



李灼珊

香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

唔想胃癌少食生冷

在

西方醫學上，胃癌的確實起

因仍然未有定論，一般相信

大多數個案都是複合的成因。相

比起三、四十年前，近年患胃癌的人數顯著下降，其中一個原
因可能與飲食習慣的改變（減少食用燻製或醃製的食品），
以及雪櫃的普及令一般人可以吃到更新鮮的食物有關。但同
時，香港人在生活習慣上，卻又多了一些可能增加胃癌風險的
因素，例如：常吃凍飲生冷。

「胃氣壯，五臟六腑皆壯也。」人體的胃，中醫稱為「水
穀之海」，其消化功能中醫則稱為「胃氣」。因此，胃氣強即
消化功能強，胃氣弱即消化功能差。胃是一個可膨脹的囊，可
暫時貯留食物，食物進入胃部，胃就釋放熱力去消化，然後要有
動力去推動食物進入小腸，以通降順暢為健康，最怕就是
積滯不通。

而胃最怕的是寒濕，生冷寒濕的食物會傷及胃的黏液，

寒涼的食物會慢慢減弱胃的溫熱功能。積食不化，經常殘留在
胃脘，會令胃壁受損變質，日久就有機會變成胃癌。患了胃
癌，可能會持續消化不良，食慾不振，體重急降，進食後每每
有肚脹的感覺，嘔吐甚至吐血，大便出血或呈炭黑色等症狀。
若發覺自己有以上症狀無需驚慌，因不一定是胃癌的，但應
該看醫生檢查一下。

胃癌的形成一般進展緩慢，所以胃癌的早期可以治療。

如果30歲以上出現較頑固性的胃痛，我們就更要重視治療了，因為能夠及時解決這種胃痛，就有可能預防癌變。治療頑
固性胃痛的中藥有：白芍，佛手，砂仁，厚朴，木香，川棟子，
香附等，而可溫補胃脘的中藥有：人參，黨參，黃芪，淮山，白
朮等，可祛胃寒的中藥有：丁香，乾薑，吳茱萸，小茴香等。雖然，長期胃痛未必一定會演變成胃癌，但我們都要防患於未
然。如果長期胃痛必須及時治療，因為只要胃健康，我們的五
臟六腑都會健康。以上的中藥怎樣運用，要視乎各人體質而
定，在使用之前還是要先諮詢註冊中醫師。☞



許彩玉

賽馬會流金匯一級物理治療師

「五十肩」VS「五十堅」

「五

十肩」發病時期常以50歲
以上人士居多，故常被稱

為「五十肩」，臨床上40多歲患上

五十肩者，現時也頗常見。「五十肩」其實是「肩周炎」，病因
可能是勞損或不適當使用肩關節等軟組織而造成創傷，發展
成炎症。

肩周炎初期患者會在活動肩部時或提重物時感到疼痛。
後期在靜止或睡眠時亦感痛楚。更嚴重者，肩部出現僵硬和
持續痛楚，肩關節活動受阻，影響日常生活的操作，如穿衣、
梳頭、洗澡、提重物等。

肩膊痛時，需要有足夠的休息和於急性炎症時以冰敷
患處，減輕痛楚。日常盡量減少使用痛手提舉重物或過分活
動肩關節，又避免側睡在痛手的一邊，日常活動如穿衣、梳頭
等，可多使用另一隻沒有勞損的好手。若痛楚持續不退，便應
尋求醫生及物理治療師治療。非手術治療大多頗為奏效，包
括服用短期消炎止痛藥，並進行物理治療，利用超聲波儀器

達到消炎止痛效果，配合干擾波電療及手法治療，鬆解緊縮的軟組織，之後進行治療性運動，改善柔軟度和增強肌肉力量等。患者需持久地進行家居運動訓練，直至痛楚減緩，而肩
關節僵硬時，則要多用痛手，運動應以大幅度為原則，方可達
到增加關節活動能力的效果。

不要誤信只需休息、不動它，痛楚就會慢慢地痊癒。患者
感到愈痛就愈不活動它，但其實愈不活動，痛楚只會愈嚴重，這是一個惡性循環。因此，適切的運動和治療是必需的。
現時有很多「入五」人士積極關注健康的情況，參加預防衰老的訓練活動，鍛煉一對堅固而穩定的肩膊，擁有靈活自如的
「五十堅」。

不少長者均受痛症困擾，了解成因及認識處理方法有效紓緩症狀。賽馬會流金匯不但鼓勵長者及早建立健康生活模式，亦提供物理治療服務，針對病患治療、復康健體及提昇身體活動能力等專業服務，詳情可致電3763 1000查詢。☞