

净化人心、社会祥和、祈求天下无灾无难

“清静·大爱·无量义”音乐手语剧公演

四十多年来,慈济人依循《无量义经》之要旨,内修清净心,外行菩萨道,推展慈善、医疗、教育、人文四大志业于国际。于此环境复杂、事局纷乱之际,更愿秉承上证下严上人“佛法生活化,菩萨人间化”之教示,启发人心善念,弘扬清静大爱,广传佛法真义于世间。期待透过此“清静·大爱·无量义”音乐手语剧--《无量义经》经典之演绎,让观众领受佛法之奥妙,深获法益,进而以佛法净化人心、社会祥和、祈求天下无灾无难。

《无量义经》音乐手语剧由慈济基金会副总执行长王端正先生集选该经经文成词,李子恒、李寿全先生

作曲,透过台上的经书设计结合以“音乐歌曲”、“影像”、“手语”以及“肢体舞蹈动作”等表现形式贯穿全剧,和影片等多媒体的方式呈现,带领观众翻开一页一页的经文共同走入“无量义经”的经藏中深入无量义的人间妙法,在现代社会背景的情境经营下,契理契机切入《无量义经》精髓。

感恩社会大德们长期的护持慈济,慈济美国总会借此出音乐手语剧结合四大志业同仁以及慈济委员、慈诚队员、荣董、慈青、教联会、人医会等志工演出。诚邀您前来,共同欣赏这两场令人期待的音乐手语剧!

祝您 平安吉祥 福慧双修

活动地点:
第一场: (Irvine Barclay Theatre), 4242 Campus Drive, Irvine, CA 92612, 时间: 2008年10月25日(星期六) 7:00 pm- 9:00 pm(请于6点入场), 入场券询问专线: (949) 833-0822。
第二场: (Luckman Theater, Cal State University, Los Angeles), 5151 State University Drive, Los Angeles, CA 90032, 时间: 2008年11月08日(星期六) 7:00 pm- 9:00 pm(请于6点入场), 入场券询问专线、慈济美国总会电话(909)447-7799, 网站: www.ustzuchi.org.



陈靖 中医专栏

骨质疏松症(二)

2、骨质疏松的防治

(1)摄入足量蛋白质。如果长期缺乏蛋白质,骨基质的合成会不足,新骨形成将趋于缓慢,如果同时缺钙,会加快出现骨质疏松。因此,保持足够的营养,摄入充足的蛋白质是预防骨质疏松症的主要要素。

(2)补钙。钙是增强骨骼的主要因素,预防骨质疏松,要经常增加钙的供给。青少年膳食中缺钙,就会影响青春期生长发育,使骨峰值及骨量降低。牛奶中含有丰富的钙,并易于吸收,临睡前喝一瓶奶,有利于防止血钙过低,刺激甲状旁腺素释放骨中的钙。膳食中多吃含钙丰富的食物,如虾皮、豆制品、鸡蛋、紫菜、海带、田螺、山楂、红枣、卷心菜、萝卜、黑木耳、黑芝麻等。

菌菇类食物包括香菇、金针菇、银耳、猴头菇等,富含钙和维生素D、B1、B2并含有磷。钙与磷有一定比例,易吸收O入骨,1:1较好;维生素D等会加速钙的吸收。这些成分共存于菌菇中,又含有高蛋白,有利于骨基质的生成。平时还要多做室外活动,多晒太阳,太阳光照能促进皮肤合成维生素D,促进钙的吸收。含维生素D较多的食物有鳕鱼、鲑鱼、金枪鱼、牛乳等。

(3)补钙。骨质疏松病人与缺钙元素有关,通常只达正常人的1/4,正常应含10-20mg 钙参与多种酶代谢,每日应补充4-5mg。香菇、黄豆、紫菜、黑芝麻、黑木耳等含钙较多。

(4)防骨折。骨质疏松症患者易骨折,往往发生在久坐后突然起立,或夜间起床时意外摔倒,因此

老年人必须注意安全防止骨折。还要增加户外活动,体育锻炼能促进骨骼发育,使骨量增加,推迟骨骼老化。青少年时期多运动,对老年防止骨质疏松能起很好作用。

3、骨质疏松的治疗

(1)补钙是治疗骨质疏松症的基本方法。降钙素有抑制溶解骨细胞的作用,可阻止骨内钙溶解。每天注射一次,可防止绝经前骨小梁流失钙,也可治绝经后和增龄性骨质疏松,减少骨折发生,并有镇痛作用。降钙素有一定副作用,应在临睡前吃药,可减少副作用的发生。但钙剂服用也不宜过量,据有关专家报道,高钙会使髌关节骨折危险性上升50%。所以重点应保持人体内的钙平衡,降低骨折发生率。

(2)缺磷者同时应补磷。沉积在骨内的钙盐主要是磷酸钙,因为钙与磷要有一定比例才同时吸收,若缺磷同时要补磷。双磷酸盐是焦磷酸盐的活性类似物,可明显减少绝经后和糖皮质激素性骨质疏松症钙流失。但过量使用,会导致衰老骨堆积,引起骨折。

(3)使用氟化物。氟化合物可促进骨形成,但多有恶心、腹泻、贫血、关节痛等副作用。

(4)维生素D 治骨质疏松。维生素D 为治疗骨质疏松症用药,它促进钙吸收,能有效阻止骨质流失。肝、肾功能不好者,只能使用1,25-二羟基维生素D。

(5)运用甲状旁腺素。甲状旁腺素作用于肾小管,使排出的钙重新吸收,还能刺激肾脏产生1,25-二羟基维生素D,然后增加肠道对钙的吸收,避免钙流失。

(6)中医药治疗。中医认为骨质疏松源于肾虚,因而采用补肾益精、补骨益肝、健脾补肾、补肾活血、强筋壮骨、补肾壮骨等疗法。常用六味地黄丸、十全大补汤等。

(本文由著名专家、教授陈靖中医师提供,诊所电话: 323-981-9981,地址: 2063 S. Atlantic Bl, #B, Monterey Park, CA 91754)

H-1B 签证简介

H-1B 是一种为具有专业技能的人士,或某些时装模特,或某些与国防部工作有关的人士而设置的非移民工作签证。这里我们着重谈谈第一类,具有专业技能的人士的H-1B 签证事宜。

首先,不像跨国公司L-1 签证,H-1B 存在名额的问题。从2004 年以后,每一个财政年度(每年10月1日至第二年9月30日)的普通H-1B 名额是65000 个,其中要为智利和新加坡的人士预留6800 个,这样普通H-1B 的名额是58200 个。另外,拥有美国硕士或以上学位的还有20000 个名额。从2004 年以来,这类H-1B 的名额一直处于僧多粥少的情况。当然,一些在高等教育研究机构、非营利研究机构或政府研究机构工作的人士不受H-1B 名额的限制。

其次,除了某些时装模特或国防工业的人士,H-1B 签证适用于受美国雇主雇用的外籍专业人士。美国雇主可以是公司,个人或其它机构,但必须要有联邦税号(IRS TAX ID number)。所谓专业(SPECIALTY OCCUPATION),一般来讲是所申请的职位要求具有理论和实践的专业知识,并且该职位的最低门槛为学士学位(或以上)。所以申请H-1B 的人士一般要求拥有本科以上学历,如果没有,则必须有相当的工作经

验。所学专业必须与申请的职位相关联。职位的名称虽然很重要,但是移民局还是会看具体从事的工作来决定是否符合规定。所以,在申请书中对该职位具体的描述也是很重要的。

第三,虽然在申请劳工卡的过程中,自雇的人士很可能被拒,但自雇的人士是可以为自己申请H-1B 签证的,当然所申请的职位和自身的条件必须符合移民法的规定。

第四,H-1B 和L-1 签证一样都是有期限的。一般来说,H-1B 和其配偶(或子女)H-4 的有效期最长是6 年。一般移民局会先颁发3 年有效的,3 年后还需要申请延期。如果这个H-1B 职位需要执业执照,情况可能会不同,如果执照是临时的,那么移民局所批准的H-1B 会是临时执照上的期限。配偶所持的H-4 签证虽然也受6 年有效期的限制,但H-4 可以随时转换成别的身分。例如,H-4 在第5 年转换成H-1B,那么将享受新的H-1B 的最长6 年有效期。这样可以使一些夫妻两人都在美国的人士尽可能延长在美国的合法身份。

第五,对于一些今年没有得到H-1B 名额的人士来讲,最大的问题

是要保持住合法身份。持B-1 或B-2 的人士,可以考虑延期,或转换成其它身份,如F-1 等。已经毕业的F-1 在OPT 到期之前也要考虑转换成其它身份。目的是尽量地拖时间等待明年的H-1B 申请,或是等待有利于移民的法案通过。

最后,关于雇主的问题。对于已经毕业的朋友来说,在OPT 期间找到雇主是非常重要的。因为,没有雇主的支持,就算有了名额也没有意义的。虽然,移民局规定同一个雇主不能为同一个职位同一个雇员提交多份申请,但是允许申请人为多个雇主工作,全职的或兼职的,当然每一个雇主都需要分别提出申请,这样即使明年对H-1B 的争夺还是那样激烈,多一份申请还是会多一个机会。当然,也可以试着找一些高等教育研究机构、非营利研究机构或政府研究机构里的工作,那样就不必担心名额的问题而且随时可以申请。对于正在求学还没有毕业的朋友们,这里说一些题外话。不要等到毕业后才开始写简历找工作,最好在上学的第一天(甚至上学前)就要考虑几年以后的工作问题。在合法的前提下,多累积工作经验,多参加社会的实践、实习,增加招聘或面试的经验,这样到毕业时,甚至毕业前才能尽快找到自己满意的工作。张磊律师事务所(626)2848546。

PRINCESS LIFESTYLE LLC

美國華佗集團

節日保健 產品全面大特賣

偉妹 Vanalyn™ 女性私處環保首選



特點 採用天然漢方濃縮精華,應用最嚴謹的科學方法,美國製造。不含任何激素,安全可靠。

華佗雄風精華露

華佗雄風精華露 配合 華佗雄風寶

內外兼顧 效果更佳



華佗雄風寶

誠徵: 世界各國代理和美國國內經銷商, 聯絡電話: (626)939-0688 傳真: (626)960-3968
歡迎洽詢: 網址: <http://www.princesslife.com> Email: info@princesslife.com

美國華佗集團 Princess Lifestyle LLC 免費諮詢、訂購電話
4801 Littlejohn Street, Suite E, Baldwin Park, CA 91706 1-800-986-0168

ZZQ 糖尿病克星

美國國際糖尿病防治研究中心
Lectus International Diabetes Research and Therapy Center, Inc.
地址: 1811 S. Del Mar Ave., Suite 216, 專家諮詢: 626-569-0180
San Gabriel, CA 91776, U.S. 網站諮詢: www.zzqdm.com

『參地益陰膠囊』的作用機理是:
甜密糖漿,恢復元氣,養陰益氣,理氣活血,燥濕化痰。以治本為主。

『參地益陰膠囊』特點:
1. 對長服藥劑服用降糖藥物產生副作用者,加服『參地益陰膠囊』可獲治療功效;
2. 能使乏力,消瘦,面色,舌苔,舌質,多飲,多食,多尿等症狀明顯改善;
3. 改善微循環; 4. 改善末梢神經功能;
5. 『參地益陰膠囊』藥理、毒理、藥效試驗表明,無毒副作用。



999名牌藥品 只要對症才有效

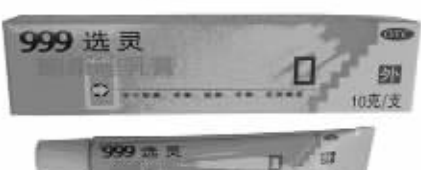
999品牌被百姓評選為信賴藥物品牌: 2005年12月17日揭曉的中國醫藥品牌風雲榜,結果由六十萬網友投票產生。
999商標位居藥品行業第一位: 2006年1月10日,中國品牌研究院在廣州發佈“中國100最具價值馳名商標排行榜”。

皮膚病患者請注意:

999皮炎平軟膏
用於: 皮膚過敏, 瘙癢, 等, 如: 各種濕疹、皮炎、瘙癢症、蚊叮咬等皮膚疾病。請用999皮炎平軟膏。999皮炎平能消炎、止癢、抗過敏。



999選靈 (酮康唑乳膏)
用於: 皮膚真菌感染者, 如: 胸氣病和皮膚真菌和酵母菌引起的皮膚病, 疥癬, 股癬, 手足皸, 花斑癬及皮膚黏膜念珠菌病, 999選靈為抗真菌藥



疼痛患者的首選:



999 辣椒驗軟膏
用於: 緩解風濕引起的肌肉和關節的疼痛, 以及背部疼痛; 扭傷拉傷引起的疼痛

婦科病患者請注意:

★ 999益母草膏以調經活血為主;
★ 999阿膠當歸合劑以養血為主;
★ 999潔爾康以殺菌為主



999 益母草膏
功能: 調經養血, 活血化癥生新
用於: 行經腹痛, 閉經不通, 產後血塊, 倦怠食少, 經脈不調, 氣血不和引起的月經不調, 月經不調, 產後一切血虛諸病, 產後子宮出血, 子宮復原不全, 產後瘀血腹痛



999 阿膠當歸合劑
功能: 補氣養血。
用於: 氣血虧損所致貧血, 產後血虛, 體弱, 月經不調



999 潔爾康 (天然植物殺菌護理液)
功能: 除菌祛毒, 抑制癢癢, 去除異味, 清熱解毒
用於: 女性陰部瘙癢, 潮紅, 即痛粘濕, 分泌物變色變味 (PH值符合國際健康標準)

全美總代理: 美國邁思特藥業 訂購熱綫: (626) 282-8661
AMERICAN MASTER GROUP 245 E. MAIN ST. Suite 109 Alhambra, CA 91801