

การกดจุดเพิ่มภูมิคุ้มกัน ด้านโรคโควิด 2019

ข้อมูลบางส่วนจากประกาศของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (国家卫生健康委员会)

1. ท่ายเยวียน (太渊 LU9)



ตำแหน่ง หงายฝ่ามือ จุดท่ายเยวียน จะอยู่บนเส้นรอบข้อมือทางด้านฝั่งนิ้วหัวแม่มือ เมื่อเอามือคลำจะพบร่องเล็กๆ ข้างๆ เส้นเอ็น สัมผัสสามารถรับรู้ได้ถึงการเต้นของชีพจร

รักษา อาการไอ เสมหะ หอบ ไอเป็นเลือด อาการเจ็บแน่นหน้าอก เจ็บคอ เป็นต้น

การนวด ใช้ปลายนิ้วหรือปลายเล็บหัวแม่มือในการกดนวดจุดท่ายเยวียนทุกวัน ครั้งละ 1-3 นาที ทำสลับกันทั้งสองข้าง เพื่อบำรุงชีพอด บำรุงหัวใจ และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

2. ถานจง (膻中 RN17)

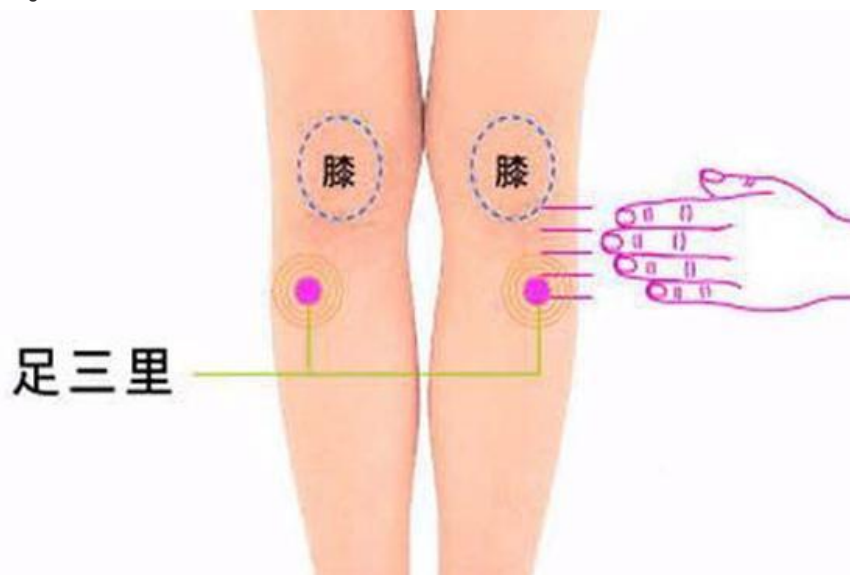


ตำแหน่ง อยู่บริเวณหน้าอก บนเส้นกลางลำตัว อยู่ในแนวระนาบลากเส้นระหว่างหัวนมทั้งสองข้างแล้วแบ่งครึ่ง

รักษา อาการหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจลำบาก หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

การนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดคลึงเบาๆบริเวณจุดถ่านจงจนรู้สึกปวดตึงเบาๆ นวดคลึงวันละ 1-3 นาที เพื่อบำรุงเส้นลมปราณเชื่อมต่อหัวใจ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด บรรเทาอาการหอบไอ ช่วยให้หายใจได้สะดวกและคล่องขึ้น

3. จู๋ซานหลี่ (足三里 ST36)



ตำแหน่ง อยู่ใต้สะบ้าหัวเข่าลงไปประมาณ 4 นิ้วมือ ข้างกระดูกหน้าแข้งด้านนอก

รักษา อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร นอกจากนี้จุดจู๋ซานหลี่ยังมีสรรพคุณสำคัญในการบำรุงร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ปรับสมดุลการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหาร บำรุงซี่ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

การนวด ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดบริเวณจุดฝังเข็มจนมีการปวดตึงเล็กน้อย นวดทุกวัน ครั้งละ 3-5 นาที โดยกดนวดทั้งสองข้าง

หมายเหตุ ข้อมูลจากแพทย์จีนสมชาย จิระพินิจวงศ์ คลินิกหัวเฉียวแพทย์แผนจีน 16 เมษายน 2563