

中醫藥與兒童癌症康復者 小冊子



鳴謝：

內容撰寫及校閱：

張彥婷教授 (香港中文大學藥劑學院助理教授)

官可祈博士(註冊中醫師，香港中文大學中醫學院助理講師)

李志光教授 (中大醫學院兒科系教授，香港兒童醫院血液及腫瘤科名譽顧問醫生)

梁永堃教授 (中大醫學院兒科系助理教授，香港兒童醫院血液及腫瘤科名譽副顧問醫生)

歐國賢博士 (註冊中醫師，中大中西醫結合醫務中心中醫服務主管)

何婉珊博士(註冊中醫師)

林駿焯先生 (註冊藥劑師)

資助機構：

中醫藥發展基金 (19B1-2/017A_R1)



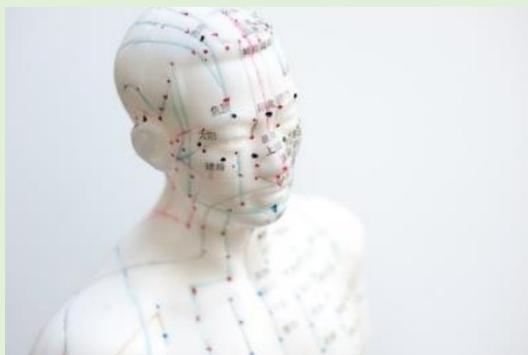
本資料 / 活動 (或由獲資助機構) 所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、食物及衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

中醫藥與兒童癌症康復者

免責聲明

- (1) 西藥與中草藥或存在「藥療相互作用」風險，以下情況的患兒**暫不建議**應用中醫藥調護：
 - 正在**積極接受西藥癌症治療**（包括手術、化療、放療、移植治療、或由兒童癌症專科西醫提供的治療）的患兒。
 - 完成西藥癌症治療**未及六個月**的患兒。
- (2) 本手冊提供的療法是針對**癌症康復者**，對於或**已經完成西藥癌症治療**、正在長期使用西藥（如：激素藥物，免疫抑製劑，化療藥物）的患兒，在開始任何中藥、中成藥或非口服替代醫學之前，請務必諮詢患兒的腫瘤主治醫生。
- (3) 中醫藥調護方式是高度個體化，會隨著氣候、環境、時間等方面而作出調整。在遵循本手冊建議的任何調護策略之前，請務必諮詢註冊中醫師，以及患兒的腫瘤主治醫生。

家屬及照顧者常於兒童癌症病者康復期間以中藥入饌、或以藥材湯水減少兒童癌症病者的不適。但部份的中藥藥性較強，或未經病者體的了解，未必適合個別兒童病者使用。



這部份主要介紹中醫如何看待兒童癌症康復者的體質偏向，並介紹病後康復期間常見體質的飲食宜忌、食療方、藥食材料及改善常見不適的穴位按壓操作。

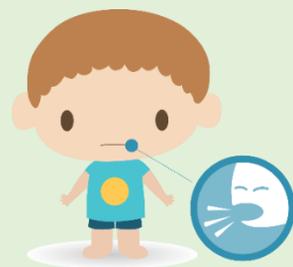
中醫對兒童生理及病理的認識

兒童自出生到成人階段前，處於不斷的生長發育過程，年齡越小生長發育越快；小兒無論在形體、生理、病理及其他方面，都與成人有著顯著的不同。

(1) 臟腑嬌嫩、形氣未充；發病容易、傳變迅速

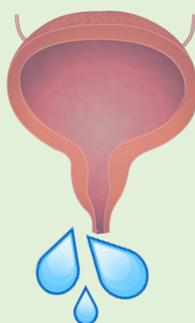
中醫認為兒童臟器的結構與功能均未完全長成，為「稚陰稚陽」之體，也由於結構及功能未足成熟、未足完善之故，形成了抵禦能力較弱、易受外邪所傷，出現病情多變而傳變迅速的特點。兒童以肺、脾、腎臟不足尤為突出，因此發病以肺、脾、腎系疾病及傳染病為多見：

- **肺臟嬌嫩**：表現出呼吸不均、呼吸次數較促，較易感冒、咳喘等



- **脾臟不足**：腸胃消化運化力弱，但飲食需求欲大，易出現食積、吐瀉等

- **腎氣常虛**：嬰幼兒二便自控力弱，青春期女孩未有月經及男孩未有精氣溢瀉的生育能力等



(2) 生機蓬勃、發育迅速；臟氣清靈、易趨康復

中醫認為，小兒由父母所稟受的元始陰陽之精未曾耗散，如旭日之初生，生機無限，故兒童在形態結構，以及生理功能方面，都不斷地、迅速地發育成長。這個特點也使兒童患病後對各種治療反應較成人靈敏，而且小兒宿疾較成人少，病情相對單純，故兒童雖具「發病容易，傳變迅速」的特點，但一般來說，病情好轉的速度較成人為快。



中醫對癌症的認識

癌症的主要病因病機

多由於：

- 正氣不足
- 感受邪毒
- 情志鬱結
- 飲食損傷
- 宿有固疾



中醫對於常見癌症治療出現副反應的看法及康復期調護：

手術後

容易直接損傷內臟，引起氣滯血瘀，傷及氣血，會影響本身臟器功能。康復期調護時常需要補腎、健脾理氣等。

放療後

容易出現疲倦、嘔吐、食慾下降、身熱、皮膚變紅、瘙癢、乾燥、疼痛腫脹等屬火邪、熱毒之邪，損傷氣陰。康復期調護常用益氣清熱、養陰保津等。

化療後

按化療療程、藥物種類等，可導致寒、熱、濕、燥、痰、瘀、脾腎不足等不同情況。康復期調護之法須針對個別患者而決定。

中醫預防癌症復發的基本原則

癌症多因臟腑功能失調，氣血津液運行失常，繼而產生濕聚痰結、氣滯血瘀、熱毒內蘊等病理變化，蘊結於臟腑組織，相互搏結，日久漸積而成的一類疾病。中醫預防癌症復發，主要通過調護人體正氣，當臟腑氣血陰陽充足、氣血津液運行通暢，病邪自然不易侵犯人體。



中醫藥調護特色——個體化

中醫在了解兒童癌症康復者身體情況時，會透過**望、聞、問、切**四診，獲悉病患的整體身體狀況。中醫強調「辨證論治」，中醫師根據四診所收集的臨床資料，運用病因、病性、病位等各種辨證方法，對當前病理情況作判斷，從而確定調護原則及具體方法。



中醫在癌症康復期的應用



在香港，西醫治療仍為癌症的主流方法，包括手術、放射治療、化療等。兒童癌症患者在**康復期間**，可考慮配合中醫藥調護，補充臟腑氣血陰陽的不足，固本扶正，達到從癌症康復期中恢復及症狀緩解、減少健康風險及復發率，以及恢復整體健康（包括身體、發育、功能、心理、性能力、生育能力等），讓兒童癌症康復者可重新融入社會，獲得正常教育、工作機會。

同病異治與個體化調護

兒童癌症患者在**康復期間**，即使是相似的「延遲性」不良反應或症狀，中醫仍會根據康復者的年齡、體質、飲食及作息習慣、情緒、地理環境等因素，設計不同的中藥處方、食療、穴位紓緩及禁忌注意，即所謂之「同病異治」，具有針對性、個體化的特點。

隨著中醫藥的普及、中醫註冊及培訓制度的發展，部份註冊中醫具備較豐富的癌症康復調護相關知識。兒童癌症康復者在尋求中醫諮詢時，可多留意中醫的相關培訓資歷，以期獲得合適而個體化的調護。



中醫藥調護應用——「藥食同源」

中醫在兒童癌症康復期具有輔助角色，減少在康復期間出現的身體症狀和影響，是中醫「治未病」的概念。「治未病」能既病防變——即已病早治，防其傳變；另一方面亦能瘥後防復——即病後調攝，保持良好身體狀況，減少復發機會。

「藥食同源」藥膳食療理論

- 藥物、食物皆有偏性，能糾正人體陰陽的不平衡，所謂「糾偏求平」
- 偏性：包括「四性」、「五味」、「歸經（藥性所到之處）」
- 藥物、食物偏性原理基本相同，但藥物糾偏作用更強，藥性更盛
- 「食養正氣，藥攻邪氣」



藥物、食物之「四性」

- 寒涼特性：具有清熱瀉火、涼血解毒等作用
- 溫熱特性：具有溫裡散寒、補火助陽、溫經通絡、回陽救逆等作用
- 溫次於熱，涼次於寒
- 平性：無特別明顯寒熱溫涼偏性，相對平和



藥物、食物之「五味」

- 辛：能發散、行氣、行血
- 甘：能補益、緩急止痛、調和藥性
- 酸：能收澀、固澀
- 苦：能通泄、降泄、清泄、燥濕
- 鹹：能有軟堅散結、瀉下

中醫養生調護注重人的整體，認為人的生理病理情況與周圍環境、飲食、作息等方面息息相關。食物和藥物方面，如正確運用，可以祛病、養生、促進健康，減少痼疾的復發。《黃帝內經》提到：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味和而服之以補精益氣」，提示藥與食可互助互用。

藥食先要問體質——中醫體質學說

辨證論治是中醫針對治療與調護用藥的專業手段，會隨著人體病情發展和病程長短等變化更新，有相當程度的複雜性。近10多年，中醫嘗試結合其理論，並根據人體形態結構、生理功能和心理狀態等特點，將人群分為九種主要體質類型。體質類型的分辨有助了解：

- 人對自然、社會環境的適應能力
- 人對疾病的抵抗能力
- 個別人士是否較他人更易患上某些疾病
- 疾病發展傾向等

體質類型對疾病的預防和調護身體方面具有一定指導意義。以下從**體形**、**臨床表現**、**性格**、**舌象**方面簡述九種體質的主要特點：



兒童癌症康復者飲食宜忌

按體質，選食材

了解兒童癌症康復者的體質，就可按體質選擇適當的食材或進行忌口，以調護身體正氣為目的，改善身體情況，預防疾病的發生。

應用「藥食同源」藥膳食療注意原則



- 建議**完成西醫最後一次治療至少6個月後**方考慮應用
- 須按**中醫理論辨病辨證**決定食療藥膳方法及組合
- 在身體狀況相對穩定狀態下，按體質選擇藥膳食療材料
- 對於某些特殊情況，如G6PD（蠶豆症）患者，更要避免服用禁忌藥材食材（如金銀花、生地黃、蠶豆等）
- **避免盲目應用藥材食材調護身體**

平和體質飲食宜忌

- 膳食要平衡、食物多樣化，順應四時調補，食材宜寒熱適中
- 不宜過於偏食寒性或熱性食物，避免影響身體陰陽平衡

特稟體質飲食宜忌

- 膳食宜清淡，忌生冷、辛辣、油膩、各種「發物」（即致敏食物）（如酒、羊肉、蝦、蟹、辣椒、濃茶、咖啡等）

一般四季調整湯水食材選擇



- 春天宜升補：用升發陽氣食材（如菠菜、韭菜、芹菜等）
- 夏天宜清補：用清熱解暑、清淡芳香食材（如冬瓜、綠豆、青瓜等）
- 秋天宜平補：用濡潤滋陰、保護陰津食材（如五穀、魚、蝦等）
- 冬天宜溫補：用扶陽散寒食材（如薑、胡椒、牛肉等）

注意：香港位於嶺南地方，宜少用溫燥大補之藥食材料

氣虛、陽虛、陰虛體質藥食宜忌參考 (*G6PD患者忌用熟地黃、生地黃、金銀花)

氣虛	宜			忌	
					
	山藥	五指毛桃	白扁豆(炒)	赤小豆	金銀花*
					
茯苓	桑寄生	芡實	夏枯草	土茯苓	
					
蓮子	黃芪	白朮	玉竹	白茅根	

陽虛	宜			忌	
					
	杜仲	龍眼肉	桑寄生	赤小豆	金銀花*
					
山藥	大棗	生薑	夏枯草	土茯苓	

陰虛	宜			忌	
					
	黃精	熟地黃*	北沙參	黃芪	蓮子
					
石斛	人參葉	玉竹	砂仁	杜仲	
					
桑寄生	麥冬	生地黃*	白朮	生薑	

痰濕、濕熱、血瘀、氣滯體質藥食宜忌參考

(*G6PD患者忌用熟地黃、生地黃、金銀花)

痰濕	宜			忌	
					
	生薑	五指毛桃	白扁豆	黃精	熟地黃
					
茯苓	陳皮	炒穀芽	阿膠	枸杞子	
					
砂仁	黃芪	白朮			

濕熱	宜			忌	
					
	土茯苓	馬齒莧	荷葉	生薑	枸杞子
					
白茅根	金銀花*	赤小豆	大棗	杜仲	

血瘀	宜		忌	
				
	桃仁	山楂	金銀花*	白茅根

氣鬱	宜			忌	
					
	合歡花	玫瑰花	佛手	白朮	大棗

常見兒童癌症康復者體質藥膳介紹

(各類藥膳每周宜最多1-2次)

氣虛體質——太子參瘦肉燉湯

(1碗份量，太子參份量為6歲以上兒童)

【材料】太子參15克、淮山15克、陳皮1角、瘦肉150克

【製作】瘦肉汆水備用。所有材料放入燉盅，加入清水(必須浸過材料)，隔水燉1.5小時。

【功效】健脾益氣

【宜忌】適用於氣虛體質，神疲乏力者。濕熱、痰濕體質不宜。



陰虛體質——麥冬百合玉竹蘋果湯

(2-3人份)

【材料】百合15克、麥冬10克、玉竹10克、蘋果2個(去芯去皮)、豬脰(即豬腱)150克

【製作】百合、麥冬、玉竹浸泡1小時備用。瘦肉汆水。蘋果去芯去皮。所有材料放鍋中，加水2升，煲1.5小時。

【功效】益氣滋陰，生津止渴

【宜忌】適用於陰虛體質，口鼻乾燥者。陽虛體質不宜。



陽虛體質——桑寄生紅棗圓肉茶

(1-2碗份量)

【材料】桑寄生15克、紅棗2枚、圓肉(即龍眼肉)9克、雞蛋2隻

【製作】凍水焗雞蛋，去殼備用。桑寄生、紅棗、圓肉放入鍋，加清水800ml，大火煮沸15分鐘。轉小火煮10分鐘。放入備用去殼焗蛋，轉大火再煮5分鐘。

【功效】適用於陽虛體質易有手足不溫、肌肉鬆軟、肢體乏力等。濕熱、痰濕、陰虛火旺體質者不宜。



常見兒童癌症康復者體質藥膳介紹

(各類藥膳每周宜最多1-2次)

痰濕體質——山藥扁豆薏米粥

(2-3碗份量)

【材料】熟薏米15克、淮山15克、白扁豆15克、大米150克、瘦肉150克、陳皮1角。

【製作】淮山、白扁豆、薏米、大米浸泡1小時備用。瘦肉切絲。各材料加入鍋中大米煮沸，再改用小火煮約30分鐘成粥。

【功效】健脾祛濕

【宜忌】適用於痰濕及氣虛體質，舌苔厚、多汗而黏、神疲困倦者。



濕熱體質——綠豆赤豆飲

(1人份)

【材料】綠豆30克、赤小豆15克、熟薏米10克，陳皮1角。

【製作】材料清水沖淨，加清水600-800ml，浸泡1小時。入鍋大火煮半小時，收小火煮5分鐘，隔渣取水粥。

【功效】清熱祛濕

【宜忌】適用於濕熱體質易有面油痤瘡粉刺、疲倦身重、煩躁者。氣虛體質者不宜。



穴位按壓

改善肢體麻痺—上肢

【穴位】曲池

【取位】仰掌屈肘成45度角，肘關節外側，肘橫紋頭處。

【方法】用拇指在穴位上，慢慢向下按壓，小幅度旋轉畫圈揉動。2-3分鐘。早晚各一次。



曲池



三陰交

改善肢體麻痺—下肢

【穴位】三陰交

【取位】以自身手四指併攏為比例，小指下邊緣緊靠內踝尖上，食指上緣所在水平線在脛骨後緣的交點。

【方法】用拇指在穴位上，慢慢向下按壓，小幅度旋轉畫圈揉動。2-3分鐘。早晚各一次。

視力模糊

【穴位】攢竹

【取位】順眼眶邊緣向內側循摸至眉毛內側端處，可觸及眼眶有一凹陷處（即眶上切跡處）。

【方法】用食指指腹，小幅度旋轉畫圈揉動。2-3分鐘。早晚各一次。



攢竹



足三里

體虛乏力、胃口不佳

【穴位】足三里

【取位】站立位置，用自身同側手張開虎口圍住髌骨（膝蓋骨）上外緣，四指直指向下，中指指尖處。

【方法】用拇指在穴位上，慢慢向下按壓，小幅度旋轉畫圈揉動。2-3分鐘。早晚各一次。

腹瀉

【穴位】氣海

【取位】下腹部正中線肚臍直下1.5寸處（約自身兩橫指）

【方法】以剛炒熱大米或紅豆放布袋（或以暖包放布袋或包裹毛巾）放於腹部穴位上，約5分鐘，早晚各一次（注意溫度，避免灼傷）。



氣海

各類體質的食材藥材選擇及推薦

體質	食物推薦
氣虛	<p>肉類：雞肉、雞蛋、鵪鶉（蛋）、豬肚、牛肉 魚類、海鮮：淡水魚、黃魚、比目魚、刀魚、泥鰍、黃鱔 穀物雜糧類：小米、紅薯、淮山、大棗 豆類：蓮子、芡實、白果、扁豆、黃豆、蠶豆、豆角、豌豆 蔬菜類：南瓜、椰菜花、胡蘿蔔、薯仔、蓮藕（煮熟） 瓜果類：蘋果、橙、葡萄乾、龍眼肉 其他：香菇、菱角等</p> <p>常用藥材：山藥、蓮子、芡實、仙鶴草、桑寄生、黃芪、白朮、五指毛桃、龍眼肉、大棗、菟絲子、茯苓、浮小麥、白扁豆、砂仁、炒穀芽、蔥白</p>
陽虛	<p>肉類：牛肉、雞肉、豬肚 魚類、海鮮：帶魚、黃鱔、淡菜 穀物雜糧類：淮山、大棗、核桃、栗子、腰果、松子 豆類：刀豆 蔬菜類：韭菜、南瓜、黃豆芽、洋蔥、芫荽、胡蘿蔔 瓜果類：荔枝、龍眼、榴槤、櫻桃、杏 香料類：生薑、辣椒、花椒、茴香 其他：紅茶等。</p> <p>常用藥材：山藥、蓮子、芡實、桑寄生、龍眼肉、菟絲子、杜仲</p>
陰虛	<p>肉類：鴨肉、豬肉、豬皮 魚類、海鮮：墨魚、龜、鱉、牡蠣、蛤蜊、海蜇、海參 穀物雜糧類：芝麻 豆類：綠豆、豆腐 瓜果類：甘蔗 其他：牛奶、木耳、銀耳等</p> <p>常用藥材：阿膠、桑寄生、枸杞子、熟地黃、大棗、玉竹、石斛、龜板、生地黃、旱蓮草、人參葉</p>

體質	食物推薦
痰濕	<p>魚類、海鮮：海蜇、胖頭魚、鯽魚、鱸魚、文蛤 穀物雜糧類：薏米、花生、淮山 豆類：赤小豆、扁豆、蠶豆、豆角 蔬菜類：白蘿蔔、洋蔥、紫菜 瓜果類：冬瓜、竹筍、枇杷、馬蹄、橄欖 香料類：辣椒、咖哩、生薑等</p> <p>常用藥材：黃耆、茯苓、土茯苓、荷葉、赤小豆、炒麥芽、山楂 川貝母、白扁豆、炒穀芽、砂仁、蔥白</p>
濕熱	<p>肉類：鴨肉 魚類、海鮮：鯽魚、鯉魚、田螺 穀物雜糧類：薏米、蓮子、茯苓 豆類：赤小豆、綠豆、蠶豆、四季豆、豆角 蔬菜類：紫菜、海帶、白菜、芹菜、薺菜、捲心菜、通菜、芽菜 瓜果類：冬瓜、青瓜、絲瓜、西瓜、蓮藕、蘿蔔、馬蹄、梨 其他：綠茶、花茶等</p> <p>常用藥材：土茯苓、荷葉、赤小豆、白茅根、馬齒莧、魚腥草、 金銀花</p>
血瘀	<p>豆類：黑豆、黃豆 蔬菜類：茄子、油菜 瓜果類：木瓜、芒果、生山楂 其他：香菇、紅糖、黃酒、葡萄酒等。（酒類只適宜少量）</p> <p>常用藥材：桃仁、山楂</p>
氣鬱	<p>穀物雜糧類：大麥、蕎麥、高粱 豆類：豆豉、柑、橙、柚子 蔬菜類：洋蔥、芫荽、包心菜、海帶 瓜果類：絲瓜、白蘿蔔、生山楂 其他：磨菇、菊花、玫瑰花、茉莉花等</p> <p>常用藥材：合歡花、玫瑰花、茉莉花、菊花、夏枯草、佛手花、 南杏仁、川貝母</p>
特稟	<p>以糾正過敏體質為法，根據個體的實際情況制定不同的保健食譜</p>

溫馨提示

- (1) 隨著經驗的積累，中草藥的新用途持續發展，醫學診斷和治療方法亦不斷進步；本手冊提供的調護策略不一定總能精確地適用於每位患者的所有情況。
- (2) 中醫藥調護及治療方式是高度個體化，會隨著氣候、環境、時間等方面而作出調整。在遵循本手冊建議的任何調護策略之前，請務必諮詢註冊中醫師，以及患兒的腫瘤主治醫生。
- (3) 本手冊提供的調護方法是針對**癌症康復者**，或**已經完成西藥癌症治療至少6個月後的患兒**。正在長期使用西藥的患兒（如：激素藥物，免疫抑製劑，化療藥物），在開始應用任何中藥、中成藥或非口服替代醫學方案之前，請務必諮詢患兒的腫瘤主治醫生。

