H MART®

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE JAN. 29th - FEB. 4th, 2021

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

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.

H MART SEE RED THIS NEW YEAR! 2021

新年賀春 H Mart 祝您新年行大運!

限量特製紅包袋, 農曆新年派發中

SMART CARD MEMBERS ONLY!

會員消費滿30元 即送一份獨家設計款紅包袋; 紅包袋於收銀結帳時發送

Smart Card members who purchase over $30 will receive a FREE red envelope.

即日起於指定活動分店派送 (數量有限，送完為止)

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

1 免費辦理 H Mart會員卡 REGISTER FOR A SMART CARD

2 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

3 查詢會員卡積分 CHECK THE SMART CARD POINT ON SMART CARD ZONE

4 每1,000積分即可在 H Mart 服務台兌換 10元禮券 1,000 POINTS = $10 GIFT CERTIFICATE AT CUSTOMER SERVICE

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) 韓式醬醃辣牛肉 LB $5.99

FAMILY PACK
Frozen Pork Single Rib Belly 冷凍豬五花肉(家庭裝) FAMILY PACK/6MM/LB $3.99

Fresh Boneless Pork Picnic Chunk 新鮮去骨豬前腿 LB $2.49

Fresh Whole Chicken 新鮮全雞 LB $1.29

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
CJ Dasida Soup Stock (Beef Flavor) CJ牛肉高湯粉 $8.99 2.2 LB

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
DONGWON Canned Tuna 吞拿魚罐頭 LIGHT STANDARD 5.29 OZ. X 4 CANS/PKG. $6.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
CROWN Choco Pie Value Pack 樂天巧口派 $3.49 25.4 OZ.

SEAFOOD at shockingly low prices

Frozen TONGTONGBAY Yellow Croaker 冷凍黃花魚 2.5 LB/PKG. $12.99

Frozen New Zealand Greenshell Mussels in the Half Shell 冷凍半殼青口 2 LB/PKG. $10.99

Head-on Shrimp 帶頭大蝦 30-40'S/LB $5.99

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

ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Organic Green Mung Bean 有機綠豆 $6.99 3 LB

ORGANIC FARM Organic Peeled Roasted Chestnut 有機香烤栗仁 $1.49 3.52 OZ.

TODAY'S FARM Organic Milk 今日農場有機牛奶 $3.99 WHOLE/2%/1% 64 FL.OZ.

OMACHI Instant Noodles 越南OMACHI泡麵 2$5 PKG./FOR SHRIMP HOT & SOUR/STEWED BEEF/PORK RIB 2.7-2.8 OZ. X 5 EA./PKG.

THREE CRAB Viet Huong Fish Sauce 三蟹牌 越香魚露 24 FL.OZ. $3.99

HUY FONG Sriracha Hot Chili Sauce 匯豐 是拉差辣椒醬 28 FL.OZ. $2.79

LITTLE SHEEP Hot Pot Soup Base 小肥羊 火鍋底料 清湯/辣湯 PLAIN(4.59 OZ.)/HOT(8.29 OZ.) $3.49

TOTOLE Granulated Chicken Flavor Soup Base Mix 太太樂 雞精調味料 2.2 LB $8.49

SI HONG Xin Jiang Jujube 思宏新疆大棗 35.2 OZ. $6.49

VINACAFE Instant Coffee Mix 3 in 1 三合一即溶咖啡 14 OZ. $2.99

CHAOKOH Canned Coconut Milk 4$5 CANS/FOR 巧口椰奶 13.5 FL.OZ.

DOUBLE ROMANCE French Cookie 法式餅乾禮盒 15.8 OZ. $8.99

MOGU MOGU Fruits Drink Mogu Mogu 椰果飲料 (全口味) COCONUT/STRAWBERRY/MANGO/GRAPE/LYCHEE - 1 L $1.99

NATURE'S YOKE Free-Range Large Brown Egg 有機散養特大雞蛋 2$6 EA./FOR 1 DOZ./PKG.

RAO'S Homemade Pasta Sauce 義大利麵醬 ALL VARIETIES/24 FL.OZ. $5.99

MAMISON Color Rubber Gloves 橡膠手套 GREY/GREEN - SIZE M/L $1.99 EA. ~~$2.99~~

ART BOX Hot Pack 暖暖包 5 EA./PKG. $3.99 ~~$4.99~~ 20 EA./PKG. $11.99 ~~$14.99~~

ART BOX Touch Screen Gloves 可觸碰保暖手套 SHIBA WHITE/STRIPED GREY/CAT GREY/DEER WHITE $10.99 EA. ~~$12.99~~

LG ON THE BODY Olive Body Wash 沐浴露 LAVENDER 32 FL.OZ. $6.99 ~~$9.99~~

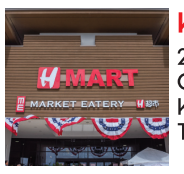
CARROLLTON
2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007

HOUSTON
1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055

PLANO
3320 K Ave. Plano, TX 75074

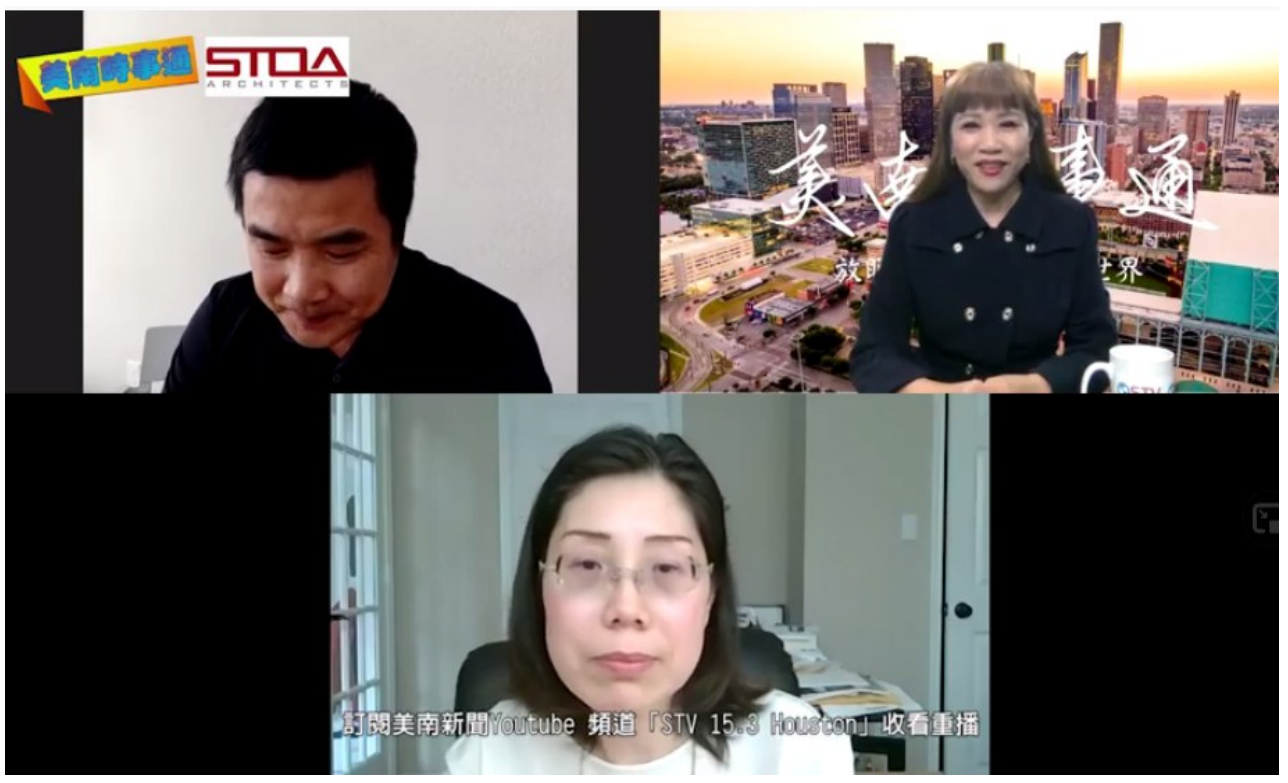
HOUSTON-BELLAIRE
9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036

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.

美南國際電視15.3《美南時事通》拜登上任 移民局長換人 對美國華人日常生活的影響？



（本報記者黃梅子）拜登總統已於1月20日入主白宮，他上任首日就簽署了壹系列行政命令，推翻了川普期間的政策。其中很重要的壹條就是打開美國的大門，對移民們敞開懷抱。拜登簽署爲2021年1月1日後仍居住在美國的數百萬無證移民提供時長爲八年的入籍途徑，如果無證移民通過了背景調查，他們將在五年後獲得合法永久居留權，並在三年後獲得美國公民身份。爲DACA“夢想生”、農場工人和具有臨時保護身份的人在符合具體要求的情況下提供立即申請綠卡的途徑。允許那些川普執政期間被驅逐出境，且此前已在美國居住三年的移民以家人團聚或其他人道主義原因返回美國。撤銷對那些曾經居住在美國並已離開的無證移民重新進入美國的時間限制。授權中美洲移民受理中心爲難民安置和其他合法移民進行註冊。取消庇護申請的壹年有效期限。提高對外國移民家庭的年度限制。免除綠卡持有人的配偶和子女在就業方面的移民配額，擴大工作移民綠卡的數量。清除積壓許久的家庭移民和工作移民簽證的申請。向H–1B簽證持有者的家屬開放工作許可。增加法院系統的移民法官人數。

新移民法中有四大看點值得華人註意。

一，無證移民：

在2021年1月1日之前已經在美國的無證移民(包括逾期居留者和偷渡入境者)，均可以申請臨時綠卡，且交稅並通過了犯罪記錄和國家安全背景調查，五年以後可以取得正式綠卡，之後再三年，只要通過英語和美國人文考試，即可入籍成爲美國公民；此外，在川普執政期間遭遞解出境者，如果之前曾在美國居留滿三年，且有人道主義和家庭團聚的理由，也可獲得合法身份。

二，親屬移民：

新法將增加每個國家的此類簽證配額，追回以前未被使用的簽證名額，同時允許受益人在等待期間臨時在美國停留，此外也取消目前執行的所謂「三年和十年禁令」。所謂三年禁令是指壹個人在美國非法居留過半年的話，壹旦出境後三年內將不許重新入境美國，假使非法停留超過壹年，則禁止入境時間將拉長到10年，此規定造成許多本來可以通過親屬移民者，在境內無法拿到綠卡，壹旦出境又很長壹段時間無法入境美國，讓許多家庭處在非常艱難的困境。

三，職業移民：

取消每個國家的簽證配額，追回以前未被使用而浪費的簽證名額，提供留在美國，並取得美國大學科學技術專業研究所或以上學歷者便利條件；允許H–1B的家屬合法工作，防止子女因超齡而使申請過期等。

四，其他條款：

新法案還包括衆多條款，包括使用高智能手段控制邊境，解決中南美洲國家民衆試圖移民美國的根本問題；取消庇護申請者入境壹年內必須提交申請的限制；增加U、T和犯罪受害者VAWA等簽證名額；減少移民法庭案件積壓；嚴厲打擊有組織的移民犯罪等。

拜登計劃在上任100天內簽署更多的行政命令來實施民主黨的治國綱要，不過很多行政命令都必須得到參議兩院的同意才能生效，百日新政的實施將會怎麽樣？這些對華人的生活會有什麽影響？

美南國際電視《美南時事通》主持人陳鐵梅邀請德州資深律師陳文和社會觀察家楊勁濤先生談拜登上任，移民局長換人，對美國華人日常生活的影響？

請關註美南國際電視15.3頻道《美南時事通》，也可以通過iTalkBB平臺收看。美南新聞網站scdaily.com，也可以在youtube上搜索Stv15.3 Houston, 訂閱美南新聞頻道，隨時收看美南國際電視的節目。

加大力度德州啓動一項疫苗移動植入計劃

（本報訊）德克薩斯州正準備啓動一項移動疫苗計劃，以增加郊區縣居民的COVID-19疫苗接種力度。

州長格雷格·雅培（格雷格·雅培）和得克薩斯州應急管理部（TDEM）於週三宣布啓動了德州州移動疫苗接種試點計劃。週四，德克薩斯州國民警衛隊的成員將成爲向符合條件的居民進行疫苗接種管理團隊的成員。

疫苗移動注射將部署到所在的五個縣分別是DeWitt，Marion，Real，Sherman和Starr。管理團隊正在與每個縣進行協調，以安排疫苗接種小組的到來。

包括DeWitt附近幾個地區和Leaky這個距離聖安東尼奧最近的縣。

州長在一份聲明中說："國家流動疫苗試點計劃將幫助我們增加在德克薩斯州居民，年齡在65歲以上的德克薩斯人以及有需要的社區中的疫苗接種速度。"

德克薩斯州上週加入了威斯康星州和地方州等州類似的移動程序並開始管理疫苗注射。

美疫情拖累全球旅遊業2020年損失37兆

（綜合報導）聯合國世界觀光組織今天說，2019冠狀病毒疾病（COVID-19，武漢肺炎）危機造成的全球旅遊業在2020年損失1.3兆美元，稱這是"旅遊史上最慘澹的一年"。

總部位於馬德里的世界觀光組織（World Tourism Organization）聲明表示，去年旅遊業營收損失相當於"2009年全球經濟危機時期所創紀錄的超過11倍"，並警告1億至1.2億個與旅遊業直接相關工作有可能不保。

聲明另指出，在2020年，國際遊客減少10億人次，亦即74%，首先遭到疫情衝擊的亞洲降幅最大。歐洲遊客減少70%，而美洲遊客則下降69%。

世界觀光組織表示，儘管COVID-19疫苗的推出預計將在2021年"使旅遊慢慢正常化"，但"由於疫情大流行的不斷演變"，許多國家正重新祭出更嚴格的旅行限制，例如隔離，強制檢測和完全關閉邊境

國際遊客人數上次呈現年度增長率是在2009年，當時全球經濟危機導致遊客數減少4%。

輝瑞和BioNTech表示：有效對抗變種病毒

(本報訊)共同研發2019冠狀病毒疾病（COVID-19）疫苗的美國輝瑞大藥廠（Pfizer）和德國BioNTech公司今天表示，它們的疫苗可有效對抗在英國和南非出現的變種病毒。

這兩家公司在聲明中說，在比較原始病毒和變種病毒的試驗中發現的「微小差異」，不太可能導致疫苗的有效性明顯降低。

雖然研究結果顯示，不需要研發新疫苗來對付變種病毒，但輝瑞和BioNtech表示，如果有證據顯示變種病毒可能會擊敗它們目前的疫苗，它們將會回應。

兩家公司表示，它們將持續監測疫苗在「眞實世界的有效性」，包括針對新病毒株的有效性。

聲明中說：「輝瑞和BioNTech相信，公司專有的mRNA疫苗平台的靈活性，非常適合在有需要時，開發新的變種病毒疫苗。」

全球單日染疫死亡數在27日首度突破1萬8000人，疫苗被視爲恢復至某種正常狀態的唯一眞正機會。

親子教育 Daily News

想让孩子变优秀，要从做好这些小事开始！

教育从来都不是一门简单的功课。

在每一个家庭里，从一个婴儿的诞生，到他牙牙学语、蹒跚学步，再到他外出求学、工作，父母总是要付出极大的心血，也会面对许多的问题。

性格过于内向怎么办？学习成绩不好怎么办？

青春期怎么平稳度过？被迫留守老家怎么办？

……

这些问题很普遍，是许多家长的困惑，也是当今教育环境下难以解决的困境。

而与其陷在教育的焦虑里，找不到头绪，不妨先从能够改变的地方开始做起。

想大问题，做小事情

家庭教育指导师王莉老师在某次讲座上提出，"父母亲要尽可能地和孩子生活在一起，陪伴孩子生活、阅读"，她和听众产生了这样一段对话:

"孩子的父母都去外地打工了，怎么办？"一位奶奶焦虑地说。

"是否可以克服实际困难，带孩子一起去工作地上学？"王莉老师问道。

奶奶摇摇头。

"是否可以让孩子的父母回本地来工作？"王莉老师继续问道。

奶奶又摇了摇头。

"是否可以让孩子的爸爸或妈妈每隔一两个礼拜抽空回来陪伴孩子？"王莉老师追问。

奶奶终于点了点头："这个应该是可以做到的。"

也就是说，想要改善亲子关系，也许我们无法做到每天和孩子生活在一起，但是可以在每天晚上和孩子打上十分钟电话；

想要提高孩子的学习成绩，也许我们没办法时时督促日日辅导，但是可以在每天早上和孩子一起大声朗读一篇课文；

想要让孩子学会感恩，也许我们没有办法动之以情晓之以理，但是可以随时抽空给自己的父母按按肩揉揉腿；

……

这些看得见、摸得着，能够立即行动起来的小事情，就是家长们能够改变的地方。

而当把许多小事情积攒到一起，进步就大了。

所以，当我们遇到孩子抛出的难题时，首先就别纠结于烦恼中了，先针对性地找到和做到可以改变的地方。

想大问题，做小事情。把对教育的焦虑转移到实际的行动中去。

送给父母的行动清单

改变孩子，要从改变父母开始。

孩子都是看着父母的背影长大的，所以，想要收获一个优秀的孩子，需要先成为一个优秀的父母。

1.在孩子做作业时学习或阅读

想要孩子学得好，首先要给孩子营造一个良好的学习氛围，这同时也能帮助家长实现自我成长。

2.每个月至少和老师通一次电话

保持顺畅的家校沟通是提升孩子学习成绩的不二法宝。家长可以通过电话沟通了解孩子的学习情况、在校表现，按时、定期地参加家长会也是很好的途径。

3.不拿孩子和其他人比较

任何孩子都有自己闪光的地方，家长最需要做的就是发现这一份与众不同并学会欣赏。并且，有时候孩子虚荣心强也是受父母潜移默化的影响。

4.表扬孩子的每一次进步

表扬就是引导孩子看到自己的进步，并从中激发自信心。当父母夸奖孩子时，孩子会因为受到鼓励而反馈给我们更好的行为。

5.每天至少和孩子交流10分钟

和孩子进行沟通，是父母和孩子走近彼此最直接的方式。在交流中让孩子感受到关注，启发孩子分享与思考，是建立良好的亲子关系最重要的基础。

6.孩子在身边时远离手机

当家长在陪伴孩子时，可以将手机提前静音或放在固定的场所，保证家长的陪伴是一心一意的。这也能给孩子树立榜样，摆脱手机瘾！

7.睡前和孩子拥抱并互道晚安

孩子成绩差，多半是缺乏安全感，能力在内心冲突中消耗殆尽。在安全中，就能探索。可以说，每一个学霸都离不开爱的滋养。

8.每周至少一次带孩子去户外活动

世界上再没有比大自然更好的老师。带孩子进行户外活动，不仅能加深孩子对课堂知识的理解，提高发现和解决问题的能力，还能够增强家庭凝聚力。

9.不在孩子面前和另一半争吵

相互嫌弃的父母，永远养不出幸福的孩子。孩子在父母相爱的家庭中度过童年，他的人生才能有温暖明亮的底色，可保心理健康，情商良好。

10.为父母完成一次心愿

带父母去完成当年不曾实现的心愿，哪怕是坐坐飞机，爬爬长城这样的念头，回馈父母多年的养育和帮助。在这个过程中，也能教会孩子懂得感恩，将孝心代代传承。

送给孩子的行动清单

关于孩子的教育问题，是父母的事，更是孩子的事。

我们需要带着孩子也行动起来，改变哪怕很小，但积累起来也能收获意想不到的效果。

1.每天大声朗读一篇文章

大声朗读有利于开发右脑，提高记忆能力，培训语文素养。同时，还能清醒头脑，促进性格外向，提高自信心。

2.课前先把文具和课本拿出来摆放好

提前摆好课本和文具，在做好上课的准备，让心思回到课堂上来。还可以抓紧老师正式开讲前的几分钟，简单预习下当堂的内容，提高学习效率。

3.有疑问及时问同学或老师

通过他人的答疑解惑可以及时地解决掉课业上的困难，还可以培养孩子的交际和交流能力，以及逐步形成遇到问题及时解决不逃避的心理。

4.每天向父母分享一件学校的故事

"讲故事"能极大地锻炼表达能力和逻辑能力，还能培养对学校的认同感。同时，一切的亲子关系都始于交流，这也能向父母传达孩子的近况和需求。

5.见人先打招呼问好

一个微笑，一句你好，是跨出自我小世界的一大步。教导孩子对别人施以善意，能交到更多的伙伴，还能受到相应的尊重和喜爱。

6.绝不说脏话

脏话既会惹动怒气，又让人无法沟通。父母可以告诉孩子，遇到矛盾要用更有逻辑和道理的话术去回答。同时，家长要注意给孩子营造一个文明的话语环境。

7.每天坚持跑步半小时

坚持运动不仅能够锻炼身体，增强体魄，以更好的精神面貌应对学习的压力，还能在不断坚持的过程中磨练耐性与毅力，体会到超越自我的喜悦。

8.整理好自己的房间

一个人的个人修养是从学会劳动开始的。让孩子整理房间可以锻炼孩子的自理能力，也能让其明白打扫房间的辛苦和家长的不易，要对家人长辈常怀感恩之心。

9.收拾好自己的书包

收拾书包应该是孩子从小就养成的自我管理的好习惯，既培养了思维的条理性，又能够对明天的课程安排形成相对清晰的认知。

10.不让长辈催促起床

孩子拖拉磨蹭，是在家长一声声催促中愈演愈烈的。从独立起床开始，让孩子学会把握好时间的分配和做事情的节奏，增强责任心。

我们常说，教育好自己的孩子，是父母这辈子最重要的事业。

尽管很多事情我们暂时无力解决它，或者从"别人家的孩子"那里找到切实可行的经验，但每个优秀的孩子和他们的家长，其实都做了许多平凡的、朴实的、不值一提的小事。

我们最需要做的，就是从能改变的地方开始改变，从最微小的事情做起。当我们用心去做，坚持去做，孩子一定会一天天、一月月、一年年地朝着我们的目标成长。

坚持耕耘，静待花开吧！

侯大任 臉部整形 美容專科 醫學博士
Tang Ho, M.D., M.Sc.
UT-Houston Facial Plastic & Reconstructive Surgery
中國城門診中心正式開張
歡迎事先預約
Email : utfacialplastics@uth.tmc.edu
電話：(713)486-5019（中文）
地址：9999 Bellaire Blvd #760, Houston TX 77036（恒豐大樓七樓） 通國、英語
★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
主治
1.鼻息肉、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。
4.玻尿酸(Restylane, Juvederm)隆鼻、墊下巴、去法令紋。
www.ut-ent.org
6400 FanninSt Suite 2700, Houston,TX 77030 (醫學中心內) Fax: (713)383-1410

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 ●手術後復建
林琬眞物理治療師 ★台大醫學院畢業 ★40年經驗
設備先進完善 ☆最新電療 ☆超音波 ☆雷射 ☆脊椎 ☆牽引 ☆運動設備
華埠區 敦煌廣場內
9889 Bellaire Blvd. # 250 Houston 77036
[周一、三、五] 09:00am-01:00pm
[周 六] 09:30am-01:30pm
請電話預約 713-773-2890
近糖城區
11589 S. Wilcrest Dr. Houston 77099
[周一、三、五] 01:30am-06:00pm
[周二、四] 09:00am-04:00pm
請電話預約 281-575-8288
林琬眞 物理治療師
接受Medicare, 工傷, Medicaid, Obama Care & 一般PPO
D03PH-WPTC 杏林復健診所-林琬真356B_8

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
Chun Xie M.D.
二十多年臨床及科研經驗
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!

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：週一、三、五（8am-6pm）二、四、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

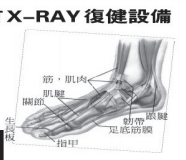
ALLCARE MEDICAL CENTER 醫療中心

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 •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 (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

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

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
腳專科
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

潘先樣腳科醫學博士
Simon Pan, DPM, Foot Specialist and Surgeon
專治 甲溝炎、拇趾囊腫、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
醫生本人通國、粵、英語
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

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:$125
①+女科婦科、宮頸膜片+$45
②+男性前列腺表面抗原+$20
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

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：週一至週六10:30-7:00 (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

楊美儀眼科醫學博士
Linda Yang, M.D.
美國眼科專科特考文憑
American Board of Ophthalmology

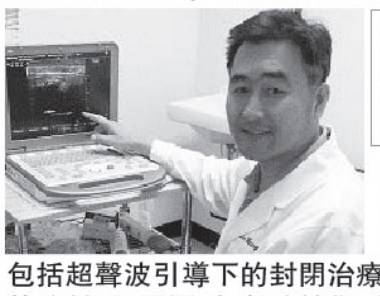
主治:白內障,青光眼, 乾眼症,視網膜疾病,各種眼疾
專精:最先進白內障手術,雷射激光,及其他眼科手術
電話: 832-500-1480
診所: 1429 Highway 6 South, Suite 102, Sugar Land, Texas 77478
接受各種醫藥保險及政府醫療卡
Rice University 萊斯大學; UTMB 醫學院; UT Southwestern 眼科住院醫師

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

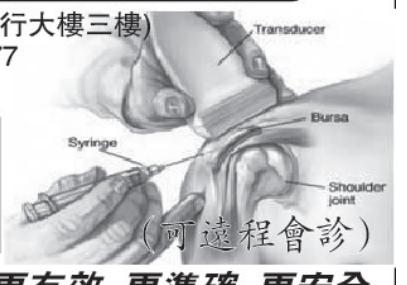
人工[手]按摩效果特佳
舒展各部肌肉及關節和全身按摩

FDA 驗證
以上治療醫療保險有給付~
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。
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

云南四川贵州人，如何花样“闷声吃大羊”

提到哪里的羊好吃，好像人们心中只能想起西北五省区的争锋与混战：内蒙古、新疆、甘肃、青海和宁夏五位种子选手磨刀霍霍向肥羊，争先恐后当第一；浙江作为南方代表队成员独占一条赛道。但其实在不远处的西南地区，隐藏着被吃货们严重低估的吃羊宝地，“闷声吃大羊”的云贵川人民同样对羊爱得深沉。

羊肉粉&火锅，争夺贵州人的胃

贵州人吃羊肉花样繁多，主要有羊肉粉和羊肉火锅两大类。贵州人吃羊肉粉，那是不分早晚，不分冷热，不分三餐，不分四季，只要家门口开着一家羊肉粉店，就没有什么能阻止一个贵州人吃羊肉粉。而对于羊肉火锅来说，贵州人不仅对锅底有清淡和浓郁的区分，还对蘸水十分讲究。

贵州的羊肉粉江湖极为热闹，叫得上名号的至少就有遵义羊肉粉、兴义羊肉粉、水城羊肉粉、金沙羊肉粉四大门派。

遵义羊肉粉用酸粉，是一种经过发酵，吃起来口感自带微酸的粗米粉，讲究原汤原味。兴义羊肉粉则是酱香门派的，粉的味道好不好，全赖一口酱，羊肉粉店里时常能见到老板支起一口大锅炒酱，酱香味能飘两条街。水城和金沙的羊肉粉都走油辣椒的路数，将辣椒烘干焙香再碾成或粗或细的辣椒面，混以羊油制成油辣椒，很多羊肉粉店凭借卖油辣椒都足以发家致富。

在一个贵州人的生活里，羊肉粉是接地气的食物，就连吃羊肉粉的地儿是不是清爽光鲜，也无所谓。若一家店一进门就能给人“油腻腻”之感，汤锅是油的，码着羊肉的砧板是泛着油光的，粉是油亮的，前一秒刚吃完的桌子还留着油点儿——这店的羊肉粉，绝对难吃不了，坐下来，点一碗，一入口，就停不下来！

一碗好的羊肉粉，碗里红油铺满，香菜葱花蒜苗浮在表面，大红大青就是主色调。然后在碗面的一边码上厚厚一层切薄的熟羊肉片，羊肉片还得是带皮的，胃口好的还可以往粉里单加羊蹄、羊脑、羊血和羊杂。

另一边的位置则留给泡菜，遵义的羊肉粉偏爱泡莲花白，也就是卷心菜。兴义羊肉粉则是搭配嫩粉色的泡萝卜碎丁，此外还有泡折耳根、泡青椒等种类。最后撒上一勺花椒面和糊辣椒面，酸鲜麻辣的佐料再配上鲜米粉的滑韧细腻、羊汤底的浓厚醇香，让人一口叫绝！

除了痴迷羊肉粉，贵州人也对羊肉火锅十分沉醉。贵州的羊肉火锅中清汤很常见，但下锅的部位繁多，一顿羊肉火锅，从羊头肉、羊蹄到羊肝、羊肚，羊肠、羊血旺，都可一锅囊括。

吃清汤羊肉，那蘸水可就得讲究了。说来也是有趣，贵州各地羊肉火锅流行的蘸水口味，和当地的羊肉粉风格基本如出一辙。兴义羊肉锅的蘸水里也得含一勺酱和一勺切细的泡酸萝卜，遵义包括黔北一带的火锅蘸水爱用油辣椒。

黔北一带流行红油羊肉汤锅。羊肉连皮带汤炖好后，用菜籽油和羊油混合，加入花椒和海椒面爆炒出红油底料，再加入羊汤，混合成一锅红油锅底。吃的时候涮入青菜叶子，夹出来时也是红扑扑、油汪汪的一条。在万物皆可酸汤的贵州，还可以吃到酸汤羊肉，以红酸汤为底，配腐乳辣椒蘸水，涮出来的羊肉带着酸汤的粉红色，如同勾了一层粉色的芡汁。

不论是羊肉粉，还是羊肉火锅，都偏爱用贵州本地黑山羊来做。黑山羊肉质紧实，瘦多肥少，不油不腻，经测定还富含谷氨酸，也就是“自带味精”的羊肉。

不喝羊肉汤？四川人没法过冬！

四川多年以来一直是南方的产羊大户，山羊的数量、品种一直在南方各省名列前茅。

美食泛滥的四川对“吃羊”同样充满讲究，红烧、黄焖、粉蒸.....川菜家常的十八般武艺均可在小肥羊身上施展一遍，但要论四川人对“什么羊”爱得最为专一，那必定是冬天的羊肉汤。川人对冬至前后喝羊肉汤一事充满执念，没有那一碗羊肉汤，四川人的冬天都过不完整。

四川人有多爱羊肉汤？据华西都市报统计，光成都人在2013年冬至前后喝羊肉汤，就花费近13个亿，吃掉了115万只羊。连卖羊肉的老板都可以说，如果哪一年市场上的羊肉价格没被吃到翻倍，说明那一届的成都人“战斗力不行”。

四川最出名的羊肉汤就是简阳羊肉汤，还入选了非物质文化遗产名录，这座靠近成都的小城因为一碗羊肉汤而声名大振。

简阳羊肉汤只用看起来萌萌哒的大耳朵羊来做，讲究汤色奶白，汤味浓厚鲜醇。为了吊出一锅好汤底，简阳羊肉汤多采用猪骨和羊骨同炖，还一定要额外加上两条煎得表皮焦脆的鲫鱼用以增色提味，把鱼羊在一锅里凑出一个“鲜”字来。

吊好汤后，放入清洗好的羊肉、羊杂以及每户独门的秘制香料包一起炖，再将炖好的熟羊肉切片盛出。而后，另起一口热锅，下羊油爆香，把炖好的熟羊肉在锅中爆炒一圈，再另取一锅羊汤加进去。

说是羊肉汤，实际吃的时候更近似火锅的吃法。奶白的热汤锅，配上暗红的新鲜羊血、鲜绿的豌豆颤儿，一起下锅“冒一冒”，同锅中羊肉一同捞起来蘸鲜红的海椒干碟吃。别忘了提前盛一碗羊汤放一旁晾一晾，吃一口肉就一口汤。

简阳除了盛产大耳朵羊，辣椒的品种和产量也在四川数一数二。简阳羊肉汤搭配的辣椒干碟同样不容小觑。挑选香味和辣味平衡得正好的红辣椒，烘干碾碎，激发出香而不呛、辣而不燥的美味，配在热汤里滚过一圈的熟羊肉片正正好。

除了简阳，四川隆昌、威远、双流等地的羊肉汤同样出众，做法与简阳的羊肉汤有相似之处，主要是使用的羊品种以及蘸料的种类不一样，像双流羊肉汤主要是用本地产的黄麻羊，威远的蘸料除了海椒干碟，还有辣椒面和酱油做成的湿碟等。

“老板，来一锅，半肉半杂。”在湿冷的冬天，能把四川人从麻辣火锅桌上叫起来的，只有羊肉汤了！

云南人的羊肉和薄荷更配

云南黑山羊的鲜味谷氨酸和贵州黑山羊一样，均有很好的鲜味特征。会泽的黑山羊早早就被注册成了商标，已成了黑山羊最响亮的一块招牌。

四川人钟爱羊肉汤，云南人也有自己的羊肉汤锅。四川人的羊肉汤集火锅和汤锅于一体，而云南人的羊肉汤锅更像用汤锅盛上的一道完整的汤菜，是已经做好的完整菜品。贵州人对羊肉粉“上头”，云南人则是对羊肉米线偏爱。贵州羊肉粉解腻靠酸粉或是泡菜，而云南吃羊肉，无论是汤锅中还是米线里，最离不开的是薄荷。

一锅沸腾的羊肉汤锅里，表面一定被洒下满满的一层薄荷，铺到连锅底下的肉都看不见。薄荷娇嫩，一小会儿就全蔫进汤里了，把那股清爽的味道溶入浓白的汤底里，空气里都弥漫着薄荷的清香。吃起来的时候，薄荷去膻解腻，又保留了自身那一缕独特的清冽口感，同时又吸饱了羊汤的鲜味浓汤，配上蘸水，在食客嘴里充分上演黄金配角比主角亮眼的戏码。

云南的蘸料是糊辣椒蘸水。糊辣椒是把干辣椒隔火烘烤，火候极为讲究，就要在外表微泛焦黑、快要彻底糊掉前的那一秒激发出的香味才是最浓郁的，早一秒则不够香，晚一步就发苦了。

此时再把烤好的干辣椒捣成大粒的面儿，也就做成了糊辣椒面。以糊辣椒面打底儿，可以搭配葱花蒜泥香菜，可以搭配捣蓉的番茄，可以放点豆豉或是腐乳，拌匀后再加入一勺刚从锅里舀出的滚烫的原汤，蘸水就成了。

除了米线和汤锅，云南人常吃的还有黑山羊火锅，锅子形似老北京涮肉的那种铜锅，中间有一个隆起的碳火口，不过云南的黑山羊火锅并不像老北京涮羊肉那样片生肉，而是吃带皮切片的熟肉。

细数云贵川地区的吃羊大法，还有更多的精彩，在吃羊江湖上，还会流传着更多传说。吃羊不分高低，只有钟爱与否。无论是羊肉汤还是羊肉粉，或是烤全羊、手把肉、羊肉串、涮羊肉……都能让人在寒冷冬日呼出那一口寒气，给人家乡的念想，给人温暖的抚慰，这或许就是食物最大的意义！

它从湖北省来，却是用川普起的名

Windflowers， windflowers
my father told me not to go
near them
He said he feared them always
and he told me that they
carried him away
……

“风之花，风之花，父亲对我说别走近它，他说他总有些害怕，他说他迷恋过它……”Windflowers是一首古老的英国经典民谣，中文翻译为《风之花》，两位演唱者Seals和Crofts，一个嗓音低沉沧桑，一个梦幻空寂，忧郁中又充满着柔情，亦如风中飞花，纯净空灵。

不会打破碗，还能防虫害

初秋时节，打破碗花花在川西山野中成片成片的开放，阳光映射在它们明亮华丽的花朵上，在蓝色的天空下调和出一些梦幻的紫。打破碗花花（Anemone hupehensis）来自于毛茛科银莲花属，不同于同属大多数开放在春风中的银莲花，打破碗花花总是在秋风之中迷离摇摆。

银莲花属属名Anemone源自希腊文anemos（风），银莲花的英语便是风之花（Windflower）。希腊语中的银莲花，意思是“风的女儿”。据说，罗马时代的博物学家普林尼曾指出，是风打开了银莲花的花朵。

银莲花属全世界约有150种，在各大洲均有分布，多数分布于亚洲和欧洲，它们通常生长在山间林下，盛开于春天的季节。欧洲银莲花（A. coronaria）被称为“妖精之花”，传说这种早春开放的银莲花的叶子里住着“森林妖精”，装点花瓣的粉红色线条就是妖精用手指描画而成的。在雨天和夜晚，银莲花合上了它们的“花瓣”，犹如叶子里住着的“森林妖精”拉上了窗帘。

大片盛放的银莲花，已经成为了以色列的一个景点。图片：zachi evenor / wikimedia

打破碗花花却是被秋天的风唤醒的，它们有着深深分裂的叶，细长的茎干和可爱而精致的花朵。它们大大的花朵生长在直立的花葶上方分出的几个细小分枝上，花葶和花枝上还有许多白色细微的毛。不过，在秋风中颤动着的却不是它们的花瓣，所有的银莲花属植物都没有花瓣，它们真正的花瓣已经完全的退化，通常被人认为是花瓣的那个部位，其实是它们的花萼片。

银莲花属是毛茛科中较为古老的类群，依然保存了一些原始的性状。打破碗花花有花瓣形状的萼片，呈覆瓦状排列，颜色和层次也极为丰富，从白色到粉红再到粉紫，极为迷人。400多枚的离生心皮紧密结合组成的雌蕊群，着生于球形的花托上，看上去就像在花心处鼓起了一只淡绿色的眼睛。它们的雄蕊数目极多，花药金光闪闪，无比耀眼。

打破碗花花全株有毒，含有一种有毒的化学物质——白头翁素（Anemonin，也叫银莲花素），而根茎的毒性最大。上世纪五六十年代，还有专门的书籍和报刊指导人们用这种在川西山野极为常见的植物制成土农药灭杀孑孓和蛆虫，或以水浸液施于田间防治各类虫害。

打破碗花花的故乡是在中国南方，这个有点拗口又直白的植物名字里有“花花”的叠音连字，还带着蜀地方言的俏皮。过去，为了防止淘气的熊孩子去摘这种有毒植物的漂亮花朵，家长就会告诉孩子们说：

乱摘这种花花要打破碗，打破了碗你就吃不成饭饭，吃不成饭饭就该背时挨饿哈！

乱摘花的后果：妈见打！

于是孩子们就都不敢去触碰采摘它了，据说，这是打破碗花花名字的由来。

在中国，竟有不少的植物以打碗为名，比如在旋花科里便有一个打碗花属（Calystegia），就有好几种打碗花，它们名字的来历也大致和打破碗花花类似。只是旋花科的打碗花并无毒性，小朋友摘了误食也没有什么致命危险。

所以，打碗不怕，打破了碗才会怕。在缺衣少食的年代，打破碗终归是一件性质极为严重的事情，以至于连最淘气的熊孩子都能够深深感受体会到饭碗打破带来的挨饿恐慌，打破碗花花的名字就这么一代代的流传下来，这也是这种植物在《中国植物志》里的中文名字。

1843年的深秋，上海城门附近，一个叫罗伯特·福琼（Robert Fortune）的苏格兰人第一次见到了盛放墓地坟头上的打破碗花花，他在日记中记下了这场在墓地中印象深刻的惊艳偶遇：

“我第一眼发现日本银莲花的时候，它正盛开在上海城门附近的坟墓中间，银莲花每年11月开放，这时其它花朵都已凋谢，所以，它最适合用来装点人们的长眠之地。”

第一次鸦片战争后，输掉战争的大清帝国签订了丧权辱国的《南京条约》，中国的五处港口被强迫向外国开放。这一年，受到皇家园艺学会资助植物探险家福琼带着使命潜入中国，此行的重要目的便是为皇家园艺学会采集来自古老东方的新奇植物。

1844年，福琼将从中国上海采集到打破碗花花的活体植株成功地引进到英国的花园，这种来自中国秋季开花的银莲花迅速成为了园艺界的新宠儿，园艺家很快以来自中国的打破碗花花为母本，培育出了许多园艺新品种。

不过，直到今天，欧洲人一直将这种原产于中国的打破碗花花习惯上称为日本银莲花（Japanese anemone）。这是因为更早期的欧洲探险家发现，这种在秋季开放的银莲花几乎在日本各地都有分布。1784年，在荷兰东印度群岛公司工作的瑞典植物学家卡尔·通贝里（Carl Thunberg）首次在日本采集和描述了这种银莲属植物，并把它当成原产于日本的物种，并为它命名为日本银莲花（A.japonica）。

后来，植物学家发现日本银莲花真正的原产地其实是中国南方，分布在日本的打破碗花花是数百年前从中国南方引入日本栽培，并很快就在当地归化。后来，法国植物学家查尔斯·安托万·勒梅尔（Charles Antoine Lemaire）以采自中国湖北省的模式标本，为打破碗花花命名了新的学名湖北银莲花（A. hupehensis），种加词hupehensis意思就是湖北省。

质朴的名字，绚丽的花朵

哪怕在养护最为精细的花园里，也有可能会在季节的过渡期间经历没有花的日子。尤其是初秋，夏季开花的植物纷纷凋谢，而众多的秋季花卉还远未至盛花期。当罗伯特·福琼将产自中国的打破碗花花介绍到西方花园后，这些来自中国的银莲花开始在异国它乡的秋光中迎风曼舞，并迅速拥有了自己的一席之地。

在打破碗花花的原生地中国南方，还有几个十分相似的近缘种，它们在银莲花属下组成了一个打破碗花花组。这个组几个近缘种主要的区别在叶子上，打破碗花花（A. hupehensis）的叶子形态变化较大，单叶和三出复叶都有，但是叶背面的毛很稀疏。

野棉花（A. vitifolia）的叶背面密密的长着白色绒毛，叶生长在植株的基部，全部是单叶。还有一种植物大火草（A. tomentosa）叶背面也有白色的绒毛，但是基生叶通常为三出复叶，而不是单叶。

打破碗花花组的几个近缘种外貌相似常难辨彼此，中文名字也经常相互混称，分布地亦有重叠，更多的时候，抛开分类学的精准或混淆，亦不妨都称它们为打破碗花花。它们很早就在西方花园中开始绽放光彩，拥有了众多的园艺品种，使秋天的花园变得更加优雅美丽，不过这些银莲花属打破碗花花组的原生植物依然还在中国南方的山野秋色中绝世独立。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪”，哪怕它们拥有倾国倾城的容颜，在中国南方，它们依然是秋天山野中最为常见的野花，有着最为质朴的名字。所谓风花雪月亦不过是辞藻的堆砌之雅致，远不如打破碗花花的这份直白通俗的乡情来得真切。它们总是生机勃勃枝叶茂盛，它们总是在百花逐渐凋谢的秋季开出大片绚丽的花朵，它们总是会成为金秋时节南方山野中不可或缺的物候风景。

隆冬时节，冷空气伴随着降雪将山野装扮成银妆素裹的冰雪胜地。这个时候，坚持挺立于溪畔的一丛丛打破碗花花枝叶已日渐枯黄，它们像绵花一样轻柔的灰白色绵毛正在寒风中瑟瑟发抖。在花期后，打破碗花花结出的每一个小小的带着细柄的瘦果上都有长长的绵毛，这些瘦果聚在一起形成一个球形的聚合果。入冬后，打破碗花花的果实逐渐成熟，绵毛胡乱散开，乱蓬蓬看起来更形似一个灰白的破棉絮团，它们细小的种子就藏在这一团破絮之中，难怪人们又叫它野棉花。

现在是打破碗花花散播种子的季节，山中溪流穿出林间，轻快地奔涌前行，在打破碗花花的满头白絮飘零中，这一年的光阴亦如风中飞花般渐行渐远。

雷霆100-108快船 【NBA常規賽】

[足總杯]曼聯3-2淘汰利物浦

阿布紮比錦標賽哈頓奪冠

廣東省博物館舉辦“黃金國之謎——秘魯安第斯文明特展”導賞活動

悲劇！奧斯汀人質事件，兒科醫生槍殺兒科醫生後自殺身亡

【美南新聞記者泉深報導】根據德克薩斯州奧斯汀警察局的消息稱，一名被診斷患有晚期癌症的兒科醫生在人質綁架事件中槍殺了另一名兒科女醫生，隨後開槍自殺身亡。

奧斯汀調度員周二接到電話，稱一名男子手持槍走進奧斯汀的兒童醫療集團（Children's Medical Group，CMG）的辦公室，變爲多名人質扣壓在大樓內。

警察說，起初有幾名人質被扣押，但幾名逃脫的人被允許離開，除 CMG 的兒科女醫生凱瑟琳·林德莉·道森（Katherine Lindley Dodson）博士外。人質告訴警察，該名男子手持手槍和彈槍。警察說，兇手也有兩個行李袋。

警察說，這名帶槍人士是現年 43 歲的兒科醫生巴拉特·納魯曼奇（Bharat Narumanchi），他最近被診斷出可以診斷晚期晚期癌症。的最後一個居住在州是加利福尼亞。

警察說，他在槍擊事件發生前一周去了 CMG 辦公室，併申請了志願者職位。除了他最近的訪問以外，警方無法找到道森和納魯曼奇之間的聯繫。

人質談判人員隨後趕到現場並試圖與納魯曼奇保持聯繫，但未成功。經過多次嘗試，特警人員進入大樓，發現道森和納魯曼奇均死於明顯的槍傷。

警察局的新聞稿說：“納魯曼奇醫生似乎是在槍殺了道森醫生之後開槍自殺的。”該事件仍在調查中。

特拉維斯縣醫學檢驗官將進行屍檢，逐步死亡的正式原因和方式。

據美國有線電視新聞網（CNN）附屬機構 KEYE-TV 報導，當社區哀悼道森去世時，鮮花放在 CMG 門前的標誌前方。

奧斯汀醫學中心的網站稱，現年 43 歲的凱瑟琳·道森於 2017 年加入 CMG 擔任兒科醫生。該網站說，她是黑人州巴吞魯日（Baton Rouge）的本地人，已婚，是三一個孩子的母親。

同事米歇爾·斯威茨（Michelle Sweitzer）告訴 KEYE-TV：“道森醫生在病床邊對孩子的態度最好。”“她告訴您的孩子們，'我愛你'，讓他們放心。她是最可愛，最善良和充滿愛心的醫生。”

（圖片來自網絡，版權歸原作者）

「山水眼鏡」擋藍光鏡片特價 平光88元一副連鏡框

（本報記者秦鴻鈞 ）休士頓「山水眼鏡」負責人禹道慶師傅於日前表示：2020年因新冠肺炎病毒肆虐全球，每個人的生活都發生了巨大的改變。網路世界更發生了前所未有的變化，幾乎每個人都受到了影響。現在大部分的人都待在家中工作、上學、團體活動，甚至多位朋友之間的互動，都利用Zoom之類的軟體在銀幕上進行交流。至今，各級學校都採用遠距網路教學，學生在家中看著電腦銀幕來學習，整個社會型態都產生了革命性的變化。

禹師傅表示：近幾年來由於3C產品的大量使用，醫界也開始注意到3C產品螢幕上的藍光對於眼睛的傷害，尤其是對視網膜黃斑部的傷害最厲害。早期尚未有電腦大量使用之前，我們知道有紫外線對眼睛的傷害，所以配眼鏡時都特別注重鏡片要加紫外線防護，起到了保護眼睛的作用。但是傳統式的鏡片卻無法阻擋藍光。所以常常我們會看到新聞中提到看太多電腦、手機的使用者眼睛遭受到永久性的傷害，而這個傷害是不可逆的，因爲黃斑部一但，受到傷害後是無法修復的，而黃斑部又是視網膜上看得最清晰的部位，所以在各類資訊中都會看到眼科醫生呼籲使用3C產品多的人配戴阻擋藍光的眼鏡片來保護眼睛，尤其是正在成長中的小朋友或青少年。禹師傅說：很多三、五歲的小孩子父母爲了使其安靜，常會拿手機或平板電腦給他們看而安撫他們，殊不知這是對眼睛的慢性傷害，而近半年來由於新冠病毒的肆虐，不論是大人的工作和學童們的課業，都依賴電腦來完成，可想而知都對眼睛造成多大的傷害。

「山水眼鏡」的禹師傅關心大家的眼睛健康，特別推薦最好的阻擋藍光鏡片，目前市面上有擋百分之二十、百分之四十，百分之八十的產品，而山水眼鏡會使用擋百分之八十最好的產品，起到最良好的保護作用。可作單光，無線多焦點，有度數的鏡片，現正特價，八折優待。對於不需要度數矯正的朋友，尤其是小朋友，「山水眼鏡」也提供平光擋藍光鏡片，連同鏡框八十八元就有一副。這是禹師傅特別關心成長中的小朋友能有健康的眼睛而特地不計成本提供大衆，希望大家能作一點投資來保護您珍貴的雙眼。

「山水眼鏡」目前受到疫情影響，開店時間有所調整，週一至週六是中午十二點到下午三點，週三休息，週日是下午一點至下午四點。值此新冠疫情尚未完全絕跡之際，爲確保該店員工及廣大客戶的健康安全，「山水眼鏡」請所有客戶遵守下列規定：

1，入內客人請戴上口罩，並使用乾洗手消毒。

2，只允許四名客人同時在店內，並保持六尺安全距離，每位客人只能有壹位陪同。

3，如須選新鏡框最多只能試戴五付，碰過的鏡框請放在事先交給您的盒內，我們要進而消毒。

4， 如鏡框需調整服務，目前我們只能作標準調整，請諒解無法作細部調整減少碰觸。

5， 如需花費時間修理，請交待後於店外等候，完工後我們會拿出去給您。

6， 請在最短時間完成您的交易。

7， 每位客人離開後我們會消毒。

「山水眼鏡」由領有德州配鏡師執照的禹道慶主持，專精無線多焦點及高度數高散光鏡片。接受Medicaid和Medicare配鏡。所有鏡片送防刮保護，不另收費。爲正牌擋藍光鏡片，徹底保護黃斑部。

「山水眼鏡」服務項目包括：配鏡，隱形眼鏡販賣，鏡框修理，免費調整，免費清洗，可舊片配新框或新片配舊框，內設全套工廠設備，自己研磨，壹貫作業，品質保證，壹小時可取，上千副各種名牌鏡框，任君選擇。

「山水眼鏡」地址：9889 Bellaire Blvd. Unit# 252,Houston ,TX 77036 (位於敦煌廣場「歡樂小棧」對面 ），電話：713-774-2773

圖為位於「敦煌廣場」的「山水眼鏡」外觀。（記者秦鴻鈞攝）

(東翻西看) 拜登登基後 能扭轉疫情嗎？ 楊楚楓

美國有近4億人口，全世界有近70億民衆。從1月20日新任美國總統拜登上台之日起，各國各地的各式人種，都抱着一個極大的希望，那就是78歲的拜登，會較上任美國總統特朗普優越得多，可以控制新冠肺炎病毒的傳播，繼而能夠扭轉疫情、消除疫情嗎？

應該指出：特朗普無法連任 美國總統一職的一個主要原因，是他在疫情問題上，處理得大大不當。他只曉得把責任推給中國，說是武漢病毒害人不淺。但他本人卻沒有及時在美國本土，作出積極的防範；他明知戴口罩是有助防疫，然而他卻帶頭不戴口罩；還妄說「口罩無用論」。爲了避免影響美國經濟運作，他堅拒在疫情還大規模蔓延的階段，提早採取限制社交距離的措施，結果疫情一發不可收。由於受感染的人數太多，他只好放棄做追蹤及隔離緊密接觸者的工作。美國的醫療系統連確診的病人都未能完全照顧得來，哪有餘力去理會有可能會被感染的人？在這樣的環境下，疫情怎能不失控？

現在拜登上場了，他能扭轉這種局面嗎？

我相信，拜登在處理疫情上，會比特朗普認眞很多。他一定願意把防疫工作，放在更優先的位置上；但我擔心客觀環境與民間的情緒，將令他的防疫工作，不容易開展。

美國的疫情蔓延至今天的程度，要追蹤及隔離緊密接觸者，已變成絕不可能。所以拜登上台後，疫情仍會繼續蔓延。美國現時只要求人民進入政府機關及乘搭公共交通工具的時候，要戴上口罩，美國政府還未要求同民甫一離開家門，就要戴上口罩。因爲全美有近半的人口，仍然是支持特朗普，他們當中有不少人堅信： 他本身自己，有不戴口罩的自由，政府若要是限得太緊，怕會引起社會的衝突。然而，所有的防疫措施，都有妨礙自由的成分，拜登若是不敢在這個問題上，採取更強硬的措施，結果只會是船頭趕鬼，船尾進賊，對紓緩疫情的效益，不會太明顯。看來，拜登亦只能像特朗普那樣，把一切希望寄託在疫苗上。

股市對疫苗上市的反應非常正面，已提前在經濟復甦之前創新高。不過，要等接種疫苗在社會層面產生集體免疫作用，起碼要有逾七成的人口接種了疫苗，並產生有效的抗體。而要達到這點，卻存在著不少不確定因素。

首先，之前的民調顯示，美國有超過三成人，有不打算接種疫苗的想法，如果他們不改變主意，那接種過疫苗的人口比例，永遠沒法達至七成。變成要有半成至一成人，得靠自然接觸病毒，實際染病後產生抗體，來湊夠集體免疫所需要的逾七成人，有抗體的要求。半成至一成的美國人口，是1,650萬至3,300萬人。若是這樣的話，美國的疫情起碼要拖到2022年。期間，美國的經濟活動，仍然會不斷地受拖累。當然受拖累的程序，會逐步減少。

其次，病毒在這段期間存在著變種的可能性，若是病毒異變的程度，足以令原有的疫苗失效，那之前的接種就會前功盡廢，非要重新研究及製造新疫苗不可。

再者，現時採用的疫苗，都是第一次在人體上使用，它的副作用與有效期，都有待觀察。若然它對某類人的副作用大，亦可令疫苗的覆蓋面受到限制，此外，若是疫苗的有效期相對短，那我們可能要每隔一段時間，就得全民接種一次，這肯定對社會上，亦會造成一定的負擔的。

SAT科目與作文考試將取消 學子們如何應對? 「美金榜」教導您怎樣在申請大學時佔據優勢

Diverging Paths of SAT Subject Tests and APs (Tests Given)

	2000	2005	2010	2015	2020
Subject Tests	768,600	840,680	779,058	604,286	442,913
APs	1,272,317	2,105,803	3,213,225	4,704,980	4,751,957*

*Subject Test figures are the graduating class year. AP figures are for testing year. COVID-19 changes dropped 2020 from an estimated 5.1 million.

(本報休斯頓報導) 根據最新消息，美國大學理事會（College Board）2021年1月19日宣布，將取消該機構負責管理的SAT單項考試（SAT2）與SAT大學入學考試中的可選作文部分，並將永遠停止在美國進行單項考試，目的是簡化考試流程。

他們表示，新冠病毒大流行“加速了大學理事會已經在進行的一個過程，這一過程旨在簡化我們的工作，減少對學生的要求。”

具體宣佈如下：

- 美國境內的SAT2考試立即永遠停止。美國境外的考場在五月和六月考試之後將永久停止。
- 美國境內的已經註冊的SAT2考試會被自動取消，並且全額退款。
- 已經註冊SAT可選作文部分的考試一直到六月份都可以照常進行。如果不想考試作文，可以自己到賬戶裡取消，並且得到16美元退款。
- 今年6月以後，可選作文部分只有在一些州的必須要求的學校組織的SAT考試中出現，特拉華州和俄克拉何馬州是以這種方式使用作文部分的兩個州。
- CB將啓動對SAT必考內容的修訂進程，旨在使入學考試“更靈活”、“更精簡”，還將允許學生們通過網絡進行考試，而不是傳統的筆試。

SAT將有大變革

關於SAT考試將如何改革，目前還沒有進一步的細節。大學理事會首席執行官科爾曼(David Coleman)表示，更多信息將在4月份公佈。

過去十多年來，參加SAT科目與SAT大學入學考試中的可選作文部分的考生一直在下降，在疫情期間變得更加難以維持。大學理事會想把更多的精力投入到AP考試，同時跟競爭對手ACT比賽看誰更快更有效把考試帶到線上。

去年3月，新冠大流行導致學校停課，擾亂了各個等級的教育，給SAT和其競爭對手ACT入學考試帶來了前所未有的混亂。自去年春天以來，許多準備上大學的學生都在爲找不到時間地點合適的考試中心而犯愁。2020年SAT考試有220萬註冊，結果只有90萬人次考試，因爲很多考試被取消了。此外，受疫情影響，許多大學開始取消標準化考試要求，變成test optional。

申請大學時提供SAT成績具有明顯優勢

但是SAT考試依然存在，而且根據美金榜公司目前大學錄取的數據分析，在大學申請時提供SAT成績的學生具有明顯優勢。美金榜建議：在衆多學生利用test optional的時候逆流而上，拍出你的漂亮的SAT成績，絕對會使招生官眼前一亮：不僅證明你響噹噹的學術能力，而且展示了你勇於接受挑戰的品質！

SAT全科強化培訓班

爲幫助廣大高中生準備3月的SAT考試，美金榜公司特別推出了SAT全科強化培訓2月班開始招生！

SAT Verbal

課時：16小時。日期：2月6、7、13、14、20、21、27，28

時間：美國中部時間5點-7點。授課方式：zoom。

教師：Dr. Kieran Lyons。語言：全英文

SAT Math

課時：10小時。日期：2月6、13、20、27、28

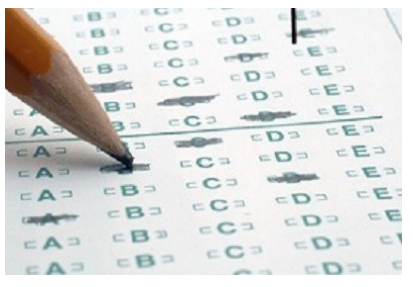
時間：美國中部時間11點-1點。授課方式：zoom

教師：Kevin Liu。語言：全英文

師資介紹

Lyons博士，美金榜教學部主管，英語專業博士，萊斯大學校友。超過十年英語教學經驗，包括SAT英語、AP英語、英語寫作、文書寫作等課程。耐心、細心，善於總結考試規律，教授學習方法，教學成績卓然，深受學生好評。Lyons博士根據college board SAT教學大綱，以考試眞題爲基礎，結合自己的教學經驗和學生反饋，開發出自己獨特的教學課程，集應試和提高英語能力爲一體，教給學生一套行之有效的學習方法，使SAT備考工作事半功倍，考出好成績。

Kevin Liu，畢業於上海交大和北大，理工碩士，有著深厚的數學功底。劉老師多年來一直進行SAT和AP數學的教學，學生大多爲洛杉磯地區的高級知識分子和白領的華人子女，經過他輔導的學生大多獲得SAT/AP數學滿分。用他自己的話說，學生考不了滿分他都覺得不好意思，自信和水平可見一斑。劉老師課程講解循序漸進，邏輯性強，挖掘每個知識點，完全做到學習無死角，讓學生從對原理的模棱兩可達到完全理解的程度，最終取得理想的考試成績。在下個月美金榜將陸續推出AP考前培訓班，使一向學習優秀亞裔子弟仍然在大學申請中佔據優勢。敬請關注！

SAT Verbal和Math全選，立獲$200折扣，僅售$998。詳情請見：www.tothetopeducation.com。

報名請加微信：Lonestar2012或電話：281-797-5614。