

華人回國過年 小心「經濟艙綜合癥」

過完西方的聖誕節，很快又要迎來中國的新年。相信很多華人也會趁中國新年期間回國探親，當然也就免不了要坐長途飛機。坐長途飛機，特別是坐經濟艙的朋友們要小心了，最近有新聞報道稱，在短短 10 天里，就發生至少 4 起年輕乘客突發腦梗案例。

據大陸媒體報道，最近，僅在上海，10 天內就接診 4 名因坐飛機差點昏迷、偏癱的外籍遊客，其中一名 44 歲美籍遊客的症狀最嚴重——因為長途飛行，這名乘客當場昏倒在地。重症監護室的主治醫師表示，這些乘客基本上都患上了肺栓塞。還有一名 23 歲的年輕女乘客，直接在機場就腦梗了。

長途飛行會導致这么多疾病發生嗎？上網搜索一下就會發現有很多類似病例，都是因為乘坐長途飛機引起的。

之前曾有過報道，一位從悉尼飛往溫哥華機場的女乘客，也是因為長途飛行導致嚴重腦損傷，該乘客突發靜脈血栓，頭部動手術縫了 50 針，並留下了永久性的疤痕。

該乘客之後介紹採訪時表示，她下飛機後，就開始頭暈、犯噁心，一開始以為只是太累了，後來才知道後果竟然這麼嚴重。

而相似的案例，每年都在發生。根據醫生的解釋，乘客由於長時間在飛機上保持坐姿，可能會導致深靜脈血栓，而如果出現頭暈、噁心等症狀後不及時就醫，就可能導致病情惡化。嚴重者，血栓爆裂導致腦瘀血，不得不進行開顱手術，而查看腦血栓的誘發原因，其中 10% 都來自飛機上長途飛行。

坐飛機為何會發生這種事情呢？

因為機艙內通風不良、空氣乾燥，而坐在靠窗或者中間的乘客，為了減少自己上洗手間的次數，基本上不怎么喝水。

不動、不喝水，這些小的細節使得你的血液變得更加濃稠，就容易引起前面提到的疾病。

那麼我們該如何預防這一疾病呢？答案當然是多運動多喝水，

但因為飛機上空間狹窄，洗手間有時會大派長龍。下面這些小技巧，對你預防因乘坐長途飛機而引發的腦梗、突發靜脈血栓等有很大幫助：

- 1、穿舒適的鞋和寬鬆的衣服，比如拖鞋和運動衫
- 2、有條件就站起來多活動一下，沒條件，輕輕動動腳也可以
- 3、在飛機上千萬不要喝酒、吃安眠藥等
- 4、大量喝水，及時排隊去廁所，也必須要去
- 5、可以穿一些加壓彈力襪或者帶彈性的內衣

美國“最嚴”隱私法案生效 影響 50 萬家企業

爲了更好地保護消費者數據和隱私，美國加州立法部門在 2018 年通過了《加州消費者隱私法案》，並於 2020 年 1 月 1 日起正式生效，那麼企業都準備好了嗎？

CNBC 葉文多：過去幾年，隨着各大公司數據泄露問題頻發，消費者數據和隱私保護也引起越來越多的重視，當地時間本周一，巴西政府宣佈因為數據使用不當處罰臉書約 160 萬美元，而在今年 9 月份已經因為兒童數據處理不當，被美國聯邦貿易委員會處罰 1.7 億美元的谷歌，也在 2019 年的年尾做出修正，表示將會限制其子公司、在線視頻平台優兔上的兒童視頻信息收集。而到了 2020 年 1 月 1 號，號稱美國最嚴格的數據和隱私保護法，那就是加州的《消費者隱私法案》將正式生效。



據估測，將有超過 50 萬家企業可能會受到影響，它們不僅包括被重點監管的互聯網社交公司和科技公司，也包括大型金融保險類公司，以及一些軟件開發商，而買賣消費者數據的公司其盈利模式也將被極大影響或改變。據估測，為了符合新的立法要求，受影響公司需要承擔的初始合規總成本約 550 億美

元，這相當於加州 2018 年 GDP 的 1.8%，未來十年，他們還將為此花費 4.67 億美元到 165 億美元的合規成本。

今年 8 月份的一項調查顯示，只有 2% 的受影響企業對此做好了充分準備。在 2019 年的年尾，急於遵守新立法要求，美國大型零售商們紛紛開始做出應對，比如沃爾瑪和家得寶都在官網上顯示“不要售賣我的信息”或“不出售”等相關鏈接，以讓消費者充分理解新立法。

但是，數據和隱私保護工作的推進仍然面臨很多阻礙，大型企業一直沒有放棄遊說工作，在美國，很多公司寄希望於聯邦立法能夠推翻加州的新法。而即便加州的立法已經被視為是全美範圍內最嚴格的，但在消費者權益保護機構看來，其力度仍然不夠，保護數據和隱私仍然有很多工作要做。

歲末民調：美國人用兩字表達過去一年的感受

美聯社芝加哥大學全國民調研究中心 (AP-NORC) 近日對一千多名美國成年人進行調查，請他們選擇一個詞來表達自己對過去一年和目前生活狀況的感受，高達七成受訪者選擇了感激 (grateful) 一詞。對民意一向難以聚合的美國來說，七成是一個很高的數字。

美國民衆此時的心情似乎和去年有了很大不同，去年此時，股市大跌、政府停擺，可如今股市迭創新高、



開支法案順利通過。

美聯社對調查結果評述道：過去一年，每當市場上有些風吹草動，華爾街就有專家斷言經濟將陷入衰退，但最後證明都是誤判，經濟不僅沒有衰退，反而總在增長。過去一年，當美國和墨西哥關係緊張、與中國貿易衝突加劇時，媒體就會警告商品將會漲價、影響民衆生活，但最後都沒有發生，百姓的生活水平反而提高了。人工智能和自動化在各行業迅速推廣讓一些人憂心忡忡，媒體宣傳將會帶來失業潮、引發貧富懸殊等，但一年下來失業率不升反降，目前處於半個世紀來最低水平，從理論上說是充分就業狀態。一場場虛驚後，民衆最後看到自己工作穩定、收入增加，日子過得還不錯，自然也就會心生感激。

調查表明：美國民衆對過去一年的感受，和媒體呈現的有很大不同。如果一個人天天以《紐約時報》、CNN 來瞭解美國，頭腦里一定是一幅幅民衆不滿、示威抗議的畫面，認為美國正處於嚴重危機中。

過去一年，從通俄門幻滅，到通烏門又起，國會急不可耐地對總統發起彈劾調查、密集聽證，媒體天天狂轟濫炸，民衆從起初關注、隨之起舞，到漸漸變得厭倦，最後選擇遠離，找回了自我。

哥倫布
書法繪畫展
Chinese Calligraphy & Painting Exhibition
1/11/20 10:00am-4:00pm
1/12/20 10:00am-3:00pm
Asian Center
3773 Park Mill Run Dr
Hilliard, OH 43026
Contact
Minru Li (614)483-5835
li.28@osu.edu
Natalie Wang (740)856-5895
xiaoxu-wang@huaxin.us

一站式的服務，省心又省錢
State Farm Jonathan Yu 辦公室

Yu Ins and Fin Svcs Inc
Jonathan Yu, Agent
1930 Crown Park Ct, Ste 140
Columbus, OH 43235
Bus: 614-885-9507
我們精通中文

State Farm*提供各種保險的一站式服務，讓您 省時省心更省錢，如果您把汽車和房子一起投保
State Farm，就可平均節省 \$761 保費！

沒有保險的可以幫您做下報價。有保險的話可以重新幫您做報價，或許能幫您省一些錢。汽車，房屋，人壽保險，銀行，理財都可以呦！

向更好邁進 現在就打電話給我！

2019 年客戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中報稱在轉用 State Farm 後獲得節省的新投保人為根據。State Farm 保險的保單、申請表格，以及必要通知均以英文書寫。
State Farm - Bloomington, IL

注冊會計師事務所
National Tax and Accounting Inc
公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235
中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

成立於 1999 年，具有豐富的稅務和會計經驗，人力資源雄厚，價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務，為客戶合理合法省稅。事務所提供以下服務：

* 個人稅務申報

* 公司會計服務

* 員工工資及相關稅務

* 公司稅務申報

* 公司稅務計劃

* 公司成立登記註冊

合理的價格

Taxesmart Accounting and Tax Services
王惠注冊會計師事務所
Renee Wang CPA, LLC
www.reneewangcpa.com

以全方位的美國會計師專業精確剖析為您提供“一條龍服務”：

* 公司和個人稅務

* 審計代理服務

* 員工工資及工資申報服務

* 公司成立登記服務

* 會計服務 / 財務報表

* 商業諮詢

免費中文諮詢電話: 614-226-3827 傳真: 206-333-0709
地址: 6848 Caine Road, Columbus, OH 43235 郵箱: reneewangcpa@gmail.com

優質的服務

精英團隊

COT 俄州注冊會計師事務所
CENTRAL OHIO TAX COMPANY
Gary Chan, CPA 陳會計師

公司創立及登記服務

辦公室位置便利 (I-270 北出口)

員工薪金及相關稅務

超過 17 年的專業會計及稅務經驗

各種公司及個人稅務

國語、廣東話及英語服務

辦公室地址: 2696 Billingsley Road, Columbus, OH 43235
電話: (614) 798-8001 郵箱: tax@ohtx.com 網址: www.ohtx.com

一周 7 天營業
10am - 7pm

優質服務

哥倫布綜合醫療中心
Columbus Center for Integrative Medicine
地址: 2931 Donnylane Blvd., Columbus, OH 43235
614-760-0622 (英文) 614-506-3135 (國語) www.ohio-ccim.com

內科 婦女保健
家庭科 移民體檢

中醫 針灸
推拿 理療

李柯娃 醫師
Kewa Li, M.D. Board Certified
美國內科專家文憑
俄亥俄州行醫執照

陶煉暉 醫師
Lian H. Tao, D.Ac. Board Certified
美國中醫針灸專家文憑
俄亥俄州中醫針灸醫師執照

提供優質醫療服務
接受各種醫療保險
優惠自費病人
可當天預約
周六預約應診

M&M 律師和會計師事務所
168 Dorchester Square, Suite 207, Westerville OH 43081
電話: (614)358-3590 傳真: (614)358-8572 微信: MTang_OH 郵箱: tangming@tanglawoffice.com

唐鳴, 移民及稅法律師
Ming Tang, Attorney
親屬移民, 工作移民, 投資移民, 入籍, H1/L1, 政治庇護, 出庭, 豁免, 上訴, 高中及大學留學

Mary Sun, CPA
注冊會計師
公司個人報稅, 公司註冊, 會計稅務, 財務報表, 酒牌申請, 生意買賣

李侑真 Jane Y. Lee 國語、英語
移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer
614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment
服務包括: 家庭移民, 工作移民 (H-1B & L), 入籍申請, 投資移民 (E treaty), 豁免申請 (Waiver), 庇護
PETERSON CONNERS LLP
545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017
Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com