

發現

Fa Xian News 一切從發現開始

2013年4月8日 星期一

升學教育與防癌健康聯合講座——兩百多位新州居民參與受惠



防癌健康講座講員與主辦單位和影。右起：白小良女士，陳信誠醫師，新澤西中文學校協會會長黃清郁，美華防癌協會會長楊明德，美華防癌協會社區宣導經理段婉齡。

美華防癌協會首次與新澤西中文學校協會合作，為新州華人舉辦升學教育及防癌健康講座。此講座於3月9日星期六下午2點至6點，在新澤西愛迪生假日皇冠大飯店舉行。我們很榮幸請來哥倫比亞大學準博士及營養專家白小良女士，與目前擔任新澤西州Capital Health醫院立體定位放射線部門醫學主任陳信誠醫師為大家講解健康防癌信息。白小良女士教大家，“應該如何吃，身體更健康”。

白女士指出，現代人健康問題源於：飲食不當，睡眠品質差，缺乏運動及生活壓力。這些因素造成身體內部發炎，導致各種的慢性疾病（糖尿病、心臟血管疾病、惡性腫瘤、腎炎腎微候群、自體免疫性疾病、關節炎、痛風）。她呼籲我們要早餐吃得像皇帝，中午吃得像窮人，晚餐吃得像乞丐。一定要少吃加工食品（凡貼有標籤的）。隨後，陳信誠醫師向大家說明最新的防癌訊息。他指出，在美華人的最大殺手是癌症，尤其是乳癌，腸癌，肺癌與前列腺癌。陳醫師強調防癌篩檢的重要，40歲以上婦女應每年做乳房X光檢查(Mammogram)，50歲以上男士應每年做前列腺驗血檢查(PSA)，50歲以上男女都應做大腸鏡或糞便淺血檢查(FOBT)。如果有家族史則應提早檢查。此外，兩位講員都強調運動的重要，白女士教我們最好的運動器材是一雙好的運動鞋。陳醫師教我們最簡單的運動，每天走路30分鐘，前5分鐘熱身，45秒快速走，1分鐘慢速走，然後再45秒快速，1分鐘慢速，如此在30分鐘內走1英里。現場近120位來賓都表示獲益匪淺。

隨後有近150位來賓聆聽教育升學專家Elizabeth Wissner-Gross講述，“如何進入理想大學”(How to get into your dream college)。Wissner-Gross女士是美國知名教育諮詢專家，專長教導有效撰寫大學申請論文之技巧。這次應美華防癌協會特邀，第一次在新澤西州公開演講。新澤西中文學校協會會長黃清郁致詞時期許華裔學生能申請進入理想的大學，同時鼓勵學生也能擔任志工服務與回饋社會，將來有機會研究一些華裔特有的疾病與問題。

Elizabeth申述教育的5大原則：結合興趣與學習，妥善利用暑期進修，自發與好奇是學習的最大動力，父母全程參予，用理由誘導代替體罰。她還從小學開始，到初中，高中，詳述該如何啟發誘導孩子發展他們的淺能。

現場來賓還得到世界日報準備的精美禮物，和樂公司提供的飲料與零食。每一位來賓都表示不虛此行。美華防癌協會會長楊明德女士誠摯邀請大家加入美華防癌協會的抗癌防癌義工行列，並鼓勵大家邀請我們的專家講員到您的社區團體宣導防癌健康知識。有興趣合作的團體或有需要的個人，可致電(732)951-6310洽詢。

發現存檔

► 2015 (621)

► 2014 (1044)

▼ 2013 (1126)

► 十二月 (113)

► 十一月 (120)

► 十月 (90)

► 九月 (83)

► 八月 (37)

► 七月 (134)

► 六月 (90)

► 五月 (87)

▼ 四月 (113)

► 四月 27 (40)

► 四月 10 (22)

► 四月 09 (4)

▼ 四月 08 (38)

中國調控房地產 只不過是飲鳩止渴

張欣：中國人都渴望民主

樓市泡沫破裂引爆中國革命

以人查房，官員們心虛什麼？（第33期有話）

第33期封面

讓米飯營養巨大化的飲食技巧

網上購房FAQ（三）——利用E-BROKER將收入提高一倍

怎麼吃甜食才不傷身

廚王飯店近期勁爆 正宗上海菜系列

營養豐富的滋補品——雪銀耳

返還費用重新貸款（二）

《古鉅珠寶》美東獨家華商代理世界名錶——愛馬仕腕錶

國民保險公司專欄問答（四）

Open Road Honda是名副其實的“開路先鋒”

最好的抽油煙機是方太

快捷教育中心2013學術夏令營開始招生

第32期發現看板，

介紹“細胞食品”（2）——哪些人需要“細胞食品”

裘利惠師生玫瑰園送暖 中外老人喜迎春樂開懷

育泉數學奧林匹克競賽輔導班招生

發現 新發現者 於 星期一, 4月 08, 2013



在 Google 上推薦這個網址

標籤： 發現社區

反應： 好玩、有趣、酷 (0)

沒有留言：

張貼留言

發表留言的身分：

選取簡介...

發佈

預覽

這篇文章的連結

[建立連結](#)

較新的文章

首頁

較舊的文章

訂閱： [張貼留言 \(Atom\)](#)

發現大热

[血小板升高的預防與治療](#)

王昕耀 血小板（Platelet count, PLT）的正常數值為100-300x109/L。若血常規報告單上數值高於300，即為血小板偏高。血小板偏高，有很多情況可以引起，如有生理性的，正常人一般一天有6%-10%的變化，早上較低，午後較高，春天較低，冬天較高，高原地區較...

[引起脾臟腫大的多種原因](#)

王昕耀 引起脾臟腫大的原因較多，以急性或慢性反覆發作的感染為多見。急性感染，可見於急性病毒性肝炎、斑疹傷寒、敗血症、亞急性細菌性心內膜炎等，此類脾臟腫大多以輕度至中度腫大為主，多數伴有壓痛，感染控制後短期內一般可恢復正常。慢性感染的疾病，包括血吸蟲病、感性性心內膜炎、梅...



[我說亞倫 ——推薦《燈火紐約說人物》序](#)

我沒有一次性讀過這麼多頂級明星的紙上肖像，市面上類似的演藝大腕花名簿兼八卦圖，實在太多了，我確信沒有一位作者的故事與見識，交遊與資格，比得過周龍章，比得過這本書。我是龍章最好的朋友，此番只寫龍章，只說龍章。紐約江湖的熟朋友平時也叫他“亞倫”——喂，亞倫！我寫的這個傢伙，像不像...



[新張“蜀一品”聯手“成都一品” 拉開新州正宗川菜新格局](#)

早就聽說成都菜餚是地道川菜的代表，更聽說過“榮樂園”是當地的魁首。然而，在異國他鄉之地，不少人以為要品嚐“榮樂園”的川菜恐怕只能是奢望了！然而，堪稱“Chengdu No.1”的“成都一品”在新州北部Cedar Grove23號公路上落戶已近8年，其成都著名“榮樂園...



[地道上海人 新州開正宗“上海小籠”](#)

在愛迪生市27號公路上，由真正來自於上海的餐飲業主開設了一家獨具風味的、上海特色名點名菜為主的美食餐廳——“上海小籠”。以“上海小籠”冠名，是因為“上海小籠”已經是中餐美食中不可或缺的一個代名詞。而“上海小籠”的業主和主廚本身就是地地道道的上海人，來美之前已是上海餐飲行業的...

[ANJCS青少年國樂團夏令營圓滿結束](#)

6月28日下午，新澤西中文學校協會青少年國樂團 (ANJCS YCO)於Metuchen市新東方教育中心舉辦結營成果發表展：約六、七十位貴賓及親朋好友齊聚共襄盛舉，為為期三天的夏令營劃下圓滿

[華夏東部分校歡度春節 《絲路花雨》錦上添花](#)

[莎倫畫院暑期加強營的獨特性（1）](#)

[升學教育與防癌健康聯合講座——兩百多位新州居民參與受惠](#)

[春季用車小常識](#)

[絕對不能縱容孩子的五件事情](#)

[如何在親人面前保護隱私](#)

[血小板升高的預防與治療](#)

[視網膜脫離（一）](#)

[櫻花盛開的華盛頓](#)

[探秘泰國小緬甸——美索（一）緬甸政治犯展覽館](#)

[美國住宅市場明顯升溫](#)

[離婚，中國房產新政的副產品](#)

[房屋貸款101\(一\)](#)

[幽默生活](#)

[熱水壺風波：馬爾代夫歧視中國人？](#)

[紐約華人移向東哈林區，安全成憂](#)

[更多股票 更少債券](#)

[投資海外的四項基本原則](#)

► [四月 07 \(3\)](#)

► [四月 05 \(4\)](#)

► [四月 04 \(2\)](#)

► [三月 \(86\)](#)

► [二月 \(75\)](#)

► [一月 \(98\)](#)

► [2012 \(626\)](#)

► [2011 \(135\)](#)

搜尋發現

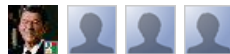
搜尋

追蹤者

[加入這個網站](#)

運用 [Google Friend Connect](#)

會員 (4)



您已經是會員了嗎？ [登入](#)

標籤

[發現一笑](#) [發現之旅](#) [發現人物](#) [發現保健](#) [發現吃喝](#) [發現專訪](#) [發現工](#)

著作者人

[发现周刊](#)

[新發現者](#)

[Fa Xian News](#)

[大路](#)



句點。 夏令營由樂團指揮魏建國老師帶領，在四位資深專業國樂老師的精心教學及三位助...



百味居匯聚川粵日餐之精華

在大普林斯頓地區近期開出了一個絢麗的美食之花——百味居，開張以來，店主特聘有20餘年資歷的川菜馮師傅及粵菜顏師傅主理廚政，其地道的川菜和純正的粵菜、以及精緻的日本料理，吸引了許多喜愛美食的顧客及其家庭、公司和社團。憑發現的優惠券可以享受25%的折扣。 百味...

商 發現感動 發現房產 發現文娛 發現有話 發現汽車 發現法律 發現熱點 發現獨家 發現理財 發現生活 發現看板 發現真相 發現社區 發現科教 發現財經 發現購物

這個小工具發生錯誤