

(←上接B7版)
买鞋的小窍门

记住：好的鞋子是要让你的双脚舒服，永远不要让你的脚来适应鞋子。

-在傍晚的时候或者走完一段路的时候去选鞋子。傍晚的时候你的脚是最大的。有的人的脚早晚差半个码。

-让店员或者别人量量你的双脚，量的时候要站立。要知道，我们的脚的大小随着年龄增长会慢慢有改变。

-如果一只脚比另一只大的话，照着大的来买鞋子。

-穿好两只鞋子后，活动脚趾头看看是不是合适。在你最长的脚趾头和鞋子之间，你需要至少半个英寸（1.3厘米），大约你手指的宽度。如果不够这个距离，试试大一点的鞋子。

-试鞋子时，要穿你走路时穿的袜子。袜子也很重要：我们一直以为纯棉好，可是研究发现，棉袜比合成纤维袜更容易磨出水泡。因为棉袜更吸汗吸潮，增加摩擦。所以，走路时要穿那些含有合成纤维的袜子。

-鞋子宽窄要合适，两边不能感觉紧紧的。

-买之前，穿着鞋子在店里多走走，要感觉舒适才行。你的脚丫子最知道合适不合适。

-走路的鞋子不仅要合脚，还要轻便、舒适、透气、有良好的支撑、缓冲和保护。

-运动鞋大概在使用三到六个月之后，也就是大约走了350到500英里之后，就失去了他们的缓冲作用，所以要记得定期更换你的鞋子。

步行小常识

跟所有其它运动一样，走路之前，预热、拉伸动作都要有。

不常运动的人，从短途开始，循序渐进。

聆听身体的提示，如果走路时感到痛或者不适，不要勉强，量力而行。

如果走路时受伤，遵从美国心脏学会推荐的以下几点来修养调整，必要时去看医生。

Rest-休息

Ice-用冰袋冷敷患处20分钟。如果有疼痛或肿胀感，反复多次。

Compression-用绷带或者其他东西固定冰袋并给一定的挤压，可以控制肿胀。

Elevation-如果脚或者膝盖受伤，坐下或者躺倒，腿抬高到心脏的水平或者更高，有助于减轻肿胀，促进愈合。

选双合脚的鞋子，行走在桃红柳绿中.....
不负春光不负卿。

(作者: Gloria Zhang, MD, MPH. 本文首
载于微信公众号“同语轩”，本报经作者授权刊
载，版权归属原作者。)

支持联邦中医针灸提案请愿

在2019年4月2日，由美国中医针灸联盟(AAOA)发起的为针灸业界谋权益：通过支持由加州众议员赵美心(右图)提出的H.R.1182和H.R.1183提案，以大力推进退伍军人和英雄与长者联邦针灸法案进入医疗保险。从4月2日至4月3日，100多名来自全美各州的针灸团体的代表前往国会山和社会力量一起走访435位众议院和100名参议员办公室，与政府官员面对面交流和进行游说活动。

2019年4月2日，由众议员赵美心为首的国会议员出席中午12:00至下午3:00在美国国会大厦的雷伯恩6128会议室召开了盛大的新闻发布会。

目前在WhiteHouse.gov有一份请愿书，请求支持H.R.1182和H.R.1183提案，以确保老年人和退伍军人享受有医疗保障的针灸治疗。如果这份请愿书在2019年4月28日得到99,999签名，白宫将会对其进行审核并作出回应！

赵美心众议员在2012年6月18日的排华法案国会致歉案，美国众议院6月18日以全票通过一项议案，对美国历史上的“排华法案”正式致歉。



印第安納州
Indiana Only Asian American Business Card Directory

亞美名片手冊

July- December 2019 2019年 7-12月

第14期《亚美名片手册》现在开始接受新客户。如您想加入，请联系：
317-213-5825 whlee@iupui.edu

INDIANAPOLIS

财务 · 报税
Fiscal Tax
Since 1976

Fiscaltax.com
Facebook.com/fiscaltax

Guaranteed at least \$50 less cost than the National Chains

Richard Bryant
tax consultant
Fiscal Tax Company

Tax Preparation · Electronic filing · Xpress Refunds
Address: 9465 E Washington St.
Indianapolis, IN 46229
(can meet in Carmel - if needed)
drop off and mail service is available

For appointment call
English: 317-897-9964, Toll Free: 888-215-5563
Chinese: 317-987-6358 中文
Email: support@fiscaltax.com

Translation & Public Notarization Services
翻译和公证服务

口译、笔译、中译英、英译中各种与移民、就业、上学、家庭、法律有关的专业翻译及公证服务。

Interpretation and Translation between Chinese and English
Professional document translation & Public Notarization services in a variety of areas, including immigration, education, family, employment and law.

GOOD, FAST, AND UNBEATABLE PRICE

317-213-5825
Email: aatodayin@gmail.com

代办签证服务

为方便广大读者，本报提供“代办签证”及“领馆公证”服务。
代办费：\$40/本

电话：317-213-5825 (Wendy)
317-705-9818 (周华)
Email: whlee@iupui.edu
xiaohua53@yahoo.com
网站：http://www.chinavisaforyou.com/