

บทความปกิณกะ

นาฬิกาชีวภาพทั้ง 12 ชั่วโมงของมนุษย์ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

Human biological clock of twelve time periods according to traditional Chinese medicine

人体的中医十二时辰生理钟

อรกช มหาดีลกรัตน์

คลินิกการประกอบโรคศิลปะ สาขาการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว

Orakoch Mahadilokrat

Huachiew Traditional Chinese Medicine Clinic, Thailand

蔡佩玲

泰国华侨中医院

ผู้รับผิดชอบบทความ: อรกช มหาดีลกรัตน์: caipeiling19@gmail.com

Corresponding author: Orakoch Mahadilokrat: caipeiling19@gmail.com

通讯作者: 蔡佩玲: caipeiling19@gmail.com



Received: 16 June 2024

Revised: 25 June 2024

Accepted: 27 June 2024



บทนำ

ในปัจจุบันทั่วโลกผู้คนหันสนใจใส่ใจดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีมากขึ้น อีกทั้งกระทรวงสาธารณสุขไทยยังได้เชื่อมโยงแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข คือ การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี โดยความมั่นคงด้านสุขภาพและปลอดภัยจากภัยคุกคามด้านสุขภาพนั้น จะช่วยขับเคลื่อนและส่งเสริมให้เศรษฐกิจและสังคมไทยพัฒนาได้อย่างยั่งยืนด้วย โดยศาสตร์การแพทย์แผนจีนถือเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์ทางเลือกที่มีส่วนช่วยในการรักษาโรคและการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย^[1] ในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีนั้นเราจึงควรเริ่มจากการใส่ใจการดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันก่อน ตามแนวคิดของศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่ามนุษย์กับธรรมชาติมีความสัมพันธ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงในแต่ละ ปี ฤดู วัน เวลา ร่างกายของ

มนุษย์เราก็มีการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องอย่างเป็นวัฏจักรด้วยเช่นกัน ดังนั้นเราจึงควรทำความเข้าใจในการดำรงชีวิต วิธีการปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละช่วงเวลาให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงวันเวลาอย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุด จะทำให้เราสามารถป้องกันและส่งเสริมสุขภาพที่ดีของร่างกายได้ หรือที่เรียกว่า "นาฬิกาชีวภาพทั้ง 12 ชั่วโมง" ซึ่งแบ่งเป็นช่วงเวลาที่แตกต่างกันไปตามการหมุนเวียนของเส้นลมปราณ แต่ละช่วงเวลานั้นมีจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายและจิตใจของเรา ในบทความนี้จึงได้รวบรวมถึงที่มา หลักแนวคิดและความสัมพันธ์นาฬิกาชีวภาพของร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์อย่างลึกซึ้งได้

1. ที่มาและความหมายของนาฬิกาชีวภาพทั้ง 12 ชั่วโมง

1.1 การแบ่งเวลา 12 ชั่วโมง

ในสมัยโบราณได้มีการบันทึกในประวัติศาสตร์ว่า สมัยราชวงศ์โจวได้มีการใช้เครื่องมือทางดาราศาสตร์ที่ใช้บอกเวลาซึ่งถือว่าเก่าแก่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของประเทศจีน และยังคงใช้เรื่อยมาจนราชวงศ์หมิงและราชวงศ์ชิง ต่อมาในราชวงศ์หยวนมีนักดาราศาสตร์ท่านหนึ่งชื่อว่า กัวโล่วจิ้ง (郭守敬) ได้ปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้บอกเวลาใหม่เป็นแบบนาฬิกาแดด โดยใช้หลักการสังเกตรูปแบบการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงความยาวของเงาจากการส่องแดดของพระอาทิตย์ จึงทำให้สามารถคำนวณเวลาและวัน และการสังเกตรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของการดวงดาว และการหมุนของโลกทำให้รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาตลอดทั้งปี และสามารถแบ่งช่วงเวลาต่างๆ ได้ รวมทั้งการแบ่งวันเดือนปี ชาวจีนโบราณมีการนับ 12 ปีเป็น 1 รอบ (一纪) ได้แบ่งเวลา 1 ปี ออกเป็น 24 ช่วงฤดูกาล หรือเจี่ยชี่ (节气) และใน 1 วันนับเวลาโดยแบ่งออกเป็น 12 ชั่วโมง หรือ ลือเฉิน (时辰) โดยใช้กลุ่มอักษรดีจื่อ หรือ ก้านดิน (地支) นั่นคือ จื่อ (子) โฉ่ว (丑) อิ่น (寅) เหม่า (卯) เฉิน (辰) ซื่อ (巳) อู่ (午) เว่ย (未) เซิน (申) โหย่ว (酉) ซวี (戌) และไฮ่ (亥) และ 1 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 2 ชั่วโมง ดังนั้นใน 1 วัน 12 ชั่วโมง จึงมี 24 ชั่วโมงและต่อมาได้รับอิทธิพลจากตะวันตกจึงได้นิยมนับเวลาเป็นชั่วโมงดังในปัจจุบันนั่นเอง^[2-4]

1.2 นาฬิกาชีวิต

คัมภีร์หวงตี้เนยจิง 《黄帝内经》เป็นตำราทางการแพทย์แผนจีนที่เก่าแก่ที่สุดที่ได้บันทึกไว้ถึงหลักการพื้นฐานและแนวทางในการดูแลสุขภาพโดยยึดหลักการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ในแต่ละช่วงฤดูกาลรวมทั้งในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวัน ในตำราหลังซุฉบฉบับเว่ยซิง 《灵枢·卫气行》ได้บันทึกไว้ว่า “...ใน 1 ปี มี 12 เดือน ใน 1 วัน มี 12 ชั่วโมง ยามจื่ออยู่ตรงกลางทิศเหนือ ยามอู่อยู่ตรงกลางทิศใต้...” และ “...พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก หมุนวนไปทางทิศใต้ แบ่งเป็น 6 ช่วงเวลา คือ เหม่า (卯) เฉิน (辰) ซื่อ (巳) อู่ (午) เว่ย (未) เซิน (申) เป็นยามเช้า จัดเป็นหยาง และเมื่อพระอาทิตย์ตกทางทิศตะวันตก หมุนเวียนไปทางทิศเหนือ แบ่งเป็น 6 ช่วงเวลา คือ โหย่ว (酉) ซวี (戌) ไฮ่ (亥) จื่อ (子) โฉ่ว (丑) อิ่น (寅) เป็นเวลาช่วงเย็น จัดเป็นอิน โดยในระหว่างวันเว่ยซึ่งจะหมุนเวียนอยู่ภายในร่างกาย 50 รอบ ยามเช้าเว่ยซึ่งอยู่ระดับหยางหมุนเวียน 25 รอบ ยามเย็นจะอยู่ที่ระดับอิน หมุนเวียน 25 รอบ...” และยังเชื่อมโยงกับอวัยวะตันทั้งห้า

และเส้นลมปราณทั้ง 12 เส้น ซึ่งการหมุนเวียนนี้ทำให้คนเรานอนในยามกลางคืนและตื่นขึ้นมาในยามเช้า นอกจากนี้ในคัมภีร์หวงตี้เนยจิงยังกล่าวถึงในแต่ละช่วงเวลากับโรค หรืออาการแสดงของอวัยวะที่ทำงานผิดปกติอีกด้วย นี่จึงเป็นที่มาของนาฬิกาชีวภาพของร่างกายของเรา

2. ความสัมพันธ์ของเส้นลมปราณกับนาฬิกาชีวภาพของร่างกายในแต่ละช่วงเวลา^[5,6]

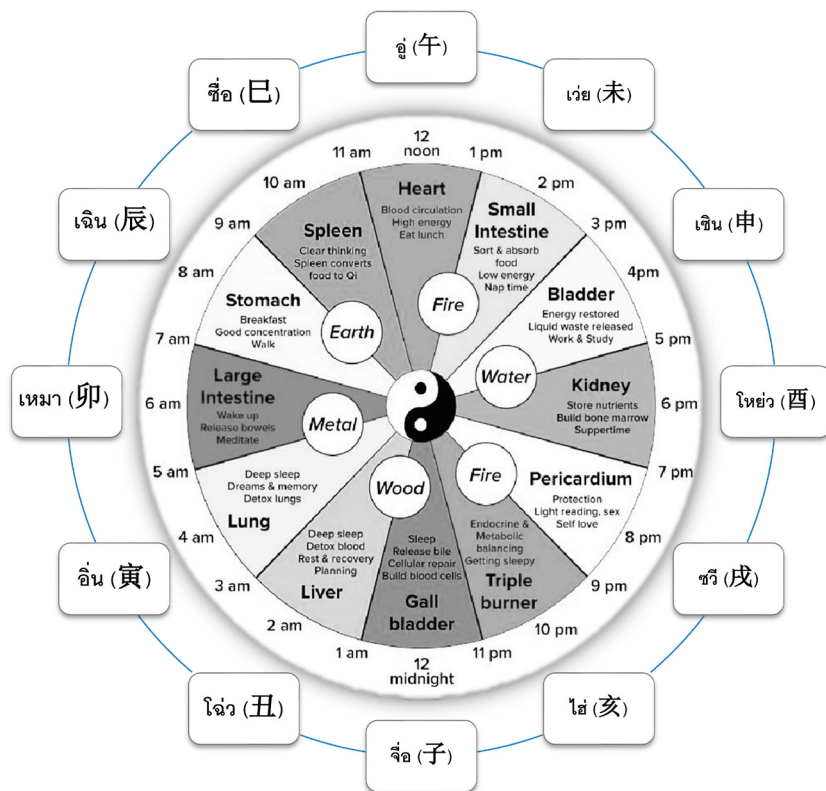
การหมุนเวียนของเส้นลมปราณทั้ง 12 เส้นเริ่มต้นจากเส้นลมปราณมือไท่อินปอด อินและหยางเชื่อมต่อกันตั้งแต่ต้นจนจบ ผ่านจากเส้นลมปราณหนึ่งไปยังเส้นลมปราณหนึ่ง และสิ้นสุดที่เส้นลมปราณเท้าเจี๋ยอินดับ จึงก่อให้เกิดระบบการหมุนเวียนที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งมีครบรอบจะเริ่มต้นหมุนเวียนใหม่อีกครั้ง โดยการหมุนเวียนของเส้นลมปราณจะนำพาชีและเลือดไปหล่อเลี้ยงยังส่วนต่างๆ ทั่วร่างกายได้ หมุนเวียนทั้งเช้าและเย็นทั้งหมด 25 รอบ ในตำราหลังซุฉบฉบับอิงชี่ 《灵枢·营气》กล่าวถึงลำดับการหมุนเวียนของอิงชี่ที่ได้มีการหมุนเวียนไปอยู่ในแต่ละเส้นลมปราณทั้ง 12 เส้นตามช่วงเวลา คือ ยามอินอยู่เส้นลมปราณปอด ยามเหม่าอยู่เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ ยามเฉินอยู่เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร ยามซื่ออยู่เส้นลมปราณม้าม ยามอู่อยู่เส้นลมปราณหัวใจ ยามเว่ยอยู่เส้นลมปราณลำไส้เล็ก ยามเซินอยู่เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ ยามโหย่วอยู่เส้นลมปราณไต เส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจ ยามไฮ่อยู่เส้นลมปราณชานเจียว ยามจื่ออยู่เส้นลมปราณถุงน้ำดี และยามโฉ่วอยู่เส้นลมปราณตับ ซึ่งในแต่ละชั่วโมงและเส้นลมปราณที่เกี่ยวข้องนั้นจะมีความสัมพันธ์กันดังนี้ (ตารางที่ 1 และภาพที่ 1)

2.1 ยามจื่อ (子时)

คือช่วง 23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เส้นลมปราณของถุงน้ำดี (足少阳胆经) ทำงานได้ดีที่สุด ซึ่งถุงน้ำดีเก็บน้ำดีที่ได้จากตับและส่งน้ำดีมาช่วยย่อยไขมันที่ลำไส้เล็ก ตามทฤษฎีของศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่าถุงน้ำดีทำหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจ และยังทำหน้าที่ในการปรับสมดุลการไหลเวียนของอวัยวะตันทั้ง 5 และอวัยวะกลวงทั้ง 6 ในร่างกาย ในคัมภีร์ซุฉบฉบับลิวเจี๋ยจิงเซียงลุน 《素问·六节脏象论》กล่าวไว้ว่า “ทั้งสิบเอ็ดอวัยวะขึ้นอยู่กับถุงน้ำดี” นั้นหมายถึง ถ้าหากถุงน้ำดีทำงานได้เป็นปกติก็จะทำให้อวัยวะต่างๆ ก็เป็นปกติไปด้วย นอกจากนี้ในช่วงของยามจื่อยังเป็นช่วงที่อินที่สูงที่สุด และหยางที่ค่อยๆ ก่อเกิด ดังนั้นยามจื่อ จึงเป็นเวลาที่เราควรจะนอนหลับ ถ้าในยามจื่อเรานอนหลับได้อย่างเต็มที่และเพียงพอ จะทำให้หยางที่ก่อเกิด และเส้นลมปราณของถุงน้ำดีจะทำงานได้เป็นปกติ ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง แจ่มใส

ตารางที่ 1 ตารางแสดงช่วงเวลาและเส้นลมปราณที่เกี่ยวข้องในแต่ละช่วงเวลาของนาฬิกาชีวภาพทั้ง 12 ชั่วโมง

ชั่วโมง	เวลา	ชื่อเรียกเวลาอื่นๆ	เส้นลมปราณที่ทำงาน	กิจกรรมในแต่ละช่วงเวลา
ยามจื่อ (子时)	23:00 - 01:00 น.	เที่ยงคืน (夜半)	เส้นลมปราณถุงน้ำดี	ก่อนยามจื่อต้องเข้านอน
ยามฉุ (丑时)	01:00 - 03:00 น.	ไก่ขัน (鸡鸣)	เส้นลมปราณตับ	ต้องนอนให้หลับสนิท
ยามอิน (寅时)	03:00 - 05:00 น.	รุ่งสาง (平旦)	เส้นลมปราณปอด	หลับลึก
ยามเหม่า (卯时)	05:00 - 07:00 น.	ตะวันฉาย (日出)	เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่	ดื่มน้ำอุ่นช่วยขับถ่ายอุจจาระ
ยามเฉิน (辰时)	07:00 - 09:00 น.	เวลาอาหารเช้า (食时)	เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร	เวลาอาหารเช้า
ยามชื้อ (巳时)	09:00 - 11:00 น.	ช่วงสายใกล้เที่ยง (隅中)	เส้นลมปราณม้าม	ขยับเคลื่อนไหวทำกิจกรรม
ยามอู่ (午时)	11:00 - 13:00 น.	เที่ยงวัน (日中)	เส้นลมปราณหัวใจ	นอนพักกลางวันสักงีบ
ยามเว่ย (未时)	13:00 - 15:00 น.	บ่ายคล้อย (日昃)	เส้นลมปราณลำไส้เล็ก	ดูดซึมสารอาหารได้ดี
ยามเฉิน (申时)	15:00 - 17:00 น.	ยามเย็น หรือเวลาอาหารเย็น (晡时)	เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ	ดื่มน้ำช่วยขับปัสสาวะ
ยามโหยว (酉时)	17:00 - 19:00 น.	ตะวันตก (日入)	เส้นลมปราณไต	กักเก็บสารจึง ไม่หักโหม
ยามชวี (戌时)	19:00 - 21:00 น.	พลบค่ำ (黄昏)	เส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจ	อารมณ์ดี
ยามไฮ่ (亥时)	21:00 - 23:00 น.	ยามดึกเข้านอน (人定)	เส้นลมปราณซานเจียว	เข้านอน



ภาพที่ 1 เส้นลมปราณกับนาฬิกาชีวภาพทั้ง 12 ชั่วโมง

ได้ตาไม่คล้าเมื่อตื่นมาในตอนเช้า แต่ถ้าหากเรารากตร้าในช่วงกลางคืน ไม่ได้เข้านอนในยามจื่อ ส่งผลให้หยางซี่ก่อเกิดไม่พอ ซี่และเลือดพร่อง เมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้าก็จะรู้สึกง่วงหงาวหาวนอน จ้วเจีย มินงง ไม่แจ่มใส ได้ตาก็จะมีลิดำคล้า ผมหาวหรือผมร่วงได้ง่าย นานวันอาจจะทำให้ไฟจากถุงน้ำดีย้อนกลับขึ้นมาด้านบน (胆火上逆) เป็นให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ คิดมาก กังวล เป็นต้น

2.2 ยามโฉ่ว (丑时)

คือช่วง 01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เส้นลมปราณของตับ (足厥阴肝经) ทำงานได้ดีที่สุด ซึ่งตับจะกำจัดสารพิษในร่างกาย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยการนำมาสังเคราะห์และเก็บสะสมไว้ในรูปไกลโคเจน สร้างน้ำดีมาเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี ศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่า ตับมีหน้าที่เก็บกักเลือด ในช่วงเวลาที่เรานอนหลับสนิท เลือดจะถูกกักเก็บไว้ที่ตับ ทำให้ตับกักเก็บเลือดได้เพียงพอ สารจึงและเลือดเพียงพอไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ตับทำหน้าที่ดูแลการระบายซี่ได้เป็นปกติ นอกจากนี้ยังพบว่าโดยปกติในช่วงเวลา 02.00 น. ร่างกายจะหลั่งเมลาโทนิได้สูงสุด แต่ถ้าหากเรารากตร้าในช่วงกลางคืน ในยามโฉ่วยังไม่ได้เข้านอน ทำให้ตับไม่สามารถกักเก็บเลือดและหน้าที่ตับในการระบายซี่ไม่เป็นปกติ ทำให้เลือดและสารจึงไม่เพียงพอที่จะส่งไปหล่อเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ได้ จึงส่งผลให้เรามีสิหน้าหมองคล้า เกิดกระและจุดดำดำ ตาแห้งพร้ามัว ขาเป็นตะคริว แขนขาไม่มีแรง อารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

2.3 ยามอิ่น (寅时)

คือช่วง 03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เส้นลมปราณของปอด (手太阴肺经) ทำงานได้ดีที่สุด ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนปอดถือเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นลมปราณและศูนย์รวมซี่และเลือด ซึ่งสอดคล้องกับการทำงานของปอดในการแลกเปลี่ยนก๊าซและการส่งก๊าซออกซิเจนไปให้แก่เซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ช่วงเวลานี้ถ้าหากนอนหลับได้ลึก จะทำให้ปอดทำหน้าที่ได้เป็นปกติ สามารถหายใจได้ลึกสุดออกซิเจนเข้าเต็มปอดได้ดีที่สุด ซี่ปอดเพียงพอส่งผลให้เลือดของหัวใจไหลเวียนเป็นปกติ จึงทำให้เรามีใบหน้าทีสดใส ภูมิเลือดผาด รู้สึกสดชื่น แจ่มใส และกระปรีกระเปราเมื่อตื่นนอน ทั้งนี้ ในช่วงเวลาประมาณ 04:00-05:00 น. จะเป็นช่วงที่อุณหภูมิของร่างกายความดัน การเต้นของชีพจรจะลดต่ำลง จึงควรหลีกเลี่ยงสภาวะอากาศเย็นและรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ถ้าหากเรารากตร้าหรือนอนไม่หลับในยามอิ่น จะส่งผลต่อซี่ปอด ทำให้ไฟปอดกำเริบ ส่งผลให้อินปอดพร่องเกิดเป็นเสมหะร้อนได้ สำหรับคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับ

ระบบหายใจหรือปอดมีปัญหา เช่น มีอาการหายใจติดขัด ไอ จาม มีน้ำมูก อาการหอบ เป็นต้น มักจะมีอาการกำเริบในช่วงยามอิ่นนี้ได้

2.4 ยามเหมา (卯时)

คือช่วง 05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ (手阳明大肠经) ทำงานได้ดีที่สุด ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ประตูฟ้าเปิด พระอาทิตย์กำลังขึ้น ช่วงตี 5 จึงควรตื่นนอน และเปิดประตูหน้าต่าง ซึ่งหมายถึง ทวารหนัก หรือลำไส้ใหญ่ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า ปอดและลำไส้ใหญ่มีความสัมพันธ์กันเป็นคู่เปี้ยวหลี่ ถ้าซี่ปอดดีเพียงพอ ลำไส้ใหญ่ก็จะขับเคลื่อนตัวดี ซึ่งลำไส้ใหญ่จะทำหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้อย่างปกติ ดังนั้นในช่วงเวลานี้เราควรจะดื่มน้ำอุ่นเพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายของเราทำงานได้ดีขึ้น ถ้าหากกลางคืนนอนหลับไม่เพียงพอ หรือยังไม่ตื่นนอนในยามเหมานี้จะทำให้ไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้หมด และเกิดสารพิษหรือของเสียสะสมในร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการท้องผูก เป็นริดสีดวง ใบหน้าหมองคล้า และสิได้ง่าย เป็นต้น

2.5 ยามเฉิน (辰时)

คือช่วง 07.00-09.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เส้นลมปราณของกระเพาะอาหาร (足阳明胃经) ทำงานได้ดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า กระเพาะอาหารทำหน้าที่รับอาหาร และกระเพาะอาหารกับม้ามมีความสัมพันธ์เป็นคู่เปี้ยวหลี่กัน ช่วยในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร กระเพาะอาหารชอบความอบอุ่นไม่ชอบความเย็น ดังนั้นในยามเฉินจึงควรรับประทานอาหารเช้า เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายสามารถย่อยอาหารและดูดซึมได้ดีที่สุด และในมือเช้าไม่ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีฤทธิ์เย็น เนื่องจากจะเป็นการทำร้ายหยางซี่ ส่งผลให้กระเพาะอาหารและม้ามอ่อนแอได้ง่าย การย่อยและดูดซึมสารอาหารจะทำได้ไม่ดี ซี่และเลือดติดขัดได้ง่าย หากเรารับประทานอาหารอย่างพอเหมาะและเหมาะสม เคี้ยวอาหารช้าๆ และละเอียด จะทำให้การย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารได้ดี ซี่และเลือดสร้างเพียงพอ ส่งสารจึงไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ภายในร่างกายได้อย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกายของเราสดชื่น กระปรีกระเปรา รู้สึกมีพลัง ไม่อ่อนเพลีย ความจำดี และมีสมาธิ

2.6 ยามซือ (巳时)

คือช่วง 09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เส้นลมปราณของม้าม (足太阴脾经) ทำงานได้ดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า ม้ามทำหน้าที่ควบคุมการย่อยอาหารดูดซึมสารอาหาร แยกแยะของเสีย และคัดเลือกสารอาหาร

ขนส่งไปหล่อเลี้ยงยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ ม้ามยังทำหน้าที่สร้างซีและเลือด ควบคุมกำกับเลือด ควบคุมการครุ่นคิด ควบคุมกล้ามเนื้อและแขนขา ในช่วงยามชี่นี้ร่างกายมักจะมีชีวิตตื่นตัวมากกว่ายามอื่น ๆ ดังนั้น จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การทำงาน ทำกิจกรรม การออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย ตามแดดอ่อนๆ ยามสาย ทำให้ซีม้ามเต็มเปี่ยมและทำหน้าที่ได้เป็นปกติ แขนขาก็จะมีกำลัง กระปรี้กระเปร่า ริมฝีปากแดงเรื่อสดใส ความจำดี ไม่หลงลืมง่าย

2.7 ยามอู่ (午时)

คือช่วง 11.00-13.00 น. เป็นเวลาที่เส้นลมปราณของหัวใจ (手少阴心经) ทำงานได้ดีที่สุด ยามอู่เป็นช่วงเวลาที่ยางซึ่งมากที่สุด และอินซึ่งน้อยที่สุด เป็นเวลาที่อินหยางสลับเวรกันทำหน้าที่ และเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำรุงอินและหยางด้วยการนอน ดังนั้นหลังจากที่รับประทานอาหารเที่ยงแต่พอดี จึงควรนอนพักงีบกลางวัน หรือการหลับพักสายตา ประมาณ 15-30 นาที เพื่อเป็นการบำรุงหัวใจ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า หัวใจควบคุมการไหลเวียนของเลือด และเป็นที่กักเก็บเสน การนอนพักในยามอู่ เป็นการสงบจิตใจ ผ่อนคลายจากความเครียด หลีกเลี่ยงอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจ จึงเป็นการช่วยบำรุงหัวใจ ให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อน และรักษาความสมดุลของร่างกาย หลังจากที่ได้จับหลับจะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นในช่วงบ่าย

2.8 ยามเว่ย (未时)

คือช่วง 13.00-15.00 น. เป็นเวลาที่เส้นลมปราณของลำไส้เล็ก (手太阳小肠经) ทำงานได้ดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีน มองว่า ลำไส้เล็กทำหน้าที่รับอาหารมาจากกระเพาะอาหาร ช่วยดูดซึมสารอาหารและสารน้ำที่จำเป็นส่งต่อไปให้ม้าม แยกกากอาหารหรือของเสียส่งต่อไปยังลำไส้ใหญ่ ส่วนน้ำส่งออกไปที่กระเพาะปัสสาวะ ในยามเว่ยนี้จะเป็นช่วงเวลาที่ลำไส้เล็กทำงานได้ดีที่สุด จึงควรงดการกินอาหารทุกประเภทเพื่อให้ลำไส้เล็กสามารถทำงานได้เป็นปกติ หากในช่วงยามอู่ไม่ได้รับประทานอาหาร จะทำให้ลำไส้เล็กไม่สามารถขนส่งสารอาหารและน้ำไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ ซีและเลือดจึงไม่เพียงพอ ส่งผลให้รู้สึกอ่อนเพลียไม่สดชื่น สมองอ่อนล้า จดจำไม่ได้

2.9 ยามเฉิน (申时)

คือช่วง 15.00-17.00 น. เป็นเวลาที่เส้นลมปราณของกระเพาะปัสสาวะ (足太阳膀胱经) ทำงานได้ดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า กระเพาะปัสสาวะมีหน้าที่ในการกักเก็บสารน้ำและสารจินเย่ สารน้ำจะถูกขับออก

ส่วนสารจินเย่จะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นในยามเฉินถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด ในการดื่ม น้ำ เพื่อกระตุ้นการขับของเสียออกจากปัสสาวะ หรือออกกำลังกายทำให้เหงื่อออก แต่ก็ไม่ควรออกกำลังกายหนักจนเกินไป ในช่วงยามเฉินเป็นช่วงที่ยางเริ่มลดลง และเตรียมสู่ช่วงอิน จึงควรเป็นการออกกำลังกายเบาๆ ซ้ำๆ เช่น การรำไทเก็ก การรำปาด่วนจิน เป็นต้น เพื่อช่วยในการขับของเสียออกจากร่างกาย

2.10 ยามโหย่ว (酉时)

คือช่วง 17.00-19.00 น. เป็นเวลาที่เส้นลมปราณของไต (足少阴肾经) ทำงานได้ดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า ไตจะเก็บสะสมสารจิงซี ซึ่งเป็นสารที่มีมาแต่กำเนิด ไตควบคุมกระดูกและการสร้างไขกระดูก ในยามโหย่วเป็นช่วงที่เปลี่ยนแปลงจากหยางซึ่งเป็นช่วงอินซี จึงควรอยู่ในความสงบเพื่อให้ไตสามารถกักเก็บสารจิงซี ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่หักโหมเกินไป หรือการออกกำลังกายที่ทำให้เหงื่อออกมากเกินไป รวมทั้งหลีกเลี่ยงความหนาวเย็นซึ่งจะเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ไม่รับประทานอาหารอึดจนเกินไป หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเค็มจัด ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของไตได้

2.11 ยามซวี (戌时)

คือช่วง 19.00-21.00 น. เป็นเวลาที่เส้นลมปราณของเยื่อหุ้มหัวใจ (手厥阴心包经) ทำงานได้ดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า เยื่อหุ้มหัวใจทำหน้าที่ปกป้องหัวใจ ปกป้องการรุกรานจากภายนอก คัมภีร์ซูเหินฉบับหลังหลานมีเตียนลุ่น 《素问·灵兰秘典论》กล่าวว่า “ตันจง (膻中) เป็นผู้บัญชาการ ควบคุมอารมณ์ความสุข” หมายถึง ตันจงควบคุมกำกับซี และเป็นที่อยู่ของเยื่อหุ้มหัวใจ หากอารมณ์ดี มีความสุข ก็จะทำให้ชีหลุนเวียนสะดวกเป็นปกติ ทางกลับกันหากซีติดขัด ก็จะทำให้จิตใจ ซุนมัว หงุดหงิดใจ ดังนั้นยามซวีจึงไม่ควรรับประทานอาหารเย็นจนอึดแน่นเกินไป และหลังอาหารเย็นเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน และเราควรรักษาอารมณ์ของเราให้ดีอยู่เสมอเพื่อเป็นการผ่อนคลาย โดยสามารถฟังเพลง หรือจะอ่านหนังสือ เพราะเป็นช่วงที่มีสมาธิที่สุด ดังนั้นจึงนับว่า ยามซวีเป็นช่วงเวลาเพื่อการพักผ่อนและเตรียมตัวสำหรับการนอนหลับ

2.12 ยามไฮ่ (亥时)

คือช่วง 21.00-23.00 น. เป็นเวลาที่เส้นลมปราณซานเจียว (手少阳三焦经) ทำงานได้ดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า ซานเจียวจะทำหน้าที่เป็นทางผ่านของซีและเลือด ลำเลียงสารอาหารและน้ำ เกี่ยวข้องกับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ซึ่งซานเจียว

ประกอบไปด้วยช่วงเจียว คือส่วนบนมีระบบหายใจ (หัวใจ และปอด) จงเจียว คือ ส่วนกลางมีระบบย่อยอาหาร (กระเพาะอาหาร ม้าม และตับ) และ เซียเจียวคือส่วนล่างมีระบบขับถ่าย (ไต กระเพาะปัสสาวะ และลำไส้เล็ก) ถ้าหากเราเข้านอนในยามไฮ จะทำให้ซานเจียวทำงานได้อย่างเป็นปกติ ส่งผลให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเป็นปกติ ร่างกายได้พักผ่อนและได้รับการบำรุงอย่างเต็มที่

unสรุป

ตามความสัมพันธ์ระหว่างเส้นลมปราณและช่วงเวลา 12 ชั่วโมง ถือว่าเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของทฤษฎีการแพทย์แผนจีน ซึ่งสะท้อนแนวคิดถึงความกลมกลืนของร่างกายมนุษย์และธรรมชาติ จากความสัมพันธ์ดังกล่าวจึงทำให้เกิดเป็นนาฬิกาชีวภาพของร่างกายมนุษย์เราตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทางคลินิกได้ ทั้งด้านการวินิจฉัยและการรักษา ทำให้การรักษา มีความแม่นยำและมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งการที่เราเข้าใจถึงจังหวะชีวิต หรือนาฬิกาชีวภาพของร่างกายนั้น จะช่วยให้เราสามารถป้องกันดูแลสุขภาพของตนเองได้ และยังเป็นพื้นฐานของแพทย์แผนจีนสำหรับการให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพประจำวันของผู้ป่วย ในการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต การทำกิจกรรมต่างๆ การพักผ่อน รับประทานอาหาร และออกกำลังกายให้ดีขึ้นและเหมาะสม เพื่อป้องกันโรคและดูแลรักษาให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

References

1. Academic and Planning Division, Academic and Knowledge Base Group, Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. Thai public health report on Thai traditional medicine, indigenous medicine and alternative medicine 2017-2020. Bangkok: Comma Design & Print; 2020. (in Thai)
2. Ren QL. Common knowledge about Chinese culture. Xi-an: Shaanxi Normal University General Publishing House; 2015. (in Chinese)
3. Lin CY. Three quarters past of Wu hour — ancient China's time system. Science Development. 2007;95(420);58-63. (in Chinese)
4. Chantaranon P, Sudmuk C. Telling time in Mandarin in Singapore part 1-3 [Internet]. 2014 [cited 2024 Jun 7]. Available from: http://legacy.orst.go.th/?page_id=16277 (in Thai)
5. Huachiew TCM Clinic. Biological clock: Yang Sheng's health tips. 1st ed. Bangkok: Good Head Printing & Packaging Group; 2020. (in Thai)
6. Liu GY. Huangdi Neijing twelve-hour health preservation method. Xi-an: Fourth Military Medical University Press; 2010. (in Chinese)