

# 身心靈調整 能提昇降解HBV免疫功能 (二)

**佛** 教禅宗六祖惠能法师有首脍炙人口的偈：菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。心中有太多挂碍，放不下的人，若能依此，用心咀嚼，再体认：照见五蕴（色、受、想、行、识）皆空、度一切苦厄，相信他的心灵就会起到微妙的正面改变，从负面的情绪，如恐惧、忧虑、沮丧、愤怒、嫉妒、贪求、偏执走出来。改以更宽广的心，充满怜悯、慈悲与感恩的心，面对人生一切不如意的人、事与物，就可以让身（body）心（mind，识心）灵（spirit）恢复和谐，进而提升免疫功能，恢复健康。从神经内分泌免疫系统的医学观点来看，也就是如此，身体健康的源头为心与灵。这部份可借由放下，不再惹尘埃而恢复宁静、身体恢复健康则指日可待！

## 二、打坐

鉴于吉隆坡的B肝朋友屡向笔者反应，找不到可以学打坐的安全地方，笔者因而于2017年2月在吉隆坡开班，免费教学，以协助有心的B肝朋友调整身心灵，俾提升降解HBV的免疫功能，早日脱离肝硬化与肝癌的威胁。

打坐确能提升降解HBV的免疫功能，所言不虛。兹以严先生的案例分析说明如下：

严先生系一典型HBeAg（-）慢性持续性B型肝炎病患。经笔者投以TCM治疗，HBV-DNA 4次测不到后，于2014.3.30停药。为确定他是否为HBsAg>1,000 IU/mL之原发性肝细胞癌（HCC）高发群，笔者请他做一次精密的定量检验，2015.4.4的检验结果显示其慢性B型肝炎复发：HBV-DNA 3,455 IU/mL，HBsAg 3,919 IU/mL（Architect QT assay（Abbot）下同），ALT 39 U/L。

为降低HCC发生的风险，严先生再度服用笔者的TCM方剂。经1年的诊治，HBsAg降了8.9%，HBV-DNA则大幅降了94.7%，ALT则因脂肪肝而

Date	2015.4.4	12.28	2016.4.18	8.14	12.10	2017.4.28	8.12	2018.1.14
Lab no.	L7144	KL1228	K6428	KL6847	K10	K38	K7851	K52
Albumin	43	46	44	44	42	42	39	40
Globulin	39	30	31	27	38	34	37	36
A/G	1.1	1.5	1.4	1.6	1.1	1.2	1.1	1.1
Alk-P	47	42	48	48	55	54	58	53
γ-GT	22	39	43	53	49	64	77	52
Bilirubin								
D	17.7	20	12	21	12	19	17	16
T	28	51	50	47	46	61	61	38
AST	39	85	74	95	75	86	97	54
ALT	0.4	2.1	2.1	2.6	2.9	3.1	3.4	2.9
AFP								
HBsAg	(+) 3919	(+) 3866	(+) 3572	(+) 2467	(+) 798	(+) 172	(+) 81	(+) 21
Reduction (%)		-1.35%	-7.60%	-30.94%	-67.65%	-78.45%	-52.91%	-74.07%
Anti-HBs								
HBeAg	(-) 0.099							
Reduction (%)								
HBV-DNA (IU/mL)	3,455	1,000	182	182	<10		<10	<10
Reduction (%)		-71.06%	-81.8%	-	-95.05%		-	-
Anti-HAV								
WBC	7200							
Platelet	334,000							
RBC	4.6							
BUN	4.0	3.6	2.9	2.3	3.7	2.6	2.8	3.0
Creatinine	71	66	69	65	64	66	65	65
Uric Acid	445	388	390	396	447	433	415	492

上升至74 U/L，如下表：

为能缩短疗程，笔者请严先生除规律用药外，设法放下，并学打坐。结果令人难以置信！方剂未改，5个月后，HBsAg降了30.9%。之后2次相隔4个月的检验，其HBsAg降幅分别扩大为67.7%与78.5%。他2018.1.14的HBsAg仅剩21 IU/mL，肯定今年可以毕业了！这就是身心灵调整后能降解HBV的铁证！

打坐的历史渊源流长，目前风行世界各地。不论打坐方法为何，其共同目的为净心与专注。希望最后能达到觉醒（enlightened）的境界。简而言之，就是身心灵的调整。

许多医学研究证实打坐有下列好处：

**1.**打坐时，人体改由副交感神经主导，就像动物冬眠一样，降低新陈代谢，包括心跳与呼吸的速度降低，稳定血压。更重要的是，打坐可以缓和人体对压

力的反应。

**2.**经常打坐的人，面对压力时，不但压力荷尔蒙分泌明显减少，更有助于免疫功能的提升。

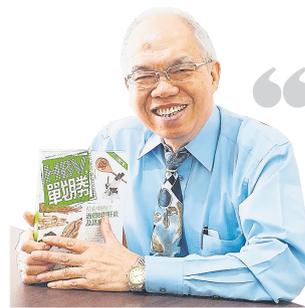
**3.**打坐时，可以降低人体对氧气的需求，却能有效提高血液中的氧气浓度，让细胞达致最佳氧合作用。

**4.**打坐时，可以减少血液中乳酸（blood lactate）值，即减少身体代谢过程中的废物累积。

**5.**打坐可以降低焦虑指数。换言之，可以提升人体各种生理机能，改善忧郁、焦虑、愤怒与压力，让行为表现更稳定成熟。

**6.**打坐可以转变意识，并把自我降至最低。勤练打坐，能达到心灵的非二元（non-dualistic）状态，对客观/主观，自我/他人等的分别，变得不重要或消失时，就能明心见性，了解实相。对生命万物充份了解，平息心中所有的困惑与不安，完全放下！也就是看清幻相的纷扰，了解那些看来真实具象的一切，在本质上不过是虚幻，或说是一场空，也就是照见五蕴皆空，度一切苦厄。人也可因而重生，健康失而复得！

## HBV·戰勝



“患上B肝，你还心存侥幸吗？大马每天有人死于肝病及肝癌，而80%肝癌与B型肝炎有关。患者应积极治疗，定期追踪，掌握自己的健康。”

陆庭译中医师

## 針針到位



“中医好，针灸妙，很多人都知道。梁氏针法传人梁家仁中医博士，解剖针灸疗法如何针针到位。”

梁家仁中医师

### 偏頭痛

常常有偏头痛的患者，通常是因为低头太久，脖子僵硬造成的偏头痛。

就可以扎胸锁乳凸肌，这条肌肉太僵硬就会使眼睛干或偏头痛，或有时落枕，头不能转，也是这条肌肉太紧引起。可以加上中医的合谷穴来缓解疼痛。



## 梁氏針法 改善西藥副作用

**有** 运动伤害或是不同疾病造成的疼痛，都可以结合西药激痛点与中医穴位来治疗。加上中医的把脉、望舌、问诊而判断出的中医体质证型，搭配穴位去调理身体平衡，就能解除疼痛又调理身理不健康问题。平常多拉筋肌肉，并且不要让冷气风扇长时间直接对著肌肉身体吹，才不会因为冷到身体造成肌肉收缩，使得疼痛加剧。

中西医结合理论灵活应用在临床，帮助不少疼痛与内科疾病，也减少改善术后或西药的副作用。

### 扳機指

很多患者有扳机指的问题，手指弯了不能直，就可以扎伸指肌、尺侧桡侧的伸腕长肌、肱桡肌等，与中医的手三里穴位，来松开我们的手指。

一位古筝达人，勤快练习弹奏古筝，平日要照顾小中风的父亲，需要常常用手、腰力来扛起父亲上下床等，导致手酸痛无力，扎针治疗后，手指变得灵活，并且也有力扛起父亲，也分别在2018年5月、8月拿到银牌古筝国际比赛！

### 手麻 手痛 肩頸痛

现代人长期低头看手机，时间久了肩膀脖子僵硬，肌肉压到神经，或是颈椎椎间盘凸出压迫神经等问题而造成手麻或手不能举高、后举。此时可扎提肩胛肌、斜角肌、天宗穴等来解除手麻、手不能抬举、后举的问题。

一位英国酒吧老板，手臂疼痛导致多个月无法把手抬高，针刺三角肌与提肩胛肌、列缺穴，当下针刺完，手就能抬高且无疼痛。

### 腳麻 腳痛 腰痛 偏頭痛

像椎间盘突出、坐骨神经痛、腰椎开刀后等，或是坐久走久就会导致肌肉僵硬压到神经，导致脚麻痹。可以扎中医的肾俞、气海俞、大肠俞，与梨状肌、胫骨后肌的激痛点，来解除麻痹问题。平常也要把腰部、大小腿筋拉开并保暖不要冷到，就会更减少麻痹问题一再重演。

这些点松开也能够帮助到腿部疼痛或是走路没有力气、腿不能抬高或弯起的患者。

一位来自澳洲的24岁少女到檳城旅游，有坐骨神经痛问题，导致不能好好睡觉，当下扎针完后疼痛解除，走路不会一拐一拐，能够继续好好的行走旅游檳城。



下期預告 头皮針的独特疗效