

美東華人學聯會主辦講座

運動、飲食、戒菸酒 養生之道

【紐約訊】由美東華人學術聯誼會主辦、大紐約區台灣大學校友會和美東政大校友會協辦的健康人生與養生之道座談會，6日在紐約華僑文教服務中心舉行，內容包括如何預防老年癡呆症及A型流感、介紹養生之道等，並現場示範健康操，吸引了數百名民眾參加。

昨日講座的主題分別為聖若望大學教授林友直說明預防老年癡呆症（Alzheimer's Disease）、前西奈山醫學院教授李衡鈞談養生之道，以及北岸森林小丘醫院職工健保經理楊毓淑談A型流感防治。

林友直指出，老年癡呆症是嚴重老化的表現，屬於神經系統疾病，一般患病者年齡為65歲以上；80歲的老年人中，有20%的人患有此病，世界上每年因此死亡的人達到六萬人，是世界第八大致死病因。雖然目前該病無法治癒，但可以用藥物改善記憶力，而且可以通過多種途徑預防：吃清淡食物，均衡、少油膩；多運動，加強心肺功能，

促進血液循環；多用腦、刺激腦細胞功能；不抽菸、不喝酒、不工作過量；控制高血壓、高血脂、高血糖；注意運動等。

李衡鈞表示，養生之道包括四點，即「合理飲食」、「適量運動」、「心平氣和」、「不近菸酒」。他指出，食品分為兩等級：新鮮的、當令的食品為一等食品；經過加工的食品為二等食品，生活中應盡量食用一類食品，並強調心理健康也非常重要，因為當心理有壓力時，身體會分泌壓力激素，會使免疫力下降，血糖上升。

而針對眼前的A型流感，楊毓淑建議，如果民眾有類似流感的症狀，最好在家休息，直到症狀消失24小時之後。發燒開始後的48小時內服用克流感(Tamiflu)或瑞樂沙(Releenza)才有效；平時多休息，多喝水，均衡的飲食，多做深呼吸來舒壓。如果民眾對流感感到過度的焦慮，還可以致電Lifenet熱線，中文電話(877) 990-8585。



美東華人學術聯誼會日前在紐約華僑文教服務中心舉辦健康座談會，吸引近百名社區民眾參加。



僑教中心6日舉辦

健康座談 邀您養生

記者傅家樺

紐約報導

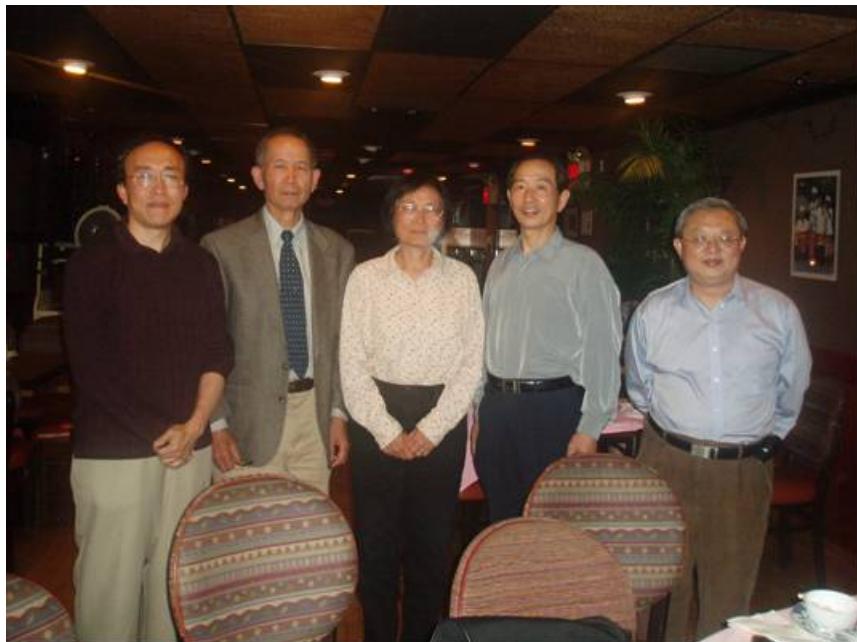
為向社區推廣正確的健康生活觀念，美東華人學術聯誼會將於6月6日紐約華僑文教服務中心舉辦「2009年健康人生座談」，請三位不同領域的醫學專家以飲食、生活習慣、運動等方面，探討如何藉由養生來營造健康人生，避免疾病上身。

這場座談會在大紐約區台灣大學校友會以及美東政大校友會的協助之下，邀請聖若望大學教授林友直、前西奈山醫學院教授李橫鈞以及北岸森林小丘醫院職工健保經理楊毓淑等人，分別以阿茲海默症（俗稱老年癡呆症）、養生之道、A型流感防治等主題進行探討。

林友直表示，阿茲海默症的成因除了先天的遺傳之外，後天生活作息也有相當大的影響。

他指出現代人普遍生活不規律、飲食多油膩，再加上運動不足，很容易造成損害腦細胞，進而於年老時罹患阿茲海默症。

講座從下午2時至5時，免費入場，屆時還有簡易健康操教學，紐約華僑文教服務中心地址：皇后區法拉盛41路133-32號。



2009 年健康人生座談

健康人生與養生之道

一、主題： 健康人生與養生之道

二、講題：

(一) 健康人生與養生之道

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| ➤ 健康人生-Alzheimer 症 | 林友直 (聖若望大學教授) |
| ➤ 養生之道 | 李衡鈞 (前西奈山醫學院教授) |
| ➤ A 型流感防治 | 楊毓淑 (北岸森林小丘醫院
職工健保經理) |
| 提問與諮詢 | (林友直、李衡鈞、楊毓淑) |

(二) 坐而言、起而行 – 大家來運動

- | | |
|---------|---------------|
| ➤ 健康操示範 | 林友直 (聖若望大學教授) |
|---------|---------------|

三、時間： 2009 年 6 月 6 日(星期六) 下午二點至下午五點

四、地點： 紐約法拉盛華僑文教服務中心 718-886-7770

133-32 41st Road, Flushing, NY 11355

中文演講 免費參加

主辦：美東華人學術聯誼會

協辦：大紐約區台灣大學校友會 美東政大校友會

美東華人學術聯誼會



2009 年健康人生座談

美東華人學術聯誼會 主辦
大紐約區台灣大學校友會 及 美東政大校友會 協辦

目錄

健康人生-老性癡呆症	林友直 (聖若望大學教授)	4
養生之道	李衡鈞 (前西奈山醫學院教授)	5
H1N1 流感防治	楊毓淑 (北岸森林小丘醫院 職工健保經理)	6
H1N1 流感: 一般民眾需要知道些什麼? (楊毓淑譯自紐約市政府衛生局)	11	

敬祝大家身心健康愉快!

老性癡呆症 (Alzheimer's Disease, AD)

林友直教授 - 聖若望大學

I. 簡介

1. 美國約有 450 至 500 萬 AD 患者，全世界約有 2,600 - 2,800 萬 AD 患者。年齡愈越大，得到此症的機會越大。
2. AD 是一種漸進式的腦功能退化的疾病。症狀包括記憶力、推理力、判斷力、語言能力、學習能力、理解力、工作能力降低。方向感及步法也受影響，最後無法行動，不能自理日常生活。

II. 可能原因

1. 遺傳性：神經傳導物質 acetyl choline(乙醯膽鹼)過低，影響記憶。
2. 腦部受損傷
3. 腦血管阻塞或破裂
4. 腦細胞減少

III. 預防

1. 目前無法治癒，只能以藥物改善記憶力。
2. 食物清淡，但均衡、少油膩。
3. 多運動，加強心肺功能，促進血液循環。
4. 多用腦，刺激腦細胞功能，如看書、學習益智遊戲、棋奕、猜謎、寫作。
5. 不抽菸、不喝酒、不工作過量。
6. 控制高血壓、高血脂、高血糖。
7. 注意運動、開車、工地安全，勿使頭部受傷。

養生之道

李衡鈞教授 - 前西奈山醫學院

養生之道在於「合理飲食」，「適量運動」，「心平氣和」，「不近煙酒」。

Dr. Clive McCay of Cornell University , 於 1935 年發現 , 吃「低熱量飼料」(Calorie Restriction Diet, CRD) 的 Mice 較吃高熱量飼料的 Mice , 活力充沛 , 健康長壽。從此 CRD 效果被廣泛證實 , 可在多種生物系統中重複。CRD 效果也印證了中國一句古話 : 「若要身體安 , 三分饑和寒」。在這次研討會中 , 我將和諸位討論為什麼「合理飲食」要「低熱量」 , 吃粗糧 , 高比例蔬菜 , 水果 , nuts , 及適量的優質動物性食品。植物性食品提供最好的 Antioxidants , Phytoestrogens , fibers, vitamins(B12 除外) , 而且能降低膽固醇。

食品可分為兩等級 : 新鮮的 , 當令的食品是一等食品 ; 經過加工的食品是二等食品。我們應該儘量用一等食品。

人是動物 , 若不動 , 就會變成植物。 「適量運動」是維持健康的重要基石。

心理若不平衡 , 生理就不會健康。心理有壓力時 , 身體會分泌"stress hormones" , 致使免疫力下降 , 血糖上升。

煙酒有毒 , 避之則昌 , 濫用則亡。

諸位如果能夠遵循上述養生之道的四大原則 , 便有福了。高血壓 , 高血糖 , 高血脂 , 不易上身。心血管疾病率 , 癌症發生率降低。 至少增加陽壽十年以上。願與諸位共勉之。

H1N1 流感防治

楊毓淑經理 - 北岸森林小丘醫院職工健保經理

打油詩

H1N1 流感不可怕，大家不必驚慌。
只學如何預防，不管它多少人死亡。
一定要勤洗手，讓病毒找不到入口。
只要我夠強壯，不怕病毒有多強悍。
熟悉流感症狀，好幫助醫生做診斷。
不幸我得了病，只好聽醫生的命令。
自己不亂進補，因為補錯了更離譜。

打油詩註解：

H1N1 流感不可怕，大家不必驚慌。

- H1N1 流感雖然是一種新型的流感，但是它是由一種和普通的季節性流感類似的病毒引起的。每年都有人因為季節性流感而死。只因為 H1N1 流感 是新型的流感，特別引起醫學界和民眾的關注。目前紐約市雖然有 7 人死亡。死亡率並不是很高，而且死亡的 7 人中，有 6 人都早已存在某種疾病，容易由流感引起的併發症而死。
- 根據衛生局統計，80% 的住院病人(152 人)有一個或更多的高危險因素。紐約市最常見的高危險因素是”氣喘”，佔 41%的住院病人。其他危險因素包括 65 歲以上，2 歲以下，懷孕，肺氣腫，慢性心臟病，腎臟病，糖尿病，或有其他慢性病以及免疫力低的人。
- 症狀出現 48 小時內服用抗流感藥「克流感」（ Tamiflu ）或 Relenza，可縮短病程或預防合併症的發生。
- 因此，只要預防和治療得當，H1N1 流感並不可怕。

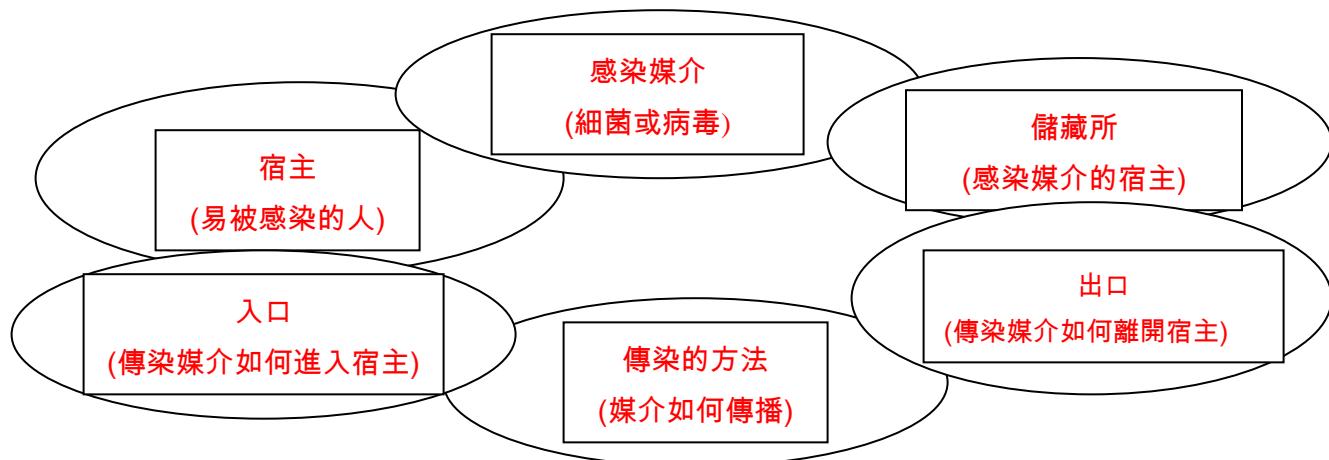
只學如何預防，不管它多少人死亡

如果每天都在算有多少人死亡，會引起害怕和心理焦慮不安。害怕和心理焦慮不安會使我們的免疫力降低，以及會引起其他的毛病。何不然讓政府衛生局和疾病防治中心(CDC)去操心，去統計，去研究死因？我們要多注意政府衛生局和疾病防治中心公佈的民眾須知 – 如何預防，要注意些什麼症狀，如何就醫等等，才是有意義的。

- 預防流感，首先要瞭解流感的傳染方式。流感是藉由患流感者的口鼻噴出的飛沫(droplet)傳染。預防的方法是不要太靠近得此流感的人。如果你自己得了病，也要避免和別人近距離接觸。3 尺以內算近距離。飛沫不會留在空氣中，也不會噴到 3 至 6 尺以外的空氣中..
- 當你咳嗽 和打噴嚏時，用衛生紙遮住您的鼻子和嘴巴。立刻將衛生紙丟棄。如果來不及拿衛生紙，可用手肘的外側來擋。
- 常用肥皂和水洗手，或用含酒精的洗手液洗手。尤其當你咳嗽 和打噴嚏後。
- 你也會經由接觸了(碰到)有染到病毒的東西，再摸你的鼻子或嘴巴而被傳染。除了常用肥皂和水洗手，或用含酒精的洗手液洗手之外，儘量避免用手摸你的鼻子或嘴巴。
- **H1N1 流感不是空氣傳染：**空氣傳染的傳染病是肺結核，麻疹，細菌性的腦膜炎等。病人需要隔離在有負壓的房裡。避免傳染需戴口罩，穿隔離衣，戴手套。因此，目前預防 H1N1 流感不需要戴口罩。

一定要勤洗手，讓病毒找不到入口。只要我夠強壯，不怕病毒有多强悍。

下面的感染的鏈鎖 (Chain of Infection)可以說明如何把傳染病的鏈鎖打開，傳染病原就不會由患病者傳給另外一個人。洗手是最好的打開鏈鎖的方法，使細菌或病毒無法找到出口或入口。H1N1 流感是由病毒感染。



傳染病的傳播像是一條緊緊 聯著的鏈鎖. 只要其中一條鏈子斷了，疾病的傳播就會中斷. 因此, 傳染病的管制就是要想辦法使鏈子斷了，使細菌或病毒無法再繼續傳播下去. 圖表說明如下:

一個人得傳染病, 一定是接觸了感染的媒介 (細菌, 病毒). 這些細菌和病毒寄居在人或動物 (宿主)身上, 離開了宿主, 經過各種不同的傳染途徑進入另外一個宿主. 只要這個過程中, 有一個環節斷了, 疾病就無法傳染. 另外, 細菌和病毒夠強, 被感染的人抵抗力不夠強, 以及沒有採用適當的預防措施, 這個被感染的人就生病了. 因此, 認識各種傳染病的傳播方式, 以便預防是非常重要的.

平時注意營養 (少糖, 多纖維, 多吃各種蔬菜和水果), 多運動, 練習舒壓的方法(深呼吸, 瑜珈, 氣功, 太極功等) 可以增強身體的抵抗力.

洗手是最有效的預防感染疾病的方法 - 洗手可以破壞感染的鏈鎖

什麼時候要洗手?

- 大小便後, 吃飯前, 打噴嚏後, 咳嗽後
- 護理病人或個體前後, 以及任何時候發現手髒的時候
- 有時候, 在同一人身上去做不一樣的事情之間要洗手.
- 護理個案不同的身體部位也要洗手, 以防交互感染

用什麼來洗手?

如果手上沒有肉眼可見的污穢物，或者在沒有水的地方，可以用免水洗含酒精的洗手液。
如果手上可以看見污穢物，必須用水洗

用肥皂和水_洗手的部驟

- 除去手飾 (結婚戒指除外)
- 脫掉手錶, 或將手錶移上手臂
- 打開水龍頭, 調好水的溫度
- 用肥皂前, 先打濕手和手腕
- 手掌朝下, 讓水往下流下水漕, 而不會流向手臂
- 用肥皂用力擦搓手和手腕約 15 秒鐘, 不要忘了搓指甲縫
- 手朝下, 用水徹底沖洗手和手腕
- 用紙巾擦乾手, 把紙巾丟掉
- 如果水漕的水龍頭是用手開關的, 用另一張乾淨的紙巾關水龍頭
- 再把紙巾丟掉

用洗手液洗手的方法

- 將適量的洗手液(足夠打濕手和手腕)倒在一隻手掌上
- 用雙手搓手的兩面和手腕, 不要忘了指甲縫
- 搓手至液體讓乾燥為止
- 注意: 護理病人 Clostridium Difficile (CD) 時, 必須用肥皂和水洗手(不可用洗手液洗手 -無效).

熟悉流感症狀，好幫助醫生做診斷

- H1N1 流感的症狀是: 發燒 (超過 100.4 F), 咳嗽, 喉嚨痛, 疲倦, 全身痛, 發冷, 流鼻涕, 鼻塞, 打噴嚏等. 如果你發燒, 並有咳嗽, 或喉嚨痛 的類流感症狀, 而且你是 65 歲以上, 2 歲以下, 或懷孕, 或者您有氣喘, 或有其他慢性病, 可以打電話給你的醫生, 你的醫生認為你需服藥, 醫生可以打電話到你的藥房給你處方.
- 如果你有下列嚴重的症狀, 你要去醫院或急診處. 這些症狀包括:呼吸困難或氣喘 (小孩有呼吸急促的症狀), 胸部或胃部疼痛或壓迫感, 皮膚出現籃紫色 , 頭昏或意識混亂, 發燒加劇(量體溫超過華氏 100.4 度算發燒), 或不停的嘔吐等.

- 如果你沒有上述的高危險因素，而症狀不嚴重，不需服藥，也會康復。
- 如果你有類似流感的症狀，在家休息，不去上班或上學，直到症狀消失 24 小時之後。

不幸我得了病，只好聽醫生的命令

- 如果你的醫生開抗病毒的藥，需要在發燒開始後的 48 小時內服用抗流感藥 Tamiflu(克流感)或「Relenza」才有效。Tamiflu 一天服 2 次，要服 5 天。
- 既使症狀消失了，要繼續服滿 5 天，
- 如果你和流感病人有緊密的接觸，你又有上述高危險因素，你也要打電話給你的醫生，討論服用預防性的抗流感藥。要在和病人有緊密的接觸後的 3 天內服藥才有效。(1 天服 1 顆，共服 10 天)。
- 多休息，多喝水，均衡的飲食，多做深呼吸(舒壓)。

自己不亂進補，因為補錯了更離譜

華人對補品很有興趣.. 個人體質不同，最好讓中醫師診斷並建議要吃什麼補。我個人建議最好以西醫為主，中醫為輔。西醫治療，中醫改變體質，增加免疫力。不要隨便嘗試沒有根據的偏方。

祝大家遠離 H1N1 流感病毒，並祝大家健康快樂!

H1N1 流感: 一般民眾需要知道些什麼?

楊毓淑譯自紐約市政府衛生局

(New York City Department of Health and Mental Hygiene)

H1N1 流感 (豬流感) 是什麼?

H1N1 流感是由一種和普通的季節性流感類似的病毒引起的。此種流感的症狀是：發燒，咳嗽，喉嚨痛，疲倦，全身痛，發冷，流鼻涕，鼻塞，打噴嚏等。此種流感病毒是藉由得病者咳嗽和打噴嚏傳播出去。你也會經由接觸了(碰到)有染到病毒的東西，再摸你的鼻子或嘴巴而被傳染。

我如何保護我自己和別人不被 H1N1 病毒感染?

- 不要太靠近得此流感的人。如果你自己得了病，避免和別人近距離接觸。(註：3 尺以內算近距離)
- 當你打噴嚏時，遮住您的鼻子和嘴巴。常用肥皂和水洗手，或用含酒精的洗手液洗手。

如果我有類似流感的症狀 (發燒或咳嗽)，我該怎麼辦？

- 在家休息，不去上班或上學，直到症狀消失 24 小時之後。
- 如果你是 65 歲以上，2 歲以下，或懷孕，或者您有氣喘，或有其他慢性病，可以打電話給你的醫生，如果你的醫生認為你需要服藥，醫生可以打電話到你的藥房給你處方。
- 除非你有嚴重的症狀，例如呼吸困難，你不必去 醫院急診處。

我何時需要藥物治療？

大部分的人不需要藥物治療而會康復。但是有些人得了流感會比較嚴重。這些高危險群包括 65 歲以上，2 歲以下，或懷孕，或有長期的或慢性的病，如氣喘，糖尿病等。

- 如果你屬於這群人而且有流感的症狀，你要立刻打電話給你的醫生獲得處方藥。
- 如果你屬於這群人而且和得流感的人密切接觸過，你要立刻打電話給你的醫生獲得處方藥。

在什麼情況下, 我需要去醫院或急診處?

除非你有下列嚴重的症狀, 你不需要去醫院或急診處. 這些症狀包括:

- 呼吸困難或氣喘 (小孩有呼吸急促的症狀)
- 胸部或胃部疼痛或壓迫感
- 皮膚出現籃紫色
- 頭昏或意識混亂
- 發燒加劇(註: 量體溫超過華氏 100.4 度算發燒)
- 不停的嘔吐

我要不要送孩子去上學?

- 除非學校關閉, 健康的孩子不需耽誤上課. 你可以查下面網址有關是否學校關閉:
<http://schools.nyc.gov/Home/Spotlight/closures.htm>.
- 如果你的孩子病了, 他或她應該留在家裡一直到症狀消失 1 天後.

如果我對流感感到很焦慮怎麼辦?

感覺一點焦慮是正常的. 但是如果你感到過度的焦慮, 你可以打電話到"LifeNet"的熱線, 它是一天 24 小時, 一週 7 天的服務熱線. 有中文服務.

- 中文: 877-990-8585
- 英文: 800-543-3638

如果你要更多資訊, 可查下列網址:

紐約市健康部

www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cd-h1n1flu.shtml

疾病防治中心

www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm