

平時多關心 健康不操心

防癌抗癌

中醫保健手冊



中華民國中醫師公會全國聯合會
台北市中醫師公會 協辦

發行



序文

癌可以說是現代人最大夢魘，國內外醫學界均投入極大的心力研究。但由於空氣、水和食物普遍受到污染，我們很難完全避免癌的侵襲，甚至治療後還要擔心復發；目前所知，最有效的還是事先預防，設法調節人體的免疫力，避免細胞惡化，甚至在還是微小癌或初期只有一、二千個癌細胞時即予殺滅，才可達到防治目的。

如果癌腫已經形成，光靠藥是很難有效治療的，但以中藥預防的功能則值得肯定，譬如常吃黃耆、燕窩、靈芝、枸杞等，其中的成分確可提高免疫力，這就是藥物防癌的基本概念。我們要進一步做到防癌，必須利用食物及中藥中的物質，落實於日常生活中。大家熟知，食物中含有抗癌物質，像現在廣為人知的「貝它胡蘿蔔素」，而其他未分離出來的還有很多，包括黃豆、靈芝、香菇等。這些食物如果常吃，也可以攝取到其中的抗癌物質，而調節免疫力、抑制癌細胞生長。

本保健手冊即以預防為經，治療為緯，詳列國內最常見的癌症及其可能致病機轉，以及從飲食、藥膳、按摩、運動、中藥著手的保健與防治之道。以本土化、現代化、簡易化的原則，盡量由生活中取材，罕見或繁複的療法不取，迷信或奇怪偏方不用，未經驗證的療法也不推薦。但願呈獻給讀者的是最周嚴、實用、有效的防癌抗癌手冊。

目錄



揭開癌症神秘面紗

| | |
|---------------------|---|
| 致癌最大主因 | 3 |
| 一、長期憂愁抑鬱 | 3 |
| 二、飲食不當關係重大 | 4 |
| 三、放射線或電磁波的影響 | 6 |
| 四、環境污染與化學物質殘留 | 6 |
| 五、個人習性影響最大 | 7 |
| 六、遺傳因素不可忽視 | 7 |

預防致癌秘笈

| | |
|------------------------|----|
| 牢記幾項原則 | 8 |
| 一、常保樂觀，紓解壓力，避免憂鬱 | 9 |
| 二、飲食影響深遠——怎樣吃最健康 | 10 |
| 各類營養素來源及功效 | 12 |
| 維他命、礦物質來源 | 13 |

怎麼做最能防癌

| | |
|----------------------|----|
| 一、常吃鹼性食物 | 15 |
| 二、盡量攝取防癌食物 | 16 |
| 三、增加細胞的有氧環境 | 19 |
| 四、以經穴原理按摩 | 21 |
| 十二種癌症危險訊號的自我診斷 | 27 |



揭開癌症神秘面紗

致癌最大主因

歸納古今中外對惡性腫瘤的描述與了解，目前推估的癌症可能肇因，比較公認的不外乎：精神抑鬱、飲食不節、環境因素、病毒感染、遺傳因素等數種。一般認為，如果長期情緒困擾、睡眠不足、飲食不當，或其他傷害身心因素，導致自然免疫力下降，就比較可能使細胞發生惡變，甚至自己攻擊自己正常的細胞，情況好的，就發生自體免疫方面的疾病，如紅斑性狼瘡、過敏、蕁麻疹、類風溼性關節炎等等；嚴重者就是癌症了。

而中醫醫學強調人之所以罹患癌症，是因為人體被外邪（包括「六淫」：風、寒、暑、濕、燥、火，及流行的疫癘邪毒）所侵，積久成病所致，這些外邪和四時氣候有關，也就是說和天時、大氣、地理及周圍環境有關，這和現代醫學中的癌症病因學有雷同之處。

一、長期憂愁抑鬱

現代醫學理論已經證實，緊張、煩躁、憂愁、傷心、失望、憤怒等等負面情緒，會導致內分泌機能失調，引起臟腑間的不平衡，如果長期不能有效紓解，就可能誘發免疫方面疾病，特別是癌症。據訪視一些癌症病人，多數人均表示曾有一段長時間的極度消沈、憂鬱可以說明。

二、飲食不當關係重大

一些慢性物理刺激及飲食因素能促使腫瘤發生，如飲酒及吃太多高熱煎炒的食物，能促成癌變，或吃太多高脂肪的飲食，也容易罹患癌症。飲食不能節制，一方面可造



成消化系統的功能失調，另一方面，許多致癌物質進入體內，則容易造成致癌的條件。

所謂飲食不當包括：營養不均衡、暴飲暴食、喜歡吃過冷過熱飲食、三餐不定時，偏好膏粱厚味（喜歡油膩難消化或味道濃烈食物，如現代人愛吃滾燙麻辣火鍋等），以及菸、酒的癮君子，都是癌症的高危險群。就國人而言，飲食誘發的可能因素包括：

(一)、喜吃煙燻、燒烤食物，可能與鼻咽

癌、胃癌有關。目前所知，燒烤過程中，肉類油脂滴入炭火中，易產生毒性強烈的「多環芳烴」，隨煙塵附著於燒烤食物中，如果再吃含乳酸菌飲料，更可能致癌。



(二)、食物加工製造時添加的防腐劑、人工甘味劑可能是胃癌、鼻咽癌的元凶。如加在臘肉、香腸、醃製食品中的亞硝酸鹽，易與胺類結合成硝酸胺，為另一種高致癌物；人工甘味劑如甜精則可能引起膀胱癌；著色劑（紅色二號、奶油黃）、保存劑（抗氧化劑）等都是相當可疑的致癌物。

(三)、食物本身若含有黃樟素、蘇鐵素、煙焦油等物，也要小心。

(四)、穀類、豆類、玉米、花生等，若過期、潮濕即可能產生誘發肝癌的毒性物質——黃麴毒素。



(五)、誤食注射荷爾蒙或抗生素的畜肉，或未洗清殺蟲劑與農藥、肥料的農產品等。

(六)、喜吃又鹹、又辣、又燙等食物者容易致癌。

(七)、長期吸菸、喝酒、吃檳榔者危險性大增。吸菸已經證實與多種癌症密切相關，而喝酒與肝臟病變有關；吃檳榔則容易罹患口腔癌。



三、放射線或電磁波的影響

電磁波包括在空間中以電磁波形態傳播的所有能量，從一般傳送電力的低頻電磁波、無線電波、微波、紅外線、可見光、紫外線，到大家熟知的X光、伽馬射線等等。

目前比較肯定的是，X光、紫外線及游離性輻射品如鈾、鐳等，較可能引起皮膚及骨髓、血液方面的癌症；近來台北市的輻射鋼筋及輻射屋事件，以及台北某大醫院X光機引起的恐慌，都可見放射線危害受到之重視。但日常靠近家電用品，如電腦、電視、無線電、微波爐等，因為強度不高，影響非常有限。如果長期處於微波環境中，並且出現頭痛、易怒、容易疲勞、嗅覺異常、心跳減慢、血壓降低及血管發生變化就要特別小心，最好看醫生。

四、環境污染與化學物質殘留

空氣、水質污染與農藥殘留，使我們的生命品質大受威脅。汽機車和工廠廢氣使空氣品質嚴重變化；廢水、水源污染和過量消毒劑，也使得日常飲水飽含致癌物。以不同蔬菜類別來看，根莖類最安全，瓜類其次，豆類及葉菜類最不安全；藥殘留率最高者為菜豆，其次為萵苣、甜豌豆、芥藍菜等。調查報告亦提出警告，如果有人一直偏食某類高致癌率蔬菜，其危險性高於均衡飲食者。



五、個人習性影響最大

個人的行爲、習慣與罹癌率有關；如吸菸者較不吸菸者更容易患肺癌、口腔癌及其他癌症。性生活頻率及伴侶多寡也與婦女子宮頸癌的發生率有密切的關係；而男性的包皮若藏污納垢，其妻子患子宮頸癌的機會也比較高；另外，喜歡熱食、喝烈酒加吸菸，較易損害食道上皮細胞組織而致食道癌；愛嚼檳榔及口腔衛生不好的人也易引起口腔癌等。



六、遺傳因素不可忽視

研究顯示，罹癌機率與遺傳關係重大，有癌症體質與家族病史的人，由於基因改變，比一般人更容易得癌。統計發現，曾經右側得乳癌的人，左側也罹乳癌的機率為常人的八倍；若家族中有人因癌過世，那麼罹同樣疾病，或類似癌病的機會也大大增加，譬如家人罹患胃癌，那麼家族的人很可能罹患大腸癌。



預防致癌秘笈

牢記幾項原則：

- (一)、保持情緒在快樂、穩定狀態，不要長期抑鬱寡歡。
- (二)、充足睡眠與休息，避免過度勞累與緊張。
- (三)、注意飲食的營養、均衡與健康。包括——
 1. 飲食均衡：不要偏食，也勿連續吃同樣食物（藥物也一樣）。
 2. 定時定量：不要暴飲暴食。
 3. 營養充足：維他命A、C、E、B₁、B₂和五穀類、纖維質等要平衡攝取，營養才足夠。
 4. 避免危險食物：吸菸、酗酒、厚味（太鹹、太辣、太油）、太熱、太冷、發霉及烤焦食物，都屬於危險食物。
- (四)、要有充足而適當的運動。
- (五)、經常做自我檢查。
- (六)、試試一些簡易、無害的養生方法。



一、常保樂觀，紓解壓力，避免憂鬱

盡量避免長期憂鬱失志、氣鬱成火、憂憤過度，或壓力、緊張不得紓解，因為「邪正相搏，結於腹中」，或「氣鬱誤補」即會在體內形成硬塊，慢慢惡化為癌。最有效的紓解之道各人不一，最好慢慢體會，找出自己最妥善之方——

1. 出外做做輕身運動。

因為到戶外空氣清新，心情已可放鬆，解除一些憂愁；運動本身又可讓人放鬆、增加體力。

2. 每天對著鏡子大笑三次，或盡量保持嘴唇呈U型。

3. 不要帶著怒氣睡覺，也不要帶著怒氣回家，並切記「發脾氣，就是懲罰自己」。

4. 要有幾個可以談心的朋友。

5. 要有一些宗教信仰，正信而不要迷信，重點在有心靈寄託。



二、飲食影響深遠——怎樣吃最健康

我國民間一向傳言，「營養太豐富，癌細胞長得更快」，因此主張少吃，甚至不吃；其實是個錯誤觀念，因為飲食不當，營養不足，反而是罹癌的主因之一。目前已知，缺乏維他命A比較容易誘發子宮頸癌及胃癌；因為維他命A可強化上皮黏膜的完整性，控制並避免上皮細胞分化成癌。缺碘則容易引起甲狀腺癌；缺乏維他命B6，易罹肝癌。相反地，常攝取維他命C可防治形成亞硝酸胺，避免惡化為癌；偶爾喝酒可溶解菸中的致癌物，刺激身體黏膜，但如果營養不均衡，菸酒均可能誘發腸胃道及喉頭癌變。



● 四類癌症可用飲食改善

(一) 大腸直腸癌——大腸直腸癌的前兆為息肉增生；若予這類患者多吃含維他命C、鈣離子、低脂肪、高纖維食物，可以預防息肉再生，甚至可以使息肉減少，從而預防惡變。



(二) 食道癌——食道癌的前兆為食道發炎。若予疑似患者多吃含維他命A、C食物或生鮮蔬果，則可以減少發作比例。

- (三) 乳癌——有家族性遺傳，或一側乳房已感染癌症者，若盡量少吃高脂肪食物（即以低脂食物為主），改變飲食習慣，減輕體重，則可以預防癌惡化。
- (三) 胃癌——潛伏期大約三十至四十年，因此患者為五十歲以上的中老年人，他們多因年輕時飲食不當引起的。若從年輕時起，常吃低鹽及富含維他命A、C等抗氧化食物，則幽門螺旋桿菌就不會侵襲胃膜，而有預防癌症作用。



●飲食防癌機轉

- (一)飲食改變細胞中的鈉鉀比值。食物中若鈉多鉀少，表示比值高，容易罹癌；鈉少鉀多則比值低，細胞容易重生，也可預防癌症上身。通常植物性食物的含鉀量高。
- (二)飲食可以中和食物中的致癌因子。一般認為，維他命C、E都有這些作用。
- (三)將癌前病灶導向良性化。特別是維他命A功效較好，但C、E以食物較佳，不要光吃藥丸。
- (四)可以延緩癌細胞惡化。以礦物質硒功效較好。

各類營養素來源及功效

| 營養素 | 主要功用 | 食物來源 |
|---------|------------------------|-------------------|
| 醣 | 供給熱量，是人體活動的主要來源 | 穀類、醣類、乾豆或堅果類 |
| 蛋白質 | 修補組織及供生長之用 | 牛奶、蛋、肉類、魚貝類、豆類等 |
| 維他命及礦物質 | 保持生理機能正常進行，為營養素代謝時所需的酶 | 黃綠色及紅色蔬果、淡色蔬菜、海藻類 |
| 纖維質 | 促進腸子蠕動，加速排出廢物及細菌 | 各種蔬菜、水果及莢豆類 |
| 脂肪 | 保持體溫，保護內臟 | 植物油、動物油、奶油 |

維他命、礦物質來源

| 營養素 | 來源 |
|--------------------|---|
| 維他命A | 紅蕃薯、胡蘿蔔、菠菜、花菜、蘆筍等黃綠色蔬菜及水果，蛋黃、魚肝油、動物肝臟、奶油、乳酪 |
| 維他命B ₁ | 全穀類（含胚芽及穀皮）、綠葉蔬菜、莢豆及乾豆類、牛奶、瘦肉、魚、酵母、肝臟或腎臟 |
| 維他命B ₂ | 綠葉蔬菜、牛奶蛋、瘦肉、肝、腎臟、心或酵母 |
| 維他命B ₆ | 莢豆及乾豆類、蕃薯、牛奶、肝、腎臟、魚、酵母 |
| 維他命B ₁₂ | 蛋、牛奶、肉類、肝、腎臟 |
| 維他命C | 番石榴、柳丁、橘子、檸檬、柚子、蕃茄等水果，菠菜、青江菜、芥藍、高麗菜、青椒等蔬菜 |
| 維他命D | 蛋黃、魚肝油、肝臟 |
| 維他命E | 綠葉蔬菜、莢豆類、小麥胚芽、米胚芽、植物油、蛋、肝及肉類 |
| 鈣 | 牛奶、小魚乾、蝦、蛤蜊、蚵仔、肉類 |
| 磷 | 牛奶、米、麥、蛋黃、瘦肉 |
| 硒 | 菇類、穀類、香薑、海產類，動物肝臟或啤酒酵母 |
| 鋅 | 燕麥、鯖魚、肝、蛤、蚵仔 |

●每天攝取九大營養素

其他具有抗癌作用的營養素當然還有很多，譬如貝它胡蘿蔔素、葉酸、蕃茄紅素及礦物質鋅等等。包括前面所提的纖維質及維他命A、C、E，幾乎均廣布於日常食物當中，只要多加留意，取得毫不困難。



纖維質——能促進腸子蠕動，使糞便快速排出，減少致癌物質與腸道接觸的時間；蔬菜、水果及未加工的豆類中含量均很豐富。

維他命A——有抗氧化作用，可維護並強化上皮細胞功能，控制細胞分裂，特別是增加食道、鼻咽、胃、肺及皮膚等組織對上皮細胞癌變的抗力。魚肝油、奶油、蛋黃、胡蘿蔔、木瓜、黃綠色蔬菜、紅菜薯及蘆筍等食物均含有天然維他命A。



維他命C——能阻止亞硝酸鹽與胺類結合成為亞硝酸胺，減少胃癌或食道癌發生。維他命C的來源很多，番石榴、柳丁、橘子、檸檬、葡萄柚、柚子、蕃茄，以及綠葉蔬菜，如菠菜、花菜、芥蘭菜、青江菜、青椒等。



維他命E——能保護細胞膜，預防脂肪氧化成自由基而惡變；也可減少抗癌藥物的副作用。綠葉蔬菜、穀類胚芽、蛋、肝、肉類及莢豆類中均可攝取到。



β胡蘿蔔素——是一種抗氧化劑，能

改變腫瘤生長必需的蛋白質性質，從而抑制並殺死部分癌細胞。來源包括深黃綠色蔬菜、胡蘿蔔、蕃薯、菠菜及甜瓜等。



葉酸——為維他命B群中的一種，能去除

體內的致癌基因，達到預防大腸癌的功效。但與酒精同時存在時，抗癌作用不但無法進行，反而可能加速癌細胞的繁衍，值得注意。深綠色蔬菜、菠菜、花椰菜、芥蘭菜和水果中皆可攝取到葉酸。

蕃茄紅素——是一種抗氧化劑，能夠抑制某些致癌的氧游離基，若血液中的含量過少，患胰臟癌的可能性增加五倍以上。蕃茄紅素存在蕃茄及其製品、西瓜中。



礦物質硒——為轉換有毒代謝的催化酵素之一，可保護DNA不與致癌物結合，輔助抗癌並抑制細胞分化，減少食道、胃、直腸癌的發生。含硒食物包括海產、肉類、蒜頭、全麥麵包、蕈類等。



礦物質鋅——是抗癌、預防老化及癒合傷口最重要的酵素之一，有助傷口癒合。蚵仔、肝、蛤、鯖魚、燕麥中的含量最豐富。



怎麼做最能防癌

一、常吃鹼性食物

當吃鹼性食物，使體質呈鹼性，比較不會受到外來病毒的侵擾，自身的細胞也不易惡變；反之，酸性食物吃得多，除了容易有尿酸高等毛病外，體力（持久力）也會比較差。



食物的酸性、鹼性，是以食物在體內消化、燃燒後的物質，所含元素的酸鹼性多寡而定。最簡單的分法是：蔬菜、水果、豆類（甜豆除外）、小米、海藻類（紫菜除外）都屬於鹼性；而海產類、肉類、蛋類、酒類，及米、麥片、花生、豆腐（油炸）、蘆筍屬於酸性。乳製品（牛乳、半乳）則屬於中性食品。



日常生活中，以保持鹼性食品占百分之八十，酸性食品占百分之二十較能增強身體免疫力，防範疾病上身，同樣也能預防細胞惡變成癌。

二、盡量攝取防癌食物

目前已知，對「防癌」有幫助的食物約有下列幾種。

1. 蔥蒜類：據研究，大蒜、洋蔥、青蔥等刺激性食物含有能抑制癌發展的化學物質。大蒜中所含的硫化合物能促進

老化的巨噬細胞和T淋巴

細胞（能消滅腫瘤

的免疫細胞）的活躍度，達到抑制結腸癌、胃癌、肺癌和肝癌之作用。



2. 大豆類：包括黃豆、毛豆、四季豆、菜豆、紅豆、和黑豆，以及大豆製品如豆腐、味噌等，都含有豐富的營養成分及多種可以抑制癌腫的化合物，能夠減緩癌細胞的生長和分裂速度。



3. 麩類：根據紐約醫院暨康乃爾醫療中心進行的一項研究顯示，每日給患有結腸息肉（結腸癌前期警告信號）的病人吃兩次二十八克的麥麩，病人的結腸息肉不到六個月就收縮了，且沒有再發。

4. 常吃菇類：包括香菇、草菇、靈芝之類；菇類在抗癌方面確有獨到的作用。也證實靈芝類在抗癌、增加免疫功能方面功效卓著。



5. 適量進食補氣藥膳：重點仍在調節免疫功能，大家熟知的補氣藥膳如人參、黃耆燉雞等等。豬苓、靈芝等也有相當效果。
6. 多喝綠茶：研究已經證實，我國傳統的喝茶法有助於清除體內毒素，預防受到癌症侵襲；其中，發酵比較少的綠茶和清茶，優於半發酵的烏龍茶和全發酵的紅茶。

7. 其他可以常吃的防癌、抗癌食品有：

(1) 菱角：日本民間曾用以治初期消化系癌，近幾年來，大陸中醫界努力用以「科研」，發覺在抗胃癌、子宮癌及乳癌方面有相當功效，尤其是取菱角「性冷」的特點，用以緩解癌患者因做放射線或化學治療後引起的傷害上，頗具效果。若平時當菜常吃，則有防癌作用。

(3) 田七：現代人的研究，田川七還有消膽固醇作用，對於肝癌、肺癌、子宮癌及腸癌的防治頗見功效。

平常可取肥嫩田七葉炒薑絲麻油，或收集其根狀莖燉煮排骨，非常美味可口。

(4) 薏仁：現代研究發現薏仁確有抗癌作用，主要成爲爲「薏苡脂」，對抑制腹內腫瘤和子宮癌頗見功效。若配合其他中藥共煎，有防治腸癌、乳癌、鼻癌、食道癌及肺癌的作用。



(5) 蒟蒻：常有人用以防治腫瘤，在緩解腦瘤、甲狀腺腫瘤、鼻咽和子宮頸癌、肺及肝癌等都有相當功效。

(6) 荸薺：一般用於放射線及化學治療期的緩解及清熱。

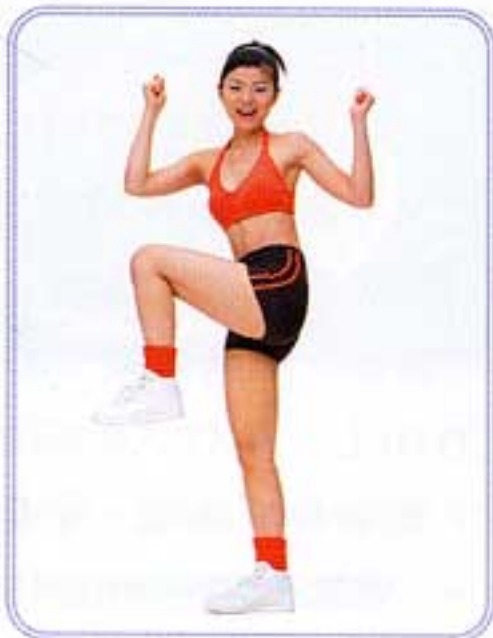
(7) 木瓜：木瓜含有豐富的維他命A，是最自然的來源，平常生吃木瓜或喝木瓜牛奶，每天五大杯，較有抗癌功能。常吃胡蘿蔔也可以，但不宜過量，否則臉色易發黃。



三、增加細胞的有氧環境

這是最近才有的觀念，就是多吸收天然新鮮氧氣，讓體內細胞也充滿氧氣，全身處於一種「有氧狀態」中，即可調節免疫力，避免癌細胞侵襲或擴散。

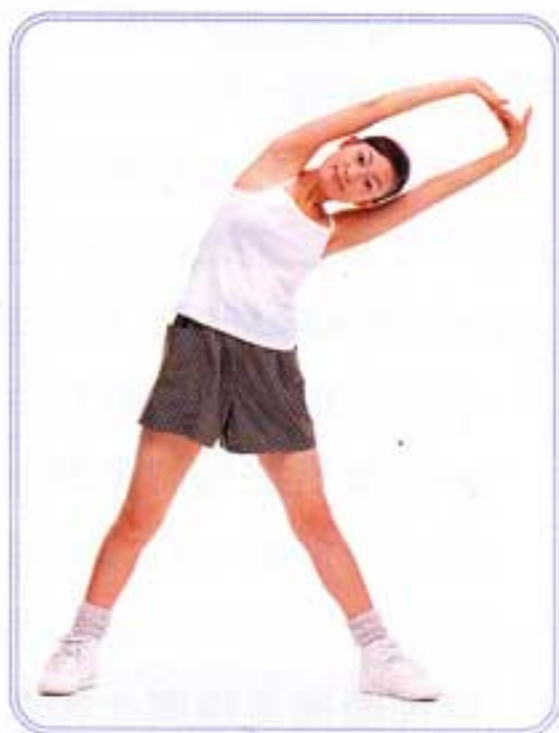
增加有氧環境不只是過去風行的「有氧運動」而已，事實上，並不鼓勵在室內做有氧運動。最好是到空氣清新、有水有樹的郊外做輕身運動。



1. 森林浴：如能常到林木蒼鬱、有泉水或瀑布飛濺的地方走路、爬山，運動到微微出汗的程度，對強化免疫力大有幫助。
2. 氣功：一樣選擇能吸收大自然清新之氣的地方，最好面對大樹或花草練習。氣功的種類很多，不必拘泥於派別，只要正派、自然，香功、外丹功、甩手功、養生功、六字訣養生氣功等等都很好。練功的重點在有恆，天天練習才能使全身氣機旺盛並培養精神專一，達到身心平衡的目的。
3. 快步走：穿一雙舒服、合腳的鞋，選一處空氣清新、無障礙物（突起物或干擾物）的地方，即可做快步走，這

是最方便、有效、簡易的運動，老少咸宜。快步走的要訣是步伐保持一定節奏，腳跟先著地，重心再慢慢移到腳尖，手臂前後擺動的幅度大一點，一次大約走二十分至三十分鐘，每天持之以恆就有效果。慢跑與散步也有類似作用，建議日常運動用快步或慢跑，如果是老年人或癌症患者，則以散步為宜。

4. 腹式呼吸吐納法：每天早晚在空氣清新處練習，先深吸一口氣，至胸腹漲滿，再緩緩吐氣、徹底吐乾淨；一吸一呼間，腹部跟著漲、縮，以按摩五臟六腑，強化臟腑功能、提高肺活量。也可以在早晚睡前醒後時兼做揉擦腹部，亦可促進腹腔臟腑的血液循環，並防治便秘等。
5. 伸展操：與當年學校所做的早操相似，以伸展四肢為主，從擴胸、扭身、彎腰到跳躍等，都可以活絡全身筋骨，強化身體機能。「國民健康操」其實是最方便有效的保健方法。
6. 其他：如游泳、爬山等，可依體能選擇自己喜歡的運動，只要有恆心，身體自然健康又強壯，並可增強免疫力。必須一提的是，氣功和



森林浴能創造細胞的有氧環境，可以「防癌」，卻不能「治癌」；如果已經罹患，那麼恐怕只能延長生命力、提高生命品質，不能期望痊癒。這也是「預防勝於治療」的道理。有氧運動更要講究適度、適量，最好一天不要持續超過二個小時，尤其不宜做激烈運動超過二個小時，否則反而有害健康。

四、以經穴原理按摩

小病小痛也有可能是癌症或身體抵抗力減弱的警告信號，若多加注意，即使不一定治癒，起碼可以早期發現。

大家知道，經絡理論和針灸是傳統醫學的精華之一，目前已受到世界醫壇的肯定。對一般人來講，當然不必人人都會針灸，但我們不妨依據經脈穴道的理論，運用針灸手法來按摩，除了能很快緩解小毛病之外，還可以促進血液循環、強化生理機能、提高免疫力，自然達到抗病的目的。

(一) 手太陰肺經：在手臂內側

1. 太淵：位於手腕橫紋的橈骨動脈側，就是把脈的位置，以肉眼可見脈的搏動，經常輕輕按摩、活動，可防治呼吸道疾病，對改善臂神經痛、咳嗽、失眠有效。活



動的方法包括翹起手腕及用力張開五指等。

2. 魚際：位於大拇指第二關節的橫紋赤白肉際處，按揉此穴可刺激、活絡腸胃功能，並且醒腦治頭痛，順呼吸、緩氣哽和急咳。

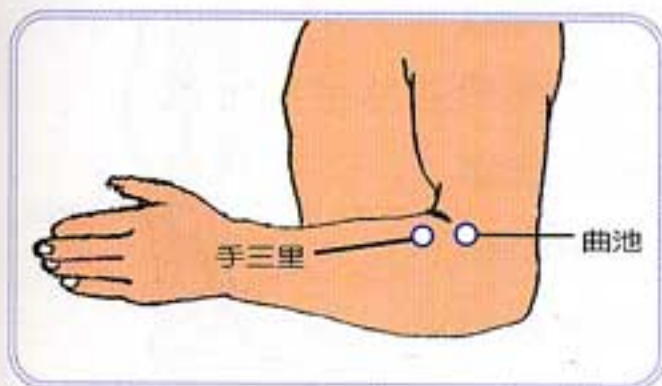


(二) 手陽明大腸經：以手臂外側為主

1. 合谷：位於大拇指與食指的掌骨交接縫處，又稱為虎口，是人體幾個主要大穴之一，可緩解頭痛、耳鳴、牙痛、呼吸困難，促進排泄功能，改善肩背僵痛、盜汗、神經衰弱等；晚期癌症疼痛者也可常壓此穴以止痛。



2. 手三里：在曲池穴下方二寸處。曲池穴就是手臂彎起時，手肘橫紋的起源處；由此處往下量二個中指節即二



寸（一節中指為一寸）。經常按揉此穴，可緩解、預防各式癌腫，特別是口腔、鼻咽、乳癌等；也可預防中風半身不遂。

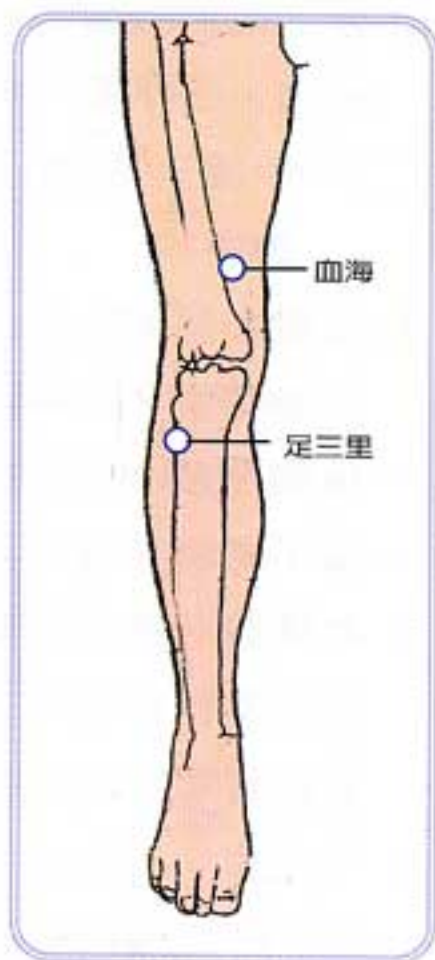
(三) 足陽明胃經

1. **足三里**：位在膝蓋下三寸，脛骨外側一寸的肌肉鼓起處。這是著名的「長壽穴」，經常按摩可以強化胃腸系統，並治療胃炎、腹膜炎、消化不良、腸胃痙攣、便秘等毛病，改善頭痛、頭昏、眼疾、四肢麻痺疼痛無力等，是最為常用的保健穴。

(四) 足太陰脾經

1. **三陰交**：位於內踝骨尖點上方三寸，脛骨後緣骨的凹陷處，是三條陰經（肝、脾、腎）的交會穴，可防治男女生殖器疾病，如婦女白帶過多、經痛；男性遺精、陽萎、早泄等症狀，常按揉可預防婦科腫瘤、男性攝護腺癌，並防治下肢神經痠痛及精神衰弱。

2. **血海**：在膝蓋內側上方二寸處，是血液之海。因為脾經統管血液循環，按摩此穴可以改善婦女月經不順、性器官毛病等，對頭暈、皮膚過敏及呼吸不暢等都有改善作用。



(五) 手少陰心經

神門：從小指與無名指中間拉一條線往下延伸至手腕處橫紋，骨縫中就是神門穴。此穴是人的神氣門戶，亦是治療精神病和心臟病的要穴，經常按揉可防治各項癌腫，以及腦神經衰弱、失眠、多夢、心血不足、心神不寧、心室肥大等，並穩定精神。



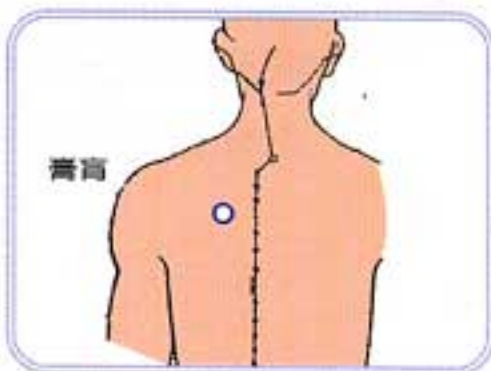
(六) 手太陽小腸經：在手臂背面內側

陽谷：從小指外側延伸至手腕橫紋，稍微凹陷下去的地方即陽谷穴。此穴主治頭暈目眩，對防治口腔、牙齦發炎及惡變為癌有效。



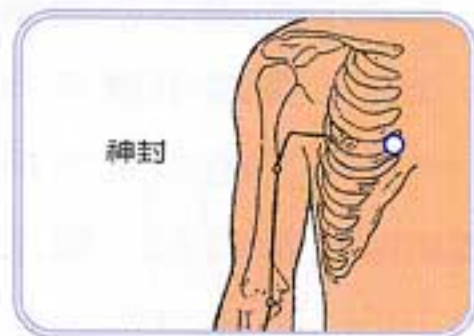
(七) 足太陽膀胱經

膏肓：在背後第四、第五胸椎骨間，往左右四橫指處（靠近肩胛骨）。古人認為此穴可治百病，也可預防慢性病轉變為癌腫，若此處有痛症較難治（所謂病入膏肓）。



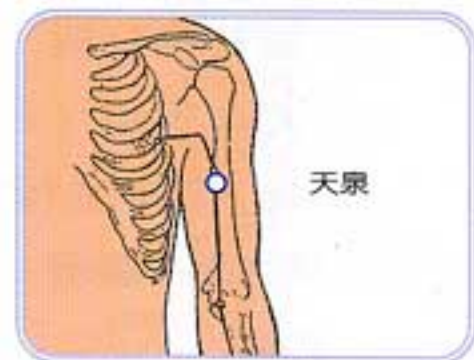
(八) 足少陰腎經

神封：在兩乳頭間，靠左右乳四分之一處；此穴可緩解乳癌，又能改善肋間神經痛、肋膜炎、支氣管炎、鼻塞、嘔吐、食慾不振等症狀。



(九) 手厥陰心包經

天泉：在腋下二寸的手臂內側。按揉此處可緩解心臟病、肺病、肋間神經痛、上腹部脹痛、嘔吐、視力減弱等症狀，也有預防肺癌、食道癌、胃癌等作用。



(十) 手少陽三焦經

中渚：在手背無名指與小指間。具有預防咽喉癌、腦瘤的功能；另外對眼疾（角膜炎）、上臂神經痛、肘腕部關節炎及五指僵直等症狀，亦有治療作用。



(十一) 足少陽膽經

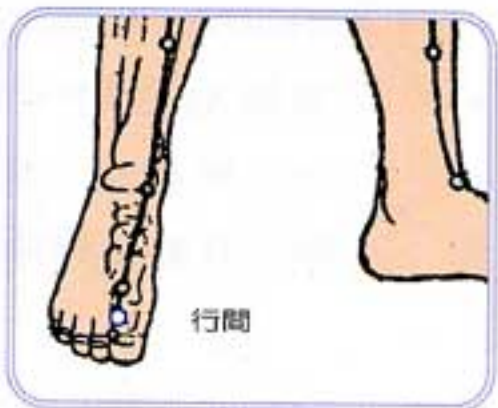
1. 陽輔：在外踝骨上方四寸處。對各項癌腫（尤其是淋巴癌）引發的疼痛有奇效。對消除腰痛、膝關節炎、眼睛疼痛也有效。

2. 足竅陰：在無名趾趾甲根靠外

側一分處。對預防乳癌、耳咽癌等癌腫有效，也可緩解肋膜炎、心室肥大、頭痛、貧血、咯血等症狀。

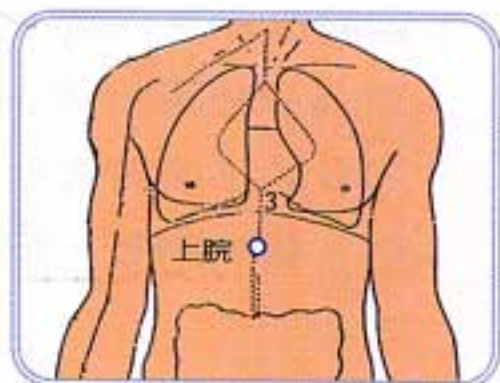
(十二) 足厥陰肝經

行間：大拇趾與第二趾交接的凹陷處（有如手的合谷穴）。對緩解各項癌腫，如肝、腸、胰臟、腎臟癌等頗具成效，還可防治牙痛、失眠、盜汗等。



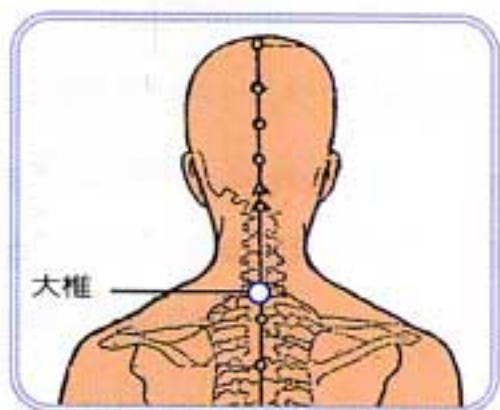
(十三) 任脈

上脘：在胸骨下突出尖端的下方二寸處。常按揉此穴，可防範胃、腸及腎臟癌等侵襲，對改善急慢性胃炎、食慾不振、消化不良、慢性腸炎、支氣管炎等頗具功效。



(十四) 督脈

大椎：在第一胸椎上的凹陷處，可坐正、肩平再低頭取穴。對防範肺癌、肝癌的早期症狀，如肺結核、肺氣腫等頗具效用，也可改善感冒、流鼻血、嘔吐、頸項僵硬、牙齦炎等毛病。



十二種癌症危險信號的自我診斷

檢查過後，再參照專家提供的常見癌症十二種危險信號，以自我診斷：

1. 上腹部經常脹痛、有硬塊、臉色蒼白或黃疸、全身無力、消瘦，很可能是肝癌。

2. 沒理由的久咳不癒，痰中帶血或咯血、胸痛、氣急短促、發熱、乏力，可能是肺癌。
3. 胃部不適，食欲減退，對食物的嗜好發生變化，可能是胃癌。
4. 大便習慣改變、腹瀉或便秘交替出現一段時間，便中帶血及不明原因的腹痛，可能是腸癌。
5. 女性有不正常出血或分泌物，且帶惡臭，可能為子宮癌。
6. 常有耳鳴、聽力減弱，一邊鼻塞、鼻涕帶血、輕微偏頭痛，頸部可以摸到淋巴腺腫大，可能是鼻咽癌。
7. 乳房出現無痛腫塊，外形或顏色改變，可能為乳癌。
8. 吞嚥困難、咽喉特別乾燥、胸骨後疼痛，可能為食道癌。
9. 口腔內有不明原因腫塊、白斑、潰瘍、出血或麻木，很可能是口腔癌。
10. 嗓子變啞或變音，而且長期不癒，可能為喉癌。
11. 頻尿、尿量變少、腹痛、尿中帶血、尿徑小、排尿困難，可能為泌尿癌，如膀胱、腎臟、前列腺癌。
12. 表皮潰爛許久不癒，斑或痣的大小和顏色有了變化，可能為皮膚癌。

以上之中藥處方暨穴位按摩，僅供參考，視病情之需要，仍需就教於中醫師，給予辨證論治用藥，才能確保健康！

防癌抗癌中醫養生保健手冊編輯委員

編者：中華民國中醫師公會全國聯合會

出版機關：中華民國中醫師公會全國聯合會

發行人：林昭庚

總編輯：陳旺全

副總編輯：謝坤宗、何永成、吳元劍

編輯委員：張鐘元、黃文通、林宜信、吳勝志、黃正昌
林永農、陳神發、黃燭鋒、杜基祥、陳漢瑞
洪豐田、徐慧茵、劉錦城、翁銘權、黃坤貴
楊賢鴻、梁永達、林寶華、陳潮宗、陳喜泉
梁宗祥、林峻生、洪攀、周德勝、黃火全
李剛義、連明清、張繼憲、劉世昌、李政賢
徐煥權、詹益賓、游啓章、蘇聰明、吳文川
羅國鶴、孫茂峰、巫國想、蔡漢桐、陳延年
趙炎洲、黃進泰、翁坤炎、邱文作、巫雲光
曾維謙

執行長：施純全

執行編輯：蔡金川、陳仲豪、巫雲光、杜基祥、陳延年