



撰文※陆庭译中医师

第8篇

# 定心打坐

## 提升對 HBV 特異免疫功能

压力是身心对任何扰乱平衡的改变所产生的一种反应。长期的压力会使交感神经持续亢奋，进而刺激肾上腺素分泌糖皮质激素，抑制免疫系统。唯一解决长期压力的有效方法，就是彻底改变心念，从一个更宽广的角度去看待生命。



小启

### 免費 評估驗血報告 B肝族獲贈書

您或家人有B肝问题吗？看不懂抽血检验报告？

陆医师欢迎B肝族把最近的抽血检验报告（须包含B肝带原相关项目：HBsAg、HBeAg或HBV-DNA）电邮到superiorresponse@gmail.com（来函请留下姓名和电话联络），由他审阅后替B肝族评估病情。

检验报告经确认为B肝族者，可获得由陆医师亲撰、原价RM50的《HBV.战胜：结合中西医治疗B型肝炎及其病变增订版》一书，数量有限、赠完即止。



个案

颜先生 38岁/巴生/文员

## 1歲手術輸血被感染 父母積極帶子求醫

**Q1：你知道自己是什么时候被B型肝炎病毒感染的吗？那时你几岁？怎么发现的？**

**A** 我3岁时发现是B型肝炎病毒感染。在我懂事年龄约10几岁时，父母才告诉我说，在1岁时曾动过小肠气的手术，当时因为不够血所以就输血。到了3岁才发现有B型肝炎病毒感染，怀疑是因输血而受到感染，因为我父母和妹妹都没有B肝的问题。

**Q2：当你发现自己被B型肝炎病毒感染后，有怎么样的想法？**

**A** 我年少时父母也没有让我知道我患有B肝，直到15岁时父母才告诉我这个问题。当时我也不大清楚B肝是什么，那时父母就常带我去看医生，算是到处求医了，打听到那里有好的中西医都去看。

**Q3：西医当时对你的B肝有甚么意见？有给你服药吗？**

**A** 记得刚开始是普通诊所看西医，给我Essential Forte药，我还记得西医说，有这个问题的人也不会活很久，大约可以存活20至25年。之后去芙蓉专科就医，那时检验HBV-DNA是送到澳洲作检验的，那专科医生也给我拉美芙锭（Lamivudine）服了1年。刚开始2至3个月病毒指数和肝功能指数有下降，持续吃1年就停药了，因为再也看不见指数下降反而有回升的现象。记得当时妈妈告诉我，这个药不能长期服用，而且病毒开始有抗药反应，所以，当时父母就决定不再让我服这个药。那时1颗药价15令吉，算很高的价钱啦。

**Q4：你怎么会想到要服中药？是从哪里知道我的中药可以治疗慢性B型肝炎？**

**A** 是我父亲在报章上看到您的专栏，便叫我转以中医药治疗。我记得服用有大概2年，当时的标准是HBV-DNA有3次测不到就属临床治愈。因此，我也停服中药十几年了。十几年之后，有一段时期，我觉得身体比以往容易疲累不适，担心肝炎的问题，就决定找回您看诊。当时，HBV-DNA、AST和ALT回升，也开始检验（2015年4月4日）

HBsAg(+) 3919。那时开始，B肝治愈目标是HBsAg转阴。因而这时开始了服回陆医师的方剂积极配合以期待HBsAg转阴的标准。

**Q5：你服中药到现在有甚么感想吗？**

**A** 我觉得中药ok没问题，而且陆医师您看病除了辨证论治，也很重视检验报告。结合中西医治疗，ok啊！而且每3至4个月有做追踪检验。这些年来放心地服用中药，也看到HBsAg从(+)3919降至(+)3.66。

**Q6：你对B型肝炎了解吗？**

**A** 我觉得本身是很典型例子，10几年后（2015年4月4日）再度检测，检验肝功能AST和ALT在正常范围，HBV-DNA有回升的迹象，HBsAg(+) 3919。10几年后见回陆医师，我也在这个时候，从陆医师这里得到更多最新关于B肝的信息。

**Q7：怎么说最新的信息？**

**A** 10几年前B肝临床治愈的标准是，只要你的HBV-DNA在3次检验少于0.001，就算是临床治愈。10几年前，并没有那么重视HBsAg，在检验单上也只有显示阴性或阳性，比起现在，临床治愈标准并不是像10几年前的标准把重心放在HBV-DNA，而是重视HBsAg的转阴率。说到HBV-DNA的检验标准，10几年前的少于0.001就当无测及B肝病毒，比起现在的标准要少于0.0005才算是无测及B肝病毒。我从这一次跟陆医师见面后，意识到B肝临床治愈也不再只是看HBV-DNA有多少的数量，而注重的是HBsAg是否转阴。就算检查多次HBV-DNA少于0.0005，只要HBsAg阳性，B肝还是会复发。我之前曾看过FB里有人分享治疗B肝的偏方，我想广大的读者与B肝患者也应该有在网上看过所谓“治疗B肝的偏方”，有读过的每一位应该做出这样的思考，偏方能够治愈B肝，所谓的治愈标准在哪里？怎样才叫治愈，AST & ALT正常了就是治愈？其实B肝患者不是AST & ALT正常之后就代表一切都没问题了。

我的检验报告（2015年4月4日）就是一个例子，AST&ALT虽然正常，但我的HBV-DNA与HBsAg是阳性，我要表达的就是，不是AST&ALT正常就是治愈了，之后就不需要再理它。也不是找普通医生或只是检验一般的肝肾功能就足够的，更不是单看AST&ALT以衡量B肝是否治愈这么简单。

治疗过程中，情绪还是很重要的，不要过于压力紧张，不要过度给自己压力，期望下一次检验指数一定要下降，这也许就会影响免疫功能，而使到治疗的效果不那么好的。

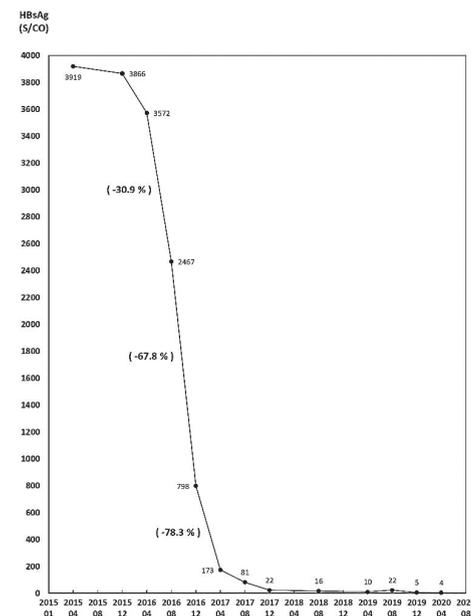
记得在2016年4月18日，HBsAg至(+)3572，陆医师告诉我，有关静心打坐可提升免疫功能，我便去买了作家杨定一的书籍与CD，每次打坐就跟着CD里的音乐及呼吸法学习。那时期每周4至5天经常打坐，至2017年4月23日HBsAg明显下降至(+)173，由此可见调理情绪确实很重要。

之后，我因工作上的压力和这期间出国进修的事，产生烦恼和压力，我的HBsAg有回升也一直维持在低水平上。从这里可以看到，也许就是情绪压力造成的问题所在。而且，我也不那么积极打坐了，每当要做抽血检验前的2个星期才打坐。

所以，我还是好好吸取经验，调整好自己的心情面对工作与生活。至于会有某些医生跟你说没有问题的，不需要治疗，我个人认为读者应该思考，是真的不需要治疗？还是你目前的病情，还没有达到需要服西药的标准而不需要治疗？

#### Q8：你的饮食起居有哪些调整吗？

A 饮食方面我是素食者，不碰菸酒也少喝冰冷饮料，偶尔还是会吃一点煎炸食物。我有打坐20至30分钟，每周1至2天，我就是缺少运动咯，哈哈！



颜先生之HBsAg变化曲线图



医师点评

## HBsAg 血清没轉陰 未達標準不算治愈

### 1. 输血前先确定那袋血安全无虞

本篇的颜先生与上一篇印尼华侨刘传茂先生，都是因输血而感染了B型肝炎，真是无妄之灾。这也提醒大家，输血前务必请医院再次检验那袋血是否确实没有HBV、HCV、AIDS等经血液/体液传播的病毒，避免无辜被感染。

### 2. 父母积极求医的精神值得钦佩

颜先生父母得知儿子感染了HBV后，当然心急如焚，因而循了正途求医。可惜当年对HBV以及病机了解不够，无论中西医皆如此，当然解决不了问题。

但他们那种积极的态度与精神，令人感佩不已，也衷心期望众多B肝族能效法。

### 3. HBV-DNA 转阴或测不到，并不代表慢性B肝/带原已痊愈

HBV-DNA这标志转阴是1997年以后临床治愈慢性B肝的标竿。笔者也于2004年以中药方剂使颜先生的HBV-DNA 3次转阴而停药。

由于医学与检验技术不断进步，在慢性B肝方面，证实HBV-DNA只是标，不是本。治标不治本将无法安全停药，例如目前口服抗HBV的西药，能很快使HBV-DNA转阴，但不能据以停药，因停药后不久往往就会复发。

治本则是降解在肝细胞核中HBV复制的模板cccDNA，使其替代性标志HBsAg的量逐渐下降，以迄转阴。笔者与时俱进，研发出能降解cccDNA的方剂，并经临床实验与临床使用统计，证实所言不虚。

### 4. 用2年时间就使HBsAg转阴，产生抗体

颜先生于2016年4月9日至2018年1月10日期间大破cccDNA，使HBsAg下降99.38%，与本系列第5篇施德兴老师搁下申请职位的悬念后，仅以2年的时间，就使高达(+)/9583s/co的HBsAg转阴，产生Anti-

HBs。

本篇的颜先生则创了另外一个奇迹，也是以2年的时间使HBsAg大幅下降 99.38% (3572 s/co→22 s/co)，请参考其HBsAg变化曲线图。

颜先生这段时间超出色的疗效，主要归功于打坐，让副交感神经主导，创造了一个类阴平阳谧的环境，让笔者的方剂充分发生功效，诱使免疫细胞分泌内源性细胞因子，进入肝细胞核无害地降解cccDNA。

### 5. 悬念与压力

#### 抑制对HBV特异之免疫系统

颜先生自2018年开始，HBsAg下降幅度与之前比较，有如天壤之别。一如他在专访时所述，几乎停止打坐，出国进修的签证烦恼，工作压力以及身负家族荣耀的悬念，使类阴平阳谧的内环境被破坏，疗效当然大大地打折扣。

这也值得许多B肝朋友参考、反省，诚实对待自己，找出问题根源，设法予以解决，或至少接受它，让心境平静下来。

### 6. 打坐时是由副交感神经主导，有助于提升免疫功能

压力是身心对任何扰乱平衡的改变所产生的一种反应。当我们的认知和期待不符时，或无法完全掌握我们的失望感时，压力就会出现，导致神经内分泌免疫系统失衡。

长期的压力会使交感神经持续亢奋，进而刺激肾上腺素分泌糖皮质类固醇，抑制免疫系统。

压力往往来自我们对事情的观感，而非事情的本身。怨恨、愤怒、失望等负面情绪一旦产生，是会在心、脑甚至全身通行无阻的。

唯一解决长期压力的有效方法，就是彻底改变心念，从一个更宽广的角度去看待生命。

除设法改变心念外，打坐能促使副交感神经主导，缓和压力、忧郁、焦虑、愤怒的反应，减少压力荷尔蒙的分泌，改善用药的内环境，有助于提升对HBV



特异的免疫功能。

### 7. 用心者久病成良医

慢性B肝/带原的疗程长，病因与病机复杂，除HBV的结构及其复制复杂外，人体天然与获得性免疫对HBV的免疫反应，相互影响的神经内分泌系统。

网络资讯更使治疗问题复杂化，因此，宣称能以单方单药在半年或一年内治愈慢性B肝/带原，不分虚实寒热各种证型一体适用，且能同时治疗各种不同病毒型肝炎、脂肪肝、酒精性肝炎、无病还可强身健体解毒美白祛斑，这不是神药吗？你能相信吗？

颜先生久病成良医，对此大话一语道破：治愈的标准在哪里？怎样才叫治愈？

AST与ALT恢复正常就叫治愈？

实际上，依据世界三大肝脏病医学会的共识，治愈慢性B肝而达停药标准是HBsAg血清转阴，表示HBV的复制模板已经被清除，或是数量已很少，转录活动已停止或很少。未达此标准者皆不能算是治愈。

另外，这治愈不是靠把脉或面诊可看得出来的，必须靠Abbott的ArchitectQT assay, Roche的Elecys HBsAg III Quant或DiaSorin的Liaison XL所检测出来的HBsAg数据。

就凭这一点即可明辨，那些夸大说能治愈慢性B肝/带原的江湖郎中能经得起考验吗？请B肝朋友用点心，免得被网络上的江湖大话骗财骗命！