

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

「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)

健康保險交易市場

2019年保險於2018年11月1號開始
至12月15日開放購買(共六週)
光鹽社將提供免費諮詢服務請來電預約

光鹽健康講座

臨床試驗

講師: Hilary Y. Ma, MD, MD Anderson
日期: 11/3/2018 (週六)
時間: 2:00pm-4:00pm
地點: 9800 Town Park Dr. #255.光鹽辦公室

目錄

封面	1
能捨必得 健康保險交易市場	2
12種污穢的, 與15種未經污染的 蔬果	3 4
乳癌防治	5
冬衣捐贈	6
活動快訊	7
封底	8

光鹽健康園地

11月份節目表: (STV15.3)
主持人孫威令·孫明美
11月6日 乙型肝炎
栗懷廣醫師
11月20日 冬季傳染病的預防
姚聖坤醫師
時間: 每月第一和第三週週二
下午7:30 - 8:30
網上回顧 <http://light-salt.org/>

光鹽社廣播網節目

粵語飛揚 (AM1050)
或 <http://fly1320.webnode.com/>
時間: 每週一至五下午3:00-3:30

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

為響應節能減碳及節省開支,光鹽社需要更新2019年郵寄月訊名單。如果您想繼續收到紙本月訊，請來電或E-Mail告知，我們收到您的續訂通知後會在2019年繼續郵寄月訊給您。您也可以告知我們您的Email或微信或line，我們可以將電子檔月訊發給您。或掃描如下二維碼關注光鹽社微信公眾號或登錄光鹽社網站www.light-salt.org 閱讀最新消息及月訊！



光鹽社電話:713-988-4724

E-Mail: lsahouston@gmail.com



乳癌防治月
粉紅十月，讓我們
一起攜手防治乳癌

能捨必得

高榮

主的話如銀子在泥爐中煉過七次.純淨能明亮人眼目.使愚人通達.智者更聰明.

領悟主的寶貴.當教會呼籲會眾為建堂奉獻.有感動.第一次把陪嫁所值.投入奉獻箱.靈裏充滿喜樂.信心陡然更增. 以後每遇所在教會需建堂.就把心中所想奉獻的數目告訴神.每每祂就照我所求的賜下來. 這樣的情形.發生在美國時尤為明顯. 因在此之生活並非容易. 數易春秋.慢慢老去.戚友進言:"總要留些老本.才能安渡晚年." 這話我並非不懂. 但歲月更增.發現有更值得遵行的聖經的話.耶穌說: 我實在告訴你們.人為神的國撒下房屋.或是妻子.弟兄.父母.兒女.沒有在今世不得百倍.在來世不得永生的" (路加福音十八章 29 節)

數十年光陰過去.么兒蒙召成建神國度的牧師.於學成測視神所賜各不同肢體之恩賜.能幫助各人發現並確認自己的長才.並清楚神對自己的呼召.兒媳能配合牧師的帶領敬拜.站立無數小時司琴不倦.雖然她平時並不是很強壯的.二女兒在美取得聖經碩士.又修習藝術科目.並取得雙語教師證照.在教會需主日學老師.需義務翻譯.需各式慶典佈置. 都能擔綱起來.我不能忘記她每次匠心獨具的蛋糕.她的外號是"蛋糕媽咪". 么女先天不如姐姐弟弟.但如今雖因摔倒.喪失味覺.嗅覺已五年餘. 卻是我們家族中最有智慧能力.最瞭解人的傷痛.她能全天候一起禱告.只要她還能撐得住. 她最不需我操心.反在我遇難過關頭.與我做長程禱告.最終使一切化憂而為喜. 在她出生時.教會中一位王老師母預言她將來會成為我們家族的祝福. 這預言如今都實現了: 即使在現在.她帶我進入 24/7 命定晨光.使我如今還能在華人中間有機會服事人.服事神.她又連接我們下一代.使分佈在各不同國家的後裔很快連結在一起了等等.

耶穌在世曾說:"我來是要叫羊得生命.並且得更豐盛." 我們選擇服事神的路.在不了解的人來看.似乎是一條犧牲的路.但在我一生所經歷.我們的神. 卻是那叫我在世得百倍.來世得永生的神.



「健康保險交易市場」 Health Insurance Marketplace

今年將於 11/1/2018 開始申請至 12/15/2018 止!

可獲得補助的最低報稅稅額(年)			
報稅人數 1	\$12,140	報稅人數 4	\$25,100
報稅人數 2	\$16,460	報稅人數 5	\$29,420
報稅人數 3	\$20,780	報稅人數 6	\$33,740

每年申辦人數眾多, 請**提前預約**, 對醫保或Medicaid/CHIP申請有任何問題,

請電光鹽社713-988-4724

12 種污穢的, 與 15 種未經污染的蔬果: 2018 年所更新的資訊 (上)

作者: Vivian Goldschmidt, MA ; 翻譯: 張肇純

環境工作小組 (EWG) 每年都公佈出兩張, 有關“污穢”的 12 種, 與未受“污染”的 15 種蔬果, 以便於保健的消費者隨身攜帶着, 前往商店採購。

這張“污穢”的單子上所列出的 12 種普通正常成長的蔬果, 一向都帶有大量的農藥, 除黴劑與其它化學物的殘餘物。這些殘留物會增加身體內的毒素含量, 因而加重了腎與肝藏的功能負擔, 致使體內的酸鹼質 (PH) 酸化, 導致加速骨質的流失。然而另外一張單子上, 15 種未受“污染”的蔬果, 卻呈顯出另外一種全然不同的情況, 即使不是以有機式的栽種, 也几乎不太有什麼農藥殘餘跡象。

12 種污染的蔬果

以下所列之 12 種最令人“頭痛” (the worst offenders) 的蔬果, 乃按其所附在上面的農藥多寡, 依次而列之。

1. 草莓 (Strawberries)

可能是在生長過程中, 接近土壤的關係, 容易受到虫害的污染, 尤其土壤的病原体 (soil pathogens)。結果, 草莓一向都是在浸濕着大量的農藥中成長。大部分的農藥, 在下種之前就噴澆在地上了。很慶幸地, 這種討人喜愛的水果, 可依市場上之供需, 而以有機體來栽種。現在, 已有越來越多的農民都這麼做了。

草莓含有豐富的維他命 C, 與多酚類抗氧化劑 (polyphenolic antioxidants), 如花青素 (anthocyanins) 可提供給它們艷麗的彩色。它們自豪於自己的低糖量, 能使它們成爲人類骨質健康之美食。

2. 菠菜 (Spinach)

菠菜是被一種對神經有害的農藥噴灑過。這種農藥已經被歐盟國家禁用, 而美國許多農民, 仍然用它澆灌他們的農作物。僅僅在一個綠葉的小樣本上, 就能發現 17 種其它的農藥。美國農業部 USDA 檢驗過一些菠菜樣本, 竟找出了一些被禁用於菠菜的化學物質痕跡, 可能是從別的農作物上滴漏下來的。有些一般的菠菜, 也被發現含有非法

DDT 殺虫劑。可能是 1970 年代, 自泥土里遺留下來的一些微量殘餘物質。

菠菜含有豐富的維他命 K1, 這是一種綜合骨骼之建構的荷爾蒙與骨酵素 (osteocalcin) 的必要營養素。不要僅看到它的綠色, 菠菜可是最好的 b-胡蘿蔔素 (或葉紅素) (beta-carotene) 的來源, 是一種水溶性的維他命 A。菠菜又是含有相當成分的葉酸 (folate), 葉酸能幫助減輕炎症, 用它使發炎性的高半胱氨酸 (homocysteine) 化合物降低水平, 因而能保護骨頭。

3. 油桃 (Nectarines)

美國農業部從油桃身上已驗出 33 種不同之農藥殘渣, 最普遍的一種對神經有毒害的, 稱之謂鹽酸甲酯 (formetanate hydrochloride), 一半以上的正常油桃都有這種農藥。

油桃來自於桃子裡的一個單遺傳變體 (就是那絨絨毛似的變體)。油桃含有豐富的維他命 A、C、b-胡蘿蔔素 (beta-carotene), 與多酚類抗氧化劑 (polyphenol antioxidants); 其果皮則富有生物類黃酮素 (bioflavonoids), 可幫助身體吸收維他命 C, 也是一種爲製造骨基質等的膠原蛋白 (collagen) 之重要營養素。

4. 蘋果 (Apples)

在環保工作小組所公佈的 12 種污穢蔬果的名單中, 蘋果一直几乎都是名列前茅。它們平均約有 4.4 種不同的農藥殘留物, 包括用以防止滋生褐色斑點的二苯氨 (diphenylamine) 的化學藥劑。歐盟國家因健康問題之顧慮, 已限制了這種化學物的使用。但美國監管人員仍讓它過關。因此, 目前美國生產的蘋果, 一直都被這種毒藥浸淋過。

全世界共有 2500 種不同類別的蘋果, 其中約有 100 種左右能在美國內的商店買得到。不論是富士 (Fiji), 紅粉佳人 (Pink Lady), 或是格蘭尼史密斯 (Granny Smith), 都必得選購有機種類的。多年來, 在這張蔬果

單上，蘋果真是最令人“頭痛”的，至今仍是附有最多化學物質的一種水果。

無論如何，絕不要棄絕這一種主要的水果，曾經已經被證實：可以幫助防止骨質流失的多酚類

(polyphenol) 之根皮甘 (phlorizin)，很獨特地被發現於蘋果中，尤其是集中在果皮里。

5. 葡萄 (Grapes)

通常，僅在一次收成的葡萄上，就帶有多到 15 種不同的農藥，而它們平均農藥數則為 5 種。96% 以上的一般葡萄，都被測出帶有農藥之殘餘物。基本上，我們的身体絕對會受到這種非有機葡萄的毒害。

紅色的各類葡萄，因富有最高量的白藜蘆醇 (resveratrol) 而聞名。這種抗氧化劑，可以抵抗癌症與心臟病。據早期的研究，白藜蘆醇已被證實能促進硬骨成形 (osteogenesis)。另外，葡萄含有一種稱為咖啡酸 (caffeic acid) 之抗氧化劑，有降低炎症之功能，這是對重視保健者的一大喜訊。所以，不要棄絕葡萄，只要去選購有機的產品就行啦。

6. 桃子 (Peaches)

通常在桃子身上都能測出農藥的殘餘物，包括致癌物 (carcinogens)，使賀爾蒙紊亂物 (hormone disruptors)，以及神經毒害物 (neurotoxins) 等。99% 以上的桃子，都能看出有農藥的殘渣。這種毛絨絨似的水果，含有最高單位，卻鮮為人知的類黃酮 (flavonoid)，稱之為非瑟酮 (fisetin) 研究報告已證實，這非瑟酮可以抑制蝕骨細胞 (osteoclasts) 而保護骨骼。這種細胞能除去老化與受損壞之骨骼組織，而來制造新的。同時，桃子也有豐富的鉀 (potassium) 與維他命 C。

7. 櫻桃 (Cherries)

30% 正常櫻桃都被發現出一種稱之為樸海因 (iprodione) 的致癌性農藥。樸海因在歐洲已被禁用，然而美國的櫻桃，除了別的毒素外，仍可能會有這種農藥。

一項研究報告發現，參與作實驗的人，在吃過一種叫做檳櫻桃 (Bing cherries) 之後，他們曾有過幾種不同的發炎特徵，很明顯的就減輕啦。部分原因是它們含有高量

劑的抗氧化劑混合物。酸櫻桃要比甜的更能發揮較多的抗氧化劑之好處，因它含有二倍量的酚類化合物

(phenols) 與多到二十倍的 b-胡蘿蔔素 (beta-carotene)，以及維他命 A。

8. 梨 (Pears)

一般所栽種的梨，有一半以上都被測出，帶有五種或更多種，相當高濃度的農藥痕迹。

梨是我們飲食方面，多酚類抗氧化劑 (polyphenolic antioxidant)；例如黃酮醇 (flavonols)，花青素 (anthocyanins)，與異黃酮 (isoflavones)，以及維他命 C 與 K 的主要來源。僅一個梨，就可以供給我們所需之纖維量的 22%。千萬不要從你的飲食中，漏掉這個營養豐富的梨。但也不要買一般種植的梨，否則將會使你吃進滿嘴的毒。

9. 番茄 (Tomatoes)

番茄是一種脆弱的水果，一般種植時，都被用了平均 3 - 4 種農藥澆在上面，但通常有至少 30 種的化學物質。

番茄富有維他命 C、A，與 B6 (pyridoxine)，以及重要的礦物鐵質 (minerals ion)，鉀 (potassium)，與錳 (manganese)。但它們最為眾人所知的，是它們高濃度的類胡蘿蔔素，與番茄紅素的化合物 (carotenoid compound lycopene)，已被證明，可以抑制停經後的骨質流失。

食用橄欖油所燒的番茄，能使番茄紅素發揮到最大效果，因為在烹調過程中，能增加番茄紅素的能量。可是，不要忘了，要選購有機的番茄！因為這種水果也在這張“污穢”的單子上。

10. 芹菜 (Celery)

幾乎在所有的芹菜樣本上，都測出 95% 的農藥來。美國農業部並且在這種蔬菜上，發現了多至 64 種不同的農藥殘餘物。

芹菜是一種令人感到可口，清脆，含有高量纖維的青菜，也是維他命 K 與鉬 (molybdenum) 的主要來源。鉬是一種不可缺失的微量礦物質，能幫助排毒而維持健康的骨骼。芹菜又含有大量的抗炎性之酚類抗氧化劑混合物

(anti-inflammatory phenolic antioxidant compounds) · 包括咖啡酸 (caffeic acid) · 芹菜素 (apigenin) · 與槲皮素 (quercetin) 。

11. 馬鈴薯 (Potatoes)

環保工作人員(EWG)按所有農作物之重量測試, 馬鈴薯很不幸的, 擁有最多的農葯殘餘物之記錄。

這個看來頗不起眼的根菜, 却含有豐富的抗氧化物, 包括維他命 C · 酚類化合物 (phenols) · 胡蘿蔔素 (carotenoids) · 黃酮類化合物 (flavonoids) · 與花青素 (anthocyanins) · 尤其是那些深紅色皮, 及紫色肉種類的馬鈴薯。你可保留有機種植的馬鈴薯皮, 因為皮上的抗氧化物, 要比肉里的多 + 倍。

馬鈴薯又含有鐵 · 磷 · 鈣 · 錳 · 與鋅。

12. 大甜椒 (Sweet Bell Peppers)

大甜椒雖然比其它 11 種蔬果的農葯殘餘物要少幾種, 但仍被列在“髒”單子上, 乃因它們身上的農葯, 尤其對人的健康有害。几乎 90% 的正常大甜椒樣本, 都被驗出農葯的殘餘物來。

大甜椒含有豐富的維他命 C · A, B1 (硫氨酸, thiamine) · 與 B6 (嘍多醇, pyridoxine) · 以及葉酸 (folate) · 與鉀 (potassium)。紅色椒比綠色的更好, 就以 b-胡蘿蔔素 而言, 它是綠椒的九倍, 維他命 C 之含量, 也是綠色的二倍。大甜椒又是一種維他命 E 與礦物質錳 (mineral manganese) 很好的來源。這錳對骨頭之正常生長極為重要。

(15種未經污染的蔬果 · 將於下月刊載)



TICAA Study

針對亞裔美國乳腺癌婦女的基於信息技術的輔導/支持計劃

(A technology-based information and coaching/support program for Asian American women living with breast cancer: TICAA)

Eun-Ok Im, PhD, MPH, RN, CNS, FAAN 和她杜克大學護理學院的同事正在進行一項研究, 來測試運用科技提供資訊的輔導/支持計劃對美國亞裔乳癌婦女的有效性。

合格的參與者:

- 21歲及以上的美國亞裔女性
- 在過去5年內被診斷為乳癌
- 可以讀寫英文, 中文, 韓文或日文
- 可以使用網路
- 確定自己是中國, 韓國或日本裔

更多詳情請致電光鹽社 713-988-4724

Duke University
School of Nursing



乳癌的高危險群 為何?

- 1. 家族有乳癌病史 (媽媽、姊妹、女兒……)
- 2. 一側乳房得過乳癌
- 3. 得過卵巢癌或子宮內膜癌
- 4. 未生過孩子或在30歲後才生第一胎
- 5. 未餵過母乳
- 6. 初經早、停經晚
- 7. 長期使用賀爾蒙補充劑

以上罹患乳癌之危險性相對較一般人稍高, 不過仍有大部分的乳癌是沒有危險因子的, 因此, 一般婦女還是要注意自己的乳房健康, 不要輕忽乳癌的威脅。

◎ 如何預防乳癌

- 1. 多運動
- 2. 避免太晚生育
- 3. 少攝取高脂肪食物
- 4. 心情放輕鬆, 減低工作壓力
- 5. 定期篩檢

光鹽社發起一年一度冬令濟貧活動。即日起請將家中不用之清潔衣服及玩具捐贈至光鹽社，以便送交本市希望之星慈善機構(Star of Hope)，幫助貧困家庭。

12月2日截止收集。您的愛心將帶給社區有需要的家庭一個溫暖的冬天。聯絡請電 光鹽社

2018 光鹽社 冬衣送暖，關懷社區

11月1日－12月2日



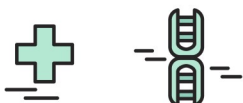
收集地點: 金城銀行/光鹽社/文化中心/
各華人教會 請電 713-988-4724



10/6 福遍教會 健康日



10/6 曉士頓西區中國教會 健康日



10/6 光鹽健康講座 -綜合維生營養素詳解

陳康元醫生, 王琳博士





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 陳瑞瑋 陶加獻 趙質明 張丹 方方

執行長 孫紅濱

職員 何淑坤 邱月香 劉笠森 董棣萼 張麗芬

癌友關懷 鄧福真 陳苡倫 古雨 董棣萼 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 楊姝 李筱梅 韓雯

特殊關懷 何淑坤 張桂蓮 張懷平 古雨 董棣萼

粵語飛揚 岑振強 方方

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 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)

- 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、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/lisacancerca>
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

光鹽社西北辦事處:

13130 Perry Road, Houston, TX 77070

電話: (281) 506-0229

服務項目