

藥膳食療 在癌症調治中的探究 (下)

□侯平 國際藥膳食療學會會長、世中聯藥膳食療研究專業委員會副會長

癌症患者經放射性照射、化學性藥物治療後，既大大傷及正氣，又常產生各種各樣的不良反應和毒副作用。本人在長期臨床中，體會到藥膳食療對配合各種抗癌療法及患者的康復頗有幫助，特整理與各位同道共同探討研究。上期（2月22日）分享了癌症放射和化學治療期間的膳食調養，今天續談癌症康復期的辨證施食。

(三) 癌症康復期膳食調養

癌症本身是一種消耗性疾病，病人在接受各種治療後，還面臨着恢復健康和防止復發、轉移等問題。

因此，飲食調理在腫瘤康復治療中常涉及「補」的問題，這一方面是因為患者通過各種治療後確實存有「虛」象；另一方面，食品又有補益和免疫調節作用，通過食補，使身體進一步康復，可以預防腫瘤的復發和轉移。因此，調理脾胃十分重要，宜選甘淡食物為主，應避壅補，遠滋膩，並注意緩調，持之以恆。

(1) 均衡飲食，增強營養

患者經化療、放療或手術治療後，身體往往比較虛弱，故應加強進補，多吃優質蛋白質食品（如雞、豬、牛、羊肉，魚、蛋、牛奶等），有益身體康復。經大量臨床研究及統計學比率說明，癌症康復若堅守均衡營養，不忌口者，其康復效果遠優於過多忌口者。

如上食物中，有牛肉及羊肉食後易產生毒素，引發癌症復發之說。其實，牛肉及羊肉的益氣養血的功效較強，但缺點是難以消化，如果身體虛弱者每次食不過量，可避免產生毒素。

(2) 多吃新鮮蔬菜和水果

尤以有抗癌、防癌、增強免疫力的綠色食品。如：番薯、紅蘿蔔、白蘿蔔、包心菜、苦瓜、西瓜、橘子、香蕉、蘆筍、玉米、蒜、白菜、西紅柿（番茄）、冬菇、花椰菜、西芹、茄子、甜椒、黃瓜（青瓜）、番木瓜、絲瓜（勝瓜）、黃豆芽（大豆芽）。

(3) 堅持康復期的辨證膳食

a、「平補」膳食適於康復者的長期選用，尤以氣虛者：

山藥、薏苡仁、扁豆、蓮子、芝麻、松子、核桃肉、銀耳、茯苓、山楂、杞子、女貞子、龜板膠、阿膠、冬蟲夏草、黨參、太子參等。

b、「涼補」膳食適於康復期身體虛弱，陰虛不足或氣陰兩虛者：菱角、蘑菇、香蕉、生藕、百合、西瓜、苦瓜、紫菜、海帶、菊花、生地、白芍、桑椹子、沙參、麥冬、玄參、石斛等。

c、「溫補」膳食適於康復期氣虛倦怠、畏寒肢冷者：羊肉、牛肉、大棗、元肉、杏仁、桃、黃芪、白朮、冬蟲夏草等。

(4) 康復期藥膳方

a、氣虛者，選用「人參蓮子湯」：白人參9g、蓮子去心60g，加水泡發，再加冰糖適量，放鍋內隔水蒸1小時即可。

人參益氣補虛，固本扶正；蓮子健脾益腎，養心安神。兩者合用，有益氣固本，健脾益腎，養心安神之效。

b、血虛者，選用「紅棗花生蜜餞」：紅棗60g、花生（連外衣）60g加水用火煮至七成熟，加入蜂蜜適量，再煮熟，收汁即可。



紅棗花生煮湯，或煮粥食，能補血益氣

紅棗有養血益氣之功，花生有補血之效。兩者合用，可加強補血益氣之功效。

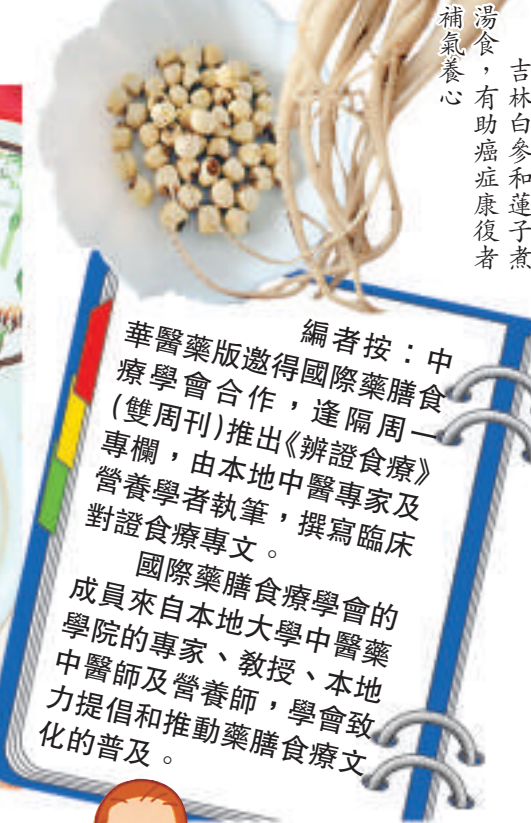
c、肺腎兩虛者，選用「冬蟲夏草煲鴨」：將鴨肉60g，冬蟲夏草15g，置於湯盆中，加鹽調味，並加水適量，放入蒸鍋中，蒸約60分鐘，煮熟即可，有補益肺腎之效。

d、脾虛濕蘊者，選用「雲苓白朮薏仁粥」：合雲苓，將雲苓20g，白朮20g，放入六碗水，約煮40分鐘，去渣留液，加入薏苡仁30g，小米約半兩，煮至薏苡仁及小米爛即可。粥成加入雲芝粉10g，攪勻食用。有健脾祛濕之效。

經香港大學研究認為：雲芝可改善白血球（白細胞）、中性粒細胞、血清免疫球蛋白G及免疫球蛋白M的水平，幫助提高身體的免疫功能，可作為癌症的輔助保健品。香港大學肺科專家曾華德醫生研究認為，雲芝特別有助延緩末期非小細胞肺癌的生命。

（全文完）

吉林白參和蓮子煮湯食，有助癌症康復者補氣養心



編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢隔周一（雙周刊）推出《辨證施食》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證治療專文。國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。



放化療期忌煙酒

在放、化療期間切忌煙酒，因酒精雖不是致癌物，但它可以溶解並轉送煙草中的致癌物到肝、腎等重要器官，故同時飲酒與吸煙更為有害。又因酒精可以刺激垂體激素的分泌，進而使細胞分裂加快，使致癌物質活化，並抑制機體免疫功能。放化療是一種熱毒傷陰的治療手段，此時再飲酒吸煙，實則火上加油，助熱傷陰，影響放射、化學療法的進行，故應禁忌。

適當吃纖維食物

基於纖維素對人體健康的重要性，故患者進行放、化療後，食物不宜吃得太精太細，應多吃含纖維素豐富食品，使大便保持通暢，增進食欲，使之配合放、化療順利進行。美國癌症協會也有推薦抗癌五色蔬果（紅、黃、綠、白、紫），日本學者甚至主張每天應攝取25-35種多色彩、多種類的食物，無非是希望病人能充分攝取到各類營養素，增進免疫力、增加纖維素。

辨證施膳增強體質

癌症患者經抗癌治療後，進行膳食調養，既可改善患者的虛弱狀態，增強抗病能力；又可加快抗癌治療後的康復，延緩與阻止腫瘤的復發和轉移。辨證施膳，是中醫的辨證施治在藥膳中的具體應用，也是中醫特色在飲食療法的優勢。

臨床分享

養生防病 春捂

說

俗話說「春捂秋凍」，中醫認為，「春捂」既是順應陽氣生發的養生需要，也是預防疾病的自我保健。適當「春捂」，能起到很好的養生防病效果。那麼，如何正確「春捂」呢？

「春捂」捂兩頭

遼寧中醫藥大學附屬醫院內分泌科主任高天舒博士接受內地傳媒訪問時建議：「春捂」主要捂兩頭，即重點照顧好頭和腳。由於早春天氣乍暖還寒，濕氣較大，早晚低溫，細菌病毒活躍，人容易生病，捂好頭頸與雙腳，可以避免感冒、氣管炎、關節炎等疾病發生。

由於寒氣大多自下而起，中醫主張衣著應「下厚上薄」，因為人體下身的血液循環要比上身差，容易遭到風寒侵襲。很多年輕女性過早換上裙裝，甚至只穿着單薄的絲襪，雖然上身披着厚厚的羽絨服，也很容易導致關節炎、風濕等多種疾病。

春捂重點暖穴位

高天舒博士說，「春捂」不僅要全面保護，更要重點「關照」神門穴、陽輔穴、中腕穴、腎俞穴等穴位。

心臟主管全身的脈，通過輸送血來溫暖全身。神門穴主管各臟腑的元氣，所以，春捂的關鍵穴位是神門穴，位置在腕橫紋上，手小指一側腕下方肌腱的裡側。

有的人在寒冷天氣容易出現偏頭痛或小腹痛，甚至出現噁心、嘔吐、頭痛，這種表現屬於肝陽虛，這時要重點保護好小腿，平時就多多熱敷陽輔穴。陽輔穴就在小腿的外側，腳外踝關節上方4寸的位置。

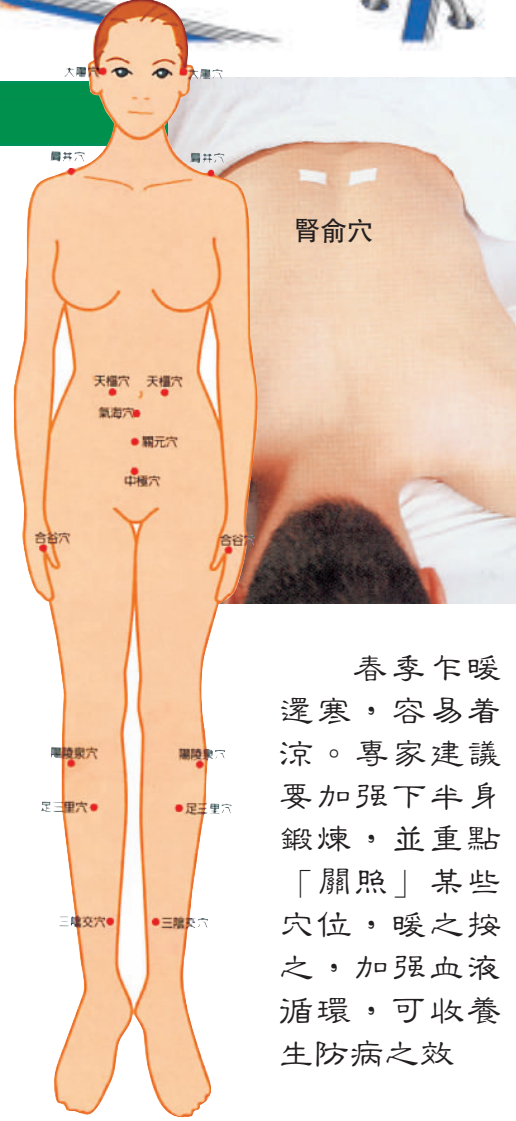
中醫稱肚臍為神關，經常溫暖此穴位可以鼓動脾胃陽氣，特別是胃部怕冷、愛腹瀉的人，要格外注意此部位的保暖。在中腕穴，即肚臍和胸骨下劍突連線的中點處熱敷或艾灸，有助於胃腸的保暖。

人體陽氣根在腎臟，而腰是「腎之府」，腎陽虛時會腰部酸軟怕冷，經常尿頻尿急或倦倦疲憊。用熱水袋熱敷或艾灸腰眼處的腎俞穴（位於人的腰部，在與肚臍同一水平線的脊椎左右兩側兩指寬處），可以起到溫暖腎陽的作用。

加強下半身鍛煉

中醫認為，防病如禦敵，「春捂」只是被動的防禦。要想進一步防病健身，平時就必須加強鍛煉，增強肌體的適應能力和抗病能力。春天特別要加強下身的鍛煉，以促進血液循環。

另外，「春捂」並不表示在家裡要整天關閉門窗，每天開窗通風也是非常必要的。大多數家庭都喜歡在早晨打開門窗通氣，而後就一整門窗緊閉了，這樣不好。至少要在午睡後和晚上就寢前對居室進行通風換氣。每天換氣次數不少於3次，每次不少於10分鐘。



春季乍暖還寒，容易着涼。專家建議要加強下半身鍛煉，並重點「關照」某些穴位，暖之按之，加強血液循環，可收養生防病之效

春季養生：護肝防怒

春天是歷代養生家非常重視的季節。《內經》指出：「逆春氣則少陽不生肝氣不變。」肝屬木而主風，屬於自然界的東方，旺於春季，具有與草木相似的生發之性，在春季時功能活躍。所以，春季尤其要注意調養肝。

中醫認為，春季養肝首要調理情志，即保持心情舒暢，不要生氣。

肝主疏泄氣機，調暢情志，春季肝陽易動，人易急躁發怒，因此要駕馭和調控好自己的情緒，預防體內氣機升降失常，臟腑功能紊亂而發生疾病。所以，春季應保持心情舒暢，順應肝調達之性，才能達到祛病強身的保健目的。

首先，應克制情緒，以免傷肝。作為「鬱悶壓抑」和「暴躁易怒」這兩種脾性截然相反的人，是春季保健的重要對象。針對這兩種人群，可分別以舒肝理氣和柔肝清熱的中藥湯劑調補。鬱悶壓抑的人應有選擇地多食芳香通氣的茴香、蘿蔔和橘子等，同時可取黃芪10克，生薑3片，大棗5個，煎湯代茶飲。而暴躁易怒的人則應多選食苦味、酸味的苦瓜及山楂等，同時可取菊花10克，決明子10克，甘草3克，煎湯代茶飲。

多行樓梯益身心

香港人工作繁忙，下班時可能已是晚上九時多十時，要再安排時間上運動場實在不是易事。其實做運動不一定要大費周章，只需花點心思，日常的活動都可以變成運動的一部分。

運動與日常生活息息相關，只要把握機會及善用現有環境，隨時隨地都可進行運動，行樓梯便是把運動融入日常生活中的最佳例子。行樓梯幾乎可以隨時隨地進行，而且無需特別器材，又不費分文，既方便又容易做到，十分適合生活忙碌又缺乏運動的「打工仔」。

每天行半小時減熱量

只要因應個人的身體狀況，每天行樓梯三十分鐘，持之以恆，你便可以得到運動帶來的益處：

增強抵抗力，減少患病，提升工作效率。

消耗熱量，減少體內脂肪積聚，從而控制體重。

改善心肺功能，促進血液循環。

強化心臟及血管功能。

減低患上冠心病、高血壓及糖尿病的風險。

鍛煉肌肉，強健骨骼，減低患上骨質疏鬆症的危險。

分段行一樣見效

行樓梯屬中等劇烈程度的運動，你可將每天三十分鐘的運動量攤分，例如上班、午飯、下班、回家時，不乘電梯，改行樓梯。另外，乘搭地鐵、出入商場時，你可以不使用升降機或扶手电梯，改行樓梯上落。這樣分開幾段時間進行，即可靈活地安排你一天的運動量。只要每次運動不少於十分鐘，每天累積滿三十分鐘，一天便可以消耗三百卡路里的熱量。

行樓梯有正確姿勢

保持頸部和背部挺直，不要駝背，以防背痛。足部要完全踏在梯級上。步伐要輕，用力踏步會令足踝及膝蓋過度受壓。別貪快而一步跨過多級，避免造成意外或拉傷肌肉。梯級不宜太高，以免膝蓋彎曲多於九十度。患有慢性疾病、關節毛病、一直缺乏運動的人士，開始行樓梯計劃前應先徵詢醫生的意見。

（本文摘錄自《康健與你》第12期）

天然抗氧化食物(1)

無論在人類生活環境中或是人體內都充斥着不可勝數的自由基，我們的身體不斷受到自由基內外的攻擊。幸好，人類天生自有防禦能力，一套清除自由基的系統，只要保持身體健康地正常運作，有一定的運動量及吸收充足的營養，系統就會發揮防禦的力量，清除多餘的自由基，保持體內的自由基平衡。可是，隨着年齡的增長，人體的抗氧化能力就會慢慢減弱，我們就必需從食物中補充營養，攝取外源性的抗氧化劑。

在自然界裡有很多食物，例如番茄、葡萄、蘋果、藍莓、綠茶、蜂蜜、大蒜、燕麥及海藻都含有抗氧化的元素，可是這些食物所含的抗氧化劑量都很有限，不足以引起抗氧化的作用，所以我們需要時常多吃及食大量的天然抗氧化食物，才可以使抗氧化系統運作自如，能夠作出預防體內氧化作用、幫助體內抗氧化酶的產生，減低自由基的數量，增強人體組織功能，增進新陳代謝功能、強化淋巴組織功能，降低患癌症及老化的機率。

科學家為了幫助我們容易吸收豐富的自然抗氧化的元素，他們從天然抗氧化食物提取精華元素，製成天然抗氧化劑。這些元素包括蝦青素、番茄紅素、花青素、葡萄籽、葉黃素、茶多酚、大蒜素、抗氧化多糖、生物類黃酮及維他命E。

為了有系統去檢測抗氧化食物及抗氧化劑的自由基吸收量，國際通用的標準單位就是「氧自由基吸收能力」（ORAC-Oxygen Radical Absorbance Capacity）。當ORAC的單位愈高，就是表達該等食物抑制自由基的抗氧化能力就愈強。例如每100克的橙就有1,100 ORAC，而藍莓就有2,400 ORAC。從科學研究報告中指出：人平均每天可以從5種推薦的水果和蔬菜中攝入2,500 ORAC，因為許多水果中具有活性的營養成分，亦具有抗氧化的能力，對身體有益。

黃施博 註冊營養師，註冊中醫

中西醫健康講座

婦女節中西醫健康講座

基督教聯合打素社康服務（UCN）為慶祝婦女節，於本月中舉行一系列的免費健康講座，詳情如下

（一）遠離子宮頸病變及健美養生錦囊

內容：由註冊西醫、營養師及中醫師，為你分享子宮頸病的預防法、體重控制秘訣及健美養生的貼士。時間：2010年3月13日（星期六）下午3時至4時45分。地點：九龍油麻地窩打老道23號，香港中華基督教青年會專業書院104室（油麻地地鐵站A2出口）

（二）健康快樂迎新年

內容：由註冊西醫、臨床心理學家及中醫師，為你分享如何防患心臟病、骨質疏鬆、收經後婦女身心調理及紓緩的貼士。時間：2010年3月20日（星期六）上午10時30分至下午12時45分

地點：大埔安邦路12號大埔文娛中心活動室（二）（由大埔墟火車站轉乘K12巴士，鄰近大埔官立中學）講座當天更會為50歲或以上參加講座之人士、免費提供超聲波骨質密度測試。

（名額50位，籌號於講座當日上午10時30分派發，名額有限，先到先得。）

報名及查詢：基督教聯合打素社康服務，報名熱線：21720721；費用全免（請報名留座）；參加講座人士，可獲贈精美紀念品乙份。