

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 840701 版面 三十六版

練氣功 保肝

研究顯示，慢性肝炎患者也因而增加肝血流，提高免疫力，有助肝疾復原。

記者 呂秉原／報導

●治療慢性肝炎，除了常規藥物療法、多多休息之外，加上練氣功可能效果會更好。專家表示，練習氣功使人心平氣和，並增加肝臟血流量、提升身體免疫力，有助於肝疾復原；慢性肝炎病患不妨加入練習氣功的行列。

核子醫學科專科醫師、台北市忠義傑人會會長林雄指出，一般人很少將氣功和肝炎的治療連想在一起，事實上，練氣功使人全身放鬆、心情平靜，和醫師給慢性肝炎病人「多多休息」的建議有異曲同工之妙，對肝炎的病情進展很有幫助。

林雄表示，國內一所醫學中心的研究確實發現，以氣功作為慢性肝炎的輔助治療，病人的肝臟功能可獲大幅改善；因此，慢性肝炎病人練習氣功，的確是值得推廣的建議。林雄說，氣功除了使人心平氣和之外，其「吐故納新」的功能也可促進體內有毒物質排出，並增加氧氣吸入量，抑制體內厭氧性毒素，協助肝臟功能恢復正常。

此外，經由核子醫學檢查也發現，練習氣功時的腹式呼吸可增加肝臟組織血流量，並利用橫膈膜的壓力，對肝臟產生類似按摩的效果，也有助於肝功能的改善。林雄表示，整體而言，氣功能提



↑練氣功放鬆身心，對改善肝炎病情有很大助益。

升人體免疫力，這是氣功得以成為肝炎治療輔助方法的重要原因。

林雄自己也曾是肝炎病患，肝功能指數高達一千九百多嚇壞了他，所幸勤練氣功和改善生活習慣救了他一命。林雄說，不喝酒、少吃油炸、高蛋白食品、多平躺休息、多吃蕃茄、木瓜等水果，都是慢性肝炎病人必須謹守的「生活守則」；就中醫經絡觀點來看，時常踮腳站立、多在清晨時腳踩草地上的露水、多作轉動眼球的運動，都有助肝經運行，對肝臟功能改善也有助益。

