



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港註冊中醫師 香港浸會大學中醫學博士

患癌人士可多吃黃豆 中藥富含植物雌激素

以往有些人認為曾經患過乳癌或絕經期後的女性應盡量減少黃豆類食品的攝入，因為異黃酮類化合物有雌激素同樣作用，因而刺激癌細胞增生及細胞癌變。但隨著「循證醫學」的發展顯示，喜愛進食豆類食品的國家，如日本及其他亞洲國家人羣的激素倚賴型乳癌發病率是較低的。

這很可能是西方人士攝入的異黃酮類化合物是加工的豆製品，其異黃酮含量遠超過亞洲人進食黃豆（黃豆）食物的含量，例如一片營養補充劑可能已經含有超過100毫克異黃酮，而亞洲人羣攝入豆製品平均每天約40-60克，其中異黃酮量在60毫克以下，因而得出錯誤的判斷。近年醫學訊息確定患過乳癌或高風險的人士可以適量攝取黃豆製品。



■近年醫學訊息確定患過乳癌或高風險人士可以適量攝取黃豆製品。

當歸實不含類固醇雌激素

說到植物雌激素，不期然會聯想到中藥的雌激素樣成分及其作用，特別是中醫婦科要藥當歸，有一些醫學界人士斷言提出警告，說當歸含有雌激素，不可服用，否則有可能因此患上乳癌、子宮內膜癌等婦科癌症。其實這種說法顯示對當歸，甚至其他中藥的認識是不全面的。筆者最近看過一篇由香港註冊中醫師陳雷發表名為《植物雌激素與中醫抗癌功效》的文章，列舉了一些含植物雌激素的中藥，包括黃芪、黃芩、三七、柴胡、白



■黃豆含豐富異黃酮量，可以抗癌。

果、麥冬、仙鶴草、蘆薈、木賊、虎杖、金錢草、魚腥草、陳皮、玄參、丹參、桑白皮、甘草、槐花、紫菀、補骨脂、蛇床子、白芷、前胡、獨活、茵陳、秦皮、五味子、連翹、牛蒡子、細辛等都有抗癌作用。文章並指出當歸其實不含類固醇雌激素，而且近代國內不少名老中醫臨床上大量使用當歸處方，治療子宮頸癌、子宮內膜癌、乳腺癌，獲得顯著的成效。

再者，中藥（包括當歸）的臨床使用，並非如西藥般只著眼於藥理研究顯示的某些有效成分，而是要根據中醫「辨證論治」的理論基礎，配合理法方藥的結合，才能發揮治療的效果。中醫師要根據病人的體質、病情寒、熱、虛、實的病理變化，作出辨證診斷，然後根據證型，開方用藥（當然還會考慮針灸或其他中醫療法）。開方時大多數會按君、臣、佐、使的原則，用不同的中藥組成方，通過中醫既定的治法，或清或和，或攻或補等，目的是平衡病人的陰陽失調狀態，並非單純從西方藥理的角度考慮每一種藥的獨特功效。

中國由生產國變進口國

中國是全球最大的黃豆生產國，但在短短的六七十一年間，卻變成了最大的進口國。中國吸納了全球約六成

的黃豆，原因是黃豆是中國人的喜愛食物之一，很多豆製食品如豆腐、豆腐花、豆漿等都是以黃豆為原材料的，試想只要部分中國人每天飲一杯豆漿，就消耗了幾億杯？目前美國是全球生產黃豆的第一大國，超過九成的黃豆是經過基因改造的，我國一直反對基改食物，堅持不引入基改技術，但天然黃豆的產量遠遠追不上國民的需求，只好透過從外國進口黃豆，以補所需。除美國外，還有阿根廷、巴西等國家也生產黃豆，但都是基改黃豆。美國雖然生產大量黃豆，但黃豆並非美國人的主要食糧，除出口到別國（主要是中國）外，在國內的用途主要是製造動物飼料和工業用油。很多人相信，基改食品對人體健康會構成威脅，但到目前為止仍未有具體的數據或大型研究證據支持這方面的假設。



■近代臨床上使用當歸處方，可治療子宮頸癌、子宮內膜癌及乳腺癌。

黃豆薏仁湯（2人量）

材料：黃豆50克、生薏仁60克、無花果3枚

做法：將材料洗淨，無花果切小塊，加清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲1個半小時調味即成。

功效：黃豆性平味甘，能健脾利濕，通便解毒；薏仁性微寒味甘淡，能利水滲濕，健脾除痹，排膿消癰，一般清利濕熱宜生用；無花果性平味甘，能健脾開胃，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒，有抗癌防癌，緩解癌症疼痛，減輕電療、化療副作用。此湯具健脾利濕，消腫解毒功效。

天樞穴（胃經）

定位：在腹中部，距臍中2寸

方法：以食指及中指指腹按壓天樞穴1至2分鐘，每天2至3次

功效：調理腸腑，升降氣機

主治：腹脹、腸鳴、繞臍痛、便秘、月經不調。