Coeur 63141

找 GL International Realty 專業團隊 實房的四大原因

更多訊息請上GLHomeSoldGuaranteed.com

Lu Lu Seafood Restaurant

友誼萬歲宴 親朋良友宴 喜結良緣宴

合家歡聚宴 各類合菜

達德十年榮獲*"主美中*餐百強"光榮稱<sup>號</sup>

University City, MO 63132

8224 Olive Blvd.,

314-997-3108

天天茶市 週末推車 品種過百

9737 Manchester Rd.

Rock Hill, MO 63119 314-274-7708

3 銷量高

11415 Criterion Ave. St. Louis 63138 新房上市,拎包入住. 3 房 1.5 衛 ,1473 尺。現狀售房。投資良機。



發行 St. Louis Chinese Journal, Inc No. 2509251512 社長 黄江文 Director Wen Hwang Hsia All Right Add 8517 Olive Blvd. **St.Louis, MO 63132** 

Tel (314)991-3747 Fax (314)991-2554 http://slcj.us/

新聞 slci@slcimail.com



由美中西區華人學術聯誼會(MCASTA) 主辦的 "??整合醫療新視野??:連結科技、心 理與生理?" 年度研討會於今年九月十三日上 午在密蘇里大學聖路易分校(UMSL)盛大舉行 。四位主講人以深入淺出的方式,分享在人工 智能藥物研發、失眠、針灸疼痛治療、和再生 健康領域的新知,吸引六十多人到場參加,反 響熱烈!

MCASTA (Midwest Chinese American Science & Technology Association) 成立於 1983 年,一直致力於推動在美國中西部華人學者 和專業人員在科學研究的交流與合作。今年 的主題著重於醫學與健康,其中睡眠問題吸 引最多人關心和提問 。主講人 莊凡萱是華 盛頓大學精神與神經科助理教授,也是執照 臨床心理治療師。她提到如果一週有三次以 上嘗試入睡超過三十分鐘都失敗,而且情況 持續三個月以上,即符合失眠的診斷,不過 這要和一些病因性的睡眠障礙,例如阻塞性 睡眠呼吸暫停等區分開來。臨床上使用認知 行為治療(CBT-I)的原則,已經公認是治 療慢性失眠的黃金標準,包括限制白天睡眠 、減少茶和咖啡等刺激物攝取、控制臥室燈 光、入睡前的衛生習慣養成和睡眠教育等習 慣的建立等行為和認知治療,在與睡眠治療 師四到八次的隔週會診後,通常可以有效改 善失眠的問題。她也提到每個人每天需要睡 眠的時間長短不同,一般五到十小時都屬正

有入睡困難,醒來時也覺得有睡飽、精神好就 可以,沒有絕對的睡眠長短的要求。她建議失 眠的人別太早躺床或在床上做其他的事,而是 把床當成睡眠的聯想,每天定點上床。如果躺 床二十分鐘都睡不著,可以起床做其他事放鬆 之後再回來試著入睡,與其腦子一直想著今夜

可能又失眠,還不如接受自己可能失眠的情況 ,放鬆心情才容易入睡。她表示,只要有強烈 的睡眠驅力,建立穩定的晝夜生理規律,降低 飲食和環境刺激,按照建議的行為治療做起, 睡眠品質都會獲得改善,不靠安眠藥也可以一 夜好眠。(下接P2)





THE PETER LU TEAM



Judy M Realty Inc.

Judy Mei (314) 994-3818 (O)

Call 314-397-1108

Yang Yang 314-677-4397,精通福州話,願為鄉親服務

40年經驗,精通住宅

**西業、投資、餐館買賣** 

AMERICA'S BEST REAL ESTATE AGENTS REALTRENDS

Peter Lu 盧長志

11142 Olive Blvd. **314–662–6578** St. Louis, MO 63141

www.peterluteam.com

## CHAMPION Insurance & Financial Services 卓安保险

314-801-8768 \ F : 314-395-2955

314-666-0226 (國語 / 粤語 / 英語) 888 - 288 - 8208 (fax) AskCiA3@gmail.com

主要保险业务: 医疗、工伤、 汽车、房屋、洪水、商业、职

业责任、保护伞...

代理多家公司・为您寻找最佳保险

2026 年 Medicare 长者医保(红蓝卡) (65 岁以上) 年度开放申请期 10月15日 --- 12月7日 包括长者医保A、B、C、D部分、牙科、眼科、耳科

2026 年奥巴马医保年度开放申请期 11月1日 --- 12月15日

非奥巴马医保 (短期医保) 常年开放申请

请勿错过一年一度的开放申请日期 欢迎来电咨询





2 CityPlace Drive, Suite 200, Saint Louis, MO 63141

Licensed in Missouri, Illinois, Arkansas, Kansas, Louisiana, Mississippi, Texas. 业务地域范围:密蘇里、伊利诺伊、阿肯色、堪萨斯、路易斯安那、密西西比、德州

## Kriegshauser Mortuary - West Chapel

Peter Chang 张志忠

9450 Olive Blvd, St.Louis, MO 63132 喪禮、墓園、火葬一條龍服務



腻怡娜 **Ying Donohue** 314-325-6559

SCI 在美國和加拿大擁有千家自營殯儀館與紀念公園 (墓地),是北美規模最大的殯葬服務機構。

在這個變動快速的時代,最踏實的安排,就是為家 人多想一步。提前規劃,不是"不吉利",而是為 了那一天到來時,親人不必手忙腳亂、身心俱疲。 不論是提前選墓地、預付後事、還是尋找更穩妥的 方式,現在,就是最好的時機。

·費用透明、諮詢免費

・中文服務顧問,全程協助

請致電預約,免費諮詢,爲家人,也爲更安心的未來。

優惠券 \$200 off 在2025年12月31日前購 買火葬、土葬或墓地

sion of First State Bank of St. Charles, MO Company NMLS #416668

We lend for all 50 states 我們可在全美 50 個州提供貸款

# 房屋貸款銀行

Mortgage

**Julie Sun** senior loan officer Cell: 636-284-6947 Office: 636-449-8759 NMLS# 259454 jsun@fsbfinancial.com



636-284-6947



購屋 Purchase 重新貸款 Refinance 政府貸款 FHA Loan 提取現金 Cash Out 高額貸款 Jumbo Loan 退伍軍人貸款 VA Loan

16690 Swingley Ridge Rd, Suite 150, Chesterfield, MO 63017



Dakki Law BS.143507 P:702 338 1228 Wechat ID: dakkilaw



DAKKI LAW REALTY TEAM 內華達房地產 - 羅穎詩團隊

歡迎來到世界娛樂之都 - 拉斯維加斯! 這裡沒有風暴大雪,全年氣候溫和適宜, 讓悠無憂無慮輕鬆自在!





www.dakkilawrealty.com

是您退休移居首選,投資或自住兩相宜!

20多年一站式房地產投資和物管公司 現有管理資產總值超過兩億美元