

癌前病變，不要急於手術

□袁冰教授 香港註冊中醫（前任中醫科學院 中醫研究員）



2004年10月，時年49歲的肖姓女士，在醫院檢查時發現胃部腫瘤，經胃鏡及組織學檢查確認為中度不典型增生，因擔心不盡快治療會很快進一步惡化，於是聽從西醫的建議，作了胃大部切除手術。此前該病人因數宮肌瘤，已作過子宮全切手術。2005年12月，復查時，發現胃手術膈合口處又出現隆起、糜爛、腫脹，經胃鏡檢查並取樣活檢，再次確認為中度不典型增生。醫生建議再次手術。

因胃已大部切除，這麼短的時間又再次復發，病人對手術顧慮很大，2006年2月，尋求中醫治療。我們採用化癥消瘤、調理胃腸和增強免疫力的中藥方法進行綜合治療。兩月後再次復查，胃鏡顯示，胃手術膈合口處黏膜隆起、腫脹已減輕，組織活檢確認胃黏膜慢性炎症仍存在，不典型增生的細胞消失。繼續服用中藥至2006年9月，再次復查，仍未發現任何非典型增生的跡象。直至現在，病人狀況良好，未有復發。

事後，病人一直追悔莫及，早知中藥也能使癌細胞

逆轉，何必第一次去作手術把胃大部切掉。幾年前，如果知道中藥能把長成了的腫瘤消掉，何必把那麼急着把子宮全部切掉。

手術並非「一勞永逸」

在我們身邊，這樣的例子比比皆是，人們常常因為子宮、乳腺、胃腸等部位出現不典型增生的病灶，就驚慌失措，擔心如不盡快採取措施，腫瘤會迅速增長、擴散、轉移，因而急匆匆地把這些器官切掉，從而造成了終身的缺憾。而手術往往又不能一勞永逸地解決問題，切除了已有的病灶，新的病灶不久又長出來，而且越快、越長越多。而且有的病患，原來長時間局限的病灶在手術切除後，反而引發了擴散，病情加速惡化。

日本的近藤誠醫師在他的暢銷書《癌症，別急着開刀》一書中指出，癌症的生長和擴散並不像人們想像的那樣快，病灶的直徑增大一倍的話，一般需要六個月的時間。因此，在被告知罹患癌症後，病患仍然有充分的時間來了解自己的病狀，以選擇最合適的治療法。千萬不要貿然開刀，招致悔恨不

已的失敗。

癌前病變往往是發生在不同器官或組織的慢性炎症、增生、息肉、潰瘍和良性腫瘤等，其細胞出現異常變化，這個階段通常是從正常組織轉變為癌組織的一個必經的階段。實際上，在癌前病變階段，許多病人經過適當的中醫治療或者採用中西醫結合的方法治療是可以逆轉的。如子宮肌瘤、卵巢囊腫、乳腺增生、乳腺纖維瘤、慢性肝炎、肝硬化、胃潰瘍、前列腺增生等等均有不少採用中醫療法逆轉甚至治愈的案例。如果一發現癌前病變，就馬上手術切除病灶所在的器官，代價未免太大了。至少應當在有限的時間，嘗試一下中醫調理的方法。給自己留下在保全器官的情況下戰勝癌症的機會。



醫學新知

練太極拳能緩解肌肉痛

8月19日出版的《新英格蘭醫學雜誌》刊登的美國一項新研究發現，纖維性肌痛患者練太極拳可大大緩解慢性疼痛。

塔夫斯大學醫學中心研究人員將66名參試纖維性肌痛患者分成兩組：一組為「太極拳組」，連續12周，每周練太極拳兩次，每次1小時。另一組為「健身班組」，每周兩次參加健身班鍛煉，鍛煉前有輕度拉伸熱身訓練。

疲勞焦慮明顯下降

在為期12周的實驗結束後進行的「纖維性肌痛身體和心理症狀改善情況問卷調查」中，「太極拳組」參試者得分更高，症狀明顯改善。其中包括：疼痛減少；不受疼痛困擾而進行日常活動的能力提高；疲勞、抑鬱和焦慮明顯更少；總體生活質量更高。另外，參試患者睡眠質量和體質

也得到一定程度改善。隨後的調查還發現，即使延續到24周，練太極拳的上述好處仍然存在。

學者：練拳有巨大潛能

據美國纖維性肌痛協會估計，纖維性肌痛綜合症是一種常見病症，僅美國就有患者1000多萬，大約75%-90%的患者都為女性。症狀包括：廣泛性肌肉和骨骼疼痛、晨起疲勞及僵硬、失眠、並有多處特定部位的壓痛點。該綜合症還會導致心理問題，如，焦慮、抑鬱、記憶力和注意力減退等問題，有時這些現象被稱為「纖維性肌痛霧」。

哈佛大學醫學院副教授格洛里亞·耶哈博士表示，這項新研究有待更大規模研究進一步證實，但是練太極拳已經表現出治療纖維性肌痛的巨大潛能。



動靜結合有益身心

中國的氣功有很多種，但是氣功修養的三個方面卻沒有什麼大的不同，那就是調身、調息、調心。息是呼吸的次數，身和心是身體和心神。這三個方面歸納起來首先就是動和靜的問題。

那麼，究竟是愛動好還是愛靜好？怎樣才能對身體、對健康更有利呢？中醫歷來都不是片面強調某一方面因素的，而是強調動靜結合。總結中醫關於動靜結合的具體方式，精髓應該是外動內靜，身心心靜。

運動的形式是多種多樣的，傳統的運動方式有

的有濃厚的中醫特色，比如練氣功、太極拳、八段錦、五禽戲、放風箏、釣魚等。還有被動的運動，是借助他人的力量使自己的肌肉關節運動，眼下比較流行的推拿按摩、足底按摩、韓式鬆骨、泰式按摩等均屬於此類。

現代人的運動更是豐富多彩，爬山、跑步、散步、各種球類、武術、瑜伽、游泳、蹦迪、蹦極等，每人根據自己的年齡、體質、興趣、鍛煉基礎和其他條件可以選擇適合自己的運動。

秋季防病茶療

秋季養生，既要防燥滋潤，也要清熱化濕，多喝茶療，簡單方便，還能較好地預防疾病，增強體質，可按照自己的實際情況進行選擇。在此，介紹幾種常用的茶療。

薑蘇茶

適用於風寒感冒、頭痛發熱、嘔心嘔吐、胃痛腹脹等腸胃不適型感冒。選取生薑、蘇葉各3克。將生薑切成細絲，蘇葉洗乾淨，用開水沖泡10分鐘，代茶飲用。每天喝2次，上下午各溫服1次。

桂花茶

適用於口臭、風火牙痛、胃熱牙痛及齦齒牙痛等。可選用桂花3克，紅茶1克或綠茶3克。用沸水適量沖泡，蓋悶10分鐘後，便可隨時飲用。



銀耳茶

有滋陰降火、潤肺止咳的功效，特別適用於陰虛咳嗽。可選用銀耳20克，茶葉5克，冰糖20克。先將銀耳洗淨，加水與冰糖燉熟，將茶葉泡5分鐘後加入銀耳湯裡，攪拌均勻服用。

蘿蔔茶

能清肺熱、化痰濕，加少許食鹽既可調味，又可清肺消炎。選用白蘿蔔100克，茶葉5克。先將白蘿蔔洗淨，切片，煮爛，稍微加點食鹽調味，再將茶葉沖泡5分鐘後，倒入蘿蔔汁內，即可服用，每天2次。

苦瓜茶

有利尿等功效。把苦瓜去瓢，裝入綠茶，掛在通風處陰乾。飲用時切碎苦瓜，取10克用沸水沖泡，即可。



解熱防燥 初秋滋潤湯水

8月23日為24節氣中的處暑。之後天氣開始轉入秋季，中午熱，早晚涼，晝夜形成較大的溫差。人體內陰陽之氣的盛衰也隨之轉換，所以，人們的起居作息也要做相應的調整，須早睡早起。

處暑要預防「秋燥」。由於秋天空氣中的水氣含量小，其相對濕度下降，特別是空氣的相對濕度低於30%以下時，人們就會感覺到皮膚乾澀粗糙，鼻腔乾燥疼痛或口燥咽乾，大便乾結等，需要及時採取預防措施，以避免發展為秋燥症。

中醫認為：「春夏養陽，秋冬養陰。」在中醫看來，此時一定要多吃些能滋陰潤燥的食物，以防止燥邪傷害人體的陰液。

多吃一些時令果蔬。新鮮的黃瓜、西紅柿、冬瓜、梨、荸薺、甘蔗、大棗、銀耳、百合、淮山、無花果和蜂蜜等，這些都是天然的潤燥食物。

秋燥食療湯方

中醫認為，燥主秋令，燥邪為患，易傷津損肺，耗傷陰液，從而出現肺燥乾咳、咽喉乾癢諸症，當以潤燥清肺為治，飲食療法有明顯的治療效果。

銀耳無花果燉湯

銀耳10克，發開洗淨，瘦肉200克，無花果5粒放入鍋中，加入清水適量，燉至銀耳爛熟服食，每日1劑。可養陰潤肺、生津止咳。

雪梨川貝飲

雪梨1個，洗淨，切碎；川貝母10克，研為細末，同放鍋中，放入冰糖，加清水適量煮沸，頻頻飲服，每日1劑。可潤肺生津、化痰止咳。

雪梨黑豆瘦肉湯

雪梨1個，洗淨切碎；黑豆30克和瘦肉200克，同放鍋中，加清水適量，燉煮半小時以後，去渣取汁，頻頻飲服，每日1劑。可滋陰潤肺、化痰止咳。

羅漢果西洋菜湯

羅漢果1個，西洋菜半斤洗淨切碎；陳皮10克，切絲；豬肉600克。加水同燉至豬肉爛熟後，去羅漢果、陳皮，飲湯食肉，每日1劑。可理氣化痰、潤肺止咳。



◀ 椰青有潤燥功效，可作天然「湯盅」燉製食療湯水