



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วเจียว

แพทย์จีนโบราณ บัณฑิต
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยเว่ยเฉียวเว่ยเฉียวประเทศไต้หวัน



รู้เขา รู้เรา... แข็งแรงอย่างคนดังได้ไม่ยาก

อายุมากขึ้น ร่างกายย่อมสึกหรอไปตามกาลเวลา การดูแลสุขภาพจึงให้ความสำคัญกับการชะลอความเสื่อมของร่างกาย การแพทย์แผนจีนมีเทคนิคอะไรที่可以帮助我们บ้าง วันนี้เราจะมาเล่าเคล็ดลับการดูแลสุขภาพของคนจีนที่มีชื่อเสียงทั้งในอดีตและปัจจุบัน เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เห็นภาพว่า แท้จริงแล้วการมีสุขภาพที่ดีทำได้ไม่ยากเลย

ทุกท่านคงรู้จักท่านปรมาจารย์ขงจื้อ ท่านเกิดเมื่อปี ก่อนค.ศ.551 แม้จะเป็นบุคคลสำคัญในการช่วยบริหารบ้านเมืองในยุคนั้น แต่ชีวิตราชการของท่านไม่เคยราบรื่น ความหวังที่จะช่วยพัฒนาประเทศจำเป็นต้องสิ้นสุดลงในวัย 60 ปีเศษ จากนั้นท่านได้หันมาแต่งตำราคำสอนอย่างจริงจัง ความผิดหวังด้านการงาน กับการสูญเสียลูกชายเมื่อวัย 69 ปี และสูญเสียศิษย์รักเมื่อวัย 70 ปีนั้น หากเกิดขึ้นกับตัวเรา คงเข้าใจถึงความหวังยิ่งนัก แต่ท่านขงจื้อเป็นผู้ที่มีกำลังใจแรงกล้า ความมุ่งมั่นสูง มีเป้าหมายชัดเจน สนุกกับงานแต่งตำราคำสอนที่ท่านเคยคิดจะทำเมื่อยังหนุ่มๆ กับคำกล่าวของท่านที่ให้ไว้กับคนรุ่นหลัง “การเป็นคน ไม่ต้องโทษฟ้า ไม่ต้องโทษใคร” การมีจิตใจเข้มแข็งและเป็นคนใจกว้าง ทำให้ท่านขงจื้อมีอายุยืนถึง 72 ปี มากกว่าคนในยุคนั้นที่ส่วนใหญ่มีอายุไม่เกิน 50 ปี

อีกท่านหนึ่งที่เราจะกล่าวต่อ คือ สมเด็จพระจักรพรรดิเฉียนหลงฮ่องเต้ในสมัยราชวงศ์ชิง ที่เรามักจะคุ้นเคยในนามว่า องค์ชายสี่ ในภาพยนตร์จีน ทรงครองราชย์เป็นเวลานาน 60 ปี มีพระชนมพรรษา 87 พรรษา เป็นฮ่องเต้ที่มีพระชนมพรรษายืนที่สุดในประวัติศาสตร์จีน จักรพรรดิเฉียนหลงมีสุขภาพของตนเอง และได้เปิดเผยให้ขุนนางของท่านได้ทราบทั่วกันคือ ไม่นอนตื่นสาย ฟ้าสว่างควรลุกจากเตียง ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ในที่แจ้ง เคลื่อนไหวร่างกายแขนขา ไม่นั่งนาน ยืนนาน นอนนาน หรือมองนาน รับประทานอาหารหรือยาสมุนไพรที่บำรุงร่างกายตามฤดูกาลอย่างพอเหมาะ ทำ10 เรื่องบ่อยๆ คือ ทำท่าเคี้ยว กลืนน้ำลาย นวดใบหน้า นวดคอก กวักหน้า หัวผม นวดเท้า นวดท้อง และขมิบก้นบ่อยๆ 4 เรื่องไม่ทำ คือ กินไม่หยุด นอนไม่พุด ดื่มไม่เมา กามไม่หลง ท่านจักรพรรดิเฉียนหลงมีความชอบมากมาย ชอบขี้ม้า ยิ่งธนู ท้องเที่ยว อ่านหนังสือ เขียนพู่กันจีน แต่งกลอน เป็นการฝึกสมองให้แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี อาหารที่ท่านเสวยส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักที่สดใหม่ เสวยเนื้อสัตว์เพียงเล็กน้อย ไม่เสวยอิมก๊วยไป ท่านไม่โปรดบุหรี ทรงโปรดเสวยชา และเสวยน้ำแร่ธรรมชาติ การดูแล

มติชน

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

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 4 พฤศจิกายน 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 74

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 47.37

Ad Value: 73,423.50

PRValue (x3): 220,270.50

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: รู้เขา รู้เรา...แข็งแรงอย่างคนดังได้ไม่ยาก

สุขภาพเช่นนี้ ทำให้ท่านจักรพรรดิเฉียนหลงทรงมีพระวรกายที่แข็งแรง แม้มีพระชนมพรรษา
กว่า 80 พรรษา ก็ยังเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว และยังร่วมว่าราชการกับเหล่าขุนนางเป็นบางเวลา
เรามาดูการดูแลสุขภาพของปรมาจารย์แพทย์จีนในยุคนี้กันบ้าง ท่านมีเทคนิคในการ
ดูแลสุขภาพกันอย่างไร คุณหมอสวีจิงฟานในวัย 86 ปี ปัจจุบันยังยืนหยัดรักษาผู้ป่วยอยู่
ได้เฉยคลีตลับของท่านไว้ว่า ท่านจะทานอาหารรสอ่อน ไม่ทานอิมเกินไป ทานยาสมุนไพรจีน
บำรุงร่างกายบ้าง ทำกายบริหารเป็นประจำ พักผ่อนเป็นเวลา ทำจิตใจให้เบิกบาน ผ่อนคลาย
ไม่โกรธ เชื่อมั่นในตัวเอง แต่ไม่หยิ่งทะนง อ่านหนังสือเพลินๆ เขียนพู่กันจีน ฟังเพลง และ
เล่นดนตรี ส่วนคุณหมोजางฉี ในวัย 95 ปี แต่ดูจากภายนอกเหมือนคนอายุ 60 กว่าเท่านั้น
ก็ได้แนะนำว่า "ชีวิตอยู่ที่การเคลื่อนไหว" ต้องเคลื่อนไหวทั้งกายและสมอง ท่านอาจารย์จะ
ออกกำลังกายทุกเช้า ท่านชอบเดินดิสโก้สำหรับผู้สูงอายุ แม้จะเกษียณอายุแล้ว แต่ท่านก็ยัง
รักษาผู้ป่วย สอนลูกศิษย์ ทำวิจัย เขียนตำรา ซึ่งช่วยกระตุ้นการคิดและความจำอยู่เสมอ
เรื่องราวการดูแลสุขภาพของคนดังมีมากมาย จะเห็นได้ว่า การจะมีสุขภาพที่ดี อายุยืน
ไม่ยากอย่างที่คิด แค่เราปรับการใช้ชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับหลักการดูแลสุขภาพทั้งกาย
และใจ ซึ่งเราได้นำเสนอมาโดยตลอด การดูแลสุขภาพต้องใช้เวลาสะสมทุกวัน หากปฏิบัติได้
ถูกต้องแล้วย่อมเห็นผลในวันข้างหน้าแน่นอนค่ะ