

H MART

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE DEC. 17th - DEC. 23rd, 2021

COUNTDOWN TO CHRISTMAS

歡樂耶誕倒數計時中 現在就提前預備佳節好禮
The best gifts are on sale early. Plan ahead & get your gifting going!

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

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.

Dried Persimmon 柿餅 1 LB/PKG \$7.99	Small Bok Choy Tip 小青菜 1 LB \$1.99	Shiitake Mushroom 新鮮香菇 1 LB \$6.99	Satsuma Mandarin 柑橘 4 LB/PKG \$7.99
Gaya Melon 加亞甜瓜 1 LB \$0.99	Organic Oriental Sweet Potato 有機甜番薯 3 LB/BAG \$5.49	CUTIES Mandarin 加州小柑橘 3 LB/BAG \$4.99	Green Cabbage 卷心菜 1 LB \$0.59
ZESPRI Green Kiwi 奇異果 1 LB/PKG \$2.49	Fresh Coco Bucket 椰青 1 BOX \$16.99	Organic Mini Cucumber 小黃瓜 16 OZ/PKG \$2.99	Organic Fuji Apple 有機富士蘋果 4 LB/BOX \$7.99

Jeju 濟州
韩国的鲜活海产!
源自韩国济州的橄榄鲽鱼
以及莞岛的鲜美鲍鱼

KOREAN JEJU OLIVE FLOUNDER & WANDO ABALONE
UNTIL DEC. 19th, 2021

扫一扫, 加微信!
优惠折扣轻松拿!
Scan QR Code & Follow H Mart WeChat Account

扫描二维码

爱上 H Mart 生活变得 Smart.
Love H Mart and Life is Smart.

免費會員福利 聰明購物攻略 最新折扣信息 美味簡易食譜

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Sliced Beef Short Rib 醬醃肋眼牛排 LA STYLE/LB \$11.99	Fresh Beef Ribeye Roll Steak 新鮮肋眼牛排 1 LB \$9.99	Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) 韓式醬醃辣牛肉 1 LB \$7.99
Marinated Boneless Chicken Thigh 醬醃無骨雞腿 1 LB \$3.99	Fresh Pork Spare Rib for BBQ 新鮮豬肋排 1 LB \$3.99	Fresh Chicken Drumstick 新鮮雞腿 FAMILY PACK/LB \$0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

CJ Dasida Soup Stock CJ牛肉高湯粉 BEEF FLAVORED/2.2 LB \$10.99	OTTOGI Wheat Noodle 小麥麵 THIN ROUND/88.18 OZ \$6.99	HAITAI Matdongsan Peanut Crunch Snack 海太栗米條 10.58 OZ \$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	SANFORD Frozen New Zealand Mussels on the Half Shell 冷凍半殼淡菜 2 LB/PKG \$10.99	Head-on Shrimp 帶頭大蝦 30-40'S/LB \$5.99
Frozen Beltfish 冷凍帶魚 700-1000'S/LB \$3.99	TONGTONGBAY Frozen Cooked Mussel Meat 冷凍淡菜 16 OZ/PKG \$3.99	Live Abalone from Wando 鮮活鮑魚 PRODUCT OF KOREA/EA \$3.99

ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Premium Organic Short Grain Rice 有機農場特級有機短米 3 LB \$6.99	TODAY'S FARM Organic Milk 今日農場有機牛奶 WHOLE/2% / 1% - 64 FL OZ \$3.99	ORGANIC FARM Organic Peeled Roasted Chestnut 有機農場 栗子 3.52 OZ \$1.49

KOKUHO California Premium Rice 黃國寶米 YELLOW/15 LB \$12.99	WOWO Fermented Glutinous Rice 高窩 甜米酒 21.16 OZ \$3.99	HADAY Premium Soy Sauce 海天 特級一品鮮醬油 16.9 FL OZ \$1.99	NOODLE GARDEN Noodles 面香園 麵系列 SHANGHAI PLAIN/TOMOSHIRAGA SOMEN - 4 LB \$3.99	TRUNG NGUYEN G7 Instant Coffee Mix 3 in 1 越南即溶咖啡 0.56 OZ X 20 EA/BOX \$3.99	LITTLE SHEEP Hot Pot Soup Base 小肥羊 火鍋底料 PLAIN(4.59 OZ)/HOT(8.29 OZ) \$4.99	APPLE SIDRA Canned Apple Soda 大西洋 蘋果西打 12 FL OZ X 6 CANS/PKG \$3.99	ROYAL FAMILY Japanese Rice Cake Mochi 皇族 麻糬 COCONUT PANDAN/UBE/PEANUT - 7.4 OZ \$1.99
FUYISHAN Great Day Lemon Crackers 福義軒檸檬薄片 7 OZ \$3.99	SHAO MEI Ice Bar 小美 紅豆粉粿 / 紅豆牛奶 RED BEAN MILK/RED BEAN & JELLY 12.35-14.1 FL OZ \$5.49	TODAY'S FARM Organic 12 Grade A Large Brown Eggs 今日農場有機大號褐色雞蛋 1 DOZ/PKG \$2.99	ARIZONA FARM Honey Powder 亞利桑那農場蜂蜜粉 1 LB \$2.49	KüHAUS Warm Mist Humidifier with Wooden Top Kuhaus 加濕器 WHITE/S/L \$84.99 \$57.99	KüHAUS Mini Massage Gun Kuhaus 筋膜槍 BLACK/GREEN \$49.99 \$34.99	KOTO Coffee Cup & Saucer Set for 2 KOTO 咖啡杯 BLUE+YELLOW 200 mL/SET \$11.99 \$7.99	MEDI FLOWER Body Care Set MEDI FLOWER 香水護膚組 ROMANTIC HOLIDAY/FLORAL HERB BODY WASH + BODY LOTION + HAND CREAM/SET \$14.99 \$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

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，常發生關節軟骨退化性變，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

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，髌骨關節和我們的脛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，光顧「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復健，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, TX77063

診療時間：每周一至五全天，周六上午。

完整修车厂 修车师姐徐云专栏78 汽车维修大全(十七)



56、車輛空調開啓時發動機轉速不變化故障判定：假故障。

原因分析：一般的車輛開空調時，發動機的轉速都有所提高，這是為了滿足空調壓縮機的負荷要求，保持發動機的怠速穩定。但是，很多新款車輛配置的發動機，在開空調時發動機是不提高轉速的，而是依靠增加發動機噴油器的噴油時間來保持發動機的怠速穩定。所以，開空調時發動機不提速不一定就是故障。

57、空調出風口風量小。

故障判定：維護類故障。

原因分析：車輛內部的出風口風量隨著車輛的使用會出現在同一風扇轉速下風量逐漸變小的現象，同時製冷的效果也減弱了。一般這都是因為很多的新款車都安裝了空調

濾清器，安裝的目的是為了保持車輛內部獲得乾淨的空氣，這也使空調蒸發器保持乾淨，獲得最佳的製冷效果。濾清器使用一段時間後會被塵土所覆蓋造成透氣性能減弱，隨之出風口的風量也就減小了。因此，只要更換新的濾清器問題就解決了。

58、車輛後門從內部打不開。

故障判定：假故障。

原因分析：目前的轎車一般都在車輛的後門處安裝有兒童鎖，來防止乘坐在後座的孩童出於誤操作使車門打開，出現安全事故。很多人在清洗車輛時由於不注意，搬動了兒童鎖的手柄，出現乘坐在後座的乘員從內側打不開門。這不是故障，只要從車輛外側打開車門然後再把兒童鎖的手柄搬到開的位置就可以了。

59、冬季清晨有時車門不能開啓。

故障判定：假故障。

原因分析：冬季洗車時後，放在露天的車輛經常出現車門沒法打開的現象，這不是故障，是由於洗車後殘留的水分留在了門子的密封膠條上，水結冰後造成粘連所致。如果粘連不是很嚴重，可以採取強行拉開車門的方式打開。如果粘連的情況非常嚴重，強行打開會損壞車門的密封膠條。（未完待續）

完整修車廠 Complete Auto Center
電話:281-564-6541
地址: 4605 Cook Road, Houston, TX77072

美麗的風水墓園 大受華人關注 做好生前計畫，明年價格將大幅調漲



（本報休斯頓報導）融合了風水大師和建築師的規劃，休斯頓第一個風水設計的墓園，Forest Park Westheimer cemetery 的風水墓園中，有烏龜、鳳凰、老虎和龍在通向墓園的四個入口，可以為來世帶來和諧與好運。華裔一向重視來世，認為祖先的安置之所若有好風水，不僅亡者平和，亦能庇佑子孫。

一位看上這座風水墓園的民眾表示：“這樣大氣勢的風水規劃，在休斯頓，甚至在台灣，都從未見過。園中有池，塔上有龍，皆為吉祥，不只為了我，也為後世子孫。”

風水墓園面向園圈中的八個點，客戶可以選擇如何安放亡者。風水愛好者認為，紫薇命盤決定了頭部安息的最佳方向，據說可以為世代子孫帶來好運。

以豁達的心態面對

以往，華人對於生死大事比較忌諱，然而，隨著時代演變，更多人會以豁達的心態面對，去年的疫情，更改變了許多人對生死的態度。數情的肆虐下，美國因為新冠疫情而死亡的人數超過80萬人，甚至，在疫情嚴重時期，有些地方還傳出醫院太平間不夠、或是墓地滿員的狀況，所謂的「身後事」，並不意味著應該等到年紀大了才考慮，其實現在就可以開始計畫。

Dignity Memorial(尊嚴紀念館)是休士頓最具規模的殯儀館兼紀念墓園，我們請到其中的陳專員來為民眾談談，為什麼生前計畫如此重要？可以幫我們降低哪些方面的負擔？

對死亡越想得開，會越沒有壓力

陳先生表示，傳統觀念中，「身後事」對於華人來說相當重要，許多人都希望找到一個風水寶地安葬，並且庇佑後代子孫，這種觀念深植人心。

以往「生死大事」對於中國人來說是個禁忌話題，但對於殯葬業而言是每天都在面對的，死亡也天天都在不同地方上演著，民眾對死亡抱持越想得開的態度，自己會越沒有壓力，在生前就做好身後的規畫，會幫自己以及家人帶來安寧與平和。對墓地和葬禮進行預先計劃極為重要，這樣的生前預先計畫將可以幫助到家庭，以下為大家分析說明。

生前預先計畫減輕親人的負擔

當選擇生前預先計劃時，不僅可以按照自己的想法來規畫，還可以減輕家人的情感壓力與經濟負擔。

生前預先計劃自己的葬禮，可以仔細考慮自己喜歡的選擇，確保是自己想要的方式。有些人有宗教信仰，但與子孫之間有差異，即使告訴家人自己的臨終願望，家人也有可能不記得或不同意。要確定葬禮是自己所希望的，唯一方法是提前計劃。

一位民眾林先生表示，自己的父母多年前做生前預先計劃，購買了預付的喪葬費。經過這些



年來，當父母親去世，去使用這些服務時，才知道省下許多費用，減輕很大的負擔。

父母親的生前預先計劃，使子孫在遭受喪親之痛時，幫助他們不必同時擔心喪葬費的金錢來源。一般來說，在人死後的幾天裡，他的資產可能無法使用，人壽保險可能需要六至八週的時間才能支付。如果沒有適當的預付計劃，則家人將被要求在葬儀服務之前支付所有的費用。預先計劃和預付款意味著減輕了家人的巨大負擔。

生前規劃讓家人不用擔心會出錯

爸爸會想要手工雕刻的堅固紅木棺材嗎？媽媽會希望她教會的朋友都參加葬禮嗎？如果事先沒有準備好計劃，親人會有很多猜測，擔心會不會弄錯了。通過生前預先計劃，使家人免於產生疑問和焦慮。

家人不必面對倉促的決定

在需要時，葬禮安排通常在幾天之內進行。即使在遺囑中表達自己的意願，您的孩子也有可能會爭執不休，因為葬禮通常是在遺囑確定或宣讀之前舉行的。為了保護您的親人在因

難的時期內避免匆忙做出決定，提前計劃自己的葬禮，以書面形式寫下詳細內容，不僅可以確保自己的意願得到遵守，而且可以使家人不必代你做出判斷。

生前計畫鎖定現今的價格並省錢

生前預先計劃葬禮的一個實際好處之一是省錢，隨著生活成本的上升，喪葬費的成本也不斷上升。當您計劃並提前付款時，實際上就是鎖定了價格保證。例如，如果今天計劃並選擇一個價格為2,000美元的棺材，即使未來價格上漲了許多，也不必為再多付錢。以當前價格購買商品，可以保護您和子孫免受通貨膨脹的影響。

休斯頓的劉女士表示，“我的父母在多年購買了預付的喪葬計畫，到使用時已經有很大的差額，這為我們節省大筆金錢。”

親人可以專注於回憶和康復

親人死亡後的一段日子中，家人會經歷情感上的困難階段。生前預先計劃自己的葬禮，無論是土葬或是火葬，葬禮應如何安排，都能記錄您的意願，並支付安排費用，這可為您的親人提供他們所需要的情感與精神恢復時間，而不用做出一個又一個的葬禮細節決定。家人們可把時間用在與親友間共度中，回憶過世親人的點點滴滴，並逐漸恢復難受的心情。

優惠到底為止，明年價格將大幅調漲

Forest Park Westheimer 墓園特別推出優惠，高達 10% OFF 生前計劃墓產優惠，60 個月 0% 利率，無需信用評估。身前契約高達 10% Off。優惠僅到本月底前有效，立即行動，請致電：832-862-6890。地址：12800 Westheimer Road, Houston, Texas, 77077。





侯大任
Tang Ho, M.D., M.Sc., FACS
UT-Houston Facial Plastic & Reconstructive Surgery
新門診中心
請事先預約
Email: utfacialplastics@uth.tmc.edu
電話: (713) 633-4411
地址: Memorial Plastic Surgery
8731 Katy Fwy, Suite 500, Houston, TX 77042
www.ut-ent.org

面部整形 美容專科 醫學博士
主治
1. 隆鼻、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)去除面部皺紋、瘦小腿、瘦臉、拉皮。
4. 玻尿酸(Restylane, Juvederm)、墊下巴、去法令紋。

6400 Fannin St Suite 2080, Houston, TX 77030 (醫學中心內) 電話: (713) 486-5019

www.ut-ent.org



謝春 醫師
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
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)、腎臟移植術後治療。
謝醫師通英、國、粵語，客語
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

ALLCARE MEDICAL CENTER
醫療中心
姚聖坤內科診所
姚聖坤 醫學博士 (BOARD Certified, ABIM)
服務項目: 各種內科、各種內傷、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 (齊莊新址)
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
● 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
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
713-773-9621
9110 Bellaire Blvd., #P, Houston, TX 77036 (頂好廣場內)
周一到周五 9AM-6PM 周六 9AM-4PM



林昇藝 牙醫博士
Dr. Kevin Lin
糖城診所
10134 S. HWY 6
Sugar Land, 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

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



陳志堅
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

敦煌植牙 牙周病專科
Dunhuang Periodontics & Dental Implants PA
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)
糖城診所 Delight Dental 3524 Hwy 6 South Sugar Land, TX 77478 (大華超市旁)
接受老人各類牙科保險



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 磁瓷牙
● 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

山水眼鏡 GLACIER OPTICAL
★ 領有德州配鏡師執照萬道慶主持 ★ 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
所有鏡片送防刮保護不另收費

接受 Medicaid 免費配鏡
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 (敦煌廣場內敦煌小樓對面)

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

JY 家庭全科及急症
主治
高血壓 婦科病
糖尿病 兒科病
高血壓 老年癱瘓
常見皮膚病 骨質疏鬆
皮膚活檢 憂鬱症

急症
感冒 尿道炎
咽喉痛 關節注射
鼻竇炎 動物抓咬傷
腹瀉 清創縫合
角膜炎物清除

移民體檢
體檢特價: 體檢+化驗
①+女科婦科、宮頸膜片
②+男性前列腺表面抗原
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)

顧瑛 醫學博士
美國家庭醫學學會資格認可醫師
美國老年醫學學會資格認可醫師

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。採用非手術治療，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 還專精車禍後的復健，車禍後 PIP 與 PIP 都收。中文護士
Texas Spinal care 診療時間: 週一、三、五 9am-6pm / 週二、週四下午 1pm-5pm / 週六上午
電話: 713-278-2225 網址: http://www.txspinalcare.com
診所地址: 2600 S Gessner RD, Suite 120, Houston, TX 77063



李岳樺
醫學博士
Dr. Bryan Lee, D.P.M., F.A.C.F.A.S.
Specializing in Medicine and Surgery of the Foot and Ankle
Board Certified by the American Board of Podiatric Surgery
治療項目
★ 顯微手術
★ 平穩足
★ 跖趾囊腫
★ 香港腳
★ 腳跟痛
★ 雞眼
★ 運動受傷
★ 骨折
★ 糖尿病腳疾
★ 腳部矯正
★ 嵌甲痛
★ 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



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、成人及小兒平穩足、各種發炎痛症及兒童腳病
專精量身定做腳墊，甲溝炎根除手術
中國城 9896H Bellaire Blvd Houston TX 77036
6 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

腳科專科
設有 X-RAY 復健設備



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

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
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 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
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.gotomycinic.com/welcomefamilymedicine
Address: 9160 Bellaire Blvd. Suite E, Houston, TX 77036 (惠康超市東側警察局隔壁)

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。
包括超聲波引導下的封閉治療，透明醋酸潤滑液關節注射治療關節炎，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



若有人士捐贈龍捲風災民救援物品，請盡快將物品送到美南新聞辦公室，美南新聞將派卡車將物品送往 Gallery Furniture 救援中心。

國家在冬季項目發展迅速

張義威：北京冬奧勢更出彩

索契冬奧會一戰成名，“第一個”、“首次”、“首位”等詞彙在他身上頻繁出現，其獨門動作3周空翻難度獨一無二，放眼世界無人可複製。被譽為“單板傳奇”的單板滑雪世界冠軍張義威，近日在冬奧場館崇禮滑雪場接受香港文匯報記者訪問時表示，近年來國家在冬季項目上發展得越來越好，新一代小運動員迅速崛起，北京冬奧會必然將比上屆冬奧更出彩，運動員們的表現非常值得期待。 ●香港文匯報記者 任芳頡 北京報道

張義威1992年出生於遼寧，從小淘氣的他5歲就被父母送到了瀋陽體育學院從事體育培訓。2003年進入哈爾濱體育學院，後成為哈爾濱體育工作隊專業運動員。2004年，隨著單板滑雪運動走進國門，國家隊正式成立，張義威成為國家隊單板運動員，從此開始單板滑雪運動。2014年在索契冬奧會U形場地項目上奪得第6，一戰成名。此後的世錦賽、世界盃等賽事屢獲佳績，“第一個”、“首次”、“首位”等詞彙在張義威身上頻繁出現，成為單板滑雪界極具競爭力的頂尖好手。

張義威簡歷

- 1992年出生於遼寧。
- 2004年成為國家隊單板滑雪運動員。
- 2011年2月26日，張義威在加拿大卡爾加里舉行的2010-2011賽季單板滑雪世界盃U形場地比賽中獲得男子組銅牌，並且第一次在比賽中成功完成空翻兩周加360度轉體（1080度轉體）高難度動作。
- 2014年2月11日，獲2014年索契冬季奧運會單板滑雪男子U形池比賽第6名。
- 2017年2月25日，獲第八屆亞洲冬季運動會單板滑雪男子U形池冠軍。
- 2019年3月16日，獲2018-2019賽季全國單板滑雪U形場地冠軍賽男子個人自選動作組冠軍。

●張義威的獨門動作3周空翻難度獨一無二。新華社



●張義威被譽為“單板傳奇”。受訪者供圖

滑雪已成年輕人時髦活動

隨著冬奧會的臨近，冰雪產業踩着政策東風急速發展。“十三五”時期，中國針對冰雪產業密集出台了一系列規劃，每年開展超過3,000場群眾性冰雪活動。滑

雪場也從河北、黑龍江、吉林開到了大江南北，從室外搬到了室內。廣州融创雪世界搭建了華南最大的室內滑雪場，比迪拜室內3個滑雪場還大，可同時容納3,000人滑雪，且常年保持-13℃至5℃。如果說幾年前滑雪運動還是有錢人的專屬，那麼今時今日，滑雪已成為年輕人心中最時髦的冬季休閒項目。

“滑雪運動的推廣是國家級行為和一些大企業的擔當，融创在很多城市建設了室內滑雪場，拉近了普通人跟滑雪的距離，讓很多不知道這個項目的人了解滑雪項目，也讓很多想嘗試卻無法嘗試的人在家門口實現了滑雪夢。還有很多早雪訓練場地也大大地降低了滑雪的成本。”張義威說。

“國家在冬季項目上發展得越來越好，條件也越來越好。”談及對北京冬奧會的期待，張義威稱，本屆冬奧會必然要比上屆冬奧會更出彩，有很多新一代小運動員正在迅速崛起，他們在本屆冬奧會上的表現非常值得期待。

●張義威常於微博作教學分享。張義威微博截圖



反勝兩屆世界冠軍
張德正 吳詠瑤殺入16強

香港文匯報訊（記者 楊浩然）香港羽毛球混雙代表張德正/吳詠瑤，在日前上演的世界羽毛球錦標賽有超水平發揮，以局數2：1反勝兩屆世界冠軍、中國國家隊名將鄭思維/黃雅瓊，勇闖賽事16強。

在首圈輕鬆淘汰東道主西班牙組合薩皮科/烏斯萊的張德正/吳詠瑤，次圈對手為國家隊名將鄭思維/黃雅瓊。首局比賽，鄭思維/黃雅瓊一如預期佔



●張德正（右）和吳詠瑤在比賽後慶祝勝利。新華社

得上風，以21：16先下一城。只是第2局起張德正/吳詠瑤有着超水平發揮，在初段已領先下贏21：13追平；到決勝局，張德正/吳詠瑤再次掌控大局，並再贏21：17爆冷晉級16強。同樣是26歲，自2017年9月新加坡系列賽首次合作的張德正/吳詠瑤，雖然首次合作即獲得賽事亞軍，但之後一直未能再作突破贏取錦標，只是二人近年明顯默契越來越好，有力在未來取得突破。至於張德正/吳詠瑤在16強的對手，將為俄羅斯協會的阿利莫夫/達夫列托娃。

至於意外出局，未能達成3連霸成就的鄭思維/黃雅瓊，賽後同樣承認發揮未如理想，其中鄭思維表示：“這場比賽我們打得非常不好，不夠耐心，很多出球不合理，後兩局對手越打越順，我們越來越被動，一直被壓制。為了這次世錦賽我們作了很多準備，但發揮卻不理想，不像以往那樣自如，沒有想到第一場比賽就這麼困難，對手在場上讓我們非常難受，但我們卻找不到有效的應對辦法。”至於黃雅瓊則表示：“我們備戰很積極，有針對性訓練，認真研究了對手的視頻，但場上執行得不好。”

健康理由掛靴
阿古路淚別綠茵場

香港文匯報訊（記者 梁志達）一代傳奇射手阿古路掛靴！這位被診斷患有心律不正的33歲阿根廷球星15日在巴塞隆納的記者會表示，出於健康理由不得不作出退役的決定，言到感觸處更流下熱淚。

阿古路在記者會開始不久便忍不住淚水，“我決定不再踢波了。”他坦言這是艱難的決定，“健康最重要，大家都知我作這決定的原因。”回顧自己的足球生涯，他表示感到“很自豪”，“我從沒想過會在歐洲賽場取得成功。要感謝阿根廷獨立隊、馬德里體育會、曼城和巴塞隆納，大家都對我很好。當然要感謝阿根廷國家隊，那是我熱愛的球



●阿古路告別曼城，獲隊友歡送致敬。法新社

隊。”他亦對曾經的隊友們表示謝意，“幫我做到了這一切。”

曼城、馬體會、巴塞、阿根廷足總和國際足協多方都向阿古路寄予祝福，曼城表示：“感謝你過去10年為我們的成功作出難以置信的貢獻，祝你退役後一切順利。”馬體會稱，“很榮幸你能穿上（馬體會）紅白間球衣享受足球，祝你好運。”

阿古路出道於阿根廷獨立隊，2006年馬體會以破當時球會紀錄的2,000萬歐元將他簽下，5個賽季共為馬體會上陣234次攻入102球，協助球隊稱王2010年歐霸盃及歐超盃。2011年他以3,500萬英鎊身價轉戰曼城，2011/12賽季煞科戰正是憑其補時絕殺昆士柏流浪，力壓曼聯首度登頂英超。10個球季390戰入260球成為曼城隊史神射手，他隨曼城奪得5次英超、6次聯賽盃及1次足總盃冠軍。今夏他以自由身加盟巴塞，因傷只上陣過5場入了1球，10月底對艾拉維斯因身體不適退場，及後被診斷出患有心律不正，這成了其職業生涯最後一戰。阿古路為阿根廷國家隊101次披甲攻入41球，今夏美洲國家盃伙同老拍檔美斯終於填補國際大賽冠軍空白。美斯亦有發文祝福阿古路，表示會想念與他並肩作戰的時光，“祝你在新舞台上好運。”

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

11122 BELLAIRE BLVD., HOUSTON, TX 77072

WWW.SCDAILY.COM 281-498-4310

「中國人活動中心」明起接種輝瑞疫苗，打加強針等各針免費，打第一針還可得\$100禮品卡



哈里斯郡公共健康衛生署將聯合休斯頓中國人活動中心於12月18日為廣大民眾免費接種新冠疫苗。

哈里斯郡公共健康衛生署將聯合休斯頓中國人活動中心於12月18日為廣大民眾免費接種新冠疫苗。

* 衛生署將給所有5歲以上的民眾提供輝瑞第一劑，第二劑，及加強針疫苗。
* 任何5歲以上的居民都可以註冊，不限郡縣。
* 接種疫苗全程免費。不需

要提供身份證明，健康保險或移民信息。

* 打第二針或加強針者，最好帶上前面打過針的疫苗卡。

* 第二針打過6個月以上才可以打加強針

* 加強針可以與前兩針是不同廠家的疫苗

* 打第一劑者，可以郵件收

到\$100塊禮品卡一張。

* 歡迎未約直接前來

* 最好按下表註冊，以便統計人數，準備足夠數量的疫苗。

活動信息：

12月18日 周六

上午9點至下午4點

地點在中國人活動中心

地址：5905 Sovereign Dr. Houston TX 77036

電話：713-772-1133

email: ccc.houston95@gmail.com

Please register here 請註冊：

<https://forms.gle/4LEx2e2CmeFDv1gB8>

- * 衛生署將給所有5歲以上的民眾提供輝瑞第一劑，第二劑，及加強針疫苗。
- * 任何5歲以上的居民都可以註冊，不限郡縣。
- * 接種疫苗全程免費。不需要提供身份證明，健康保險或移民信息。
- * 打第二針或加強針者，最好帶上前面打過針的疫苗卡。
- * 第二針打過6個月以上才可以打加強針
- * 加強針可以與前兩針是不同廠家的疫苗
- * 打第一劑者，可以郵件收到\$100塊禮品卡一張。
- * 歡迎未約直接前來
- * 最好按下表註冊，以便統計人數，準備足夠數量的疫苗。

活動信息：12月18日 周六上午9點至下午4點 地點在中國人活動中心

地址：5905 Sovereign Dr. Houston TX 77036

電話：713-772-1133

email: ccc.houston95@gmail.com

Please register here 請註冊: <https://forms.gle/gFnokpkaN1lkphMn7>



31萬五千呎左右倉庫出租電話:713-254-8866 位八號公路近59號高速公路邊，Walmart 隔壁



(本報記者秦鴻鈞) 著名的恒泰家具附屬31萬五千呎左右倉庫出租，就在八號公路近59號高速公路邊，Walmart 隔壁，停車場寬敞，交通進出方便，意者請電：(713) 254-8866 洽



恆豐銀行 American First National Bank

SecureAlerts

快速
便捷
安全



Purchase made?



Money withdrawn?



Check exceeds threshold?



隨時隨地
掌握您的帳戶



www.afnb.com

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™

官網聖誕特惠 禮品卡等您來領

詳情請致電:

1-866-690-4888

健康全家盼
野花永相伴

血糖血脂
健康保障

蜂種優品質佳
功效強吸收好
濃度高提煉純
無酒精無蜂蠟



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: service@bpropolis.com

加拿大皇家天然品有限公司