

天津市政府洛杉磯招商



圖片說明：左一：陳軍天津聯誼會會長；右一：郭文天津僑辦副處長；右二：哈文龍主任天津僑辦主任；右三：王秀蘭胡桃市議員

【本報特約記者金冬立】由天津市人民政府僑務辦公室主任哈文龍率領的天津市僑務代表團一行，3月10日到洛杉磯訪問僑胞和介紹天津的貿易投資環境，受到洛杉磯地區同鄉和廣大僑界的熱情歡迎和接待。

3月10日晚，南華總會、天津聯誼會、華人社區協會、美中商協會、美國華人婦女聯合會、趙元基金、僑業證券、美國國際文化交流基金會在豪華凱旋皇宮酒樓聯合舉辦宴會，熱烈歡迎代表團一行5人。

哈文龍主任在講話中首先向僑胞們致以親切的問候和新春的祝福。他高度讚揚僑胞在海外刻苦學習、艱苦創業，取得可喜的成績。他介紹天津滨海新区納入中國國家發展戰略，當前天津正在加快推進中央企業、地方企業、外資企業、私營企業在天津快速發展，全市累計一批外資投資專案超過2萬個，實際利用外資額400億美元，在津投資375專案，共有128家世界500強企業在津投資。2008年奧運會期間天津作為協辦城市將舉辦奧運會的足球比賽。

出席晚會的還有僑界名人陳李琬若、王勃生、張素久和胡桃市議員王秀蘭，中領館副總領事許明芳、僑務領事侯鹽琪也應邀出席宴會並講了話。

醫療與健康

5個步驟改善自我認知

自卑會影響你的人際關係、工作和健康等生活的一切方面。改變你看待自己和人生的方式能夠有效提高自尊。認知行為療法在改變不健康的思維和行為方式上尤其有效。挑戰最後用更積極更客觀的想法來代替消極和失落的想法。

第一步、確定令人不安的條件或情況：想想你的生活中哪些事在困擾你並且貶低你的自尊。你也許容易動怒，總以為會發生最壞的事，而你想改變這樣的個性和行為。你也許在與同事爭鬥，覺得對改變生活環境無能為力，或者愛人逝世，或者沒有獲得提升，或者孩子離家出走。又或者你想改善親朋好友、家人、同事的關係。

第二步、認識你自己的信念和想法：一旦你界定了困擾你的情況，注意你相關的想法。包括你對自己的看法，你覺得這樣的情境對你來說意味著什麼，以及你對自己、別人和事件的看法。你的想法也許是積極的、消極的或者是中性的。它們可以是理性的—基於事實和推理，也可以是不理性的—基於錯誤的想法。

第三步、指出消極和錯誤的想法：你對特定事情的看法會影響你的反應。對人和事消極或失落的想法，會導致不健康的態度、情感和行為反應。包括：身體反應：比如脖子僵硬、背部酸痛、心跳過快、胃痛、盜汗和睡眠問題。情緒反應：比如注意力難以集中，覺得沮喪、憤怒、悲傷、緊張、自責、憂慮。行為反應：比如在不能的時候吃，避免工作，比平時更加努力的工作，獨處的時間越來越長，怨天尤人。

第四步、挑戰消極和錯誤的想法：你對處境的也許可以換一種看法，所以檢查你思想的準確性，問問你自己你關於處境的想法是否出於事實和邏輯，看看是否有其他解釋。你也許不能很容易的發現你想法中的錯誤。大多數人對自己和生活有著長期以來形成的自動的模式。

第五步、運用充滿希望的結論對你自己溫和些，鼓勵你自己。樂觀是自我實現的預言。這就是假如你認為你的未來不太妙，也許你就會真的絆倒。試著告訴你自己“雖然很難，我還是能夠搞定。”

原諒你自己 每個人都會犯錯。錯誤並不代表你永遠是這樣的人了。它們只是時間的一個片斷。告訴你自己，“我是犯過錯，但是這並不會讓我成爲一個罪人。”

避免用“應該”或者“必須”這樣的論調。如果你發現你的想法充滿了這些詞，你可能會在對自己和別人做不合理的要求。把這些詞清除出去，會讓你和別人有更加合理的預期。

聚焦在積極方面 想想你生活中好的一面，“最近生活中有哪些事比較順利？”過去我用了哪些個性化處理具有挑戰性的方面？”重新定義讓你不安的想法。有了消極的想法不見得一定要消極的方式反應。把它們當作一個信號吧，用新的更健康的思維方式思考吧。問問你自己“我的兩種力量可以讓我用更有建設性的方式反應？”“我要如何思想行為讓它壓力更小些。”

鼓勵你自己 相信你自己能夠做出積極的改變。就像對待一個你愛的人一樣對待你自己。告訴你自己“我現在幹的不錯。也許並不完美，可是我的同事都說幹的不錯。”達到健康的心理狀態，對自己有個平衡客觀的看法，接納自己作爲一個人的價值能夠讓你覺得更快樂更自信。這樣對他人有好的影響，包括你的孩子、家人和朋友。

作者：MAYOCLINIC.COM
譯者：大衛橋

眩暈的辨證論治

眩暈是眼花，暈是頭暈，二者常同時並見，總稱眩暈。輕者閉目即止，重者如坐舟旋轉不定，不能站立，或有噁心、嘔吐、汗出，甚至昏厥、跌倒。本病多由風火所致，風火皆陽動，多爲旋暈或暈動，兩動相則爲之旋暈。故眩暈一症患者居其八九，而兼氣虛者不過十中一二耳。又述“無虛不眩”之說。本病原因患者居多，陰虛肝風內動，血少腦失所養，精虧髓海不足，均易頭暈。

分例如下：
1.肝陽上亢—素體陽盛、肝陽上亢，發爲眩暈。或長期憂鬱鬱積、氣鬱化火，使肝陰暗耗，風陽升動，上擾清空發爲眩暈，或腎陰虧，肝失所養，以致肝陰不足，肝陽上亢，發爲眩暈。

2.氣血虧虛—氣血虧虛，或失血之後虛而不復，或脾胃虛弱，不能健運水谷生化氣血，以至氣血兩虛，氣虛則清陽不展，血虛則腦失所養，皆能發生眩暈。致上氣不足，腦爲之不滿，耳爲之苦鳴，頭爲之苦脹，目爲之眩。

3.腎精不足—腎爲先天之本，藏精生髓，若先天不足、腎陰不充或年老腎虧，或久病傷腎，或房勞過度導致腎精虧耗，不能生髓，而腦爲髓之海，髓海不足，上下具虛，發生眩暈。

4.痰濕中阻—嗜酒肥甘，肌體勞倦，傷於脾胃，健運失司，以至水穀不化精微，聚濕生痰。痰濕中阻，則清陽不升、濁陰不降，引起眩暈，書雲：“頭眩，痰挾氣虛並火，治痰爲主，挾補氣藥及降火藥。無痰不作眩，痰因火動，又有濕痰者、有火痰者。眩暈病因雖如上所述，但彼此影響，相互轉化，如腎精虧虛，本屬陰虛，若因陰損及陽，可轉爲陰陽兩虛之症。又如痰濕中阻，初期多爲濕熱偏盛，日久可痰郁化火形成痰火爲患。失血過多腦血脫，出現氣血兩

美國義烏商會成立



圖片說明：王希萌會長（左三）張素久女士（右四）

【本報特約記者金冬立洛杉磯報導】美國義烏商會於3月9日在加州聖蓋博市舉辦成立大會。

會長王希萌表示，義烏是中國著名的小商品集散地，成立該會的目的是希望成爲義烏與洛杉磯之間的貿易紐帶與橋樑。他強調並非單單臨義烏，中國各地商埠都能成爲該會會員的行銷範圍。義烏商會由美中、南加、加州華人社團、浙江經貿聯合會、美國金華商會、羅省中華總商會、美國國際文化藝術交流作家聯合會、西南、西北聯合會等超過20家商會會長組成，希望能有效帶動洛杉磯與中國之間的貿易商機。參加會議的有中領館僑務領事侯鹽琪、領事顧問程遠、金華商會會長郭志明、美國南加州華人聯合會會長張素久等人士。

禪修與健康漫談

菩提禪修簡介

菩提禪修是禪修大師金菩提幾十年修行實踐的結晶，蘊含健康身體的方法和提升心靈的理念。

金菩提大師是一位來自青藏高原的當代禪修大師。自1991年起，致力於以現代理念傳播古老的東方禪修，宣導人與自然和諧共處的健康養生之道。

他所教授的菩提禪修適合現代人的生活方式。十多年來，師從金菩提大師並因此受益的學員數以千萬計，遍佈世界二十多個國家和地區。

菩提禪修於2005年在加拿大溫哥華和美國洛杉磯正式傳授，2007年發展到台灣和新加坡。

參加禪修的學員有來自加拿大、美國、巴西、中國大陸地

區、香港、台灣、日本、韓國等地的華人和其他族裔人士。

菩提禪修爲大家帶來了健康的體魄，吉祥的人生。

菩提禪修的獨特之處有：

(1) 簡單易學

菩提禪修方法簡單易學，不分男女老幼，不受文化、信仰、職業、語言和地區的限制，只要用心，在很短的時間內都能很方便地學會。

(2) 效果顯著

菩提禪修爲您迅速補充能量，調理身體，治療疾病，讓您心緒平和，快樂逍遙，外可強身，內可修心，治療效果快捷而顯著。

(3) 積極現實

菩提禪修平易而現實，提倡用

積極的虛心態度創造幸福的生活。練習禪修的過程就是修煉人生的過程。

菩提禪修讓您在身心兩方面受益

◆身體方面：
從廣大受益者的數據統計顯示，習練菩提禪修法對以下病症有明顯效果：

1. 調節腦血管、綜合疲勞症和神經系統疾病(頭痛、失眠、神經衰弱等)。

2. 對腰椎、頸椎病、四肢麻木、風濕病等有明顯效果。

3. 調節肝、膽、脾、胃和腎等內臟疾病。

4. 治療各種過敏性疾患。

5. 有顯著的瘦身美容功效。

