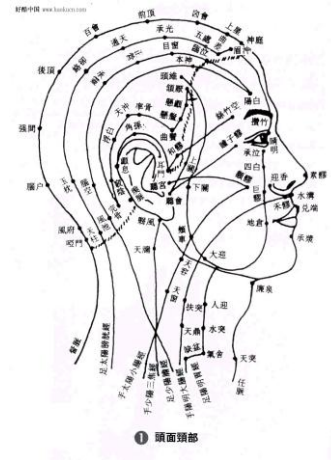


9 วิธีช่วยให้อายุยืนด้วยศาสตร์แพทย์จีน

พจ. โสรัจ นิโรธสมาบัติ

การแพทย์แผนจีนได้ให้ความสำคัญในการรักษาช่วง “ก่อนป่วย” ซึ่งก็คือการดูแลสุขภาพมาแต่ช้านาน การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และมีอายุยืนยาว นอกจากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอแล้ว วันนี้เราขอเพิ่มอีก 9 วิธีปฏิบัติตนด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน เพื่อให้ดูอ่อนวัย และมีอายุยืนยาว



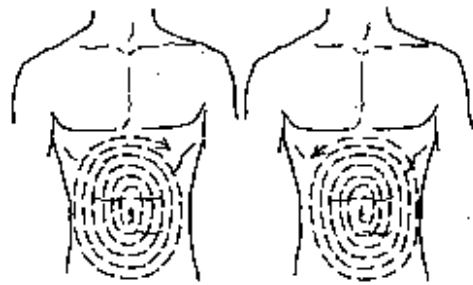
1. **หวีผมบ่อยๆ** ศีรษะคนเรามีเส้นลมปราณเดินผ่าน และมีจุดฝังเข็มกว่า 40 จุด การใช้ซี่กหวีที่ทำจากไม้หรือเขาสัตว์หวีผมเป็นประจำ จะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี

2. **กดนวดบริเวณอุ้งเท้า** เท้ามีเส้นลมปราณเดินผ่าน มีจุดฝังเข็มมากถึง 60 จุด ฝ่าเท้าอยู่ห่างจากหัวใจมาก เป็นจุดอ่อนของภูมิคุ้มกัน ความเย็นความชื้นมักจួយโอบกาสผ่านเข้าร่างกายจากฝ่าเท้าได้ง่าย การดูแลเท้าจึงเป็นเรื่องสำคัญ การแช่เท้าในน้ำอุ่น หรือนวดอุ้งเท้า จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ขจัดโรคร้าย และมีอายุยืนยาว



3. **กลืนน้ำลายบ่อยๆ** น้ำลายจัดเป็นน้ำทิพย์ของร่างกาย เดิมเก็บอยู่ที่ ต้นเทียน (อยู่บริเวณใต้สะดือ)

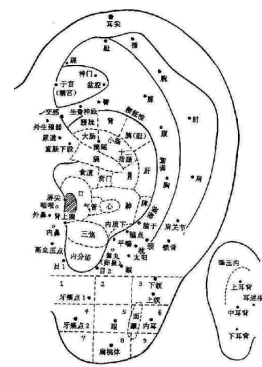
การกลืนน้ำลายจะช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ให้ความชุ่มชื้นกับแขนขา หล่อเลี้ยงอวัยวะภายใน เสริมบำรุงไต บำรุงสมอง ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้คล่องตัว



4. **เทรนึบทวารหนักบ่อยๆ** วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อรอบทวารหนักทำงานดี ป้องกันการเกิดริดสีดวง

5. **กัศกรามบ่อยๆ** การกัศกราม ทำท่าเคี้ยว โดยให้ฟันบนกระทบฟันล่างติดต่อกัน 300 ครั้งเช้าและเย็น สามารถเสริมไตให้แข็งแรง เลือดลมไหลเวียนดี มีสุขภาพฟันแข็งแรง

6. **นวดท้อง** เป็นการใช้ฝ่ามือนวดหมุนรอบหน้าท้องไปมา บริเวณท้องมีอวัยวะภายในมากมาย การนวดท้องบ่อยๆ จะช่วยปรับสมดุลกระเพาะอาหารและลำไส้ เลือดลมขับเคลื่อนดี บำรุงไต ช่วยให้อวัยวะภายในแข็งแรง



7. **นวดหู** หูเป็นทวารของไต การได้ยินที่ดีของหูทั้งสองแสดงถึงไตยังแข็งแรง เส้นลมปราณไตไหลเวียนดี การนวดหู ดึงหู กดหู เหมือนเป็นการนวดร่างกายให้เลือดลมไหลเวียนดี และช่วยในการได้ยิน

8. **คลายเมื่อยด้วยการบิดขี้เกีจ** การบิดขี้เกีจ คือ ยึดคอให้ตรง ชูแขนทั้งสองขึ้นบน หายใจเผยอกให้กว้าง บิดเอว บิดตามข้อ การบิดขี้เกีจจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้คล่อง

9. **นั่งสมาธิ** การทำจิตให้สงบ คิดในแง่บวก สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยให้เกิดปัญญา เป็นการชะลอการเสื่อมของสมอง และอวัยวะภายใน



สำหรับแพทย์จีนแล้ว การดูแลสุขภาพจะค่อนข้างเน้น
การทำจิตให้สงบ ถ้าจิตไม่สงบ อวัยวะภายในก็จะแปรปรวนได้
ง่าย เช่น การโมโหจะทำให้ตับแปรปรวน ส่งผลให้ความดัน
โลหิตสูงขึ้น หรืออาจส่งผลถึงกระเพาะอาหาร ทำให้อาหารไม่
ย่อย เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ง่าย เป็นต้น



9 วิธีปฏิบัติตนข้างต้น สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา ลองนำไปปฏิบัติกันนะ
คะ.
