

南加州知名僑領 陳軍 授權本報獨家連載 《新僑之路》下部：八萬里路雲和月 奧林匹克交響曲（一）



2008年8月8日晚8時。在中國國家鳥巢體育場里，作為中國國務院邀請的100位北京奧運會開幕式的嘉賓之一，我親身見證了中華民族偉大騰飛的這一輝煌時刻。在9萬多觀眾山呼海嘯般的聲浪中，我心潮澎湃，激動萬分：

“華僑5千萬，百人進鳥巢。盛世遇盛典，環球樂今宵！”

壯麗輝煌的開幕式，美侖美奐。曠古未有的盛典，強烈地震撼了世界。從這一刻起，世界看見了一個不一樣的中國。中國也更加深入地與世界融合在一起。一個“和”字，意義深遠。“和而不同”，是中國對世界的呼喚，也是中國對世界的承諾。

2001年，中國申辦奧運成功。

百年奧運，百年夢想。夢開始的地方是天津。

作為一個天津人，我感到自豪。

為中華民族醞釀頂頂，號召強國強種的始作俑者，是天津南開大學校長，我國著名教育家張伯苓先生。

1908年，張伯苓先生提出了著名的奧運三夢想：

第1夢：中國甚麼時候能派運動員參加奧運會？

1932年，劉長春軍刀赴會，勇闖洛杉磯，作為中國參加奧運會的開拓者功在史冊，名垂千秋。

第2夢：中國甚麼時候能拿到奧運金牌？

1984年，中國奧運軍團在洛杉磯披金戴銀，奪得金牌15面。許海峰百步穿楊，一舉奪得奧運首金，也是中國歷史上的第1面奧運金牌。

第3夢：中國甚麼時候能夠舉辦1屆奧運會？

2001年7月13日晚22時，薩馬蘭奇先生在莫斯科鄭重宣佈：第29屆夏季奧運會的主辦城市為：北京！話音未落，全北京，全中國已經成為歡樂的海洋！

2008年，全世界炎黃子孫翹首盼望的奧運盛典即將在北京隆重開幕。百年夢想就要實現了！

2007年4月，南加州華人華僑成立了“迎奧運倒計時一週年慶典組織委員會”。我被推選為組委會主任。

原計劃慶典活動的規模宏大。場地選擇在1932年和1984年兩屆洛杉磯奧運會的主會場：洛杉磯紀念體育場。後因種種原因，最終選定的場地是帕薩迪納市文藝會堂。

2007年5月，我攜帶計劃書飛往北京。向國務院僑務辦公室的李海峰主任和中國僑聯的林兆樞主席作了彙報。各位領導都表示大力支持。關於經費，初步估算為60萬美元。全國政協委員李玉玲女士表示，這筆經費由她和先生劉寧的美國文化交流基金會承擔。

在京期間，我與“中央電視台導演”《藝苑風景線》欄目組負責人劉女士兩次會晤，就合作的具體事宜進行了詳細的討論。初步商定：劉導負責組織演員和安排節目，並在中央電視台播放。南加州僑界負責演員的報酬，飛機票，旅館，演出場地，燈光，佈景等費用。

項目啟動之前，組委會的幾位主要負責人到總領館彙報。張雲總領事非常支持。

組委會辦公地點設在李玉玲女士劉寧先生的新世紀成功集團美國總部。

劉寧，原籍河北滄州，出生在福建。畢業於北京大學中文系。他曾與“同一首歌”的總導演孟欣女士合作，於2001年5月1日晚在北京工人體育場舉行了“新北京、新奧運”大型演唱會，現場觀眾達數萬人，是北京系列申奧活動的第1場大型活動。有這樣一位熱心公益的實業家為“慶典晚會”作後盾，我感到很踏實。對慶典活動的成功充滿了信心。

沒有想到，種種意料不到的困難接踵而來。

最主要的困難是無法取得北京奧組委的授權。這意味著我們不能使用奧運五環標誌，吉祥物福娃和祥雲火炬，甚至不能使用“迎奧運”的字眼！無獨有偶：美國奧運會也以書面形式制止舉辦與北京奧運有關的活動，否則就要罰款。

這是甚麼意思呢？我們滿腔熱情地迎“奧運”，“奧運”卻不希望？

籌備期間，北京奧組委的兩位女官員到訪洛杉磯。兩位女士的架子很大，拒絕與組委會見面。據知情人透露，她們怕我們打著奧運的旗號謀私利賺錢！這真是落花有意，流水無情。辜負了我們這滿腔的愛國熱情。無奈之下，組委會反覆商議，最終將晚會名字確定為：“精彩中國，為北京喝彩。”既繞開了敏感的冠名權問題，又使朋友們明白晚會的性質，可謂煞費苦心。

慶典晚會的時間確定為2007年8月12日晚。組委會設計了精美的網站和海報。洛杉磯各大媒體陸續刊出慶典晚會的大幅廣告。僑界也表示鼎力支持。美中文化協會藝術團承擔著開場歌舞的重任。在林旭會長的帶領下，廢寢忘食地進行緊張的排練。很多朋友慷慨解囊，為晚會提供贊助。經過各方共同努力，6月下旬，演員陣容和各項物質準備基本落實。我們榮幸地地請到中國著名體育節目主持人宋世雄先生和台灣著名主持人吳大維。歌星陣容有阿寶，張明敏，成方圓，郭峰，斯琴格日樂，馮曉泉，曾格格，張味等。壓軸節目由享譽歌壇的大姐大毛阿敏擔綱。這將是美國南加州水平最高的一場晚會。

沒有料到：半路殺出來個程咬金。

7月4日，《世界日報》登出了半版廣告，另一台“迎奧運晚會”將在8月11日在洛杉磯上演，名稱為“同一個世界，同一個夢想，同一聲喝彩”。

我最擔心的事情終於發生了。

這台晚會的來頭很大。中方主辦單位是國內某辦和某傳播中心。美方主辦單位是某藝術中心。演員陣容相當龐大。主持人是某著名相聲演員。主辦單位砸下大筆資金，聘請有“小天后”之稱的新加坡歌星孫燕姿參加演出。場地也非同一般。他們選定了1984年洛杉磯奧運會的籃球館，觀眾席有1萬8千個座位。

全世界海外華人華僑大規模慶祝奧運會倒計時1週年的活動，只有這兩場晚會。而這兩場晚會的地點都在洛杉磯，時間只相差一天！

緊接著，一系列不正常的事情發生了。

某些人在社會上宣傳8月12日晚會演不成了。中國廣播藝術團已經決定不參加演出了。言之鑿鑿，煞有介事。如此這般，許多原來支持我們的人也不敢介入了。

某些人對我們聯繫的演員許諾：只要放棄8月12日的演出，參加8月11日的演出，出場費從優支付。

（未完待續）

2011 洛杉磯乒乓球公開賽登場

勞工節長週末南加州社區最熱鬧的體育活動

【本報記者韓瑞艾爾蒙地報導】由美國乒乓球協會 USATT 正式核可的2011年洛杉磯乒乓球公開賽，將於勞工節長週末9月3日及4日兩天在艾爾蒙地市隆重登場，將吸引世界各地的乒乓球好手三百多人參賽。

據悉，除了由頂尖高手競技的公開組外，另外還有只限女性球員參加的女子單打賽，雙打賽，有十五歲以下或六十歲以上的年齡分組賽及多項按美國球賽積分不同等級的比賽。共十三組，每組比賽均設有高獎金與獎盃，獎金總額超過四萬五千元，高手爭霸，精彩可期。其中最高榮譽男女選手均可參加的單打公開賽，冠軍獎金就高達一萬二千美元，是歷來在美國所舉辦乒乓球比賽中最高獎的獎額。

籌委會主席徐永泰博士表示，由於規模龐大，獎金又高，這絕對是美國今年最大最熱的一場乒乓球比賽。他特別強調，經過八個多月的籌劃，他與多位志同道合的好友組成的籌委會及熱心

的義工團隊已投入了三千多小時工作，相信大家一定會全力以赴完成任務。

此次參賽選手三百多人，在美國積分 USATT Rating 超過2600分者就有十三位，超過2300分者逾五十位，超過2000分者有一百多位。有來自全美各地、南美洲、歐洲及亞洲，其中不乏乒乓球國手，包括來自新加坡的選手楊子，積分達2850，多明尼加的選手林聚，積分達2800，西班牙選手沈燕飛與夫婿潘剛，積分均是2750，還有多次獲美國公開賽冠軍的路普萊斯庫，也有積分2746。

目前定居南加州曾參加四屆奧運會乒乓球賽的前中國選手高軍，曾代表中國獲得1992年巴塞隆納奧運女子雙打銀牌，她並獲得乒乓球世界錦標賽1991年雙打冠軍及1993年單打季軍。1994年移居美國後，也曾多次獲得美國公開賽單打及雙打冠軍。原本已淡出致力執教的她，此次也應參賽好友沈燕飛之邀搭檔參加雙打賽。

洛杉磯乒乓球公開賽，包括獎金、獎盃、場地、設備、裁判、禮品、印刷、網站製作等耗資超過十萬美元。主要贊助來自洛杉磯企業界，籌委會歡迎乒乓球愛好者一齊共襄盛舉，踴躍購票。

比賽當天接受購票入場。有關賽程、門票等細節可上網查詢，網址：www.laopen2011.com。

比賽場所地址：LABC 10410 Valley Blvd., El Monte CA 91731



超重病人分五種人格 應該對症進食

美國臨床神經學家丹尼爾·阿門出版新書，提出節食減肥多數情況下無效，因為肥胖人士的基因決定他們難以堅持，因此減肥者首先要認清自己的人格類型，找出讓自己貪吃暴食的原因，然後對症進食。

據鳳凰網報導，阿門在書中寫道：“我們研究超重病人的人腦，發現與超重相關的大腦模式不是一種，而至少有5種不同類型。這就是為何大多數節食者無法成功減肥的原因，他們採取了一刀切的辦法。”

超重病人的人腦至少有5種類型，應找出貪吃暴食的原因後對症進食。

五種人格

阿門在書中寫道：“我們研究超重病人的人腦，發現與超重相關的大腦模式不是一種，而至少有5種不同類型。這就是為何大多數節食者無法成

功減肥的原因，他們採取了一刀切的辦法。”

5種類型分別是強迫型暴食者、衝動型暴食者、強迫性衝動型暴食者、悲傷或情緒化型暴食者和焦慮型暴食者。

強迫型暴食者好爭辯，容易過量飲食，有睡眠障礙。衝動型暴食者容易在不餓時進食，經常心煩意亂，不懂合理安排時間，經常遲到。

至於強迫性衝動型暴食者，顧名思義，結合了強迫型暴食者和衝動型暴食者的特點，整天惦記著美食。

情緒化型暴食者容易焦慮，食物讓他感覺舒心，容易感到無聊、孤單，自尊心較弱，有腸胃激綜合徵或頭痛等與憂慮有關的病症。焦慮型暴食者肌肉緊張，好咬指甲，時常頭痛，有心悸症狀，在社交環境中容易害羞、感覺不適。

中藥學博士 針灸師 柳江華 為一個西醫助理治療胃病的故事



Carmen 身兼兩家西醫治療中心的 Manager。今年五月二號，她通過網絡找到了我的診所，陳述從去年7月，她開始感覺胸口處痙攣灼燒（spasm and burning），醫生診斷為胃酸逆流（GERD-Gastroesophageal reflux disease）和胃炎（Gastritis），讓她服用 protonix（學名叫 Pantoprazole）。她當時感覺似乎有改善，可是很快症狀又逐漸嚴重。她感覺前胸雙肋下面

疼痛，飯後和飢餓時胃部都有嚴重的灼燒感。

所以她每次只能吃很少一點。因為餓，只好每3個小時就吃點蘇打餅乾等。她的醫生告訴她不能吃牛奶和蘋果以及很多其它食物，肉類只能吃雞肉。

她幾個月來一直吃著非常單調的幾個醫生許可的食品。因為營養不足，吸收又很差，她每天感覺很累，覺得活得太痛苦，抑鬱到了絕望。她不知道越來越嚴重的症狀是否是藥物引起的。可是她又不敢擅自停藥。她眼裡含著淚水反復問我：“醫生，你能夠幫助我嗎？”

為了取得最快的治療效果，我建議她同時接受針灸和中藥治療。可是因為經濟問題，她只想服用中藥。我於是為她開了10天的中藥。服用後她感覺症狀有所改善，並有些力氣了。第二次來時，我給她看了書中提到的她正在服用的 protonix 的一系列副作用。

對症進食

阿門認為，每種人格的暴食者都需忌諱某些食物，多吃另外一些，以助減輕體重。

他說，強迫型暴食者“容易一門心思惦記美食”，因此高蛋白食物對他們無益，因為這類食物有助集中注意力。阿門建議這類暴食者攝取更多複合碳水化合物，有助身體生成更多血清素，提振情緒。

彼之糖霜，此之毒藥。複合碳水化合物對衝動型暴食者有害無利，令他們更加衝動。這類暴食者應多吃雞肉、燕麥等食物，提高大腦內多巴胺水平，有助集中注意力。

阿門建議，強迫性衝動型暴食者應多參與健身運動，情緒化型暴食者增加歐米茄-3脂肪酸攝入量，減輕身體炎症，幫助平靜心情。

焦慮型暴食者用食物“來治療緊

張和害怕心情”，應該避免攝入酒精和咖啡因，選擇一些富含氨基酸谷胺的食物，譬如扁豆、花椰菜和堅果。

引發爭議

一些營養學家不認同阿門的觀點。英國營養學家伊夫林·托納說：“我贊成體重的不少問題歸咎於人格，有人為了尋求安慰或者狂歡而暴食，另一方面，有人抑鬱時完全遠離食物。”

“但更應改變的是行為和習慣，而非進食的食物。”托納說，“一名狂歡型進食者不管眼前是甚麼食物，都會暴飲暴食。”

英國另一名營養學家普里亞·圖說：“人們可以讀一下這本書，然後說，‘這是我的人格，是我體重不減的原因’。我擔心這可能被用作一個藉口。”

用。因為她並沒有感覺到此藥對她有幫助，我建議她逐漸減少服用劑量。她當時很猶豫。

當她6月15號再次來到診所時，她興奮地告訴我說已經停止服用西藥9天了，但症狀卻改善了50%。我為她調整了方子，讓她再服用15天。

她7月18號第四次來到診所。告訴我她的症狀已經基本消失了，現在很有精力，不再抑鬱了，每天都很高興。她這次來的原因是因為頭痛，讓我為她針灸。

她說，每天看著她工作的診所里那些回來告訴醫生服藥無效或有副作用的患者，她真想大聲告訴她們：“不要再服用這些藥了！”可是，因為自己需要工作，又不能說出來。

有關產品的詳細介紹和治療見證，中藥針灸門診治療詳情，可上網：www.herbsandhealth21.com
電話諮詢 +1.909.396.8518 +1.909.896.4598
診所地址：1333 Barbary Dr. Diamond Bar, CA. 91765

【毛醫師專欄】與腰痛朋友談開刀



我第一次在 Santa Fee Springs Wellness Center 見 Victor 時，他臉色灰暗，無精打採，滿臉愁容。他有四年的腰痛史，MD 和物理治療師，脊椎按摩師都看過，毫無用處，四年間還做了兩次手術。因為毫無希望了，醫生只能為他申請了殘廢（Disability），他把 business 也關掉了，提早退休了。工作不做了，可是腰痛還是一點也不見減輕，他真不知怎麼辦好。Dr. Chang（老闆）把這麼一個老大難的病人交给了我，說好聽是給我引來了生意，說難聽是給我出了個大難題。

我仔細閱讀了他的病例，經檢查，

發現他兩側腰部肌肉僵硬，腰第三橫突處壓痛十分明顯。不管如何，現在他可以診斷為：腰肌勞損（嚴重），腰椎第三橫突綜合症。於是我就使用“九歧星架針法”治療，神跡出現了。Victor 的腰痛一天比一天好起來了。總共7、8次治療，居然 Victor 的腰痛完全消失了。一開始連我自己也不敢相信我的本領竟然高明到如此地步，可是 Victor 的臉色完全變了，一付神采奕奕，紅光滿臉的樣子。他高興地告訴我：“Sex 都有力有味了。”“現在不痛了，Disability 也不知如何同保險公司去說了”。我追蹤了他多年，現在他還是說：“腰痛 bye bye 了，謝謝你啊。”

我左思右想，回顧了 Victor 的病史，這才知道他長期腰痛不好的原因。別看美國先進，可庸醫也有，年輕的治療師也不求甚解，看不好與他們毫無關係，他為病人做一種治療就有一種

收費的代碼，他總可以從保險公司口袋收到錢，效果如何，就是另一回事了。

腰椎間盤突出，很多老人都有，突出只要沒有壓迫神經，根本不必手術，是正常的老化過程，特別是現在 MRI、CT 等現代化影像診斷普及了，腰椎間盤突出的報告多得滿天飛。那麼有突出，又有腰痛就要手術了嗎？這要看這個突出是不是造成腰痛的原因。如果不是，腰痛是其他原因引起的，椎間盤突出開刀切除了，腰痛也不會好。Victor 的例子就證明，白開刀。

醫生不求甚解，心迷著開刀，賺大錢的機會，隨意放寬手術指徵，病人就倒楣了。我不禁想起一個朋友曾說過台灣醫生搶錢的本領：“男人沒胃，女人沒子宮。”哪裏去了，給割掉了。台灣男人應酬多傷胃，女人子宮肌瘤多，醫生嚇唬會變胃癌、子宮

癌，病人就乖乖讓他割了。雖然這位朋友說得太誇張了，但值得重視反思啊。

腰痛是一個非常複雜的疾病，很多原因都可以引起。我祇是希望腰痛朋友一定要三思，一刀下去值不值，不要被別人牽著鼻子走。一定要仔細研究腰痛病情，儘量先做各種保守治療，最後才考慮手術，這樣手術的成功機會也大。

復旦中醫毛國英醫生，中西醫結合，40年經驗，歡迎預約，免費諮詢。附設《運動損傷門診》和《自行車運動俱樂部》，使用 Los Angeles County 最好的自行車訓練專用跑道，免費，歡迎參加。

室內和戶外自行車運動是有氧運動，其對心肺和全身血管系統的健康、對減少體脂、減少高血壓和糖尿病、預防膝關節炎和骨質酥鬆均有好處。

復旦中醫毛國英醫生，中西結合，40年經驗，歡迎預約，免費諮詢。附設《運動損傷門診》和《自行車運動俱樂部》，使用 Los Angeles County 最好的自行車訓練專用跑道，免費，歡迎參加。室內和戶外自行車運動是有氧運動，其對心肺和全身血管系統的健康、對減少體脂、減少高血壓和糖尿病、預防膝關節炎和骨質酥鬆均有好處。老頭老太不可不取維持健康的方法是天天吞下一把把營養補助藥丸。

中文網址：www.chinesebiznews.com 富足生活-毛國英中醫師。電話：626-585-9898
地址：408 S. Rosemead Blvd., #1 Pasadena, CA 91107 近 210 高速，公車 266 路 Del Mar 站下
地址：9724 Cortada ST., #C El Monte CA 91733 近順發超市，公車 70 路 Potrero 站下