



ป้องกันสมองอ่อนล้ากับแพทย์แผนจีน



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.ห้วเจียว

อาจารย์ไสรัง นิโรธสมบัติ
แพทย์แผนจีน
คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัย
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

สมองอ่อนล้า มักเกิดขึ้นกับคนที่ต้องใช้ความคิดในการทำงาน เช่น งานบริหาร งานออฟฟิศ อาชีพอิสระ ฯลฯ ซึ่งมักมีเวลาออกกำลังกายน้อย ทำให้เกิดความชื้นสะสมในร่างกายได้ง่าย การอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ เช่น ทำงานหน้าโต๊ะ ก็มักทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนอยู่ในสภาวะที่เกร็ง ทำให้เลือดลมไหลเวียนติดขัด เกิดอาการปวดเมื่อย หรือการใช้ความคิดมากเกินไป ก็จะกระทบการทำงานของม้าม ทำให้ระบบการย่อยและดูดซึมสารอาหารได้ไม่ดี เกิดอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ใจสั่น นอนไม่หลับ เป็นต้น เป็นเหตุให้การดูแลสุขภาพของคนในกลุ่มนี้ ต้องเน้นในเรื่องการออกกำลังกาย การทำจิตใจให้สงบ บำรุงหัวใจ และสมอง โดยแพทย์จีนมีวิธีง่ายๆ ในการดูแลตัวเอง ดังนี้

1. รับประทานอาหารที่บำรุงสมองและบำรุงสายตา ผู้ที่ใช้สมองมาก ควรให้ความสำคัญกับอาหารเช้า รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตามหลักทฤษฎีแพทย์จีนมองว่า สมองสร้างจากไขกระดูกที่ไตเป็นผู้เก็บกักดูแล หัวใจควบคุมดูแลจิตที่ต้องอาศัยเลือดเป็นตัวหล่อเลี้ยง ดังนั้นอาหารที่บำรุงไต หัวใจและเลือด ล้วนแล้วช่วยบำรุงสมองได้ เช่น วอลนัท อัลมอนด์ ถั่วเหลือง ถั่วดำ งาดำ ข้าวหอมนิล แครอท ไข่ หอยทะเล ปลา อาหารทะเลต่างๆ ลำไยแห้ง พุทราจีน โสม ผลหม่อน ฯลฯ ส่วนบางท่านอาจทำงานที่ต้องใช้สายตา มาก แพทย์จีนมองว่า การใช้สายตามากไปจะกระทบต่อเลือด มีอาการตาแห้ง ตามัวง่าย จึงควรรับประทานอาหารที่บำรุงเลือด บำรุงสายตาบ้าง เช่น

มติชน

Matichon
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 1 มิถุนายน 2558

ปีที่: 9

ฉบับที่: 93

หน้า: 11 (ล่าง)

Col.Inch: 48.22

Ad Value: 74,741

PRValue (x3): 224,223

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: ป้องกันสมองอ่อนล้ากับแพทย์แผนจีน

ไข่แดง แครอท ข้าวโพด มันเทศ ถั่วลิสง เม็ดเก๋ากี้ ผลหม่อน ดอกเก๊กฮวย ฯลฯ

2. นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เช่น ใช้นิ้วมือของมือทั้งสองกดนวดเหมือนเสกผมจากหน้าผากไปท้ายทอย ใช้สองหัวแม่มือไปกดที่บริเวณขมับ นิ้วที่เหลือนวดศีรษะด้านข้างเป็นเส้นตรงจากบนลงล่าง และนวดคิ้วที่ขมับตามเข็มนาฬิกาหรือทวนเข็มนาฬิกาก็ได้หลายๆรอบ การผ่อนคลายสายตาทำได้โดยนำฝ่ามือทั้งสองประกบกันจรดที่ใบหน้า ภูชี้ลง จากตรงกลางใบหน้าออกไปด้านข้าง ทำซ้ำหลายๆรอบ กดคิ้วเบาๆ บริเวณหัวคิ้วและหัวตาทั้งสองข้าง

3. การใช้สมองมากเกินไปจะทำให้เลือดลมในร่างกายลดน้อยลง และทำให้สมองอ่อนล้าได้ง่าย ดังนั้นการทำงานจึงควรมีการพักสมองอย่างน้อยทุกๆ 2 ชั่วโมง ครั้งละ 10-15 นาที โดยเคลื่อนไหวแขนขาตามร่างกาย หายใจเข้าออกลึกๆ หรือหลับตาทำจิตในสงบ หรือฟังเพลงเบาๆ สบายๆ จะช่วยลดความตึงเครียด ทำให้การทำงานของสมองซีกซ้ายและขวาสมดุลกันด้วยค่ะ