

## 癌症病人健康十式(下)

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

上兩篇文章分別講述了「癌症健康十式」的一至六式，今次內容將會介紹餘下四式，首先重溫口訣：

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。

以往的文章中經常提及全人健康——身體、心理、靈性的健康缺一不可，這也符合中醫學的整體觀，「形與神俱」的身心健康觀念。本次討論的七情養生正好是屬於心理情緒範疇，而人生八苦是有關人生意義的靈性反省，九型體質則是關於身體調理的介紹，全人健康盡在本篇文章之中。

### 七情養生安心神

大家經常聽到「心病還須心藥醫」，由此可見心理情緒上的毛病必須透過情緒上的宣洩或疏導來處理。中醫的「七情」包括了喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，它們的失調會造成身體上的症狀，例如煩躁易怒的人，中醫認為「怒傷肝」、「怒則氣上」，以致肝火上炎，出現頭痛、目赤、血壓上升的症狀。中醫講求情緒間的制約平衡，又以怒為例，憂屬金，怒屬木，金克木，適當的憂慮可以叫人想清後果，不致隨意動怒。另外，亦有調查發現癌症病人較容易患出現抑鬱情緒，憂(悲)

屬金，喜屬火，火克金，所以癌症病人應該尋找個人愛好的活動，如參加愛笑瑜珈等，因為「喜樂的心乃是良藥」。然而，在處理情緒間的協調前，我們要先學習安靜，感受自己的情緒，中醫稱之為「恬靜虛無」的境界，大家不妨學習一些靜修、默觀的方法，幫助聆聽自己的心底話。

## 人生八苦需處理

「人生八苦」是中國文化中有關人生意義的部分，「八苦」包括生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。癌症病人在病患當中往往希望找到患癌到底有何意義？死亡是如何的呢？害怕離開摯愛親人等人生問題。對人生意義的渴求就是我們靈性上的需要。儘管中醫藥可以延緩衰老、治療或紓緩病情，但人終究不能免去一死。病人面對癌症來襲，若然可以重訂人生意義，肯定自我的價值，獲得家人、朋友的愛與支持，放下過往與人結下的恩怨情仇，甚至找到在苦難中仍有可見的盼望，這些都是可以讓病人安然面對癌病的意義。筆者曾接受臨床牧關訓練(clinical pastoral education)，以實習院牧的身份陪伴癌症病人，明白到重要的是“add life to your days, not days to life”，讓活在世的日子添上生命的色彩，絕對比單純延長在世的日子來得有意義。

## 九型體質要辨清

「九型體質」是指人受到先天因素及後天生活環境所影響而造成的身體特質，與將來患病的傾向有密切關係。然而，我們的體質不是一成不變的，透過適當的治療、運動、飲食等改善體質，便可減少患病的機會。「九型體質」有平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、氣鬱質、血瘀質，以及特稟質。具體的體質分型是用一份詳盡的問卷調查以及中醫師來判定。「陰平陽秘，精神乃治」，中醫治療就是希望幫助病人達到這種平和的狀態，以平和質最為理想。過去曾有一項觀察性的研究發現，肝癌患者中屬於氣虛質的病人，腫瘤復發風險較其他的病者為高。另外觀察所得，血瘀質的病人出現癌痛的症狀也較為明顯和嚴重，這

正是瘀阻經絡，不通則痛的結果。若然希望清楚了解自己所屬的體質，筆者工作的中醫診所設有體質評估服務，可以致電查詢。

### 十巧手能通氣血

最後介紹大家「十巧手」運動，有助暢通氣血，專注練習亦有助緩解緊張情緒，尤其適合化療後手指麻痺的病人。內容如下：

動作 1：雙手前伸，手肘微屈，掌心向下，大拇指內縮，平行互相打擊側面三十六次。

動作 2：雙手前伸，手肘微屈，掌心向上，平行互相打擊側面三十六次。

動作 3：雙手掌心向上，手掌相對，以手腕互相打擊三十六次。

動作 4：雙手掌心向下，食指與大拇指展開成九十度，左右手虎口相交叉打擊三十六次。

動作 5：雙手掌心張開，手指撐開，互相交叉打擊三十六次。

動作 6：左手掌握緊，右手掌面向左拳頭伸直，互相打擊三十六次。

動作 7：右手掌握緊，左手掌面向右拳頭伸直，互相打擊三十六次。

動作 8：右手掌心向上，左手掌心向下，以手背互相拍擊三十六次。

動作 9：雙手大拇指、食指拉左右耳垂三十六次。

動作 10：左右手掌手互相摩擦六圈至微熱，雙手掌心輕蓋雙眼，眼球左右轉六次，雙手再搓熱，輕蓋雙眼。

癌症病人健康十式介紹到此結束，希望大家記住這些生活原則，同時反覆練習。

祝願大家「心歡喜，靈快樂，肉身安然居住。」(聖經)，身心靈同得健康！

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。