

聖路易現代中文學校 2025 年 7 月 19 日舉辦社區服務日 – 提供中國簽證申請 (VISA Application)

聖路易現代中文學校將於 2025 年 7 月 19 日舉辦社區便民服務日，為社區居民辦理中華人民共和國簽證提供服務。

請掃描以下二維碼或登錄下列芝加哥領事館網頁查詢具體簽證申請要求：

chicago.china-consulate.gov.cn/fwzc/202206/20220614_10702607.htm

為保證簽證申請順利，請掃描以下

二維碼或點擊此連結填寫線上簽證申請：

cova.mfa.gov.cn/qzCoCommonController.do?show&pageId=index&locale=en_US

簽證申請材料收取時間（不需要預約）：2025 年 7 月 19 日（週六）1:00 pm - 5:00 pm（辦理簽證需 10 個工作日）

申請遞交地點：St. Louis Modern Chinese School

申請遞交地點：6710 Clayton Rd., Richmond Heights, MO 63117

主辦：聖路易現代中文

費用：\$275，包括簽證費，郵寄費，服務費，手續費，保險等。

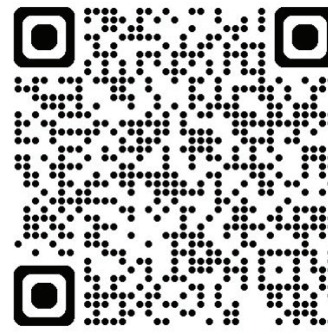
請付支票總額\$275。

支票抬頭：SLMCS

聯絡：accountingdept@slmcs.net



← 新簽證申請要求
總領館網站關於最



《觀世音菩薩普門品》佛法講座 慈悲與智慧的實踐——走入《妙法蓮華經》的深意

【聖路易訊】法鼓山聖路易聯絡處——淨心書坊，誠摯邀請您參與一場難得的佛法盛會。我們有幸恭請法鼓山紐約東初禪寺演瑞法師，於 2025 年 7 月 12 日（星期六）及 13 日（星期日）蒞臨聖路易，舉辦為期兩天的弘法活動，敬請把握因緣，踴躍參加。

7 月 12 日（星期六），演瑞法師將以英文引領兩場半日禪修，分別於上午與下午舉行，

帶領大眾安住當下，體驗身心放鬆的寧靜與清明。7 月 13 日（星期日）則將舉辦一場以《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》為主題的佛法講座，採中英雙語進行，適合不同語言背景的學員共襄盛舉。禪修與佛法講座分為兩個時段：上午 9:00 至 12:00，下午 1:30 至 4:30。

《觀世音菩薩普門品》是《妙法蓮華經》中最廣為流傳的章節之一，描述觀音菩薩以三

十二應身，隨緣救度苦難眾生的慈悲行願。演瑞法師將深入闡釋《普門品》的核心義理與當代啟示，帶領大家體會觀世音菩薩「應機示現、慈悲濟世」的精神，並引導我們如何在日常生活中實踐慈悲與智慧，培養清明的心念與利他的行動力。透過此次講座，參與者不僅能深入了解佛教經典的智慧，也將學習如何以信、願、行三資糧轉化生命，安定身心，開展清淨

自在的人生。

當日活動備有午齋，歡迎隨喜參加。

活動地點：法鼓山聖路易聯絡處——淨心書坊

地址：7825 Olive Blvd., University City, MO

洽詢電話：314-277-5640

電子郵件：info.puremindcenter@gmail.com

Oscar Mayer 召回可能受到李斯特菌污染近 368,000 磅的火雞培根

聯邦衛生官員上週表示，近 368,000 磅 Oscar Mayer 火雞培根產品因可能受到李斯特菌污染而導致食物中毒，被召回。

美國農業部官員表示，迄今尚未確診任何疾病。

南卡羅來納州紐貝裡的卡夫亨氏食品公司宣布召回 4 月 24 日至 6 月 11 日生產的全熟火雞培根。該公司的實驗室檢測顯示產品可能受到李斯特菌污染，因此發現了這個問題。

此次召回的產品包括以下產品，這些產品已運往美國全國各地的商店以及英屬維京群島和香港：

- 12 盎司裝的 Oscar Mayer 原味火雞培根，UPC 碼 071871548601 印在包裝條碼下方。保存期限為 7 月 18 日至 8 月 2 日，批號為 RS40。
- 36 盎司裝的 Oscar Mayer 原味火雞培根，內含三包 12 盎司裝的產品，包裝上的條碼下方印有 UPC 碼 071871548748。保存期限為 7 月 23 日至 9 月 4 日，批號

分別為 RS19、RS40 和 RS42。

- 48 盎司裝的 Oscar Mayer 原味火雞培根，內含四包 12 盎司裝的產品，包裝上的條碼下方印有 UPC 代碼 071871548793。保存期限為 7 月 18 日至 9 月 4 日，批號分別為 RS19、RS40 和 RS42。

消費者不應食用冰箱或冰櫃內的產品。應將其丟棄或退回購買處。

李斯特菌感染可導致嚴重疾病，尤其對老年人、免疫系統較弱者、孕婦和新生兒尤為嚴重。症狀包括發燒、肌肉酸痛、頭痛、頸部僵硬、意識模糊、失去平衡和抽搐。

美國疾病管制與預防中心稱，每年約有 1,600 人因李斯特菌感染而患病，約 260 人死亡。

聯邦官員 12 月表示，在發生多起備受關注的李斯特菌疫情後，他們正在修改預防協議，其中包括去年與 Boar's Head 熟食店內類有關的李斯特菌疫情，該疫情導致 10 人死亡，60 多人患病。



研究顯示多走路可以預防日後殘疾

新研究發現，多走路不僅有益健康，還能幫助你避免日後受到殘疾的影響。

根據上週五發表在《JAMA Network Open》雜誌上的一項研究，每天步行 100 分鐘可使慢性腰痛風險降低 23%。

「這是一項重要的發現，因為步行是一種簡單、低成本且易於進行的活動，可以廣泛推廣以減輕腰痛負擔，」該研究的主要作者、挪威科技大學公共衛生和護理系博士生 Rayane Haddadj 在一封電子郵件中說道。

雪梨麥考瑞大學健康科學博士後研究員、物理治療師娜塔莎·波科維博士表示，全球約有 6 億人患有腰痛，被認為是導致殘疾的主要原因。她沒有參與這項研究。

根據世界衛生組織預測，到 2050 年，患有慢性腰痛的人數將增加至 8.43 億人。

然而，Pocovi 補充道，在研究和臨床實踐中，腰痛的預防常常被忽略。

這項最新研究的結果表明，透過體能活動

可以起到預防作用。Pocovi 表示，這項研究還「表明，我們無需為了預防慢性下背痛而改變運動習慣」。

步數越多，疼痛越少

為了研究步行與背痛預防之間的聯繫，研究小組分析了來自挪威特倫德拉格健康研究（HUNT）的 11,000 多名 20 歲及以上參與者的數據。

2017 年至 2019 年間，HUNT 研究人員要求研究參與者配戴加速度計七天，以追蹤他們的步行模式。根據這項新研究，HUNT 團隊隨後從 2021 年到 2023 年進行了追蹤調查，並詢問參與者是否出現背痛。

人們被分成四組：每天步行少於 78 分鐘、78 至 100 分鐘、101 至 124 分鐘和超過 125 分鐘。

波科維說，研究結果顯示，隨著每日步行量的增加，慢性腰痛的風險降低，初步證據表

明，中速或快走比慢速步行更有保護作用。

她補充說，我們有理由對研究結果充滿信心，包括樣本量大以及使用加速度計而不是人們報告自己的身體活動量。

然而，波科維表示，步行數據僅收集了一周的時間，可能無法反映人們一個月或一年的步行模式。

這項研究也是觀察性的，這意味著雖然它可以顯示關聯，但研究人員不能肯定地說步行可以降低腰痛的風險。

讓更多人走路

腰痛不僅是導致殘疾的主要原因，而且治療費用昂貴。根據 2024 年 4 月的研究，人們在首次確診腰痛後的五年內，平均花費超過 3 萬美元治療腰痛相關費用。

哈達吉說，透過簡單、廉價的改變來預防慢性下背痛可以帶來很大的改善。

波科維說，這項研究無法確定連續步行

100 分鐘與短時間步行相比，其影響是更大、更小還是相同。

但在大多數情況下，除非有潛在的疾病，否則多走路總比不走路好，波科維說。

她說：“從短途步行開始，可以規劃特定的步行路線，也可以找到將短途步行融入日常生活的小方法。”

波科維說，她喜歡走樓梯而不是搭電梯，或是步行到離家稍遠的咖啡店。

她在一封電子郵件中寫道：“關鍵在於以可持續且愉快的方式逐漸增加步行量。此外，邀請朋友、伴侶或同事一起散步也會很有幫助，這能讓你保持動力，並對自己負責。”

除了吃飯喝酒之外，你還可以把散步作為與朋友共度時光的一種方式，CNN 健身撰稿人、認證力量與體能訓練專家和職業體育身心教練達娜·桑塔斯 (Dana Santas) 在之前的一篇文章中說道。

桑塔斯說，如果你想超越多走幾步的習慣，增加運動量，仍然可以從小事做起，循序漸進。她補充說，有些運動甚至可以舒適地窩在沙發上，一邊看一集你最喜歡的電視節目一邊完成。

龍華餐具貿易公司

DRAGON TRADING COMPANY

聖路易市最大規模華人經營專門店

dragontrading@sbcglobal.net

- ★ Electric Led Sign
- ★ 幫你省人力資源！
- ★ 有單刀和雙刀切肉機以及
- ★ 其他的各種餐具，應有盡有
- ★ 50,000平方呎廠房門市部
- ★ 建在五畝地內

1601 Woodson Road, St. Louis, MO 63114 (Between Page & Olive, near I-170)

Tel: 314-995-9999 Fax: 314-995-9848

Hours:

Mon-Fri
9am-5pm

Sat
9am-3pm

TUNG FA NOODLE INC.

同發麵廠

豐富經驗師傅
提供高素質麵類
大量生產價格合理

雲吞皮 廣東乾麵 鮮蛋春卷 鮮蛋麵

同發

誠徵外埠代理
請到本市各雜貨店選購

電話: (314) 427-1890
傳真: (314) 427-1889

1572 Page Industrial Court, Overland, MO 63132