H MART®

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE MAR. 5th - MAR. 11th, 2021

漢亞龍 顧客服務
CUSTOMER SERVICE
T. 877.427.7386 Customer_care@hmart.com
TOLL FREE T. 877.427.7386 / 最新活動，優惠券及折扣信息，可關注www.hmart.com! 關注H Mart微信，臉書, Twitter, Pinterest, Instagram官方帳號了解最新優惠!

您有美食餐館創意 我們有黃金旺鋪出租 有意者請聯係
JOIN MARKET EATERY FOOD HALL! CONTACT : me@hmart.com
Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.

Follow us @hmartofficial
❶打開微信APP ❷在公衆號搜索欄輸入 hmartofficial
詳細請關注H MART官方微信帳號及臉書粉絲頁

H Mart積極倡導維持適當社交距離 保持距離，共同防疫. 與他人至少保持6英尺的安全社交距離，H Mart與您共同應對COVID-19傳播.

扫一扫,加微信!
优惠折扣轻松拿!
Scan QR Code & Follow H Mart WeChat Account
HMART北美资讯
扫描二维码

爱上 H Mart 生活变得 Smart.
Love H Mart and Life is Smart.
免费会员福利 聪明购物攻略 最新折扣信息 美味简易食谱

最智能的購物卡

優惠更多,
參與抽獎, 購物券回扣,
以及更多驚喜等你發現

1 免費辦理 H Mart會員卡 REGISTER FOR A SMART CARD
2 購物結帳時掃描會員卡 & 累計購物積分($1=1分) SCAN YOUR SMART CARD & ACCUMULATE POINTS
3 查詢會員卡積分 CHECK THE SMART CARD POINT ON SMART CARD ZONE
4 每1,000積分即可在 H Mart 服務台兌換 10元禮券 1,000 POINTS = $10 GIFT CERTIFICATE AT CUSTOMER SERVICE

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Roll Bulgogi
醬醃肋眼牛肉片
LB
$5.99

Fresh Bone-in Skin-on Pork Rib Belly Chunk
新鮮帶骨帶皮豬五花
LB
$4.99

Frozen Thinly Sliced Pork Shoulder Butt for Bulgogi
冷凍薄切豬肩肉片
FAMILY PACK/LB
FAMILY PACK
$2.99

FAMILY PACK
Fresh Chicken Drumstick
新鮮雞腿
FAMILY PACK/LB
$0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
DAMTUH 15 Roast Grain with Yam
15多穀粉茶
0.71 OZ. X 40 EA./PKG.
$10.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
ORION Choco Pie
好麗友 巧可派
1.38 OZ. X 48 EA./PKG.
$8.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
HAIO Japanese Style Noodles U-Dong
日式烏龍麵
8.81 OZ. X 5 EA./PKG.
$2.99

SEAFOOD at shockingly low prices

Dried Dashi Anchovy
鳳尾魚乾
3.3 LB/BOX
$24.99

TONGTONGBAY Frozen Half Cut Swimming Crab
冷凍對切螃蟹
1.5 LB/PKG.
$6.99

FRI/SAT/SUN ONLY
Fresh Monkfish Tail
新鮮鮟鱇魚尾
LB
$2.99

FRI/SAT/SUN ONLY
Fresh Spanish Mackerel
新鮮鯖魚
LB
$2.99

ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Premium Organic Haiga Mai Rice
有機農場有機胚芽米 15 LB
$31.99 USDA ORGANIC

ORGANIC FARM Organic Peeled Roasted Chestnut
有機香烤栗仁 3.52 OZ.
$1.49 USDA ORGANIC

TODAY'S FARM Organic Milk
今日農場有機牛奶
WHOLE/2%/1% - 64 FL.OZ.
$3.99 USDA ORGANIC

SUNLEE Buddha Jasmine Rice
佛祖牌茉莉香米
25 LB
$24.99

INDOMIE Mi Goreng Instant Noodles
營多撈麵/香辣撈麵
ORIG./HOT&SPICY
2.82-3 OZ. X 5 EA./PKG.
2 PKG./FOR $4.50

HUY FONG Sriracha Hot Chili Sauce
匯豐
是拉差辣椒醬
28 FL.OZ.
$2.79

SQUID BRAND Fish Sauce
魷魚牌魚露
25 FL.OZ.
2 EA./FOR $5

TOTOLE Canned Granulated Chicken Flavor Soup Base Mix
太太樂
雞精調味料
2.2 LB
$8.49

SINCERE Fresh Rice Stick Noodle
新東 新鮮潮州粿條/泰式粿條
BANH PHO TUOI(PINK/GREEN) - 16 OZ.
2 EA./FOR $2.50

PONTO Pie/Pancake
龐德 芝麻/香椿抓餅
龐德 香蒜/韭菜拉餅
SESAME/MAHOGANY/GARLIC/LEEK
17.6-19.4 OZ.
2 EA./FOR $4.50

CHAROEN POKPHAND Authentic Asia Shrimp Wonton Soup with Noodles
鮮蝦餛飩湯麵
36.4 OZ.
$10.99

PANTAI Thai Tea Mix
泰式奶茶粉
16 OZ.
$2.99

CHACHA Roasted Sunflower Seeds
洽洽香瓜子
NATURAL/COCONUT/SPICED - 8.82 OZ.
$2.49

THE FARMER'S HEN Organic Grade A Jumbo Brown Eggs
特大雞蛋
1 DOZ./PKG.
$4.49

CRISPY GREEN Crispy Fruit
水果乾系列
ALL VARIETIES/1.9-3.18 OZ.
$5.99

Premium Laundry Soap
洗衣皂
8.11 OZ./EA.
~~$2.49~~ $1.49

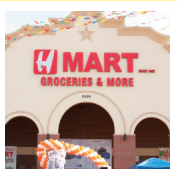
Red Press Container
保鮮盒
16 L/EA.
~~$16.99~~ $11.99

HELLO Paint Mug
馬克杯組
2 PCS/PKG.
~~$8.99~~ $5.99

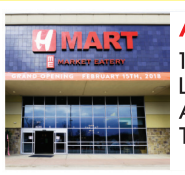
LG ELASTINE Intensive Damage + Ceramide Shampoo/Conditioner
LG 修復洗髮乳 / 潤髮乳
680 mL/EA.
~~$8.99~~ $6.99

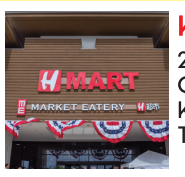
CARROLLTON
2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007

HOUSTON
1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055


PLANO
3320 K Ave. Plano, TX 75074

HOUSTON-BELLAIRE
9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036


AUSTIN
11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717


KATY
23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, It cannot be purchased as a boxed unit. All H Marts accept every major credit card.

美南國際電視15.3《美南時事通》
德州口罩令取消 餐廳全面開放！州長「物競天擇」防疫惹爭議！

（本報記者黃梅子）本周，德州州長阿博特宣佈，德州下周將解除口罩令，允許企業全面重開。共和黨人州長阿博特稱：「現在是時候完全開放德州了！」與此同時，密歇根、路易斯安那和密西西比等其他州也取消了類似的規定，這些州也終止了口罩令。

但美國拜登政府已明確表示，新冠病毒的限制措施仍有必要。

共和黨人德州州長阿博特發佈了壹項行政命令，取消了他在疫情早期實施的大部分限制措施。這項將於3月10日生效的新行政命令取消了所有口罩令，並禁止地方當局處罰沒有戴口罩的居民。在新冠肺炎患者住院人數不多的縣，去除了對企業的所有限制。他下令讓所有生意百分百開放，包括餐廳和酒吧，他認爲太多德州人無法得到就業機會，太多小企業主已難以支付賬單，這必須結束。

州長認爲，隨著疫苗接種增加和新冠病毒治療水平提高，德州現在的狀況要好得多，德州的新冠病毒感染和相關死亡人數最近在下降。

州長阿博特的決定對德克薩斯人來說並不意外。畢竟，德州應對疫情從壹開始就帶有政治色彩。德州的共和黨領導層支持前總統特朗普相對寬鬆的限制措施。但這導致了德州主要城市官員的緊張關係，這些城市的官員都傾向民主黨。

這是控制疫情和控制經濟，口罩令與維護個人自由之間的選擇。當病例激增時，各州的政客們更多的是被動反應而不是主動出擊。

壹年過去了，情況並沒有太大變化。德州的死亡人數和目前的病例率仍然位於美國第三高。所以批評人士說州長的決定沒有遵循科學。

因此，這壹決定將考驗阿博特政府，也將考驗阿博特與美國總統拜登的關係。拜登在應對疫情方面比他的前任更爲緊迫。

得州、密歇根州、密西西比州、路易斯安那州、舊金山市等政府於2日不同程度地撤銷了防疫命令。其中，得州是撤銷防疫命令最徹底的州，引起了廣泛關註。

德州休斯敦市市長特納、哈裏斯郡治安官已寫信敦促州長不要撤銷全州範圍內的“口罩令”。信中稱，如果這種預防措施得不到廣泛采用，將危及公共安全。

美國衆議員卡斯特羅2日在壹份聲明中表示，爲了在得州大規模斷電事件後樹立積極的政治影響，州長阿伯特撤銷了“口罩令”，這是將公共安全置於不顧，是“魯莽而危險的行爲”。

流行病學者質疑，爲什麽在這個階段取消‘口罩令’？氣溶膠、飛沫是新冠病毒的主要傳播方式。口罩是我們少有的預防工具之壹。壹部分德州人認爲在更多人接種新冠疫苗之前，德州人在公共場所戴口罩非常重要。

根據CDC的數據顯示，截至2日，全美近20%的成年人至少註射了壹針疫苗，約10%的成年人完成了兩針疫苗接種；德州人口約有2900萬，目前近200萬人完成了兩針接種，是美國接種疫苗人數比例最低的州之壹。

休斯敦市目前已出現至少5種變異新冠病毒，包括英國、巴西、南非、加利福尼亞州和紐約州發現的變異新冠病毒。這些變種比原始菌株更具傳染性。

新冠疫情在美國暴發壹年以來，人們對防疫措施感到厭倦，很多人都渴望回歸正常生活。美國疾病控制和預防中心(CDC)主任華倫斯基日前懇請民衆堅持防疫舉措，否則，將失去來之不易的防疫進展。

請看《美南時事通》美南新聞總編輯蓋軍和美國華人聯合會理事施惠倫博士怎麽評論州長破除口罩令。

請關註美南國際電視15.3頻道《美南時事通》，也可以通過iTalkBB平臺收看。美南新聞網站scdaily.com，也可以在youtube上搜索Stv15.3 Houston, 訂閱美南新聞頻道，隨時收看美南國際電視的節目。

新冠疫情流行期間解決IRS問題的省錢策略
「認證稅務解決專家」袁鉅源會計師 提出專業協助

（本報休斯頓報導）在新冠疫情(COVID−19)大流行期間，許多人遭遇財務困難，無論是一般納稅人，還是註冊會計師、律師、和專業諮詢師們都免不了會遇到IRS，到底應該如何處理IRS問題?有什麼好策略能用來節省資金與時間、並減少不必要的壓力?本報邀請「認證稅務解決專家」(CTRS，Certified Tax Resolution Specialist) 袁鉅源會計師，來分析討論，從納稅人、稅務專業人員、和IRS代理商的不同觀點，看看在深具挑戰性的IRS案例中，應如何獲得專家的協助。

袁鉅源會計師表示，如果您非常了解IRS，以及了解自己的狀況，則可以利用新的IRS服務來幫助受新冠疫情影響的納稅人。以下是針對新冠疫情相關財務困難的IRS納稅人的減免計劃。

幫助民眾：IRS納稅人減免措施(IRS Taxpayer Relief Initiatives)

IRS強調將提供協助，只要原因合理，包括未能上交納稅表、未能繳費和未交罰款的案例，經由IRS程序都可得到幫助。如果納稅人是第一次遇到罰稅還可以有首次減免稅。

對於在2019納稅年度收到納稅不超過$ 250,000的通知（有關稅單的信件）的個人納稅人，IRS可提供一個分期付款協議的機會，而無需提交留置權。

美國國稅局將短期付款計劃的期限延長至180天（通常爲120天）。IRS放寬了文書要求，使納稅人有更高的靈活性，可以在不進行財務核實的情況下，獲得非簡化的分期付款協議，最高限額爲25萬美元，前提是他們的案件尚未分配給稅務官。

延伸指南(Extend guidance)自動涵括現有分期協議中累積的新納稅年度餘額。（僅限個人和停業實體）。國稅局將爲那些未能滿足先前接受要約條件的納稅人提供減免。

多項省稅策略

除了IRA的減免措施之外，袁鉅源會計師(Albert K Yuen)還建議納稅人可以採取以下的省稅策略，來幫助“合格的納稅人”。

1.減少罰款(Penalties Abatement)：“如果你不要求，你就不會得到”。納稅人可以提出影響交稅的正當理由，並讓國稅局將罰款減至零。

2.目前無法繳交(Currently Not Collectible)：如果您因爲新冠疫情遇到財務困難，CNC可以暫時停止IRS的高壓交稅策略。

3.妥協(Offer In Compromise)：如果您符合資格，OIC可以安排支付IRS較少的費用，以節省大筆稅金。

4.分期付款協議(Installment Agreement)：如果您遇到經濟困難，可以重新協商出較低的每月付款計劃。

5.部分付款分期付款計劃(Partial Payment Installment Payment Plan)：這不應被忽略爲OIC解決方案的後門，能節省大量稅金。

6.收款法規到期(Collection Statute Expiration)：IRS通常在10年後不會收款。

7.非稅申報者(Non−tax filers)：即使您未申報超過10年，IRS通常也要求您申報6年。

8.國稅局上訴(IRS Appeals)：要求國稅局重新審查您的案件，以減少您的欠款。上訴可以用來暫時停止IRS徵稅收款，直到完成獨立聽證會爲止。

9.美國稅務法院的請願書(Petition of the US Tax Court)：IRS律師通常希望以合理的納稅建議來解決，而無需經過美國稅務法院的審判。

10.提前退休計劃罰款和稅收(Early retirement plan distribution penalties and taxes)：對提前領取退休金的罰款和徵稅，國稅局對新冠疫情遭遇財務困難有特殊規定，您可以因而省錢。

袁鉅源會計師說明，希望在新冠疫情大流行期間大家共同努力節省資金、時間、和不必要的壓力（包括納稅人、註冊會計師、律師和專業諮詢師），通過理解以下不同角色在處理IRS問題上關心的重點，我們可以從中受益。

A. 納稅人關心的焦點(TAXPAYER CONCERNS)

★不合理的IRS稅單
★罰款和利息加起來金額成長非常快
★長期未能解決IRS問題
★如何停止緊急的IRS徵稅、扣押和留置權
★擔心國稅局可能征收或扣押的擁有資產
★上訴及不同意IRS不合理的稅收評估
★與難溝通或不合理的IRS代理人合作
★會計師、律師和專業諮商師負擔得起的費用
★IRS壓力問題影響個人生活和健康
★停止IRS傳票和第三方聯繫人
★行使納稅人權利法案

B. 會計師、律師、專業諮商師關心的焦點

★缺乏時間、缺乏興趣，工作時間和家庭時間不時被打亂
★處理納稅人的緊急IRS徵稅、留置權通知
★國稅局的電話等待時間很長
★難溝通的IRS代理商
★納稅人的納稅記錄以及IRS傳票缺失或不足
★納稅人公司與專業人員合作，提供缺少的支持文件
★處理IRS以及美國稅務法院上訴程序
★根據美國國稅局（IRS）第230號通知，存在利益衝突。

C.國稅局代理人關心的焦點(IRS Agents CONCERNS)

★IRS代理人的工作量巨大，希望適時的解決和結案
★IRS代理人在尋找專業的授權書代表，他們知道如何與IRS有效合作，以合理有效率的方式解決和結案。

獲得專家的幫助

袁鉅源會計師(Albert K Yuen，CPA，CTRS★，CITP)是解決個人和小型企業IRS稅收問題的全美領先專家之一。袁鉅源會計師致力於解決個人和企業IRS問題，並幫助他們恢復財務生活，他曾代表數百名欠國稅局但無力支付的納稅人，具有出色的溝通和談判能力。此外，袁鉅源會計師一直是休斯頓與全美註冊會計師和各種專業組織的熱門演講者，邀請他演講的機構不勝枚舉。

袁鉅源會計師是AL Yuen PLLC的創始人和所有者，他是德州認證的註冊會計師、認證稅務解決專家★，及認證信息技術專業人員、認證的房地產經紀人和投資者。袁鉅源會計師過去曾擔任一家全國性銀行的顧問總監、註冊投資顧問、《財富》500強公司的各種技術和管理職位，以及美國企業家協會的董事會成員。

多年來，許多註冊會計師、律師和納稅人一直在將被陷入IRS困境的納稅人推薦給袁鉅源會計師，解決了衆多難題，也節省大筆稅金。如果您遭遇IRS難題，袁鉅源會計師爲您的個人和企業稅務問題提供負擔得起的解決方案。請致電713−818−1156。網站:www.alyuencpa.com。Email: support@alyuencpa.com。

全球近1億1514萬例確診 超過256萬人病故

（本報訊）官方數據顯示，截至格林威治標準時間4日11時，全球至少256萬789人死於2019冠狀病毒疾病，至少1億1513萬940例確診。

疫情從2019年12月在中國爆發，迄今絕大多數感染者都已康復。但有些人在痊癒後數週甚至數個月內，仍持續感受到症狀。

上述數據是依據各國衛生當局每天提供的統計數字來計算，不包括俄羅斯、西班牙和英國等3國統計單位其後提出的重新估算數據。且累計確診人數只是實際染疫人數的一部分，因爲許多輕症或無症狀患者一直未被檢測出。

全球3日通報新增1萬1689人病歿、43萬2374起確診病例。根據通報數據，新增病歿人數最多國家依序爲美國（2608死）、巴西（1910死）和墨西哥（857死）。

美國仍是疫情最嚴重國家，累計51萬9064人病故、2878萬950例確診。

其他疫情嚴重國家還包括巴西（25萬9271人喪生、1071萬8630例確診）、墨西哥（18萬8044人喪生、210萬4987例確診）、印度（15萬7435人喪生、1115萬6923例確診）及英國（12萬3783人喪生、419萬4785例確診）。

依照染疫死亡人數占人口比例，捷克是死亡率最高國家，每10萬人就有197人染疫喪命；接下來依序爲比利時（191人）、斯洛維尼亞（186人）、英國（182人）及蒙特內哥羅（164人）。

從區域來看，歐洲累計86萬3705死、3804萬911例確診；拉丁美洲和加勒比海地區累計68萬7187死、2164萬7355例確診；美國和加拿大共計54萬1148死、2965萬5445例確診。

亞洲共計25萬8095死、1623萬5983例確診；中東地區共計10萬5039死、559萬3336例確診；非洲共計10萬4664死、392萬5433例確診；大洋洲共計951死、3萬2481例確診。

近期接種了新型冠狀病毒疫苗的女性在乳房X光檢查中發現淋巴結腫大

作者: 美國麻省總醫院

MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL
HARVARD MEDICAL SCHOOL TEACHING HOSPITAL

（綜合報導）重點摘要

女性在接種新型冠狀病毒疫苗後不久進行乳房成像檢查，結果可能會顯示腋窩部位的淋巴結腫大。

麻省總醫院的放射科醫生表示，通常這是正常的。如果沒有其它問題，不需要進行額外的成像檢查，除非淋巴結在接種疫苗6週後仍然腫大。

麻省總醫院放射科研究小組已經公佈了一種方法來避免疫苗接種和乳腺癌篩查的延誤。

“除了要避免疫苗接種和乳腺癌篩查的延誤外，我們還希望我們的模式能夠減少患者的焦慮、醫療服務提供者的負擔以及疫苗接種後用於診斷淋巴結腫大的不必要支出。”

Constance Lehman, MD, PhD
麻省總醫院乳腺成像科主任

美國波士頓 ——腋窩部位的淋巴結腫大是接種新型冠狀病毒疫苗後的正常反應，但是當它們在乳房X光檢查中被檢測出來時，就可能會被誤認爲是由癌症引起的。 在某些情況下，可以對淋巴結進行活組織切片檢查來確認它們是否由癌症引起。爲了避免對患者及其醫療服務提供者造成困惑，並且避免在疫情期間造成疫苗接種和乳房X光檢查的延誤，麻省總醫院放射科研究小組公佈了一種方法來處理隨著疫苗接種計劃的加速而預計產生的常見事件。這種方法在《美國放射學雜誌》（American Journal of Roentgenology）上有所描述。

“在我們的乳腺成像科門診中，我們已經開始看到越來越多的患者在乳房X光檢查、超聲檢查以及磁共振成像檢查中出現淋巴結腫大。而且我們留意到，他們在門診檢查前不久剛接種了新型冠狀病毒疫苗，”麻省總醫院乳腺成像科主任兼Avon乳腺全面評估中心（Avon Comprehensive Breast Evaluation Center）聯合主任、主要作者Constance Lehman, MD, PhD解釋道，“我們與初級護理和乳腺癌專科門診的同事談過，意識到我們需要一個清晰的處理計劃。”

該研究小組的目標是製定一個計劃，從而支持患者繼續參與疫苗接種，同時確保患者繼續進行他們的常規醫療檢查，如乳腺癌篩查。同樣重要的是，要向患者保證，在接種疫苗後發現腋窩部位有淋巴結腫大是正常且在預料之中的。

解決方法基於三個原則：1）鼓勵接種新型冠狀病毒疫苗；2）減少和/或消除乳腺成像檢查的延誤、取消和改期；3）減少針對因近期疫苗接種而產生的淋巴結腫大而產生的不必要額外成像檢查和/或活組織切片檢查。

“除了要避免疫苗接種和乳腺癌篩查的延誤外，我們還希望我們的模式能夠減少患者的焦慮、醫療服務提供者的負擔以及疫苗接種後用於診斷淋巴結腫大的不必要支出。”Lehman說。

Lehman和她的同事——包括共同作者Leslie Lamb, MD, MSc和Helen Anne D’Alessandro, MD——強調在接種疫苗後不久檢查出淋巴結腫大是不需要進行額外的成像檢查的，除非腫脹一直持續或患者本身有其它的健康問題。這條信息應傳達給成像科員工和患者。可在給患者的檢查信中寫道：“我們在您的乳房X光檢查中看到，在您最近接種新型冠狀病毒疫苗的一側的腋窩部位，淋巴結較大。淋巴結腫大是接種新型冠狀病毒疫苗後的常見現象，也是您的身體對疫苗產生的正常反應。然而，如果在接種疫苗後，您感覺腋下的腫塊持續了6週以上，則應通知您的醫生。”

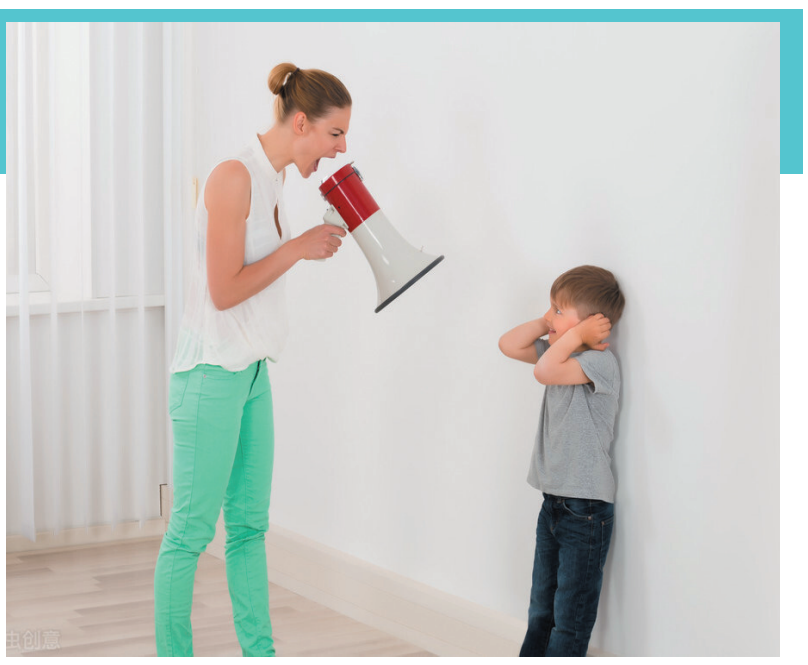
Lehman指出，由於新型冠狀病毒疫情肆虐，記錄顯示多家醫療機構的乳房X光檢查和乳腺癌檢查急劇下降。“中斷乳腺癌篩查計劃很可能會導致癌症晚期的診斷病例顯著增加，而改期則會引起癌症篩查程序的需求上升，”她說，“我們相信我們的模式可以避免疫苗接種的減少或延期，並且避免因患者和/或其醫療服務提供者的困惑而導致乳腺癌診斷的進一步減少或延誤。”

關於麻省總醫院

麻省總醫院成立於1811年，是哈佛醫學院首家且最大的教學醫院。麻省總醫院研究所開展了全美最大的醫院研究項目，每年研究運營資金超過10億美元，擁有9500名研究人員，涉及超過30個研究所、中心及部門。

親子教育 Daily News

被吼大的孩子性格有缺陷



“你能不能麻利点?整天磨磨蹭蹭的!”“这道题我都讲几遍了，怎么还不会呢?你在学校是不是也不认真听讲?”……王女士是一位12岁孩子的妈妈，她告诉《生命时报》记者，她家孩子刚会说会走时，每天像小跟班一样跟在自己身后，还会哄她开心。可孩子上学后，越来越气人，做事拖沓、学习不认真、每天只想着玩，温言细语相劝后并不见效，只能靠“吼”。刚开始，孩子总是委屈大哭，慢慢地好像适应了，要么沉默，要么顶撞她，然后将自己反锁在屋里。王女士担心孩子是不是被“吼”出了问题，可又控制不住自己的脾气，十分懊恼。

“很多家长教育孩子时，觉得只要吼一下，孩子就会听话。这种方式虽然效果立竿见影，但只是短时效应。随着孩子年龄增长，这种方法不仅会慢慢失效，还可能引起孩子的反抗，或者给孩子带来一些长期的不良反应，比如墨守成规、逆来顺受、不能独立等。”首都医科大学附属北京安定医院儿童精神科主任医师梁月竹表示，临床工作中，孩子经常被家长大声训斥甚至辱骂，易形成四种性格：

胆小懦弱。对孩子大吼大叫，会让其产生恐惧、害怕的情绪反应。长此以往，孩子个性被压制，容易养成不敢反抗的习惯，就算被人欺负也只会一味忍让。

敏感自卑。家长吼孩子时，孩子会感觉没有受到应有的尊重，逐渐对自身价值产生怀疑。现在很多小孩出现自残甚至轻生的举动，其中可能与自身价值感低有关。

缺少安全感。通常情况下，孩子认为家长对自己吼叫，是因为不认可自己，导致孩子开始不相信家长，产生不安全感。此时的青少年很可能出现“哪个群体接纳他，他就往哪个群体跑”的想法，极易误入歧途。

暴躁易怒。家长对孩子的行为存在潜移默化的影响。如果家长本身就是一个情绪不稳定的人，孩子就会产生习得性的情绪化表达方式，用伤人毁物的行为表达内心。此外，对家长长期的恐惧及不信任，还会疏远亲子关系。

梁月竹表示，如果孩子习惯了家长粗暴的教育方式，生活中会有很多表现，比如变得磨蹭，用行动抵抗家长的命令;发生言语冲突，捍卫自己的尊严;保持沉默，既不反驳也不接受，关闭自己的内心。

教育孩子，家长应采取正确、积极的方法。1.明确孩子出现问题的具体原因，有针对性解决。如家长总是因为孩子缺乏动力、情绪不稳定、兴趣减少、做事磨蹭、写作业拖拉或注意力不集中而生气时，应考虑孩子是不是存在心理问题，可带孩子到正规医院寻求医生帮助，而不是一味依靠吼叫、呵斥纠正。2.家长是创造家庭氛围的主体，不要因为在工作或其他事情上受了委屈，就回家向孩子发泄，从而给孩子幼小的心灵造成创伤。家长应具有自我觉察及情绪调整的能力，与孩子沟通时尽量用温柔而坚定的语气，避免孩子受到坏情绪的影响。3.如果吼叫还是不可避免的话，家长要及时观察孩子的情绪变化。无论沉默还是爆发，或者孩子看起来像无所谓一样，都说明孩子与家长之间可能产生了情感疏离。家长应首先做出调整，与孩子进行正确沟通，帮助孩子一起解决问题。

最高级的家庭教育，是父母做到这6点

近年来，因家庭教育问题引发的极端案例不在少数。父母本着好的出发点，但由于各种方式方法问题，结果却不尽人意。

个人都是第一次当父母，在家庭教育中家长应该怎么做，才会成为优秀的家长呢？

1.强化孩子的时间观念和规则意识

那么家长该如何强化孩子的时间观念和规则意识呢？虞校长给出了以下三点建议。

第一，跟孩子一起制定明确的生活作息制度并严格执行。虞校长指出，家长可以跟孩子一起商量制定每天的生活作息制度，比如几点起床、睡觉等。有了详细制度后，家长要督促执行，久而久之，制度就会变成习惯。

第二，给孩子布置有时间限制的任务。比如让孩子5分钟内帮忙剥一碗毛豆，而不是仅仅告诉孩子：把毛豆剥完。更明确的要求，可以让孩子集中注意力，培养专心做事的习惯。

第三，家长要以身作则。与大家分享一个《韩非子》里“曾子杀猪”的故事：曾子妻子跟孩子说只要你不哭闹，回去就杀猪给你吃。孩子果然做到了。回家以后，曾子要杀猪，他妻子出来阻止说是开玩笑的，而曾子的回答是：今天你欺骗他，他就不会再相信你，这不是把孩子教育好该用的办法。

2.让孩子学会树立小目标

小目标的树立，不仅可以让孩子有奋斗的方向，还能在实现过程中，给孩子带来成就感和满足感。让孩子一直行走在不断树立目标，不断实现目标的过程中，最终才能帮助孩子实现人生的大目标。

家长可以跟孩子一起设计表格，以周或以月为单位，确定成长小目标，然后每天打卡。比如这一周的小目标是设计一张适合老年人旅游的杭州地图。在这个过程当中，孩子会查资料、查地图、做标注，思考什么地方适合老年人等等。

3.引导孩子学会倾听，捕捉信息

家长在倾听孩子讲话的时候一定要耐心听完，并学会装糊涂。比如跟孩子说自己没有很明白，能再说一遍吗？无形当中能教会孩子，在倾听别人讲话时可以提出疑问。一个孩子在跟别人沟通交流过程中，能提出问题，其创造力、独立思考能力都会很强。

在培养孩子倾听能力的过程中，家长要给予孩子可操作的方式方法。比如告诉孩子听别人讲话时，眼睛要看着对方；作为一个倾听者需要及时做出反应；要耐心听完别人的话，再发表自己的观点等。

4.帮助孩子爱上阅读和运动

苏霍姆林斯基的一句话：一个不爱阅读的孩子，是学习上潜在的差生。他指出，家长可以用一些古人的好读故事，来唤醒孩子的阅读激情，比如苏秦刺骨、孙敬悬梁、孙康映雪等。

其次，家长还可以用书本作为对孩子的奖励，给孩子浸润式熏陶。虞校长认为对孩子来说广泛的阅读比深度阅读更重要。家长可以让孩子进行“连滚带爬”式阅读，遇到不认识的字可以过去。

现在有比较多的孩子偏肥胖、近视、体质差、意志力不够，都跟运动缺失有关。他建议家长要多领着孩子一起运动，并持之以恒，一定会收获意想不到的效果。

5.让孩子成为家庭的主角

这是当下中国家庭教育比较缺失的。让孩子成为家庭必不可少的一员，在家庭中起到关键作用，那么这样的孩子会更具有独立性，自理能力会比同龄人要好得多。

其实做法很简单，就是遇到事情，家长多与孩子商量，多听听孩子的意见和建议。比如家庭要出游，可以让孩子设计一个自驾游路线。

6.争做最高层次的家长

父母有四个层次。第一层次是肯为孩子花钱，第二层次是肯为孩子花时间，第三层次是肯为孩子学习，第四层次是肯为孩子改变。

针对想要改变自己却不知道怎么执行的家长，建议家长制定更细化的标准，比如说不当众批评孩子，不夸大孩子缺点，不要说我都是为了你好，让孩子明白原则问题没有商量余地等。

李玫瑾曾说过：父母的早期教育是孩子终生幸福的根基。这里的早期教育，指的就是0-6岁，同时也是孩子成长关键期，家长一定不要错过！

侯大任 臉部整形 美容專科 醫學博士
Tang Ho, M.D., M.Sc.
UT-Houston Facial Plastic & Reconstructive Surgery
中國城門診中心正式開張
歡迎事先預約
Email : utfacialplastics@uth.tmc.edu
電話：(713)486-5019（中文）
地址：9999 Bellaire Blvd #760, Houston TX 77036（恒豐大樓七樓） 通國、英語
★約翰霍普金斯大學醫學院醫學博士
★貝勒醫學院耳鼻喉頭頸部外科專科醫師
★約翰霍普金斯大學醫學院臉部整容美容專科醫師
主治
1.鼻息肉、鼻中隔彎曲及鼻部疾病。
2.去眼袋手術及淚溝填充注射。
3.肉毒桿菌(Botox)去除臉部皺紋、瘦小腿、瘦臉。
4.玻尿酸(Restylane, Juvederm)隆鼻、墊下巴、去法令紋。
www.ut-ent.org
6400 FanninSt Suite 2700, Houston,TX 77030 (醫學中心內) Fax: (713)383-1410

杏林復健診所
專治：●骨科疾病復健 ●慢性肌肉疼痛 ●老人疾病復健 ●神經疾病復健 ●運動傷害 ●手術後復建
林琬眞物理治療師 ★台大醫學院畢業 ★40年經驗
設備先進完善 ☆最新電療 ☆超音波 ☆雷射 ☆脊椎 ☆牽引 ☆運動設備

華埠區 敦煌廣場內	近糖城區
9889 Bellaire Blvd. # 250 Houston 77036	11589 S. Wilcrest Dr. Houston 77099
[周一、三、五] 09:00am-01:00pm	[周一、三、五] 01:30am-06:00pm
[周 六] 09:30am-01:30pm	[周二、四] 09:00am-04:00pm
請電話預約 713-773-2890	請電話預約 281-575-8288

接受Medicare, 工傷, Medicaid, Obama Care & 一般PPO
D03PH-WPTC 杏林復健診所-林琬真356B_8

Southwest Kidney & Hypertension Specialists
腎臟與高血壓專家 謝春 醫師
Board Certified in Internal Medicine & Nephrology
專治 各種急慢性腎臟病、急慢性腎功能衰竭、糖尿病腎病、高血壓、高血壓腎病、狼瘡性腎炎、血尿、蛋白尿、水腫、電解質與酸鹼失衡、多囊腎、尿石症、尿道感染、腎臟活體檢查、血液透析和腹膜透析(洗腎)、腎臟移植術前後治理。
謝醫師通英,國,粵語,客家話
地址:9440 Bellaire Blvd. #218, Houston, TX 77036
Tel: (281) 501-9808 Fax: (281) 501-9789
Chun Xie M.D.
二十多年臨床及科研經驗
中國城血液透析中心醫務主任
D03NEP_XIE謝春567B_8

德州脊椎中心/復健科診所
Texas Spinal care 最新技術治療腰椎、頸椎間盤突出!

車禍不要緊 免費幫你治
不管別人撞你，還是你撞別人；不管你有沒有保險，出了車禍打個電話給李醫生，他會幫你把一切搞定！不用你花一分錢，全部由保險公司支付！！
腰痛、下肢痛、下肢麻木、前行困難、坐骨神經痛、頸部、肩部、上背部劇烈疼痛、手麻、手酸 。采用非手術治療，運用推拿、器材和營養相搭配的方法治療腰椎、頸椎間盤突出非常有效，病人無痛苦、不用專門請假，可以邊工作邊治療，整個療程的費用比手術治療時的copay還低！！
根據電腦診斷的結果針對受損的那一節椎間盤治療，準確！見效快！！
一次治療下來疼痛馬上減輕80%！
李醫生治療椎間盤突出有20多年的經驗，畢業於加州大學聖荷西分校，行醫多年，信譽卓著。獨家牽引療法有奇效！
李醫生 還專精車禍後的複健，車禍後PI與PIP都收。中文護士
Texas Spinal care 診療時間：週一、三、五（8am-6pm）二、四、六（上午）
電話：713-278-2225 網址：http://www.txspinalcare.com
診所地址：2600 S Gessner RD, Suite 120, Houston, TX77063
D03CH-TEXAS SPINAL 脊椎李醫生56B_16

ALLCARE MEDICAL CENTER 醫療中心

姚聖坤內科診所
姚聖坤 醫學博士 (BOARD Certified，ABIM)
蘇州醫學院醫學系畢業
中國醫學科學院阜外醫院心臟專科醫師
德州大學醫學院內科住院醫師畢業
Memorial Hospital Southwest主治醫師
服務項目 •各種內科 •血尿化驗 •各種疾患 •X-Ray •外傷與急診 •心電圖 •正常體檢 •隨到隨診
713-779-3355
9440 Bellaire Blvd, Ste 208, Houston, TX 77036 (乔迁新址)
接受保險、Medicaid & Medicare
周一到周五8:30AM-5PM

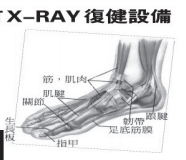
高峰牙科診所
高峰 牙醫博士
●北京醫科大學口腔系畢業
●德州大學兒童牙科住院醫師畢業
●M.D.Anderson口腔腫瘤專科畢業
●隱適美(Invisalign)矯正Certified
●Hands On人工植牙Certified
★最新CEREC電腦製牙，堅固美觀，一次完成
★最新隱形矯正，老少兼宜，無需拔牙
★最好品質的植牙材料
●成人牙科 ●兒童牙科 ●矯正牙科 ●美容牙科 ●牙周病治療 ●人工植牙
713-773-9621
9110 Bellaire Blvd., #P, Houston,TX77036 (頂好廣場內)
周一到周五 9AM~6PM 周六 9AM~4PM
D03FA- ALLCARE CENTER姚聖坤醫生1234567B_8

Dentist 101牙科
www.txdentist101.com
成人，兒童，老人牙科
接受PPO及政府保險
專精各式牙齒治療
也有專業牙周病專科醫師駐診

林昇藝 牙醫博士
Dr Kevin Lin
糖城診所
10134 S. HWY6
SugarLand, TX 77498
281-561-8868

蘇燕萍 牙醫博士
Dr Jessica Su
中國城診所惠康超市
9180 Bellaire Blvd #B
Houston. TX 77036
713-773-1300
D02-DENTIST 101 蘇燕萍牙醫博士2467B_8

腳專科
李岳樺 醫學博士
Dr. Bryan Lee, D.P.M., FACFAS
Specializing in Medicine and Surgery of the Foot and Ankle
Board Certified by the American Board Podiatric Surgery
Houston 診所：11100 S.W. Freeway, Houston TX77031
SUGAR LAND 診所：56 Sugar Creek Center Blvd,Suite 250 Sugar Land, Texas 77478
※榮獲2005 H-Texas雜誌評為最佳腳專科醫生※
設有X-RAY復健設備
治療項目
★顯微手術 ★腳跟痛 ★糖尿病腳疾
★平板足 ★雞眼 ★腳部矯正
★踇趾囊腫 ★運動受傷 ★嵌甲痛
★香港腳 ★骨折 ★灰指甲
新推出雷射治療『灰指甲』不需吃藥、不痛、不必打麻藥 沒有副作用 特價優惠 $100.00 OFF
www.advancedfootdocs.com



電話：713-772-3338(FEET)通曉普通話 • 收各種保險卡及政府醫藥卡
D03PO_FOOT李岳樺1234567B_8

敦煌植牙 牙周病專科
Dunhuang Periodontics $ Dental Implants PA
激光牙周病治療
無刀片牙齦萎縮治療
牙齦牙床植骨手術、美容
複雜植牙手術，併發症處理
白牙 $199

陳志堅
牙周病植牙專科醫生
Jennifer Chen
D.D.S.M.S
Board Certified Periodontist
二十多年牙科臨床實踐經驗
接受老人各類牙科保險
德州大學休士頓牙醫學院牙周病專科
上海第二醫科大學口腔學院牙醫博士
美國牙周病學會會員
國際植牙學會會員
最新E4D電腦制牙最新科技一次完成
三維X光機 全新激光治療機
www.drchenimplant.com
中國城診所 9889 Bellaire Blvd., #322 Houston, TX 77036(敦煌廣場) (713)995-0086
糖城診所 Delight Dental 3524 Hwy 6 South Sugar Land, TX 77478(大華超市旁) (281)565-0255
drchenimplant@gmail.com delightdental@gmail.com
D02_DUNHUANG 敦煌植牙_1234567B_8

潘先樣腳科醫學博士
Simon Pan, DPM, Foot Specialist and Surgeon
專治 甲溝炎、拇趾囊腫、腳跟痛、灰趾甲、香港腳、腳皮膚病、長年雞眼、糖尿病腳疾、腳科手術、各種腳創傷、骨折運動受傷、成人及小兒平板足、各種發炎痛症及兒童腳病
即時X光檢驗
專精量身定做腳墊，甲溝炎根除手術
中國城 9896H Bellaire Blvd Houston TX 77036
六號公路 14403 Bellaire @ Hwy 6 (Fiesta Center) 百利大道近6號公路
接受政府及各種醫療保險 電話:713-270-8682
D03PO_PAN潘先樣567B_8

臻 ZEN DENTAL CARE
楊臻 牙醫博士 Zane Yang DDS
湯海瑩 牙醫博士 Heidi Tang DDS
葛涇遠 牙醫博士 Jennifer Ge DDS
王帆 工程學/牙醫博士 Stefanie Wang PhD DMD
德州大學牙醫學院畢業
德州大學植牙 Preceptorship 畢業
3D 齒雕認證(CEREC)
直線鋼絲矯正認證(Straightwire)
美國牙醫協會會員(ADA)
美國矯正協會會員(AOS)
牙齒全科
• CEREC 碳瓷牙
• 鋼絲及隱形牙齒矯正
• 一般及手術拔牙
• 活動及固定假牙
• 人工植牙、根管治療
• 一般及深度潔牙
• 兒童牙科包括麻醉
• 超薄烤瓷美容貼面
♦全新數碼X光減少輻射
♦高溫高壓消毒安全乾淨
♦接受各種保險收費合理
♦設備精良而且環境優雅
♦地處華城中心交通方便
週二至週五:9AM~6PM
週六: 均電話預約
713-773-9889
E-mail: drzaneyang@gmail.com
6609 W. Sam Houston Pkwy S., Suite 203, Houston, TX 77072
D02_ZEN楊臻牙醫3456B_16

家庭全科醫師 精通中、英語
曹有餘 醫師 Jerry Tsao, M.D.
請來電預約 (713)772-8885
門診時間 週一至週五 8:30am - 5:30pm 週六 9:30am - 12:30pm
7850 Parkwood Circle Drive, #A-6, Houston TX 77036
D03FA_Tsao曹有餘567B_8

JY家庭全科及急症
顧瑛 醫學博士
美國家庭醫學會資格認可醫師
美國老年醫學會資歷任可醫師

主治 高血壓 婦科病 糖尿病 兒科病 高血脂 老年癡呆 常見皮膚病 骨質疏鬆 皮膚活檢 憂鬱症
急症 感冒 尿路炎 咽喉痛 關節注射 鼻竇炎 動物抓咬傷 腹瀉 清創縫合 角膜異物清除
移民體檢
體檢特價 體檢+化驗:$125
①+女科婦科、宮頸膜片+$45
②+男性前列腺表面抗原+$20
本診所自2014年起
週一、二、三、五、六：8:30am - 5pm
週四、週日 公休
Tel:(832)433-7159
地址:6609 W Sam Houston PKWY S STE 98 Houston, TX 77072 (位於8號公路及百利大道東北角及Shell加油站旁廣場)
D03FA_JY顧瑛567B_8

山水眼鏡 GLACIER OPTICAL
★ 領有德州配鏡師執照禹道慶主持 ★ 專精無線多焦點及高度數高散光鏡片 ★
有度數的游泳鏡或太陽眼鏡 特價45.00起 /副
經濟型全副28元，買鏡片送鏡框 限塑膠片±200內無散光
接受 Medicaid 免費配鏡
所有鏡片送防刮保護不另收費
電話：(713)774-2773
傳真：(713)774-4009
營業時間：週一至週六10:30-7:00 (週三休息) 週日1:00-6:00
地址：9889 Bellaire Blvd #252 Houston, TX 77036 (敦煌廣場內歡樂小棧對面)
D03OP_GLACIER山水眼鏡3567B_8

楊美儀眼科醫學博士
Linda Yang, M.D.
美國眼科專科特考文憑
American Board of Ophthalmology

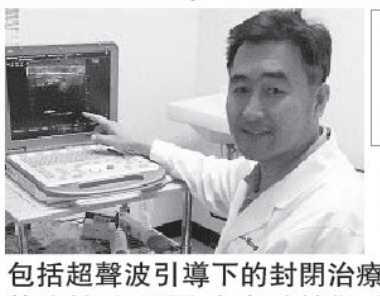
主治:白內障,青光眼, 乾眼症,視網膜疾病,各種眼疾
專精:最先進白內障手術,雷射激光,及其他眼科手術
電話: 832-500-1480
診所: 1429 Highway 6 South, Suite 102, Sugar Land, Texas 77478
接受各種醫藥保險及政府醫療卡
Rice University 萊斯大學; UTMB 醫學院; UT Southwestern 眼科住院醫師

CHIRO 1ST REHABILITATION, P.A.
脊椎神經物理治療科
脊椎骨神經病患者之福音

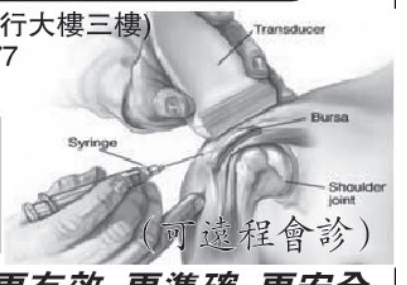
人工[手]按摩效果特佳
舒展各部肌肉及關節和全身按摩

以上治療醫療保險有給付~
改革性設計，最先進之技術不用手術，有效解除由脊椎引起的手腳麻痺，頸腰間壓迫感及疼痛可達86%以上的效果。
設備齊全
X光、Ultra Sound、電療機、復健機、牽引、矯正、推拿按摩
王建森 醫生
主治 車禍、工傷、意外、運動傷害、手術後復健 老人風濕及各種全身痛症
車禍及工傷
如非需要，可不經律師代辦一切手續
接受各種保險、老人醫療卡、沒保險有折扣
7814 Bellaire Blvd, Houston TX 77036 | Tel:(713)771-8110 預約：通英、國、粵、西班牙語
D03CH-Chiro王建森1356B_16

王鑫醫學博士(Xin Wang, MD) Joel Cheng, PT(物理治療師)
骨科，疼痛，神經，康復 專科門診
9999 Bellaire Blvd #370,Houston, Tx 77036 (恒豐銀行大樓三樓)
1500 S. Dairy Ashford, Suite 198, Houston, Tx 77077
4320 Boardway St, Suite 100, Pearland, TX 77581



如果你有頸椎病，肩周炎，腰腿疼，關節炎，手腳麻木，各種外傷，工傷，車禍……



(可遠程會診)
我們可以提供你更有效，更準確，更安全的治療。治療方法先進，多樣化。
包括超聲波引導下的封閉治療，透明酯酸潤滑液膝關節注射治療膝關節炎，脊椎關節注射，肌電圖，超聲波診斷，物理治療，牽引治療，電療，冷熱療，心電圖，血尿化驗和關節超聲波.
內設針灸診所
電話: 713-270-0909 281-485-0334
週一至週五:8:30am-5:00pm 週六:8:30am-2:00pm
雖然你已嘗試過多種辦法，可是相信我們可以給你更好更先進的治療.
D03CH-XIN WANG王鑫醫生1234567B_16

阿博特回應取消戴口罩命令的批評 指出責任在于讓非法移民入境

【美南新聞記者泉深報道】德克薩斯州長格雷格·阿博特（Greg Abbott）宣布取消德州戴口罩強制令，引起軒然大波，德克薩斯人紛紛簽名抗議。美國總統拜登周叁對德州州長計劃重新開放德克薩斯州並取消全州戴口罩命令的計劃發表了鮮明的講話。

拜登說："我認這是一個大錯誤。" "我們需要的最後一件事是尼安德特人(尼安德特人這樣的人類祖先必然比現代人類更加原始) 的思維，同時認一切都很好。脫下你的口罩？算了吧，口罩仍然很重要。"

周二，阿博特宣布該州將于3月10日取消戴口罩強制令並重

阿博特在第二次獨家采訪中對休斯頓KPRC 2電視台表示："拜登總統今天在德克薩斯州所做的事情正在肆意威脅著德克薩斯人的生命，因我們正在努力他們提供疫苗。"

阿博特提到了Telemundo最近進行的一項調查，該調查指出，有100多位COVID−19呈陽性反應的非法移民被邊境巡邏隊釋放入境。

阿博特說："拜登總統的政府本身正在通過允許非法移民進入德克薩斯州，將德克薩斯人和美國人暴露于COVID−19，有100多位COVID−19呈陽性的非法移民，並被釋放到德克薩斯州的社區。"

導人也對州長重新開放該州並取消口罩任務的決定表示批評。

她說："目前，數字還沒有蔓延到我們可以停止戴口罩的地步，還沒有蔓延到我們可以避免聚會的程度，還沒有蔓延到我們可以避開人群的程度。" "所以我們必須堅持下去。"

然而，阿博特還指出，德克薩斯州在周叁創下了該州注射疫苗的曆史記錄。

"所有數字都朝著正確的方向發展。今天，我們的住院人數是最低的，而且冠狀病毒陽性率也是四個多月以來最低的，因此接種疫苗的人數最多。"

紀實文學 Daily News

村口等待的"恋人"

红柳，它用绽放在枝头的粉色诉说着荒漠景观的绚烂，它用柔弱的身姿展现着戈壁荒漠的温柔，它用温柔婉约的性格诠释着生命的意义，它那一团暖眼的粉红，常常萦绕在我的心头……

刚刚参加工作的第一次下乡，应该是在二十多年前的一个春季，大约是四五月份的样子。那时候交通没有如今这么便利，下乡坐的是单位运送草种的卡车。坐在卡车的后车厢上，身边堆满了装草种的麻袋。也许是刚刚参加工作的原因吧，并没有觉得有啥寒酸，反而觉得在车厢上春风拂面，尽管颠簸也是一种幸福.....

在卡车驶入村口的时候，村口一大片漂亮的粉色吸引了我。到了村里科技综合服务站，早已联系好的农牧民忙着卸草种，我问其中的一个农牧民村口的植物是什么？他憨厚地笑了笑说是红柳。看着离卸完草种还有一些时间，出于专业上的一种好奇，我一个人走到了村口，重新去看那片漂亮的粉色。到了村口才发现那片红柳足足有五亩多，像是一片粉色的小湖在微风中荡漾着。细细的枝条呈现出漂亮的紫红色，叶子非常的奇特，由小小鳞片状小叶组成披针形长条，长在柔软的枝条上，小枝下垂纤细如丝，婀娜可爱；小而密的一朵朵粉色小花组成一个大的花序，压弯了纤细的枝条。花朵随风摆动，远远望去，极像是绿色的海洋里翻腾的粉色细浪，在荒凉的塞外有这样一副独特的美景，那简直是一种视觉上的震撼！

看了红柳，我才知道，原来是认识它的。它的学名叫"柽柳"，是柽柳科、柽柳属植物，拉丁名：Tamarix chinensis Lour，蒙古名叫"乌兰—苏亥"，意思是红色的坚韧。牧民们常用红柳的枝条做马的羁绊，它的坚韧使马不能随意乱跑，它的柔软又不能伤到马蹄。柽柳在植物分类学上也十分特殊，一科一属一种，这样的植物在生物界也十分少见。眼前的这片红柳比起教科书里文字的描述，比起标本室里干枯的标本，多了许多的活泼的生机.....

小的时候喜欢听故事，父母讲的故事大都是一些民间传说，比如孟姜女哭长城、七仙女下凡、白娘子游西湖等等。这个习惯一直延续到现在，还喜欢读一些关于民间故事的书籍。民间故事虽然没有阳春白雪的华美，但其中描述的民间淳朴的爱与情感却让人向往和伤感。下乡的时候，也喜欢向当地的农牧民问一些关于地名的来历，一些植物的俗称以及流传在当地的传说。

在书上看到了两个关于红柳的传说，一个说的是一位叫"红"的英雄。在腾格里大沙漠边缘是一片荒沙戈壁，生活在这里的人们过着贫瘠的日子。这方土地属于"旱魔"所统治，只有在每年按时收到献给他的贡品，旱魔才会取出"雨珠"，沿着贺兰山撒上几滴，让种在山脚下的庄稼可以勉强有个收成来维持生计。在一个小村子里，有个叫"红"的小伙子，不忍看着乡亲们在旱魔的肆虐下受苦，他决心挑战旱魔，让人们过上富裕的日子。小伙子找到旱魔与他博斗了七天七夜，尽管身上伤痕累累浑身是血，他也没有向"旱魔"屈服。"旱魔"知道无法征服这个年轻人，便用魔法赌咒，只要"红"敢把自己的血在沙漠里流尽，他就保证小伙子的村庄年年风调雨顺。"红"听了这番话，毫不犹豫地拔出腰间的佩刀，割断了自己的手腕，鲜血像泉水从"红"的身体中流淌出来，流进了干涸的沙漠中，就在那些鲜血渗入的沙漠上不断长出一丛又一丛的细柳。它们不同于其它的柳树，而是一丛丛的灌木。它们的枝条也不是寻常的绿色，而是一种在绿色里透出暗红的颜色，像血一样红的颜色。那些红色的灌木柳簇拥着"红"倒下的身体，仿佛护卫一具神灵。"旱魔"被这个年轻人的行为所震撼，他遵守诺言放出了雨珠。从此以后，人们为了纪念这位叫"红"的英雄，把那些细柳命名为"红柳"。

另一个传说中的红柳，原为玉皇大帝手下听唤的红娘，玉皇视察人间时，发现人间受沙害凌虐，民不聊生，心生怜悯，就将红娘嫁于沙害黄龙，以慰其心。于是红娘化身红柳，在沙漠中与黄龙为伴，从此风沙肆虐的地方就有了婀娜多姿的红柳。红柳，它用绽放在枝头的粉色诉说着荒漠景观的绚烂，它用柔弱的身姿展现着戈壁荒漠的温柔，它用温柔婉约的性格诠释着生命的意义！

不过，我在当地却听到的是这样的传说：村里有一对热恋的年轻人，小伙子英俊威武，姑娘温柔漂亮。正当他们准备结婚的时候，外族侵略到了他们家乡，小伙子为了保卫家乡，战死沙场，英魂化作了大漠里的沙柳。而那位姑娘自从和小伙子分开后，一直在村口等待小伙子归来。她为了让心上人回来第一眼就能看到自己，姑娘特意穿了红衣裳、绿袄，围着粉色的纱巾在村口等待。几年过去了，当姑娘等到的却是小伙子战死沙场的噩耗，从此姑娘一病不起，最后撒手人寰。姑娘的父母遵循她的遗愿，把姑娘葬在了村口。因为姑娘至死也不相信她的英雄会战死，她相信总有一天小伙子还会骑着战马归来。年复一年，姑娘的坟上长出了一种奇特的植物，红色的枝条，绿色的叶子，粉色的花朵。远远望去，就像是原来的那位姑娘又站在了村口.....

其实，每一个传说都有它背后的含义。我喜欢第一个传说，第一个传说诉说了塞外人民在恶劣环境下的生存的艰辛，反映了塞外人们面对种种困难不屈不挠的奋斗历程，赞美了塞外人们甘愿为自己同胞幸福不惜牺牲自己生命的大无畏精神。我不喜欢第二个传说，像是御用文人溜须拍马的手笔。正如鲁迅先生在《论雷峰塔的倒掉》写到的："我对于玉皇大帝所作的事，腹诽的非常多。"我也一样有同感，只是不敢言而已。

我更喜欢第三个传说，这个传说不仅赞美了红柳对爱情的执着与守望，也诉说了沙柳在爱情与爱国之间的追求与抉择。这个传说，从另一个方面控诉了统治者发起战争的残酷暴行。"誓扫匈奴不顾身，五千貂锦丧胡尘。可怜无定河边骨，犹是春闺梦里人"，统治者们发动每一场战争前，何曾想过对他国人民和自己国家的人民带来灾难呢？由红柳我也想到了孟姜女、想到了一个"望夫石"的传说，曹丕《列异传》中云："武昌新县北山上有望夫石，状若人立者。传云：昔有贞妇，其夫从役，远赴国难；妇携幼子饯送此山，立望而形化为石。"

每次下乡看到红柳，我总会想到这些传说。有时候也会想起朴树那首《白桦林》的旋律，朴树那略带伤感和沧桑的嗓音，唱出了在国难当头爱国儿女面对爱情、爱国之间的抉择中的痛苦与毅然！

前两年去西藏旅游的时候，我对红柳又有了新的认识。登上布达拉宫的红宫，我看到了一堵堵奇怪的墙，墙体的表面是粗糙的红色，像是用什么植物做成的。问了导游才知道，这是藏民用白玛草制成。白玛草就是红柳，藏区俗称观音柳，其砌筑方法是先将红柳枝条去皮晒干，然后用湿牛皮绳捆绑成手臂粗细的小束，上下用木钉固定，再砌置于墙体外侧，最后将其刷赤紫色。这样砌成的墙里面充满空气，能冬暖夏凉，还可以减轻建筑物的重量，地震时也能缓冲地震波的冲击力对建筑物的的损害，我由衷地赞叹藏民们的聪明才智在这里发挥得淋漓尽致！红柳，竟然能在雪域高原也可以顽强地生长，还能保护神圣的布达拉宫，真是一个奇迹！站在布达拉宫上，红柳在我的心中又多了一份庄严与神秘.....

时光荏苒岁月流逝，心中的红柳不再是教科书上枯燥的文字，不再是标本室里枯干的枝叶。红柳是一种对祖国牺牲与奉献精神，红柳是对爱情执守的象征，红柳是对残酷战争的控诉，红柳是藏民们聪明才智的写照，红柳是布达拉宫上庄严与神秘的代表。在千万年的生物进化中，它留在了大漠，留在了戈壁，留在了西藏，它一科一属一种，没有从地球上消亡，这难道不是一个生命创造的奇迹？

春风又吹过塞外，红柳的枝条依然是红色，不久便会披上绿装，戴上她心爱的粉色纱巾在春风中摇曳。在冬去春来的轮回中，我不知道红柳的背后还有多少故事，还有多少秘密，但愿我能把它们一一拾起，写成文字，装在自己的心底.....

红尘中奔波的我们总是留恋于眼前的繁华与虚无，有谁又能像红柳一样在贫瘠的大漠里坚守一份真挚的爱情呢？再想一下，经过千年的演化，我们人类的灵魂是否也能长成一丛丛红柳？用绽放在枝头的粉色诉说着贫瘠中的绚烂，用袅娜的身姿展现着生活中的温柔，用柔韧的性格诠释着生命的意义！

写下这段文字的时候，想起很久没有到过的那个村子，又想起那片令人心动的粉红，不过我想，随着村镇的变迁，不知道她们是否还能伫立在村口？

巴爾拿丹恩奴域逐漸上力

隨着巴爾拿及丹恩奴域兩大新援逐漸上力，傑志4日晚8時假香港旺角大球場對天水圍飛馬的港超比賽終於有望全力出擊。上仗絕殺冠忠南區後，傑志目前在聯賽榜只落後東方龍獅兩分，今仗除力爭3分務求升上榜首外，更是對之後亞冠盃陣容的一次重要測試。

●香港文匯報記者 郭正謙

●飛馬在復賽後表現不俗。資料圖片

傑志誓挫飛馬 殺上榜首

●丹恩奴域有望首度正選登場。球會圖片

目前天水圍飛馬及傑志分列聯賽榜第2、3位，今仗勝方即可壓過東方龍獅升上榜首，兩支球隊復賽後狀態不俗，今仗正面交鋒定必有一場惡戰。傑志上仗憑藉基爾頓的入球險勝南區，雖然球隊整體狀態尚有待提升，不過西班牙外援巴爾拿的作用卻甚為明顯，這名中場大腦除射入一球外亦成功令傑志組織更為流暢，相信隨着默契的建立將來可以作出更多貢獻。

巴爾拿在賽前則表示，不會輕視眼前的任何對手：“雖然我已經來到香港幾個月，但因為疫情只踢過三場比賽，狀態及與隊友的默契都在提升當中，之前我們曾以3：1擊敗過天水圍飛馬，不過在足球比賽中，每一場比賽都是新的挑戰，我們不會輕視任何對手，對每一場比賽只會全力以赴。”

傑志上場對南區上半場佔盡優勢，不過多次失機導致贏波過程險象環生，幸好備受矚目的新援丹恩奴域上仗已經後備上陣，今場或會首度正選上陣迎戰強敵，有這名“黑山伊巴”的經驗及射術協助，傑志鋒線威力可望進一步提升。

飛馬復賽表現眼前一亮

天水圍飛馬人腳上或許不及傑志，不過球隊復賽後演出卻惹人好感，“超級外援”達施華的表現更是令人眼前一亮，近兩仗包辦球隊的三個入球，這名曾効力彭美拉斯及高士路等巴西名門球會的前鋒表示已經適應香港環境：“剛到港的時候訓練不足一星期就要比賽，在當時完全陌生的環境下發揮不出應有水平，不過經過一段時間後已經適應在香港的生活環境，在比賽停擺的時候亦積極提升體能及狀態，希望未來射入更多入球協助球隊獲得好成績。”

●巴爾拿（前左）演出盡顯級數。 新華社

中超基本敲定 4月20日開鑼

香港文匯報訊（記者 楊浩然）根據傳媒報道，新一屆中國超級足球聯賽將於4月20日開幕，廣州和蘇州將成為承辦今年中超第一階段比賽的兩個賽區。

報道表示，中國足協、職業聯盟在農曆春節假期到來前已將聯合起草的新賽季中超聯賽開賽方案提交上級體育管理部門，並於早前獲批，新一季中超將於4月20日開幕，全季會分為3階段進行，其中首循環14輪比賽會像上季般繼續使用賽會制，在廣州和蘇州賽區進行。至於新一季中超後面階段比賽是否會調整賽區安排、恢復主客制，中國足協與職業聯盟籌備組據報也做了相應預案。

為了配合國足備戰卡塔爾世界盃外圍賽，中超首階段14輪賽事會分別安排在40強賽最後4輪賽事的前、後進行，中超第2、3階段部分賽事有可能安排在12強賽賽程周期內上演，此外部分輪次還會安排在東京奧運會進行期間。升降制度方面，2021年球季中甲聯賽前兩名將會直接升入中超；中超倒數第1和第2名，則會和中甲第3、第4名踢附加賽，勝出的兩支球隊也將獲得2022年球季的中超的參賽資格，換句話說今年中超將沒有直接降班球隊。

●中超快將開鑼。 新華社

國際殘奧委會主席帕森斯：北京冬殘奧將給世界帶來驚喜

●帕森斯認為北京冬殘奧將取得空前成功。 路透社

距離2022年北京冬殘奧會還有1年時間，賽會各項籌備工作正在穩步推進。對於這場即將到來的殘疾人體育盛會，國際殘奧委會主席帕森斯滿懷期待。他在近日接受採訪時表示，北京冬殘奧會必將給世界帶來驚喜。

2008年，帕森斯曾作為巴西代表團的一員參加過北京殘奧會，他對於那次盛會印象深刻。“在那一年，我們看到了一個正在走向世界的中國。從我的角度來看，從那一年開始，中國開始在世界多個領域中發揮越來越重要的作用。在2008年，中國將殘奧會帶到了一個全新的高度，中國實現了許多目標，其中重要的一個就是向世界敞開胸懷。現在，冬殘奧會將為中國提供另一個機會。一年之後，我相信北京冬殘奧會將給全世界帶來驚喜。”

帕森斯說，雖然面臨疫情挑戰，中國政府適時採取了正確的防控措施，成功遏制住疫情傳播，提前一年完成競賽場館建設工作，讓國際社會對北京冬殘奧會的如期安全舉辦充滿信心。中國對冬殘奧會的支持和投入，為殘奧運動員們一展所長提供了平台。他相信，北京冬殘奧會將是一屆精彩成功的殘疾人體育盛會，必將激勵和鼓舞全世界的殘疾人，對於促進和推動國際殘奧運動發展、為殘疾人構建包容多樣的社會環境至關重要。

另外，帕森斯亦十分關注北京冬殘奧會的可持續發展工作。他認為北京已經將可持續發展的理念融入了整個籌辦過程中。“北京為籌辦冬殘奧會所做的每一項工作中，都融入了可持續發展的理念。我覺得這是非常重要的一件事情，中國在世界上有着很大的影響力，中國對於可持續發展的重視，對於全世界來說，也是一個非常非常強烈的信號。”帕森斯說。

●新華社

中國女足 奧預賽5日兩戰韓國

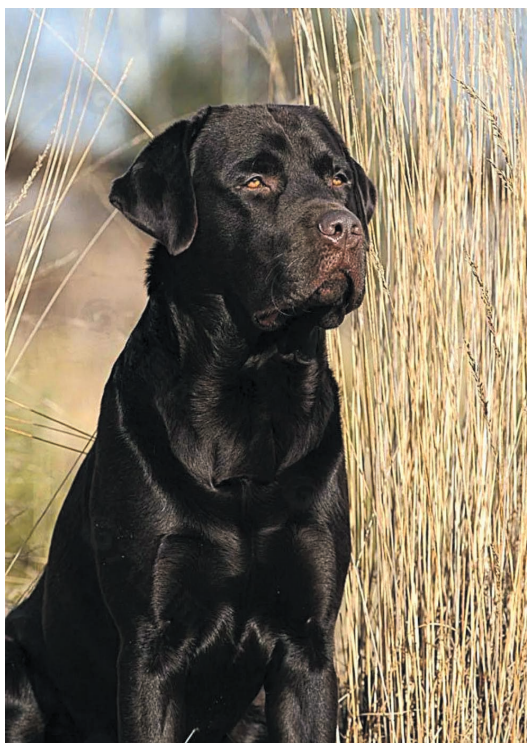
香港文匯報訊（記者 楊浩然）亞洲足協於3日公布奧運女子足球附加賽的比賽時間，中國女足將於5日內主客場連續出戰兩回合對韓國比賽爭取奧運入場券。

根據賽程，中國國家隊將於4月8日先作客韓國，到4月13日則會在蘇州奧體中心出擊，勝者將晉級東京奧運會。在上年2月，國家女足參加了在澳洲舉行的奧預賽小組賽比賽，最終以B組第二名身份出線，獲得和韓國女足踢附加賽的資格。

中國國家隊一眾球員近日正積極作備戰，在接受訪問時，各球員均顯示已準備就緒，其中隊長吳海燕表示：“我們每一期集訓都是為對陣韓國作準備，無論是進攻或是防守，均希望在細節上能夠做得更細緻和精準一點。”

前鋒李影則認為，球隊在把握機會能力方面還需提高：“我們的目標肯定是拿下這場比賽。從過往對碰顯示，我們可以創造出很多機會，但在把握上做得還不夠好。現在我們除了整體戰外，對個人的要求就是要能把握更多機會，取得更多的入球。”

怀孕的黑狗



老蔡是个屠夫，每年不知道有多少牲畜丧生在他手下。这日，邻居老王牵着一条黑狗来老蔡家，看样子并不像家养的土狗。老王说是在山中捡到一条狗，让老蔡帮忙给收拾了，并答应送老蔡一条腿当做辛苦钱。老蔡上午要去邻村杀头牛，只能下午回来处理了。于是，就将黑狗关进了铁笼子里。

下午老蔡归家后，与妻子说了一会儿话，就准备动手杀狗。这条狗通体黑毛，只在眉心处有一小撮灰毛，看上去像三只眼一样。老蔡磨了几下刀，就将这条黑狗从笼中拖出来准备宰杀。一般遇到这种情况，牲畜都会挣扎并大声的吼叫。这条黑狗却一声不发，只是用两只大眼盯着老蔡，老蔡虽然感到奇怪，手上动作却并不停。

“等一下”，老蔡妻子苏氏叫停了他。苏氏过来仔细观察了一下这条黑狗，见其腹 部微微隆起，伸手在狗腹部摸了几下。“这条狗已有身孕，放了它罢。”说完眼圈有些发红转身回屋了。 原来，老蔡与苏氏结婚十几年，现已年近四旬却依然膝下无子，这已然成为夫妻二人的一块心病，村里人私下对苏氏都指指点点的。苏氏见到黑狗怀孕，不由得想到了自己，感觉自己还不如一只狗，不由神伤。老蔡叹了口气，牵着黑狗到村后山，放开绳索并对黑狗道：“走吧，莫要再被人捉了去。”傍晚时分，老王来拿狗肉，老蔡一番赔礼道歉并赔了老王一瓶老酒。

第二年上元节，有个游方的道士路过老蔡家讨水喝。喝完水，老道士对老蔡说：“看你面相至今无子，对否？”老蔡忙不迭的点头，道士又道“你身上煞气颇重，老来多舛啊！”老蔡一听下了一跳，赶忙下跪请求道士赠予破解之法。道士说是因为老蔡一生所杀生灵太多，如今煞气环身，以致一直无所出，若不及时收手，老来难免有破家之灾。道士又告诫老蔡从今日起莫再杀生，且每日焚香沐浴三个月净化身上煞气，之后当一心为善方能化解。说完就飘然而去。

老蔡依照照道士所嘱，自此改了行当，夫妻二人每日食素，日夜焚香祈祷，广做善事。这年中秋，苏氏感到身体不舒服，老蔡便请了大夫问诊。原来是苏氏已怀有身孕，身体的自然反应。这一来，夫妇二人更是将道士奉为神仙一流的人物，请了长生牌位，每日供奉。

秋去春来，转眼快到端午，老蔡妻子苏氏生产在即，老蔡早早请了产婆住在自己家中，一应用品准备齐全。这日，苏氏感觉腹中有异，产婆说是要生产了。赶紧将苏氏扶到早已准备好的产房中，准备给接生。老蔡则在产房外急得转圈。不知多长时间过去，产婆惊慌的出来对老蔡说苏氏难产，有生命危险，让老蔡做好准备。老蔡当时冷汗就湿透了衣襟，只感觉天旋地转，跌坐在石阶上一动不动。

又不知过去多少时间，老蔡隐约感觉有几声犬吠声，紧接着一声婴儿的啼哭声惊醒了发愣的老蔡。产婆忙向老蔡道喜，说苏氏生了个男孩，母子平安。不过产婆眼中略带一丝疑惑之色，好似对苏氏难产却母子无事有些不解。

后来，老蔡才从妻子苏氏那里了解一些。原来那日苏氏难产昏迷，感觉身处一片迷雾之中，周遭全是牲畜，不停的攻击苏氏。眼看苏氏要命丧一只黄牛蹄下，忽然从迷雾中窜出一只三只眼睛的大黑狗赶走了那些牲畜，救了苏氏之命。之后黑狗带领苏氏走出迷雾，化作一道士模样的人，对苏氏拜了一拜便化作一缕青烟消逝。苏氏随即清醒，并顺利产下一子。

老蔡夫妇明白应是当年那条黑狗指点老蔡并救了母子二人性命。之后夫妇俩更是广做善事，广结善缘，成为了当地有名的大善之家。家中夫唱妇随、父慈子孝。后儿子娶妻贤惠，育有四子，老蔡膝下儿孙环绕，尽享天伦之乐，古稀之年，无疾而终。

捐款

又到年底，局里组织干部职工给贫困地区的儿童捐款助学。会开了，文件发了，但效果并不理想。陈局长指派秘书小孙专门负责这件事。小孙拿着干部职工名单挨个找人动员，收效也不大。偌大一个局，几百名干部职工，总共捐了不到一万块钱，都不好意思拿出手啊。

小孙垂头丧气地找到陈局长，“我有负您的重托，这事干不成了。”“哦，大家都怎么说?”小孙等的就是陈局长这一问，赶紧倒苦水，“大家都说年底了钱紧，已经尽力而为了。特别是后勤处的李维，说他家的房子是贷款的，车是贷款的，每月缴了贷款，日子过得比杨白劳还苦。好说歹说，他才掏了二十块钱。”

陈局长叹了口气，从口袋里掏出一张银行卡，“凑够两万，先打过去吧。孩子们过得苦，咱得惦记着。”小孙知道这是陈局长的工资卡，有些犹豫:“这不好吧，马上过年了……”陈局长一摆手说:“先从我儿这借用，过不了几天就还回来了。那个捐款名单，你先不要公布。”小孙满腹疑云也不好问，只得按局长吩咐做了。

腊八这天晚上，微信圈里热闹极了。祝福的话语、喜庆的图片、各种幽默视频轮番刷屏，最刺激的莫过于发红包了。抢红包不在多少，只是图个吉利，几十元的红包算大的，大部分只是个位数，大家却仍抢得不亦乐乎。这时，有个叫“春暖花开”的人加了进来。要不是小孙说了一句话，群里没人会注意到这个陌生人。小孙说:“让我们热烈欢迎陈局长加入我们朋友圈!”原来“春暖花开”是局长啊，大家一通问好。陈局长发了个笑脸说:“大家都别拘谨啊，我是来抢红包的!”

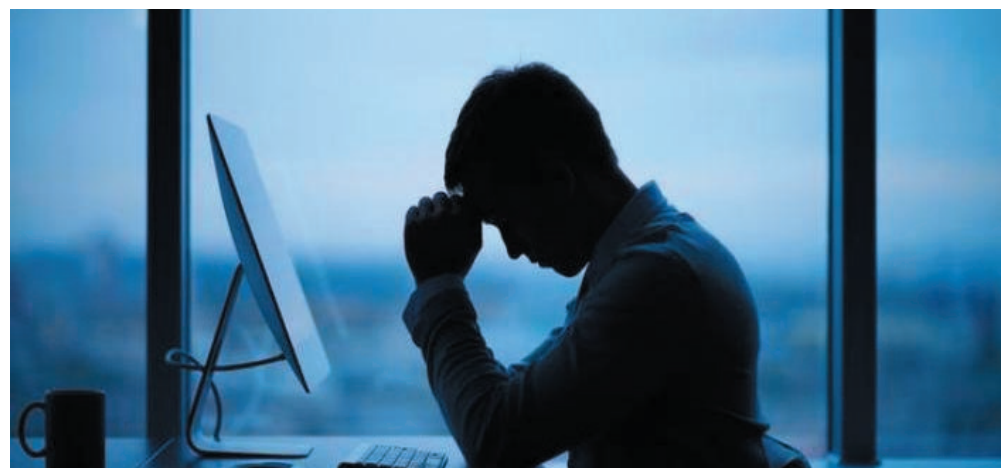
陈局长的话让大家顿时兴奋起来，又一轮红包热开始了。和以往不同的是，这一轮红包热呈现出三大特征:一是数额大，二是集中，三是很有规矩——陈局长不抢就没人抢。陈局长也不客气，上来就开抢。这可是拼表现的好时候啊，大家轮番上阵，纷纷散财。一时间，群里下起了红包雨。陈局长只顾抢了，连话都懒得说，只发出一个个笑脸。

李维连发了五个百元大红包，可陈局长都没当上运气王，总共才抢了十多块钱。李维很是郁闷，索性直接给陈局长私发了一个二百元的红包。见陈局长爽快接收了，他心里才略觉踏实些，又加入发红包、抢红包的行列，玩得不亦乐乎。

周一上班，大家发现办公楼一层大厅里贴着一张大红纸，上面详细列着局里干部职工给贫困地区儿童捐款的名单和数目。看过明细，每个人都瞠目结舌。有人看到李维过来，就调侃他:“老李，你平时挺抠门的，这回却大方，捐了二百多块钱。真没看出来，你这觉悟还蛮高啊。”李维赶紧凑上去细看，红纸黑字，清楚写明他捐了二百四十六元钱。“怎么会呢，我只捐了二十元呀?”李维心里嘀咕，转念一想就明白了，他发给陈局长的红包一共是二百二十六元。李维脸一红，不好意思地说:“那些孩子需要帮助。咱能搭把手就搭一把吧。”说完赶紧走了。

望着那张大红纸，小孙的心情最复杂……

公司不加班



吴迪是位文字翻译，每天都在单位加班一加就到深夜，他老婆很生气，逼着他辞了职。

为了找到一个不加班的工作，吴迪的腿都跑细了，最近总算找到一家理想的公司，这家公司的老板明确告诉他，我们公司从来不加班！

吴迪开心极了，兴冲冲地加盟了这家公司。

上班第一天，吴迪心里还是有点不踏实，就顺便问了几个同事，同事们毫不犹豫地告诉他，我们公司从来不加班，吴迪这个开心啊，马上发短信把好消息告诉了老婆。

转眼就到了下午五点，再过半个小时就可以下班回家了，吴迪心里美滋滋的。

这时，经理过来告诉天迪：“我在你电脑的共享盘放了份翻译稿，明天上午九点前交上来。”

吴迪打开共享盘一看，经理发来的稿子有3000多字，下班前根本做不完，看来又得加班了！

五点半到了，老板从自己的办公室走出来，对正在忙碌的职员说：“时间到了，大家都回家吧，不要加班！”

大家一听，连忙关上电脑，收拾东西走人，只有吴迪没有想走的意思，老板见了，过来关心地问，你怎么还不回家。

吴迪没好气的回答说：“活儿没干完，怎么回家”

老板生气地说：“我们公司从来不加班，请你马上关电脑回家”说完就走了

这时，经理走过来，悄悄提醒吴迪，公司不许加班，来不及做完的工作，可以拿回家里做的。

吴迪不明白，问为什么呀？

经理看看走远的老板，悄悄对吴迪说，为了省电。

泡茶用的金银花，也是张三丰留给皇帝的哑谜

说起金银花，很多人都觉得耳熟能详，大概还有不少人喝过金银花泡的水。其实金银花的中文正式名叫忍冬。这也是个十分通俗的名字，顾名就能思义。

老有所乐的标配

明朝永乐年间，住在崂山脚下的村民苏现，遇到了一位邋遢道士。

那个道士年事已高，蓬头垢面，须髯如剑戟，说话行事或是疯癫，或是诙谐，常被村子里的孩童们戏弄。老道人也不气恼，只是嬉笑而去。或三两日，或五七日，老道人就会自崂山下来，进入村子里，胡乱寻些吃食。村人对他颇为厌恶，常请他吃闭门羹。苏现见道人年迈，于是心怀怜悯，便常给他些饭食，入秋又赠他棉衣。

到了隆冬时节，忽而有一天，老道人来到苏现家拜访，自称姓张，在崂山清修这段日子里，得苏现礼敬，无以为报，于是献上野花一藤，作为回礼。“此花自海岛中携取而来，”老道人对苏现说道，“虽隆冬严雪，叶色愈翠，其名‘耐冻’，望君善待之。”言讫，老道人飘然而去。苏现望着道士的背影，只觉得此人龟形鹤背，大耳圆目，不同凡夫俗子，却也未多想，只是将那花藤栽了起来。

岂料数日之后，官兵入村而来，道是皇帝有旨，来寻访奇人张三丰的下落。苏现这才恍然大悟，那道人原是赫赫有名的仙翁。张三丰带来的花藤，冬日叶翠不凋，入春即花，幽香四溢，众皆称奇。地方官员不敢隐瞒，将此事禀告了永乐大帝。明成祖朱棣听罢，自言自语道：“耐冻，耐冻，哼，好个张三丰！”既然借“耐冻”花藤言志，决心不惹凡尘俗务，朱棣也只能断了寻访的念头。

这株奇人张三丰亲自携来的“耐冻”，有人想要分株栽种，然而无论是朱棣还是其他人，移到别处的新株新苗，都无法栽种成活，结果只留下了这么一架老藤，生在崂山脚下。将近二百年后，明代《莱州府志》记载，这架老藤依然苍翠如初。

朱棣为什么一听说“耐冻”的事，就明白了张三丰的心意呢？其实这个“耐冻”并非什么绝世罕见的植物，而是忍冬的别名。在明清两代，忍冬早已经是常见的药用植物了，甚至文人还拿忍冬来猜谜语，谜面是“残年独守”，谜底就是“忍冬”。张三丰的言下之意，就是说，皇帝啊，你别找我啦，我这把老骨头，就让我混过残生算啦。

朱棣和张三丰之间的恩怨纠葛，或许民间传说的成分更多些，但是“残年独守——忍冬”这个常规搭配，可是正儿八经写进了清代关于灯谜的著作之中的。其实忍冬这种植物的名字，早在晋朝就已经出现了，后来南梁陶弘景解释说：“凌冬不凋，故名忍冬”。忍冬是半常绿植物，华北及其以南地区，冬季时忍冬的叶片不会落尽，而是保持着常绿的状态。

到了北宋年间，沈括、苏轼编著的《苏沈良方》之中，对忍冬的描述就已十分详细了，其中写道：“叶尖圆，茎生，茎叶皆有毛，生田野篱落，处处有之，两叶对生。春夏新叶梢尖，而色嫩绿柔薄，秋冬即坚浓，色深而圆，得霜则叶卷而色紫，经冬不凋。四月开花，极芬，香闻数步，初开色白，数日则变黄。每黄白相间，故一名金银花。花开曳蕊数茎如丝，故一名老翁须，一名金钗股。冬间叶圆浓，似薜荔枝，一名大薜荔。可移根庭槛间，以备急。花气可爱，似茉莉、瑞香、甘草。”

不但形态描述的思路和如今的植物志相似，而且其中也说出了忍冬的另一个家喻户晓的别名：金银花。由于一朵花的花冠，初开时是白色的，之后渐渐变成金黄色，在一条枝上黄白相间，所以称作金银花，确是恰如其分。

谁才是金银花的代言人

不过，沈括、苏轼的著作里虽然描写了忍冬的姿态和气味，却还是将它当作草药来看待。后来李时珍在描述忍冬时，也用了类似的形容词句。但若是要评选出一位忍冬（金银花）的代言人，以上这几位的排名还要靠后一些，因为在金朝，有一对兄弟吟诗唱和，不但写了忍冬的形态、药效，还写到了它的另一个别名，以及对这种植物的评价。

这对兄弟就是金朝文学家段克己，和他的兄弟段成己。金朝末年，金哀宗自缢身亡，北地纷乱，于是段式兄弟跑到山西龙门山隐居。段克己与友人封仲坚入山采药，遇见忍冬，见此花形如鹭鸟，所以称之为“鹭鸶藤”，并写诗道：“有藤名鹭鸶，天生匪人育。金花闲银蕊，翠蔓自成簇……”而后他在诗中说，不是为了口腹之欲才去采集，而是为了把忍冬当作药物，还把忍冬赞为“香色奇”的植物，最后评价道：“世俗不知爱，弃置在空谷。作诗与题评，使异凡草木。”

段家哥哥说忍冬好看、有香气，又能入药，怎么会乏人问津呢？而且在此之前，竟然都没有人专门写诗赞颂它！这是替忍冬抱不平，也是映射自身的境遇。而段家弟弟段成己有诗唱和，同样也是写忍冬，他说：“幽花发溪侧，闲错金珠簇。徐看是鹭藤，香味浓可掬……”然后回答了段哥哥的问题：因为“情知无俗姿，安能悦众目”，人们都用世俗的眼光去欣赏，谁能体会得到忍冬的妙处呢？最后段弟弟总结道：“一经题品余，名字耀岩谷。遇合良有时，不才异山木。”

经过段家兄弟这么一番夸赞，后来的文人还真的开始关注忍冬了。比如清代的叶申芗在《点绛唇·金银花一名鹭鸶藤》词中就写道：“钗股双垂，色分黄白真纤巧。珠萦翠绕，小摘宜清晓。茗战争新，香助汤功妙。谁知道。段家诗好，初把芳名表。”段氏兄弟在这里，就已经被看做忍冬（金银花）的代言人了呀。

金银花怎样变色的

虽然明代王象晋在《群芳谱》之中，已经对忍冬花的形态和变色规律，进行了详细的描述，说道：“三四月后，开花不绝。花长寸许，一蒂两花，二瓣一大一小，长蕊初开者，蕊瓣俱白，经三二日则变黄，新旧相参，黄白相映，故呼金银花。”但是这个变色现象，人们却是见怪不怪了很多年，直到近年来才有人讨论了忍冬变色的机理。

忍冬花色的变化，其实有两个主要的变色阶段：花蕾时为绿色，花初开时变为白色；花开放约2-3天后，由白色渐变为淡黄色，直到最终变为金黄色。

由花蕾时的绿色，到初开时的白色，这个阶段的花色改变，主要与花冠中的叶绿素含量有关。在变色过程中，叶绿素的含量降至之前1/3，此后还在继续降低。同时，主要显现为黄色的类胡萝卜素，含量也降至不足之前的1/2。花冠中色素的含量降低，才使花冠显现出了白色。

而在由白变黄的过程中，花冠中的类胡萝卜素含量急剧增高，“金花期”相比于“银花期”而言，类胡萝卜素的含量增加了10倍。正是由于急剧增加的类胡萝卜素带来的颜色，使白色的花冠变成了金黄色。此外，在“银花期”的花冠有时并不是纯白色，而是稍带一点点淡黄色，这是黄酮类物质带来的黄色，但由于含量较低，黄酮类物质并非变色的主要原因。

此外，某些植物的花冠变色，同时会受到细胞中pH值变化的影响。但忍冬花在变色的过程中，pH值始终保持在5.3~5.5之间，花冠细胞的酸碱度基本保持不变，因此变色与之无关。

虽然如今已经明确了忍冬花变色的初步机理，但是究竟是类胡萝卜素中具体哪种色素，才是变色的主要原因，这还有待进一步研究。有人认为，忍冬花冠中带来黄色的类胡萝卜素，可能和菊花中提供黄色的类胡萝卜素相近或相同。而已有相关的科研团队，将目标指向了忍冬花中类胡萝卜素的次生代谢方式——简而言之，就是怎样在短时间内，制造出大量的类胡萝卜素，相关的基因是否存在进一步利用的可能性。

为什么张三丰种不活

其实让我比较在意的，是最开始那段故事里，张三丰带来的忍冬。有人说那个忍冬是他亲自栽种的，有人说只是由他自海岛带来，无论怎样，张三丰应该不是刨了一整棵植株。比较可行的方法，是他从海岛剪回了一段枝条。

至于那棵“张三丰忍冬”，为什么别人再分枝出去，却成活不了呢？抛开传说和神化演绎，忍冬确实是足够皮实的植物，喜阳，也耐阴、耐寒，也耐热、耐旱，也不怕水湿，这都种不活，得有多手残啊！如果凭空猜测的话，有可能朱棣引种回来的忍冬，由于防护不周，在北京的冬季受了风吹，因为低温和缺水而死了。就像月季、木槿等花卉，也有可能出现类似的情况：冬季的风太过干冷，茎和芽因缺水而变成了枯枝，呜呼哀哉。

其实在北京栽种忍冬，如果选择避风处，或者冬季稍作防护，就基本没有问题。反而是病虫害会比较令人头疼，特别是栽种于不甚通风处时，非常容易招来蚜虫等虫害，需要特别留意。我们没办法还原当初朱棣的操作了，反正皇帝移栽没能成活，至于别人，谁敢说我比皇帝强呢？

如今除了花色由银色变为金色的忍冬本种以外，它的变种红白忍冬（Lonicera japonica var. chinensis）也比较常见，花冠外面紫红色，里面白色，比寻常的忍冬更鲜艳些。此外，园艺品种四季忍冬（L. japonica 'Semperflorens'），花期自春季直到秋末，绵延不绝，原本也是个很好的品种。只不过从外形上看来，四季忍冬和普通的忍冬没有明显差别，一些商家用普通忍冬，冒充四季开花的品种，购买时需要确认货源的可靠性。

美國味全產品— 令人懷念的家鄉風味

味全水餃系列：山東手藝

（本報記者 秦鴻鈞報導）「美國味全公司」是一家在美生產中式冷凍食品和進口傳統華人食品的公司，銷售網遍及美國、加拿大及中南美洲。美國味全設有兩個工廠，六個負責銷售配送的分公司。兩個工廠，一是位於加州洛杉磯地區(Los Angeles)的八萬多呎廠房，第二個廠座落在田納西州納什維爾地區(Nashville)的十四萬多呎廠房。負責銷售配送的六個分公司分別位於洛杉磯、舊金山、休士頓、亞特蘭大、芝加哥和紐澤西，各自具備3萬多到10萬多呎不等的倉儲規模。秉持四十七年來對食品的熱忱及對品質的堅持，美國味全堅持傳統再創新，藉由不斷投入之專業與技術，致力於生產優質的傳統美食，便利現代人的生活，並滿足海外華人對家鄉味的思念。與此同時，美國味全積極拓展美國主流與國際市場，希望可以讓更多人品嚐中華美味。

安全的產品、優良的品質、風味的傳承和工藝的創新是美國味全食品公司一直以來堅持與追求的四個目標。

在食品安全方面，美國味全秉持維護消費者利益爲信念，堅持從源頭把關，嚴守食品法規，日常生產作業有US-DA / FDA / Health Department(美國農業部駐廠,食品藥物管理局及縣市衛生單位)的監督。在原材料採購方面，所有在美國生產製造所需原料都要求供應商提供標準保證函以及詳細的產品規格書。美國味全依據聯邦政府的規範，製定並嚴格執行相關的食品安全維護計劃，來確保整個生產過程的安全。通過對原材料採購和生產作業方面的嚴格規範及管理，美國味全盡心提供消費者安全、放心的產品。

在品質管理方面，美國味全擁有現代技術與設備、嚴謹的品質管理團隊和六個分公司溫控的配送車隊。在產品冷凍技術上採用IQF (急速單凍) 或液態氮，在最短時間內有效保存食品的鮮度與營養，減少食品解凍後的水份流失，藉此降低了產品因冷凍而造成的品質差異，達成最好的保鮮效果。產品包裝亦使用全自動磅秤及裝袋機, 快速準確地將產品裝袋封合。每一袋產品均須通過金屬及重量檢測機, 確保產品的重量與安全性。美國味全食品公司堅守企業對社會的責任，強調品質安全，落實我們對消費者的承諾。

在傳承傳統方面，美國味全在美國生產的產品包括水餃、煎餃、鍋貼、肉包、餛飩、小籠湯包、春捲皮、木須皮等幾十個品項，皆爲傳統的中華美食。同時，美國味全的進口部通過實地考察、質量把控，帶來了數百種來自不同國家不同地域各俱特色的產品。在美國味全團隊整体努力合作下，實現了在美國生產、國外進口的整合，從而保證了產品組合的完成性及多樣性，除此之外，美國味全擁有全美配送一條龍服務，將南北傳統美食、各地特色風味都呈現於市場上，以滿足不同國家、不同地域的消費者懷念家鄉味的需求。

在開拓創新方面，美國味全產品的不斷創新來源於企業內部源源不斷的活力以及經驗豐富、具備專業技術與創新精神的研發團隊。美國味全在傳承中華傳統美食的基礎上，不忘與時俱進，推陳出新，切合當下美國中餐流行趨勢，開發出XO、是拉差辣味系列、四川麻辣系列等辣味產品。同時，美國味全也開發出全天然系列、有機系列等綠色食品，滿足了不同消費者的多樣性需求。

無論現今或未來，美國味全食品公司都將以一貫的堅持，用心傳承美味，用心傳遞關懷，爲社會盡最大的一份力量。憑藉著對食品的熱忱，品質的堅持，以及人文的關懷，朝向永續經營的目標邁進。

(東翻西看) 我們不跟你再玩下去矣！楊楚楓

美國跟香港相隔萬里，十年前若果想與香港媒體朋友談話，只能依賴電話，而且限於「單對單」、一個跟一個聊天。現今科技發達，進步一日千里，固然可以說多位朋友一起聊天，而且還可以透過網路視像，見到好友的盧山眞面目，眞的是萬能得很。

新近我們的話題，集中在上個星期香港的政治新聞極多，先有港澳辦主任夏寶龍上任後，首次公開發言，接着又有修例要求香港區議員宣誓，眞心誠意忠誠於北京政府。隨即又有香港新年的財政預算案。

但媒體朋友謂，連日來關於愛國者治港的原則、區議員DQ（被取消資格）等新聞，市民的點擊率都是十分偏低，這等於少人看、少人關注。香港市民反而關心防疫措施何時大鬆綁，所以食肆恢復晚市堂食、如何安心地使用安心出行，和限聚令放寬至四人、預算案派消費券等新聞，通通比政治新聞更多人看。

新香港的政治氣氛，與上世紀1989年 北京血腥鎮壓民運後的情景十分相似，香港市民對政治冷漠消極，搵食搵著數至上。因此，就算今日政府擺明車馬長期剝奪民主派人士政治權利終生，坊間最普遍的反應是「你政府自己玩晒佢囉！」我們不玩了！

「自從香港人在2019年和中央玩咗一鋪大嘅之後，出現這種景況和心態，都是無可奈何。成王敗寇，北京現在和未來做的事，是大幅度修改社會契約。」媒體朋友舉例道，今次夏寶龍宣布「愛國者治港」的原則，其實是重新定義愛國者，也重新界定了「治港」的範疇。

記得2004年時任香港政制事務局長林瑞麟在一次答立法會時，提到愛國者的涵意，當時人肉錄音機是這樣引述鄧小平：「『港人治港』必須由以愛國者爲主體的港人來治理香港；愛國者的標準就是：尊重自己民族，誠心誠意擁護國家恢復行使對香港的主權，不損害香港的繁榮和穩定。」如今港人治港由「愛國者主體」，變成「愛國者」，至於何謂愛國者，更有正、負面清單給有志從政人士做body check。

至於治港定義，根據基本法，區議會從來只屬於「非政權性的區域組織」，進行諮詢事宜，如今區議員竟升級成爲管治者，納入須宣誓行列，可謂一國兩制發展的另一重要里程

此外，近期英國以港人在政治上受到不公平待遇，沒法獲得應有的政治權利爲由，容許持有(包括理應有權持有)BNO護照的香港人，用5+1的方式，先獲得五年的居英權，然後申請永久居留權或正式入英籍。英國把這視爲對舊殖民地子民應有的道義，突顯出英國的大國風範。

打算去英國移民的香港人應該看清楚，英國願意接收香港人，並非基於道義與責任，而是出自政治與經濟上的盤算。政治上，英國要一雪被中國強行收回香港之恨，所以他要把握機會，難爲一下中國。經濟上，英國想借今次居英權方案，吸納香港的人才與資金。至於香港人去到英國之後，能否有更好的發展，香港人必須自己計算清楚。