

เรียนรู้แพทย์แผนจีน

กับ ม.ห้วเจียวฯ

พจ.โสธร ธิโรสมานัต

คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

สุขภาพดีกับแพทย์แผนจีน (1)

การดูแลสุขภาพทุกเพศทุกวัยล้วนต้องให้ความสำคัญกับ 4 อ ซึ่งก็คือ อาหาร- อากาศ- อารมณ์ดี- ออกกำลังกาย และอารมณ์ดี

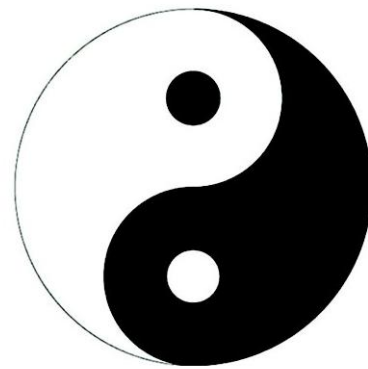
ทางการแพทย์แผนจีนก็เช่นเดียวกัน ในสมัยราชวงศ์ซิง จักรพรรดิคังซี ทรงครองราชย์นานถึง 61 ปี พระองค์ดูแลสุขภาพโดยจะไม่พึ่งยาบำรุง แต่ให้ความสำคัญในเรื่องอาหาร เสวยอาหารที่มีประโยชน์ รสอ่อนและย่อยง่าย ในปริมาณที่พอเหมาะ เมื่อพระองค์มีพระชนมายุ 57 พรรษา มีขุนนางเห็นคราขาวเพียงไม่กี่เส้น ก็เสนอให้พระองค์เสวยยาบำรุงดับและไต พระองค์ทรงมีพระราชวินิจฉัยว่าเกินความจำเป็น จึงปฏิเสธเสวยยาบำรุงเหล่านั้น จักรพรรดิคังซีไม่ทรงสูบบุหรี่ และไม่ทรงดื่มสุรา พระองค์โปรดการเขียนพู่กันจีน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ทรงโปรดปลูกพืชผัก และทรงม้ายังธนูเป็นการออกกำลังกาย

การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับธรรมชาติอย่างยิ่ง เห็นว่ามนุษย์กับธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่อาจแยกขาดจากกันได้ มนุษย์ควรใกล้ชิดกับธรรมชาติ ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติ เช่น หายใจในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ รับประทานผักสดที่ได้จากธรรมชาติมากที่สุด ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสภาพจิตใจที่เบิกบานและเรียบง่าย หากวิถีชีวิตเราฝ่าฝืนกฎธรรมชาติ มนุษย์ย่อมเจ็บไข้ได้ป่วย ด้วยเหตุนี้หลักการรักษาของการแพทย์แผนจีน จึงให้ความสำคัญกับการป้องกันโรค ซึ่งก็คือการดูแลสุขภาพ ในคัมภีร์จักรพรรดิเหลืองถึงกับ

บันทึกไว้ว่า "หมอชั้นเลิศต้องสามารถรักษาคนไข้ก่อนป่วยได้" และเมื่อ 2,000 กว่าปีก่อน จีนก็มีนักโภชนาการที่ให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าวแล้ว

หลักในการดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนประกอบด้วย 7 วิธีด้วยกัน คือ

1. ปรับสมดุลอินหยาง สามารถทำได้จากการปรับสภาพจิตใจ อาหาร วิถีความเป็นอยู่ การออกกำลังกาย
2. ปรับการทำงานของอวัยวะภายในให้ประสาน



งานกันด้วยดี และปรับตัวอยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อมได้ เช่น ฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อนให้เลี้ยงพลังหยาง ฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาวให้เลี้ยงพลังอิน ดูแลความสมดุลของ

5 ธาตุ (ไม้ ไฟ ดิน ทอง น้ำ) ดูแลระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

3. ป้องกันเส้นลมปราณอย่าให้อุดตัน ด้วยการออกกำลังกาย ผักชีงัก มีอารมณ์เบิกบาน รับประทานอาหาร

ที่มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด หรือปรับการไหลเวียนของลมปราณ เช่น ดอกคำฝอย ดั่งกุย เปลือกส้มแห้ง ถั่วดำ เป็นต้น หากมีการอุดตันของเส้นลมปราณ จะทำให้การไหลเวียนของเลือดและลมปราณติดขัด นำมาซึ่งการเจ็บป่วย

4. เก็บรักษาสารจำเป็น (จิง) ในร่างกาย

โดยการมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม ตามวัย

5. ผักจิตให้สงบ ทำสมาธิ ลดตัณห

6. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คงไว้ซึ่งการทำงานทางสรีระที่ปกติ เช่น เมื่อถึงฤดูฝน ควรป้องกันความชื้นและเชื้อรา ฤดูหนาว ควรให้ร่างกายอบอุ่น

7. ปรับการไหลเวียนของลมปราณให้สมดุล ในคัมภีร์จักรพรรดิเหลืองได้เคยไว้ว่า "ร้อยโรคเกิดจากลมปราณ(ชี่)" เช่น ลมปราณไหลย้อนขึ้นทำให้เกิดการไอ

มติชน

Matchon
Circulation: 830,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: พุธ 15 มิถุนายน 2554

ปีที่: 5

ฉบับที่: 45

หน้า: 25(บน)

Col.Inch: 54.39

Ad Value: 84,304.50

PRValue (x3): 252,913.50

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับม.หัวเฉียวฯ: สุขภาพดีกับแพทย์แผนจีน(1)

เรา อาเจียน ลมปรมาณจมอยู่ด้านล่าง ทำให้ท้องเดิน
การดูแลสุขภาพของชาวจีนโบราณ เน้นให้มนุษย์สัมพันธ์
กับธรรมชาติ เรียนรู้ธรรมชาติ น้ำไหลปลาไม่เน่า มนุษย์เรา
ก็เช่นเดียวกัน หากนั่งอยู่นานๆ ไม่เคลื่อนไหวเลย ย่อม
ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย เช่นร้อนใน ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับกระดูก
สันหลังคอและเอว การดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนจีน
ยังมีรายละเอียดอีกมากมาย ซึ่งเราจะนำมาเล่าต่อในฉบับ
หน้ากันนะคะ