

以愛心知識為基礎，關懷服務弱勢群體，促進全人健康，更新我們社區



光鹽健康日

提供免費健康篩檢:

丙型肝炎

糞便潛血包

登記乳房X光檢查

登記子宮抹片檢查及義診

日期:2018年6月30日

時間:10 : 00 am - 12 : 00pm

地點: 9800 Town Park Dr, Suite, Houston, TX 77036 (中華文化服務中心)

查詢及報名: 713-988-4724



光鹽健康講座

糖尿病自我照顧

講師: 黃雅靖

日期: 6/2/2018 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室



癌症關懷小組

整體醫學對癌症病人後續治療與照護

講師: 張學鈞-專業腫瘤科醫師

日期: 6/9/2018 (週六)

時間: 2:00pm-4:00pm

地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

光鹽社免費乳房攝影

❖免費資格: 年滿40-64歲、過去三年內未做過乳房攝影、低收入、無保險者。

❖有保險者亦可申請, 但需先核對保險資料。

時間: 2018年9月13日(週四)

地點: 光鹽社辦公室(中華文化中心)

地址: 9800 Town Park Dr #255, Houston, TX 77036

請於8/29之前向光鹽社報名



光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站

線上收聽: <http://www.light-salt.org/>

主持人李論 戴秋月 戴禮約

6月4日 教會的復興一

6月11日 教會的復興二

6月18日 讚美中遇見神

6月25日 聖經人物故事

粵語飛揚 (AM1050)

或 <http://fly1320.webnode.com/>

時間: 每週一至五下午3:00-3:30

目錄

封面	1
成人/兒童醫保申請資格	2
淺談中醫對癌症的防治	3
活動花絮	4
阿茲海默症的現狀、成因、癌症的關係以及如何防治特兒花絮	5
特兒花絮	6
神的話語是生命 6/30光鹽健康日	7
封底	8

「你們是世上的鹽...你們是世上的光...你們的光也當照在人前, 叫人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)

光鹽社為政府註冊之501(c)(3)非營利組織, 期望藉由結合一群華人及社區資源, 不分宗派, 不分族群, 本著聖經教導基督徒應做世人的光和鹽為原則, 關懷並服務大休士頓地區極需幫助的人。

The printing of Light and Salt monthly newsletter is supported by Cancer Prevention and Research Institute of Texas. Thanks for their support! The project described was also supported by Funding Opportunity Number NAVCA150257-01-00 from the US Department of Health and Human Services, Center for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.



CANCER PREVENTION & RESEARCH INSTITUTE OF TEXAS

感謝

Thanks for the funding from Susan G. Komen Houston, Light & Salt is able to provide support groups and services to its community in Houston area. Komen Houston is an organization dedicated to the wellness of women and men, offering breast cancer awareness education while also funding local service providers to help improve the accessibility of healthcare to those who may not otherwise be able to afford breast cancer treatment.



光鹽健康園地

6月份節目表: (STV15.3)

主持人孫威令·孫明美

6月5日 甲狀腺疾患 栗懷廣醫師

6月15日 老年癡呆症的新趨勢 袁勇南醫師

時間: 每月第一和第三週週二

下午7:30 - 8:30

 <https://ppt.cc/f9Fopx>
網上回顧



如果您符合特殊申請資格(如婚姻變化，家庭人口數變化，從外州/國搬來德州等)您可能可以申請醫療保險補助

下列就是您申請所需要的清單:

健康保險市場賬戶資料

如果您還沒有賬號，請在healthcare.gov網上設立一個，請把該資料保存在一個安全的地方，以備將來登記使用: 您的用戶名與密碼



光鹽社提供免費申請協助! 如有疑問請來電713-988-4724

個人資料

您家裡每個要申請的成員，需要：

社會安全卡或綠卡

W-2 稅表或收入證明

雇主地址及電話



目前健康資料

列下您的醫生

列下您和您家人在未來一年內，可能需要看的醫生及其他健康服務提供者，以確保他們能接受您選擇的保險計劃。

列下您的藥品清單

列下您和您家人在未來一年內可能要服用的藥品，以確保您選擇的保險計劃能支付這些藥品。

兒童醫療補助 Children's Medicaid/CHIP 申請條件與準備文件

須滿足以下條件：

- 需 19 歲以下
- 是美國公民或持有綠卡
- 定居在德州
- 符合以下收入標準：

1 Family Members (Adults plus children)	2 May Qualify For Children's Medicaid		3 May Qualify For CHIP	
	Monthly Family Income	Yearly Family Income	Monthly Family Income	Yearly Family Income
1	\$1,346	\$16,147	\$2,034	\$24,402
2	\$1,825	\$21,892	\$2,758	\$33,085
3	\$2,304	\$27,638	\$3,481	\$41,768
4	\$2,782	\$33,383	\$4,205	\$50,451
5	\$3,261	\$39,129	\$4,928	\$59,135
6	\$3,740	\$44,875	\$5,652	\$67,818
7	\$4,219	\$50,620	\$6,376	\$76,501
8	\$4,698	\$56,366	\$7,099	\$85,184

*Income is money you get paid before taxes are taken out.

**A family of one might be a child who does not live with a parent or other relative.

請準備以下文件：

- 全家人的社會安全卡
- 全家人的身份證明：(身分證明文件可以是以下任一種)
 - 美國護照
 - 出生紙
 - 公民紙
 - 綠卡 (I-551)
- 地址證明：(地址證明文件可以是以下任何一種)
 - 德州駕照或 ID 卡
 - 水費、電費、等各種帳單

銀行對帳單

租約或購屋合約

- 全家人最近 90 天的收入證明：(收入證明可以是以下任一種)

最近一年的報稅表

支票影本

W2 or 1099

如靠儲蓄生活，請提供最近 3 個月的銀行對帳單

如靠他人資助，需資助人提供證明信

雇主簽署的證明信

淺談中醫對癌症的防治

劉青川中醫生

中國用中醫藥治療腫瘤已有5000多年的歷史，如今已逐漸探索並形成了一門新的醫學科學，並具有較完整的理論體系和辯證施治的規範。

實踐證明，中醫藥治療癌症（惡性腫瘤）是有效的，中西醫互相結合，取長補短，進一步提高癌症的治療臨床的療效。

中醫療法已成為手術、放療、化療、免疫療法併存的癌症綜合治療手法之一。

中醫對腫瘤的具體認識

⇒ 本虛標實-是腫瘤的病理特點

一, 腫瘤的發病上

1. 內虛學說-多與虛、毒有關，其次痰和瘀
2. 絡病學說
3. 毒、瘀、痰
4. 創新的病因學說-射線為火毒，化療藥物為藥毒

二, 在腫瘤轉移方面

傳舍理論三要素

- a. 癌毒脫離原發部位，發生傳播，及“傳”
- b. “舍” 擴散癌毒停留於相應的部位形成轉移瘤
- c. 轉移瘤也可繼續發生“傳舍”

三, 在腫瘤的治療方面

1. 辨病與辨證相結合

2. 治療原則

- 早期-與祛邪為主，扶正為輔
- 中期-扶正祛邪並重
- 晚期-以扶正為主，祛邪為輔

3. 體現中醫輔助作用的階段治療

- 手術後早期重建修復
- 手術恢復後清除殘餘病灶
- 長期鞏固療效，防止復發和轉移

四, 近代中醫治療癌症的臨床成果

1. 注重借鑑現代醫學及其他自然科學
2. 注重西醫辨病，中醫辨證，辨病與辨證相結合
3. 注意有效方藥的研究

◇ 根據對癌症病機而提出的癌症治療大法為

- 正虛→扶正固本法-補虛扶正類中藥(黨蔘、黃耆、靈芝)

· 熱毒→清熱解毒法-金銀花、板藍根、山豆根

· 氣滯、血瘀→活血化癥法-桃仁、紅花、薑黃

· 痰凝、濕聚→化痰利濕，軟堅散結法-半夏、陳皮、茯苓、薏仁

五, 應用現代中醫藥臨床防治癌症五個比較一致的觀點

1. 中醫與手術治療相結合

→減輕手術創傷的不良反應和併發症

2. 中醫與癌症放射治療和化學藥物治療相結合

→減毒增效

3. 中醫在術後放、化療後康復期

→穩定病情，減少復發和轉移

4. 中醫對於無法手術及放、化療的患者

→改善症狀，減少疼痛，延長帶癌生存期

5. 中醫還可以預防和治療某些癌前病變

乳腺癌的中醫療法

- 乳腺癌是婦女常見的惡性腫瘤之一。在西方國家在女性惡性腫瘤的首位多發生40-60歲婦女，發病率有上升趨勢。
- 乳癌病機-邪毒內蘊，氣滯血瘀，痰濁凝結乳房而成病
- 乳房腫塊(囊性增生，纖維瘤)未被重視或經過治療無效，出現惡變而成癌

一, 心理療法

憂鬱傷肝 思慮傷脾 積想在心所願不得志者，致經絡痞澀，聚結成核。名曰乳岩

◇ 治療乳腺癌時都要解憂排鬱，月經前後在精神上避免刺激，勿使積累成患

二, 飲食療法

1. 忌食辛辣助火刺激食物
2. 多食蔬果
3. 多食滋陰類食物

鱈魚湯、甲魚湯、雞湯、香蕉、黑木耳、銀耳湯。尤其術後、放、化療後

4. 氣虛，可用大棗黃耆湯、桂圓湯、黃耆泡水

5. 多食海蜇、海帶、紫菜、海米

6. 十字花科蔬菜、大豆類品

7.紅蘿蔔提高抗體免疫力

8.天冬桔葉蜜

天冬250克、桔葉乾品250克、冰糖250克、蜂蜜250克

三, 藥物療法

1.乳房腫塊胸悶不舒 清肝解鬱湯

2.乳癌潰爛翻花,神疲消瘦 神效瓜蔓散和左歸丸

3.乳癌經驗方

當歸10、白芍10克、茯苓10克、柴胡10克、制香附10克、象貝母10克、桔核10克、鹿含草15克、鳳尾草15克、蒲公英30克、白毛藤30克、生甘草3克

4.乳腺癌丸每丸6克每次2丸 每日3次

鬱金60克 玫瑰花30克 青陳皮60克 桔葉30克 瓜蔓120克 僵蠶30克 山慈菇30克 赤白芍60克 當歸60克

5.蜈蚣10克 全蠍10克 穿山甲12克 海馬10克 每日2次 每次1克 黃酒送下

四, 生育哺乳預防法

不育或雖生育而自己不哺乳的婦女發病率高於生育並哺乳的婦女

五, 針灸防變法

乳根、肩井、膻中、三陰交



六, 推拿按摩法

膈俞、至陽、足三里；膻中、期門、三陰交

七, 氣功

內功、八段錦、太極

健康長壽秘訣-癌症養生秘訣

- 1.遠離壓力·生活步調放慢
- 2.設立目標
- 3.少量飲食
- 4.多元及植物性飲食
- 5.擁有信仰
- 6.社會化
- 7.適量或根本不飲酒·必須戒菸
- 8.多與大自然接觸 忘掉自己的癌症



4月14日 劉青川 中醫師 淺談中醫對癌症的防治



4月7日 張學鈞 醫師 談整合醫學與戰勝癌症



賀!

恭喜張桂蓮女士·榮獲 2018 Arc Fort Bend Advocacy Award! 多年來·她在特殊需要關懷中心與Fort Band 社區·義務擔任關懷父母與提供諮詢的服務·讓許多特兒父母受益匪淺·能被提名並獲此殊榮·真是實至名歸。

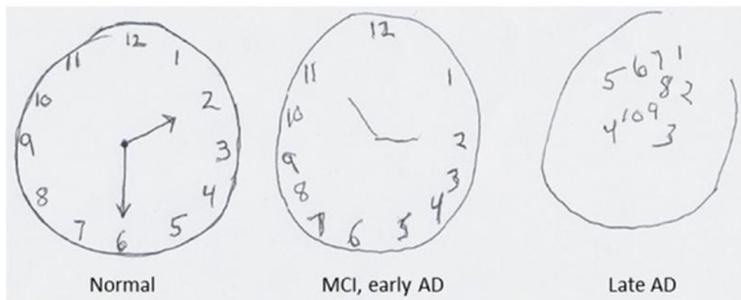
阿茲海默症的現狀、成因、癌症的關係以及如何防治

Jim Ray 醫生演講 梁峰 翻譯整理

光鹽社最近（二月三號）邀請了世界頂級的安德森癌症醫學中心著名的Dr. Jim Ray教授做了關於阿茲海默症的報告並回答了參加講座的華人朋友的問題。報告內容整理如下：

1. 阿茲海默症是一種神經系統退行性疾病（老年癡呆症）。目前為止還沒有藥物可以治療甚至減緩病情。在所有死亡的老年人中，有1/3的人被診斷為阿茲海默症或其他癡呆症。2016年美國國家用於阿茲海默症及其他癡呆症的各種費用約2360億美元。目前約有超過500萬美國人患有阿茲海默症。由於阿茲海默症死亡的患者超過了乳腺癌和前列腺癌死亡人數的總和。

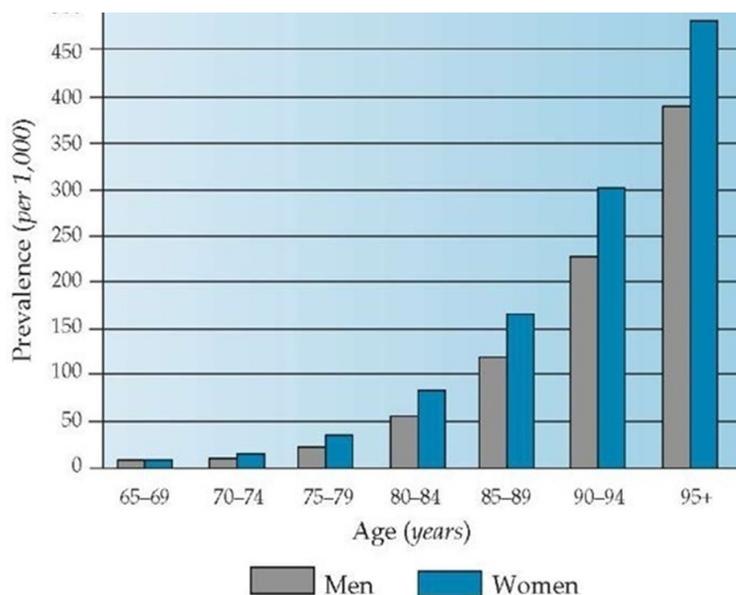
2. “畫鐘測驗”診斷阿爾茨海默病：一個簡單的測驗就可以大概判斷出老人是否患有阿爾茨海默病。測試方法是請老人在紙上畫一個圓形的鐘錶，錶盤上要有標明時間點的12個數字，鐘錶上要有時針和分針，指針指向出題者指定的時間。可以看看不同程度的阿爾茨海默病患者畫出的時鐘如下：（正常，早期，和晚期）



3. 阿茲海默症的分子病理：在顯微鏡下，阿茲海默症病患大腦中的β澱粉樣斑塊和神經纖維纏結都清楚可見，蛋白質斑是高密度不溶於水的β類澱粉樣蛋白質和細胞內容物在神經細胞周圍堆積形成，神經纖維纏結則是由微管相關蛋白質Tau蛋白質過度磷酸化並且堆積在細胞內聚集而成。

4. 通過頭部的CT（薄層掃描）和核磁共振（MRI）檢查，可顯示腦皮質萎縮明顯，特別是海馬及內側顳葉。萎縮從大腦的記憶中心傳播。海馬體是首先受到損傷的區域。表現為記憶力衰退以及方向知覺喪失。

5. 什麼原因造成阿茲海默症？病因並不清楚。年齡和患阿茲海默症有很強的相關性。如下圖所示 -65歲以後有少量阿茲海默症患者，80歲以後患阿茲海默症的病人數量快速增加。教育程度的提高並不能減少患阿茲海默症的機率。但是受教育程度高的病人通常會更早發現自己癡呆的症狀並會隨著病情的發展更好的調節自己的生活方式去適應。比如會去記筆記。進行基因檢測，APOE e4基因患阿茲海默症的危險性更高。但是另一方面，它並非是導致神經退化的直接基因。所以即使檢測到這種基因並不代表就會患阿茲海默症。



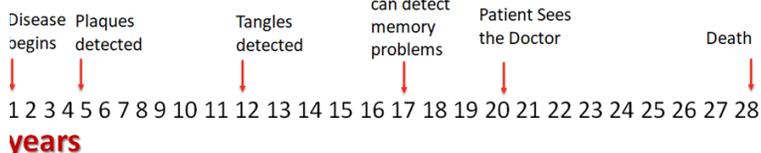
6. 阿茲海默症和癌症。雖然這兩種疾病都與衰老，它們有非常不同的發展路徑。癌症是由於細胞不受控制地增長所致，但阿爾茨海默病與腦細胞的死亡有關。

7. 為什麼沒有發現治療阿茲海默症的藥物？二十世紀八十年代以前關於此疾病的基礎研究成果很少。八十年代後的基礎研究的論文迅速增加。但是從2002年到2014年藥物開發的成功率幾乎是零。同時段相比之下，癌症研究推動的藥物開發成功率達到了19%。

8. 化療引起的神經病變。化療引起周圍神經病變是使用化療藥物的常見並發症之一。通過研究接受化療的老鼠的大腦細胞，科學家可以看到化療造成的大腦神經細胞的損傷。對比阿茲海

默症患者和化療引起的神經損傷的發病時間可以看到，阿茲海默症從開始到出現癡呆症狀需要十幾年到幾十年的時間，而化療造成的神經損傷是在短短的一年之內就發現了。Dr. Ray的科學團隊研究的藥物可以防止化療造成的神經系統損傷。把阿茲海默症的藥物用於治療和修復化療引起的神經損傷可以大大加快藥物研發的進度。

Alzheimer's disease



Chemotherapy

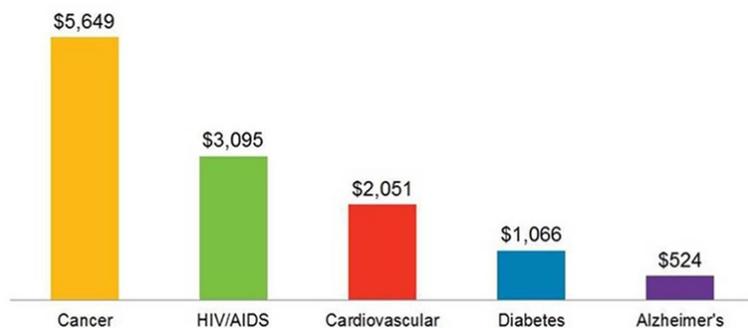


9. 對待阿茲海默症我們可以做什麼？Dr. Ray指出有助於心臟健康的運動和飲食也可以幫助大腦。另外要保持積極的精神狀態和有效的社交圈。老年人要願意嘗試新事物。還有不要過分敏感由於年齡造成的記憶衰退。舉個例子來說，如果老年人把汽車鑰匙忘在了冰箱裡面，這也許和記憶衰退有關但並不一定和老年癡呆有必然聯繫。但是如果老年人拿著汽車鑰匙卻不知道做什麼用，這個時候就需要看醫生檢查有沒有阿茲海默症。另外對於一些宣傳的保健食物的功效要有正確的認識。目前還沒有任何科學研究證明保健食物或者保健品對阿茲海默症症的治療有效。

10. 支持阿茲海默的研究：Dr. Ray最後呼籲大家支持阿茲海默症的研究。過去大量的科研經費都投入到癌症，艾滋病，心血管及糖尿病等疾病的研究（見下圖）。

NIH Research Funding, 2013

In Millions of Dollars



SMILE 特兒花絮



3/30 草莓趣 Fun day



Cooking class by Ms. Sandra. We made soft quesadillas. Yummy

神的話語是生命

12/11/2017"心靈加油"李論引證.取材"全球見證分享網) 高棠

神的話語是一粒生命的種子.種在人的心田.就長出生命.美國一個九歲患腎壞死的男孩.晚上無法睡眠.母親教他熟唸背誦:"祂代替我們的軟弱.擔當我們的疾病"三天後病就得醫治了.(馬太福音八章17節)

美國德州湖木教會之奧斯汀師母.於1981年被診肝癌已轉移.已無希望.師母相信神的允許.就在神前倒出她的勞苦愁煩.求神饒恕也饒恕人.他查考聖經四十餘處的話語.每日默念思想.她選擇"不自憐.但順服不懷疑"到2005年她已九十餘歲.仍活著.

倪柝聲早年罹肺病.衰弱已半年臥床不起.他開始寫"屬靈人".神光照他:"要因信而起.憑信而立.靠信而行".他相信主的話.遂用盡全身力氣.冒著冷汗.-喘著大氣走到隔壁房去.門開處.但見八個姊妹跪地禁食禱告.他知神已聽了禱告.倪弟兄日後成為世界級佈道家.神學家之牧者.

吳勇長老31歲腸癌末期.夫人為之禱告.神賜話語:"壓傷的蘆葦祂不折斷.將殘的燈火祂不吹滅".很快得醫治.他聽從夫人的話:與太陽賽跑.(天不亮.就起來讀聖經)以後傳道.建堂.很短時間成海內外著名牧者.(一生事跡 有宇宙光出版的"不滅的燈火")

蔡蘇娟1890年生於清末總督之家.虔信基督.每日問主今天要為祂做什麼.於1931年她得了一種罕見瘧疾.不能站立.站起就頭昏目眩.只能爬行.祇三個指頭聽使喚.雙目雖室中有重重帷幕.並戴墨鏡.仍感刺眼.身體中抽出的血如墨汁地黑.八位名醫都斷定她不能再活.但神沒有辜負與她的約定:她58年間成為凡到她跟前來的"屬靈指引巨人"或"一盞點燃的燈".後世均以"暗室之后"稱之.

舊金山蒲媽媽對傳道人.新移民.會友生活飲食上的需要特別有負擔.許多年來.哪位牧師因身體需要.應給他預備哪種飲食.哪家初來新添人口.有哪類需要.她專心全心照顧.曾罹四種癌症.雖都經開刀.化療等.但她的心注目於神.一直不改對祂感恩感激之忱.她療癒恢復之快.使醫生護士都信了主.她被稱作"供應傳道士".

北大民運領袖張伯笠患肝癌.及尿毒四年之久.腹水曾達50磅.呼吸靠氧氣機.有時進食後一天嘔吐30次.但他明白是神要他出來與祂同工.拯救世人.至終奉獻自己.順服主的選召.今已成著名佈道家.

美國賓州一位火車司機死了.他的妻子曾為他禱告了27年.一直相信神必救他的靈魂.七位醫生確認他已死.但這妻子堅持丈夫還未得救.一直跪在他身邊禱告到第十三個小時時.他丈夫醒了.他以後恢復健康.還恢復了工作.

主曾說:"生命在我.復活在我.信我的人雖然死了.也必復活.(原文:"我是生命.我是復活")"主的話代表了主自己.信祂的必要得著祂不會朽壞.不能玷污.不會衰殘的永生.(彼得前書一章4節)

2018

光鹽社健康日

地點：中華文化服務中心

6月30日

提供以下免費健康篩檢

丙型肝炎 糞便潛血篩檢包

登記子宮抹片檢查 登記乳房X光檢查 及義診



10am~12pm



光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
Houston, TX 77036



顧問 黃繼榮 陳康元 王禮聖 劉如峰 江桂芝 張學鈞 張大倫 黃嘉生
潘敏 許重一

理事長 鄧福真

副理事長 黃龍雄

理事會秘書 張懷平

理事 袁昶黎 孫威令 黃頌平 戴秋月 趙耿偉 韓雯 陳瑞珮 陶加獻 趙質明 張丹 方方

執行長 孫紅濱

職員 陳邱梅 何淑坤 趙小江 邱月香 李鳴 陳玟倫 劉笠森 古雨 袁婷 董棟尊

癌友關懷 鄧福真 趙小江 鄭曉紅 宁新宇 吳靜 王琳 王欣 徐玲 林佐成 廖喜梅 唐萬千 錢正民 黃玉玲 楊妹 李筱梅 韓雯

福音廣播 戴秋月 李論 戴禮約 江桂芝 孫威令 唐萬千 冷國總

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 張懷平 古雨 董棟尊

粵語飛揚 岑振強 方方

年長關懷 孫威令 阮麗玲 陳邱梅

西北辦事處 余南燕 甘玫 嚴慧娜

东南辦事處 袁昶黎 劉再蓉

資源開發委員會 鄧福真 侯秀宜 袁昶黎 黃頌平

法律顧問 歐陽婉貞 黎廣業 Kathy Cheng

光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組（每月第一及第三個週六下午 2-4 時）
- 乳癌互助小組（每月第二個週六下午 2-4 時）
- 電話諮詢及後續關懷、關懷探訪
- 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）

光鹽福音廣播網（請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽）

- 心靈加油站（每週一 網上收聽）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1050）

光鹽健康園地

- **STV 15.3**（每月第一及第三個週二, 7:30-8:30 pm）
- **YOUTUBE** <https://ppt.cc/f9Fopx>（網上回顧）

光鹽社特殊需要關懷中心 (www.lightsaltsncc.org)

地點：光鹽社辦公室（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）
冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊

光鹽社辦公室：

電話：(713) 988-4724 網址：www.light-salt.org
中國癌友專網：<http://sunnyembrace.wix.com/lisacancercare>
E-mail:lsahouston@gmail.com

地址：9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036

Facebook：光鹽社 Light & Salt Association

辦公時間：上午 9 時至下午 5 時，週一至週五

光鹽社東南辦事處：

503 N Austin St, Webster, TX 77598

電話：(281) 338-1929

服務項目

光鹽社西北辦事處：

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話：(281) 506-0229