

中醫對於癌症術後淋巴水腫的認識和治療方法

刘青川 中医师

從中醫的觀點水腫發病機理是本虛標實。因肺、脾、腎三焦水路不通，水濕運化無力，氣機不通血脈運行受阻，氣滯血瘀而致腫脹。上半身水腫與心肺有關，下半身與脾和腎有關。治療水腫有下列幾種方式：

A. 中藥療法——最好請中醫師把脈辨證處方

B. 針灸療法——癌症術後淋巴水腫的灸法：

每日用艾條在每個穴位灸至發紅，發熱約10~15次或5~10分鐘

穴位：足三理、三陰交、內庭、曲池、氣海、水分，背俞穴、夾脊穴，從上至下——瀉法，從下至上——補法

C. 食療法——中醫對於水腫的食物療法

- 鯉魚湯**：鮮鯉魚250g，赤小豆50克。魚剝碎拌少許油，少許鹽，先將赤小豆加水適量炖至熟透，然後再將鯉魚放入，再煮片刻，吃肉喝湯，每日1劑，連吃數日。
- 冬瓜粥**：冬瓜連皮80~100克，或冬瓜子乾的10~15克（鮮30克），粳米適量。先將冬瓜洗淨，切成小塊，同粳米適量一并煮為稀粥，隨意服食，或用冬瓜子煎水，去渣，同米煮粥。或冬瓜+蔥白+鯉魚煮湯服
- 鴨湯**：蔥白，鴨，粳米合煮粥，空腹食之，不放鹽或少鹽。
- 水腫有益的食物**：玉米、黃豆、蠶豆、黑豆、赤小豆、芝麻、山藥、百合、木耳、胡蘿蔔、冬瓜、苦瓜、魚、海參、團魚、大棗、核桃、西瓜、山渣、花生、金橘、枇杷、生薑等。
- 用薑汁拌鮮牛肉泥與米同蒸，然後食用**——補中益氣，溫中祛寒，消除水腫。
- 薏苡仁、茅根煎湯代茶飲。**
- 鯽魚去內臟，內放大蒜一顆，川椒15粒(5g)煨食**——脾腎氣虛腫者。
- 自擬方**：生薑皮、桔子皮、橘皮、冬瓜皮、蘿蔔皮、赤小豆、大棗、桃仁、花生皮煎水常服。

附注：

- 飲食忌鹽或少鹽。因為食鹽可增加細胞液向組織間隙的滲透性，多食則不利於水腫的治療。
- 癌症術後淋巴水腫可酌加桃仁，益母草或當歸，澤藍。

D. 氣功療法——氣功療法療水腫

氣功與中醫在遠古時代就相輔相成的發展，豐富至今。氣功的功法不論對治病及預防疾病都有非常好的作用。因此早在幾千年前的《黃帝內經·素問·上古天真論》就指出“恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來！”。即如果一個人能心懷虛無而養浩然之氣，本元之真氣從之，不論其精（氣）時御其神志，則精神內守。外知所避（虛邪賊風），內得其守，病安從來。

氣功就是通過調意、調形、調息相結合攝取自然界的精華，並使體內氣機協調以順應自然界的變化，（以達到經氣暢通，氣血和暢，怯病消疾）。完善人體生命運動過程的鍛煉方法。

介紹兩種氣功的呼吸：1. 順呼吸——腹式呼吸——養氣；
2. 逆呼吸——胸式呼吸——練氣（逆呼吸練氣每日以早晚5~7點效果最佳）

簡介對水腫有益的功法——這些功法都對身體的免疫系統有助益，並每日每個練3~15次，堅持1~6個月，必見意想不到的效果。

- 動功**，（用逆呼吸）：a. 雙手托天理三焦，b. 左右開弓射大雕，c. 調強脾胃手單舉
- 靜功**，（用順呼吸）：
 - 採藥坐功**—對泌尿系統病、糖尿病、水腫有很好療效。採藥功的要點—三直：直腰、直腿、直手臂；使真氣還原，打通腎，膀胱經水路以排毒。
 - 逍遙坐功**—血循環系統及呼吸系統病及過敏症等有自然療效。逍遙坐功要點—五心朝地，挺胸直臂，吸氣頭後仰，閉氣咽津，呼氣頭前低，此功為動靜結合功。
 - 跪坐功**—對先天不足胃病及腸胃疾病有自療效果。跪坐功要點—日式坐，雙小腿及足放直後曲，雙手放 丹田或大腿。

E. 日光療法——水腫均為陽光不足，古人形容“有此疾者（水腫），宜向陽行坐，遇陰雨天則壅滯，房中尚須存火。因此可在陽光下散步，坐養，以助體內陽氣。

