疫情初期移民辦公室停止運作,令積壓的申請表大大增加,此外2020年入籍宣誓儀式需要推遲,也延長了整個流程的處理時間。

2020年度的輪候時間中位數為9.1個月,而目前2022年度則升至10.5個月。

細分移民來源地的話,皮尤中心表示各國移民人數都已回陞,平均比疫情前多了20%。

不過中國移民的數字與疫情前水平相比下降了20%。

在過去20多年,歸化人數最多的是墨西哥人,現在的升幅只比疫情前增加8%。

其他地區如撒哈拉以南非洲各國、北非、中東、亞洲和拉丁美洲民衆的升幅介乎15%至26%。

該中心的另一項調查顯示,入籍人數激增的同時,獲得永久居留權(綠卡)的移民人數保持穩定在1120萬至1240萬之間。

但這項數據也在疫情初期下降之後,如今更多的外國學生、遊客和其他合法臨時移民抵達美國,數字正在回到新高。

華人居家須知：禁止倒入下水道的10個物品

相信不少人都經歷過下水道堵塞的問題,可能你不會想到,造成下水道的堵塞,你功不可沒。有些東西看起來不會堵住下水道,但它們確是罪魁禍首,有些東西不會堵住下水道,但對自然環境會造成污染。這些都是完全可以避免的,不僅會防止自家的下水道堵塞,也會保護環境,保護我們的水源。



1. 油脂
民宅最常見的水道堵塞原因之一就是過多的油脂凝固在下水管道上導致的堵塞。不要將熱油、熱湯、火鍋底料直接倒入下水道。炸完的油不要了也不能直接倒入廚房下水道。在有一定的溫度的時候,油脂很容易流入下水道或馬桶,但是當它們接觸下水道之後,冷卻下來,就會凝結成固體脂肪。凝結後的脂肪常常會粘住紙巾、殘渣等,還會覆蓋在管道內壁,讓管道變細,形成嚴重堵塞。另外,機油和傳動液也不應該倒入下水道或馬桶。

該如何正確地處理油呢?家里一般都少不了瓶瓶罐罐,找一個開口大的玻璃瓶或者塑料瓶,每次剩餘的油都倒入瓶子裏,等裝滿了直接扔進廢物垃圾桶。如果是菜湯等,用廚房紙就可以把浮在表面的油吸收,然後把吸滿油的廚房紙扔掉。

2. 麵粉和洗掉的面
做完麵食順便把剩下的麵粉沖洗掉?把粘

在面盆上的面也一併沖進下水道?經常這麼做,下水道就會出現大問題。麵粉里面含有麵筋,粘性很大,它會牢牢附着于排水管的內側,並且黏住其他垃圾碎屑。

3. 可能膨脹的食物
可能會膨脹的食品,比如米粒、麵條、意大利面等,也要避免流入下水道。比如洗米的時候,米粒就容易直接沖下去。進入下水道之後持續膨脹,很容易堵住水管。

4. 廚余殘渣和咖啡渣
廚房殘渣儘量避免排入污水管,在廚房水池的下水口處放一個細網的收集器,將洗碗後的殘餘統一收集扔到垃圾箱。比如雞骨頭、魚刺等,雖然它們個頭都不大,但也極易“攔住”雜質,造成堵塞。另外,咖啡渣也不能排入下水道,它極易和油脂結合在一起形成固體。如果你喜歡種植,咖啡渣是不錯的堆肥材料。

5. 農產品標籤
當你清洗蔬果的時候,先摘掉它的標籤,要不然在清洗的時候很容易就脫落了。?標籤的一面有塑料膜,另一側是膠,它無法分解,有可能會附着在下水道的油脂上,也可能會堵住污水處理廠的過濾網。

6. 衛生用品
在所有的紙質產品中,只有衛生紙可以安全地沖進下水道。衛生紙是由非常短的纖維製成,遇水變軟,容易在下水道里分解。其他的紙質產品進入下水道後是不會分解的。比較容易混淆的是面巾紙,面巾紙是不可以沖入下水道的。衛生紙在進入下水道之後很快就變成小塊,而面巾紙可以一直完整地存留比較長的時間,很容易造成堵塞。所以,面巾紙是不可以代替衛生紙的。即使是自稱為可沖入下水道的紙巾也不能沖進下水道,之前有不少案例就是自稱為可沖入下水道的紙巾導致大範圍的下水道堵塞。

另外,濕紙巾、牙籤和棉花棒等衛生用品不能沖進下水道,它們無法分解,會與其他下水道的垃圾結合,就像滾雪球一樣,越滾越大,直到堵住下水管。



美國這個州正式封殺抖音,籲其他州跟進

據《國會山報》報道,南達科他州州長克裏斯蒂·諾姆(Kristi Noem)周三簽署行政令,正式“封殺”抖音。

根據諾姆簽署的第2022-10號行政命令顯示,將禁止州政府僱員、機構和承包商下載美國抖音(TikTok)的應用程序,或使用南達科他州贊助的手機或計算機訪問其網站。

諾姆在壹份聲明中說,TikTok收集私人數據令人觸目驚心,“我們負有保護南達科他州公民私人數據的嚴肅責任,我們必須立即採取這壹行動,希望其他州效仿南達科他州,國會也應該採取更廣泛的行動。”

事實上,最近壹段時間以來,美國國內封殺TikTok的聲音四起,美國聯邦通信委員會委員布倫丹·卡爾(Brendan Carr)在本月初就呼籲,要封殺TikTok,原因是TikTok在大量收集年輕人的隱私數據,並且時常發起某些影響年輕人的所謂“挑戰”,來攪亂正常的生活。

單單今年以來,就有無數次“挑戰”讓人頭痛不已,比如“掌摑老師”挑戰,慫恿學生去

扇老師耳光。還有前段時間臭名昭著的“昏迷挑戰”,導致兩名女童死亡,目前已經被家長告上法庭。

還有壹些“弱智挑戰”,比如用感冒糖漿煮雞肉,以致FDA都不得不出來警告說:吃了可能會死。

另外還有“USB偷汽車”的挑戰,導致大量韓系車被盜(詳情點擊:).由此引發壹系列的致命事故,比如紐約壹名14歲的未成年媽媽,跟著其他5人壹起去偷車,結果在逃跑過程中發生了車禍,導致4人死亡、2人重傷(詳情點擊:)

數據顯示,TikTok在美國有超過8000萬活躍用戶,不僅研究中心(Pew Research Center)公布最新統計顯示,13歲至17歲美國青少年當中,高達67%使用TikTok應用程序。年輕人缺乏判斷力,很容易受到所謂的“挑戰”影響,從而去做壹些違法的事情。

有媒體批評說,TikTok是插入美國肌體的壹根毒刺。不過,拜登政府對於TikTok的影響置若罔聞,TikTok甚至連FCC委員卡爾都不放在眼中,根據CNBC報道,TikTok在2022年第二季度在美國花了210萬美元進行遊說,單季遊說支出提高了130%。

除此以外,TikTok還就在線隱私問題進行了遊說,與美國國會兩院以及國務院、國防部、總統行政辦公室和商務部等聯邦機構討論相關事宜。也就是說,TikTok相當成功給繞開了監管部門,找到監管部門的上級來協商。

華裔老人被騙光200萬美元積蓄 再遭子女拋棄

今年83歲的李女士已經在位於洛杉磯縣哈仙達崗(Hacienda Heights)的壹所公寓居住23年。她1970年代移民來美國,做過公司職員,也經營過餐館生意。雖然早年離婚後壹直獨居,但退休生活也可謂富足安逸。但就在去年6月至9月短短不到三個月裏,李女士畢生積蓄約200萬美元,被電信詐騙團夥騙得壹幹二淨。而李女士的親生子女們,也因此和這位已經壹無所有的獨居老人斷絕往來。

錯信“警察” 悔不欲生

2021年6月,李女士接到壹通電話。電話那頭聲稱是中國警方,通知李女士她有壹份郵寄到中國的包裹查出違禁品,已經觸犯國際法,構成刑事案件,需要對李女士進行調查,要求李女士提供所有個人信息。李女士回憶起當時說:“他們用壹堆我聽不懂的詞語和罪名來嚇唬我,我也不記得我以前的包裹有什麼問題,當時真的非常緊張。”

在接下來的壹個月時間內,對方多次假扮成不同角色的公職人員,輪番給李女士打電話。來電的角色有“警察”,有“使館人員”,也有“新加坡銀行”、“美國銀行”的員工。有人態度和藹溫柔,有人態度惡劣。有40多歲的中年人,還有壹直叫她奶奶的年輕女孩。聲稱自己是警察的人,甚至還專門通過短信給李女士發來自己的警號。李女士說,“再到後來,他們每天從早到晚都在給我打電話。說要對我做人身監控,要求我在審查結束前,不能跟任何人聯繫。我去超市、銀行任何地方都需要告訴他們,他們還要對我進行監聽。我膽子小,那段時間白天緊張的『配合查案』,晚上壹個人根本都嚇得睡不著。我實在是太緊張了,壹直不敢向任何人求助。”

在詐騙團夥的引導下,李女士前後分多次以不同的金額,向騙子提供的銀行帳戶轉帳。單筆轉帳金額從15萬至40萬美元不等,最後所有的現金積蓄用完,又將自己的股票帳戶套現。整個轉帳過程持續兩個多月,被詐騙近200萬美元。

直到後來,得知此事的李女士的兒子報了警。看到執法人員來到家裏,李女士才恍然大悟被騙走了壹切,整個人陷入崩潰。“我瞬間變得壹無所有。他們騙走了我所有的錢,但是比起心疼錢,我更生自己的氣,根本沒有辦法原諒自己。為什麼那麼笨,會被人騙到這種地步?這壹切為什麼又會發生在我身上,為什麼我會那麼倒黴。”李女士表示,被騙後她曾多次想自殺,精神狀態極差,經常半夜做噩夢嚇醒。

子離女棄 雪上加霜

更為可悲的是,她的兒子和女兒不僅沒有安慰和陪伴,反而罵她愚蠢丟人,輕易上當受騙。除了責怪,兒女從未前來探望過她,打電話給兒女也從來不接。過去的這些感恩節、聖誕節,兒女們也都杳無音信。

四個月前,李女士曾患過壹次中風。當時她壹個人摔倒在草地中,病情發作,非常難受。她大喊求助,可鄰居什麼人也沒有聽到,就這樣在家裏的地上壹直躺著,直到三天後,她才從地板上爬起來,拿起電話求助。就這樣,她壹個人在醫院住了壹個月,之後又被轉入康復中心,因為條件惡劣,李女士在兩個月內瘦了30磅。

她說:“他們(兒女)想讓我在康復中心別出來,因為那裏不要錢,也有人看著。但那個地方真的不是人住的,左邊床是氣管炎,右邊床位是新冠,每天晚上他們都在咳嗽。八個人住壹間,男女共用壹個衛生間,還有蟑螂,如果再住下去我肯定就死(被傳染)了,”李女士傷心地回憶說。

賣車讓房 窮困淒慘

迫於無奈,今年83歲的李女士只好請人來照顧自己。保姆費用壹天就要將近200美元,李女士每月900多美元的退休金根本無法支撐這樣的開支,出院沒多久後,她就不得不將汽車“賤賣”。賣車的錢眼看就要花完,又不得不萌生賣房的念頭。她說,當時自己的房子預估價在40多萬,但有朋友勸她不要賣,賣了就更無法回頭。後來在朋友的幫助下,李女士搬到了公寓的客廳住,把其他房間全部讓出,租給了朋友介紹的租客。

李女士說,“雖然租客們只付很少的房租,但是起碼這下家裏有人了,他們能看著我,還能幫我買買東西。”

回憶起從前,李女士說,以前自己的生活充實豐富,有著很多的愛好。自己喜歡唱歌,熱愛畫山水畫,定期也會和朋友們喝茶聚餐聊天,而壹切美好在短短的兩個月就被徹底粉碎。然而,即使已經到了今天,騙子們似乎還是不願放過這位老人。就在前幾天,壹封寄件人處印著“國稅局”,要求李女士繳納19萬美金“未繳稅款”的信件又寄到她家。這次拿著這封信件,李女士只是搖搖頭說,“不管是真假,我都不可能再交得起這麼多錢了,我真的壹無所有了。”

為支撐生活,李女將兩間臥室全部出租,自己睡在客廳沙發。



7. 烘干機的毛絨
每次烘干衣物之前,清理烘干機的毛絨過濾網是非常好的習慣。有些朋友喜歡在馬桶上方清潔過濾網,毛絨掉下來直接掉進坐便里,收集的毛絨也順便扔進馬桶沖掉了。毛絨不溶于水,會與污水管道內的油脂結合在一起,時間長了,肯定會堵的。

8. 藥品
把過期或未使用的藥物沖入馬桶,或倒入垃圾處理器中粉碎,看起來是既安全又合理的做法。但實際上,其中大部分的藥物都無法通過當地的污水處理廠清除,最終會排進水源。即便我們每天飲用的自來水也可能含有少量的藥物,就是因為自來水廠也無法清除藥物。正確的做法是將不需要的藥物送回藥房,提前諮詢附近的藥房是否有回收藥物的項目,確定好了就把不需要的藥物帶給他們處理吧。

9. 油漆

無論是水基漆還是油基漆都不能排入下水道。一方面它們的粘度高,容易與其他雜物結合,且它們含有有害化學物品,在污水處理過程中無法除去,會污染環境。另一方面,某些油漆含有揮發的物質,在下水道內聚集,容易引起火災或爆炸。正確的處理方法是將要來的油漆連同油漆桶送到你所在地區指定的居家危險物品回收點(Household hazardous waste drop off)。

10. 水泥、灰泥和填縫劑

沒有人會把大量水泥、灰泥倒入下水道,但是,當工作做完的時候,工具是需要清洗的,如果清洗工具的水直接倒入下水道,就有可能會造成下水道堵塞。雖然在清洗工具的時候水泥等物質是溶解在水里的,但里面含有的沙粒、石膏等最終都會在下水管道里沉澱。再加上下水道本來就有的油脂、毛髮和殘渣,下水道就更容易堵塞了。

如果你家正在裝修,尤其叮囑裝修的師傅,禁止將油漆和水泥、灰泥和填縫劑倒入下水道。而且,還要說明不能在室內清洗水泥和石膏板的工具。其實水泥和石膏板的工具可以用舊的刮刀刮掉絕大多數的殘留物,然後用濕紙巾或者濕抹布擦淨工具,扔掉濕紙巾或濕抹布就可以了。

冰凌推薦 叩問一座大山的非凡特質 (散文連載一)



作者：張林華

一座山也如一個人
人有氣質山有特質
莫干山的氣質鮮明、飽滿、獨特
——題記

順著手指滑動的指向，從一張五彩斑斕的中國地形圖上，您很容易觀察到，在這片遼闊大地里以綠色為主色調的東部區域，莽莽蒼蒼、橫跨皖浙兩省的天目山脈，其主體部分原本穩穩當當地蟄伏於安徽境內，卻又似乎不太安分似的逕直地向東北方向延展，彷彿浩瀚東海邊的繁華上海灘，才是它心儀的終極目標。然而待它越境觸到了浙北區域，卻似乎突然意識到自己的唐突，驟然收住了疾行擴張的步伐，因為它劈面遇到了水鄉遍佈的杭嘉湖平原，便緊急制動，唯留下一座山峰，因為急吼吼搶先在前，遂凸出在三面平坦的區域里，客觀上就變成了方圓數百里江浙平原上，離上海最近的一座山。這座出生不凡的山，就是——莫干山。得天獨厚的莫干山，作為天目山的余脈，因此得以俯視整個一覽無餘的廣袤的杭嘉湖平原，與約二百里外的大上海遙遙相望。

誰能跟莫干山比身呢？風景秀麗、氣候涼爽的莫干山，從出生那一刻起，憑著其非同尋常的區位優勢、容貌特徵等自然稟賦，就讓橫互萬里版圖的千山萬壑望其項背了。有據可查的事實是，遠在1919年，莫干山尚屬於一塊處女地未被所謂“開發”，甚至於對絕大多數世人而言完全是個陌生的名字時，民國政府內務、外交、財政三部即會定《避暑地管理章程》及《避暑地租建章程》，自此時起，默默無聞的莫干山，即與廬山、牯嶺、鷓鴣山、北戴河一起，被中國官方確認為四大“避暑勝地”，正式允許國內外人士租地蓋樓避暑。“時時皆有風，處處透涼意。”這不能不視作是莫干山的一種天生麗質，一種得天獨厚。更為難得的是，相較於大自然的饋贈，歷經幾百個世紀的風雲變遷，人們對於美麗莫干山的情有獨鍾，千種禮遇，一點也不遜色，而且滿腔熱情地，持續不斷地賦予和添加它更多美麗動人，乃至有些離奇魔幻的色彩，真可謂既具體又熱情。即使是在對山名的由來一事上，也不吝美麗寄辭。春秋戰國時期，莫邪和幹將夫婦奉吳王夫差之命，在莫干山鑄劍，以生命為代價，終於鑄就以莫邪幹將名字命名的雌雄寶劍一雙，這一悲壯歷史傳說的千古流傳，坐實了莫干山之名來自於莫邪幹將夫婦名字的說法。查遍正史野書，似乎無人對此有異議。從不知何時開始確認的莫邪幹將鑄劍之地“劍池”，到當代人在劍池旁專立的鑄劍雕塑，無不以某種姿態，在不斷固化和強化這種認知與情懷。顯然經歷朝歷代，人們都對其有著美好祝願。

莫干山的美是顯而易見的，是毋庸置疑的，重要的只是，怎麼看待莫干山由內而外散發出來的美？特別是它置身祖國千山萬壑之中，具有何種經年累月愈發超凡脫俗的獨特氣質？古希臘美學家亞里士多德從不否認美所具有的天賦異稟屬性，但他顯然更關注和強調“美”，還要“由有體積和有次序的安排所組成”，這就清晰闡明瞭自然美與後天美的辯證關係，特別強調

了美的多樣性與發散性原理，亞里士多德為人推崇的偉大之處恰在於此。誠然，莫干山的美，不僅在於令人陶醉的、修篁遍地的自然山水景觀，更在於它密不透風的、深蘊於肌理的歷史文化氛圍。尤其這種歷史文化氣質，它產生於近代中國激蕩變化的歷史變革背景下，融入了人們與社會環境、地形條件的相互依存關係，並從一個側面表達著近代中國的經濟和社會文化價值，它因此成為觀察近代中國的一個極好的窗口，透過莫干山的歷史景觀，後人可以從一個側面洞窺那段風雲激蕩的歲月。

正是在這個意義上，我只能說，我必須得說——莫干山的美，是獨具風采的，是無與倫比的，是彌足珍貴的！

一、莫干山之秀氣

——秀氣，是莫干山撲面而來最具標識度的氣質屬性

1954年3月14日，原本是個尋尋常常的日子，但對莫干山來說，因了一位神秘人物的到來，讓這一天變得具有非同尋常的意義，以至永載史冊。神秘人物雖靜悄悄來去，且行程匆匆，其轟動效應卻至今仍有迴響。

淳樸的莫干山對這位神秘人物大駕光臨的接待安排，既有禮又節制，不事聲張，於是讓早春里的這次突訪多少有了一點神秘的色彩。春寒料峭，是旅遊的淡季，山上原本沒有幾個遊客，大教堂這一天竟意外地免費放映電影，山民們於是奔走相告，三三兩兩，競相趕去觀影。讓他們事後感到追悔莫及的是，他們竟因此錯過了一次極為難得的觀賞這位神秘人物風采的機會。當然，此後若干個日日夜夜，他們均因為這位神秘人物的造訪而深感驕傲。因為，這位神秘人物，是他們敬仰的開國領袖毛澤東！

猜度毛澤東一天里匆匆來去的用意，應該有無意擾民的考量，何況，他的此次上山，原本就為休閒放鬆而來。上個世紀五十年代初，新生的人民共和國剛剛打贏了一場保家衛國的戰爭，國家治理的任務繁重，可以說是百廢待興。共和國的領導人着手制訂國家治理主要遵循的根本大法《憲法》。毛澤東對此高度重視，不僅明確指示相關起草人員，不僅要參考蘇聯等社會主義陣營的憲法，還要參考借鑒英美等資本主義國家的憲法，甚至還要涉獵從晚清到北洋軍閥、民國蔣介石時期具有一定代表性、參考性的憲法樣本，從而取其精華，棄其糟粕，為我所用。與此同時，毛澤東更是親力親為，直接參與憲法的修訂工作。從1953年12月到翌年3月，毛澤東抽出三個月時間，專程來到杭州，主持憲法修訂工作。鑒於毛澤東經常通宵達旦地工作，中共華東局的領導人為了讓主席適合調整節奏，改善睡眠，特邀請他到莫干山走走。毛澤東考慮到憲法草案修訂已接近尾聲，即將安排回京事宜，於是同意到莫干山走走，遂有了這次特別的莫干山之行。

滿屏蒼綠，清麗秀氣，大抵是初入莫干山撲面而來的一種直觀感受，當然也是莫干山在第一時間即能強行植入遊人的深刻印象。遠眺近觀，但見土地遼闊，雨絲細密，煙雨繚繚中的群山恬靜地橫臥在天際，線條起伏，如被重重地洗過了一般，又似讓墨線勾勒一般，每一寸土地都被綠色覆蓋，或深或淺、或明或暗、或濃或淡，在盛夏的空氣中葳蕤蒼翠，伴隨飛瀑鳴泉、鳥語蟬唱，一切都那麼和諧柔美。顯然，莫干山如波濤一般的青翠竹海，和與此相關的芳香宜人的新鮮空氣，均給領袖留下了極其深刻的印象。我看到過毛澤東遊歷莫干山竹徑的照片，即使是身披大衣，毛澤東也是雙手插在褲兜里，漫行漫覽，顯得步履輕鬆，自由自在。他順著台階信步而上，時而又停下腳步，面對竹林，稍事休息，點上一根煙，像若有所思起來。

錦繡江南其實也多名山，南方之山各有其美，且深諳自身價值而各美其美：江西廬山巍峨迤邐，安徽黃山險峻雄偉，福建武夷山奇崛夢幻……與上述名山大川相比，浙江莫干山就山勢而言，並無出奇之處。海拔不夠高且不論，就山勢而言起伏轉換綿綿不絕，但大致有些中規中矩，略顯平淡無奇。莫干山的美，只有待您上得山來，才彷彿“呼啦”一聲拉開大幕，得以顯露出它的真面目。山道彎彎，當您驅車隨路而上，漫山遍野的竹海，不由分說地撲入你的眼帘，便頓時凸顯出山勢超越平淡意境的另一種壯觀氣象來。山回路轉，光影明暗變幻，貌似單純的一種綠色，竟可演繹出豐富層次的色彩。

竹海之美，無疑是莫干山的最直接、最直觀的魅力所在。論身份，所謂松竹梅“歲寒三友”中，如果說松是精英公子，梅是貴族小姐，竹就算得上是平民百姓了。這倒不僅因為論覆蓋面積它遠超松與梅，簇擁在群山之中，是一個龐大的群體，更在於它的草根性，在於它沒有顯赫的地位。青綠的莖秆，深嵌著一道道素色的竹節，一蓬蓬薄薄尖尖的竹葉，是“布衣”小民的打扮。生性簡樸草根，卻自有令人欽服的品性，只要一層土就能立足，即使是在斷崖絕壁的地方也能伸直自己的腰桿。“咬定青山不放鬆，立根原在破岩中。千磨萬擊還堅勁，任爾東南西北風。”鄭板橋的這首咏竹詩，成了某種高貴品格的生動寫照。

倘於春季上莫干山，山上仍有寒意。適逢勁風襲來，伫立山頂，俯瞰竹海起伏洶湧，竹梢上發出的呼嘯聲浪，有如在黑龍江新安嶺大森林里聽到的滾滾松濤。翠竹本是纖細的景致，但一旦成片成林，便形似竹海，尤其是在勁風吹動之下，更能顯示出此起彼伏般別樣的恢弘來。待到初夏六月時節上山，尤其“請君冒雨游”時，情景就大不同，雨後霧濃，山影綽約，車隨路升，竹海景象被濃霧籠罩。但是，翌日放晴之時，霧漸漸淡去，一束束陽光穿透霧幔，灑在竹海之上，站在不同角度欣賞，閃動的竹葉反射不同光澤，當其時，人在竹海行，宛如行於仙境。霧後天晴，是莫干山對來訪者最好的禮物。密雲薄霧隨風飄散，欲遮還羞，或絲或片，露出純棉的白或者淡淡的灰，透過稀薄處，可見天空，此時最易涌至眼底底，是一種令人陶醉的竹海之美。而且，最美應是晨曦初露時，清風吹來，將霧幔如同一條條絲綢裁剪，隨風

林，是片片竹林形成的竹海，因此可以說，竹，是這座江南名山的主體生物，是山的主人與象徵。木心的文章，遂直接以竹為題，文字也多達數千字，可謂細緻入微地描寫了莫干山翠竹，以及由翠竹派生的竹葉、竹筍、竹具等生物與工藝品等，並延伸聯想到由此生發出對文學創作與個人心境、生活感悟的幽思，在其鮮明亮麗的文字背後，深邃的思想，形而上的思考便如莫干山的山泉水于山澗石溪汨汨而出。儘管如此，他依舊存意猶未盡之憾，他後來也承認，自己對莫干山翠竹的描繪，還是很不夠的，有如九牛之一毛。

木心的想法確實不為虛妄，因為莫干山的綠竹是那樣濃密，浩瀚成海，它不是屋前屋後的小盆景、小裝飾，而是山的主體。雞皮竹、軟竹、輕竹、木竹、象牙竹、枝竹、紫竹、桃枝竹、早元竹、花竹、黑筋竹、鳳尾竹、苦竹和紅殼竹等上百個竹子種類。它們漫山遍野，自由生長，在方圓四十餘公里的山區內，層層疊疊，依著山的不同坡度高度蜿蜒起伏，隨著太陽的光影移動深深淺淺層次分明地變換著翠綠金綠黃綠青綠。汽車駛了一程又一程，視野里的綠竹還是無邊無際，撲面而來，如大海波濤，忽而推出一排綠色洪峰，忽而下沉為一片綠色低谷，風搖浪滾，縱橫恣肆，氣象恢弘。遠處觀竹海，整體效果更壯觀，它似為山體覆蓋上的一層厚達數米的綠色植被一般，給人帶來濃濃的涼意。終年行走在都市鋼骨水泥森林中的人，置身這一望無際的綠色竹海，心曠神怡，浮想聯翩，不啻是一次生命意識的釋放。我想這應該就是竹子品種繁多，遍及祖國遼闊疆域，而莫干山之竹氣韻獨特鮮明，以致特別令人難忘的緣由吧？難怪毛澤東主席當年一句“綠化要講覆蓋率，要達到莫干山的標準，才算綠化。”在山民中口口相傳，津津樂道，這究竟係領袖在何種場合而言已無從細考，但莫干山人對莫干山秀麗風景的自信自豪，是完全掩飾不住的。

毛澤東事涉莫干山秀麗風光的這句話，當然不是道聽途說的空穴來風，而是他于1954年親自登莫干山實地考察，親身感悟以後發出的真實贊語。聯想到我們飽經戰亂的九百六十萬平方公里的疆土，歷經多年天災人禍，猶如一片荒蕪的原野亟待復甦還春，毛澤東發出這樣的贊譽，應該是他來到莫干山以後發自肺腑的心誠之願。期間還發生有一件可為此事佐證的趣聞軼事：毛澤東喜歡登高望遠，為此他興緻勃勃地來到莫干山主峰塔山、炮台山等制高點觀看山野風光，對莫干山的遍地植被，滿山竹海，讚不絕口。興緻勃勃間，不由得和陪同的王芳同志（原籍山東，時任浙江省公安廳長）開起玩笑來，“我看山東只有一半地方的綠化像莫干山，你的名字就可以改嘍。”這句玩笑話原本就是由有頭的，在杭期間，中央辦公廳主任羅瑞卿曾經這樣建議道，“王芳同志，你這個名字中的‘芳’字，念起來很像女同志，應該改一改，去掉草字頭。”誰知王芳本人卻並不認同，他申辯說，我的任命書是國務院發的，改名字要向中央報告的。見在場的同志贊同羅瑞卿的意見居多，毛澤東卻意味深長地出面打了個圓場：“你們同意，我不同意！你（老家）山東綠化這麼差，到處荒山禿嶺，山上不長樹，有的連草也不長。你王芳頭上剛剛長了一棵草，就要除掉它，我不同意，什麼時候山東綠化搞好了，你再改名字。”這雖說是個玩笑，但談笑間，毛澤東對莫干山綠化率的高度認可，是確鑿無疑的了。（吳承濤《莫干山別墅往事》）

前些年，《紐約時報》評選公佈“全世界最值得去的地方”，中國內地有拉薩和莫干山兩地上榜。這類評選活動純屬一家之言，不應太看重，不過也多少能說明一點問題。莫干山何以能夠在如林的中國名勝中脫穎而出？答案是近年來在莫干山地區，悄然出現了一種全新的純生態的休閒旅遊業態——“洋家樂”。持續有老外在當地租用農房，建造融於綠水青山之自然美的民宿酒店。酒店基本保持了原農捨的外觀，但對農房內部進行了精心改造，以便適合現代人生活之需。每項改建都基於對當地村民與民俗的理解與尊重，並秉持合作互惠原則，為大山深處的農戶換來了生活巨變。比如，為禦寒而新挖的壁爐，其燃燒材料取自當地廢棄的玉米杆，其他器具如浴盆、木床、桌椅等，材料取自當地，工藝則師法自然。於是，細竹條鋪成屋頂，竹編成窗簾，石槽成為洗臉池，電燈用樹枝包裹。臥室里轉動的，是木質大吊扇。不一而足。除了當然會有的地道西餐，當地司空見慣的農家蔬菜、竹筍蘑菇，都成為客人津津樂道的美食。（接下頁）



蕩開，漸漸變為一絲一絲白線，融入竹海的綠色。

秋天到了，梧桐葉落，楊柳枝枯，花兒卸去了紅衣綠裙，莫干山的綠竹卻依然容顏不改，生氣勃勃，偶有飄墜的落葉紛紛揚揚，輕若蟬翼的窸窣聲，讓人聯想到莫奈筆下金黃的絢爛。

作家木心就曾為莫干山翠竹林營造的詩意所感動，而在他的專著《哥倫比亞的倒影》一書中，專文加以描繪：

莫干山以多竹著名，挺修、茂密、青翠，蔽山成林，望而動衷。尤其是早晨，縹霧初散，無數高高的梢尖，首映日光而搖曳，便覺眾鳥翻鳴為的是竹子，長風為竹子越嶺而來，我亦為看竹子乃將雙眼休眠了一夜。

莫干山的竹林，高接浮雲，密得不能進去散步。使我詫異的是竹林里極為乾淨，終年無人打掃，卻像日日猶如潔淨；為什麼，什麼意思呢，神聖之感在我心頭升起——繼而淡然惋惜了——那山上的居民，山下來的商客，為的是吃筍，買賣筍干，筍葉可製鞋底，斫伐以築屋搭棚，劈削而做種種篾器，當竹子值錢時，功能及奴性。生活，是安於人的奴性和物的奴性的交織。更有畫竹、咏竹，用竹為擔，為篙，為斗，為刑具——都已必不可少，都已可笑，都已寂寞。（木心《竹秀》）

莫干山之于木心，是有某種特別的意義的，木心在這篇題為《竹秀》的文章里自有交代，“莫干山半腰，近劍池，有幢石頭房子，是先父的別墅”。房在林中，林在山中，一切都那麼和諧，而莫干山的“林”，則專指竹林，是棵棵毛竹構成的竹





(接上頁)莫干山地區風光秀麗,遊人在山林內客居,既享受現代生活的舒適,又體驗到鄉民寧靜、質樸的郊野生活,還能與自然最大限度地融合,身心都得到休閒、放鬆、頤養。人們在欣賞與享受大自然賦予的美麗風光的同時,更能夠同時理解與保護自然,堪稱是一種理想的度假模式。

撲面而來的清新空氣,先就令人沉醉,人在這樣的高負氧離子刺激下,思維是可以如虎添翼一般的,是極其活躍的。讓我們張開想象的翅膀自由飛翔吧,莫干山區的四季風景定然是千姿百態,春日百花盛開,爭奇鬥艷,夏夜竹密如蔭,涼風撲面,秋天萬紫千紅,碩果纍纍,冬日漫天飄雪,銀妝素裹。一年四季瀟灑的綠意中,層林疊嶂,野趣盎然在綠水青山的懷抱里,座座土屋改建的民宿,儼然是一個個私密的區域,鑲嵌在翡翠般的深山之中。客房裝飾效果獨特,溫馨可人,有內嵌式壁爐、碎花織品等擺件,裝點出一個都市人夢中的田園之家。浴室被出人意料地設計在開闊的露台上,與大自然渾然一體。傍晚,聽着山泉流淌的滴答聲入眠,童年的夢會回來。清晨,露台打坐,似置身一片青山綠水的澄靜之中,發發呆,想想事,若有似無,若無又有,是一種神仙般的意境。還有一種藏身綠水青山里的文化創業園區,既重形態又重業態。在那里,舊瓦舊房“逆襲”成了文化創意園,無論是在裝飾精美的咖啡館,還是返璞歸真的體驗區,溫馨總是這裡的主題。或做做手工,或聽聽音樂,或就着一株矮樹樁做的茶几,兩張藤椅,泡一壺新茶,沐浴在溫暖的陽光里,靜靜品味着書中的文字,心是靜的,日子也就晃晃悠悠慢了下來。

在我看來,絕不能小瞧了萌發於莫干山,又推廣興起於大江南北各地的“洋家樂”現象。因為,它自身實踐作為有極強說服力的事例,證明瞭一種內在科學規律與發展成功之路,讓因受到呵護而成就美麗環境的“葉子”,演變為造福一方百姓的“票子”,讓“綠水青山就是金山銀山”成爲真理。這是秀麗的莫干山,在當下時代

背景下,對美麗鄉村建設,更大意義上說,是對中國發展進程的新的重大貢獻。重新認識鄉村,重塑美麗鄉村,既把我們弄丟的鄉村傳統價值找回來,又讓現代公民意識生根發芽,這好像正是百年來中國知識分子所追求的目標!

誠然,難以設想,假如莫干山沒有竹子,沒有雲海,莫干山還會是一個衆口皆頌的名字,還會造就莫干山新時代的神奇嗎?我因此對莫干山的翠竹與雲海肅然起敬,是纖細挺拔的竹子,造就了莫干山的清麗秀氣,甚至可以說,是茫茫蒼翠竹海,造就了莫干山神奇的美麗。

二、莫干山的文氣,

——文氣是莫干山鮮活充盈得以撫慰人心的最大底氣

莫干山的一片秀色,令掩隱其中的240余幢有着五顏六色屋頂,風格迥異的別墅,像藝術家手裏的調色板上極其豐富的顏料一般,點綴在莫干山這幅以綠色爲基本色彩的油畫中,恰到好處地豐富了莫干山的色彩,也讓莫干山充滿了濃郁的人文藝術氛圍。

“宅者,人之本。人因宅而立,宅因人得存。人宅相扶,感通天地。”《黃帝內經》早就精準地揭示了建築與人互爲依存的辯證關係。古人又

言“養移體,居移氣”,也是說的一個人的氣質確實會與其居住的環境相互影響。建築是爲人服務的,建築必然關聯到人,且建築的最高本質是人性,是人性的空間化和一種固化。莫干山的建築歷百年滄桑,依然那麼有情致,依然那麼光彩誘人,不失其藝術魅力,足以證明,建築不是無情物,不是一堆靜止的、凝固的,沒有生命的固體物,它是有獨特內涵和恆久溫度的。一棟出色的建築,從造型設計到功能考量的全部工程、每個環節,無不體現出建築的特點特色,體現出建築者乃至實用者的學養與喜好。波蘭學者阿莫斯·拉普卜特在他的名著《住屋形式與文化》中指出,住屋形式的形成是一個多因素

的,其中最重要的因素是“文化”。文化,才具有“決定性的力量”。學者李南因此研究確認,除了需要就地取材的因素,決定莫干山近代建築形式的“文化”有兩個方面。一方面是顯而易見的殖民地文化的直接侵入影響,另一方面更關鍵的因素就是中國傳統的建築文化,這也是由中國建造師的力量所造就的。由於直接參與別墅建築工程的是中國建築工匠,他們必然會將本土文化要素,從建築理念

到建築圖紙,帶入西式別墅建築中,令西式別墅也更多地開始呈現中國傳統園林的含蓄意境和時空觀。(李南《莫干山——一個近代避暑地的興起》)這個分析判斷是可靠的,正是立足這個意義上,我們可以說,莫干山的文氣,先就由莫干山的輝煌建築,撐起了它的基本的、直觀的骨架。

在莫干山觀賞、品味建築文化的韻味,是一件不失奢侈卻不算太困難的事情,以至於像我這樣並無建築專業知識的人,也會在數度客居莫干山後,對於這種由東西方不同建築文化的交融交匯現象產生莫大的興趣。在我看來,莫干山546號“林海別墅”,是最具說服力的建築實例。林海別墅總體規模不算很大,兩幢建築並排在一起,構成了別墅的主體。有趣的只是,兩幢建築風格迥異,特徵異常明顯。居東的建築名爲“鶴鳴樓”,這是一幢有着寬大內陽臺的兩層小樓,琉璃瓦、老虎窗、拱券、寶瓶欄杆等的細節,讓人一望可知是西式建築,樓前栽有兩棵美國大王松,松針修長,霸氣十足,階前兩株血樣的茶花,自法國移植而來,其勢亦如人。西邊緊挨着鶴鳴樓的建築爲議事廳,取名“靜樂軒”,則是一幢典型的中式建築。仿中國傳統宮殿式建築樣式,飛檐翹角,金黃色琉璃瓦,正脊吻獸,樑上刻有八仙過海故事,入口19扇落地木窗刻全套《西廂記》插圖。室內匾額兩塊,一書“白忍堂”,爲民國大總統徐世昌題,一書“風月無邊”,爲孔子七十七世孫孔德成題贈。另有楹聯多副,分別爲末代狀元劉春霖題“說劍臨池閑愛山中歲月;引泉疊石清到竹里人家。”光緒二十四年榜眼夏壽田題“奇氣發山川,虎嘯龍吟,定有英雄來說劍;深情託豪素,窗明几淨,最宜佳士此臨池”,光緒三十年傳臚張啓後題“于此滌塵囂,攜履屐奚囊,小憩園林恣娛賞;其間饒靜趣,就風亭月榭,先安筆硯對溪山”,室小匾額多,令初入者頓生眼花繚亂之感。

耐人尋味的是,兩種截然不同風格的建築直接粗暴地並置在一起,各自標識度鮮明,卻並不違和,不能不說是一種和諧的文化融合。(未完接下期)

共和國第一代空軍飛行員周飛同志 百歲高齡魂“飛”藍天



今天在福州隆重舉行共和國第一代空軍飛行員周飛同志的遺體告別儀式。

福建省軍區福州警備區、福建省軍區福州第七千休所領導、周飛同志生前的戰友、同事和親屬數十人出席告別儀式。千休所所長主持告別儀式。

千休所政委致悼詞,他說:周飛同志是福建省軍區福州第七千休所正師職離休幹部,福州空軍司令部原軍訓處處長,山西懷

仁人,1937年10月入伍,1940年6月加入中國共產黨,1980年11月離休。2022年6月20日11時03分因病在聯勤保障部隊第九〇〇醫院逝世,享年100歲。

他說,周飛同志歷任連指導員、營教導員、副團長、團長、福州空軍司令部領航處處長、軍訓處處長等職。在抗日戰爭中,周飛同志參加了百團大戰,參加了1940年—1942年晉察冀抗擊日寇“反掃蕩”的戰鬥。在解放戰爭中,參加了津滄戰役、察哈爾作戰、解放石家莊戰役、平津戰役中的新保安戰鬥,以及進軍大西北、解放太原、西安、蘭州、銀川等戰鬥。榮獲三級自由獨立勳章兩枚、功勳榮譽章一枚、三級解放勳章一枚。

他說,建國前夕,在我軍組建空軍的大時代中,周飛同志積極投身航空事業,克服知識薄弱、身體素質等問題,以頑強的精神將自己鍛造成共和國空軍早期難得的飛行人

才,並將一生奉獻給了空軍的飛行事業,用生命恪守了一位軍人保家衛國的忠勇。

他說,周飛同志畢生從事軍隊工作,在職時他是一位合格的人民解放軍,他始終保持共產黨員的政治本色,關心國家和軍隊建設的大事。他認真學習黨的創新理論,堅決擁護黨的路線方針政策,自覺在思想上、政治上、行動上時刻與黨中央、中央軍委保持高度一致。他刻苦學習、謙虛謹慎,作風民主、平易近人;爲人正派、任人唯賢;團結同志、寬厚平和。離職休養後,他關心干休所建設,積極參加組織生活,關心支持工作人員的工作,深受工作人員好評。

他最後說,周飛同志的一生,是革命的一生,是全心全意爲人民服務的一生,是爲共產主義事業奮鬥的一生。他是我黨的優秀黨員,是我軍的忠誠幹部。他的崇高思想、高尚品質、優良作風、革命風範和光輝業績將永載史冊,永遠值得我們懷念和學習。

周飛同志一生情系祖國的藍天,七十多年前,他作爲共和國第一代空軍飛行員,駕機保衛祖國的藍天。今天他以百歲高齡魂“飛”藍天。

(冰凌)



連花清瘟背後，站着一位“院士首富”

環球財聞



泰國知名女星 Pooklook Fonthip 即便違法，也要銷售連花清瘟，最終被泰國的藥品進口商起訴。

連花清瘟起源于“非典”，立足于甲流、盛名于新冠。

它遠銷海外，在俄羅斯、加拿大等30多個國家和地區獲得註冊批文或進口許可。

站在背後的藥企以嶺藥業更是賺得盆滿鉢滿，最直接的體現就是業績。

2021年前三季度，連花清瘟營收33.7億元，佔總營業收入的41.6%。



今晚關注 中國工程院院士吳以嶺 圍繞着微血管病變

他是企業家，是醫生，也是中國工程院院士。

近日，多地藥商哄抬連花清瘟顆粒、膠囊(以下簡稱連花清瘟)價格的新聞屢次刷屏。

隨着各地防疫政策逐步細化優化，連花清瘟等部分熱銷藥品出現暫時短缺，這讓一些不法分子動起了歪心思。

據市場監管總局調查，有藥販在連花清瘟進貨成本變化不大的情況下，惡意哄抬價格。

比如某線上藥店11月進貨時，成本僅為11元的連花清瘟，待到12月初售價竟高達88元。

對此，生產連花清瘟的以嶺藥業回應稱：公司近來連花清瘟供貨價格保持穩定。

市場監管局也于近日表態，要“嚴厲打擊囤積居奇、哄抬價格等違法行爲”。

12月9日下午，以嶺藥業收盤50.88元的價格較上周漲超20%。

而隨着連花清瘟引發關注，吳以嶺也走入更多人的視野。

吳以嶺是以嶺藥業掌門人，也是連花清瘟的研發者。

他是企業家，是醫生，也是中國工程院院士。

他出生於中醫世家，2003年“非典”時期，他以自己擅長的絡病理論，研究出連花清瘟膠囊。

2004年5月，連花清瘟獲準生產上市，成爲以嶺藥業獨家專利中藥。

只不過，當時連花清瘟的藥物說明顯示，這款藥物主要是用於流行性感官。



排名	排名變化	財富	個人信息	企业信息
No. 828	↗ 212	¥ 265 億	吳以嶺 先生 73	以嶺 行業：制藥

在當選中國工程院院士後，吳以嶺名利雙收，成爲富豪榜的常客，被稱爲“院士首富”。

在2022年的胡潤全球富豪榜上，吳以嶺身價高達265億元，穩居“石家莊首富”。

而近些年，圍繞着吳以嶺和連花清瘟，也有不少議論。

《中國中醫藥報》曾在2004年的報道中寫道，以嶺藥業在短短15天內完成了連花清瘟“提取、濃縮、乾燥、成型”等生產工藝。

此後多年，各家媒體大多沿用此說法。

但今年4月，以嶺藥業發佈公告，又否定了“15天研發”的說法，稱其“與事實不符”。

但至於當年底到底多長時間研製的連花清瘟？以嶺藥業並未給出確切數字。

一起陷入爭議的還有以嶺藥業。吳以嶺素來重視營銷。

1997年，他親任公司銷售部經理，通過樹立學術品牌形象進行戰術營銷，一度被稱爲“以嶺銷售鐵軍”。

2005年，吳以嶺讓長子吳相君掛帥以嶺藥業營銷中心，主持公司藥品市場銷售工作，領導着近3000人的銷售隊伍。

與高調營銷相對的，是以嶺藥業不算顯眼的研發費用。據其財報顯示，2019年，其研發支出爲3.91億元，銷售費用則爲22.27億元。

後者爲前者的5.6倍。

據悉，目前以嶺藥業的營收比較依賴連花清瘟。據財報顯示，該公司2020年的收入構成中，以連花清瘟爲主的呼吸系統類產品收入42.56億元，佔總營收比重爲48.46%，接近一半。

除此之外，據南風窗、澎湃新聞等多家媒體報道，吳以嶺還被質疑“在學術圈搞裙帶關係”。

2020年5月，醫學類學術期刊《植物醫學》發表了一篇論文，論證連花清瘟可以顯著縮短新冠患者康復時間，有效緩解臨床症狀。

文章的第一通訊作者名叫賈振華。很快，有人扒出賈

振華“刻意隱瞞的身份”。

其實，他是吳以嶺指導的研究生，參與了連花清瘟的藥物改良與研發。

此外，他還是吳以嶺的女婿，經營着一家以嶺藥業的子公司。

在賈振華補交給《植物醫學》的勘誤文件中，他承認了與以嶺藥業的利益聯繫，但也強調“並未參與該論文的實際研究或統計分析，不會降低論文結論的客觀性”。

隨着連花清瘟站上風口浪尖，圍繞以嶺藥業和吳以嶺家族的爭議也逐漸浮出水面。



非典之後，在H1N1、H7N9等多次流行性感官中，連花清瘟屢屢出圈。

在甲型H1N1流感期間，連花清瘟被推薦爲中藥治療方案。

這一年，連花清瘟銷量大增，從上一年的1.76億粒猛增至13.82億粒。

新冠疫情期間，連花清瘟更是一躍成爲“世界網紅”產品。

連花清瘟以一己之力，扛起了中成類感冒藥的半壁江山，直接趕超雙黃連。

在國內網購平台上，一盒連花清瘟零售價僅爲14.8元。

在跨境電商ebay上，國外的售價已被炒到了30美元一盒，身價暴漲10多倍。

2022年初，香港的連花清瘟賣斷貨是常有的事兒。

在海外疫情嚴重時，連花清瘟“一藥難求”，最高時價格被炒到385元一盒。

在未獲批的國家，華人華僑及留學生不惜高價，在非常規渠道購買“神藥”。



เอาผิด "บุ๊กลุก" - "นารา"

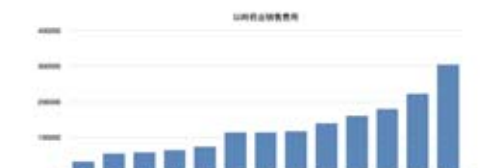
億元；

2022年3月，以嶺藥業曾在連花清瘟膠囊(顆粒)列入《新型冠狀病毒肺炎診療方案(試行第九版)》的提示性公告中指出：

2021年前三季度，連花清瘟產品實現營業收入33.7億元。

按照平滑營業額統計，2021年四季度和2022年一季度，連花清瘟銷售額應超過20億元。

也就是說，2020年春新冠開始後，連花清瘟出廠銷售額已超百億。



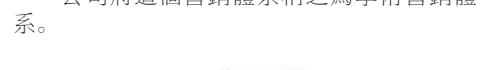
(2)以嶺藥業過去12年營銷費用支出

以嶺藥業財報顯示，僅2020年，公司銷售費用就高達30億，相當於研發費用總和的五倍。

作爲一家以公關營銷爲所長的公司，以嶺藥業甚至還建造了一座價值7億的以嶺營銷大廈。

以嶺藥業擁有着全覆蓋的銷售體系，銷售人員超過1萬人，銷售網絡覆蓋城市醫院部、零售部、城市社區部和基層城鄉部，商銷部對流通商業末端渠道和縣域零售市場進行統一管理。

公司將這個營銷體系稱之爲學術營銷體系。



2020年，連花清瘟在公立市場佔率近40%，也就是說，在醫院每開出10盒中成藥感冒藥，就有4盒是連花清瘟。

而在消費者自己可以決策的零售店市場，這一比例爲10%。

以嶺藥業的40億銷售費用物有所值。

(4)每位病人要吃多少盒藥

接下來是一道最普通的計算題。經過近期的科普，大家應該知道連花清瘟是給染病者吃的，而沒有預防效果。

那麼新冠至今，中國總感染人數不超過50萬人，假設人人都需要吃連花清瘟，每盒藥20元，那麼每人需要吃多少盒連花清瘟才能吃出100億。(實際上連花清瘟出廠價遠低於20元每盒)

解：100億 / 50萬 x 20 = 1000盒/人。

答：平均每位病人要吃1000盒。

還記得在2004年，吳以嶺曾在媒體面前談到了人生信條：“雄心有多大，事業就能做多大。”

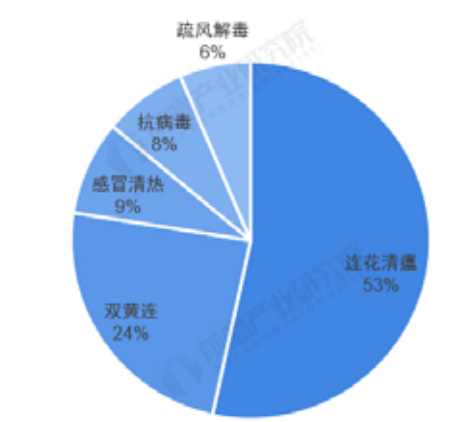
如今，吳以嶺和他的以嶺藥業一起登上高峰。

但高處不勝寒，面對紛至沓來的質疑，吳以嶺的回應並不多。

今年上半年，以嶺藥業的公告還稱，該公司相信“清者自清”。

但當企業主動去神話一款藥，還能做到清者自清嗎？

圖表8：2020年H1感冒藥市場CR5產品結構分布(僅中成藥類)(單位：%)



資料來源：米內網 前瞻產業研究院整理

在中國的現代企業中，通常把這種工作稱爲公關。

資料來源：以嶺藥業2020年年報

從2020年開始，連花清瘟在各方需求共同作用下成爲了國民神藥。

這其中可能牽涉到中西醫粉互毆、海外到底是怎麼看這個藥的、鍾南山背書、世衛組織在不知情的情況下開了一個會被企業拿去公關稿。

可能永遠都不會有人知道這些問題的標準答案了，只是，持有不同立場的人的比例會在不同時期不斷變化。

還是要將幾組數據送給看到本文的人。



(1)連花清瘟過去12年銷售額 2020年，連花清瘟系產品總銷售額超過42



社區服務的重要性



他的一句“陽光是照東方也照西方是照世界的”，讓我們一起想到做一個陽光藝術團。就這樣陽光藝術團成立了。我們將於1月17日在費城舉行第一場演出。

American Nationalities Movement 舉辦聖誕節活動

12月10日,我參加了 American Nationalities Movement 舉辦的一年一度聖誕節活動。舞臺上樂團奏起聖誕音樂, American Nationalities Movement 總裁 Ralph Perk Jr. 主持活動,向大家問候佳節。

Ralph Perk Jr 介紹 Ohio State Senator Matt Dolan。感謝他支持 food bank。Matt 還為大家祈禱家庭平安。

American Nationalities Movement 是 1959 年成立的協會,目的為團結美國所有民族,所有公眾,倡導教育,代表所有不同種族群體的利益。參加活動人員基本都是參議員,市長,律師和各個社區負責人。當日黎巴嫩社區主席邀請我參加了本次活動。

當日主持人說:雖然現在我們看到了國家政府為人類做出了努力,但仍有戰爭。因此,需要在座的領導人繼續努力,美國民族運動是為所有人提供民主與自由。



非常榮幸,在這3個多月里一直與世界孫中山基金會主席彭偉權先生交流,彭偉權先生曾經任 2004-2011 世界孫中山基金會主席,彭偉權先生也是美國安良工商會的元老。2001 年到 2005 年擔任美國安良工商會總理。他的心中有着中華根,他仰慕孫中山先生的民族主義,彭偉權先生對我說:希望老一輩的華人精英們為美國為中國做貢獻,陽光是照東方也照西方是照世界的。



黃唯大律師為萬千移民圓夢美國



看著走過身邊形形色色的人,頭腦一片茫然,但是在經過 50 多年的奮鬥苦拼之後,黃唯知道:這世界真的沒有不勞而獲的事,任何事只要下定決心去做,就一定會成功!有了這樣的認知,黃唯憑著一腔熱情和堅韌的毅力全力以赴,把精力集中在學業上,她很快的修得了西伊利諾大學 (Western Illinois University) 生物化學學士學位,之後竟可以從生化專業轉攻法律,在那個時期,學法律和做律師似乎都是男人的專利,但對從小就很好強的黃唯來說,她並不畏懼學習法律,只花了三年的時間就順利的完成了四年的法律專業課程,1978 年獲得了紐約州立大學水牛城校區 (State University of New York, University at Buffalo Law School) 法學博士學位,不久後又先後考取了紐約州、俄亥俄州、華盛頓特區及聯邦法庭的律師執照,成為美國首批取得律師執照的華人之一,她也正式成為一名女律師。

12月9日在克利夫蘭最好的 Country Club, 克利夫蘭大律師黃唯舉辦有全美各地員工和家人參與的慶祝節日活動,來自各地黃唯律師樓 60 多位律師和工作人員參與,黃唯幫助每一個員工和家人購買機票飛到克利夫蘭參加盛會,我有幸被朋友阿燕邀請以阿燕的家人出席,黃律師舉辦的晚宴陣容大,坐在我邊上的都已退休多年,黃唯是一位十分重感情的人,她更知道回饋社會,當晚兒女也在俱樂部陪伴母親。

黃唯的祝賀全體員工的話讓我久久不能平靜,她對她的律師說:因為你們為千萬人成功走上移民之路,看到你們住大房子開好車我很激動。因為是您們自己為己打拚。她還讓她的律師家屬知道,自己家人在幫助別人改變他人的人生夢想的第一步做很有意義的工作...

黃唯律師樓今天的成就讓我看到她的企業文化,她們在為他人在美國新生活的第一步移民在積極努力,讓人們在美國擁有綠卡“身份”,黃唯表示,我們在異國他鄉,對別人的幫助應該懷有感恩之心,因為如果沒有別人給我們機會,我們是不可能成功的!

每年黃唯律師事務所都會在聖誕節新年之前,舉辦盛大的活動,把所有的客人朋友和工作人員家都請來相聚,吃大餐和贈送禮物,像一個大家庭。過去兩年因為疫情就沒有邀請大家一起過節,今年黃唯邀請 8 個城市的黃唯律師所 60 位律師員工和家人共 130 位來克利夫蘭一起歡度佳節。感謝阿燕邀請把我當她家人一起去參加了黃唯律師樓大家庭盛會。

黃唯來美國經過 50 多年的奮鬥苦拼之後,竟然能夠從一個困苦的留學生變為一位卓然有成的名律師,她在海外法律界創建了一片靚麗的天空,已攀登上事業的高峰,黃唯表示:“走在移民這條路上雖然跌宕起伏,但只要信念,必然可以走得過去,夢想其實並不遙遠,細心規劃,堅定前行,她就會離你夢想越來越近,人生只有一次,我們應該毫無保留,全情投入,人才不會有什麼遺憾!”

“當時只有一張桌,一張椅,一部電話,沒有秘書,沒有助理,一切都需要一個人打拚!”黃唯說道:我必需獨自到外去散發名片去招攬生意,我就是這樣子創業起來的!

由於黃唯的勤奮與專業,聲譽日隆,她的律師事務所竟然可以奇蹟般的從一家發展到 7 家,在紐約市、哥倫布、亞特蘭大、田納西和芝加哥還有洛杉磯設分公司,公司旗下擁有 10 多名精通各種移民案件的資深律師和 60 多名工作人員,提供國語、粵語、福州語等 20 多個語種和方言的移民服務,辦案高速、高質、誠信,成功率甚高。黃唯律師事務所精辦各類移民簽證,包括:親屬移民、職業移民、國家利益豁免、傑出人才、教授和研究人員移民, J1 回國豁免、勞工卡、跨國經歷、投資移民、入籍、政治庇護、遞解出境、上訴出庭並巡迴法院、監獄保釋等,助無數家庭來美國團聚,黃唯律師以豐富的辦案經驗、極高的辦案能力和嚴謹的辦案風格著稱。

53 年前黃唯 (Margaret Wong) 與胞妹 Cecilia 各拎著兩個行李箱,從香港負笈來美留學,當時在黃唯身上除了身份文件和一紙入學簽證外,只帶著一百八十元,而她心中所懷有的美麗憧憬,只是想一心一意把書念好,找一份可以衣食無虞的工作定居下來。

在一九六九年,當時她才十九歲,初到美國,站立在 Washington 州熙熙攘攘的 Tacoma 機場,

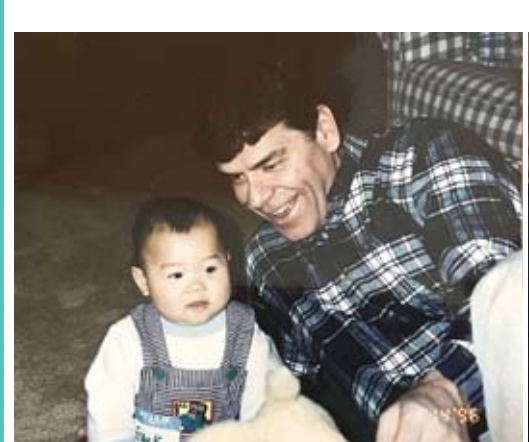


在美國改造自己



女兒和先生打算用 2 年時間看看世界,現在是第五個月,目前在泰國,我問她最大的收穫是什麼?她說:自己覺得自己很渺小.....

1992 年,我認識了第一位美國人 Dixie, 那時我剛來美國不久,我懷孕了,在美國什么都不懂,當時找到了一個幫助懷孕的留學生家屬的社區機構,他們可以幫助孕婦參加學習班,還可以給我一些孩子衣服和小床等用品,在那里我認識 Dixie, 她非常善良,她知道我們是留學生,沒有什麼家人,她邀請我們第一次去她家參加感恩節聚會,還有聖誕節,一去就是 10 多年,我還記得最後一次 Dixie 和先生 Bill 一起參加我兒子 13 歲生日活動。



友情 最貴的財富



他們搬了家,從大房子搬到小房子,他們有四個女兒,後來都成家有孩子,每一次去她們家都有 20 多人,加上我們家 4 個人,後來忙我們的孩

子也長大了,我們就沒有再去她們家過感恩節和聖誕節了,但相互惦记著。最近一次偶然我在 Facebook 上看到 Dixie 在關注我,一晃 10 多年了,我給 Dixie 打了個電話,我們就約定兩天後在 PF Chang's 見面,好神奇,我們那天見面就像是很熟的才剛見面不久的老朋友,我們聊的很多:家人,孩子,我還是第一次聽 Bill 告訴我的家人。



Bill 是第三代移民,他告訴我,他的爺爺就是坐 Titanic 1912 年從英國到美國來,那年爺爺和媽媽兩人都上船了,他倆都是幸存者,爺爺過了四年後生他的父親,但是爺爺從來不談船上的事情,因為太痛苦,那種刺心的救命求生聲讓爺爺一直沒有走出陰影....

其實,世界一直重演歷史,疫情戰爭還沒有停止,說時間能夠證實一切,如果沒有疫情如果沒有戰爭,好像現在這麼發達的科技,也擋不住人的本性和折騰,人不能忘本,只有時刻為人民服務,但我感覺,現在時間不像解藥,更像是麻藥人生,沒有如果只有因果。只有友情,相互惦念,相互尊重。



盛大音樂會 Emmanuel 以馬內利 - Parkside Church 聖誕音樂會花絮

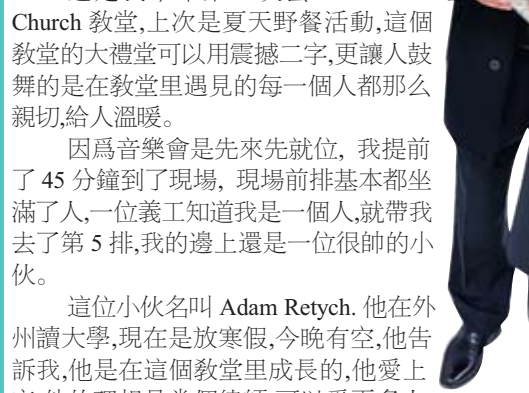


格萊美最佳大型爵士樂合奏專輯獎。這台盛大的音樂會是送給大家的最佳聖誕禮物。由於我沒有採訪到當晚在合唱隊的朱祝平姊妹 (Virginia), 以下是我們的電話交談。浦瑛:祝平姊妹,可否把這次 Parkside Church 聖誕音樂會的前前後後給我們華報的讀者們簡單介紹下?

祝平:今年 Parkside 的聖誕音樂會是 2019 年以來恢復的第一次。這次音樂會與往年許多音樂會相比,很不一樣。過去的聖誕音樂會基本上是傳統聖誕詩歌加上傳統唱法。這次是爵士樂與風味很濃,整個音樂會很 dynamic 並 engaging。整個音樂團隊有許多專業人士來自本地的 CIM 和洛杉磯,音樂節目的總編導,帶領排練,及現場鋼琴演奏並指揮,都是 Wally 弟兄一人。他為人極其謙和,殊不知他是一位卓有成就的作曲家,音樂編導和鋼琴演奏家,曾獲得過 Grammy 獎的提名,在美國,特別是洛杉磯,頗有盛名。這次 Parkside 很榮幸有這樣一位音樂大師主持。Parkside 的聖誕音樂會是教堂在社區的一個亮點,相信許多朋友們都很喜歡。沒能現場參與的朋友們,可以在 YouTube 里觀看。

祝平:我們是 2010 年去 Parkside 的。教會很大,資源很多。2012 年我加入了聖誕音樂會的合唱隊。以後也基本上每年都參加。2020 年停了。2021 年教會做了一場事先錄制的聖誕音樂。今年算是第一次恢復的現場音樂會。參加合唱隊的不止時間上的擺上。我們的排練是九月開始的,先是一周一次,逐漸增加頻率,在音樂會的前一周,練習是每天進行。感謝神,一切都井井有序,五場音樂會,場場帶出滿滿的歡喜快樂!

祝平:說來話長,但其實也很簡單。我小時候什麼其他事都記不清楚了,但有兩件事,我的兄弟姐妹家人都朋友都記憶深刻,一是愛哭,一是愛唱。中小學時喜歡唱唱表演,大學時也常務業找歌唱。來美國後,信了耶穌,從此就與演唱聖詩分不開了。前段時間我們開始了一個“維爾領主”的 YouTube 音樂視頻 (@Vir-



12月11日星期天晚上七點,位於 Solon 邊上的 Parkside Church 的聖誕音樂會開始了,一千五百座的禮堂幾乎是坐無虛席。這是節前五場音樂會的最後一場,在這九十分鐘的演出過程中,多姿多彩的聖誕音樂,帶上爵士樂的風味,讓觀眾陶醉欣賞。

嗎? 只是:接收並打開這個禮物。祝願大家聖誕快樂! 謝謝祝平,那晚我也見了小提琴手 Anna Yu, 這里,伊利華報全體同仁再次祝福大家聖誕快樂,新年快樂!

這是今年第二次去 Parkside Church 教堂,上次是夏天野餐活動,這個教堂的大禮堂可以用震撼二字,更讓人鼓舞的是在教堂里遇見的每一個人都那麼親切,給人溫暖。

浦瑛:知道你喜歡唱歌,可以跟大家分享一下你是怎麼開始唱歌的,還有你最近開始的音樂視頻嗎?



伊利華報 20 年



衷心感謝克城市政府

為我們提供活動場所

伊利華報創刊 20 周年慶祝活動定于 2023 年 3 月 24 日下午 5-8 點在克利夫蘭市政大廳舉辦,地址:601 Lakeside Ave E, Cleveland, OH 44114 敬請各界支持華報的朋友繼續關注下期消息!



(接上頁) 患者體液中可以檢測到多種細胞因子 如 TNF- α 、IL-1、IL-6、IL-12、IFN- α 、IFN- β 、IFN- γ 、MCP-1 和 IL-8 等大量產生的現象,是引起急性呼吸窘迫綜合症和多器官衰竭的重要原因。在此前非典、中東呼吸綜合徵和埃博拉病毒等感染疾病案例證明,細胞因子風暴才是真正的奪命殺手,可以觸發免疫系統對身體的猛烈攻擊。

這也是為什麼我會在武漢新冠疫情中,對重症患者啓用“甘草酸”的醫療方案。非典之後,我經過17年的研究,證明甘草酸具有抗炎症風暴的作用,且不良反應低於激素類藥物。甘草酸作為雞尾酒療法的主要成分之一,通過對抗“炎症風暴”,挽救了許多重症新冠患者的生命。因此,對抗新冠病毒,不一定需要“殺新冠病毒的藥物”,找到病毒致病的病因——我們自己免疫系統的過激反應,用藥物抑制這個過激的免疫反應,讓患者活下來,然後等待時間,等待病毒自我“衰老”。

(3) 第三道屏障

第三道屏障——目標免疫屏障:疫苗就是通過構建人體第三道屏障發揮作用的。當病原體入侵人體後,第二道屏障率先啓動,釋放炎症因子圍剿病原體,隨後,人體免疫系統通過B淋巴細胞介導液體免疫,產生抗體,這個抗體是為了保護機體,當同樣的病原體再次進入人體時,抗體就會識別到這個病原體,迅速精準的殺滅它。抗體具有高度的“忠誠度(特異性)”,只“偏愛”讓它產生抗體的那個“病原體”,對其它病原體不會“多看一眼”,極其忠誠,極其專一。

比如,新冠病毒會讓機體產生新冠病毒特異性抗體。這個抗體不會多看一眼“流感病毒”,只專注“新冠病毒”,因此,新冠病毒的抗體,只會保護患者不再感染“新冠病毒”,不會預防流感病毒的感染。

同樣,流感病毒可產生流感病毒特異性抗體;支原體可產生支原體特異性抗體……如果體內產生了抗體,相應的病原體再次進入時,抗體會“識別到敵人入侵”,就可啓動“目標免疫屏障”,進行精準的防禦與打擊。

由於“目標免疫產生的抗體”專一性過高,機體內有“武漢新冠病毒抗體的人群”,不能防禦“奧密克戎新冠病毒”,因為,它們長的不太一樣了,武漢新冠病毒抗體不認識“奧密克戎新冠病毒”,因此,預防不了奧密克戎的感染。這也是為什麼感染過新冠病毒的人,即使體內產生了“抗體”,但仍然會再次感染的原因,因為病毒變異了(整容了),抗體不認識了。

疫苗的作用:

就是讓人在沒有感染病原體的情況下,產生相應的“抗體”。例如新冠病毒疫苗,我們國家主要為滅活疫苗,就是利用物理化學的方法殺死病毒,使其失去感染力,但保留其抗原性,接種到體內後,可產生專一性識別“新冠病毒的抗體——實現目標免疫屏障”。

但新冠病毒變異過快,新冠疫苗一般是按照“當時主要的病毒株擴增獲得的疫苗”,因此,疫苗可能只認識以前的“新冠病毒”,不能識別後來的“變異病毒”,預防作用極大減弱。

2022年11月20日,哈佛、耶魯、斯坦福三校聯合研究的結果表明,即使打了疫苗加強針,對奧密克戎的預防率不足20%。

PART03

臨床用什么指標判斷你是否感染了新冠?是否產生了“抗體”

目前的核酸檢測,是為了檢測你體內是否有正在“活動期”的新冠病毒(抗原);

抗體檢測是為了瞭解你體內是否有足夠的“抗體”,以應對病毒的再次入侵。檢測報告上會出現“IgM、IgG”的結果,它們表達什麼意思呢?

IgM、IgG 都是抗體,為什麼我們會希望“IgM 為陰性”、“IgG 為陽性”呢?受病原體刺激後,機體會啓動目標免疫,產生專一性抗體,IgM 是最早產生的抗體,一般在感染2-3天內開始產生,感染後2-4周消失,IgM 陽性意味著機體可能處於感染期;IgG 抗體,出現時間較晚,大多數在感染後數周時間才能產生,持續時間較長,可作為保護性抗體,持續存在於體內,用於監控、防禦病原體的再次感染。

疫苗是否具有保護力,主要監控是否產生了“足夠量的IgG”。但是,我國在大規模接種新冠疫苗後,並沒有檢測“抗體-IgG”的產生情況,也沒有研究其“消失情況”,因此,疫苗是否有效,有效期能維持多久,沒有研究報道,這會讓防禦缺乏“精準的數據支持”。

PART04

並非所有傳染病都適合用“疫苗”實現全民免疫

疫苗是通過獲得保護性抗體(IgG),實現“目標免疫屏障”的主要方法之一。但是,只有少數病原體感染,適合採用疫苗預防感染,實現全民免疫。比如水痘病毒,患者感染一次後,基本上可以獲得終身免疫的抗體,或接種水痘疫苗的人群,也基本上可以獲得終身免疫。因為,這類病毒很穩定,不易變異,抗體也不易消失。

少數人打了水痘疫苗也會感染水痘,可能

視第一道屏障”,因為這個屏障看上去“簡簡單單”,平民百姓都看得見,摸得着,太過低級,沒有高級感,而免疫系統的複雜性,可以衍生出很多學說,即使是專家也無法評判哪些是對的,哪些是錯誤的。於是,無論發明什麼學說或產品,沒有人可以準確知道它是否正確,其神秘性可以抬高它的科技感和身價,名利雙收是大家願意追求的東西。

而第一屏障的健康與修復,可能只需要“普通的營養素”就可以實現,是大家都認識的東西,毫無高級感,也賣不出好價錢,幾乎不會有人做這樣的傻事。一套抗腫瘤治療可能花掉數十萬元,甚至百萬元,一瓶複合維生素只需幾十元。然而一個患者,長期的口腔潰爛,組織增生形成瘤體,醫院認為是腫瘤,開始用抗腫瘤藥物,我只是讓她試試“善存-複合維生素及微量元素”,配合蜂膠,很快,多年不好的口腔潰爛及增生性瘤體就恢復了健康。有多少人願意放棄“名利雙收”的研究,選擇“用營養健康第一屏障”,解決疾病問題?

我的醫療哲學

——守住第一道屏障,爭取不動用免疫,不在身體本土作戰

倫敦帝國理工學院“給34人通過滴鼻給予新冠病毒,結果可見:53%人被感染;47%人未被感染”,這個結果提示人們,人群中有人可以直接將“病毒擋在身體外”,無須動用身體內的免疫系統,無須在本土發動一場抗擊外來侵略者的戰爭。因此,幫助人類構建“健康長城——第一屏障”,可能是人類對抗疾病“最經濟、最有效”的醫療方案。

人體第一道屏障系統:是我們身體直接對外的組織器官,包括皮膚組織屏障;胃、腸道黏膜屏障;呼吸道黏膜屏障。這些屏障系統是否健康,直接決定了“細菌、病毒、真菌”等病原微生物是否容易進入體內,引起感染性疾病,如病毒性肺炎、膿毒血症等;也決定了過敏源“花粉、蟎蟲、易過敏的食物”是否容易進入體內,引發過敏性鼻炎、哮喘、濕疹等。

決定第一道屏障是否健康完整,取決於三大防線:

(1) 生物防線——皮膚、胃腸道、呼吸道的共生菌

人們可能只知道腸道菌群對人體健康很關鍵,其實,皮膚、呼吸道同樣存在共生菌,幫助人體對抗致病菌的入侵。

為什麼我會在自己的護膚品、洗滌用品中拒絕加防腐劑呢?(1)防腐劑具有明確的致癌性,女性乳腺癌替代肺癌成為第一大腫瘤,與化妝品中的防腐劑、致癌劑密切相關;(2)防腐劑可殺滅皮膚的正常菌群,導致皮膚屏障損傷。例如,一個名牌洗發水,13個成分,抗菌劑高達9種,長期使用這類洗發水,會導致頭皮正常菌被殺滅。由於我研製的洗發奶沒有防腐劑,有些朋友初次使用後會劇烈癢癢,並產生大量頭皮屑,這是因為,他以前使用的洗發水有太多抗菌劑,殺滅了頭皮上的正常菌群,致病菌沒有正常菌的限制,完全靠抗菌劑對抗致病菌,一旦使用不含防腐劑的產品,致病菌沒有管制,過度生長導致頭皮屑。這種情況下,堅持1-2個月不用抗菌劑,待頭皮正常菌群重建後,自身有抗病能力後,就不再再有頭皮屑了。

同樣的情況發生在呼吸道屏障及腸道屏障上。在人體的呼吸道黏膜、胃腸道黏膜上都存在與人體友好相處的共生菌群,比如腸道菌群對人體健康極為重要。但抗生素濫用在中國極度嚴重,無論什麼病,都會用到抗菌藥。其實細菌感染只佔感染性疾病的20%左右,但幾乎90%以上去醫院看病的人都會被用到抗菌藥,真菌性肺炎大多數是由於抗生素的過度使用,殺滅了呼吸道的正常菌群,導致真菌過度繁殖;在中國,抗菌藥濫用最大受害者是嬰幼兒,嬰幼兒腸道菌群還沒有建立起穩定的體系,根本經不起抗菌藥的狂轟濫炸,抗菌藥輕而易舉可以毀掉一個孩子的健康,被濫用抗菌藥的孩子,很多都成了易得病的體質,因為抗菌藥將“人類第一屏障中的生物防線”摧毀了。生物防線相當於長城外的“護城河”。護城河的水一旦抽干,人體每天面對的就是“兵臨城下”。拒絕濫用抗生素,是一個家長對孩子最有能力的保護。

保護孩子

(2) 化學防線——正常的酸鹼度、含水量、正確比例的脂肪酸組成。

例如健康皮膚的弱酸性環境不利于細菌的生長。但很多護膚品,尤其是利用皂基型表面活性劑做霜劑、乳劑的護膚品,呈鹼性,長期使用,導致皮膚粗糙,易受細菌感染,防線受損;適當的含水量及正確的皮脂組成,可以為皮膚構建一層保護膜,利用物理屏障的原理對抗細菌、病毒、過敏源,減少人體罹患“感染性疾病、過敏性疾病的”風險。

(3) 機械防線——由表皮細胞構建的緊密連接的皮膚屏障;由上皮細胞構建的緊密連接呼吸道黏膜屏障、胃腸道黏膜屏障。

這道防線是第一屏障中最重要的防線,相當於“長城和邊防部隊”。如果我們的長城堅固,邊防部隊兵強馬壯,那麼,我們就可以“禦敵于城門之外”,而無須動用我們的免疫部隊,在本土打一場“殺敵1000自傷800”的戰爭。

現代醫療的哲學錯誤在於:將敵人放進來,用藥物殺滅敵人,或者用藥物調動免疫系統殺滅敵人,忽視了禦敵于城門之外的戰略。

01 濕疹

比如濕疹:最基本的原因是皮膚屏障壞了,導致過敏源通過皮膚長驅直入,接觸我們的免疫系統,免疫系統釋放炎症因子,本希望殺掉過敏源,但誤傷了自己,導致皮膚瘙癢及更嚴重的皮膚損傷,形成濕疹;

02 鼻炎

再比如過敏性鼻炎:最基本的原因是鼻粘膜屏障壞了,導致過敏源通過鼻粘膜長驅直入,接觸我們的免疫系統,免疫系統釋放炎症因子,本希望殺掉過敏源,但誤傷了自己,導致過敏性鼻炎;

03 呼吸道

再比如呼吸道感染:最基本的原因是呼吸道粘膜屏障壞了,導致細菌、真菌、病毒通過呼吸道黏膜長驅直入,接觸我們的免疫系統,免疫系統釋放炎症因子,炎症因子的過度釋放,是膿毒症的主要原因,也是新冠病毒重症及死亡的原因。膿毒症的易感人群是嬰幼兒及有基礎病的患者,因為,這類人群“第一屏障”極其脆弱。



“沒有好的磚砌堅固長城,也沒有兵強馬壯的邊防部隊”。

“VC+ 蘆丁+ 維生素D等”這組方案應該同樣適用於降低“膿毒症”細菌感染的風險,降低新冠病毒感染的風險,當然這只是推測,不像濕疹、鼻炎的護理,我們有大量的臨床數據支持。

近日,瑞士蘇黎世大學以及美國哈佛大學的研究人員在《Frontiers in Aging》上發表的研究論文表明,血清中維生素D水平與癌症風險呈負相關,維生素D水平較高者,可降低患晚期癌症及致命癌症的風險。

剛結束研究顯示:

我們剛剛結束的研究顯示,維生素D缺乏與血管硬化明顯相關,給大鼠喂食維生素D缺乏的食物,大鼠3周就出現血壓升高的狀況,比典型的“血管內皮損傷劑——NAME”作用更迅速,提示,維生素D缺乏可能是血管內皮損傷的重要因素之一;但維生素D不是越多越好,給維生素D水平正常的大鼠喂食相當於“人每天補充800IU”的維生素D,6周後,大鼠也出現了血管硬化、高血壓的症狀。?

提示,健康的身體環境,是一架天平,營養素少了“向左傾斜”,營養素多了“向右傾斜”都會導致疾病。

兩屆諾貝爾獎得主-萊納斯鮑林提出,正分子醫學概念,呼籲科學家重視對“健康生化環境——正環境”的研究,用優化的營養恢復出錯的正環境,疾病不用藥物就可以康復了,這與我們中醫的“扶正固本”的醫療哲學完全一致。

面對新冠疫情,如果我們能安靜的研究那些不被感染的人群與容易被感染的人群在“生化環境上的差異”,用優化的營養讓易感人群達到不易感人群的健康生化水平,可能我們不需要如此的“嚴防死守”;或為開發出一個副作用大、效率不高的“抗新冠病毒藥物”歡欣鼓舞;或不斷去接種疫苗,還不能預防感染……

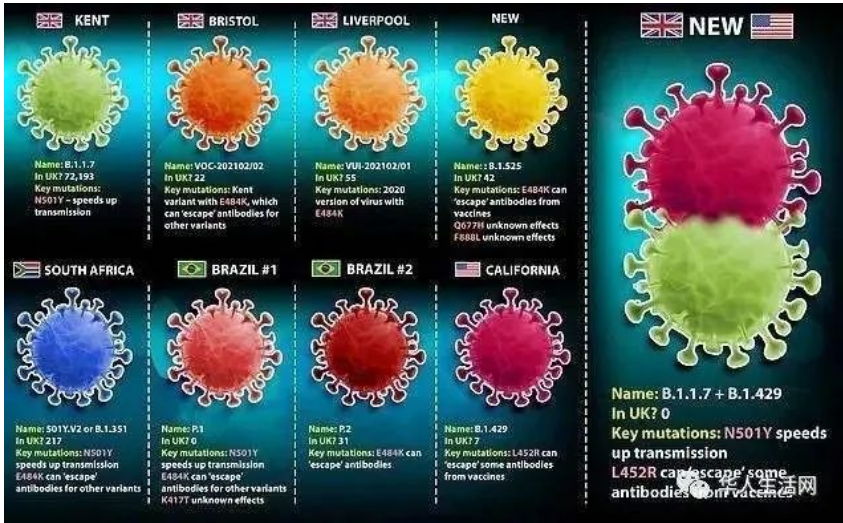
很多時候真相被我們忽略了,需要我們敢於轉身承認錯誤。有時候,改變世界的不一定是大英雄,可能是普普通通的小人物。對於一個飢餓的生命來說,一個普普通通的麵包,遠比價值不菲的“麵包名畫”更有意義。

希望媒體發揮智者的作用

正確引導民眾對新冠的認識,支持管理者優化新冠防控措施

1. 告訴大家這個世界不是只有“新冠病毒一種感染性疾病”,有很多病比新冠威脅更大,死亡率更高;

2. 穩定大家的情緒,注意文章的措辭,不要製造恐慌,一個女士“因新冠檢測陽性”自殺的悲劇,希望不要重演。



與機體沒有產生足夠數量的抗體有關。

因此,通過接種疫苗實現全民免疫的“感染性疾”應具備2個條件:

“感染性疾”應具備2個條件:

1. 病原體相對穩定,不易變異。變異的病原體,由於形態、性質發生了變化,抗體可能無法識別,不再將這個病原體當做“敵人”,也就不會啓動免疫反應,疫苗就失去了保護作用。

新冠病毒、流感病毒都屬於變異性極強的病毒,2020年的武漢新冠病毒與當今流行的奧密克戎新冠病毒,雖然是一個家族的,但已經長的很不一樣了,讓最初的“新冠病毒抗體”去識別現在的“奧密克戎病毒”有點勉為其難。

2. 保護性抗體持久存在,不易消退。如果感染一次,或規律接種疫苗能夠產生持久的保護性抗體,才可能獲得全民免疫的結果。新冠病毒感染後,或接種疫苗產生的抗體,大多數人(武漢新冠病毒感染)會在3個月左右,抗體消失,部分人會在6個月左右抗體消失,極少數人抗體可以持續存在1年或更長時間,並且還有一定數量人群,即便感染或接種疫苗,完全不產生抗體。這種病毒的特性,實際上很難實現“全民免疫”。

哈佛、耶魯、斯坦福三校聯合研究的結果表明:“美國重複感染的人群佔7%,重複感染+接種疫苗的人群佔55.7%,只感染一次的佔2.4%,感染一次+疫苗接種對的佔29.1%,也就是94.2%的美國人曾經感染過新冠病毒。”

這組數據非常充分的說明,很多人會重複感染新冠病毒,不會因為一次感染或接種疫苗產生抗體,就獲得免疫力。且不說獲得終身免疫力,新冠到目前只有3年時間,3年之內大家在重複感染,充分說明“新冠病毒的保護性抗體”不具備持久性。我們不可能每3個月,將全世界70億人,或全中國14億人都接種一次疫苗,而且這些疫苗還能緊跟“病毒的變異速度”。

因此,新冠病毒並不適合“全民免疫”這個醫療方案。目前可以獲得持久免疫的疾病包括:“水痘、流行性腮腺炎、麻疹、風疹、脊髓灰質炎……”。

慣性思維、直覺誤區、經濟利益

讓人們有意、無意的忽視了人體的“第一屏障”

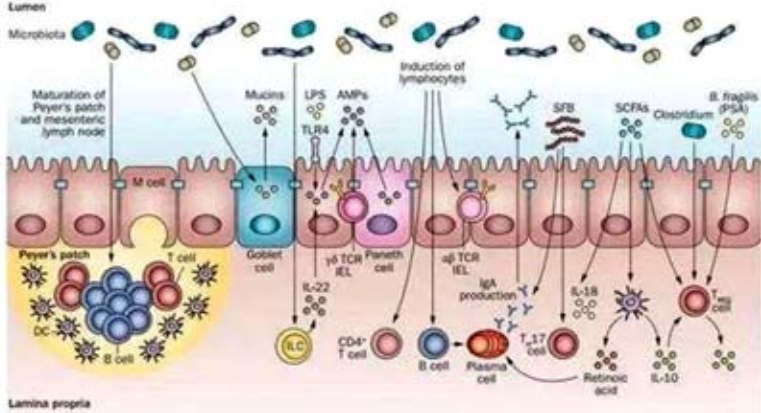
當代醫療的慣性誤區在於,過於關注“第二道屏障——無差別免疫屏障”、“第三道屏

生物屏障

化學屏障

機械屏障

免疫屏障



障——目標免疫屏障”。希望通過免疫刺激的藥物,激活機體免疫,發揮防禦感染性疾病的的作用,但它極大可能導致免疫過激性反應。例如腫瘤免疫治療劑PD-1,可能導致免疫過激,引發免疫性心肌炎等不良反應,著名醫學期刊《柳葉刀》雜誌發表一篇來自美國范德堡大學的文章,研究者分析了PD1療法之後發生嚴重心肌炎的101例患者的詳細資料,警告使用這類療法的患者要高度警惕免疫性心肌炎,目前沒有有效治療手段,死亡率高達46%。

為什麼人們會重視“第二道屏障、第三道屏障”而忽視“第一道屏障”呢?可能因為,第二、第三道屏障與免疫有關,可以用藥物、生物製劑及疫苗進行干預,科技感強,經濟效益顯著。

第一道屏障是人體的皮膚組織屏障、呼吸道黏膜、消化道黏膜屏障,是機體直接對外的第一道防護屏障,為什麼人們會有意、無意的“忽

《七言 倒影》

江到灣處流似靜，叢山翻倒水中影。舟行山脊車行浪，可聞莊生使心倖？

2022年12月6日于阿拉根尼河畔

《七言 大寒日》

澄江白鷗亂浮喧，汀洲荻蘆更凋殘。灰雲帶雨疑成雪，時令原來是大寒。

2022年12月7日于維羅納阿拉根尼河畔

《五言 破竹》

酒肆內牆，吾劈竹裝飾。心虛多包容，忠節老更剛。孤高不可恃，修直爭肯頌。筠翠隨松柏，

十二月上半月詩詞數首

海老 KK

歲晚承風霜。吾今破如勢，築吾酒肆牆。

2022年12月8日于維羅納“呼啦吧(Hula Bar)”



《七言 鄉夢》

聞眾奮起令生活稍恢復正常。

三載噩噩盡清渾，夜來別夢回鄉坤。兩間暖室待客住，一壺溫酒滿我樽。塵心洗盡意難盡，衷情感恩覺新恩。何日往昔關山路，夢醒滿面淚痕。

注：坤~大地。《易經》：乾，為天；坤，為地。

滄~濕潤。王維詩：“渭城朝雨邑輕塵”。

2022年12月9日于維羅納自寓

《五言 無題》

西嶺吞落陽，群巒透雲光。江水流無聲，松月照夜涼。偏舟歸塢靜，宿鳥投林翔。我亦獨尋處，杯酒一忘鄉。

2022年12月10日于維羅納自寓

《點絳脣 江行逢雨》

目盡遠處，依然不見湍流駐。西風帶雨，惆悵尋歸路。

水流無盡，歲寒無盡否。空船渡，亂鴨無數，只聞聲聲苦！注：歲寒~多種解釋：嚴寒時節、事情終極、老年、困境、亂世、忠貞不屈的節操(或品行)。

2022年12月11日于維羅納阿拉根



《憶王孫 夢》

昏昏仿入江淹夢，莫嫌無良北群空。御史台上詩也諷，許暉控。痴聾不做阿家翁

注：江淹夢~南朝梁江淹夜夢郭璞索還五色筆，詩遂無佳句。北群空~《全唐文》送溫處士赴河陽軍序：“伯樂一過冀北之野，而馬群遂空。夫冀北馬多天下，伯樂雖善知馬，安能空其群耶？”解之者曰：“吾所謂

空，非無馬也，無良馬也。伯樂知馬，遇其良，輒取之，群無留良焉。苟無良，雖謂無馬，不為虛語矣。”詩也諷~指宋朝“烏台詩案”。案發元豐二年(1079年)，時御史何正臣等上表彈劾蘇軾，奏蘇軾移知湖州到任後謝恩的上表中，用語暗藏諷刺朝政，隨後又牽連出大量蘇軾詩文為證。這案件先由監察御史告發，後在御史台獄受審。蘇因之下獄數月之久。並牽連39人，涉嫌詩一百餘首。據《漢書·薛宣朱博傳》記載，御史台中有柏樹，烏鴉數千棲居其上，故稱御史台為“烏台”，亦稱“柏台”。“烏台詩案”由此得名。阿家翁~俗語：“不痴不聾，不做阿家翁。”對過失裝聾作啞。

2022年12月12日于維羅納自寓



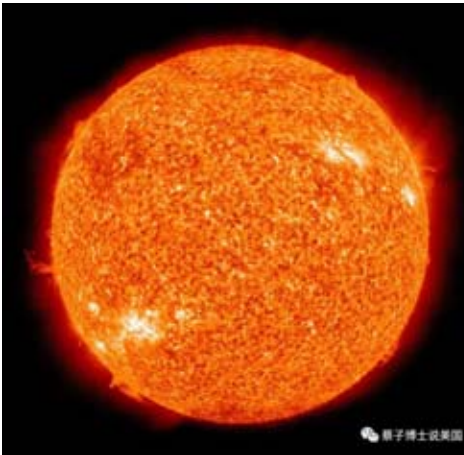
匹茲堡華人老朽 海老 KK

無限能源時代來了!美國能源部宣佈首次實現核聚變反應淨能量增益!歷史意義等同於人類首次使用火!

蔡子博士說美國

2022年12月13日,美國能源部開了新聞發佈會,正式公佈了關於“可控核聚變”實驗的歷史性突破進展,實現核聚變反應淨能量增益!

稍微科普一下啥叫“核聚變”,將兩個較輕的核結合而形成一個較重的核和一個極輕的核(或粒子)的一種核反應形式。在此過程中,物質並沒有守恆,因為有一部分正在聚變的原子核的物質被轉化為光子(能量)。這就是太陽以及其他恆星內部源源不斷產生能量的方式。



蔡子博士說美國

原子核中蘊藏巨大的能量。根據質能方程 E=mc2, 原子核的淨質量變化造成能量的釋放。如果是由重的原子核變化為輕的原子核,稱為核裂變,如原子彈爆炸,核電站發電;如果是由較輕的原子核變化為較重的原子核,稱為核聚變。最早的人工核聚變技術在氫彈上得到體現,但是不受控制的。1950年代,人類開始研究用于民用目的的可控核聚變。

相較於核裂變發電,核聚變產生的核廢料半衰期極短(低管理成本,核洩漏時總危害較低,最多只有一公里內需要撤退)、安全性也更高(不維持對核的約束便會停止反應)。如氘和氚的核融合反應,其原料可直接取自海水,來源幾乎取之不盡,因而是比較理想的能源取得方式。

人類研究核聚變70年,一直有一個問題得不到突破。那就是輸入的能量總是大於產生的能量,沒有淨輸出能量。從2012年到2021年,每次核聚變實驗輸入的能量都在2.05兆焦耳(MJ)的能量,輸出的能量每年都有提高,但是到2021年也只有1.4兆焦耳,只有輸入的70%,2022年12月5日,美國勞倫斯利弗莫爾國家實驗室歷史性的輸出了3.15兆焦耳,是輸入的1.5倍,實現了淨能量增益!

這是人類能源史最大的突破之一,上一次這麼大的突破是100萬年前,人類學會使用火。美國能源部說,可控核聚變發電商用有望在未來10年取得突破。人類能源革命將會徹底改寫!

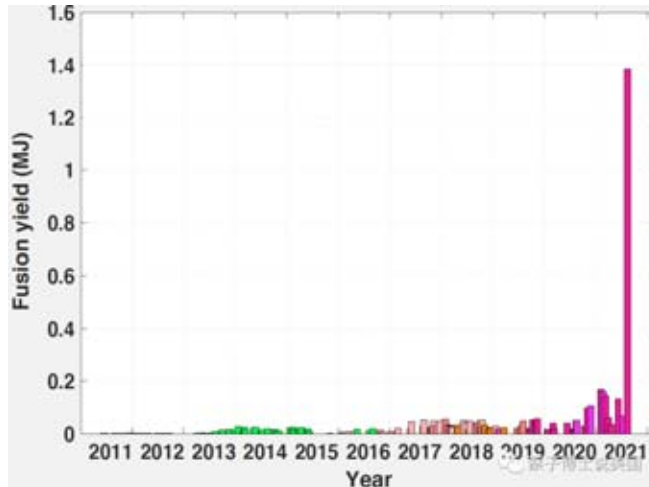
下面是美國能源部發佈會的全文: 美國能源部(DOE)和美國能源部國家核安全局(NNSA)今天宣佈在勞倫斯利弗莫爾國家實驗室(LLNL)實現了聚變點火——這是一項幾十年來一直醞釀的重大科學突破,將為國家安全和清潔能源的未來鋪平道路。12月5日,

LLNL 國家點火裝置(NIF)的一個團隊進行了歷史上第一個受控聚變實驗以達到這一里程碑,也被稱為科學能量平衡,這意味著它從聚變中產生的能量多於用于驅動它的激光能量。這一歷史性的首創成就將為支持NNSA的庫存管理計劃提供前所未有的能力,並將提供對清潔聚變能源前景的寶貴見解,這將改變遊戲規則,以實現拜登總統的淨核聚變目標——零碳經濟。

美國能源部長 Jennifer M. Granholm 表示:“對於國家點火裝置的研究人員和工作人員來說,這是一項具有里程碑意義的成就,他們的職業生涯致力於讓聚變點火成為現實,這一里程碑無疑將激發更多發現。”“拜登-哈里斯政府致力於支持我們的世界級科學家——比如NIF的團隊——他們的工作將幫助我們解決人類最複雜和最緊迫的問題,比如提供清潔能源來應對氣候變化,以及在沒有核武器的情况下維持核威懾力測試。”

“一個多世紀以來,我們對聚變有了理論上的瞭解,但從瞭解到實踐的過程可能是漫長而艱巨的。今天的里程碑表明我們可以堅持不懈地做點什麼,”總統科技首席顧問兼白宮科技政策辦公室主任 Arati Prabhakar 博士說。

“2022年12月5日星期一,是科學界具有歷史意義的一天,這要歸功于利弗莫爾實驗室和國家點火裝置令人難以置信的人們。在取得這一突破時,他們開啓了NNSA庫存管理計劃的新篇章,”NNSA局長 Jill Hruby 說。“我要感謝支



持國家點火裝置的國會議員,因為他們相信有遠見的科學的前景對我們的使命至關重要。我們來自美國能源部國家實驗室和國際合作夥伴的團隊向我們展示了合作的力量。”

LLNL 主任 Kim Budil 博士說:“在實驗室中尋求聚變點火是人類有史以來最重大的科學挑戰之一,實現這一目標是科學、工程,最重要的是人類的勝利。”“跨越這個門檻是推動60年專注追求的願景——一個不斷學習、積累、擴展知識和能力,然後尋找方法克服出現的新挑戰的過程。這些是美國國家實驗室旨在解決的問題。”



美國參議院多數黨領袖查爾斯·舒默說:“這一驚人的科學進步讓我們走上了未來不再依賴化石燃料、取而代之的是新的清潔聚變能源的懸崖峭壁。”我讚揚勞倫斯利弗莫爾國家實驗室及其在我國慣性約束聚變(ICF)計劃中的合作夥伴,包括位于紐約的羅徹斯特大學激光能量學實驗室,他們實現了這一突破。要讓這個未來的清潔能源世界成為現實,需要我們的物理學家、創新工作者和我們DOE資助的機構(包括羅徹斯特激光實驗室)中最聰明的頭腦加倍努力開展他們的前沿工作。這就是為什麼我今天也很自豪地宣佈,我幫助ICF計劃在國防授權法案中獲得了今年超過6.24億美元的最高授權,以實現這一驚人的突破。”

“經過十多年的科技創新,我祝賀勞倫斯利弗莫爾國家實驗室和國家點火裝置的團隊取得的歷史性成就,”美國參議員黛安·范斯坦(CA)說。“這是融合中令人興奮的一步, Lawrence Livermore 和 NIF 的每個人都應該為這一里程碑式的成就感到自豪。”

“這是一項歷史性的創新成就,建立在幾代利弗莫爾科學家的貢獻之上。今天,我們的國家站在他們的集體肩膀上。我們還有很長的路要走,但這是關鍵的一步,我讚揚美國能源部和所有為這一有希望的突破做出貢獻的人,這可能有助於為美國和人類帶來更光明的清潔能源未來,”說美國參議員杰克·里德(RI),參議院軍事委員會主席。

“這一巨大的科學突破是清潔能源未來的里程碑,”美國參議員亞歷克斯帕迪拉(CA)說。“雖然未來還有更多工作要利用聚變能的潛力,但我很自豪加州科學家繼續引領開發清潔能源技術的道路。我祝賀勞倫斯利弗莫爾國家實驗室的科學家們致力於清潔能源的未來,我致力於確保他們擁有繼續這項重要工作所需的所有工具和資金。”

“這是一件大事。我們可以慶祝國家點火裝置的另一個性能記錄。這一最新成就尤為顯赫,因為NIF使用的目標球對稱性低於2021年8月的實驗,”美國代表 Zoe Lofgren(CA-19)說。“這一重大進步展示了未來聚變商業化的可能性。國會和政府需要充分資助並適當實施最近的CHIPS和科學法案中的聚變研究條款,甚至可能更多。在第二次世界大戰期間,我們制定了曼哈頓計劃

以取得及時的成果。當今世界面臨的挑戰比當時更大。我們必須加倍努力並加快研究,以探索聚變承諾的清潔、無限能源的新途徑。”

“我很高興NIF——美國最前沿的核研究設施——已經實現聚變點火,有可能在未來提供一種新的清潔和可持續能源。這一突破將確保我們核儲備的安全性和可靠性,開闢科學的新領域,並在未來幾十年推動我們朝着為家庭和辦公室供電的新方式取得進展,”美國代表 Eric Swalwell(CA-15)說。“我對科學家和研究人員的辛勤工作和奉獻精神表示讚賞,他們取得了這一巨大的科學成就,我將繼續推動為NIF提供大量資金,以支持聚變研究的進步。”

LLNL的實驗通過向目標提供2.05兆焦耳(MJ)的能量,從而超過聚變閾值,從而產生3.15 MJ的聚變能量輸出,首次證明瞭慣性聚變能(IFE)的最基本科學基礎。仍然需要許多先進的科學和技術發展來實現簡單、負擔得起的IFE來為家庭和企業供電,DOE目前正在美國重新啓動一個基礎廣泛、協調的IFE計劃。結合私營部門的投資,有很大的動力推動聚變商業化的快速發展。

聚變是兩個輕核結合形成一個較重的核並釋放大量能量的過程。在1960年代,LLNL的一群先驅科學家假設激光可用于在實驗室環境中誘導聚變。在後來于1988年至1994年擔任LLNL主任的物理學家 John Nuckolls 的帶領下,這一革命性的想法變成了慣性約束聚變,開啓了60多年在激光、光學、診斷、目標製造、計算機建模和仿真方面的研究和開發,和實驗設計。為實現這一理念,LLNL 構建了一系列功能越來越強大的激光系統,最終創建了世界上最大、能量最高的激光系統 NIF。NIF——位于加利福尼亞州利弗莫爾的 LLNL——有一個體育場那麼大,它使用強大的激光束來產生類似于恆星和行星核心以及爆炸核武器內部的溫度和壓力。

LLNL 員工以及 DOE 洛杉磯阿莫斯國家實驗室、桑迪亞國家實驗室和內華達國家安全站點的無數合作者的奉獻精神使實現點火成為可能;通用原子;學術機構,包括羅切斯特大學激光能量學實驗室、麻省理工學院、加州大學伯克利分校和普林斯頓大學;國際合作夥伴,包括英國的原子武器機構和法國替代能源和原子能委員會;能源部和國家核安全局以及國會的利益相關者。



專家研討合成藥物芬太尼及冰毒的雙重威脅帶來的影響

舊金山/洛杉磯(12月9日)大量可取得及可供使用的強勁合成藥物如芬太尼,人類所知最強勁的藥物,以及新的更加霸道的冰毒版本,如P2P,在美國造成了更多的問題。前所未有的這兩種藥物目前由西岸到東岸都可以取得。在新冠病毒大流行期間過度濫用藥物致死增長,及在2021年,在美國超過10萬人是與過度濫用藥物有關,根據美國疾病管制及預防中心,其中大約71,000人的死亡原因與鴉片類的合成藥物有關。

在美國每一週攝取假的處方藥片及摻有芬太尼糖果的兒童及青少年病的非常嚴重或奄奄一息。同時P2P,一種非常容易製造類似冰毒的合成藥物,正在摧殘著美國的街道的及造成上癮的增長,嚴重的心理健康及遊民。12月9日上午少數族裔媒體服務中心(Ethnic Media Services)邀請急診科醫生以及資深專著作家等與少數族裔媒體記者舉線上會議("The Fentanyl and Meth Double Menace — the impact of powerful synthetic drugs in the economy, the rise in homelessness and youth fatalities")。圍繞會議的主題“芬太尼及冰毒的雙重威脅。強勁的合成藥物對經濟的影響,遊民的增長及青少年的死亡案件”展開研討,並介紹了美國近幾年的藥物濫用問題。

藥物濫用問題。



John, an ER Doctor from a major western city (he has agreed to speak on condition of anonymity).

John,一位來自西部大城市的急診醫生(他以匿名發言)。John在介紹背景現狀時說,在2019至2020年間,海洛因鴉片類藥物盛行,當時只有少量芬太尼使用者。不過近兩年,芬太尼使用者數量猛增,其中一些人因為拿不到海洛因,只能吸食芬太尼,而有些人則是更喜歡芬太尼。

對於芬太尼掀起新一輪藥物過量的危害浪潮,John說,主要有兩點原因。一是與其他藥物如海洛因相比,同等劑量的芬太尼藥勁更大,

兩者的使用單位不一樣,人們更容易吸食過量。其次,芬太尼使用起來藥效更快,但持續時間也更短,更容易讓人上癮。例如醫院在搶救昏迷的病人時,會使用芬太尼,見效快,不會讓病人的血壓降低。

John說,冰毒成癮者的治療面對的一個挑戰是吸食者會有嚴重的幻覺症(Psychosis),大吼大叫,情緒崩潰,並且不承認是吸食冰毒所致。而相比之下,鴉片成癮者也會產生幻覺,但他們可以意識到是吸食鴉片所致。因此,治療冰毒患者難度更大。



Sam Quinones, Journalist, storyteller, former LA Times reporter, and author of four ac-

claimed books of narrative nonfiction. His most recent book is *The Least of Us: True Tales of America and Hope in the Time of Fentanyl and Meth*, released in 2021.

山姆·奎諾內斯(Sam Quinones),記者、前《洛杉磯時報》記者,以及四本廣受贊譽的非虛構敘事書籍的作者。他最近的一本書是《最小的我們:美國的真實故事和芬太尼和冰毒時代的希望》,于2021年發行。

Sam Quinones說,近年來美國這兩樣毒品氾濫,幾乎都來自墨西哥。昆納斯說,對於芬太尼上癮者,不會在乎到底這種藥的劑量是否科學,只要是芬太尼就會接受,很容易導致用藥過量。他認為毒品上癮也是當今遊民問題的主要原因之一。他說,一旦淪為遊民,就很容易在大街上接觸到芬太尼,而且就難戒掉,造成惡性循環。

對於解決冰毒和芬太尼氾濫的方法,兩人一致認為政府應該建立專門的戒除機構,對成癮者進行嚴肅治療直至他們完全康復。不僅要在生理上治療,還要對成癮者進行心理輔導和毒品危害教育,從根本上解決問題。

BY RICHARD REN ·

關於社安福利 不可不知的 10 個數字

大華府

社會安全福利是美國多數退休族收入的主要來源,它也為身體有障礙而無法工作者、配偶和病故勞工遺眷提供福利,和社會安全計劃有關的 10 個數字,不論你是否已領社安金都不可不知。

\$1,236

社安金是全美退休族收入的主要來源,但它也為身心障礙的勞工提供重要的福利。以2022年5月來說,每位身心障礙勞工平均每月可以領到\$1,236社安金,社會安全身心障礙保險的規模在2019年是1450億元,受惠者多達820萬,以及140萬名遺眷。

\$1,657

根據社安局統計,2022年平均每位退休族每月領到的社安金為\$1,657,70歲退休者可以領到最高金額\$4,194,完全退休年齡者月領\$3,345,62歲退休者月領\$2,364。

\$4,194

每月領多少社安金,取決於何時申請退休,雖然62歲便可以提早申請,但多數美國人完全退休年齡為67歲,若延後領取,每一年可多8%,從67歲至70歲為止。收入最高的,多是在工作

時將收入極大化;2022年,社安金收入最高的金額為\$4,194。

8.7%

每年社安金的發放金額,會依據前一年通膨數字做調整,稱為「生活費用調整」(cost-of-living adjustment, COLA),雖然過去數十年來,通膨不斷升高,但社安金的COLA調整只有幾百分點,甚至更低。而拜2021年起通膨飆升之賜,2022年有5.9%,2023年有8.7%的生活費用調整,創下40年來最高紀錄。

\$147,000

社安金預算來自正在工作的勞工所繳的薪資稅(payroll tax),但高薪者所賺得的收入不必全部列入納稅基礎,每年社安局會公佈基本工資的數字,這是薪資稅的課徵依據,以2022年為例,金額是\$147,000,和COLA一樣,這個數字也會參考每年的通膨指數,因此2022年便從2021年的\$142,800,大幅躍升至\$147,000。

12

全美多數的州,社安金的收入都不需要繳納所得稅,只有12個州對社安金開徵所得稅,這12州為科羅拉多、康乃狄克、堪薩斯、明尼蘇達、密蘇里、蒙大拿、內布拉斯加、新墨西哥、羅德島、猶他、佛蒙特和西維吉尼亞。

值得注意的是,這12個州中多數不會對全部的社安金收入課徵所得稅,例如堪薩斯州對全部收入課徵3.1%至5.7%的稅,但是對領社安金者,調整後收入(AGI)在\$75,000以下者可豁免州稅。其他州也多數採用類似的豁免方式。

6500 萬

根據社安局數據,2021年全美有650萬人領取社安金,佔3.32億人口中的20%。隨著美國人壽的增長,這個數字未來只會不斷增加,這也讓社安金資金運作愈加困難。

大於 1 兆?

由於全美領取社安金者為數眾多,讓社安金總體發放的金額也就越來越難精確掌握。社安局估計,2021年全年發放金額超過1兆美元。

隨著退休人口增加,金額只會越來越多。根據國稅局數據,1940年65歲民衆平均壽命為14年,而2021年,這個數字變成20年,對社安金的支出雪上加霜。

22%

除非獲得參院支持,增闢社安金財源,否則到2034年,社安金發放金額將減少22%,對眾多依賴社安金生活的退休族將造成莫大的衝擊。繼續工作勞工所繳納的薪資稅,是社會安全信託基金主要的資金來源,隨著退休人數的日漸增加,削減2成社安金似乎勢在必行。

2035

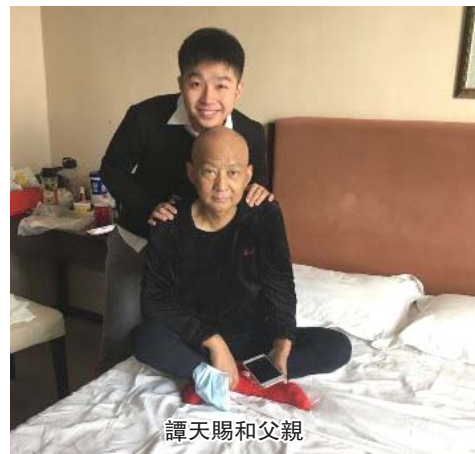
以社安計劃近期結構來看,2035年對仰賴社安金收入的民衆將不會是開心的一年。根據社安與聯邦醫療保險理事會年度報告預估,破產時間應在2035年,不過這不代表社安福利便從此消失無蹤。

除非有所改變,否則社安金收入將縮水,由於社安屬於政治敏感議題,估計在破產前政府應該會提出對策。不過,對於所有勞工來說,這都是一個警訊,提醒每個人都要好好規劃退休後的財務,不能只仰賴社安金。

美華裔青年機構聯合倡議傳遞關愛 為中國青年學生送暖

最近,在洛杉磯中國留學生的朋友圈中一則譚天賜為救治父親白血病籌款的“輕鬆籌”獲得廣泛轉發,而背後的故事則當感人。

湖北石首的青年大學生譚天賜同學,在大學畢業,剛剛獲得出國攻讀研究生的留學簽證之際,而正值壯年的父親譚偉卻突然被診斷出最兇險的急性白血病M5,伴有FLT3-ITD陽性。



譚天賜和父親

在隨後的治療過程中,父親譚偉做了4次化療,中途重度肺部感染,病危通知書下了2次,期間住進ICU 20多天,承受了常人難以想象的病痛,掉光所有頭髮,體重驟降40斤。

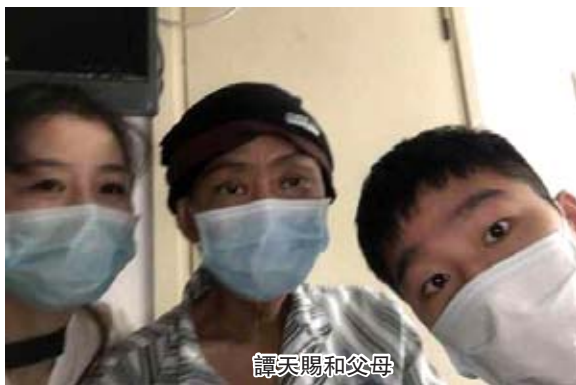
遭遇家庭重大變故的譚天賜同學,立即配合醫院檢查,在得知與父親配型成功後,立即捐獻自己的骨髓救治父親。面對治療白血病的巨額醫療和藥物費用,毅然中止學業,開始工作補貼家用。

雖然譚天賜父親骨髓移植手術成功,現仍

面臨肝排、肺排、CMV、EB病毒等等的兇險,而為了對抗每一種的排異和病毒,每天還需要服用高額的自費藥物。而前期治療過程的花費已達200多萬,目前全家還欠下了50萬元的外債。

“學可以不上,但是爸爸的病一定要治療!”他堅定的對愁眉不展的父親說。看着母親經常痛哭流涕,他則安慰母親道:“媽媽,沒事的,有我在呢。”,陪伴在父親的身邊,他安慰父親說:“爸爸,我已經是男子漢了,你好好養病,一切有我呢。”

譚天賜的父母都是湖北省的基層醫務工作者,目前都沒有工作了。而譚天賜從他爸爸患病開始,他就成了家里的頂梁柱,對外聯絡、求醫問藥、衣食住行,都是他一個人在面對。在



譚天賜和父母

北京陪伴父親治療的同時,譚天賜目前在英國駐華大使館的簽證中心做簽證助理,為全家的基本開銷打工掙錢。譚天賜畢業於江西科技師範大學外語學院,成績優秀,在參加“外研社杯”全國大學生寫作

大賽中獲得一等獎;這位95後的青年人,平時人緣極好,很上進。試想一下,一個剛剛大學畢業的青年人,正處在無憂無慮、人生最美好年華,看着自己的父親掙扎在病魔邊緣,心都在滴血。但是譚天賜面對父母和親友們,仍然保持陽光和積極的一面,令人印象深刻。

面對術後每天龐大的醫療和藥物開銷,譚天賜的母親開始嘗試在網上發起了籌款。而同時,譚天賜在美國的朋友和同學則紛紛幫助轉發。

全美中華青年聯合會、美華國際青年商會、北美國際青年公益發展促進會、易思匯(Easy Transfer)、唯優車(Hiveel Technologies Inc.)、北美學生網、途美彼岸集團、加州留學生網等團體和機構聯合倡議,發動海外青年和留學生展現關愛,儘快為譚天賜同學父親治療和藥物開銷的籌款項目讓更多的朋友知道,在能力範圍之內,伸出援手捐款。人溺己溺,減少一次出外就餐,少買一件衣物,少看一場電影,少喝一杯飲料,聚沙成塔、為陽光、積極、充滿孝心的譚天賜同學送去我們的友愛。展現時代青年的社會責任感。

BY RICHARD REN ·

譚天賜同學的微信號



極信資本

做人講誠信,貸款選極信

立即撥打:(888)510-1218

極信資本全美50州小額商業貸款|不查收入
貸款|住房貸款|過橋貸款|SBA貸款;3分鐘
輕鬆申請,生意周轉最快 24小時到賬
網站:www.xpfundina.com 微信號:xfunding



李侑真 Jane Y. Lee 國語,英語

移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer

614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment

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

PETERSON CONNERS LLP

545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017

Web:www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com



注冊會計師事務所

National Tax and Accounting Inc

公司地址:92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235

中英文電話:614-962-0868 郵箱:fred@nationaltax.net 微信號:Nationaltax

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

事務所提供以下服務:

- * 個人稅務申報
- * 公司會計服務
- * 員工工資及相關稅務
- * 公司稅務申報
- * 公司稅務計劃
- * 公司成立登記註冊

一站式的服務,省心又省錢

State Farm Jonathan Yu 辦公室

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

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

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

向更好邁進 現在就打電話給我!



2019年每戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中報稱在轉用 State Farm 後獲得節省
新保單人為標準。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



加濕器會“殺人”?這3類人真不建議用

冬天的取暖設施或多或少會讓室內空氣變得乾燥,加濕器成爲很多家庭的必備。但是,關於加濕器的流言層出不窮,我們一起來看看。

流言一:用加濕器會導致呼吸道疾病?

加濕器確實可以緩解室內空氣乾燥,濕度過低給人們帶來的不適感。但如果使用不當,也可能會導致我們的身體出現呼吸道疾病,醫學上稱之爲“加濕器肺炎”。這是由於有害微生物經加濕器霧化後進入了人體的呼吸道並引發了炎症造成的一系列呼吸道疾病,比如感冒、支氣管炎、哮喘等。常見表現就是鼻塞、咳嗽、咳痰、氣喘、發熱等等。

其實,“加濕器肺炎”的存在,並不是加濕器本身的錯,而是加濕器的使用不當所致,例如:

1)加濕器未及時清潔,很容易吸附和滋生細菌、病毒,再經過加濕器變成含菌的水霧被吸入呼吸道,從而引發各種呼吸道疾患。

2)加濕時間過長,使得空氣濕度過大,利于空氣中的細菌病毒生長,隨呼吸進入肺內,引起呼吸道症狀。

3)加濕器使用的水質不好,含有細菌病毒等。經過濕化器形成帶菌的水霧吸入肺內,也可能導致一系列的呼吸道疾患。

流言二:加濕器會“殺人”?

2011年,首爾一家醫院以肺纖維化症狀住院的患者出現連連死亡的疑案,這些患者有同樣的死亡原因:不明原因的急性肺病。因爲死者都是孕產婦,給韓國社會造成很大程度恐慌。

最後,韓國保健福祉部疾病管理本部開展了大規模的流行病學調查後排除了流行病毒引發的可能,並在隨後的調查和實驗中初步認定,“加濕器殺菌劑”是導致孕產婦等罹患不明肺病致死的元兇。

沒錯,元兇就是這個“殺菌劑”!

在我們使用加濕器的時候除了加入主要原料水以外,有些朋友還喜歡“DIY”一下,比如香氛、醋等,而殺菌劑也是這些“佐料”之一。

什麼是殺菌劑?這個是指使用一定劑量或一定濃度能夠殺死或者抑制引起某些病害的細菌或真菌生長的化學物質。雖然殺菌劑

可以防治某些細菌滋生,但是過度使用會對人體有害。殺菌劑溶于水之,再經過加濕器霧化處理噴到空氣中,人體吸收後,肺和支氣管的上皮細胞會受到刺激,時間一長,細胞遭受損傷繼而引發炎症,另外,肺在多次進行修復損傷的過程中容易造成肺部組織纖維化。這也就是“加濕器殺人”的真相所在!

那是不是只要不加“殺菌劑”就沒事了呢?不是!像醋和香精最好也別加!我們平常使用的醋是起不到什麼殺菌作用的,而香精更是含有一定化學成分,無論把哪個加到加濕器中散發出來都有可能引起呼吸道不適!

但是也沒必要完全拒絕加濕器,只要你能購買正規產品並正確按照說明書上的內容操作,想保證一個舒適的環境還是不需要擔心的。

流言三:加濕器的“副作用”無法避免?

在長期啓動空調的室內以及冬季供暖後感覺到空氣乾燥時,都可以使用加濕器來改善空氣濕度,緩解和避免出現皮膚缺水、口干舌燥等情況。但是長期使用加濕器,就會給我們帶來一些“副作用”,這些“副作用”是無法避免的嗎?

其實只要注意好方式、方法,就可以避開它帶來的“副作用”:

1)一般情況下,空氣濕度保持在40%-60%是一個比較舒適的狀態,可以在家裏備一個濕度計,然後根據每天的具體情況來調節和使用加濕器,讓房間保持在合適的濕度範圍內。

2)加濕器所處的位置也有講究:首先要遠離家中的電源插座,最好可以放在距地面一米左

右的高度,這樣不僅安全,也更加有利于加濕器所產生的水霧分布,平衡濕度。

3)加濕器的水要每天進行更換,不能使用自來水,一般建議以純淨水爲宜,以避免自來水的細菌通過加濕器的水霧擴散到空氣中,誘發呼吸道疾患。

4)不要在濕化器里加入醋、精油、香水等等,這些成分霧化後吸入肺部,容易誘發過敏性鼻炎或哮喘。

5)加濕器要保持清潔,一般使用3天左右,就需要對加濕器進行1次清洗:先用熱水進行浸泡消毒,再用流水沖洗,最後用乾淨的布擦去水垢,而且要注意,加濕器里的小凹槽也都要儘量清理乾淨。

6)長時間閑置不使用的加濕器,務必要將廢水倒掉,水箱風乾,收納好以備之後再用。

三類人不建議使用加濕器

除了這些正確使用方法之外,以下人群由於特殊的身體情況和體質原因,我們也不建議使用加濕器:

1)患有風濕、類風濕性關節炎的人群,要慎用加濕器,因爲加濕器會讓空氣中的濕度變大,容易感覺不適。

2)患有慢性肺部疾患的人群,如支氣管炎、哮喘、慢阻肺等需慎用,因爲加濕器使用不當,容易誘發這類呼吸道疾患的發作。

3)老年人、孩子需慎用,因老年人和孩子的呼吸道粘膜抵抗力較差,空氣濕度大,容易滋生細菌病毒等誘發呼吸道疾患。

對於很多人來說,都有蹺二郎腿的習慣,這看似輕鬆愜意的動作背後,卻隱藏着韌帶損傷、下肢血栓等不少健康隱患。在日常生活中,應該怎樣避免蹺二郎腿?

蹺二郎腿雖然“一時爽快”,但長期蹺二郎腿會造成以下四種危害。

第一,導致關節周圍的韌帶、半月板、軟骨的損傷,造成局部疼痛;

第二,導致頸、肩、腰背的疼痛;

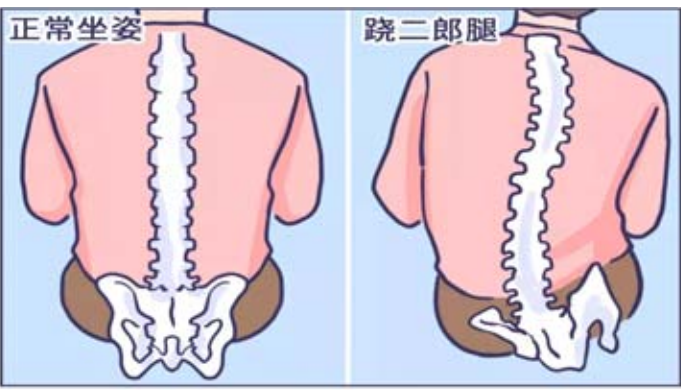
第三,導致腓總神經的損傷,造成大拇腳趾頭翹不起來;

第四,長期蹺二郎腿也會導致下肢水腫、下肢血栓形成,甚至造成栓塞,帶來生命危險。

已經形成蹺二郎腿的習慣,可能會使身體受到傷害。實在沒有辦法要蹺二郎腿的話,要注意把握時間,如5分鐘蹺左側,5分鐘蹺右側,不要長時間蹺二郎腿。

坐着的時候,膝關節角度打開,與大腿之間的角度大概在110度左右,不要成爲90度。這樣可以促使脛窩部的血管適度放鬆。

蹺二郎腿的害處



豆腐乳的是是非非

腐乳是一種常見的食物,種類也豐富多樣,既可以單獨食用,也可以作爲調味料使用。

但是現如今卻有許多關於腐乳的說法,導致許多人都不敢隨便吃這種食物,實際上正確的吃腐乳卻有許多好處。

關於腐乳的一些說法

1、一塊腐乳含有12克鹽

腐乳當中的食鹽含量確實比較多,但遠遠達不到12克,一般10克左右的腐乳,含有0.3克左右的鹽,每天吃一塊並不會對身體健康造成太大的影響。

另外腐乳在製作的過程當中並不會產生有害物質,但是存放不當時卻極有可能會有,因此要到正規的場所購買。

2、豆腐乳含有黃曲黴素

雖然在製作腐乳的過程當中有長出毛霉的一步,但這些毛霉並不是黃曲黴素,也不會對身體造成危害。

因爲正規廠家大多是把有益的霉菌接種在豆腐上,並沒有毒素,而且這些霉菌當中還含有許多對人體有好處的物质,比如蛋白質、氨基酸等。

吃腐乳有哪些好處?

1、幫助預防冠心病

沒有經過發酵的豆製品當中也含有異黃酮,但是抗氧化性是比較低。

經過發酵之後,異黃酮的性質則會發生變化,抗菌能力和抗氧化能力都會變得更強,雌激素也會變得更容易被人體吸收,對心臟有不少益處。

因此冠心病患者可以吃適量的這種食物。

2、輔助預防惡性貧血

腐乳會由於各種微生物的影響,產生大量的維生素B12,而這種物質則是人體所必需的營養物質,對預防貧血有一定的幫助。

3、降低膽固醇

豆類當中含有一定的植物纖維,會影響胃腸道的消化能力,使一部分蛋白質無法被吸收。

而腐乳則會由於微生物的產生,使豆類當中的蛋白更容易被吸收,能夠從原來的65.3%提高到96%。

另外這種食物當中的蛋白質具有很好的水溶性,能夠降低膽酸的含量,輔助降低膽固醇。

關於腐乳的注意事項有哪些?

1、有異味不可吃

正常情況下,腐乳應該是香滑的,如果購買的腐乳產生了異味,比如臭味或者酸味,則要避免食用。

2、特殊人群避免食用

相比而言,腐乳當中的鹽分和嘌呤含量比較多,因此老年人以及患有痛風的人不適合吃這種食物。

醫家君寄語

雖然腐乳對身體有許多好處,但也不能過量食用,因爲其中的鹽分相對還是比較高的,一般每天最多可以吃一塊。如果用腐乳做了調味料,則要適當地減少食鹽的使用量,否則可能會導致在短時間內攝入大量的鹽分,不但會影響血流量,還有可能會對血壓造成不良的影響,增加高血壓的風險。



“轉脖子”是個危險動作,護頸方法不對反而傷頸

人類的脖子,一生中面臨的最大挑戰就是壓力。長時間緊盯電腦、低頭伏案辦公等等,都容易連累脖子,導致酸、脹、痛等症狀。

脖頸酸痛時,很多人習慣性地左右轉動、搖頭晃腦來緩解不適。這個“下意識”的動作其實很危險,可能加重對脖子的傷害。

轉脖子是個高危險動作

在電腦面前坐了一天,脖子酸痛到不行,就想扭一扭、動一動,讓脖子舒坦點,但是這個動作並非所有人都適合。

尤其對於以下人群而言,“轉脖子”是個高危險動作:

1、長時間低頭的人

長時間低頭工作、看手機時,椎間盤的負重壓力大,頸部肌肉、韌帶處於過度勞損的狀態,容易導致肌肉力量低下、韌帶薄弱,使頸椎暴露于危險之中。

突然轉動脖子,容易刺激神經引起頸部疼痛,甚至導致韌帶鬆弛,增加患頸椎病的風險。

2、心血管疾病患者

有心血管疾病的人,隨意、不規範地轉脖子,很有可能導致血管中斑塊脫落,隨血液進入顱內,堵塞顱內血管,引發腦梗塞;也可能導致頸動脈受壓,出現頭暈、耳鳴。

3、脊髓型頸椎病患者

脊髓型頸椎病主要壓迫或刺激脊髓及伴行血管,症狀嚴重,且多以隱性侵襲的形式發展,易誤診爲其他疾病而延誤治療時機。

動力性及機械性因素是引起脊髓型頸椎病發病的主要因素,因此這類人群隨意轉動脖子可能加重病症,使處於骨纖維管道中的脊髓組織遭受刺激與壓迫。

有些“護頸方法”反而傷頸

一些常見的“護頸方法”是否真的有效?醫生提醒,這幾種反而可能對頸椎造成傷害。

米字操:不適合所有人

長時間低頭會造成頸部肌肉緊張,適當轉動頭部,反復書寫“米”字,的確可以緩解頸部不適,但只適合尚未發生明顯頸椎間盤突出壓迫脊髓、脊神經,未造成椎動脈狹窄扭曲的人。

如果頸椎已經發生器質性病變,就不適合做搖頭晃腦的寫字操了。

頸托:最多佩戴3周

頸椎失穩、小關節紊亂、頸椎間盤突出急性發作期等,佩戴頸托能通過限制頸椎活動,減少對神經根、脊髓的刺激,減少椎間關節活動,控制周圍組織炎症反應,從而達到控制病情的效果。

但是,頸托一般佩戴2~3周,不能長期使用,否則會減弱頸部肌肉力量,長此以往可致廢用性肌萎縮。平時還要注意主動鍛煉,防止病情反復。

吊單杠:對腰椎才有效

吊單杠對腰椎有重力的“牽引”作用,可以減少椎間盤壓力。但脖子在吊單杠時的狀態和平時站立時相差不大,並不能對頸椎起到鍛煉和保健作用。

打羽毛球:可能加重不適

頸椎本身存在椎管狹窄或關節突增生的人,如果打球時頸部過度後伸,就可能加重狹窄,引起脊髓受壓損傷,導致手麻、手痛、行走不穩等病症。

對已確診脊髓型頸椎病的患者來說,羽毛球可能會導致病情加重。

頸痛患者打羽毛球前,應先排查椎管是否狹窄。如果是因肌肉、骨關節問題、椎間盤輕度突出引起頸椎病,疾病緩解期可以打羽毛球促進康復。

脖子的正確放鬆姿勢

脖子酸痛不適時,想要正確有效地放鬆,可以試試以下方法。

1、減少低頭時長

要預防頸椎病,首先要改善不良姿勢。長期低頭伏案工作、玩手机,或長時間使用電腦的人,可通過仰頭、間斷活動、避免低頭等預防頸椎不適。

2、熱敷促進循環

睡前用熱毛巾敷在後頸部及肩背部,溫度不夠時再重新加熱,熱敷30分鐘左右,可改善頸背部血液循環,緩解肌肉酸痛。注意溫度別太高,以免燙傷。

3、增強肌肉力量

運動專家推薦一套訓練動作,可以緩解頸部僵硬,增強肌肉力量。

動作一:聳肩縮頸

兩腳分開與肩同寬,頭正直,兩臂自然垂直於體側,兩肩儘量緩慢向上聳起,同時頸椎向下縮,維持3~4秒後放鬆還原。

動作二:夾脊拔頸

頭正直,下頰微後收,雙手叉腰,兩臂用力向後,儘量使兩肩胛骨向脊柱靠攏,同時頸椎向上拔,靜止用力,維持3~4秒後放鬆還原。

動作三:頂手爭力

頭正直,雙手十指交叉,掌心置于頸椎後部正中(頸椎生理弧度正常、減小或反弓者)或後枕部(頸椎生理弧度增大者),頸椎與雙手對抗,頸部保持不動,維持3~4秒後放鬆還原。

動作四:領手爭力

頭正直,雙手手掌根部相對,托住頷部,頷部與雙手同時對抗,頸部保持靜止,維持3~4秒後放鬆還原。

以上動作每組做20次,每日3~5組,有助增強頸部肌群力量,減輕頸部肌群退變。

脖子別亂扭!





走着走着天就亮了

快亮了。母親抬起頭看了看，說，真的天快亮了。很快那東方的魚肚白越來越明亮，東方完全白起來。母親高興地說，是啊，我們只管走着走着，天就亮了。

母親又說，以後你不管做什麼事情，別老惦記着怎麼還沒做好呀，怎麼還沒完成。就像現在走路一樣，只管走着，認真做下去，就會不知不覺把事情做好，完成好，心裏一點也不覺得慢，不覺得

小時候有一次跟着母親串親戚，由於生產隊里的生產任務緊，母親對我說，明天凌晨三點起床，趕回家曬穀子，不能睡得太沉啊。坐在一邊的親戚說，這麼早，帶着孩子，走夜路，我們不放心啊。母親說，都是熟路，怕什麼。親戚只好依我母親。

三點鐘，母親把我搖醒。親戚送我們到路口。母親向他們揮揮手，說，你們回去睡吧，不要緊，兩個小時就到。我跟在母親後頭，在黑暗中走着。腳下是一高一低的麻石路，三點多，天幕上沒星星。母親說，黎明前的夜是最黑的，你怕不怕？我那時七歲多。有母親在身邊，還怕什麼。我搖搖頭，說，不怕，有你呢。

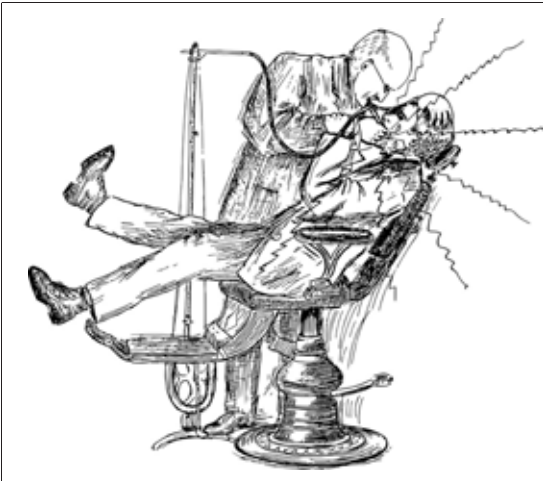
我們走了一段路，我看看天，還是黑黑的，心裏想，天怎麼還不亮呢？我問母親，母親說，會亮的。又走了一段路，我覺得天還是黑黑的，看不到一點亮光，心裏有些不耐煩，又問母親，天怎麼還不亮呢？母親又說，快了，你不要老記着天怎麼還不亮，只管走，走着走着，天就會亮起來。

母親怕我走得不耐煩，心裏老想着走路的事，便對我講起故事。母親講的都是我平時聽她講過多次的老故事，耳朵都聽起了繭。可在黑夜里，我只能認真聽着，這樣，母親的故事分散了我盼天亮的注意力。把走路回家當作一種運動方式，我們就這樣走着走着，不知不覺天亮起來，我最早看到東方出現魚肚白。我指着那東方的魚肚白高興地對母親說，看，天

要是我不給你講故事，你老惦記着怎麼天還沒亮，還沒到家，就會越走越覺得路途遙遠，越走越覺得天總會亮似的，無形中給自己增添心裏的負擔。你上學讀書也一樣，不要老想着讀書好累，只有認真認真讀書，認真認真做作業，才會覺得讀書並不難，越讀越覺得有味，這樣讀書成績自然會提高起來。

後來我長大了，時時想起母親“走着走着天就亮了”這句富有哲理的話。不管遇上什麼困難，首先不想困難難到什麼程度，只管認真認真去克服，去戰勝，不抱怨困難太大，一心只想着如何解決困難。我堅信走着走着天就會亮的道理，只要走着，離家的距離就接近，同樣，任何事情，只要埋下頭，認真去做，離成功就不遙遠。“走着走着天就亮了”，成了我在人生路上一直向前的精神力量。

作者：劉慶明



年終歲初：關於極簡生活的建議（上）

作家小野曾說：人生就是不斷選擇、不斷放棄的過程，有所放棄，才能讓有限的生命釋放出最大的能量。

人到中年的我們，嚐盡生活的酸甜苦辣，看盡了世間的千姿百態。仔細想想，才終於明白人生最高級的幸福，其實就兩個字——簡單。

為生活去繁就簡，不僅是給人生做減法，更是給身心做加法。

轉眼間，2022年只剩最後一個月了。那麼，即將到來的2023年，如何才能做到極簡生活，擁有高質量的人生呢？和大家分享關於極簡生活的建議，助你新的一年，扔掉負累，輕裝而行。

1. 精力極簡

年歲漸長，越來越能感悟到“人之精神有限，過用則竭”。對所有事情都投放精力，定會感到身心俱疲。你的精力分配方式，決定着你的人生層次。

不濫用精力，專注百分之一

人的精力，總是很容易被繁瑣的事情所分散。但對於當下而言，最重要且最緊急的事，往往只有一件。想要取得最好的結果，一定要專注於這百分之一。只有這樣，你才能永遠保持極佳的姿態，面對所有的難題。

遠離多巴胺，靠近內啡肽

生活節奏不斷加快的今天，我們的時間常常被短期快感偷走。刷刷短視頻，打打遊戲，一晃就三四個小時起步。明明什麼都沒做，卻好似走了幾十公里的路，勞累得很。與其沉溺在多巴胺的即時快感中，不如試著尋找內啡肽帶來的長期快樂。比如讀一本好書，學一門技術，練一項運動。只有這樣，才不會成為垃圾快樂的俘虜，真正豐富自己的精神世界，獲得長期受益。（未完待續）



小幽默：老同學

我正在候診室等着和我的新牙醫見面。

掛在牆上的行醫執照上面的名字，令我想到了一位25年前我的高中男同學。我之所以記得這個名字，是因為他是一個又高又帥的傢伙，那時女生都喜歡他。於是，我心裏充滿期待……

可是，一見到他，我立即失望了。這個人滿臉皺紋，禿頂，歲數太大了，不可能是我的同學。

他在給我檢查牙齒的時候，我提到我上過的那所中學，並問他是否也上過。

“是呀，我就是那所中學畢業的。”他答道。

“那你是哪一年畢業的？”我問。

“1984年。”

“啊，是我班上的！”我驚訝得喊了出來。

他凝神看了看我，然後問：“您教的是哪一門課？”

好像就是為了最後把它們倒掉，這或許也是過剩的母愛的表現方式。

表達對人好，表達愛的方式，首先應該讓人感覺舒適，尊重對方的意願，而不是一廂情願地強加。但媽一輩子都沒學會。她只會以她以為的好的方式對待我們。

每次在我臨走的前夜，她都會滿懷懷喪地說：“哎呀，你這次回來，我本想和你好好說話的，結果沒時間，光顧着做飯了。”

這樣的話，真是讓我又灰心又絕望。

媽媽，這個世界上最溫暖、最有重量的詞語，最貼心最有歸屬感的詞，成了我們竭力掙脫卻又無從掙脫的對象。

5

媽媽一天天地老了。

60歲後的她見人就愛談她的病，從頸椎病到婦科病，從飲食花銷到排泄次數，都是她大肆談及的話題。就像她習慣於入侵別人的私密一樣，她於別人好像也不必有什麼私密。總掛在她嘴邊的那些病與煩惱，成了她樂於示人的精神徽標。她總是陷入連篇累牘的抱怨，其深廣的怨氣猶如不停釋放的毒氣，讓人難耐。直到，把她身邊人的耐心耗盡，陷入比她更深的抑鬱。有的人，就是沒有能力讓自己感到幸福。

有一天，媽媽一大早從老家給我打來電話，說她前一天晚上一夜沒睡。我問為什麼，她說昨晚才聽我哥說，我已經離婚幾年了。“你怎麼不跟我說呢？”她的聲音顫抖，那是竭力忍住的哭腔。

我拿着電話，感受着她對我的顧惜，我們曾經的隔膜似乎在那一剎那消除。我不知該說什麼，眼淚也突然掉落。

到底是母女連心，哪怕我們並不一心。

6

我們無法選擇母親，就像母親無法選擇她的孩子。一切都是冥冥之中被注定的。作為母女，我們甚至無法選擇不愛。只有愛與被愛。

每每我也會自問，一個不能和自己媽媽處好關係的人，還能和誰處好關係？我曾經反感的她身上的種種，現在常常在自己和姐姐身上發現，比如，做事簡單粗暴，情緒容易失控，說話重，愛傷人，好抱怨……發現這些着實令人恐慌。

媽媽，她肯定也是我或多或少的另一面。我不知道經由媽媽，我會變得柔軟還是更冷硬，更美好還是更無力，更積極還是更消沉。但我已經相信，這一切可能並不在於她，而在于我。

一切，都是命運的饋贈。

作者：碎碎

我媽是個徹底的物質主義者。她所能感知的，只有物質與實利，別的都無法進入她心裏。一個缺乏精神性的人，一個不能讓人感受到她的精神性存在與精神光輝的人，令人難耐。哪怕我們本該是世界上最親近的人。

1

16歲時，我在離家千里之外的地方讀書。媽搭別人的順風車去看我。闊別多日之後的相見自然高興，我帶媽和同來的人去學校附近的臥龍崗玩。媽穿着一身藏藍色修身西裝，看起來尊貴考究。那時剛流行穿西裝，媽一生愛美，永遠都打扮得時髦漂亮。遇到賣飲料的攤點，我要求買一盒葡萄汁喝，媽滿口答應。1.4元一盒的飲料，媽還價1.3元。對方說不還價。媽堅持還，對方堅持不鬆口。媽的臉因為不快而變形。這情形讓我感覺痛心又丟臉。以我家的情況，何至於在乎那一毛錢呢。還價倒也沒什麼，但是錙銖必較弄壞了自己的心情，那又何必。我失望到了極點，頓覺她那身西裝紮眼而可笑。

那時我還太年輕，覺得與自己有關的一切都應該是美好的，我們應該努力表現美好，這簡直就是生活的第一要義。可是媽媽那麼輕易就把事情弄糟，破壞了一切。

不知是先天還是後天缺陷，在我們看來，媽對一切精神事物都是排斥的。她有眩暈症，但她逛商場，跳廣場舞，一連三四個小時不累也不暈；看書看報紙，不到10分鐘就頭暈。她的精力與注意力，關注了任何與吃穿無關的事物。我們總是會想，她為何不能像別的母親那樣賢惠、溫柔、明事理……血肉親情，其實也是需要精神支撐的。

2

我讀初三那年，周末的一個夜晚，我臥在自己房間的書桌上寫日記。日記本是好朋友送我的生日禮物，一個很漂亮的軟皮本。正寫時，媽突然推門進來，面對不知道敲門，也不可能敲門的媽媽，我飛快地把日記本合上往抽屜里塞。我的反常動作反而引起媽媽的注意，她走上來要看我在寫什麼。

“不行，這是日記，你不能看。”我護緊日記本大叫起來。

“屁大點的孩子，有什麼見不得人的。”媽不由分說地奮力搶奪，我堅決不從。我們二人互不相讓，都感覺自己真理在握。撕扯中我被媽媽推搡在地，頭、臉和胳膊都挨了打。體力遠在我之上的媽媽把日記本奪走了。我倒在地板上痛哭，直至渾身冰涼，眼淚流干。

日記里寫的不過是學校里的一些瑣事，諸如中考剛結束的快慰，分享到同桌的一包餅乾的快樂，某個老師批評學生的措辭。媽媽看我捍衛日記本時那樣剛烈的態度，還以為

日記里寫有生怕大人知道的驚天秘密，比如早戀之類的，沒想到看到的只是些雞毛蒜皮的小事，她不知是失望還是慶幸，悻悻地把日記本扔到我面前，鄙夷道：“這有什麼見不得人的。”

夜深了，熄燈後我躺在床上，睜着眼睛感受著潮水一樣無邊的黑暗，真想一死了之。

我聽到了另一間臥室里爸爸嘈嘈切切的說話聲。他們一定以為我早睡着了，他們無法想象一個孩子無法補綴的內心。

我既感覺到只有跳井才能洗刷不堪，又深感受沒有足夠的勇氣完成跳井的決絕。巨大的絕望

世界上最「親近」的人

與屈辱感像黑夜一樣覆蓋了我，虛弱又膨脹的報復欲像狂風一樣在內心呼嘯。第二天的太陽照常升起。一夜之間，我已由少年走向衰老。

3

後來我家發生了一件更大的事。

媽媽在我哥房間打掃衛生時發現寫字檯上的墨水瓶倒了，墨汁流到了沒關嚴的抽屜里，她打開抽屜清理時發現里面有兩封信。一封是哥哥在外地讀中學的女同學寫給他的，一封是他給她的回信，只寫了一半，但已經滿紙的熱烈。媽終於捉住了自己正讀高中的孩子的勁爆秘密：他在他眼皮底下寫情書，在早戀！她看不到情書的字里行間所流露的那份剛剛發芽的稚嫩情感的美好，以及這種情感給予他們彼此的鞭策與激勵。

如臨大敵的媽媽捏着兩封信去了哥哥的女同學家，迅速地剿滅了這一切。事後，媽對此有著獵人捕獲獵物般的完勝心理。這種心理需要擴大化，需要與人分享，所以許多親戚甚至鄰居都知道了這件事。哥哥在巨大的壓力下變得消沉而焦躁，性情也變得日益頑劣和粗暴。

哥哥是家中獨子，之前家人親友都認為，他一定會選擇考大學。後來，在一年一度的徵兵季



皮底下生活，家人為他安排了一份不錯的工作。作為獨子，家中一切盡他享用，有人介紹縣城最漂亮的姑娘做了他的女朋友，但是他依然不快樂。我們眼里的他性情暴烈急躁，做事沒常性，愛撒謊，有幾年還經常賭博。

我想，也許一個在成長過程中無法感受和領略美好的人，也終將無法製造美好吧。

後來看到作家劉墉在書里寫道，在他孩子十六七歲的時候，他每次回家上樓梯，都會故意發出很大的聲響，想讓樓上的孩子聽見。這樣孩子如果正在做什麼不想讓父母知道的事，可以早做準備。

這個細節讓我很受震動，怔忡良久。原來，做人還有這麼一番挺括自在的天地。他的孩子心裏該有多鬆弛、多完好。

4

這麼多年來，每次回老家，媽最惦記的，依然是想方設法做各種好吃的。吃是永遠的主題，幾乎也是愛的唯一表達。哪怕她深受其累。

我每次回去住的幾天時間，每頓飯菜她都準備得太多了，經常會有一半甚至一大半因為吃不完而倒掉。那麼辛苦地把它們買回來擇洗烹飪，

作家村上龍寫過一個關於“蛋包飯”的故事：

一名日本女歌手在巴拉圭演出時，對一家日本飯店非常着迷。原來這家飯店提供蛋包飯，而女歌手對蛋包飯這種食物有著幾近偏執的喜好。

最後女歌手說出瞭如此偏愛的原因。她小時候家里沒什麼錢，一家人很少在外面吃飯。但有個例外，星期天她和家人會去逛百貨公司，那里有一個食堂，並且老闆是他父親的朋友，於是家人就會去這家食堂吃飯。每次吃飯，她總是點蛋包飯，只要是她點的，老闆就會為她在上面插一面小旗子，但其他人點，就不會有小旗子。

這就是女歌手愛吃蛋包飯的原因，只要吃到它，她就想起這些美好的回憶。

美國康奈爾大學的學者布萊恩·萬辛克也說過一個有趣的故事。

“二戰”結束後，那些從太平洋地區回來的老兵對米飯等亞洲食物表現得頗為奇怪。他們回到美國後，要么喜歡，要么討厭亞洲菜。這兩種截然不同的態度，到底是什么原因造成的呢？

布萊恩的研究團隊重點調查了老兵俱樂部 261 名在太平洋戰爭中服役於陸軍、海軍和

食物是記憶的開關

海軍陸戰隊的老兵，他們在戰爭期間，都吃過不少亞洲食物。

在這些太平洋戰爭老兵中，有 56% 的人喜歡吃亞洲菜，至今仍經常吃。但是布萊恩發現，他們從出身到學歷並沒有什麼共同特徵。

經過多次仔細詢問，布萊恩終於在那些討厭吃亞洲菜的老兵身上找到了答案。

這些老兵在出身、學歷等方面，同樣是形形色色的，但是他們有一個共同點——都參加了頻繁、激烈而殘酷的近距离戰鬥。結果，他們在那里吃過的當地食物會帶來焦慮感和不適感，即便半個多世紀過去，一想到當地食物，還是會讓他們聯想起殘酷、血腥的太平洋戰爭。

相反，再回頭看那些喜歡吃亞洲菜的士兵的情況，他們不是參加過硫磺島戰役的海軍陸戰隊成員，也不是參加過瓜島戰役的步兵，他們是機修人員、文職人員等非前線作戰人員，他們回國時不會有太大的心理陰影，所以不會討厭那些食物的味道。

原來，關於戰爭的殘酷回憶才是那些老兵不喜歡這些食物的原因。

食物像一把鑰匙，會打開那些已經被塵封

的記憶，不論它們是美好的、殘酷的，還是平淡的。之所以會產生這樣的現象，是和我們大腦運作的方式有關，大腦不只存儲信息，還存儲信息發生時的情景。在你尚未察覺時，你的大腦已經下意識地存儲了很多對周邊的感受和印象。

假設你小時候每逢暑假會去看外婆，外婆家邊上有家冷飲店的香草冰淇淋特別好吃，而外婆總是買給你吃。於是，當你長大後，只要嘗到這種香香口味的冰淇淋，你就會想起外婆。在我們的大腦皮層里，存儲著一系列和事件有關的場景：暑假的烈日和微風、冷飲店的招牌、制冰機的“嗡嗡”聲、冰淇淋和果汁的口味，一旦某個記憶被喚起，信息就會按照當時被存儲的順序重新過一遍大腦。所以當你成年後嘗到香草冰淇淋時，你就會把少年時代暑假發生的事



情——你和外婆相處的點點滴滴，重新回憶起來。

因此，我們吃到某種食物時，會想起曾經在吃這些食物時的心情和場景。在讓人愉快溫馨或者令人厭惡的場景中進食，都會影響我們對食物的評價，同時這些記憶可能會終生伴隨著我們。

作者：岑嶸

互聯網上，還能說清道理嗎？(下)



結構性的愚蠢

不久前，美國社會心理學學者喬納森·海特在《大西洋月刊》上發表了一篇流傳極廣的封面文章，探討了為什麼本該促進交流的社交媒體，卻讓美國人陷入無止境的爭吵。他認為，美國過去 10 年社會矛盾的激化、階級鴻溝的擴大，以及民主和共和兩黨及其擁護者之間尖銳的對立狀態，讓人們彷彿生活在巴別塔已經倒塌的廢墟之中，而社交媒體的崛起和壯大則是罪魁禍首。

他認為，關鍵的轉變發生在 2009 年。這一年，臉書(2021 年，更名為“Meta”)推出了“點贊”按鈕，從此每個人都可以用拇指輕輕一點，來表示認可或者否定另一個人。推特在同年推出了轉發功能，一個人的憤怒與不滿可以在轉瞬之間傳播給成千上萬的人。據稱，為推特研發出“轉推”按鈕的工程師事後非常後悔，他說該功能堪比“給了 4 歲孩子一把上膛的武器”。

在“點贊”按鈕之後，臉書再一次修改了算法，開始按熱門程度——而不是原來的按時間順序——對內容進行重新排序。研究顯示，網民最樂於分享的，恰恰是那些情緒激烈的內容。

之後，全世界各個社交媒體紛紛效

仿——點贊、分享、熱搜。在隨後呼嘯而至的移動互聯網中，社交媒體成為每一部手機的標配。再之後，主流媒體半自願半被脅迫地捲入其中，全世界的新聞議程設置隨之發生劇變。由此，社交媒體也終於從自我展示的平台變成一個可在全球範圍之內、可在瞬息之間，散播情緒(尤其是道德義憤)的機器。

喬納森·海特指出，在這樣的機器面前，質疑變得非常困難。哪怕掌握了足夠的證據，很多人也會因為擔心被“網暴”而選擇不發聲。這是一件非常諷刺的事情——互聯網曾經自詡給予那些沒有聲音的人以聲音，但現在最安全的方法是做一個沒有聲音的人。但是，在這個複雜的世界里，要真正理解任何一件事情，都勢必要依賴多重視角的對質和直言不諱的爭論。在質疑聲消失之後，海特悲嘆，美國陷入“結構性的愚蠢”。

在前文中，我一直用“他們”來形容“網暴”者。這也許並不公平。是的，我們並沒有像他們一樣，跑到別人的帖子下去說污言穢語，去攻擊陌生人，去隨意曝光他人的隱私，甚至威脅他人的人身安全。但是，在一個建立在持續的自我展示與觀察基礎之上的世界里，被認可、被接納的渴望有多強烈，被拒絕、被排斥、被羞辱的恐懼就有多深。我們同樣活在“後真相時代”，同樣受制於“信息繭房”，同樣每天在情緒的過山車中起起伏伏，也同樣渴望在人前呈現自己的善良、忠誠和正義感。在這些事關網絡生存環境的深層心理需求方面，我們與“網暴”者並無本質區別。

更重要的是，真相到底是什么？我們如何確保自己瞭解真相？如果我們對這個世界的本事實都無法達成共識，我們面對的甚至不再

是同一個事實，那麼，我們如何確保道德生活的基礎是建立在對錯的判斷之上，而不是在被接納與被拒絕的取捨之間？

每個人都可能作惡

在一組很有趣的實驗里，美國心理學家羅伊·F·鮑邁斯特讓實驗對象回想別人曾經對他們做的最糟糕的事情，描述發生了什麼、作為受害者有何感受等。然後，他讓實驗對象回想他們對別人做過的最可怕的事情。

他發現，實驗對象對這兩件事情的描述是完全不同的。當你是受害者時，你視之為可怕的非正義，而且它對你的影響是長久的。但當你描述自己對別人做過的壞事時，你總是有各種不得已的理由。比如你是被迫的，你處在某

些巨大的壓力之下，而且，事情沒有受害者說的那么嚴重。

所以，鮑邁斯特說，理解邪惡的第一步，是意識到我們每個人都有可能作惡。事實上，歷史上很多邪惡的事情是普通人做出來的——為了錢，為了權力，或者為了挽回受傷的自尊，甚至為了追求某種看似高尚的理想主義。與其篤定地說，我絕對不會幹這種事情，不如試試問自己，在什麼情況下，我可能做出這種事情。

在“網暴”事件中，無論暴戾冷酷的“網暴”者，還是被千夫所指的受害者，他們絕大部分在現實生活中只是普通人。而作為“沉默的大多數”，我們是否也應該問問自己，在什麼情況下，我也可能做出這種事情？我是否已經無意中為其貢獻了一點“綿薄之力”，通過一次不置可否的轉發，一句幸災樂禍的評論？

作者：陳賽

小到不可言喻

哲學的對象是宇宙的全體。由宇宙的觀點看起來，所謂人世間，可以說小到不可言喻了。

有一個故事說，美國有一個飛行家，坐着飛機飛到地心引力以外的地方，看見了一個神仙，他就問：“某城在什麼地方？”那神仙說：“不知道。”他又問：“美國在什麼地方？”神仙答：“沒有聽說過。”他又問：“地球在什麼地方？”神仙還說：“不知道。”最後他問：“太陽系在什麼地方？”神仙說：“等着，我給你查一查。”說完，拿來一張圖，只見上面有個小點，旁邊寫着“太陽系”三個字，飛行家這才知道太陽系在宇宙中也不過是一個小點，何況小而小的某城呢？

從宇宙的觀點看，人世間的成敗禍福，皆無須

在意。能有這種眼界者，即如《莊子》上所謂：“死生無變於己，而況利害之端乎？”如果人人能夠如此，世界上爭權奪利的悲劇，或者可以少上演幾次吧！

我們要有這種眼界，不但可以做事，更能做事。如人做事恐怕失敗，愈怕失敗，他愈會失敗。如他能視成功失敗為無關緊要之事，他成功的希望，還可更大一些。作者：馮友蘭



重視兒童，是一個社會、一個國家文明進步的標誌。兒童是國家的未來，是世界的未來。

社會中的所有規則都是成年人制定的，兒童在多數情況下沒有發言權、表決權、決策權。

意大利兒童教育家蒙台梭利說：“所有人都關注兒童的未來，但是恰恰沒有人關心兒童的現在。”“成年人的幸福是與他在兒童時期所過的生活緊密相連的。”童年生活會影響一個人的一生。

兒童身上保有的最珍貴的品質——好奇好問，純潔天真，無憂無慮，活潑好動，不懼權威，也是人類最寶貴的品質。成年人是否能夠勇于探索，真誠待人，樂觀開朗，樂於行動，勇敢堅毅，與他們在兒童時期這些品質是不是得到呵護有很大關係。

有這樣一個真實的教育片段。有一天，幼兒園的老師問小朋友們：“花兒為什麼會開？”

第一個小朋友說：“她睡醒了，她想看看太陽。”

第二個小朋友說：“她一伸懶腰，就把花骨朵頂開了！”

第三個小朋友說：“她想和小朋友們比一比，看誰穿得最漂亮。”

突然，有一個小朋友問老師：“老師，你覺得呢？”

老師想了想說：“花朵特別懂事，她知道

讓兒童站在舞臺中央

小朋友們都喜歡她，就仰起她的小臉笑了！”聽到這兒，全班同學都笑了。只有老師知道，她原來的答案是：“花開了，是因為春天來了。”

孩子們極富想象力、創造力且帶有感情色彩的句子，與老師原先準備的那個一成不變的答案，形成了鮮明的對比！

課堂教學，就是要保護這種差異性，讓孩子多方面、多角度、多起點、多層次、多原則、多結果地思考問題；培養孩子敏銳的洞察力，讓孩子將事物之間的相似性、特殊性聯繫起來。

一言以蔽之，就是要激發學生的創新意識。而所有的一切，都需要我們有這樣一個觀念：讓兒童站在舞臺的中央。

我們所有人，包括兒童，都需要思考：在生命面前，個人、集體，乃至於全社會的“所為”與“應



為”到底是什麼？今天的兒童會成為未來的醫生、老師、公務員、企業員工……不同的人會如何對待人生，如何理解責任，這些都涉及生命教育。

教育應該以生命教育為原點，重歸生命教育的本體——向內審視生命的本質，讓生命回歸自身價值；向外建構教育的場域，築造生命的精神家園。教育的本質就是幫助一個人從自然人變成社會人，拓展生命的長度、寬度和高度，幫助每個人成為更好的自己。

首先，延長每個人的生命長度，體現在個體生命的安全與健康兩個方面，是生命發展的基石，而愛護生命永遠是第一要義。因此，我們要教導孩子安全知識與技能，讓他們瞭解社會安全、遊戲安全、運動安全、交通安全、野外安全等常識，防止和應對校園暴力、疾病傳染及其他意外；重視身體健康、心理健康和兩性健

康，讓孩子瞭解關於營養、運動、治療等基本知識與技能，掌握情緒管理、環境適應、壓力紓解等方法；要懂得敬畏自然、敬畏生命，學會緊急避險和自我保護。

其次，教育還要立足生命個體的社會屬性，教導孩子學會理解、寬容、尊重別人，使之成為一個受歡迎的人。這是生命的寬度。這就要引導孩子認識到個體生命的共在性，以及他人存在對於自己生命的意義和價值；學會與人和諧相處，彼此尊重，善於溝通，同情弱小，積極面對人際衝突，樹立寬容意識；尊重人與人之間的差異，發展健康的人際關係；擁有個性化的積極力量，包括樂觀、勝任感、自尊感、人際支持等。

最後，生命教育還要關注人的精神生命，這是生命的高度。我們的教育要立足生命的精神屬性，引導孩子不斷進行生命的自我體驗和反省，欣賞和熱愛自己與他人的生命，珍惜生命的存在，期盼生命的美好，體悟生命的意義，並且能夠把對生命的關懷和熱愛惠及萬物，具有人文關懷、民胞物與的胸懷以及寬廣的人類情懷。

每個人都是自己的主人，是自己命運的創造者和塑造者。生命因超越而幸福完整。人只有實現生命的價值，活出生命的精彩，才能感受到幸福；只有發揮生命的潛能，張揚生命的個性，才能談得上完整。

讓生命回歸教育的主場，讓兒童站在舞臺的中央。作者：朱永新

世界衛生組織曾警告,有關新冠病毒的錯誤信息會加大醫衛人員的工作難度,並向公眾傳播恐懼、引起混亂。針對新近出現的一些傳言,世衛組織近日在官網更新了闢謠性內容。

世界衛生組織曾警告,有關新冠病毒的錯誤信息會加大醫衛人員的工作難度,並向公眾傳播恐懼、引起混亂。針對新近出現的一些傳言,世衛組織近日在官網更新了闢謠性內容。整理如下:

傳言 1:目前已有專門預防和治療新冠病毒感染的藥物。

事實:到目前為止,尚無專門用于預防和治療新冠病毒感染的藥物。患者應接受適當護理,以緩解和應對有關症狀;重症患者應得到最佳的支持性治療。一些具體的治療方法正在研究中,並將通過臨床試驗進行測試。世衛組織正與合作夥伴一起加速相關研發工作。

傳言 2:抗生素能預防和治療新冠病毒感染。

事實:抗生素對病毒無效,只對細菌有效。新冠病毒是一種病毒,因此不應將抗生素用作預防或治療手段。然而,如果患者因新冠病毒而住院,可能會接受抗生素治療,因為有可能同時感染細菌。

傳言 3:吃大蒜能預防感染新冠病毒。

世衛組織辟謠:這些都是假的!

事實:大蒜是一種健康食品,可能有一些抗菌特性。但從目前疫情來看,沒有證據表明食用大蒜可以保護人們免受新冠病毒感染。

傳言 4:定期用生理鹽水清洗鼻子有助預防感染新冠病毒。

事實:沒有證據表明定期用生理鹽水沖洗鼻子可以防止感染新冠病毒。有限證據表明,定期用生理鹽水清洗鼻子可以幫助人們更快地從普通感冒中恢復。然而,定期清洗鼻子並不能預防呼吸道感染。

傳言 5:肺炎疫苗能預防感染新冠病毒。

事實:新冠病毒是一種新的、不同的病毒,需要專門疫苗。在世衛組織支持下,研究人員正在努力開發新冠病毒疫苗。肺炎球菌疫苗等不能預防新冠病毒,但強烈建議接種這些疫苗以保護健康。

傳言 6:全身噴灑酒精能殺死新冠病毒。

事實:不能。全身噴灑酒精不會殺死已經進入體內的病毒。噴灑此類物質可能對衣服或眼睛、口

腔等部位的黏膜有害。酒精可用于各種物品表面消毒,但須遵循適當建議。

傳言 7:紫外線消毒燈能殺死新冠病毒。

事實:紫外線燈不應用于手部或其他皮膚部位的消毒,因為紫外線輻射可能會損害皮膚。

傳言 8:干手器能殺死新冠病毒。

事實:幹手器不能有效殺死新冠病毒。

傳言 9:洗熱水澡能預防感染新冠病毒。

事實:洗熱水澡不能預防感染新冠病毒。不管洗澡或淋浴溫度如何,人體正常體溫仍會保持在36.5至37攝氏度之間。事實上,洗熱水澡時,水溫過熱是有害的,可能會造成燙傷。

傳言 10:曬太陽或在高於25攝氏度的溫度下能預防感染新冠病毒。

事實:無論陽光充足或天氣多熱,人們都可能感染新冠病毒。天氣炎熱的國家也報告了病例。

傳言 11:飲酒能預防感染新冠病毒。

事實:飲酒並不能保護人體免受新冠病毒侵害,反而可能會帶來危害。頻繁或過量飲酒可能會

加劇健康問題。

傳言 12:能屏住呼吸10秒或更長時間而不咳嗽或感到不適,意味着沒有感染新冠病毒或其他肺部疾病。

事實:感染新冠病毒最常見症狀是干咳、乏力和發燒,有些人感染後可能會患肺炎等。實驗室檢測是確認是否感染新冠病毒的最好方法。這種呼吸測試不能用于判斷是否感染新冠病毒,這樣做甚至可能有危險。

傳言 13:感染新冠病毒後無法痊癒,會終身攜帶病毒。

事實:大多數患者都能痊癒,體內不再有此病毒。如果患病,一定要對症治療。若有咳嗽、發燒和呼吸困難,應儘早就醫。在獲得對症支持治療後,大多數患者都能康復。

傳言 14:5G移動網絡會傳播新冠病毒。

事實:病毒不能通過無線電波或移動網絡傳播。世衛組織多次強調,新冠病毒是呼吸道病毒,它主要通過已感染者咳嗽或打噴嚏時產生的呼吸道飛沫或唾液、鼻涕等傳播。由於人們可能在用手觸摸受污染物品後又用手摸眼睛嘴巴等處,勤用含酒精成分的洗手液,或是肥皂和清水洗手,有助防範新冠病毒。

世衛組織:全球90%人有新冠抗體 對新冠病毒有免疫力

2022年12月2日,世界衛生組織總干事譚德塞在例行發佈會上表示,新冠疫情爆發已近三年,防疫局勢仍然嚴峻,儘管全球至少有90%的人口對新冠病毒具有一定程度的免疫力,我們比任何時候都接近宣佈新冠疫情的緊急階段已結束,但是我們現在還沒走到那一步。

根據世衛組織網站12月2日發佈的演講實錄,譚德塞表示,最近五周全球報告的每周新冠死亡人數略有下降,不過在上周仍然有8500多例死亡病例,“這是不可以接受的”,畢竟新冠疫情已經爆發接近3年,“我們現在有如此多的工具可以用來預防感染、挽救生命”。

據統計,新冠疫情發生以來,全球累計報告接近6.4億確診病例,約660萬人死亡。

譚德塞指出,11月26日是世衛組織宣佈新冠病毒奧密克戎變異株一周年的日子。自從奧密克戎出現以來,該變異株不斷進化,如今已產生500種亞譜系,它們普遍引發症狀較輕,但具有高度的傳染性,能夠更容易地繞過增強的免疫力。

“據世衛組織估計,因為接種疫苗或之前受感染,估計全球至少有九成人口對新冠病毒有一定程度的免疫力,”譚德塞強調,“可以說我們比以往的任何時候都更接近宣佈新冠大流行的緊急階段已經結束,但是我們現在還沒有走到那一步”。

譚德塞警告稱,如今在疫苗監測、病毒檢測、基因測序和疫苗接種方面出現的差距可能正在為一種全新的變異株創造完美的條件,這種變異株一旦出現就可能導致更多的死亡病例。



此外,世衛組織敦促全球各國政府把重點放在主動為風險人群——例如60歲以上的老人和基礎疾病患者——接種疫苗上。

出席同場發佈會的世界衛生組織突發衛生事件規劃執行主任邁克爾·瑞安表示,基於奧密克戎變異株傳染性大大增強的現實,對於新冠疫情的防控更應當著眼於保護最脆弱的人群。

“當大火沒辦法撲滅時,就得讓處在危險中的人們脫險。而在這場疫情之中,讓人們脫險的辦法就是接種疫苗。”他補充說。

瑞安表示,目前繼續為高危人群接種新冠疫苗的勢頭強勁,這能夠減輕醫療系統在面對感染浪潮時的壓力,從而為各國提供更多選項來從容地應對疫情。

哈佛最新研究 全美超94%的人得過新冠
2022年11月20日,美國哈佛、斯坦福和耶魯三所高校的公衛學院在MedRxiv聯合發表的一篇論文。

在文中,醫學發現:截止到2022年11月10日,約94.2%的美國人至少感染過一次新冠病毒,而有97.8%的美國人都已經對新冠產生了抗體。

在本文中,還提到:感染過Omicron突變株+接種加強疫苗,對重症的預防有效性高於95%,即使到50周後,即一年以後,對預防感染Omicron的有效性仍達70%以上。

未感染Omicron只接種過加強針,重症的預防力為76%、對預防感染Omicron抵抗力僅20%。

僅有3.6%接種過疫苗的民眾尚未感染過變異株。還有2.1%的人群既沒有接種疫苗,也沒有被感染過。

這個冬季,明顯感覺美國民眾對新冠比較樂觀。據採訪,96%的美國人都認為新冠的重症並不可怕,表示自己不會焦慮,而75%的美國人都認為自己可能不會感染,或者感染了也沒關係。

不過美國CDC依然呼籲民眾最好接種加強針以防止重症。

Nature:找到終結新冠的藥了,關閉ACE2受體,防止所有變體

新冠病毒,通常通過呼吸道感染人類,並造成呼吸系統和人體各個器官的損傷。自2019年底首次爆發至今,新型冠狀病毒仍在全球肆虐,對世界經濟、社會造成極大的負面影響。

隨著新冠病毒的大規模流行,新的病毒突變株不斷出現,Alpha、Beta、Gamma、Delta、Omicron等,其中一些突變株具有更強的感染能力或更強免疫逃逸能力,目前全世界最關注的當屬Omicron突變株。

先前的研究表明,新冠病毒主要通過其表面刺突蛋白與人體細胞上的血管緊張素轉化酶2(ACE2)受體結合實現感染,刺突蛋白是新冠病毒識別宿主細胞的蛋白,也是人體免疫系統的主要攻擊目標,ACE2是新冠病毒的主要進入受體。

如果將ACE2受體關閉,那是不是可以預防所有的變體?

2022年12月5日,英國劍橋大學的研究人員在"Nature"期刊發表了一篇題為"FXR inhibition may protect from SARS-CoV-2 infection by reducing ACE2"的研究論文。

該研究顯示,一種治療肝病的藥物熊去氧膽酸(UDCA)可以關閉ACE2受體,關閉了病毒進入細胞的大門,該藥物可以用于預防新冠感染,由於這種藥物針對的是宿主細胞而不是病毒,因此它可能預防病毒的未來新變種,以及可能出現的其他冠狀病毒。

眾所周知,疫苗是通過增強免疫系統來保護我們,使其能夠識別並攻擊病毒。但疫苗並不適用於所有人,例如免疫系統較弱的患者。此外,病毒還能通過變異,來逃避疫苗產生的抗體。所以,找到替代方法來保護我們免于新冠感染變得尤為重要。

從類器官和動物開始

此前,該研究作者一直在使用類器官研究膽管疾病。在類器官研究中,研究人員偶然發現一種名為FXR的分子大量存在于這些膽管類器官中,重要的是,FXR可以直接調節ACE2受體的打開和關閉狀態。

研究人員還發現,一種用于治療原發性膽汁

性膽管炎的肝病的非專利藥物,熊去氧膽酸(UDCA),可以降低FXR並關閉ACE2通道。

在該研究中,研究人員通過相同的方法,關閉了肺類器官和腸類器官中的ACE2通道,而肺和腸道是新冠病毒的兩個主要靶標,可以防止病毒感染。

進一步,研究人員驗證了藥物不僅可以預防實驗室培養細胞的感染,還可以預防活生物體的感染。

在感染新冠病毒Delta變體的倉鼠模型中,研究發現,用UDCA藥物治療的倉鼠受到了保護,免受Delta變種的侵害。

研究人員表示,儘管還需要對照的隨機試驗來證實這些發現,但數據提供了令人信服的證據,表明UDCA可以用來預防新冠。

對人體器官分析

接下來,研究人員分析了人類肺部,進一步驗證在倉鼠身上的發現是否適用於暴露于新冠的人類肺部。

人類肺部分析

研究人員用呼吸機讓2個捐贈肺在體外呼吸,並用泵讓類似血液的液體在肺中循環,以保持器官的功能,兩個肺都暴露于病毒,其中一個被給予UDCA藥物。結果顯示,接受藥物的肺沒有被感染,而另一個肺卻感染了。

從器官到人類

最後,研究人員招募了8名志願者,來測試UDCA藥物,通過擦拭鼻子,發現ACE2水平較低,這表明病毒侵入並感染他們的鼻細胞的機會更低。

儘管不可能進行全面的臨床試驗,研究人員分析了兩個獨立患者隊列的新冠感染數據,比較了那些已經服用UDCA治療肝臟疾病的患者與未服用該藥物的患者,發現接受UDCA的患者發生嚴重新冠肺炎並住院的可能性較小。總結

研究人員表示,得來全不費工夫,發現一種現有的藥物可以關閉新冠病毒進入細胞的大門,保護我們免受新冠病毒的侵襲。重要的是,由於這種藥物作用于我們的細胞,它不受病毒突變的影響,即使出現新的變異也應該有效。

此外,UDCA已經在臨床使用了很久,所以我們知道它是安全的並且耐受性很好,並且這種藥片成本低廉,可以快速大量生產且易於儲存或運輸。

研究人員強調,我們樂觀地認為這種藥物可能成為我們對抗新冠的重要武器。

中西醫思維探討:什麼樣的人會有新冠後遺癥?

有一篇文章從西醫思維角度比較全面系統地介紹了新冠病毒:我們面對的到底是一個什麼樣的病毒?

但是我們這些具備中醫觀點一看就看出門道來了。基本可以解釋里面所有的疑問和群體之間或者個體之間的差異。因為這些疑問常有讀者問,因此打算就一個個問題來回答。本篇談後遺症問題。

從上面文章挑一個對感染部位的描述然後看看中醫如何看:

“新冠病毒通過呼吸道進入人體,雖然會最先抵達肺部,但並不意味著病毒就此停止了“進軍的步伐”。它還有可能繼續通過血管進攻其他器官,一旦得手,各種肺炎以外的其他症狀就會陸續表現出來。”

所以,文章的結論就是感染新冠是可能會影響幾乎所有器官的,是可能有後遺症的,甚至嚴重的後遺症的。好嚇人,是吧!

當然,文章也說“當我們把目光從病毒研究轉移到人類社會的狀態時,就會發現一個奇怪的現象:雖然新冠病毒感染的後果非常危險,但很多國家和地區還是選擇了放任疫情擴散,然後他們的生活看起來似乎也沒什麼大的問題。

這種“歲月靜好”是怎么做到的呢?”

總體就是說,其實只是有一少部分人會有後遺症。這和貧富、生活條件以及習慣還有身體狀況等有關係。所以雖然理論上新冠可以挺嚇人,可以感染很多器官,但是實際上並不一定如此。絕大多數人感冒後恢復良好。(我們需要考慮臨床醫生為何談的都是重症,因為輕症不會需要他費心。)

臨沂京城醫館的于志國主任說:
關於新冠及有無後遺症問題!

一個外感疾病,不論傷寒還是溫病,是輕是重,有無後遺症,是因每人的正氣差異和是否正確治療所決定,不論傷寒的六經傳變,還是溫病的衛氣營血傳變,不外由表及里,由淺入深,或入里或透表,所謂新冠有無後遺症,不出傷寒六經傳變和溫病傳變規律,國內外還這么多人研究新冠後遺症問題,簡直笑死人了!老祖宗早就研究的明明白白的了!可見中醫淪落到什麼地步了?!防和治是大問題嗎?用點心,讀讀書!

看看蒲輔周老先生治療的腺病毒肺炎,汗顏吧?我就問,汗顏吧?

我說:說的好!我完全贊同!

不知大家能否看懂“傷寒的六經傳變”“溫病的衛氣營血傳變”(古代醫學術語,近似行業黑話,需要解讀,但不外乎對人體部位的分層分類),但是你們應該可以看懂“由表及里,由淺入深,或入里或透表”。所以,簡單說就是,

身體正氣強大的人,區區幾個病毒,在鼻咽喉就被免疫機制捉住處理了,啥事沒有,如果碰巧檢測核酸,那就是“無症狀感染着”;一般人則導致上呼吸道有症狀表現。而身體更弱或者治療錯誤的人,那個輕重程度就不好說了。

且不說奧米克戎了,一代病毒阿爾法在某些人身上也能導致“無症狀”,我國20年有一系列各地疾控中心發表的流行病學調查(中國知網可查),比如有兒子大學從武漢放寒假回家,感染了媽媽但爸爸沒事,媽媽發病後兒子發病,調查說因為媽媽見兒子回家又親又抱的,但是爸爸則總是和兒子保持正常社

交距離;另一篇說某一家三口開車回老家,親戚聚會十幾口人,根據坐的位置不同,1米左右和以內的按照距離遠近先後發病,但是距離兩米外的親戚就沒事等等。(這些流行病學調查讀起來其實還蠻有趣的。濃濃的人間煙火味。)

但這兩個系列,都是武漢之外乃至湖北之外的地方,案例少,疾控有點閑,細細地調查描述,而且這些病例病人都是感冒表現一周內康復出院。沒有說是肺炎搞的要死要活的。其實就算20年,湖北以外的很多感染也都康復的比較快,也沒有說就一定發展成肺炎,他們的密接也是有發病的有不發的。

還有一篇國外臨床研究,直接拿病毒

培養液體稀釋到一定濃度後滴在受試者鼻腔,然後一半的人啥事沒有,另外一半則有比較典型的新冠發病過程。可見人和人就是不一樣。(這也說明新冠幾乎是機會性致病原,因為它不滿足科赫法則呀。能說“新冠感染必然導致肺炎”嗎?不能!新冠感染後的發病,可說有點“沒有內鬼,引不來外賊”的意思哈。)

至於治療錯誤,當初李文亮和他的幾個同事們就是很典型的錯誤治療導致了死亡或者嚴重的後遺症。和非典的激素療法導致嚴重後遺症差不多。

所以,新冠是不是有後遺症?我們不能說一定有,也不能說一定沒有。要根據個人的體質和感染後將採取的對策來預測。對於奧米克戎,如果應對得法,是可以沒有後遺症的。

然后我们的研究结果显示:新冠病毒感染可以影响人体几乎每一个器官。

我家在美國兩次新冠感染：用藥、疫苗及後遺症



時間拉回到2020年3月份，是美國加州因為新冠疫情關閉學校的第一天。當時的我很樂觀很天真，完全沒想過之後的生活會經歷那么多難熬的變化。在整整一年多之後，時間來到2021年8月份，我家13歲的老大終於打上了疫苗，結束了網課，回到了學校。而11歲的老二和6歲的老三繼續留在家上網課。

而我們家也開始迎接全面放開，孩子回歸學校後的大衝擊。

今天，把期間孩子兩次感染的實錄分享给大家，一起探討“如何用藥、老人怎樣預防、疫苗有沒有用、新冠有沒有後遺症”等大家關心的問題。

鍾南山院士回應“新冠後遺症”

回顧這一年多，所有人在剛剛放開的時候，都會充滿忐忑——當初的我也是這樣——但是相信我們都能迅速回歸正常生活。

這個結果是我和娃爸爭論了很多次以後得來的。

娃爸的意思是，“居家工作那么久，和熊孩子一起天天在家都快崩潰了，既然學校開放了，就應該把孩子統統送回去。”

而我的想法是——

老大已經完全接種了疫苗，也能自覺戴好口罩，當然可以送去學校試試水；

老二老三沒打疫苗，到病毒環境里“裸奔”不合適（當時適用於12歲以下兒童的疫苗還沒出來）；

尤其是老三，幼兒園大班的年紀，根本不可能好好戴好口罩，還是留家里比較安心。

當時市面流行的毒株種類還是德爾塔。因為傳染性比原始毒株更強，美國各州疫情從最初的平穩，又有抬頭的趨勢。

令人慶幸的是，返校上課後的一年時間里，我家老大居然從來沒有染上新冠，他的同學們也都基本安全。學區每天都會發佈通報，也只有零星兩三個孩子或者老師被感染。

現在復盤，主要是因為有了疫苗和口罩（N95）的雙重加持，而且那時在美國學校里，保護措施也比較嚴密，每個孩子的書桌都還用塑料擋板圍着，大家吃飯也是在戶外解決……

還有另一個重要原因，是德爾塔傳染力，還沒有之後的奧密克戎厲害。

在德爾塔的包圍之下，老大平安無事地上了兩個學期課，我們也蠢蠢欲動，開始計劃把老二老三都送去學校。

可是2022年1月，紐約的朋友突然告訴我說：

“紐約現在又在流行一個新的毒株，叫奧密克戎，傳染力超強。很多堅持了很久沒被感染的華人家庭都得了！看來這次，再謹慎的美國人都逃不過被感染的命運了！”嚇得我直接又把孩子多在家藏了三個月，要知道這三個月對於我來說，完全是強弩之末的感覺啊——你體驗過連續兩年，沒有幫手帶娃，又管上課又管飯的日子嗎？

反正那三個月搞得我都快抑鬱了。

直到輝瑞疫苗低齡版面世，我給所有孩子都打上了疫苗，才憂心忡忡地把他們送回學校。不是我心不疼，是我真的堅持不下去了。

親自送老三進教室的第一天我就說“完了”，這輩子不感染才叫奇跡呢——不光大部分小朋友沒戴好口罩，就連老師都沒戴好口罩！！

老師還說：

“一年級的小朋友戴好口罩根本沒意義，他們動不動就互相親親抱抱分享食物，口罩也是一會兒拿下來一會兒亂摸一把的……還不如乾脆透透氣。”作為中國人的孩子，我家老三還去批評別的小朋友，結果那個小朋友兩手一攤：

“我已經盡力戴好口罩了，但是我家全家都已經感染過了呀。”然後他還安慰老三：“沒關係的，感染了也沒那麼難受的。”

我家家庭成員的第一次感染，果不其然，是屬於老三小三的。

2022年5月的時候，他剛上學沒幾天就給過上了。

那天小胖的表現一切正常，只不過到了晚上，臨睡前我摟着他看故事書的時候，感覺他體溫有點高。拿出常備的抗原試紙，一測，是幾乎看不出來的淡淡兩條紅杠。

當時有點緊張，還居然有種“等待的靴子”終於落了地的輕鬆。

本着對社會負責的態度，我們第二天馬上發郵件告知了學區，學區立即回復——

建議留在家觀摩5天。

5天之後再測一次，如果是陰性就可以回學校，如果仍然是陽性，就繼續居家到第10天。

10天一過，無論檢測結果是陰還是陽，就都必須回學校上課（因為研究認為10天以後不再具有傳染性）。

被判定密接的哥哥姐姐可以繼續上學，要求是完全接種疫苗，戴10天口罩。

處理完學校的事，我又回頭安排家庭隔離。都知道奧密克戎傳染率極高，但是小胖需要貼身照顧。作為媽媽，我當時就認定，自己無論怎樣當心，肯定都是躲不過去的，索性就躺平吧。

其他家人還是要認真預防一下的。

總之，最後我給家里制定的防疫計劃就是——

我和感染者小胖同吃同住，在帶衛生間的主臥里；

他爸住書房；

老大老二（哥哥姐姐）和外婆分別住在自己的房間里。

平時大家都在自己的房間里自由活動，不戴口罩；

出門到客廳餐廳廚房等等公共區域的時候，必須戴好口罩。

事實證明，隊伍太難帶了。後來幾天，家里除了略有潔癖的姐姐嚴格執行了我的防疫計劃以外，其他幾個人，上到外婆，中到娃爸，下到兩個哈士奇兒子，就沒一個省心的。

外婆是不戴口罩到處晃，讓她戴就說“歲數大了戴好口罩不舒服”；

娃爸是說“反正早晚要得，我還能嫌棄兒子不成”。

更過分的是小胖和他哥，有一天我在客廳一眼沒看住，兩個人居然一人一口在一個杯子里喝起果汁來！

當時我的想法就是——完了全完了，全家感染指日可待啊！

然而，奇怪的事情發生了！接下來的10天里，我們家每隔兩天就自測一下抗原，除了小胖的兩道杠非常執拗地一直沒有退下去以外，其他諸人居然全是陰性，無一感染！

真不知道是奧密克戎不行，還是我們全家人很行。就連天天不戴口罩摟着小胖同吃同住的我，都一直沒事！

後來我總結經驗，認為全家這次那么強大：

主要應該歸功于疫苗；

第二大功臣肯定是我，畢竟那段日子我天天給大家做高蛋白營養餐（牛排、培根、三文魚、每人每天兩個雞蛋的硬指標），還有維生素泡騰片天天喝着，也是增加了不少抵抗力吧。

6歲小胖作為感染者，症狀非常輕微，就是體溫稍微高了一點，兩三個小時以後就恢復正常了。

什麼藥都沒吃，第二天完全生龍活虎，比我這個沒感染的大人還精神，每次能在院子裏的蹦床上蹦躑500多下……這就直接導致接下來居家的10天里，我差點被他給折騰崩潰。

老三小胖痊癒後，全家人是前所未有的輕鬆——從前外出回家，我要往所有人身上噴消毒水，要求大家洗澡換衣服的，買回來菜也要拼命消毒……

現在感覺都可以橫着走了，一切額外的防疫措施統統取消，唯一保留的，是出門戴上口罩裝裝樣子。

不戴口罩就聚餐的美國人們不久，老大（哥哥）因為在外面吃自助餐太high，撐到了肚子疼，我誤以為是闌尾炎把他送去急診。

發現醫院急診里值班的醫護人員都已經脫下了防護服，摘下了口罩，穿成了下面的樣子——

美國醫護人員（是德爾塔流行的時候，我花粉過敏進了一次急診，當時的醫護人員是戴着面罩，雙層醫用口罩，穿防護服的）

大家都知道醫護人員一定是距離病毒最近的人群，也是見證疾病和死亡最多的人群。現在既然連他們都如此漫不經心了，可見奧密克戎確實已經沒什麼威力了。

這樣一來，我又感覺輕鬆了不少。

很快到了放暑假的日子，我給仨娃報了很多暑期班和夏令營。這就叫做“報復性消費”——不得不說，經過了兩年多居家網課，如今能把熊孩子們統統送去課後班，那簡直是神仙般的日子啊！

直到暑假結束前兩個星期，我才遵循家庭傳統，帶三個娃和老媽，去夏威夷度了個短假。

8月8號到夏威夷，11號上午，我家老大哥哥就第一個發燒了。回想起來，不是在飛機上，就是第一天在餐廳里堂食的時候感染的新冠——畢竟哪里都是人山人海，而且哥哥還放鬆了警惕，恢復了從前喜歡東摸西摸的壞習慣。不感染才怪。

這次我倒也沒有第一次那么害怕了。

而且因為住賓館，也沒有家里那樣的隔離條件，就索性一起躺平。

這次哥哥感染的症狀，其實是比上一次老三

小三要嚴重——叫了一早上頭疼，吃東西也沒什麼胃口。我在藥盒里翻了一片止痛的布洛芬給他吃，又讓他喝了許多熱水。

不過我們仍然出門坐了帆船，全程各種吹風。

下午哥哥就完全沒事了，還強烈要求去爬了著名的“鑽石頭”火山。說“爬”還不準確，準確的說法應該是“跑”着上去“跑”着下來。

哥哥感染並恢復的第二天，老二姐姐也發燒了。她的症狀比兩個兄弟又更嚴重一點，一整天都在喊渾身疼。

當天我們開車環島自駕游，姐姐坐在後排一個勁兒嫌棄座椅腰痠屁股疼（其實就是發燒痛），後來換到副駕駛，把座位調成半躺，又蓋上幾條浴巾才覺得好一點。不過也沒影響她吃了許多冰沙。

去沙灘的時候，哥哥弟弟在玩水，姐姐有氣無力和海龜一起趴在沙灘上曬屁股。

那天我去藥房給姐姐買了泰諾，臨睡前喝了一次。第二天一早，姐姐起來就嚷嚷肚子餓，吃了一堆東西，就痊癒了。旅行中的感染，只有哥哥姐姐中招，上次在家感染過的小胖，反而一點症狀都沒有……估計是第一次感染留下的抗體保護了他。

我和我媽呢？仍然沒事兒。我只有在姐姐發燒那天感覺到一點喉嚨痛，還有輕微的頭疼；我媽仍然是沒啥感覺。消耗最多的“藥物”，是荷氏薄荷糖（潤喉）。

19日旅行結束，我們一行人浩浩蕩蕩飛回家，結果很意外地，把留守在家上班的娃爸給感染了。

作為家里唯一的成年男性，娃爸這次的症狀格外嚴重，渾身酸痛了足足三天。

據他所說，自己體質特別好，之前無論得的是感冒還是流感，最多只會發燒一個晚上：“居然能折磨我三天，果然不愧是新冠啊！”

這樣看來，“新冠喜歡折磨成年男性”的傳聞，倒是有一點點道理的。

二次感染復盤：

應該是距離打疫苗的時間太久，抗體濃度有所下降，所以就將第一次沒感染的哥哥姐姐和爸爸都感染了一遍；小胖剛感染過，免疫力正強，所以這次沒事。

需要特別提及的一位家人，就是我媽。

我媽今年正好70歲，也是我擔憂的重點。

放孩子回去上學之前，我做了很多準備——買了一大堆朋友推薦的新冠藥物，手指血氧儀（血氧低於95應該立刻就醫），還有一台家庭制氧機……準備這些，90%的原因是為了重點保護我媽。

沒想到我媽狀態居然是所有人中最好的。小胖在家感染那次，我媽就沒有認真戴過口罩，但她幾次測都是陰性，身體也沒有任何不適；哥哥姐姐在夏威夷感染那次，我媽精神奕奕，爬山爬得也是相當愉快。

我給我媽點贊說：“我們起碼還會嗓子疼一疼，您老真是硬核啊！”

我媽開玩笑說可能是因為“疫苗打得多，buff疊得足”。

話說疫情開始的前兩年，我媽在國內。國內新冠疫苗一出來，她沒等任何人宣傳，就主動跑去把3針科興疫苗都給打了；

後來美國放開邊境，我媽坐飛機來我家。當時CDC的建議是：

“任何國家的公民，赴美後應該再次注射美國新冠疫苗。”於是又帶著我媽打了2針輝瑞。

所以算起來，我媽前前後後打了5針新冠疫苗。

我之所以積極地帶我媽去打疫苗，是緣於一位紐約朋友的強烈建議。

紐約朋友家中住着80多歲的老父親和老母親——老父親身體健壯，老母親體弱多病。因此在CDC推廣疫苗的時候，老父親仗着自己體質好，死活不肯去打針；老母親卻因為擔心自己抵抗力不夠，第一時間跑去打了疫苗。

結果，兩位老人差不多在同一個時間感染上了新冠。之前身體一直很棒的老父親，一下子就被新冠打進了ICU，搶救了好幾天，差不多脫了一層皮才算是渡過劫難；反過來看平時病病歪歪

的老母親，在疫苗的保護下，居然只咳嗽了幾天就痊癒了。

“打疫苗不能預防感染，但一定能救命。”朋友總結說。

既然提到了疫苗，那么就來說說我們全家人對疫苗的反應。

我媽是打過疫苗品種最齊全，也是針劑最多的。在國內打了3針科興，在美國打了2針輝瑞。

打國產疫苗，我媽沒有任何不良反應，幾乎就和打流感疫苗一樣，連胳膊都沒有酸過。

可是輝瑞真的讓她很不舒服。每次打完，她都會在3到5天里感覺渾身酸痛，沒有力氣，話都不想多講一句。

相比之下，小朋友打疫苗的反應就輕得多。同樣是輝瑞，我家仨娃打過以後該干啥干啥。我家哥哥甚至說打針以後渾身發熱，在泳池里游了20圈！

身為中年人的我呢？之前聽很多朋友說，疫苗反應特別大，讓我吃個退燒藥（泰諾）早點睡覺。可是打前兩針的時候，我為了充分體驗一下疫苗的威力，什麼藥都沒吃。

沒吃也沒事兒，只有一點胳膊酸疼而已。除此之外，也是渾身發熱，精神奕奕地跳了一場操……

直到打第三針加強針的時候，我才真正被疫苗給擊倒，體會到了我媽說的“像被打了一頓那樣的渾身疼痛”。並且還有輕微耳鳴。這樣疼了兩三天，我才完全恢復正常……

在朋友圈打聽了一圈，我發現大家對疫苗（輝瑞）的反應還挺不一樣的。有發燒的，有渾身疼的，也有什麼事情都沒有的……

大家都說，一個人對疫苗的反應，其實和他真的患上新冠的反應是一樣的——有人得了新冠痛不欲生，有人得了完全沒有症狀。好在打疫苗無論怎樣難過，最後都能恢復如初。

補充一個堅持沒打疫苗的朋友得了奧密克戎之後的反應吧（這位朋友是中年人）——

症狀：全身疼，第三天發燒到將近40度；第四天體溫自行下降，但是仍然頭疼、嗓子疼、體虛、咳嗽；第六天恢復正常。

治療：吃維生素C、D3，和伊維菌素；醫生開了Paxlovid服用，打了一針抗體。

居家隔離，家人都是陰性無症狀。

另一位朋友是輕症患者，醫生開的處方藥包

括：阿奇霉素類，地塞米松類及支氣管擴張藥物，非處方藥包括維生素C、D3之類。

……感覺有點折騰，還是打了疫苗的人會比較輕鬆，多數能夠不藥而愈。

再來談一談大家都關心的“新冠後遺症”問題吧。

從我個人角度看，輕症或者無症狀感染者，是沒有任何所謂後遺症的。

比如我家三個孩子，感染痊癒後那么久，該參加的運動一個沒落下——

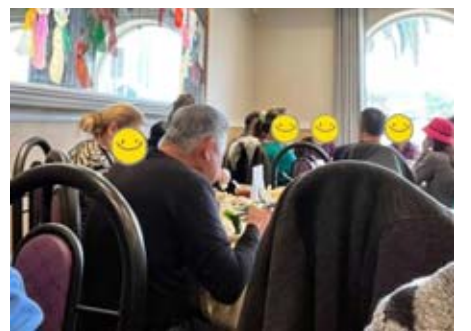
哥哥考上了游泳隊，大冬天的也沒有中斷訓練；在學校1600米長跑的成績，也從剛返校上課時的年級倒數第二（D），進步到瞭如今的年級第三第四（A+）；

此外，他的肺活量越發驚人，能吹比自己腦袋還大的大號；

姐姐和弟弟的游泳，短時間連升了好幾級；

娃爸繼續每天5公里跑，和1000米游泳；

至於我，本身就是運動渣渣，一直是陰性沒有感染但也還是渣渣，並且因為恢復了堂食到處報復性吃喝，如今是個快樂的胖子（經歷過疫情宅家的抑鬱，現在就更快快樂）……



梅西點球 阿爾瓦雷斯梅開二度 阿根廷 3:0 擊敗克羅地亞闖入世界杯決賽



迪奧爾，然後為阿爾瓦雷斯準備了他的世界杯第二個進球。

梅西本人擁有五粒進球，現在是阿根廷歷史上在世界杯的最佳射手，取代了加布里埃爾·巴蒂斯圖塔。接下來，他將獲得最後一次機會，與偉大球王迭戈·馬拉多納一樣舉起著名的世界杯！

周二，另一位歷史上的偉大球員在球場上策劃了另一條通往榮耀的道路。盧卡莫德里奇在克羅地亞精心策劃了一場開場，儘管與阿根廷致命的前鋒兩人相比，他們缺乏前沿性球星最終暴露無遺。

梅西幾乎打進了他的第二個進球，他與恩佐·費爾南德斯交換傳球，在利瓦科維奇的近門柱處做出了精彩的停球，但他又一次施展了魔法，讓阿爾瓦雷斯梅開二度，打進了本場比賽的第二個進球，這比他的第一個進球要直接得多。

今夜阿根廷 3:0 大勝克羅地亞的比賽，梅西立下了汗馬功勞，他傳射進攻，幫助潘帕斯雄鷹成功復仇格子軍團。本場比賽，梅西成為世界杯史上製造進球最多的球員，達到 20 個(11



進球 9 助攻)。梅西打進 11 球，超越德國球星托馬斯·穆勒，成為世界杯進球最多的現役球員，同時超越名宿巴蒂斯圖塔，成為世界杯進球最多的阿根廷球員。

【美南新聞泉深】萊昂內爾·梅西罰點球，朱利安·阿爾瓦雷斯梅開二度，兩位阿根廷球星 12 月 13 日在卡塔爾盧賽爾體育場世界杯半決賽中進球，阿根廷以 3:0 的優勢戰勝克羅地亞，將球隊帶入了世界杯決賽。

克羅地亞隊的目標是在他們 2018 年的英勇表現之後想連續進入決賽，在半小時的謹慎開局中表現尚好，但在曼城前鋒、阿根廷球星阿爾瓦雷斯一次單刀赴會中將球越過守門員多米尼克·利瓦科維奇的頭頂射門，守門員無技可施只能將其放倒，阿根廷獲得點球。

利瓦科維奇是克羅地亞在戰勝日本和巴西的點球大戰中的英雄，但這次他沒有機會，因為梅西將他的點球重擊到右上角他觸碰不到的死角進球，他與法國球星基利安·姆巴佩一樣各進 5 球，一起並列金靴射手榜首位。

阿爾瓦雷斯隨後在反擊中頑強地穿過分散的克羅地亞後防線後進球，將領先優勢擴大了一倍，而這兩名射手在第 69 分鐘令人愉快地結合在一起——梅西用蜿蜒的運球折磨着喬斯科·格瓦



今夜阿根廷與克羅地亞的比賽，是梅西世界杯生涯第 25 次出場，追平德國名宿馬特烏斯，並列歷史第一。只要梅西在世界杯決賽中出場，那麼他就將會打破馬特烏斯的紀錄，獨佔世界杯出場王的位置；同時，這場比賽也是梅西以隊長身份，出戰的第 18 場世界杯比賽，打破由前墨西哥隊長馬克斯保持的世界杯歷史紀錄。

35 歲的梅西成為單屆世界杯打進 5 球最年長的球員。由於他在 1/8 決賽、1/4 決賽和半決賽皆有進球，他成為阿根廷史上第一位能夠在單屆大賽中三輪不同的淘汰賽中取得進球的球員。與此同時，因為這 5 個進球分布在 5 場比賽，因而梅西成為阿根廷史上第一位能夠在單屆大賽 5 場不同比賽中取得進球的球員。

(圖片來自網絡，版權歸原作者)

每 5 位客戶 就有 4 位能藉助財務補助

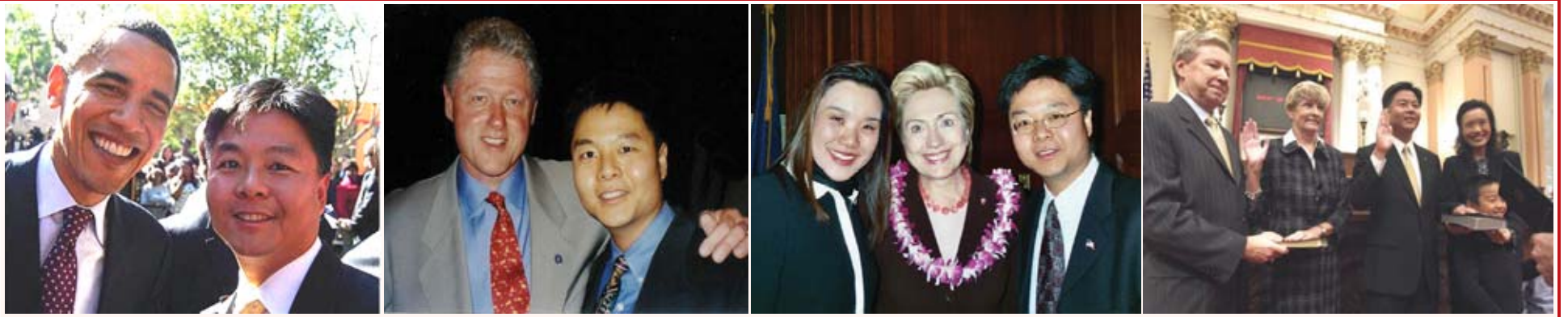
得到每月 \$10 或更低收費的健保計劃



新的法例 保健現在更易負擔

報名投保 1-800-318-2596

HealthCare.gov



伊利華報全體同仁熱烈祝賀



劉雲平當選美國眾議院民主黨黨團副主席 成爲首位擔任此職位的亞裔眾議員

加州華裔聯邦眾議員劉雲平(Ted Lieu)最近當選美國眾議院民主黨黨團 House Democratic Caucus) 副主席,是首位擔任此職位的亞裔人士,在眾議院民主黨領導層排名第4。

美國《國會山報》(The Hill) 報道,53歲的加州眾議員劉雲平,本周三在民主黨眾議院黨團內部投票中,擊敗同黨的俄亥俄州眾議員比蒂(Joyce Beatty)、密西根州眾議員丁格爾(Debbie Dingell)及賓夕凡尼亞州眾議員迪恩(Madeleine Dean),成爲下屆黨團副主席,也是美國史上首位亞裔人士擔任此職位,在民主黨眾院領導層排

名第4。劉雲平談到自己的經歷時表示,他能從一名在跳蚤市場上謀生的移民到現在進入眾議院民主黨領導層,足以顯示“美國夢的持久性”。

他的經歷在某種程度上也反映了亞裔社區近來發生的巨大演變。劉雲平表示,過去一些年,亞裔社區的政治活動、影響力和可見度都大幅上昇,也越來越被美國社



會所接受。他還說,這種演變與他的個人經歷相吻合。

劉雲平(Ted W.Lieu),1969年出生於中國台灣,美籍華裔國會眾議員,畢業于斯坦福大學和喬治城大學法學院;畢業後參加美國空軍並獲得中校軍銜。

2002年,劉雲平當選南加州托蘭斯市議員;2005年至2010年擔任加州州眾議員。

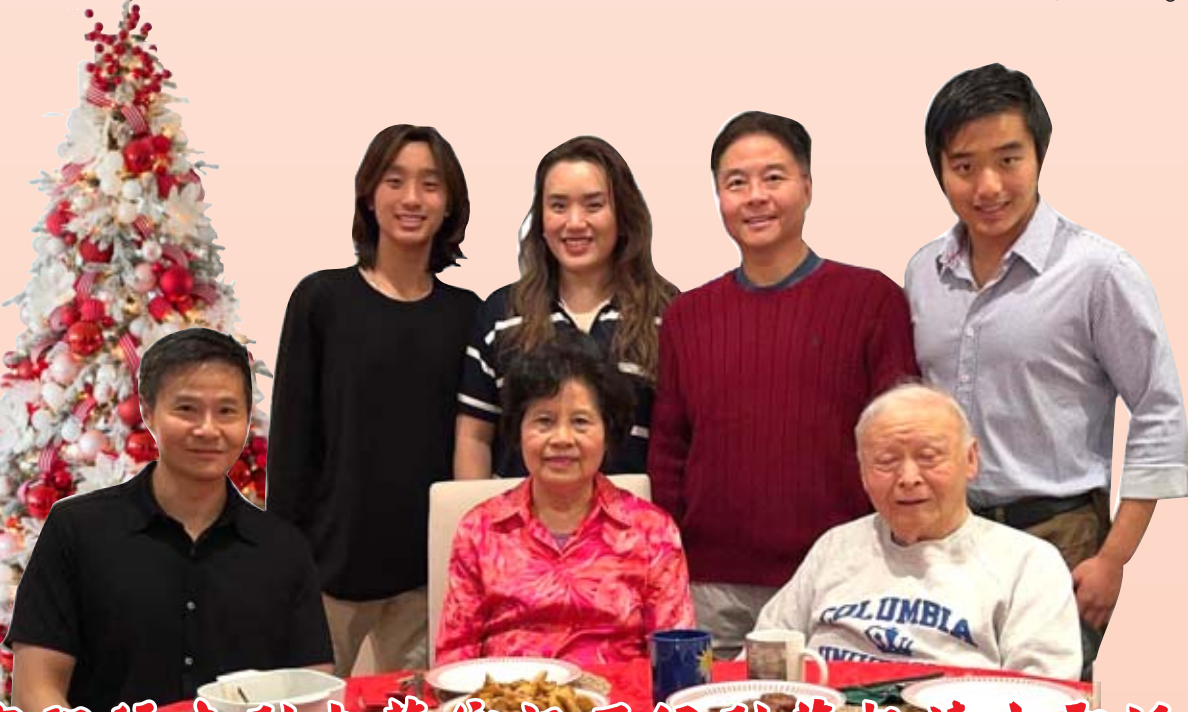
2014年11月4日,當選

美國國會第三位華裔眾議員,成爲繼趙美心和孟昭文之後國會第三位華裔眾議員。

劉雲平3歲隨父母從台灣移民來美,最初因爲家庭貧困和語言障礙,全家只能住在別人的地下室里,他的父母不得不在跳蚤市場擺攤賣禮品。他上學期間成績優異,在斯坦福大學完成了電腦科學和政治學學位,後進入喬治城大學,以優等生畢業獲得法學博士學位,還擔任學校的法律校刊總編。畢業後,劉雲平曾在美國空軍服役4年,先後在國內和海外駐軍,獲得兩枚勳章。在當選國會眾議員之前,劉雲平曾擔任加州眾議員和參議員。

克利夫蘭也是故鄉
有志少年茁壯成長
優秀家庭盡心培養
移民後代出身平常

亞裔明星中華之光
心有大志閃耀政壇
爲國爲民馳騁疆場
華人精英勇往向上



劉雲平和全家祝福克利夫蘭鄉親及伊利華報讀者聖誕新年快樂!

