



## เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว

แพทย์จีนสร้าง ธีโรสมาบอดี  
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

# คลายร้อนถูกวิธี

## สุขภาพดีด้วยศาสตร์แพทย์จีน

เดือนมีนาคม เริ่มย่างเข้าสู่ฤดูร้อน อากาศที่ร้อนอบอ้าวขึ้นทุกๆปี ทำให้บ้านเราใช้วิธีการคลายร้อนด้วยการต้มน้ำเย็นจัด อยู่ห้องแอร์ตลอดทั้งวัน เปิดแอร์เย็นๆ อาหารว่างเป็นไอศกรีม กาแฟเย็นหรือเครื่องดื่มหวานเย็น เพื่อความสบายของยุคใหม่ จนลืมคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายในช่วงนี้ ซึ่งหาวิธีใหม่มา ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนแล้ว พฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วยิ่งขึ้น เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น และเราควรปฏิบัติตัวอย่างไร วันนี้เราจะมาแนะนำให้คุณทราบกันค่ะ

“ฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อนให้เลี้ยงดูพลังหยาง ฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาวให้หล่อเลี้ยงสารอิน”

ประโยคข้างบนเป็นคำบันทึกในคัมภีร์จักรพรรดิเหลืองว่าด้วยการดูแลสุขภาพ ใน 4 ฤดูที่มีมานานกว่า 2,000 ปี เนื่องจากในฤดูร้อนเป็นช่วงเวลาแห่งการเจริญเติบโตของธรรมชาติ ต้นไม้ใบหญ้าแตกกิ่งก้านออกงาม เต็มไปด้วยพลังหยาง จากแนวคิดมนุษย์กับธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้พลังหยางในร่างกายของเราก็เพิ่มขึ้นไปด้วย แต่สภาพอากาศที่แสนร้อน วิธีคลายร้อนของบ้านเราที่กล่าวไว้ ทำให้เรานำเอาความเย็นที่เป็นอินเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป ความเย็นจากน้ำเย็น น้ำแข็ง แอร์ไปกระทบพลังหยางในร่างกาย ทำให้พลังหยางอ่อนแอลง เกิดอาการอ่อนเพลียง่าย ท้องอืด อาหารไม่ย่อย หรือส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยที่ระบบทางเดินหายใจในช่วงฤดูหนาว เช่น มีเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ดังนั้น เราจึงควรปรับวิธีคลายร้อนในช่วงฤดูร้อนให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาติ ด้วยการต้มน้ำที่ไม่เย็นจนเกินไป หรืออาจต้มน้ำอุ่นแทน ซึ่งชาวจีนเชื่อว่า การต้มน้ำอุ่นในฤดูร้อน จะคลายร้อนได้ดีกว่า เพราะเมื่อต้มน้ำแล้ว ทำให้ชุ่มคอ แก้อาการเหนียวเหนียวของน้ำจะทำให้เหงื่อออกเล็กน้อย เมื่อเหงื่อออกแล้วอุณหภูมิในร่างกายก็จะปรับลดลงบ้าง เมื่อเวลาผ่านไปครู่หนึ่งก็จะรู้สึกเย็นขึ้น ส่วนการอยู่ในห้องแอร์ก็ไม่ควรเปิดแอร์เย็นมาก และไม่ควรรออยู่ห้องแอร์ตลอดทั้งวัน เพราะจะทำให้พลังหยางเคลื่อนตัวได้ไม่เต็มที่ เลือดลมไหลเวียนติดขัด จึงควรออกกลางแจ้งบ้าง เพื่ออาศัยพลังธรรมชาติเสริมพลังหยางและกระตุ้นให้ร่างกายปรับการไหลเวียนของเลือดลม การมีเหงื่อออกบ้างจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ การทำจิตใจให้เบิกบาน ยอมรับฤดูร้อน ใจเย็นก็ทำให้กายเย็นไปด้วย

สำหรับท่านใดที่ต้องการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังกับอากาศร้อนๆ แบบนี้แล้ว อาจต้องนอนตื่นเช้าหน่อย เพราะในฤดูร้อนฟ้าจะสว่างเร็ว ควรตื่นเข้ามารับแสงแดดและอากาศที่สดชื่น ช่วงกลางวันหลับพักผ่อนสัก 30 นาที เพื่อหลีกเลี่ยงแสงแดดที่จัดจ้าลดความเหนื่อยล้าจากการนอนตื่นเช้า เสริมกำลังให้กับการทำงานในช่วงบ่าย อาหารก็ควรลดของหวานของมัน เพราะฤดูร้อนกำลังการย่อยจะอ่อนแอลง จึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย โดยปรมาจารย์แพทย์จีนหลี่ซือเจินในสมัยราชวงศ์หมิงได้แนะนำให้

# มติชน

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

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 4 มีนาคม 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 66

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 47.46

Ad Value: 73,563

PRValue (x3): 220,689

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: คลายร้อนญูวิถี สุขภาพดีด้วยศาสตร์แพทย์จีน

รับประทานเป็นข้าวต้ม เพราะย่อยง่าย ช่วยบำรุงกระเพาะอาหารและลำไส้ให้เหมาะสมอย่างยิ่ง สำหรับผู้สูงอายุ เด็กๆ และผู้ที่มีปัญหาอาหารไม่ย่อย หากมีเหงื่อออกมาก สามารถ ต้มน้ำเกลืออ่อนๆ และรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว หรือเลือกรับประทานแตงโม ถั่วเขียวต้ม น้ำบววย น้ำเก๊กฮวย ช่วยแก้กระหาย และคลายร้อน

ฤดูร้อนแม้จะร้อนเกินทน แต่สำหรับบางท่านอาจเป็นช่วงเวลาที่ดีของการรักษา โรค โดยเฉพาะอาการที่มักกำเริบในช่วงฤดูหนาว เช่น หอบหืด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ฤดูลมโป่งพอง หรือผู้มีมือเท้าเย็น ชี้นาว ท้องเสียเรื้อรัง ปวดข้อกระดูก ผู้ป่วยเหล่านี้ มักมีภาวะหยางพร่อง เนื่องจากในช่วงฤดูร้อนพลังหยางแข็งแกร่งขึ้น ภูมิต้านทานดีขึ้น อาการจึงไม่กำเริบ การรักษาในช่วงนี้จะทำให้อาการเจ็บป่วยหายไวขึ้น และอาการ กำเริบในฤดูหนาวจะลดเบาลง เป็นหลักการรักษาที่ทางการแพทย์แผนจีนเรียกกันว่า "โรคในฤดูหนาวรักษาในฤดูร้อน"

การดูแลสุขภาพตามฤดูกาล เป็นส่วนหนึ่งของหลักการดูแลสุขภาพทางการแพทย์แผนจีน เพื่อความสมดุลอินหยางในร่างกาย ลองหันมาใช้วิถีคลายร้อนตาม ศาสตร์การแพทย์แผนจีนกันดีกว่านะคะ