



【TVBS_56 頻道_健康兩點靈：自然療法—肝膽排石】首播

時間：1月12日(周日)晚上22時

頻道：TVBS (56 頻道)

內容摘要：(與會四位來賓)

<p>台北醫學大學公衛系教授 韓柏樑：</p>	<p>親身體驗過多次肝膽排石療程，最大收穫就是身體精神都變好了，心情也更不容易生氣</p>
<p>哈佛醫師養生法作者 許瑞云醫師：</p>	<p>自己做過3次，有些有膽絞痛的患者，原本痛得很不舒服，做過都獲得改善；還有長期右後背疼痛的患者做完就不痛了</p>
<p>花蓮慈濟醫院內科主任 陳健麟：</p>	<p>膽結石可能使消化功能變差。嚴重的急性膽囊炎，西醫建議直接把膽囊拿掉…膽囊拿掉後，有段時間會有消化不良的症狀。</p>
<p>中華自然醫學教育學會 健康促進教研中心主任 何永慶：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 首先匡正「肝膽排石」這個詞，宜用「肝膽排毒」或「肝膽清淨法」，以避免「排出物是否為膽結石」的無謂爭議。因為肝內外膽管內淤積的廢物(毒素)，大多數尚未成為結石。 (2) 要先了解「結石之前是什麼？」即是中醫：「水集成飲，飲凝成痰，痰濁而固化，熬結而成石」的過程，只要能在這個過程中，能輕鬆安全有效地，把有害的物質從體內清出來，就是好方法。 (3) 好的方法，則遵循中醫：「脾胃虛弱為其病本，痰溼內盛為其病標」，所以務必要「調理脾胃在先，清肝淨膽在後」 (4) 「清胃腸淨肝膽」，是先調理脾胃，把肝膽脾胃當中的廢物清除，有時候也會順便清除掉一些卡在肝膽囊管的廢棄物… 	

除了四位學者專家把「**肝膽清淨法**」說清楚講明白之外，更各自分享了「**肝膽保健好方法**」，精采內容，敬請把握觀賞！