

# 乳癌中醫多角度

林道儀博士  
註冊中醫師

14-6-2014

Onc  
well

Integrated Cancer Centre

安愈腫瘤綜合診療中心

# 中醫角度看乳癌

- \* 中醫早於古代，已有乳癌的記載。
- \* 宋代陳自明《婦人大全良方》：“內結小核，或如棋子，不赤不痛，積之歲月漸大，崩破如熟石榴，或內潰深洞，血水滴瀝，此屬肝脾鬱怒，氣血虧損，名曰乳岩。”
- \* 明代陳實功《外科正宗》：“初如豆大，漸若棋子，半年一年，二載三載，不痛不癢，漸漸而大...漸漸潰爛，深者如岩穴，凸者如泛蓮，疼痛連心...名曰乳岩。”



# 中醫角度看乳癌

## 乳房與經絡的關係：

- \* 清代祁坤《外科大成》：“按乳頭屬足厥陰肝經，乳房屬足陽明胃經，外屬足少陽膽經。”
- \* 乳頭屬肝，乳房屬胃，外部屬膽，而脾胃相關，因此，乳癌病機為惱怒憂思，肝鬱脾虛。
- \* 故飲食調理原則：  
疏肝解鬱，健脾養血



# 中醫角度看乳癌

## 乳房與經絡的關係：

- \* 另外，《素問·骨空論》：“**任脈**者，起於中極之下，以上毛際，循腹裡，上關元，至咽喉，上頤循面入目。”，“**沖脈**者，起於氣街，並少陰之經，挾齊上行，至胸中而散。”
- \* 隋代巢元方《諸病源候論》：“沖脈、任脈為十二經脈之海，皆起受於胞內。”
- \* 明代薛立齋《女科撮要》也說：“夫經水，陰血也，屬沖任之脈所主，上為乳汁，下為月水。”
- \* 沖任二脈，均起於胞中，在胸中相聚，經脈之海，上行為乳，下行為經，因此，乳房的生理病理、月經的盈缺及調節，皆與沖任有關。

# 有什麼中醫食療 適合乳癌患者呢？

乳癌不同的證型，會有不同的食療。

以下湯水，四人份量  
(30g約1兩, 500g約1斤)

Onc  
well

Integrated Cancer Centre

安愈腫瘤綜合診療中心



# 1.肝鬱氣滯型

表現：

乳房脹痛，兩脅作脹，頭暈目眩，心煩易怒，口苦咽乾，舌淡紅或暗淡，苔薄白或薄黃，脈弦或弦滑。



# (1)合掌瓜疏肝湯

\* 功效：健脾補益，疏肝理氣

\* 材料：合掌瓜、紅蘿蔔、粟米各1個

南、北杏各15g 瘦肉、豬脊骨各250g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，合掌瓜、紅蘿蔔及粟米切件；杏仁用水浸軟。
2. 燒開水，放入豬脊骨出水、瘦肉切件出水。
3. 再燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

## (2)蓮子百合豬骨湯



\* 功效：健脾益氣，養心除煩

\* 材料：淮山、蓮子、百合、龍眼肉各30g

枸杞子、南、北杏 各15g

瘦肉、豬脊骨各250g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，燒開水，放入豬脊骨出水、瘦肉切件出水；其他材料用水浸軟。

2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。



## 2. 沖任失調型

表現：

乳房脹痛，頭暈目眩，口乾口苦，煩躁失眠，形體消瘦，腰膝酸軟，月經不調，舌紅或降，苔少或無。

Onc  
well

Integrated Cancer Centre

安愈腫瘤綜合診療中心

# (1)桂花蓮子粥



\* 功效：疏肝健脾，養心益腎

\* 材料：桂花5g 蓮子、枸杞子各30g  
瘦肉、白米各150g

\* 做法：

1. 將所有材料洗淨，蓮子及枸杞子先浸水30分鐘；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲成粥，加入桂花，下鹽調味即可。

## (2) 合桃大棗湯



\* 功效：健脾補血，養肝補腎

\* 材料：合桃50g 去核黑棗或紅棗10粒  
枸杞子、百合各30g 瘦肉 500g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，瘦肉切件出水；其他材料用水浸軟。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



### 3. 氣血兩虛型

表現：

乳房撫及腫塊，質硬不痛，頭暈，面色蒼白，疲倦，胃納欠佳，舌淡，苔白，脈沉細無力。

Onc  
well

Integrated Cancer Centre

安愈腫瘤綜合診療中心

# (1) 紅菜頭益氣湯



\* 功效：健脾益氣，補養氣血

\* 材料：紅菜頭、紅蘿蔔、粟米各1個

南、北杏各15g 瘦肉、豬脊骨各250g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，紅菜頭、紅蘿蔔、粟米切件；杏仁用水浸軟。
2. 燒開水，放入豬脊骨出水、瘦肉切件出水。
3. 再燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

## (2) 淮山蓮子湯



\* 功效：**健脾補虛，養心安神**

\* 材料：淮山、蓮子、枸杞子各30g 栗子20粒  
去核黑棗或紅棗10粒 龍眼肉20g  
瘦肉、豬脊骨各250g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，淮山、蓮子、枸杞子及大棗先用水浸軟；栗子去殼及衣。
2. 燒開水，放入豬脊骨出水、瘦肉切件出水。
3. 再燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



## 4.熱毒蘊結型

表現：

腫塊迅速增大，灼熱疼痛，甚至潰爛流膿，或發熱頭痛、心煩、口乾舌燥、大便乾結，舌暗紅，苔厚膩，脈弦數。

# (1) 雙菇鯽魚湯



- 功效：健脾益氣，化痰祛濕
- 材料：鯽魚1條 磨菇50g 新鮮冬菇5朵 木耳3朵  
生薑3片 葱2根
- 做法：
  1. 將所有材料洗淨，鯽魚去鱗與內臟，切塊；木耳浸軟去蒂；雙菇切粒；葱切段。
  2. 以少量油把薑葱及魚稍煎，再加入清水，水滾後下其他材料。
  3. 再滾後，改慢火煲1個小時，下鹽調味即可。

## (2) 薏仁馬蹄湯



\* 功效：滋陰清熱，化瘀祛濕

\* 材料：生、熟薏仁各30g 百合100g 木耳3朵  
馬蹄10粒 瘦肉 500g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，薏仁及百合先浸水30分鐘；馬蹄去皮切粒；瘦肉切件出水。

2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



如何固本培元？

養生

Onc  
well

Integrated Cancer Centre

安愈腫瘤綜合診療中心

# 養生之道

- \* “養”：即保養、調養、培養、補養、護養之意，是在於順應四季的自然變化。人與大自然相互協調，調理氣血，人的身體得到適當的保養；
- \* 所謂“生”，就是生命、生存、生長之意。是指人有良好的生活質量，健康的身體，生命充滿活力。
- \* 養生是通過養精神、調飲食、練形體(運動)、慎房事、適寒溫等各種方法去實現的，是一種綜合性的強身益壽活動。

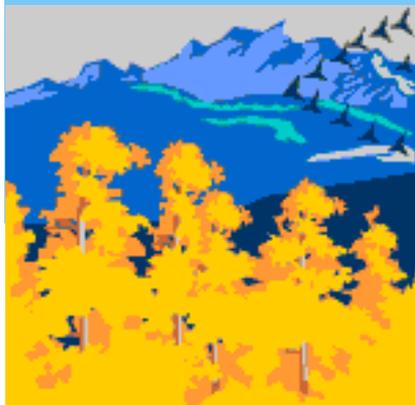
# 1. 四季養生

- \* 春生陽：養肝護脾
- \* 夏養陰：養心護胃
- \* 秋滋陰：潤肺保胃
- \* 冬補陽：養心護腎



# 何謂四季養生？

四季養生是在不同的季節，配合當時季節的天時變化，保養身體。



Onc  
well

Integrated Cancer Centre

安愈腫瘤綜合診療中心

# 二十四節氣

- \* 春天：立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨
- \* 夏天：立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑
- \* 秋天：立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降
- \* 冬天：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒



# 春季養生



- \* 春天是“百草回芽，百病易發”，所以，在春天採取積極的防治措施，將有益於全年的健康。
- \* 中醫認為，按自然界屬性，春屬木，與肝相應。肝的生理特點主疏泄，惡抑鬱而喜調達。所以，應選擇一些柔肝養肝，疏肝理氣的食品，例如杞子、大棗、豆豉、薑、葱等。
- \* 因着順應肝的屬性，在精神方面，不要令情緒抑鬱，要樂觀豁達，生活愉快。
- \* 春季常用煲湯材料：蓮子、百合、淮山、芡實、木耳、枸杞子、薯仔、紅蘿蔔、菠菜等。

# 夏季養生



- \* 夏季氣候炎熱，中醫五行中屬火；五臟中，心也屬火，所以心陽在夏季最旺盛，功能最強。
- \* 中醫認為“心主神明”，意思是人的精神活動由心主管。夏天氣溫升高，人們容易煩躁不安，易發脾氣。所以，夏天要做好精神養生，自我調節，平抑怒氣、保持心境開朗。
- \* 此時多心火旺，易心煩氣躁，故食療應着重去心火，解暑熱。宜進食：蓮子、薏米、淮山、山楂、綠豆、蓮藕、番茄、木耳、杞子、杏仁、羅漢果、雪梨、楊梅枇杷及黃瓜、冬瓜、絲瓜等瓜類。

# 秋季養生



- \* 秋天氣候乾燥，天氣漸涼，在五行中屬金，五臟中屬肺。人肺部易受燥邪侵害，出現口咽鼻燥、乾咳少痰、皮膚乾燥痕癢、大便乾結等表現。因此秋天重於滋肺陰、潤肺燥。
- \* 此時天氣既乾燥又漸冷，稍有不慎，易受涼而患感冒、咳嗽。
- \* 宜多食芝麻、蜂蜜、枇杷、雪梨、雪耳、百合、馬蹄、蓮藕、菠菜、薏米、淮山、蘿蔔、香菇、豆類及奶品等。

# 冬季養生



- \* 冬天氣候乾燥，天氣寒冷，在五行中屬水，五臟中屬腎。此時陽氣相對不足，易受寒邪入侵。因此冬天重於溫補腎陽，驅散寒邪。
- \* 此時“陰盛陽衰”，因此，冬天常曬太陽，能壯人體的陽氣，並有溫通經絡的作用。
- \* 冬天進補：不嫌濕熱、不嫌滋膩、只嫌寒涼。
- \* 宜食雞、鴨、鵝、牛、淮山、核桃、蓮子、杞子、元肉、芡實、紅棗、芝麻、薏米、淮山、海參等。



## 2. 「三得」



- \* 生活要有「三得」：就是食得、瞓得、屙得。
- \* 要「食得」：才可吸收到營養，去維持身體所需，增強免疫力去對抗疾病。
- \* 要「瞓得」：睡眠不但可以消除疲勞、大腦及身體各部位，便可以得到充份休息，從而增強免疫力，有利於身體的復完。
- \* 要「屙得」：二便通暢，連胃口都可以改善，所謂“排出毒素身體好”。最好每日1次大便，香蕉形最好，不要相隔多過3日，才有1次大便。

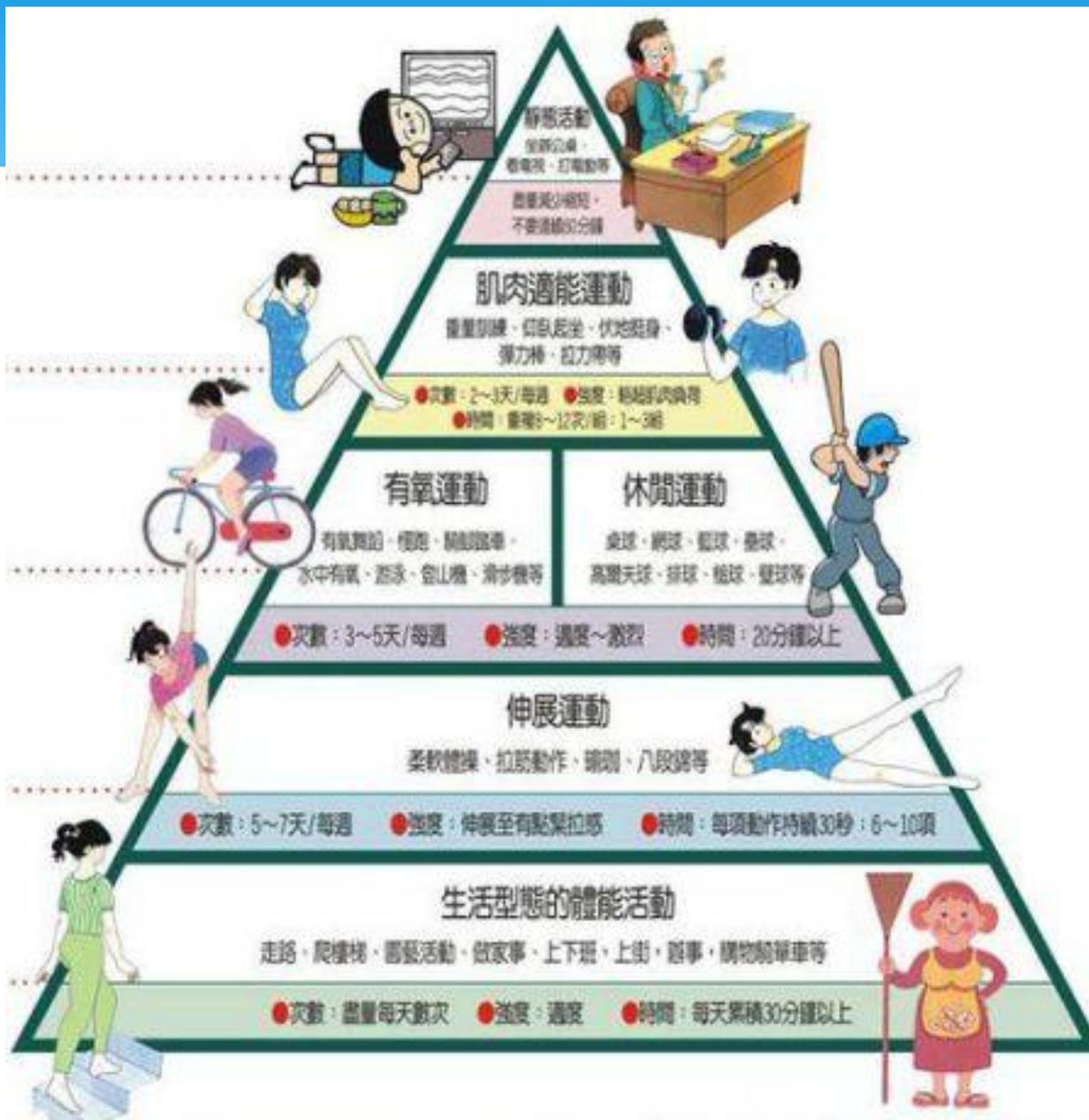


### 3. 謹記適量運動， 保持心境開朗。



- \* 謹記適量運動：運動，對中樞神經系統和內分泌系統都有良好的刺激，能改善體內代謝。如太極、八段錦、慢跑等活動，都可選用，不但可強身健體，還可起延年益壽的作用。
- \* 保持心境開朗：要盡量以樂觀的態度，積極面對疾病；家人和朋友們，亦應多關懷愛護、耐心傾聽，給予理解及開導。

# 健康運動金字塔





# 中醫有什麼食療 可以調理身體？

# 芒種節氣



- \* 6月6日
- \* 芒種時，天氣炎熱，已是夏季，但此時氣溫還有變冷的時候，所謂“未食端午粽，寒衣不可送”。
- \* 飲食宜清淡，少油膩，少食肉，多食谷蔬菜果，因清淡飲食能清熱、防暑、斂汗、補液，更可增進食慾。
- \* 另外，冷飲會增加內濕，故冷飲要適度，不可偏好寒涼之品；可吃綠豆沙、蓮子粥、荷葉冬瓜水、酸梅湯、菊花茶等。

# 1. 腐竹白果甜湯



\* 功效：養胃潤肺，益腎固精

\* 材料：腐竹 50g 白果 80g 雞蛋 4隻 冰糖 適量

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，白果去硬殼及衣，然後破開；雞蛋煮熟去殼。

2. 燒開水，下腐竹及白果，水滾用慢火煲1個小時後，加入雞蛋及冰糖，再煮10分鐘即可。

## 2. 赤豆南瓜粥



\* 功效：健脾益氣，除濕解毒

\* 材料：赤小豆 50g 南瓜 100g 大米 150g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，紅豆用水浸軟；南瓜去皮去核，切小片。

2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，同煮為粥，下鹽調味即可。



# 夏至節氣

\* 6月21日

- \* “夏至”是暑夏到來的意思，是陽極之至，但不是一年中天氣最熱的時候。養生要順應夏日陽盛於外的特點，注意保護陽氣；夏季為心所主，要顧護心陽，平心靜氣，確保心臟機能旺盛。
- \* 夏季炎熱，運動最好選擇在清晨或傍晚天氣較涼時進行；亦不宜做劇烈運動，以致大汗淋漓，汗泄太多，傷陰傷陽。
- \* 中醫認為，夏季心旺腎衰，即外熱內寒，陰伏於內，故冷食瓜果不可過多，以免傷脾胃，引致吐瀉。
- \* 飲食宜清淡，不宜肥甘厚味，以免食物不消化；不可過食熱性食物，以免助熱，激發疔瘡。
- \* 此時可食西瓜、綠豆、烏梅、赤小豆等解渴消暑之品。



# 1. 簡便西瓜盅

\* 功效：清熱解暑，除煩止渴

\* 材料：西瓜 1個 葡萄乾 1小盒 桃肉 2個 車厘茄 10粒

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，西瓜在1/6處削蓋，挖出瓜肉、切粒；桃肉切粒；車厘茄切半。

2. 將以上材料放入西瓜內，最後加上葡萄乾。

## 2. 鮮菇豆腐湯



\* 功效：清熱解毒，益氣和中

\* 材料：水豆腐 2磚 鮮蘑菇 100g 瘦肉 250g  
生薑 3片

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，豆腐、鮮蘑菇切粒；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲半個小時，下鹽調味即可。

# 小暑節氣



- \* 7月7日
- \* 小暑是反映夏日暑熱程度的節氣。這時天氣很熱，但未到極點，所以稱作‘小暑’。
- \* 小暑也是全年降雨量最多的節氣，並常伴大雨、暴雨、甚至雷暴。此時最易發生的季節病是中暑，因為氣溫高，使體熱不能及時向外散發。
- \* 天氣炎熱，人們食慾減退，飲食要以清淡芳香為主，因為清淡易消化，芳香刺激食慾。可選擇荷葉、土茯苓、白扁豆、薏米、冬瓜、赤小豆等消暑之品。

# 1. 紫菜蘿蔔湯



\* 功效：消食導滯，清熱化痰

\* 材料：紫菜乾100g 白蘿蔔 1根 蝦米 適量  
瘦肉 250g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，白蘿蔔去皮切絲；紫菜及蝦米用水浸軟；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲半個小時，下鹽調味即可。

## 2. 紅蘿蔔番茄薯仔湯



\* 功效：健脾益氣，強健筋骨

\* 材料：紅蘿蔔 1根 番茄，薯仔 各2個 瘦肉 250g  
生薑 3片

\* 做法：

1. 所有材料洗淨及切粒。

2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲半個小時，下鹽調味即可。



# 大暑節氣

- \* 7月23日
- \* 大暑是第十二個節氣，是指炎熱到極點；此時天氣高溫高濕，除了預防中暑，也要預防陰暑。
- \* 陰暑的形成，是由於天氣炎熱，體力消耗大，抵抗力減弱，疾病乘虛而入。加之人們運動後立即洗澡，或一次喝太多的冷飲，涼席而睡，或久開空調，過度吃生冷之品。
- \* 陰暑表現：惡寒頭痛，伴沉重感，鼻塞流涕，咽喉乾痛，四肢酸痛，肌膚發熱，無汗，或嘔吐、腹瀉。
- \* 因夏令氣候炎熱，易傷津耗氣，此時亦可選擇荷葉、土茯苓、白扁豆、薏米、冬瓜、赤小豆等消暑之品。

# 1. 冬瓜粒湯



\* 功效：消暑利濕，健脾益胃

\* 材料：冬瓜 250g 長形豆腐 1磚 鮮冬菇 3朵  
瘦肉 250g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，冬瓜去皮去核切粒；鮮冬菇去蒂切粒；瘦肉切片。

2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個小時，下鹽調味即可。

## 2. 西瓜皮瘦肉粥

\* 功效：清熱解暑，健脾化濕

\* 材料：西瓜皮 150g 大米 200g 生薑 3片 瘦肉 250g

\* 做法：

1. 所有材料洗淨，西瓜皮去掉綠色部份，切塊；瘦肉切片。

2. 先將米煮成白粥，然後下其他材料，水滾用慢火煲20分鐘，下鹽調味即可。

謝謝！