

清胃腸 淨肝膽概要——為百齡壯年奠基

中華自然醫學教育學會健康促進教研中心主任

美國自然醫學研究院亞洲區癌病研究中心 主任

何永慶

2009 年 4 月 15 日編撰

2009 年 10 月 16 日再次修訂

1、前言

肝膽結石，西醫（allopathy）謂之膽石症（cholelithiasis）是嚴重危害人類——尤其是東方人健康的常見病。流行病學研究表明，近年膽石症患者急劇增多，有的地區每十年約增加二倍。美國肝膽結石患者有兩千多萬人，占總人口的 10%。每年約有一百萬新增病人，有五十萬人必須接受手術治療，並有五千至八千人因而失去寶貴生命，造成巨大家庭悲劇及沉重社會負擔。臺灣的情況不會比美國好，中國大陸的患病人數絕不會少於幾千萬。另外，據相關研究文獻報導：「約 60% 的慢性胰臟炎與膽囊或膽道疾病有關。」【1】因此，肝膽結石的防、治，是當代醫學和廣大民衆應該面臨的緊迫課題。

東方醫學認為「百病百因，百因毒為首」。美國加州聖拉斐爾市馬林醫學防治中心（Preventive Medical Center of Marin in San Rafael, California）哈斯博士（Dr. Elson Haas）將毒素定義為「任何會刺激身體或是對身體產生有害影響的物質，這些物質會逐漸損壞健康，增加身體壓力或降低器官功能。」【2】肝膽結石也不例外，肝膽管系統包括胰管內的沉澱物、結石前驅物、結石，對人體都是有「毒」物質。換另一層面省思，肝是人體最大的解毒器官，若肝、膽、胰本身「窗明几淨」，胰臟功能正常，人體內就不易積毒。所以，如何清肝淨膽，化解、祛除諸毒，應該是預防勝於治療的最佳良策之一。

然而，大凡當今文明社會的一般成年人，豐衣足食，且成天忙碌，加上各類有形無形的壓力，幾乎無有不結石者，祇是大小多寡，有無症狀，因人而異罷了。這有如汽車引擎汽缸，開久必有積碳。汽車引擎汽缸可清理擄缸(bowling)，人的肝膽該如何「擄缸」是值得醫界和世人研究及正視的問題；而非一但出現症狀，動輒以手術切除。若能在症狀出現之前，就能以自然無傷的方法清肝淨膽，排除肝膽結石的前驅物或結石，使之煥然一新，生命的馬力必然得以重振，諸多痼疾也應該會因之緩解或自癒。誠如中醫所言：上工治未病，「邪去而正自安」。

因緣際會，從去年底至今年（2009）10 月已有超過 400 人次的臨床實踐（包括後學自己及家人），以無毒無副作用的自然療法——清胃腸 淨肝膽，輕鬆愉快地排出膽管系統的泥狀沉澱物、肝膽結石前驅物或結石。排出成功者占 99%。其中包括有急、慢性膽囊炎、膽石症患者都能無痛苦地排「毒」成功，原有的病理症狀不同程度好轉或完全消失；而且不少案例的痼疾，諸如皮膚過敏、肢體疼痛、急、慢性胃炎、脂肪肝、脂肪瘤、膽囊息肉等等，均得以緩解或自癒。本文謹向醫界及關心肝膽結石問題的各界人士，全面介紹「清胃腸、淨肝膽」活動的相關知識、活動內容及取得的初步成效。

2、肝膽結石為何

什麼是膽結石？簡言之，廣義的膽結石就是膽道系統中有沉澱物（或稱毒素）、結石。包括肝內膽管結石、總膽管結石及膽囊結石等。膽結石是一些卵石狀的固體物質，是因為膽汁中的膽固醇或膽鹽因各類不良因子而致使膽汁無法保持液體狀態，結成顆粒狀結晶並沉澱在肝內膽管、膽管、膽囊及膽總管中；其過程通常從無形到有形，從液態到固態，從稀薄到黏稠，由小到大，由少到多，由軟到硬；其形可能小如一粒沙，也可能大如一雀蛋，其數量大小往往往上千粒。

2.1.了解肝膽

從西方生理解剖學得知，肝臟是人體內工作量最繁重、工作內容最複雜的器官，也是人體最大最重要的解毒生化工廠。它任勞任怨，每天處理從胃和大小腸送過來的數以加侖計的消化物；它首先要先將數以千計的各類毒素(如酒精、食品添加物、農藥、重金屬、化肥、色素、藥物等，及透過皮膚或空氣吸入人體的有毒物質等等)，盡其可能地分解為無毒的物質和水，以利排出體外。同時，它必須分解老舊的血球細胞，回收可再利用的部分，清除其餘廢棄的部分，將膽固醇轉換成雄性激素或雌性激素，分擔腎臟調控甲狀腺激素的責任(甲狀腺素對骨質代謝及其他代謝有其關鍵性)；它必須調節血糖濃度，並製造血凝素，防止因割傷或其他創傷而無法止血；更重要的還有它必須能分辨脂肪、蛋白質、碳水化合物，將之加工處理後由血液分送往全身各組織細胞運用；它每分鐘要淨化由門靜脈送入的 1400 CC 至 1600CC 的血液，每天要處理以千萬計繁重的各類生化工作，肝臟一天所分泌的膽汁約有 500 CC 至 800CC，而膽囊（長約 8 至 12 公分、寬為 4 至 6 公分，調節膽汁的分泌。）內所貯存膽汁僅約 40 至 150CC（視內環境生理運作所需而自動調控），在正常情況下，當食物進入十二指腸中，幫助脂肪的消化；同時膽汁還能幫助脂溶性維生素 A、D、E、K 的吸收；其他作用尚待人們深入探討研究。

膽汁的組成成份很複雜，有水（約 97.6%）、無機鹽、膽汁酸鹽、卵磷脂、磷脂、膽固醇、膽紅素、蛋白質、電解質等。膽汁中的鈉、氯離子甚多，它的味道苦而略帶點鹹味，是由肝臟細胞分泌，經肝內小肝管排出，其分泌量的多寡，往往依飲食狀況、食物種類的差異、脂肪的攝取量及其他因素而定，一般在夜晚其分泌量最多【3】。

2.2.膽汁（bile）的作用有五

膽汁中的膽鹽（bile salts）可與脂肪結合成為一種水溶性化合物，以利脂肪之吸收，此作用稱為親水性作用(hydrotropic effect)。

2.2.1.膽鹽可減少表面張力，並與脂肪酸及甘油化合物結合，乳糜化脂肪(emulsification)，以備小腸之消化吸收。

2.2.2 膽鹽與單甘油酯及脂肪酸結合成膠團後，能有效的溶解單甘油酯及游離脂肪酸，產生一種清澈的水溶液，脂質類才能緊密地與黏膜細胞接觸，讓甘油酯及脂肪酸順利進入細胞內，而膽鹽則轉移入迴腸，並於該處被吸收。

2.2.3.卵磷質(lecithin) 可將脂肪糜乳化成微小顆粒，如此可被酵素包圍、消化、吸收。

2.2.4.膽酸則是脂肪、胡蘿蔔素消化前所必需。也可將維生素 A、D、E、K 等脂溶性維生素帶過小腸壁而進入血流中。

2.2.5.膽囊除了儲存、調節膽汁外，還有濃縮膽汁及分泌功能【4】。

3.膽結石的因素

肝膽結石形成的機制是膽汁中的類脂質或膽色素等代謝紊亂所致，凡能引起類脂質色素代謝紊亂的各種原因均是肝膽結石形成的相關因素，西醫認為：

- 3.1.性別：成年期以後的女性，會比同年齡男性有較高的罹患率，一般來說，女性的罹患比率約為男性的兩倍。
- 3.2.年齡：年齡越大則罹患率有升高趨勢，尤其是步入中年的婦女。
懷孕：
- 3.3.懷孕期間由於膽汁之飽和度增加，加上女性荷爾蒙的生理作用及膽囊弛張性縮收不良，易使結石情況發生；另外多次懷孕的婦女其罹患膽結石的風險自然也隨之增加。
- 3.4.遺傳因素：膽結石的罹患率會因為人種的不同而有所差異，例如祕魯印地安人女性可高達八成均有膽固醇結石問題..，遠高過東方民族；而有膽結石家族史者，其罹患者也比一般人來得高。
- 3.5.藥物：長期服用避孕藥及停經後使用女性動情激素，臨床上發現均有明顯結石發生率。另外服用降血脂劑者也較容易發生膽固醇結石。

4 肝.膽結石的成分可將結石分為三大類

4.1.膽固醇結石 (cholesterol stones)：膽汁內含膽鹽、膽固醇、卵磷脂、水分、電解質和色素，若膽鹽、膽固醇、卵磷脂三者濃度配合得當不會有固態存在；若膽鹽、卵磷脂濃度低下，相對性膽固醇於膽汁中呈現過飽和，就會形成膽固醇結晶而產生膽結石。這與食物習慣有非常大的關係，大凡經濟好轉的國家及地區，西方式的高熱量、高膽固醇食物盛行，這類結石自然多了起來。膽固醇性膽結石的肉眼外觀呈白色，常為圓形或卵圓形，表面光滑或呈顆粒狀。膽固醇性膽結石大多發生在膽囊內，由於膽固醇性膽結石的發生與代謝有密切關係，故亦稱之為「代謝性結石」。基本上，膽汁中膽固醇增加的原因與肥胖、服用降血脂藥物、服用女性荷爾蒙以及攝取高油脂、高蛋白類食物等有關。

4.2.色素結石 (pigment stones)：大多數是以「膽紅素鈣」(Calcium bilirubinate)所形成，常見於有溶血疾病的病人或有細菌、寄生蟲感染病人，較常見於東南亞及一些未開發國家。其中的黑色素結石外觀不定型，表面光滑而質地堅硬，其主要成分為色素聚合物、磷酸鈣以及硫酸鈣，常發在膽囊內；而膽色素鈣常呈棕黃色小顆粒狀，質地鬆軟，其主要成分有膽色素鈣、脂肪酸鈣以及膽固醇，由於鬆軟又稱為「泥沙樣結石」又俗稱為「膽沙」，常發生在肝內膽管內。

4.3.混合型結石 (Mixed stones)：

大部分的結石都是屬於膽固醇及膽紅色素約各佔一半的類形。混合性膽結石的主要成分亦是膽固醇、膽色素以及鈣鹽，其外形呈多面角形，表面光滑，呈深綠色或棕黃色顆粒，往往數目較多，排列整齊，其切面多呈環層狀，亦多發生在膽囊內。

臨床上，根據膽結石分佈部位而分類時，膽結石可以分為「肝內膽管結石」，「膽囊結石」以及「肝外膽管結石」(其中又可細分為肝外膽管結石以及總膽管結石)。「總膽管結石」又可分為「原發性結石」，即原本就發生在肝管內，絕大多數為「膽色素結石，以及「繼發性結石」，即結石先在膽囊內形成，後經膽囊管進入總膽管，然後存在於總膽管內而形成，這類結石大多數屬於混合性結石

5.不可不慎

凡屬以下情況者，皆是肝膽結石的高危險群：

- 5.1.凡嗜食高卡路里、高油脂、高糖熱量、高鹽的食物者，易產生膽固醇性結石。
- 5.2.糖尿病人膽汁中的膽固醇往往分泌過多與膽囊運動性失常。
- 5.3.易造成膽鹽之代謝不良者。極可能是造成膽結石之惡因。
- 5.4.腸道手術後：某一些先天性吸收不良的腸道疾病及發炎性腸病變，例如克隆氏症(Crohn's disease, CD)，並經手術切除終末端迴腸或繞道手術，因膽鹽再吸收功能失全，所以容易形成膽結石。
- 5.5.膽道阻塞或發炎：因為膽囊發炎時，會傷害到膽囊膜壁裡細胞黏膜，因而引起細胞剝落而與膽固醇結合而成沉澱物，久而久之，即成膽結石。反之，已有膽結石者，又極易引發膽道發炎或阻塞。
- 5.6.患有其他病變：患有溶血性貧血、肝硬化者、糖尿病、寄生蟲患者、酒精性肝病變等各類肝病。
- 5.7.肥胖：肥胖的病人，膽汁中有較高膽固醇濃度及分泌，且膽固醇合成作用較高，故較容易罹患膽結石。
- 5.8.一切負面情志：不良的情志與思維都是一種人體內產生的負面波動能量。所以，大凡怒、喜、思、憂、悲、恐、驚及厭、憎、恨等負面情志及思維念頭，都是自討苦吃、自我傷害的病氣之一，應該也是肝膽結石的間接因子。
- 5.9.其他：食欲不振、熬夜、生活不規則、飲食習慣不良、進餐時間過短、喝水太少等，常抽菸喝酒，都是容易造成膽固醇結石症的原因。
- 5.10.各種壓力。

另外，凡右側腰腿部的疼痛，或長期不明原因的低熱，或胃腸功能紊亂出現上腹部不規則疼痛，或呈饑餓性的周期性疼痛，胃脘部脹痛、腹脹、噯氣、納呆、噁心、泛酸、大便乾結或腹瀉、口乾、口苦、粘膩，常常誤診為「胃病」者，或見心前區鈍痛而誤診為「冠心病」者，不妨以超音波檢查肝膽是否有異狀。另外，若右側腰腿痛，或右下肢肌肉萎縮，病程長，反復發作，易誤診為風濕病、關節痛、坐骨神經痛；低熱反復發作，或伴有微惡風寒等等，可能都與肝膽結石有關。反之，若能無傷地先【清胃腸 淨肝膽】，以上病症必可改善或促進自癒。

6.肝膽結石風險

- 6.1.引起結石所在部位發炎、感染，產生諸多臨床症狀。輕者反復發作影響生活作息，重者可以導致膽囊或膽管化膿、黃疸、甚至危及生命；
- 6.2.併發急性胰腺炎，據統計，約60～80%急性胰腺炎屬膽源性胰腺炎，與膽囊多發性結石、膽總管結石有關；
- 6.3.影響肝臟功能，嚴重者可以引起部分肝葉萎縮、肝膿腫、膽汁性肝硬化等。
- 6.4.導致結石所在部位的組織惡變，發生膽囊癌、膽管癌、肝癌等腫瘤。當然，並不是每一例膽石症都會出現上述危機，但是這種危機是客觀的、潛在的，往往讓人不知不覺。肝膽結石病時間越長，發生上述危機的可能性也越大。誠所謂：養病千日，發病一時。

7.西醫治療

7.1 藥物 (Drugs) 治療

7.1.1.止痛藥物：治療病患最優先考慮是針對病患疼痛的消除，通常會給予平滑肌鬆弛劑、非固醇類止痛劑及麻醉性止痛劑等類藥物；嗎啡盡可能不使用，因為會引起華特氏括約肌 (Vaters ampulla) 攣縮、增加膽道壓力反而更加劇疼痛。

7.1.2.溶石藥物：膽石溶解術屬於替代性的治療方式，藉由服用降低膽汁中膽固醇的飽和度的藥物 (所用的藥物為 UDCD 或 CDCA 兩種)，來溶解膽囊中的結石，其有效治療率最高約六成左右，而且並非所有的膽結石患者都適，例如色素性結石、鈣化性結石、結石大於 1.5 公分、多發性結石、膽囊弛張不全、過度肥胖、懷孕婦女、肝腎功能不良及症狀較重者，都不宜採用此治療方式。更重要的是，服食溶石藥物會有容易腹瀉、對胎兒有不良作用等副作用，而且所費不貲。

7.1.3.抗生素藥物：主要是控制患者的發炎現象，但只是暫時性的，治標不治本，並且患者得承受所有抗生素的毒副作用。

7.2 手術治療

進行膽囊切除術是治療症狀性膽囊結石最顯效的治療方式，也是醫界普遍認為是一勞永逸的治療模式。手術的方法有傳統膽囊切除術及腹腔鏡膽囊切除術兩種，目前有九成以上的患者採用腹腔鏡膽囊切除術。

腹腔鏡膽囊摘除手術 (Lapchole) 是目前治療膽結石最常使用的外科手術，根據統計，膽囊切除手術在美國是最常實施的手術之一，每年有五十萬人以上接受膽囊外科手術，且多達九成的病人選擇採取腹腔鏡來進行手術。

但是醫界對於是否所有的膽結石患者都需要接受膽囊切除手術，仍有不同的看法存在，所以，通常會建議膽結石患者若有下列狀況時，實在不得已才考慮接受手術：

7.2.1.膽管結石合併嚴重阻塞、感染、休克的患者。

7.2.2.長期反覆發作的感染及阻塞，採內科方法治療無效的患者。

7.2.3.膽道有結石嵌塞或狹窄者。

7.2.4.曾經發生膽囊結石造成積水或積膿、急性化膿及壞疽性膽囊炎者。

7.2.5.因膽囊結石且合併內科疾病，如糖尿病、心臟病、腦中風等高危險群，但必須在無症狀時手術。

不論何種手術，其危險性都會因年齡、肝硬化、糖尿病、腎功能失全、心臟血管病變等因素的存在而增加，並且手術就算成功，也有一定的復發率，或可能引發其他併發症，不可不慎。

7.3 飲食治療

飲食療法主要是在減少與控制膽結石的成因，病患可以透過禁食及休息來達到症狀緩解的目的，對已結石者，並不能根治，所以，此方法至多只能對症狀輕微的患者有幫助而已。

8.中醫治療

肝膽結石之前是什麼？中醫有其精辟的病機推理，即水集成飲，飲凝成痰；痰濁而固化，熬結而成石。誠可謂：“羅馬”（結石）不是一天造成的。

中醫認為，情志不遂，肝失疏泄，膽汁鬱滯不暢；或六淫外侵，外感濕熱，內蒸肝膽；

或飲食不節，過食肥甘醇酒厚味，痰飲阻滯，濕熱內生，膽汁濁而不清；或飲食不潔，過食生冷，蟲積內生，上竄肝膽等均可形成本病。各因素可單獨出現，更多情況下是相互作用，互為因果。肝膽結石屬於中醫學的「脅痛」、「黃疸」範疇。簡言之，脾胃有失運化為病本，痰濕內盛阻隔為病標。

- 8.1.中醫辨證排石。肝鬱氣滯，表現為右上腹或心窩部悶脹疼痛、痛引肩背、情緒不舒即發，可選用柴胡疏肝散加減（柴胡 6 克、枳殼 10 克、赤、白芍各 10 克、香附 10 克、）、川芎 6 克、金錢草 30 克、雞內金 15 克、甘草 6 克）以疏肝理氣，利膽排石；肝膽濕熱，表現為右上腹持續性脹痛、陣發性加劇、身熱不揚、口苦口幹粘膩、大便秘結、小便短黃，可選用龍膽瀉肝湯加減（龍膽草 10 克、梔子 10 克、黃芩 10 克、柴胡 6 克、車前子 12 克、生地 12 克、當歸 10 克、金錢草 30 克、雞內金 15 克、生大黃 10~15 克、青木香 10 克、甘草 6 克）以疏肝利膽，清利濕熱，通腑排石等等。
- 8.2.針灸排石。常用的有體針排石和耳穴壓迫排石。體針選穴為膽俞、梁門、期門、太沖、膽囊穴、陽陵泉、日月，以右側取穴為主，每次選穴 3~4 個，交替使用，深刺，重刺，用瀉法；耳穴選膽、肝、胰、十二指腸、神門、交感，每次選 2~3 個反應明顯的穴
- 8.3 用膠布將中藥王不留行子貼壓在耳穴上，隔日 1 次，兩耳交替，20 天為 1 療程。

中醫藥近年來對肝膽結石已有不少良方，唯須辨證精確，處方得宜，方才有很好的療效。

9.從自然醫學角度看肝膽結石

從自然醫學角度看，每個體內器官都必然有其存在價值，沒有一個器官組織不是上天為人類健康所精心創造的。膽囊除了貯存、濃縮、調節膽汁外，其功能至少包括：

- 9.1.乳化食物中的脂肪，使其易於消化吸收，促進胰液及小腸液進一步消化。
- 9.2.幫助排除血液中壞死的紅血球。
- 9.3.促進脂溶性維他命 A、D、E、K 吸收。
- 9.4.刺激腸壁，促進其蠕動。
- 9.5.有殺菌力，可防止小腸內食物腐敗。
- 9.6.幫助排毒，把肝臟解毒後的有害物質如重金屬、化學物質等以膽汁形式排除體外。

膽囊的切除意味著以上六種功能都會受到終生的負面影響。切除並不代表真正的治癒，因為膽結石只是身體失衡的結果而不是病因。如果患者不改變生活及飲食習慣，而又不懂得【清胃腸淨肝膽】，復發是遲早問題，肝膽結石仍可在整個膽道系統內形成，包括膽道結石及肝內結石，並引發包括胰臟發炎等重大疾病。

事實上，肝膽結石應該是肝在各種毒素及不良因子大大超量的干擾下，為了使其他臟器不受或少受影響，勉強將諸毒素固化後堆積於不得已的地方，如此來維持生命的持續運作。簡言之，肝膽結石其實是肝膽為人背過的一種承擔。所以，大多數人，在症狀未出現之前，往往是沒有什麼感覺的，通常也不會有其他病理表現。一直要等到肝膽不堪負荷時，才會以不同的病理現象表現出來。屆時，往往所病不輕，誠如中醫所言：「病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。」

10.清胃腸淨肝膽計畫流程

10.1.材料：

NE-1（靈芝酵素）、CE-2（乾淨酵素）四包、檸檬四至五個、蘋果 15 個（每天 3 個）、冷壓第一道橄欖油（或葡萄籽油）150cc、過濾網一個，靈芝 30 粒；花粉 7 包（5g/包）睡前藍藻 200 粒（200mg/）。

10.2.十四天養身排毒步驟：

時程	飲 食	每 日 7、 3、 8 三次 (上午 7 點 下午 3 點及晚上 8 點)	備註
第一天至 第五天	每日三餐照吃，但宜清淡，少葷食吃七、八分飽	每次 NE-1（靈芝酵素）30cc 以常溫或溫水（40 度 C 以下）約 300 cc 稀釋 蘋果 1 個或打蘋果汁（加水 200 c c）	第五天睡前食 CE-2「乾淨酵素」一包或半包水 3 0 0 c c（平時大便不通順者一包，大便通順者半包，） 隨時多喝水
第六天	1.早餐照吃（清淡） 2.午餐不食 3.晚餐不食 下午 4 點和晚上 8 點各做一次肝膽經之運動（經絡導引）	上午 7 點中午 12 點及下午 4 點 6 點各飲用 NE-1（靈芝酵素）30cc 水 300cc（共四次） 下午 3 點 晚上 8 點各飲 CE-2「乾淨酵素」一包 水 3 0 0 c c（共二次）	晚上 10 點，以鮮榨檸檬汁 150cc 加橄欖油 150cc，混合後一飲而盡，熱敷肝膽部位，然後立即上床右側臥睡 45 分鐘以上。若有作嘔感覺或胃腸不適者，吃一包「腸壽」可化解。
第七天	1. 上午 8 點飲桂圓紅棗茶 (250cc) 2.午餐南瓜小米粥(250~300cc) 3. 晚餐宜飲南瓜小米一碗 (250~300cc)或素麵一碗	上午 6 點半起床，食 CE-2「乾淨酵素」一包 水 3 0 0 c c，並做一次肝膽經之運動（經絡導引） 若到中午依然沒有便意者，或腹中有卡住的感者，可再食 CE-2「乾淨酵素」一包。	隨時多喝水
第八天至 第十四天	清淡，少葷食	宜早上空腹食用花粉一包（5g）靈芝 2 粒；睡前藍藻 20 粒（4~5g）靈芝 2 粒（其用法用量也可以因人而異，隨證加減）	隨時多喝水

10.3、注意事項

10.3.1. 每次清肝淨膽相隔的時間一般是兩星期至一個月，通常您的老毛病又再發生時也就是清肝淨膽的時候了。之外，也要改變生活方式及補充必要的保健食品（如靈芝、花粉、藍藻（或綠藻）、酵素、乳酸菌等）來解除肝膽石形成的因素，及修復受損細胞，否則很不容易根除致病惡因。

103..2. 膽石的形成是經漫長歲月的各類不良因子才「集沙成塔」；故擬清除，同樣需要至少須連續做三次，盡可能把所有肝膽內的沉澱物或結石清除乾淨，看以前身體的老毛病都消失了，再酌情每年春秋兩季各作一次或一年春夏季做一次，預防性的清胃腸，淨肝膽即可。

10.3.3. 從第一次清肝淨膽後，整個肝臟功能很快會有所改善，身體會有不同的感覺，有人覺得身體輕如燕，健步如飛，較不疲倦；過敏減輕，精神充滿，視力增強，血壓降低，如果過了幾天老毛病有恢復回來，這表示肝膽內深的沉澱物或膽石漸漸移到較外面的兩條主要大肝管的附近時，就易產生不適症狀，這也表示還有沉澱物或結石的存在，有必要再次清胃腸、淨肝膽。

10.3.4. 清肝淨膽雖不會傷身，但有下瀉作用，因此，如有是感冒或女性月經來時、懷孕時期，最

好暫時不要做。另外嚴重心臟病，糖尿病、腎衰竭等，均不宜做。或膽石確診已超出 2 公分以上者，須請教專家意見，不宜自做主張。

以後一個月內，宜早上空腹食用花粉一包（5g）靈芝一至二粒；睡前藍藻 20 粒（4~5g）靈芝二粒（其用法用量也可以因人而異，隨證加減），每餐半小時前服用甦生仙液 20~30cc(所附量杯一小杯)加溫開水 200cc(40 度 c 以下)。或可適合個人體質的保健食品，以健脾養胃，養肝利膽。

11. 靜心寧神 心靈對話

身心不二。即生理影響心理，心理影響生理。身心靈的健康，是世人常掛在嘴上的「口頭上禪」，然而，如何切實做到呢——宜在一個適合清靜的場地，聚集體之誠意、正心，手摸良心，撫慰肝膽，於吉時〈子時〉向身體 60 兆細胞對話，向肝、膽深度致歉、感恩、懇談。必然會得到全體細胞和肝膽的體諒，進而鼎力合作與擁戴。

感恩 懺悔 宣誓書

我親愛的肝、心、脾、肺、腎、

我親愛的 60 兆細胞！

孩子們：

今天，我懷著感恩的心，懺悔之情，向你們致意——

在過去的歲月裡，我全仰賴你們的無怨無悔、鞠躬盡瘁，通力合作，鼎力相挺，始能安身立命於滾滾紅塵。

但因我往往一念之差、一情之謬、一欲之過、一舉之誤，常常帶給你們沉重的壓力及負擔，累了你們的身、傷了你們的心，我卻渾然不自知，噩然不覺曉——

今天，我衷心地向你們致上十二萬分的謝忱！同時鄭重地向你們保證：從今爾後，我一定將遵循古訓「法于陰陽，和于術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞。」立求做到「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」（《黃帝內經》素問-上古天真論篇第一）

親愛的孩子們：

請你們諒解我過去的種種無知和謬誤，請你們今天晚上再次通力合作，幫助我將過去累積在體內的壓力、諸毒、排放出來——

讓我們一起，精誠團結，同舟共濟，迎向更美好的未來。

親愛的孩子們：

我需要你們的幫助，請再給我一次機會。

孩子們，再次感謝你們！

我愛眾生！我愛世人！我更愛你們！！！

宣誓人： 000 年 0 月 0 日吉時

北京市 ○為肝膽結石前驅物 ●結石 2009年5月22 3-24日

序號	姓名	性別	年齡	原健康狀況	原有無被檢測出有肝膽結石	結果	排出物	量約
1	錢00	男	73	高血壓 糖尿病	膽內沈積物 0.3cm	排出	●○	20 g
	劉00	男		未收到問卷		排出	○	
	孫00	男		未收到問卷	無	排出	○	
	吳00	女	46	自覺良好	無	排出	○	
	陳 0			未收到問卷		排出	○	
	桑 0	女	38	自覺良好	無			
	張 0	男	35	血壓有問題		排出	○	
	王00	男		僵直性脊椎炎、脂肪肝	無	排出	○	
	羅00	男		未收到問卷		排出	○	
	於00	女		未收到問卷		排出	○	
	羅 0	女		未收到問卷		排出	○	
	郭0	男		未收到問卷		排出	○	
	高 0	女	28	自覺良好	無	排出	○	<100g

成都市 2009年5月26-27日

序號	姓名	性別	年齡	原健康狀況	原有無被檢測出有肝膽結石	結果	排出物	量約
1	彭00	男	73	20年前膽囊切除	無	排出	○	70g
2	豁00	女	73	類風濕關節炎、心臟病、痛風、高血壓等	無	排出	○	60g

昆明市 2009年5月30-31日

1	楊00	男	59	肝功能異常	無 (GGT 193)	排出	○	20g
2	彭00	女	55	失眠	無	排出	○	30g
3	陳00	男	60	高血壓4年	無 (輕度脂肪肝)	排出	○	25g
4	徐 0	女	60	高血壓4年	無 (輕度脂肪肝)	排出	○	100g
5	趙00	男	59	慢性膽囊炎	膽結石 2.0x1.5cm	排出	●○	70g
6	何00	男	59	脂肪肝	無	排出	○	65g
7	唐00	女	59	高血壓	無	排出	○	60g
8	楊00	男	60	無異狀	無	排出	○	20g
9	馬00	女	57	高血壓10年膽囊切除	無 (中度脂肪肝)	排出	○	35g
10	趙00	男	55	無異狀	無	排出	○	55g
11	張 0	女	53	慢性膽囊炎	無	排出	○	25g
12	何00	男	68	高血脂症	無	排出	○	15g
13	何00	男	61	膽固醇高 高三酸甘油脂	無	排出	○	40g
14	郭 0	男	60	慢性膽囊炎	膽結石 0.8 cm	排出	●○	20g
15	劉00	女	53	膽囊息肉	無 (膽囊炎)	排出	○	110g
16	何00	女	71	高血脂症	無 (輕度脂肪肝)	排出	○	35g

12、實務體驗範例

12.1 北京結果分析：

- 12.1.1、以現代醫學檢測確診有高血壓、糖尿病、超音波（B 超）檢測膽囊有膽固醇沉澱者 1 例，血壓有問題例，僵直性脊椎炎、脂肪肝 1 例，自覺良好 3 例，另 8 例未收到問卷。說明當今幾乎每位成年人，都或多或少存在肝膽內的沉澱物（包括中醫說的肝膽內的痰飲）或稱為肝膽結石前驅物的問題。
- 12.1.2、 本次活動排出成功率達 92.8%。並且無任何不良反應。

12.2. 成都、昆明結果分析：

- 12.2.1、以現代醫學超音波（B 超）檢測確診有膽結石者 2 例，超音波（B 超）檢測結果無異狀者 16 例，（慢性膽囊炎 3 例，膽囊炎兼膽囊息肉 1 例，膽囊切除 2 例，高血壓兼輕度脂肪肝 3 例，脂肪肝 1 例，高血脂症 2 例，膽固醇高 1 例，失眠 1 例，肝功能異常 1 例，健康無異狀 2 例）但通過本次活動，都能把肝膽內的陳年沉澱物（包括中醫說的肝膽內的痰飲）或稱為肝膽結石前驅物安全順利地清出相當的量。說明無論膽囊切除與否，並沒真正解決肝膽結石的問題。幾乎每位成年人，都或多或少存在肝膽內的沉澱物（包括中醫說的肝膽內的痰飲）或稱為肝膽結石前驅物的問題。
- 12.2.2、二次活動排出成功率達 100%。並且無任何不良反應。
- 12.2.3、現代醫學超音波（B 超）檢測的結果有誤區。無法檢測出肝膽結石前的形成過程（病機）。
- 12.2.4、證實「健康是相對的」。現代大多數人，都處於亞健康或亞疾病狀態而往往不自知。
- 12.2.5、肝膽結石前驅物能安全順利地清出後，對其他慢性病的防治，將頗有助益。
- 12.2.6、此「清腸胃淨肝膽」的方法，應該是中醫和中華自然醫學「上工治未病」的良方善法之一。
- 12.2.7、清肝淨膽時所排出的膽固醇結石及清肝淨膽時所排出的沉澱物或肝膽結石，這些結石物非常似，膽石通常是膽汁的顏色，成綠色或墨綠色，因含有膽固醇不溶於水而會浮在馬桶水上，有時只有黃褐色的小顆粒的泥狀物（應是肝內膽管的沉澱物——胆沙），同樣會浮在水面上。綠色膽石除有不同的形狀外，往往依膽綠素或礦物質的份量不同，其顏色亦由青綠至墨綠等不同層次的綠色。淺綠色是最新的結石，黑色是最久的結石或黑色素結石。

一些白色和咖啡色的結石含鈣成分較多，所以比較重而硬，容易沉澱於水下，這種結石大都是由膽囊排出，長久積留於囊內，有極毒的成分。

所有綠色或黃色的結石都比較軟，如用手壓擠就如煮熟的蛋黃或泥土一樣。

褐色泥漿狀物（應該就是中醫所說的痰飲）浮在水上，常含有成千上萬的白色小膽固醇結晶如在膽管內，有時會割破其管壁而使結石發作疼痛，能將這些小結石排泄出來，可免「除心腹大患」。

一般而言，前幾次所排出來的肝膽結石大都是由表面的肝管和膽總管等膽道所釋放出來的，其後清肝淨膽所排出來的肝膽結石才是由膽囊內和肝管深處出來的。由膽囊內排出的結石一般來講會比較大粒，膽囊內的結石大到比膽囊頸口還大時，就很不容易排出，故事前切實做好「清腸胃淨肝膽」的前置操作，才有可能被順利排出。否則，若冒然操作，很可能有被卡住的風險。

每次清肝淨膽時要記下結石的數量以便估計體內儲積肝膽結石的多少。

清除膽石後身體的老毛病，如過敏、高血壓、腸胃病、五十肩、腰、背痛等疾病，都能

一定程度得到改善。但如要根治，應該做三次以上，清除了大小膽石約上千粒，才能算初步緩解。

以後每年善用春夏之季，再做一至二次，確保肝膽「窗明几淨」。

感謝 感謝所有參加人同意將本次活動結果（包括真實姓名、年齡、電話、相關照片）可供做研究、文宣等使用。

13、何為暝眩反應？

【尚書，說命篇上】強調「藥勿暝眩，厥疾勿瘳」，就是說若服用藥後沒有產生反應的話，其病不會痊癒。

清肝淨膽後，身體內部若有任何不正常的狀況，皆會因靈芝的作用而趨向正常，其轉換過程中所產生的不適感或疼痛等現象，就是暝眩反應。又可分為下列三點說明：

13.1.體內如內傷、潰瘍被修復；瘀血、痰飲、濕氣等被化解；失衡的內分泌系統被調整；生理代謝因缺氧所產生過多的氫離子、自由基、變性蛋白、過氧化脂質及重金屬和化學藥品在體內之沉著等被分解、清除而由體內向外移動引起一時的不適感或疼痛。

13.2.自身的免疫功能、自癒自潔等恆常功能、神經傳導之感應功能及機體各組織功能趨向正常化。

13.3.以上兩者之互動效應就是暝眩反應。

13.4.通常會出現以下現象：

13.4.1 頭部：暈眩或疼痛，有高血壓者會有頭重重的感覺。

13.4.2 皮膚：體臭味重，眼角黏液增多，黑斑、肝斑、面皰粉刺、頭皮屑增多、耳屎多、搔癢起紅疹。

13.4.3 腎臟：小便次數增加、味道濃、顏色重。

13.4.4 四肢：風濕患者因體內毒素移動而感覺疼痛；糖尿病患者血糖可能升高、手腳輕微浮腫。

13.4.5 胃腸：潰瘍之局部疼痛。大便次數增多，有異臭，色黑或腹瀉、便秘。

13.4.6 婦科：白帶、有小血塊、經血濃黑、經期延長。

13.4.7 其他：狀似感冒、發燒，略微因腎負荷加大而暫時性水腫。

14、結語

利用「清胃腸 淨肝膽」的方法，把肝膽管裏所有的結石前驅物、沉澱物或結石清除乾淨，之後再加上保肝的生活方式，身體各器官就會如同宇宙一樣有規律的運作，應可免除很多疾病，一般人最顯著的效果，諸如消化能力改善，食慾變好，常見的頭痛、關節痛、肌肉痠痛能改善或消失，全身筋骨也會柔軟富有彈性，肌膚滑潤而有光澤，贅肉減少，腰圍縮小；。有時頭髮會再度長出黑髮，老人斑和黑斑的顏色也會慢慢消失，皮膚變成細緻且有彈性，這些老化退化現象都會慢慢消失。

精神心理上和情感上，也會有更上一層樓的感覺，達到心內平安的境界，較不容易發脾氣，不易有老人痴呆，思維靈活，更富有創造力。這些都是由於清肝淨膽後，血液品質良好，循環能力加強；氧氣容易送到各個器官細胞，不良代謝物能順利排出，使肝、心、脾、肺、腎均運作良好，因而達到中醫所說的「肝木敷榮五氣安」，「陰平陽秘，精神乃治」的境界。

肝主疏泄條達，良、惡皆疏佈全身。若能如此簡、便、廉、安全地清淨惡因，誠可喻為高山長青，綠水長流，百齡壯年方可期待。

吉吝凶悔世間律，悔在凶前方為吉；
生老病死人生路，禍福吉凶各有別。
天荒地老有窮時，道法自然無絕期；
唯願青山能長在，耄耋少恙智有餘。

參考文獻

- 〔1〕譚健民·肝膽相照·膽道疾病與肝炎防治錦囊，元氣齋出版社，2005.3
- 〔2〕米謝爾(Dr.Michelle S.Cook)四周排毒聖經，明文化，2009.7，102
- 〔3〕王輝、胡 東、鄭虹·膽石症患者的家庭養護，科學技術文獻出版社，2009.1，69~162
- 〔4〕余哲雄·我們的身體，桂冠圖書股份有限公司，1989.8，146~15