

主辦機構：



贊助機構：



健康醫學講座

乳癌治療新攻略

家人如何支援患者

乳癌治療之飲食調理

2025年10月25日(星期六)

主辦機構



贊助機構



免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

主辦機構



贊助機構

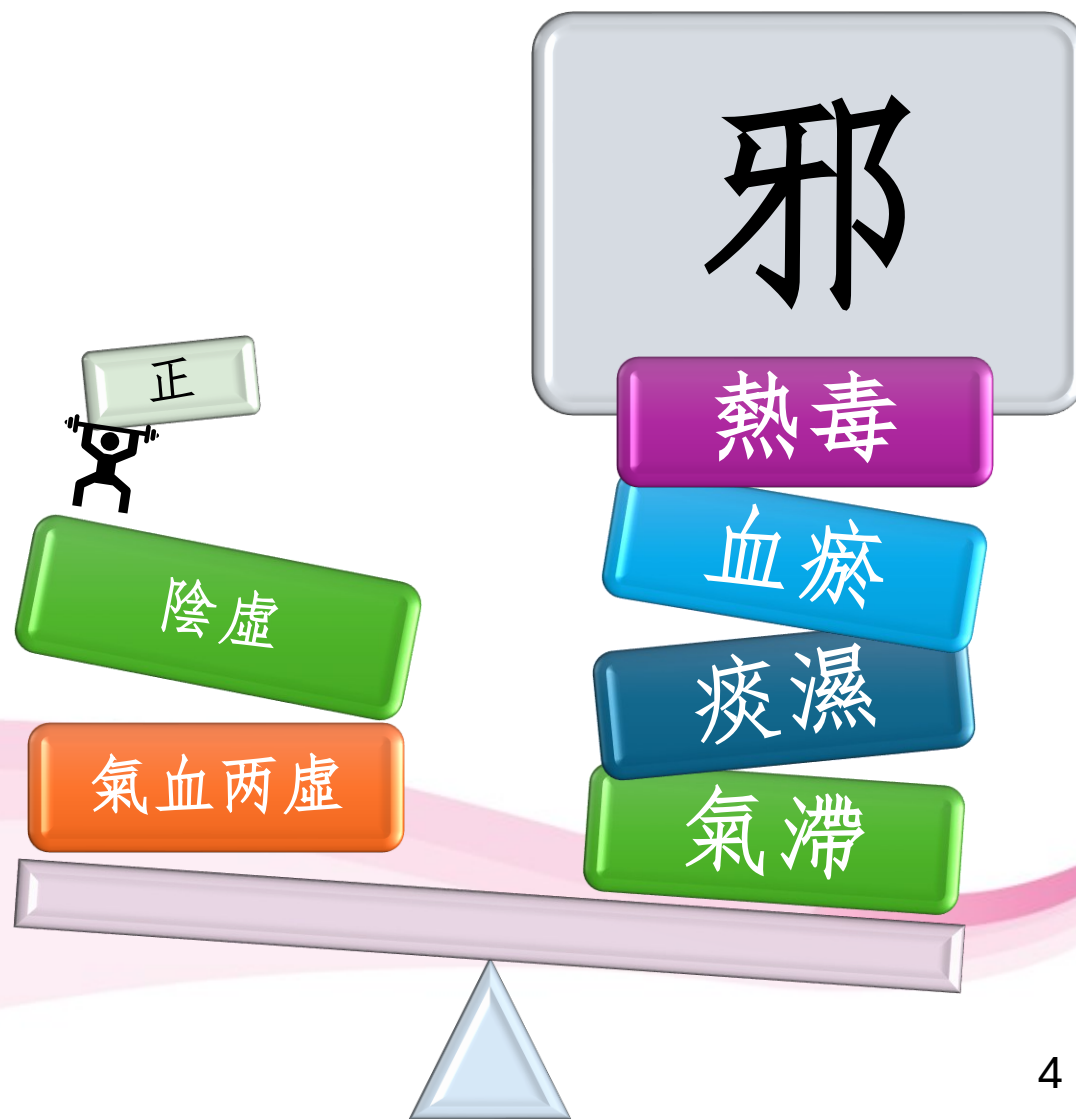


乳癌治療之飲食調理

嚴韻詩 博士

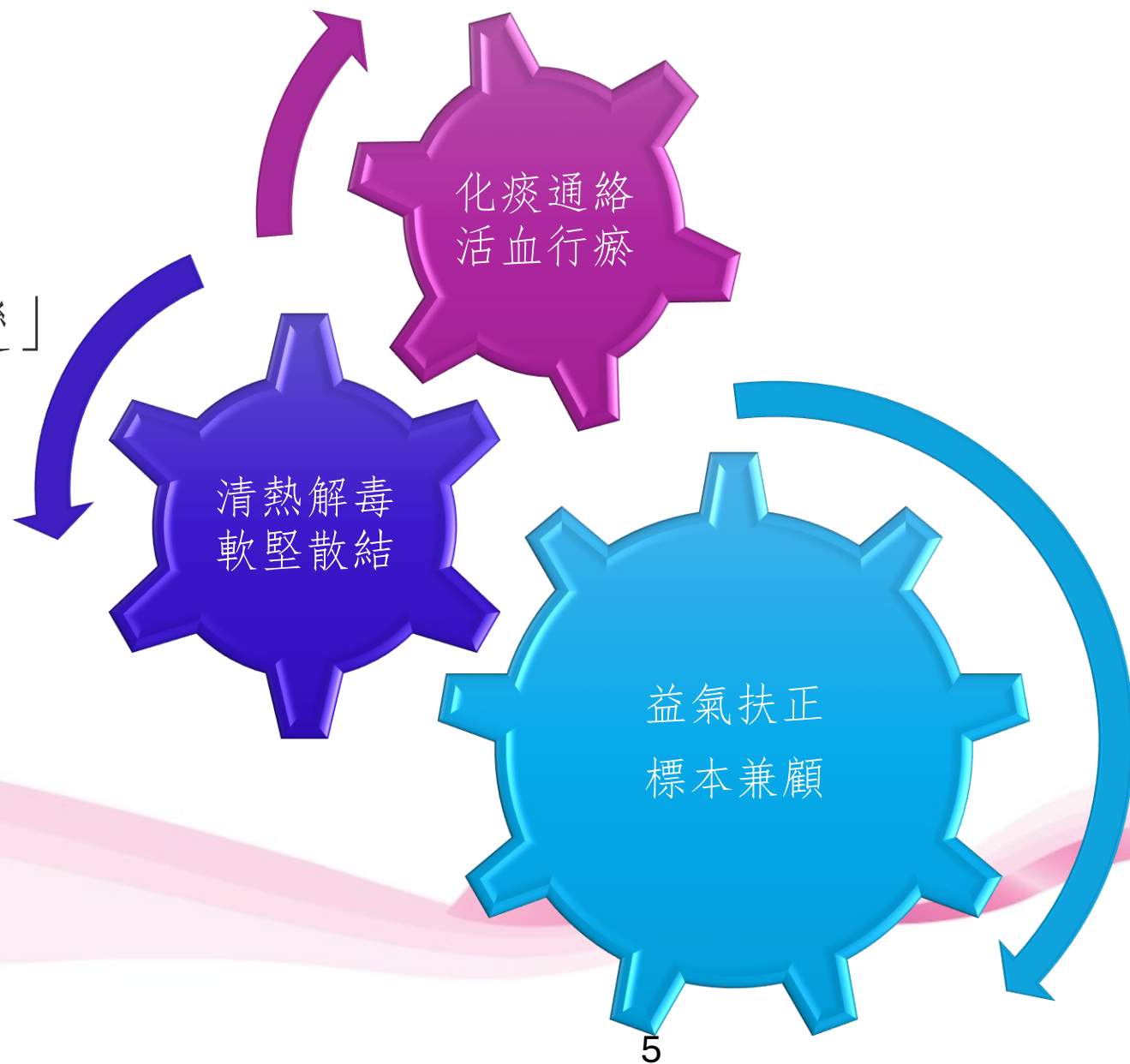
註冊中醫師

乳癌的發病機理

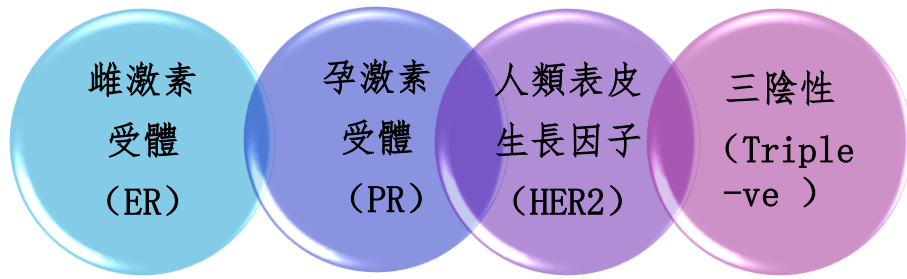


中醫治療乳癌

- 從證候、體質論治乳癌
 - 「未病先防，既病防變」
 - 「治病求本」



乳癌的治療和常見副作用



臨床、影像、
病理檢查



乳癌



疲乏、情緒、精神壓力

癌友的大敵

營養不良

- 營養不良會引起：
 - 降低癌症治療（手術、電療及化療）的成效
 - 增加治療的後遺症的風險，如身體虛弱等
 - 延長住院時間
 - 降低存活機會
 - 情緒問題

乳癌患者需要避用

蜂王漿	研究表明它含有動物性雌激素活性的成分。這些成分進入機體後，可能模擬雌激素作用，刺激癌細胞生長。
動物胎盤	動物胎盤製品中的雌激素主要源於母體，本是為了支持胎兒生長發育，含豐富的雌激素。但對於乳腺癌患者來說，攝入高濃度雌激素會增加體內雌激素水準，刺激乳癌細胞
雪蛤膏	實際上就是雌性林蛙的卵巢、輸卵管，叫雪蛤膏，是雌激素產生和存儲的地方，含有雌二醇等激素類物質，可促進乳癌的發生與發展，對於絕經前後的婦女則不建議使用
避孕藥	避孕藥多屬於複合型製劑，含有雌激素和孕激素。雌激素可能增加乳腺癌復發風險。因此乳腺癌患者在選擇避孕方式時，應避免使用含激素的避孕藥，首選物理屏障避孕法（如避孕套）
注意保健品	乳腺癌患者盡量不要亂吃保健品，避免這些保健品中富含雌激素，促進乳癌細胞的發展

乳癌患者需要避用

少用塑膠製品

乳腺癌患者應認清塑膠標識，以降低接觸環境雌激素的可能性。

- 避免使用PVC保鮮膜、浴簾、運動、水壺等。
- 別用塑膠杯裝熱水或重複加熱外賣餐盒

慎用化妝品和護膚品

避開含有害成分的產品。

- 苯甲酸酯類（羥苯甲酯/丙酯）作為防腐劑廣泛應用於化妝品中，可能會干擾人體的內分泌系統，常見於面霜/洗髮水（歐盟已限制使用）
- 二苯酮-3，側常見於防曬霜中，它可能會模擬雌激素的作用，增加乳腺癌的風險
- 月桂基硫酸鈉是洗護產品中的起泡劑，長期使用可能會對人體內分泌系統產生不良影響

頻繁使用染髮劑

染髮劑中的某些化學物質可能影響乳腺健康

- 如染髮劑含激素干擾物，可能刺激乳腺細胞異常增生
- 許多染髮劑含芳香胺類化合物（如對苯二胺，PPD），可穿透頭皮進入血液，被列為 2B類可能致癌物

手術治療之飲食調理

乳癌手術治療

術後
傷口難癒

- 益氣扶正，活血化癥
- 可選用北芪、五指毛桃、雞血藤、枸杞子、延胡索等

術後
皮下積液

- 益氣健脾，活血利水
- 可選用北芪、五指毛桃、茯苓、車前子、澤瀉等

上肢淋巴水腫

- 益氣活血，利水消腫
- 可選用北芪、五指毛桃、桂枝、桑枝、茯苓皮、絲瓜絡等

疲倦氣短

- 益氣養陰
- 可選用五指毛桃、太子參、黃芪、沙參、麥冬、玉竹等

疼痛與神經血管異常

- 活血化癥
- 可選用川芎、赤芍、丹參、乳香、沒藥等

淋巴引流運動

皮膚護理

壓力手袖

穴位：足三里、陰陵泉、氣海、關元

陳皮煲粥

陳皮10克、米100克

- 和胃消食、理氣化痰
- 納差食少、噁心嘔吐、脘腹脹滿、脾胃虛弱；適合病後及手術後調理腸胃

註：

陳皮燥濕化痰、健胃祛風；能有效治療痰多咳嗽、脾胃氣滯、反胃嘔吐等

淮山薏米芡實粥

淮山 300克、熟薏米50克、芡實 50克、米
100克

- 益氣健脾利水
- 腸胃不適、胃納不佳、便溏或腹瀉、輕微術後水腫

註：

淮山益氣健脾、止瀉化痰，改善腸胃功能，有助大便稀溏情況；生薏米利滲濕，有利尿作，熟薏米則重健脾止瀉；芡實除濕健脾止瀉，有助改善大便軟溏

健脾利水湯

淮山30克、土茯苓20克、白扁豆20克、赤小豆15克、大棗5粒、瘦肉300克

- 祛濕健脾
- 適合手術後脾虛濕重、見水腫症狀者

加減：五指毛桃50克

註：

土茯苓能清熱解毒、除濕、通利關節，改善濕熱不適；白扁豆健脾益氣、化濕止瀉，改善食慾不振、腹瀉，有寧心安神功效；赤小豆利水消腫、祛濕，常用於治療水腫腹瀉等症狀。

淮山蓮子百合湯

百合20克，龍眼肉20克，淮山100克，蓮子30克

- 寧心安神，健脾養陰
- 煩躁，口乾，心煩失眠；適合手術後脾氣虛弱、氣陰兩虛者

加減：柏子仁10克，無花果5-10粒，蜜棗3-5粒

註：

百合潤肺止咳，寧心安神，清心除煩，有助舒緩失眠失夢，抑鬱，心煩口渴，改善記憶力下降；龍眼肉補心脾，益氣血，安神補腦，改善健忘，失眠，盜汗，心悸等；淮山幫助消化，止咳祛痰，補脾肺腎等；蓮子養心安神，補脾益氣，健腦益智，改善疲勞，心悸失眠多夢等；柏子仁用於陰血不足的心悸失眠，能養心安神，潤腸通便。

百合燉牛奶

百合30克，冰糖少許，牛奶適量

- 清心除煩，鎮靜安神
- 煩燥，口乾，失眠，消瘦； 適合：陰虛，尤以心陰虛為主；改善手術後思慮多、失眠症狀

加減：桃膠/雪耳20克，紅棗8粒，龍眼肉10克

註：

百合潤肺止咳，寧心安神，清心除煩，有助舒緩失眠失夢，抑鬱，心煩口渴，改善記憶力下降；牛奶幫助產生睡意，幫助放鬆入睡；花膠/桃膠/雪耳滋陰養顏補筋脈；紅棗幫助補氣血，養心安神，改善脾胃虛弱等症狀；龍眼肉補心脾，益氣血，安神補腦，改善健忘，失眠，盜汗，心悸

鯊魚骨炖猴頭菇

鯊魚骨 150克、猴頭菇 100克、紅蘿蔔200克，
生薑 20克

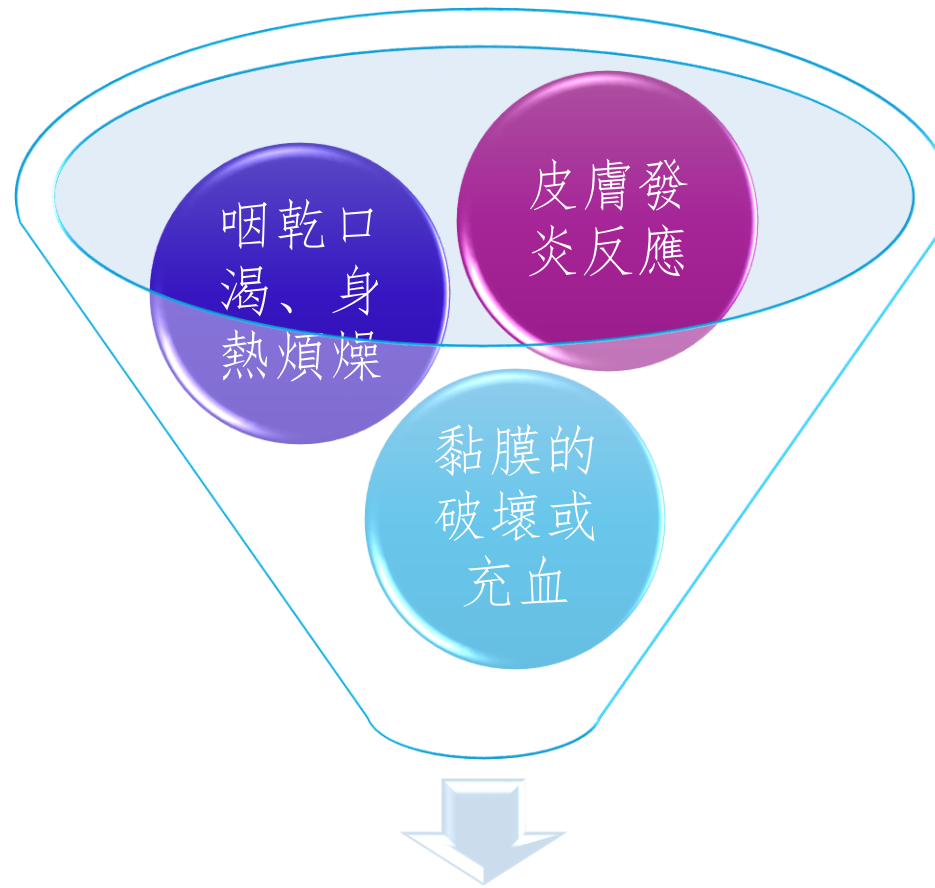
- 健脾益氣、消癥散結
- 癌症手術後消瘦貧血、納呆短氣或手術後體虛、傷口難以癒合

註：

鯊魚骨對強健骨骼、補充鈣質，預防骨質疏鬆及促進膠原蛋白生成，有助美容養顏，也有祛風濕、止痛功效；猴頭菇能健胃消食。安神助眠、增強免疫力，保護胃黏膜等，能促進消化、改善消化不良、舒緩及滋養神經系統，提升免疫力。

放射治療之飲食調理

乳癌放射治療



清熱涼血

- 可選用生地、白茅根、丹皮、梔子、玄參、知母等

養陰生津

- 可選用沙參、麥冬、玉竹、石斛、梨皮、百合等

沙參玉竹雪耳湯

沙參30克、玉竹30克、雪耳1朵、蘋果2個、蜜棗4粒

➤養肺滋陰、生津止咳

➤咽乾、痰少、乾咳、心煩口渴、皮膚乾燥之症狀

註：

沙參能養陰清肺，適合肺熱燥咳、乾咳少痰、咽乾口渴、乾嘔、胃脘隱痛；玉竹同樣能養陰潤燥，生津止渴，用於乾咳止痰，煩熱口渴等症狀

竹蔗茅根馬蹄水

竹蔗50克、茅根50克、馬蹄30克、甘荀30克
(需要可略加冰糖調味)

- 清肺胃熱、利咽潤肺
- 發燒、咽痛、咳嗽、口乾口渴、熱嘔、小便黃、便秘；適合電療前後及期間、化療/標靶後身熱陰虛津傷之症

註：

竹蔗清熱潤燥，清肺胃熱、對於咳嗽氣喘、口咽乾燥、反胃嘔吐、退熱均有功效；茅根能清熱利尿，對於發燒、喉嚨痛、流鼻血、小便黃、胃熱嘔吐有幫助；馬蹄清熱生津、祛痰止咳，對於呼吸道疾病、咽炎、便結等均有功效。

羅漢果茶

陳皮 2角、羅漢果 半個

- 清熱潤肺、化痰止咳，潤腸通便
- 微發熱、咳嗽痰黃、咽乾痛、口乾聲嘶；適合風熱感冒或電療熱毒傷津症狀

註：
羅漢果能清熱潤肺，滑腸通便；適合肺燥咳嗽、咽痛、便秘
便用

川貝雪梨炖猪肺

川貝10克、梨1個、南北杏10克、百合12克、蜜棗2粒、豬肺半個

- 滋陰清肺、止咳化痰、養胃生津
- 煩躁口乾、咳嗽，咽中有痰難咯、改善肺氣；適合電療後傷肺陰、吞嚥困難之症

- 加減：蘋果1個、陳皮1角

註：

雪梨能清熱生津、潤燥化痰；川貝止咳化痰、清熱散結；蜜棗能補脾胃、滋養陰血、潤肺除痰、養心安神、美肌潤膚。

梨茶

梨15克、綠茶/紅茶 1克、蜂蜜少量

- 疏肝解鬱，化痰散結
- 情緒鬱結、煩燥易怒、失眠等；適合肝氣鬱結、或電療後口咽乾燥人士

加減：陳皮、川貝、麥冬、石斛

註：

梨能潤肺止咳、生津潤燥、預防便秘、降低血壓、促進消化，有助腸道健康。

蘋果雪梨無花果湯

雪耳1朵、雪梨 3個、蘋果 3個、無花果 4-6粒、南北杏 適量

- 清熱生津、化痰止咳
- 喉嚨痛、咳嗽、胃口不佳、大便不通；適合電療後津傷症狀

註：

雪耳含豐富膳食纖維，能改善便秘，同時可清熱潤肺止咳；無花果有抗發炎、利咽喉、促進消化、潤腸通便之功效。

桂花潤膚茶

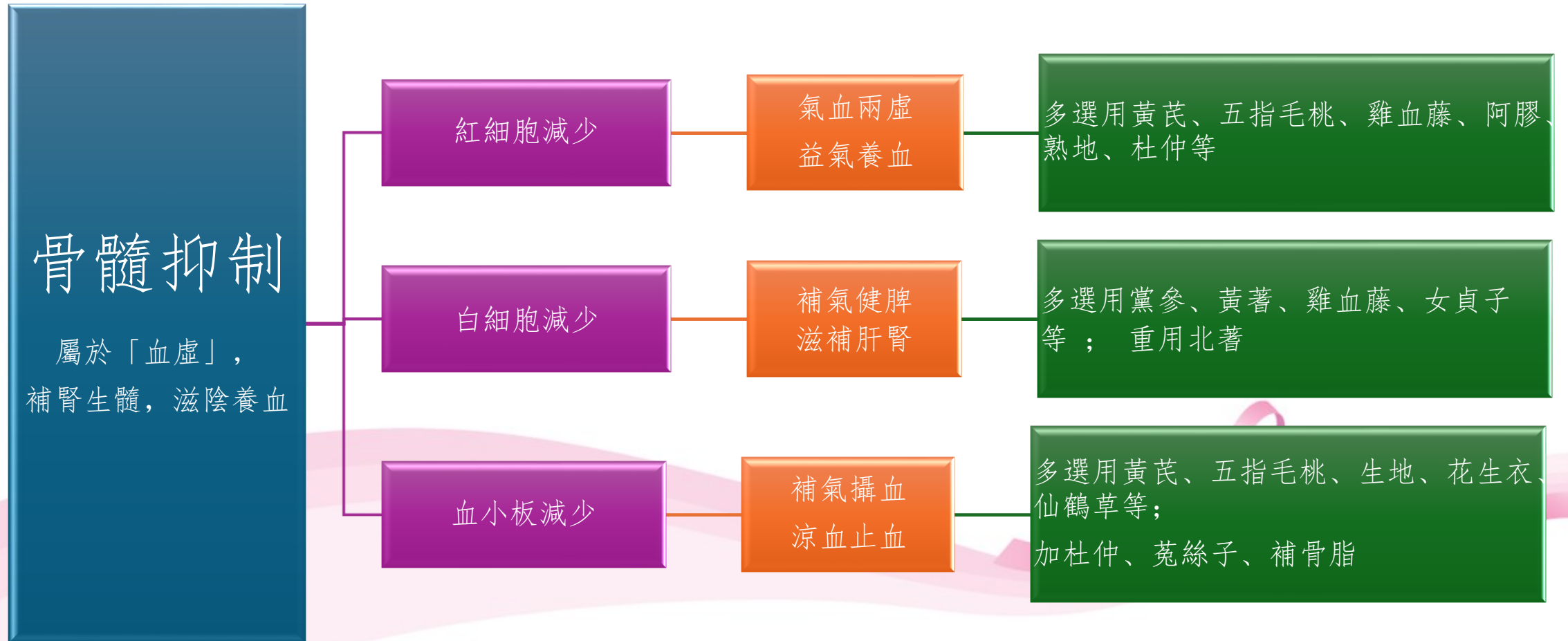
烏龍茶5克、桂花2克、枸杞子5粒、桂圓2粒、蜂蜜酌量

- 潤喉潤膚、補血養肝
- 改善咽喉乾燥、皮膚乾裂、聲音嘶啞，適合電療後皮膚咽喉乾燥者

註：烏龍茶味甘苦，性涼至溫，能生津止渴；桂花性溫味甘辛，能散寒化痰，芳香行氣，健脾暖胃；枸杞子護肝補血、滋補肝腎、益精明目；桂圓性味甘溫，能補益心脾、養血安神；蜂蜜性平味甘，能保護肝臟、提升免疫力，能改善便秘、皮膚乾燥、失眠等

化療/標靶治療之飲食調理

乳癌化療/標靶治療



乳癌化療/標靶治療

脫髮

- 補血生髮、補腎養陰
- 多選用熟地、阿膠、紅棗、桑椹、女貞子、旱蓮草、黑豆、黑芝麻、桂圓等

末梢神經病變

- 益氣活血、化瘀通絡
- 多選用桑枝、杜仲、桑寄生、五指毛桃、羌活、獨活、雞血藤、伸筋草等
- 穴位：下肢穴位（如三陰交、解溪、太沖）和 上肢穴位（如曲池、手三里、合谷）
- ❖ 上肢淋巴水腫乳癌患者需避免上肢的針灸治療
- 多鍛鍊十巧手、太極拳等

消化道反應

- 健脾和胃、益氣養陰
- 可選用茯苓、白朮、陳皮、法夏、蓮子、芡實、蘇梗、砂仁、藿香、竹茹等
- 穴位：內關、足三里、中脘、脾俞、胃俞

生薑烏龍茶

生薑 50克、烏龍茶 15克、紅糖 20克

- 消食辟穢、止嘔健脾
- 癌症化療期間出現嘔吐噁腐、腹痛腹瀉、脘腹脹滿之症

胡椒豬肚湯

白胡椒10克、豬肚1個、豬骨450克、栗子20克、白果20克、腐竹50克、薑2片、

- 醒脾開胃、補中益氣
- 惡心嘔吐、腹脹腹瀉、不思飲食； 適合改善化療/標靶期間消化道不適、腹寒泄瀉症狀

註：

豬肚能健脾胃、補虛損、改善食慾不振、腹瀉等症狀； 胡椒有暖胃驅寒、幫助消化、促進食慾、緩解腹瀉等功效；

五指毛桃淮山無花果湯

五指毛桃60克、栗子30克、粟米1條、淮山30克、蓮子15克、芡實15克、花生10克、無花果20克、陳皮1角、薑2片

- 健脾補肺、養陰益血
- 適合癌症化療期間及治療後氣短乏力、消瘦納差、大便乏力或便溏

註：

五指毛桃能補氣，健脾補肺、行氣利濕、舒筋活絡；栗子能健胃、補腎、強筋活血；蓮子味甘澀性平，能補脾止瀉、益腎澀精、養心安神；芡實能健脾益腎、固精止瀉除濕；花生可改善血小板質量，維持肌肉及神經的功能，促進腸道健康，預防便秘；無花果清熱生津、健脾開胃、解毒消腫，能促進腸胃消化、幫助穩定血壓、提升免疫力、潤肺利咽。

蕃茄粟米紅菜頭湯

紅菜頭1個、蕃茄 2個、紅蘿蔔1條、粟米1條、薑5片

- 健脾開胃、補血活血
- 能護心補血、護肝解毒、促進消化功能； 預防貧血，改善血管彈性、有助肝細胞再生

註：

紅菜頭性偏涼，建議加溫熱食物同煮，如薑； 有抗氧化、護肝作用，有助保護肝臟細胞和排毒，促進心血管健康，幫助消化，有助製造紅血球

杞子海參瘦肉湯

枸杞子20克、海參150克、瘦肉100克、豬骨300克

- 滋補脾腎、養陰生血
- 眩暈短氣、心悸納呆、皮膚乾燥，適合陰血虛人士

加減：雪耳、紅棗、桂圓肉

註：

海參能補益腎精、滋陰養血、延緩衰老，能增強免疫力；對術後調理、抗疲勞有幫助。

冬蟲夏草燉鴨湯

冬蟲夏草10克、石斛10克、花旗參10克、百合15克、紅棗10克、陳皮1角、老鴨1隻

- 滋陰補肺、益腎補氣、養血滋陰
- 適合容易疲倦，氣血不足，脾胃功能不佳，易感冒之人士

• 加減：蓮子15克、枸杞子15克

註：

蟲草能補肺益腎、止咳化痰、提升體力、抗疲勞； 石斛能養胃生津、滋陰清熱、改善口乾舌燥、消化不良、胃陰不足； 花旗參能補氣養陰、清熱生津、適合虛火體質、容易疲倦、口乾舌燥； 百合潤肺止咳、清心安神、美容養顏、預防便秘。

夏枯草羅漢果湯

夏枯草5錢、羅漢果半個、決明子3錢

- 清熱解毒，明目，潤肺化痰
- 咽喉灼痛、身熱痰黃； 適合平日脾氣暴躁、雙目紅筋、口乾便秘

註：夏枯草清熱解毒、散結消腫、明目降壓，能清汗火，對於目赤腫痛、淋巴結腫大、身體燥熱、改善肝熱陽亢型高血壓； 決明子味甘苦鹹，入肝、腎、大腸經，能清肝瀉火、明目退翳，潤腸通便，降血脂，改善習慣性便秘、高血壓、高血脂有輔助作用；羅漢果味甘性涼，能清熱解毒，生津止渴，化痰潤肺，舒緩喉嚨腫痛，緩解感溫引起咳嗽多痰； 同時能控制血糖，護膚抗衰老。

海帶木耳排毒湯

海帶30克、陳皮1片、木耳15克、排骨300克

- 清熱解毒、涼血降火
- 出現紅疹、發熱、紅腫、潰爛滲液等炎症反應；
適合化療或標靶後毒熱蘊結人士

加減：金銀花、板藍根、銀翹

花生衣紅棗湯

花生100克（取衣），紅棗10枚，紅糖適量

- 養血補血
- 適於身體虛弱者的生血、生髮

加減：五指毛桃、枸杞子

註：

花生衣能提升血小板、提高骨髓造血功能，能補血止血，健脾補血防脫髮。

生髮粥

黑米150克、黑豆30克、紅棗20克、黑芝麻30克、枸杞15克；可酌加紅糖

- 補腎養血、烏髮
- 滋養生髮，對失眠多夢者尤其有效；堅持使用有助頭髮生長

做法：枸杞，黑豆提前浸泡，諸藥食材，冷水下鍋煮一個小時左右即可

養髮湯

製首烏15克、黑豆30克、黃精15克、花生15克、枸杞子15克、黑棗5枚，生薑6克，瘦肉300克

➤滋補肝腎、益氣養血

➤能改善脫髮、白髮，腰膝痠軟、耳鳴等問題

加減：熟地、淮山、雞血藤、女貞子、旱蓮草、川芎、側柏葉、黑芝麻

美髮養血膏

桂圓肉50克、紅棗30克、桑椹30克、枸杞子30克、
蜂蜜適量

- 養血生髮，
- 對面色蒼白、陰血虧損者尤為適合

做法：桂圓肉、紅棗、桑椹、枸杞子，加水適量，用小火煎煮30分鐘，
放入蜂蜜，煮至汁液黏稠即可

黃耆桂枝五物粥

黃耆12g、桂枝9g、白芍9g、大棗4粒、薑3片、白米
適量

➤益氣養血，通經活絡

➤適合氣血不足患者，但發熱、感冒時不適宜服食

做法：以上藥材水煎 1 小時，去滓取藥汁煲粥食用

桑枝通痹湯

桑枝 12g、杜仲9g、牛大力15g、千斤拔15g、桑寄生15g、蜜棗3粒、生薏米15g、豬脊骨1斤

➤祛風散寒除濕、通經絡

➤能改善風濕關節腫痛不適、晨僵、手腳麻痺等

做法：豬脊骨汆水待用；以上材料以清水浸泡30分鐘，放入湯煲大火煮滾後再用細火煲2小時，調味即可

蠲痺湯

桑椹 12g、枸杞子 12g、赤芍 9g、薑黃 9g、黃耆 9g、羌活 9g、甘草 3g、生薑 15g、大棗 3枚

- 益氣活血、祛風除濕
- 適合手腳麻痺、屈伸不利、腰膝痠軟者

以上材料浸泡30分鐘，以大火煲滾後轉文火煲 2小時後即可

手腳麻痺

針灸治療：

- 下肢穴位如陽陵泉、足三里、三陰交、解溪、太沖
- 上肢穴位如曲池、手三里、外關、合谷（針灸只適合沒有淋巴切除及淋巴水腫乳癌患者）

按穴治療：

- 八邪、八風

荷爾蒙治療之飲食調理

乳癌荷爾蒙治療

- 接受荷爾蒙治療的乳癌病人，大約有65 - 80%會出現潮熱的情況
- 使用他莫昔芬（Tamoxifen）、芳香環酶抑制劑（AI）和停經針等治療有一定關係
- ✓ 盡量避免進食辛辣食物及過熱飲品
- ✓ 減少飲用咖啡、禁飲含酒精飲料
- ✓ 穿衣應有層次，內層以透氣易於排汗為主，遇上悶熱環境可即時脫掉外衣散熱
- ✓ 睡眠時保持房間涼快、睡衣應以棉質或快乾質料為主

潮熱汗出、煩躁

- 調理沖任
 - 可選用浮小麥、防風、生地、酸棗仁、沙參、麥冬、百合等

晨僵、關節不利

- 活血通絡
 - 可選用桑枝、桂枝、羌活、獨活、雞血藤、伸筋草等

骨質疏鬆

- 滋補肝腎
 - 可選用桑寄生、杜仲、補骨脂、菟絲子、牛膝、續斷等

減輕潮熱方法

- 盡量避免進食辛辣食物及過熱飲品
- 減少飲用咖啡
- 禁飲含酒精飲料
- 穿衣應有層次，內層以透氣易於排汗為主，遇上悶熱環境可即時脫掉外衣散熱
- 睡眠時保持房間涼快
- 睡衣應以棉質或快乾質料為主

黨參百合安神湯

黨參1兩、茯神5錢、百合5錢、龍眼肉5錢、蓮子1兩、淮山5錢、生薑2片、瘦肉半斤

➤益氣補心安神

➤適合睡眠不佳伴疲乏氣短，面色蒼白，心悸易驚，心脾兩虛的失眠人士飲用

註：

燥熱體質人士、感冒期間忌服

甘麥大棗湯

炙甘草10克、浮小麥30克、紅棗8粒

- 和中緩急，寧神安躁
- 臟躁、精神恍惚、不能自主、煩躁不安等徵狀，有一定的減壓作用，藥性平和，適合大多數人服用

花旗參浮小麥大棗湯

浮小麥3克、紅棗10克、花旗參6克

- 益氣除熱、養心生津、
- 能改善虛汗、盜汗；改善口乾、乏力情況

註：

浮小麥即小麥水淘浮起水面者，性味甘、涼，入心經。大棗具有鎮靜安神、養血美容、護肝等效果。花旗參有助身體調養、旺盛精神與調節生理機能，能補氣養陰生津。

太子參酸棗仁石斛湯

太子參10克、酸棗仁15克、枸杞子6克、石斛10克、
瘦肉200克

- 清熱，養陰生津，安神
- 適合失眠人士，同時適合容易疲倦乏力、眼鼻
咽乾、口舌生瘡等陰虛內熱徵狀

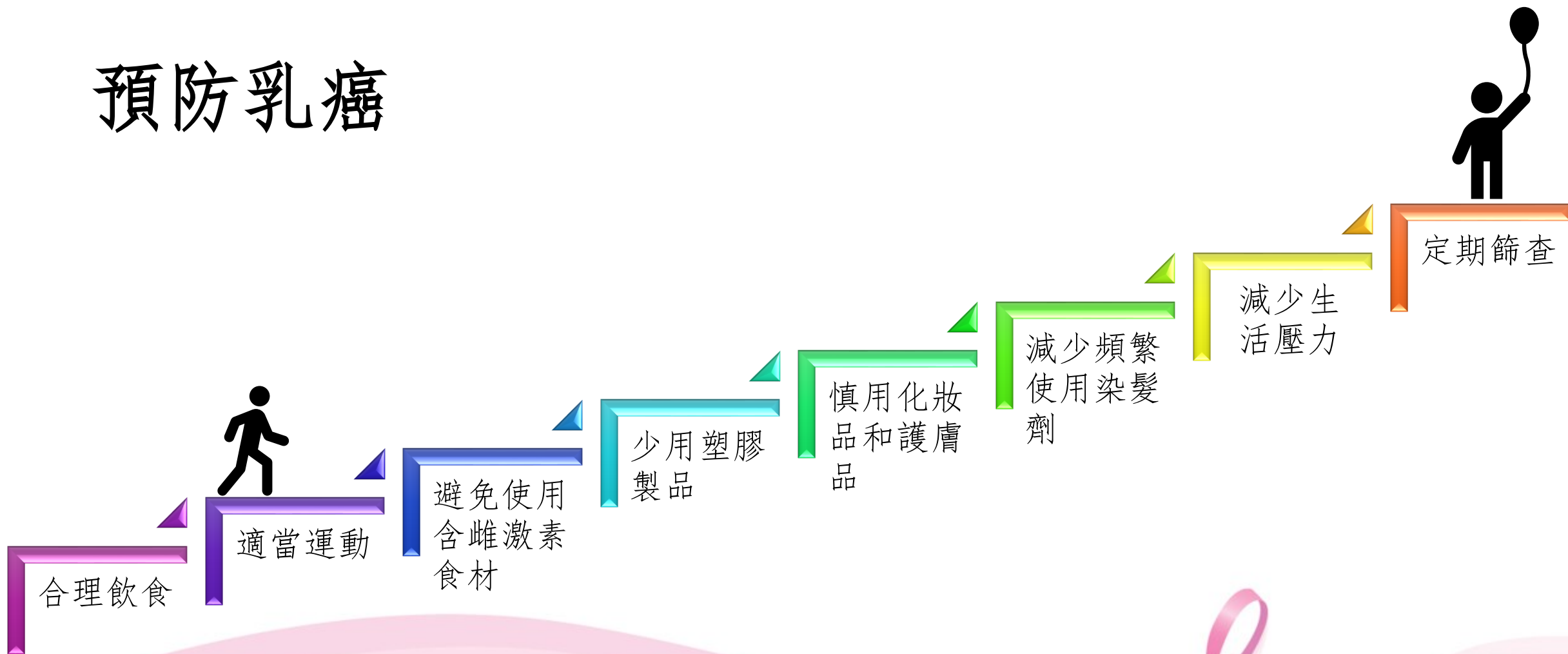
桑寄生秦艽排骨湯

- 桑寄生15g、杜仲 12g、秦艽 12g、生熟薏米 各15g；排骨半斤

- 補腎壯筋骨、祛風濕
- 改善晨僵、關節不利、肢體重墜、腰痠膝痛等

做法：排骨洗淨汆水；藥材洗淨浸泡30分鐘，加入8碗水，以大火煲滾後轉文火煲2小時

預防乳癌



謝謝！

Dr. Wendy Yim

Email: wendy.yim@cuhk.edu.hk