

# 四種癌症食補方

辨證施食

對於癌症病人的飲食，中、西醫有不同說法。中醫講究食療的作用，認為有輔助治療的功能，特別對於癌症患者，更應辨證施食。

很多癌症患者在飲食方面存在誤區。一種是什麼都不敢吃，「餓死」癌細胞；另一種認為癌症要大吃大補。國家中西醫結合腫瘤重點學科、南京軍區福州總醫院腫瘤科歐陽學農主任指出，不同的癌症患者以及癌症的不同時期，飲食均須有所不同。

癌症早中期，多屬陰虛內熱，應忌辛溫燥熱屬性的食品；在癌症中晚期多為虛證，宜吃溫補脾胃、益氣生血等食物，而性屬寒涼的食品，則應少吃或不吃。通過科學飲食改善機體的營養狀況，會提高治療效果及生活質量。

癌症患者的味覺減退，食慾下降，消化功能很差。歐陽學農認為，根據患者的消化能力，可採取少量多餐、粗細搭配、流質、軟食與硬食交替、甜鹹互換等形式。主食以稀飯和麵食為主。癌症患者每日從食物攝入的總熱量應不低於正常人的最低要求，以優質蛋白為主，如雞蛋、牛奶、肉類、豆製品等。

對此，腫瘤科專家為胃癌、肺癌、肝癌和鼻咽癌等常見的癌症患者開出「食補方」。

## 胃癌：多吃魚少喝奶

胃癌患者做胃切除術後早期不宜喝牛奶，喝牛奶易引起腹瀉，而晚期也應少喝牛奶奶。這類患者的飲食應以健脾養胃為主，肉類可進食豬肉、鴨肉，一般不吃雞肉，牛、羊、肉類也應少吃。兔肉可清燉，不宜紅燒。多吃有鱗的魚，如草魚、鯉魚、黃花魚、鱈魚等，少食無鱗魚，如鰻魚。



## 肝癌：祛黃疸喝鯉魚湯

肝癌患者可多進食牛奶，患者有黃疸時可食用鯉魚湯、首蓿等；腹水時可選食冬瓜、萵苣、赤豆、鯉魚、西瓜等。

►鯉魚有利水、消腫、下氣、退黃的功效，對肝病黃疸、肝癌腹水患者有食療作用；赤小豆能利水除濕、消腫解毒。



▲有說癌患者不吃燕窩，但鼻咽癌患者經放射治療後可以燕窩作食療，加花旗參、麥冬與燕窩燉吃，能補肺陰、清熱生津兼益氣。



▲西洋參清熱生津益氣，配合滋陰養胃、利水消腫補脾虛的鴨肉燉食，對鼻咽癌患者康復有良好效果。

## 鼻咽癌：西洋參燉鴨

鼻咽癌患者易出現口乾、口苦、乾咳等症狀，此類症狀屬體質偏虛熱，可選用西洋參燉鴨子、麥冬泡茶或是膠股藍泡茶當水喝，也可以增加一些滋補類食品，如燕窩燉蛋。



## 肺癌：喝點百合杏仁粥

肺癌患者可多喝百合粥、杏仁粥，可酌情選用水鴨、豬肺、白木耳等。體虛舌質紅時可選用黑白木耳、蜂蜜；痰多咳嗽者可用雪裡蕻、竹筍、大頭魚、蘿蔔、枇杷等；黃膿痰多時可用生梨、柿子。



►百合能潤肺止咳、清心安神。用百合加杏仁煮粥食，對肺癌患者有滋肺陰補肺氣的食療功效。

編者按：中華醫藥會邀得國際藥膳食療學會合作，逢周一（雙周刊）推出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。

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。

版邀得國際藥膳食療學會合作，逢周一（雙周刊）推出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。

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。

## 好書推介

### 港大中醫撰寫 中藥毒理學新書



所謂「是藥三分毒」，雖然服食中藥中毒於本港並不常見，但如沒有弄清各種中藥的特性便自行服用，稍有不慎，亦有一定的危險性。有見及此，香港大學中醫藥學院全日制課程學術主任馮奕斌博士，聯同國內外中醫藥專家和毒理學科學家，編寫了一部全新的中藥毒理學專著《基礎與臨床中藥毒理學》，由商務印書館出版，現已於各大書局發售。

此書廣獲業界知名人士推崇並親自

撰寫序言，包括美國耶魯大學醫學院藥理學講座教

授鄭永齊，中國中醫科學院首席科學家、中國科學院院士陳可冀、香港醫

院管理局中西醫結合服務顧問黃譚智媛太平紳士等。

其實中藥可分為有毒及無毒兩大類，主要根據古今文獻和現代研究區分，當中包括了食物、藥物和毒物。而毒性則可按大毒，有毒和小毒三級劃分。

本書分總論及各論兩大部分：總論詳述中藥毒理學的基礎知識，如中藥毒理學史及其概念演變，影響中藥毒性的因素，中藥中毒的原因及防治

，毒性中藥的管理，分類及使用方法等。中醫臨床用藥分為保健性中藥

（藥食兩用）、治療性中藥和毒性中藥三類，使用不當，良藥可以殺人，

使用得當，毒藥可以治病。本書由中醫臨床實際出發，從砒霜、烏頭等中國政府和香港政府規定的毒性／烈性中藥到人參、甘草等常用中藥，選出

148種有不良反應的常用中藥，以藥類作分類，個別詳盡解述該中藥的來由，

藥性，其有毒成分，服後中毒症狀及治療，使用注意及不良反應的預防

等，適合中醫、中西醫結合、西醫和醫藥科學工作者閱讀及參考，大眾民也可作為參考。

## 中醫推拿按摩 100 問

註冊中醫何絲琳撰寫的《中醫推拿按摩 100 問》現已出版。

何醫師從醫近 30 年，推崇中醫綜合治療（醫、藥、食療、針灸、推拿），並且對中醫臨床推拿別具心得。何醫師在書中序言中指出，「精純的推拿按摩技術是可以醫病的，就是利用這個技術醫好過情況危急的血液閉塞而致左腳腫脹，走不得路之病者，以及醫治 3 個中風病人，使其從不能合眼，歪嘴流口水，口舌不利，回復正常。這令我深深明白到經絡穴位對理論指導的重要性，以及古代按摩八法，輕重緩急手法的配合，人體部位的全面性，重點性的推拿，回彈力的深淺度在內臟外按的運用，都是非常重要的。」

何醫師之前曾出版 5 本推拿著作，將 29 年行醫經驗、臨

床推拿心得與大眾分享。其創立的「何氏鷹爪『型體合一』」

之「中醫學 + 工作程學 + 物理

學 + 型體運動學」的簡單易學，

實際而免卻職業勞損的推拿按摩法，能幫助有心提升的按摩師。

本書所述以 100 個問題與答，全部是何醫師在

29 年中生涯中總結的

100 個按摩師進行臨床推

拿按摩的具體問題，答

案簡明、精要而有效，

適合推拿同業參考及對

中醫推拿有興趣的市民

自學之用。

（註：右文選取書

中兩問予讀者分享）

逢周一、周五刊出

網址：<http://www.takungpao.com> FAX:2572 5593

## 陳皮越陳越好？

陳皮為芸香科植物橘及其栽培變種的乾燥成熟的果皮，其主要含有揮發油。陳皮味苦、辛，性溫，苦能泄能燥，辛能散，溫能和，所以陳皮具有理氣健脾、燥濕化痰功效，主治胸脹脹滿，食少吐瀉，咳嗽痰多，是一味常用中藥。古人認為：入藥以陳者為佳，故名「陳皮」。陳皮易傷氣傷陰，氣虛、陰虛、體弱者慎用。因陳久者，揮發油等成分損失了一部分，緩和了其藥性。

現代藥理研究證明：陳皮所含揮發油具有芳香健胃和驅風下氣的作用；可使痰液容易咯出。這與其功能主治相一致。

中藥商品上，陳皮以色澤鮮艷、含油量大，香氣濃郁者為佳。儲存溫度應不超過 20℃，以減小儲存環境對其質量的影響。

現行的《中國藥典》及今年 7 月 1 日即將開始實施的《中國藥典》（2010 版）都以橙皮甙為衡量其質量好壞重要指標之一，明確規定：陳皮原藥材中橙皮甙含量應不得少於 3.0%，新版藥典還對陳皮飲片也作出了明確規定，橙皮甙應不得少於 2.5%。

由此可見，陳皮儲存時間過長，會使揮發油等成分受到損失，影響到其質量和療效。「入藥以陳者為佳」，從現代執行的質量標準來說，存在相背離的觀點。

## 初生嬰兒大哭應怎辦？

寶寶出生，媽咪多麼當然滿心歡喜，不過養育孩子的重大挑戰卻同時展開。毫無「湊仔」經驗的新手父母，面對寶寶廿四小時無休止的考驗，都別說不頭痛。就說每個寶寶都手到拿來的「哭鬧」招數吧，新手父母可怎樣應對？

### 3. 生理需要

如果以上原因都不是，那就有可能是肚餓了。父母可回想一下寶寶上一餐是否比平常吃得少，因為這樣會令寶寶未到用餐時間就感到肚餓。

### 4. 尋求安全感

寶寶看似是無故哭鬧，那他很可能是在尋求關注和安全感。其實寶寶渴望從父母身上得到安全感是人類的本能和基本需要，父母不應因而感到煩躁。父母只要作出適當的回應，便可令寶寶感到安心又不怕「寵壞」他了。

1. 不適

當寶寶哭鬧時，父母是否要立即抱起寶寶來讓他停止哭泣呢？其實父母首先應做的不是制止寶寶的哭聲，而是找出令寶寶哭泣的原因。父母應先觀察一下寶寶是否有生病的徵狀，例如是發熱、嘔吐、肚子異常脹氣、身體有紅腫、皮膚顏色異常、哭聲異常劇烈等等。若寶寶看似不適，便應立即帶他往看醫生。

### 2. 受外來刺激

如果寶寶看來不似生病，父母便可以看看寶寶是否受到外來刺激而感到不舒服，例如是尿濕了、太冷、太熱、壓着了手腳、衣物過緊等。

## 天然抗氧化食物(3)

從

中醫脊醫

逢周一刊出

第二類抗氧化元素——番茄紅素

番茄紅素 (lycopene) 是一種不含氧的類胡蘿蔔素，食物中的一種天然色素成分，特別是成熟番茄的主要色素，另外，西瓜和紅葡萄、西柚子及紅椒等蔬果中都含很高的番茄紅素。

早在 19 世紀末，番茄紅素被科學家發現。到了 20 世紀中葉，美國醫學報告發表番茄紅素具有抗癌效應。此後不斷有很多番茄紅素的研究，其營養價值亦愈來愈受到重視。番茄紅素具有超強的抗氧化能力，幫助身體延緩衰老、增強免疫力，比維他命 C 多 20 倍，與其他種類的類胡蘿蔔素及維他命 E 較優勝。對抑壓從紫外光產生出來的單線態氧非常有效，所以可保護及防止皮膚老化，改善皮膚過敏。番茄紅素還可以抑制細胞受到外界的影響所產生的基因突變，當這個機制被阻止時腫瘤亦難以生成，所以番茄紅素有抗癌及預防癌症的作用。另外，番茄紅素可降低核酸損傷、減少心血管疾病、糖尿病及骨質疏鬆症等多種功能。番茄紅素對酒精有極強代謝能力，具有解酒作用。

番茄紅素對男性更是恩物，它既可以幫助預防及改善前列腺增生、前列腺炎等泌尿系統疾病，它還可提高男性精子的質量，降低不育風險。

從報告中指出小番茄比其他種類的番茄所含的維他命 C 更高，所以抗氧化能夠略勝一籌。值得一提就是熟吃番茄對抗氧化更有效；另外，通常食品在加工後就會將原本的要素破壞及減低營養價值，但是番茄在加工後變成番茄醬、番茄汁、罐裝番茄反而會提高番茄紅素的生物利用度，例如番茄醬中的番茄紅素的生物利用度比生鮮番茄高了四倍。這是因為番茄紅素只溶於油而不溶於水，它還緊密地結合在植物纖維裡，所以經過烹煮、打碎番茄和加入油脂後，就可以提高消化系統吸收番茄紅素的能力。

黃施博 註冊脊醫，註冊中醫



用