

中醫飲食調養 修補受損器官

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長】

2012.04.12 02:29 am

化學與放射治療近十年有長足進步，使癌症不再與絕望畫上等號，但化療及放射線療法在抑制腫瘤的同時，往往對其他人體細胞造成一定的影響和損傷，透過中醫療法，可輔助改善。中醫調養免疫機轉未明，但服用養陰清熱，疏肝解鬱或滋陰肝腎的中藥，可修補受損器官、組織，如「知母湯」，主成分包括肥知母、黃芩、山梔子、本黃柏、黃連、錦紋大黃、野生甘草等，加苦參丸，可對抗病毒、消炎、修護組織細胞發炎，恢復正常生活品質，改善患者身體情況。在飲



化療飲食宜清淡滋陰、甘寒生津，可多吃薏仁、櫻桃、荸薺、香菇及蓮藕(汁)等，有助活血化瘀。

圖／廖桂聲提供

食上，可以善用飲食保護肝臟功能，刺激膽汁分泌及腸道的正常活動，促進身體功能恢復。飲食宜「清淡滋陰、甘寒生津」，可多吃綠豆、薏仁、山藥、蘋果、櫻桃、糙米或胚芽米，或吃木耳、荸薺、香菇、海帶及蓮藕(汁)，有助於活血化瘀，其中荸薺，具活血、清熱化痰、消積效用；鱸魚等湯品，也可提供高蛋白與膠質，有助於修補組織傷口。荸薺為莎草科植物，甘、寒，肉潔白、味甜多汁、口感甜脆的果實，且可作為菜食用，具有清熱化痰、消積之功效。荸薺因生長在池沼中，外皮根莖易附著寄生蟲，不宜生吃，需洗淨後熟食用。保存應注意陰涼、乾燥，亦可放

入冰箱冷藏。飲食忌高脂肪食物，同時不宜熱補，應減少辛辣食物，如辣椒、胡椒、咖哩、五香、八角等，禁食油炸、菸酒等刺激性食物。

【2012/04/12 聯合報】@ <http://udn.com>

/