

# 中醫養生 仁者壽

文 / 許睿杰 花蓮慈濟醫學中心中醫科醫師

**癌**症為國人十大死因第一位，罹癌的民衆必須面對情緒失落、龐大經濟負擔、治療引起的不適感等生活上劇烈衝擊，許多家庭因此陷入貧與苦的惡性循環之中。因此如何繼續保持個人處在健康的狀態，減少癌症發病率是初級預防所強調的精神，政府已經全面實施B型肝炎疫苗注射，也長期宣導國人遠離菸、酒與檳榔等措施，在次級預防方面，衛生署業已規劃常見癌症的早期篩檢，包括：子宮頸抹片、乳房攝影、胸部X光、口腔黏膜檢查、糞便潛血檢查等，都是希望能夠減少晚期癌症帶給個人與社會的巨大損失。

## 日常生活多排毒 細胞健康不病變

在傳統醫學裡，早在兩千年前的《黃帝內經》就開始有惡性腫瘤的描述，並提到其為「喜怒不適……寒溫不時，邪氣勝之，積聚以留」等因素發病；而西方醫學



許睿杰醫師正在為病患扎針治療。

中最早則記載於埃及時代，對於癌症較完整的認識則直到二十世紀分子生物學與公共衛生研究蓬勃發展下，才掌握其為基因先天遺傳的缺陷或後天累積傷害而成，導致正常細胞癌變，以肺癌為例，從正常的鱗狀細胞到癌變之間會經歷一段漫長時間，累積多個步驟的基因損傷而造成，所

以一位剛被診斷罹患癌症的病人，其實身體已有多年緩慢的破壞過程。

目前了解致癌的原因有先天基因遺傳，例如有乳癌家族史是得乳癌的高危險因子；後天因素則以飲食與生活習慣最為重要，其他為感染、菸酒、檳榔、環境汙染等，中醫的角度認為癌症是因為身體的臟腑功能與陰陽氣血失調，在免疫功能不足的基礎上，造成外邪入侵引起基因的傷害，痰、濕、氣、血鬱滯化毒等病理產物留於體內，阻礙臟腑經絡氣血的流暢，逐漸形成腫瘤。

此外，具有轉變為癌症可能的良性病變可視為癌前病變，若是長年遷延不癒亦會轉為癌細胞，例如胃食道逆流症、病毒性肝炎、子宮頸糜爛等疾病，故積極預防與治療癌前病變，對預防腫瘤的發生有重要意義。

腫瘤是長時間逐漸形成的病理產物，維持良好的免疫功能可以清除體內的癌細胞，所以保持良好的生活型態，避免食用醃漬、煙燻、燒烤、油炸等高脂、高鹽食物，日常生活中養成固定運動習慣，可以大幅降低罹癌風險。

《黃帝內經·上古天真論》云：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」中醫在保健方面保存非常多寶貴的經驗，包含了氣功、按摩與膳食，對於腫瘤防治與康復都具實用價值。

### 練氣好食好心情 化痰舒氣通經絡

氣功是中國傳統文化的瑰寶，其功效為導引行氣，使人安心定意，呼吸吐



日常生活養成固定運動習慣，可以排除毒素強健身體，降低罹癌的風險。攝影 / 劉慶元

納，活動身體，達到內養神，外養形，使神形相濟，以中醫觀點來看可以使經絡通暢、臟腑功能恢復平衡，於是氣滯得舒、瘀血得化、積聚消散。花蓮慈院中醫科客座教授李岩醫師親身實踐馬禮堂六字訣養生功，並推廣給一般民衆，此養生功是一種吐納法，通過念「噓、呵、呼、咽、吹、嘻」的六種發音口型，唇齒喉舌用力不同，以牽動不同臟腑經絡氣血的流行，用腹式呼吸逼出臟腑中之濁氣，吸入天地之清氣，有利於新陳代謝，氣血流暢。

此外，平日可以利用按摩療法達到疏通經絡、宣通氣血、通利關節等作用，調節五臟六腑的功能，飲食方面多食用自然新鮮的蔬果，藥膳養生根據歷代傳統醫療記載，蓮子、山藥、蜂蜜具有聰耳作用；女貞子、菊花、枸杞子具有明目功效；芝麻、核桃仁具生髮與烏鬚髮作用；龍眼、

百合、大棗具有益智之功，可請教中醫師後選用於藥膳中調理。

對於已經罹患惡性腫瘤的病患，西醫對於不同期數的癌症訂定有治療方針，包含手術與放射、化學治療，臨床上腫瘤科醫師會以實證醫學與全人醫療的精神選擇對於病患最有幫助的治療方式。在美國，癌症病患常求助於中醫與另類療法，因此美國國家衛生研究院早在一九九八年成立「癌症輔助及另類療法辦公室」，希望能彌補正規治療中不足之處，其中的研究重點包含了針灸止痛與抗癌中草藥的研發。

中醫觀點認為惡性腫瘤是在人體免疫力不足的基礎上發展的，但腫瘤病灶的局部表現則為痰、濕、氣、血等瘀滯的邪實表現，中醫強調以體質進行辨證論治後，

定立「攻邪」或「扶正」為主的治療方針，組方選用藥物上再依照不同腫瘤特性、分期、患者不適症狀與目前接受的西醫治療方式，靈活使用「清熱解毒」、「軟堅散結」、「活血化瘀」與「扶正培本」四大類中藥解除痛苦並改善放化療的副作用，輔助西醫一同改善病患生活品質。

今年度花蓮慈濟醫學中心特別聘請大陸中西結合腫瘤專家李岩教授於中醫科客座講習，臨床指導腫瘤治療並傳承學術思想，長期的臨床實踐中，李岩教授深刻體會到，保持心境的安定祥和與培養慈悲心是維持健康與病後康復的靈丹妙藥，與病患互動時常提醒養心莫善於寡欲，就能進而達到儒家所云「仁者壽」的境界。🌱



透過氣功吐納，可以促進經絡氣血流動，有利新陳代謝。圖為花蓮慈院中醫科蔣志剛醫師利用上班前教導民眾與病患氣功養身。攝影 / 沈健民