

從一個癌症病人家屬的角度談癌症中醫調養與預防

呂迺琳中醫師 主講 孫紅濱 整理



8月6日星期六下午，在華人聖經教會，光益社特別從奧斯丁請來呂迺琳中醫師，從一個癌症病人家屬的角度談癌症中醫調養與預防。呂迺琳中醫師首先介绍了她自己的经历。她留學期間攻讀環境工程，研究所畢業後曾在德州州政府擔任工程師，後來轉到奧斯丁市政府能源部繼續所長。2004年他兩歲大的兒子罹患急性血癌後，她的人生從平順的工程師到為人解除病痛的中醫師經過了一場徹底的改變。陪著兒子治療血癌期間，呂迺琳看到西醫們雖然很有愛心想要把兒子的病治好，但是看著孩子化療期間所經歷以毒攻毒的苦，都是痛不欲生，雖然每一段療程都會減少一些癌細胞，也看見兒子的身體愈來愈虛弱，因為好的細胞也跟著減少了。她開始研讀各類書籍，發現中醫的治療方法是以整體論治，適當地調整病人的體質，緩解症狀，扶正去邪的醫療方法。她帶兒子去上海拜訪90多歲的老中醫，經老中醫治療一兩個月後，她兒子的血象即恢復正常。這是很罕見例子。之後，她辭去鐵飯碗的市政府工作，重返學校研讀中醫，全心用中醫和飲食調理方式照顧兒子的健康，經過四年的中醫學習和實習，她覺得中醫的深奧不是上個學就夠的，看著兒子身體經中醫治療後一直在進步，毅然赴北京追求更進一步的中醫術。她對中醫的認識與治療，有超乎一般針灸師的體會和經驗。當初醫生說她兒子的血癌不可能治好，現在她的兒子9歲，身體健康，沒有癌症，她的中醫之路走下來不但救了兒子，今年初她開始在奧斯丁行醫，醫治其他需要幫助的人。

已知可能導致癌症的原因一

機體內在因素：遺傳，免疫力，內分泌情況，心理狀態和情緒等。

外源的暴露因素：飲食習慣，營養狀況，工作和生活環境，生活方式，細菌感染，以及其他疾病的影響。

這兩個因素之間長期相互作用的結果最終可能導致癌症。

癌症可預防嗎？

由于人类绝大多数癌症可能是与吸烟，饮食，感染，职业和环境因素有关，而这些因素是可以改变的，因此癌症是可以预防的。

癌症死亡原因排行榜一

1/3 嚇死的，1/3 治死的，1/3 真正死於癌症

癌症“四療”一

藥療，心療，食療，體療

中醫治療的優勢

改善患者的自覺症狀，提高生活質量，穩定瘤體，減低復發轉移，增加機體免疫功能，減輕放、化療毒副作用，延長帶瘤生存時間。

腫瘤預防的中醫觀

“正氣內存，邪不可幹”。正氣不足，則外邪內侵，情治不暢，所以要未病先防，既病防變。

中醫在腫瘤防治中的作用

1. **手術期：**增強體質，穩定情緒，加速術後康復，防止或減少術後腫瘤細胞擴散 2. **放療、化療期：**降低放、化療毒副反應，增強放、化療的療效，降低腫瘤的復發或轉移。 3. **中、晚期：**提高生存質量，減輕痛苦，延長生命。 4. **西醫放、化療後期：**調整機體整體功能，增強免疫力，減少復發轉移。

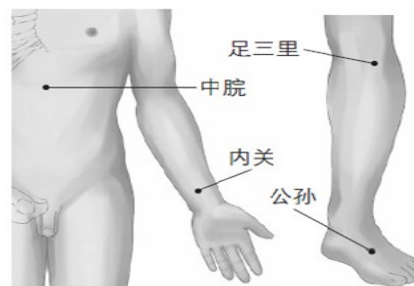
中醫看嘔吐現象一

嘔吐中樞抑制劑可減輕嘔吐，但是否意味著化療胃腸反應減小了？

如果減輕胃腸不適反應

可以減輕骨髓毒性，可以減輕心肝腎功能損害，可以減輕脫髮減輕化療腸胃反應是減輕化療所有不良反應的中心環節。

針刺或按摩足三里、內關、中脘可加強止吐作用



中醫食療觀點

“藥補不如食補”不吃自身存在有致癌物的食品，少飲酒，不抽煙，不吃過熱，燒烤之食物，不過食肥干厚味，高脂肪及高蛋白質食物，改變不良飲食習慣，比如暴飲暴食。

食補的優勢

“藥食同源”

食物營養豐富，可補養氣血，食物具有性味，可用以糾偏療疾，且溫和無毒，與藥物相比，食物價格低廉

中醫食療特色

**食物影響健康不是通過量，而是由質起的作用

陰：蔬菜，水果，豆類

平：穀類

陽：動物類(牛，豬，雞)及海產類(包括海藻類)

陰中之陽：蔬果類氣味辛散濃烈者，像是蔥蒜薑、韭菜、柑

橘、荔枝

陰中之陰：氣味甘淡者，像是白菜、蘿蔔、梨、蘋果、西瓜

陽中之陽：天上飛的動物，如雞、鴿子、海水魚類

陽中之陰：如鴨子、淡水魚類，其中水之上層的魚類；鯽魚是陽

中之陽，龜，鱉，泥鰍是陽中之陰

中醫食療三原則

1. 平衡飲食原則

種類齊全，寒熱溫涼陰陽平衡，酸苦甘辛鹹五味平衡，注意食物合理配伍

2. 有利無害原則

不損傷脾胃功能，不同生理狀態下的飲食宜忌

3. 三因施食原則（因人因地因時）

因人：男女老少

男：陽有餘，陰不足，多時陰性食品

女：陽常不足，陰常有餘，尤其是少女，多時陽性食物。但中年婦女多氣血不足，又有內熱，宜多吃補氣養血消熱之品

老人：健脾補腎為主

小孩：健脾養胃為主

目前世界公認的防癌飲食原則

以植物食品為主(豆、穀、蔬菜、水果)，保持適當體重，適度運動，限制飲酒量，限制肉類食品，動物脂肪，少鹽，少糖，食物以新鮮為主，少時罐頭食品，食品添加劑，顏色，少吃燒烤食品，限制營養劑，補品的攝入，戒煙

中醫認識的腫瘤

腫瘤為一種全身性疾痛，它的發生發展，復發，轉移是每個不同機體病証在其局部的反應。

治療原則：消除，迴避外在的致病因素，顧及局部病灶，重視調動和調高人體自身抗病能力。調節機體內在環境，增強機體免疫作用，積極調適心理及情治，以防治疾病。

癌症病人術前的飲食護理一

肝膽胰腫瘤-高蛋白，低脂飲食；

胃腸道腫瘤-少渣流質或半流質飲食；少糖，少鹽，低碳水化合物（麵包，麵條等）以利傷口癒合；

手術前12小時內應禁食；

手術前2至4小時內應禁水，以防止嘔吐。

癌症病人術後的飲食護理一

目標：恢復食慾，減少痛苦，減少合併症的發生，盡快恢復健康。

多飲水或湯液，進食是要定時定量、要有規律、少食多餐、溫軟富有營養，同時根據不同情況，制定不同的藥粥供病人食用。

1. **對於下肢浮腫者：**抬高下肢，限制鈉鹽的攝入，可服用赤小豆冬瓜湯—赤小豆50g，冬瓜300g，每次30ml日6~8次，有助水腫消退。

2. **對於脾胃虛弱，食慾差乏力，大便偏稀者：**山藥100g，扁豆100g，紅棗10枚，大米500g，加水熬粥，每日服3次，一次100ml左右，可長期服用；

3. **術後肝抑脾虛，主要以兩脅脹悶、喜嘆氣，精神抑鬱為主要症狀：**白芍白朮陳皮粥—白芍50g，白朮50g，陳皮30g，小米

50g，加水熬粥每日服3次，每次100ml左右；

4. **術後氣滯血瘀、腑氣不通，主要以腹脹，小腹痛，大便不爽為主要症狀：**當歸蘿蔔粥—當歸50g，白蘿蔔300g，大米500g，加水熬粥，每日服3次，每次100ml左右，服用至脹痛消失，大便正常為止。

放/化療病人的飲食護理原則一

1. **食慾不振、噁心、嘔吐、口腔潰瘍、腹瀉：**清淡飲食(米湯、清肉湯)、易消化，少渣半流質或軟質飲食，少量多餐。口腔潰瘍患者，避免食用酸味強或粗糙生硬的食物，可利用吸管吸吮液體食物，進食時食物和湯以室溫為宜；

2. **骨髓抑制：**為減輕骨髓抑制引起紅血球、白血球、血小板、血色素等的下降，可適當食用豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、魚肉、紅蘿蔔，甜菜根，紅棗、花生(皮)等食物。烹調方法以煮、燉、蒸為佳。

3. **在病人發熱期間：**增加飲食中的熱量和維生素，補充水分和鹽，增進病人食慾，根據病人情況靈活配以飲食。

4. **貧血：**含鐵豐富的食物，如各種蔬菜、水果(蕃茄、菠菜、芹菜、紅棗、杏子、桃子、葡萄等)，動物的肝臟，腰子、心臟、蛋黃及烏雞等。此外，還應盡量給予含維生素C豐富的食物，以促進機體對鐵質的吸收。貧血病人一般不宜喝茶，因鐵與茶中的鞣酸結合不利於鐵的吸收。此外，還應適當補充葉酸，以防止營養性貧血。另外，可加入一些健脾開胃的食品，如山楂，陳皮，白扁豆，蘿蔔，香菇等。

5. 口乾、咽疼，食管炎：

可多食清涼，無刺激性的食品，避免堅硬、粗造的食物。飯菜的溫度不宜太熱，可將蔬菜或水果榨成汁，放入冰箱，飲用時含在口裡一會再咽，也可飲用酸奶。

放射治療在頭面部：多食滋陰生津，清熱降火的食物，如苦瓜，蓮藕，胡蘿蔔，蕃茄，荸薺；

放射治療在胸部：多食滋陰潤肺，止咳化痰的食物，如冬瓜，絲瓜，核桃，白木耳，香菇；

放射治療在腹部：多服健脾養胃的食物，如薏米，山楂，雞蛋，魚，山藥，秋葵。

6. 便秘：

應適當增加活動量，多食新鮮蔬菜，水果，及其他富含纖維素的食物，如馬鈴薯，紅薯、蘋果、梨，彌猴桃等。必要時服中藥麻仁潤腸丸。

可多吃的食物—紅薯，十字花科食物(芥藍，油菜，花椰菜，高麗菜，白菜，萵苣)，大蒜，豆類(黃豆，刀豆，扁豆，黑豆，豆腐，豆芽)，仙人掌，芹菜，蕃茄，紅蘿蔔，馬鈴薯，絲瓜，苦瓜，香菇，薏米，烏梅，燕麥，糙米，柳丁等。

另外，瘦肉，魚類，豌豆，綠豆，黃瓜，冬瓜，莧菜，蓮子，山藥，荸薺，蓮藕，菱角，黑白木耳，海帶，紫菜均應食用。

放化療後體質較差的病人一

西洋參5克，生薏米30克，百合、銀耳、枸杞各10克，浙貝母5克，紅棗3-5枚，冰糖少許(或用Stevia代替)。

製作方法：先將生薏米、浙貝母洗淨，分別用清水泡3小時。然後

在沙鍋內放500毫升清水，加入上方。中火煮開，轉小火燜至酥爛，最後加冰糖（或 Stevia），小火燒至融化即可食用。每晚睡前喝一小碗，約100毫升。

健脾益氣方一

食慾不佳，臉色萎黃，消瘦乏力

大豆50g，花生米50g，白米100g，紅棗10顆洗淨，浸泡一夜，煮粥。

理氣潤腸方一

氣虛或陰液不足之習慣性便秘

大豆50g，黑芝麻50g，浸泡一夜，與核桃50g，小米100g，煮粥。

癌症恢復期及保養期調養一

1、攝入充足的營養

適量油脂和新鮮水果、蔬菜（最好一天不少於5種）。如果病人消化功能不太好，可採用少量多餐（每日5~6次）。

2、選用防癌抑癌食物

包括紅薯、番茄、洋蔥、香菇、甘藍、捲心菜、菜花、胡蘿蔔、白菜、蘿蔔、蒜薹、大蒜、大豆、海帶、山藥、柚子、香蕉、紫色葡萄、西瓜、木瓜、草梅、藍梅等。

3、選擇食療。常用簡易食療處方：

①蓮子紅棗粥：蓮子30克，紅棗8個，小米100克有健脾益胃和補氣養血的功效。

②歸參山藥粥：選當歸、黨參、山藥各10克，大米500克，用文火清燉，可養血、益氣、補腎，適用於血虛腎虧所致的心悸、氣短、自汗等症。

③香菇炒菜花：菜花開胃、寬胸、壯筋骨，香菇能補氣強身。

④山藥薏苡仁柿餅粥：山藥雙補氣陰，薏苡仁可利濕祛邪，柿餅可潤肺消癭。

⑤枸杞子銀耳冰糖羹：有滋陰潤肺、補腎、益胃生津等功效。

⑥黃芪甲魚湯：有益氣補氣、滋陰養血的功效。

⑦枸杞子烏雞湯：滋補腎陽，益氣血等功效。

中醫對黃豆（大豆）的看法

味甘，平。入脾，胃，大腸經。益氣健脾，下氣寬中，潤腸通便，利水解毒。

500g 大豆蛋白= 1000g瘦豬肉，或1500g雞蛋或6000g牛奶。

100g 大豆含有胡蘿蔔素（220毫克），鈣（191毫克），鋅

（3.34毫克），硒（6.16毫克）及鉀和纖維。

關鍵是吃有機非遺傳基因改造過的大豆！

維他命和保健品一

適度選用，不可過多。如維他命B群，CoQ10，混合香菇粉（靈芝，樟芝，中國香菇，巴西香菇等），仙人掌汁，混合藍綠藻粉或小麥草粉，維他命D

家屬應注意事項一

治療用藥及劑量的準確性；生理食鹽水的劑量；對病人的排瀉物及衣物的處理；提醒進入病房的人洗手，帶口罩；多利用醫院的資源（社工，圖書館，護士，支持團體，牧師，其他病患家屬，翻譯）；注意自身健康；適當發洩自己的情緒。

體療一

以不消耗太多的精力和過於勞累為原則，如太極，氣功，瑜伽，走路，游泳，慢跑

體質保健一

1、陽虛體質：怕冷，手腳冰冷，肚子涼

羊肉，牛肉，小雞，姜，蔥，蒜，韭菜，紅棗，栗子，杏，桃，鳳梨，山藥，蓮子，黑米，櫻桃，花生；

2、陰虛體質：缺水，體型較瘦，火氣大，口乾舌燥

豬肉，雞肉，綠豆，冬瓜，藕，芝麻，大白菜，木耳，豆腐，西瓜，黃瓜，百合，山藥；

氣虛體質：易疲倦，氣短，易出汗

黃豆，香菇，紅棗，桂圓，蜂蜜，雞肉，牛肉，櫻桃，葡萄，人參，山藥，黃芪；

4、痰濕體質：“光彩照人”，肚大腰圓，四肢沉重

冬瓜，荷葉，山楂，赤小豆，白蘿蔔，荸薺，紫菜，海蜇，洋蔥，薏米，蠶豆，扁豆，枇杷，四神湯（蓮子，芡實，薏米，陳皮）；

5、血淤體質：易長斑，舌下靜脈粗紫

山楂，醋，玫瑰花，金橘，木瓜，黑豆，油菜；

6、濕熱體質：易長痘，口舌生瘡，口臭

赤小豆，綠豆，芹菜，黃瓜，蓮藕，薏米，冬瓜，絲瓜，葫蘆瓜，黃瓜，苦瓜，西瓜，白菜，空心菜；

7、氣鬱體質：鬱悶，不愛說話

檸檬，陳皮，菊花，海帶，黃花菜，山楂，玫瑰花；運動；

8、過敏體質：打噴嚏，流眼淚，拉肚子

可吃燕麥，紅棗，糯米，黃芪，白朮，山藥，防風，太子參；少吃蕎麥，蠶豆，扁豆，牛肉，鯉魚，蝦，蟹，茄子，酒，辣椒，咖啡等。

簡易食譜示範一

*薏米150g，綠豆50g，地瓜1條，浸泡4小時，煮爛；

*五穀米150g，牛蒡1/4條，香菇4朵，木耳2朵，高麗菜絲，胡蘿蔔絲各15g，玉米粒30g，將五穀米泡軟（4小時），牛蒡去皮切絲與五穀米一起蒸熟，香菇，木耳泡軟切絲，炒熟，加入牛蒡五穀飯略炒；

*麵線150g，胡蘿蔔，高麗菜，小黃瓜切絲（各15g），將麵線煮熟，加醬油，麻油，鹽，醋調味；

*生菜沙拉-紅椒，黃椒，苜蓿芽，碗豆苗，胡蘿蔔絲，萍果半棵切丁，奇異果1棵切丁，撒上碎腰果或核桃，淋上沙拉醬；沙拉醬-橄欖油2湯匙，檸檬1湯匙，松子泥（20粒打碎），鹽1小匙，寡糖（或 Stevia or Agave）1湯匙。

*海帶芽2g，豆腐皮1/2片，金針菇30g，芹菜末1小匙，將海帶芽泡水10分鐘，豆腐皮切絲與金針菇川燙過，撈起瀝乾水分，用麻油，醬油鹽，涼拌，再將芹菜末撒上。