



跨醫療界作者群攜手編著，
結合近年癌症治療發展，
全方位深入淺出拆解癌症病人和照顧者常見的問題，
避免跌入中西醫治療謬誤。
加上飲食宜忌、運動建議，增強治療信心。

中西醫藥劑師傾下偈

給癌症病人的建議
(第二版)



癌症資訊網
cancerinformation.com.hk

崔俊明藥劑師、郭靜芝藥劑師、
蘇子謙醫生、黃韻婷博士、陳施媛醫生、
李天嵐中醫師、黃麗珊醫生、
盧穎心醫生及醫學生歐陽依汶 合著
(排名不分先後)



癌症資訊網
cancerinformation.com.hk

中西醫藥劑師傾下偈

給癌症病人的建議
(第二版)

衷心感謝余浩霖、余叢培鳳伉儷的慷慨支持，
使我們《中西醫藥劑師傾下偈——給癌症病人的建議》第二版得以順利付印。



目錄

推薦序	左中教授	6
序（一）	崔俊明藥劑師	9
序（二）	黃韻婷博士／中醫師	10
序（三）	蘇子謙醫生／中醫師	12
序（四）	陳施媛醫生	14
序（五）	郭靜芝藥劑師	16
序（六）	李天嵐中醫師	18
序（七）	黃麗珊醫生	20
序（八）	盧穎心醫生	22
醫學生感想	歐陽依汶	24

第一章 中醫業界近年發展	27
--------------	----

第二章 中醫安排造影檢查	35
--------------	----

第三章 飲食禁忌

癌症病人應否戒口？	45
雞鴨鵝的迷思	47
豬牛羊的迷思	49
癌症病人可以吃海鮮、蜂蜜和燕窩花膠嗎？	51
癌症病人可以飲牛奶嗎？	57
黃豆的迷思——會增加乳癌復發的機會嗎？	61



紅棗大棗類食物是否適合癌症病人？	64
哪種菇菌芝類最適合癌症病人？ (靈芝／雲芝／香菇／舞菇／白蘑菇)	70

第四章 癌症病人的飲食建議

何謂健康飲食？	77
如何改善免疫系統？	82
如何解讀中式保健產品營養標籤？	89
食多些多種維他命一定好？	91

第五章 中西合璧介入點

中醫藥在癌症治療的角色	95
中西合璧介入點——中醫之觀點	98
針灸及草藥治療的證據	100
化療後口腔潰瘍中醫可以如何介入？	112
化療後噁心嘔吐中醫可以如何介入？	118
化療藥物引起腹瀉中醫可以如何介入？	126
化療藥物引起便秘中醫可以如何介入？	133
化療後白血球減少中醫可以如何介入？	138
中醫與中藥在血小板保護方面的角色	146
化療後神經病變（手麻腳痺）中醫可以如何介入？	151
中醫介入緩減治療後的後遺症——化療腦	155
癌症患者性慾與親密關係之整合醫學照護	160



化療後脫髮中醫可以如何介入？	166
中醫如何協助紓緩治療	168

第六章 疾病篇

肺癌	175
大腸癌	180
乳癌	188
前列腺癌	208
肝癌	214
胰臟癌	218

第七章 天然保健產品與抗癌藥物治療

抗癌治療期間服用保健產品注意事項	233
NMN 與癌症病人	243
益生菌與癌症治療：給病人的實用指南	249
抗癌藥物與中藥之衝突與對照	258
如何分辨中藥質量？	260

第八章 針灸篇

針灸如何幫助癌症病人？	265
如何用西藥以外的方法減輕化療引起之嘔吐？	268
針灸如何減少癌症痛症？	271



第九章 癌症病人的運動建議

癌症病人的運動建議	275
癌症病人運動的考慮	279
癌症病人運動的方法	281
維持運動的方法	285
癌症資訊網慈善基金簡介	294
癌症資訊網簡介	296



如何解讀中式保健產品營養標籤？

撰文：黃麗珊醫生和黃韻婷博士

除了閱讀營養標籤外，成分表同樣非常重要，否則很容易跌入「隱藏糖分」和「貨不對辦」的陷阱。

一般建議，每天從「添加糖」攝取的熱量，宜控制在總熱量的 5-10% 左右。以一位每日需要約 2000 千卡

熱量的成人為例，相當於大概 8-9 粒方糖（每粒方糖約 5 克）。因此，選購飲品或保健品時，應留意營養標籤內標示的「糖」或「糖類」含量，同時看清楚標示是以「每 100 毫升 / 克」還是「每包／每份」計算，否則很容易被數字誤導。

以市面常見的四物湯飲品為例，有些產品每包糖分可高達約 7-8 克，相當於約 1.5 粒方糖。若再細心查看成分表，往往會發現排在最前幾項的，已經是不同形式的糖（例如蔗糖、果糖、葡萄糖糖漿等），在不知情的情況下長期飲用，糖分攝取累積過多，反而不利血糖及心血管健康。所以使用任何「補身」飲品或保健品前，都要特別留意成分表。



閱讀成分表還有另一個好處：可以看清楚產品是否名實相副。以靈芝、雲芝保健飲品為例，有些產品包裝上印得非常顯眼，但當你看成分表，可能會發現靈芝、雲芝的含量只佔極少部分，真正佔大多數的反而是水、糖、香料或其他增稠劑、穩定劑，可謂「妹仔大過主人婆」。這類產品未必達到你期望中的保健效果，甚至只是「甜飲品加少量中藥成分」。

另外，特別提醒正在接受癌症治療的病人，購買任何保健產品前，務必留意成分表中是否含有人參、紅參、西洋參等「參類」或其他具活性的藥用成分。這些成分有機會影響化療、標靶或免疫治療的代謝及毒性，令副作用加重，或改變藥效。若有疑問，應先諮詢主診醫生或藥劑師，切勿自行「進補」，以免喧賓奪主，影響正式治療。

食多些多種維他命一定好？

撰文：黃麗珊醫生和黃韻婷博士

藥物和保健產品裡，通常都包含「有效成分」和「非活性成分（輔料／賦形劑）」。有效成分是用來治病或達到保健目的物質，而非活性成分則主要用來幫助製作和保存產品，本身一般不直接治病。但一粒藥或保健品裡，其實大部分體積往往都是這些輔料。



甚麼是非活性成分（輔料）？

非活性成分（Inactive Ingredients 或 Excipients／賦形劑）可以來自動物、植物、礦物或化學合成，常見用途包括：

- 稀釋有效成分，令劑量更適合服用，並幫助在腸胃道內吸收
- 幫助藥物「成型」，例如令錠劑／膠囊穩固，或用作錠衣，使藥物在適當位置和時間釋放有效成分
- 保持藥物穩定，例如用粉末或其他載體，避免有效成分在有效期內變質

- 加入色素，令外觀易於分辨和接受
- 加入香料或甜味劑，改善口感，方便病人吞服
- 使用防腐劑，延長保存期，防止微生物污染

換句話說，每吞一粒保健產品，不單只是在吃「有效成分」，同時也吃進了不少非活性成分。

為何這些輔料值得留意？

在現代城市，只要飲食大致均衡，大部分人其實並不缺乏一般營養素。若在原本已足夠的基礎上，再大量額外補充保健品，身體未必真的「更健康」，反而會多吃了不必要的添加物和輔料。

潛在問題包括：

- 部分人對某些色素、防腐劑、香料或其他添加劑有敏感，可能出現皮膚起疹、紅腫、呼吸不適等「無名腫毒」症狀，其實有機會與長期服用含多種添加劑的保健品有關
- 乳糖不耐症患者，若保健產品中含有乳糖作為賦形劑，可能會出現肚脹、肚瀉等不適

過分補充營養本身也可能「本末倒置」

過量服用綜合維他命或單一營養補充劑，可能引起噁心、嘔吐、腹瀉等急性反應，某些脂溶性維他命（如維他命 A、D、E、K）若長期過量，甚至有累積中毒風險。

某些產品的「有效成分」可能被重金屬等污染，例如魚油丸，如未經嚴格檢測，可能存在重金屬偏高的風險，將來亦可能需要留意輻射等問題。

保健產品在很多地區的法規監管較藥物寬鬆，品質、純度及污染檢測未必達到藥品級別標準，這是使用時需要謹慎的「隱憂」。

醫藥 vs 保健品：風險考慮不一樣

如果是「醫病需要」的藥物，我們願意接受同時攝入輔料的風險，因為有效成分對挽救生命、控制病情是必要的，輔料只是為了讓藥物安全穩定地送達身體。

但保健產品多數是以「補充營養、改善體質」為主，很多聲稱的好處只是來自實驗室或細胞、動物實驗，未必有大型臨床試驗支持。從西醫角度來說，這些多屬「證據層次較低」的資料：某種成分對一顆細胞有益，不代表對整個器官或整個人體都有同樣的效果，更不能保證長期安全性。

因此，我們不是完全反對服用保健產品，而是提醒大家：

- 先問自己是否真的有「缺乏」的需要，還是只是「錦上添花」
- 看清楚營養標籤和成分表，留意添加劑、賦形劑及可能的過敏源
- 了解產品是否有可靠的生產及檢驗標準

特別是癌症病人，任何新加的保健產品，最好先與主診醫生或藥劑師商量，避免與治療藥物互相影響。

總括來說，重點不是「一粒都不要吃」，而是學會精明選擇、適量服用，避免「為了多一點營養」，結果卻多吃了不必要甚至有潛在風險的化學物質。

中醫藥在癌症治療的角色

撰文：蘇子謙醫生，翻譯：盧穎心醫生和醫學生歐陽依汶

治療癌症的中醫療法在東方非常普遍。與西醫相比，它在理解健康和疾病方面有著不同的角度。西醫在腫瘤學實踐中側重於通過手術、放射療法和全身療法直接根除腫瘤；中醫側重於恢復身體平衡和增強身體防禦（免疫力），以及一些細胞毒性草藥療法。

大多數情況下，病人會兩種治療都接受，尤其是東方病人。中醫療法也常用於減少化療或放療的副作用，幫助術後恢復，紓緩症狀和康復之路。然而這引起了對結合療法中的藥物——草藥相互作用和毒性的擔憂。常用中醫治療方式包括針灸、艾灸、食療、中藥方湯、單味中藥、補品和太極拳。儘管在東西方癌症病人中使用中藥的趨勢不斷增加，但是其安全性和有效性的科學證據經常受到腫瘤科醫生的質疑。

中醫藥或傳統中醫已有兩千多年的歷史，並在香港、中國和其他華人社會被廣泛使用。雖然中醫在西方通常被歸類為一種補充和替代療法，但是在香港和中國大陸是一個獨立的醫學專業。例如在香港這個前英國殖民地，其西醫醫學教育與英國非常相似，而註冊中醫師由「香港中醫藥管理委員會」獨立監管。所有中醫師必須完成至少 5 年的專業本科學習，方可參加中醫執業資格考試。他們還享有與西醫相同的法律權利，例如發出病假證明、填寫懷孕或殘疾證明表格。因為有了這雙重並行的醫學體系，所以在香港，癌症病人尋求中醫及西醫治療是非常普遍的。

保持開放態度有助減低病人治療期間的風險

西醫腫瘤科醫生經常懷疑中醫療法對癌症病人的有效性和安全性。另一種極端情況是一些病人可能只選擇替代療法而不是正規抗癌療程。曾經有研究報告顯示，在 840 名患有四種常見實質固體惡性腫瘤（肺癌、前列腺癌、乳癌和結直腸癌）的病人中，如果病人僅尋求替代藥物治療而不進行常規治療，死亡風險將會增加，而風險比為 2.5。

另外，美國國家癌症數據庫最近的另一項大型回顧性研究顯示了類似結果。該研究涵蓋了超過 190 萬名患有這四種癌症類型的病人。研究發現，與接受常規癌症治療的病人相比，補充醫學的使用與拒絕常規癌症治療有關，而死亡風險增加兩倍。

這兩項研究結果引起了對癌症病人使用中藥的擔憂和爭議。不過，這兩項研究的結果可能無法推廣到中醫。在前一項研究中，「替代醫學」被定義為「沒有使用傳統癌症療法，只使用未經證實的療法」。相比之下，中醫療法通常用於補充常規療法。在後一項研究中，「補充醫學」被定義為「其他未經證實的、由非醫務人員進行的癌症治療」。這是否適用於中醫，值得懷疑，因為中醫治療通常由受過訓練的中醫師處方。

總而言之，中醫在中國社會被認為是主流醫學，而不是「替代醫學」。

病人自行中西合璧的情況在香港非常普遍

根據 2009 年對香港癌症病人進行的一項調查，57% 的癌症病人至少使用過一種中醫療法。在接受化療的病人中，60% 同時接受了中草藥

治療。另一方面，幾乎三分之二的病人沒有告知西醫有關中藥的使用情況。這可能會導致不明藥物——草藥相互作用的問題。

為何中西合璧在香港一直並未普及？

儘管不可否認使用中醫療法在癌症病人中的普及性，但是西方腫瘤科醫生經常因為缺乏高質素證據支持其使用，而持保留態度。這可以歸納為以下多種原因：

1. 西醫普遍缺乏對中醫的了解。例如在英國癌症研究基金會的網站上，風水被列為傳統中醫。風水雖然在華人社區廣泛使用，但傳統上是為了「協調環境以促進主人的健康和財富」，與中醫關係不大。
2. 雖然過去幾十年在中國大陸進行了大量中醫藥治療癌症的臨床研究，但其中大部分已發表在中文期刊上，而且從西醫方法學的角度來看許多標準還不夠。
3. 除了澳洲、加拿大、安大略省和不列顛哥倫比亞省之外，西方缺乏中醫實踐的標準化和政府對中醫師的監管。西醫有時甚至會質疑其國家中醫師的資歷和信譽。

中西合璧介入點——中醫之觀點

撰文：蘇子謙醫生，翻譯：盧穎心醫生和醫學生歐陽依汶

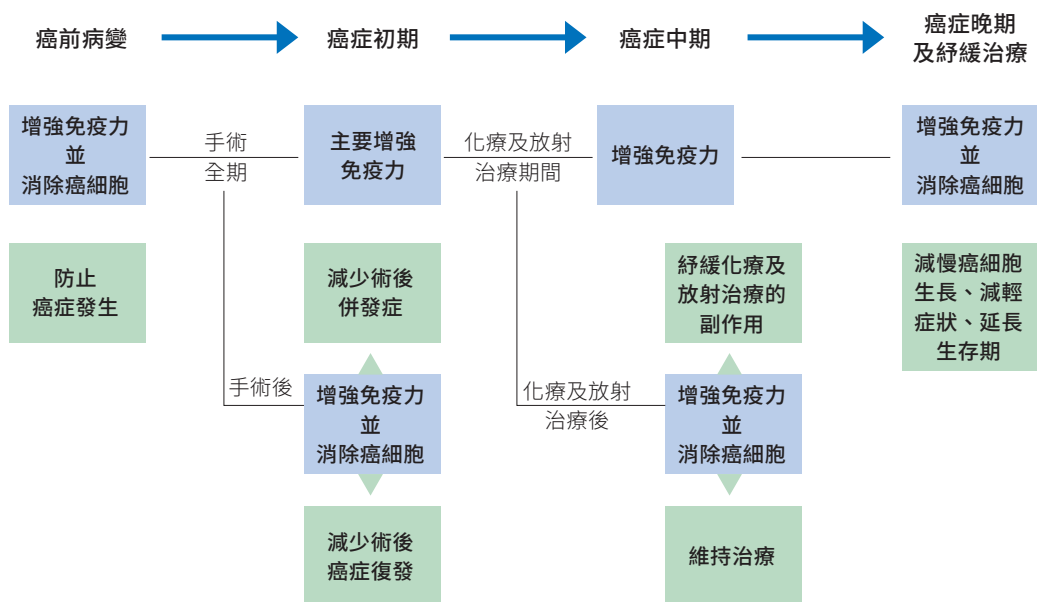
各種中醫治療方式在治療癌症方面的醫學證據，在過去 20 年一直累積。

中醫是一個完全獨立的醫療體制和機制，與西醫不同。中醫有其獨特的哲學和理論。中醫將身體視為一個整體，而任何疾病都是由於陰陽平衡和五臟系統（五行學說）的紊亂而引起。在疾病診斷上，中醫有自己的疾病分類和診斷標準，這就是西醫對中醫感到困惑的原因——西醫視為不同的疾病可能在中醫角度會被歸類為同一種疾病，而有時情況正好相反。

中醫認為癌症是身體和諧失調的結果。根據中醫經典著作《黃帝內經》，癌症是由外邪、環境因素、情緒失調和飲食不當引起的。這些致病因素擾亂五臟系統，導致氣、血、體液停滯，並導致「毒素」的累積。

因此治療旨在通過增強宿主免疫力、解毒、恢復氣血和軟化硬瘤來抵消這些因素。現在中醫藥通常與西醫結合並用，而中醫藥治療的目標因應癌症的不同階段和西醫的同時治療而有所不同。

中醫在不同階段癌症治療所起的作用



資料來源：摘錄並改自中華中醫藥學會《惡性腫瘤中醫診療指南》

化療後脫髮 中醫可以如何介入？

撰文：黃韻婷博士、黃麗珊醫生

化療或其他治療引起的脫髮，多數恢復較慢，需要時間讓毛囊重新進入生長期，因此在調理過程中要有耐心，避免急於求成。中醫調理（包括適當的中藥處方）如能配合溫和的頭皮按摩及頭部穴位按壓，有助促進頭皮血液循環，為長髮提供較好的生長環境。常用穴位包括百會、四神聰、頭維、率谷等。

精神調養：盡量避免長期精神緊張和過度疲勞，每天預留一點時間讓自己放鬆，可聽輕柔音樂、練習深呼吸或太極等柔和運動，讓身心保持平穩，有利頭髮及整體復元。

飲食調養：保持均衡飲食，特別注意攝取足夠的蛋白質（如魚、瘦肉、蛋、豆類）及各類含維生素和植化素的蔬菜水果，同時避免過度節食或只喝湯不吃主食，以免影響毛囊所需養分。

養髮食物

類別	建議食物	說明
優質蛋白	雞蛋、瘦牛肉／豬肉、去皮雞肉、魚類（特別是三文魚、鯖魚等油脂較多的魚）、豆腐、黃豆及其他豆類。	頭髮主要由角蛋白構成，蛋白質不足會令新生頭髮變幼、易斷甚至脫落，建議每餐都有一份手掌大小的蛋白質來源。
補鐵與鋅	紅肉（瘦牛肉、羊肉）、動物肝（適量服用）、蜆、蠔、蝦。 植物來源如黃豆、紅腰豆、小扁豆、菠菜、木耳、燕麥、糙米。	鐵和鋅有助把氧氣和營養送到毛囊，缺乏時頭髮容易稀疏及脫落，特別是同時有貧血的病人更要留意。
維他命 C 及抗氧化	奇異果、橙、士多啤梨、藍莓等莓果。 燈籠椒、番茄、番石榴、菠菜等深綠蔬菜。	維他命 C 有助鐵質吸收，並參與膠原蛋白生成，改善頭皮微循環和毛囊支持結構，可每天食用至少 2 份水果 + 2-3 份蔬菜。
健康油脂與維他命 E	核桃、杏仁、腰果等堅果。 亞麻籽、奇亞籽、芝麻。 三文魚、鯖魚等深海魚。	提供 Omega-3 脂肪酸與維他命 E，幫助抗氧化、維持頭皮屏障及髮絲柔軟光澤，每天可食用小撮堅果或每週 2-3 次油脂豐富魚類。
中醫食療	黑芝麻、黑豆、黑米、黑杞子、桑椹、紅棗、山藥、雜糧粥	中醫多從「補肝腎、養血」角度選用，宜視作日常飲食的一部分，而非高劑量補品，例如每週食用幾次黑芝麻粉拌粥或黑豆／黑米入飯。

中西醫藥劑師傾下偈

給癌症病人的建議
(第二版)

Health 061

作者：崔俊明藥劑師、郭靜芝藥劑師、蘇子謙醫生、黃韻婷博士、
陳施媛醫生、李天嵐中醫師、黃麗珊醫生、盧穎心醫生及
醫學生歐陽依汶

編輯：張珏熒、吳偉麟、蕭影彤

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

出版日期：2026 年 7 月

圖書分類：醫藥衛生／醫學保健

ISBN：978-988-8972-27-2

定價：港幣 100 元正

藥劑師在癌症中西醫協作之中的關鍵角色，遠遠不止「配藥」。我們是安全用藥的守門人，是病人與醫護團隊之間的橋樑，也是推動中西醫藥循證對話的重要一員。

左中教授

香港中文大學醫學院藥劑學院教授

以循證醫學角度，深入淺出，為各階段癌症病人或其照顧者會遇到的問題，為病人提供更「落地」癌症相關資訊。

黃韻婷博士／中醫師

註冊中醫

癌症治療需要多醫療專業合作，為病患者提供個人化的治療方案，以實證醫學為市民提供正確、可靠、實用的資訊，提升患者自我管理的能力，達致理想的治療成效。

崔俊明藥劑師

香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系名譽副教授
香港大學藥物安全應用及研究中心名譽總監

身為臨床腫瘤科專科醫生與註冊中醫師，我的日常工作就像是在兩座醫學大山之間修築橋樑。希望這本書能分擔病人在昏暗旅程中的徬徨，為抗癌之路點亮一點光。

蘇子謙醫生／中醫師

臨床腫瘤科專科醫生
註冊中醫

現代癌症的治療尚有限制，未能做到對病人零傷害，那麼通過中西合璧治療，舒緩症狀，減少化療或放療的副作用，正正實踐了醫學的以人為本原則。

陳施媛醫生

放射科專科醫生

我由衷感謝能有這本書，讓我們有機會討論那些最貼近病人生活、也最容易被忽略的議題。希望它不只是一部專業參考書，更是一個對話的起點。

郭靜芝藥劑師

腫瘤科藥劑師

書名《中西醫藥劑師傾下偈》除了打破中西醫各自為政的刻板印象，更是向大眾展示，原來中西醫之間有許多共通點，可以透過開放的對話，一起尋求平衡和共識。

李天嵐中醫師

註冊中醫

希望香港能藉推動中醫藥發展，讓中醫、西醫這兩種源自不同哲理的醫學體系更緊密地融合，建立令人信服的臨床數據，造福更多病人。

黃麗珊醫生

臨床腫瘤科專科醫生

但願此書能為病人帶來明確的資訊，結合中西醫治療的作用和減少副作用，讓我們一起走一條看得見的路。

盧穎心醫生

臨床腫瘤科駐院醫生

不同專業各有各的主張，病人與家屬面對排山倒海的訊息，難免感到無所適從。十分希望這本書能為大家提供直白、可靠的資訊，讓病人都能找到最適合自己的治療方案。

歐陽依汶

香港大學內外全科醫學士六年級學生

ISBN 978-988-8972-27-2



9 789888 972272 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com

Mod & E

上策建議：醫藥衛生 / 醫學保健
定價：港幣 100 元正