

## 蒙郡政府华裔老人健康及 公众服务资源系列讲座2月10日晚开讲

马州蒙郡的华人同胞们，你们知道蒙郡政府都提供哪些健康和公众服务吗？你们知道蒙郡政府有着全美各郡中规模非常庞大的健康与公众服务队伍吗？很多华裔居民可能不知道，蒙郡健康与公众服务部（也可以称为卫生局）有雇员1700多人，为全郡一百万人口提供着非常全面的健康与公众服务。但非常可惜的是，由于多数华裔居民是新移民并一定程度上受英语能力和使用习惯所限，大多数蒙郡华人同胞对郡政府所提供的公共服务和福利资源完全不知情。为了更好地服务社区居民，普及健康保健知识，提高社区居民对现有资源的认识和理解，以获取优质的保健服务，大华府华裔社区健康服务中心和蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会（Asian American Health Initiative, AAHI）将共同主办“蒙郡政府华裔老人健康及公众服务资源系列讲座”。首次讲座将于2月10日（周四）晚8点至9点通过Zoom在线举办。

我们将于下月开始，在每月第二个周

四晚八点至九点钟，连续举办七次的系列讲座，主要目标是以华裔语言和文化方式来为55岁以上的蒙郡华裔居民提供有关在健康、保健和生活方式方面的讨论。蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会（AAHI）有很多针对老年人的英语课程，专门针对中文使用者的项目并不多。本次系列讲座的理念是以老年人理解的语言，以老年人健康、保健和生活方式为主题，以及相关的资源、计划和项目的项目。此系列讲座是亚裔美国人健康促进协会的Friends' Corner（朋友角）项目，讲座将在轻松和温馨的环境中进行，主要内容包括老年人公共卫生和健康的资源，安全防范，老年痴呆症护理，药物管理，医疗保险，精神心理健康等。由于COVID-19大流行，七次的系列讲座通过Zoom在线举办。

这个系列讲座将由亚裔美国人健康促进部派出的亚裔社区专员主讲。主要使用中文，如果是英文讲，我们将提供现场中文翻译。亚裔健康促进部的主讲人社区宣教

经验丰富，他们的讲座，不仅内容丰富和实用，也非常通俗易懂。这不但将是蒙郡华裔居民了解郡政府公共健康服务和福利资源，获得专业协助以获取更多有效资源和保障途径的好机会，也是专门为华裔老人量身定制的老年健康专题讲座。机会难得，请华裔同胞们不要错过！

2月10日首次讲座的题目：蒙哥馬利郡亚裔美国人健康促进部简介及如何保持身心健康

时间：2022年2月10日（周四）晚8点至9点。

参加方式：参加本次或本系列讲座不需要提前报名。只需要记住讲座的时间，按时从手机、平板电脑或笔记本电脑等电子设备上登录即可。请用下面的链接登录在线会议或通过扫码识别本文中的二维码照片登录，也可以采用拨打电话的方式参与。

Zoom Meeting Link:

[https://us06web.zoom.us/j/89534719601?pwd="](https://us06web.zoom.us/j/89534719601?pwd=)

d3ErbUJLZi8weGpsTy9yQ1QwZkldz09

Meeting ID: 895 3471 9601; Passcode:

965874; 电话参与: 3017158592

此外，如果有华裔老人因为没有电子设备而无法参加这个在线讲座，可以和我们联系。大华府华裔社区健康服务中心和蒙郡亚裔美国人健康促进协会将根据情况，有可能为您办理租借（免费，但要交押金）或免费提供（如符合低收入条件）平板电脑（Tablet）。

大华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话：240-658-9228, 571-668-5836。两个热线电话都提供中文普通话和广东话服务，也可以发中文短信联系。大华府华裔社区健康服务中心（Chinese American Community Health Services）是一个目前完全由义工运作的非营利社区组织（501c3机构），以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们服务的更多信息，请登录浏览我们的网站：[www.cachs.org](http://www.cachs.org)。

（大华府华裔社区健康服务中心供稿）

## 了解脑科学，关注脑健康 —半杯清茶社《读懂大脑—浅谈脑科学》讲座报道

璐明



2022年1月22日，新年伊始，半杯清茶社后的第一次公开讲座《读懂大脑—浅谈脑科学》如期上线。我们有幸邀请到华府乔治城大学神经科学系的吴建永教授为大家科普脑科学并讨论一些有趣的相关话题，诸如欲望、迷信、记忆、与睡眠。

吴建永教授出生于北京，在北京大学获得学士、硕士和博士学位，来美后在耶鲁大学做博士后，现任教于乔治城大学神经科学系。主要研究方向是大脑皮层微线路和神经元群体行为。

除了科研和教学，吴教授也时常撰写科普文章，目前已发表了上百篇科普文章，内容包括生物学知识，科学家生平，等等。吴教授也举办过多场生动有趣的科普讲座。他的讲座以提问、讲故事、举例子的方式由浅入深，把复杂的神经生物学知识简明易懂地呈现出来，深受听众好评并引发深入讨论。

吴教授此次的讲座主要包括了四部分内容：

我们为什么需要一个大脑

大脑的宏观和微观结构及功能

从“鳄鱼脑”（欲望）到人脑（对欲望的抑制）

记忆的分类和形成

在回答动物为什么需要大脑的问题时，吴教授以生命进化和组织复杂程度递增为线索，提到从单细胞生物进化到多细胞动物，再到多个动物体组成的群体，如鸟群，非洲白蚁塔，人类社会，直至AI和非生命智能的更高级的社会组织结构。复杂组织内部的每一个成员（白蚁塔里的白蚁，脑内的神经细胞，人类社会的个体），对其隶属的复杂组织的终极目标并不知晓，只是各自恪守一

些简单规则终生忙碌。而社会组织的结果往往有意想不到的意义，比如白蚁塔给白蚁提供一个在干旱酷热的非洲沙漠赖以生存的环境。推想至人类社会，自古以来体力弱小的人类就是依靠有效的群体组织战胜各种凶猛庞大的动物。至今任何个人离开社会也无法生存。而大脑的进化发育对组织有效社会结构至关重要。

在谈及我们拥有860亿个神经细胞的人类大脑的宏观和微观结构时，吴教授介绍了神经细胞的传导方式，并着重介绍了大脑的各种功能区，以及左右脑的分工和连接。用裂脑人的例子讲解了不同脑区的组织和协同工作。在上世纪中叶，由于缺乏治理癫痫的有效药物，为治疗严重的癫痫病人，曾经采用将左右脑之间的神经线路（胼胝体）切断以阻断癫痫的反复发作。而失去胼胝体连接的裂脑人呈现出一体两人的左右分离的特点。这些病例也为研究左右脑功能起到重要作用。

关于脑的发育与进化，吴教授讲到著名的棉花糖实验，用测量幼童对眼前欲望的抑制能力预计日后与事业成功的关系。虽然这个实验存在争议，但仍说明大脑皮层的前额叶对生物的本能欲望有抑制作用。从动物脑的进化和发育出发，可以把从负责基本功能（如愤怒、恐惧、奋斗、逃跑、同情、满足等）的脑干和基底节看做隐藏在人体中的“鳄鱼脑”。而大脑新皮层特别是前额叶拥有更大的面积并负责如感觉认知，思想语言，逻辑推理等高级功能，代表着人脑。“鳄鱼脑”和人脑在对人的生理欲望的产生与抑制存在着对抗，而这种对抗是许多心理疾病的基础。“鳄鱼脑”中有两套多巴胺系统，分别用于巩固动作学习和奖励人的社会行为。它们是行为习惯养成的基础，也是毒品成瘾和帕金森病的关键结构。某些人类行为如赌博和迷信行为也是通过多巴胺系统形成和巩固的。

最后吴教授讲到记忆的分类，包括工作记忆，内隐记忆，和外显记忆。以最著名的由于海马切除而导致外显记忆完全丧失的神经科病人H.M.为例，讲解了内隐记忆和外显记忆的分离。作为在不同脑区形成的两种长期记忆，在基底神经节形成的内隐记忆（也叫肌肉记忆）让幼年习惯、母语口音和运动技巧形成长期记忆。而外显记忆包括的是可以讲述出来的经历和知识。它的形成包括在海马体的短暂储存和在深度睡眠期向大脑皮层转移并巩固强化。创伤和衰老带来的海马体损伤和睡眠减少都会造成外

显记忆能力的下降。

吴教授由浅入深地把脑科学基本知识带给听众，引发了大家长达两个半小时的丰富多彩的问答与讨论。讨论部分由同是神经生物学家刘嫫博士主持。听众提了三十多个问题，涉及甚广，包括左右脑的功能，意识和大脑的关系，计算神经科学，意识是否有中央协调系统，大脑里是否有非物质，identity是否可复制到芯片，梦，潜意识，脑健康保健，Alzheimer's的诊断和改善，经络和神经系统，跨文化的脑研究，科技和心理疾病，是否有其它记忆系统，棉花糖实验的解读和争议，人和动物前额叶的区别，等等，包罗万象，精彩纷呈。

此起彼伏的热烈讨论直至午夜，大家仍然意犹未尽。大脑，思维，意识，人工智能，心理，哲学，等等话题，反映了人类对自身充满疑问和好奇。

讲座结束后，我们收到不少关于吴教授讲座的评论和反馈，这里精选数个如下：

“很会讲科普。举的例子非常形象，触发想象。比如《红楼梦》的故事藏在书的哪里？音乐可以在交响乐团的哪部分找到？由此及彼，从这些体验理解意识的不定式”

“由浅入深，形象描述，科学验证。普及了人人都关心和期待的现代科学与保健常识。并激起了此起彼伏，源源不断的哲学探讨，的确丰富多彩”

“非常擅长把复杂难懂的专业概念用浅显平常的比喻解释清楚，很是难得”

“其实讲的很多是他自己专业之外的‘课外知识’，很多问题应该是心理学家和哲学家思考的问题。可见他有很多哲学思考”

篇幅有限的文字报道，难以详尽记录数小时丰富多彩的讲座和问答。有兴趣观看讲座录像的读者，可以复制下列两个链接之一观看视频录像。

(1) <http://tea4soul.org/misc/new2022/naokexue012222.mp4>

(2) <https://youtu.be/y3BcInN-0BE>

### 美国公证认证中心

AMERICAN NOTARY SERVICE CENTER INC.

★ 隆重推出快速专项服务 ★

<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">免费咨询 专业法规</p>	<p>各种确认公证</p> <p>各种当面宣誓承诺公证</p> <p>各种当面签字签约公证</p> <p>各种复印件与原件相符公证</p> <p>各种事实验证公证</p> <p>特办：全球远程电子公证</p>	<p>公证员公证</p> <p>海牙认证</p> <p>州务卿认证</p> <p>国务院认证</p> <p>大使馆认证</p> <p>全套三级认证</p>	<p>出生证</p> <p>成绩单</p> <p>委托书</p> <p>结婚证</p> <p>离婚证</p> <p>死亡证</p> <p>无犯罪记录</p>	<p>单身证明</p> <p>健在证明</p> <p>中美授权</p> <p>收入证明</p> <p>跨国驾照</p> <p>异名证明</p> <p>合同协议</p>
---	--	---	--	---

特别推出

小企业认证服务、8(a)企业发展计划，帮助您获得联邦政府采购合同

电话：202-599-0777 传真：302-264-2121 微信：USnotary 邮箱：info@usnotarycenter.com

网站：www.usnotarycenter.com 地址：7510 Diplomat Dr. Suite 101, Manassas, VA 20109

### 山姆出国定居服务受理中心 跨国办案·公证认证

- 杰出人才 EB-1A
- 国家利益豁免 NIW
- 婚姻/亲属移民
- 政治庇护
- 几大理由移民美国
- 养子、继子、私生子、非婚生子及其上下左右
- 各种连带关系移民
- 国内(际)子女收养领养移民

美国服务热线：703-879-7304  
中国免费直拨美国：950-4042-6006  
info@SAMabroad.com  
www.SAMabroad.com

