

美東華人學術聯誼會

Chinese American Academic & Professional Society (CAAPS)

website: www.caaps.us

Celebrating 35th Anniversary

慶祝三十五周年服務社區講座系列(三)

—健康人生與養生之道—

2010年10月23日 2:00-5:00PM, Saturday

法拉盛華僑文教中心 133-32 41st Road, Flushing, NY 11355

— Agenda —

紐約華僑文教中心 呂元榮主任致詞

(一) 節制飲食, 健康長壽

—主講人: 李衡鈞教授 Prof. Heng-Chun Li (前西奈山醫學院教授)

(二) 資訊科技應用於健康人生 - 健保專家系統

A Knowledge-Based Expert System Development for Healthcare - 主講人: 鍾炳采教授 Prof. Ping-Tsai Chung (Dept. of Computer Science, Long Island University, Brooklyn Campus, N.Y.), 陳炳興講師 Prof. Bing-Xing Chen (PBC 商科大學)

(三) 腹式呼吸 Abdominal Breathing

—主講人: 楊毓淑, Lucy Yushu Liou 專業護士(RN), 並兼有身心靈健康護理和治療按摩執照

(四) 坐而言、起而行 - 大家來運動 健康操示範

Physical Exercises: Benefits and Demonstration

—主講人: 林友直教授 Prof. Yue J. Lin (聖若望大學 St' John's University)

(一) 節制飲食, 健康長壽

-主講人: 李衡鈞教授 Prof. Heng-Chun Li (前西奈山醫學院教授)

Abstract -

合理的節制飲食 Calorie Restriction Diet (CRD) - 是防止肥胖症, 高血糖, 高血脂和高血壓的最有效辦法, 而且能增進健康延長壽命。

此課將討論:

- (1) 動物性食品 和植物性食品的特點。
- (2) 什麼食品含有豐富的, 能延緩衰老的抗氧化劑 (Antioxidants)。
- (3) 什麼食品不含膽固醇。
- (4) 為什麼 HDL 是好膽固醇, 而 LDL 是壞膽固醇。
- (5) 為什麼高血糖會演化成心血疾病, …, 等等。

(二) 資訊科技應用於健康人生 - 健保專家系統

A Knowledge-Based Expert System Development for Healthcare - 主講人: 鍾炳采教授 Prof. Ping-Tsai Chung (Dept. of Computer Science, Long Island University, Brooklyn Campus, N.Y.), 陳炳興講師 Prof. Bing-Xing Chen (PBC 商科大學)

Abstract -

2007 年 全美有二千三百萬人 (7.8%) 患有糖尿病。其中一千九百八十萬人是已被診斷出的糖尿病患者, 有五百七十萬人是未被診斷出的糖尿病患者。全球每兩秒鐘 就有一人死於心血疾病 ; 每五秒鐘就有一人死於心臟病 ; 每六秒鐘 就有一人死於中風。

因此我們發展了一個健保專家系統 來關注人類的健保。 它可診斷並提供有用的健保指導來更新病患的知識。它涵蓋的範圍已包括糖尿病及心血疾病如高血壓 膽固醇 並提供身體的危險性分析報告。這個專家系統是很有知識的 它不僅可提供智慧型診斷 也可推論相關的疾病。它亦可深入診斷亞裔懷孕婦女及解析不同型的糖尿病。這個專家系統可為我們有效及便捷的方法來關注病患的健康及提高人類生活的品質 並可達成疾病觀查與控制 以減少醫療投資。

In 2007, there were 23.6 million people or 7.8% of the population in the United States have diabetes: 17.9 million people (Diagnosed), and 5.7 million people (Undiagnosed). According to the American Heart Association, stroke will cost almost \$68.9 billion in both direct and indirect costs in 2009. In World Wide, every 2 seconds, 1 death from Heart disease; every 5 seconds, 1 death from heart attack; every 6 seconds, 1 death from stroke.

Our knowledge-based expert system is developing to take care human's healthcare. It diagnoses and provides healthcare advices in the areas of diabetes, and heart related diseases including advices on blood pressures, and cholesterol conditions. Also, it provides helpful healthcare information to enhance and update patient's knowledge.

The expert system is *knowledgeable*. It not only performs *intelligent* diagnoses but also produces inferential advices for the interrelated diseases involving both diabetes, blood pressures, and cholesterol conditions. More over, it performs deep diagnoses for the pregnant Asian women and for unknown types of diabetics (i.e., the type I or Type II diabetics).

It provides the *efficient* and *effective* way to take care patient's health to promote human's quality of life and to provide disease monitoring and control to alleviate or to reduce the medical condition. In the long-term, this *knowledge-based expert system* will reduce our Medicare investments and will provide high quality health care services.

Keywords: Expert system, machine intelligence, inference, healthcare, diabetes, heart-related diseases.

(三)腹式呼吸 Abdominal Breathing

- 主講人：楊毓淑，Lucy Yushu Liou 專業護士(RN)，並兼有身心靈健康護理和治療按摩執照

Abstract -

華人一向很注重健身(體)，而較忽略調心(理)。專家一致認為長期承受壓力，不但會引起身體和心理的不適，也會導致許多身體和心理的疾病。因此，學習舒壓法絕對有利你的健康。

「腹式呼吸」是最簡單，最有效的舒壓法。如何有效的做腹式呼吸？要吸氣、呼氣幾秒鐘才是正確的方法？心理學專家或氣功大師們都有個人不同的說法(理論)，那一個理論或技巧最適合你呢？歡迎來參加我們的免費「健康人生講座」，「練習是熟練技巧之母」讓我們一起來學腹式呼吸法吧。

(四)坐而言、起而行 - 大家來運動 健康操示範

Physical Exercises: Benefits and Demonstration

-主講人：林友直教授 Prof. Yue J. Lin (聖若望大學 St' John's University)

Abstract -

A. Benefits of exercises

Longer life, stronger bones, brighter mood, enhanced immunity, lower stress, better mental health, lower body weight, lower risk of cardiovascular diseases.

B. Physical fitness

1. Cardiorespiratory fitness: ability to sustain prolonged rhythmic activity
2. Muscular fitness: strength (force within muscles) and endurance (ability to perform repeated muscular effort)
3. Flexibility: the range of motion around specific joints

C. Exercises to be demonstrated during the session

1. Stretching exercises
2. Joint exercises
3. Muscular exercises

(Continued on next page)

華人學聯35周年獻禮

健康養生講座 23日舉行

記者郭文韻

紐約報導

美東華人學術聯誼會慶祝35周年，將於23日舉辦服務社區講座系列之三：「健康人生與養生之道」，主題包括「節制飲食，健康長壽」、「資訊科技應用於健康人生—健保專家系統」、「腹式呼吸」，以及「坐而言、起而行」的健身操示範。

本次講座將邀請前西奈山醫學院教授李衡鈞講解「節制飲食，健康長壽」話題，李衡鈞表示合理的節制飲食是防止肥胖、高血糖、高血脂以及高血壓的最有效的辦法，而且能增進健康、延長壽命。美東華人學術聯誼會會長鍾炳采教授將主講「資訊科技應用於健康人生—健保專家系

統」，此系統可確診並提供有用的健保知識來更新病患的對於疾病的認識，涵蓋範圍包括糖尿病、心血管疾病等。

第三位主講人是註冊護士楊毓淑，將為民眾介紹「腹式呼吸」，楊毓淑表示，除了正確的呼吸法，還要注意身心靈的健康護理，人的心態好、心情好，壓力自然減少，身體狀況也會改善。聖若望大學教授林友直將以「坐而言、起而行」為主題，帶領大家做健康操，他說，養生根本在於「運動」，通過有氧運動調節脈搏與血壓，使其接近理想值，脈搏為65，血壓為115/75。

講座時間為23日下午2時至5時，地點為法拉盛華僑文教中心41路133-32號。



美東華人學術聯誼會將舉辦慶祝35周年服務社區講座系列，主講人呼籲民眾關注健康，圖左起楊毓淑、鍾炳采、林友直、鄭向元、李衡鈞。
(記者郭文韻/攝影)

學聯會健康養生講座 23 日舉辦

世界日報記者郭文韻紐約報導

October 16, 2010



美東華人學術聯誼會將舉辦慶祝 35 週年服務社區講座系列，主講人呼籲民眾關注健康，圖左起楊毓淑、鍾炳采、林友直、鄭向元、李衡鈞。(記者郭文韻/攝影)

美東華人學術聯誼會將於 23 日舉辦慶祝 35 周年服務社區講座系列之三：「健康人生與養生之道」，主題包括「節制飲食，健康長壽」、「資訊科技應用於健康人生—健保專家系統」、「腹式呼吸」，以及「坐而言、起而行」的健身操示範。

本次講座將邀請前西奈山醫學院教授李衡鈞講解「節制飲食，健康壽」話題，李衡鈞表示，合理地節制飲食是防止肥胖、高血糖、高血脂以及高血壓的最有效的辦法，而且能增進健康、延長壽命。講座將討論哪些食品不含膽固醇，哪些食品含有能延緩衰老的抗氧化劑，以及動植物性食品的特點等。

美東華人學術聯誼會會長鍾炳采教授將主講「資訊科技應用於健康人生—健保專家系統」，此系統可確診並提供健保知識來更新病患對於疾病的認識，涵蓋範圍包括糖尿病、心血管疾病等。

第三位主講人是註冊護士楊毓淑，將為民眾介紹「腹式呼吸」，人們在嬰兒期時都是自然使用「腹式呼吸」，然而隨著年齡增長，多數人轉換為「胸式呼吸」，而這種呼吸方式只有「腹式呼吸」效率的 30%。楊毓淑表示，除了正確的呼吸法，還要注意身心的健康護理，人的心態好、心情好，壓力自然減少，身體狀況也會改善。

聖若望大學教授林友直將以「坐而言、起而行」為主題，帶領大家做健康操。林友直表示，養生的根本在於「運動」，通過有氧運動調節脈搏與血壓，使其接近理想值，脈搏為 65，血壓為 115/75。美東華人學術聯誼會董事長鄭向元誠邀各界參加講座，。講座時間為 23 日下午 2 時至 5 時，地點為法拉盛華僑文教中心 41 路 133-32 號。