

中醫調理與食療錦囊



黃有賀註冊中醫師

德善堂中醫
CHINESE ESSENCE MEDICINE

2014年4月26日
下午3時至5時

乳癌於中醫，又名乳岩、癩岩、乳石癰、妒乳、乳發等。早在公元四世紀時，就有醫家記載到類似乳癌侵犯皮下組織和淋巴管後，使皮膚組織粗糙，出現「橘皮樣」變化的描述。

歷代醫家也認識到乳癌是一種發展時間長，但癒後很差的特殊疾病。

《黃帝內經》

“毒藥攻邪，五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣。”

“味厚為陰，薄為陽，厚則泄，薄則通。再瓜果生冷諸物，亦當慎。”

『藥食同源』或『醫食同源』

乳癌治療的副作用

- 開刀區域造成短暫的疼痛及壓痛感、有時傷口可能受到感染以及體力衰退等
- 放射治療可能會出現的副作用包括喉嚨乾燥疼痛、吞嚥困難、食慾減退、治療區域的皮膚會變紅、乾、壓痛感和搔癢等

乳癌治療的副作用

- 化學治療經常導致白血球數量下降、貧血、出血不易凝固、抵抗力下降、肝功能受損、容易噁心、嘔吐、腹瀉或便秘等症狀。

許多的證據顯示癌症治療加上中醫藥輔助性療法是目前癌症治療的趨勢。

化療造成的嘔吐要吃什麼藥膳呢？



嘔吐是化療後常見的副作用，中藥常用炒白朮、茯苓、竹茹、陳皮、半夏、藿香、佩蘭、生薑等藥來調和脾胃

中藥和藥飲在化療進行3日前即開始飲用至化療結束，效果較佳。

➤ 山楂陳皮茶

陳皮五兩、枳殼七錢、厚朴七錢、山楂七錢、麥芽一兩、神麴一兩半

以上共制粗末，每袋三錢，每次一袋，開水沖泡，代茶頻飲。

➤ 薑橘飲

生薑二兩、橘皮一兩，水煎取汁，代茶飯前溫飲。

化療後口乾舌燥要吃什麼藥膳呢？

化療的毒性在中醫屬於熱毒，常常造成化燥傷陰，產生口乾舌燥及口瘡口破的症狀，中藥常用銀花、連翹、黃連、黃柏、黃芩、白花蛇舌草等來清解熱毒。

化療後口乾舌燥要吃什麼藥膳呢？

➤ 百合麥冬粥

百合五錢、麥冬五錢、粳米半杯、冰糖適量
將百合、麥冬浸軟，麥冬切粒，與粳米一同
入鍋煮至米熟即可



➤ 雪耳海參冬湯

乾雪耳一錢、海參1條
將白木耳與海參加冰糖同煮爛即可



化療造成的掉髮要吃什麼藥膳呢？

化療後掉髮是因為傷血傷腎的結果，中藥常用六味地黃丸、女貞子、旱蓮草、菟絲子等補腎養血的方式治療。



糯米阿膠粥

黑糯米一杯、阿膠一兩、黑糖少許

先將黑糯米煮熟，放入搗碎阿膠，邊煮邊攪勻，稍煮兩三沸即可，早晨空腹時用。



化療造成貧血要吃什麼藥膳呢？

化療常造成骨髓抑制，使得紅血球下降，造成貧血，中藥要用補氣血的方式治療，藥物常用黨參、熟地、阿膠、黃精、紅棗來補氣血。

龍眼酸棗仁飲

龍眼肉三錢，酸棗仁三錢，芡實四錢

先將棗仁搗碎紗布袋裝袋，芡實用水500cc，煮半小時，加入龍眼肉和炒棗仁，再煮半小時，加少許紅糖食用。



手術後傷口已經癒合了，可是還會疼痛要吃什麼藥膳呢？

手術傷口已經癒合，但是局部仍感到疼痛，常常是因為手術造成的氣血阻滯，須用活血化瘀的藥物治療，例如膈下逐瘀湯、血府逐瘀湯、桃仁、紅花等。

三七燉瘦肉湯

瘦肉適量切塊，三七粉每日一錢，加水酌加薑燉之，食瘦肉。

桃仁蓮藕湯

桃仁五錢，鮮蓮藕一斤，洗淨煮湯，加少許食鹽調味。

可活血通經止痛。

乳癌的中醫辨證一般可分：

肝脾鬱結型

七情所傷，造成肝失調達，氣機不暢，氣鬱則血凝；肝病影響脾的健康運行，則會造成痰濕內生。肝脾兩傷，經絡阻塞，痰瘀互結於乳房而發病。

金針木耳瘦肉湯 (二人量)

材料：金針菜30克、黑木耳(雲耳)15克、瘦肉約半斤。

煮法：金針菜洗淨，木耳清水浸泡，清水6～8碗煲約1小時，調味即可飲用。

適合：煩悶而覺腫痛者。

冲任失調型

衝、任兩脈與婦女月經、懷孕、哺乳等有關，如果衝任失調，引起臟腑及乳腺的生理功能紊亂，就有可能發生乳癌。

治療方面，初期以疏肝和脾為主，表現為情志鬱結，肝脾損傷者，治宜疏肝解鬱；

後期以補養氣血為主，表現為氣血虛虧，正虛邪實者，宜調理肝脾，補氣養血。

杞子生地茉莉炖瘦肉(二人量)

材料：杞子**10**克、生地**15**克、茉莉花**10**克、瘦肉適量。

煮法：材料洗淨，將所有材料以**2 ~ 3**碗水炖約**2**小時，調味服食。

適合：消瘦虛弱，煩悶疼痛者。

熱毒蘊結型

乳房腫塊迅速增大，疼痛，間或紅腫，甚則潰爛翻花，腥臭難聞，或發熱頭痛、心煩、口乾、便秘。

百合海帶瘦肉湯 (二人量)

材料：瘦肉適量、百合**60**克、海帶**30**克、陳皮一角。

煮法：百合、陳皮洗淨，海帶洗淨剪開，加水 **8 ~ 10**碗先煎陳皮，再加入其他材料煎煮二小時以上，調味即可服用。

適合：晚期乳腺癌體質虛弱煩悶疼痛者。

治療期間的注意事項

乳癌放療期間

常見灼熱傷陰、口乾舌燥、熱鬱傷津。



可多吃滋潤清淡、甘寒生津的食物，如馬蹄、菱角、梨、鮮藕、蓮子、冬瓜、西瓜、香菇、銀耳等。

忌服辛辣、香燥、油炸、煙酒等刺激性物質。

放療後如出現口乾、咳嗽者可選用雪梨魚腥草湯，咳血、身熱都可用蘆藕柏葉煎，若倦怠、納差者可喝黃精玉竹飲。

乳癌化療期間

常見噁心嘔吐等消化道反應，造血功能受損引起血象下降等現象

注意增加食慾和食用營養豐富的食品，如番茄、雞蛋、木耳、芫荽等，既補血又健脾胃。
忌腥味。

常用藥膳有黃耆藥膳湯、薏米粥、山楂燉補湯等。

乳癌術後調理

腫瘤病人手術治療後，多見氣血兩虛，脾胃不振，既有營養物質的缺乏，又有機體功能障礙。

適當補充營養、熱量。

調理脾胃功能，振奮胃氣，恢復化生之源，強化後天之本

除了牛奶、蛋類外，多食用新鮮蔬菜、水果，補充蛋白質和多種維生素。

常用藥膳方面，若食慾欠佳者可選用穀芽麥芽茶、番薯扁豆金粥；氣血不足者可吃當歸煲。

適合大部份康復者的
食療分享

四花茶(一人量)

材料：玫瑰花4克、杭菊花3克、茉莉花3克、素馨花2克，泡茶飲用。

功效：纖體消脂、疏肝美顏、寧心安眠。



南北芪玉竹雪耳蘋果湯(二人量)

材料：南芪30克、北芪15克、靈芝10克、玉竹15克、雪耳10克、蘋果1個(去皮、心)、瘦肉數兩，蜜棗或無花果數枚。

煮法：材料洗淨，以8~10碗清水煎約2小時，調味即可服用。

功效：健脾補氣、滋陰生津。

提高免疫力藥膳

香砂參苓粥

木香一錢、砂仁一錢、黨參4錢、茯苓4錢、在來米一杯。

先將藥物煮汁備用，在來米煮粥，粥熟調入藥汁，續煮數分鐘加入調味料即可。

此藥膳適合脾虛體質患者服用。

提高免疫力藥膳

桂圓燉豬肉瘦

豬肉一斤、桂圓肉六錢、枸杞五錢、甘蔗三兩、生薑數片、調味料適量。將瘦肉切塊、甘蔗切小塊，先將薑、蔥爆香，加水、豬肉煮沸後去沫及薑蔥，加入甘蔗蒸至肉爛。

此藥膳適合脾虛體質服用。

其他保健分享



針灸療法

術後上肢水腫，活動障礙者：

取患側肩髃、曲池、內關、外關、神門穴。

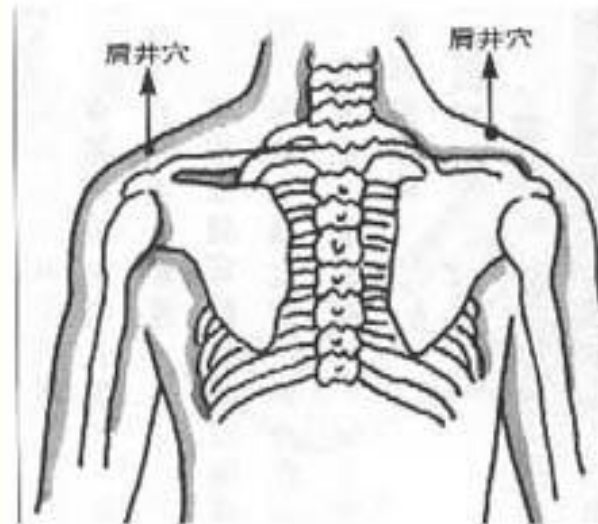


針灸療法

術後或放療後臂叢神經麻痺者：

取患側肩井、太淵、尺澤、商陽、合谷穴。

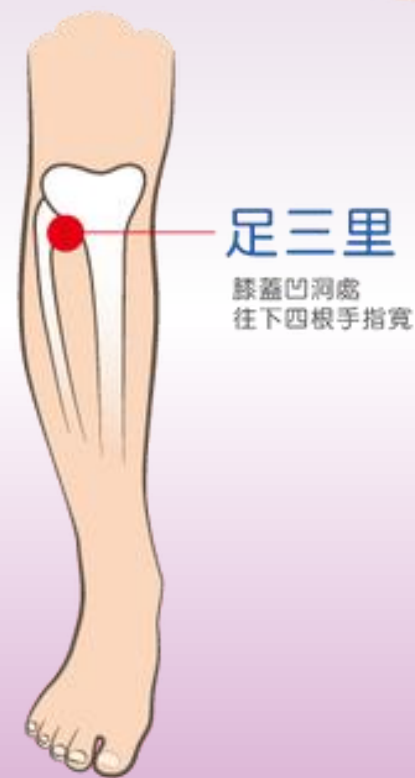
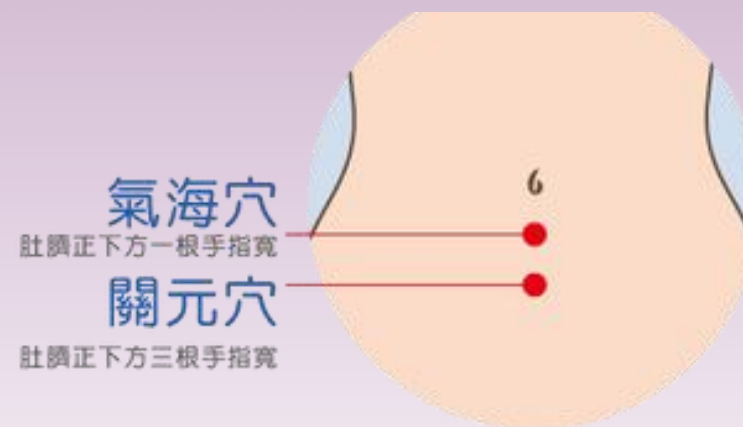
肩井穴：頸椎督脈大椎穴與肩膀鎖骨外端算起中間二分之一處，即肩膀最高處(附圖7)



針灸療法

術後創口癒合不良者：

取關元、氣海、足三里穴。



中國人常說「藥食同源」，吃要選擇適合自己的體質，
不宜亂補！

Q and A



謝謝！