

“美国华人科学家工程师专业人士协会”及“芝加哥跑团”联合成功举办健身讲座 - “健身开启美好人生”

[供稿]：科工专讲座团队：吕涛

美国时间 4 月 22 日晚，中国北京时间 4 月 23 日上午，“美国华人科学家工程师专业人士协会”（简称：科工专，The Association of Chinese-American Scientists and Engineers, ACSE）及“芝加哥跑团”（Chicago CHI Running Club）联合成功举办健身讲座 - “健身开启美好人生”。

会议一开始，科工专主管讲座系列的副会长吕涛博士简单给大家介绍了科工专的概况。她提到科工专成立于 1992 年，是美国最大的华人专业协会之一。是一个独立的，非政治性，非盈利性的华人专业人士组织，总部位于美国伊利诺伊州芝加哥西北郊的绍姆堡镇（Schaumburg）。科工专拥有 18 个地区分会，15 个专业协会，涵括医药，金融，工商管理，计算机，应用数学，环境，生物技术，法律，企业家等领域的人士。有几千名会员，遍布美国 30 多个州。有 90% 以上的会员拥有硕士及博士学位。

讲座由赵湘女士及科工专副会长陈德巧博士主持。首先主持人介绍了讲座的主题，流程，三位嘉宾也做了自我介绍。嘉宾周明先生，E-Strategy 总裁。是一位跑步资深爱好者，十多年前被诊断为糖尿病后开始锻炼跑步。现已经参加了 50 多个马拉松比赛，完成过 6 次一百英里越野赛和一次铁人三项比赛。在长时间的奔跑中，周明先生不断地挑战自我，突破自己的极限，锤炼了自己的意志力和内在的坚持不懈的精神。他深信运动不仅可以强健身体，更可以引领我们走向自我探索和成长的道路。周明先生致力于将自己多年的运动经验和修行体悟分享给更多的朋友，鼓励大家通过运动实现身心的平衡和健康的生活方式。嘉宾徐丰（Fred）博士：Abbott 雅培项目管理经理。2020 之后开始坚持三项 (non-Ironman Triathlon) 运动。独自坚持该项运动训练四年。他选择三项运动原因在于：易坚持、有趣味、平衡多个技能，符合自己的生活方式。嘉宾王志坚先生，南京同科科技发展有限公司 董事长。南京大学乐跑团团长。南京大学管理精英学友会副理事长。跑步的初衷是为了降指标，最先降的是血脂，随着后面有规律长时间的坚持，血糖也降下来了！血压也有所改善。除了跑步，还热爱其他运动。曾经在健身房撸铁，打羽毛球和乒乓球。跑步如果没有目标，很容易懈怠，加入跑团后有氛围，相互鼓励，慢慢的就会坚持下来。

随后，两位主持人也互相做了自我介绍。主持人赵湘女士是 FBHS 高级项目经理，执照健身教练。她业余时间热爱运动和运动教学。是马拉松，瑜伽，撸铁和三项全能的健身者。目标是带领大家全方位健身 - 一起长久的享受健身的快乐！教学理念 - 正位为先，力量为主，循序渐进，自然而然。在 Chicago BEARS Fit 教授运动员瑜伽和 HIIT；2018 年创办湘舍瑜伽馆，全年运转，授课逾千节，持之以恒服务北美华人社区；北美马拉松力量加强班，每周线上公益课，至今 3 年；主办主持活动讲座，包括：运动医学大医生，肩颈和后腰健康，湘舍艺术沙龙，从芝加哥艺术博物馆看西方艺术史，生命的河大型歌舞晚会等。主持人陈德巧博士是 UHG/Optum 高级软件工程师。他跑步近 10 年，每年参加全马半马比赛数次。在追求更快更高目标的同时，注重享受跑步路途的乐趣。期望无伤跑到 70+，总里程绕地球 1-2 圈。

讲座在热烈的气氛中进行。两位主持人轮流提问。问题主要包括：1) 养生需要锻炼吗？2) 锻炼跑步是否伤膝盖，以至于不敢锻炼？3) 锻炼如何开始？怎样选择练什么项目？4) 没时间锻炼怎么办？5) 长期坚持锻炼的窍门和精神健康收益是什么？嘉宾及主持人们切合自己的亲身体会给大家做了精彩的分享。随后，主持人还给大家分享了各地跑团的精彩图片。

讲座中间及最后，主持人及嘉宾们回答了听众们的相关问题，比如说1) 力量训练应该注意训练哪些部位？2) 建议在哪个店，买什么样的跑鞋？3) 可以加入如何加入跑团？4) 每天在什么时间段跑步比较合适？跑步要注意哪些饮食营养？户外跑步与在室内跑步机上跑有什么不同和相同的效果？等等。最后，主持人们做了总结发言。

此次讲座大家参与热情高涨，大家收获满满。此次科工专与芝加哥跑跑团的合作大获成功。特此感谢科工专讲座团队，工作团队，以及芝加哥跑跑团的精诚合作与大力支持。也请大家进一步关注科工专2023年后续讲座，包括疾病健康讲座，以及更多的金融讲座。也期待科工专与芝加哥跑跑团再次合作，为大家带来跟精彩的讲座活动！



科工专系列讲座第二讲：健身讲座
(合办：芝加哥驰跑团)



健身开启美好人生

直播时间：2023年4月22日 7:30pm-8:30pm CST

特邀主讲人



周明先生
E-Strategy, Inc
董事长



徐丰博士
雅培(Abbott)
项目管理经理



王志坚先生
南京同科科技发展
有限公司董事长



赵湘女士
FBHS高级项目经理

主持人



陈德巧博士
UHG/Optum
高级软件工程师

健身开启美好人生！欢迎参加本次讲座，来听听我们的健身爱好者分享健身运动的经验及益处！

参会信息

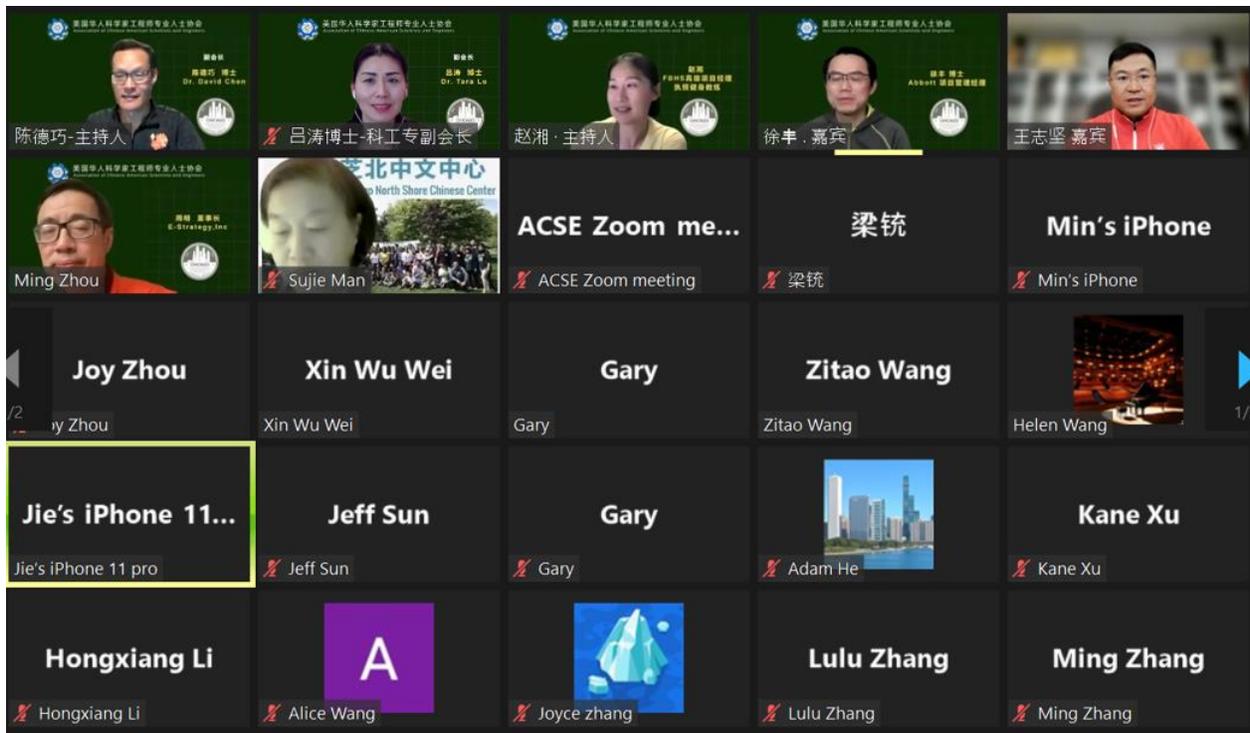
ID: 899 6430 7604

Passcode: 2023



美国华人科学家工程师专业人士协会
Association of Chinese-American Scientists and Engineers

图一：讲座宣传截屏



图二：会议 zoom 截屏



图三：嘉宾徐丰博士在讲解 triathlon 时给大家分享的图片。



图四：主持人赵湘女士给大家分享的各地跑团图片。图为波士顿“犇”跑团。