



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

光鹽社區健康講座 臨床試驗



- 講員：龔晶醫師 (MD Anderson Cancer Center)
- 時間：2015年1月3日 (SAT) 2:00PM-4:00PM
- 地點：華人聖經教會
- Address: 6025 Sovereign Dr, Houston, TX 77036

乳癌互助小組活動預告

甲狀腺疾病

栗懷廣醫師, 黃金醫療中心

時間：2015年1月10日, 週六
2:00- 4:00 pm

地點：光鹽社辦公室

聖誕快樂
光鹽



光鹽社廣播網節目預告

心靈加油站 (AM 1050) 主持人李論

時間：每週一上午9:30-10:00

1月5談飯前禱告

1月12與神同行:訪談

1月19關愛你的牧師

1月26正確的禱告方法

粵語飛揚 (AM1320) 或<http://fly1320.webnode.com/>收聽

時間：每週一至五下午3:00-3:30

健康保險博覽會

內容：演講 (健康交易市場· Medicare, Medicaid/ CHIP) · 血壓/血糖檢查, 免費流感疫苗注射

時間：2015年1月10日, 週六, 上午十點至一點

地點：中華文化中心

主辦單位：德州眾議員Gene Wu 辦公室
中華文化中心, 光鹽社



光鹽社: 9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036 (中華文化中心2樓)

2015年「健康保險交易市場」
(Health Insurance Marketplace) 將於
2015年2月15日截止申請!

光鹽社將免費協助您申辦符合個人需求的醫療保險和政府保費補助。假如您對醫保新制有任何問題, 歡迎致電光鹽社713-988-4724, 我們將非常樂意協助您!

2014年起, 除了低收入、原住民、非法移民和監獄服刑者, 所有人都需購買健康保險。不購買者將繳付罰款, 金額: 2015年成人\$325, 小孩\$162.5或2%家庭收入。

光鹽社特殊關懷活動

我們將舉辦特殊需要關懷中心家庭同樂會。鼓勵每個孩子將自己的才藝展現出來, 也歡迎每個家庭表演一到兩個節目與大家同樂。

同樂會日期: 1/17/2015, 周六

時間: 11:30 am~2:00 pm

地點: 光鹽社辦公室 / 9800 Town Park



12月份節目表: (ITV 55.5)

主持人孫威令、孫明美

時間: 每月第一及第三個週二
晚間7:30~ 8:30

1/6 中醫戒煙介紹, Dr. Tiong Hung Ling

1/20 健康保險, 鄧福真, 林莉婷

目錄

乳腺癌患者分享	2
癌症病人之藥膳	5

顧問	袁昶黎	陳康元	王禮聖
	黃嘉生	劉如峰	江桂芝
	張學鈞	李納夫	張大倫
理事長	潘敏		
副理事長	孫威令		
理事會秘書	韓雯		
理事會財務	遲友鳳		
理事	鄧福真	韓雯	冷國聰
	劉再蓉	陳瑞坪	劉會緣
	李筱梅	戴秋月	
總幹事	孫紅濱		
行政助理	陳邱梅	劉如	胡兆祖
	林莉婷	何淑坤	張佳敏
	趙小江	湯飛	
癌友關懷	鄧福真	劉如	林佐成
	廖喜梅	韓雯	錢正民
	黃玉玲	楊姝	唐萬千
	黃惠蘭	盧麗民	劉綱英
	李筱梅		
福音廣播	戴秋月	李論	戴禮約
	江桂芝	孫威令	唐萬千
	冷國聰		
特殊關懷	何淑坤	張桂蓮	王一平
	謝美華	陳卓暉	朱黎敏
	吳振慧	張懷平	
粵語飛揚	岑振強	林爾玫	方方
年長關懷	阮麗玲	陳邱梅	
西北辦事處	余南燕	甘玫	
財務委員會	遲友鳳	黃玉玲	
審計委員會	江桂芝	孫威令	
資源開發委員會	鄧福真	侯秀宜	
	劉會緣	李筱梅	
法律顧問	歐陽婉貞		



一个三阴乳腺癌患者分享的完整治疗经历

季红 2014年10月16日

7月1日从美国回来至今已过去三个多月了，时间真是跑得飞快。

一段时间以来，许多病友询问我的抗癌经验，每次受时间限制不能讲得完全，所以萌生写出来的想法，仅供大家借鉴和参考。

2011年1月3日我被诊断出乳腺癌，1月6日手术，免疫组化结果出来我是三阴性乳癌，虽然是属于乳癌二期初、而且没有任何淋巴转移，但恶性程度是三级（报告上有个罗马数字）。经过手术，6个疗程的TC方案化疗、25次放疗和5次放疗刀口部位的治疗，三个月后还是发现双肺上叶6个结节，当时怀疑是乳腺癌转移，那一天是2011年9月12日中秋节。因为当时是在北京307医院，准备做第二次生物免疫疗法前的例行CT检查时发现的，我马上转诊到宋三泰主任的乳腺科，宋主任是中国最权威的乳腺专家，他说转移的可能性是百分之八十，无法治愈，只能延缓生命。因为无法马上定论，医生让我做了PET-CT，结果仍不能定性。医生让我选择：一是马上化疗；二是等待三个月，如果CT检查肺结节长大了，就可以确定是乳癌转移了。我选择了后者。那时，家人决定让我去美国治疗，因为知道美国治疗费用极其昂贵，所以我提出去上海肿瘤，因为那是美国安德森的姊妹医院，我的想法是让美国医生开出方案，我在上海肿瘤化疗，后来知道这是不可能做到的，因为美国医生不见病人是不能开出处方的。

2011年10月30日我再次到上海做CT检查，肺结节没有增长，上海华山医院放射科耿主任再次否认了我是乳腺癌转移，她说春节后再来检查吧！那段时间，我爱人天天陪伴我，不离左右，他领我登山、练郭林气功，心情逐渐放松。到了2011年12月23日，我在沈阳医大CT检查：肺结节和淋巴均有增长，确诊为乳腺癌转移。

2012年1月1日晚我们一家三口抵达休斯顿，1月6日在安德森医院PET-CT检查，诊断双肺上叶6处结节转移，中隔淋巴2处、右锁骨窝下1处淋巴转移。从锁骨窝下淋巴抽样化验确诊，仍是三阴性乳癌。与中国医生的断定相同：只能延缓生命，无法治愈。

三阴性乳腺癌是无法找到靶点的癌症，而且我的转移点多，不适于放疗，只能化疗。化疗药的品种是有限的，从最轻的开始，我后来懂得了医生的想法。第一次治疗方案是口服化疗药希洛达，每个疗程为21天。2012年3

月19日，服药三个疗程后CT和X光检查：肺结节没有变化，但转移的淋巴都长大了一倍，右锁骨下窝的淋巴从1.9X1.4X1.4厘米变成3.7X2.6X1.9厘米，纵隔转移的两颗淋巴也都从1.7x1.8厘米、1.5x1.6厘米长到了3.0x3.1厘米、2.5x2.6厘米。经过斟酌老公为我选择了专门针对三阴性乳腺癌转移的二期临床。2012年4月4日我开始了转移后的第一次静脉化疗，紫杉醇类药PACLitaxel159毫克，另一个化疗药是阿瓦斯汀640毫克，每个疗程28天，第1和第15天化疗双药，第8天只化疗taxel，第16天到28天休息。两个疗程后CT检查效果极佳，5毫米大的肺结节缩小到不足2毫米，小的不见了，右锁骨窝下转移的淋巴长度从3.7厘米缩小到2.6厘米，但是4个疗程过后CT检查肺结节和转移的淋巴没有改变。

因为在前2个疗程化疗时医生给我使用了激素，医生看我没有不良反应就把激素拿掉了，于是随之而来的是全身皮疹，那时正值休斯顿的盛夏，真是极其的痛苦。化疗使手指甲也开始逐渐变空了，因为指甲里藏水异味难闻，我就一点点剪掉，最后只剩下小半截手指甲了。我提出恢复使用激素，医生不同意，理由是担心影响到我未来的血压。天那！我哪有未来呀？我无法理解医生的想法，心想你还是让我现在过得舒服一点吧！第六个疗程后，医生为我减掉了20%的紫杉醇药物，皮疹消失了，指甲也逐渐正常了。但是从2013年初有两颗肺结节逐渐开始增长，到了2013年12月8日CT检查，其中一颗肺结节从年初的0.2厘米已经长到了1.2x1.3厘米，右锁骨窝下的淋巴最小时是2013年7月份B超检查的1.7厘米，可是到了11月中旬检查又回到了1.9厘米，现在回想就是那短短相近的两条竖（我在形容两毫米的长度）就让我绝望至极，我仿佛是跌落到了井底怎么也爬不上来了，这么个化疗法何时是个头啊？

尽管肺结节渐治渐长，可医生还是坚持原来的化疗方案不变。这时，我在教会认识了来安德森医院学习的南京陆军总院的博士生导师~管医生，他主攻乳腺癌，跟随我的医生Dr.Boors学习。他告诉我医学上有效的概念不单包括缩小，还包括增长20%。可是我这哪只是20%呀？是从0.2厘米长到1.3厘米了，医生为什么每次报告CT结果时总是笑吟吟地说好消息呢？随之而来的还有化验中尿蛋白和潜血的出现，医生说是化疗的伤害，可能是一过性的，也可能是持续性的。如医生所料，下一个疗程检查尿蛋白和潜血消失了，可是再下一个疗程又出现了。

2013年12月9日是第22个疗程的第1次化疗，化疗后的第3天我开始剧烈的反应，呕吐、浑身难受，我决定停止化疗休息一下，因为我已持续静脉化疗20个月，累计60多个单次，继续化疗身体是吃不消了，如果停止化疗病情控制不住能否会恶化？我联想到刚到美国口服希洛达失败的经历，连化疗都长大，不化疗会不会继续转移？身边就有边治疗边转移的例证啊！太矛盾了，犹豫不决。

那段时间我常背诵马太福音11章28~30节：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”我和老公每天向上帝虔诚祷告，求主赐给我们勇气和力量，担当我们的重担。这时老公去安德森找负责我化疗的上海籍护士Dana，她是个虔诚的基督徒，化疗的第一天就是她在给我做化疗，有时其他护士给我做化疗时她帮助翻译或过来问候。因为她了解我的全部情况，所以她支持我休息一下，她说“树都倒了，杀虫还有何意义？”。感谢主！我们不再纠结和不安了，决定先休息一个疗程让身体缓和一下。

2013年11月27日晚我开始服用朋友介绍给我的中药方，朋友的名字叫常玉岫，我俩都是61年生人。他是舌下癌转移到肺结节，他服用此方三年，肺结节虽然没有消除，但也没有长大，他带癌生存而且工作近两年了。2014年1月2日我见医生，医生询问我休息了27天了，今天是否化疗，我老公提出做B超来定，1月8日B超检查右锁骨窝下转移的那颗淋巴，已经从2013年11月中旬的1.9x1.3x1.0厘米变成1.1x0.9x0.7厘米，太神奇了！感谢主！我向医生提出了再休息一个疗程的请求，医生批准了。2014年2月初CT检查肺结节从1.2x1.3厘米变成1.0x0.8厘米，赞美感谢主！我可以继续休息啦！又过了两个疗程检查右锁骨下淋巴变成1.3x1.1x0.9厘米，医生提出继续治疗，而我和老公都认为病情稳定，提出继续休息的申请。2014年4月1日我和老公决定回国探亲。第一次回国是2013年7月12日，记得那次只小住了20天，再次去美国前我清理了我的衣物，还拿了一张旧照想做为遗像备开追思会时用，现在对比一下相隔只有7个多月的时间，却是冰火两重天啦！上

帝真是恩典让我有机会再一次回国，这次住了59天。5月16日在国内B超检查，右锁骨下淋巴仍是1.3x1.1x0.9厘米，5月28日回美国，6月4日在安德森医院的检查是1.1x0.8x0.5厘米，又缩小了。感谢主！奇异恩典！6月16日CT检查肺结节稳定，纵隔转移的两个淋巴均小于0.9厘米。哈里路亚！我决定第三次回国。与前两次回国不同的是，这次我只买了单程机票，虽然医生叮嘱四个月回去检查，我心里却暗想在国体检，父母今年90岁了，我想多陪他们。

因为长期不治疗，心中也有忐忑，2014年8月底我到北京做了B超、全身核磁弥扫、CT三项检查，结果是全身无淋巴肿大，肺结节只有两个，而且大小没有明显的变化。9月16日B超检查右锁骨下转移的那颗淋巴：0.9x0.6厘米。赞美感谢主！9月23日我做了一次血液大生化化验，38项检查中只有一项低密度蛋白胆略低，其余37项合格。因为回国后停止了布纬食疗，所以导致低密度蛋白胆略低，我决定恢复布纬食疗来补充优质蛋白。

现在我每天的具体饮食是：早起，一杯温水服用辅酶Q10、姜黄素、VE、VC各一粒，然后是喝浓浓的蔬果汁300毫升，相隔半小时左右我开始吃早饭：羊奶+麦片+各种坚果，坚果是杏仁、核桃仁、腰果和松仁，都是没有加工过的，因为果仁偏大，我就放到机器里搅碎成小颗粒，既好咀嚼又保持了口感。一颗土鸡蛋放到里面搅拌成大块，各种海盐拌的青菜。午饭前喝掉500毫升蔬果汁。因为在国内我就吃新鲜的花生、红薯、玉米、芋头等，做为午餐，菜是各种菜混合的炖菜，还有新鲜蔬菜蘸酱吃。有时主食是糙米饭，馒头或米饭。下午喝绿茶、吃各种水果，晚餐随意，但不吃肉类，吃点海鱼和多种蔬菜混合在一起的炖菜，总之，饮食多样化，涉及品种多一些来增加营养。我的总结是肉类要吃，补充蛋白质，但不可以大鱼大肉的饱餐，我在化疗期间主要是靠布纬食疗（http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1406062431_13_1.html）来补充优质蛋白，事实证明非常好，因为我在紧密的化疗中没有扎一针升白针，完全靠食补来提升。我是2013年1月27日服用布纬食疗的，在这一年的化疗中我多次出现：在化疗一周后，第二周再去化疗前的血检指标比前一周化

疗前的指标还高，这可是化疗一年多出现的状况，让医生叹服！2013年8月医生说我是化Taxel 这个紫杉醇药，在他行医历史上时间最长、药量最大的病人。那一年他70岁！

运动方面主要是游泳，午饭前每天500米，现在增加到800米，然后泡热温泉。每周三次下午蒸桑拿30分钟，我选择的是67度高温房，蒸20分钟出来休息一下，让自己大汗淋漓一把。然后做一次足底按摩。我总结我在服中药的同时蒸桑拿，对淋巴缩小有作用。现在东北的天气渐冷，我早起爬山，增加肺活量，每次10分钟后就浑身开始发热，我准备了一段10分钟往返的山路，三次往返就是半个小时，然后回来喝蔬果汁，冲个澡，再吃早饭，这样非常有食欲。

我服用的中药药方是：甲组：小白花蛇10条、珍珠粉50克、甲珠50克、鹿角50克、光慈菇50克。乙组：甲鱼壳8个（约150克）、胎盘2个（约120克）、小蛤蚧2个。把甲乙两组药分别粉碎成末，灌成胶囊。每天早、晚各服用一次，即早和晚饭后半小时先服用甲组两颗胶囊，再过半小时服用乙组的两颗胶囊。我现在用4分之1ml的小勺量好药量，直接倒在嘴里用水冲服，没有丝毫顾忌。这是我的治疗经历，仅供大家参考与借鉴。尤其是蒸桑拿，要视自己的身体和体能而定。

蔬果汁是西红柿、胡萝卜、甜菜根、紫甘兰、西兰花、芦笋等，水果是蓝莓、草莓、绿苹果、猕猴桃、葡萄等，还要加一汤匙枸杞、4颗去核的干红枣。每次除前三种蔬菜外，其它品种不一定放齐，但蔬菜比例多些，其它水果其实也可以。不是很拘泥，有时连苦瓜我也放，有时还加入新鲜的蒲公英叶子。这样每天可以排便三次。另外，晒太阳，不要暴晒，可以是在上午10点或下午4点，每次15分钟。

还有一些内容我在上一篇《化了妆的祝福》一文中所述。前几天朋友见我游泳后回家大口吃饭，她们都说，一看季红心里没火，食欲太好了！我告诉她们：我向上帝交托了重担，每天都喜乐平安。现在我的身体强壮，体重从有病前的62公斤增长到现在的70公斤。上个月我又开始学萨克斯和学唱歌，用气息按摩五脏，增加肺活量。

以上是我的经历汇报，我老公说，告诉大家心情是关键，

如果心情不好，吃、喝、睡都谈不上，所以大家都要向主交托重担，这非常重要。我们的生命不单要有长度，还要有宽度。我们的情绪不能陷入苦难而不能自拔，要用积极的心态来面对疾病，有信心、有作为。生病是痛苦的，是折磨人的，但是我们面对的态度可以决定每天我们活在地狱般的憎恨埋怨中，还是活在对空气阳光雨水的感谢中，对身边深爱我们不停帮助我们的亲人的感恩中。

与大家共勉！！有限的日子里我们一起努力活得精彩！！

12/6 光鹽社年底感謝義工和支持者聚餐



駐休士頓台北經濟文化辦事處黃敏境處長(中) 和齊永強副處長(左)，光鹽社理事長潘敏(右)。



癌症病人之藥膳

藥學博士 楊玲玲 教授

預防腫瘤之發生,最重要的是少攝食含有致癌因子之食物,許多經由科技所研發的食品之中存有自然致癌物質,如:引發肝癌之黃麴毒素,而一般種子、豆類(大豆、花生)或含有澱粉之根類(地瓜等)易受黃麴毒素污染;國人常食之香腸、火腿等添加亞硝酸胺(Nitrosamine),以及近年來被討論的環境空氣污、輻射污染等,都與致癌因子有關。然而除了這些外在因子外,實際上腫瘤之發生和人體之自然自然免疫力亦有關係。要維持人體之正常發育、生長、生命活動力,則有待每日攝取均衡之營養,以維持人體正常之生命活動力。

腫瘤病人在接受放射線治療、外科手術、化學療法之後,常因其副作用,而使大多數腫瘤患者食慾不振,易造成營養攝取不足及營養失調,因此需全面注意營養攝取,尤其是蛋白質更為重要。另外,免疫力之增強無論在癌症之預防或治療上都十分重要。在中藥常用之補益藥材或含有多醣類之食物都適合應用於增進免疫力之食膳材料。

外科手術治療病人的食膳

特異性免疫功能加強之藥膳,乃是指手術後用以促進傷口早日癒合,避免感染。一般中藥常用補氣藥材—黃耆,黃耆為豆科植物,黃耆之根,味甘甜,性微溫,能補氣固表,利尿,托瘡生肌。免疫藥理學研究已經證實黃耆水煎液能增進小老網狀內皮系統之吞噬功能,以促進體液性免疫之作用。

黃耆燉鱸魚

(材料): 黃耆20公克,活鮮鱸魚一尾。

(作法): 1. 黃耆加水3杯放入電鍋中,外鍋加水半杯,待開關跳起後,去殘渣,留煎液。2. 黃耆煎液煮沸後,將洗淨、去鱗、切塊之鱸魚放入煮沸之湯汁中,待魚熟後,即可食用。

(說明): 傷口之癒合需攝取高蛋白質食物,而肉類、豆類、魚類是主要來源。其中以魚類蛋白質較易消化,又快。其他亦可以雞肉、豬肉、排骨取代魚。但若有貧血之時可酌量加入一片當歸(全歸),因當歸含有豐富維他命B12,具補血作用。

放射線治療病人之食膳

放射線治療之病人,常有口乾舌燥、口破、口腔潰爛,應

選擇清涼滋補、滋陰生津、消炎消腫之食物。

補氣生津茶

(材料): 參鬚10克,麥門冬10克。

(作法): 參鬚切碎加入去心之麥門冬一起放入杯中,加八分滿之水,放入電鍋中加半杯水,至開關跳起,略放涼即可當茶飲用。

(說明): 麥冬為百合科,麥冬之塊根,味甘微苦,性寒。能滋陰生津,潤肺止咳,清新除煩,特別是熱病傷津及放射療法所造成之咽乾口燥,例如:像鼻咽癌病人之放射線治療。人參能大補元氣,但性熱,因此選用參鬚,若身體較弱,可改加入參片5克,若飲用後有口乾舌燥則停用之,並改用參鬚較為恰當。

銀耳清湯

(材料): 銀耳1兩、冰糖少許、大棗10粒。

(作法): 銀耳洗淨,復水,除去蒂頭,用果汁機打碎。大棗洗淨。銀耳加水3杯加大棗及適量之冰糖,放入電鍋中,外加半杯水,煮至開關跳起即可食用。

(說明): 銀耳性平、潤喉潤肺,味淡,具補胃作用,含有65%之碳水化合物,其中豐富之多醣類,具有增加免疫調節能力的作用。大棗則有增加C-A-M-P之能力,本品可吃熟食亦可放冷加冰食用。

化學治療病患之食膳

化學療法乃是屬全身性作用之治療法,不但能殺死癌細胞,對正常細胞亦不例外,因此副作用較大,常見之副作用有食慾不振、噁心嘔吐、免疫力下降、抵抗力降低、白血球下降、紅血球不足之造血功能障礙。

增加食慾之食膳

癌症化學療法時食慾降低,胃滿想嘔吐,此時需選擇和胃降逆之食物。

小米消化粥

(材料): 小米1/3杯、雞骨或排骨高湯5杯、山揸10克、薏苡仁20克、大棗20粒、胡蘿蔔半條。

(作法): 1. 小米洗淨泡於清水中待用,薏苡仁打成粉。2. 雞骨洗淨用熱水燙洗,加6杯水煮成高湯,亦可用排骨

或肋骨。

3. 大棗洗淨，用刀切開除去核，和山揸一起放入作法2中之高湯一起煮後，將渣撈起。

4. 將小米放入棗、山揸之高湯中，並加入胡蘿蔔絲一起煮至小米透後，再加入薏苡仁粉一併攪拌均勻後，加入少許之香菜即可上桌食用。

(說明)：山揸含有枸橼酸、維他命C及B2，收斂性之單寧質，具有消食化積，祛淤行滯。不但能增加胃液之分泌，幫助消化，同時具有血管擴張作用，而達降壓之作用，此即古云：[山揸之祛淤行滯乃與血管擴張作用有關。]

注意：胃酸過多者宜少服用。

醒胃茶劑

(材料)：麥芽6克、陳皮3克、山揸5克、黨參10克。

(作用)：上述四味藥煮水，當茶飲。

(說明)：麥芽為大麥發芽之乾燥種子(一般在中藥店中可買到)，味甘、性平，含有消化酵素及維他命B、C，具有疏肝醒胃，消食和下氣作用。主要是能促進胃酸分泌，同時是產後天然之退乳藥物。對於一般米、麵類、水果食過度引起之消化不良，配合陳皮之理氣寬中，山揸之祛淤行滯，本茶劑可幫助消化，增進食慾，加入黨參，可補氣防止腹脹。

呼吸困難、無力之食膳

強心補血湯

(材料)：玉竹10克、枸杞子10克、龍眼肉5克、麥門冬5克、生薑3片、大棗6個、里脊肉2兩。

(作法)：里脊肉洗淨用熱水燙煮，加入上述各藥材，大棗洗淨，用刀切開去核，放入鍋中，加入淹蓋材料放入電鍋中，外鍋加入1/3杯水。煮至開關跳起即可食用。

(說明)：玉竹含有強心配糖體之成份，具有強心、昇壓作用，本食膳適合低血壓者，若高血壓則不適宜。同時亦已證實其具有類似副腎皮質荷爾蒙之作用，並能潤腸便及降血糖。

參竹燉雞

(作用)：黨參9克、玉竹15克、雞里脊肉1兩。

(作法)：雞里脊洗淨，沸水燙洗，加入黨參、玉竹，加水2杯，放入燉鍋中，電鍋外鍋加1/4杯水，煮至開關跳起即可食用。

(說明)：玉竹，滋陰潤肺、養胃生津，具有強心昇壓作用，配合黨參則可改善心電圖上之心肌虛血性病患，適合於氣陰兩虛者。尤其適用於疾病末期或狹心痛者之食膳，及高血壓者藥用。清心安神除心熱、心煩之食膳。

清心安神除心熱、心煩食膳

一般疾病末期，病患常覺得不安、心部熱感、動悸、煩躁，夜間增惡，尿濃量少，則宜用清心安神之藥材配佐，尤其肺部轉移之餘熱咳嗽。

潤肺止咳甜點

(材料)：白木耳半兩、百合1兩、蓮子1兩、龍眼肉半兩。

(作法)：1. 白木耳洗淨除去蒂頭，泡於清水中待用。

2. 百合、蓮子除去不潔物，用水洗淨泡於清水中，放冰箱中隔夜。3. 將百合、蓮子和桂圓肉、白木耳加4杯水，放入燉鍋中，電鍋外鍋加1/4杯水煮至開關跳起可食用。

(說明)：百合有利尿、清熱、鎮靜作用，含豐富之蛋白質、脂肪，是癌症病人咳嗽或需潤肺之良好食品選材。主要藥理是潤肺止咳、寧心安神，若尿色濃可加淡竹葉半兩煮後取出淡竹葉，再食用。淡竹葉可降心火，即精神安定。

川貝蜜

(材料及作法)：川貝母9克、粉碎加蜂蜜燉服。

(說明)：川貝母具有化痰解鬱，是食慾不振、痰多之化痰妙藥。若咳、胸部上腹部脹滿、食慾不振、呼吸困難，則可加入麥門冬5克、玉竹5克、桑葉3克及厚朴3克先熬煮成濃汁，再加入川貝粉及蜂蜜1匙放入鍋中燉煮。

和胃止嘔食譜

小半夏加茯苓湯

(材料及作法)：製半夏9克，茯苓9克加生薑15克用小火煎，分2次飲用。

(說明)：半夏可和胃止嘔、燥濕祛痰、散結消腫，並對胃寒之嘔吐最好，是臨床上使用於嘔吐最常用之藥材。配合茯苓、生薑具有健胃止吐作用。若有上腹部痛、噯氣、食慾不振，俱宜用。

補血食膳

中國醫學診斷(血虛)証者須以補血藥材來進行補血，調整身體之正常運化、代謝。血虛証者多屬萎黃、唇舌色淡、爪甲蒼白、頭暈眼花、心悸亢進、失眠、手足未梢易有麻痺。而中國醫學所指之(血虛)乃指現代臨床醫學上所謂之貧血，血色素、紅血球均低於正常值。癌症病人治療常見有血色素、紅血球、骨髓功能下降，一般以補充鐵劑及維他命B12為主。以下乃介紹幾道補血食膳供作參考。

菠菜豬肝湯

(材料)：菠菜150公克、豬肝100公克、醬油、鹽、蔥、柴魚片10公克。

(作法)：

1. 菠菜挑除雜草及不鮮者，將根與葉梗一起於寬水下洗淨

切成3~4公分放於網勺中待用。蔥除去頭洗淨待用。

2. 豬肝用水洗淨,切成薄片,放於水中,於自來水龍頭下浸洗5分鐘,用勺撈起`瀝乾,放入碗中,加少許醬油`香麻油`太白粉拌勻,略放讓味入豬肝。

3. 鍋中放3杯水,加入柴魚片煮沸,改用小火煮5分鐘讓柴魚片香味溢出,用勺撈起,將波菜之根部先放入煮,再加入豬肝煮沸略熟。再加入波菜煮沸,加入少許鹽及香麻油即可倒入碗中食用。

(說明):波菜含有豐富之維他命C、A、纖維質,特別是根部含有更豐富之鐵質,豬肝含維他命B12,二者兼具補血作用,本食膳配合天然調味之柴魚片。因波菜本身含有鹽分,因此只需加入少量調味即可。

滋補氣血桂棗點心

(材料):桂圓10粒、大棗10粒、蜂蜜20克、西洋參粉3克。

(作法):桂圓去殼,大棗洗淨用刀撥開去核,放入小碗中。西洋參粉取3克平均散於其上,上澆蜂蜜用蓋蓋密閉後,放入電鍋中。外鍋加1/2杯水,蒸至開關跳起。放冷即可取出桂圓和大棗早晚各吃2粒。餘下之汁可沖茶飲用。

(說明):益脾胃,補心血。特別是對貧血引起之食慾不振,心悸怔忡等症之改善。桂圓肉性溫、味甘,有補益心脾、養血安神之效,西洋參性涼而補,能緩和桂圓肉之性溫,而達大補氣血,補而不熱。大棗和桂圓肉均屬甘性,多食易造成胃脹因此每天最多以吃6~8粒為宜,不宜多食。

白血球減少症食譜

(材料):雞肉藤30克、黃耆15克、大棗15克、雞腿1隻。

(作法):小雞腿洗淨,用沸水燙洗後放入燉鍋中,大棗洗淨用刀切開去核,和雞肉藤、黃耆一併放入加水淹蓋材料放入電鍋中,外鍋加半杯水,煮至開關跳起,即可食用。

(說明):雞肉藤具有補血行血、舒筋活絡,同時根據藥理研究尚具有降壓作用;能改善血液循環狀態而有鎮痛補血作用,近來之免疫藥理研究更證實能增加白血球數。若不吃肉類,可單獨三味藥煎湯當茶飲,長期服用亦無妨。黃耆補氣利尿,而且對非特異性免疫,網狀內皮吞噬系統作用之增加,對開刀後紅血球、血紅素不足者可酌加當歸1~2片增加補血作用。

好書推薦!



一篇篇感人見證,幫助陷入困境的朋友走出黑暗。癌友免費贈送,非癌友每本\$10。欲購者請與光鹽社辦公室聯絡。



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。
- 有保險者亦可免費檢查,但需先核對保險資料。

»時間:2015年2月14日(星期六)

»地點:光鹽社辦公室(中華文化中心)

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

因需事先申請及核對保險資料!

請於2/1之前向光鹽社報名

詳細內容及諮詢專線:光鹽社(713)988-4724



光鹽社
Light and Salt
Association

免費法律諮詢服務

有鑑於華人低收入
光鹽社於每週三
律師為民衆提供

入家庭的法律需要,
下午4點,由數位
免費法律諮詢服務。

請先來電報名

713-988-4724

時間:每週三下午4-6點。

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

與健康有約/清新戒菸班

主講:曹有餘醫師(美國家庭醫師學會
薦定醫師及資深院士)

光鹽社將於近日舉辦新一期戒菸班。

本期戒菸班共四課時,完成全部課時,
您將獲得價值\$20美元的購物卡!

本課程免費,需事先報名,詳情請
致電713-988-4724,謝謝!

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



光鹽社 (Light and Salt Association)

9800 Town Park Dr., Suite 255,
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. Thanks for their support!

服務項目

「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。

光鹽社辦公室：

電話：713-988-4724 網址：www.light-salt.org；
中國癌友專網：<http://light-salt-cancer-care.org>
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

光鹽社西北辦事處：

地址：13130 Perry Road Houston, TX 77070
電話：(281) 506-0229

1. 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（請由 www.light-salt.org 或 <http://fly1320.webnode.com> 網上收聽）

- 心靈加油站（每週一 9:30-10:00am, AM 1050）
- 粵語廣播網（每週一至五 3:00-3:30pm, AM 1320）

3. 光鹽健康園地

- **ITV 55.5**（每月第一及第三個週二，7:30-8:30 pm）

4. 光鹽社特殊需要關懷中心（www.lightsaltsncc.org）

地點：光鹽社辦公室（9800 Town Park Dr., Suite 255, Houston, TX 77036）（每月第三個週六 11:30 am 到 2:00 pm）

5. 冬衣捐贈、長輩關懷、月訊及年刊