

# 阳气不足容易招来肿瘤?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈虹宇 陈壮忠 图/视觉中国

在民间有个说法，阳气不足的人更容易招来肿瘤，真的是这样吗？广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心负责人曹洋教授进行了解答。

## 提高免疫力≠温补阳气

免疫系统是我们人体自身的抵御外邪侵袭机体的天然屏障，成为机体抵抗疾病入侵的第一道防线。免疫力的强弱与肿瘤的发生、发展、治疗亦是有着至关重要的关系。那么，中医是如何看待所谓的“免疫力”呢？

曹洋教授介绍，《黄帝内经》记载“阴平阳秘，精神乃至；阴阳离绝，精气乃绝”，是说人体阴阳之间相互协调，则精气充足，精力充沛，若阴阳任何一方偏盛偏衰，而二者



## 肿瘤发生不都因阳气不足

曹洋解释，中医学认为，癌多是因“痰凝”“血瘀”等致病产物聚积于某一部位而产生的，“阳化气，阴成形”，故癌瘤为阴邪，是肿瘤病“标实”的表现。气虚尤其是阳气不足则是“正虚”的基础。阳气充足，推动机体津液、水饮运化，使代谢产物正常排出。相反，阳气不足，脏腑经络运行不畅，病理产物郁积体内，气血津液运行失常，化为痰饮和瘀血，相互胶结，成为肿瘤。因此，在肿瘤病的过程中，需重视振奋机体阳气，

以药味之偏纠正人体阴阳之气的偏盛偏衰。总的来说，阳气不足与肿瘤的发生、发展有密切的关系，但是肿瘤病的发生不都是因为阳气不足，或者不只是因为阳气不足，通常还夹杂脏腑盛衰或痰热毒淤积聚等病机，应结合扶正补虚、行气除痰、化瘀散结、清热解毒等治法，而不仅仅局限于温补阳气。中医治病强调辨证施治——因人而治、因地制宜，切勿未考虑自身实际情况而妄用扶阳之法，恐适得其反，使病情愈加恶化。尤其是岭南天气多湿多热，岭南人民多为湿热之体质，在抗肿瘤治疗方面还需在专科医生在专业评估后的辨证施治下进行。

## 产后体虚？推荐四款调理滋补汤

### 羊肉汤

选材：精羊肉 200 克，当归 25 克，川芎 25 克，生姜 50 克。

做法：清水 1500ml，煎至 600ml，分 4 次空腹服。

适宜：产妇脾虚，寒邪内乘，以致腹冷痛，或头晕，脐肋急痛。

### 黄雀鸡汤

选材：当归、白术、熟地黄、黄芪、桂心（去掉外层粗皮的肉桂）各 25 克，小黄雀鸡一只，去头、

足、肠、翅，细切。

做法：用清水 1750ml（七碗），煮鸡至 750ml（3 碗），每用汁 250ml（一碗），上述药粉 12 克同煎，每天服 3 次。

适宜：产后身体非常虚弱，气血亏虚明显，疲倦乏力，食欲不振，腹隐隐作痛。

### 母鸡汤

选材：人参、黄芪、白术、白茯苓、麻黄根、煅牡蛎各 9 克。母鸡一只。

做法：母鸡去毛杂

净，用水 1500—1750ml（六七碗），同药煮至 750ml（三碗），任意服之。

适宜：产后气虚，虚汗不止。

### 猪腰汤

选材：猪腰一对，当归、白芍药酒炒，各 50 克。

做法：上二味药，用水 750ml（三碗），煎至 500ml（二碗），去

## 日常生活中如何保护和振奋阳气

养生的目的是通过健康的生活方式使机体顺应自然规律，达到阴阳调和的状态。但纵观当今，现代生活方式多为损阳的表现，如晚睡晚起、止足户内、好食懒动、长期伏案、夏日贪凉、冬日薄衫等。因此在日常作息中更要注重调整养阳气：

①养成良好的生活作息。早晨 6 点起床，中午适当午休，23 点前入睡。避免熬夜，睡前不要使用手机。

②适量户外运动。上午是机体阳气顺应天时逐渐充盛的时间，可增加户外活动，如五禽戏、八段锦、太极拳、舞蹈、散步、慢跑、球类活动等。

③避免长期伏案。在工作时采用 45 分钟休息 10 分钟的方法，劳逸结合，可舒心减压，可使全身气机在阳气的推动下到达各脏腑经脉。

④注意保暖，避免贪凉。夏日空调不要开得太冷，避免冷气直吹，夜间小心着凉；少食雪糕、冰淇淋、冰西瓜、冰啤酒等冰冷食物。

⑤在保证营养均衡下，减少食用凉性食物，如苦瓜、西瓜、甜瓜、梨、香蕉、桑椹、柿子、荸荠、牛奶、百合、藕、竹笋、慈姑、魔芋、空心菜、蒲公英、败酱草、鱼腥草、马齿苋、蕨菜、苦菜、芥菜、香椿、莼菜、黑鱼、鲤鱼、河蟹、泥螺、文蛤、蛏子、海蜇、海带、紫菜、田螺、河蚌、蛤蜊等。可适量食用温性食物，如山楂、樱桃、石榴、荔枝、龙眼、青果、辣椒、生姜、葱白、香菜、干姜等。

## 天凉无病三分虚 肺脏汤膳助秋安

文/羊城晚报记者 林清清

国庆之后，天气转凉。广东省人民医院中医科副主任医师林举择表示，寒露过后，阳气趋于沉降、生理功能趋于平静，此时宜注意补益甘味以益气。且气候偏于干燥，燥气可耗伤肺阴，使人产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状。中医常说“夏季过后无病三分虚”。若想秋无病，肺脏汤膳必不可少。林举择为大家推荐一款滋阴润燥、养胃生津的肺脏汤膳。

## 推荐食疗方

### 二冬石斛炖鲍鱼汤

材料：麦冬、天冬各 20 克，石斛 20 克，鲜鲍鱼 6 只，生姜 3 片。

制作：各材料清洗干净；鲍鱼宰杀，去除内脏杂质；石斛先用清水浸泡 2 小时，剪碎。麦冬、天冬置于瓦煲内，加入清水 2500 毫升左右（约 10 碗水分量），武火煮沸后改文火慢熬 2 小时左右，进饮时方加入适量食盐调味即可温服。这是 3—4 人分量。

功效：天冬和麦冬常常相伍，既滋阴清热，又润肺滋肾、清金益水、兼理肺肾。二冬相合，

用之补肺可防伤肾，用之滋肾亦可助肺。石斛性甘，微寒；归胃、肾经。具有益胃生津，滋阴清热的功效。临床应用于胃阴虚证，阴虚津亏虚热不退或阴虚胃热以及肾阴虚证，还有养肝明目之功效。本汤所选鲍鱼，性味甘咸平，善于滋阴清热、益精明目。配伍擅能养阴润燥、清肺胃热、生津止渴的“二冬”，以及长于益胃生津、滋阴清热、益肝肾明目、强筋骨的石斛，清热养阴润燥，益精明目效力倍增。为清热滋阴润燥良汤，适宜秋季多饮用。

## 寒露至，防秋燥 这碗甜羹既养生又美味！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

寒露来临，秋意更浓。随着气温不断下降，干冷的空气通过鼻腔进入肺脏。中医认为秋属金，肺主金，肺为娇脏，易被秋燥所伤，使人体出现口干、咽干、皮肤干裂等现象。广州市第一人民医院药学部中药师李欣指出，此时养生应以滋阴润燥为主，减少摄入辛辣性热之物，以免加重秋燥。

## 推荐食疗方 银耳山药羹羹

材料（3—4 人份）：银耳 10g、鲜淮山 200 克、莲子 30 克、鹌鹑蛋 15 个、红枣 30g、枸杞子 15g、冰糖适量。

做法：

1.以上材料清洗干净，银耳

提前用清水泡发，淮山削皮切小块，红枣去核，鹌鹑蛋煮熟剥壳备用。2.锅中加入适量清水，放入以上材料，武火煮沸后转文火煮 30 分钟，加入枸杞子再煮 5 分钟，稍后加入冰糖调味即可。功效：李欣认为，银耳是滋阴润燥的养生佳品。山药味甘，性平，功效补肾涩精、补脾益阴。莲子味甘、涩，甘能补脾止泻、养心安神，涩能止带、益肾涩精。加上补中、健脾、养血的大枣和补益肝肾、明目的枸杞子，诸物合而为羹，共奏养阴润燥、健脾和胃、滋肾益阴之功。对预防和缓解寒露时节出现的口鼻干燥、皮肤粗糙、大便秘结等不适有一定调理作用。

文/羊城晚报记者 余燕红  
通讯员 梁译尹



图/视觉中国

产妇常因产后气血不足，情志失调而出现怕风、头晕、心悸、失眠、汗多、便秘、腰痛、腹痛等症状。广州医科大学附属中医医院杂病门诊副主任中医师高三德介绍，《景岳全书》载有产后调理滋补食疗古方 4 首，推荐给有需要的产妇选用。要提醒的是，这 4 款食疗方药力较强，适宜产后虚弱症状明显的产妇，普通产妇运用可能会滋补太过而引起不适。当一般食疗方调理效果不佳时，普通产妇才可以选用以上食疗方。

**阿胶**

CHICHUONG RUNHAO ISM

北京同仁堂

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。禁忌：不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。  
清按药品说明书或者在药师指导下购买和使用  
国药准字Z11020989 京药广审(文)第201213-00291号  
地址：北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂 科技发展股份有限公司制药厂

**感冒清热颗粒**

Ganmao Qingre Keli (无蔗糖)

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

功能主治：疏风散寒，解表清热，用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。禁忌：不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书 清按药品说明书或者在药师指导下购买和使用  
国药准字Z11020361 京药广审(文)第201213-00353号 地址：北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂 科技发展股份有限公司制药厂