

“ We have to learn and thrive by working with all different types and kinds of people and their egos! ”



Margaret W. Wong

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

第四九三期 Vol.493 May.15 2024 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 OH44114



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

推動社區建設 承傳璀璨文化



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

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

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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

弘揚中華文化 交流美中信息

服務華人社區 振奮民族精神

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

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

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

淚水代表我的心

你問我淚水何時停 我愛你有多真
 我愛你有多深 你去想一想 你去看一看
 我的淚也真 我的淚不能停 淚水代表我的心
 輕輕的一顆淚
 你問我愛你有多深 已經打動我的心
 深深的一個怨
 教我傷心到如今
 淚水代表我的心
 輕輕的一顆淚
 已經打動我的心
 深深的一個怨
 教我傷心到如今
 你問我愛你有多真 我愛你有多真
 我愛你有多深 你去想一想 你去看一看
 淚水代表我的心
 輕輕的一顆淚
 已經打動我的心
 深深的一個怨
 教我傷心到如今
 你問我愛你有多真 你去想一想 你去看一看
 淚水代表我的心

社長好! 以前寫過: 股票代表我的心是開玩笑, 現在改成淚水代表我的心, 這是真實的故事少男少女情懷像首詩, 少年時誰不浪漫? 奈何情人眼裏放不下一顆沙, 一時的蕩漾換來是永久傷口! 悔之莫極愛情故事一再重演! 解決之道就是要珍惜眼前人, 願天下所有的情人都成眷屬!

劉天學
詩歌園地

#Caf2024CLE

CLEVELAND ASIAN FESTIVAL

Saturday & Sunday
MAY 18 & 19, 2024

11AM - 7PM

E. 27th St. & Payne Avenue
Cleveland, OH 44144

Free Admission
Free Parking
No Pets

clevelandasianfestival.org/2024

ASIAN CUISINE • CULTURAL PERFORMANCES • ASIAN POP DANCE COMPETITION • MARTIAL ARTS
TRIVIA CHALLENGE • HEALTH SCREENING (inside Asia Plaza) • WORLD MARKETPLACE

CLEVELAND Foundation J.A.C.K. ENTERTAINMENT

ASSOCIATE SPONSORS: ASIATOWN CLEVELAND • CLEVELAND WATER POLLUTION CONTROL • FIRST FEDERAL LAKEWOOD • TAFT
 SUPPORTERS: ACE TAXI • ASIA PLAZA • DISTILLATA • FICA CLEVELAND • MEDIA DESIGN IMAGING • MIDTOWN CLEVELAND
 MEDIA SPONSORS: A SPRINKLE OF SEOUL • ABC 5 • AUDACY • ASIATOWN VOICE • CLEVELAND PHOTOGRAPHIC SOCIETY • CLEVELANDPEOPLE.COM • FOX 8 • FRESH WATER CLEVELAND • IMAGE LAB • INDIA INTERNATIONALERIE CHINESE • THE LOTUS JOURNAL • 19 NEWS • OHIO CHINESE AMERICAN NEWS • TV20 • WCSB • WKYC

GOGI EN K-BBQ 韓國燒烤

Web: https://www.gogienkbbq.com
 Add: 6025 Kruse Dr, Suite #120; Solon, OH 44139
 Tel: 440-318-1808; E-Mail: gogienkbbq@gmail.com

Opening Hours
 Tue - Thurs
 11 am - 2:30 pm
 4 pm - 9:30 pm
 Friday
 11 am - 2:30 pm
 4 pm - 10 pm
 Saturday
 12 pm - 10 pm
 Sunday
 12 pm - 9 pm
 Monday CLOSED

**在我餐廳用餐\$100
 贈送禮券\$10
 購買餐廳禮券\$100
 贈送禮券\$10**

大優惠
 優惠有效期: 5月15日 - 5月30日

歡迎參加 第三十屆哥倫布亞洲節活動

5月11日 乒乓球比賽; 5月19日 龍舟大賽; 5月25-26日 第30屆亞洲節活動

30th ASIAN FESTIVAL

Table Tennis Tournament
May 11, 2024
653 E. 8th Ave.
Columbus, OH 43201

Dragon Boat Races
May 19, 2024
Bicentennial Park
233 S. Civic Dr.
Columbus, OH 43215

30TH ANNUAL Asian Festival
May 25-26, 2023
Franklin Park
1755 E. Broad Street
Columbus OH 43202

FREE ADMISSION & SHUTTLE

ARTS & CULTURE
 ASIAN GAMES
 CHILDREN'S ACTIVITIES
 FREE HEALTH SCREENINGS & EDUCATION
 MARTIAL ARTS
 PERFORMANCE ARTS
 COMMUNITY SQUARE
 CAREER FAIR

第30屆亞洲節 免費入場及接駁車服務

藝術與文化展示; 亞裔節目演出; 各種兒童活動; 免費健康檢查與健康知識講座; 武術及各種表演; 各社區攤位; 職業與工作介紹集市



Case 學生舉行親巴勒斯坦抗議活動

(本報訊)5月8日伊利華報記者在 Case Western Reserve 校園親眼目睹了參與親巴勒斯坦營地的學生，學生們搭着不少帳篷，有水有食物也有 50 多個學生在現場，因為他們馬上將要組織學生在克里夫蘭藝術博物館門口演講遊行，一位學生代表告訴記者說：他們在自己搭建的帳篷里已經住了 11 天了，雖然警察在趕着他們，但是他們還堅持着。

目前學校也想禁止一些參與親巴勒斯坦營地的學生，學校規定高年級畢業學生將無法參加即將到來的畢業典禮活動，行政人員還禁止一些非學生抗議者進入私立大學的校園。

凱斯西儲大學校長埃里克·卡勒表示：要對參與控制一小部分校園的親巴勒斯坦營地

的學生採取紀律處分。

一個多月來，世界各地的大學校園因親巴勒斯坦的學生和教職人員抗議以色列對加沙的戰爭而發生爆炸事件，這場戰爭已造成超過 34000 人死亡。

在一所又一所大學里，抗議者要求學校切斷與以色列的任何直接或間接的財務和學術聯繫，包括撤資與以色列有聯繫的公司。

抗議活動引起了大學的一系列不同反應。從電視的新聞可以看到：美國哈佛，哥倫比亞大學等常青藤大學取消了主要畢業典禮，許多大學已召集警察和其他執法機構進入校園。僅在美國就有 2000 多名學生被捕。抗議和校園鎮壓也蔓延。

包括克利夫蘭 Case 大學，學生不在教室里讀書，去新遊行抗議，最後會得到如何的結果呢？儘管幾個校園的緊張局勢繼續加劇，一些大學的學生和管理人員還是設法達成了協議，滿足了抗議者的一些要求。

那麼這些大學是如何應對抗議活動的？學生和管理人員在這些案例中達成了哪些協議？

據媒體報道：大學和抗議者達成了哪些妥協？在很大程度上，有助於平息緊張局勢的協議都圍繞着幾個共同主題：

一些大學已同意從與以色列有聯繫的公司撤資，而另一些大學則表示，他們將考慮這些要求，並將其提交給負責監督其投資的機構。在某些情況下，大學同意披露其投資的要求，但不承諾剝離。

其他大學，包括一些也對撤資相關要求做出讓步的大學，已同意投資建立新中心或雇用新教員，以提高人們對巴勒斯坦的認識。

作為交換，這些校園的學生同意結束他們的營地。

在某些情況下，大學選擇不採取任何行動來驅散營地，讓他們繼續。其中包括康涅狄格州衛斯理大學和加州大學伯克利分校。

就 5 月 14 日至，全美國超過 100 多所大學的學生正在全美各地舉行抗議活動。美國以外其中一些抗議活動也成了營地。



Ward 7 Upcoming Meetings

Ward 7 Councilwoman
Stephanie Howse-Jones

Ward 7 Community Meeting

Wednesday, May 22
5:30 p.m.

Chinese Christian Church
3224 Payne Ave

The 3rd District Police and the Community Outreach Team will be present. We are also excited to have a business spotlight where we will recognize three outstanding businesses in Asia Town.

Ward 7 Drop-In Hour

Tuesday, May 28
1:30p.m. - 3:30p.m.

McDonald's
1540 East 55th St.

Join Councilwoman Stephanie Howse-Jones for the Ward 7 Community Drop-in Hour. This is a great opportunity for residents to connect with the councilwoman and discuss any concerns or questions they may have.

Ward 7 Community Meeting

Wednesday, May 22
5:30 p.m.

Chinese Christian Church
3224 Payne Ave

The 3rd District Police and the Community Outreach Team will be present. We are also excited to have a business spotlight where we will recognize three outstanding businesses in Asia Town.

Ward 7 Drop-In Hour

Tuesday, May 28
1:30p.m. - 3:30p.m.

McDonald's
1540 East 55th St.

Join Councilwoman Stephanie Howse-Jones for the Ward 7 Community Drop-in Hour. This is a great opportunity for residents to connect with the councilwoman and discuss any concerns or questions they may have.

showsejones@clevelandcitycouncil.org Office: 216.664.2908

Spring Crime Decreases - 2023 vs 2024
Reporting Period: March 19 to May 10

- Homicides down **46.2%**
- Burglaries down **18.5%**
- Grand Theft-Motor Vehicles down **18.3%**
- Robberies down **6%**
- Total crimes down 6.7%**
includes assault, drug abuse, theft, vandalism and other offenses.

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending May 10 2024

Monday, May 6, 2024



Ohio Governor Mike DeWine, Lt. Governor Jon Husted, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik announced 21 new economic development projects to transform communities along Ohio's Appalachian waterfront.

As part of Ohio's Wonderful Waterfronts Initiative, more than \$152 million will be awarded to communities in 12 counties to expand access to local waterways, revitalize historic riverfront downtowns, and create new tourism and recreational opportunities.

"When we launched this program, we asked our Appalachian communities to think big, and that's exactly what they did," said Governor DeWine. "The projects we're announcing today were developed by those living in our Appalachian riverfront communities because no one knows what's needed to make this region thrive better than those who live here."



"The Ohio River and its tributaries have long served as a source of commerce and economic opportunity, however; Ohio has not maximized these resources for recreation, tourism and, improving the quality of life for the people who live there," said Lt. Governor Husted. "Better days are on the way as this investment will make all of these communities a better place to live and play."

Governor DeWine issued a statement on the death of Ohio Republican Party Vice Chairman Douglas "Doug" Wills.

"Fran and I were saddened to learn of the death of Ohio Republican Party Vice Chairman Doug Wills.

"Doug served the Republican Party as the chairman of the Tuscarawas County Republican Party for many years and at the state level was on the State Central Committee. Doug was elected vice chairman of the Ohio Republican Party at the end of April.

"Doug was not only a leader of the Republican Party, he was also a major force in the success of civic and community organizations in Tuscarawas County, including the Tuscarawas County Fair Board, Tuscarawas County Board of Elections, and the Tuscarawas County Agricultural Board. Doug was a good person and will be missed.

"Fran and I extend our condolences to his wife, Barb, and to their family and friends."

Lt. Governor Husted kicked off In-Demand Jobs Week at Pickaway-Ross Career Center as the school broke ground on a new \$7.6 million expansion funded through the Career Tech Construction Grant. It will serve an additional 100 students each year.

Tuesday, May 7, 2024



Lt. Governor Husted visited New Lexington High School to tour the Workforce Development Center and meet third through fifth grade students participating in the school's Emergent Welding Program. The program introduces students to welding at an early age.

Governor DeWine visited with members of the Hayward Middle School STEM Club. Hayward Middle School was the first school in Ohio to start a drone soccer team and just returned from Washington, D.C., where they participated in the

Drone National Soccer Championship. The club is sponsored by the Braxton Miller Foundation.

Lt. Governor Husted joined Buckeye Hills Career Center for a Blue Collar event celebrating students who have signed on to a career in Ohio. The school also broke ground on a new training complex to serve an additional 110 students each year. Buckeye Hills Career Center was awarded funding through the Career Tech Construction Grant to allow the school to add or expand five career-focused programs.

Lt. Governor Husted visited Crownover Lumber in Vinton County to learn about the lumber industry and its supply chain in Ohio. The company has been in business in Ohio since 1957.

Wednesday, May 8, 2024



Lt. Governor Husted toured several programs at Tri-Rivers Career Center in Marion, including the construction trades lab. Tri-Rivers was awarded a Career Tech Construction Grant and a Super RAPIDS Grant, allowing the school to grow its programs to graduate more career-ready students.

Governor DeWine hosted the 44th Annual Ohio Governor's Holocaust Commemoration at the Ohio Statehouse.

The event featured Chihiro Sugihara, who shared the story of his grandfather, Chiune Sugihara, who served as a diplomat in Lithuania and defied orders from his superiors in order to save more than 6,000 Jewish refugees from Nazi persecution by issuing transit visas through Japan. The event also featured Sonia Milrod, the daughter of Holocaust survivors, one of whom received a transit visa from Chiune Sugihara.

After the Statehouse event, there was a screening of the first episode of the documentary "A Train Near Magdeburg," a four-part series about the liberation of 2,500 Jews by U.S. soldiers in the heart of Nazi Germany during the final days of World War II.

Lt. Governor Husted visited Libbey Glass in Toledo, which opened in Lucas County 136 years ago, making Toledo "The Glass Capital of the World."

Governor DeWine and the Ohio Department of Development announced \$3.1 million in grants to support localized efforts to improve energy efficiency.

The funding comes from the Advanced Energy Fund, which allocates a total of \$8.5 million to help businesses, nonprofits, municipalities, educational institutions, and others complete energy-efficiency projects designed to reduce costs, better the environment, and improve the lives of people in Ohio's communities.

"Investing in energy-efficiency projects is a catalyst for economic growth and community well-being," said Governor DeWine. "This funding allows for important energy efficient upgrades and cost savings for various buildings and facilities throughout Ohio."



Lt. Governor Husted visited Vanguard Sentinel Career and Technology Center in Fremont to tour a number of programs. The career center received a Career Tech Construction Grant and a Career Technical Education Equipment Grant for a total of \$9.4 million, allowing them to serve an additional 200 students each year.

Governor DeWine issued the following statement regarding the Ohio State Teachers Retirement System (STRS):

"I have been closely monitoring the ongoing news regarding the Ohio State Teachers Retirement System (STRS). Our state pension systems have an obligation to retirees to ensure their investment portfolios and accounts are stable and fi-

nancially sound, so that they have the financial resources to serve retirees, both now and in the future.

"I supported the efforts of the Ohio Auditor of State Keith Faber and the Ohio Retirement Study Council to conduct numerous audits to help ensure STRS is providing the best management and oversight of their pension funds. These audits have resulted in several dozen recommendations to 'improve fiduciary performance,' including 'improvements in STRS' use of committees, ... a 'revitalization' of investment and audit committees, and the creation of a board governance committee." These recommendations resulted in STRS retaining a nationally renowned consulting firm, Aon, to provide guidance on corporate governance.

"Recently, we learned that Aon is severing its contract with STRS. This is a huge red flag, calling into question how STRS is operating and providing oversight. The unstated implication is that the governance issues at STRS are so concerning that Aon could not continue its contract in good faith. STRS may now be out of compliance with portions of audit recommendations due to Aon ending the contract.

"Additionally, my office has received documents containing some other disturbing allegations regarding the STRS board. I have directed my staff to forward these documents to a number of relevant offices, including the Ohio Ethics Commission, the Ohio Retirement Study Council, Attorney General Yost, Auditor Faber, Treasurer Sprague, Secretary of State LaRose, and relevant members of the Ohio General Assembly. I encourage them to review the document and take any action that may be appropriate under any jurisdiction they may have."

Thursday, May 9, 2024

Lt. Governor Husted kicked off the second day of the Allied Construction Industries Construction Career Days in Lebanon, one of the largest construction hiring and exploration events in the nation. He also had the chance to walk around the exhibits to meet employers and students in attendance.



Governor DeWine, First Lady Fran DeWine, and Lt. Governor Husted will join the Ohio Department of Natural Resources for a grand opening celebration of Great Council State Park on Friday, June 7.

Great Council State Park is Ohio's newest state park, and is located in what used to be called "Old Chillicothe," a vibrant Shawnee town founded in the 1770s and led by Chief Blackfish.

"Fran and I are excited to open a brand-new state park in Ohio that honors the state's natural and cultural heritage," Governor DeWine said. "Great Council State Park will feature an immersive interpretive center for visitors to learn about Ohio's Shawnee and frontier history."

Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Mihalik announced 18 new economic development projects that will significantly improve waterfronts, trails, parks, and historic downtown districts in Ohio's Appalachian region.

More than \$51 million will be awarded to 18 communities in 10 counties as part of the \$500-million Appalachian Community Grant Program, which was created by the DeWine-Husted Administration and Ohio General Assembly to reinvigorate Appalachian communities and rebuild local economies. The grants announced this week represent the final projects to be funded through this transformational program.

"We believe in the people of Appalachia, and

we believe in their vision for the future," said Governor DeWine. "The half-billion dollars we've invested in Appalachia will create new opportunities that add to the quality of life for those living in this beautiful and historic region and spur economic growth that will be life-changing for many Ohioans."

"This is just the beginning of more economic opportunities for Appalachia and creates change that allows Ohioans in this region to enjoy the affordable, high-quality life that can only be found in Ohio," said Lt. Governor Husted. "It's about investing in the innovation and potential of communities so they can grow and succeed in every corner of our state."

Lt. Governor Husted visited GE Aerospace's new headquarters in Evendale to learn about the company's operations and the opportunities available to Ohioans.

Lt. Governor Husted toured Greene County Career Center in Xenia, which received a Career Technical Education Equipment Grant and a Super RAPIDS Grant. The funding will allow the school to expand to serve more students.

Friday, May 10, 2024



Governor DeWine joined Kentucky Governor Andy Beshear to announce that the states have received federal environmental approval to move the \$3.6 billion Brent Spence Bridge Corridor project forward, without tolls.

The Federal Highway Administration (FHWA) issued a decision this week that concludes the federal environmental review, allowing the project to advance to design and construction.

"This is an important step forward in bringing efficiency to our nation's supply chain. The project will address one of the worst truck bottlenecks in the nation by improving safety and travel on an interstate connection that carries more than \$400 billion worth of freight every year," said Gov. DeWine. "It's also a big step in reducing the frustration and inconvenience drivers have experienced in the corridor for more than 20 years."

Lt. Governor Husted visited Normandy High School in Parma, which is one of five schools to receive a Career Tech Construction Grant, allowing them to expand their Carpentry and Auto Collision programs.

The Lt. Governor ended the day at Goyal Industries in Mansfield where he toured one of the companies that makes up Ohio's booming manufacturing industry and visited with local industry leaders on the successes the region is seeing.

Governor DeWine announced the appointment of Jennifer Petrella to the Montgomery County Court of Common Pleas, Domestic Relations Division.

Petrella, of Dayton, will assume office on June 3, 2024, and will be taking the seat formerly held by Judge Denise Martin Cross, who retired. She will serve the remainder of the unfinished term and will need to run for election in November 2024 to retain the seat.

Governor DeWine signed the following bills into law:

* Senate Bill 90, sponsored by Senator Kristina Roegner (R-Hudson), enters into the Social Work Licensure Compact.

* House Bill 161, sponsored by former Representative Jessica Miranda (D-Forest Park) and Representative Brett Hillyer (R-Uhrichsville), eliminates the spousal exceptions for the offenses of rape, sexual battery, unlawful sexual conduct with a minor, gross sexual imposition, sexual imposition, and importuning and to permit a person to testify against the person's spouse in a prosecution for any of those offenses.

* House Bill 195, sponsored by Representatives Steve Demetriou (R-Bainbridge) and Sean Brennan (D-Parma), creates an adaptive mobility dealer license.

* House Bill 269, sponsored by Representative Adam Holmes (R-Nashport), updates the name of one organization receiving contributions for the "ALS Awareness" license plate and designates a portion of State Route 60 in Muskingum County as the "Sgt Bradley J. Harper USMC Memorial Highway."

國稅局:房屋改進可以幫助納稅人獲得家庭能源稅收抵免資格

IR-2024-137, 2024年5月9日
華府 — 美國國稅局提醒納稅人,對房屋進行某些節能改進可獲得家庭能源稅收抵免資格。

2022年的《通貨膨脹削減法案》擴大了抵免額以及符合條件的費用類型。對住宅進行能源改進的納稅人可能有資格獲得家庭能源稅收抵免。

納稅人須知

納稅人可在支付合格費用的當年來申請家庭節能改進抵免和住宅清潔能源抵免(英文)。

改善其主要居所(英文)的屋主將有最多機會為合格花費來申請抵免。租房者以及用于居住的第二套住房的屋主也可申請抵免。房東不能申請此項抵免。

國稅局鼓勵納稅人在購買節能設備之前,在IRS.gov/HomeEnergy上查看所有資格要求。energy.gov(英文)上也提供了更多信息,當中比較了2022和2023-2032納稅年度的抵免額。

住家節能改進抵免優惠

納稅人在2023年1月1日之後對其住家進行合格的節能改進,可能有資格獲得最高達3,200美元的稅收抵免。

作為《通貨膨脹削減法案》的一部分,從2023年1月1日開始,抵免額等於某些合格費用的30%:

- * 在一年內所安裝的合格節能改進,可包括:
 - o 外門、窗戶和天窗。
 - o 絕緣和空氣密封材料或系統。
 - * 住家能源財產花費,例如:
 - o 中央空調。
 - o 天然氣、丙烷或油熱水器。
 - o 天然氣、丙烷或油爐和熱水鍋爐。
 - * 熱泵、熱水器、生物質爐和鍋爐。
 - * 主要居所的家庭能源審計。
- 每年可申領的最高抵免額為:
 - * 能源財產成本和某些節能住家改進,1,200美元,門的限額(每扇門250美元,總計500美元)、窗戶限額(600美元)和住家能源審計(150美元)。
 - * 合格的熱泵、生物質爐或生物質鍋爐,每年2,000美元。

該抵免不可退稅,這意味著納稅人無法獲得抵免額超過欠稅的那部分,超出的那部分抵免額不能用于未來的納稅年度。

住家清潔能源抵免優惠

納稅人如果投資其主要住宅的能源改善(包括太陽能、風能、地熱能、燃料電池或電池存儲),或有資格獲得年度住家清潔能源稅收抵免優惠。

住家清潔能源抵免額,等於2022年至2032年期間任何時間在美國安裝的新的、合格

的清潔能源財物花費的30%。
合格費用包括新的清潔能源設備的花費,包括:

- * 太陽能電池板。
- * 太陽能熱水器。
- * 風力發電機。
- * 地源熱泵。
- * 燃料電池。
- * 電池存儲技術(2023年開始)。

清潔能源設備必須符合以下標準才有資格獲得住家清潔能源抵免優惠:

- * 太陽能熱水器必須由太陽能等級認證公司或該州認可的類似實體進行認證。
- * 地源熱泵必須符合購買時生效的能源之星要求。
- * 電池存儲技術的容量必須至少3千瓦時。

除燃料電池財物外,此抵免沒有年度或終生美元限額。納稅人在安裝符合條件財物的每一年(2023年1月1日或之後以及2033年1月1日之前)都可以申請這項抵免。此抵免不可退稅,這意味著無法獲得超

過所欠稅額的抵免額。納稅人可將超出的未使用的抵免額用于未來年度的欠稅。

IRS.gov上提供了有關符合條件的住宅(英文)的更多信息,以及為同時將住宅用于商業用途的納稅人提供的信息。

在提交稅表時,納稅人可以使用《表格5695,住家能源抵免優惠》(英文)來申領抵免。該抵免必須在安裝(而不僅僅是購買)相關財物的納稅年度進行申請。

良好的記錄保存

國稅局鼓勵納稅人保存良好的採購和支出記錄。這將有助於在報稅季申領適用的抵免優惠。

其它資源:

- * 出版物5967,住家節能改進抵免優惠(25C)(英文)
- * 出版物5968,住家清潔能源抵免優惠(25D)(英文)
- * Energy.gov 抵免優惠對比圖(英文)
- * 情況單:關於節能家居改造和住宅清潔能源財物優惠的常見問題解答(英文)



消費者注意:國稅局提醒納稅人,如果申請大額退稅,可能會成為詐騙受害者;勿輕信誤導性建議而虛假申報燃料稅抵免、病假和家事假抵免、家庭服務就業稅納稅人如果錯誤申領抵免,需要遵循信件中的建議,並考慮提交修正稅表或與值得信賴的稅務專業人士交談

IR-2024-139, 2024年5月14日

華府 — 美國國稅局今天發佈了消費者警示,特別針對讓人持續擔憂的一系列稅務騙局和不準確的社交媒體建議,這些騙局和不良建議導致數千名納稅人在上個報稅季提交了夸大的退稅申請。

國稅局提醒納稅人不要陷入這些圍繞燃料稅抵免、病假和家事假抵免以及家庭服務就業稅的騙局。國稅局已經發現了數以千計的可疑申領,納稅人似乎在申領他們不符合資格的抵免,導致退稅被延遲,納稅人需要證明他們有合法文件來支持這些申領。

國稅局繼續敦促納稅人避免這些騙局,因為有關這些是獲得大額退稅的方式的謠言仍然存在。其中許多騙局在今年春季的年度“骯髒十二條騙術”系列中被重點提出,包括燃料稅抵免騙局、不良社交媒體建議和“幽靈代報稅人”。

對於落入這些陷阱的納稅人來說,他們需要按照步驟來驗證自己的申領資格。一些納稅人還可能因不當申領而面臨嚴厲的經濟處罰、潛在的後續審計或刑事訴訟。國稅局鼓勵人們查看指南,與值得信賴的代報稅人交談,並在某些情況下提交修正稅表,撤銷他們沒有資格的申領從而避免潛在處罰。

“騙子和社交媒體帖子不斷散佈一些虛假和誤導性的言論,欺騙善意的納稅人,讓他們相信自己有權獲得大額意外之財退稅。”國稅局局長 Danny Werfel 表示,“我們的欺詐審查過程中發現了這些不良申領。提出這些申領的納稅人應該意識到他們被欺騙了。如果納稅人原本因其它事項可以收到退稅,現在會面臨大量的核審,並且可能需要漫長的等待。”

問題申領涉及燃油稅抵免、病假和家事假抵免、家庭服務就業稅

國稅局發現了這些不良退稅申領中不斷出現的三個共同主題。它們涉及合法的稅收規定,但僅限于非常特殊的情況。絕大多數相關申領不符合條件:

燃料稅抵免:此專門的抵免是為非公路業務和農業用途而設計。納稅人需要有商業目的和合格的商業活動,例如經營農場或購買航空汽油,才有資格獲得抵免。大多數納稅人沒有資格獲得此抵免。

病假和家事假抵免:這專門的抵免適用於2020年和2021年疫情期間的自雇個人;該抵免不適用於2023年稅表。國稅局多次發現納稅人錯誤地使用《表格7202,某些自雇個人的病假和家事假抵免》(英文),錯誤地根據作為雇員而非自雇個人所賺取的收入申領抵免。

家庭服務就業稅:納稅人“虛構”家庭雇員,然後提交附表H(表格1040)家庭服務就業稅(英文),根據他們從未支付的虛假病假和家庭病假工資來申領退稅。

“社交媒體和提供不良建議的人助長了這些不當申領。”Werfel表示,“騙子不斷地利用人們的希望,並試圖利用稅收制度的複雜性來說服人們有秘密方法可以獲得大額退稅。這三項抵免說明,納稅人在提交之前仔細審查稅表的準確性並依靠值得信賴的稅務專業人士的建議非常重要,而不是聽從不可靠的代報稅人或社交媒體上獲得的可疑消息。”

潛在的欺詐性退稅被凍結;不當申領可能面臨後續合規行動

鑒于其中許多申領的性質值得懷疑,國稅局已凍結了這些納稅人的退稅。納稅人必須遵循幾個具體步驟來解決這些問題。

納稅人如果退稅被凍結。通常會收到國稅局要求提供更多信息的信函。

最初,納稅人可能會收到一封要求他們驗證身份的信件。在這些情況下,如果他們提交了有問題的稅表,應該檢查其稅表是否準確。例如,他們確實有資格獲得上面列出的三項抵免之一嗎?或者,如果他們使用代報稅人,請檢查代報稅人是否實際簽署了稅表。當代報稅人不簽署稅表時,這是一個危險信號,表明納稅人被誤導了。

不當申領這些抵免的納稅人無需前往納稅人協助中心(TAC)驗證其身份。然而,他們可能需要修改稅表以去除此不當申領的抵免。

納稅人應使用IRS.gov上的工具“我應該提交修正稅表嗎?”(英文)以確定他們是否應該修改(英文)稅表。如果他們提交修正稅表,則無需訪問納稅人協助中心。

許多最初收到詢問其身份的信件的納稅人可能會收到一封額外的信函,要求提供額外的文件,以證明他們確實有資格獲得所申領的稅收抵免。親自前往驗證身份的納稅人可能會

收到這些信件。納稅人如果尚未驗證身份而收到了要求提供額外文件的信件,應遵循最近一封信件中的建議。

這些信件(國稅局通知3176c)適用於可能錯誤申報的稅表,其中包括燃料稅抵免、病假和家事假抵免以及家庭服務就業稅的錯誤申報。

有資格獲得這些抵免的合法納稅人可以提交證明他們確實有資格獲得抵免的文件。但不符合這些抵免資格的人可能會因錯誤的申報而面臨每份稅表最高達5,000美元的罰款。提交不準確申報的納稅人還面臨審計的風險。那些故意提交虛假稅表的人還可能面臨刑事

起訴。

納稅人如果要避免國稅局的處罰和可能的後續行動,在錯誤提交這些申領後需要立即提交準確的不包括這些申領項的稅表。納稅人可以訪問IRS.gov上的工具“我應該提交修正稅表嗎?”(英文)來確定他們是否應該修改(英文)稅表。如果他們提交修正稅表,則無需訪問國稅局納稅人協助中心。在這種情況下,納稅人還可以向值得信賴的稅務專業人士尋求建議。

國稅局指出,對於這些不良申領的稅表,全部退稅金額將被凍結。納稅人將不會收到任何部分的退稅,即使他們也申領了合法的抵免額。

國稅局建議在發生自然災害時保護信息

IR-2024-129, 2024年5月1日

華府 — 美國國稅局提醒納稅人,隨着5月進入備災季,也迎來了5月國家野火意識月和5月5日至11日的國家颶風防備周。

報稅季結束而災害高峰期的臨近,這是檢查並開始保護重要稅務和財務信息(作為災害應急計劃的一部分)的理想時機。

災害可能對個人、組織和企業產生直接和持久的影響。全年準備工作至關重要,颶風防備周和野火意識月為年度準備情況評估提供了絕佳的機會。2024年到目前為止,聯邦緊急事務管理局(FEMA)已在15個州發佈了25項重大災害聲明,這些州受到冬季風暴、洪水、龍捲風、野火、山體滑坡和泥石流的影響。

這些只是可能影響納稅人的自然或人為災難和緊急情況的一些類型。有關當前災難聲明以及如何做出聲明的信息,請參閱FEMA的當前災難頁面。

國稅局提供的提示可以幫助納稅人在其準備計劃中保護個人財務和稅務信息。還鼓勵納稅人訪問Ready.gov(英文)、IRS.gov和的運作方式,以獲取更多災害信息。

保護和複製重要文件

稅表、社會安全卡、結婚證、出生證和土

地所有權文件等原始文件需要保存在安全空間的防水容器中。國稅局還鼓勵納稅人複製這些重要文件,並將其存放在另外的地方,例如保險箱或讓居住在不同地區的值得信賴的人保管。此外,掃描的文檔可以存儲在閃存驅動器上,以備攜帶。

保留貴重物品的記錄

國稅局強烈建議納稅人在這個手機技術時代使用此類設備來記錄高價值物品。包含當前照片或視頻的簡單列表也可能有助於支持災難後的保險或稅收福利申請。《出版物584,傷亡、災難和盜竊損失工作手冊(個人用財產)》(英文)和《出版物584-B,商業傷亡、災難和盜竊損失工作手冊》(英文)中的國稅局災難損失工作手冊可以幫助個人和企業列出財產或商業設備清單。

重建記錄

災難後,納稅人出于稅務需求,可能需要重建或更換記錄,申請聯邦援助或保險報銷。損失估計得越準確,可獲得的貸款和撥款就越多。納稅人如果在災難期間丟失部分或全部記錄,應首先訪問國稅局的重建記錄(英文)網頁。

雇主應檢查受託保證書

災難可能會影響企業及時繳納聯邦稅款的能力。使用薪資服務供應商的雇主應檢查供應商是否擁有受託保證書,以便在薪資服務供應商違約時保護雇主。國稅局提醒雇主謹慎選擇薪資服務供應商(英文)。

國稅局或在災難發生後提供稅收寬減

在FEMA發佈重大災難或緊急措施聲明後,國稅局可能會推遲在受災難影響的某些縣居住或開展業務的納稅人的某些報稅和付款截止日期。國稅局在國稅局災難寬減頁面上提供了已提供寬減的州和縣的詳細信息。

受影響地區的納稅人無需致電申請此項寬減。國稅局自動識別位於所覆蓋受災地區的納稅人,並提供報稅和付款寬減。受災難影響的人可以撥打國稅局災難熱線866-562-5227,向受過處理災難相關問題培訓的國稅局專家詢問與稅務相關的問題。

納稅人如果不在所覆蓋的受災地區居住或經營業務但受到災難影響,應致電866-562-5227,瞭解他們是否有資格獲得災難稅務寬減,並討論其它可用選項。

處理案件 您不一定需要親自前往法院

You may not have to go to Cleveland Court

Because of COVID-19, there are different ways to take care of legal matters. Visit www.cmcoh.org to get options for tickets (traffic/ parking/ waste collection)

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

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

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

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncture from China, Chiropractic Physician

中西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中成藥、手法、理療、調理、治療各種痛病、傷痛。(但不化學藥、不動手術,因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

趙文寧 醫生
中醫針灸師
西醫脊柱神經科
傷痛症專科

治療車禍工傷 電話:216-581-0321
病痛,提供法 地址:Able Chiropractic Clinic
律索賠報告! (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

蔣磊律師事務所

主要法務:商業及公司,房地產,美國移民,信託及財產規劃,民事及刑事訴訟等

公司網址:www.LeiJiangLaw.com
電話:440.835.2271 首次諮詢免費

地址:30285 Bruce Industrial Pkwy Unit C Solon OH 44139;
26943 Westwood Road Westlake OH 44145

太平洋鐵路建成155周年 美國華僑華人紀念鐵路華工

中新社北京5月10日電(記者金旭門睿)美國太平洋鐵路被稱為“世界七大工業奇蹟之一”，其背後是逾萬名鐵路華工開山鑿路、填壑建基的血汗史。時值太平洋鐵路建成155周年，美國華僑華人在接受中新社記者連線採訪時表示，修築這條鐵路的華工貢獻值得銘記。

“1869年5月10日，中央太平洋鐵路公司和聯合太平洋鐵路公司在美國猶他州的普羅蒙特里一起釘下了世界上首條橫貫大陸鐵路的最後一顆鋼釘。”美國猶他州韋伯州立大學終身教授樂桃文說，華工們用生命鋪就了太平洋鐵路，但在當日的通車儀式上，卻未見到一張華人的面孔。

樂桃文熱衷於探尋鐵路華工的足跡和過往，“我到過金釘國家公園，參觀過華工的小屋遺址，想象着他們當年在艱苦環境中堅持工作和生活的場景，也在內華達州卡林市見證華工紀念碑的揭幕……”他說，華工在艱苦的工作環境中忍受着烈日與塵垢、寒冷與孤獨、雪崩、塌方、疾病等風險無處不在。作為修建鐵路的主力軍，他們用極短的時間完工，大大加快了美國西進的步伐。

樂桃文表示，華工不應該是無名的建設者。2014年5月9日，在美國修築鐵路的1.2萬名華工被載入美國勞工部榮譽榜。2019年，在太平洋鐵路竣工150周年之際，猶他州舉行盛典，對華工的貢獻予以肯定和感激。“當時，我邀請了猶他州的僑團，一起舉辦了涵蓋研討論壇、慶典、音樂會等多種形式的系列紀念活動，希望讓更多美國民眾瞭解鐵路華工的故事。”美國南加州廣府人聯誼會創會會長陳燦培與夫人李碧清長期關注鐵路華工相關文獻及文物的蒐集與

費城連爆身份盜竊之針對華族群

最近數月已有高達17名身份盜竊案受害者尋求協助，全部都是華裔，多數都居住於費城東北部。全美身份盜竊問題猖獗，其中費城華人社區已發生多宗同類案件，有受害者表示，相信同胞已成為不法之徒的針對目標，以至於無辜民眾被人擅自更改駕駛執照地址後損失金錢，偏偏當局對此反應冷淡，曾有人向警方及民選官員舉報投訴，但始終沒有得到重視。

ABC 報道，東北費城華人協會(Northeast Philadelphia Chinese Association) 創辦人兼會長黃明珠(Mingchu Pearl Huynh, 音譯, 下同)表示,根據協會

我是 Lisa, 今年 36 歲, 大學畢業後在上海的公立學校做了 10 年的幼兒園老師。為了兒子更好的教育, 我辭去公職, 30 歲遠赴美國做陪讀媽媽。然而, 陪讀媽媽的生活單調乏味, 我差點透不過氣來。沒想到, 美甲這一小愛好竟給我帶來了轉機, 讓我在異國他鄉找到一份不錯的工作。一年後, 我大膽創立美甲工作室, 從零開始, 一步步拓展客戶, 每月收入高達 1 萬美元。更令我驚喜的是, 一家美甲知名品牌竟然向我拋來了橄欖枝, 邀請我成為他們的中文講師! 不久, 我就要開辦美甲培訓班, 招收學員了。

服務 4 到 6 個客人, 一天賺 500 美元左右。還有一種是上門美甲, 根據服務客人量和要求, 一般收入比較高, 有幾百元到幾千元不等。我在美甲工作室一周工作 3-4 天, 周末陪娃去興趣班、遊樂場、徒步旅行, 其餘的時間則留給自己, 去旅行, 看演唱會, 參加美甲培訓會, 與來自各地的美甲師交流。

每天要帶孩子, 要工作, 還要嘗試許多興趣愛好, 我逐漸學會了時間管理。每天清晨, 不到七點我便會起床, 陪孩子練琴, 七點多鐘送他去學校。送完孩子, 在八點鐘, 我準時踏入健身房, 隨着韓國 kpop 的舞蹈盡情釋放熱情。運動結束

他們有的講英文, 有的講西班牙語, 唯獨我是講中文的。品牌方希望我能用中文將他們的產品推廣出去, 讓更多的人瞭解並喜歡這款產品。而我主要推崇日式美甲, 恰好 Gel-X 的延長甲與日本有合作, 深受日本時尚界的喜愛。甚至在日本的美甲雜誌上, 也經常能看到這款產品的身影, 足見其高端與受歡迎程度。

我 80 後上海人, 30 歲辭去公職, 在美國做美甲師..

1988年, 我出生在上海, 是家裡的獨生女。父母是做生意的, 他們總是笑容滿面, 樂觀開朗。家中很溫暖, 充滿了愛。小時候, 媽媽總是鼓勵我獨立去嘗試新事物。剛學會騎自行車時, 她就放手讓我獨自騎車, 去附近的超市買醬油、調味品、洗發水等日用品。每次, 我騎車穿梭在林蔭道上, 滿載而歸, 內心都充滿了驚喜和成就感。就這樣, 我一路順風順水地長大, 無憂無慮, 樂觀自信。高考時, 我如願考上心儀的學前教育專業。2009年大學畢業時, 上海幼教領域人才稀缺, 政府出台了一項誘人政策。只要高考成績在全區前十名, 就有機會與本地區教育局簽約, 做五年幼師, 學費不僅全額退還, 而且有事業編制。我抓住了這個難得的機會, 畢業後順利進入一家公立幼兒園, 成為一名幼兒園老師。我天生好學, 對新知識、新事物充滿好奇。學校里的各種培訓、外出學習機會, 我都積極參與, 努力提陞自己。很快, 我在學校里脫穎而出, 成為青年骨幹教師。每逢寒暑假, 我會像自由的鳥兒一樣全球飛。多次去日本(專題)、韓國旅行, 還代購一些海外產品。此外, 我對美甲情有獨鍾, 喜歡在指甲上繪畫、創作。假期里, 我特地去日本參加培訓, 學習了美甲技術。2015年, 我迎來了生命中的小天使——一個活潑可愛的男孩。我希望兒子能夠在一個更廣闊的環境長大。同時, 我也渴望擁有更加自由、無拘無束的生活。我也去了很多國家, 探尋過不同的風土人情。原本, 我曾考慮過移民(專題)澳大利亞, 但那里的生活太單調枯燥。日本和韓國, 雖然繁華如上海, 但快節奏的工作和生活壓力卻讓我有些透不過氣來。最終, 我選擇了美國的洛杉磯(專題)。那里的大農村生活寧靜而悠閑, 氣候宜人, 讓我感受到了久違的舒適與放鬆。2018年, 我毅然辭去了10年的教師工作, 一家三口移民來到美國。然而, 讓我猝不及防的是, 在上海時, 孩子一直由父母照顧。而我們來到美國後, 老公由於工作原因, 一直留在上海, 帶娃的責任就落在了我一個人的肩上。陪玩、遛娃、參加各種興趣班, 生活緊張而忙碌, 要照顧孩子, 就沒法工作。而且, 到這里後我才發現, 我若應聘幼師工作, 不僅收入低, 且對英語水平的要求極高。由於長期在國內生活, 我的英語已經生疏, 不夠流利。於是, 我放棄了做幼師的念頭, 轉而考慮其他職業。房產經紀似乎是一個不錯的選擇, 許多華人(專題)從事這個行業, 賺錢相對也較多。然而, 我嘗試後, 發現自己並不適合這類與人頻繁溝通、推銷的工作。我更喜歡沉浸在自己的世界, 專心做自己的事情。於是, 我考了美甲執照。我去一家華人美容院應聘, 雖然我英語不好, 技術一般, 但幸運的是, 華人老闆對我很寬容, 願意給我時間慢慢成長。而且, 工作時間較自由, 不影響接送孩子。於是我就在美容店開始了美甲生涯。開始, 我的手藝比較生疏, 做得又慢又費力, 一天收入才 80 美元。但是我不斷練習, 反復琢

積累了穩定的客戶, 收入也水漲船高。然而, 一場疫情突如其來, 美甲店停業, 我不得不回歸家中。接著, 我搬家到洛杉磯東區, 與華人區相隔甚遠, 開車往返需兩三小時, 極不方便接送孩子, 我只有放棄了重返美容院的念頭。雖然附近有很多的美甲店, 但大多是越南人開的, 主營水晶粉美甲, 而我對此並不感興趣。於是, 我只得留在家中, 專心帶孩子, 做飯, 打掃衛生。長時間困於家中帶娃, 沒有工作, 沒有社交, 這種壓抑與孤獨差點讓我崩潰了。我深知自己不能再無所事事, 必須掙脫束縛, 做出改變。於是 2021 年, 我申請了家庭美甲工作室執照, 在家里開展美甲業務。我家在洛杉磯東區的市中心, 周圍環境優雅舒適, 生活便利。近年來, 隨着華人移民的涌入, 這里漸漸變得熱鬧起來, 街頭巷尾處處是熟悉的面孔和親切的鄉音。我的工作室主打日式美甲服務, 選用健康無味的產品, 並結合北美最火的 Gel-X 延長甲技術。這種延長甲並非普通的塑料片, 而是用 Gel 精心製作。它有着不同的甲型和弧度, 很好看, 很安全, 沒有味道, 幾乎能滿足市面上 99% 的指甲需求。剛開始主要是身邊的朋友和鄰居來捧場, 美甲後, 他們對美甲的效果讚不絕口, 熱心地介紹其他朋友來工作室, 工作室的業務也逐漸步入正軌, 日漸穩定。同時, 我在自媒體平台和媽媽群、美甲群, 分享我的美甲作品和生活點滴。很多寶媽熟悉後紛紛來我的工作室做美甲, 滿意後又介紹新客人光顧, 我的客戶穩步上升。幾個月後, 工作室每天就有 6-8 個客戶預約。至於價格, 單色茶甲美甲通常定價 50 塊錢, 簡單又實惠。當然, 也有高達 100 多美金的款式, 每一款都獨特而精緻。而延長甲的價格則稍高一些, 從 80 塊起步, 最貴的能達到 200 多美金。收費一般是現金, 或者轉賬。美甲成本很少, 主要是人工成本, 所以收入也相當可觀, 在 6000 到 10000 美金之間波動。這主要取決於我個人的時間安排, 以及業務的淡旺季。在美國, 美甲師通常有三種工作方式: 第一種是在美甲店打工, 和老闆分成, 一般是四六分成, 熟練以後可以五五分成, 或者六四分成。分成和小費是美甲師的收入, 一個月大概 5000 美元到 8000 美元。第二種是開個人工作室, 成本低, 工作時間自由, 但是需要會營銷。一周工作 3 到 5 天, 每天

後回家, 九點半, 我查預約名單, 開始投入工作。下午五點, 我會準時出現在學校門口, 等待孩子放學。聽兒子聊些學校的趣事和未來的夢想。雖然每天的生活如行云流水般疾馳而過, 但我卻感到無比充實和滿足。我希望給孩子樹立一個積極向上的榜樣, 希望他能看到一個永遠充滿活力、不斷追求進步的媽媽。在海外, 某書用戶眾多, 他們在尋找修理物品、品嚐美食時, 都會來這里尋找攻略。同樣地, 對於美甲, 大家也會搜索附近的美甲店或個人工作室。去年二月份, 我開始在某書上發筆記。漸漸地, 附近越來越多的人瞭解到我的美甲工作室, 每天預約的客戶絡繹不絕。為了某書漲粉, 我花了很多時間和精力去製作視頻, 分享了美甲的專業知識, 記錄每天美甲生活的點點滴滴……而在這些視頻中, 我特別推薦了一款在美國備受歡迎的美甲品牌。旗下一款 Gel-X 的黑科技全貼延長甲產品, 讓我眼前一亮, 它色彩柔和, 效果出色。使用這款甲片, 僅需短短一小時, 就能輕鬆打造出驚艷的延長甲。而在國內, 完成同樣效果, 至少需要兩個小時。這款產品的快速與便捷, 讓我深感驚喜。偶然的一次, 我的一位客人告訴我一個令人心動的消息, 在美國, 這款產品會不定期舉辦線下的培訓課程。我立刻心動了, 毫不猶豫地報了名。培訓課上, 我彷彿打開了新世界的大門, 學了很多新知識, 也有很多感悟。於是, 我開始在某書上分享自己的學習心得和體驗。沒想到, 這些分享竟然引起了巨大的反響, 吸引了大量的流量、點贊和粉絲。看到大家的热情回應, 我備受鼓舞, 繼續分享了更多關於這款產品的筆記。更讓我驚喜的是, 不久, 品牌商竟然發現了我的分享。原來它雖然是美國品牌, 但創始人卻是中國台灣(專題)人。在某書中, 使用中文的華人眾多, 因此品牌商很快就注意到了我。他們主動聯繫了我, 感謝我的分享, 並送給我一個精美的聖誕節盲盒大禮包。然而, 更大的驚喜還在後頭。幾天後, 品牌商的工作人員發來郵件, 詢問我是否願意參加他們的講師培訓班, 成為他們的官方講師。這讓我激動不已, 這無疑是我從事美甲師以來巨大的驚喜和機會。原來這次參加培訓班的有美國人、越南人,

得熠熠生輝, 猶如夜空中的星辰, 緩緩綻放。美甲不僅讓我體驗到美好的瞬間, 而且讓我有時間陪家人, 有時間發展自己的興趣愛好。我很享受這份工作帶給我的滿足和成就感。如今, 我兒子已經上三年級了, 他的日常習慣也在逐漸形成。這樣, 我就有了更多的時間, 專注於工作。未來, 我計劃首先用心打理美甲工作室, 繼續開拓更多的客戶。如果時間緊張, 會聘請兩個美甲師幫我服務一部分客戶。並制定一套標準化的美甲流程, 確保作品質量和風格保持一致。此外, 我準備開設日式美甲班, 因為有很多粉絲一直期待我能開設課程, 跟我學習。而我因為要照顧孩子, 一直沒有開班。但今年, 我已經向官方遞交了申請, 規劃了開班時間與招生細節。學生們在官網上報名, 便可在這邊上課。培訓合格後, 官方會給她們頒發一份極具含金量的證書。同時, 我也會積極在自媒體平台發佈美甲筆記, 努力打造自己的美甲品牌, 吸引更多機會。目前, 我在某書上主要是美甲賽道。通過小某書, 我結識了很多來自美國不同地方的美甲師和華人美甲店老闆。一些華人美甲店老闆想和我合作, 但我目前精力有限, 沒有這方面考慮。不過, 未來總是充滿了無限可能。有時, 我也會分享一些健身視頻。健身不僅能增強我的耐力, 提高身體的協調性, 還能有效緩解美甲工作帶來的疲憊。令我驚喜的是, 許多寶媽和小夥伴在我的影響下, 也開始了健身。我曾在國內從事教育工作 10 年, 又在美國做陪讀媽媽 5 年, 我深切體會到中美教育的差別。在中國, 孩子們被設定在固定的框架里, 有大量的作業。而在美國, 孩子們作業少, 有更多的自由時間發展自己的興趣。像我兒子, 他現在讀三年級, 每天放學回家後, 他的作業僅僅是一兩張紙。往往不到五分鐘, 就能輕鬆完成。學校里提倡鼓勵式教育, 無論孩子們說什麼, 老師們都會給予積極的肯定與支持。中國與美國的工作文化, 也是大相逕庭。在國內大家都比較卷, 怕上司, 怕老闆, 怕被炒。但在美國, 到處都在招人, 只要你有一技之長, 有能力, 不用害怕找不到工作。即使你丟了工作, 只要有能力, 很快就會找到下一份工作。特別是動手能力強的人往往能獲得不錯的收入。比如, 裝修師、美甲美睫師、紋繡或美髮師, 只要認真工作, 月薪達到 1 萬美金並非難事。而腦力工作者比如程序員, 他們的年薪可能高達十幾萬、二十萬, 甚至五十萬美金。目前, 我會選擇繼續留在美國, 我媽媽定期來看我, 他們也支持我的工作生活。我喜歡這里的生活方式, 更熱愛我的事業。我剛到美國時, 也遇到很多挑戰, 但我堅信“船到橋頭自然直”, 積極面對, 努力克服, 困難都會迎刃而解。年輕時, 我們風華正茂, 何不踏遍千山萬水, 追尋那遠方的風景, 感受世界的廣袤無垠? 心中若有夢想, 就早點行動吧。“去擁抱陌生, 去期待驚喜”。無論遇到什麼挫折, 都不要輕言放棄, 積極向前, 未來必將更加璀璨。



美甲師正在為顧客塗抹指甲油。

FBI警告這些人瞄準中國留學生作案

據世界日報報導，美國聯邦調查局(FBI)10日警告，應對專門針對中國留學生(專題)及年輕專業人士的騙局提高警覺，這些受害者因上當而損失幾千元到數百萬不等。FBI稱，所有要在美國境內的外國執法機構、人員，都必須與美國當地執法人員合作，因此在美華人(專題)絕對不會收到電話控罪，也不會通過電話索取金錢。

根據馬里蘭州阿靈頓地區的ABC新聞頻道報導，FBI特工塔布茲克(Gloria Tabczyk)說，這些騙子非常專精各種騙術，他們往往對受害者的說法都很有說服力，“我感覺他們看準了在美國的中國人，對於美國執法及刑事司法系統掌握不夠清楚，因此利用了這一點。”她說，這些騙子同時也利用了受害者對於中國政府的恐懼作案。

FBI稱，首先騙子會用一個假冒某企業或中國大使館、領事館的號碼致電給受害者，然後聲稱受話者有信用卡欠款或包裹文件無法投遞的問題，塔布茲克說，受害者往往會對其提出的情況提出異議，對方因此會鼓勵受害者向中國警方報案。

接著犯罪分子會將電話轉接給“假”的中國警察，後者會告訴受害者他們實際是國際調查部門，專門針對人口販運、洗錢進行調查，假中國警並告知受害者他們正面臨審判或逮捕。

之後“中國警”會強迫受害者接受其監控，包括全天候的攝影、錄音以及位置跟踪。如受害者要證明自己的清白，必須匯錢繳交保釋金或提供銀行信息供審計。

FBI表示，一旦匯出了款項，這些錢就一去不復返了。

在某些情況下，受害者還會被要求每兩小時發送一張自己的照片及所在位置。有時，犯罪分子會讓受害者監視另一名受害者，而非繳付金錢，而且這兩人都不知道

自己已經成為騙局的一部份。

塔布茲克說，如果這些聲稱“中國警察”者要在美國境內行動，都必須與美國執法人員合作，因此他們絕對不會通過電話指控犯罪，也不會通過電話要求匯款或繳交費用，她也呼籲大家謹記“你永遠不會被要求成為外國政府的代理人，而去代表外國勢力在美國境內進行人身監視、匯款或電匯。”

美華裔女接了一個“中國警察”的電話 結果慘了

伊州警方表示，芝加哥(專題)西北郊區蘇黎世湖(Lake Zurich)的一名華裔(專題)女子在最近幾個月內被一名冒充中國執法人員的騙徒騙走了超過150萬元。

蘇黎世湖警察局副局長加夫尼(Colin Gaffney)周二說，在起這起案件中，這名華裔女子接到了一個冒充中國警察的人打來的電話，稱他們正在調查一宗刑事案件。致電者告訴受害者，為避免遭起訴，應將錢款匯到不同的賬戶上。在此後的5個月內，該女子遵從騙徒的要求匯錢，總金額最終達到了158萬元。而受害者最終于上周四向蘇黎世湖警察局報案。

加夫尼說，當地警方正在與聯邦調查局(FBI)合作進行調查。

FBI在去年4月發佈的一份報告中指出，網絡犯罪分子正在冒充警察，以在美國的中國公民為目標。FBI寫道：“犯罪分子通常會打電話給受害者，有時會使用偽造的號碼，讓人們以為電話是來自中國公安部、某個地方公安局或中國駐美國領事館。”該機構稱，犯罪分子有時還會使用應用程序向受害者展示逼真的文件，做偽逮捕令和其他官方表格。

FBI提供了幾項防騙竅門：

* 如果有陌生人與你聯絡，指控你犯罪，不要透露任何個人身份資料，也不要匯款。

* 來電顯示是官方號碼，不一定代表官方行動。犯罪分子可能會使用技術來偽裝他們來電的實際號碼，使其看起來像一個可信的號碼。

* 如果您認為您被聲稱是中國政府的個人聯繫，請聯繫當地的FBI辦事處。在美國進行合法執法活動的外國政府官員必須與FBI協同行動。

美國駐華大使公開數據：僅0.1%中國學生入境美國遇到問題

美國駐華大使伯恩斯，最近在社交媒體公佈了一組數據：在2023年，美國一共簽發了10萬5千份簽證給中國的學生、學者，以及他們的家屬。目前總共有超過29萬2千名中國學生在美國各地的大專院校深造，中國仍然是美國的最大國際學生來源地。99.9%的中國學生在進入美國時都沒有發生任何問題，僅有0.1%的中國學生在入境時遇到問題。所以，伯恩斯得出了一個結論：美國真誠歡迎中國留學生。

這個世界上的謊言分為三種：“謊言、該死的謊言和統計數據”。一般來說，用統計數據來撒謊也分為三種：選擇性披露、平均數誤導、不同前提的對比。

當然統計數據的謊言還有很多招數，不過只要熟練運用上面這三招，一般沒啥獨立思考能力或者對某領域非常陌生的受眾就要被洗腦了。在這一點上可以說很多有影響力的媒體和宣傳機構運用得爐火純青。

很明顯，他公開的數據在真實性上沒有什麼好質疑的，因為給誰批了簽證，批了多少在美國官方的網站上都能查到，這一點沒必要去造假。

但這個數據運用了“選擇性披露”的手法。

目前依然有近30萬中國留學生在美國，中國還是美國最大的國際學生來源地這都是真的。其實都不必看數據，大家看看周邊的親戚朋友，凡是有留學想法的，美國不說肯定是首選，但至少也都會是重點考慮的國家。畢竟美國的高等教育資源全球最強，誰不希望孩子能夠讀個名校，拿到含金量高的文憑？中國教育的競爭激烈程度，就注定了有能力的家長會把孩子送出去留學來換個賽道。

另外，“99.9%的中國學生在進入美國時都沒有發生任何問題，僅有0.1%的中國學生在入境時

遇到問題”。這個關鍵信息也沒有錯。

這幾個信息加在一起，確實能營造出美國真誠歡迎中國留學生的氛圍。

但是，這里披露的信息都是已經被批准簽證的學生，也就是美國已經通過了他們的審核機制，對這些學生進行了一輪甚至幾輪的篩選，然後才會給他們發放簽證。

所以這些被審核和篩選出來的中國學生，拿着美國批准的簽證入境美國，當然極少會出現問題，能出問題的，那都屬於人家確實查出你有點什麼可疑。

而這份數據並沒有公開那些被美國拒簽的學生申請。在最近兩年，究竟有多少中國學生在申請美國簽證的時候被拒簽呢？他們被拒簽又是因為什麼原因呢？有了這個數據，伯恩斯的“美國真誠歡迎中國留學生”結論才算完整。

2023年美國留學簽證的拒簽率創下了歷史紀錄，在美國國務院公佈的數據中顯示：在2023一年時間里，美國留學生的拒簽率達到了創紀錄的36%，一共有253,355名國際學生的赴美簽證被無情拒絕。相比起十年前，美國留學簽證的拒簽率僅為15%，現在是翻了一倍還要多。

美國是不是在故意限制中國留學生獲得簽證的數量呢？由於數據並未公佈每個國家和地區的拒簽率，但是我們從另外一些地方也能夠看到，確實對於中國學生是有意在限制的。

2013年到19年期間，美國平均每年給中國留學生發放17.2萬份學簽，2015年最高時一年發放了27.4萬份，而2023年只發了8.6萬份，僅佔全球比例的19.3%。

這是中國學生申請的人數大幅降低了嗎？並沒有啊，除了疫情期間人數暴跌之外，放開之後申請美國留學的人數又回來了呀？各大留學機構的諮詢量都差不多恢復到疫情之前的水平，可見申請的人數和之前並沒有多大差別，那麼唯一的解釋就是：美國這邊在減少給中國學生的簽證名額。

一邊限制一邊說歡迎，可見這種歡迎是有條件的，那就是只對符合美國價值觀並且付得起高昂學費的中國留學生表示“真誠歡迎”。

這么說其實也沒毛病，美國有權選擇誰來自自己國家留學，但中國人也可以選擇用不同的方式入境美國，留學不行我就移民，綠卡在手還能享受美國公立教育資源，開玩笑說：“簽證是早上被拒的，媽祖是下午拜的，去美國的船是晚上登的”。

當中國公民在美國買房被視為國家安全威脅

美國有30多個州已頒佈或正在考慮限制中國公民和企業購買房地產的法律。

在宿舍和差強人意的公寓住了多年後，麗莎·李(音)迫不及待地想要住進新家。

這套一居室的河景公寓位於邁阿密的金融區，是一個安全的社區，麗莎·李聽說，鄰居們和她很像——不太喜歡派對，更喜歡放鬆。於是，今年28歲、11年前作為中國留學生前來美國的麗莎·李開了個價，她開的價被接受了，她開始訂購傢具。

然後事情急轉直下。物權憑證公司在最後關頭提出一個擔憂，因為離公寓樓幾公里遠的南海灘附近有一個美國海岸警衛隊的小前哨，該公司擔心，李女士在這個樓里買公寓可能違反佛羅里達州的一項新法律，該法律禁止許多中國公民在該州購買房地產，尤其是靠近軍事設施、機場或煉油廠的地方。

按照該法律，麗莎·李可能面臨牢獄之災，賣家和房地產中介也可能被追究責任。這筆交易吹了。“整個經歷非常傷人，也很累，”麗莎·李最近在邁阿密的一家咖啡館接受採訪時說，她目前仍在那里租房住。“我只是覺得，作為一個在該國生活和工作多年的人，作為一個合法的納稅人，我至少應該能買一套自己可以住的房子。”

超過30個州已經頒佈或正在考慮制定類似的法律，限制中國公民和公司購買土地，理由是此類交易對國家安全的威脅越來越大，而且聯邦政府未能阻止中國共產黨在美國的影響。

上述佛羅里達州法律是去年7月生效的，也是這類法律中覆蓋範圍最廣的一部。除了禁止中國實體購買農業用地外，還實際上禁止大多數沒有綠卡的中國個人購買住宅物業。州長羅恩·德桑蒂斯在啓動他在共和黨內競選總統候選人的活動前簽署了這項法律，他警告選民，中國代表著美國面臨的最大威脅。

“今天，佛羅里達州非常明確地表示：我們不希望中共出現在這個陽光之州，”德桑蒂斯去年說。在十幾個採訪中，佛羅里達州的來自中國的居民對被終極美國夢打破之門外表示失望。還有些中國裔居民表示，他們在買房時面臨歧視。一些人說，他們擔心自己是否在無意中違反了法律。“今天，佛羅里達州明確表示：我們的陽光之州不要CCP，”州長羅恩·德桑蒂斯去年說，他指的是中國共產黨。民權組織和亞裔美國人團體並未瞭解到有任何人被指控違反了這項法律。但一些華裔人士說，他們感到反華情緒正在加劇。這項法律目前正在聯邦法院受到合法性的質疑。

“在這項法律出台之前，我從未在這裡有任何受歧視的感覺，”在坦帕工作、來自中國的軟件開發人員卡卡(音)說，他現在是被禁止買房的人之一。“但現在我在想，是不是需要離開佛羅里達。”

該法律也已對房地產行業產生了明顯的

寒蟬效應，房地產行業是佛羅里達經濟的一個重要組成部分。開發商們經常依賴中國投資者來幫助該州的建設項目，而法律似乎已禁止了此類資金，引發了一個主要的房地產遊說團體的反對。

據自稱“Yukey 姐姐”的奧蘭多郊區溫特花園房地產經紀人胡女士估計，她已拒絕了10名潛在的客戶，約佔其通常業務的20%，因為她無法確定他們是否有資格在佛羅里達買房。

該法律原則上適用於“定居”中國、沒有美國公民身份或永久居留權的人，該法的大部分不確定性集中在“定居”的含義上。賣家和房地產經紀人可能會因這項法律面臨最高一年的有期徒刑。

“每天我都接到人們打來的電話，詢問根據這項法律，他們是否能購房，”在佛羅里達州做房地產銷售已有10年的胡女士說。“我讓他們去找律師問問，但對那些自己的身份不確定的人，我們不想冒這個險。”

佛羅里達州的法律限制來自其他六個“關切國家”(如委內瑞拉和古巴)的“外國當事人”在該州擁有房地產。但最嚴格的限制和最嚴厲的處罰是專門針對中國公民的。

該法律是佛羅里達州立法機構去年春天通過的一攬子更廣泛法案的一部分，其中還包括限制該州的公立大學和學院向來自中國和其他國家的學生提供助研職位的法律，這項法律也正在法庭上受到質疑。

“你對底層運作瞭解得越深入，就越能發現中國一直在美國秘密地掠奪土地，”佛羅里達州議會來自邁阿密地區的共和黨議員戴維·博雷羅說，他是上述房地產法的發起人之一。“我們不能在我們的後院眼看著它發生。”

博雷羅不同意批評者的說法，即該房地產法具有歧視性。“首先要考慮的是我們的國家安全利益，”他說。中國政府有使用經濟脅迫和間諜活動來推進其地緣政治目標的記錄，近年來，美國和中國都已加大了在世界各地提陸間諜能力的努力。

州立法者尤其擔心中國對農業用地和軍事設施附近領土的投資，擔心中國可能卡美國糧食供應的脖子，或將這些土地用於間諜哨所。據美國農業部的數據，在外國人擁有的美國農業用地中，中國利益攸關者擁有的面積不到1%。

國家安全專家稱，中國人在美國擁有住房

所構成的具體威脅尚未被明確闡明。

陳女士說，佛羅里達州的法律生效時，她和丈夫正在坦帕市買房。她是中國公民，因為擔心受罰，要求記者不用她的全名。他們沒有買太多的傢具，因為他們擔心他們的房子可能會被拿走。

曾在聯邦調查局負責該局駐中國辦事處的前反情報官員霍爾登·特里普利特說，中國公民更有可能在國內擁有能被國家安全機構武器化的家庭關係。

但他表示，絕對的禁令可能會進一步疏遠華人社區，如果與中國發生衝突的話，這個社區可能對美國特別有幫助。

“我們需要小心使用這些鈍器法，”特里普利特說，他在2020年離開聯邦調查局，與他人共同成立了風險管理諮詢公司Trenchcoat Advisors。“我們應該努力對情況進行調查，看看是否有其他能解決問題的辦法。”

民權組織和居民認為該法違反了美國憲法第十四修正案中的平等保護條款和聯邦政府的《公平住房法》，削弱了聯邦政府在外事事務上的權力，已在聯邦法院對佛羅里達州的法律提出質疑。

“沒有證據表明中國人在美國擁有住房對國家安全構成損害，”美國公民自由聯盟的資深律師阿什利·戈爾斯基說，該聯盟是提起聯邦訴訟的幾個組織之一。

在哥倫比亞大學研究歷史和亞裔美國人的教授艾明如說，佛羅里達州的法律讓人回想起20世紀初的外國人土地法，該法實際上禁止了亞洲移民在許多州購買農田，而且在某些情況下禁止他們購買房屋。

“他們將亞洲人視為將佔領美國的人侵外來者，”艾明如說。佛羅里達州有關住房的法案去年春天進入立法日程後，該州的華人社區開始趕緊組織集會和挨門挨戶的動員活動。在得克薩斯州，來自亞裔美國人社區(包括州眾議院的一名華裔前共和黨議員)的反對意見，幫助削弱了該州類似法案中的一些條款。但佛羅里達州的華人社區人口僅佔全州人口的0.6%。許多人在該州的大學學習或工作的第一代移民。而且州立法機構中幾乎沒有亞裔政客。佛羅里達州活動人士的反對幾乎沒有引起注意。

著名對沖基金城堡投資(Citadel)遊說者的工作更有效，該公司已於2022年從芝加哥搬到邁阿密，擁有大量中國公民。公司的遊說者設法

在法律中添加了一項豁免條款，讓持有有效工作簽證的中國人能購買一處主要住所，只要房地產的土地面積小於兩英畝(約合12畝)，而且與軍事設施的距離超過五英里(合八公里)。

但法案中最初提出的大部分限制措施仍然保留，該法的影響幾乎立即顯現出來。

佛羅里達州的華人社區人口僅佔全州人口的0.6%，許多華人在該州求學的第一代移民，在政治上不活躍。

塔拉哈西的房地產經紀人桑尼·朗(音)說，她現在要在谷歌地圖上仔細測量，以估算她的中國客戶是否有資格在他們想要的地方購買房地產。佛羅里達州約有20個主要軍事基地，許多小型軍事前哨，以及可能受該法管轄的更多機場和水處理廠等重要設施。

“我的許多客戶都想在有好學校的某個社區買房，但該社區離機場太近，”她說。“這對我來說是一個很大的考驗。”

亞裔美國人也擔心，該法律已導致任何被認為是中國人的人面臨形象定性問題，無論他們是否有公民身份或永久居留權。

一名男子說，在一次為欲購房者而設的看房時間里，因為聽見他與父母用普通話交談，一名房地產經紀人問他是否有資格買那套房子。

棕櫚灘花園的房地產經紀人伊美琳·楊(音)說，該法生效後不久，她曾多次代表一名擁有永久居留權的中國客戶詢問邁阿密的一套公寓。她說，賣家的經紀人好幾天都沒回復她的詢問。

“當他們最終回復我的電話時，他們只是說，‘你代表的買家能買嗎？中國人現在是不是不能買了？’”楊女士回憶道。“他們看到我們有中國名字，就認為我們不能買房。”

國家公平住房聯盟的高級法律顧問斯科特·張(音)說，這種互動可能被視為基於國籍的故意歧視，被1968年頒佈的《公平住房法》禁止。周一，該聯盟和其他幾個團體宣佈了一項提出這一指控的新訴訟。

購房失敗近一年後，邁阿密的租房者李女士仍清楚地記得那些瘋狂地試圖挽救購房交易的日子。

拼命給律師和州立法者們打電話。在計算房子與海警前哨的距離上花費的時間。李女士的房地產經紀人甚至開車去了位於南海灘的海警前哨，試圖確定它是否屬於法律中的“軍事設施”。

李女士說，她仍喜歡在邁阿密住。與她以前居住的紐約市相比，這里很乾淨。她喜歡在棕櫚島公園的球場上網球課，喜歡與朋友們一起品嚐那里多樣化的美食。

但那次購房經歷已給她留下了苦澀的味道。

“我覺得我也許不得不離開這里，”她說。“誰知道他們下次會提出什麼政策來？”

新聞來源：紐約時報



顏寧獲世界杰出女科學家獎

聯合國教科文組織與歐萊雅基金會當地時間5月14日公佈了2024年世界杰出女科學家獎的5位獲獎者。中國科學家顏寧是獲獎者之一。頒獎儀式將於5月28日舉行。

據聯合國教科文組織介紹，清華大學生命科學學院教授、深圳醫學科學院院長、深圳灣實驗室主任顏寧發現了多種介導離子和糖跨細胞膜運輸的膜蛋白原子結構，揭示了跨膜轉運的原理。她的卓越研究推進了癲癇和心律失常等多種疾病的相關研究，並指導了疼痛綜合徵的治療。作為該領域的權威，顏寧“激勵着全球的女科學家，她還大力倡導研究和科學教育中的性別平等”。



“歐萊雅—聯合國教科文組織世界杰出女科學家獎”表彰的5位杰出女科學家分別來自5大地區：非洲和阿拉伯國家、亞洲及太平洋、歐洲、拉丁美洲及加勒比、北美洲。獲獎者由獨立的國際評委會從全球350名候選人中選出。評委會主席為法國國家健康與醫學研究院研究主任兼法國科學院院士、歐萊雅—聯合國教科文組織世界杰出女科學家獎得主基弗(Brigitte L. Kieffer)教授。顏寧，女，漢族，1977年11月生，現任深圳醫學科學院院長、深圳灣實驗室主任、清華大學講席教授、中國科學院院士。顏寧主要致力於跨膜運輸蛋白的結構與機理研究，

在國際上首次揭示人源葡萄糖轉運蛋白、真核生物電壓門控鈉離子通道和鈣離子通道等一系列具有重要生理與病理意義跨膜蛋白的原子分辨率結構，為理解相關疾病的致病機理及藥物開發提供了分子基礎。其科研成果獲得海內外同行廣泛認可。

她推動深圳醫學科學院各項建設。完成深圳醫學科學院籌建，於2023年10月獲批正式成立。受市政府委託管理深圳市醫學研究專項資金，完成首年評審與立項，資助總金額近2億元。引進美國冠名講座教授陳宙鋒等7位學術帶頭人。舉辦7次SMART Symposia, 邀請數位諾獎得主在內的100余名中外院士、頂尖專家彙聚光明科學城。成立深圳市光明致遠科技基金會。2022年11月，顏寧宣佈將辭去普林斯頓大學教職，到深圳創立醫學科學院。2022年12月10日，深圳醫學科學院揭牌，顏寧獲發聘書，出任創始院長。2023年11月，2023年兩院院士增選結果正式揭曉，顏寧新當選為中科院院士。今年“五一”國際勞動節前夕，深圳醫學科學院院長、深圳灣實驗室主任、教授顏寧榮獲全國五一勞動獎章。

在顏寧之前，浙江大學教授胡海嵐憑藉在社會和情緒神經科學方面的重大發現，成為2022年世界杰出女科學家獎亞太地區獲獎人。她是第七位獲此殊榮的中國科學家，此前6位獲獎人均為中國科學院院士。顏寧獲獎之後，成為第八位獲獎的中國科學家。

1998年，聯合國教科文組織和法國歐萊雅集團聯合設立世界杰出女科學家成就獎，每年評選5位來自全球不同地區的杰出女科學家，表彰她們通過開創性工作為解決重要科學問題所作的貢獻，並為其科學事業提供支持。該獎是當今世界上唯一一個在全球範圍內獎勵科學女性的獎項。

太平洋鐵路建成155周年 美國華僑華人紀念鐵路華工

中新社5月10日電美國太平洋鐵路被稱為“世界七大工業奇蹟之一”，其背後是逾萬名鐵路華工開山鑿路、填壟建基的血汗史。時值太平洋鐵路建成155周年，美國華僑華人在接受中新社記者連線採訪時表示，修築這條鐵路的華工貢獻值得銘記。

“1869年5月10日，中央太平洋鐵路公司和聯合太平洋鐵路公司在美國猶他州的普羅蒙特里一起釘下了世界上首條橫貫大陸鐵路的最后一顆鋼釘。”美國猶他州韋伯州立大學終身教授樂桃文說，華工們用生命鋪就了太平洋鐵路，但在當日的通車儀式上，卻未見到一張華人的面孔。

樂桃文熱衷於探尋鐵路華工的足跡和過往。“我到過金釘國家公園，參觀過華工的小屋遺址，想象着他們當年在艱苦環境中堅持工作和生活的場景，也在內華達州卡林市見證華工紀念碑的揭幕……”他說，華工在艱苦的工作環境中忍受着烈日與塵垢、寒冷與孤獨、雪崩、塌方、疾病等風險無處不在。作為修建鐵路的主力軍，他們用極短的時間完工，大大加快了美國西進的步伐。

“每根枕木下都有一具華工的屍骨，但他們的貢獻卻一度被抹去，成為‘沉默的道釘’。”樂桃文表示，華工不應該是無名的建

設者。2014年5月9日，在美國修築鐵路的1.2萬名華工被載入美國勞工部榮譽榜。2019年，在太平洋鐵路竣工150周年之際，猶他州舉行盛典，對華工的貢獻予以肯定和感激。“當時，我邀請了猶他州的僑團，一起舉辦了涵蓋研討論壇、慶典、音樂會等多種形式的系列紀念活動，希望讓更多美國民眾瞭解鐵路華工的故事。”美國南加州廣府人聯誼會創會會長陳燦培與夫人李碧清長期關注鐵路華工相關文獻及文物的蒐集與捐獻。陳燦培稱，多年來，他與夫人通過線上拍賣平台等渠道蒐集了許多鐵路華工在修築太平洋鐵路時使用過的道釘、勘測圖、鋤頭、鉗子、陶罐、油燈等物品，以及照片等影像資料。

一張鐵路華工的工資收條讓陳燦培印象深刻。“簽收信息顯示，鐵路華工的工資由當時當口的工頭代收。這樣做一方面是因為華工不懂英文，另一方面這也是一種對華工的人身保障，一旦華工在工作中遭遇不幸，工頭會將他的遺骨和遺物送還故鄉。”他說，鐵路華工時常面臨生命安全威脅，即便如此，他們賺得的工資不僅低於本地工人，還要經過工頭抽成，所受苦難可見一斑。

“太平洋鐵路的貫通對美國發展具有重要意義，但美國歷史上卻長期忽視華工的付出，使其長期遭遇不公正待遇。”陳燦培表示，超過70%的鐵路華工來自廣東江門地區，他們背井離鄉，開創事業，甚至獻出了寶貴生命。銘記他們的事跡，不僅是對歷史的正視，也時刻提醒着今人自強。為此，他陸續將蒐集到的鐵路華工文物捐贈回中國，希望有更多人共同守護並傳承這段歷史。來源：中國新聞網

地球人想必都知道姚明，他是如此出名，以至於早在2005年，NBA就破例為其拍攝過一部紀錄片。在這部叫《姚明年》的紀錄片裡，有個小片段，某個美國人接受採訪時說道：“為了歡迎姚的到來，各地各處都有功夫、舞獅等表演……”

話音剛落，畫面隨即轉到一個踩着獨輪車，正在表演頂碗的女生。歲月如梭，姚明而今早已退役，影片中那位頂碗的小姑娘，也已變成一位“大媽”。和姚明不同的是，她目前仍在為NBA“服役”。

她在賽場上已經活躍了超過30年，這個數字，不止遙遙領先於姚明，甚至超越了任何一個職業運動員。俗話說得好，“鐵打的營盤流水的兵”，但在NBA的賽場上，似乎正上演着，鐵打的大媽流水的球員的故事。

在NBA，她代表了這樣的一類人：與啤酒商和小便池競爭的人。一場比賽的中場休息期間，是所謂的“空窗期”，此時，球員們需要修整、觀眾們也要外出方便或者只是鬆一松神經喝點東西。而為了彌補那幾分鐘的空缺，主辦方會找來各類演員，讓他們進行臨時性的表演活動。

用某個中場表演者經紀人的話說，主辦者對該類演出只有一個要求，“表演必須是最新鮮、最刺激的”，假如表演完畢觀眾席一片死氣沉沉，主辦方會直截了當地告訴演員“整理好行頭，回你的馬戲團吧”。

NBA中場休息時間有15分鐘，對於一個藝人來說，真正允許其自由發揮的時間，滿打滿算只有五六分鐘。這五六分鐘的時間還是觀眾們最不聚精會神的時刻，換言之，表演者要有相當的手段，以幾十秒的時間，將觀眾的注意力，立刻重新拉回到場內。

舊社會的曲藝藝人之間有句行話：“平地擛餅，對面拿賊。”從今天NBA主辦方的要求中，我們也許能感受到這八個字實現起來的難度。但“大媽”牛蓉——她的真實身份便是一個中場休息期間進行雜技表演的藝人，憑藉自己精湛的表演，近三十年如一日，帶給觀眾無限的新奇與刺激。

為了確保演出足夠出彩，別的藝人往往大動干戈，比如，裝扮起花里胡哨的行頭；再比如，浩浩蕩蕩率領着一群雜技團的動物……但牛蓉只有兩個行李箱，那些箱子既是她的“辦公室”，又是“道具間”。

牛蓉賴以謀生的手段是中國傳統雜技“頂碗”，這門雜技需要的道具相對單一，她的行李箱也便顯得出奇地簡陋。打開箱子視之，一個化妝包、一套表演服、一輛獨輪車、一摞碗而已。簡陋的道具背後，有她無比純熟的技藝作為支撐。

當一場球賽臨近中場休息時，球館的大燈漸次熄滅，球員下場，伴隨刷的一聲，聚光燈會重新定格到牛蓉的身上。她穿着高跟鞋，蹬着7英尺高(2.1米)的獨輪車，伸開雙臂緩緩進入賽場中央。

球館吉祥物把一摞碗拋給牛蓉，牛蓉將它們從腳尖、腳跟、一直擺到小腿處，有的碗甚至是正反疊着擺放的。最後，她就那麼輕巧地一踢，所有的碗會很聽話似地整齊齊齊落在她的頭頂。就是這麼“簡單”的一手，讓歐美觀眾瘋狂地迷上了她。

為了表達對她的愛，美國人甚至將牛蓉的形象，做進了時下最流行的籃球遊戲《NBA2K24》中。

一個雜技世家。憶往昔，為了養家餬口，他的父親也曾走街串巷進行表演。擲地演出既艱難又辛苦，但在某次演出的過程中，父親邂逅了自己的愛人。於是，再辛苦的事情，也變得既甜蜜又幸福。

牛蓉的母親也是一名雜技演員，甚至比丈夫還要“根正苗紅”，她師從於牛蓉的祖母以及曾祖母，也就是說，到牛蓉這一代時，他們家已經算是第四代雜技世家了。

很小的時候，母親曾經鄭重地問過女兒，將來想從事什麼工作。牛蓉想了想回答道：“舞蹈家。”“做一個雜技演員怎麼樣？”母親以不容置疑的口吻問她。

從7歲開始，牛蓉正式接受了來自父親的訓練。她一開始學習翻跟頭和倒立，因為效果不好，轉而練習高空踢碗。這也許就是所謂的命運，她如今把這門難

54歲中國大媽，統治NBA30年

技發揚光大，甚至保持着獨輪車頂碗最多的世界紀錄。

跟着父親學習兩年後，牛蓉被送進一所專門培養雜技藝術的寄宿學校。在那裡，她接受了正規而系統的訓練。每周訓練6天，每天7個小時，這樣的日子，她又過了6年。

從學校畢業，16歲的牛蓉加入了著名的上海雜技團。此後，她跟隨雜技團的步伐全球巡演，足跡遍及亞洲、歐洲與非洲。

上世紀90年代，全國上下興起一股“出國熱”，各種機緣巧合之下，1990年時，牛蓉接受來自外方的邀請，留在了美國。

置身於異國他鄉，與其說興奮，她更多的是感到忐忑：牛蓉幾乎一個人都不認識，只能說幾句簡單的英語，以及，除了擅長雜技，她百無一能。唯一一個優勢，也可以說是一個劣勢，因為老話說得好：“物離鄉貴，人離鄉賤”，藝術在不敢保證，“雜技”這門在中國喜聞樂見的藝術，在一個陌生的國度里，是否有發揮的餘地。

於她而言，未來的生活就像是一場極不確定的冒險。好在牛蓉天生伶俐，她很快就想到了一個點子。她主動去和住家附近的教堂聯繫，表示自己非常願意為鄰居們進行義務演出。因為之前從未看過，牛蓉的表演看得他們全程表情驚駭，群眾的口碑讓她有了去附近的學校、醫院表演的機會。

再之後，一個星探發現了她，牛蓉得以在奧蘭多的迪士尼樂園表演了18個月。她總算有了一份“穩定”的工作。她的演出繼續獲得滿堂喝彩，觀眾們紛紛上前與她擁抱，與擁抱一起來的，還有一張張的名片——名片上印着各個劇場經理和星探的名字。牛蓉高興地發現，不久之後，名片快和她頭頂的碗一樣高了。

再多的工作機會也是不嫌多的。在朋友建議之下，她花錢請人將自己演出的片段剪輯成視頻，然後，以磁帶的形式，寄給了各大馬戲團。邪門的是，簡歷投出後，牛蓉幾乎沒有收到任何回音。

時間來到1993年感恩節的前一天。那天，她接到一個電話，電話那頭的人跟牛蓉說，自己是洛杉磯快船隊的比賽經紀人，他新簽的一個自行車雜技演員，因為航班延誤的關係(另一種說法是因為受傷)，不能如期去現場了，但假如牛蓉能立刻趕下一班飛機來的話，或許可以填補這一空缺。

對方是在徵求她的建議，但牛蓉幾乎沒怎麼考慮，幾個小時之後，就飛往了洛杉磯。她第一次去NBA賽場參加演出，內心無比焦慮，實際上，連主辦方也不太信任她。上場之前，快船隊的人跟牛蓉反覆確定，以確保她的獨輪車不會損壞球館的地板——據說，NBA比賽用的地板每一塊都有編號，一塊可拆卸地板的造價動輒兩千多元起步。球館實在不願意因為一個新人，無端損失了場館內的設備。牛蓉非常確定自己的道具不會損傷地板，比如她表演用的碗，那是牛蓉的父親親自設計的，最

開始其實是用塑料做的(後來才改成的金屬)。父親之所以這樣設計，倒不是說預料到女兒會登上NBA的舞臺，是因為他們沒有太多錢。她在NBA的處子秀可以用完美來形容。5分鐘的時間裡，她一共頂了4隻碗，每次頂碗成功，觀眾席就爆發出一陣掌聲，隨著表演難度的增加，掌聲也越發熱烈，當頂到第4隻碗時，觀眾們歡呼聲的聲浪都快把場館的屋頂給掀翻了。

也是從那個時刻開始，牛蓉正式決定成為一名中場秀演員。按照“江湖規矩”，她應該給自己起一個響噹噹的藝名，牛蓉設想過諸如“頂碗女孩”之類的綽號，因為不夠響亮只得作罷。

後來，喜歡她的觀眾幫她起了一個叫“紅熊貓”的名號：紅色，代表幸運與新生；熊貓，是中國的國寶，代表牛蓉來自哪裡。這個藝名既簡潔又足夠酷，牛蓉最終從善如流。

因為大受歡迎，隨着時間的推移，牛蓉成了“按分鐘計費的人”。最巔峰的時候，她每表演5分鐘，收入高達5000美元，折合人民幣3萬多元。

除了金錢方面的回報，很多賽事主辦方也開始實打實地尊重她。美國達勒姆的棒球隊也曾邀請過牛蓉表演節目，為了她的安全，主辦方不惜在球場內昂貴的草坪上，專門鋪設了一段膠合地板；NBA更加善待她，某年，牛蓉的獨輪車不幸失竊，勇士隊豪擲兩萬多美元，為她重新定做了一輛。

牛蓉當得起這份尊重，她也為這門藝術付出了太多。別的不說，她每年光是消耗在旅途上的時間就超過200天。就因為這樣來回奔波，愛情於牛蓉而言，變成了一種奢望。她曾經結過婚，由於聚少離多，最後不得不和丈夫分開。

那段時間裡，牛蓉時常哭泣，有時候甚至哭到說不出話來。除了來自於家庭的壓力，牛蓉同樣能感受到來自觀眾的壓迫。是的，即便人人都愛“紅熊貓”，仍舊有觀眾對她抱有“敵意”。觀眾倒不一定就是針對牛蓉，當自己支持的球隊表現糟糕時，球迷們會不由自主拿中場演員撒氣。

某一次，牛蓉計劃在“奇才隊”的主場參加演出，那天的比賽，照理說是一場勢均力敵的較量，但到中場休息時，“奇才”硬生生落後對方10分。

正當牛蓉上場表演時，一個憤怒的球迷恰好將T恤扔向了賽場內大大的照明燈，別的球迷有樣學樣，於是，無數件T恤飛向了燈光，“像日食一樣製造了暫時的黑暗”。

牛蓉一時之間甚至都站不穩了，她只好跳下來把獨輪車交給同伴，這時，觀眾席內有個喝醉的球迷，滿嘴噴着酒氣對他們吼叫：“你會騎獨輪車嗎？！”

在一場比賽中，球員的目標往往很明確：只要不停地扣籃、得分就可以，但中場演員的任務要繁重得多，除了給觀眾帶來精彩絕倫的表演，還要能安撫他們的情緒。

雖然角色定位不同，擋不住NBA用球員的標準去評價她。借用某個主教練對牛蓉的評價：“她是NBA最具統治力的表演者，她的頂碗技術，甚至比庫里的三分球(庫里是“NBA三分榜”的紀錄保持者)還準。”

作為一名堅韌的雜技演員，牛蓉的確能夠克服重重困難，但也並非永遠無敵。父母的親情就是她的軟肋。

孩童時代，父親把女兒抱上獨輪車，手把手地教她練習雜技。牛蓉永遠記得這個場景，她會回憶說，因為不熟練，自己常常從車上掉下來，但每一次，站在下面的父親總能穩穩地接住她。

即便長大了去異國他鄉奮鬥，父親依舊像是在她身邊，她的幾乎每一件道具，都是父親親力親為製作的。她是如此想念父親，以至於2000年初，當牛蓉在美國剛剛站穩腳跟，便第一時間把父親接到了身邊。

終於，父親可以繼續指導女兒的演出，有時候也親自上場為她拋碗。但哪怕父親不上場，哪怕只是坐在觀眾席里，牛蓉也會感覺到心安，父親就像是她的心臟。

時間來到2013年，這一年，42歲的牛蓉算是“出圈”了，她報名參加了那年的《美國達人秀》，一路過關斬將，順利殺入四分之一決賽。但令人不解的是，就在評委們期待她下一場的表演時，牛蓉卻毫無徵兆地退賽了。

原來，幾乎同一時間，父親被診斷出患有食道癌，作為家中唯一會說英語的人，牛蓉不得不放棄比賽，全身心地照顧父親。正所謂“病來如山倒”，女兒的精心照顧並沒有挽救父親的生命，一年之後，父親不幸撒手人寰。

父親的去世給牛蓉造成毀滅般的打擊，她似乎一下子失去了“專注”的能力。有一次，她站在獨輪車上練習雜技，不知道什麼原因，一隻只的碗咕咚咕咚掉在地上，碗卡住了車輪，然後，牛蓉一頭栽倒在地，摔斷了手腕。——這也是她作為雜技演員的第一次受重傷。

緊接著，她又患上嚴重的抑鬱症。牛蓉把自己關在小屋裡，孤獨地舔舐內心的傷口，幾個月不出門，一整天也不說話。就在人們紛紛傳言牛蓉老了，再也蹬不上獨輪車時，修整3年後，她又意氣風發地回來了。牛蓉期待她的粉絲說：“觀眾、激情、挑戰，都是我生命中的一部分，雖然失去了父親，但我仍然擁有生活。”



牛蓉在NBA賽場表演獨輪車頂碗

華人回國警察上門!外籍人士入境登記仍應去派出所

很多外籍華人都知道，回國之後要去公安局去申報，但是最近有華人遇到了新的問題。

華人外籍老公入籍申報竟還是被叫去派出所

外籍人員回國之後需要向公安局進行報備，這件事情大部分人都瞭解。

但是最近，有一名華人發稱，自己的外籍老公入境之後完成了行程登記，然而仍然被叫去了派出所。

這是怎麼回事呢？這名華人表示，自己四年前曾帶着自己的外籍老公回國，當時一切順利，當然，這一次回國也是做了功課。

在她看到的一些關於外籍人員入境中國的帖子中“都說回國第一晚住涉外酒店或者自己網上註冊一次就行。”

於是她和老公進行了申報之後在北京住了兩晚九點，九點前向台登記了護照信息，他們也告知酒店已經向公安報備。

後來他們回了徐州老家，也沒有發生什麼狀況。結果就在他們前往上海之後，新的問題出現了……

在上海期間，他們訂了有招待外賓資質的民宿，隨後就被民宿老闆拉到了微信群里，里面還有一個民警。當時她還不知道出了什麼狀況，在民宿老闆給他發了外國人自住報備給公安的二維碼時，她還信誓旦旦地表示，“已經報備過了，不需要再報備了”。

但是在到了上海 24 小時之後，她就接到了派出所的電話。“說我們沒報備，要到民宿附近派出所報備，有可能要給警告處罰，情節嚴重的話會罰款。”她這才帶着老公和公婆一起去派出所報備。

根據上海民警的說法，按照規定，外籍人員每換一個城市（甚至每換一個住宿的地方）都要報備，並不是報備一次就萬事大吉。

不過所幸最後只是接受了批評教育，在派

出所係統做完記錄後就讓他們離開了，並你沒有罰款。但是出門旅行還跑了一趟派出所，實在是有點影響心情。

她表示，將自己的經歷分享出來也是為了提醒更多跟她有着相同情況的人，回國之後千萬不要忘記換了住所之後就要重新申報。

華人回國忘記申報警察直接找上門

此前，也有外籍華人在社交媒體平台上發帖表示，自己因為回國後忘記去公安局申報，警察直接找上門的情況。

其中一名小紅書上的網友這麼寫道：“一定要報備，千萬別僥倖。”

他說，疫情前大家從不把這個申報的流程當回事兒，聽說管得很松，沒有人查。但想想還是覺得該謹慎些，於是周六晚上落地浙江，周天便去了當地派出所。當地派出所表示不受理這個業務，讓他們周一去戶籍管理處辦理。周一填完表格後，周二就有派出所人員上門尋訪：“你們有沒有及時報備，沒有就趕緊去。”拍照核實之後，小區物業也打電話詢問，要求出示報備的信息。

這些網友的經歷也告訴大家，瞭解跟自身相關的法律法規非常重要，外籍登記一定要記牢！

根據《中華人民共和國出境入境管理法》第三十九條，外國人在中國境內旅館住宿的，旅館應當按照旅館業治安管理的有關規定為其辦理

住宿登記，並向所在地公安機關報送外國人住宿登記信息。

外國人在旅館以外的其他住所居住或者住宿的，應當在入住後二十四小時內由本人或者留宿人，向居住地的公安機關辦理登記。

2024 年 3 月 5 日，中國駐加拿大卡爾加里總領館的官方公眾號也轉發了國家移民管理局

的官方信息，明確地強調了這件事！文章明確表示：外國人在旅館以外的其他住所居住或者住宿的，應當在入住後二十四小時內由本人或者留宿人，向居住地的公安機關辦理登記。

如外國人未按規定辦理住宿登記，給予警告，可以並處二千元以下罰款。外國人到當地

公安機關接受處罰後，攜帶本人護照、證件和留宿人的戶口簿，以及其他相關材料申報住宿登記，並填寫臨時住宿登記表。

這回大家都明白了，只要你是外籍人士，到中國就算住在自己購買的房子裡也要向住所所在地的公安機關報備。

不過呢，小編也要在這說明一下，具體到不同省份、城市的公安機關對這件事的處理方法並不相同。所以無論網友說他們在各自的城市如何如何，大家務必要到住所所在地派出所當面問清楚。

回去住酒店的，不用自己去派出所登記，因

為酒店代你登記了，辦理入住的時候，需要你的護照主頁、簽證頁以及入境章頁複印件，酒店根據這些在網上填外賓接待表，現在這個可能是全國聯網的。

中國的外國人人境卡有兩聯，一聯是自己填好進海關時候交上去；另一聯是自己保留的，上面是外國人人境後注意事項，中英文雙語的，有圖有真相：

大家看清楚，不一定需要本人去派出所登記的，親友代為登記就可以了。

據社交媒體平台上一些網友近期的反饋，他們在回國後都被詢問了有關《境外人員住宿登記憑證》的申報情況。

整個申報的流程並不難。

如果是在酒店住宿，則酒店在看到你出示的外籍護照後主動提供登記表格進行登記。而如果該酒店沒有接待外賓的資質，則不能接受您入住。因此，訂酒店時就要提前打電話確認。

如果是暫住在親朋好友家，需要屋主出示身份證。

如果是租房子居住的，需要提供租賃合同。如果自己就是屋主，房產為自己變更國籍前就所有的，則出示房產證。

按照以往的規定，這項業務歸轄區內的派出所辦理。但各個省份地區現在在執行時，也可能有所更改，比如歸戶籍管理處、出入境管理處，亦或是通過當地公安的 APP 業務辦理。

另外，根據《中華人民共和國出境入境管理法》第七十六條，未按規定申報住宿登記的，依法予以警告，可以並處 2000 元以下罰款。

所以，如果有回國打算的加籍華人朋友，千萬要注意及時填寫這張表格！

最後如今航班已經大規模恢復，澳洲華人回國也是常事，如果已經加入澳洲國籍，回國之後千萬別忘記做這件事！**新聞來源：澳洲微報**

美國越來越多州 拒絕中國購地、建廠投資



楊京去年出席“台灣-維吉尼亞州經貿合作備忘錄”簽署活動。

《華爾街日報》報導，從佛羅里達到印地安納與蒙大拿州，美國有越來越多地方議案、法案與法規，以國安為由阻止中國個人與企業購買土地、贏得契約、從事

研究、設立工廠，以及其他方式參與美國經濟的活動。

報導指出，在針對中國威脅的立法上，一些州的行動比國會快速，在 24 日一項可能迫使中國字節跳動公司出售 TikTok 的法案送到總統拜登的桌上簽署成法之時，已有超過 30 州的州政府通過有關 TikTok 的法規。

維吉尼亞州長楊京(Glenn Youngkin)說，“州長與州議會確實有責任關注保護我們公民的安全與相關措施”。他去年阻止福特汽車與中國寧德時代合資在該州成立電池廠，他也簽署法案，限制中國人購買土地，以及禁止州政府設備使用 TikTok。

他說，他不希望拿維州納稅人的公帑

來支持中國科技，因此反對該電池廠計劃，他補充，“中國有一個非常明確的目標，那就是主宰世界，並以美國為代價”。

本月愛荷華州參議院通過一項旨在使農藥製造商在產品標籤符合聯邦安全警語的要求下，讓消費者難以提出控告的法案，為了爭取議員支持，法案特別加上一條條款：“法案不適用於一家中國國有企業生產的一款產品”。該企業是指 2017 年被國企中國化工收購的瑞士種子與殺蟲劑生產商先正達。

報導說，地方政府與議員的反中措施可能威脅他們選區的投資與就業。去年美國北達科他州的大福克斯市阻止中國阜豐集團在當地興建玉米加工廠，該計劃承諾創造 1000 個就業機會。州與地方政府原本對該 7 億美元的投資案大表歡迎，但當出現該廠恐被用來監視附近空軍基地的質疑時，支持建廠的聲音便煙消雲散

大陸國家安全部 26 日公佈《國家安全機關行政執法程序規定》和《國家安全機關辦理刑事案件程序規定》，這是國家安全部首次公佈執法辦案程序的規定，將於今年 7 月 1 日起施行。

其中提到，當地執法人員將被賦予檢查電子裝置的權利，屆時到訪中國的遊客或會被當地執法人員檢查智能電話或電腦。

另外，根據《國家安全機關行政執法程序規定》第 9 條規定，國家機關、人民團體、企業事業組織和其他社會組織落實反間諜安全防範工作主體責任，依法接受國家安全機關的協調指導和監督檢查。

第 40 條規定，國家安全機關依法對有關個人及組織的電子設備、設施及有關程序、工具進行查驗，應當經設區的市級以上國家安全機關負責人批准，製作查驗通知書。

緊急情況下，確有必要立即查驗的，經設區的市級以上國家安全機關負責人批准，執法人員經出示人民警察證或者偵察證，可以當場實施查驗。**來源：倍可親**

七月一日後入境中國 或會被檢查手機電腦

鄒明哈佛演講：文化如何成為理解中美關係的鑰匙？

當地時間 4 月 20—21 日，第五屆哈佛肯尼迪中國論壇在哈佛大學肯尼迪政府學院舉行。中國駐美國大使謝鋒、哈佛肯尼迪創始院長格雷厄姆·艾利森、清華蘇世民學院院長薛瀾等 30 多位學者、政要參與。鳳凰網《與世界對話》為本次活動的特別合作夥伴。

在論壇閉幕式上，鳳凰衛視編委，鳳凰網副總裁兼總編輯鄒明先生發表了精彩的演講。鄒明先生引用先賢哲思強調合作與共贏的重要性。在複雜的國際環境中，中美兩國尤其需要展現出開放的心態，通過深入的交流與合作，尋求共同的發展之路。

在講話中，鄒明特別提到了孔子的教導：“萬物並育而不相害，道並行而不相悖。”這一古訓至今仍具有深遠的意義，為和平共處和文明的互鑒提供了哲學基礎。他強調，中國的歷史經驗和文化理念，在國際交往中自然地演變為“和而不同”的策略。他希望美國朋友能夠理解這一點，因為這不僅是理解中國的鑰匙，也是雙方能夠實現真正意義上的共贏合作的基石。

鳳凰網作為中國主流媒體，在全球舞臺上有着重要影響力，同時也始終肩負着傳播中國文化、促進對外交流的責任。未來，鳳凰網將繼續承擔自身使命，為構建人類命運共同體貢獻更多智慧和力量。

以下為鄒明先生發言實錄。

各位來賓，各位朋友，大家好！雖然我不能親臨現場致辭，但 AI 時代，距離已經不是我們交流的障礙。

不久前，美國財政部部長珍妮特·耶倫來華訪問，從廣州到北京，一路北上，引起國際媒體的高度關注。來中國前，耶倫在接受美國媒體採訪時提到，“和世界各地的人們接觸是她工作的一個關鍵部分，做到這一點的最佳方式就是通過食物和當地餐館。”她來到廣州和北京，都去餐館吃了中餐。大家特別注意到耶倫筷子用得不錯。

其實，筷子在中國的歷史超過 3000 年。它已經成為一種文化，融入了中國人的信仰與行為規範。比如，筷子的形狀一頭方，一頭圓，中國人信仰“天圓地方”的說法，方的那一端就代表地，圓的那一端就代表天；手持筷子，拇指、無名指、中指

並用，形成了“天地人”之象，“天時地利人和”方能成就大業，這是吉祥的寓意。小小的一雙中國筷子在耶倫女士手上，嫺熟地“舞蹈”着，耶倫不也是中華文化的傳播者嗎？

文化需要交流，文明需要互鑒。費正清先生是美國研究中國學的泰斗級人物，上個世紀 30 年代，與中國結緣。由他創立的哈佛大學東亞研究中心，彙集了眾多研究中國學的一流學者，是海外研究中國學的先驅和重鎮。一代代優秀學者，在研究中國的同時，也扮演了傳播中華文化的歷史角色。

哈佛著名校友大衛·梭羅在《瓦爾登湖》書里就有很多中國元素，他頻頻引述孔子哲思——比如“三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。”也將老莊思想重新闡釋，以超驗主義和自然主義的方式融入了美國文化。肯尼迪學院的院訓是“問問你能做什麼”(Ask What You Can Do)，其實與中華文化里的忠誠一脈相承，也是兩個國家興旺發達的根基。

哈佛的著名學者麥克法夸爾、裴宜理、科恩對於中華文化與政治的關係都進行過細緻入微的考察。曾接受過鳳凰網專訪的肯尼迪學院的兩位院長——格雷厄姆·艾利森和約瑟夫·奈，其實也在回答兩個問題——中華文化如何為全球治理做出貢獻？中華文化如何為世界和平做出貢獻？

很多同學可能也在努力回答這個問題。鳳凰網也一樣。

2014 年起，鳳凰網聯合千年學府岳麓書院共同發起“致敬國學：全球華人(專題)國學大典”活

動，其中就有多位曾經在或者一直在從事美國研究、傳播中華文化的學者獲獎，比如饒宗頤、李澤厚、余英時、杜維明、許倬雲、葉嘉瑩、星雲大師、成中英等。

我記得 2018 年，哈佛大學亞洲中心資深研究員杜維明教授獲頒鳳凰網“全球華人國學終身成就獎”。他在獲獎時說，研究國學可以讓我們自我反思自我批判，實現傳統文化創新發展。杜先生研究的正是儒家文化的現代化轉型。

2020 年榮獲華人國學大典終身成就獎的許倬雲先生，是美國匹茲堡大學榮休教授。他說：“文化要不斷日新月異，配合世界潮流，配合人類社會出現的契機，在全球化的進程中，扮演一個相

當重要的角色。”

事實上，中華文化也證明瞭自己蓬勃的生命力。美國最高法院東側門楣上的孔子雕像，可以理解為東方道德對人類文明整體的貢獻。

2015 年，美國最高法院作出了同性婚姻合法化的歷史性判決。持支持意見的肯尼迪大法官引用了孔子的哲思：“孔子教導說婚姻是政體之本”(愛與敬，其政之本)。而持反對意見的羅伯茨大法官則認為這一判決改變了“中國漢人(the Han Chinese)、迦太基人和阿茲特克人”等古老民族沿襲的婚姻制度。

看，這就是中華文化的活力，它可以為我們應對時代的挑戰提供充足的思想資源。

順便說一句，肯尼迪大法官和羅伯茨大法官都畢業於哈佛大學，諸位之後遇到了他們，不要忘記替我們說聲“謝謝引用”。



鄒明在哈佛大學演講時表示，孔子教導說婚姻是政體之本。

打造一個美麗和諧的克利夫蘭中國城



自從疫情開始 MidTown Cleveland 就積極開始幫助克利夫蘭華人社區尤其餐飲業提供大量的服務,包括申請補助,幫助餐廳購買食物救援社區老人和無家可歸者,她們中間有一群華人還提供孩子周末數學輔導課程。

最近為打造克利夫蘭唐人街城市面貌,種花植樹,豐富大家的業餘生活,讓大家聚在一起享受美食徵求華人意見,如何更好地服務

華人。

MidTown Cleveland (MTC) 是一家負責利用社區的多元化資產開發市中心和創新區的充滿活力的地方的組織。我們為 MidTown 的成員、利益相關者、企業和組織、



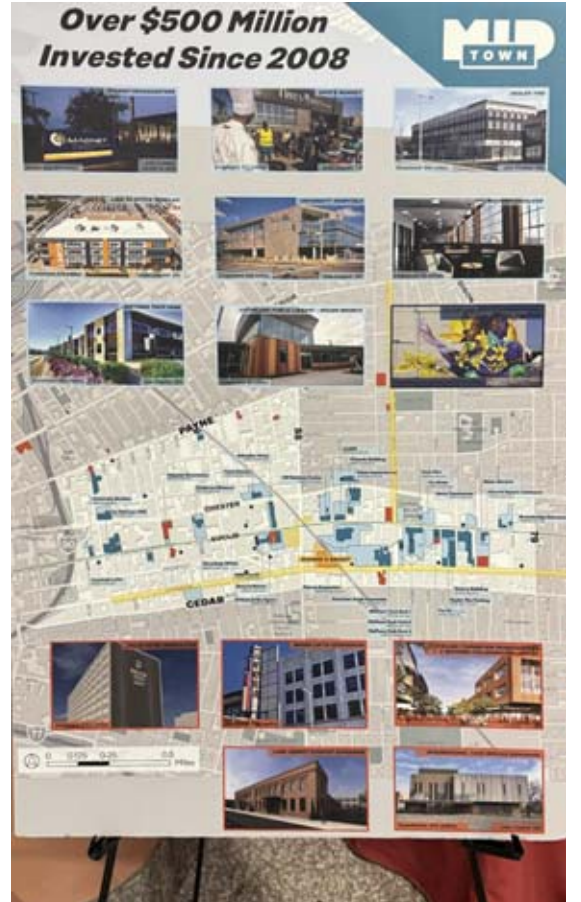
近,MTC 在過去幾年中取得了顯著的增長和轉型,刺激了發展並幫助該地區從一個過境點變成了一個地方。有關 MTC 的更多信息,請訪問 www.midtowncleveland.org。

MidTown (中城) 社區位於亞洲城、霍夫、中環、費爾法克斯和市中心等多個社區的交匯處。中城社區是各種個人、行業和組織的家園,受益於利益相關者的身體和社會聯繫。中城的地理位置、支持性的商業社區和獨特的規劃將人們與就業機會聯繫起來,幫助我們保留多元化的業務組合,併創造包容性的增長途徑。我們的中城社區願景規劃是一項基於場所的整體生活社區規劃,代表了人、地方、組織和建築環境的指導性願景,將進一步在物理和社會上連接中城社區。

亞洲城是位於中城開發區的中城社區的一部分。作為亞裔和亞裔

居民和遊客提供服務,以創建一個互聯且完整的社區。作為一家充滿活力且表現出色的 501(c)(3) 經濟和社區發展公司,我們的使命是利用該地區的多元化資產來開發一個充滿活力的社區,將城市的市中心和創新區結合起來。

美國太平洋島民 (AAPI) 社區的文化中心,它吸引了該地區成千上萬的遊客,並且是克利夫蘭市種族最多元化的住宅區之一。通過公共藝術、主要街道開發、社區營銷、小企業支持、居民組織的項目和文化慶典。AsiaTown 團隊旨在支持 AsiaTown 發展成爲一個熱情好客的社區,成爲該地區亞洲和 AAPI 社區的文化燈塔,讓多元化的居民能夠共同繁榮發展。鑒於亞洲社區的獨特需求以及多語言和多文化支持的必要性,MTC 正在尋找一位社區和社會服務專家,爲 AsiaTown 的個人、團體和家庭提供廣泛的社會和人文服務。欲瞭解有關克利夫蘭亞洲城的更多信息,請訪問:www.asiatowncleveland.org



克利夫蘭鳳凰俱樂部 恭祝天下母親節快樂,永遠年輕!

克利夫蘭鳳凰俱樂部 Cleveland Phoenix Club (CPC) 于 2023 年的感恩節由兩位志同道合充滿理想,富有才華與熱情的華人女士共同創建。是一個服務于本地華人的非營利社團。其宗旨是至力于提陞大克利夫蘭地區華人的幸福感,打造一個用于平衡事業、家庭與自我,集健身、學習、娛樂、休閒爲一體的社交平台。

在短短的半年時間內,鳳凰俱樂部已經爲我們華人社區舉辦多次講座與活動,豐富了社區生活,反響熱烈。

作爲鳳凰俱樂部的第一次便民學習服務,我們于 2023 年 12 月 16 日在克城市中心聖克萊爾公寓 (St. Clair Place),爲我們華人居民舉辦一次義務的“智能手機應用講座”。

爲迎接 2024 年,2023 年 12 月 30 日,鳳凰俱樂部在寶龍大酒店隆重舉辦了迎新“跨年派對”。參加活動的既有年輕人,也有八十多歲的老人。大家都穿着節日的盛裝,喜氣洋洋,歡聚一堂!

在甲辰龍年來臨之即,爲了給克利夫蘭的老人們帶來更多的福氣,鳳凰俱樂部于 2024 年 1 月 27 號中午在聖克萊爾公寓 爲克

城 70 歲以上的老人們舉辦了一場歡快吉慶的辰龍送“福”活動,讓各位老人有機會與同齡人交流思想,交朋覓友,同時也能分享書法、剪紙、折紙等中華傳統藝術,並同時欣賞着傳統民樂,以此來共同歡慶中華傳統春節的到來!

2024 年 3 月 17 號鳳凰俱樂部成員帶着這一份份火一般的熱情,不計料峭的春寒,湖邊的強風,天空中飄的清雪,完成了全市矚目的“聖帕特里克”綠色節大遊行,成爲我們克利夫蘭一道靚麗的華人風景!

針對廣大老年朋友的需求,鳳凰俱樂部于 2024 年 3 月 30 日和 2024 年 4 月 11 日分別在聖克萊爾公寓和索倫社區中心 (Solon Community Center) 爲大家舉辦了兩場中醫自我保健按摩講座。

2024 年 4 月 20 日,爲了給寂寞的老年公寓居民帶去一份歡樂,讓大家感受到社區的關愛與溫暖,同時給克城賦有才華的青少年們展示才藝的機會,並陪養他們的社會責任感,鳳凰俱樂部在企城普英會的協助下,廣邀本地愛心音樂人和舞蹈歌唱演員,及在校中小學生,爲常青公寓的老人家們舉辦了一場表現形式

豐富,藝術水平高超,表現內容貼切廣東文化的社區慰問演出。

鳳凰俱樂部不僅爲大家帶來豐富多彩的活動,還積極參與華人社區的各種表演與遊行,展現了其在文化交流與社區互動中的重要角色。

鳳凰俱樂部在短短的半年時間里,已受邀在俄亥俄州亞洲商會新年晚會, Hathaway Brown 學校的 Heritage Dinner,以及亞洲城舉辦的春節慶祝活動中出色的完成了表演任務,取得好評。

本次亞洲節,鳳凰俱樂部精心爲您準備了七個精彩節目,時間是 5 月 19 號下午 1:15-1:45:

- 金達榮 愛舞團
- 金風玉露 老人群
- 桃花朵朵開 扇舞隊

- 男兒當自強 鳳舞新歌
- 看那 扇舞隊
- 故鄉的目光 佳音合唱團
- 出水蓮 愛舞團
- 歡迎各界朋友前來捧場助興!
- 克利夫蘭鳳凰俱樂部





母親節

特輯

今年的母親節與眾不同，我和我的美國媽媽一起吃了一頓中國的烤鴨紅酒晚餐，因為美國的媽媽她的兒女都在外州，她非常高興，我們一起吃中國的烤鴨過母親節。

我住英國的女兒郵寄了鮮花，兒子陪我吃飯。自從兒子訂婚以後，發現他一下成熟了許多：我感恩兒女對生活

熱情，同時她們對待學習工作認真勤懇，都創出了自己一片天地，我真為他們高興。

我也是思念我上海的媽媽，雖然他已經在天堂，我和她分離了30多年，在上海她的墓園是她盡心挑選，她已經在天堂里……

我過了一個愉快的母親節。



光陰似箭，日月如梭，一轉眼黃媽媽已經離開我們有7年多了，今天是母親節，我11點到了黃媽媽的墓園，黃媽媽在我的心理，她是一個大智慧的老人，是一個充滿正能量的人。這是她活著一直喜歡說的話：

一個人的快樂是健康
一個人的幸福是家庭
一個幸福家庭是團結
一個人的煩惱是自找
一個人的選擇是關鍵
一個人的親情是財富

同時黃媽媽還是世界上最有福氣，最好命的媽媽，黃媽媽幸福有二點：有百依百順的先生，兒女長年累月孝順，黃媽媽一生善良，通情達理有着博大的胸懷，我認識媽媽20多年來，她總是那麼慷慨，在我需要幫助的時候，她總會在我身邊。她也總是鼓勵我：華報是月月難過，但年年過。

黃媽媽更是一位大度人，她給我留下的一個永遠的印象就是不喜歡佔任何人的便宜，我舉個例子：90多歲黃媽媽，還在中國香港美國來回奔跑度假旅遊，她從來不做商務艙，她說不要浪費錢，常常飛機

上有工作人員看到她年齡大，免費給她去做商務艙，她都不去。有錢可以捐給教堂佛陀和救濟災民。

黃媽媽是一位幸福老人，因為她從不囉嗦，她也不會因為什麼事情做錯做壞就想不開，她是一個拿得起放得下的人，她說過一句讓人永遠忘不了的話：做老人千萬不要難為小輩，做老人千萬不要管你成家小孩的家事。

黃媽媽也是一位平凡的媽媽，一個大家愛戴的朋友，她的善良，她的大度，她的音容笑貌留在我的心里，而伊利華報也不會辜負她的希望，努力迎接每一份的挑戰。

因為人生是命與運的交集，即使世界偶爾薄涼，內心也要繁花似錦；願我們每一個人都順應生命的邀請，用努力，耐心和善良，締造更多更好時光！

黃媽媽墓碑上刻的懷念詩句“心中一份愛，只有情永在，今天歸故土，不忘身邊人”是劉天擎先生寫的，母親節劉先生又寫了母親節已過，推己及人在俄州時最難忘是黃伯母，一首詩思故人黃伯母千古，您的慈愛永銘在心：

青山猶在

烏雲遮日陽成陰 不見黃昏見青山
母親節里更思親 耳邊猶聞慈母音
千聲叮嚀養身心 稍息能走千山路
萱草猶在慈影杳 千行淚影慈母心

劉天擎 拜

今天，2024年4月24日，母親走了整整十年。

我坐在桌前看湖，看到一只天鵝靜靜的停在湖中。我有些疑惑。

不知道為什麼，我突然想做一道菜，學母親做油炸黃魚塊。便起身進了廚房。



母親做的一手好菜，主要是紅燒系列的上海菜，其中有一道菜我特別喜歡，可以說到了百吃不厭的地步。

一道是紅燒肉，母親總會買個兩三斤五花肉，洗乾淨，切成厚片，又買了一斤油豆腐，切成三角形，然後焗鍋，先放入五花肉，逼出一些油來，然後攔進蔥薑，灑上料酒，等五花肉變色，撒上些白糖，倒上醬油，然後翻炒，等肉到了半熟，再倒進油豆腐，開始加水，因為我們都喜歡用肉汁澆飯，母親總會設法多熬點肉汁。最後燒出一大碗誘人的紅燒肉。我不吃肥肉，所以專夾下面的瘦肉吃，更喜歡舀上醬色肉汁，澆在白米飯里，拌勻瞭，然後大口吃飯，那真是天下美食。以至到今天，只要

母親走了十年，仍然沒有走遠

冰凌

看到飯桌上有紅燒肉，毅然不顧高糖高油，來上一小碗米飯，澆上醬色肉汁，然後大口咀嚼，品味享受。

另一道是紅燒大黃魚，那時候，大黃魚好像成災，上海新村第二排對面的小魚店裡，新鮮大黃魚一斤只要一毛二，我們是一籬筐一籬筐往家搬，每次母親總會紅燒兩三條大黃魚，盛上兩大碗，魚肉片片微裂，極其誘人，用筷子夾起魚片，送進嘴里，那種肉質感和魚香味，讓人一輩子都忘不了。隨着時間推移，新鮮大黃魚已經買不到了，魚攤上賣的小黃魚，都是偽黃魚，偶有野生黃魚，也都沒了當年大黃魚的口感。

母親知道我喜歡吃黃魚，每次我回福州，母親總會買黃魚，買不到大黃魚，只好買小黃魚，母親把魚洗乾淨，切成塊狀，抹上細鹽，腌上一陣，用紗布擦干魚塊，然後小火溫油，油里扔些薑片，放入魚塊，慢慢炸一下，又來回煎一陣，然後推到鍋邊涼着。

母親炸的黃魚塊，外脆里嫩，沾點香醋，咬着脆香，又入口即化，我是非常喜歡吃。母親看我喜歡吃，總會多做這道菜。

每次從杭州回福州，中午或者下午到家，飯桌總會擺着一盤油炸黃魚塊，旁邊放着一碟鎮江香醋，擺着碗筷湯勺，電飯煲里溫着白米飯，高壓鍋里悶着排骨湯，瓷杯里泡着小半杯茉莉花茶。我開門進屋，母親總會迎着我，拖過箱子，叫我先洗洗，我洗好弄好，坐到桌前，母親給半杯茶加滿熱開水，讓我先吃茶，然後進廚房盛飯盛湯，叫我吃飯。



母親坐在我身旁，看着我吃，和我說着話。這真是人世間最幸福的時光。

每次回福州，我都住在家里陪母親，有時候開會，都有安排賓館住宿，再好的賓館，我最多中午休息一下，一到晚上，我就叫個車，回家陪母親。

在福州時，只要平時沒事，我就和母親在客廳里，靠在沙發上，邊看電視邊聊天。有一次，我對母親說，我去買個大彩電，裝在臥室里，這樣你在客廳和臥室，都可以看電視。母親說好的。話說過後第二天，我就收到《福州晚報》的通知，說我獲得“我與《福州晚報》徵文”一等獎，請我去領取一等獎的獎品，一台大彩電。我和母親笑了半天。冥冥中是上天獎賞了我的孝心。

我一直想給母親留下一些影像資料，那年夏天，我帶着攝像機三角架回福州，給母親拍電視記錄片。那天，我在客廳架好攝像機，母親坐在藤椅上，樂呵

呵地接受我的“焦點訪談”。母親很健談，談南通老家的親人，談到上海益民食品一廠工作的情况，談到福州工作和生活的情况，並回答我提出的各種問題。這次電視訪談錄了一個半小時。錄完後，我取出小磁卡，裝在盒子里，特別記上標題，還特別放在一個保險的地方，想過後製作光盤，後來卻怎么找都找不到了。生活里經常出現這樣一種怪圈，你越重視的東西，卻越容易丟失。我期待哪一天會重新找到這個小磁卡。

2009年，母親74歲生日那天，我寫

了一篇散文《永遠快樂的母親》，中新社、人民網、新華網、央廣網、新民網等都發表了，我打印出來，交給母親。母親戴上老花鏡，反復看了幾遍，心里是很高興的。我想生前讓父母看到兒女們對他們的讚美，

應該是一種幸福。我又請朋友找了專業人士錄成配樂散文，並請母親找三百張她和親人的照片，母親精心挑選了兩個多月，挑選了三百多張照片給我。然後我找了一家製作公司，訂制了一張特殊的光盤，先是播放我的配樂散文，隨後電子相冊翻着母親和親人的照片，背景滾動播放着十幾首歌頌母親的歌曲。我訂制了幾十套光盤，分別寄給親人們。為了讓母親方便聽看，我給母親買了一個小電腦，專門播放光盤。母親沒事時，就打開電腦，聽着配樂散文，然後看着照片，聽着頌歌，是絕好休息和享受。一直到母親臨終前住院，小電腦都放在床頭櫃上，可以隨時打開，收聽收看。

2014年4月24日，母親走的那一天，我們兄妹和孫輩都在病床前，我雙手握着母親的手，貼着母親的耳邊連聲說：媽媽，我們都和你在一起。

母親走了十年，仍然沒有走遠。一直到現在，我經常會想，給母親打一個電話，猛然想起母親已經走了，心里便是悵然。

我進廚房，從冰箱取出一包冰凍小黃魚，按照母親所教，做了一盤油炸黃魚塊，端上桌，然後夾起魚塊，沾着香醋，吃了起來，吃了幾塊，沒有食慾了，便放下筷子……再也吃不到母親做的油炸黃魚塊了。

我扭頭看湖，看着漸漸遠游的天鵝——天鵝，你是母親派來的使者？天鵝，你是母親派來的使者。

2024年4月24日作于希思湖邊



CELEBRATING 45 YEARS OF FRIENDSHIP

Exploring Chinese Culture through the Lens of Ohio-Hubei Relations

By: Minru Li



China, a land steeped in ancient wisdom, vibrant traditions, boundless diversity, and rapid modernization, has long captivated the imaginations of people around the world. The enduring friendship between Ohio and Hubei Province stands as a testament to the transformative power of cultural exchange and mutual understanding. Since the establishment of sister relations in 1979, these two regions have cultivated strong bonds founded on trust, cooperation, and shared values.

Through cultural exchanges, economic partnerships, and educational collaborations, we have nurtured a friendship that transcends borders and enriches the lives of our citizens. Nestled in the heart of China, the Hubei Province boasts captivating beauty and a rich cultural heritage. It is home to ancient marvels such as the enigmatic burial site of Xiongzhiang, an extraordinary complex containing thousands of horses and chariots dating back to the Chu State period, predating the Terracotta Army in Xi'an by a couple of hundred years.

Additionally, Hubei is renowned for its ancient "chime bells," a traditional Chinese musical instrument with a history spanning over 2,000 years. In 2019, as we celebrated the 40th anniversary of the friendship between Ohio and Hubei, three concerts titled "The Imperial Bells of China: Chimes in Concert" enthralled audiences in Ohio.



DRAGON BOAT RACING

Dragon boat racing is yet another example of Ohio-Hubei relations -- today, in Columbus, Ohio, dragon boat racing has emerged as a cherished tradition. Interestingly, this event in China is also steeped in legend and is connected to the story of Qu Yuan, a revered figure born in Hubei.



As we commemorate this significant milestone in our friendship, let us reaffirm our commitment to fostering understanding and cooperation between Ohio and Hubei. Together, let us continue to build bridges that strengthen the bonds of friendship and pave the way for a brighter future.

Featured Performers

THE ETHNIC SONG AND DANCE TROUPE OF HUBEI PROVINCE

To commemorate the 45-year-long friendship between Ohio State and Hubei Province, alongside the 30th anniversary of the Asian Festival, Hubei Province is sending a talented troupe to partake in cultural exchanges through their remarkable performances.

The troupe will showcase ethnic dances and songs, including "Happy Ballad," "Busy in the Day of Grain in Far," "Rice Seedlings," "Four Seasons," and



"Xiajiang Trumpets." As the audience is enveloped in the melodies and entranced by the dance movements, they will find themselves instinctively singing along and being moved to dance, evoking memories of rural life and the pursuit of a better future.

TAIZHOU LUANTAN AND FOLK MUSIC TROUPE

The Taizhou Luantan represents a significant cultural heritage in China, with Taizhou Luantan being the only local opera genre boasting a rich history of 400 years. It stands as the sole genre in Zhejiang Province to retain the esteemed title of "Luantan." In 2006, recognizing its cultural significance, the Chinese State Council designated it as one of the inaugural National Intangible Cultural Heritage treasures.



During their performance, audiences will be treated to excerpts from iconic operas such as "The Banquet," "Capture Sanlang," "Cross the River," and "Zhaojun Departs the Frontier." Their skilled musicians will showcase their talents through captivating Erhu and Yangqin solos, complemented by a mesmerizing Long Sleeve Dance titled "Oriental Jasmine." Through their performance, attendees will immerse themselves in the rich tapestry of Taizhou's local culture, offering a unique glimpse into the heritage of Zhejiang Province, China.

PART.1 三日遊

線路一
第一天:恩施城區—恩施大峽谷—恩施土家女兒城—宿恩施城區(可在恩施州文化中心觀看民族歌舞大秀《西蘭卡普》)



恩施大峽谷



恩施土家女兒城



恩施民族歌舞大秀《西蘭卡普》

第二天:恩施城區—鶴峰屏山—宣恩彭家寨—宣恩仙山貢水—宿宣恩縣城



宣恩彭家寨

宣恩仙山貢水

第三天:宣恩縣城—恩施土司城—恩施龍麟宮—返程

恩施土司城



恩施龍麟宮

交通:恩施城區距恩施大峽谷約49公里,車程約1.5小時
恩施城區距鶴峰屏山景區約155公里,從恩施北、恩施西收費站上高速,在鶴峰西收費站下高速,車程約2.5小時
鶴峰屏山景區距宣恩彭家寨景區約73公里,從鶴峰西收費站上高速,在沙道溝收費站下高速,車程約1小時10分鐘
宣恩彭家寨景區距宣恩仙山貢水旅遊區約64公里,從沙道溝收費站上高速,在宣恩收費站下高速,車程約1小時
利川城區距恩施土司城景區約71公里,從利川收費站上高速,在恩施北收費站下高速,車程約1小時12分鐘

恩施土司城景區距恩施龍麟宮景區約11公里,車程約25分鐘

PART.2 二日遊

線路二
第一天:恩施城區—恩施梭布垭石林—恩施龍麟宮—宿恩施城區



恩施梭布垭石林

恩施龍麟宮

第二天:恩施城區—恩施野三峽—返程

恩施野三峽

交通:恩施城區距恩施梭布垭石林景區約61公里,車程約1小時13分鐘

恩施梭布垭石林景區距恩施龍麟宮景區約62公里,車程約1小時12分鐘

敲黑板!恩施旅游攻略來咯

恩施龍麟宮景區距城區約11公里,車程約23分鐘
恩施城區距恩施野三峽景區約93公里



第二天:宣恩縣城—咸丰坪壩營—返程

咸丰坪壩營

交通:恩施城區距鶴峰屏山景區約155公里,從恩施北、恩施西收費站上高速,在鶴峰西收費站下高速,車程約2.5小時

鶴峰屏山景區距宣恩仙山貢水旅遊區約130公里,從鶴峰西收費站上高速,在宣恩收費站下高速,車程約2小時

宣恩縣城距咸丰坪壩營景區約103公里,在晚開收費站上高速,在咸丰西收費站下高速,車程約1小時55分鐘

注:宣恩仙山貢水旅遊區在縣城內

線路四
第一天:恩施城區—鶴峰屏山—來鳳佛寺—宿來鳳縣城

來鳳佛寺

第二天:來鳳楊梅古寨—返程

來鳳楊梅古寨

交通:恩施城區距鶴峰屏山景區約155公里,從恩施北、恩施西收費站上高速,在鶴峰西收費站下高速,車程約2.5小時

鶴峰屏山景區距來鳳佛寺景區約88公里,從鶴峰西收費站上高速,在來鳳收費站下高速,車程約1小時21分鐘

來鳳佛寺景區距來鳳縣城約9公里,車程約16分鐘

來鳳縣城距來鳳楊梅古寨景區約29公里,車程約49分鐘

溫馨提示:1.恩施地處山區,請穿著輕便的運動鞋;2.乘坐公共交通的遊客可在各縣市火車站、汽車站乘坐旅遊專線客車。



來鳳楊梅古寨

交通:恩施城區距鶴峰屏山景區約155公里,從恩施北、恩施西收費站上高速,在鶴峰西收費站下高速,車程約2.5小時

鶴峰屏山景區距來鳳佛寺景區約88公里,從鶴峰西收費站上高速,在來鳳收費站下高速,車程約1小時21分鐘

來鳳縣城距來鳳楊梅古寨景區約29公里,車程約49分鐘

溫馨提示:1.恩施地處山區,請穿著輕便的運動鞋;2.乘坐公共交通的遊客可在各縣市火車站、汽車站乘坐旅遊專線客車。

慶祝湖北俄州結好45周年,恩施歌舞茶文化再現亞洲節

Celebrating the 45th Anniversary of the Hubei-Ohio Sister-State Relationship, Enshi's song, dance, and tea culture shine anew at the Asia Festival

興盛于清末民初的中俄萬里茶道,創造了近代國際茶葉貿易的輝煌,如今又在“一帶一路”建設中煥發出新的生機。

這條百年茶道,也是恩施州首條與世界連接的經濟動脈。沿著它,穿巴山、出峽江、過莽原,直抵歐洲腹地,恩施由茶而始,與世界相連。



農霧繚繞的鶴峰縣走馬鎮木耳山茶園,這裡被譽為“萬里茶道發源地”,柳樹正播“一帶一路”共建10年 晒茶出口增長了倍

4月28日,晨霧氤氳,碧波連天,鶴峰縣走馬鎮木耳山茶園正是一年中最繁盛的春天。

茶園一隅,“萬里茶道發源地”石碑無聲地訴說著它的輝煌,作為“宜紅茶”的發源地和主產區,鶴峰縣茶葉出口歷史可追溯到清代。據縣誌記載:“本縣茶葉為地方唯一外銷貨品,其產量在清末民初已達百萬餘斤。”

當年,恩施茶由古茶道至宜昌,下漢口,過中俄邊境,又從莫斯科、聖彼得堡到歐洲其他城市,沿著1.4公里的茶道在歐亞大陸上書寫了自己的傳奇。

而今,根植于歷史,面向未來的共建“一帶一路”倡議已提出10餘年。對於恩施,意味著什麼?

恩施茶書寫了一篇跨越山海的大文章。參與共建“一帶一路”10多年來,恩施州堅持“品牌引領、集群發展”思路,實施質量立茶、科技興茶、品牌強茶戰略,推進全域綠色化生產、全程標準化提煉,全產業鏈融合互動,為國際茶葉貿易發展奠定堅實基礎。

恩施州堅持一張藍圖繪到底,持之以恆拓市場,通過組建茶業集團、跨區域合作招商引資打造龍頭企業,加速茶業外向經濟發展,提煉產業帶動力。茶葉資源價值、綠色生態價值、民族文化價值在與國際市場對接、合作中不斷實現增值,茶產業國際貿易優勢突出,特色鮮明,成績斐然。

2013年,恩施州茶園面積110.39萬畝。2018年,以利川紅、恩施玉露為核心的恩施茶“紅—綠”相結合成為武漢東湖國際茶事活動周茶、武漢軍運會唯一指定用茶後,恩施州茶葉出口量佔出口中亞五國和俄羅斯,較去年同期增長50%。

作為湖北省茶業集團的外貿基地,宣恩宜紅公司擁有的5000噸精製茶生產線,恩施的喜慶因品質優良、價格實惠深受中亞消費者的喜愛,宣恩宜紅公司對塔吉克斯坦、烏茲別克斯坦等國的茶葉出口量逐年提陞。目前,該公司綠茶出口量佔中亞地區對湖北綠茶進口量的四分之一。

質文化遺產代表作名錄。

以瑪瑙紅、花蜜香、冷後渾為特色的利川紅。利川紅是恩施州公共品牌,榮膺巴拿馬萬國博覽會特等金獎,其制茶技藝被列入湖北省非物質文化遺產保護名錄。沈祥輝

2023年,恩施州茶園面積發展到182萬畝,佔全省茶園面積三成以上,位居全省第一位,在全國地州市級產茶區中位居第四位。全州茶葉直接出口1.3萬噸,佔全省茶葉出口總量的54%,全國出口總量的3.5%;出口貨值4.1億元,同比增長24.4%,佔全省茶葉出口貨值的28.9%,全國茶葉出口貨值的3.3%。10年間,茶葉外貿出口量增長了7倍,我州茶葉出口被列為“全國茶產品出口成功案例”進行推介。

茶葉出口,成為恩施茶產業最大亮點,帶動茶產業整體提陞——

宣恩縣、咸丰縣成功創建“國家級出口茶葉質量安全示範區”,恩施、利川、巴東、宣恩、咸丰、來鳳、鶴峰七縣市被評為“全國重點產茶縣城”,巴東縣入選“茶業投資價值新銳縣城”,來鳳縣被授予“中國藤茶之鄉”。截至2023年底,恩施茶產業綜合產值突破248億元,佔全州農業產值的一半以上。

茶農因茶致富,茶區因茶揚名。2023年,恩施茶農人均收入7771元,栽種“利川紅1號”的畝產值達到2萬元,茶農人均年收入突破1.68萬元。“一帶一路”何以是減貧之路、增長之路?恩施茶業給出了生動的回答。

鐵海聯運新出口新通道開闢新商機

1703年春天,江蘇無錫著名文學家顧彩遊歷鶴峰縣,所著《容美紀游》里留下了關於萬里茶道的珍貴記錄。而今,他筆下那個“亂石砢砢,岡環回互,入馬皆備”的古茶道早已飛馳到現代的立體交通時代替。

昔日“宜紅”也已換了更響亮的名字——“恩施晒茶”,奔赴一個更遼闊的世界。

中亞是恩施茶的傳統出口地之一,主要靠鐵路運輸。2022年1月,恩施晒茶開營搭乘中歐班列走出國門的歷史。據測算,茶葉搭乘中歐班列前往海外,時間僅為海運的二分之一,成本不到空運的六分之一。

今年新春伊始,宣恩宜紅茶業有限公司34噸精製綠茶通過公路運至宜昌鐵路貨場,搭乘中歐班列,通過鐵路沿“一帶一路”發往塔吉克斯坦首都杜尚別。2024年新春,該公司新增訂單800噸,出口中亞五國和俄羅斯,較去年同期增長50%。

作為湖北省茶業集團的外貿基地,宣恩宜紅公司擁有的5000噸精製茶生產線,恩施的喜慶因品質優良、價格實惠深受中亞消費者的喜愛,宣恩宜紅公司對塔吉克斯坦、烏茲別克斯坦等國的茶葉出口量逐年提陞。目前,該公司綠茶出口量佔中亞地區對湖北綠茶進口量的四分之一。



生機勃勃的宣恩縣有機茶園。梅柯 攝

把目光投向海那端的非洲大陸——

恩施晒茶受阿爾及利亞等非洲國家青睞,但山海相隔,外貿出口運輸困難。以往恩施茶葉出口需用散貨車公路運送到宜昌、武漢、寧波等中轉,進行二次裝箱出口,影響出口貨物的質量和時效。

2023年8月,州商務局與寧波港鐵路有限公司簽訂戰略合作協議,開通恩施至寧波舟山港鐵海聯運班列,連發線時間縮短約5小時,每櫃可節省成本約2500元。

今年1月19日,恩施州首次開行至寧波舟山港鐵海聯運列車,標誌著我州成功開闢東南沿海外貿出口新通道。當天,一列滿載鶴峰縣凱榮茶業發展有限公司出產的312噸鶴峰茶的貨運列車駛出恩施站。3天後,這批茶葉運抵寧波舟山港,再“乘坐”海船發往非洲。

為降低成本,在海外設廠成為茶企又一選擇。2016年,青翠源公司在摩洛哥投資設廠進行茶葉分裝,成為鶴峰縣率先在海外設廠的出口茶企。經過多年發展,如今青翠源公司在摩洛哥的生產線已增至5條,工人400多名,帶動鶴峰茶葉出口創匯600多萬美元。

截至目前,恩施州在海關備案登記生產型茶葉出口企業47家。其中,17家茶企獲得直接出口經營權,3家企業在國外建辦事處或分廠。茶葉年出口量超過4萬噸,佔恩施茶年產量的三成,產品銷往摩洛哥、澳大利亞、俄羅斯、比利時、阿爾及利亞等國家和地區。

去年,八馬茶業在全國的銷售門店已超3400家,高端茶銷量全國第一。借由這個渠道,“全國人都能喝到恩施茶”讓高拱橋茶業有限公司負責人蘇文利十分自豪。

“什麼時候恩施茶也能像八馬一樣賣遍全國,所有地方,也是這位老茶人內心的追問。綜合利潤偏低,市場佔有不足,品質管控較

出海!4.1億元!以恩施的名義!

恩施發佈 2024-04-30 湖北

4.1億元!這是恩施茶葉2023年直接出口貨值的數據

這一片葉子 何以穿山越海香飄萬里 讓世界愛上中國恩施茶

難……一系列問題制約著恩施晒茶闖關出海,我州茶業資源優勢和產業優勢轉化為出口競爭優勢任重道遠。

守住“生態”這個底色,再針對痛點各個擊破,方為突围之道。

在各级政府的引導下,無數次闖市場的經驗和教訓已讓恩施茶人、茶企達成共識,唯有守住綠色底線,才能讓恩施晒茶品牌擦得更亮、走得更遠。

恩施大峽谷風景區管理中心前山村是國網湖北保供電有限公司能源革命試點之一。去年以來,該公司對茶園實施全電氣化改造,安裝太陽能驅蚊、電驅鳥裝置,有效保護茶園生態。

“德國、法國等歐盟國家的客戶,不僅對茶葉的清爽口感、甜甜回味讚不絕口,更對有機生產方式表示滿意。”4月25日,宣恩縣伍家台昌臣茶業有限公司董事長兼總經理鄭時兵介紹,去年,他帶領團隊參加德國科隆國際食品展覽會,客戶對宣恩茶連連稱讚。今年以來,公司已向法國、德國、美國出口貢茶1200噸,銷售額500萬美元。

作為我州茶業對外貿易的先行者之一,鄭時兵帶著伍家台貢茶頻頻走進世界各國博覽會,根據國外市場需求不斷調整公司生產發展方向。多年來,公司對標歐盟和有機茶標準,依託伍家台村良好的生態優勢,建設有機茶基地,切實提陞茶葉質量,先後通過國內中綠華夏有機茶認證、歐盟有機產品認證、美國雨林聯盟認證等重量級標準認證,擦亮宣恩貢茶品牌,得到客戶認可。

除開武漢“主戰場”,恩施晒茶在北京、上海、西安、烏魯木齊等城市為主陣地的銷售店或體驗館不斷增加。全州線上茶業交易商戶達311家,線上年交易額超過8.4億元。

與此同時,針對一系列“痛點”,我州各级政府正加快培育龍頭企業,帶動統一品牌和渠道拓出海,以規模化發展降低生產成本。建立實施“區域公共品牌+茶葉出口基地+茶生產企業+出口服務茶產區”運營機制,以茶葉品質提陞鞏固傳統市場,鼓勵企業提高技術創新和精深加工能力,精準對接歐美、日韓、澳洲、西亞等國家和地區消費習慣,有序開拓市場。

既要精品化、品牌化,更要規模化、標準化,放眼全球市場,恩施晒茶還有更大的突破空間。一片葉子,正跨越山海,奔向更廣闊的未來!

恩施日報全媒體記者:黎婭媛 劉怡 賈習生 梁珍麗

編劇|黎婭媛 審核|張曉玲 簽發|鄧 瑜

恩施茶產業簡介

恩施州是我國茶樹原產地和“萬里茶道”源頭之一,自唐代起就是著名的貢茶之鄉,有文獻記載以來約3000多年的飲茶、制茶、種茶歷史。目前全州茶園面積182.81萬畝,年產優質茶13.17萬噸,綜合產值突破248億元,產業基地總規模居湖北省第一位,在全國地州市級產茶區中居第四位。

得天獨厚的茶產地,恩施州冬無嚴寒,夏無酷暑,降水豐沛,雲多寡照,最適宜茶樹生長。全州森林覆蓋率在67%以上,空氣中負氧離子含量是世界衛生組織公佈的清新空氣負氧離子含量標準的20倍;所有河流水質經檢測均在三類以上。碧波萬頃的森林,百鳥啾啾的天籟,沁人心脾的空氣,成就了恩施“鄂西林海”、“天然氧吧”的美譽。

清雋秀美的茶品質,恩施晒茶外看湯色明亮,香氣馥郁,滋味鮮爽,回甘悠長,清飲之意油然而生。從內在看,是綠色、有機的品質加持。我們持續不斷的大力推行全域綠色化生產,整州創建國家級綠色發展先行區和國家級農產品安全示範州。成功創建全國有機農產品(茶葉)基地5個(恩施、利川、咸丰、鶴峰、宣恩),全國綠色食品(茶葉)原料標準化生產基地5個(恩施、利川、咸丰、鶴峰、來鳳);通過“三品一標”認證的面積佔全州茶園總面積的60%以上。

獨具一格的晒特質。恩施州擁有全球唯一的獨立晒曬床,世界最大的天然富硒生物園,被譽為“世界晒床”。恩施茶天然含硒豐富,含硒均值達到0.21毫克/千克,高硒區含硒均值達到6.42毫克/千克,最高值達到66.66毫克/千克,是全國最大的天然富硒茶基地。茶以晒為貴,晒以茶聞名,茶與晒的邂逅,造就了恩施晒茶和而不同的獨特品質。恩施晒茶被國際茶業委員會授予“世界富硒養生茶”榮譽稱號。

淵源厚重的茶文化。恩施州是巴楚文化和茶文化的發祥地之一,保存了原生態的民族茶食、茶飲、茶俗、茶事、茶禮,創造了獨一無二的恩施茶文化。繼承傳統蒸青技藝的“恩施玉露”,蒸青、針形、真味,歷經三代人的傳承創新,現已列入國家級非物質文化遺產代表性項目名錄和聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄。與世界經典民歌《龍船調》齊名的“利川紅”,通過品種改良和技藝創新,形成了“瑪瑙紅、花蜜香、冷後渾”的品質特徵,是巴拿馬萬國博覽會特別金獎產品。茶界白富美“咸丰白茶”,白化度高,高氨基酸,沖泡後葉白脈翠,清香持久、滋味鮮爽,猶如一朵茶爭相盛開的蘭花,兼具“高價值”和“高顏值”。特種茶“來鳳藤茶”,是植物“顯齒蛇葡萄”的莖葉製成而成,在“植物總黃酮含量”“硒元素含量”“營養成分的全面性”三個方面具有獨特優勢,“寒夜客來茶當酒,竹爐湯沸火初紅”。土家人把“油茶湯”作為招待賓客的特色美食,民歌《六口茶》是年輕小伙情愫的醉美情歌。

歷史上,恩施晒茶沿著茶馬古道遠銷歐美;在當今,恩施晒茶沿著“一帶一路”香飄世界。

恩施晒茶簡介

恩施晒茶產自武陵山腹地,被譽為“世界晒床”的湖北恩施土家族苗族自治州。恩施州是我國茶樹原產地和萬里茶道的源頭之一。有文獻記載以來約3000多年的飲茶、制茶、種茶歷史,自唐代以來就是著名的貢茶產區。恩施玉露、利川紅2018年成為世界活動武漢東湖茶叙用茶,2019年成為第七屆世界華人運動會獨家供應商。

“恩施晒茶”是恩施州城公用品牌,旗下有恩施玉露、利川紅、宣恩伍家台貢茶、咸丰唐崖茶、鶴峰茶、巴東那貢茶、建始綠蠟茶、來鳳藤茶八大子品牌,涵蓋綠茶、紅茶、青茶、黑茶、白茶及特種茶。

在近似原生態環境中孕育而生的恩施晒茶,滋味甘爽醇厚,香氣馥郁芬芳,綠茶翠綠如玉、紅茶紅艷明亮、青茶褐色金黃、黑茶杏黃透亮、特種茶清新高雅。恩施晒茶富含“生命火種”硒元素、歷史文化積蘊深厚,是大自然賜予現代人們的天然、時尚、高端、健康飲品。

“恩施晒茶”獲2017最受消費者喜愛的中國農產品區域公用品牌,2019年入選中國農業品牌目錄2019農產品區域公用品牌。在2023年中國茶業區域公用品牌價值評估中,恩施晒茶品牌價值達25.47億元。

二、恩施州產業情況介紹

截止到2023年,恩施州全州全州茶園面積182萬畝,茶葉基地總面積位居全省第一位;在全國地州市級產茶區中位居第四位。

全州茶業產值13萬畝,農業產值64.5億元,綜合產值248億元。恩施市、鶴峰縣超過55萬畝,咸丰縣、宣恩縣、利川市超過20萬畝,恩施、利川、巴東、宣恩、咸丰、來鳳、鶴峰七縣市被評為“全國重點產茶縣城”,巴東縣入選“茶業投資價值新銳縣城”,來鳳縣被授予“中國藤茶之鄉”。

三、恩施州的確產業

“晒”又被稱作“月亮女神”,化學符號是Sc,中文譯其為晒。“月亮女神”的光輝一直普照恩施,迄今為止“全球唯一探明的獨立晒曬床”在恩施,由此形成“全球最大的天然富硒生物園”;世界晒床“殊榮名副其實”。

天恩施施,以“晒”為貴。自1994年湖北省地質部門在恩施市新塘鄉油壩發現迄今為止為“全球唯一探明的獨立晒曬床”,後,恩施又相繼發現“全球最大的天然富硒生物園”“超聚硒植物葉萃碎米齊”兩大優勢資源。

在恩施廣袤的土地上,硒元素遍布山間田野——全省全硒及以上耕地、園地、草地總面積617.2萬畝,佔農用地總面積的96.41%,其

中富硒和極富硒土壤分布面積381.13萬畝,佔總面積的59.53%,恩施市漁塘壩楊欄村、屯堡鄉、天堡鄉小村鄉先後被中國地質學會認定為全國天然富硒土地。

全州富硒茶葉、煙葉、蔬菜、糧油、干鮮果、藥材等特色產業基地總面積突破700萬畝,其中最負盛名的恩施晒茶,茶園面積超過180萬畝。

中國科學院地理科學與資源研究所于2009年對恩施境內富硒岩層和土壤、農作物展開調查,證實恩施境內出露的二疊紀十餘米厚的含硒石煤(含硒礦質頁岩)出露是造成其岩層分布區內土壤、地下水和地表水以及農作物中富集硒的主要原因。出露區的下游就是適宜耕種的農田,層層控制,形成立體分布的天然生物礦資源。恩施境內大量出露的含硒石煤經風化、雨淋、水滲透進入土壤和水體,致使這些區域的土壤平均硒含量和面積、糧食作物、飼草飼料、畜產品、中草藥及山泉水中硒含量是國內其它地區的十幾倍至幾十倍,形成獨特的天然富硒生物園。

其中富硒出露區分布較高的有恩施市新塘鄉、紅土鄉、沙地鄉、白楊坪鄉、板橋鎮、沐撫鎮、巴東縣江的野三關鎮、水布垭鎮,咸丰和宣恩兩縣地質的硒含量也可相對較高。

四、恩施晒茶歷史文化底蘊深厚

恩施州是我國茶樹起源地和“萬里茶路”的源頭之一,歷經千年歷史沉澱,形成了底蘊深厚、獨具特色的恩施茶文化系統。恩施州種茶歷史悠久,貢茶文化源遠流長,自唐代起就是貢茶產區,巴東員香茗,利川霧洞茶、宣恩伍家台貢茶、咸丰唐崖茶都是皇家貢品,鶴峰“恩施茶”出口到英國被稱為“皇后茶”,美國制茶師稱“鶴峰紅茶為上品”,恩施州制茶工藝獨特,傳承蒸青製作技藝的恩施玉露,被列入國家級非物質文化遺產代表性項目名錄和“中國重要農業文化遺產”保護名錄,伍家台貢茶手工製作技藝被列入湖北省非物質文化遺產名錄;恩施州茶文化與民俗文化交相輝映,以茶名、地名比比皆是,以茶為魂的茶歌“六口茶”廣為傳唱,以茶為食材的“罐罐茶”、“六道茶”、“油茶湯”是土苗人招待賓客的獨特美食。

中富硒和極富硒土壤分布面積381.13萬畝,佔總面積的59.53%,恩施市漁塘壩楊欄村、屯堡鄉、天堡鄉小村鄉先後被中國地質學會認定為全國天然富硒土地。

全州富硒茶葉、煙葉、蔬菜、糧油、干鮮果、藥材等特色產業基地總面積突破700萬畝,其中最負盛名的恩施晒茶,茶園面積超過180萬畝。

中國科學院地理科學與資源研究所于2009年對恩施境內富硒岩層和土壤、農作物展開調查,證實恩施境內出露的二疊紀十餘米厚的含硒石煤(含硒礦質頁岩)出露是造成其岩層分布區內土壤、地下水和地表水以及農作物中富集硒的主要原因。出露區的下游就是適宜耕種的農田,層層控制,形成立體分布的天然生物礦資源。恩施境內大量出露的含硒石煤經風化、雨淋、水滲透進入土壤和水體,致使這些區域的土壤平均硒含量和面積、糧食作物、飼草飼料、畜產品、中草藥及山泉水中硒含量是國內其它地區的十幾倍至幾十倍,形成獨特的天然富硒生物園。

其中富硒出露區分布較高的有恩施市新塘鄉、紅土鄉、沙地鄉、白楊坪鄉、板橋鎮、沐撫鎮、巴東縣江的野三關鎮、水布垭鎮,咸



林徽因文化遺產展覽在費城隆重開幕

2024年5月2日，為紀念林徽因誕辰120周年以及她入讀賓夕法尼亞大學100周年，同時慶祝福建省與賓夕法尼亞州友好省州關係15周年，名為“千瓣的花朵——福建古厝走出的文化遺產守護者林徽因”的主題展覽於今日在費城市中心喜來登福朋酒店10層盛大開幕。

此次由福建省文化和旅游廳主辦，福建省美術館承辦，美中企業總商會協辦的展覽旨在向美國觀眾展示林徽因與福州的深厚淵源，以及她對文化遺產保護與傳承的杰出貢獻。

在開幕式前，福建省美術館館長陳秀梅女士介紹了展覽的籌備情況，並對各方的支持表示了誠摯的感謝。更向親自到來的各界嘉賓，包括福建省人民政府副省長江爾雄女士、中國駐紐約總領館總領事黃屏大使、中國駐紐約總領館副總領事錢進先生、中國福建省文化和旅游廳副廳長吳新斌先生、中國福建省人民政府外事辦副主任陳國全先生、福建省歸國華僑聯合會副主席劉思一先生、斯坦福大學哲學博士、美國瓦薩學院教授、武漢大學哲學學院講習教授萬百安先生、美籍華裔著名職業油畫雕塑家、美國女神藝術博物館館長艾倫趙瓊女士、賓大東亞研究中心副主任鄧大衛 David Dettmann 先生、美中企業總商會會長林明華先生等的到來表示感謝，這使開幕式更具意義。

福建省文化和旅游廳二級巡視員林麗永女士主持了本次活動，並宣讀了林徽因兒梁再冰女士的賀信。

中國福建省文化和旅游廳副廳長代表福建省文化和旅游廳對來賓表示熱烈歡迎和衷心感謝，並介紹了本次展覽的背景和意義。他強調，希望通過展覽，讓更多人瞭解林徽因這位杰出的中國女性代表，以及她為文化遺產保護做出的貢獻，同時進一步促進中美兩國人民的友誼和文化交流。

斯坦福大學哲學博士、美國瓦薩學院教授、武漢大學哲學學院講習教授萬百安先生作為中國思想史研究者，表達了對林徽因的敬佩之情。他回顧了林徽因的生平事跡，並特別強調了林徽因和梁思成夫婦對中國古建築保護的卓越貢獻。他還表示，林徽因的一生體現



我的貴人 趙瓊女士

近日趙瓊女士推薦伊利華報一篇文章《林徽因文化遺產展覽在費城隆重開幕》文章在下面

我是2022年在華盛頓舉行的華人大會上認識趙瓊女士的，她是一位在美國天花板成功的藝術家，她就是我的貴人走進了我的生活，最近在紐約我獲得美國杰出華人媒體人風雲人物也是趙瓊女士推薦的，她讓我打開眼界，這是她鼓勵我的話：浦瑛：您本身就優秀，做了那么多弘揚社會正氣，弘揚優秀文化精神的媒體宣傳。

一個人堅持一年兩年誰都可以做到，但像你這樣數20年長久堅持做傳統媒體，在困境艱難中仍然媒體人的使命不改，卓而不群！卓而不凡！向我敬重的時代華人優秀媒體人浦瑛女士致敬！趙瓊她給了我動力也讓我繼續前行。

趙瓊女士的成就包括上世紀80年代中期和90年代參與主持中日青年大型聯歡活動及在人民大會堂主持日中詩詞表演交流活動，中國文聯作協代表團學術專家與日本文化學術機構交流活動。多次邀請中國藝術家代表團，博物館代表團等赴美舉辦文化藝術交流展覽，包括邀請著名藝術家趙青女士率領的中國藝術家代表團赴美舉辦的絲綢之路“中國夢·赤子心”費城—紐約—洛杉磯油畫巡展。邀請上海喜馬拉雅美術館在紐約聯合舉辦了“中國現代水墨繪畫展覽”。

趙瓊女士邀請清華美術院和中西方美術

了中美學者及學術界如何可以相互學習、互利共贏，他期待着未來中美兩國能夠回到友好合作的狀態。

天普大學法學院助理院長桑國亞(John Smagula)教授分享了他對林徽因的兩點體會：首先，林徽因是20世紀中國現代女性的典範，她的獨立性、智慧和自我成長，為下一代女性提供了啟發和靈感；其次，林徽因的成功也得益於多元文化的熏陶，她曾在法國和美國留學的經歷，開拓了她的視野，也啟示着我們要在多元文化環境中學習和成長。他表示，天普大學也秉持着包容開放的精神，提倡理解和尊重不同的文化背景，鼓勵女性不斷自我成長和培養獨立精神。

中國福建省文化和旅游廳副廳長吳新斌副廳長贈予斯坦福大學哲學博士、美國瓦薩學院教授、武漢大學哲學學院講習教授萬百安先生林徽因《人間四月天》禮品

開幕式上福建省文化和旅游廳向嘉賓代表萬百安先生贈予林徽因先生的《人間四月

研究院院長余潤德率領的2016中國關照藝術家作品國際展代表團在紐約聯合國總部舉辦藝術交流活動，以及邀請中國民辦博物館協作體副主席高玉書率領的中國民辦博物館館長代表團與美國多家博物館專業對口交流，在美國革命歷史博物館和紐約哈佛俱樂部代表羅丹國際藝術家基金會主辦“與大師同行，當代著名亞裔實力派藝術家美國巡展”和“無界共生”東西方藝術國際學術研討會等活動。

趙瓊女士最值得驕傲的是：2005年至2017年，十多年間協助中國文物系統和非國有博物館機構來美國訪問交流，並協助中方文物部門做了大量高品質的中國文物回流。去年她榮獲紐約國際藝術博覽會上的最高獲獎作品，當時博覽會總裁 Eric 說：“趙瓊女士的作品是我們創辦四十多年來最亮最有意義、最有價值的作品。”

趙瓊女士她協助中日、中美文化藝術交流，專家學者學術互訪，世界文化藝術打破國界互相借鑒。趙瓊以自己獨特的經歷，架起了一座美國日本和中國的文化藝術友誼之橋。

趙瓊女士是一位才華橫溢又樂於助人的，她扶持新人藝術家，她說：她感恩世界給我舞臺，讓我展示自己的才能和實力。趙瓊女士用藝術留下歲月的痕迹，給人類留下歷史不滅的光輝。

浦瑛

天》禮品。

福建省人民政府副省長江爾雄女士、左四中國駐紐約總領館總領事黃屏大使、副總領事錢進先生、斯坦福大學哲學博士、美國瓦薩學院教授、武漢大學哲學學院講習教授萬百安先生、美國女神藝術博物館館長艾倫趙瓊女士、賓大東亞研究中心副主任鄧大衛

David Dettmann 先生，嘉賓們共同為展覽剪綵，標誌着“千瓣的花朵”正式與美國觀眾見面。

福建省美術館館長陳秀梅女士向嘉賓費城市議會全區市議員吉姆·哈里蒂(Jim Harty)、天普大學法學院助理院長桑國亞(John Smagula)教授、大費城僑學界華人社團聯席會議前秘書長任美清、葉慧民講解

開幕式後，福建省美術館館長陳秀梅女士向費城市議會全區市議員吉姆·哈里蒂(Jim Harty)先生等來賓進行了展覽導覽，天普大學法學院助理院長桑國亞(John Smagula)教授擔任中文翻譯，詳細介紹了林徽因的生平事跡和成就。同時，福建省美術館非遺保護部主任譚雪剛、福建省美術館非遺博覽苑副主任馬靈、福建省美術館非遺傳承人林潤立、福建省美術館非遺傳承人戴秀慈、美國銀河會獎總經理林松等幕後工作人員也為來賓提供了展覽導覽服務。

福建省美術館館長陳秀梅女士與武漢大學哲學學院講習教授萬百安先生福建省美術館館長陳秀梅女士與天普大學法學院助理院長桑國亞教授賓夕法尼亞州州長亞太裔事務委員會主席陳威賓夕法尼亞州州長亞太裔事務委員會主任拉辛·卡魯(Razin Karu)費城世界事務理事會的高級顧問關光賢(Samuel Chueh)費城商務國際商務與全球戰略高級總監 Pierre-Olivier Lugez

“千瓣的花朵”展覽不僅是一場展覽，更是跨越世紀的文化交流與對話。林徽因的精神和貢獻將繼續激勵着中美兩國人民，促進彼此的理解和友誼。



新疆徒步 2400 里

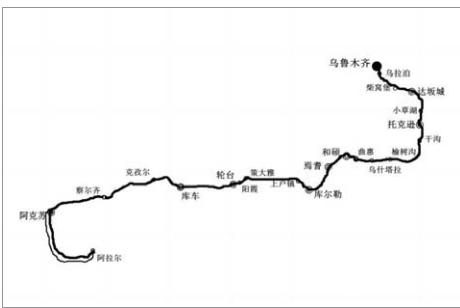
黃新心 著

連載(七)



題記
中國內地上世紀一段青春萌動的紀錄
特定時期課題研究可參考的文學信史

第十九章早市巴扎迷人眼



從塔里木農墾大學回到阿克蘇，已經臨近春節，指揮部要派里派幾名隊員去協助當“市場管理員”，主要任務是查處欺詐行為，調解交易糾紛，管理好市場秩序和衛生。市場負責人安排我們，近幾日去早市，改天再去“巴扎”。

阿克蘇與北京時差兩個小時，早晨的太陽得九點才升起。但八點不到早市就開張了，我們一早戴着用維漢兩種文字標明的管委會紅袖章到了那兒。早市的商品主要是羊肉、蔬菜、水果。維吾爾族信仰伊斯蘭教，最愛吃羊肉。這裡是“水果之鄉”，攤位上蘋果、葡萄、紅棗、核桃、雪梨都有，不光品種多樣，而且價格便宜。蔬菜大部分都是本地農民自產的，新鮮又乾淨。因此，交易中很少討價還價，我們轉來轉去沒遇上什麼糾紛。

早市賣的早餐都是新疆美食，有烤饅、面餅、雞蛋餅，還有在冬天也很受歡迎的涼粉、涼皮、涼麵。衛生員王靜和鐵片兒平時愛吃涼粉，當看到一個上了年紀的維吾爾族老漢吃涼粉，便湊上前去。涼粉雪白，用一個臉盆裝着，倒扣在案板上，老漢用一個鐵絲編的小撈子，在上面撈上一盤，再撒上佐料，澆上點醋水什么的，遞給顧客。那老漢臉上皺紋很深，手也皺裂了，裂縫里黑黑的，只有手心是白的。她倆對視了一眼，稍作猶豫，轉身走向了別的攤位。



阿克蘇大巴扎

早市的商品都很便宜。牛奶一分錢一杯，茶水兩分錢一杯，奶酪一毛線一碗。那天剛進場不一會兒，我們就覺得賣瓜子的大叔，嘴裏大聲嚷嚷着“一毛錢兩杯”，手上用一個大圓瓷杯反手舀瓜子，



水果攤



煙攤

動作出奇地麻利，似乎有什麼名堂。側身暗暗一瞅，發現圓瓷杯里還倒扣着一個紙折的圓錐體，大頭朝下，錐尖朝上。舀瓜子時，手指從杯口移開，快速地一舀，瓜子顯得滿滿的，實際上不足一滿杯。我們在攤位跟前站了會兒，顧客全都是買了瓜子什麼沒說就走。大叔似乎察覺了什麼，朝我們討好地一笑：“小巴郎，來點兒？”我們一愣，什麼也沒說，扭頭就走。

“巴扎”，是維吾爾語，集市的意思，大都一周舉行一次。行軍這一路我們也見過，感覺阿克蘇境內的場面更大，氣氛更濃。逢到巴扎天，城鄉路上都能看見頭戴小花帽的男人趕着毛驢車，載着戴花頭巾的婦女、還有小孩，一家人有說有笑地去“趕巴扎”。

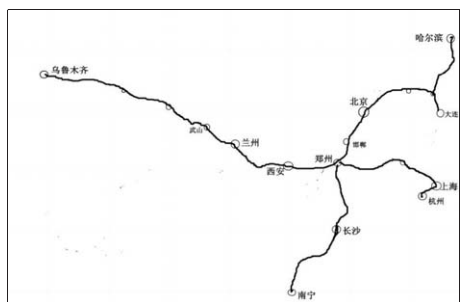
巴扎商品也較為豐富。主要有牛羊肉、服裝、乾果、蔬菜、煙草、藥材、日常生活用品。一些農民也把自家生產的少量瓜果、蛋禽、羊只、手工製品之類拿來兜售。場地大，人又多，我們轉來轉去，看得眼花繚亂，管理沒顧上，倒是開了眼界，長了不少見識。

一圈下來，李育成和胡立武看到有一賣西瓜的，棚子裡生着一爐火，還真有一群人在“圍着火爐吃西瓜”！他倆於是也擠上前去，每人買了一牙西瓜，剛抓到手裡就迫不及待地咬了一口。我的天啦，那個冰涼勁兒，差點兒沒把牙齒給凍下來！再瞅瞅別人，是先把西瓜放在火爐上烤一下，等冰渣子化了再咬一小口。他倆趕緊“依樣畫葫蘆”，這麼一來還真是“別有一番風味”。

另一邊，寧順定睛看着正在賣的“莫合煙”。發現買主來了，總是用攤位上裁好了的煙紙卷上一小撮切得細碎的煙絲，然後用水封住，再點着火試抽，像是他家鄉的“旱煙”。上前一問，這種煙的種子和栽培生產技術是早年從蘇聯傳入的。

眼見那麼多人同時抽着莫合煙談笑風生，不同的攤位上各種買賣頻繁成交，我們感到，巴扎對當地各族群眾而言，既是交易生產資料和生活用品的定點場所，也是交流信息、增進感情的定期聚會，洋溢着生活的質樸與快樂。

第二十章紀念碑前獻隊旗



在阿克蘇與從庫車趕過來的戰友會合後，指揮部安排我們坐上帶有防護雨棚的大卡車，返回到了烏魯木齊。馬上就要告別新疆了，大家不約而同地上街去“趕巴扎”。

新疆的瓜果色鮮、果香、味甜。一路上我們就聽說過：“吐魯番的葡萄哈密的瓜，庫爾勒的香梨人人夸，葉城的石榴頂呱呱。”但現在時值嚴冬，加上回程路途遙遠，我們只能攜帶少量乾果。於是，大家就都只買了葡萄乾、桃干、杏干、



趕巴扎

沙棗、枸杞、哈密瓜乾等。想到乾糧袋已經再派不上用場，乾脆用它來裝乾果。

回到招待所，大家脫下棉襖，上交給指揮部，很快就領到了各自的返程火車票。第二天，

全體隊員一趨水上了隴海線的列車。

列車飛奔，甘肅武山的小兔子第一個到站下車。她捶胸頓足，嚎啕大哭，把我們全惹哭了。接下來車到西安，李育成和胡立武也依依不捨地跟大家揮淚作別。

“一站站燈火撲來，像流螢飛走，一重重山嶺閃過，似浪濤奔流”——這是我們熟悉的賀敬之《西去列車的窗口》中的詩句。列車停靠鄭州以後，北上南下的戰友因要轉車全都下了，只剩下赴杭州、上海、南京的戰友，含淚趴在“東去列車的窗口”。

我們長沙三個戰友，默默地坐在往南的綠皮車箱里，相互間很長一段時間一句話都沒說。我清楚地記得，當時自己心里空落落的，耳邊什麼都聽不見了，彷彿整個世界都處於靜止狀態。一年之後我們都上山下鄉插隊落戶去了，爾後又有了與同齡人差不多的人生軌跡。但回想起來，在新疆的短短兩個月，可以說是讓我們重新確立了踏入社會的起跑線和奮鬥目標。而今，當年長征隊里的“小日本”退出商界，採菊東籬，日子恬淡閑適；“老中醫”子承父業，當下還在坐堂問診，治病救人；我這個“小湖南”則童心未泯，依然舞文弄墨。

後來聽說，就在同一時刻，北上的戰友們正面臨着一場奮勇登車的攻堅戰。一列火車進站了，列車員摩拳擦掌嚴陣以待，旅客們如潮水般洶湧而至。按照事先制定的“男生沖在前，女生緊跟後”的攻勢，大劉、小劉、寧順好不容易擠上了車。女生們趕緊“擊鼓傳花”地把一堆鼓鼓囊囊的乾糧袋從窗口遞到男生手里，不一會兒很快就全部送上了車。可後來無論女生們怎麼努力，一個也沒擠上車。於是小劉在窗口大聲叮囑：“下一列一定得上，咱們北京站集合！”

下一列火車進站了，女生們沒有了行李，輕裝上陣，很快都上了車，笑逐顏開，就等着京城會合。萬萬沒想到的是，到下一個大站邯鄲，列車緩緩進站的時候，女生們看到了站台上跟前圍着一堆乾糧袋的大劉、小劉和寧順！

又是一陣忙亂地傳遞乾糧袋，三個男子漢終於上了車。

坐定之後，一向冷靜的大劉告訴女生們，車一發動，列車員過來驗票，然後說這趟列車是河內開往北京的國際列車，要他們下車必須下車。

大劉話剛落，寧順就操着唐山口音沮喪地說，到邯鄲後，他們帶着一大堆乾糧袋下了車，忙亂中“稀了馬虎”，把大劉裝着乾果的乾糧袋弄丟了。女生們一聽，覺得太對不起大劉，都說要把自己的一份分給大劉一點，大劉死活不肯接受。



返京部分戰友集體照從左至右

前排：王靜、張鐵軍、李麗娟

中間：梁英、張思楠、呂新釵

後排：劉玉峰、張丕雲、劉廷玉

車到北京站，家在北京的戰友各回各家，寧順轉而上了赴唐山的列車。



王靜把四位要回哈爾濱和大連的戰友，一併接到景山前街她家，熱情大方地吃住全包，還領着就近轉了轉北京衛衛。

隔日，在王靜的提議下，在京的和即將回東北的戰友一道，來到了天安門廣場中心的人民英雄紀念碑。他們穿着長征行軍時統一的深藍色農墾戰士服裝，排成兩列站到了人民英雄紀念碑南側，在劉玉峰的帶領下，先是將印着“五湖四海勞動大軍長征隊林二排”的鮮紅隊旗敬獻在人民英雄紀念碑下，然後面朝紀念碑，目視隊旗，齊刷刷地舉起右手莊嚴敬禮。

再見了，我們的隊旗！再見了，我們的長征！

後記

《新疆徒步 2400 里》的寫作完全是一個意外。

我們“五湖四海勞動大軍長征隊”林二排的戰友，自 1967 年 2 月各回各家後，就再也沒有一起聚集過，只有爾後部分人相互之間不多的書信聯繫和因故偶然的短暫見面。比如謝惠先後到西安、北京、杭州、長沙，見過當地的戰友，莊淦、李育成、張丕雲、彭龍正分別去過北京景山前街王靜家，胡立武、彭龍正、我本人先後到過北京清河毛紡廠張鐵軍家。李育成到北京見過劉玉峰，而張丕雲則在隨父親工作調動路過北京時去信約



劉玉峰見面因故失之交臂；我本人保持了多年與謝惠、張鐵軍、張丕雲的書信往來，也見過面。戰友們之間的這些互動，都是當年誠摯友誼和深厚感情的延續。當然，隨著時間的推移，聯繫也漸漸少了，有的甚至不知去向。

值得一提的是，2008 年 11 月，客居北京工作已五年的李育成在《北京晚報》上看到“老照片”專欄徵文，有感而發寫了篇文稿連同幾張“長征”戰友的老照片寄了過去，沒想到居然在 12 月 18 日以《四十一年前的一次“長征”》為題見報了。十天之後，戰友中唯一看到這篇文章的張鐵軍給編輯部去電話，聯繫上了久違的李育成。此後，李育成便有了 2011 年、2015 年先後與張鐵軍、劉廷玉、陳蘇、我本人，在北京的兩次久別重逢。

這之後，我曾經於 2016 年 3 月和 7 月先後到南疆的巴音郭楞蒙古自治州與北疆的博爾塔拉蒙古自治州採訪。50 年後重返新疆，特別是在庫車、庫爾勒等地，故人、故事涌上心頭，撫今追昔，感慨萬千。不過，因有寫作任務在身，並未想到就當年的往事寫點什麼，只是在微信朋友圈里提到了這一段難忘的經歷。

互聯網使人與人之間的距離零成本趨近。2021 年 3 月 12 日，即將參團赴新疆旅遊的張鐵軍，靈機一動在網上建了個“塔里木林二排”微信群，召喚分開五十餘年未見的戰友，共同回憶當年的“無知無畏”。很快，就有幾個戰友進群。隨後，她又跟其他戰友分頭通過網絡搜索加電話追蹤，多方尋找失聯的戰友。先後找到了南京的莊淦、上海的費彬彬等，並把他們拉進了群里。接着，她每天在群里向戰友們報告重返新疆的行程和見聞，還配發沿途抓拍的照片，很快就引來了戰友們的關注和對當年的回憶，或清晰，或依稀，或有爭議，或待認證。

也就在此時，我突然想起自己在那段時間曾經每天都記了日記，連忙翻找出來。日記用藍墨水寫在一張張零散的薄紙上面，歷經半個世紀，已經色澤暗淡略有破損。我便小心翼翼地展開，坐到桌前錄入電腦。每次錄一兩天或者兩三天的，然後上傳到群里。“好記性不如爛筆頭”，日記喚起了戰友們的記憶，他們紛紛把自己所想到的用文字或者語音發到群里，同樣勾起了也豐富了我的回憶。

這期間，我便漸漸有了把簡單平淡的“日記”豐滿成具有可讀性的“回憶錄”的想法。新疆是一個容易萌生詩情、觸動情懷的地方。在那個特殊年代的一段特別的經歷，有着時代的印記和歲月的風情，也有着我們的“年少矚目”“鯤鵬激浪”。如果真實地記錄下來，或可彌補那段時間鮮有記載的群體事件的史實空白，也許能有助於當下的年輕朋友瞭解過往、觀照現實，獲得一些有益的啟迪。這麼一想，我便按照時間順序和“行軍”路線，擇要寫成了這二十章文字。

最後，我十分感謝“塔里木林二排”微信群全體戰友的熱情支持和鼓勵，尤其要感謝李育成戰友不辭辛勞地為全書每一章繪製出行軍路線圖，並提供了當年的部分老照片；同時特別想借此懷念幾位不幸英年早逝的親愛的戰友：謝惠、劉玉峰、王靜、劉廷玉，也希望藉此能有幸聯繫上其它戰友。（全文完）

作者 2022 年 11 月 25 日

海老 KK 2024年四月 29日 五月 12日 詩作

《鷓鴣天·江愁》

日落暮鴉一聲愁，
岸柳翠色映西流。
飛鴻何時攜離恨，
春風一樣染白頭。

淚易干，情難收。
任隨相思到神州。
無情山海中阻隔，
唯倚欄杆凝濕眸。

2024年4月29日于維羅納阿拉根尼河畔

(AI 罷工,不肯按文字意境畫圖了,暫時回復只發文字。)



《蝶戀花·夜江》

江上雲帆因風轉，
剪開水流，人字層波現。
灰雲漸遮殘月顏，
漏光射出夜江練。

無端鄉心隨山遠，
歸雁無踪，尺書誰來傳？
低頭皺眉愁不展，
忐忑莫叫人前見。

2024年4月30日于維羅納阿拉根尼河畔

《南鄉子·雪糕屋》

今熱,送外孫至“歌舞學習班”,邊一雪糕屋,圍滿短袖衫褲之食客,外孫及學習班同學,自然不例外。

暑氣一日到，
夏風吹去夾春袍。
袒臂露腿年少客，酷豪，
太陽傘下吃雪糕。

音響搖滾調，
身肢搖擺動未消。
驚昨尚懼春意寒，今朝，
呃個春姑不見了。

2027年5月1日于匹茲堡“KOOL CONES”雪糕屋



《夏初臨·無題》

春懶心情,春余時節,
懵懵卻送春歸。

一脈春水,春翠映綠春衣。
柳絮輕颺春霏,春陽里羽絲共微。
縱然惜春,春事闌珊,春夢緣非。

慕然夏來,夏陽臨照,
雨過夏山,夏空素靄。
學子休夏,突夏齊行儀禮。
佛夏安居,吾遵坐此夏一季。
夏二子,夏蟲滋病,當慎夏兮。

注:
夏初臨 -- 本名“宴春台”。此調始自張先,蓋春宴詞也。因黃裳有夏宴詞,劉涇改名《夏初臨》。
素靄 -- 太陽的光芒。
突夏 -- 大廈。
佛夏安居 -- 佛教語。僧人夏日禁止出外專心坐禪,又稱“坐夏”。
夏二子 -- 蒼蠅、蚊子。

2024年5月2日于維羅納自寓

《唐多令·模特》

維羅納阿拉根尼河畔,小樓陽臺,一妙齡女子倚欄眺望,四季每有應季服裝更換。遠觀甚美,近看,一“模特”耳。

小樓臨清河,樓台倚嬌娥,
記得榭欄下曾過。
應夏藍衫腰姿拖,披金髮,泄如波。

再觀是伊么,手扶橫欄木,
孤身抬眼望嵯峨。
卻是未見展肢啊,定神看,是模特。

2024年5月4日于維羅納阿拉根尼河畔

《聲聲慢·爵士樂踢踏舞》

呼啦吧(Hula Bar)周六請一爵士樂隊表演,置一位少年踢踏舞者,踢踏聲配合爵士樂節奏,甚美!

踏踏踢踢,踢踢踏踏,
踢踢踏踏踢踢。
今夜呼啦酒吧,群情奮激。
貝斯大提洋鼓,電子琴、沙斯風笛。
一年少,兩腳踢,迅如萬馬連蹄。

醉客狂飲大嘍,
呼號間,忽然全場凝寂。
道是舞者,猛然炸出霹靂。
揚臂吊腰撒撒,展盡那,雄雉勇狄。
果真是,新伶人新樣兒的。

注:
狄~有力的麋鹿,或樂舞用的雉羽。



2024年5月4日于維羅納呼啦吧(Hula Bar)

《生查子·夜雨》

薄醉不成夢,醒來霧九重。
夜來曾風雨,山遠霧雲中。
夢假可當真,事真卻是空。
流水悄無聲,密林更翠葱。

2024年5月5日于維羅納阿拉根尼河畔

《柳梢青·夏雨》

影搖風吟,軒窗雨斜,雲濃時陰。
氣暑衣單,物壯人老,及難事心。
街樹枝梢翠青,回望處,天低水靈。

一頭白髮,半寸稀須,小醉乃今。

2024年5月6日于維羅納自寓

《少年游·孤鳥》

春末,孵最後一批鵝鵝。僅出殼兩只,然前日其中一健壯者無故死亡。目前唯余一只,形容枯槁,行動遲緩,動輒凌驚。然暫不能與大鳥同籠。危矣!

雛鳥新孵,初誕失侶,孑然淒聲。
形之枯傷,神之憂矣,微動輒凌驚。

惶然憶吾少年時,也曾失親情。
事無依傍,業故艱辛,終究意難平。

2024年5月7日于維羅納自寓

《臨江仙·夏暮》

青山余暉映村樓,來去水上歸舟。
雲客整憂幾時休?
悠哉江中鷗,不識帶書郵。

伏看水中蓬斑鬢,稀疏知為何愁?
人與落花同增瘳。
斜陽照柔水,緩緩向西流。

2024年5月8日于維羅納阿拉根尼河畔

《鷓鴣天·夏晨》

濡濕院靜睡起遲,
籠中嚶鳥和鳴之。
連夜絲雨潤翠圍,
喜見新苗發幾枝。

不經心,填新詞,
誰管鄉夢亂如絲。
且調蔬粒投食器,



人老也有痴頑時。

2024年5月9日于維羅納自寓

《荷葉杯 - 歸舟白鷺》

五月東江水滿,
吹來,一帆風。

小舟歸來系腰攬,
船頭,碧繼翁。

注:
碧繼翁~唐劉蕡《樹萱錄》:“刺人賈傳于鏡湖見二叟並語,一曰碧繼翁,一曰篁棲叟,想與吟詩。賈遽揖之,化為白鷺飛去。”遂以“碧繼翁”為白鷺別名。



2024年5月10日于維羅納阿拉根尼河畔

《梅花引 - 觀歌劇》

外孫入一課外歌舞學習班,年彙報演出,連三場。繹百年前紐約報童風餐露宿,受資本盤剝,又受流氓欺負。終以團結抗爭,得正義伸張。純一無產階級革命題材。

升斗樣,四八梁,
梯形坐席人滿場。
少兒郎,少兒郎,
亦舞亦唱,頻出將人相。

本色出演毋扮妝,
簡陋道具幾木箱。
感衷腸,感衷腸,
報童流氓,總正義伸張。

2024年5月11日于蔓越莓鄉演藝劇場 (Cranberry Twp "Comtra Theatre")



《舊詩節選·天堂的母親》

你要信主啊
這是母親最後的囑託
那樣我們在天堂里還能相見
我不知道能不能進天堂
但留下點文字獻給母親

(2016/5/6)

2024年5月12日于維羅納自寓

原詩:

獻給母親 - 母親節的紀念文 / 海老 KK
記得父親把我帶走時母親流淚的樣子
後來知道那只是一會暫別
但好像無止境的等待
又回到母親的身邊

母親卻有意無意的偏袒
似乎彌補那缺失的若干年
但我也更願為母親分擔
是怕再分離
還是怕失去多一分的愛

日子有起有伏
歲月無情地給你坎坷
從如地獄黑暗中出來的那一刻
母親像狼一樣咆哮地說
你看你像一塊三合板

日子繼續平坦地過
離離聚聚是為了工作
母親總是兩句話
早點回來和
別再走了

你要信主啊
這是母親最後的囑託
那樣我們在天堂里還能相見
我不知道能不能進天堂
但留下點文字獻給這母親節



匹茲堡華人老朽
海老 KK

Join us
MAY 31 - JUN 2
at the Courtland Grand Hotel
in Atlanta, GA

Order Your Tickets Today!

Presented by Fairer America

Attend the #1 event for those that love America
and want to participate in defending the Constitution

所有少數族裔保守派人士齊聚一堂,組成全國聯盟的會議

讓我們團結起來,反擊激進左派的議程、種族分裂和受害者言論。通過將少數民族描繪成“受害者”並聲稱只有“他們”才能拯救我們,自由左派將我們的國家置于馬克思主義的道路上。他們以“種族平等”的名義,摧毀我們的社區、我們的國家和我們孩子的未來。

現在是少數族裔社區團結起來,對抗暴政政府的時候了。我們必須採取行動。現在是時候了。保守派少數族裔聯盟。加入我們。參加在亞特蘭大 Cortland Grand Hotel 於五月三十一日至六月二日的少數族裔大聯盟誓師與培訓大會。注冊參加會議,請點擊如下鏈接:
<https://www.thecoalitionconference.com/tickets>
讓我們亞特蘭大見!

國稅局發佈戰略運營計劃近況,概述未來的優先事項;為納稅人提供的服務取得一系列成功之後,轉型正在加速

IR-2024-130, 2024年5月2日
華府—美國國稅局今天發佈了戰略運營計劃的近況,概述了國稅局未來轉型工作的計劃,並強調了自《通貨膨脹削減法案》通過以來為納稅人做出的數十項改進。

年度更新(英文)PDF 重點介紹了自《通貨膨脹削減法案》於2022年8月通過以來國稅局所取得的主要成就。國稅局一系列廣泛的變化改善了納稅人服務,採取措施增加稅收合規的公平性,並增加了新技術工具來幫助納稅人和稅務專業人士社區。這些努力在今年達到了頂峰,帶來了國稅局有史以來最成功的報稅季之一,納稅人服務和新工具得到了顯著改善。

此外,國稅局還發佈了一份長達52頁的文件(英文)PDF,總結了當前正在進行的工作,並概述了國稅局利用《通貨膨脹削減法案》(IRA)資金進行根本性變革的歷史性計劃。該報告重點關注2024財年和2025財年在納稅人服務、稅務合規和技術現代化方面正在發生和計劃發生的變化。

美國國稅局局長 Danny Werfel 將戰略運營計劃中概述的現代化變革描述為服務國家和納稅人所需的“一代人的當務之急”。

“你會在這些文件中看到,我們在實現計劃目標方面取得了巨大進展,而且工作還在繼續加速,”Werfel 在報告的引言中寫道。“我們做出了根本性的改變,改善了納稅人服務,為合規工作帶來了新的公平性,並對我們的技術進行了重大變革。我們正在為納稅人和國家帶來改變,而國稅局的改進才剛剛開始。”

“本報告中概述的變化與多年來的資金不足形成鮮明對比,資金不足導致納稅人服務和稅務執法惡化,令納稅人、稅務界和國稅局員工感到沮喪。”Werfel 補充說:“《通貨膨脹削減法案》提供的資金創造了一個獨特的機會,可以實現稅務管理的未來,滿足納稅人不斷變化的需求。這個機會對於國稅局、國家,尤其是我們服務的納稅人的未來非常重要。”

2024年和2025年的前進方向

今天發佈的戰略運營計劃更新完善了去年四月的初步計劃。該更新概述了國稅局預計在未來12至18個月內實現的主要項目和成果,包括簡單通知計劃的進展、執法活動以及基礎技術現代化和改進國稅局員工工具以幫助納稅人的努力。此次更新還包括有關支出和人員配置的更多詳細信息。

該計劃重點關注五個關鍵目標:

- 目標1:大幅改善服務,幫助納稅人履行其義務並獲得他們有資格獲得的稅收優惠。
- 目標2:納稅人出現問題時,快速解決。
- 目標3:重點加強對複雜納稅申報和高收入違規行為的納稅人的執法力度,以解決稅收缺口。
- 目標4:提供尖端技術、數據和分析以更有效率地運營。
- 目標5:吸引、保留和授權高技能、多元化的員工隊伍,並發展一種更有能力為納稅人帶來

來成果的文化。戰略運營計劃更新還強調了2025財年將加速變革的一些領域。到2025年的重點關注領域包括:

通過提高呼叫中心的效率、減少紙質稅表的積壓以及繼續擴大納稅人協助中心和農村及其它地區“臨時現場協助中心”的人員配備水平,來加強現場協助,同時努力確保納稅人瞭解所有可用的優惠抵免和福利。

通過擴展在線帳戶中可用的功能來擴展在線服務,包括通知的數字副本、狀態更新、安全的雙向消息傳遞和擴展的支付選項。

除了2024財年所提供的20個外,還提供了多達150個適合數字移動設備的非稅表格,並在進入點掃描幾乎所有紙質納稅和稅務資料申報表,從而加速數字化。

通過重新設計多達200個通知來簡化通知,覆蓋個人納稅人所有通知量的90%,並啓動必要的業務流程更改以靈活生成通知並減輕納稅人負擔。

通過與合作夥伴協調來識別騙局和受害者並改善對受害者的協助,從而破壞稅務騙局和詐騙計劃。

從稅表和信息系統的接收點開始,對基礎技術和老化的程序進行現代化改造。數據安全將貫穿始終,以保護稅務系統和納稅人的完整融合。

實現國稅局吸引、留住、發展和賦權員工的現代化方式,重點關注確保他們擁有發揮最佳表現所需的工具、培訓和文化。

通過開發高優先級軟件工具並將其融合到運營中來改進國稅局員工工具,以幫助納稅人並改善服務。

通過在關鍵人員配置領域(例如專門針對高收入者和大型複雜合夥企業的人員配置領域)進行招聘和加強培訓,確保執行的公平性。

審計更加側重最富有的納稅人、大公司、合夥企業

該報告還指出,美國國稅局預計2026年納稅年度將大幅增加對最富有的納稅人、大型企業和大型複雜合夥企業的審計:

該計劃強調,國稅局將在2026年納稅年度將資產超過2.5億美元的大型公司的審計率提高近兩倍,從2019年納稅年度的8.8%升至22.6%。

國稅局將把資產超過1000萬美元的大型、複雜合夥企業的審計率提高近十倍,從2019年的0.1%提高到2026年納稅年度的1%。

國稅局將對總正收入超過1000萬美元的富裕個人納稅人的審計率提高50%以上,審計覆蓋率從2019年的11%提高到2026年納稅年度的16.5%。

與此同時,國稅局繼續強調不會提高小企業和收入低於40萬美元的納稅人的審計率,而且這些比率仍處於歷史低位。

接下來的重大改進將着重於納稅人服務、

合規性和IT
國稅局在不到兩年的時間里取得的一系列成功,為接下來在2024年剩餘時間和2025年進行的改革打下了基礎。

在剛剛結束的2024年報稅季,國稅局接聽的電話比去年增加了超過100萬通,同時平均等待時間保持在三分鐘多一點。回撥選項為納稅人節省了約150萬個小時的等待時間。國稅局納稅人協助中心為超過780,000名納稅人提供了面對面服務,比去年增加了37%以上。

國稅局利用《通貨膨脹削減法案》資金,增強了許多在線工具,例如“我的退稅在哪裡?”、個人和稅務專業在線賬戶,同時還推出了新工具,包括針對有雇主身份識別編碼(EIN)的合夥企業個人合夥人、S公司個人股東和個體經營者的企業稅務賬戶。超過140,000名納稅人通過Direct File提交稅表,這是一項納稅人可以直接或向國稅局免費報稅的試點計劃。

國稅局利用《通貨膨脹削減法案》資金,在執法活動方面也取得了進展,追回了5.2億美元,追查未報稅或未繳納確稅債的高收入、高財富個人。國稅局使用人工智能(AI)和高級分析來幫助選擇複雜的合作企業進行審計,對美國76家最大的合作企業進行了審計,這些合作企業囊括了對沖基金、房地產投資合作企業、上市合作企業、大型律師事務所等各個行業。

Werfel 表示:還有很多工作要做;資金方面的挑戰依然存在

雖然到目前為止,國稅局在《通貨膨脹削減法案》資金和戰略運營計劃下已經取得了很多成就,但Werfel 強調,國稅局還有很多工作要做,從而持續轉型工作。

“雖然我們取得了重大進展,但我們意識到我們需要做更多的工作來改進和改革國稅局,以造福納稅人、稅務專業人士和國家。”Werfel 表示:“我們有機會建立一個21世紀的稅務機構,以美國人民期望的方式和應有的水平為他們服務。”

Werfel 指出,戰略運營計劃的更新還強調了持續的資金挑戰。雖然《通貨膨脹削減法案》提供了數百億美元的資金,但多年來資金不足給該機構帶來了獨特的挑戰。

此外,鑒於當前的資金結構,戰略運營計劃指出,國稅局預計《通貨膨脹削減法案》提供的業務系統現代化資金(對於技術改進至關重要)將在2026財年用完。目前的納稅人服務水平將無法得到支持至2026財年。這意味著本報稅季,國稅局主電話線路為納稅人提供的近88%的服務水平可能會在2026年回落至30%的水平,這意味着十分之七的納稅人致電時無法接通至電話專員。

“國稅局將繼續致力於改進和有效利用資金,”Werfel 說。“我們強調成就而不是慶祝勝利,因為還有更多的工作要做。但為了強調繼續這一勢頭的重要性,國稅局將繼續努力為全美納稅人帶來改變。與此同時,國稅局擁有穩定、安全的資金,以持續實現技術現代化和納稅人服務改善,這一點至關重要。”

政府的2025財年預算提案將恢復並維持《通貨膨脹削減法案》對國稅局的全部投資,直至2034年,並避免出現資金斷崖,這種資金斷崖會大幅降低國稅局在許多不同領域的工作能力,包括從2026年開始的納稅人服務以及技術現代化。

為瞭解解決這些資金斷崖問題,政府的預算計劃包括一項強制性提案,將《通貨膨脹削減法案》資金延長至2034財年。該提案將在10年預算窗口內向國稅局提供1,040億美元,預計將為國家至少額外帶來3,410億美元的收入。

“這筆資金將確保國稅局能夠繼續我們在更新的戰略運營計劃中概述的轉型工作。”Werfel 表示:“我們需要繼續努力進一步改善納稅人服務,實現技術現代化,並確保那些擁有複雜稅表的人,包括某些高收入個人、大公司和複雜的合夥企業,繳納他們所欠的稅款。”

IRS 新闻发布

國稅局 媒體關係辦公室 華盛頓特區
媒體熱線電話: 202.317.4000
公眾熱線電話: 800.829.1040
網址: WWW.IRS.GOV/NEWSROOM

老王裝修

專業改造浴室、黏地板磚、鋪地板、室內裝修、沒有最好只有更好。
區域:俄亥俄州各地區
電話:347-420-1877

李侑真 Jane Y. Lee 國語,英語
移民律師 Immigration Lawyer
614-452-4915 Call to Schedule an Appointment

服務包括:家庭移民,工作移民,入籍申請,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

成立於1999年,具有豐富的稅務和會計經驗,人力資源雄厚,價格合理。多年來為公司、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 * 公司成立登記注冊

生病時掉體重其實是一種免疫保護

近日,一項發表于《細胞報告》的研究指出,生病掉體重,可能是身體應對感染時的一種“保護”反應——通過主動消耗大量能量(脂肪、肌肉減少),增強急性期的免疫反應。

當身體遭遇感染時往往會表現出不同症狀,其中常見症狀就是脂肪和肌肉減少,因此“大病一場”之後人往往變得消瘦。

美國索爾克生物研究所(美國生命科學領域高質量成果研究機構)學者針對上述問題的原因展開研究。

研究藉助小鼠模型發現了免疫細胞在脂肪和肌肉消耗中的作用:感染時脂肪組織會減少,但對抗感染幫助不大,真正起作用的是消耗肌肉,因為它能與特定免疫細胞結合阻止感染;

這種能量消耗的過程是可調節且具有短期時限的,如果長期發生,則會加重病情。

研究者表示,病毒感染、腫瘤、慢性感染等疾病都可能出現上述作用機制。

生病為什麼要補充蛋白質?

生病期間或疾病初愈,你可能聽過要補充蛋白質的說法,這主要和以下原因有關:

1.感冒發燒,補回損耗營養素

感冒發燒時,人體新陳代謝加快,身體中蛋白質分解加速,B族維生素的排出量也大大增加。

此外,人體相對虛弱時,消化液分泌較少,

建議通過雞蛋、魚肉補充優質蛋白質,它們更好消化,且含有人體必需的多種氨基酸,有利于增強機體對病毒的抵抗力。

2.外傷、傷口,加速癒合

人體在傷口恢復期,對優質蛋白質的需要量也會增加。如果蛋白質攝取不足,不但傷口癒合緩慢,還會增加感染機會。

優質蛋白中的一些氨基酸對於傷口癒合和抗感染有着積極作用,比如精氨酸,它能促進肌肉組織生長、增強免疫力。

富含精氨酸的食物有海產品、瘦肉、禽肉、奶類及其製品;半胱氨酸也是傷口癒合所必需的氨基酸,它由體內的蛋氨酸轉化而來;富含蛋氨酸的食物有魚類和蛋類。

3.手術、感染,修復肌肉

在經歷手術或患感染性疾病時,身體里儲存的能源物質減少,缺少某些人體必需氨基酸,就會影響肌肉的形成。

肌肉形成要經過“肌纖維撕裂→身體自動修復→形成更粗的肌纖維”的過程,修復則需要蛋白質等營養物質。

生病期間,吃肉、蛋、魚等食物補充蛋白質時,有幾個注意:儘量採用炖、煮、煨等相對健康的方式烹調,減少營養素流失的同時,降低有害化學物質的合成量;

生病時不要盲目禁食肉蛋奶,對一些特殊

人群來說,如果不確定某些食物自己到底該不該吃,可以諮詢醫生。

三類人群各有“運動增肌法”

臨床上衡量肌肉水平有兩個指標:肌肉含量與肌肉力量。肌肉含量的多少可以反映一個人的營養狀況,肌肉力量的強弱則能體現一個人的運動能力。

肌肉多,不僅能提高抗病能力,還能“扛”住病。無論健康人群或慢性病患者,都應當根據自身特點,選擇適合的增肌方式。

低強度運動:運動時心率保持在每分鐘100--120次,感覺身體輕微發熱,散步、遛狗、做家務等都屬於這一範疇;

中等強度運動:心率為每分鐘130--150次,活動時能感覺到出汗,呼吸比較急促,略感吃力;

高強度運動:心率每分鐘160--170次,感覺大汗淋漓、氣喘吁吁。

健壯的中青年做中高強度運動。如負重訓練(比如啞鈴操),可每周進行2--3次,每次3--5組,每組動作10--15次。



體弱的中老年人做低強度運動。這類人群進行肌肉訓練主要是為了滿足日常行動需求,預防骨質疏鬆等疾病,推薦以下運動形式:

病情較重患者,量力而行,保證營養。這類人群運動能力有限,許多項目難以開展,可通過加強營養攝入增強肌肉。

南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宜表示,包括癌症在內的許多重大疾病都會對身體造成嚴重損耗,只要沒有嚴重的消化道疾病或高血糖、高血脂等慢性病,就應保證足量蛋白質及熱量攝入。

此外,適量活動也是必需的,但要量力而行,不便運動的患者哪怕做些力所能及的家務或走動,都有所助益。

用餐先吃這兩樣等於殘害胰臟



飛車般波動,剛開始吃血糖值是98mg/dL,但不到20分鐘,就一路狂飆到164,接著又一路跌至60,已到低血糖的數值,之後再慢慢爬上來,2小時後血糖值爬到93,第200分鐘則到103。

看到這樣的曲線,吳映蓉坦言真的嚇到,原來血糖在體內變化如此之大。她指出,整個過程中,胰臟很努力在發揮作用,但若每餐都像這樣虐待胰臟,胰臟可能會因此罷工,把血糖堆積於血管,最終導致糖尿病發生。

而另一組測試則是,按照蛋、豆漿、菜、飯、水果的順序進食,吳映蓉指出,血糖變化曲線就平靜多了,血糖緩緩升高,再緩緩下降。剛開始吃時血糖值是95mg/dL,65分鐘後則緩緩升到132,再慢慢下降,但並沒有掉到低血糖的現象。經過2小時,血糖值顯示為105。

吳映蓉提到,進食順序對於血糖的影響已經成為研究的焦點,根據一項在《Nutrients》雜誌上發表的研究指出,當先吃蔬菜,最後再進食碳水化合物時,可改善餐後血糖和胰島素濃度,即便是在快速進食的情況;另一項在《Journal of the American Nutrition Association》上發表的系統性回顧研究,最後進食碳水化合物的餐食順序傾向於降低血糖和胰島素的波動。再再顯示進食順序對血糖的控制具有重要意義。

提到控糖,“吃飯順序”一直都是討論度很高的話題,到底該怎麼吃才能避免血糖快速飆升?對此,台灣營養基金會董事吳映蓉就實測,透過連續血糖監測儀,將水果、飯、菜、豆漿、蛋,以不同進食順序來觀察對血糖變化的影響。結果她發現,水果和飯先吃,血糖竟如雲霄飛車般波動,直言若長期每餐都按此吃法,等於在虐待胰臟,從而提高罹患糖尿病風險。

吳映蓉在臉書專頁“吳映蓉博士營養天地”發文表示,為了測試調整進食順序對血糖變化的影響,她連續2天早上都吃一模一樣的食物,且重量都相同,並選在同一時間進食,控制在40分鐘內吃完,而唯一變數就是進食順序。

首先在按照水果、飯、菜、豆漿、蛋的順序進食後,吳映蓉發現,血糖竟如雲霄

大型研究有意外發現 睡不飽易傷腦、失智

近年有研究指出,經常睡眠不足的人,罹患失智症的風險較高,甚至釀成大腦萎縮,不過挪威大型研究發現,睡眠時間長短和大腦萎縮沒有關聯,認為民眾如果沒有感覺疲憊,就不用過度擔心自己睡眠不足。

英國《新科學家雜誌》(New Scientist)報道,眾所皆知熬夜易導致隔天注意力不足,不過近年研究更稱,經常睡太少會增加罹患阿茲海默症的風險,甚至釀成大腦萎縮。

例如一項動物研究指出,夜晚大腦的排毒系統會加強運作,排除與阿茲海默症有關聯、稱為β澱粉樣蛋白(amyloid beta)的有毒化合物。另外大型人群研究顯示,睡眠時間異常少或異常長的人,許多方面的健康狀況更差,包括記憶力喪失及大腦萎縮,這些都是罹患阿茲海默症的徵兆。

不過報道指出,這類人群研究通常只能呈現睡眠時間與健康的關聯,而不是因果關係。

挪威奧斯陸大學(University of Oslo)團隊重新檢視以腦容量作為健康指標的一系列研究,團隊探查4.7萬人現有數據,瞭解睡眠期間單一時間點與腦容量的關聯,研究意外得出一條倒U型曲線,腦容量最大的時間為睡眠6.5小時。

團隊進一步追蹤4000名受試者達11年,發現睡眠時間與大腦萎縮沒有關聯。

團隊也進行第三項研究分析3萬人的基因數據,結果顯示那些基因上可能睡眠時間較長或較短的人,不見得腦容量就比較小。帶領研究的菲杰爾(Anders Fjell)教授表示,這項分析結果挑戰了睡眠不足會導致大腦萎縮的觀點。菲杰爾不建議民眾刻意改變睡眠習慣,他認為人們與生俱來的睡眠需求會有變動,除非受到環境限制,否則大腦會確保身體獲得必要的睡眠量,他推測人體對睡眠的需求會達成動態平衡。

他說:“如果你感覺整天都很疲倦,那你可能是睡得太少,可能會有負面影響,但只要你感覺還好,就不用擔心你是睡6.7或8小時。”



著名作家馮唐曾經調侃道,如果你認為一個人每天都特別開心,好像沒有任何煩心事兒,那肯定因為你們不太熟。

生活的不如意時有發生,人人都有煩惱,但區別是,有人會深陷在煩惱之中,有人反而積極快樂。

一,煩惱是無法消失的

煩惱會消失嗎?很多人會說,當然會,只要有錢就不會有煩惱了。但有錢人也有煩惱,只不過他們的煩惱不是沒錢,而是其他。

不同的個體有不同的煩惱,比如單身的煩惱、糟糕婚姻的煩惱、事業的煩惱等。當達到了一定條件時,某種煩惱會消失,但如果你想徹底消除“煩惱”這種情緒,是不可能的。

面對煩惱,不同個體的主觀感受也不一樣。有的人對煩惱更接納,或者說,更懂得如何與煩惱相處。

二,與煩惱相處的三個步驟

1.接納不能改變的現實

這並不是逃避,而是某些事物確實無法改變,不接納又能如何?

比如,一個人認為自己的原生家庭不好,煩惱都是家庭帶來的——為此煩惱有意義嗎?沒有,因為你無法選擇家庭。

再比如,大量企業出現35歲裁員現象,一些人擔心現在的工作不知能到什麼時候,焦慮被裁掉之後找不到工作。對未來有擔憂很正常,但整天為此煩惱不已,或是活在抱怨當中,覺得社會不公,並不能解決任何問題。

要接納有些事你改變不了,更不要沉湎于過去或過度擔憂未來。

2.通過行動來解決可以改變的現實

與煩惱好好相處

問題發生時,有的人傾向於過度思考,陷入“為什麼”的思維循環:為什麼是我?為什麼發生在我身上?為什麼不發生在別人身上?

這種心理狀態會讓個體過度關注出現的問題,而忽略了採取實際行動來解決問題的重要性,而缺乏實際行動,又會導致煩惱的持續存在,形成惡性循環。

職業發展的迷茫,對未來生活保障的擔憂,未解決的工作問題、人際關係的衝突……這些煩惱,是可以通過提陞行動力來擺脫的。

舉個例子,對職業發展很迷茫,可以着手分析行業現狀,分析所在單位的發展前景和自己崗位的發展空間,制訂一個職業發展計劃;擔憂未來生活缺乏保障,那就制訂一些理財計劃,讓自己不斷有儲蓄,以應對生活中的意外狀況。

對於這一類問題,不要無視或麻木自己,

告訴自己“船到橋頭自然直”,你不出改變,煩惱又如何消失呢?在行動的過程中,你解決問題的能力也得到了鍛煉,以後再遇到這些問題時,你能更輕鬆應對。

3.降低控制欲
控制欲強的人,會對自己和周圍的環境要求過於苛刻,會試圖控制一切,包括未來的事件和他人的行為。然而,生活充滿變數,誰也無法完全掌控一切,更無法按照自己的意願去支配他人。當他們感受到自己無法掌控某些事情時,煩惱就產生了。

想降低控制欲,可嘗試以下方法:
一是把注意力放在自己所做的事上

瓦倫達是美國一名專業的高空走鋼索表演者,在一次演出中不幸失足身亡。

表演前,瓦倫達不停念叨,這次表演太重要了,一定要演好。否則不但名利受損,往後更無法立足。正是他精神的高度緊張,導致心態



崩潰,造成了事故。事後他妻子說:“以前每次成功的表演,他只是想着走好鋼索這事本身,根本不會想其他事。瓦倫達太想成功了。如果他不去想這麼多走鋼索之外的事情,以他的經驗和技能是不會出事的。”

你看,想得越多,越想控制一切,反而越容易失控。專注于你自己所做的事,不要去想與之無關或相關的事情,做事情會順利很多,煩惱也會少很多。

二是審視慾望的合理性

誠然,想要卻得不到,想做卻做不成,令人煩惱。但當我們很想要一個東西,很想去做一件事情的時候,應先評估慾望是否合理。

比如,“我很想吃一頓大餐”,原因是“我很餓”,這樣的慾望是合理的,但如果你的慾望源于你想“隨心所欲”,想什麼就必須得到什麼,那這個慾望很可能不合理,需要理性評估,看是否需要調整。

三是常懷感恩之心

很多時候我們過分追求外在的成功與物質的享受,忽略了身邊已經擁有的,所以總有諸多不甘和怨言。

當我們懷着感恩之心去面對生活時,就會發現細節處的溫暖與幸福,認識到真正的幸福來自內心的滿足。當生活向我們發起挑戰時,感恩之心讓我們更加自信和堅強,更好地管理自己的情緒,並有助於找到解決問題的方法,從而減少煩惱的產生。

接納現實、積極行動,調整慾望,是與煩惱好好相處的三個步驟。在這個過程中,我們可以逐漸培養強大的心理韌性,以適應生活的各種挑戰,讓煩惱遠離我們。



活在自己的環境裏

很多年前，北京故宮旁邊的四合院里有一棟房子掛着“待出售”的牌子。那是一棟可以看見故宮角樓的小房子。不久之後，這棟小房子被文化名人梁冬的一位朋友買了下來。有一天，這位朋友手持一個非常漂亮的建築模型，欣喜地告訴梁冬：“我請來日本著名建築師隈研吾先生幫我設計這棟小房子，不久之後，這個模型就要成爲現實了。”

一段時間之後，梁冬果然看到一個獨特的設計：隈研吾給那棟小房子創造了一些獨特的角度，讓光線射進狹小的空間內，其中，留出一扇窗完美地把故宮角樓收納進來，讓屋內的人賞心悅目。朋友說，隈研吾設計完這件作品之後也十分滿意。

又過了一段時間，梁冬再次經過那棟小房子時，發現房子的優美意境早已不復存在，取而代之的是各種凌亂的畫面——門口掛着很多供遊人拍照留念的書包、水壺，以及帽子；房子內部擺放着國內景區常見的廉價木質梳子；地上則鋪着跟這個建築風格完全不搭調、奇形怪狀且布滿灰塵的紅色地毯。

看着這棟小房子從無主時的“荒蕪”到被名家青睞時的“美好”，再到沒落時售賣小商品的“潦倒”，梁冬感慨萬千。巧的是，梁冬在不久之後去日本東京採訪了隈研吾。在採訪快結束時，梁冬提起故宮邊上那棟小房子的現狀。他本以爲隈研吾聽後會傷感，沒想到，隈研吾十分平靜地說道：“這樣一棟小房子，它‘修行’了很長時間，終於可以被設計成一副很美的樣子，但它仍然逃脫不了周遭‘朋友’和‘鄰居’對它的影響。但是，如果你將這棟房子和它旁邊的商鋪連在一起看，就會覺得它們才是一個和諧的整體。所以，儘管我很喜歡這件作品，但我知道，這就是建築生命的一部分——每個建築都有它需要融入的環境。”

聽到這番話，梁冬一下子釋然：生命總在不斷變化，當你無法掌控一些事情時，不如順其自然。故宮邊上的那棟小房子，不管是“荒蕪”“美好”，還是“潦倒”，都始終活在自己的環境里。

作者：張珠容

不確定性及我們的生活態度

當下，人們擔心經濟下行，擔心中美之間關係緊張，甚至擔心可能發生第三次世界大戰，焦慮的情緒似乎無處不在。

然而，經濟學版的“不確定性原理”提醒我們，未來未必像我們所擔憂的那樣。這使得我們可以儘可能地選擇更樂觀、更豁達的人生態度。

爲什麼經濟學堅持唯一確定的就是不確定這一思想呢？經濟學又是如何論證市場的不確定性的呢？

經濟學家常常將市場比作一片汪洋大海，充滿了漣漪、波瀾和不確定性。經濟學家約翰·梅納德·凱恩斯有句名言：“我們唯一能夠確定的事情就是我們都將死去。”他的意思是，除了死亡，一切都是不確定的。

經濟學觀察市場不確定性的一個典型範例就是所謂的“蝴蝶效應”。“蝴蝶效應”表明，小範圍的事件或微小的變化可能會在複雜的系統中引發巨大的波動，就像一只蝴蝶在亞馬孫雨林扇動翅膀最終可能導致全球氣候的微妙變化一樣。既然市場中微小的變化可能引發深遠的影響，那我們又怎能確定未來一定是好還是不好呢？當然不能。

經濟學認爲，不確定性源于信息不對稱、外部因素的干擾、心理因素和技術進步等多種因素。

首先，信息不對稱是市場不確定性的根本原因之一。市場參與者之間存在不平衡的信息分配，其中一些人可能擁有更多的信息，而其他人則可能知之甚少。這種信息不對稱導致市場參與者做出不完全或不準確的決策，從而增加了市場的不確定性。

其次，外部衝擊也是導致市場不確定性的重要因素。自然災害、政治事件、國際關係等因素都可以在短期內改變市場的狀態，這種不可預測性增加了市場的不確定性，從而使市場變得難以預測。

此外，心理因素在市場中也扮演著重要角色。恐懼、貪婪和群體行爲等情感因素可以導致市場的波動和不穩定性。這種情感因素使市場充滿了不確定性，因爲人們的情緒往往難以預測和測量。

最後，市場中的技術變革和創新也增加了不確定性。新技術的出現和市場的變革可以迅速改變行業格局，這種不確定性激勵企業不斷創新，但也使市場的發展充滿了不確定性。

另外，信息不對稱、外部因素的干擾、心理因素和技術變革等多種因素還會交織在一起，這就使得市場更加充滿了不確定性。

然而，這種不確定性並不意味着未來一定是負面的。市場中的波動和變化也意味着機會和希望，意味着你所想象的最壞的結果不會真的發生。

對焦慮的人們來說，經濟學對不確定性的信仰提供了一種視角。它提醒我們，儘管當前的情況可能令人擔憂，但未來其實有無限的可能性。因此，與其沉溺於過度的、不理性的焦慮之中，不如選擇樂觀和達觀的生活態度。

曾有一位智者告訴年輕人：“生

活就像一場賭局，我們不斷地下注，但結果充滿了不確定性。”這個年輕人遲疑地問：“那我該如何下注，才能確保最終勝利呢？”智者微笑着回答：“你無法確保勝利，但你可以選擇在下注時相信你將勝利。”

這看起來有點可笑，然而在在不确定性的世界中，選擇樂觀和達觀的態度並不是一種盲目的樂觀主義，而是一種理性的決策。它讓我們更好地應對不確定性，更好地適應變化，同時也能夠更好地發現和抓住機會，讓我們遠離悲觀和焦慮所帶來的疾病、死亡等風險。

一句話，我們無法預測未來，但可以積極面對挑戰，相信未來的各種可能性，並在不确定性中尋找希望和機會，這正是當下可以借鑒的經濟學的生活哲學。

作者：趙曉



輪回之境

說到輪回，我們最先想到的是樹木的年輪。各種樹木，以多姿多彩的年輪，一圈套一圈，年復一年自內拓展，向外推進，生出了一幅幅美妙的畫卷。輪回的年輪，斑斕的年輪，蕩人心魄的年輪，攝人心魄的年輪，分明是時間的印記，生命的痕迹，生活的圖景。

時間在輪回。時時刻刻，分分秒秒，滴答有聲，由起點到終點，由終點到起點，畫着永遠的圓，從不間斷，永不停歇。日升日落、月圓月缺之間，輪回的時間在明明滅滅中流過，我們感受着陽光的溫和與熱毒，也看到了月色的皎潔與慘淡。只要我們還在塵世之間，就得在時間輪回的桎梏里，永無休止地遊弋。

萬物在輪回。日月經天，江河行地，盛衰枯榮，去留聚散，一幕幕的風雨陰晴，一幕幕的歡喜哀愁，總在輪回上演。潮有潮起潮落，雲有雲聚雲散，花有花開花謝，草有草長草枯……塵世間的一切，都順應着時間之手的安排。興衰成敗，在強大與弱小之間輪回；離合去留，在動物與植物之間輪回。



生活在輪回。我們每天重複着自己的生活，從一個早晨到另一個早晨，從一個年頭到另一個年頭，從此地到彼地，從彼地到此地，從

心靈到物質，從物質到心靈，永不懈怠地勞心勞力，奔波忙碌。在輪回之境里我們心懷夢想，在一個又一個嶄新目標的引領下掙扎沉浮，從年輕到年老。直到有一天，我們回首往事，會驚然發現，生活其實就是一個輪回，一個人生活的一輩子，不過是從起點出發，走了一圈，又回到了起點。時光的年輪，總在不知不覺間爲生活畫上了一個圈。

塵世之間，生生死死，起起落落，輪回不斷。在輪回之境中，有幸福和痛苦，有甜蜜和憂傷，有真有假，有美有醜，有善有惡。但無論如何，所有的一切，都會在流轉中超越，在經歷後回歸。在有與無之間，在明與暗之間，在成與敗之間，在得與失之間，在理想與現實之間，我們的前世今生，我們的靈魂，總是在輪回中得到拷問和升華。

站在人類歷史發展的角度，輪回是合理的，它的合理性在於，輪回不是簡單地回到過去，而是螺旋式地往復、遞進式地延伸。這樣的輪回，讓事與情有

了嚼頭，讓愛與恨有了意味。

作者：程應峰

下班後，和朋友L約在一家餐廳吃飯。等待十分鐘後，L風塵僕僕來赴約，剛一落座就氣喘吁吁地對我說：“真是不可理喻，世界上怎么會有这么不可理喻的人！”

我問：“什么事給你氣成這樣？”

L說：“新來的同事是個杠精，簡直無法交流。”

細問來龍去脈，原來是L的部門來了位新同事，領導讓L帶新同事熟悉一下業務。於是，L就發現這位新同事特別喜歡抬杠。明明



他才是新來的，是對公司和部門不熟悉的那個，卻總是反駁L說的話，“不對”“不是”“我認爲”是他的口頭禪。

“無論我說什么，他都會第一時間提出反對意見，對我說的話進行全盤的否定。最離譜的是，有時候他連我的觀點和邏輯都沒有聽清楚，就迫不及待開始反駁我了，真是不可理喻！”L對他這種抬杠的行爲非常不滿，兩人鬧了些不愉快。

飯間，L疑惑地問我：“我發現他都是爲了反對我而反對我。我真不明白，他爲什麼不願

意和別人好好溝通，非要抬杠呢？”

一、抬杠背後的心理秘密

1 渴望認同

很多人喜歡通過反駁他人來證明自己的觀點，以此獲得別人的認同和關注。人們內心有獲得他人認可的需要。從進化心理學角度理解，這種需要可認爲是對群體歸屬的追求和被拋棄的恐懼。馬斯洛的需求層次理論中，尊重的需求就很好地說明瞭人們對於群體認可的需要。

渴望認同是一種正常的現象，但有部分人對被認同的渴望要更強烈。這樣的人往往存在感較低，缺乏自信甚至自卑，但內心深處又

熱衷“抬杠”爲哪般

渴望受到關注、認可和讚美，所以就只能試圖通過反駁他人、抬杠的表現方式來吸引大家的注意力。他們認爲只有通過表達自己的不同觀點，才能讓別人認識到自己的存在和價值。

進一步說，反駁、抬杠的行爲其實是被壓抑在無意識中的自卑，是一種對自卑的強烈沖動的反應。這在心理學中，也被稱爲是一種心理防禦體系。

這種心理防禦就體現在，越缺什么就越愛表現什么。即越缺乏自信，越想通過反駁壓制他人獲得所謂的“被認可”，進而顯示出自己的自信。

2 對抗型人格

《我們內心的衝突》一書里說：“擁有對抗型人格的人，會不惜一切代價對抗他人，直至佔據絕對上風。”

一方面，他們對待任何人都會持有一種攻擊態度，喜歡言語勝人，對誰都不贊同，並以此樹立自己的優越感；另一方面，你越是反擊、爭論，這種對抗型人格的人就越會不斷地反駁和否定你。

3 發泄情緒

人們發泄情緒的方向和方式各有不同。榮格將人的性格分爲內傾型和外傾型，其中，外傾型性格的人會將自己的情緒向外釋放和表達，向外發泄情緒又以抬杠、反駁他人爲最容易和成本最低的方式。他們的目標，是通過反駁和抬杠來轉移工作和生活中的苦悶、委屈、憤懣、壓抑等。

2 必須爭論時，守住自己的底線

正如上文所說，應對“杠精”最好的辦法就是儘量避免與他們爭論，避免被拉入無意義的爭執漩渦中，消耗自己的能量。但如果因爲種種原因，必須與他們接觸時，我們把握好以下兩個原則即可：

底線被挑釁，要有力反駁

如果是一般問題或者觀點，爲了防止把時間和精力都浪費在無休止的爭論中，我們可以適當讓步，先一步結束交流；但如果自己的底線被挑釁，那么就要有力地反駁他們。而且要儘量做到一次反駁到位，不給他們繼續爭論的機會，讓他們對這事印象深刻，達到下次再碰見這件事不願意甚至不敢挑釁的效果。

保持冷靜，不要隨着“杠精”的思路走

與“杠精”爭論時，儘量讓自己在整個過程中保持冷靜。他們想要在言語上壓制你，就會不斷輸出自己的論點論據，試圖打亂你的思路。在此過程中一定要冷靜處之，堅持自己的立場和觀點，不要跟着他們的思路走。

你也要避免與他們置氣，你越是生氣，就越是讓他們開心。

相反，你越是冷靜、鎮定，在意識到自己的無聊和無趣之後，他們大多就會知難而退。你越是積極回應，對方就越是反應激烈，因爲他們渴望引起別人的注意。

3 嘗試接納對方的不一樣

當我們理解了“杠精”背後的心理秘密，知道原來他們當中有一部分是害怕不被注意、害怕不被理解、害怕不被重視，對於他們爲什麼會做出如此行爲，是不是感到有點釋然呢？

一個人不會無緣無故成爲“杠精”，我們要儘量避免對這些人過度概括化，不要因爲他們的這一個缺點就將整個人概括否定。

作者：張佳琳

原生家庭最治愈的 5 句話 藏着孩子一生的運氣(上)

從豆瓣小組,看到了一篇很治愈的短文。
?網友“雍蘊山”走進了一家奶茶店,聽到了一對母女的對話。?女兒說手裡的這款奶茶很好喝,就是有些貴。?媽媽笑着說不貴,女孩馬上戳穿了媽媽的謊言:你都捨不得多買一杯給自己。?本以為下面是一場苦情戲,沒想到媽媽居然說:

你不要覺得媽媽苦,一個人能享受自己的選擇就是快樂的。
我一直在享受你養我的過程,也希望你能多多享受這個世界,像我一樣快樂。

這種不賣慘、不焦慮、不內耗的愛,忍不住讓人想起一句話:好的原生家庭,往往能治愈人的一生。

很多父母都說愛自己的孩子,為什麼孩子感受到的只有情緒上的失控、言語上的虐待、情感上的匱乏,留下終生的心理傷痕呢??《原生家庭》中的 5 句話,會幫我們認清錯誤的行為方式,給孩子一個幸福的起點。

1.“能夠滿足孩子所有情感需求的父母是不存在的,偶爾向孩子發脾氣也是正常現象。但不能讓這種負面行為模式持續存在。”
都說父母的嘴是孩子一生的風水,深以為然。?自從我家老二上小學後,雞飛狗跳的日子就開始了。?一開始,我和孩子他爸還輪流教

他,後來他爸退出了,決定順其自然,我則秉持着湖南人的“霸蠻”精神堅持不懈。?但我並不是一個好脾氣的人,惡言惡語經常脫口而出:“我怎麼養了你這個小廢物?”“豬都比你聰明!”

我一直覺得孩子沒心沒肺,說了也聽不進去。直到一次意外的心理諮詢,結果讓我膽戰心驚:孩子害怕學習,因為媽媽會突然發脾氣很傷心,覺得自己就是個廢物。

自此以後,我學着用實際行動告訴他,不管你是什麼樣子,媽媽都會愛你。

有一天他用手圈住我的脖子說:“媽媽,其實我還想讀書的,就是怎麼也記不住。”

我摟住他說:“沒關係,媽媽和你一起慢慢來。”?我給他列了一個計劃表,每天的任務都很簡單。

即使這樣他也有完不成的時候,我還是會忍不住發火,但止住了那些惡言惡語,一切都往好的方向發展。

心理學家約翰·戈特曼提出過一個 5:1 的家庭洛薩達比例:對孩子的每一句批評,要配上 5 句鼓勵,才能維持穩定的關係。?做不到不吼不叫沒關係,只要能做到鼓勵多於批評,支持大於否定,就能在吵吵嚷嚷中呵護他的成長。

2.孩子會因為朋友、老師、兄弟姐妹以及其他家庭成員的貶損受到傷害,而最容易帶來傷害的還是父母,畢竟在孩子幼小的心靈里,父母就是整個世界的中心。

一位叫卡羅爾的女性,在青春期中被父親嘲笑,說她身上有股難聞的臭味。母親對此不發一言,既不阻止丈夫,也不安慰女兒。?父親的貶損和母親的冷漠讓卡羅爾認定:自己是一個不討人喜歡的人。

成年以後,她一直在追尋像父親一樣,殘酷、冷漠、又比自己大很多的男人,想從他們那里得到兒時缺失的認同。?這讓她的生活越來越糟,她不斷被這些男人家暴、背叛,然後 PUA 自己不配得到愛。

後來,心理諮詢師蘇珊告訴卡羅爾:她不是什麼都做不到,恰恰相反,許多方面她都十分成功,是一個慈愛稱職的母親,事業有成的職場精英。在最大的問題,是你把自我價值的評價交到了別人的手里。

生活中像卡羅爾這樣的人不在少數。他們長期生活在

父母的指責與貶損中,自我認同感的缺失,成年之後也很難實現人格上的自立。

《幸福的勇氣》一書中曾指出,要培養孩子的自我認同感,就要學會對孩子:“心懷尊重”——不以討好、不俯視、不貶損、平等以待的態度,理解、共鳴他們的興趣與觀點、熱愛與選擇。?讓他認識到自己的獨一無二,在成年以後就不會輕易地將自尊心交到他人手里,實現真正的自立。

作者:許清歡 (未完待續)



牛仔褲褲腰上的皮標



牛仔褲上的皮制裝飾是牛仔褲的一個重要標識,通常位於後腰位置,最初是用厚實的牛皮來製作的。

在英語中,這塊皮標叫 leather patch(皮革補丁),又逐漸衍生出 leather label(皮革標識)和 leather badge(皮革徽章)的名字。後來,人們更常稱它為“皮標”或“皮章”。

皮標最早是由李維斯品牌製作的。1886 年,李維斯在其牛仔褲的後腰處增加了一塊“皮標”以標示褲子的型號,並且“皮標”上還印有一幅廣告圖案:兩匹馬分別在兩個人的揚鞭催趕下,向相反的方向撕裂一條牛仔褲,圖案下方寫着“撕不開就是撕不開”的字樣。

可以看出,這個圖案設計別有深意,旨在證明牛仔褲的結實,無論怎麼拉扯都不會壞。

當時,除了證明牛仔褲質量過硬,這塊皮標還能輔助掛東西,有效防止對褲子本身的磨損。

早期的牛仔褲主要是淘金工人穿着,他們的腰間需要掛各式工具,這塊皮標恰好可以讓工具的拔插更便捷,同時也能降低工具劃破褲子和皮帶的概率。

後來,隨著牛仔褲逐漸風靡,穿着群體越來越廣泛,這塊皮標成了正品與仿製品的區分標誌。

李維斯牛仔褲一經推出,市場上就出現了很多小作坊仿製李維斯的牛仔褲,並且質量很差,為了和假冒牛仔褲區別開來,李維斯牛仔褲腰部的小皮標就成了防偽標識。真皮材料價格昂貴,皮面上的圖案也需要一定的技術進行印製,所以假冒商在很長一段時間內都難以百分之百複製這塊皮標。

這麼算來,從 19 世紀末到現在,牛仔褲皮標也有近 140 年的歷史。

那它是如何保留下來的呢?

有一種說法是,牛皮質地堅實而牢固,與牛仔褲所表達的積極樂觀、勤勞勇敢和百折不撓的牛仔精神非常相近,因此牛皮皮標得以流傳下來。發展到今天,牛仔皮標也被賦予了新的功能和含義。

首先,從外觀來看,皮標是牛仔褲的“門面擔當”。

一般來說,大多數品牌會把自己的品牌名稱或標識圖案印在上面,這也是打廣告的方式。人們可以通過皮標上的圖案對產品進行識別,只用看一眼皮標,就能分辨來自哪個品牌。有的則更為具體,還標明瞭大小、款式型號等具體信息。

當然,皮標辨別牛仔褲真偽的功能也持續存在。

知名品牌的牛仔褲皮標都是精工細作的,同時對細節的要求極其嚴格。皮標的質感好壞、走線縫合、圖案精緻程度等,通常被認為是鑒別牛仔褲品質好壞的元素之一。

除了“宣傳產品”以外,皮標還發揮了實際效用。

最直接的就是這塊皮標能固定腰帶。

有的皮標只是上下部分和褲子緊密縫合,左右兩邊是開口的,因而在穿褲帶的時候可以從皮標中間穿過去,這樣可以更好地固定皮帶位置,還不用擔心品牌 logo 被擋住。

此外,據說這塊皮標還有一個“隱藏功能”:隱藏刀片一類的東西,在關鍵時刻能進行自救。

美國牛仔片的一個經典場景就是,當一個牛仔雙手被反綁時,他常常用藏在皮標里的刀片解救自己。當然,這一操作想來難度不低,若操作不慎,還可能傷到自己,我們還是用它穿穿皮帶就好。

兒童是狗,青少年是貓

朋友轉發給我一篇文章——《貓時代》。文中寫道:“我剛發現,兒童是狗,忠心耿耿、充滿柔情;而青少年是貓。”

做狗的主人很容易。你喂養它,訓練它,命令它,它把頭依偎在你的膝蓋上,盯着你看,彷彿你是一幅畫。當你叫它的時候,它在屋裡熱情地蹦蹦跳跳。

然而到了 13 歲,你的熱情可愛的小狗變成了不愛理人的大貓。當你要它進來時,它露出滿臉驚訝的表情,好像在說:“憑什麼要服從你的命令?”它不再追隨你的腳步,除非它餓了。無論你喂它什麼食物,它都會嗤之以鼻。當你像以前那樣,伸手溫柔地撫摸它的腦袋時,它會把頭扭開,然後很冷漠地看着你,好像在回想,在什麼地方見過你。

你的狗現在變成了貓,但你還沒意識到,

只覺得這肯定是出了什麼問題。它看似如此抵觸社會,如此漠然,還有點兒沮喪。它不會參與家庭的郊遊。既然是你養大了這只小狗,教會它去取東西,聽命於你,你就認為是你做錯了什麼,內心充滿了愧疚和恐懼,於是你加倍努力,讓它聽你的號令。

只是現在,你面對的是貓,所以之前奏效的方法都適得其反。叫它,它逃跑了。讓它坐下,它卻跳上了櫃子。你越是走向它,它越是離得遠遠的。你需要表現得像貓的主人,而不是繼續像狗的主人那樣行事:把食物放在門附近,讓它自己過來。但是請記住,你的貓也需要你的幫助和關愛。坐着別動,它會走過來,尋找你溫暖而舒適的膝蓋,對此,它還沒有完全忘懷。守在那里,為它開門。

作者:[美]黛布拉·W.哈夫納

我買彩票中獎 600 元,打視頻電話和家人分享,我媽比我還驚喜,感嘆我的好運氣,笑聲太大引來了我爸。結果,我爸陰沉着臉說:“有什麼好高興的,這是賭博,你看着吧,中了 600 元,以後不知道要輸進去多少。”隔着屏幕,我都能感覺到空氣的凝固。不過是偶然的幸運,我爸就預設了我是沒有自製力的賭鬼,他這番話讓我瞬間覺得,這 600 元不是幸運的獎賞,而是通往罪惡深淵的門票。

我爸有種技能,就是總能用一句話讓正在興頭上的我立刻平靜,快樂消失。我爸的掃興方式多種多樣,有時候是未雨綢繆式的,有時候是訴苦式的。多年來這兩種方式他交替使用,讓我從小就覺得快樂有罪,樂極必然生悲。

小學二年級時,我數學考了 99 分,是班里的第一名。我滿心歡喜地和家人分享,期盼獲得表揚和獎勵。但我爸聽到我考了 99 分時,立刻變了臉色:“考 99 分還在這兒跳什麼,不去看看那一分丟在哪兒了,驕傲使人退步,小心下次別人超過你。”我的快樂瞬間消失,周圍歡快的氛圍也變得凝固。當我再次看到那張卷子時,腦海里再也沒有我是最高分、我是第一名的想法,反而是那個鮮紅的叉和“-1”的字樣變得分外醒目和刺眼。

後來我也多次考過 100 分,但是我再也沒有和他分享的慾望了。從那以後,我過上了一個小心翼翼的生活。

初中時,我參加了小學同學組織的同學聚會,回家後很開心地和爸媽分享同學們的變化。我爸轉而問我聚會吃了

什麼,我毫無防備地細述了一遍,他又問我每人交了多少錢,我說 50 元。那是 2009 年,雖然我們家經濟條件不是很好,但也不至於連 50 元也拿不出。我爸又是臉一沉,說:“每人 50 元就吃那麼點東西,家里的錢又不是大風刮來的。”我一下子變得不知所措,聚會的喜悅與興奮完全沒有了,取而代之的是自責,覺得自己真不該參加,浪費家里的錢。有了這次經歷,我也變得掃興起來。同學聚會叫我,我首先會問人家交多少錢,但凡感覺花費超出我心里劃定的範圍,我都不去,從此在同學心目中留下了搗門兒的印象。



再後來上大學了,我打工攢了一筆錢,然後在五一的國慶節,獨自策劃了一場去西安的旅行。走之前我並沒有告訴家人,我知道自己耳根子軟,只要家人一勸,我就會取消旅程,於是準備了一個“先斬後奏”。

到了西安,我在酒店安頓下來才給家里發消息

報平安。正是農忙時節,我發的消息父母一時間沒有看到。那天,我如同特種兵似的在西安痛痛快快玩了一整天。

晚上,我給他們發去我遊玩的照片,想讓他們也欣賞一下這里的風景。

我媽打來視頻電話,確認我已回到酒店,叮囑我注意安全。我正準備告訴她我的所見所聞,她的手機便被我搶了過去,然後就是一頓訓斥:“一個女孩子去那麼遠的地方幹嗎?家里忙得腳不沾地,哪顧得上看你這些,玩幾天就行了,趕緊回來。”我支支吾吾小聲說了句“知道了”,就趕緊掛斷電話。

我的好心情全沒了,負罪感、愧疚感一起涌上心頭,甚至還有種“不配感”——父母在勞作受苦,我卻逍遙自在。即使這次旅行的花費都是我打工賺來的,我還是覺得過意不去。我火速退了 10 月 6 日回學校的車票,轉而買了 10 月 3 日回家的車票。

一到家,我便換好衣服去了地里。後來的許多個國慶節,我都再沒出去旅行過,而是回家幫父母收秋。這種情況直至我談戀愛、結婚也沒有改變。

我在無數次掃興中成長起來,從未覺得有什麼不對。直到弟弟上大學後與我分享他的大學生活——弟弟和我分享社團生活,我說不要耽誤學習;弟弟告訴我他學了一樣樂器,我轉而問他花了多少錢;弟弟說他談了女朋友,我對他說校園戀愛不長久。

有一天,老公聽完我和弟弟的對話,突然對我說:“你怎麼這麼掃興。”我默住了,轉而號啕大哭。我難過的原因不是老公這樣說我,而是我意識到,曾經傷害我的那根刺已經復刻到自己身上,我開始刺痛別人。

這種感覺讓人絕望。我突然意識到,如果我不做出改變,那麼我的女兒也會再次經歷我經歷過的痛苦,於是我努力試著理解我爸。可能我爸也被他的父母這樣對待過,受限于教育經歷和感悟力,他並不會像今天的我一樣意識到這是一個需要改變的地方。每個人都有自己的局限,更何況一個沒受過多少教育的老農民,我知道在這一點上苛求我爸是不公平的。

傷痛不是一天產生的,“與自己和解”並不那麼容易做到。但當一個母親準備為孩子付出全身心的愛時,她就有了療愈的能力。我會努力地學習,正確地面對,竭盡所能讓我的孩子能夠富足地擁有,也算借養育孩子來療愈曾經受傷的自己吧。

作者:阿超兒

掃興的父親

一個人焦慮的根源：過度負責

渡人,先渡己,幫人,先修己。《道德經》中講:“萬物負陰而抱陽,沖氣以為和。”水滿則溢,月盈則虧,世間萬物,皆需有度。為人處世,亦是如此。若毫無邊界,對他人過度負責,不僅無法得償所願,還會擾亂他人,透支自己,造成不必要的焦慮煩憂。唯有懂得適度,把握好分寸,保持好界限,才能消除焦慮,悅人益己,輕鬆自在。

過度負責,干涉打擾別人

《論語》中講:“忠告而善道之,不可則止。”人與人之間,最忌諱的就是不知邊界,強行干涉,如此只會不歡而散,令彼此陷入困境。若能聰明一些,及時停止,才是對他人最好的幫襯。

商人程峰在城里做布匹生意,憑藉著聰明的頭腦,爽朗的性格,生意做的聲名鵲起。程峰有個弟弟,性格內斂,踏實穩重。雖然在家務農,賺錢不多,但與妻兒的日子安穩幸福。程峰看在眼里,內心卻很是焦急,總有種恨鐵不成鋼的感覺。每次與弟弟相逢,都要對其教育一番,在程峰三番五次的要求下,弟弟終於離開家鄉,進城闖蕩。可讓人遺憾的是:數月後,弟弟不但沒有賺到錢,還因壓力過大,身患重疾。最終病發而亡,程峰雖後悔不已,但也無濟于事。

每個人的性格不同,追求不同,生活方式和生活習慣也都不同。若非要按自己的原則和標準,去要求和干涉別人,只會適得其反,打擾別人原有的幸福。

《莊子·外篇·秋水》有言:“知窮之有命,知通之有時。”人生的軌迹,命運的改變,只能靠自

己努力和參悟。別人可以關心詢問,善意提醒,但不能強行介入,過度干涉,否則換來的只有厭惡與怨恨。收起過度負責的心,少一點以己度人,多一點換位思考,才是是與人相處最大的尊重,才是人生最好的修行。

太過用力,透支消耗自己

俗話說:“渡人,先渡己,幫人,先修己。”自己是萬物的根源,幫助別人之前,先做好自己,護己周全,才能少些是非煩擾,從而舒心愉悅。若是對外用力過度,不僅毫無效果,於人無益,還會透支消耗自己。

有一在家相夫教子的婦人,早晨天還未亮,就拖著生病發燒的身體,起床給丈夫和孩子做早餐。早餐剛做好,發現孩子穿衣太慢,要誤了去學堂的時間,便趕忙去給孩子穿衣服。孩子衣服剛穿好,又去幫丈夫拿行李,找鞋子。一番忙碌之後,丈夫和孩子按時出門後,她又熬湯煮粥,做家務,一刻都不曾停歇。半夜,丈夫要吃宵夜,她又從睡夢中爬起。不料,因生病發燒體力不支,一個踉蹌從樓梯上滾了下去。病重的那幾日,她躺在床上安心休養,丈夫和孩子少了她的照顧,不但沒有誤了工作和學業,還對她照顧有加。

人的時間和精力都是有限的,對別人太過用力,只會讓別人把自己的付出,當作理所應當。更會讓自己失去平衡,陷入焦慮,自我消耗,身心疲

憊。《道德經》有言:“少則得,多則惑。”真正有智慧的人,懂得為自己的生活做減法。減掉過多的責任,活好自己,提陞自己,他人自會受你的影響,在潛移默化中做出改變。不過度用力,不透支消耗自己,是對人對己最大的負責,如此才能擁有灑脫自在的人生。

成年人最好的距離:適度負責,永不越界

《道德經》中講:“知足不辱,知止不殆,可以長久”。知道滿足,便不會受辱;懂得適可而止,才能遠離禍端。無論是至親還是好友,適當負責,永不越界,才能情誼深厚,彼此長久。

曾經,有富商向畫家黃永玉求畫,黃永玉便按市場價給出價格。富商覺得價錢有些高,便找到黃永玉多年老友金庸先生,想請金庸出面,降低一些價格。本以為是件很簡單的事,沒想到金庸卻拒絕了。金庸表示:黃先生的畫,價格定好了就不會再改變,雖然已是多年老友,但也不能隨意干涉好友賣畫,壞了規矩。“正是這樣的分寸感,讓兩人的感情日益深厚,始終舒適自然,成為一生至交。畢淑敏曾說:“親近地保持距離,

或許才是最恰當的交際方式。”世間萬物都有尺度,人與人的感情也是如此。親疏有間,熟不逾矩,才能互為知己,相處不累,久處不厭。這是成年人最大的覺悟,更是一個最好的修養。與其過度的干涉他人,讓感情變得疏離,不如靜下心來,專注于自己。給他人留有空間,留有距離,也給自己留些時間,留些精力,當你活得輕鬆了,才能體會這世間的美好。

智者說:“人生就是不斷地修身、修心,在披沙揀金中,尋求生活的智慧。”煩惱,因心而起;焦慮,源于自己。與人相處,不過度負責,不過分擔憂,才能讓別人找到自身的價值,讓自己活得快樂愜意。



勤奮的人,好運自然來。《周易》有言:“天行健,君子以自強不息。地勢坤,君子以厚德載物。”通俗的說,一個人活在這世上,勤奮和品德兩者缺一不可。勤奮的人,能改變命運;品德高尚的人,能改變人生。

勤奮的人,好運自然來。

作家盧思浩說:“在某個年紀之前,你可以靠透支身體,小聰明和老天給你的運氣一直取巧地活着。然而到了某個年紀之後,真正能讓你走遠的,都是自律,積極和勤奮。”一個人只有靠勤奮,人生的路才能越走越順暢,越走越遠。

電視劇《傳奇大掌櫃》里的樂學堂,原本是一個乞丐,但是因為好心救了一個老闆的女兒,老闆幫他在酒樓里謀了個差事。樂學堂在做夥計時,非常用心,幾百道菜名,他都能全部記住。很多人便看不慣他,他被人使了絆子,被貶到後廚打雜,在這期間,他不僅沒有埋怨,還把盤子刷的很乾淨。長久如此下來,大廚也慢慢注意到了他,讓他開始學習做掌勺,因為他的勤奮好學,做出

勤,改變命運;德,改變人生

來的菜也越來越受歡迎。後來,更是得到貴人的資助,自己開了一家飯莊。

這正如韓愈所言:“業精于勤,荒于嬉。”事業上想要有所成就,就要學會勤勉進取。如果太貪玩,則會一事無成。

芬蘭也有句諺語:“勤勞的人會有各種幸運,懶惰的人則只有一種不幸。”這個世界是公平的,勤快的人有理想,有目標,並會為之不懈努力,好運自然也會降臨。

所以,與其每天抱怨生活無常,不如通過勤奮來改變現狀。也許你的付出與收穫可能不成正比,但只要努力爭取,機遇來臨時才能抓住,才會有得到的可能。越勤奮的人,越幸運。

品德好的人,自有福報。

《左傳》中有言:“太上有立德,其次有立功,其

次有立言。”大意是指,人生最高的目標是樹立德行,其次是建立功業,再次是著書立說。好的品德是一個人的資本,是一個人最強大的靠山。

二戰期間的某一天,盟軍統帥艾森·豪威爾卻因為有要事在身,不得不開車在大雪中夜行。就在車子前行途中,艾森·豪威爾發現一對老夫婦,正坐在路邊瑟瑟發抖。這時,他讓司機停車去詢問老夫婦的情況。原來,這對老夫婦在前往巴黎的途中,因為大雪天汽車拋錨,地形又偏,只能在這祈禱有人路過能夠幫助他們。艾森·豪威爾聽了,什麼話也沒說,就讓老夫婦上了車,並送他們去巴黎。後來,別人告訴他,那天敵人在他的必經之路上安排了埋伏,但因為中途他改變的路線,才逃過這一劫。事後,艾森·豪威爾感嘆地說:“原來我以為是自己救了那對法國夫婦,現在才

順天時而動,相地利而為。自漢代以來,古人為每個時辰取了一個美麗的名字,夜半、鷄鳴、平旦.....讀起來口齒生香。

夜半,是十二時辰的第一個時辰,此時夜已深,千家萬戶早已經入眠。但在一千多年前,落榜的張繼怎么也睡不着,寒山寺的鐘聲響起,重重地撞入他心坎里,撞出超越時空的永恆詩句:姑蘇城外寒山寺,夜半鐘聲到客船。如果你沒有張繼的詩情,還是早點入睡吧。夜半是一天中極陰的時候,宜入睡保養身體。“子時睡得足,黑眼圈不露”,凡在子時前入睡,晨醒後頭腦清新,氣色紅潤。

王安石《登飛來峰》里寫道:“飛來山上千尋塔,聞說鷄鳴見日升”,**鷄鳴**之時,天色由暗漸明,萬物由昏昏開始變得清明,曙光初現,雄雞啼鳴不已。丑時肝經當令,《黃帝內經》載:“人臥則血歸于肝”,此時應熟睡養肝,讓肝血推陳出新,順利排毒藏血。丑時未入睡,則面色青灰,情緒急慢浮躁,易生肝病。

平旦,即現在所說的黎明之時。太陽露出地平線,天剛濛濛亮,萬物開始蠢蠢欲動,熬過了最黑的夜,終於迎來了光明與希望。中醫認為:“寅時睡得熟,面紅精氣足”,此時肺經最旺,睡得越熟越好,這樣才能保證氣血平均分配。寅時睡得好的人面色都會紅潤有光澤,精神也特別飽滿。

日出,太陽從東方升起,陽光照耀大地,萬物

生機勃勃。古人都是“日出而作”,古代朝廷這時也開始上班查點人數,稱為“點卯”。“卯時大腸蠕,排毒渣滓出”,此時宜披衣起床,起床後喝杯溫水,開始美好的一天。

古人**“朝食”**之時,也就是吃早餐的時間。辰時,相傳也是古代神話中群龍行雨的時候。辰時胃經當令,“辰時吃早餐,營養身體安”,在這段時間吃早餐最易消化,吸收也最好。宜吃溫的和養胃的早餐,如稀粥、雞蛋、牛奶等,忌吃燥熱的食物。

臨近中午的時候稱為**“隅中”**,人們精神飽滿地進入一天的工作。古人認為蛇在這時候隱藏在草叢中,因而也稱為**“巳時”**。巳時脾經當令,脾是主運化的,早上吃的食物在這個時候開始消

化。“巳時脾經旺,造血身體壯”,此時宜活動一下身子,促進血液循環,幫助腸胃消化,忌久坐不動。

太陽已運行到中天,陽光最猛烈,這時陽氣達到極限。古時候,午時是集市交易的時間,“日中為市,致天下之民,聚天下之貨,交易而退,各得其所”。午時心經當令,“午時一小憩,安神養精氣”,午時能小睡片刻,有助於養心,使下午至晚上精力充沛。

日昃又名**日跌**。日暮,太陽過了中天偏斜向西邊,人們從午睡的混沌中清醒過來,精神飽滿地投入下午的工作。未時小腸經當令,“未時分清濁,飲水能降火”,此時宜多喝水,喝茶,有利於小腸排毒降火。古人一天只吃兩頓飯,**“晡時”**是第二頓飯的

知道是他們救了我!?”**人生在世,你做的每件事背後都有因果。**

品德好的人,心地善良,願意在別人困難時伸出援手,福氣自然會來臨。就像《新書》中有句話說得那樣:“愛出者愛返,福往者福來。”你給別人更多的愛,別人也會以愛回報你,把福報送給別人,自己也會收穫福報。所以,我們在幫助別人同時,也是在幫助自己,在為自己積攢福報。

曾聽過一句話:“生活就是一面鏡子,你怎麼樣去對待生活中每一件事情,都會像鏡子一樣回饋給你。”勤奮的人,從不抱怨生活,願意為自己的理想不懈努力,機遇自然也會來臨,才能有所成就。品德好的人,願在困難時為他人撐傘,終有一天他人也會成為自己躲雨的屋檐。

富蘭克林也說過:“我未曾見過一個早起、勤奮、謹慎、誠實的人抱怨命運不好。良好的品格,優良的習慣,強硬的意志,是不會被假設所謂的命運打敗的。”願我們都能做一個勤奮的人,修得一世好德行。

讀懂十二時辰,就懂了我們的一生

進餐時間。猴子喜歡在這時候啼叫,是為“申時”。申時膀胱經當令,“申時津液足,養陰身體舒”,此時宜運動,有助於體內津液循環。一千多年前,杜甫也會在這時散步,他在《徐步》中寫道:“整履步青蕪,荒庭日欲哺”。

日入,夕陽西下,古人這時候停止勞作,回家休息。古人認為最美好的生活方式,便是“日出而作。日入而息,逍遙于天地之間,而心意自得。”酉時腎經當令,腎在酉時進入貯養精華的階段。“酉時腎藏精,納華元氣清”,此時宜放鬆身心,忌大量喝水和劇烈運動。

黃昏,夕陽沉沒,萬物朦朧,天地昏黃。這是一天中最美麗的時刻,青年男女常常在此時幽會,古詩雲:“月上柳梢頭,人約黃昏後。”戌時心包經當令,“戌時護心臟,減壓心舒暢”,此時宜保持心情舒暢,可看書、聽音樂、練太極.....

人定,是十二時辰的最末一個時辰,《孔雀東南飛》中有“奄奄黃昏後,寂寂人定初”的詩句。此時夜已深,人們已經停止活動,安歇入睡了。亥時三焦經當令,“亥時百脈通,養身養嬌容”,此時宜睡眠,讓身體和靈魂都沉浸在溫暖的睡夢中,百脈可得到最好的休息,對身體和美容十分有益。

一時有一時的生息,生生不息的時辰里,是祖先在指引著我們,順天時而動,相地利而為。如此才能融入于天地之中,調和陰陽,過好每一個當下。

驚人的磁場定律:和正能量的人在一起,真的很重要!

種下梧桐樹,引得鳳凰來。大千世界,芸芸衆生,我們每個人的一生中,都會遇見無數的人,有的人,正能量滿滿,有的人,負能量爆棚。與什麼樣的人交往,便會有什麼樣的人生。《名賢集》有言:“居必擇鄰,交必良友”,居住要選擇好的鄰居,交友則要交賢德之人。可見,和優秀的人在一起,真的很重要,與他們交往,自身也會越來越優秀,人生之路也會越來越寬闊。

和誰在一起,決定你是誰

《荀子·勸學》篇講:“蓬生麻中,不扶自直,白沙在涅,與之俱黑。”蓬生長大麻田中,不用扶自會挺直,而白沙混在黑土中,無形之中也會變得越來越黑。人亦如此,生活在好的環境中,會得到健康成長,生活在污穢的環境中,也會因環境的影響而逐漸變壞。

曾經的有一位富豪,打算給開了十多年車的司機 200 萬安度晚年。司機卻婉笑拒絕了他的好意,並說:“跟您在一起這麼長時間,一兩千萬我還是可以拿得出來的。”富豪十分詫異,問其緣由,這才知道原來自己說哪里的地皮好,司機會買一些,哪的股票值得留意,司機也會買一點。正因如此,司機才能在離職時為自己積攢下這么多財富。

人們常說:你是誰其實並不重要,重要的是你跟誰在一起,接近優秀的人會讓你變得越來越優秀。正所謂:“近朱者赤,近墨者黑”,和誰在一

起,對一個人的影響甚大,有時候往往決定你一生的命運。

雄鷹若是生活在鷄窩中,又怎能搏擊長空;野狼生活在羊群中,又怎能叱咤風雲。在不同的圈子中會決定你變成什麼樣的人,圈子選對了,人生會變得更好,圈子選錯了,人生會因此變得更糟。因此,想要成為智者,就需與智者同行,想要成為高人,便要與高人為伍。你是誰,只能決定你的起點,跟誰在一起,才能決定你的終點。

一生短暫,遠離消耗你的人

《莊子·知北游》有言:“人生天地之間,若白駒之過隙,忽然而已。”時光猶如白色駿馬,稍縱即逝,一生更是十分短暫,一定要遠離消耗你的人,也不要去消耗別人。

歷史上,秦朝時期有個叫陳勝的人,此人年輕時與別人一起給富人家種地。一次中午休息時,陳勝對於秦王的壓迫和剝削深表不滿,立志要擺脫壓迫和剝削,改變目前的社會地位。誰料,他的一番言論遭到了眾人的嘲笑:“你只是個受雇給別人種地的,還夢想著改變世界,真是白日做夢!”陳勝未曾辯駁,只是長嘆一口氣,感嘆道:“燕雀安知鴻鵠之志啊!”終於在秦二世元年,陳勝與吳廣發動了農民起義,建立了史上第一個農民政權,雖持續時間不長,但最終推翻了秦朝的嚴酷統治。

《易經·乾卦》中講:“同聲相應,同氣相求。”

相同的聲音會產生共鳴,相同的氣味會互相融合,同理,優秀的人也會自然而言結合在一起。彼此產生共鳴,互相成就的人,可遇不可求,遇到一定要珍惜,而那些消耗你,不斷拉低你內心意志的人一定要趁早遠離。永遠記住,和優秀的人為伍,人生之路才能越走越遠,和負能量的人在一起,只會共同沉淪。

靠近正能量的人,到底有多重要!

人們常說:“世間最幸運的事,莫過於有幾個活潑開朗,積極向上的好友。”深以為然,樂觀開朗的好友猶如小太陽一樣,時刻充滿溫暖與光亮,照亮你的人生和內心。與他們在一起,是人生一大幸事。

著名主持人高曉松曾在一次採訪中,問中國女排前隊長惠若琪:“是不是頂級的運動員都不會緊張呢?”惠若琪說:“台下的觀眾會緊張,但參與者反而不緊張,我們會在比賽時控制自己的情緒,傳遞給隊友的都是正面的信息。”

郎平教授也經常說:“你的一個消極的表情或者動作,會影響身邊的人,隊伍之間彼此影響,整體的氣勢就會弱下來。”

相反,如果你傳遞出更多的正能量,釋放出更多積極的信號,那么整支隊伍就會變得更好。”反之,與負能量的人相交,整天圍繞在身邊的是抱怨,哭訴,自己也會變得消極和頹廢,對這個世界越發悲觀。

《後漢書》里講:“人芝蘭之室,久而不聞其香。人鮑魚之肆,久而不聞其臭。”身邊的是什麼樣,自己便會什麼樣,因此,一定要遠離負能量的人,與正能量的人交友。正能量的人會帶你領略人生的美好,激發生活的熱情,久而久之,自己的世界也會變得陽光明媚,正能量滿滿。

做優秀的自己,才能遇見更好的別人

心理學上有一個吸引力法則:“一個人遇到的人和事,其實都是自身特質吸引來的。”因此,想要遠離消耗自己的人,靠近正能量的人,最重要的事情是修煉自己,讓自身成為更優秀的人。《論語》有雲:“君子務本,本立而道生。”

做人,要從根本上提陞自己,不要刻意討好和巴結別人,只有不斷的優化自己,才能吸引同類的人,從本質上改變自己的人生。做人,亦是如此,無需刻意擠入一個圈子,不斷提陞自己,豐富自己,等到自身變得強大時,自會吸引到想要吸引的人。

當一個人本身具有十足的能量,自然而言會聚焦到與之頻率相同,磁場相吸引的人。要知道,豐富自己遠比取悅他人更有力量。正所謂:“種下梧桐樹,引得鳳凰來。”你是誰,決定了你會遇見誰,你遇見誰,決定了你就會成為什麼樣的人。做最優秀的自己,才能遇見更好的別人!當你自身暗淡無光,身邊只會一片漆黑,當你光芒萬丈,身邊才會閃耀無比!

得之我幸,失之我命。看淡得失,順其自然。我們這一生會有各種不同的經歷,其中有好的,也有壞的。得與失,貧與富,悲與喜.....這所有的一切,我們都無法預料。

莊子言:“人生天地之間,若白駒過隙,忽然而已。”

人生短暫,如若我們一直糾纏着過去不放,定會煩惱不已,痛苦不堪。得之我幸,失之我命。看淡得失,順其自然。才是人生最好的狀態。

看淡得失,順其自然

《道德經·第五十八章》中講:“禍兮福所倚,福兮禍所伏”

老子告訴我們:禍福相倚,得失相伴。對於生活中的得失,大可不必太過在意,一切順其自然就好。古時候,有一個樵夫住在一座荒山腳下,生活十分貧困。一天,一位雲遊的道長路過此地,到樵夫家中討了碗水喝,樵夫看到有客來到,便熱心接待了道長。道長離開的時候,給了樵夫幾顆神奇的種子,並告訴樵夫:“你現在把這些種子種到身後的荒山上,你的生活就會慢慢變好的。”樵夫接過種子,謝過道長,道長走後,樵夫立刻拿着鐵鍬上山,找了一塊最好的土地,將神奇的種子重了下去。之後的每一天,樵夫都會上山除草,澆水,施

老子:一切順其自然,老天自有安排

肥。在樵夫的細心照料下,數月之後,那幾顆神奇的種子已經長大,結出了一種從未見過的果子。



樵夫摘下一顆嘗了嘗,甜美多汁,於是,便採摘了些拿去集市上去賣,果然,沒過多久便銷售一空。樵夫高興極了,心想,這次發財了,道長果然沒有騙我。可是,當他再次回到山上時,發現果樹已被

幾只狗熊折斷,果子也別狗熊都吃完了,地上鋪滿了果核。樵夫頓時嚎啕大哭,幾個月的辛苦付之東流。心灰意冷的樵夫回到了家中,生活依舊貧苦。

數月之後,樵夫上山砍柴,不禁又來到了當初種果樹的地方,卻驚奇的發現,當初被狗熊折斷的果樹,現在已經長出了一片果林。樹上結着數不過來的果子。樵夫這才知道,原來是當初狗熊吃完掉落在地上的果核,經過幾個月的生長,才長成了現在的果林。而樵夫也因為這片果林,生活變得越來越好。

人的一生,不可能事事順心如意,有得,有失,才是人生的常態。得到,不必太過驚喜,失去,不必太過悲傷。得之坦然,失之淡然,發生的一切都用一顆平常心去面對,漸漸地你就會發現:凡事看開,好運自來,老天自有安排。

看淡名利,順其自然

《道德經·第四十四章》中講:“名與身孰親?

身與貨孰多?得與亡孰病?”有些人爲了爭名奪利,不惜以損害自己的身體爲代價;爲了求得金錢,不顧自己的健康;爲了得到自己想要的東西,幾近瘋狂。殊不知,命里有時終須有,命里無時莫強求。每個人一生中的財富都是有定數的,一味強求,只會給自己帶來災禍。

古時候,有一個秀才進京趕考,途中,需經過一條河,秀才便與同行幾人合夥搭船渡河。哪知,當船行到河中央時,突降暴雨,沒過多久,船體開始漏水。衆人無奈,紛紛跳水逃生。秀才見狀,思考片刻,也隨大家跳下了船。但是,跳下船的秀才拼命的劃水,也沒有其他人游的快,同行的人朝着他喊道:“之前的你游泳一直很快,現在怎麼落到最後了。”秀才回道:“我從家出發前,擔心家中錢財被偷,我便把銅錢都放到身上了,銅錢很重,所以游不快。”同行的人連忙勸他:“那還不趕快扔掉銅錢。”秀才回到:“這可是我的全部身家,我怎會扔掉。”其他人見勸說無果,便不再費舌。最後,船上上的人都游到了岸邊獲救,只有秀才不肯扔掉銅錢,體力不支,被淹死在河中。

要知道,名聲,錢財都是身外之物,與自己的生命比起來,一文不值。得之我幸,失之我命。看淡名利,順其自然,才不會做出錯誤的選擇。

人生就是一場修行。原本屬於你的東西,不用刻意的去搶奪。而那些不屬於你的東西,你也強求不來。

有話說與知人,有飯贈與飢人。莊子有雲:“井蛙不可語海,夏蟲不可語冰。”認知不同的人,所見不同,所言有異,很難走到一起。所以強者止語,智者止心。做人真正的通透,便是永遠不輕易去叫醒一個認知低下的人。

不與認知低的人爭辯

作家李向龍曾說過他的兩個故事。一次工作之餘,他拿起一本名爲《希望永遠都在》的書看。同事從旁路過,看了一眼書名後便揶揄道:“你竟然也看雞湯啊。”李向龍聽罷,本想和同事爭辯一番,因爲這是一本關於戰爭親歷者的故事,里面講述的都是血淋淋的事實。可最後他忍住了,只是笑着說:“是啊。”隨後便又認真了起來,絲毫沒有因此敗興,同事聽到答案後,也滿意的離開了。

還有一次坐地鐵,因爲路途過長,閑來無事的李向龍便看起了莫言的《豐乳肥臀》,結果路人看到了書名,便紛紛搖頭,投來鄙視的眼神。面對這種質疑,李向龍也沒有辯駁,依舊津津有味讀着自己的書,只是在後來說起這些事時感嘆道:“我們是人類,卻不是一類人。”

適當的反駁,是交流也是思考,然而認知層次低的人,總是習慣性反駁別人。他們縮於自己的世界里,戴着有色眼鏡評判事物,你與他們爭鋒,不僅不會越辯越明,反而會被平白消耗,將自己拉低至與他們同一高度。思想不在一個層次的人,沒必要花時間,花精力去征服。因爲開導別人的無知,是一個人最大的愚蠢。

生活中,不是什么事都需要去爭個輸贏,與其較勁,不如遠離,讓他走他的陽關道,你過你的獨木橋。人生短暫,精力有限,只有放過了別人,才能真正饒過了自己。

不與認知不同的人講道理

林語堂和魯迅本是好友,但二人最後卻因

永遠不要叫醒一個認知低的人

思想不同而分道揚鑣。

林語堂講究趣味,主張以輕快的文學來給生活以調劑。魯迅卻不認同,他怕林語堂最後把一切弄成了玩笑,使人對冷酷和殘暴的現實視而不見。於是他常常私底下勸說,無果後也曾多次在文章中對林語堂口誅筆伐,言辭犀利。但是面對這樣的批評,林語堂雖心中有些芥蒂,但也從不多言。因爲他知曉,世人需要自己的輕快來撫慰,但也同時需要魯迅的犀利來警醒。

他們只是思想不同,但於家國大義上卻沒有分歧。他在文章中寫道:“吾始終敬魯迅,魯迅顧我,我喜其相知,魯迅棄我,我亦無悔。”

甚至在旅居美國後,在一本專門爲歐美讀者介紹中國文化而編撰的《中國文化讀本》中,衆多現代作家里,也只將魯迅的文章添入了其中。而這也使他們倆的友誼成爲了一段佳話。人世間,沒有完全相同的兩片葉子,也沒有完全一致的兩人。

每個人都有自己的境遇,對世界都有自己的看法,對生活也都有自己的態度。所以執拗地與認知不同的人講道理,只會是對他人生命粗魯的干涉。

古語就有雲:“敏於事而納語言。”人這一生,在於行,而不在于話多。南轅北轍的兩人,沒有絕對正確的真理,只有相對合適地相處。也只有不在別人的眼裡要求自己,不在自己的生活中強求別人,才能真正收穫長久的關係,和屬於自己的自在。

永遠不要叫醒一個認知低的人

學者張潮曾說人生有三重境界:第一重:從窗戶中看月;第二重:在庭院里望

月;第三重:站在高台上玩月。所以境界越低的人,見識越是淺薄,越看不清事件的全貌,也就越容易變得偏執。

作家張愛玲曾在文章中這樣寫道:年輕的時候,她想要走一條小路,但母親攔住了她,說那條路不能走。她不信,母親苦口婆心道:“我就是從那條路走過來的,我不想你走彎路。”可她說不怕,堅持要走。母親見百般勸阻仍無濟於事,心疼的看了她很久說道:“那條路很難,你要小心……”直到上路後,她不斷地碰壁、不停也摔跟頭,這時才明白,原來母親沒有騙她。當她坐下來喘息時,又見一個朋友站在以前她所在的路口,她不忍,便也和母親當年勸她一樣勸朋友。朋友不信,她恍然明悟,這不就是當年的自己,於是只能嘆了口氣,說了聲一路小心。事後張愛玲寫到:“所以明智的長者會在叮嚀之餘,微笑着關注這一切的發生與結束。”

誠然如此,他人的道理永遠如鏡中花,水中月,雖完美無缺,但觸之即碎,無法真正掌握;只有自己的醒悟,才如握在手里的明燈,即使光芒微弱,卻能照亮黑夜,指引我們走上正確的道路。人,永遠只能認知到自己想要認可的東西。所以與其說服、期待他人的轉變,換來痛苦內耗。不如順其自然,調整自己的心態,學會尊重他人的

命運,讓他人自己參悟。

古語就有雲:“有話說與知人,有飯贈與飢人。”萬千叮嚀,抵不上摔倒啣一次泥,抬頭碰一次壁。餘生不長,珍惜自己的能量,克制自己去糾正別人的慾望。關心不越位,愛護不做主,山高路遠,既悅納世界,也尋找自己,才是餘生最清醒的活法。

子貢曾向孔子請教與朋友相處之道。孔子想了想後回答道:“真心實意地引導他,勸說他,但如果對方始終不聽,那就不要再勸了。”正如《道德經》中所言:“上士聞道,勤而行之;中士聞道,若存若亡;下士聞道,大笑之。”真正的智者,永遠從善如流,懂得改變;而愚者只會守殘抱缺,反駁嘲笑。

所以永遠不要嘗試去反復規勸一個認知低下的人。人生這一場自我覺醒的修行,只有被傷過、痛過、切身感受過,才能真正成長。



千里之行,源于每一小步。《道德經》有言:“不知常,妄作兇。知常容,容乃公,公乃全,全乃天,天乃道,道乃久。沒身不殆。”

生命只有一次。不認識自然規律而輕舉妄動,必然沒有好結果;反之,若能懂得天道,順勢而爲,則能保全生命、享得平安喜樂。

人字兩筆:一撇寫着順境,一捺寫着逆境,中間連接的,就是無數個平淡的日子。生而爲人,最了不起的能力,莫過于在順境中守得住口,在逆境中守得住心,而在平淡中,能守得住自己的節奏。

順境時:守住口

老子有言:“多言數窮,不如守中。”言語雖無形,傷人之痛,卻比被兵器刺傷還要厲害。說的越多,越容易讓自己陷入困境。

北宋寇準,曾兩度官至宰相,最後卻客死蠻荒之地。究其根本,就敗在一張嘴上。他會因爲佔理,與皇帝毫無顧忌地爭辯,他會因爲被冤枉,與朝臣在大殿上激烈爭吵;他更是因爲被重用和信任,插手不該過問的事,還咄咄逼人左右皇帝的決定。凡此種種,都埋下了被誣陷、被排擠的種子。有一次在酒宴上,寇準的長鬚鬚沾染了羹汁而不自知。下屬丁謂有心討好,就親自起身給寇準擦拭。寇準譏諷道:“你是國家重臣,就是爲上司捋鬚子的?”衆人哄堂大笑,丁謂羞愧無比,自此怨恨深種。後來,丁謂聯合其他朝臣百般誣陷,以致寇準一再被撤職查辦,發配海南直至離世。老子曰:“知者不言,言者不知。”

明智之人,不隨便說話;而隨便說話之人,往往很難有真知灼見。真正有智慧的人,都能守住自己的口。當你在高光一刻時,克制“高談闊論”的慾望,比起你的成功經驗,虔誠的感謝更能獲得支持;

當你想要出風頭時,管住“與人分享”的小聰明,比起你的侃侃而談,靜心的聆聽更能得到認可;當你想給人忠告時,壓住“我爲你好”的“善意”,比起你的直言不諱,簡單的支持更能得到感激。福兮禍所伏,禍兮福所倚。身處順境,是福分,

卻也容易飄,容易得意忘形而忽略隱患。

大千世界,人有各異。哪怕是面對你最看不起的人,也無需“對事不對人”地指責他人的德行好壞,更不要“心直口快”地評價別人的爲人處世。留人餘地,一定要學會積口德。順境時,說話留有人餘地,出言讓人三分,是一份修養,也是一份善良!

逆境時:守住心

莊子有言:“獨往獨來,是謂獨有。獨有之人,是謂至貴。”獨來獨往,不僅僅是形體的獨處,更源自于熙熙攘攘間精神的獨立、品性的高尚。很多時候,它會讓人變得出衆,而不是合群。

元朝人許衡,素以品德言行爲人所稱道,被譽爲“元朝第一人”。有一年盛夏時節,他跟一群人逃難,長途跋涉後,每個人都又飢又渴。突然,有人發現了路邊碩果纍纍的梨樹,衆人一哄而上爬樹摘梨,唯許衡端坐着不爲所動。旁人問他爲何不摘梨解渴。許衡答:“不是自己的梨,怎能亂摘。”問的人笑了:“梨樹主人也不在,何必介意?”許衡正色道:“梨樹沒有主人,難道我的心也沒有嗎?”最後,即使口渴難忍,許衡始終沒有摘梨。

孟子有言:“仰不愧於天,俯不忤於地。”仰頭不愧於天,低頭不愧於人。做人光明磊落,自能做

到坦坦蕩蕩。

清代葉存仁,原封不動地退回同僚夜晚送來的禮物,只因“不畏人知畏己知”;北宋王質,當范仲淹被貶、群臣避之不及時,卻拖着病軀親自送他出城,只因仰慕他是“天下賢者”;

漢朝蘇武,被俘後牧羊十九年,不屈不撓地拒絕投降,只因“魚和熊掌不可兼得,唯有捨生取義”。

人生於世,最難的,莫過于在遭受外界誘惑和壓力時,仍能夠守住自己的心。或許是在一個群體中,雖然可能被排擠,卻依然拒絕隨波逐流;或許是在一個比賽中,雖然可能輸掉,卻仍然拒絕急功近利;或許是在一個約定中,雖然可能會竹籃打水一場空,卻還是拒絕出爾反爾。

凡此種種,可能會走得慢一些,會坎坷一些,卻終會發現:所有你失去的,都會以另外一種方式歸來。逆境時,守住底線,守住原則,守住自己的心,自能讓今後的,越走越寬,行穩致遠。

平淡時:守住節奏

《道德經》中說:“颶風過崗,萬木蟄伏,不摧不折,悠悠可期。”風暴來襲時,只有僕伏在地上的草木,才不會被摧毀而能以待來日。人生悠長,學會等待,保持成長,總有一天會站上舞臺,大放異

一個人最了不起的能力:守住自己

彩。

漢武帝時的公孫弘,是位傳奇人物。他幼時家境貧寒,在海邊替人放豬。風吹日曬步入中年,當了一名獄吏,卻又因犯錯而被免職。40歲時,他立志讀書,一部《春秋公羊傳》的細細研讀,成就了公孫弘。60歲時,他應召成博士,雖在一年後被罷免,卻在70歲時,再次脫穎而出。他的策論,從倒數第一,被漢武帝擢陞爲正第一,當他被召見時,漢武帝驚歎了:沒有底層人物的戰戰兢兢,也沒有古稀之年的蓬頭垢面,而是《史記》中所記載的:狀貌甚麗!如此滿腹才華、風度翩翩的公孫弘,就這樣走上了歷史舞臺,官至丞相,並封平津侯,開創了丞相封侯的歷史。

民諺有雲:“桃花三月開,菊花九月開,各自等時來。”每一個生命的綻放,都有自己的花期。巴西有一種火紅花,一畝地里只能種一棵。從春天開始,生長8個月後,卻只有拇指般大小。但到了秋天,它卻像着了魔似的,一天能延展3米,僅僅幾天時間,枝葉就鋪滿了整畝地,火紅得耀眼。只因,在過去的八個月,它的根部一直在生長,直至30厘米粗像一棵大樹般茁壯時,再在幾天內爆發能量,長成花中之冠。花開有早晚,成事有先後。

有人50歲退休,有人70歲進場;有人25歲大放異彩,卻在50歲栽跟頭;有人40歲才找到心中熱愛,卻能夠善始善終。生活也好,事業也罷,總會有人比你跑得快,也總會有人落後於你。人這輩子,與其盲目追隨別人的腳步,不如守住自己的節奏:生長,紮根,必有命運的豐厚回報。

《道德經》有言:“九層之台,起于累土;千里之行,始于足下。”九層高台起于每一筐土,千里之行,源于每一小步。人,亦是如此,守住住每一段旅途,才守得到一鳴驚人。順境時,少說話,越守得住口,越能守住自己的風水;逆境時,多做事,越守得住心,越能守住後世的福氣;平淡時,蓄能量,越守得住節奏,越能守到雲開見月明。

願往後餘生,不炫耀,不攀比,不焦慮,唯有守得住自己,才能既享得了順境,又能跨得過逆境,更能熬得過無數個平淡日夜!共勉!





ASIA Cleveland
3631 Perkins Ave St 2A-W
Cleveland, OH 44114
(216) 881-0330

ICHC Cleveland
2999 Payne Ave Ste 140
Cleveland, OH 44114
(216) 381-1223



继续拥抱你爱的人。

致电 **(216) 361-1223**
安排您的预约。

新冠肺炎 (COVID-19) 仍然很严重。
用新疫苗保护自己、
朋友和家人。

为什么要检测 艾滋病毒(HIV)?

保护您自己



当您知道您的HIV状况时，您就可以知道是否需要治疗才能生活得更健康、更长寿。您还可以学习如何预防感染。

保护您的 伴侣



了解自己的状况有助于您在性活跃的情况下采取安全措施并接受适当的治疗，从而防止将HIV传播给您的伴侣。

保护您的 宝宝



通过了解自己的状况并遵循医生的治疗计划，防止通过分娩或母乳喂养将HIV传播给宝宝。

亚洲国际社区健康中心
(ASIA) 提供保密检测!

匿名向咨询师提问

任何心理学问题、心理健康的相关困扰、对生活的忧虑.....
都可以告诉我们。

心理相关专业工作人员将回应您的疑虑!

问题提交方式包括:

- 扫码匿名提问
- 将信件邮寄至

2999 PAYNE AVE. SUITE 140,
CLEVELAND, OH 44114

- 递交信件到ICHC国际社区健康诊所前台



对问题的回应将被刊登在本栏目
以及亚洲民众服务协会网站

ASIAOHIO.ORG/ICHC/BH-BLOG/



添加微信
关注更多活动

您或您的家人如有任何紧急的自杀风险，
请立即拨打国家心理危机热线**988**求助!
(7天24小时在线)



请记住这个日期:

欢迎大家参加 我们的 筹款晚宴

秋季联欢会

2024年10月18日

507 S Cleveland Massillon Rd,
Fairlawn, OH 44333

请关注我们的社交媒体或发送电子邮件至
k1e@asiaohio.org来了解更多信息。

在“克利夫兰亚洲节”“CLEVELAND ASIAN FESTIVAL”做健康检查

2024年5月18-19日 周六-周日

在ASIA's International Community Health Center

COVID-19 新冠疫苗

提供给12岁及以上的人群
周六-周日：上午11点-下午3点



肺炎疫苗

提供给65岁及以上的人群
周六-周日：上午11点-下午3点

乳腺X光造影车

请向我们的诊所咨询了解其供应情况和资格条件
周六：上午9点-下午3点



ICHC Cleveland
Asia Plaza

2999 Payne Ave St 140
Cleveland, OH 44114

