

敲膽經，清胃腸、淨肝膽

馬來西亞星洲日報 記者 鄧雁霞

於 2010 年 3 月訪問

何永慶社長(中華自然醫學教育學會秘書長、美國自然醫學研究院亞洲區代表)。

問：什麼是敲膽經？

答：拍膽經不是治療醫學，是自然醫學，而自然醫學的重點就是預防醫學。從中醫的角度來看，當臟器功能不佳時，刺激其相關的經絡，可以強化經絡的機能，因此解決膽功能不佳的最好方法，就是敲膽經。因此，拍膽經可以預防膽結石。

每個人的膽經都會阻塞，只是阻塞情況多寡而已。膽石出現在人體，需要經過一段漫長的時間來形成，人類過食或吃得不當或生活作息不正常等等，就會造成脾胃運化失調而產生大量毒素，毒素就會送到肝臟，久而久之造成肝臟的負擔。肝與膽互為表裏，生理關係相當密切，一旦肝有負擔，膽也會有負擔，就會產生代謝不良，就是中醫裏所謂的痰。

在未成為固體之前，痰是粘粘稠稠的稀薄代謝廢物。這些粘稠物經時間一久會變成沉澱物，沉澱物從無到有，從液態到固態，從稀薄到粘稠，最後從軟到硬，從小變大，從少變多，最後就形成了所謂的膽結石。過去的我們都是在膽結石形成之後才發現，最後的方法也只能進行手術來切除。

問：為何要從膽經開始敲？

答：在中醫，膽是“將軍之官”。中醫十二條經絡，以通為用。因此“通就不痛(不病)，痛則不通(病)”。經絡是一個循環，膽經是身體的關鍵樞紐，一旦敲通後會有連帶作用，促進循環；在關鍵的樞紐來敲打，對十二經絡都有幫助。

經絡原本 24 個小時都在運行，即使不去敲打它，它自己也會循環，然而我們去敲打它，就是助它運行一臂之力。

問：如何敲膽經？

答：

做法是：站立，單腳彎曲踩在椅子上呈 90 度，以同一邊手握拳，沿著身體側面，

由臀部向下敲打到大腿外側至膝蓋上方，左右交換敲打各約 200 下。

身體側面的大腿外側正是膽經的地方，肝膽相照，膽強健自然讓肝臟解毒功能增強。這個動作也可以站著，彎腰用兩手一起敲打，敲打後再喝杯溫開水或酵素，隨時隨地敲一敲，有助消化又能幫助身體排毒。

問：為何會產生膽結石？

答：拍膽經並不是治療醫學，自然醫學的重點應該放在預防醫學。就是醫學的發展都應該放在預防醫學。膽結石是一個從無到有的漫長過程，往往需要 10 年、20 年的漫長過程，所以，我們為什麼不在過程中花一點一點功夫，把肝膽內的沉澱物清一清呢？人們有所不知，肝和膽都想盡辦法不讓這些毒素流傳到全身，它盡其可能把各種毒素收集固化，為維持人體的正常運作做了不得以的一個承擔，這是我對膽結石另一個詮釋，他把毒素固化在裏面，讓其他方面還能勉強運作，我們還以為自己沒事。但是，總有一天，肝膽無法承擔之時，如果用手術切除膽囊，就像我們倒垃圾的同時連同把垃圾桶一起丟掉一樣得不合邏輯。這樣做不能根本解決問題。

問：平日應該要怎麼養生護理，才能預防膽結石或排除膽石？

答：我主張一年裏固定一段時間來進行肝膽清理活動。我們可以用酵素將腸胃清空。另外，由於肝、膽裏的沉澱物大多數都是脂溶性的，這些沉澱物通過酵素就能軟化。酵素清腸、清肝膽之後，進行粗茶淡飯。五天後，喝一點檸檬汁和橄欖油，誘導膽汁大量的分泌出來，這時候就能把沉澱物排泄出來。即使沉澱物已成結石，只要不太大(2cm 以內)，一般都能夠順利排除出來。

問：膽結石和腎結石有什麼關係？

答：有，我認為先有了膽結石，才有腎結石，因為肝膽先出問題，才引起腎出問題。敲打膽經就是用物理性的轉機作用，去疏通、刺激膽經的流暢，但是怎麼敲，假設你的膽已經塞滿了沉澱物，你只有割切了，但是平時保健時你敲一敲，促進膽經的流通，因為經絡是一個非常重要的資訊疏導管道。

問：一般人可以自行敲膽經？

答：可以，但是必須經過指導才能自行敲膽經。雖然方法聽起來很簡單，但是當

中每一個環節都必須特別小心。因為我們無法確定自己的肝膽裏究竟有多少沉澱物，即使是用超音波來探測，也不會很精準。一旦操作錯誤，沉澱物塞在膽管，無法排泄出來並形成膽管阻塞，膽汁回流就會造成發炎、疼痛，甚至黃疸中毒。

(編按：本文受訪者何永慶於 2010 年 3 月 17 日(星期三)，晚上 7 時 30 在馬來西亞八打靈再也星洲日報禮堂演講“經絡拍打養生法——兼談‘清胃腸，淨肝膽’”，這篇採訪是演講前的訪談)