

美東華人學術聯誼會

Chinese American Academic & Professional Society (CAAPS)

website: www.caaps.us <https://www.facebook.com/caaps.us>

新移民服務講座

「健康人生的基礎知識」課程 第十五場 2013年3月31日

(Basic Knowledge for Healthy Life) (Lecture 15)

BKHL-15 「核酸」的代謝 (Metabolism of Nucleic Acids); 「維他命 B6, B9 (葉酸), B12」的功能及醫療應用 (Functions of Vitamin B6, B9, and B12, and their Medical Applications); 「痛風症」 (Gout)。

「美東華人學術聯誼會」將於三月卅一日 (星期日) 下午二時開始 (2:00–3:30 pm), 在「紐約華僑文教服務中心」(133-32, 41st Road, Flushing, NY 11355; Phone 718-886-7770) 舉行「健康人生的基礎知識」第十五場講座, 由李衡鈞教授講解。「核酸」(DNA, RNA) 是生命的基礎。課中將闡述「核酸」的構造、命名系統、及其合成、分解的途徑; 參與「核酸」代謝的維他命 B6, B9, B12 的來源和功能, 及缺乏此類維他命會導致貧血的原理。課中將討論數種「抗核酸代謝」的重要藥品及其作用機制:

- (1) 「抗葉酸劑」(Anti-folate agents): 例如「氨甲蝶呤」(Methotrexate) 是重要的抗癌化療藥品 (Chemotherapy); 而「磺胺類」(Sulfonamide) 是抗菌藥物。
- (2) 「抗嘧啶藥劑」(Anti-pyrimidine agents): 例如「氟腺嘧啶」(5-Fluorouracil) 是重要的抗癌化療藥品。
- (3) 「抗嘌呤劑」(Anti-purine agents): 例如「巯基嘌呤」(Mercaptopurine) 是重要的抗癌化療藥品。
- (4) 血液中「同型半胱氨酸」(Homocysteine) 偏高的患者、易得心血管疾病 (Cardiovascular Diseases)。課中將討論食用維他命 B6, B9, B12 可降低血中「同型半胱氨酸」的機制。
- (5) 「嘌呤」分解代謝 (Catabolism of Purine) 的終產物是「尿酸」(Uric Acid)。課中將討論尿酸與「痛風症」(Gout) 的關係、和治「痛風症」特效藥「別嘌醇」(Allopurinol) 的作用機制。

同日 (03/31/13), 第二堂課 (3:40–4:40 pm) 將由林友直教授帶領大家來運動, 示範「健康操」(Physical Exercises: Benefits and Demonstration)。

請僑胞們踴躍參加。

「健康人生的基礎知識」的完整課程表, 展示於「美東華人學術聯誼會」網站。
網址: www.CAAPS.US 及 <https://www.facebook.com/caaps.us>。歡迎查閱。

學術聯誼會周日辦健康講座

世界日報記者許振輝紐約報導 March 30, 2013



曾令寧(右起)、鍾炳采、李衡鈞及林友直(後排左一)等歡迎民眾參與講座。(記者許振輝／攝影)

美東華人學術聯誼會(CAAPS)「新移民服務講座」的「健康人生的基礎知識」系列課程第 15 講，31 日(周日)將由前西奈山醫學院李衡鈞教授主講「核酸」的代謝、維他命 B6、B9(葉酸)、B12 的功能以及痛風症狀，聖若望大學林友直教授將為聽眾示範健康操。

李衡鈞表示，「核酸」是生命的基礎，他將進一步闡述其構造、命名系統、合成、分解的途徑，參與「核酸」代謝的維他命 B6、B9、B12 的來源和功能，還有缺乏此類維他命會導致貧血的原理。為避免艱澀的醫學用語，他將以深入淺出的方式，逐一探討基本的醫學常識，並與現場聽眾互動，讓大家易於了解。林友直帶領大家運動，示範自創的「健康操」(Physical Exercises: Benefits and Demonstration)。

「健康人生的基礎知識」系列課程兩年前開始，相當於濃縮簡化美國醫學院一年級的基礎醫學課程，特別注重於生物化學、營養學、生理學及免疫學等方面的實際應用，將提供社區民眾正確的基礎醫學知識，以增強實行健康生活方式的能力，尤其市面上健康食品種類繁多，不實廣告充斥，有正確的健康基礎知識，可帶給自己、家人及親友優質的生活。

「健康人生的基礎知識」第 15 講時間為 31 日下午 2 時在紐約華僑文教中心舉行，美東華人學術聯誼會董事長鍾炳采、會長曾令寧及成員歡迎民眾參加講座。美東華人學術聯誼會網站：WWW.CAAPS.US。文教中心地址：法拉盛 41 路 133-32 號。

美東華人學術聯誼會

Chinese American Academic & Professional Society (CAAPS)

website: www.caaps.us <https://www.facebook.com/caaps.us>

新移民服務講座 健康人生的基礎知識

一、主題： 瞭解健康人生的基礎知識 坐而言、起而行 - 大家來運動

二、講題：

- 1 健康基礎知識 (02:00 - 03:30)
 - ◆ 新陳代謝 - 「核酸」的代謝 李衡鈞教授
 - ◆ 維他命的功能 - B6, B9 [葉酸], 和 B12
 - ◆ 痛風症說明
 - ◆ 問與答

- 2 健康操示範與運動 (03:40 - 04:40)
 - ◆ 健康操示範 林友直教授
 - ◆ 坐而言、起而行 - 大家來運動
 - ◆ 問與答

三、時間： 2013年3月31日(星期日) 下午二點至下午四點半

四、地點： 紐約華僑文教中心
法拉盛 41 路 133-32 號，電話 (718) 886-7770。

中文演講 免費參加

主辦： 美東華人學術聯誼會

指導： 紐約華僑文教中心