

改善慢性疲勞 預防癌症

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—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（葵青區）

「慢性疲勞綜合症如果未及時處理，可以引起什麼後果？」主持問。

「這樣不單會影響患者的生活質素，更會增加患上心血管、消化系統疾病，甚至癌症的風險。」我回答，在一個電視台健康節目中。

從醫學文獻中發現慢性疲倦綜合症(chronic fatigue syndrome, CFS)會增加患上癌症的風險，如胰臟癌、腎癌、乳癌、口腔及咽喉癌，其中以非何杰金氏淋巴瘤最為密切，其原因可能與 CFS 相關的感染或慢性免疫激活有關。因此，改善慢性疲勞，不單能夠精神抖擻地過生活，而且可以減少患上癌症的機會，實在不容忽視。

CFS 主要症狀為不能解釋、持續或反復發作 6 個月或以上的慢性疲勞，並且伴有出現部分以下症狀：記憶力及專注力的下降、睡眠後仍感覺疲倦、勞動後出現疲倦持續超過 24 小時、肌肉疼痛、多個關節疼痛、咽喉痛、淋巴腫痛及新近出現的頭痛。

慢性疲勞與中醫「虛勞」、「鬱證」相似，成因主要有三個方面：(1)外感六淫病邪

(風、寒、暑、濕、燥、火)，其中以濕邪最為明顯；(2) 情志不舒，七情包括喜、怒、憂、思、悲、恐、驚；(3) 勞損過度、飲食不規律、缺乏睡眠和運動。《黃帝內經》中有一段關於勞損的記述是這樣的，「勞所傷：久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋，是謂五勞所傷。」另《黃帝內經》又曰「...百病生於氣也...勞則氣耗，思則氣結。」因此，上述的原因造成氣血不足或阻礙氣血運行，以致臟腑功能失調而發病。

慢性疲勞可以表現在心理及身體兩個方面，即是俗話說的「勞心」、「勞力」。身體方面的症狀為四肢乏力、腰膝酸軟、頭暈眼花、疼痛(包括頭、喉嚨、關節、肌肉、淋巴)；心理方面的症狀為記憶力及專注力明顯下降、精神疲憊、心情鬱悶、提不起勁做事，睡眠質素差，睡醒後仍然疲倦。中醫裡的「氣虛」及「氣鬱」質人士較易患病。氣虛質的人士多數為從事體力勞動，長期勞損，「勞則氣耗」，或是長期飲食不規律，偏食嚴重，造成營養不良，傷及脾胃之氣，則氣血不足。氣虛質人士除疲倦外，還有「唔夠氣」(呼口吸急促，上氣唔接下氣)、易出汗、易感冒等症狀。氣鬱質的人士多數為「腦力」勞動者，例如老師、白領，長期工作緊張、思慮過多，「思則氣結」，因而肝鬱氣滯。氣鬱質人士容易感到緊張、焦慮不安、還有肝經循行部位包括肋骨或乳房脹痛等。

所謂「藥補不如食補」，選用藥食同源的食材，可以達到改善疲勞的功效。食材主要有「補氣」和「理氣」兩類，補氣的藥材有北芪、人參、西洋參、黨參、太子參、五指毛桃等。理氣的藥材有香附、陳皮、佛手、玫瑰花等。此外，「食補不如運動補」，以下介紹兩個改善疲勞的穴位及運動。(1) 勞宮穴，位於手掌心，第 2、3 掌骨之間，握拳時當中指尖所指之處，是心包經的穴位，可以改善疲勞，安神，治療心臟疾病。尤其適合腦力疲倦，工作壓力大，長期焦慮人士。按摩之外，亦可配合緊握與放鬆雙拳，一吸一呼，以達到身心鬆弛的功效。(2) 足三里，位於膝蓋外下方凹陷處下 3 寸，脛骨前脊外一橫指處。是胃經的穴位，亦是強壯

保健要穴，有改善疲勞、治療胃腸疾病的功效。適合平日缺乏運動，飲食不規律，以致肌肉力量不足，稍一勞動便異常疲勞的人士。按摩穴位以外，亦可配合坐着抬腳，伸直下肢，大腿用力維持 10 秒，能夠增強大腿(股四頭肌)的力量，亦可用橡筋帶或沙包加強負重訓練的效果。

日常生活中有以下注意事項可以紓緩疲勞：

1. 充足的睡眠：避免不良的睡眠習慣，例如睡前關燈看手機、飲咖啡濃茶。
2. 均衡的飲食：要有適量的蛋白質，不應過份節食，或暴飲暴食，過瘦或肥胖均可造成疲勞。
3. 適量的運動：打破「疲倦 - 唔運動 - 唔運動更疲倦」的惡性循環。
4. 注意心理狀況：為自己定合理的期望，以免造成過份的壓力，關注自己的情緒，有焦慮或不安時找人傾訴或尋求協助。

以下為大家介紹兩款有助改善疲勞的食療：

1. 參芪補氣湯

材料：黨參 30 克、北芪 30 克、淮山 30 克、杞子 15 克、龍眼肉 15 克

功效：益氣健脾、補肺養心，適合由於氣虛引起的慢性疲勞人士。

做法：清水 10 碗，煲為 5 碗水，可加豬骨或瘦肉。

2. 香附玫瑰花茶

材料：香附 10 克、玫瑰花 10 克

功效：理氣解鬱、和血散瘀，適合由於氣滯引起的慢性疲倦人士。

做法：用熱開水沖洗乾淨，再用滾水沖焗 5-10 分鐘代茶飲用，可加蜂蜜或冰糖。

「疲乏的，他賜能力，軟弱的，他加力量」《聖經》，願意讀者們找到人生中的「他」，可能是家人、朋友、醫護、信仰，在生命疲乏困倦的時刻得到支持幫助。

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。