

# 衛生漫談

## 防癌、抗癌

林振時

我們曾談過「腫瘤」，主要着重於起因方面，以引起重視預防。這裡再談談腫瘤，仍然是大題小作，因為癌腫的確是大題目，牽涉的面很廣，內容也甚精深，我們只能漫步走過，或許可以檢到一些有用的東西。

腫瘤是身體上多餘的組織，是有害的，要用外科手術切除，切除得越乾淨越好。說是這麼說，做起來並不那麼簡單，原因是癌腫約有一百多種，各有特性。有的比較「安靜」，有的相當活躍，在未被發現前已向全身擴散。割了原發的癌腫，其他擴散出去的癌腫，所謂繼發的腫瘤，還會發展，而且為數甚多，是無法做手術且割不勝割的。

有的腫瘤雖然成性「安靜」，生長緩慢，顯微鏡下觀看是屬於良性的，會自我約束，自我靜止，不向遠處播散。可是瘤子長在顱內，腦子裡邊，會引起顱內壓力增高，要壓迫鄰近的神經組織或是器官，像眼睛或腦下垂體等重

要組織。所以，客觀上是「惡性」的：如靠近重要的血管，要做手術也是困難的。

情況非常複雜，所以專科分科分得很細是有道理的。癌腫切除後，擔心仍有漏網的腫瘤細胞，也就會考慮加上放射治療，或稱輻射治療，利用高電壓產生的X射線，或是放射性同位素鈷，或其他放射物質進行治療。身體上的細胞對放射性的敏感度不同，淋巴細胞是敏感的，神經細胞是屬於不敏感的細胞，所以，不是所有癌腫都可以用放射治療。像中國人多患的鼻咽癌，對放射治療敏感，治療效果好，反而是外科手術不好做，只有依賴放射治療。

放射線對身體正常細胞也有損害，我們在照射癌細胞時，射線通過的皮膚、皮下組織、血液、肌肉、骨骼等都會有影響，引起類似燒傷那樣的改變。為了避免這些不良副作用，放射治療醫生就設計，用幾個照射燈朝着腫瘤的中心來照射。這樣病人皮膚受的量就分薄了，

# 食譜

## 冬菇雞煲

材料：

1. 雞 四分之一隻
2. 冬菇 八朵
3. 捲心菜 兩杯(切塊)
4. 粉絲 一小包
5. 葱 兩大枝
6. 紅蘿蔔 半個(切片)
7. 醬油 兩茶匙
8. 蠔油糖 各一茶匙
9. 雞湯 一杯
10. 水 半杯
11. 胡椒粉及鹽 少許
12. 玉米粉 一湯匙水兩湯匙勾芡

作法：

1. 將雞切成塊後用醬油蠔油少許醃十分鐘。
  2. 冬菇泡軟後擠乾水份
  3. 粉絲泡軟後切斷濾乾
  4. 鍋燒熱放兩茶匙油，加入雞塊翻炒，然後冬菇白菜拌炒，再加粉絲、雞湯、水及調味料拌勻後放入紅蘿蔔片葱段，勾芡，再少許麻油。
- 將以上炒好的材料轉入砂鍋內，蓋好，用中火燜十五分鐘即可上桌食用。