

本會宗旨 推廣正確的癌症防治觀念，宣導正規癌症治療。
協助癌症病友及家屬坦然適應疾病，維護良好生活品質。

《董 監 事》
董 事 長：王正旭
榮 譽 董 事：侯明鋒、曹朝榮
董 事：成佳惠、林志炫、林青蓉、洪志宏、席慕蓉、彭佳慧、靳秀麗、楊岳虎、陳志毅、陳俊宏、陳啟明、謝政毅、簡呂明月、斯紹華
監 察 人：唐祖慈、莊國偉、黃少華、潘純媚、黃華齡

《執行團隊》
執 行 長：蘇連環
副 執 行 長：鄭凱芸
執 行 長 室：戚繼玲
財務管理部：李素媛、林麗姿、詹玉雯
行政管理部：黃筱如、潘朝馨
公共事務部：王秀米、李慈嫻、黃沛宸、林可璇
研究發展部：呂嘉玲、施伶宜、吳智瑛、李芸婷
教育宣導部：蕭淨方、林子脩
病友服務部：許怡敏、陳均、王逸雯、張瓊文、顏育群、范淑美、徐泰張、簡嘉玲、張瓊惠、王逸雯、吳佳霖、謝宛妮、謝雯卿、王育嫻、張文馨、朱淑金、陳玉蓮、蔣均珊、張文虹、黃鈺婷、洪瑜君、林玉清、陳秋鳳、管琳清、黃玉菁、劉秀芬

執行單位：財團法人癌症希望基金會
法律顧問：莊國偉
美術編輯：美果有限公司
會 址：10058台北市中正區八德路一段46號5樓
電 話：02-3322-6287 · 傳 真：02-3322-1719
網 址：www.ecancer.org.tw
【台灣郵政台北誌字第62號執行登記為雜誌交寄】

特別企畫

- 1版 董事長的話
- 2版 那一天，我們不談癌症，只是聽歌！

本期焦點

- 3版 希望情報— We Can I Can 接軌國際 防治癌症真有力
- 4版 希望花絮— 癌友與家屬的樂活盛典
- 5版 希望觀點— 全民健保、商業保險、醫療科技的三角關係
- 6版 希望諮心— 放下壓力過好年
- 7版 希望脈診— 為求醫也要求己，求己萬病經絡起：春天保肝經
- 8版 希望看板— 癌友家庭照顧服務經費募集中

新年新機



特別企畫

【董事長的話】

癌症希望基金會的朋友們

祝願大家2017年，金雞報春喜氣到。

癌症希望基金會成立邁入第16週年，回首來時路，並非一條坦途，但幸而我們遇見很多人，蒙受很多善心，成為我們前進的力量。

因為這些力量的支持，我們得以堅定踏出服務癌友的每一步，努力聚集每一寸光亮，照耀癌友可以看見的方向，至今已服務超過30萬的癌友家庭。

癌友告訴我們，面臨罹癌的無助時刻，走入希望小站或撥打0809免費諮詢專線，工作人員即時的說明紓解了他們對病況的困惑，後續主動的關懷和各項資源的提供，也讓他們在面對生命遭受癌症衝擊的慌亂中，能夠盡快穩定下來，積極抗癌。但這些只是癌症希望基金會該盡的基本責任，未來，除了提供更完善的服務外，我們也將大力為癌友權益倡議發聲，爭取福祉。

回首十五年，最讓我們感動的是，越來越多的癌友主動回到基金會成為志工或捐助者，沿著抗癌道路，把希望的力量散播到台灣每一個地方。這些回饋對同仁而言，不只是一種肯定，也是鞭策我們不能停下腳步。

滿十五週年是一個里程碑，展望未來，前方的道路依然充滿挑戰，期待您繼續支持癌症希望基金會，成為我們職志的堅強後盾，伴我們勇往直前。

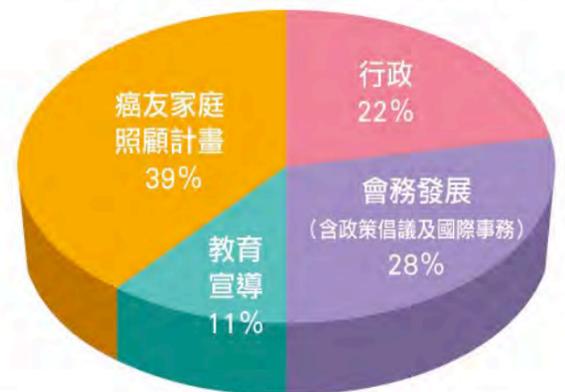
敬祝大家2017年的每一天，喜樂順心



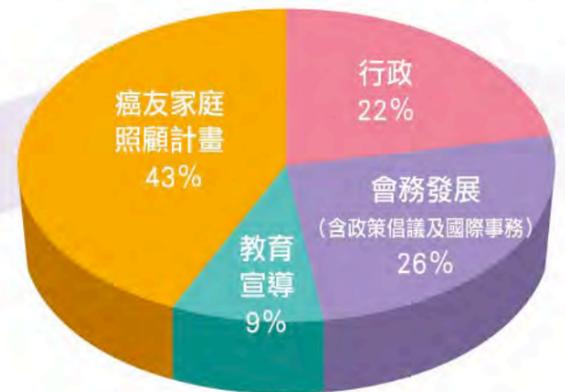
王正旭 敬上

癌症希望基金會董事長

2016年總支出：NT\$55,933,535



2017年所需經費：NT\$59,380,200



2016年協助25,383個癌友家庭邁向康復

<p>諮詢服務 服務32,739人次</p>	<p>康復用品租借 服務4,257人次 新製作假髮1,035頂</p>	<p>教育講座89場 服務2,647人次</p>
<p>希望樂活學苑 舉辦731場 服務5,843人次</p>	<p>資源補助 幫助211人</p>	<p>成長團體 舉辦52場 服務614人次</p>
<p>病房探訪95場 服務2,665人</p>	<p>病友會〔大腸經、08愛、珍姊妹、NET、胃癌〕 服務309人次</p>	<p>衛教出版品 發送297,533份 網站提供1,902,752人次 即時訊息</p>

那一天，我們不談癌症，只是聽歌！

面對癌症，病友與家屬除了必須承受疾病所帶來的的身體不適，癌症所帶來的不確定，更是病人最大的壓力！為了讓病友、家屬與醫療團隊能有持續與癌同行的力量，成軍18年的「聽希望在唱歌」關懷音樂會，再度於2016歲末巡迴，走進義大癌治療醫院、高雄醫學大學附設中和紀念醫院、高雄榮民總醫院、高雄長庚紀念醫院、嘉義長庚醫院及奇美醫療財團法人柳營奇美醫院，用歌聲鼓勵在場的朋友拋開疾病，大聲唱歌！

在這裡，我不只是一個歌手！

「扣除生孩子的兩年，這是我第13年參加音樂會，每當有人問我，為何從不間斷地一直唱，是因為唱歌能抗癌？還是音樂真有療效？說實在的，我不知道正確答案，我只知道，只要唱歌能讓他們暫時忘掉煩惱，能讓他們放聲大哭，能讓他們雙手緊握，我就願意一直唱下去！」一段話，癌症希望基金會董事彭佳慧表達了所有與會歌手的共同心聲，這條抗癌路，他們會一路用歌聲相挺，絕不缺席！

在這裡，我不是個病人！

音樂，究竟有多大力量？一位抗癌5年的病友說：「我來這裡聽歌已經5年了！每當那首“牽阮的手”音樂響起時，我總是不由自主地緊握她的手，因為這首歌道盡我們一路走來的風雨，所以我想大聲唱給她聽，謝謝即使受盡苦楚也甘願跟隨的她，並藉著歌聲告訴她，我絕不輕易放棄，因為我要牽她的手到白頭！」

在這裡，我知道一切都會沒事的！

每到歲末年終，就是出外打拼或是旅居異地的遊子返鄉與家人團聚的日子，但對於在醫院治療的癌友來說，回家，卻是他們引領期盼的願望！癌症希望基金會董事長王正旭醫師表示：「為了讓抗癌夥伴都能有繼續前行的力量，我們在每年的12月，就會集結醫院一起為癌友、家屬與醫療團隊舉辦這個名為【聽希望在唱歌】的party，藉此鼓勵大家做為來年向前行的起點。」所以，在這個台下坐滿癌友、家屬及醫療團隊的音樂party裡，即使醫師不講治療，

病人仍掛著藥瓶、家屬紅著眼眶，但在大家一起唱歌的那一刻，我們知道“一切都會沒事的！”



2016「聽希望在唱歌」音樂會，在掌聲、安可聲、歡笑聲溫暖落幕，但癌症希望基金會關懷腳步從不停歇，因此，如果有人需要幫助，請告訴他們希望在這裡，如果，您能提供幫助，他們的希望就是您！癌症希望基金會免付費諮詢電話 0809-010-580。

病房關懷



■ 不僅用歌聲，還將禮物送進病房支持癌友的林志炫。



■ 你真的很棒！癌症希望基金會董事新秀麗與邵肇玫攜手探訪癌友。



■ 彭佳慧在病床前唱歌給癌友聽。



■ 于台煙鼓勵「愛笑的你真美」支持癌友。



■ 不捨癌友受苦！許富凱送上打氣包。



■ 國民媽媽林美秀把打氣包送到病房（右為高醫癌症中心主任劉大智）。



■ 季芹用擁抱為癌友打氣。

活動花絮



■ 義大癌醫院院長張肇松（右）用音樂挺癌友。



■ 高榮醫療團隊給與癌同行的病友熱情的掌聲。



■ 高長庚院長李炫昇（左）為癌友家庭獻聲。

特別企畫



■嘉義長庚醫院院長鼓勵病友與家屬用音樂抗癌。



■柳營奇美醫療團隊用歌聲向癌友說「你是我永遠的寶貝」。



■身為抗癌過來人的邵肇攻獻聲激勵癌友。



■曾淑勤與癌友家庭吟唱魯冰花。



■第6年響應的黃嘉千為癌友獻唱「奇妙的愛」。



■王仁甫、季芹用「我只在乎你」承諾明年音樂會不見不散。



■一曲千言萬語，許富凱緊握癌友的手。



■曹雅雯與癌友深情對唱。

希望情報

We Can I Can 接軌國際 防治癌症真有力



2016年，世界抗癌聯盟UICC在2月4日世界癌症日(world cancer day)時提出了「We Can I Can」三年計畫，概念包含希望政府應積極推動相關政策，讓社會大眾須提升對癌症的意識覺醒的「We can」呼籲，例如：投入資源進行癌症防治、破除民眾對癌症的迷思、創造對癌友更友善的環境。也針對每個人都能推己及人的事，做出「I can」的提醒。這些提醒包含最基本的：選擇健康的生活方式，來降低罹癌風險、透過定期篩檢早期發現早期治療癌症、給予癌友更多的支持等。We Can I Can獲得高達80%UICC會員參與，至少有20個國家由政府帶頭響應，相關的文宣被翻譯成40種語言來傳播。

UICC所提出的概念，其實很多都是癌症希望基金會已經持續推行的。2016年為呼應「We Can I Can」，本會推出全新防癌口號「防癌五保庇：正確飲食、規律運動、體重控制、拒菸酒檳、定期篩檢」做為2016年Running for HOPE 活動主軸！並邀請知名跨界藝術家-眼球先生創作可愛的吉祥物保弟，帶領民眾學習防癌知識，呼籲防癌更有力！用活潑有趣的方式，將防癌觀念帶入民眾的生活中，並邀請杏一醫療用品股份有限公司及何嘉仁文教事業成為我們的防癌夥伴，一同宣導「防癌五保庇」預防癌症的重要性，共同合作增加影響力。



■知名跨界藝術家-眼球先生創作可愛的吉祥物保弟，帶領民眾學習防癌知識。

暑假期間，保弟特地到人潮眾多的捷運站進行快閃宣導，並前進校園，與民眾、學生互動，透過活潑有趣的方式，傳遞正確的防癌資訊，以最簡單的方法，讓民眾從小建立防癌的觀念，進而向上延伸影響至大人，致力打造一個健康無癌的環境。

除了防癌宣導之外，We Can I Can也關注給癌友支援的力量，而提升癌友家庭生活品質一直都是本會關心的議題。台北、台中、高雄的「希望小站」及免付費的0809-010580諮詢專線，長期提供癌友衛教課程、康復用品租借、資源補助等直接服務，就是基於這樣的觀念。



■希望小站提供衛教訊息、康復用品租借及資源補助等服務，支持癌友走過抗癌路。

在癌症相關議題或政策的推動上，We Can I Can強調納入癌友及其家屬的意見是很重要的，這樣的觀念在台灣也開始慢慢萌芽，例如，在去年中央健康保險署為讓病人、病友團體、照顧者，皆可針對新藥、新醫材納入健保之討論，提供意見分享的「病人意見分享平台」。癌症希望基金會也正在積極推動的癌症新藥普及、療前生育保存、疾病自我管理觀念，皆是奠基於此。

回首癌症希望基金會自2002年成立以來至今所推動的各項工作，如今正好對應了UICC所提出的各項呼籲，這讓我們更加確信一直以來堅持的路看似艱辛，但卻是正確的，未來我們仍會持續為推展癌症衛教防治工作、爭取癌友權益努力，希望能有更多夥伴與我們同行，一起創造更健康、更美好的環境。

全民健保、商業保險、醫療科技的三角關係

隨著醫療科技日新月異，愈來愈多艱困癌症可以「藥到病除」。自2005年標靶藥問世後，使癌症治療進入新的紀元，透過基因檢測使用藥更精確、治療效果更加乘；近日炙手可熱的免疫療法，更標榜為癌症病友的最新曙光。但這些精準醫療所伴隨著的天價，總是讓人望之卻步。台灣健保保障民眾基本就醫權益，但礙於給付審查制度（請參閱12月份希望會刊「希望觀點：健保藥物審查 癌友應有參與權利」一文），許多新藥必須由民眾自費。面對這個財務缺口，有些民眾慶幸自己未雨綢繆地買了保險，申請理賠時卻常發生不理賠或理賠金額不足的窘況，因而跟保險公司發生爭議，或扼腕自己不能再加買保險。

全民健康保險的定位是社會保險，符合「風險分擔」和「互助原則」，有保險的架構在，而其收費的「量能原則」，以職業別、收入等級距定費率，每一個人交保費集資成大水庫，在有需要時適度取用，並確保弱勢族群的就醫權益，同時蘊含社福的

精神。但是，社會保險不能取代商業保險，他們屬於互補的關係，健保為健康醫療的基礎，而商業保險則為第二道防線，被保險人可以依自己的需求加保，分攤醫療費用之風險。

不過保單並不是愈多愈好，還是得釐清保單契約所涵蓋的醫療項目及理賠範圍。以達文西手術為例，目前並不被歸類在衛生福利部所公告給付的「手術」項目中，也不在現有實支實付型住院醫療險的手術列表中。但如果達文西手術被歸類在「必要的醫療行為」，保險公司仍會「部分理賠」，理賠金額則會依所買的保額有所不同。但當民眾想檢視一下自己的保單，密密麻麻的契約文字常使人看得頭昏眼花，對急需金援的病患而言更是一大負擔。癌症希望基金會看到癌友在審閱保單上的需求，目前提供免費的保單諮詢服務，癌友或家屬需先預約諮詢，志工可就您的保單說明契約細項，讓癌友及家屬深入了解保單的承保內容。

除了理賠無法盡如人意，購買保單的限制也是急需解決的問題。罹患癌症後，復發或再罹患其他重大疾病的機率相當高，目前台灣民眾只要確診罹癌，保單給付完畢就此失效，即使未來經醫師追蹤確診「完全康復」，仍會被癌症險拒於門外，癌症患者儼然成為保障邊緣人。不過，根據金管會官員表示，台灣《保險法》並未限制癌症險的給付次數或核保條件，目前已有保險業者針對「被保險人再罹癌的機率」作為風險評估的依據，設計出多重給付的癌症險，正在送審中，未來癌友仍有機會購買適合自己的保單。

未來，我們期盼保險公司能更仔細精算風險，提出與健保相輔相成的新保單。最後提醒大家，審慎斟酌自己的經濟能力，無論是新藥新醫技，還是保單項目，都應多諮詢一些專業意見，在可負擔的範圍下，選定最適合自己的保險及治療方式，可別病急亂投醫喔！

希望寶盒

學名：Axitinib
商品名：Inlyta
中文名：抑癌特

作用：

標靶藥物，屬於酪胺酸激酶抑制劑（TKI）類，可藉由阻斷腫瘤血管內皮生長因子（VEGF）接受體及血小板衍生生長因子（PDGF）接受體，以抑制腫瘤血管新生與增殖，來阻止腫瘤的生長及轉移。

給藥途徑：

口服。

副作用：

疲倦、噁心、嘔吐、腹瀉、食慾下降、高血壓、手足症候群、發聲困難等。

健保給付條件：

1. 治療已接受過 sunitinib（舒癌特）或 cytokine 治療失敗之晚期腎細胞癌病患。
2. 需經「健保署事前審查」核准後使用，每3個月評估療效。
3. 無效後則不再給付 temsirolimus 或其他酪胺酸激酶阻斷劑（TKI）類藥物。

注意事項：

1. 以一大杯水整顆吞服，可空腹或與食物併服。
2. 若嘔吐或漏服一劑藥品，不可額外多服用一劑，請於下次預定服藥時間服用一劑即可。
3. 治療期間不可吃葡萄柚（汁）。
4. 可能會影響傷口癒合，進行手術、拔牙前至少停藥24小時。
5. 若有持續或嚴重出血、黑便、腹痛應立即就醫。
6. 可能與多種藥物有交互作用，使用其他藥物前請先諮詢醫師或藥師。



希望行動

隨手做公益 行動最便利

中華、台哥大、亞太 三大電信用戶 手機直撥簡碼 立即捐助癌友家庭



51142



518072



590+42

為提供您更便利多元且迅速的捐款管道，基金會與國內三大電信業者合作，即日起，中華電信用戶只要直撥51142，台灣大哥大用戶直撥518072，亞太電信用戶直撥59042，依照語音指示操作、輸入捐款金額（每月每門號捐款上限3,000元），即可利用免費專線語音，立即傳遞愛心，陪伴癌友家庭走過抗癌路！

※當次捐款將於您下期電話帳單繳納，捐款成功後將分別由電信公司及癌症希望基金會發送捐款成功訊息及捐贈收據。

HOPE 會刊

訂閱電子會刊 隨時閱讀癌症資訊

每減少兩份紙本會刊的發送和印製，就能多增加一本希望手冊的印製經費，除此之外，少使用一張紙，還能減少樹木被砍伐的機率，讓您在閱讀會刊的同時，為地球貢獻一份心力！

E化的世代，想要隨時隨地掌握最新資訊嗎？只要訂閱電子會刊，讓你走到哪讀到哪。不管是癌症新知、中醫調理、心理專欄還是各種實用課程，手指一點輕鬆得知天下事！

現在就立刻來信 hope@ecancer.org.tw



來信請於主旨處註明「更改會刊訂閱方式」，在信件中留下原訂閱人的姓名與寄送地址，我們即會為您更改訂閱方式。



放下壓力過好年

文 / 葉北辰



過年總被認為是一件開心的事，但是說也奇怪，對許多人來說，過年是個既開心又倍感壓力的日子！過年的壓力是怎麼來的呢？心理學家認為「人們面對特定的外在或內在要求，感到有負擔，覺得自己的能力或資源和這些要求有差距時，就會產生壓力」，這些特定的內外要求可以通稱為「壓力源」。而對病友或家屬來說，「生病」這件事情也在這些壓力源上帶來額外的負擔。以下是我們生活中常見的壓力源：

重大生活事件：失業/就業/轉職、入學/畢業/考試、結婚/離婚、交往/分手、生育和養育小孩、重大疾病/老化…等，無論是正向或負向的改變，都一定會帶來失落（如：結婚是喜事，但進入雙人生活也失去某些自由），需要花一些力氣去面對。面對癌症的病人或家屬還會額外經歷幾個階段的重大改變（包括初診斷心理衝擊、開始治療的身心調適、治療結束後的生活適應），改變程度越高帶來的壓力越大。

自我要求：每個人都會有對自己有期待，這很正常，而且大家設定的自我要求都不太一樣，有些人很完美主義（老是覺得自己做的不夠好），有些人覺得獨立自主很重要（很抗拒別人建議自己應該要怎麼做），還有人很在乎事情都要完整在自己的掌控之內（很難忍受不確定感或失去彈性）。當一個人設定的自我要求種類越多，或要求越僵化（無法根據情境或自己的狀況而能夠有所調整），壓力感也會越大。病友或家屬因為生病這件事情往往需要做很多調整，這個時候如果沒有注意到自我要求也需要改變（例如需要別人伸出援手，不再這麼堅持獨立自主），就會產生額外的壓力。

角色要求：處於人際或家庭關係中的人都會具備社會角色，例如女性癌友，會遭遇性別角色要求（常見的性別刻板印象如女生要溫柔婉約），結婚就有太太或媳婦的角色要求；有小孩就會有母親的角色要求…等，然後罹癌之後還多一個癌症病友的角色要求。而這些角色的要求往往會彼此衝突（例如過時的傳統觀念中媽媽要負責春節時的除舊佈新、辦年貨，這些很消耗體力，但是同時病友角色又需要避免過勞或好好休養），這時候如果無法適度的調整與做抉擇，往往會蠟燭多頭燒，形成很大的壓力。

生活瑣事：心理學研究發現，日常瑣事也對身心健康有一定程度的影響。許多讓人苦惱的小事，如塞車、繳帳單、回line（很怕被對方問為何已讀不回）、突然下一場大雨（機車族更煩躁），病友們還多了回診、抽血、接受治療、注意健康、關注自己身體狀況……等瑣事，分別處理起來沒什麼，

但是累積一大堆事要完成，光想就覺得壓力大。

上述的常見壓力源，你的生活中面臨哪些？處理哪些壓力源比較容易？哪些壓力源難以因應？什麼樣的方法對哪種壓力源的效果比較好？（可以用簡單的1~10分來評估，分數越大代表效果越好）以下也提供一些常見的抒壓方法讓大家參考，大家可以嘗試看看，並且評分效果，用實驗精神來找出最適合自己的壓力因應之道！

運動：壓力大或疲倦時，可能只想休息不想動，但這時任何身體活動都有幫助，體適能運動更佳（最好是能夠提升心跳，讓自己身體發熱或微微出汗）。若能夠找到自己喜歡、有樂趣或能讓自己放鬆的活動那更好。

抒發情緒：將你的壓力告訴適合的人說一說（不一定是最近的人，也不一定要能給意見，只要能夠好好傾聽即可），因為公開壓力情緒通常可使壓力源變得較可以忍受，也能夠抒解一下自己的情緒強度。

練習專注與放鬆：近年來坊間流行的正念減壓，或是各類的靜觀、冥想、放鬆訓練等，這種練習專注在當下的練習，都會有幫助。簡單的練習方法是計時一分鐘，專心注意自己的呼吸，專注在每一次的吸氣吐氣，一分鐘之後會感到某種程度的平靜和放鬆。

重新看待無法改變的事實：在某個較為平靜的時候，自問眼前的壓力源有無好的一面？是否可能在現在或未來帶來任何正向的改變？或者能夠從中學到什麼經驗？

葉北辰 小檔案

現職：基隆長庚醫院癌症中心 諮商心理師

希望劇院



圖片出處 / movie.gamme.com.tw

年紀愈大，愈相信人的本性是晦暗的，自私、貪婪、不忠誠、欺瞞、忌妒，都是人性中非常真實的一部分。就像年輕時總是期待著浪漫的愛情，兩個人在仲夏的夜裡仰望滿天星，互訴衷腸；過了四十歲才驚覺，愛情不是用玫瑰來灌溉的。當愛情被迫結束時，很多人用恨取代，也許沒有毀滅性的行為，但「無法祝福」就好讓人心碎。

浪費

文 / 鄭凱芸

最近進戲院看了一部電影「夜行動物」(Nocturnal Animals)，整部戲充滿詭異的氛圍，我總是處在窒息與警覺的狀態，誠實地說，我無法精準地讀取導演想要傳遞的訊息，但我真的好生男主角的氣。

這部電影有二個軸線，一個是真實的生活，一個是小說裡的情節，導演有技巧地讓兩個故事線不衝突地搭配著。身為女主角前夫的小說家男主角一直沒有在真實故事出現，他將自己寫在小說裡，帶著女主角及他們的女兒於夜間出遊，卻不幸在路途中遭到歹徒襲擊，女主角及女兒不幸被殺，他為了替妻女報仇，花了幾年的時間與警察一起追捕兇手，並以私刑終了他們的生命。

這本小說名為「夜行動物」，在男女主角離婚後的多年，男主角將它寄給女主角。他們的離異不歡而散，男主角總是無法寫出驚人之作，家世顯赫的女主角最後妥協於主流對於成功的定義，另結新歡並與男主角形同陌路。我一直在想，男主角到底想透過這本小說向女主角表達什麼？不

管我解讀的對或不對，我都覺得男主角好小氣喔！也許他想透過這本讚譽有加的小說，為自己曾經的被背叛扳回一城；也許他以小說中重塑的英雄角色，來彌補現實中的窩囊；也許他用小說，來殺死在現實生活中活得好好的妻子。不管他想告訴女主角什麼，我都認為他太小心眼了吧！在關係中，誰不曾被背叛？在愛情中，誰沒有心碎過？也不過就是被移情別戀，有那麼氣嗎？需要用這樣的一個方式來悼念一個曾經重要的對象？重點是，已經過了八百年了。

我想到林宥嘉的一首歌「浪費」，其中有一段，「想說我沒有志願，也沒有事情好消遣，有一個人能去愛，多珍貴」，我好喜歡這段歌詞。一直到今年，我才深深體會能夠去愛一個人真的好幸福，你沒有期待任何回饋與獲得，給的本身很純粹，翻騰著光與熱。好想跟男主角說，或許恨與不甘成就了一本萬世巨作，但除此之外，好像也沒有什麼了。

人性似乎也沒我說的那麼陰沉，至少我挺能祝福的。不去愛才是浪費！對不對？

鄭凱芸 小檔案

現職：癌症希望基金會 副執行長

希望脈診

求醫也要求己，求己萬病 經絡起：春天保肝經

文 / 鄧瑋倫



一年之始在於春，春天萬物齊發，花草樹木發芽，春風一吹，屬風屬木入肝經，所以中醫五行相生的理論，第一季節也是肝的季節。

肝膽相照是一句成語，肝與膽是對應，表裡關係，一般人都覺得肝很讚，很厲害，其實肝膽不同功能，肝屬陰，膽屬陽，所以肝在裡面主要決定事情決策，主決斷，判斷，分析。膽則在外側，身體兩側，會保護，排毒，代謝，保護肝臟。

肝膽相照有另一層意思，每回病人都沈默寡言，害羞膽小，我們可以先用「膽小如鼠」來稱呼一個人，但是為何每次喝了酒之後，酒精入了肝臟消化分解，姑且不論乙醇脫氫酶，乙醛脫氫酶有沒有缺乏，一個膽小如鼠的人居然酒膽大發，膽子變大，滔滔不絕，笑話猛講，唱歌不停。這就是肝膽相照，互相照應。

中醫比較強調保肝，肝的循環近年來更被放大，

包括膽固醇代謝，壞的膽固醇由肝代謝，好的膽固醇在肝臟合成後，變成賀爾蒙的原料，多吃澱粉醣類，蛋糕麵包，不僅肥胖，更是取代油脂的世紀罪名，對脂肪肝，老化多了機會，所以肝的保養，肝的每天工作繁重，如何保肝、柔肝、疏肝、瀉肝，在現代人的生活很重要。

一. 保肝不亂吃

有些飲食方式要些許改變，傷肝第一首推黃麴毒素，食物中若變質含黃麴毒素，會直接使循規蹈矩的細胞亂碼不受束縛，產生肝癌的機率增高。加工品中如豆瓣醬、豆腐乳等罐頭醃漬物，甚至調味品，或遠渡重洋的玉米穀物，都可能因保存不當產生黃麴毒素。

高油脂更是恐怖，高油脂食物氧化產生的自由基，不僅造成脂肪肝，進入肝臟之後更會破壞肝臟。

至於春天綠色蔬菜是首選，春芽夏果的傳統觀念下，尋求黃豆芽綠豆芽春韭春蔥都是保肝好食材，甚至大豆苗小豆苗我們用來打汁做精力湯，都很方便。

二. 柔肝不亂怒

很多人暴怒眼睛就目珠紅赤，咽喉腫痛，甚至乳房刺痛淋巴腫大。所謂「柔」就是讓剛強堅硬的東西變軟化，發脾氣個性暴躁易怒的人，肝氣容易硬急，所以需要柔肝的人有以下症狀：頭暈眼花，睡眠不足，多夢口乾，全身腳麻手麻。

女生更需要柔肝養血，因為肝不柔，經血色黑乾少，體質脆弱不耐操，老化也比較快。春天多用果實類的柔肝食品，例如：桑椹，枸杞，女貞子，酸棗仁，幫助睡眠安定情緒不要暴怒生氣，耗氣傷肝。

三. 疏肝不亂玩

熬夜狂歡真的很糟，晚上11:00~凌晨1:00是膽經循行的時間，凌晨1:00~3:00是肝經循行的時間。當主人累了一天使用過度髒的疲勞的血，需要回到肝的淨化工程，肝膽工作時間，若沒休息，每回一熬夜後火氣大，黑眼圈，手指泛黃，指甲發青，這就是肝膽沒休息夠的表現。

明明要休息排毒淨化血的時間，拿來熬夜狂歡消耗元氣透支體力，那麼肝經火旺口苦口臭便秘煩躁就比較嚴重，甚至男女內分泌失調，男生體力不行，女生月經不順。

所以睡眠時間以肝膽休息時間原理就是如此

四. 瀉肝不亂坐不亂做

盡量能站就不要坐，能做運動就選些保肝運動，保肝運動先尋求兩側膽經會比較簡單。

膽經走側邊，從耳朵兩側就開始，繞過耳朵走到腋下，腋下到腰際，再往下到褲縫，也就是五指併攏自然下垂，中指的位置，就是膽經的位置，甚至更下行到小腿，繞過外踝，從小趾出去，所以膽經相當長，對排毒瀉火護衛肝經相當有效。

運動護肝護膽對現代人高血壓，偏頭痛，暈眩，多夢，坐骨神經痛，經痛，都是不錯的調理預防。

鄧瑋倫 小檔案

現職：京華中醫診所專任醫師

希望廚房

年菜健康吃，癌友開心過年

文 / 謝雯卿



不論年夜飯或大大小小的聚餐，「吃飯」一向是中國人過節的重頭戲。大多數癌症病友飲食總是小心翼翼。難得家人歡聚一起，如何不掃家人的興又能兼顧健康？

對於食慾還算不錯的病友，不論是治療中或已治療結束。飲食方面只要掌握下列基本原則，就可以「從心所欲不逾矩了」。

1. 年菜份量少一點：食物的新鮮和安全永遠是第一考量，過年不要再把肚子當廚餘桶，從除夕到初三餐餐吃剩菜。不僅營養流失，更容易因保存或加熱不當造成細菌滋生問題。現在年節不

打烊的量販店、餐廳、甚至菜販都不少，小家庭實在不需要囤積過量食物，冰箱儘量不超過6~7分滿保鮮效果較好，煮少一點、現煮現吃、三餐也比較新鮮多變化。

2. 新鮮蔬果多入菜、加工食品少一點：年菜大魚大肉好幾盤，蔬菜反而相對變少了。每餐記得多炒一到兩盤青菜，同時不妨把幾樣「純肉」料理加入各式抗氧化蔬果，像是：花椰菜、高麗菜、白菜、芥菜、甜椒、番茄、鳳梨、碗豆、菇類、玉米筍等，即使當盤飾也好。不僅增加風味、色澤、也讓營養更均衡一點。至於年節熱賣的加工食品如香腸、火腿、臘肉..經過食安宣導，很多人都已經有警覺懂得淺嚐即止。但其他常見的乾料類，如：干貝、淡菜、小魚乾、烏魚子、還有零食類的肉乾、魷魚絲也都是含胺量高的食品，如果保存不當或反覆加熱都是潛藏的致癌危機。

3. 飲食順序與份量：避免餐餐暴肥，可以技巧性調整一下吃飯的順序：先吃蔬菜、其次為優質蛋白質類，澱粉殿後。建議把肚子一半的空間先

塞蔬菜，不但熱量低、營養高，豐富的膳食纖維也能增加飽足感。其次適量選擇天然原型的肉、魚、蛋、豆腐補充優質蛋白質，最後快半飽了再吃主食，這樣高熱量的澱粉類比較不容易過量，血糖也不會上升過快。提醒您，應景的年糕算主食，如果不清楚怎麼代換。簡單自我提醒是：每吃一口年糕、飯量就要少1.5口。

4. 糖果、餅乾、瓜子等這類高糖、高鹽零食，容易使身體出現發炎反應，造成癌細胞復發，不建議多吃。嘴饞時可吃點水果補充維他命C，或是綜合堅果補充不飽和脂肪酸，但要注意每天一把為限。

至於食慾不佳、或飲食、吞嚥困難的病友，飲食的選擇和順序就要略作調整了。

因為進食量少，吃飯時可優先選擇像獅子頭這類高熱量、質軟的年菜。掌廚的家屬也可變換烹調方式將食物濃縮，讓食物看起來分量不多、卻熱量十足，比如將營養品入菜做成八寶芋泥或奶油燉白菜。此外，建議病友少量多餐，即使過年，也不一定限定三餐進食時間，覺得舒服想吃再吃，以減少進食壓力。

謝雯卿 小檔案

現職：癌症希望基金會 營養師

敬啟

癌症希望基金會的朋友們大家好！不論是您的捐款或愛心物資，我們滿懷感恩的收到了。如果您要查詢2016年11月、12月捐款(物)人名單，請連結癌症希望基金會網站首頁，點選「捐款徵信」後，進入「愛心芳名錄」網頁查詢。感謝您，也請繼續支持癌症希望基金會！

