



中醫藥與青少年和青年癌症康復者 系列三



壓力
及
心理困擾

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。

中醫藥和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時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，請先必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，請先必諮詢註冊中醫師，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。



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，對緩解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。



青少年和青年癌症康復者 壓力及心理困擾

壓力與心理困擾是青少年和青年癌症康復者容易遇到的情況。約三成的青少年和青年癌症康復者面對壓力或焦慮的問題，而四分之一的康復者則患有抑鬱。

青少年和青年癌症康復者抑鬱的的常見情況：

- 情緒低落 _____
- 對喜歡的事物失去興趣或無法享受 _____
- 食慾不振 _____
- 失眠 _____
- 精神難以集中 _____
- 以上情況連續出現2星期或以上 _____



5

青少年和青年癌症康復者焦慮（廣泛性焦慮症）的常見情況：

- 煩躁不安 _____
- 經常感到疲倦 _____
- 注意力不集中 _____
- 易怒 _____
- 肌肉緊張 _____
- 以上情況連續出現6個月或以上 _____



5



青少年和青年癌症康復者

壓力及心理困擾原因及處理

當青少年和青年癌症康復者在覆診、接受檢查或出現症狀的時候，容易因觸及以下情況，而產生壓力或情緒反應。

- 擔心癌症會否復發或轉移
- 治療後遺症或藥物副作用
- 經濟壓力
- 睡眠問題
- 角色或身體改變



現代醫學對於青少年和青年癌症康復者心理困擾的處理方法：

- 認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy) ——
針對改變思想與行為的心理治療，有效處理各種情緒困擾
- 靜觀減壓、靜觀認知治療 (Mindfulness-Based Interventions) ——
幫助有效紓緩壓力、抑鬱與焦慮等心理症狀
- 鼓勵運動及健康飲食
- 控制可能誘發情緒問題的疾病或症狀 ——
如疼痛、荷爾蒙問題、心臟疾病等
- 藥物治療



青少年和青年癌症康復者

中醫對壓力及心理困擾的認識

中醫認為壓力及心理困擾與中醫「情志」關係密切。情志是一種精神心理狀態，是對內、外環境變化產生的複雜心理生理反應。

《黃帝內經》提到「人有五臟化五氣，以生五志（喜、怒、憂、思、恐）」。不同的情志變化會對臟腑經絡、氣的運動產生不同的影響，而臟腑經絡氣血的變化也會影響情志的變化。

青少年和青年癌症康復者在經歷疾病及治療後，身體臟腑經絡氣血變得相對虛弱，即使已康復，或仍因身體機能狀況尚未恢復，過去腫瘤的部位或仍有痛楚，他們會因為後遺症及會否有復發轉移等感到煩躁不安、失眠、易悲傷。臟腑經絡氣血不足與情志變化相互影響，情志過極或異常時，容易傷及五臟，發展成為中醫的「鬱證」、「臟躁」、「不寐」等範疇。





中醫「五志」情志論與

壓力及心理困擾表現的關係

《黃帝內經》提到「人有五臟化五氣，以生五志（喜、怒、憂、思、恐）」「肝在志為怒」、「心在志為喜」、「脾在志為思」、「肺在志為憂」、「腎在志為恐」。



如思慮太過，情緒表現可見思考過多、茶飯不思，損耗心血，心血虧虛，則容易心火上炎，情緒表現可見心煩、暴躁。過度悲傷可耗傷肺氣，悲則氣消；肺在志為憂，情緒表現可見哭泣、沮喪、悲觀；憂愁思慮，傷及脾胃；情志鬱結，肝氣鬱滯，情緒表現可見情緒鬱悶。

青少年和青年癌症康復者

中醫對壓力及心理困擾的認識

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。

肝氣鬱結

表現：

感到抑鬱，煩躁易怒，常嘆氣，胸脹脹痛，胸悶等。



舌象：

舌淡紅，苔薄膩。



青少年和青年癌症康復者

中醫對壓力及心理困擾的認識 (續)

心陰不足

表現：

心慌，心悸，氣短，五心煩熱，失眠多夢等。



舌象：

舌紅，苔薄白或少苔。

心肺氣虛

表現：

悲傷欲哭，氣短，聲音低沉，活動則汗多，面色白，怕風畏冷，胸悶心悸等。



舌象：

苔白，或有齒痕。

壓力及心理困擾常用保健藥物

中醫認為壓力或心理困擾多與心、肝、脾、肺有關，以補益心肺之氣為調理原則。如肝氣鬱結者，可疏肝理氣；思慮太過者，可助以補益脾胃。

補益心肺之氣：黃耆、白朮、茯神

疏肝理氣：玫瑰花、茉莉花、合歡花、素馨花、佛手、白芍

補益脾胃：大棗、甘草、淮小麥

茯神



性味：味甘、淡，性平

歸經：心、肺、脾、腎經。

功效：寧心安神，健脾滲濕。

淮小麥



性味：味甘，性涼

歸經：心、脾、腎經。

功效：養心益脾，除煩止渴。



青少年和青年癌症康復者

壓力及心理困擾藥膳介紹

《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。

肝氣鬱結 金針菜木耳冬菇湯 1-2人份量

材料：金針菜（又名忘憂草）30克、黑木耳20克、冬菇20克，生薑2片。

功效：疏肝解鬱。

製法：金針菜、黑木耳、冬菇浸軟去蒂，所有材料切絲，放入鍋內，加入1500毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮1小時。可按個人喜好加入瘦肉或雞肉150克、適量鹽調味。素食者可不加肉。

不適合人士：胃氣脹悶或腎病患者忌用。孕婦忌食用木耳，可用雪耳或黃耳取代。



心陰不足 百合蓮子雪耳雞蛋湯 1-2人份量

材料：乾百合15克、蓮子（去芯）15克、雪耳1個、雞蛋2隻（蛤熟剝殼備用）。

功效：養心潤燥安神。

製法：百合、蓮子洗淨備用，雪耳泡開去蒂切塊。以上材料放入鍋內，加入1600毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮1小時，最後加入蛤熟剝殼雞蛋煮5分鐘。可按個人喜好加入適量白冰糖或鹽調味，煮成糖水或鹹湯。

不適合人士：脾虛濕困者。



心肺氣虛 五指毛桃蟲草花湯 1-2人份量

材料：五指毛桃15克、蟲草花15克、南杏仁（即甜杏仁）6克。

功效：補氣利肺。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入1600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。

不適合人士：孕婦、感冒發熱人士。





青少年和青年癌症康復者

壓力及心理困擾花茶篇

《本草綱目》中的花類中藥多達100種以上。日常飲用的花茶有一定疏肝解鬱、安神定志的療效。康復者可按個人喜好及體質選擇飲用花茶。

常見花茶包括玫瑰花、茉莉花、合歡花、素馨花等，茉莉花兼有化痰功效，適合肝鬱氣滯夾痰體質；玫瑰花兼有化瘀功效，適合肝鬱氣滯血瘀體質，但孕婦不宜飲用。

玫瑰花茶 1人份量

材料：玫瑰花10-15克、大棗（去核）6-8個。

功效：疏肝解鬱、理氣化瘀。

製法：以上材料洗淨，放入茶壺或保暖壺，用500毫升熱開水焗泡10-20分鐘後，即可飲用。可按個人喜好加入適量白冰糖調味。

宜忌：孕婦或月經量多者忌服。



茉莉花茶 1人份量

材料：茉莉花10克。

功效：疏肝解鬱、理氣化痰。

製法：以上材料洗淨，放入茶壺或保暖壺，用500毫升熱開水焗泡10-20分鐘後，即可飲用。可按個人喜好加入適量黃冰糖調味。

宜忌：孕婦忌服，脾胃虛寒者不宜。



洛神花茶 1人份量

材料：洛神花5克、蜜糖適量。

功效：清心降火、生津解渴。

製法：把洛神花洗淨，放入茶壺或保暖壺，用500毫升熱開水焗泡10-20分鐘後，加入蜜糖，即可飲用。

宜忌：孕婦忌服。脾胃虛寒、胃酸過多者不宜。



素馨花茶 1人份量

材料：素馨花6克。

功效：疏肝解鬱、理氣止痛。

製法：以上材料洗淨，放入茶壺或保暖壺，用500毫升熱開水焗泡10-20分鐘後，即可飲用。可按個人喜好加入適量白冰糖調味。

宜忌：孕婦忌服。伴有身痛者飲用適量可有助緩解疼痛。



合歡花茶 1人份量

材料：合歡花6克。

功效：寧心安神、解鬱助眠。

製法：以上材料洗淨，放入茶壺或保暖壺，用500毫升熱開水焗泡10-20分鐘後，即可飲用。可按個人喜好加入適量黃冰糖調味。

宜忌：孕婦忌服。





壓力及心理困擾穴位按壓

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。

內關 ①

取穴：腕橫紋內側正中上2寸（3橫指闊），兩筋腱之間。

功效：養心安神。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



神庭* ②

取穴：頭部前髮際正中直上0.5寸
(約1/2拇指寬)。

功效：寧神醒腦。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，
分別在早、午、晚飯之後。

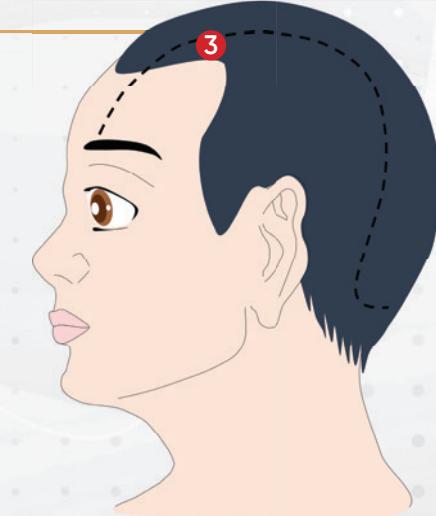


本神* ③

取穴：頭部正中線旁開三寸（4橫指闊），前髮際線上0.5寸。

功效：鎮靜安神。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，
分別在早、午、晚飯之後。



* 頭頸部穴位的禁忌：揉按以酸軟感為主。頭暈者忌在頭部穴位打圈按壓。頭腦部外傷史或中風史，按頭頸部穴位前，宜向中醫師查詢，按摩時宜避開頭頸部手術部位。



壓力及心理困擾穴位按壓 (續)

推肝經

兩胸腋外側，由乳房以下至肋骨邊，可刺激肝經，觸及**期門穴**及**章門穴**位置。

功效：疏肝理氣、解鬱化瘀、健脾消滯。

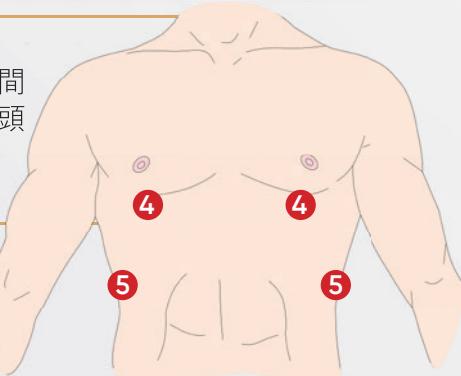
方法：早、晚，各推40-50次。

期門 4

取穴：在胸部，當乳頭直下，第6肋間隙，前正中線旁開4寸（約乳頭直下兩根肋骨後的凹陷處）。

章門 5

取穴：在側腹部，當第11肋骨前端的下方（彎曲手肘將手掌貼於胸前時，肘頭接觸身體的部位）。



青少年和青年癌症康復者

壓力及心理困擾調攝護理

- 康復者、家人、照顧者多認識心理問題相關知識。
- 康復者多了解個人心理狀況，家人及親友注意康復者的心理健康，及時發現患者的心理問題。
- 康復者可定期進行初步心理評估，及早發現及早治療。
- 輕度抑鬱可接受心理護理；重度者在心理護理上，或需要藥物治療。
- 學習心情放鬆的技巧，如練習靜觀。
- 進行適量運動，可以考慮瑜伽、太極拳、氣功或自己喜歡的運動來幫助緩解治療後的憂鬱和焦慮症狀。



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