

网站设计和广告 谷歌广告
企业管理系统

我们建立仓库、物流、批发零售、
饮食餐馆、学校和诊所、按摩、律师和会计事务
所、房地产开发和房产中介等公司的管理系统。
我们给你节省 30% 的成本。

OUR SERVICE

- web design and hosting
- ODOO ERP implementation & customization
- ODOO ERP onsite training
- SEO & Google advertisement

CONTACT US

VISIT OUR PAGE
www.host800.com
info@host800.com
612-226-1631

612-226-1631

我们是ODOO ERP明州唯一合作伙伴

2026年【四海同春·华星闪耀】美国商城庆春节活动圆满落幕



● 2026年【四海同春·华星闪耀】美国商城庆春节活动圆满落幕!(详见第10版11版)

川普在国情咨文中抨击“索马里海盗”在明州进行欺诈,引发众议员伊尔汗·奥马尔的抗议

2月24日周二晚上在国情咨文中,当川普总统就索马里移民发表一系列分裂性言论时,明尼苏达州民主党众议员伊尔汗·奥马尔大声发出嘘声。当川普总统声称要对索马里移民社区发起一场“反欺诈战争”时,可以听到奥马尔称川普是骗子。“说到正在掠夺美国的腐败,没有比明尼苏达州更令人震惊的例子了——据估计,索马里社区成员已经从美国纳税人手中掠夺了190亿美元,”川普说道。

“洗劫明尼苏达州的索马里海盗提醒我们,世界上很多地方贿赂、腐败和无法无天是常态,而不是例外。通过不受限制的移民和开放的边境引进这些文化,会将这些问题带到美国,”川普说道。

这些言论激怒了奥马尔,她在议会大厅大声斥责川普是骗子。索马里社区一直受到川普政府的密切关注,部分原因是疫情期间发生了一起大规模的欺诈案,该案从一项联邦资助的营养计划中窃取了数亿美元。据报道,在不同的欺诈案中,被盗金额高达10亿美元。

去年12月,一段关于该州索马里人经营的日托中心涉嫌欺诈的视频在网络上疯传,进一步激化了川普政府的情绪,包括在明尼阿波利斯市发起大规模的移民突袭行动。



特朗普与泽连斯基通话: 1个月内结束战争

2月24日是俄乌战争爆发4周年的日子,乌克兰与欧盟方面举行了一些纪念活动。与此同时,美国总统特朗普2月25日也与乌克兰总统泽连斯基通话,要求尽快结束战争。

美国Axios新闻网站2月25日报道称,特朗普2月25日与泽连斯基通话了大约30分钟。26日,特朗普的特使威特科夫和库什纳将在日内瓦与乌克兰谈判代表团会晤。

一位知情人士透露,俄罗斯特使德米特里耶夫26日也可能在日内瓦与美国特使举行单独会谈。

据一位乌克兰官员和另外两名知情人士透露,特朗普在通话中告诉乌克兰总统泽连斯基,他希望尽快结束俄乌战争。

威特科夫和库什纳也参与了这次通话。三位消息人士称,特朗普与泽连斯基的通话非常友好且积极。

一位乌克兰官员和另一位消息人士表示,泽连斯基感谢特朗普提供的所有帮助,并表示只有特朗普才能让普京停止战争。其中一位消息人士称:“泽连斯基随后表示,‘他希望战争能在今年结束’,而特朗普则回答说,‘战争已经持续太久了’,他希望战争能在一个月内结束。”

泽连斯基和特朗普讨论的议题之一是举行美俄乌三方领导人峰会的可行性。

泽连斯基上周告诉Axios新闻网,领土问题上剩余的分歧可以通过他本人、特朗普和俄罗斯总统普京之间的直接对话来弥合。特朗普告诉泽连斯基,如果计划于3月初举行的美俄乌三方谈判代表会晤,他将努力促成此次三方领导人峰会。

● 明尼苏达是2026年米兰冬奥会的重要力量 (详见第5版)

● 54岁的明州律师成为美国最年长的冬季奥运会选手 (详见第5版)

● 明最适合单身人士寻找爱情的州-明州排名Top10。(第5版)

LOW PRICES EVERY DAY!

雙和 SHUANG HUR SUPERMARKET



Fresh Vegetables



Tofu/Dumplings



Ramen



Lao Gan Ma Chili Oil Sauce

各种泡面 老干妈调料



Live Lobster & Crab



Fresh Meats



Hotpot Meat

2710 NICOLLET AVE SOUTH • MINNEAPOLIS, MN 55408 • 612.872.8606

654 UNIVERSITY AVE WEST • SAINT PAUL, MN 55104 • 651.251.2196

办公室出租

★会计办公室出租, 月租 \$ 500 含水电暖。

★保险办公室出租, 月租 \$ 500 含水电暖。

预约看房: 612-703-8706

住宅/公寓出租

一间卧室和两间卧室出租, 步行到轻轨站, 步行到双和超市, 以及许多不同的美食餐厅。有意者请发短信或致电 612-703-8706

吉利装修公司

家庭住宅 办公楼层 餐馆店铺 旧房翻新 门窗阳台 厨浴地库

吉利装修以亲切、信誉、诚信、经验、价优及精湛的技术为本公司的服务宗旨。

欢迎来电免费估价!

国语专线: 952-457-1047 刘

机场接送 长途用车 全天包车

机场接送, 大学申请, 长途用车, 外地公务游览用车, 备有各种车辆。

联系电话: 651-387-0234
Chinatribuneus@gmail.com



全新 15 座新型 福特车出租

全新 15 座新型 福特车出租, \$ 149/天 低于市场价

20%!

联系电话: 651-387-0234 612-845-3677
Chinatribuneus@gmail.com



双城装修公司

商业住宅 内外装修 改建加建 土库间隔 厨浴翻新 土木水电 地板瓷砖 更换门窗 内外油漆 美化庭院 国语或者广东话 请电: 612-644-5517

专业装修公司

家庭装修、内外装修、油漆、土库间隔、厨浴翻新、地板瓷砖、投资房屋、精美包装、更换门窗。价格公道、诚信可靠、免费估价、美化庭院。国语或者广东话。请电: 612-205-7188

精通空调维修

专业维修住宅、空调、热水器、餐馆抽气机、回风机、大小冰箱、冻箱、制冰机、烤箱和各类厨房设备。请电: 612-308-1277(郑先生)

赤坂装修

家庭装修 室内所有装修 油漆 诚信 经验丰富 台湾师傅 免费估价 欢迎来电: 国语 广东话 台山、闽南话专线: 952-463-0003

華興報熱線電話:

请电话咨询: 651-387-0234 搬迁新地址。

500 Central Park Blvd

New Brighton MN 55112

信箱: chengrughao@gmail.com

Web: http://chinatribune.us

美國華興報發行中西部七個州! 歷史悠久、印量大、覆蓋廣、效果好、信譽高!



明州專業房地產經紀人
Broker Associate & REALTOR

陳梅玉潔 Yu Jie Chen

粵、臺山、國語、英語

Tel: 952-820-5334

定居雙城 40 多年, 畢業於明州大學

Business Sales, Leasing, Commercial and Residential Sales.

經紀房地產總值超億美元 (自2010年已買賣 400+ 棟樓房)

買賣家庭住宅, 土地, 餐館, 店舖, 生意, 商業樓, 及出租空舖

RealtorYuJie@gmail.com www.RealtorYuJie.com

陳玉潔是最受客戶信任和推薦的經紀人

LinkedIn www.Linkedin.com/in/RealtorYuJie



华人自己的贷款公司

提供最具有竞争力的利率

欢迎来电咨询

1 FIRST
MORTGAGE LLC
NMLS#1685057



郑巍

Zheng Wei

手机: 651-428-8190

Mortgage Loan Officer 专职贷款专家

明尼苏达大学博士

wzheng@firstmortgagemn.com

First Mortgage LLC, NMLS#1413868

★提供最优质服务

★寻找最低利率

★满足客户零、低费用要求

我们和多家银行有良好的合作关系, 保证同等条件下的最低利率及最少的 closing 费用。保证以最快的速度完成 closing 让你的新房顺利过户。即使你只需要咨询利率或其他贷款信息, 也欢迎和我联系, 我会给您提供免费的贷款咨询。



First Mortgage LLC.
NMLS# 1685057

马踏春风里 人安瑞岁中

——康乐老年中心隆重举办2026春节联欢会

银蛇舞动辞旧岁，骏马奔腾贺新春。2026年2月16日是乙巳蛇年除夕，康乐老年中心会员、员工、外聘老师、会员家属、以及多年来一直支持康乐发展的各界友人200余人欢聚一堂，在康乐东区中心大厅举行2026年春节联欢会，喜迎丙午马年新春佳节的到来！

经过精心装扮的东区中心灯笼高挂，鲜花吐翠，笑语满堂，春意融融。一幅幅整齐的春联，凝结着美好的祝福，一个个鲜红的中国结，迎来明媚的新春；一张张火红的笑脸，洋溢着节日的喜悦；家人围坐，灯火可亲，整个中心萦绕着浓郁的年的味道、春的气息。

上午10点半，在明州华乐团轻快活泼的乐曲声中，本次春节联欢会拉开了序幕。康乐中心的全体员工登台与莅临现场的各位叔叔阿姨互道问候，拜大年！中心经理为大家送上了热情洋溢、饱含深情的新年祝福，他们衷心祝愿每位会员在新的一年里马年大吉、昭昭如愿，岁岁安澜、阖家欢乐！

明州华乐团由精通扬琴、笛子、葫芦丝、二胡、板胡、高胡、京胡、月琴、古筝和大提琴的音乐家组成，致力于推广传统的中国文化。当天该团核心成员谢振刚（京胡大师，二胡/高胡/板胡演奏家）；胡梅（月琴大师，扬琴/阮演奏家）；李家骧（古筝大师，扬琴/阮演奏家）；陈婉雯（大提琴/小提琴/口琴/键盘演奏员）；黄宁生

（笛子/葫芦丝/打击乐/手风琴演奏员）一口气为大家表演了欢快热烈极具民族特色的四首曲目《喜洋洋》、《赛马》、《喜洋洋》和《花好月圆》，瞬间燃爆全场。接着，明州乐成员之一、青年音乐教育家、演奏家谭兹月为大家带来葫芦丝独奏《天边》和独唱《越人歌》。随后，康乐夕阳红合唱团闪亮登场，为大家带来两首歌曲《相逢是首歌》、《幸福安康》；李家骧老师携弟子袁素兴，演奏了两首古筝曲目《浔阳》和《彩云追月》；郭纪叶表演了独舞《尼泊尔神曲》；陈茨带来了男声独唱《苏州河畔》；袁素兴、李丽芬、陈为枝、唐俊茹、冯国茹、薄晓兰等排演了群口快板《夸夸咱康乐》；东区全体会员上台合唱了《恭喜，恭喜》、《歌唱明州好地方》，用歌声为大家送上新年的祝福，也唱出对明州这片土地的热爱；刘健、刘红珍、赵宝珠、张元兰、齐秀珍、鞠玉明、杜欣用一首小合唱《心愿》唱出了对美好生活的祝福和心中的美好愿望；杨达人表演了男声独唱《我爱你，中国》；刘健演唱了秦腔选段《藏舟》；明州著名舞蹈家腾丽两老师指导康乐夕阳红舞蹈团表演了集体舞《夕阳红》；中心志愿者Hellen今年带来越南语女声独唱：《问心无愧》和《快乐新年》；黄成带来了粤语流行音乐的经典之作《万水千山总是情》；陈林茹、周炯、汤美、田茂德、李丽芬排演了三句半节目《康乐颂》；齐秀珍演唱了《红珊瑚》，由马

梅伴奏；于乐川演唱了歌曲《库尔木西》；周炯表演了京剧名段《贵妃醉酒》；唐俊茹今年献上了京剧选段《打龙袍》。明州青年歌唱家马梅应邀为大家演唱了歌曲《微笑》。

中心有很多书法爱好者，平时他们聚在一起自由交流，切磋书艺，今天他们也带来了自己的作品为联欢会助兴。刘英浩展示了为本次联欢会专门创作的作品《春风指路到康乐 安度晚年寿绵长》；杨达人创作了作品《精气神》，现场观众对书法家们大气磅礴，笔走龙蛇的精彩作品纷纷报以热烈的掌声。

康乐老年中心十多年来的发展壮大离不开全体会员的大力支持，活动中，中心把现场年满90周岁的老人请上舞台，为他们一一戴上绶带，并送上了小马布偶和酥糖，寓意马到成功、精神矍铄，舒心、舒服。接着，马年本命年的会员登台，中心为每位准备了小马布偶和一条带有马图案的手绳，寓意平安顺遂、好运常伴。最后，中心还为当天过生日的寿星们送上了祝福和礼物。

此情此景不由得让诗人赋诗一首
《贺九旬长者新年》
九秩春秋福自长，新年瑞气满华堂。
松龄不老添慈寿，鹤发犹青映晓光。
笑看儿孙添喜乐，闲听岁月入诗章。
今朝举盞同称颂，万事安康寿更昌。
春节是中华民族最重要、最隆重的

传统节日之一，承载了中华民族悠久的历史文化底蕴，象征着团圆、和谐和新生活的开始。联欢会筹备组以努力营造“马踏新春、欢乐祥和”的节日气氛为出发点，汲取中华民族优秀传统文化，精心策划编排。参演人员齐心协力、精心准备、反复排练，力求最佳的舞台效果，他们投入其中、乐在其中！本次联欢会的节目精彩纷呈，老人们的才艺展示让人眼前一亮。乐器演奏、歌曲合唱、舞蹈表演，个个都展现了他们的热情和风采。这场春节联欢会不仅是一次文艺的展示，更是一次情感的交流和心灵的沟通，老人们在欢声笑语中感受到了浓烈的节日气氛与关怀，会员和员工彼此的心更加贴近了。歌声、掌声、欢呼声一直在会场上荡漾，整场联欢会高潮迭起，呈现出康乐中心这个大家庭的欢乐和谐！有诗为证：

康瑞盈门笑声扬，乐伴银龄福寿长。
老友同歌添雅趣，年华共舞焕春光。
中堂茶暖情更浓，心静身安日月香。
真意相扶常喜乐，好景天天在身旁。
转眼间硕果累累的2025年已过去，充满期待的2026年已经向我们走来。新的一年，让我们收拾好行囊，步步向暖，去欣赏这宇宙山河的浪漫；岁岁生香，去享受这人间烟火的温暖！（康乐老年中心供稿）



萧俊 Dr. Jenny Xiao
LAc. Ms. M.D.
执照中医针灸师
中医针灸学 硕士、
免疫学硕士、西医博士后



和协中医诊所

Natural Harmony Clinic

Acupuncture & Chinese Medicine

中医世家, 西医背景, 不忘祖训, 坚持中西医结合, 经验丰富, 中英文流利, 运用中西医结合最科学和传统的方法为您解除病痛, 提供中西医结合诊断, 中医中药针灸及各类传统治疗, 提供健康营养及养生咨询。

欢迎致电预约及咨询:

电话 Clinic Phone: 612-472-6196

邮件 Email: Natural.harmony.mn@gmail.com

诊所地址 Clinic Address:

Natural Harmony Clinic

Acupuncture & Chinese Medicine

2978 Rice St. Little Canada, MN 55113

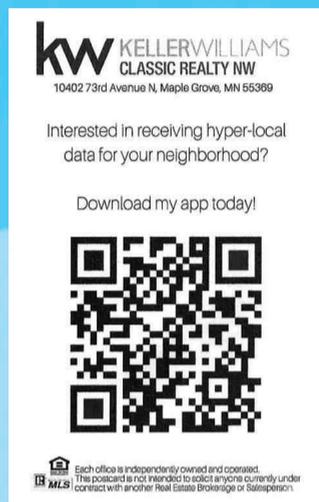


KW
KELLER WILLIAMS

成功的房地产投资者, 拥有丰富经验的物业管理能力, 敏锐市场洞察以及分析能力, 资深教育从业者。可提供学区房筛选以及房地产投资和装潢的建议。能为客户争取最大的利益, 是值得信赖的房地产经纪人。

Shirley Li's Cell: **612-910-4877**

工商管理硕士(MBA) 精通普通话和英语



扫一扫上面二维码图案, 加我为朋友

明州房地产经纪人
李西清
 Shirley Li

Email: sli@kw.com or xiqingli5@gmail.com
<https://www.linkedin.com/in/xiqing-li-82a0b2a/>
<https://www.facebook.com/xiqing.li/>

华兴旅游/华兴报

快速办理美国公民、各国公民去中国的签证、认证

500 Central Park Blvd New Brighton MN 55112

周一至周六上午9:30-11点

其他时间请预约: 651-387-0234 651-417-4270

EON BEAUTY

您的美丽从这里开始!

Eon Beauty——是一家集半永久纹绣、美妆和皮肤管理为一体的综合性美容机构, 致力于为您打造自信与美丽的完美结合。无论您是追求自然纹理的纹绣, 还是希望拥有完美妆容和健康肌肤, Eon Beauty 都能满足您的需求。抗衰老是一场美丽的修行, 女人的每一寸肌肤都值得宠爱 认真爱自己 逆-龄-抗-衰定格美好瞬间!



♥ 20% 新客人优惠

♥ 生日月可使用\$25 抵金额

♥ 每月具体优惠活动请来电或发短信咨询

♥ 咨询热线 Maggie 612 483 1791

请留言或短讯, 告知您的姓名和联系方式, 感兴趣的项目。我会在第一时间给您回复! 可直接网上预约, 网上购买电子礼物卡 <https://eonbeauty.glossgenius.com/about>
Eon Beauty 5841 Cedar Lk Rd S. St Louis Park, MN 55416
 位于 St. Louis Park Costco 附近!



CARLSONSV 会计事务所

提供华人社区会计和税务服务



经验丰富的强大会计师团队
 最快最早获得和研究税法更新
 提供全面完整的减税计划
 改进降低税务审计风险
 公司税, 个人税, 非营利税, 信托税和遗产税
 商业和个人税务咨询
 会计和审计服务, 财务报表审阅
 财富管理 401k, profit sharing, etc

Contact 联系人: Angie Cao

Main Line 主线: 651.333.3369
 Plymouth Location 双城线: 763.542.9633
 Direct Line 直线: 763.634.0435
 Cell Phone 手机: 651.263.7183
 Website 网站: carlsonsv.com
 Email 电子邮件地址: angiec@carlsonsv.com
 Business Address 公司地址: 505 Highway 169 N Ste 100 Plymouth, MN 55441

明州新聞和報刊摘譯

明州长蒂姆·沃尔兹周二向议会提交了一份枪支暴力预防方案

倡导者和枪支暴力幸存者出席了新闻发布会。此次发布会距离明尼阿波利斯圣母领报中学枪击案已过去六个月，该枪击案造成两名儿童死亡，数十人受伤。

在美国，我们已经目睹过太多这样的悲剧，”沃尔兹说。“现在又发生了 Annunciation 天主教学校事件。明尼苏达的不同之处在于，我们不愿对此视而不见。我们不愿接受这样的现实，我们正在采取行动。”

沃尔兹表示，该立法方案包括禁止军用突击步枪和大容量弹匣。该法案还将要求枪支所有者安全存放武器，并报告任何丢失或被盗的武器。

此外，沃尔兹表示，他正在倡导征收枪支弹药税、强制购买枪支保险，并增加对枪击案高发学校的资源投入。

该方案的最后一项内容是堵上允许制造“幽灵枪”的法律漏洞，这些“幽灵枪”指的是那些没有正确登记或无法追踪的枪支。

“我希望本届立法会议能够让明尼苏达成成为枪支暴力最安全的州，同时又不侵犯你们的第二修正案权利，”沃尔兹说。

八年级学生 Lydia Kaiser 在 Annunciation 天主教学校枪击案中头部中弹，幸存了下来。她在周二的新闻发布会上讲述了当时的遭遇。

“我们都躲在长椅下面。高年级的学生掩护低年级的学生。我被送往医院，并立即接受了手术，”Kaiser 说。“所有孩子都有权在学校、教堂和社区免受枪支暴力的威胁。民选官员有责任保护我们免受枪支的伤害。任何人都应该经历我们在圣母领报教堂所经历的一切。”

明尼苏达是2026年米兰冬奥会的重要力量

明尼苏达州在2026年意大利米兰冬奥会上发挥了主导作用，拥有超过30名运动员与明州有联系，奖牌总数也位居全美各州之首，这主要得益于冰球项目的出色表现。与明州有联系的运动员斩获众多奖牌，其中包括男女冰球项目的金牌。

2026年明尼苏达州冬奥会亮点：
奖牌榜：明尼苏达州以10枚金牌、1枚银牌和2枚铜牌的成绩领跑全美，领先于密歇根州和科罗拉多州。

女子冰球：五名与明尼苏达大学有联系的球员(Abbey Murphy, Grace Zumwinkle, Taylor Heise, Lee Stecklein, Kelly Pannek)帮助美国队在加时赛中以2比1战胜加拿大队，夺得金牌。

男子冰球：美国队赢得金牌，明州人 Brock Faber 和 Jackson LaCombe 为胜利做出了贡献。

越野滑雪：Afton 的 Jessie Diggins 在10公里自由式滑雪比赛中获得铜牌，这是她职业生涯获得的第四枚奥运奖牌。

冰壶：彼得森队(队员主要来自明尼苏达州)晋级半决赛。

冬季两项：来自 Apple Valley 的 Margie Freed 首次参加奥运会。

整体代表性：至少有26至36名运动员与明尼苏达州有联系，涵盖冰球、冰壶、冬季两项、速度滑冰、高山滑雪和单板滑雪等项目。

2026年冬奥会被认为是明尼苏达州的一项重大成就，明州运动员为美国队在

奖牌榜上做出了重要贡献。

54岁的明州律师成为美国最年长的冬季奥运会选手

冰壶运动员 Rich Ruohonen 在比赛最后时刻作为替补队员加入队伍，创造了奥运历史。队伍进行了一次换人，来自明州 Brooklyn Park 的 Rich Ruohonen 走上冰面。他掷出底角冰壶，紧咬嘴唇，注视着冰壶，直到它安全落入大本营左侧。

“好样的，宝贝！好球，Rich！”队长 Danny Casper——他出生于2001年，比 Rich Ruohonen 小30岁——在冰面上大声喊道。队友 Luc Violette——他的父亲多年前曾与 Rich Ruohonen 一起打球——也欢呼起来。

“我宁愿在8比2领先的时候上场，而不是在2比8落后的时候，”他说，“但我真的很感谢队友们给了我这个机会。”

自从邀请 Ruohonen 加入他们的 Z 世代队伍，作为替补，Ruohonen 就成了他们的“荣誉叔叔”：开车接送他们，叫他们起床参加晨练，还给他们买零食。

“我们请到了 Rich。呃，他是个律师。不知道你们知不知道，”Danny Casper 在最近的一次新闻发布会上说道，而此前这个事实已经被提及了四次。美国男女冰壶队的队员们都笑翻了。

“如果你需要律师，我想你们可以给里奇打电话，”几分钟后，Casper 再次说道，引来一阵哄堂大笑。玩笑归玩笑，这可不是件轻松的事。你不可能六次当选明尼苏达州年度最佳律师，更别说偷懒了。

“我每周有三天早上五点起床，五点十五分出门，开车三十英里去健身训练，”Ruohonen 告诉美联社。之后，他会去律师事务所工作一整天，下午六点回到办公室，然后再去训练。从周四到周日，他都在外地参加冰壶比赛，随身带着衬衫和领带，以便在路上也能通过 Zoom 参加听证会。

虽然队友们偶尔会拿他开玩笑，甚至把他拍成 TikTok 视频的素材，但显然他们之间充满了爱。正是因为这些年轻的队友，Ruohonen 才终于在多次与奥运梦想擦肩而过后，迎来了他梦寐以求的奥运时刻。正是因为 Ruohonen，这支队伍才有了一位良师益友，并与这项运动的老一辈球员建立了联系——他们甚至击败过其中一些老将，最终获得了奥运会参赛资格。

“我经历过那种球员们在冰上抽烟的年代，我们只会扔石头，想着我们还能做得更好，”Ruohonen 在称赞队友们的职业精神时说道。“看看这些家伙，”他补充道，“他们个个身材健硕，而且个个都拼尽全力。”

最适合单身人士寻找爱情的州 明州排名 Top10

除了外貌、性格、兴趣和职业之外，你居住的地方也会对你找到伴侣的机会产生重大影响。虽然每个人在约会时看重的因素各不相同，但有些地方确实更容易结识和联系他人。

在生活成本较低的州，你的收入会更耐用，可以让你约会更便宜或更频繁，这在通货膨胀持续的今天尤其具有吸引力。另一方面，经济状况较好的人可能更喜欢那些拥有众多景点、能带来更难忘和独特约会体验的州。

那么，哪些州提供了最适合约会的环境呢？为了找到答案，WalletHub 对美国所有50个州的29项关键指标进行了比

较，包括单身成年人比例、单身人士失业率以及人均餐厅数量等。

“近一半的美国成年人是单身，鉴于近年来活动和外出就餐的成本飙升，约会尤其困难。对单身人士来说，最好的州是那些经济强劲且提供各种约会场所的州。这些州往往单身人口密度较高，单身人士的性别比例相对均衡，而且根据他们的在线搜索来看，单身人士也更积极地寻找约会对象。”

隨著情人節將至，一項最新研究指出，明州是比較適合單身人士尋找愛情的州之一。根據個人理財網站 WalletHub 的調查，對全美50個州進行比較，依據29項評比指標，分析各州對單身族群的友善程度。整體評比主要分為三大面向，包括「交友機會」、「約會經濟」以及「浪漫與娛樂」。明州以总分56.33排名第10，顯示其在交友與約會環境方面具吸引力。交友机会排名第22，约会经济排名第5，浪漫与乐趣排名第9。

研究指出，除了個人外貌、性格、興趣與職業發展外，居住地也會顯著影響尋找伴侶的機會。WalletHub 表示，儘管每個人對約會條件的重視程度不同，但部分地區因人口結構與娛樂資源豐富，更容易讓人結識新對象並建立關係。調查結果顯示，明州整體排名全美第10，佛羅里達州、紐約州及德州排名前三。

WalletHub 指出，在生活成本較低的州，民眾可支配收入較高，較容易安排價格較低或更頻繁的約會活動，尤其在通膨持續的情況下更具吸引力。然而，經濟條件較佳的族群，可能更傾向選擇娛樂資源與景點較多的地區，以創造更具特色與記憶點的約會體驗。

至於全美最不适合单身人士居住的州，WalletHub 指出為西維吉尼亞州。該州在「約會經濟」排名第35名、「浪漫與娛樂」排名第45名，而在「交友機會」方面則排名第48名，整體表現墊底。

Amy Klobuchar 提交参选明尼苏达州州长的文件

参议员 Amy Klobuchar 周四提交了参选明尼苏达州州长的文件。此前两周，州长蒂姆·沃尔兹决定不再寻求第三个任期。参议员 Amy Klobuchar 周四提交了参选明尼苏达州州长的文件。

一位接近这位参议员的消息人士称，向明尼苏达州竞选财务委员会提交文件“是任何考虑参选的候选人必须采取的初步步骤”。该消息人士还表示，Amy Klobuchar “将在未来几天内宣布参选”。

但 Amy Klobuchar 的意图几乎毋庸置疑。她已经聘请了竞选团队成员。州长蒂姆·沃尔兹放弃寻求第三个任期的决定为 Amy Klobuchar 打开了大门，她将与大约十几位共和党候选人竞争这个空缺职位。其中包括“My Pillow”首席执行官迈克·林德尔(川普总统已为其背书)；州众议院议长丽莎·德穆斯；州众议员克里斯汀·罗宾斯；非营利组织负责人肯德尔·夸尔斯(他曾在2022年竞选州长和2020年竞选国会议员，但均告失败)；以及律师克里斯·马德尔。

Amy Klobuchar 自2007年以来一直在美国参议院任职，去年成功连任，轻松击败了共和党候选人罗伊斯·怀特，后者目前正在竞选即将退休的参议员蒂娜·史密斯的席位。德穆斯周四发表声明，称 Amy

Klobuchar 是“沃尔兹第三个任期的橡皮图章”。

对于共和党候选人来说，建立沃尔兹和 Amy Klobuchar 之间的联系至关重要，他们都将竞选重点放在沃尔兹政府的社会服务欺诈指控上。德穆斯还将这位参议员称为职业政客和失败的总统候选人，并称她“支持用纳税人的钱为非法移民提供医疗保健”。

与此同时，罗宾斯称 Amy Klobuchar 是“Walz 钦点的接班人”，她“现在要为 Walz 的所有失败、欺诈和惨败负责”。Walz 承认在退出竞选前一天曾与克洛布查尔交谈。

Amy Klobuchar 被认为是参议院中最有影响力的成员之一，她擅长争取两党支持立法，同时也以其政治抱负而闻名。她于2019年2月10日宣布竞选总统，但大约一年后暂停了竞选活动，并转而支持拜登。由于 Amy Klobuchar 在明尼苏达州的人气很高，她的参选可能会让其他有意竞选州长的民主党人有所顾虑。

川普说：“索马里人滚出美国”

1月20日是川普总统第二任期就职总统一周年的日子，川普总统在白宫召开新闻发布会，展示被逮捕的犯罪分子图片，抨击民主党纵容犯罪。川普还说：“索马里人滚出美国”。

与此同时，国土安全部也发表声明，在这一年里，已经逮捕了超过7000名非法移民帮派成员，尤其是在拜登时期非法入境并壮大的委内瑞拉黑帮“Tren de Aragua”，曾经武装占领科罗拉多州的一处公寓作为据点，目前已经基本被瓦解。

川普举起一张明尼苏达州逮捕的罪犯照片说：这个人已经24次被定罪！不是指控，是定罪。

川普在新闻发布会上专门提到近期在网上“霸榜”的明尼苏达州，他说：“明尼苏达州是一个非常腐败的地方，选举也完全腐败，索马里人即使不是公民，也像一个整体一样投票。他们都应该滚出这里。他们对我们的国家有害。”

川普抨击索马里裔众议员 Ilhan Omar，称她“来自索马里，那是最糟糕的国家。他们什么都没有。那里的人们到处互相残杀，还劫掠船只。但她来了之后，就想指导我们该如何治理国家。”

奥马尔的身份越来越可疑！最早的时候被传是通过与亲哥假结婚获得的美国绿卡但最新的传闻是在青少年时期，通过获得公民身份的父亲，获得了美国公民身份。除此以外，奥马尔还被传在索马里社区存在福利欺诈行为。

FBI 调查明尼苏达“哼哈二将”。周二，联邦调查局(FBI)向明尼苏达州五个政府部门发出大陪审团传票，包括州长 Tim Walz、明尼阿波利斯市长 Jacob Frey、州检察长 Keith Ellison、圣保罗市长 Kaohly Her 以及亨内平县律师 Mary Moriarty 的办公室。这些传票指控他们涉嫌串谋胁迫或妨碍 ICE 的执法行动。

司法部长 Pam Bondi 周二突访明尼苏达州，司法部副部长 Todd Blanche 上周已公开警告，Walz 和 Frey 的反 ICE 言论“非常接近联邦犯罪”。布兰奇表示：“当州长或市长威胁我们的警员，当市长暗示他鼓励市民看到 ICE 警员时拨打 911 报警时，这非常接近联邦犯罪。” 雷思晋编译

常青老人中心聘请全工/半工司机
有意者请联系: 952 465 1704

明州中文幼儿园
招聘教师助教

招聘教师及助教,有意者请打电话或发短信联系: Amelia Wang 612-707-9566 or Larry Yan 651-983-9559

州政府认证中英文翻译

翻译认证各种中译英,英译中文件;准确、快速、具有法律效益,收费合理。 联系电话: 651-387-0234, 651-417-4270

华兴旅游快速办理各国公民去中国的签证
代理芝加哥面签业务、代办公证、认证业务!

500 Central Park Blvd New Brighton MN 55112
周一至周六上午10:00~12点 其他时间需预约
预约电话: 651-387-0234; 651-417-4270
微信: Ch77289; 微信: C417-4270

州政府認證中英文翻譯

為您翻譯各類中譯英、英譯中文件。準確、快速、具有法律效益，收費合理。電話: 651-387-0234, 612-845-3677 Email: chinatribuneus@gmail.com

明州雙城著名事務所 誠請會計師

明尼蘇達州雙城地區著名會計事務所，誠請會計師。要求中英文流利，有專業經驗。薪優！有意者請電：612-702-7374

住宅看管

負責看管住宅，簡單打掃室內外衛生，打理綠植，開窗通風，檢查房屋各類設施，可住家，可現金，可報稅。聯繫電話：218-208-6861

中餐館請人

中餐館誠請炒鍋、油鍋、打雜、企台。有意者請電：952-200-7246

誠聘老人翻譯

陪同老人在生活、外出等需要用到英語時做口頭翻譯。老人是女性，身體健康，性格和善。

要求有責任心，有耐心，有愛心，對工作認真負責。一周工作3~5天，一天4~5小時(可溝通)
時薪: 27/h(可溝通，可現金)
聯繫電話: 651-300-2866

于凌髮廊 SalonLing

剪髮、染髮、盤髮、燙髮、鋸子燙、焗油、修眉、美容……
地址: 2095 Como Ave St. Paul, MN 55108
Tel: 651-917-3033; 612-723-6868
營業時間: 周二至周六 上午10點到晚上8點
周日 上午9點到下午5點 周一休息

家庭護理服務

- 我們是一家註冊於明州、為年長者提供高品質居家護理服務的公司。
- 我們的服務項目涵蓋自費服務及多項政府資助計劃(如 CFSS/PCA, IHS, ICLS)。我們為客戶免費提供評估，並協助申請相關政府計劃。
- 個性化照護: 根據客戶的具體需求，定制最適合的護理方案，為每位年長者提供貼心關懷。
- 靈活的服务: 服務時長靈活可選，客戶只需支付實際使用的服務費用，幫助節省開支。
- 臨終關懷護理: 減輕你和家人的壓力，讓每一個生命在最後的時間里得到應有的尊嚴和溫暖的陪伴。

歡迎諮詢! 請致電 651-829-9967(國粵英)

快速辦理回國旅遊探親簽證

辦理簽證、海牙公證、認證業務

聯繫電話: 651-387-0234; 651-417-4270
時間保證 安全可靠 萬無一失 成本收費

華興旅遊快速辦理美國公民回國探親簽證、代理芝加哥面簽業務、公證、認證業務。

《華興旅遊&報社》地址:

500 Central Park Blvd
New Brighton MN 55112

周一到周六 上午9:30-11點

聯繫電話: 651-387-0234; 651-417-4270

微信: Ch77289; C417-4270

信箱: chengruzhao@gmail.com

招聘茶葉包裝送貨員

招聘茶葉包裝，送貨到家，能長期合作，一磅/25計薪，負責小罐茶/花茶/養生茶/等茶葉。按照一定的要求進行封裝收納，保持產品精緻，要求認真負責，注重細節，保證產量質量。電話: 651-237-3249。

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

明州最早開業的華人執業會計師

- ◆ 專業、可信、經驗豐富
- ◆ 多年政府查賬師的經驗
- ◆ 降低查賬的風險
- ◆ 減少查稅的損失



鄧治剛會計事務所工作人員
向各位朋友問好!

- 公司和個人稅務申報
- 公司成立及帳務處理
- 省稅計劃和查帳代理
- 各種稅務和商業諮詢

1751 County Rd B, W., Suite 107 Roseville, MN 55113
Phone 651-917-0809 Fax 651-917-0851
Cell 612-7027374
Email: peter@dengcpa.com



Bridge Realty
房產經紀公司



明尼蘇達大學博士
許杰 Jenna Xu

Cell: (651) 492-9328
Phone: (763) 691-9303
Email: xurealty@gmail.com

1. 明大校園附近公寓出售: 333 8th Street SE #112, Minneapolis MN 55414, 1bed/1bath/633 sqf, \$109,900



2. Wayzata school district 學區房, pond view, quiet cul de sac. 15102 64th Avenue N, Maple Grove MN 55311, 4beds/4bath/2garage/2877 sqf, \$429,900



3. 农庄式獨立房, 3.2 acre lot, 距 downtown Minneap - olis 30 分鐘車程, 交通/購物方便。 7710 Corcor-



an Trail W, Corcoran MN 55340 4beds/2baths/2garage/1919sqf/ 3.2 acre lot, \$329,000.

瑞光老年之家

瑞光老年之家成立并批准正式运营已有半年多了,这半年来,瑞光老年之家欣欣向荣,接连增加新会员。

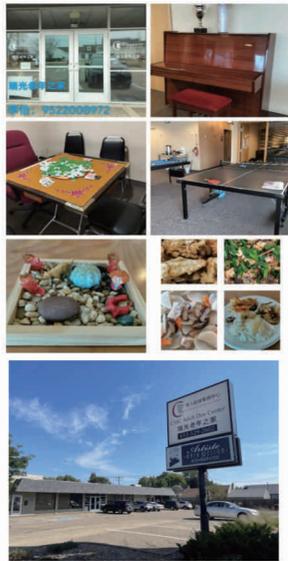
本中心由明州华人社会服务中心老年部改建而成。明州华人社会服务中心成立于2004年,已经走过了20年的路程,中心从2005年在华夏之家为老人们举办一月一次聚会的目的就是为在明州生活的华人老年朋友提供一个沟通,交流的场所,减少孤独,广交朋友。我们为老年同胞举行的每月聚会,还得到华人医生协会,药学会,及其他艺术团体的支持,医生们,药剂师义务给老年朋友讲授医学,保健,营养等知识,深受老年朋友的热爱和称赞。大量的工作都是志愿者所完成。每逢节日,文艺团体如:明华合唱团,北美曲苑等为老年人义务演出,为老年朋友的生活增加了不少乐趣,得到大家的喜爱。

现在瑞光老年之家正式运营,我们的口号仍然是以为明州老人服务为宗旨,像过去20年一样。为老人及其他年龄组提供各种社会服务,帮助申请医保,为老人约看医生,并提供翻译,以及提供其他社会服务,如护工服

务,帮助申请住房,领食物,申请联邦补助,退休金,提供医学,营养知识,提供中医,针灸服务,每月还会安排一次郊游,参观名胜古迹。我们将

为老人们提供吃,喝,玩,乐和兴趣培养一条龙服务,提高老人们的生活质量,为老人创造一个舒适的环境,让老人们身心健康,延年益寿,在这里让你们过一个幸福,健康,安详的晚年。为保证提供优质服务,我们有一支强大的工作团队,有从国内退休的医生,在美国执业的护士,中医保健等专业人才。有手工,插花,绘画,茶艺等综艺老师,将给您的生活增光添彩。我们专业的厨师为老人们提供营养,可口的早,午餐

地址:620 West 58th street, Mpls MN 55419
联系人:李怡
电话:952-200-8972
我们的网站:
www.csscmn.wordpress.com



从事房地产经纪多年,我始终以专业与诚信为本,深耕住宅与商业地产领域,陪伴无数客户实现置业与投资梦想。多年来,我以丰富经验与敏锐市场洞察,为客户量身定制最合适的买卖与投资方案。精通国语、广东话、英语,沟通无障碍,服务更贴心。不论您是首次购房者还是资深投资人,我都将以细致与热诚,助您轻松实现理想房产目标。



Vivi Lau (微微)



Real estate agency offering commercial and residential properties.

email: Vlau9408@gmail.com

1101 E 78th St #300, Bloomington, MN 55420

Closes soon · 6 PM · Opens 9 AM Thu

612-295-6176



诚信交易 佣金透明 免费看房 为您服务



Scan QR code to add me

诚信保险

2026年医疗保险开放期 11/01/2025 至 1/15/2026

欢迎致电咨询,提供免费报价! 电话:612-999-8973

奥巴马医疗保险、老人医疗保险
公司团体医疗保险、私人医疗保险、牙医保险

精通:英文 粤语 国语 福州话

2026年奥巴马医疗保险会有一些变更,申请时间、自付额、贫困线都有所调整,有需要更新或者变更计划的朋友欢迎预约免费咨询。



微信号码: CX6129998973
MN LIC#: 40442030

- | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|-------|------|
| 服务项目 | 医疗保险 | 人寿保险 | 长期护理 | 房屋保险 | 汽车保险 | 商业保险 | 退休金/年金 | 教育基金 | 旅行保险 | 留学生保险 | 低税规划 |
|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|-------|------|

7300 Metro Blvd #555, Edina MN 55439



Affordable Acupuncture for you and your loved ones!

www.acupuncture-schoolusa.com

2233 Hamline Ave N, Suite 432, Roseville MN 55113

美国中医针灸健康医学研究院 硕士学位和博士学位班
 欢迎大家踊跃报名! 贵校特请全美知名的中医针灸专家
 教授为你讲课, 教学质量高, 学费低廉!

Call/text the number below
 to schedule your next
 affordable treatment today!

Call: 651-493-3622

Tex: 651-321-8890



We can help:

- headaches
- neck/shoulder/back pain
- arthritis
- fibromyalgia
- anxiety
- depression
- sleep disorders

and much more

*Our faculty and students appreciate all your support
 from the community and The Edge Magazine readers!*

SPECIAL OFFERS!

- Acupuncture only—\$30 (25% off regular price \$40)
- Acupuncture with cupping or guasha—\$35 (regular price \$50)
- Acupuncture with acupressure/massage—\$35 (regular price \$50)
- Acupuncture with Dr. Xiping Zhou—\$90 (50% off regular price \$180)

NATURE'S STONE & Cabinet LLC

New Year Special!
20% OFF
 Granite Slabs

Call For A **FREE** Estimate
 *Coupons may not be combined in any fashion

FREE
18 Gauge Stainless Steel Sink
 (\$250 Value)
 with purchase of 40 sq ft. **AVAILABLE**

Call or Text for details. Offer good on granite. Not valid with other offers. Offer expires 2/15/16. See store for details. Burnsville 952-892-8118, Hudson 715-377-0888, Minnetonka 952-545-0188

FREE
15 Year Sealer
 with purchase of 50 sq ft. kitchen. **AVAILABLE**

With granite. Limit 1 sealer per customer. Not valid with other offers. Offer expires 2/15/16. See store for details. Burnsville 952-892-8118, Hudson 715-377-0888, Minnetonka 952-545-0188

10% OFF
Most In Stock Granite
 with purchase of 40 sq ft. **AVAILABLE**

Call or Text for details. Offer good on granite. Not valid with other offers. Offer expires 2/15/16. See store for details. Burnsville 952-892-8118, Hudson 715-377-0888, Minnetonka 952-545-0188

20% OFF
 Arroyo River • Dallas White • Uba Taba • Tan Brown
 New Caladenia & Santa Light!
 just \$39 per sq ft. (Reg \$49) **AVAILABLE**

With granite. Limit 1 coupon per customer. Not valid with other offers. Offer expires 2/15/16. See store for details. Burnsville 952-892-8118, Hudson 715-377-0888, Minnetonka 952-545-0188

Minnetonka
 13005 Ridgedale Dr.
 952-545-0188

Burnsville
 680 E Travelers Trail
 952-204-9811

Hudson
 2109 Coulee Rd.
 715-377-0888

Mon-Thurs 9-6 Fri 9-6 • Sat 10-4

See our Virtual Kitchen at www.naturestonedirectmn.com

Piano in Motion: 当声音化为色彩与舞动

—— 一场跨界艺术的盛宴

2月15日下午, Benson Great Hall 充满着家人, 朋友, 学生, 同事。由钢琴家、Bethel University 钢琴教授 Dr. Tina Park 策划并演奏的跨界音乐会《Piano in Motion: Where Sound Becomes Movement and Color》圆满举行。这场音乐会不仅是一场钢琴独奏会, 更是一场融合舞蹈、现场绘画与中国传统乐器琵琶的多维艺术对话, 为本地艺术社区带来一次耳目一新的体验。

本场音乐会以“让声音动起来”为核心理念, 打破传统音乐会形式的边

界。钢琴不再只是舞台中央的独白, 而是与芭蕾舞者的肢体语言、画家现场创作的色彩流动, 以及琵琶独特的东方音色交织互动。观众不仅“听见”音乐, 更“看见”音乐在空间中延展与呼吸。

众多新颖的曲目中包括了作曲家高虹的原创琵琶与钢琴三重奏作品。中西乐器在同一舞台上交汇, 既保留传统韵味, 又呈现当代音乐语汇, 展现了文化融合的艺术张力。此外, Anderson & Roe 的改编作品以及 Paul Schoenfeld 充满活力的《Café Music》钢琴三重奏, 则为

音乐会增添了现代感与戏剧张力, 展现多元风格并存的艺术面貌。

《Piano in Motion》的成功, 不仅在于舞台上的艺术表现, 更在于其对社区艺术生态的积极影响。音乐会吸引了来自明州及周边地区(包括 Wisconsin 与 Rochester) 的音乐家、教育者与学生前来参与与支持, 体现了区域艺术网络的凝聚力。音乐会采取免费入场、建议捐赠的形式, 所有善款用于支持 Bethel University Summer Piano Academy, 进一步推动青年音乐教育的发展。

这场音乐会展示了跨界合作的无限可能, 也为本地艺术实践树立了创新典范。在艺术形式不断融合的当代语境下, 《Piano in Motion》以其勇气与创造力, 拓展了音乐会的定义, 深化了社区对多元艺术表达的理解与参与。

当最后一个音符落下, 掌声经久不息。

那不仅是对演出的肯定, 更是对艺术创新精神的致敬。



葫芦丝声动爱荷华 音乐才女获殊荣

——谭兹月荣获“艺术领导力奖”, 得梅因前市长与达拉斯县监督委员联名签署证书

爱荷华马年春节联欢会暨爱荷华华人成就奖”颁奖典礼于2026年2月14日(星期六)上午10:00至下午2:00在 Jordan Creek Elementary School (4105 Fuller Road, West Des Moines, Iowa) 举行。本次活动特别邀请到来自明尼苏达州的专业表演艺术团体(Performing Arts Troupe) 音乐家谭兹月女士, 并授予她“艺术领导力奖”(Leadership in the Arts Award) “艺术领导力奖”旨在表彰在艺术领域展现前瞻性领导力的杰出人士, 重点关注其在社区参与、公平成果与伙伴关系建设方面的贡献, 以及对其所服务群体产生的深远影响。该奖项证书将由爱荷华州得梅因市市长 Thomas Michael Franklin Cownie (任期2004-2024)

与爱荷华州 Adel 市达拉斯县监督委员 Mark Hanson (任期2005-2024) 共同签署。

谭兹月是音乐教育家、女高音歌唱家、葫芦丝演奏家与研究者。作为中美音乐文化交流的重要推动者之一, 她长期致力于促进中美音乐文化的交流与传播。在本次庆典与颁奖典礼中, 她演唱了富有古典诗意与韵律之美的歌曲《越人歌》, 并演奏了展现草原意境的葫芦丝作品《天边》, 有效促进了中美音乐文化交流, 获得现场观众的广泛认可。谭兹月曾参与录制北京2022年冬奥会主题曲《一起向未来》, 并在美国明尼苏达州多个重要场地演出, 包括美国商城(Mall of America) 等。她曾参与中秋特

别节目《在这闪耀的夜晚》(On This Shining Night), 并演奏葫芦丝作品《月光下的凤尾竹》等。她在美国积极推广中国音乐与民族器乐文化, 特别是葫芦丝艺术的教育与普及。作为葫芦丝演奏者与研究者, 她是中国宁夏葫芦丝、巴乌与陶笛协会理事会核心成员之一, 曾在宁夏大剧院与完整交响乐团合作担任独奏演员, 并受邀在企业活动及多地文化机构演出与开展活动, 包括 Mall of America、Farmington 图书馆、Minneapolis College、Eagle Point Elementary School、Fulton Neighborhood、Hopkins Center 以及多个社区中心(2024-2026)。目前, 谭兹月正在明尼苏达大学音乐学院攻读音乐教育哲学博士(Ph.

D.), 研究葫芦丝在跨文化语境中的应用, 并将于今年在明尼苏达大学开设中国音乐鉴赏相关课程。

每一项奖项的颁发, 都是爱荷华华人协会对获奖者既有成就的公开肯定, 也旨在鼓励其继续前行, 并激励更多人投身服务爱荷华社区的行动中。作为重要的社区组织, 爱荷华华人协会(Chinese Association of Iowa) 认为, 识别并表彰能够激励公众、尤其是年轻一代的榜样至关重要。在丰富多样的社区活动与项目不断开展的当下, 我们更需要认可那些在美国及海外为社区奉献时间与精力的个人、组织与企业。



2026年《四海同春·华星闪耀美国商城》 庆春节活动圆满落幕

龙腾飞自美国商城发回报道: 2月21日至22日, 由明尼苏达华联会、明州社区活动中心、明州中美联谊会、明华中文学堂等机构联合主办, 本地60余个华人及其他族裔团体共同参与的2026年《四海同春·华星闪耀美国商城》庆春节系列活动, 在美国商城隆重举行, 每日活动从中午12时30分持续至下午5时30分。

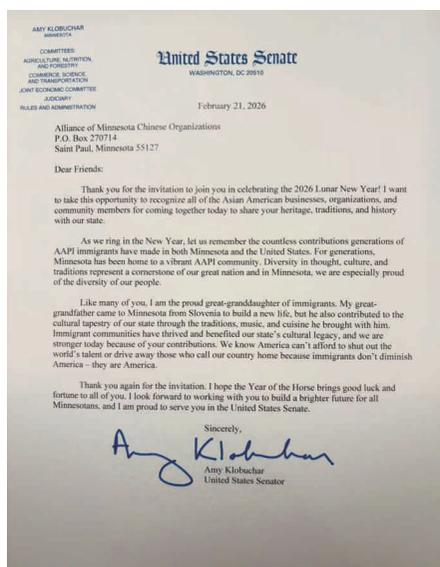
联邦参议员 Tina Smith、美国商城中国代理 ZJ Tong 通过视频送上新春祝福。联邦参议员 Amy Klobuchar 与联邦众议员 Kelly Morrison 亦发来贺信, 对活动表示祝贺与支持。

开幕式上, 多位政要与社区代表先后致辞, 向现场观众传递马年吉祥、万事顺遂的美好祝愿。致辞嘉宾包括: 州众议员 Mark W. Koran, Eric Pratt, 中国驻芝加哥总领馆副总领事张宜琪, 联邦参议员 Amy Klobuchar 办公室代表 Stephanie Yang, 联邦众议员 Kelly Morrison 办公室代表 Michelle Manivel, 布鲁明顿市长 Tim Busse, Eagle Point 中文学校校长 Shawn Bromeland, Global Minnesota 前主席 Kaimay Terry, 明州亚洲事务理事会副理事长 Poh Lin Khoo, 美国商城旅游部主任 Natasha Freimark, 美国商城活动事务部主任 Meri Ryan, 明州华联会主席颜炳文等。嘉宾们共同祝愿活动圆满成功,

并向各族裔民众致以新春问候。

出席开幕式的还有: 中国驻芝加哥总领馆侨务组组长张军鹏、明州亚洲事务主任 Sia Her, 以及各主要社团负责人: 艺术总监滕莉莉、音乐总监贺爱群、美华联盟主席李春贵、华兴报总裁程汝钊、明州华人商会主席冒国河、印度商会主席 Shajive Jegannathan、越南社区主席 Tri Tang、明州华联会副主席兼工作委员会主任王敏、明州华联会公关部部长罗晓燕、明州华联会传播主任 Karlynn Fronck 等, 共同见证这一多元文化交融的盛会。

为期两天的活动中, 精彩节目轮番上演, 高潮迭起, 为成千上万的观众呈现了一场视听交融的文化盛宴。主舞台上, 传统与现代交相辉映: 气势磅礴的舞龙舞狮以矫健身姿拉开序幕, 锣鼓喧天中瞬间点燃全场热情; 琵琶嘈嘈切切, 古筝行云流水, 京胡高亢激昂, 月琴清脆明亮, 竹笛悠扬婉转, 丝竹齐鸣奏响盛世华章, 传统国乐在指尖绽放时代新声。歌声清澈明亮, 旋律在春风中流淌, 青春之声唱出对北美这片土地的深情眷恋。孔雀舞翩跹灵动, 指尖勾勒吉祥; 古典舞水袖轻扬, 流淌千年风韵; 现代舞节奏明快, 跃动青春脉搏。三舞交融, 在旋转腾跃间展现中华气韵的万千气象。银饰叮当, 舞步轻盈, 苗族儿女踏歌而舞, 在旋



转飞扬间诉说山野的自由与民族的欢欣。

京剧经典选段以婉转唱腔和华美戏服登场, 一颦一笑尽显国粹风范, 赢得阵阵喝彩; 越剧表演则以柔美细腻的演绎、水袖轻扬间展现江南文化的温婉与灵动, 令观众仿佛置身烟雨朦胧的水乡画卷。中国功夫表演刚劲有力, 一招一式尽显中华武术的博大精深。

除中华传统艺术展示外, 活动还充分体现多元文化交融——越南社区艺术

团带来极富民族特色的旗袍舞, 舞者在悠扬民乐中展现东南亚文化的灵动与柔美; 泰国舞狮团队则以独特动作编排和激昂鼓点, 传递热带文化的热情与活力, 令现场观众大开眼界。

中华文化展区内, 书法、剪纸等互动体验摊位前人头攒动, 各族裔民众亲手尝试写福字、剪窗花, 沉浸式感受东方美学魅力; 年轻一代以青春之声传递绿色理念, 让环保成为日常习惯。

(下转 11 版)



2026年《四海同春·华星闪耀美国商城》 庆春节活动圆满落幕

(上接第10版)

备受瞩目的亚裔公主评选将活动推向高潮,选手们通过才艺展示和民族服饰走秀,或歌或舞、或展示传统礼仪,生动展现亚裔女性的多元风采与文化自信。

现场掌声与喝彩声此起彼伏,气氛热烈非凡,充分展现中华传统文化的深厚底蕴与社区团结互助的精神。本次活动不仅为当地华人带来浓厚节日氛围,也吸引大批不同文化背景的民众参与其中,大家在

欢声笑语中彼此走近,增进理解,真正实现文化交流与共融,成为明尼苏达多元文化生活中一抹温暖而闪亮的色彩。

罗晓燕、崔舒勉、余志华、张燕、Ben Brown、Evan Huss、Alice Zhang、Andrew Wells、等主持人联袂主持为期两天的文艺演出。在《四海同春·华星闪耀美国商城》的舞台上,他们以专业与热情,成为串联整场盛会的璀璨灵魂。从容的气度精准掌控节奏,清脆纯正的音色拨动现场观众与海外游子的心弦。聚光灯

下,西装礼服彰显挺拔风姿,盈盈笑意传递新春暖意;话筒之前,字正腔圆尽显深厚功底,默契配合谱写动人华彩乐章。正是他们的倾情绽放,将异乡舞台化作闪耀的“中华之窗”,让远方的游子在欢声笑语中,依然能触摸故乡最温热的年味。这场视听盛宴的圆满成功,离不开他们的辛勤付出与精彩呈现!

王敏及其团队以卓越创意与辛勤付出,为美国商城的爱琦美(Atrium)与路通达(Rotunda)披上节日盛装,让这座繁华商

业地标焕然一新,洋溢浓郁中国年味。从气势恢宏的红灯笼阵列到精致典雅的新春装饰,每一处细节都凝聚着他们的心血与巧思。正是他们的倾力打造,为《四海同春·华星闪耀美国商城》庆春节活动营造出无与伦比的视觉盛宴与沉浸式氛围,让每一位到场观众仿佛置身故乡的新春街巷。这场文化盛会的圆满成功,离不开王敏团队在幕后的默默耕耘与汗马功劳!

照片由摄影师刘公平、李华志提供。



骏马迎春爱满社区

——Edina 华人社区马年春节联欢晚会圆满举行

在精心筹划和准备了四个月之后，恰逢2月14日情人节，在浓厚的节日氛围和传统佳节与温馨氛围交织中，Edina 华人协会 (ECA, www.ecamn.org) 在 Edina 康乐老年中心为 Edina 社区带来了一场精彩纷呈的文化盛宴。晚会现场张灯结彩，充满节日气氛，现场中央一共15张圆桌作为主桌，每张圆桌都是义工们提前一晚精心布置的，上面铺了喜庆的红桌布，桌上摆放了精致红艳的装饰品和代表节日气氛的粉红节目单，周围摆放了八张红椅子，静静等待各位来宾的到来。五点开始大家在欢快的音乐中入场，五点半开始观众有条不紊的排队取菜，村委鼓励大家带菜，同时在大家入座以后给每桌端上两盘热气腾腾的水饺，并从 Plymouth tea house 定了150人份的饭菜，保证所有来宾都吃到丰盛可口的年夜饭还有时间拍全家福。



晚上七点准时开始，以“骏马迎春，爱满社区”为主题，由主持经验丰富的范莹女士和老村长葛志国先生带领五位高中生 Andreas, Evelyn, Helen, Megan, Larissa, 开启喜迎马年新春的祝福。本次晚会一共三个篇章，每个篇章以表演节目开始，以游戏和抽奖结尾。



晚会在三位活泼可爱的小朋友 Aaron Ge, Melody Yang, Amelia Huang 演唱的《上春山》中拉开序幕。清亮的童声让村民们仿佛看到了春回大地、万物复苏的春日美好的画面，为现场注入春意与希望。



随后，CAAM 舞蹈社呈现的傣族舞蹈《傣漫水乡》舞姿柔美、意境清新。傣族少女用舞蹈描绘家园的柔美与灵动，倾诉她们对热带故土深深的热爱与眷恋，展现民族文化魅力。



陈婉雯老师的二胡独奏《金蛇狂舞》，节奏明快、旋律热烈奔放、生动描绘了锣鼓喧天、欢庆热闹的节日场景。陈老师以娴熟的技艺，二胡独特而富有表现力的音色，将灵动的旋律与热烈的情绪融为一体，展现出中国民族音乐的热情与生命力，将现场气氛迅速推向高潮。



呼啦圈体操表演活力四射，Adalyn Wang 小朋友以呼拉圈为道具，通过旋转、抛接、队形变换等动作，融合了体操技巧与节奏美感的活力，展现出身体的协调性、灵活性与团队默契。轻快的节奏与流畅的动作相互呼应，不仅传递出运动的快乐与青春的活力，也展现了坚持训练、勇于挑战自我的体育精神。



第一轮游戏是“脑筋急转弯”，游戏巧妙结合马年主题，跟现场村民互动。大家踊跃把答案通过 ECA 微信群发送，气氛热烈。第一轮抽奖环节随后展开，10 名幸运观众各自获得由榕城超市，Salon Ling 和 Market Fresh 赞助的价值\$40的购物现金卡。

晚会第二篇章由凤凰舞蹈社成人班的舞蹈《黄河岸边芦花开》开启，舞蹈端庄典雅，展现中华传统艺术之美。作品通过姑娘们从“点点嫩绿”到“漫天飞雪”，象征生命的淬炼与精神的升华，中华民族生生不息的希望。



相声节目《高手对话》幽默风趣，Edina 华人首富洪博洋和 ECA 村长陈桂洪妙语连珠，引得观众笑声不断。更让我们知道了一个惊人的秘密，我们村长去年赚了三个亿：一个回忆，一个失忆和一个不容易。



随后，小朋友 Aaron Ge 纯净动人的歌声演唱了英文歌曲《Walking in the Air》。这首选自英国经典动画电影《雪人》(The Snowman)，旋律纯净优美，描绘了孩子在夜空中飞翔的梦幻画面，象征着梦想与希望。赢得了热烈的掌声。



第二轮游戏“生肖游戏闪电蹲蹲乐”将晚会推向互动高潮。现场的小朋友争先恐后地参加游戏。游戏中小朋友的反应能力、专注力和身体协调性得到了充分发挥。获胜的“小动物”欢呼雀跃，喜不自胜。



第二轮抽奖环节抽出了二等奖4名，每人获得由榕城超市，上海店，Asian Mall, Salon Ling, Market Fresh 提供\$60的现金礼券，现场气氛持续升温。

第三篇章继续以凤凰舞蹈社成人班的舞蹈开启，她们再次登台表演了藏族舞蹈《格桑花开了》。“格桑花”意为幸福与吉祥之花，寓意吉祥与希望。舞者以优美的舞姿，以高原花开为意象，展现了热爱生活、追求美好与祝福未来的真挚情感。



下面是两位活泼可爱的小女孩 Melody Yang 和 Amelia Huang 演唱了歌曲《苹果香》，旋律轻快、甜美。后面五位小学生朋友带来的乐器合奏《Ode to Joy》配合默契，展现了社区青少年的音乐素养与团队精神。用音乐传递团结与光明，带领观众感受跨越时空的力量与感动。



第三轮游戏是“我演你猜”的灯谜游戏，三位高中生主持人 Helen, Andreas 和 Evelyn 通过人体造型在白布皮影戏投影布后拼出汉字结构，创意十足，观众积极竞猜，现场笑声不断。随后举行的第三轮抽奖，抽出一等奖2名，奖券金额高达\$399，由 Jump Start 赞助，将晚会气氛推向最高潮。

晚会在村委大合唱《相亲相爱一家人》中圆满落幕。全体村委会成员与村民共同唱响温馨旋律，表达对社区团结与和谐的珍惜与祝愿。



晚会结束时，ECA 村委还贴心地为现场每一位女士送上一朵象征祝福与爱意的玫瑰。在欢乐的气氛中，一枝枝玫瑰花在灯光中绽放，仿佛为这个情人节与马年新春增添了一抹温柔的浪漫。花香与笑容交织在一起，让这个特别的夜晚在喜庆之外，更添一份动人的情意。



本次马年春节晚会内容丰富、形式多样，既有传统民族艺术，也有现代音乐表演与互动游戏，充分展现了社区多元融合与团结互助的精神风貌。活动的成功举办离不开筹委会的精心组织、义工团队的辛勤付出，以及广大村民的积极参与。

骏马奔腾迎新岁，社区携手启新程。ECA 华人社区将在在新的一年里继续凝聚社区力量，共创更加美好的未来。

(撰稿: Andreas 和陈桂洪)

大小廚房

一月初，寒流襲港，街頭帶着凜冽寒意。此刻，一鍋熱騰騰的煲仔飯，是暖心的慰藉，也承載着港人的熟悉味道。

提起煲仔飯，很多人會想到位於廟街的“興記菜館”：多個店面同時亮燈，客人遍布主店、隔壁乃至馬路對面，飯香與臘味氣味在街角瀰漫。不遠處，“愛膳煲仔記”則更偏新派，學生放學後來吃澆頭辣的煲仔飯，笑聲和香氣交織；而西營盤的“坤記煲仔小菜”雖然店面迷你，卻仍不乏大排長龍。三家店，各自節奏不同，但都記錄着街坊味道的日常，也為這座城市注入不同的街角故事。

大公報記者 郭悅盈（文、圖）

夜幕降臨，“興記菜館”門前的人漸漸多了起來。街燈亮起，砂煲受熱後散出的飯香混着臘味的油脂氣味，慢慢從店內飄出，在街角停留。該店已有超過50年歷史，老闆陳國英介紹說，“興記菜館”由父親那一代開始經營，最初便是以煲仔飯起家。上世紀九十年代中後期，父母準備退下來，她和家人便從外面的工作崗位回到店裏，接手這門家族生意。

“興記”：煲仔飯的靈魂是飯焦

陳國英說，煲仔飯的魅力在於每一步都要掌握得剛好：“浸米、抹油、煮滾轉小火，加入食材、轉動砂鍋受熱、熄火焗”，米粒的口感、飯焦的形成，都靠這套節奏。煲仔飯的靈魂就在飯焦（鍋巴）上：金黃脆香，靠經驗和火候，而非公式。以前用炭火煮飯，火力自然包住鐵煲，飯焦金黃脆香；如今改用煤氣，但爐頭經過特別設計，火力同樣能包住整個鐵煲，飯焦依舊。“煲飯人人都會，但你做得多了，自然就知道哪一煲要先、哪一煲要後。”



▲“興記菜館”由陳國英的父輩開始經營。

陳國英對煲仔飯的要求，從選米開始便十分明確。“米一定要香，掀開蓋子就能聞到。”至於油分，她強調在烹飪過程中並不刻意加油，而是依靠雞、排骨、肉餅等食材在高溫下滲出的油脂，在煲底慢慢形成香脆的飯焦。最後淋上一圈豉油，再焗片刻，讓香氣錦上添花。

“興記菜館”的菜式，也隨着年月逐漸增加。最初只有雞、排骨、臘肉、臘味、肉片五款基本配搭，後來一年加一點，慢慢發展至七八十款不同的煲仔飯選擇。

有些變化，甚至來自特殊時期的應變——禽流感期間，雞類菜式受影響，店裏便研發更多肉餅與其他配料作替代，久而久之，反而成了現在菜單上不可或缺的一部分。章魚雞粒、蝦醬豬頸肉、牛腩牛筋，甚至芝士腸、煙鴨胸，都是在傳統基礎上延伸出來的口味。

陳國英形容，煲仔飯就像車仔麵，“怎麼配都可以”，讓不同年齡、不同背景食客都能找到合適的選擇。這些年，她也留意到越來越多外國客人走進店裏，日韓旅客、歐美面孔，甚至素食者，都會嘗試這種帶着鑊氣的香港味道。

“愛膳”：關鍵在對溫度的把控

如果說“興記菜館”的煲仔飯，承載的是一家人在街角守着爐火、延續近半個世紀的日常，那麼位於不遠處旺角的“愛膳煲仔記”，更像是一位後來者，嘗試在城市節奏與技藝要求之間，重新為煲仔飯尋找一個立足的位置。

店面看起來較新，但店舖老闆楊先生笑言：“煲仔飯是有歷史，但不代表每一家店都一定要做很久，才做得好。”目前，“愛膳煲仔記”在香港已有三間分店。在楊先生看來，煲仔飯本來就是一種屬於廣東、屬於香港的飲食形式。外省並不多見，真正講究的，仍然集中在廣東一帶，尤其是江門、台山。

“一開始其實不是刻意要做出飯焦的。”他說，早年的農村生活條件有限，用瓦煲煮飯，油脂滲到鍋底，偶然形成飯焦，反而覺得香口，久而久之，才演變成今天被視為標誌的特色。

製作煲仔飯，楊先生堅持使用砂煲。“如果用不鏽鋼或者其他鍋，就不對路。”在“愛膳煲仔記”，煲具、火候和食材，都是圍繞這個前提來設定。即使在今天的城市環境裏，早已不可能再用柴火，他仍然強調，煤氣或電力只是工具，真正關鍵在於對溫度的理解。

採訪間，楊先生花了不少時間解釋用米的配搭。不同於只用單一米種，“愛膳煲仔記”備菜時會將幾種米混合：“偏硬的象牙米，配上較軟的油粘米，一硬一軟相互中和，避免煮出來過乾或過實。”所有米在下鍋前都必須先浸水，控制吸水程度，煮至收水的關口，再下鏹、補油。“你早30秒，或者遲30秒，整煲飯就完全不同。”他形容，這是一門對時間極度敏感的手藝，一旦火候過了，整煲飯幾乎無從補救。

在菜式上，“愛膳煲仔記”一方面守着臘味、排骨、滑雞、冬菇滑雞等傳統款式，另一方面也嘗試走出自己的路。楊先生提到，他們把部分湘菜元素帶入煲仔飯中——飯煮好後，即場再炒一份帶辣味的小菜，直接鋪在飯面，讓食客同時吃到煲仔飯的鍋氣與炒菜的香辣。

陳國英說，小店在香港越來越少，“我們這種是逐樣煮，一煲一煲出，吃法一定不一樣。”她認為，“興記菜館”的價值不在於懷舊，而在於仍然願意慢慢煮、逐鍋照看的日常堅持。

▲製作煲仔飯，“愛膳煲仔記”老闆楊先生有自己的一套見解。

寒夜尋味 暖意煲仔飯香溢街頭



▲一鍋熱騰騰的煲仔飯承載着港人的熟悉味道。 資料圖片

街角煲仔飯鑊氣飯香十足

在港島，也有店舖在堅守這份街角煲仔飯的日常。西營盤的“坤記煲仔小菜”下午5:30開門，半



▲“坤記煲仔小菜”開門半小時內，街角已聚集食客。

小時內，街角已聚集食客，只為一鍋帶着鑊氣、飯香和微焦飯底的煲仔飯。

價格稍高，一份約百港元，但人氣依舊不減。

來自馬來西亞的趙先生已是第二次到訪，他仍清楚記得第一次的滋味：“排骨、臘腸都很好吃。”這次再來，他心裏已有目標，“想吃八爪魚那款。”

梁女士和來自北愛爾蘭的丈夫十分健談。見到記者來採訪，他們熱情介紹自己正在吃的菜式：臘味煲仔飯、黃鱔煲仔飯和雞煲。問到推薦，梁女士幾乎不假思索便說：“最經典的還是排骨。”

港漂劉小姐早前經朋友推薦而來，之後便經常光顧。她最看重的是朋友的推薦和對臘味煲仔飯的喜愛：“想吃煲仔飯來這裏就對了。”

【自製臘腸煲仔飯做法】

- 白米浸水約1小時（米水比例約1:1）。
- 將米連水倒入砂鍋，加入幾滴油，用筷子拌勻，煮至水滾。
- 放入切片臘腸或臘腸，蓋上鍋蓋，小火煮約5分鐘。
- 打開鍋蓋，加入其他配料，再蓋上小火煮10分鐘。
- 其間可輕移砂鍋，使熱力均勻。

- 沿鍋邊抹少許豬油，使鍋邊米粒更香脆。
- 最後開大火煮10-15秒，熄火焗5分鐘，撒蔥花，淋煲仔飯豉油即可。



▲煲仔飯的靈魂是飯焦。

煲仔飯

小資料

煲仔飯是源自廣東傳統的食，以砂鍋（廣東稱“煲仔”）

煮米飯而得名。傳統煲仔飯品種多樣，包括排骨飯、臘味飯、黃鱔飯等，講究用絲苗香米，特色是米粒吸飽肉汁、飯香四溢，底層則有金黃酥脆的鍋巴。



KW CLASSIC REALTY
KELLERWILLIAMS

“从地主到地产专家,我们深知房地产的每一个细节。借助我们丰富的地主经验,我们将为您提供独特的市场洞察,助您在买卖交易中脱颖而出。与我们一同,无论是自住房或出租房,您的地产投资将更加智慧和成功。”

精通英语、普通话、广东话

朱莉 明州房地产经纪
 美国



juliawang
 REALTOR®

扫一扫上面二维码图案,
 加我为朋友

Tel: (651) 808-1997

E-mail: juliawang@kw.com juliawang.kw.com

Add: 1740 116th Ave NW #100 Coon Rapids, MN 55448

Each Office is independently Owned and Operated

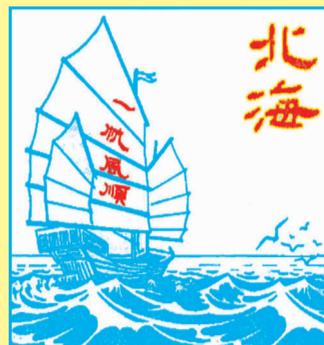


北海飯店

MANDARIN KITCHEN
CHINESE RESTAURANT



晚飯宵夜
 歡迎預訂



正宗港式
 粵式點心
 海鮮菜心

營業時間

周末茶點

Mon Tue Wed Thur: 11:00AM-10:00PM Saturday and
 Fri: 11:00AM-10:00PM Sunday only
 Sat Sun: 9:30AM-10:00PM
 每周7天营业 Open 7 days a week 9:30AM-2:00PM

8766 Lyndale Avenue S
 (Lyndale Plaza)
 Bloomington, MN 55420

Phone: (952) 884-5356

“房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價” 明州專業房地產經紀人



Aileen Chan

粵語、普通話、英文

Tell: 612-812-6375

Aileenchan@edinarealty.com

Aileenchan.edinarealty.com

豐富的經驗
 客觀的分析
 忠誠的建議
 滿意的服務

無價

Edina Realty

a Berkshire Hathaway affiliate

衷心感謝客戶及朋友們的信任與推薦,讓我的事業不斷成長並榮獲 Edina Realty 的總統獎



鄭偉民 二胡樂坊

二胡 招生



鄭老師擁有二十多年教學經驗,成果斐然,學生比賽得獎,有專業的鋼琴演奏家向鄭老師學習二胡。學生小至四歲,老至八十。鄭老師可以幫助一直有夢想學習二胡的人圓夢。曾擔任新加坡吉豐華樂團的代首席和二胡指導。近年蒙幸得到張玉明二胡大師為師。

張玉明是中國國寶級的二胡大師及教育家,桃李滿天下。

吉豐華樂團在新加坡久享盛名。樂團曾經連續七屆榮獲全國音樂比賽冠軍,榮獲國家頒發優秀獎狀。樂團經常受邀到海外演出。

歡迎愛荷華、威斯康辛、北達科大、南達科大和其他州學生詢問。

授課方式: 網課與面授; 612-479-3700 (請短信或留言) / Chia0042@gmail.com

米兰冬奥会闭幕 热泪见证冰雪情谊

苏翊鸣生日当天夺金两度落泪 美国冰球队夺冠后高举已故队友球衣

意大利获赞“好客” 法国展望 2030

当地时间 22 日晚，第二十五届冬季奥林匹克运动会在意大利的维罗纳竞技场落下帷幕。这是奥运会历史上首次在被列入世界遗产名录的历史古迹中举办仪式。

挪威队领跑金牌榜、奖牌榜

中新社报道，本届冬奥会于 2 月 6 日至 22 日在意大利米兰、科尔蒂纳等多地举行，共有 93 个代表团、2880 名运动员参赛。在 16 个奖牌日的角逐中，116 个小项的金牌各归其主，共有 29 个代表团有奖牌入账，挪威队以 18 金 12 银 11 铜领跑金牌榜、奖牌榜。

当晚闭幕式举办地为大型古罗马圆形剧场维罗纳竞技场，约有两千年历史。闭幕式主题为“行动之美”，以意大利丰富的文化与艺术遗产为灵感，融合歌剧、音乐、舞蹈、电影、设计与科技等元素，旨在展现体育、艺术与人类之间的联结，呼应自然与城市、山地与平原的和谐共生。

国际奥委会主席考文垂在致辞中表示，米兰-科尔蒂纳冬奥会呈现了一届“全新的冬奥会”，她向组委会致谢称：“无论遇到什么挑战，你们总能找到解决办法。你们呈现了一届全新的冬奥会，并为未来树立了全新的高标准。”

意大利获赞“热情好客的东道主”

北京环球网报道，本次奥运会的举办工作得到国际奥委会高度评价，考文垂在致辞中称意大利为“热情好客的东道主”，“感谢你们敞开胸怀”，同时称赞意大利中央和地方政府“与世界分享了意大利最美好的一面”。此前考文垂已宣布，将国际奥委会最高荣誉——金质奥林匹克勋章授予意大利共和国总统马塔雷拉和总理梅洛尼，并表达“深深的感激”和“衷心的感谢”。

法国《巴黎人报》称，米兰冬奥会闭幕式最激动人心的时刻之一，正是奥运圣火传递给法国，它将在 2030 年的阿尔卑斯山燃起。



▲ 2 月 22 日，米兰冬奥会男子冰球决赛在意大利米兰进行，美国队 2 比 1 战胜加拿大队。美国队在颁奖仪式后合影。图片除标注外均据中新社

◀ 赛后，美国队队员们举起 13 号球衣，球衣的主人属于约翰尼-格德罗。“USA Hockey”脸书账号

美国创队史单届冬奥会金牌数新高

2 月 22 日，在冬奥会男子冰球赛场上，两支北美劲旅加拿大队与美国队战至加时，最终美国队以 2:1 取得胜利，摘下本届冬奥会最后一枚金牌。

中新网报道，此次险胜加拿大队，是美国队时隔 46 年再夺该项目奥运冠军。美国队此前曾在 1960 年和 1980 年冬奥会上获得这一项目的金牌。据“USA Hockey”脸书账号消息，赛后，美国队队员们举起了 13 号球衣，球衣的主人属于已故队友约翰尼-格德罗（Johnny Gaudreau），他在 2024 年与弟弟在骑行时与醉酒驾驶的汽车相撞去世，年仅 31 岁。

据美国驻华使馆微信公众号报道，此次美国冬奥代表团以 12 枚金牌创下队史单届冬奥会金牌数新高，并以总计 33 枚奖牌位列奖牌榜第二位。本届冬奥会，美国代表团共派出 232 名运动员参赛，其中男子 117 人，女子 115 人。运动员们在多个项目上取得突破，展现了卓越的竞技水平。

获奖运动员中包括备受关注的华裔面孔。花样滑冰选手刘美贤（Alysa Liu）随队获得团体赛金牌，并摘得女子单人滑金牌。冰舞选手卓特兰（Madison Chock）获得花样滑冰团体赛金牌，并在冰舞项目收获银牌。

中国队创下境外参赛最佳战绩

此次中国队以 5 金 4 银 6 铜创下境外参赛最佳战绩。这场亚平宁半岛上 16 天的巅峰对决中，中国冰雪历经北京冬奥会沉淀与积累，在惊喜与突破中迎来一次向新而行。

中新社报道，作为北京冬奥会后的接续大考，中国队此行派出 126 名运动员，创下境外参赛项目和运动员规模的纪录。然而，冬季项目本身偶然性大，此番又在欧洲队伍坐拥地利的阿尔卑斯山区域，中国队客场作战面临更大挑战。

在这样的背景下，中国队奖牌成色颇为亮眼。中国队延续北京冬奥会确立的优势项目格局，在 8 个项目中收获奖牌。自由式滑雪空中技巧再成夺牌大户，中国队蝉联男女单项目冠军，在三个小项拿下 2 金 3 铜，充分展现冰雪“梦之队”在高压之下的坚韧与实力。

苏翊鸣在首个比赛日摘铜，又在中国队首金迟迟未现的期待中强势夺冠，为队伍开好头、提士气。谷爱凌收获 1 金 2 银，并在收官日为中国队赢得关键金牌，成为冬奥会自由式滑雪项目奖牌最多的运动员。两人的成熟与稳定，证明了跨越周期的持久竞争力。

在长期由欧美选手主导的速度滑冰男子中长距离项目中，宁忠岩以破奥运纪录的成绩夺得男子 1500 米金牌，堪称重大突破。他与队友还实现男子团体项目奖牌突破，进一步拓宽中国队争金

夺牌的竞争版图。

从时间维度看，1998 年长野冬奥会日本队斩获 5 金，四年后在盐湖城却奖牌无金；2018 年平昌冬奥会东道主韩国队，在北京冬奥会仅得 2 金……由于冬季项目特殊性，一段时间来，冬奥东道主在次届冬奥会的成绩回落几乎成为常态，在这样的比较坐标中，中国队取得 5 金并创下境外参赛最佳战绩实属不易，也证明着北京冬奥会的红利正转为可持续的竞争力，为中国冰雪注入更多信心和动力。

北京冬奥会以来，世界冰雪运动竞技水平快速提升，新速度、新难度层出不穷，新一代运动员在一些小项上展现出前所未有的竞争力。在竞技水准攀升的米兰赛场，中国队多项实现突破，在更广领域完成从“参与者”到“竞争者”的转变。中国队此次共获得 49 个前八名，较北京冬奥会的 37 个有了大幅增长，特别是在钢架雪车、雪橇、跳台滑雪、北欧两项等项目上，共有 18 小项取得成绩进步，证明整体竞争力的稳步提升。

然而，如中国体育代表团副团长佟立新所言，中国冰雪运动在世界范围内“追赶者”角色没有改变。本届冬奥会的高强度竞争更加凸显中国冰雪项目在国际舞台上面临的严峻挑战，要实现真正的跨越，中国队需要在技术创新、体制改革、人才培养等多个方面持续努力。



▲ 2 月 14 日的自由式滑雪女子大跳台资格赛上，中国选手谷爱凌以 170.75 分排名第二晋级决赛。图为赛后谷爱凌与母亲拥抱。

◀ 2 月 18 日，米兰冬奥会单板滑雪男子坡面障碍技巧决赛在利维尼奥雪上公园展开，苏翊鸣凭借第一轮比赛得到的 82.41 分获得金牌。图为苏翊鸣在颁奖仪式上以手掩面。

冰雪之上，那些滚烫的眼泪

除了耀眼的奖牌，赛场内外滑落的泪水同样直击人心。透过这些热泪，人们看到了拼搏与坚守，也看到了这场体育盛会中的温情。

中新社报道，在单板滑雪男子坡面障碍技巧决赛的雪地上，中国选手苏翊鸣双手掩面，热泪盈眶。压抑许久的情绪，在这一刻释放。这位北京冬奥会该项目的银牌得主，在备战米兰的四年里饱受伤病困扰，一度靠着止痛药强撑上场。资格赛仅获第八名的他，在决赛中以超高难度 1800（转体 5 周）完美落地，为中国代表团赢得本届冬奥会首金。

这一天恰逢苏翊鸣 22 岁的生日。泪水两度落下，一次为四年拼搏的酸甜苦辣而流，一次为国旗升起的家国荣光而流。

17 岁的韩国小将崔佳温在单板滑雪女子 U 型场地技巧决赛中，连续两轮摔倒后落泪，又一次站起来她在第三轮顶住压力滑出 90.25 分，为韩国赢得该项目历史上首枚冬奥金牌。领奖台上，这个年轻的姑娘又哭了。人们从这一刻

的泪水中，感受到了她突破自我、创造历史后的激动心情。

“00 后”巴西选手卢卡斯·布罗滕在高山滑雪男子大回转比赛中夺金，为南美洲斩获历史首枚冬奥会奖牌。在确认自己夺冠后，他侧躺在雪上喜极而泣。这份突破，不仅成就了他自己，更让南美洲的冰雪运动被世界看见。

美国花样滑冰选手马克西姆·瑙莫夫的眼泪落在了一张旧照片上。他的父母是一对俄罗斯双人滑运动员，在空难中不幸去世，瑙莫夫带着“三个人的心愿”征战冬奥赛场。完成比赛后，他在等分区拿出与双亲的合影亲吻，泪水滑落脸颊。眼泪里，有对亲人的思念，更有延续理想的决心。

温情也藏在对好友的牵挂里。自由式滑雪女子 U 型场地技巧资格赛上，加拿大名将卡西·夏普意外摔倒受伤，中国队选手谷爱凌因此中断采访，转而关注这位好友的状况，并和母亲一道为好友受伤而落泪。泪水背后，是跨越国界的真挚情谊。

史上最长春节假期收官 中国小城迎大客流

出外“旅游式过年”与返乡“过年式旅游”双双爆火

【本报讯】2月23日，中国“史上最长春节假期”结束，人们踏上归途。数据显示，这个假期中国文旅成绩单堪称漂亮。假期多出1天，让2026春节整体出游热度创历史新高。出外“旅游式过年”，与返乡“过年式旅游”双双爆火，中国不仅各大知名景区人从众，“家门口旅游”也带火了县城里的景区，一批小城迎来了始料未及的“泼天流量”。

传统民俗是春节旅游市场的“大菜”
广州《21世纪经济报道》微信公众号报道，今年春节，民俗浓郁的小城成为假日文旅消费的大热门，同程春节总结报告数据显示，传统年俗文化依然是春节旅游市场的“大菜”，追寻传统“年味儿”成为春节游主流，广东、福建等地举办的各类迎新春年俗活动成为假日文旅消费的大热门，汕头等地旅游热度增幅领先，成为春节“黑马”目的地。
广东成为年俗游“顶流”，潮汕地区浓郁的传统年味儿和游神赛会、英歌锣鼓等传统年俗活动，为游客营造了沉浸式年俗体验。因此汕头等地酒店预订热度同比增长超80%春节期间，传统“年味儿”成为各地吸引游客的最强“IP”。
南北“年味儿”大比拼营造了红红

火火过大年的热闹氛围。同程旅行平台数据显示，今年春节假期期间主打传统特色“年味儿游”的前十大热门目的地依次为：汕头、福州、北京、赣州、苏州、九江、上海、泉州、德宏、开封。

去哪儿旅行数据还显示，春节期间，飞往小机场所在城市的旅客量同比大幅攀升。飞往福建武夷山市的旅客量同比增长1.6倍，增幅领跑全中国。一批小城在春节假期走红。能看太行山水、逛古寨年味的河北邢台市，以及被称为“宝藏古城”的湖南永州市，机票预订量实现翻番。“春节的岳阳楼，是岳阳的顶流。”飞往湖南岳阳市过年的旅客量同比增长96%。在山西忻州市，游客可以逛古城、看打铁花，年味与体验感叠加，也让机票量接近翻番。

“反向过年”成为潮流
如果说，2026年的超长春节还有什么特别之处，“反向过年”可以算是一种从小众变成了潮流的选择。反向团圆，不仅是机票价格“打骨折”的经济账，也是年轻人成为春节主理人后，爱父母的一种方式——过年不再围着饭桌转，而是主打舒服随心。陪爸妈citywalk、喝咖啡，带他们打卡年轻人常去的商圈

和乐园，让父母过一遍自己的日常生活。

去哪儿旅行数据显示，2026年春节假期，反向飞往北京的旅客中，18%年龄在50岁以上，其中60岁及以上旅客同比2025年春节假期增加超一成。从整体飞行目的地来看，50岁以上旅客最青睐的均为一线城市，北京、成都、上海、广州成为最热门选择。也有不少老人趁着春节团圆解锁了人生第一次飞行，去哪儿旅行数据显示，2026春节假期，60岁以上乘客在去哪儿平台上购买了“人生第一张机票”的数量增长了两成。

住宿方面，许多年轻人干脆为父母安排高星级酒店，让操劳了一年的老人享受一次酒店服务托底。2026春节期间，60岁以上老人酒店入住量同比增长56%，最受老年旅客欢迎的“反向过年”城市包括广州、上海、深圳、北京等。

反向过年的风潮让曾经“一过年就空荡荡”的大城市有了更高的人气。飞猪数据显示，上海、北京、广州、杭州、深圳、成都、重庆、南京、郑州、武汉等是春节假期出游的热门城市。

反向团圆的爸妈不仅住得更好，也玩得更尽兴。春节假期，60岁以上游客预订景区门票量同比增长40%；来自二线城市的游客增长34%，三线及以下城

市增长33%。在最受60岁以上游客欢迎的景区中，北京环球度假区跻身前五；上海迪士尼度假区、哈尔滨冰雪大世界、香港迪士尼乐园等主题乐园和冰雪景区，同样成为“60+”游客的新宠。

年轻人也带爸妈自驾过年。2026年春节中国国内租车订单增52%，深圳增61%，广州增30%。

入境游、出境游双向增长
9天假期，不仅利好中国国内长短旅游线路，出入境游市场也迎来久违的热闹。中国国家移民管理局预计，今年春节假期入境游、出境游双向增长，中国口岸日均出入境旅客将超过205万人次，较去年春节假期增长14.1%。

去哪儿旅行数据显示，2月15日至23日，平台上的中国游客飞往了全球近千个城市，泰国重回最受中国游客欢迎的出境游目的地。

越来越多的外籍游客“扎堆”过中国年。去哪儿数据显示，2026春节期间使用非中国护照预订中国航班的数量同比增长两成。而飞猪数据显示，春节假期入境游机票订单量同比增长近10倍，上海、广州、成都、北京等是他们最青睐的“入境游首站”城市。

春节海量游客投喂 大餐天天吃到撑 哈尔滨300多只东北虎开始轻断食

【本报讯】2月23日，一则“300多只东北虎启动轮流‘轻断食’”的消息在网上引发关注。今年春节假期，位于黑龙江哈尔滨的黑龙江东北虎林园游客数量激增，每天接待超过万人。面对高频投喂带来的压力，园区启动“轻断食”轮休计划，13个散放园区轮流投喂。

成都封面新闻客户端24日报道，“‘轻断食’轮休计划确实存在，且正在执行，但每天只影响单个园区，其余园区正常投喂。”黑龙江东北虎林园工作人员介绍，这是面对近期高频投喂压力的轮休养护机制，暂停投喂的园区每日轮换，相当于给东北虎安排“轮休”，避免出现健康问题。

工作人员介绍，园区有普通观光车和惊险车两种。惊险车有喂食的小孔，游客能体验投喂乐趣。“每天‘轻断食’的园区不一样，工作人员和观光车司机会带游客到可投喂的园区，也会协助寻找合适的投喂区域。”

据该工作人员介绍，目前，园区内共生活着300多只不同年龄的东北虎。整个园区游玩区域分为散放区、步行区、萌虎乐园、科普馆等，散放区约有100多只东北虎。

“导游说东北虎喜欢寒冷季节，早上10点左右是进食时间，投喂的体验感比较好。”从四川带孩子前去看东北虎的汪先生说，他于2月21日前去体验投喂，“我们是下午1点过到的，人很多，买肉喂老虎的游客也很多，老虎确实有点吃不动了。”

目前，园区公示牌明确显示，从2月1日至3月31日，园区下辖的六号园、七号园、十三号园等13个散放园区将轮流执行“断食”计划。每天均有指定园区列入“断食”名单。

例如，2月22日（农历正月初六）的断食园区为十一号园，3月1日则轮到五号园，整个春季形成了一套有序的轮休养护机制。



▲2月17日是农历大年初一，小喜神向外籍游客送喜送福。当日，成都武侯祠博物馆举办2026武侯祠成都大庙会“仿古祭祀”活动。在蜀地百姓心中，刘备、关羽、张飞等蜀汉英雄被视为忠、义、财神的化身，合称为“喜神”。大年初一到成都武侯祠拜谒祈福、游喜神方，已成为成都人过春节的传统习俗。中新社

《太平年》热播 民众打卡杭州西湖

【本报讯】2月19日，中国农历正月初三，浙江杭州文旅市场热潮涌动。当日该市共接待游客276.63万人次，较去年正月初三同比增加44.26%。

中新网19日报道，电视剧《太平年》的热播，为杭州新春文旅市场再添热度。该剧深度还原了吴越国时期的杭州历史风貌，与城市文化基因高度契合。

为延续剧集热度、挖掘吴越文化根脉、打造“跟着影视去旅行”新场景，杭州在春节期间推出一系列特色文旅产品，邀请市民游客开启一场穿越千年的吴越文化沉浸之旅。

其中，自2月14日推出的“跟着《太平年》游杭州”主题公交和定制专线持续引爆游客打卡热情，成为春节假期文旅市场的重要增长极。截至目前，该活动累计参与人数已达32万人次。

据了解，此次推出的三条主题公交线路各具特色，覆盖钱王祠、六和塔、吴越文化博物馆等吴越文化印迹点位。三条线路共投入34辆车，其中首发3

辆为特色主题喷绘车，吸引了众多《太平年》影迷拍照打卡。

在影视IP的强势赋能下，杭州的吴越文化遗迹焕发出全新活力。西湖边的钱王祠一跃成为新晋“顶流”，同步举行的西湖迎春花展与《太平年》官方特展人气持续高涨。自1月23日《太平年》播出以来，钱王祠累计接待游客超10万人次，同比增长45%。与此同时，杭州白塔、六和塔等“跟着太平年游杭州”六大打卡点，也已成为年轻游客探寻杭州历史的新入口。截至2月15日，活动共发放符牒和明信片2.27万册，吸引游客打卡达27.3万人次。

各大文化场馆也纷纷响应。吴越文化博物馆开展“千年吴越临安回响”《太平年》线下主题特展，以剧为媒、以物为证，再现千年吴越的太平盛景与人文底蕴。临安区衣锦城考古遗址公园举办的“来临安过太平年”新春市集同样热闹非凡，钱弘俶、孙太真NPC巡游、吴越美食品鉴等活动吸引了众多游客参与。

超级皖美食争霸赛总决赛收官 豆腐发源地淮南夺冠

【本报讯】“超级皖”美食争霸赛总决赛22日在安徽省合肥市举行。经激烈角逐，豆腐发源地淮南夺得冠军。

中新社报道，根据赛制，淮南市和阜阳市以“万马奔腾”的视觉意象和徽菜文化底蕴为核心，各制作一桌包含10道菜品的“骐驎奔腾宴”。

比赛场地被围得里三层外三层。灶火呼呼作响，七八口锅同时颠动，食材在锅里上下翻滚；厨师们热得额头冒汗。安徽简称“皖”，淮河与长江横贯

其间，将该省划分为淮北平原、江淮丘陵和皖南山区三大自然区域。

“安徽菜的魅力，正在于这种地理的多样性所带来的风味交响。它既有皖南山区的醇厚质朴，又有沿江平原的清新细腻，还融合了沿淮平原的咸香爽口。”中式烹调高级技师汪奎生说。

如今，随着健康饮食理念的变迁，徽菜也在传承“重本味、重火功、重文化、讲食补”精髓的基础上，不断融合创新，焕发出新的生机与活力。

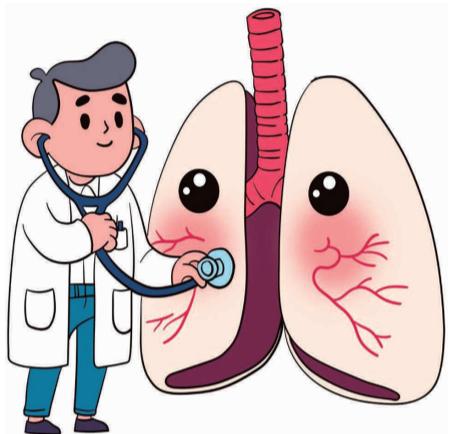
五年生存期报告

文/铁犁

(接上期)

是的,我知道,我已经无可救药地患上了癌!

在哈医大二院做支气管镜时,从那些医护人员对话中,我已经预感到自己患上可怕的肺癌。这一个月时间里,除忍受病痛的折磨,我还生活在自欺欺人的矛盾心理中,总以为这一切都是一场噩梦,拼命挣扎着想让自己快些醒来。



如今最后一层窗户纸被捅开,心情反倒一下子变得轻松平静起来。那感觉,估计就跟逃亡的死刑犯一样,抱着一丝侥幸心理,整日提心吊胆,东躲西藏,而一旦落入法网,都会产生彻底解脱的感受。

坦然接受病情,这大概是每个癌症患者都要闯过的第一个心理关吧。

至于是否告诉病人真实病情,有些病人家属也曾问过我。我以为对于一些年龄太大和心理素质差的患者,也许隐瞒病情暂时会好些。但对于一般人来说,隐瞒的后果,往往只会使患者在自欺欺人的矛盾心情中,消极地对待自己的病情,即便是治疗也很难起到应有的疗效。选择合适时机,告知患者真实情况,让患者心平气和地接受现实,只有这样,才能激发出患者强烈的求生欲望,才有彻底治愈癌症的希望。

苦难的旅程正式开始了。因为出现恶病质,已经不能实施手术治疗,我直接住进院部三楼的化疗病房。

这里的住院条件十分简陋,一间不大的病房里,摆放着四张病床,没有室内厕所,也没有食堂。好在医院正在开展微笑服务,医生和护士们对待患者的态度都很和蔼,多少能让人感觉心情好些。

我的主治医生是位女医生,长相和说话的语气都很像我上高考补习班时的英语老师,而且都姓李。那位李老师对我非常好,因为我当时其他课程每次考试都是绝对的第一名,只有英语有点儿扯后腿,以致于高考那天,她一直站在教室外面,直到我考完后告诉她“问题不大”时,才如释重负地说:“谢天谢地,你要是考不好,我就是千古罪人了。”也是因为这些原因吧,我对这位李医生有一种十分强烈的信任感,也期待着有一天,她会对我说“你要是治不好,我就是千古罪人”这样的话来。



我住的是1号床,靠近窗口。并排2号床住的也是一位肺癌患者,姓李,有50

多岁的样子,老伴和两个都没结婚的儿子轮流照顾着。看得出老伴对他很好,两个儿子也十分孝顺,总是陪着他打牌,或是给他揉揉这捏捏那的。老李的病情比我更严重些,下地走一小会儿就喘得厉害。

靠门口的两位都是牡丹江下属县城来的。三号床患的是胃癌,已经起不了床,从他说话的语气里,可以判断出他还不知道自己患病的真相,有时候还会带着某种优越感来安慰我和老李。四号床是一个看起来只有20多岁比我还年轻的小伙子,患的是喉癌,已经不能说话,鼻孔上插着氧气管。

在这样的医院里,大家都处在那种人之将死的惨境,用老李的话讲是“黄泉路上好做伴”,在一起很容易相处,患者间也会处出真感情来。尤其是老李,他的经历在我们几个病友中是最坎坷的,但是他的笑声、他的故事也是最多的,至今都令我难忘。

老李以前是一家国有大厂的技术科长,曾经获得过很多科技奖和劳动模范称号,因为与厂领导在技改上意见不统一,被发派到一个下属小厂。后来他又带着一个技术小组去南方搞援建,在一次事故中不慎绞断右手。在做手掌皮瓣移植手术时,医生用的是臀部一块肌肉,不但移植部位发生排斥反应,还导致臀部伤口感染而长期不愈合,打了许多激素类药物,结果引起严重的股骨头坏死。就在治疗股骨头坏死过程中,又发现患上更为致命的肺癌。

“你看,我的手掌像不像小孩的屁股蛋?”老李一边不停地揉着那只残手,一边幽默里带着苦涩说着。

第二天一早,还在睡梦中的我突然就被一阵悲恸的哭声惊醒。

哭声是从楼下前面不远处太平间传来的。一群披麻戴孝的孝子贤孙,正跪在挂着黑纱和白花的灵车前,哭天抢地。灵车动了一下,一个跪在最前面——显然是长子,把面前烧满纸灰的泥盆“咣当”一声摔得粉碎。人们像得到命令一样,立刻止住哭声,陆续上了灵车。

坐在另一张床位上的老李,也趴在窗户上望着这一幕。“这家看来是个大干部,车来的真不少,都是些好车,好像还有你们公安局的。”显然对比我早来几天的老李来说,这些已经是见惯不怪。

送葬这一幕,在我住院那段时间几乎每天都能看见。我不知道这是院方疏忽,还是他们的过人之处,让所有在这里住院的患者,都在潜移默化中接受着死亡逼近的残酷现实,大概每个患者在看多了这种生离死别后,都会想到某一天被送走的某一位就是自己,毕竟能活着走出肿瘤医院的患者并不多,这也是医院周围那些寿衣店、花圈店生意火爆的最直接原因。

在医学上有一种说法:死亡的肿瘤患者中,三分之一是被吓死的,三分之一是被治死的,另外三分之一才是病死的。

这句话在我住院过程中得到一定验证,不少来时看着还挺健康的人,经过一番诊断被告知患肿瘤后,立刻便瘫软。就是眼前送葬这一幕,也足以让一些心理承受能力弱的患者胆战心惊。有时我也想,自己将来会属于三者中的哪一部分呢?会因为我是警察就有所例外吗?

正确面对死亡,这应该是肿瘤患者要过的第二个心理关。

从CT片显示,我的右肺几乎剩下最上面一片肺叶,身体持续发着高烧。虽然入院后一直打着消炎退烧针,但体温始终退不下来,咳嗽也开始加剧,每咳一下,都会咳出一口带着血丝的白色泡沫痰——这是肺功能将要衰竭的表现。

因为不停地咳嗽,加上出现严重的胸腔积液现象,躺在床上,只能采取右侧卧姿势,睡眠已经变成一件十分奢侈的事情。

只几天工夫,我就变得憔悴不堪,身体迅速消瘦下去,连下地走路都十分吃力。躺在病床上,感觉整个身体轻飘飘的,从鼻孔呼出的气体都是凉凉的,像是灵魂出壳。

这是不是人们通常说的弥留之际?!

我在刑警大队曾负责过一段时间刑事技术工作,出过许多杀人案件现场,血腥场面也见过不少,但我还从来没有目睹过人在最后死亡时刻的样子,包括我死去的几个亲人——妹妹、姥姥和父亲。所以,我对最后死亡时刻的了解,也只停留在影视作品的表现上。

高高似乎从我的眼神里看出绝望和恐惧,晚上睡觉都紧紧握着我的手,怕一不留意我就会飞走。那时候我也很想和她多说些话,或者就是留些所谓的遗言遗嘱吧。但每次刚一开口,就无法再说下去,那样的话题毕竟太沉重。

说什么呢?我这辈子对不起你,照顾好孩子,有合适的你再找一个吗?这些不都是废话吗?只会给高高流血的心再撒上一把盐。

为确定是否已经发生癌细胞转移,主治医生让我先做一个骨扫描。

从病房到ECT室的路上,高高一手搀扶着极度虚弱的我,一手拿着一个小板凳,走一会儿就得歇一歇,总共不到100米的路,用了半个多小时才走到。

在扫描室里,一位老护士和高高一起把我扶上仪器。老护士看见我虚弱和痛苦的样子,用手摸着我的额头说:“别怕,小伙子,癌症也不等于绝症,没什么大不了的。男子汉嘛,心胸就要开阔些,只要精神不倒,什么病都会挺过来的。”

这是我患癌后听见除家人以外第一次正面安慰,所以让我感觉到一种别样的温暖。

片子出来后,主治医生看了看,说没有发现明显的转移病灶,现在治疗还算及时。我也看见那个片子,显示的是一具恐怖的骷髅影像——难道这就是我吗?感觉像看《聊斋》故事里的画皮似的,心里怪怪的。

为尽快缓解病情,医生决定在还没有完全退烧的情况下实施化疗。

对于化疗知识的了解,此前基本上等于零。原以为可能是一种类似酷刑的治疗肿瘤手段,大概是用什么器械作用在人体上,让人疼痛难忍,痛苦不堪。

其实化疗只是采用一种普通静点形式,然后在输液里加入一些特殊化学药剂,通过血液传输来杀死肿瘤细胞,当然也会杀死其他一些活跃细胞,如脑细胞、造血干细胞等,病人出现的脱发、头昏、恶心等症都源于此。

第一次化疗那天,全家人都紧张得不得了,早早地都来到病房等着,如临大敌一般。

“铁犁!”护士小姐带着迷人的微笑,叫着我的名字走进来,并用开玩笑的口吻说:“警察同志别紧张,这比起你们抓歹徒来要安全的多。”

第一瓶只是普通输液,等输完后,才把装有化疗药物的瓶子换上。我问护士:“化疗药物都是一些什么成份?”她说了些顺铂之类的外国译名,很拗口,也很难让人记住。

化疗药物都怕见光,所以在点滴时候,吊瓶都要罩上一件深色的衣服。点滴的速度很慢,一分钟也就十几滴,滴速太快人体承受不了,也不利于吸收,还容易鼓针。如果一旦鼓针,化疗药物流到皮肤上,那将是一件很可怕的事情。

我曾亲眼看见过老李的一次鼓针经历。他因为卧床时间太长,点滴打得太多,手臂上的血管已经无处可扎,就选择扎在小腿上。结果有一次,点着点着就发现有点儿漏液,赶紧叫来医生。医生一看情况不好,立即停止化疗,并让家属赶紧去买冰冻矿泉水,然后把矿泉水瓶一直敷在被化疗药物浸润的部位,一敷就是八个小时。

那感觉,用老李的话来说,就好像做了截肢手术。开始是火烧火燎一样的灼痛,而后又被冰镇的刺骨一样难受,到最后,半条腿完全失去知觉。那一次鼓针让老李腿上的皮肤留下一大片红肿,直到出院也没有完全消退。

因为化疗药物里加了止吐药,所以刚开始点的时候,除头晕并没有太多不适,我还可以吃些西红柿、西瓜等清凉的水果。

高高几乎24小时都在病房里陪着我。那些日子,她成了我唯一的精神支柱,只有看着她时,我的心才能静下来。

我的一日三餐都由岳母在家做好,由她或是岳父骑着自行车送来。高高的大姑和二姑,也会经常来医院待一会儿,送来些水果,或替换一下高高,让她抽空回家换洗衣服、洗洗澡。

直到开始化疗几天后,我患癌的消息才在单位传开,许多同事都为我扼腕叹息,潸然落泪,纷纷拎着水果、花篮来医院看我。市局和分局的领导也闻讯赶来,给我带来慰问金,并嘱咐我要安心养病,不要有什么思想负担,有困难可以找组织帮助解决,还为我单独向区财政申请医疗补助。

领导和同事们的慰问和资助,让正饱受病痛折磨的我,深刻感觉到自己生活在警察这个大家庭是多么的幸福,在与病魔的抗争上,我并不是孤军作战。

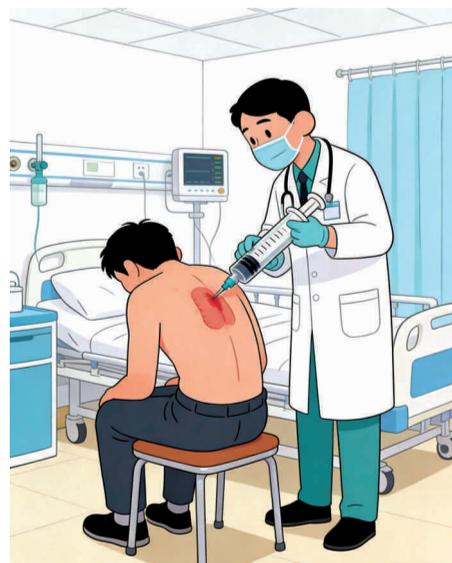
强烈的毒副作用随着治疗的深入,开始日渐显露出来。脑袋一离开枕头,就感觉晕眩恶心的厉害,牙龈也开始出血,头发大把脱落,而每次吃饭更成为艰巨的任务。

为保证化疗继续进行,白细胞数量必须达到4000以上,除吃些价格昂贵的催生白细胞药物外,就得依靠食物来补充。吃了吐,吐了吃,一顿饭常常要上顿吃到下顿,高高这时候就像在家哄儿子吃饭一样,用尽各种方式鼓励着我。

放弃吧!那时我也常冒出这样的念头。

但是我不能,我有太多理由要活下去。我强忍着,强迫自己从病床上爬起来,哪怕是多走一步路,多吃一口饭。我在和死神做着顽强的较量。

最让癌症患者恐怖的大概是胸腔积液。尤其是肺癌患者,一旦出现胸腔积液,就会感觉胸闷气憋,如果不及时排出来的话,很容易窒息死亡。而一旦采取体外抽取积液的办法,十之八九到最后都会失去控制。



胸腔积液是因为肿瘤组织发展太快,使得功能器官营养缺失脱水形成的。也就是说,那些积液都是富含营养的液体。

老李因为长期经受病痛折磨,体质已经极度虚弱,身体吸收营养能力太差,再加上肿瘤发展已经到了晚期,所以胸腔积液情况特别严重。开始每隔一周抽一次胸水,后来发展到每三天就要抽一次。

(待续)

康樂老年中心

Kang Le Adult Day Care Center

交友聊天, 郊游垂釣, 游戲麻將, 古稀重新
琴棋書畫, 唱歌跳舞, 春秋不老, 康樂永長

康樂老年中心用真誠博愛之心為您提供服務, 陪您度過健康快樂每一天!

提供接送服務: 東西兩區可就近選擇, 讓您免受路途勞頓

提供早餐午餐: 專業廚師配置, 營養美味又健康

多種娛樂活動: 象棋, 上網, 麻將, BINGO, 卡拉OK, 乒乓球, 臺球, 籃球, 健身房, 種菜, 跳舞課, 唱歌課, 繪畫課, 英語課

安全戶外活動: 每天超市購物, 農貿市場, CASINO, 野餐燒烤, 博物館, 動物園, 逛街, 公園散步, 乘船釣魚, 游湖, 摘蘋果等

個性化專業服務: 專業理發, 文件翻譯, 就醫預約, 交通預約, 經驗豐富的中醫師姜永平、秦麗新針灸師提供針灸治療, 文件公證辦理, 和美國最大藥房 Walgreens 的定點服務取藥送藥服務



歡迎實地參觀, 如有任何問題請聯系

秦麗新女士: 612-208-3848

西區地址: 5593 W 78th street, Edina MN 55439

東區地址: 1399 N Eustis street, St Paul MN 55108

早餐午餐: 各種康樂獨特的美食, 著名的康樂山東肉包, 各種面點, 每天由山東專業面點廚師制作。還有廣東師傅的南方美食。比如霸王花瘦肉湯。

工商管理碩士(MBA)、英美文學學士, 精湛的議價技巧, 熱情的交易服務

Real Estate Agent

豐富的工商管理知識, 靈活的英語議價能力, 二十年明州生活及市場經驗。特別具有男性對房地產, 房屋結構, 建築材料特殊的敏銳和獨到的經驗知識。為您買賣房產、地產爭取最大利益, 助您早圓美國夢。

最低的佣金、最佳的服務!

張鵬是您可長期信賴的朋友!



張鵬

Paul Zhang

最可信賴的

房地產經紀人

(651)707-3470 (C)

pz55441@yahoo.com

“Bridge Realty”

最優質的服務

為您爭取最大的利益

餐館出售

明城大都市西南角 (Eden Prairie & Chanhassen en Area) 生意火旺, 售價合理!



竭誠為您找到最佳地點, 最好學區, 最具投資潛力的理想家園!

原LTA Insurance公司发展扩大为Stallion Insurance Group 骏腾保险集团



买保险 就去买骏腾

651-735-1284

www.stallioninsgroup.com

代理超过100家在美公司，在全美有四十多个州的营业执照。

明州最具竞争力的保险代理

代理最多

价格最优

服务最全

专业经营

- 房屋保险、汽车保险、企业保险、餐馆保险、员工保险
- 人寿保险、医疗保险、退休医疗保险、退休规划、401K和储蓄保险



医疗保险申请时间:
11月1日-1月5日

公司成立至今
超过15年

还等什么
快来咨询吧



专业团队为您服务

- 房屋买卖就找 Cities Group
专业资质, 值得信赖, 抓紧时间联系我们
- 专业代理房屋买卖、一手房二手房成交, 房屋批 (wholesale property)
 - 省钱、省心、佣金透明、高效一站式服务



救助李东泽同学倡议信



亲爱的朋友们和支持者们:

我叫陈慧丽，来自河南郑州，是一名退休中学教师，独自抚养一双儿女长大的单亲母亲。我们家本就生活清贫，而在明尼苏达大学留学的儿子李东泽突如其来的颅内出血导致偏瘫，更让我们陷入了前所未有的困境。在此，我恳请各位朋友伸出援手，帮助我们渡过难关。

东泽今年22岁。他8岁时父亲不幸离世，生活的艰辛让他从小就懂得要靠自己的努力改变命运。高中阶段，他独自申请海外院校，被明尼苏达大学数学系录取。在大学即将毕业之际，他又以出色的成绩录取为约翰·霍普金斯大学的研究生并荣获奖学金。

然而，就在距完成所有大学课程仅剩两周之时——2025年5月1日，东泽在宿舍突发颅内出血，被紧急送往明尼苏达大学医院。医生手术清除了他脑中约100毫升的血肿，几乎相当于大脑容量的三分之一。东泽昏迷两周后苏醒，能够生还已属奇迹。但出血严重损伤了他的左脑，目前他虽然意识清楚，却有右侧肢体瘫痪，记忆大量缺失，语言能力也受到严重影响。脱离生命危险后，东泽经历了120天的紧急康复，现已搬回明大学生宿舍，继续接受长期的家庭康复治疗与训练。

东泽发病后，我立即赶赴美国，全职陪伴和照顾他。这段日子是我们人生中最艰难的时光，但也让我们深切感受到人间的真情与温暖。我特别要感谢东泽的同学李谊诺、牟钢岭和孙灏昀，他们在第一时间呼叫救护车并联系学校，为抢救东泽争取了

李东泽是明尼苏达大学一名来自中国河南的优秀留学生，家境清贫但非常上进。不幸于2025年5月1日突发颅内出血，虽经抢救脱险，但留下严重的记忆、语言和行动障碍，目前正在接受康复治疗。他因脑血管脆弱不能乘坐飞机，医生认为1-3年内他只能留在美国接受治疗。他母亲陈慧丽放弃国内工作，在这里全程陪护。

东泽母子现在面临严重经济困境，生活上也因语言不通和不能驾驶而困难重重。过

有愿意帮助李东泽同学的好心人可以写支票捐助，支票抬头: Li, Dongze.

邮寄地址: Li, Dongze 500 Central Park Blvd. New Brighton. MN 55112.

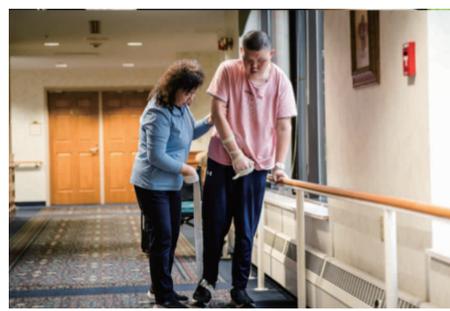
电话: 651-387-0234.

去的几个月，许多社区人士和慈善组织已积极行动起来，共同努力帮助东泽母子度过难关，并成立了救助东泽的六人协调小组。

救助协调小组共同倡议在 gofundme.com 启动公开募捐，帮助他们支付医疗和基本生活费，捐款平台将把资金直接转入东泽的个人银行账户。期待众人的爱心助力东泽同学重拾生活的希望!

2025年11月8日

<https://gofund.me/c7b29eee3>



翻译支持，还时常为我们送来餐食。还有一些人士提供热心帮助但名字都没留下。ChristianChurchinPlymouth, TheChurchin - Minneapolis 多次拨付紧急救助金;艾睿秋、贺继军/李滢、李军/赵茜、阳喻联医生、唐枫、林永、Cayol/Doug、CindyRead 还解囊捐助，救燃眉之急。正是这些无私的帮助，让我们母子在异国他乡最艰难的时刻依然能够坚持，并看到希望的曙光。

尽管得到这么多支持，我们仍面临着严峻的经济压力。东泽和姐姐的求学早已耗尽家中全部积蓄。东泽一向节俭，还利用课余勤工俭学，而我每月仅有三千元人民币退休金，平时也需打工补贴家用。如今我因照顾东泽无法工作，日常起居已捉襟见肘，东泽的康复治疗更需持续投入大量资金。比如，即使在有医疗保险的情况下，个人需承担的手术费用也高达六千多美元。

我原计划待东泽情况稳定后带他回国以减轻负担，但医生指出，由于他脑血管脆弱，一至三年内都不适宜乘坐飞机。因此，我们不得不继续留在美国接受长期治疗。

面对现实的重重困难，我不得不向社会恳请捐助。恳请各位爱心人士能够助我们一臂之力。我和东泽对此感激不尽，愿每一位善心人都一生平安!

衷心感谢您的关注与帮助!

陈慧丽敬上

2025年11月1日

编者按:寒冬腊月，冰天雪地，明州92岁的台湾老人欧阳杰开车半小时，冒着滑倒摔跤的危险，走过冰雪覆盖的道路，手持救助一位素不相识的中国大陆年轻学生的千元美元现金，敲开一扇陌生的大门，不喝一口水，不坐片刻休息，只有满满的爱心，只有深深的关切!值得我们学习和铭记!

- 收到明州華人王菲和楊世敏(音譯)寄來的支票100美元，幫助李東澤同學。
- 收到Yat C Lui和Lai Y Lui的援助李東澤同學的60美元支票。
- 收到建雄一家寄來的現金10美元，幫助李東澤同學。
- 收到程肖(Lucy Cheng)援助李東澤同學的100美元現金。
- 收到92歲老人歐陽杰援助李東澤同學的現金\$1000美元。
- 收到知名華人夫婦援助李東澤同學的200美元支票。(網上亦捐過款)
- 收到Sing Fook Lo and Saukwan Lo夫婦援助李東澤同學的\$1000美元支票。
- 收到譚亮liang Tan和肖倩Xiao Qian夫婦100美元支票支援李東澤同學!
- 收到Sheng Zheng鄭生先生和Ping Chen陳萍女士的500美元支票
- 雷思晋、吴隱柱夫婦為東澤同學捐款200美元現金，
- 收到羅榮先生50美元支票捐款支援李东泽同学。
- 收到黄康kang Huang和毕怡Yi Bi夫妇惠寄的100美元支票支援李东泽同学!

李东泽母亲陈慧丽女士求助信

宝贵时间;衷心感谢接诊医生唐梦萱和主刀神经外科医生 Andrew WalkerGrande 竭尽全力的救治与持续关怀;感谢明尼苏达大学国际学生部的危机处理主管 Charles Dania 先生及校方的人道精神和多方协调，保留了东泽的学籍和医疗保险，为后续治疗提供了重要保障;感谢TheHospitalityCenter的JonathanNesvig先生得知东泽病情后多方联系，寻求支援;西区华人教会、双城华人教会、明州华人基督教义会和Plymouth - CovenantChurch等教会组织专门成立车队，每周六次轮流接送东泽去针灸诊所接受治疗。

同时，我们也得到了许多来自社区的暖心帮助。社区人士贺继军、曾牧师、冯哲/Branden夫妇、Carol/Doug夫妇、姜雷、郝炳汶、艾睿秋、黄俏丽、唐枫、马鬃医生、王赛、李军/赵茜夫妇、刘雯、耿萍、王赛、程淇夫妇、李冬梅/刘波夫妇、谢乔远夫妇、林永、安妮、孟涵、郑丽丽、南希、郝静之、梁富波夫妇、万本疏、周景新、郭晨、孟耀、钟老师、亚宁、伽文、罗静竹、吴悦、宋畅、何志华、恒欣、张凯、何吉华、张丽娟、Mary(红梅)、谢芬兰、彭辉、苏兰、倪凤珍(Annie)、倪伟冯、赵文利、庄玥、孙翼展、胡龙飞、张新蓉、Jane、CindyRead夫妇、颜炳文等多次前来探望或提供帮助，协助处理生活事务并提供

2009年10月常青老人中心成立，填补了明州历史上无华裔托老所的空白。今天，常青老人中心已经发展成为拥有8000多平方英尺室内场地和10000多平方英尺户外活动场地、以及可供460人同时用餐的大型商业化厨房、30多台接送车辆、40多名工作人员和多名外聘教师的超大华裔托老服务机构。

中心常年设有国画班、书法班、舞蹈班、唱歌班和英文班，特聘明州最好的知名教师授课。中心经常与其他社团和来自中国的团体联谊;多次成功举办绘画展和书法展，会员们的才艺得到广泛好评;多次举行了乒乓球赛、扑克比赛、麻将比赛;中心合唱团、舞蹈团经常参与社会活动;经常举办专家名人有关法律、医疗、文化、生活常识等知识讲座。中心开设手机电脑及照相操作培训，满足了老年人的安全需求、社交需求。定期组织老年人了解科技前沿发展动态，助力老年人走在数字时代的潮头。中心组建了多个微信群，并把业界的专家能人请进群里做具体指导并及时发送最新资讯。

中心的娱乐项目囊括乒乓球、象棋、麻将、扑克、卡拉OK、Bingo、Casino、YMCA、Lifetime、郊游、游船、垂钓、野餐烧烤、购物和逛公园。中心的图书室有中英文报刊杂志及图书2000余册。每月月底全员外出Buffet集体庆生，每逢中国传统节日和美国节日，中心会烹饪美食并载歌载舞举行特别的庆祝活动。

中心高度重视饮食健康和养生。专职的营养师根据老年人的特质制定出营养丰富、搭配合理

常青老人中心

Legacy Adult Daycare Center

的食谱，并由专业厨师精心烹制可口的间食及午餐。其中特色主食有手工馒头、花卷、包子、糙米饭等。除菜品丰富，菜系间杂外，还有自制的豆浆和豆腐脑。

中心有20多条接送线路;每天发车前往超市，帮助会员买菜购物;每周有理发、针灸和按摩等服务。

中心提供文件翻译、就医和交通预约、代填福利申请表和其他表格等服务;同时还提供有关医疗、保险、移民、公证、法律等方面的咨询。

顺应时代发展，常青首创远程服务模式。因故不能来中心的会员可通过Zoom同步参与丰富的活动(Bingo, 书画, 歌舞, 英文及佳片欣赏等)。该创新服务模式业经政府认可和批准，深受社会的广泛关注和好评。

亲爱的老年朋友们，如您在入会申请过程中遇到任何疑难问题，欢迎随时咨询，我们将乐意为您解答疑惑，整理文案，并邀请您参加中心的免费体验活

动。常青老人中心在提供丰富多彩的活动同时，更加关注老年人自我创造、自我实现的需求，让有意愿有能力的老年人不仅老有所学、老有所乐，更能老有所为。

全体常青人诚挚欢迎您早日加入，共享幸福晚年!

中心负责人 吴玮(Sally Wu)
电话: 952-465-1704
中心电话: 763-231-8898
地址: 800 Boone Ave. N. Suite 150, Golden Valley, MN 55427
邮址: swu@hicare.net
网址: www.ladcmn.com

