

緩解壓力 是戰勝HBV重要的一環

宿主对B型肝炎病毒（HBV）特异的免疫系统，包括天然性免疫（natural immunity）与获得性免疫（adaptive immunity），是决定人体与HBV交战胜负的关键。如果该系统正常，当宿主被HBV入侵时，即刻动员相关的反击与防御将士，包括第一线的类铯受体（toll-like receptor）辨识HBV的组织结构后诱发一型干扰素（type 1 interferon α/β ），应激（stressed）肝细胞则会激活自然杀手细胞，消灭及保护未被HBV感染的肝细胞。巨噬细胞与树突状细胞则会活化人体获得性免疫系统，由一个相互影响的多种免疫细胞与细胞因子所组成的复杂网路，活化后T细胞。透过细胞毒与非细胞毒机制清除HBV，与此同时，也造成肝细胞的损伤。活化后的B细胞则产生抗体清除自肝细胞中逃逸出，未被T细胞消灭的HBV。

HBsAg不降反升原因

95%左右的成年人，对HBV特异免疫系统功能正常，足以应付入侵的HBV，肝细胞发炎在正常免疫应答过程中只是一个过程，之后HBV被清除，也就痊愈了。而甫出生即被母体的HBV感染，由于其对HBV特异的免疫系统尚未完备，即遭逢大量的HBV，则多数会形成慢性B型肝炎感染，HBsAg（+）、HBeAg（+）/（-）、HBV-DNA（+）、ALT正常一辈子，其中15%至40%在其一生当中，将可能发展成肝硬化、原发性肝细胞癌与肝失代偿等疾病。由此可见宿主对HBV特异的免疫系统之重要性。如欲达致HBsAg血清转阴的终极治愈目标或所谓功能性治愈（functional cure），也必须诱发内源性的细胞因子

（cytokines），方能进入肝细胞核去降解HBV的复制模板cccDNA，由此可见宿主对HBV特异的免疫系统重要性的一斑，需要宿主小心呵护，甚至加强。

实际上，免疫系统为人体神经内分泌免疫系统（neuroendocrinoimmunological system）的一环。换言之，免疫系统与神经系统，包括中枢神经系统、自律神经系统与内分泌系统的关系密不可分，且会相互影响。例如精神压力与丧亲之痛会抑制免疫功能。笔者临床也观察到许多未能妥善降压的慢性B型肝炎朋友，其HBsAg往往降不下来，甚至回升。

2018年5月9日的大选所产生的选举症候簇（election syndrome）就是个典型案例，许多HBsAg长期下降的病患，由于选举造成的焦虑、紧张、失眠、不安等，抑制了其免疫系统，使HBsAg不降反升。

压力造成极大伤害

压力是身心对任何扰乱平衡的改变所产生的自然反应。当我们的认知及期待与实际不一致时，或无法完全掌控我们的失望感时，压力就会出现。实际上，压力已变成一个口头禅，甚至连小学生都会说功课压力很大！成年人更不用说了，例如经济压力、工作业绩压力、同侪压力、子女教育压力、买房买车压力，不胜枚举。

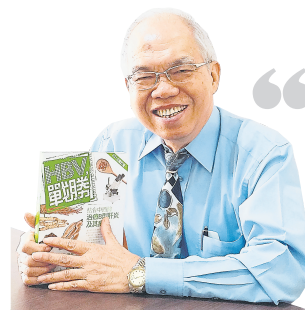
长期或慢性压力会使自律神经系统中的交感神经持续亢奋，这会刺激肾上腺分泌糖皮质类固醇

（glucocorticoid），进而抑制免疫系统。另外，值得一提的是，这也将减少人体青春荷尔蒙（DHEA）的合成，进而造成各种荷尔蒙失调。

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、沮丧、失望这些负面情绪一旦出现，将在心、脑及全身通行无阻，对身心健康造成极大的伤害。缓解的方法则是彻底改变心念，以更宽广、体谅的心去看待各种事物，让身体重回平衡、协调的状态。

这种心灵的转换，可以缓解压力，进而提升免疫功能。临床所见，则是HBsAg持续下降，屡见不爽，值得心老是纠结成一团，成天为了一点小事就生气或忧心忡忡的B肝族退一步想，自然海阔天空！

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

10 核心運動 練肌肉

运动风气为时下流行，男女生都慢慢练出六块、八块肌，练出一身肌肉的同时，也要记得多拉筋，平衡肌肉延展，使身体不会因为一时在练肌肉的当下，因过度僵硬的肌肉而导致导致身体反应出的不舒服或酸痛的症状。



拉筋腰部、臀部、大腿：帮助缓解下肢疼痛

中醫看運動（六）自我保健舒緩疼痛

运动是为了健康，但千万不要过度运动导致身体过度损伤。希望透过这些我参与过的运动项目中，再结合平常临床上常处理的问题，能够帮助大家认识从肌肉与穴位的并用，来自我保健治疗各种紧急疼痛。

11 舉重

我曾当过台湾女子举重选手随队医师，帮助不少选手解除举重造成的受伤问题。

举重，当重量越举越重，腰部与手腕常常会发生拉伤。简易快速缓解腰部疼痛的点，可以按压受伤的腰痛点，在第三与第四手指中间的点、或手腕横纹的中间点，都能够帮助腰痛。

手腕要有力，就要多按压手三里穴，多拉筋前臂。也可以在举重前多按耳穴的腰椎点，使腰部更有力量。举重或搬重物时，头不要往后仰，头与背部脊椎打直，才能集中出力，使身体更有力把东西举、抬起来。



耳穴的腰点：让腰部更有力量



耳穴手对应点：使手更有力量

12 登山 攀岩

登山、爬楼梯，当膝盖痛到无法爬楼梯，则当下赶快捶捶、拉筋大腿中间，或是按双手的手肘，经由交叉对称理论也会帮助膝盖有力。

经由对称理论，攀岩，手臂也要有一定的力量，攀岩前多拉筋前臂，按压前后肌肉，肌肉放松后才能更有力量抓岩石，攀岩时身体不要驼背，才能使全身力量集中，更省手力。



才能更有力量抓岩石。攀岩前多拉筋前臂，按压前后肌肉，肌肉放松后