



2010年萬寧健康講座（二）－「開開心心過新年，食得正確－心臟健康」

萬寧大藥房、紐約探訪護士服務 (Visiting Nurse Service of New York) 和孔子大廈居民協會合辦的 “萬寧健康講座系列” 於本月二十五日在孔子大廈交誼廳舉辦 “了解你的心臟 及 如何預防心血管疾病” 講座。 由現任美州中華醫學會會長及著名心臟科醫生陳建樂 (Dr. Warren Chin) 主講。

二月份為美國心臟協會定為「心臟月」，陳建樂醫生指出心臟病是人類死亡的頭號殺手；所以認識到心臟病的成因，症狀和預防是非常重要的。陳建樂醫生教導民眾如何從飲食和運動當中建立良好生活習慣，避免心臟病發生。

講座內容講解什麼是心血管疾病

包括有：1. 心血管疾病的種類

2. 患心血管疾病的後果

3. 警告信號

4. 風險因素

5. 如何應對心臟病突發

6. 如何預防心血管疾病

除了萬寧大藥房客戶經理卓秋兒, 華埠退休居民服務 (Chinatown NNORC) 主任薛慶蓮 及 紐約探訪護士服務亞裔總監連雯珊, 是日出席的嘉賓包括孔子大廈居民協會董事局主席和紐約中華公所主席于金山, 人口普查代表曾小姐。

講座當日天氣十分差, 但無礙長者學習心情, 當天有超過八十位長者出席。 更感謝云吞食品公司贊助山東麵

孔子大廈居民協會董事局主席和紐約中華公所主席于金山表示很高興與萬寧大藥房, 紐約探訪護士服務, 大學睦鄰之家等機構合作, 提供多項優質社區活動醫療諮詢及服務, 讓孔子大廈居民和華埠鄰近其他居民參與, 期望令華埠居民活得更健康。

下次講座為3月18日下午二時至三時在同一地點繼續舉辦, 由紐約下城醫院物理治療師主任李永前先生(Wayne Li) 主講“運動對骨質疏鬆的重要性”。