

สุขภาพดีเริ่มต้นที่ ถนน 5 อวัยวะ ตับ ม้าม หัวใจ ปอด ไต

ศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพ
ตามแนวทางแพทย์แผนจีน



• หมอไพโร •

คอลัมน์นิสต์ “สมดุลแบบแพทย์แผนจีน”

และ “ไขปัญหาสุขภาพแผนจีน”

สุขภาพดีเริ่มต้นที่
นอน
5 **อวัยวะ**
ตับ ม้าม หัวใจ ปอด ไต

ศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพ
ตามแนวทางแพทย์แผนจีน



พิมพ์ครั้งแรก: มีนาคม 2562, ราว 215 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ

หนังสือพิมพ์

สุภาพดีฉบับเดือนธันวาคม 5 ฉบับละ 5 บาท รวม 25 บาท, กรุงเทพฯ: เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2568, 176 หน้า

1. สุภาพดี, L. พิธี: อังกฤษ/ไทย, ฐานภาพประกอบ: II, ชื่อเรื่อง

616.12

ISBN 978-616-696-696-7

เจ้าของผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษาประธานกรรมการเนชั่นกรุ๊ป

ทนาย จันทรวโรจน์

กรรมการและประธานเจ้าหน้าที่การเงิน

รพจน์ จรรย์โกมล

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ

ฐิตกานต์ ชนาโอฬาร

บรรณาธิการ

จิรายุทธ ประเจตนา

บรรณาธิการต้นฉบับ

กัมสนีย์ วรรณงกูร

ปก / รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

กราฟิก

วเทพ สว่างทะนอด

พิสูจน์อักษร

กิตยา บุญเลิศ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ณัฏฐาภรณ์ เจริญภัทรเกียรติ

ฝ่ายขาย

จางวราณ นาคบัวรุ่ง, สุภาพร แฉอด,

ชลลภาศกัญจน์ กัทธอน, อัครดา สารไทย

สำนักงาน บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) เลขที่ 33 อาคารดิโนสโรวิน 1 ชั้น 24 ซอยเลขที่ 4

ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2091-5900 โทรสาร 0-2091-5928

www.nation.com, www.facebook.com/nation, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท แอดทีฟ จำกัด เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 84 แขวง 14 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2530-4114 โทรสาร 0-2108-8950, 0-2108-8951

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2556 โดย บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชันแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) ห้ามลอกเลียนแบบส่วนใดส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจดบันทึกโดยไม่ได้รับอนุญาตโดยไม่รูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยขอสงวนสิทธิ์ในภาพลักษณ์ภายนอกของหนังสือเล่มนี้ไว้โดยไม่ได้รับอนุญาต

ขอสงวนสิทธิ์ในบางส่วนของหนังสือเล่มนี้ไว้โดยไม่ได้รับอนุญาตโดยไม่รูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยขอสงวนสิทธิ์ในภาพลักษณ์ภายนอกของหนังสือเล่มนี้ไว้โดยไม่ได้รับอนุญาต

คำนำ

ตำราพิชัยสงครามที่กล่าวว่า “รู้เขา รู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง” ไม่เพียงใช้ได้ในการทำศึกสงครามเท่านั้น หากยังใช้กับการดูแลสุขภาพได้เป็นอย่างดีอีกด้วย การรู้เท่าทันกลไกการทำงาน สัญญาณเตือน เมื่อถึงคราวที่อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมสภาพหรือเกิดโรค และการดูแลตนเองรักษาระบบการทำงานของอวัยวะหลักๆ ของร่างกาย ก็เท่ากับได้ดูแลสุขภาพสุขภาพในองค์รวมให้ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

นอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทยแล้ว การแพทย์แผนจีนก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง การแพทย์แผนจีนนี้มีประวัติความเป็นมายาวนานกว่า 5,000 ปี ในปัจจุบันการรักษาด้วยแพทย์แผนจีนกำลังเป็นที่สนใจและได้รับความนิยมในไทยมากขึ้น เพราะสามารถรักษาผู้ป่วยให้หายได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

การดูแลสุขภาพสุขภาพร่างกายตามแบบฉบับของแพทย์แผนจีนนั้นยึดหลักทฤษฎีแบบองค์รวม นับตั้งแต่องค์รวมของคนกับธรรมชาติ และองค์รวมของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย โดยถือว่าร่างกายของมนุษย์เป็นองค์รวมที่มีระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานอย่างสัมพันธ์กัน จากแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวนี้ การแพทย์แผนจีนจึงมุ่งเน้นให้เราให้ความสำคัญกับความสมดุลของตัวเรากับธรรมชาติ และความสมดุลของการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายด้วยตัวเอง

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์ได้รวบรวมองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกลไกการทำงานของอวัยวะหลักทั้งห้าที่สำคัญและทำหน้าที่ขับเคลื่อนพลังชีวิตภายในร่างกายของเรา อันได้แก่ ตับ ม้าม หัวใจ ปอด และไต ซึ่งเป็นองค์ความรู้ตามแบบแพทย์แผนจีน มารวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ โดยนำเสนอด้วยภาษาที่อ่านง่าย ใช้ศัพท์ทางวิชาการแพทย์แผนจีนเท่าที่จำเป็น เพื่อให้แม้แต่ผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านนี้มาก่อน ก็สามารถอ่านและเข้าใจได้โดยง่าย

หนังสือเล่มนี้เขียนและเรียบเรียงโดยหมอไพโร ซึ่งสำเร็จวิชาการแพทย์แผนปัจจุบันจากมหาวิทยาลัยการแพทย์ทหารที่ 2 แห่งนครเซี่ยงไฮ้ สาธารณรัฐประชาชนจีน และได้ผ่านการอบรมประเมินความรู้ด้านศาสตร์การแพทย์แผนจีนตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ได้รับหนังสืออนุญาตให้ประกอบโรคศิลปะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน และได้เปิดคลินิกแพทย์แผนจีนมาตั้งแต่ปี 2546 มาจนถึงปัจจุบัน

สำนักพิมพ์ฯ จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ด้วยเจตนารมณ์คือ เพื่อให้ผู้อ่านรู้จักหน้าที่และกลไกการทำงานของอวัยวะหลักทั้งห้าของร่างกายเราเอง ทั้งในหน้าที่การทำงานของแต่ละอวัยวะ และการทำงานที่สอดคล้องประสานกันอย่างเป็นระบบที่มีหัตถศรัทธายิ่ง รวมถึงรู้วิธีการดูแลตนเองรักษาอวัยวะต่างๆ ทั้งห้า เพื่อชะลอความเสื่อม ยืดอายุการใช้งาน และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและคนใกล้ชิดในเบื้องต้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและถูกวิธีตามแนวทางของศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

จากใจผู้เขียน

อวัยวะทั้งห้า อันได้แก่ ตับ ม้าม หัวใจ ปอด และไต เป็นพื้นฐานของร่างกายคนเรา หากอวัยวะเหล่านี้แข็งแรง ร่างกายจะแข็งแรงตั้งแต่เด็ก สู่วัยหนุ่มสาว ถึงวัยทำงาน ต่อถึงวัยทอง จนกระทั่งเข้าสู่วัยชราอย่างมีคุณภาพ

แม้อวัยวะเหล่านี้จะค่อยๆ เสื่อมลงตามวัยที่สูงขึ้นก็ตาม หากมีการดูแลถนอมรักษาให้ดี ร่างกายก็จะมีพลังแข็งแรงสมวัย แต่หากใช้ชีวิตอย่างสิ้นเปลือง ขาดการถนอมอวัยวะเหล่านี้ จนอวัยวะเกิดความอ่อนล้า เหนื่อยเพลีย ก็จะเป็นตัวเร่งให้ความเสื่อมมาเร็วและรุนแรงยิ่งขึ้น อีกทั้งยังก่อให้เกิดโรคต่างๆ อีกด้วย

วิถีชีวิต ความเคยชินของคนปัจจุบัน ส่งผลให้อวัยวะทั้งห้าอ่อนแอลงเร็วก่อนโรคต่างๆ ที่ไม่ใช่มาจากเชื้อโรคขึ้นในวงกว้าง การถนอมรักษาอวัยวะเหล่านี้ให้แข็งแรงเพื่อเป็นหลักประกันให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรค ชะลอความเสื่อม มีอายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด จะถนอมรักษาอย่างไร ต้องทำอย่างจริงจัง “รู้เขา รู้เรา” รู้จริง ทำได้จริง ทำแล้วเห็นผลจริง

หนังสือเล่มนี้จึงได้คัดสรรเนื้อหาส่วนที่เป็นแก่นสาระสำคัญๆ ในหนังสือชุด ถนอมห้าอวัยวะ ยับยั้งสารพัดโรค ซึ่งมีอยู่ห้าเล่มคือ ถนอมตับ ถนอมม้าม ถนอมหัวใจ ถนอมปอด ถนอมไต มารวมเป็นเล่มเดียว เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน

ที่สะดวกต่อผู้อ่านในการทำความเข้าใจ ให้คำตอบ แนะนำแนวทาง ในการดูแลร่างกายในเบื้องต้น โดยหากผู้อ่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมในรายละเอียดเพิ่มเติมในแต่ละหัวข้อก็สามารถหาอ่านได้จากหนังสือแต่ละเล่มคือ *ถนนอมตบ* *ถนนอมม้าม* *ถนนอมหัวใจ* *ถนนอมบ่อด* *ถนนอมไต่* ที่จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับสาระประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ไม่มากก็น้อย

ขอบคุณสำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์ และขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจเสมอมา

หมอไพโร

ตัวอย่าง



สารบัญ



บทนำ	11
บทที่ 1 "ดิบ" โรงงานจับพิช	19
• หน้าที่และการทำงานของดิบ	21
• ดิบเสื่อมก่อโรค	26
• โรคที่เกิดกับดิบและปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคดิบ	35
• ภาวะ "ดิบถึงแข็งแรง"	45
• การดูแลและเฝ้าระวังรักษาดิบ	50
บทที่ 2 "ม้าม" ตัวแทนของระบบย่อย	55
• หน้าที่และการทำงานของม้าม	58
• สาเหตุที่ทำให้กระเพาะม้ามเสื่อมและเกิดโรค	65
• โรคที่เกิดจากม้ามพร่องหรือม้ามเสื่อม	70
• การดูแลและเฝ้าระวังรักษาม้าม	73
• บำรุงม้ามด้วยอาหารและสมุนไพร	76

บทที่ 3 “หัวใจ”เบตเตอร์ของร่างกาย	83
• หน้าที่และการทำงานของหัวใจ	86
• ภาวะหัวใจเสื่อม	89
• โรคหัวใจและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค	95
• ความรู้เบื้องต้นในการช่วยเหลือผู้ที่มีอาการทางโรคหัวใจ	104
• การดูแลและถนอมรักษาหัวใจ	106
บทที่ 4 “ปอด” เครื่องฟอกอากาศ	111
• หน้าที่และการทำงานของปอด	114
• สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค	119
• ปอดเสื่อมและสาเหตุที่ปอดเสื่อม	123
• ปอดพร่องและโรคที่เกิดกับปอด	124
• การดูแลและถนอมรักษาปอด	132
• อาหารบำรุงปอด	134
บทที่ 5 “ไต” ขุมพลังแห่งชีวิต	137
• หน้าที่และการทำงานของไต	140
• จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อไตพร่อง?	145
• สาเหตุที่ทำให้ไตเสื่อม	149
• โรคไต	153
• การดูแลและถนอมรักษาไต	162
บทส่งท้าย	169
ประวัติผู้เขียน	174

ထွက်

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงการแพทย์แผนจีน หลายคนคงคุ้นเคยกับคำว่า “หมอจีน” “ยาจีน” ศาสตร์การแพทย์แผนจีนนี้มีประวัติยาวนานหลายพันปี แต่สำหรับในประเทศไทยแล้วนับว่ายังเป็นน้องใหม่ที่เพิ่งเริ่มจะมีคนสนใจยอมรับ และความเข้าใจต่อศาสตร์นี้ก็ยิ่งถือน้อยมาก

กระแสความนิยมศาสตร์การแพทย์แผนจีนขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ ทั่วโลก ในประเทศไทยของเรามีคนมองเห็นคุณค่าของการใช้ศาสตร์ดังกล่าวมาดูแลสุขภาพร่างกายมากขึ้นด้วยเช่นกัน แต่การจะนำการแพทย์แผนจีนมาใช้ได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง และได้ผล จำเป็นต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจ หลักคิดและหลักการปฏิบัติเบื้องต้นไว้บ้าง

“หลักคิด” ของการแพทย์แผนจีนนั้น อยู่ที่ “ความเป็นองค์รวม” คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างคนกับโลกธรรมชาติ สอนให้รู้ว่าคนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ การดำเนินชีวิตต้องสอดคล้องกับดินฟ้าอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล สอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น สังคมสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ เพื่อให้เห็นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย และอวัยวะภายในร่างกายที่เชื่อมโยงกับภายนอก โดยผ่านประตูทวารทั้งเก้า เช่น ประตูทวารของตับอยู่ที่ตา ของหัวใจอยู่ที่ลิ้น ของม้ามอยู่ที่ปาก ของปอดอยู่ที่จมูก และของไตอยู่ที่หูและทวารหนักเบาทั้งสอง เป็นต้น

ศาสตร์แพทย์แผนจีนเน้นความสำคัญของอวัยวะไปที่ “ไต” เพราะไตเป็นที่กักเก็บ “สารชีวิตก่อนกำเนิด” คนเราตั้งแต่เกิด เจริญเติบโต เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ แก่ชรา จนกระทั่งดับสูญ ล้วนเกิดจากความอุดมสมบูรณ์และการถดถอยของสารชีวิตในไตทั้งสิ้น การดูแลไตให้แข็งแรงจึงไม่เพียงทำให้ร่างกายแข็งแรง หากยังช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้ชีวิตยืนยาวอีกด้วย

แต่สารชีวิตในไตถูกใช้อยู่ตลอดเวลา หากไม่มีการเติมเต็ม ย่อมมีวันหมดลง อวัยวะที่ทำหน้าที่เติมสารชีวิตคือ “กระเพาะ” และ “ม้าม”

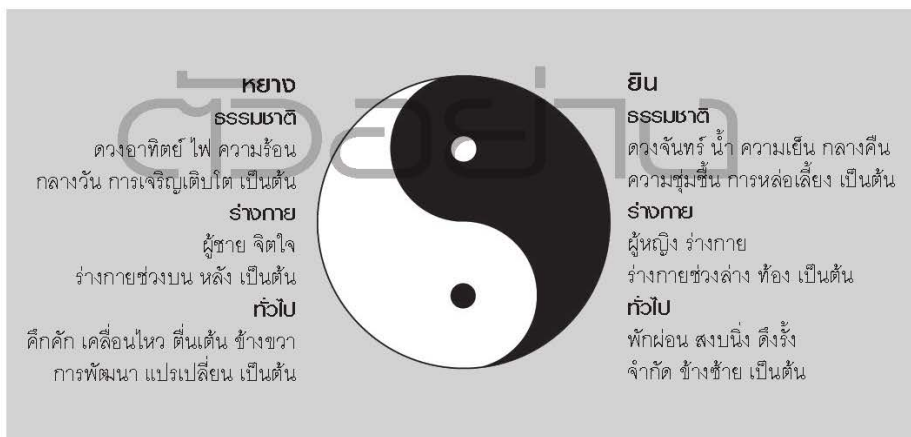
คนเราต้องกินอาหาร การที่อาหารถูกย่อยและถูกส่งลำเลียงไปเลี้ยงร่างกาย ล้วนต้องอาศัยการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ และม้าม สารชีวิตที่ได้จากอาหารนี้จึงเรียกว่าเป็น “สารชีวิตหลังกำเนิด” ที่คอยเติมเต็มให้แก่สารชีวิตก่อนกำเนิดอยู่เสมอ การดูแลกระเพาะ ลำไส้ และม้ามให้แข็งแรง จึงเป็นห่วงโซ่สำคัญไม่แพ้ไตเช่นเดียวกัน

ก่อนที่คุณผู้อ่านจะได้ทำความเข้าใจกับข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอวัยวะหลักทั้งห้า และการถนอมรักษาอวัยวะทั้งห้าในหนังสือเล่มนี้ จำเป็นต้องเข้าใจคำสำคัญที่เป็นแนวคิดหลักที่ใช้ในศาสตร์แพทย์แผนจีนเป็นพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อช่วยให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพื้นฐานสำคัญในทางแพทย์แผนจีนดังนี้

ยิน-หยาง เป็นทฤษฎีทางปรัชญาโบราณแขนงหนึ่ง ซึ่งอธิบายการเกิด การพัฒนาเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งมวลในจักรวาล บนหลักการที่ว่าสรรพสิ่งทั้งมวลล้วนเกิดจากบทบาทของพลังตรงข้ามที่มีต่อกันสองสิ่งดำรงอยู่ในทุกแห่งหน ยินและหยางนั้นแตกต่างกัน ตรงข้ามกันแต่ต้องอยู่คู่กัน จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้

ยิน ในธรรมชาติ ได้แก่ พระจันทร์ กลางคืน ความหนาว เย็น สงบนิ่ง ความชุ่มชื้น การหล่อเลี้ยง หากกล่าวถึงร่างกาย ยินก็หมายถึง ผู้หญิง ร่างกาย ช่วงล่าง ท้อง เป็นต้น ลักษณะของยินโดยทั่วไป หมายถึงการพักผ่อน สงบนิ่ง ดั้งรั้ง จำกัด โดยยินจะอยู่ด้านซ้าย เป็นต้น

หยาง ในธรรมชาติ ได้แก่ ดวงอาทิตย์ไฟ ความร้อน กลางวัน การเจริญเติบโต เป็นต้น หากกล่าวถึงในร่างกาย หยางก็หมายถึง ผู้ชาย จิตใจ ร่างกาย ช่วงบน หลัง เป็นต้น ส่วนลักษณะของหยางโดยทั่วไป ก็หมายถึงความคึกคัก เคลื่อนไหว ตื่นเต้น การพัฒนา แปรเปลี่ยน โดยหยางจะอยู่ด้านขวา เป็นต้น



เหตุที่หยิบยกเอาอิน-หยาง มากล่าวถึงก่อนเช่นนี้ เพราะชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นล้วนต้องอาศัยพลังต้นจากสองด้าน ด้านหนึ่งคือ ความคึกคัก เคลื่อนไหว แปรเปลี่ยน เจริญเติบโต พัฒนา อบอวน เรียกว่า “พลังหยาง” หรือ “หยางดั้งเดิม” อีกด้านหนึ่งต้องการการหล่อเลี้ยง หล่อลื่น ชุ่มชื้น จำกัด ดั้งรั้ง สงบนิ่ง เรียกว่า “พลังยิน” หรือ “ยินดั้งเดิม” ชีวิตใหม่ก่อกำเนิดขึ้นได้ต้องอาศัย

พลังสองชนิดนี้ ยืน-หยางจึงเป็นสองด้านที่ต้องมีความสมดุล ร่างกายจึงแข็งแรง เมื่อไรที่ยืนหยางเสียสมดุล ความเจ็บป่วยจะตามมา เมื่อหยางมีน้อย ความร้อนย่อมน้อย ทำให้เกิดอาการกลัวหนาว อ่อนเพลีย ถ้าหยางมากเกินไป ทำให้ร้อนในง่าย ถ้ายินมีน้อย ความหนาวเย็นน้อย ทำให้เกิดอาการร้อนตามฝ่ามือฝ่าเท้า ถ้ายินมาก ความหนาวเย็นในร่างกายก็มาก เป็นต้น

พลังชี เป็นวัตถุที่เล็กที่สุด แม้ไม่มีรูปร่างให้เห็นด้วยนัยน์ตาเปล่า แต่เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่จริง เคลื่อนไหว ไม่หยุดนิ่ง ทั้งในโลกจักรวาลและในร่างกายคน เป็นวัตถุพื้นฐานในโครงสร้างของสรรพสิ่งทั้งมวล ทั้งยังเป็นตัวเชื่อมให้ทุกสิ่งในร่างกายคนและในโลกอันกว้างใหญ่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ในธรรมชาติ การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของชีทำให้เกิดฤดูกาลในร่างกายคน เป็นวัตถุพื้นฐานที่ประกอบเป็นร่างกายมนุษย์ ทำหน้าที่คำนวณผลัดกัน เป็นพลังในการเกิด เจริญเติบโต การเสื่อมถอย และการดับสูญ พลังชีมีต้นกำเนิดมาจากการหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ของปอด มาจากชีต้นกำเนิดจากไต เรียกว่า “หยวนชี” มาจากกระเพาะกับม้าม เรียกว่า “ชีหลังกำเนิด” พลังชีเดินตามเส้นลมปราณไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อไรที่พลังชีอ่อนแอ อาการที่พร่องก็ตามมา เช่น อ่อนเพลีย แข็งขาไม่มีเรี่ยวแรง ชีก็เก็ยจ เป็นต้น

เลือด เป็นวัตถุสำคัญในการหล่อเลี้ยงชีวิต ร่างกายที่แข็งแรงต้องหล่อเลี้ยงด้วยเลือดที่อุดมสมบูรณ์ เลือดมีที่มาจากอาหารการกิน ซึ่งต้องอาศัยการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ และม้าม อีกทั้งมาจากการสังเคราะห์ของชี ถ้าขาดเลือดร่างกายจะขาดการหล่อเลี้ยงและการหล่อลื่นที่ดี เลือดเดินตามเส้นลมปราณเช่นเดียวกับชี ต้องอาศัยแรงผลักดันจากชีซึ่งขับเคลื่อนได้ การดูแลเลือดให้อุดมสมบูรณ์จึงเป็นการดูแลร่างกายที่ดีวิธีหนึ่ง

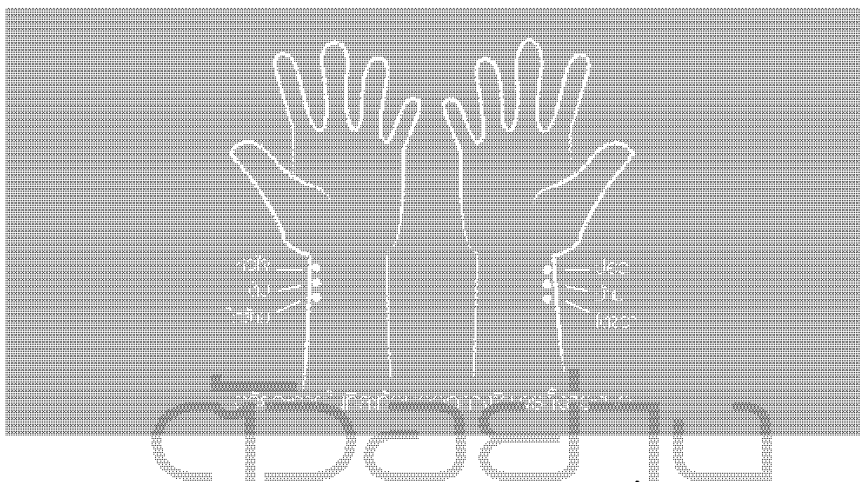
เส้นลมปราณ เป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่นหนึ่งเดียวที่ไม่มีใครเหมือน มีทฤษฎีที่เป็นระบบของตัวเองแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนจีนที่กำลังได้รับการยอมรับไปทั่วโลก ระบบเส้นลมปราณเป็นเส้นทางลำเลียงชีและเลือดกระจายไปสู่ทุกอณูของร่างกาย มีจุดฝังเข็มเรียงรายตามแต่ละเส้นที่ใช้ในการรักษาโรคอย่างได้ผล หากเส้นลมปราณเดินได้สะดวกไม่ติดขัด เลือดลมจะไหลเวียนดี แต่เมื่อใดเส้นลมปราณเกิดการติดขัด เลือดลมเดินไม่สะดวก อาการปวดหรือโรคต่างๆ จะปรากฏขึ้น จึงมีคำสอนที่ว่า “ไม่คล่อง จึงปวด”

จิตประสาท เป็นคำสอนสำคัญที่ขาดไม่ได้อีกอย่างหนึ่งในศาสตร์การแพทย์แผนจีน จิตประสาทต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับร่างกาย สุขภาพที่ดีจึงต้องมีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

การ “แคะ” เป็นการตรวจวินิจฉัยโรคเบื้องต้นตามแนวทางแพทย์แผนจีน หมอจีนแค่แคะข้อมือก็สามารถบอกโรคที่กำลังเป็นอยู่ได้อย่างแม่นยำ ทั้งที่คนไข้ยังไม่ได้บอกอาการ นี่ไม่ใช่สิ่งลึกลับ ไม่ใช่การหยั่งรู้แบบหมอเวท แต่เกิดจากการสัมผัสประสบการณ์ของหมอจีนรุ่นแล้วรุ่นเล่า สรุปจากอาการจริงของผู้ป่วย พิสูจน์แล้วพิสูจน์อีกจากหมอจีนหลายรุ่นที่สืบทอดองค์ความรู้ต่อๆ กันมาเป็นเวลานานนับพันปี จนสามารถอาศัยการดูลักษณะทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงของลิ้น ใช้จุกดมกลืนที่แปลกปลอม และใช้นิ้วมือสามนิ้ว แคะข้อมือของผู้ป่วย ทำให้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายว่าปกติหรือผิดปกติได้

นี่เป็นภูมิปัญญาอันล้ำเลิศ เป็นวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้จากการทำงานกับผู้ป่วยจริงครั้งแล้วครั้งเล่า การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน คือ ตับ หัวใจ ม้าม ปอด ไต สะท้อนออกทางชีพจรทั้งสองมือ มือละสาม

ตำแหน่ง ความเร็ว ความแรง ความตึงแน่น ปรากฏขึ้นในจุดไหน ลักษณะของชีพจรเป็นอย่างไร เป็นตัวบ่งชี้ว่าอวัยวะนั้นมีปัญหาเกิดขึ้นหรือไม่และอย่างไร



ส่วนหลักปฏิบัติตามแนวทางศาสตร์แพทย์แผนจีนนั้น สอนให้เราใช้ชีวิตอย่างพอดี เป็นไปตามธรรมชาติ ถือการป้องกันเป็นสำคัญ กินอาหารเป็นยา หากไม่หายจึงใช้ยา การใช้ยาต้องถือหลักคือ เมื่อเย็นต้องเพิ่มร้อน เมื่อร้อนต้องเพิ่มเย็น เมื่อเกินต้องขับออก เมื่อขาดจึงบำรุง ไม่ถือการบำรุงเป็นวิธีเดียวในการดูแลร่างกาย

ตัวผู้เขียนเองนั้น ด้วยความที่เรียนจบแพทย์แผนปัจจุบัน ก่อนหน้านี้เคยมองว่าแพทย์แผนจีนเป็นเพียงมีอรอง เป็นแค่ทางเลือก ในเรื่องความรู้ความนิยม ไหนเลยจะสู้ศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันที่เพียบพร้อมด้วยเครื่องมือและเทคโนโลยีทันสมัยได้ จึงไม่ใส่ใจในเรื่องการใช้จ่ายเงิน มีใช้บ้างก็เพียงการฝังเข็มเท่านั้น ต่อมาเมื่อตัวเองเจ็บป่วยบ่อยเข้า และการรักษาโรคหนักๆ ทุกครั้งล้วนหายด้วยยาจีนและการฝังเข็ม จึงค่อยๆ ยอมรับ

ความมหัศจรรย์ของศาสตร์แพทย์แผนจีน จนกลายเป็นความหลงใหล สนุกกับการศึกษาค้นคว้าหาคำตอบด้วยความอยากรู้ มีความสุขเมื่อนำมาใช้ อย่างได้ผลในการรักษาตัวเอง ญาติพี่น้อง และผู้ป่วย

ในฐานะที่ผู้เขียนศึกษาเล่าเรียนมาทั้งด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน จากประเทศจีนและการแพทย์แผนจีน เมื่อได้รับใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะ ตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนแล้ว ก็ได้เปิดคลินิกการแพทย์แผนจีน มาตั้งแต่ปี 2546 มาจนถึงปัจจุบัน ได้รักษาผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่เกิดจาก หลากหลายสาเหตุเป็นจำนวนมากมาโดยตลอด จึงเกิดแรงบันดาลใจให้เขียนถึง เรื่องราวที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาถอนอัมพฤกษ์อัมพาตโดยองค์รวมในทัศนะ มุมมองและวิธีการทางศาสตร์ของการแพทย์แผนจีนลงในนิตยสาร “เนชั่น สุดสัปดาห์” อย่างต่อเนื่องหลายตอน เมื่อได้รับความสนใจจากผู้อ่าน จึงได้รวบรวม ปรับปรุง แก้ไข ตีพิมพ์ชุดดังกล่าวจัดพิมพ์เป็นหนังสือ ได้แก่ รู้ก่อนป่วยด้วยแพทย์แผนจีน เล่ม 1 และ 2, ถอนอัมตัม ยับยั้งสารพัดโรค, ถอนอัมม้าม ยับยั้งสารพัดโรค, ถอนอัมปอด ยับยั้งสารพัดโรค, ถอนอัมไต ยับยั้ง สารพัดโรค และ ถอนอัมหัวใจ ยับยั้งสารพัดโรค

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมและเรียบเรียงเนื้อหาที่เป็นสาระ สำคัญจากหนังสือแต่ละเล่มข้างต้นมาไว้ในเล่มเดียวกัน เพื่อเป็นข้อมูล พื้นฐานเบื้องต้นให้แก่ผู้สนใจได้ทำความเข้าใจหลักการพื้นฐานขององค์ความรู้ เกี่ยวกับศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน ตระหนักถึงความสำคัญ อวัยวะหลัก ทั้งห้าในร่างกายคนเราในลักษณะที่เกี่ยวโยงถึงกันอย่างเป็นระบบ และได้ เข้าใจถึงหน้าที่การทำงานที่ไม่เคยหยุดหย่อน ตลอดจนความเสื่อมและ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งแล้วส่งผลกระทบต่อ การทำงานทั้งระบบในร่างกายของเรา เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะดูแล

ถนอมรักษาอวัยวะต่างๆ เพื่อสุขภาพที่ดีแบบองค์รวมในชีวิตประจำวันตาม
แนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณผู้อ่านท่องเที่ยวไปในแดนแพทย์แผนจีน ให้ข้อมูล
เกี่ยวกับพื้นฐานและการสังเกตอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การดูแล ถนอมรักษา
อวัยวะต่างๆ ในร่างกายด้วยตัวเองด้วยวิถีธรรมชาติแบบง่ายๆ ซึ่งนอกจาก
จะทำให้คุณผู้อ่าน “รู้ก่อนป่วย” แล้วยังจะสามารถ “ยับยั้งสารพัดโรค” ก่อน
จะต้องถึงมือหมออีกด้วย

ตัวอย่าง

บทที่ 1

“ตับ” โรงงานขับพิษ

การแพทย์แผนจีนเปรียบเทียบกับ **ตับ** เป็น อวัยวะที่เปรียบเสมือนนายพล เป็น นายทหารที่คุมกองทัพ สงบนิ่ง เข้มแข็ง และอดทน ทำงานไม่เคยหยุดพัก เมื่อ พลาดพลั้ง เจ็บปวด หรือเกิดอะไรผิดปกติ เพียงนิดหน่อยก็จะไม่แสดงอาการออกมา ให้เห็น ดังนั้น เมื่อใดที่รู้สึกว่ตับมีปัญหา นั้นหมายความว่าปัญหาสุขภาพเริ่มมี อาการหนักแล้ว เราจึงควรใส่ใจกับทุกอาการ ที่ตับส่งสัญญาณเตือนมา