

H MART

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 我們有黃金旺舖出租 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
打開微信APP 在公眾號搜索欄輸入 hmartofficial
詳細請關注H MART官方微信帳號及臉書粉絲頁

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE OCT. 2nd - OCT. 8th, 2020

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

LAGO Grape Lago 葡萄 6 LB/BOX \$14.99	Young Coconut 椰青 BOX \$14.99	Bitter Melon 苦瓜 LB \$1.29	Dragon Fruit White Flesh 火龍果 LB \$4.99
Shanghai Tip 上海菜苗 LB \$1.69	Korean Pear is now in Stock 韓國高梨現貨銷售中!	Pomegranate 石榴 LB \$2.49	Clementine 袋裝小柑橘 3 LB/BAG \$3.99
ZESPRI SunGold Kiwi 黃金奇異果 BOX \$17.99	Organic Korean Shimeji Mushroom 有機鴻喜菇 BROWN/WHITE - 5.3 OZ./PKG. \$1.99	Avocado 鱷梨 EA. \$0.99	She Li Hon 雪里紅 LB \$0.99

最智能的購物卡

優惠更多, 參與抽獎, 購物券回扣, 以及更多驚喜等你發現

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

TRY THE ESENCIA OIL COLLECTION ESENCIA 食用植物油系列

品質更優越, 價格更心動

MEAT at unbeatable low prices

Fresh Beef Ribeye Roll Steak 新鮮牛肋眼肉排 LB \$7.99	Marinated Boneless Chicken Breast-Bulgogi 韓式醬醃雞肉 LB \$3.99
Fresh Pork Spare Rib for BBQ 新鮮豬肋排(燒烤用) LB \$2.99	Fresh Boneless Pork Picnic Chunk 新鮮去骨豬前腿 LB \$2.49

SMART CARD MEMBER ONLY

DAMTUH 15 Roast Grains with Yam 營養山藥15多穀粉 0.71 OZ. X 40 EA./PKG. \$10.99	HAIOREUM Canned Bai Top Shell HAIO響螺肉 14.1 OZ. \$5.49	HAIO Japanese Style Noodles U-Dong 日式烏龍麵 8.81 OZ. X 5 EA./PKG. 2\$5
---	--	--

SEAFOOD at shockingly low prices

Frozen Chilean Sea Bass Steak 冷凍智利鱈魚排 LB \$17.99	Headless White Shrimp 去頭白蝦 26-30'S/LB \$6.99
Live Abalone From Wando 韓國進口活鮑魚 PRODUCT OF KOREA/EA. \$3.99	Frozen Swai Fillet 冷凍龍利魚片 LB \$2.99

ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Organic Haiga Mai Rice 有機農場有機胚芽米 15 LB \$31.99	ORGANIC FARM Organic 10 Mixed Grains 有機綜合十穀米 3 LB \$8.99	HORIZON Organic Milk 有機牛奶 ALL VARIETIES 64 FL.OZ. \$4.99
--	---	---

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice 皇族金輝泰國茉莉香米 25 LB \$16.99	CHAROEN POKPHAND Shrimp Wonton Soup with Noodles 鮮蝦餛飩湯麵 36.4 OZ. \$11.99	LITTLE-SHEEP Hot Pot Soup Base 小肥羊 火鍋底料 清湯/辣湯 PLAIN/HOT - 4.59/8.29 OZ. \$4.49	CHIN-SU Fish Sauce 魚露 16.9 FL.OZ. 2\$5	MAE PLOY Sweet Chili Sauce 泰式甜辣醬 32 FL.OZ. \$2.99	THREE CRABS Fish Sauce 三蟹牌 越香魚露 24 FL.OZ. \$3.49	TAI Mung Bean Longkou Vermicelli 泰綠豆粉絲(大) 17.6 OZ. \$2.99	SI HONG Xin Jiang Jujube 思宏新疆大棗 35.2 OZ. \$5.99
TAOKAENOL Seaweed Roll 小老關紫菜捲 ALL VARIETIES/0.95 OZ. \$1.99	TASTE NIRVANA Canned Thai Tea Drink 泰茶飲品 16.2 FL.OZ. 4\$5	TODAY'S FARM Organic 12 Grade A Medium Brown Eggs 今日農場有機大號褐色雞蛋 2\$4	LOCKER Quadratini Wafer Cookies 意大利威化餅 ALL VARIETIES/7-76-8.82 OZ. \$2.99	STAR SPORT Handler Set 桌球羽球組 SET \$14.99	Flower Pattern Seat Cushion 超細纖維靠墊 50 X 50 CM BLUE/PINK - EA. \$6.49	LMYH Knife Sharpeners 磨刀器 EA. \$7.99	HELLO Electric Multi-Kettle HELLO快煮美食鍋 1.2 L/EA. \$17.99

CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 77007	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.

HOUSTON 歡迎來電諮詢

2021年 休士頓黃頁 開始召集廣告

廣告版位，自即日起

Free Listing

開始預約

微信：AD7133021553

Email：cla@scdaily.com

Client's Name 客戶名稱 _____

TEL 電話 _____ FAX 傳真 _____

Email 電郵 _____

Note 備註 _____

Deadline 截稿時間: **10/15**

2021

Houston Travel Guide AD as below.
Please SIGN the proof & return with payment before deadline, Thank You

休士頓黃頁廣告稿如下: 簽名後寄回此稿,
同時支付全額廣告費(恕不接受口頭訂單), 謝謝!

HOUSTON CHINESE YELLOW PAGES

休士頓黃頁

一九八〇創刊



Published & Printed By
SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS
Since 1979

美南新聞日報

11122 Bellaire Blvd.
Houston, TX 77072

Tel: 281-498-4310

Fax: 281-498-2728

E-mail: ad@scdaily.com



免費刊登商家地址電話

www.scdaily.com

網上中文黃頁 不斷探索 開發新商家

DISCOVER NEW BUSINESS



Tel:(281) 498-4310 Fax:(281) 498-2728

11122 Bellaire Blvd, Houston, TX 77072

美國麻省總醫院：新型腦深部刺激裝置有望改善神經系統疾病治療

作者：美國麻省總醫院



(本報訊)帕金森病是最常見的神經系統疾病之一，致殘風險高且嚴重影響生活質量。目前，中國約有270萬帕金森病人，全球數量第一。帕金森病的主要手段包括腦深部刺激術（DBS），這是一種旨在緩減包括帕金森病、肌張力障礙、原發性震顫、癲癇和強迫症等神經系統疾病患者的症狀，並減輕藥物治療副作用的治療方法。但是，目前手術效果仍然有限。為了實現神經系統疾病的個性化治療，來自美國麻省總醫院的神經學家和神經外科醫生團隊在新英格蘭地區完成了首例新型腦深部刺激裝置植入手術，該裝置能夠利用患者自己的大腦活動來指導治療。

腦深部刺激是一種外科手術療法，即在患者胸部皮下植入脈衝發生器，並通過一種插入大腦並連接到胸部皮下裝置的導線或電

極向大腦發送電刺激。隨後，神經科醫生就能以無創的方式調整刺激以優化治療。

一種採用BrainSense™技術的新型Percept™ PC腦深部刺激系統已獲美國食品藥品監督管理局（FDA）批准上市。與前幾代腦深部刺激設備相比，Percept™裝置新增了記錄功能，使專家能夠了解更多關於不同疾病狀態下大腦中的神經信號，例如當患者出現症狀或該症狀消失時的大腦活動模式。這種新型腦深部刺激植入裝置首次實現了對特定大腦信號的記錄，專家可藉助這些信號調整療法，進一步優化大腦刺激對患者的功效。

“在此之前，我們只能在最初進行手術時對植入該裝置患者的大腦反應進行記錄。”美國麻省總醫院功能神經外科主任Mark Richardson博士表示，“現在我們能追蹤大腦活動的實時變化，並直接評估大腦對刺激的反應。腦深部刺激治療從此邁入了新紀元。”

腦深部刺激治療分為兩個階段。在手術階段，裝置和導線會被植入患者體內，並啟動大腦記錄。在術後階段，醫生可檢測和分析患者的大腦活動記錄，並據此通過設備調整刺激水平。該新型裝置使醫生和人員不僅能夠記錄每位患者的大腦活動，還能持續對其進行跟蹤和分析，並相應調整藥物和刺激水平。

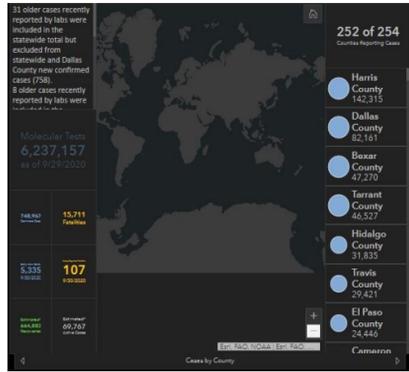
“對於大腦感應將如何改善腦深部刺激療法，我們有一些令人興奮的想法，並渴望將其付諸實踐。”美國麻省總醫院腦深部刺激項目主任Todd Herrington博士表示，“該設備為我們了解每位患者的大腦活動開啓了一個全新的窗口，並獲取從前無法得到的信息。我預測在未來幾年中，我們將學會利用這些信息並以全新的方式來改善治療。”

關於美國麻省總醫院
麻省總醫院成立於1811年，是哈佛醫學院最初建立且規模最大的教學醫院。我們擁有全美最大的以醫院為基礎的研究項目，同時也是美國國立衛生研究院研究資金最大的接受者，我們的研究項目橫跨醫院的20個臨床部門和中心。麻省總醫院可以為幾乎每一個專科和次專科、內科和外科領域提供精準的診斷和治療。我們的六個多學科護理中心以癌症、消化系統疾病、心髒病、高血壓、神經內科、血管醫學和創傷中心的創新而聞名世界。另外麻省兒童總醫院提供全面的小兒保健服務，從初級護理到運用尖端療法治療複雜且罕見疾病。麻省總醫院是全美排名第一的研究型醫院，也是美國唯一一家所有16項專科全部上榜《美國新聞與世界報導》排名的醫院。在接受評估的

近5000家醫院中，麻省總醫院自1990年評選舉辦開始便一直佔據榮譽榜頂級醫院之列。

最新疫情報告 & 疫情相關新聞

(本報訊)截止週四上午，大休斯敦地區病毒感染人數最新的統計數字為214745人，2860人死亡，德州感染人數748967人，15711人死亡。



Location	Total Cases	Deaths	Recoveries
Austin County	497	9	472
Brazoria County*	10,457	103	9,436
Brazos County	6,492	60	5,800
Calhoun County	832	8	812
Chambers County	1,342	16	1,243
Colorado County	531	4	518
Fort Bend County	16,387	190	15,124
Galveston County	11,697	144	10,508
Grimes County*	1,091	32	1,014
Harris County	69,330	746	65,997
Houston (city)	73,351	1,121	57,088
Liberty County	2,256	51	2,126
Matagorda County	1,036	48	976
Montgomery County	11,092	140	7,455
Polk County	863	22	782
San Jacinto County	285	8	220
Walker County	4,259	57	3,491
Waller County	856	14	809
Washington County	641	48	540
Wharton County	1,450	39	1,346
TOTAL	214,745	2,860	185,757

疫情第三撥隱現 政府急推快速檢測

(本報訊)衛生專家近期不斷警告，隨著天氣轉涼，人們的活動轉向室內，美國新增病例可能會再次暴發。經驗表明，疫情的第二個冬天可能更糟，因為病原體更加頑固，而且大多數呼吸道病毒都在冬季傳播。醫學專家紛紛建議民眾提前接種流感疫苗，以免新冠疫情與流感疊加造成醫療資源的擠兌。

另一方面，自5月以來，19歲及以下人口的新冠病例增加了3倍，表明少兒可能在社區傳播中發揮越來越重要的作用。疾控中心在週報中稱，研究顯示，在新冠傳染率較高的社區，學校恢復面授“可能增加傳播風險”。

衛生專家一直強調病毒檢測是防疫工作的關鍵，認為要想摸清疫情的狀況，美國日檢測量可能達到數百萬，然而，據《紐約時報》統計，目前美國的日檢測水平僅為85萬次左右。

為了堵住悠悠眾口，美國總統川普28日宣佈，聯邦政府將向各州分發1.5億份新冠病毒快速檢測試劑，以此敦促各州讓學校復課，使經濟能重回正軌。

這種由美國雅培公司（Abbott Laboratories）開發的技術不需

要專門的設備，只需通過棉籤在鼻腔淺層取樣，15分鐘就能出結果。為了強調效果，白宮應對疫情工作組的成員當天還當眾進行了展示。不過，輿論對其準確性仍存在不少疑問。

有醫務人員對記者表示，目前比較準確的病毒檢測方法，是使用拭子進入鼻咽深處取樣，樣本至少要培養8小時，而市面上很多所謂的“快速檢測”準確性存疑。

爱发脾气孩子，才不是被惯坏了！

养娃最让人上火的是什么？熊孩子发脾气！明明刚才还好好的，突然就翻脸不认人；上一秒还晴空万里，下一秒就狂风暴雨。撒泼打滚不讲道理，心头那个火顿时蹭蹭往上窜！为啥孩子总是莫名其妙发脾气？孩子发脾气了，到底该怎么办？

其实孩子发脾气最根本的原因，是当他各方面能力都在飞速发展的时候，思考能力明显比其他能力发展得更快。

大脑经常让他想去做什么，身体却经常不那么配合所以做不到。

这个时候，孩子自己的内在矛盾就爆发了——不管三七二十，就是要发脾气！

更麻烦的是，因为大脑负责情绪调节的部分还不成熟，孩子不知道怎么让自己平静下来。

这时候，就需要家长根据孩子的发展阶段，帮他一起调节情绪。

◆ 2岁孩子发脾气：我做不到！

2岁宝宝的认知里，自己就是世界的中心。

他们认为自己无所不能，并且可以所欲为。

当想要做的和可以做的事情之间出现差距的时候，大脑就会产生压力激素，比如皮质醇。它会

宝宝的大脑产生愤怒的情绪。

2岁宝宝的发脾气，其实是在向大人求助：帮帮我，我停不下来了！

这个时候，父母的吼叫只能让他压力更大、脾气更大；拥抱抚慰在宝宝看来，也变成了大人的一种束缚方式。

所以这个时候的正确做法应该是：帮他转移注意力。

给他一个别的玩具，让他做点别的事情，你会发现，他很快就平静下来了。

◆ 3岁孩子发脾气：害怕变化

3岁孩子刚刚形成的安全感非常脆弱。

他们一方面很依赖自己掌握的规律，另一方面却又想掌控环境。

表现出来的，就是爱发脾气的熊孩子。

比如他已经知道了按下开关，玩具就会发出响声，出现固定的画面。

可如果玩具没电了，打开开关，没有了声音和画面，他马上就会崩溃了——他心中安全感依赖的规律被破坏了，这让他很生气。

所以你会发现，孩子常常会因



为穿衣服的顺序错了、玩具摆放的位置被改变了这种小事大发脾气。

让3岁孩子情绪稳定最好的办法，就是生活的有规律、让他有充分安全感。

养成规律的生活、引导并尊重孩子对自己生活做一些安排，允许孩子“发号施令”，不但能让他情绪更稳定，而且还能一举两得的帮他养成好的生活习惯。

◆ 4岁孩子发脾气：少惹那个张狂又固执己见的小家伙

4岁孩子发脾气，源于他们想要争取更多权力。

比如你告诉他吃完蔬菜才能吃蛋糕，他不仅不吃故意和你对着干，瞬间让你怒气爆棚！

这个时候，不如给他点权力。

比如跟他说：你自己决定要吃多少吧。

小孩也许会，就吃一口！这时一定要努力控制好自己

自己的情绪，跟孩子协商更多的解决方案，比如：吃10口怎么样？

要是孩子依然坚持就吃一口，也不要陷入权力之争。

你可以试着可以这样和他说：你可以自己觉得吃几口，但吃完蔬菜才能吃蛋糕是妈妈定下的规则，不可以改变。

这种陈述事实而不去指责的说话方式，是父母们这个阶段需要练习的技巧。

说事实比指责孩子，更有利于事情的解决。

每次权力之争都是考验父母心力的时刻，不强迫孩子去赢他合作的办法，才是能长久的好办法。

◆ 5岁孩子发脾气：别破坏萌芽中的自尊心

5岁孩子开始有了强烈的自我意识，自尊心开始萌芽。

他非常渴望关注、很想什么都做的很好。

这个阶段，让他大发脾气的

主要有两个原因：学习吃力，或者做

错了事情。

因为太着急做好，所以学习一旦遇到了挫折，就很容易发脾气。

做错事情，怕承认了错误自己就不再是个好孩子，也会在大人询问责备的时候大发脾气。

对待5岁的孩子，尽量少批评是个不错的原则。

比如打碎东西，问问他应该怎么办，比说你为什么总是不小心、是谁干的，要好很多。

5岁孩子，心里是非常有数的，自己能做什么，不能做什么，他心里可拎得清了。

要是你要求他们做的事情，让他们觉得超出自己的能力，他们就会用发脾气来反抗。

孩子发脾气，每个年龄适用的方法都不一样。

你家娃到了哪个阶段？你又是用什么方法对付他的哭闹发火？

而最后我们只要记得，一个真正被爱包容的孩子，才不会一次次用发脾气来赢得我们的关注。

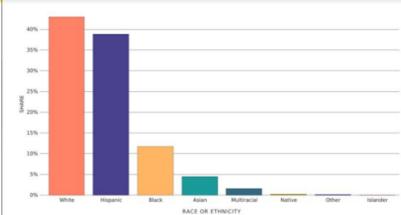


美南時事通

研究：川普已贏得德州足夠拉美裔支持



一項研究顯示，美國總統川普在德州已經有了足夠的拉美裔支持者，如果拜登想要將德州翻藍，至少需要贏得三分之二拉美裔的支持才有可能。



幅增加，根據2016年數據顯示，德州人口有三分之一以上為拉美裔，非裔約占11%，白人不足50%，預計這次總統選舉中，拉美裔選民將首次成為美國最大的少數族裔。

加勒比海熱浪形成 本週末恐成為風暴Gamma

一個熱帶浪潮在加勒比海形成，預計本週末可能成為新的熱帶風暴Gamma，週三上午，美國國家颶風中心表示，這股亂流在接下來的48小時內有30%的機會發展成風暴。



目前沒有對德克薩斯州海岸或美國大陸的直接熱帶威脅，但氣象專家呼籲需要密切注意。風暴可能在下周中旬靠近尤佳敦半島，並可能進入墨西哥灣。

投票登記10月5日截止在即 NBA火箭隊 哈里斯郡長聯手呼籲快去登記!

哈里斯縣法官莉娜·伊達爾戈 (Lina Hidalgo) 正在與休斯頓火箭隊合作，提醒居民在10月5日截止日期之前進行投票登記。

將早期投票場所的數量增加了兩倍，使選民可以更加方便、安全地進行投票。豐田中心也將遵循所有CDC和公共衛生有關社交疏遠的準則。

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)、腎臟移植術前復診。

杏林復健診所 專治：●骨科疾病復健 ●慢性肌肉疼痛 ●老人疾病復健 ●神經疾病復健 ●運動傷害 ●手術後復健. 林琬真 物理治療師. 華埠區 敦煌廣場內 9889 Bellaire Blvd. # 250 Houston 77036. 近糖城區 11589 S. Wilcrest Dr. Houston 77099.

百利牙科 Bellaire Dental 營業時間：週一至週六 9:00-6:00. 成人牙科 兒童牙科 老人牙科 急症處理. 李東方 DDS MS PHD. 原北京醫科大學口腔醫院修複科副主任醫師. 地址：8880 百利大道, Ste F, Houston, TX 77036.

德州脊椎中心/復健科診所 Texas Spinal care 最新技術治療腰椎、頸椎間盤突出! 車禍不要緊 免費幫你治. 李醫生 還專精車禍後的復健，車禍後PI與PIP都收。中文護士. 電話：713-278-2225 網址：http://www.txspinalcare.com

ALLCARE MEDICAL CENTER 醫療中心 姚聖坤 醫師 高峰牙科診所. 姚聖坤 醫師 (BOARD Certified, ABIM) 專科：各種內科、各種疾患、外傷與急診、正常體檢。 高峰牙科診所：最新 CEREC 電腦製牙，堅固美觀，一次完成。 地址：9110 Bellaire Blvd., #P, Houston, TX 77036.

泌尿專科 何秀鈞醫師 DR. DAVID S.C. HO, M.D. 713-796-1500 專業治療：腎移植、攝護腺疾病、腎、輸尿管、膀胱疾病。 地址：6560 Fannin, Suite 1554 Houston, TX 77030.

美南新聞網站 白牙 \$199. 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. 地址：3524 Hwy 6 South Sugar Land, TX 77478.

腳專科 李岳樺 醫學博士. 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 ★跖趾囊腫 ★運動受傷 ★嵌甲痛 ★香港腳 ★骨折 ★灰指甲. 地址：56 Sugar Creek Center Blvd, Suite 250 Sugar Land, Texas 77478.

敦煌植牙 牙周病專科 Dunhuang Periodontics & Dental Implants PA 陳志堅 牙周病植牙專科醫生 Jennifer Chen D.D.S.M.S. 接受老人各類牙科保險. 地址：9889 Bellaire Blvd., #322 Houston, TX 77036.

潘先樣 腳科醫學博士 Simon Pan, DPM, Foot Specialist and Surgeon. 甲溝炎、拇趾囊腫、腳跟痛、灰趾甲、香港腳、腳皮膚病、長年難癒、糖尿病腳疾、腳科手術、各種腳創傷、骨折運動受傷。 地址：9896H Bellaire Blvd Houston TX 77036. 電話：713-270-8682

2020 全國游泳冠軍賽

賽暨東京奧運會達標賽正在青島舉行，不過，徐嘉余、傅園慧、王簡嘉禾等名將雖預賽排名第一，但體能測試落後無緣決賽，引來體育圈內外一片譁然。不少現役和退役運動員告訴香港文匯報記者，強化運動員體能本無可厚非，但操作層面面臨的問題需要好好地反思和改進，否則會鬧出越來越多的笑話。

香港文匯報記者 李理 北京報道



孫一文 資料圖片

余賀新 資料圖片

傅園慧 資料圖片

部分受影響項目

游泳

傅園慧、余賀新、王簡嘉禾 預賽第一，體能測試落後而無緣決賽

女子重劍

孫一文、林聲 因體能測試成績落後止步16強

女子跳馬

原本8人參加決賽但最終僅5名運動員入圍

整理：香港文匯報記者 李理

一刀切測體能 創佳績健將出局 社會譁然

比奧運奪冠更難的是體測

在2020年全國游泳冠軍賽的首個比賽日，傅園慧在女子100米仰泳預賽中以59秒48的成績排名第一，在預賽所有選手中唯一打開1分鐘大關。不過，由於體能測試成績未進入前八，而無緣決賽。

破紀錄仍無緣決賽

18歲的泳壇新星王簡嘉禾和傅園慧的遭遇類似，她在女子1,500米自由泳預賽裏以15分45秒59的成績打破了亞洲紀錄，可賽後接受媒體採訪的時候卻表示自己因為體能落後不能參加決賽。

男選手方面，余賀新在男子50米自由泳預賽裏以21秒79打破了寧澤濤所保持的全國紀錄，成為東京奧運周期第一個達到男子50米自由泳奧運會A標的中國選手。但令人遺憾的是，他也因為體測落後的問題落選了決賽名單。

談及自己的體能測試不過關的原因，王簡嘉禾此前在接受採訪時說：“我們畢竟是水上項目，陸上項目不是很擅長。像跑步運動員不可能來水裏游得特別好，同樣的道理，游泳運動員也不可能陸上每個項目特別好。”

“不反對訓練體能，中國運動員確實在體能方面有所欠缺。但把體能成績作為晉級決賽的標準是否足夠公平？游泳運動員平時訓練體能遵循的原則是次數少、間歇長、運動量逐漸增加，但體能測試是短時間內拚極限，是否和運動專項也有差別？”一位參加本次全國游泳冠軍賽的選手這樣質疑。這位冠軍選手亦表示，狠抓體能無可厚非，但體能測試究竟應當是達標式，還是選拔式，仍需要審慎考量。

恐成奧運夢攔路虎

其實，9月中旬在浙江舉行的全國田徑錦標賽參賽名單公布時，中國國家體育總局嚴格施行的體能達標測試就曾引發爭論。多名運動員因體能測試不達標而落榜，其中包括因膝蓋受傷導致體能分較低的蘇炳添。此外，還有男子100米全運會季軍徐海洋、青運會冠軍李澤洋、全國錦標賽冠軍楊洋，200米青運會冠軍隋高飛，400米全運會季軍吳宇昂、全國錦標賽冠軍吳磊，三級跳項



曾代表中國出戰亞運會的女子重劍好手孫一文(左)亦因體測問題而16強止步。 資料圖片

目則有奧運會季軍、全運會冠軍董斌。

香港文匯報記者注意到，在今年2月份，國家體育總局就已發布《關於進一步強化基礎體能訓練惡補體能短板的通知》，強調“基礎體能薄弱、專項體能不強”這一問題，要求“強化體能訓練，補齊短板”。以“體能是東京奧運會入場券”作為選拔標準，基礎體能不達標者不得參與奧運選拔。

值得關注的是，除了游泳項目外，最近擊劍選手測跳繩，下象棋測實心球，世界冠軍因體能測試出局的消息接二連三。隨着各項錦標賽的逐次開展，不少人紛紛質疑體能測試會否成為奧運健將邁向東京的攔路虎。

一名帶隊到南半球參加冬訓的奧運項目

負責人也向香港文匯報記者坦言，他們接到隊裏有人體測落後的消息時十分緊張，因此還特意聘請了外國體能教練，進行魔鬼式集訓才過關。

不過，中國游泳協會主席周繼紅接受媒體訪問時說，加強體能、惡補短板的目的是為了鼓勵運動員在基礎身體能力和專業運動表現上，都能對標世界頂尖水平，“這次在青島舉行的全國冠軍賽暨奧運會達標賽是我們首次在正式的全國比賽中納入體能測試，這一競賽改革的方向我們會繼續堅持下去。”



泳壇近日鬧出有選手預賽排名第一，但因體能測試落後而無緣決賽的事件。圖為2020全國游泳冠軍賽。 新華社



圖為CBA山西西王隊正在訓練。 資料圖片

結合項目需要 將增專項測試

香港文匯報訊（記者 李理 北京報道）針對外界對體能測試的非議，中國國家體育總局日前召開會議，不少專項運動的主管表示，日後將完善基礎體能訓練和體能競賽體系。在總局座談會上，國家體育總局小球運動管理中心主任陳應表也表示，在今後的全國比賽中，計劃採用新辦法，在現有體能測試項目中再增加專項測試，更緊密結合項目發展實際需要，同時在賽制上高於國際標準。

體能弱點突出 落後外國標準

據中國體育報報道，中國賽艇協會、中國皮划艇協會主席劉愛傑在會上指出，隨着社會發展，中國體育人才的成長通道上已經不具備過去那麼完善的“三級訓練網”，體能短板尤其是基礎體能短板要比以往更加凸顯。

劉愛傑說：“我們去英國賽艇協會的訓練基地學習，他們每個周末都會進行30分鐘賽艇測功儀訓練和比賽，我們把他們的指標拿回來，當時國家隊有100多人，竟然只有1人能達到英國隊的人隊標準。”

針對游泳名將王簡嘉禾在全國游泳冠軍賽上的表現，遼寧省體育局局長宋凱表示，王簡嘉禾近半年一直在遼寧訓練，她1.86米的身高，做好引體向上非常不容易，但這次全國冠軍賽體能測試她的引體向上是滿分，說明她體能訓練十分刻苦，這次能在比賽中打破紀錄恰恰反映了前期體能訓練的效果。

均衡強化體能 劍指世界冠軍

不過同時也可以看到，王簡嘉禾的體能發展依然不夠均衡，接下來還需要進一步加

強。“對於像她這樣的運動員，我們的培養目標不是全國冠軍，而是世錦賽冠軍、奧運冠軍。”宋凱說。

和宋凱的看法一致，中國游泳協會主席周繼紅說：“余賀新的這個成績相當於去年的世界排名第11，具有進入世界大賽半決賽的絕對實力，但並不能保證他穩進決賽。”

她解釋，“于靜瑤和傅園慧的成績雖然都達到了奧運會A標，但和世界水平相比都有較大差距。雖然中國有較多運動員可以在奧運會達標賽上達到A標，但難的是在比賽中出現獲得奧運會獎牌或至少進入決賽的成績。”

周繼紅強調，強化體能測試這一競賽改革方向會繼續堅持下去，但同時中國游泳協會將通過本次比賽對體能訓練進行認真總結，建立起與游泳項目相適應並緊密結合專項、更加完善的基礎體能訓練和體能競賽體系。



中國運動員的體能短板比以往更明顯。 資料圖片

在回應社會關切中不斷深化體育改革

微觀點

近日，在多項全國賽事中設置的體能測試引發熱議。

從內部看，體能是中國運動員，特別是一些尚未達到世界一流水準項目的顯著短板，亟待補強；從外部看，不管游泳還是體操、擊劍、拳擊等等，最後似乎都變成了體能排行，看得人不明就裏。內外反差何以如此，值得探討釐清。

現階段，體能是軟肋、是痛點，特別是在那些相對實力薄弱的項目中，關鍵時刻體能“掉鏈子”屢見不鮮。由體能入手，也是體育界深化改革創新，更新發展理念的實招硬招。

不能“一刀切”但需“切一刀”

但，即便如此，對基礎體能的考評、運用，也應有精準施策、“精確制導”的規劃。比如，將既有比賽規則徹底改變，以體能決定晉級，和人們對這些賽事的印象相去甚遠，難免一頭霧水，以致眾議洶洶。體能在競技體育的評判體系中，是以“准入”為好，還是要直接

介入“晉級”。對這些問題的推敲，不僅深深影響着運動員的心態，也大大影響着外界的觀感。

換言之，體能測試不能搞“一刀切”，但針對體能不足的痛疾，“切一刀”又勢在必行——如何把握“切一刀”，既要如同庖丁解牛，摸準脈絡，熟練於心，精確走位；又要如同金針度人，提神醒腦，直擊要害，去蕪存菁。這考驗着管理部門的智慧與定力，就眼下正在持續推進的單項協會改革而言，也正是“專業人做專業事”的題中應有之義。

從改革的角度審視，及時回應社會關切，始終是體育界必須面對的重要課題，也是體育領域深化改革的顯著標誌。賽事作為一種公共文化產品，大眾是否滿意、歡迎，是一個重要維度。體能的專業性，和大眾的接受度之間，不應是隔膜對立的關係。畢竟，體育改革頭緒繁雜，有謀篇布局的大塊文章，也有落子推敲的反覆斟酌。只有做好科學研判，堅持問題導向，聚焦重點領域和關鍵環節，內外良性互動，“開放辦體育”的改革理念才能生根開花。

人民日報

敦煌地板

百種款色 包工包料

Design & Remodel

地毯	\$1.99 /呎 & up
複合地板(8mm)	\$2.49 /呎 & up
複合地板(12.3mm)	\$2.99 /呎 & up
塑膠地板	\$3.99 /呎 & up
實木複合地板	\$5.99 /呎 & up
花崗石	\$14.99 /呎 & up

承接商業、住宅工程、地板、瓷磚、地毯、實木樓梯、精細木工、浴室、廚房更新、櫥櫃、花崗石、大理石、屋頂翻新、內外油漆...

832-353-6900

9889 Bellaire Blvd #B-24C (大中華超市旁邊)

832-877-3777

又福地板

Tel: 281-501.8330 / 832-978.6440

9630 Clarewood Dr.,#B-3, Houston TX 77036

www.yulfgroup.com

Mon-Sat:9:00Am-6:00Pm

Sun:電話預約



又福地板以其在休斯頓地板行業十多年的專業經驗，主營各類(CARBII)環保認證的Hardwood, Laminate, (WPC, SPC)防水耐磨地板、地磚及地毯的零售和批發服務，並能為客人量身訂做個性化的檯面和浴室裝修，提供從專業設計到精品施工的一條龍服務。萬尺倉庫現貨，歡迎批發零售。

最佳品質 最優質服務

追求極致完美 綠色環保健康



Harris 縣行政書記官 Chris Hollins 宣布新的投票追蹤系統

Harris 縣行政書記官 Chris Hollins 宣布新的投票追蹤系統
選民通過郵遞投票的方式現在可以追蹤其申請和郵遞投票的狀態

(休士頓, Texas 州) - 今天, Harris 縣行政書記官 Chris Hollins 宣

布了一個新的選票追蹤系統, 供選民檢查其郵遞選票和投票的狀態。在 Harris 縣, 通過郵遞寄方式進行投票的選民, 將首次能夠追蹤 Harris 處理其郵遞選票之過程。從申請到郵寄出選票, 並確認是否收到選票。郵遞投票追蹤系統將為選民提供有關其按郵遞選票申請程序和郵遞投票狀態的更多信息, 並使他們瞭解何時可以期望收到與選舉有關的郵件。

Harris 縣行政書記官 Chris Hollins 說: “我們正在為 11 月選舉以

通過郵遞方式投票的選民, 創紀錄的數目而做準備。” “為選民提供更多資訊-使他們能夠追蹤其申請狀態, 何時將選票郵寄給他們以及何時本辦公室收到您的選票-” 使選民對郵遞投票過程感到安心。我鼓勵 Harris 縣申請郵遞投票的選民來通過我們的網站追蹤他們的選票。

您可以訪問 www.harrisvotes.com/tracking 使用郵遞投票狀態追蹤器。選民只需輸入他們的姓名, 生日和社會安全號的最後四位數



713.274.4325 (Direct)
713.274.9550 (Office)
JRay@cco.hctx.net
www.HarrisVotes.com

Office of
CHRIS HOLLINS
Harris County Clerk

JoAnne Ray

芮久玟
Coordinator

Communications and Voter Outreach

201 Caroline St., Suite 640
P.O. Box 1525
Houston, TX 77251-1525

請至 HarrisVotes.com 查詢更多信息, 並在 Twitter, Facebook 和 Instagram 上關注 @HarrisVotes。



CHRIS HOLLINS
COUNTY CLERK

Recording the Major Events of Your Life and Protecting Your Right to Vote



字或 Texas 州身份證號。迄今為止, Harris 縣居民已有 207,628 人申請郵遞投票, 本辦公室已寄出 202,522 張選票至申請郵遞投票的選民。

(東翻西看) 艾美獎大爆冷門 楊楚楓

美國電視圈最高榮譽的《第 72 屆艾美獎》日前在洛杉磯舉行, 由於新冠肺炎疫情仍未受控, 大會採取網上頒獎形式, 而負責轉播的電視台更出動超過 100 台攝錄機, 到入圍者的所在地準備, 即時拍下得獎者獲獎的一刻。

劇情組視后及視帝向來是每年艾美獎的最大焦點, 當中曾七度入圍、2002 年憑《老友記》(Friends) 穩坐喜劇組視后的畢彼特 (Brad Pitt) 前妻珍妮花安妮絲頓, 今次擺脫喜劇形象, 憑《晨早直播室》(The Morning Show) 挑戰戲劇組視后, 出席艾美獎前, 她更網晒在家中穿上睡衣敷面膜飲香檳的照片, 一副志

在必得的姿態, 不料飲恨收場! 憑漫威超級英雄片《蜘蛛俠》(Spider-Man) 系列走紅的 24 歲美國女星 Zendaya, 在《毒癮女孩》飾演吸毒青年, 當中有不少大膽裸露鏡頭, 憑此劇首獲提名的她一舉擊敗珍妮花、Olivia Colman 及上屆視后吳珊卓 (Sandra Oh) 等, 成為史上最年輕劇情組艾美視后, 難怪抱住獎座不放, 興奮喪笑, 她表示雖然劇中的年輕人不是好榜樣: 「我只想說, 年輕人仍然有希望!」

童星出身的 Zendaya 歌影兩棲發展, 更憑歌舞片《大娛樂家》(The Greatest Showman) 及《蜘蛛俠》片躋身荷里活一線女星之

列, 而她與「蜘蛛俠」Tom Holland 戲假情真更成為全城話題, 惟分手收場。

老貓燒鬚, 失落視后的珍妮花「玩火」! 原來她不單以入圍者身份參與艾美獎, 更是喜劇組視后的頒獎嘉賓, 跟主持 Jimmy Kimmel 頒獎時大搞氣氛, 揭曉賽果前, Jimmy 以衛生為由, 竟向賽果信封狂噴消毒噴霧, 並扔去火桶, 珍妮花即出動滅火筒撲火再宣讀賽果, 由《富家窮路》(Schitt's Creek) 女星 Catherine O'Hara 獲獎。《富家窮路》除獲最佳喜劇外, 加拿大影星 Daniel Levy 更憑此劇一人捧走最佳男配角、編劇與導演 3 獎。

失獎的珍妮花「有幸」獲前夫「支持」, 因畢彼特也憑《Saturday Night Live》獲提名喜劇組傑出客串演員, 但敗在笑匠 Eddie Murphy (愛迪墨菲) 手上, 這對過氣夫妻齊齊捧蛋!

劇情組視帝由美國男星 Jeremy Strong 憑《繼承之戰》(Succession) 獲得, 而「變形俠醫」麥克華化奴 (Mark Ruffalo), 其一人分飾兩角的 HBO 劇集《他是我兄弟》(I Know This Much Is True) 勇奪迷你劇/電視電影組最佳男主角, 他說會與妻子一同慶祝。



將年滿 65 歲的長者 可以加入老人醫療保險囉 能申請時盡早申請 疫情下預約時間大大增長



(本報休士頓報導) 在美國, 提供給長者的福利待遇有許多, 其中最重要的核心之一, 就是聯邦醫療保險 (Medicare, 俗稱紅藍卡), 聯邦醫療保險是給 65 歲以上的老人, 在美國工作至少 10 年、有繳稅 (每年最多可拿 4 點, 也就是要滿 40 點), 當他/她滿 65 歲時, 便可加入聯邦醫療保險。

老人醫療保險需要申請
剛要滿 65 歲的長者, 需要向社會安全局提出申請, 一般從申請、批准、到

拿卡需要幾個月時間。然而, 今年因為疫情的關係, 社會安全局的預約申請特別花時間, 萬德福保險的李淑惠經理在幫長者申請時, 發現很多的長者都預約不到 social security 時間, 要拖很久才可能申請到, 所以提醒長輩們要請子女幫忙到網上申請, 免得被罰款。

李淑惠指出, 新加入老人醫療健康保險的長者, 滿 65 歲的生日前後有 7 個月的時間可以申請 Medicare Part A & Part B。舉例來說, 如果是五月份的生

日, 前三個月與後三個月期間都可以申請, 最早是 2 月開始就可以申請紅藍卡了, 要向社會安全局提出申請 (網上也可以申請)。

今年情況不同於往年
但是, 今年因為疫情的關係, 情況不同於往年, 建議大家能夠申請的時候盡早申請, 李淑惠已經幫一些長者們上



網看, 有些申請順利的例子可以直接申請下來, 但如果資料不全, 或是不清楚之處, 社會安全局也會要求某些長者要去面對面的面談。如果被通知要面對面的面談, 就需要先上網預約時間。

然而, 今年因為疫情的關係, 目前社會安全局的人力減縮, 所以預約非常不容易, 甚至有人從 2 月開始申請, 到現在都還沒有下來, 因此, 寧願提早作業, 免得長者到時候擔心, 甚至被罰款。

長輩們小心防疫
李淑惠表示, 德州疫情的延申仍然未緩, 希望長輩們千萬要小心, 防疫靠自己勤洗手、戴口罩、保持安全距離, 人多的地方盡量不要去, 但可以出去戶外走動, 像是公園空間寬廣, 空氣新鮮, 也可保持人與人之間的安全距離!

要申請 email 電子郵箱
今年因為疫情的關係, 宗教的聚會都改成 zoom, 許多瑜珈課、太極課、看醫生也都改成電腦化了, 今年保險註冊的方式也將走進電腦化。的確, 為了大家的安全與健康, 保險公司以最快的速度改成電腦註冊了! 長者們要做的就是為自己開個電子郵箱 email, 這樣我們即可順利的幫長輩們註冊了!

今年註冊開放期
今年的註冊開放期還是 10/15/2020 到 12/7/2020, 希望長輩們都準備好, 大約 9 月中到 10 月初左右, 長者們會開始收到有關 2021 年保險有何改變的通知

服務周到, 口碑相傳
李淑惠在休士頓的華裔社區口碑超級好, 對於接受過李淑惠服務的長者們而言, 李淑惠是健康保險顧問, 也是好朋友, 很多時候還是幫忙解決問題的救星。她總是從客人的角度著想, 專業而細心地回答問題, 讓長者們更明瞭老人健康保險, 她用自己的真誠與服務, 打造極強的人格魅力, 讓她的客戶都樂意把朋友介紹給她, 口碑相傳。



李淑惠的電話是 281-758-9152, 或 Shlee1980us@outlook.com。微信和 LINE 的 ID 是 kpc2056 (如果無法加微信/Line, 請直接打電話)。最好的聯繫方式是電話, 如果剛好在忙線中或沒有接聽, 請留言, 李淑惠一定會回電。網站: suelee.agentmedicareplans.com 地址: 9600 Bellaire Blvd., #111, Houston, TX 77036。

(notice of change), 若不喜歡您保險的改變, 可以找信用可靠、服務週到的李淑惠。如果有老人保險方面的問題, 可以電話中解說, 若有需要, 李淑惠將戴口罩為長者們服務, 請事先電話或是微信

金城銀行十月八日(星期四)早上九點半至十二點慶祝三十五周年慶

邀請希望診所提供一百位18歲以上低收入民衆免費流感疫苗注射

金城銀行全體員工在吳光宜董事長、楊明耕副董事長及林懿明執行長帶領下，以感恩的心，將於十月八日(星期四)早上九點三十分至中午十二點於百利大道總行慶祝該行成立三十五周年慶。為避免 COVID-19 疫情傳播並回饋社區長久支持，金城銀行取消當日慶祝典禮，並將活動經費捐出以邀請希望診所為社區一百位18歲以上

低收入民衆提供免費流感疫苗注射，參加者需事先登記。感謝大家發揮愛心，把免費疫苗注射機會留給需要的民衆。

金城銀行在吳光宜董事長、董事會與管理團隊領導下，在休士頓、達拉斯與加州禮聘資深優秀團隊，過去多年穩健積極，腳踏實地，深耕社區，成果豐碩。

金城銀行一貫以「穩健積極」作為發展原則，根基紮實。林懿明執行長表示：「唯有顧客的信賴才是我們最大的成就。」

金城銀行所有經營團隊和同仁攜手同心為提供客戶及社區的朋友更專業和親切的金融服務，這是金城銀行持續及恆久的目標，也期待和朋友共同創造更美好的未來。

請親臨總行與我們共享喜悅！
時間：二〇二〇年十月八日(星期四)早上九點三十分至中午十二點
地點：金城銀行百利大道總行
9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036
登記電話：713-596-6848 Terry Hou

誰有資格申請郵遞投票?

誰有資格申請郵遞投票?
要有資格在Texas進行郵遞投票,您必須:

- 在選舉日當天2020年11月3日年滿65歲或65歲以上;
- 在選舉日(11月3日)和提前投票期間(10月13日至10月30日,您都不在本縣境內;
- 在監服刑,但具有投票權;或是
- 生病或殘障。

具有殘障的資格以及在冠狀病毒時期(COVID-19)意味著什麼?
如果選民認為“親自投票對他們自身的健康將會造成任何可能性的傷害”,該選民便符合殘障資格。孕婦也屬於殘障類別。

Texas州最高法院上週裁定,可考慮以對 COVID 缺乏免疫力而造成對選民健康可能性的傷害為理由之一,以決定是否參與親自投票,但不可是唯一的因素。如果您擔心感染 COVID-19,但身體健康,則沒有資格以“殘障”的資格申請郵遞投票。如果您不符合“殘障”的條件,但符合其他類別之一(上述1-3),您仍可能有資格申請。

什麼時候可以申請郵遞投票?有截止日期?

您可以隨時申請郵遞投票但是我們辦公室必須在10月23日之前收到(非郵戳日)您的申請,以便向您寄出11月大選的郵遞選票。您也可以親自到任一Harris 縣行政書記辦公室遞交申請。

由於郵政服務可能會出現延遲,請不要等待 - 立即申請!

諮詢:
目前Texas州的郵件傳遞延遲。計劃通過郵寄發送郵遞投票申請或選票時,請考慮到這一點,以便及時處理和被納入計票。

如何取得郵遞投票的申請?
註冊選民可以通過以下方式獲得申請:
• 從 HarrisVotes.com/VoteByMail 下載申請表格
• 致電 713.755.6965, 或
• 電郵至 bhm@cco.hctx.net

如果我沒有註冊投票怎麼辦?
您可以在 Vote411.org. 上查看您的投票狀態。
要註冊投票,目前有兩個組織可以為

您提供遠程註冊幫助,分別是, Register2Vote.org 和 The League of Women Voters - Houston. 這兩個組織都將為您提供空白,已付郵資的選民登記卡。
每次選舉我都必須重新申請郵遞投票嗎?

凡年滿65歲或65歲以上或是殘障人士均有資格提出年度郵遞選票申請表。例如,如果您現在申請2020年11月的選舉,則您將收到2020年12月31日之前所有選舉的郵遞選票。然而您將需要在新年度重新申請才能繼續使用郵遞投票的服務。

在填寫申請表時可獲得他人的協助? 是的,您可以在朋友或親戚的協助下完成並提交您的申請。您的助手必須仔細閱讀說明,並完成申請表的見證人/協助人部分。

美南電視最新節目單

Southern Television 15.3 2020年9月份 電視頻道節目表							9/21/2020 - 9/27/2020	
美中時間	星期一 21日	星期二 22日	星期三 23日	星期四 24日	星期五 25日	星期六 26日	星期日 27日	美中時間
0:00	遠方的家(重播)	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	0:00
0:30								0:30
1:00	國家回憶(重播)	美南經濟信息廣場 生活(重播)	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	1:00
1:30							記住鄉愁(重播)	1:30
2:00	中國地名大會(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	中國文藝(重播)	2:00
2:30								2:30
3:00	中國文藝(重播)	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	中國地名大會(重播)	3:00
3:30								3:30
4:00	外國人在中國(重播)	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	4:00
4:30	中國綠(重播)							4:30
5:00	遠方的家(重播)	美南經濟信息廣場 生活(重播)	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	5:00
5:30							轉轉發現愛(重播)	5:30
6:00	中國輿論場(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	6:00
6:30								6:30
7:00	國家回憶(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	7:00
7:30							國家回憶	7:30
8:00	中華醫藥(重播)	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	8:00
8:30							遠方的家	8:30
9:00	輕談國學歌風雅(重播)						生活(重播)	9:00
9:30								9:30
10:00	美南大咖談	10:00						
10:30							中國文藝(重播)	10:30
11:00	記住鄉愁(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	央視國際新聞(重播)	11:00
11:30	中國綠(重播)							11:30
12:00	遠方的家(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	12:00
12:30							中國地名大會	12:30
13:00	轉轉發現愛(重播)	美南經濟信息廣場 生活(重播)	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	13:00
13:30								13:30
14:00	中國文藝(重播)	輕談國學歌風雅(重播)	外國人在中國(重播)	國家回憶(重播)	轉轉發現愛(重播)	記住鄉愁	中國輿論場	14:00
14:30		中國綠(重播)	記住鄉愁(重播)			中國綠	遠方的家(重播)	14:30
15:00	中華醫藥(重播)	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	轉轉發現愛(重播)	15:00
15:30								15:30
16:00	輕談國學歌風雅(重播)						記住鄉愁(重播)	16:00
16:30	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	美南大咖談	中國綠(重播)	16:30
17:00								17:00
17:30	央視國際新聞	央視國際新聞	央視國際新聞	央視國際新聞	央視國際新聞	央視國際新聞	國家回憶(重播)	17:30
18:00								18:00
18:30	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	中國文藝(重播)	18:30
19:00								19:00
19:30	美南經濟信息廣場 生活(重播)	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	美南經濟信息廣場	生活	19:30
20:00							外國人在中國	20:00
20:30	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	美南總覽天下事	中華醫藥	20:30
21:00								21:00
21:30							輕談國學歌風雅	21:30
22:00	央視國際新聞(重播)	22:00						
22:30							外國人在中國(重播)	22:30
23:00	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	美南新聞聯播/ 美南時事通(重播)	中華醫藥(重播)	23:00
23:30							輕談國學歌風雅(重播)	23:30



美南大咖談 (5:30-6:30)
主持人: Sky 董, 段娜



美南事實通之大選倒計時 (7:00-7:30)
主持人: 蓋軍, 蕭永群



三個女人一台戲
主持人: 黃梅子