

健康養生園地～ 一名長壽專家分享 7 種健康食物

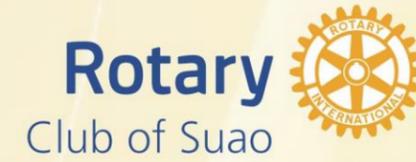
洛伊忍博士 (Dr. Michael Roizen) 是位長壽專家，他利用科學研究來重塑自身生活方式，聲稱讓自己的年齡逆轉了 21 歲。他分享了自己每周都會吃的七種能夠延長壽命的食物。

現年 78 歲洛伊忍博士撰寫了有關長壽的書籍，他說，自己的生物學年齡為 57.6 歲。但值得注意的是，對於什麼是生物年齡或如何測量它，各方尚未達成共識。他說，雖然基因對人類的壽命影響極大，但「最重要的事情是，他們可以控制自己的壽命」。

洛伊忍博士認為，這些健康食物即使吃一點點，也可能對健康產生正面的影響。因此，他分享了自己每週吃的七種食物，分別是：橄欖油、鮭魚、鱒魚、黑巧克力、菇類、酪梨、花椰菜。

而這七種食物的延壽原因也很簡單，例如橄欖油具有抗炎和抗氧化特性，可讓人們降低死於心血管疾病、癌症的機率。鮭魚和鱒魚富含維生素 D、omega-3 脂肪酸，對心臟健康非常重要。而黑巧克力可以降低血壓、膽固醇和心臟病相關的風險。

另外，菇類含有麥角硫因 (ergothioneine)，賓州州立大學的研究人員稱之為「長壽維生素」，具有抗氧化和抗發炎作用。每週吃兩份酪梨可以降低罹患冠狀動脈心臟病 (coronary heart disease) 和心血管疾病的風險。而食用花椰菜在內的十字花科蔬菜，可以降低罹癌風險，並預防其他慢性疾病。



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

神奇扶輪 和諧團隊

第 48 卷 第 07 期 2024 年 08 月 28 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 07

【第 2477 次例會】

歡迎 宜蘭扶輪社吳信昇 Eli 蒞臨本社專題演講

今日主講者



姓名：李信昇 Eli
 職業分類：企管管理顧問
 現任職務：華碩企業管理顧問公司
 首席顧問師
 學歷：國立中正大學 勞工研究所碩士畢業
 專長：勞動法令、調解
 企業勞動法令制度規劃
 人力資源管理、教育訓練
 薪資結構調整與規劃建議
 勞資爭議調解、企業保險規劃、社保權益爭取
 講題：勞資關係～老闆必須懂的職場法律

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
8/28第2477次例會(三) 主講人:吳信昇 社友 講題:勞資關係～ 老闆必須懂的職場法律	9/4(三) 七社聯合例會 時間：17:30註冊 18:00開會 地點：凱旋宴會場	8/28(三) 九月份理事會

08/21 第 2476 次例會

社員數	免列計社員	出席社員	補出席社員	出席率	缺席數	前次出席率
60(不含寶眷)	2	45	8	77%	13	68%
社長 黎文雄 P.Piao Pie 秘書 林登勝 S.Bearings 出席主委 祝天放 Tim 公共形象主委 吳坤明 P.P.Lexus	社長當選人 游本吉 P.E.Safe 財務長 俞國明 P.P.Akira 聯誼主委 黃益峯 Peter 扶輪基金主委 李尚元 Ursa Pa	副社長 俞國遠 V.P.Part 糾察 陳道遠 David 節目主委 陳順益 Ken 執行秘書 林颯汝 Michelle				

扶輪頌

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 早已聞名世界，從南到北，由東至西，服務最多獲益最大。ROTARY 叫做扶輪社。

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 像一個大家庭，增進情感，促進友誼，各盡其力服務他人。ROTARY 叫做扶輪社

四大考驗

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問-
 1. 是否一切屬於真實？ 2. 是否各方得到公平？
 3. 能否促進親善友誼？ 4. 能否兼顧彼此利益？

社館 / 蘇澳鎮蘇北里中原路 48 巷 30 號
 每星期三例會下午 6 時 30 分
 E-mail:suao.rotary@msa.hinet.net

TEL:(03) 9953510 . 0912953510
 FAX:(03) 9960900



8/21(三)邀請李守正博士蒞臨專題演講



社長黎文雄、秘書林登勝贈送車馬費、伴手禮及小社旗予主講人

社長致詞

- 08/28(星期三)假本社社館舉行第 2477 次例會暨九月份理事會。
- 社長致詞—
 - 歡迎吳信昇總經理蒞臨專題演講，敬請各位社員僥倖用心聆聽分享。
 - 8月26日(星期一)感謝各位社員及夫人一同前往機場接送Outband學生立喆及Inbound學生Evie。
 - 9月份理事會會議紀錄，請秘書報告。

秘書報告

- 本社部份：**
- 本社 2024-25 年度社友子女、孫子女金榜題名獎學金即日起開始辦理，敬請全體社友凡符合資格者踴躍申請，以資鼓勵及表揚社友令郎、令

媛及孫子女，本社將於 9 月 11 日(三)中秋聯歡晚會中頒發。

- 本年度中秋聯歡晚會訂於 9 月 11 日(三)晚上 18:00 假宜蘭悅川酒店舉行，會中將舉行摸彩、卡拉OK 歡唱活動及頒發金榜題名紀念品，請全體社員僥倖儘速報名，以利秘書處處理相關事宜。
- 本年度七社聯合例會訂於 9 月 4 日(三)下午 17:30 註冊聯誼；18:00 準時開會假凱旋宴會廣場(宜市凱旋路 239 號)舉行，社員敬請穿著正式服裝，夫人請穿著本屆洋裝制服，9 月份壽星及結婚紀念於本次聯合例會中一同歡慶。
- 2024-2025 年度「中華扶輪獎學金」，敬請本社踴躍推薦碩士班、博士班在學優秀青年申請，申請人自 2024 年 8 月 1 日起至 9 月 30 日止。

紅箱報告

❖08/21 第 2476 次例會，紅箱金額總計 78,900 元，感謝全體社員捐獻。

會費全繳名單

- ❖8/21(三)會費全繳名單：
- 前社長 劉金章
 - 社員 曾俊智
 - 社員 鄭兆毅

本社2023-24年度金榜題名

社員陳順益千金—陳奕彤／文化大學
資訊管理學系

友社消息

- 宜蘭北、東區社：**
- ★宜蘭北區社、宜蘭東區社聯合公式訪問時間地點通知：

時間：113年9月11日(星期三)
晚上17:30註冊；18:00開始
地點：金樽餐廳舉行

羅東東區社：

- ★本社與兄弟社-文林扶輪社聯合自強活動~龜山島之旅，訂於9月7日(星期六)上午9:00集合；9:30準時開船，原定9月5日(星期四)舉開之第1911次例會變更為移動例會延後合併舉行。
- ★中秋聯歡晚會訂於9月14日(星期六)下午6:30假羅東村却國際溫泉酒店The Roof 190 星空酒吧舉行，原訂於9月12日(星期四)舉開之第1912次例會變更為移動例會延後合併舉行。

2024-25年度RYE交換生接、送機剪影



本社RYE派遺生黃立喆前往墨西哥交換



本社PP. EN公子黃立喆~祝福你在墨西哥學習的路上一帆風順



RYE Outbound學生黃立喆平安抵達墨西哥



歡迎來自美國的RYE Inbound學生
Genevieve Ann BOYD

