

華人學聯 5 月 8 日健康講座

世界日報紐約訊

美東華人學術聯誼會將於 5 月 8 日下午 2 時在紐約華僑文教服務中心舉行「健康人生的基礎知識」，由李衡鈞教授主講，歡迎社區人士踴躍參加。

當天講座的內容包括「氧氣代謝」(Metabolism of Oxygen)、「活性氧」(Reactive Oxygen Species)的種類、「氧的毒性」(Oxygen Toxicity)、人體內的「抗氧化系統」(Anti-Oxidation Systems in Human Body)、「抗氧化劑」(Antioxidants)能「抗癌」(Anti-cancer)及「抗衰老」(Anti-aging)。

該會從 3 月 20 日開始展開為期近一年，共 14 堂課的「健康人生的基礎知識」。該系列講座由聯誼會三位教授和一位專業護士組成的「健康人生規畫教研小組」負責籌畫，目標是提供最新、最正確的主流基礎醫學知識，以增強民眾選擇和實行健康生活方式的能力。

華僑文教服務中心地址法拉盛 41 路 133-32 號。

華人學術聯誼會談抗氧防老

世界日報記者王友信紐約報導

May 09, 2011



美東華人學術聯誼會舉辦健康人生講座，由李衡鈞教授(立者)主講抗氧化及防衰老。(記者王友信/攝影)

(Continued on next page)

為提升大紐約地區新移民健康醫療知識，美東華人學術聯誼會 8 日在紐約華僑文教服務中心舉辦「健康人生的基礎知識」系列講座，針對「氧氣代謝、活性氧、氧的毒性」為主題，傳授民眾抗氧化防衰老的健康祕訣。

在生物化科學教授李衡鈞簡明的講解中，他先從「氧」的化學性質和悠久歷史發展作介紹，並教導民眾應該如何從具有抗氧化成分的飲食攝取上，進一步對抗衰老。

李衡鈞表示，一般民眾所攝取的食物當中，來自大自然的新鮮植物、蔬果和豆類蘊含豐富的天然抗氧化物成分。比方說，黃豆、葡萄等天然食物等，對於增強體內的抗氧化和抗毒能力極有幫助。

他另建議，民眾應多吃新鮮食物，少吃加工產品。平常如果嘴饞想吃些小點心，也應以堅果仁等食品替代，減少糖果或澱粉類甜點的攝取量。

該學術聯誼會將於 6 月 12 日下午 2 時至 4 時 30 分舉辦第四場講座「碳水化合物的消化、吸收及運輸」；此外，在課程結束後還有專人進行拉筋、甩手功的示範等。地點為紐約華僑文教服務中心，地址為法拉盛 41 路 133-32 號，歡迎民眾屆時前往聆聽。

華人學術聯誼會講年輕祕訣

記者王友信

紐約報導

為提升大紐約地區新移民健康醫療知識，美東華人學術聯誼會8日在紐約華僑文教服務中心舉辦「健康人生的基礎知識」系列講座，針對「氧氣代謝、活性氧、氧的毒性」為主題，傳授民眾抗氧化防衰老的健康祕訣。

在生物化科學教授李衡鈞簡明的講解中，他先從「氧」的化學性質和悠久歷史發展作介紹，並教導民眾應該如何從具有抗氧化成分的飲食攝取上，進一步對抗衰老。

李衡鈞表示，一般民眾所攝取的食物當中，來自大自然的新鮮植物、蔬果和豆類蘊含豐富的天然抗氧化物成分。比方說，黃豆、葡萄等天然食物等，對於增強體內的抗氧化和抗毒能力極有幫助。

該學術聯誼會將於6月12日下午2時至4時30分舉辦第四場講座「碳水化合物的消化、吸收及運輸」；此外，在課程結束後還有專人進行拉筋、甩手功的示範等。地點為紐約華僑文教服務中心，地址為法拉盛41路133-32號，歡迎民眾屆時前往聆聽。