

癌症體質與運動

11
02
2026

撰文：翁靈耀（註冊中醫／基督教聯合那打素社康服務／基督教聯合那打素中醫專科中心） / 中醫

中醫藥在癌症治療和康復中的作用愈來愈受到關注，中藥通過調整體質，可以幫助癌症患者改善身體狀況，提高生活質素。

醫學認為，人體的健康狀況取決於氣血的平衡和臟腑的協調。不同人有不同體質，一般體質可分為九種類型，如氣虛、氣鬱、陰虛和陽虛……等等。這些體質會影響人體對疾病的易感性以及接受治療後的反應。多項研究表明¹⁻⁶，癌症與氣虛、氣鬱、痰濕和瘀血體質有較高的相關性，而這些偏頗體質可透過中醫調理來改善。中醫認為，癌症的發生與人體內部環境失衡有關，通過調整體質有助患者身體恢復內部平衡，從而達到防治癌症的目的。

中醫調理體質的方法包括中藥、針灸、推拿和拔罐等，此外，運動在調理體質中具有重要地位。適當的運動可以改善氣血運行、增強體質及提高免疫力。針對不同體質的癌症患者，應選擇適合的運動方式，如太極拳、八段錦和五禽戲（模仿虎、鹿、熊、猿、鳥五種動物的形

態與神態創編的中國傳統養生功法)等。這些傳統運動不僅能鍛鍊身體，還有助於調節情緒，幫助患者恢復身心平衡。

癌症患者的運動建議

健體八段功是一種非常適合癌症患者的運動方式，有助於改善體質並提高免疫力：

雙手托天理三焦

功能作用：調節氣鬱體質

原理：此功法改自八段錦。雙手托天是動作形態，指的是雙手的上舉動作。理三焦，指調理三焦（上焦、中焦、下焦）。抬臂至頂，緩慢用力，保持伸拉，可使三焦通暢，氣血調和。雙手上舉，上焦之氣上升；收腹挺立腰身，引中焦之氣上升；提跟，引下焦之氣上升。然後垂手、鬆腰、放跟，為三焦氣下降。一吸一呼間，意念引氣機升降，反復升降，綿長不息，遵循自然，以和為本。

大鵬展翅健三角

功能作用：調節血瘀體質

原理：本式動作輕翔舒展，展肩擴胸，活動筋骨關節，可刺激督脈和背部俞穴，同時刺激手三陰三陽經等，可調達氣血，疏通經絡，祛風散寒。

紫馬擒拿百掛功

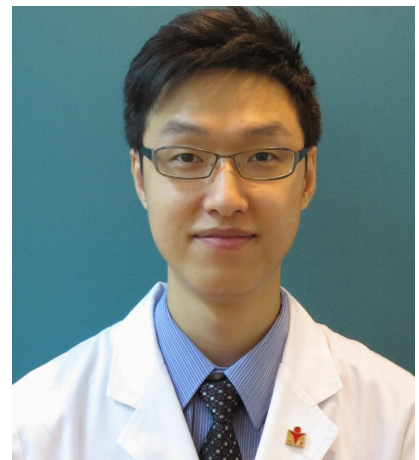
功能作用：調節氣虛體質

原理：馬步兩腿下蹲，十趾抓地，雙手攢拳、旋腕、手指逐節強力抓握等動作，可刺激手、足三陰三陽十二經脈的俞穴和督脈，同時使全身肌肉、筋脈受到靜力牽張刺激，長期鍛鍊可使全身肌肉結實，增強氣力。

手抱琵琶半蹲踢

功能作用：調節痰濕體質

原理：脾主四肢，本式四肢交替活動，直接按摩「足陽明胃經」、「足太陰脾經」，能調理中焦脾胃。腳板背伸的作用，除了可使脛前肌和趾背肌得到鍛鍊，還能強化胃經的功能，最終達到化痰祛濕的作用。



翁靈耀（註冊中醫）

中醫治療與運動的結合

運動在癌症治療在康復中具有不可忽視的作用。中醫治療與運動的結合能發揮更好的療效，調整體質可改善患者的身體狀況，使運動效果更顯著；而適當的運動又能促進氣血運行，進一步提升體質調理效果。因此，中醫治療與運動應相輔相成，可綜合應用。◆

備註：

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

網頁：www.ucn.org.hk/zh-hant/services/chinese-medicine-service

Facebook：facebook.com/ucnchs

Instagram：instagram.com/ucn_healthcare

**參考資料：**

1. 翁霆耀。八段功與體質的奧妙（2023）。<https://www.ucn.org.hk/zh-hant/health-education/health-article/cm-baduanjinqigong/?back=%2Fzh-hant%2Fhealth-education%2F>
2. 趙久惠、葉明憲、葉家舟、李世滄、陳光偉、陳秋媛、李德茂。癌症病人中醫體質類型與癌因性疲憊之相關性研究。中醫藥研究論叢，17(2)，23-38（2014）。
[https://doi.org/10.6516/TJTCM.2014.17\(2\)23](https://doi.org/10.6516/TJTCM.2014.17(2)23)
3. 鄭婉群、周岱磐、季喬雪、周雪、李家麗、趙傑。乳腺癌發病與中醫體質及辨證分型的相關性研究。Chinese Journal of Clinical Healthcare 27 (3), 2024.
4. Yu X, Yan L, Lan Q, Wan L, Xiong J, Zhang L, Nie H, Ding Z. Correlation between TCM Constitutional Types and Lung Carcinoma in Various Geographical Areas: A Systematic Review and Meta-Analysis. Contrast Media Mol Imaging. 2022 Aug 17;2022:5660231. doi: 10.1155/2022/5660231. PMID: 36072639; PMCID: PMC9402362.
5. https://wsjkw.hangzhou.gov.cn/art/2023/12/29/art_1229113704_58936768.html
6. <http://www.gaca.org.cn/kpjy/kpzs/qt/740.html>

NEWS

HEALTH ▾

MEDICINE

LIFE

CHINESE MEDICINE ▾

BLOG

我的#

Turn On Builder [Edit]

勿信偏方 精準治療有效緩解濕疹