



北美校友园地

NAAF eNEWSLETTER

naaf.sjtusm@gmail.com | www.naaf-sjtusm.org



上海封城的消息牵动着上千北美的上交医校友的心弦。当我们看到上交医上海校友在疫战中点燃青春的火焰，写下抗疫的青春篇章，我们在海外的校友除了深切关怀外，还为之深深地自豪，许多年青的上交医学生在抗疫的第一线志愿入党，留守学校的老师们亲临抗疫第一线，为学生们作出榜样。



学生们组织的消毒灭毒队伍纪律严明不放弃任何一个需要消毒的环境。



守校的老师们在特殊的环境中创造一套新型的培育白衣天使的教学方式。



规模浩大的义工物资运送梯队从外面调度大量的食品及各种生存物质以支援留守校友的师生们。



交医的老师更是组织了核酸检测的志愿者队伍，这是一堂德育教育的示范课程，老师的身先士卒在为大家全面周到的服务。

上交医的师生虽然在艰难困苦之中，但大家众志成城，仍然充满着信心迎接“清零”的曙光。



北美校友理事會編輯

青春战役 交医有我



第四针疫苗 到底该不该打

85届医疗系 包炜



最近CDC推荐50岁以上的人或12岁以上有免疫缺陷的人接种第四针疫苗。接种的疫苗主要为mRNA疫苗。那么我们到底该不该打第四针疫苗呢？下面我谈谈个人的看法。

好处

☆可减少重症的机会。根据以色列的一项研究显示：打4针的人得重症的机会为1.5/100,000；而打3针的人得重症的机会为3.9/100,000。这种保护作用在6周时仍有效。

☆减少得病的机会。打4针的人得病的机会为177/100,000；而打3针的人得病的机会则为361/100,000。但这种保护作用仅可持续八个星期。

坏处

☆疫苗可能有副作用。随着时间的推移，越来越多的可能的副作用被披露出来。其中最著名的就是心肌炎心包炎，这主要是针对mRNA疫苗，特别是在12-30岁的男性身上，概率可达10/100,000。

☆频繁接种疫苗可能会加重免疫系统的负担，也可能使人体免疫功能反而减弱。

(下接第2页)

(上接第1页)

下面再谈谈其他应该考虑的问题:

- ① Omicron 的致病力很低, 绝大多数人得的都是轻症。
- ② 现在的疫苗针对Omicron的特异性显著减低。
- ③ 现在大流行已接近尾声, 就象福奇博士本周宣布现在美国“已经脱离了新冠大流行病阶段”。另外丹麦已宣布将在5/15结束新冠“vaccine program”

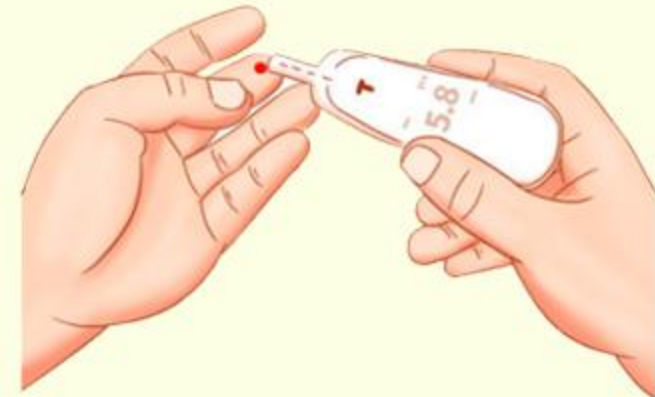
- ④ 治疗新冠的特效药Paxlovid将在近期内开始向有需要的民众发放。
- ⑤ 人体免疫系统有记忆功能, 即使抗体测不到, 但只要接触到病毒, 身体可在短时间内激活自身的细胞和体液免疫功能, 从而消灭病毒。
- ⑥ 打过2针或3针疫苗又得过Omicron 的人可以不用打第4针。
- ⑦ 年龄越大相对来说接种疫苗的副作用越小。

以上只是我个人的一些想法, 最终是否应该打第4针疫苗还是应该和您自己的家庭医生讨论后决定。



糖尿病与新冠肺炎

82届医疗系
李小宾



首先我们以实际的病例来描述二者之间的关系:

病例1, 2

陆爷爷和李奶奶已经80多岁了。两个人都有糖尿病, 高血压, 高胆固醇血症。他们的糖化血红蛋白 > 7.0, 他们平时参加老年日托中心活动, 集体活动和身体锻炼使他们的身体健康状况处于稳定的状况。新冠病毒出现2年后, 他们的体力逐渐下降, 没有打新冠疫苗。不幸2021年年末感染了新冠病毒Omicron, 不治, 双双去世。

病例3

孟爷爷80多岁, 患有糖尿病, 帕金森氏病。新冠出现前一直参加老年日托中心活动, 物理治疗。新冠期间呆在家里, 体力逐渐下降。没有打疫苗。不幸感染新冠病毒Omicron, 不治, 去世。病例分析-他们有什么共同点 基础病- 都有糖尿病; 没有打新冠疫苗。症状: 开始是流鼻涕, 喉咙痛, 头痛, 咳嗽, 低烧。发烧停了以后, 咳嗽加重出现呼吸困难,

三例病案的分析结论

糖尿病, 肥胖是最严重的新冠基础病同时没有打疫苗的 而打过疫苗的感染率大大减少, 尤其是打了第三针的。

新冠感染的高危人群

	新冠病毒感染的高危人群举例					
	费城	洛杉矶	旧金山	纽约	芝加哥	休斯顿
肥胖 (BMI>30)	32%	26.50%	16.80%	19.70%	30%	36.60%
糖尿病	13.20%	12%	8.80%	8.70%	10.80%	13.40%
老慢支 COPD	7.30%	5.50%	3.80%	5.30%	6.30%	6.00%
心脏病	6.40%	5.50%	4.60%	5.40%	6.00%	6.30%
慢性肾病	3.40%	3.00%	2.30%	2.70%	3.00%	3%

糖尿病意味着什么?

得了糖尿病如果没有很好得到控制

- ◆ 你的心脑血管被破坏, 胆固醇沉积, 形成斑块, 堵塞血管, 随之而来心肌梗塞, 中风。
- ◆ 你的肾脏血管被破坏, 肾功能受损害。蛋白从肾脏漏到尿里, 肾小球滤过率下降了。最后没有尿了需要上肾透析机了。
- ◆ 你的眼底血管被破坏, 眼底血管漏出血液, 影响视力, 眼压增加, 引起青光眼, 最后失明。
- ◆ 你的下肢血管被破坏, 周围神经缺乏营养, 神经受损, 造成皮肤感觉迟钝, 一旦受损, 感染发展惊人的快, 浸润到骨头, 往往需要截掉脚趾头, 甚至脚或腿。
- ◆ 你的免疫系统被破坏, 白细胞, 包括淋巴细胞, 红细胞都不起作用。

如果没有特异性的抗体, 比如:打了新冠疫苗产生的抗体。

- ◆ 新冠病毒很容易突破上呼吸道的第一道防线, 长驱直入人的肺部, 引起肺炎。新冠病毒引起的肺炎是间质性肺炎, 直接影响血液同空气中的氧气的交换过程, 引起氧气下降, 人没有氧气, 还能活吗?

糖尿病的预防与治疗

增强对糖尿病的认知人人有责

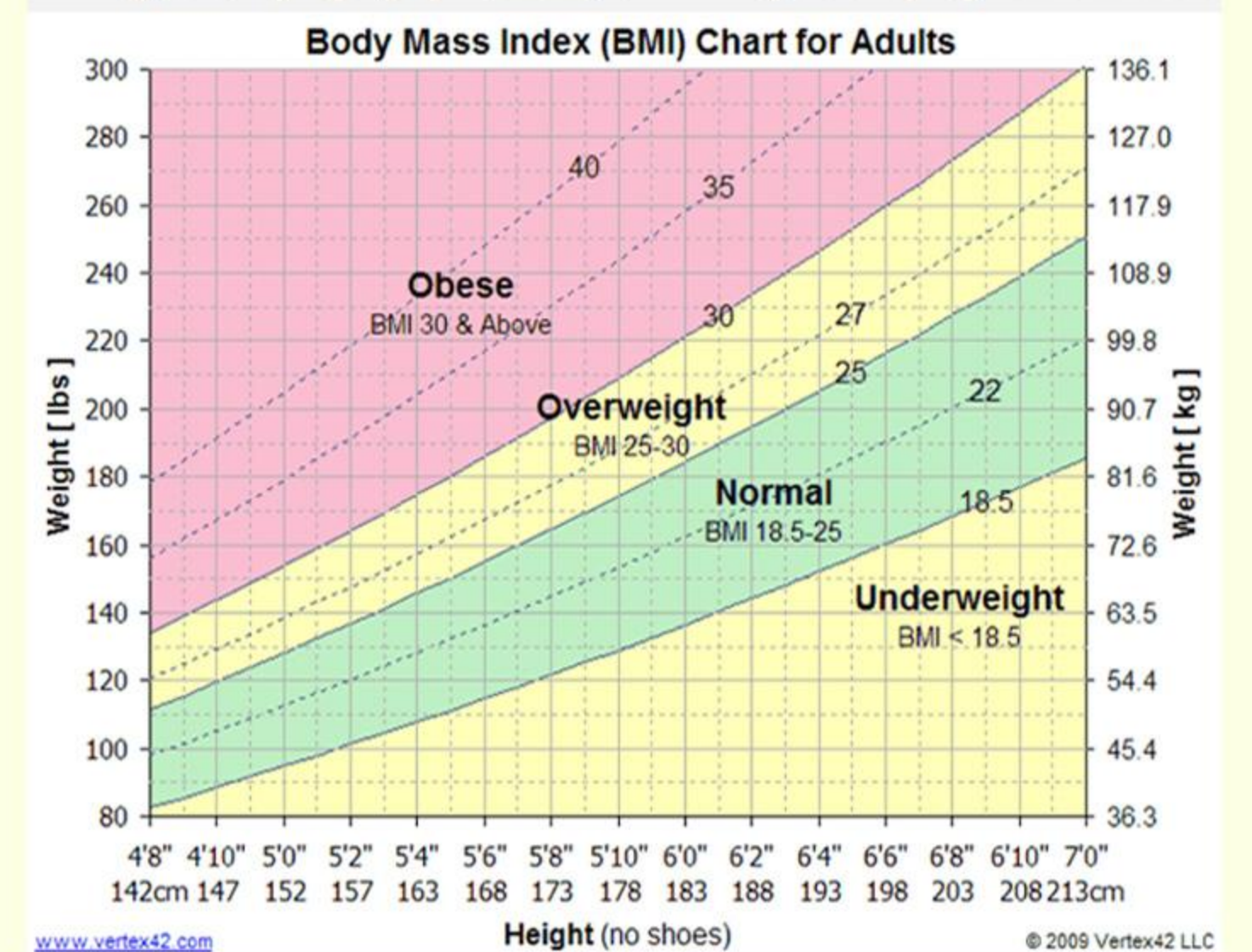
- ◆ 每个人, 每个家庭都受糖尿病影响: 家人, 亲戚, 朋友, 周围的人。病人的家族史很重要, 糖尿病是生活习惯的产物。改变生活习惯至关重要: 饮食, 锻炼, “管住嘴, 迈开腿”。
- ◆ 饮食, 锻炼, “管住嘴, 迈开腿”。
- ◆ “Low Glycemic Index diet” (低糖指数饮食), 贵在坚持。

低糖指数饮食 - 食物增加血糖程度

GLYCEMIC INDEX CHART									
Low Glycemic (55 or Below)					High Glycemic (70 or Higher)				
SNACKS	G.I.	STARCH	G.I.	VEGETABLES	G.I.	FRUITS	G.I.	DAIRY	G.I.
Pizza	33	Bagel, Plain	33	Broccoli	10	Cherries	22	Yogurt, Plain	14
Chocolate Bar	49	White Rice	38	Pepper	10	Apple	38	Yogurt, Low Fat	14
Pound Cake	54	White Spaghetti	38	Lettuce	10	Orange	43	Whole Milk	31
Popcorn	55	Sweet Potato	44	Mushrooms	10	Grapes	46	Soy Milk	30
Energy Bar	58	White Bread	49	Onions	10	Kiwi	52	Skim Milk	32
Soda	72	Brown Rice	55	Green Peas	48	Banana	56	Chocolate Milk	35
Doughnut	76	Pancakes	67	Carrots	49	Pineapple	66	Yogurt, Fruit	36
Jelly Beans	80	Wheat Bread	80	Beets	64	Watermelon	72	Custard	43
Pretzels	83	Baked Potato	85	Onions	75	Dates	103	Ice Cream	60

- ◆ 建议定期身体检查: 量血压, 身高, 体重, BMI, 营养, 饮食, 禁烟。血液检查包括: 糖化血红蛋白 (正常 <5.6; >6.5是糖尿病), 胆固醇LDL<100; 糖尿病人最好控制<70, 甘油三酯<150. 肾功能检测(肌酐, 肾小球滤过率, 尿微的作品是一部全方位的, 包涵了各种画种的美术创作宝典量蛋白) 糖尿病人每3个月去检查血。每年眼底检查和足部检查。

控制体重, 控制 BMI



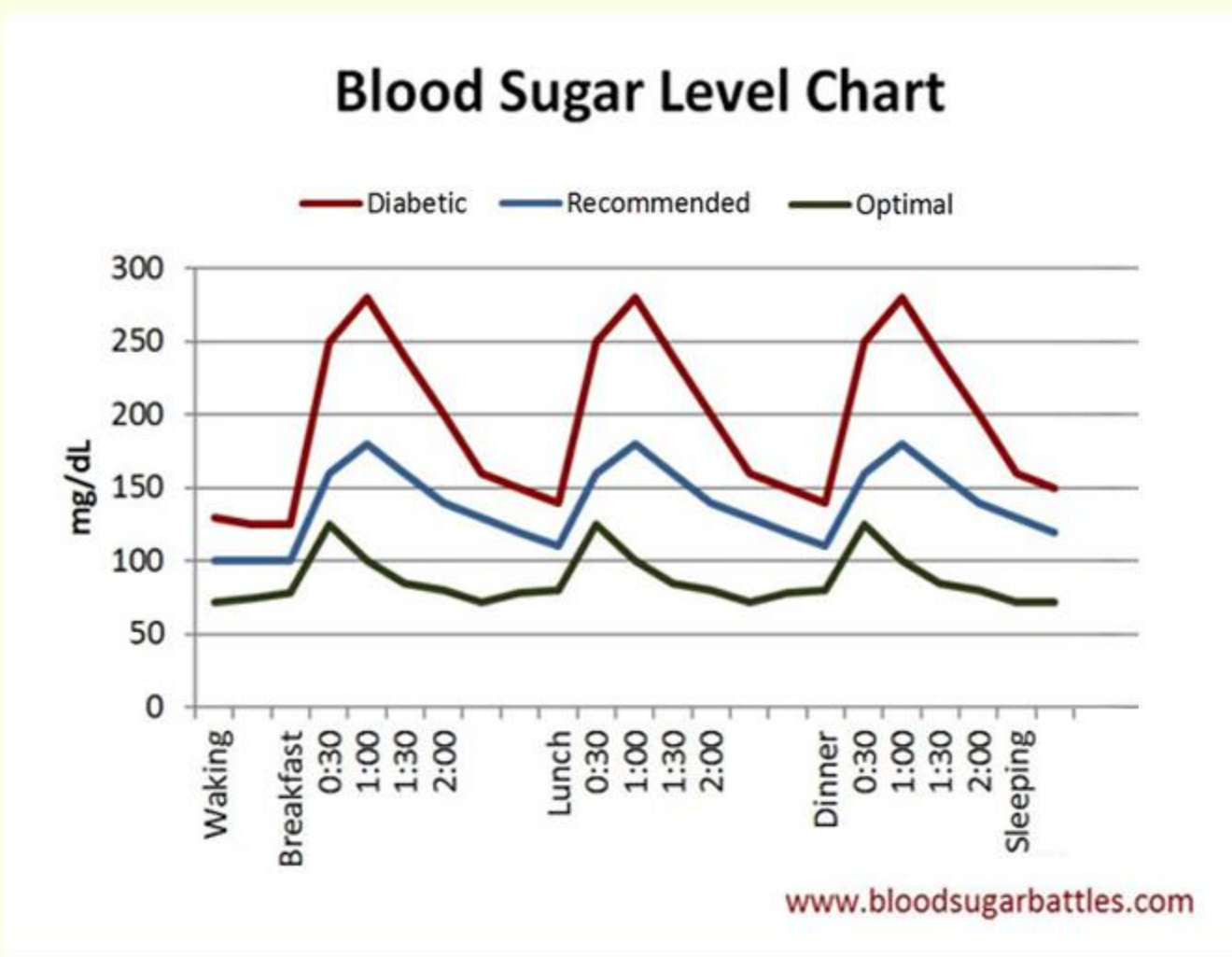
测血糖



(下接第3页)

(上接第2页)

控制血糖



控制血糖

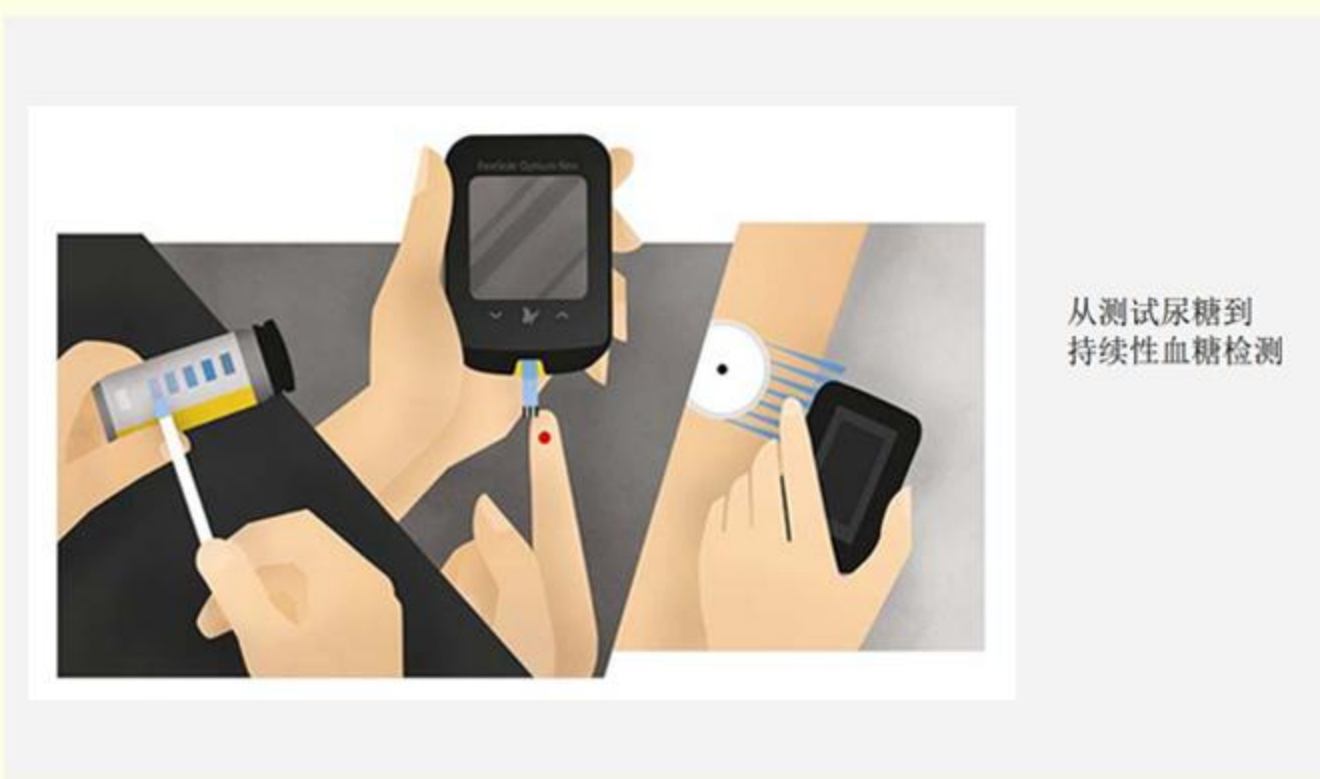
Meaning of Blood Glucose Levels		
Blood Glucose Levels (mg/dL)	Blood Glucose Levels (mmol/L)	Interpretation
< 53	< 3	Severe hypoglycemia
< 70	< 3.9	Hypoglycemia
< 125	< 7	Normal
< 200	< 10	High (Take action)
>200 - 500+	>10 - 27.7+	Metabolic Consequences (Take action)

警惕低血糖：
心慌，乏力，出冷汗，发抖，眼花，休克

警惕高血糖酮症酸中毒和高血糖昏迷

eMediHealth

血糖仪的进展



药物控制

Anti-Hyperglycemic Therapy in T2DM

Therapeutic options: Oral Agents & Non-Insulin Injectables

Most Popular in U.S. and Europe	Less Commonly Used
Metformin SGLT-2 Inhibitors GLP-1 Receptor Agonists DPP-4 Inhibitors Thiazolidinediones Sulfonylureas	Meglitinides A-Glucosidase Inhibitors Colesevelam Dopamine-2 Agonists Amylin Mimetics

American Diabetes Association. 8. Pharmacologic approaches to glycemic treatment: Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care 2016; 41 (Suppl 1): S73-S85

Therapeutic Options: Insulins

Human Insulins	Insulin Analogues	Biosimilar Insulin
Neutral protamine Hagedorn (NPH) Regular human insulin Pre-mixed formulations	Basal analogues (glargine, detemir, degludec) Rapid analogues (lispro, aspart, glulisine) Pre-mixed formulations	Basaglar (a biosimilar version of insulin glargine); long-acting

Diabetes Care 2012;35:1364-1379; Diabetologia 2012;55:1577-1596
Diabetes Care 2015;38:140-149; Diabetologia 2015;10:1077/10125-014-3400-0
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4504322/

心理测试

PHQ-9 TEST 测忧郁症

5-9轻度
10-14中度
15-19中-严重
20-27严重

PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE (PHQ-9)

ID #: _____ DATE: _____

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems? (use "0" to indicate your answer)

	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
1. Little interest or pleasure in doing things	0	1	2	3
2. Feeling down, depressed, or hopeless	0	1	2	3
3. Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much	0	1	2	3
4. Feeling tired or having little energy	0	1	2	3
5. Poor appetite or overeating	0	1	2	3
6. Feeling bad about yourself - or that you are a failure or have let yourself or your family down	0	1	2	3
7. Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television	0	1	2	3
8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed. Or the opposite - being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual	0	1	2	3
9. Thoughts that you would be better off dead, or of hurting yourself	0	1	2	3

add columns

(Healthcare professional: For interpretation of TOTAL, please refer to accompanying scoring card).

10. If you checked off any problems, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?

Not difficult at all	_____
Somewhat difficult	_____
Very difficult	_____
Extremely difficult	_____

Copyright © 1999 Pfizer Inc. All rights reserved. Reproduced with permission. PHQ9-ABC is a trademark of Pfizer Inc. 4/26/18 10-04-2015

强大的心理素质，强壮的免疫系统，保持乐观，充满信心，热爱生命，热爱生活，乐于助人。这样你的免疫系统一定强壮！

糖尿病预防与治疗总结

- ◆ 控制饮食，锻炼身体，有规律的生活作息时间
- ◆ 糖尿病控制指导课程:如何检测血糖:空腹，餐后2小时。
- ◆ 血糖仪的进展
- ◆ 药物控制
- ◆ 打针: 非胰岛素针; 胰岛素针
- ◆ 心理健康同体格健康一样重要，定期检测，测认知障碍，测跌倒危险，测心理状况。

但是很多时候由于过度强调癌症发生的后天因素，而给人一种癌症是现代人的错觉。

令我比较惊讶的是，部分受教育程度良好的朋友也认为，古代没有工厂没有环境污染，空气好水质好，他们似乎更愿意生活在古代。然而，古人平均寿命远远低于现代人，这已经是不争的事实。也有不少文章指出古人也更容易因食物不洁或卫生条件较差而感染致死。关于中国古代癌症的发生情况却很少有人关注，让人误以为癌症在古代不存在。

癌症 古已有之还是现代病?

刘瑞芳，交大2007级，肿瘤生物学专业4-5-2022

癌症是工业社会的产物?

2010年，A. Rosalie David and Michael Zimmerman 在顶级期刊 Nature Cancer Re 发文，认为化石和早期人类活动的考古证据不够充分，认为古希腊和古埃及的史料记载不够充分，因此说明癌症在古代很罕见，并强调了现代工业活动对于癌症发生的重要作用。该文章一经发表就引来了两位科学家的反驳。

康奈尔大学的Bishoy Faltas博士认为作者的论证很不合理。指出A. Rosalie David完全忽视了Neilich, 等人对古埃及墓穴(公元前3200年-公元前500年) 905具骨骼遗骸和2547具德国古代尸体

(1400-1800年)的研究，也不忽视了Zink等人对325具古埃及成人木乃伊的研究成果，而正是这两篇有力地论证了癌症的发病率在古代和现在差不多。

首都医科大学公共卫生学院的Youxing Wang 和Wei wang博士也发表评论，指出A. Rosalie David只选取了古埃及、古希腊考古界和动物化石的数据，而忽略了中国文献对癌症的记载。所以，癌症在古代很罕见的说法值得商榷。

同西方情况类似，很多养生专家、环保人士比较推崇癌症是现代病的说法。作者们的初衷是值得赞美的，希望大家能远离致病细菌和病毒以及其它致病因素，

《周礼》谈外科医生

虽然“癌”字在我国正式出现在1915年出版的《辞源》和《中华大字典》中，但是不表示癌症在我国开始于近代。事实上，我国古代典籍中有很多关于癌症样症状的描述和对癌症的治疗尝试，本人对此非常感兴趣，摘录了一些关于癌症的记录，供读者品鉴。

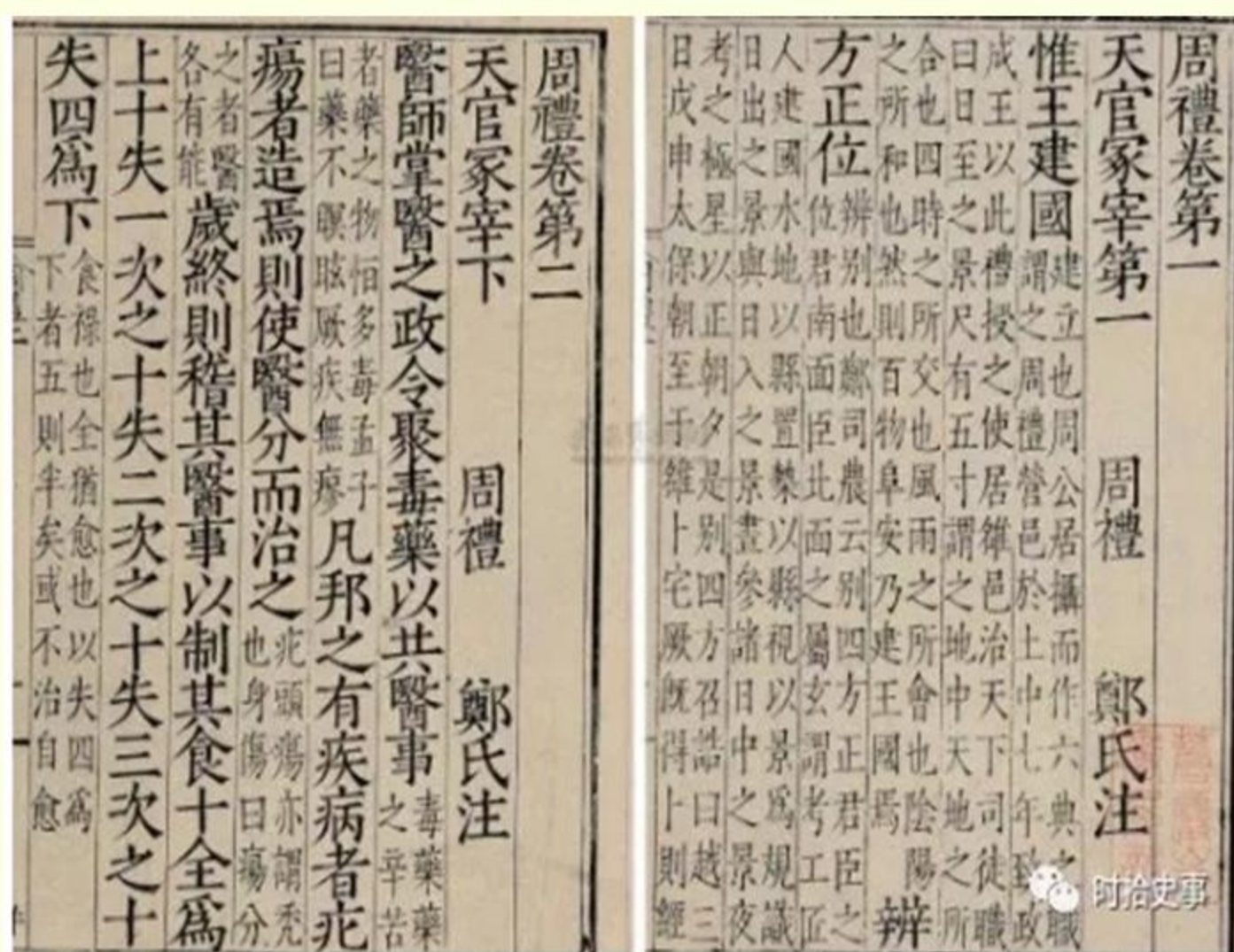
商朝医官描述女子乳房病变“高突如聃顶，烂深如聃壑”，河南安阳出土的殷代甲骨文可为证。约成书于公元前576-公元前221年的《周礼》，是中国第一部记载国家政权组织架构和职能的书，不但记载了当时医政管理制度，还记录了当时医学的初步分科。《周礼·天官》记载“医师掌医之政令，聚毒药以供医事。凡邦之有疾者、有疢痍者造焉，则使医分而治之”没有医学知识的累积和思考，

(下接第4页)

(上接第3页)

很难出现医学分科。可见当时的医学水平之高。《天官》详细记载了食、疾、疡、兽四大医学专业。食医，负责“掌合王之六食、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”，类似营养师，专为王室贵族服务。疾医，负责“掌养万人之疾病”类似于内科医生，为王室服务，也为普通百姓缓解疾病困扰。兽医，不是帮宠物看病的医生，而是治疗家畜的疾病。疡医的主要职责是“掌肿疡、溃瘍、金瘍、折瘍之祝（外敷药）药，刮（去脓血）杀（用腐蚀药去坏死组织）之齐；凡疗瘍，以五毒攻直之，以五气养之，以五药疗之，以五味节之”。

可见，疡医负责肿胀、溃烂、刀创、跌打等病，常用办法有外敷、去脓、除坏死等，很显然这些都是当今外科医生的工作。其中，肿疡应该既包含当今化脓性感染的肿，也包含了肿瘤生长伴随的肿。宋代王安石注解：“肿疡，聚而不散”，肿成一个东西，很难散开，很难说肿疡与现代意义上的肿瘤无关。可见在古代多用“肿”来形容肿瘤样物。其实，直到现在，韩国、日本还称肿瘤为肿疡。



(图片来自《时拾史事》)

有趣的是，古代医生属于官僚系统，其中管理健康的食医地位最高，属于中士，只服务宫廷。而疾医也是中士，但是开始为普通百姓服务。疡医的治疗手段有些“粗暴”，与兽医一同归入下士。可见在周朝，医生对于外科骨伤科的疾病尽管有分类，但是还是认识不够，认为得了外科病的人，跟动物生病一样，只能“粗暴”抢救。尤其对于身体内脏和骨髓的肿瘤，基本没有多少办法救治。因此，先秦时期扁鹊见蔡桓公，说（君有疾）“在骨髓，司命之所属，无奈而也”。

肿瘤在古籍中的各种叫法

然对于肿瘤类疾病的治疗方法有限，但是自周朝以来，对肿瘤样症状的描述时不时有记载：

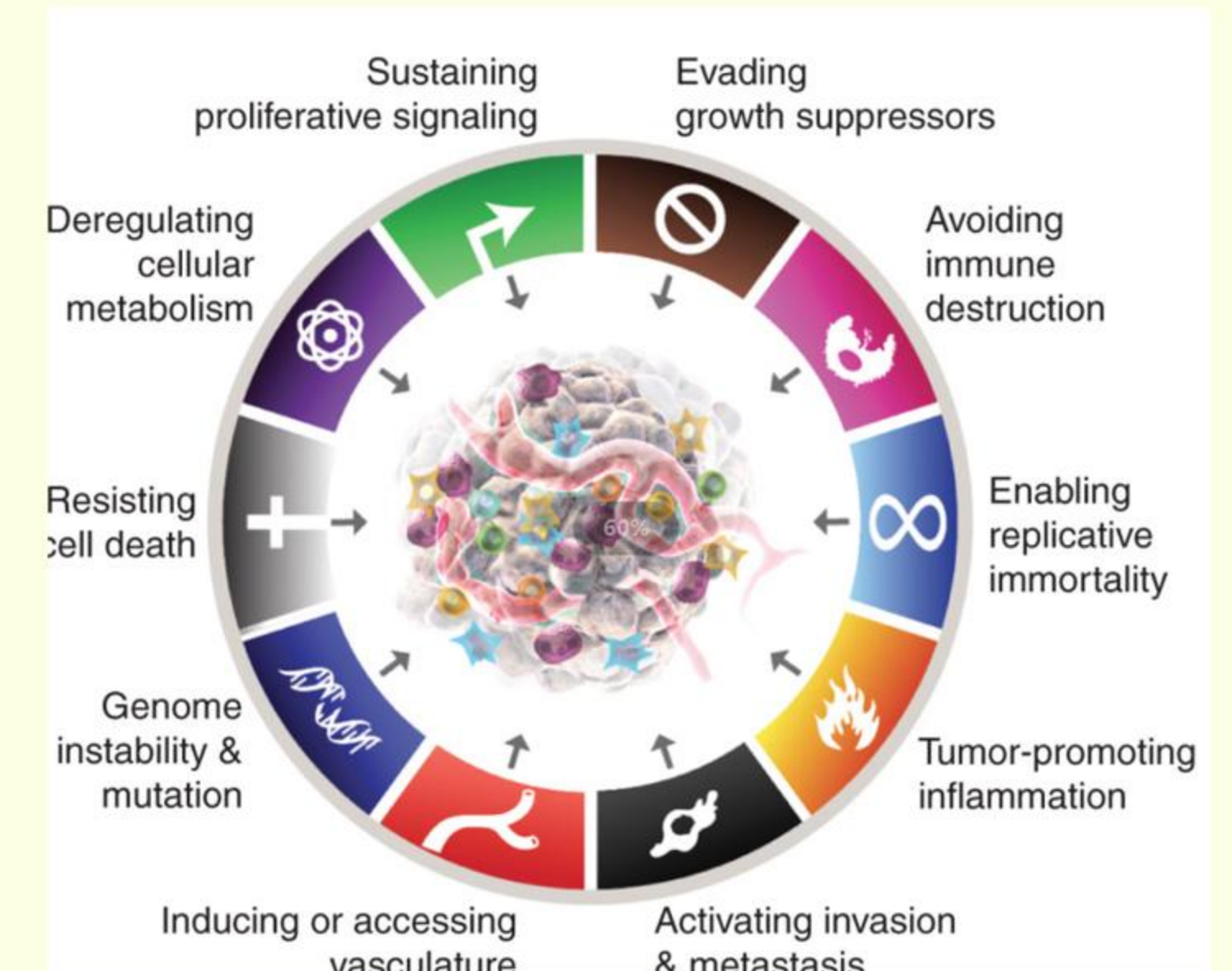
约成书于西汉的《黄帝内经·素问·举痛论》已经记载到“血积有形而不移，或坚硬而拒按”。不论是现在的内科医生还是外科医生，对于体内坚硬有型的东西，会首先怀疑肿瘤。古代癌、岳、崑、巖、岩通，读作yán。传统中医学常用其本义本字「岩」作为病名，指质地坚硬、表面凹凸不平、形如岩石的肿物。1961年编修《新华字典》时为了同“炎症”区别，“癌”的读音才被定为ái。台湾一些地区直到现在仍然使用“乳岩”这个词(5)。《黄帝内经》中还提到“肠覃”（似肠癌）、“石瘿”（似甲状腺癌）、“乳岩”（似乳腺癌）“肾岩”（似阴茎癌）、“舌岩”（似舌癌）。

传说为华佗所著《中藏经》写到，“夫痲疽疮肿之所作也，皆五脏六腑蓄毒不流则生矣。”宋代《仁斋直指附遗方论》提到：“癌者，上高下深，岩穴之状，颗颗累垂…毒根深藏，穿孔透里。男者多发生于腹，女者多发生于乳，或颈或肩或臂，外证令人昏迷。”其描述与现代临床认识基本一致。

中国人怎么防癌治癌？

古人不仅观察到了肿瘤样症状，而且还认为肿瘤样症状与毒物积蓄密切相关。古代医生觉得气血淤滞是肿瘤发生的重要原因。明代《景岳全书》写到，“凡脾肾不足及虚弱失调之人，皆有积聚之病”。清代《医学汇编》写到，“正气虚则为岩”。《活法机要》写到“壮人盛无积，虚人则有之…故治积者，宜先养正则积自除”。

所以，古人多主张扶正祛邪，常讲益气为首。现代科学已经发现并证明了丰富异常的血液供应是肿瘤生长的重要标志之一(8-10)，但是不能排除肿瘤发生与脏腑功能失调，免疫力低下无关。而近些年最热门的免疫疗法，正是利用提高肿瘤细胞周围的功能性T细胞的活力来治疗肿瘤。



(图片来自Cancer Discov (2022))

可见，肿瘤古已有之，而且中国古代医生对肿瘤的认识也有很多合理之处。随着现代科学的不断进步和对肿瘤认识的不断加深，学术界普遍认为癌症是一种多基因病，更是一种随着时间不断进展和演变的复杂疾病，还是几十上百甚至几千种基因病的统称。每一个肿瘤的发生和进展速度，既与肿瘤本身的基因构成有关，也与个体免疫力有关，还与致病因素的暴露时间和强度有关系。近些年，肿瘤免疫研究的深入和单细胞技术的快速进展，已经吸引越来越多的科学家去认识每一个肿瘤内部每一个细胞的“免疫力”，通过体外培养病人自身免疫细胞的技术来提高免疫力已经成为治疗癌症的一个非常重要的手段。未来对个体化医疗的不断推进，既有利于提高肿瘤对药物的应答力，也有利于鉴别传统医学中的合理部分，以增加对肿瘤的认识维度。

Reference:

1. Cancer: an old disease, a new disease or something in between? *Nature Rev. Cancer* 10, 728–733 (2010)
2. Nerlich, A. G., Rohrbach, H., Bachmeier, B. & Zink, A. Malignant tumors in two ancient populations: An approach to historical tumor epidemiology. *Oncol. Rep.* 16, 197–202 (2006).
3. Zink, A. et al. Malignant tumors in an ancient Egyptian population. *Anticancer Res.* 19, 4273–4277 (1999).
4. 赵小昭, 国漫的抗癌史, 《时拾史事》公众号
5. <https://www.zysj.com.cn/lilunshuji/zhongguoyixue-tongshi/index.html> 中国医学通史
6. 中国科技漫谈之中国生物与医药科技大展台, 刑春如主编
7. 陈倩倩, 孔凡铭, 赵辰辰, 贾英杰; 贾英杰教授“黠浊培本”理论治疗 恶性肿瘤探讨. *Tianjin Journal of Traditional Chinese Medicine*, 2020, Vol.37 No.3.
8. Douglas Hanahan, Robert A Weinberg. The hallmarks of cancer *Cell*, 100 (2000), pp. 57-70.
9. Douglas Hanahan, Robert A Weinberg. Hallmarks of cancer: the next generation. *Cell*. 2011 Mar 4;144(5):646-74.
10. Douglas Hanahan, Hallmarks of cancer: New Dimensions. *Cancer Discovery*. *Cancer Discov* (2022) 12 (1): 31–46.

在美国养老真的这么可怕吗？

84届医疗系 方玉麟



美国老人如何为老年生活做准备？

对于65周岁以上的老年人而言，生活最大的收入来源便是退休金，占了所有收入来源的近60%，包括401K、IRA、Pension和社安金。

但说句老实话，社安金真的没有多少。假设你工作时的年薪在5万左右，那么你工作10年社安金大约为\$760/月；工作20年，社安金约为\$1100/月；工作35年社安金约为\$1600/月。



换句话说，如果没有提前自己做好退休计划，例如足够的退休账户，年金，退休保险等等，只靠微薄的社安金很可能连基本的生活开销都无法负担，更不要说使自己晚年生活得滋润了。难怪很多美国老人退休以后还在继续工作，毕竟如果年轻时没有存下大笔的钱，光靠每个月\$1600的社安金过活，一旦生病了、或是需要请个护工、或是想要住好一点的养老院，这点钱真的是难以负担。其中，重点要说一下长期护理的费用了。毕竟这个是老年人退休之后医疗开销最大的一块。

据Genworth 2021年最新数据显示：

家中照料：\$4615/月

家庭健康护理：\$4713/月

老人日间康复护理中心：\$1651/月

辅助型养老院：\$4429/月

养老院(半开放式房间)：\$7989/月

养老院(私人房间)：\$9086/月

看到这里你可能说：不用担心，美国政府不是提供给了联邦医疗保险(Medicare)和贫困者医疗补助保险(Medicaid)吗？

很遗憾，美国的医疗保险也并不能完全长期覆盖长期护理。它不会，也不是被设计用来支付长期的看护服务费用的政府保险。以Medicare(医疗保险)和Medicaid(低收入医疗补助计划)为例：

Medicare 医疗保险

Medicare是政府为美国65岁以上老人和残障人士支付急性的医疗护理费用，比如看病，住院，手术，药物及其他医疗专业护理，但并不包括日常生活照顾，如进食，穿衣，洗澡，如厕等等。

Medicare较常被使用与讨论的是政府负责承保的Part A 和 Part B。

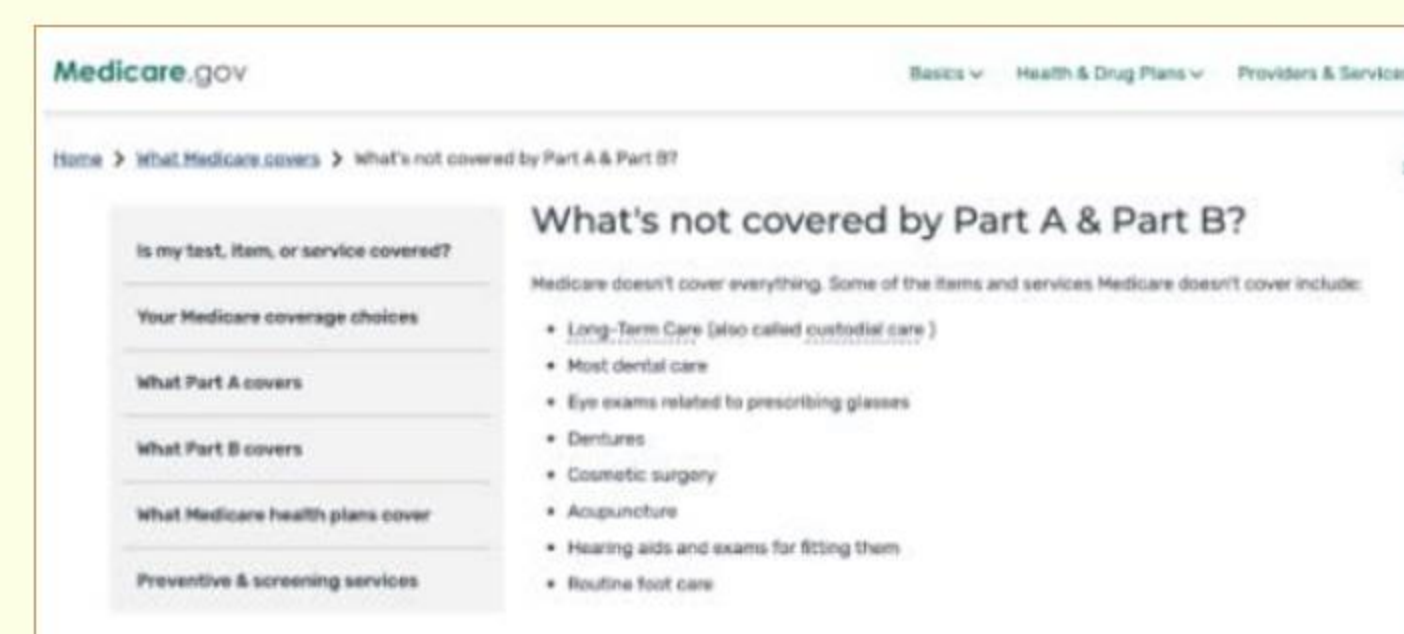
Part A 住院保险

报销详情：负责报销生病住院、养老院护理、临终关怀护理以及家庭护理的费用。Part A 2022年Benefit Period Deductible (每次住院免赔额)为\$1,484；付清免赔额后住院前1-60天无自付费用；61-90天每天自付\$371；91天之后有60天Lifetime Reserve Day，每天需自付\$742；住院超过这个时间，保险不再支付，需要全部自费。

Part B 医疗保险

报销详情：负责报销门诊看病、医疗用品和预防性护理等的费用；Part B 2022年免赔额为\$203/年，之后保险报销80%费用(病人自付20%)。无年度自付上限。另外用户还可以自选附加商业医疗保险计划选项Part D和Medigap，用来填补政府标准医保计划里不报销的部分。

但是，像长期护理、包括医疗和非医疗护理的服务、大多数牙科护理、眼科检查、假牙、美容手术、针灸、助听器和安装助听器的检查、常规的足部护理这些Part A和B都不是承保的。



具体来说就是，病人必须已经在医院住院至少3天，并且在30天内被Medicare认证的长期护理中心接收，才能享受其护理优惠。

Your costs in Original Medicare

You pay:

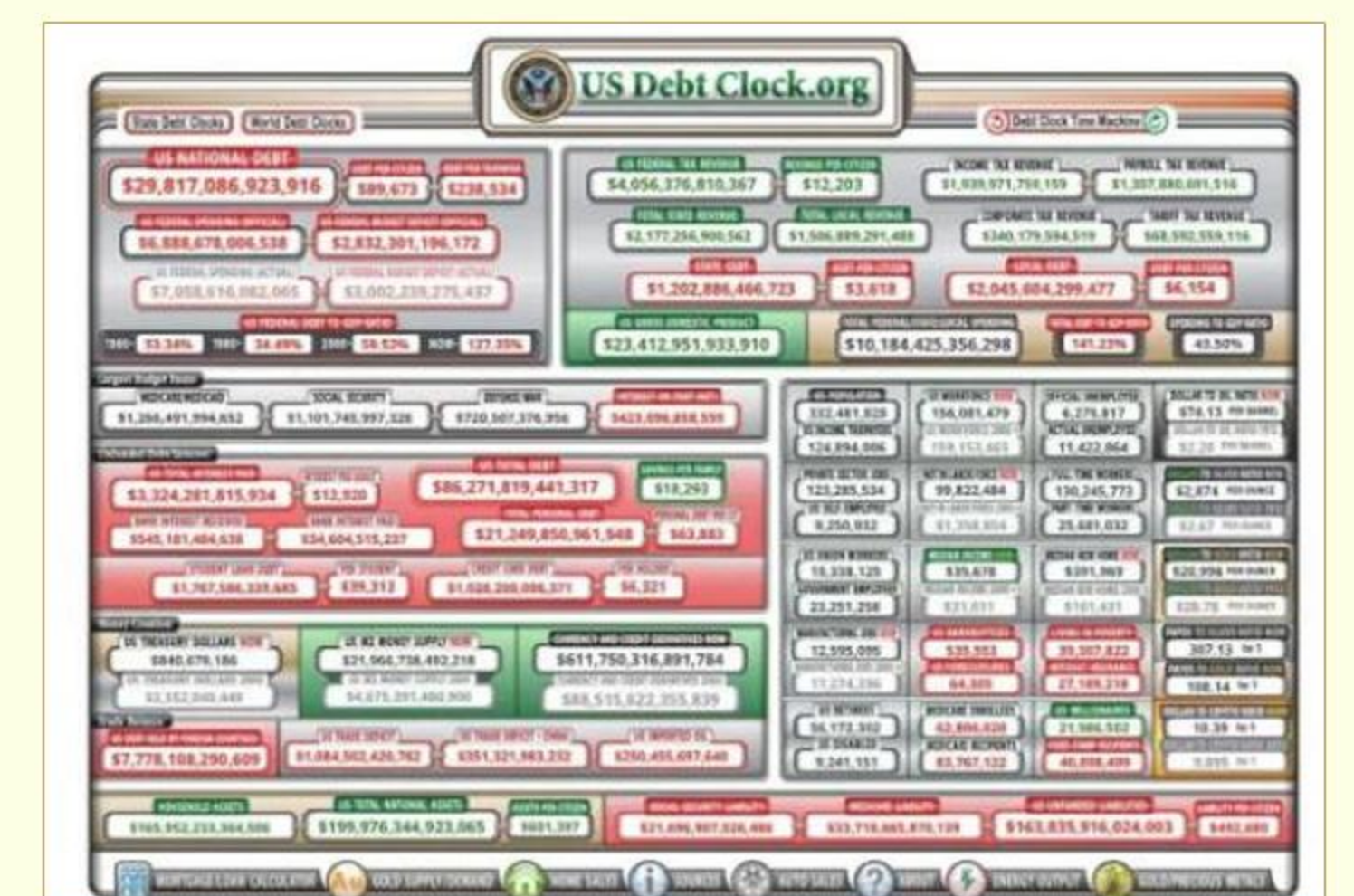
- Days 1-20: \$0 for each benefit period.
- Days 21-100: \$185.50 (\$194.50 in 2022) coinsurance per day of each benefit period.
- Days 101 and beyond: All costs.

Medicaid 医疗补助计划

Medicaid可为一些老人提供长期护理福利，但它只适用于美国贫困的家庭。但Medicaid的要求非常严苛：没有退休金、储蓄、银行账户低于2000的存款，所以普通家庭都被排除在外。而Medicaid所提供的护理等级也偏低，如果你想要享受中等偏上的服务，那就想都不要想了。

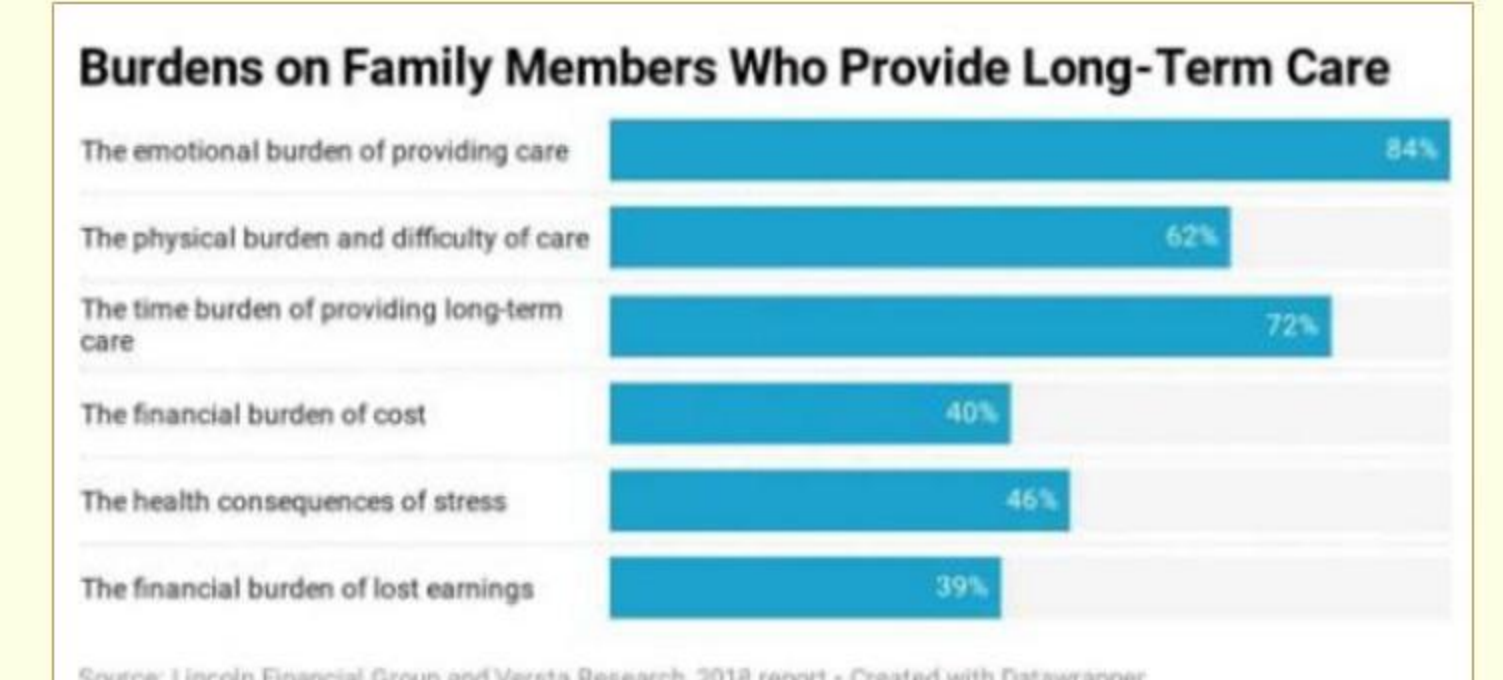
这样看来，虽然在美国养老有退休金、医疗福利这些福利是不少，但想要申请这些福利，政府也是有严格的要求的。

同时，美国债务已经接近30万亿美元，创美国债务史上最高纪录，从债务钟Debt Clock可以看到过去几个时期的债务和其他数据，甚至还提供了对四年后当前预期的看法，该组织对2024年的国债预估达到了43万亿美元！



在这样的环境之下，未来税率都很有可能上涨，福利很有可能会减少，因此根本不可能靠政府的福利来养老。

如果没有提前规划，当家里有人需要长期护理的时候，无论是经济上、还是精神上都会给整个家庭带来巨大压力，生活也会变得异常艰难。美国高昂的医疗费用和看护费用是目前这个国家很多人破产的主要原因。

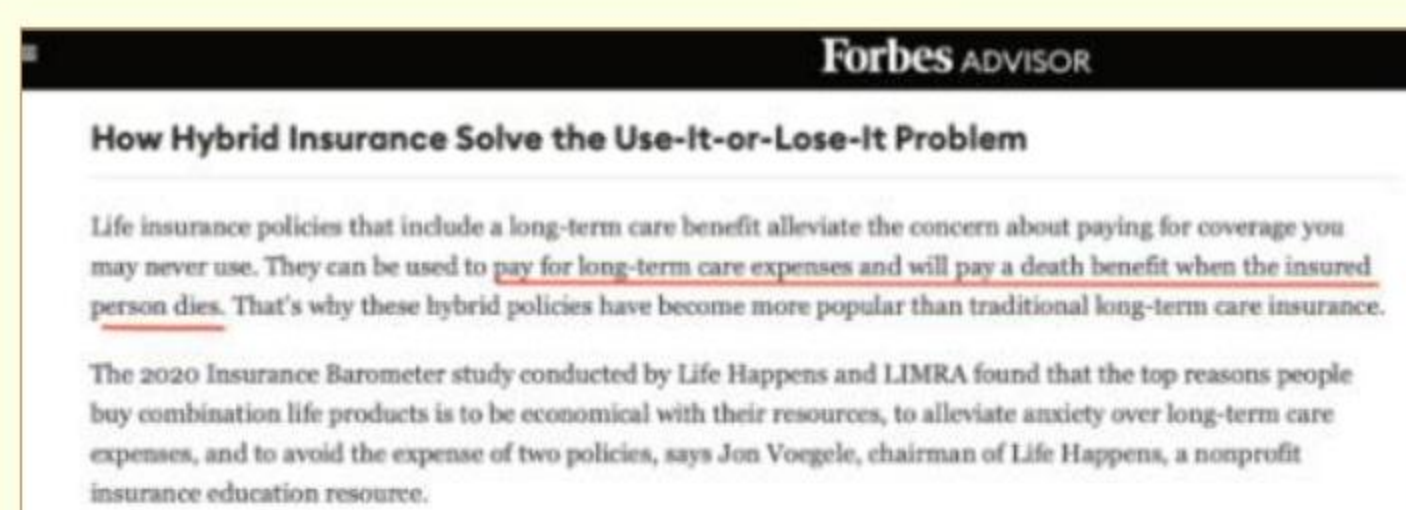


Source: Lincoln Financial Group and Verstra Research, 2018 report - Created with Datawrapper

(下接第6页)

(上接第5页)

文章报道：包括长期护理险人寿保险单可以用来支付长期护理费用，并且在被保险人死亡时支付死亡赔偿金。这就是为什么这些混合保险比传统的长期护理保险更受欢迎。



美国的长期护理保险

长期护理保险是为因年老、疾病或伤残而需要长期照顾的被保险人提供护理服务费用补偿的健康保险。这是一种主要负担我们因为年龄增长后的专业护理、家庭护理及其他相关服务项目费用支出的保险产品。

1. 长期护理保险主要分为两类：

- 传统的长期护理险（单独的长期护理保险计划）
- 新型的长期护理险（作为长期护理险附加条款的hybrid或combo混合型计划）

2. 传统长期护理险优缺点：

传统的长期护理保险功能目标比较单一，但是有价格优势，比如可以享受部分税务抵扣优惠。

3. 新型的长期护理保险优缺点：

优点：

- 通常可以提供更全面的保障和更多的选择，比如你可以一次性付款，也可以在一段时间内支付保费。传统的长期护理政策通常不提供单一的保费支付选项。
- 由于混合型保单的核保可能没有传统的长期护理保单那么严格，所以更容易获得保险资格。
- 混合保单可能允许你向为你提供护理的家庭成员付款。如果它采用赔偿模式，支付现金而不是报销实际的护理费用，你可以用这些现金来支付家庭护理人员。有些计划甚至可以允许到美国境外使用，这一点对于不想在美国养老，或者会在不同国家来回跑的人是非常有利的。
- 这种新型的长期护理保险除了可以用来支付未来可能需要的护理费，还有储蓄功能，如果没有用到护理金，或者只用到部分保单里的护理金，还可以将全部余额免税传承给子女。

缺点：

混合型保单的税收优惠可能不那么丰厚。混合型和传统型长期护理保险的赔付都是免税的。然而，如果你是自营职业者，你可以扣除长期护理保险费的费用。当然，每个人的情况不同，适合的保险种类也不同，想要在众多的产品中，挑选到最适合自己的保险并不容易。

保险购买实属繁琐而又相当专业的问题。这其中，一位资深专业的美国人寿保险代理人起关键作用。要为自己为家庭财务做好安全优质的长远规划。

正确选择美国寿险 代理人最为关键

建议大家一定要找一个可靠的专业的负责责任的美国保险代理人来帮你分析和建议。帮你制定实际、合理的计划。客户和代理人双方都应对保单内容、要点、注意事项沟通清楚，避免任何对产品的误解。切忌贪心、侥幸心理，为自己为家庭的财务做好安全优质的长远规划。方玉麟(85-4)校友现居住美国大费城地区，多年从事房地产投资和家庭财务规划已为众多校友提供了合理的退休规划。

他的联系方式：Yulin (Peter) Fang, Trans-global (美国泛宇), Philadelphia Office, 640 Freedom Business Center Dr. Suite 1, King of Prussia, PA 19406
Tel: 215-260-9168
Email: peter_fang66@yahoo.com



我的美术大师父亲 -郑通校

82届儿科系 郑其

如果我用奥林匹克运动会有全能冠军比喻，我父亲可以称得上是这半个世纪以来一位优秀的全能艺术大师。我记得小时候爸爸教我画画，每天都要画张素描，7岁时我有一张“向王杰叔叔学习”的水彩画刊登在名为“小朋友的杂志上，接着父亲教我木刻创作的程序。记得在小学读书时，我有一张黑白木刻选入上海青少年作品选，父亲到哪显都会带着速写本，及时描绘出当地的风土人情，可惜我和弟弟都没有传承父亲的天赋，弟弟到同济大学学了建筑，而我进了医学院，不过父亲赋予的艺术细胞还是有一点点溶化在我血液中的，例如在二医读书时画显微镜下的病理的图画时，我可以

画得栩栩如生有立体感，老师很喜欢，我在二医出过黑板报，设计过毕业手册的封面，我觉得有点艺术细胞还是可以丰富人生的。

父亲无论是漫画版画水彩画，油画，国画，他的作品都有相当高的艺术造诣。他的作品由位于美国旧金山联合广场的旧金山艺术交流画廊代理，该画廊是全美前百位的画廊之一。父亲是屈指可数的中国艺术家可以在美国的一线画廊展出作品，他的作品被美国收藏家杂志收藏。

旧金山各大旅馆房间的San Francisco Guide里有专题介绍他的作品，他的艺名叫做千步。我记得爸爸青年时在中国木刻创作条件很有限，几乎没有好的木板，是用三夹版拼起来，正面刻一次，反面再刻一次。就算是这样，他还是每年都有佳作。

他从1954年4月一张批评与自我批评的漫画在全国14份报纸上一起刊登的那天起，郑通校这个名字在中国就家喻户晓了，早期的新民夜报 支部生活，文汇报，解放日报 每周都有他漫画和速写，累计上千份。

他那具有家乡特色的油印套色木刻渔乡和碧海渔歌，中苏友好画廊 都是中国美协评定的全国一等大奖的作品。他50多岁就移民美国，他因为要严格遵守美国画廊全球总代理的合约，这么多年来，他在中国的网站上媒体上几乎没有多少痕迹，但他的艺术才华，就像一颗埋藏在深土中光彩夺目的夜明珠闪闪发光。他在美国钻研深化水彩画，油画和国画的艺术创作。

(下接第7页)

(上接第6页)

我下面就介绍一下他各个领域的代表作。



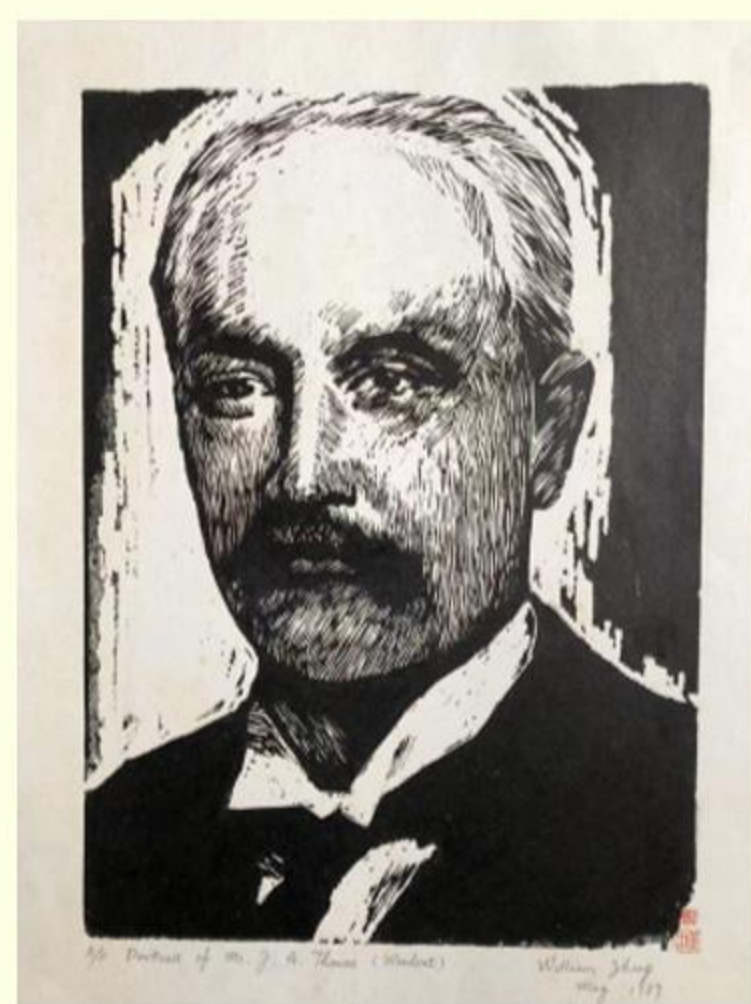
漫画 批评与自我批评 是描绘有些人批评别人的时候用鸡毛掸子的杆子，卷起袖子狠狠抽打，而批评自己的时候则改用鸡毛掸子的有柔软鸡毛的另外一头，轻轻地温柔地掸一下灰尘。分别何其之大 辛辣地讽刺了共产党某些基层干部。1954年全国14份报纸同时刊登，全国画展一等奖。



套色木刻 中苏友好画廊 是描绘夜景下画廊前有一群全神贯注参观画廊的人们，这些人的身影多姿多彩 活龙活现，细腻生动。更重要的是全部用刀法来体现的，充分体现了木刻的个性，这作品荣获全国画展一等奖。



黑白木刻 历史的一刻 是一副不但具有时代感，更是一副具有极高的木刻造诣的精品，画面上有近百人，其中50位左右是近景，个个带着激动 幸福 欢欣鼓舞的表情。这是历史上曾经有过的一刻，在国人心中是有永远有记忆的。



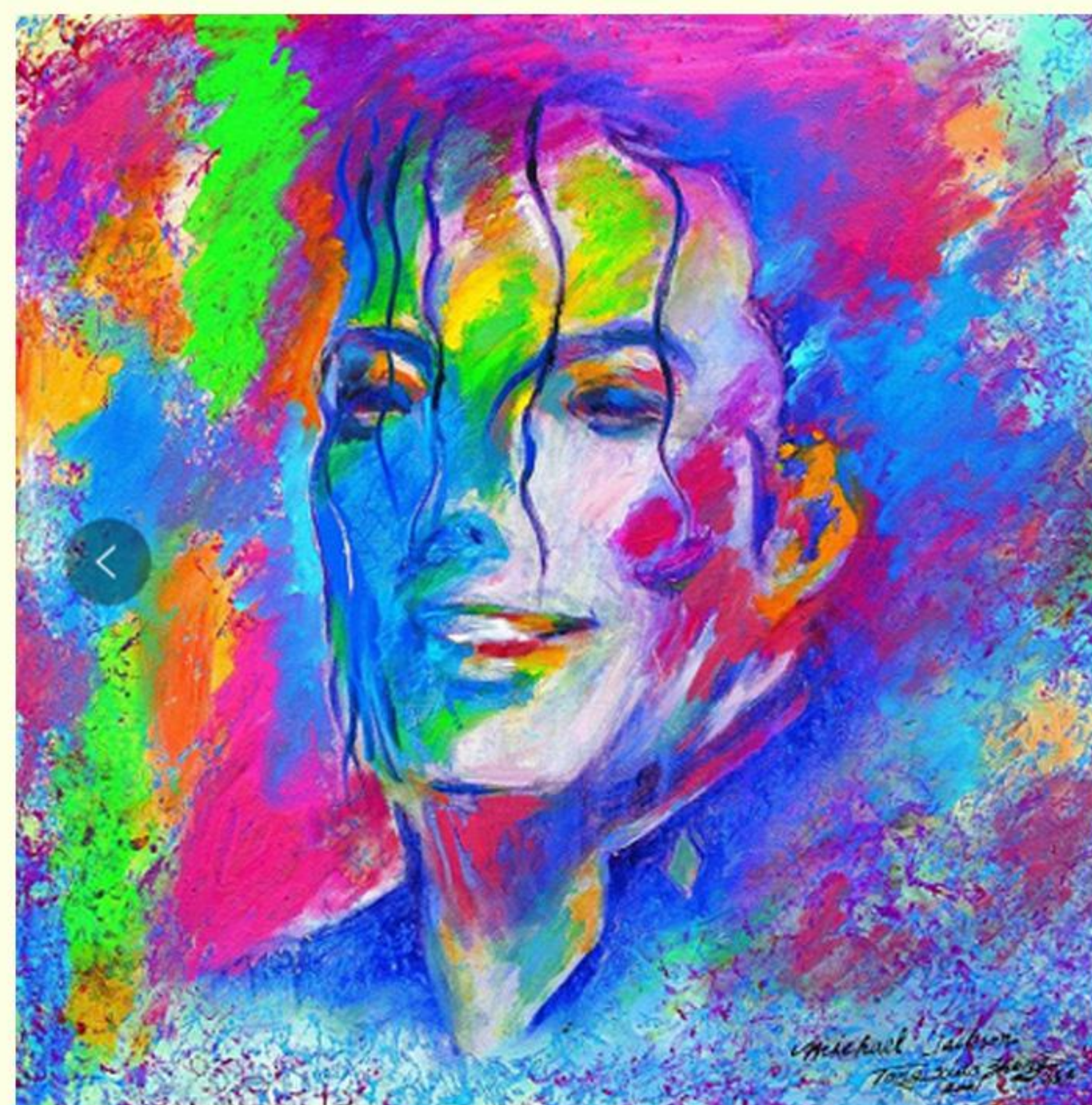
木刻 汤姆斯肖像 黑白木物 人头像 A. J Thomas。此木刻头像充分体现木刻水平，是刀功刀法的模板。



国画 雪中八骏图 是一幅标准的传统国画，风雪中一位红衣女孩赶着八匹骏，像是一首意境美丽的诗篇，我父亲在画上填了诗词，上海著名仕女画家刘旦宅亲自题词雪中八骏图。



工笔国画 慈禧太后 工笔国画是国画的一种技法，始于宋朝，到唐朝更为成熟。而用工笔的画法 在油画布上绘画，是一种前人没试过的崭新的艺术创作。而慈禧太后这幅画正是跨越工笔国画和西洋油画二界的艺术结晶品，不但能够使精致的画保持长久，更是一种创新，画面上慈善的脸栩栩如生。严严隆重，绚丽多彩的宫袍，衬托了她高贵威严的太后地位。



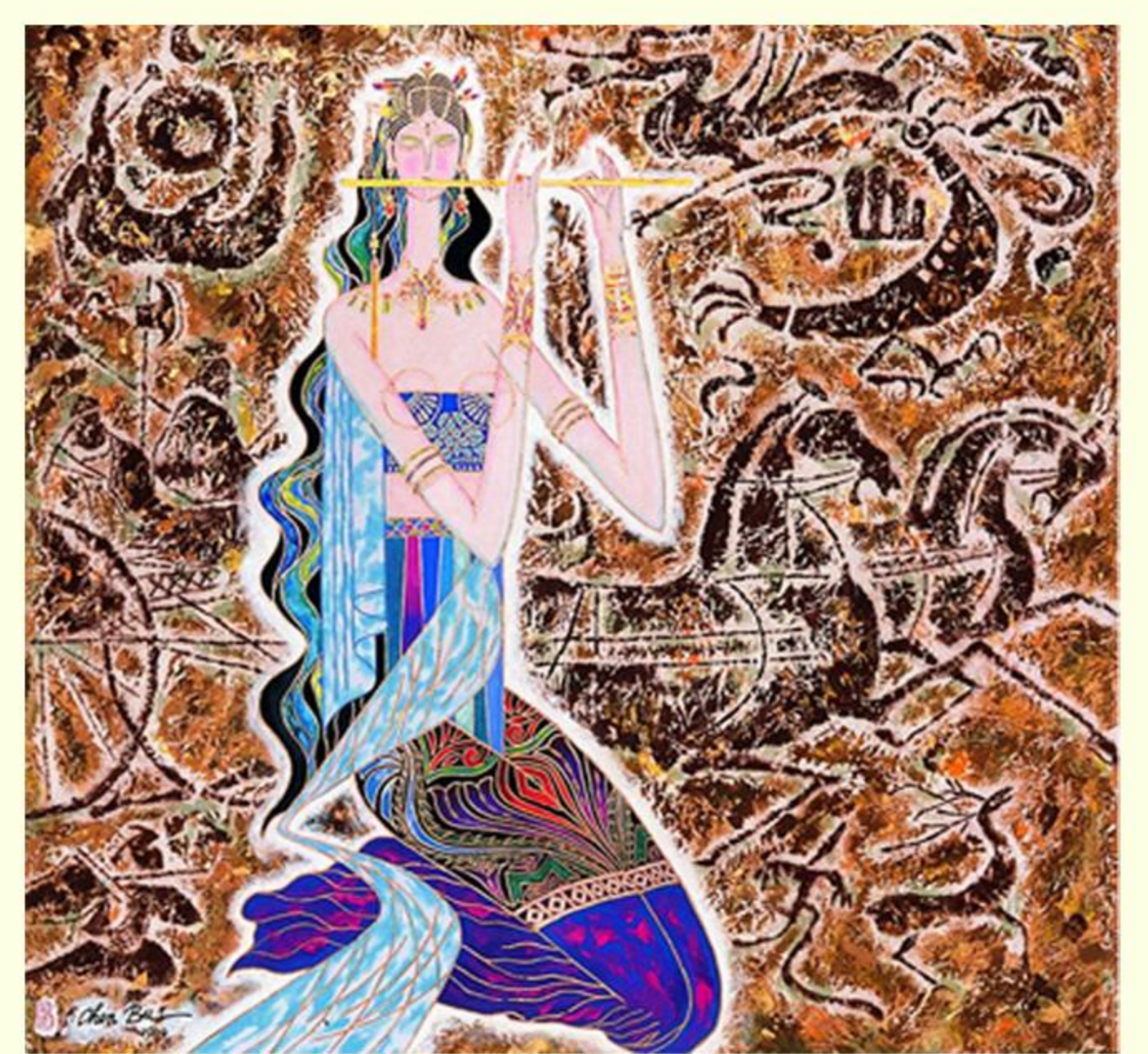
油画 麦可·杰克逊 带有半抽象家的作品。一眼就能看出是他，五彩滨汾的颜色体现了艺术家的浪漫。艺术作品是高于生活但源于生活。将真相与理想相结合是此作品的个性。



油画 眺望旧金山 是在金门桥对岸的Saulsalido 的一家叫做Spinnaker餐馆里画的。眺望旧金山的全景，桌子上的水果与其缕缕倒影，交相辉映，组成一个美丽的有远近层次的风光画。



重彩丙烯画 太阳之旅 这是曾经十分流行的画种。用丙稀颜料画在高丽纸上，但他的画法很不同，他是与工笔画相结合，所以总是画中有画. 满构图100多种颜色。太阳之旅，是说太阳所到之处的世界各国的风土人情，具有浓厚的生活气息。



有祖先可歌可泣的故事作为背景，一名女孩吹奏着笛子。具有很鲜明色彩的裙子与棕色基调的背景，将人物和景分为二个时代，女孩是在歌颂祖先。这种色彩与主题遥相呼应的创作体现了艺术创作的实力。

他的作品是一部全方位的，包涵了各种画种的美术创作宝典。

奇妙的索斯

校友-金沪蓉

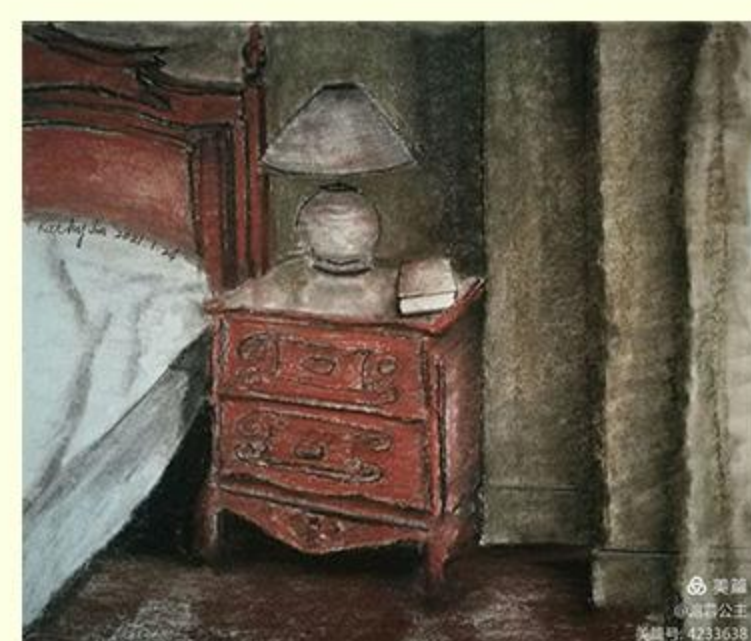
一年前当大卫老师向我推荐【索斯】的时候，我还以为是只股票。后来才知这是一种【可水溶素描干性材料】。显然，【索斯】和炭笔、炭精条、柳棉木炭条都不同。不仅质地不同，【索斯】还有六色可选，如果对色彩关系有足够的敏锐，【索斯】还能帮助你建立画面大的冷暖关系，它特有的暗沉色调，让画面散发着浓郁的俄罗斯风格。



不过，这些对【索斯】的认知，也是经过一番实践操作才体会的。彼时恰逢寒潮和疫情，宅家的日子，正好尝试画【索斯】。



我用来画居家环境，沙发，摇椅，衣柜，大衣，这些身边物件，在【索斯】的加持下，果然【出彩】起来。



和我画室内景不同，大卫老师觉得【索斯】携带方便，外加一个素描本子，就可以走到哪儿画到哪儿，他的画面以描绘城市建筑物居多，【索斯】独特的调子，配合大卫老师大块面概括，让画面极具张力又颇有戏剧性的感染力。



由此可见，【索斯】的可塑性很强，可粗犷可细腻，可甜也可咸。画完，定画液一喷，让它定格在一瞬间，这便是绘画的美妙时刻。



摄影图

88届-赵之玮



我时常出海钓鱼，每次出海除了渔获，还可以欣赏大自然的美，随手记录了许多美景挑几张与大家分享



日出总是迷人，尤其在海上，永远看不厌



早晨色彩与层次令人陶醉



海豚追逐着渔船
自由自在



午后的耶稣光令人神往



船边仿佛
圣灵之光下的天使之鸟



八八届五大班赵之玮
现居南加州，执照牙医生



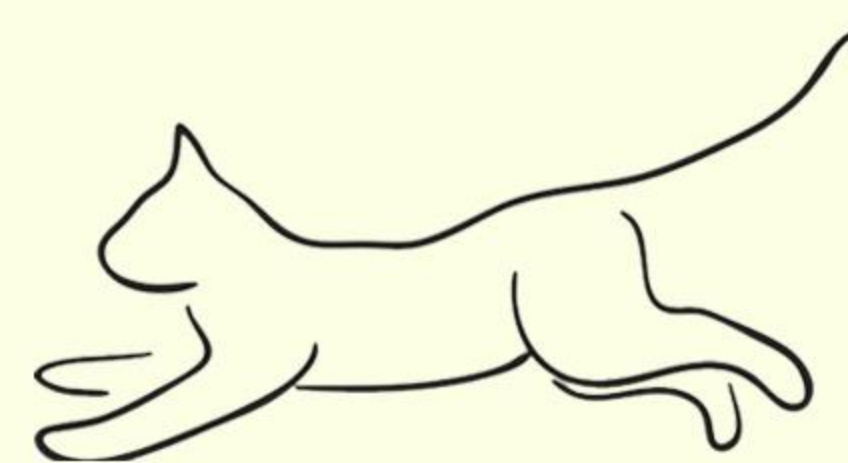
终于归航了，超级月亮一路相伴，
总是不由的赞叹造物之美





我家的黑猫王子

校友-汤群



2021年6月我领养了一只”Prince”小王子！它刚来的时候才8磅多，和人相处起来很友好。小王子现在长得身强力壮，也越来越帅了。我在院子里种菜养花，不管我在哪里，它都喜欢跟着我，我外出开车到家它会过来喵喵叫打招呼。



在院子里巡逻



小王子喜欢在阳台上玩



在院子里抓地鼠



在院子里就爬很高的树



我们看电视，他就在沙发上团成一团睡觉



尾巴翘得高高的就是它很得意的时候



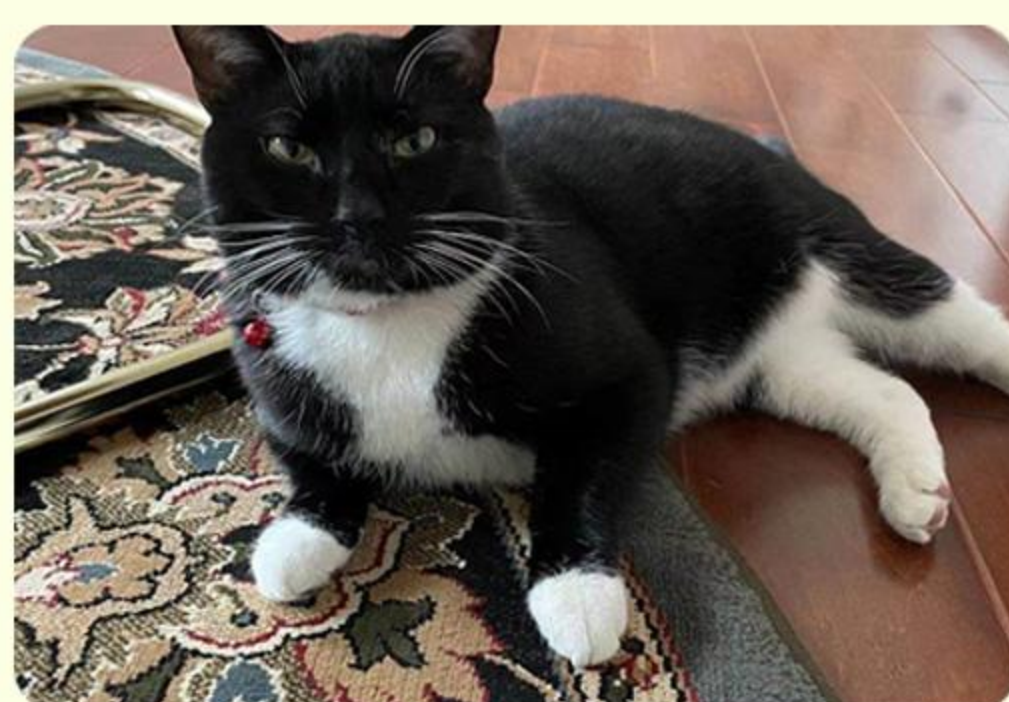
小王子很喜欢和我们一起看电视



舔毛的时候好像做瑜伽



我们吃饭它在桌子底下看我们



卖萌的时候，问它”爱我吗？”它就眨眨眼



特地给小王子种了一盆猫草帮助它消化



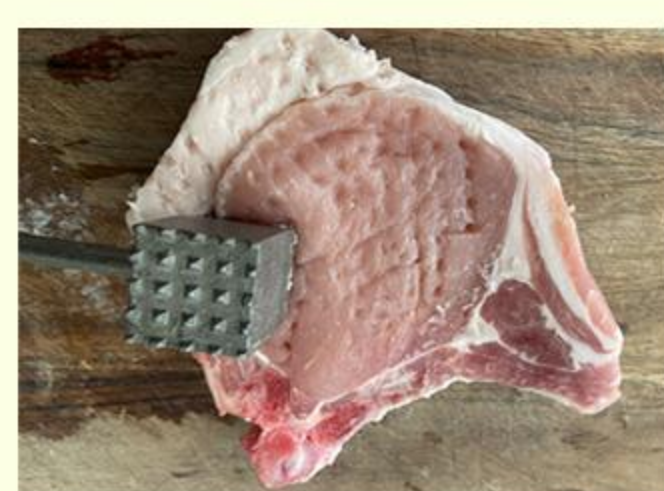
朋友送的玩得很开心，又踢又咬的

炸猪排

82届儿科系 郑其



我跟大家分享一下，我是怎样煮炸猪排的。



1. 用小锤子敲松排骨。



2. 用剪刀剪开油和筋包住瘦肉的地方，我剪了二刀，排骨可以敲得更大。



3. 用1-2小包酱油腌一下



4. 用整个鸡蛋加在肉上面



5. 有了鸡蛋能粘上很多面包粉



6. 放锅油炸一分钟呈金黄色即可出锅