



光鹽社 5 月份活動預告

目錄:

光鹽社癌友關懷網健康講座

認識天然產物在癌症預防和治療上的應用

楊培英博士

時間: 5月7日 星期六 下午2點--4點

地點: 華人聖經教會 6025 Sovereign Dr. Houston 77036

乳癌互助小組

歡笑是最好的醫藥

講員: Jeanette Lazarofsky,

歡笑治療師

時間: 5月14日, 星期六, 下午2至4點

地點: 希望診所

(6001 Corporate Drive, Suite 120, Houston, TX 77036)

光鹽社特殊關懷中心講座

內容: 特殊小孩的評估鑑定和福利

講員: Mr. Robert Tremont

MHMRA的心理學家

時間: 2011年5月21日 下午3至7點

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

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

光鹽社西北辦事處-健康專題講座

B型肝炎與肝癌

Dr. Charles Phan

時間: 5月21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)

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

心靈加油站 (每週一) 主持人: 戴禮約, 戴秋月和 李論

5月2日	訪談何仲柯醫生和蘇腓雲博士 親子關係
5月9日	訪談何仲柯醫生和蘇腓雲博士 服事中人際關係
5月16日	專訪: 譚小冰姐妹 低谷中尋見神
5月23日	黃善華博士 家庭中的衝突與溝通
5月30日	婚姻關係: 男人需要尊重 女人需要愛

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

活動預告	1
光鹽社農場的誕生	2
細說茶與身體保健	3
肝臟健康與維他命D	4
活動花絮	5
日本地震海嘯賑災	6
光鹽家訊	7

顧問	黃繼榮 陳康元 王禮聖 袁昶黎 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 孫威令
審計委員會	江桂芝 孫威令
法律顧問	沈彥偉 歐陽婉貞 Mathew Warren

光鹽社農場的誕生 韓雯

二零零二年初一次例行健康檢查後，伊麗莎白楊醫師在一天傍晚親自打電話給我，要我盡快去做進一步的檢查，我那時正忙於事業的擴展與考 Series 6 執照，一直拖到五月正式證實罹患乳腺癌。七月開完刀在家修養兩個月。一對夫婦朋友來看我，抱了兩大袋從 Whole Foods Market 買來的蔬菜與水果給我。平日只顧著忙於工作的我，好久沒有吃到這麼香的蔬菜與水果了。

還有一些朋友送書給我讀，一時間滿腦子都是“不一樣的自然養生法”，“防癌與抗癌的飲食療法”，“如何吃才能不生病等等”。結論是一定要多吃蔬菜與水果，吃得種類要多，要吃能夠防癌與抗癌的蔬菜水果，而且盡量吃“有機蔬菜與水果”。有些癌症末期的病人，也都能靠著飲食的改變將癌症控制住。從此買菜變成了一件挺複雜的事，有時出一趟門要跑兩三家超市才能買齊全。

去年五月初光鹽社主辦了一項很有意義的活動，帶了一整個巴士的人去德州奧斯丁市郊參觀一個有機農場。一對老美夫婦在四畝大的一塊地上種著一排排整齊的蔬菜，有生菜，高麗菜，綠花椰菜，小紅蘿蔔，蕃茄，茄子，秋葵，青椒，馬鈴薯，青蔥，洋蔥，大蒜，草莓，甚至還有茴香，茭白筍，苦瓜，與像中國人的牛蒡等。

我們到達時是星期六中午前，正好趕上他們農場每星期一次在現場賣蔬菜，在農場進口的地方搭了幾個帳篷，有剛收割的蔬菜，水果，還有小盆的新鮮香料，薰衣草，圍裙等等。我買了一些小甜菜葉，邊走邊吃，真是不虛此行。農場主人安排了

一位導遊為我們解說農場創辦的經歷，一些美麗的花圃的防蟲作用，以及雞籠裏那些雞每天的生活習慣，尤其重要的是它們對這個農場的供獻。在回程的路上想到剛才看到那一輛輛的車子，不知從那裏開來農場買新鮮蔬菜，真讓人羨慕極了。我和福真，紅濱開始作夢，如果休士頓也有這樣一個農場該有多好。

這時我們想到了每星期在德州中文台主持一個園藝節目的俞希彥老師，不正好有一塊四畝大的地。於是，我們很興奮地找他談起種菜的計劃。沒想到余老師欣然同意，且願意提供土地和他的多年專業知識。因他的加入，我們的夢想好像可以成真了。在光鹽社每月的癌症專題講座，我們不知“談”了多少養生保健知識，是到“起而立行”的時候了。我們希望藉此園地，讓癌友和社區朋友們一年四季都能吃不到噴灑農藥的，只用有機肥料種植的新鮮抗癌蔬菜。

經過數月的籌劃，目前園地裡已種有適合夏季成長的蔬菜，如地瓜葉、空心菜、各式蕃茄、苦瓜、茄子、黃瓜……等等。我們誠摯地邀請關心健康的朋友們一起來共襄盛舉。若您願意，請將您的意願填入下面的會員卡(見第7頁)，填完後請寄回或傳真到光鹽社辦公室，辦公室的地址是 Light and Salt Association, 9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston Tx 77036，電話和傳真號碼是 713-988-4724。

自6月起，每個星期將會把該週已到採收的蔬菜公佈在光鹽社的網站，和 Email 給會員，會員選購後，在指定日可到辦公室拿取，或由我們的義工送到府上。若您現在加入我們的會員，6月份試辦期間，您將可免費品嚐我們提供的新鮮蔬菜。

我的“有機”緣 鄧福真

十年前，若有人告訴我，妳有一天會在休士頓開闢“有機園地”，我會告訴他那是天方夜譚。從小在鄉下長大，下田種菜，雞鴨，甚至豬都養過，怎會再回頭種起菜來呢？

2002年9月底，被診斷出乳癌後，內心不斷檢討是不是自己的飲食習慣造成的？小時候，家裡人口眾多，物質條件差，餐桌上肉類是稀有品，只有過年過節才能大塊大塊的吃肉，平日餐桌上地瓜、冬瓜、南瓜和芋頭永遠不缺乏，其他蔬菜也是新鮮、剛從菜園摘下的。大學畢業後，開始

賺錢，大概是補償的心態，漸漸肉類變成我的最愛。來美後，發現超級市場內的肉類大塊又便宜，像是雞腿，減價時才19¢一磅，不知不覺中，蔬菜水果變成副食了。

癌症治療期間，親朋好友給我許多抗癌書籍，其中最多的是教你“如何吃”。得了癌症的人就好像一個漂泊在大海，等待救援的人一樣，見到任何能救命的東西，總會抱著姑且信之的心理，緊緊的抓著不放。為此，治療期間，我也嘗試改變飲食習慣，減少肉類的攝取，每天打新鮮蔬菜果汁喝，“有機蔬菜”就這樣的進入我們家廚房。

(轉接第6頁)

細說茶與身體保健（上）

陳康元醫師陳王琳博士

茶是中國人傳統的飲料，它對人體健康的好處，眾說紛云，東西兩方學者似乎有互相抵觸的科研報告。直到最近這幾年，經過嚴謹的實驗設計，已經有許多篇相當有份量的醫學報告，證實種不同的茶對健康有不同的好處。

一般來說，「綠茶」主要的功能在於抗氧化與防癌；「紅茶」雖然對癌細胞的影響很少，卻是保護心臟血管，降低壞膽固醇，幫助消化的上好飲料。若是我們能夠對茶與茶道有更多的理解，也許可以從這個東方的傳統飲料中，獲得最大的健康利益。

綠茶儿茶素功能多

綠茶中的多酚類「儿茶素」(catechin)，又稱茶單寧，或儿茶酚，是茶葉中黃烷酚類物質的總稱。儿茶素是茶多酚(polyphenols)中最重要的一種，約佔茶多酚含量的75%到78%。儿茶素主要分成四類：

- 表儿茶酚 epi-catechin, 簡稱EC
- 表沒食子儿茶酚 epigallo-catechin, 簡稱EGC
- 表儿茶酚沒食子酸 epicatechin gallate, 簡稱 ECG
- 表沒食子儿茶酚沒食子酸 epigallocatechin gallate, 簡稱EGCg

「儿茶素」也是茶的苦澀味的原因之一，它具有抗氧化、防癌、消除自由基、抗細菌、防蛀牙、除臭的多種功能。綠茶中的多酚類儿茶素EGCg尚可保護皮膚少受紫外線輻射的傷害，不但減少皮膚癌，尚可減少皺紋，使皮膚年青化。

儿茶素還可增加人體的新陳代謝率，因此喝綠茶而又運動，可以幫助減肥，預防成人糖尿病。綠茶亦有增進人體免疫系統的功能，使淋巴細胞中的T cells更能幫助殺菌抗癌。

L-theanine是茶葉中的一種氨基酸，經過小腸吸收以後，由血管輸送到大腦的神經組織網絡，促進腦波的alpha brain wave，可以達到使人提起精神，心智機敏，卻又鎮定的功效。(Trends in Food Science & Technology, 10(2):199-204)

綠茶防癌不可缺

如前所述，「綠茶」主要的功能在與抗氧化與消除自由基，對防癌與抗癌有深遠的影響。現將綠茶對肺癌、乳腺癌、卵巢癌、攝護腺癌、肝癌、皮膚癌的影響例舉如下：

肺癌： 美國癌症研究學會(American Assoc. of Cancer Research)在2010年1月有研究報告指出：不喝綠茶的人比起每天至少飲用一杯綠茶(>120cc)的人，罹患肺癌的機率高出五倍之多。這項研究包括170位肺癌患者與340位健康的人，而所使用的綠茶是熱水沖泡的台灣或日本綠茶，不是一般市售冰涼茶飲。更進一步的分條，發現有IGF1基因的人，喝綠茶可以降低癌症風險。

乳腺癌： 早在2001年就有實驗證實：植入乳腺癌的老鼠，喝綠茶的比喝白水的腫瘤體積縮小，攻擊性也減弱。及至2009年有研究報告指出：每天喝3杯以上的綠茶，可降低乳腺癌復發率19% - 27% (Pooled RR = 0.81 - 0.73)。

卵巢癌： 根據2008年3月出自Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention的一份研究報告，包括254位卵巢癌患者與 652位沒有癌症的人，發現每天都喝綠茶的人，卵巢癌的風險降低61%，而每天都喝綠茶超過30年以上，卵巢癌的風險降低77%。其實在2004年9月便有研究報告刊載於International Journal of Cancer，經過追蹤卵巢癌患者3年之久，發現每天都喝綠茶的人倖存率是77.9%，而不喝綠茶的人3年倖存率是 47.9%。

攝護腺癌： 十多年前Mayo Clinic便有研究發現綠茶中的多酚類儿茶素EGCg可抑制或殺死攝護腺癌細胞。十年後日本學者於2008年1月在Am J Epidemiology研究論文指出：每天至少喝五杯綠茶的人，比起每天喝少於一杯綠茶的人，可減少將近一半得高風險攝護腺癌(Advanced Prostate Cancer)的機率(Multivariate relative risk 0.52 for men drinking 5 or more cups/day)。

肝癌： 刊載於2006年2月美國醫學雜誌Carcinogenesis的一份研B型肝炎帶原者的研究報告指出：綠茶中的多酚類「儿茶素」EC和EGC對於降低肝癌的風險有幫助，因為儿茶素具有抗氧化與消除自由基的功能，可減少細胞核內DNA的損傷。這個研究共有124位B型肝炎帶原者參與。

皮膚癌： 綠茶中的多酚類儿茶素EGCg尚可保護皮膚少受紫外線輻射的傷害，不但減少皮膚癌，尚可減少皺紋，使皮膚年青化。

飲用綠茶有妙方

春季或秋季茶葉嫩綠，是採茶的好季節。中國大部份的名茶為綠茶，例如龍井、碧螺春等，因為葉嫩，故而溫和中帶有甜味，茶葉沖泡完以後可以食用，價錢可能昂貴。

綠茶的加工簡單分為三個步驟：殺青、揉捻、和乾燥。其中第一步「殺青」對於綠茶品質起著決定性的作用，它可抑制茶葉發酵，防止葉子變紅，制止茶多酚(polyphenols)氧化，同時蒸發葉內的部分水份，使葉子變軟。隨著水份的蒸發，鮮葉中的青草氣揮發消失，使茶葉香氣得到改善。

「白茶」是一種綠茶，是指茶葉採摘後只經過殺青，不揉捻便直接曬乾或文火乾燥後加工的茶，例如白毫銀針是來自福建北部和寧波的高級白茶。

使綠茶發揮最大功效的訣竅如下：*留意綠茶的茶葉包裝及有效日期，不可放置過久，以防氧化或發酵，而失去茶多酚的活性。沖泡綠茶時水溫不可過高，更不可沸騰，沖泡好的茶水也不可放置過久，以免茶多酚氧化失效。

喝茶不可加牛奶或奶精，因為牛奶中的磷蛋白(caseins)會與茶多酚結合而使儿茶素失效。西洋人喝茶有加奶精的習慣，這也許可以說明為甚麼西方國家早期對茶之抗癌性的研究沒有結論的原因之一。

喝綠茶時若加少許柑橘類、檸檬、維生素C、或豆漿，可減少茶多酚在腸子中被氧化。根據2007年11月在Molecular Nutrition and Food Research所發表的一篇普杜大學的研究論文，如此可促進儿茶素的功能甚至五倍之多。(紅茶：下期續)

肝臟健康的十大要訣 林麗媛翻譯

1. 避免飲酒. 對患有C型肝炎的人而言它像是在火中加上汽油. 雖然酗酒較為常見於男性，但是它已經證實婦女在使用酒精後容易造成對肝臟有不良後果。事實上婦女每天攝入低於20克的酒精（每天約1個半罐啤酒）足可對肝臟造成明顯的問題。

2. 維持正常體重。據估計，大約三分之一的美國人是超重，而超重者約百分之75的人有脂肪肝，脂肪肝是一種肝臟疾病，可導致肝硬化，肝衰竭和肝癌。

3. 避免或停止吸煙，因為它與肝癌的發生有關聯. 同時吸煙也提高某些藥物對肝臟的毒性作用，如Tylenol (acetaminophen)。

4. 避免食用壽司或生或半熟的軟體動物（蛤，貽貝，扇貝），因為這些魚往往會居住在受A型肝炎污染的水。或者，更好的話考慮受A型肝炎疫苗注射。

5. 學習從事安全性行為。保護自己不受B型和C型肝炎感染。不從事不安全性行為將會大大減少B型肝炎感染的可能性。雖然透過性感染C型肝炎的風險是罕見的，但是建議您從事安全性行為，如果您屬於下列情況者: 從事肛交，有多位性伴侶，前列腺感染頻繁，具有開放的傷口或潰瘍的生殖器，或者是正在月經期間。

6. 避免使用娛樂性藥物。由靜脈注射毒品是B型和C型肝炎傳播的一種常見的方法。如果您目前使用靜脈注射毒品不要共同使用針頭，或參加“更換針頭”計畫。吸食大麻已被證實能在那些患有C型肝炎者增加肝臟結疤的風險。

7. 如果你曾經嘗試過從靜脈注射毒品，哪怕只有一次，即使是在許多年以前，或者如果你在1992年以前曾經有過輸血或器官移植, 請做C型肝炎篩檢。如果您已經患有C型肝炎可以考慮接受治療，如果及時發現！它是可以治癒的。

8. 如果你曾經被告知您的肝臟有問題，即使你覺得身體很好, 最好去看肝臟專家（肝臟學家）。肝疾病的徵候和症狀及肝炎也不一定總是存在，有時甚至當肝臟受到嚴重傷害也沒有什麼徵狀。

9. 不要共用牙刷，剃刀或與任何其他個人物品。這可能是B或C型肝炎的傳染途徑。

10. 若打算去紋身或身體一部位穿洞, 應到設備乾淨並配有細緻的消毒措施的商家做。
(資料來源：St. Luke's Hospital-Texas Liver Coalition)

維他命D：你攝取足夠嗎？ 鄧福真翻譯

根據美國國家疾病管制與預防局(CDC)的最新報告指出：大約三分之一的美國人體內的維他命含量過低。一般民眾可作Senum 25 hydroxy- Vitamin D（或稱250HD）血液檢查，來判斷體內的維他命D是否足夠。檢查可能有以下三種結果：

血液數質反應	結果
20~50 nanograms Per milliliter	足夠(Sufficient)
12~19 ng/ml.	不夠(Inadequate)
<12 ng/ml	缺乏(Defficient)

骨頭開始增加罹病的風險

如果一個人體內維他命D不足，會增加下列風險：1.易老化，2.容易過胖，3.患有慢性疾病，4.骨折，5.巴金森症 (Parkinson's disease)，6. 糖尿病和某些心血管疾病，7. 癌症和 8. autoimmune conditions。

食物中含有維他命D的有fortified香橙汁，早餐麥片 (cereals)，和牛奶，三文魚(Salmon)及蛋。日曬也會促進體內製造維他命D。美國醫學中心 (Institute of Medicine) 建議成年人每日必須攝取600 IUs (International Units) 的維他命D。

下表列含有維他命D的食物及其含量：

食物種類	每份IUs
Cod Liver Oil (1湯匙, TSP)	1,360
三文魚 (Salmon 3.5 oz, 煮熟)	360
Mackerel (3.5 oz, 煮熟)	345
沙丁魚 (Sardines) 1.75 oz, 罐頭瀝乾油	250
Tuna (3 oz, 含有油的罐頭)	200
牛奶 (1杯, Vitamin D- fortified)	98
蛋 (1個)	20
牛肝 (3.5 oz, 煮熟)	15
Swiss Cheese (1 oz)	12

資料來源：USA Today, 3/31/2011. 3A

光鹽社四月份活動花絮

4月2日，陳康元醫師和王琳博士的“細說茶與抗癌”吸引了近百位聽眾前來聆聽兩位專家告訴我們如何喝茶才能達到最佳抗癌效果。詳細演講內容，請參考第3頁。



4月9日，婦女健康講座系列之一，9日上午在首都銀行社區服務中心舉辦了「為什麼得乳癌？可以預防？」專題講座。主講人是前安德森癌症中心(M. D. Anderson Cancer Center) 乳癌腫瘤放射科助理教授余澤寬。近60多名聽眾聆聽，余醫師指出，透過對1500名36歲以下的亞裔女性研究得出，出生在美國與不在美國出生婦女相比，前者患乳癌的風險比後者高60%；祖父母在美出生比不在美出生者，前者患乳癌的風險比後者高50%；來美居住十年以上與新移民相比，前者比後者患乳癌的風險高達80%。余澤寬強調，飲食和生活習慣是導致乳癌重要誘因之一，西方飲食結構脂肪含量遠高於亞裔的飲食習慣，尤其是更年期後的肥胖和過重會增加乳癌發病。最新研究還證實，更年期前婦女多吃黃豆可以預防乳癌；但是已得乳癌患者多吃黃豆，會使乳癌復發率提高。

余醫師演講內容豐富，如需要他的演講資料，請與辦公室聯絡，當日專研養生食譜的陳德新老師也為大家現場示範簡單且營養兼備的“酪梨南瓜填紅椒，其色香味得到一致好評，食譜刊登在第6頁。



4月16日曉士頓中國教會成功的舉辦一年一度健康日，當日吸引了近4百位社區人士參加，並接受免費醫療服

務，光鹽社在此次健康日中，協助了26位低收入婦女接受免費乳房攝影和102位接受免費B和C型肝炎篩檢。再次特別感謝陳淑真 執業護士為低收入婦女提供免費醫療諮詢及The Rose和St. Luke's醫院的Texas Liver Coalition的全力支持與資助。



4月14至16日，光鹽社與希望診所，恆豐銀行和美國亞太裔倖存者聯盟，聯合舉辦為期兩天半的CATCH Leadership培訓營。培訓營的目的是協助休士頓亞裔社區中，成立更多適合亞裔和太平洋裔文化的癌症支持組織，此培訓營已成功的在加州-舊金山、賓州-費城、亞利桑那州-鳳凰城，和明尼蘇達州-雙子城，成功舉辦。此次培訓營有24位代表不同亞裔組織接受培訓，培訓營的議題，包括四大部分：1.認識癌症對亞太裔社區中的影響，2.學習如何與主流社區的媒體交流，3.學習如何收集資料和運用癌症相關資料來爭取的支持與補士頓癌症互助與示範。



主流社會
助，4.休
小組介紹

此培訓營的特色是就地取材和著重實地操練。近12位的講員中，只有3位來自加州亞太裔健康論壇總部，其餘都是來自休士頓和奧斯汀地區。講員中包括ABC晨間新聞主播Shermin Chow小姐和Houston Chronicle的記者鄭通先生，記者Shermin Chow小姐告訴學員一些上電視被訪問的注意事項，她並當場示範訪問學員們。光鹽社理事鄧福真博士也在培訓營中介紹光鹽社癌友關懷網的服務成果。新成立的菲律賓裔和印度裔癌症支持小組也在培訓營中分享他們的服務成果與挑戰。

休士頓基督教團體聯合發起 “日本地震及海嘯”賑災籌款報告

3月11日,日本發生9級強震,引發海嘯及大火,造成慘重損失。消息傳來,國內外各地紛紛響應救災行動。休士頓華人基督教教牧同工團契召集休士頓地區的華人基督教會的教牧們和基督教機構的負責人於3月15日下午1點開了一個緊急會議,教牧同工團契主席陶加獻牧師主持會議。會中決議按照以往賑災的模式成立“日本地震及海嘯賑災委員會”。除了為所有的災民祈禱外,會中發起全市華人賑災籌款。為了妥善運用收得的捐款,賑災委員會將統籌處理捐款與賑災事宜,會議中也決定委託光鹽社處理行政與財務管理。委員會同工們群策群力,開了兩次會議,決定將第一筆捐款交由“世界展望會”或其他機構做緊急救助和災後重建工作。“世界展望會”已於第一時間赴災區分發救災物資,並幫助兒童災後的心理重建。如欲瞭解該機構的賑災專案,請查閱www.worldvision.org。賑災委員會和光鹽社完全以義工運作,所募款項將全部用於賑災。

截止4月21日,各教會及個人籌集了\$43,931元。其中\$7,175元是直接將捐款寄到光鹽社,由光鹽社將所收捐款全部轉交“世界展望會”,另外\$22,176由教會直接寄往“世界展望會”,其餘\$14,580由各教會自行透過其他管道直接送到災民手中。還有些教會的弟兄姊妹把奉獻直接寄到世界展望會,所以,我們的統計數字只是我們華人教會賑災的一部分。謝謝您的愛心支持!

休士頓日本地震及海嘯賑災委員會

(上接第2頁)

家住Woodlands,且當時銷售有機蔬菜的地方不像現在這麼普遍,要買有機蔬菜,必須開車到休士頓的Whole Food Market。因化療的緣故,體力上實在無法如此舟車勞頓,所幸同事介紹我認識一位專賣有機蔬菜的,每個星期農場主人會把這週上市的新鮮蔬果E-mail給我,我在家就能選購,然後好心的同事每週把一箱新鮮的蔬果送到我家。就這樣9個月治療期間,不出大門,也能吃到新鮮的有機蔬菜。

真的很難想像,繞了這麼一個大圈子,小時吃都吃膩的東西,如地瓜、南瓜、蘿蔔及冬瓜,就連小時種來餵養鴨子的A菜,竟然又都回到我的餐桌上了。走過死蔭幽,才知道原來最好的養生哲學,我的父母早已教給我了,只是我不聽話,自己放棄了。

陳德新

養生系列 / 之十

酪梨南瓜填紅椒



材料 大紅椒3個、酪梨2個、小南瓜 1/4顆、蘆筍6根、洋蔥1/4顆、檸檬汁1茶匙、鹽少許、烤熟白芝麻1湯匙、堅果3湯匙。

調味料 無脂美奶滋1湯匙, Cocktail Sauce 1湯匙。

準備工作 紅椒洗淨去子切成4片、酪梨去皮加檸檬汁及鹽(壓成泥狀)、蘆筍垂直切小片汆燙(水滾3秒鐘即撈起)、小南瓜去子洗淨蒸熟切成小方塊、洋蔥切丁、堅果(放入塑膠袋內敲成粒狀備用)。

作法 酪梨、南瓜、蘆筍、洋蔥、無脂美奶滋、Cocktail Sauce全部放入大碗內拌勻填入紅椒內,再灑上少許芝麻、堅果放在上面(如圖)即可食用。



小叮嚀 1. 酪梨加上檸檬汁不會變黑。 2. Cocktail Sauce (美國超市海鮮部門可購買)。

香脆合掌瓜

養生系列 / 之十一

材料 合掌瓜三個、小紅辣椒八支、大口玻璃瓶一個。

調味料 Suishi 醋兩瓶、鹽少許、紅細沙糖三湯匙、冬菇蔬菜調味粉少許。

作法 合掌瓜洗淨擦乾,對半切去子切成條狀(如圖),小紅辣椒對切去子放入瓶內,倒入Suishi 醋再放入所有調味料醃製三天取出即可食用。



小叮嚀 1. 不要換用不同的醋(因味道不同)。 2. 取出合掌瓜可與肉、豆乾,全切絲一起快炒非常美味。 3. 醃泡汁可重複使用。

光鹽家訊

光鹽社特殊家庭关怀中心3月份活動花絮

3月26日很高兴请到Mrs. Catherine Swaim为大家介绍帮助语言沟通的辅助器。Mrs. Catherine Swaim是PCR(Brentke Romich Company)在德州东南区休斯顿地区的顾问。PCR生产辅助器帮助有语言障碍的人进行语言交流。并提供使用训练。一个三岁的小孩都有可能学会使用。你可以先从他们的网站(www.prentrom.com)下载到你自己的电脑上试用90天, 然后再决定是否购买。费用可向医疗保险申请帮助。

一个不会说话的女孩现场为大家示范使用一个可随身携带的小型语言辅助器。屏幕上有图案和简单文字供选择, 也可打字。然后仪器会替你说话。这样, 一个有语言障碍的人就能和别人进行语言交流。过上比较正常的生活。如有问题, 请打电话给杨超华 281-398-9815 或 Linda 281-829-0027



年長關懷

4月21日年長關懷團隊一行近18人再次到Westwood Rehabilitation Healthcare Center探訪老人, 並為他們帶來傳統中國文化藝術表演。節目及表演者包括: 合唱(顏美萍等), 劍舞(江淑芸), 琵琶(蔡佩英), 山地舞(老人協會會員: 孫秀蕊, 蔡玉枝, 杜學芬, 潘坤宜, 張靜, 邱秀春)。



光鹽社癌友關懷網 2011年5月活動預告

主題: 認識天然產物在癌症預防和治療上應用

講員: 楊培英博士, 助理教授和整合醫療部門

The University of Texas MD Anderson Cancer Center

楊博士獲得北京大學中醫學院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)。過去十年學術著作已超過56篇。2004年起, 楊博士積極參與M D Anderson癌症中心, 與上海復旦大學癌症醫院聯手進行的幾項大型研究計畫。這些研究項目包括, 研究中藥的藥性影響, 華蟾素對胰臟癌細胞的增殖, 和其他天然產物, 如Oleander Extract(夾竹桃提取物)對淋巴癌和胰臟癌的影響, Zyflamend和Sweet Gum對攝護腺癌的影響, 和中醫及華蟾素對胰臟和肝的影響。楊博士深信一些天然產物包括草藥和營養補充品可以改進癌病人的生活品質和預防癌症的發生。

在此次演講中, 楊博士除了介紹她實驗室目前正在進行的一些標靶(targeted)天然產物在癌症預防和治療上的應用以外, 她也將介紹一些已經被廣泛接納的天然產物如魚油(Fish Oil)和姜黃素(Curcumin)在癌症治療上的相關研究和新發現。楊培英博士百忙中來到華人社區, 機會難得, 請勿錯過, 費用免費, 無需事先報名, 會後備有茶點招待並免費贈送休士頓癌症資源手冊和光鹽社2010年刊。**5月7日, 星期六, 下午2至4時在華人聖經教會。**

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。
- 其他, 我願意加入“健康園地”義工行列。



光鹽社 (Light and Salt Association)
(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

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

E-mail: lsahouston@gmail.com

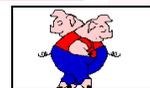
辦公時間: 上午9時至下午4時, 週一至週五,

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 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