



## เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วเจียว

แพทย์จีนสร้าง นโรธสมบัติ  
คณาจารย์แพทย์แผนจีน  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

มิถุนายนเป็นเดือนที่เข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศช่วงนี้ แม้ฝนจะตกลงมาบ้างแล้ว แต่ความร้อนก็ยังคลายไปได้ไม่มาก อากาศที่ร้อนชื้นนี้ ทำให้หลายท่านอาจเริ่มมีอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว เช่น เมื่อยเนื้อเมื่อยตัวอยู่เรื่อยๆ ปวดและหนักแขนหนักขา ไม่เจริญอาหาร ท้องอืด ถ่ายอุจจาระเหลว ฝ่าที่ลื่นหนาหรือเหนียวลื่น ผิวหนังอักเสบ คันหรือมีตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณผิวหนัง หรือมีตกขาวมากในสตรี อาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และเราจะป้องกันรักษาได้อย่างไร ฉบับนี้เราจะแนะนำให้ท่านได้ทราบกันค่ะ

หากท่านใดสำรวจร่างกายตัวเองแล้วพบอาการข้างต้น นั่นแสดงว่า ร่างกายของท่านกำลังถูกความชื้นรุกราน ซึ่งความชื้นนี้อาจเนื่องมาจากช่วงนี้เป็นช่วงของฤดูฝน โดยศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้จัดม้ามอยู่ในธาตุดิน ม้ามจึงดูดซับน้ำได้ดี ดังนั้นความชื้นจึงสะสมอยู่ที่ม้าม หนึ่งในหน้าที่การทำงานของม้ามคือ ช่วยการทำงานของขบวนการย่อย

# ภัยจากความชื้น ที่มาทับฝน

ดูดซึมลำเลียงอาหารและน้ำไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย เมื่อความชื้นเข้ามาสะสมย่อมกระทบการทำงานของม้าม อุดกั้นการไหลเวียนของชี ส่งผลทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายช้าลง เกิดน้ำคั่งสะสมในร่างกาย ทำให้แสดงอาการที่ระบบทางเดินอาหาร เช่น หิวแต่อิ่มเร็ว ไม่เจริญอาหาร น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ท้องอืด ท้องเสีย อวัยวะที่เชื่อม



www.health.chinaluxus.com

โยงสัมพันธ์กับม้าม เช่น ปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อและแขนขา ชาบวม น่องขาหนักหน่วง ท่านที่มีอาการข้างต้นไม่ชัดเจน แต่สงสัยว่าตัวเองมีความชื้นหรือไม่ เราก็มีวิธีให้ท่านสังเกตได้ด้วยตนเอง คือ 1.สังเกตความรู้สึกหลังตื่นนอนว่าทุกเช้าตื่นนอนรู้สึกเมื่อยล้า มีน้ครึระ ตาบวม ไม่สดชื่น ชี้เกียจจากจากเตียงหรือไม่ 2.ระหว่างวันมีอาการแน่นหน้าอก สมอองไม่ปลดปล่อย ว่างนอนง่าย เมื่อยตัว เมื่อยหรือไม 3.สังเกตอุจจาระ ว่าอุจจาระที่ถ่ายออกมา มีลักษณะเหนียว มีคราบติดที่โถส้วม สีอุจจาระเป็นสีเขียวขี้ม้า นิ้มไม่เป็นก้อน หรือรู้สึกถ่ายไม่สุดหรือไม่ 4.สังเกตฝ่าที่ลื่น ว่าลื่นมีฝ่าหนา มองไม่เห็นสีผิวลื่น หรือเป็นลักษณะเหนียวๆ ลื่นๆ หรือลื่นใหญ่ ขอบลื่นเป็นรอยพื้นหรือไม่ 5.สังเกตดูว่าตอนเช้าขณะแปรงฟันมีอาการคลื่นไส้หรือไม่ ในค้อมีน้ำลายเหนียวหรือเป็นเสมหะ ขากออกได้ไม่หมดหรือไม่ 6.สำหรับสตรีมีตกขาวมากหรือไม่ หากท่านมีอาการในข้อใดข้อหนึ่ง แสดงว่าท่านเริ่มมีความชื้นสะสมอยู่ในร่างกายแล้ว และควรจะหาวิธีการขับความชื้น ป้องกันไม่ให้ความชื้นกระทบต่อสุขภาพ

# มติชน

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

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 3 มิถุนายน 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 69

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 46.20

Ad Value: 71,610

PRValue (x3): 214,830

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: ภัยจากความชื้นที่มาพร้อมกับฝน

วิธีการป้องกันและขับความชื้นสามารถทำได้โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ในห้องแอร์ตลอดเวลาทั้งวัน หากนอนห้องแอร์ควรห่มผ้า หลีกเลี่ยงรับประทานน้ำแข็งและอาหารแช่เย็น งดขนมหวาน และอาหารที่มีไขมันสูง งดการดื่มสุรา ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น หากเปียกฝนควรเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที และควรออกกำลังกายทุกวัน

นอกจากนี้สามารถเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยเสริมบำรุงกล้ามเนื้อและขับความชื้น เช่น ผักโขม พริกเขียว ลูกเดือย ถั่วเขียว ข้าวโพด บวบ หอมใหญ่ เป็ลือกแดงโม หรือเลือกดื่มชาเม่นาว โดยนำขิงสด 2 แว่น (เท่าเหรียญห้าบาท) ต้มน้ำ 500ml 3 นาที แล้วใส่มะนาว 1 ลูก (จะคั้นเป็นน้ำมะนาวหรือหั่นเป็นแว่นๆ ก็ได้) ดื่มขณะอุ่น จะช่วยขับความร้อนและความชื้น บำรุงกระเพาะอาหาร หรือใช้วิธีครอบแก้ว ก็สามารถขับความชื้นและความเย็น กระตุ้นการไหลเวียนในเส้นลมปราณดีขึ้นทำให้เลือดลมไหลเวียนดี ลดอาการบวม แก้ปวดเมื่อย และขับพิษ หรือจะรมไถ้สมุนไพรตามจุดฝังเข็ม นวดกดจุดเฉิงซาน (UB57) ซานอินเจียว (SP6) อินหลิงเฉวียน (SP9) ก็ช่วยได้เช่นกัน

ความชื้นแม้จะเป็นเพียงหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เราเจ็บป่วยได้ แต่ด้วยความเป็นองค์รวมของร่างกาย ความชื้นจึงไม่ใช่ปัจจัยเล็กๆ ที่เราจะมองข้าม แต่ควรจะเป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคที่เราควรให้ความสำคัญ เพราะความชื้นสามารถส่งผลกระทบต่อทุกระบบในร่างกายของเราเหมือนห้วงโซ่ทำให้ร่างกายเสียสมดุล และเกิดโรคในระบบอื่นๆ ตามมาได้อีกด้วย.