

健康人生基礎知識系列講座 第二堂課明天由李衡鈞主講



【本報訊】美東華人學術聯誼會的系列「健康人生基礎知識講座」第二場將於明天(4月10日星期日)下午二時在Flushing華僑文教服務中心(133-32, 41st Road)舉行，歡迎社區人士踴躍參加。

此一講座共有十四堂課，第一堂課於3月20日開始，整個課程講完約需一年時間，共十四堂課由該會「健康人生規劃教研小組」(包括三位教授及一位專業護士)，負責籌劃的一系列課程，目標是，提供最新、最正確的主流基礎醫學知識，以增強僑胞們選擇和實行健康生活方式的能力。

第二堂課將由李衡鈞教授(Mt. Sinai School of Medicine, 退休)主講。

李衡鈞說，「健康人生的基礎知

識」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」及「生理學」方面的實際應用。這系列課程的目標，是供給僑胞們最新的、正確的主流基礎醫學知識，以增強僑胞們選擇和實行健康生活方式的能力。

「健康人生的基礎知識」課程包括討論人體必要營養素，酸鹼平衡、氧氣運輸及代謝、抗氧化劑、碳水化合物、脂肪、膽固醇、LDL、HDL、蛋白質、氨基酸、核酸、維他命、礦物質等重要營養素的功能及其消化、吸收、分解、合成和互變。此課程將探討「代謝症候群」(Metabolic Syndrome)及能抗衰老的「節制卡路里飲食方式」(Calorie Restriction Diet)。講員將以淺近通俗的口語，和參與者互動交流，一起學習這些有高度實用價值的養生知識。

本課程共有十四堂課，每堂課有兩個半小時，分為兩部份。第一部份(九十分鐘)：講解「健康人生的基礎知識」，由李衡鈞教授主持；第二部份(六十分鐘)：「大家來做健康操」，由林友直教授和楊毓淑專業護士主持，或者是專題演講，由鍾炳采教授主持。

「健康人生的基礎知識」課程的地點是在「紐約華僑文教服務中心」，時間是星期日(Sunday)下午兩點(2:00pm)

到四點半鐘(4:30pm)。約每隔三星期到四星期有一堂課，每堂課討論不同的主題，其中有十二堂在今年十二月十八日完成。其餘兩堂排在明年(2012年)一月八日及二十二日。這十四堂課的「課程表」會陳列在本會的網站，網址是：www.CAAPS.US。請僑胞們上網查閱。「課程表」也會陳列在「華僑文教服務中心」的佈告欄上，方便僑胞查閱。