

癌症的預警及防治

近日，荷里活女星安祖蓮娜祖莉的「防癌」手段十分激，再掀起大眾對癌病的關注。其實癌症已蟬聯國內十大死因之首長達30年之久，堪稱「現代黑死病」！為能「預防癌症」，衣食住行等生活健康相關食品、用品因應而生，然而，市面上號稱能有效杜絕癌症侵擾的商品，許多專家學者對於其效果不置可否。預防勝於治療，民眾若能從養成良好生活習慣開始着手進行，相信可以遠離疾病與癌症，輕鬆保有健康身體。今日中醫專家告訴你癌症警號以及養生防癌的健康方法。

文：鍾啟福醫師 香港中醫學會理監事
香港中醫藥管理委員會註冊中醫



近日有位病人跟我說，她最近得悉一個親人突然患上胃癌住院，並發現已轉移至淋巴及骨處，我跟她說她這個親人已經到了末期，很有可能活不到年底，結果不到2個月時間便在放化療期間走了。我的這個病人既傷心又感嘆，說他這位親友正值人生黃金階段，但又離去得太快，慨嘆人生無常云云。我簡單詢問一下她這位親人的生活習慣是否經常工作放夜或三餐不定時等，然後再問她曾否患有胃潰瘍或萎縮性胃炎等病史，她說這個親人近日經常有腸胃不適但不理它，我搖頭嘆息說，其實癌症早有訊號，只是他錯過了的最佳治療時機。

癌症是可以治療的，其關鍵在於發現早期訊號、早期診斷及合適治療。首先，大家看看以下十點，如果有其中一項，便要即時關注了。

惡性腫瘤十大警號：

1. 身上有經久不愈的破損或潰瘍，如口腔、舌頭、皮膚等
2. 發現身上不痛不癢的腫塊，並逐漸增大
3. 皮膚上的痣或色素不明原因增大、脫毛、刺癢或破潰
4. 不明原因的發熱、疲乏、體重減輕及貧血
5. 持續性的乾咳、胸痛，甚至咳血
6. 持續性食慾不振，或食道吞嚥不適，或喉部異物感
7. 不明原因的淋巴腫大
8. 不明原因的出血
9. 無痛性尿血或大便出血，大便規律出現異常
10. 婦女陰道出現不規律滲血，或白帶突然增多

癌症是現今人類其中一種惡性的疾病，目前隨着生活水平的提高，癌症已躍升人類死亡殺手的前三名（中風、冠心病和癌）。據世界衛生組織統計，每年十萬人中大約有150人患癌，而40歲以上的人威脅較大，所以要適時作身體檢查，不要成為其中一個。

我國死亡率最高的癌症有胃癌、肝癌、子宮頸癌、肺癌、大腸癌、鼻咽癌等。各個癌症情況都有不同，但總的來說癌症的形成因素以內虛為關鍵，正不勝邪、氣血虧虛是癌變的本質，所以扶正祛邪、固本培元是治療癌症的重點。另外，精神因素如壓力、抑鬱亦是重要誘因，七情內傷，影響體內免疫監視癌瘤系統，而飲食不節制，常吃醃製品、含色素食物或煎炸焦糊的食物亦容易致癌。

那麼我們可怎樣預防癌症呢？正所謂「正氣存內，邪不可干，陰平陽秘，精神乃治」。要預防癌症，首先要從生活習慣着手。

1. 飲食方面，食物要新鮮，不醃製
2. 無發霉，無添加色素，多吃五色蔬菜
3. 不抽煙，不酗酒
4. 作息有時，減少玩手机，晚上11時前上床睡覺
5. 適量運動，減輕壓力
6. 學懂放下，減少煩惱



防癌食療：

1. 黃耆猴頭湯

材料：

猴頭菇	150克
黃耆	30克
雞肉	250克
生薑	15克
葱白	20克
食鹽	5克
紹酒、雞肉	適量

煮法：將猴頭菇沖洗後用溫水泡發，約30分鐘撈出削去底部木質部分，再洗淨切片，發猴頭菇的水用紗布過濾，然後待用。鍋燒熱後下入油，投入黃耆、薑、葱、雞炒熱後，放入紹酒及發猴頭菇的水，再加大半鍋水，用武火煮滾後轉文火煮1小時，然後下猴頭菇片再煮1小時，加鹽調味後即可飲用。

用法：每周1-2次，佐餐飲用

功效：補氣養血防癌，防癌或腫瘤患者而見體質虛弱者適用。



2. 玉合蘋果湯

材料：

玉竹、百合	各30克
蜜棗	5枚
陳皮	1角
大蘋果	3個
豬肉	適量

煮法：豬肉汆水，將玉竹、百合、蜜棗、陳皮用水清洗，蘋果去皮核，切塊，全部放入沙鍋，注入大半鍋水。中火約2小時，調味即成。

服法：每周1-2次飲用

功效：養陰潤燥、調和五臟。防癌，尤適合肺癌及胃癌。



青島館

除燥苦瓜排骨黃豆湯

夏天容易燥熱，中醫理論指出，吃苦味的食材有助降心火，可健脾利胃。苦瓜有助降血糖、能改善體內的脂肪平衡，多吃能提高人體免疫功能，亦是糖尿病患者理想的食療食物。只要選擇又肥又矮，且坑紋突出又肥大的雷公擊苦瓜，煮出來就不會這麼苦。配上黃豆同煮，有提鮮及中和苦瓜苦苦的作用。黃豆用前以白鑊烘一烘有驅寒作用。這是清心除熱的夏天必備家庭湯水之一。

苦瓜排骨黃豆湯

材料：

苦瓜	2個
排骨	450克
黃豆	60克
鹹酸菜	2片
薑	2片
水	15碗

鹹酸菜可省略

製法：

1. 排骨切件沖洗水，抹乾備用；苦瓜清洗乾淨，去籽去蒂切件備用；鹹酸菜切片備用
2. 黃豆無須清洗，白鑊以中大火烘黃豆至表面稍焦黃。白鑊指鑊中無油。
3. 凍水落排骨、已烘黃豆、薑同置煲中以大火滾30分鐘
4. 30分鐘後下苦瓜再煲60分鐘。最後加入鹹酸菜略滾，熄火下鹽調味即成

■ 苦瓜排骨黃豆湯



醫訊

浸大推全港首個「中藥材圖像數據庫」

新華社電 香港浸會大學本月15日宣佈，該校中醫藥學院最近推出全港首個「中藥材圖像數據庫」，收錄了420多種常用中藥材的圖像和詳盡文字數據，從而推動中藥普及化和國際化。

據介紹，「中藥材圖像數據庫」獲浸會大學教學發展基金資助，由該校的中醫藥學院與圖書館共同建立。數據庫提供多種便捷的檢索方式，方便訪客查閱所需中藥材的高清圖像和詳盡數據，包括來源、性狀、品質、性味、功效等，部分藥材品種

更附有顯微鑒別資料介紹。數據庫由4月1日起供全球人士免費使用，至今訪問次數已超過1.2萬。

另外，「中藥材圖像數據庫」與浸大另一「藥用植物圖像數據庫」互相連結，將藥用植物與中藥材的知識系統地結合起來，更有效地促進教學與研究，也為公眾人士提供簡易的方法查閱中藥專業知識。這兩個數據庫所有的圖片和內容，均由浸大中醫藥學院副教授陳虎彪花近30年時間蒐集和整理而成。

陳虎彪表示，很高興看到多年來的努力能夠製作成這個數據庫，方便全球中醫藥學生、研究人員、業界人士，以及不同行業和階層的人士查閱相關數據，希望這個平台能夠令更多海外人士認識傳統的中醫藥文化。

「中藥材圖像數據庫」、「藥用植物圖像數據庫」，以及「中醫藥標本數據庫」是浸大「中醫藥數字化項目」轄下的重要部分。該項目同時榮獲美國圖書館協會頒發的「2012年國際圖書館創新大獎」。

台流行樂活深度遊 旅客養生觀光一舉兩得

在台灣開始流行養生與旅遊觀光結合，針對內地、港澳、日本遊客，日前就有來自中國大陸成都的中醫藥大學和企業界人士組成的20人觀光醫療團到花蓮，體驗中醫養生觀光醫療行程。花蓮體驗中醫養生行程，療程內容包括客製化藥膳、經絡推拿、體內環保淨化課程、八段錦養生操課程等多個項目。來訪的內地團員先接受陰陽氣血平衡和體質檢測後，再依個人檢測結果設計客製化的藥膳和進行經絡推拿治療，這些療程都是運用傳統中醫的養生基礎，再配合使用現代化儀器，整個中醫觀光醫療套裝行程具備科學驗證。

花蓮縣中醫公會理事長張棟鑾表示，中醫觀光醫療行程中的體內環保淨化課程是由公會創新改良，依照個人體質調配不同的淨化配方，提供作為生活飲食參考。

花蓮縣政府表示與醫界積極推動觀光醫療逐漸顯現成果。

佛大推動健康養生之旅

位於宜蘭的佛光大學楊朝祥校長積極推動建立佛大身、心、靈健康樂活之「學習型旅遊」或可說是「旅遊型學習」；吸引各方人士到宜蘭佛光大學體驗深度的樂活與養生之旅。佛大終身教育處長許漢宏表示，今年創立的健康與創意思食學系，配合佛大仙境般美麗校園，百萬人與學紀念館優良場地，還有優良口碑的樂齡大學，學校正在推動健康養生之旅。尤其可以吸引港澳及內地銀髮族，來到台灣進行一到四個星期的身心靈健康養生之旅。許處長說，佛大已規劃約七十套樂活與養生課程，遊客可來體驗樂活養生之學習課程與



佛大助理教授黃孔良的樂活與養生課程，將古傳養生理念和現代科技巧妙結合，透過六感系統調整身心靈能量平衡。遊覽佛大和宜蘭的好山好水。可以親自聆聽佛大教授講「禪茶」，了解茶文化與人生的知性與感性及參與「關愛健康身心靈」講座，將古傳養生理念和現代科技巧妙結合，透過六感系統調整身心靈能量平衡。時下樂活、養生已經成為優質生活的標準。

文：焯鈴