



## 光鹽社 6 月份活动預告

光鹽社癌友關懷網健康講座  
認識和預防肺癌  
殷正男醫師, CI Medical Center

時間: 6月4日 星期六 下午2點--4點  
地點: 華人聖經教會  
6025 Sovereign Dr. Houston 77036

光鹽社特殊關懷中心講座

內容: 家長分享

時間: 6月18日 下午3至7點  
地點: 台福教會  
(12013 Murphy Road, Houston, 77031)

光鹽社西北辦事處-健康專題講座

~漫談癌症~

岑瀑濤醫師

時間: 6月18日, 星期六, 下午2至4時  
地點: 西北華人浸信會  
(13130 Perry Road Houston, TX 77070)

乳癌互助小組

漫談經絡養生

講員: 李佩之

時間: 6月11日, 星期六, 下午2至4點  
地點: 希望診所  
(6001 Corporate Drive, Suite 120,  
Houston, TX 77036)  
歡迎所有女性癌友參加

免費乳房攝影檢查

資格: 須事先登記

- 40歲以上女性, 沒醫療保險  
或有保險但自付額很高, 低收入, 非金  
卡持有者

時間: 2011年7月23日(星期六)  
上午10點 至下午4點  
地點: 西區中國教會  
(10638 Hammerly, Blv.,  
Houston, TX 77025)  
登記處: 光鹽社辦公室

光鹽社廣播節目(每週一至週五 10:30-11:00am.)  
於AM 1320 播出 或上網 [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)

心靈加油站 (每週一) 主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

6月6日	直奔標竿的人生- 訪談證主總幹事, 陳蓮香姊妹
6月13日	光鹽蔬菜園地的誕生 (1)
6月20日	你也可以成為祝福的管道: 和平之子 -訪談祝華達傳道夫妻
6月27日	光鹽蔬菜園地的誕生 (2)

粵語飛揚 (每週二, 三, 四, 五; 網站: <http://fly1320.webnode.com>)

週二	新聞 - 金玉良言 - 耶穌與你/我 (陳永明)
週三	新聞 - 金玉良言 - 生活與文化 - 生活小常識
週四	新聞 - 金玉良言 - 專訪 / 蒙福家庭
週五	新聞 - 金玉良言 - 入廚樂 - 讀書樂 - 周末好去處

目錄:

活動預告	1
細說茶與身體保健 (2)	2
從醫師到牧師	3
健康醫療改革	4
養生系列	6
光鹽家訊	7

顧問	黃繼榮 陳康元 王禮聖 袁祖黎 黃嘉生 劉如峰 江桂芝 張學鈞 李納夫
理事長	朱法山
副理事長	張家俊
總幹事	孫紅濱
理事	劉會緣 彭灼西 戴秋月 鄧明雅 林天娜 孫威令 鄧福真 陳玉琳 林婉真 戴麗娟 林爾玫
製作中心主任	胡兆祖
行政助理	林麗媛 向曉芝 陳秋梅
癌友關懷	鄧福真 廖喜梅 韓雯 錢正民 黃玉玲 唐萬千 蘇韻珊 黃惠蘭 盧麗民 劉綱英
福音廣播	戴秋月 李論 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總 戴禮約 鄧明雅
特殊關懷	戴麗娟 遲友鳳 楊超華 朱黎敏 彭灼西 曹松 曹王懿 劉山川
粵語飛揚	方方 岑振強 林爾玫
年長關懷	林天娜 阮麗玲 陳秋梅
西北辦事處	余南燕
財務委員會	黃玉玲 朱法山
審計委員會	江桂芝 孫威令
法律顧問	沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren

## 紅茶芳香醇厚健身

紅茶比綠茶多了一個發酵的過程，也就是說茶葉在採摘以後，經過萎凋、揉捻、「發酵」、乾燥等步驟產生出來的。發酵是指茶葉在揉捻作用下，組織細胞膜受到破壞，透性增大，導致多酚類物質在空氣中氧化，茶葉中的茶多酚和單寧酸因而減少，但是卻產生了茶黃素、茶紅素、等新的成份和醇類、醛類、酮類、酯類、等芳香物質。

經過發酵的紅茶，茶葉呈黑色，或黑色之中參染著嫩芽的橙黃色。沖泡出來的茶水呈深紅色，香氣撲鼻，由於少了苦澀味，因而味道更香甜、醇厚。

綠茶隨著時間會失去味道及活性，而紅茶卻能夠保存相當常久的時間，品質不變，甚至越久越醇，這樣就能適應長途運輸，這也許是紅茶早期傳到西方國家的原因之一。

中國的紅茶包括工夫紅茶、紅碎茶、和小種紅茶。發酵是紅茶制作的獨特階段，目前普遍使用發酵機控制溫度和時間。**普洱茶**(Pu-erh tea)則是以出自中國雲南區域內的大葉種晒青毛茶為原料，經過發酵加工成的散茶和緊壓茶。它的產地因在清朝時屬雲南省普洱府，今普洱市，所以以此泛稱之。

台灣的**凍頂烏龍**和福建的**鐵觀音**則是經過部分發酵，既有綠茶的鮮香，又有紅茶的甜醇，其身體保健及營養價值則是介於紅綠之間。

## 紅茶有益心血管

紅茶雖然對癌細胞沒有什麼很大的影響，卻是保護心臟血管，降低壞膽固醇，幫助消化的上好飲料。例如**普洱茶**自古被認為有治理腸胃、解油膩的功能。主食為牛羊肉及澱粉（青稞）的西藏人，據說只要沒有茶，就會生病。近年來中國、日本、及法國的臨床實驗均顯示**普洱茶**，也就是紅茶，有降低膽固醇和血脂的功效，對心血管疾病保健很有幫助(Food Chemistry, November 1, 2008)。現將多篇對於紅茶的實驗報規納如下：

### 茶黃素降膽固醇與血脂：

根據美國醫學雜誌 Preventive Medicine 2002 年的一個研究報告，每天喝 6 杯紅茶的人，得心臟病(coronary artery disease)的風險比不喝紅茶的人低了 50%；而每天喝 3 杯紅茶的人，可降低血壓、減少 12%中風的機會。這是因為紅茶含有黃酮類化合物（Flavonoids）可降低壞膽固醇 LDL，防止血管硬化。

美國哈佛大學 K. Mukamal 於 2002 年 5 月刊載於醫學雜誌 Circulation 的研究結果指出：曾經得過心臟病的人，若

在得病之前曾經每星期喝 19 杯紅茶，相當於每天 3 杯，三至四年之內死于心臟病復發的風險比起不喝紅茶的要減少 44%。共有 1,900 位曾經得過心臟病的人參與了這項臨床實驗。茶葉中含有咖啡因(caffeine)，因此若有心率不規則或剛剛得過心臟病的人，需要聽從主治醫師的吩咐是否規避茶飲。

日本學者更精確的研究，於 2010 年 7 月 15 日刊載於 J. Agricultural Food Chemistry 用老鼠作實驗的報告，發現有三種紅茶的多酚類成份 (Black Tea Polyphenols)可降低膽固醇：

- ◆ 茶黃素單元沒食子酸 theaflavin-monogallates 簡稱 TFMGs
- ◆ 茶黃素三元沒食子酸 theaflavin-3-gallate 簡稱 TF3G
- ◆ 茶黃素復三元沒食子酸 theaflavin-3'-gallate 簡稱 TF3'G

### 黃酮類化合物降血壓：

各種各類的茶總合起來所含有的化學成份超過 4,000 種，其中包括黃酮類化合物（Flavonoids），尤其是紅茶，又稱黑茶，含有豐富的黃酮類化合物。

根據台灣學者於 2004 年 7 月 26 日發表於美國著名的內科醫學雜誌 Archives of Internal Medicine 臨床研究，分析了 1,507 位參與者的資料，結論如下：每天喝 1—5 杯 (4-20 oz) 的茶至少一年，可降低 46%罹患高血壓的風險；而每天喝超過 5 杯，可降低 65%的風險；這個研究並沒有區分紅茶或綠茶，而且台灣的**烏龍茶**是經過部分發酵，身體保健及營養價值是介於紅綠之間。

及至 2007 年 1 月 9 日發表於歐洲心臟醫學雜誌 European Heart Journal 的老鼠實驗，用高質血管超音波證實，喝大約 4 杯 (500 ml) 的紅茶 (black tea)，便可使大動脈放鬆 (vaso-relaxation in aortic rings)，血壓下降；而喝白水的老鼠，或喝了在茶中加了 10%脫脂奶的老鼠，則血管大小不變。

## 飲用紅茶也有茶道

- ◆ 紅茶雖然越久越醇，可以發酵，卻不可以發霉，因此需要通風或乾燥，避免潮濕之氣。
- ◆ 紅茶的沖泡需要高溫並且久泡，甚至沸騰，茶葉之中各種類的化學物方可滲入茶湯之中。
- ◆ 喝紅茶也不可加牛奶或奶精，因為牛奶中的磷蛋白 (caseins)會與茶黃素、茶紅素、等各種成份結合而使其失效。

## 從醫師到牧師

“心靈加油站”訪問陶加獻牧師摘要 高唐萬千整理



賴秋月師母：陶牧師今年連任“休士頓教牧聯禱會”主席。任內成功舉辦“唐崇榮牧師佈道會”和遠志明牧師的“彼岸”發表會。今天很想聽聽您的故事？

陶牧師：我在浙江唸中學時，曾聽到同學告訴我一個病人怎樣得耶穌醫治的事。當90年我父親得了嚴重的胃癌，藥石罔效。身為醫師的我甚感愧疚，就想起了同學告訴我的事；就對母親講：要不要信耶穌？信耶穌病就能好了。母親說：好啊，我們不仿試試看。我當時女友的母親知道了這事，就問她女兒：“加獻要他父母信耶穌，他自己為甚麼沒信？”我聽了這話，心想我必須去瞭解了，否則豈不是在胡說欺騙我父母嗎？第二個禮拜天就走進了上海淡水路的教堂，認真聽道，我就相信了。

父親的病最終雖並沒有得醫治，但四個月之久，父母經歷了許多神的恩典，完全接受得救了。當辦喪禮，家鄉人很迷信，我姨媽對母親說：“你必須退教；不然以後我不會再到你家來，你也不要再到我家去了！”母親回說：“我經歷了這麼多真實的事，怎麼叫我不信呢？”有一個鄰居當看完父親遵基督教儀式辦完喪禮後，對他妻子說：“我有一天要去了，你也要像這樣替我辦喪事。”

戴禮約牧師：信主的人真如聖經所說：“死亡不能把我和主隔開！”

陶牧師：1990年我受洗三個月復活節來臨前夕，我在聽傳道人講信息，忽然有一強烈感動說：有天我也要像他一樣講道。這種感動一直在我心中迴響一週之久，無法安心做別事，到下一個主日，我就去問牧師如何可以讀神學院。以後我買了很多書籍、學習如何講道有四、五年之久。1993

年94年國內允許出國讀書，我打算去美國。當時，我有兩個選擇：一是繼續進修醫學，一是讀神學，我那時根本不知道申請讀神學還需有所屬教會牧師推薦和長執簽字等等。在國內聚會從來不與牧師等有接觸，所以就申請不成。可是當我在美國繼續讀醫學時，那內心的呼召愈來愈強烈，最終我向神禱告：若這真是您要我出來傳道，請答應三個條件。這三個條件的結果：

(一)1995年底，我們教會請宣教士來講道，最後呼召全職服事時，我雖不住掙扎，還是走到台前去了。以後申請讀神學，由倪牧師帶我去見校長，校長免了我學費。但生活費呢？倪牧師說：“上帝會有預備”。以後我發現神真有奇妙供應；雖不是太富足，但從不匱乏。就如在下學期快開學，存款已不多，就忽有美國教會請我去講道，以後那教會就支持了我，並且有不認識的人寄支票給我。

(二)我患有皮膚扁平疣已15年。東德州的陽光特強，師母患了日曬型皮炎。她要我為她禱告，當我們一起跪下禱告，禱告完，裡面忽然說“為甚麼不為自己禱告呢？”我就順服。禱告後之第三天，我發現到身上大部份的扁平疣已沒有了，一週之後，全部都沒有了。

(三)求神給我講道之權柄和能力。到今天，我發現祂是一直在不斷訓練我，加給我。

賴秋月師母：陶師母對您當初出來全職服事有何反應？

陶牧師：師母從小信主，高中畢業時就想去讀神學了，只因母親反對，就自己就在中學當老師的時候一直讀函授聖經課程。她極有事奉心志，常被邀請去講道。

戴禮約牧師：我們的神，正如馬太福音六章所說的：一切祂已預備了！謝謝主！謝謝陶牧師！

謝謝大家的愛心支持，現在有好消息向大家報告。目前，我們的農場，已培育出一些蔬菜。

五、六月份，仍在試吃期間。有數種蔬菜，如地瓜葉、空心菜、葫蘆瓜、蕃茄和菲菜等。有興趣試吃的朋友們，請填寫下面入會表格。希望以後，每個星期五、六，都可以吃到新鮮、無農葯的蔬菜。

### 光鹽社“健康園地會員卡”

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ Email：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

我願意加入：

榮譽會員，一次費用\$1000，加入後第一年將可免費享受健康園地提供蔬菜（以一個家庭為單位）

基本會員，無需繳會員費，但每年需採購至少\$100元的蔬菜。

其他，我願意捐贈\$\_\_\_\_\_支持健康園地。（捐款支票抬頭是：Light and Salt Association，並請註明“健康園地”。）

其他，我願意加入“健康園地”義工行列。





# 健康醫療改革對亞裔美國人、夏威夷原住民及太平洋島裔族群之癌症預防和治療的影響

Asian and Pacific Islander American Health Forum 編輯 朱法山 翻譯

## 概觀

亞裔美國人、夏威夷原住民及太平洋島裔在癌症方面有其獨特的需求，例如缺乏醫療保險與無法接觸適當的醫療照護、高治療費用、缺乏適合此族群文化的醫療照護、欠缺有關此族群的相關科學數據，和社會上對此族群的一些錯誤觀念。這些特殊需求使得亞太平洋裔在癌症診斷和治療上變得相當複雜化。

2010年3月23日，奧巴馬總統簽署了「病人保護和合理醫療照護法案」(Patient Protection and Affordable Care Act, PPACA)。此法案針對國家醫療體系提出幾項重大改革，其中許多條文將會改善亞太平洋裔社區的癌症預防和治療。藉由更完善的醫療管理和協調，並提高醫療保險含蓋範圍與提高預防性醫療服務項目，這些條文將幫助更多人獲得更好的醫療照護結果，進而減少醫療服務的使用率。PPACA已進入實施階段，這些條文提供亞太平洋裔醫療單位一個很好的機會為此法案宣導。

## 增加醫療保險含蓋範圍

PPACA擴大政府和私人保險。其中的一些條文已於2010年9月23日生效。這些將會改善消費者的醫療照護。其中最重要的條文是針對新診斷出或正在治療中的癌症病人成立「既已存在病史之保險計劃」(Pre-existing Condition Insurance Plan 或稱高風險群)。在PPACA之前，保險公司可以拒絕提供保險給有先前病史的病人，如癌症病人；現在，保險公司不得從事此類的歧視。這個條文使癌症病人獲得挽救性命的各式檢查與治療服務；在過去，他們是無法獲得的。

目前，即使有長期慢性疾病者也能申請加入「既已存在病史之保險計劃」，此計畫的資格要求是：

- ◆ 美國公民或合法居留的非美國公民。
- ◆ 過去六個月內無醫療保險者。
- ◆ 因為有「既已存在病史」被拒絕醫療保險者。

所有的保險計劃必須含括乳房攝影(四十歲婦女每一至二年一次)，和美國預防服務工作小組(Prevention Services Task Force, USPSTF)評定為A或B級的所有預防性醫療服務，包括：

- ◆ 遺傳諮詢和評估有乳癌家族史的女性與帶有乳癌基因BRCA 1和BRCA 2突變的風險。
- ◆ 子宮頸癌篩檢。
- ◆ 大腸直腸癌篩檢(50歲到70歲)。

個人在使用這些項目時，不需分攤任何費用。

從2014年開始，會增加對消費者的保障，私人保險公司不能拒絕提供保險或提高保費，因為消費者的健康狀況或有「既已存在病史」包括癌症。私人保險公司只能在詐騙或故意誤導的情況下

取消保險。所有的新醫療保險計劃必須含蓋癌症篩檢、治療和後續追蹤。保險公司不可以設置終生給付上限，且年度上限2014年將被淘汰。

2010年，所有達到或超過聯邦醫療保險(Medicare)含蓋差距的人將獲得一次性250美元的退稅，以抵消這些差距。2011年，在“甜甜圈洞”(donut hole)中的被保人，將享受保險計畫含蓋的品牌藥(brand-name drugs)的百分之50折扣。聯邦醫療保險的“甜甜圈洞”在2020年時將消失，含蓋差距也將在2020年結束。

聯邦醫療補助計畫(Medicaid)將擴增至包括收入低於聯邦貧窮線(Federal Poverty Level, FPL)百分之133且符合資格的個人或家庭，包括沒有小孩的成年人。

每州將成立屬於該州「健康保險交易所」(Health Insurance Exchange, HIE)，或聯邦政府將替代該州設置一個。「健康保險交易所」提供欲購買醫療保險者一次性市場交易場所，在此交易場所的所有保險計劃中，必需包含最低福利的「基本福利含蓋項目」(Essential Benefits Package)。「基本含蓋福利項目」將由衛生和人事服務部部長擬訂，但必須包括：

- ◆ 緊急服務和住院治療。
- ◆ 精神健康服務包括行為健康治療。
- ◆ 處方藥。
- ◆ 復健與起居服務和設備。
- ◆ 實驗室檢測服務。
- ◆ 預防保健服務和慢性疾病治療。

## 給醫療服務提供者的建議

- ◆ 告知病人有關私人和政府公家醫療保險新增服務項目，並且協助他們申請。鼓勵符合資格者參加「既已存在病史之保險計劃」(Pre-existing Condition Insurance Plan)。
- ◆ 確保病人在進入或轉入政府或私人的新增健康醫療保險項目時，醫療護理的連續性。
- ◆ 告知病人該州的消費者援助方案，這些方案可以協助他們使用健康醫療系統，解決申訴和被詐欺。
- ◆ 藉由參與跨局間的委員會和工作小組，在您所在的州的執行健保改革中扮演重要角色。參與州政府的保險諮詢委員會，以確保在聯邦「基本福利含蓋」沒有含蓋的福利項目，州政府將含蓋。
- ◆ 在團體和個人保險計畫中，主張限制自付額上限。

(接4頁)

## 改善預防保健

PPACA 也大量投資在預防保健和公共衛生措施上，包括設置「預防及公共衛生基金」(Prevention and Public Health Fund)。此基金在 2010 年政府會計年度獲得 5 億美元撥款，這筆錢將用於一些計劃，如「社區轉型資助計劃」。該計劃提供補助款給州立和地方法性機構及社區組織，進行有數據證明有用的一些促進預防慢性疾病的活動。這個計劃協助社區組織，尤其是那些服務不同族群的組織，為他們的預防性工作方案申請基金補助。

2010 年 9 月，衛生和人事服務部部長宣布撥款補助，加強公共衛生基礎設施，支持煙草使用之預防和控制，和打擊肥胖問題。社區健康中心，因為它們往往是弱勢團體的主要醫療和預防服務的提供者，它們可獲得更多的，用於改建、擴充和發展新的社區健康中心的補助款。此外，PPACA 新增醫療補助保險健康計畫(Medicaid)的服務含蓋項目包括：

- ◆ 懷孕婦女參與的所有戒煙課程的費用。
- ◆ 2014 年之前防止州政府停止支付乳癌和子宮頸癌的癌症治療。
- ◆ 2011 年 1 月起，PPACA 新增醫療補助保險計畫(Medicaid)的不需自付額項目包括：年度健康檢查和由美國預防工作小組評定為 A 或 B 級的預防性醫療服務。

### 給醫療服務提供者的建議：

- ◆ 教育病人新增的一系列預防性醫療服務項目，如癌症篩檢和實驗室檢測服務，並鼓勵符合資格的人積極使用這些服務項目。
- ◆ 繼續並加強努力把美國疾病管制局(CDC)制定的有科學驗證的有效癌症干預方案，帶入亞太裔社區中。
- ◆ 與州政府衛生部門和其他社區組織合作，提出在文化上和語言上適合亞太裔族群的慢性疾病預防的「社區轉型資助」計劃書。

### 提高醫療照護品質和降低健康醫療差距的新措施

PPACA 包括許多條文，旨在減少在健康醫療體系中因種族、民族、社會經濟、年齡、性別和區域所造成的差距。為了改善醫療服務品質，該法案擬定「國家品質策略和計劃書」(National Quality Strategy and Plan)和「國家健康預防與促進策略和計畫」(National Prevention and Health Promotion Strategy and Plan)。這兩項計畫將包括如何改善醫療品質、提供醫療服務及預防慢性疾病的策略。此外，國家衛生和人事服務部部長在該法案第 4302 條規定，所有接受聯邦資助的衛生和醫療照護方案和人口調查，必須收集或報告有關種族、民族、性別、主要使用語言、殘障狀況、區域和其他等相關的統計數據。

新的醫療改革法案也投資在縮短治療和照護品質的差距，尤其是針對少數民族和其他未獲得適當照護的人，這些投資包括：

- ◆ 提供州政府補助款項，以便發展使用非醫療人員協助病人進入醫療系統及取得醫療服務的消費者援助和病人導航計畫，和提供文化上與語言上的適用健康資訊。
- ◆ 藉由要求健康保險計劃使用「平易語言」來解釋健保計劃和病人權利來改善行政程序，通俗易懂的語言包括提供讓有限英語水平者能看得懂的資訊。
- ◆ 鼓勵從當地社區招聘雇員加入您的醫療業務，以確保病人的社會及人口特徵的代表性。
- ◆ 建立補助計劃來教育衛生專業人士如何解決長期疼痛和治療問題。
- ◆ 為參與臨床試驗者提供醫療保險。

### 給醫療服務提供者的建議：

- ◆ 針對亞太裔社區的健康差距，倡導改進資料收集和報告的方式，在病人就醫時記錄病人的主要語言和語言協助的需求，提供以病人為中心的護理，用通俗易懂的語言教育病人的健康情況，和讓病人及家屬們一起參與有關治療的決定。
- ◆ 教育病人使用病人導航員以促進醫療保健的改善。

### 特殊名詞定義

**既已存在病史 (Pre-existing condition)：**一個人在申請健康保險計畫之前已發生的受傷、疾病或其他醫療狀況。一般來說，在過去這些情況阻止個人獲得健康保險或者造成保費提高。藉由「既已存在病史保險計劃」PPACA 將逐年改善此情況。

**既已存在病史之保險計劃 (Pre-Existing Condition Insurance Plan)：**這是政府提供的健康保險計劃，旨在允許有先前病史者獲得保險含蓋直到 2014 年，2014 年之後所有的政府和私人保險計劃都必須提供無論任何健康情況的保險含蓋。

**聯邦貧窮線 (FPL)：**聯邦政府訂定的收入水平線，根據此線來決定個人是否符合資格獲得聯邦社會福利。

**必須含蓋的基本福利項目 (EBP)：**在州裡的醫療保險交易市場中，任何一種健康保險方案必須提供的最基本福利，2014 年衛生和人事服務部部長會對此「必須含蓋基本福利」下定義。

**符合條件的個人：**合格條件因計劃而異。因此「符合條件的個人」沒有一個固定的定義。

**費用分擔：**個人分擔費用如 自付額 (deductibles)，共付額 (coinsurance)和自付額 (copayments)

如欲知道更多有關“醫療改革法案”，請上醫療改革資源中心的網址：[www.apiahf.org/hcr](http://www.apiahf.org/hcr)



## 光鹽社癌友關懷網 2011年6月活動預告 吸煙與肺癌, 殷正男醫師

不論在美國或亞洲, 肺癌死亡率一直是占所有癌症死亡率之首。五年存活率是百分之十六。根據美國疾病控制中心資料統計, 百分之八十至九十的肺癌死亡率與吸煙有關包括吸二手煙。全美國現有 4 百 40 萬人吸煙, 占成年人的 20.6%。每年有將近 45 萬人死于吸煙導致的疾病。與不吸煙者相比, 吸煙者患肺癌的危險性大大增加, 男性高出 23 倍, 女性高出 13 倍。不僅如此, 吸煙還可引起多種其它腫瘤, 如唇癌, 口腔癌, 鼻咽癌, 子宮癌, 膀胱癌, 腎癌等。為了让广大華人同胞了解吸煙對健康的危害, 光鹽社特別邀請西南紀念醫院主治醫師殷正男醫師主講《吸煙與肺癌》。殷醫師也將介紹肺癌的診斷與治療新知。

殷正男醫師是經由美國家庭醫學學會認證的家庭醫生。他獲得中國醫學科學院醫學博士學位。目前, 殷正男醫師在百利綜合醫學中心看診, 該診所位於百利大道上在 Gessener 和 Fondren 之間。殷正男醫師在 2008 年曾被評為“最受患者歡迎的醫師” 歡迎大家踴躍參與。

陳德新

養生系列 / 之六

### 魚蝦釀蕃茄

#### 材料

鮮蝦肉一磅(切碎)、龍利魚片2磅(切丁)、螃蟹肉8oz、大圓蕃茄20個、洋蔥半顆(切丁)、蛋白2個、蘇打餅乾12片(放入塑膠袋內敲碎)、高湯1/4杯、薑一塊(磨碎)、蔥10根(切碎)、20個小碗。

#### 調味料

白胡椒粉1/2茶匙、麻油2茶匙、料酒2湯匙、鹽1/2茶匙、橄欖油2湯匙、香菇蔬菜調味粉1/2茶匙。

#### 做法

1. 將蕃茄蒂端把心挖掉, 剩下杯狀中空的蕃茄杯壁約半吋厚(挖出的蕃茄肉可用來做別的菜)。
2. 把所有的材料(洋蔥、蕃茄除外)及調味料放入大碗中拌勻。
3. 鍋熱後放入1湯匙橄欖油, 將洋蔥爆香隨後倒入(做法2所有材料)翻炒七、八分熟備用。(這是鑲入蕃茄杯內的餡)。
4. 將炒好的餡放入蕃茄杯內, 每個蕃茄放入碗內, 碗放入蒸鍋內蒸1~1.5小時, 即可食用。



#### 小叮嚀

- 選用蕃茄的數量可自行調整, 20個不算多, 因為吃起來營養又鮮美, 做好的蕃茄連碗可放在大塑膠盒內入冰箱冷藏, 隨時可食用。
- 蒸的時間以蕃茄大小自行調整(蒸到軟即完成)。

### 鴛鴦泡菜

養生系列 / 之七

#### 材料

二個大口玻璃瓶、高麗菜(一顆)、(紅)高麗菜(一顆)、紅蘿蔔2支、16顆紅辣椒。

#### 調味料

Sushi醋(6瓶)、糖2茶匙、鹽2茶匙及冬菇蔬菜調味料2茶匙。

#### 做法

1. 高麗菜、紅蘿蔔1支洗淨瀝乾, 切塊狀裝入玻璃瓶內, 瓶內加入Sushi醋3瓶(蓋過高麗菜)、8顆紅辣椒、糖1茶匙、鹽1茶匙及冬菇蔬菜調味料1茶匙, 泡製3天即可食用。
2. (紅)高麗菜(同做法1)
3. 將泡製好的(紅、白)泡菜放入盤內。



#### 小叮嚀

- a. 需要二個大口玻璃瓶將高麗菜、(紅)高麗菜分別各自裝瓶泡製;
- b. 怕酸者可加些白開水入瓶內;
- c. 瓶內的醋可重複使用, 再加少許同樣調味料即可;

## 您有健康保險上的問題嗎?

### 德州消費者健康協助計劃 (Consumer Health Assistance Program, CHAP) 能夠幫助您:

- ✓ 了解您在聯邦醫療保健改革及州法下的權利;
- ✓ 報名參加健康保險計劃, 包括「既已存在病史」的保險計劃;
- ✓ 被一項健康保險計畫拒絕或停止服務時的申訴;
- ✓ 解決您對健康保險計劃或投保公司的投訴
- ✓ 獲取健康醫療保費稅金抵免 (tax credit) (用于中小型企業)



1-855-TEX-CHAP (1-855-839-2427) toll-free  
www.TexasHealthOptions.com

德克薩斯州消費者健康協助計劃 (CHAP) 由德州保險部經營, 協助消費者解決健康保險相關的問題。我們絕不賣健康保險。德克薩斯州消費者健康協助計劃 (Texas CHAP) 屬於州政府消費者協助計劃網絡的一部分, 由美國衛生人類服務部贈款資助設立。



# 光鹽家訊

## 光鹽社特殊家庭关怀中心4月份活動花絮

光鹽社特殊需要关怀中心(SNCC)4月23日组织去 Froberg's Farm摘草莓. 当天天气凉快。我们大多数人以前都没有摘过草莓。尽管可摘的草莓不多，但大家都兴高采烈，欢声笑语。一家大小齐上阵。摘完后还顺便到他们的超市买点新鲜的蔬菜，水果，豆类等。中午的时候，大家一起坐在大树下吃午餐，分享刚才的收获，聊家常。小孩在旁边荡秋千，打闹。到了下午，有几个家庭还意犹未尽，结伴到附近的野生动物园。坐公园的车在园内走了一圈，喂沿途的野生动物，小孩还可以骑马。真是尽兴而归。给我们这些终日忙碌，神经紧张的特殊家庭带来了回归自然，轻松惬意的一天。



光鹽社癌友關懷網與 M D Anderson 癌症中心共同出版中文版的癌症資訊卡，原英文版本由理事長朱法山翻譯成中文。此計畫的負責人是 Donaji Steizig M D Anderson 癌症中心，社區教育經理。上圖是 Steizig 女士與總幹事孫紅濱攝於 ACS - 亞裔防癌協會的月聚會上。

## 活動摘要

5月7日光鹽社癌症專題講座由 M D Anderson 癌症中心，整合醫學部門助理教授楊培英博士主講天然產物在癌症預防和治療上的應用。楊博士目前任職於 M D Anderson 整合醫療部門。楊博士獲得北京中醫藥大學藥劑科學士和碩士學位。來美後，先後在肯他基大學藥學院藥學系進修一年半，之後進入緬因州大學，獲得營養學博士學位。1998年加入 M D Anderson 癌症中心試驗治療部門(Department of Experimental Therapeutics)服務。

演講開始，楊博士指出很多目前正在使用的化療藥是由植物中提煉出的，如紫杉醇 (Paclitaxel, 又稱 Taxol), 是由 Taxus Brevifolia (Yew Tree) 提煉的, Vinblastine 是由 Catharanthus Roseus (Periwinkle) 提煉的。天然產物 (natural health products) 是指由天然資源煉取，非經由合成過程 (synthetic process) 的產品，其中包括植物提取物，維他命，礦物質。演講中，楊博士特別介紹目前正在癌症方面研究的幾項天然產物: 魚油 (Fish oil), 夾竹桃 (Nerium oleander), 華蟾素 (Huachausu, Chan Su), 甜葉菜 (Sweet leaf tea), Sweet gum, Wholemega, 靈芝 (Mushrom), Black cumin seed extract, Curcumin 和 Essaic 茶。

感謝楊博士帶來精采豐富的演講，當日講座吸引 75 人來參加。演講後楊博士耐心回答所有聽眾的問題，直到 5 點才離開。



## 肺癌

LUNG CANCER

发生于肺部  
(位于胸腔内的一对器官)

### 症状

- 咳嗽逐渐加剧
- 胸口持续疼痛
- 手臂和肩膀持续疼痛
- 咳血
- 呼吸急促、喘息或声音嘶哑
- 肺炎或支气管炎反复发作
- 颈部和脸部肿胀
- 食欲不振和/或体重下降
- 感觉疲劳
- 杵状指



THE UNIVERSITY OF TEXAS  
MD Anderson  
Cancer Center  
Making Cancer History



光鹽社  
Light and Salt Association  
www.light-salt.org  
713-988-4724

## C.A.R.E. 為清寒小學生買文具

基督徒光鹽社、眾華人教會及華人愛心組織 (CARE) 為休士頓 William P. Hobby 小學於開學前籌款購買學用品。該小學之學生, 家境貧寒, 仰賴政府救濟, 多數家庭無力購買學用品。十元贊助將可幫助學生約一學期學用品之需且有機會抽中台灣和休士頓來回機票兩張。

請至光鹽社辦公室  
(713-988-4724)洽  
詢購買贊助卷(十元)  
和7/2 國慶日食物券  
(五元)。





光鹽社 (Light and Salt Association)  
([www.lightsalt.org](http://www.lightsalt.org))

9800 Town Park Dr., Suite 258 B, Houston, TX 77036

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas, Houston Affiliate of Susan G. Komen for the Cure, and City of Houston, Through Houston Foundation. Thank you for their support!



你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟掉在外面，被人踐踏了。

你們是世上的光；城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是以放在燈臺上，就照亮一家的人。

你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父  
馬太 5:13-16

辦公室電話和地址如下：

Phone: 713-988-4724 Website: [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org)

9800 Town Park Dr., Suite 258B, Houston, TX 77036

E-mail: [lsahouston@gmail.com](mailto:lsahouston@gmail.com)

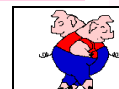
辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,

光鹽社西北辦事處:

地址: 13130 Perry Road Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

## 服務項目



### 1. 光鹽社癌友關懷網

專題講座及一般互助小組 (每月第一個禮及第三個拜六下午 2-4 時)  
乳癌互助小組 (每月第二個禮拜六下午 2-4 時)  
電話諮詢及後續關懷, 關懷探訪  
免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢  
免費中英文癌症資訊及書籍 DVD  
病患協助、福利申請及資源轉介  
交通接送、中英文就醫及資訊翻譯  
免費乳房攝影 (限低收入和無保險者)



### 2. 光鹽福音廣播網 (AM 1320, 週一至週五, 上午十時三十分至十一時 或上網 [www.light-salt.org](http://www.light-salt.org) 或

<http://fly1320.webnode.com> 收聽)

心靈加油站 (每週一) 粵語廣播網 (每週二, 三, 四, 五)

### 3. 光鹽社特殊關懷中心 (每月第三個禮拜六, 下午 3 - 7 時)

地點: 台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

專為有特殊需要的家庭而設立的互助小組; 設有特殊兒童手鈴樂隊和音樂教室

### 4. 冬衣捐贈, 長輩關懷, 月訊及年刊