

从中医谈抗疫 华府-北京连线讲座5/15举行

讲座:从中医谈抗疫
主办:北京中医药大学美国中医中心 (USCCM)、美京华人活动中心 (CCACC)
时间:5月15日, 下周五, 晚7:00-8:30
主讲人:李峰(北京中医药大学教授、中医学院院长、医学博士、博士生导师)
主题:
1. 中医是如何看待新冠病毒的?
2. 中医究竟是通过何种途径抗击疫情的?
3. 我们如何在新冠病毒来袭之际, 提升自己的免疫力、抵御病毒的侵袭?
4. 如何在有症状后积极康复?

详细介绍:
在此新型冠状病毒 COVID-19 肆虐全球之际, 越来越多的证据表明中医药在国内控制此次疫情的全程中发挥了重要作用。那么中医是如何看待新冠病毒的? 中医究竟是通过何种途径抗击疫情的? 我们如何在新冠病毒来袭之际, 提升自己的免疫力、抵御病毒的侵袭? 如何在有症状后积极康复?

北京中医药大学美国中医中心 (USCCM) 联合美京华人活动中心 (CCACC) 特意从北京中医药大学中医学院请来李峰教授, 来教我们如何运用中医药知识抗击疫情, 提高健康。以下是李峰教授简介:

李峰, 北京中医药大学教授、医学博士、博士生导师, 现任中医学院院长, 兼任中国残疾人康复协会常务理事兼中医康复专业委员会主任委员, 中华中医药学会中医诊断分会副主任委员, 获教育部“高校青年教师奖”, 北京市高等学校教学名师, 首都防治非典先进个人。曾援藏1年。

作为国家中医药管理局重点学科带头人, 主持863青年基金、973子项目、十一五支撑计划子项目等省部级以上各类项目21项, 发表学术论文300余篇。主编学术著作10余部, 专利2项, 软件著作权1项, 获得2019年中西医结合学会一等奖等省部级奖励14项。

非典期间曾作为北京中医药大学发热门诊负责人在临床工作3个月, 获得首都防治非典先进个人奖章, 面对新冠肺炎疫情, 主持了北京中医药大学和中医学院新冠肺炎2项新冠肺炎防控应急专项——“基于循证

和大数据技术的中医疫病经典及现代文献数据库的构建和挖掘研究”, 形成了3本著作、4个指南和建议以及10个视频等成果:

1、参加了北京中医药大学新冠肺炎“紧急救助”和“健康全球”等在线义诊服务, 为国内外患者提供公益服务。结合临床, 带领团队通过专家会诊咨询和国医堂在线咨询等形式联系临床一线, 根据目前防治疫情各类方案涉及到的, 以及临床一线所关注的一些方剂、理论, 进行求本溯源, 整理一些历代可供借鉴的名方、验案, 及时为临床一线提供急需的“弹药”, 作为第一著者出版了《疫病名方精选》和《疫病医案精选》网络版, 已于2月18日由中国医药科技出版社公开发布, 免费提供给临床和相关研究工作者, 助力临床抗疫。

2、同时针对不同人群, 结合中医药相关理论、防治措施和功法, 研究预防和康复方案:

(1) 针对残疾人群主编的《新冠肺炎预防指南》和《新冠肺炎康复指南》, 被残疾人康复协会采纳, 在中国残疾人网站和公众号上发布。

(2) 为青少年制定的《新型冠状病毒肺炎中医康复指南》和录制的八段锦视频, 也为团中央采用送给了染疫的青少年;

(3) 《抗“疫”中医防护建议》及相关视频被海军后勤部和中央军委保健委采用, 通过“人民海军”公众号等官媒向指战员发布, 助力群体抗疫。

3、组织团队成员研究古今有关传染病防治和康复的理论和知识, 追踪总结疫情研究进展, 结合各地的预防康复方案和防控实践经验, 主编了《传染病的中医防治和康复25讲》, 纸质书已由上海科技文献出版社于4月初出版。其中六讲内容的视频《新型冠状病毒肺炎患者中医药康复》【第一讲】至【第六讲】讲座视频直播, 在B站、上海科学技术文献出版社直播播放平台已上线。

关于新冠肺炎的康复内容《从新冠肺炎谈中医康复》视频也在万方医学网上线, 视频讲座《从治未病谈新冠肺炎中医辨证预防》和《从治未病谈新冠肺炎中医辨证康复》在“健康全球”——北京中医药大学抗疫平台上线播出。

联邦政府新冠纾困金 CCACC深入推广协助社区

新冠肺炎流行造成美国经济重挫, 人民失业等问题接踵而至, 政府没有坐视, 停下脚步, 相反的所有纾困方案皆尽快推出, 目的在照顾人民, 让大家能平安顺利地一起渡过疫情。

美京华人活动中心 (CCACC) 应国税局之邀, 在大华府地区为中低收入户办理免费报税服务超过8年, 每年服务人数皆稳定增长。值此疫情, CCACC 免费报税服务在保持大家健康安全以及有限的资源下, 依国税局的规定, 进行虚拟报税服务 (Virtual Tax Return Service)。

针对财政部与国税局拨给每位国民/合法纳税人 \$1,200, 及其17岁以下被抚养人 \$500 的纾困金, CCACC 报税站除了为欢乐日间保健中心的长者提供远距服务, 也对有需要特别填表的居民、语言上需要帮助的社区居民, 提供咨询协助。

任何一个有所得税申报义务人, 如果还没有申报2019或2018所得税, 应该以电子报税方式申报2019年的税, 就可以收到纾困金。无论是欠税或退税, 报税人必须在税表里直接输入银行账户信息, 就可以尽快收到纾困金。

社会安全金、社安伤残保险金、社安补充福利金、铁路员工退休金以及退伍军人退休金的受益人, 即使没有申报所得税, 也会自动收到 \$1,200 的纾困金。退伍军人和社安补充福利金的收受者, 如果有抚养的孩童, 必须利用国税局“非报税者: 输入付款资料处”网站上的工具, 在5月5日以前填表, 申请每个孩童 \$500 的纾困金。

其他不需要申报所得税的公民或永久

居民, 例如: 低收入的个人, 也可能可以收到纾困金。您可以到国税局的网站 (IRS.gov) 查询是否符合收到“联邦纾困金”。符合资格的人可以至“非报税者: 输入付款资料处”网站上的工具, 填写资料, 以尽快获得纾困金。

国税局积极采取行动, 联合社区力量, 以帮助弱势群体, 例如: 居无定所者、待在收容所的人、在免费食物站接受食物资助者、长期远离注册居住地者 (注册于监理所)、长期住在疗养院和医院等地的人士。因为他们难以联络, 无法取得纾困讯息, 所以需要协助, 将讯息传递给他们, 并协助他们利用国税局网站查询相关讯息, 或尽快填表。

美京华人活动中心正协助国税局, 发挥社区桥梁角色, 借着新冠纾困信息咨询 (GAAP) 专线和专门电邮, 提供服务。新冠纾困信息咨询专线自成立以来, 已经服务150多人。

请需要的朋友利用以下链接、电邮和热线

国税局纾困金查询: <https://www.irs.gov/coronavirus/non-filers-enter-payment-info-here>

非报税者纾困金填表: <https://www.freefilefillableforms.com/#/fd/EconomicImpactPayment>

美京华人活动中心新冠纾困信息咨询小组 GAAP@ccacc-dc.org, 热线: 301-663-0983

(美京华人活动中心 CCACC 新冠纾困信息咨询小组整理供稿)

团结一心 抗击疫情 CCACC同舟共济

距世界卫生组织 (World Health Organization, 简称 WHO) 于3月11日宣布新冠病毒为世界大流行病, 已经过去了一个多月。随着新冠病毒在美国的传播, 很多人的生命安全都受到了威胁, 艰难时期下, 团结一致显得尤为重要。

中国驻美国大使馆参赞兼副总领事杨东女士以及陈川秘书代表中国大使馆于4月28日上午来美京华人活动中心 (CCACC), 致赠中国驻美国特命全权大使崔天凯签名之慰问信、口罩以及温度计, 中心由李志翔会长以及张丽芳副会长代表接受。

崔大使在慰问信中指出, 不久前, 当中国遭受疫情重创之际, 旅美侨胞和留学生源源不断地送去宝贵的精神力量和物资支持。如今, 美国疫情肆虐, 大家展现了「守望相助、同舟共济」的优良传统。疫病无情人有情。

在与杨东女士以及陈川秘书的交谈中, 李志翔会长说明疫情期间中心所做的社区服务, 例如, 欢乐日间保健中心考虑到耆老的身体及心理状况, 仍远程提供照料服务, 包括送餐上门、每日电话问候、护士远程问诊、社工服务等, 让不能来中心的耆老仍能感受到欢乐大家庭的温暖。就像一位欢乐耆老评价的那样: 虽然疫情期间我们只能待在家里, 但欢乐的关怀无处不在, 就像我们的家人一样时刻围绕在我们身边。

李会长提到, 泛亚义务门诊依然开放, 服务有需要的病患; 中心不但设立新冠病毒信息服务专线, 还设有纾困信息咨询专

线, 尽力为社区人士排忧解难, 帮助他们渡过这段艰难时期。由于疫情期间的医疗资源异常短缺, 美京华人活动中心充分发挥社区桥梁的作用, 向医院和医疗机构捐赠了一万个口罩, 希望可以保护医护人员的安全。同时, 中心结合社区其他组织的力量, 一起在疫情中服务社区, 关怀第一线的工作人员以及弱势群体, 例如, 加入亚太裔社区联合救助基金 (APACT) 的捐款倡议。

杨参赞对中心在疫情期间的各项服务与捐献, 表达敬意与赞扬。中心对大使馆提供留学生“健康包”以协助渡过疫情, 亦致意并感谢。尤其, 中心曾为位于华盛顿特区的 Gallaudet University 里的中国聋哑学生, 联系中国大使馆发放“健康包”, 中国大使立即回应, 帮助这群需要关怀的学生。

关于亚太裔社区联合救助基金 (Asian Pacific American Come Together, 简称 APACT), 是由蒙郡华裔家长联合会 (CAPA-MC) 连同多个社区组织设立的公益团体, 拟募集10万美金, 向餐馆购买食物等, 捐赠给游民收容所、食品银行、警务人员、医务人员和医院等。如此, 不仅对在抗疫一线工作的人员表达感谢, 对许多受疫情影响而生活有困难的人群给予关爱, 同时帮助到生意惨淡的餐饮业。

在抗击疫情中, 我们亚太裔已经展现对社区的关爱和有担当的行动能力。我们相信, 只要人人团结一致, 再大的困难也能克服。让我们手牵手, 团结一心, 众志成城, 共渡难关!

美国2020年人口普查持续进行 银发族月对人口普查的意义



老年住房支助方案
图书馆和社区服务中心的地点及数量
银发社区服务计划等等

未来的十年里, 少计算一位, 就少一份预算; 少一份预算, 就少一份完整照顾家中的年长者的服务。请大家动起来, 马上到人口普查网站正确填表, 并告诉您身边的每一位朋友, 普查的重要性。

参加普查有三种方法, 非常简单: 上网填写、拨打专线电话、填表寄回人口普查局。

上网填写: <https://2020census.gov/zh-hant.html> (中文) 有十三种语言可选择。

拨打电话: 844-391-2020 (普通话) 或 844-398-2020 (广东话)。

填写纸本普查表: 于四月中开始陆续寄到每一户, 有英文或西班牙语的选择。填好后, 用免付邮资的信封寄回人口普查局。

若您对填写2020人口普查表有任何疑问, 欢迎致电美京华人活动中心人口普查专线 301-620-1517 咨询。(美京华人活动中心 CCACC 新闻小组整理供稿)

五月是美国的银发族月。从历史上看, 美国银发月的设立旨在承认并感谢, 无论是过去或现在的老年人, 在年轻时为国家社会所做出的一切贡献, 特别是曾经捍卫我们国家的老年人们。

在本月中, 我们有必要再次阐明2020年人口普查数字, 对银发族们的重要性。通过对居住在美国的老年长美国人的数量进行全面统计, 马里兰州蒙哥马利郡以及联邦预算部门可以清楚明白, 应提供多少预算来服务他们的需求, 例如:

Medicare B 部分

疫情期蒙郡食品援助项目资源工具分享

蒙郡紧急事务管理和国土安全部 (the Office of Emergency Management and Homeland Security, OEMHS) 新成立了蒙郡食品安全工作团队 (County's Food Security Task Force), 该团队主要由蒙郡职员、社区合作伙伴和食品援助接受者组成, 以解决食品安全问题和食品援助的相关优先事宜。

蒙郡食品安全工作团队发布在 COVID-19 疫情期间, 居民如何获得食品援助的相关资源讯息:

如果居民可以负担自己和家人的食品需求的费用支出, 可以参照附件“蒙郡食品援助项目资源工具”里的信息 (如下简称“附件”), 了解提供超市送货、路边取货或餐食运送/分发等服务的商家或者机构的列表。

如果居民无法负担食品需求的费用支出, 可以通过如下3类资源信息, 并按照个人情况, 联系不同的组织机构, 以获取相应的食品援助。

- 访问“食品援助资源图”, 或致电 311, 寻找对应的食品援助机构。

- 致电 SHARE network 专线 301-864-3115, 寻找折扣食品超市。

- 申请补助营养援助项目 (SNAP), 细节见附件。

居民应按照自身情况, 如: 是否超过60岁? 是否怀孕或家有5岁以下的幼童? 是否家有18岁以下未成年人? 是否希望增加在 Farmers Markets 的福利? 是否是残障人士? 请按照个人具体情况, 联系并访问相应的资源。细节见附件。

另外, “食品援助资源图”可用于搜索居民地址或邮政编码最近的食品援助提供者, 并可按语言、援助类型以及是否需要预约及文件等信息进行过滤。食品理事会在听取食品援助提供者的新信息时, 会每天进行更新。

“食品援助资源图”的链接如下: <https://mocofoodcouncil.org/food-assistance-resource-map/>

美京华人活动中心 (CCACC) 将作为蒙郡食品安全工作团队的社区合作伙伴, 一如既往地为蒙郡居民提供服务。如需帮助, 欢迎致电 CCACC 新冠病毒中文信息专线 301-798-6001 以及新冠纾困信息咨询专线 301-663-0983。

(美京华人活动中心 CCACC 新闻小组整理供稿)