

專欄文章

日期： 2021年6月3日（星期四）
資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】
標題： 「七情」演變成癌細胞？癌魔不再來？
參考網址： [請按此\(報導\)](#)

【無牆醫院@iM網欄】「七情」演變成癌細胞？ 癌魔不再來

名人善萃 17:14 2021/06/03 [讚好 0](#)

[關注文章](#) [儲存文章](#)

分享: [f](#) [e](#) [m](#) [p](#)



「秦姑娘，我擔心我過不到明年的生日...」於一年前患上乳癌一期，並已完成乳房切除手術及術後輔助化療和電療的顧女士一臉愁容地說。

不少癌症康復者跟顧女士一樣，雖然已熬過各式癌症治療，本可舒一口氣、重整自己的生活，但沒法走出「癌症復發」的陰霾，擔憂着癌魔隨時再臨。從中醫角度而言，憂慮是「七情」（即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）之一，若長期受到「七情」困擾，容易造成臟腑功能紊亂，誘發身體健康問題，甚至患上癌症。而西醫研究亦證實，長期處於負面情緒狀態，身體自然釋放有害的荷爾蒙，引致細胞突變，可能演變成癌細胞。

以下幾個抗癌小貼士結合中西醫理論，希望有助癌症康復者用自己的力量，轉化人生，擺脫復發的威脅。

多接觸陽光

中醫認為太陽是人體健康的泉源，因此，每天曬太陽十五至三十分鐘，尤以背部的督脈和膀胱經絡為主，以補充陽氣。浴光能改善我們體虛血弱、手腳冰冷等徵狀，更能強化五臟機能 and 增強抵抗力。

從西醫角度，曬太陽能增加我們腦內「血清素」的水平。這種讓人感到快樂、舒緩壓力的荷爾蒙令我們不用服藥，也能感覺輕鬆愉快，達到抗壓和抗抑鬱的效果。而且，身體在早上照過日光，在傍晚時就會分泌更多褪黑色素，讓人容易入睡。



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

除此之外，吸收陽光能確保身體製造足夠維他命D，對吸收鈣質、維持骨質密度有很大幫助，尤其是正在服務抗荷爾蒙藥物「芬香醇素抑制劑」的乳癌患者尤為重要。

適量運動

中醫相信久坐久臥不動，則經絡閉阻、氣血不通，引致氣滯血瘀，容易出現身體病痛，甚至癌變。相反地，多運動則能舒暢經絡、改善血氣運行。

西醫則指出，低溫低氧的環境將助長癌細胞的繁殖。因此，我們每星期要維持最少150分鐘的有氧運動，提升身體溫度，讓細胞多吸氧氣，排走代謝廢物，而且做運動更能刺激身體釋放「腦內嗎啡」，學名「安多酚」的快樂荷爾蒙，令我們一整天也精神舒暢。所以，大家要記住不要整天只懶散的坐着或躺在床上！

作息定時

中醫理論提及人體的經絡在十二個時辰裡，各有養生作息時間。古語云：「膽有多清、腦有多清。」而晚上十一時正是「肝膽經」休養生息之時。若我們能於晚上十一時前入睡，當醒來後，就能感受頭腦清晰、精神煥發的一天。

西醫也提醒我們，正常人體每天也會產生幾千個癌細胞，是自身免疫系統負責識別和對付這些癌細胞，而睡覺時正是我們細胞修復的黃金時間。一旦生活經常日夜顛倒、睡眠不足，便會減弱我們的免疫系統，助長癌細胞在我們體內肆意橫行。

其他因素如：均衡飲食、多菜少肉、戒煙避酒、定期覆診檢查等也是減低癌症再臨的關鍵。

現今醫學科技進步神速，治療方案每兩年一小變、五年一大變。盼望每位癌患者在康復路上能「知多啲，做多啲」，令自己「驚少啲」。就如前文提及的顧女士參照小貼士，為自己生命帶來正面的改變。她現已變得膚色黑黑、身形結實，臉龐換上輕鬆歡愉的神情。後來我在馬鞍山海邊長廊，喜見她與女兒挽手散步，溫馨地享受着陽光浴呢！

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會由二零一八年九月起成為香港防癌會－賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃的夥伴機構，在新界區（離島、荃灣及葵青區除外）營辦大埔中心，為不同階段的癌症患者和其家人提供全人關顧模式的支援。



▲ 參與「綜合身心靈課程」與小組活動，培養正面思維



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



▲ 疫情期間，癌患者可透過視像教學，留在家中學習八段錦運動，鍛鍊身體



▲ 學習簡單穴位按壓方法，減輕抗癌治療帶來的不適



▲ 「攜手同行」癌症家庭支援計劃同樣關顧照顧者的需要

“ 作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>

”

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【imoney.com】

#即Like **iMoney智富雜誌** 專頁【設定為 搶先看/See First】搶盡投資先機！



「七情」演變成癌細胞？癌魔不再來

「秦姑娘，我擔心我過不到明年的生日…」於一年前患上乳癌一期，並已完成乳房切除手術及術後輔助化療和電療的顧女士一臉愁容地說。

不少癌症康復者跟顧女士一樣，雖然已熬過各式癌症治療，本可舒一口氣、重整自己的生活，但沒法走出「癌症復發」的陰霾，擔憂着癌魔隨時再臨。從中醫角度而言，憂慮是「七情」（即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）之一，若長期受到「七情」困擾，容易造成臟腑功能紊亂，誘發身體健康問題，甚至患上癌症。而西醫研究亦證實，長期處於負面情緒狀態，身體自然釋放有害的荷爾蒙，引致細胞突變，可能演變成癌細胞。

以下幾個抗癌小貼士結合中西醫理論，希望有助癌症康復者用自己的力量，轉化人生，擺脫復發的威脅。

多接觸陽光

中醫認為太陽是人體健康的泉源，因此，每天曬太陽十五至三十分鐘，尤以背部的督脈和膀胱經絡為主，以補充陽氣。浴光能改善我們體虛血弱、手腳冰冷等徵狀，更能強化五臟機能 and 增強抵抗力。

從西醫角度，曬太陽能增加我們腦內「血清素」的水平。這種讓人感到快樂、舒緩壓力的荷爾蒙令我們不用服藥，也能感覺輕鬆愉快，達到抗壓和抗抑鬱的效果。而且，身體在早上照過日光，在傍晚時就會分泌更多褪黑色素，讓人容易入睡。

除此之外，吸收陽光能確保身體製造足夠維他命 D，對吸收鈣質、維持骨質密度有很大幫助，尤其是正在服務抗荷爾蒙藥物「芳香酵素抑制劑」的乳癌患者尤為重要。

適量運動

中醫相信久坐久臥不動，則經絡閉阻、氣血不通，引致氣滯血瘀，容易出現身體病痛，甚至癌變。相反地，多運動則能舒暢經絡、改善血氣運行。

西醫則指出，低溫低氧的環境將助長癌細胞的繁殖。因此，我們每星期要維持最少 150 分鐘的有氧運動，提升身體溫度，讓細胞多吸氧氣，排走代謝廢物，而且做運動更能刺激身體釋放「腦內啡」，學名「安多酚」的快樂荷爾蒙，令我們



一整天也精神舒暢。所以，大家要記住不要整天只懶散的坐着或躺在床上了！

作息定時

中醫理論提及人體的經絡在十二個時辰裡，各有養生作息時間。古語云：「膽有多清、腦有多清。」而晚上十一時正是「肝膽經」休養生息之時。若我們能於晚上十一時前入睡，當醒來後，就能感受頭腦清晰、精神煥發的一天。

西醫也提醒我們，正常人體每天也會產生幾千個癌細胞，是自身免疫系統負責識別和對付這些癌細胞，而睡覺時正是我們細胞修復的黃金時間。一旦生活經常日夜顛倒、睡眠不足，便會減弱我們的免疫系統，助長癌細胞在我們體內肆意橫行。

其他因素如：均衡飲食、多菜少肉、戒煙避酒、定期覆診檢查等也是減低癌症再臨的關鍵。

現今醫學科技進步神速，治療方案每兩年一小變、五年一大變。盼望每位癌患者在康復路上能「知多啲，做多啲」，令自己「驚少啲」。就如前文提及的顧女士參照小貼士，為自己生命帶來正面的改變。她現已變得膚色黑黑、身形結實，臉龐換上輕鬆歡愉的神情。後來我在馬鞍山海邊長廊，喜見她與女兒挽手散步，溫馨地享受着陽光浴呢！

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會由二零一八年九月起成為香港防癌會 - 賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃的夥伴機構，在新界區（離島、荃灣及葵青區除外）營辦大埔中心，為不同階段的癌症患者和其家人提供全人關顧模式的支援。



參與「綜合身心靈課程」與小組活動，培養正面思維



疫情期間，癌患者可透過視像教學，留在家中學習八段錦運動，鍛鍊身體



學習簡單穴位按壓方法，減輕抗癌治療帶來的不適



「攜手同行」癌症家庭支援計劃同樣關顧照顧者的需要



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://nethersole.org.hk/>