

太极拳与健康

作者：程进才

社会的发展，科技的进步，带来了先进和文明。同时给人们带来了副作用，不良厂家利用这些高科技生产出来的部分有毒的食品，充实市场，危害人体健康，造成社会的不安，引起人们的恐惧和恐慌，一种无形的压力笼罩人们的正常生存环境。老的病弱的变种或滋生，使新的医学技术应接不及。在这样的环境下，提高自身免疫力，防患于未然，才是人们健身的当务之急。太极拳的运动可以帮助你保持身体健康，释放紧张情绪，而且，帮助你树立一个积极向上充满自信的自我形象。一会我往下仔细给大家分析太极拳的健身作用。

第一：情绪的抑制
运动来缓解压力
在现代高科技以及信息爆炸的社会中，人们日常生活，离不开手机和电脑，大脑处于高度紧张和疲劳状态。日复一日，脑中神经负荷过重，会引起大脑供血不足，常见的表现如突然嘴歪，流口水，说话困难，吐字不清，失语或语言不连贯，吞咽困难，一侧肢体无力或活动不灵，持物跌落，走路不稳或突然跌倒，甚至有的会出现短暂的意识丧失或智力衰退，甚至丧失了正常的判断力，这些都与脑供血不足有关。这些压力引起的大脑供血不足直接影响着人们的身体健康，如果不及早锻炼，释放压力，让大脑得到充分的休息和补充，压力引起的各种综合症就会接踵而至。例如，神经衰弱、胃溃疡、心脏病、糖尿病、失眠、犹豫症状、食欲不振、周身酸痛等。

通过太极拳的锻炼和运动，让大脑充分达到了供血供氧，运动又让大脑得到了充分的休息。运动又放松大脑，释放了压力，长期的太极拳锻炼也是对身体将来的健康投资，提前做好投资和储存，就的规划好时间长期有规律的去正确练习太极拳。

练习太极拳要求以意行气，气到，意到，行到，练习过成中还要有行气、运气、蓄气、发气。这既训练了大脑中，又修复了人们在生活中，因各种原因对大脑所造成的伤害，旺盛了大脑细胞的新陈代谢，增强了大脑的维护和修复能力，激活细胞的再生，推迟和延缓衰老的进程，人的身体自然也得到了健康。

第二：酸碱 (PH) 平衡和寒湿

酸性体质是得疾病的元凶，凡是癌症病人全是酸性体质，酸是给癌细胞提供营养的，癌细胞在酸性体质的身体中才能活跃分泌。酸性体质使人感到身体乏力，记忆力衰退，而且失眠，还常出现腹泻和便秘。但如果去到医院做全身检查，难以查出任何问题，其实就是酸性体质在作怪。如果我们身体摄取过多的酸性食物，难免会给我们肾脏器官造成太多的负担，久而久之，肾脏器官的功能会减弱，酸性食物会让我们的血液更加粘稠，进而诱发各种心脑血管疾病。

练习太极拳，可以消除身体中的酸。因为在练习太极拳出汗而不喘气，这样就可以排出大量的酸，通过练习太极拳就可以达到酸碱平衡。太极拳的运动，有充足的氧气来分解葡萄糖，如果氧气把葡萄糖分解之后，所产生的二氧化碳、和水，二氧化碳被我们呼吸掉了，水被排泄出去了，葡萄糖经过氧化之后，产生了ATP（三磷酸腺苷），氧气分解葡萄糖之后所产生的能量储存于ATP里边，统称小电子，小电子越多，能量就越大，如果运动时不停的喘气，那么氧气就不够来分解葡萄糖，如果葡萄糖分解不完，就会产生乳酸，乳酸容易堆积在关节部位，它的副作用就是造成关节酸痛。甚至全身酸痛，分解葡萄糖所缺的氧气叫氧债，缺的氧债就需要慢慢的还，那么不停的喘气和不停的大声呼吸就是还氧债。正确的太极拳，内气得流通，周身达到放松，循环功能的增强，有利于毛细血管内外的物质交换，促进组织对氧的利用率，减少尿酸的积累，消除身体中堆积的多余酸，平衡了酸碱，身体得到了健康。

加强了身体内部免疫功能，自身的修复和调节能力随之提高。通过太极拳的运动，强化了身体各个机能的正常运转，使身体各个器官分泌得到改善，又调节了激素的活性。

经常练习太极拳，内气得流通，周身容易达到放松，循环功能增强。有利于毛细血管内外的物质交换，促进组织对氧的利用率，减少尿酸的积累。



美国德州关帝庙唯一一座关帝庙发挥关帝精神、弘扬华夏民族、传统产业、传播到美国美洲后代。



美国德州关帝庙由吴华利理事长邀请诸方善参与关帝君诞辰大法会。



美国德州关帝庙由吴华利理事长及理事会成员向关帝君上香。



美国德州关帝庙7月24日由吴华利理事长隆重举行伽蓝菩萨关帝君诞辰大法会。

下面我谈谈寒湿对身体的影响，凡是癌症病人全是寒湿体质。癌细胞这有在寒湿体质的身体中才活跃分泌。那么你改变寒湿体质，癌细胞就停止了分泌，这就是练习太极拳可以预防癌症的原因。癌症疾病来源于寒湿体质，那么其他疾病也是如此。

现在人，吃内吃得太多，吃的食物里有污染，运动量少，身体阴盛阳虚，湿邪内郁，所以大便无法正常。为什么成型的大便很少呢？中医里讲，脾虚则便溏，中国人本应以五谷杂粮为食，现在以肉食为主了，很多人一天不吃肉就觉得很难受，长期这样，伤害的是脾胃，脾是运化水湿的，脾受到伤害，水湿不能完全运化，就在身体内堆积。所以，大便不成形意味着脾虚，就意味着体内有湿气。在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中，中医最怕湿邪。

湿是最容易渗透的。湿邪从来不孤军奋战，总是要与别的邪气狼狈为奸。湿气遇寒则成为寒湿，这就好比冬天的时候，如果气候干燥，不管怎么冷，人都还是能接受的，但如果湿气重，就很难受了。寒湿袭人。湿气遇热则为湿热，这就好比夏天的桑拿天，有热又湿，让人喘不过气来，明显不如烈日当空、气候干燥的时候来得痛快。湿气遇风则成风湿，驱风很容易，但一旦好了风湿，就往往是慢性疾病，一时半会儿治不好了。湿气在皮下，就形成肥胖，也是不好处理的健康问题……

寒湿袭击你我的天敌。
寒湿容易造成人“虚”，“虚”就会觉的“累、疲、乏”，没有精神”等；
体虚最大的两个原因就是我们的生活习惯不好与工作压力而引起；比如一个人生活习惯经常晚上很晚睡觉，或者说睡眠不好，则第二天就容易疲劳；一个人的工作与生活压力大，经常超负荷工作，经常很烦恼，情绪不好，就容易让身体疲劳；而让身体经常处于这种疲劳中，我们器官的机能就开始下降，我们体质就是这样开始变“虚”。

“寒”的体质是感觉“怕冷、怕吹空调、晚上睡觉感冷”等；当个体虚的人，在平时生活中不注意穿衣，晚上睡觉不注意盖被子，经常吹空调，冲凉洗澡，往往就容易让我们体质受“寒”，特别现在女性平时穿衣少，更容易让身体受“寒”。
当身体“寒”气越来越重时，身体慢慢更容易进入“湿”气，一个身体“湿”气重的人，就象下雨天穿了一件淋过雨的衣服，感觉身体重与不舒服；

“寒湿体质”是万病之源，而体质“虚弱”的人，寒湿气就更容易进入我们身体；所以当人体因各种原因感觉疲劳时，就可以通过排寒湿和补充阳气及时恢复体力，不要让身体器官在疲劳中“变”虚”；从而导致寒气进入我们体内。这就需要练习太极拳，加强脾脏的功能，强化脾脏运化水湿的能力，不让脾受到伤害，水湿得到正常的运化，使湿气在体内没有堆积的机会。通过长期练习太极拳改变了人们的寒性身体，由36以下，

改变为37度，这样寒性变为暖性身体。一切疾病就远离而去。
第三：有效运动
练习太极拳于心脏：
心脏分为先天性心脏病和后天性心脏病。先天性心脏病患者出生后或婴儿期即已出现响亮的心脏杂音。先天性心脏病病生发育迟缓。后天性心脏病包括：心肺病变所致心脏病（冠心病）、风湿性心脏病、肺性心脏病、心肌病、肥厚性梗阻性心肌病、全身疾病所致心脏病（肿瘤性心脏病、高血压性心脏病、甲亢性心脏病、甲亢性心脏病、糖尿病性心脏病）、其他因素所致心脏病（中毒性心脏病、妊娠合并心脏病、放射性心脏病、慢性高原性心脏病）等。

这些心脏病老累和紧张时，有心悸、疲劳、气急、呼吸困难等不适，或突然出现胸骨后疼痛或胸闷压迫感。晚间睡觉枕头低时感到呼吸困难，需要高枕而睡。熟睡或做梦过程中突然惊醒，感到心悸、胸闷、呼吸不畅。出现下肢浮肿。手指或脚趾末端出现肥大、变形。脸、嘴唇和指甲出现青紫、暗红等异常颜色。
而且心脏病在出现并发症时，会有心律失常、心衰、心肌梗死、心膜炎及猝死。（未完待续）

“寒”的体质是感觉“怕冷、怕吹空调、晚上睡觉感冷”等；当个体虚的人，在平时生活中不注意穿衣，晚上睡觉不注意盖被子，经常吹空调，冲凉洗澡，往往就容易让我们体质受“寒”，特别现在女性平时穿衣少，更容易让身体受“寒”。
当身体“寒”气越来越重时，身体慢慢更容易进入“湿”气，一个身体“湿”气重的人，就象下雨天穿了一件淋过雨的衣服，感觉身体重与不舒服；

“寒湿体质”是万病之源，而体质“虚弱”的人，寒湿气就更容易进入我们身体；所以当人体因各种原因感觉疲劳时，就可以通过排寒湿和补充阳气及时恢复体力，不要让身体器官在疲劳中“变”虚”；从而导致寒气进入我们体内。这就需要练习太极拳，加强脾脏的功能，强化脾脏运化水湿的能力，不让脾受到伤害，水湿得到正常的运化，使湿气在体内没有堆积的机会。通过长期练习太极拳改变了人们的寒性身体，由36以下，

改变为37度，这样寒性变为暖性身体。一切疾病就远离而去。
第三：有效运动
练习太极拳于心脏：
心脏分为先天性心脏病和后天性心脏病。先天性心脏病患者出生后或婴儿期即已出现响亮的心脏杂音。先天性心脏病病生发育迟缓。后天性心脏病包括：心肺病变所致心脏病（冠心病）、风湿性心脏病、肺性心脏病、心肌病、肥厚性梗阻性心肌病、全身疾病所致心脏病（肿瘤性心脏病、高血压性心脏病、甲亢性心脏病、甲亢性心脏病、糖尿病性心脏病）、其他因素所致心脏病（中毒性心脏病、妊娠合并心脏病、放射性心脏病、慢性高原性心脏病）等。

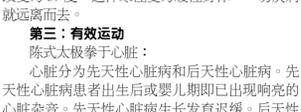
这些心脏病老累和紧张时，有心悸、疲劳、气急、呼吸困难等不适，或突然出现胸骨后疼痛或胸闷压迫感。晚间睡觉枕头低时感到呼吸困难，需要高枕而睡。熟睡或做梦过程中突然惊醒，感到心悸、胸闷、呼吸不畅。出现下肢浮肿。手指或脚趾末端出现肥大、变形。脸、嘴唇和指甲出现青紫、暗红等异常颜色。
而且心脏病在出现并发症时，会有心律失常、心衰、心肌梗死、心膜炎及猝死。（未完待续）

“寒”的体质是感觉“怕冷、怕吹空调、晚上睡觉感冷”等；当个体虚的人，在平时生活中不注意穿衣，晚上睡觉不注意盖被子，经常吹空调，冲凉洗澡，往往就容易让我们体质受“寒”，特别现在女性平时穿衣少，更容易让身体受“寒”。
当身体“寒”气越来越重时，身体慢慢更容易进入“湿”气，一个身体“湿”气重的人，就象下雨天穿了一件淋过雨的衣服，感觉身体重与不舒服；

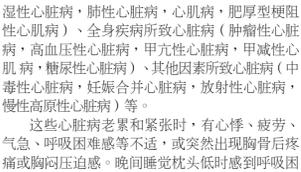
“寒湿体质”是万病之源，而体质“虚弱”的人，寒湿气就更容易进入我们身体；所以当人体因各种原因感觉疲劳时，就可以通过排寒湿和补充阳气及时恢复体力，不要让身体器官在疲劳中“变”虚”；从而导致寒气进入我们体内。这就需要练习太极拳，加强脾脏的功能，强化脾脏运化水湿的能力，不让脾受到伤害，水湿得到正常的运化，使湿气在体内没有堆积的机会。通过长期练习太极拳改变了人们的寒性身体，由36以下，



太极拳健身作用。



Services



Transportation



Employment Real Estate



Restaurant

美南新闻 Brings you Business 分类广告

服務類 Services, 交通類 Transportation, 招聘類 Employment, 銷售服務 Real Estate, 餐飲類 Restaurant

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 100 餐館服務 Restaurant Hiring | 200 家庭服務 Home Service | 200 看護服務 Health Care Service | 300 公司請人 Company Hiring | 400 招生中心 Registration | 400 駕駛學校 Driving School | 500 餐館租售 Restaurant for sale | 600 房地產租售 Real Estate | 700 修理業務 Remodeling | 700 庭園美化 Gardening |
| 700 冷暖電氣 Electrical & AC Service | 700 水務電器 Plumbing Service | 700 屋頂修繕 Roofing | 700 專業傢俬服務 地毯清潔 Carpet Cleaning | 700 門窗專家 Garage Service | 700 電視 TV Service | 700 地板銷售安裝 Flooring Service | SECURITY NOTICE 安全監控系統 | 姻緣一線牽 Personals | 800 按摩服務 Massage Service |
| 800 狗狗寵物美容 Pet Grooming | 800 保養修理 Auto Repair | 800 殺蟲專家 Pest Control | 800 服裝修改 Alterations | 800 機場接送 Transportation | 800 照相館 Photo Service | 800 電腦手機 Computer/Phone | 800 命理手相 Fortune Teller | 1000 按摩服務 Massage Service | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 100 餐館請人 Restaurant Hiring | *餐館誠聘 炒鍋及收銀員 全工或半工均可 有意者請電: 281-682-6668 | *中餐館, 新優 Wilcrest / 59公路 誠請全工中餐廚師 會說廣東話 有意者請電: 281-495-0137 | 中餐館請人 位 Westheimer 近 Galleria, 急聘 Full time Waiter 需英文流利, 有經驗 有意者請電: 手機 832-677-0288 | 餐館請人 炒鍋, 油鍋, 打雜 企樓各一名, 位 PearlLand 區 有意者請電: Michael 832-788-7245 281-997-1332 | 餐館招工 中國城堂吃餐館, 薪優, 誠請 ●打雜●熟手企樓 各一名, 有意者請電: 832-339-0822 | 餐館請人 ●有經驗企樓 需懂英文, 有工卡 ●北方菜川菜炒鍋 有意者請電: 832-814-4022 | 中餐館請人 位 Westheimer 近 Galleria, 急聘 Full time Waiter 需英文流利, 有經驗 有意者請電: 手機 832-677-0288 | 高級餐館請人 城中區, 誠請 正宗科班川菜師傅 需懂些英文, 刀法俐落 可報稅, 有管理經驗. 有意者請電: 832-818-1418 | 餐館請人 城中好區, 誠請 ●外送員: 每日\$60+小費 ●熟手外賣店收銀 每日\$120. 請電: 646-732-7733 | 餐館請人 誠請有經驗 英文流利企樓, 及外送員 Part time 經理 以上需有工卡 832-466-3511 | 中國城中餐館 位於 45 號北, 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中餐館請人 位 45 號北, 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中國城中餐館 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中國城中餐館 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中國城中餐館 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中國城中餐館 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中國城中餐館 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中國城中餐館 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 | 中國城中餐館 誠請全工廚師兼手 周未企樓, 以上需有經驗, 能吃苦耐勞 位百佳超市旁 有意者請電: 713-367-9936 |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

INTERACTIVE COLLEGE OF TECHNOLOGY 互動英語學院

歡迎接受 海外留學生

GED 課程 提供財務輔助

綜合英語理解能力訓練重點涵括：
• 方法，詞彙，口語，聽力，發音，閱讀及寫作等領域。
• 提供日間及夜間教學課程。
• 對合格的國際學生，本學院提供財務輔助。
• 協助低收入人士申請政府補助。

2年制學位課程
短期培訓課程
• 醫療辦公室管理 • 會計
• 行政業務及支持 • 商務信息管理

校園總機：713-771-5336
Hillcroft 校園 6200 Hillcroft Ave., Suite 200 Houston, TX 77081 Ann: 832-367-1124 (蔡)

Table with 5 columns: 週數 Week, 一週, 二週, 三週, 一月. Rows for 1格, 2格, 3格, 4格.

Place Your Ad 一通電話, 萬事OK. Call (電話服務專線): 281-498-4310. Fax (傳真): 832-399-1355.

English Title (1 unit) : 12 letters. English Text (1 unit) : 130 letters. Deadline: Monday-Friday 2:30pm Saturday 10:00am.

每格可容中文大字(標題)6字及小字(內容)50字. 英文字母及數字二字為中文小字一字.

分類廣告請預付廣告費, 如中途停刊者, 恕不退還費用. 刊登一個月以下者, 廣告均不得改稿.

分類的廣告請預付廣告費, 如中途停刊者, 恕不退還費用. 刊登一個月以下者, 廣告均不得改稿.

100 餐館請人 Restaurant Hiring. *KATY 中餐館. 油鍋兼炒鍋. 全工外送司機.

*KATY 中餐館. [高薪]聘請 熟手炒鍋及外賣員. 有意者請電: 281-665-9299.

*Tan Tan 餐館. 位 Bellaire 中國城. 誠請 炒鍋/幫廚. 廣東話傳菜企鵝.

100 餐館請人 Restaurant Hiring. *東禾酒家請人. 位歐陸廣場內, 誠請 有經驗廣東炒鍋及抓碼.

*PANDA EXPRESS. GEORGE BUSH AIRPORT HOUSTON - IAH. Hiring chefs, cooks, preps, and wok specialists.

Asian City Chinese & Japanese Hibachi Restaurant. 誠請有經驗企鵝 (Waiter/Waitress).

餐館請人 誠請熟手炒鍋及送外賣人員. 離中國城 17 分鐘. 有意者請電: 917-909-2808.

中餐館請人. 近 Katy 區, 位 10 號 Fry Road. 誠請 半工有經驗企鵝.

誠請外送員. 新開張 Chinese Buffet. 誠請 誠懇/教派講. 14974 NW. Fwy, Houston, TX 77040.

100 家具翻新訂做. 專精量身定做餐館各種尺寸不同形狀 Boots.

100 堂吃外賣店. 誠請有經驗的炒鍋及油鍋. 位休士頓東部包吃包住.

*Buffet 餐館. 位 San Antonio. 誠請 小費好, 供吃住. 廚房打雜.

100 壽司店請人. 誠請女員工. 略懂英語, 可報稅. 有經驗者優先, 薪優.

*糖城中日餐館. 誠請企鵝或收銀員. 全工或半工均可. 離中國城 15 分鐘.

中日式餐館誠請. *Sushi 師傅. *男女企鵝. *帶位. *洗碗打雜.

100 日餐請人. *日本餐館請人. 誠請企鵝. 全工或半工均可. 快餐店請人.

日本餐館請人. 位 Woodlands 區. 有經驗 Sushi 師傅. 洗碗打雜各一名.

高級日本餐館. 全工或半工企鵝. 有經驗者優先. 有意者請電: 713-623-3937.

Austin 中日餐. 熟手炒鍋 (Cook) 月薪 \$3400. 廚師師傅. Kitchen Helper (廚房幫手).

*Miyako Hiring for Assistant Manager. Minimum of 2 years experience with a full dining establishment. Basic computer skill, Word, Excel, POS system, ect.

多家日本餐館. 誠請有經驗 Server 廚師師傅. Sushi Man. 需有工卡. 請電: 713-838-9812.

托顧中心 Daycare Center. 招收新生, 優質的中文學習環境. 健康有機的幼兒餐. 愛心, 細心呵護你的寶貴, 收 18 個月左右及以上小朋友, 糖城. 713-885-5270.

美南新聞日報. 休城最優質的中文報紙. 提升您商机的最佳帮手. 電話: 281-498-4310. 傳真: 281-498-2728. E-mail: ad@scdaily.com

200 家庭服務 Home Service. 誠聘保姆. 善長, 勤勞, 有經驗照顧嬰兒. 封閉小區. 誠徵住家家務助理. 愛乾淨有耐心, 有經驗. 每週一三五(可議). 薪優面議, 有意者請電: 312-806-5788.

誠徵通勤阿姨. 要求會開車, 會做飯, 每日接送小孩放學. 做晚飯. River Oaks/Rice Military 附近. 有意者請電: 832-619-2070.

誠聘住家保姆. 家住休斯頓醫學中心附近. 高薪聘請有愛心有經驗負責任的住家保姆. 照顧一歲女及做簡單家務. 具體事宜面議. 請電或短訊: 832-339-7227.

誠聘家務助理. 糖城, 通勤. 簡單家務及煮飯. 偶爾照顧小孩. 愛乾淨有耐心, 有經驗. 每週一三五(可議). 薪優面議, 有意者請電: 312-806-5788.

誠徵鐘點工. 家住 290 西北區. 誠徵會開車的鐘點工. 簡單家務, 煮一、二餐, 一周五天. 時間可靈活. 中國城附近. 有意者請電: 832-228-4588.

住家家務助理. 做家務及煮飯. 有時照顧小孩. 一週工作 6 天. 位於 Bellaire 中國城附近. 有意者請電: 832-430-3998.

萌娃月子中心. 近糖城大華, 大湖邊豪宅. 資深助產師. 24 小時悉心呵護. 832-798-0387. 微信: hbnw1121. www.hbabycenter.com. 招聘月嫂, 代辦證件.

專業月子餐. 專做產婦月子餐. 口味 (Lucy). 713-384-5102. 832-613-4007. 微信: lucychang0606 (中國城月子中心).

休斯頓安馨月子中心. 豪華高爾夫別墅, 佔地 15000 呎. 私家 SPA. 入住分期付款, 無需全款, 不滿意退款. 24 小時專業護理, 專業月子餐. 距離 DOWNTOWN 僅 15 分鐘車程. 各類諮詢及父親無法陪產等情況專業辦理. 歡迎諮詢參閱: 832-679-0792 (Sanny). 微信/QQ 號: 34056914.

1000 英文班招生. 本地美國人, 資深英語家庭教師, 教授日英美式會話, 商業及旅遊用語. 個人或團體均可. 協助通過公民考試及移民面試. skype id: david.b.browning. 713-666-3839. 281-587-6912. 布朗寧 5338 Beechnut St. Houston, TX 77096. http://davidbrowning.trustab.org

1000 英文班招生. 可以在 160 多個國家合法使用, 可以租車, 買保險, 辦加州, 新墨西哥州, 阿利桑那州. 1-888-891-3233. 469-286-5292. 微信: samwu2388.

1000 英文班招生. 本校是一間正規學院, 在本校良好條件的校舍內學習英語. 一般只需三個月左右, 即可用英語與別人溝通. 增設托福補習班. 本校接受 1-20 海外留學生. 每週五都有新班開課. 諮詢請電: 華人代表 832-367-1124 (蔡小姐) 或 832-713-5111 (談小姐). 校址: 6200 Hillcroft Ave, Suite 200, Houston, TX 77081. 學校總機: 713-771-5336. 網址: www.ict-iis.edu

留學移民. 精辦留學, 獎學金, 經濟資助, 簽證, 探親, 旅遊, J-1 豁免工卡, 回美證, 工卡, 婚姻親屬移民, 各類綠卡, 入籍. 電話: 832-274-1776. 713-363-3580. 微信/QQ: 1149248365.

616-YEO 合法駕照 License. 可以在 160 多個國家合法使用, 可以租車, 買保險, 辦加州, 新墨西哥州, 阿利桑那州. 1-888-891-3233. 469-286-5292. 微信: samwu2388.

加拿大駕照. 加拿大駕照無身份可辦. 美國各州均可開車買保險. ID\$100, 國際駕照\$50. 716-275-1188. 專辦駕照 License. 西雅圖合法駕照. 無需身份辦理. 六年期合法駕照. 外州轉換, 本州延期, 新考需四份證件. 包接送, 成功後收費! 269-992-5618. 林先生.

Gun License 申請帶槍執照. 德州全帶槍執照. 可在全美 35 州攜帶. 全課程半天完成. \$99. 各式槍械買賣/交換. 9896 Bellaire #G1 (黃金廣場內). 281-236-4723.

800 好狗狗美容院. 專業美髮, 剪髮, 燙髮, 染髮, 護髮, 皮膚護理, 美甲, 睫毛, 眼線, 化妝, 紋眉, 紋眼線, 紋唇, 紋眉, 紋眼線, 紋唇, 紋眉, 紋眼線, 紋唇. 281-741-8859. 11394 Westheimer 8 號. Houston, TX 77077 (近中國城).

800 好狗狗美容院. 專業美髮, 剪髮, 燙髮, 染髮, 護髮, 皮膚護理, 美甲, 睫毛, 眼線, 化妝, 紋眉, 紋眼線, 紋唇, 紋眉, 紋眼線, 紋唇. 281-741-8859. 11394 Westheimer 8 號. Houston, TX 77077 (近中國城).

糖城 QQpups 寵物店. 美容: 為各品種狗狗洗澡、剪毛、造型. 寄養: 為狗提供一個溫馨安全的家. 專業: QQ 寵物店 自行培育的各種顏色的茶杯型、玩具型、迷小型貴賓犬. 281-313-0824. 281-763-2198. 地址: 6 號公路 4645 B (糖城家樂超市隔壁).

飛繩釣魚俱備信店. 釣魚、釣魚竿、線、假餌、配件大全. 電話: 1-832-853-9145. 832-503-6182. 微信/公眾號: feishengdiaoju86. Danielcheng1966.

安全班學校. 取消法院罰單, 保險折扣. 謝老師 (DS#5391). 中文上課. \$40. 9am-3pm. 六有班. 9am-3pm. MT 駕照班. 6201 Corporate Dr. 慈濟對面, 魯陽路. 832-863-8882.

1000 駕駛學校. 把更多的中國人變成藍領貴族! 為慶祝本公司周年紀念, 推出一大優惠, 買一送一, 以英語不好的學員為主體. 教學內容: 筆試、路試. 可選擇上午或晚課. 週一至週六! 拿到駕照, 才是硬道理. 本校所有學員都獲得 CDL 十八輪大車駕照. 電話: 832-834-2371.

趙教練筆試班-成功駕校. 筆試及路試, 皆用中英文授課. 態度親切, 教法新穎. 請洽: 趙教練. 713-277-5790. 832-859-2519.

MT 駕校筆試班/安全班. 休士頓正宗駕校政府註冊編號 C#2287. 十多年教學, 唯一不用翻譯, 不用翻譯. 旅遊探親, B1, B2, L1, L2 均可考駕照. 不用住滿 30 日, 無需地址證明. 教育部及交通部特許中文駕照考者. 1) 成人中文交過馬路 (二, 三, 四, 五) 開班. 9:30am-3:30pm. 2) 15-17 歲一試過關駕照班 (筆試, 駕駛理論, 路試全在本校進行). 3) 18-24 歲一試過關駕照班. 4) 成人特快駕照 (筆試, 路試 2 天). 5) 特快路試班. 6) 安全班 (消除交通罰單, 保險折扣). 休士頓分校: 6201 Corporate Dr (企業路). 達拉斯分校: 3201E Pioneer Pkwy #35. 電話: 832-863-8882 (謝老師 DE5391).

A 牌 (18 輪) B 牌 (駕照). 全美 A 牌, 德州 A 牌及 B 牌 (貨車, 客車). 隨到隨教. 用中英雙語教學, 提高聽講, 英語水平, 電腦筆試, 車庫練習. 一月內筆試合格 100%. 美國碩士主理. 地址: 7001 Corporate Dr #213A. 電話: 832-863-8882.

美南駕校. 專業教練駕照考試班. 中文普通話授課. 保證筆試, 筆試 3 天, 可考路試. 在本校練習的學員, 路試優惠. 星期二, 六, 10am-4pm. B1, B2 旅遊簽證, 可考駕照. 7001 Corporate Dr. #203. 832-277-7226. 王先生.

飛達搬家 since 1985. 德州本地及全美各地搬家. 專精回台及東南亞. 每周往返. *門對門服務, 有倉庫可供存放. *公司有責任險及貨物險/勞工傷害險. *專精傢俱回台, 整體/散貨/釘木箱. 德州分公司 1-281-265-6233. www.luckymoving.com. 760 Industrial Blvd, Sugar Land, TX 77478. 執照: DOT:586392. MC-282688. PUCT:151022. *洛杉磯分公司 1-800-743-6656. *紐澤西分公司 1-732-432-4288. *台灣分公司 03-327-5533.

800 搬家服務. \$55 搬家 Fan. 832-353-4082. 廚房, 衛生間, 裝修, 小修小補, 內外噴漆, 簡好窗簾, 木工西式床, 車庫雨篷, 籬笆等. 聯合搬家公司. 公司搬運, 碼頭提貨, 代客送貨. 短途專業搬運. 專業搬運. 貨物保險, 免費估價, 價錢便宜. 713-783-3789. 電話: 713-270-2050. 國粵英. unitedmoving.tx@gmail.com.

Discount Movers. 廉價搬運. 免費估價, 在休斯頓已有 20 年搬運經驗. 有意者請電: Tony. 713-783-3789. 電話: 713-270-2050. 國粵英. unitedmoving.tx@gmail.com.

好運來搬家. 公運, 住家, 公司, 倉庫. 經驗豐富, 您滿意, 免費估價, 全美運. 價格公道, 價格公道. 713-505-8089. 832-367-1558. 通: 國/粵/英語.

西南搬家. 政府註冊 TXDD363224B. 優質服務, 誠實可靠. 26 年搬家經驗, 質量保證. 公司備有大小中選. 封閉貨車, 專營長途搬運. 住家, 公寓, 辦公室, 三角鋼琴, 貴重物品, 碼頭提貨, 有保險. 工作保證, 信譽第一. 24 小時服務. 832-561-7776. 國粵英. 832-768-8936. 粵粵英.

華人巴士 832-955-7766. 休士頓 Houston 聖安東尼 San Antonio. 7329 W. Sam Houston Pkwy S. 5732 Wurzbach Road. 9:30AM-1:00PM. 5:30PM-9:00PM. Hora de salida. 單程 fee. \$35. Precio del billete. 往返 viaje ida y vuelta. \$60.

順風接送團隊. 市內外一切接送. 機場, 中長途旅行, 賭場, 醫院, 送貨服務, 購物, 翻譯, 填表. 休士頓一日遊. 多輛全新 8 人座 Sienna. 24 小時服務, 安全可靠. 歡迎預約: 281-710-2784.

800 機場接送. 機場接送, 購物, 碼頭, 醫院, 法庭, 旅遊景點. 市內外長短途, 價格公道. 誠信服務, 服務一流. 有政府註冊營業執照. 626-652-1336. *代客翻譯服務.

北京交通. 機場, 市內外接送. 購物, 購物, 旅遊. 安全+準時+周到. 281-787-1286. 626-652-1336. 微信: peter3809.

*安好接送. 機場碼頭, 購物, 碼頭, 就醫, 觀光, 旅遊. 誠信服務, 服務一流. 一週 7 天, 24 小時. 409-225-7461. 政府註冊執照司機.

800 機場接送. 老余機場接送. 市內外接送, 領事館, 巴士站, 購物, 購物, 誠信安全, 準時可靠. 價格公道. 歡迎來電預約. 24 小時服務. 832-289-7605.

*機場專線. 蜀美華人接送. 提供: 旅遊, 醫療, 碼頭, 購物, 機場, 碼頭, 小車, 搬運, 各類服務, 多車多司機. 經驗豐富, 優質服務. 電話: 281-919-6750. 微信: 12819196750.

安達客棧. 機場接送, 探親訪友. 旅遊景點, 安全準時. 8 人座本田奧德賽. 代辦中國簽證. 713-494-5236. *政府註冊執照司機.

800 機場接送. 阿川接送. 機場, 碼頭, 巴士站. 長短途, 安全準時. 服務週到, 收費最便宜. 713-773-2288. 909-331-9296 (手機).

北夏接送服務. 機場, 碼頭, 一切接送. 誠信可靠, 安全準時. 保證最低價. 有 4 人 7 人座服務. 832-382-5645.

平安接送. 機場碼頭, 購物, 碼頭, 就醫, 觀光, 旅遊. 誠信服務, 服務一流. 有 4 人 7 人座. KIA 豪華 8 人座. 832-273-5003.

800 機場接送. 接送服務. 機場, 碼頭, 巴士站. 24 小時服務. 安心+放心+準時. 歡迎預約: 朱先生. 713-584-9588.

中興接送. 中長途旅行, 機場碼頭. 巴士接送, 市內購物, 團體包車. 全新 8 人座 Sienna. 安全+誠信+快速. 24 小時服務. 預約電話: 洪先生. 832-242-1171.

貨運代理. Cargoworld Express. 商業出口, 進口, 報關. Full Logistics Service. 20 年經驗, 誠實, 可靠. 華人專線: 832-651-2560.

管家. 誠聘家務助理. 糖城, 通勤. 簡單家務及煮飯. 偶爾照顧小孩. 愛乾淨有耐心, 有經驗. 每週一三五(可議). 薪優面議, 有意者請電: 312-806-5788.

誠聘家務助理. 糖城, 通勤. 簡單家務及煮飯. 偶爾照顧小孩. 愛乾淨有耐心, 有經驗. 每週一三五(可議). 薪優面議, 有意者請電: 312-806-5788.

請接下頁. 第 3,4 版. 公司請人. 餐館出售.

200 家庭服務 Home Service. 誠聘保姆. 善長, 勤勞, 有經驗照顧嬰兒. 封閉小區. 誠徵住家家務助理. 愛乾淨有耐心, 有經驗. 每週一三五(可議). 薪優面議, 有意者請電: 312-806-5788.

誠徵通勤阿姨. 要求會開車, 會做飯, 每日接送小孩放學. 做晚飯. River Oaks/Rice Military 附近. 有意者請電: 832-619-2070.

誠聘住家保姆. 家住休斯頓醫學中心附近. 高薪聘請有愛心有經驗負責任的住家保姆. 照顧一歲女及做簡單家務. 具體事宜面議. 請電或短訊: 832-339-7227.

男士徵婚(重酬). 朋友男 45 歲, 餐館業主, 為人正派. 徵 33-48 歲石女女性公民為婚友. 誠意者請電: 281-975-7888. 或 Email: 2068Kam@gmail.com.

男士徵婚(重酬). 朋友男 45 歲, 餐館業主, 為人正派. 徵 33-48 歲石女女性公民為婚友. 誠意者請電: 281-975-7888. 或 Email: 2068Kam@gmail.com.

千里姻緣. 別猶豫, 別錯過. 一線牽. 登廣告專線: 281-983-8151.

500 汽車買賣 Car for sale

專收購舊車壞車 舊、壞車 動或不動 一律高價收購

800 汽車保養修理 Auto Repair

上門修車 24小時服務, 開車鎖, 上府修車

李氏修車行/汽車買賣 換機油\$16.99 年檢\$25 "飯金部"多有折扣

500 汽車買賣 Car for sale

*捷豹好車自售 2006 Jaguar 捷豹 S. type, 約70600哩

好車自售 2008年BMW 328 四門跑車, 79000哩

留學移民 精辦留學, 獎學金/經濟資助, 簽證, 探親, 旅遊

美容按摩 批發 本公司擁有生產工廠, 批發銷售美容院和按摩店產品

HUINI美容按摩品批發 本公司擁有生產工廠, 批發銷售美容院和按摩店產品

會計師 大公司的財務理念為中小公司服務, 方便快捷

洪微會計師 CPA 大公司的財務理念為中小公司服務, 方便快捷

請刊登 美南新聞 分類廣告 效果最好

美容按摩 批發 本公司擁有生產工廠, 批發銷售美容院和按摩店產品

推拿按摩 專業女推拿師, 手到病除, 保證您全身肌肉放鬆

調理痛症 本人集穴、藥、灸、針、推拿、拔罐、刮痧、氣功

專業調理各種痛症 本人集穴、藥、灸、針、推拿、拔罐、刮痧、氣功

職業介紹所/徵婚 登一格+送一格

網路/手機/iPhone/iPad 閱覽美南報紙分類廣告

YellowSheet 分類廣告 AD & 價目表 Price

網路/手機/iPhone/iPad 閱覽 整份全新美南報紙

e-Newspaper 美南新聞電子報 美南新聞日報

1000 Massage Service 按摩服務

粉嫩少女 性感火辣 溫柔可愛 東莞技術 絕對可愛

小石頭屋 新開張 19歲年輕漂亮 身材高挑

奶茶妹妹 19歲年輕漂亮 身材高挑 溫柔可愛

欣欣 合理的價格 舒適的享受

白皙、酥胸 高素質亞洲美女 電話垂詢: 832-273-5377

華麗甜美東洋女 Sweetly Beautiful & Gorgeous lady from Japan

BB SPA 老店新人 安全舒適 家的感覺

真愛台北 全面換新, 技藝超群 帝王般的享受

云水遙 新人連綿, 年清漂亮 活潑可愛, 熱情周到

1000 HIRING for Massage 按摩請人

1000 按摩請人 HIRING for Massage

*按摩店請人 近中國城, 環境佳 誠聘女按摩師

*旺店請人 高檔白人區, 新優, 小費好

新優誠聘男女足底及全身按摩師 按摩店地點: 離中國城3分鐘車程

女按摩師兼助理 中醫針灸診所, 在休斯頓 北區 Woodlands 富人區

*請女按摩師 Katy 市中心中醫美容 富人家, 工多, 小費好

*急聘女按摩師 富人家, 工多, 小費好 距中國城10分鐘

*聘執照按摩師 10年老店, 富人家, 小費好

*執照按摩師 位 249& 1960 床店, 位置佳, 環境好

*誠請按摩師 多年老店, 好區, 多人素質好, 小費高

*按摩店招人 招女按摩師 有執照均可

*誠請女按摩師 離中國城10分鐘車程 Galleria 地區, 有住宿

正規店請人 有執照女按摩師 人品好, 有職業道德

執照按摩師 位 Galleria 區, 必誠, 必誠, 必誠

美容美髮 誠聘髮型師, 學生, 在職培訓, 包底

按摩店/美容院 出租或出售或合作

*Salon 按摩店售 Hwy6 S. 糖城地區 4 按摩房, 1 個美髮室

*賺錢按摩店售 位 290/10 附近 1400 呎, 生意穩

*SPA 生意出讓 3000 呎, 正在營業中 賺錢店, 因東主退休

正規床腳店急售 証照齊全, 無不良記錄 客源穩定, 裝修好

按摩院出售 位高尚白人區 生意穩, 小費好

床腳店出售 位 45 號北 Spring 區 因業主有事回國

*床腳店出售 位越華超市旁, 近中國城, 四房三廁

按摩店轉讓 1350 呎, 位 Memorial 高尚白人區, 生意穩

1000 Massage School 按摩學校 招生中

Phoenix 正規按摩學校 免費招生 學校提供 3 個 "全額獎學金"

HFE 正規專業按摩學校 招生 中文: 657-272-3499 Jia 吉雅

Phoenix Massage School 政府認證正規按摩學校

按摩六穴反射治療法學習班 學習手足六穴及反射區, 治療疾病有幫助

FMS 德州正規按摩學校招生 500 小時按摩課程培訓(MS1002), 中英文上課

報名請從速, 名額有限 9/06/16 開新班

Phoenix Massage School 政府認證正規按摩學校

*****若您想在***** 網路/手機/iPhone/iPad 閱覽美南報紙分類廣告

YellowSheet 分類廣告 AD & 價目表 Price

*****若您想在***** 網路/手機/iPhone/iPad 閱覽 整份全新美南報紙

e-Newspaper 美南新聞電子報 美南新聞日報

300 Company Hiring 公司請人

300 Company Hiring 公司請人

300 Company Hiring 公司請人

西南區電子公司 招 ● 有經驗鉗工數名

*徵店面銷售員 中國城零售店 徵業務員, 需有工卡

*公司請人 誠聘前樓服務員 倉庫管理員

急招裝修工 要求會房屋修理, 小修小補

糖城地產公司 聘地產經紀人助理 需中英文流利

業務助理/代表 誠聘 誠聘 誠聘 誠聘

醫生診所誠聘 全職/兼職 會抽血或護士, 需中英

誠聘 ● 裝修師傅 日薪\$200+獎金

請刊登 美南新聞 分類廣告 效果最好

"康富"長者服務 辦公室工作人員 需通中英文, 無需經驗

韓國化妝品店 招人 全職或半職 需講英文

休士頓分公司招聘 位西北區 290/Jones Road, 誠聘 辦公室文員及協理專員

洪微會計師 CPA 大公司的財務理念為中小公司服務, 方便快捷

汽車零件廠(地點在達拉斯)誠徵 1. 工廠管理幹部: 理工科系, 對現場生產管理

短期培訓找工, 高薪就業 1. 技術人員一名: 需有經驗, 流利中英文

300 誠聘員工 1. 技術人員一名: 需有經驗, 流利中英文

NEW FACILITY OPEN SOON 誠徵 德州區域授權代理商

Sun's Club 孫氏批發公司 誠聘 誠聘 誠聘

Job Opening Sales Associate: Must be Fluent English, MS Office, Sales

Office Coordinator Immediate opening for import and distribution company

誠徵 德州區域授權代理商 全華人抽油煙機第一品牌, 台灣製造

NOW HIRING Accounting Assistant PC Techs, HR Coordinator, Sales

*Job Openings Available!!! We have the following openings available for a growing surveillance

HIRING CCTV Importer Tech Support / Sales Rep. Experience Preferred.

誠徵 德州區域授權代理商 全華人抽油煙機第一品牌, 台灣製造

ProvibTech 儀表技術公司招聘 Now Hiring 職位: 產品組裝/質檢

*台塑企業南亞塑膠公司 USA Supply Chain Coordinator

『新優』誠聘法律助理 華人律師事務所, 誠聘法律助理一名

公司請人 誠聘 誠聘 誠聘

誠請按摩師 多年老店, 好區, 多人素質好, 小費高

*正規模店誠請 手技好, 不煙酒, 需能稅務

*Operation/Purchase Staff ● College degree. ● Self motivate, detail-oriented & Highly organized

誠徵 德州區域授權代理商 全華人抽油煙機第一品牌, 台灣製造

賺錢按摩店售 位 249/290 之間, Jones Road 上, 地點極佳

*SPA 生意出讓 3000 呎, 正在營業中 賺錢店, 因東主退休

誠請按摩師 多年老店, 好區, 多人素質好, 小費高

誠徵 德州區域授權代理商 全華人抽油煙機第一品牌, 台灣製造

高級 SPA 店出售 賺錢高檔 SPA 店 近 Galleria 5 分鐘

二家按摩店售 分別位於 ● 1-10 ● Bellaire 稅務餐館旁

誠請按摩師 多年老店, 好區, 多人素質好, 小費高

誠徵 德州區域授權代理商 全華人抽油煙機第一品牌, 台灣製造

最新消息!! 最新消息!! 美南電視 55.5, 3/1/16 轉換新頻道: 15.3

500 設備出售 FOR SALE 二手廚具出售 冰店設備出售 搬遷出售 自助洗衣店設備出售 豪華蒸氣浴室售 釣魚 飛繩釣具微售店

500 餐館租售 Restaurant for sale 堂吃外賣店售 堂吃外賣店售 堂吃外賣店售 堂吃外賣店售 堂吃外賣店售 堂吃外賣店售

*多年老店(中餐館)好生意 日本鐵板Sushi吧 中餐廳轉讓 外賣餐館出售 兩家店面出售 中餐廳急售 餐館招租或合作

旺區餐館出售 店面辦公室 牙科診所出售 辦公室出租 手機通訊店讓 賺錢酒莊出售 店舖出租

美南新聞 分類廣告 專刊 NEWS FLASH! Tel: 281-498-4310 Fax: 832-399-1355

600 Real Estate 房地產租售 持照房產代理 新房出售 靚屋出租 中國城餘房租 出售房屋/汽車

中國城聯合會館 房屋分租 高檔公寓出售 公寓出售 好房出售或租 Townhome出售 Land For Sale 小辦公室出租

六福公寓出租 休士頓民宿 Houston Hostel USA 房屋檢驗 奇妙專業驗屋 專業砍樹 專業砍樹服務

700 裝修業務 Remodeling 標準裝修 兄弟裝修 頂好裝修 專業設計建築 順利裝修

恆豐裝修公司 富貴裝修 誠意裝修廠家 盛家裝修 蘇揚建築裝璜 信捷裝修 誠實裝修 永發裝修公司

飛魚建築裝修 日興裝修 廣東和記裝修 永固裝修 長安內外裝修 最便宜裝璜公司 承接建築裝修 順發裝修

小修小補 Design Build 700 裝修業務 Remodeling 林氏裝修 專業承接 全美各式大小餐館 樺葉裝修鐵藝公司

永久房屋裝修公司 富貴裝修 林氏裝修 專業承接 全美各式大小餐館 樺葉裝修鐵藝公司

誠信裝修 *美滿裝修* 信譽裝修 滿意裝修公司 網站設計行銷 Yong Design 網站設計行銷

700 庭園美化 Gardening 山水園藝 專精屋頂,地毯 屋頂專家/木工 屋頂專家風災/水電索賠專家

地毯清潔 Carpet cleaning 好運地毯清洗 振芳傢具公司 地板銷售安裝 敦煌地板

地板銷售安裝 \$大酬賓 永興地板 STEVEN FLOORS, LLC 通排水 通排水

通排水 通排水 通排水 通排水 通排水 通排水

水務電器 Plumbing Service 德州執照高級電工 德州RK Electric 誠信專業水電

居家水電 萬通水電 24小時水務 源昌水務 誠信專業水電

長春冷氣 吉祥冷暖氣 99冷暖氣 旭日機電 合家歡冷暖氣 專業維修保養

都市冷氣集團 誠信專業冷暖氣 朋友冷暖氣 聯合冷暖氣 捷誠冷暖氣維修

美南制冷-快速服務 Sunflower Energy Inc. 美南制冷維修 美南制冷維修

專業制冷-快速服務 Sunflower Energy Inc. 美南制冷維修 美南制冷維修

Learn HVAC, 空調系統認證 700 鐵工廠 Iron Works 700 鐵工廠 Iron Works

700 鐵工廠 Iron Works 700 鐵工廠 Iron Works 700 鐵工廠 Iron Works

800 殺蟲專家 Pest Control 800 電腦維修 Computer Service 800 電腦維修 Computer Service

800 殺蟲專家 Pest Control 800 電腦維修 Computer Service 800 電腦維修 Computer Service