

### 2010 年布碌崙萬寧健康講座（三）

主題一：[適當運動及正確姿勢對腰痛的重要性]

主題二：[怎樣培養出一個身心健康的青少年兒童]

2010 年「萬寧大藥房」於每月第四個星期的星期一與「瑪摩利醫院」及「大都會猶太醫療系統」合作舉辦「布碌崙萬寧健康講座」。將會邀請不同的嘉賓主講不同的健康資訊。

03 月 22 日上午 11 時於布碌崙八大道 64 街萬寧大藥房布碌崙分店 - 錦龍大廈四樓舉辦「布碌崙萬寧健康講座（三）」。這次講座分為兩節，第一節邀請了「紐約大學醫學院臨床副教授痛症專科歐陽靖宇醫生」對如何減輕腰痛作了詳細介紹。歐陽醫生是美國菲律賓華人醫學協會新任主席、紐約大學復康醫學研究院慢性痛症科主任、紐約大學醫療中心國際部主任，並且是北京物理學院第一醫院、首都醫科大學宣武醫院、菲律賓馬尼拉醫院和馬尼拉醫學院的客座教授。

歐陽醫生有豐富的治療痛症的臨床經驗，他指出除了健康的生活和良好的飲食外，適當的運動及對腰痛的正確認識都有助於腰痛的治療。常見的腰痛診斷有椎間盤的變化、脊柱病變等。治療腰痛可以通過保守治療及進行有氧運動。例如，超聲波、藥物、牽引、太極、遠足、慢跑、挺胸、擡頭、雙肩伸直等都是防止腰痛的最好方法，而正確的坐姿、站姿和轉腰動作會減少脊椎承受的壓力，減輕腰痛病變。

中國新移民來美後，於新環境下如何與下一代建立良好關係，是為人父母者面臨不小的問題。東方傳統與西方文化之間，漢語與非漢語之間，不同國度、不同文化，種種因素的總和，使得消彌代溝的努力增加了難度。肯特學院社工系副教授陳愛蓮女士和臨床心理學博士朱曉卿指出，要培養一個身心健康的青少年兒童，就要解決因心理衝動、壓抑、鬱悶而引發的情緒及行為障礙，如何加強情緒的自我調控能力。在生活方面，父母和子女之間要培養親子對談習慣，而且以多溝通、多解釋及多聆聽。於適當時給予子女建設性的評論和建議，並讓子女有機會表達自己的想法。以讚美代替批評、傾聽子女心聲、表達對子女的關懷、以溫暖既充滿關心的方式來進行誠摯的談話，從而加強相互之間的溝通與交流。

青少年的成長階段，也是他們身體，認知，以及情緒成長的階段，但由於他們的適應能力不足，如果沒有得到正確的心理輔導，家庭支持，都會容易使他們產生憤怒情緒。所以，生理、心理、社會與家庭，都是構成青少年的四大壓力來源。常見的自殺危險特徵有：情緒變化（無望、無助、羞恥）；濫用藥物與酒精；行為或時間變化等。如果有任何的困擾，應儘快找專業人士求助，或致電瑪摩利醫院話語諮詢熱綫電話：718-283-6898。

布碌崙萬寧健康講座（四）已定於四月二十六日星期一上午 11 時至下午 1 時在同一地點繼續舉行，講座主題請留意各大報章廣告及宣傳單張，或可致電瑪摩利醫院華語專綫 (718) 283-6898，大都會猶太醫療系統 亞裔服務部 (718) 921-7919 及萬寧大藥房 (718) 238-3850 查詢。歡迎各界人士參加講座。

此外，特別鳴謝云吞食品有限公司贊助山東麵給各位聽眾以多謝他們的熱心參與。