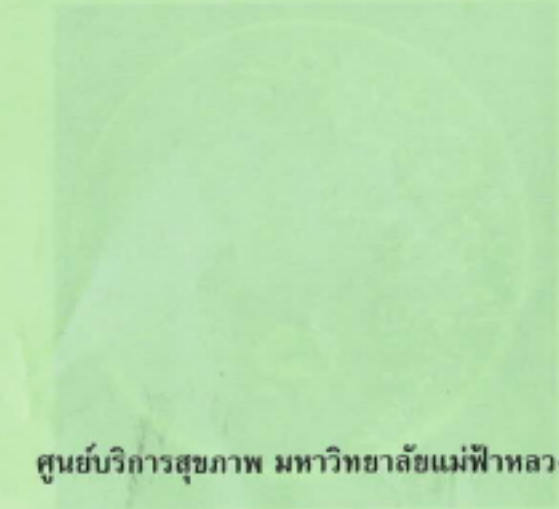




นิตยสารสุขภาพ ฉบับพิเศษ ฉบับพิเศษ 3

3. การบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ เช่น การบริหารร่างกายด้วยซิ้ง การรำไท่เก๊ก การบริหารแกว่งแขน การนั่งสมาธิ เป็นต้น ซึ่งการบริหารร่างกายด้วยวิธีดังกล่าว จะช่วยให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย กล้ามเนื้อคลายตัวไม่หดเกร็ง ช่วยให้การไหลเวียนของพลังและโลหิตในร่างกายเป็นไปอย่างราบรื่น เป็นการสร้างสมดุลระหว่างความตึงเครียดในการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันกับการผ่อนคลายโดยการบริหารร่างกายทำให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายมีความสมดุล ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

นิตยสารสุขภาพ ฉบับพิเศษ ฉบับพิเศษ 3



ศูนย์บริการสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 053-917568



นิตยสารสุขภาพ ฉบับพิเศษ ฉบับพิเศษ 3

### การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

นิตยสารสุขภาพ ฉบับพิเศษ ฉบับพิเศษ 3

คลินิกแพทย์แผนจีน ศูนย์การแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## การส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ศาสตร์การแพทย์แผนจีน ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยยืนอยู่บนหลักดุลยภาพของอิน-หยาง ปัญญา และความสัมพันธ์แบบองค์รวม ทฤษฎีการแพทย์แผนจีนเชื่อว่า “ธรรมชาติและมนุษย์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” ขณะเดียวกันภายในร่างกายของเรา “จิตใจกับร่างกายเองก็ล้วนเป็นเอกภาพ” ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนจึงประกอบด้วย การดูแลสุขภาพจิตและร่างกายไปพร้อมๆ กัน ด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

1. การรับประทานอาหารและโภชนาบำบัด โดยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด รับประทานอาหารตรงเวลา รับประทานอาหารปริมาณพอเหมาะไม่อิ่มจนเกินไป รับประทานอาหารตามฤดูกาลและเหมาะกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นต้น โภชนาบำบัด ได้แก่ การใช้

วัตถุดิบประกอบอาหารที่มีสรรพคุณทางยา เช่น พืชตระกูลถั่วต่างๆ ลูกเดือย หรือ ชิง ชมันชันหอมหัวใหญ่ เป็นต้น นำมาปรุงอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและสรรพคุณทางยา ส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรงปราศจากโรค อีกทั้งยังสามารถใช้ยาสมุนไพรจีนนำมาประกอบเป็นโภชนาบำบัด เช่น ซุปไก่ตุ๋นหวงฉีและเก๋ากี้ ข้าวต้มสำไยเม็ดบัว ซุปโสมพุทราจีน ข้าวบำรุงโลหิต ซากุหลาบบำรุงผิวพรรณ เป็นต้น



2. ยาสมุนไพรจีน การใช้ยาสมุนไพรจีน นอกจากใช้สรรพคุณของยาเพื่อรักษาและบำบัดโรคแล้ว ยังสามารถนำสรรพคุณของยามาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้เช่นกัน อาทิเช่น การแช่เท้า โดยใช้ยาสมุนไพรจีนที่มีสรรพคุณกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต สงบจิตใจกระตุ้นการนอนหลับ เป็นต้น นำมาต้มน้ำร้อนแล้วแช่เท้า ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับสบาย หรือการนำยาสมุนไพรจีนมาอบและบดเป็นผง ปั้นเป็นก้อนขนาดปลายนิ้ว ปิดลงบนบริเวณจุดฝังเข็ม ช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ หรือช่วยบรรเทาอาการปวด เป็นต้น

