

癌症病人健康十式(上)

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

一直以來為大家介紹了許多中醫藥如何治療癌症，和紓緩癌症治療所引起的不適症狀，亦分享了一些在行醫期間與病人相處的點滴。今次轉換了方式，將過去出席癌症關顧組織或復康小組的演講內容，整理結集後，成為「癌症病人健康十式」上、中、下三篇文章與大家共享。

中醫治療癌症，以辨證論治為主要方法，根據「望、聞、問、切」四診所收集到的資料，按照中醫理法方藥的原則進行治療。中醫治療講求整體觀，意思是人體五臟六腑是一個有機的整體，人的形、神亦是一個整體(現代述語是身心靈、全人健康等)，甚至人與自然亦是一個整體，叫做「天人相應」；所以下列介紹的「十式」也涵蓋了身、心、靈健康的部分，更配以口訣形式，由一至十，方便易記：

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。

一曰道乃法自然

面對癌症，如同人生中經歷一場硬仗，因此聯想到一本中國名著《孫子兵法》。書中提及的兵法戰略思想，影響之深已超越軍事應用，對於平常待人接物、處世做人亦甚具指導意義。「一曰道」正是出於《孫子兵法·始計篇》。道者，令民與上同意也。道就是指道理，同樣地癌症患者面對病魔，也應該跟隨健康的大道理。

在中醫治療及養生中，最重要就是順應自然，這與《道德經》中「人法地、地法天、天法道、道法自然」的思想完全吻合。現代都市生活，不論是飲食或起居作息，都違反了大自然法則，加工醃製的食物，繁華不夜天的生活，過分依賴交通工具，以致缺乏運動的生活模式等，都已經證實會增加患上癌症的風險。近年一個有關癌症的健康教育廣告中提到，有三分之一的癌症是可以預防的。這正好是提倡公眾健康生活的助力。「道法自然」，重返一個簡樸、回歸自然的生活模式。在這個前提下，再透過以下介紹的健康養生法，目標為本，努力實踐。

二曰天為陰陽調

「二曰天」也是出自《孫子兵法·始計篇》，天者：陰陽、寒暑，時制也。中醫經典《黃帝內經》提到「陰平陽秘，精神乃治」。簡單說明，就是陰氣平順，陽氣固守，陰陽兩者互相調節而維持相對平衡，人體就會健康。陰陽平衡同樣適用於癌症患者的治療範疇。

治療的平衡十分重要，部分患者對癌症治療有一種過於進取的迷思，希望用盡所有方法除去身體上的腫瘤，但是「過度治療」對身體的傷害有可能更大。反觀中

醫「帶瘤生存」的觀點，有時是另一條可行的出路。現代醫學的治療方法，放射治療、化療、手術等無疑是最有效的治療方法，但是副作用同樣地明顯；中醫藥能平衡療效與副作用之間的矛盾，有助紓緩治療期間的不適，以致可以爭取更好的療效。對於年長的癌症患者，手術、放化療無疑會令患者百上加斤，增加身體負擔。此時改用中醫藥減輕症狀，改善生活質素更為恰當。我的臨床經驗中，亦眼見不少年長的癌症患者可以安然生活，甚至達數年之久。

中醫三寶精氣神

中醫有三寶，但不是陳皮、老薑、禾稈草，它們只是廣東三寶！中醫三寶是「精、氣、神」。「精」是指構成人體的精微物質，「氣」是生命活動的原動力，「神」從狹義來說是指人的心理活動。此三者可以轉換一個大家比較容易理解，同時稍為近似的詞語：身、心、靈。有許多病人求診時只注意自己的身體症狀，但卻忽略了心理，以及靈性的需要。

Somatization disorder 身心症，又稱軀體化症狀，是指由心理引起到生理出現毛病的疾病。當醫護人員詳細檢查不適症狀的原因，檢查並未見明顯異常，考慮症狀是由心理因素導致，便會作出這個診斷。許多時候失眠、胃腸不適症狀、甚至疼痛等，都與心理狀況有密切關係。

在臨床經驗中，不時見到一個強烈的對比：一個完善所有抽血、內窺鏡、以及PET/CT等檢查的癌症康復患者，向我抱怨身體由頭到腳有許多不同的小毛病；但另一邊廂，一個面容憔悴、體形消瘦，需要坐輪椅的末期癌症患者，就從容與我分享生活點滴，更為一些小事而感恩。由此看來，生活的質量並不單單在乎身體的健康程度，有時心理素質、人生意義等都可以提升患者抗病的能力。有些病人確實能夠活出如聖經所說「外體雖然毀壞，內心一天新似一天」的人生。生命即使短暫，仍能活得精彩。

以上從一到三分享了三個與癌症有關的健康概念，之後四至十式將會是一些較為務實、具體的方法。今次暫且與大家修煉心法，下次再和大家操練外功吧。

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 內中醫服務內容。