



漢亞龍 顧客服務

CUSTOMER SERVICE

T. 877.427.7386 Customer_care@hmart.com
TOLL FREE T. 877.427.7386 / 最新活動, 優惠券及折扣信息,
可關注www.hmart.com! 關注H Mart微信,
臉書, Twitter, Pinterest, Instagram官方帳號了解最新優惠!



您有美食餐館創意 我們有黃金旺舖出租 有意者請聯係
**JOIN MARKET EATERY
FOOD HALL!**
CONTACT:
me@hmart.com
Have a great idea for a restaurant, we have the
perfect busy location for you.

Follow us @hmartofficial
打開微信APP 在公眾號搜索欄輸入 hmartofficial
詳細請關注H MART官方微信帳號及臉書粉絲頁

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE DEC. 10th - DEC. 16th, 2021

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.

SugarBee Apple 蜜糖蘋果 BOX \$24.99	Organic Green Bean 有機四季豆 12 OZ/PKG \$2.49	Pomegranate 石榴 BOX \$19.99	Kabocha 日本南瓜 LB \$0.79
Organic Avocado 有機鰐梨 BAG \$4.99	CUTIES Organic Mandarin 加州小柑橘 2 LB/BAG \$4.99	Shanghai Bok Choy 上海青江菜 LB \$1.29	Kaki Persimmon 富有甜柿 2 LB/PKG \$3.99
Tommy Mango 芒果 BOX \$7.99	Oriental Sweet Potato 甜番薯 10 LB/BOX \$14.99	Seafood Mushroom 海鮮菇 5.3 OZ/PKG \$2.49	Purple Yam 紫薯 LB \$1.99

H MART SMART CARD SAVE EVEN MORE!

To Get More Out of Each Visit,
It's Always Smart to Remember Your Card.
購物使用會員卡, 尊享會員獎勵

立即申請, 成為智慧卡會員 Register for a Smart Card	購物掃描會員卡累積積分 Scan the Card & Earn H Mart points	獲得禮券獎賞 Check & Redeem your points for gift certificates!
--	---	---

- 下載 H Mart 手機應用或前往店內客服中心申請會員卡
- 每消費 \$1, 獲得獎賞積分 1 分, 每 1,000 積分即可兌換 \$10 禮券
- 前往店內客服中心兌換獎賞
- 會員獨享特價, 立刻成為會員, 享受會員專屬優惠

BETTER TOGETHER, H MART SMART PARTNERSHIP

H MART + YOUR BUSINESS

與我們一起共創未來! 邀請您成為 H Mart 的合作夥伴.

WHO CAN APPLY? 任何在美國境內的企業 (有關教育, 文化, 健康, 生活, 食品等) 均可申請	HOW TO APPLY? 有意者可發送郵電至 marketing@hmart.com 諮詢合作詳情.
---	---

MEAT at unbeatable low prices

Fresh Beef Top Blade Steak (Flat Iron) 新鮮特選板腱牛肉片 LB \$9.99	Frozen Thinly Sliced Lamb for Shabu Shabu 冷凍薄切羊腿火鍋肉片 LB \$9.99	Marinated Beef Ribeye Roll Bulgogi 韓式醬醃牛肋條 LB \$7.99
Fresh Bone-in Skin-on Pork Rib Belly Chunk 新鮮帶骨帶皮豬五花 LB \$5.99	Frozen Pork Single Rib Belly 冷凍豬五花肉 FAMILY PACK/6 MM/LB \$4.99	Fresh Whole Chicken 新鮮全雞 LB \$1.59

SMART CARD MEMBER ONLY

Maxim WHITE GOLD DONGSUH Maxim Instant Coffee Mix 韓國東西牌麥馨白金牛奶咖啡 0.41 OZ X 100 STICKS/BOX \$15.99	GREENATION Red Pepper Powder 辣椒粉 COARSE/1 LB \$2.99	WOONGJIN Morning Rice 韓國米飲 1.5 L \$2.99
---	--	--

SEAFOOD at shockingly low prices

Live Flounder from Jeju 鮮活濟州島進口比目魚 PRODUCT OF KOREA/LB \$21.99	TONGTONGBAY Frozen Half Cut Crab 冷凍對切螃蟹 3 L/1.5 LB/PKG \$9.99	Head-on Patagonian Pink Shrimp 野生粉紅蝦 10-20'S/LB \$6.99
TONGTONGBAY Frozen Short Neck Clam Meat TTB 冷凍短頸蛤肉 1 LB/PKG \$4.99	FRI/SAT/SUN ONLY Live Abalone 鮮活鮑魚 PRODUCT OF KOREA/EA \$3.99	Frozen Norwegian Mackerel 冷凍鯖魚 400-600'S/LB \$1.99

ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Organic Red Bean 有機農場有機紅豆 3 LB \$8.99	ESENCIA Organic Extra Virgin Olive Oil ESENCIA 有機純橄欖油 33.8 FL OZ \$7.99	TODAY'S FARM Organic Milk 今日農場有機牛奶 WHOLE/2%/1% - 64 FL OZ \$3.99
---	--	---

WOWO Fermented Glutinous Rice 窩窩醇糟 21.16 OZ \$3.99	LEE KUM KEE Hoisin Sauce 李錦記海鮮醬 20 FL OZ \$2.49	Maggi Seasoning Sauce 美極鮮味露 27 FL OZ \$7.99	BAIJIA Rice Noodle 白家四川客家勾魂米線 9.52 OZ \$2.99	WEILONG Fengchi Kelp 衛龍 風吃海帶 HOT & SPICY/14.11 OZ \$5.49	SI HONG FOOD Xin Jiang Jujube 思宏新疆大棗 35.2 OZ \$6.99	SANQUAN Scallion Twisted Bun 三全 蔥油花卷 10.58 OZ \$1.99	AROY-D Canned Lychee in Syrup 罐頭糖水荔枝 20 OZ \$2.99
SHAO MEI Hui Bar 小美 雪糕 SELECTED VARIETIES/9.9-13.5 FL OZ \$5.99	XIANG PIAO PIAO Lan Fong Yuen Milk Tea 香飄飄 蘭芳園絲襪奶茶 9.87 FL OZ 2\$5	TODAY'S FARM Free Range Grade A Large Brown Eggs 今日農場散養雞蛋 1 DOZ/PKG \$2.99	LOACKER Quadrati Wafer 意大利威化餅 SELECTED VARIETIES/7.76-8.82 OZ \$3.49	BUKCAL Slide Colander 伸縮瀝水架 GREEN/YELLOW 48 CM X 18.5 CM X 7.8 CM \$2.99	COORDIANS Sheep Washable Slippers 室內拖鞋 PINK/BLUE \$9.99	Ceramic Round Container Set 印花陶瓷保鮮盒 ROSE PATTERN 3 PCS/SET \$8.99	KüHAUS Cool Mist Humidifier 冷霧加濕器 TRANSPARENT 4 L \$44.99

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
---	--	---	--	--	--

李醫生引進最新設備治療下肢疼痛！ 第一次治療\$49元Coupon！

（本報記者黃梅子）步入中年，不少人會發現膝關節靈活不比從前，患有膝關節炎（Osteoarthritis of the knee）的風險也隨著年紀大了而提高。膝關節炎由軟骨及其周圍細胞耗損而引發，屬於相當常見的人體老化疾病之一。膝關節炎病發是由關節細胞耗損程度和修復程度失去平衡而導致，癥狀包括關節疼痛、僵硬和功能減弱。情況嚴重時，還需要手術治療。

還有一部分患者下肢疼痛是 Lateral Patellar Compression Syndrome 髌骨外側壓縮綜合癥。另有些患者是因為頸椎腰椎或坐骨神經引起的下肢疼痛。還有些患者是車禍後遺癥，有些人在車禍過去幾年以後才感覺到身體各種疼痛。

總之，不管您是哪種原因引起的下肢疼，都要引起重視，積極做康復治療，不管是膝關節炎還是車禍後遺癥，康復治療總是比動手術更保險。康復治療一定要在醫生的指導下進行，否則有可能使得病情惡化。Texas Spinal Care 的李醫生引進最新的多功能下肢牽引治療儀，幫您減輕疼痛，快速恢復健康！這個機器經過 FDA 批准，是目前最先進最有效的下肢疼痛治療儀，其組成包括固定裝置，放松裝置，牽張裝置，能刺激雙腿內側肌群及穴位，可通經活絡，緩解肌肉攣縮，激活運動神經元，恢復下肢運動功能。李醫生還有儀器測試足底，

電腦掃描足部定做康復鞋墊，能很大程度地緩解下肢疼痛以及行走困難。

我們首先來看一看膝關節炎的病因，常居潮濕、寒冷環境的人多有癥狀，與溫度低，引起血運障礙有關。第二是體重因素，肥胖和粗壯體型的人中發病率較高。第三是年齡因素，從中年到老年，隨年齡增長，常發生關節軟骨退行性變，關節多年積累性勞損是重要因素。第四，營養不良也有可能致病，關節軟骨內沒有血管，其營養依靠從關節液中吸取。軟骨的修復是靠外層的軟骨細胞分裂繁殖和軟骨細胞分泌基質來完成的，由於營養和氧供應不足，影響到軟骨細胞的增殖時，就會導致軟骨基質減少，軟骨新生不足而變軟弱，極易在負重部位發生磨損。

髌股關節綜合征占到了所有運動相關的膝關節問題的 25-40%，在膝關節功能障礙與運動損傷中十分常見。髌股疼痛綜合征風險最大的人群是跑步者，騎自行車者，籃球運動員以及相關跑跳較多的愛好者到運動員，當然主要還是動作模式問題與過度不正確使用所引起，病癥發作可能是由於慢性損傷或者單次急性損傷直接引起，癥狀包括膝關節彌漫性疼痛和局部髌下疼痛。髌骨周圍和下方、膝蓋前部、膝蓋骨的內側邊緣經常有壓痛，髌骨周圍後方發生持續的鈍疼疼痛，運動後有時會出現腫脹。在上下山坡、上下樓梯、久坐起身時，髌股關節位置疼痛往往更嚴重。膝蓋彎曲時可能伴隨發出咔嚓聲「關節噪音」，髌股關節綜合癥往往伴隨著大腿肌肉「股四頭肌」的肌張力異常，髌骨周圍的圓圈性疼痛範圍，久坐後癥狀加劇，無力疼痛伴有膝關節屈曲減少。

髌骨與股骨組成髌股關節，髌骨關節和我們的腔股關節共組成了我們身體上著名的——膝關節，而我們的髌股關節形成在髌骨和股骨遠端之間，可謂是在夾縫中成長。治療中最重要的第一步是避免使問題惡化的活動，並且及時休息，光讓「疼」而不去治療的人是打算坐輪椅過下半生？

我們的髌骨本身沒有血液和淋巴液供應，所以一旦損傷恢復會非常的緩慢，停止進一步的損害是十分必要的。李醫生治療下肢疼痛，先用電腦掃描儀器掃描足部，幫您定製復健矯正鞋墊，能極大地緩解走路時的疼痛，然後再用下肢牽引治療儀來復健治療，配合使用醫用去痛風濕乳液和營養素，是目前治療下肢疼痛的最佳治療組合。您攜帶這篇文章可以在第一次檢查和體驗治療時抵 49 元錢。



李醫生還專精車禍後的複健，車禍後 PI 與 PIP 都收。請打電話給李醫生免費諮詢。中文請與 queen 陳 聯繫。

Texas Spinal care
電話：713-278-2225
網址：http://txspinalcare.com
診所地址：2600 S Gessner RD, Suite 120, Houston, TX 77063

診療時間：每週一至五全天，周六上午。

完整修车厂 修车师姐徐云专栏77 汽车维修大全(十六)



52、加油時，發動機轉速升高可是車速卻不能提高。

故障判定：真故障。

原因分析：車輛行駛中若是發現車輛加速時，尤其是急加速時車輛不能隨著發動機的轉速升高而提速，對於手動變速器而言，一般是由於離合器片損壞造成的。自動變速器的車輛一般是由於變速器內的摩擦片損壞造成的。此時就不能再加速行駛了，以避免更大的經濟損失。應尋求救援或是慢慢將車輛開到維修廠進行修理。

53、車門玻璃在升降時，有輕微的“嘎拉”聲。

故障判定：維護類故障。

原因分析：汽車在使用一段時間後會出現

車門玻璃在升降時，有輕微的“嘎拉”聲。尤其是駕駛者側的嚴重。這主要是因為北方的風沙較大，經常會在車門玻璃和密封膠條接觸的地方存留了一些細小的灰塵和沙礫，造成玻璃升降時出現噪音。這時要及時清潔車門玻璃的密封膠條和滑道絨槽內的沙塵，否則會劃傷車門玻璃。

54、安全帶收回時不自如。

故障判定：假故障。

原因分析：有些車輛的自動卷回式安全帶使用一段時間後會出現當鬆開安全帶後不能及時收回，一般這都是因為安全帶藏造成的，只要做好清潔就解決了。

55、轉向燈點亮時，閃爍的頻率比平時快

。

故障判定：真故障。

原因分析：當搬動轉向燈的手柄後，儀錶盤上的轉向顯示燈閃動的頻率比平時快，這是故障。一般都是由於一側的轉向燈泡壞後，由於線路的電阻發生變化所造成的。當你的車輛出現此現象時，一定要及時檢查更換，以保障交通安全。（未完待續）

完整修車廠 Complete Auto Center
電話: 281-564-6541
地址: 4605 Cook Road, Houston, TX 77072

買房做貸款 不查收入 受熱烈迴響 萬里貸款朱瑞薇經驗豐富 服務周到



（本報休斯頓報導）因為疫情或是其他種種原因，不少華裔民衆想貸款卻沒有辦法提供收入證明，這時候，不查收入貸款是他們買房子最好的方式，萬里貸款公司提供真正的不查收入貸款，正好能夠幫助這些民衆一償所願。

萬里貸款負責人朱瑞薇女士表示，不僅美國公民、綠卡、工卡持有者可以貸款，持有美國以外國家護照者，也可以貸款，不查收入，不問工作，30%首付，讓您圓滿美國置產夢！中國護照、加拿大護照等均可，不需美簽，不需要信用分數，只需要有美國的銀行帳戶，可以在自己國家簽字過戶。

許多華裔朋友移民到美國之後，希望貸款買房子，可是一般銀行所採取的是「查收入貸款」（Full Documentation Loan），審核時間較長，手續也複雜，同時要出示許多證明文件，例如工資單、收入報稅表、銀行存款證明等等，很多人拿不出來文件，令想要貸款的人很傷腦筋。

而「不查收入貸款」（No Documentation Loan）能夠解決這些困擾，不一定需要提供這些文件，相對而言簡單方便得多。

新一代不查收入貸款特色有「三不」：

第一：不查收入。第二：不問工作。第三

：不追查首付資金來源！投資房最低首付為 20%，自住房最低首付為 15%！

不查收入貸款分為兩大類：

- 1、買自住房，最低首付 25%，利息 3.75% 左右。要提供工作證明，但不看收入。
- 2、買投資房，不需要已有自住房了。可

以是第一次購房者，最低首付 20%，利息 4.5%，不需要工作證明，不看收入。放 25% 首付。利息 3.875%。

哪些州有不查收入貸款

可做不查收入貸款包括：德州、路州、加州、奧克拉荷馬州、賓州、俄亥俄州、科州、佛州、華盛頓州、Aloha 夏威夷州。

朱瑞薇說明，當你的貸款銀行說不查收入，但又跟你要 24 個月銀行流水、或是要工作證明，這種貸款銀行不是不查收入貸款。做真正不查收入貸款是不看報稅、不要 W2、不要工作證明，只看一個月銀行流水。最低首付 20%，持外國護照者則是 30% 首付。有貸款經驗的民衆會了解，有專家處理和沒有專家處理，貸款利率差別甚大，不少已經貸款成功的家庭，對朱瑞薇的服務都非常滿意，並感謝在她的協助之下，節省了這麼多錢。

朱瑞薇從 2006 年開始做貸款，專精 H1B、L1、L2、E1、E2 的簽證的貸款、及建築貸款，而且不查收入、不查身份，外國護照也可以貸款。如果有房貸已付清，想要重新貸款拿現金的，她都可以提供最有效率的服務。

朱瑞薇擁有 15 年住宅及商業的貸款經驗，並專精大型公寓貸款，可做全美 50 州，她的個性非常熱心，熟按貸款作業流程，知道如



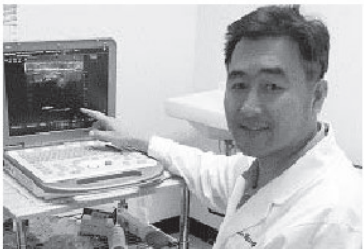
何為客戶規劃出最好的方案，專業又周到，專門服務僑社及海外華裔朋友。如果讀者有需要貸款的，歡迎與她聯繫。電話是 915-691-9072、915-621-8435。Email 郵箱: rei@milesfunding.net。



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

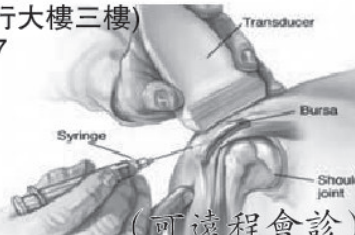
骨科, 疼痛, 神經, 康復 專科門診

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……

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。



(可遠程會診)

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。



埃及旅遊和文物部12月5日發表聲明說，來自西班牙的考古團隊在埃及明亞省拜赫奈薩考古區發現兩座距今超過2500年的墓葬，並出土兩具口含「金舌」的人類遺骸。埃及旅遊和文物部12月5日發表聲明說，來自西班牙的考古團隊在埃及明亞省拜赫奈薩考古區發現兩座距今超過2500年的墓葬，並出土兩具口含「金舌」的人類遺骸。



12月1日－10日，絲綢之路國際藝術作品展在古城西安舉行，來自14個國家的非物質文化遺產作品和當代繪畫、雕塑等作品同場展出，為觀眾帶來了一場文化和視覺的盛宴。作為第七屆絲綢之路國際藝術節的重要組成部分，絲綢之路國際藝術作品展以「承古傳新 藝匯長安」為主題，旨在展示各國文化的獨特面貌，彰顯共生共融的文化淵源。不同藝術形式齊聚一堂，既凸顯出各個藝術門類的獨特表現力，亦體現出藝術作為世界語言的屬性。



當日，由澳門特區旅遊局主辦的「翱遊澳門無人機表演盛會」揭幕。本次「無人機表演盛會」將科技和人文藝術相融合，展示澳門的節慶氣氛、安全宜遊的城市風貌。



聖誕將近，日本東京街頭彩燈裝扮，節日氣氛漸濃。

火箭雄起多點開花撕破東部第一籃網七連勝



【美南新聞泉深】休斯頓火箭隊在連續15場比賽失利之後，又連勝六場，創造了NBA歷史。12月8日星期三迎來了東部排名第一、實力雄厚、又有前火箭球星詹姆斯·哈登領銜的布魯克林籃網隊，火箭球員要經受嚴厲的考驗。火箭球員不負眾望、多點開花，六人得分上雙，以114-104擊敗籃網隊，將他們的連勝紀錄擴大到第七場。四節比分（火箭在前）：30-23，37-29，23-21，24-31。

數據統計，火箭隊這邊，埃里克·戈登在第四節第二次技術犯規被驅逐出場之前得到球隊最高的21分，馬修斯19分，布魯克斯14分5籃板，伍德12分15籃板，泰特10分5助攻，克里斯托弗18分。

籃網隊這邊，因NBA頭號得分手凱文·杜蘭特和拉馬庫斯·阿爾德里奇都在輪休，哈登得到25分11籃板8助攻，米爾斯12分，卡姆·托馬斯18分，米爾薩普10分6籃板。

本場焦點人物是前火箭球星詹姆斯·哈登，火箭隊是他生涯輝煌的開始，也是他走向巔峰歲月最好的一段回憶，他在這裡成

為MVP和頂級球星，所以每次重返火箭隊主場豐田中心對哈登來說都是一段難忘之旅。

哈登在被介紹時收到了相當多的噓聲，比賽時球籃網球員都會把球傳給他，希望他在原主場表突出，但火箭球迷並不買賬，畢竟遠走他鄉，哈登有些尷尬，但得到隊友的安慰。在第一節暫停期間播放了哈登在休斯頓期間的精彩視頻後，他得到了熱烈的掌聲。哈登雙手呈心形，舉過頭頂，然後移到胸前，在人群的歡呼聲中微笑。

哈登上場打了42分鐘，開局之後哈登持球就會迎來巨大的噓聲，而哈登馬上一個後撤步三分讓曾經自己的主場鴉雀無聲，隨後又是連續衝搶籃板送助攻，幫助籃網在開局不利的情況下反超了火箭。然而第一節後半段哈登被火箭球員瘋狂包夾，籃網一度落後到了9分，哈登的進攻也再次陷入停滯。

第二節剛開始，火箭隊領先到了11分，哈登被連續包夾，衝擊丟球，沒有出手機會，籃網瞬間陷入了低迷。第二節9分鐘，籃網落後13分陷入困境，哈登甚至不得已罕見地在內線單挑

對手中鋒打板命中。第二節4分鐘，哈登迎來了和老隊友戈登的一次對抗，結果大鬍子推著戈登往裡衝殺，罰球再次追分，之後又撤步投中3分，將籃網從落後20分追到12分。

但是到了第三節哈登11投僅3中只拿下17分，甚至被火箭圍剿的連助攻都送不出去，只有5次助攻。第四節哈登繼續在場，這一次他連續送給了手感很好的杜克，連刷2次助攻，籃網也再次追上了分差。

末節最後7分鐘，哈登終於再次開火，一個後撤步的3+1投籃，被對手掀翻之後投中，這個球投中之後籃網已經從落後17分追到了4分。不過哈登此後出現失誤被火箭搶斷反擊，籃網錯失良機再次被拉到了10分差距。最致命的是暫停回來之後，還是哈登再次被馬修斯搶斷並且犯規，籃網最後3分鐘落後12分，最終在這場哈登帶隊回家的比賽中，籃網全場被火箭全場被壓制，送給火箭7連勝。

籃網隊這場失利也結束了六連勝。（圖片來自網絡，版權歸原作者）

李霄鵬抵上海與李鐵交接

國足教練團將重組

據傳媒報道，早前落實出任中國國家足球隊（國足）主帥的李霄鵬，日前由北京飛抵上海，和一眾領導層見面。另一方面，李霄鵬亦有和老國足隊友兼前任主帥李鐵碰頭，落實工作交接事宜，消息指國足將會組建新的教練團隊，李鐵的教練團隊將不會有助教留任。

●香港文匯報記者 楊浩然

在12月3日，中國足協宣布李鐵辭去國足主帥職務，並決定聘用李霄鵬為新任主帥；在消息落實後，據報李霄鵬立即應體育管理部門相關負責人邀到北京會面，並和各有關方面進行工作溝通。到日前，李霄鵬由北京飛赴上海，準備和中國足協主要領導及新任領隊威軍見面；中國足協主席陳戌源早前率國足代表團備戰12強賽，代表團於11月18日回國後，陳戌源與隊其他成員均要接受“14+7”的醫學隔離觀察，並在上海進行為期7天的“自主觀察”直到本月9日。此外，李霄鵬據報亦會和國家體育總局副局長、中國足協黨委書記杜兆才會面。

此外，李霄鵬今次到上海，亦有和前任主帥李鐵會面，落實工作交接事宜；早前一直擔任國足守門員教練的區楚良，日前便在微博貼出自己和李鐵、李霄鵬在國足駐地酒店的合照，由於三人一直是國家隊的親密隊友，故李霄鵬今次到來和李鐵交接，氣氛據報也沒有顯得尷尬。

傳區楚良不留任守門員教練

內地傳媒表示，李霄鵬目前首要任務，是建立一支業務水平、工作態度和為人品質俱佳的教練團隊，以便立即展開備戰餘下世界盃外圍賽賽事的工作，以及深入到聯賽賽區考察球員。消息同時指出，李霄鵬今次將不會攜同之前在武漢隊執教時的教練團到國足，新助教成員具體人選將由他與中國足協協商產生。早前曾有消息稱，區楚良有望繼續留隊擔任守門員教練，但最新消息顯示他將大概率離開國足，故今次將有全新班底出任國足教練團。



●李霄鵬將盡快展開備戰工作。
資料圖片

●（左起）老隊友李鐵、區楚良和李霄鵬一同合照。區楚良微博圖片



●國足球員或要遵守4條新規則。新華社

香港文匯報訊（記者 楊浩然）有內地傳媒報道，李霄鵬準備在正式開始帶領國足後，向球員落實“四不准”規則，雖然消息未經證實，但有關新聞已引發球迷討論。據《東方體育日報》報道，國足新帥李霄鵬定下一個“四不准”規則，規則一為不准搞小團體，更不准拉幫結派；規則二為不准歧視歸化球員，更不准排擠歸化球員；規則三為不准打着國家隊的名義混日子，撈名氣；規則四則為不准與球迷和媒體為敵，球迷和媒體提出的批評和建議要虛心接受，不准反駁，更不准對抗。

有球迷認為，上述“四不准”規則，對國足的發揮而言的確有利無害，但上述規則由於好像和前任主帥李鐵任內的一些新聞有些關連，普遍認為和李鐵關係不錯的李霄鵬不會定下這些像有針對性的規則，故一切仍有待查證。

傳李霄鵬定「四不准」規則

成都大運會倒計時200天
大運村揭牌亮相

8日，成都2021年第31屆世界大學生夏季運動會（簡稱成都大運會）倒計時200天之際，作為成都大運會“迎賓館”的大運村揭牌亮相，大運村村委會正式成立。

成都大運會將於2022年6月26日至7月7日舉行。該賽事是繼2001年北京大運會、2011年深圳大運會之後，中國大陸第三次舉辦大運會，共設置射箭、籃球、排球等18個比賽大項，比賽訓練場館49處。

成都大運村整體佔地面積約80萬平方米，將為代表團提供住宿、餐飲、健身、商業、休閒娛樂、文化交流等多種服務，保障運動員以最佳狀態參賽。成都大運村由居住區、運行區、國際區和交通區4部分組成。其中，國際區設置主信息中心和

賽事信息中心，可一站式快捷辦理代表團相關業務。

成都大運會執委會大運村部黨組書記、專職副部長霍忠生介紹說，成都大運村於2019年4月啟動建設，對成都大學學生宿舍、食堂等進行改造，同時新建代表團公寓、醫療中心、游泳館等22個單體建築。賽後，成都大運村將整體移交所在高校。

“大運村是孕育新觀點、結交新朋友、催生新合作的搖籃，積極的改變和美好的明天都將從這裏起航。”國際大體聯代理主席雷諾艾德在視頻致辭中表示，目前賽事組委會已為全球最大規模的學生運動會搭建好了舞台，接下來要做的就是賦予它生機與活力，大運村的揭幕讓人們難精彩紛呈的盛會又近了一步。

●中新社



●國際大體聯代理主席艾德通過視頻致辭。中新社

國家女排聯賽 分組及比賽地確定

國際排聯日前公布了2022年國家女排聯賽的主辦城市和分組。每個比賽周，16支參賽隊將分成兩個小組進行比賽。

根據安排，整個賽事將分為3個比賽周，每個比賽周的兩個小組分別在不同城市進行比賽，總決賽將於2022年7月13日至17日舉行，舉辦城市待

定。

第一個比賽周將於2022年5月31日至6月5日上演，中國女排的同組對手是土耳其、俄羅斯、荷蘭、意大利、比利時、塞爾維亞、泰國，比賽地為土耳其安卡拉。

第二個比賽周將在2022年6月14日至19日進

行，中國女排的同組對手是美國、日本、俄羅斯、比利時、波蘭、泰國、加拿大，比賽地為菲律賓帕賽。第三個比賽周的時間是2022年6月28日至7月3日，中國女排的同組對手是俄羅斯、巴西、多米尼加、意大利、波蘭、韓國、泰國，比賽地為俄羅斯烏法。

●中新網

日本名將平野步夢
瞄準北京冬奧會金牌

日本單板滑雪運動員平野步夢在過去兩屆冬奧會上都贏得男子自由式滑雪U型場地銀牌，現在他希望能在北京冬奧會上奪金。

平野步夢現在已經成為冬夏奧運兩棲運動員，他參加了東京奧運會的滑板比賽，可惜無緣決賽。比起2014年索契冬奧會首次參加奧運會就贏得銀牌的戰績，自然無法相比，不過好在北京冬奧會就在眼前，他有機會參加個人生涯中的第4屆奧運會，儘管他只有23歲。

“我這次必須用最短的時間來為冬奧會做好準備，這是一項全新的體驗。”他最近在接受日本媒體採訪時說。他指的是從滑板到單板滑雪的轉換，畢竟從東京奧運會到北京冬奧會之間只有半年時間。他說：“我正在與時間賽跑，我必須抓緊時間。”

平野步夢在索契冬奧會上輸給了瑞士選手波德拉德奇科夫，4年前在平昌，他不敵美國選手肖恩懷特，再次獲得銀牌，不過他相信過去兩次參賽經驗能夠幫助他在北京奪金。

●新華社



●平野步夢（中）希望揚威北京冬奧。新華社



美南報業電視傳媒集團
SOUTHERN NEWS GROUP

SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS

報業 黃頁 電視
印刷設計 國際貿易中心

美南新聞



WWW.SCDAILY.COM

281-498-4310

11122 BELLAIRE BLVD., HOUSTON, TX 77072

新的法例 健保現在更易負擔

保障家人健康

每5位客戶中就有4位能藉助財務補助
得到每月\$10或更低收費的健保計劃。
請於12月15日前報名投保。

HealthCare.gov

新的法例。更低費用。更多人合資格。



報名投保 **1-800-318-2596**

由美國衛生及公眾服務部資助

恆豐銀行
American First National Bank



SecureAlerts

快速
便捷
安全



隨時隨地
掌握您的帳戶



Houston Area:

Main Office 713-596-2888 Spring Branch 713-273-1838 Katy Branch 281-762-6688 Harwin Branch 713-273-1888 First Colony Branch 713-596-2588 Sugar Land Branch 281-762-6699

Dallas Area:

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

Nevada Area:

Las Vegas Branch 702-777-9988 Pahrump Branch 775-751-1773 Amargosa Branch 775-372-1100 Henderson Branch 702-216-5500

California Area:

City of Industry Branch 626-667-3988 Alhambra Branch 626-863-1980 Arcadia Branch 626-321-4455



野花牌綠蜂膠™

降低甘油三酯恢復血管健康

調節血脂 降低血粘度
抗氧化 清除自由基
保護血管 年輕化



CHIEF
SCIENTIST



杰羅博士強烈推薦

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: operation@royalnatural.us

加拿大皇家天然品有限公司

