

# 中藥醫藥

逢周一、周三、周五刊出  
網址: http://www.takungpao.com  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

# 一成患者帶瘤生存超三年 清熱化濕治胰腺癌有效

近日公布的2011年度中國中西醫結合學會科學技術獎中，由復旦大學附屬腫瘤醫院中醫專家主持的科研項目：以清熱化濕法為主中西醫結合治療胰腺癌的臨床及應用研究，獲得一等獎。此研究突破目前胰腺癌「脾虛氣滯」病機傳統認識，提出和驗證了胰腺癌以「濕熱蘊結」為核心的病機理論，完善發展了胰腺癌病機理論。

胰腺癌預後極差，嚴重危害人類健康的狀況。這項課題總結10餘年研究成果，繼承全國名老中醫于爾辛治療惡性腫瘤的學術思想，創新性地提出以「濕熱蘊結」為核心的胰腺癌病機理論假說，確立「清熱化濕」為胰腺癌治療主要法則。創立清熱化濕的藥方並進行綜合治療，療效顯著。通過1500多例患者的臨床研究，結果顯示：治療組1年的生存為25%，3年為14.1%，5年為8.4%，中位生存期7.6個月，QYHJ組64例已有7例帶瘤生存超過5年，其中生存最長時間者已106月，顯著優於對照組（同比較5年生存率僅為2%-5%，罕見3年以上帶瘤生存報道），以清熱化積方為主治療，可明顯提高胰腺癌患者生存期，為該病機假說提供了循證醫學證據。

據中國中西醫結合學會專家介紹，這項研究約可使8%晚期胰腺癌患者獲得5年以上帶瘤生存，這與目前報道5年生存率僅為2%-5%，這幾個百分比的上升對患者個體來說是非常有意義的。項目成果已在8家三級醫院推廣應用，第三方成果鑒定委員會認為該成果總體達到國際先進水平。



# 夏季 食療養生

□侯平 註冊中醫師  
國際藥膳食療學會會長  
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長  
國家認證食療養生師課程導師

夏三月是指立夏後的四月，芒種後的五月和小暑後的六月，古人稱為三夏，又作炎夏。農曆六月，又稱長夏。長夏炎熱多雨，故有暑氣挾濕的特點。夏季暑性溫熱，人體新陳代謝旺盛，汗易外泄，耗氣傷津，故宜吃些具有祛暑益氣、生津止渴、養陰清熱作用的食物；宜吃些具有芳香開胃、健脾化濕作用的食物；宜以清補為主，輔以清暑解熱、護胃益脾作用的食物和具有降血脂、降血壓、護血管作用的食物。

## 養生注意三方面：

- 一是精神調養。**在炎熱的夏天，尤其要更重視精神的調養，因為神氣充足則人體的機能旺盛而協調，神氣渙散則人體的機能遭破壞。夏季神氣調養要做到神清氣和，快樂歡暢，胸懷寬闊，使心神得養。在萬物繁榮的夏天，應有廣泛的興趣愛好，利用業餘時間多參加一些有意義的文娛活動。
- 二是起居調養。**夏季時人體心火旺、肺氣衰的季節，人應晚睡早起，順應自然，保養陽氣。夏天太陽升得早，清晨空氣清新，早起後到室外參加一些活動，對增強體質頗有益處。由於夏天中午氣溫特別高，晚上睡眠時間較短，要適當午睡，以消除疲勞，保持充沛的精力。夏季不可在室外露宿，臥居潮濕之處及坐冷石冷地。睡眠時亦不可讓電扇直吹，有空調設備的房間，亦要注意室內外溫差不過大。
- 三是運動調養。**夏季經常參加鍛煉比不堅持鍛煉的人其心臟功能、肺活量、消化功能都好，而且發病率也較低。

夏季需要及時、不斷的補充營養。補充營養的原則是，以清淡爽口又能刺激食欲的飲食為主，在膳食調配上，要注意食物的色、香、味，以提高食欲，如可適當多吃些涼拌菜、鹹鴨蛋、鹹雞蛋、松花蛋、豆製品、芝麻醬、綠豆、新鮮蔬菜、水果等。各種飲料更是夏季不可缺少的。通過飲食調配，既可補充人體因大量出汗導致的營養損失，又能有效地避免腸道疾病的發生，同時，還有益於調節體溫、消除疲勞。

此外，夏天是細菌、黴菌大量滋生的時期，食物、餐具極易受污染。故飲食方面尚須留心消毒，生熟刀砧、案板須分開，外購熟食宜加工、加熱後食用。在起居上，雖悶熱難眠，亦應避免對扇當窗，或臥睡席地、涼床，或空調溫度過低，或赤膊不加遮蓋。這些注意事項對老年人來說尤為重要，犯之，病生難禁。

**配料** 鯽魚1條、冬瓜300克，清湯、植物油、蔥段、薑片、黃酒、鹽、胡椒粉、香菜末。

**做法** 鯽魚刮鱗除鰓去內臟，洗淨瀝乾；冬瓜去皮、瓢，切成大片備用。鍋內倒油燒至五成熱，放入鯽魚煎至兩面金黃出鍋。鍋內留底油燒至六成熱，放入薑片、蔥段煸香，放入鯽魚、黃酒，倒入適量清湯大火燒沸。開後改小火燜煮30分鐘，加冬瓜片煮熟後，加鹽、胡椒粉調味，撒入香菜末即可。

**服法** 佐餐食用。  
**功效** 健脾化痰、祛濕利水

## 鯽魚冬瓜湯



## 西瓜鴨



**配料** 鴨1隻(約1500克)、西瓜1個，生薑、蔥、料酒、鹽、白糖、胡椒粉、味精。

**做法** 將鴨宰殺後去淨毛，剖腹去內臟，剝去腳爪不用，洗淨，入沸水鍋內焯透，剔去大骨，切成塊；生薑洗淨，切片；蔥切成長段。在西瓜蒂處切開茶口杯大的口，用湯勺挖去瓜瓢，將鴨塊放入瓜殼內，再放入薑片、蔥段、料酒、鹽、白糖、胡椒粉、味精，加水沒過鴨塊，把切下的瓜蒂蓋蓋在西瓜開口處，用竹籤查封好。取瓷盆1個，將西瓜放入瓷盆中，上籠用大火蒸約2小時，至鴨肉酥爛取出，食時打開瓜蒂蓋即可。

**服法** 佐餐食用。  
**功效** 滋陰補津，清熱解毒，消暑利水。

## 清補涼瘦肉粥



**配料** 豬瘦肉250克，薏苡仁、懷山藥各10克，蓮子、百合、玉竹、芡實各5克，鹽少許。

**做法** 先把瘦肉洗淨放在沸水中煮5分鐘，取出沖洗；薏苡仁、懷山藥、蓮子、百合、玉竹、芡實，洗淨備用。把適量清水燒沸，放入全部材料煲3小時，然後加鹽調味即可。

**服法** 當粥食用。  
**療效** 祛濕開胃、除痰健脾。

## 冬瓜蓮藕燉小雞



**配料** 小筒雞500克，冬瓜、蓮藕各150克，植物油、料酒、鹽、胡椒粉、蔥花、薑片、味精、香油。

**做法** 冬瓜、蓮藕分別去皮，洗淨，切菱形塊；小筒雞清理乾淨，切塊，沸水焯燙。鍋內倒植物油燒熱，將蔥薑煸香，放入雞塊翻炒幾下，注入適量清水，再放入冬瓜、蓮藕用中火燒至雞肉熟透。加入料酒、鹽、胡椒粉，轉小火燒燉20分鐘，放入味精，淋上香油調味即可。

**服法** 佐餐食用。  
**功效** 補虛溫陽，滋陰益氣。

## 排骨蓮藕湯



**配料** 豬肋排、蓮藕各300克，紅棗5顆。薑片、蔥段、料酒、鹽。

**做法** 豬肋排洗淨順骨縫切成單根，斬成段，焯水撈出去血沫；蓮藕洗淨去皮，切塊備用。鍋內放入適量涼水，放入焯好的排骨、薑片、蔥段、料酒，大火燒沸後轉小火燉1小時，放入切好的藕塊、紅棗，大火燒沸後再改小火燉煮30分鐘，加入適量鹽即可。

**服法** 佐餐食用。  
**功效** 滋陰益氣養血。

## 飲食原則：

在炎熱的夏季，應當忌吃溫熱助火的食物；忌吃油膩黏糯、煎炸炒爆等難以消化的食物；忌吃辛辣香燥、傷津耗液的食物；忌暴食生冷性寒之物；忌食變質食品；少食葷腥之物。

夏季炎熱，多雨高溫，出汗多。應補氣養陰，清熱祛濕。可食用鴨肉、西瓜、綠豆、白扁豆；還可吃些海參、海帶、梨、蜂蜜、大蒜等。另外，孕婦和哺育期婦女、體力勞動者應多飲水，出汗多時，還應注意飲些鹽水。忌貪冷飲，免傷脾胃。

## 忌食食物：

不宜食用人參；忌食未炒熟的四季豆；忌食鮮蠶豆；忌食腐爛變質的白木耳；忌食未成熟的青番茄；忌食溫熱火的食物；忌吃油膩、煎炸不易消化的食物；忌吃辛辣香燥、傷津耗液的食物、忌暴食生冷性寒的食物。

# 春季調理宜服 逍遙丸

肝應春，性喜條達。臨床實踐表明，春天服用逍遙丸調理身體，對防病治病十分有益。

逍遙丸即逍遙散，出自《太平惠民和劑局方》，由炙甘草、當歸、芍藥、白朮、柴胡、生薑、薄荷組成。具有疏肝解鬱、養血健脾之功效，是調肝養血的代表方。

適應範圍廣 逍遙丸不僅是婦科調經的常用方，同時也廣泛應用於慢性肝炎、肝硬化、更年期綜合徵、盆腔炎、子宮肌瘤等。還可用於因工作學習生活緊張引發的精神緊張、情志失調等疾患。

副作用少 逍遙丸僅有八味藥材組成，其立法周全，組方嚴謹，藥味精，藥性平和，不溫不燥，氣血兼顧、肝脾同調，服之能使肝鬱得解，血虛得養，脾弱得復，一身條達，諸病消退。臨床尚未發現逍遙丸有明顯的毒副作用。

