

# 乳癌康服後中醫與食療調理

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

英國生物醫療科學學院高級院士

英國皇家化學學院高級院士

註冊中醫師



內容：

I. 中醫食療 (藥膳) 的施用原則

II. 乳癌康服者的食療調理原則及建議


The background features abstract, flowing lines in shades of purple, green, and blue, interspersed with small yellow triangles, creating a vibrant and artistic atmosphere.

# I. 中醫食療 (藥膳) 的施用原則



## 何謂食療（藥膳）？

以藥物和食物為原料，經過烹飪加工製成具有醫療作用的食物。



扁鵲：「安身之本，必資乎食，  
救疾之速，必憑乎藥，  
不知食宜者，不足以存生，  
不明藥忌者，不能以除病。」

『藥食同源』或『醫食同源』

# 癌症康復者之飲食調理

## 中醫對癌症患者飲食營養的指導原則

《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。”

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》：“味厚為陰，薄為陽，厚則泄，薄則通。再瓜果生冷諸物，亦當慎。”

\* 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) 過飢過飽會損傷脾胃

(3) 大劑量長時間的苦寒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β-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，洋蔥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，慈姑，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、姜等辛散食物，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。

## II. 乳癌康復者之中醫食療調理原則

### 辨證施食

乳癌的中醫辨證一般可分 3 型：

#### 1. 肝鬱氣滯型

**【主要症狀】**：發病與精神刺激有關，乳房有腫塊，質硬不痛，或偶有隱痛、脹痛、兩脅作痛、心煩易怒、口苦咽乾、頭暈目眩、胃納不馨，(舌脈畧)

**【病機辨證】**：肝氣鬱滯，痰氣交結

**【調理原則】**：疏肝解鬱，理氣散結

**【食療建議】**：下詳

## 乳癌肝鬱氣滯型之食療建議：

### (1) 金針木耳田雞湯 (二人量)

材料：金針菜30克、黑木耳(雲耳)15克、烏雞約半斤。

煮法：金針菜洗淨，木耳清水浸泡，田雞理淨去皮及內臟。清水6～8碗煲約1小時，調味即可服用。

適合：煩悶而覺腫痛者。





乳癌肝鬱氣滯型之食療建議：

(2) 玫瑰烏豆泥鰵湯（二人量）

材料：玫瑰花15克、烏豆50克、泥鰵8～10兩。

煮法：先將烏豆及泥鰵加水同煮至烏豆熟透，再放入玫瑰花煮10～15分鐘，調味即可。

適合：手術後滲液或傷口愈合不良者。





## 2. 冲任失調型

**【主要症狀】**：乳房腫塊固定疼痛、皮色不變或紫暗、或狀若橘皮、甚至破潰出血、伴月經失調、腰腿酸軟、五心煩熱、目澀、口乾，(舌脈畧)。

**【病機辨證】**：冲任失調、肝腎陰虛。

**【調理原則】**：調理冲任、滋補肝腎。

**【食療建議】**：下詳

## 乳癌冲任失調型之食療建議：

### (1) 杞子生地茉莉炖烏雞 (二人量)

材料：杞子10克、生地15克、茉莉花10克、小烏雞1隻。

煮法：材料洗淨，烏雞理淨去皮及內臟，用布包好茉莉花放入雞腹中，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。





## 乳癌冲任失調型之食療建議

### (2) 菜膽花膠烏雞湯 (二人量)

材料：小白菜120克、花膠30克、烏雞1隻。

煮法：花膠以清水浸軟切條，烏雞理淨去皮及內臟，將2物加適量清水密蓋炖二小時以上，放入細嫩全棵小白菜再炖半小時，調味即可服食。

適合：眩暈乏氣、納呆消瘦者。



### 3. 熱毒蘊結型

【主要症狀】：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，(舌脈畧)。

【病機辨證】：痰瘀內結，郁而化熱。

【調理原則】：清熱解毒，化痰散瘀。

【食療建議】：下詳。

## 乳癌熱毒蘊結型之食療建議：

### (1) 百合海帶乳鴿湯（二人量）

材料：乳鴿一隻、百合60克、海帶30克、陳皮一角。

煮法：乳鴿理淨去毛及內臟，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。





## 乳癌熱毒蘊結型之食療建議

### (2) 軟堅散結湯 (一人量)

材料：夏枯草30克、昆布10克、海藻10克、陳皮1角、片糖半塊。

煮法：昆布、海藻浸水洗淨，以清水5～6碗先煎陳皮，再加入洗淨之其他材料煎煮1小時以上，最後以片糖調甜味。

適合：乳腺癌熱毒蘊結型併痰瘀結聚者。





適合所有乳癌康復者之食療建議：

(1) 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。





適合所有乳癌康復者之食療建議：

(2) 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。





適合血細胞減少之乳癌康服者

豬蹄筋南北芪薯雞血藤湯（一人量）

材料：豬腳筋(乾)120克、南北芪薯30克、雞血藤30克、大棗20枚、花生30克。

煮法：先浸軟豬蹄筋，其他材料洗淨，加清水 7 ~ 8 碗同煲，至花生及蹄筋脰透，即可調味服用。

適合：因化療 / 放療致貧血及白細胞減少之癌症患者。





A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, each with yellow triangular rays emanating from it, suggesting a festive or celebratory theme.

# 中醫四補

藥補不如食補  
食補不如動補  
動補不離心補

Three balloons are positioned vertically on the left side of the slide. The top balloon is light green, the middle one is light blue, and the bottom one is light purple. Each balloon has a thin string and is surrounded by several small, yellow, triangular shapes that resemble confetti or streamers.

謝謝