



羅桂英女士 祝您早日康復!

哥倫布小何的好朋友羅桂英女士患癌症數月,她已經從德州轉到克里夫蘭,現在又轉到休斯頓治療。

初看到羅桂英女士,我嚇了一跳:她和正常人沒有什麼兩樣,除了因為理療脫髮外,羅桂英女士精神飽滿,精力充沛,她感謝她的朋友來看她,關心她,在她的病房里,貼着一張醫生給她的鼓勵:YOU ARE STAR。

羅桂英女士向我們解釋說她沒有因為自己的病而難過,她一直在健身房里鍛煉身體,健康是人生最重要的財富,羅桂英女士意志堅強,她在朋友去看她時,她還在關懷她的朋友,讓她們不要忘記自己關心自己,要多吃一些保健食品,羅桂英女士,你所有的朋友和華報在這裡衷心祝福您:早日康復!



浦瑛

與癌共存 - 流傳中國的健康輔助方法

中國有五千多年的文明歷史,中國人發明了豐富而有效的民間保健方法,如太極拳及氣功等。

這些方法的特點都是:只要您每天堅持鍛煉,就能收到很有幫助的保健效果,是屬於自然的、自我提高身體抵抗力的方法,對身體無毒、無副作用,所以能流傳至今,並不斷發展。

根據中醫的理論,一切病的根本原因是:“邪(病)之所湊,其氣必虛”的“內虛”——即身體氣血兩虛,陰陽不和,臟腑功能失調而漸漸致使氣血通道的經絡阻塞,氣滯血瘀,熱毒內蘊,痰結濕聚,最後成為疾病。

這種運動的方法可以幫助疏通經路,平衡陰陽,增強臟腑功能,明顯提高身體的免疫力,能預防疾病、幫助病者漸漸改善健康。

中醫理論指出:人的情緒會直接影響健康,應該盡量避免“七情”的干擾,“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”。如過度的驚恐或狂喜,可使心神不安,出現心悸、失眠、煩燥,甚至精神失常。

過度的郁怒可使肝失疏滯,出現脅肋脹痛、月經不調、精神抑郁、急躁易怒,甚至會嚴重影響藏血功能,發生出血;過度的悲憂與思慮,可使脾胃運化不健,出現食慾不振,食後飽脹。

一個人應有平穩、樂觀而又堅強的情緒,盡量避免不良的情緒,對健康是非常有利的。

萬一得了病,更應開朗、樂觀面對現實,採取積極的態度,努力配合醫生的治療。

中醫理論又指出:外傷六淫(風、寒、暑、濕、燥、熱(火濕))以及飲食不當,也會使人致病。所以,除了有適當的好的運動方法,我們還要求有好的飲食療法和順應天時地理的變化。

美國防癌協會讚同中醫所提倡的理論:經過運動、適當的飲食、積極的人生觀及協調的生活來更好的幫助癌症病人面對疾病及治療過程,但運動時,最好與親友或別人一起做,並要注意按照自己的體力及速度以免疲勞過度而傷害自己。

(接上期) 2002年美國舉行中期選舉,華裔脫穎而出。全美各地有近200位亞太裔候選人參加這次美國中期選舉,102位當選各級公職。其中凌德麗以超過23萬張得票當選為紐約州最高法院法官,成為紐約州最高司法機構首位亞裔女性法官。她從小就體會到新移民工作時間長、使用努力多的現實,於是發奮自強,努力求學,成為紐約市立大學布魯克林學院的高才生。隨後又到私立紐約大學法學院深造。凌德麗重視民權,她的經驗是“做事要有目標,而且知道如何達成目標”。

華人新生代對參政有更濃的興趣,並在美國政壇扮演重要角色。主要代表人物有:駱家輝、吳仙標、莫虎、劉美蓮、趙曉蘭,等等。

1996年,美籍華人參政躍上一個新台階。駱家輝當選華盛頓州州長,開創了華人參政的新里程。他既是美國歷史上首位華人州長,也是繼聯邦參議員鄭友良以後最重要的民選華人官員,對華人參政產生了深遠的影響。在2000年美國大選中,駱家輝再次競選華盛頓州州長連任成功。

在特拉華州,亞裔美國人並不多,但出任該州第二個民選最高職務副州長的,則是華裔美國人吳仙標。

莫虎是前紐約市警察總局副局長。祖籍中國廣西,1951年11月出生於上海市。1960年他隨母親來到紐約時只有9歲。他在紐約長大,受的是西方教育。他在8年的檢察官和4年的警察總局副局長工作中,很強調華人在美國應該歸化入籍,把這個國家看成是自己的。他說:“美國人都是外來的,包括土著印第安人在內也是亞洲來的。所以,華人來到這裡就應該和其他民族一樣,把自己看成是美國人,是這個國家的一員,去盡一個公民的義務”。

在1990年的政治選舉中,劉美蓮當選為內華達州州務卿,成為繼于江月桂之後的第二位華裔女州務卿。劉美蓮是第三代華裔,祖籍廣東中山縣,在夏威夷出生長大。在州務卿任內,劉美蓮全力推動並通過了政治改革的法案。她還促使通過了金融公司法案,以保障金融投資者的利益。1994年,劉美蓮決定角逐內華達州州長,成為華裔史上第一位問鼎州長的華裔婦女。當有人問她為什麼要參加州長競選時,她說:“為了改變內華達州,也為了提陸華人的地位。” (待續)

融合與認同:美國新華人與華人新生代角色的比較 (8) 李其榮

Excel Home Inspection 私人住宅及商業樓宇質量評估. 服務全州 專業水準 免費諮詢 誠信至上. 24小時內提供附數碼照片專業評估報告. 電話: (614) 203-7482. 呂超 Ricky, Certified Home Inspector, Degreed Structural Engineer.

RE/MAX SPECIALISTS. 全力為您提供滿意服務, 找到理想物業. 哥倫布市專業地產經紀人. 專精居家住屋, 商用物業, 土地, 投資性出租物業, 自建房屋, 餐館, 商場等買賣, 以及免費諮詢服務. 精通國、粵、英、臺、潮語. 公司電話: (614) 224-4900; 公司傳真: (614) 224-4949. 田小姐專線: (614) 588-5866; 楊小姐專線: (614) 668-7802. 502 S. Third Street, Columbus OH 43215.

MOR Real Estate. Serving Central Ohio Since 1980. 趙敏, 哥倫布房地產經紀人, 精通粵語、國語、英語, 房屋買賣、地產投資, 免費諮詢, 服務周到. Min Zhao, Realtor, Mid-Ohio Relocators, Inc. Phone: 614-327-8376, Fax: 614-799-2898, zhaomin@luckystarhome.com, www.morrealestate.us.

新希望貸款公司 New Hope Financial Group, LLC. 全力集中為您取得最低利率及最適合您的貸款方式. New Hope Financial, LLC, Licensed in Ohio (MB3713) Indiana, Kentucky. \$0 Down Debt Consolidation, 銀行貸款, 政府貸款, 購地建屋, 投資貸款, 重新貸款, 二次取現金貸款, 免查資產收入信用綠卡, 首次購屋免費諮詢. 手機 Cell: (614) 778-2284, 免費 Freeline: 877-425-6734 X19, 公司 Office: (614) 823-8844 X19, 傳真 Fax: (614) 898-7025, 地址 2586 Tiller Lane, #1A, Columbus, OH 43231.

李柯娃 醫師 Kewa Li, M.D., Board Certified in Internal Medicine, 持有俄亥俄州行醫執照. 接受持有各種醫療保險或自費病人. 可當天預約並且周六開診. Early morning, lunch time or evening 可事先致電預約. 接診範圍: 內科及家庭科成人各種急、慢性疾病; 婦女保健及婦科塗片 (Pap Smear) 檢查; 皮膚病變冷凍治療或切除; 創傷縫合; 健康體檢等. 提供心电图檢查、常規抽血、化驗、結核試驗及預防注射等. 地址 (Address): 5050 Blazer Parkway Suite 101, Dublin, OH 43017. 電話 (Phone): (614) 760-0622, 手機 (Cell): (614) 506-3135.

SOLUTIONS 房地產公司. 您買房子, 千萬要三心二意. 熱心, 誠心, 耐心, 是我的服務宗旨. 中意, 滿意, 是您對我的期待. Big Joe 朱明炯, 哥倫布市華人專業經理人. 手機: 614-361-4361; 公司: 614-438-2640, 傳真: 614-901-2433; E-Mail: joechu@rroho.com.