

บทความปกิณกะ

หลักสำคัญในการดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

The key principles of health preservation in traditional Chinese medicine by conforming to the way of nature

顺应自然养生的中医之道

ชลิดา สิทธิชัยวิจิตร

คลินิกการประกอบโรคศิลปะ สาขาการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว

Chalida Sittichaivijit

Huachiew Traditional Chinese Medicine Clinic, Thailand

陈宝真

泰国华侨中医院

ผู้รับผิดชอบบทความ: ชลิดา สิทธิชัยวิจิตร: monkey_pair_007@hotmail.com

Corresponding author: Chalida Sittichaivijit: monkey_pair_007@hotmail.com

通讯作者: 陈宝真: monkey_pair_007@hotmail.com

๒๕

Received: 10 June 2024

Revised: 16 June 2024

Accepted: 18 June 2024

๒๕

บทนำ

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมีประวัติศาสตร์มายาวนานหลายพันปี ตั้งแต่ยุคสมัยโบราณ มีการพัฒนาจากการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตของมนุษย์ ในการค้นหาสมุนไพรและวิธีการป้องกันดูแลสุขภาพร่างกายและรักษาโรคหรือการเจ็บป่วย ในยุคจั้นกั๋วจนถึงยุคสามก๊ก (ปี 475 ก่อนคริสต์ศักราช ถึง ค.ศ. 265) เป็นยุคเริ่มอารยธรรมที่สำคัญในการก่อกำเนิดการแพทย์แผนจีน มีหลักฐานการจดบันทึกเอาไว้ เช่น ขุดพบตำราบนผืนผ้าไหม ตำราบนซีกไม้ไผ่ ซึ่งบันทึกทฤษฎีอิน-หยาง ตำรับยา การคล่าชีพร ระบบเส้นลมปราณ หลักการดูแลสุขภาพต่างๆ เป็นต้น ในยุคนี้ยังมีคัมภีร์ทางการแพทย์ที่สำคัญ คือ คัมภีร์หว่งตี้เนยจิง《黄帝内经》ซึ่งถือเป็นตำราเล่มแรกที่รวบรวมหลัก

ทฤษฎีทางการแพทย์แผนจีน ทั้งสรีรวิทยาของมนุษย์ พยาธิวิทยา โรคต่างๆ ของมนุษย์อย่างเป็นระบบ ตลอดจนหลักการดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติ วิธีการป้องกันก่อนเกิดโรคและการรักษาโรค^[1] เป็นการพัฒนาจากการสังสมประสบการณ์ทางคลินิกอย่างง่าย ๆ ไปสู่ทฤษฎีอย่างเป็นระบบ และวางกรอบระบบทฤษฎีการแพทย์แผนจีน ที่มีอิทธิพลต่อวงการแพทย์แผนจีนและทำให้ทุกคนรู้จัก เข้าใจ และตระหนักถึงการดูแลสุขภาพร่างกายและป้องกันโรคต่อมาจนถึงยุคปัจจุบัน ศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้พัฒนามาอย่างเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบันการแพทย์แผนจีนได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายและเป็นการแพทย์ทางเลือกของสังคมไทย ปัจจุบันทั่วโลก

ได้เริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว ทางด้านการแพทย์โดยเฉพาะการแพทย์ทางเลือกต่างเริ่มให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ประชาชนต่างค้นหาวิธีการดูแลสุขภาพ การดูแลสุขภาพชะลอความชรา อีกทั้งทางภาครัฐยังส่งเสริมการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี ดังนั้นจึงควรหันมาทบทวนถึงความสำคัญและทำความเข้าใจถึงหลักการดำรงชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาพตามหลักของศาสตร์การแพทย์แผนจีน

1. นิยามของการดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติ^[2]

การหย่างเซิง (養生) หรือการดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนได้สืบทอดทฤษฎีของศาสตร์การแพทย์แผนจีนและแก่นแท้ของความคิดเชิงปรัชญาโบราณ โดยยึดหลักของ “ความสอดคล้องระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์ (天人合一, เทียนเหรินเหออี้)” และ “ความเป็นหนึ่งเดียวกันของกายและใจ” มาเป็นจุดเริ่มต้นในการดำเนินชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ หลักพื้นฐานของวิธีการดูแลสุขภาพในแนวทางนี้คือ การดำรงชีวิตให้เกิดความสมดุลและสอดคล้องกัน ใช้แนวความคิดการวินิจฉัยแยกโรคโดยมี “เจิงซีเป็นพื้นฐาน” เพื่อ “การป้องกันโรคเป็นหลัก” เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้ความรู้และวิธีการต่างๆ มาดูแลและรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างมีสติและถูกต้อง

“หย่าง (养)” หมายถึง การสร้าง การเลี้ยง (ให้คงอยู่) การปกป้อง การดูแลและการปรับสมดุล

“เซิง (生)” หมายถึง ชีวิต การดำรงอยู่ การเติบโต

“หย่างเซิง (养生)” หมายถึง การส่งเสริมดูแลรักษาสุขภาพ และปรับสมดุลวิธีการใช้ชีวิต ดังนั้นการหย่างเซิงคือ “การดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน”

การหย่างเซิงพบครั้งแรกในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิงซึ่งมีการกล่าวถึงที่มาและแก่นแท้ของชีวิตตามปรัชญาโบราณ สอนให้รู้ทันกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิต อธิบายหลักการและวิธีการดูแลสุขภาพ และปรับสมดุลวิธีการใช้ชีวิต

2. หลักคิดในการดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติ^[2,3]

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่ามนุษย์และธรรมชาติมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สิ่งแวดล้อมภายในตัวมนุษย์และสิ่งแวดล้อมภายนอก คงไว้ซึ่งการควบคุมซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีร่างกายที่อยู่ในสภาวะปกติและดำเนินชีวิตอยู่ได้ ดังนั้นการส่งเสริมดูแลสุขภาพตามทฤษฎีของศาสตร์การแพทย์แผนจีนใน “คัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง” คือ การที่ “มนุษย์ต้องดำรงชีวิตให้สอดคล้องสัมพันธ์กับธรรมชาติ (天人合一, เทียนเหรินเหออี้)” เพื่อให้การดำรงชีวิตเกิดการปรับเปลี่ยนไปตามสภาพ และ

ยังให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ร่างกายแบบองค์รวมของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นหลักแนวคิดพื้นฐานในการเข้าใจสภาพร่างกายแต่ละคน เพื่อเป็นแนวทางในการรักษา ดูแลและป้องกันโรค ทั้งนี้ยังมีปัจจัยที่แตกต่างกันแต่ละบุคคล ปัจจัยแตกต่างของสภาพแวดล้อมภูมิประเทศที่อยู่อาศัย ปัจจัยที่แตกต่างกันของช่วงเวลาฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

หลักคิดในการหย่างเซิง โดยอาศัยทฤษฎีพื้นฐานอย่างเช่น ทฤษฎีอินหยางมาอธิบายลักษณะการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งมองว่าอินหยางเป็นปัจจัยพื้นฐานในการทำให้นมนุษย์เราสามารถดำรงอยู่ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การที่อิน-หยางอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลจะส่งผลต่อสุขภาพของร่างกายเราด้วย ด้านการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพศาสตร์การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญ 3 ด้านด้วยกัน คือ การป้องกันก่อนที่โรคจะเกิด (未病先防, เว่ยบิงเซียนผาง คือ ควรดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันก่อนที่จะเจ็บป่วย) การป้องกันก่อนที่โรคจะดำเนินพัฒนาต่อไป (既病防变, จี้บิงผางเบียน คือ รักษาแต่เนิ่นๆ ก่อนที่โรคจะเปลี่ยนแปลงพัฒนาไป) และการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (病后防复, บิงโฮ่วผางฟู คือ หลังจากเจ็บป่วยหายแล้ว ต้องฟื้นฟูดูแลร่างกายป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเป็นซ้ำ หรือป้องกันโรคที่เกิดขึ้นมาหลังอาการป่วย) ปัจจุบันทั่วโลก แม้แต่ประเทศไทยเองก็ได้เริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว ทางด้านการแพทย์ต่างเริ่มให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ค้นหาวิธีการดูแลสุขภาพ การดูแลสุขภาพชะลอความชรา และส่งเสริมการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี

3. วิธีการดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติของศาสตร์การแพทย์แผนจีน^[2]

ในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิงยังได้ให้หลักคิดพื้นฐานในการดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติ หรือวิธีการหย่างเซิงที่สำคัญ 6 ประการ ดังนี้

3.1 ดำรงชีวิตให้สอดคล้องสัมพันธ์กับธรรมชาติ รักษาสมดุลอิน-หยาง

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ดังนั้นจึงควรดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามกฎแห่งธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามแต่ละช่วงเวลา ตามฤดูกาล ตามวัฏจักรข้างขึ้น-ข้างแรม การโคจรของดวงจันทร์หมุนรอบโลก และตามช่วงเวลาเข้าเย็นในแต่ละวัน ดังนั้นไม่ว่าด้านการรับประทานอาหาร การทำกิจกรรมและการพักผ่อนให้เป็นเวลา การตื่นและเข้านอนเป็นเวลาตามพระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก ย่อมต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับช่วงเวลานั้นๆ

นอกจากนี้สถานที่อยู่อาศัยหรือภูมิภาคนาถิ่นที่อยู่อาศัยก็มีสถานะแวดล้อม สภาพอากาศ หรือระดับความอบอุ่น ความชื้นมีความแตกต่างกัน การดำรงชีวิตก็ต้องปรับเปลี่ยนแตกต่างกันไป หากใส่ใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตตามธรรมชาติเหล่านี้ได้ ก็จะสามารถรักษาสสมดุลอินและหยางของร่างกายได้ ซึ่งและเลือดเพียงพอและทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติ โรคต่างๆ ก็ไม่มารุกราน

3.1.1 การหย่างเชิงตามฤดูกาล

ตามหลักทฤษฎีอิน-หยางการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลทั้ง 4 มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสารสำคัญในร่างกายและมีผลต่ออารมณ์จิตใจ การใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติจะช่วยให้เรารอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

กรมอุตุนิยมวิทยาของประเทศไทยแบ่งฤดูกาลเป็นทั้งหมด 3 ฤดู ซึ่งถูกกำหนดโดยลมมรสุม คือ ฤดูร้อน เริ่มต้นประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนพฤษภาคม ฤดูฝน เริ่มต้นประมาณกลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือนตุลาคม ฤดูหนาว เริ่มต้นประมาณกลางเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ แต่ในส่วนการแบ่งของฤดูกาลสากล เกิดจากการที่โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ทำให้เกิดฤดูกาลต่างๆ^[4] ซึ่งถ้าหากอ้างอิงตามการหมุนของโลกจะมี 4 ฤดูกาล โดยมีรายละเอียดดังนี้

ฤดูใบไม้ผลิ (กุมภาพันธ์-เมษายน) เป็นฤดูที่พลังหยางเริ่มก่อเกิด อากาศเริ่มอบอุ่น ต้นไม้เริ่มผลิใบจึงเอื้อต่อการบำรุงหยาง ควรเข้านอนเร็วและตื่นแต่เช้า

ฤดูร้อน (พฤษภาคม-กรกฎาคม) เป็นฤดูที่พลังหยางเพิ่มสูงขึ้น สิ่งมีชีวิตทั้งหมดจะเต็มไปด้วยพลัง กลางวันยาวนานกลางคืนสั้น สามารถนอนดึกได้แต่ต้องตื่นแต่เช้า พลังหยางที่เพิ่มสูงและอากาศที่ร้อน จะส่งผลต่อหัวใจอย่างมากจึงควรทำให้เบื่อบาน ควบคุมอารมณ์ไม่ให้หงุดหงิดหรือโมโหง่าย

ฤดูใบไม้ร่วง (สิงหาคม-ตุลาคม) เป็นฤดูกาลที่อยู่ในสภาพการเก็บกัก ร่างกายสมดุลมั่นคง เริ่มต้นเข้าสู่การบำรุงปรับเปลี่ยนความเป็นอยู่ ควรเข้านอนแต่หัวค่ำ บำรุงพลังอิน ตื่นนอนแต่เช้ามารับพลังหยาง

ฤดูหนาว (พฤศจิกายน-มกราคม) เป็นช่วงที่พลังหยางลดลงมากที่สุดพลังอินเก็บสะสม สัตว์และพืชก็จะลดการเคลื่อนไหวสู่ความสงบ จึงเป็นช่วงของการพักและสะสมพลังงานของสรรพสิ่ง ต้องนอนพักผ่อนให้มากพอ โดยเข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นสาย ต้องรักษาร่างกายให้อบอุ่น ระวังการเสียเหงื่อมากเกินไป

3.1.2 การหย่างเชิงตามเวลา

สิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เช่น ตอนเช้าพระอาทิตย์ค่อยๆ ขึ้นจนขึ้นสูงสุดในตอนเที่ยงและค่อยๆ ค่อยต่ำจนมีพระจันทร์เข้ามาแทนที่ เมื่อมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติร่างกายคนเราจึงมีการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนจะแบ่งเวลาใน 1 วันออกเป็น 12 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง = 2 ชั่วโมง) โดยแต่ละชั่วโมงภายในร่างกายนั้น จะมีการไหลเวียนของพลังชีของอวัยวะภายใน ซึ่งประกอบด้วย อวัยวะต้น (จี่) และอวัยวะกลาง (ฝู) โดยการไหลเวียนของชี (ลมปราณ) ที่ผ่าน แต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลา 2 ชั่วโมงทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวันเรียกว่า “นาฬิกาชีวิต” นอกจากนี้ตามคัมภีร์หวงตี้เนยจิงฉบับซูเวิน เชิงซิงเทียนลุน 《素问·生气通天论》กล่าวว่า “หยางชีในตอนเช้าจะอยู่ภายนอก กลางวันหยางชีจะเพิ่มขึ้นไปถึงขีดสุด ช่วงเย็นพระอาทิตย์ตกหยางชีจะอ่อนกำลังลง ประดุจชีจืด” และฉบับหลิงซูต้าฮั่วลุน 《灵枢经·大惑论》ยังกล่าวถึง “เว่ยชีในยามเช้าจะหมุนเวียนอยู่ที่หยาง ยามเย็นจะหมุนเวียนที่อิน จึงทำให้เวลาที่หยางซึ่ลดลงเราจึงเข้านอน เวลาที่อินซึ่ลดลงเราจึงตื่นนอน” ดังนั้นหากเราตื่นและเข้านอน ทำกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับธรรมชาติก็จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

3.2 ควบคุมอารมณ์จิตใจได้เหมาะสม โรคต่างๆ จะไม่มารุกราน

ปัจจุบันปัจจัยทางด้านอารมณ์จิตใจมักส่งผลต่อร่างกายและก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญถึงอารมณ์แปรปรวนผิดปกติก่อโรคทั้ง 7 และร่างกายกับจิตใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งแนวความคิดพื้นฐานของทฤษฎีปัญญาธาตุ อารมณ์มีความสัมพันธ์กับอวัยวะทั้งห้า ได้แก่ อารมณ์โกรธมากเกินไปทำร้ายตับ อารมณ์ดีใจมากเกินไปทำร้ายหัวใจ อารมณ์ครุ่นคิดและวิตกกังวลมากเกินไปทำร้ายม้าม อารมณ์เศร้าโศกมากเกินไปทำร้ายปอด อารมณ์หวาดกลัวและซัดกใจมากเกินไปทำร้ายไต ดังนั้นการมีจิตใจที่แจ่มใส ไม่หมกหมุ่นอยู่กับสิ่งใดนานๆ มากเกินไป จะทำให้ชีและเลือดไหลเวียนสะดวก อินหยางสมดุล อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติร่างกายจึงแข็งแรง

ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่กล่าวถึงอารมณ์ก่อเกิดโรคที่สอดคล้องกับทฤษฎีของการแพทย์แผนจีน Robert W. Levenson^[5] ได้ทำการเก็บข้อมูลและพบว่า อารมณ์

มีอิทธิพลต่อโรคและโรคที่มีอิทธิพลต่อการทำงานทางอารมณ์ ส่วน Romana Babić และคณะ^[6] ได้กล่าวว่าการพัฒนาทักษะทางสังคมและทางอารมณ์ ให้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจที่ดีจะช่วยป้องกันการเกิดโรค หรือช่วยส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ดี

3.3 รับประทานอาหารอย่างสมดุล เสริมชีและเลือด

การรับประทานอาหารพอเหมาะ เป็นเวลา และถูกสุขลักษณะ ไม่เลือกรับประทานเพียงอย่างเดียวมากเกินไป การรับประทานหลากหลายทั้งรสชาติและประเภทอาหาร จะทำให้สร้างชีและเลือดเพียงพอไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ ในคัมภีร์หวงตี้เนยจิงกล่าวไว้ว่า “ยาและอาหารมีที่มาจากแหล่งเดียวกัน” ดังนั้นในยามเจ็บป่วยสามารถใช้อาหารเป็นยารักษาโรค ในยามปกติสามารถใช้อาหารในการป้องกันดูแล เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และชะลอความชรา กระตุ้นการฟื้นฟูร่างกายได้

ปัจจุบันทั่วโลกหันมาใส่ใจด้านอาหารมากขึ้น มีงานวิจัยมากมายด้านโภชนาการ ในแง่ของ “อาหารเป็นยา” ซึ่งมีผลต่อสุขภาพร่างกาย มีการรายงานว่าประเภทอาหารมีผลต่อโรคทางด้านหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับความเสื่อมของระบบประสาท และกลุ่มอาการทางเมตาบอลิซึม และยืนยันเรื่องการรับประทานอาหารที่ดีจะมีผลต่อสุขภาพ ช่วยส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้^[7,8]

3.4 ทำให้ร่างกายแข็งแรง การเคลื่อนไหวและสงบนิ่งอย่างสมดุล

การทำกิจกรรมต่างๆ การออกกำลังกาย รวมทั้งการมีเพศสัมพันธ์ต้องพอเหมาะ ไม่ทำงานหนัก หักโถมเกินไป แต่การพักผ่อนก็ควรจะพักผ่อนอย่างพอควรไม่มากเกินไปจนเกินไปเช่นกัน นอกจากนี้ยังกล่าวถึง 5 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทำให้ส่งผลต่อร่างกายได้ คือ การมองเพ่งนานไปจะทำให้ตาเลือน การยืนนานเกินไป ทำให้ตาเลือน การเดินนานเกินไปทำให้ขาเลือน การนอนมากเกินไปทำให้ร่างกายอ่อนแอ การนั่งนานเกินไปทำให้ขาเลือน การออกกำลังกาย

3.4.1 การออกกำลังกายอย่างแข็ง

การออกกำลังกาย ในสมัยจีนโบราณใช้วิธีการเตาอิ่น คือ การออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมกับการฝึกกำหนดลมหายใจ ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายตามแต่ละสภาพร่างกายแต่ละบุคคล แต่ละเพศและวัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ฟื้นฟูร่างกาย ชะลอความชรา และป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

ปัจจุบันวิธีการออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การรำไทเก๊ก อู๋ฉินซี ปาตวันจิน อี้จินจิง เป็นต้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างพลังชีและเลือดให้กับร่างกาย ปรับการทำงานของอวัยวะภายใน เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ข้อต่อ ปรับการไหลเวียนและความยืดหยุ่นของหลอดเลือดได้ ทว่าการออกกำลังกายที่มากเกินไปจะทำให้เกิดความผิดปกติของหยาง ทำให้เสียความสมดุลของอวัยวะภายใน การหย่างแข็งตามเส้นลมปราณ หัวใจของการดูแลสุขภาพคือ ทำไม่ต้องมาก แต่ควรสม่ำเสมอ และไม่หักโหมจนเกินไป ซึ่งปัจจุบันมีการรายงานผลวิจัยการออกกำลังกายตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกาย บรรเทาอาการต่างๆ ปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคต่างๆ เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยโรคทางกล้ามเนื้อและโครงร่างกระดูก โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะ sub-health อีกทั้งยังเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางและประชาชนเข้าใจถึงได้มากกว่าการใช้ยารักษาอีกด้วย^[9-11]

3.4.2 เพศสัมพันธ์กับการหย่างแข็ง

ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนอวัยวะไต ทำหน้าที่กักเก็บสารจำเป็นในร่างกายที่พ่อแม่ให้มาแต่กำเนิด ซึ่งมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโต การควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติ เสมือนกับเป็นพลังงานทุนดั้งเดิมที่ได้มาแต่กำเนิด ซึ่งมีแต่ลดลงไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะการมีกิจกรรมทางเพศจะต้องใช้พลังงานจากสารจำเป็น เมื่อใช้มากก็จะค่อยๆ หมดไป และทำลายสุขภาพตนเองไปพร้อมๆ กัน ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองบ่อยครั้งเกินไป นานวันจะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายลดประสิทธิภาพลง ร่างกายเสื่อมถอยเร็วขึ้น และพลังของไตหมดไป ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเองจะช่วยถนอมสุขภาพไม่ให้เสื่อมถอยเร็ว และช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นได้อีกด้วย

3.5 เสริมเจ็งชีร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันปัจจัยก่อโรคต่างๆ เข้ามารุกราน

เจ็งชีเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย หากภูมิคุ้มกันแข็งแรง ปัจจัยก่อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายได้ยาก แต่อย่างไรก็ตามต้องมียาป้องกันปัจจัยก่อโรคเข้าสู่ร่างกายที่ดีด้วยเช่นกัน เช่น การรับประทานอาหารอย่างสมดุลเหมาะสม การพักผ่อนให้เพียงพอและพอเหมาะ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่หักโหมจนเกินไป และการรับประทานยาสมุนไพรจีนเพื่อบำรุงรักษาโดยแพทย์จีนได้ตรวจวิเคราะห์และรักษาตามสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นต้น

3.6 ตรวจรักษาแต่เนิ่นๆ ป้องกันโรคเปลี่ยนแปลงพัฒนา

เมื่อเจ็บป่วยควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ เพราะหากปล่อยทิ้งไว้โรคจากภายนอกอาจพัฒนาดำเนินเข้าสู่ภายในได้ ทำให้รักษาได้ยากหรือเป็นเรื้อรังได้ กรณีเจ็บป่วยควรพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจวินิจฉัยเบื้องต้นก่อน หากจำเป็นต้องรักษาสามารถรักษาควบคู่ไปกับการแพทย์แผนจีนได้ เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพในการรักษา ลดผลข้างเคียงจากการรักษา ส่วนในระยะฟื้นฟูหลังการรักษา สามารถดูแลรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย เพื่อป้องกันการกำเริบเป็นซ้ำหรือโรคเปลี่ยนแปลงพัฒนา และเพื่อรักษาอาการตกค้างที่เหลืออยู่ได้ ซึ่งวิธีการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนมีหลากหลาย เช่น การฝังเข็มและรมยา การรับประทานยาสมุนไพรจีน การนวดทุยหนา การใช้อาหารบำบัด การใช้ดนตรีบำบัด การแช่ยาสมุนไพรจีน การใช้สมุนไพรบำบัด

3.6.1 การฝังเข็มและรมยาเพื่อดูแลสุขภาพ

การฝังเข็มและรมยาเป็นหนึ่งในวิธีการส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน และเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน มีสรรพคุณในการปรับสมดุลเส้นลมปราณที่และเลือดให้ไหลเวียนเป็นปกติ โดยใช้เทคนิคต่างๆ ในการกระตุ้นจุดที่อยู่บนเส้นลมปราณเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของชีและเลือด และยังปรับสมดุลอินหยาง บำรุงอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันการเกิดโรค และรักษาโรคได้ ช่วยชะลอความชรา ชีวียืนยาวอย่างมีสุขภาพดี อีกทั้งยังเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก ปลอดภัย ได้ผล และเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง และได้รับการยอมรับในระดับสากลอีกด้วย^[12,13]

3.6.2 การใช้ยาสมุนไพรจีนเพื่อดูแลสุขภาพ

การใช้ยาสมุนไพรจีนเพื่อดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ซึ่งรวมถึงการรับประทานยาเพื่อปรับสมดุลภายใน และยาสมุนไพรจีนสำหรับใช้ภายนอก เช่น การแช่ยา การอบยา การพอกยาแปะยา การใช้กลิ่นจากยาสมุนไพรจีนในการบำบัด เป็นต้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง บรรเทาอาการต่างๆ ของร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพดี เพื่อดูแลสุขภาพป้องกันก่อนเกิดโรค หรือป้องกันการพัฒนาของโรค หรือช่วยฟื้นฟูร่างกายหลังจากเจ็บป่วยป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ ซึ่งหลักในการเลือกใช้ยาจะต้องคำนึงถึงแต่ละสภาวะพื้นฐานร่างกายของแต่ละบุคคล บำรุงพร่องระบายน้อยอย่างพอเหมาะ การบำรุงไม่ควรมากเกินไปหรือเกินความจำเป็นเพราะอาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้เช่นกัน นอกจากนี้

การเสื่อมถอยของร่างกายเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ดังนั้นการปรับสมดุลร่างกายเพื่อชะลอความชราต้องอาศัยระยะเวลา ไม่สามารถเห็นผลในระยะสั้นได้ และควรดูแลเอาใจใส่ระเพาะอาหารและม้ามเป็นสำคัญ เนื่องจากเกี่ยวข้องกับทรวงกายหลังกำเนิดที่สำคัญ มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปัจจุบันวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน รวมถึงการเลือกใช้ยาสมุนไพรจีนในการดูแลสุขภาพมีอย่างแพร่หลายและให้ความสำคัญมากขึ้น โดยยึดหลักสำคัญ 4 ด้าน คือ การป้องกันก่อนเกิดโรค มีความพอเหมาะพอดี ซึ่งเลือดและเส้นลมปราณไหลเวียนสะดวกไม่ติดขัด และสมดุล^[8,14]

3.6.3 การนวดกดจุดเพื่อการดูแลสุขภาพ

การนวดทุยหนาและการกดจุดเพื่อส่งเสริมสุขภาพเป็นวิธีที่มีมายาวนานตั้งแต่สมัยโบราณ โดยการใช้มือในการนวดกดจุดกระตุ้นไปตามจุดต่างๆ บนร่างกายตามเส้นลมปราณต่างๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นเสริมบำรุงซึ่งส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ชะลอวัย และให้อายุยืนยาว ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ได้ผลที่น่าพอใจ และปลอดภัย ปัจจุบันใช้อย่างแพร่หลายในการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค^[13]

การนวดกดจุด มีสรรพคุณในการปรับเส้นลมปราณให้ไหลเวียนสะดวก กระตุ้นการไหลเวียนเลือดสลายเลือดคั่งคลายเส้นเอ็น บรรเทาอาการปวด ปรับสมดุลอินหยางปรับสมดุลอวัยวะภายใน ปรับสีให้หม่นเวียน เป็นต้น ซึ่งท่วงท่าที่ใช้บ่อย เช่น การใช้นิ้วกดคลึงนวด การใช้ฝ่ามือนวดวน การใช้มือบีบนวด การใช้ฝ่ามือตบเบาๆ ไปตามเส้นลมปราณ หรือบริเวณต่างๆ การขยับเคลื่อนไหวข้อต่อ เป็นต้น

unasu

การดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรค โดยการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจตามหลักการอิน-หยาง และปัญจธาตุทั้งห้า การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมตามฤดูกาลและสภาวะพื้นฐานของร่างกาย จะช่วยให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีชีวิตที่สมดุล การนำสมุนไพรจีนและการบำบัดด้วยธรรมชาติมาใช้ในการดูแลสุขภาพประจำวันโดยใช้อาหารเป็นยารวมถึงการใช้เทคนิคการฝังเข็มรมยาและการนวดกดจุดจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของชีและเลือดในร่างกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้ การพักผ่อน

ที่เพียงพอและการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างสมดุล จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้ด้วยเช่นกัน

การนำหลักการดำรงชีวิตตามวิถีธรรมชาติตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนมาใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี แต่ยังสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรค ฟันฟูร่างกาย ชะลอความชรา นอกจากนี้ยังสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางสภาพอากาศ สภาวะแวดล้อม สภาพสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขอย่างยั่งยืน ดังนั้น ในฐานะแพทย์จีนในปัจจุบัน แม้ว่าการรักษาสำคัญแต่การดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องนั้นสำคัญมากกว่า การให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยในการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างมาก ในการฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ รวมทั้งป้องกันและชะลอการพัฒนาของโรคได้อย่างยั่งยืนและมีสุขภาพดี

References

1. Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health. Basic traditional Chinese medicine. 1st ed. Nonthaburi: Printing House the War Veterans Organization of Thailand; 2008. (in Thai)
2. Guo HY, Zhang WC. The "12th Five-Year Plan" national higher education textbook for traditional Chinese medicine colleges, national higher medical textbook development research association planned textbook: traditional Chinese medicine health preservation and rehabilitation. Beijing: People's Medical Publishing House; 2012. (in Chinese)
3. Li HR, Li YW, Lu X, Chang LP, Wei C. Actively promoting healthy aging based on the thought of "prevention of disease" in traditional Chinese medicine. Chin J Diffic Compl Cas. 2023; 22(4):337-42. (in Chinese)
4. Thai Meteorological Department [Internet]. Bangkok: Weather Forecast Division, Thai Meteorological Department; c2022 [cited 2024 Jun 8]. Available from: <https://tmd-dev.azurewebsites.net/info/ฤดูกาล-ฤดูกาลของโลก-ฤดูกาลของประเทศไทย> (in Thai)
5. Robert WL. Stress and illness: a role for specific emotions. Psychosom Med. 2019;81(8): 720-30.
6. Babić R, Babić M, Rastović P, Mandić K, Ćurlin M, Šimić J, et al. Resilience in health and illness. Psychiatr Danub. 2020;32(Suppl 2): 226-32.
7. Te Puna Whakaaronui. Food as medicine 2021 review [Internet]. 2022 [cited 2024 Jun 8]. Available from: <https://fitforabetterworld.org.nz/assets/Te-Puna-Whakaaronui-publications/Food-as-Medicine.pdf>
8. Li YH. Research progress on the application and development status of the concept of "preventive treatment" in traditional Chinese medicine. The World of Healthy Living. 2021; 20(4):109. (in Chinese)
9. Yang TX, Wang ZS, Li XL, Ma RX, Fan XR. Research progress on the preventive and curative effects of traditional sports and wellness exercises on sub-health. International Journal of Frontiers in Medicine. 2022;4(4): 23-7.
10. Huang XW, Pang SW, Zhao YL, Qian J, Zhong JH, Liu S. Efficacy and safety of different traditional Chinese health exercises in patients with coronary heart disease combined with chronic heart failure: a network meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2023; 105(50):1-19.
11. Jiang LH, Ouyang J, Du XF. Effects of traditional Chinese medicine exercise therapy on cancer-related fatigue, anxiety and sleep quality in cancer patients. Medicine (Baltimore). 2021;100(44):1-5.
12. Wang H, Liang FX. Analysis on the features of preventive treatment with acupuncture and moxibustion. Journal of Traditional Chinese Medicine. 2008;28(4):281-5.
13. Liu XC, Zhao H, Chao MJ, Wang H, Liang FX, Wu S, et al. Present situation analysis and countermeasure research on standards of acupuncture for "preventive treatment of

- disease". Global Traditional Chinese Medicine. 2016;9(5):517-20. (in Chinese)
14. Huang LY, Zhang SS, Qian ZZ, Gao J, Zhang ST. Analysis on the essence of traditional Chinese medicine health culture and its inheritance and promotion strategy to serve "Healthy China". Journal of Traditional Chinese Medicine Management. 2023;31(8):10-2. (in Chinese)