



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วเฉียว

แพทย์จับสรัง นิโรสสมบัติ
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยห้วเฉียวเดลิเวอและเเกียสดี

จับเลี้ยง

เครื่องดื่มแก้ร้อนใน

ชีวิตประจำวันของเรามักจะเผชิญกับความเครียด เร่งรีบ อาหารจานด่วนหรืองานเลี้ยงสังสรรค์ ขนมขบเคี้ยว นอนดึก ไม่มีเวลาออกกำลังกาย หรือบางท่านทำงานกลางแจ้งท่ามกลางอากาศที่ร้อนอบอ้าวทั้งวัน การใช้ชีวิตเช่นนี้จำเป็นต้องหาวิธีรับมือกับอาการต่างๆ ที่ตามมา เช่น เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ไอ มีแผลในปาก ปากเหม็น ขมคอ ตาร้อนฝ่าว ซีดามาก ปัสสาวะเหลืองเข้ม ท้องผูก นอนหลับไม่สนิท ปวดมึนศีรษะ หงุดหงิด ลื่นมีฝ้าหนา สีเหลือง อาการเหล่านี้เป็นอาการที่เราเรียกกันว่าร้อนใน จะป้องกันและรักษาอาการร้อนในได้อย่างไร จับเลี้ยงเป็นคำตอบให้คุณเลือกได้ค่ะ



จับเลี้ยง(什凉)เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีนตอนใต้ นิยมกันมากในแถบมณฑลกวางตุ้ง กวางสีและฮกเกี้ยน เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีอากาศชื้นสูงและค่อนข้างร้อน ฝนตกชุก ง่ายต่อการเจ็บป่วยจากเชื้อโรค โดยในสมัยราชวงศ์จีน ราวปี ค.ศ.306 ปฐมจารย์แพทย์จีนเก๋อหงได้ลงมาทางตอนใต้ ทำการศึกษาสมุนไพรท้องถิ่นอย่างละเอียด และรักษาโรคที่ระบาดในขณะนั้น ท่านได้ช่วยวางแนวทางการรักษาให้กับคนท้องที่ ประกอบกับประสบการณ์ของแพทย์จีนรุ่นหลังเรื่อยมา ทำให้เกิดวัฒนธรรมการดื่มจับเลี้ยงเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และสืบทอดรุ่นสู่รุ่นจนถึงทุกวันนี้

มติชน

Matchon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 4 กุมภาพันธ์ 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 65

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 42.26

Ad Value: 65,503

PRValue (x3): 196,509

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: จับเลี้ยงเครื่องต้มแก้วนโน

คำว่าจับ แปลว่าหลายอย่าง คำว่าเลี้ยง แปลว่า เย็น จับเลี้ยงจึงเป็นการนำสมุนไพรหลายชนิดมาต้มรวมกัน เป็นเครื่องต้มที่มีฤทธิ์เย็นนั่นเอง สำหรับในประเทศไทย จับเลี้ยงได้ถูกนำเข้ามาพร้อมกับชาวจีนโพ้นทะเล โดยมีการประยุกต์ใช้สมุนไพรไทยเข้าร่วมกับสมุนไพรจีน มักจะใช้สมุนไพรไม่ต่ำกว่า 10 ชนิด สมุนไพรที่นิยมใช้มักเป็นดอกจิว ไบบัว หญ้าคา เมล็ดเพกา เก็กฮวย รากบัว ใหล่เกง เทียนฮวยสูง แซดตี้ เหงือกัวเช่า หล่อฮั่งก้วย ปรงรสด้วยน้ำตาลทรายแดง แต่ละร้านขายจับเลี้ยงอาจมีสูตรแตกต่างกันไปบ้าง จับเลี้ยงมีสรรพคุณช่วยขับร้อนถอนพิษ แก้กะหายน้ำ ขับความชื้น ป้องกันและบรรเทาอาการร้อน หลายตัวยาสมุนไพรยังสามารถแก้อีกเสบ ด้านเชื้อโรคได้หลายชนิด

การต้มจับเลี้ยง จะต้มขณะอุ่นหรือเย็นก็ได้ แต่ต้มอุ่นจะดีกว่า เพราะสมุนไพรที่ใช้ส่วนใหญ่มีฤทธิ์เย็น ซึ่งอาจจะกระทบต่อหยางชีในร่างกาย โดยเฉพาะกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย สำหรับปริมาณที่ต้ม ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของน้ำจับเลี้ยง โดยไม่ควรต้มเกินปริมาณสมุนไพรแห้งที่ใช้ต่อคนต่อวัน สำหรับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์และให้หมบุตรควรระมัดระวังในการต้ม

จับเลี้ยงเป็นเครื่องต้มสมุนไพรที่ใช้ดูแลสุขภาพของชาวจีน ใช้ป้องกันและรักษาอาการร้อนใน ด้านเชื้อโรคในกลุ่มร้อนตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนจีน การต้มจับเลี้ยงมีประวัติความเป็นมาหลายร้อยปี และได้แพร่หลายไปทั่วโลก ในประเทศจีนจับเลี้ยงได้ถูกนำขึ้นวางบนโต๊ะอาหารแทนเครื่องดื่มน้ำชาบ่อยครั้ง และเป็นเครื่องดื่มที่มีรสชาติที่มียอดจำหน่ายเป็นลำดับต้นๆ ของเครื่องดื่มทุกประเภท

รู้จักจับเลี้ยงกันแล้ว ร้อนในครั้งหน้า ลองชงกันมาต้ม หรือจะซื้อตามร้านขายยาจีนมาต้มเองก็ได้คะ