H MART

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

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE MAR. 3rd - MAR. 9th, 2023

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APP❷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

低卡火鷄米紙餃子

好吃不胖的米紙餃子，酥脆美味快速簡單!

GOBBLE UP CRISPY TURKEY RICE PAPER DUMPLINGS

A must-try recipe for any dumpling fanatic, rice paper rolls make an amazing alternative to classic dumpling wrappers!

Hallabong Mandarin 漢拿峰 柑橘 5 LB/BOX $19.99

Broccoli 西蘭花 LB $0.99

Organic SugarBee Apple 有機糖蜂蘋果 2 LB/BAG $4.99 (USDA ORGANIC)

Bitter Melon 苦瓜 LB $0.99

Green Leaf Lettuce 綠葉生菜 BUN $0.79

Golden Kiwi 黃金奇異果 2 LB/PKG $7.99

Green Seedless Grapes 無籽青提 LB $1.99

Oriental Sweet Potato 甜番薯 10 LB/BOX $16.99

Packed Corn 袋裝玉米 4 PCS/PKG $4.99

Organic Brussels Sprout 有機孢子甘藍 16 OZ/PKG $3.99 (USDA ORGANIC)

Korean Singo Pear 韓國產梨 LB $2.99 (PRODUCT OF KOREA)

Chinese Broccoli 芥蘭 LB $1.49

40週年生日慶限定優惠
40TH YEAR ANNIVERSARY SPECIAL SALE
UNTIL MAR. 9TH, 2023

冷凍五花肉 FROZEN PORK BELLY $3.33 LB
3月3日 五花肉DAY Pork Belly Day!
我們的最低價!

BETTER TOGETHER,
H MART SMART PARTNERSHIP
H MART + YOUR BUSINESS

Grow with Us!

與我們一起共創未來! 邀請您成為 H Mart的合作夥伴.

WHO CAN APPLY?
任何在美國境內的企業(有關教育, 文化, 健康, 生活, 食品等) 均可申請

HOW TO APPLY?
有意者可發送郵電至 marketing@hmart.com 諮詢合作詳情.

MEAT at unbeatable low prices

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

Marinated Sliced Pork CT Butt 醬醃豬梅花肉 LB $5.99

Marinated Beef Rib Chops Jumulleok 醃牛肉塊 LB $4.99

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

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

SEAFOOD at shockingly low prices

PRODUCT OF KOREA
TONGTONGBAY Premium Jiri Anchovy 嚴選鳳尾魚乾 1 LB/PKG $17.99

Headless White Shrimp 去頭白蝦 26-30'S/LB $6.99

SUHYUP Frozen Cleaned Squid SUHYUP魷魚 12.34 OZ/PKG $5.99 (PRODUCT OF KOREA)

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

FRI/SAT/SUN ONLY
Fresh Monkfish Tail 鮟鱇魚尾 LB $3.99

FRI/SAT/SUN ONLY
Fresh Spanish Mackerel 新鮮鯖魚 LB $3.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
HAEPYO Sunchang Gung Gochujang Red Pepper Paste 韓國辣椒醬 6.6 LB $18.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
DAMTUH 15 Multi Grains Mix Powder 十五穀粉 0.71 OZ X 40 STICKS/BOX $11.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
KIKKOMAN Less Sodium Soy Sauce 萬字低鈉醬油 1.89 L $9.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
DONGWON Canned Tuna Light Standard 東遠金槍魚罐頭 5.29 OZ X 4 CANS/PKG $8.99

OMACHI Instant Noodles OMACHI泡麵 PORK RIB SOUP/BEEF/SHRIMP SOUR & HOT 2.7-2.8 OZ X 5 EA/PKG $2.49

SILVER SWAN Lauriat Soy Sauce 天鵝 鬧熱豆油 34 FL OZ $2.49

TANISA Rice Paper for Deep-Fried/Fresh Roll 越南米紙 油炸/新鮮 17.6 OZ $2.49

LION & GLOBE Pure Peanut Oil 獅球嘜 花生油(中) 30 FL OZ $8.99

LEE KUM KEE Pure Sesame Oil 李錦記 極純芝麻油 7 FL OZ $1.99

VIVA Peanut & Spicy Braised Scallion Flavored Fish 萬歲牌 蔥燒辣小魚花生 3.4 OZ $3.49

IRVINS Black Pepper Salmon Skin Irvin's 黑胡椒鹹蛋黃鮭魚皮 3.7 OZ $3.99

WANT WANT Broad Beans Snacks 旺旺 挑豆回味蠶豆 原味 6.21 OZ $2.99

WANT WANT Sorbet Lemon Cola Flavor 旺旺 吸吸冰(可樂檸檬味) 80 mL X 4 EA/PKG $2.99

PICKY EATER Juicy Easy Golden Diamond Pineapple Pulp/Assorted Combo Juice Concentrate 多汁簡單 夏日清爽系(金鑽鳳梨/綜合) 3.52 OZ X 5 EA/PKG $6.99

ORGANIC VALLEY Organic Milk 有機牛奶 WHOLE/1%/2%/0% - 64 FL OZ $4.99 (USDA ORGANIC)

I WANT 100% Natural Spring Water I WANT 瓶裝水 16.9 FL OZ X 24 BTLS/PKG $4.99

HELLO! Thermos Food Jar HELLO 燜燒罐 BRONZE/GRAY - 800 mL ~~$19.99~~ $13.99 EA

LG Perioe Himalaya Pink Salt Toothpaste 喜馬拉雅粉紅鹽牙膏 木炭薄荷/冰薄荷 CHARCOAL MINT/ICE MINT - 3.4 OZ ~~$4.99~~ $2.99 EA

ZIPBOB Food Container 保鮮盒 500 mL X 4 EA/SET ~~$5.99~~ $3.99

Yellow Aluminum Pot 黃鋁鍋 14 CM ~~$8.49~~ $5.99 EA

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

HOUSTON BLALOCK 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

修車師姐徐云專欄57

汽車自診系統

自從上個世紀80年代起，美、日、歐等各大汽車製造企業就已經開始在其生產的電噴汽車上配備了發動機自診斷系統，簡稱OBD。可以說，OBD給維修人員的診斷檢修工作帶來了空前的便利。現在更爲先進的OBDⅢ已經誕生了，它不但可以具有OBDⅡ對汽車排放的監測，還可以強行對違規的汽車進行干涉。

那麼這套發動機自診斷系統到底是怎樣工作的呢？這個問題主要要歸宿的汽車發動機的燃油供給系統。由於現在的汽車已經全面發展爲電噴發動機，它具備了化油器發動機所無法比及一些優點。同時也由於電噴發動機的燃油噴射系統是電子控制的，不同於化油器的純機械式，所以在這個系統裡面就被設置了很多電子的傳感器來採集燃油供給所需要的信息，然後傳給ECU（車載電腦），以便精準的控制燃油的供給。那麼都有哪些信息是ECU所需要採集的呢？由於整個控制系統是一個閉環的控制，所以首當其衝的是進氣量和排氣是兩個重要的採集信息，其他的信息還包括了：節氣閥的位置、進氣的溫度、曲軸的轉速、曲軸的相位、進氣氣壓以及水溫。其中進氣量是由空氣流量傳感器來檢測的，排氣是由氧傳感器來檢測的，其他的一些信息也都是有相應的傳感器來檢測，他們主要是通過一些簡單的設施產生相應的模擬信號，然後在通過把模擬信號轉化成ECU可以識別的數字信號來進行檢測。

下面我們將詳細介紹幾個傳感器出現問題後的OBD的工作情況：

首先是對發動機運轉最爲重要的空氣流量計，空氣流量計分爲量板式、熱線式和超聲波式三種。前兩種都是由電阻控制，後一種則根據超聲波控制。如果此時空氣流量計出現了故障，例如始終是檢測出一種較高的進氣量，那麼當此時的進氣量很小的時候，其他的傳感器都檢測出了正常的信息，而空氣流量計卻始終檢測出較高的進氣量，這時ECU就會認爲空氣流量計出現了故障，並啓動了已經預存的一個正常的信息值，而這個空氣流量計的故障代碼就會存在ECU的內存裡面。與之同時在儀錶盤上的故障燈就會亮起，以警示駕駛者，有時甚至不能正常駕駛。 OBD爲維修人員的診斷檢修工作帶來了極大的便利，所以這時就需要駕駛者把車開到正規的維修站就可以了。維修人員首先要把解碼器接到汽車的ECU上進行讀碼，就是把代表故障碼的數字信息轉化成代表出現故障傳感器的代碼。然後在清除故障碼，只有清除了故障碼儀錶盤的故障燈才會滅掉。否則雖然排除了故障，但是OBD裡依然存儲著故障信息，同樣會認爲有故障。如果解碼器沒有帶有自動清除功能的話，也只需把電瓶線拔下來斷電後就清除了。通過解碼維修人員就可以知道了是那一個傳感器出現了問題，這裡我們假設的是空氣流量計出現了故障，那麼讀出來的故障碼就是代表空氣流量計的代碼。然後維修人員就可以對症下藥，進行維修或更換。這樣汽車就可以繼續正常行駛了。

同樣氧傳感器出現故障以後同空氣流量計一樣，儀錶盤的故障燈也亮起。由於排氣的檢測是對整個燃油供給的系統正常工作的一個信息回饋，所以對於該系統的正常工作有著至關重要的作用。然而當它出現故障後，ECU雖然可以臨時調用一個備用的數據信息，但是同樣會很嚴重的影響到發動機的正常工作，甚至影響尾氣排放而低於OBD規定的排放標準，這是OBD還會進行報警，已警示駕駛員。但是對於故障的處理同樣是解碼、讀碼、清除故障碼、維修。

相對於空氣流量計和氧傳感器而言，其他的傳感器在出現故障時在ECU裡備用的其對應正確信息會起到很大作用。由於在進氣量和排氣方面都可以時時檢測到正確的信息，所以就不至於嚴重影響到發動機的工作，但是OBD同樣會工作，儀錶盤的故障燈也會亮起，以警示駕駛員出現了故障。而處理方式同樣是通過解碼和讀碼查到是哪個傳感器出現了故障，然後清除故障碼，進行維修。

通過以上的闡述是不是感覺OBD是一個很簡單又很實用的一個系統？其實它就像是我們中國博大精深的中醫學一樣，可以根據“望聞問切”來斷定疾病的源頭。這裡就是故障等亮起警示駕駛者就類似與中醫門診中的“望”和“聞”，而解碼讀碼的過程就更像是中醫的號脈了。然後“對症下藥，藥到病除”。

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

服裝看樣訂貨會在中國城琳淋美衣店舉行三天!

（本報記者黃梅子）現在正值春夏換季之時，愛美的你是否想買到滿意的美衣？您是否想在您的衣櫥裡添加幾件濃濃的中國風衣裙？您是否想買一件合身而又獨特的旗袍？我知道您的原則是好看不貴！這樣的好事還眞的有！快來服裝看樣訂貨會吧，3月2/3/4日三天在中國城的王朝廣場二樓琳淋美衣社有服裝看樣訂貨會，您在這裡可以找到旗袍、唐裝、禮服、裙子、褲子、鞋子和圍巾，如果現場沒有您的尺碼，商家可以幫您從中國訂貨，很快就能把適合您的美衣穿上身！歡迎大家前來打卡！

2023年3月2/3/4日（週四、週五、週六）每天11am ---6pm

電話：713-340-4178

地址：9600 Bellaire Blvd, Houston, TX77036

光鹽社需要捐款幫助土耳其地震賑災

親愛的社區領袖及各位朋友：願神的平安與恩惠與您同在！

土耳其和敘利亞週一(2/6)先後發生的7.8和7.5級,兩次毀滅性地震造成的死亡人數繼續攀升。截至週六晚，死亡人數已超過28,000人。

光鹽社除了懇切代禱,並發起籌款賑濟在土耳其和敘利亞的災民。

光鹽社與基督之星 (Christar, https://www.christar.org/) 及美國國際加利利(GIU，https://en.gi-us.org)合作, 與當地教會分發基本援助物,幫助當地的災民，解決緊急救傷、食物、保暖，和精神撫慰等服務要項。

您的捐款將可依LSA收據抵稅，您的捐款將百分之百用在土耳其和敘利亞地震賑災上。

請寫支票付款至：

Light and Salt Association,memo(註明)：土耳其地震賑災

請將支票郵寄至：Light and Salt Association, 3535 Briarpark Dr., Suite 135, Houston，Tx. 77042。

或者您可以使用 Zelle 的 QuickPay 到 LSAHOUSTON@GMAIL.COM 的 Chase 帳戶, memo(註明)：土耳其等地震賑災。

願神祝福您,

在基督裡愛您的，

光鹽社賑災中心-

鄧福眞博士(理事長), 孫紅濱博士(執行長),袁昶黎博士(賑災總連絡)

電話：(713)-988-4724

電子郵件：lsahouston@gmail.com

TOWN HALL 集會:休斯頓西南地區和本德堡立法者討論刑事司法、健康、投票權和移民權利

當地團體 賦權之橋、Emgage、OCA大休斯頓接待來自本德堡、穆斯林、亞太裔社區等的成員;提供韓語、越南語、 普通話 、西班牙語的現場口譯

德克薩斯州休斯頓 – 3月3日星期五下午6：30，來自大休斯頓西南地區的居民將齊聚一堂，與州立法者一起舉辦無黨派活動。代表這些社區的所有州立法者都被邀請了。德克薩斯州衆議員Gene Wu，德克薩斯州衆議員Suleiman Lalani，德克薩斯州參議員John Whitmire已確認出席。主題將包括與刑事司法改革，健康公平，投票權和移民權利有關的立法。

活動將包括：

誰：賦權之橋、Emgage、OCA Greater Houston和Woori Juntos是一個由當地非營利性公民參與組織和休斯頓在行動成員組成的多種族團體

時間：3月3日，星期五，6：30-8：30

地點： 文化中心，C樓多功能教室212，9800 Town Park DR，休斯頓，德克薩斯州77036

內容：市政廳，州立法者將回答準備好的問題和觀衆提出的問題;團體還將介紹他們的州政策議程，包括OCA大休斯頓投票權和種族研究; 對投票權的干預，以及增強刑事司法權能的橋樑

休斯頓在行動是整個大休斯頓地區的人們和組織的集體力量，他們齊心協力，促進社區領導並打破公民參與的系統性障礙。

想買醫保錯過開放期？選錯計劃想更換？

哪些人現在還可購奧巴馬醫保？特殊開放期須知！

(本報休斯頓報導) 醫療保險與每個人的生活息息相關，不論大病小病，我們都需要醫療保險幫自己分擔費用。您可知道？2023年的個人醫療保險(俗稱奧巴馬醫保)有更多的補貼，60%的消費者都能以$0月費買到醫保。

可能大家都聽說過奧巴馬醫保只能在開放期購買和更換計劃，由於這條限制，不少朋友面臨幾種情況，例如：錯過開放期沒有買到醫保、或選錯計劃等問題。本報特別邀請以解說清楚而聞名的志鵬保險，來爲讀者說明一下，如果您有這些情況，是否能通過特殊開放期購買或變更醫療保險計劃。

可能面臨的情況：

1、買了新公司的醫保，但沒有醫生收？

很多朋友在年底購買了新出的Ambetter Value計劃、或者Bluecross HMO計劃，今年看醫生時，很多醫生都不接受！同時想要看專科醫生但是發現找不到醫生。

雖然現在已經過了計劃選擇期，但是您可能可以通過特殊開放期變更醫療保險計劃，見文尾查看您是否符合條件更換計劃。您也可以直接致電或微信聯繫志鵬保險，以了解詳情。

2、購買了醫保，月費不少但是看診拿藥很貴

很多朋友遇到的情況是：買了醫保，但是使用時發現，看醫生一次就要$100，驗血一次就收$200多，做檢查、拿藥全都要自己付，買了保險就像沒有買保險一樣。

如果您遭遇了這種情況，看看您是否犯了以下兩種錯誤：

錯誤1: 只看價格沒看保障

很多朋友看到$0月費就選擇了計劃，但不知道選擇的是“銅”計劃，自付額要$8000左右（就是$8000以內的醫療費都是100%自己承擔的，其實很多人能買到$0元的銅計劃，也可以買到低月費，自付額更低的銀/金計劃)。

錯誤2: 盲目選擇"金" 計劃

很多朋友在購買醫療保險時，看到有金、銀、銅三個等級的計劃時，直接就默認覺得金計劃肯定是最好的。但是事實上，很多情況之下，金計劃雖然是價格最高的，但並不是自付額最低、看醫生最便宜的。反而“銀”計劃價格更低，保險賠償的更多。

3、錯過年底計劃選擇期，沒買到奧巴馬醫保

奧巴馬醫保計劃選擇期限是每年的11月1日到第二年的1月15日，過了這段時間，只有符合文章尾部的幾種特殊情況才可以購買。

4、有些朋友剛剛搬到德州，尚未購買醫保

5、小孩/孕婦白卡Medicaid到期失去保險

如果您面臨這5種情況其中之一，快來看看您是否可以利用特殊開放期，購買或變更您的醫保計劃吧！

什麼樣的情況才可以符合條件呢？

家庭成员数	贫困线	贫困线的150% 若您的家庭收入低于此数额 则可在任何时间更换和选择计划
1	$13,590	$20,385
2	$18,310	$27,465
3	$23,030	$34,545
4	$27,750	$41,625
5	$32,470	$48,705
6	$37,190	$55,785

1、年收入低於貧困線1.5倍: 只要您的家庭年收入低於貧困線1.5倍 (單身2萬以下，已婚兩人2萬7以下) ，那麼您就可以隨時更換/購買保險，具體收入要求如圖。

2、搬家: 無論是在州內搬家，或從外州搬入德州，只要您在搬家60天之內有保險，那麼您就可以更新/購買新的醫療保險。

3、新拿到工卡/綠卡: 如果您收到新的移民身份文件（工卡、綠卡）那麼在60天之內就可以購買/更改計劃。

4、失去現有保險(公司保險，白卡等): 如果您現在有公司保險或者有白卡保險，但是會失去，或者60天內失去了您公司/白卡保險，那麼您也可以隨時重新購買醫保。

5、60天內新入境美國: 如果您從美國以外入境美國，那麼60天內您都是可以隨時重新購買奧巴馬保險的。

如果不符合條件，除了奧巴馬保險，市面上還有商業保險可以買嗎?

具體情況

美國除了政府的低收入保險(白卡)之外，其他都是商業保險，包括奧巴馬保險也是商業保險。

奧巴馬保險只是”符合奧巴馬醫改法案要求” 的保險，這些保險都是商業保險公司經營的，只不過是在Marketplace上銷售，然後消費者根據家庭收入能拿到一些補貼而已，並不是政府辦的保險。所有不符合醫改法案要求的保險，都不能在Marketplace上銷售，就被稱爲短期保險

短期保險與奧巴馬保險的區別何在？

1. 短期保險不保已經存在的疾病

若您現在已經有一些身體狀況/慢性病，如果您購買短期保險，保險是不賠償由於您已經存在的疾病導致的醫療費用的。但是奧巴馬保險是可以賠償對於已經有的疾病的治療費用的。

2. 短期保險不覆蓋體檢，打疫苗疫苗等項目

如果是因爲身體不適，需要做檢查（X光、CT等）都是覆蓋的。但是如果您去找醫生，告訴醫生您想要做一個全身體檢，這種情況短期保險是不覆蓋的。

綜合結論

奧巴馬保險適合：

個人收入在$1-$4萬/年，家庭收入在$2-$6萬/年的人群，因爲有補助的奧巴馬保險非常實惠，保項全面，看病花錢也很少；或者收入較高，但是想要更好的醫療保障的人群。

短期醫療保險適合：

健康狀況比較好，只是預防一個大病，要節省保費的人群。

醫療保險選擇計劃的時候，一定要看清楚，做到心裡有數，如果您有疑惑，歡迎聯繫志鵬保險，讓我們的醫保專員根據您的需求，幫您選擇適合您的計劃！

志鵬保險貼心服務

如果您對於醫療保險有任何問題，歡迎聯繫志鵬保險，志鵬保險專精於: 奧巴馬保險、醫療保險、紅藍卡保險、汽車、房屋、人壽保險。

爲什麼選擇志鵬保險? 因爲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。

「凱蒂超市」地理位置特佳，貨源充足,價格公道

本週推出精選特價品，一趟「凱蒂」，收穫滿滿

（本報記者秦鴻鈞）坐落於大休士頓西北區的凱蒂（Katy),是休士頓地區正蓬勃發展的衛星城市之一，現有超過31萬的居民。交通便利再加上鄰近能源走廊— 國際能源集團及石油公司的聚集地，爲休市凱蒂區帶來人流並帶動經濟繁榮。加上當地政府推動的造鎮計劃，吸引了多個大型商業地產及百貨投資，使凱蒂成爲休士頓地區最受亞裔群體喜愛的宜居之地。加上凱蒂獨立學區連續兩年被評爲休士頓排名第一的公立學區，教育體系十分完善。良好的教育環境，吸引衆多中產華裔與亞商群體喜愛的宜居之地。

「凱蒂超市」便是順應凱蒂新華、亞裔生活圈，自去年七月十五日新開張的華人超市。位於凱蒂的中心點Mason Road上，介於Westhemer大道與十號公路之間。是凱蒂地區的居民每天必經之地。佔地利之便，開張不到半年，幾乎凱蒂地區的居民，無人不知，無人不曉。大家認識的不止「凱蒂超市」宏偉的外觀，整潔、美觀、貨品齊全的內部。兩位負責老闆黃敏及吳曉永皆來自紐約的超市業界，在貨源的開拓方面，往往有休市超市無法企及之處，這也是「凱蒂超市」的顧客在貨架前常有意外的驚喜～他們看到了別家超市沒有的「好貨」！

「凱蒂超市」不僅貨好, 有別家沒有的珍稀好貨，還每週推出二十多種特價品，不賺錢、售完爲止。很多人每周來這裡是衝著這些特價品而來。在物價飛漲的今天，能看緊荷包，又能買到好貨，才不枉來此一趟！

「凱蒂超市」本週（03/03-03/09）推出的精選特價品，包羅了海鮮、肉類、罐頭、乾貨及各種節日禮盒二十餘種，分述如下：「海鮮類」有5A海蜇頭，每桶$128元（售完爲止）；帶魚，每磅$2.99元（售完爲止 ）；百勝老鱺，（每袋2磅裝）$12.99元；小葉酸菜魚，每袋$3.99元；「蔬果類」有AA菜芯，每磅$99分；菠菜，每磅$79分；中芹，每磅$79分；台山菜花，每磅$1.49元（售完爲止）；小黃瓜，每磅$1.29元；黃肉火龍果，每磅2.49元（售完爲止）；金枕頭榴蓮肉，每包$11.99元。「肉類」有牛排骨，每磅$2.99元（售完爲止）；牛筒骨，每磅$89分（售完爲止）；無骨五花肉，每磅$2.99元（售完爲止）。「罐頭、乾貨類」有達利園早餐包，每袋（400克）$3.99元；蓮姐山水腐竹，（每袋10.6oz),3袋$9.99元；牛肉罐頭，每罐（326克）$4.99元；AC加拿大紫菜，3包（每包60克）$9. 99元 ；海天味極鮮，每瓶（25oz)$2.99元；南瓜餅，2包（每包200克）$4.99元；太太樂雞精，每罐（454克）$3.99元；菲律賓醋，每罐$1.99元；Indomie面，每盒（內有6袋，）$13.99 元；佛祖香米，每袋（25磅 ）$21.99 元。

凱蒂超市」並有禮卡充值活動：凡在該超市充值$300 禮卡，送$15元禮卡；充值$400禮卡，送$20元禮卡；充值$500禮卡，送$30元禮卡；充值$600禮卡，送$36元禮卡。（以此類推，上不封頂）

「凱蒂超市」現正請收銀員，需具合法身份, 有經驗者優先。

「凱蒂超市」（ KATY SUPERMARKET) , 營業時間：每天上午九時至晚間九時，該超市地址：1525 Mason Road, Katy, TX 77450, 電話：（346)588-9988

提升亞裔年長者獲得公共福利保障

德克薩斯州，休士頓— AARP 樂齡會 ™ 附屬基金會提供中華文化服務中心項目經費，以支持文化中心”福利保障”專案服務、該項目以改善休士頓地區 50 歲以上亞裔低收入者經濟狀況爲目的。

通過該項目，中華文化服務中心將與光鹽社合作，免費幫助符合條件的居民申請多項社會福利及年度報稅等服務，減少他們在醫療、食物和水電方面等生活開支，重建他們在新冠疫情後的生活保障。

雖然該項目是提供給所有種族和族群的服務，但首要目標是爲有語言障礙，而難以獲得福利申請相關信息及遞交申請的亞裔 50 歲以上長者的服務。

這筆款項是來自樂齡會 ™ 附屬基金會提倡除貧方案下的經費，幫助 50 歲以上居民申請福利，進而建立經濟獨立。該基金會與中華文化服務中心及其他公益組織合作，共同促進公平合理的福利申請程序，提供解決低收入年長者面臨財務挑戰的永續方法。

中華文化服務中心貫穿東西文化，提供教育、文化、和社會服務等項目，幫助大休士頓居民各個階段-從幼兒期到年長安養者的需求。該中心以多語言提供資訊與服務，並協調文化差異，幫助在美亞裔實現人生目標，取得學業和事業上的成功，得以完全融入美國社會蓬勃發展。

光鹽社的宗旨是以愛心和知識來關懷和服務經濟困難者和弱勢群體，以促進社區健康生活與培養社區責任。自 1997 年以來，光鹽社持續不斷 的爲大休士頓地區的低收入家庭和缺乏支持的亞裔族群提供優質的醫療健康教育、癌症篩檢和癌友關懷，特殊需要關懷等多項服務。特別是針對不同年齡層因語言溝通有障礙的華人移民家庭提供協助與服務。

如有關於”福利保障”項目的問題，請致電 713-271-6100 x101 聯繫項目協調人 Vinh Nguyen， 或發送電子郵件至 vnguyen@ccchouston.org。

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
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)

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

姜楠醫學博士(Nan Jiang, MD) 梁敏醫學博士(Min Liang, MD)

Board Certified Family Practice/Internal Medicine

華人陣容最強大的醫療團隊

接受OBAMA CARE *移民體檢*

家庭全科
One of the Best

★網上★
★看病★

~ 診所環境優良，設備先進齊全 ~
**獲美國糖尿病高質量治療認證 獲各大保險公司 'Preminum" 醫生認證

主治
- 內外婦兒膚專科，外科小手術
- 體檢中心VIP全面檢查: 血尿化驗，心電圖，超聲檢查，肌電圖，中風檢查，肺功能檢測，學生工作體檢

9999 Bellaire Blvd #370,Houston, TX 77036 電話: 713-270-0909(恒豐銀行大樓三樓)
1500 S. Dairy Ashford, S#198, Houston, TX 77077 電話: 281-759-0200(Dairy Ashford)
4320 Boardway St, Suite 100, Pearland, TX 77581電話: 281-485-0334(Pearland)

門診時間:周一至周五 8:30am–5:00pm 週六:8:30am–12:30pm

D03FA–JIANG NAN 姜楠醫生1234567B_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
- 各種疾患
- 外傷與急診
- 正常體檢
- 血尿化驗
- X-Ray
- 心電圖
- 隨到隨診

713-779-3355
9440 Bellaire Blvd, Ste 208, Houston, TX 77036 (弄迁新址)

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 (頁好廣場內)
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牙科
DENTIST 101
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

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

腳專科

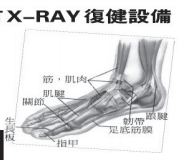
Houston 診所:
11100 S.W. Freeway,
Houston TX77031
SUGAR LAND 診所:
56 Sugar Creek Center Blvd,Suite 250
Sugar Land, Texas 77478

※榮獲2005 H–Texas雜誌評為最佳腳專科醫生※

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

設有X–RAY復健設備



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

美南報系 華人報業的奇跡 一九七九年在美國休士頓創刊
凝聚全美各大城市全體員工的心血
展現華人在異邦自強不息的創業精神
象徵中國人淵源流長的驚人氣魄
不論您來自檳榔嶼、嘉南平原、吐魯番窪地，
不論您操的是吳儂越語、巴蜀鄉音還是潮州方言
方塊字連繫你我，炎黃子孫的血濃於水！

美南新聞日報
Southern Chinese Daily News
電話：281-498-4310
傳真：281-498-2728
11122 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072
E-mail: ad@scdaily.com
日報網址：www.SCDAILY.com

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

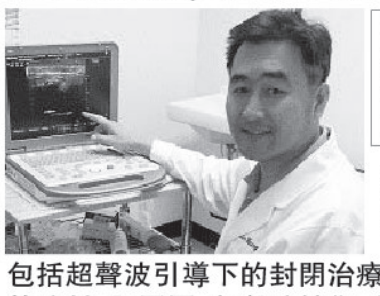
接受各種保險、老人醫療卡、沒保險有折扣

7814 Bellaire Blvd, Houston TX 77036 | Tel:(713)771–8110 預約：通英、國、粵、西班牙語

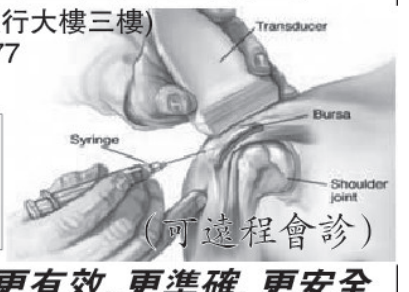
D03CH–Chiro王建森1356B_16

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

蟬聯世界足球小姐 普特利亞斯

法國巴黎，2022FIFA年度頒獎典禮舉行，巴薩女足隊長普特利亞斯當選最佳女足球員，即世界足球小姐。

男足最佳陣容 梅西姆巴佩領銜

法國巴黎，2022FIFA年度頒獎典禮舉行，男足最佳11人名單公布，梅西、姆巴佩、本澤馬、哈蘭德四位鋒線球員領銜。

[意甲]佛羅倫薩3–0維羅納

美國鄉村音樂二人組再次亮相牛仔節：“這就像回到我們的家一樣”

【美南新聞泉深】美國鄉村音樂二人組基克斯·布魯克斯（Kix Brooks）和羅尼·鄧恩（Ronnie Dunn）于 2023 年 3 月 1 日星期叁晚上在休斯頓NRG體育館舉行的休斯頓牲畜展和牛仔競技表演中再次亮相。

布魯克斯和鄧恩都是歌手和詞曲作者。 這對搭檔于 1990 年在 Tim DuBois 的建議下合作。 在他們成立之前，兩位成員都是獨立錄音藝術家，兩位成員都在 1980 年代分別制作了兩張單曲，布魯克斯還在 1989 年 Capitol Records 發行了一張專輯，並其他藝術家創作了熱門單曲。

他們唱片公司錄制了 11 張錄音室專輯、一張聖誕專輯和五張合輯。 他們還發行了 50 首單曲，其中 20 首在熱門鄉村歌曲排行榜上排名第一，另外 19 首進入前 10 名。其中兩首排名第一的歌曲是《我的瑪麗亞》（My Maria）（翻唱 B.W. Stevenson 的歌曲）和《什麼都不是關于你的》（Ain't Nothing 'bout You'）。這兩首歌分別是 1996 年和 2001 年的頂級鄉村歌曲。 後者也是該二人組合在六周內在該排行榜上持續時間最長的單曲。 他們的幾首歌曲也進入了 Billboard Hot 100，其中《什麼都不是關于你的》和《紅土路》（Red Dirt Road）是他們的最高紀錄。 除了 2000 年之外，布魯克斯和鄧恩在 1992 年至 2006 年期間每年都獲得鄉村音樂協會年度聲樂二重奏獎。他們的兩首歌獲得了格萊美最佳鄉村音樂二重奏或聲樂組合獎： 1994 年的《全新的男人》（Brand New Man）和 1996 年的《我的瑪麗亞》。除了兩張二人組的錄音室專輯外，所有專輯均獲得美國唱片業協會認證的白金或更高級別。他們獲得最高認證的是他們 1991 年的首張專輯《全新的男人》，該專輯獲得了 600 萬張出貨量的六白金認證。

這對二人組的音樂以包含 honky-tonk、主流鄉村和搖滾的影響以及他們的歌聲和舞台個性之間的對比而聞名，盡管他們的一些音樂也被批評公式化。 他們 1992 年的單曲《Boot Scootin' Boogie》在美國重新流行，2001 年的《Only in America》被喬治·W·布什和巴拉克·奧巴馬用于各自的總統競選活動。 B布魯克斯和鄧恩與多位藝術家合作，包括 Reba McEntire、Vince Gill、Sheryl Crow、Mac Powell、Billy Gibbons、Jerry Jeff Walker 和 Luke Combs。

布魯克斯和鄧恩現在都快 70 歲了。他們的最後一張原創專輯于 2007 年發行。但他們仍然在音樂界可以掀起相當大的波瀾，並活躍在音樂人群中。2019 年，兩人入選鄉村音樂名人堂。

兩人周叁晚上在 NRG 體育場舉行的演出吸引了令人印象深刻的 72,711 名付費觀衆。 他們的演唱就像對現代鄉村音樂的回顧，跨越 90 年代乃至更遠。

布魯克斯對人群說：“休斯頓的朋友們，大家好！這對我們來說就像回到了家。”

鄧恩表達了這種情緒，並補充說他們最近在拉斯維加斯結束了與 Reba McEntire 的多年合作。

他說：“這很有趣，但那不是休斯頓牛仔競技表演。”看來休斯頓牛仔節才是音樂家的最高境界。

二人組用他們的首張單曲《全新的男人》拉開了序幕，並由高功率小喇叭助推的一組音樂設定了節奏。 所有熱門歌曲都在這裏 – 從 90 年代的懷舊歌《我的下一個破碎的心》、《努力工作的人》到《把一個女孩放進去》、《你什麼都不是》。

鄧恩從《只是熱門歌曲》中休息了一段時間，並與一對奧斯汀出生的演奏家一起演奏了他 2011 年個人專輯中的歌曲《離韋科有多遠》(How Far to Waco)。

盡管他的聲音看起來很好，但鄧恩告訴人群他感冒了——就在《霓虹月亮》中發出一系列令人印象深刻的音符之前。 布魯克斯也不甘示弱，在《失物招領處》中表現同樣出色。

他們用與結束 2019 年演出相同的叁首曲調結束了大約 75 分鍾的演出：《My Maria》、《Boot Scootin' Boogie》和〉Only in America》。

下面是他們演唱的歌曲：

《Brand New Man》
《Put a Girl in It》
《My Next Broken Heart》
《Mama Don't Get Dressed Up for Nothing》
《We'll Burn That Bridge》
《You're Gonna Miss Me When I'm Gone》
《Ain't Nothing 'Bout You》
《Red Dirt Road》
《Lost and Found》
《Hard Workin' Man》
《Play Something Country》
《Cowgirls Don't Cry》
《How Far to Waco》
《Neon Moon》
《Rock My World (Little Country Girl》
《My Maria》
《Boot Scootin' Boogie》
《Only in America 》

揚科維奇上任後首度召開記者會

誓領國足 衝擊2026年世界盃

中國國家足球隊（國足）新任主帥揚科維奇，3月1日於海口召開履新後首個媒體見面會。他表明，將帶領球隊全力衝擊晉級2026年世界盃決賽周。

◆香港文匯報記者 楊浩然

◆揚科維奇談及上任後目標。 新華社

中國足協早前表示為備戰2023年亞洲盃、2026年世界盃亞洲區預選賽，決定聘任揚科維奇為國足主教練。1972年5月6日出生於塞爾維亞的揚科維奇在2018年起出任中國U19（1999年齡段）國家男子足球隊黃隊主教練，對中國足球有一定認識。

據傳媒報道，揚科維奇在1日的記者會上被問到執掌國足的目標時表示：“其實我可以有很多辦法來迴避關於目標的問題。但作為主教練，我認為一定要設定一個清晰的目標，我們的目標就是到2026年世界盃，中國隊一定要爭取參加。當然這個過程中有很多小目標，這要求我們要做到所有的要求和訓練計劃，所有的工作都從明天（2日）早上開始。”

對於自己選擇球員的標準，揚科維奇透露：“這支球隊的球員要代表中國人民的價值觀，必須要有犧牲精神、團結且善於學習。球員需要願意為球隊付出、拚命、盡全力奔跑。我還未知道哪位球員代表球隊踢比賽，但我知道會選擇什麼樣的球員。事實上通過在中國執教的4年多時間，我不僅關注中超，同樣也關注中甲、中乙聯賽。過去30個月，我有28個月都在中國對球員進行關注和考察，對中國足球和中國球員的現狀有非常清楚的了解。”

直言執教多年經驗全面

最後，揚科維奇也揚言自己絕對有能力接掌國足：“我執教生涯已達到22年之多，一半時間是球會，一半是國家隊。2010年我作為安蒂奇先生教練組參加南非世界盃，之後因緣際會我作為主教練指揮了4場國家隊賽事。對我來說，在國家隊和球會我都有經驗。我亦有經驗銜接好球會和國家隊，並利用這樣的機會把國家隊帶到新的高度，達到想要的目標。”

◆執教青年隊多年，揚科維奇對中國足球甚有認識。 資料圖片

◆揚科維奇（中）在媒體見面會上發言。 新華社

跳遠世界冠軍王嘉男賽季首秀奪冠

中國田徑協會消息，2023室內田徑邀請賽第四站日前繼續在四川省成都市犀浦田徑基地進行。新科世錦賽男子跳遠冠軍王嘉男當日開啟賽季首秀，最終他以8米01的成績奪冠。

2022年7月的俄勒岡世界田徑錦標賽上，王嘉男以8米36的成績為中國隊贏得史上首枚世錦賽男子跳遠金牌，並成為歷史上第一位贏得世錦賽男子跳遠冠軍的亞洲選手。此次室內田徑邀請賽第4站比賽是王嘉男2023賽季的首秀，同時也是他在世錦賽奪冠後參加的首場比賽。

當日比賽中，代表江蘇隊參賽的王嘉男在第2輪中跳出8米01確立領先優勢。這也是整場比賽中出現的唯一一個8米以上的成績，最終王嘉男順利奪冠。另一位江蘇隊選手石雨豪以7米92的成績獲得亞軍，上海隊的陶俊輝以7米88排名第3名。

雖然賽季首秀奪冠，但賽後王嘉男對於自己的表現並不滿意。他說：“整體感覺發揮得一般，沒有把訓練中的技術和感覺發揮出來，賽季第一場還是會有點緊，動作沒有那麼舒展。”

王嘉男表示，剛剛過去的冬訓主要就是防傷防病，同時增加體能以及技術的穩定性。接下來要通過多參加比賽找感覺，他計劃參加3月15日在天津開賽的全國室內田徑錦標賽。

2023年中國田徑將面臨布達佩斯世錦賽和杭州亞運會兩大參賽任務。王嘉男表示希望自己能夠保持住去年的實力，並在此基礎之上有所突破，在世錦賽和亞運會上把自己最好的狀態發揮出來。 ◆新華社

◆王嘉男表示未算滿意自己的表現。 新華社

2023亞洲盃明年1月舉行

香港文匯報訊（記者 楊浩然）卡塔爾足協於日前宣布，2023年度亞洲盃，將定於2024年1月12日至2月10日在卡塔爾舉行，卡塔爾將在1988年和2011年之後，第三次舉辦亞洲盃。

據中新網報道，本屆亞洲盃共有24支參賽球隊，分別是澳洲、巴林、中國、中國香港、伊朗、伊拉克、印度、印尼、日本、約旦、韓國、吉爾吉斯斯坦、黎巴嫩、馬來西亞、阿曼、巴勒斯坦、卡塔爾、沙特阿拉伯、敘利亞、塔吉克斯坦、泰國、阿聯酋、烏茲別克斯坦和越南。按照目前的亞洲排名，國足或將以第二檔球隊身份進行抽籤分組。

另一方面，香港足總日前公布出戰2024亞洲足協20歲以下女子亞洲盃外圍賽的21人決選名單，當中効力麻省理工學院女子足球隊的陸愷晴在名單之內；香港19歲以下女子代表隊將於3月5日至13日出戰比賽。

WTT澳門冠軍賽將於4月舉行

據WTT世界乒乓球職業大聯盟1日消息，WTT澳門冠軍賽將於4月17日至23日重返澳門塔石體育館。澳門自2020年以來第四次舉辦WTT系列賽事。

本屆WTT澳門冠軍賽設有男子、女子單打各32個席位，匯集世界最頂尖的男、女各30名運動員和2名外卡選手，每個成員協會最多可派4人參賽。賽事不設資格賽直接進行正賽，現場只設置1張球檯，冠軍可獲得1,000點國際乒聯世界排名積分。中國球員王楚欽、孫穎莎將作為衛冕冠軍出戰本站比賽。

WTT世界乒聯董事會主席、國際乒聯第一副主席劉國梁表示：“我們非常高興能在今年4月再次舉辦WTT澳門冠軍賽，並與澳門的合作夥伴再次共事。去年的賽事取得了輝煌成功，球迷們對喜愛的球員和WTT世界乒聯表現出了極大的熱情。歡迎世界各地的乒乓球愛好者再次來到澳門，為各自喜愛的乒乓健兒加油！” ◆中新網

◆WTT澳門賽於4月上演。 WTT微博圖片

弟弟林書緯被小看 林書豪不滿發聲

◆（左起）林書豪、母親吳信信和林書緯合照。 中央社

◆林書豪（右）與林書緯在比賽中不時有機會對位。 中央社

PLG高雄17直播鋼鐵人球星林書豪與劲力新北國王的弟弟林書緯日前同場對決，他賽後忍不住為弟弟抱不平說，林書緯連3年正負值為全聯盟最高，卻一直被小看，讓他很生氣。

林書豪率領鋼鐵人作客新莊體育館與新北國王交手，其中最受矚目的就是與林書緯上演“兄弟鬩牆”的戲碼，最終由國王隊以101：88勝出。

林書豪日前曾提到與林書緯對決時，可能會有很多情緒。他賽後接受訪問時透露，這2天腦海中一直浮現小時候的場景；談起林書緯一直以來都被小看，一度讓他哽咽地說不出話來。

林書豪表示，林書緯曾因身材瘦小被批評，即使連3年正負值全聯盟最高，卻依舊被小看，“我看他被罵，被球迷、記者小看，你們知道每年最高正負值有多難，不懂籃球（的人）不會在意這些東西，你懂得籃球才知道他帶來幫助”。

林書緯下了不少苦工，林書豪都看在眼內，他表示，林書緯每天都花時間看影片學習，就是為了成為好的球員，“我看到很多人批評、覺得他不夠好，我真的接受不了，有時候會很生氣”。

對於被外界小看一事，林書緯則說：“完全同意。”與哥哥首度對決，林書緯直呼夢想成真，但沒有太多情緒，就像是準備其他比賽一樣。

林書緯多次稱讚林書豪是全台灣最好的球員，但過去提到林書豪相關問題，卻選擇低調避談。林書豪對此則能夠理解，“因為他不管做什麼，永遠都會活在我的影子底下，但在我們家中會刻意讓他知道，你不是書豪的弟弟，而是書緯。”林書豪認為，如果永遠拿林書緯與他比較，“他就沒有自己的身份，你就看不見他帶來的幫助”。 ◆中央社

15.3 KVVV STV 美南國際電視網
美南電視15.3
每晚7點專題節目
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

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》
- 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》

希臘兩列高速火車相撞 至少32死85傷

【美南新聞泉深】雅典消息：消防隊表示，週二深夜，兩列火車在希臘發生正面相撞，造成至少 32 人死亡、85 人受傷，但希臘數十年來最致命的鐵路事故的原因仍不清楚。

塞薩利地區（Thessaly region）州長說，一列從雅典開往北部城市塞薩洛尼基的城際高速客運列車在希臘中部拉裏薩市（city of Larissa ）與一列貨運列車相撞。

撞擊導致許多客車車廂起火，燒傷了許多被送往醫院的通勤者。

從殘骸中跳到安全地帶的 28 歲乘客斯特吉奧斯·米內尼斯（Stergios Minenis）說，“我們聽到一聲巨響，那是噩夢般的 10 秒。我們在車廂裏翻了個身，直到我們側身倒地……然後是恐慌，電纜到處都是起火，火勢立竿見影，當我們翻身時，我們被燒傷了，左右都有火。”

塞薩利地區州長康斯坦丁諾斯·阿戈拉斯托斯 (Konstantinos Agoras-tos) 告訴 SKAI 電視台，旅客列車的前四節車廂在事故中脫軌，而起火的前兩節車廂“幾乎完全被毀”。

他說，兩列火車在同一條軌道上相互沖撞。

州長說：“他們以極快的速度行駛，一個司機不知道另一列火車來了。”

大約 250 名乘客乘坐公共汽車安全疏散到塞薩洛尼基。一名乘客告訴國家廣播公司 ERT，他用手提箱打破火車窗戶後設法逃脫了。

一名被疏散到附近一座橋上的年輕人告訴 SKAI 電視台：“車廂裏一片恐慌，人們在尖叫。” 另一名乘客安傑洛斯·齊亞穆拉斯（Ange-los Tsiamouras）告訴 ERT：“這就像一場地震。”

廣播公司 SKAI 播放了脫軌車廂的鏡頭，車窗破損嚴重，冒出濃煙，道路上散落著碎片。有人看到救援人員在車廂裏拿著手電筒尋找被困乘客。

消防隊發言人瓦斯利斯·瓦爾塔科吉安尼斯（Vassilis Varthakogi-annis）在電視講話中說：“考慮到兩列火車相撞的嚴重程度，正在非常困難的條件下疏散乘客。”

週三淩晨，國家廣播公司 ERT 的鏡頭顯示，救援人員用頭燈在殘骸和周圍的田野中搜尋倖存者。

一名志願救援人員告訴 ERT 國家廣播公司：“我們正在經曆一場悲劇，我們正在救出活著的人、受傷的人……還有死人。我們將整夜待在這裏，直到我們完成任務，直到我們找到最後一個人。”

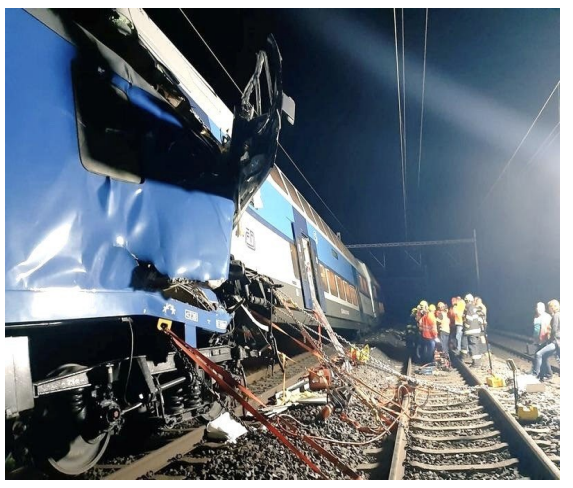
當地媒體報道說，約有 350 人搭乘這列客運列車，該列車於晚上 7 點 30 分（格林威治標準時間 0530）從雅典出發。消防隊表示，他們是在周二午夜前不久獲悉這起事故的。貨運列車從塞薩洛尼基開往拉裏薩。

1972 年，兩列火車在拉裏薩郊外相撞，造成 19 人死亡。

希臘老化的鐵路系統需要進行現代化改造，許多列車在單軌上行駛，許多地區仍有待安裝信號和自動控制系統。

作爲國際救助計劃的一部分，希臘於 2017 年將鐵路運營商 TRAINOSE 出售給了意大利的 Ferrovie dello Stato Italiane，預計未來幾年將向鐵路基礎設施投資數億歐元。

根據這家意大利公司的網站，它是希臘客運和貨運鐵路運輸的主要供應商，每天運營 342 條客運和商業線路。



3种蔬菜已被世卫组织列入“致癌名单”吃了会致癌？

蔬菜是公认的健康食物，不仅价格“亲民”，而且营养丰富，但关于它的各种流言也甚嚣尘上。

最近，就看到不少蔬菜致癌的言论在网上广为流传，引起多人关注。甚至有文章称，蔬菜致癌并非空穴来风，而是世界卫生组织已公布名单。

对此，不少人看到后心头一紧，真有这样的事吗？今天，来给大家好好扒一扒。

老百姓对蔬菜向来重视，但有的蔬菜在网络上却被贴上了“有毒”“致癌”等标签。事关饮食安全，不得不引起重视，那么，真相究竟如何呢？

传言为了防止娃娃菜在长途运输中变质、损耗，商家们会使用甲醛水溶液（福尔马林）防腐。

实际上，现阶段福尔马林已经被禁止应用于食物，商家给蔬菜保鲜常用的是咪鲜胺等广谱杀菌剂，便宜又较安全。

而且喷洒甲醛想要达到防腐的效果，就会出现一个显著特点——刺激性气味强。因此购买时只要注意蔬菜的气味，很容易分辨。

另外，甲醛溶于水，易挥发。如果真的买到甲醛蔬菜，只要多冲洗、放置一段时间，就会散去，最后高温煮熟，就可以有效避免甲醛的危害。

植物生长过程中吸收土壤中的氮元素会产生亚硝酸盐、硝酸盐。因此这两种物质也广泛存在于土壤、水源之中。也就是说，绝大多数蔬菜或多或少都含有亚硝酸盐和硝酸盐。

亚硝酸盐达到一定浓度确实会导致人体中毒，而且在胃酸环境下，亚硝酸盐和蛋白质代谢产物反应还会产生致癌物亚硝胺。

就拿一个体重60千克的成年人来说，得一次性吃约1.6千克香椿才可能达到中毒剂量。

因此，吃香椿容易致癌的理论纯属谣言。

佛手瓜网传致癌的证据是“高温炒制会产生丙烯酰胺”，而世界卫生组织认定丙烯酰胺为2A类致癌物。

首先，佛手瓜在高温下，所含的天冬氨酸等氨基酸和葡萄糖等还原糖发生美拉德反应，确实会产生丙烯酰胺，但含量极少。

其次，2A类致癌物指的是动物实验中证实有致癌风险，并未证实对人体有影响，只能认为有潜在风险。

以体重60千克的人举例，致癌安全摄入量为2.6*60=156微克，要想达到这个数值，得一次性吃掉十几斤爆炒佛手瓜，根本难以实现。

此外，如果担心丙烯酰胺风险，就尽量避免煎、烤、炸等烹饪方式，多采用蒸、煮的方式，保留蔬菜原汁原味。

蔬菜致癌不可信，但有些蔬菜吃不对确实会产生危害，这4种蔬菜可能是真正的“健康杀手”。

西红柿未成熟前含有龙葵碱，一旦摄入过量可能会引发中毒反应，轻则恶心呕吐，严重时可能死亡。

龙葵碱会随着成熟期的到来逐渐减少至消失，因此一定要等西红柿成熟再吃。

另外，西红柿长黑斑也不能吃，可能是交链孢菌导致的，这种菌类会产生交链孢毒素，可能致癌，因此绝对不能吃。

土豆发芽时也会产生龙葵碱，200毫克就可以导致中毒（相当于30克发芽土豆）。因此土豆发芽或变青是不能吃的。

此外，非发芽区毒素含量同样较高，把芽削掉之后也不宜食用。

新鲜黄花菜的花、根含有有毒生物碱，会刺激肠胃引发恶心、呕吐、腹痛等症状。而有毒生物碱，会在干制过程中被破坏，因此建议黄花菜要吃干黄花菜。

野外的蘑菇大部分都含有毒素，也就是常说的毒蘑菇。

蘑菇有无毒性，无法完全通过简单的肉眼观察分辨，有很多需要专业知识和仪器检查，因此最好不要擅自采摘自己不认识或无法分辨的蘑菇，更不要随便吃。

毒蘑菇一旦中毒潜伏期只有2-24小时，最短只需几分钟，轻则恶心呕吐疼痛，严重可能会引发幻觉、脏器损伤，甚至是死亡。

蔬菜摄入不足，可能会导致身体缺乏无机盐、膳食纤维、维生素等营养，还可能导致肠道功能保持不佳，引发便秘，甚至增加肠癌的发生风险。

因此，蔬菜的摄入对人体健康十分重要，那么，日常应如何正确吃蔬菜呢？

蔬菜放的越久，水分流失越多，口感也大打折扣。若蔬菜出现腐烂，还会增加亚硝酸盐含量，建议多吃新鲜蔬菜，营养丰富、味道鲜美。

《中国居民膳食指南（2022）》中推荐每天新鲜蔬菜摄入量为300-500克，吃够量才能保证充足的营养摄入。

建议深色蔬菜占蔬菜摄入量的一半以上。深色蔬菜，指的是红色、紫色、绿色和与之相关颜色较深的蔬菜，此类蔬菜富含胡萝卜素，能够补充维生素A，对人体大有裨益。

虽然都是蔬菜，但每一种蔬菜含有的营养素种类和含量都和其他蔬菜有所差异。

因此为了营养均衡，最好增加食谱中的蔬菜种类，比如：十字花科、叶菜、豆类、菌藻类等，应定期更换或多种搭配。

蔬菜的营养流失和“水、热、碱、氧”等有关，因此要锁住营养，就要避免水分流失、高温、强碱、氧化4种状况。

在烹饪时，先洗后切，因为切后再洗会导致营养素溶于水中流失，再快速焯水，加入少量的盐和油来锁住营养。炒菜时出锅前再放入盐、醋等。

食物是人体的能量来源，蔬菜和肉类在营养补充方面各有千秋，缺一不可，因此大家日常饮食一定要注意营养均衡。

关于蔬菜致癌的传言，大多都是盲目夸大，制造焦虑，用以博眼球的噱头，大家要理性看待。

关于蔬菜的知识就先说到这，正规渠道购买的蔬菜，大家可以放心食用。

真正致癌的这4种食物，尽量少碰

这4种食物才真的要少碰

另外，还有说法称方便面在加工过程中会产生丙烯酰胺，该物质是一种可致癌物，长期摄入会导致身体患癌，这是真的吗？

其实丙烯酰胺只是一种2A类致癌物，达到一定剂量时才会增加致癌风险。而方便面内含有的丙烯酰胺量很有限，甚至比炒年糕、炒栗子等常见食物内的量要低许多，完全达不到致癌的量，日常正常食用无需过于担心。

但方便面长期摄入可能会带来一些健康问题，其是个热量很高且营养价值单一的食物，长期食用易诱发营养不良。

同时，方便面是个盐多、油多、重口味的食物，长期摄入可能会增加高血压、肥胖等的发病风险。世卫组织提醒，真正要少吃的是这四种食物。

1、咸鱼

咸鱼这类腌制食物被世卫组织列为了一类致癌物，长期摄入咸鱼会导致多种癌症的发病风险增加，鼻咽癌就是其中常见的一种。

2、烧烤、油炸食物

这些食物普遍重口味，且在制作过程中由于烧烤、油炸会产生苯并芘、多环芳烃等致癌物，长期接触这些食物会导致癌症的发病风险增加。

3、烫食

我们的食道能耐受40~50摄氏度的食物，生活中很多人喜欢趁热吃，长期摄入65摄氏度以上的食物，会导致食道黏膜烫伤，容易因此而诱发炎症。在食道出现炎症的前提下，还不改变饮食习惯的话，有很大的可能性向会发展成癌。

4、酒精

酒精也是世卫组织列出的明确致癌物，长期饮酒会导致大量乙醛蓄积在体内，继而容易诱发DNA突变，增加癌症的发生风险。

而我国群众体内普遍存在乙醛脱氢酶2基因突变，这类人群对于酒精的清除能力很差，饮酒后患癌的风险更高。

三、健康吃方便面，牢记5点

在生活中难免有些时候不凑巧，需要食用方便面来应急或是解解馋，该如何去健康的吃泡面呢？

有些时候吃杯面的时候，会担心杯壁的塑料会不会融化。

其实这个担心是没有必要的，泡面碗内层涂抹的是安全的聚乙烯镀膜，并非传言中的石蜡，聚乙烯镀膜的熔点高达110度，在正常泡面的时候不会溶解，自然也不会释放有害物质。

但过多使用方便面还是不利健康的，日常吃方便面注意好以下几点

选择方便面最好选择非油炸的，相对而言比较健康；

在烹饪时建议加入蔬菜、豆类、菌菇、鸡蛋，以及肉类等新鲜的食物，均衡方便面的营养；

方便面更多是作为应急食材存在，不能顿顿吃；

面汤内含有大量的油脂和盐分，吃的时候尽量不要喝汤；

在煮泡面的时候，可以适当减少调料包的添加量，放入1/4左右即可。

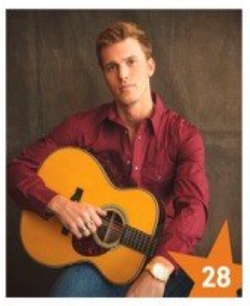
휴스턴 라이브 스탁 쇼 &

로데오

2023년 2월 28일 - 3월 19일

2023 스타 엔터테이너 일정

일요일 월요일 화요일 수요일 목요일 금요일 토요일


28
PARKER MCCOLLUM
OPENING DAY
Texas Capital Bank 제공

1
BROOKS & DUNN
ARMED FORCES DAY
BHP 제공

2
LAUREN DAIGLE

3
BUN B
BLACK HERITAGE DAY
Kroger 제공

4
WALKER HAYES

5
ZAC BROWN BAND

6
JASON ALDEAN
FIRST RESPONDERS DAY
BHP 제공

7
NEW KIDS ON THE BLOCK

8
JON PARDI

9
ASHLEY MCBRYDE

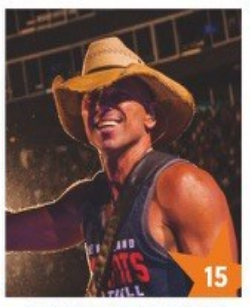
10
THE CHAINSMOKERS

11
TURNPIKE TROUBADOURS

12
LA FIERA DE OJINAGA
GO TEJANO DAY
Fiesta 제공

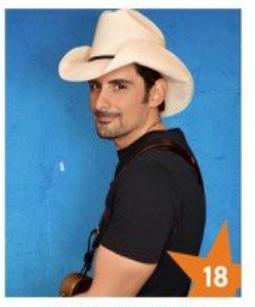
13
CODY JINKS

14
MACHINE GUN KELLY


15
KENNY CHESNEY

16
CHRIS STAPLETON

17
CODY JOHNSON


18
BRAD PAISLEY

19
LUKE BRYAN

티켓을 구입하세요 TODAY!

rodeohouston.com