H MART®

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE FEB. 26th - MAR. 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邀請您一起歡度2021年第一輪滿月!

H Mart滿足您賞滿月所需的一切,就是要給您最好的!

HMart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.

NOW SMARTER THAN EVER!
H MART 最新手機 APP
聰明消費省更多!
立即下載, 提升購物體驗.

SMART CARD
會員卡–立即註冊H Mart電子會員卡, 享受獨家特惠!

MY FAVORITE STORE
最喜歡的門店–在App中保存您最喜歡的門店, 更輕鬆更快捷地查看每週特惠海報和閃購等折扣信息.

SMART POINTS
會員卡積分–累積購物積分, 兌換H Mart獎勵.
< 1,000 積分可兌換$10 H Mart禮券 >

ANNOUNCEMENT
活動板塊–了解H Mart最新最熱門的活動.

RECIPE 食譜–從韓式泡菜到中式點心, 從亞洲美食到西方甜點; 學習超過100種的各式食譜

H MART 手機應用! 現在下載!
已經是H Mart會員? 在App內綁定會員卡即可無卡購物.
還不是H Mart會員? 立即在我們的應用程序中申請註冊!

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

Fresh Pork Single Rib Belly Chunk 新鮮豬五花肉 LB $5.99

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

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
DONGSUH Maxim Coffee Mix 速溶咖啡(原味/金裝摩卡) ORIGINAL/MOCHA GOLD MILD 100 CNT/BOX $10.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
RAW NATURE Brown Rice 純天然糙米 $8.99 15 LB

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
CJ Hetbahn Cupbahn CJ湯飯系列(牛骨湯/海帶湯) SEAWEED SOUP(5.82OZ.)/ BEEF BONE SOUP(5.85 OZ.) $1.99

SEAFOOD at shockingly low prices

TONGTONGBAY Frozen Unagi Kabayaki 冷凍蒲燒鰻魚 10 OZ./PKG. $10.99

Head-on Wild Pink Shrimp 有頭大蝦 LB $5.99

FRI/SAT/SUN ONLY
Fresh Monkfish Tail 新鮮鮟鱇魚尾 LB $2.99

FRI/SAT/SUN ONLY
Fresh Spanish Mackerel 新鮮鯖魚 LB $2.99

ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Organic 7 Mixed Grains 有機七穀米 USDA ORGANIC $7.99 3 LB

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

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

BAIJIA Rice Noodles GARLIC CRAYFISH(9.52 OZ.)/ PICKLED FISH(10.15 OZ.) 2$5 EA./FOR 白家 勾魂米線

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.) $3.99

LAO GAN MA Chili Sauce 老乾媽辣豆豉 CHILI IN OIL/SPICY CHILI CRISP 7.41 OZ. 2$4.50 EA./FOR

CHIN-SU Fish Sauce 2$5 EA./FOR 魚露 16.9 FL.OZ.

CHIN-SU Chili Sauce 越南辣椒醬 8.8 FL.OZ. $0.99

HARIM Instant Ginseng Chicken Stew 韓式蔘雞湯 28.21 OZ. $7.99

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

SAVOY Canned Coconut Cream 3$5 CANS/FOR SAVOY 椰子霜 14 FL.OZ.

VITA MILK Soymilk 泰國豆奶 10 FL.OZ. X 6 BTLS/PKG. $4.49

INOTEA Canned Bubble Tea 罐裝珍珠奶茶 (黑糖/芋頭/哈密瓜) 2$5 CANS/FOR BROWN SUGAR/ TARO/HONEYDEW 16.6 FL.OZ.

NATURE'S YOKE Grade A Free-Range Large Brown Egg 有機散養雞蛋 2$6 PKG./FOR 1 DOZ./PKG.

LOOZA Fruit Juice Looza果汁 APRICOT/MANGO/PEACH/PEAR 33.8 FL.OZ. $2.99

CHEF'S WARE Crystal Jug Plastic Water Bottle (BPA FREE) 冷水壺 1.2 L/EA. ~~$8.49~~ $5.99

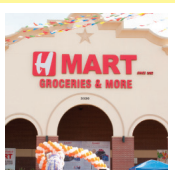
Basic Stainless Steel Tumbler 不鏽鋼保溫杯 PINK/BLACK - 450 mL ~~$19.99~~ $12.99 EA.

ZOJIRUSHI Stainless Steel Food Jar 象印 不銹鋼燜燒杯 AQUA BLUE - 0.5 L ~~$29.99~~ $22.99 EA.

HELLO Fry Pan HELLO 煎鍋 30 CM/EA. ~~$11.99~~ $7.99

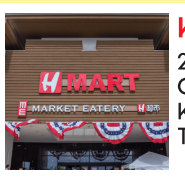
CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007

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》
從德州雪災看百姓的無奈 美國政府官員如何花式踢皮球？

（本報記者黃梅子）德州上個星期發生的極地旋渦風暴雪災，造成德州20多人死亡。伴隨風暴的，還有車禍、壹氧化碳中毒、房屋火災以及低溫。

這都是天氣造成的，可以稱爲天災。但天災之後的問題，似乎都是關乎人的。在受災的7個州裏，德州災情最重，因災情而導致數百萬人遭遇停電斷水，最終批發電價暴漲，甚至有用戶收到1.6萬美元的“天價電費單”。

整體上的數據是，最近美國德州的電費飆升200倍。停電帶來的另壹個問題就是，自來水和天然氣供應中斷。到18日的時候，得克薩斯州254個縣中，有154個縣都還存在供水中斷的問題，1320萬人的用水受到影響。

但有電有什麽用呢？這麽高的電價，似乎再發達的國家人民也承受不起。

美國人的救災爲什麽是這樣的呢？在我們的印象中，壹方有難，八方支援，似乎是個通識。但美國不是這樣的。美國人的很多事情要走程序，而且還要兩黨商量，等方案通過，災情只有更加嚴重了。所以拜登也是在21日才宣布德州進入重大災難狀態。

而拜登之所以這樣宣布的原因，只有壹個——爲批準更多聯邦救援資金掃清障礙。

爲什麽會是這樣？我們壹個問題壹個問題來回答。德州到底發生了什麽？上周早些時候，德克薩斯州經歷了30年來最嚴寒天氣，氣溫降至攝氏零下18度。由於居民取暖用電猛增導致電網不負重荷，幾百萬戶居民出現斷電幾十個小時甚至幾天的現象。

此外，由於供水系統被嚴寒凍結，大約壹半德州人口（1300萬）面臨供水問題。其中，德州最大城市休斯頓收到美國疾病控制和預防中心警告稱，任何飲用水必須要燒開後才可以喝，包括過濾水，以防止汙染問題。

暴風雪天氣造成德州多人死亡，其中包括壹些人死於交通事故，同時，還有人因爲在車內和室內用發動機取暖導致壹氧化碳中毒身亡。在休斯頓的哈裏斯縣，就有300多起涉嫌壹氧化碳中毒事件。還有壹家人可能是由於點蠟燭取暖造成房子著火導致至少4人死亡。當地警方還在休斯頓高速公路旁找到2個男性死者，警方說估計是凍死的。

其他壹些死者包括：

- 壹名11歲男童在房車裏被凍死；
- 壹位75歲越戰老兵由於氧氣瓶用完出去找備用氧氣瓶後死在卡車裏；
- 兩名男性死於家中；
- 壹名男性死於停車場。

德州災情確實很嚴重。但美國各方的救援，似乎都比較緩慢。這倒也不是美國人反應慢，最主要的原因是他們的就在流程很“資本化”。由於德州爲獨立電網系統，無法從其他地區調用電力，該州可運營電網的實時批發電價暴漲200倍至每兆瓦1萬美元。

德州是美國共和黨的地盤。災情最初的時候，首先是當地處理。德州的官員們對外宣稱的是，力爭盡快爲那些有需要的人提供瓶裝水以及發電機。

但美國是完全資本化的國家，權力未必有用。所以，這些官員實際上無法提供恢復全面供水的時間表。

因爲這取決於當地的供水商，許多單位仍未對其供水系統所受損失進行全面評估。所需人工也找不到。德州當地多處水管被凍裂受損，當地水暖工供不應求，因此只能和外地水暖工聯系救援。

在這壹步，只是德州共和黨那些參議員們去努力，其他的州是不太會照顧他們的。而要命的是，在德州遭受雪災之際，德州共和黨參議員泰德•克魯茲卻離開休斯頓，全家去墨西哥度假。在網絡輿論的壓力下，克魯茲在18日才返回美國，提前結束度假，並道了歉，說是爲了滿足女兒的願望才去度假。

可見，當地官員的努力其實是有限的。

那麽，美國總統拜登在做什麽呢？白宮的拜登在此前只能通過電話詢問，比如與德州主要城市休斯頓、奧斯汀和達拉斯市長通話，確保他們可以使用政府資源。

這就是，在災情面前，美國人是先把資本流程放在第壹位的。但這個“政府資源”，也要走流程的，拜登是做過努力之後，才宣布德州進入重大災難狀態。

這個宣布進入重大災難狀態，是壹個很重要的步驟。

因爲這個“狀態”是被白宮批準的。

批準，也就是類似於先得到白宮那裏開個證明，證明了這個州的災情很嚴重才行。

但這個實際上不是實時救災，只是掃清“發錢”的障礙。拜登的批準可以讓災情中受到影響的個人能獲得聯邦資金，包括臨時住房和房屋修繕方面的援助以及低成本貸款。

但實際上，拜登這種做法還算是比較“積極”的了，因爲這是他上任壹個月來面對的首場新危機，所以，拜登考慮親臨德州視察聯邦的應對情況。

因爲這個決定，德州州長Greg Abbot感激涕零，他對於拜登宣布德州進入重大災難狀態發了壹個聲明，表示這是“重要的第壹步”。這個州長很有意思，他在去年11月時，還是死不承認拜登勝選的壹個州長。拜登竟然願意不計前嫌，準備給他們政府援助。他的感動是理所當然的。不過拜登批準的個人援助，只適用德州的77個郡。但拜登能做到這壹步，其實已經很不錯了。

美國人的救災程序是自下而上的。就像前面敘述的那樣，對於重大的突發事件或者緊急災害，都是從下而上地去應對。災害發生之後，主要由當地政府負責，當地的社區組織和誌願者組織參與進來，如果災害規模較大，就向州政府求救。

這之後才是州政府調集國民衛隊應對，動用州政府的資源。

動用政府資源在美國是個比較復雜的程序，不管是州政府還是聯邦政府。

因爲先要對受災情況進行評估，評估也是從下而上的，從地方、州、聯邦或者誌願組織的認證來確定什麽級別的援助。

而後，是州長向總統提出聲明。先擔保要將州政府的資源投入到長期重建的工作。

最後，才是總統對重大災難狀態聲明提出的議案討論。

因爲美國是聯邦制的國家。

聯邦就是衆多州聯合起來，成立美國，每個州有壹定的自主權，比如可以自己制定法律。只不過，所有州都承認聯邦政府爲最高政府，也就是國家政府。其他的很多東西，都是“盈虧自負”的。

所以，美國人財政計算時，各州財政與聯邦政府財政是分開的。

在重大自然災害時，國家救助，實際上就是要動用聯邦政府的錢去幫助有自主財政的州。

這當然需要討論。

至少需要證明。必須證明災害非常嚴重，超出了州政府或者地方政府的應付能力之外，否則，再大的災難，聯邦政府也不會出錢。

這個決定權，在於美國總統。所以，拜登宣布德州進入重大災難狀態時，德州州長很激動。這表示，德州可以用由美國聯邦應急管理署管理的總統的賑災基金了。

話說透了，這就是美國聯邦政府對於州政府的壹種義務關懷了。但問題也出在了這裏，遇到有些突發情況時，美國人也難免扯皮，美國政府的職能部門龐大，協調起來很花費時間，實際操作的時候有諸多困難。

請看《美南時事通》主持人Vivian、美南新聞總編輯蓋軍和全美政治基金領袖會會長李恕信博士怎麽說。

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sc-daily.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。

芜湖为什么是安徽最好吃的地方？

公元322年，大将军王敦起兵造反，攻破了东晋国都南京。在诛杀异己、自立宰相后，撤兵回到武昌。

为了更方便地遥控南京政局，王敦选择了南京上游的一块临长江的港口筑城。从地理来看，这里属于长江中游江汉势力的辐射区域；同时，它又扼住了长江下游南京城的咽喉。

三国两晋时代，长江流域开发程度很低。有人建议王敦，此处没有成熟的耕地，恐怕养不活军队。王敦答：鱼虾遍地，岂足虑乎？

史书把这座城市称为“王敦城”。当军事作用褪去时，它后来的名字成了“芜湖”；而王敦口中遍地的鱼虾蟹，则被今天的芜湖人做成了虾子面、火烘鱼、蟹黄汤包。

淡水河鲜的美味与叛逆的性格，是芜湖建城的基因，也是这座城市传续千年的基因所在。

芜湖，从字面上理解，是长满杂草的湿地。

晋明帝平定王敦之乱后，以王敦城为核心，设立了上党、襄垣等几个县城，统一由南侨郡管辖。芜湖之名，作为南侨郡的别称，由此源起。

没错，上党、襄垣这些地名，都来自千里之外的山西，而最早安置在这里的百姓，则是五胡乱华时南迁的山西士族和难民。作为晋王朝的基本盘，山西移民在南方得到了善待，除了按照故土为迁居地起名之外，不难想象，北方民风民俗也得到了很多保存。

今天，带有移民色彩的名字“南侨”虽然被人淡忘，但芜湖人对面食依然有着异乎寻常的热爱，究其源流，恐怕与山西移民们带来的饮食习惯和味觉基因不无关系。

“光面”或者“光头面”是芜湖人最常吃的面条之一，不是因为老板光头，而是面里什么辅料浇头都不放。相较于江浙地区文雅的称呼“阳春面”，芜湖光面直白易懂，但做法却不打折扣：猪骨和鸡架熬出的高汤加一勺猪油、头水焯熟的手工面条、碧绿的小油菜，凑成一碗三足鼎立的大戏。如果能外加一只荷包蛋，就是芜湖人最家常的一顿早餐。

以光面做底，芜湖的汤面谱系由此铺开。

大肉面的核心是一块焖到入口即化的红烧猪五花肉，在面汤的浸润下脂香扑鼻，老面馆六朝居只凭这一味，就在芜湖的面食江湖上纵横百年，堪称传奇；

虾子面只取淡水河虾的虾子，加入葱姜酱油炒成绵糯干香的虾膏，吃时浇在面条上，其鲜无比，善制此味的耿福兴酒楼，每天排成长队。相比隔壁江苏的三虾面，芜湖虾子面的削减了虾仁虾脑，如芜湖这座城市一样，保留味觉精华的同时，更接市井地气。

汤包是反映了芜湖江南风情的面点。说是汤包，其实与扬泰地区拿着吸管吸的汤包完全不同，长得更近似于江南苏锡常地区的“小笼馒头”：一个个一口能吃掉的小包子，用半发酵的薄面皮包裹，里面晃荡着皮冻融化的汤汁，诱人食欲。

在芜湖，汤包是几乎所有早餐店的标配，是不管贫贱富贵、不管男女老幼，人人热爱的点心。

各式各样的饼，是芜湖作为南方面食之都的另一种诠释，萝卜丝馅儿的千层酥烧饼、甜咸平衡的椒盐饼、肥多瘦烧油润无比的肉烧饼、包裹甜桂花酱的桂花烧饼……

烧饼这种本质上属于平民的美食，和江南风味的多变吃法讲究做工，在芜湖得到了最好的结合。

腰子饼是最值得一提的芜湖面点。说是饼，其实更像是一种炸糕。白萝卜丝与面粉浆混合，用特质的腰子形模具在宽油中炸到外酥里嫩。在江浙，这种小吃被称作“油墩”“油墩儿”，但芜湖当地腰子形小巧的模样，就让它多了三分诱人。

腰子饼最正宗的吃法要配藕稀饭，这种莲藕与稀饭分别煮熟后，加糖混在一起的小吃，可以视作南京糖芋苗的变体，也可以看成苏州糯米藕的散装。总之香甜滑爽，一派平民小吃的情趣。

从南北朝到南宋，长达八百年的南方大开发，终于让中国南方的经济实力全面超越北方。精致与优雅，从此成了江南的代名词。作为江南地区的一份子，芜湖在这八百年中，也逐渐从一片杂草丛生的湿地，变成了闻名遐迩的江南佳丽之城。

最早在明初叶，长江流域出现了安徽芜湖、江苏无锡、江西九江、湖南长沙（一说湖北沙市）并列的“四大米市”。四座稻米交易核心城市脱颖而出，成为明帝国的税负重镇。

相比无锡、九江、长沙，芜湖是四座城市中历史最短、底蕴最浅的城市。但它却在四大米市中交易量最大、排名最前。这与元明两代资本主义萌芽有关，更与芜湖独特的地缘结构有关。

这座坐拥长江干流，和两大长江支流青弋江、青安江的城市，是天然的内河良港、水路通衢。向西，辐射江汉；向东，直达吴越；向南，连通赣、湘水系，乃至岭南桂粤。

真正的长江C位。

这导致了芜湖作为商贸城市，在明以后的逐步繁荣。各地官宦商人、贩夫走卒的往来，也为芜湖带来了包容的美食基因。

一句民间俗语“客到芜湖吃不愁”，既说出了芜湖的好吃，也反映了芜湖小城，能容纳各地口味的历史。

肉渣蒸饭，本质上是江西粉蒸肉与米饭的结合，一小撮吸味道的千张丝，把这种小吃的悠长滋味提升到顶点。

炒凉粉是四川凉粉和江西小炒的结合。晶莹剔透的凉粉，加上辣椒、虾皮、萝卜干等佐料后，在锅里用近似于鲁菜“软炒”的方式逼出镬气。滋味香浓，口感嫩滑。

赤豆酒酿是苏州绿豆汤的改版升级。炖到酥烂的绿豆，与香甜的酒酿混合后冰镇，是夏日芜湖街头的扛把子。

此外，芜湖还是隐藏的吃鸭之都。坊间传闻，芜湖人每天消费的鸭子超过五万只，虽然看起来不如南京八万只多。但对比芜湖不到200万人口，和南京超过800万人口，“鸭之地狱”绝非浪得虚名。

芜湖人吃的红皮鸭子和无为板鸭，其实也脱胎自南京烤鸭和盐水鸭。区别是红皮鸭子刷了酱料，皮不如南京烤鸭酥脆，但更多汁、更有嚼劲，肉质比南京烤鸭更酥松。

无为板鸭则可以视作南京盐水鸭的减盐版本，滋味清淡，不易储存运输，却在当地更有市场。此外，许多板鸭店还会搭售熏鸭。这种先卤后熏的鸭子，颜色褐红，除了鸭肉本身的清甜之外，还加入了烟熏香味，颇有点西南地区熏腊肉的模样。

1876年9月13日，对芜湖的美食史来说，是决定后来走向的一天。

在这天，满清政府和英帝国签订了《中英烟台条约》。长江良港芜湖，成了中国最早开埠的内河城市之一。

英国人的选择，与一千多年前的大将军王敦出奇一致。

从民族史观出发，这当然是丧权辱国的一页。但客观来说，西方文化的入侵，也为芜湖带来了现代化的城市规划、接轨当时世界科技水平的学校、医院和工厂。从此之后，芜湖一路“呜呼”起飞，超越周边宣城、安庆、徽州、蚌埠等老牌名城，成为今天经济发达程度仅次于省会的安徽第二大城市。

这种文化自信，也反映在了芜湖的饮食上。一方面，安徽本土的臭菜、霉菜，在芜湖得到了最精致的制作；另一方面，来自江浙地区的清蒸、红烧，也在芜湖生根发芽，融合发展。

今天，包括毛峰熏鲥鱼、蟹黄虾盅、鲜虾藕饼、百子酥肉、红米炒河蟹在内的众多安徽名菜，最早都发源于芜湖地区。即便最简单的河虾，芜湖人也喜欢拿来清蒸，长江水滋养的鲜、甜、嫩的虾肉，是别处不多见的美味。

安徽人把芜湖及周边城市的菜品，形象地统称为“沿江菜系”。它是中国最早诞生的融合菜系之一，也是中餐现代化的前哨兵。

最有意思的是，这种超前的饮食观，至今没有停步。

在同时代国内其他地区执着于手工、匠人、老字号这些关键词时，作为最早实现工业现代化的城市，芜湖还把工业与饮食结合起来，打出了自己的城市品牌。从改革开放之初的傻子瓜子，到今天的三只松鼠，在以吃吃吃吃影响中国的道路上，芜湖人从未落后。

从某种角度来说，公元322年，王敦选择在这块长江良港筑城，就已决定了它后来的滋味，和命运。

休斯頓天價電費賬單之後 再現巨額水費賬單

（本報訊）上周德州發生的史無前例的暴風雪大停電後，不少休斯敦居民收到天價電費賬單而感到震驚，現在，居民又在經歷令人髮指的水費單中而倍感壓力。

休斯頓市官員說，當您看到令人吃驚的巨額水費賬單時，不要緊張。

休斯敦公共工程公司的信息主管Alana Reed告訴媒體，您不必在冬季暴風雨後支付那筆巨額賬單。

里德說："這場意外的暴風雨過後，不必擔心水費。支付您在上一次帳單上支付的金額，直到賬單自動調整完成爲止。"

里德說，由於冬季風暴，休斯頓人不會因爲水管道破裂和得克薩斯州電網故障造成的停擺而被迫支付高昂的賬單。

3月10日，休斯頓市議會將進行投票，對水費進行必要的調整。如果獲得理事會批准，休斯頓居民的水費將自動進行調整。該補救措施目前僅適用於單戶住宅客戶。

Reed解釋說，您目前欠的金額將是您以前的賬單金額，或是過去12個月的平均值，以較低者爲準。

里德證實，由於冬季風暴，供水服務曾一度中斷。

如有任何疑問，請致電（713）371-1400與休斯頓公共工程代表聯繫。

美國麻省總醫院發現腦癌的潜在新療法

作者: 美國麻省總醫院

MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL
HARVARD MEDICAL SCHOOL TEACHING HOSPITAL

（綜合報導）腦膠質瘤是在18至45歲人群中最常見的腦腫瘤，發病率高、復發率高、死亡率高且治愈率低。結合手術、放射和化療的綜合治療是目前腦膠質瘤的主要治療策略，但是該策略在大多數情況下都無法完全消滅癌細胞。近日，美國麻省總醫院研究團隊發現了一種潛在的新療法，可以靶向腦膠質瘤細胞並有望改善治療效果。

由美國麻省總醫院Daniel Cahill博士，Hiroaki Wakimoto博士和Julie Miller博士領導的小組在先前的研究中已發現，IDH突變型腦膠質瘤具有代謝缺陷，因此使用較低水平的煙酰胺腺嘌呤二核苷酸（NAD+）對其進行治療比較有效。NAD+是一種在人體內廣泛存在且對代謝非常重要的酶，通常被稱爲細胞中的"代謝貨幣"。

此外還有研究顯示，化療會激活一種能與NAD+結合併生成生成聚(ADP-核糖)/聚合酶(PAR)的酶。 PAR是一種關鍵的DNA損傷信號，對IDH突變型膠質瘤尤爲敏感。然而，通過化療激活酶會消耗大量可用的NAD+，導致PAR無法在IDH突變腦膠質瘤細胞中產生，但是對普通細胞生成PAR沒有影響。

這些發現表明，維持較高的PAR水平和較低的NAD +水平並結合化療，就有可能精準靶向IDH突變型腦膠質瘤細胞。於是，該研究的主要作者Hiroaki Nagashima博士據此設計了一種新的治療策略，並在動物模型中進行了試驗。

Cahill博士表示："我們發現，將兩種藥物結合使用可獲得最大的療效：一種是替莫唑胺，常用於IDH突變腦膠質瘤患者的化療；另一種是PAR糖水解酶抑製劑，可阻斷PAR分解。"該研究也首次證明了PAR糖水解酶抑製劑與NAD+結合，可增強針對具有代謝弱點的腫瘤的化療效果。

關於美國麻省總醫院

麻省總醫院成立於1811年，是哈佛醫學院最初設立且規模最大的教學醫院。我們擁有全美最大的以醫院爲基礎的研究項目，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多個臨床部門和中心。麻省總醫院可以爲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、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診治複雜和罕見的疾病。麻省總醫院連續多年被《美國新聞與世界報導》評爲美國最頂級醫院之一，也是唯一一家在所有16項專科排名中均獲得名次的醫院。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。 2019年，麻省總醫院被《美國新聞與世界報導》評爲全美第二。

谈钱要趁早：金钱教育关乎孩子的一生

这个春节，娃又过了个肥年，收到不少压岁钱。

视金钱如"粪土"的娃，接到红包后直接扔给我，过后就把此事抛到九霄云外了。

前天带娃去书店，娃一进门就被各种立体书迷住了，看了这一本想要，翻了那一本也想要。

我瞄了一眼价格就被惊到了，不到十张的书竟然要二三百元。

我突然醒悟，娃对钱根本没什么概念，也更不懂"需要"和"想要"的区别。

"君子喻于义，小人喻于利。"中国传统文化认为，谈钱是一件很俗的事情。

家长只关注孩子的智商和情商，并不热衷于财商教育。

大部分孩子都缺乏对金钱的认识，只知道金钱能换取想要的东西，却不知道该如何对待金钱。

广东有个孩子，在几天时间内，就将上万元的压岁钱挥霍一空。

教育家默克尔说："金钱教育是人生的必修课，是儿童教育的重心，就如同金钱是家庭的重心一样。"

金钱是一个家庭中不可回避、甚至非常重要的问题。

越早和孩子谈钱，越能树立正确的财富观。

君子爱财，取之有道，用之有度。

一个人如何获取金钱，如何支配金钱，都体现了他的价值观。

孩子如果没有正确的金钱观，很容易在金钱中迷失自我，作出不当的行为。

还记得那个90后的护士李玫，平日挥金如土，热衷血拼。

一套护肤品动辄三四千，还有名牌包包、贵重首饰……每个月消费高达两三万。

每月8000元的薪水，远远入不敷出，她便开始借网贷挥霍。

这样滚雪球般欠了几十万网贷，母亲帮她还了23.8万后，她仍然偷偷贷款消费。

最终，气得母亲拿出领养证，爆料她不是自己的亲生女儿，断绝关系后，将她赶出家门。

金钱观是在日常生活中形成的，父母对物质和金钱的看法，将对孩子价值观的塑造产生巨大影响。

父母应当让孩子明白，赚钱不能不择手段，金钱也不是取之不尽的。

只有父母重视正确的金钱观的培养，孩子们才能在物质和精神上独挡一面。

金钱教育，其实是一种价值观的教育，它能奠定孩子的人格、锁定孩子的眼界、左右孩子的思维。

想起《穷爸爸富爸爸》里的一句话："如果你不教孩子金钱的知识，将来会有其他人取代你。其他人是谁？也许是债主，也许是奸商，也许是警察，也许是骗子。"

从父母那里得不到的教育，社会迟早会为孩子补上。

与其让孩子在现实的毒打中认识金钱，不如未雨绸缪。

最毁人的金钱观是"放纵型"和"哭穷型"

中国人都有着"再苦不能苦孩子"的观念，即使父母自己省吃俭用，承受着飞涨的物价和贷款的压力，但对孩子却从来不亏欠。

有求必应让孩子不懂金钱的来之不易，养成骄奢挥霍的不良习气。

夏女士发现银行卡里的8万多元突然"蒸发"，原来是儿子用1万多元打赏了快手主播，6万多元买了王者荣耀的皮肤。

沈师傅也发现卡里少了近6万块钱，这钱是被他12岁的儿子"看直播、玩游戏"花掉的。

9岁女童打赏写手，两个月花掉14万元，这是其父亲为了凑首付找朋友借的钱。

"放纵"消费让孩子不懂金钱为何物，然而父母"哭穷"，会给孩子带来匮乏感。

"咱们家穷，不能跟别人比吃穿。"

"你上学花了那么多钱，还要这要那，家里都没钱了。"

知乎上有个问题："在父母哭穷中长大的孩子，后来变得怎么样了？"

最高赞回答是：每花父母一分钱都有愧疚感；热衷于便宜货；热衷于购买物质，而非购买体验；不敢进行风险投资。

更有网友哭诉：高中时招飞行员体检需要上千元，因为父母经常哭穷，不好意思给家里要钱，就白白错过了机会，至今仍是心中最遗憾的事。

《奇葩说》辩手黄执中说："中国的父母一辈子都在等着孩子感激，而中国的孩子一辈子都在等着父母道歉。"

人应该有欲望，而不要有亏欠感。

父母用哭穷来教孩子节俭，却用匮乏感束缚住了孩子的一生。

弗洛伊德曾说过：

"童年的不被满足，哭穷的环境，会让人自卑，自卑的人长大后，更难自立。"

金山银山，不如正确的金钱观

正如《穷爸爸富爸爸》中说的："金钱教育不是让孩子变成守财奴，而是给他健康的价值观引导，让他对金钱有认识。"

鲁迅先生对于金钱的态度，分为三个层次：要生存，要温饱，要发展。

所谓生存，并不是苟活，做到衣食无忧即可；

所谓温饱，并不是奢侈，过得有尊严体面些；

所谓发展，并不是放纵，能够做到适当享受。

正确的金钱观应该是，重视金钱的力量，但又不能被它所控制。

了解金钱

首先让孩子明白：世上没有免费的午餐，更没有不劳而获的财富。

不论是1元钱，还是100元钱，背后所蕴含的劳动都是一样的。

如果有可能，带孩子去工作的单位，看看父母是如何辛苦工作的。

或者让孩子摆摊卖东西，自己亲身体验赚钱的不易。

只有敬畏金钱和劳动，才能看淡虚荣和浮华。

使用金钱

马克·吐温说："如果你懂得使用，金钱是一个好奴仆，如果你不懂得使用，它就变成你的主人。"

赚钱是一种能力，花钱是一种水平。能力可以锻炼，水平却不能轻易提高。

消费要量力而行，买不起的东西不买，如果遇到非买不可的东西，等攒够了钱再去买。

如果必须要借钱，一定要去银行，不要陷入网贷的陷阱。

教孩子分清"想要"和"需要"的区别，需要的东西可以买，想要的东西就采用延迟满足来处理。

傅首尔在奇葩说中提到，要提醒孩子理性消费，不要做欲望的奴隶，而正确的金钱观就是要告诉孩子，人生不是只有用金钱来衡量的一条路！

管理金钱

不当家不知柴米贵，让孩子亲手管理金钱，才能切实了解和使用金钱。

给孩子立一个账户，将压岁钱或零花钱存进去。

再建个专门的账本，记录孩子的每一笔收支。

事先和孩子商量好，每个固定日期给他定量的钱，让他自己安排花销。

买课外书、买零食、买玩具……都让孩子从自己的小金库中支出。

如果花完了，向家长借钱也需要支付利息。

只要坚持践行，孩子慢慢就学会了理财。

通过管理自己的金钱，孩子才能学会制定预算、理性消费，并懂得延迟满足的意义。

无论家庭条件是富贵还是贫穷，都不能忽视对孩子的金钱教育。

黄磊在采访中说过一段话：

"应该家里是什么条件就怎么养，也别铺张浪费。我们家也没有富养也没有穷养，该吃饭就让她吃饱、该上学就上学，也没有刻意过于严厉，也不会去纵容，用爱去养吧。"

富养也好，穷养也罢，用爱去滋养，才能使孩子成为金钱的主人，不为金钱所累，自由主宰自己的人生。

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

★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

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

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	近糖城區
9889 Bellaire Blvd. # 250 Houston 77036	11589 S. Wilcrest Dr. Houston 77099
[周一、三、五] 09:00am-01:00pm	[周一、三、五] 01:30am-06:00pm
[周 六] 09:30am-01:30pm	[周二、四] 09:00am-04:00pm
請電話預約 713-773-2890	請電話預約 281-575-8288

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 •血尿化驗 •各種疾患 •X-Ray •外傷與急診 •心電圖 •正常體檢 •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

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

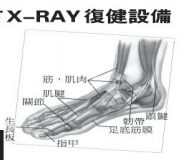
腳專科
Dr. Bryan Lee, D.P.M., FACFAS
Specializing in Medicine and Surgery of the Foot and Ankle
Board Certified by the American Board Podiatric Surgery

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

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

舒展各部肌肉及關節和全身按摩

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

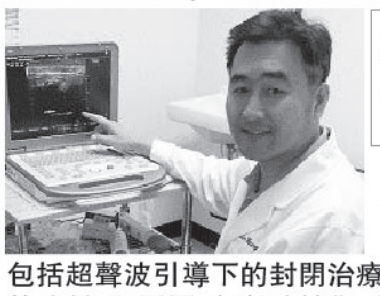
接受各種保險、老人醫療卡、沒保險有折扣

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

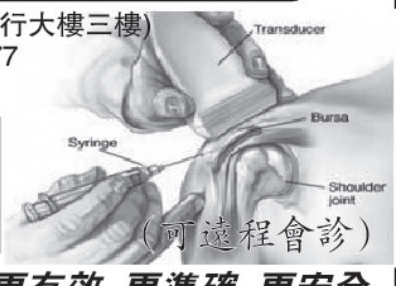
王鑫醫學博士(Xin Wang, MD) Joel Cheng, PT(物理治療師)

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

衆志成城 送食送水 戰勝暴雪 溫暖人間

【美南新聞記者泉深報道】百年難遇的冬季暴風雪突襲美國南部的德克薩斯州，導致德州大部分電網癱瘓，供水系統中斷，休斯頓成千上萬的人在缺食缺水中苦苦掙紮。了恢複暴風雪造成的損害，挽救生命，美國國會議員艾爾·格林（Al Green）與美南國際貿易中心和休斯頓食品庫于2月24日星期叁上午10點在美南新聞廣場聯合舉辦了免費贈送食品和飲用水活動。無數的災民開著車，排著長隊等待工作人員將食物和水放入自己的車內。

大清早，休斯頓食品庫開著運載食物和飲用水的大卡車將食物和水放置在美南新聞廣場，多位美南新聞的義工和社區義工加入分發食物和水的行列。遠在華盛頓特區的美國國會議員艾爾·格林致電感謝休斯頓食品庫送來食物和飲用水，感謝美南新聞的員工和社區義工的辛勤付出。

休斯頓國際區區長、美南新聞傳媒集團董事長、國際貿易中心主席李蔚華先生也加入了救援行列。福克斯新聞網（FOX NEWS)記者抵達現場報道，並對李蔚華區長進行了采訪。李區長指出："多年來，當民衆遭遇災難時，我們都願意伸出援手盡微薄之力，這也是我此生中最感到溫馨的時刻。當看到無數災民開車經過了美南新聞廣場，帶走贈送的食物和飲用水時，心中也是五味雜陳，還有很多生活在社會底層不幸的兄弟姐妹們。"李區長提到："居住在墨西哥灣加維士頓市的兩位居民居然在寒冷之天氣中活活凍死，一位退役老兵因氧氣呼吸機缺電而不治身亡。""上週最高峰時間當氣溫降至零下十七度時，有超過四百萬家庭失去電力，更有許多家庭因缺水沒有飲用水，部分家庭的水管爆裂影響基本的生活。" 他補充說："今天我們必須嚴肅地檢討，何德州遭受如此大之災情，除了天災，更是人禍，什麼德州會缺水缺電？這是決策的失誤，如果不立即改善，未來之難題仍然無法解決。"

李區長還災民分發了紅包，鼓勵他們勇敢堅強面對災害，戰勝風暴。

筆者在美洲大陸生活了二十多年，在休斯頓生活了近二十年，從來沒有在美國南部的墨西哥海灣亞熱帶區遇到今年如此嚴寒的冬季和暴風雪，連常青的灌木叢和棕狀的鐵樹也承受不了冰凍死亡的考驗，這是過去從來沒有過的，更何況年幼的孩子和體弱多病的老人。在這種在生死存亡的關健時刻，許多人在災難中失去了生命。

寻找那人，那味

我有一友名新华，天赋惊人，年少时偏赶上无学可上、无书可读的特殊时期，遵父命竟能背诵下来整本的《新华字典》。后来成为编剧，写过一些曾轰动一时的影视作品，也是第一个获得过美国戏剧奖的中国剧作家。1999年初秋，上海派出一个豪华的电影代表团访问台湾，团长是谢晋，团员有孙道临、张瑞芳、秦怡等等十几位声名赫赫的电影界泰斗级人物，团中唯一的电影编剧就是新华，可见其创作成就及影响力。此文要谈的是他向我讲述的在台湾的一次历险感受。

或许是这些人物的分量太重，无论来去动静都小不了；或许是台湾影迷热情过高，团里大部分电影界大明星在上世纪三四十年代已是星光烁烁，中年以上的台湾人应该会熟悉他们、想念他们，他们的来去所引起的轰动自然非同一般。在他们将要离开台北的最后一个夜晚，准确地说是当天凌晨，台湾发生了半个多世纪来最大的地震，通称"9·21大地震"，震级7.3。代表团的成员都住在酒店的十层楼以上，大楼摇晃剧烈，有顷刻就会坍塌之感。

新华从床上被摔到床下，立即清醒，意识到是地震，而且是强烈的大震，在摇晃中穿着睡衣就跑出门外，没敢乘电梯，经楼梯从16楼跑到下面的酒店广场上。周围还一片空荡荡，他是第一个逃生出来的人。紧跟着跑到广场上来的，是一对年轻的美国夫妇，各围着一条大浴巾。待到有服务生来到广场，美国小伙子从浴巾内掏出钱包和房卡，从钱包里抽出三百美元，连同钥匙牌一同递给服务生，希望他能上楼拿出他们的衣服和行李。服务生犹豫一下，决然地接过美元和钥匙，转身又跑进大楼。这不能说全是美元的作用，还有为客人服务的精神并未被大震震垮。

当时还有余震，在广场上都听能到从大楼里发出的唧哩咣荡的声音，也不断有客人从楼里逃出来。广场上的人越聚越多，不一会儿服务生两手推着两个行李箱，腋下夹着大包小包的衣物从楼里出来了。美国夫妇称谢不已，当众穿好衣服，推着行李箱打车去了机场。这应该是一对经常旅行、处变不惊的夫妻，慌忙中逃生可以不穿衣服，却不忘带上钱包和房间钥匙。新华好学，却不免心中惭愧，自己倒是跑了个第一，除去房卡却什么也没带出来。

酒店大楼显然已经疏松，门窗破碎，楼角倒塌，楼外的附属物被撕毁，整幢大楼已摇摇欲坠。楼内没有受重伤的客人们，似乎也都逃出来了，上海电影代表团的成员中只剩下87岁的刘琼还没下来。大家十分焦急，尤其是团长谢晋，他深知刘琼性格沉稳，但大家等待的时间之长，似乎早已超过了他沉稳所需的时间。

刘琼自三十年代成名，电影、话剧演过无数，近几十年还演过名震一时的《海魂》《女篮五号》《牧马人》，导演过《51号兵站》《阿诗玛》《李慧娘》等等，是新华心目中神一样的人物。自己又是团里最年轻的，想学酒店服务生上楼去看看刘琼，但不知他住在几层几号，住房登记表在团长屋里，没有带出来，在大震的慌乱中，人们谁还记得准别人的房间号？

渐渐天已大亮，团长让新华去求助酒店服务员，查找刘琼的房间号，然后上楼去找。就在此时，刘琼老先生腰身笔直，手里拉着轻便行李箱，头发梳得一丝不苟，西装领带收拾得整整齐齐，连脚下皮鞋竟然都擦得锃亮……八十多岁的人，看上去仍然气韵俊逸，独具风标，一副"湿衣不乱步"的从容神态，缓缓从余震未息的大楼里走出来。

一时间广场上的人都在看着他——这种魅力，要经过怎样的命运和时间的磨砺，才能焕发出来？这场大地震简直就是为他此刻的出场做铺垫的……电影代表团的人拥上去，有庆幸的，有欢跳的，有抱怨的："我们都快急死了，你老先生竟然还有心思捯饬得这么漂亮？"

刘琼似抱歉地微微一凛："我母亲告诉过我，人在临死的时候一定要把自己收拾整洁。"

——原来在地震发生的时候，他并没有惊慌失措地先想到逃命，仍然行止有度，从容不迫。

新华在心里暗暗叫好："我终于见识了什么叫绅士！"

今年，是汪曾祺老人百年华诞。

汪老与湖南颇有渊源。尽管阴雨绵绵，尽管寒风扑面，我还是独自去了长沙古老的火宫殿。据说，在火宫殿的某个座位上，还散发着老人的味儿。这是一次说走就走的"旅行"，目的却不为探访美食，只为寻找那人，那味儿，寻找那个古老的"味道"，仿佛很清晰，却又道不出来的味道。

六十年前，我就出生在这个城市的这条街道，亲眼见证了火宫殿美食的发展，自然也熟悉它的各种色、香、味，今天不写火宫殿悠久的历史，不谈曾经多少帝王将相对它的评价，重温老人的作品，只想体会一下老人笔下的味道，那种来自人格魅力的、来自文字的、来自美食的味道。是的，这不仅是美食之旅，也是一次文化之旅，还是一次寻根之旅。

不知是因为太近年关，还是天气湿冷，平时食客如云的店堂并不怎么热闹。灯笼在空阔的室顶摇曳，大马力的空调声嘶力竭吹出热气，依然没有从前那种窜着火苗的大盆炭火来得温暖。凭栏而坐，小桌上就要了一份臭豆腐和一碗蒸腊肉，来一瓶小酒，和着天井细雨霏霏，竟也想入非非。

是的，就品这三样，汪老当年是肯定没有落下的美食。其中极为重要的当数酒了，却不知道他老人家当年喝的是哪个牌子。呵，这也不重要了，重要的是有酒。"莲花池外少行人，野店苔痕一寸深。浊酒一杯天过午，木香花湿雨沉沉。"（《昆明的雨》）虽然年月不对，虽然地点不对，却同样一个雨沉沉的下午，也是巧了，却不知从前的那天汪老喝得可好？

汪老嗜酒，尤胜美食，据说，炒的一手好菜就是为了下酒，也不知是真是假。

为啥有喝得可好的疑问？我们常看到的是近乎完美的汪曾祺，而他同样也是有真性情的时候："有一次我喝得烂醉，坐在路边，他（指沈从文）以为是一个生病的难民，一看，是我！他和几个同学把我架到宿舍里，灌了好些酽茶，我才清醒过来。"（《自报家门》），其实我认为这并不影响他的形象，"难民"一词充分说明了在西南联大求学那的年代里借酒浇愁，对时局的担忧，对家国前途的无奈、无助和失望……

雨开始淅淅沥沥，天空愈发阴霾，湿漉漉的琉璃瓦失去了颜色，仿佛是一部记录着从前的黑白片；雨水从屋檐间一滴一滴落了下来，溅开的水花挂在小草上，晶莹剔透，映照着厅里变幻的彩灯，又像是提醒着我，现在是丰富多彩的和平时代。是啊，今天我这小酒不会醉，即便醉了，也绝非病态，定是吼着"今天是个好日子"的歌者。

呷一口酒，来一块臭豆腐。

我总觉得如今的臭豆腐没有儿时的臭。"臭豆腐闻起来臭，吃起来香……我们在长沙，想尝尝毛泽东在火宫殿吃过的臭豆腐，循味跟踪，臭味渐浓，'快了，快到了，闻到臭味了嘛!'到了眼前，是一个公共厕所!"（《五味》）这种情形却是无法再现的了，一是因为如今的公共厕所已不再有异味，二是我觉得臭豆腐也失去了原汁原味。

我所知道古老的臭豆腐对食材和加工工艺极为苛刻，选上好的本地黄豆用白沙井水浸泡，手工石磨碾制成豆腐，再用秘料发酵一段时间，才能够酝酿出独有的臭味来，绝非像洋快餐那样可以速成的。一切讲究高效率的浮躁时代，很难说耗得起这样的工序和时间，即便如此，也难寻那天、那地、那纯种栽出来的黄豆儿了。是时间改变了味蕾，还是时间进化了传统？我开始怀疑，汪老倘若现在就坐在我对面，还会不会写得出这样有滋有味的文字来。

毕竟，古法、传统固然美味，却还是行不通的，至少不能大批量供应市场，看模样"别无二致"就行了，讲究那么多味道，就没得吃的了。

说到味道，汪老《果蔬秋浓》有段话值得玩味：

我后来到过很多地方，走进过很多水果店，都没有这家水果店的浓厚的果香。这家水果店的香味使我常常想起，永远不忘。

那年我正在恋爱，初恋。

不言而喻，汪老对味道的辨识是加入了感情的色彩，我想这点无人例外。夹块腊肉塞到嘴里，细嚼慢咽，尝尝他对湖南的腊肉又有何评价："农村人家杀了猪，大部分都腌了，挂在厨灶房梁上，烟熏成腊肉。我不怎样爱吃腊肉，有一次在长沙一家饭店吃了一回蒸腊肉，这盘腊肉真好。通常的腊肉是条状，切片不成形，这盘腊肉却是切成颇大的整齐的方片，而且蒸的极烂，我没有想到腊肉能蒸得这样烂!入口香糯，真是难得。"（《肉食者不鄙》）不怎么爱吃都说真是难得，想来这腊肉定是老师家乡的产品了。在湖南，沈从文的老家湘西的腊肉才更有特别韵味，熏法正如汪老所言。这法子是不是老师的言传身教，是否加入了师生色彩呢，我不得而知，相比之下，同是吃货的梁实秋就这腊肉而言是稍逊风骚了："腊肉刷洗干净之后，整块地蒸。蒸过再切薄片，再炒一次最好，加青蒜炒，青蒜绿叶可以用但不宜太多，宜以白的蒜茎为主。加几条红辣椒也很好。在不得青蒜的时候始可以大葱代替。"（梁实秋：《谈吃》）

最后一片臭豆腐送进嘴里，再次感受香和臭的魅力。我对汪老又多了一份敬佩，汪老对我们湖南的民风民食的了解如数家珍。而他对火宫殿的臭豆腐也是情有独钟，在他的32篇美食美文专辑中，据统计都写过3次，外焦内嫩，香辣可口，臭不可闻，就这个味儿。

或是我对农作物的速成有误解，或是我对转基因的过于担心，或是对食品添加剂的敏感，以至因为心理作用，吃不出古老的味儿来，但也不虚此行，我仿佛看到汪老的身影，就定格在火宫殿的某个位置上，作品和他所写的菜品一同散发出迷人的味道来。

愉園未依時付保費 菁英盃準決賽遭判負

黎培基：有冇人話我知發生咩事？

●愉園因未如期繳付保險費用，被禁賽。 資料圖片

香港文匯報訊（記者 黎永淦）今季菁英盃異軍突起，於B組壓過冠忠南區及晉峰出線的老牌球會愉園，在出戰準決賽前收到噩耗，香港足球總會周一深夜宣布，愉園因為“未能如期繳付有關‘綜合保險保障協議’費用”，被裁定違反賽事章則，原定24日晚假旺角場對理文的菁英盃準決賽被判0：3落敗。不過不足24小時後，足總態度又180度轉變，只表示當晚一仗“不會進行”，顯示有轉圜餘地。

足總周一深夜發出新聞稿，指愉園及天水圍飛馬都是因為保費問題被罰。兩會於繳清相關費用之前，將不能參與港超聯賽及盃賽，“而球會未能參與相關已編訂的賽事將視作未能履行賽程論，將根據章則C部第13條i點‘被視作放棄該場比賽，判對手取得三分，並判賽果為對手勝三比零’”。

球員社交平台吐苦水

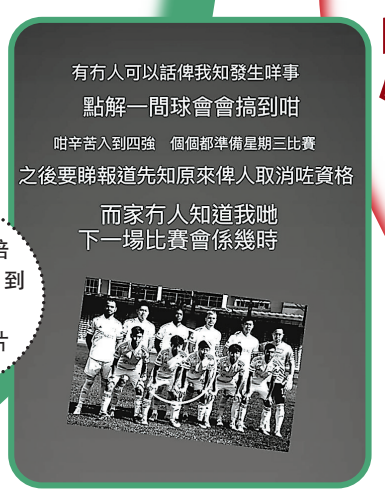
據知兩會23日已解決保費問題，不過上述判決已於當日中午12時生效，即使球會有權上訴，但已肯定來不及於7日內解決事件。周一的新聞稿指出，“為保持公平性，以及有足夠時間予對賽球隊作準備，倘若球會於繳清上述費用後七天內，球會亦將不能參與超聯賽事及盃賽”，亦即代表着愉園24日晚對理文的菁英盃、周六對東方龍獅的聯賽，以及周日天水圍飛馬對標準流浪3場賽事，都將會胎死腹中；愉園及天水圍飛馬都會被判0：3落敗。

由於事發前全無先兆，一班愉園球員正在摩拳擦掌備戰準決賽之時，卻聽到被DQ的噩耗，紛紛透過社交平台吐苦水。上周六對冠忠南區射入一記精彩入球的黎培基在IG即時動態寫上：“有冇人可以話我知發生咩事……咁辛苦入到四強，個個都準備星期三比賽，之後要睇報道先知道原來被人取消咗資格。”

愉園董事潘文迪則回應指，明白足總做法沒有錯，但對球會卻不太公平：“足總沒有錯，球會是遲了交錢，但是周一出信的同時，我們卻已經要停賽，沒有給我們機會，就算最終上訴成功，這場準決賽都已經踢不到，對我們一班球員很不公平。”

到了23日晚足總再發稿，並改稱“理文對愉園賽事將不會舉行，而足總已收到愉園對早前判決進行上訴，並正在處理當中”，相信是留了一條後路，令愉園仍有一線生機。至於周六、日關乎愉園及天水圍飛馬的比賽，足總只表示稍後公布。

●黎培基（右）上周六為愉園射入一記精彩入球。 新華社



●球員黎培基對前路感到迷惘。 網上圖片

旺角場爭決賽權 東方 傑志

香港文匯報訊（記者 黎永淦）菁英盃餘下一個決賽席位將由東方龍獅與傑志爭奪，兩支宿敵24日晚7時正原定會在小西灣運動場對決，但足總在不足24小時前宣布，在兩會要求下，將賽事移師到旺角場，原因是想讓更多球迷入場。因今場屬淘汰賽關係，若90分鐘賽和會加時再戰。

兩支港超年代最成功的班霸球會，在復賽第2場即對壘，雙方也許未在最好狀態。B組首名東方龍獅上周日對晉峰，下半場明顯收油之下，僅勝對手2：1。A組次名傑志上周六對天水圍飛馬則憑3次高空攻勢頂入3球，以3：1輕取對手。年輕射手安永佳該役梅開二度，今季已累積9個入球，在射手榜僅落後於東方龍獅中鋒辛祖1球，兩位射手正面交鋒，是今仗其中一個焦點。

此外，上季復賽後由傑志轉投對手的費蘭度，去仗也是宣告傷癒復出，已具本地球員資格的他也有望倒戈出戰。

●費蘭度有望倒戈為東方披甲。 資料圖片

棄亞預賽被罰 中國籃協提申訴

●中國籃協國家隊管理與外事部部長徐嵐。 新華社

中國籃球協會日前在北京舉辦了媒體之家活動，中國籃球協會國家隊管理與外事部部長徐嵐透露，針對國際籃聯（FIBA）的罰款，中國籃協已提出了申訴。

由於疫情等原因，中國男籃未能參加原定於去年11月進行的男籃亞洲盃預選賽部分比賽，今年1月，國際籃聯就此事對中國籃協開出罰單，罰款16萬瑞士法郎並附加扣除積分等處罰。對此，徐嵐表示：“中國籃協經過細緻研判，已經在2月初向國際籃聯提出申訴，並委託了律師跟進後續事宜。”

中國男籃原本已經做好準備參加2月中旬的亞洲盃預選賽第三階段比賽，然而由於卡塔爾新冠疫情加劇，該比賽宣布延期，中國男籃最終未能成行。對於第三階段比賽在何時何地進行的問題，徐嵐表示：“我們也在和國際籃聯溝通亞洲盃第三窗口期延期的具體事宜，包括有可能的時間點和相應其他事宜，但這確實也不是中國籃協單獨的事情，因為這個比賽涉及國際籃聯的十多個會員協會，所以他們可能還需要一段時間去整體地協調考量。” ●新華社

冬奧張家口賽區供電要秒切換

距北京2022年冬奧會開幕僅僅剩下不到一年時間，各項籌備工作進入全力衝刺階段。本月14至27日，國家電網對張家口賽區電力保障工作進行了首輪大規模模擬演練，進一步積累經驗，保障北京2022年冬奧會用電安全。

據中新網報道，上周五，國家跳台滑雪中心舉辦了一項全國跳台滑雪邀請賽，就場館進行全體系、全要素的電力測試。由於跳台滑雪的比賽項目大部分是晚上舉行，場館電力負荷主要有照明、取暖和音視頻設備。比賽期間，最大負荷將超過2,000千瓦，相當於2,700多台1匹空調同時開啟。

國家電網張家口供電公司副總經理段雪松指：在任何一路電源故障後都不會停電，並且還配置應急保障搶修隊伍時刻待命，場館供電恢復至雙回路電源供電方式。除此之外，競賽場館中最重要的設備就是音視頻設備和計時計分器，是絕不允許斷電的。我們給這些用電設備配置了ATS自動切換器和UPS電源，可以做到零秒切換，實現真正意義上的不停電。

國家電網冀北電力冬奧辦副主任李國武表示：電力保障人員只要一冊在手，就能全面了解場館保電信息，可以快速處理突發事件。通過保電實戰進一步磨合工作機制、鍛煉保障隊伍、檢驗裝備配置，為全力保障北京2022年冬奧會奠定堅實基礎。 ●中新網

●跳台滑雪的比賽大部分是晚上舉行，對場館電力負荷要求極高。

杭州亞運會 電競比賽場館敲定

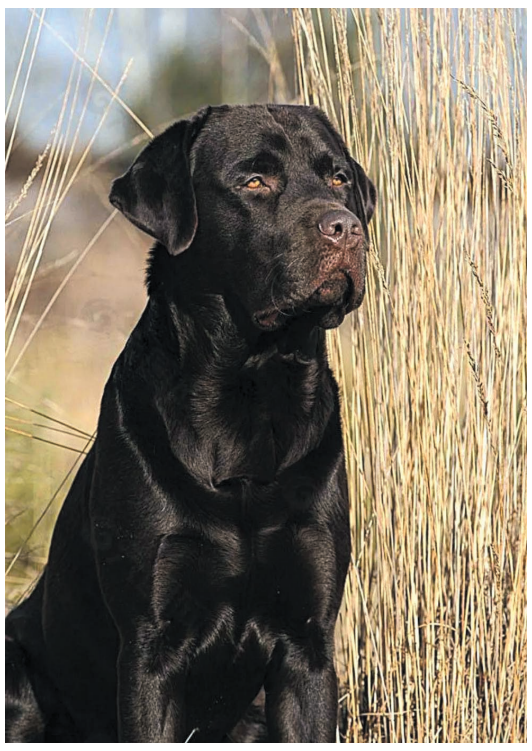
新華社杭州23日電 記者23日從杭州亞組委獲悉，杭州下城區電競場館被正式確認為杭州亞運會電子競技項目的比賽場館。

下城區電競場館兼具“數字化”“智能化”“專業化”特色，致力於打造國際一流的電子競技專業比賽場館。場館外觀以“星際漩渦”為設計理念，總建築面積約8萬平方米，有大約4,000個座位。

據了解，下城區電競場館於2020年9月24日開工。截至目前，場館建設已完成全部樁基工程，地下室施工完成60%，鋼結構吊裝800噸，目前場館整體施工進度較計劃總體提前半個月。

●杭州亞運電競場館模型。 網上圖片

怀孕的黑狗



老蔡是个屠夫，每年不知道有多少牲畜丧生在他手下。这日，邻居老王牵着一条黑狗来老蔡家，看样子并不像家养的土狗。老王说是在山中捡到一条狗，让老蔡帮忙给收拾了，并答应送老蔡一条腿当做辛苦钱。老蔡上午要去邻村杀头牛，只能下午回来处理了。于是，就将黑狗关进了铁笼子里。

下午老蔡归家后，与妻子说了一会儿话，就准备动手杀狗。这条狗通体黑毛，只在眉心处有一小撮灰毛，看上去像三只眼一样。老蔡磨了几下刀，就将这条黑狗从笼中拖出来准备宰杀。一般遇到这种情况，牲畜都会挣扎并大声的吼叫。这条黑狗却一声不发，只是用两只大眼盯着老蔡，老蔡虽然感到奇怪，手上动作却并不停。

“等一下”，老蔡妻子苏氏叫停了他。苏氏过来仔细观察了一下这条黑狗，见其腹 部微微隆起，伸手在狗腹部摸了几下。“这条狗已有身孕，放了它罢。”说完眼圈有些发红转身回屋了。 原来，老蔡与苏氏结婚十几年，现已年近四旬却依然膝下无子，这已然成为夫妻二人的一块心病，村里人私下对苏氏都指指点点的。苏氏见到黑狗怀孕，不由得想到了自己，感觉自己还不如一只狗，不由神伤。老蔡叹了口气，牵着黑狗到村后山，放开绳索并对黑狗道：“走吧，莫要再被人捉了去。”傍晚时分，老王来拿狗肉，老蔡一番赔礼道歉并赔了老王一瓶老酒。

第二年上元节，有个游方的道士路过老蔡家讨水喝。喝完水，老道士对老蔡说：“看你面相至今无子，对否？”老蔡忙不迭的点头，道士又道“你身上煞气颇重，老来多舛啊！”老蔡一听下了一跳，赶忙下跪请求道士赠予破解之法。道士说是因为老蔡一生所杀生灵太多，如今煞气环身，以致一直无所出，若不及时收手，老来难免有破家之灾。道士又告诫老蔡从今日起莫再杀生，且每日焚香沐浴三个月净化身上煞气，之后当一心为善方能化解。说完就飘然而去。

老蔡依照照道士所嘱，自此改了行当，夫妻二人每日食素，日夜焚香祈祷，广做善事。这年中秋，苏氏感到身体不舒服，老蔡便请了大夫问诊。原来是苏氏已怀有身孕，身体的自然反应。这一来，夫妇二人更是将道士奉为神仙一流的人物，请了长生牌位，每日供奉。

秋去春来，转眼快到端午，老蔡妻子苏氏生产在即，老蔡早早请了产婆住在自己家中，一应用品准备齐全。这日，苏氏感觉腹中有异，产婆说是要生产了。赶紧将苏氏扶到早已准备好的产房中，准备给接生。老蔡则在产房外急得转圈。不知多长时间过去，产婆惊慌的出来对老蔡说苏氏难产，有生命危险，让老蔡做好准备。老蔡当时冷汗就湿透了衣襟，只感觉天旋地转，跌坐在石阶上一动不动。

又不知过去多少时间，老蔡隐约感觉有几声犬吠声，紧接着一声婴儿的啼哭声惊醒了发愣的老蔡。产婆忙向老蔡道喜，说苏氏生了个男孩，母子平安。不过产婆眼中略带一丝疑惑之色，好似对苏氏难产却母子无事有些不解。

后来，老蔡才从妻子苏氏那里了解一些。原来那日苏氏难产昏迷，感觉身处一片迷雾之中，周遭全是牲畜，不停的攻击苏氏。眼看苏氏要命丧一只黄牛蹄下，忽然从迷雾中窜出一只三只眼睛的大黑狗赶走了那些牲畜，救了苏氏之命。之后黑狗带领苏氏走出迷雾，化作一道士模样的人，对苏氏拜了一拜便化作一缕青烟消逝。苏氏随即清醒，并顺利产下一子。

老蔡夫妇明白应是当年那条黑狗指点老蔡并救了母子二人性命。之后夫妇俩更是广做善事，广结善缘，成为了当地有名的大善之家。家中夫唱妇随、父慈子孝。后儿子娶妻贤惠，育有四子，老蔡膝下儿孙环绕，尽享天伦之乐，古稀之年，无疾而终。

捐款

又到年底，局里组织干部职工给贫困地区的儿童捐款助学。会开了，文件发了，但效果并不理想。陈局长指派秘书小孙专门负责这件事。小孙拿着干部职工名单挨个找人动员，收效也不大。偌大一个局，几百名干部职工，总共捐了不到一万块钱，都不好意思拿出手啊。

小孙垂头丧气地找到陈局长，“我有负您的重托，这事干不成了。”“哦，大家都怎么说?”小孙等的就是陈局长这一问，赶紧倒苦水，“大家都说年底了钱紧，已经尽力而为了。特别是后勤处的李维，说他家的房子是贷款的，车是贷款的，每月缴了贷款，日子过得比杨白劳还苦。好说歹说，他才掏了二十块钱。”

陈局长叹了口气，从口袋里掏出一张银行卡，“凑够两万，先打过去吧。孩子们过得苦，咱得惦记着。”小孙知道这是陈局长的工资卡，有些犹豫:“这不好吧，马上过年了……”陈局长一摆手说:“先从我儿这借用，过不了几天就还回来了。那个捐款名单，你先不要公布。”小孙满腹疑云也不好问，只得按局长吩咐做了。

腊八这天晚上，微信圈里热闹极了。祝福的话语、喜庆的图片、各种幽默视频轮番刷屏，最刺激的莫过于发红包了。抢红包不在多少，只是图个吉利，几十元的红包算大的，大部分只是个位数，大家却仍抢得不亦乐乎。这时，有个叫“春暖花开”的人加了进来。要不是小孙说了一句话，群里没人会注意到这个陌生人。小孙说:“让我们热烈欢迎陈局长加入我们朋友圈!”原来“春暖花开”是局长啊，大家一通问好。陈局长发了个笑脸说:“大家都别拘谨啊，我是来抢红包的!”

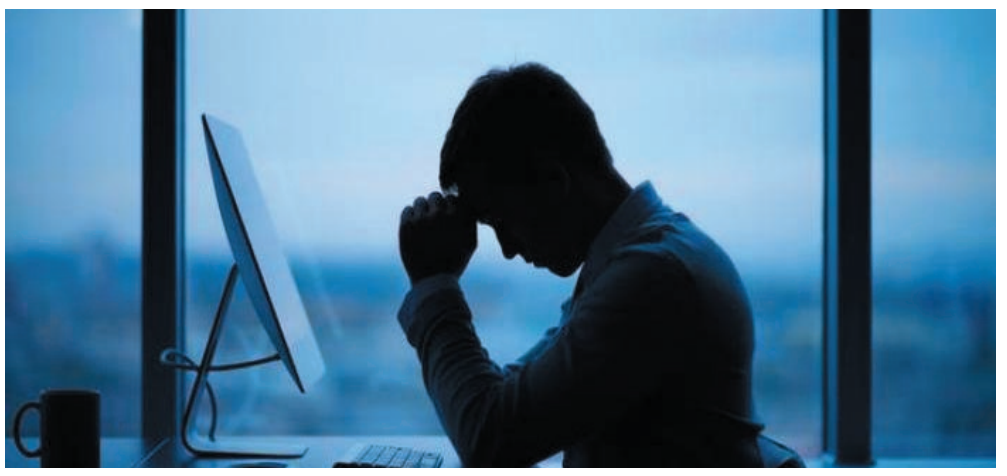
陈局长的话让大家顿时兴奋起来，又一轮红包热开始了。和以往不同的是，这一轮红包热呈现出三大特征:一是数额大，二是集中，三是很有规矩——陈局长不抢就没人抢。陈局长也不客气，上来就开抢。这可是拼表现的好时候啊，大家轮番上阵，纷纷散财。一时间，群里下起了红包雨。陈局长只顾抢了，连话都懒得说，只发出一个个笑脸。

李维连发了五个百元大红包，可陈局长都没当上运气王，总共才抢了十多块钱。李维很是郁闷，索性直接给陈局长私发了一个二百元的红包。见陈局长爽快接收了，他心里才略觉踏实些，又加入发红包、抢红包的行列，玩得不亦乐乎。

周一上班，大家发现办公楼一层大厅里贴着一张大红纸，上面详细列着局里干部职工给贫困地区儿童捐款的名单和数目。看过明细，每个人都瞠目结舌。有人看到李维过来，就调侃他:“老李，你平时挺抠门的，这回却大方，捐了二百多块钱。真没看出来，你这觉悟还蛮高啊。”李维赶紧凑上去细看，红纸黑字，清楚写明他捐了二百四十六元钱。“怎么会呢，我只捐了二十元呀?”李维心里嘀咕，转念一想就明白了，他发给陈局长的红包一共是二百二十六元。李维脸一红，不好意思地说:“那些孩子需要帮助。咱能搭把手就搭一把吧。”说完赶紧走了。

望着那张大红纸，小孙的心情最复杂……

公司不加班



吴迪是位文字翻译，每天都在单位加班一加就到深夜，他老婆很生气，逼着他辞了职。

为了找到一个不加班的工作，吴迪的腿都跑细了，最近总算找到一家理想的公司，这家公司的老板明确告诉他，我们公司从来不加班！

吴迪开心极了，兴冲冲地加盟了这家公司。

上班第一天，吴迪心里还是有点不踏实，就顺便问了几个同事，同事们毫不犹豫地告诉他，我们公司从来不加班，吴迪这个开心啊，马上发短信把好消息告诉了老婆。

转眼就到了下午五点，再过半个小时就可以下班回家了，吴迪心里美滋滋的。

这时，经理过来告诉天迪：“我在你电脑的共享盘放了份翻译稿，明天上午九点前交上来。”

吴迪打开共享盘一看，经理发来的稿子有3000多字，下班前根本做不完，看来又得加班了！

五点半到了，老板从自己的办公室走出来，对正在忙碌的职员说：“时间到了，大家都回家吧，不要加班！”

大家一听，连忙关上电脑，收拾东西走人，只有吴迪没有想走的意思，老板见了，过来关心地问，你怎么还不回家。

吴迪没好气的回答说：“活儿没干完，怎么回家”

老板生气地说：“我们公司从来不加班，请你马上关电脑回家”说完就走了

这时，经理走过来，悄悄提醒吴迪，公司不许加班，来不及做完的工作，可以拿回家里做的。

吴迪不明白，问为什么呀？

经理看看走远的老板，悄悄对吴迪说，为了省电。

泡茶用的金银花，也是张三丰留给皇帝的哑谜

说起金银花，很多人都觉得耳熟能详，大概还有不少人喝过金银花泡的水。其实金银花的中文正式名叫忍冬。这也是个十分通俗的名字，顾名就能思义。

老有所乐的标配

明朝永乐年间，住在崂山脚下的村民苏现，遇到了一位邋遢道士。

那个道士年事已高，蓬头垢面，须髯如剑戟，说话行事或是疯癫，或是诙谐，常被村子里的孩童们戏弄。老道人也不气恼，只是嬉笑而去。或三两日，或五七日，老道人就会自崂山下来，进入村子里，胡乱寻些吃食。村人对他颇为厌恶，常请他吃闭门羹。苏现见道人年迈，于是心怀怜悯，便常给他些饭食，入秋又赠他棉衣。

到了隆冬时节，忽而有一天，老道人来到苏现家拜访，自称姓张，在崂山清修这段日子里，得苏现礼敬，无以为报，于是献上野花一藤，作为回礼。“此花自海岛中携取而来，”老道人对苏现说道，“虽隆冬严雪，叶色愈翠，其名‘耐冻’，望君善待之。”言讫，老道人飘然而去。苏现望着道士的背影，只觉得此人龟形鹤背，大耳圆目，不同凡夫俗子，却也未多想，只是将那花藤栽了起来。

岂料数日之后，官兵入村而来，道是皇帝有旨，来寻访奇人张三丰的下落。苏现这才恍然大悟，那道人原是赫赫有名的仙翁。张三丰带来的花藤，冬日叶翠不凋，入春即花，幽香四溢，众皆称奇。地方官员不敢隐瞒，将此事禀告了永乐大帝。明成祖朱棣听罢，自言自语道：“耐冻，耐冻，哼，好个张三丰！”既然借“耐冻”花藤言志，决心不惹凡尘俗务，朱棣也只能断了寻访的念头。

这株奇人张三丰亲自携来的“耐冻”，有人想要分株栽种，然而无论是朱棣还是其他人，移到别处的新株新苗，都无法栽种成活，结果只留下了这么一架老藤，生在崂山脚下。将近二百年后，明代《莱州府志》记载，这架老藤依然苍翠如初。

朱棣为什么一听说“耐冻”的事，就明白了张三丰的心意呢？其实这个“耐冻”并非什么绝世罕见的植物，而是忍冬的别名。在明清两代，忍冬早已经是常见的药用植物了，甚至文人还拿忍冬来猜谜语，谜面是“残年独守”，谜底就是“忍冬”。张三丰的言下之意，就是说，皇帝啊，你别找我啦，我这把老骨头，就让我混过残生算啦。

朱棣和张三丰之间的恩怨纠葛，或许民间传说的成分更多些，但是“残年独守——忍冬”这个常规搭配，可是正儿八经写进了清代关于灯谜的著作之中的。其实忍冬这种植物的名字，早在晋朝就已经出现了，后来南梁陶弘景解释说：“凌冬不凋，故名忍冬”。忍冬是半常绿植物，华北及其以南地区，冬季时忍冬的叶片不会落尽，而是保持着常绿的状态。

到了北宋年间，沈括、苏轼编著的《苏沈良方》之中，对忍冬的描述就已十分详细了，其中写道：“叶尖圆，茎生，茎叶皆有毛，生田野篱落，处处有之，两叶对生。春夏新叶梢尖，而色嫩绿柔薄，秋冬即坚浓，色深而圆，得霜则叶卷而色紫，经冬不凋。四月开花，极芬，香闻数步，初开色白，数日则变黄。每黄白相间，故一名金银花。花开曳蕊数茎如丝，故一名老翁须，一名金钗股。冬间叶圆浓，似薜荔枝，一名大薜荔。可移根庭槛间，以备急。花气可爱，似茉莉、瑞香、甘草。”

不但形态描述的思路和如今的植物志相似，而且其中也说出了忍冬的另一个家喻户晓的别名：金银花。由于一朵花的花冠，初开时是白色的，之后渐渐变成金黄色，在一条枝上黄白相间，所以称作金银花，确是恰如其分。

谁才是金银花的代言人

不过，沈括、苏轼的著作里虽然描写了忍冬的姿态和气味，却还是将它当作草药来看待。后来李时珍在描述忍冬时，也用了类似的形容词句。但若是要评选出一位忍冬（金银花）的代言人，以上这几位的排名还要靠后一些，因为在金朝，有一对兄弟吟诗唱和，不但写了忍冬的形态、药效，还写到了它的另一个别名，以及对这种植物的评价。

这对兄弟就是金朝文学家段克己，和他的兄弟段成己。金朝末年，金哀宗自缢身亡，北地纷乱，于是段式兄弟跑到山西龙门山隐居。段克己与友人封仲坚入山采药，遇见忍冬，见此花形如鹭鸟，所以称之为“鹭鸶藤”，并写诗道：“有藤名鹭鸶，天生匪人育。金花闲银蕊，翠蔓自成簇……”而后他在诗中说，不是为了口腹之欲才去采集，而是为了把忍冬当作药物，还把忍冬赞为“香色奇”的植物，最后评价道：“世俗不知爱，弃置在空谷。作诗与题评，使异凡草木。”

段家哥哥说忍冬好看、有香气，又能入药，怎么会乏人问津呢？而且在此之前，竟然都没有人专门写诗赞颂它！这是替忍冬抱不平，也是映射自身的境遇。而段家弟弟段成己有诗唱和，同样也是写忍冬，他说：“幽花发溪侧，闲错金珠簇。徐看是鹭藤，香味浓可掬……”然后回答了段哥哥的问题：因为“情知无俗姿，安能悦众目”，人们都用世俗的眼光去欣赏，谁能体会得到忍冬的妙处呢？最后段弟弟总结道：“一经题品余，名字耀岩谷。遇合良有时，不才异山木。”

经过段家兄弟这么一番夸赞，后来的文人还真的开始关注忍冬了。比如清代的叶申芗在《点绛唇·金银花一名鹭鸶藤》词中就写道：“钗股双垂，色分黄白真纤巧。珠萦翠绕，小摘宜清晓。茗战争新，香助汤功妙。谁知道。段家诗好，初把芳名表。”段氏兄弟在这里，就已经被看做忍冬（金银花）的代言人了呀。

金银花怎样变色的

虽然明代王象晋在《群芳谱》之中，已经对忍冬花的形态和变色规律，进行了详细的描述，说道：“三四月后，开花不绝。花长寸许，一蒂两花，二瓣一大一小，长蕊初开者，蕊瓣俱白，经三二日则变黄，新旧相参，黄白相映，故呼金银花。”但是这个变色现象，人们却是见怪不怪了很多年，直到近年来才有人讨论了忍冬变色的机理。

忍冬花色的变化，其实有两个主要的变色阶段：花蕾时为绿色，花初开时变为白色；花开放约2-3天后，由白色渐变为淡黄色，直到最终变为金黄色。

由花蕾时的绿色，到初开时的白色，这个阶段的花色改变，主要与花冠中的叶绿素含量有关。在变色过程中，叶绿素的含量降至之前1/3，此后还在继续降低。同时，主要显现为黄色的类胡萝卜素，含量也降至不足之前的1/2。花冠中色素的含量降低，才使花冠显现出了白色。

而在由白变黄的过程中，花冠中的类胡萝卜素含量急剧增高，“金花期”相比于“银花期”而言，类胡萝卜素的含量增加了10倍。正是由于急剧增加的类胡萝卜素带来的颜色，使白色的花冠变成了金黄色。此外，在“银花期”的花冠有时并不是纯白色，而是稍带一点点淡黄色，这是黄酮类物质带来的黄色，但由于含量较低，黄酮类物质并非变色的主要原因。

此外，某些植物的花冠变色，同时会受到细胞中pH值变化的影响。但忍冬花在变色的过程中，pH值始终保持在5.3~5.5之间，花冠细胞的酸碱度基本保持不变，因此变色与之无关。

虽然如今已经明确了忍冬花变色的初步机理，但是究竟是类胡萝卜素中具体哪种色素，才是变色的主要原因，这还有待进一步研究。有人认为，忍冬花冠中带来黄色的类胡萝卜素，可能和菊花中提供黄色的类胡萝卜素相近或相同。而已有相关的科研团队，将目标指向了忍冬花中类胡萝卜素的次生代谢方式——简而言之，就是怎样在短时间内，制造出大量的类胡萝卜素，相关的基因是否存在进一步利用的可能性。

为什么张三丰种不活

其实让我比较在意的，是最开始那段故事里，张三丰带来的忍冬。有人说那个忍冬是他亲自栽种的，有人说只是由他自海岛带来，无论怎样，张三丰应该不是刨了一整棵植株。比较可行的方法，是他从海岛剪回了一段枝条。

至于那棵“张三丰忍冬”，为什么别人再分枝出去，却成活不了呢？抛开传说和神化演绎，忍冬确实是足够皮实的植物，喜阳，也耐阴、耐寒，也耐热、耐旱，也不怕水湿，这都种不活，得有多手残啊！如果凭空猜测的话，有可能朱棣引种回来的忍冬，由于防护不周，在北京的冬季受了风吹，因为低温和缺水而死了。就像月季、木槿等花卉，也有可能出现类似的情况：冬季的风太过干冷，茎和芽因缺水而变成了枯枝，呜呼哀哉。

其实在北京栽种忍冬，如果选择避风处，或者冬季稍作防护，就基本没有问题。反而是病虫害会比较令人头疼，特别是栽种于不甚通风处时，非常容易招来蚜虫等虫害，需要特别留意。我们没办法还原当初朱棣的操作了，反正皇帝移栽没能成活，至于别人，谁敢说我比皇帝强呢？

如今除了花色由银色变为金色的忍冬本种以外，它的变种红白忍冬（Lonicera japonica var. chinensis）也比较常见，花冠外面紫红色，里面白色，比寻常的忍冬更鲜艳些。此外，园艺品种四季忍冬（L. japonica 'Semperflorens'），花期自春季直到秋末，绵延不绝，原本也是个很好的品种。只不过从外形上看来，四季忍冬和普通的忍冬没有明显差别，一些商家用普通忍冬，冒充四季开花的品种，购买时需要确认货源的可靠性。

全程無接觸骨髓資料登記 拯救七歲小圓圓

2021年2月27日，爲拯救七歲的小圓圓，請休斯頓的朋友到糖城的福遍教會參加骨髓庫登記活動！全程無接觸，在車內完成唾液取樣。

這是壹個普通的美國華裔家庭，但家中壹對可愛的兒女松松和圓圓先後得了急性髓細胞性白血病，讓這個原本其樂融融的四口之家承受了巨大的痛苦。

哥哥松松（Jerry）三歲時患急性白血病，經歷化療和骨髓移植，目前病情穩定。松松在進行治療的時候，妹妹圓圓（Lilian）出生，給父母帶來了很多的快樂和希望。然而，在2020年9月，七歲的圓圓也被診斷爲同樣的急性髓細胞白血病（AML）。看到壹雙兒女都要經歷病痛的折磨，父母親的那種心碎煎熬無人能夠體會。

堅強的圓圓目前正在接受第四輪化療。她天資聰穎，活潑開朗，住院的時候經常找醫生護士，講笑話給他們聽，成爲了大家的“開心果”。

如果有機會接受骨髓移植，圓圓被治愈的機率很大，但她急需骨髓捐贈者！

通常，每個患者的最佳骨髓匹配者最有可能來自同壹種族群體，然而由於少數族裔在美國骨髓庫登記不足，因此患者找到骨髓匹配的機會也要低得多。

77％的白人可以在骨髓庫中找到最合適的人，而只有40％的亞洲人和25％的非洲裔美國人有機會找到匹配。

爲了拯救圓圓以及其他孩子，尤其是登記偏少的亞裔族群的生命，請您考慮註冊成爲潛在的骨髓捐贈者。

請在華人朋友在社交媒體上幫忙轉發，不僅這次可以幫助到圓圓，也可以幫助到更多有需要的亞裔病人。

如果您的年齡在18–60之間（45歲以上註冊需要自付$100，45以下全部免費），請按照下面鏈接內容註冊。請特別鼓勵18歲以上的年輕人登記捐獻！

您現在有三種方式幫助小圓圓：

一. 休斯頓居民可以在2月27日駕車至福遍中國教會（7707 Highway 6， Missouri City. ）現場登記。全程無接觸，不用下車，絕對安全。

二. 網上登記成爲骨髓捐獻誌願者：

1. 註冊（ join.bethematch.org/lillian ）
2. 醫院會給您郵寄取唾液樣本的swap kit；
3. 郵寄給醫院唾液樣本。

三. 如果您居住在華人比較多的地區，可以向親人朋友轉發圓圓（Lillian）的網站：Donor4Lillian.com；

也可以協助舉辦 donor drive 現場登記，請訪問這個網頁了解詳情：http://www.donor4lillian.com/donor-drive/

(爲食書生) 立春之日上榮記 楊楚楓

執筆之日，乃新曆2月3號週三，舊歷告知我：今日立春。立春在古代，亦是一個重要的大好日子，尚書上有言及，當天適宜「易卷友約」意思是暫時拋下書券，跟友好良朋外出相聚。走筆至此，我願今年立春歲月陪伴大衆安好，春花滿枝头，趁此立春節氣，摒除新冠肺炎病毒，人人春風得意，個個事事順心，如意吉祥！

記得新歲2021年開首，大洋彼岸的澳門海島之內，有位詩友林方志兄，特別寫有「元誕有誌」，遙寄於我。

詩文如下：

「 小鼠凝神去禍災，耕牛搖尾笑容來。新年定是芳菲景，四海三川麗日開。」

林兄既然對新歲予以厚望，我亦人同此心，心同此理，當天從美國校區下班回到家中後，向太太提議： 當晚家中不作晚餐安排。我也馬上收好電腦，暫停筆耕，夫妻二人，從城外驅車30公里，來到華埠Willcrest 跟Bellaire 交界上的新榮記飯店之內，享受一頓怡然的晚餐。

太太發辦，先來一窩蚧肉魚肚羹，其後點上兩度小菜： 腰果雞丁、梅菜扣肉來佐飯。

當 天是週日，新榮記乃小型酒家，堂上座上客不會「墟冧」，自是理所當然。不過它的外賣生意，認眞不錯，來電叫餐，不絕於耳。親身走入店內点菜的客人，也大有人在。老闆娘嫦姐及堂上女侍應，經已是「手快腳快」之人馬，不過在大家不約而同地出現時，也顯得有些緊張。本人「爲食書生」，大半生也是經營唐餐生意，見慣風波，有見及此，一時技痕，二話不說，馬上接過榮記店中電話，替榮記客人寫上外賣餐名、份量；客人寶號大名，電話號碼，及到來取餐的時間，一絲不苟，令嫦姐安心。

當晚我倆所點的菜式，十分精良。蚧肉魚肚羹的蚧肉，乃是眞材實料的「魚腸公子」的肉身，而不是似坊間有些酒家，以假蚧肉來代替；它的魚肚也是正貨，配上雪白的蛋白來調湯，十分受用。腰果雞丁乃家父當上澳門陶陶居大酒家時的撚手小菜之一，榮記師父炒出來的雞丁，香滑可口，腰果炸得恰當，「卟卟脆」。梅菜扣肉乃我休斯頓「頤康講座」創辦人何天祐老師的心頭所好的廣東名菜，細嗜之下，頓時想起己逝的恩師來。

美國老人保險還可以在3月底前更改 李淑惠幫助長者們接受更多保險的保障

(本報休斯頓報導) 65歲的長者，一般是在每年十月到十二月間參加老人健康保險的註冊，然而，因爲疫情的緣故，如果在開放註冊期沒有參加到保險的人，今年還可以延期開放到2/28。另外，有些長者對Medicare的保險不滿意，也可以在3月底前更改，萬德福保險的李淑惠經理提醒長輩們，根據自己的健康與綜合狀況，一定要找到最符合自己需求的保險計畫，想要更改老人保險的長者們要把握時機。

真誠與專業服務

對於接受過李淑惠服務的長者們來說，李淑惠是最佳健康保險顧問、也是好朋友，常常還是解決問題的救星。李淑惠總是從客人的角度出發，專業回答問題，讓老人們更了解健康保險，她用她的眞誠與專業服務，打造極強的人格魅力，讓她的客戶都樂意把朋友介紹給她，口耳相傳。

其實，好口碑並非從天而降，而是靠她一步一腳印，誠心的關懷客戶，仔細了解保險資訊，掌握專業知識，關心客戶健康，實在的幫人解決問題，一點一滴都是用心的成果。

客户滿意度超高，讚揚有加

在休斯頓已入籍六年多的俞濟成先生是李淑惠的客戶，他用親身的經歷，娓娓訴說自己與李淑惠的互動過程，以及她如何幫助人。俞先生表示，初次看到李淑惠，覺得她很和氣、專業、友善，和她有過互動之後，發現她相當會設身處地爲人著想，只要能對客戶好，總是不辭辛苦的居中聯繫，充滿了關懷。

李淑惠的特點是待人特別熱心、非常負責任，常常幫忙人解決問題，有些甚至是其他範圍，並非保險的問題，只要客戶問了她，李淑惠也幫忙處理。

俞先生對李淑惠稱讚不已，覺得李淑惠非常的難得，如果有人提出問題，她總是非常耐心的回答，盡量讓老人家聽明白。如果有人生病，而他目前的保險公司保障不夠充分，李淑惠會幫忙找不同的可能性，若是找到另一家保險公司能夠更好的給予保障，李淑惠也會幫忙換一家保險公司，讓客戶能省錢又安心。

先考慮客户的利益

李淑惠的服務作風體現在誠懇、及信任程度上，她總是先考慮客戶的利益 ，以他們的健康狀況來衡量，與客戶溝通後，會根據客戶綜合的情況，給幾個建議方案，然後與客戶一起找最適合的。

選擇李淑惠當經紀人，客戶可8~9家的產品可以選擇，因爲她總是不厭其煩地去了解產品、和通過考試，取得驗証。

李淑惠的專精的服務項目包括:長者健康保險Medicare、健康保險、退休基金、人壽保險、長照保險、年金。代理數家知名公司。

連絡電話是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)。若使用AT&T家庭電話無法撥通者，請改用手機打。網站: suelee.agentmedicareplans.com

地址: 9600 Bellaire Blvd., #111, Houston, TX 77036