

〔文章编号〕 1007-0893(2020)22-0076-03

DOI: 10.16458/j.cnki.1007-0893.2020.22.033

孙晓生教授指导应用食疗和艾灸在 肿瘤化疗和康复期调治经验

王 凯¹ 潘力骏² 谢恩健¹ 陶 洪³ 杨 杰³ 邝秀英⁴ 孙晓生^{4*}

(1. 广州中医药大学国医堂 东莞松山湖医道中医门诊部, 广东 东莞 523080; 2. 深圳市第二人民医院中西医结合分院, 广东 深圳 518000; 3. 马鞍山市中心医院, 安徽 马鞍山 243000; 4. 广州中医药大学第一附属医院, 广东 广州 510006)

〔摘要〕 肿瘤患者在化疗期间免疫力受到重创, 元气亏虚, 孙晓生教授提倡应用食疗和艾灸协同调治, 重脾胃、培土扶正、调护元气、安神固元是重要的调治原则。通过性味功效、辨证施膳、增效减毒等多角度配膳, 可以减轻化疗常见的不良反应; 灸为纯阳, 散寒除湿、温中开郁, “暖艾疗法”艾灸可以起到安神固元、缓解焦虑、改善脏腑功能, 具有良好的扶正驱邪、简便廉验的优点; 应用食疗和艾灸改善患者生活质量, 利于心理治疗和延长生存期。

〔关键词〕 肿瘤; 化疗; 康复期; 食疗; 艾灸; 孙晓生

〔中图分类号〕 R 273 〔文献标识码〕 B

Professor's Sun's Experience on Health Preservation Using the Combination of Diet and Moxibustion Treatment after Chemotherapy

WANG Kai^{1*}, PAN Li-tao², XIE En-jian¹, YANG Jie³, TAO Hong³, KUANG Xiu-ying⁴, SUN Xiao-sheng^{4*}

(1. Guoyitang Clinic Affiliated to Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangdong Dongguan 523080; 2. Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Affiliated to the Second People's Hospital of Shenzhen, Guangdong Shenzhen 518000; 3. The Central Hospital of Ma'anshan, Anhui Ma'anshan 243000; 4. The First Hospital Affiliated to Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangdong Guangzhou 510006.)

〔Abstract〕 The immunity and original qi of tumor patients are decreased during chemotherapy, and Professor Sun advocates the combined application of diet and moxibustion to treat this condition. Focusing on the spleen and stomach, cultivating spleen to strengthen the healthy qi, tranquilizing the mind and strengthening the original qi are important treatment principles in practice. Dieting guided by the principles of flavor and taste differentiation, pattern and constitution differentiation could alleviate the common adverse reactions caused by chemotherapy. Featured by cold expelling and dampness eliminating, middle energizer warming and depression relieving, moxibustion treatment could relieve anxiety and improve visceral function. The combination of diet and moxibustion could improve patients' quality of life and prolong the survival rate.

〔Key Words〕 Tumor chemotherapy recovery period; Diet; Moxibustion; Sun Xiaosheng

孙晓生, 二级教授, 国务院特殊津贴专家, 博士生导师 (博士后导师), 全国第六批老中医药专家学术经验继承人指导老师, 广东省首批名中医师承项目指导老师, 临床上, 师承首批全国名老中医药专家梁剑波教授学术思想, 在慢性病防治方面积累了丰富经验, 擅治消化道疾病、代谢与内分泌疾病, 尤其在慢病调治、养生保健领域见长。

孙晓生教授指出恶性肿瘤是一种慢性消耗性疾病, 极易

破坏消化道功能, 通过饮食调理, 预防和辅助治疗肿瘤具有重大意义^[1]。孙晓生教授提倡应用食疗和艾灸在肿瘤化疗和康复期辅助调理。痰凝湿聚、气滞血瘀、正气虚弱、精神情绪失调、阴寒之毒是肿瘤发病重要因素, 脏腑功能有赖于阳气温煦, 阴血运行有赖于阳气的推动, 阳气不足则阴寒内生, 脏腑功能衰弱, 津液精血停滞, 阳气虚复又易遭寒邪, 日久形成有形肿瘤^[2]。重脾胃, 培土扶正是治疗肿瘤的重要原则,

〔收稿日期〕 2020-09-02

〔基金项目〕 广东省第六批全国老中医药专家学术经验继承项目资助课题 (国中医药人教发 (2017) 29 号); 东莞市社会科技发展 (一般) 项目资助课题 (2019507150113587, 2019507150113488)

〔作者简介〕 王凯, 男, 副主任医师, 主要研究方向是针灸、食疗本草、慢病治疗等。

〔※ 通信作者〕 孙晓生 (E-mail: sunxiaosheng@gzucm.edu.cn)

应处处注意调理脾胃，培土扶正^[3]，灸法能减轻化疗引起的癌痛、骨髓抑制、恶性积液及恶心、呕吐等消化道反应^[4]，中医食疗在恶性肿瘤康复中的辨证施用能改善生活方式、改变饮食行为是防治肿瘤疾病的发展方向^[5]。

1 食疗原则

1.1 性味功效

药食同源为主，从性味功效入手，兼顾口感。益气健脾补血选用党参、太子参、人参、黄芪、五指毛桃、山药、茯苓、白术、龙眼肉、熟地；养阴润肺生津选用沙参、玉竹、百合、石斛、南杏仁、麦冬、芦笋、天冬、川贝、乌梅；养心安神多选用灵芝、五味子、酸枣仁、浮小麦等；清热利湿选用薏苡仁、冬瓜、丝瓜、白茅根、淡竹叶；养肝益肾多选用枸杞子、黄精、桑椹、牛膝、巴戟天、盐杜仲等；健脾化湿止呕多选用砂仁、陈皮、紫苏子、生姜、广藿香；行气活血多选用丹参、三七、川芎、当归、枳壳等；养护胃气多选用粳米、甘草等；清热解毒多选用金银花、菊花、桑叶、土茯苓、芦荟、鱼腥草、蒲公英；软坚散结多选用浙贝母、夏枯草、海藻、王不留行、甲珠、皂角刺等；平肝潜阳、镇惊安神多选用龟甲、鳖甲、龙骨、牡蛎等。

1.2 辨证施膳

根据病情需要和口感搭配，结合体质辨识和临床辨证，选择不同的食疗方案，以养生汤水、养生粥品或食疗药膳为最常用。气虚可选食山药粥、黄芪粥、人参猪肚汤、太子参煲鸡、黄芪茯苓猪蹄汤等；阴虚食用玉竹麦冬粥、石斛花旗参炖水鸭、沙参百合炖猪肺、玉竹橄榄炖瘦肉、石斛二冬甲鱼汤、冰糖炖燕窝等；阳虚可食栗子粥、韭菜粥、生姜羊肉汤、巴戟党参炖老鸡、海马瘦肉汤等；痰湿重的选白萝卜粥，冬瓜薏米淮山粥、丝瓜猪肠粥、薏米车前（布包）煲绿豆汤、茯苓薏米煲猪小肠、薏米冬瓜汤等；湿热重的可常食丝瓜排骨粥、马齿苋粥、白茅根夏枯草凉茶、淡竹叶清心茶、鱼腥草瘦肉汤、土茯苓煲猪骨汤、蒲公英炖瘦肉等；软坚散结解毒的皂角刺（去尖）炖瘦肉、土茯苓薏米冬瓜汤、王不留行甲珠瘦肉汤等。

增效减毒用膳：如化疗后骨髓抑制出现贫血、白细胞明显下降时，在食疗中适量增加人参（生晒参）、党参、黄芪、枸杞子、大枣或黑枣、龙眼肉、熟地等；化疗引起的恶心、呕吐、腹泻、纳差等胃肠道反应，选用砂仁、陈皮、生姜、紫苏、茯苓、白术等；兼见口干口苦、口腔溃疡、咽喉疼痛、舌红舌苔剥落等肾阴胃阴受损可选用沙参、麦冬、五味子、玉竹、乌梅、生地等；兼见心烦失眠可选用酸枣仁、浮小麦、牡蛎、灵芝、百合、莲子、淡竹叶等。

2 暖艾疗法灸法特点

孙教授认为艾灸对于放化疗期间以及康复期的生活质量的提高有良好的预期，艾灸温阳行气、化湿通络、扶正祛

邪，艾味芳香，还有一定安神解郁之功，是肿瘤治疗现代疗法的重要的补充手段。孙教授指导艾灸多以基础穴位加上辨证选穴配合。孙教授认为肿瘤患者特别是经过手术、放化疗治疗，免疫力再次受到重创，因此调护元气十分重要，孙教授常选用养护元气的基础要穴：关元、气海、下脘、中脘、神阙、命门、痞根、脾俞、肾俞、足三里、三阴交等穴具有良好的增强免疫力的功效和相关的临床报道，健脾益气、灸护元气、化湿消痞，调节脏腑功能，特别是腹部的穴位，自行操作十分方便，可以在这些穴位上进行常灸，但经常艾灸要注意灸量不宜过大，以温暖舒适渗透为主，以免上火，反而不利于坚持，肿瘤患者正气虚弱，艾灸温暖舒适，意在少火生气，精准选穴艾灸很重要，孙教授指导独创了精准穴位聚能艾灸疗法—暖艾疗法：应用一种聚能艾灸器专利产品—暖艾小筒（专利名称：一种聚能艾灸装置，（发明）专利号：CN201810788341.2，CN201821130974.1，该产品暖艾小筒由前海大艾健康科技（深圳）有限公司提供、刘敏如妇科医系研究院监制），暖艾小筒对穴位进行精准聚能艾灸，即保留了传统悬灸的优点，同时灸量恒定，艾灸的穴位体表温度在 42~43℃，温暖舒适，安全方便，同时减少干扰，强调灸治于外，神应于内，安静坐着或躺着艾灸效果更好，能减少焦虑紧张不安的情绪，缓解因为肿瘤带来的心理压力。患者在温暖舒适的灸感下，闻着淡淡的天然艾香往往可以较快进入睡眠状态，对缓解肿瘤患者的失眠焦虑效果明显。孙教授强调本病应加强心理疏导，注重情志调理，力求提高生活质量、带瘤生存、提高综合疗效。

3 病案分享

患者马某，男，61岁，2019年3月因“大便性状改变1年”确诊为乙状结肠中分化腺癌，CT及MRI示肝内多发转移，肝脏有3个转移灶，大者直径约6cm。白细胞 $7.12 \times 10^9 \cdot L^{-1}$ ，血红蛋白 $145 g \cdot L^{-1}$ ，谷草转氨酶 $20 IU \cdot L^{-1}$ ，谷丙转氨酶 $13 IU \cdot L^{-1}$ ，尿素氮 $5 mmol \cdot L^{-1}$ ，肌酐 $124.41 \mu mol \cdot L^{-1}$ ，癌胚抗原 $43.75 ng \cdot mL^{-1}$ ，糖类抗原测定CA199 $61.81 U \cdot mL^{-1}$ ，凝血酶原时间11.6s，因肠道肿瘤壅塞致便秘，靠泻药通便，常常腹泻，浑身无力，夜间腹泻后难再入睡，靠吃安定维持睡眠。因病情较晚，故暂决定先行新辅助化疗，方案为奥沙利铂 $200 mg D1$ +卡培他滨 $1000 mg 2次 \cdot d^{-1} D14$ +贝伐珠单抗 $500 mg D1$ 。同时给予止吐，护肝，抑酸等对症治疗。每天配合暖艾疗法进行艾灸，选穴中脘、下脘、气海、关元穴，艾灸的周围皮肤用毛毯盖住以防着凉，灸上后患者腹部感觉温暖舒适，闻着艾香很快就入睡了，之后睡眠情况明显好转，基本不再用安定，只是在化疗期间特别难受时才用安眠药，偶有恶心，胃肠道反应不明显。2019年4月16日查血白细胞 $4.82 \times 10^9 \cdot L^{-1}$ ，血红蛋白 $131 g \cdot L^{-1}$ ，谷丙转氨酶 $18 IU \cdot L^{-1}$ ，谷草转氨酶 $24 IU \cdot L^{-1}$ ，尿素氮 $4.7 mmol \cdot L^{-1}$ ，肌酐 $102.72 \mu mol \cdot L^{-1}$ ，癌胚抗原

14.22 ng · mL⁻¹, 凝血酶原时间 11 s, 心电图: 胸片未见异常。复查彩超肝脏多发转瘤, 较前有所好转。于 2019 年 4 月 20 日行肠系膜下动脉、肝动脉化疗栓塞术, 又介入治疗 1 次(奥沙利铂+雷替曲塞+表阿霉素), 白细胞降至 1.8×10⁹ · L⁻¹, 疲倦感明显, 继续予以暖艾疗法辅助治疗。2019 年 5 月 26 日行手术前查血示白细胞升至 7.16×10⁹ · L⁻¹, 血红蛋白 115 g · L⁻¹, 总胆固醇 5.75 mmol · L⁻¹, 三酰甘油 2.16 mmol · L⁻¹, 钾 3.13 mmol · L⁻¹, 尿素氮 3.9 mmol · L⁻¹, 肌酐 115.85 μmol · L⁻¹, 血糖 5.23 mmol · L⁻¹, 白蛋白 33.8 g · L⁻¹, 谷丙转氨酶 29 IU · L⁻¹, 谷草转氨酶 32 IU · L⁻¹, γ-谷氨酰转氨酶 589 IU · L⁻¹, 碱性磷酸酶 256 IU · L⁻¹, 甲胎蛋白 7.3 ng · mL⁻¹, 癌胚抗原 4.48 ng · mL⁻¹, 糖类抗原测定 CA125 13.7 U · mL⁻¹, 糖类抗原测定 CA199 19.58 U · mL⁻¹, 凝血酶原时间 11.4 s, 心电图、胸片尚可。经化疗联合经皮肝动脉化疗栓塞术(transcatheter hepatic arterial chemoembolization, TACE)治疗后复查腹部CT与前比较肝转移灶较前明显缩小, 癌胚抗原指标降至正常, 预计肝脏转移可以切除, 于 2019 年 5 月 26 日完善术前准备后, 全麻下行腹腔镜下结肠癌根治+肝左内叶切除+肝右叶肿瘤不规则切除术。手术顺利, 术后给予对症治疗。病理示: (1) 结肠中分化腺癌, 伴大量坏死, 溃疡型, 肿块范围 1.6 cm×2.5 cm, 癌组织穿透肠壁肌层达肠周脂肪结缔组织并形成癌结节, 累及肌间神经, 脉管内见癌栓。另送上下切缘阴性, 肠周组织淋巴结 13 枚/阴性。(2) 肝左叶(IV段)右叶(V~VIII段间)肝组织内见中分化腺癌浸润伴坏死。符合肠道转移性癌。因患者空腹准备肠道手术以致体质量由 75 kg 减至 62.5 kg, 术后指导患者坚持用暖艾疗法进行艾灸, 选穴中脘、下脘、气海、关元穴、足三里、三阴交、涌泉穴, 患者状态明显改善, 食欲好, 体质量逐渐恢复至 2019 年 3 月首次化疗前的 75 kg, 随访 1 年除偶有疲倦外, 无其他不适。

4 讨论

食疗是肿瘤康复中不可忽视的部分, 孙教授提倡肿瘤患者进行日常食疗, 根据药食的性味功效, 对化疗的不良反应有针对性地进行食疗, 针对个体进行辨证施膳, 扶正驱邪、清热利湿、益气解毒、化痰消浊、养阴清热、软坚散结解毒、兼顾他症为主要原则。其中, 重视脾胃、扶正驱邪攻毒为孙教授强调的基本原则, 注意不能一味攻伐太过, 耗伤正气, 反易致正虚邪恋, 难以康复。在应用中医药调治同时, 配合现代医学的检查, 如正电子发射计算机断层显像 CT 检查、肿瘤标志物检查、病理检查等, 集辨病、辨证于一体, 充分认识肿瘤发生发展的阶段, 全面了解病人情况, 判断预后, 了解病人的心理状态并进行疏导, 制定综合的调养方案。

艾为纯阳之品, 《本草从新》中说: “艾叶苦辛, 生温熟热, 纯阳之性, 能回垂绝之亡阳, 通十二经, 走三阴, 理气血, 逐寒湿, 暖子宫, 止诸血, 温中开郁……以之艾火, 能透

诸经而除百病”。灸法可以温经通经、散寒祛湿、温中开郁。艾灸在缓解癌症化疗出现的胃肠道反应、机体免疫功能下降和癌因性疲乏、癌痛等方面有着独特优势, 温阳行气、扶正祛邪等作用控制癌细胞增殖治疗肿瘤的效应及作用机理, 以便更好地发挥艾灸在肿瘤治疗中的作用^[6]。肿瘤患者正虚邪恋, 痰浊瘀毒互结, 脾胃功能虚弱, 长期坚持艾灸能很好的健脾固元, 散寒除湿。《针灸逢源·积聚门》: “灸痞之法, 非一次便能必效, 须择其要处, 至再至三…以至百壮千壮者。”阐明灸治肿瘤需长期坚持。《铜人针灸图经》: “凡大病宜灸脐下五百壮, 补接真气”, 指出大病宜灸以及灸护元气重要性。孙晓生教授指导独创的暖艾疗法, 属于创新型的聚能艾灸, 暖艾疗法操作简便, 一穴一壮, 精准聚能, 温暖舒适渗透, 意在少火生气, 安全有效, 不易上火, 特别容易被患者接受, 提高患者长期艾灸治疗的依从性。肿瘤患者因诊疗过程常带来巨大的压力, 伴有睡眠障碍和情志失调, 艾灸选腹部中脘、下脘、神阙、气海、关元等穴具有安神固元调节情志帮助睡眠, 心为五脏六腑之大主, 心神既安, 五脏自和; 中脘、下脘、足三里为健脾要穴, 调补后天; 关元为任脉、足三阴交会穴, 元气生发地, 气海为任脉要穴, 具有生发阳气的功能, 能扶正驱邪, 艾灸关元、气海穴适用于大部分积聚患者^[7], 艾灸中脘、下脘穴适用于大部分积聚, 更适用于胃脘部的积聚^[7]。艾灸气海、关元、下脘、中脘穴, 可以培元固本, 健脾除湿, 通降腹气, 对羸弱无力、虚劳冷惫等元气虚损所致癌因性疲乏具有良好效果。

在肿瘤的化疗期和康复期间, 通过性味功效、辨证论治以及有针对化疗不良反应来选择合适的食疗, 配合艾灸对肿瘤化疗和康复期进行调治, 能使患者胃纳旺盛, 脾土健运, 气血生化不竭, 正气渐充, 增强抗病力, 具有良好的扶正不恋邪, 攻邪不伤正、渐攻肿瘤, 渐补元气, 达到增效减毒、降低化疗的毒副作用, 以提高患者生活质量, 延长生存期, 具有简便廉验优点。

〔参考文献〕

- (1) 孙晓生. 孙晓生中医养生文丛(第一辑)(M). 北京: 中国中医药出版社, 2014: 212-220.
- (2) 周岱翰. 中医肿瘤学(M). 广州: 广东高等教育出版社, 2007: 21-24.
- (3) 梁宏正, 孙晓生. 端州梁氏杂病世家(M). 广州: 广东科技出版社, 2016: 115-116.
- (4) 沈涛. 中医肿瘤治法与方剂(M). 北京: 人民卫生出版社, 2019: 304.
- (5) 孙晓生, 陈鸿霓, 林龙. 初探中医食疗在恶性肿瘤康复中的应用(J). 中国医药指南, 2012, 10(28): 240-241.
- (6) 王婉婷, 王莹. 艾灸在肿瘤治疗中的应用研究进展(J). 广西中医药大学学报, 2018, 21(4): 76-78.
- (7) 王富春. 灸法医鉴(M). 北京: 科学技术文献出版社, 2019: 297.