



癌症

# 中西整合 照護手冊

◎ 許中華 主編





## 衛生福利部中醫藥司司長／ 國家中醫藥研究所所長 黃怡超序

許中華醫師，是我多年的朋友。許醫師，也是國立陽明大學的教授，他目前擔任臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區院長。因為專長以傳統中醫藥，配合科學中藥治療癌症病人。求醫病人痛苦改善後，口耳相傳療效下，前來求醫者日眾。

中醫藥司非常重視傳統醫藥的療效。也很關注中醫藥的安全性與品質，未來將如何面對世界的挑戰，如何發展傳統複方與創新複方成中醫藥產品等專題。如今看到中醫藥整合西醫治療癌症後的種種績效，委實令人欣喜鼓舞。

許中華院長，更因此責成臺北市立聯合醫院中醫院區醫藥，護理、營養等各科室同仁，積極蒐集臨床上常見的各類癌症中西醫照護資訊，編印成冊。這本癌症中西整合照護手冊，內容充實，處處可見臺北市立聯合醫院中醫院區關心病人，視病如親的仁慈胸懷。

希望這本手冊，可以引導更多癌症病友，以及家親眷



屬，度過罹病以及治療時的恐懼，惶惶不安。更希望癌症中西整合照護手冊，能夠深入照護眾人的需求，早日走向健康喜樂。

衛生福利部中醫藥司司長／  
國家中醫藥研究所所長

黃怡超 謹識

中華民國一〇四年九月四日



## 臺北市政府衛生局黃世傑局長序

民國 86 年，我到省立台北醫院擔任院長，注意到內科許中華醫師有中西醫雙執照，而且非常熱心，也願意專心投入，開展中醫業務，遂成立中醫科，請他當主任，結果中醫業務蓬勃發展，甚獲好評，成為醫院的特色。

他個人非常上進，一路從碩士進修到博士學位。後來，也任教於國立陽明大學傳統醫藥研究所，目前已經榮升教授，是一位學養俱豐的醫師。

許教授目前擔任臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區院長，專長以傳統中醫辨證論治，配合科學中藥治療癌症病人。許多癌症病人改善症狀後，形成口碑效應，求醫者日眾，造成診間門庭若市。

為了照護眾多病人的需求，臺北市立聯合醫院林森中醫院區，積極蒐集臨床上常見的各類癌症中西醫照護資訊，集結成書，編印成冊。這本書內容充實，可以提供癌症病友，以及其家眷親屬，諸多正確癌症中西醫相關的照護。

我希望這本「癌症中西整合照護手冊」的誕生，可以引



導更多病友，早日走向健康平安。

臺北市政府衛生局局長

**黃世傑** 謹識

中華民國一〇四年九月十六日



## 臺北市立聯合醫院黃勝堅總院長序

癌症，是現代人類深感恐懼的疾病，家庭如有一人罹癌，全家必須擔負共同照護的課題，並使病人及家屬徬徨不知所從。但拜現代醫學科技的發達，在病人自我調整心態，去面對它，並以信心、耐心、恆心的尋求合緣的治療團隊，遵照醫囑，完成必要的治療及療程下，確實對病人有相當大的幫助。

臺北市立聯合醫院林森中醫院區，在前院長鄭振鴻醫師及現任院長許中華醫師帶領下，努力推動以傳統醫療為主軸、結合中西醫的住院病房服務；並成立「中醫癌症病友會」為中醫界第一個病友會，廣獲癌友的肯定。

結合癌症病友、家屬、醫護營養等專業力量，臺北市立聯合醫院林森中醫院區在 103 年成立「台灣寬心癌症關懷協會」，共同推動癌症身心靈全人照護。104 年 5 月，為了深入幫助癌症病人，更在臺北市立聯合醫院林森院區及中醫門診中心兩處成立「中西醫整合癌症諮詢中心」。配合推動「中西醫結合居家安寧療護」、「中西醫結合家庭責任醫師制度」，走入社區，落實以病人為中心的照護。醫護專業更

組織團隊走入社區，關懷弱勢族群民眾的健康。

對於偏遠的馬祖，及烏來、台東等無中醫鄉地區，臺北市聯醫秉持全面性、持續性的關懷，讓偏鄉民眾，一樣能享有優質的中醫照顧。

多年臺北市立聯合醫院林森中醫院區在鄭前院長及許院長帶領的團隊以仁心仁術，平等廣被恩澤於病苦的貢獻。

許中華教授，就任臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區院長後，積極蒐集臨床上常見的各類癌症中西醫照護資訊，如今集結成書，編印成冊，祈願借助這本「癌症中西整合照護手冊」，讓我們盡最大的力量協助、陪伴，讓需要的人度過不安、恐懼，走向寬心的生活。

臺北市立聯合醫院總院長

**黃勝堅** 謹識

中華民國一〇四年九月二十一日



## 前 言

臨床遇到許多癌症患者渴望藉由傳統醫學給他（她）們些許幫助或者輔助。這些無助的病患，在面對癌症時，病患及親友常不知所措，徬徨擔憂，有時會走錯方向、延誤治療，甚至上當受騙。在診間遇見這類病人時，心裡總感覺很無奈又很不捨，怨嘆時間不夠，無法與患者好好交談。曾經，我們遇過患者以中西醫結合方式，來面對癌症治療時，出現的種種困境。更有不少患者跟我說願意與大家分享治療的經驗。這幾年來我們以中醫「扶正」的理論，協助患者度過病苦，祈願與患者一起努力，一起成長。

十數年前一個偶然機會，以中醫師的身分服務尖石山上的部落，直到今天中醫在離島偏遠地區也有展開了全面性服務。數年前跟我們一起到山上服務的楊媽、洪護理長，兩人都罹癌。我們一路陪伴著她們和癌症一起奮鬥。民國93年跟著周碧瑟老師、陽明公衛所師長同學，學習如何從事肺結核社區醫療服務，在在都讓我學習到「以病患為主軸」的關懷才是永久的，才会有源源不絕的「緣」與「力」。

以癌症為主軸的「中醫癌症」病友的概念，在心中醞釀

很久，也許因緣到了，雖然大家都忙碌，但是為了可以和病患一起努力，為了陪伴這些病患以及親朋眷屬，為了讓傳統醫學能夠盡一份心力，大家共同發揮愛心與耐心，合力撐起為癌症病友服務的夢想，台北市立聯合醫院中醫院區在民國99年成立中醫癌症病友會。之後，病友們日益增多，主動來當志工服務。病友會又水到渠成的自然，順勢的組成台灣寬心癌症關懷協會。協會中有幾個家族，都是病友或親眷所組，能夠更善巧方便的多方面照顧同病苦同學們。看到當初這份夢想像顆種子，有逐漸在發芽、在成長，希望這份心念會有綠蔭盎然、繽紛滿天的時候。

前鄭院長有遠見且在其任內大力支持，規劃以傳統醫療為主軸的中醫住院病房服務，尤其是癌症術後及放化療後的理療，104年初，本院成立中西醫癌症關懷諮詢中心。全人照護，服務病患的理念令人真心的敬佩。這本小冊能夠順利付梓，要感謝廖麗蘭、陳建宏、楊素卿、陳秀慧、許麗娟、沈蘊之、謝明憲、張尚智、舒傳賢、顏秋濱、陳煒達、吳尚恆、范姜勝耀、瞿瑞瑩、黃聖富、趙品諭、黃奎祐、張鈺鈞等多位醫師。本院營養科周千欽、藥劑科、及所有行政同仁的協助，才得以順利發刊印行，希望這本集結眾善念的衛教小冊能伴您度過這次病苦。

感謝陪我們一起奮鬥的癌友志工，癌症病患，與家屬親

友、賜與教導的師長們，更加感恩能有這份緣，讓大夥一起成長。

**許中華** 院長



## 作者簡介

許中華 院長（主編）

---



現 任：國立陽明大學傳統醫藥研究所  
教授

臺北市立聯合醫院林森中醫昆  
明院區院長

學經歷：中西醫師  
中醫世家  
國立陽明大學公共衛生研究所  
博士  
內科專科醫師  
安寧緩和專科醫師

## 沈蘊之 醫師（副主編）

---



現任：常生中醫診所中醫師  
臺北市立聯合醫院林森中醫昆明  
院區 兼診中醫師

學經歷：國家中醫師特考及格  
北京中醫藥大學中醫本科畢業  
國立台灣大學藥學系畢業

## 廖麗蘭 醫師（副主編）

---



現任：臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院  
區婦科主任

學歷：中國醫藥學院學士後中醫系

經歷：中醫婦科醫學會理事  
中醫內科醫學會理事  
林森中醫昆明院區癌症中西醫諮詢  
中心主任



## 陳建宏 醫師（副主編）

---



現任：臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區病房主任暨中醫外科主任

學歷：國立台灣大學健康政策與管理研究所

中國醫藥大學中西醫雙學士

經歷：腫瘤科總醫師

中西醫內科專科醫師

安寧緩和專科醫師

## 楊素卿 醫師（副主編）

---



現任：臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區主治醫師

學經歷：中國醫藥學院特種考試中醫師及格、廈門大學中醫專科畢業、中醫內科醫學會理事、林森中醫昆明院區癌症中西醫諮詢中心副主任

## 目 錄

衛生福利部中醫藥司司長／國家中醫藥研究所所長 黃怡超序.....	i
臺北市政府衛生局黃世傑局長序.....	iii
臺北市立聯合醫院黃勝堅總院長序.....	v
前 言.....	vii
作者簡介.....	x
<b>癌症—中西整合照護</b>	<b>1</b>
<hr/>	
一、認識化療.....	1
二、認識放射線治療.....	6
三、整體症狀.....	10
• 口腔潰瘍—10	• 口乾—14
• 味覺改變—18	• 食慾不振—22
• 倦怠—26	• 體重減輕—29
四、皮膚肌肉軟組織系統.....	34
• 痤瘡—34	• 手足症候群—37
• 甲溝炎—39	• 末梢神經炎—41
• 淋巴水腫—44	• 關節疼痛—48



五、消化系統（腸胃）	52
• 噁心／嘔吐	52
• 腹脹	60
• 食慾不振／體重減輕	56
• 便秘	64
六、消化系統（肝膽）	69
• 肝功能異常	69
• 腹水	77
• 黃疸	73
• 水腫	81
七、呼吸系統	86
• 咳嗽	86
• 喘	92
• 鼻血／咳血	89
• 肋膜積水	95
八、骨髓造血系統	99
• 白血球低下	99
• 血小板低下與瘀青	107
• 貧血	104
九、情志系統	113
• 憂鬱	113
• 失眠	120
• 焦慮和恐慌	117
十、腎臟與泌尿系統	125
• 尿頻與尿急	125
• 血尿	131
• 夜尿	128
• 泌尿系統感染疼痛	134
十一、婦科相關系統	138
• 更年期相關症狀	138
• 心悸	143
• 眠差不寐	148
• 潮紅／潮熱	140
• 自汗／盜汗	145
• 情緒障礙	151



• 月經週期混亂—154	• 陰道出血—157
• 陰道分泌物—161	
十二、常見癌症的中西醫觀點.....	166
• 肺癌—166	• 肝癌—176
• 大腸直腸癌—185	• 乳癌—192
• 口腔癌—199	• 前列腺癌—205
常用穴位圖示.....	211
藥膳餐點食譜（附：蔬食食譜）.....	221
附 錄.....	251
一、中醫癌症病友會.....	251
二、台灣寬心癌症關懷協會.....	253
三、中西醫整合癌症諮詢中心.....	254
四、癌症寬心營.....	256
五、問答集與諮詢服務電話.....	257



## 穴位出現順序

1	足三里、頰車、廉泉、合谷、腎俞、命門
2	中脘、三陰交、百會、四神聰、血海、曲池
3	風市、太衝、內關、水分、天樞、支溝
4	行間、後谿、勞宮、腕骨、列缺、陰陵泉
5	魚際、天突、膻中、迎香、孔最、尺澤
6	太淵、氣海、關元、豐隆、肺俞、復溜
7	陽陵泉、神門、神闕、中極、曲骨、太谿
8	少衝、陰郄

# 癌症——中西整合照護

## 一、認識化療

化學治療是利用口服或注射藥物來摧毀或抑制癌細胞的治療方式，為癌症治療的重要治療方法。然而癌細胞的特性之一就是容易遠處轉移，對於一些局部晚期或已發生轉移的癌症而言，癌細胞常常會離開原位，到遠方旅行，這時候單靠局部治療，如：手術和放射線治療通常無法完全控制住癌細胞。此時就需要利用全身性的治療，這也是化學治療的最大優勢。如果當癌細胞找到適當的地方住下來，就變成遠端轉移，所以透過化學治療可以在癌細胞還沒有落腳時，就可以殺害癌細胞，因此減少遠端轉移的機會。如果癌細胞已經侵占土地，化學治療也可以阻止癌細胞的再轉移。

### 【化學治療的副作用】

一般人對於化學治療常會心懷恐懼，認為化學治療副作用很大，擔心在殺死癌細胞的同時，也會殺死正常的細胞。但現在化療藥物不斷推陳出新，許多新藥的副作用比起傳統



化療藥物已經減輕了很多，同時又有各種輔助性藥物來減輕病人的不適，化學治療引起的不舒服已經大幅降低，即使是年老或體力虛弱的患者仍有機會藉由化學治療得到病情的控制。以下針對化學治療的常見副作用及如何減輕逐一介紹：

1. 噁心嘔吐：病人在注射完某些化療藥物後，因藥物對中樞神經的刺激和腸胃道黏膜的傷害而引起。要預防噁心嘔吐的副作用，適當的止吐藥物，心情的放鬆，清淡的飲食，充足的睡眠都是必要的。
2. 抵抗力減弱：有些化療藥物注射後，會引起骨髓造血細胞的抑制，特別是白血球常會在化療後的十到十四天降到最低點，病人此時容易因為病菌感染而有發燒的症狀。要預防感染的發生，平時均衡營養的補充，注意氣溫的變化，充足的睡眠都有幫助。一旦已經有白血球過低的狀況發生，多洗手，戴口罩，少出入公共場所，也能夠減少感染病菌的機會。必要時遵照醫師指示服用抗生素或注射白血球生長激素。
3. 口腔及喉嚨黏膜破損：某些化療藥物會造成口腔及喉嚨黏膜的傷害，而有疼痛、吞嚥困難等症狀。此一併發症不易預防，一旦發生後，可以使用無刺激性的漱口藥水、滅菌藥水、局部麻醉劑或口內藥膏來減輕局部症狀。食用柔軟易吞嚥且無刺激性的食物。
4. 腹脹：有時病人接受化療後會造成腸胃道黏膜損傷而



有腹脹的現象。若發生此症狀時，應多補充水分及電解質以避免脫水，最簡單的方式就是補充運動飲料或果汁，同時避免油膩或不易消化的食物。若持續一天以上，應立即就醫，必要時可以用靜脈輸液來改善脫水的狀況。

5. 掉頭髮：化療常會對毛囊細胞造成影響而使毛髮脫落，程度依所使用的藥劑不同而有差別，但在化療完全終止後會重新長出。
6. 倦怠、無力、胃口差：通常發生在剛做完化療後的幾天，一般只要多休息就會自行改善。
7. 末梢神經病變：某些化療藥物如紫杉醇類、歐利普、順性鉑等在多次施打後，容易引起末梢神經病變，嚴重時可能會影響寫字，拿筷子等動作。如果發生上述現象時，應與醫師討論是否需要調整用法。

### 【讓化療的過程不再只有副作用】

放療屬於中醫的「熱毒」，而化學藥物因為種類繁多，目前尚未能很明確地辨識哪一種化療藥所形成的，會是何種類型的破壞。因此，目前中醫輔助治療癌症，多是從患者接受化療後引起的副作用及併發症來「對症治療」。化療後最常見的是噁心、嘔吐症狀，這也是多數患者最難忍受的。而最嚴重的副作用則是骨髓抑制，常會造成患者白血球下降、

血小板減少及慢性貧血。

由於化療的時間通常長達數個月。化療期間調理好飲食、增加營養是完成化療的重要前提之一，飲食調養的原則是高熱量、高蛋白、高維生素。如化療期間病人的毒副反應較重，腹脹、食慾不振，可吃流質或半流質飲食，一日進食5~6次；當病人出現噁心、嘔吐時，在中醫看來多屬虛症，這時可以補脾胃為主，恢復脾胃吸收能力，可少量多餐、進食時不要喝太多湯水。藥物反應消失後可改為軟食和普通飲食。

至於皮膚長痘痘、皮疹以及甲溝炎等症狀，有專家指出癌症患者可因皮膚病而導致心理壓力、經濟負擔、健康狀況不佳、抗癌治療中斷及生活質量下降。上述症狀中醫辨證上屬於熱毒的範圍，但化療藥長期使用多屬虛症，因此若出現熱象，並不能用一般的寒涼瀉下或清熱解毒藥方，以免反而使體質更虛，因此採用滋陰清熱的方式是較為合適的處理方式。

化療藥物造成末梢神經壞死引起的麻木或麻痛，化療藥引起的神經麻木、麻痛，透過熱敷可以部份緩解，臨床上患者多為氣滯及血瘀引起，因此，治療時多採取理氣及活血化瘀等方式。此外很多化療患者會出現口腔潰爛，注意口腔清潔衛生，戒絕菸、酒、辛辣、刺激等食品是很重要的。而合併電療後出現的口乾、唾液不足等，通常屬於虛火引起，要

改善這種現象無法單純的用「多喝綠豆湯」來清熱解毒，還是要透過醫生的診斷才能達到較好的治療。

大部分具細胞毒性的化療藥物，會出現血球不足的骨髓抑制症狀，導致造血細胞無法得到養分供應，致使白血球、紅血球及血小板降低，一般在使用五至七天後會造成白血球及血小板數目開始下降，最低點約在七至十天發生，二至四週後會恢復。這中間我們可以使用中藥輔佐，達到補養脾胃、補益氣血的目的，進而提高血球的數目，安全的接受下一次化療。

### 【資料來源】

1. 李淑娟、馮玉明、靳慶蓮、白樺：惡性腫瘤化療患者的護理體會，職業與健康 21 卷 9 期（2005/09），1427-1428。
2. 豐桂雲：腫瘤患者化療毒副反應的護理，職業與健康 21 卷 9 期（2005/09），1432-1432。
3. 宋恩峰、劉蒙、項瓊、張新：化學抗癌藥物的毒副反應及中醫藥處理，貴陽中醫學院學報 30 卷 1 期（2008/01），68-70。
4. 鄭紅剛：淺議放化療毒副作用的中醫病因，中國中醫基礎醫學雜誌，大陸，2007；13(10)：751-752。
5. 唐佑任、戴承杰：中醫藥介入化療藥物副作用的可行性探討，中醫藥研究論叢 18 卷 1 期（2015/03），105-120。
6. 孫勳人、胡志敏：胡志敏教授應用扶正方治療腫瘤化療副作用的經驗，中國醫學理論與實踐 18 卷 2&3 期（2008/03），226-227。



7. 楊宏麗：化療所致神經毒性的中醫診療思路，浙江中醫藥大學學報 34 卷 5 期（2010/05），695-695。
8. 徐力、張海：論中醫對癌症化療毒副反應的早期干預，遼寧中醫藥大學學報 11 卷 5 期（2009/05），9-10。
9. 劉永梅、王德山：化療致嘔的中醫藥防治研究進展，上海中醫藥雜誌 40 卷 5 期（2006/05），66-68。
10. 王曉戎、李平、吳志麗：腫瘤化療後中醫證候學特徵調查研究，山東中醫雜誌 25 卷 1 期（2006/01），18-20。
11. 鄧博、賈立群、李佩文：中醫藥防治腫瘤化療副反應臨床研究概況，北京中醫藥 28 卷 6 期（2009/06），473-475。
12. 孫清廉：用食療消除法化療的不良反應，家庭中醫藥，2012，12：31-33。
13. 吳宜鴻：腫瘤患者手術、化療、放射線療法後的中醫治療，北市中醫會刊，56：12-16。

## 二、認識放射線治療

放射線治療也稱為「電療」，其目標是在盡量不傷害正常細胞的情形下將癌細胞殺死，事實上，大約有一半以上的癌症病人須要接受放射線治療。放射線治療經常與手術併用以徹底治療癌症，在手術之前使用來縮小腫瘤的範圍，使得癌症組織容易切除；手術後進行，以阻止殘留的癌細胞繼續生長。當癌症無法治癒時，放射線治療可以用來縮小癌症的體積，以減輕壓迫、疼痛、及其它的癌症症狀。



放射線治療的副作用大部分和接受治療的部位有關。通常可以經由藥物或飲食加以控制，一般都會在治療結束幾週內就消失，但有些副作用會持續較久。比較常見的早期副作用如：口乾、口腔潰爛、咽喉痛、味覺遲鈍或改變、疲倦，照射部位皮膚顏色改變等，比較特殊的副作用，則有如頭部的放射線治療會造成暫時性或永久性脫髮。食慾方面會受到口腔、胃、腸反應的影響而變差。值得慶幸的是，大部份的副作用，將會隨時間而消失，如果在治療期間實在很不舒服，醫師會考慮中止治療或調整劑量以減輕不適。

### 【放射線治療時我要準備什麼？】

所有接受放射線治療的病人都需要特殊的照顧以維持身體在最好的狀態下，以利治療的成功。

1. 在治療的過程中，身體會大量的消耗能量，所以會產生疲憊的現象，故需要有充份的休息及足夠的睡眠。在治療完全結束之後，疲倦的感覺大約會在4~6週後獲得改善。
2. 良好的營養很重要。攝取均衡的飲食以防止體重下降。
3. 避免在治療的部位穿著緊身的衣物。要仔細照顧治療部位的皮膚：治療的部位僅可使用微溫的水洗浴，不要在該部位使用熱敷或冰袋。



### 【放射線治療之後】

放射線治療之後，人的正氣會較為虛弱，這時我們就需要「扶正」。

放射線在中醫歸類為「火熱之邪」，損津耗液，灼陰傷血，長久下來影響氣血流布與經脈運行，進而表現口乾、唾液不足、食慾不振等種種症狀。這些症狀不僅影響生活品質，還直接影響患者的攝食與營養狀態。中醫治療的目的在「扶正」，也就是在醫師根據患者的體質、罹患的疾病、放射治療的部位與不同的副作用，施以適當的治療，來緩解副作用的症狀，並且同時調理體質。以達到回復身體的「正氣」的目的。

### 【資料來源】

1. 陳朝宗、謝承融、林舜毅、吳龍源：中醫治療鼻咽癌患者放療後副作用研究，中醫藥研究論叢 15 卷 1 期（2012/03），73-89。
2. 謝素英：全身放射線照射與護理，長庚護理 7 卷 1 期（1996/03），81-86。
3. 李麗雲、陳淑卿、簡淑慧：運用 Orem 理論照顧一位放射線治療頭頸癌病人之護理經驗，長庚護理 23 卷 1 期（2012/03），80-88。
4. 吳宜鴻：腫瘤患者手術、化療、放射線療法後的中醫治療，北市中醫會刊 15 卷 2 期（2009/06），12-16。
5. 葉沅杰、高定一、吳宜鴻、楊賢鴻、陳俊良：頭頸部癌症放射線療法後副作用之中醫觀點與相關實證研究進展，中醫藥研究論叢

- 14 卷 1 期 (2011/03) , 85-96 。
6. 林俊賢：腫瘤放療副作用中醫治法應用，臺灣中醫臨床醫學雜誌 17 卷 2 期 (2011/06) , 96-100 。
  7. 葉兼碩、陳星諭、楊賢鴻、蘇奕彰、曾雁明、洪志宏、陳俊良：頭頸部腫瘤患者之體質証型在放射治療前後對體重變化的影響：前瞻性觀察型研究，中醫藥雜誌 25 卷 2 期 (2014/12) , 177-187 。
  8. 陳建安、謝忱希、賴允亮、李文星、陳裕仁、洪世凱：Side Effects of Amifostine with Concurrent Chemoradiation Therapy for Head and Neck Cancer，放射治療與腫瘤學 13 卷 2 期 (2006/06) , 127-133 。
  9. 謝忱希、張國華、陳裕仁、蘇文浩、洪世凱、賴允亮：Amifostine and Concurrent Chemoradiation Therapy for Head and Neck Cancers-Mackay Memorial Hospital，醫護科技學刊 7 卷 2 期 (2005/04) , 121-128 。
  10. 徐至貝、張丞圭：Multiple Recurrent Meningiomas with Malignant Transformation and Radiation Encephalopathy，中華民國癌症醫學會雜誌 24 卷 6 期 (2008/12) , 395-404 。
  11. 陳世偉、張利民：腫瘤中西醫綜合治療，人民衛生出版社。
  12. 陳佩宜、周彥瑤、張晉賢：頭頸部惡性腫瘤放療後引發口咽副作用之中醫療法，台灣中醫臨床醫學雜誌，2009，15(3)：236-242 。
  13. 王曉玲、李江濤、徐瑞榮：腫瘤的中醫治療對策，ONCOLOGY PROGRESS，2008，6(6)：638-640 。

### 三、整體症狀

#### ● 口腔潰瘍

口腔黏膜潰破就像口腔內有小傷口或潰瘍一樣。潰瘍可能呈紅色，或者可能在中間有白色的小斑點，常伴疼痛。

#### 【原因】

導致癌症患者出現口腔潰瘍常見的原因有幾個，包括做化學治療時，化學藥物破壞口腔黏膜細胞；做頭部、口腔放射線治療時，破壞口腔黏膜細胞。有些病患在治療後引起病毒感染造成口腔潰瘍，另外頭部及口腔部本身的腫瘤也可能造成口腔潰瘍，所以臨床上還是必須找出導致口腔潰瘍的根本原因，針對不同的問題來做治療。

#### 【保健照護】

1. 在化療前可以先找牙醫師將牙齒徹底清潔，並且把蛀牙、牙齦疾病或是沒有裝好的假牙都先行處理。
2. 飯後以軟毛刷刷牙或是以用力漱口取代刷牙，若牙齦較敏感或已經受損破皮潰瘍的話，可用濕棉花棒清潔牙齒，或以漱口水清潔口腔即可。



3. 漱口水可選擇較溫和的 0.9%生理食鹽水或是不含酒精的漱口水，以免刺激性太強造成口腔潰瘍的疼痛。
4. 塗抹藥膏減輕疼痛時應和傷口垂直方向輕輕給藥，誤用力水平塗抹，以免傷口二度傷害。

### 【中醫常見證型】

中醫對口腔潰瘍的分型可分為四種，分別是心脾熱、肺胃熱、陰虛火旺、陽虛浮火。

1. 心脾熱：口瘡灼熱疼痛，鮮紅微腫。心煩失眠，口渴口臭，大便乾少，小便黃短，舌紅苔黃。
2. 肺胃熱：口瘡起病急，數量多。咽喉痺痛，咳嗽口渴，便秘尿黃，舌紅苔黃。
3. 陰虛火旺：口瘡反覆發作，口咽乾燥，頭暈耳鳴，失眠多夢，心悸健忘，手足心熱，舌紅少苔。
4. 陽虛浮火：口瘡色淡，大而深，日久不癒。腹脹納少，頭暈乏力，便溏腰痠，口淡無味，苔白質淡。

### 【中醫衛教】

1. 勤漱口，可用中藥煎劑漱口，以去除食物碎屑及汙物以保持口腔清潔。
2. 可讓口中含黃連水，藉此降火氣以減輕口腔潰瘍造成的疼痛。



3. 可常扣齒以促進唾液分泌，也可減少脾胃運化失常而產生的火氣。
4. 實火患者，飲食宜清淡，戒食辛辣、烤炸、燥熱、煙酒。陽虛浮火患者，戒食生冷瓜果寒涼食品。
5. 生活起居定時，避免過勞或熬夜而傷神動火，預防口瘡發作；良好、足夠的睡眠亦助口瘡癒合。
6. 保持大便通暢可預防口瘡發作。

### 【飲食原則】

1. 口腔潰瘍期應注意營養以促進細胞修復，選擇高熱量、高蛋白之食物。
2. 需細嚼慢嚥，或選擇柔軟的食物或利用果汁機把煮過的食物加以處理打碎以方便食用，也可利用吸管吸吮液態食物，食物及飲品以室溫為宜。
3. 避免酸性及刺激性的食物如檸檬、某些果汁、太酸或太鹹的食物、粗糙和較乾的食物，如生菜、吐司、堅果類等，以免刺激潰瘍的口腔黏膜。
4. 補充維生素 B 群。

### 【外敷藥物】

如果患者口腔潰瘍傷口疼痛嚴重的話，可以自製吹喉散外敷在傷口上，以減輕疼痛幫助傷口的修復。吹喉散的組成

為玄明粉 3 克、黃柏 4.5 克、兒茶 1.5 克、青黛 2 克、冰片 2 克、甘草 1 克，製作方法將上述的藥物研磨成粉末，並且噴少許在口腔潰瘍的地方，幫助傷口收口，減輕疼痛。喉瘡生膿不收口者，亦可使用吹喉散。

### 【食療】

#### 1. 奇異果汁：

- 材料：奇異果 3 個，砂糖適量。
- 做法：將奇異果去皮切塊後置入果汁機中，加入 250c.c. 水及適量砂糖充分攪拌均勻，即可飲用。半小時內飲用完畢，以保食品新鮮度。

#### 2. 甘蔗牛奶飲：

- 材料：鮮甘蔗汁 130c.c.，鮮奶 130c.c.。
- 做法：甘蔗汁與鮮奶等量混合，半小時內飲用以保新鮮。

#### 3. 冰糖銀耳羹：

- 材料：銀耳 10~12 克，冰糖適量。（註：銀耳即白木耳）
- 做法：銀耳洗淨後放碗內，加冷開水 200c.c. 浸泡 1 小時，再加冰糖適量，放蒸鍋內蒸熟。分頓服食，吃銀耳喝湯，每天一次，連吃 5 天。



## ● 口乾

### 【原因】

1. 頭頸部放射線治療時，經常將部分唾液腺包含在中低劑量照射範圍中，因而引起唾液腺的功能降低及口水減少。
2. 治療後期，引起黏膜發炎喉部有灼熱感。
3. 治療後口腔感染。
4. 張口呼吸、脫水、發燒造成。

### 【中醫常見證型】

1. 陽盛：口渴，喜歡喝冷飲。午後熱的感覺較嚴重，煩躁譫語，大便秘結，小便顏色深而黃，脈數。
2. 陰虛：口乾咽燥，夜間嚴重，虛煩失眠，頭目眩暈，手足心熱，潮熱感，舌質紅瘦，舌苔薄，脈沉細而數。
3. 津傷：口渴咽喉乾燥，鼻乾燥，乾咳無痰，心煩，胸腹側邊疼痛，肌膚乾燥，大便乾硬，舌質色紅，舌苔薄而乾，脈弦澀或小數。
4. 痰濕：口渴，但不想喝，或喝的量少，胸悶腹脹，食慾差，乾嘔，肢體倦怠，便秘或大便稀軟而排不乾淨的感覺，舌苔膩。



5. 飲停：口舌乾燥而不想喝，喝水後不適，或喝水後則吐出來，頭暈目眩，胃部滿脹或有抽動感，腹滿身重，或肢體浮腫，小便不順暢，舌質顏色淡，舌體肥大，舌邊有齒痕，舌苔濕滑或膩。

### 【中醫衛教】

1. 少量頻服溫開水。
2. 服用刺激唾液分泌的食品，如酸梅、無糖口香糖、維他命 C 嚼片等。
3. 吃東西後要勤刷牙確保口腔衛生。
4. 多吃一些滋陰的食物，例如：白木耳、黑木耳、海參、桑椹、山藥、生鮮瓜果。
5. 避免油炸食物，以及辣椒、胡椒、沙茶醬等辛辣食物，或是龍眼、荔枝、榴槤、芒果等熱性水果。
6. 天冷時也不應吃溫補或燥熱食物，例如羊肉爐、薑母鴨、酒、花生等。

### 【口腔照護原則】

1. 常漱口但不可濫用漱口藥水，保持口腔濕潤，防止口腔感染，亦保護牙齒。
2. 選用質地軟或細碎的食物，促進吞嚥。
3. 將食物拌入湯汁或勾芡方式以利吞嚥。



4. 每次採小口進食，方便充分咀嚼。
5. 咀嚼口香糖，以刺激唾液分泌。
6. 每天至少攝取 2 公升的水，可多利用高熱量飲料。
7. 茶與檸檬汁有助於減低口乾感覺。
8. 避免調味太濃的食物，如太甜、太鹹或辣的食物。
9. 含酒精的飲料亦應避免。
10. 使用護唇膏保持唇的濕潤。
11. 食物應製成較滑潤的型態，如果凍、肉泥凍。
12. 必要時可給予處方人工唾液來減少口乾不適。

### 【食療】

1. 紅花山楂糕：紅花 15 克煮湯取汁，加去核山楂 500 克與冰糖 500 克一起煮爛，冷卻凝塊食用。
2. 鴨梨粥：鴨梨 2 個，切碎後與粳米 100 克一起煮粥吃。
3. 百合糖粥：百合 60 克，粳米 100 克，冰糖適量，煮粥吃。
4. 菊花羅漢果飲：羅漢果 1 只，白菊花 10 克，泡茶飲。
5. 薏苡仁綠豆麥片湯：薏苡仁 30 克，綠豆 25 克，冷水浸泡 1 小時，文火煮爛，再加麥片 25 克，繼續煮，攪拌成粥，加糖食用。

### 【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	功效
足三里	胃經	膝蓋外側凹陷處下方四指寬處。	調理脾胃，改善消化不良、胃腸功能性疾患，增加食慾。
頰車	胃經	嘴巴閉闔咬動牙齒時，下頷角肌肉凸起處。	顛頷關節炎、三叉神經痛、急性腮腺炎，可刺激分泌唾液。
廉泉	任脈	喉結和下巴連線的正中點。	通利咽喉，本穴位位在舌下腺處，可刺激分泌唾液。
合谷	大腸經	手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側中點處。	清肺氣，和胃通腸，改善吞嚥不利。



## ● 味覺改變

### 【原因】

1. 化學藥物或放射線治療破壞味蕾細胞所引起。
2. 腫瘤的生長。
3. 化學藥物在唾液中會影響到味覺。

### 【中醫常見證型】

中醫對味覺改變會以口中味道改變作為辨證的依據之一。

1. 少陽鬱火：口苦咽乾、頭痛目眩、寒熱交替出現、胸腹側邊滿脹疼痛、心煩喜嘔、食慾減少、小變顏色黃，苔薄白或薄黃。
2. 脾胃濕熱：口中發甜，口乾想喝水，吃多容易飢餓，嘴唇舌頭生瘡，大便乾，小便顏色黃，舌質顏色紅，舌苔顏色黃。
3. 氣陰兩虛：口甜，口乾想喝水但喝不多，呼吸急促，疲憊乏力，不想吃東西，腹脹，大便或稀或乾。
4. 腎陰虛：口鹹，咽乾口燥，頭昏耳鳴，腰部或膝部痠軟無力，五心煩熱（手心雙足心煩熱以及心胸煩熱），眠淺，舌紅，苔薄。
5. 腎陽虛：口鹹，全身倦怠，呼吸急促，疲憊乏力，怕



冷四肢冰冷，腰部或膝部痠軟無力、夜間尿頻，舌淡，舌胖大有齒痕。

6. 肝強脾弱：口酸苦、胸腹側邊滿脹疼痛、噯氣，臉部顏色紅赤，頭眩暈，大便乾硬。

### 【中醫衛教】

1. 口苦：忌食辛辣、油煎、燒烤、燥熱之品，可進食清涼湯水或檸檬汁。
2. 口甜：實熱者宜忌燥熱辛辣之品，可多食清熱瀉火之食品，如芹菜、冬瓜、蘆筍。
3. 口鹹：腎陰虛者不宜進食辛辣燥熱助陽之物，宜進食滋陰補腎之物，如枸杞子、黑豆、玉竹；腎陽虛者不宜進食寒涼生冷傷腎之品，宜食溫腎壯陽之物，如：核桃、杜仲、生薑。
4. 口酸：肝強為主者不宜進食辛辣、煎炸等燥熱之品，宜進食清涼之品。脾弱為主者宜進食健脾暖胃之品，如：淮山、蓮子、陳皮。

### 【飲食原則】

1. 腫瘤通常會降低味蕾對甜、酸的敏感度，增加對苦的敏感。糖或檸檬可加強甜味及酸味，烹飪時可採用，並避免食用苦味強的食物，如芥菜、苦瓜。



2. 避用味道較濃的食品，例如：香菇、洋蔥。
3. 利用調味改變食物的味道，如將肉類用酒或調味料加以醃製。
4. 經常變換烹調方法，以促進食慾。
5. 將食物放冷至室溫中食用。
6. 避免一些令患者覺得不舒服的食物，可添加蔥、蒜、九層塔、八角、肉桂等增加食物風味。

### 【食療】

白菜蘿蔔豆漿麵：

1. 汆燙青花椰菜 25 克、白菜 25 克起鍋放涼備用。
2. 拉麵 50 克用滾水汆燙後取出放入冷水中備用。
3. 熱鍋加入白蘿蔔 50 丁（1 立方公分）、青花椰菜、白菜快速拌炒，加入適量鹽、黑胡椒粒調味。
4. 清豆漿 300c.c.（不含糖）入鍋煮滾，即可將所有食材盛入碗內，再加進海苔片適量即可。

**【穴位按摩】**

	經絡	取穴方法	功效
腎俞	膀胱經	在命門穴旁開二指處。	腰痛，遺精遺尿，陽萎，月經不調，哮喘，耳鳴耳聾，脫髮，貧血，高血壓。
命門	督脈	脊柱上和肚臍對應的位置。	腰痛，遺尿，陽痿，頭暈耳鳴。



## ● 食慾不振

### 【原因】

1. 腫瘤的生長。
2. 施行切除腫瘤或鄰近組織的外科手術。
3. 化學藥物引起的副作用，如噁心、嘔吐、腹脹，使營養吸收不良。
4. 放射線治療範圍涵蓋了口腔，引起吞嚥不舒服或味覺改變，或是唾液腺分泌減少會感覺口腔乾燥、唾液粘稠，造成進食及吞嚥時感覺困難及痛苦，進而影響食慾而不想吃東西。
5. 腫瘤破壞過程中，毒素之作用。
6. 放射線破壞味蕾，一些被破壞的癌細胞存留在血液循環中，會抑制腦中的饑餓中樞。而有些腫瘤在破壞過程中會釋放出毒素也會造成食慾降低。
7. 因疾病或治療帶來的壓力而導致食慾變差。

### 【中醫常見證型】

針對伴隨症狀的不同，中醫可將食慾不振分成氣虛、陽虛、陰虛、氣滯、痰濕等證型。

1. 氣虛：食後腹脹，一吃就想吐，氣短懶言，疲倦，舌淡，苔白。





2. **陽虛**：飲食無味，不知飢餓，稍進食則腹悶想吐，腹隱痛或陣痛、按之較舒，喜暖畏寒，疲倦，四肢不溫，大便稀，舌淡，苔白。
3. **陰虛**：口乾欲飲，膚乾，大便易乾燥，舌質顏色紅，舌苔少。
4. **氣滯**：胸腹不舒，胸腹兩側有脹感，常嘆息，情緒不佳，噯氣。
5. **痰濕**：胸腹悶緊，噁心想吐，頭目眩暈，大便偏粘，苔厚膩。

### 【中醫衛教】

1. 多注意使精神調節，心情舒暢可幫助體內氣機運行。於飯前後進行輕微運動更能調暢體內氣的運行。
2. 飲食有節少量多餐，少食甜食、油膩、烤炸、難消化之物，禁食冷飲損傷脾氣之品。
3. 可飯前食用些開胃健脾的食物以促進食慾，如橄欖、陳皮、山楂、生薑、酸梅湯、洛神茶等。

### 【飲食原則】

1. 少量多餐，食用高蛋白、高熱量飲食及補充適當的維生素及礦物質，如：地瓜、花椰菜、胡蘿蔔、菠菜、大白菜、蕃茄等；每天可進食 6 至 8 次，平時除了正



- 常三餐之外，可另外準備點心備用，如高蛋白奶粉、小麵包、三明治、水餃、餅乾、水果、餛飩等。
2. 使用各種溫和的調味料，變化烹調方式，色香味俱全以增食慾。
  3. 正餐時間吃固體食物，點心時間補充液體食物，避免過度飽脹感。
  4. 儘量不要自己烹煮油膩的食物，以免影響食慾，若溫熱的食物引不起食慾，可試用冷食。不要吃刺激性之食物，抽煙、喝酒最好停止。
  5. 飯前可做些簡易的運動，以刺激胃口增加食慾，如散步。
  6. 進餐時，應保持愉快的心情。餐前稍活動，或食用少許開胃食物。
  7. 若感覺疲勞，應休息片刻，待體力恢復後再進食。

### 【食療】

1. 山藥排骨湯：
  - 材料：排骨 3 塊、鮮山藥 100 克、黨參 6 克、枸杞 6 克、紅棗 5 顆、生薑 5 片、米酒及鹽少許。
  - 做法：先將排骨汆燙去除血水，山藥去皮並將外表黏液洗淨，泡在冷水中以防變色，藥材洗淨與排骨、薑片、山藥、少許米酒放入電鍋中，內鍋加 3



碗水（主要蓋過食材即可）外鍋加兩杯水燉煮。最後加入枸杞及調味料，繼續悶煮 10 分鐘即可食用。

## 2. 參苓粥：

- 材料：人參 6 克（或用黨參 15 克）、茯苓 15 克、生薑三片、白米 100 克、冰糖適量。
- 做法：於電鍋內鍋放入黨參、茯苓、薑片及 3 碗水，外鍋加 2 杯水按下開關，將上述藥材先行熬煮成藥汁。再放入洗淨的白米，外鍋再加 2 杯水燉煮，將藥汁同白米熬煮成粥。待粥熟透後，放入適量冰糖調味即可食用。

## 【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	功效
足三里	胃經	膝蓋外側凹陷處下方四指寬。	調理脾胃，改善消化不良、胃腸功能，增加食慾。
中脘	任脈	上腹部正中，當歧骨（胸骨、劍突結合部）與肚臍連線的中點。	胃脹，腹滿，消化不良，呃逆，嘔吐，泛胃酸，便秘，喘息，黃疸，疲倦乏力。
三陰交	脾經	小腿內側，足內踝尖上 4 根手指處，脛骨內側緣後方凹陷處。	補脾胃，助運化，通氣滯，增進食慾幫助消化。
合谷	大腸經	手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側中點處。	清肺氣，和胃通腸，改善吞嚥不利。



## ● 倦怠

### 【原因】

1. 疲倦的原因目前仍不明。
2. 可能與腫瘤本身的分泌物質有關。
3. 治療引起的食慾不振、血球數減少、睡眠不足、疼痛造成。
4. 疾病所造成的精神壓力、每日治療的療程有關。

### 【中醫常見證型】

1. 血虛：眩暈，活動則眩暈加重，疲勞則容易發作，臉色白，嘴唇頭髮指甲顏色不鮮明，心悸失眠，疲倦不想說話，飲食減少，舌淡。
2. 陽虛：眩暈耳鳴，精神差，失眠多夢，健忘，腰部或膝部痠軟無力，甚則遺精。
3. 陰虛：眩暈耳鳴，精神差，失眠多夢，手足心熱，盜汗潮熱。

### 【中醫衛教】

1. 疲倦感可由病患本身的調適而得到改善，如多休息、做體力能負荷的工作、有計劃多分段的休息時間的規劃，可讓身體在未感到疲倦時以得到休息。

2. 輕度的運動如步行也有效用，加強體能運動，並做到持之以恆。

### 【飲食原則】

1. 多吃有豐富蛋白質、足夠熱量、和維生素的食物，並應採用燉、燜等烹調方式，以盡量適合自己的胃口。
2. 煙、酒及刺激性食物則需完全戒絕。

### 【食療】

1. 十全豬蹄湯：
  - 材料：當歸 6 克、川芎 6 克、白芍 6 克、熟地 6 克、枸杞 6 克、紅棗 5 個、黨參 9 克、白朮 9 克、茯苓 9 克、炙甘草 3 克、桂枝 3 克、黃耆 6 克、骨碎補 6 克、豬蹄 200 克、薑片米酒鹽少許。
  - 做法：將中藥材洗淨放入鍋內，在鍋中加 4 碗水，外鍋加 2 杯水燉煮，於電鍋中熬煮成藥汁，豬蹄洗淨汆燙備用，再將汆燙好的豬蹄跟薑片、少許米酒與藥汁在電鍋中燉煮，外鍋須加 2 杯水，約煮 40 分鐘，最後加入枸杞、少許米酒、鹽調味即可。
2. 麻油豬肝湯：
  - 材料：豬肝 20 片、老薑 5 片、麻油 1 大匙、蔥 1 枝、豬骨高湯、鹽少許。



- 做法：蔥切成段，放入老薑與麻油爆香，加入水與高湯各 1 碗半，大火煮滾後小火煮 10 分鐘，最後放入豬肝、蔥及少許鹽烹煮至豬肝熟透即可。

### 3. 黃耆粥：

- 材料：黃耆 30 克、胚芽米 100 克、陳皮 3 克。
- 做法：先將黃耆加 3 碗水放入電鍋中，外鍋再加入 2 杯水後按下開關，先行熬煮取汁，再將上述藥汁與胚芽米、陳皮煮成粥。

### 【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	功效
百會 四神聰	督脈	兩耳尖連線中點處為百會，百會前後左右各一拇指寬度處為四神聰。	安神，醒腦，開竅，明目，升提陽氣，改善倦怠乏力。
血海	脾經	大腿內側，當股四頭肌內側頭隆起處。	調理氣血，改善倦怠的乏力的情形。
三陰交	脾經	小腿內側，足內踝尖上 4 根手指處，脛骨內側緣後方凹陷處。	補脾胃，助運化，通氣滯，增進食慾幫助消化。

## ● 體重減輕

### 【原因】

1. 施行切除腫瘤或鄰近組織的外科手術。
2. 放射線治療範圍涵蓋口腔，破壞周圍正常組織，引起吞嚥不適；或因味蕾被放射線所損傷、破壞，導致味覺改變而不想吃東西，進而造成體重減輕。
3. 化學藥物治療引起之副作用：破壞口腔內及喉嚨的黏膜細胞，引起破皮潰瘍疼痛不適而降低食慾；或造成噁心、嘔吐、腹脹，使得養分吸收不良，或腦中的饑餓中樞受到抑制。

### 【中醫常見證型】

本症屬於中醫疲勞的範疇。主要症狀有肌肉消瘦、四肢倦怠、食慾減少、食則脹滿、大便稀等，其中以寒熱再細分兩型：

1. **陽虛**：除疲勞基本症狀外，還有毛髮乾枯無光澤，消化不良，腹脹噯氣，憂思不解。
2. **陰虛**：除疲勞基本症狀外，身體面目痿黃，口唇乾，舌根強直，吞嚥困難。



### 【中醫衛教】

導致體重減輕的因素很多，須觀察患者是否有其他飲食方面障礙，如吞嚥困難、食慾不振、口瘡等。由問題源頭一併處理方是解決之道。

### 【飲食原則】

1. 少量多餐，食用高蛋白、高熱量飲食及補充適當的維生素及礦物質，如：地瓜、花椰菜、胡蘿蔔、菠菜、大白菜、蕃茄等。
2. 每天可進食 6 至 8 次，平時除了正常三餐之外，可另外準備點心備用，如高蛋白奶粉、小麵包、三明治、水餃、餅乾、水果、餛飩。

### 【食療】

1. 當歸生薑羊肉湯：
  - 材料：羊肉塊 100 克、當歸 15 克、胡椒 3 克、肉桂 3 克、陳皮 9 克、大茴香 3 克、枸杞 9 克、米酒及鹽少許。
  - 做法：洗淨羊肉塊，汆燙備用，以麻油爆香薑片，再放入羊肉炒香，加入水及藥膳材料（留 2 片當歸備用）；大火煮滾，小火燉煮約 1 小時，起鍋前將剩下的當歸放入，最後加少許米酒、鹽調味即可。



## 2. 山藥排骨湯：

- 材料：排骨 3 塊、鮮山藥 100 克、黨參 6 克、枸杞 6 克、紅棗 5 顆、生薑 5 片、米酒及鹽少許。
- 做法：先將排骨汆燙去除血水，山藥去皮並將外表黏液洗淨，泡在冷水中以防變色，藥材洗淨與排骨、薑片、山藥、少許米酒放入電鍋中，內鍋加 3 碗水（主要蓋過食材即可）外鍋加兩杯水燉煮。最後加入枸杞及調味料，繼續悶煮 10 分鐘即可食用。

## 3. 參苓粥：

- 材料：人參 6 克（或用黨參 15 克）、茯苓 15 克、生薑三片、白米 100 克、冰糖適量。
- 做法：於電鍋內鍋放入黨參、茯苓、薑片及 3 碗水，外鍋加 2 杯水按下開關，將上述藥材先行熬煮成藥汁。再放入洗淨的白米，外鍋再加 2 杯水燉煮，將藥汁同白米熬煮成粥。待粥熟透後，放入適量冰糖調味即可食用。



### 【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	功效
足三里	胃經	距膝蓋外側凹陷處下方四根手指處。	調理脾胃，改善消化不良、胃腸功能性疾患，增加食慾。
中脘	任脈	上腹部正中線臍中上 4 寸，當歧骨（胸骨、劍突結合部）與肚臍連線的中點。	胃脹，腹滿，消化不良，呃逆，嘔吐，泛胃酸，便秘，喘息，黃疸，疲倦乏力。
三陰交	脾經	小腿內側，足內踝尖上 4 根手指處，脛骨內側緣後方凹陷處。	補脾胃，助運化，通氣滯，增進食慾幫助消化。

### 【資料來源】

1. 周繡玲、謝嘉芬、李佳諭、江孟冠、紀雯真：癌症病人口腔黏膜炎臨床照護指引，腫瘤護理雜誌 11 卷增訂刊（2011/12），61-85。
2. 陳嬾如、葉芳君、莊紫雲、林小玲：化學治療癌症病人口腔黏膜炎發生率調查方案，榮總護理 20 卷 1 期（2003/03），65-74。
3. 陳佩宜、周彥榕、張晉賢：文獻回顧：頭頸部惡性腫瘤放療後引發口咽副作用之中醫療法，臺灣中醫臨床醫學雜誌 15 卷 3 期（2009/09），236-242。
4. 趙小青、羅雲堅、鄧芳柏：口瘡的中醫認識探析，中華中醫藥學刊 25 卷 1 期（2007/01），114-115。
5. 楊晉璋、楊賢鴻、吳宜鴻、喬聖琳、陳星諭、陳俊良：台灣中醫住院對癌症病患的輔助治療之評估，中醫藥雜誌 23 卷 2 期（2012/12），153-163。

6. 郁仁存、姜廷良、于爾辛：腫瘤研究。上海科學科技出版社，1984；10：85-90。
7. 高瑞青：中醫藥可緩解化療藥物對消化道的副作用，中醫藥研究論叢 11 卷 1 期（2008/03），112-117。
8. 趙久惠、陳秋媛、葉明憲：中醫藥治療癌因性疲憊症的研究進展，臺灣中醫臨床醫學雜誌 18 卷 3 期（2012/10），8-18。
9. 許中華、邱榮鵬、黃伯瑜、陳建宏、陳重嘉、劉佳祐、陳怡如、鄭振鴻：扶正中醫療法對癌症之療效評估，中醫內科醫學雜誌 10 卷 2 期（2012/12），1-14。
10. 趙久惠、葉明憲、葉家舟、李世滄、陳光偉、陳秋媛、李德茂：癌症病人中醫體質類型與癌因性疲憊之相關性研究，中醫藥研究論叢 17 卷 2 期（2014/09），23-38。
11. 孫麗軍：癌症病人的飲食營養，吉林中醫藥，2006，11：41-41。
12. 張莉：癌症患者常見的臨床症狀與飲食調護，時珍國醫國藥，2003，11：690-691。
13. 江昱寬、陳建仲、廖振羽、鄭宜哲、王人澍：癌症治療前後之中醫支持療法，台灣中醫臨床醫學雜誌，2011，17(2)：89-95。