

剑桥中国文化中心 2011 年系列讲座

- 一, 题 目: 2010 年报税须知
- 主讲人: 魏楷则 - 财务专家
- 时 间: 1 月 30 日 2011 年 10:00am-12:00noon
- 地 点: 剑桥中国文化中心 (781)788-8558
411 Waverley Oaks Rd # 2 Suite 214 Waltham MA 02452
- 二, 题 目: “波动市场下的投资管理” 2011 年股票市场的风险和机遇
- 主讲人: David Li, Vice President, J.P. Morgan
- 时 间: 2 月 27 日 2011 年 10:00am-12:00noon
- 地 点: 剑桥中国文化中心 (781)788-8558
411 Waverley Oaks Rd # 2 Suite 214 Waltham MA 02452
- 三, 题 目: 各年龄阶段眼睛保健的注意事项
- 主讲人: 朱新生 (OD, PhD) - 眼科医生
- 时 间: 3 月 6 日 2011 年 10:00am-12:00noon
- 地 点: 剑桥中国文化中心 (781)788-8558
411 Waverley Oaks Rd # 2 Suite 214 Waltham MA 02452
- 四, 题 目: 遗嘱(Will), 信托 (Trust) 和指数型投资
- 主讲人: Mike Furlong - Lawyer
Roger Yang (CFP) - Great Wall Financial Group
- 时 间: 3 月 13 日 2011 年 10:00am-12:00noon
- 地 点: 剑桥中国文化中心 (781)788-8558
411 Waverley Oaks Rd # 2 Suite 214 Waltham MA 02452
- 五, 题 目: 健康与财富 - 防病, 排 毒, 养生
- 主讲人: 陈忠良教授
- 时 间: 3 月 27 日 2011 年 10:00am-12:00noon
- 地 点: 剑桥中国文化中心 (781)788-8558
411 Waverley Oaks Rd # 2 Suite 214 Waltham MA 02452

An invitation to an informational seminar

Discussion Topic:

“Managing Investments in a Volatile Market”

Equity markets risks and opportunities

Date: 2/27/11

Time: 10am – 12pm

Location: 411 Waverley Oaks Rd #2 Suite 214 Waltham

Speaker:

David Li

Vice President, J.P. Morgan

David Li is a Vice President and Portfolio Manager at J.P. Morgan Securities, a division of J.P.Morgan Asset Management. In this capacity, David is responsible for managing equity longshort portfolios for private clients. David brings extensive equity research and portfolio management experiences. Prior to joining the Boston office, David began his career at J.P. Morgan’s New York headquarters as an Analyst and subsequently held several positions. David served as an Associate Equity Strategist and was a member of the firm’s investment strategy team. David was responsible for analyzing global markets with a concentration in U.S. equities. In this capacity, David collaborated with the Chief Investment Officer and other senior strategists with the development of the firm’s investment outlook. From March 2007 to March 2009, David was a Portfolio Manager for the J.P. Morgan Focused Equity Fund, a concentrated investment strategy managed exclusively for J.P. Morgan Private Bank clients. In addition, David contributed to the security selection and development of the J.P. Morgan Wealth Management global equity lists, totaling \$4.6 billion in client investments from March 2009 to September 2010. David is a graduate of Boston College where he received his B.S. in Business Management with a concentration in Finance from the Carroll School of Management. David is also fluent in Chinese (Mandarin).

J.P. Morgan Securities

One Federal Street, 29th Floor, Boston, MA 02110

Telephone: 617-654-2233

Securities are offered through J.P. Morgan Securities LLC, member NYSE, FINRA and SIPC.

Bank products and services are offered by JPMorgan Chase Bank, N.A. and its affiliates.

J.P. Morgan Securities LLC is an affiliate of JPMorgan Chase Bank, N.A.

题目: 各年龄阶段眼睛保健的注意事项

讲座主要谈谈各年龄阶段眼睛保健的注意事项. 朱医生将从幼年, 青少年, 中年和老年等四个

阶段探讨不同年龄阶段对眼睛保健的不同要求和注意事项, 大致归纳如下:

儿童阶段 - - - - 防弱视

青少年阶段 - - - - 防近视

中年阶段 - - - - 人到中年如何正确理解和对待老花

老年阶段性 - - - 防眼病如白内障, 黄斑退化, 青光眼等.

Professional Biography

朱新生 (Xinsheng Zhu, OD, PhD)

朱新生医生从新英格兰视光学院 (New England College of Optometry) 获得视光博士学位. 在

获得视光博士学位之前, 朱医生从威斯康星 - 麦迪逊大学医学院 (University of Wisconsin Medical School at Madison) 获生理学博士学位, 随后就职于麻省总院和哈佛医学院 (Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School) 任讲师. 朱医生早年毕业于北京大学和厦门大学.

陳忠良 教授



陳忠良先生在 1984 年畢業於中山醫學院預防醫學專業，獲醫學學士。畢業後留校任教，主要從事流行病學教學與科研工作。1995 年獲中國醫學碩士學位，2000 年獲美國紐約州立大學流行病學碩士學位研究主攻領域：環境危害因素對人群，特別是對婦女、兒童、老人弱勢群體健康的影響及其預防保健。1998 年出國前為預防醫學副院長、中國衛生部與世界兒童基金會合作項目的國家級講師團成員和專家組成員。現在加拿大安省衛生廳“臨床評價科學研究所”任職。

陳教授為人熱心助人，做事態度認真。從他慎重回答個別諮詢問題，幫助了無數求助人士，給他們健康的建議及指導，他的“醫者父母心”表露無遺。他更毫無保留地將他的寶貴知識、經驗和保健心德與大家分享，他的心願是與大家共同建築健康与财富双赢的美好人生。

讲座语言：Mandarin or English (根据听众要求)

讲座内容： 健康与财富

- 健康与财富的关系
- 什么是健康的生活方式？
- 如何维持身体健康的最佳状态？
- 何为身体毒素？如何排毒与补充营养？
- 何为功效营养素？营养素的重要性

健康新概念：防病，排毒，养生

——陈忠良教授首次健康讲座之萃要和个人感悟

梅 杰

人们常说：有病要治，无病要防。实际上，正如美国专家所言，好的医生就是要尽量让人不得病，即中医所倡导的“上医治未病”。

20 世纪，医学重视医疗，而 21 纪，医学将重在预防。因为医学的根本目的在于：促进健康，预防疾病。

前段日子，在 10 月 3 日下午，笔者专诚从 North Andover 赶到 Malden 的华夏文化中心（Chinese Culture Connection），与五十多位听众一起聆听了陈忠良教授的精彩讲座。两个来小时的讲解，配以幻灯的演示，数据和实例，从大的医病，防病，排毒，养生理念到当今社会人们共同关心的健康问题，从前沿的医学科研成果，营养学等课题研究到一些成果的推广，普及和日常应用，都讲得非常生动，简明，实用。与会听众聚精会神，生怕听不懂或未能记好笔记，尽管陈教授多次提醒大家有网站和光盘，可以联络或咨询。

讲座结束时，大家仍不愿离去，陈教授就让大约十数人围坐下来，谈谈收获，提提问题，于是先后五六个人谈了各自的感想和问题，陈教授一一解答，并和在场的听众朋友合影留念，正如负责联络的邹小姐会后 email 来的照片所题：“开心聚会，宛若家人”（A Happy Family）。

的确如此，大家受益匪浅。笔者也就个人的体会，谈了几点感想，谘询了相关问题。为了惠及更多的华人朋友，现谨以此篇小文综合讲座要点，并就自己平时的所知所悟与相关之处稍加说明，供大家参考。

1. 现代生活，科学保健

体壮为“健”，心怡曰“康”，未见疾病症状并不代表健康。所以，世界卫生组织（WHO）对“健康”作出的完整定义则是：健康，不仅仅是没有疾病，而是指身体上，心理上和处在社会中的完好状态。

讲演一开始，陈教授就明确地强调了西方在哲学，医学观念上与东方之迥然不同，前者源于对尸体解剖的认知和实践，而中医则基于对人的活体，整体的阴阳平衡之辨证，结合望，闻，问，切，作出宏观与统一性的诊断。所以说，西医强在科技手段，病例数据，个体症状等等，找准了才能下药。此谓西医治标，而中医才治本。（实际上，病人痛得要命，大医院的先进仪器却无能为力，干着急查不出病因，花钱费时，累见不鲜；最后，还是找中医，用几样中草药，按五脏相生相克之理，很快见效。）

人的一生中，无论多么富有，名望和权势有多大，惟有健康才是其真正的宝贵财富。对于养生保健，陈教授专门讲到在中国有“北洪南梁”的说法，即北京的卫生部首席健康教育专家洪昭光，广州的医学教育专家梁浩才教授，后者也是陈教授的恩师。据统计，洪教授的健康讲座已超过 1,000 余场，惠及从中央机关到全国各地的听众朋友，并著有《40 岁登上健康快车》，《60 岁登上健康之路》等超级畅销书。

洪昭光先生最有号召力的一句话就是：**将不生病的生活方式进行到底！**

请注意，一个人的健康有四大决定因素，即：父母遗传，外部环境，医疗条件，**生活方式**；分别占 15%，17%，8%，**60%**。很明显，前三者共占 40%，非由个人所能控制，而我们要抓住这最重要的**60%**。要做到“顺应自然，天人合一，阴阳和谐”，具体目标是：60 岁前没有病，80 岁前不衰老，轻松活到一百岁。想想看，**生如春花绚烂，走如秋叶静美，身心康乐一辈子，该多好啊！**

2. **狭义健康** (HEALTH) VS. **广义健康** (WELLNESS):请对比所列内容:

没有病 (No illness)	健康 (Healthy)
不吃药 (No medication)	抗衰 (Anti-Aging)
心理正常 (Psych. health)	健美 (Fitness)
精力充沛 (Energetic)	自信 (Confidence)

在这一对比的同时，陈教授特别强调了生活质量的重要，试想，若常年的坐在轮椅上会是什么样子啊？**所以说，预防>治疗，而 保养>预防。也就是说：预防要先于治疗，而日常保健又重于预防。**

(现代医学专家认为：**健康分四个层次，四个阶段**。即：躯体，心理，社会人际适应度 和个人精神道德 **这四个层次**。从身体到心灵，一层比一层要求高，也更为复杂。一个人心灵高尚，心理就平衡，所以生理就稳定，所以病理就不发生，即使发生了也好得快。

健康的四个阶段是：健康促进，疾病预防，疾病治疗，功能康复。 这一点上，国内的现状是：医院做治疗，康复治疗少，预防更不足，促健鲜见到。)

鉴于此，陈教授指出：国内似乎大道理讲的多，实际做的还远远不够。(又，据笔者所知，近些年来，通过各种媒体书刊，国人的养生保健意识及知识都大有提高和普及，其日常实践并要持之以恒的理念，已深入人心，蔚然成风；而且，科普教育和研究成果 也有长足进展。如：北京电视台科教频道的 < 养生堂 >，中央电视台 4 台的 < 中华医药 >，还有许多地方电台的相关节目，巡回演讲的全民保健讲师团；凡此种种，早已成为千家万户，尤其是中老年人养生保健知识的“大讲堂”。这，可说是应有的进步吧！)

在北美，正如陈教授所说，他们致力于医学领域内预防医学，营养保健诸方面所获成果的推广应用，而且还很好地结合了有前瞻性的相关课题，比如：健康教育，知识转化 (HEALTH EDUCATION, KNOWLEDGE TRANSFER)；目前，已有 18 位 科学家通力合作，注重实效和成果的普及应用，并设有专业网站，供联络咨询。

3. **预防之重要 数据在说话**

讲座中，陈教授列举了非常醒目的数据来强调**预防**疾病的重要性。据 2001 年的统计，美国的非正常原因死亡人数已相当惊人。无声杀手，医疗事故，癌症，车祸等等。

事实上，50% 的癌症，70% 的心血管疾病，90% 的其他疾病所导致的死亡则是可以预防的。然而一直以来，80% 的费用支出却花费在原本可以预防的疾病上面；

(就这一笔账, 无论对哪一个大国小家或个人, 岂不是很大的冤枉钱吗?) 还有, 统计数字显示, 70 岁以前的人所花的医疗费竟是 90 岁以上老人所花费用的 2-3 倍.

(又据美国社会福利局报告, 采用通常的医疗方法, 每年花费数百甚至上千亿美元仅可减少 10% 的因病死亡率. 然而, 若大家都重视养生防病, 花钱不多, 就可以减少 70% 的过早病亡. 统计数字还表明, 科学养生和保健对一些常见病, 多发病如 高血压, 中风, 糖尿病, 都可分别减少 55%, 75%, 50%, 且肿瘤可减少 33%. 还能把总的平均健康寿命延长 10 岁.)

在讲述了疾病的发生, 发展, 最佳保健, 及时护理和补救, 辅助调理, 失代偿发病, 用药, 手术 等内容之后, 陈教授提请大家注意自我预防保健的策略, 首先是要 **重视, 积极, 主动**; 人, 时, 地之制宜, 及时及早预防为主, 坚持科研成果的推广应用, 并要**追加健康投资**.

而我们华人似乎有个惰性, 往往有病扛着忍着, 不及时查病, 就医, 用药, 致使小病变大, 造成延误, 难道不应引以为鉴, 做好个人健身, 防病, 排毒, 养生的事吗?!

现代社会的生活实践, 告诉人们这样做就很实惠: **急病手术先西医, 慢性病痛找中医, 养生食疗多健身, 寿康九成靠自己**. 诚望大家都能有所体悟并切实受益.

4. 无毒一身轻, 温馨小提示

日常之健身养生, 离不开”肠道天天通”式的排毒. 陈教授在讲座中有不少具体的建议, 并对饮食, 用水, 蔬果, 冷藏, ;空气, 消毒, 家居环境, 等等, 都作了温馨提示.

(事实上, 无论中外, 社会的发展, 生活条件的改善, 出现了相当有危害且相当普遍的”三高”症(高血压, 高血糖, 高血脂)等的所谓”富贵病”.. 而且, 亚健康人群与日俱增, 比如, **便秘**即是最常见又恼人的”小病”之一. 因为, 便秘者又易罹患直肠癌, 结肠癌, 乳腺癌, 临床病例明显增多, 在美国的发病率也高出非洲, 亚洲许多倍, 皆因美国人的膳食纤维偏少, 肉食, 甜食似嫌太多. 再加上便秘时的排使用力或屏气, 会诱发心血管意外, 而导致猝死., 这些, 都是便秘惹的祸.)

行笔至此, 笔者认为在居家, 健身, 四时养生的方方面面, 均可用到陈教授所讲的内容, 或其相关之处., (其重要性, 也许大家已耳熟能详, 勿庸赘述.) 而对一些不易坚持, 又易忽视的地方, 还须提醒一下.

几点建议:

- **有氧运动:** 步行是世界上最好的健身运动 (WHO, 1992), Dr. White 是美国心脏学会奠基人, 多位美国总统的保健医生, 他建议每日**步行健身**, 并应作为**规律性的终生运动方式**. 正是他引用了“**No Worry, No Hurry, No Hypertension.** (不紧张, 没烦恼, 高血压就不见了)”的谚语, 作为影响几代人的名医, 他也是身体力行的良师益友. 步行, 最好是每天 5,000 步以上, 大约.3 公里, 30 分钟., 每周 5 次, 有氧运动后: 心率+年龄 = 170 则为适度.
- **按时作息:** 按照中医的**子午流注**, 最好每晚 **11:00** 之前务必入睡, 因为养生要求**睡子午觉**. **23:00—1::00** 子时, 胆经排毒时间, **阳气**生发, 若不入睡, 则翌日胆汁

分泌减少, 消化代谢不好, 何况, 这两个小时可是难得的“护肤美容觉”, 关乎保健和时尚, 男女都一样! 睡不睡由你!. 忌: 吃夜宵, 常熬夜.

1:00—3:00, 肝经排毒时间. (要熟睡, 是养肝护胆, 脊椎造血最佳时段.)

3:00—5:00, 肺经排毒时间 (气血由静而动, 要深度睡眠, 注意, 患哮喘等肺部不适者, 此时咳得最重, 也是肺部排毒, 若服药, 则抑制了排毒之效, 能吐故纳新, 呼吸天地间灵气, 咳喘自然缓解..)

5:00—7:00, 大肠排毒时间, (宜早起, 喝水, 揉腹, 排便)

7:00—9:00, 胃经排毒时间, (须吃早餐, 不宜吃太饱.)

9:00—11:00, 脾经当令, 开始运化.(勿剧烈运动, 情绪激动, 忌太过冰冷食物)

而午时, **11:00—13:00, 心经当令, 阴气始生;** 对应子时, 合为天地气机之接换点,

故无论多忙, 须有小憩--- **哪怕只有几分钟, 或是闭目养神, 皆可存守体内阳气..**

(须知, 此时段里心跳快, 体能强, 阳气最盛, 气血最足, .但要珍惜, 决勿过耗, 极阳则阴, 物极必反.)

其余时段, 对症记之.. **13:00—15:00, 小肠经排毒.**(若有胸闷心慌之感, 是因心与小肠互

为表里, 小肠要作工, 自然波及心脏了.)

15:00—17:00, 膀胱经排毒, 乃人体最佳饮水时段之一, (另一个是晨起之后的空腹饮水,

以清肠胃) 注意, 此经自脚跟, 过后背, 直通后脑, 故宜学习看书饱穿暖)

17:00—19:00, 傍晚, 酉时, 肾经排毒, (肾乃先天之本, 既存先天元气, 又存后天五脏六腑之精气. 我们常说的**饭后百步走**有助于肾的排毒.)

19:00—21:00, 属心包经排毒时间, 乃是心脏外膜保护心肌的正常工作. 这一时段宜放松一下, 看电视, 听音乐, 勿作剧烈运动. (若心跳过速, 中指尖发麻, 说明心包经已发警告了.) **21:00—23:00, 入夜, 该三焦经排毒.** (三焦, 一般是指五脏六腑的网膜区, 以横膈以上

<含心, 肺>, 脐以上<含脾, 胃> 和 脐以下到二阴<含肝, 肾, 大小肠, 膀胱, 子宫>, 所以分为上, 中, 下三焦.)

- **三个半小时.** 老年人, 看似健康的中年人, 要**预防摔倒或猝死**, 须知此妙招. 注意, 关键是切记:**体位不能变换太快!** 美国老年人的非正常死亡, 有 2/3 是因摔倒所致. (晨起时, 做到”三个半小时”: **醒后躺半分, 靠半分, 坐半分**---以使血液缓动, 体位渐适, 脑供血良. 避免晕倒, 心绞痛, 心梗 或猝死. 忌: 禽惊醒后, “噌”地跳起.)
- **日常饮食, 酸碱平衡:** 如陈教授所说, 要**新鲜, 多样, 均衡.** (常吃五谷, 蔬果, 鱼类等, 控制猪, 牛, 禽等肉类的摄入, 因肉类食物由消化到排便 约 须 60-70 小时, 数倍于米面杂粮等食物, 当然, 个人口味, 习惯不同, 不妨合理搭配, 定有补益. 比如: 红薯, 蕃茄, 洋葱, 香菇, 木耳, 芦笋, 山药, 大蒜, 花椰菜, 红萝卜, 红酒, 绿茶等, 大有补充膳食纤维, 防癌抗癌之效. 其他, 常食有益的干果类, 如核桃, 芝麻, 莲籽, 红枣, 杏肉, 山楂, 莓果 等; 总之, 阴阳五行, 五色五味入五脏, 通理如是, 因人而异,)
- **戒烟限酒.** 人所共知的常识, 陈教授指出, 要讲实效, **戒烟不宜过急**, 突然戒掉, 不仅不利, 反因不习惯而生病.(笔者不知, 尚有不少的烟民们, 可否认同?)
- **不做时间奴隶.** “快节奏, 超负荷, 夜生活, 滥吃喝” --- 这些恐怕是当今社会中, 很多”白领”, ”蓝领”, 或富豪权贵, 以及不少英年早逝者的共性或病因之一, 中外如此, 真叫人为那些早亡的各界精英扼腕叹息! 难怪英国的时间研究专家, 格斯勒这样说: **我们正处于一个把健康变卖给时间和压力的时代.** 为此, 欧美国家越来越

越多的人正投入到”抵制做时间奴隶”的运动中,而一些氯哲学家,心脏病学家正是倡导”慢生活”理念的最主要人群.要人们从”早7点,晚11点”的紧张忙碌中解脱自己..同意与否,也应作些反思吧!

保健小常识:

- 空气:室内的空气对流,保持清新,却尽量不使用化学空气清新剂.
- 内环境卫生:防油烟,防装修材质污染;冰箱内细菌的滋生,要及时清洁.
- 饮用水:要用高品质的滤水器,自来水经处理后仍有不少化学残留物,重金属等有害物质..据有关检测结果,市面上的10种瓶装水也含三氯甲烷,砷等的残留物..所以,应使用安全卫生的过滤水才好.
- 食品卫生:少吃油炸,烧烤,腌渍品,即食麵最好配上蔬菜,长吃者得病的不在少数.隔夜菜常有亚硝酸盐渐出..冷冻饺子已无多少营养.--
- 要肠道排毒时,以有助细胞自然修复为好,胜于硬性灌肠.
- 重视手机使用的小常识及其危害
- 善于利用质优,价廉,收效高的保健新产品,恕不一一.(Anti-oxidant, Omega3, Omega6, Flax seeds, Calcium, Enzyme etc.)

结语,:

**深入浅出,理,例简明. 日常调理,易懂易用. 防病保健,阴阳平衡.
步骤切实,排毒养生. 普及科学,造福百姓.**

以上几句,可为对陈教授讲座的概括和小结..社会发展以人为本,人以健康为本,健康以防病为本,所以,只有提高个体生命质量和大众的总体健康水平,社会的安定,经济文化的发展才有充实的人文基础,才会前程似锦.

(文中若有不妥疏误之处,敬请读者见谅.)