休士頓古<mark>董拍賣公司董事長</mark> 美南浙江同鄉會會長









#### 2018年03月01日 星期四

遂行人: 李蔚華 / Publisher: Wea H. Lee 副社長: 朱幼楨 / Vice President: Emerson Ch 士 長: 朱勤勤 / President: Chin Chin Chu 副社長: 秦鴻鈞 / Vice President Christi Chin

#### 出版及承印: 美南報業出版公司

社址:11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072 Tel: (281) 498-4310 Fax: (281) 498-2728

網址: www.scdaily.com

### 自我成長的路上

吳玲瑤

有這樣的參與就把自己帶出原來的小天 地,有一個目標有一則夢想,認為花了一些 時間爲自己著想,爲自己而活的感覺很好, 至少也能提供一點聊天說話的題材。而這種 希冀成長的念頭,發生在每個人心中的頻率 不同,有的好幾年才發生一次,有的年年有, 有的只發生在春暖花開的時期,有的則是天 天來時都有新花樣!但參與的過程中也不是 每次都順利,不是自己的熱情突然消失了, 就是遇到不少困難,甚至周遭人們的阻撓, 致使在尋找自我成長的路上還挺崎嶇不平 的。

「你是怎樣的人,就說怎樣的話,說話 用字遣詞的才能就顯示出你的力量;請來參 加爲期六周的語言訓練!」開車無聊時扭開 收音機,聽到的是這樣一則廣告,呼朋引伴 約朋友一塊兒參加,認爲一旦加入這語言訓 練就能和老美全然溝通,打入他們的圈中, 講起英文也能百分之百表達真正的意思。報 了名繳了費,大家存著熱切的盼望照著指示做,每天功課是必須不斷地把班裡列出來的字彙造句,至少要在日常生活中用上十五次才算合格,於是大家爲了找機會用那幾個字,都不知道自己在講甚麼話,只有歪曲心中想表達的意思去配合需要造的句,造出來的句把所有人都得罪了,說寧願還沒有成長的我們,比較正常。

「幾千年來,女性都一直處於被壓迫被忽視的地位,猶如次等人...我們需要女性意識的抬頭。」在聽到這種說詞後好幾位朋友熱血沸騰,很想多知道些新女性的對策,開始看這方面的書,去附近的州大選有關課程,原本柔弱的小女子也能大聲對男士說:「你不要以爲女人是好欺負的...」對於女伴中那位先生有大男人傾向更是大加撻伐,但也發現另一半多數不喜歡太太這種成長的方法,暗中做了不少阻撓的工作,例如故意無法按時下班幫忙看孩子,不讓太太去參加美國ERA爲甚麼失敗的研討會。

當所有配備都買齊了,才發現自己學藝的熱情不知何時消退,那種情形很尷尬,應該繼續去上西畫班,還是把畫架油料偷偷收起來;去學服裝設計後半成品堆滿了房內,沒有一件完成,只有藉此來宣稱原來沒有這方面的才華;去參加甚麼健言社,發現上台講話的焦慮足以讓自己去看心理醫生;如此這般又退回原來的小天地裡去,也許只有等下次春暖花開時,另一股熱情再起時,再去尋得另一種方式的成長路,但至少每次想及要成長都是一次希望。

### 03

## 天道酬勤 商道酬信

### ——記美南浙江同鄉會會長 & 休斯頓古董拍賣行董事長吳因潮

(本報記者黃梅子)在休斯頓的華人圈,休斯頓古董拍賣行的董事長吳因潮可謂大名鼎鼎,他不光生財有道,而且樂善好施、熱心公益。吳老板還是美南浙江同鄉會的會長,在2017年休斯頓的哈維颶風災後重建中,吳老板率領美南浙江同鄉會的理事們行動迅速,熱情地幫助了13戶重災戶,把支持及時送到重災戶的手中,把溫暖送到了他們的心裡。認識吳老板的朋友幾乎對他的評價都是一樣的:聰明絕頂、慷慨大方、脾氣好懂得退讓。

吳老板長得白白淨淨,臉上總是掛著和善的微笑,看上去斯斯文文,再加上還是古董鑒定專家,很多人都以爲吳老板是名牌大學畢業的高材生。其實,他只讀過小學,13歲就出去學徒闖世界做生意,白手起家,賺下中美兩邊偌大的家業,稱得上是一個商業奇才。

吳老板是浙江義烏人,義烏人可以說是中國 的猶太人,幾乎全民做生意,天生就有經商的頭 腦,而吳老板毫無疑問是他們中的先行者和翹楚。 吳老板小時候在義烏農村長大,家裡條件不好,13 歲就去義烏陶瓷廠當學徒做瓷器,他心靈手巧,很 快就成爲了師傅的得力幫手。當時瓷廠燒窯時不可 避免地會出一些次品,比如碗口不太圓、貼花不夠 好看等,其實這些一點都不影響這些實用瓷的使用 功能。當然挑剔的城裡人只會買碗口又圓花色又艷 麗的正品,而次品的出路就是積壓。過年的時候, 廠裏放假, 吳老板是個一天都閑不住的勤快人, 他 腦子一轉,用極低的價錢買下了廠裡的次品瓷器, 運到山裡和偏僻的農村,易貨換貨,換回山裡的大 豆、紅薯乾以及其他山貨,他再把這些山貨運到鎮 上、城裡出售,很快就銷售一空,賣了個好價錢, 吳老板歡歡喜喜地過了個肥年。誰知,開春回到瓷 廠,師傅冷著臉讓他走人,說你小子能啊,掙得比 我還多,我還怎麼教你啊?你這麼能幹,還是另謀 高就吧。

那時候是七十年代後期,改革開放剛剛開始,很多人還是死腦筋不開竅,吳老板卻從此走上了他的從商之路,那一年他還不到 16 歲。他開始擺地攤、走家串戶收雞毛、橘子皮、雞胗皮,別的貨郎從山裏收了雞毛直接就轉手賣給鎭上的供銷社,賺個塊兒八毛的。吳老板卻找人把雞毛做成雞毛撣子再賣出去,這一下利潤就翻了十幾倍。嘗到甜頭後,吳老板開始頻繁地在山裡和鎭上倒買倒賣。漸漸地,吳老板走出了義烏,他開始去山東等外省,開始倒騰起勞保手套、帽子、翻毛皮鞋等勞保用品,在剛剛興起的市場經濟大潮中,吳老板憑著他敏銳的生意直覺,無師自通地賺到了他的人生第一



美南浙江同鄉會全體理事

桶金,第一個幾萬元,那時候,萬元戶就是大款的 代名詞,那一年,他還不到20歲,也就是說,吳 老板不到20歲就成了一個大款。

其實學歷並不重要,能力才是最重要的。別看 吳老板只讀過小學,但他很愛學習,也喜歡思考, 吳老板的思維總是超前的,他想的總是比時代快 一個節拍,所以他做任何事情都能搶得先機。當他 倒買倒賣小商品、服裝就賺到幾萬元的時候,他又 萌生了一個想法:我爲何不自己做這些小商品、服 裝呢?那樣豈不是賺得更多?說幹就幹,1987年 他在義烏辦起了服裝廠,當時義烏的服裝市場上賣 的都是從廣州進貨來的港衫,賣得很火,但因爲家 家都賣同樣的貨,所以競爭很激烈。吳老板決定另 辟蹊徑,自己設計衣服賣!那時候所有的服裝廠都 仿制香港貨,所以原料布很緊俏。是等米下鍋還是 自己去找米來煮?吳老板當然屬於後者,他靈機一 動,去南通的毛毯廠低價買來一批滯銷的毛毯,決 定用這批毛毯做衣服!那時候吳老板的廠子剛剛起 步,還沒有服裝設計師,吳老板就自己設計,你還 別說,吳老板設計的毛毯式女子中長大衣受到市場 的熱烈歡迎,第一批貨很快就銷售一空,當時等著 拿貨的個體戶把鎮上的旅店都住滿了。一時間,中 國的各個城市的年輕姑娘們都穿上了吳老板設計生 產的格子毛毯大衣。如果當年吳老板接著在服裝設 計這條路上走下去,沒準現在時尚界又多了一位成 功的服裝設計師。

別的服裝廠一看毛毯式大衣好賣,都去做毛毯 大衣。這時候吳老板馬上轉型做皮夾克,又賺了個 盆滿缽滿。別人又一窩蜂跟著吳老板做皮夾克,吳 老板卻又轉型了。做了多年生意之後,吳老板意識 到做低端廉價貨意思不大,要發財就要做高端大氣 上檔次的產品。一個偶然的機會,他得到了一條歐 洲的高級披肩,那舒服的手感、絢麗的色彩和高貴 的氣質讓他敏銳地意識到這是一個巨大的商機。他 馬上去找人生產,但跑遍全國沒有一家服裝廠能夠 生產這種原料,他沒有氣餒,最後找到了江蘇紡織 機械學院,與老師們一起攻關,改造出了一台能生 產這種披肩料子的機器。他又賺錢了,而且賺得很 多。

任何書本知識在實踐面前都是蒼白的,多年的生意經驗告訴吳老板,不要做食物鏈的末端,而要盡量做食物鏈的前端。做了多年服裝生意,吳老板發現所化纖服裝的原料都是塑料拉絲而成的,而塑料原料的生產大國是美國。就這樣,只讀過小學,連中國字都認不全,英語一句都不會的吳老板孤身闖美國,憑著聰明的頭腦、過人的膽識以及誠實慷慨的人品,他在美國打下了一片江山。走進位於休斯頓好運大道的古董拍賣行,樓上的古董公司、樓下的大畫廊、整個院子以及一整層用來出租的辦公室都是吳老板的產業。但其實,吳老板現在的生意並不在他當初的計劃中。

1997 年吳老板來美國考察市場,順便從義烏的 相框廠帶了一些樣品到美國,一個美國商人看上了 鏡框,向他訂了兩個貨櫃。等到兩個貨櫃的相框發 到休斯頓,適逢休斯頓發大水,訂貨的美國商人臨



第三張的文字說明:吳因潮會長(左)與中國駐休斯頓副總領事劉紅梅(右)、美國國會議員 Peter Olson 的亞裔 代表張晶晶女士(中)。

時毀約拒絕收貨,因爲他 Downtown 的商店被水 淹了。吴老板當場就傻眼了,天啊!兩個貨櫃!運 回去?那還不如扔到到海裏去更省錢。沒辦法,吳 老板只好摸索著找到好運大道,租了一個鋪面自己 賣相框,沒想到,賣得又快又好,比賣給美國人賺 得還多。真是"福兮禍所伏,禍兮福所倚",吳老 板歪打正著,本來沖著塑料化工原料而來,沒想到 另辟蹊徑找到更大的商機。就這樣,吳老板在好運 大道紮下了根,買下了整棟樓,做起了油畫和相框 生意。五年前,他又在畫廊的樓上開了休斯頓古董 拍賣行,他的古董行首場拍賣會就轟動了休斯頓, 都是到代的老東西老物件,還有不少難得一見的珍 品。對於委拍的古董,吳老板的規矩是拍賣不成功 不收取任何費用。在拍賣界,只有紐約佳士得、蘇 富比這樣的大拍賣行才能做到拍賣不成功不收費, 一般的中小拍賣行都會收取圖錄費和委托費。一傳 十,十傳百,很多老華僑、甚至美國藏家都把藏品 送到吴老板的古董行來拍賣,吴老板的生意也越來 越好。吳老板的慷慨和好客是出了名的,他的辦公 室常備各種頂級名茶,每天早上他一打開門,就會 有藏友來他這兒品茶論道,談論古董,談著談著就 到了飯點兒了,一大幫人浩浩蕩蕩開進飯店,總是 吳老板搶著買單。有一個失業的朋友,每天來吳老 板這裡打秋風混一頓飯吃,順便蹭他公司的 wifi 上 網找工作。經常有朋友看上他的東西,拿在手裡愛 不釋手,可又囊中羞澀,胡亂給吳老板留下幾個銅 板,很有點強買強賣的意思。吳老板也不惱,總是

笑著說:"先拿著玩去吧,價錢以後再說"。有一次,一位熟客在預展時看上了一樣拍品,吳老板手下的美國員工看錯價錢,答應以 500 元底價出讓給他。誰知道拍賣的時候價錢越拍越高,沒辦法吳老板只好自己出到 2000 多美元買回來,再以 500 元賣給那位熟客。熟客很感動,堅持要自己出 2000 多元,但吳老板說:"我們既然答應了 500 元賣給你,那麼我就要守信,我虧一點錢是小事,守信是我做人做事的原則,不能變"。

熟悉吳老板的人都說,跟他做生意,放心!吳 老板寧願自己虧本也不會虧待合作方或者合夥人。

別看吳老板只讀過小學,但他 90 年代在上海做生意的時候,因爲腦子太好使,還被外企高薪聘請做過顧問,年薪 20 多萬。 那時候人均工資才幾百塊錢一個月,他就掙 20 多萬,這是什麼概念?相當於現在的年薪千萬了! 他給外企分析市場、出主意搞推廣,他的手下一水兒的大學生和博士,但這些人對他佩服得要命,十個大學生捆在一起也比不上他這個小學生的腦子好使。

成功的男人背後總是有一個默默付出的女人。吳老板能夠成功,與吳太太的支持和付出是分不開的。吳太太的心裡只有一個原則:先生總是對的。所以,吳老板做任何決定,吳太太都第一個讚成。吳老板和吳太太相識起源於30多年前的一次英雄救美,那時候吳太太剛剛從鄉下出來到義烏縣城做小商品生意,因爲初來

乍到而且又是女孩子,被相鄰鋪位的老太太欺負, 硬說她拿了她的東西,結果鬧到派出所去了。那時 候吳太太只有十幾歲,旣年輕又沒見過世面,嚇得 只知道哭。吳老板當時並不認識吳太太,但他看不 慣恃強凌弱的老太太,挺身而出爲吳太太說話。別 看吳老板那時候也不到 20 歲,但他當時在小商品 市場是很有份量的人物,而且他誠實正直人品好, 所以,他一開口就是一言九鼎,吳太太得救了。從 此,吳老板在吳太太心裡,就是一個英雄。

吳老板走南闖北,吳太太一直都是夫唱婦隨, 堅定不移地跟著吳老板走。吳太太對吳老板可謂是 百分之一千的信任,不管吳老板是上刀山還是下火 海, 吳太太都肯定跟著去, 沒別的, 吳太太就是相 信吳老板的頭腦和眼光。2000年吳老板闖美國的 時候,當時計劃蓋9層的一棟商業樓只蓋了3層就 急急忙忙走了,待在美國幾年都回不去中國,是吳 太太撐起場面,張羅著把剩下的6層樓接著蓋完。 要知道,在這同時,吳太太還要帶兩個小孩,管理 一個工廠、一個外貿公司。其實, 吳太太也是一個 女強人。在吳太太的家鄉,鄉親們提起她都要豎大 拇指的,"能幹、顧家、不計較"是大家對她的評 價。吳太太也是十幾歲就出來做生意,吳太太也是 有旺夫運的,遇到吳老板後更是珠聯璧合,兩口子 的生意做得是芝麻開花節節高。吳老板和吳太太 夫婦倆富了不忘家人和鄉鄰,帶了很多人出來做生 意,整個村子都富了,大家的生活都改善了。吳老 板夫婦也樂於回饋社會,家鄉修路修廟,美國的華 人社區捐款捐物,總是能看到他們的名字。

因爲吳老板做古董生意從來都是以誠信爲本, 所以有大的美國收藏家願意對他開放家中所有的收 藏,甚至不議價,價格由吳老板定。而因爲他的貨 源正,堅決不做假貨,所以他在業內的名氣越來越 大,美國的大拍賣公司和中國的保利、匡時等大拍 賣公司定期派專人來吳老板的拍賣行看貨,百年老 字號榮寶齋也與吳老板簽訂了合同,2018 即將在 休斯頓掛牌,進行深度合作。 確實,天道酬勤, 商道酬信。吳老板用自己的人生驗證了這條眞理。



休士頓古董拍賣公司總經理吳因潮在他的古董公司。





## 在美國看天下

### 李蕃華觀點





### 天下皆是新聞・新聞另有天下

閱讀李著華每天最新的世界觀點請登入李著華臉書www.facebook.com/danny.lee 微信公衆號芝加哥資訊網 chicagochineseweixin



川普總統的快言快語,早已經不是什麼新聞了,他經常直言賈禍,也早已讓美國民眾習慣。他善於偽裝,用電視劇《甄嬛傳》的經典台詞"賤人就是矯情"來形容應不爲過。最近他竟然說出了 shithole 不堪入耳的話,完全沒有了總統的威嚴和器度,他心中還有典型的 19 世紀中期的那種白人思想,在他的腦裡只有"白",沒有"黑",他如果再不管理好自己的嘴巴,他還有什麼資格去談讓美國更偉大呢!

記得當四個月前朝鮮半島爆發核彈危機時,川普與"政治狂人"金正恩有一場場言語互槓,他連續向金正恩飆出"炮火與怒火"(fire and fury)的精句以及"鎖定與上膛 (locked and loaded)的名言,但是當一位採訪白宮的媒體人邁

可·沃爾夫 (Michael Wolff) 同樣用 fire and fury 為書名出版了一本揭露他兒子有通俄門行不愛國的行徑以及白宮內部幕僚人員幾乎鄰下起他,認為他是"政治白癡,不起他,認為他是"政治白癡,其提供內幕消息的前白宮資深顧問史提夫班農 (Steve Bannon),不囊決型。如明斯叫罵,完全失去了做人的理智!

當然更不可思議的事是,日前他在白宮與多名美國會議員就移民體系改革舉行會談,討論"童年抵美者暫緩遣返"計畫時,竟然信口開河說道:"我們爲什麼要讓那些來自'糞坑'(shithole)與接來自'糞坑'(shithole)要接收的人進入美國?我們爲什麼要接收那麼多海地人?讓他們離開!"價

川普還建議美國應該引進更多來自 挪威的人,這可能是他在週三與挪 威總理會晤後的新想法。其實這是 不是川普第一次把怒火集中在海 地人和非洲人身上。據 New York Times 報導,川普在去年六月在與 工作人員國的一萬五千名海地 近前往美國的一萬五千名海地 战 以來,已經經有四萬名奈及利亞人 認自己不會回到他們的臨時住所。

川普用 shithole 對移民的不當描述和用詞已經不僅僅是內閣會議室中的骯髒語言這麼簡單。透過這番言辭可以看到的是白宮裡面的情況只會更加糟糕。而川普的腦,則充斥著恐怖的種族主義思想想,這也是顯而易見的。他的這種思想甚至不像是五六十年代流行的種族主

義,而是典型的 19 世紀中期的那種白人思想,換句話說他的腦裡還是有顏色分別的,他只有"白",而沒有"黑"。

更爲可笑的是,在川普發表種 族主義言論後的第二天, 他就老 神在在的站在媒體的攝影機前發 表關於馬丁・路德・金日 (Martin Luther King day) 的言論,這無疑 是對華盛頓充滿虛偽的莫大諷刺。 儘管川普否認了自己曾用過那些不 當詞彙,並且火速以他慣常使用的 技倆, 在推特上發文爲自己辯解 稱:"我從未說過任何貶低海地人 民的話,只說過海地是一個非常貧 窮和動盪不安的國家,這顯而易 見,我從沒說過要將那些移民趕 走,這些話都是民主黨人捏造的。 我和海地人民的關係很好,也許未 來我們的會議都應該錄下來,那太 不幸了,毫無信任可言!"

川普之言,聽起來好像他很無辜,是被人曲解和陷害了,但是坐他右手邊的參議員迪克·杜賓(Dick Durbin)卻義正辭嚴的證實了川普曾經說了那些可惡的話,並且"反復一再的說"!

迪克・杜賓是伊利諾州選出 來的資深聯邦參議員,也是參議院 多數黨黨鞭,是民主黨在參議院的 第二號人物,在美國政壇德高望 重,他豈會無端端的去冤枉川普 呢!在聽到川普反駁之後,杜賓 說,這次會議讓他感到噁心和心 碎,不僅是因爲川普不當的語言, 他更擔心這會導致所有移民協議的 結束,和杜賓一起參加這次白宮會 議的另一位參議員林賽・格雷罕姆 (Lindsey Graham) 也認為,他們這 次爲川普帶來一些關於移民協議的 新辦法,其中包括削減簽證抽籤制 度,以及爲川普的墨西哥邊境牆項 目撥款等等,完全是爲了美國好 但是川普總統似乎並不領情啊!

的確如此,身爲總統,言行舉 止應該極爲莊嚴穩重,看來川普是 應該好好的去管理管理自己的嘴巴 了!



# 壹川盒辣醬值5萬美金? 孪當勞四川辣醬在美國被瘋狼!



小夥伴們,還記的去年爭得轟轟烈烈的麥當勞四 川辣醬嗎?當時許多人因爲搶不到竟然舉行遊行抗 議,連警察都要到場維持秩序!這款壹度炒到5萬美 元,甚至拿壹包就能換得壹輛車的宇宙網紅辣醬,於 2月26日(周壹)回歸。這次,麥當勞在全美各個分 店爲小夥伴們提供共計2000萬份辣醬!

網紅四川辣醬究竟有多火?麥當勞闊別 20 年的四川辣醬(Szechuan Sauce),去年 10 月初在全美部分門店限量限時供應壹天。這壹消息剛發布,就引起全美萬千粉絲的轟動! twitter 瞬間被刷屏!

令萬千網友們瘋狂的這款四川辣醬,並非所有留學生心目中的女神老幹媽。這是 1998 年夏天,麥當勞爲了推廣迪士尼電影《花木蘭》而限時推出的壹款辣醬。後來,著名的卡通喜劇《Rick and Morty》在 17 年 4 月份中提到了這款辣醬,再次掀起了川味辣醬懷舊風潮!

許多電視喜劇的粉絲甚至紛紛請願,要求麥當勞 重新推出這款辣醬,當時有4萬多人簽名!之後, ebay上竟有人拍賣,壹盒四川辣醬被

到了 17 年 10 月初,吃貨粉絲們終於如願盼來了四川辣醬再度回歸,全美各地小夥伴們紛紛提前出門排隊!而有粉絲甚至提前 12 個小時,就爲了買到這款辣

醬。提前7個小時,在門口排隊等候的吃貨大有人在。 曼哈頓的麥當勞分店,隊伍看不到盡頭...排到店內的 小夥伴都是勇士:有紐約的小夥伴表示,當時還沒到 2點(開始派發辣醬的時間),分店內60包辣醬已經 全部發完。在場的小夥伴都非常氣憤。

由於各地多家分店提供的辣醬數量非常有限,在剛出售不久就全部派完。因此,排隊的人們開始在餐館門口抗議表示不滿。

洛杉磯的麥當勞門口,許多排隊的小夥伴層層圍住餐館,表示抗議。有路過麥當勞的小夥伴表示,這家分店門口有 1000 來人,他們壹直在吼著"We Want sauce",對沒有領到辣醬表示抗議。

在佛羅裏達,由於太多人沒有如願領到辣醬,警方甚至出場維持秩序。還有小夥伴對於麥當勞的活動地點安排不滿。在官網上查詢到有參加活動的分店,大老遠開車抵達卻被告知並沒有參加活動。有加拿大的粉絲開了4個小時的路程,結果發現目的地所在的麥當勞並沒有參加限時提供四川辣醬活動。

限時派發辣醬活動結束後,ebay 上迅速有倒賣的,價格不菲。還有壹個小夥伴用搶到的壹包辣醬換了壹輛 2004 年的 Volkswagen GTI!

(紐約消費指南)







# 哪種睡姿最健康? 妳可能睡錯了很多年



壹個好的睡姿影響著我們的睡眠,有的人睡覺時喜歡四腳朝天平躺,有的人則喜歡朝右睡,還有的人向左側著睡……但是也壹直流傳著壹種說法:因爲心臟長在左邊,向左側著睡,會壓到心臟。壹直流傳的朝左睡到底會不會壓迫我們的心臟呢?大部分人應該采用哪種睡姿?今天我們就來講講睡覺的姿勢。

朝左睡會不會壓迫心臟? 有人說,左側卧位壓迫心臟,不可! 其實,沒有必要大驚小怪,危言聳聽。 心臟外面裏三層外三層的還有很多保護罩,壹個左側卧位,還只是短時間的左側卧位,通常不會有什麼危險。當然,有些心臟病患者,通常醫生會建議采取半卧位或者根據病情需要提出建議。

#### 各種睡姿及適合人群

其實,睡姿這件事,不必太較真,但也不可太任性。適合安全的睡姿,才是最好的。隨便體位,適合健康人。此處所說的健康人,是指目前並無主觀不適,自認屬於健康人群,且常規體檢指標都在正常範圍內。不包括有壹定睡眠疾病隱患的人,比如鼻中隔偏移。

這壹人群,當下不用太在意睡眠姿勢,尤其是就寢時的"預睡眠"姿勢。 怎麼躺著舒服,怎麼覺得身心放松,就保持什麼姿勢。至於睡著了會變成什麼姿勢,就完全讓身體自由發揮了。

#### 右側臥位

有壹種說法:右側卧位是最有安全感的體位。 認為 右側卧位可能最接近胎兒在子宮內的體位,所以容易 產生安全感。 這個說法其實無從探究,也沒有嚴謹論 證。 胎兒在子宮內,不會老老實實保持壹個體位。出 生之後,誰還記得在媽媽肚子裹是什麼體位?即使身

體記得,也不等同於能夠產生安全感的體位。 **仰臥位** 

有人說,仰卧位才是最容易產生安全感的體位。 仰卧位時受力點均匀分散,且四肢伸展,最容易令人 感覺不受約束。而且,仰卧的時候,其實對於危險的 抵禦能力及反應能力是最差的。 所以,只有在內心認 爲安全的處境下,身體才會允許這種體位。

其實,安全感是非常個體化的,與多種因素有關,怎

樣的體位能夠令個體產生這樣的感覺,也因人而異。 但有壹點可以確認,這些號稱最有安全感的體位,並 不壹定是最安全的。

#### 優勢體位和限定體位

所謂的優勢體位和限定體位其實只是針對有某些疾病的人。比如,心衰病人壹般會避免左側卧位。 而對於鼾癥和睡眠呼吸暫停低通氣患者,壹般建議避 冤仰卧位。但這也並不是絕對。有些打鼾的人,只 在仰卧位時會出現,那麼就要盡量避免仰卧位。有 些打鼾的人,在任何體位都會出現,這就應先去耳鼻 喉科和口腔科進行詳細檢查,明確原因再處理。

嚴格來說,睡眠呼吸暫停患者的優勢體位和限定體位 是要參照睡眠監測的結果,根據呼吸暫停和/或低氧 事件與體位的關系來確定。如果睡眠監測結果顯示 右側卧位的暫停事件最多、低氧最明顯,在查明原因 之前,限定體位首先應是右側卧位,其次才是仰卧 位。 睡眠體位會影響上氣道的開放度。仰卧位時, 重力的作用會使舌向咽喉壁後墜,上氣道阻塞的可能 性增加。

頸前區組織的堆積會加重,脖子粗的人仰卧位時可能會出現鼾聲加重的鮮香。對於有鼻中隔偏移等的人,可能會在某壹個體位出現通氣不暢的情況。這類個體,即便尙屬"健康人"範疇,也建議做個睡眠監測的健康體檢,找到更健康的體位,然後訓練自己習慣這種相對安全的體位。總之,壹句話:有病的,睡姿遵醫囑,沒病的,睡姿按習慣。

(健康社區)



# 陳數:眞正的美無關乎年齡

陳數新作獲贊,中生代女演員受關註

#### 真正的美無關乎年齡

#### 談"穿旗袍最美": 我比較適合 復古風

記者:你本人和陳佳影有相似的地 方嗎?

陳數:這個角色身上有我大量的個人特質和性情。因為大家能感受到,她要有特工的冷靜沈著、不動聲色,裏面有大量戲中戲,我要的種掩飾、撒謊,還要有嫵媚的唇面,必須把角色身上非常立體的層面展現出來。

記者:表演上的難度在哪裏?



你和雷佳音對戲會笑場嗎?

記者:很多人點贊你是穿旗袍最美的中國女演員,你怎麼看?

記者:從《暗算》到《和平飯店》, 哪一部戲的挑戰更大?

陳數:《暗算》已經過去 12 年了,那一定是我生命中最重要的作品之一,是演員和角色的完美融合。但 黃依依的個人屬性更加強烈,對愛情和自我世界的表達都很個人化。 陳佳影就更宏大一些,更理想主義。

#### 談未來表演規劃:會克制地保持拍 戲節奏

記者:未來在表演上有什麼規劃? 陳數:我會克制地保持拍戲節奏。 演員一定有非常被動的地方,所以 我唯一能做的事情,除了去尋找更 多可以跟我有緣分的角色之外,更





重要的是,時刻備戰,做最好的當下的自己,這樣當好角色來臨時, 就可以最好的姿態和它融合,我想 這是最重要的。

記者:會考慮都市題材嗎?

#### 談中生代女演員:誰說我們不能發 \*

記者:以前有種說法是中生代女演員只能演媽媽,市場上有限制,這兩年卻有中生代女演員冒了出來,你覺得這是必然嗎?

自己糟糕成某種樣子。 記者:如何自律?

記者:不少人認爲 40 歲以上的女演員沒空間了,你怎麼看?

陳數:我相信18歲有18歲的美, 誰說40歲的女生不能發光,我們 爲什麼要被許多人帶進一個不是很 正確的觀點當中,就是一聽說40 歲,完了,她一定是一個特別頹、 非常下滑、衰敗的人。我們可不可 以爲自己的生命做更加積極主動有 意義的事情,這些事情跟別人沒有 關系,跟我自己有關系,比如做公 益。我練瑜伽很多年,哪怕早上5 時開工,我必須4時起床,一定要 做一點拉伸,讓自己醒醒神,再去 工作。所以我覺得,大家應該給中 生代女性更多認可,而不只是看她 擁有靑春的容顏。女性不用擔心變 老,從容接納每個當下的自己。真 正的美,真的是無關乎年齡的。 (中新網)

# 拜年涉嫌辱華! NBA 球星為 "舌頭打結"道歉

2018年農歷狗年春節,是壹個讓中 國人反思種族歧視問題的春節。在中央 電視臺的春節聯歡晚會上,涉及中國與 非洲關系的壹個節目引發"種族歧視" 大討論尚未完結之際,壹段美國球星賀 年祝詞中的疑似"中國佬"用詞,又讓 中國觀眾大為吃驚。

在短短幾天時間內,中國觀眾們有 了歧視和被歧視的雙重感受。

在美國籃球 NBA 眾多球星向中國觀眾賀 歲短片中,球星雷迪克(J.J. Redick) 被指用了 Chink (中國佬) 壹詞。

上傳到微博上的壹段視頻讓雷迪克 的這番講話引起中國觀眾的關註,至今 已經有 2100 多萬次播放。這壹視頻有 50000 多人轉發,14000 千多人發表評 論,11萬多人點贊。

#### 誠心道歉

有評論者認為:無論是今年春晚 上那個描寫"非洲人"的小品還是這個 chink 的視頻都是種族歧視,不能因為其 祝福或是喜慶的成分就無視歧視。應該 有人站出來指出問題,才能讓更多的人 去關註種族歧視的問題。

對美國籃球 NBA 來說,中國是僅次於美 國的第二大國際市場。面對中國人的不 滿,雷迪克在社交媒體推特上發文"誠 心誠意道歉"。

雷迪克先解釋說,"顯然我舌頭打 結了,因為那個被誤解成我用的詞,根 本就不在我的詞匯庫中。有人以為我會 用那個詞,對此我深表失望。我熱愛尊 重我們在中國的朋友。"

之後,雷迪克再次發出道歉信, 解釋了事情的經過。"我們錄像時,房 間裏沒有人",而他臨時修改了自己的 話,沒有人聽見, "包括我自己都沒有 聽見這個會造成誤解的詞。如果我知道 會成這樣,我壹定會重錄。"

#### 種族歧視

雷迪克此番堅持自己是"無心之 失",得到不少球星們的支持和理解, 特別是來自臺灣的華裔 NBA 球星林書豪 的理解和支持。林書豪在推特和微博上 發言說,我真心相信雷迪克沒有說那個 有種族岐視的詞。"每個人都知道這個



效力 NBA 布魯克林籃球隊的 林書豪對種族歧視有親身體 驗。2012年,林書豪 在 NBA 比賽中的表 現,像平地壹聲 驚雷,轟動全 世界的籃壇 美國媒體用 他的姓造出 許多新詞: linsanity (林來瘋) linpossible (林可能) Lincredible(林驚 奇)。

但美國體育電視頻道 ESPN 在報道林書豪出場的比賽 時,使用了壹個英語俗語 Chink in The Armor (原意為"百密壹疏"),被指有 種族歧視之嫌疑。為此,電視臺撤下了 這壹標題,該編輯被解職,而另壹個在 解說時使用了這壹俗語的評論員,也被 停職。

76人: 雷迪克

感意識

敏

在英文中, chink 的原意是指"能 诱過光亮的小縫",但用此詞指稱華人 時,帶有嚴重的種族歧視。近年來,海 外華人面對此類種族歧視的用詞,也越 來越敢於發聲,表示抗議。

> 就在今年1月,當有人 在推特上向林書豪用了 這壹詞後,林書豪

> > 的贊賞。在外 界看來,他 "壹改亞洲 人在這壹 問題上不 出聲、不抗 爭的典型形

的回應得到媒體

象"。林書 豪當時的回應 是: "不要這麽 做。我們亞洲人也敢

發聲。我們不是任人欺負 的鞋墊子。"

很多情况下,人們使用含種族歧視 的用語,或許並無惡意,只是出於無知。 但每個社會的確有必要提高種族平等意 識,學會尊重、包容和接納,真正做到 "己所不欲勿施於人"。

(BBC 中文網)

# 佛羅裏達校園槍擊案引發系列模仿! 美國到底該不該禁槍?



2月14日,美國佛羅裏達州高中發生校園 槍擊屠殺。年僅19歲的槍手 Nikolas Cruz 背 著武器在自己的學校裏大開殺戒,造成17人死 於非命。

Nikolas Cruz 壹直有嚴重的暴力傾向,他不僅喜歡在學校找茬挑釁,對其他同學施展暴力,還在社交媒體上貼出與各類武器的合影,隨圖配備很暴力的文字。

去年9月,Nikolas Cruz 在油管上留言"我要成為職業校園搶手",被人舉報並在 FBI 留下案底,可惜沒有得到官方的足夠重視。即使警方查到 Nikolas Cruz 通過合法渠道買過壹把槍,卻還是沒能阻止他。

同樣的悲劇差點在加州上演!佛州槍擊案僅2天之後,南加EI Camino高中壹名17歲高中男生威脅稱要在學校開火,引起保安的註意。警方居然真的在其家中搜出大批槍支彈藥,挽救了數百名師生的性命!

2月16日,南加 Whittier 市的 El Camino 高中,壹名17歲的男生與老師發生沖突。男生因佩戴耳機而被老師指責,因爲根據學校規定,上課期間學生不允許使用任何電子產品。

被惹怒的男生威脅稱,要回家拿槍來掃射學校!學校保安得知後,立即拉響警報。該事件得到學區的重視,學區派遣工作人員對男生進行交談和控制。45分鐘後,學校通知了警方。警方搜查了男生的家,竟在家中發現壹系列武器,包括槍支、彈道等。

#### 可怕的美國校園槍擊

如果不是保安的警覺和學校的重視,南加的 El Camino高中恐怕真的會成爲又壹場校園槍 擊案的悲劇地。美國校園槍擊已經不再是只出現 在電影中,它真的威脅到我們每壹個人的生命安 全!

美國的槍擊案越來越頻繁,死亡的人數也大增。去年發生的兩起大型槍擊案,拉斯維加斯槍擊造成 58 人死亡,德州教會槍擊造成 26 人死亡,2017 年因槍擊而死亡的人數接近 120 人。而校園槍擊成爲最令人痛心的關註焦點。據報道,2018 年前 45 天,美國已經發生 18 起槍擊案,3 起發生在德州,加州和密歇根各 2 起。其中 8 起校園槍擊產生傷亡,包括今年 2 月初洛杉磯 Salvador Castro Middle School,壹名12 歲的女生對兩名 15 歲學生開槍,壹名男生被擊中頭部,另壹名女生被擊中手腕。

由於涉案的嫌犯大多為未成年人,校園槍擊案的發生往往引發類似模仿。就在佛羅裏達校園槍擊案發生後不久,美國出現多起模仿案件。2月20日,德州警方在Arlington高中逮捕了2名16歲的學生,因爲他們在學校的墻壁上寫著要像佛羅裏達槍手壹樣,對學校開槍!2月15日,佛羅裏達Davie警方逮捕了NovaMiddle School壹名就讀6年級的11歲女孩。學校監視器顯示,該女孩把壹張寫著"我要帶槍來學校,殺死妳們這些醜陋的小孩和老師"的字條,塞進副校長辦公室門底下。

2月15日,馬裏蘭 Clarksburg High School 的壹名18歲的 Chen 姓華裔高中生,因非法攜帶裝有子彈的手槍和刀前往學校被捕。警方在他家中發現數件武器,包括AR-15步槍、手槍、防彈背心等。後來的調查中,Chen 表示自己帶槍是爲了自保,因爲他在學校受人欺負霸淩。有報道稱,在 Chen 身上還捜出了壹張清單,裏面列有 Chen 不滿的學生名單。 美國槍支該不該禁? 佛羅裏達校園槍擊案發生後,美國華盛頓、洛 杉磯等多個城市發起壹股"抵制全國步槍協會" (Drain the NRA)遊行。

2月19日總統日,華盛頓有數百位學生和 家長自發組織來到白宮前抗議示威。象征著在槍 擊慘案中不幸遇難的17名受害者,17名抗議者 靜卧在白宮前的地面上,希望呼籲川普和兩黨領 導人采取措施限制槍支管理,避免校園槍擊慘案 再次發生。

同壹天,洛杉磯 Downtown 舉行了盛大的 "抵制全國步槍協會" (Drain the NRA)遊 行。數千人集結在 Pershing 廣場,呼籲在大選 中投票將接受美國步槍協會 (NRA) 資助的政 客趕下臺!

美國的槍支問題壹直存在。數據顯示,美國人口僅占全球的 5% 不到,但卻擁有世界近壹半的槍支。同樣,毋庸置疑的是,美國自然也是全球槍擊案最頻發,以及槍擊死亡人數最多的國家。而妳也許沒想到的是,絕大多數槍手獲取槍支的渠道是合法的!

這些槍手的結局如何?數據顯示 40% 的槍手選擇自殺,28% 的幾率槍手與警方交火,13% 的情況下,槍手被沒有武器的公民制服,僅 3% 的幾率槍手與同樣擁有武器的公民交火。可見,槍支用來自衛的這壹說法在大型槍擊案中並無太大作用。

美國是否應該禁槍?妳是否擔心孩子們的 就讀安全?

(洛杉磯消費指南)



