



中醫藥與青少年和青年癌症康復者 系列二



疲倦



主編輯：	官可祈博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院副講師)
副主編輯：	林駿忻先生 (註冊藥劑師、香港中文大學藥劑學院博士研究員)
編輯小組：	張彥婷教授 (香港中文大學藥劑學院副教授) 陳姍璇醫師 (註冊中醫師、香港中文大學中醫專科診所暨臨床教研中心中醫師) 朱采瑩小姐 (香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)
審閱：	歐國賢博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 洪雙雙博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 劉昭勁博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 梁鍵敬醫師 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 龍浩鋒教授 (香港中文大學醫學院腫瘤學系臨床副教授、 香港中文大學一期臨床研究中心副醫務總監(腫瘤科)) 李志光教授 (香港中文大學醫學院兒科學系教授、 香港兒童醫院兒童血液及腫瘤科名譽顧問醫生)
插圖設計：	朱采瑩小姐 (香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)

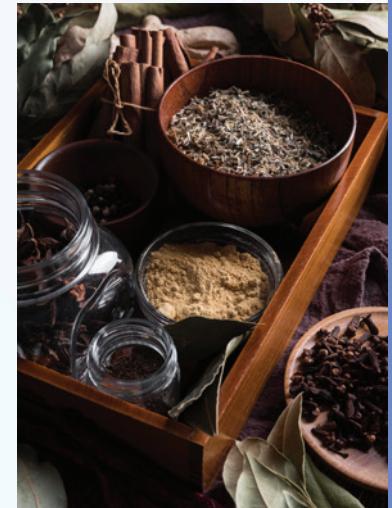
本項目由中醫藥發展基金資助



本資料/活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

中醫藥與青少年和青年癌症康復者 小冊子閱覽及使用聲明

- 隨著經驗的積累，中草藥的新用途持續發展，醫學診斷和治療方法亦不斷進步；本手冊提供的調護策略不一定能精確地適用於每位患者的所有情況。
- 西藥與中草藥或存在「藥療相互作用」風險，以下情況的患者如應用中醫藥調護須諮詢腫瘤醫生及醫師。
 - 正在積極接受西藥癌症治療（包括手術、化療、放療、移植治療、或由癌症專科西醫提供的治療）的患者。
 - 完成西藥癌症治療未及六個月的患者。
- 本手冊提供的療法是針對癌症康復者，對於已經完成西藥癌症治療或正在長期使用西藥（如：激素藥物、免疫抑製劑）的患者，在開始任何中藥、中成藥或非口服替代醫學之前，請先諮詢患者的腫瘤主診醫生及醫師。
- 中醫藥調護方式是高度個體化，會隨著氣候、環境、時間等方面而作出調整。在遵循本手冊建議的任何調護策略之前，請先諮詢註冊中醫師，以及患者的腫瘤主診醫生。



家屬及照顧者常於青少年和青年癌症病者（15-39歲）康復期間以中藥入饌、或以藥材湯水減少癌症患者的不適。但部份中藥藥性較強，如未經了解個別青少年和青年康復者的體質，則未必適合使用。

本系列小冊子主要介紹中醫如何看待青少年和青年癌症康復者遇到的慢性健康問題及症狀，並介紹康復期間常見的食療方、改善常見不適的穴位按摩操作及中醫保健運動。如有任何疑問或有個別情況（如懷孕或計劃懷孕、對中藥過敏等），須先諮詢註冊中醫師。



青少年和青年癌症康復者

疲倦



前言

青少年和青年（Adolescent and Young Adult, AYA）癌症康復者是指在15-39歲的特定年齡層被診斷出患有癌症，經過適當治療後康復的人士。在康復過程中，往往有機會出現治療後引起的長遠影響。常見症狀包括不同程度的睡眠困難、疲倦、壓力及心理困擾、生育問題、脫髮、皮疹等。在心理、生理及護理方面，這個特定年齡層有其獨特的需求與挑戰。

中醫藥在癌症康復期調護上，有「既病防變、瘥後防復」的特色，透過飲食、穴位按摩、保健運動等，協調人體氣血陰陽平衡，對癌症治療後引起的長遠問題有一定幫助。

香港中文大學中醫學院、藥劑學院、兒科學系及腫瘤學系共同製作一系列小冊子，為青少年和青年癌症康復者，提供簡要中醫調護建議，希望有助紓緩和應對癌症康復期間可能出現的長遠健康問題。

疲倦症狀多表現為過度勞累、睡眠不足、憂慮、壓力、缺乏活動等，或由藥物引起，持續時間較為短暫。接受治療的癌症病人當中有70%以上有機會出現疲倦症狀，主要與治療相關。青少年和青年癌症康復者在結束治療後，亦有機會出現輕度至中度的疲乏症狀，症狀可持續數月或數年。

青少年和青年癌症康復者疲倦的常見表現：





青少年和青年癌症康復者

疲倦的常見原因

有別於常見的慢性疲倦，青少年和青年癌症康復者疲倦不但可能由癌症直接引致，也跟康復者體力下降、睡眠障礙、疼痛、貧血、情緒問題（如憂慮、壓力）、缺乏運動、營養失調、服用藥物等問題有關。

過往的治療，如手術、放化療或移植治療也影響康復者的新陳代謝，特別是對肌肉組織帶來長遠影響，因而導致患者疲勞。此外，康復者的疲勞很多時候會與昏睡、疼痛、失眠、情緒變化等一同發生，有時也跟免疫系統及腫瘤疾病引起的發炎反應有關。青少年和青年癌症康復者的疲勞可以於康復後維持長達數月至數年不等。

現代醫學對於青少年和青年癌症康復者疲倦的處理方法

- 教育及心理輔導
- 運動
- 認知行為療法 (Cognitive Behavioural Therapy)
- 靜觀減壓療法 (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- 音樂療法
- 呼吸法
- 營養管理



青少年和青年癌症康復者

中醫對疲倦的認識

青少年和青年癌症康復者出現的疲倦，從中醫角度可以理解為「虛勞」，在大病久病後，「因病致虛」，或在綜合治療過程中，「因治致虛」，兩方面均可逐漸消耗損傷人體臟腑功能及氣血，導致臟腑虧損、精氣不足，表現為神疲體倦、面容憔悴、心悸氣短等症狀。此類疲倦病程較長，病勢緩慢，病情難癒。

虛勞以臟腑功能減退、氣血陰陽虧損所致的虛弱、不足的證候為其特徵，在虛勞共有特徵的基礎上，根據虛損性質的不同而有氣、血、陰、陽虛損之分。

健康狀態

表現：

精力充沛，耐受寒熱，面色潤澤，睡眠好，飲食正常，大便、小便通暢等。



舌象：

舌淡紅，苔薄白。



青少年和青年癌症康復者

中醫對疲倦的認識

青少年和青年癌症康復者在治療結束後，因疾病的性質及治療方法不同而損耗身體氣血津液各有側重，使身體虛弱，在康復期間容易出現氣血兩虛、脾腎不足等表現。

脾氣不足

表現：

疲倦乏力，氣不足，說話聲音細小，胃口減少，食後容易胃脘腹部脹滿，大便稀爛等。

舌象：

舌淡，苔白，或有齒痕。



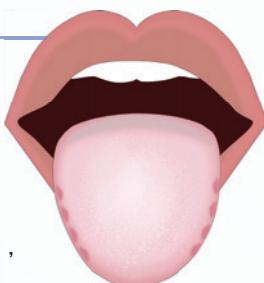
氣血兩虛

表現：

神疲乏力，容易頭暈眼花，面色蒼白，氣不足，不欲多言，四肢倦怠，心悸心慌等。

舌象：

舌淡，苔薄白，或有齒痕。



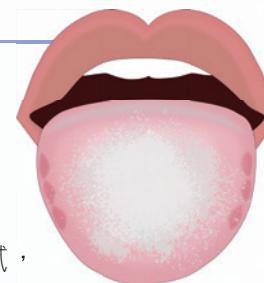
脾虛濕困

表現：

疲倦，肢困身重，睡醒後仍有疲倦感，胃口減少或欠佳，胃脘腹部易脹滿，面色萎黃，大便稀薄等。

舌象：

舌淡，苔厚膩，或有齒痕。



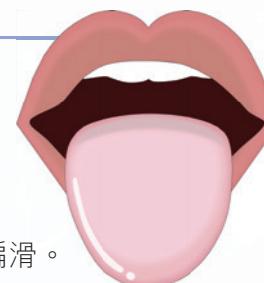
脾腎陽虛

表現：

倦怠乏力，怕冷，氣不足，不欲多言，面色㿠白，腰膝酸軟，腹中有冷感等。

舌象：

舌淡，苔白偏滑。





疲倦常用保健藥物

中醫以健脾補腎，益氣養血為調理疲倦的原則。

健脾：薏苡仁、陳皮、白扁豆、茯苓

補腎：蓮子肉、山藥、杜仲、巴戟天

益氣：太子參、五指毛桃

養血：大棗、龍眼肉

五指毛桃



性味：味苦、澀，性溫。

歸經：肝、肺、腎、膀胱經。

功效：健脾益氣，化濕通絡。

山藥



性味：味甘，性平。

歸經：脾、肺、腎經。

功效：益氣養陰，健脾益肺，補腎固精。

青少年和青年癌症康復者

疲倦藥膳介紹

《黃帝內經》提到：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味和而服之以補精益氣」，藥與食互助互用。藥膳利用食物與藥物的治療性能，從而維持健康，防治疾病，促進康復。

製作食療/藥膳備註：部分藥材，質地較硬的藥材可以先用清水略洗去表面灰塵後，加少量清水浸泡15-20分鐘才煲，會更易煲出味道，效果更好。

脾氣不足 五指毛桃蟲草花陳皮水 1人份量

材料：五指毛桃30克、蟲草花10克、陳皮一角。

功效：健脾補肺、益氣祛濕。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入800毫升清水浸泡30分鐘，用大火煮滾，再轉小火煮40分鐘。可按個人喜好加入瘦肉150克、適量鹽調味。素食者可不加肉食。每星期可飲用1次。



不適合人士：感冒人士、上火或熱氣者。

脾氣不足（食後胃脘脹悶明顯者）山楂玄米醒胃茶 1-2人份量

材料：黑米（約兩湯匙）、糙米（約一湯匙）炒香備用、穀芽（炒）15克、麥芽（炒）15克、大棗（去核）2個、山楂片2片。

功效：健脾開胃、消食導滯。

製法：以上材料洗淨，放入茶壺或保暖壺，再加入適量紅茶葉，用500毫升熱開水焗泡5-10分鐘後飲用。



不適合人士：孕婦、胃酸過多、容易上火熱氣者。

宜忌：若失眠者，去紅茶葉；胃酸多者，去山楂。



青少年和青年癌症康復者

痞倦藥膳介紹（續）

脾虛濕困 四神湯 1人份量

材料：山藥20克、芡實10克、蓮子（去芯）10克、茯苓15克。

功效：健脾化濕。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入800毫升清水浸泡30分鐘，用大火煮滾，再轉小火煮40分鐘。可按個人喜好加入瘦肉150克、適量鹽調味。素食者可不加肉食。每星期可飲用1次。

不適合人士：感冒人士、容易便秘者。



附：脾腎陽虛（夾濕）杜仲合桃扁豆眉豆湯 1-2人份量

材料：杜仲10克、合桃肉50克、蜜棗2個、白扁豆15克、眉豆15克。

功效：補腎助陽、健脾祛濕。

製法：以上材料浸泡10-15分鐘。清水800毫升煮40分鐘。可按個人喜好加入瘦肉150克、適量鹽調味。素食者可不加肉食。每星期飲用1次。

不適合人士：感冒人士或陽熱體質者，症見咽痛牙齦痛、舌紅、苔黃厚膩等。



脾腎陽虛 乾薑山藥栗子白果粥 2人份量

材料：乾薑2片、鮮山藥100克（或乾山藥50克）、栗子15個、白果15粒、白米或小米30克。

功效：溫中健脾、補腎固澀。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入1200毫升清水浸泡10分鐘，用大火煮滾，再轉小火煮約40分鐘後，直至濃稠成粥。每星期可食用2-3次。

不適合人士：感冒人士、脾胃濕熱、容易便秘者。



附：脾腎陽虛（偏腎陽虛）鵪鶉巴戟天牛膝湯 1-2人份量

材料：鵪鶉一隻、巴戟天6克、牛膝10克、枸杞子15克。

功效：溫補脾胃、補腎壯骨。

製法：以上材料洗淨，先將巴戟天、牛膝、枸杞子放入鍋內，加入1600毫升清水浸泡10-15分鐘，再加入鵪鶉，用大火煮滾，轉小火煮40分鐘。可按個人喜好加入適量鹽調味。每星期可飲用1次。

不適合人士：孕婦、感冒人士或脾胃濕熱者，症見便秘、口臭、口腔潰瘍，舌紅，苔黃等。



疲倦穴位按壓

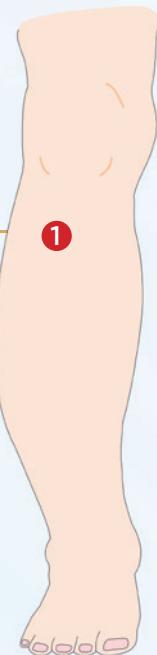
通過對於穴位進行適當的刺激，促使氣血經絡暢通，達到扶正祛邪、改善體質的目的。不同穴位對人體的保健功效也不同。

足三里 ①

取穴：膝蓋下，小腿前外側，外膝眼（犢鼻）穴下3寸，距脛骨前緣一橫指。

功效：補脾益氣。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

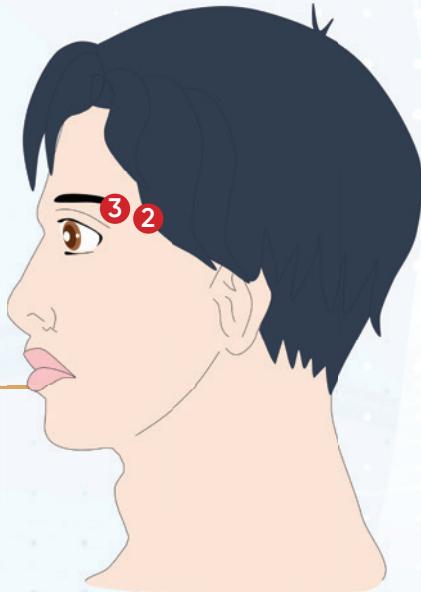


太陽 ②

取穴：兩眉梢與外眼角連線向外約1寸的凹陷處。

功效：健腦醒竅、提神解乏、安神定志。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



絲竹空 ③

取穴：位於眉尾梢凹陷處。

功效：明目開竅、消除疲勞、化濕除濁。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



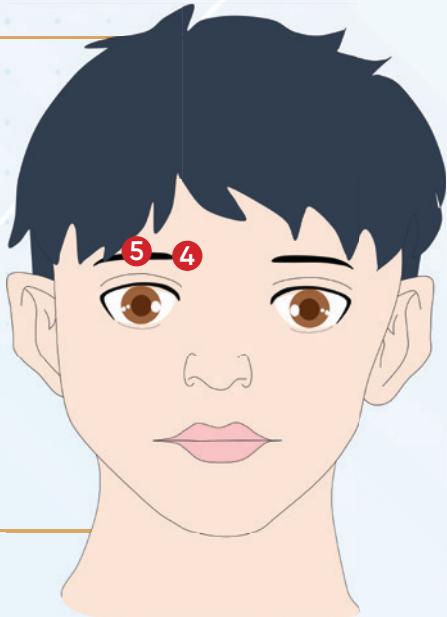
疲倦穴位按壓（續）

攢竹 4

取穴：順眼眶邊緣向內側循摸至眉毛內側端處，可觸及眼眶有一凹陷處（即眶上切跡處）。

功效：明目開竅、消除疲勞。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



魚腰 5

取穴：位於眉毛的中心處。

功效：明目開竅、消除疲勞。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



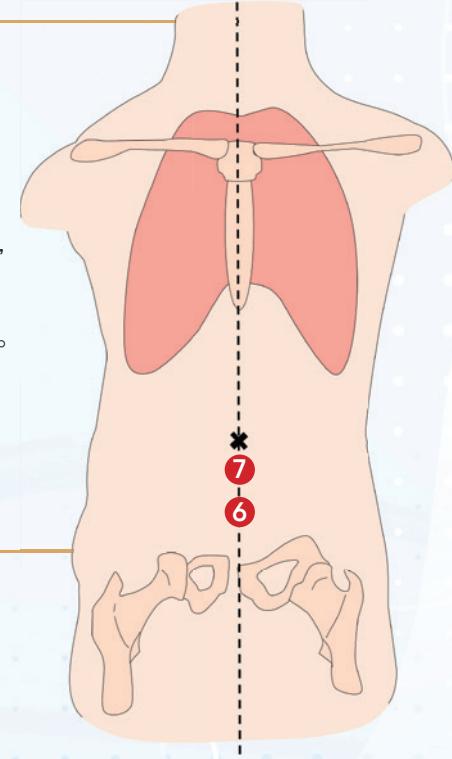
關元 6

取穴：臍下正中，直下3寸（四指寬）處。

功效：補益脾腎、固本培元。

方法：每日按壓3-4次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

注意：不宜過度用力，以免壓迫內臟。孕婦忌按。



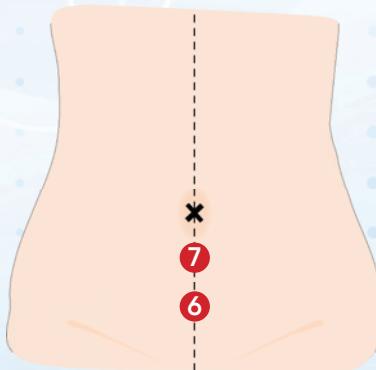
氣海 7

取穴：下腹部正中線肚臍直下1.5寸處（約自身兩橫指）。

功效：益氣昇提、補氣助陽。

方法：每日按壓3-4次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

注意：不宜過度用力，以免壓迫內臟。孕婦忌按。





青少年和青年癌症康復者

疲倦調攝護理

- 了解疲勞的原因，避免誘發因素，及採取預防措施。
- 注意保暖，保持情緒穩定。
- 妥善計劃/安排日程活動。
- 透過靜觀或其他方法減壓放鬆、消除精神負擔和心理壓力。
- 保健按摩。
- 需要時尋求協助，以減輕疲勞。
- 把日用品放在容易拿取的地方，以減少尋物的體力消耗。
- 安排充足的休息和睡眠時間，培養良好的睡眠習慣，減少環境噪音。
- 戒咖啡濃茶。
- 進行帶氧運動、伸展運動、柔軟運動及抗阻力訓練等可有效改善疲倦及提昇康復者生活質素，運動量在低度至中度之間，每次維持20-30分鐘，或練習瑜伽。
- 改善飲食，如多進食蔬果、全穀類食物及含豐富Omega 3的食物有助抗疲勞。



香港中文大學中醫學院

School of Chinese Medicine
The Chinese University of Hong Kong



School of Pharmacy CUHK
Expanding the pharmaceutical universe,
Creating opportunities for life

香港新界沙田香港中文大學崇基學院李慧珍樓G07室
電話 : (852) 3943 4328
電郵 : scm@cuhk.edu.hk