

光鹽社癌友關懷網 2011年6月活動預告 吸煙與肺癌, 殷正男醫師

不論在美國或亞洲, 肺癌死亡率一直是占所有癌症死亡率之首。五年存活率是百分之十六。根據美國疾病控制中心資料統計, 百分之八十至九十的肺癌死亡率與吸煙有關包括吸二手煙。全美國現有 4 百 40 萬人吸煙, 占成年人的 20.6%。每年有將近 45 萬人死于吸煙導致的疾病。與不吸煙者相比, 吸煙者患肺癌的危險性大大增加, 男性高出 23 倍, 女性高出 13 倍。不僅如此, 吸煙還可引起多種其它腫瘤, 如唇癌, 口腔癌, 鼻咽癌, 子宮癌, 膀胱癌, 腎癌等。為了讓廣大華人同胞了解吸煙對健康的危害, 光鹽社特別邀請西南紀念醫院主治醫師殷正男醫師主講《吸煙與肺癌》。殷醫師也將介紹肺癌的診斷與治療新知。

殷正男醫師是經由美國家庭醫學學會認證的家庭醫生。他獲得中國醫學科學院醫學博士學位。目前, 殷正男醫師在百利綜合醫學中心看診, 該診所位於百利大道上在 Gessener 和 Fondren 之間。殷正男醫師在 2008 年曾被評為“最受患者歡迎的醫師” 歡迎大家踴躍參與。

陳德新

養生系列 / 之六

魚蝦釀蕃茄

材料

鮮蝦肉一磅(切碎)、龍利魚片2磅(切丁)、螃蟹肉8oz、大圓蕃茄20個、洋蔥半顆(切丁)、蛋白2個、蘇打餅乾12片(放入塑膠袋內敲碎)、高湯1/4杯、薑一塊(磨碎)、蔥10根(切碎)、20個小碗。

調味料

白胡椒粉1/2茶匙、麻油2茶匙、料酒2湯匙、鹽1/2茶匙、橄欖油2湯匙、香菇蔬菜調味粉1/2茶匙。

做法

1. 將蕃茄蒂端把心挖掉, 剩下杯狀中空的蕃茄杯壁約半吋厚(挖出的蕃茄肉可用來做別的菜)。
2. 把所有的材料(洋蔥、蕃茄除外)及調味料放入大碗中拌勻。
3. 鍋熱後放入1湯匙橄欖油, 將洋蔥爆香隨後倒入(做法2所有材料)翻炒七、八分熟備用。(這是鑲入蕃茄杯內的餡)。
4. 將炒好的餡放入蕃茄杯內, 每個蕃茄放入碗內, 碗放入蒸鍋內蒸1~1.5小時, 即可食用。



小叮嚀

- 選用蕃茄的數量可自行調整, 20個不算多, 因為吃起來營養又鮮美, 做好的蕃茄連碗可放在大塑膠盒內入冰箱冷藏, 隨時可食用。
- 蒸的時間以蕃茄大小自行調整(蒸到軟即完成)。

鴛鴦泡菜

養生系列 / 之七

材料

二個大口玻璃瓶、高麗菜(一顆)、(紅)高麗菜(一顆)、紅蘿蔔2支、16顆紅辣椒。

調味料

Sushi醋(6瓶)、糖2茶匙、鹽2茶匙及冬菇蔬菜調味料2茶匙。

做法

1. 高麗菜、紅蘿蔔1支洗淨瀝乾, 切塊狀裝入玻璃瓶內, 瓶內加入Sushi醋3瓶(蓋過高麗菜)、8顆紅辣椒、糖1茶匙、鹽1茶匙及冬菇蔬菜調味料1茶匙, 泡製3天即可食用。
2. (紅)高麗菜(同做法1)
3. 將泡製好的(紅、白)泡菜放入盤內。



小叮嚀

- a. 需要二個大口玻璃瓶將高麗菜、(紅)高麗菜分別各自裝瓶泡製;
- b. 怕酸者可加些白開水入瓶內;
- c. 瓶內的醋可重複使用, 再加少許同樣調味料即可;

您有健康保險上的問題嗎?

德州消費者健康協助計劃 (Consumer Health Assistance Program, CHAP) 能夠幫助您:

- ✓ 了解您在聯邦醫療保健改革及州法下的權利;
- ✓ 報名參加健康保險計劃, 包括「既已存在病史」的保險計劃;
- ✓ 被一項健康保險計畫拒絕或停止服務時的申訴;
- ✓ 解決您對健康保險計劃或投保公司的投訴
- ✓ 獲取健康醫療保費稅金抵免 (tax credit) (用于中小型企業)



1-855-TEX-CHAP (1-855-839-2427) toll-free
www.TexasHealthOptions.com

德克薩斯州消費者健康協助計劃 (CHAP) 由德州保險部經營, 協助消費者解決健康保險相關的問題。我們絕不賣健康保險。德克薩斯州消費者健康協助計劃 (Texas CHAP) 屬於州政府消費者協助計劃網絡的一部分, 由美國衛生人類服務部贈款資助設立。