

CCACC 成功舉辦秋季健康體檢日活動

為了帮助大家照顧好自己，我們于10月8日下午2點到5點，在美京華人活動中心 CCACC (9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877)，提供小型的體檢服務。當天，近百名社區居民參加了這項服務。我們的專業義工們為參加者提供了下列體檢項目：身高、體重、體脂密度(BMI)檢查、血壓、骨質密度、視力/視野檢查、憂鬱癥、焦慮癥篩查等體檢項目。泛亞診所的義務醫生朱躍躍和 Dr. Cynthia Macri 現場為來參加體檢活動的民眾提供醫療健康諮詢。我們這次更請來精誠中醫診所的符志強中醫師為參加者把脈問診。符醫生的攤位大排長龍，非常受歡迎。

我們也在現場提供今年的流感疫苗注射，新冠疫苗與乙肝疫苗注射。

本次的小型體檢活動，我們也請到一些社區醫療服務團體展示他們的產品與服務：

蒙郡亞裔健康聯盟(Asian American Health Initiative)

亞裔與太平洋島民社區服務機構(AAPI)

輔助性生活設施網絡(Continuum

Healthcare Network)

康寧療護服務(Vita Healthcare)

亞裔印度人社區服務中心(Asian American Inter Community Service)

精誠中醫診所(J & J TCM)

殘障人士服務中心 Jubilee Association of Maryland

CCACC 社區服務(居家護理, 泛亞診所以及其他社區服務項目)

本次健康日血液檢測服務已于周一結束。如果您錯過了，希望仍有機會接受這些服務，我們將于整個10月份繼續提供常規血液檢查服務。

● 對象：沒有家庭醫生，或者過去一年內沒有進行體檢的社區居民(滯留美國的探親老人，也歡迎使用本次活動的服務)

● 費用：

○ 免費：參加本次驗血與疫苗注射，有醫療保險者。

○ 自費：不屬於上述範圍，但是由于各種原因，沒有進行健康檢查的人士，也歡迎參加我們的服務。血液檢查費用為\$10美元；流感疫苗 \$30美元。

○ 報名：參加此項服務需預先登記。

● 登記鏈接：<https://rb.gy/fk6odv>

● 或請致電240-393 5950

● 郵箱 panasianclinic@ccacc-dc.org。

● 血檢項目：已登記的參加者，可于每周一、四、五在預約的時間裏，到泛亞接受進行抽血服務。為了控制疾病傳播，請您在抽血當天，到達後，先致電診所，然後在車上等待我們安排抽血順序。

血液篩檢內容包括：

● 常規三項：

— CBC-血球計數，包括血紅蛋白、白血球及血小板；

— CMP-代謝功能，包括肝功能、腎功能及血糖；

— Lipid Panel-血脂類，包括膽固醇分類，三酸甘油酯等。

● Hepatitis B-乙型肝炎表面抗原及抗體，核心抗體檢測。

● 糖尿病人患者可加驗 Hemoglobin A1c 血糖檢測



● 醫療問診：

健康日以後參加血液檢查者，所有的驗血報告，由醫師解讀後，我們將寄回到病人住處。如果檢驗結果有問題，我們將聯系病人進一步就診。無保險人士如果登記進入蒙郡基礎聯盟項目，將可以免費向醫師諮詢。

健康月進入第二周，新聞、趣事一籬筐 ——大華府第二屆“金秋快樂健康月打卡賽”第二周公報

時間過得真快，始于9月26日的大華府第二屆“金秋快樂健康月打卡賽”已經過半，順利進入第二周。來自大華府的33支代表隊的200餘名運動達人，依然奔跑在林間巷陌和山水之間……有客官打聽，本周賽事又有哪些新聞和故事呢，好了，咱們書接上周，請聽本新聞官娓娓道來……

新聞之一：據本次大賽裁判組的統計，兩周時間過去了，目前依然有17支隊伍保持全卡(無人缺勤)，超過隊伍總數的一半，非常難得。

新聞之二：10月9日(星期六)，河北同鄉會召集本會勇往直前隊、快樂友誼隊、健步如飛隊、

遠親近鄰隊、河北醫大隊，以及華府007隊的18位隊員前往馬裏蘭州 Frederick Baker Park 公園進行了一次集體拉練。大家沉醉于天然美景之中，幾乎所有隊員都輕鬆愉快地完成了超過6英裏的路程，歡聲笑語蕩漾在湖水和鮮花之間。

新聞之三：自大賽開始以來，在隊長微信群裏，幾乎每天天還沒亮，所有人都會收到一條令人驚悚的微信，其標題更是嚇人——“收租子啦！”各位隊長不禁紛紛抱怨：明明是督促大家填報昨天鍛煉成績的善意提醒，怎麼弄的跟周扒皮似的，而且準時的超過周扒皮家的大公雞。甚至有的隊長“惡狠狠”地給每天忠

于職守，天不亮就敲鑼的同鄉會聯合會秘書長韓軍起了個響亮的外號——貓扒皮！哈哈，真解氣！

新聞之四：來自河北遠親近鄰隊的一對夫妻，周末在自家小區進行鍛煉，不知是對周圍環境過于自信，還是大腦臨時短路，居然在健步過程中迷路了，硬生生多走了兩條街。原本打算走3個邁，最後却足足走了5個多邁。當那位妻子拖着異常疲憊的雙腿“挪”到家的時候，已經累的說不出話來了。按理說，5個邁的路程并非遙不可及，主要是對自己的愚蠢之舉難以原諒所致。事實證明，聰明人也會犯錯誤！

新聞之五：在本次參賽的隊員中，絕大多數都來自華府，但也有少數隊員來自外州。比如五湖四海隊的一名隊員，不久前離開華府去外州照顧父母，因為時差的原因，他每天報告成績都是在零點之後，但成績非常出色。

新聞之六：據說健步、長跑會上癮，而且一旦上癮就刹不住車，這話我信。據悉，就在大賽進行期間，來自河北大好河山隊、黃河夢二隊、東北風3H1隊的幾名隊員在每天的鍛煉日程上相繼出現



了20邁+的成績，還有幾位在大賽期間，忙裏偷閑參加了全馬或半馬比賽，並且取得了滿意的成績，可喜可賀！

新聞之七：截止比賽第二周(10月3日—9日)，總成績(總里程X出勤率)排在前三位的是：東北風3H1隊(856.62邁，全卡-1)、同鄉會聯合會乘風破浪隊(826.08邁，全卡)、湖北九頭鳥隊(773.73邁，全卡)。特別值得一提的是，湖北九頭鳥隊是從上周的第四名超過東北風3H2隊衝進前三名的。東北風3H2隊(728.65邁，全卡)、湖南暴走湘軍隊(570.03邁，全卡-3)、河北勇往直前隊(526.41邁，全卡)緊隨其後。

新聞之八：在個人總成績排

名中，趙紅(東北風3H1隊，198.23邁，全卡)、楊樹(同鄉會聯合會乘風破浪隊，181.01邁，全卡)和李家新(湖北九頭鳥隊，153.90邁，全卡)位列前三名。與上周相比，楊樹、李家新都是剛剛衝上來的新面孔。

組委會對各隊取得的優異成績深感欣慰，更對大家通過鍛煉所展示出來的勃勃生機與活力興奮不已，因為它代表了一種積極向上，不斷挑戰自我的精神。同時，組委會特別提醒所有隊員，鍛煉時千萬要量力而行，一切以自己的快樂與健康為前提！快樂第一，健康第一！

(撰稿：孫殿濤，攝影：張永志、孫殿濤)

