

# 防癌

ANTI-CANCER

## 養生·防病·保健

要防癌，先要防病，要防病就要養生，中醫師教路，想防癌防病其實不難，只要奉行「天人相應」、「三因制宜」、「勞逸適當」等大方向，健康自然與你相伴。

# NATURAL WAY

### 配合大自然的生活態度

仁愛堂綜合中醫診所暨香港中文大學中醫臨床教研中心註冊中醫師羅綺玲表示，中醫認為「天人相應」，即人的生活、飲食、作息等都應該與大自然互相配合，而「三因制宜」即人、地、時三方亦要配合。人就是不同年紀的人就該有不同的活動作息，例如老人宜飲食清淡、多做柔軟體操；小朋友飲食就注意有足夠熱量、多到戶外活動等。地即因應地域而選擇食療方向，例如北方氣候乾燥，宜滋陰潤燥，南方濕氣重，宜多吃祛濕食療。時就是視乎不同季節作息，所謂「春夏養陽」就要多活動、早起，而「秋冬養陰」就宜留在室內，注意保暖為身體儲能量。

### 易致癌症兩大病因

知道怎樣易致癌症，就可以作適當防範，羅醫師表示，易致癌症的病因可分為外因和內因，外因是「六淫」，即風、寒、暑、濕、燥和火，這些都屬大自然的極端現象或天氣，如果本身正氣不足，就會容易受這些外來的壞因素所影響。內因則包括遺傳、生活習慣、情緒等，情緒低落會導致氣機不暢，身體就會容易積聚一些病理產物例如痰濕和瘀血，這些病理產物就會演變成腫瘤，心情差較容易患乳癌或肝癌。

### 飲食宜忌你要知

羅醫師強調，在中醫角度並沒有特別一種食物吃下去就能防癌，但菜、果、畜、穀等不同種類食物都要有平衡，除此之外，以下的一些食物都不宜多吃，以免增加身體積聚病理產物的機會。

**寒涼食物** [例如：凍飲]  
易傷脾胃，令痰濕積聚。

**燥熱食物** [例如：辣椒]  
會令身體有火邪，易令喉嚨及腸胃潰瘍，亦易致便秘。

**腥燥食物** [例如：貝殼類海鮮、羊肉]  
易致身體本身的瘡或潰瘍產生惡變。

**醃製食物** [例如：鹹魚]  
太濃味會影響脾胃，減弱消化功能，令痰濕積聚。

### 保健 穴位 可多按

多按有保健作用的穴位，少病痛減低患癌機會！

**足三里**  
功效：健脾、和胃、補氣  
做法：早晚各按十下



**天樞 & 關玄**  
功效：預防便秘  
做法：圍著肚臍順時針按摩腹部，隨時隨量

# 防病養生食療

## 山藥粥

適用於：大便次數多、便質稀爛

功效：健脾益氣

材料：淮山60克、米適量。

做法：先把淮山及米洗淨，浸泡半小時，加水適量，同煮約一小時成粥即成。



## 玫瑰陳皮飲

適用於：心情不暢，咽中時常有痰

功效：疏肝解鬱，行氣化痰

材料：玫瑰花六至八朵、陳皮或果皮少量、蜜糖一茶匙。

做法：以熱水焗玫瑰花及陳皮，或用水煎煮十分鐘，放溫後加入適量蜜糖飲用。





資料提供

## 練氣功可防癌？

羅醫師指出，通常運動可以令氣機暢順，促進血氣運行，減少痰濕瘀血積聚，氣功、八段錦、太極等運動都可以做，但記得要適可而止，與休息平衡，免太操勞。

## 薏米水

適用於：天氣潮濕季節、舌苔厚膩、胃口不佳、易疲累

功效：健脾祛濕

材料：生薏米仁60克

做法：先把薏米洗淨，浸泡半小時，加水適量，煲一小時即成。



## 芝麻粥

適用於：大便乾結難排

功效：潤腸通便

材料：黑芝麻30克、米適量

做法：先把黑芝麻及米洗淨，浸泡半小時，加水適量，同煮約一小時成粥即成。

**Baby**