

保健食品可以預防或治療癌症嗎？

【營養篇】

撰文／蘭淑貞副教授

台北醫學院保健營養學系副教授、本會醫事委員會委員

在談「保健食品」之前，讓我們先了解一下什麼是癌症？癌症是如何形成的？癌症的發生率，癌症的徵狀，癌症的危險因子。

什麼是癌症？

何謂癌症？簡單地說，就是無法控制的細胞生長或是對身體有害的細胞生長。有人稱之為惡性腫瘤。詳細一點的說，人體內的任何細胞受到外來的致癌物質，長期的刺激或是致癌基因遇到適當的環境，使細胞不停的分裂繁殖，以致破壞了正常細胞、組織的結構與功能。這樣的病症稱之為癌症。其實癌症並非完全是惡性，也並非是完全無藥可救。癌症的發脅嚴重程度也就不一樣。雖如此，「早期發現，早期治療」是防治癌症的不二法門。

癌症是如何形成的？

致癌過程很複雜。一般用來解釋形成癌症的理論有三個：

1) 起始－促進二階段模式或起始－促進－進展三階段模式或是多階段模式

此二階段模式一定要有致癌物質(carcinogens)[也稱之為起始物質(initiator)]的存在才會導致癌症，此致癌物(質)會引起細胞核內遺傳物質去氧核糖核酸[DNA]的不正常變化，因而導致蛋白質合成異常，進而影響細胞新陳代謝以致細胞異常。正常細胞生長到某種程度時即開始分化，不再繼續生長。而癌細胞無法分化，因此無法停止生長。除了致癌物以外，如果有助癌物質(promotor)的同時存在時，則會加速癌症的發展。如果只有助癌物質而無致癌物，則不會有癌症的發生。此外有些物質具有強化致癌的作用(enhancement)，另有些物質則具有抑制致癌的作用(inhibi-

tion)，例如許多微量營養素如維生素A，葫蘿蔔素，維生素C，維生素E，硒等在體內含量適當實則有防癌的功能。這些營養素具有抗氧化的功能，因此又稱為抗氧化營養素。

致癌物有那些？

致癌物包括：

- a. 化學物質：存在於我們生活環境當中如空氣、水、食物、煙草或香煙、藥物等最早被證實為致癌物之一的是苯吡林（benz(a)pyrene）於1932年，目前至少有三千種化學物質被證實為致癌物質。
- b. 紫外光、X光、 γ 射線、電磁波等輻射線。
- c. 病毒、細菌等微生物。
- d. 職業性的致癌物。

2) 致癌基因的誘發

致癌基因是在1975年首次被發現的，又稱為轉型基因。每個人都有致癌基因。在適當的環境之下，致癌基因會表現而導致癌細胞的形成。另外，每一細胞都有幾個基因，這些基因的功能都相互獨立。它們都能預防該細胞的轉型，轉變為癌細胞。這些基因可稱為預防癌症基因。因此，如果所有預防癌症基因都發生突變而無法發揮其功能的時候，就

無法阻止這些細胞的轉型，因此會有癌細胞的產生，繼而增生癌細胞而導致癌症。某細胞或此細胞的祖先仍有生命的時候，每個小基因(genome)都可能會發生突變。

因此，預防癌症基因其活性被抑制的機會會隨年齡增加而增加。

3) 體內免疫系統發生障礙

隨著老化，免疫功能逐漸衰退，此與年齡增加、癌症罹患率也隨著增加有密切關係。免疫系統對於病毒所導致之癌症的預防最為重要。自然殺死細胞其主要功能就是破壞癌細胞，因此，影響自然殺死細胞的因素必與癌症的消長有關。

癌症的發生率

據估計，每四個人當中會有一個人在其生命過程中罹患癌症。又因為癌症的潛伏期較長（從有致癌物直到癌細胞的產生，或者是等癌症基因要有適當的環境表現出，或者是所有預防基因活性都消失，癌細胞才出現），因此，年齡越大，得癌症的機率也越高。自民國七十一年起，癌症取代了腦血管疾病，成為國人十大死亡原因第一位。經過了十三

年的今天，癌症仍是居於臺灣十大死亡原因的首位。自一九五二年起到現在，臺灣因為癌症而死亡的人數亦逐年地增加。一九五二年時的數據是每十萬人約為31人而到一九九〇年則增加到每十萬人約為92人。

癌症的徵狀

因為癌症的種類很多，發生的部位不一，其徵狀亦因人而異，就算是有相同的徵狀，嚴重程度也不一樣。中華民國飲食手冊中的癌病飲食，就患者疾病或接受抗癌治療而造成的症狀與其飲食原則及改善方法做了一詳細的描述，感興趣的可參考該手冊，各醫院營養部或衛生單位都有此手冊。以下就癌症患者較常有的一些症狀或該手冊沒有提到的徵狀做一敘述。

1. 體重減輕

造成體重減輕可能的原因：

- 新陳代謝速率加快因此造成熱量消耗增加。然而，不同癌症患者其基礎代謝率的改變也都有差異。
- 惡病質 (cachexia)。
- 厭食 (anorexia)，因此減少食物攝取量。

2. 味覺改變。

3. 噁心、無食慾—此與藥物有關。

4. 腸病變導致蛋白質流失的現象。

約有80%的癌症患者有白蛋白過低的現象。經由帶放射線同位數銨51的白蛋白排除研究，發現許多癌症包括胃腸道腫瘤之患者，都有蛋白質流失的現象。這也可解釋為何大部份的癌症患者有白蛋白過低的現象。

癌症的危險因子

引發癌症的危險因子簡單綜合在表一，事實上癌症的種類很多，發生的部位不同，其危險因子或有差異。表一乃就不同的癌症其危險因子的共通性整理而成。以後若有機會，再就各種不同癌症的危險因子分別探討。

要減少得癌症的機會就應該減少危險因子的存在。由表一癌症的危險因子看來，有些因素我們不可以改變，例如遺傳因素；但有很多因素，我們可以改變如生活環境、生活方式特別是我們的飲食習慣。儘可能吃天然的，添加過多添加物的食品，發霉或醃漬的食品儘量少吃；飲食要多樣化，攝取“適量的”熱量與各種營養素包括蛋白質、脂肪、醣

表一、癌症的危險因子

1. 遺傳
2. 病毒感染
3. 生活環境 溫度 濕度 空氣污染 水質或水源污染
4. 生活方式 飲食—含致癌物質 (污染物質或含細菌致病微生物或毒素 化學物質 食品添加物 含過多的熱量 含過多的脂肪 蛋白質不足 缺乏維生素 缺乏礦物質) 抽菸 喝酒 靜態或運動量少或體能活動量少
5. 肥胖症
6. 職業

類、維生素、礦物質，如此才容易達到營養均衡，維持免疫力於最佳狀況。另外，纖維素雖然不是營養素，但它有降低乳癌、腸癌的效果。適量的熱量攝取有助於適當體重的維持，不會造成體重過重或肥胖症。肥胖症會增加許多慢性病的機會包括癌症如乳癌、腸癌以及男性的攝護腺癌。

「保健食品」可以預防或治療癌症嗎？

什麼是「保健食品」或「健康食品」或「機能食品」？很多人對這些問題的回答都不一樣。本人認為只有一般的傳統食品，即在市場上買到的任何食品，基本上都是有益健康。因為各種食物都含有熱量與各種營養素包括蛋白質、脂肪、醣類、維生素或礦物質，只是量多量少的問題。但是若宣稱某種「保健食品」或

「健康食品」或「機能食品」可以預防或治療癌症，那就言過其實了，不實的廣告或宣稱都會受到衛生單位的警告或處罰。

由於國內食品的營養標示尚未成熟，食品標示所能給消費者的資訊極為有限，除了重量或容量，食物成分(註：食品標示不等於營養標示，食物成分不一定是營養素。)以外，製造日期或保存日期以及廠商的名稱、地址或聯絡電話等。因此，我們對「保健食品」或「健康食品」或「機能食品」的了解也只能從其成分標示而得知。在此建議消費者在花大錢之前，不妨先花小錢到各醫院的營養相關部門請教營養師，詢問其對這些產品的意見作為參考。若要達到某些功能，或許用一般的食物就可以取代，又經濟且實惠。筆者並不反對所謂「保健食品」或「健康食品」或「機

能食品」的存在，市場上多一些產品，消費者就有較多的機會作選擇，吃不同的產品，增加食物攝取的多樣性，只是不贊成它作廣告時誇大其辭，因為這樣會誤導很多人花很多錢又得不到該得的益處。

飲食與癌症的關係

嚴格地說，沒有人可以保證致癌物質絕對不會出現在任何一種食物。本來食物中含有千萬種化學物質，其中許多成分已被發現，包括各種營養素。此外，每天也都有科學家陸陸續續發現新的一些化學物質，也很自然的在許多食物發現含

有一些致癌物質或突變質。另外，食物在生產加工運輸等之過程可能遭受污染（噴灑農藥、污染微生物或其產生之毒素、食品添加物等），這些與癌症的發生都有密切的關係。美國加州柏克萊大學生化學系的Ames教授曾經在1983年在科學雜誌提出了十五大類常存於我們飲食裡的天然有害物質包括致癌物質、突變質與致畸型物質，在美國轟動一時。除了這些以外，黴菌毒素包括黃麴毒素、蘇鐵素(cycasins)、單寧、鞣花酸(ellagic acid)、沒食子酸(gallic acid)、亞硝酸胺(nitrosamines)亦為食品中所含的天然致癌物質。

雖然天然食物原來就含有各種對人體有害致癌物質，然而，食物當中也含有許多抗癌物質如各種營養素。因此無需對食物中所含的致癌物質懷有恐懼之心。只要攝取多種類的食物達到營養平衡，即可加強免疫反應，抑制癌症的形成。

表四為有關蔬菜和水果的攝取與各種癌症的關係之流行病學研究統計，它可以讓我們對蔬菜和水果的攝取與各種癌症的關係有一個初步的認識。



蘭淑貞副教授簡歷

- ◎ 學歷：美國普渡大學博士
- ◎ 現任：台北醫學院保健營養學系副教授
中華民國營養學會理事
中華民國膳食營養學會常務理事
台北市營養師公會理事
本會醫事委員會委員

表四．蔬菜和水果的攝取與各種癌症的關係之流行病學研究統計

癌症發生之部位	研究論文篇數	具有保護作用	產生有害效果
所有部位 (包括攝護腺)	170	132	6
所有部位 (不包括攝護腺)	156	128	4
肺	25	24	0
咽	4	4	0
口腔、喉	9	9	0
食道	16	15	0
胃	19	17	1
結直腸	27	20	3
膀胱	5	3	0
胰臟	11	9	0
子宮頸	8	7	0
卵巢	4	3	0
乳房	14	8	0
攝護腺	14	4	2
其他	8	6	0

由此統計表可看出大多數的研究結果是：攝取蔬菜和水果對於許多不同癌症都是具有保護作用。其主要原因為蔬菜水果富含各種維生素、礦物質和纖維質，其中維生素A（以胡蘿蔔素的形式出現在植物性食物），維生素C，維生素E，銅、鋅、硒、鐵等礦物質在體內構成一抗氧化系統。這些礦物質為主要抗氧化酵素如超氧化雙效(superoxide dismutase - 含銅與鋅)、穀胱甘肽(glu-

tathione)、過氧化酵素(peroxidase - 含硒)、過氧化氫酵素(catalase - 含鐵)。纖維質則有降低結直腸癌、乳癌的效果。

另外，一些流行病學家對飲食與癌症的關係深感興趣，做了許多這方面的研究。以下乃綜合一些流行病學針對飲食與癌症之關係所得到研究結論：

1. 奶類與奶類製品雖然其脂肪含量高，然而往往對於身體有保

護的作用，食用奶類與其製品者罹患癌症的機會較低。

2. 攝取過高的油脂與罹患大腸癌、攝護腺癌與乳癌的機會增加有關。
3. 增加蔬菜和水果總量的攝取對於癌症的預防效果遠比增加攝取任何單一維生素的總量為佳。
4. 十字花科類的蔬菜 如甘藍類、花菜類等似乎對於癌症的預防特別有利。
5. 攝取水果類如瓜類、蕃茄、橘子、柳丁、葡萄柚、檸檬、桃子、西瓜等與癌症罹患的機會減少有關。
6. 攝取過多的鹽與得胃癌機會增加有關。
7. 酒類的飲用與許多癌症之發生率的增加有關，如鼻咽癌、食道癌、胃癌、胰臟炎、乳癌等。

如何減少癌症的發生？

前面提及癌症的危險因子，除了遺傳因子無法掌握控制之外，有關環境中的危險因子，可加以注意。減少危險因子的存在，也就可減少罹患癌症的機會。世界各國都有專業組織團體訂定一些防癌指南，以下就美國、日本、歐洲的防癌要點扼要敘述以供參考。

一、美國癌症學會的防癌建議

一九八九年時，美國癌症學會對大眾公佈了以下的建議以減少罹患癌症的危險性。

1. 避免肥胖
2. 減少脂肪的攝取
3. 多攝取膳食纖維豐富之食物，例如全穀類、水果類與蔬菜類等食物
4. 飲食中要包括十字花科類之蔬菜如高麗菜、綠花菜、花椰菜等
5. 飲酒要適量
6. 儘可能少吃用鹽醃漬、煙燻或是含有硝酸鹽之食物

二、日本預防癌症的十二項注意要點：

日本在一九八三年提出控制癌症的“十年策略”，同時發佈以下十二項注意要點來預防癌症的發生：

1. 攝取營養均衡之飲食
2. 吃多種類食物
3. 避免過多熱量，特別是脂肪
4. 避免過量飲酒
5. 盡可能少抽菸
6. 適量攝取維生素，攝取富含纖維質、胡蘿蔔之蔬菜
7. 避免喝太燙之湯類
8. 避免吃太鹹之食物

9. 避免吃燒焦的食物
10. 避免過度暴露於陽光下
11. 禁吃可能被黴菌毒素污染的食物
12. 根據個人狀況適度的做運動
13. 保持個人身體清潔

三、歐洲預防癌症十項建議要點：

一九八九年時，歐洲共同組織癌症專家委員會(The European Community committee of cancer experts) 提出了以下十項建議要點以預防癌症的發生。

1. 不抽菸
2. 適量的飲酒
3. 避免過度曬太陽
4. 工作時遵守健康安全規則
5. 經常攝取新鮮蔬菜水果與全穀類以獲得足夠的膳食纖維
6. 避免體重過重，減少油脂多之食物的攝取
7. 如果注意到不尋常的任何身體狀況的改變，要就醫
8. 如果任何身體狀況有問題並且遲遲不癒，儘快就醫
9. 婦女要定期做子宮抹片檢查
10. 婦女要定期做乳房檢查

其實，以上有關飲食方面的建議與一般健康的飲食營養原則或建議沒有多大差別。訂定一般健康的飲食營養原則或建議之目的

即減少各種慢性病的發生包括癌症，心血管疾病包括高血壓、心臟病、腦中風等，糖尿病與腎臟病等。以下即為健康的飲食營養原則，大家可與上面所述的相互比較參考。

1. 每日飲食多樣化。
2. 每天總熱量之攝取以獲得或維持適當體重為原則。
3. 注意食用油的種類，並控制用量。
 - ◎植物性油比動物性油脂較好，但棕櫚油與椰子油除外
 - ◎每日油脂之攝取量不要超過總熱量的30%
 - ◎減少飽和脂肪的攝取，其佔總熱量的7-10%
 - ◎增加單元不飽和脂肪酸的攝取，其佔總熱量的10-15%
4. 膽固醇之攝取量則每日不超過300毫克(mg)，甚至根據病情減少到每日不超過200 mg。
5. 每日攝取鈉不超過2g，此相當於食鹽5g。
6. 要攝取足夠的鈣質。
7. 要攝取足夠的鉀。
8. 自全穀類、豆類、蔬菜類與水果類來攝取豐富的維生素、礦物質與纖維素。

止嘔藥膳

【膳食篇】

撰文／楊玲玲教授

台北醫學院生藥學研究所所長

一般對全身性之惡性腫瘤如白血病和淋巴瘤，不適宜手術和放射治療。另，當腫瘤轉移或播散開時，不能進行根治手術或對原發腫瘤進行照射，則須進行全身治療，即指藥物治療，藥物治療一般可分為抑制或殺死細胞的藥物，內分泌製劑，免疫調節劑。目前臨床常用之抗癌藥物即屬抑制細胞或殺傷細胞之藥物為主，及一般人所稱之化學治療。而化學治療所產生的一些副作用常是限制臨床治療之主要因素。細胞毒類藥物的非特異性毒性包括噁心、嘔吐和脫髮，很多藥物則對骨髓有抑制。本章特以抗癌藥物對消化道所產生之副作用之一：嘔吐，設計幾道可口藥膳提供給腫瘤病人提高生活品質為目標。

腫瘤病人大多食慾不振，攝食營養減少，而腫瘤組織生長又要消耗大量營養物質；癌組織釋放出的毒素以及某些治療造成的營養失調，都會造成腫瘤病人的日漸衰弱，因此筆者曾訪問腫瘤專科醫師，共同的結論是「營養是抗癌的後援部隊」，因此全面增加營養，尤其是補充優質蛋白質，如何調製增加病人之抵抗力提高生活品質之食物對腫瘤病人維持體力，增加化療或放療的耐受力，可對進行積極治療症病人提供最佳之治療條件，其中「中藥藥膳」的調理最能適合國人的喜愛和需求。

化學治療屬全身治療，一如若出現食慾不振、噁心、嘔吐等消化道毒性，中國醫學則多選擇健脾理氣，和胃降逆之藥材如薏苡仁、茯苓、半夏、白扁豆、大棗、小米、陳皮、橘紅、生薑等。另、末期腫瘤病人常不能主動進食的患者，則在飲食之製作上以半流質之TPN進食，以維持營養為宜。

另嘔吐者在飲食攝食上之注意：

1. 辛辣油膩或有異味、刺激性之食物勿食，
避免因刺激胃部而引起嘔吐。
2. 儘量選擇患者喜愛之食物加以烹調，勿奪其所愛，

以增加其食慾。

- 3.另嘔吐，中國醫學云其屬“胃內停水較多”，易有嘔吐現象，因此在飲食上多食乾品，食療中水份不宜過多，但需注意細嚼慢嚥，以助消化，減少胃之負擔，增加營養吸收。
- 4.用餐時儘量保持心情舒暢，因煩躁，不快樂都會影響食慾，增加嘔吐之機率。
- 5.保持大便順暢，以免腸內毒素影響情緒，胃氣不下，嘔吐會更加重。
- 6.若常嘔吐會傷到胃，而有口乾舌燥等症狀，則可選擇具有滋潤生津之食物如蜂蜜、飴糖、牛乳等。以下介紹幾道當接受化學療法時食慾降低，胃滿想嘔吐和胃降逆食膳。

小米消化粥

材料：小米1/3杯、山楂10克、薏苡仁20克、大棗20粒、胡蘿蔔半條、高湯材料：大豆、馬鈴薯、香菇。

作法：

- 1.將大豆、馬鈴薯、香菇一起加水熬煮成高湯。
- 2.小米洗淨泡於清水中待用。薏苡仁打成粉。
- 3.大棗洗淨，用刀切開除去核，

和山楂一起放入高湯中一起煮。將渣撈起。

- 4.將小米放入棗、山楂之高湯中，並加入胡蘿蔔絲一起煮至小米熟透後，再加入薏苡仁粉一併攪拌，均勻後，加入少許之香菜即可上桌食用。

說明：山楂含有枸橼酸、維他命C及B2，收斂性之單寧質，具有消食化積，祛瘀行滯。不但能增加胃液之分泌，幫助消化，同時具有血管擴張作用，而達降壓之作用，此即古云：山楂之祛瘀行滯乃與血管擴張作用有關。注意：胃酸過多者宜少服。

醒胃茶劑

材料：麥芽6克、陳皮3克、山楂5克、黨參10克

作法：上述4味藥煮水、當茶飲

說明：麥芽為大麥發芽之乾燥種子(一般在中藥店中可買到)，味甘，性平，含有消化酵素及維他命B、C，具有疏肝醒胃，消食和中下氣作用。主要是能促進胃酸分泌，同時是產後天然

之退乳藥物。對於一般米、麵類、水果食過度引起之消化不良。配合陳皮之理氣寬中，山楂之祛瘀行滯，本茶劑來幫助消化，增進食慾，加入黨參，可補氣防止腹脹。

降逆止嘔玉米濃湯

材料：玉米醬一罐、香菜適量、胡蘿蔔、白蘿蔔、溫胃止嘔

香料：白胡椒30克、丁香5克、砂仁5克、鹽、薑。高湯材料：大豆、馬鈴薯、香菇。

作法：

1. 大豆、馬鈴薯、香菇一起加水熬煮成高湯

2. 玉米醬、胡蘿蔔絲、白蘿蔔絲加4杯高湯一起放入電鍋中，外鍋加半杯水，煮至開關跳起，加入少許之鹽調味。

3. 溫胃止嘔香料：白胡椒30克、丁香5克、砂仁5克打成粉裝入胡椒罐中。

4. 薑洗淨，切成薄片或打成汁。

5. 香菜洗淨、切碎。

6. 食用時宜熱時加入少許薑汁或起鍋前加入薑片。食用前撒溫胃止嘔香料及香菜。

說明：生薑薑汁辛溫止嘔，為止嘔最佳材料。砂仁辛溫能行氣調中開胃，丁香辛溫，溫中暖胃，降逆止嘔，胡椒辛溫能增加食慾，四者調能具有溫中降逆止嘔，但因辛散不宜多服久用。🙏



楊玲玲教授簡歷

- ◎ 學歷：日本名古屋市立大學藥學博士
- ◎ 現任：台北醫學院生藥研究所所長
衛生署中醫藥委員會委員

談「癌症」說「偏方」

癌症的中醫辨證及其療法

撰文／周莉蕙醫師
周中醫診所院長

癌症高居十大死因第一位，正統醫學抗癌無望，病患不得不求助非正統醫學，從白鳳豆、棺材上長出來的棺菇，或是向神明求籤問藥。許多中藥及民俗療法，雖為民間所普遍使用，但因不為當前醫界主流所採納並進行實証研究，最後都落得以訛傳訛，甚至治病不成反誤傷性命的悲劇。結果有六成的病患沒有得到正當妥善治療。對於癌症病人的另類治療選擇，是可以給癌症病患多一個希望與慰藉。但是部分民眾捨本逐末，不接受正統的癌症治療，是造成台灣癌症存活率僅及美國的一半，死亡率高於其它國家的主因。而根據統計，所謂的另類療法，真正的療效不到百分之一！然而目前大陸在腫瘤其它療法中，不是單純的手術、化療（化學療法）或放療（放射療法），而是廣泛地加上中藥。中西醫結合的防治中，提高癌症患者的生存率與有效率，並減輕化療或放療的毒副作用的反應，為癌症患者，帶來新的希望！

惡性腫瘤是由多種原因引起人體細胞反應性增生而形成異常新生物，這種增生組織的細胞具有異常的結構和功能，其生長能力旺盛，與整個身體的代謝不協調，因具有相當程度和範圍的增殖性的緣故而侵犯周圍組織和向遠處轉移，對人體構成極大的危害。

中醫文獻上，對腫瘤病因的認識，歸納起來不外乎是「外因」與「內因」兩個方面。「外因」是邪氣、邪毒。「內因」是七情刺激、五臟六腑的蓄毒。而中醫之辨證施治，從證的方面主要可以分出以下類別：

一、癌的主要病因病理之一是“熱毒”

簡單的說，因為體內有一種毒素存在，故發生癌症，治療以清熱解毒為主，流傳解毒的藥方甚多。如白花蛇舌草、半枝蓮、蒲公英、連翹、魚腥草、板藍根、黃連、黃柏……但用時應根據病人的熱勢輕重和體質的強弱投以適當的藥量，若清熱解毒這類寒涼藥物用之過早或過量，亦有邪戀不解，或損傷脾胃之弊。所以常常有人長期服後，直拉肚子，反而加速病情惡化！

二、癌是因體內“瘀血”結成的

腫瘤有一部分是歸屬於中醫的“積”症。體內有形的包塊腫物多由瘀血所致。故治癌藥裏多是化瘀血的。如三稜、莪朮、三七、五靈脂、紅花、延胡索、赤芍、乳香、沒藥……如果一味的用化瘀血的藥，體實者久用也會致虛，所以用時還須配合它法：正虛者扶正祛邪；兼寒者散寒去瘀；挾熱則清熱祛瘀；有痰者化痰去瘀；積塊者消堅去瘀。

三、癌有是因“氣滯”而發生的

體內各種生存要素之運行，皆是氣為先導。若氣結則病生。故癌有生於氣滯者。古人治乳癌，第一張藥方是十六味流氣飲，藥如下：

人參、黃耆、當歸、白芍、川芎、防風、蘇葉、白芷、枳殼、桔梗、甘草、檳榔、烏藥、厚朴、官桂、木通，共為末，水煎服，氣滯得通，病即得癒。

四、癌有是因“痰結”而生的

如大半夏湯，小半夏湯都是治癌屬痰症者。

小半夏湯：半夏、生薑水煎服。

大半夏湯：半夏、人參、白蜜。

五、癌有是因“寒凝”而發生的

例如：婦人乳癌，多是寒結，寒是陰性，凝則結聚不散，乳癌多是先有一小結核，不痛不紅，一旦發而為癌，核大而內陷如岩，終則潰而致死，中醫有一方治療此症，用陽和湯加浙貝母。（只有病機是「寒凝」的才適用，若症屬「熱毒」，用藥就完全不同了）

陽和湯：熟地、肉桂、乾薑、白芥子、鹿膠、麻黃、甘草。

薑、桂、麻黃，是溫散藥，寒凝之症，服此則結核消散。

六、癌有是因“積聚”而發生的：

中醫所謂積聚，是體內新陳代謝作用失常，應代謝之廢物不能排出，致成為癌症，治療的方式是使積聚消散或排出，有分二類：

1·峻下劑：如

（一）三物白散：巴豆、貝母、桔梗。

（二）十棗湯：大戟、甘遂、芫花。

（三）子龍丸：大戟、白芥子、甘遂。

2·緩下劑：如

五香丸：香附、五靈脂、牽牛子。若體質非常弱的人，服峻下劑，虛者虛之，必死無疑。

綜合以上得之，中醫治療癌症，辨證須明確，是寒？是熱？是氣？是血？是痰？不能含混，用藥尤須分清虛實，病重體氣亦實，可以攻病，體虛則不可妄攻，要攻也只能攻補兼施，體虛攻之，可以致死。另外，劑量方面，使用時的具體用量，是需根據病人的體質、病情、年齡、性別、發病季節、流行地區等因素，由醫師辨證論治後親自來確定用法用量的。其中的用量多寡也是隨病程而更動，不是一成不變的。

癌症雖然是險症，但不一定是絕症，要想找一種特效藥，一服便效，恐怕是不可能的。許多被流傳的秘方，必曾收過一次效果，因為一次收效了，善心人士便將它傳播，但此方只適於第一次收效的人，對其他病人不一定適合。因為每個人的體質不同，患病輕重



程度不同，身體與癌症互相反應出的病程進展也不同，不可能以一個固定方子來治療不同的衆人。若視此方爲秘方或特效方是相當危險的。治療失當反而會賠上性命。所以，治療無特效方，治療癌症，亦和治其疾病一樣，須辨證施治，證有陰陽、虛實，方有寒、熱、溫、涼、補、瀉，若執一方以治百癌，必然會失

敗。所以，癌症若循辨證施治的途徑再加中西醫結合或許可有一線希望，不要迷信秘方，它是和其他病症一樣，如等待秘方或特效藥出現，那就不知何年何月了。🙏

參考資料：

1. 臨床辨證與經驗實錄
馬光亞著 知音出版社 1993.1.初版
2. 中藥一千方
郎傳君 孟立春編著 中國醫藥科技出版社
3. 中西醫結合診斷治療學(中)
陳貴廷 楊思澍主編 1991年7月第一版 中國醫藥科技出版社
4. 中醫會刊第36期

都是宗教惹的禍？

撰文／莊曄嫩醫師

仁濟療養院新莊分院精神科主治醫師

對哲學、宗教有興趣的人，往往給人一種印象，就是傾向追求超越，尋找真理價值，或較偏好抽象思考，渴求智慧。但在精神分裂症患者中，對宗教、哲學、玄學等產生高度興趣的，為數不少，因而造成宗教團體的困擾。也許宗教有些方法來幫助這些患者，在此，筆者僅能就所學的精神醫學做討論。以下是臨床的一個案例，為了保護當事人，病人的身份、背景資料已更動。

在某次義診的場合，一位身著僧眾的女眾，頭髮看得出先前剃光，而現在卻已經長出些許的毛髮，身上則散發出久未洗澡的異味，不停地穿梭在會場，口中喃喃自語，神情顯得慌張，有時卻沒來由的露出微笑或突然對著空中比手劃腳。雖然身處在人群中，卻跟旁人沒有一點交涉，完全沈浸在自己的世界，想要跟她談話的人，會發現很難跟她溝通，因為她的眼神很難凝視著對方，不是飄向遠方的某處，或是空洞洞的盯著，一臉茫然，不能針對問題回答，語無倫次，在一長串話語裡，前後不連貫，好像同時跟很多人對話般，偶爾似乎能表達些什麼，但一下子注意力又不知道飄向何方了。

原來，附近的居民、店家對她一點都不陌生，永遠是一襲僧服、一只僧袋，會至美容院要求剃光頭，也會到自助餐店買雞腿，然後邊走邊吃；她會注意到牆上的公告，那裡辦活動、法會，就會前往，當然若有提供餐點，也會同時飽餐一頓，通常隔幾天就會自動走回家。如此，過了好幾年，剛開始家人還會擔心，時間一久，也就習以為常了。

在義診會場，好不容易問到她家中的電話號碼，將母親找來，才道出她的故事。

林小姐，原來是很乖巧的女孩，商專畢業後，很快找到固定工作，平平靜靜的工作了七、八年，在不知不覺中，眾人逐漸發現她半夜不睡覺，焦躁的走來走去，坐



立不安，常說有人要陷害她，說她的壞話，公司主管同事都排擠她，也同時迷上宗教、算命，經常到寺廟拜拜。有一天，公司主管通知家人，林小姐已不適任工作，常出錯，與同事衝突，主管勸家人讓林小姐就醫，就在此時，表明出家意願，自己跑去剃度，換上僧服，卻待不住僧院，又跑回家，但仍以出家人自居。

林小姐的行為舉止愈來愈快異，家人終於帶她至醫院住院治療，雖然病情已較改善，比較少喃喃自語，也不再覺得有人陷害她，出院後卻不肯繼續接受治療，症狀再度復發，就這樣又過了好多年。

常常有人會誤解是宗教或某一門學問讓人走火入魔，或說某人就是太投入宗教才會發瘋。事實上，往往要反過來說，是因為當事人生病了，而有關宗教的內容只是其症狀之一，宗教只能平白地揸了黑鍋。

現在西醫對精神分裂症的了解，雖然發病原因仍然是個謎，但較傾向類似其它身體上的疾病，如糖尿病、高血壓，是屬於體質性的，外在壓力、重大事件僅是促發因子。如果持續有適當的藥物治療，病情可控制得相當穩定，再配合上復健治療，可維持某種程度的生活功能。🙏

讓我們來談壓力

撰文／吳國慶心理師

省立桃園療養院臨床心理師

壓力是什麼？壓力＝860億美金。美國學者Adam(1931)估計，壓力一年造成美國全國170億美金的生產力損失，以及690億美金壓力相關疾病的花費，合計860億美金，相當於臺灣的外匯存底金額。

聽到860億美金的損耗花費，你是不是覺得壓力簡直是惡魔，不僅折損生產力，還要花錢在壓力相關的疾病上；不過，換個角度想，如果能做好壓力管理，不僅可以增加生產力，還能免去遭受壓力相關疾病的苦楚與耗費，想到這裡，整個感受就大不相同！

其實，我們並不是不需要壓力，而是需要適當的壓力，過低或過高的壓力都會降低你的表現，只是，現今的時代我們常遇到的問題是過高的壓力。

以下是一些有關壓力的常見問題，我們試著以問答的方式來談一談一般上班族的壓力：

Question	Answer
Q1. 上班族的工作壓力來源	1. 清楚、具體地了解造成本身面臨的工作壓力來源是足以成功降低過高工作壓力的第一個步驟。 2. 過高工作壓力來源包括： ◎工作壓力太大超過負荷 ◎工作執掌不清楚或不夠具體 ◎不了解被期望的工作內容 ◎本身能力與工作投入不被重視 ◎工作投入未獲得合理回報（晉升與地位） ◎專業成長與未來發展受限 ◎上司的指責與不支持 ◎同事間的競爭與衝突 ◎家庭與事業之間衝突……等等

Question	Answer
Q2. 如何辨識工作壓力是否過高？	1. 當工作壓力過高時，會出現幾類自己比較容易察覺的壓力指標。 2. 工作壓力指標的類別包括： ◎生理機能：食慾不佳、消化不良、頭暈、心悸、與睡眠困擾（入睡困難、睡眠容易中斷、早醒） ◎情緒：情緒控制能力變差（容易哭泣、因小事而煩躁）、心情低落鬱悶、心情無法放鬆、充滿無望感 ◎認知想法：注意力不集中、做決定出現困難、無法停止思考某些事、自認無法處理生活上的事務 ◎外顯行為：無法向別人說不、熱忱感與興趣消失、迴避責任負擔 3. 當壓力指標持續出現的時間越久，指標出現的數量越多就表示工作壓力越大，越有可能出現過高壓力的問題。
Q3. 過高的工作壓力持續過久的後果是什麼？	1. 過高的壓力會造成當事人生理、心理、與人際方面的傷害。 2. 以生理的角度為例子來看，當面臨壓力的時候，個體的會出現一些生理變化，包括：腎上腺素快速分泌、消化系統停止運作、腎上腺分泌可體松、與性荷爾蒙分泌量降低。

Question	Answer
Q3. 過高的工作壓力持續過久的後果是什麼？	3. 一旦壓力持續過久，就會造成許多生理失調，包括：增加心臟血管方面的疾病（如中風與心臟病）、消化系統不適（如消化性潰瘍與脹氣）、降低入侵感染的免疫反應（如感冒，甚至癌症）、性功能障礙（陽痿、性冷感、不孕） 4. 由於人的腦力、心力、與體力等資源是有限，如果忽略過高的壓力不予理會，過度耗竭的結果除了可能出現前述的生理失調外，甚至會造成死亡，即所謂的過勞死。
Q4. 吸煙與壓力紓解	1. 吸煙可以紓解情緒，但會造成呼吸系統上的疾病（最嚴重的是肺癌），結果反而得不償失。 2. 建議：學習採用沒有吸煙造成的負向結果，卻比吸煙更有效的紓解壓力的方法，如正確呼吸法、靜坐等方法。
Q5. 過高的工作壓力如何紓解？	1. 出現過高的工作壓力，就是表示我們之前的應對壓力的方法效果不好，因此有所改變是必要的，自己能察覺到『改變』的必要性，才可能達到成功的壓力紓解。 2. 壓力紓解可以努力的方向： ◎壓力反應的紓解：壓力狀態下個體會出現一些令人不舒服的生理反應、情緒反應、與認知想法反應。我們可以透過肌肉鬆弛法、靜坐、運動、與休閒活動等方法來紓解生理上的壓力反應；經由自由自在的情

Question	Answer
Q5. 過高的工作壓力如何紓解？	緒宣洩與獲得別人的情緒支持來紓解壓力 的情緒反應；藉著中斷鑽牛角尖的想法與 轉移注意力的方法來紓解壓力的認知想法 反應。 ◎ 壓力來源的管理：由於一個人的心力、腦 力、與體力是有一定的限度，因此可以經 由控制壓力來源的進入（如：能適度地向 別人說不）、壓力來源的脫離（如：把一時 不能解決的事暫時忘記）、有效處理壓力來 源（如：事情分輕重緩急分開辦理、能請 別人幫忙的事就請別人幫忙……等）。 ◎ 認知想法的調整：因為對一件事情的壓力 感受高低取決於個人的心理評估，所以我 們可以改變對事情的傷害威脅判斷（這件 事到底會帶來多少本身的傷害或威脅），本 身應對能力的判斷（自己可多少能力去處 理預期面臨的傷害）、與可運用資源的判斷 （除了本身以外，有多少人或物可以幫助處 理預期面臨的傷害）來降低事件帶來的壓 力感。 3. 建議：先由壓力反應的紓解做起，等壓力的 不舒服的反應紓解，自己的腦力、心 力、與體力有所恢復之後，再進行壓 力源的管理與認知想法的調整。 4. 如果努力一段時間後壓力的指標仍然持續或 數量沒有減少，就要考慮尋求專業人員的協 助，千萬不要擱著不管，不予理會的結果， 壓力只會增加不會減少。

Question	Answer
Q6. 專業協助的服務內容有哪些？	1. 專業的壓力處理服務會同時考慮個體在生理、心理、與社會等層面上的問題，不會只考慮單一的層面。 2. 經過個體各層面的評估後，再給予最能切合當事人需要的壓力管理協助。 3. 壓力管理的協助包括： - 生理：給予抗焦慮劑（紓解壓力所造成的焦慮症狀）、助眠劑（改善睡眠問題） - 心理：這方面臨床心理師扮演著重要的角色，服務項目包括： ◎生理回饋訓練：透過可以反映身體緊張程度的儀器，協助個體學會如何放鬆自己的方法。 ◎壓力處理訓練團體：以團體進行的方式教導有過高壓力困擾的個體學習一些能降低壓力的認知行為技巧。 ◎個別心理治療與諮詢：經由晤談、心理測驗等方式對當事人的問題完整的評估，再根據評估結果選擇適合的協助策略與技巧，與當事人一齊解決過高壓力的困擾。



吳國慶心理師簡歷

- ◎學歷：中原大學心理學研究所臨床組碩士
- ◎經歷：臨床心理師高考及格
中原大學推廣教育輔導學分班講師
台北體育學院心理學講師
- ◎現任：省立桃園療養院臨床心理師