

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 第十八場 2014 年 3 月 30 日
(Basic Knowledge for Healthy Life) (星期日 2:00–3:30 pm)

BKHL-18 「氧」的故事：光合作用，燃燒，抗氧化劑，抗衰老劑
(Story of Oxygen: Photosynthesis, Combustion, Antioxidants
and Anti-Aging Agents)

「美東華人學術聯誼會」將於三月三十日（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」，舉行「健康人生的基礎知識」第十八場講座，由李衡鈞教授講解。內容包括闡述地球大氣層中氧氣的來源、氧氣在生物體的代謝和功能、「氧自由基」（Oxygen Free Radicals, or Reactive Oxygen Species [ROS]）的形成及其毒性和破壞力。「氧自由基」在細胞中持續存在、是導致「退化性疾病」（Degenerative Diseases）形成、及促使人體老化（Aging）的主要原因。課中將討論人體內的「抗氧化系統」（Antioxidation System）的組成和功能、及如何選擇含有豐富「抗氧化劑」（Antioxidants）的食品、採取健康生活方式、來減低身體內「氧自由基」的活性，延緩老化過程。

同日（03/30/14），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）。

地點：「紐約華僑文教服務中心」（133-32 41st Road, Flushing, NY 11355 ; Phone 718-886-7770）

中文演講，敬請僑胞們踴躍參加。

「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。歡迎查閱。

(Continued on next page)

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>

健康人生講座 談長壽常識

世界日報記者李雪／紐約報導

March 29, 2014



張彰華(左四起)、張景南、李衡鈞以及鍾炳采希望廣大僑胞積極參與。(記者李雪/攝影)

美東華人學術聯誼會訂於 30 日(周日)下午 2 時在紐約華僑文教服務中心舉辦「健康人生的基礎知識」第 18 講，主講人李衡鈞教授將介紹關於抗氧化與長壽的保健常識。

李衡鈞在 28 日舉行的記者會上表示，做健康講座的初衷是因民眾或缺乏專業知識，而市面上充斥各類食品的不實廣告，希望自己的知識可以幫助僑胞們做出正確判斷和選擇，讓大家能健康地延長壽命。李衡鈞的兩點建議為多吃新鮮蔬果和用餐保持七分飽，並稱後者是日前經科學認證最有效的長壽法。

美東華人學術聯誼會會長張彰華及董事長鍾炳采對李教授退休後願意將一生學識奉獻給社區表示感謝。文教中心主任張景南認為健康非常重要，李教授的講座大多深入淺出，用簡單地語言解釋複雜的化學醫學知識讓民眾更易理解，希望社區各年齡段的民眾都參與。

講座當日 3 時 40 分還將有林友直教授帶領民眾運動並示範「健康操」。「健康人生的基礎知識」的課表可於 www.caaps.us 查閱，講座地址於法拉盛 41 路 133-32 號文教中心，諮詢可電(718)886-7770。