H MART

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE · 40 years Since 1982 H MART

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE APR. 1st - APR. 7th, 2022

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

Kimchi EVERYDAY PRESENTED BY H MART

別上當了! 熱狗造型蛋糕
愚人節搞怪甜點, 有趣的造型顛覆你的想像!

HMart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.

ROCKIT Miniature Apple 迷你蘋果 3 LB/PKG $7.99

Korean Ginseng Sprout 人參苗 PKG $9.99

Gold Nugget Mandarin 金椪柑 LB $1.99

Oriental Sweet Potato 甜番薯 10 LB/BOX $14.99

USDA ORGANIC — ORGANIC FARM Organic Spring Mix 1 LB/PKG 有機農場 沙拉生菜 $4.99

USDA ORGANIC — Organic Sun Dry Asian Jujube 1 LB/PKG 韓國有機半乾紅棗 $9.99

Peeled Garlic 去皮蒜頭 1 LB/PKG $4.99

PRODUCT OF KOREA — NONGHYUP Pear Juice 梨汁 100 mL X 16 EA/BOX $14.99

PRODUCT OF KOREA — Korean Singo Pear 韓國新高梨 LB $3.49

Asparagus 蘆筍 LB $1.99

SugarBee Apple 蜜糖蘋果 BOX $24.99

PRODUCT OF KOREA USDA ORGANIC — Organic King Oyster Mushroom 韓國有機杏鮑菇 10.58 OZ/PKG $3.99

無與倫比的優惠價格!
Ginggrae × H MART SAMANCO 싸만코 8 PACK 40 years H MART
03/31/22 持續特賣, 售完爲止
加倍美味, 加倍分量!
宾格瑞鯛魚燒冰淇淋 限购量1份 ~~$9.99~~
RED BEAN (5.1 FL OZ X 4 EA) + BROWN SUGAR (5.1 FL OZ X 4 EA)/PKG $5.99

— H MART SMART CARD —
SAVE EVEN MORE!
H MART SMART SAVINGS CARD SINCE 1982
To Get More Out of Each Visit, It's Always Smart to Remember Your Card.
購物使用會員卡, 尊享會員獎勵

立即申請, 成爲智慧卡會員 Register for a Smart Card
購物掃描會員卡累積積分 Scan the Card & Earn H Mart points
獲得禮券獎賞 Check & Redeem your points for gift certificates!

- 下載H Mart手機應用或前往店內客服中心申請會員卡
- 每消費$1, 獲得獎賞積分1分, 每1,000積分即可兌換$10禮券
- 前往店內客服中心兌換獎賞
- 會員獨享特價, 立刻成爲會員, 享受會員專屬優惠

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) 韓式醬醃辣牛肉 LB $7.99

Fresh Bone-in Skin-on Pork Rib Belly Chunk 新鮮帶皮豬五花肉 LB $5.99

U.S.D.A. CHOICE — Fresh Beef Bottom Round Roast 新鮮牛後腿肉 LB $5.99

Marinated Boneless Chicken Thigh 醬醃無骨雞腿 LB $3.99

Fresh Boneless Pork Picnic Chunk 新鮮去骨豬前腿 LB $2.99

Fresh Whole Chicken 新鮮全雞 LB $1.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY — H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
JONGGA Poggi Kimchi (Whole Cabbage Kimchi) 宗家府 泡菜（整顆） 88.2 OZ $16.99

FRI/SAT/SUN ONLY — H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 1
OTTOGI Jin Ramen Korean Style Instant Noodle Cup 不倒翁金拉麵（原味/辣味） MILD/SPICY - 2.29 OZ X 6 EA/BOX $4.99

FRI/SAT/SUN ONLY — H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
HAITAI Ace Cracker/ Homerun Ball 海太蘇打鹹味餅/ 海太巧克力泡芙球 ACE CRACKER(12.84 OZ)/ HOMERUN BALL(5.15 OZ) $2.99

SEAFOOD at shockingly low prices

TONGTONGBAY Frozen Seafood Mix TONGTONGBAY 冷凍海鮮組合包 1 LB/PKG $5.99

FRI/SAT/SUN ONLY — Fresh Cod 新鮮鱈魚 LB $5.99

Head-on Shrimp 帶頭大蝦 60-70'S/LB $4.99

TONGTONGBAY Frozen Mixed Fish Cakes TONGTONGBAY 冷凍綜合魚餅 17.63 OZ/PKG $3.99

FRI/SAT/SUN ONLY — Live Mussel Bag 袋裝青口 2 LB/BAG $3.99

Frozen Yellow Tail 冷凍黃尾鰤 PRODUCT OF KOREA/LB $2.99

ORGANIC All natural certified delicious

USDA ORGANIC — ORGANIC FARM Organic Brown Sweet Rice 有機農場有機糙糯米 3 LB $7.99

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 — ORGANIC FARM Organic Peeled Roasted Chestnut 有機農場 有機香烤栗仁 3.52 OZ $1.49

EAGLE COIN Canned Fried Dace with Salted Black Beans in Oil 豆豉鯪魚 WHOLE/6.5 OZ $2.99

HIGHLANDS COFFEE Canned Vietnamese Black Coffee 越南罐裝咖啡 6.3 FL OZ 3 FOR $2

GENKI FOREST Canned Sparkling Water 元氣森林 氣泡水系列 GRAPE DELIGHT/GREEN APPLE/ LYCHEE FIZZY - 11.15 FL OZ X 6 CANS/PKG $6.99

TWIN MARQUIS Jiaozi Dumpling 真味水餃（白菜豬肉/香菇豬肉） PORK & (NAPA CABBAGE/ MUSHROOM)/16 OZ $5.99

SANQUAN Frozen Steamed Flour Bun (Deep-fried Dough Sticks) 三全 老街油條 14.11 OZ $4.49

H MART Seedless Frozen Durian Monthong 冷凍純榴蓮果肉（無核） 1 LB $14.99

H MART Frozen Mango with White Sticky Rice H MART 芒果糯米飯 5.29 OZ $2.49

CHACHA Roasted Sunflower Seeds 洽洽 原香瓜子 NATURAL/8.82 OZ $2.49

ACHINO Boba Ice Cream Bar 阿奇儂 雪糕 (鐵觀音奶蓋/ 珍珠奶茶) MILK TEA/ OOLONG TEA 3.1 FL OZ X 4 EA/PKG 2 FOR $6

CHAOKOH Coconut Water 巧口 椰子水 33.8 FL OZ $2.49

TODAY'S FARM Grade A Free Range Large Brown Eggs 今日農場散養雞蛋 1 DOZ/PKG $2.99

ARIZONA FARM Natural Honey 亞利桑那農場 蜂蜜 GOLDEN/CLOVER/WILD FLOWER - 5 LB $14.99

HELLO HOME Men's/Women's Diamond Stripe Slipper 鑽石橫條紋室內拖鞋 MEN - BLUE/GRAY MIX(XL/XXL) WOMEN - RED/BEIGE MIX(M/L) PAIR $4.49 ~~$6.99~~

SURLASANG Wok Pan 炒鍋 32 CM/EA ~~$27.99~~ $19.99

HELLO! Spray Mop with 2 Mopping Pads HELLO!噴霧拖把 (附2組拖墊) LIGHT BLUE/SET ~~$19.99~~ $13.99

LG ELASTINE Intensive Damage Care Shampoo/ Conditioner LG洗發膏/護發素 680 mL/EA ~~$8.99~~ $5.99

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.

完整修車廠 修車師姐徐雲專欄71 汽車維修大全(十)

31、化油器車發動機熱車不易起動。

故障判定：眞故障。

原因分析：如果發動機熱車狀態不易起動，這也就是自動阻風門系統出現了故障，造成阻風門不能自動打開或是不能完全打開。車輛在行駛時，由於節氣門開度較大，因此在大的進氣壓力下，空氣流沖擊偏離中心軸的阻風門，使得阻風門此時能全開，但是在發動機低速或怠速時，節氣門開度很小，因而進氣壓力不大，此時阻風門只能處於半開或者開度很小狀態。在阻風門的作用下，進入氣缸的混合氣較濃，如果發動機此時停止運轉，阻風門將關閉，等再起動發動機時，過濃的混合氣進入氣缸將火花塞打濕，使得發動機很難起動。遇到此情況時可採取將加速踏板全部踩下，將阻風門和節氣門全開，轉動起動機，通過吸入新鮮空氣將過濃的混合氣沖淡，使發動機起動。當火花塞嚴重淹濕時，可拆下晾乾，但重要的是要去修理廠找出阻風門不能全開的原因。

32、車輛在行駛中高速行駛時排氣管冒黑煙。

故障判定：眞故障。

原因分析：一般情況下，車輛在中、高速時冒黑煙是自己駕駛進不易察覺的。不過，可以採用計算燃油消耗量來確定。化油器發動機主要由以下四種原因造成：油平面過高，造成混合氣過濃；眞空省油器失靈，造成不適當的加濃混合氣；主空氣量孔沫管堵塞；空氣濾清器堵塞。應首先檢察空氣濾清器濾芯是否堵塞。若堵塞，會在高速時排黑煙，動力性、經濟性惡化，此時應更換空氣濾芯。然後檢查化油器，上述操作需要專業的人員進行。還有就是對點火系統和發動機要進行整體檢測。

33、冬季時，車輛的天窗不能開啓。

故障判定：假故障。

原因分析：在冬季，在室外停放的車輛，因頭天晚上車內溫度較高致使飄落在天窗周圍的冰雪溶化，而隔夜後，車輛的整體溫度降低，溶化的雪水凝結成冰，所以，極易使天窗玻璃與密封膠框凍住。如強行打開天窗易使天窗電動機及橡膠密封條損壞，因此要待車內溫度上升確認解凍後再打開天窗。同樣，冬季洗車時，即使熱水洗車如未完全擦淨，車輛在行駛中天窗邊緣殘留水分也會凍住，所以洗車後應打開天窗，以便擦乾周圍水分。另外，天窗密封條表面經過噴漆或植絨處理，爲避免凍住，噴漆處理膠條最好用軟布擦乾，再塗上些滑石粉。而植絨處理膠條擦乾即可，切勿粘上油污。（未完待續）

完整修車廠 Complete Auto Center
電話:281-564-6541
地 址: 4605 Cook Road, Houston, TX77072

謹誠會計師事務所趙廣華會計師 專欄2
———————C Corp和S Corp的不同

美國的公司形式有S Corp、LLC 和Partnership，這些公司形式是有限責任而且不繳公司稅，但是稅表是要報的。股東或夥伴或成員，從公司拿到的是K-1，K-1報在個人稅表的E表和1040表的第17行。

一， LLC和Partnership

LLC：股東沒有身份限製，外國人也行。這種公司形式分爲一個人的LLC和兩個及以上合夥人的LLC，一個人的LLC稅務申報相對簡單，每年只要在4月15日之前，在報個人稅的時候一起報自雇稅就可以了，只要報1040表和Schedule C。如果是兩個及以上合夥人的LLC，就報1065表（Partnership）。特別要指出的是，美國有些州，比如加州和亞利桑那州，夫妻兩個人組成的LLC，可以當作一個人的LLC，當你申請公司稅號（EIN）時，可以向稅務局申請爲一個人LLC或者是合夥人LLC。LLC的最大優點是適合控股公司Holding Company，比如房地產物業或設備租賃業務，這樣LLC就沒有必要繳自雇稅的15.3%。如果成立LLC經營業務，那麽你是作爲自我雇傭（self-employed），必須要交15.3%的自雇稅。這就意味著，參與LLC公司實際運營的合夥人的K-1都要交15.3%的自雇稅。

LLC還有一個優點，就是利潤分配較靈活。比如說，老張和小王合夥辦了一個LLC公司。老張已經工作一段時間了，有了一些積蓄，就拿出**4**萬美元投資。小王剛剛從學校畢業，有技術有幹勁有時間，可是沒有多少積蓄，所以只能出資**1**萬美元，但是呢，承擔公司90%的工作。大家說好，有錢出錢，有力出力，利潤雙方平分。如果是LLC，就可以這麽辦。如果是S Corp的話，就不能這麽辦，必須是按股東比例，老張**4**萬：小王**1**萬，那就是**4**:**1**，所以利潤分配的時候就是80%:20%。S corp在這方面不如LLC靈活。

3. S Corporation

S Corp：有很多客戶出於省稅的考慮，選擇開S Corp，而放棄LLC。上面說過，成立LLC，你是作爲自我雇傭的，必須要交15.3%的自雇稅。就是說，LLC的全部淨收入都要交15.3%的自雇稅。如果成立S Corp，只有支付給自己（又當老板，又當員工）的那部分工資才要交15.3%的自雇稅。其余收益，作爲公司一般收入(ordinary income)，不用交自雇稅。這樣一來，就節省了非常多的自雇稅。

比如說：老張開了一家電腦咨詢公司。根據業界的平均工資標準，老張開給自己的工資是**5**萬美元。老張這一年的全部收入是**8**萬美元，**5**萬給自己支付了工資，剩下的**3**萬作爲S Corp的一般收入(ordinary income)。如果老張開的是S Corp公司，那老張只要繳納(50,000*15.3%)=$7,650的自雇稅。如果老張開的是LLC，那麽他的全部收入**8**萬美元都要交自雇稅，也就是(80,000*15.3%)=$12,240。S Corp公司，爲他節省了(12,240-7,650)=$4,590的自雇稅，這還是相當可觀的。

有的朋友就會問了，那我能不能給自己開很低很低的工資來避稅呢？美國的國稅局（IRS）也註意到這個問題了，所以，他們根據行業標準製定了合理的工資標準。如果國稅局認爲你給自己的工資太低了，不合理，他們會采取措施讓你重新調整工資。關於Payroll Tax，雖然S Corp可以幫你省很多自雇稅，但是，選擇S Corp，你每個季度都要做payroll tax，這對於外行人來說是非常頭痛的事情。因爲一旦出錯或者延誤，就會吃利息和罰金。

S Corp和LLC的區別在哪裏？要成爲S Corp的股東有一些限製。股東人數不能超過100人。而且股東必須是綠卡（美國永久居民）或者公民，不可以是non-resident alien，也就是說，沒有取得綠卡的時候，是不能成爲S Corp股東的，這一點，對於很多尚未取得身份就想在美國創業的中國留學生來說，是要註意的，並且Partnership、C Corp或者LLC不能夠作爲股東入股。S Corp股東間的利潤分配完全按照股份比例進行。

4. C Corporation

C Corp：與LLC、S Corp不同，C Corp公司的本身是納稅實體，需繳公司稅，我們可以利用個人和C Corp公司稅率差異，進行收入分配，俗稱（倒賬）。比如個人稅率是37%，C Corp公司稅率是21%，轉移$20,000個人收入到C Corp公司將節省$3,200的稅。C Corp維持起來比較麻煩，因爲要遵循固定的程序運營。比如：年度會議（annuel meeting），但是扣除（deduction）政策最寬松，如果有收入的話，最省稅。此外C Corp公司稅收的最大缺點是雙重征稅，公司不但被征收入稅，股東收到的任何股息（利潤分配）也要征稅。

關於自雇稅的說明：

自雇稅比例是15.3%，它是由兩部分組成的，一個叫做Social Security，稅率是12.4%，另一個叫做Medicare，稅率是2.9%，兩個加起來正好是15.3%。12.4%的部分上限到$128,700 (2018年)，再高的就不收了。2.9%部分，上不封頂。

另外補充一點，每個州LLC和S Corp的年費都不同。公司註冊在哪個州是有不同的，涉及到更多的稅務籌劃，這就和爲什麽一些很有名的公司註冊在百慕大、英屬維京群島一個道理。比如新澤西州，S Corp每年最少要交minimum的corporate business tax $500，然後年費$50，總共最少每年要交$550，如果LLC的話，就只有年費$50，沒有corporate business tax。

趙廣華（CPA註冊會計師）
謹誠會計師事務所
電話：713-589-5875
地 址 ： 9889 Bellaire Blvd. Unit D249, Houston, TX 77036
網址：www.zhaocpapc.com。

旅遊簽證來美能買的醫保有哪幾種？
可以買奧巴馬保險嗎？如果是來美就醫，買哪一種保險好？

(本報休斯頓訊) 有很多朋友對於旅遊簽證B1/B2在美國購買醫療保險都有很多疑問，到底買哪一種保險好？費用怎麼樣？可以買奧巴馬保險嗎？看病如何報銷？今天，志鵬保險就爲大家梳理一下，旅遊簽證來美，究竟有哪幾種醫保的選擇，以及不同類型保險的優勢和劣勢！

旅遊保險可以購買的醫療保險有兩種：旅遊保險和奧巴馬保險(無補貼)

那麼這兩種保險的區別在哪裡呢？

旅遊保險

旅遊保險顧名思義就是來美國旅遊探親所購買的短期的醫療保險。

旅遊保險的優勢是：

--保險期限靈活，可以按天購買
--隨時取消
--價格低
--如果需要醫療服務，自己承擔的費用低

旅遊保險的劣勢是：

--有很多不覆蓋的項目

不保之前已經存的疾病（比如說您之前有慢性病、癌症）。那麼，如果是由於慢性病導致的緊急情況（比如說突發心臟病）這種是可以保的，但是慢性病的治療，保險是不承擔的。

不保全身體檢和打疫苗、不保懷孕生子

--保額上限低（很多保險只有5萬-50萬的最大保額）
--非急診看醫生很多醫生不收

所以旅遊保險確實是只適合來美國短期旅居，身體健康，只是預防一下意外的受傷和突發疾病的人群。

如果您需要購買旅遊保險，您可以點擊如下鏈接進入中文網站進行購買：https://zip.brokersnexus.com/guoji-yil-iao-baoxian/

奧巴馬醫療保險

很多朋友來美國探親或旅遊，打算長期待在美國，需要更周全的醫療保障，或者說是需要來美國就醫，那麼旅遊保險就不適合您了。這種情況的話，您就可以購買奧巴馬醫療保險。

很多朋友在這裡就非常疑惑，我是旅遊簽證，能買奧巴馬保險嗎？奧巴馬保險算政府福利嗎？

這裡大家一定要清楚奧巴馬保險究竟是什麼樣的保險。

奧巴馬保險不是政府辦的保險，也不是政府福利，是一類保險的總稱。

奧巴馬保險是政府制定了一系列的規則，並且搭建了一個保險市場(Marketplace)的平台，符合政府要求的保險公司就可以在這個平台上銷售他們的保險計劃。所有在保險市場上銷售的保險計劃，我們把他們統稱爲奧巴馬保險。所以奧巴馬保險，有很多不同的保險公司和計劃可以選擇。

消費者在這個平台上購買保險的時候，可以根據家庭的收入拿到一定的補貼而已。所有在美國有合法身份（不論是簽證，綠卡還是公民）都可以在這個平台上購買保險。

對於旅遊保險的朋友來說，在美國是不能工作、不能報稅，所以就拿不到補貼而已。所以簡而言之：旅遊簽證可以購買奧巴馬保險，但是只不過享受不到補貼，需要自己支付全部保費而已。

奧巴馬保險的優勢是什麼呢？

因爲在保險市場上銷售的保險都要滿足政府制定的規則，那麼政府都制定了哪些規則呢？

--保險公司必須要保之前存在的疾病
--必須要保懷孕生子
--不能根據被保人的健康狀況多收或者少收保費
--必須要保一年一次的基本體檢和疫苗
--不能設置保額上限

那麼，所有的奧巴馬保險，都是符合這些要求的。所以，奧巴馬保險是我們普通消費者能買到的最好的醫療保險。

但是奧巴馬保險也有他的劣勢：

--必須在每年的年底，或者入境之內60天購買保險。錯過了就只能等年底了。
--價格相比旅遊保險較高
--看醫生時自己需要承擔的自付額比較高

如果您在美國旅居或者就醫，預算充足，需要全面的醫療保險保障，那麼奧巴馬保險就是您最佳的選擇。

如果您需要購買奧巴馬醫療保險，但又不知道該選擇哪一個計劃，不知道如何看醫生的話，現在就聯繫志鵬保險，我們的醫療保險專員會爲您支招，幫您選擇最適合您的計劃。

關於志鵬保險

志鵬保險有可靠穩定的專業保險團隊、搜索醫生+更換家庭醫生、幫您看醫療帳單信件、隨時打印保險卡，是您身邊最專業貼心的保險經紀。

志鵬保險電話: 832-460-5669。地址: 7001 Corporate Dr., Suite 218, Houston TX。

“海归”求职别躺平！

来看这份真实的留学生就业形势分析！

相信大部分宝宝选择出国深造不仅仅是为了看看外面的世界，更多是为了提高自己就业的竞争力。名校学历拿出手，月薪一万应该不是梦吧？

但是！受疫情冲击，近年就业市场开启“疯狂”内卷模式；加之一直以来存在的对留学生的刻板印象，部分人开始唱衰海归就业形势，海外留学回国的人数暴增，留学成本高，工作难找工资待遇差，留学开销难以回本。

豆瓣甚至连夜成立“海归废物回收互助协会”，吐槽就业难；各大求职app海投简历，却都石沉大海，boss直聘变boss无聘，智联招聘变失联招聘...

先别急着躺平...好消息是大数据显示并非如此！智联招聘发布《2021中国海归就业调查报告》显示，2021年回国求职的海归薪酬连续三年走高，并且加速上涨。

首先，趴趴带大家和国内应届生就业情况对比来看看。

据58同城发布的《2021年高校毕业生就业报告》显示，目前仅有34%的国内应届毕业生找到了自己的第一份工作，平均税前月薪为8720元。而今年企业招聘海归的平均月薪为10,996元，远高于国内应届生的薪资水平。

下面，从《2021中国海归就业调查报告》中的各项数据来了解一下具体情况。

海归人数

海归求职者呈现年轻化、高知化等趋势。多为25-34岁群体超过65%，16-24岁的海归群体位列第二，35岁以上人数较少。硕士是向国内求职海归的中坚力量（73.5%）。

从近几年在国内求职的海归人数变化来看，总体规模指数虽呈增长趋势单较平稳。应届留学生规模指数有明显增长，以2018年为基数1直至2021年增长为2，应届留学生的回国意愿较为强烈。

在本次报告调查中显示，回国原因主要在于“国内疫情管控效果更好”，不用冒更大的风险在国外生活；国内生活便利、经济恢复好、就业机会多等都是回国因素；“担心国际关系变化对留在国外发展不利”已不再是归国的首要选项。

薪酬情况

根据报告数据显示，海归身份在求职过程中确实属于加分项。但也导致其月薪期望高于整体求职者。海归求职者的期望薪酬整体偏高，主要分布在8000-10000元/月与10000-15000元/月。

而实际薪资情况呢，海归优先职位的平均招聘薪酬连续三年走高，2021年达13719元/月，高出全平台职位平均月薪46.5%，增速远高于全平台职位。

虽低于预期，但一些国家的就业保护政策和自身海外学习带来的经验优势都使求职者愿意归国求职。国外开放了工作签证年限并没有让工作机会更加容易获得。

求职难度

薪资水平上涨，但海归求职难度还是上升的。有83.1%的海归认为目前国内的求职难度提高了。

海归人数增加，海归优先岗位减少，该原因占比64%。2020年、2021年，海归优先岗位数量同比减少为23.5%和0.4%。第二原因是“国内企业对海归偏好减弱”（占比39.5%）。

就业趋势

很多宝宝选择留学是为了能够在大城市立足。但因为激烈的竞争现在的海归求职者已不再局限于一线城市，同时放眼于小城市的各种机会。

海归优先职位44.5%集中在一线城市，新一线城市占34.4%，两者占近8成。2021年海归群体前往三线及以下城市发展的意愿明显增强，投递人数同比增长了24.5%，而新一线城市由于发展潜力大、基础设施完善，具备极大的吸引力，所以投递人数同比增长2.6%。

关于工作环境，海归求职者也不再仅局限于外企，更加追求稳定进入体制内。2021年向国企投递简历的海归人数同比增长3.7%。59%留学生认为海归群体中存在“考公热”，但需要注意的是，部分公务员岗位有专业限制和学制限制，并非所有海外专业都可以报考。

上市公司平台大、晋升机会多、工资水平高，同样一直受海归的青睐，投递人数同比增长了5%，而民营企业投递人数则同比有所下降，降低了5%。

就职行业

文体教育行业海归优先职位占比最高，为34.9%。IT互联网、商业服务、金融业也比较受欢迎（19.3%、13%）

由于国家对中小学生课外辅导的限制，k12行业大幅裁员，部分人才流向留学行业；加之国内考研竞争压力增加，留学回暖。留学生因自身语言优势、申请经验丰富等原因成为留学辅导相关岗位的宠儿。

除了语言培训之外，留学行业一系列的相关岗位如：教务管理、市场推广的部分增速也比较明显。运营类岗位需求也大幅上涨，业务运营、电商运营、新媒体运营岗位招聘海归数量增幅均在50%以上。而金融行业一直稳定居于前位。

相关政策

面对留学生就业问题，部分企业也推出了友好政策。

部分国企、央企、事业单位向海外归国留学人员开启特殊通道，如建设公司和人民日报特定岗位公开面向海归招聘。

大厂如华为，开设留学生专属招聘通道，包括研发、销售到法务、人力等岗位。

国内高科技人才、计算机科学专业的人才稀缺，软件开发、网略通讯、信息系统等方面的岗位有大量的需求。如：百度、字节跳动、腾讯等。

“唱衰”留学生就业形势的主要原因在于：

1.留学成本高。导致就业时产生高回报的心态，毕业生薪资要求过高。

2. 存在部分企业对留学生缺乏了解和信任。中外教育制度存在差异，一些企业因为不了解，会对学生大学的经历产生质疑；名字看似“野鸡”的大学会让hr产生误解。

3. 供大于求的就业市场。

但是看了关于《2021中国海归就业调查报告》各项数据的介绍，是不是觉得也没有想象的那么困难呢？

虽然疫情对就业市场影响很大，我们又不得不身处于内卷的时代，但是作为海归尤其是研究生，在就业上还是一直具有优势的。

要调整好心态，保持自信的同时适当放低一下要求；拓宽信息渠道，做好职业规划选择适合自己的行业；更要发挥出自己的留学优势哦～

海归就业呈现新特点

近年来，中国经济实力增强，对留学归国人才的吸引力持续提升，加之全球新冠肺炎疫情影响，海归回国创新创业的意愿进一步加强。近日，智联招聘发布《2021中国海归就业调查报告》(以下简称《报告》)，其中涵盖海归求职岗位分布、意向薪酬、留学生求职行为特点等方面，重点关注2021年海归群体的就业形势，也能为有回国求职意愿的留学生提供有效参考。

留学生回国意愿增强

《报告》显示，2021年回国求职的留学人才数量有所增长，留学生回国意愿增强。根据平台内求职数据，2020年在国内求职的留学生总人数同比增长33.9%，2021年在国内求职的留学生总人数与2020年基本持平。

但值得注意的是，近年来随着国内高校毕业生质量提高，国内招聘企业面向留学人才优先的职位数量持续走低，2019年、2020年、2021年同比增幅分别为-25.4%、-23.5%和-0.4%。分析指出，回国求职的留学人才增多，但优先职位减少，一增一减使得留学人才在国内的求职压力有所加大。

2021年求职网站面向海归所做的调研显示，超过八成的留学人才认为在国内求职难度相较从前有所提高，其中位列首位的原因是“回国海归增多，竞争加大”(占比达64%)，紧随其后的原因是“国内企业对海归偏好减弱”(占比达39.5%)。

职位需求量向一线城市集中

观察招聘需求中注明留学人才优先的职位地域分布，44.5%集中在一线城市，“新一线”城市占34.4%。一线和“新一线”城市的相关职位海归需求量高，也吸引了更多留学人员。但从变化趋势来看，仅一线城市海归优先职位呈现增长，为7.6%，其余地区均同比下降，海归优先职位进一步向一线城市集中。

从企业招聘需求端来看，文体教育行业留学人才优先职位占比最高，为34.9%；IT互联网、商业服务、金融业的海归需求量也较为可观，留学人才优先职位分别占19.3%、13%和11.3%。不过，文体教育行业海归优先职位同比减少13.1%；IT互联网、商业服务等行业的优先岗位同比增长均超15%。

与行业分布一致，对留学人才需求较大的职业仍以语言培训、留学辅导、教务管理等教培类岗位为主。招聘需求前20位的职业还包括翻译、市场/品牌推广、银行及金融服务、运营，等等。随着留学市场回暖，2021年留学辅导岗位的需求有了大幅提高。

实体产业就业吸引力上升

从年龄结构来看，海归人才求职年轻化特点更为明显。2021年，24岁及以下的海归求职者占平台上留学人员求职总体的三成，比2020年提高两个百分点；25-34岁求职者占62.8%，比2020年下降两个百分点。

学历结构也比2020年小幅提升，硕士及以上学历占比达75.4%，比2020年提高1个百分点，本科学历占比近25%。

企业类型方面，2021年向国企投递简历的海归人数同比增长3.7%，一定程度上体现出海归群体的求稳心态。而在行业方面，2021年向能源/矿产/环保、生产/加工/制造这两大类别投递简历的海归人数有所增长，同比增幅位居前两名，涨幅分别为11.3%和6.7%。投身实体产业及学术科研，已成为更多海归的就业选择。

留学生回国就业力报告出炉 海归平均薪资已达13719元/月

疫情一晃已数年，受到海外疫情爆发的影响，越来越多的留学生、新移民选择在这期间回到中国发展，在此背景下，智联数据研究所近日发布了《2021年中国海归就业调查报告》。

通过这份报告，同学们可以清楚地了解2021年海归群体的就业形势，为海归求职提供参考。下面就跟着小编一起来看一下吧！

总体就业形势

海归人数与去年持平：在疫情初期对2020年的海归整体就业形势做出过调查。

调查显示，2020年全年海归人数较2019年增长了33.9%，其中应届留学生增加了67.3%。

而今年的数据显示，2021年在国内求职的海归总人数基本与2020年持平。

简单说，2021年海归回流人数依旧很多！

海归优先岗位

通过观察海归优先岗位的地域分布，大部分岗位都集中在一线城市，其中，新一线城市占34.4%，老牌一线城市占44.5%。

仅老一线城市海归优先岗位在2021年同比增长了7.6%，其他地区均出现下降，从趋势来看，海归优先岗位在2021年进一步向一线城市集中。

根据企业类型分布来看，民企是海归群体的招聘主题，占到了海归优先岗位的58.3%。

2021年，外企招聘恢复迅猛，海归优先岗位是增幅最大的企业类型（19%）。

2021海归薪资

通过薪酬对比，海归优先岗位的平均招聘薪资已经连续三年增加，2021年达到了13719元/月，从增幅来看，海归薪资在2020年和2021年的涨幅为7.3%和8.9%，均领先于平均水平。

您是否夢想過出版自己的書呢?
美南新聞出版社
攜亞馬遜公司
強強聯手 全力打造 ...

只要 $999 200頁內

出書計劃

*提供文字圖片 我們設計封面
*可獲2本贈書
*美南新聞報道 及半頁廣告

聯系人：朱先生 zhuqs26@gmail.com
281-917-0504

您的文章，家譜，史記...
於亞馬遜等各大網上書店銷售

侯大任 臉部整形 美容專科 醫學博士
Tang Ho, M.D., M.Sc., FACS
UT-Houston Facial Plastic & Reconstructive Surgery
新門診中心 MEMORIAL PLASTIC SURGERY
★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
請事先預約
Email：utfacialplastics@uth.tmc.edu
電話：(713) 633-4411
地址：Memorial Plastic Surgery
8731 Katy Fwy, Suite 500, Houston,TX 77042
主治
1. 隆鼻、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、拉皮。
4. 玻尿酸(Restylane, Juvederm)、墊下巴、去法令紋。
6400 FanninSt Suite 2080, Houston,TX 77030 (醫學中心內) 電話: (713) 486-5019
www.ut-ent.org

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
①+女科婦科、宮頸膜片
②+男性前列腺表面抗原
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

Chun Xie M.D.
二十多年臨床及科研經驗

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
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!
最新技術下肢疼痛治療儀!
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：每周一至周五 9am–5pm / 每周六上午
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

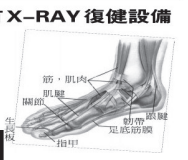
高峰牙科診所
高峰 牙醫博士
●北京醫科大學口腔系畢業
●德州大學兒童牙科住院醫師畢業
●M.D.Anderson口腔腫瘤專科畢業
●隱適美(Invisalign)矯正Certified
●Hands On人工植牙Certified
★最新CEREC電腦製牙，堅固美觀，一次完成
★最新隱形矯正，老少兼宜，無需拔牙
★最好品質的植牙材料
●成人牙科 ●兒童牙科 ●矯正牙科 ●美容牙科 ●牙周病治療 ●人工植牙
713-773-9621
9110 Bellaire Blvd., #P, Houston,TX77036 (頂好廣場內)
周一到周五 9AM~6PM 周六 9AM~4PM
D03FA– ALLCARE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

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

DENTIST 101
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

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

醫生本人通國、粵、英語

潘先樣腳科醫學博士
Simon Pan, DPM, Foot Specialist and Surgeon
專治 甲溝炎、拇趾囊種、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

惠康家庭全科診所 Welcome Family Medicine, P.A.
接受各種醫療保險 Medicare Medicaid

許旭東 醫學博士
Xudong Xu, M.D.
家庭全科醫師
Board Certified by ABFP
美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑
Texas Tech University住院總醫師
Mermonial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
中國醫學科學院皮膚病研究所臨床博士學位

陳永芳 醫學博士
Yongfang Chen, M.D.
家庭全科醫師
Board Certified by ABFP
美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑
Mermonial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
Texas Tech University住院醫師畢業
十餘年臨床醫療經驗

主治 內科、兒科、皮膚性病科、婦科
急診、外傷、全身健康檢查
婦科體檢、外科小手術、預防接種
移民體檢
隨到隨診
週一至週五: 8:00am–4:00pm
週六 : 8:00am–2:30pm
Tel : 713–995–8886 Fax : 713–270–9358 www.gotomyclinic.com/welcomefamilymedicine
Address : 9160 Bellaire Blvd. Suite E, Houston, TX 77036 (惠康超市東側警察局隔壁)
D03FA_Welcome許旭東3567B_16

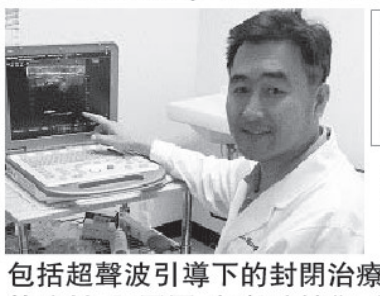
山水眼鏡 GLACIER OPTICAL
★ 領有德州配鏡師執照禹道慶主持 ★ 專精無線多焦點及高度數高散光鏡片 ★
有度數的游泳鏡或太陽眼鏡 特價45.00起 /副
經濟型全副28元，買鏡片送鏡框 限塑膠片±200內無散光
接受 Medicaid 免費配鏡
所有鏡片送防刮保護不另收費
電話：(713)774–2773
傳真：(713)774–4009
營業時間：週一至週六10:30–6:00 (週三休息) 週日1:00–6:00
地址：9889 Bellaire Blvd #252 Houston, TX 77036 (敦煌廣場內歡樂小棧對面)
D03OP_GLACIER山水眼鏡3567B_8

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

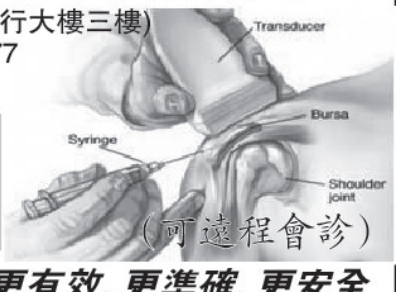
人工[手]按摩 效果特佳
舒展各部肌肉及關節和全身按摩

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。
以上治療醫療保險有給付~
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

一人经济：孤独背后的商业狂欢

30岁之前，何椿不想结婚。因为她相信，“在这个时代，一个人生活也能很快乐”。

在中国，像何椿这样的单身青年实在太多。他们多出生于1985年至1995年，是中国“独一代”和“独二代”。按照媒体对这一群体的“画像”，他们的父母大部分都还在职，因而他们赡养压力较小，家庭负担轻。与此同时，城市的便利性与生活压力，也延迟了他们进入婚姻的时间。

在这样的背景之下，他们的消费方式逐渐呈现出与传统观念不同的一面——不再集中于房地产、医疗和教育等产业，而是更注重“及时行乐”，更愿为眼下的舒适生活方式买单。

这种敢消费，甚至超前消费的消费观念，催生了中国“一人经济”的起步：一人食、迷你家电和迷你KTV等囊括了各种消费场景和领域的产品，一时间备受热捧。

人们不禁想，“一人经济”风何以刮到了中国，又如何改变了中国单身群体的生活态度？

19世纪，美国作家梭罗在静谧的瓦尔登湖畔搭建了一座小木屋。此后两个月，他独居于此，并写下广为流传的散文：“我就像住在大草原上一样遗世独立，我拥有属于自己的太阳、月亮与星辰，一个属于我一个人的小小世界。”

彼时，“单身社会”尚是个遥不可及的名词。但如今，新的浪潮正到来——年轻群体正成为独居人口中增长最快的一个群体。

民政部的数据显示，2018年中国单身成年人口已经超过2亿，独居成年人口超过7700万。

何椿是其中之一。24岁的她目前在成都一家建筑公司工作，并于2018年，在父母的帮助下买下一套房，约50平米。

这是一套典型的单身公寓，推门而进，左侧是厨房吧台，右侧是卫生间，再往内走，一张大床正对一台挂壁电视。阳台上，何椿养的边牧犬正躺着晒太阳。

在这座朝气蓬勃的新一线城市，这种没有客厅的公寓设计备受单身青年们青睐——毕竟，对于单身而言，这种”公共区域“的使用率已然很低。在北上广等一线城市，更是如此。

单身公寓已少见客厅

“我觉得这样的生活状态挺好。”何椿称，尽管偶尔也会想谈恋爱，但在真正心动之前，一个人的生活反而更加自在。

以家庭需求为首的传统观念，正在土崩瓦解。结婚生子、养家糊口不再是人生头等大事，追求个人舒适度成为了他们更看重的事。他们中的很多人不再恐惧单身，而是乐在其中，热衷消费，看淡储蓄。

尽管何椿仍然会因父母隔三差五的催婚电话倍感苦恼，她想晚婚的决定却少有动摇，最主要的原因则是，“我如今已经习惯按照我的个人意愿消费，哪怕只是晚饭吃什么。生活状态是孤独的，但心态是愉悦的，我很享受孤独。”

以前，何椿最想恋爱的原因是“想吃火锅却找不到伴”。

何椿的朋友如今大部分都在一线城市工作或上学，留在成都的好友寥寥。单身的她即便约不到昔日好友，也不愿和同事一同吃火锅，“工作时的社交已经让人很累了，出了办公室的时间只想留给挚友或者自己。”何椿坦言，只有这种时候，她会不那么享受孤独。

但如今，她不必再为此困扰。

2018年，在距离何椿公司不到500米的一个转角处，一家有些特别的火锅店开业了——这家火锅店辟出三分之一的店面，一改八仙桌和四条长凳的摆设，设计出两排单人小隔间，木质的隔板为每个人提供了独自品尝火锅的空间。

何椿成为了上述火锅店的常客。与何椿一样有着想“独自吃火锅”愿望的人，聚集于此，而互不打扰。

“其实，中国的一人食餐厅很多都是模仿日本。”何椿曾到日本旅游，专程去了以“单人小间隔设计”闻名的一兰拉面。

当时的她为此颇受感动，这家理念为“鼓励顾客一个人专心吃好面”的餐厅，充分考虑到顾客隐私，服务员和顾客间也有一帘之隔，小隔间内还配备自动接水的龙头、杯架和餐具。“你需要做的，就是认真享受独处时刻”。

凭借“一人食”主题，连拍了八季的《孤独美食家》是何椿最爱的一部日剧。她以男主五郎曾说的一句话，阐述了一人经济背后的态度，“孤独也是有正能量的，它代表着每个人所能拥有的自由和独立。”

如今，“一人食”餐厅也悄然在中国兴起，何椿在这里也能感受到同样的“对独立的追求”。

人们突然发现，面向单身人群的这个市场体量庞大，并为多个消费领域提供了新的商机。

仅是在“吃”这项最基本的需求上，就蕴藏了极大的空间。《中国消费族谱餐饮特篇》数据显示，在90后消费者群体中，55%的人有独立在外用餐且不超过1小时的习惯。

外卖虽然方便，但更好的体验仍在门店。一时间，除了主打“一人食”的餐厅遍地开花，“一人一锅”的呷浦呷浦备受热捧，卖零食的良品铺子也推出了即时方便火锅。不可避免地，大分量的饮食场景正在减少。

尽管有着“一个人也要好好吃饭”的共同需求，但与何椿不同的是，年近30岁的“北漂”晏菲更乐意自己做饭。至今单身的她是“被工作耽误了”，晏菲在北京一家媒体工作，工作时间弹性大，但实际上时时刻刻都得紧盯工作群，“很少有时间约朋友，更别提恋爱”。

“北京物价高，每天都在外吃饭不划算，我也不太习惯北方的口味。”每逢闲暇，她总爱自己做饭。但中餐往往更适合聚餐，一人份的菜不好烧，“常常烧了一锅菜，剩下一大半放冰箱，最后也逃不过被扔掉的宿命”。

尽管偶尔可以请朋友来家里共享，但更多时候，晏菲一个人面对着大份额的食物，难免觉得“有些凄凉”。

家电商们，看中了这个机会。

以九阳等老牌家电商为首，开始灵敏地为单身群体量身打造迷你家电。后来居上的小熊电器则凭借煮蛋机、酸奶机等“小而美”的产品，快速成长并顺利上市。

晏菲在淘宝发现这些小而美的家电后，立马下单了迷你榨汁机和迷你火锅。后来又在办公室里添设了迷你冰箱。

“一人份的饭菜配上一人份的饮料，一切刚刚好。”晏菲很快把这些迷你家电推荐给了办公室里的单身同事。

另一面，微博和小红书等平台上，迷你餐具也正走向爆红，“时尚、便携、智能化“成为它们的关键词。

这只是一个缩影——一份来自天猫榜单的消费报告显示，过去 10 年，从快消品、 家电、家居，到美妆护肤，人们的日用品在集体变小、功能更细分:迷你微波炉销量增 970%、迷你洗衣机销量增 630%.....

2016年，天猫平台上的单人份商品市场供应同比增加5.6倍、消费增加2.2倍。

但一人经济囊括的生活场域远不止饮食。在精神娱乐层面，也有商家试图为单身群体提供更多的可能性。

28岁的程序员李瑞当下没有恋爱的打算，“在大城市恋爱和结婚的成本实在太高。

他在下班回家前，常会先走进小区附近的一个商场，并不是为了购物，而是直奔负一楼的迷你KTV，钻进一间小如传统电话亭的KTV房间，花费30元钱，唱上近20分钟的歌。

这20分钟间，在这间透明却隔音的红顶玻璃房，戴上耳机的李瑞，能够“完全沉浸在自己的世界”。

曾几何时，“一个人唱歌”还被排在孤独十级榜单上。疲于社交的李瑞，平日里最大的爱好就是唱歌，却常因凑不够包间人数而止步门外，“适合单身的娱乐方式少之又少，和同事去KTV，话筒难得轮到手里一回，也很难真的释放”。

“前女友觉得两个人包一间KTV包间唱歌，又太过奢侈。”在和前任恋爱的两年里，李瑞只和她这样“奢侈”过一回。

但独居生活将人们从家庭以及婚姻伴侣的需求和限制中解放出来，令单身青年李瑞们可以更将注意力集中于自身。

并且，如今迷你KTV正不断涌现在各大商圈。中商产业研究院数据显示，截至2019年，迷你KTV的投放量已达到8.4万台，至2020年有望达到11.8万台。

艾媒咨询发布的调查数据则预计未来两年迷你KTV市场将快速扩展，2019年有望突破140亿元大关。

此外，根据公开数据，30到40岁人群中，近40%的人会选择独自享受电影。

34岁的刘忻曾多次迫切地想要摆脱单身的状态，但“越急越容易出错”。在几段仓促开始，又匆忙结束的恋爱之后，刘忻决定“试图享受单身”。

开始真正独居后，刘忻才意识到，谈恋爱限制了多少个人选择，“两个人的消费观一旦不同，就得有一方迁就。前男友不爱看电影，所以我为了迁就他，错过许多热门电影。”

如今，爱看电影的刘忻，干脆买来投影仪自己在家放映，每个季度她还会赶去看上几场演唱会。

事实上，在有的城市，传统意义上服务团体客户的多个行业，如保龄球馆、旅行社等，现在也开始服务于个人，甚至可以预订电影院中的单人隔离座位。

刘忻不清楚自己对单身状态的热爱能持续多久，但她坚定“消费要只为自己开心”。

不可否认的是，单身群体的确正影响经济，而科技公司也正重塑单身群体的生活。

正如美国纽约大学社会学教授艾里克·克里南伯格曾在《单身社会》里写道，商业分工带来的城市生活便利性的增加，使得传统家庭的其他功能进一步被替代了——吃饭不一定依靠家庭厨房，出门去街上的任何餐厅，随时都有现成的，如果连门也不想出，还可以选择外卖；购买大件商品也不再必须依靠家庭中的成年男性，可以付钱请快递公司的工人送货上门；以及洗衣、清洁等各种家务劳动都可以转为付费服务……

在这样的背景之下，一支具有货真价实购买能力的消费者队伍正在形成，并有望成为拉动中国经济增长的引擎。

来自美团外卖的数据显示，2017年上半年，北京、上海和深圳等地的外卖单身用户数占比超过了60%，其中北京的单身用户数量占比高达73%。

淘宝大数据则显示，平均每天千人次在淘宝上寻找“陪伴”。包含了叫起床、道晚安、催睡觉、求安慰、送祝福等情感虚拟商品，据调查，一人经济中65%的订单来自未婚顾客。

而十一年前，淘宝也正是用“光棍节”的营销噱头，开启了“双11”这个网络购物大狂欢。

如今，单身青年们更看重的，是这一经济体系背后呈现出的，社会对单身群体的真诚认可与包容。

许多打着对单身友好的幌子，在单身顾客餐桌对面摆放玩偶的餐厅或咖啡馆，明显有些吃力不讨好。

“这种就完全没必要。”何椿曾在一家餐厅独自用餐时，面对一只与她等身高的玩具熊，“比自己吃还尴尬，仿佛恨不得让全餐厅的人知道我是单身。”

相比于产品的形式，单身青年何椿们更希望，产品能释放出“一个人也能生活得很舒适”的信号。这也正是他们在采访过程中，反复表露的态度，“即便状态是孤独的，我们也是享受的。”

所以，面向单身群体的产品如何突出单身的文化属性，让单身不再是一种尴尬的生活方式，或许才是所有单身消费品牌需要努力的方向。

俄羅斯入侵烏克蘭戰爭局勢最新進展系列之三十二
普京簽署春季徵兵法令　確定徵召近 135,000 名新軍人的目標

俄羅斯總統弗拉基米爾·普京周四簽署了一項關於春季徵兵的法令，確定應徵134,500名年輕人入俄羅斯武裝部隊的目標。

俄羅斯每年有兩次徵兵，軍方有一個混合的人力系統，其中包括應徵人員和合同服務人員。

據俄羅斯國家通訊社塔斯社報導，去年春天約有 134,650 人被徵召入伍，2020 年春季有 135,000 名俄羅斯公民被徵召入伍，這兩個數字均略高於今年的徵兵人數。

普京最初聲稱，俄羅斯應徵入伍的人不會參加俄羅斯委婉地稱爲烏克蘭的“特別軍事行動”。但俄羅斯國防部隨後承認，應徵入伍的人正在烏克蘭作戰，烏克蘭軍隊聲稱俘虜了相當數量的俄羅斯應徵入伍者。

自俄羅斯入侵以來，澤倫斯基已在全球17個國際議會上發表講話

烏克蘭總統澤倫斯基於今天在第 17 個國際議會上發表講話，以爭取在俄羅斯入侵烏克蘭期間獲得支持。

週四，澳大利亞總理斯科特·莫里森將澤倫斯基形容爲“民主的雄獅”，澤倫斯基還向三個多邊機構——歐洲理事會、七國集團和北約——發表了講話，上週末，他在多哈論壇上發表了虛擬講話。

澤倫斯基於 3 月 1 日首次在歐洲議會上發表虛擬講話，並於週四在澳大利亞、荷蘭和比利時議會的特別會議上發表講話。

他的第二次講話是在 3 月 8 日向英國議會發表講話，隨後每隔幾天向以下國家的政府發表講話：波蘭、加拿大、美國、德國、瑞士、以色列、意大利、法國、日本、瑞典、丹麥和挪威。

意大利總理：普京說現在不是烏克蘭停火的合適時機

意大利總理馬里奧·德拉吉在周四的新聞發布會上被問及前一天與普京的電話時說，俄羅斯總統弗拉基米爾·普京告訴他，烏克蘭停火的條件尚未到位。

德拉吉還表示，普京告訴他，目前的天然氣合同仍然有效，歐洲公司將繼續以歐元和美元支付，而不是盧布。

德拉吉說：“我的理解是，但我可能錯了，付款的轉換.....是俄羅斯聯邦的內部事務。”

當被問及俄羅斯入侵烏克蘭後增加的國防開支時，德拉吉表示，意大利將在 2028 年達到北約將 GDP 的 2% 用於國防的目標，並補充說，這在他的聯盟成員之間沒有爭議。

然而，德拉吉表示，政府即將發布的經濟預測文件不會具體說明國防開支的增加。

烏克蘭官員稱，俄羅斯對尼古拉耶夫地區行政大樓的轟炸造成至少20人死亡

烏克蘭國家緊急服務部門在周四公佈的最新數據中說，俄羅斯週二對烏克蘭西南部尼古拉耶夫地區軍事長官辦公室發動襲擊，造成至少 20 人死亡、33 人受傷。

據州長維塔利·金（Vitalii Kim）稱，俄羅斯的轟炸摧毀了一半的建築物。

澤倫斯基在澳大利亞議會發表講話敦促對俄羅斯實施新制裁

烏克蘭總統澤倫斯基週四在澳大利亞議會的虛擬演講中呼籲進一步製裁俄羅斯。

澤倫斯基說：“我們國家之間的距離很遠，但與俄羅斯人對我們烏克蘭土地的殘暴行爲沒有距離。”

澤倫斯基警告說，如果不阻止俄羅斯，將對全球安全產生重大影響，並談到戰後將會發生什麼，並呼籲各國和公司投資於恢復烏克蘭。澤倫斯基特別談到了黑海港口和城市的發展以及海軍部門的重建。

澳大利亞隨後承諾“爲烏克蘭武裝部隊提供額外 2500 萬澳元的防禦性軍事援助”。

根據一份政府聲明，新的一攬子計劃將包括戰術誘餌、無人機和無人機地面系統、食品和醫療用品。

在早些時候的一份聲明中，澳大利亞總理斯科特·莫里森回復了澤倫斯基——他稱其爲“民主的雄獅”——表達了與澳大利亞的團結。

莫里森說：“ 總統先生，我們與你站在一起。總統先生，我們不與莫斯科的戰犯站在一起。總統先生，我認識那個人，你認識那個人，我們認識那個人，我們知道他的政權。我們已經看到他們對你們的孩子、你們的醫院和庇護所造成了無法形容的恐怖。”

澳大利亞已對 500 多名俄羅斯個人和實體實施制裁，其中包括總統弗拉基米爾·普京以及俄羅斯財政部關係密切的寡頭。

澳大利亞向烏克蘭提供了軍事和人道主義援助，還宣布禁止向俄羅斯出口氧化鋁和鋁礦石。據澳大利亞政府稱，俄羅斯近 20% 的氧化鋁需求依賴澳大利亞。

哈爾科夫地區遭受“不斷的猛烈砲擊”

烏克蘭東北部哈爾科夫地區的軍事指揮官週四在一份聲明中說，該地區在過去 24 小時內連續遭到俄羅斯不斷的猛烈炮火襲擊。

哈爾科夫地區軍事行政當局負責人奧列·辛耶胡博夫在 Telegram 上發表聲明說，強烈的轟炸阻止了該地區疏散走廊的開放。

辛耶胡博夫說：“過去一天，俄羅斯軍隊在皮亞蒂哈特基、奧列克西伊夫卡地區和哈爾科夫拖拉機廠區居民區用火砲、迫擊砲、坦克襲擊，並進行了 47 次空襲。”

他補充說：“記錄了大約 380 次來自 Grad 和 Smerch （火箭炮）的砲擊。在薩爾蒂夫卡，敵人破壞了天然氣管道，發生了一場大火，救援人員已努力將其撲滅。”

辛耶胡波夫說，俄羅斯軍隊還向哈爾科夫市西北部的德爾哈奇（Derhachi）猛烈開火，造成一人死亡、三人受傷，並摧毀了一座市議會大樓。

他說：“哈爾科夫地區戰鬥最激烈的地方仍然是伊齊烏姆，戰鬥和不斷的砲擊仍在繼續。我們每天都在努力開闢‘綠色’疏散走廊，但到目前爲止，俄羅斯還沒有給我們這樣的機會。”

切爾尼戈夫市長：儘管莫斯科表示將減少對城市的襲擊，但襲擊事件有所增加

烏克蘭切爾尼戈夫市長表示，儘管俄羅斯承諾將“大幅減少”對基輔和切爾尼戈夫的軍事攻擊，俄羅斯對其城市的襲擊實際上正在增加。

市長弗拉迪斯拉夫·阿特羅申科在醫院接受采訪時通過翻譯告訴 CNN 的約翰·伯曼：“自從俄羅斯代表團承諾減少基輔和切爾尼戈夫的轟炸強度以來，我們實際上一直在觀察砲擊和迫擊砲襲擊的強度增加。在過去的 24 小時內.....我們的醫院已經　到 20 名傷者人，這裡有軍人和平民。”

他說，病人此時只能住在醫院的走廊裡，因爲這是目前最安全的地方，遠離窗戶。

他說，當俄羅斯軍隊向邊境撤退時，砲擊和迫擊砲襲擊正在增加，官員們在一夜之間看到多架俄羅斯飛機進入烏克蘭領空，飛往切爾尼戈夫。

他補充說：“俄羅斯人正在使用迫擊砲——這就像一種非常古老、非常古老的武器——它不是一種精確武器，他們在離城市四五公里的地方向我們發射迫擊砲彈……而且還在用飛機從低空投擲炸彈，因此故意針對平民和居民區的破壞。”

伊斯坦布爾外交談判後，澤倫斯基幕僚長說：“這看起來像是對話”

烏克蘭總統澤倫斯基的幕僚長安德烈·耶爾馬克（Andriy Yermak）表示，在伊斯坦布爾與俄羅斯進行外交談判後，他“有一點樂觀”，“看起來像是對話”。

耶爾馬克週三在基輔告訴 CNN 首席國際主播克里斯蒂安·阿曼普爾 (Christiane Amanpour)：“我們有一個非常有原則的立場，我們希望做出與我們的獨立、領土完整和主權相對應的任何妥協。我對此持非常非常小的樂觀態度。我們繼續這個話題，但如果一些眞實的事情開始發生，我們就會開始相信現實……”

耶爾馬克說：“我們想停止這場戰爭，我們希望俄羅斯軍隊撤出我們的領土。我們堅持人道主義走廊將再次向馬里烏波爾開放。”

馬里烏波爾市中心的整個街區都已被夷爲平地。

提到這座城市的破壞，耶爾馬克說：“馬里烏波爾市已經消失了……俄羅斯軍隊迫使成千上萬的馬里烏波爾公民遷往俄羅斯。

他說：“我認爲馬里烏波爾的災難，我可以說與第二次世界大戰期間發生的事情非常相似 – 列寧格勒被封鎖的第二次世界大戰，因爲人們實際上沒有食物，沒有水就死了。”

當被詢問烏克蘭是否有足夠的武器來抵抗俄羅斯的侵略時，耶爾馬克說：“我們沒有足夠的武器，我們需要它，我們需要它來繼續我們的戰鬥，我希望我們所有的合作夥伴現在完全理解。”

他補充說：“我們正在爲我們的土地而戰。我們正在爲我們的國家而戰，我們正在爲世界上所有的民主國家而戰。”

馬里烏波爾市議會：巴士車隊前往別爾江斯克協助馬里烏波爾疏散

馬里烏波爾市議會表示，由 17 輛公共汽車組成的車隊將前往烏克蘭南部城市別爾江斯克，參與被圍困的馬里烏波爾市居民的疏散。

一份聲明說：“一個由 17 輛公共汽車組成的新疏散車隊，在警察和國家緊急服務部門的陪同下，於早上離開。它將加入昨天站在瓦西里夫卡的縱隊，今天也去了別爾江斯克。疏散縱隊共有 45 輛公共汽車。” 該聲明沒有提供有關時間的詳細信息。

根據聲明，車隊將於週四抵達別爾江斯克，並於週五開始疏散馬里烏波爾居民。

聲明說，自戰爭開始以來，共有 80,442 名馬里烏波爾居民被疏散到扎波羅熱。

怎样在大清国当一个好官

在逆淘汰的大清朝公务员体系里，要官场得意，就得学会刮钱和油腻。

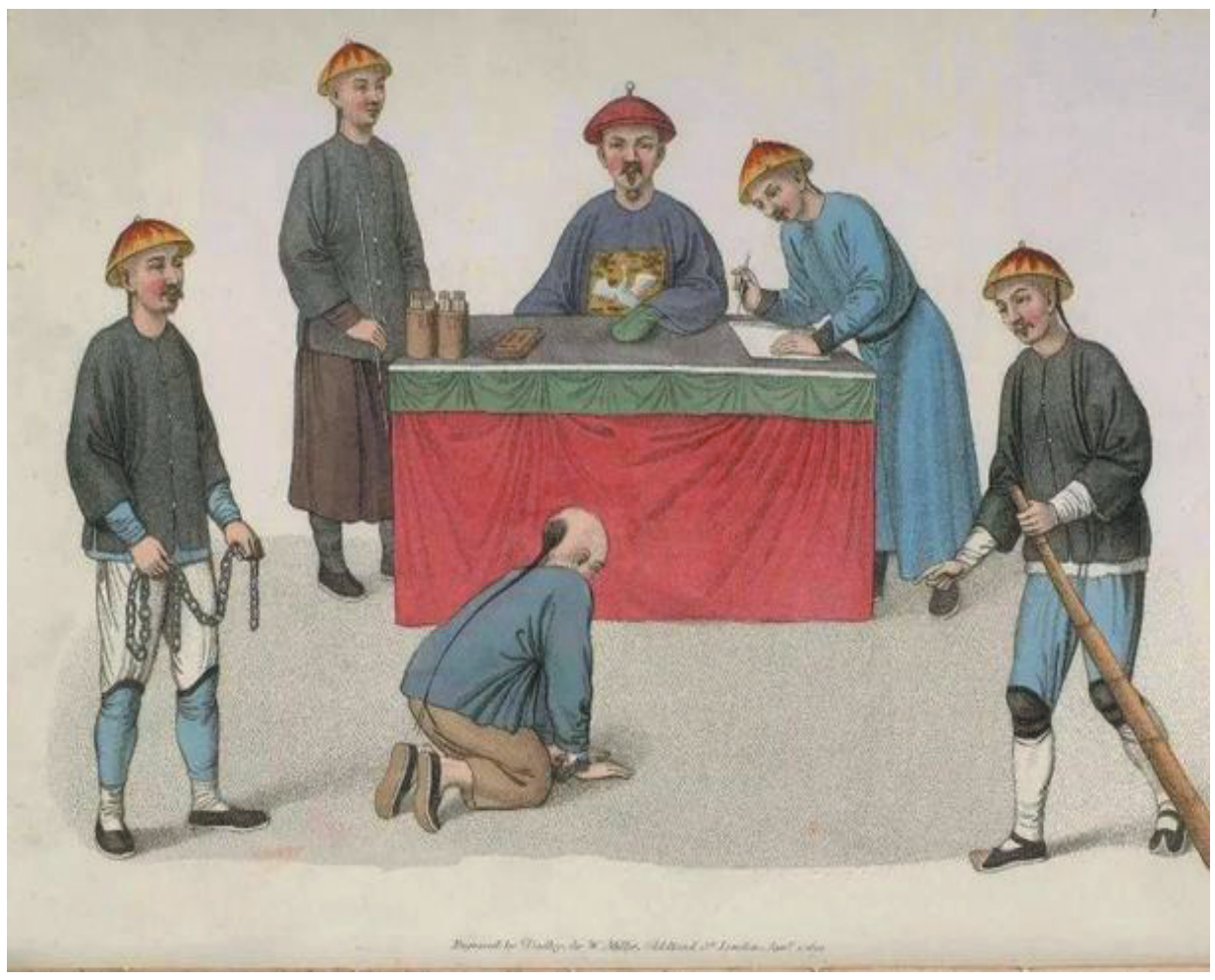
但凡有清朝戏便会有官。但凡有官，便会有好官和坏官。

一个典型的好官应该是怎样的？儒家经典《大学》中有这样的说法：「民之所好好之，民之所恶恶之，此之谓民之父母」。

无论是古代写话本的乡野读书人，还是现代的影视编剧，总会在故事中设定一个符合这种理想的青天老爷，借由他们之手实现理想中的社会正义。

然而，大清国的广大草民对此恐怕并不认同。在真正来自民间、有别于文学作品的谚语中，人们嘲笑道：「当官没好人，好人不做官」。

毕竟，当好人和当好官，完全是两回事。在大清官场上，好人要么变坏，要么就会被逆淘汰涮下去。



文官如何不爱钱？

什么是符合大清国要求的好官？吏部明面上的考核规则大概最能说明问题。

清代的官员考核有所谓四格八法与四格六法之说。所谓四格，第一是操守，第二是才干，第三是政务，第四是年龄。操守清廉、才干有长、为政勤劳、年龄青壮，就是上等人才，可以升官一级。

按道理，朝廷如此重视官员操守，官员们总要作出个清廉的样子，糊弄也得把上级和吏部糊弄过去。然而吊诡的是，清代大部分官员都将此视为空文，一上任就毫不避讳的搜刮榨取。

这是因为，这些铨选规则只是空泛的要求，照着来根本没法活。无论在衙署生涯中，还是升官道路上，只有银子才是硬道理。

整个朝野上下，为公为私，最缺的就是银子。

清代的财政体制被称为「不完全财政」，每年的支出都是按照《会典》和《则例》的明文记载定死的，无论社会经济发生怎样的变化，均不得突破法典所规定的支出范围和额度。不管黄河发了大水还是临时用兵，预算就那么多，不能因事设费，因而在制度上存在巨大的财政缺口。

这一制度体现到地方衙门，就是朝廷只负责条例定死的官员俸禄，其余的行政经费一概没有着落，需要地方官自理。

以州县官官员为例，他们是第一级的亲民官员，最主要的行政事务是钱谷刑名两项，也就是缴税纳粮、审断判案两件事。而做这些事都得用钱。

要通知花户纳粮，就需要差役跑腿，如果是下乡收粮，还要差人用车将粮食运回来。如果折粮为银，也要找银匠融碎银铸成整块。审案也是同理。押送凡人，追捕逃犯，走访证人，查验证据，勘验尸体，每一件事都要钱。

办事成本还不是最可怕的。在清代，维持衙门里一整套行政班子的经费，也全要由地方官自己来承担。

光是衙役数目就不少，小县数百人，大县数千人。清代名宦刘衡上任四川巴县之时，县内衙役有7000多人外加他们的妻儿老小要靠他养活。即便在刘衡削减差役人数之后，也还剩100多个人，每年的薪水就不是小数。

除了公家的人，县官自己的师爷、长随、丫鬟、厨子，也都要知县自己养着。

正印官基本都要聘请师爷以保证钱谷足额、刑名无错，不被批驳。在电视剧《雍正王朝》中，河南巡抚田文镜的师爷邬先生狮子大开口，要价年薪八千两。历史上州县官员的师爷们一年最少也要一二百两

那么，有着这么一大帮人要养活的县官，每年薪水是多少呢？

按照康熙八年（1669年）最终确定下的规定，45两，外加2700斤大米。

这个收入，别说雇师爷长随，就是知县夫妇二人都要节省着花。真正一分不取的官员，收不了粮食、断不了案子，更别说修路、筑桥、建学校、整堤坝、捕盗贼之类公共事务，最后恐怕只得让差役自己养活自己，纵容其勒索草民。

若是更有追求，想要做一番政绩，那更加要学会百般花样变出银子，练就搜刮揩油的本领，精通「刮地皮」。

太平天国战争时期，被晚清官场视为人格楷模的曾国藩，为了不给皇帝添麻烦，不惜禁止下属向朝廷奏请拨饷，转头加倍盘剥被战火和水灾蹂躏的江西省，还痛批陈情的地方官是「捏报灾区」。

到了这一步，大清衙门在民间的观感，也就可想而知了。

多磕头，少说话

真正的一文不取的「好官」，不光在地方公务上被处处掣肘，想要升官更是难上加难。

清代官员的考察主要分为「京察」和「大计」两部分。考核在京官员为「京察」，考核在外官员是「大计」。不管是京察还是大计，官员的升迁都操之于上官之手。

每逢大计时，总督、巡抚会撰写对省级的评语，提交吏部，再由皇帝进行考核。而省级以下官员的考核要次第考察各自属下官员，经过督抚之手上报。

对地方官来说，督抚的一封保荐足以让人飞黄腾达。强势的督抚，如年羹尧，其保举的官员不容吏部干涉，再如曾国藩，一封保举书，就能让左宗棠成为浙江巡抚。

如果上官对于下属的升迁如此重要，那利益输送和百般讨好就不可避免了。

清代官场有「三节两寿」的说法，每到此时下官都要多少要「孝敬」一点。所谓三节，就是春节、端午节、中秋节，两寿是长官寿辰和长官夫人寿辰。除此之外，夏天有冰敬，冬天有炭敬，如果上北京一趟，临走告别时还有别敬。

这些半合法的金钱往来对京官尤其重要。冯桂芬曾说过：「大小京官，莫不仰给于外官之别敬、炭敬、冰敬」。个人生活勤俭如曾国藩，进京面圣之后，也要「送别敬一万四千余金」。

这尚且是明面上的官场通用规则，如果想要上官的格外青睐，礼节之外的重礼更不可少。如果遇到爱钱的上司，那就更是如此了。

咸丰时期甘肃臬司明绪，除了三节两寿外，还要给自己母亲过两次生日。母亲去世后，借着丧礼，再和各位同僚收一笔丧仪。甘肃总督乐斌给自己家奴娶妻纳妾，也要官场同僚出钱。

一个州县官员，直属上司就有知府、道台、巡抚，有时还有总督。上司之外，还有同僚和不直属的上司，甚至连上司的门房长随也要算在孝敬范围之内。每人每年最少要送五次礼物，这些钱要从哪里变出来？只能「刮地皮」。

光会送钱还不够，想要升官，还得精通宦术，也就是官场成功学。有清一代最通行的官场诀窍，莫过于「多磕头，少说话」六个字。

这句话出自从乾隆到道光年间，屹立官场五十载的曹振镛。他官至军机大臣、武英殿大学士、太子太傅，成为万千官员仰望的成功案例。一次，门人向他请教多得恩宠的秘诀，曹说：「无他，但多磕头，少说话耳。」

清代京城有人写过一曲《一剪梅》，讽刺以曹振镛为代表的庸庸碌碌的大清官迷，曲曰：

仕途钻刺要精工，京信常通，炭敬常丰；

莫谈时事逞英雄，一味圆通，一味谦恭。

大臣经济要从容，莫显奇功，莫说精忠；

万般人事在从容，议也毋庸，驳也毋庸。

八方无事岁年丰，国运方隆，官运方通；

大家赞襄要和衷，好也弥缝，歹也弥缝。

无灾无难到三公，妻受荣封，子荫郎中；

流芳后世更无穷，不谥文忠，便谥文恭。

换今天大白话说，要官场得意，就得修得中年油腻。

不料曹公谥号文正，还高于文忠、文恭一等。终清一世，只有八个文正公。另一位著名的文正公曾国藩，也是谨小慎微的人精，足见这六字诀的奥秘。

当然，一味圆滑油腻也是不行的，该担当时还需担当。

稍好者如胡林翼，和上司的小妾结拜成了义兄妹；差点的，送歌姬舞妓给上司；再不济者，还要送自己的妻妾去上司处「当差」。

《二十年目睹之怪现状》中就写过某候补道台将妻子送去总督家「当差」。时人嘲道：「不怕头巾染绿，须知顶戴将红。」

银子花了，头磕了，其他马屁也拍好，上官们自然也要照拂下属，多少有替他们「弥缝」的义务。所谓弥缝，就是调和斡旋，设法补救，有时只需寥寥数字就能改变下属的命运。

乾隆时期，云南巡抚推荐他手下的一个道台，推荐语是「老成持重」。在乾隆复查前一位巡抚的评语时，发现对该人的评价是「年老体衰」。年龄大本是大清官员考核中的重要扣分项，该巡抚小笔一挥，便转劣为优了。

两难的朝廷

掌握全国特务系统的皇帝和朝廷，对于普遍的腐败当然不是毫无觉察。

然而，抄一两人的家是容易的，改革财政制度则要动摇国本，朝廷又不能真的逼官员们都去吃土，还仰仗他们办事。权衡之下，只能一年又一年的裱糊过去。

由于财政制度的缺陷和巨大的疆土，大清国年年缺钱，年年亏空。整顿吏治见效太慢，而抄没赃款为国纾困则立竿见影。雍正以后，大清国实际上承认了贪官的普遍存在，甚至把他们当成了提款机。

清朝对「火耗」问题的政策变化就很能说明问题。

所谓「火耗」，就是地方官在每年正常税赋之外巧立名目收的一种手续费。草民纳税用的是碎银子，州县官员需要将其铸整后上交，「火耗」名义上就是是碎银铸整过程中损耗的部分。

当然，实际情况远不止如此，借着这个名目，地方官会把本地的行政经费、州县官不够用的工作生活开支、给上司的孝敬都摊进去。各省各县火耗数目并不相同，最高的山东和河南，在正额之外，还要加上八成火耗。

皇帝其实清楚，官员不贪就活不下去了。康熙四十八年的一道上谕写道：

所谓廉吏者，亦非一文不取之谓。若纤毫无所资给，则居常日用及家人胥役，何以为生？如州县官只取一分火耗，此外不取，便称好官。若一概纠摘，则属吏不胜参矣。

雍正对此也清楚的很，即位后施行火耗归公，将火耗改为法定税，充当地方行政经费，再匀一点出来发给官员作养廉银。如此一来，州县官员似乎就能脱贫了，也就不用贪污或向民间额外搜刮了。

雍正的做法，常被现代人赞美为用制度建设解决贪腐问题的高明方案。然而与此同时，雍正实行的另一项措施却为贪官网开一面，对清朝中后期吏治败坏埋下伏笔。

《大清律》对贪污罪的惩治本来非常严苛。雍正为了让贪官交钱补贴财政，广泛实行康熙晚年发明的「完赃减等」政策：贪污的官员只要在三年内把赃款全部交出来，就能轻罚轻判。他还大幅提高贪污入刑的门槛，小贪官只要还钱，就不会被问罪。

雍正年间的贪官没有一人被杀头。就连侵贪450万余两，最后仍有四十万两没有「完赃」的原山西巡抚苏克济也被特旨释放了。结果，贪污蔚然成风，对贪官的罚款成了朝廷的公费来源。

乾隆即位初年，发现竟然有京官为了交罚款，把自家房子都卖了的。没了钱，继续捞就行。

乾隆对雍正对贪污犯的宽纵深感诧异，决议废止「完赃减等」，在位时期因为贪污杀了二十多个封疆大吏和无数州县官员，数量为历朝第一。然而，杀人并没能解决问题。

为了继续补亏空，乾隆皇帝乾纲独断，将本来用于本省地方公费的火耗统一由中央统筹，转调他省，又要求官员们交出养廉银用于赈灾。搬东墙补西墙到这份上，雍正的养廉计划已全面破产，大大小小的官员又回到了不搜刮就活不下去的地步。

清代史学家章学诚曾言，自乾隆四十五年以来，贪墨大吏，日甚一日。嘉庆皇帝即位后，面对垮塌的吏治和空虚的国库，只得再次恢复了「完赃减等」，在艰苦的整肃吏治和现实的拿钱放人中选择了后者。

对朝廷来说，官员队伍里混入了庸人、蛀虫，虽然是违反圣人之道的政治不正确，但年年都会爆发的因旱涝饥荒、四方兵灾、大建宫殿造成的财政短缺，才是头等大事，才是最现实的危机。

节流节不下来，就只能开源；开源又没有现代财税或金融手段，只好走上买官卖官的老路。

自清初以来，每次朝廷缺钱，就会特开捐纳，科举考不过的人只要交够钱，就能成为候补官员。如咸丰十年，捐到福建候补道台的陈淮汉原本是个茶行伙计。他的弟弟陈翀汉，因为斗殴结仇在广东呆不下去，竟也跑到福建捐了个候补知府。

这不由得让人替朝廷操心：只要捐钱就能当官，那读书人还考什么科举？那不得满街洪秀全吗？

好在，朝廷对考上科举的人才也是公平的，捐纳面前人人平等。那些本已经有功名的进士、举人或在职官员，也可以通过捐纳，加快自己获得职位的速度，甚至获得更高官职。

那些苦读多年、等着论资排辈晋升的进士、举人和在职官员，为了不被其他交钱的人压过一头，也只得纷纷解囊捐纳。动辄千百两的经费出自何处？自然只能动歪脑筋。

太平天国之役后，清代145万有功名和官衔的人中，有53万是新近捐纳，占总额的36%。官员如商人，官职如买卖。到这时，升官已经成为了比拼底线和良心的战争。

此时的大清朝廷，还在吹嘘自己实现了「同光中兴」。然而等到天朝画皮撕破，财政彻底溃烂，逆淘汰恶果显现之时，满朝庸碌之辈已然无力回天了。

美南電視15.3
每周一至五每晚7點專題節目
每晚7點播出專題節目
每天一至五下午6:30播出《美南新聞聯播》
每周一晚7點：主持人：黃梅子，《生活》節目（《生活故事會》、《丁師傅私房菜》和《修車師姐》三個單元輪流播出）
每周二晚7點：主持人：陳鐵梅，《美南時事通》
每周三晚7點，主持人：王潔，《美南時事通》、《美南名人堂》
每周四晚7點，主持人：Sky，《子天訪談錄》或 馬健《J&J論壇》
每周五晚7點，主持人：蓋軍，《美南時事通》
美南網Scdaily.com和youtube 頻道Stv15.3 Houston同步收看直播

主持人: 黃梅子

主持人: 陳鐵梅

主持人: 王潔

主持人: 馬健

主持人: Sky

主持人: 蓋軍

吃葡萄干等于吃糖？看看你对葡萄干的误解有多深

有人不解，为什么许多健康饮食推荐食谱中会推荐食用葡萄干，特别是黑葡萄干呢？跟这类疑问相对应的比较流行的说法是：葡萄干不就是糖么？它有什么营养价值？经过干燥之后，它还有抗氧化活性么？

的确，葡萄干中含有大量糖分，因为它浓缩了葡萄里的糖。但是，葡萄干 ≠ 糖。

葡萄干属于水果干，水果干就是指将水果干制，并且在制作过程中未添加任何糖分、脂肪的产品。其实，干燥处理虽然会损失维生素C，但不会损失矿物质和膳食纤维。在除去水分之后，水果中的钾、镁、铁等矿物质、低聚糖、果胶和纤维素等成分，以及大部分抗氧化成分，都被浓缩了。作为水果干的优秀代表，是时候科普一下有关葡萄干的诸多健康真相了！

葡萄干的健康真相之一：是抗氧化物质、矿物质和膳食纤维的优质来源

葡萄本身富含多酚类物质，在干制的过程中有部分损失，但大部分仍能保留在葡萄干当中。因为我们平常吃新鲜葡萄时通常会吐掉葡萄皮，而葡萄干都是带皮吃的，所以吃葡萄干能够得到果皮中的营养，包括皮里的大量果胶和纤维素，以及多酚类抗氧化成分。

有研究发现，在常见水果干中，葡萄干中的多酚类含量是最高的一档。按重量来比较，超过黑李干和杏干，更超过大部分新鲜水果。一般来说，多酚类物质含量越高，抗氧化作用越强。

葡萄干中的钾含量相当丰富，一个成年人每天的钾参考摄入量是2000毫克，吃一小把25克的葡萄干，就能供应超过180毫克的钾，作为一种少量吃的零食，这就很优秀了。

连皮吃的葡萄干也是膳食纤维的好来源。100克葡萄干中的膳食纤维含量是3.3-4.5克，是精白大米的6-9倍。在制作葡萄干的过程中，其中的部分蔗糖和果糖会形成低聚果糖，最高可达8%。低聚果糖是甜味的，人体不能在小肠消化吸收它，但可以在大肠中发酵，属于能调整肠道菌群的益生元，算是广义的膳食纤维。

理论上来说，和浅色葡萄干相比，红色、黑色等深色的葡萄干会有更好的抗氧化性质，因为深色葡萄干中还保留了一部分花青素（能看到黑色，就说明花青素大部分并未损失，否则它就褪色了），另外深色葡萄干中也有更高的膳食纤维和铁元素含量。

葡萄干的健康真相之二：属于中GI食物，不伤血糖

葡萄干本身是一种中低GI（血糖生成指数）食物，用葡萄干替代部分米饭等主食，并不造成血糖的更多上升。有研究发现，和每周喝3次果汁相比，每周吃3次葡萄干与较低的糖尿病风险是相关联的。

有研究者让超重肥胖者和糖尿病患者每天3次在餐前吃一包28克的深色葡萄干(总量84克，约含270kcal热量)，替换传统零食(如饼干曲奇等，含300kcal热量)。在12周后，两组受试者的胰岛素水平无差异，但葡萄干组的糖化血红蛋白水平和餐后血糖水平都显著降低了，说明胰岛素敏感性提升了。对糖尿病患者的数据进行分析，发现空腹血糖也有降低趋势。

在针对健康人进行的实验中也发现，用含25克碳水化合物的葡萄干来替代一半白米饭，餐后血糖反应并没有上升，峰值血糖浓度和血糖波动幅度都和米饭相当。

葡萄干的健康真相之三：有利于血压和血脂

因为葡萄干是钾、镁和多种抗氧化成分的良好来源，也富含低聚糖和果胶，所以适量食用有利于心脏健康。调查发现，每周吃至少160克的葡萄干，高血压的风险显著下降。

又有研究表明，用葡萄干替代饼干、蛋糕等零食点心，更有利于控制血压。

葡萄干的健康真相之四：合理食用并不会导致肥胖

有调查发现，每日摄入超过20克混合水果干的人群，和摄入水果干较少者相比，热量摄入更高，平均体重、BMI及腰围却显著较低。在消除各种混杂因素后发现，摄入较多水果干的人，和不吃水果干的人相比，维生素和矿物质的摄入量比较高，膳食纤维比较丰富，而超重、肥胖及腹部肥胖的人数及比例会更低。

额外摄入水果干之后，热量高了，碳水化合物供能比也高了，为什么却反而不容易发胖呢？

这可能是因为吃了甜味的水果干之后，就不再想吃饼干、甜点等零食了，而水果干和这些食品相比，营养素密度更高，健康成分也更多。就像调查发现，适量吃坚果的人和不吃坚果的人相比并不会更胖一样。

葡萄干的健康真相之五：不像甜食那样有害牙齿

牙科研究发现，在正常刷牙漱口的前提下，每天吃一把葡萄干并不像吃甜食那样损害牙齿。

葡萄干中含蔗糖非常少，果糖和葡萄糖在牙齿表面附着时间短，其中的抗氧化成分还略有抗菌效力，所以吃葡萄干后牙齿表面的pH值下降不多，达不到损害牙釉质的程度。

当然，每一种食物都有自己的合理份额，若贪吃过多的水果干，而且不替代其他碳水食物，或者其他食物吃得少，只吃大量葡萄干，那也一样是不利于营养平衡的，一样会发胖或伤害健康的。

那么，到底吃多少葡萄干比较好呢？按照文献中的数量，每周吃160克就有健康效应，平均每天是23克。如果水果能吃够每天200克，那么就可以按23-25克的量来摄入葡萄干；如果日常吃水果比较少，则可以再增加一些葡萄干摄入，吃到30-40克。当然，这个数量里也可以包括其他水果干，还不仅仅是葡萄干、枣、杏干、无花果干、蓝莓干、柿饼、枸杞干等也要包括在内。

訃告

休斯頓傑出僑界人士、著名社會活動家**楊家驊**不幸病逝（1948–2022），終年七十四歲。楊家驊先生於一九四八年七月二日出生於江蘇省寶應，一九七七年與季家凰女士結婚。一九八六年十一月，楊家驊先生攜子楊俊來到美國休斯敦與妻子相聚，並就讀休斯敦大學碩士研究生。畢業後，楊家驊先生曾在多家公司工作，直至二零一九年退休。

楊家驊先生一生助人爲樂，熱心公益。他幾十年如一日，爲休斯頓僑社發展盡心盡力。他曾擔任華夏中文學校的創校副校長，知青聯誼會的創會會長，中國人活動中心副理事長，美南江蘇總會會長、華夏學人協會理事、全美華人協會休斯頓分會副會長、江蘇省僑聯海外顧問、休斯頓中國和平統一促進會副會長等職務。他也是中國旅美專家協會的終身會員，華中科技大學大休斯敦地區校友會，姚明球迷俱樂部等多個社團的積極組織和參與者。

楊家驊先生多才多藝，與音樂愛好者共同創辦了休斯敦中華民樂團，組織過多場演出活動。他是汶川地震休斯敦地區大型賑災演出的組織者之一。

楊家驊先生於一九九四年在華人基督教會受洗歸主，他的信仰也深深地影響了他的下一代。楊家驊先生勤奮好學，品行高尚、先人後己、孝敬父母，關愛子女，熱心助人，爲家庭、爲社區、爲他人奉獻了一腔熱血。他在平凡的一生作出了偉大的貢獻。

楊家驊先生於二零二二年三月二十九日仙逝。他的追思禮拜將於二零二二年四月三日下午2點於永福殯儀館（西北館）舉行，地址是Winford Funeral Home (Northwest Location) on 8588 Breen Drive, Houston, TX 77064。聯系人：江蘇總會陳亮：850-485-6442.

聞訃特此

妻子 季家凰
兒子 楊俊
兒媳 倪娜

美南江蘇總會暨中國人活動中心
華夏中文學校
知青聯誼會
華夏學人協會
中國旅美專家協會
華中科技大學校友會
等三十個社團

敬輓

亞裔商會0325邀請市長專題演講

休士頓亞裔商會（Asian Chamber of Commerce) 於3月25日在Westin Galleria Houston舉行的午宴，邀請到市長Sylvester Turner以「Leading Houston’s Economic Growth & Support for Small Businesses」爲題發表演講。

春暖花開的三月，在裝潢大方高雅的會場，政商名流及企業、社區等各界代表，聚集到這場令人矚目期待的餐宴現場；約兩百名賓客在餐宴前招呼交流的動能，恰與大窗外明麗的藍天呼應，展現休士頓這個特殊時刻的欣欣向榮。

首先由亞裔商會主席李雄向所有在場人士表達歡迎之意，他除了介紹休士頓亞商會的成長及目標，也準備了詳盡資料解說商會各類活動及潛能實力，還說明了亞裔人士在經濟活動上，於各個占有面的成績呈現。

在Turner市長演說前，還有一項特別安排，就是由亞裔商會成員包括前任主席喻斌、現任主席李雄、以及印裔、韓裔等不同族裔商會及企業領袖，和社區領導包括中華文化中心執行長華啓梅，西南區管理委員會執行長李成純如等，分別就過去幾年與Turner市長帶領的市府各項合作的經驗，發表談話製成影片在會場播放。

如主席李雄的談話就指出，市長帶領去中國的經貿訪問團拓展了商機，而和台灣台北的情誼，更是姊妹市中歷史最久遠，成就多項交流促進友誼及合作。

亞裔商會更以各種活動照片製成背景，特製成大幅牌匾並且印上感謝Turner市長的字樣於現場揭牌。現場熱烈掌聲中，Turner市長並在這份別致的禮物前，與出現錄影中的代表們及其它貴賓，包括訪問行程正在休士頓的全美ACE總會長董繼玲合影。

Sylvester Turner以「Leading Houston’s Economic Growth & Support for Small Businesses」為題發表演講

僑務委員劉秀美,領袖基金會董繼玲,2023年休士頓市長候選人J區市議員Edward Pollard,泌尿科徐醫師夫婦合影

因爲這滿滿的友誼，市長表示他先將原來的講稿放在一邊，而要談談他的感受。他首先稱呼亞裔商會主席李雄爲Mayor Kenneth Li ，引起現場歡笑及掌聲。隨後他說到友誼的重要，並指出休士頓已是全美最多元城市，而除了多元，休士頓還必需包容性強並對不同族裔表示歡迎。如同亞裔商會不只是商會，它還給予、回饋社區，這就是友誼的展現。而亞裔社區的資源及能量，也使休士頓市的優勢提高；因爲如今的競爭不只是全國，更是全球性的。而一個城市之所以偉大，就在於它匯集不同市民的力量。

市長並以幼時家中九個小孩，但餐桌只能坐5、6個人來舉例，說時間到了，就應該換人坐在餐桌邊，這就是分享和友誼的例子。市長表示如公車部、城市財務工作、警局……應該考慮由亞裔在現階段擔任領導了。市長說：輪到你們了。而針對一個多元、機會平均、各方一起工作並整合的城市，還有許多可以著力之處，而這也正是休士頓的前景。

Turner市長也表示，市府團隊即將出發訪問墨西哥，日本在接下來的訪問行程中；他希望在卸任前要訪問韓國、並再訪印度，他還說休士頓市府上次訪問台灣是十年前，他認爲應該計劃再次訪台。而除了亞裔社區的力量，市長還提到要給予年輕世代機會；他說：亞裔、年輕人，必須坐在桌邊，時間就是現在。他並感謝餐會贊助者之一 Wells Fargo ，特別是他們於疫情時期，對中小企業的基金計劃及其它協助，都是包容、歡迎及友誼的優秀範例。他結論說不論我們來自哪裡、說哪種語言，面對這個城市，其實就像照鏡子，我們看到的是自己，而我們不會要傷害自己。市長說這就是一個我們大家要去營建的城市，休士頓一定可以做到更多更好，同時他對自己接受到的友誼及支持表達由衷感謝。