

วิธีการนวดแบบจีน: การสร้างเสริมสุขภาพในเด็ก

Way of Chinese massage: health promotion in children

บทความวิชาการ

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 40 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม) 2560

Volume 40 No.1 (January-March) 2017

ชลิดา ธนัทธีรกุล Ph.D.* จันทนา ตั้งวรวงศ์ชัย Ph.D.**

นิลาวรรณ ธนัทธีรกุล Ph.D.* นิกา อังศุภากร MNS.* นันนารีน ทิพย์วรสร์ MNS.***

Chalida Thanattheerakul Ph.D.* Jintana Tangvoraphonkchai Ph.D.**

Nilawan Chantapreeda Ph.D.* Nipa Aungsupakorn MNS.* Nunnarin Theekhawiwat MNS.***

บทคัดย่อ

การสัมผัสเป็นจุดแรกแห่งการพัฒนาวิธีการรับรู้ของประสาทต่างๆ และถือว่าเป็นประสาทสัมผัสที่มีการพัฒนามากที่สุดในประสาทสัมผัสทั้ง 5 การสัมผัสเด็กด้วยความรักและความอบอุ่นส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก การนวดตัวเป็นวิธีการดูแลเด็กมานานนับพันปี นอกจากจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แข็งตึงแล้ว ยังช่วยสร้างพลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากขึ้น ทำให้สามารถทนน้ำหนักและประคับประคองร่างกายให้เหยียดตรงเพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อต่อ ร่างกายสามารถบิดงอเคลื่อนไหวไปมาได้ ก่อให้เกิดความสมดุลในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย ตลอดจนกระตุ้นระบบการหมุนเวียนของเหลวในส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังช่วยบรรเทาอาการจากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับเด็กด้วย

วิธีการนวดแบบจีน นับเป็นศาสตร์ที่มีประวัติอันยาวนานและเป็นความรู้ใหม่สำหรับบริบทไทย การนวดจีนถูกนำมาใช้ในการรักษาและบรรเทาอาการกันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลกจนได้รับการยอมรับว่าเป็นทางเลือกหนึ่งที่นำมาใช้ในการรักษา จัดได้ว่าเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษาเรียนรู้ สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น เห็นความสำคัญในศาสตร์นี้ จึงได้จัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “Chinese Infant Massage” ที่คณะพยาบาลศาสตร์ โดยเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญในศาสตร์ดังกล่าว 2 ท่าน คือ Dr. Song Yang และ Ms. Pang Xiufei จาก Guangzhou university of Chinese Medicine ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีความร่วมมือทางการศึกษากับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทความฉบับนี้เกิดขึ้นจากการรวบรวมความรู้ที่ได้รับตลอดการอบรมโดยมุ่งหวังว่าเทคนิคการนวดจีนดังกล่าวจะสามารถเป็นข้อมูลแก่บุคลากรในทีมสุขภาพนำไปปรับใช้กับเด็กเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อไป

คำสำคัญ: วิธีการนวดแบบจีน เด็ก ส่งเสริมสุขภาพ

Abstract

Touch is the first point to develop nerve sensation and highest development. Touch with love and tender will promote growth and development in children. Massage is the way of care in children over thousand years. Furthermore, the benefits of massage are muscle relaxation, including builds the muscle power to enhance the muscle strength. The body balance when movement and promote blood circulation are also benefits for children to relief from any illness.

*Assistant Professor, Child Health Nursing Department, FON, KKU.

**Associate Professor, Child Health Nursing Department, FON, KKU.

***Lecturer, Child Health Nursing Department, FON, KKU.

Way of Chinese massage is the science which has long history but is the new knowledge for Thai context. It has been used for cure and relief symptoms worldwide and be accepted as the choice of therapy. It is interesting to learn, so the Faculty of Nursing at KGU as the collaboration with Guangzhou university of Chinese Medicine, China set the workshop training about “Chinese Infant Massage”. The Key speakers were Dr. Song Yang and Ms.Pang Xiufei.

This academic journal is to gather knowledge which covers the part of techniques on “Chinese massage and health promotion in children”. Hopefully, this will provide the information for the health care team for using to promote child health.

keywords: way of Chinese massage, children, health promotion

แนวคิดการนวดจีนในเด็ก

การนวดจีนถูกนำมาใช้เพื่อการรักษาและส่งเสริมพัฒนาการเด็กทารกมานานกว่า 700 ปีแล้วโดยมีพื้นฐานจากการนวดแบบทุยหนา (Tui Na) โดยมีแนวคิดเรื่องพลังชี่ อันเป็นพลังการกระตุ้นและไหลเวียนอยู่ภายในสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต¹ การนวดจีนในเด็ก ในการรักษาหรือเพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพในเด็กนั้น เกิดจากการจัดกระทำด้วยมือ (hand manipulation) ของผู้ปฏิบัติการที่ผ่านการฝึกเกี่ยวกับจุดนวด วิธีการนวดซึ่งอาจเป็นแพทย์ พยาบาล หรือแม้แต่ผู้ปกครองของเด็กก็สามารถกระทำได้ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้ร่างกายเด็กสามารถปรับการทำงานที่ของอวัยวะต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ และเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากโรคต่างๆ

บทความฉบับนี้กล่าวถึง การนวดในเด็กที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายและสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค โดยเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันภาวะเจ็บป่วยและส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพที่ดี ในเด็กซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการกำลังดำเนินอย่างต่อเนื่องนั้น การทำงานที่ของอวัยวะต่างๆ ในเด็กยังไม่สมบูรณ์ ดังนั้นจึงมีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคของเด็ก ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอและมีแนวโน้มติดเชืโรคเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่

การนวดโดยเลือกจุดที่เหมาะสมจะเป็นการ

ช่วยให้ร่างกายของเด็กเข้าสู่ภาวะสมดุลโดยการนวดจุดต่างๆ ของร่างกายเด็กจะส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือด การไหลของพลังชีวิตที่เรียกว่าพลังชี่ (qi) พลังหยินและหยาง (yin and yang) ความเย็นและความร้อน (cold and hot) ภาวะขาดและภาวะเกิน (deficiency and excess) เหล่านี้เกิดการปรับสมดุล นอกจากนี้การนวดยังสามารถเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองได้เพิ่มขึ้น มีผลให้พัฒนาการทางสมองของเด็กก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น โดยเชื่อว่าการนวดสามารถส่งเสริมสติปัญญา ความฉลาดและนำสู่การมีสุขภาพดีโดยรวม^{2,3,4}

หลักสำคัญในการเตรียมความพร้อมของผู้ทำการนวด

การนวดในเด็ก ผู้ทำการนวดอาจเป็นผู้ปกครองหรือเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ สิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมของผู้นวดมีดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น
2. ทำมือให้อุ่น
3. ผู้เป็นโรคผิวหนังห้ามนวดเด็ก
4. ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม อย่าให้

ถูกอากาศเย็น ห้องที่ทำการนวดไม่ควรมีลมโกรก เพราะเด็กอาจมีการเปิดผ้าในบางส่วนของร่างกาย แต่สถานที่ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก

5. หากเด็กมีผิวแห้งอาจลงโลชั่นบริเวณที่ทำการนวด หรือในบางรายอาจทาแป้งฝุ่นหรือแป้งข้าวโพดบางๆ เพื่อให้การนวดราบรื่นเด็กรู้สึกสบายตัว

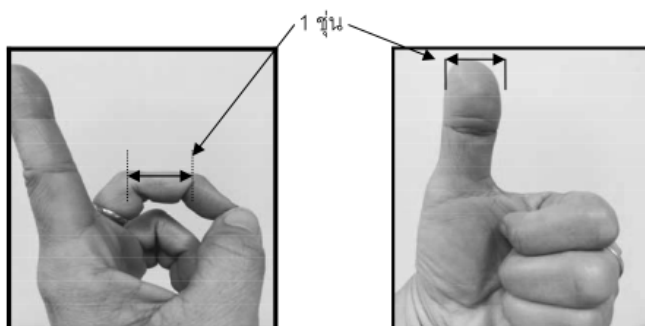
6. นวดตามจำนวนครั้งที่กำหนด
7. การนวดต้องนวดจากบนลงล่าง ทำเรียงกันไปตามศีรษะใบหน้าหน้าอก ท้องหลังเอว จนถึงเท้า ในกรณีที่เด็กไม่ชอบให้นวดบางตำแหน่ง อาจเริ่มจากบริเวณที่เด็กชอบก่อนก็ได้
8. นวดอย่างมีจังหวะจะโคน หาดำแหน่งจุดกดที่ถูกต้องจะดีที่สุดแต่ถ้าทำไม่ได้ก็ขอให้ทราบตำแหน่งนั้นคร่าวๆ ได้
9. เด็กที่เด็กนอนหรือนั่งไม่ควรนวดหรือเข้านอน
10. ควรกระทำด้วยความนุ่มนวล ด้วยความรัก พุดคุยยิ้มแย้มกับเด็กขณะนวดหรือเปิดเพลงเบาๆ
11. อย่าอาบน้ำให้เด็กทันทีหลังนวดเสร็จ

เทคนิคการนวด

การนวดแบบยูนานมีลักษณะ 3 แบบ ได้แก่ การถู การนวด และการบีบ ซึ่งการถูจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย อบอุ่น พลังชีวิตเคลื่อนตัว และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต การนวดช่วยให้การไหลเวียนของชีวิตขึ้นและซึมผ่านเนื้อเยื่อได้ผิวหนังได้ดีขึ้น ส่วนการบีบจะช่วยให้ชีวิตเคลื่อนตัวและกระตุ้นให้เนื้อเยื่อใหม่แข็งแรงขึ้น¹ นอกจากนี้ยังมีการนวดในลักษณะที่เฉพาะ ซึ่ง

มีศัพท์เทคนิคใช้เรียกแตกต่างกันไปตามลักษณะของการนวด ประกอบด้วย²

1. การนวดกดคลึงจุดเป็นลักษณะการนวดโดยใช้นิ้วที่ถนัดของผู้ทำการนวดวางลงตรงจุดนวดและคลึงเป็นวงกลม เรียกเทคนิคนี้ว่า “circularly kneading”
 2. การนวดในรูปแบบการเคาะ โดยใช้กลางหรือข้อแรกของนิ้วชี้เคาะที่จุดนวดนั้นๆ
 3. การนวดเป็นในรูปแบบการลูบ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือลูบเร็วๆ ในจุดนวดนั้นๆ
 4. การนวดโดยใช้ฝ่ามือถูตามทิศทาง โดยใช้ฝ่ามือวางที่ตำแหน่งนั้นๆ แล้วถูตามทิศทางที่ระบุ เช่น จากบนลงล่าง
 5. การนวดในลักษณะคล้ายการจับผ้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลางของทั้ง 2 มือหยิบเนื้อในลักษณะคล้ายจับผ้าโดยทำในทิศทางจากหนึ่งไปหาอีกจุดหนึ่ง อาจใช้ร่วมกับใช้เทคนิค pinch 3 and lift 1 คือ หนีบ 3 ครั้ง แล้วดึงเนื้อมือ 1 ครั้ง
- นอกจากนี้สิ่งที่ควรทราบคือการวัดระยะทางเพื่อหาจุดนวด ซึ่งเรียกว่า ชุ่น มีการวัดระยะทางโดยระยะทาง 1 ชุ่น เท่ากับความกว้างของข้อกลางที่นิ้วกลางของผู้ป่วย หรือ เท่ากับความกว้างของนิ้วหัวแม่มือของผู้ป่วย ดัง ภาพ ก. และ ข.



ภาพ ก.

ภาพ ข.

จุดนวดและวิธีการนวด

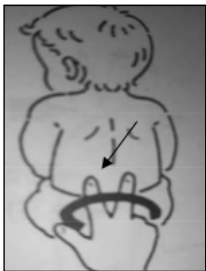
เนื้อหาในส่วนนี้จึงกล่าวครอบคลุมถึงการนวดในเด็กเพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพที่ดีแก่เด็ก โดยประกอบด้วย 5 ส่วนหลักได้แก่³

1. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของสมองและพัฒนาความฉลาด
2. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อและกระเพาะอาหาร

3. วิธีการนวดเพื่อรักษาสมดุลของจิตใจ
4. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของปอดและปรับสมดุลของพลังชี่
5. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของตับและปรับสมดุลของพลังชี่
1. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของสมองและพัฒนาความฉลาด

ปกติแล้วสมองของเด็กจะมีการพัฒนาเร็วที่สุดในช่วงอายุ 1-3 ปี โดยสมองจะพัฒนาสมบูรณ์เป็นส่วนใหญ่เมื่ออายุเข้าขวบปีที่ 3 การนวดในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 3 ขวบจึงสามารถกระทำได้เพื่อช่วยให้สมองของเด็กพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการกระตุ้นความฉลาดได้อีกด้วย

วิธีการนวด

จุด	ตำแหน่ง	วิธีการ
จุดเอ๋อหม่า หรือจุดข้างหม่าหรือจุดเอ๋อเหรินข้างหม่า (erma or shangma)	หลังมือที่ร่องระหว่างนิ้วก้อยและนิ้วนาง  ภาพจากหลอเจี้ยนหมิง, 2531: หน้า 82. ⁵	นวดคลึงจุดด้วยนิ้วที่ถนัดนาน 10 นาที
จุดเซินจิง (shenjing)	พื้นที่ปลายนิ้วก้อยด้านในฝ่ามือ  ภาพจาก Mercati, 2546: หน้า 32.	นวดคลึงนาน 5 นาที
จุดเซินชู (shenshu)	มี 2 จุดห่างจากแนวกระดูกสันหลังข้างละ 1.5 ชู่นในแกน y และอยู่ที่ระดับกระดูกเอวชั้นที่ 2 (L2)* ในแกน X *L4 ตรงกับกระดูกสะโพก ดังนั้นจุดระดับ L2 นี้จะอยู่สูงขยับขึ้นไปเล็กน้อย  ภาพจากหลอเจี้ยนหมิง, 2531: หน้า 82. ⁵	นวดคลึงทั้ง 2 จุดนี้ด้วยนิ้วชี้และนิ้วกลางนาน 5 นาที

จุดนวดทั้ง 3 จุดในข้างต้นนี้ประกอบด้วย 2 จุดที่มือและ อีก 1 จุดที่ด้านหลังของลำตัว การนวดเป็นวิธีการนวดที่ง่ายใช้การนวดคลึงจุดโดยเพียงทำในจุดนั้น ๆ ในระยะเวลาที่กำหนด จะกระทำจุดใดก่อนก็ได้ ซึ่งจะช่วยพัฒนาสมองและความฉลาดให้แก่เด็กๆ ได้โดยเฉพาะในเด็ก 3 ขวบปีแรก

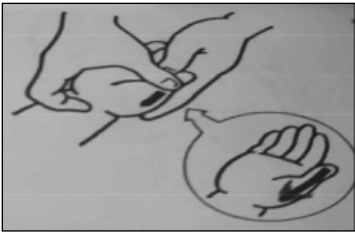
2. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของม้ามและกระเพาะอาหาร

ในทางแพทย์แผนจีนม้ามและกระเพาะอาหารถือเป็นแหล่งกำเนิดของพลังชี และเลือดเนื่องจากสารอาหารต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายจะผ่านการย่อย

และการดูดซึมโดยม้ามและกระเพาะอาหาร ดังนั้นหากสองอวัยวะนี้แข็งแรงก็จะทำให้มีสุขภาพที่ดีและมีพลังชีที่เข้มแข็ง ระบบการไหลเวียนเลือดมีความคล่องตัว และส่งเสริมการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายที่ล้วนมีความสัมพันธ์กับพลังหยินและหยางในร่างกาย (zang-fu organs)

การนวดเพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่ม้ามจะกระตุ้นให้ระบบการทำงานของลำไส้และกระเพาะอาหารมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น สร้างความแข็งแรงเชิงโครงสร้างให้กับร่างกายของเด็กและทำให้เด็กมีการพัฒนาการทางสมองและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดียิ่งขึ้น

วิธีการนวด

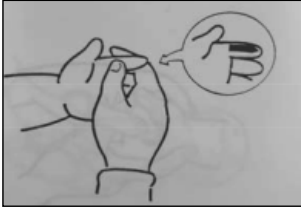
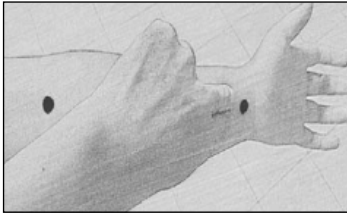
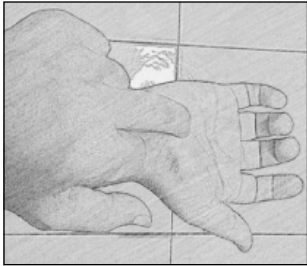
จุด	ตำแหน่ง	วิธีการ
จุดผิงจิง (pijing)	พื้นที่ปลายนิ้วหัวแม่มือด้านในฝ่ามือ  ภาพจากหลอเจี้ยนหมิง, 2531: หน้า 98.³	ใช้นิ้วหัวแม่มือลูบเร็วๆ จากปลายนิ้วไปทางด้านโคนนาน 5 นาที (ลูบในทิศเข้าหาตัว)
จุดฝู (fu)	ท้อง  ภาพจากหลอเจี้ยนหมิง, 2531: หน้า 37.⁵	ลูบวนเบา ๆ ตามเข็มนาฬิกาด้วยฝ่ามือ นาน 5 นาที
จุดจีจู้ (jizhu)	ด้านหลังลำตัวในแนวกระดูกสันหลังลากจากจุดต้าจ้วย (dazhui) ไปถึงจุดก้วยเหว่ย (guiwei) - โดยจุดต้าจ้วยหาจุดนี้จากที่เวลาก้มศีรษะลง จะเห็นจุดที่นูนที่สุด นั่นคือกระดูกคอชั้นที่ 7 (C7) โดยใต้ C7 คือจุดต้าจ้วย อยู่บนแนวกระดูกสันหลัง - จุดก้วยเหว่ยคือจุดที่กระดูกก้นกบ	ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลางของทั้ง 2 มือ หยิบเนื้อในลักษณะคล้ายจับผ้าโดยทำในทิศทางจากจุดก้วยเหว่ยไปหาจุดต้าจ้วย ทำ 3-5 นาทีโดยอาจใช้เทคนิค pinch 3 and lift 1 คือหนีบ 3 ครั้ง แล้วดึงเนื้อมาก 1 ครั้งจะเป็นกระตุ้นได้ดียิ่งขึ้น

จุด	ตำแหน่ง	วิธีการ
	 ภาพจาก Mercati, 2546: หน้า 25.	
จุดจูชานหลี่ (zusanli)	จุดนี้ทำโดยเริ่มจากจุดตูบี่ (dubi) ก่อนซึ่งอยู่ที่ร่องหัวเข่าด้านนอกตัว วัดได้จุดนี้ลงไป 3 ชู้นเป็นแนวแกน x และวางนิ้วกลาง (ความกว้างของนิ้วกลางคือประมาณ 1 ชู้น) ทาบบนกระดูกหน้าแข้งไปทางด้านนอกลำตัวเป็นแนวแกน y จุดตัดระหว่างระหว่าง 2 แกน คือ จุดจูชานหลี่  ภาพจาก Mercati, 2546: หน้า 63.	กดและนวดคลึงที่จุดนาน 3 นาที

จุดนวดทั้ง 4 จุดในข้างต้นนี้ประกอบด้วย 1 จุดที่มีมือ 2 จุดที่ท้องและด้านหลังลำตัวและอีก 1 จุดที่ส่วนขา การนวดเป็นในรูปแบบการลูบ และนวดในลักษณะคล้ายการจีบผ้า และ ใช้การนวดแบบกดและคลึง โดยเพียงทำในจุดนั้น ๆ ในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ม้ามและกระเพาะอาหารทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น

3. วิธีการนวดเพื่อรักษาสมดุลของจิตใจ

ระบบประสาทของเด็กยังอยู่ในช่วงของการพัฒนาที่ยังไม่สมบูรณ์ ดังนั้นจึงไวต่อสิ่งกระตุ้นภายนอก ทำให้เกิดการปรับตัวในทางลบได้ แม้แต่ในเด็กที่ไม่มีปัญหาทางสุขภาพ หากเด็กกำลังหลับหรือเล่นเพลิน ๆ อยู่ แต่ถ้าเด็กได้เห็นหรือกลัวสิ่งแปลกปลอม หรือได้ยินเสียงที่ผิดปกติ เด็กก็จะแสดงอาการตกใจ หรือแม้แต่แสดงอาการชักได้ในเด็กบางราย ดังนั้นการนวดจึงถูกนำมาใช้รักษาเพื่อคลายความกลัวหรือความวิตกกังวลของเด็กได้ เป็นการรักษาให้เกิดความสมดุลของจิตใจเด็กนั่นเอง

วิธีการนวด		
จุด	ตำแหน่ง	วิธีการ
จุดก้านจิง (ganjing)	พื้นที่ปลายนิ้วชี้ด้านในฝ่ามือ  ภาพจากหลอเจียนหมิง, 2531: หน้า 77.⁵	ใช้นิ้วหัวแม่มือลูบเร็ว ๆ จากด้านโคนนิ้วไปหาปลายนิ้ว นาน 5 นาที (ลูบในทิศออกจากตัว)
จุดเทียนเหอฉ่วย (tianheshui)	จุดนี้เป็นเส้นตรงลากจากจุดช่งจินไปยังจุดหงฉื่อ * จุดช่งจิน (zongjin) คือจุดกึ่งกลางของข้อมือ * จุดหงฉื่อ (hongchi) คือจุดตรงกลางข้อพับด้านใน ซึ่งคลำดูจะพบเอ็นให้ขยับเล็กน้อยมาทางลำตัว จุดนั้นคือจุดหงฉื่อ 	ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางลูบจากจุดช่งจินที่ข้อมือขึ้นไปจุดหงฉื่อนาน 5 นาที
จุดเสี่ยวเทียนซิน (xiaotianxin)	ร่องเล็ก ๆ ระหว่างเนินใหญ่และเนินเล็กในฝ่ามือ 	ใช้ปลายนิ้วกลางหรือข้อแรกของนิ้วชี้เคาะที่จุด 100-150 ครั้ง
จุดฝ่าจิง ก้านจิง ชิงจิง เฟยจิง และ เซ็นจิง	จุดที่ปลายนิ้วด้านในฝ่ามือของนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อยตามลำดับ ของทั้ง 2 มือคือ 10 นิ้วนั่นเอง	นวดคลึงปลายนิ้วทั้ง 10 นี้นาน 2 นาที
กระหม่อมหน้า	ส่วนกระหม่อมด้านหน้าที่ศีรษะ 	ลูบเป็นวงกลมเบา ๆ ด้วยนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางนาน 2 นาที

จุดนวดทั้ง 5 จุดในส่วนนี้ประกอบด้วย 4 จุดที่มือและ 1 จุดที่ศีรษะ การนวดเป็นในรูปแบบ การลูบ การเคาะ และนวดคลึง โดยเพียงทำในจุดนั้นๆ ในระยะเวลาที่กำหนด มีเพียงจุดเสี้ยวเทียนซันที่ใช้ จำนวนครั้งเป็นตัวกำหนดว่าควรทำนานเพียงใด การนวดทั้ง 5 จุดนี้จะส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนาทางอารมณ์ที่เหมาะสมและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้อย่างเหมาะสม เต็มโตเป็นเด็กอารมณ์ดี

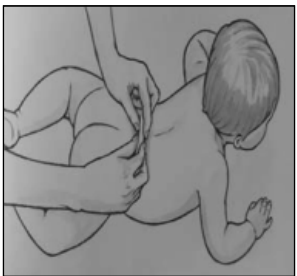
4. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของปอดและปรับสมดุลของพลังชี

เด็กมีโอกาสนในการติดเชื้อของทางเดินหายใจได้ง่าย เนื่องจากการพัฒนาของปอดในเด็กยังไม่สมบูรณ์ กลไกในการป้องกันสิ่งแปลกปลอมและการพัฒนาทางกายวิภาคและหน้าที่ของปอดที่ยังไม่สมบูรณ์เป็นผลให้เชื้อโรคจุลชีพเด็กได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ นอกจากนี้ส่วนหนึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการที่เด็กได้รับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่นสภาพอากาศที่มากกระทบ เช่น ลมและความเย็น เป็นสาเหตุให้เกิดอาการไข้หวัด ไอ ปอดอักเสบ และหอบหืด เป็นต้น ซึ่งการนวดจึงมีความสำคัญในการที่จะช่วยปกป้องปอดของเด็กและช่วยปรับให้ระบบป้องกันแข็งแรงยิ่งขึ้น

วิธีการนวด

จุด	ตำแหน่ง	วิธีการ
จุดเฟยจิง (feijing)	พื้นที่ปลายนิ้วนางในฝ่ามือ 	ใช้นิ้วหัวแม่มือลูบเร็วๆ จากปลายนิ้วนางลงหาด้านโคน นาน 5 นาที (ลูบในทิศเข้าหาตัว)
จุดก้านจิง (ganjing)	พื้นที่ปลายนิ้วชี้ด้านในฝ่ามือ 	ใช้นิ้วหัวแม่มือลูบเร็วๆ จากปลายนิ้วชี้ลงหาด้านโคน นาน 5 นาที (ลูบในทิศเข้าหาตัว)
จุดผิงจิง (pijing) ด้านนอก	พื้นที่ด้านนอกของนิ้วหัวแม่มือ  ภาพจากหล่อเจียนหมิง, 2531: หน้า 46. ⁵	ใช้นิ้วหัวแม่มือลูบเร็วๆ พื้นที่ด้านนอกของนิ้วหัวแม่มือจากปลายนิ้วลงหาด้านโคน นาน 5 นาที (ลูบในทิศเข้าหาตัว)

นอกจากนี้ได้นำเสนอวิธีการเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายในเด็กและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน สามารถกระทำได้โดยวิธีดังนี้

จุด	ตำแหน่ง	วิธีการ
จุดจีจู่ (jizhu)	ด้านหลังลำตัวในแนวกระดูกสันหลังลากจากจุดต้าจ้วย (dazhui) ไปถึงจุดก้วยเหว่ย (guiwei) - โดยจุดต้าจ้วยหาจุดนี้จากที่เวลาก้มศีรษะลง จะเห็นจุดที่นูนที่สุด นั่นคือกระดูกคอชั้นที่ 7 (C7) โดยใต้ C7 คือจุดต้าจ้วยอยู่บนแนวกระดูกสันหลัง - จุดก้วยเหว่ยคือจุดที่กระดูกก้นกบ  ภาพจาก Mercati, 2546: หน้า 25.	ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลางของทั้ง 2 มือ หยิบเนื้อในลักษณะคล้ายจับผ้าโดยทำในทิศทางจากจุดก้วยเหว่ยไปหาจุดต้าจ้วย ทำ 3-5 ครั้ง *จุดนี้สามารถทำได้ทุกวัน
จุดจูซ่านหลี่ (zusanli)	จุดนี้หาโดยเริ่มจากจุดตู๋ปี้ (dubi) ก่อน ซึ่งอยู่ที่ร่องหัวเข่าด้านนอกตัว วัดได้จุดนี้ลงไป 3 ชู้นเป็นแนวแกน x และวางนิ้วกลาง (ความกว้างของนิ้วกลางคือประมาณ 1 ชู้น) ทาบบนกระดูกหน้าแข้งไปทางด้านนอกลำตัวเป็นแนวแกน y จุดตัดระหว่างระหว่าง 2 แกน คือ จุดจูซ่านหลี่  ภาพจาก Mercati, 2546: หน้า 63.	ใช้นิ้วหัวแม่มือ หรือนิ้วกลางกดและนวดคลึงเบา ๆ ที่จุดนาน 10 นาที

จุดนวดเพื่อส่งเสริมการทำงานของปอด ให้สมดุลจะเห็นว่าจุดส่วนใหญ่ที่มีมือถึง 3 จุด โดยเทคนิคที่ใช้จะเป็นการลูบในระยะเวลาที่กำหนด และมีอีก 2 จุดที่เพิ่มเติมคือในส่วนของด้านหลังลำตัวใช้เทคนิคการนวดคล้ายการจับผ้าเพียง 3-5 ครั้ง และอีก

จุดที่ส่วนขาใช้การนวดกดและคลึงในระยะเวลาที่กำหนด ดังแสดงในตารางข้างบน

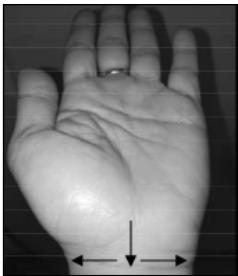
5. วิธีการนวดเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของตับและปรับสมดุลของพลังชี่

ภาวะเจ็บป่วยที่พบได้บ่อยในเด็กโดย

ทั่วไปคือภาวะไข้ และภาวะชักอาจเกิดตามมาเมื่อมีไข้ โดยในทางแพทย์แผนจีนเชื่อว่ามียธิพลมาจากการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับ ทำให้ตับเกิดการทำหน้าที่มากเกินไป และส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของเอ็นและเส้นเลือด

ที่กำลังอยู่ในช่วงของการพัฒนา ดังนั้นหลักในการดูแลจึงต้องดูแลให้ตับได้รับการบำรุง และส่งเสริมให้การไหลของพลังชีวิตที่เรียกว่าพลังชี่มีความแข็งแรง ทำให้ตับสงบและช่วยกำจัดพยาธิสภาพที่อาจเกิดจากลมกระทบตับ โดยใช้การนวดเข้ามาช่วยปรับสมดุล

วิธีการนวด

จุด	ตำแหน่ง	วิธีการ
จุดก้านจิง (ganjing)	พื้นที่ปลายนิ้วชี้ในฝ่ามือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือลูบเร็ว ๆ จากปลายนิ้วชี้ลงหาตัวโคน นาน 5 นาที (ลูบในทิศเข้าหาตัว)
เส้นตำหวงเหวิน	เส้นที่ลากผ่านในแนวข้อมือนิ้วชี้ฝ่ามือจากจุดหยางฉือ (yangchi) ซึ่งอยู่ด้านนิ้วหัวแม่มือ ไปยังจุดอิงฉือ (yingchi) ซึ่งอยู่ด้านนิ้วก้อย 	ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างวางที่จุดกึ่งกลางของเส้นตำหวงเหวิน (คือจุดกึ่งกลางของข้อมือซึ่งก็คือจุดช่งจิง (zhongjin) นั่นเอง) แล้วลูบออกไปด้านข้างในทิศทางแยกจากกันไปที่จุดหยางฉือและอิงฉือพร้อมกัน เรียกเทคนิคนี้ว่าแยกหยินหยาง นาน 5 นาที
จุดฐานจิง (tanzhong)	จุดกึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้ง 2 ข้าง  ภาพจากหลอเจี้ยนหมิง, 2531: หน้า 70. ⁵	ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง วางที่จุดฐานจิง แล้วลูบออกไปที่หัวนมแต่ละด้านในทิศทางแยกจากกันไป นาน 5 นาที
จุดเฉียนเล่ย์ (xielei)	บริเวณสีข้างหรือด้านข้างลำตัวตั้งแต่ใต้รักแร้จนถึงระดับของสะดือในแนวของจุดเทียนชือ (tianshu)* *จุดเทียนชือคือ 2 จุดที่อยู่ห่างจากสะดือ 2 ชู้น**ไปทางด้านซ้ายและขวาของสะดือ 	ใช้ฝ่ามืออุ้งบริเวณสีข้างทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน จากด้านบนลงด้านล่างนาน 5 นาที

จุดนวดเพื่อส่งเสริมการทำงานของตับ ให้สมดุลจะเห็นว่ามีจุดที่มือ 2 จุด จุดที่หน้าอก 1 จุด โดยเทคนิคที่ใช้จะเป็นการลูบในระยะเวลาที่กำหนด และจุดด้านข้างที่ลำตัวใช้ฝ่ามือถูตามทิศทางที่แสดงในตารางข้างบน

บทสรุป

บทความนี้ได้มีการรวบรวมเทคนิคการนวด วิธีจีนที่เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพหรือคุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปใช้นวดในเด็กได้เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง จุดที่ใช้จุดเป็นจุดที่สามารถหาได้ง่ายและปลอดภัยต่อการนวด สามารถกระทำได้เป็นประจำ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมความผูกพันและสร้างสายใยระหว่างเด็กกับผู้ดูแลได้เป็นอย่างดี

References

1. Mercati M. Tui Na massage. Translated by Chawakitjaroen M. Bangkok: M. Se-Education Public company limited; 2003. (in Thai)
2. Yang S., Xiufei P. Workshop papers training on “Chinese Infant massage”, March 31 –April 4, 2014.FON, KKU.
3. Puapunpong T, Theunnadee S, Vatanasapt P. Effect of mothers’ infant massage combined with lullaby singing program on growth and total sleep time of infants. Journal of Nursing Science & Health 2015; 38(1): 53–62.
4. Worakitpulponk P, Khankin P, Hensangwilai K, Phungmali A. Effect of an infant massage training program on knowledge of caregivers. Journal of Nursing Science & Health 2009; 32(3): 59–68.
5. Lau Jian Ming. Massage for child health. Translated by Ratanamunkasem A. Bangkok: Nanme company limited; 1988. (in Thai)