

CCACC 董事会成员携耶鲁华裔学生 参访欢乐日间保健中心及各部门

在当今社会,老年人口比例持续增加,让愈来愈多的银发族需要使用和参与社交化的保健活动,养老卫生保健服务机构因而变得越来越重要。成立于2008年的欢乐日间保健中心(以下简称“欢乐中心”),便是一间恰如其份的服务机构。作为马里兰州唯一一家由华人主办的非营利日间保健中心,欢乐中心以提供高质量的耆老生活辅助和健康关注服务为使命,通过促进健康和生命质量的整体提高,使人的生命终老阶段更为愉快和健康。

2023年3月16日(周四)上午十点半,美京华人活动中心 CCACC 董事会成员曾志平(Bertrand Tzeng)先生、AARP乐龄会的 Maria Lee 女士携三位耶鲁大学的华裔学生 Cynthia Lin、Julia Lin 和 Jenny Liu,来到位于蒙郡盖城的欢乐中心参观访问。作为耶鲁大学的校友,董事会成员曾志平先生在毕业后一直与母校保持联系,心系华裔学生团体的成长,积极寻找机会促进华裔社区的发展,这次参访 CCACC 各部门就是最好的体现。

在与 CCACC 会长 Rita Lewi (孙文影) 女士进行简短友好的交谈后,来访者一行在欢乐中心市场公关专员王晨玉女士的带领下,对欢乐中心进行了参观。董事会成员参访欢乐中心,对于我们全体员工和会员来说,是一件非常愉快的事情。既可以帮助董事会成员们更加深入地了解欢乐中心的特点和优势,也可以帮助他们学习和了解生命终老阶段的概念和问题,进一步加深对这一个行业的理解。

来访者一行首先参观了欢乐中心的各项设施,考察了早餐和午餐用餐区、厨房、活动大厅、绘画区、理疗区、护理区及图书馆等,还观摩了一些耆老们正在进行的各种不同的活动,例如,打麻将、锻炼身体、玩宾果

等等。在此期间,工作人员向来宾详细介绍了中心的设施和活动,譬如每个房间的工作职能和运作方式,欢乐中心厨房、电视屏幕和社交活动,以及各项保健活动服务,包括日常活动和周末活动。

在这次参观中,曾志平董事和大学生们见证了欢乐中心雇用熟谙华语的专业人员,遵守马里兰州和蒙郡政府的政策规则,让患有疾病且符合政府医疗照顾的老人在白天能够受到专业的照顾。这项社会福利不仅可以配合政府政策协助解决社会问题,也减轻其家人照护上的负担。在这次参观中,曾董事和大学生们也见证了欢乐中心的运作方式,对中心的多项服务项目和活动进行了深入了解,学会了如何更加尊重老年人的尊严、关心老年人的需求、为他们提供更好的服务。

欢乐中心的访问告一段落后,董事会成员一行来到楼上,参观了美京艺廊刚刚展出的艺术展“土、火和水:平衡的力量”,由三位女艺术家 Rita Lewi (孙文影)、Loren Scherbak 和 Barbara Bell 女士精心创作的油画、陶艺及水彩画,以三种媒介,表达了对大自然的由衷敬畏与热爱,件件都美不胜收,令来访者印象深刻。

接下来,孙文影会长为来宾举办了简单的午餐会,向大家介绍了 CCACC 的发展历史及现状,尤其是这些年来中心对社区做出的奉献以及社区对中心的认可。面对着这些朝气蓬勃的大学生,孙会长还分享了自己当年大学期间如何为社区做事并幸运地获得工作机会的故事,令年轻人深受鼓舞和启发。来宾们对中心各部门管理之井然有序深表敬意。曾董事建议 CCACC 可考虑吸纳更多的大学生,作为实习生,见证与助力中心的进一步成长。

午餐会后,曾董事携大学生们参观了美



CCACC 会长孙文影女士(前排)热情接待到访的耶鲁大学学生。后排右起:CCACC 曾志平董事,耶鲁大学学生 Jenny Liu、Julia Lin 和 Cynthia Lin、CCACC 主任秘书周梅月、欢乐中心市场公关专员王晨玉

京健康医疗中心/泛亚义务诊所和美京博雅苑。成立20年来,泛亚义务诊所已成为“一站式”社区医疗中心,20多位义诊医护人员兢兢业业地为社区居民,尤其是低收入和没有医疗保险的居民提供初级保健、COVID检测及疫苗注射、乙肝防治、慢性疾病、复建及心理健康等服务项目,让大学生们敬佩不

已。当她们来到美京博雅苑,活力十足的幼儿园与课后班、以及招生中的夏令营给她们留下了美好的印象。

此次大学生 CCACC 参访于下午二时,在愉快的气氛中圆满结束。

(撰文:王晨玉 图片:CCACC)

早发性大肠癌及大肠癌的筛查——

欢迎向 CCACC 泛亚门诊咨询

大肠癌作为多发性的癌症,在老年人中发病率相当高。但最近的研究表明大肠癌的发病率在中青年人群中有着显著的上升趋势。据统计,在今后的十年中,大概百分之二十五的直肠癌和百分之十的早发性大肠癌将会来自小于50岁的人群。肠道的细菌类型的变化,可能和直肠癌发生有关系。研究显示很多青年人大量地食用非糖类的甜类添加剂,可能是其中一个因素。流行病学的研究发现多吃红肉或者精细加工的食物(比如说精加工的谷物和糖)会增加大肠癌发生的机率。西方的饮食习惯,肥胖症,糖尿病也会增加大肠癌发生的机率。男性发病率比女性高百分之三十。粗粮,水果和蔬菜可以减少大肠癌发生。而锻炼可减少肥胖和大肠癌的发生。早发性大肠癌会有较强的家庭病史,及患有遗传性疾病机率较高比如 Lynch 病。

早发性大肠癌和晚发性大肠癌的症状和机理有所不同。早发性大肠癌多发生在结肠和直肠(大概是百分

之七十案例),而晚发性大肠癌多发于盲肠或者是升结肠。早发性大肠癌一般症状比较明显且愈后较差。早发性大肠癌多有便血,肚子疼痛或大便形态的改变。因为早发性大肠癌发生的上升,美国消化科协会,美国癌症协会和美国疾病预防协会,都建议常规人群从45岁开始进行大肠癌的筛查。如果有家族病史的话,筛选的时间应该更加提前(如果有第一代近亲家族大肠癌病史的话,建议从40岁或者是比第一代近亲发病早10年的年纪;选两个年纪中较小的,开始筛查)。

大肠癌的筛查会有不同的方法。最有效是大肠镜的检测。也可以通过粪便的测试(比如检验粪便潜血,粪便大肠息肉及大肠癌分子标识物),或者通过影像测试来筛查(比如断层扫描)。每种检测各有优缺点,重复筛查的时间间隔也不一样。及早发现大肠癌会大大提高治愈机率。因此建议大家重视大肠癌的筛查。建议大家和自己的家庭医生进行讨论,如果有需要也

可以和消化科的医生进行咨询。如果没有症状的话,建议大家遵照大肠癌筛查的指引进行筛查。如果有症状的话,比如说有肚子痛,便血,大便习惯的改变或者是体重不明下降,则应该及早和医生联系,提早进行检测。如果大家有什么问题的话,欢迎到 CCACC 泛亚诊所进行咨询。

CCACC 泛亚义务门诊 (PAVHC)

地址: 9318 Gaither Road, Suite 205 Gaithersburg, MD 20877

电话: 240-393-5950

电邮: panasianclinic@ccacc-dc.org

服务时间: 周一至周五 早上9点至下午5点

如来访请先预约!

(撰文: Ethan Yan & Ryan Yan, MD 严伟明医师)

蒙郡营养餐部门给社区居民的健康饮食建议—— 少吃添加糖食品

(美京华人活动中心常青社执行蒙郡乐龄营养餐计划部门提供的相关各项讯息)

什么是添加糖食品

添加糖食品是食物或饮料在制作时加了糖或人工甜味。主要的添加糖食品包括:甜饮料、早餐甜点、优酪乳、糖浆、甜味汁、糖果、冷冻和焙烤甜点。吃三餐时最好选择含天然糖份的水果、牛奶和原味优酪乳。

每日糖份摄入量的建议:

食用太多添加糖食品会产生糖尿病,炎症,体内氧化和抗氧化失衡,心血管疾病和肥胖。

美国心脏协会对每天糖份摄入量的建议:

女性 - 6小匙或25克(不超过100卡路里)

男性 - 9小匙或36克(不超过150卡路里)

参考 - 一罐12盎司的可乐就含有10小匙或42克的糖

如何少吃添加糖食品:

糖份摄入越多身体会越需要糖,减少摄入量就能减少对糖的依赖性。可以试试以下方法:

- 每天吃有营养的三餐以减少对糖的需求
- 查看食物的营养成分表是否有添加糖

• 家中不要储存饼干糖果等甜品以免被诱惑

• 将食物和饮料加入的糖份减半

• 早餐的麦片及谷类食品中用新鲜水果或干果代替糖

• 自己焙烤点心或做菜,将糖份减少三分之一到一半

• 用水果,没加糖的苹果酱、香蕉、杏仁、或香草精来取代食谱中的糖

• 选择无糖或低卡路里的饮料,但最好就是喝白开水

• 如果用人工甜味代替糖,适量即可