

乳癌康復者之食療 - 中醫篇

黎詠詩

註冊中醫師

香港中文大學寧養關顧學士後文憑

香港中文大學家庭醫學文憑

香港大學公共衛生碩士

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學理學士(榮譽)

加拿大英屬哥倫比亞大學理學士

食療/藥膳 = 中藥治療？

- ◎ 什麼是中藥？
 - 中藥藥性認識多少？
 - 如何不用錯、不吃錯？
- ◎ 單靠食療/藥膳養生可行嗎？
- ◎ 什麼時候適合用食療/藥膳？
- ◎ 可以服用民間偏方嗎？



中藥的分類

1. 三品分類

- 上藥，中藥，下藥

2. 自然屬性分類

- 植物，動物，礦物
- 明代《本草綱目》

3. 功效分類



中藥的性能及應用

** 性、味、升降浮沉、歸經

◎ 四性 = 四氣

- 四種藥性（寒、熱、溫、涼）
- 作用對於人體寒熱變化的影響

◎ 五味

- 五種藥味（辛、甘、酸、苦、鹹）

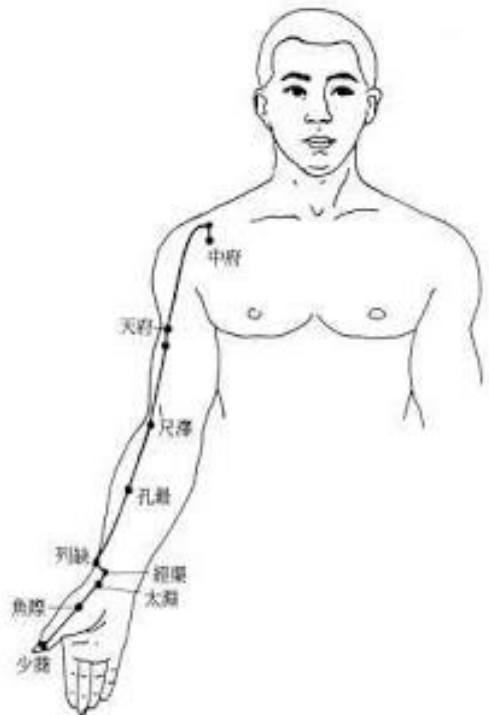


1. 辛：發散、行氣、行血的作用。（麻黃、薄荷、木香、紅花）
2. 甘：補益、和中、緩急等作用。（黨參、熟地、甘草）
3. 酸：收斂和固澀的作用（山茱萸、五味子、五倍子）
4. 苦：瀉火解毒和燥濕的作用（大黃、杏仁、梔子、蒼朮、黃柏）
5. 鹹：軟堅散結、瀉下的作用。（瓦楞子、芒硝）

歸經 與 升降浮沉

◎ 中藥功效的定位概念

- 藥物對人體不同部位有選擇性走向
 - 作用於所歸屬的臟腑/經絡
 - **臟腑 ≠ 解剖上的器官**



◎ 藥物的作用

■ 升浮

- 向上（上升）、向外（發散）
- 升陽舉陷、發表、祛風散寒、開竅、催吐等作用。

■ 降沉

- 向下（下降）、向內（收斂閉藏）
- 潛陽、降逆止吐、收斂、止咳平喘、清熱通便、利水滲濕等作用。

◎ 臨床意義

- **糾正身體氣機的升降出入失調**

◎ 影響中藥升降浮沉的因素

- **炮制/配伍**

藥物分類 (一)

1. 解表藥：荊芥、蘇葉、桑葉、薄荷、菊花。
2. 清熱藥：蘆根、夏枯草、黃芩、生地、紫草、銀花。
3. 瀉下藥：大黃、火麻仁。
4. 祛風濕藥：桑枝、桑寄生、木瓜、獨活、海風藤。
5. 芳香化濕藥：厚樸、藿香、砂仁、蒼朮。
6. 利水滲濕藥：茯苓、澤瀉、薏苡仁、萆薢、木通。
7. 溫里藥：附子、肉桂、吳茱萸、小茴香。
8. 理氣藥：陳皮、香附、木香、枳實、佛手。
9. 消食藥：山楂、麥芽、萊菔子、雞內金。
10. 驅蟲藥：使君子、檳榔、貫眾。



藥物分類 (二)

11. 止血藥：白茅根、小蘗、仙鶴草、槐花、地榆。
12. 活血祛瘀藥：川芎、丹參、桃仁、蘇木、益母草。
13. 化痰止咳平喘藥：半夏、竹茹、貝母、百部、款冬花、枇杷葉。
14. 安神藥：酸棗仁、柏子仁、合歡花、龍骨。
15. 平肝息風藥：天麻、石決明、鉤藤、地龍、白蒺藜。
16. 開竅藥：石菖蒲、麝香、蘇合香。
17. 補虛藥：人參、淮山、鹿茸、當歸、何首烏、石斛、**枸杞子**。
18. 收澀藥：五味子、芡實、浮小麥、麻黃根、桑螵蛸。
19. 湧吐藥：瓜蒂、常山、膽礬。
20. 外用藥及其他：硼砂、蛇床子、露蜂房、瓦楞子。



發散風熱藥/清熱瀉火藥/補血藥的比較

藥名	主要性能	功效	主治	用法用量	使用注意
菊花	辛, 甘, 苦, 微寒 歸肺/肝經	疏散風熱 平抑肝陽 清肝明目 清熱解毒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 風熱表證, 溫病衛分證 2. 肝陽上亢證 3. 目赤腫痛, 目暗不明 4. 瘡癰腫毒 	煎服 5-10g	黃菊花 疏散風熱 白菊花 清肝明目
夏枯草	苦, 辛, 寒 歸肝經	清瀉肝火 解毒散結	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肝火上炎證 2. 痰火鬱結, 熱毒瘡癰 	煎服 10-15g	虛寒證慎用
枸杞子	甘, 平 歸肝/腎經	補肝腎 益精血 明目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腎精不足與精血虧虛證 2. 眼目昏花 3. 血虛證 	煎服 6-12g	

食療/藥膳 = 中藥治療？

- ◎ 什麼是中藥？
 - 中藥藥性認識多少？
 - 如何不用錯、不吃錯？
- ◎ 單靠食療/藥膳養生可行嗎？
- ◎ 什麼時候適合用食療/藥膳？
- ◎ 可以服用民間偏方嗎？



氣血兩虛， 心脾不足

◎ 症狀

- 面色萎黃， 神疲乏力， 自汗盜汗；
- 心悸氣短， 頭暈目眩；
- 舌淡苔薄白， 脈細弱。



◎ 治法

- 益氣補血， 健脾養心

◎ 方劑

- 歸脾湯加減



◎ 組成

- 黃芪， 黨參， 白朮， 當歸， 桂圓肉， 茯神， 酸棗仁等。

◎ 臨床症狀

- 發熱頭痛，咳嗽痰黃；
- 頸項痰核，或伴有鼻衄；
- 口渴尿黃，大便乾結；
- 舌紅苔黃，脈數或滑數。



對症治療的中藥

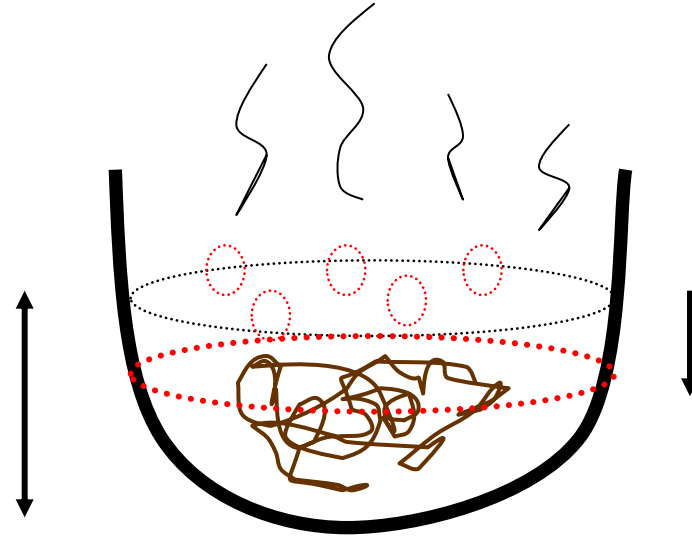
中藥	功效	適應症
黃芪，生地黃，仙鶴草	補氣攝血	骨髓抑制
金銀花，連翹，板藍根，黃柏	清熱解毒	感染發熱，邪毒內發
地骨皮，制鱉甲，白薇	滋陰清熱	陰虛發熱
生地黃，玄參，麥冬	滋陰降火	口腔潰瘍



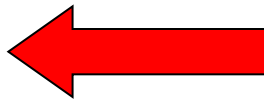
陰虛與陰虛火旺



先天體質



1. 年紀增長
2. 生活不節
3. 疾病影響



食療/藥膳 = 中藥治療？

- ◎ 什麼是中藥？
 - 中藥藥性認識多少？
 - 如何不用錯、不吃錯？
- ◎ **單靠食療/藥膳養生可行嗎？**
- ◎ 什麼時候適合用食療/藥膳？
- ◎ 可以服用民間偏方嗎？



乳癌患者多屬甚麼體質？

****與情緒關係密切****

(1) 肝鬱氣滯（常見）

◎ 證候

- 兩脅脹痛，煩躁易怒，乳房結塊如石。
- 舌淡紅，苔薄白，脈弦。

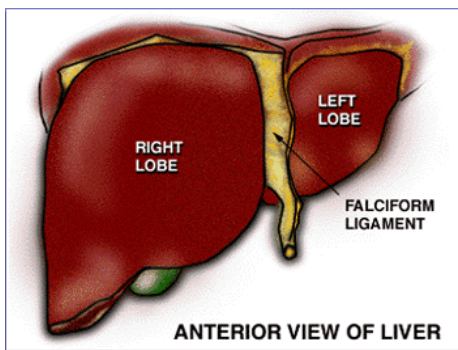
◎ 治法

- 疏肝解鬱，消癥散結。

◎ 方藥

- 柴胡疏肝散加減
- 柴胡、白芍、**當歸**、鬱金、白朮、雲苓、夏枯草、昆布、山慈菇等。





肝臟 ≠ 「肝」



◎ 肝臟

- 肝臟製造及排泄膽汁
- 排解血液中的毒素

◎ 「肝」

- 中樞神經系統
- 植物神經系統
- 循環系統
- 視覺功能

1. 肝主疏泄

- 疏通及宣泄全身氣、血、津液，確保運行暢達。
- 調暢氣機
 - 氣機指氣的升降出入的運行
- 調暢情志
 - 調和情緒，保持良好的心理狀態。
- 促進脾胃消化功能
 - 肝失去柔和舒展的特性，則影響脾氣的運行。

2. 肝主藏血

- 儲藏血液、調節血量

3. 肝主筋，其華在甲

4. 肝開竅於目



肝鬱 -> 肝鬱化火



疏肝解鬱



(2) 痰火蘊結

◎ 證候

- 乳房紅腫熱痛，甚至潰爛惡臭，咽乾舌痛，大便秘結。
- 舌質紅，苔黃膩，脈弦滑。

◎ 治法

- 清熱解毒，化痰散結。

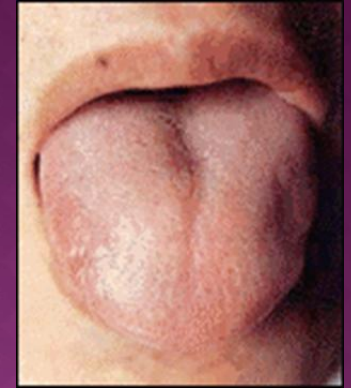
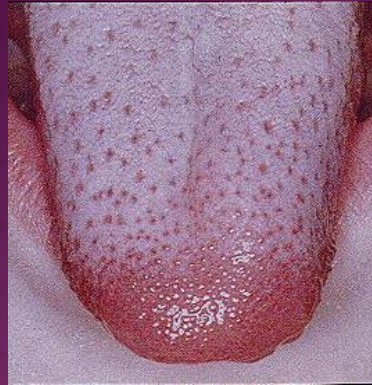
◎ 方藥

- 清熱化痰湯加減
- 柴胡、生大黃、蒲公英、丹皮、青皮、龍葵、王不留行等。

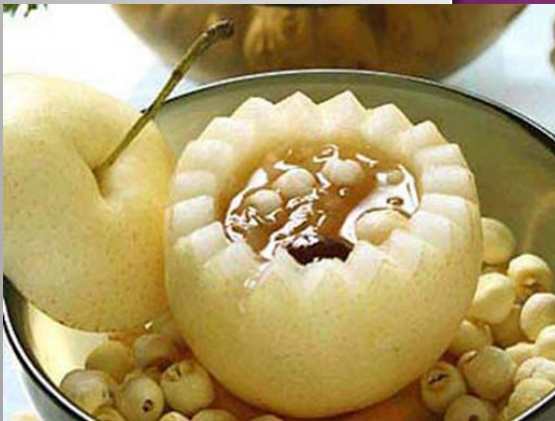
食療/藥膳 = 中藥治療？

- ◎ 什麼是中藥？
 - 中藥藥性認識多少？
 - 如何不用錯、不吃錯？
- ◎ 單靠食療/藥膳養生可行嗎？
- ◎ **什麼時候適合用食療/藥膳？**
- ◎ 可以服用民間偏方嗎？





食療/藥膳調理



「血氣不和，百病乃變化而生。」

《素問·調經論》

黨參桂圓瘦肉湯



◎ 材料

- 黨參20g，桂圓肉20g，瘦肉200g

◎ 烹調方法

- 黨參切段，瘦肉切件飛水，加水慢火煲兩小時。

◎ 功效

- 補中益氣，健脾生血

◎ 適應症

- 眩暈心悸，失眠納呆



芡實蓮子紅棗水



◎ 材料

- 芡實15g，蓮子15g，杞子15g，紅棗（去核）8-12粒

◎ 烹調方法

- 用清水浸泡蓮子並去除外皮及蓮心，洗淨其他材料後，同放入煲內，加適量清水，用中火煲約1小時。

◎ 功效

- 養血安神，健脾益腎



首烏杞子豬肝湯



- ◎ 材料
 - 制首烏30g，杞子20g，豬肝約150g

- ◎ 烹調方法
 - 加水慢火煲兩小時。
 - **豬肝切片後，在最後20分鐘才放入湯中。

- ◎ 功效
 - 補益肝腎，滋陰養血

- ◎ 適應症
 - 頭暈目眩，腰膝痠軟



淮山核桃瘦肉湯



◎ 材料

- 淮山15g, 核桃仁30g, 瘦肉半斤, 蜜棗2粒。

◎ 烹調方法

- 洗淨材料，加水適量，煲開後，放入材料，加水煮1-1.5小時即成。

◎ 功效

- 健脾益腎



白扁豆淮山粥

◎ 材料

- 炒白扁豆
- 淮山
- 米



◎ 烹調方法

- 加適量水煮成粥

◎ 功效

- 健脾養胃



杞子南瓜湯



◎ 材料

- 杞子15g，南瓜200g，鮮淮山150g，生熟苡米各15g
- 西施骨250g（四-六人份量）

◎ 烹調方法

- 洗淨上述材料
- 南瓜連皮切件，鮮淮山去皮切件，西施骨飛水備用。
- 將適量水加入湯煲內，用武火煮沸後，把所有材料放入沸水中，繼續用武火煲30分鐘後，改用文火再煲約兩小時。

◎ 功效

- 健脾養陰



百合馬蹄生魚湯

◎ 材料

- 百合50g, 馬蹄100g, 生魚1條

◎ 烹調方法

- 馬蹄削皮, 加水慢火煲兩小時。



◎ 功效

- 清熱涼血, 補脾利水



◎ 適應症

- 心悸口乾, 二便不利

雪耳羅漢果瘦肉湯



◎ 材料

- 雪耳20g，羅漢果1個，枸杞子15g，南杏少許；
- 紅蘿蔔3-4個，瘦肉半斤。

◎ 烹調方法

- 將雪耳洗淨，用清水浸透。
- 加水適量，煲開後，放入湯料，文火煮2小時。

◎ 功效

- 潤肺生津



食療/藥膳 = 中藥治療？

- ◎ 什麼是中藥？
 - 中藥藥性認識多少？
 - 如何不用錯、不吃錯？
- ◎ 單靠食療/藥膳養生可行嗎？
- ◎ 什麼時候適合用食療/藥膳？
- ◎ **可以服用民間偏方嗎？**



亂用補藥

- ◎ 廣告宣傳 = 事實??
- ◎ 進補…補甚麼?
 - 補其不足
 - 身體哪處虛?
- ◎ 病情往往**虛實夾雜**
 - 不能單純進補
- ◎ 經過各種治療後胃腸功能薄弱
 - 過多補品會引起消化吸收困難

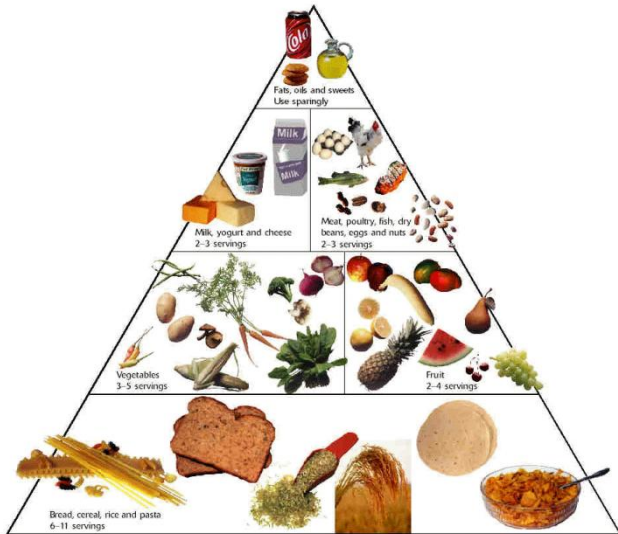


健康五大基石

生活規律



合理膳食



戒煙限酒

適量運動



心理平衡

“ 生活方式決定一個人的健康 ”

參考資料

- ◎ 曹志成, 劉潔華. 抗癌: 中西醫藥全攻略. 靈蘭閣圖書國際公司, 2010.

A large crowd of blue sad face emojis (frowning mouths) with a single yellow happy face emoji (smiling mouth) in the center, symbolizing positivity and support.

歡迎提問，分享交流。

~ 祝大家身心健康 ~