

身心靈調整 能提昇降解HBV免疫功能（三）

三、氣功

气功是以调息、调身与调心为手段的一种修炼方法，是重要的传统中华文化之一，近年来也吸引了许多西医学者探讨研究。气功的种类与门派繁多，主要分为静功与动功2种，但大多数功法为动静相间。

规律服用笔者经证实能诱生内源性细胞因子（cytokines）的传统中医药（TCM），再辅以勤练气功，降解B型肝炎病毒（HBV）的疗效肯定。兹以一位林先生的案例说明。他于2001至2004年期间服用抗HBV西药Lamivudine（LAM）未愈，仅ALT恢复正常。

于2007年发现HBV对LAM产生耐药性，故其主治西医师改处Entecavir（ETV），期间亦服用笔者的TCM，一直到2010年8月30日HBeAg与HBV-DNA转阴，但是数次停药后就复发。其问题出在HBsAg非常高：2012年5月7日为8,658 IU/mL（Architect QT assay（Abbot）下同），且下降速度非常缓慢，例如于2015年12月19日与2016.4.18 HBsAg的下降率分别为1.97%与6.07%。

必须持之以恒

笔者因而劝请他打气功，疗效肯定，于2016年8月14日检验，HBsAg降了34.12%。之后，由于倦怠，未能继续勤练气功，他的HBsAg于2016.2年12月10日仅降1.97%。数字会说话，也严重警告了他，绝不

能半途而废。自此以后，恢复正常练功，HBsAg接下来的下降程度均不错，于2017年4月22日；2017年8月11日与2018年1月12日减少幅度分别为20.7%；25.9%与43.8%。

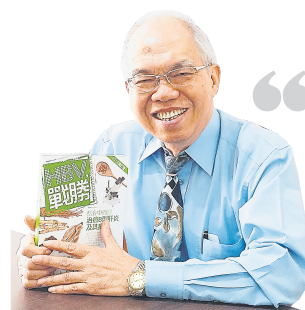
练气功必须持之以恒，相信他现已充分了解，且会珍惜这种得来不易的成果，继续努力，在未来这几个月内彻底解决问题，达致HBsAg血清转阴的终极治愈目标。

姓名（英）	Mr.Lim	（中）林先生	出生日期	1961年	男			
Date	2015.8.22	12.19	2016.4.18	8.14	12.10	2017.4.22	8.11	2018.1.12
Lab no.	K780	KL1219	K6421	KL6848	K4	K3	K7801	K31
Albumin	41	42	41	42	38	38	38	40
Globulin	29	29	27	25	29	31	30	33
A/G	1.4	1.4	1.5	1.7	1.3	1.2	1.3	1.2
Alk-P	54	45	48	59	55	49	59	58
γ-GT	18	17	17	17	15	19	15	13
Bilirubin	D							
T	39	35	22	33	29	28	34	24
AST	19	22	27	15	19	23	22	21
ALT	23	30	28	19	24	23	24	21
AFP	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
HBsAg	(+) 3762	(+) 3688	(+) 3464	(+) 2282	(+) 2237	(+) 1775	(+) 1316	(+) 740
Reduction (%)	-1.97%	-6.07%	-34.12%	-1.97%	-20.66%	-25.86%	-43.77%	
Anti-HBs								
HBeAg								
Reduction (%)								
HBV-DNA (IU/mL)	<10	<10	<10	<10				
Reduction (%)								
Anti-HAV								
WBC	5100							
Platelet	209,000							
RBC	5.2							
BUN	5.4	5.3	5.3	5.0	4.8	6.4	6.0	5.9
Creatinine	95	75	97	80	88	85	92	99
Uric Acid	361	289	327	275	382	306	390	397

大量研究结果显示，勤练气功，可获下列有助于提升免疫功能的效应：

1.缓解压力：练气功时，血清肾上腺素与压力荷尔蒙的分泌减少，而β-内啡肽、多巴胺、去甲肾上腺素分泌增加，显示压力得到缓解，免疫功能得以提

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

升。

2.平衡中枢神经系统：在气功状态下，大脑前额叶会出现α脑波，使人进入最和谐与放松状态。换言之，大脑皮层处于自我保护性的抑制状态，使中枢神经得到调整与平衡。

3.CD4（+）T细胞/CD8（+）T细胞与自然杀手细胞（NK cells）在正常范围内升高，提升人体免疫功能。

的确，无论是练气功或打坐，只要能持之以恒，是能引领我们进入清明之境，超越心念与杂念的循环。但是，这仍是在技术层面。更重要的是，如何将之融入生活中，才能看清幻象的纷扰，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。

这种理解，就会让我们跨越时空的限制，平息心中曾有过的困惑，真正了解我们的本性。这个完整的心理转变，会带给我们全面放下，放下一切，包括一切的习气、贪、嗔、痴；放下一切目标、一切追求、一切算计。这样的全然放下与领悟，我们才能重生，重拾健康。

針針到位



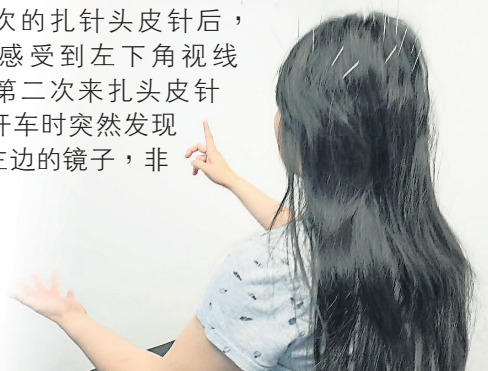
“中医好，针灸妙，很多人都知道。梁氏针法传人梁家仁中医博士，解剖针灸疗法如何针针到位。”

梁家仁中医师

眼中風

一位20多岁年轻人，眼睛中风两年，双眼左下角看不到。运用日式头皮针刺刺激眼部反射区、中医胆经穴位。肝胆表里，肝开窍于眼，胆经帮助到眼睛。

在第一次的扎针头皮针后，当场明显感受到左下角视线变亮。在第二次来扎头皮针后，他在开车时突然发现能够看到左边的镜子，非常高兴！



頭皮針的獨特療效（一）

头皮针是通过刺激头皮区域特定部位治疗的一种疗法，在20世纪至50年代就有人提出，临床上从70年代以后开始推广。

头皮针非常安全又最不会有体针的肌肉酸痛感，对脑部引起的疾病都有独特的疗效。尤其对各种疼痛、运动伤害、精神疾病、神经疾病等如中风、车祸、忧郁、失眠、注意不集中、头痛等都很有效果。

头皮上面有全身的反射区，有着不同国家医学理论的反射区。结合中医方氏头皮针、现代医学的大脑皮质区、日式YAMAMOTO头皮针理论等，运用在不同疾病上，搭配着中医辩证，去针刺身体所需要的阴或阳，并再针对疾病的部位、脏腑去刺激头皮的对应点，有时候比起体针效果来得要有效很多。

憂鬱症

一位中年妇女，忧郁多年，心火旺盛中医证型，常常想要哭又哭不出，心情脾气不好又失眠。运用针刺头皮针，针刺在头皮的头部与心的反射区域头皮针，加上一些体针针灸刺激，患者当场哭出来。

几周后较常面带笑容且比较能够跟人群沟通互动，失眠也改善。

头皮针促使身体的气流动与循环，让身体机制恢复功能。情绪发泄表达出来后，更能帮助身理调节与平衡健康。

忧郁患者也要多运动，或是原地跑跑步，改善身体循环，使心情愉快，脑部清晰。

幻肢痛

一位女性患者，车祸导致失去左脚，但是脑部一直让她感觉到左脚还存在并且疼痛的幻肢痛。针刺右边头皮的脚区域反射区，并让患者想像自己动动患侧的左脚，经过针灸刺激后，患者当场觉得失去的左脚不再疼痛，减轻了患者的痛苦。

中風

一位中年男子，看诊的二日前小中风突发，左侧半身无法行动自如，无法流利讲话并直流口水。进来诊所时需要搀扶，无法平衡走路。针刺头皮针的右侧手脚反射区域与脑部反射区，一周后来复诊已可沟通表达，口水能够控制，行走正常。两周后，几乎恢复正常，手脚也没有麻。

中风多年或中风初期患者，都可以多刺激头皮区域，多按摩头皮，并运用动气疗法，在按摩头皮时，请患者多动动患侧手脚，可以更能刺激脑部与四肢运作，达到症状改善。

