

## 癌症病人健康十式(中)

陳啟賢註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

上次與大家分享了癌症病人健康第一至三式，今次接著介紹第四至六式，首先重溫十式口訣：

癌症復康請留意，一曰道乃法自然，二曰天為陰陽調，中醫三寶精氣神，  
四時養生最重要，五色飲食莫睇小，六字訣可調呼吸，七情養生安心神，  
人生八苦需處理，九型體質要辨清，十巧手能通氣血，健康十式請記住。

希望各位讀者記得第一至三式的健康概念，然後在日常生活中實踐第四至六的健康生活模式。

### 四時養生最重要

中醫治療的其中一個重要法則是三因制宜。三因是因人、因時、因地，意思是治療應按照不同病人的體質、季節氣候、地理環境等作出相應的變化。「因人」將會在下次「九型體質要辨清」中說明。「因時」最為明顯的例子就是四時，即春、夏、秋、冬四季。

癌症病人的病情變化往往與四季氣候特點有明顯關係，在不同季節會出現某些較為顯著的症狀，例如癌症病人的疼痛在冬天會尤其加劇，原因是冬天氣候寒冷，寒邪容易侵犯人體，以致「寒凝血瘀」（舉一個形象化的比喻，好像在嚴冬之中

河水結冰，不再流動)，造成氣血不通，不通則痛。另外，對於頭頸部或胸部曾接受放射治療的患者，中醫認為放射治療會造成熱毒傷陰的症候，每逢秋天，秋燥傷肺，咳嗽、口乾等症狀尤其難受。就算相同的症狀，如癌症相關的疲乏，俗語有云：「春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月」，驟眼看來，表徵都是感覺疲倦，但當中的成因和治療就會有所不同。

香港春天濕氣嚴重，濕邪困脾，脾主肌肉四肢，病人容易感到疲倦。到了夏天天氣酷熱，汗水大量流失，又會造成氣陰兩虛。到了秋冬，按照「春生夏長，秋收冬藏」的自然法則，氣血潛藏於體內，身體也自然顯得容易疲倦。所以春天適宜進食薏苡仁、土茯苓、蓮子、芡實等祛濕的食物，夏天可以飲用西洋參、麥冬等益氣生津，秋天可以多吃雪梨、雪耳、百合等滋潤的食物，冬天則宜稍為進食溫陽之食物，如羊肉、蛇肉等。

### 五色飲食莫小看

中醫理論認為五臟與五色有關連，「五色」(青、赤、黃、白、黑)食物養「五臟」(肝、心、脾、肺、腎)，所以進食前，應該先行觀察枱上食物，看看是否顏色豐富，五色俱備，才可以算得營養均衡，足以補充人體所需。一餐若滿桌皆是紅肉便為不當，長期如此飲食，已有充足醫學研究證據顯示會增加患腸癌的風險。又例如，有癌症患者盲目戒口，三餐食物皆只有青蔥一片的顏色，相信過不了多久就會營養不良，影響身體健康。

五色飲食法簡單說明如下：青色入肝，西蘭花、蘆筍都有助防癌，同時苦瓜可以清肝火，適合目赤、口苦、煩躁的病人，食療如蜂蜜苦瓜汁、苦瓜排骨湯。赤色入心，西紅柿(番茄)中茄紅素有助預防前列腺癌，以煮熟功效更佳，同時紅棗、圓肉等有補血養心安神的作用、適合貧血、失眠的病人，食療如紅棗圓肉茶、紅棗糕等。黃色入脾，粟米健脾胃、利尿祛濕，檸檬、黃肉奇異果都有豐富維生素

C，奇異果又叫獼猴桃，其根叫藤梨根，中醫常用於消化道腫瘤，食療如粟米魚肚羹、檸蜜等。白色入肺，百合川貝燉雙雪(雪耳、雪梨)最適合肺燥、咳嗽、痰少難咯的肺癌病人，有潤肺化痰止咳的作用；另外白色的食物如白肉、奶、蛋、豆腐等都含豐富蛋白質，是癌症病人不可欠缺的，食療如蛋花豆腐湯、薑汁撞奶都有營養，又美味。黑色入腎，黑豆、黑芝麻都是廣為人知的補腎食物，食療如黑豆漿、芝麻糊等，對於化療後脫髮人士有補腎生髮的功效。總的來說，飲食要多元化，避免偏食，要吸收均衡的營養。不防多花點心思，讓每餐菜餚五彩繽紛，既可增添飲食樂趣，又迎合「相機先食」的潮流。

### 六字訣可調呼吸

過去我曾在癌症病人的復康小組教授「六字訣」，參加者經過一段時間練習後，都表示對改善氣短、呼吸困難的症狀有幫助。「六字訣」是一種吐納法(呼吸法)，與現代的腹式呼吸法有點相似，但六字訣更加有調整內臟的功能。六字為舒、哈、呼、詩、吹、嘻(廣東話版本)，相對肝、心、脾、肺、腎、三焦，以不同的發音調整相關臟腑的氣血運行。所謂藥補不如食補，食補不如動補。五色飲食加上六字訣呼吸運動，對癌症病人的康復大有裨益。

最後，希望大家不要忘記，能有胃口進食五色食物，有氣息練習六字訣呼吸法，都是值得感謝上天的事情！盼望我們都能存着感恩的心，活得健康愉快。

「凡活物的生命和人類的氣息，都在祂手中。」(聖經)

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：[www.yanchai.org.hk](http://www.yanchai.org.hk) 內中醫服務內容。