

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 “闖館事件”和 “炸館事件” (二)



四、“蓄謀”還是“誤炸”

當晚，我秉筆疾書，一篇2萬字的評論文章《巴爾乾的警鐘長鳴》一氣呵成。文中如此寫道：“遍布世界各地的數千萬海外華僑，華人，聽到中國大使館被炸的驚人噩耗以後，立即行動起來，與祖國的人民同仇敵愾，奮起抗爭。從亞洲、非洲、大洋洲，到歐洲和南、北美洲，凡是有炎黃子孫的地方，都爆發了聲勢浩大的示威遊行。各僑團和各個民間團體，紛紛發表聲明，憤怒抗議北約的暴行。充分體現了海外華人華僑與祖國同氣連枝榮辱與共的赤子情懷。”

在文章的最後一章“噩夢醒來是早晨”的結尾部分，我如此闡述自己對“炸館事件”的看法：“嚴峻的課題是：如何將火山般爆發的愛國主義熱情加以引導。既不能強行壓制席捲全國的反美浪潮，又要小心翼翼地不使這股力量轉而反對改革開放。這個分寸極難把握。

對於中國大使館被炸事件，要把它作為一個孤立的，偶然的事件來處理，在堅持四項善後條件的前提下，對美國的交涉要做到有理，有利，有節，爭取世界輿論包括美國人民輿論的普遍同情，因勢利導，將壞事變成好事。在適當的時機，與美國重開加入世貿的談判，不能丟掉已經取得的成果，並在此基礎上，排除來自各個方面的阻力，堅持今年年底以前入會的目標絕不動搖。如果達到了這個目的，中國就能順利地渡過目前的危機，使中國人民能夠滿懷信心地慶祝共和國的50年華誕，並昂首闊步地邁向21世紀。”

文章的結尾，我寫道：“我的耳畔猶如響起了一位老人語重心長的諄諄告誡：“減少誤會，不搞對抗”“在未來的數十年內，只要不發生世界大戰，中國就要堅持經濟建設這個中心不變。”“願我們大家永遠記住鄧小平先生生前的這一教導。”

一周後，應加州大學洛杉磯分校邀請，我在該校向數百名師生講演，就“炸館事件”是“蓄謀還是誤炸”這一話題，明確地指出：“這是一次誤炸—儘管從表面看來是一次難以置信和愚蠢無比的特大烏龍！”“如果按照法律為這次行動定罪，適用的法律是過失殺人罪，而不是故意殺人罪。”

同一天發表演講的是美國著名中國問題專家，加州大學教授理查德·鮑恩先生，他完全同意我的觀點。

值得慶幸的是：中國領導人非常英明理智地化解了這突如其來的嚴重危機。面臨觸礁的中美關係最終順利地衝過了激流險灘，峰迴路轉，迎來一個更加美好的艷陽天。（未完待續）

洛杉磯縣針對高糖飲料 推出宣導活動



【本報訊】洛杉磯縣公共衛生局的RENEW LA County計劃今天首度針對高糖飲料，也就是該縣民眾肥胖問題的主要成因，推出宣導活動以加深民眾的認識。這項宣導活動

根據本地民眾肥胖情形及高糖飲料的消耗量所做的調查結果，告知公眾備受歡迎的飲料例如汽水、運動飲料及能量飲料等所含的糖份，以及過度攝取高糖飲料對肥胖，尤其是該縣兒童所造成的直接後果。這項以高糖飲料為對象的宣導活動將以同等份量的糖包來顯示備受歡迎的飲料中所含的糖份，並對大眾提出以下問題：如果您不會吃那麼多的糖，那為什麼要用喝的呢？宣導活動的重點包括可供分享的社群網站視訊、互動式糖份計算表、具特定對象的臉書廣告、海報、傳單、學校的外展活動、付費大眾運輸廣告、網路短片和其他。將在Choose Health LA網站及臉書專頁出現的可分享視訊呈現一瓶20盎司汽水、一瓶20盎司運動飲料及一瓶16盎司能量飲料被倒進玻璃杯，飲料在被倒進杯子的剎那間轉化成糖，然後變成糖包以顯示每種飲料平均包含的糖份。類似的視訊畫面將在宣導活動期間持續推廣。

洛杉磯縣的成年民眾中有百分之58體重超重或是肥胖，該縣五、七、和九年級的兒童中將近百分之23有肥胖問題。民眾的肥胖比例與高糖飲料的消耗量同步成長，在過去三十年中增加了一倍。在美國民眾的飲食中，高糖飲料是額外添加糖份的最大來源。過度攝取高糖飲料可對健康造成嚴重後果：高糖飲料中所含的額外熱量可導致肥胖、糖尿病、心臟病和某些癌症。

“如果我們真心要阻止惱人的肥胖問題繼續蔓延的話，我們就必須從最可惡的元兇著手。”洛杉磯縣公共衛生局局長Jonathan E. Fielding醫師表示，“一般大眾對於這些飲料中所含的糖份所知有限。我們的目標就是賦予本縣所有居民力量——尤其是家長與育兒人員，讓他們在知情的情況下為自己和家人應該享用那種飲料做出決定。”

洛杉磯縣年齡在17歲或以下的兒童中，超過百分之43每天平均飲用最少一瓶高糖飲料。一個孩子每天如果多喝一瓶汽水，他成為肥胖兒童的可能性平均增加百分之60。

洛杉磯縣的成年民眾中將近百分之39每天飲用最少一瓶汽水或含糖飲料，遠超過美國心臟協會每週攝取的含糖飲料不超過450卡路里，或少於三罐12盎司汽水的建議。洛杉磯縣某些族群和地區特別容易受到高糖飲料的影響。這些攝取高糖飲料比例較高地區的民眾包括：

- 青少年：百分之70.8每天至少飲用一瓶汽水或含糖飲料
 - 西裔裔：百分之51.2每天至少飲用一瓶汽水或含糖飲料
 - 非裔：百分之48每天至少飲用一瓶汽水或含糖飲料
 - 南洛杉磯居民：百分之56.2每天至少飲用一瓶汽水或含糖飲料
 - 東洛杉磯居民：百分之54每天至少飲用一瓶汽水或含糖飲料
 - 低收入居民：百分之52.2每天至少飲用一瓶汽水或含糖飲料
- 肥胖問題也直接影響到洛杉磯縣的經濟。洛杉磯縣每年由於超重和肥胖所造成的醫療照護開銷因此損失的生產力已達到將近六十億美元。這項宣導活動鼓勵居民減少飲用高糖飲料，無論是將每天喝的汽水改為喝水，少喝加糖的咖啡和茶，或是在運動時少喝運動飲料。宣導活動建議用來取代的健康飲料包括水、氣泡水、不加糖的茶、低脂或脫脂牛奶、不加糖的咖啡和用水或氣泡水稀釋的100%果汁。

上海百歲老人突破千名 申城首次正式跨入長壽地區的行列

【本報綜合報導】2011版上海“十大壽星”日前公佈。相比去年，十大壽星的年齡門檻全部提高了1歲。目前，上海的人瑞“冠軍”為浦東新區的李素清，今年112歲。而申城百歲老人總數已經突破千名。上海市民政局表示，按照國際標準計算，申城第一次正式跨入長壽地區的行列。

國際上評定長壽地區的一個重要標準是：每10萬人口中，百歲老人達到7位。2010年末上海每10萬人口中擁有百歲老人7.1人，比上年增加0.7人。按照戶籍總人口計算，申城第一次正式跨入長壽地區的行列。

2000年至2010年間，上海百歲老人年平均增速達11.82%，大大超

過同期80歲、60歲及以上人口的增速，是老年人口群體中增速最快的。去年十大男女壽星的入圍門檻分別為104歲和106歲，今年的“門檻”都提高了1歲。除了2位男女最高壽星之外，9位女壽星都是107歲，男壽星則有3位106歲、6位105歲。目前，上海市每十萬人中擁有百歲老人數前三位的依次是靜安、徐匯和盧灣，超過全市平均數的還有崇明、長寧、黃浦和浦東新區。

截至到去年底，上海有997名百歲老人，比去年增加了94人，近年來平均每年新增110名人瑞。今年上半年又增加了60多名百歲老人，百歲老人已突破千名。目前，上

海保持著全國“三最”記錄最早進入老齡化、老齡化程度最高、預期壽命最高。

根據統計，十年來全市百歲老人每年平均增速達到11.82%，這意味著本市每年都大約新增110名百歲老人，而這一個數字大大超過了同期80歲和60歲及以上人口的增速，成為了老年人口群體中增長速度最快的群體。

在今年公佈的“十大壽星”中，女壽星、男壽星的入圍年齡都分別提高了1歲。其中，女壽星最低入圍年齡為107歲，而且9名女壽星都集中在107歲；男壽星從去年最低入圍年齡104歲提升到了105歲，且6個

男壽星都集中在了105歲。如果按年齡計算前十名，9名都是女壽星，只有1名男壽星入圍。年齡最大的是浦東新區陸家嘴街道的李素清，今年為112歲。另外，上海百歲夫妻也有所增加，從原先只有1對，變為今年的3對。崇明和楊浦各有一對老人成功“增補”入選。

甚麼是長壽的秘密？據瞭解，人瑞們養生經驗各不相同，飲食習慣、生活習慣各異，但也有鮮明共性，包括心胸開朗、品行善良、熱愛勞動、堅持自己的事自己做好、堅持合適的體育鍛煉、基本不挑食、不吸煙少飲酒、按時睡覺與起床、家庭和睦、子女孝順、社會關愛、政府扶助等。

愛諾瑪專業精油學校推“學費減半”專案 美國 AIA 芳療協會總監 Kate Mo 主持

【本報訊】愛諾瑪專業精油學校(Aroma Blending Institute)近日推出“貧戶和專業證照學費減半”專案，協助學員考取美國專業芳療師證照核可，即可在美開創個人芳療事業。

為提升社會大眾對於使用芳香理療來紓解壓力、控制情緒、改善身體，運用精油理療與保健，同時有助於芳療師提高技術與素質，促成芳香療法生活化。

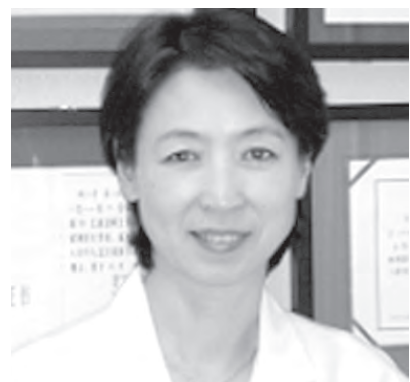
為提高個人及家庭健康，人人必須學習，如何使用理療級精油，改善各種症狀，如上班族長時間久坐，引起身體能量無法正常運作與平衡，造成身體不適和各種痛症。請一起來做一些小小動作，卻可起莫大效用的手指瑜珈，來改變身體，以及善用於生活中的“精油百寶箱”來修護身心靈的協調性。

現場備有試聽課程60分鐘及贈送精油樣品，數量有限，先到先送，送完為止，請帶朋友光臨，座位有限，



歡迎預約。 Atlantic SPA 323-980-9109
贊助商： Total Health Center 951-681-8474
瑞伯爾抗老護膚中心 626-285-7800 專案時間 10月5日到12月31日
洛杉磯中醫診療中心 626-780-5495 招生專線 949-302-6788

中藥學博士 針灸師 柳江華 中藥有效治療子宮異常出血



子宮異常出血包括經期持續過長，或月經量過多，或月經週期過頻。簡言之，是月經週期、經期、經量嚴重失常的一種月經病。它可以發生從十幾歲到絕經前各個不同年齡段女性。

子宮異常出血雖然不是嚴重或致命的疾病，但它會影響女性的正常工作或學習。引起子宮異常出血的原因很多。除了卵巢囊腫和子宮肌瘤等會導致月經失血過多或痛經等不適外，緊張的學習或工作壓力，情緒不穩，環境改變，劇烈運動，營養失調及其它內分泌腺體功能紊亂也會導致許多生育期女性內分泌失調，特別是雌

激素和孕激素分泌失常引起排卵異常，因而出現月經提前或延後、痛經、子宮長期不規則出血等症狀。

患者有月經出血異常問題時，最好先做一下檢查，確定是否有子宮息肉(uterus polyps)，肌瘤(uterus fibroid)或癌變。如果檢查結果顯示子宮卵巢均正常，則醫生多會診斷為功能性子宮異常出血。

長期流血不止不僅會給患者帶來生活上的不便，還容易導致貧血，影響其它器官的血液供應。西醫通常會給患者開離激素或孕激素以緩解症狀。但這樣的對症治療，症狀往往會在停藥後再次出現。

中醫稱子宮異常出血為崩漏。“崩”指血多暴下，“漏”指淋漓不盡。中醫認為其發病機制是衝任損傷，不能制約經血。而引起衝任損傷的原因可以歸納為虛、熱、瘀。不同於西醫激素治療，中醫治療是根據辨證採用益氣統血，清熱涼血，或活血化瘀的方藥，並適當兼顧調補肝腎，補精益脾以調經固本。中藥治療以“急則治其標，緩則治其本”為原則。一般以塞流(止血)、澄源(正

本清源)，和復舊(善後調理)三法分步論治，以鞏固療效，達到徹底治癒的目的。但這不是固定的程序，醫生應該根據辨證靈活運用。例如，如果出血是由瘀引起的，可能有必要適當加些活血藥。下面介紹幾個我診所的治療病例。

我曾經治療過一個產後因為家事而受到情緒影響，連續兩個月子宮一直流血不止的患者。患者的妹妹在此之前曾經因為子宮積瘤連續出血一個月來這裡治療。當時經過半個月的治療，流血止住，服中藥兩個月後，原來直徑為2.5公分大的積瘤經超音波檢查測定消失。這次姐姐服用中藥後也很快徹底止住了流血。姐妹兩個的父親建議筆者將治療結果寫出來，讓更多的人知道中藥的神奇功效。

還有一女性因和家人鬧衝突而出走，搬出後不久子宮就出血不止，西醫用激素治療無效，便懷疑是癌症，做了半年的反復檢查，雖然癌症排除，但出血問題仍未解決。無奈之下決定轉看中醫，來到了我的診所。她服了一段時間的中藥後，血就奇跡般地止住了。另一高中女留學生，因環

境改變，來美後子宮不斷滴出血半年，來診時時臉色灰暗。服用中藥後，血很快止住，月經恢復正常，面色也恢復了紅潤。

第四個例子的患者是在台灣讀的醫學院，來美後工作也一直與健康相關。她多年來經血一直非常多，時間較長且有血塊。她雖然有保險，但卻一直沒有治療，結果因每月留學過多經常頭暈。她的姐姐來我這裡調好了月經後，帶著她來到我的診所，結果服用了半個月的中藥，血塊就少了很多，量也變得正常了。

中藥對子宮異常出血有很好的治療效果，比使用激素等西藥副作用少，且可以治本。但配方的學問很大，患者千萬不要自己任意用藥，否則就容易適得其反。子宮流血過多的患者，可以用紅棗加紅糖煮水喝以補血。很多人以為當歸補血，所以就當歸補血。這是我最不建議的。因為當歸的用量和適應症是較複雜的，有些中醫都不一定很清楚。

另外，阿膠有很好的止血補血作用。但如果出血是由瘀血堵塞造成的，則阿膠就不適合用。

【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，無精打采，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“九歧星針灸法”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，可醫書也有，年輕的治療師也不求甚解，看不到他們毫無關係，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，隨意放棄手術指徵，病人就倒霉了。

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。”哪裡去了，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，盡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《運動傷損門診》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益處。

中文網址：www.chinesebiznews.com/富足生活-毛國英中醫師
可接受各種醫療保險。持紅藍卡又參加中心健保者一年有12次免費針灸中醫治療。

參加 Kaiser 健保者可直接看与之有合約的針灸中醫。

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，公路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