



❖ จุดเฟิงหลง (丰隆 ST40)

ความหมาย : เฟิง (丰) แปลว่า อุดมสมบูรณ์ ; หลง

(隆) แปลว่า ยิ่งใหญ่ จุดนี้เป็นจุดที่มีลมปราณมาก

ตำแหน่ง : อยู่ที่หน้าแข้งเหนือตาตุ่มนอกขึ้นมา 8 ชู่น

ห่างขอบกระดูก Tibia ทางด้านนอก 2 ชู่น

ใช้รักษา : ปวดศีรษะ วิงเวียน ไอมีเสมหะ อาเจียน

ท้องผูก บวมน้ำ โรคจิตอาละวาด ลมชัก เมื่อยขาไม่มี

แรง

สรรพคุณพิเศษ : เป็นจุดใช้ขับเสมหะได้ดีมาก (เสมหะที่

ไม่มีรูปร่าง จะทำให้เกิดอาการวิงเวียน อาเจียนและเป็น

ลม)

❖ จุดเซวี้ไห่ (血海 SP10)

ความหมาย : เซวี้ (血) แปลว่า เลือด ; ไห่ (海)

แปลว่า ทะเล จุดนี้รักษาความผิดปกติของเลือด ช่วย

ให้เลือดไหลเวียนกลับไปอยู่ในทะเลแห่งเลือด

ตำแหน่ง : อยู่เหนือขอบบนด้านในของ Patella 2 ชู่น

ตรงกลางกล้ามเนื้อ Vastus medialis

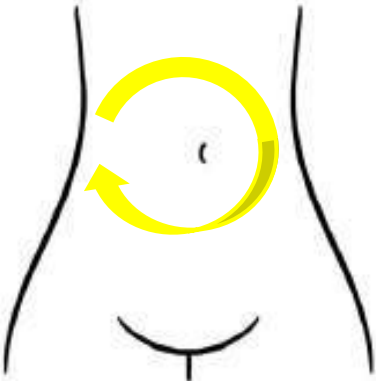
ใช้รักษา : ประจำเดือนไม่ปกติ ประจำเดือนมามาก

ประจำเดือนไม่มา ลมพิษ คันที่ผิวหนังเรื้อรัง ไฟลามทุ่ง

## 2. วิธีการนวดทุยหนาสำหรับผู้ที่อยู่ในช่วงสังเกตอาการ

### ระยะสังเกตอาการ

#### 1) ทำนวดทุยหนาพื้นฐาน

ทำนวดทุยหนา	สรรพคุณ
<p>① ทำลูบท้อง (ม่อฝู; 摩腹)</p> <p>วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือขวาถูบท้องโดยหมุนตามเข็มนาฬิกา โดยลำดับแรกปล่อยมือตามธรรมชาติ วางมือลงใต้ลิ้นปี่ จากนั้นถูบตามเข็มนาฬิกาการรอบสะดือ ขณะถูบผิวหนังที่ถูบห้ามขยับ โดยใช้แรงการนวดค่อนข้างเบาและออกแรงสม่ำเสมอ ถูบจนรู้สึกกล้ามเนื้อคลายตัว ใช้เวลาประมาณ 5 นาที</p> 	<p>❖ ทำลูบท้อง : กระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของซีและเลือด</p> 

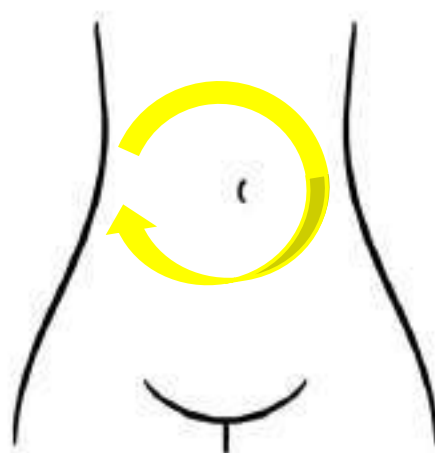
② ทำคลึงท้อง (โหรวฝู; 揉腹)

วิธีทำ : ใช้มือขวาคลึงท้องโดยหมุนตามเข็มนาฬิกา ลำดับแรกทำมือโดยให้ข้อมือโค้งขึ้นเล็กน้อย จากนั้นวางมือลงบนกลางสะดือ นวดคลึง เริ่มจากนิ้วหัวแม่มือ หมุนตามเข็มนาฬิกา ทิ้งน้ำหนักไปตามนิ้วมือ จนถึงบริเวณสันมือ ขณะคลึงให้รู้สึกผิวหนังขยับ ถ้าหากรู้สึกท้องเกร็งมากเกินไปสามารถนวดคลึงในท่านอนหงาย งอเข่าขึ้นมาเล็กน้อย เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวมากขึ้น นวดคลึงจนรู้สึกกล้ามเนื้อคลายตัว ใช้เวลาประมาณ 5 นาที



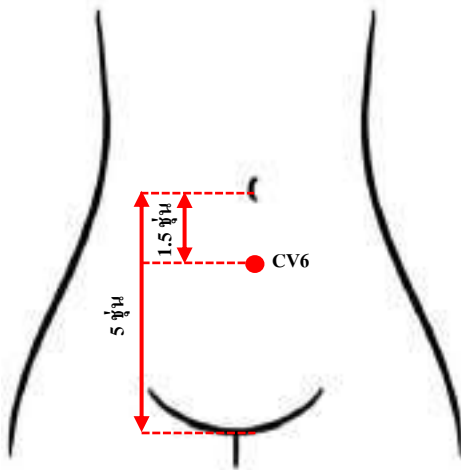
❖ ทำคลึงท้อง : กระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เพื่อเพิ่ม

การไหลเวียนของซีและเลือด



③ ทำกดท้อง (อั้นฝู ; 按腹)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือกดจุดชี่ไห่ (气海 CV6) ตามลมหายใจอย่าง  
นุ่มนวล ประมาณ 5-10 ครั้ง



❖ ทำกดท้อง : ช่วยในการปรับสมดุลการหายใจ

❖ จุดชี่ไห่ (气海 CV6)

ความหมาย : ชี่ (气) แปลว่าพลังลมปราณ (หยวนชี่) ; ไห่ (海)


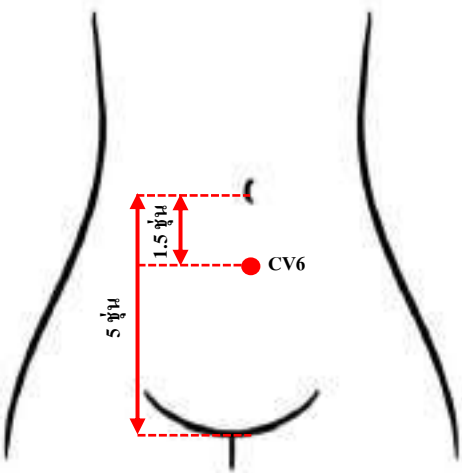
แปลว่า ทะเล จุดชี่ไห่อยู่ใต้สะดือและเป็นทะเลของหยวนชี่

ตำแหน่ง : อยู่กึ่งกลางท้องใต้สะดือ 1.5 ชู่น

ใช้รักษา

- 1) โรคทางเดินหายใจ : ไอ หอบหืด หายใจสั้น
- 2) โรคทางเดินอาหาร : อาเจียน ปวดท้อง ท้องอืด สะอึก ท้องผูก  
ท้องเสียและอาเจียน ลำไส้อักเสบ
- 3) โรคระบบสืบพันธุ์ : ฝืนเปียก กามตายด้าน อากาหลังเร็ว  
เป็นหมัน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ประจำเดือนขาด ปวด  
ประจำเดือน มดลูกหย่อน รกค้าง ตกขาว
- 4) โรคทางจิต
- 5) โรคอื่นๆ : ไล่เลื้อน ปวดเอว ปวดรอบสะดือ มือเท้าเย็น  
หายใจสั้น

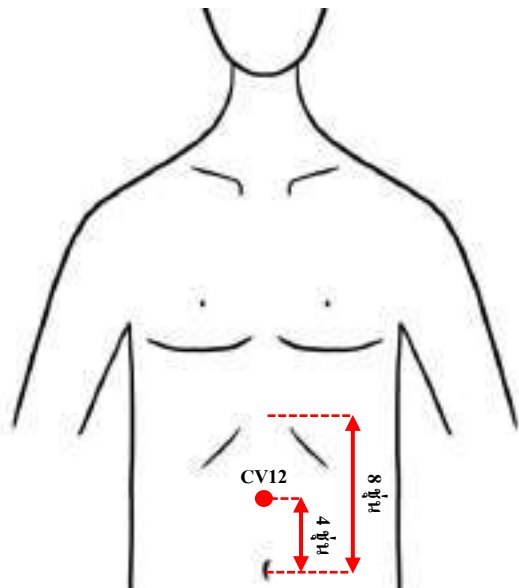
2) การปรับเพิ่มลดจุดตามอาการ

ทำนวดทุยหนา	สรรพคุณ
<p>① อ่อนเพลีย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทำฝ่ามือสั่น (จางเจิน ; 掌振)</li> </ul> <p><u>วิธีทำ</u> : ใช้ฝ่ามือด้านขวาสั่นจุดชี่ไห่ (气海 CV6) สั่นจนรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนประมาณ 1 นาที</p>  	<p>❖ ทำฝ่ามือสั่น : ให้ความอบอุ่น บำรุง ช่วยให้เลือดและชี่หมุนเวียน</p> <p>❖ จุดชี่ไห่ (气海 CV6)</p> <p><u>ความหมาย</u> : ชี่ (气) แปลว่าลมปราณหยวน ; ไห่ (海) แปลว่า ทะเล จุดชี่ไห่อยู่ใต้สะดือและเป็นทะเลของพลังลมปราณหยวน(หยวนชี่)</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : อยู่กึ่งกลางท้องใต้สะดือ 1.5 ชุน</p> <p><u>ใช้รักษา</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) โรคทางเดินหายใจ : ไอ หอบหืด หายใจสั้น</li> <li>2) โรคทางเดือนอาหาร : อาเจียน ปวดท้อง ท้องอืด สะอึก ท้องผูก ท้องเสียอาเจียน ลำไส้อักเสบ</li> <li>3) โรคระบบสืบพันธุ์ : ฝืนเปียก กามตายดำน อาการหลังเร็ว เป็นหมัน ประจำเดือนไม่ปกติ ประจำเดือนขาด ปวดประจำเดือน มดลูกหย่อน รกค้าง ตกขาว</li> <li>4) โรคทางจิต</li> <li>5) โรคอื่นๆ : ไล่เลื้อน ปวดเอว ปวดรอบสะดือ มือเท้าเย็น หายใจสั้น</li> </ol>

## ② อาหารไม่ย่อย

- ทำกดคลึง (อันโหรว ; 按揉)

วิธีทำ : ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางกดคลึงจุดจงหว่าน (中脘 CV12) จนรู้สึกหน่วงประมาณ 1 นาที



❖ ทำกดคลึง : บำรุง ช่วยให้เลือดและซีพูนเวียน

❖ จุดจงหว่าน (中脘 CV12)

ความหมาย : จง (中) แปลว่า กลาง ; หว่าน (脘) แปลว่า กระเพาะอาหาร

จุดนี้อยู่กลางกระเพาะอาหาร เป็นจุด Front-Mu ของกระเพาะอาหาร จุด Influential ของอวัยวะภายในเชื่อมจุดบนเส้นลมปราณ Hand Taiyang , Hand Shaoyang และ Foot Yangming

ตำแหน่ง : แนวกึ่งกลางลำตัว อยู่เหนือจากสะดือ 4 ชู้น

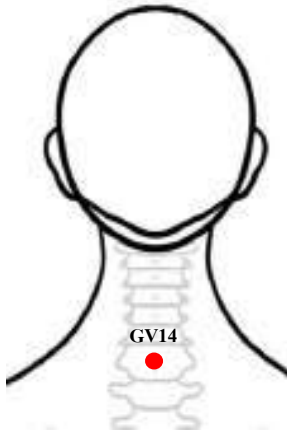
ใช้รักษา :

- 1) โรคระบบหัวใจ : หอบหืด เสมหะมาก อาเจียนเป็นเลือด
- 2) โรคระบบย่อยอาหาร : ปวดกระเพาะอาหาร ท้องอืด อาเจียน สะอึก คลื่นไส้ กรดไหลย้อน ลำไส้อักเสบ อาหารไม่ย่อย ขาดสารอาหารในเด็ก แรกเกิด ปวดท้อง เสียลงมในท้อง เบื่ออาหาร ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด ท้องผูกบวมน้ำ ตาเหลืองและตัวเหลือง
- 3) โรคระบบหัวใจ : ใจสั่น เจ็บหน้าอก
- 4) โรคระบบสืบพันธุ์ : เลือดออกจากมดลูก โรคอาเจียนร้ายแรง
- 5) โรคทางจิต : นอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า หวาดระแวง ชัก เลือดออกในสมอง หมดสติ ชักในทารกเฉียบพลันและเรื้อรัง หมดสติหลังคลอดจากการเสียเลือดมาก
- 6) โรคอื่นๆ : ผื่นลมพิษ หมดสติจากลมฤดูร้อน มีไข้ ปัสสาวะสีคล้ำกลิ่นเหม็นในจมูก

### ③ มีไข้

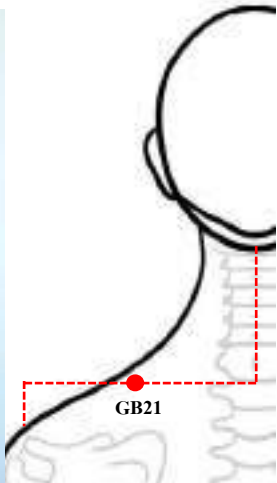
- ทำคลึง (โหลรวฝ่า ; 揉法)

วิธีทำ : ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางคลึงจุดตำจุย (大椎 GV14) จนรู้สึกหน่วง 1 นาที



- ทำปีบ (หนาฝ่า ; 拿法)

วิธีทำ : ใช้นิ้วมือและฝ่ามือปีบจุดเจียนจิ่ง (肩井 GB21) ทั้งสองข้าง ข้างละ 5-10 ครั้ง



❖ ทำคลึง : บำรุง กระตุ้นพลังลมปราณหยาง เพิ่มการไหลเวียนชีและเลือด

❖ จุดตำจุย (大椎 GV14)

ความหมาย : ตำ (大) แปลว่า ใหญ่ ; จุย (椎) แปลว่า กระดูกสันหลัง : จุดตำจุย

อยู่ใต้ Spinous process ของกระดูกสันหลังส่วนคอที่เจ็ด ซึ่งเป็นกระดูกสันหลังคอที่ใหญ่ที่สุด

ตำแหน่ง : ใต้ Spinous process ของกระดูกสันหลังส่วนคอที่ 7 ตรงกับกึ่งกลางระหว่าง Acromion ทั้งสองข้าง

ใช้รักษา : ใช้ได้ดีในการขจัดความร้อนรักษามาลาเลีย บำรุงชี ปอดพร่อง เช่น ไอ หายใจหอบ เหงื่อออกกลางคืน เป็นจุดบำรุง ขับลม ลมชัก ลมพิษ กลุ่มอาการภายนอก เป็ยวเจ็ง ปวดท้ายทอย เพราะเส้นลมปราณแถวคอไหลเวียนไม่คล่อง ทำให้ปวดและช่วยบำรุงสุขภาพ

❖ ทำปีบ : คลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและชี

❖ จุดเจียนจิ่ง (肩井 GB21)

ความหมาย : เจียน (肩) แปลว่า ไหล่ ; จิ่ง (井) แปลว่า บ่อน้ำ

จุดเจียนจิ่งอยู่ตรงรอยบุ่มเนื้อไหล่

ตำแหน่ง : อยู่บนบ่ากึ่งกลางระหว่างจุดตำจุย (大椎 GV14) กับ Acromion

ใช้รักษา : ปวดเกร็งท้ายทอย ปวดไหล่และหลัง แขนเป็นอัมพาต เต้านมอักเสบ น้ำนมไม่ไหล วัณโรคต่อมน้ำเหลือง คลอดยาก

- ทำจิก (เขี่ยฝ่า ; 掐法)

วิธีทำ : ใช้เล็บของนิ้วหัวแม่มือจิกลงบนจุดสือเซวียน (十宣 EX-UE11) และจุดเส้าซาง (少商 LU11) จุดละประมาณ 3-5 ครั้ง



- ❖ ทำจิก : กระตุ้นการไหลเวียนของชีและเลือด

- ❖ จุดสือเซวียน (十宣 EX-UE11)

ตำแหน่ง : อยู่ตรงปลายนิ้วมือทั้งสิบ ห่างปลายเล็บประมาณ 0.1 ชุ่น

ใช้รักษา : โรคหลอดเลือดสมอง หมดสติ ลมชัก ไข้สูง ต่อมทอนซิลอักเสบ ลมชักในเด็กทารก ขาปลายนิ้วมือ

- ❖ จุดเส้าซาง (少商 LU11)

ความหมาย : เส้า (少) แปลว่า น้อย ; ซาง (商) แปลว่า เสียงดนตรีที่สัมพันธ์กับธาตุโลหะ ซึ่งปอดเป็นธาตุโลหะจึงสัมพันธ์กับเสียงซาง จุดเส้าซางเป็นจุดสุดท้ายบนเส้นลมปราณจึงมีลมปราณน้อย


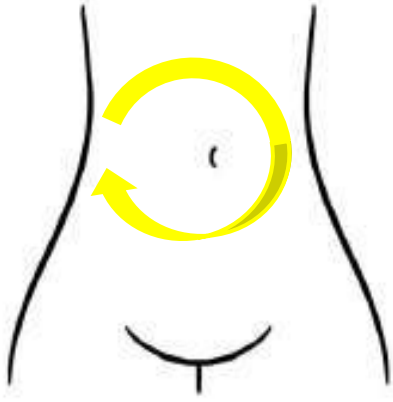
ตำแหน่ง : อยู่มุมล่างด้าน Radial ของเล็บนิ้วหัวแม่มือ ห่างจากมุมเล็บ 0.1 ชุ่น ตรงจุดตัดกันของ เส้นที่ลากผ่านขอบข้างเล็บและฐานเล็บ

ใช้รักษา : คออักเสบ ไอ เลือดกำเดาไหล หมดสติ โรคจิต อาละวาด มีไข้



## ระยะเริ่มต้นทางคลินิก

### 3. วิธีการนวดทุยหนาสำหรับผู้ป่วยระยะแรก

ทำนวดทุยหนา	สรรพคุณ
<p>① ทำลูบท้อง (ม่อฝู่ ; 摩腹)</p> <p>วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือขวาลูบท้องโดยหมุนตามเข็มนาฬิกา โดยลำดับแรกปล่อยมือตามธรรมชาติ วางมือลงใต้ลิ้นปี่ จากนั้นลูบตามเข็มนาฬิกาครบสัปดาห์ หนึ่งขณะลูบผิวหนังที่ลูบห้ามขยับ โดยใช้แรงการนวดค่อนข้างเบาและออกแรงสม่ำเสมอ ลูบจนรู้สึกกล้ามเนื้อคลายตัว ใช้เวลาประมาณ 5 นาที</p>  <p>摩腹 腹部按摩5分钟</p>	<p>❖ ทำลูบท้อง : กระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของซีและเลือด</p> 

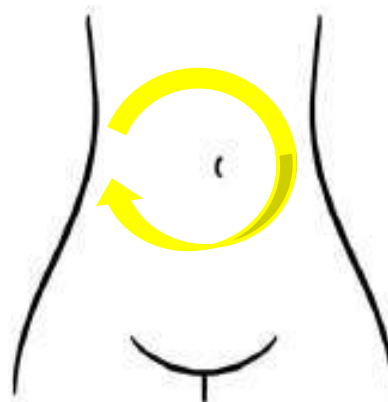
② ทำคลึงท้อง (โหวรฝู่ ; 揉腹)

วิธีทำ : ใช้มือขวาคลึงท้องโดยหมุนตามเข็มนาฬิกา ลำดับแรกทำมือโดยให้ข้อมือโค้งขึ้นเล็กน้อย จากนั้นวางมือลงบนกลางสะดือ นวดคลึง เริ่มจากนิ้วหัวแม่มือ หมุนตามเข็มนาฬิกา ทิ้งน้ำหนักไปตามนิ้วมือ จนถึงบริเวณสันมือ ขณะคลึงให้รู้สึกผิวหนังขยับ ถ้าหากรู้สึกท้องเกร็งมากเกินไปสามารถนวดคลึงในท่านอนหงาย งอเข่าขึ้นมาเล็กน้อยเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวมากขึ้น นวดคลึงจนรู้สึกกล้ามเนื้อคลายตัว ใช้เวลาประมาณ 5 นาที



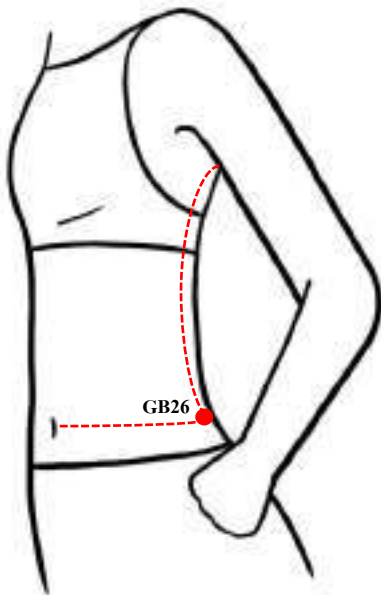
❖ ทำคลึงท้อง : กระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เพื่อเพิ่มการ

ไหลเวียนของซีและเลือด



③ ทำเคลื่อนไหวท้อง (อ้วนผู้; 运腹)

วิธีทำ : ประสานมือสองข้างวางบนจุดไต๋ม่าย (带脉 GB26)  
ด้านซ้าย จากนั้นเคลื่อนไหวมือจากซ้ายไปขวา ประมาณ 3-5  
ครั้ง



❖ ทำเคลื่อนไหวท้อง : กระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย  
เพื่อเพิ่ม  
การไหลเวียนของซีและเลือด

❖ จุดไต๋ม่าย (带脉 GB26)

ความหมาย : ไต๋ (带) แปลว่า เข็มขัด ; ม่าย (脉) แปลว่า เส้น  
ลมปราณ

จุดนี้เป็นจุดรวมเส้นลมปราณถุงน้ำดีที่มาบรรจบกับเส้นลมปราณ  
ไต๋ม่าย

ตำแหน่ง : อยู่ด้านข้างลำตัว ระดับเดียวกับสะดือ

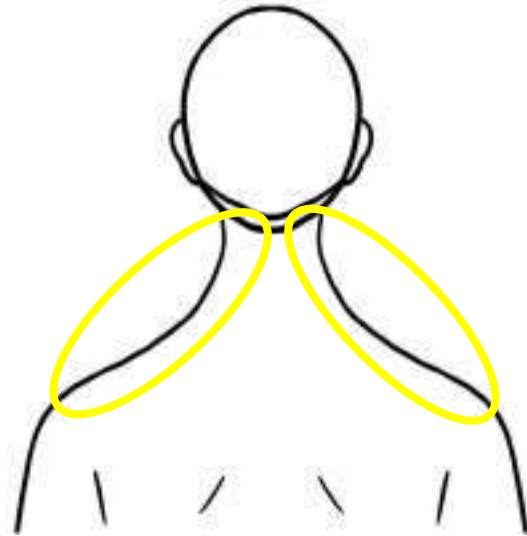
ใช้รักษา : ปวดท้อง ประจำเดือนมาไม่ปกติ ตกขาว ไล่เลื่อน ปวด  
หลัง เจ็บชายโครง

④ ทำบีบคลึง (หนาโหวร ; 拿揉)

วิธีทำ : ใช้มือบีบคลึงต้นคอเบา ทั้งสองข้าง ข้างละ 5-10 ครั้ง



❖ ทำบีบคลึง : คลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและชี

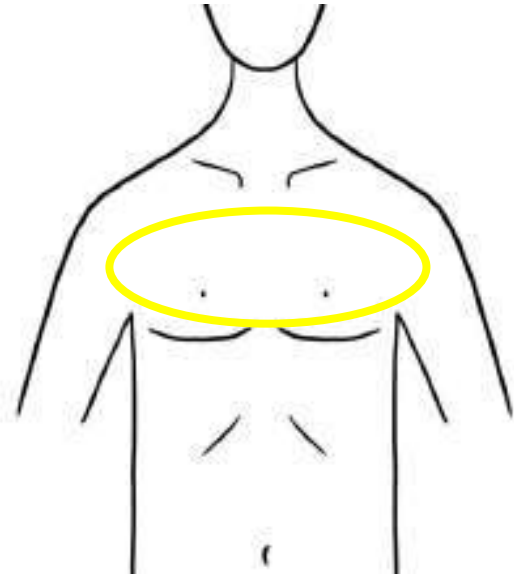


⑤ ทำถูอก (ซาซง ; 擦胸)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือถูอกด้านหน้าซ้ายขวาสลับไปมา จนเริ่มรู้สึกอุ่นๆ ประมาณ 5-10 ครั้ง



❖ ทำถูอก : สลายเสมหะ กระตุ้นระบบทางเดินหายใจ

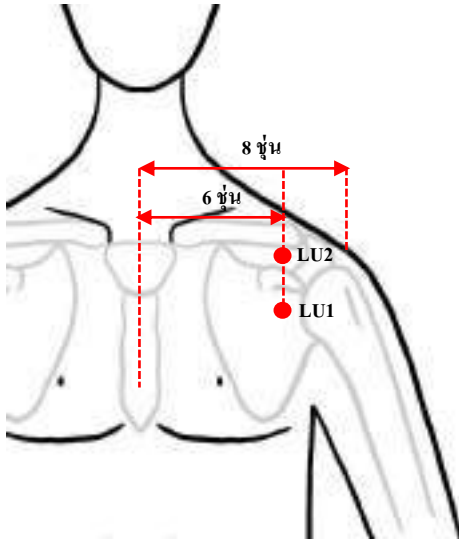


⑥ ทำคลึงด้วยนิ้ว (จื่อโหวว ; 指揉)

วิธีทำ : ใช้นิ้วชี้คลึงจุดยวินเหมิน (云门 LU1) และใช้นิ้วกลางคลึงจุดจงฝู (中府 LU2) จนรู้สึกหน่วงประมาณ 1 นาที



❖ ทำคลึงด้วยนิ้ว : บำรุงเส้นลมปราณปอด กระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินหายใจ



❖ จุดจิงฝู (中府 LU1)  
ความหมาย : จง (中) แปลว่า ตรงกลาง ; ฝู (府) แปลว่า สถานที่  
 จง หมายถึง จงเจียว เส้นลมปราณปอดเริ่มต้นจากจงเจียว  
 ลมปราณจากม้ามและกระเพาะอาหารเข้าสู่เส้นลมปราณปอดที่  
 จุดจิงฝู  
ตำแหน่ง : อยู่ในช่องซี่โครงที่ 1 ห่างจากแนวกึ่งกลางหน้าอก 6  
 ชู่น หรืออยู่ด้านนอกหัวนม 2 ชู่น  
ใช้รักษา : ไอ หอบ แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ปวดหลังและไหล่

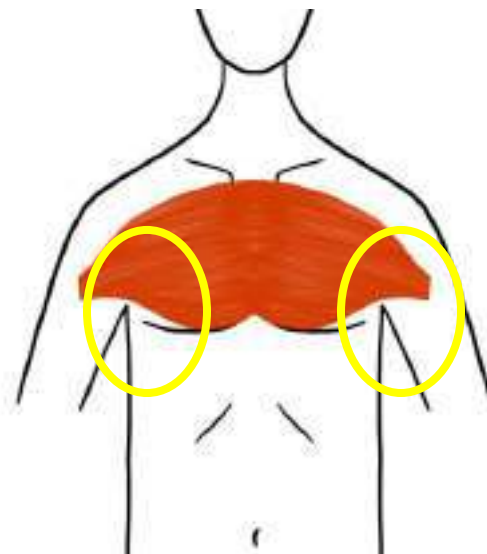
❖ จุดยหวินเหมิน (云门 LU2)  
ความหมาย : ยหวิน (云) แปลว่า เมฆ ; เหมิน (门) แปลว่า ประตู  
 ยหวิน หมายถึง ซี่ของปอด จุดนี้จึงเป็นประตูสำหรับซี่ของปอด  
ตำแหน่ง : อยู่บนหน้าอกส่วนบนบนเหนือต่อ Coracoid process  
 ของ กระดูก Scapula ในรอยบุ๋มของ Infraclavicular fossa ห่าง  
 จากแนวกึ่งกลางหน้าอก 6 ชู่น  
ใช้รักษา : ไอ หอบ ปวดหน้าอก ปวดไหล่

⑦ ทำบิยยกขึ้น (เถินา ; 提拿)

วิธีทำ : ใช้มือบิยยกขึ้นกล้ามเนื้อทรวงอกมัดใหญ่  
 (Pectoralis major) ทั้งสองข้าง ข้างละ 3-5 ครั้ง



❖ ทำบิยยกขึ้น : คลายกล้ามเนื้อ ช่วยให้เลือดและซีรัมเวียน

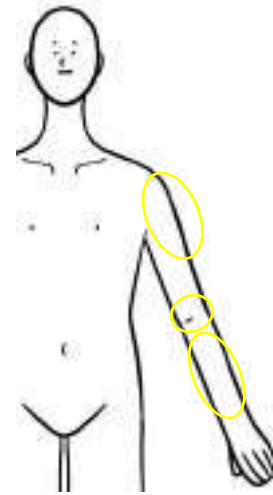


⑧ ท่าตบ (ไฟฟ้า ; 拍法)


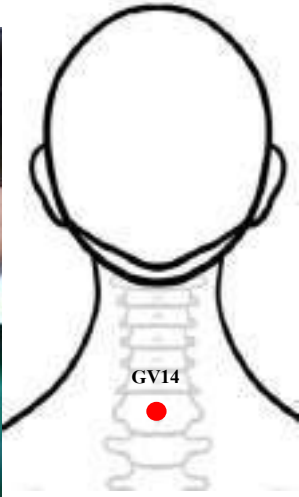

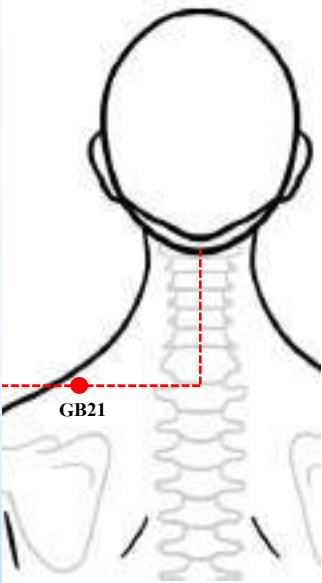
วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือตบลงบนต้นแขนด้านนอก ข้อพับแขนและแขนท่อนปลายด้านนอกทั้งสองข้าง จุดละ 5-10 ครั้ง



❖ ท่าตบ : กระตุ้นการไหลเวียนของซีและเลือด



การวินิจฉัยกลุ่มอาการและการปรับเพิ่มลดหัตถการ

กลุ่มอาการความเย็นชื้นอุดกั้นปอด	
ทำนวดทุยหนา	สรรพคุณ
<p>① ทำจับบิ๊บ (จวาทนา ; 抓拿)</p> <p>วิธีทำ : ใช้นิ้วมือและฝ่ามือจับบิ๊บจุดต้าจุย (大椎 GV14) และ จุดเจียนจิ่ง (肩井 GB21) หรือใช้อุปกรณ์อื่นๆ ช่วย เช่น กวาซา (刮痧) จุดละ 5-10 ครั้ง</p>    	<p>❖ ทำจับบิ๊บ : คลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และชี</p> <p>❖ จุดต้าจุย (大椎 GV14)</p> <p><u>ความหมาย</u> : ต้า (大) แปลว่า ใหญ่ ; จุย (椎) แปลว่า กระดูกสันหลัง จุดต้าจุยอยู่ใต้ Spinous process ของกระดูกสันหลังส่วนคอที่ 7 ซึ่งเป็นกระดูกสันหลังคอที่ใหญ่ที่สุด</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : ใต้ Spinous process ของกระดูกสันหลังส่วนคอที่ 7 ตรงกับกึ่งกลางระหว่าง Acromion ทั้งสองข้าง</p> <p><u>ใช้รักษา</u> : ใช้ได้ดีในการขจัดความร้อนรักษามาลาเลีย บำรุงชีพอดพร่อง เช่น ไอ หายใจหอบ เหงื่อออกตอนกลางคืน เป็นจุดบำรุง ขับลม ลมชัก ลมพิษ กลุ่มอาการภายนอก เปี้ยวจิ้ง ปวดท้ายทอย เพราะเส้นลมปราณแถวคอไหลเวียนไม่คล่อง ทำให้ปวดและช่วยบำรุงสุขภาพ</p> <p>❖ จุดเจียนจิ่ง (肩井 GB21)</p> <p><u>ความหมาย</u> : เจียน (肩) แปลว่า ไหล่ ; จิ่ง (井) แปลว่า บ่อน้ำ จุดเจียนจิ่งอยู่ตรงรอยบุ๋มเหนือไหล่</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : อยู่บนบ่ากึ่งกลางระหว่างจุดต้าจุย (大椎 GV14) กับ Acromion</p> <p><u>ใช้รักษา</u> : ปวดเกร็งท้ายทอย ปวดไหล่และหลัง แขนเป็นอัมพาต เต้านมอักเสบ น้ำนมไม่ไหล วัณโรคต่อมน้ำเหลือง คลอดยาก</p>



② ทำจิก (เขี่ยฝ่า ; 掐法)

วิธีทำ : ใช้เล็บของนิ้วหัวแม่มือจิกลงบนจุดสือเซวียน (十宣 EX-UE11) และ จุดเส้าซาง (少商 LU11) ใช้นิ้วมือ ฝ่ามือ จิกจุดได้ม่าย (带脉 GB26) จุดละประมาณ 3-5 ครั้ง



❖ ทำจิก : กระตุ้นการไหลเวียนของชีและเลือด

❖ จุดสือเซวียน (十宣 EX-UE11)

ตำแหน่ง : อยู่ตรงปลายนิ้วมือทั้งสิบ ห่างปลายเล็บประมาณ 0.1 ชุ่น

ใช้รักษา : โรคลมหมดสติ สมอง หมดสติ ลมชัก ไข้สูง ต่อม ทอนซิลอักเสบ ลมชักในเด็กทารก ชาปลายนิ้วมือ

❖ จุดเส้าซาง (少商 LU11)

ความหมาย: เส้า (少) แปลว่า น้อย ; ซาง (商) แปลว่า เสียงดนตรีที่สัมพันธ์กับธาตุโลหะ ซึ่งปอดเป็นธาตุโลหะจึงสัมพันธ์กับเสียงซาง จุดเส้าซางเป็นจุดสุดท้ายบนเส้นลมปราณจึงมีลมปราณน้อย

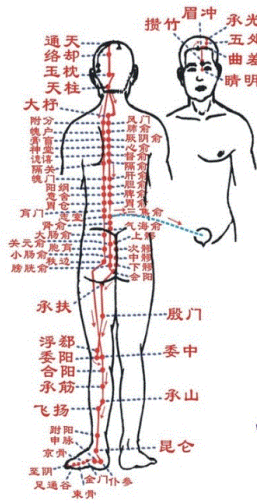
ตำแหน่ง : อยู่มุมล่างด้าน Radial ของเล็บนิ้วหัวแม่มือ ห่างจากมุมเล็บ 0.1 ชุ่น ตรงจุดตัดกันของ เส้นที่ลากผ่านขอบข้างเล็บและฐานเล็บ

ใช้รักษา : คออักเสบ ไอ เลือดกำเดาไหล หมดสติ โรคลจิด อาละวาด มีไข้

	<p>❖ จุดไต๋ม่าย (带脉 GB26)</p> <p><u>ความหมาย</u> : ไต้ (带) แปลว่า เข็มขัด ; ม่าย (脉) แปลว่า เส้นลมปราณ</p> <p>จุดนี้เป็นจุดรวมเส้นลมปราณอุ้งน้ำดีที่มาบรรจบกับเส้นลมปราณไต๋ม่าย</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : อยู่ด้านข้างลำตัว ต่ำกว่าจุดจิงเหมิน (章门) ลงมา 1.8 ชุ่น อยู่ระดับเดียวกับสะดือ</p> <p><u>ใช้รักษา</u> : ปวดท้อง ประจำเดือนมาไม่ปกติ ตกขาว ไล่เลื่อน ปวดหลัง เจ็บชายโครง</p>
<p>③ ทำหยิกสันหลัง (เนียฝ่า ; 捏脊)</p> <p><u>วิธีทำ</u> : ใช้นิ้วมือหยิกกล้ามเนื้อสันหลังหรือใช้กวาซา (刮痧) โดยเน้นเส้นลมปราณตุ (督脉 The governor vessel) และ เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ (膀胱经 The bladder meridian of foot-TaiYang) ทั้งสองข้าง จนรู้สึกกล้ามเนื้อตึง</p> 	<p>❖ ทำหยิกสันหลัง : กระตุ้นลมปราณหยาง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน</p> <p>❖ เส้นลมปราณตุ (督脉 The governor vessel)</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : เริ่มต้นจากกึ่งกลางภายในท้องน้อยลงไปผ่านฝีเย็บมาที่ผิวหนังเป็นจุดแรกของเส้นลมปราณนี้คือ จุดฉางเฉียง (长强) อ้อมไปด้านหลังขึ้นไปตามแนวกลางหลัง ผ่านหลังคอถึง จุดเฟิงฝู (风府) เข้าไปในสมองแล้วกลับออกมาขึ้นข้างบนตามแนวกลางผ่านส่วนบนของศีรษะอ้อมไปผ่านหน้าผาก จมูก ริมฝีปากบน สุดที่สายรั้งระหว่างริมฝีปากบนกับเหงือก จุดอินเจียว (龈交)</p> <p><u>ใช้รักษา</u> : ใช้รักษาโรคของสมองและจิตใจ ภาวะไข้ โรคส่วนเอว สะโพก ศีรษะคอและความผิดปกติต่างๆ ตามทางเดินของเส้นลมปราณ</p> <p>❖ เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ (膀胱经 The bladder meridian of Foot-TaiYang)</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : โดยเส้นแรกอยู่ด้านข้างกระดูกสันหลังขนานลงมาห่างกระดูกสันหลัง 1.5 ชุ่น พอถึงเอวก็จะมุดเข้าไปในเอว สัมพันธ์กับไต ไปกระเพาะปัสสาวะ แล้วออกมาที่ตำแหน่งเดิมที่จุดเซินชู</p>



เส้นลมปราณดู



เส้นลมปราณ  
กระเพาะปัสสาวะ

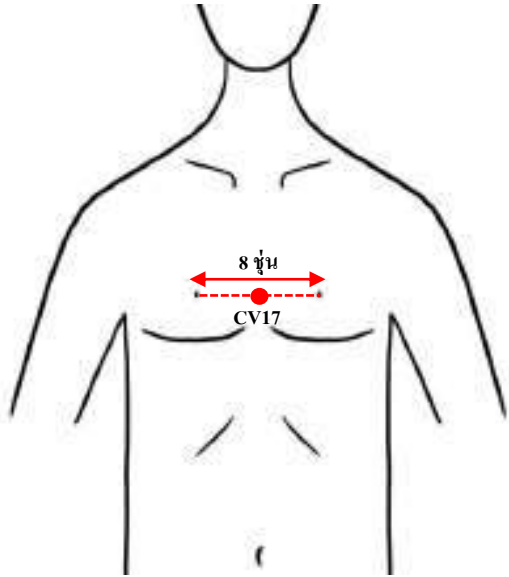
(肾俞) ลงมาซิดูกระดูกเบนเหน็บ 2 ซ้างที่แก้มักัน ไปด้านหลังขาถึง  
กึ่งกลางขาพับที่จุดเหว่ยจง (委中)

เส้นที่สองจาก จุดเทียนจู้ (天柱) ห่างแนวกลาง  
กระดูกสันหลัง 3 ชุ่น ขนานลงมากับเส้นแรก ถึงกระดูกเบนเหน็บจะ  
เฉียงมาด้านข้าง พบปะเส้นลมปราณเท้าเส้าหยางสูงน้ำดีที่จุดหวน  
เที่ยว (环跳) แล้วต่อมาด้านหลังของขาอยู่นอกต่อเส้นแรก มา  
หยุดที่ข้อพับหลังเข้าที่จุดเหว่ยหยาง (委阳) แล้วไปเชื่อมกับเส้น  
แรกที่จุดเหว่ยจง (委中) รวมเป็นเส้นเดียวกันแล้วต่อลงมากกลาง  
น่อง เเฉอกด้านข้างนอกเล็กน้อย ผ่านด้านข้างตาตุ่มด้านนอก ถึง  
หลังตาตุ่มนอก แล้วไปตามขอบนอกของฝ่าเท้า (ตรงที่สี่นิ้วตัดกัน)  
มาหยุดที่ปลายนิ้วเท้าที่ห้า จุดสุดท้ายที่โคนนิ้วก้อยด้านนอก  
จุดจื่ออิน (至阴)

ข้อบ่งใช้ : ใช้รักษาโรคของ ศีรษะ ต้นคอ ตา เอว ขา และจุดชู  
(背俞穴) ใช้รักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะ (脏腑) นั้นๆ ได้

④ ทำตบ (โผฝ่า ; 拍法)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือตบที่จุดฝังเข็มได้แก่ จุดไป๋หฺย (百会 GV20) จุดถันจง (膻中 CV17) จุดต้าเปา (大包 SP21) และจุดเอวียนเย่ (渊液 GB22) จุดละประมาณ 5-10 ครั้ง

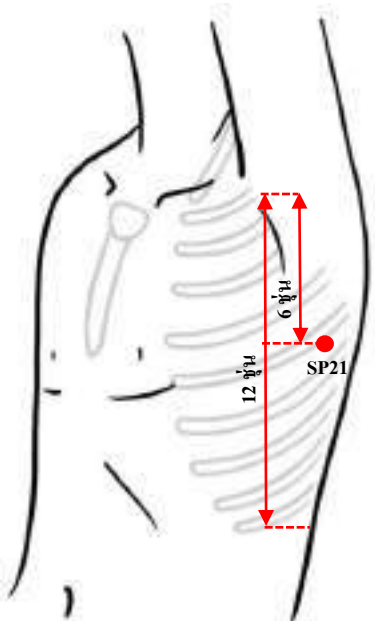


❖ ทำตบ : กระตุ้นพลังลมปราณหยาง คลายกล้ามเนื้อ ขจัดเสียชี (邪气)

❖ จุดถันจง (膻中 CV17)

ความหมาย : ถัน (膻) แปลว่า เปิดออก ; จง (中) แปลว่า ตรง กลาง สมัยโบราณเรียก ตรงกลางหน้าอกที่เปิดออกกว่าถันจง ตำแหน่ง : อยู่ที่หน้าอกกึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง ตรงกับ ช่องระหว่างกระดูกซี่โครงที่ 4

ใช้รักษา : ไอ หอบ เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน กลืนลำบาก น้ำนมน้อย

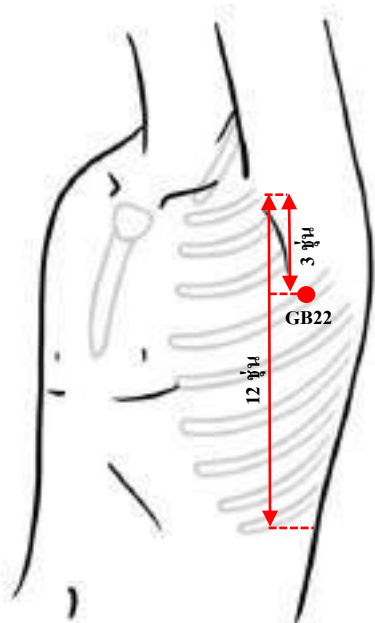


❖ จุดต้าเปา (大包 SP21)

ความหมาย : ต้า (大) แปลว่า ใหญ่ ; เปา (包) แปลว่า บรรจุ จุดนี้อยู่ตรงกับเส้นลมปราณย้อยแขนงใหญ่ของม้าม แยกออกและกระจายไปเชื่อมอวัยวะภายในอื่นๆ

ตำแหน่ง : อยู่ในแนว Midaxillary line ระหว่างกระดูกซี่โครงที่ 6 ใต้รักแร้ 6 ชู้น

ใช้รักษา : ไอ หอบ ปวดเสียดชายโครง ปวดเมื่อยไปทั้งตัว แขนขาไม่มีแรง



❖ จุดเอวียนเย่ (淵液 GB22)

ความหมาย : เอวียน (淵) แปลว่า บ่อน้ำลึก ; เย่ (液) แปลว่า รักแร้

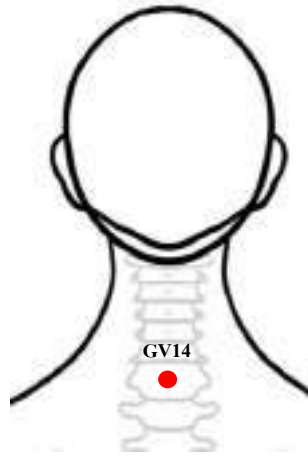
รักแร้ที่อยู่ลึกคล้ายบ่อน้ำ

ตำแหน่ง : อยู่ต่ำกว่ากึ่งกลางรักแร้ลงมา 3 ชู่น จะอยู่ตรงช่องซี่โครงที่ 4 เมื่อกางแขน

ใช้รักษา : แน่นหน้าอก เจ็บชายโครง ปวดหรือชาแขน

กลุ่มอาการความเย็นชื้นอุดกั้นปอด

ทำนวดทุยหนา	สรรพคุณ
<p>① ทำกดคลึง (อันโหรว ; 按揉)</p> <p>วิธีทำ : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงจุดชิวีฉือ (曲池 LI11) และใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางกดคลึงจุดต้าจุย (大椎 GV14) จนรู้สึกหน่วง จุดละประมาณ 1 นาที</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ทำกดคลึง : บำรุง กระตุ้นพลังลมปราณหยาง เพิ่มการไหลเวียนชีและเลือด</li> <li>❖ จุดชิวีฉือ (曲池 LI11)  <u>ความหมาย</u> : ชิวี (曲) แปลว่า โค้งงอ ; ฉือ (池) แปลว่า บึง                      เมื่องอข้อศอก จุดชิวีฉืออยู่ตรงรอยบวมของศอก  <u>ตำแหน่ง</u> : อยู่ด้าน Radial ของข้อศอก งอข้อศอกเป็นมุม 90 องศา จุดนี้อยู่กึ่งกลางระหว่างจุดฉือเจ้อ กับ Lateral epicondyle ของกระดูก Humerus  <u>ใช้รักษา</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) โรคตามเส้นลมปราณ : ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดบั้นเอว แขนอักเสบและบวมข้อศอก ปวดและจำกัดการเคลื่อนไหวข้อศอกและแขนเกร็งหรืออ่อนแรง แขนลีบและอ่อนแรง อัมพาตครึ่งซีก</li> <li>2) โรคของศีรษะ : ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เสียงอื้อในหู หู หนวก ปวดบริเวณด้านหน้าของหู ตาแดง ตาพร่ามัว ปวดฟัน คอบวม เจ็บคอ</li> <li>3) โรคทางเดินหายใจ : ไอ หอบหืด แน่นหน้าอก กระสับกระส่ายนอนไม่หลับ</li> <li>4) โรคทางเดินอาหาร : ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก อาเจียน ลำไส้อักเสบ ไล่ตึงอักเสบ</li> <li>5) โรคทางจิต : Mania depression, Insanity, Timidness</li> <li>6) โรคอื่น ๆ : โรคคอพอก โรคผื่นเป็นน้ำเหลือง โรคลมพิษ โรคหิดเทา โรคไฟลามทุ่ง โรคฝีคันตุสูตร ผิวแห้ง โรคความดันโลหิตสูง ไข้หวัด มีไข้จากความเย็น มาลาเรีย เบาหวาน บวม เต้านมอักเสบ คออักเสบ ปวดฟัน ตาแดง วัณโรคต่อมน้ำเหลือง ลมพิษ ปวดบวมมือแขน แขนไม่มีแรง ความดันโลหิตสูง ปวดข้อศอกด้านนอก ปวดท้อง ท้องเดิน อาเจียน โรคจิต อาละวาด</li> </ol> </li> </ul>



❖ จุดต้าจุย (大椎 GV14)

ความหมาย : ต้า (大) แปลว่า ใหญ่ ; จุย (椎) แปลว่า กระดูกสันหลัง

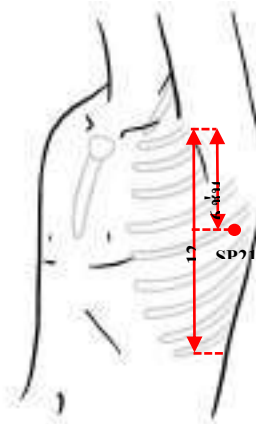
จุดต้าจุยอยู่ใต้ Spinous process ของกระดูกสันหลังส่วนคอที่ 7 ซึ่งเป็นกระดูกสันหลังคอที่ใหญ่ที่สุด

ตำแหน่ง : ใต้ Spinous process ของกระดูกสันหลังส่วนคอที่ 7 ตรงกับบั้งกลางระหว่าง Acromion ทั้งสองข้าง

ใช้รักษา : ใช้ได้ดีในการขจัดความร้อนรักษามาลาเรีย บำรุงซี่ ปอด พร่อง เช่น ไอ หายใจหอบ เหงื่อออกกลางคืน เป็นจุดบำรุง ขับลม ลมชัก ลมพิษ กลุ่มอาการภายนอก เปื่อยเจ็จ ปวดท้ายทอย เพราะ เส้นลมปราณแถวคอไหลเวียนไม่คล่อง ทำให้ปวดและช่วยบำรุง สุขภาพ

② ทำตบตี (ไฟจี ; 拍击)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือเน้นตบตีจุดต้าเปา (大包 SP21) ทั้งสองข้าง ข้างละ 5-10 ครั้ง



❖ ทำตบตี : กระตุ้นลมปราณหยาง คลายกล้ามเนื้อ ขจัดเสียชี (邪气)

❖ จุดต้าเปา (大包 SP21)

ความหมาย : ต้า (大) แปลว่า ใหญ่ ; เปา (包) แปลว่า บรรจุ จุดนี้อยู่ตรงกับเส้นลมปราณย่อยแขนงใหญ่ของม้าม แยกออกและกระจายไปเชื่อมอวัยวะภายในอื่นๆ

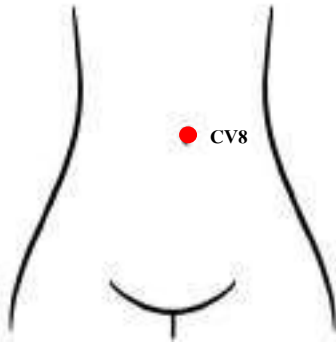
ตำแหน่ง : อยู่ในแนว Midaxillary line ระหว่างกระดูกซี่โครงที่ 6 ใต้รักแร้ 6 ชู่น

ใช้รักษา : ไอ หอบ ปวดเสียดชายโครง ปวดเมื่อยไปทั้งตัว แขนขา ไม่มีแรง



③ ทำฝ่ามือสั่น (จางเจิ้น ; 掌振)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือสั่นจุดเส้นเซวี่ (神阙 CV8) สั่นจนรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนประมาณ 1 นาที



❖ ทำฝ่ามือสั่น : ให้ความอบอุ่น บำรุง ช่วยให้เลือดและชีหมุนเวียน

❖ จุดเส้นเซวี่ (神阙 CV8)

ความหมาย : เส้น (神) แปลว่า จิตใจ ; เซวี่ (阙) แปลว่า ประตูวัง

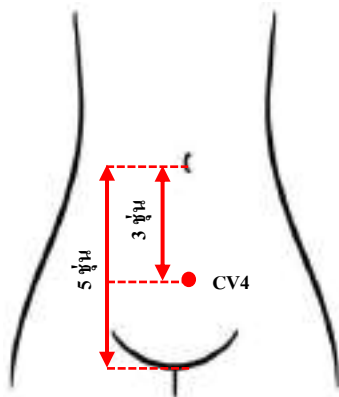
จุดเส้นเซวี่อยู่ตรงกลางสะดือ สะดือเป็นทางผ่านของลมปราณและเลือดไปสู่ทารกในครรภ์ เปรียบเป็นประตูของวังแห่งจิตใจ

ตำแหน่ง : ตรงกลางสะดือ

ใช้รักษา : ปวดท้อง ท้องเดิน ดากออก บวมน้ำ ลมปราณสูญเสีย ลำไส้หย่อน บวมน้ำ

④ ทำลูบ (มือฝ่า ; 摩法)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือลูบจุดกวนเหยวียน (关元 CV4) ขณะลูบผิวหนังที่ลูบห้ามขยับ โดยใช้แรงการนวดค่อนข้างเบาและออกแรงสม่ำเสมอ ลูบจนรู้สึกอุ่นที่จุดกวนเหยวียน (关元 CV4) ประมาณ 3 นาที



❖ ทำลูบ : ให้ความอบอุ่น บำรุง กระตุ้นพลังลมปราณหยวน (หยวนชี)

❖ จุดกวนเหยวียน (关元 CV4)

ความหมาย : กวน (关) แปลว่า ด่าน ปิด ; เหยวียน (元) แปลว่า หยวนชี จุดกวนเหยวียนอยู่ใต้สะดือและเป็นแหล่งสะสมพลังลมปราณหยวน(หยวนชี)


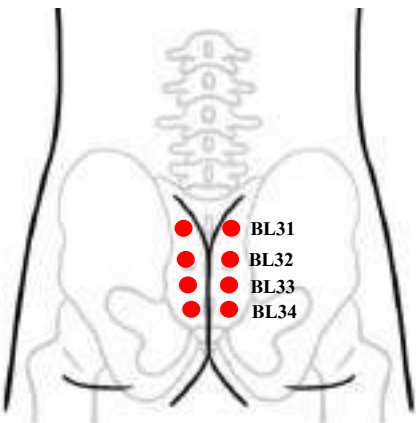
ตำแหน่ง : อยู่ที่กึ่งกลางท้องน้อยใต้สะดือ 3 ชู่น

ใช้รักษา

1) โรคทางเดินหายใจ : ไอ ไอเป็นเลือด หอบหืด ไม่มีแรงพูด วัณโรคปอด

2) โรคทางเดินอาหาร : อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสียเรื้อรัง ลำไส้อักเสบ อุจจาระเป็นเลือด ดีซ่าน กระหายน้ำ


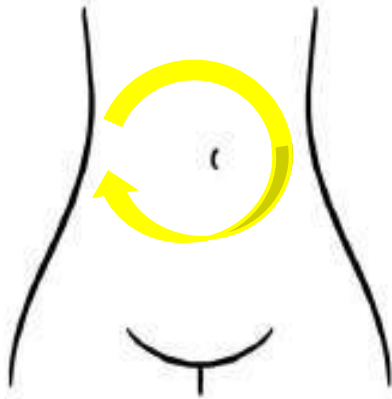
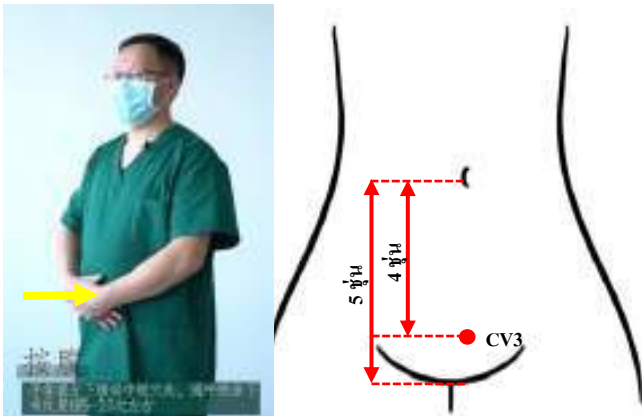
3) โรคทางเดินปัสสาวะ : ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเป็นหยด ปัสสาวะเป็นเลือด กลั้นปัสสาวะไม่ได้

	<p>4) โรคระบบสืบพันธุ์ : ฝืนเปียก กามตายดำน โรคหลังเร็ว หนอง ใน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ประจำเดือนขาด ตกขาวมีเลือดปน มดลูกหย่อน คันปากช่องคลอด รกค้าง</p> <p>5) โรคทางจิต : เป็นลม นอนไม่หลับ ฝืนเยอะ ความจำไม่ดี</p> <p>6) โรคอื่นๆ : ฝีคัมชสูตร อ่อนล้าที่เอวและขา ใจสั่น หายใจสั้น อ่อนเปลี้ย ผอม อ่อนแรง</p>
<p>⑤ ท่าถู (ซาฟา ; 擦法)</p> <p>วิธีทำ : ใช้หลังมือทั้งสองข้างถูจุดปาเหลียว (八髎) ได้แก่ จุดซ่างเหลียว (上髎 BL31) จุดซื่อเหลียว (次髎 BL32) จุดจงเหลียว (中髎 BL33) และจุดเซี่ยเหลียว (下髎 BL34) จนรู้สึกอุ่น ประมาณ 5-10 ครั้ง</p>  	<p>❖ ท่าถู : ให้ความอบอุ่น บำรุง ช่วยให้เลือดและซีทมนเวียน</p> <p>❖ จุดซ่างเหลียว (上髎 BL31) <u>ความหมาย</u> : ซ่าง (上) แปลว่า บน ; เหลียว (髎) แปลว่า รู จุดตรงรูบนของกระดูกกระเบนเหน็บ <u>ตำแหน่ง</u> : บนกระเบนเหน็บ ตรงรูหลังกระเบนเหน็บที่ 1 (First posterior sacral foramen) ตรงจุดกึ่งกลางระหว่างแนวกึ่งกลาง ตัว และ Posterior superior iliac spine <u>ใช้รักษา</u> 1) โรคของระบบสืบสาวะและสืบพันธุ์ : ปัสสาวะไม่ออก ปัสสาวะ ขุ่น ประจำเดือนมาไม่ปกติ มดลูกหย่อน ตกขาวที่มีสีขาวและแดง คันบริเวณอวัยวะเพศ ปวดประจำเดือน มีบุตรยาก ไร้สมรรถภาพ ทางเพศ 2) โรคอื่นๆ : หลังแข็ง ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดขา อ่อนแรง</p> <p>❖ จุดซื่อเหลียว (次髎 BL32) <u>ความหมาย</u> : ซื่อ (次) แปลว่า ที่สอง ; เหลียว (髎) แปลว่ารู จุดตรงรูที่สองของกระดูกกระเบนเหน็บ <u>ตำแหน่ง</u> : บนกระเบนเหน็บ ตรงรูหลังกระเบนเหน็บที่ 2 (Second posterior sacral foramen) อยู่ล่างและในต่อจาก Posterior superior iliac <u>ใช้รักษา</u> : ปัสสาวะขัด ปวดเอว ปวดขา ปวดระดู ระบุผิดปกติ ตก ขาว ฝืนเปียก ไล่เลื้อน</p>

	<p>❖ จุดจงเหลียว (中髎 BL33)</p> <p><u>ความหมาย</u> : จง (中) แปลว่า ตรงกลาง ; เหลียว (髎) แปลว่า รู จุดตรงรูกลางของกระดูก กระเบนเหน็บ</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : บนกระเบนเหน็บ ตรงรูหลังกระเบนเหน็บที่ 3 (Third posterior sacral foramen) อยู่ล่างและในต่อจากจุดชื่อเหลียว (BL32)</p> <p><u>ใช้รักษา</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) โรกระบบสืบพันธุ์และปัสสาวะ : ระดูมาไม่ปกติ ตกขาวมีสีขาวย และขุ่น</li> <li>2) โรกระบบย่อยอาหาร : ท้องผูก ปวดท้อง ปวดในลำไส้ ถ่ายเหลว</li> <li>3) โรคอื่นๆ เช่น ปวดหลังส่วนล่าง</li> </ol> <p>❖ จุดเซี่ยเหลียว (下髎 BL34)</p> <p><u>ความหมาย</u> : เซี่ย (下) แปลว่า ล่าง ; เหลียว (髎) แปลว่า รู จุดตรงรูล่างของกระดูกกระเบนเหน็บ</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : บนกระเบนเหน็บ ตรงรูหลังกระเบนเหน็บที่ 4 (Fourth posterior sacral foramen) อยู่ล่างและในต่อจากจุดจงเหลียว (BL33)</p> <p><u>ใช้รักษา</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) โรกระบบสืบพันธุ์และปัสสาวะ : ไม่ปัสสาวะ ตกขาว ปวดประจำเดือน</li> <li>2) โรกระบบทางเดินอาหาร : มีเสียงลมในลำไส้ ท้องเสีย ท้องผูก ถ่ายเป็นเลือด</li> <li>3) โรคอื่นๆ : ปวดหลัง หลังแข็ง หันตัวลำบาก</li> </ol>
--	---

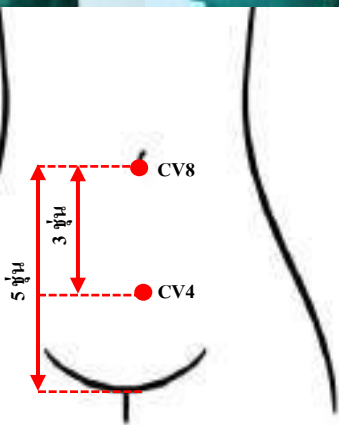
ระยะฟื้นฟูทางคลินิก

4. วิธีการนวดทุยหนาสำหรับผู้ป่วยระยะฟื้นฟูทางคลินิก

ทำนวดทุยหนา	สรรพคุณ
<p>① ทำลูบท้อง (ม่อฝู่ ; 摩腹)</p> <p>วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือลูบท้องโดยหมุนตามเข็มนาฬิกา โดยลำดับแรกปล่อยมือตามธรรมชาติ วางมือลงใต้ลิ้นปี่ จากนั้นลูบตามเข็มนาฬิกากรอบสะดือ ขณะลูบผิวหนังที่ลูบห้ามขยับ โดยใช้แรงการนวดค่อนข้างเบาและออกแรงสม่ำเสมอ ลูบจนรู้สึกกล้ามเนื้อคลายตัว ประมาณ 5 นาที</p> 	<p>❖ ทำลูบท้อง : กระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของซีและเลือด</p> 
<p>② ทำกดท้อง (อันฝู่ ; 按腹)</p> <p>วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือกดจุดจงจี (中极 CV3) ตามลมหายใจอย่างนุ่มนวล ประมาณ 5-10 ครั้ง</p> 	<p>❖ ทำกดท้อง : ช่วยในการปรับสมดุลการหายใจ</p> <p>❖ จุดจงจี (中极 CV3)</p> <p>ความหมาย : จง (中) แปลว่า ตรงกลาง ; จี (极) แปลว่า พอดี จุดจงจีอยู่ตรงศูนย์กลางของร่างกาย</p> <p>ตำแหน่ง : อยู่ที่กึ่งกลางท้องน้อยใต้สะดือ 4 ชุน</p> <p>ใช้รักษา : ปัสสาวะขัด ปัสสาวะรดที่นอน มดลูกหย่อน ฝิ่นเปียก หย่อนสมรรถภาพทางเพศ ระบุผิดปกติ เลือดออกทางช่องคลอด หลิวเป็นหมัน ตกขาว</p>

### ③ ทำสั่นท้อง (จิ้นฝู่ ; 振腹)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือสั่นจุดเส้นเซวี่ (神阙 CV8) และ จุดกวางเหยวียน (关元 CV4) สั่นจนรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน ประมาณ 1 นาที



❖ ทำสั่นท้อง : ให้ความอบอุ่น บำรุง ช่วยให้เลือดและชี หมุนเวียน

❖ จุดเส้นเซวี่ (神阙 CV8)

ความหมาย : เส้น (神) แปลว่า จิตใจ ; เซวี่ (阙) แปลว่า ประตู ว่าง

จุดเส้นเซวี่อยู่ตรงกลางสะดือ สะดือเป็นทางผ่านของลมปราณ และเลือดไปสู่ทารกในครรภ์ เปรียบเป็นประตูของวังแห่งจิตใจ

ตำแหน่ง : ตรงกลางสะดือ

ใช้รักษา : ปวดท้อง ท้องเดิน ดากออก บวมน้ำ ลมปราณสูญเสีย ลำไส้หย่อน บวมน้ำ

❖ จุดกวางเหยวียน (关元 CV4)


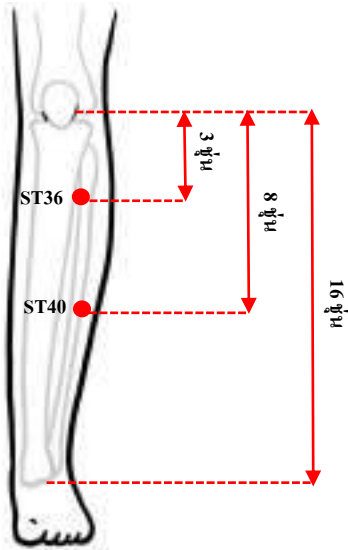
ความหมาย : กวาง (关) แปลว่า ด่าน ปิด ; เหยวียน (元) แปลว่า หยวนซี จุดกวางเหยวียนอยู่ใต้สะดือและเป็นแหล่งสะสม

พลังลมปราณหยวน(หยวนซี)

ตำแหน่ง : อยู่ที่กึ่งกลางท้องน้อยใต้สะดือ 3 ชุน

ใช้รักษา

- 1) โรคทางเดินหายใจ : ไอ ไอเป็นเลือด หอบหืด ไม่มีแรงพูด วัณโรคปอด
- 2) โรคทางเดินอาหาร : อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องเสียเรื้อรัง ลำไส้อักเสบ อุจจาระเป็นเลือด ดีซ่าน กระจายน้ำ
- 3) โรคทางเดินปัสสาวะ : ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเป็นหยด ปัสสาวะเป็นเลือด กลั้นปัสสาวะไม่ได้
- 4) โรคระบบสืบพันธุ์ : ฝืนเปียก กามตายด้าน อาการหลังเร็ว หนองใน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ประจำเดือนขาด ตกขาวมีเลือดปน มดลูกหย่อน คันปากช่องคลอด รกค้าง
- 5) โรคทางจิต : เป็นลม นอนไม่หลับ หลับฝันมาก ความจำไม่ดี

	<p>6)โรคอื่นๆ : ฝึคณขสูตร อ่อนล้าที่เอวและขา ใจสั้น หายใจสั้น อ่อนเปลี้ย ผอม อ่อนแรง</p>
<p>④ ท่ากดคลึง (อันโหรว ; 按揉)</p> <p>วิธีทำ : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงบริเวณจุดฝังเข็มทั้งสองข้าง ได้แก่ จุดจูซานหลี่ (足三里 ST36) จุดเฟิงหลง (丰隆 ST40) และ จุดซานอินเจียว (三阴交 SP6) จนรู้สึกหน่วง จุดละประมาณ 1 นาที</p>  	<p>❖ ท่ากดคลึง : บำรุง ช่วยให้เลือดและซีพีมุนเวียน</p> <p>❖ จุดจูซานหลี่ (足三里 ST36)</p> <p>ความหมาย : จู (足) แปลว่า ขา ; ซาน (三) แปลว่า สาม ; หลี่ (里) แปลว่า หน่วยที่ใช้เรียกระยะทางสมัยโบราณ จุดนี้อยู่ใต้เข่า 3 ชู่น</p> <p>ตำแหน่ง : ใต้กึ่งกลางเข่าชิดขอบนอกของกระดูก Patella ลงมา 3 ชู่น (หรือใต้รอยบุ๋มนอกของเข่าเมื่องอเข่า 90 องศา) ในแนวห่างจากขอบกระดูก Tibia 1 นิ้วมือ (นิ้วกลาง)</p> <p>ใช้รักษา</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) โรคตามเส้นลมปราณ : ปวดบวมที่เข่าและเท้า โรคอ่อนแรง อัมพาตครึ่งท่อน</li> <li>2) โรคของศีรษะ : สายตามัว จมูกแห้ง คัดแน่นจมูก หูหนวก เสียงอื้อในหู อัมพาตใบหน้า เจ็บคอ</li> <li>3) โรคทางเดินหายใจ : หวัด ไอ หอบหืด เสมหะมาก วัณโรคปอด เลือดคั่งในอก</li> <li>4) โรคทางเดินอาหาร : เจ็บลิ้นปี่ ท้องอืดแน่น อาเจียน สะอึก ท้องร้องโครกคราก ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก ลำไส้อักเสบ ปวดกระเพาะ อาหารไม่ย่อย ไส้ติ่งอักเสบ</li> <li>5) โรคระบบหัวใจ : ใจสั้น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจสั้น ปวดหัวใจเฉียบพลัน</li> <li>6) โรคทางเดินปัสสาวะ : กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะลำบาก</li> <li>7) โรคระบบสืบพันธุ์ : เวียนศีรษะหลังคลอด ปวดท้องหลังคลอด ตกขาว แพ้ท้อง ครรภ์เป็นพิษ เต้านมอักเสบ</li> </ol>

8) โรคทางจิต : Manic-depressive syndrome, Wild laugh, โรคฮิสทีเรีย

9) โรคผิวหนัง : ฝีคัณฑสูตร โรคลมพิษ

10) โรคอื่นๆ : อ่อนแรง ภาวะซีไม่เพียงพอ ชูบผอม มีไข้ต่อเนื่อง เป็นเวลานาน มีไข้แต่ไม่มีเหงื่อ ไข้สูง ชักกระตุก ไล่เลื่อน ปวดตึง แน่นชายโครง ความดันโลหิตสูง

สรรพคุณพิเศษ : รักษาโรคของกระเพาะอาหาร โรคทาง

สติสัมปชัญญะ ลดความดันโลหิตได้ดี เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาวได้ เป็นจุดที่นิยมใช้ในการบำรุงสุขภาพที่ดีมากจุดหนึ่ง (มีโรคก็ใช้ รักษาโรค ไม่มีโรคก็ใช้บำรุงสุขภาพได้)

❖ จุดเฟิงหลง (丰隆 ST40)

ความหมาย : เฟิง (丰) แปลว่า อุดมสมบูรณ์ ; หลง (隆) แปลว่า ยิ่งใหญ่

จุดนี้เป็นจุดที่มีลมปรมาณมาก

ตำแหน่ง : อยู่ทีหน้าแข้งเหนือตาตุ่มนอกขึ้นมา 8 ชุ่น ห่างขอบกระดูก Tibia ทางด้านนอก 2 ชุ่น

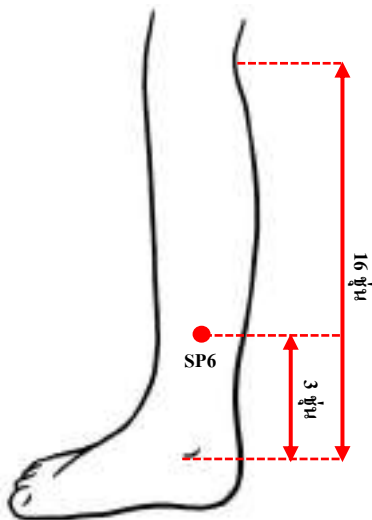
ใช้รักษา : ปวดศีรษะ วิงเวียน ไขมันเสมหะ อาเจียน ท้องผูก บวม น้ำ โรคจิตอาละวาด ลมชัก เมื่อยขาไม่มีแรง

สรรพคุณพิเศษ : เป็นจุดใช้ขับเสมหะได้ดีมาก (เสมหะที่ไม่มีรูปร่าง จะทำให้เกิดอาการวิงเวียน อาเจียนและเป็นลม)

❖ จุดซานอินเจียว (三阴交 SP6)

ความหมาย : ซาน (三) แปลว่า สาม ; อิน (阴) แปลว่า เส้นลมปรมาณอินเจียว (交) แปลว่า ตัดกัน จุดที่เส้นลมปรมาณอิน 3 เส้นมาตัดกัน

ตำแหน่ง : เหนือยอดตาตุ่มด้านใน 3 ชุ่นชิดขอบด้านหลังกระดูก Tibia



### ใช้รักษา


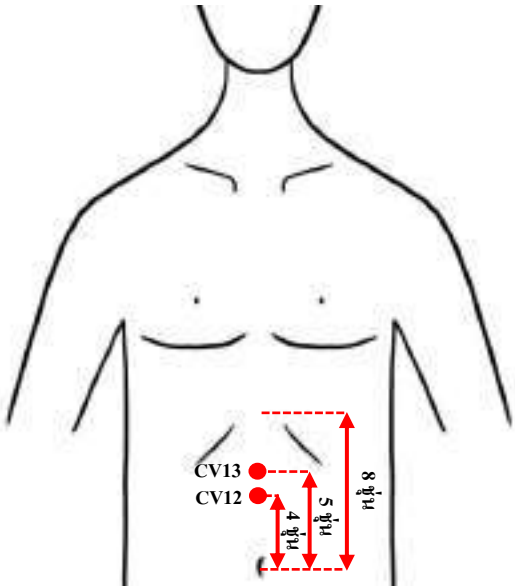
- 1) โรคตามเส้นลมปราณ : ปวดต้นขาด้านใน โรคโปลิโอ อัมพาตครึ่งซีก เนื่องจากร่างกายอ่อนแรง
- 2) โรคของศีรษะ : คออักเสบลิ้นแข็ง เลือดกำเดาไหล
- 3) โรคทางเดินหายใจ : ไอ
- 4) โรคทางเดินอาหาร เจ็บลิ้นปี่ อาเจียน สะอึก อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นและเจ็บในหน้าอกและท้อง ลำไส้ อักเสบ ดีซ่าน บวม รู้สึกตัวหนักหนักร
- 5) โรคทางเดินปัสสาวะ : กลั้นปัสสาวะไม่ได้ โรคหนองใน
- 6) โรคระบบสืบพันธุ์ : กามตายด้าน อากาหลังเร็ว ปวดองคชาติ ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ประจำเดือนขาด ตกขาว มีเลือดปน มดลูกหย่อน รกค้าง น้ำคาวปลาตกค้างหรือมีมากเกินไป เป็นหมัน เวียนศีรษะเนื่องจากขาดเลือด ก้อนในท้อง
- 7) โรคทางจิต : Manic-depressive syndrome โรคลมชัก นอนไม่หลับ สมองเสื่อม
- 8) โรคอื่น ๆ : ฝีหัวช้าง โรคลมพิษ ผื่นคันเป็นหนอง มีบุตรยาก คลอดยาก ผื่นเปียก ปัสสาวะรดที่นอน ขาชา (ขาด Vitamin B1)

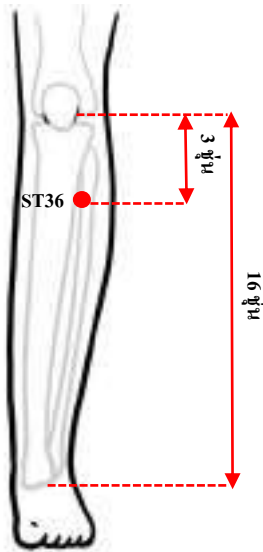
### สรรพคุณเด่น

- 1) โรคของระบบการย่อย
- 2) โรคของระบบสืบพันธุ์ในสตรี : ประจำเดือนมาไม่ปกติ ตกขาว มีบุตรยาก คลอดยาก
- 3) โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในเพศชาย
- 4) โรคของทางเดินปัสสาวะ : ปัสสาวะรดที่นอน ปัสสาวะไม่รู้ตัว ปัสสาวะขัด ปัสสาวะมากเกินไป ปัสสาวะไม่ออก ขาบวม บวมหน้า



การปรับเพิ่มลดหัตถการตามกลุ่มอาการ

กลุ่มอาการซีปอดและม้ามพร่อง	
ทำนวดทุยหนา	สรรพคุณ
<p>① ทำกดคลึง (อันโหรว ; 按揉)</p> <p><u>วิธีทำ</u> : ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางกดคลึงจุดซ่างหว่าน (上脘 CV13) จุดจงหว่าน (中脘 CV12) และใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงจุดจู่ซานหลี่ (足三里 ST36) จนรู้สึกหน่วง จุดละประมาณ 1 นาที</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ทำกดคลึง : บำรุง ช่วยให้เลือดและชีหมุนเวียน</li> <li>❖ จุดซ่างหว่าน (上脘 CV13) <u>ความหมาย</u> : ซ่าง (上) แปลว่า ข้างบน ; หวาน (脘) แปลว่า กระเพาะอาหาร จุดซ่างหว่านอยู่ตรงกับส่วนล่างของกระเพาะอาหาร <u>ตำแหน่ง</u> : อยู่ที่กึ่งกลางท้องเหนือสะดือ 5 ชู่น <u>ใช้รักษา</u> : ปวดกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด โรคจิตลมซึก</li> <li>❖ จุดจงหว่าน (中脘 CV12) <u>ความหมาย</u> : จง (中) แปลว่า กลาง ; หวาน (脘) แปลว่า กระเพาะอาหาร จุดนี้อยู่กลางกระเพาะอาหาร เป็นจุด Front-Mu ของกระเพาะอาหาร จุด Influential ของอวัยวะภายใน เชื่อมจุดบนเส้นลมปราณ Hand Taiyang, Hand Shaoyang และ Foot Yangming <u>ตำแหน่ง</u> : แนวกึ่งกลางลำตัว อยู่เหนือจากสะดือ 4 ชู่น <u>ใช้รักษา</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) โรกระบบหายใจ : หอบหืด เสมหะมาก อาเจียนเป็นเลือด</li> <li>2) โรกระบบย่อยอาหาร : ปวดกระเพาะอาหาร ท้องอืด อาเจียน สะอึก คลื่นไส้ กรดไหลย้อน ลำไส้อักเสบ อาหารไม่ย่อย ขาดสารอาหารในเด็กแรกเกิด ปวดท้อง เสียงลมในท้อง เบื่ออาหาร ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด ท้องผูกบวมน้ำ ตาเหลืองและตัวเหลือง</li> <li>3) โรกระบบหัวใจและหลอดเลือด : ใจสั่น เจ็บหน้าอก</li> <li>4) โรกระบบสืบพันธุ์ : เลือดออกจากรกมดลูก โรคอาเจียนร้ายแรง</li> </ol> </li> </ul>



5) โรคจิตใจ : นอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า หวาดระแวง ชัก เลือดออกในสมอง หมดสติ ชักในทารกเฉียบพลันและเรื้อรัง หมดสติหลังคลอดจากการเสียเลือดมาก

6) โรคอื่นๆ : ผื่นลมพิษ หมดสติจากลมฤดูร้อน มีไข้ ปัสสาวะสี คล้ำกลิ่นเหม็นในจมูก

❖ จุดจูซานหลี่ (足三里 ST36)

ความหมาย : จู (足) แปลว่า ขา ; ซาน (三) แปลว่า สาม ; หลี่ (里) แปลว่าหน่วยที่ใช้เรียกระยะทางสมัยโบราณ จุดนี้อยู่ได้เข้า 3 ชุน

ตำแหน่ง : ใต้กึ่งกลางเข้าชิดขอบนอกของกระดูก Patella ลงมา 3 ชุน (หรือใต้รอยบุ๋มนอกของเข้าเมื่องอเข้า 90 องศา) ในแนวห่างจากขอบกระดูก Tibia 1 นิ้วมือ (นิ้วกลาง)

ใช้รักษา

1) โรคตามเส้นลมปราณ : ปวดบวมที่เข้าและเท้า โรคอ่อนแรง อัมพาตครึ่งท่อน

2) โรคของศีรษะ : สายตามัว จมูกแห้ง คัดแน่นจมูก หูหนวก เสียงอื้อในหู อัมพาตใบหน้า เจ็บคอ

3) โรคทางเดินหายใจ : หวัด ไอ หอบหืด เสมหะมาก วัณโรค ปอด เลือดคั่งในอก

4) โรคทางเดินอาหาร : เจ็บลิ้นปี่ ท้องอืดแน่น อาเจียน สะอึก ท้องร้องโครกคราก ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก ลำไส้อักเสบ ปวดกระเพาะ อาหารไม่ย่อย ไส้ติ่งอักเสบ

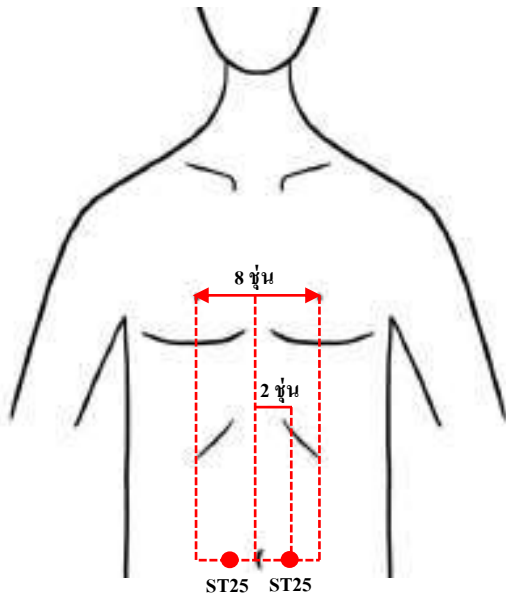
5) โรคระบบหัวใจ : ใจสั่น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจตื้น ปวดหัวใจเฉียบพลัน

6) โรคทางเดินปัสสาวะ : กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะลำบาก

	<p>7) โรคระบบสืบพันธุ์ : เวียนศีรษะหลังคลอด ปวดท้องหลังคลอด ตกขาว แพ้ท้อง ครรภ์เป็นพิษ เต้านมอักเสบ</p> <p>8) โรคทางจิต : Manic-depressive syndrome, Wild laugh, โรคฮิสทีเรีย</p> <p>9) โรคผิวหนัง : ฝีคัณฑสูตร โรคลมพิษ</p> <p>10) โรคอื่น ๆ : อ่อนแรง ภาวะซีไม่เพียงพอ ชูบผอม มีไข้ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีไข้แต่ไม่มีเหงื่อ ไข้สูง ชักกระตุก ไล่เลื่อน ปวดตึงแน่นชายโครง ความดันโลหิตสูง</p> <p><u>สรรพคุณพิเศษ</u> : รักษาโรคของกระเพาะอาหาร โรคทางสติสัมปชัญญะ ลดความดันโลหิตได้ดี เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาวได้ เป็นจุดที่นิยมใช้ในการบำรุงสุขภาพที่ดีมากจุดหนึ่ง (มีโรคก็ใช้รักษาโรค ไม่มีโรคก็ใช้บำรุงสุขภาพได้)</p>
--	--

② ทำนิ้วสั่น (จื่อเจิน ; 指振)

วิธีทำ : ใช้นิ้วกลางกดสันบนจุดเทียนชู (天枢 ST25) กด  
สันจนรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนประมาณ 1 นาที



❖ ทำนิ้วสั่น : บำรุง กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย

❖ จุดเทียนชู (天枢 ST25)

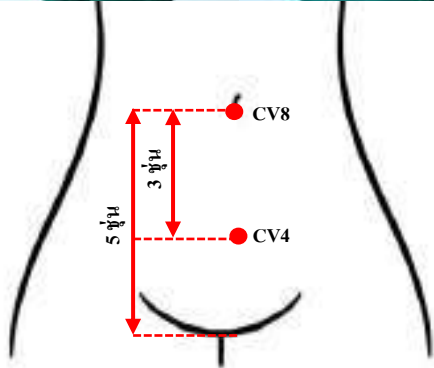
ความหมาย : เทียน (天) แปลว่าสวรรค์ ; ชู (枢) แปลว่า แกน  
สะดือเป็นจุดแบ่งแยกสวรรค์และโลก จุดเทียนชูอยู่ตรงสะดือถือเป็น  
แกนระหว่างสวรรค์และโลก

ตำแหน่ง : ระดับเดียวกับสะดือ ห่างจากสะดือในแนวราบ 2 ชู่น

ใช้รักษา : ท้องอืดแน่น ลำไส้มีเสียงดัง ปวดรอบสะดือ ท้องผูก  
ท้องเสีย ประจำเดือนผิดปกติ คลำพบก้อนในท้อง เนื่องจากเป็น  
จุดมู่ของลำไส้ใหญ่ รักษาได้ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้ อาการ  
ของเซี่ยเจียว (下焦) ขับถ่ายสับสนรั่วก็ใช้ได้ ถือเป็นแกนในการ  
ปรับระหว่าง จงเจียว (中焦) กับเซี่ยเจียว (下焦)

### ③ ทำสันท้อง (จิ้นฝู่; 振腹)

วิธีทำ : ใช้ฝ่ามือสั่นจุดเส้นเซวี่ (神阙 CV8) และ จุด  
กวางเหยวี่ยน (关元 CV4) สั่นจนรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน  
ประมาณ 1 นาที



❖ ทำสันท้อง : ให้ความอบอุ่น บำรุง ช่วยให้เลือดและซี  
หมู่นเวียน

❖ จุดเส้นเซวี่ (神阙 CV8)

ความหมาย : เส้น (神) แปลว่า จิตใจ ; เซวี่ (阙) แปลว่า  
ประตูวัง

จุดเส้นเซวี่อยู่ตรงกลางสะดือ สะดือเป็นทางผ่านของลมปราณ  
และเลือดไปสู่ทารกในครรภ์ เปรียบเป็นประตูของวังแห่งจิตใจ

ตำแหน่ง : ตรงกลางสะดือ

ใช้รักษา : ปวดท้อง ท้องเดิน ดากออก บวมน้ำ ลมปราณสูญเสีย  
ลำไส้หย่อน บวมน้ำ

❖ จุดกวางเหยวี่ยน (关元 CV4)

ความหมาย : กวาง (关) แปลว่า ด่าน ปิด ; เหยวี่ยน (元)

แปลว่า หยวนซี จุดกวางเหยวี่ยนอยู่ใต้สะดือและเป็นแหล่ง  
สะสมลมปราณหยวน

ตำแหน่ง : อยู่ที่กึ่งกลางท้องน้อยใต้สะดือ 3 ชู่น

ใช้รักษา

- 1) โรคทางเดินหายใจ : ไอ ไอเป็นเลือด หอบหืด ไม่มีแรงพูด วัณ  
โรคปอด
- 2) โรคทางเดินอาหาร : อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสียเรื้อรัง ลำไส้  
อักเสบ อุจจาระเป็นเลือด ดีซ่าน กระจายน้ำ
- 3) โรคทางเดินปัสสาวะ : ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเป็นหยด  
ปัสสาวะเป็นเลือด กลั้นปัสสาวะไม่ได้
- 4) โรคระบบสืบพันธุ์ : ฝืนเปียก กามตายดำน อากาหลังเร็ว  
หนองใน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ประจำเดือนขาด ตกขาวมีเลือด  
ปน มดลูกหย่อน คันปากช่องคลอด รกค้าง
- 5) โรคทางจิต : เป็นลม นอนไม่หลับ หลับฝันมาก ความจำไม่ดี
- 6) โรคอื่นๆ : ฝัดันชสูตร อ่อนล้าที่เอวและขา ใจสั่น หายใจสั้น  
อ่อนเปลี้ย ผอม อ่อนแรง

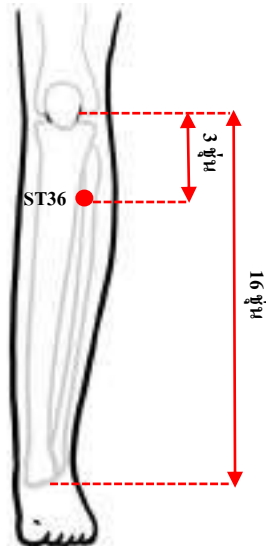
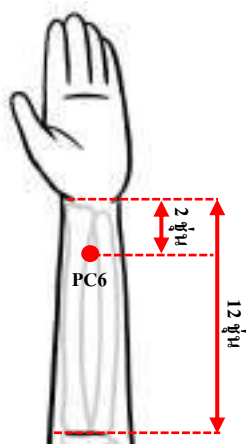
กลุ่มอาการซีและอินพร่อง

ท่านวดทุยหนา

สรรพคุณ

ท่ากดคลึง (อันโหวว ; 按揉)

วิธีทำ : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงจุดเน่ยกวาน (内关 PC6)  
จุดจู่ซานหลี่ (足三里 ST36) และ จุดซานอินเจียว (三阴交 SP6) จนรู้สึกหน่วงทั้งสองข้าง จุดละประมาณ 1 นาที



❖ ท่ากดคลึง : บำรุง ช่วยให้เลือดและซีหมุนเวียน

❖ จุดเน่ยกวาน (内关 PC6)

ความหมาย : เน่ย (内) แปลว่า ด้านใน ; กวาน (关) แปลว่า ด้าน ปิด

จุดเน่ยกวานเป็นจุดหรือด้านสำคัญทางด้านในแขน

ตำแหน่ง : อยู่เหนือรอยพับข้อมือ 2 ชู่น บนแนวเส้นต่อระหว่าง

จุดซวีเจ้อ (PC3) กับจุดต้าหลิง (PC3)

ใช้รักษา

1) โรคตามเส้นลมปราณ : ปวดเกร็งแขน ข้อศอกและข้อมือ อัมพาตครึ่งซีก

2) โรคของศิรัชะ : ไมเกรน เวียนศิรัชะ

3) โรคทางเดินหายใจ : ไอ หอบหืด แน่นหน้าอก หายใจตื้น

4) โรคทางเดินอาหาร : ท้องอืด อาเจียน สะอึก ปวดท้อง ท้องเสีย โรคกระเพาะอาหารและท้องอืด

5) โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด : ใจสั่น เจ็บหัวใจ เจ็บหน้าอก และชายโครง

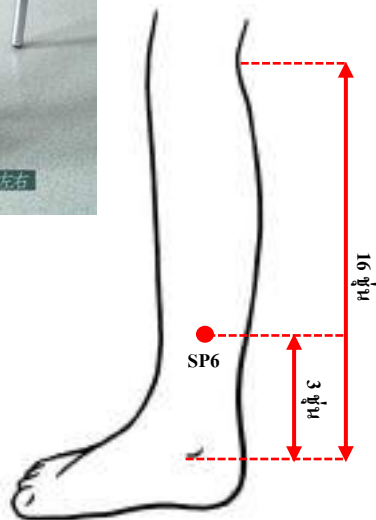
6) โรคระบบสืบพันธุ์ : ประจำเดือนมาไม่ปกติ แพ้ท้อง อาเจียน เวียนศิรัชะหลังคลอด ผื่นเปื่อยก

7) โรคทางจิต : นอนไม่หลับ ความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า โรค ลมชัก

8) โรคอื่น ๆ : เป็นลมแดด มาลาเรีย โรคไร่เหี่ยว

สรรพคุณเด่น : ขยายทรวงอก ช่วยปรับการเดินซี ปรับการเต้นของหัวใจให้ปกติ

	<p>❖ จุดจูซานหลี่ (足三里 ST36)</p> <p><u>ความหมาย</u> : จู (足) แปลว่า ขา ; ซาน (三) แปลว่า สาม ; หลี่ (里) แปลว่า หน่วยที่ใช้เรียกระยะทางสมัยโบราณ จุดนี้อยู่ใต้เข่า 3 ชุ่น</p> <p><u>ตำแหน่ง</u> : ใต้กึ่งกลางเข่าชิดขอบนอกของกระดูก Patella ลงมา 3 ชุ่น (หรือใต้รอยบุ๋มนอกของเข่าเมื่องอเข่า 90 องศา) ในแนวห่างจากขอบกระดูก Tibia 1 นิ้วมือ (นิ้วกลาง)</p> <p><u>ใช้รักษา</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) โรคตามเส้นลมปราณ : ปวดบวมที่เข่าและเท้า โรคอ่อนแรง อัมพาตครึ่งท่อน</li> <li>2) โรคของศีรษะ : สายตามัว จมูกแห้ง คัดแน่นจมูก หูหนวก เสียงอื้อในหู อัมพาตใบหน้า เจ็บคอ</li> <li>3) โรคทางเดินหายใจ : หวัด ไอ หอบหืด เสมหะมาก วัณโรค ปอด เลือดคั่งในอก</li> <li>4) โรคทางเดินอาหาร : เจ็บลิ้นปี่ ท้องอืดแน่น อาเจียน สะอึก ท้องร้องโครกคราก ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก ลำไส้อักเสบ ปวดกระเพาะ อาหารไม่ย่อย ไส้ติ่งอักเสบ</li> <li>5) โรคระบบหัวใจ : ใจสั่น ฐึ่สึกแน่นหน้าอก หายใจถี่ ปวดหัวใจ เจ็บบพลิ้น</li> <li>6) โรคทางเดินปัสสาวะ : กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะลำบาก</li> <li>7) โรคระบบสืบพันธุ์ : เวียนศีรษะหลังคลอด ปวดท้องหลังคลอด ตกขาว แพ้ท้อง ครรภ์เป็นพิษ เต้านมอักเสบ</li> <li>8) โรคทางจิต : Manic-depressive syndrome, Wild laugh, โรคฮิสทีเรีย</li> <li>9) โรคผิวหนัง : ฝีคัณฑสูตร โรคลมพิษ</li> <li>10) โรคอื่น ๆ : อ่อนแรง ภาวะซีไม่เพียงพอ ชูบผอม มีไข้ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีไข้แต่ไม่มีเหงื่อ ไข้สูง ชักกระตุก ไล่เลื่อน ปวดตึงแน่นชายโครง ความดันโลหิตสูง</li> </ol>
--	---



**สรรพคุณพิเศษ :** รักษาโรคของกระเพาะอาหาร โรคทาง  
 สติสัมปชัญญะ ลดความดันโลหิตได้ดี เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาว  
 ได้ เป็นจุดที่นิยมใช้ในการบำรุงสุขภาพที่ดีมากจุดหนึ่ง (มีโรคก็ใช้  
 รักษาโรค ไม่มีโรคก็ใช้บำรุงสุขภาพได้)

❖ จุดซานอินเจียว (三阴交 SP6)

**ความหมาย :** ซาน (三) แปลว่า สาม ; อิน (阴) แปลว่า เส้น  
 ลมปราณอินเจียว (交) แปลว่า ตัดกัน เป็นจุดที่เส้นลมปราณอิน  
 3 เส้นมาตัดกัน

**ตำแหน่ง :** เหนือยอดตาตุ่มด้านใน 3 ชู้นขีดขอบด้านหลังกระดูก  
 Tibia

**ใช้รักษา**

- 1) โรคตามเส้นลมปราณ : ปวดต้นขาด้านใน โรคโปลิโอ อัมพาต  
 ครึ่งซีก เนื่องจากร่างกายอ่อนแรง
- 2) โรคของสตรีชะ : คออักเสบ ลิ้นแข็ง เลือดกำเดาไหล
- 3) โรคทางเดินหายใจ : ไอ
- 4) โรคทางเดินอาหาร : เจ็บลิ้นปี่ อาเจียน สะอึก อาหารไม่ย่อย  
 ท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นเจ็บหน้าอก ลำไส้อักเสบ ดีซ่าน  
 รู้สึกตัวหนักๆ
- 5) โรคทางเดินปัสสาวะ : กลั้นปัสสาวะไม่ได้ โรคหนองใน
- 6) โรกระบบสืบพันธุ์ : กามตายด้าน อากาหลังเร็ว ปวด  
 องคชาติ ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ประจำเดือน  
 ขาด ตกขาวมีเลือดปน มดลูกหย่อน รกค้าง น้ำคาวปลาตกค้าง  
 หรือมีมากเกินไป เป็นหมัน เวียนศีรษะเนื่องจากขาดเลือด มีก้อนใน  
 ท้อง
- 7) โรคทางจิต : Manic-depressive syndrome โรคลมชัก  
 นอนไม่หลับ สมองเสื่อม
- 8) โรคอื่นๆ : ฝีหัวช้าง โรคลมพิษ ฝืนคันเป็นหนอง มีบุตรยาก  
 คลอดยาก ฝืนเปียก ปัสสาวะรดที่นอน ขาชา (ขาด Vitamin B1)



	<p>สรรพคุณเด่น รักษาโรกระบบย่อยอาหาร ระบบสืบพันธุ์ในสตรี ประจำเดือนผิดปกติ ตกขาว มีบุตรยาก คลอดยาก โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในเพศชาย โรคทางเดินปัสสาวะ ปัสสาวะรดที่นอน กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะขัด ปัสสาวะมากเกินไป ปัสสาวะไม่ออก ขาบวม บวมน้ำ</p>
--	--

### ข้อควรระวัง

1. การใช้หัตถการบริเวณท้องควรเป็นช่วงที่ท้องว่างหรือหลังอาหาร 1 ชั่วโมง
2. ระหว่างใช้หัตถการควรปรับเปลี่ยนเป็นการหายใจด้วยท้อง ผ่อนคลายตลอดกระบวนการ พยายามหายใจให้สม่ำเสมอ
3. ควรทำหัตถการด้วยตนเองเป็นหลัก
4. ก่อนทำการรักษาควรดัดเส้นให้เรียบร้อยเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากเส้นและการติดเชื้อซ้ำซ้อน
5. หากรู้สึกไม่สบายควรหยุดหัตถการทันที
6. สามารถใช้หัตถการได้วันละ 1-2 ครั้ง ตามระยะที่ตนเป็นหรือตามกำลังความสามารถ

แปลโดย :

แพทย์จินธีรา อารีย์

แพทย์จันทิมา วุฒิ

แพทย์จันทิมา คุณไธ

แพทย์จันทิมา ธนศรีวิชัย

วาดภาพประกอบโดย :

แพทย์จันทิมา ธนศรีวิชัย

เรียบเรียงโดย :

แพทย์จันทิมา วุฒิ

แพทย์จันทิมา ธนศรีวิชัย

ตรวจทานโดย :

แพทย์จันทิมา อารีย์

แนวทางการร่วมรักษา(Intervention) โรค COVID-19 ด้วยการฝังเข็มและรมยา  
(ฉบับปรับปรุงครั้งที่2)

The Guidelines on Acupuncture and Moxibustion Intervention for  
COVID-19 (second edition)

โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ชื่อย่อคือ COVID-19)เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจแบบเฉียบพลันชนิดหนึ่ง มีลักษณะการแพร่กระจายโรคสูง สามารถติดเชื้อได้ง่าย จึงคุกคามความปลอดภัยในชีวิตและสุขภาพของประชาชนอย่างกว้างขวางและรุนแรง

โรค COVID-19 ได้ถูกบรรจุลงในกฎหมายการป้องกันและรักษาโรคติดต่อแห่งประเทศไทย สาธารณรัฐประชาชนจีน(Law of the People’s Republic of China on the Prevention and Treatment of Infectious Diseases) กำหนดเป็นโรคติดต่อประเภท B (class B infectious disease) ให้ใช้การจัดการควบคุมโรคแบบโรคติดต่อประเภท A (class A infectious disease)

การแพทย์แผนจีนจัด โรค COVID-19 อยู่ในขอบเขตของ “ โรคระบาด (“ 疫 ” อี้ ) ” ตลอดหลายพันปีที่ผ่านมา นับเป็นระยะเวลาอันยาวนานที่ศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้ถูกนำมาใช้ในการต่อสู้กับโรคระบาด ได้สั่งสมและอุดมไปด้วยประสบการณ์การรักษาอย่างมากมาย การฝังเข็มและรมยาถือเป็นส่วนประกอบสำคัญของศาสตร์การแพทย์แผนจีน ซึ่งมีคุณลักษณะเฉพาะตัวและมีเอกลักษณ์อันโดดเด่น ได้สร้างคุณูปการอันใหญ่หลวงในประวัติศาสตร์การต่อสู้กับโรคระบาดในประเทศจีน จนมีหลักฐานการบันทึกที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและรักษาโรคระบาดด้วยการฝังเข็มและรมยาในคัมภีร์โบราณของศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ดังเช่น ในสมัยราชวงศ์ถัง (唐代) แพทย์จีนซุนซือเหมี่ยว (孙思邈) ได้กล่าวไว้ในตำรา “เป่ย์จีเซียนจินเหย้าฟาง 《备急千金要方》 ” ว่า “หากจะเดินทางไปยังแคว้นอุ่หรือแคว้นสู่ต้องทำการรมยา 2-3 ตำแหน่งอย่าให้แผลจากการการรมยานั้นแห้งสนิท พิษจากเชื้อโรคระบาดทั้งหลายจึงจะไม่สามารถเข้ามารุกรานร่างกายได้”

สมัยราชวงศ์หมิง (明代) แพทย์จีนหลี่ซือเจิน (李时珍) ได้อธิบายไว้ในตำรา “เป็นเฉ่ากังมู่ 《本草纲目》 ”ว่า “อายเยว่(艾叶)...เมื่อนำมารมยาสามารถทะลวงเส้นลมปราณทั้งหมด จึงรักษาโรคทั้งหลายที่เกิดจากปัจจัยก่อโรคภายนอกได้ทำให้ผู้ป่วยหนักกลับมาแข็งแรงอีกครั้ง สรรพคุณนั้นมากมายนัก” ล้วนบันทึกไว้อย่างชัดเจนว่าการฝังเข็มและรมยานั้นสามารถป้องกันและรักษาโรคติดต่อได้

ปัจจุบันผลการวิจัยทางคลินิกและห้องปฏิบัติการแสดงให้เห็นว่า การฝังเข็มและการรมยาสามารถปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย มีสรรพคุณต้านการอักเสบ ด้านการติดเชื้อ ค่อนข้างได้ผลดีในการป้องกันและรักษาโรคติดต่อ เมื่อต้องเผชิญกับโรค COVID-19 ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน การฝังเข็มและรมยาของศาสตร์การแพทย์แผนจีนก็ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการป้องกันรักษาอย่างแข็งขันและพบว่าได้ผลค่อนข้างดี

จากความรู้ความเข้าใจในโรค COVID-19 ในเชิงลึกที่มากขึ้นร่วมกับการสั่งสมประสบการณ์จากการวินิจฉัยและรักษาโรคของการแพทย์แผนจีนฝังเข็มและรมยา พวกเราจึงได้จัดทำแนวทางการร่วมรักษา (Intervention) ด้วยการฝังเข็มและรมยาที่แนะนำสำหรับโรค COVID-19 (ฉบับปรับปรุงครั้งที่2) เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ใช้อ้างอิงเป็นแนวทางปฏิบัติในการฝังเข็มรมยาและแนะนำแก่ผู้ป่วยขณะกักตัวอยู่บ้าน โดยอ้างอิงจากแนวทางการวินิจฉัยรักษาโรค COVID-19 (ทดลองใช้ฉบับที่6) และ แนวทางปฏิบัติในการฟื้นฟูโรค COVID-19 ระยะฟื้นฟูด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน (ฉบับทดลองใช้) ของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและสำนักงานบริหารทั่วไปการแพทย์แผนจีน

## 1. หลักการร่วมรักษา (Intervention) ด้วยการฝังเข็มและรมยา

**1.1 การฝังเข็มรมยาเพื่อร่วมรักษาโรคในระยะแพร่กระจาย** ควรปฏิบัติให้สอดคล้องกับสถานการณ์โดยรวมทั้งหมด จะต้องดำเนินการตามแนวทางที่เป็นมาตรฐานเดียวกันอย่างเป็นระบบระเบียบภายใต้การดูแลของสายงานการแพทย์ในทุกระดับชั้น ระหว่างการรักษาด้วยการฝังเข็มนั้นจะต้องปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัดตามข้อกำหนดการแยกกักตัวผู้ป่วยและหลักการทำให้ปลอดภัย

- กรณีผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อและผู้ป่วยที่อยู่ในระยะฟื้นฟูแล้ว สามารถทำหัตถการฝังเข็มให้ผู้ป่วยหลายคนในห้องเดียวกันได้

- กรณีผู้ป่วยต้องสงสัยว่าจะติดเชื้อให้แยกทำหัตถการฝังเข็มผู้ป่วยแต่ละคนในห้องสำหรับผู้ป่วยคนเดียว

- ในผู้ป่วยรายที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ หากจะใช้วิธีการรมยา ต้องปฏิบัติภายใต้ความปลอดภัย

**1.2 ในการวินิจฉัยทางคลินิก การจำแนกระยะของโรค** รวมถึงการจำแนกกลุ่มอาการ (เปี่ยนเจิ้ง) ให้ปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนจีนสำหรับโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) และ แผนการรักษาที่กำหนดโดย National Health Commission and the General Administration of Traditional Chinese Medicine ในขณะเดียวกันควรคำนึงถึงลักษณะเด่นของการฝังเข็มอย่างครบถ้วนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการร่วมรักษาที่ดียิ่งขึ้นโรค COVID-19 จัดเป็น 1 ในโรคระบาดทั้ง 5 หรืออู่อู่ (五疫) รับเชื้อติดต่อได้ง่ายตาย บันทึกในคัมภีร์ว่า “ติดต่อแพร่เชื้อได้ง่าย ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ล้วนมีอาการที่คล้ายคลึงกัน” ชื่อของโรคระบาด “อู่อู่” (疫戾) เข้าสู่ร่างกายผ่านทางปากและจมูก โดยส่วนใหญ่จะเข้าสู่ปอดก่อน แล้วจึงไปยัง ม้าม กระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดพยาธิสภาพการเปลี่ยนแปลงของโรคที่ค่อนข้างเบา มีส่วนน้อยที่ผ่านเข้าสู่เยื่อหุ้มหัวใจ ตับ และไต ทำให้เกิดการเจ็บป่วยวิกฤติรุนแรงโรคนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงของโรครวดเร็ว กระนั้นก็ตามยังคงมีแกนหลักของการเกิดโรค และมีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงของโรคที่ชัดเจนแน่นอน “เส้นลมปราณนั้น เชื่อมลึกลงอวัยวะภายในของร่างกาย มีแขนงเชื่อมโยงสู่แขน-ขา ภายนอก (经脉内联脏腑、外络支节)” การ

ฝังเข็มรมยาจึงใช้วิธีการปักเข็มกระตุ้นจุดฝังเข็มบริเวณแขน-ขา ผ่านการเชื่อมโยงของเส้นลมปราณพุ่งตรงเข้าสู่ตำแหน่งโรค กระตุ้นการทำงานและเสริมความแข็งแรงให้กับซี่ของอวัยวะภายใน (จิ้งฟู 脏腑) ที่ไหลเวียนผ่านเส้นลมปราณนั้น จนทำให้เสียชี (邪气) จากโรคระบาดที่เข้ามาคุกคามจากภายนอก แยกสลายและถูกขจัดให้หมดไป เมื่อเสียชีก่อโรคจากภายนอกถูกขับออกไป เจิ้งชี (正气) ภายในจึงคืนสู่ความสงบ นอกจากนี้การกระตุ้นซี่ในเส้นลมปราณยังเพิ่มความสามารถในการปกป้องตัวเองของอวัยวะภายในและช่วยลดความเสียหายต่ออวัยวะที่เกิดจากไวรัสด้วย

**1.3 หลักการฝังเข็มร่วมรักษา** แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ตามกลไกและพัฒนาการของโรค ได้แก่ ระยะสังเกตอาการ ระยะการรักษา และระยะฟื้นฟู

- ใช้การเป็ยนเจ็งตามอวัยวะภายใน (จิ้งฟูเป็ยนเจ็ง 脏腑辨证) และการเป็ยนเจ็งตามเส้นลมปราณ (จิงมายเป็ยนเจ็ง 经脉辨证) เป็นหลักในการเลือกใช้จุดฝังเข็ม “จุดหลัก”

- ใช้อาการแสดงทางคลินิกในการเลือกปรับ เพิ่ม-ลด จุดฝังเข็มให้เหมาะสมร่วมด้วย

- ยึดหลัก “ใช้จุดน้อยแต่ได้ผล”

- วิธีการในการฝังเข็มรมยาสามารถปรับใช้ตามความเหมาะสม เน้นหลักความง่าย สะดวกปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

- พยายามสร้างสรรค์สภาวะที่เหมาะสม ทุ่มเทเพื่อให้การฝังเข็มมีประสิทธิภาพการรักษาในทุก ระยะของโรค

- ระยะการรักษาทางคลินิกสามารถใช้การฝังเข็มควบคู่กับการทานยาจีนร่วมกันได้

- ระยะฟื้นฟู ควรใช้การฝังเข็มรมยาเป็นแกนหลักในการฟื้นฟูผู้ป่วย แนะนำให้มีการจัดตั้งคลินิก เพื่อฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยโรค COVID-19 โดยใช้การฝังเข็มรมยาเป็นหลัก

**1.4 การเลือกใช้จุดฝังเข็ม และ วิธีการฝังเข็มรมยา** อ้างอิงมาจากคัมภีร์โบราณ และหลักฐานที่ได้จากการวิจัยทางคลินิกและงานวิจัยพื้นฐานในปัจจุบัน รวมถึงผลการวิจัยในอดีตที่ผ่านมาที่แสดง ประจักษ์ว่าการฝังเข็มรมยาสามารถกระตุ้นกระบวนการ Neuromodulation ทำให้การทำงานของปอดดีขึ้น สามารถปรับสมดุลภูมิคุ้มกันก่อนกำเนิด (Innate immunity) ปรับสมดุลAnti-inflammatoryและ proinflammatory factors กระตุ้นการทำงานของ Vagal-Cholinergic anti-inflammatory pathway ทำให้สามารถบรรลุผลในการปรับสมดุลระบบทางเดินหายใจและปกป้องความเสียหายจากการอักเสบของปอดได้อย่างแท้จริง

**1.5 ใช้อินเทอร์เน็ต Mobile terminals และแอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้อง** WeChat ฯลฯ ในการสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ป่วยทำการรมยา แปะแผ่นยาบนจุดฝังเข็ม หรือ นวดกดจุดฝังเข็มด้วยตนเอง โดยอยู่

ภายใต้การแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านฝังเข็มรมยา อันจะช่วยให้บรรลุผลการรักษา ช่วยฟื้นฟู  
ทั้งร่างกายและจิตใจ

ควรระมัดระวังในการสื่อสารทำความเข้าใจระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย ติดตามผล วินิจฉัยและรักษา  
อย่างทันท่วงทีเพื่อรวบรวมสรุปวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์

## 2. วิธีการร่วมรักษา (Intervention) โดยการฝังเข็มรมยา

### 1) การฝังเข็มในระยะติดตามเฝ้าระวัง (กลุ่มต้องสงสัย)

#### วัตถุประสงค์

กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายรวมถึงการทำงานของปอดและม้าม สลายและกำจัดปัจจัยก่อโรค  
(เสียชี 邪气) ของโรคระบาดที่มาจากภายนอก เพื่อเพิ่มความสามารถในการยับยั้งปัจจัยก่อโรคของ  
อวัยวะ

#### จุดหลัก

(1) FengMen (风门 BL12) , FeiShu (肺俞 BL13) , PiShu (脾俞 BL20)

(2) HeGu (合谷 LI4) , QuChi (曲池 LI11) , ChiZe (尺泽 LU5) , Yuji (鱼际  
LU10)

(3) QiHai (气海 CV6) , ZuSanLi (足三里 ST36) , SanYinJiao (三阴交 SP6)

ในแต่ละครั้งให้ใช้จุดฝังเข็มในทุกกลุ่ม เลือกใช้กลุ่มละ 1-2 จุด

#### จุดเสริม

- ร่วมกับมีอาการตัวร้อน คอแห้ง ไอแห้งเพิ่มจุด DaZhui (大椎 GV14) , TianTu (天突  
CV22) , KongZui (孔最 LU6)

- ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้อาเจียน, ถ่ายเหลว, ลื่นอ้วนฝ้าผื่นเหี่ยว, ซีพจรเล็กนุ่มเพิ่มจุด ZhongWan  
(中脘 CV12) , TianShu (天枢 ST25) , FengLong (丰隆 ST40)

- ร่วมกับมีอาการอ่อนเพลียไม่มีแรง เบื่ออาหารเพิ่มจุด ZhongWan (中脘 CV12) , จุดสี่ทิศรอบ  
สะดือ (ห่างจากสะดือบนล่างซ้ายขวา 1 ชู่น), PiShu (脾俞 BL20)

- ร่วมกับมีอาการน้ำมูกใสไหล ปวดเมื่อยไหล่และหลัง ลื่นซิดฝ้าขาว ซีพจรหย่อนเพิ่มจุด TianZhu (天  
柱 BL10) , FengMen (风门 BL12) , DaZhui (大椎 GV14)

## 2) การฝังเข็มในระยะการรักษาทางคลินิก (ได้รับการตรวจวินิจฉัยแน่ชัดว่าเป็นโรค)

### วัตถุประสงค์

กระตุ้นเจ็งซี่ของปอดและม้าม ป้องกันและลดการเสียหายของอวัยวะ ขจัดเสียซี่ของโรคระบาด บำรุงดิน (ม้าม) เพื่อสร้างทอง(ปอด) ยับยั้งการดำเนินของโรค ผ่อนคลายสภาวะทางอารมณ์ เพิ่มความมั่นใจในการต่อสู้กับ ปัจจัยก่อโรค

### จุดหลัก

(1) HeGu (合谷 LI4) , TaiChong (太冲 LR3) , TianTu (天突 CV22) , ChiZe (尺泽 LU5) , KongZui (孔最 LU6) , ZuSanLi (足三里 ST36) , SanYinJiao (三阴交 SP6)

(2) DaZhu (大杼 BL11) , FengMen (风门 BL12) , FeiShu (肺俞 BL13) , XinShu (心俞 BL15) , GeShu (膈俞 BL17)

(3) ZhongFu (中府 LU1) , TanZhong (膻中 CV17) ; QiHai (气海 CV6) , GuanYuan (关元 CV4) , ZhongWan (中脘 CV12)

กลุ่มอาการเบาและกลุ่มอาการทั่วไป ในทุกครั้งให้เลือกใช้จุดในกลุ่มข้อ (1) , (2) กลุ่มละ 2-3 จุด

กลุ่มอาการหนักเลือกใช้จุดในกลุ่มข้อ (3) 2-3 จุด

### จุดเสริม

- มิใช่ไม่ลด เพิ่มจุด DaZhui (大椎 GV14) , QuChi (曲池 LI11) หรือ จุด ShiXuan (十宣 EXUE11) , เจาะปล่อยเลือดบริเวณยอดหู

- แน่นหน้าอก หายใจสั้นเพิ่มจุด NeiGuan (内关 PC6) , LieQue (列缺 LU7) หรือ จุด JuQue (巨阙 CV14) , QiMen (期门 LR14) , ZhaoHai (照海 KI6)

- ไอมีเสมหะเพิ่มจุด LieQue (列缺 LU7) , FengLong (丰隆 ST40) , DingChuan (定喘 EXB1)

- ท้องเสีย ถ่ายเหลวเพิ่มจุด TianShu (天枢 ST25) , ShangJuXu (上巨虚 ST37)

- ร่วมกับมีอาการไออาเจียนเป็นเสมหะเหลือง เสมหะเหนียว ท้องผูกเพิ่มจุด TianTu (天突 CV22) , ZhiGou (支沟 TE6) , TianShu (天枢 ST25) , FengLong (丰隆 ST40)

- ร่วมกับมีอาการมีไข้ต่ำ ตัวร้อนไม่สบายตัว หรือไม่มีไข้ คลื่นไส้ ถ่ายเหลว ลึนซิดหรือแดงอ่อน ฝ้าขาว หรือ ขาวเหนียวเพิ่มจุด FeiShu (肺俞 BL13) , TianShu (天枢 ST25) , FuJie (腹结 SP14) , NeiGuan (内关 PC6)

### 3) การฝังเข็มในระยะฟื้นฟู

#### วัตถุประสงค์

ขจัดระบายพิษที่หลงเหลืออยู่ ฟื้นฟูหยวนชี กระตุ้นการฟื้นฟูซ่อมแซมอวัยวะภายใน ฟื้นฟูการทำงานของปอดและม้าม

#### จุดหลัก

NeiGuan (内关 PC6) , ZuSanLi (足三里 ST36) , ZhongWan (中脘 CV12) , TianShu (天枢 ST25) , QiHai (气海 CV6)

#### 1. ชี้อ่อนปอดและม้ามพร่อง

**อาการแสดง** หายใจสั้น เหนื่อยอ่อนเพลียไม่มีแรง เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน จุกแน่น ไม่มีแรงถ่ายอุจจาระถ่ายเหลว ถ่ายไม่สุด ลึนซิดและอ้วน ฝ้าลิ้นขาวเหนียว

- อาการของระบบปอดชัดเจนเช่น แน่นหน้าอก หายใจสั้น เพิ่มจุด TanZhong (膻中 CV17) , FeiShu (肺俞 BL13) , ZhongFu (中府 LU1)

- อาการของม้ามและกระเพาะอาหารชัดเจน เช่น เบื่ออาหาร ท้องเสีย เพิ่มจุด ZhongWan (中脘 CV13) , YinLingQuan (阴陵泉 SP9)

#### 2. ชี้อ่อนอินพร่อง

**อาการแสดง** ไม่มีแรง ปากแห้ง กระหายน้ำ ใจสั้น เหงื่อออกมาก เบื่ออาหาร มีไข้ต่ำหรือไม่มีไข้ไอแห้งเสมหะน้อย ลิ้นแห้งไม่ชุ่มชื้น ชีพจรเล็ก หรือ อ่อนไม่มีแรง

- อาการไม่มีแรง หายใจสั้นชัดเจน เพิ่มจุด TanZhong (膻中 CV17) , ShenQue (神阙 CV8)

- อาการปากแห้ง กระหายน้ำชัดเจน เพิ่มจุด TaiXi (太溪 KI3) , YangChi (阳池 TE4)

- อาการใจสั้นชัดเจน เพิ่มจุด XinShu (心俞 BL15) , JueYinShu (厥阴俞 BL14)

- เหงื่อออกมาก เพิ่มจุด HeGu (合谷 LI4) , FuLiu (复溜 KI7) , ZuSanLi (足三里 ST36)

- นอนไม่หลับ เพิ่มจุด ShenMen (神门 HT7) , YinTang (印堂 EX-HN3) , AnMian (安眠 EX-HN19) , YongQuan (涌泉 KI1)

### 3. ปอดและม้ามพร่อง เสมหะและเลือดคั่งอุดกั้นเส้นลั่ว

**อาการแสดง** แน่นหน้าอก หายใจสั้น ไม่อยากพูด อ่อนเพลียไม่มีแรง เหนื่อยออกเมื่อเคลื่อนไหว ไอมีเสมหะ

- ขากเสมหะติดขัด ผิวหนังแห้งแตกเป็นเกล็ด จิตใจอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เป็นต้น เพิ่มจุด FeiShu (肺俞 BL13) , PiShu (脾俞 BL20) , XinShu (心俞 BL15) , GeShu (膈俞 BL17) , ShenShu (肾俞 BL23) , ZhongFu (中府 LU1) , TanZhong (膻中 CV17)

- ขากเสมหะติดขัด เพิ่มจุด FengLong (丰隆 ST40) , DingChuan (定喘 EX-B1)

วิธีการฝังเข็มและรมยาที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น เลือกใช้ให้เหมาะสมโดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมและความต้องการในการบริหารจัดการจากกระยะต่างๆที่กล่าวมาแล้วนั้น แนะนำให้รักษาตามอาการโดยใช้การฝังเข็มเมื่อเหมาะกับการฝังเข็ม ใช้การรมยาเมื่อเหมาะกับการรมยา ใช้การฝังเข็มและการรมยาร่วมกัน หรือ ใช้ร่วมกับการเป่ายาบนจุดฝังเข็ม การใช้เข็มหู การฉีดยาเข้าจุดฝังเข็ม การกัวซา การนวดทุยหนาในเด็ก การนวดกดจุด เป็นต้นฝังเข็มโดยวิธีบำรุงและระบายเท่ากัน ทุกจุดคาเข็มทิ้งไว้ 20-30 นาที ส่วนการรมยา ทุกจุดรมยา 10-15 นาที รักษาวันละ1 ครั้ง รายละเอียดวิธีปฏิบัติให้อ้างอิงตาม “มาตรฐานวิธีปฏิบัติและเทคนิคการฝังเข็ม” และจากประสบการณ์ทางคลินิก

### 3. การดูแลตนเองสำหรับผู้กักตัวในบ้านด้วยศาสตร์การฝังเข็มรมยาภายใต้คำแนะนำของแพทย์

เพื่อช่วยในการป้องกันและควบคุมการระบาดของไวรัสโควิด19 ควรลดการออกนอกบ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อระหว่างกัน ปิดกั้นสาเหตุที่ทำให้เชื้อแพร่กระจาย ทั้งยังทำให้มั่นใจได้ในความปลอดภัยสำหรับผู้กักตัวเองอยู่ในบ้านและผู้ป่วยที่ได้รับการปล่อยตัวจากโรงพยาบาลให้กลับมาพักฟื้นที่บ้าน สามารถรับการตรวจรักษาผ่านทางอินเทอร์เน็ต รับคำแนะนำและเรียนรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อนำศาสตร์การฝังเข็มรมยามาปฏิบัติใช้ภายใต้การแนะนำของแพทย์

#### 1) การรักษาด้วยวิธีรมยา

สามารถรมยาด้วยตัวเองที่จุด Zusanli (足三里 ST36), Neiguan (内关 PC6), Hegu (合谷 LI4), Qihai (气海 CV6), Guanyuan (关元 CV4), Sanyinjiao (三阴交 SP6) เป็นต้น แต่ละจุดรมยาประมาณ 10 นาที



## 2) การรักษาด้วยวิธีแปะแผ่นสมุนไพร

ใช้แผ่นแปะอายุจิว หรือ แผ่นครีมอายุจิวหรือแผ่นแปะสมุนไพรอื่น แปะที่จุด Zusanli (足三里 ST36), Neiguan (内关 PC6) Qihai (气海 CV6), Guanyuan (关元 CV4) Feishu(肺俞 BL13), Fengmen (风门 BL12), Pishu (脾俞 BL20), Dazhui (大椎 GV14) เป็นต้น

## 3) นวดทุยหนาตามเส้นลมปราณ

ใช้วิธีกดจุด (点) คลึง (揉) บีบนวด (按) นวดคลึง (揉按) ตบ (拍打) เคาะ (叩击) ที่เส้นลมปราณปอด เส้นลมปราณหัวใจบริเวณแขน และ ที่เส้นลมปราณม้าม เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร บริเวณใต้เข่าลงไป นวด 15-20 นาที ในแต่ละครั้ง จนรู้สึกหน่วงตึงที่บริเวณนั้นๆ

## 4) การฝึกพลังแบบดั้งเดิม

เลือกการฝึกพลังแบบดั้งเดิมที่เหมาะสมกับการฟื้นฟูสภาพร่างกายของตนเอง เช่น อัจฉินจิง (คัมภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็น 易筋经) ำไทเก๊ก (太极拳) ำปาต้วนจิน (八段锦) ำอู๋ฉินซี (五禽戏) เป็นต้น ฝึกวันละครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที

## 5) ผ่อนคลายอารมณ์

ใส่ใจในการปรับสมดุลอารมณ์ ร่วมกับการใช้จุดฝังเข็มที่ใบหู การรรมยา การนวดทุยหนา การใช้อาหารเป็นยา ชาสมุนไพร การอบสมุนไพร การฟังเพลง เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายคลายความวิตกกังวล ช่วยให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น

## 6) การแช่เท้า

เลือกใช้สมุนไพรจีนที่มีสรรพคุณขับลมระบายร้อนขจัดเสียชื้อออกจากร่างกาย เช่น จิงเจี๋ยชะ (荆芥) อ้ายเย่ (艾叶) ป้อเหอ (薄荷) อวีฉิงเฉ่า (鱼腥草) ต้าชิงเย่ (大青叶) เพยหลาน (佩兰) ลือซางฝู่ (石菖蒲) ล่าเหลียวเฉ่า (辣蓼草) อวีจิน (郁金) ดิงเซียง (丁香) อย่างละ 15กรัม พิมเสน (冰片) 3 กรัม นำยาสมุนไพรดังกล่าวมาต้มให้น้ำยาออก เทใส่ในอ่างสำหรับแช่เท้า เติมน้ำอุ่นในปริมาณที่เหมาะสม รอให้อุณหภูมิอยู่ที่ 38-45 องศาเซลเซียส แล้วนำมาแช่เท้าประมาณ 30 นาที

แนวทางแนะนำฉบับนี้กำหนดโดยคณะผู้เชี่ยวชาญจากที่ประชุมศาสตร์ฝังเข็มรรมยาแห่งชาติจีน

(中国针灸学会 China Association of Acupuncture-Moxibustion.)

ที่ปรึกษา: 石学敏 Shi Xuemin, 仝小林 Tong Xiaolin, 孙国杰 Sun Guojie

ประธานคณะผู้เชี่ยวชาญ: 刘保延 Liu Baoyan, 王华 Wang Hua

คณะผู้เชี่ยวชาญ: 喻晓春 Yu Xiaochun, 吴焕渝 Wu Huanyu, 高树中 Gao Shuzhong, 王麟鹏 Wang Linpeng, 方剑桥 Fang Jianqiao, 余曙光 Yu Shuguang, 梁繁荣 Liang Fanrong, 冀来喜 Ji Laixi, 景向红 Jing Xianghong, 周仲瑜 Zhou Zhongyu, 马俊 Ma Jun, 常小荣 Chang Xiaorong, 章薇 Zhang Wei, 杨骏 Yang Jun, 陈日新 Chen Rixin, 赵吉平 Zhao Jiping, 赵宏 Zhao Hong, 赵百孝 Zhao Baixiao, 王福春 Wang Fuchun, 梁凤霞 Liang Fengxia, 李晓东 Li Xiaodong, 杨毅 Yang Yi, 刘炜宏 Liu Weihong, 文碧玲 Wen Biling .

แนะนำโดย : WORLD FEDERATION OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION SOCIETIES (WFAS)

แปลและเรียบเรียงโดย :

แพทย์จีน ปณิตา กาศสมสัน

แพทย์จีน ปิยะมาศ เมืองไชย

แพทย์จีน รติกร อุดมไพบูลย์วงศ์

แพทย์จีน กนิษฐา ใจเย็น

แพทย์จีน พิมพ์ชญ์ มุจลินท์โมลี