

## 中醫藥如何幫助癌症病人抗疲倦

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

許多的醫學調查發現大部份的癌症病人都會出現一種持續的疲倦狀態，而這種症狀不論在治療期間或治療結束後都可能出現，病人本以為完成化療、放射治療或手術後便會痊癒過來，可以鬆一口氣，誰知道這種不明的疲倦卻造成困擾。根據美國國家腫瘤綜合網絡(National Comprehensive Cancer Network NCCN)定義，癌因性疲乏(cancer related fatigue CFR)。是一種痛苦、持續、主觀的疲乏感，與癌症或癌症治療相關，並且影響日常生活。當中的成因十分複雜，可能與病人的身體狀況、病情的嚴重性、治療的手段、生活的習慣、飲食的營養、以及心理的因素有關。目前主要的治療方法有藥物及運動兩方面。藥物主要為精神興奮藥物 psychostimulants，例如 methylphenidate，但其中也有一些不良反應。另外持續地帶氧運動雖然有助減輕疲倦，但是要本身疲倦的病人恆心堅持運動，實在不容易。因此中醫藥的治療，如針灸、中藥，可以成為幫助病人改善疲勞，提升生活質量的曙光。

CRF 屬於中醫裡「虛勞」的範圍，病因是正虛邪實，正虛可以理解為身體抗病機能不足，主要是氣血不足，臟腑虧虛，尤以肺、脾、腎虛所造成，病人除表現疲倦乏力外，還有氣短氣促、食慾不振、飯後胃脘脹滿、大便稀爛、腰膝痠軟等症狀；邪實可以理解為致病因素損傷人體機能，主要是由於痰濕、血瘀積聚，引致腫塊的形成，同時病人會出現咳嗽痰多、水腫、疼痛等症狀。所以中醫主要的治療原則是扶正祛邪，意思就是提高機體的抗病能力，及去除致病的因素。在扶

正方面，中醫多用一些具有補氣作用的藥材，如黃耆、人參、西洋參等，不單可構成補氣藥方，如補中益氣湯、人參養榮湯等，也可用作一些保健食療湯水，如北耆黨參煲瘦肉、西洋參杞子龍眼蜜等。補氣中藥除了內服外，亦可以用作浴足治療。足浴可使藥物通過皮膚吸收，循經絡進入臟腑，改善經絡臟腑的氣血循環，從而減輕疲勞。

針灸可分為針刺和艾灸兩方面，常用的穴位有足三里、關元、氣海、腎俞等，針刺以上穴位可以達到健脾補腎，調理氣血的功效。也可以用艾條在距離上述穴位 3 至 5 厘米上打圈熏烤，使其皮膚輕微潮紅和暖便可。除針刺艾灸外，亦可以用作日常保健按摩，每天揉按 2 至 3 次，每次約 1 至 2 分鐘，力度以輕微酸脹為佳。此外，耳穴壓貼亦是一種特色的中醫治療方法，耳穴是耳廓與經絡、臟腑相通的部位，在耳廓上的特定穴位貼上磁珠或王不留行子，以刺激經絡，推動氣血運行，調節臟腑氣血以改善疲勞狀態。

以下為大家介紹一些保健方法：

## 食療

### 補中益氣蛋花粥

材料：北耆 1 兩、黨參 1 兩、白朮 4 錢、陳皮 2 錢、蜜棗 1 枚、雞蛋 1 隻、瘦肉 2 兩、白米適量

煮法：先將上述藥材洗淨，加清水 8 碗，大火煮沸後文火煲 1 小時，去渣取汁，以藥汁加入白米中煮成粥，加入瘦肉、待肉熟透後再打入雞蛋成為蛋花，即可食用。

功用：北耆等藥材健脾補氣，雞蛋瘦肉提供充足蛋白質，能減輕疲勞症狀

注意：感冒發燒者不宜服用，熱性體質者可用五指毛桃 1 兩代替北耆

## 穴位保健

### 足三里

位置：屈膝，在髌骨與髌韌帶外側凹陷處(即為犢鼻穴)下 3 寸，距脛骨前緣一橫指

方法：用手指打圈揉按兩側足三里，每次約 1 至 2 分鐘，早午晚各 1 次，寒性體質者可以艾灸，用點燃了的艾條，距足三里穴約 3 至 5 厘米，在上打圈熏烤，以局部皮膚微紅，感覺溫暖而不灼痛為合適，時間約 10 分鐘，隔日 1 次。

功用：健脾和胃，改善脾胃疾病，舒緩疲勞。

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。