



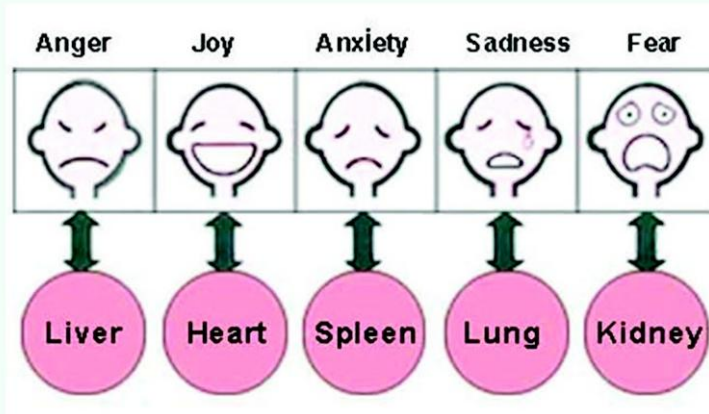
เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วงเอี้ยว

แพทย์จีนโฮ่ว อึ๋นโสรวาบัติ
คุณ: การแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยห่าวเอี้ยวเวินบรเกียสตี

อารมณ์... ภัยใกล้ตัว

ในชีวิตประจำวันของเรา ย่อมมีการโต้ตอบทางอารมณ์กับสภาพแวดล้อม เช่น ดีใจในคำชมเชย เสียใจเพราะถูกติเตียน โกรธเพราะไม่ได้ตั้งใจ การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ดังกล่าวก็เปรียบเสมือนอากาศที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน บางวันฝนตก บางวันแดดจ้า เป็นการเปลี่ยนแปลงในขอบเขตที่ปกติ แต่หากมีอารมณ์ใดที่มากเกินไปหรือต่อเนื่องนานเกิน ก็เหมือนเกิดพายุหรือน้ำท่วม นำพาความเสียหายมาสู่เราได้ ทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วย

ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญอารมณ์กับสุขภาพเป็นอย่างยิ่งจากการบันทึกในคัมภีร์จักรพรรดิเหลือง “การป่วยจากอารมณ์ภายในกระทบถึงเครื่องใน ภายนอกกระทบถึงซี่และเลือด” “โกรธกระทบตับ ดีใจกระทบหัวใจ ครุ่นคิดกระทบม้าม ไตกระทบปอด หวาดกลัวกระทบไต” จะเห็นได้ว่า อารมณ์สามารถทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งเราก็ทราบกันดีว่า ความเครียดและความวิตกกังวล สามารถทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจทำงานผิดปกติ เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ นอกจากนี้ ความโกรธ ความกังวลยังทำให้เราไม่มีสมาธิ ทำให้ความสามารถในการจดจำและการทำความเข้าใจลดลง



ที่มา: http://tcm.chinese.cn/en/article/2009-08/24/content_10253.htm

มติชน

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

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 6 พฤษภาคม 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 68

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 46.52 Ad Value: 72,106

PRValue (x3): 216,318

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: อารมณ์...ภัยใกล้ตัว

การแพทย์แผนจีนได้จำแนกความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะภายในกับอารมณ์ไว้ 5 คู่ด้วยกัน ดีใจสัมพันธ์กับหัวใจเป็นอารมณ์ที่ดี แต่ถ้าจู่ๆ ก็ดีใจมาก จะทำให้ซี่ของหัวใจกระจาย ไม่มีแรงสูบฉีดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนช้า เกิดอาการใจสั่น เจ็บตำแหน่งหัวใจนอนไม่หลับ หลงลืม อย่างที่มักพูดกัน “ดีใจจนลืม” ซึ่งได้บ่งบอกถึงการดีใจมากเกินไป ทำให้จิตไม่อยู่กับตัว บางคนดีใจมากจนหัวใจวายก็มี ดังนั้นการดีใจมากเกินไปไม่ได้ดีต่อสุขภาพเลย

ความโศกเศร้าสัมพันธ์กับปอด ความโศกเศร้าหรือกังวลมากเกินไปทำให้หน้าตาหม่นหมอง ซึมเศร้า ไม่พูดไม่จา จิตใจห่อเหี่ยว ไอ หายใจสั้น คลื่นไส้ ทานอาหารไม่ลง ท้องผูก ยิ่งสภาพจิตใจเช่นนี้เป็นมากเป็นนาน ยิ่งทำให้แก่เร็ว ภูมิคุ้มกันต่ำ ป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย

ความโกรธสัมพันธ์กับตับ ความโกรธเล็กน้อย สามารถช่วยระบายความเก็บกด แต่การโกรธอย่างรุนแรง คำว่าตบตี จะทำให้ซี่ตับติดขัด หากเป็นมากอาจถึงกับใบหน้าซีดขาว แขนขา สั่น หมดสติและเสียชีวิตได้ เหมือนดั่งในวรรณคดีสามก๊กที่จิวยี่แค้นใจขงเบ้งจนกระอักเลือดตาย

การครุ่นคิดสัมพันธ์กับม้าม การครุ่นคิดเป็นการรวมสมาธิเพื่อคลี่คลายปัญหา แต่การครุ่นคิดที่มากเกินไป จะกระทบต่อม้าม ทำให้เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย เป็นโรคระบบทางเดินอาหารได้ง่าย ส่วนความกลัวและตกใจเป็นอารมณ์ที่สัมพันธ์กับไต หากตกใจหรือกลัวมาก อาจทำให้หมดสติ กลิ่นปัสสาวะและอุจจาระไม่อยู่

จากข้างต้นที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า อารมณ์ที่รุนแรงเป็นภัยใกล้ตัวที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นการรู้จักควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง เพราะนอกจากจะทำให้สุขภาพจิตดีแล้ว ยังทำให้สุขภาพกายดีด้วยค่ะ