

# 乳癌食療新篇與穴位調理

崔紹漢博士

香港中文大學臨床生化博士

香港浸會大學中醫學博士



## I. 飲食調理

中醫學認為乳頭屬肝，乳房屬胃，胃與脾互為表裏相關，而乳腺癌(乳癌)的病機主要為掛怒憂思，肝脾氣鬱，所以飲食調理的總原則為疏肝解鬱，健脾養血。

## 中醫對乳癌病人日常飲食之指導原則

《黃帝內經》：“毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣。”

1. 癌症患者的飲食以易消化，富有營養，清淡為宜，不要過食厚味。

《黃帝內經》：“味厚者為陰，薄為陰之陽  
••••。味厚則泄，薄則通。”

\* 乳癌患者忌攝入高脂肪（動物脂肪），高動物蛋白的食物



## 2. 避免繼續食用含致癌物質的食物

- (1) 不新鮮或放久了的食物
- (2) 含亞硝酸鹽的食物
- (3) 霉變後含有霉毒素的食物
- (4) 煙熏食物
- (5) 含食物添加劑的食物
- (6) 農藥污染的農作物

### 3. 注意保護脾胃功能

- (1) 手術 / 化療 / 放療均能損傷脾胃。
- (2) 過餓過飽會損傷脾胃。
- (3) 大劑量長時間的苦寒或攻伐的中草藥也會損傷脾胃。

\* 對癌患者來說，如果脾胃功能減退（即“胃氣”衰敗），就意味着治療上的困難。

## 4. 注重扶正與驅邪相結合

(1) 當接受手術、放療、化療等攻邪抗癌的治療時，除扶正補虛的中草藥外，營養的輔助也很重要。

- 蕈類食物含香菇多糖，可增強腫瘤患者的抗體免疫功能。
- 胡蘿蔔、番茄、南瓜等含 $\beta$ -胡蘿蔔素、維他命C、微量元素鋅、錳、銅等，具抗氧化功能。
- 綠色蔬菜含豐富維他命C。
- 大蒜，洋葱有廣譜抑菌和抗癌作用。

(2) 選擇既是食物，又具有抗癌作用的菜蔬

如馬齒莧，黃花菜，苡薏仁，核桃，紫菜，海藻，荸薺，菱角，慈菇，芋頭等。

## 5. 注意食物的性味功用，要辨證施食

《金匱要略》：“所食之味，有與病相宜，  
有與身為害，若得宜則益體，害則成疾。”

- (1) 陽熱偏盛忌食桂圓、荔枝、羊肉等熱性食物，宜多吃清熱食物。
- (2) 虛寒體質忌食西瓜、綠豆、黃瓜等寒涼食物，宜多吃溫陽食物。
- (3) 陰虛體質忌食辣椒、蔥、薑等辛散食物，宜多吃滋陰食物。

## 6. 忌口 (戒口)

(1) 癌症病人無嚴格忌口，但不提倡吃“發物”。

(2) 何謂“發物”？

- 指辛辣燥熱刺激，肥甘厚味及某些海產生物等一類食物。
- 公雞、豬頭肉、羊肉、蝦、蟹、蚌、煙、酒等可動風化火，觸發陳疾宿痰，瘡瘍腫癰。
- 蝦、蟹、無鱗魚等容易引發過敏反應。

(3) 忌口不宜太嚴，食譜不宜太窄，須視脾胃消化吸收功能的強弱以及病情的寒熱虛實予以必要的食補和食療。



# 乳癌的中醫飲食療法

## 1. 南薈菜乾湯 (1 ~ 2人量)

材料：南薈30 ~ 60克、菜乾120克、杞子10克(後下)、  
玫瑰花8 ~ 10枚(焗服)、瘦肉100克、蜜棗2 ~ 3  
枚。

製法：洗淨所有材料(杞子後下)，放入煲中，加水8 ~  
10碗，以猛火煮沸，收慢火煎約1小時，最後  
10 ~ 15分鐘加入杞子，收火後加入玫瑰花焗5  
~ 10分鐘。

功效：疏肝健脾，補氣，益腎。適合肝鬱、氣虛之乳  
癌患者服用。

# 南 薷



# 乳癌的中醫飲食療法

## 2. 海藻雙薯小麥湯 (1人量)

材料：海藻15克、北薯15克、南薯30克、浮小麥30克(包煎)、無花果2~3枚。

製法：洗淨材料，加水4~5碗煎約1小時至剩約1碗，飲湯食海藻。

功效：補氣斂汗，消痰散結。適合氣短自汗，痰多水腫，或頸有結核者服用。



# 海藻



# 浮小麥



## 乳癌的中醫飲食療法

### 3. 刺五加無花果炖乳鴿 (1 ~ 2人量)

材料：刺五加30克、杞子15克(後下)、無花果 4 ~ 5枚、乳鴿1隻。

製法：洗淨乳鴿，去皮毛及內臟，與其他材料(杞子後下)共置炖盅內，加水蓋過材料(約2碗)，隔水炖3小時，最後10 ~ 15分鐘加入杞子，調味即可飲湯食鴿。

功效：益氣補虛，補腎養血，養心安神，適用於氣血兩虛，體弱之乳癌患者。

# 刺五加



## 乳癌的中醫飲食療法

### 4. 海馬 / 海龍炖烏雞(1 ~ 2人量)

材料：海馬1對(約30克)或海龍1條、杞子10克(後下)、蝦仁30克、火腿10克、小烏雞1隻。

製法：烏雞剖好洗淨去皮毛及內臟，把所有材料(杞子後下)放入炖盅，加水適量，隔火炖3小時，最後10 ~ 15分鐘加入杞子，調味即可飲服。

功效：溫腎補虛，適合陽虛乳腺癌患者服用。



# 海馬



# 海龍





## 乳癌的中醫飲食療法

### 5. 天冬治乳癌方

- (1) 天冬黃酒方：鮮天冬30～60克，洗淨剝皮，加黃酒適量，隔水蒸半小時，每天分2～3次食天冬飲黃酒。
- (2) 生吃天冬：鮮天冬30克，以沸水洗淨剝皮，生吃以黃酒適量送服。
- (3) 黃酒天冬汁：鮮天冬60克，洗淨榨汁，加黃酒適量送服。
- (4) 天冬糖茶：天冬15～30克(鮮品加倍)，加水2～3碗煎剩大半碗，並加少量紅糖為引，便可食天冬飲茶；有肝氣鬱結者可加玫瑰花6～8朵焗服。

功效：天冬味甘苦寒，有養陰潤燥、清肺生津之功效，對肝、腎陰虛，熱病傷津之食慾不振、口渴及腸燥便秘有療效。黃酒(紹興黃酒含酒精12%～15%)性溫，味甘苦辛，有散寒氣，通血脈的功效。文獻記載上述食療方適用於乳癌屬肝氣鬱結或毒熱蘊結者。

天冬



## 乳癌的中醫飲食療法

### 6. 二冬綠茶飲 (1人量)

材料：麥冬6克、天冬6克、綠茶1克、玫瑰花5 ~ 6朵。

製法：將麥冬及天冬洗淨切碎，與茶葉及玫瑰花共置杯中，加沸水泡5 ~ 10分鐘即可每天代茶飲用。

功效：滋腎養陰，疏肝解鬱，清心除煩。適宜有陰虛煩熱，肝鬱心煩之乳癌患者服用。

麥冬



## 乳癌的中醫飲食療法

### 7. 山楂紅橘茶 (1人量)

材料：山楂10克、紅花2克、柑橘2 ~ 3枚、冰糖酌量。

製法：洗淨材料置於杯中，加沸水焗約15分鐘，最後加入冰糖調味即可飲服。

功效：活血化瘀，適合氣滯血瘀有疼痛之乳腺癌患者。

山楂



紅花





## 乳癌的中醫飲食療法

### 8. 甘麥大棗寧神茶 (1人量)

材料：淮小麥30克、生地15克、夜交藤30克、百合10克、炙甘草6克。

製法：以4 ~ 5碗水煎至1碗，每天代茶飲用。

功效：養心安神，潤肝除燥。適用於驚悸心煩，悲傷欲哭，神經衰弱，失眠多夢之人仕(包括乳癌患者)服用，亦治盜汗自汗。

# 淮小麥



# 夜交藤







## II. 穴位調理

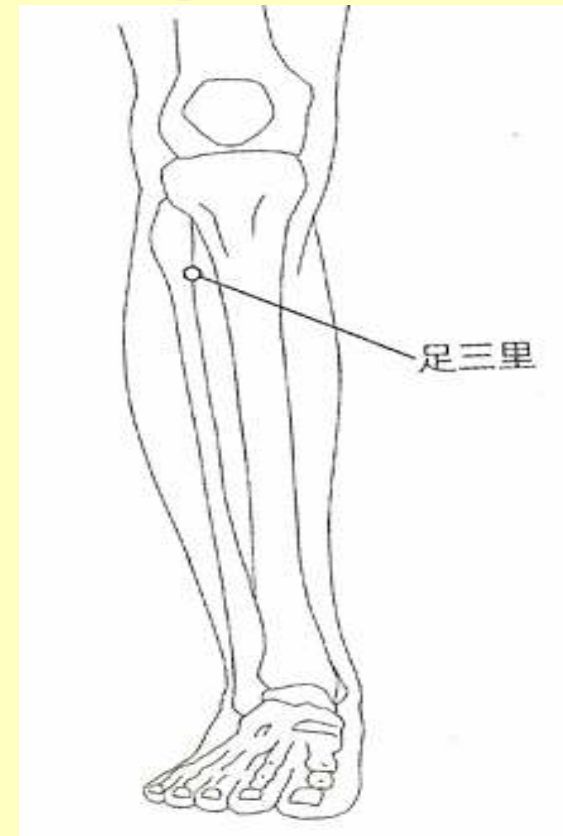
目的：改善症狀，緩解癌性疼痛，減輕化療、電療的不良反應，提升生存質量。

## 1. 足三里穴 (胃經)

定位：在小腿前外側，當犢鼻穴下3寸，距脛骨前緣一橫指。

功效：和胃健脾，通腑化痰，升降氣機，為保健要穴。

主治：胃痛、嘔吐、消化不良、腹脹、便秘、水腫、乳癰、虛勞、下肢痠痺。

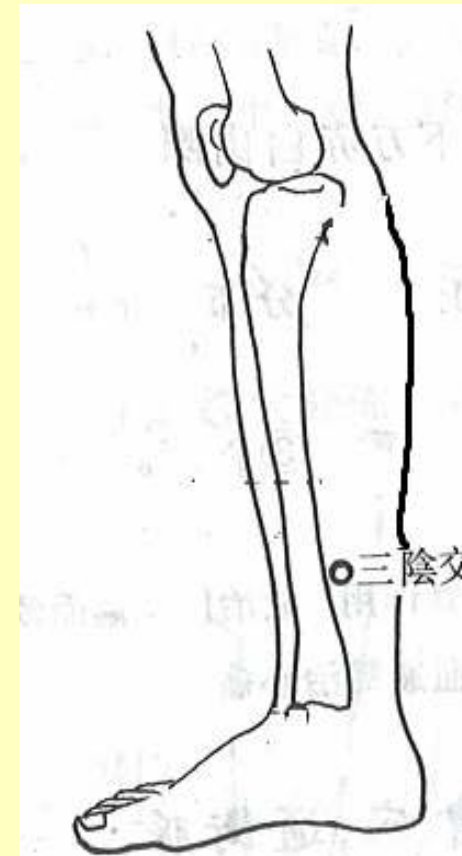


## 2. 三陰交穴 (脾經)

定位：在小腿內側，在足內踝尖直上3寸，脛骨內側緣後方。

功效：健脾益氣，調補肝腎。

主治：腹脹、腸鳴、泄瀉、便秘、消化不良、月經不調、遺尿、尿頻。

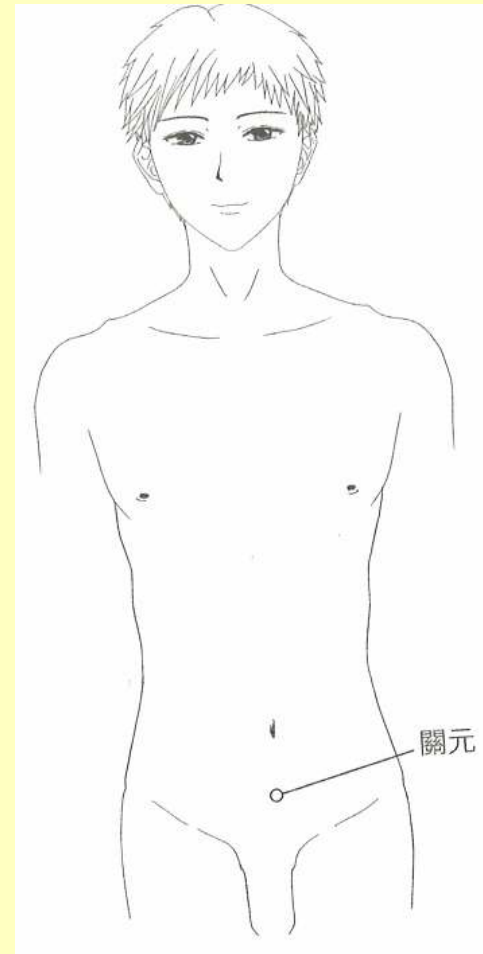


### 3. 關元穴 (任脈)

定位：在下腹部，前正中線，  
臍下3寸。

功效：培補元氣，益腎固本；  
有強壯作用，能加強免  
疫功能，為保健要穴。

主治：遺尿、尿頻、泄瀉、腹  
痛、月經不調、帶下、  
虛弱。

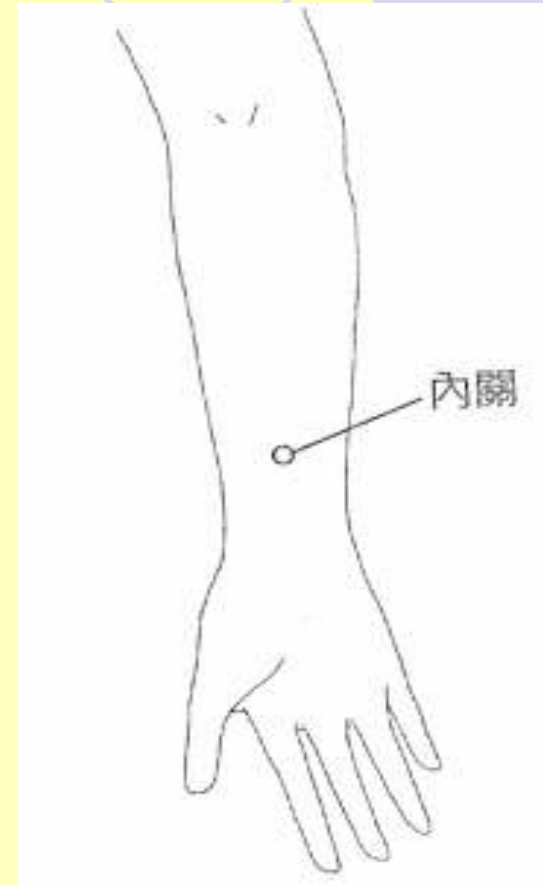


#### 4. 內關穴 (心包經)

定位：在前臂掌側，腕橫紋正中直上2寸，兩筋之間。

功效：清心除煩，和胃止嘔，寬胸理氣，鎮靜止痛。

主治：心痛、心悸、胸悶、胃痛、嘔吐、失眠、眩暈、偏頭痛、上肢痺痛。

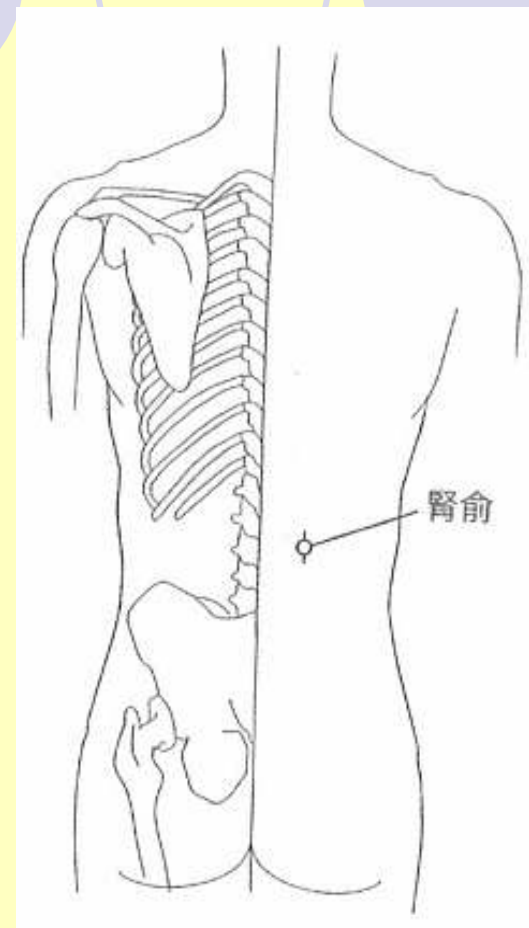


## 5. 腎俞穴 (膀胱經)

定位：在腰部，當第2腰椎棘突下，旁開1.5寸。

功效：補腎益氣，通陽利水。

主治：月經不調、帶下、不孕、水腫、尿頻、耳鳴、耳聾、尿失禁。

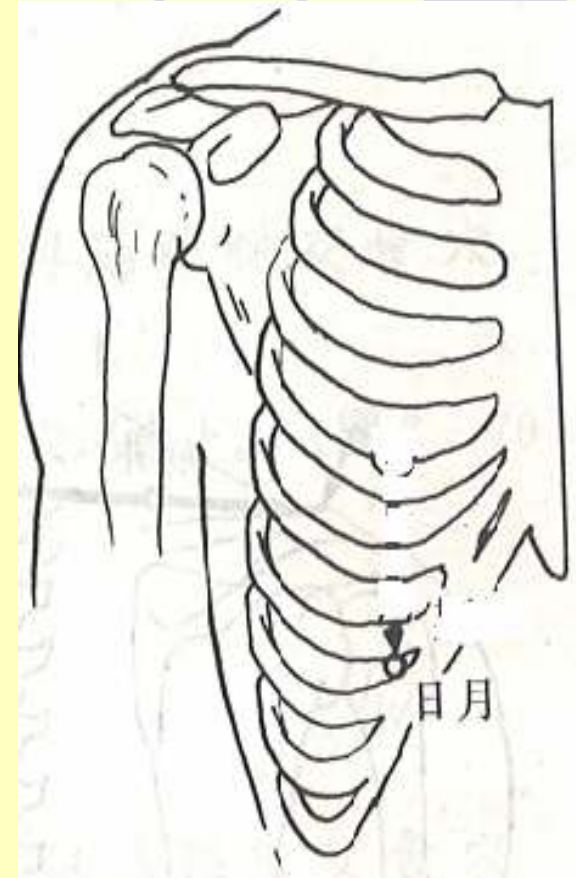


## 6. 日月穴 (膽經)

定位：在上腹部，當乳頭直下，第7肋間隙，前正中線旁開4寸。

功效：疏肝利膽，健脾降逆。

主治：嘔吐、胃痛、吞酸、呃逆、脅肋疼痛、腹脹。

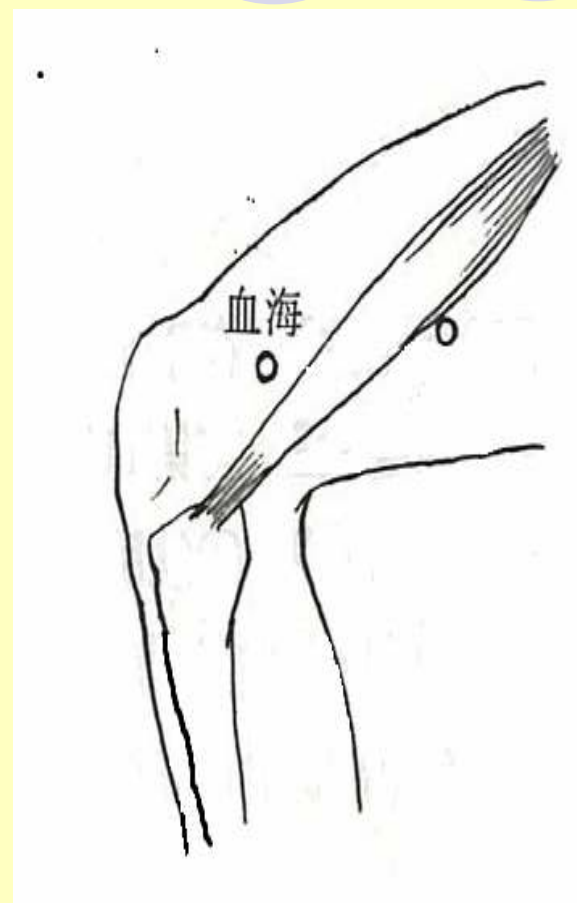


## 7. 血海穴 (脾經)

定位：正坐屈膝，在大腿內側，髕底內側端上2寸。

功效：健脾化濕，調經統血。

主治：月經不調、痛經、貧血、崩漏、皮膚瘙癢、下肢內側及膝關節疼痛。





## 8. 合谷 (大腸經)

定位：在第一、二掌骨之間，  
近第二掌骨中點。

功用：清熱解表，明目聰耳，  
通絡鎮痛。

主治：眩暈、頭痛、牙痛、  
胃痛、咽喉腫痛、腹  
痛、面神經麻痺、鼻  
淵、鼻衄。



謝謝



**THANKS  
FOR  
LISTENING**