



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院  
Faculty of Medicine  
The Chinese University of Hong Kong

# 中醫藥與青少年和青年癌症康復者 系列四



## 認知障礙

及

## 個人護理



**主編輯：**

**官可祈博士**

(註冊中醫師、香港中文大學中醫學院副講師)

**副主編輯：**

**林駿炘先生**

(註冊藥劑師、香港中文大學藥劑學院博士研究員)

**編輯小組：**

**張彥婷教授**

(香港中文大學藥劑學院副教授)

**陳佩璇醫師**

(註冊中醫師、香港中文大學中醫專科診所暨臨床教研中心中醫師)

**朱采瑩小姐**

(香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)

**審閱：**

**歐國賢博士**

(註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問)

**洪雙雙博士**

(註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問)

**劉昭勁博士**

(註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問)

**梁鍵敬醫師**

(註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問)

**龍浩鋒教授**

(香港中文大學醫學院腫瘤學系臨床副教授、  
香港中文大學一期臨床研究中心副醫務總監(腫瘤科))

**李志光教授**

(香港中文大學醫學院兒科學系教授、  
香港兒童醫院兒童血液及腫瘤科名譽顧問醫生)

**插圖設計：**

**朱采瑩小姐**

(香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)

本項目由中醫藥發展基金資助



**中醫藥發展基金**  
Chinese Medicine Development Fund



本資料/活動(或由獲資助機構)所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

## 中醫藥與青少年和青年癌症康復者 小冊子閱覽及使用聲明

1. 隨著經驗的積累，中草藥的新用途持續發展，醫學診斷和治療方法亦不斷進步；本手冊提供的調護策略不一定能精確地適用於每位患者的所有情況。
2. 西藥與中草藥或存在「藥療相互作用」風險，以下情況的患者如應用中醫藥調護時須諮詢腫瘤醫生及醫師。
  - 正在積極接受西藥癌症治療（包括手術、化療、放療、移植治療、或由癌症專科西醫提供的治療）的患者。
  - 完成西藥癌症治療未及六個月的患者。
3. 本手冊提供的療法是針對癌症康復者，對於已經完成西藥癌症治療或正在長期使用西藥（如：激素藥物、免疫抑製劑）的患者，在開始任何中藥、中成藥或非口服替代醫學之前，請先必諮詢患者的腫瘤主診醫生及醫師。
4. 中醫藥調護方式是高度個體化，會隨著氣候、環境、時間等方面而作出調整。在遵循本手冊建議的任何調護策略之前，請先必諮詢註冊中醫師，以及患者的腫瘤主診醫生。



家屬及照顧者常於青少年和青年癌症病者（15-39歲）康復期間以中藥入饌、或以藥材湯水減少癌症患者的不適。但部份中藥藥性較強，如未經了解個別青少年和青年康復者的體質，則未必適合使用。

本系列小冊子主要介紹中醫如何看待青少年和青年癌症康復者遇到的慢性健康問題及症狀，並介紹康復期間常見的食療方、改善常見不適的穴位按摩操作及中醫保健運動。如有任何疑問或有個別情況（如懷孕或計劃懷孕、對中藥過敏等），須先諮詢註冊中醫師。



## 前言

4

青少年和青年 (Adolescent and Young Aadult, AYA) 癌症康復者是指在15-39歲的特定年齡層被診斷出患有癌症，經過適當治療後康復的人士。在康復過程中，往往有機會出現治療後引起的長遠影響。常見症狀包括不同程度的睡眠困難、疲倦、壓力及心理困擾、生育問題、脫髮、皮疹等。在心理、生理及護理方面，這個特定年齡層有其獨特的需求與挑戰。

中醫藥在癌症康復期調護上，有「既病防變、瘥後防復」的特色，透過飲食、穴位按摩、保健運動等，協調人體氣血陰陽平衡，對緩解癌症治療後引起的長遠問題有一定幫助。

香港中文大學中醫學院、藥劑學院、兒科學系及腫瘤學系共同製作一系列小冊子，為青少年和青年癌症康復者，提供簡要中醫調護建議，希望有助舒緩和應對癌症康復期間可能出現的長遠健康問題。



## 青少年和青年癌症康復者

# 認知障礙

認知功能是一系列由大腦主導的思考技能，包括學習、推理、記憶、解決問題和決策能力。青少年和青年癌症康復者出現的認知障礙程度不一，既可以是短暫性，亦可能屬於長期性，症狀一般不嚴重。如認知障礙的情況比較明顯，對生活質量與工作能力有一定影響。

青少年和青年癌症康復者可能會出現一定程度的認知障礙，常見症狀包括：

- 記憶力下降、專注力不能集中
- 難以計劃安排事情、處理事情、學習新的事物/資訊

一般來說，青少年和青年癌症康復者的認知能力會隨時間過去而改善，不似腦退化病變患者會隨著時間惡化。

## 認知障礙的常見原因

### 主要因素

- 腫瘤位於腦部或擴散到腦部
- 化療後（常被稱為「化療腦」）
- 內分泌治療、放射治療和手術等

### 其他因素

- 疼痛、疲乏、睡眠困難、心理困擾、藥物影響

## 現代醫學對於青少年和青年癌症康復者認知障礙的建議

- 教育及輔導
- 神經心理情況測試評估
- 認知復健
- 心理治療
- 認知行為療法
- 運動鍛鍊
- 藥物治療



## 青少年和青年癌症康復者

# 面對個人護理的挑戰

青少年和青年癌症康復者於康復的路途上，除了面對身、心、社、靈等方面的健康帶來壓力，亦需要接受個人護理方面的種種挑戰，例如毛髮脫落、皮膚改變等。

### 脫髮問題

青少年和青年癌症康復者受治療影響而出現脫髮，在大部分情況下，脫髮問題只屬暫時性，治療結束後六至十二個月內毛髮便會重新生長出來。毛髮脫落程度因人而異，有些只出現毛髮稀疏、變薄，但亦有出現禿頭現象。儘管如此，脫髮會為青少年和青年外觀上帶來改變，影響康復者的自信和社交。

### 皮膚改變

皮膚是抵禦病菌入侵身體的重要防線，青少年和青年癌症患者在接受治療期間可能會出現不同程度的皮膚反應，例如皮膚乾燥、脫皮、皮疹、纖維化等。即使康復以後，由於曾經患癌，身體免疫力較低，皮膚過敏性反應未必能在短時間內消散。

## 青少年和青年癌症康復者脫髮或皮膚改變的原因

### 脫髮

- 化療藥物、放射治療

### 皮膚改變

- 標靶治療、免疫療法、細胞移植、化療、放射治療

## 現代醫學對青少年和青年癌症康復者個人護理的建議

### 脫髮

- 佩戴假髮
- 使用其他髮飾
- 使用大梳子/軟毛梳子梳頭
- 使用性質溫和，嬰兒適用的洗髮水
- 避免使用尼龍材質的寢具

### 皮膚改變

- 使用蘆薈啫喱或潤膚霜
- 穿著透氣寬闊的衣物
- 保護皮膚免受陽光照射 —— 塗防曬霜
- 不應使用含有防腐劑及其他化學物的防曬乳霜



## 青少年和青年癌症康復者

# 中醫對認知障礙的認識

中醫角度認為認知能力屬於「神志」的範疇，《黃帝內經》提到「心者，五臟六腑之大主也，精神之所舍也」，人的神志與五臟皆有關，而心是其主。此外，「腎主骨生髓，而腦為髓之海」，腦髓需要有賴腎精才得到充養。因此，認知障礙的問題多與腦、心、腎有密切的關係，屬於中醫學「癡呆」、「健忘」等範疇。

青少年和青年癌症康復者在治療過程中容易耗損氣血，如進一步累及心、脾、腎，腦髓失於所養，或因氣滯、血瘀、痰濁等上擾心神，發為健忘表現。

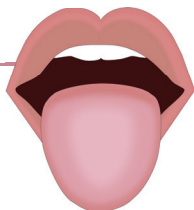
### 健康狀態

#### 表現：

精力充沛， 耐受寒熱， 面色潤澤， 睡眠好， 飲食正常， 大便、小便通暢等。

#### 舌象：

舌淡紅， 苔薄白。



### 心脾兩虛

面色晄白， 多夢少寐， 食少倦怠， 納呆氣短， 脘腹脹滿， 腹脹便溏。

#### 舌象：

舌淡， 苔白。



### 腎精虧虛，髓海不足

神志恍惚， 精神呆滯， 白天嗜睡， 腰膝酸軟， 骨軟痿弱， 步履艱難。

#### 舌象：

舌紅。



### 痰濁蒙竅

健忘嗜臥， 神志恍惚， 頭脹昏痛， 頭重如蒙， 不思飲食， 肢體困重。

#### 舌象：

舌淡紅， 苔白膩。

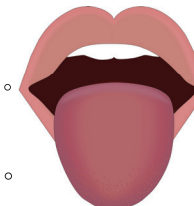


### 氣滯血瘀

遇事善忘， 心悸胸悶， 表現呆鈍， 面頰暗紅。唇色指甲紫暗， 皮膚乾燥如魚鱗， 雙目無神晦暗。

#### 舌象：

舌質暗紫， 有瘀點。





## 青少年和青年癌症康復者

# 中醫對脫髮的認識

脫髮最早於《黃帝內經》記載，稱為「毛拔」、「髮墜」。中醫角度認為毛髮的生長與腎精、氣血盛衰有密切關係。

《諸病源候論》提到「若血盛則榮於頭髮，故鬢髮美；若血氣衰弱經脈衰竭，不能榮潤，故鬢髮禿落」。青少年和青年癌症康復者久病成虛，精血不足是導致脫髮的主因。癌症治療導致血熱風燥或久病所導致的肝腎陰虛、氣血兩虛、氣滯血瘀，均有機會導致頭髮失去滋養榮潤，引起脫髮。

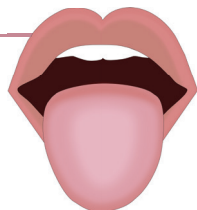
### 健康狀態

#### 表現：

精力充沛，耐受寒熱，面色潤澤，睡眠好，飲食正常，大便、小便通暢等。

#### 舌象：

舌淡紅，苔薄白。

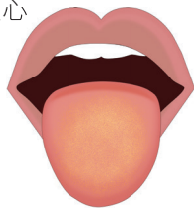


### 血熱風燥

頭髮部分或全部脫落，口乾，口苦，咽乾頰紅，五心煩熱，潮熱盜汗。

#### 舌象：

舌紅，苔黃。

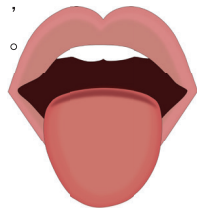


### 肝腎陰虛

頭髮部分或全部脫落，頭暈耳鳴，腰酸膝軟，咽乾口燥，五心煩熱，午後潮熱。

#### 舌象：

舌紅，少苔。



### 氣血兩虛

頭髮部分或全部脫落，神態疲憊，呼吸氣短，心悸，頭暈，臉色蒼白無華。

#### 舌象：

舌淡，苔薄白，或有齒痕。



### 血瘀氣滯

頭髮部分或全部脫落，或其他毛髮均俱落，日久不長，常伴頭痛，臉色晦暗，口唇紫紅。

#### 舌象：

口唇紫紅，舌質暗紅，有瘀斑（氣滯血瘀）。





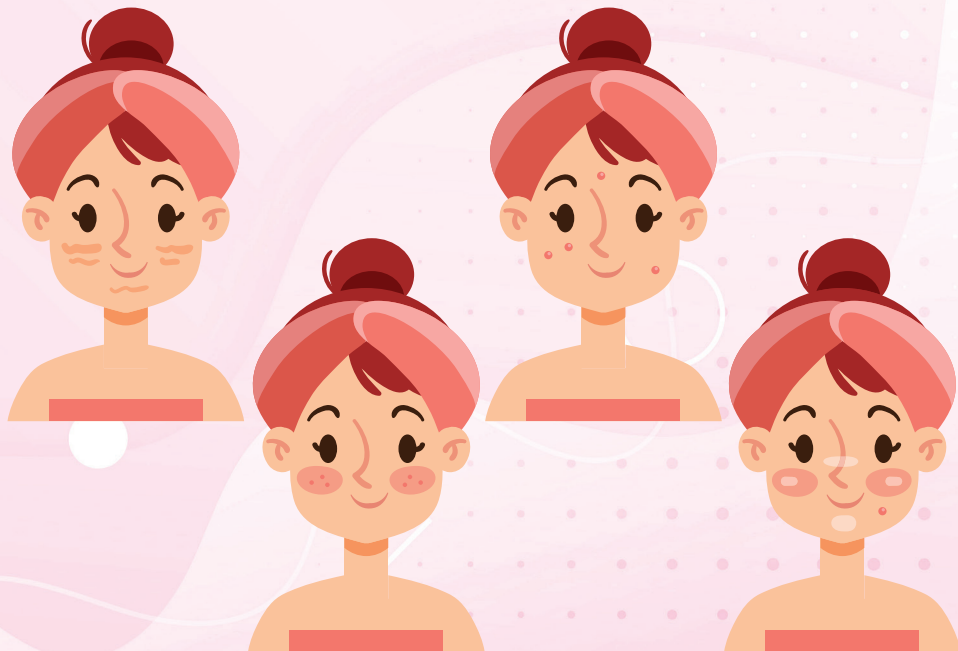


## 青少年和青年癌症康復者

# 中醫對皮膚改變的認識

青少年和青年癌症康復者在癌症治療（如放射治療、標靶治療等）後或會出現皮膚的改變。皮膚改變的症狀不一，可見皮膚有如曬傷，皮膚顏色變深、表面乾燥、瘙癢、脫皮，或變得腫脹浮腫，嚴重者可能會伴有疼痛、滋水、瘡口感染等現象。由於康復者的皮膚改變多由癌症藥物治療引起，因此主要屬於中醫學「藥疹」、「藥毒疹」、「肺風粉刺」的範疇。

中醫認為皮膚本有賴人體津液陰血的濡養才能保持潤澤，一些癌症治療在過程中直接損傷皮膚，導致風、熱、濕毒留滯於皮膚，或因藥物的影響，一方面在人體內耗損津液陰血，一方面藥邪往外發散鬱於肌表，發為皮損。





## 青少年和青年癌症康復者

# 中醫對皮膚改變的認識

### 健康狀態

#### 表現：

精力充沛，耐受寒熱，面色潤澤，睡眠好，飲食正常，大便、小便通暢等。

#### 舌象：

舌淡紅，苔薄白。



### 風熱

皮疹淡紅、鮮紅色，皮膚微腫或突起，畏風惡寒，風吹後惡化。

### 濕熱

皮疹滲液明顯，嚴重者甚至皮膚潰爛至全身，或者皮膚潮紅腫脹，出現紅斑或水泡，滲液黃黏，大便軟澇。

#### 舌象：

舌紅，苔薄黃。



#### 舌象：

舌紅，苔黃膩。



### 血虛風燥

皮膚乾燥，表皮粗糙，增厚，脫屑，口乾心煩。

### 陰虛火旺

皮膚發紅、灼熱、脫屑、隱隱作癢、口渴欲飲。

#### 舌象：

舌淡，苔薄白。



#### 舌象：

舌紅，少苔。





## 常用保健藥物

**認知障礙：**中醫以健脾補腎、理氣活血、醒腦化痰為調理原則。

**健脾安神：**茯神、白朮、龍眼肉、酸棗仁

**補腎益陽：**杜仲、核桃仁、枸杞子、巴戟天、菟絲子

**理氣活血：**佛手、當歸、田七

**醒腦化痰：**石菖蒲、遠志、桔梗

**脫髮：**中醫以補腎益精、理氣活血為調理原則。

**補腎益精：**枸杞子、桑椹子、菟絲子、肉蓯蓉、杜仲、  
黑芝麻、黑豆

**理氣活血：**當歸、薑黃

**皮膚改變：**中醫以疏散風邪、清熱解毒、健脾滲濕、涼血滋陰為調理原則。

**疏散風邪：**蟬蛻、荊芥、防風

**清熱解毒：**菊花、綠豆

**健脾滲濕：**茯苓、薏苡仁、白朮

**涼血滋陰：**牡丹皮、麥門冬、生地黃、山茱萸



## 青少年和青年癌症康復者

# 認知障礙藥膳介紹

《黃帝內經》亦提到：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味和而服之以補精益氣」，藥與食互助互用。藥膳利用食物與藥物的治療性能，從而維持健康，防治疾病，促進康復。

製作食療/藥膳備註：部分藥材，質地較硬的藥材可以先用清水略洗去表面灰塵後，加少量清水浸泡15-20分鐘才煲，會更易煲出味道，效果更好。

### 心脾兩虛 桂圓紅棗粥 1人份量

**材料：**桂圓肉（即龍眼肉）15克、大棗（去核）6個、粳米（即東北大米或珍珠米）100克。

**功效：**養氣補血、補心健脾。

**製作方法：**以上材料洗淨，放入鍋內，加入800毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮約40分鐘，直至濃稠成粥。分1-2次服用。



**不適合人士：**感冒或咳嗽有痰人士、體質熱盛者。

### 髓海不足 合桃黑芝麻飲 1人份量

**材料：**合桃肉30克、黑芝麻15克、陳皮一角、大棗（去核）6個。

**功效：**補腎益髓。

**製作方法：**以上材料洗淨，放入鍋內，加入800毫升清水浸泡15分鐘，用大火煮滾，再轉小火煮約45分鐘。可按個人喜好加入適量紅糖調味。分2次飲用。



**不適合人士：**感冒人士、體質熱盛者。



## 痰濁蒙竅 白蘿蔔洋蔥京蔥生薑陳皮湯 1人份量

**材料：**白蘿蔔250克、洋蔥半個、京蔥1/3條、生薑3片、陳皮一角。

**功效：**化痰醒竅。

**製作方法：**以上材料洗淨，白蘿蔔去皮、切片，洋蔥、京蔥、生薑切絲備用。將白蘿蔔片、洋蔥絲、生薑絲、陳皮放入鍋內，加入800毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮45分鐘，最後熄火前5分鐘加入京蔥。可按個人喜好加入瘦肉片100克、適量鹽調味。



**不適合人士：**氣陰兩虛人士、小便多者。

## 氣滯血瘀 田七燉水鴨/素燉肉湯 3-4人份量

**材料：**田七片9克、水鴨一隻（去皮）（素食者可改用素燉肉600克代替）、蜜棗3個、薑片、青蔥適量。

**功效：**理氣祛瘀。

**製作方法：**以上材料洗淨，水鴨/素燉肉切件加入薑片、青蔥氽水備用，將田七片、蜜棗、水鴨/素燉肉放入燉盅，加入適量清水隔水燉2.5小時。可按個人喜好加入適量鹽調味。分2次飲用。

**不適合人士：**孕婦、服用薄血丸者。



## 青少年和青年癌症康復者

# 脫髮藥膳介紹

### 血熱風燥 槐花側柏葉粥 1-2人份量

**材料：**槐花30克、側柏葉5克、粳米（即東北大米或珍珠米）100克。

**功效：**清熱解毒、涼血。

**製作方法：**以上材料洗淨，槐花、側柏葉放入鍋內，加入1200毫升清水煎煮30分鐘，隔渣取汁，再放入粳米，用大火煮滾後轉小火煎煮，當米半熟時可按個人喜好加入適量白冰糖調味，也可用鹽調味，最後煮至濃稠成粥。



**不適合人士：**孕婦、感冒人士、容易胃脹、腹瀉者。

### 肝腎陰虛 桑葉桑椹茶 1-2人份量

**材料：**桑葉30克、桑椹子30克。

**功效：**清肝補腎、清肺涼血。

**製作方法：**以上材料洗淨放入鍋內，加入2000毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮1小時。最後可按個人喜好加入適量白冰糖調味煮至溶化即可。



**不適合人士：**脾胃虛寒人士、胃酸過多、口水分泌多者。



## 氣血兩虛 大棗沖雞蛋湯 1人份量

**材料：**大棗（去核）15個、「無菌」雞蛋一隻。

**功效：**補養氣血。

**製作方法：**大棗洗淨，倒入鍋中，加入200毫升清水，煮滾後改小火煮20分鐘。雞蛋放碗中打散攪拌均勻，用滾開的大棗湯水去沖雞蛋，可按個人喜好加入適量紅糖調味。早上空腹飲用。



**不適合人士：**感冒人士、陰虛火旺、熱盛體質者、孕婦或腸胃不適、免疫力較差人士。

## 血瘀氣滯 當歸田七烏雞湯 2-4人份量

**材料：**當歸10克、田七片5克、黑木耳30克、生薑1-2片、陳皮一角、烏雞1隻。

**功效：**活血祛瘀、理氣生髮。

**製作方法：**以上材料洗淨，烏雞洗淨、切件，先放進燉盅，當歸、田七片、黑木耳、生薑、陳皮放於烏雞上，加入適量清水直至蓋過烏雞，隔水蒸燉3小時。可按個人喜好加入適量鹽調味。

**不適合人士：**孕婦、陰虛火旺、熱盛體質人士、或服用薄血丸者。



## 青少年和青年癌症康復者

# 皮膚問題藥膳介紹

### 風熱 菊花側柏葉荷葉水 1-2人份量

**材料：**菊花 15 克、側柏葉 20 克、荷葉 10 克。

**功效：**疏風止癢、清熱解表。

**製作方法：**以上材料洗淨，放入鍋內，加入600毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮20分鐘。可按個人喜好加入適量白冰糖調味。

**不適合人士：**低血壓者。



### 濕熱 粟米鬚蓮藕牛大力甘荀湯 2-4人份量

**材料：**粟米鬚20克、粟米2條，牛大力30克、甘荀300克、蓮藕150克、陳皮兩角。

**功效：**清熱祛濕、潤燥涼血。

**製作方法：**以上材料洗淨，甘荀、蓮藕、粟米切段備用。所有材料放入鍋內，加入2500毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮2小時。可按個人喜好加入適量鹽調味。

**不適合人士：**感冒人士、陰虛體質者。







## 血虛風燥 沙參玉竹杞子百合瘦肉湯 2-4人份量

**材料：**北沙參15克、玉竹10克、枸杞子10克、百合10克、陳皮一角、瘦肉300克。

**功效：**生津養血潤燥。

**製作方法：**以上材料洗淨，瘦肉汆水，所有材料放入鍋內，加入2000毫升清水，用大火煮滾，再轉小火煮1小時。可按個人喜好加入適量鹽調味。

**不適合人士：**脾胃虛寒人士、容易腹瀉者。

## 陰虛火旺 花旗參麥冬無花果水 1人份量

**材料：**花旗參（即西洋參）6克、麥冬12克、無花果2-3個。

**功效：**滋陰清熱。

**製作方法：**以上材料洗淨，加入500毫升清水，用大火煮滾，再轉用小火煲15分鐘，關火後再焗15分鐘。可按個人喜好加入適量白冰糖調味。



**不適合人士：**脾胃虛寒人士、容易腹瀉者。



## 認知障礙穴位按壓

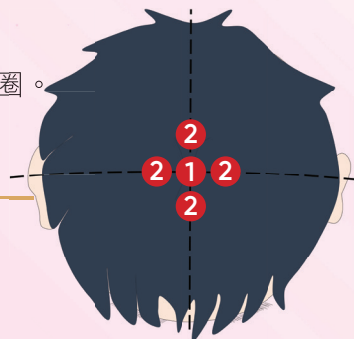
通過對於穴位進行適當的良性刺激，促使氣血暢通，達到祛邪，增強免疫力改善體質的目的。不同穴位對人體的保健功效也不同。

### 百會\* ①

**取穴：**兩耳角直上連線中點，面部正中線直上。

**功效：**醒腦開竅、益氣升陽。

**方法：**每日2-3次，每次可按壓10下或揉按10圈。

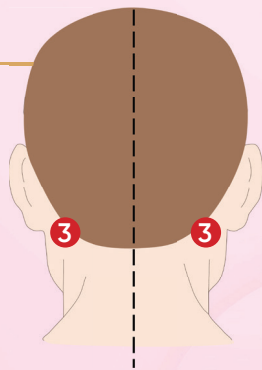


### 四神聰\* ②

**取穴：**百會穴前後左右一橫指的位置。

**功效：**調節神志、聰耳明目。

**方法：**每日2-3次，每次可按壓10下或揉按10圈。



### 完骨\* ③

**取穴：**在頭部，耳後乳突下方的凹陷中的位置。

**功效：**寧神安神、疏風通絡。

**方法：**每日2-3次，每次可用指腹揉按10下。

\* 頭頸部穴位的禁忌：揉按以酸軟感為主。頭暈者忌在頭部穴位打圈按壓。頭腦部外傷史或中風史，按頭頸部穴位前，宜向中醫師查詢，按摩時宜避開頭頸部手術部位。



## 頭維\* ④

**取穴：**頭面部，額角髮線上半橫指；  
（於頭正中線旁開一橫掌加半橫指）。

**功效：**醒腦安神。

**方法：**每日2-3次，每次可按壓10下。



## 上星\* ⑤

**取穴：**頭面部，人正中線，前髮際線上  
一橫指。

**功效：**清利頭目、清神醒腦。

**方法：**每日2-3次、每次可按壓10下。



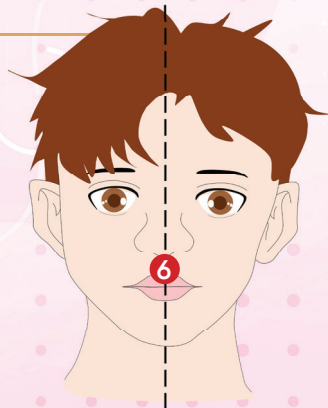
## 人中(即水溝) ⑥

**取穴：**頭面部，人中溝，上1/3及下2/3  
交界處。

**功效：**醒腦開竅、安神定志。

**方法：**每日2-3次，每次可按壓10下。

**注意：**此穴位刺激量大，保健用不宜過  
度大力。



## 風池\* (見脫髮穴位介紹)



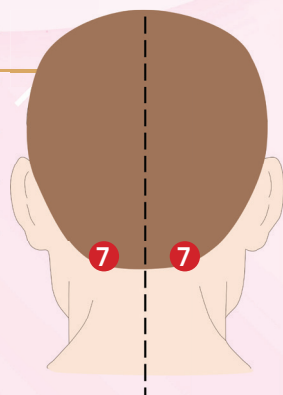
## 脫髮穴位按壓

### 風池\* 7

**取穴：**在頸後區枕骨之下，胸鎖乳突肌上端與斜方肌上端之間的凹陷中。

**功效：**祛風解表、清頭明目。

**方法：**每日2-3次，每次可按壓10下。

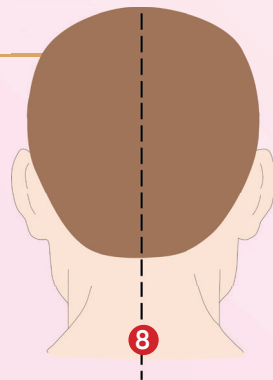


### 大椎 8

**取穴：**坐位低頭，頸後上背部脊柱最上方突出之椎骨（第七頸椎，特點是突起椎骨用手按住時能感覺到隨頸部左右搖頭而活動），其下緣凹陷處。

**功效：**益氣、解表退熱、宣肺定喘。

**方法：**每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



百會\*（見認知障礙穴位介紹）

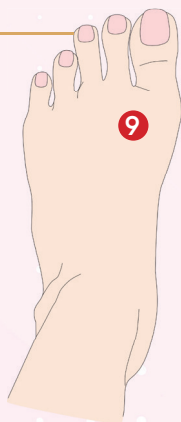


## 太衝 9

**取穴：**在足背，第一趾和第二趾間縫紋頭向足背上推，至其兩骨聯合前緣凹陷中（約縫紋頭上二橫趾）處。

**功效：**疏肝調腎、平肝熄風。

**方法：**每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



## 太溪 10

**取穴：**在足內踝尖往後推至凹陷處（大約當內跟尖與跟腱間之中點）。

**功效：**滋陰降火、培元補腎。

**方法：**每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。





## 皮膚問題穴位按壓

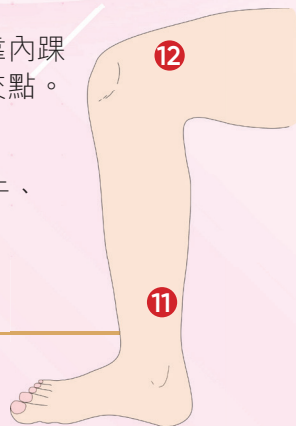
### 三陰交 11

**取穴：**以自身手四指併攏為比例，小指下邊緣緊靠內踝尖上，食指上緣所在水平線在脛骨後緣的交點。

**功效：**健脾益氣、清利濕熱、調補肝腎。

**方法：**每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

**注意：**孕婦忌按。



### 血海 12

**取穴：**膝蓋骨內側的上角，在上三指（2寸）寬肌肉豐厚處。

**功效：**調理營血、清熱利濕。

**方法：**每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

### 曲池 13

**取穴：**仰掌屈肘成45度角，肘關節外側，肘橫紋頭處。

**功效：**疏熱祛濕、調理脾胃。

**方法：**每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



### 合谷 14

**取穴：**拇、食指張開，虎口拉緊，另一手的拇指關節橫紋壓在虎口上，拇指關節向前彎曲壓在對側的拇、食指指蹼上，拇指尖所指之處。

**功效：**疏風清熱、醒腦開竅。

**方法：**每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

**注意：**孕婦忌按。



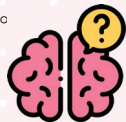


## 青少年和青年癌症康復者

# 調攝護理

## 認知障礙

- 減少攝取酒精或其他會影響認知能力和睡眠的食物及飲品。
- 保持適量運動，有助改善思考和專注力，例如太極拳、氣功或瑜伽。
- 充足的睡眠可使康復者更容易集中精神、改善學習和記憶。
- 透過冥想或其他方式練習放鬆，減輕壓力。
- 如果常常遇到健忘的情況：
  - 建議使用記憶輔助工具來幫助記憶，養成有規律的生活習慣，和保持物品放置在固定的位置。
  - 考慮使用筆記、計時器或智能手機上的應用程式和電子提示等來協助。
- 家人及親友可觀察康復者的認知情況，適時尋求治療和輔導。亦應注意康復者的心理情況。



## 脫髮

- 可選用性質溫和的護髮用品（例如嬰兒洗頭水），滋潤及呵護頭髮和頭皮。
- 避免使用過熱的風筒或捲髮器，令幼嫩的新髮受損、變得毛躁或折斷。
- 如在接受治療後出現永久性脫髮，或新頭髮濃密不如以往，可以考慮佩戴假髮、帽子或頭巾。
- 在完成治療六個月內，避免電髮及染髮。



## 皮膚問題

- 皮膚乾燥、痕癢或者出疹時，宜穿著寬鬆衣物。
- 可選用適當的潤膚產品保持皮膚滋潤，避免塗抹爽身粉、香水等，以防當中刺激成分加劇皮膚反應。
- 避免皮膚直接暴露於陽光照射；如不可避免會受陽光短暫照射，需穿著保護性衣物，並塗搽SPF15或以上的太陽油作保護。
- 避免過食辛辣、煎炸、或刺激性強的食物、飲品等。
- 避免搔抓皮疹以免破潰引起感染。





香港中文大學中醫學院

School of Chinese Medicine  
The Chinese University of Hong Kong



School of Pharmacy CUHK

Expanding the pharmaceutical universe,  
Creating opportunities for life

香港新界沙田香港中文大學崇基學院李慧珍樓G07室

電話：(852) 3943 4328

電郵：scm@cuhk.edu.hk