



防癌抗癌可有法 食療材料供選擇

■不少蔬果均具有防癌抗癌的作用。

由本篇開始轉轉話題，嘗試從中、西醫學角度，探討一些相信有防癌抗癌作用的食物（主要是生果和蔬菜），和可作食療的藥材/藥膳，當中有些已被證實有效，但亦有部分屬於道聽途說，或以訛傳訛，效果成疑。

筆者開展這課題的靈感來自「健健康康在清晨」和兩本英文書。筆者是香港電台「清晨爽利」的忠實聽眾，由2006年6月26日節目開始播出以來，幾乎每早

從不間斷的收聽，特別是「健健康康在清晨」的環節，一方面因為有自己的參與，所以有一份投入感；另一方面，該環節從星期一到五都有不同的內容，從中可以吸收到不少對心、身健康都有益的知識和訊息，猶如一清早便飲了一碗令人精神爽利的心靈雞湯一樣。

食物可防癌抗癌

對筆者自己來說，雖然着實花了不少精力和時間去搜尋和準備每星期二播出的資料，但同時亦收到溫故知新，

教學相長的效果，令自己記憶常新，對工作亦有裨益。言歸正傳，話說不久前，筆者聽到該節目星期一的嘉賓主持葉均耀先生（他專注論述西方文化）介紹了兩本有關蔬果的英文書，名為「Heinerman's encyclopedia of fruits, vegetables and herbs」和「Heinerman's encyclopedia of fruits and vegetables (revised and expanded)」，筆者固然被他的環節內容吸引，同時亦對他介紹的兩本書發生興趣，心想書中的一些蔬果，可能對某些疾病（特別是癌症）有防治作用，因此很想有機會看看，但聽葉先生說這兩本書難以買到，於是冒昧請亞錢（錢佩卿小姐）向葉先生提出借閱的要求，他非常爽快地答應了。

筆者拿到兩本書後，非常心急地粗略翻看，真有如獲至寶的感覺。兩本書的內容安排，均以常見病症作分類，而對每一種病都提出一些有防治作用的蔬菜/草藥，單是癌症一章，就羅列了接近40種。於是觸發了筆者的靈感，想對書中有防癌抗癌作用的品種，逐一探討它們這方面的相關資料（包括研究和文獻資料），並從中醫學角度了解其性、味、功效等。除此之外，當然還會提出一些可能有防癌治癌作用的中藥材，特別是可作食療或煲湯水的品種。



■有不少中藥材可防癌治癌，尤其是可作食療或煲湯水的品種。

搜集資料助抗癌

事有湊巧，最近有一位筆者非常尊敬的長輩朋友白先生，他溫文爾雅，有謙謙學者風範，而且對中國的書畫有一定的造詣。每次與他見面交談時，他對筆者的拙劣

畫作和書法都樂意提出善意的批評和鼓勵，並不時借/贈予筆者一些相關的書籍，令筆者獲益良多。他也是「清晨爽利」節目的擁躉，近日聽到筆者講述癌症的中西醫學發展史後，特意送了一本由「養生學會」主編，名為「抗癌有法」的書給筆者，該書目的是（引述自該書前言）「幫助讀者更多的了解癌病及防癌、治癌方法，無病防病，有病則得悉治病的渠道，並且懂得治病根本，主要包括矯正身體的「失衡」及改變致病的生活方式，達到長遠性的康復效果，生活祥和，身心靈健康。」內容「是提供一些抗癌的寶貴經驗，給讀者參考，為癌病病人及其親友提供更多一些資訊與希望，其中一些抗癌經驗可以是很簡單的安排（如適當的曬太陽及在漆黑的環境睡覺），但亦包括一些先進科技（如光醫學Photodynamic Therapy，簡稱PDT）。」此外，筆者早前提過曾經看過一本名為《生了癌，怎麼辦》的書，內容列舉了不少實際的臨床個案和具體的治癌抗癌經驗，筆者嘗試把這些資料，從中西醫學角度共冶一爐，供大家參考。

苦瓜清熱湯（2人量）

材料：涼瓜1條、雞胸肉200克、香菇60克。

做法：將材料洗淨，苦瓜連瓢切件，雞肉汆水，香菇浸發，加清水10碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時，調味即成。

功效：苦瓜性寒味苦，能清熱解暑，明目，解毒；雞肉性溫味甘，能溫中補脾，益氣養血，補腎益精，清虛熱；香菇性平味甘，能補脾胃，益氣，托痘毒，香菇含香蕈多糖，有一定的提高免疫作用和抗癌作用。此湯具清熱解毒，益氣養血功效。



■苦瓜性寒味苦，能清熱解暑。

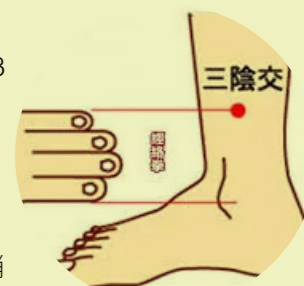
三陰交穴（脾經）

定位：在小腿內側，足內踝尖直上3寸，脛骨內側緣後方。

方法：以拇指指腹按壓三陰交穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：健脾益氣，調補肝腎。

主治：腹脹、腸鳴、洩瀉、便秘、消化不良、月經不調、遺尿、尿頻。



■按三陰交可調補肝腎。