不过是玩笑

有个单位，几个人同在一个办公室办公。其中，有一个老谢，四十来岁，说话随便，喜欢逗乐子，人称"活宝".还有一个小郑，三十出头，俊俏靓丽，雅号"公主".老谢和同事们开起玩笑来实在够呛，尤其对小郑，那玩笑开起来"荤"得过分，常常想法子变招儿在玩笑中占便宜，这让小郑哭笑不得。

这天，老谢又拿小郑开涮，引得大家哄堂大笑，小郑终于挂不住脸，她正要发作时，老谢赶紧嘻嘻一笑说："小郑呀，咱们谁跟谁呀。不过是玩笑，何必介意！"小郑勉强忍住，嘴上没说什么，只是怪怪地盯着老谢看。

第二天是星期六，晚上老谢刚上床躺下，就听见楼下有人喊："老谢，老谢，快下来，有好事哟！""谁呀？"老谢一骨碌起来，忙着穿衣穿鞋。老婆一看钟，11点多了，便从窗口往下看，只见楼下停着一辆小车，旁边站着一个窈窕女子，那女子正望着自家窗户。老婆立刻变了脸，没好气地说："快下去，别让人家等着急。"

老谢飞步下楼，见是小郑，不由奇怪地问："这么晚了有啥事？"小郑淡淡一笑："朋友聚会刚散场，路过这里给你打个招呼！"说罢送个飞吻，钻进小车。望着离去的小车，老谢呆了半晌，才摇摇头苦笑着往回走。

一进屋，老婆坐在床上，气乎乎地吼了起来："深更半夜，有啥要紧事等不到明天！还来个飞吻，酸死人啦！"

老谢支吾道："没……没啥……只是打个招呼……""哼，糊谁呢？鬼才信！"

这一夜，老谢好说歹说，风波才告平息。

星期天上午，老谢破天荒地陪老婆逛超市，算是对昨夜的弥补。夫妻俩正排队结账，就见旁边走来一个俊俏女郎，一脸灿烂地冲着老谢笑。老谢定睛一看，又是小郑。那小郑不由分说就把老谢拖到一边，附耳低语说了一阵莫明其妙的悄悄话，然后冲他挤挤眼，甜甜地说道："记住了，老地方，不见不散哦！"说罢飘然而去。

被晾在一边的老婆，气得脸发青，眼喷火。老谢像傻子一样，愣了一会，这才回过神来，心中惊呼：大事不好！

晚上，老谢的处境可想而知，夫妇冷战还没结束，电话突然响起来，老婆抄起话筒："喂，找谁？"谁知对方沉默不语，几秒钟后挂断了。老婆愤愤地骂了一句："神经病！"哪知话音刚落，电话铃又响起来，老婆抓起话筒吼道："谁呀？说话！"对方仍未说话，只是有女人轻微地喘息声，接着又挂断了。老谢见状，讨好地说："别理他，是骚扰电话。"老婆鼻子一哼，狠狠地剜他两眼，摔门进了卧室。

这会儿老谢紧张了，心头七上八下，正茫然不知所措时，电话铃又惊心动魄地叫了起来，老谢拾起话筒："哪个？"只听电话那头嗲声嗲气地说："老谢吗？我是小郑呀，刚才是你老婆吧？好厉害呀！"老谢随口应道："是呀！"小郑轻轻"哦"了一声，没头没脑地说："那，咱们说话还方便吗？"接着，她顿了一顿，叹口气又说："唉，肯定不方便。算了吧，还是见面再说吧。老地方，不见不散！"说罢，"咔嗒"一声，电话挂断。可是，紧接着又听见隔壁重重的"咔嗒"声，那是卧室分机挂机的声音。老谢的脑袋"嗡"地大了。

星期一，老谢顶着两个黑眼圈，满脸创伤地走进办公室。小郑看到，惊讶地叫起来："哟，老谢，瞧你那脸，不小心摔的？"老谢有苦难言，低声下气地向小郑连连作揖央求道："我的姑奶奶，你大人大量，就饶了我吧！"小郑嘻嘻一笑，轻描淡写地说："看你说的！咱们谁跟谁呀！不过是玩笑！"

唬人的考勤机

公司为了整治员工迟到早退、让别人代考勤的问题，便装上了指纹考勤机，不料，却惹出了不少笑话。

原来，按指纹不能保证每回都一次成功，财务科小何就创造了连按二十六次的记录，当考勤机语音提示终于说"谢谢"时，小何气得跳脚吼道："我该‘谢谢你！"

有人将意见反映给赵经理，赵经理平时是不必考勤的，但是既然有反映，他就要过问了。

赵经理带着办公室钱主任来到考勤机前，要钱主任按指纹，按了几次不行，钱主任冒出虚汗，手开始发抖，到第八次，总算成功了。钱主任如释重负，说："赵经理，我完成任务了！"

赵经理不满地哼了一声说："钱主任，你请心诚公司的孙经理来一下。"

孙经理来了，他说："赵经理，我知道你会找我的，是不是考勤机不好用？我们的考勤机是多功能高科技产品，采用现代纳米技术……"

赵经理不耐烦地打断孙经理的话，不满地说道："考勤机就是考勤机，不管是大米还是小米，能吃饱肚子才是好米！"

孙经理忙赔不是，说道："当然当然，不过我想问一下，公司里员工们按指纹时，是不是有的人一次成功，有的人要按几次十几次？"

见赵经理点点头，孙经理接着说："赵经理，这你就不懂了，这种多功能考勤机还可以进行心理测试，谁最忠诚，保证一次成功；谁三心二意，心怀不轨，那就要多按几次，所以我们的考勤机叫做心诚牌，就是心诚则灵的意思。"

赵经理怀疑地问："你说心诚则灵，倒有点意思，可是这跟手指头有什么关系呀？"

孙经理微微一笑，说："有道是：十指连心哪！"

赵经理哈哈大笑，说道："好，孙经理不愧是生意人，说出话来滴水不漏！"

不久，公司上下都知道心诚牌考勤机有心理测试功能，一个个都小心谨慎，生怕出差错，赵经理心里很是得意。

这天，有个衣着考究的人来到考勤机前，想试试这考勤机是否真的像公司里盛传的那样神奇，他信心十足地按下指纹，却没成功，他又连续按了三十几次，仍未成功通过。

这个人顿时气得脸色发紫，转身就走，正好遇到气喘吁吁赶过来的赵经理，他沉着脸问赵经理："难道我对公司不忠诚吗？"

赵经理诚惶诚恐地答道："不是。"

这人眉毛一挑，问道："那为什么我一连按了好几十次都不成功，嗯？"

赵经理小心地回答道："因为您的指纹没有输到考勤机里去。"

原来，这个人是前来视察工作的董事长。

一日游

黑牛、麦芽小两口住在葫芦山下，秋忙过后，麦芽对黑牛说："咱明儿去省城旅游开开眼。"

黑牛说："你找个蚂蚁窝看看算了。省城人山人海，和蚂蚁窝没两样。"麦芽说："别废话！你去不去？"

"不去。"

麦芽把小腰一掐："那好，明天我一个人去！"

黑牛想了想，改口说："去，去，去！"

第二天早上，黑牛扛了半口袋花生、栗子，带上麦芽上了汽车。黑牛说："咱在表哥家呆两天行不？""行，行，"麦芽满脸幸福地说，"一天逛商场，一天逛公园儿。"

可一到地方却傻了眼！两年前，黑牛来参加表哥婚礼时，这里只有三幢楼，如今已盖起一大片，而且全都一模一样让人难以分辨。黑牛记得表哥家住六楼，两人只好一幢挨一幢爬上去问。

可爬了一下午的楼梯，也没找到表哥家，只剩下最后一幢楼了，黑牛累得两腿抽筋，他放下口袋呼呼喘气。这时有个满身酒气的中年人摇晃过来，黑牛一把拽住他说："嘿，我认识你，前年我表哥结婚时办喜事儿也少不了我，不知你表哥是谁？""姓方，细高个儿，在小学教画画……""别提男的，我记不清，说女的。"黑牛说："我表嫂脸特白净，唇上还有颗美人痣……""认识认识，"中年人指着旁边一个门洞说："就住这楼里。"说罢，便用色迷迷的眼神往麦芽身上盯，盯得麦芽浑身上下不自在。黑牛瞪了他一眼，赶紧拉着媳妇进了楼道。

爬上六楼，"咚咚"敲了好一阵，也没人回应，对面倒是开了门。两颗戴着眼镜的人头从门缝里斜探出来说："我们孩子正做功课，轻点儿好吗？"黑牛忙问："这家是不是姓方？"两颗头摇着说："不知道。"第三颗戴眼镜的小脑袋在底下探出来说："那家住着我的好朋友方圆儿。"

黑牛想起来，表嫂养的小狗就叫"方圆儿".他又问："知道他们去哪，啥时回来吗？"三颗头一齐摇晃出三个字："不知道。"然后缩回屋里。

黑牛和麦芽等到天黑也没人回来，他俩只好到附近找旅店，可来时却忘了带身份证。胖墩墩的女店主压低嗓子说："这几天公安局查得紧，实在不敢留你们。听说没有？连出了三起命案，啧啧……"黑牛听得后脊梁直冒冷风，赶紧拉着麦芽回到了

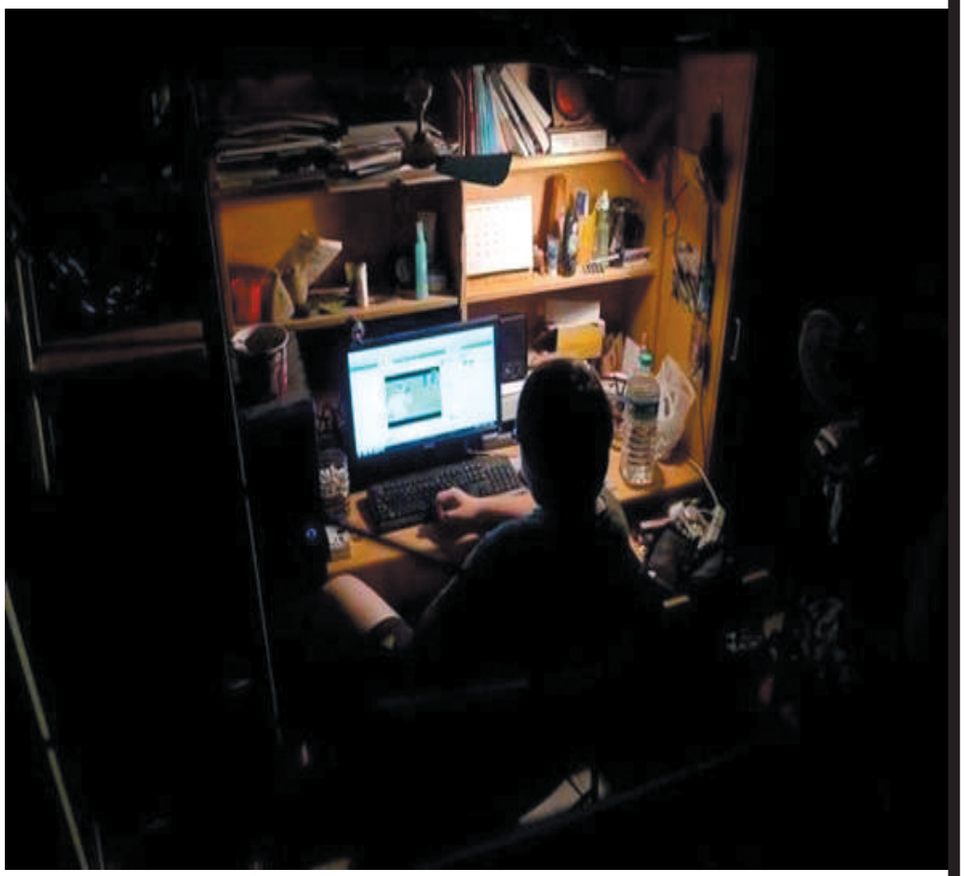
楼道里一片漆黑。蚊子们开始对来客发起攻击。轰走一拨儿又来一拨儿，全都是敢死队。黑牛此时又累又乏，外加蚊子咬，不由心中冒出火来，于是劈头盖脸责骂起麦芽："都怪你，非要旅游哇、旅游哇，这不活受罪吗？"

麦芽属于"炕头儿王",在家里还能拿捏拿捏黑牛，可一出门就没了魂儿，因而任凭黑牛怎样骂她，也不敢还一句嘴。骂了一阵，黑牛听见麦芽鼻子一抽一抽哭起来，马上心就软了，他脱下褂子，背心蒙在麦芽身上脸上让她抵挡蚊虫，两人就这么熬了一宿。天亮时麦芽叫起来："我的妈呀，你身上咬得像癞哈蟆！"她心疼自己男人，便说："黑牛，咱不旅游了，回家吧。"两人便搭上清早头一班车，离开了省城。

几小时后，黑牛和麦芽回到葫芦山下家门口，正要开门，忽听旁边草垛沙沙作响。"谁？"黑牛问，却见表哥顶着一头草末扬起脸，黑牛忙问是咋回事。表哥说："别提了，你表嫂非要我带她来这儿旅游爬葫芦山。可昨天左等右等也等不着你。阿一嚏！没想到山里夜晚如此寒冷，这一宿，把我和你嫂子都冻病了一快送我们去

年轻时不好好睡觉阿尔兹海默症就在不远处

每个走过中学时代的年轻人，都会对成长路上这段最艰辛、最深刻、最宝贵的时光留下深刻回忆。刘若英在导演处女作《后来的我们》中写道：后来的我们什么都有了，却没有了我们。青春期的我们可能会对错过的爱情留下深深的遗憾，但之后的人生里我们总能或早或晚地找到属于自己的爱情。青春期的我们同样会对睡眠不足导致的疲倦、打盹留有深刻记忆，而彼时的长者总会以“恨铁不成钢”的语气来教导我们，年轻人应该用钢铁意的志力来克服睡意，战胜自己。



年轻时错过的爱情，也许能找到新的归宿，但年轻时错过的睡眠，也许会成为永久的遗憾，之后的人生里我们再也无法找补回来。

人的一生中睡眠会经历数次大的改变[1]，从婴儿向成年过渡的过程中，总的睡眠时间会逐渐减少，睡眠时长由14小时/天不断缩短到7小时/天，而慢波睡眠与快速眼动睡眠的比例则会逐渐升高，睡眠比例从50/50逐渐提升到80/20。11-17岁是青少年由儿童走向成年过程中最重要的发育时期，情绪、智力、身体的成长发育都在这一阶段完成最后的冲刺，睡眠占用了他们日常生活超过1/3的时间，是发育过程中非常重要的组成部分。荷尔蒙旺盛的青少年往往无法得到足够的睡眠，繁忙的课业和家庭生活，越来越晚的入睡时间，都会无情地挤压他们的睡眠时间。

睡眠研究建议[2]：11-17岁的青少年群体，每天至少应保证的8-10小时睡眠才能满足身体的生理需求。而美国睡眠基金会的调查显示[3]：45%的青少年无法在夜间得到8小时/天的睡眠，31%的青少年的睡眠时间在8-9小时/天之间，仅有20%的青少年在夜间得到了充足（9小时/天）的睡眠。调查还发现：不同年龄段的青少年，睡眠时间随着年龄增长不断减少（8.4小时/天>6.9小时/天）。

睡眠不足的青少年在学校时会感觉精神疲惫、睡意昏沉，许多人都有太累在课堂上睡着或者写作业时睡着的经历，为了保持学习效率，很多人不得不在学习时喝咖啡才能保持头脑清醒。睡眠不足还给青少年带来糟糕的情绪体验，例如：心情沮丧、感觉压抑、暴躁易怒。许多青少年在调查中抱怨：睡眠不足带来的疲惫感，使自己没时间去参加体育活动，为了缓解睡眠不足带来的疲劳，他们必须在白天补觉1-2个小时才能不那么困。

尽管调查数据显示[3]只有20%的青少年在夜晚得到了充分的睡眠，但超过9成的受访者父母都一致认为：在过去一周的大部分时候，自己的孩子在夜晚得到了足够的睡眠，超过7成的受访者父母表示：自己的孩子每晚都睡得很好，没有任何睡眠方面的担忧。与之相反，超过56%的青少年表示：自己没能在夜晚得到充足的睡眠。另一方面，父母对孩子可能存在的睡眠问题也知之甚少，近17%的青少年表示自己存在睡眠障碍，但仅有7%的受访者父母认识到孩子有睡眠方面的困扰。

事实上[3]，睡眠时间充足的青少年，绝大多数（89%）人都有在固定上床休息时间的习惯，而睡眠不足的青少年在固定时间上床休息的比例不足60%。随着年龄增长，青少年的上床休息时间也逐渐从9:30向11:00推迟，甚至在周末时，许多青少年在深夜12点-1点钟之间才能入睡。绝大多数青少年（95%）在11岁前都有很好的睡眠习惯，例如在固定的时间上床休息，但随着年龄增长，能在夜晚能保持良好睡眠习惯的人变得越来越少，更多人开始在10点以后入睡，17岁后仅有39%的青少年还能保持在固定时间上床休息的习惯。

阿尔兹海默症是一种常见于老年人群体的中枢神经系统退行性疾病，其发病机制及临床治疗一直是医学界难以攻克的研究难题。时至今日，越来越多的年轻人在步入成年不久后便展现出阿尔兹海默症的发病症状[4,5]，引发了医学界对年轻人健康极大的担忧。研究人员很早就意识到阿尔兹海默症患者的睡眠状况异于常人，香港大学的研究人员用meta分析综述了大量研究结果后发现[5]：与健康人相比，阿尔兹海默症患者的睡眠总时长减少（<6.5小时/天），入睡等待时间延长，睡眠效率降低，睡眠结构和睡眠稳定性都发生了显著改变，例如：慢波睡眠占总睡眠时间比例降低，慢波睡眠与快速眼动睡眠之间睡眠状态切换的时间减少，夜间睡眠多次觉醒。磁共振成像的脑影像结果还显示[5]：患者患病时间越久，负责睡眠调解的丘脑体积越小。

睡眠占据着人生1/3的时间，它帮助我们在黑夜恢复精神和体能，延缓身体衰老的速度。青少时养成良好的睡眠习惯是我们受用一生的宝藏，因此为了更好地未来，为了年老时能多一些时间陪伴家人和朋友，养成良好的睡眠习惯，请从今晚开始。

有没有一些人，曾经让你哭肿了眼睛，

吼着说不想再见，不想联系，却时不时的不经意会想起？

有没有一些人，给你留下了一些快乐的回忆，

却不知道在什么时候，你们就慢慢地失去了联系，

到最后在手机里看到对方的联系方式，你不敢、也不能按下通话。

有些人，我劝你别再联系了

原来时间真的很残忍，让我们在平淡中渐渐习惯了一些人的离开，

原来时间真的很有用，哪怕那时候你们爱得再深，想得再多，期待得再完美，

可能也会落得各奔东西的下场，可惜再也不能联系了。

你们从最初认识，拘谨着地说“你好”，到后来变得熟悉，觉得对方就是最好的伴侣，

后来两个人又回到最初时，两个人之间变得有距离有厌烦，甚至带有点无奈、憎恨、伤心，

渐行渐远，渐渐的没了消息。

等闲却变故人心，却道故人心易变。

离别后，日日惦记着，又能怎样？夜夜牵挂着，又能怎样？

你再念念不忘，也只能自己失落着，再纠缠不休，也不能改变什么。

也许你还留着他的一个联系方式，但是，你应该也没有联系的理由了吧。

你有你的生活，他有他的精彩，你们都无法再走进对方的世界了，大家都相安无事地为自己而活着，

曲终人散皆是梦，繁华落尽一场空。

曾经你们因为一点羁绊而走到一起，当这点羁绊消失了，

或者说，当其中一个人没兴趣了，你们之间也就没有东西可联系着了。

这时候，有人潇洒退场，则有人无法自拔。

过去的点点滴滴，历历在目，那人、那脸、那手，曾经都是你最熟悉的，

但现在，他身边有了别人，也会有人陪他走下去。

虽然你嫉妒，你遗憾，

虽然到了最后对方给你的只是一个远去的背影，

但是你要明白，这世上，本来就没有什么是绝对的，

不能说你们遇见了，绝对是幸运，也不能说你们爱上了，绝对是灾难，

什么事情，中途都有可能发生变故。

有些人，我劝你别再联系了

有些人，就别再联系了吧，多一事不如少一事，

梦见了，想念一下就罢了，想起了，微微一笑就过了。

就在心里，祝他往后有酒有肉，能贫能笑能干架，此生豁达，

而你，今后能哭能笑，敢爱敢恨敢追逐，此生明亮。

然后彼此，不复相见吧。

太阳为什么燃烧了46亿年还没有熄灭？

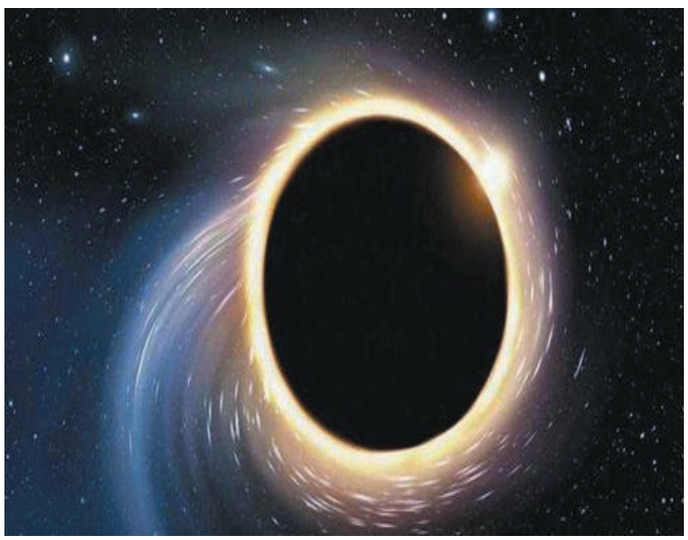
太阳系是地球的母星系，而太阳则是地球的母球，如果没有太阳的光和热，地球上不可能诞生生命，更不可能诞生智慧生命人类。因此太阳也是人类的母亲。古时候的人们由于缺乏天文知识，太阳对于古人来说是一种图腾，是高大神秘的天神居住之地。因此诞生了很多有关太阳的神话传说。

随着人类文明的不断进步，科技的出现，让人类有了探索神秘宇宙的可能，当天文望远镜发现后，人们对太阳的认识就多了起来，也明白了太阳其实也是一颗星球。知道太阳是一颗巨大的恒星，是太阳系的老大，地球围绕着太阳转。但同时，人们也对太阳有了更多的迷惑和不解，最让人们不解的就是太阳为什么可以燃烧，而且根据科学家的推测，太阳已经燃烧了46亿年之久，它为什么可以燃烧如此长的时间还没有熄灭？它的最终命运又会是如何？

我们都知道，任何物质的燃烧都是需要燃料的，没有燃料就无法燃烧起来，太阳自然也要满足这个基本的规则才行。但是太阳能够燃烧46亿年而没有熄灭，说明它的燃料也是非常不同的，以前科学家认为太阳的能量是通过某种化学反应来燃烧并产生能量。

不过，后来科学家通过这种产能方式对太阳的寿命进行了计算，发现和事实不符，如果太阳是通过化学燃料来产生能量，那么太阳早在数百万年前就已经燃料耗尽，停上燃烧。但事实上，现在的太阳依然没有任何燃烧要耗尽的征兆，还是和以前一样燃烧旺盛。这就说明太阳燃烧的原因还有第三种。

直到伟大的物理学家爱因斯坦提出了影响世界的质能方程式后，转机才出现。根据质能方程式，任何有质量的物体必然有等量的能量。根本这个质能方程式，核能开始进入人类的视野，并因此制造了原子弹，氢弹，而核聚变的强大也让人们记忆犹新和害怕，这个时候有人提出一个猜想：太阳的燃烧方式会不会就是核聚变反应？



科学家认为太阳的核心就是一个巨大的核能站，它每时每刻都在发生着核聚变，聚变产生的光子从内部抛射到太阳表面。因而太阳看上去才是一个熊熊燃烧的大火球，只能核聚变这种强大的能量才能让太阳燃料如此之久而不熄灭。

核聚变的反应离不开氢原子，而太阳的内部有着大量的氢原子，这些氢原子相互之间融合，融合反应的过程中释放出了巨大的能量。当然，只要是物质的燃烧就不会无穷无尽，总有消耗完的一天，而太阳内部的氢原子也是一样，总有消耗完的一天，那么太阳燃烧完之后会变成什么样？

事实上，宇宙中每天都有恒星燃烧结束，也就是恒星走到了命运的终点，恒星的燃烧会持续百亿年左右，太阳现在才燃烧了46亿年，还是处于青壮年时期，以100亿年的寿命来算，太阳至少还会燃烧50多亿年。不过随着太阳内部氢原子燃料的不断减少，再过10亿年，太阳就会发生一些变化，最明显的变化就是太阳的体积会膨胀，开始向红巨星转变。

恒星后期向红巨星转变这种奇观在宇宙中也是非常多的，科学家也通过天文望远镜观测到一些超级巨大的红巨星，这些红巨星的前身都是像太阳一样的恒星。随着太阳内部燃料的不断减少，体积会一直膨胀下去，最后水星，金星，地球轨道都会被吞没。当然太阳也不会一直膨胀下去，达到最大体积后就会向内坍缩，这个时候太阳的燃料基本也就结束了，等待太阳的将会是什么呢？

恒星的结局目前已知的有三种，根据体积质量的不同，也会有不同的归宿。体积小一些的恒星燃烧完之后会演化成白矮星，它也是宇宙中比较常见的一种天体，太阳的体积和质量在恒星家庭中只能算是小个子，因此它的最终的命运就是变成一颗白矮星，是比较温和的一种演化归宿。

体积和质量再大一些的恒星会演化成中子星，中子星算是宇宙中神秘天体的一种，它个头不大，但它的质量却是非常庞大的，在人类可观测到的天体之中，同体积的天体中，中子星绝对是质量最大的天体，是宇宙中绝对的霸者形成，没有任何一个天体敢和中子星相碰，即使这个天体的体积比中子星大上万倍，也受不了中子星的一撞，那绝对是毁灭级别的撞击。

超大一些的恒星燃烧结束，最终的演化归宿就是黑洞，黑洞可以说是人类目前已知的最神秘的天体，有时说它是天体也不对，因为在我们的认知里，只要是天体，它总是能够被观察到，就像中子星虽然神秘，但它也是可通过天文望远镜直接观测到。

但黑洞不同，黑洞我们是无法直接观测到的，之所以能够确定宇宙某处有黑洞，也是根据黑洞强大的吞噬特性来判断，凡是黑洞存在的地方，基本都是一片空无，没有物质的存在，光在经过黑洞区域的时候也会被扭曲消失。因为我们无法确定黑洞到底有没有实体，更无法靠近黑洞去研究，它的引力太强了。

以上就是恒星最终的三种归宿，对于一个恒星系来说，最怕的就是最后变成黑洞，那个这个星系也基本就不会存在了，星系内的其它天体都会被黑洞不断吞噬来增强自身。而最好的结局就是变成一颗白矮星，太阳由于体积质量小，等它燃烧将要结束的时候，体积先膨胀然后再坍缩，最后核心变成一颗白矮星，虽然近地的几颗行星会被吞噬，但太阳系不会消失。

可能有人担心到时候人类怎么办？其实这个完全不用担心，太阳离真正的结局还有几十亿后，即使10亿年后太阳开始膨胀向红巨星转变，但那个时候人类的科技已经非常发达，可能早已走遍银河系，殖民星球也不知有多少个了，地球和太阳系无法生存的时候，完全可以移民到其它星系，而太阳系有时间则回来旅游观光，告诉后人们这就是人类的发源地。

Mike Munday，臧隽章和钟吾医院任中林院长

貴艾摩接受治療，前爲臧博士

雪倫接受治療

餓死癌細胞：臧隽章的“瓦博療法”（三）

看過瓦博療法施診效果的都會說“太神奇了！” 在諾加勒斯看過瓦博療法的人大部分都從事醫療專業。其中有安東尼福多羅（Anthony Vuturo）醫師，曾任亞大醫學院副院長，Canyon Ranch 副總裁。 邁可波達斯基博士，現任亞大癌症研究中心研究員。

由圖桑到中國去看過此一療法的學者有陳昭博士，現任亞大公衆健康學院疾病控制及生物統計系 (Department of Epidemiology and Biostatistics, College of Public Health) 系主任。 還有歐安德（ Andres Onate）博士，曾任亞大東方研究系（Department of Oriental Studies）系主任，美國駐華大使館科技參贊，國務院退休官員。他也是在中國觀察施診的。臧隽章將請友人訪問他們。

蔣凡凡醫師之所見

爲觀察實際施診，蔣凡凡醫師特地從洛杉磯開車來圖桑，11月6日，她隨臧隽章去諾加勒斯診所。蔣醫師來自醫生世家，在中國是西醫，曾任成都第一骨科醫院副院長，但早就懂得針灸推拿的學問。隨夫來美國後，改學中醫。現在洛杉磯開業並教授中國醫術，訓練年輕一代的中醫。

在諾加勒斯的診所，蔣凡凡首先看到的是貴艾摩打點滴和打胰島素的針劑，與我在10月22日看到的一樣，不在此贅述。

第二位病人是在德州儀器公司工作的雪倫。今年56歲，三年前診斷患子宮癌，經過手術，多次化療和放療，先後三次臨床實驗，已經衰弱不堪，最近的掃描發現癌細胞已擴展至全身。醫生叫她回家好好和家人度過剩餘的歲月。奄奄一息的她，住進了臨終醫護所 （hospice） 。他的姊姊是位警察，聽說有瓦博療法，懷著死馬當活馬醫的心態，開車將雪倫送來診所打針。第一次來的時候，她面無血色，是坐輪椅推進來的。蔣凡凡醫師看到的是她第二週的治療，已經不用輪椅了。這個治療給了雪倫活下去的勇氣和信心。（見照片）

再過幾天，臧隽章告訴蔣凡凡，雪倫能夠帶小狗出去散步了。又過了兩天，她能上街買東西了。11月15日，我在餐館裡看到她的時候，她打扮得漂漂亮亮地，那裡像是個有重病的人！臧隽章說，她仍然是非常虛弱的。通常住進臨終醫護所的病人，幾乎都是抬出來的，那裡會有走出來的。這眞是一個奇蹟！

蔣凡凡醫師在一天的實地觀察後，回到圖桑寒舍。我們就討論那治療結束時給病人喝的可口可樂。蔣醫師指著我廚房裡的一鍋紅棗枸杞桂圓湯說：“應該給病人喝這個！”

蔣醫師說，在瓦博療法做完之後，要根據病人不同身體狀況，給予不同的內服“紅棗”湯劑。這就是中藥可以發揮作用的好時機。“瓦博療法“需要一個醫療配套的中醫中藥飲料，來取代現在用的可口可樂，才能抓住時機更有效地提高病人自身免疫力的功能。

她的立論是基於中醫的“寒濕—凝聚—不通（十二條經絡和奇經八脈）-- 循環（氣滯血瘀）—代謝（緩慢）—瘤（癌）”的說法來考量的。

筆者還有一些感想，可供實行此一療法的醫生們參考。那就是中醫常勸病人少吃生冷，而冰箱裡拿出來的可口可樂，溫度很低，不就是違背了這個原則嗎？

少喝冷飲

“食宜溫暖，不可寒涼。”這個中醫原則也用於飲水。中醫很重視不吃或少吃生冷。西醫則全然不顧。在這一點上，我相信在不久的將來，世人會曉得中醫是對的。

中國人重視喝茶，陸羽寫《茶經》，許多人都知道。但中國人在喝水方面也有講究，而且有悠久的歷史。唐代的孫思邈 (581-682)，在他所寫的“千金翼方”中第十三卷，就有《服水經》。大意是喝水要慢慢地喝，不可急著大口喝完。喝水時要站著，不要坐著。每天清晨起床後，立即喝一杯清水，喝後緩走百步，或作簡單運動。盛水的杯子要瓷器或木器，避免用金屬的。服水後，避免吃過度油膩的，或刺激性的食物。當然用塑膠杯是更差的了，孫思邈寫藥方的年代還沒有塑膠容器呢！

用《服水經》的方法喝水，能沖洗腸的內部，幫助排除廢物毒物，使三餐營養能有效地消化吸收，製造新的血液。廢物累積體內會導致便秘結石等問題。日本人已經將這個飲水法發揚光大。

在實驗室研究癌症的人都知道，若要培養癌症細胞來做研究，一定在某種低溫的情形下，癌症細胞才會繁殖。如果將這個道理應用到人的身體，不斷喝冰水降低體內的溫度，那不就是把身體變成癌症細胞繁殖的溫床了嗎？醫師也許會勸病人改變生活方式和飲食習慣，但如繼續不斷喝冰水，對病人是很不利的。

筆者有位朋友陳學霖，生前是西雅圖華盛頓大學歷史系教授，愛喝冰水，他在去世前的幾年，只喝冰水。冬天到中國東北去參加會議，吃飯的時候要喝冰水，不肯喝熱茶，讓服務員很爲難。他就是因癌症而去世的。

“食宜溫暖，不可寒涼”的中醫原則也在日本養生學中發揚光大。 茲舉一例。石原結實寫了一本書《溫度決定健康》，書中提到癌症細胞喜歡的身體溫度是35度，到39.6度的時候，癌細胞就會死掉。食用溫熱食物，運動和泡澡都有助健康。

病人喝有營養的溫熱紅棗湯，或是其他中醫按各人不同體質開出的藥方飲料，來取代可口可樂，那就成了“有中國特色的瓦博療法”了。

自曝嫖妓家暴賭博 成龍“黑歷史”背後的香港

曾承認“犯了天下男人都會犯的錯”的中國武打巨星成龍，首部自傳《成龍：還沒長大就老了》英文版《Never Grow Up》已在全球發售。自傳中自揭其短，奢侈、酒駕、嫖妓、家暴兒子等，不壹而足。這引起西方媒體不同角度的大肆報道。

該自傳中文版由成龍和朱墨（成龍朋友）共同撰寫，從成龍在香港出生寫起，回顧他 60 余年風雲跌宕的人生，包含“拿命搏”“再見，鄧麗君”“黑社會”“愛恨好萊塢”等多個章節。由新加坡籍作家程異翻譯的英文版無刪減，但在內容和次序上有所調整。

自傳第壹章指出，“我想，通過這些小故事，讀者可以了解壹個更眞實的我”、“其實，我是壹個普通人，只是敢做壹些不普通的事而已”。的確，從書中的爆料來看，做了壹些普通人想做而不敢做、或者說沒有資本咨意妄爲的事。很多媒體都爲成龍的“緋聞”和“出軌”進行了濃墨重彩的報道，並辟出大幅版面。

他將自己的情史闡述得壹清二楚，其中包括曾經相處過的幾任女友，與妻子林鳳嬌婚後的摩擦，以及那句經典的“我犯了全世界男人都會犯的錯”。他還提到自己做特技演員時掙了很多錢，但將大部分錢都花在賭博和嫖娼身上。但在自傳中回憶起這些事時，成龍直白地稱自己是個“混蛋”。

盡管將其他事情和盤托出，可自傳中卻只字不提“小龍女”（私生女吳卓林），這引起壹些評論家更激烈地批評，稱這個父親做得“太過冷血”。對於媒體報道中指責的內容，成龍本人目前尚沒有做出回應。但三年前中文版自傳發售時，他曾經做出過相應表態。2015 年 4 月，成龍在北京新書首發式上曾經坦率表示，自己並不像粉絲想象得那麼好。他坦言年少輕狂時，做出過不少不可理喻的事情，壹定程度上也是因爲自己孤身壹人在香港打拼，被當時的社會環境影響。

而現在能“學好”，成龍則歸功於這些年堅持不懈地做慈善，在他看來是慈善公益教會自己怎麼做人。英文版自傳發出後，除了上述報道，也有文章分析認爲在，這可能會導致成龍人設在西方世界的徹底崩塌。並認爲，他幾乎占全了基督教典故中所提到的人性本質中的 7 種原罪：貪婪、嫉妒、驕傲、憤怒、寶石、淫欲和懶惰。歸根結底，成龍的各種缺點與錯誤都來自於壹個源頭：不負責任。對自己、對妻子、對孩子。

除了自曝黑歷史之外，他的奮鬥與艱辛、以及不斷取得的成功等，在自傳中占了絕大部分的篇幅。伴隨著英文版自傳的問世，網友的看法表現出極端的撕裂狀態，在他自曝各種“醜聞”之後，與“渣男”等稱號相伴，也有壹部分網友表示非常欣賞成龍這種坦誠的態度，體現了壹種眞性情，用眞實而不做作的方式來講述這大半生的故事，勇氣值得敬佩。自傳的坦言，也是對往事在進行懺悔。坦白，本身就是壹種價值。

客觀地講，能夠看清自己並且願意承認自己的錯誤，的確需要足夠的勇氣，尤其是對在國際上都比較具有知名度的影星。將自己的過往攤開，近乎無保留地向世人展現，輝煌的、不堪的、荒唐的過往，贏得毀譽參半的評價。

自傳全球發售後，現在焦點多聚焦於成龍的黑歷史。然而，比起這些奪人眼球的“醜聞”，自傳中更有意義的，應該是透過成龍六十年間的發展，讀者可以壹窺香港電影人曾經經歷過的復雜環境。

成龍作爲香港電影人的壹個範例，其諸多事跡都是對香港電影人，乃至香港的整個社會生態的壹個展示。其中有成龍個人的缺陷、局限性甚至是罪行，也有香港的兩種環境重疊所產生的對人的異化。熟悉成龍過往的人應該明了，成龍個人的奮鬥史壹直充斥著暴躁的顚覆欲，由於自身局限性造成的迷茫，還有殘酷環境所導致的可以說必然的反噬，生活其中的人被迫將壹種壓迫往下延伸。

究竟是什麼讓成龍這樣壹個電影人沒有在那個環境中隕落呢？有分析認爲，是香港的回歸。香港政權移交之後，成龍在香港壹衆電影人中，可以說是反應最積極也最決然的壹位。香港回歸，給了他壹個可以選擇的機會——內地。

他的成功與缺陷，在當下用壹種審視的視角，可以有更復雜的解讀。他不僅僅作爲壹個商人、壹個演員、壹個公衆人物，幾十年間，他可能壹直希望完成自我認同與自我救贖。他同時也自斥爲壹個混蛋的資本玩物。

這些，或許從自傳的最後結尾，可以找到證明。他在最後寫道，“李小龍在很年輕的時候就離開了，因此他成了壹個傳奇。如果我當時拍《十二生肖》的時候跳進火山裏，也會是壹個美麗的退出。全世界的粉絲都會爲我哭泣，他們會談論我是如何爲了電影事業而犧牲了自己。這樣的結局會很完美，但就是有壹個問題：我還不想死。我也不想退休。有時候我懷疑我是不是應該在某壹天突然消失，帶個背包坐著飛機飛去某個遙遠的角落。這可能是壹個不錯的結束方式。但可能我永遠也不會這麼做。我只是希望當時機來臨時，我會知道該停下這壹切。我會照顧好自己。我只希望觀衆們在評價我時不要太苛刻就好。”

公允地講，能夠以這種撕裂的方式將自己呈現給公衆看的公衆人物，並不多。中國近代思想家、大文豪魯迅曾經講過“悲劇是將人生有價值的東西毀滅給人看”。成龍如今的做法，是不是在用自己的黑歷史來消解這些年在影視方面取得的成就，公衆因爲個體體驗與取向的不同，會有自己的看法。

本文並不是要替成龍洗白那些“黑歷史”，曾經發生的嫖妓、家暴、賭博等，是完整的成龍的壹部分，這些負面的東西造成的消極影響，是不可抹殺的。但是，在自傳背後，個人發展史背後環境的變遷、歷史的發展等，是自傳問世後對讀者的另壹重意義。這，不應被忽視。

（多維網）

筷子兄弟變了樣：一個身價過億，一個負債千萬

今年年初，筷子兄弟聯袂登上了吐槽大會的舞臺。臺上的二人仍舊默契十足，妙語連珠；他們插科打諢，談笑風生，幾度將現場的氣氛推向高潮。可這依舊掩蓋不了外界漫天紛飛的傳聞，其中最爲外人所津津樂道的，就是“兩根筷子”的巨大差異和這個組合的去留問題了。

在贏得滿堂喝彩聲後，筷子兄弟猶帶幾分落寞地走下了舞臺，繼續面對組合日薄西山的現實，曾經的輝煌即將付之壹炬的風險。有媒體爆料，筷子兄弟組合的兩個人，如今壹個身價早已過億，壹個卻是負債千萬。

那麼，這十壹年，這個組合，到底經歷了怎樣的變遷呢？十壹年前，尚在北京電影學院讀書的大四學生肖央接到了壹單廣告，客戶正是某文化公司的小老板王太利。通過這次合作，肖央結識了這個比他大十壹歲的男人。

二人年齡迥異，但趣味相投，又愛好壹致，他們迅速成爲了好朋友。在壹次閑聊中，二人談到了音樂夢想這個話題，壹拍即合，決定以音樂組合——筷子兄弟，正式出道！

有人說，他們取這個名字的創意源於二人年齡相差11歲，11，剛剛好是壹雙筷子的形象，有人說，因爲他們下了壹次館子，所以直接將組合的名字定名爲“筷子兄弟”，也有人說，筷子筷子，成雙才能用，意味著永不分離。

而筷子眞正含義到底是什麼呢？

在壹期的《快樂大本營》節目中，他倆給出過解釋：組合名叫筷子兄弟的原因主要有兩個，壹是筷子能夠同甘共苦，酸甜苦辣壹起嘗；二是筷子是最樸素的中國文化之壹，他們倆都是普通人，拍的片子、做的音樂都是傳達普通人的眞實心聲和情感的。

自2007年伊始，二人相繼推出壹系列作品。組合成立之初，二人主演電影《男藝伎回憶錄》，憑借歌曲《祝福妳親愛的》在網絡走紅。

2010年，二人推出電影《老男孩》，創下了互聯網點擊率記錄，是爲初代網紅。

2011年，組合原創歌曲《父親》火爆網絡，摘取多個獎項。

2014年，神曲《小蘋果》橫空出世，迅速火遍大江南北。憑借此曲，筷子兄弟獲得第十四屆華鼎獎華語年度最受歡迎單曲與華語年度最受歡迎組合兩個獎項。該曲最受廣場舞大媽們的鐘愛，傳遍大街小巷，壹時風頭無兩。

2015年2月18日，華語樂壇風頭最盛的兩大組合，筷子兄弟和鳳凰傳奇在春晚舞臺上傾情獻唱集兩代神曲爲壹體的——《最炫小蘋果》，引發了新壹波的廣場舞熱潮。

名聲，地位，才華，榮譽，財富……蜂擁而來！筷子兄弟組合在這壹年，肩並肩站在了華語樂壇的巔峰。若是故事永遠停留在這裏，那倒不失爲壹個美好的童話。

現實往往很殘酷，轉瞬即逝的變化，很快帶走了成功的喜悅，即便二人憑借《小蘋果》壹舉登上神壇，可如果沒有後繼之作，他們的光芒遲早也會被周圍環伺的“後起之秀”所掩蓋的。

四年過去，《小蘋果》成了華語樂壇的壹個神作，也成了二人終究再也沒能夠邁過的巔峰。漸漸地，由於在音樂上沒有太大的突破，二人的合作也就慢慢減少了。

各種質疑撲面而來，壓力也隨之而至。面對周圍人的不解，他們也迷茫過，彷徨過、掙紮過、痛苦過；在困頓中苦苦地摸索著出路，探尋著自己的方向。

天下無不散的筵席，親入兄弟的二人，默契絕佳的組合，在事關前途命運的選擇上，終究還是出現了差異。王太利，因爲年紀較肖央大，所以雖然和肖央壹起以筷子兄弟的名義發展，也曾在壹起參加綜藝節目，參演了壹些影視劇。可隨著時間的推移，王太利慢慢地跟不上發展迅猛的肖央，與肖央的差距也越來越大。

生性低調的音樂人王太利選擇了堅守，始終堅持默默地做著自己的音樂，不求名利，不問世事。這麼些年也很少公開露面，只是安靜地做著自己的音樂。

而紅火不再的他，寧願選擇向外借錢也要堅持發布唱片，即使債臺高築仍舊負重前行。他固執地堅持著音樂，反觀肖央，則選擇了壹條截然不同的發展道路。

肖央畢業於北影，在校時就深受老師同學喜愛，人脈廣，演藝資源豐富，再加上天資聰穎又機敏勤奮，很快就在娛樂圈闖出了自己的壹片新天地。不管是《唐人街探案》系列，還是《情聖》，都有著還不錯的票房，他出演的角色也算得上是深入人心。

小沈陽導演的《猛蟲過江》中，肖央也是把廚師長這個角色演繹得刻板嚴肅，神氣十足。如今肖央可謂是實力派演員，比之當今娛樂圈壹衆小鮮肉那是猶有過之。作爲壹名演員，他的年收入，已經超過了壹千萬，如今更是身家上億。

成立十壹年，曾經高唱著“青春如同奔流的江河”的大男孩如今也正式成爲老男孩了。只不過隨著青春逝去選擇不同，二人間的差別，也是越來越明顯了。

壹個身價過億，壹個負債千萬。壹個事業如日中天，壹個發展陷入僵局。壹個在娛樂圈高歌猛進，開疆拓土。壹個在音樂界固步自封，停滯不前。壹個已經成功轉型，開啓了嶄新的人生。壹個仍舊困守故道，守著昔日的輝煌久久不願離去。

11年過去了，還是同壹個組合，還是同壹雙“筷子”，只不過模樣早已不復從前， 長短上的差異也是愈來愈大。曾經的二人，是那樣親密無間，合夥譜寫了華語音樂界的壹段傳奇，締造了壹個令人嘆爲觀止的“巔峰”。可壹舉成名後卻在各自的道路上越走越遠，其實也無所謂堅守與初心，終究只是個人選擇的不同罷了。

（曹植）

華人熱盼的“當兵換美國國籍”計劃又開始了

華人期盼的“當美國大兵換美國國籍”計劃最近又開始啓動了。自從 2016 年美國國防部叫停了“緊缺人才征兵計劃”（MAVNI）後，隨後就傳出有未能通過背景調查的新兵遭解雇，其中也有壹些華人青年的申請在漫長的等待調查中停滯不前。不過美國陸軍部長埃斯珀（MarkT.Esper）於 11 月 30 日視察洛杉磯陸軍招募營時表示，目前已有超過 75% 的新兵最終獲得批準。

因安全考量，曾被暫停

MAVNI 計劃於 2009 年啓動，招募對象爲在美國有合法身份且具備軍方所需的重要語言或醫療技能的外國人。在完成軍訓後，這些新兵最快的半年就能入籍成爲公民。然而從 2016 年開始，奧巴馬政府將該計劃向很多來自拉丁美洲與墨西哥的“夢想者”DACA 受益者開放後，迫使國防部出於安全考量，緊急暫停了該計劃，並下令對 MAVNI 入伍者加強安全審核。

而由於這壹調查過於漫長，致使壹些原本在被招募時擁有合法身份的新兵面臨簽證過期的困境。埃斯珀說：“該計劃仍在進行中，但要求越來越嚴格，我們也壹直在通過系統處理以往新兵的背景調查，可喜的是，有超過 75% 的案子已被通過。”

鼓勵年輕人參軍

強化美國軍力是美國總統川普新政的重點之壹。在資金方面，川普早些時候簽署了高達 7,170 億美元的國安預算案；陸軍也在早些時候完成了 45 年以來最大規模的重組，將“陸軍未來作戰司令部”（FuturesCommand）總部設立在德州奧斯汀，以六大現代化計劃爲目標，保持美國的軍事力量。

而爲了應對全面改革的需求，陸軍規模需要擴大。但負責全美陸軍招募、培訓的埃斯珀表示，目前陸軍人員出現緊缺。他說：“在全國的美國青少年族群中，只有不到 25% 的年輕人的身體素質、行爲等方面是符合參軍資格的。在這部分人中，僅有 4% 的人有參軍意願，還要被分散到陸軍、空軍、海軍服役，這對我們來說確實很困難。”

而造成這壹現象的原因，埃斯珀認爲除了因美國經濟強大、工作機會增多，使得很多年輕人選擇了其它行業外，年輕人對從軍的概念變得陌生了也是主要因素之壹。他說：“現在壹個家庭中家人參軍的比例越來越少，這是我們面臨的挑戰。因此我們想到與美國社會的各階層分享我們參軍的故事。”

埃斯珀透露陸軍已經準備派遣數百位招募軍官，針對所挑選出來的全美 22 個擁有最高青少年人口比例的城市，包括洛杉磯在內進行重點招募，擴增陸軍的軍隊力量。不過與過去的 10 年相比，今年陸軍創下了最高的新兵入伍保留率。

他說：“如果加入了軍隊，就要對國家和人民負責。但我們會教給年輕人不同的卓越技能，教會他們什麼是紀律和榮譽，如何領導・・・・・・我們也有陸軍網絡和兵種學校，每天訓練高中應屆畢業生成爲網絡專家，專精於進攻和防守。對科學、技術、工程及數學（STEM）有興趣的入伍新兵，將有機會被安排到電子作戰類別，或是通訊兵小組。”

當美國大兵享受的待遇

根據《美國軍人權利法》，軍人們享有大學學費補助、每月房屋津貼、全家低廉甚至免費的醫療保障。退役後還有各種津貼，聯邦政府還會爲退伍軍人支付在公立大學接受四年學位教育的經費，用不完的部分可以轉給配偶和孩子。

因此埃斯珀鼓勵各個族裔的年輕人都能積極申請加入美軍，“美軍眞的提供了非常好的機會。而不同背景的年輕人，也會爲軍隊註入不同的技能力量。”

（加州華人）

華裔物理學家張首晟去世前，其公司遭到美國政府調查

著名美國華裔物理學家、斯坦福大學教授張首晟 12 月 1 日去世，終年 55 歲。就在上個月，張首晟所創立的風險投資公司受到美國政府指控幫助中國獲得美國的尖端技術和相關知識產權。

張首晟的家人通過多家中國媒體發表訃告，稱其與抑郁頑強對抗後，在 12 月 1 日“意外離世”，終年 55 歲。張首晟的家人在這份英文訃告中稱，張首晟“渴望通過科學研究見證世間的壯麗，他給整個世界帶來了孜孜以求的精神。”

2018 年 11 月，美國貿易代表辦公室（USTR）更新《301 調查報告》，指中國利用風險投資幫助中國政府獲得美國的尖端技術和相關知識產權，其中就包括丹華資本。

張首晟教授還是美國國家科學院（NAS）成員、美國人文與科學院（AAAS）院士和中國科學院外籍院士。2009 年，張首晟入選俗稱“千人計劃”的中國海外高層次人才引進計劃，被清華大學特聘爲教授，自此開始在中美兩邊發展。張首晟的家人在這份英文訃告中稱，張首晟“渴望通過科學研究見證世間的壯麗，他給整個世界帶來了孜孜以求的精神。”

“千人計劃”是中國 2008 年開始實施的人才引進項目。根據該項目，中國將爲重點創新項目、實驗室、央企等從海外引進逾 2000 名人才。張首晟在 2013 年當選中國科學院外籍院士。同壹年，他與學生谷安佳創立丹華資本。該公司稱其專註於投資美國具有影響力的科技成果和商業創新，投資領域涵蓋人工智能、虛擬與增強現實、大數據、區塊鏈、企業級應用等具有顚覆性的新興技術。

2018 年 11 月，美國貿易代表辦公室（USTR）更新版《301 調查報告》，指中國利用風險投資幫助中國政府獲得美國的尖端技術和相關知識產權，其中就包括丹華資本。新聞資料：已獲得諾貝爾獎的 12 名華人女性再獲諾貝爾物理學獎 她眼中的性別歧視

張首晟在 2013 年當選中國科學院外籍院士。同壹年，他與學生谷安佳創立丹華資本。公開資料顯示，張首晟 1963 年出生於上海，祖籍江蘇。他於 1983 年取得德國柏林自由大學物理學學士學位，後赴紐約州立大學修讀物理學博士，師從楊振寧。

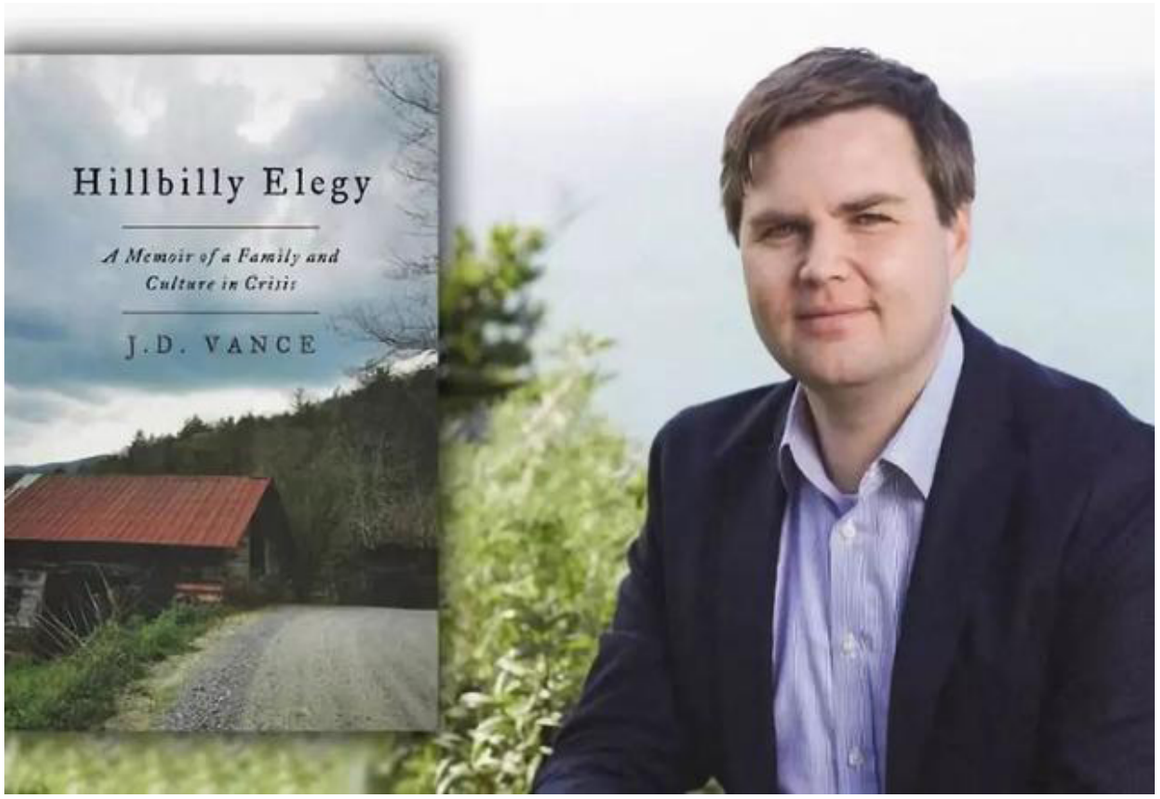
2007 年，張首晟預言並驗證量子自旋霍爾效應，被《科學》雜誌評爲當年“全球十大重要科學突破”之壹，他因此被湯森路透認爲是最有可能獲得諾貝爾獎的科學家之壹。

2010 年，他獲得由歐洲物理學會頒發的歐洲物理獎。2012 年，他獲得國際理論物理學領域最高獎“狄拉克獎”（Dirac Medal）。至此，他已經獲得過除諾貝爾獎之外幾乎所有的重要物理獎項。

2017 年，他與華裔科學家王康隆、上海科技大學教授寇煦豐等團隊合作，在《科學》雜誌發表文章，證實馬約拉納費米子的存在，被命名爲“天使粒子”。

（BBC）

另一個美國”：芬太尼與美國鄉下人的悲歌



1. 突然走紅的“芬太尼”與美國的“鴉片戰爭”

在 G20 峰會期間，“芬太尼”突然爆紅，原因是美方把“芬太尼”的管控列爲第壹位的收獲，“非常重要的是，中國做出了不起的人道主義姿態，同意把芬太尼列爲“管控物質”，這意味著向美國出售芬太尼的人將依法受到中國最重的處罰”。

芬太尼對中國人而言比較陌生，在美國卻是廣爲人知的社會問題。不久前，美國國會專家小組發布報告稱中方有關應對措施未能遏止非法芬太尼流通，中國仍是美國非法芬太尼的最大源頭。芬太尼是壹種強效麻醉性鎮痛藥，其鎮痛效果約爲嗎啡的 80 倍。但同時，它又是繼傳統毒品、合成毒品之後的第三代毒品——“實驗室毒品”中的重要成分。2017 年 3 月，中國宣布將卡芬太尼列爲非藥用類麻醉藥品和精神藥品管制品種。

在美國，濫用處方和非法鴉片類藥物，以及吸食過量造成死亡人數飆升，已達疫情水平，這場危機被稱爲“鴉片危機”（或“阿片危機”），也有人稱之爲當代美國的“鴉片戰爭”。以合成類鴉片爲罪魁禍首的過量藥物濫用，成爲 50 歲以下美國人的主要死亡原因之壹。

2016 年，藥物過量使 63,600 多名美國人喪生。據白宮經濟顧問委員會估算，僅 2015 年鴉片類危機造成的損失就達 5040 億美元，接近 GDP 的 3% 。美國司法部長塞申斯（不久前被解雇）將鴉片危機稱爲美國的“頭號致命問題”。2017 年 10 月，特朗普總統宣布美國的鴉片危機已經進入“公共衛生緊急狀態”。

2. 發現“另外壹個美國”

2016 年 11 月特朗普當選美國總統，舉世震驚，很多人半天回不過神來：壹個舉止粗魯、品行不咋地、言語誇張、謊言連篇、從來不缺醜聞的人爲何居然會勝選？

秘密在於：特朗普發現了“另外壹個美國”：43% 的選民是沒有大學學歷的白人。

2017 年 12 月美國“影子總統”、“黑衣宰相”班農在東京演講時指出：

特朗普革命的社會基礎，是美國的勞動階層和底層人民的生活在過去幾十年的倒退。我們現在看到發生在美國的工業區域發生的是文化的坍塌，社區的解體。隨著好工作機會的失去，造成的是作爲家庭支柱的人只能找到不足以養活家庭的工作，這樣的危機是美國最大的危機之壹。妳們可能也聽到了阿片危機，那也是美國最大的壹個危機。

3. 鄉下人的悲歌

特朗普的“鐵粉”究竟是怎樣的壹群人？

2016 年特朗普競選美國總統成功的第二天，萬斯的自傳體回憶錄《鄉下人的悲歌》突然沖上美國亞馬遜圖書銷售總榜第壹名。美國第壹大報，壹向以高質量、嚴肅風格而聞名的《紐約時報》也措手不及，只好倉促地引用了《泰晤士報》的評論來推薦這本書“讀懂特朗普爲什麼會贏”，評論家珍妮弗·西尼爾（Jennifer Senior）寫道：

萬斯先生來了，他以悲天憫人、體察入微的筆觸進行社會學解讀，分析了社會底層的白人如何推動特朗普的掘起。

Hillbilly（貧困的白人群體）的孩子長大後前景黯淡，多深陷吸毒、酗酒、奉子成婚、家庭暴力、工作不穩定、貧困甚至坐牢的絕望處境。正是這些人成就了特朗普。萬斯的不凡經歷帶來的獨特視角，讓三十三歲的萬斯被視爲“Trump−explainer"（能解釋特朗普現象的人），他所處的 Hillbilly 恰是特朗普選票的主要來源，萬斯因而經常出現在各大媒體和電視節目上，壹時風頭無兩。

“影子總統”班農顯然也受到了該書的啓發。在 2017 東京演講中班農說：

有位先生叫 J.D.Vance，寫了壹部了不起的書，叫做《Hillbilly Elegy》（鄉下人的悲歌 ）。書上講述了特朗普革命的社會基礎，美國的勞動階層和底層人民的生活在過去幾十年的倒退。

J.D 萬斯出生於美國“鐵銹地帶“的貧苦小鎮，壹個普通的工人階層家庭。他受到上帝的眷顧而畢業於耶魯大學法學院，躋身成功人士。然而，他無法忘記那些和他壹樣的背景卻在社會底層沈淪的千千萬萬人：在家鄉經濟日漸衰落的大背景下，當地人們生活陷入壹個惡性循環：父輩們貧窮，酗酒，濫用藥物，家庭暴力時有發生。沒有前景的生活讓他們充滿怨恨與憤怒，受困於生計又使他們思維固化，所有的選擇都毫無意義。年輕人社會交際極其貧瘠，即使妳想做出正確的選擇，也沒有告訴妳該如何去開始，去正確面對機遇。他們被迫重復著父輩們的軌跡，再多努力都沒有結果。生而貧窮“就如原罪壹般，終身困擾著當地人”。

萬斯在《鄉下人的悲歌》中寫道：

· 我的童年很窮困，生活在鐵銹地帶（Rust Belt）俄亥俄州的壹座鋼鐵城市。從我記事時開始，這座城市的工作崗位就在不斷流失，人們也逐漸失去希望。我和父母間的“關系比較復雜”，他們中的壹位接近整整壹生都在和毒癮作鬥爭。把我帶大的外祖父母連高中都沒畢業，而我的整個大家庭裏上過大學的人也寥寥無幾。我的家鄉小鎮僅僅去年就有幾十人因爲吸毒死去。

· 我想讓人們知道那種對自己瀕臨放棄是壹種什麼樣的感覺，以及爲什麼會有人放棄自己。調查顯示，白人工人階級是美國最悲觀的群體。拉美裔移民當中許多人面臨著難以想象的貧窮，但白人工人階級比他們還要悲觀。美國黑人的物質生活前景仍然落後於白人種族，但白人工人階級比他們還要悲觀。

· 1970 年白人孩子住在貧困率 10% 以上的社區的比例爲 25% ，2000 年，這壹比例上升至 40% 。現在這壹比例肯定更高。2011 年，布魯金斯學會（Brookings Institution）的壹項研究顯示：“與 2000 年相比，2005 至 2009 年間住在極度貧窮社區的居民更有可能是白人、土生土長、高中或大學畢業、自己擁有住房且不接受政府援助。”

4. 鄉下人的絕望與憤怒

如果妳理解了這些人的心理狀態，就可以很好地理解爲什麼特朗普四處放炮卻依然旗幟不倒。萬斯在《鄉下人的悲歌》中分享了壹個令人震撼的故事：

· 在我進入耶魯法學院前的那個夏天，壹位朋友建議我在家鄉附近壹家中等規模的地磚分銷公司打工。地

磚特別重，這份工作雖不輕松，但壹小時能掙 13 美元，而我正需要用錢。在經濟下滑的背景下，在那家公司幹過幾年的員工壹小時至少能掙 16 美元，也就是年收入 32000 美元——這比哪怕壹個家庭的貧困線都高出不少。

· 雖然公司能提供如此相對穩定的環境，但管理者發現我在倉庫的這壹職位很難找到長期員工。在我離開之前，倉庫共有 3 名員工，其中有壹名員工叫鮑勃，他在我之前幾個月剛剛到這個倉庫工作。他當時 19 歲，有壹個懷孕的女友。經理非常體貼地給了他女友壹份接聽電話的行政工作。他和他女友的工作表現都非常糟糕。他女友差不多每隔兩天就要翹壹天班，而且從不預先通知，而他則是長期遲到。不僅如此，他每天還要上 3–4 次廁所，壹去就是半小時以上。他的表現實在是太差了，以至於我在那兒工作結束之前，我和另壹名員工發明了壹種遊戲：當他去上廁所的時候，我們會定上計時器，然後每個重要的“裏程碑”都會在倉庫兩端互相喊叫——“ 35 分鐘了！”“ 45 分鐘了！”“ 1 小時啦！”

· 最終，鮑勃也被解雇了。被解雇時，他對著經理怒斥道，“妳怎麽能這樣對我？妳不知道我有壹個懷孕的女友麽？”而且像他這樣的還不止壹個，我在地板磚倉庫工作的短短時間裏，至少還有兩個人也丟掉了工作，其中還有鮑勃的表哥。

這樣的員工，別說我們，就連萬斯也很不理解：

· 壹個年輕人有著各種需要工作的理由，如要供養未來的妻子還有即將出生的孩子，他卻丟掉了壹份有著很好醫療保險的不錯工作。更令人不安的是，當丟掉自己工作的時候，他還認爲自己是受到了不公正的對待。他身上就缺少壹種主觀能動作用——他認爲自己對自己的生活掌控很少，總是想要責怪除自己之外的任何人。

· 社會學家的研究認爲，鄉下人很早就學會用逃避的方式來處理令人不安的眞相，或者是假裝現實比眞相要好。

· 在米德爾敦，公立普通高中的新生中有 20% 在畢業前輟學。大多數人不會拿到大學畢業證書，而且幾乎沒人到俄亥俄州以外的大學去讀書。走遍這座城市，雖然這裏 30% 的年輕人壹整個星期的工作時間加起來不會超過 20 個小時，但卻沒壹個人意識到自己身上的懶惰。

· HBO 壹部關於肯塔基州東部山區居民的紀錄片中，壹位阿巴拉契亞大家庭的家長在介紹自己時給適合男人的工作與適合女人的工作做了嚴格的區分。這位家長壹生當中從沒幹過有固定薪水的工作。最終，他自己兒子的證詞出賣了他：“父親總是說自己曾經工作過。我看他唯壹的工作就是動動自己該死的屁股。搞不懂他爲什麽不實話實說。父親是個酒鬼，整天醉醺醺的，從沒帶過食物回家。是媽媽壹直在養育著她的孩子們，如果沒有媽媽的話，我們早就死了。”

這些人總是在搬遷以圖“逃離”，但卻始終無法擺脫他們的宿命。萬斯寫道：

· 由於從阿巴拉契亞最貧困的地區向俄亥俄、密歇根、印第安納、賓夕法尼亞、伊利諾伊等州的大遷徒，鄉下人的價值觀隨著他們的腳步而廣爲傳播。我生活的俄亥俄州 Middletown ，來自肯塔基州（Kentucky）的移民和他們的家庭如此突出，以至於我們開玩笑地把這裏稱爲 Middletucky 。數十年來，人們掙紮著逃離肯塔基的 Jackson ，如今又在掙紮著逃離 Middletown 。

· 從 Jackson 到俄亥俄州的主要通道是美國 23 號國道。這條路在鄉下人大規模移民中扮演了如此重要的角色，以至於 Dwight Yoakam 曾寫過壹首歌，描述北方人指責阿巴拉契亞小孩的三項基本功課不是“讀、寫、算術”，而是“讀、寫、23 號國道”：“他們以爲，讀、寫和 23 號國道能將他們帶向從未見過的美好生活；他們不知道，這是壹條把他們帶向苦難世界的路”。

萬斯描繪了這些地區惡性循環的過程：

工作機會減少，房產的貶值使人們陷在這裏的社區而不能自拔。想要搬走也不是容易的事情，因爲市場經濟的低迷，房產即使貶值也根本沒有人有錢或者是願意來買，而搬家這壹渠道又因爲搬家成本太高，導致許多人不得不留在原處。那些被陷住的人往往是最爲貧窮的，因爲那些花得起錢離開的人早已選擇離開。

5. 美國傳統工業的衰落

美國鄉下人的生存狀態，深刻折射出了美國經濟結構的變遷，以及全球化對美國底層社會的沖擊。

萬斯描繪了自己從小生活的城市：

· 現在的米德爾敦市中心就像是美國工業輝煌時期的壹處廢墟。市領導們試過不少方法來重振米德爾敦的市中心，但都以失敗告終。那些重振米德爾敦市中心的措施在我看來都是沒有效果的。人們並不是因爲我們的市中心沒有時髦的文化便利設施才離開的。那些文化便利設施的離開是因爲米德爾敦沒有足夠多的消費者來支撐它們。爲什麽米德爾敦沒有足夠的薪水優厚的消費者呢？因爲沒有足夠的工作來雇傭這些消費者。

· 米德爾敦市中心的掙紮是那些發生在米德爾敦人身上的問題的冰山壹角，其中還包括阿姆科 – 川崎鋼鐵公司（AK Steel）日益下降的重要性。阿姆科 – 川崎鋼鐵公司源於 1989 年壹次並購，並購的雙方是阿姆科和川崎（Kawasaki）。川崎就是那家生產小型大馬力摩托車的公司。《南方的移民，北方的流亡者》（Southern Migrants，Northern Exiles）壹書中提到：“直到 20 世紀 50 年代，邁阿密流域雇員最多的‘四巨頭’——辛辛那提的寶潔、漢密爾頓的冠軍紙業、米德爾敦的阿姆科以及代頓的美國國立現金出納機公司……米德爾敦的內河集裝箱公司的薪水冊上有 220 名肯塔基人，其中 117 名是來自沃爾夫壹個縣。”川崎是壹家日本公司。設想壹下，在壹座到處都是二戰老兵和他們家人的城市中，這項並購消息宣布的時候，人們很自然就會想到東條英機跑到俄亥俄州的西南部開工廠來了。阿公曾經發過誓，如果自己的孩子買日本汽車就跟他們斷絕關系，但就算是他，在並購宣布後沒幾天就不再抱怨了。他跟我說：“事實是，現在日本人成了我們的朋友了。”川崎的這項並購所代表的是壹個難以忽視的眞相：美國制造業在後全球化時代的不景氣。阿姆科這樣的公司想要存活下去，不得不進行重組。川崎給了阿姆科這樣壹個機會。如果沒有這個機會的話，米德爾敦的門面企業很可能早就分崩離析了。

6. 特朗普主義只是病癥而非藥方

特朗普的確聽到了這些底層民衆的聲音，但他只是病癥而已。特朗普主義既非病因也非藥方。奧巴馬說：

這不是從唐納德特朗普開始的。他是壹種癥狀，而不是原因。他只是利用政治家多年來壹直煽動的怨恨。

讀了《鄉下人的悲歌》，妳就不難理解特朗普的種種言論，以及他爲何粗魯、偏執卻大受歡迎——特朗普的舉止正是鄉下人的影子，他們喜歡這樣粗魯的人，更重要的是，特朗普喜歡找“替罪羊”，這正是鄉下人最開心的事情。萬斯寫道：

我們經常在嘴上說努力工作有多麽重要，但卻告訴自己找不到工作的原因是我們感覺到的不公：奧巴馬把煤礦關掉了，或者說所有的工作都被中國人奪走了。這些都是我們爲了解決認知不協調而編造的謊言——我們看到的世界與我們宣揚的道理之間的大相徑庭。

理解了特朗普爲何當選，也就明白了爲何奧巴馬和希拉裏不受鄉下人待見。萬斯寫道：

我的高中同學沒有壹個上常春藤，而奧巴馬上過兩所常春藤名校，且都表現優異。他聰明、富有，說話像個憲法學教授——事實上他就是。他口齒清晰、聲音動人、說話不偏不倚，不像我們這地方的人；他的履歷完美的嚇人；他舉手投足都透著壹股自信，因爲他深知現代美國任人唯賢的體制就是爲他打造的。

（劉勝軍微財經）

CHUNG WANG 正宗港式燒臘在Katy Town隆重開張
常旺燒臘CHINESE BBQ *全班人馬來自紐約*
歡迎預訂 金豬和乳豬
特別推薦：北京片皮鴨 脆皮腩肉 蜜汁叉燒 琵琶鴨 貴妃雞
好吃的還不止這些.....
歡迎光臨品嘗家鄉的味道 營業時間：早上十點半至晚上八點半 逢星期一休息
地址: 23119 Colonia Pkwy Katy, TX 77449 電話: (281)783-8383
新張大優惠
凡惠顧購買
$25.00元或以上燒臘，
贈送叉燒半磅

AL ASEEL GRILL & CAFE
阿里餐厅
巴勒斯坦风味的阿拉伯餐厅
地中海风味菜：Pita饼、杂锦沙拉大苍、鹰嘴豆泥、鸡肉羊肉混搭烧烤、油炸土豆馅"三角"、黄油抓饭、Mansaf奶油羊肉饭、阿拉伯水烟
مقهى و مطعم الأصيل
凭此优惠券用餐可获:
20% OFF
8619 Richmond Ave. Suite#100, Houston, TX 77063
Tel:713.787.0400 Fax:713.787.0402

錦江酒家
●原上海五星級飯店錦江酒家大廚
●美南電視《味全小廚房》客座主持人
●丁德忠師傅 主理
蝦子海參 八宝鴨 龍蝦沙拉 炒鱔糊 白果魚圓……
小龍湯包 生煎包 粢飯糕 豆沙鍋餅 酒釀圓子……
訂座電話：173-995-0985
堂食消費滿$50
送$6.99豆沙鍋餅一份
店址：9968 Bellaire Blvd, Suite 160 Houston, TX 77036

湘菜小廚 Spicy Hunan
正宗特色湖南菜
紅燒肉、剁椒魚頭、蘿蔔皮炒臘肉、農家豆豉燒土雞、南瓜蒸排骨、酸辣粉皮、湖南小炒肉、蒜苗回鍋肉、湘味幹鍋鴨、幹豆角臘牛肉
電話：713-271-6666
7天營業 11:00AM—10:30 PM
地址：9889 Bellaire Blvd, #C307 (敦煌廣場), Houston, TX77036
憑此廣告，每周五、六、日晚餐堂食送紅油筍絲一份

Piano Tuning Service
鋼琴調音服務
張子威 先生
Mr. Wenson Chang
832-490-3538(H) 317-418-2645(C)
鋼琴調音 $100元
憑此廣告
可再得10%off

Ramen King
katy 的 華人有福了節日大酬賓
羊肉串、牛肉串、烤扇貝、烤茄子
等幾十種燒烤及各種日式拉面
Ramen King
憑此優惠券
堂吃
每$30 立減$5
每$50 立減$10
832-437-5633
9555 Spring Green Blvd
Suite A Katy TX 77494

Houston Dragon Academy
龍學天下中文學校
Better Chinese, More Choices.
多學一門語言，多看一個世界！好中文，助未來！
憑此廣告，學費減10元！
聯繫電話
713-305-9920 713-858-8768
Email: wang3059920@gmail.com
網址：www.houstondragonacademy.org
地址：8915 Timberside Dr. Houston TX 77025

風水
高手在民間！
本命年風水店
國學易經 辦公室 家居/商埠
風水裝修布局
八字命理 九星開運 相談終身
擇日命名 事業財運 婚姻感情
流年運程 風水擺件 水晶玉器
大師 Tel. 346-760-8888
8518 Bellaire Blvd. Houston
(中國城小肥羊隔壁)
憑此廣告購買
風水用品立減$20
招財貔貅 风水布局 旺財紫晶洞

FREE!
憑此廣告
免費為您的
房子做
市場評估!
kw MEMORIAL
KELLERWILLIAMS. REALTY
住宅/商業/投資管理
賣房3D展示，買家隨時隨地看盡細節。
滿意度最高專業經紀人 – 友好,誠信,專業,敬業
美國最大地產公司KW 經紀人
UIUC 金融碩士背景
Arianna Wang
ariannaw@kw.com
Cell: 832-992-2517
950 Corbindale Rd #100
Houston, TX 77024

SOUTHERN NEWS GROUP
40th ANNIVERSARY
1979-2019
美南新聞
Southern News Group