

เรียนรู้แพทย์แผนจีน

กับ ม.หิวเฉียวฯ

แพทย์จีนไส้จริง ติโรสมบัตติ
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยหิวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



บำรุงไต ในวัยพ่อ

ในสังคมไทย เสพหลักในหลายๆ ครอบครัวมักจะถูกมองว่าคุณพ่อ การทุ่มเททำงานเพื่อครอบครัวเป็นเวลากว่าสิบปี ทำให้คุณพ่อหลายๆ ท่านลืมนั่งเก้าอี้ความขราที่ค่อยๆ มาเยือน และไม่ได้ให้เวลากับการดูแลสุขภาพนัก จนบางครั้งคุณพ่ออาจรู้สึกตัวเอง ใจสู้แต่กายไม่สู้เสียแล้ว ความขราเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากแต่เราสามารถชะลอไว้ได้ โดยในศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้ให้ความสำคัญสมบูรณ์ของไตเปรียบเสมือนผู้กำหนดสุขภาพของผู้ชาย มาแต่กำเนิด เป็นรากฐานแห่งชีวิต และในคัมภีร์โบราณจักรพรรดิเหลืองของการแพทย์แผนจีนก็ได้มีการบันทึกถึงกฎเกณฑ์ชีวิตแห่งธรรมชาติของเพศชายไว้ว่า

“ผู้ชาย...อายุ 40 ปี ซี่งของไตอ่อนแอ เส้นผมและฟันเริ่มหลุดร่วง อายุ 48 ปี ฟันหล่นร่วงอ่อนแอ ใบหน้าเริ่มมีริ้วรอย เส้นผมและขนาดเคราเริ่มขาว อายุ 56 ปี ซี่งของตับพร่อง เส้นเอ็นเริ่มไม่แข็งแรง ฟันล้มปรมาณแห่งการเจริญพันธุ์สูญสิ้น น้ำเชื้อเหลือน้อย ซี่งของไตพร่องสภาพร่างกายเริ่มร่วงโรย อายุ 64 ปี เส้นผมและฟันหลุดร่วง ไม่มีบุตร”

การแพทย์แผนจีนเชื่อว่า ไตเป็นตัวกำหนดความแข็งแรงของร่างกายตั้งแต่กำเนิด หากซี่และสารจำเป็น

ในไตมีมาก แม้อายุจะมากแต่ก็ยังดูหนุ่ม หากซี่และสารจำเป็นในไตมีน้อย หรือที่มักเรียกกันว่า “ไตพร่อง” ก็อาจทำให้เราแก่ก่อนวัย อาการที่บ่งบอกถึงไตพร่อง สามารถสำรวจด้วยตัวเองได้ โดยดูว่ามีอาการเหล่านี้หรือไม่ เช่น มักมีอาการปวดเมื่อยเอวหรือเข่า เข่นขาไม่มีแรง เหนื่อยง่าย ไม่สดชื่น สมรรถภาพทางเพศเสื่อม หรืออาจพบอาการทางด้านระบบประสาท เช่น ความจำถดถอย ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพการทำงานถดถอย หรือทางด้านอารมณ์ เช่น ความคุมอารมณ์ยาก หงุดหงิด วิตกกังวลไม่ไหวง่าย ขาดความมั่นใจ ขาดความกระตือรือร้น หรือมีอาการขับปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะใส ปริมาณมาก โดยอาการของไตพร่องมักเริ่มแสดงออกในวัยคุณพ่อที่มีอายุราว 40 ปีขึ้นไป

การดูแลสุขภาพไตด้วยตนเอง สำหรับการแพทย์แผนจีนสามารถทำได้โดยรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงไต เช่นอาหารประเภทสีด้า งาดำ ข้าวหอมนิล ถั่วดำ เห็ดหูหนูดำ เห็ดหอม หรือ เม็ดเก๋ากี้ ผลหม่อน (มัลเบอรี่) เม็ดเกาลัด ถั่วอลันท์ เขียงจี้ (ไต่หมู)

การนวดที่ช่วยบำรุงไตได้ มีวิธีนวดดังนี้ 1.นวดจุดกวนเหวียน อยู่กึ่งกลางท้อง ได้สะดือ 4 นิ้วมือ กदनวด



ตามเข็มนาฬิกา 2.ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้าง ภูมิภาคเอวด้านหลัง ช้างกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นตำแหน่งของไต ภูมิภาคบนลงล่างจนรู้สึกร้อน สามารถช่วยเสริมไตหยางปรับการไหลเวียนของเลือดลม 3. ใช้ฝ่ามือถูใต้ฝ่าเท้าไปมาจนฝ่าเท้าร้อน ฝ่าเท้าจะมีจุดหย่งเฉียว ซึ่งเป็นจุดช่วยบำรุงไต นอกจากนี้ ฝ่าเท้าเป็นเขตสะท้อนของอวัยวะต่างๆ การถูฝ่าเท้าสามารถช่วยป้องกันและรักษาอาการขี้หลงขี้ลืม นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร ท้องอืด ท้องผูก ปรับการทำงานของอวัยวะภายในได้อีกด้วย

เนื่องจากไตดูแลจิตในด้านความสามารถในการ

มติชน

Matchon
Circulation: 850,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 3 ธันวาคม 2555

ปีที่: 6

ฉบับที่: 63

หน้า: 16(ล่าง)

Col.Inch: 50.43

Ad Value: 78,166.50

PRValue (x3): 234,499.50

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีนกับ ม.หัวเฉียวฯ: บำรุงไตในวัยพอ

คิดหากลยุทธ์ เทคนิคและวิธีการ ดั้งนั้นการดูแลไต
จึงควรปรับสภาพจิตใจให้มีอารมณ์ดี ผ่อนคลายในเรื่อง
เพศสัมพันธ์ การหลั่งที่มากเกินไปจะทำให้สูญเสียสาร
จำเป็นในไต หากรู้สึกอ่อนเพลียหลังมีเพศสัมพันธ์ ก็ควร
ลดการหลั่งตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
การดูแลไตให้แข็งแรง เป็นการดูแลสุขภาพที่ชาวจีนให้
ความสำคัญมาแต่โบราณ จึงขอเชิญชวนคุณพ่อทุกท่าน
มาดูแลสุขภาพไตกันตั้งแต่วันนี้ ร่วมพิสูจน์วิธีอ่อนเยาว์
แบบง่ายๆ ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนกันค่ะ