

Light And Salt September 2019 Newsletter1 (Copy 01)

[Campaign Preview](#)

[HTML Source](#)

[Plain-Text Email](#)

[Details](#)



光鹽社
Light and Salt
Association



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

光鹽社**10**月份活動預告

主題: 優質蛋白質的食物來源

講員: 陸康宗醫生及王琳博士



明員·陳康元醫生及王琳博士

時間: 10月5日,星期六,下午2-4點



地點: 光鹽社辦公室
(9800 Town Park Dr, Suite 251, Houston, TX 77036)

蛋白質是人體不可缺少的營養，它是由許許多多不同的胺基酸連在一起構成的，對身體組織如肌肉的生長和復元尤其重要。構成人體蛋白質的胺基酸有**20**多種，其中有**9**種是必需氨基酸。所謂必需胺基酸是指人體不能合成，或合成速度不能滿足機體需要，必須從食物中獲得的胺基酸。但甚麼食物才有豐富蛋白質？我們一般熟知，平時要補充蛋白質，一定就是要多吃含有蛋白質的食物，我們多半會選擇新鮮肉類、魚類、牛奶、雞蛋等含蛋白質較多。陳康元醫生及王琳博士將會在本次的健康講座，為大家介紹優質蛋白質的食物來源。

陳康元醫師於**1968**年獲得加州大學聖堤牙哥**UCSD**太空機械工程博士學位。在太空及國防界工作十年，曾是一位導彈物理專家，發表專業著作三十餘篇。中年轉行，**1981**年獲得邁阿密大學醫學博士，曾任安德生腫瘤醫學中心放射科住院醫師，**Victoria Kathryn O'Connor** 癌症中心的放療科主任，休士頓華裔醫師學會理事，美南國建協進會理事多年，並獲頒贈傑出服務獎。

王琳博士，**1970**年獲得波士頓大學護理學碩士，**1986**年獲得德州女子大學護理學博士。是光鹽社義工，也是癌症倖存者，曾與陳康元醫師共同執業，有化療、放療、和重症病房的專業訓練。夫婦二人經常在社區講論有關全人健康等系列專題。

本次講座免費，無須報名，講座後備有水果與點心，歡迎民眾踴躍參加!

光鹽健康園地

Tuesday, October 1, 2019

7:30 - 8:30 pm

美南電視台 ITV15.3

主題: 川普政府的新政府移民政策和醫療健康保險對你的影響

講員: 趙偉宏律師、鄧福真博士



粵語飛揚 (AM1050)

每週一至五

3:00 - 3:30 pm

上網收聽 <http://fly1320.webnode.com>

光鹽社10月活動信息 (一)

主題: 醫療保險介紹

講員: 古雨女士

時間: 2019年10月17日,星期四,

上午11: 30-12: 30

地點: 福遍教會 長輩中心

地址: 7707 Hwy 6, Missouri City, TX
77459



光鹽社10月活動信息 (二)

主題: All of Us 研究計劃

講員: 陳苡倫女士

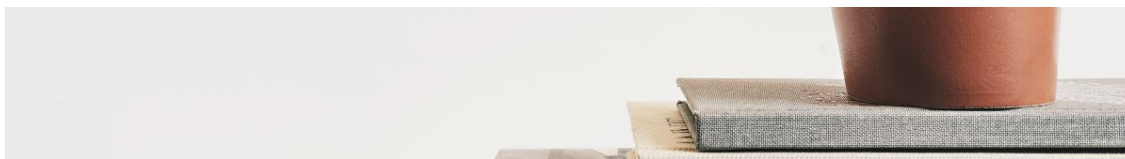
時間: 2019年10月31日,星期四,

上午11: 30-12: 30

地點: 福遍教會 長輩中心

地址: 7707 Hwy 6, Missouri City, TX ,
77459





親愛的朋友們：

Susan G. Komen休斯頓分會將於**10月5日**（星期六）早上**7:45**至**9**點在市中心的**Sam Houston Park**舉辦一年一度根治乳癌競走活動，為**10**月的「認識乳癌月」揭開序幕。

當今美國**8**名婦女中就有**1**名患乳癌。估計在今後**25**年內將有**5**百萬美國人被診斷為乳癌，超過**1**百萬人將因乳癌過世，全世界將有**2**千**5**百萬婦女被診斷為乳癌，超過**1**千萬將因乳癌過世。

Komen 休斯頓分會由一些乳癌幸存者，病友家屬和熱心人士於**1991**年創建。致力於挽救生命，鼓勵民眾，確保所有乳癌病患都能接受高品質的醫療照顧並加強治療方法的研究。**Komen**休斯頓分會募集並提供資金幫助對抗乳癌，**75%**的資金用於休斯頓地區的乳癌研究。特別是**Komen**休斯頓分會提供資助給**The Rose**等，為超過**2,000**名低收入無保險的亞裔婦女提供了免費乳癌**X**光篩檢及相應的治療。**Komen**休斯頓分會也資助光鹽社建立了休斯頓地區第一個乳癌互助小組。

Team Light and Salt 是由光鹽社的朋友們組成，將于**10/5**參與健走。團隊成員支持**Susan G. Komen**組織的目標，「一個無乳癌的世界」。借助於您的幫助，我們能使這個目標更快的變為現實。最重要的是能挽救更多的生命。您捐贈的每一美元都將用於重要的乳癌篩查，治療，教育和國家研究計劃

中。

今天我們邀請您加入 **Team Light and Salt** , 一同為對抗乳癌努力。欲註冊加入我們的健走團隊和為根治乳癌捐款請點擊下面的按鈕，選 **Join a team**, 團隊名稱是: **Light and Salt** 。感謝您的參與和捐款!

立即參與 **More Than Pink™**



社區健康日

凱地中國教會與休斯頓光鹽社聯合舉辦
為社區提供多項醫療服務

2019年9月28日(星期六)

上午9:30至12:00

於凱地中國教會

- 提供專業醫療諮詢、健康保險交易市場、Medicaid 及 CHIP 等保險申請諮詢
- 打流感疫苗(必須有醫療保險卡或 Medicare 卡)
- 丙型肝炎篩檢服務
- 乳癌風險評估、乳癌篩檢及子宮頸抹片檢查預約

特別講座

“憂鬱知多少”

上午 10:30 - 12:00

主講人: 王麗梅
傳道/博士

達拉斯神學院基督教教育碩士、心理輔導碩士、婚姻與家庭教牧學博士

達拉斯神學院兼任教授、愛家全人輔導中心主任

內容簡介:

心血管疾病、愛滋病和憂鬱症被世界衛生組織列為2020年全世界最需要重視的三大疾病。憂鬱症已經成為現代人類的第2號殺手。憂鬱症到底是什麼? 常見的癥狀有哪些? 發病原因是什麼? 如何治療? 如何來預防? 當家人和朋友得了憂鬱症時我們能夠做什麼呢?

憂鬱是一種病，陪伴是一份愛。希望與您一起來認識憂鬱症!

凱地中國教會

Katy Christian
Community Church
24747 Roesner Rd.
Katy, TX 77494
(832)437-1998

➤ 身高、体重及 BMI

www.katyccc.org



醫療健康的未來由你開始

如何參與？

1. 三個健康問卷調查
2. 基本身體健康檢查 (身高、體重、和血壓等)
3. 血液和尿液樣本收集
4. 完成上述要求后，您將會獲得\$25 的報酬。

完成三份問卷調查，你將會從光鹽社獲得\$10 的禮券

欲知道更多或想參與此項計劃：

請參閱：JoinAllofUs.org/LSA; 郵箱：help@joinallofus.org;


電話：(844)842-2855 或 聯繫光鹽社: (713) 988-4724

光鹽社協助您為您的小孩
申請醫療保險
您一年要付的保費
不超過 50 元或更少。

詳情請查閱 CHIPMedicaid.org
或打電話至 2-1-1
或聯繫光鹽社電話: 713-988-4724;
地址: 9800 Town Park Drive,
Suite 255, Houston TX 77036.

Medicaid 和CHIP健康醫療保險計劃包括:

 選擇醫生

 年度體檢和看醫生

申請資格：

- 需19歲以下
- 是美國公民或持有綠卡
- 定居在德州
- 符合下图收入標準

您合格嗎?	Medicaid		CHIP	
家庭成員 (大人和孩子)	全家一個月 最高收入	全家一年最 高收入	全家一個月 最高收入	全家一年最 高收入
1	\$1,366	\$16,394	\$2,039	\$24,473
2	\$1,842	\$22,108	\$2,750	\$33,001
3	\$2,318	\$27,821	\$3,461	\$41,530
4	\$2,795	\$33,534	\$4,172	\$50,058
5	\$3,271	\$39,247	\$4,882	\$58,586
6	\$3,747	\$44,960	\$5,593	\$67,115
7	\$4,224	\$50,690	\$6,306	\$75,668
8	\$4,703	\$56,436	\$7,020	\$84,246

請準備以下文件。

-  眼睛检验和配眼镜
-  看牙医和补牙
-  处方药和医疗器材
-  血项和尿液检验与X光检查
-  疫苗和感冒预防注射
-  心理健康咨询和治疗

 **CHIP|Children's Medicaid**
CHIPMedicaid.org

This project described was supported by Funding Opportunity Number CMS-111-19-001 from the U.S. Department of Health & Human Services, Centers 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.


TEXAS HEALTH AND HUMAN SERVICES COMMISSION 31/16



Light and Salt Association
9800 Town Park Dr. Suite 255
Houston, Texas 77036
713-988-4724

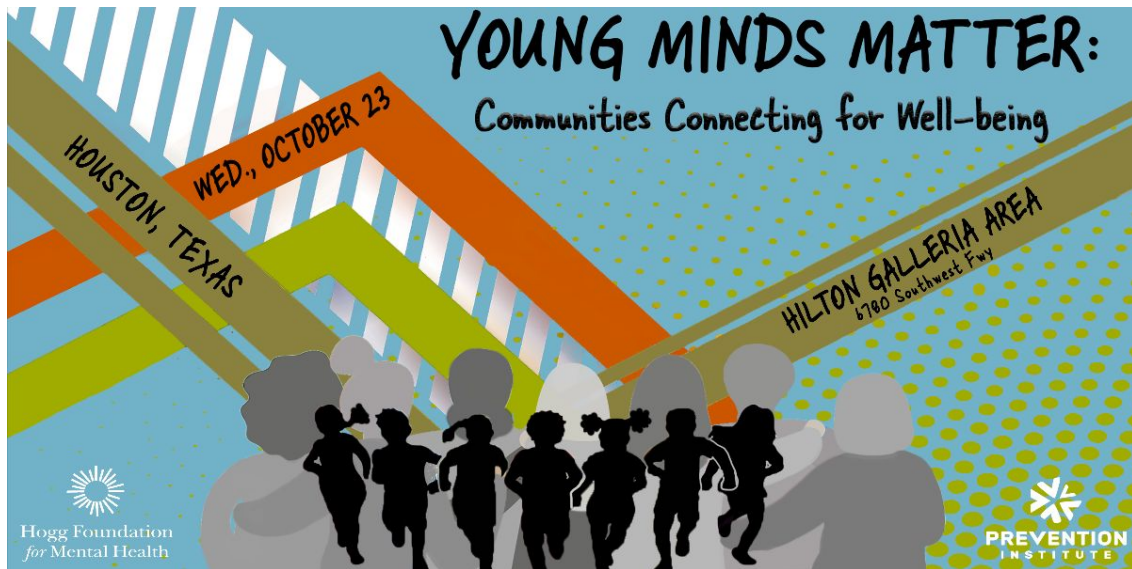
证明文件(证明文件)

1. 全家人的社会安全卡
2. 全家人的身份证明:(身份证明文件可以是以下任一种)
 - * 美国护照
 - * 出生纸
 - * 公民纸
 - * 绿卡(I-551)
3. 地址证明:(地址证明文件可以是以下任何一种)
 - * 德州驾照或ID卡
 - * 水费、电费、等各种账单
 - * 银行对账单
 - * 租约或购屋合约
4. 全家人最近90天的收入证明:(收入证明可以是以下任何一种)
 - * 最近一年的报税表
 - * W2 or 1099
 - * 如靠储蓄生活, 请提供最近3个月的银行对账单
 - * 如靠他人资助, 需资助人提供证明信(光盘社備有模板)
 - * 雇主签署的证明信(光盘社備有模板)



CHIP|Children's Medicaid
CHIPMedicaid.org

The project described was supported by Funding Opportunity Number CMS-111-19-001 from the U.S. Department of Health & Human Services, Centers 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.



Young Minds Matter: Communities Connecting for Well-being is a free, one-day training event for people who care about children, youth, families, and caregivers. This year's event theme focuses on changing community conditions and the root causes that contribute to poor mental health, especially in communities that have been subjected to bias and discrimination.

Wednesday, October 23, 2019, 9:00 am - 5:00 pm

(Check-in and breakfast begin at 8:00)

Hilton Houston Galleria Area, 6780 Southwest Fwy, Houston, TX 77074

This free event includes registration, breakfast and lunch.
Space is limited and [online registration](#) is requested.

Register by Friday, October 18: <http://bit.ly/young-minds-matter>



Office of
DIANE TRAUTMAN
Harris County Clerk

**Harris County Clerk's Election Division
 Chinese Advisory Committee Meeting**

關於 Harris 縣 11 月5日的選舉：
 中文選票、不同投票的方式、郵寄選票、親自投票必須攜帶的證件、投票所招聘中英文流利的雙語工作人員、以及如何操作投票機。

2019年10月8日星期二
 美南銀行(6901 Corporate Dr)一樓社區服務中心@3:00 p.m.

Prepared by:
 Harris County Clerk's Office,
 1001 Preston, 4th Floor, Houston, TX 77002
www.harrisvotes.com

為了協助不諳英語的華裔選民、我們盡量在華人社區附近的投票所安排中、英文流利的雙語工作人員、希望能夠提供選民一個友善的投票服務、以便鼓勵更多的華裔市民出來投票。同時、每一個選舉前我們會舉辦數次華裔諮詢委員會會議、以傳達即將到來選舉的重要信息。為了更好的為華人社區服務、現場會有不同的語言翻譯人員（中文、廣東話、福建話、客家話、英文等）。歡迎大家一起來參與討論。

如果您是 **Harris** 縣的登記選民、或是居住在 **Harris** 縣府滿 **16** 歲的高中生（但是必須是美國公民、有父母或校長簽署的許可證明）中、英文流利、歡迎您參加我們的行列。立即加入！請致電 **713-274-9550** 或是到我們的官方網站 www.HarrisVotes.com 申請。也歡迎您直接與我連絡、我的電話號碼是 **713-274-4325**。





“公共負擔”新規的影響

什麼是公共負擔？

聯邦政府使用“公共負擔”一詞作為主要依賴政府滿足基本需求的移民身上的標籤。根據新的提議規則，政府試圖將公共負擔定義為接受規則中所列的一項或多項聯邦公共利益之人士。移民局官員通過“公共負擔”來確定相關人員是否可以入境美國或者獲得綠卡（即合法永久居民）身份。在此審核中，官員將全面考慮相關個人所處的各项情況，包括收入，就業，健康狀況，教育或技能，家庭狀況，以及擔保人是否簽署經濟擔保證明，承諾為相關個人提供援助。官員還可能考慮相關個人是否有領取某些福利計劃（過去，只有現金補助和長期照顧福利才算在內）。

聯邦政府何時確定您是否可能會成為公共負擔？

在某人申請入境美國或某人申請成為綠卡持有者（也稱為“合法永久居民”）等情況下，聯邦政府會進行公共負擔測試。當您申請簽證或綠卡時，您必須提交申請表。政府會利用申請表和之後面試當中的資訊來決定您是否可能成為“公共負擔”。注：當某個人已經獲得綠卡，申請成為美國公民時，則不使用此特定測試。

“公共負擔”新規何時開始生效？

10月15日，移民局官員才開始執行新規，新規也只適用於年**10月15日**當天或之後通過郵寄或電子方式提交的綠卡申請。如果您現在申請美國綠卡，享受上述非現金福利的情況不會被考慮在公共負擔審核範圍之內。同時，多項法律訴訟也可能阻止或推遲新規的生效。新規不考慮在**2019年10月15日**前領取的

任何福利（現金補助或長期照顧福利除外）。

根據“公共負擔”新規，哪些福利在**10月15日**之後被視為“公共負擔”？

新增加的被視為公共負擔的福利包括：

- 補充營養援助計劃（又稱 **SNAP**，**EBT** 或“食品券”）
- 聯邦公共住房和第 **8** 條住房補貼（**Section 8**）
- 聯邦醫療補助即**Medicaid**（未滿**21**歲兒童，孕婦和初產婦（**60**天）的**Medicaid**除外）
- 現金補助計劃（例如 **SSI**、**TANF** 和**General Relief**）

根據“公共負擔”新規，哪些福利不會被視為“公共負擔”？

如下福利不會被視為公共負擔：

- 未滿**21**歲兒童，孕婦和初產婦（生產之後**60**天內）的 **Medicaid**
- **WIC**計劃
- 學校午餐
- 食物銀行（**Food Bank**）
- 避難所
- 賑災和緊急醫療援助
- 完全由州、地方或部落資助的計劃（現金援助除外）
- 移民家庭成員獲得的福利（如果您的子女如果是美國公民，那麼子女領取的福利計劃不會對您產生不利影響。）
- 未在提議規則中明確列出的任何其他福利，例如教育、兒童發展、就業和職業培訓計劃等。

公共負擔是否適用於所有移民？

否！公共負擔測試不適用於申請入籍美國的綠卡持有者。此外，某些人道主義移民可免於接受公共負擔測試，或者有資格獲得公共負擔豁免。

公共負擔不適用於如下身份的移民：

- 綠卡持有者
- 難民
- 政治避難者（申請或獲得庇護的移民）
- 根據 **Violence Against Women Act**（**VAWA**，防止對婦女施暴法）申請綠卡的人
- 已經持有或正在申請 **U** 簽證或 **T** 簽證的人
- 尋求 **Special Immigrant Juvenile Status**（特殊移民青少年身份）的兒童 如果您屬於這些類別當中的任何一個，則可以使用您有資格獲得的任何福利。這包括現金補助、醫療保健、食品

計劃和其他非現金計劃。

- 人道主義“假釋者”

以上信息來源：<https://protectingimmigrantfamilies.org>

聲明：此文章包含一般資訊，並非法律建議。如果您對自己的特定身份或福利使用有疑問，請諮詢移民律師。



一日三餐，腫瘤患者應該怎麼吃？

原創：朱陵君 腫瘤科朱陵君大夫

良好的營養狀態直接關係著腫瘤治療的成敗，營養良好的腫瘤患者生存期明顯好於營養不良的患者。

研究顯示：腫瘤患者營養不良發生率為40%-80%，其中20%的腫瘤患者直接死於營養不良。

極度消瘦，疼痛，皮膚鬆弛，眼窩深陷——這樣虛弱的狀態，是許多晚期癌症患者給人的印象。而對於患多處癌性腸梗阻的老楊來說，他的痛苦還要再加上一條：已經4個多月沒用嘴吃上一口飯、喝一口水了。

儘管營養不良並非癌症的病因，但營養不良會導致癌症患者對治療的耐受性降低，且可能增加治療的副作用。

並且非食物外營養「七物百時」方法即「愛」也長時間且不延「到」由於蔬菜的渴望幾乎可以戰勝病痛的折磨，成為了他人生的最大願望。“我連在病房裡看見別人端著飯碗，都得轉過頭去不敢看！幫幫我吧，”第一次見到腫瘤營養領域權威專家時，老楊便苦苦哀求。

他的手術成功了，當了30多年的醫生的石漢平教授看到病床上的老楊術後第一次端起飯碗，一邊吃，一邊哭得淚流滿面時，這一幕還是給了他不小的震撼，“對腫瘤患者來說，吃到底有多重要？這眼淚就是最直接的證明。”

一、腫瘤患者應該怎麼“吃”？

2018年2月1日開始施行的《惡性腫瘤患者膳食指導》，指導腫瘤患者在“吃”上應該做到：

1. 合理膳食，適當運動。
2. 保持適宜的、相對穩定的體重。
3. 食物的選擇應多樣化。
4. 適當多攝入富含蛋白質的食物。
5. 多吃蔬菜、水果和其他植物性食物。
6. 多吃富含礦物質和維生素的食物。
7. 限制精製糖攝入。
8. 腫瘤患者抗腫瘤治療期和康復期膳食攝入不足，在經膳食指導仍不能滿足目標需要量時，建議給予腸內、腸外營養支持治療。

具體應該怎麼做呢？

1、主食的品種合理選擇：

推薦食用完整的穀類，盡量避免精細加工和過度加工的食物。如小米、全麥、燕麥、玉米、紫米等五穀雜糧，這些食物含有的碳水化合物會緩慢釋放，非常有利於體內激素平衡，尤其是胰島素的穩定，同時粗加工的穀類含有大量的有利於人體的維生素。

避免或少吃醣類，因為腫瘤患者本身就存在胰島素抵抗，而導致高血糖，尤其是中晚期腫瘤患者。

同時建議合理配餐，比如含有優質蛋白的牛奶，可在提供エネルギー的同时

同時建議合理配餐，比如食用含有豆類的豆飯，可在提供天然吸收化蛋白物的同時提供更加優質的蛋白。

2、蔬菜水果營養配比：

推薦每日食用**500克**以上的蔬菜，如十字花科蔬菜：白菜類：小白菜、菜心、大白菜、紫菜薯、紅菜薯等；甘藍類：椰菜、椰菜花、芥藍、青花菜、球莖甘藍、西蘭花等；芥菜類：葉芥菜、莖芥菜（菜頭）、根芥菜（大頭菜）、榨菜等；蘿蔔類：尤其是胡蘿蔔；還有蘑菇、香菇等菌類。

推薦每日食用**300克**以上的水果，包括蘋果、梨、獼猴桃、橙子、漿果類（草莓、黑莓、藍莓等）。

3、肉類食品安全選用：

每天推薦**1~2**個雞蛋；

動物肉類含優質蛋白質，優於植物蛋白質，建議多選擇白肉，紅肉適量，少吃加工肉類。根據膳食指南禽畜類**50-75g**的攝入標準，保證紅肉攝入不超量，既可以滿足優質蛋白、血紅素鐵的攝入，又不至於攝入過多的飽和脂肪酸、膽固醇；

推薦每週**3**頓魚，以深海魚為主，比如三文魚、沙丁魚、金槍魚等。

“食物無惡美，過多則成災”，在醫生沒有特別醫囑的前提下希望大家在生活中保證均衡飲食，不要偏飲偏食，更不要太過謹慎餓著自己，導致營養不良的危害。

二、腫瘤患者的飲食“禁忌”

民間流行的說法是：螃蟹、魚（或說無鱗魚）等是「發物」，重病的人不能吃，吃了會讓癌復發。

實際上，腫瘤是否復發和擴散與腫瘤細胞的內在基因調控有關，而不是因為吃了所謂的“發物”引起的，臨床上也沒有關於「一種食物就能讓癌的復發」的任何科學依據。

所謂「發物」，通常是指能使疾病加重或誘發疾病發作的食物，但這些疾病大多是指一些過敏性疾病，如哮喘、蕁麻疹等。所以，對於本身是過敏性體質的患者而言，「發物」應該避免食用；對於腫瘤患者而言，如果醫生未作專門強調，吃魚、蟹是一件有益無害的事哦。

不過在我們推崇“腫瘤患者應該多吃蔬菜水果”的同時，有一種水果卻是萬萬需要注意的——服用靶向藥的患者應避免吃西柚（葡萄柚）。

因為西柚含有呋喃香豆素類化合物，會抑制肝臟和腸胃的CYP3A4酶，下

因為西柚富中的呋喃香豆素及其化合物，會抑制肝臟和小腸中的CYP3A4酶，干擾藥物代謝，影響藥物吸收。

據研究表明，西柚與很多種抗癌藥物會發生交互作用，下面列出了常見的會受西柚影響的抗癌藥：

（具體內容見下圖）

另外，根據世界癌症研究基金會和美國癌症研究所組織研究證據，以下的飲食建議也希望大家能夠遵守：

限制飲用含糖飲料，限制食用能量密集型食物（尤其是含糖高或纖維素量低或高脂肪的加工食品）；

戒菸戒酒；

限制鹽分（鈉）攝入；

不要用補品防癌；

在避免體重過輕的前提下，盡可能減輕體重。

三、提防腫瘤患者常見的“營養誤區”

1、擔心營養支持促進腫瘤生長,希望餓死腫瘤：事實是,目前沒有任何證據表明,營養支持促進腫瘤生長,相反,如果營養不足,腫瘤細胞會掠奪正常細胞的營養,消耗機體自身組織,如果得不到改善最終會餓死患者本人。

2、相信補品,認為越貴越好：最佳的選擇是在臨床營養師指導下，根據自身身體狀況,制定個性化的飲食及營養治療方案,選擇適合自己的飲食或醫療食品。

3、認為自己沒有營養問題：腫瘤細胞快速增值、增長過程中需要大量營養，因此常導致集體自身肌肉及脂肪過度分解。腫瘤治療的同時對身體正常細胞產生損害，引起噁心、嘔吐、乏力、便秘、腹瀉等不良反應，嚴重影響身體營養狀況。所以患者在治療過程中需要進行營養支持。

4、喝湯能補充營養：“營養都在湯裡”是一種比較流行的說法,很多人都信以為真，覺得腫瘤患者補充營養應該多喝湯。然而科學研究發現，肉湯中所含蛋白質不足肉的10%，大部分營養素，特別是蛋白質仍在肉裡。所以，專家建議要想多補充營養，應將湯和肉一起吃。

与西柚发生交互作用的抗癌药物

阿西替尼(Axitinib)

依托泊苷(Etoposide)

那来替尼(Neratinib)

贝沙罗汀(Bexarotene)	依维莫司(Everolimus)	帕唑帕尼(Pazopanib)
卡博替尼(Cabozantinib)	易瑞沙(吉非替尼Gefitinib)	普纳替尼(Ponatinib)
克唑替尼(Crizotinib)	依鲁替尼(Ibrutinib)	瑞戈非尼(Regorafenib)
曲美替尼(Dabrafenib)	伊马替尼(Imatinib)	芦可替尼(Ruxolitinib)
达沙替尼(Dasatinib)	拉帕替尼(Lapatinib)	舒尼替尼(Sunitinib)
特罗凯(厄洛替尼Erlotinib)	尼罗替尼(Nilotinib)	



如何戒斷電子煙

電子煙是什麼？

電子煙是加熱電子煙煙油（以下簡稱煙油）的電子器具

- 電子煙通常含有尼古丁
- 加熱時，煙油會霧化成氣溶膠讓使用者吸入

類型

仿真煙

- 大小，重量和樣子都與香煙一樣
- 有些是煙油（煙彈）用完就被丟棄
- 有些是可以補充煙油，重複使用

個性化蒸汽電子煙

- 大小與形狀類似於一支大的鋼筆
- 內有一個可以添加煙油的容器
- 使用者可以更換容器和電池以獲得更多的尼古丁或更大的噴霧

組裝型

- 有多種形狀和尺寸
- 可以用汽水罐或放薄荷糖的金屬盒子之類材料製造
- 使用者可以更換吸嘴或電池，使其更加個性化

有關電子煙的更多信息

- 煙油通常含有：
 - 尼古丁
 - 丙二醇，常用於食品和化妝品
 - 香精
 - 水

- 煙油中的尼古丁通過口腔和喉嚨進入體內。這可能會導致：
 - 心率和血壓增高
 - 血管變窄

- 電子煙並不是 **FDA** 認可的戒煙輔助工具
 - 美國公共衛生服務臨床實踐指南中也沒有把電子煙作為治療煙草使用和依賴的一部分

戒掉電子煙

1. 找出您的理由～為什麼您想戒？

- 把主要的理由寫下來
- 常常提醒您自己為什麼您想戒

2. 了解您的誘因～是什麼讓您想要使用電子煙？

- 記錄下您每次想用電子煙的時間
- 一些常見的誘因，如喝酒時、感到壓力、與其他抽電子煙的人在一起時或感到無聊時

3. 制定計劃來應付觸發因素～您可以做些別的什麼代替嗎？

- 改變您的方式～做其他事情，如深呼吸、嚼吸管、喝水、避開您通常會使用電子煙的地方。
- 改變您的想法～想想您為什麼要戒煙，告訴自己抽電子煙不是一個選擇，並將戒煙的功勞歸給自己。

4. 定一個戒煙日～哪一天最適合您？

• 定一個戒煙日（那一次戒煙日）：

- 選擇一個比較沒有壓力的日子
- 記下戒煙日並付諸於行動
- 試著開始戒煙

5. 不斷嘗試～萬一這一次沒有成功

- 也許要嘗試很多次才會成功戒斷
- 您無法預測哪一次會堅持到底～只要不斷嘗試，您就會成功！

免費幫助

打電話到ASQ《華語戒煙專線》 1-800-838-8917 獲取免費的戒煙幫助！

在[AmazonSmile](#)網上購物他們捐出0.5%給光鹽社
Shop online at [AmazonSmile](#), they donate 0.5% to LSA

Donate Now

