

## 癌症患者的夏季養生方法

陳啟賢註冊中醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

廣州中醫藥大學醫學博士（中西醫結合臨床）

香港浸會大學中醫學碩士（內科）

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學理學士（榮譽）學士

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)

「陳醫師，我已經有充足的睡眠，為什麼我仍然很疲倦呢？」貝女士問。

「夏日炎炎正好眠。」我笑着回答。「天氣酷熱，出汗特別多，容易耗氣傷陰，對曾經患過鼻咽癌的你影響更為明顯。」

踏入七月，正值盛夏，「夏滿芒夏暑相連」（立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑），也來到小暑和大暑這兩個節氣。夏季屬火，天氣酷熱，暑邪容易耗氣傷陰，加上癌症患者經歷多番抗癌治療，體質虛弱，就更難以適應夏季天氣。

首先，頭頸癌患者(如鼻咽、甲狀腺、舌癌等)需要特別注意補充足夠水份及防曬護理。因為放射治療是頭頸癌常用的治療方法，放療後出現的口乾舌燥、皮膚損傷是普遍的副作用，中醫認為是熱毒傷陰的症候。頭頸癌患者唾液分泌減少，增加蛀牙風險，同時口乾亦會影響吞嚥，顯得較為困難。放療後的部位皮膚乾燥，硬化或色素轉變，毛髮永久脫落，以致排汗功能障礙，頸部皮膚也較為外露，若長時間受到猛烈的陽光照射，會容易出現皮疹搔癢等症狀。因此他們戶外活動時，適宜穿著淺色有衣領的衣服(具有防 UV 功能的衣服更佳)，塗上性質溫和不含刺激皮膚成份的防曬霜，戴上闊邊帽子或用傘遮擋陽光；此外，定時飲用充足的水

份，避免過多含糖分的飲料，喝過飲料後用清水漱口。在中醫調理方面，以益氣養陰，生津止渴為主，常用的藥方有清絡飲(荷葉、金銀花、絲瓜皮、西瓜翠衣、扁豆花、竹葉等組成)，以及清暑益氣湯《溫熱經緯》(西洋參、石斛、麥冬、黃連、竹葉、荷梗、知母、甘草、粳米、西瓜翠衣等組成)等都是清暑熱、益氣陰的代表藥方。食療調養方面，可以多食用解渴消暑之食品，如西瓜、綠豆湯等，但不宜冰鎮，以免影響消化功能。

其次是炎炎夏日，雨水充足，天暑下迫、地濕上蒸，人處於濕熱交蒸之中，加上貪食生冷飲食，以求一時涼快，外傷於天氣濕熱，內傷於飲食生冷，脾喜燥而惡濕，消化功能最容易受到影響。況且消化道癌症患者(如胃、大腸等)本身消化功能較差，往往一到夏天便會出現食慾欠佳、胃脘脹滿、消化不良等濕困脾胃的症狀。因此飲食時需要格外留意，避免過食生冷、油膩難消化的食物，以免損傷脾胃，同時進行適量運動，微微汗出，讓濕邪從汗水排出。在中醫調理方面，以健脾化濕，消食導滯為主，常用的中藥包括山楂、谷芽、麥芽、神曲、布渣葉等，都能夠改善胃脾，幫助消化。另外，一些具有利水祛濕的中藥，例如苡米、茯苓、冬瓜皮等都可以通利小便，使濕邪從小便而出。食療調理方面，可以食用山楂烏梅湯、冬瓜苡米水等，都具有開胃，利尿的功效。以下為大家介紹一款夏季食療：

### 消暑西瓜盅

材料：西瓜 1 個、雪梨 2 個、竹蔗、白茅根、雪梨、馬蹄、雪耳各 30g

做法：在西瓜頂 1/6 處橫向切開作盅，挖出瓜肉；竹蔗、白茅根、煲水取汁；雪梨、馬蹄切粒；雪耳洗淨待用。然後把雪梨、馬蹄、雪耳、西瓜肉放入竹蔗茅根水中煮開。最後把以上湯料加入西瓜盅內，放進冰箱冷藏，飲用前稍稍等待，以免太過冰冷。

功效：清熱解暑，生津止渴。

春生、夏長、秋收、冬藏，「神造萬物，各按其時成為美好……」(聖經·傳道書 3:11)，只要人們順應四時而養生調理，就能安康。

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。