H MART®

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE AUG. 6th - AUG. 12th, 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, 口書, 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官方微信帳號及口書粉絲頁

清熱解暑的韓風美食
讓你活力無限的H Mart高品質美食.

BEAT THE HEAT KOREAN STYLE
Energize your body with the best quality and taste at H Mart.

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.

White Peach 白桃 BOX $17.99
Red Leaf Lettuce 紅葉生菜 BUN $0.79
Corn 玉米 4 PCS/PKG $4.49
PRODUCT OF KOREA
Korean Mini King Oyster Mushroom 韓國迷你杏鮑菇 10.58 OZ/PKG $2.99
Persian Cucumber 小黃瓜 LB $0.99
Packed Garlic 袋裝大蒜 5 PCS/PKG $1.29
Green Plum 青梅 LB $1.99
Yellow Dragon Fruit 黃金火龍果 LB $4.99
Kent Mango 箱裝芒果 BOX $6.99
Green Cabbage 包心菜 LB $0.49
JINGA Tofu JINGA 豆腐 SOFT/FIRM - 16 OZ/PKG $1.29
Baby Green Seedless Grape 2 LB/PKG 盒裝無籽青葡萄 $2.99

營養豐富的韓國傳統美食 味道鮮香可口, 營養滋補身心

HARIM韓國速食參雞湯
在炎炎夏日, 喝一碗熱熱的人參雞湯, 是韓國的傳統. 一碗熱騰騰的雞湯, 反而可以讓人體溫下降, 在最熱的夏天, 降溫解暑.

參雞湯的美味組合 Harim
❶ 養身滋補 – 鮑魚參雞湯
❷ 大量牛黃酸 – 章魚參雞湯

扫一扫,加微信!
优惠折扣轻松拿!
Scan QR Code & Follow H Mart WeChat Account
HMART北美资讯
扫描二维码

爱上 H Mart 生活变得 Smart.
Love H Mart and Life is Smart.
免费会员福利 聪明购物攻略 最新折扣信息 美味简易食谱

MEAT at unbeatable low prices

Fresh Beef Ribeye Roll Steak 新鮮無骨肋眼牛排 LB $8.99
Marinated Beef Ribeye Bulgogi(Hot) 韓式醬醃辣牛肉 LB $6.99
Fresh Pork Hand Sliced CT Butt Steak 新鮮豬梅花肉排 LB $6.99
Frozen Pork Single Belly Chunk 冷凍豬五花肉 LB $3.99
Marinated Boneless Chicken Breast Bulgogi 韓式醬醃雞肉 LB $3.99
FAMILY PACK
Fresh Chicken Drumstick 新鮮雞腿 FAMILY PACK/LB $0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
CJ Cooked White Rice 微波即食米飯 7.4 OZ X 12 EA/BOX $10.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
OTTOGI Jin Ramen 金拉麵(微辣/中辣) MILD/HOT - 4.23 OZ X 18 EA/BOX $10.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
KWANGCHEONKIM with Kakao Friends Crispy Seaweed KWANGCHEONKIM 桃子版海苔 0.14 OZ X 27 EA/PKG $9.99

SEAFOOD at shockingly low prices

Jeju
Frozen SUHYUP Jeju Beltfish 韓國濟州帶魚 1 CNT/PKG $7.99
Frozen Tongyeong Conger Eel with Sauce 冷凍蒲燒鰻魚 PRODUCT OF KOREA 11.99 OZ/PKG $9.99
Headless White Shrimp 去頭白蝦 26-30'S/LB $6.99
Frozen Spanish Mackerel 冷凍鯖魚 LB $2.99
FRI/SAT/SUN ONLY
Fresh Monkfish Tail 新鮮鮟鱇魚尾 LB $2.99
Frozen Mackerel 冷凍鯖魚 LB $1.99

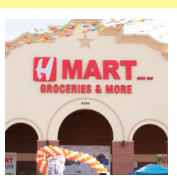
ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Premium Organic Haiga Mai Rice 有機農場有機胚芽米 15 LB $29.99
ORGANIC FARM Organic Roasted Chestnut 有機農場烤有機板栗 5.29 OZ $1.79
TODAY'S FARM Organic Milk 有機低脂牛奶 WHOLE/2%/1% - 64 FL OZ $3.99

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice 皇族金輝 泰國米 25 LB $21.99
OMACHI Instant Noodle OMACHI拉麵系列 PORK RIB SOUP/SHRIMP/BEEF 2.7-2.8 OZ X 5 EA/PKG 2 FOR $5
CHIN-SU Chili Sauce CHIN-SU 辣椒醬 8.82 FL OZ $0.99
THREE CRABS BRAND Fish Sauce 三蟹牌 越香魚露 24 FL OZ $4.49
KNORR Canned Chicken Flavored Broth Mix 家樂牌 雞粉 35.2 OZ $8.99
GOURMET Master Fresh Noodle 味匠友麵 SELECTED VARIETIES - 2 LB $4.99
PALM Canned Corned Beef 棕櫚 粗鹽醃牛肉 11.5 OZ $5.99
AROY-D Canned Coconut Milk AROY-D 椰奶 14 FL OZ 2 FOR $3
DOUBLE ROMANCE French Cookies Gift 法式餅乾禮盒 15.87 OZ $10.99
TASTE NIRVANA Canned Thai Tea Drink TASTE NIRVANA 泰茶飲品 ORIGINAL 16.2 FL OZ 2 FOR $3.50
TODAY'S FARM Organic 12 Grade A Large Brown Eggs 今日農場 有機雞蛋 1 DOZ/PKG $3.49
RAO'S Homemade Sauce RAO'S 義大利麵醬 ARRABBIATA/MARINARA/TOMATO BASIL/VODKA - 24 OZ $5.49
KOTO Rice Cooker KOTO 電飯鍋 5/10 CUPS ~~$29.99-34.99~~ EA $21.99/24.99
KOTO Detachable Electric Bamboo Grill KOTO 電烤盤 37.5 X 25 CM/EA ~~$54.99~~ $26.99
Zipbob Food Container Set 食物保鮮盒 300 mL/4 PCS SET $1.79 ~~$2.49~~
HELLO HOME Panda Indoor Slipper HELLO HOME 室內拖鞋 MEN (BLUE/BLACK MIX) - XL/XXL WOMEN (PINK/LIGHT BLUE MIX) - M/L PAIR $4.99 ~~$7.99~~

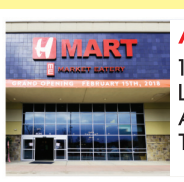
CARROLLTON
2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007

HOUSTON
1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055

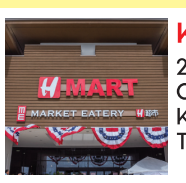


PLANO
3320 K Ave. Plano, TX 75074

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》「李恕信談美國」－美國種族歧視劇增！

（本報記者黃梅子）身爲亞裔美國人的體驗，可謂處處都是反差。

我們是來自東亞、南亞和東南亞20多個國家的移民或移民後代。我們講不同的語言，吃不同的食物。我們中的一些人領導著美國最成功的企業，比如谷歌(Google)和Zoom。還有一些人做著小生意，比如中餐館和水療館，受疫情的打擊最爲嚴重。我們的貧富差距也是全美最大：一些亞裔的家庭收入遠超全國平均水平，但另一些的貧困率一直是全國最高。

儘管活動組織要求社會正視我們遇到的問題，但無數不平等和細微差異讓亞裔難以團結。雖然亞裔是美國增長最快的族群（現在佔總人口的6%），但大家對事務的優先級排列不盡相同——有時候是天差地別，因此，人數的增長並未能帶來政治或文化影響力的增加。

從前總統的種族主義汙言穢語，到針對亞裔的一系列襲擊，再到亞特蘭大按摩店包括六名亞裔女性的八人被槍殺事件，過去一年發生的事可能會讓人們因爲一個新理由團結起來：恐懼。

在這個仇恨犯罪達到十幾年來最高水平的國家，許多亞裔通過在美國最精英的教育和專業機構競爭並取得成功而享有的地位，已經派不上用場。

亞裔也正在成爲美國經濟差距最大的群體。2016年，亞裔的收入分布在第10百分位的約1.2萬美元到第90百分位的約13.35萬美元之間，中位數約爲5.1萬美元。相比之下，白人的差距是約1.51萬美元到11.8萬美元。

這種收入差距一定程度上是由移民造成的，在過去50年裡，移民佔了亞裔成年人口增長的81%。許多亞裔移民的教育水平高於土生土長的美國人，這在很大程度上就是他們穩坐收入階梯頂端的原因。與此同時，處於階梯底部的亞裔受教育水平較低。

美國亞裔的故事講述起來一直很複雜。大都市的各個角落裡都有他們做餐廳員工和按摩師的身影，但也有進入精英學府的人中龍鳳，他們最終都能得到高薪職業。很多時候，從事服務性工作的一代移民培養出了在企業奮鬥的下一代。但此時此刻，隨著人口增長，各群體之間也變得愈加孤立。

在去年夏天經歷了爭取種族爭議的抗議活動，以及更加關註「黑人的命也是命」(Black Lives Matter)運動之後，包括亞裔在內的有色人種企業僱員都在要求公平和包容，這將終結白人主導的文化。

但數十年來，政策製定者和政府領導人一直把亞裔視爲隱形人。這在一定程度上是因爲該群體的構成多樣，規模較小，很難獲得影響力和關註。

記錄亞裔仇恨事件報告的製止仇恨亞太裔美國人組織指出，去年，言語騷擾、躲避和身體攻擊事件急劇上升。

請看《美南時事通》之《李恕信談美國》，主持人Vivan和全美政治領袖基金會主席李恕信博士談--- 美國種族歧視劇增，華人如何與洋人對話(一)：文化衝擊下的溝通藝術。

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。

沙漠美術學校 作育藝術英才
暑期招生 歡迎各個年齡層報名

(本報休斯頓報導) 憑著對藝術的熱愛，對教育的認眞，以及對學生的用心培育，沙漠美術學校在休斯頓耕耘七年，已經培育出許多藝術人才，門下學生屢獲美國各種美術比賽的金獎及大獎。目前暑期開始招生，無論是小朋友想要學畫畫，銀髮族想要培養嗜好，或是喜歡藝術的成人想要重拾畫筆，各個年齡層都歡迎報名。

沙漠美術學校的學生，從五歲到八十歲都有，共同的是擁有著熱愛藝術的心。校長是沙漠先生，有人說他是「名師出高徒」，更有人說他是「嚴師出高徒」，他培養學生繪畫創作、藝術養成、以及如何觀察生活中隨時存在的美，孕育那份探索美的能力。

沙校長所教授出來的學生，個個才華洋溢，藝術天分被全然啓發，其中許多位在美國多個美術比賽中獲得大獎，像是德州青少年視覺藝術大賽、休士頓牛仔節藝術大賽、國會藝術大賽等等，深受各界矚目。

沙校長目前是美國油畫家協會會員，他畢業於西安美術學院，師從中國著名油畫家、也是美術教育家張榮國先生，他的油畫創作以人物與風景爲主要題材，堅持寫實主義的風格，眞實反映人與景物原有的樣子，將人物與景緻活生生地展現出來，並帶著一股純樸自然與親切感。

沙漠美術學校採小班教學，有興趣還可免費試聽。主要教授: 油畫、色彩、素描、兒童畫、亞克力等，包括各個階段。沙漠美術學校 (Sha Mo Art Academy)上課時間: 週六、週日上午10點至下午6點(課程依學生程度而時間不同，隨時可以加入課程)

沙漠美術學校電話: 832-506-9570。
email : mosha120162@gmail.com

地址: 9730 Town Park DR. #75,
Houston, TX 77036

莫德納疫苗最終分析：可維持至少6個月高防護力

（本報訊）美國製藥廠莫德納今天表示，旗下COVID−19疫苗可維持很強的防護力至少6個月；另外，公司正在測試、專門針對變異株的追加疫苗，也可對Delta病毒產生「強勁」抗體反應。

法新社報導，公司進行最後階段的第3期臨床試驗最終分析時發現，莫德納（Moderna）COVID−19（2019冠狀病毒疾病）疫苗在施打完第2劑的6個月後，仍展現出93%的防護效力。

另外，公司也對3種不同的COVID−19追加疫苗進行臨床實驗，發現它們全都能對原本的冠狀病毒株和Delta等高關注變異株（variants of concern）產生高濃度抗體。Delta變異株最早是在印度被發現。

執行長班塞爾（Stephane Bancel）發布聲明表示：「我們很滿意我們的COVID−19疫苗能在6個月內維持93%的持久效力，但我們承認Delta變種病毒構成顯著的新威脅，所以我們必須保持警覺。」

聲明並指出，莫德納公司預計本月會向美國食品暨藥物管理局（FDA）申請全面批准其COVID−19疫苗。

莫德納公司也開始研究其他幾款針對流感、茲卡病毒（Zika）、呼吸道融合病毒（RSV）等的疫苗，目前也在研發可儲存於冰箱溫度的COVID−19疫苗。

全球逾2億人染疫 超過425萬人喪生

（綜合報導）法新社彙整官方數據顯示，，全球至少425萬7424人死於COVID−19（2019冠狀病毒疾病），至少2億18萬7100例確診。

法新社報導，疫情從2019年12月在中國爆發，迄今絕大多數感染者都已康復。但有些人在痊癒後數週甚至數個月內，仍持續感受到症狀。

上述數據是依據各國衛生當局每天提供的統計，不包括其他統計單位其後提出的重新估算數據，且數據只是實際染疫總數的一部分，因爲許多輕症或無症狀患者一直未被檢測出。

世界衛生組織（WHO）表示，全球直接或間接因疫情死亡的人數可能遭「嚴重低估」，恐比官方通報的數字高出2到3倍。

全球4日通報新增1萬245人病歿、62萬6090起確診病例。根據通報數據，新增病歿人數最多國家依序爲印尼（1739死）、巴西（1175死）、俄羅斯（794死）。

美國仍是疫情最嚴重國家，累計61萬4785人病故、3533萬902例確診。

其他疫情嚴重國家還包括巴西（55萬9607人喪生、2002萬6533例確診）、印度（42萬6290人喪生、3181萬2114例確診）、墨西哥（24萬2547人喪生、290萬1094例確診）及秘魯（19萬6673人喪生、211萬9068例確診）。

依照染疫死亡人數占人口比例，秘魯是死亡率最高國家，每10萬人就有596人染疫喪命；接下來依序爲匈牙利（311人）、波士尼亞−赫塞哥維納（295人）、捷克（284人）和北馬其頓（264人）。

從區域來看，拉丁美洲和加勒比海地區累計138萬2697死、4116萬8743例確診；歐洲累計120萬7715死、5902萬9835例確診；亞洲共計68萬7821死、4555萬1966例確診

美國和加拿大共計64萬1403死、3676萬5027例確診；非洲共計17萬3871死、685萬7065例確診；中東地區共計16萬2502死、1072萬5127例確診；大洋洲共計1415死、8萬9337例確診。

那一抹蓝色

01.

他的失明，要从三年前说起。

那天，他醒来已是八点过，已经快迟到了。他匆匆抹了一把脸，换了鞋，从衣柜里拿了黑色的外套，就匆匆出门了。

他刚毕业，离开了温室，到了一家小公司工作，工资不高，勉强够生活。工作不太顺利，昨天被上司骂得狗血淋头。

年轻人嘛，刚进入社会，总需要适应的，但那些老油条可不管这些，他只看你的任务完成没有，你的工作有没有出现纰漏，会不会影响他的晋升与加薪。

他很想辞职，重新找一个公司上班，但生活不允许。22岁的他，没房没车，祖上是地道的农民，没有关系可找，一切只能靠自己。

他在滴滴上打了个车，站在公交车站那里等。“叮咚”，他手机微信响起。他把右手上的手提袋放到左手上，右手从上衣口袋里掏出手机，一个老款的智能机，不甚值钱，勉强用着。

打开手机一看，是高中同学群里的消息，有一个同学快结婚了，发了请柬在群里，邀请大家去参加婚宴。

那个同学跟他关系一般，从前在班上几乎没有交流，因为性格不合。

他装作看不到，放下了手机。“叮咚”，那个同学发了“好友申请”过来，在备注里注明“哥们，我快结婚了，到时候你可一定要来玩儿啊！”

好了，这下想逃也逃不了了，人家专门发消息过来。他点了“同意”，在屏幕上快速打出“好的，到时候……”。

砰！还没点发送，已经来不及了，一辆车从远处驶来，突然在半路失控，直接撞上了他，手机从手里飞出，在天空做了一个抛物线，落在沥青路上，落了个尸首分离的下场。他眼前一黑，渐渐失去了意识。

02.

耳边传来嘈杂的声音，像是有人在打电话，他听出来了两个人的声音。一个是他的父亲，好像在打电话，电话的另一端也很嘈杂。“行，等下就把钱转到你卡上，你叫你侄儿去银行取出来。”另一个声音，是他的母亲在啜泣，边哭边埋怨他父亲说话太大声，吵到他休息了。

他张开眼睛，一片空洞，脑海里什么颜色都没有。“爹，爹，怎么不开灯？”老父亲愣愣地看着窗外，没有回答他。

少顷，渐渐转过来看向他，叹了叹气，吞吞吐吐的说了一句——孩子，你那天出了车祸，我和你妈接到电话就匆匆赶过来了，你满身是血，把你妈都吓坏了。

“爹，开灯啊，好黑啊，我什么都看不见。”

“唉，孩子，你眼睛没用了，治不了了。”

“什么？我瞎了吗？爹，你是不是在骗我？你肯定在开玩笑！”

“唉，孩子，你要坚强。”

时间匆匆而过，转眼已是两周后，他渐渐接纳了自己已经失明的事实，只是暂时还不能习惯空洞的感觉。

他还能想起来树枝上粉红的花瓣，教室里黑色的黑板，家乡蓝蓝的天空、炙热的红太阳、绿油油的草地、金黄的谷穗……而有些东西，因为太久没有看到，已经忘得一干二净了。

一个月后，他还记得父母的脸、蓝蓝的天空、红木桌子、破旧的老房子。

一年以后，他只记得父母的脸和那一抹蓝色了。

03.

四年前的夏天，他即将毕业，而谈了两年的女朋友还在这个学校上学，不肯与他一起忍受异地恋的煎熬，果断地选择与他分手了。

那天，太阳和风都很大，他与女朋友吃了散伙饭。女孩子把他送的手链还给了他，往桌上拍下了一张人民币，然后提着包就走了。

他低头看着那条已经送出去一年多但依旧崭新的手链，明白了有些炙热的感情，终究只能感动自己。

他一把抓起手链，丢在垃圾桶里。

忽然，他猛然地抬高望向餐厅门口，想要抓住点什么，也期盼着那个女孩子能回头看他一眼，哪怕就一眼。

他抬着头，只看到一个背影，一头乌黑亮丽的长发披散在肩头，一身蓝色的及膝长裙。那一抹蓝色，像是迷药一样，紧紧地吸引住他的目光，在这一刻，世界失去了所有的颜色，只剩下那一抹蓝色，它蓝得令人发慌，蓝得令人心碎。

从此，他不再喜欢黑色，转而喜欢蓝色，尤其喜欢蓝色长裙，每个月的工资，他会留一点买一件蓝色的小物件，一个玻璃杯，一只钢笔，连墨水也要用蓝色的。

在出事之前，他空闲的时候经常独自爬去山顶上，就躺在石板上，晒着太阳，看着蔚蓝的天空，偶尔会有一片云朵飘过，他总是烦躁而恼怒地看着，恨不得爬上天去，把云朵赶走。

他看到蓝天，总会想到那个喜欢穿蓝色长裙的姑娘，想到她干净而纯粹的微笑，想到那条崭新的手链。

那一抹蓝色，就像是一个无法抗拒的念头，在他心里扎下了根，长出了参天大树，一棵蓝色的树，一簇簇蓝色的花，在蓝色的世界里璀璨地绽放，形成一片蓝色的无边无际的海洋，时时刻刻在他脑海中翻涌，荡起一圈又一圈的涟漪。

那一抹蓝色，在他失明后，彻底占据了他的世界。

无妄之灾

张强生家养了五年的母猪死了，死状奇惨，张口伸舌、口吐白沫，粪便中还带着血，一看就是被人下药毒死的。

这事儿说大不大，说小也不小，消息很快便传到了这个不足二百来个人口的小村庄的每一个角落。

出了这档子事，大家首先怀疑的，就是跟张强生结仇的李二狗。话说，在一个月前，李二狗用水泵抽水灌溉稻田时，被张强生把水截胡到了自的田里。

李二狗找上门去，与他理论，没说几句话，俩人就大打出手，瘦弱的李二狗哪里是懂得些拳脚的张强生的对手，当场被揍了个半死，当真是竖着进去、横着出来。

比起身体上的痛苦，李二狗更在乎的，是小村庄里的人的闲言碎语——除了年迈的老娘和老村长，没有一个人同情他，更没有人为他撑腰，反而是冷嘲热讽不断，说他自不量力，活该挨打。

从那以后，李二狗就记恨上了张强生，他不敢当面骂，就背地里咒人家早死，并使些小绊子恶心张强生——比如往张家的院里扔狗屎、掀人家屋顶上的瓦片、拔人家栽在地里的庄稼。

为此，他又被张强生冲到家里来，狠狠揍了一顿。因此，张家的猪死了，村庄里的人自然有理由怀疑他。

一头即将下崽的母猪可值不少钱哩，在这个闭塞的地方，猪肉大抵是人们唯一的肉食了，平常人家轻易舍不得吃，过年过节才能上桌。

猪死后的第二天，年近七旬的老村长就领着张强生上门来与李二狗对质了。

李二狗自然不肯承认，因为这事的确与他无关，再借他几个胆子，他也不敢做这伤天害理的事儿。

但张强生一口咬定是他下的药，无奈的李二狗只好让俩人搜家。这一搜可不得了，俩人从李二狗那久病卧床的老娘的床下搜出来一罐草药。这草药熬成的汁水的味道，恰好跟张家猪槽里的一样。

李二狗愣在当场，他哆嗦地给张强生下跪，但固执地拒绝承认草药是他熬的。

人证物证具在，德高望重的村长即使再如何可怜他，也不好继续偏袒，老村长一脸恨铁不成钢的表情，冲着李二狗直摇头。

当晚，老村长将小村庄里所剩无几的老人和上过几天私塾的文化人张白立叫到了祠堂，商议这事儿该如何解决。

最后，大家一致决定由李二狗赔偿张强生的损失。

于是，百口莫辩的李二狗不得不将家中用来耕地的牛赔给了张强生，这使得原本就很贫穷的李家，已然成了家徒四壁的景象。

躺在床上的二狗娘气得几天没吃下饭，只能靠一口中药吊着性命，不至于翘脚。

李二狗夜里常常能听到隔壁的房间中传来老娘的啜泣和咒骂声，他听得心里五味杂陈，很不是滋味。

没有了牲口，地只能一锄一锄地翻，于是李二狗只好早出晚归，每天天麻麻亮就出门，中午也不回家，直到夜幕覆盖整个村庄时，才往家里赶。

这天，月亮缓缓升起落在枝头上时，李二狗才翻完村西的那块地，他揩去一头的汗水，将锄头抗在肩上，缓缓朝小村庄的方向走。

途径村口大槐树下时，李二狗看到张白立家的煤油灯亮着，透过薄薄的窗纸，隐约有两个人影在床上晃动，不时还传出一阵不可名状的声音。

李二狗顿时一愣，张白立年前刚死了老婆，屋里咋会有女人？听那断断续续的说话声，好像是村里的王寡妇，这俩人咋搞到了一起？

李二狗今年已经四十五岁了，却还是单身，外面的女人不愿嫁到山沟沟里来，村里的女人又看不上他，所以他到现在还是光棍。

每每看到人家成双入对，李二狗都很羡慕，他做梦都想讨个老婆暖被窝、传宗接代，听到这为爱鼓掌的动静，顿时就心痒痒了。

他扔下锄头，蹑手蹑脚走到窗边，用手戳了一个小洞，伏在窗前看，映入眼帘的是一张熟悉的面孔。看到风韵犹存的王寡妇，李二狗眼睛霎时亮了，一脸猥琐的样子，口水不禁顺着嘴角淌了下来。

屋里的男女一边做那事儿，一边说着话。

张白立：美人儿，你交代的事儿我已经办了，现在可以跟我走了吧？

王寡妇：不行，你得把张强生弄死！

张白立：我都毒死了他家的猪，还不行吗？再说，那是我侄儿子，我咋下得去手！你跟他到底有多大的仇啊，为啥非得弄死他？

王寡妇：哼，俺就是看不惯他婆娘那副嘴脸，不就是有个男人吗？谁还没有了！非得在俺面前炫耀，俺就是要弄死她男人，让她守活寡！

张白立：好吧，容我想想，人命可比猪重要，要是被人发现，咱们都逃不掉。

听到这里，李二狗顿时大吃一惊，险些发出声来。他既震惊又愤怒，但为了洗脱自己的罪名，他没有声张，而是弓着腰悄悄出了张白立家的院坝，之后顾不上拣锄头，一路狂奔到了村长家。

老村长听说张白立和王寡妇滚床单，且密谋想害死张强生，顿时大为光火，悄悄聚集起附近的几个汉子，拿着绳子和棍棒就往张白立家赶。

到时，那对男女还躺在被窝里，众人踹开门后，王寡妇套上裤子就准备跑，却被屋外的人扯了回来，看着四周虎视眈眈的众人，俩人只好将所有的事情和盘托出。

考虑到王寡妇还有子女，村长不得不嘱咐众人将她和张白立苟合的事情隐瞒下来，只追究张白立下药毒死张强生的猪的事。

张强生从村长那儿得知此事，不禁后怕，且对李二狗十分感激，第二天就将牛牵到李家，还给了他。

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

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

Chun Xie M.D.
二十多年臨床及科研經驗

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
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

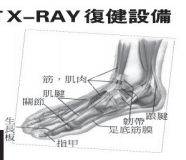
D03FA– ALLCARE CENTER姚聖坤醫生1234567B_8

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
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

腳專科
李岳樺 醫學博士
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

醫生本人通國、粵、英語

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

惠康家庭全科診所 Welcome Family Medicine, P.A.
接受各種醫療保險 Medicare Medicaid

許旭東 醫學博士
Xudong Xu, M.D.
家庭全科醫師
Board Certified by ABFP
美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑
Texas Tech University住院總醫師
Mermonial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
中國醫學科學院皮膚病研究所臨床博士學位

陳永芳 醫學博士
Yongfang Chen, M.D.
家庭全科醫師
Board Certified by ABFP
美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑
Mermonial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
Texas Tech University住院醫師畢業
十餘年臨床醫療經驗

主治 內科、兒科、皮膚性病科、婦科
急診、外傷、全身健康檢查
婦科體檢、外科小手術、預防接種
移民體檢
隨到隨診
週一至週五: 8:00am–4:00pm
週六 : 8:00am–2:30pm
Tel : 713–995–8886 Fax : 713–270–9358 www.gotomyclinic.com/welcomefamilymedicine
Address : 9160 Bellaire Blvd. Suite E, Houston, TX 77036 (惠康超市東側警察局隔壁)
D03FA_Welcome許旭東3567B_16

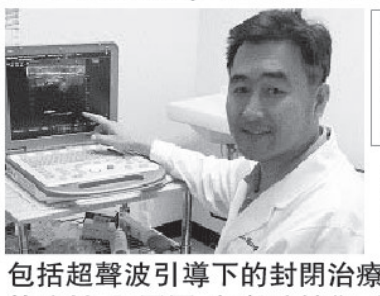
山水眼鏡 GLACIER OPTICAL
★ 領有德州配鏡師執照禹道慶主持 ★ 專精無線多焦點及高度數高散光鏡片 ★
有度數的游泳鏡或太陽眼鏡 特價45.00起 /副
經濟型全副28元，買鏡片送鏡框 限塑膠片±200內無散光
接受 Medicaid 免費配鏡
所有鏡片送防刮保護不另收費
電話：(713)774–2773
傳真：(713)774–4009
營業時間：週一至週六10:30–7:00 (週三休息) 週日1:00–6:00
地址：9889 Bellaire Blvd #252 Houston, TX 77036 (敦煌廣場內歡樂小棧對面)
D03OP_GLACIER山水眼鏡3567B_8

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

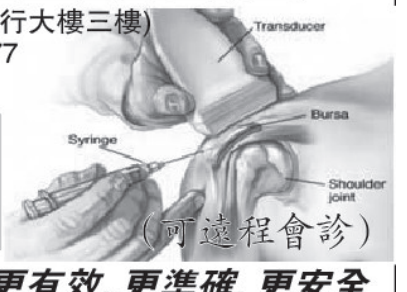
人工[手]按摩 效果特佳
舒展各部肌肉及關節和全身按摩

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。
以上治療醫療保險有給付~
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

被診斷爲發育缺陷的哈裏森贏皮劃艇金牌 克勞瑟打破奧運鉛球紀錄奪冠

【美南新聞泉深】周四（東京時間）美國皮劃艇選手內文·哈裏森 (Nevin Harrison) 在東京奧運會皮劃艇決賽上戰勝多次獲得世界冠軍的對手，贏得個人皮劃艇金牌。但在她 14 歲那年，醫生告訴她有生理發育缺陷，不可以從事田徑運動。但她一直想成爲一名田徑運動員。

當時，她是一位擁有奧運夢想的綜合體育明星。 她說：“我一直夢想著一切順利，我參加了 100 米和 200 米短跑，我非常喜歡這項運動”。

但隨之而來的是爲部疼痛和醫生的預約。哈裏森被診斷出患有爲關節發育不良，這是一種在狗中最常見的疾病。她的爲關節窩和大腿骨沒有正確連接，跑步很痛，然後眞的很痛，痛苦迫使她放棄了田徑運動。

于是她轉向了一項不需要跑步的新運動。她接受了叁年的專業培訓，今天她終于成爲世界皮劃艇冠軍。

哈裏森以 45.932 秒時間劃獨木舟 200 米，第一個到達終點，贏得了她的首屆奧運會金牌。奧運會組織者本屆才將女子皮劃艇加入奧運會項目，這是在最初將其列爲男子運動項目近叁年後。現年 19 歲的哈裏森利用了這一優勢，戴著運動太陽鏡，在 93 度的高溫下流著大汗，拼命地劃著小艇。她作爲該領域唯一的青少年在第 4 水道上參加比賽，她擊敗了多次世界冠軍的獲得者。

她在西雅圖長大，那裏是美國爲數不多的皮劃艇溫床之一，哈裏森是在看到幾個人在附近的湖上劃船時第一次開始喜歡這項運動的。當時她 12 歲。她的第一個目標是簡單地呆在獨木舟裏，離開水面。當她的臀部迫使她遠離其它運動時——包括她小時候也玩過的足球和壘球——她把注意力轉向了這項運動。

當時，這是美國最糟糕的奧運會項目之一。在最近的世錦賽上，總共有 30 場比賽，只有一名美國人進入了決賽。那個人就是哈裏森，她在國際比賽的第一年就贏得了冠軍，當時她 才 17 歲。

東京奧運會的成功讓她大吃一驚。她說：“這一切發生得太快了。在某種程度上，大流行爲她提供了“一點額外的時間來消化發生在我身上的事情”。隨著奧運會的臨近，她從西雅圖搬到喬治亞州進行訓練。她說：“對于一個本該是高中生、參加舞會並過著規律生活的人來說，這絕對是一個艱難的轉變。”相反，她一個人在訓練和比賽，在訓練和比賽。

事實上，她在這項運動中的大部分生活都是白手起家的。她沒有美國皮劃艇運動員值得的尊敬或學習。當然，她有教練和支持者，但她的偶像是田徑明星和體操運動員。艾莉森·菲利克斯、加比·道格拉斯、尤塞恩·博爾特，這些都是她五年前想要追求的運動項目的運動員。

但現在，正如她幾個月前所說的那樣：“我有點在水上找到了一條跑道。”

並且，在周四，她獲得了奧運金牌。

克勞瑟打破奧運鉛球紀錄奪冠

鉛球世界紀錄的保持者、美國鉛球運動員瑞恩·克羅瑟 (Ryan Crouser) 頭戴美國田徑帽和墨鏡走上推鉛球的圈子裏，他就像在奧運會選拔賽中一樣冷靜和隨意。他走入圓圈，深吸一口氣，做了流行的鉛球旋轉技術，第一次投擲了 22.83 米，打破了他 2016 年創造的 22.52 米的奧運紀錄。第二次投擲，增加了自己的記錄，投出了 22.93 米。他最後一次投擲 23.30 米，贏得了東京奧運會鉛球冠軍，這也是新的奧運會紀錄。他于 2021 年 6 月在奧運會選拔賽投擲 23.37 米，創造了鉛球世界紀錄。

他的美國隊友喬·科瓦奇（Joe Kovacs）投擲最遠達到 22.93 米獲得銀牌，新西蘭的托馬斯·沃爾什（Thomas Walsh）投擲最遠達 22.17 米獲得銅牌。

憑借這場勝利，克勞瑟成爲在東京奧運會上獲得田徑金牌的美國男子。此外，克勞瑟也是自帕裏·奧布萊恩（Parry O'Brien）在 1952 年和 1956 年奧運會上連續獲得鉛球金牌後的第一位美國人。

(圖片來自網絡，版權歸原作者）

我为什么选择山村低欲望生活？

我认为，欲望本质上是外界和他人强加给你的属性，低欲望是一种低的生理物质方面的欲望，去除被资本刺激出来的却对个体本身无意的欲望。我的低欲望恰恰是追寻自己生命本身的样子、贴近自然的生活方式。人不可能没有欲望，只是我追求的欲望和社会赋予的欲望不同而已，我追寻的恰恰是精神高欲望。

现在，我居住在浙江西部森林的村屋里，不买房、不买车、不应酬、不熬夜、不加班、不饮酒、不放纵饮食（从来不碰垃圾食品；限制糖的摄入）、不买奢侈品；除了基本的买菜买水果开销、偶尔进镇里买菜的公交费用，基本上没有其它消费行为。

什么原因促使我转向低欲望的生活？

和很多年轻人一样，在这个社会框架下，我成了螺丝钉，一眼望到了命运的深渊。

硕士毕业两年，辞职了两次。

在香港那年做英文记者，挤在19平米的公寓里，工资的60%以上进入了房东的口袋、40%用来勉强支撑食物生活用品上班通勤开销，最后月底什么都没剩下。很多人都经历过在城市挤地铁的日子，在昏暗的地下通道，人挤人，每个人脸上都面无表情、疲惫不堪，在轰鸣声中从城市的一边到另一边。我看着他们，觉得有些人活着，他们已经死了，而我也即将死去。

在浙江工作期间，每天像个机器一样打卡，一个人被当做多个劳动力使用，没有人尊重个人时间。一半时间都耗费在处理琐碎的流程，机械化的重复工作，和非相关专业却指手画脚的人作无谓的争执，还要隐藏自己的真性情。

我牺牲了最宝贵的青春年华，牺牲了属于自己的时间（睡眠、健身、阅读、弹琴、爬山、思考沉淀的时间），严重损耗了生理健康（睡眠不足引起的身体不适、呼吸雾霾导致鼻炎咽喉炎反复发作）和精神健康，最后一遍遍钻入蜂窝般的写字楼阴暗角落里。

有一天，我在填写冗杂的工作表格的时候，突然从屏幕中隐约看见了未来的自己：60岁还未退休，在大城市有着一套可有可无的房子，一身伤病，错过了去看世界的年龄，错过了与家人相处的时间。我突然发现，做的一切都没什么意义，换来的又是这些可有可无的、最后留不下带不走的东西，又是何苦呢？我又看见了从前庄园里的黑奴，我们不过是从棉花农场搬到了大厦里罢了，黑奴甚至还曾拥有过阳光，我却什么都没有。

我们普遍认为奴隶制已经消亡，而实际上它只是适应了新经济时代换了个皮囊继续存在，甚至比以往的形式更精明隐蔽。社会学著作《用后即弃的人》写道，奴隶制在现代社会中进化出适应能力，在那些看不见的角落里生存下来，像是病毒，虽然是最古老的生命形态，但哪怕是装备了最先进医学科技手段的现代人也不能将它根绝。

现代奴役比古老的模式更加暴利。不同于旧制，新制无法合法拥有被奴役者的人身所有权，以往购买奴隶要前期一次性大笔资金投入，一生都对他们负责，奴隶生老病死意味着庄园主的资产缩水；而现在更方便了，用废了直接丢掉，把他们的体力榨取完后，再把治疗病痛的成本直接丢给脆弱的公共服务体系和个体家庭。

最可悲的是，现代社会的多数工作本来就不应该存在。伦敦经济学院人类学家 David Graeber研究发现，现代社会中大多数的工作本身没有意义，无意有害的工作占了所有工作的一半以上。狗屁工作到处都是，还在不断膨胀。人类无休止的工作不仅没有创造相应的社会价值，而且折磨着人的心灵。

凯恩斯预言21世纪初机器会取代人的工作，人从此解放，现实却完全相反。人们越来越忙，越来越无法掌控时间，陷入更深的奴役。

做螺丝钉的过程中，我不仅经历了劳动异化，还经历了人性异化。

首先，压抑自己的特长是让人抑郁的。我大学期间拿过许多英语演讲和辩论的奖项，但是英语演讲在工作中使用的次数并不多。在传统新闻机构工作的时候，获得非常有限的上镜机会。除非很有背景，对大多数新闻工作者来说，熬到中年才有机会成为编辑或新闻主播。在教育集团工作的时候，成天沉浸在繁琐行政流程中，有一次老板在会议上介绍夸奖我：“有你这样英语演讲水平的人，在全国也找不到几个。怎么样让你在这里发挥出来呢？我一直在思考这个问题。” 这句话提醒了我，没多久我就辞职了，因为在企业中，我的价值没有如我的预期那样发挥出来。

而且，压抑自己的理想是痛苦的。我一直希望记录更多普通人的声音，然而在老牌的英文媒体，做得最多的也不过是成为金融资本的传声筒、权力的附属品。企业的宣传工作比新闻机构更僵化枯燥，与尽量呈现多面信息的新闻采写截然不同，企业公关有时候采取激进博眼球法，片面呈现事实或编造不存在的事。

在重复性的机械工作上投入太多时间，人越来越愚钝，精气神就像垃圾桶里的果皮在腐烂。整天待在办公室里，处理无穷无尽的枯燥繁琐的填表和流程，我这么一个喜欢关注国际时事和大量阅读书籍的人突然没有余力去关注流程之外的事情，在新闻学院里学来的对社会机理的敏感逐渐变成麻木，原本滚瓜烂熟的英语演讲与写作能力也有所生疏。这就像鸟儿被折翼去做爬行动物，注定陷入抑郁的黑洞。

我告诉自己，这样下去，不行，绝对不行，如果我现在不尝试改变，不去抗争，我迟早会成为报废的螺丝钉，掉在地上连一丝声音都没有，更没机会改变了。

于是，我回归山村生活。

低欲望生活方式给我带来了什么？探索人生更多可能

现在，我可以思考我的未来、我的人生、我的价值，我不再是一个任人宰割可以替换的机械，我作为一个自由、会思考的人而存在。

我身边有越来越多尝试低欲望生活方式的人，他们给了我很多启发，人生应该有更多可能。有一个朋友他四海为家，过着城市游牧生活，以最低的物质需求在各个城市组建年轻人的生活、艺术、种植等方面的社群，帮助年轻人寻找属于他们的生活方式；还有个朋友，以前学哲学的，在高校工作不快乐就辞职了，去山里做了和尚，每天研究他最爱的佛教哲学；还有朋友放弃了大学专业，去从零开始学茶艺；还有朋友在浙江的村庄给儿童上书法课，弥补乡村教育的缺口；还有朋友回到农村，给走不动路的留守老人送盒饭和理头发，填补乡村社区服务的缺口……人生的形态不是单一的。

回到乡村生活后，我的生活重新有了色彩。我享受到了灿烂的阳光、新鲜的空气、无污染的农产品，慢性病缓解了很多，在城市无法呼吸的鼻子通了、咽喉不肿了、腰和颈椎不酸了，和我的狗狗一起在乡间散步，每星期和家人团聚。而且，我有更多的时间去发挥我的特长，做我自己想做的事情，特别是当我有时间做全英文的解说视频，去采访不被主流媒体关注的平凡人并且制作成纪录片后，反而获得了更多的认可，获得了更多的合作和展示机会。

工作经验不足就废了？脱离社会？

很多人可能不理解低欲望生活方式，认为年轻时没有工作经验，后期就没有晋升机会了，而且还脱离了社会。我不认同这两点。

首先，在任何机构里，对于大多数人来说，晋升空间是非常有限的，回报和付出很难成正比。尤其在大公司中，薪水达到一定的水平就饱和了，即使你投入所有时间努力工作，公司也不会为对你额外的付出给予物质回馈，公司根本无法衡量每个岗位个体的工作量、带来的价值，即使能衡量也归功于团队，而非个人。当资源越来越向头部少数人和他们的亲信集中，多数劳动力价格低廉而且替换性强，把你的命运和希望寄托在别人微薄的施舍、画的大饼上，理智吗？

另外，社会是很广的，没有人是脱离社会的。每个人在不同社区充当一定角色，世上每个角落都有人的存在，就有社会的存在。社会也需要不同的人来增加多样性，服务不同的人群，就像我身边那些回归乡村的人，他们在乡村里发挥的作用不亚于在城市里，甚至为乡村创造了更大的价值。我们的社会有那么多的真空地带，难道不值得年轻人去发挥他们所爱的所擅长的吗？

而且，夺回属于自己的时间以后，我与社会的联系反而更紧密了。通过互联网、书籍、谈话等途径，我们在地球的任何角落都能接触到当下资讯，了解时代的脉搏。自从停止做机械化无用功以后，精气神恢复了，我反而有更多契机去探索更广的知识领域，拜访各行各业的人，去了解彼此的人生故事，带来启迪。当人的注意力从劳作的绞肉机上挣脱，反而与他人有更深层的交流。

时间是这个世界上最宝贵的财富，夺回时间，我才有机会发挥特长，做真正有使命感的事情 —— 在乡下晒太阳、遛狗、爬山、阅读、弹琴、唱歌、画画、种菜，偶尔出门旅游，和有趣的灵魂谈天，创作感兴趣的视频，分享有关英语学习的知识，拍摄人文纪录片，记录属于我们这个时代、不被主流记载的普通人的声音。

只有这样，我才感受到，生而为人的意义。

東京奧運

●王思雨(左)的右前額仍然貼着膠布，成為拚搏的印記。 法新社

●隊員們互相激勵，盡展團隊精神。 法新社

香港文匯報訊 綜合新華社、中新社報道，“抬起頭來，我們可以贏，我們也不怕輸。”主教練許利民的這句話一直伴隨着中國女籃在場上奮勇拚搏。在4日以70：77不敵塞爾維亞隊後，中國女籃結束了東京奧運會之旅。許利民表示，球隊完成了制定的計劃和比賽任務，並且看到了希望，對這支年輕的隊伍將來站上奧運會領獎台有信心。

從失利中成長累積經驗 年輕團隊拚出鬥志展潛力

中國女籃未來可期

●李夢和李月汝(14號)賽後擁抱互勉。 美聯社

許利民說：“我們把所練、所想都做到了，做到了超出我們正常範圍內能做的，很好地完成了制定的奧運會計劃，出色地完成了任務，沒有遺憾。”中國女籃本屆奧運先後擊敗波多黎各、澳洲和比利時隊，小組3戰全勝，以小組第1名晉級8強，打出了精彩的表現。4日的8強戰，中國女籃的對手是上屆奧運銅牌得主兼2021年歐洲冠軍、平均年齡30歲的塞爾維亞隊，平均年齡只有24.8歲的中國隊雖然更年輕，但除了邵婷、孫夢然和黃思靜，其他人都是第一次參加奧運會，國際大賽經驗不足。

認清不足 主帥看好球隊前景

許利民認為，塞爾維亞隊是一支很老練的團隊，“我們的能力、對抗明顯感到弱勢，對方搶了16個前場籃板（中國9個），我們一共出現了23次失誤（對手13次）。之前的比賽雖然贏，有運氣（成分），並不能代表我們真正的實力。”但許利民指出，這場失利磨煉了球員，讓年輕球員看到了更好的上升空間。從整個奧運過程來看，看到了這支隊伍的潛能，“她們將來有希望，我也有信心，這支隊伍將來一定會站到奧運會的領獎台上。”許利民說。

此役，李緣、李夢、李月汝、邵婷、韓旭等球員悉數登場，半場落後33：35的中國隊以逆轉58：49的比分結束第三節，但塞隊末節一開局就利用中國隊失誤連追11分反超前，之後雙方展開拉鋸戰，最終中國女籃以7分之差不敵對手。

失利固然苦澀，但女籃隊員們不放棄的決心和信念令人印象深刻。31歲的隊長邵婷一次次衝向籃框，砍下全隊最高的17分，並貢獻6個籃板、5次助攻和3記搶斷，堪稱“全能戰士”。小組賽對澳洲一役血染賽場的王思雨在防守端依舊拚命，右前額貼着的膠布是這位鬥士最顯著的符號。和邵婷一樣打過上屆奧運的孫夢然，在中國隊開場外線投籃9投全失的時候站了出來，一記百步穿楊為球隊“止血”。

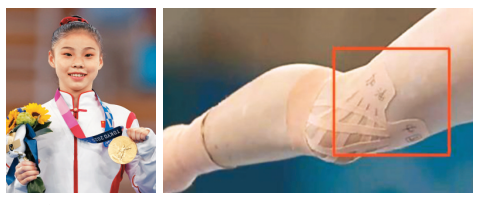
小將不甘落淚 堅信來屆會更好

回首整個周期，自5年前奧運會無緣小組出線，2017年許利民接過主教練一職以來，中國女籃臥薪嘗膽，從來沒有放慢過拚搏向上的腳步。縱使疫情來襲、奧運延期，500多天沒有任何國際賽事，隊員們在日復一日的封閉訓練中厲兵秣馬。終場哨響後，在此前比賽中大喊“我就相信你們”的許利民把球員們聚到一起，對她們說：“抬起頭來，我們可以贏，我們也不怕輸。”22歲小將李月汝賽後流下不甘的淚水，“五年來付出挺多的，一直以為可以有一個好的成績，沒想到就止步到這裏了。”但她很快恢復了信心，球隊很年輕，有重新再來的勇氣，在下屆奧運打出更好成績。

#奧運超話#

管晨辰膝蓋膠布上寫“中國加油”

8月3日，在東京奧運會體操女子平衡木決賽中，中國選手管晨辰奪得金牌。在此前的體操女子資格賽中，細心的網友發現管晨辰在膝蓋膠布上寫下“中國加油”四個字。大家紛紛誇讚“晨辰妹妹好棒，辛苦了！”“膝蓋上大塊的瘀青讓人心疼”。 來源：央視網


●管晨辰在膝蓋膠布上寫下“中國加油”四個字。 中通社/網上圖片

陳夢幫孫穎莎戴好口罩

乒乓球女團比賽中，孫穎莎一邊為場上隊友鼓掌，一邊與陳夢說話，其間陳夢發現孫穎莎沒戴好口罩，立即體貼地幫她把口罩重新戴好，這個細節被網友們紛紛點讚。對此，陳夢笑道：“因為她們（孫穎莎、王曼昱）的年齡實在太小了，比我小了很多歲，在這個隊伍裏，我的經歷多一些，希望在日常的事情中給她們多一些提醒。”

來源：廣州日報

21歲初戰奧運當奇兵 李緣力求自我提升

香港文匯報訊 綜合新華社報道：4分和6次助攻，人生首次參加奧運會，李緣的“生死戰”顯得並不完美，然而她希望可藉今次比賽，能進一步自我提升。

生於2000年的李緣是中國女籃年齡最小的球員，但在與塞爾維亞爭入4強的比賽，她得到主帥許利民的充分信任，全場出戰30分鐘有餘，僅比隊長邵婷少了13秒。在“長人”如林的籃球場，身高不足1米7的李緣能立足，靠的是速度、靈氣和不要命的拚勁。上半場中國隊進攻不暢，她幾度靠速度衝擊禁區製造殺機，幫助球隊緊咬比分，這也許說明了許利民為何願意在這樣關鍵的比賽給年僅21歲的李緣這麼多上場時間。塞爾維亞隊隊長布魯克斯賽後說：“你可以看到中國隊這些年的進步，她們的後衛真的很快，我們必須更好地平衡去限制她們各個位置。”

“需要提高的地方很多，很多細節需要多看錄像，再去總結提高。”李緣賽後回顧時說，“這是成長過程中需要經歷的，回去後繼續磨煉。”李緣說得很堅定。

●李緣(左)緊盯對手。 法新社

中國花游摘銀 谷紅拳擊坐亞望冠

●谷紅(左)在4日準決賽戰勝了美國隊的瓊斯。 法新社

香港文匯報訊（記者 楊浩然） 國家拳擊隊有望刷新歷史新一頁，中國選手谷紅於4日女子沉量級（64-69公斤）準決賽擊敗美國的瓊斯，有望為中國女子拳擊隊取得奧運首金。

女子沉量級（64-69公斤）是新增級別，故現年32歲老將谷紅也是首次登上奧運舞台，這位2018年世錦賽亞軍面對瓊斯全程佔優，在戰足3回合後，5位裁判一致判定谷紅贏10：9入決賽。

賽後，谷紅對殺入決賽似有點意外：“沒想到自己能進入決賽，我的目標是打好每場比賽，把每場比賽都當做最後一場比賽，能夠晉級決賽是對自己的鼓勵。對於決賽我沒有壓力，主要還是發揮自己。”根據賽程，決賽將於8月7日下午舉行，谷紅將和1號種子、土耳其的蘇梅內利爭奪金牌。

花樣游泳項目，中國“雪雁”組合黃雪辰/孫文雁4日以出色表現演繹《青蛇》收穫96.9000分，以總分192.4499分，繼里約奧運會後再次獲得銀牌，俄羅斯奧委會的科列斯尼高娃/羅馬申娜以總分195.9079分獲勝。黃雪辰/孫文雁賽後表示，她們這代人的競技水平與俄羅斯的選手仍有一定距離，但現在台階做好了，可慢慢往上再接再厲。

HR透露国内招人实况 宁要国内名校生，也不要海归

高等教育逐渐普及，经济实力上升之后，有不少家庭选择将自己的孩子送出海外，让他们在发达国家接受教育。至少在前几年，这些归国子弟都是相当受欢迎的。他们在找工作时能享受到优先权，受到的待遇也相当不错。然而，这几年情况有所变化，海归没有那么吃香了，HR透露国内招人实况：宁要国内名校生，也不要海归。

人才市场上不再吃香的海归

在去年，因为疫情的影响，有许多海外留学生主动回国，通过线上的方式完成了他们剩余的教育。接着，他们开始为自己找工作。然而，现在的情况，没有他们想的那么乐观了。网上曾经有这么一个报道，因为海外留学生想在国内找一份工作，他本以为按照自己的学历会受到优待，他给很多大公司都发去了简历，但是这些公司根本没有回复他。随后，就这样过了三个月，依然没有找到满意的工作。

网上投递简历的方式行不通，他便到线下的人才市场上去，在这里找到了他之所以不受欢迎的答案。原来是这些公司不太喜欢这一类学生，一般以“不适合”为理由拒绝了他们。即便有公司给他放出橄榄枝，所承诺的薪资也远比他想象的低。这位留学生很吃惊，按理来说，自己的学位并不低，还有出国留学的经验，怎么都应该是市场上的抢手货，为什么在大城市找工作如此困难？当他把自己的故事分享到网上之后，有好心的hr告诉他原因。

第一学历最重要

这位hr告诉这位留学生，国内现在许多大企业只看重第一学历。因为在这些企业看来，第一学历更能说明问题。第一学历越优秀，证明本人的学习能力也就越强。因为中国的高考格外残酷，想要进入名校就读，并不是一件容易的事情，如果能拿到名校文凭，至少可以说明这些学生的学习能力相当强悍，也更有可能为企业带来效益。

海归的情况却有点儿不同，很多海归第一学历并不高，但是第二学历却有所增色。有一些学生是通过个人的努力，拿到这张第二学历，但是有许多人也是通过家长的助力来到了海外，所谓的第二学历，也更像一层镀金。随着时间的发展，不少海归的滤镜遭到粉碎，如果探究其实际上的专业水平，根本没有办法与国内的普通学生相提并论。久而久之，这些学生也不再受到人才市场的欢迎。

留学生也分三六九等

留学生之间也是有梯队的，本科就可以留学的人一般比较厉害，硕士留学的人次之。除此之外，他们就读的学校也将他们划分成不同等级。对于那些比较优秀的留学生，很多不会选择回国，他们会留在国外，在国外去找工作，因为国外承诺的薪资比较高。也有一部分人选择回到国内，这一部分群体有优秀的人，也有混水摸鱼的人。但是这些学生的培养成本却都很高，尤其是那些来自发达国家的留学生。

一年的学费可能都是要十几万，更别说是生活费。对于这些人来说，因为有了这段经历，他们一般都会要求高薪。这对于企业来说，如果没有格外突出之处。在这些企业看来，所有人都是一模一样的。国内的学生不会要求高薪，海外留学生却会有这样的要求。但是从他们给企业带来的效益来看，基本上一模一样。有了这一层原因，企业更不愿意花多余的钱去变相支付培养成本。

中国当前高速发展，对于工作强度的要求还是比较高的。但是很多发达国家已经进入了稳步行驶的状态，他们不会要求自己的员工高效率工作，一般情况下工作的时间也比较少，这和国内当前的情况相反。这些回来的留学生并不能融入当前的气氛，这在hr看来也是一件麻烦事，因为这些留学生太突出了，他们不一定能适应公司的氛围。因此，他们为了免去一些麻烦事，会主动选择国内的学生。再者，有许多留学生的专业和国内根本不对口。这也导致他们难以和国内的企业接轨，有了这层阻碍，海归的价值更是贬了又贬。

留学生开始回到中国

在2019年的时候，中国的留学生能有70.35万人，大学本科生占比比较高，能占去60%。与此同时，回国的人数也在不断上升。2018年的时候，回国人数达到了51.9万元。2020年大概是这一情况的巅峰，之所以促成这一情况，当然也与疫情的扩散分不开关系。不少留学生借此机会回到国内，打算在国内落地生根。除了疫情的原因之外，也是因为国内当前发展状况良好，可就业的岗位越来越多，如果能找到适合自己的岗位，并且个人能力比较优异，实现高薪还是比较容易的。

留学生就业的“正确打开方式”——求职，且听海归如是说

2020年两会的政府工作报告中明确提出，要“优先稳就业保民生”，强调“就业优先政策要全面强化”“千方百计稳定和扩大就业”……“就业”成为热词，多次出现。

随着我国疫情防控取得重大战略成果，中国在疫情防控和复工复产方面的好消息陆续传出，允许小微企业和个体工商户延缴所得税等助企纾困的政策相继落实，多地明确把就业放在“六稳”“六保”工作首位，千方百计保就业，提供更多就业机会……这些，都让包括海归在内的众多求职者心中有了更多底气。

与此同时，新冠肺炎疫情影响下的国际经济形势仍然非常严峻，国外一些企业岗位招聘需求出现了断崖式萎缩，有的公司已开始裁员。受此影响，一些应届留学生的求职计划也随之调整。值得注意的是，今年国内高校毕业生达874万人，人数再创新高。面对这个局面，海归的就业压力如何破解？

春季招聘战线拉长

“我很早就关注了春招，但疫情影响之下，我之前关注过的公司有的开始更改自己的招聘计划。”在疫情最严重的时候，姜颖曾感慨，对于应届毕业海归来说，今年的确要拿出比往年更有竞争力的求职表现，才能获得心仪的职位。

姜颖即将完成在美国约翰斯·霍普金斯大学传播学专业的学习，毕业以后回上海发展是很早之前就已做出的决定。

自身专业在国内拥有广阔的就业前景、作为独生子女能在父母身边陪伴照顾……这些都是姜颖综合考量的因素。与此同时，面向留学生的归国落户政策，亦是她国内求职时关注的重点。

近年来，留学生服务体系运行机制不断完善，良好的工作环境、为吸引留学人员回国工作所提供的配套服务与保障，让海归实实在在地感受到了政策实惠。

为了赶上春招，找到更适合自己的工作岗位，姜颖投了不少简历，在线参与了一些笔试与面试，但寻找理想职位之路并不容易。“今年春招给我的整体感觉是战线长、受疫情影响明显、招聘节奏较慢。”还有一些她之前曾心仪过的公司，在疫情发生后调整了招聘计划，以技术岗为主，与姜颖专业不符，她只能继续耐心寻找。

在刚刚结束的全国两会上，“就业”是关注热点，姜颖也早已注意到国家“稳就业”“保就业”的政策扶持不断落地，这让她对于求职有了更多信心。“我要打起精神，重新物色工作！”电话那头，姜颖声音中充满坚定，“压力确实有，但我也做好了应对困难的思想准备，只要硬实力过关，相信一定会找到满意的工作。”

“云服务”打通求职渠道

在美国约翰斯·霍普金斯大学攻读信息系统专业硕士学位的研究生路晨，同样也是今年毕业。她原本计划在美国实习工作一段时间，然而，随着新冠肺炎疫情在美暴发，在综合考虑疫情可能给自己求职带来的影响后，路晨改变了原有计划，于4月底回国。

“一方面，安全问题是我必须考虑的，而国内对于疫情的防控强于国外；另一方面，受疫情影响，美国一些企业的复工复产时间表还在延迟，这也确实给求职造成了困难。”路晨说，她虽然人在海外，但一直关注着国内复工复产和经济社会恢复运行的一系列政策支持“组合拳”。思考再三，路晨决定放弃毕业后在美国实习，而是回国找份实习工作，边积累经验边求职。

为稳定和扩大就业，各地出台了不少政策实招，向毕业生提供就业支持。各地人社部门将求职招聘、专项服务、失业登记等公共就业创业服务事项由线下转至线上；许多学校巧用新媒体渠道搭建本校“云求职”平台，为广大毕业生求职“保驾护航”；用人单位开展一系列“线上春招”，云招聘、云求职、云服务成为主流。相关招聘机构所发布的数据显示，仅在春节假期后2月3日—13日期间，求职者使用平台内提供的“视频面试”功能次数较2019年秋招旺季首周就增长超20倍。而根据《2020春节后求职情况调研》的数据，除关注企业经营情况是否受影响外，近三成职场人关注企业是否有启动视频面试的计划。

线上招聘不停歇、就业服务不打烊，这也打通了像路晨这样的海归的求职之路。路晨坦言，过程比想象中简单，在国内几个求职App上投递简历后，她现在已经找到心仪的实习岗位，准备入职。

“没想到会这么顺利！我投简历的时候已是春招末，但仍有不少岗位在慢慢放开。”路晨如是说。

“国内的工作环境令人心安。我入职实习的单位，要求员工每天上班时要测量体温，在食堂里也要求保持距离，分散就餐。大家在做好防疫措施的前提下逐渐返岗复工，一切井然有序。”工作环境安全、发展方向符合自身预期，路晨感慨，幸亏几月前自己当机立断做出了回国选择，“这个决定做对了！”

回国发展瞄准朝阳产业

毕业于美国波士顿大学早期教育专业的安娅，去年1月在美找到了一份实习工作，成为哈佛幼儿园的一名早教老师。

“一开始找这个实习，是想感受美国的早教模式，体验工作环境并积累实践经验。可如今因为疫情影响，我们只能居家线上办公。”对于早教而言，线下面对面的教学无疑对积累经验来说效果更好，线上办公让实践经验的积累大打折扣，这令安娅颇感无奈。

在安娅所在的马萨诸塞州，一些行业在逐渐解封，但这并没有让她感到乐观，“我不知道要在家待到什么时候。虽然目前居家工作有工资，但园长说只会给到6月底，因为现在的情况下家长已经不交学费了。”

原本就曾犹豫过是否回国发展的她，下定决心等8月送走自己的毕业班之后就回国，把自己学到的早教理念和实践经验带回去。

“我一直在关注国内的疫情防控和复工复产情况，中国的疫情防控到位、措施出台及时，还有那么多最美‘逆行者’，让我感受到了祖国强大的凝聚力，我真的为自己是中国人而感到骄傲！”安娅语气中满是自豪。

在她看来，国内的早教行业是一个蓬勃发展的朝阳产业，对于一些国际知名的幼教理念体系正处于探索阶段，尚未普及，这让安娅看到了其中的发展潜力。她想通过自己的工作，让更多的中国孩子从中受益。

疫情宅家的日子里，安娅还与同事一起做公众号，做公益的教育理念普及、介绍儿童心理发展的早教知识。同时，她也想尽快了解国内早期教育的工作环境，做好准备工作，积累经验，为回国工作或创业做铺垫。

由樂廚家居舉辦：家用空調日常維修保養公益講座本週日舉行

乐厨家居 LeKITCHEN

乐厨家居公益讲座系列

家用空调日常维修保养

讲员：John Xu 时间：2021年8月8日(周日) 3:00pm – 4:30pm
地点：乐厨家居门店（糖城百佳超市商城内）
报名人数：仅限缴费前20人（戴口罩） 成本费：每人$5
联系电话：832-328-3157 联系微信：lekitchenhouston

讲员介绍：
John Xu 有多年的制冷设备维修安装经验，尤其擅长家用中央空调和冰箱的维修保养。John在斯坦福大学国家能源研究所工作学习多年，期间积累了深厚的流体相态变化方面的经验，对日后的制冷设备的诊断维修打下坚实基础。John擅长电路研究，对诸类空调和暖气设备问题有独到见解。John及他的团队秉承顾客至上，质量第一的从业原则，在空调维修领域有良好的口碑。

讲座介绍：
空调是家居生活中开支非常大的一件装备。对空调进行有效的维护保养既能延长空调使用寿命，也能改善空调的使用效率，还可以降低电力消耗，可谓一举多得。该讲座本着面向普通用户，结合实物以及维修的实例，用通俗易懂的语言为大家分享家用空调的必要保养，以及一般性故障的诊断和排查。

乐厨电器 LeKITCHEN 乐厨休斯顿-832-328-3157
2021.08.01 发布

家用空调日常维修保养-乐厨家居公益讲座系列

讲员：John Xu 时间：2021年8月8日(周日) 3:00pm – 4:30pm地点：乐厨家居门店（糖...

一群人正在赶来接龙
长按识别参与

（本報記者秦鴻鈞 ）疫情肆虐，造成大家近二年來生活型態的改變，愈來愈多的人這段期間宅在家工作，經常下廚（總不能天天吃外賣），也開始關注身處的環境和健康問題。休士頓首家樂廚家居旗艦店（LeKITCHEN)已於（7月17日）上午11時在糖城百佳超市內隆重開幕。開幕當天，嘉賓雲集，包括：休斯頓中國人活動中心董事長、德州地產總經理彭梅女士，中國人活動中心執行長、安穩保險董事長楊德清先生，Decor Floor 銷售總監何佳先生，維也納廚櫃董事長孫自平先生，雅坤地板區域銷售總監Jacob 等人。

蒸烤箱烤油条和蛋撻，味道棒棒的

開業典禮由劉金璐主持，出席嘉賓各自發表祝詞：祝賀「樂廚家居」風調雨順，生意興隆，開張大吉。突破「網購」不方便，不一定合適的缺失，祝賀大家能親自登門體驗、見識，享受樂廚家居旗艦店所提供的各種高質量的設施，和一流的銷售及售後服務 ！

「樂廚家居旗艦店」董事長武渠林先生致詞表示：感謝大家一起來見證此歷史時刻！樂廚家居是「樂廚家電」在德州第一家旗艦店。他是加州品牌、生產廠家，是一家集研發、設計、生產、銷售、服務爲一體的專業全屋定制家居的企業。「樂廚家居旗艦店」主要爲您提供安靜、高質量的抽油煙機系列、爐台系列、蒸烤箱系列，以及廚房櫥櫃、廚面、地板、整體衣櫃、玻璃移門、餐邊櫃、衛浴櫃、廚房電器等多種產品。另外，旗艦店擁有100多種不同面板搭配，1000多款特色五金配件及智能設備。使家具除了家具本身，還兼具實用與美觀雙重的藝術品呈現家中。並由經驗豐富的師傅爲您作安裝服務。

其中以油煙機、爐灶、地板、廚櫃四大項爲該店的主打重點：

「强力抽油煙機」是樂廚家居的主打品牌。能夠迅速吸走升騰的油煙，爲您營造安全、無煙的烹飪環境。它與高BTU配置天然氣爐灶的强强組合，可以用大火力爆炒出中國味道，讓您享受烹飪美食的樂趣。

「蒸烤一體機」堪稱烹飪神器，不但能勝任清蒸和烘焙的各種需求，還有蒸汽解凍、蒸汽發酵、高溫蒸氣清潔的功能，一機多能，使用便捷，讓您輕鬆搞定一桌美食。

另外還：「蜂窩紋不粘炒鍋」，耐磨耐高溫，持久不粘。還有地板和各式櫥柜，歡迎上門來親自選購。

武董表示：樂廚家居第一次以實際行動回饋大家：凡在7月16日至8月16日（開幕首月）前來採購的客人，有抽取抽油煙機及蒸烤箱的免單大獎的機會；凡購買油煙機者，贈送蜂窩紋不沾鍋（價值$169 ）；凡購買蒸烤箱者，送紫外線消毒刀架（價值$109 ）；或購買油煙機或爐台者，送超長質保服務（包括五年免費人工，10年免費更換零件，電機終身服務）。並且，凡入店了解產品者，或每一位入店並掃碼樂廚微信群者贈送禮品一份。數量有限，送完爲止。

一場疫情，使太多的人從户外廣闊的活動空間，重新回歸平常生活的家庭。而只有長時間相處，才發現家中平常忽略的缺失，如抽油煙機的作用不完整，長期影響我們的心肺功能甚至健康。而位於糖城百佳超市內收銀台對面的「樂廚家居旗艦店」更是您出入百佳超市，一眼可見，不會錯過的名店。讓「樂廚家居」陪我們度過每天共處的每一寸空間，大家共享「樂廚家居」之樂！

「樂廚家居旗艦店」地址：3412 Hwy 6， Suite M， Sugar Land，TX77478， 電話：（832）328-3157

恆豐銀行 American First National Bank
www.afnb.com

誠信提供專業服務
細心呵護您的健康

我們為客戶準備了便攜式消毒用品

Houston Area:

Main Office	First Colony Branch	Harwin Branch	Spring Branch	Katy Branch	Sugar Land Branch
713-596-2888	713-596-2588	713-273-1888	713-273-1838	281-762-6688	281-762-6699
9999 Bellaire Blvd.,	4915 Hwy 6 S.,	7038 Harwin Dr.,	1318 Blalock Rd.,	1231 South Mason Rd.,	3412 High way 6, Suite J,
Houston, TX 77036	Missouri City, TX 77459	Houston, TX 77036	Houston, TX 77055	Katy, TX 77450	Sugar Land, TX 77478

*便攜式消毒產品免費提供恆豐銀行現有客戶，每個客戶可領取一款便攜式消毒產品，先到先得，發完為止。

Dallas Area:

Richardson Branch	Harry-Hines Branch	Legacy Branch	Carrollton Branch	Arlington Branch	Garland Branch	Plano Branch
972-348-3488	972-348-3433	972-348-3466	972-428-5088	817-261-5585	972-272-3375	469-429-2422

California Area:

City of Industry Branch
626-667-3988

Nevada Area:

Las Vegas Branch	Pahrump Branch	Amargosa Branch	Henderson Branch
702-777-9988	775-751-1773	469-429-2422	702-216-5500

FDIC EQUAL HOUSING LENDER

野花牌綠蜂膠™

休斯頓出國人員服務
經銷商
9600 Bellaire Blvd. Suite 213
Houston, TX 77036
AAA HEALTH CENTRE
12280 Westheimer Road, Suite7
Houston, TX 77077

高血脂的危害

血脂是造成血管粥樣硬化的罪魁禍首。在諸多的致血管硬化因素中，它是第一危險因子，是直接致病的主要原因。其中甘油三酯、膽固醇、低密度脂蛋白是造成血管硬化的主要血脂成分。正常人血管內膜是光滑的，血脂增高會逐漸沉積在內膜下呈黃色粥樣斑塊。久之破潰、出血、管腔變狹、血管彈性減弱、血管硬化，血流在血管內流動時阻力增大，造成臟器的供血不足或完全梗寒，引起相應器官的缺血性或出血性疾患。如果阻塞發生在腦部，可能引起腦中風，造成永久性的傷害；如果發生在腎臟血管，會造成腎性高血壓、腎衰竭；若是阻塞部位在下肢周邊動脉，會導致末端肢體的血流量減少，下肢可能出現間歇性跛行（突發疼痛、麻木）或其他病變。
萬一發生在心臟附近的冠狀動脉，就可能造成心肌缺氧，出現胸悶、心絞痛的癥狀，若硬化斑塊破裂完全堵住血管時，就會引發心肌梗塞。尤其是氣温劇烈變化時，心肌梗塞往往來得突然，死亡率相當高。
在衆多應對方法中，綠蜂膠是首屈一指的選擇。醫學研究發現巴西綠蜂膠在保護心血管，并促進健康的膽固醇和甘油三酯水平方面有顯着效果。野花牌綠蜂膠富含類黃酮，萜烯類化合物，多種維生素，礦物質，微量元素，等有效物質。對維護膽固醇和甘油三脂指標健康和維持心血管健康有顯着功效。

This statement has not been evaluated by the FDA. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

巴西"野花牌綠蜂膠Apiario Silvestre"★北美亞太區唯一合法總代理商★ 北美免費長途: 1-866-690-4888
7130 Warden Ave., Suite 406 Markham, ON L3R 1S2 訂購網址: www.bpropolis.com Email: bpropolis.com@gmail.com
加拿大皇家天然品有限公司