

เรียนรู้แพทย์แผนจีน

กับ ม.หัวเฉียวฯ

แพทย์จีนโสรั้ง นิโรธสมบัติ
คณ.การแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

หยิกสันหลัง...

นวดจีนรักษาโรคเด็ก

เมื่อเด็กเล็กเจ็บไข้ได้ป่วย มักเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ หนักใจที่ลูกน้อยไม่ยอมทานยา ยิ่งถ้าลูกป่วยบ่อยๆ คุณพ่อคุณแม่ยิ่งกังวลว่า ลูกทานยามากไปจะมีผลข้างเคียง ต่อลูกหรือไม่ การเจ็บป่วยในวัยเด็ก นอกจากจะมีวิธีการ รักษาด้วยการทานยาที่แสนจะลำบากแล้ว สำหรับการแพทย์ แผนจีน ยังมีวิธีที่ใช้ได้ผลดี ไม่ต้องไปว่าการทานยา และ



ภาพประกอบ <http://zy.china.com.cn/zyts/zyys/jlys/26319.html>
<http://baike.baidu.com/view/1210742.htm>

วิธีการนวด ควรนวดหลังตื่นนอนหรือก่อนนอน ให้เด็กนอนคว่ำ เริ่มนวดจากก้นกบขึ้นไปจนถึงบริเวณใต้คอ ตามแนวด้านข้างของกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง โดยใช้นิ้วชี้ และนิ้วกลางกดไว้ด้านหน้า นิ้วโป้งดันผิวหนัง ใช้สามนิ้วร่วมกันหยิกผิวหนัง พร้อมดันไปด้านหน้า ให้หยิกทุกๆ 3 ครั้ง แล้วดึงผิวหนังขึ้น 1 ครั้ง หยิกจากล่างขึ้นบนนับ 1 รอบ ให้หยิก 3-5 รอบ โดยให้ผิวหนังบริเวณที่หยิกออกแดงๆ เล็กน้อย เวลาหยิกควรหยิกเป็นแนวเส้นตรง ไม่ควรเอียง ไปมา หรือบิดผิวหนัง แรงหยิกและแรงดึงผิวหนัง ควรพอเหมาะ ไม่แรงหรือเบาจนเกินไป

การหยิกสันหลัง เป็นวิธีการนวดจีนที่ผู้ปกครอง สามารถเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ผลการรักษา ก็เป็นที่ยอมรับกันทั้งในและนอกประเทศจีน มีงานศึกษาวิจัย รองรับมากมาย การหยิกสันหลังไม่เพียงแต่เป็นวิธีที่ชาวจีน ใช้รักษาโรค แต่ยังมีใช้เป็นการป้องกันโรคได้อีกด้วย

ไม่มีผลข้างเคียงด้วย นั่นก็คือ การนวดจีน หรือที่เรียกกันว่า “ทุยหนาน” โดยใช้หลักทฤษฎีการแพทย์แผนจีนเป็น พื้นฐาน สำหรับการนวดเด็กเล็กในแพทย์แผนจีน มีการบันทึก มานานกว่าพันปี การนวดเด็กเล็กมีท่าทางมากมาย วันนี้เรา ขอแนะนำหนึ่งในวิธีการนวดที่ชาวจีนนิยมกันมาก

การหยิกสันหลัง

การนวดด้วยการหยิกสันหลัง เป็นวิธีการนวดโดยการ หยิกดึงผิวหนังบริเวณข้างแนวกระดูกสันหลัง เป็นวิธีป้องกัน และรักษาที่มักใช้ในเด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาในระบบ ทางเดินอาหาร การหยิกสันหลัง สามารถปรับสมดุลอินหยาง เสริมพลังซี่ ทะลวงเส้นลมปราณ กระตุ้นการไหลเวียนของ เลือดลม ช่วยปรับการทำงานของอวัยวะภายใน โดยเฉพาะ ระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ กระตุ้นการย่อยและ ดูดซึมของกระเพาะอาหารและลำไส้ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ ร่างกาย มักใช้รักษาเด็กที่มีสุขภาพร่างกายอ่อนแอ มีปัญหา การเจริญเติบโต อาหารไม่ย่อย เมื่ออาหาร ท้องเสีย ปวดท้อง อาเจียน ท้องผูก ลมชัก ร้องไห้ตอนกลางคืน เป็นต้น