

## ศาสตร์แห่งการฝังเข็มกับ การชะลอวัย

พันเอก นายแพทย์ โชคชัย ขวัญพิชิต วว. เวชศาสตร์ป้องกัน , อว.เวชศาสตร์ครอบครัว , ป.แพทย์ฝังเข็ม

การฝังเข็มเป็นศาสตร์การรักษาโรคดั้งเดิมจากประเทศจีน มีประวัติยาวนานกว่า 5,000 ปี และได้มีการพัฒนาต่อยอดในหลายๆประเทศ ระบบการแพทย์และสาธารณสุขของไทยในปัจจุบันให้การยอมรับศาสตร์การแพทย์ทางเลือกหลายประการว่าสามารถนำมาใช้รักษาผู้ป่วยแบบผสมผสานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาทิ สมุนไพรไทย การนวดแผนไทย และ การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine) เป็นต้น

### **การฝังเข็มรักษาโรคได้อย่างไร**

แนวคิดที่ถือเป็นแก่นกลางของการแพทย์แผนโบราณจีนนั้นได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับ "สมดุลแห่งชีวิต" นั่นคือว่า การที่ชีวิตของคน ๆ หนึ่งจะดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขนั้น จะต้องดำรงอยู่ในสภาวะที่สมดุลระหว่างร่างกายของคนผู้นั้นกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และระหว่างระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายของผู้นั้นด้วย หากมีปัจจัยเหตุใดเหตุหนึ่งมาทำลายความสำคัญในการดำรงชีวิตของร่างกายนั้นกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มันจะนำไปสู่การเสียสมดุลของระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย และก็จะทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นมาได้ ในขณะเดียวกัน การเสียสมดุลของระบบอวัยวะภายในร่างกายเองก็จะยิ่งทำให้ร่างกาย ไม่สามารถปรับตัวให้สมดุลกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และหากไม่ได้รับการแก้ไข ชีวิตก็จะถึงจุดดับสิ้นในที่สุด

ตามทฤษฎีการแพทย์จีนนั้น เชื่อว่า ภายในร่างกายของคนเรา จะมีเลือดและลมปราณซึ่งได้รับมาจากพ่อแม่โดยกำเนิด ไหลหมุนเวียนไปตามเส้นลมปราณต่าง ๆ ที่กระจายอยู่ทั่วทั้งร่างกาย เป็นพลังงานผลักดันให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถเคลื่อนไหวทำงานได้ และมีการทำงานที่ประสานสอดคล้องกันเป็นอย่างดี ร่างกายจึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ เมื่อมีเหตุใดเหตุหนึ่งทำให้การไหลเวียนของเลือดลมปราณติดขัด อวัยวะต่าง ๆ ก็จะทำงานผิดปกติไป หากความผิดปกตินี้ไม่สามารถปรับแก้ไขกลับคืนมาได้ ร่างกายก็จะเกิดการเสียสมดุลกับธรรมชาติ แล้วมีอาการของโรคร้ายไข้เจ็บเกิดขึ้น

บรรพบุรุษชาวจีนในยุคโบราณได้ค้นพบว่า การใช้เข็มปักลงไปยังจุดบางตำแหน่งในร่างกาย สามารถกระตุ้นลมปราณให้ไหลเวียนต่อไปได้ โดยไม่ติดขัด จึงทำให้อวัยวะที่ทำงานผิดปกติไปนั้นกลับคืนสู่สภาพปกติ สามารถขจัดปัจจัยที่เป็นอันตรายแก่ร่างกายออกไป จากนั้นความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นก็จะหายไป ซึ่งตามแนวคิดของการแพทย์แผนโบราณจีนนั้น การฝังเข็มมีฤทธิ์ในการรักษาโรค 3 ประการ คือ

1. แก้ไขการไหลเวียนของเลือดลมปราณที่ติดขัด
2. ปรับการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้อยู่ในสมดุล
3. กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยที่เป็นอันตรายออกไปจากร่างกาย

เมื่อปี ค.ศ.1996 องค์การอนามัยโลก ได้จัดประชุมพิเศษขึ้นที่เมืองมิลาน ประเทศอิตาลี เพื่อพิจารณาทบทวนรายชื่อโรคและอาการที่เป็นข้อบ่งชี้สำหรับการฝังเข็มใหม่อีกครั้ง โดยอาศัย

ผลการวิจัยที่มีการจำแนกกลุ่มเปรียบเทียบมาพิจารณาประกอบ ซึ่งสรุปว่าคณะกรรมการยังคงมีความเห็นยืนยันผลของการฝังเข็มว่าสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้ผลจริง โดยมีผลการศึกษายืนยันแน่ชัดมากขึ้น จึงได้เพิ่มเติมรายชื่อโรคและอาการที่เป็นข้อบ่งชี้จากเดิม 40 โรคมาเป็น 64 โรค

เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างสมบูรณ์ จึงขออธิบายเกี่ยวกับศาสตร์การฝังเข็มตามหัวข้อต่างๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้

### 1. ความสัมพันธ์ของ หยิน-หยาง

ทฤษฎีหยิน-หยาง แสดงเนื้อหาสำคัญคือ สรรพสิ่งใดๆ มีสองด้านที่ตรงข้ามกันเสมอ และมีองค์ประกอบย่อยที่มีคุณสมบัติทั้งด้านหยิน และ ด้านหยาง เช่น ขั้วโลกเหนือ – ขั้วโลกใต้ , ความร้อน – ความเย็น , สว่าง - มืด , เคลื่อนไหว - สงบ เป็นต้น

#### หยิน – หยาง มี 2 คุณสมบัติ คือ

ก. หยิน – หยาง มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งกันและกัน ตัวอย่างที่ชัดเจน ได้แก่ ร้อน เป็นเย็น หรือเย็นเป็นร้อน , ภาวะมีการนำสารจำเป็น(Nutrient)-หยิน แปลง เป็นการทำงาน(Function)-หยาง และ การทำงาน(Function)-หยาง สิ้นเคราะห์ทำให้เกิดสารจำเป็น(Nutrient)-หยิน และความสมบูรณ์ของอวัยวะได้ต่อไป

ข. หยิน – หยาง มีการจำแนกต่อไปได้ไม่มีสิ้นสุด หมายถึง เมื่อนำสรรพสิ่งใดๆ มาจำแนก จะพบว่า ภายในหยิน มีหยางเป็นองค์ประกอบ และ ภายในหยาง ก็มี หยินเป็นองค์ประกอบ เป็นเช่นนี้ตั้งแต่สรรพสิ่งที่ใหญ่ระดับ อนันตจักรวาล จนถึงสรรพสิ่งที่เล็กที่สุดด้านบวก, และการแผ่ขยาย

จากคุณสมบัติทั้งสอง หากพิจารณาเป็นภาพกว้าง จะเห็นได้ว่า เมื่อสรรพทุกๆ สิ่งประกอบด้วยสองสิ่งที่ตรงข้ามกัน แต่ก็เปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกัน และก็ยังเป็นองค์ประกอบซึ่งกันและกัน ดังนั้นความดำรงอยู่ (Live) จะมีขึ้น ได้ก็คือ ต้องอยู่อย่างสมดุล(Equilibrium) และเสมอภาค(Equity) เมื่อใดที่สรรพสิ่งย่อยของสรรพสิ่งใหญ่มีการเอนเอียงจากสมดุล ก็จะต้องมีปรากฏการณ์เกิดขึ้นเพื่อรักษาสมดุลหรือความเสมอภาคไว้ ขณะที่มีความสมดุล-ความเสมอภาค หยิน-หยาง จะอยู่ด้วยกัน เป็นองค์ประกอบกัน พึ่งพาอาศัยกัน เปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกัน ในแต่ละขณะ หยิน-หยาง จึงเปลี่ยนแปลงขึ้นลง อยู่เสมอ ซึ่งหากสรรพสิ่งใดๆ ไม่สามารถสร้างสมดุล ให้เกิดขึ้น หรือมีภาวะไม่เสถียร(Unstable) หยิน – หยาง จะแยกออกจากกัน สรรพสิ่งนั้นจะสลาย องค์ประกอบของสรรพสิ่ง จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่งใหม่ๆ ต่อไป ตัวอย่างเช่น อะตอมของธาตุที่เสถียรจะมีระบบสมดุลของโปรตอนและอิเล็กตรอน หากมีการทำลายสมดุล ทำให้มีการสูญเสีย-ลดหรือเพิ่ม ของโปรตอน-อิเล็กตรอน ธาตุชนิดหนึ่งก็จะกลายเป็นธาตุอีกชนิดหนึ่ง อีกตัวอย่างคือ ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะ แต่ละอวัยวะประกอบด้วยเนื้อเยื่อ-เซลล์-จนถึงระดับ โมเลกุล ซึ่งมีการรับอาหาร อากาศ จากภายนอกร่างกาย นำมาแปลงเป็นสารจำเป็น และ พลังงาน การทำงานให้กับร่างกาย โดยอาศัยปรากฏการณ์ต่างๆ ภายในร่างกาย ที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างสมดุล และ

เหมาะสม จนเมื่อใดมีปัจจัยใดๆ(สาเหตุของการเกิดโรค)มากระทำอย่างเฉียบพลัน หรือ อย่าง เร็วรั้ง ปรากฏการณ์การสร้างสมดุล-ความเสมอภาค จะเสื่อมถอยจนถึงจุดที่องค์ประกอบของ ร่างกายทั้งด้านหยิน-หยาง ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ (ความไม่เสถียร - Unstable) นั่นคือจุดจบของ ชีวิตนั้นๆ สสารของร่างกายก็จะถูกย่อยสลาย ถือเป็นการณ์คืนสสารที่ร่างกายนั้นบริโภค ให้คืนสู่ จักรวาล เพื่อกลายเป็นสรรพสิ่งชนิดใหม่ๆ อีกต่อไป

## 2. ทฤษฎีปฏิจาต



ความหมายของทฤษฎีตามชื่อคือ ธาตุทั้ง ๕ กล่าวว่า สรรพสิ่งใดๆในจักรวาล จำแนกตาม คุณลักษณะใหญ่ๆ ได้ ๕ ประเภท และ สรรพสิ่งใดๆ ประกอบด้วยสรรพสิ่งย่อยๆที่มีคุณสมบัติ ๕ ประเภทนี้ คุณลักษณะทั้ง ๕ หรือธาตุทั้ง ๕ คือ ธาตุ ไม้ ไฟ ดิน โลหะ(ทอง) และ น้ำ โดยธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในจักรวาล สามารถแปรเปลี่ยนซึ่งกันและกันได้ มีความสัมพันธ์ต่อกัน อย่างสมดุล เสมอภาค และ ธาตุแต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติพิเศษทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ก. ไม้ มีคุณสมบัติ คือ ความเจริญงอกงาม แผ่กระจาย
- ข. ไฟ มีคุณสมบัติ คือ มีความร้อน ความอบอุ่น ลอยสู่ข้างบน
- ค. ดิน มีคุณสมบัติ คือ เกื้อกูล เป็นผู้ให้กำเนิด มีลักษณะเป็นมารดาแห่งสรรพสิ่ง
- ง. โลหะ(ทอง) มีคุณสมบัติ คือ ความสะอาด เจริญสัจด์ เปลี่ยนแปลง
- จ. น้ำ มีคุณสมบัติ คือ ความชุ่มฉ่ำ ไหลลงสู่ที่ต่ำ เก็บสะสม

คำว่า “สรรพสิ่ง” มีความหมายกว้าง ตั้งแต่ขนาดเล็กที่สุดจนถึงระดับอนันต์ และ ขนาด ใหญ่ที่สุดถึงระดับอนันต์ หรือ หากจำแนกสรรพสิ่งเป็น มนุษย์ และ สิ่งแวดล้อม ก็จะเห็นว่าทุก สรรพสิ่งมีองค์ประกอบเป็นธาตุทั้ง ๕ เช่นกัน และสามารถแปรเปลี่ยนซึ่งกันและกันได้ไม่มีที่ สิ้นสุด ดังนั้น มนุษย์และสิ่งแวดล้อม จึงมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน พึ่งพากัน ควบคุมกัน อย่าง ใกล้ชิด การแปรเปลี่ยนใดๆ ที่เกิดขึ้น แสดงถึงการทำงาน (Function) อันเป็นเหตุของ ปรากฏการณ์ต่างๆ และการแสดงความเป็นนามธรรม ของทั้งมนุษย์ ตลอดจนสิ่งมีชีวิตใดๆ และ สิ่งแวดล้อม นั่นเอง

เมื่อนำสรรพสิ่งที่เป็นที่รู้จักกันดีมาจัดกลุ่มประเภทตามทฤษฎีปัญจธาตุ ได้ดังนี้

ปัญจธาตุ	อวัยวะต้น	อวัยวะกลวง	อวัยวะรับรู้	เนื้อเยื่อ	อารมณ์	เสียง	รส	อากาศ
ไม้	ตับ	ถุงน้ำดี	ตา	เอ็น	โกรธ	ตะโกน	เปรี้ยว	ลม
ไฟ	หัวใจ	ลำไส้เล็ก	ลิ้น	เส้นเลือด	ดีใจ	หัวเราะ	ขม	ร้อน
ดิน	ม้าม	กระเพาะอาหาร	ปาก	กล้ามเนื้อ	ครุ่นคิด (กังวล)	ร้องเพลง	หวาน	ชื้น
โลหะ (ทอง)	ปอด	ลำไส้ใหญ่	จมูก	ผิวหนังขน	เศร้า	ร้องไห้	เผ็ด	แห้ง
น้ำ	ไต	กระเพาะปัสสาวะ	หู	กระดูก	กลัว	คราง	เค็ม	หนาว

คำว่าอวัยวะต้น กับ อวัยวะกลวง นั้นหมายถึง การแบ่งประเภทของอวัยวะตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะภายใน ๑ ชนิด คือ

๑. อวัยวะต้น มีลักษณะเป็นก้อน ต้น มีหน้าที่สร้าง และ สะสม สารจำเป็น และ ลมปราณ ดังนั้นจึงมีลักษณะโดยรวมเป็น หยิน เป็นแกนกลางของอวัยวะภายใน ได้แก่ ตับ หัวใจ ม้าม ปอด ไต

๒. อวัยวะกลวง มีลักษณะเป็นท่อกลวง มีหน้าที่รับอาหารน้ำ ย่อย ดูดซึม ขับถ่าย ของเสีย ดังนั้นจึงมีลักษณะโดยรวมเป็น หยาง ได้แก่ ถุงน้ำดี ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ และ ซานเจียว(โพรงช่องว่างตอนกลางของร่างกายบริเวณ ทรวงอก ช่องท้อง ตอนบน และ ช่องท้องตอนล่าง)

๓. อวัยวะกลวงพิเศษ มีลักษณะเป็นท่อกลวง (หยาง) เหมือนอวัยวะกลวง แต่ทำหน้าที่เก็บสะสมสารจำเป็น และลมปราณ (หยิน) เหมือนอวัยวะต้น ได้แก่ สมอง ไชกระดูก กระดูก เส้นเลือด ถุงน้ำดี มดลูก(อวัยวะสืบพันธุ์)

จะเห็นได้ว่าอวัยวะต้นเป็นแหล่งรวมหยิน มีความจำเป็นหลักเป็นพื้นฐานสำหรับการทำงานโดยรวมทุกระบบ นั่นคือ หากความลึ้มเหลวของการทำงานเกิดขึ้น จะเกิดผลรุนแรงต่อชีวิตมาก ส่วนอวัยวะกลวงมีลักษณะของการเป็นโรงงานย่อยสลาย และรวบรวมของเสียเพื่อขับออกจากร่างกาย และ อวัยวะกลวงพิเศษ จะเป็นแหล่งรวบรวมสารจำเป็น ที่มีมาตั้งแต่แรกกำเนิด โดยที่การเปลี่ยนแปลงจะเป็นในแนวทางเสื่อมถอยลง เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และจะเสื่อมเร็วมากเมื่ออยู่ในวัยผู้สูงอายุ หรือ วัยทอง

เมื่อนำคุณลักษณะของธาตุทั้ง ๕ กับ อวัยวะภายในมาพิจารณาร่วมกัน ทำให้ทราบคุณลักษณะการทำงานของกลุ่มเส้นลมปราณอวัยวะภายในที่สอดคล้องกัน ดังนี้

ตับ - ธาตุไม้ - มีความยืดหยุ่น ซอกซอน เจริญงอกงาม แผ่กระจาย ตับจึงทำให้การไหลเวียนลมปราณมีความราบรื่น เก็บสะสมเลือด ไม่ชอบถูกกดดัน หรือติดขัด

หัวใจ - ธาตุไฟ -ให้ความอบอุ่น ช่วยการทำงานของร่างกาย นำสารจำเป็น ใช้ในการสร้างเลือด

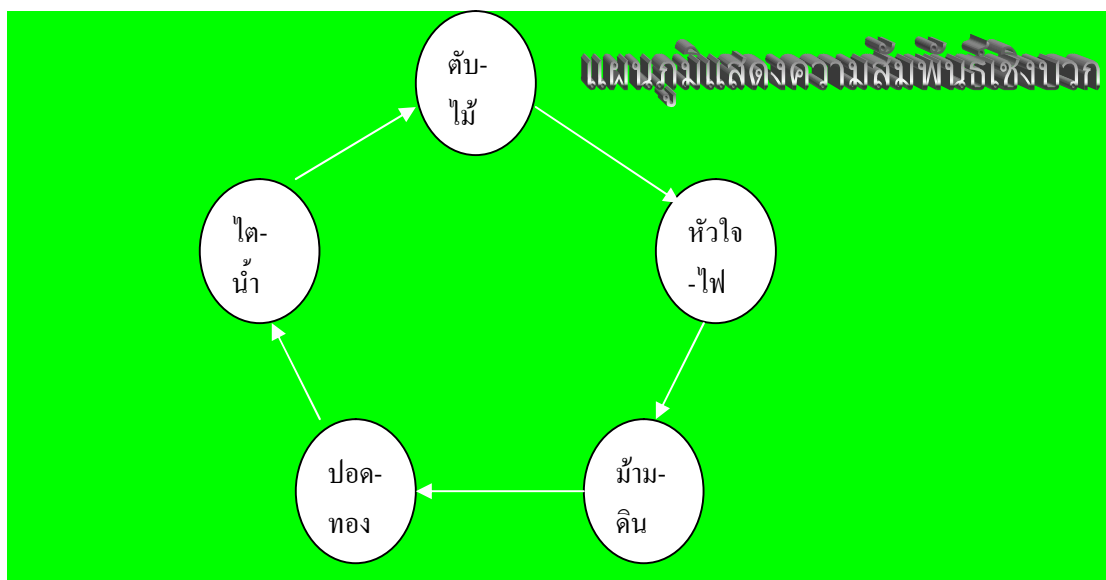
ม้าม - ธาตุดิน - ควบคุมการแปรสภาพอาหาร ทำให้การนำน้ำ อาหาร ไปใช้ประโยชน์ได้โดยสมบูรณ์

ปอด - ธาตุทอง(โลหะ) - หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ - นำสารจำเป็นสร้างเป็นลมปราณ

ไต - ธาตุน้ำ - ควบคุมน้ำในร่างกาย เป็นแหล่งสะสมของสารจำเป็น

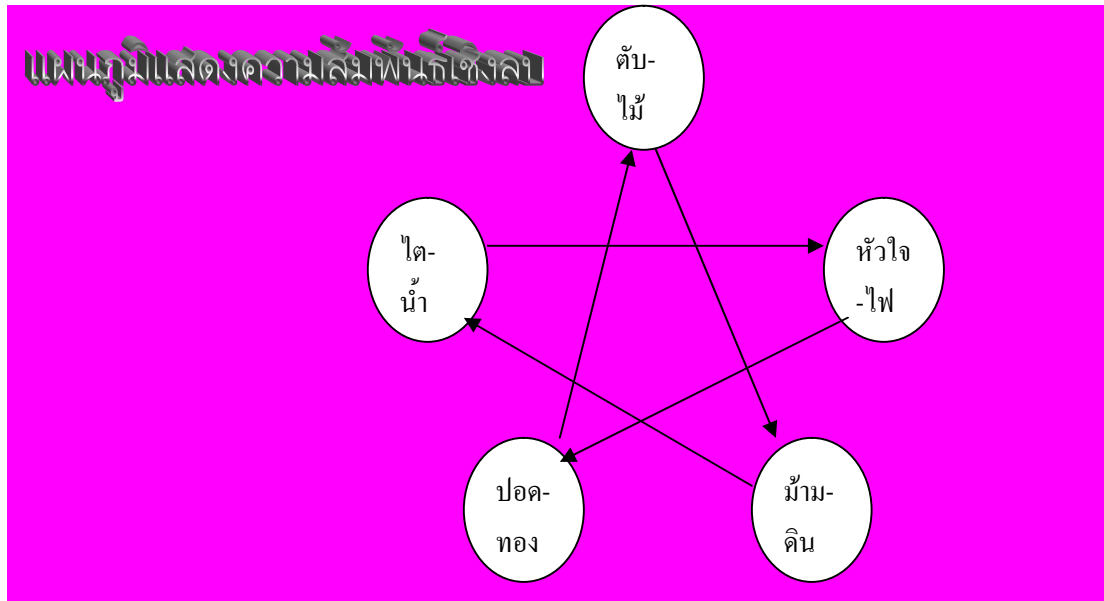
นอกจากนี้ ธาตุทั้ง ๕ ยังมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยมีทั้งความสัมพันธ์แบบพึ่งพา (เชิงบวก) และ แบบควบคุม(เชิงลบ)

ความสัมพันธ์เชิงบวก เช่น ไม้สร้างไฟ หมายถึง ตับ เก็บสะสมเลือด ส่งเลือดให้หัวใจเพื่อสูบฉีดเลือดเลี้ยงร่างกาย ไฟสร้างดิน หมายถึง ความอบอุ่นจากหัวใจช่วยให้ม้ามควบคุมการแปรสภาพอาหารให้มีความปกติ ดินสร้างโลหะ หมายถึง ม้ามแปรสภาพสารอาหาร ร่วมกับปอดใช้ในการสร้างลมปราณ หรืออีกนัยคือให้สร้างและนำพาพลังงานที่บริสุทธิ์ โลหะสร้างน้ำ หมายถึง ลมปราณและพลังงานที่บริสุทธิ์มีความสำคัญต่อการทำงานของไต และ น้ำสร้างไม้ หมายถึง สารจำเป็นที่สะสมที่ไต ใช้ในการสร้างเลือด ซึ่งเก็บสะสมที่ตับ



ความสัมพันธ์เชิงลบ หมายถึงการควบคุมไม่ให้มากเกินไป หรือเป็นการข่ม เช่น น้ำข่มไฟ หมายถึง น้ำจากไตควบคุมไฟหัวใจไม่ให้ร้อนเกินไป ไฟข่มโลหะ หมายถึง ความอบอุ่นจากหัวใจควบคุมการสร้างลมปราณให้มีความเหมาะสม โลหะข่มไม้ หมายถึง ลมปราณจากปอด ควบคุมไม้ให้ตับมีความการทำงาน(มีหยาง)มากเกินไป ไม้ข่มดิน หมายถึง การแผ่ชานของลมปราณจากการทำงานของตับ ควบคุมการแปรสภาพอาหาร ของม้ามให้มีความเหมาะสม ดินข่มน้ำ หมายถึง

ลมปราณสำหรับการแปรสภาพของม้าม ควบคุมไตเกี่ยวกับการไหลเวียนของน้ำ ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม



จากความสัมพันธ์ของอวัยวะตามทฤษฎีปัญจธาตุ จะเห็นได้ว่า การมีความแข็งแรงของร่างกายโดยรวม ย่อมมาจากการทำงานที่สมดุล ทั้งการพึ่งพา การควบคุม อย่างเหมาะสมของทั้งระบบ แต่ในการดำรงชีวิต ตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์ นับเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต มีการรับปัจจัยกระทบจากทั้งภายนอกและภายในอย่างต่อเนื่อง แต่ละครั้งที่มีปัจจัยมากระทบ ย่อมมีการแลกเปลี่ยนสสารระหว่างกัน ทำให้องค์ประกอบย่อยภายในของแต่ละอวัยวะมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนของสมดุล ระบบก็จะสร้างการควบคุมเพื่อปรับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ให้กลับคืนสู่สมดุล จากสมดุลเดิมไปสู่สมดุลใหม่ หากยังคงอยู่ในระดับสมดุล ก็ยังไม่มีอาการเจ็บป่วย จนกระทั่งระบบไม่สามารถปรับสมดุลได้ หรือหากมีปัจจัยกระทบที่รุนแรงรวดเร็ว จนระบบไม่สามารถปรับได้ทัน ก็เป็นเหตุให้เจ็บป่วย หรือรุนแรงถึงชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น หากระบบการแปรสภาพอาหาร(หมายถึง อวัยวะกลุ่ม ม้าม กระเพาะอาหาร) ได้รับปัจจัยภายนอก คือ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม และปัจจัยภายในคืออารมณ์เครียด วิตกกังวล ลมปราณของม้ามอ่อนแอลง การปรับอารมณ์ในด้านของธาตุไฟ คืออารมณ์ดีใจ และ ปรับการรับประทานอาหารให้เหมาะสม จะมีผลให้รู้สึกดีขึ้น ทำให้การทำงานของม้ามดีขึ้น แต่หากความวิตกกังวลยังคงอยู่อย่างเรื้อรัง นานๆเข้าจะเริ่มรู้สึกหายใจไม่เต็มอิ่ม ไม่แข็งแรง ซึ่งแสดงถึงลมปราณปอดเริ่มอ่อนแอ ก็จะส่งผลถึงการควบคุมการทำงานของตับเกี่ยวกับความราบรื่นของการไหลเวียนลมปราณ เมื่อลมปราณไม่ราบรื่น ติดขัด ทำให้มีอาการเกร็งง่าย อีกนัยคือ ในภาวะควบคุม ปอดคดขี่ตับ เมื่อปอดอ่อนแอ ทำให้หยางของตับสูงกว่าปกติ ก็จะส่งผลไปกดขี่ม้ามมากขึ้น ทำให้การแปรสภาพอาหารและน้ำแย่ง ของเสียคั่งค้างในร่างกายมากขึ้น และหยางตับสูง ส่งผลให้ไฟหัวใจเกินร่างกาย

มีความร้อนภายใน จึงมีความรู้สึกระหายน้ำกว่าปกติ แต่จากการที่ไฟหัวใจสูง จะมีผลเชิงบวกกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ในขณะเดียวกัน ไฟหัวใจที่สูงจะส่งผลให้การกดขี่ปอดมากขึ้น ก็คือทำให้ลมปราณยิ่งอ่อนแอลง วงจรนี้จึงมีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย จนทำให้ทุกอวัยวะอ่อนแอลง เมื่อถึงจุดที่ลมปราณของอวัยวะใดๆ ต่ำลงจนถึงขีดที่ไม่สามารถรับความสัมผัสของหยินหยางภายในได้ คือเกิดความล้มเหลวของอวัยวะนั้น(Organ Failure) หากยังไม่ได้แก้ไข หรือแก้ไขไม่ได้ ก็จะลามสู่อวัยวะอื่น (Multiple Organ Failure) ลมปราณอ่อนแอลง จนถึงจุดที่ไม่สามารถคงความสัมผัสหยิน-หยาง ของทั้งระบบร่างกาย หยิน-หยาง แยกจากกัน เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต จากตัวอย่างนี้ วิธีการชะลอวงจร คือ ไม้วิตกกังวล(ปล่อยวาง) หรือ หากความสุข ความดีใจ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมตามวัย นั่นเอง

### 3. สารจำเป็น

คือ ส่วนประกอบจำเป็นพื้นฐานของร่างกาย และ มีความจำเป็นในการดำรงชีวิต กล่าวคือ สารพื้นฐานที่ช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต มีพัฒนาการ และการดำรงชีวิต หมายรวมถึง เลือด ลมปราณ ของเหลวในร่างกาย สารอาหาร อีกความหมาย คือ สิ่งที่เก็บสะสมในไต มีหน้าที่ด้านการสืบพันธุ์ แหล่งที่มาของสารจำเป็นได้มาจาก ๒ แหล่ง คือ

- สารจำเป็นที่สร้างก่อนคลอด ถือเป็นสารจำเป็นของไตแท้ๆ ได้รับการถ่ายทอดจากบิดามารดา เป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นต้นทุน สะสมที่ไต
- สารจำเป็นที่สร้างหลังคลอด มาจากการแปรสภาพอาหารและน้ำ ส่งไปเลี้ยงอวัยวะภายใน ส่วนที่เหลือจะเก็บสะสมที่ไต จะถูกนำออกมาหมุนเวียนหล่อเลี้ยงอวัยวะภายใน เป็นตัวคอยเพิ่มเติมต้นทุนเดิมที่อยู่ในไตให้เต็มอยู่เสมอ

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนจีนอธิบายหน้าที่สารจำเป็นไว้ ๔ ประการ

- ควบคุมการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย
- ควบคุมพัฒนาการทางเพศและความสามารถในการสืบพันธุ์
- สารจำเป็นเปลี่ยนเป็นเลือด และ ลมปราณ ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายเป็นปกติ
- สารจำเป็นช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านโรค

หากพิจารณาความหมายของสารจำเป็น อาจเปรียบได้กับรูปแบบเซลล์ต้นฉบับ (Stem Cell) ซึ่งทุกสิ่งมีชีวิตเป็นผลลัพธ์ของการสืบพันธุ์ มีการปฏิสนธิ ได้เป็นกลุ่มเซลล์ เริ่มต้นเป็นเซลล์ต้นแบบ เซลล์กลุ่มนี้จะกำหนดการดำเนินต่อไป ว่าพัฒนาการของชีวิตนี้เป็นอย่างไร ถ้าเป็นมนุษย์ ก็จะแสดงถึงเพศ สติปัญญา ความสูง รวมไปถึงความสมบูรณ์แข็งแรงของแต่ละอวัยวะ หรือ การแสดงความสามารถ(Vulnerability)ต่อการเจ็บป่วยด้วย ทั้งนี้ในขณะที่เซลล์ต้นแบบมีการพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเป็นร่างกายขึ้น ต้องมีการรับอาหาร น้ำ มีการแปรสภาพ ให้เกิดสารจำเป็นในรูปแบบที่เซลล์ต้นแบบกำหนดขึ้น สำหรับการใช้ในการชีวิตประจำวัน ตามหน้าที่ทั้ง

๔ ประการข้างต้น

ดังนั้นสารจำเป็นที่มีคุณภาพ และเพียงพอจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การจะให้ได้สารจำเป็นที่มีคุณภาพ ขึ้นกับการได้รับส่วนดีจากบิดา-มารดา ร่วมกับการได้รับอาหาร น้ำ อากาศที่มีคุณภาพ และระบบการย่อย ดูดซึม การแปรสภาพ มีความสมบูรณ์ ส่วนความเพียงพอ ขึ้นกับการได้รับอาหาร น้ำ อากาศ ในปริมาณที่เหมาะสม ร่วมกับการใช้สารจำเป็นอย่างถูกต้อง ซึ่งก็คือการไม่ตรากตรำจนเกินไป การพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นต้น

#### 4. ลมปราณ(Qi)

เป็นสิ่งพื้นฐานที่สุดของทุกสรรพสิ่ง อาจกล่าวได้ว่าทุกสรรพสิ่งคือลมปราณ ทั้งนี้เนื่องจากทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะจำแนกองค์ประกอบเป็นหยิน-หยาง หรือ จำแนกเป็นธาตุทั้ง ๕ ก็ล้วนจำแนกได้ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะทุกสรรพสิ่งล้วนมีการแปรเปลี่ยนซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ลมปราณ คือ การแปรเปลี่ยน , ปรากฏการณ์ , การทำหน้าที่ หรือแสดงถึง การมีชีวิตนั่นเอง

**ลมปราณ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับการมีชีวิต กล่าวคือ ไม่มีลมปราณ คือ ไม่มีชีวิต**

ลมปราณในร่างกายมนุษย์ยังประกอบด้วยลมปราณของแต่ละอวัยวะ และ มีการเชื่อมโยงลมปราณของแต่ละอวัยวะด้วยเส้นลมปราณ เส้นลมปราณที่เชื่อมโยงอวัยวะต้นกับภายนอก คือกลุ่มเส้นลมปราณหยิน และ เส้นลมปราณที่เชื่อมโยงอวัยวะกลางกับภายนอก คือกลุ่มเส้นลมปราณหยาง ทิศทางการเดินของเส้นลมปราณหยินจะเคลื่อนที่ขึ้น ส่วนเส้นลมปราณหยางจะเคลื่อนที่ลง โดยให้วาดภาพเป็นรูปคนยืนแบกโลก เส้นลมปราณหยินมักอยู่ด้านใน เส้นลมปราณหยางมักอยู่ด้าน

นอก

จุดจบของเส้นหยินมือ

-ปอด เชื้อหุ้มหัวใจ หัวใจ

จุดเริ่มต้นของเส้นหยางมือ

-ลำไส้ใหญ่ ขานเจียว ลำไส้เล็ก

จุดเริ่มต้นของเส้นหยางเท้า – กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี กระเพาะปัสสาวะ  
จุดจบของเส้นหยางมือ - ลำไส้ใหญ่ ขานเจียว ลำไส้เล็ก

จุดเริ่มต้นเส้นหยินมือ -ปอด เชื้อหุ้มหัวใจ หัวใจ  
จุดสิ้นสุดของเส้นหยินเท้า -ม้าม ตับ ไต

จุดเริ่มต้นของเส้นหยินเท้า – ม้าม ตับ ไต

จุดจบของเส้นหยางเท้า – กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี กระเพาะปัสสาวะ

#### 5. การมีสุขภาพที่ดี (Healthy)

"สุขภาพ" ในปัจจุบันมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ด้วยกันคือ

(1) สุขภาพกาย (2) สุขภาพจิต (3) สุขภาพสังคม และ (4) สุขภาพศีลธรรม

ในมุมมองของแพทย์แผนจีน ยังมีการกล่าวถึงคำว่า “เสิน” ซึ่งมีความสำคัญ

เสิน แปลว่า ความมีชีวิตจิตใจ แสดงออกเป็นภาพโดยรวม รู้สึกได้โดยผู้นั้น ว่ามีชีวิตชีวา มีพลัง



และรู้สึกโดยผู้อื่นที่พบเห็นว่ามีความสุข ดวงตา มีประกาย หากจะพิจารณาให้สอดคล้องกันกับการมีสุขภาพดี ต้องมีที่มาจาก การได้อากาศบริสุทธิ์ การได้รับอาหาร น้ำ อย่างเพียงพอ เหมาะสม โดยระบบร่างกายต้องสามารถนำ อาหาร น้ำ อากาศ ไปใช้ประโยชน์ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มาจาก การอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดี และการดำรงชีวิตที่เหมาะสม ซึ่งก็คือการมีชีวิตอย่างสมดุล เมื่อสุขภาพดี เส้นกี้ดี หรือ เส้นดี สุขภาพก็ดี นั่นเอง

6. **วัยทอง** เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกายในลักษณะเสื่อมถอยหลายประการ ตั้งแต่ ระบบสืบพันธุ์ สมรรถภาพทางเพศ การย่อยอาหาร ความแข็งแรงโดยรวม การปวดเมื่อย ปวดเอว ปวดเข่า ปวดหลัง ฯลฯ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการแพทย์แผนจีนดั้งข้างต้น ได้เป็นอย่างดี

สาเหตุของวัยทองตามทฤษฎีการแพทย์แผนจีน คือ การเสื่อมถอยของอวัยวะตามทฤษฎีปัญหาธาตุทั้ง 5 ซึ่งตับจะเป็นลำดับแรก และการเสื่อมของทั้งหยิน-หยาง ซึ่งหยินจะเป็นลำดับแรก เมื่อพิจารณาทั้ง 2 ส่วน คือ หยินของตับจะลดน้อยลง ซึ่งจะส่งผลต่อให้หยางตับสูง ส่งผลต่อให้ไฟหัวใจเกิน และกดขี่การทำงานของม้าม ประกอบกับการรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน การแปรสภาพอาหารของม้ามด้อยลง ของเสียเพิ่มมากขึ้น การทำงานหนัก พักผ่อนน้อย เป็นการใช้สารจำเป็นของอวัยวะสำคัญเช่น ไต ตับ ทำให้ความชุ่มชื้นจากไต ไม่พอไปควบคุมไฟหัวใจ และสารจำเป็นของตับน้อยลง ยิ่งทำให้หยางตับเพิ่มมากขึ้น ทำให้วงจรยิ่งเลวลงมากขึ้น หากผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมสกปรก ยิ่งเป็นผลร้ายต่อปอด ทำให้เร่งวงจรให้หมุนเร็วขึ้นไปอีก

เมื่อหยินของตับและไตลดน้อยลง นานๆเข้า หยางก็จะลดน้อยลง สารจำเป็นลดน้อยลง การสร้างลมปราณ(Qi) ลดน้อยลง ความเสียดสมจะเพิ่มมากขึ้น ลมปราณ(Qi) ลดน้อยลงมากขึ้น การไหลเวียนภายในร่างกายติดขัด ของเสียคั่งค้าง ระบบการเผาผลาญผิดปกติ ปัญหาสุขภาพต่างๆ ในวัยทองต่างๆเช่น หงุดหงิดง่าย ทนต่อความกดดันได้น้อยลง กระจายน้ำ ปัสสาวะบ่อย ไขมันสูง ยูริกสูง สมรรถภาพทางเพศลด ก็จะปรากฏชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ หากจะเปรียบเทียบกับดำรงชีวิตของคนวัยกลางคน ซึ่งอยู่ในช่วงกำลังทำงาน ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ต่อสู้ ประสพกับความผิดหวัง มากกว่าสมหวัง มีความเครียด รับประทานอาหารมาก และไม่ถูกส่วน ขาดการออกกำลังกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ สภาวะเหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยทำลายสมดุลมากยิ่งขึ้น ไปอีก

### 7. **วิธีการดำรงชีวิต เพื่อการชะลอวัย**

หากผู้ที่ได้ดำเนินชีวิตมาจนถึงวัยทองได้ ก็นับว่ามีความโชคดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทบทวนแล้วว่าที่ผ่านมาได้สร้างประโยชน์ใดๆบ้าง ก็น่าจะเป็นสุขใจไม่น้อยทีเดียว แต่ต้องยอมรับว่าเมื่อมีความแก่ ก็ต้องมีความดำเนินสู่ความเสื่อมและความสูญสิ้น ดังข้างต้นจะเห็นได้ว่ามี 2 สาเหตุสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพวัยทอง คือ ความเสื่อมโดยธรรมชาติตามเวลา และ การเสื่อมอันมีเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่สมดุล ประการแรกคือ ต้องยอมรับความเป็นจริง และมีความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่าทุกคนที่เกิดมาแล้วต้องป่วย เจ็บ ตายทุกคน ในห้วงเวลาที่ผ่านไป ทุกคนอาจเคยปฏิบัติตน

ไม่เป็นมิตรต่อสุขภาพตนเองอยู่ไม่มากนักน้อย ต่อมาให้ศึกษาตนเองให้ถ่องแท้ ปรับปรุงการปฏิบัติตัวให้เป็นมิตรกับสุขภาพ ด้วยวิธีต่างๆ ได้แก่

- หายใจ

โดยหลักคือ หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ ฝึกการหายใจเข้า-ออก ให้รู้สึกว่าการหายใจเข้าไปเต็มปอด อาจเรียกได้ว่าหายใจแบบโยคะหรือโยคีก็ได้ หรืออาจใช้วิธีทำสมาธิ รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หรือหายใจออก มีสติรู้ว่าแต่ละขณะร่างกายอยู่ในท่าทางอย่างไร การเคลื่อนไหวอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีสติรู้ความคิดของตัวเองว่ากำลังคิดเรื่องอะไร มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ หากทำได้ดี จะมีผลให้การสร้างลมปราณของปอดมีประสิทธิภาพ ก็จะส่งผลต่อให้อวัยวะอื่นๆ เป็นลูกโซ่ต่อไป

- การทำงาน และการพักผ่อน

มีคำกล่าวที่ว่า “ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน” ทำให้มีความเข้าใจผิดว่า “ค่าของคน อยู่ที่การทำงาน” เพราะเชื่อมั่นว่า “การทำงานมาก ย่อมมีผลงานมาก” จริงๆ แล้ว การทำงานให้ได้ผลงานที่ดี มีประสิทธิภาพมีผลมาจากการทำงานด้วยสติ สติที่รู้ว่างานที่จะต้องไม่เบียดเบียนผู้ใด ตั้งแต่ไม่เบียดเบียนตัวเอง คือ การทำงานต้องควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ งานที่ต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ไม่ก่อความเสียหายทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ กับมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย หรืออาจทำแนวความคิดพระราชทาน **“เศรษฐกิจพอเพียง”** มาประกอบการทำงาน น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

สำหรับเรื่องการพักผ่อน เป็นประเด็นสำคัญมาก ดังที่ทราบกันดีว่า “การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด” ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ให้ความสำคัญกับการนอนหลับตามห้วงเวลาปกติของมนุษย์ คือ ตั้งแต่ ๒๑๐๐ – ๐๕๐๐ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ลมปราณหมุนเวียนหลักที่ ซานเจียว (โพรงใน ทรวงอก ช่องท้องส่วนบน และ ช่องท้องส่วนล่าง), ถุงน้ำดี, ตับ, ปอด ตามลำดับ จึงเป็นช่วงที่ร่างกายใช้การนอนหลับสำหรับการซ่อมแซม มีการปรับระดับฮอร์โมนต่างๆ การสร้างเลือด สารจำเป็นต่างๆ และ ปิดท้ายด้วยการสร้างลมปราณที่มีคุณภาพ การนอนหลับที่ดีจะต้องไม่เจือปนด้วยยานอนหลับ การนอนหลับที่ดีจะเกิดขึ้นเมื่อภาวะจิตสู่สภาวะภวังค์ นั่นคือ “เสิน” ไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน การฝึกให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ส่งผลให้สารจำเป็น และลมปราณมีความสมบูรณ์ เพื่อความสมบูรณ์ในเช้าวันใหม่ จึงเป็นกลยุทธ์เด็ดในการชะลอปัญหาสุขภาพในวัยทอง

- อารมณ์ ความรู้สึก

พิจารณาตามความสัมพันธ์ของธาตุทั้ง ๕ จะเห็นว่า สภาวะอารมณ์ที่ดีที่สุดโต่ง จะส่งผลกระทบต่อสมดุลการทำงานอวัยวะภายในต่างๆ ได้ง่าย วิธีที่ดีที่สุดคือตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยฝึกให้จิตวางอยู่ในสภาวะเป็นกลาง “อุเบกขา” ให้ได้มากที่สุด หรืออีกนัยคือ ระมัดระวังอารมณ์อย่าให้ โกรธเกินไป ดีใจเกินไป ครุ่นคิดกังวลกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง หรือล่วงเลยไปแล้ว จนเกินไป เศร้าเกินไป และ กลัวจนเกินไป หากทำให้ได้มากเพียงใด ความรู้สึกเบิกบาน ก็จะเพิ่มขึ้นเป็นสัดส่วนตามนั้น สิ่งที่จะแสดงออกได้เป็นอย่างดี คือ “เสิน” หรือสีหน้าการแสดงออกนั่นเอง

#### - การออกกำลังกาย

หากจะกล่าวถึงการออกกำลังกายที่ดีตามแบบตะวันตก ก็คือ “การออกกำลังแบบแอโรบิก” ซึ่งถ้ากล่าวถึง ศาสตร์แพทย์แผนจีน จะเห็นได้ว่า ในขณะที่ร่างกายมีการทำงาน ทั้งกำลังกาย กำลังความคิด มีความตึงเครียดเกิดขึ้นจากการทำงาน ย่อมทำให้เกิดการเผาผลาญ มีของเสียคั่งค้าง ลมปราณถดถอย การเดินเลื่อยคลมจึงไม่สะดวก การออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสม(ไม่หักโหม) พร้อมด้วยกรยืดเอ็นกล้ามเนื้อ ในช่วง Warm up , Warm down จะมีผลกระตุ้นการไหลของเลือดลม สลายการคั่งค้างของเสีย และทำให้เกิดการผ่อนคลาย ตามที่ทราบอยู่แล้วว่า ลมปราณของอวัยวะภายในมีการเดินตามเส้นลมปราณจากภายในหมุนเวียนสู่ภายนอก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นการบริหารระบบการเดินลมปราณของทั้งเส้นลมปราณและอวัยวะภายใน เมื่อลมปราณเดินสะดวก จะส่งผลให้การทำงานของทุกอวัยวะสมบูรณ์ขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกาย ควบคู่กับการพักผ่อนแล้ว ถือเป็นกลยุทธ์เด็ดที่สุดในการเสริมสร้างสุขภาพในวัยทอง

#### - การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ในปริมาณที่เหมาะสม

อาหารและน้ำ มีความสำคัญ คือเป็นแหล่งของการสร้างสารจำเป็นให้กับร่างกาย แต่ภายใต้เงื่อนไขคือ ต้องมีการแปรสภาพที่สมบูรณ์ด้วย ซึ่งในแง่ของการนำเข้าอาหารและน้ำ จะต้องเป็นอาหารที่ถูกต้อง คือ ครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ โดยต้องเป็นอาหารที่มีกาก ในสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่รับประทานชนิดอาหารที่ซ้ำๆ บ่อยๆ และการบริโภคน้ำ ต้องดื่มน้ำมีสี มีฟอง ทั้งปวง นอกจากนี้ต้องควบคุมเวลาให้คงที่ มีการรับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อ ส่วนปริมาณนั้น ให้ใช้แนวทางว่า “กินเมื่อมือต่อไป ” คือ ให้อิ่มพอประมาณ เหลือช่องว่างในกระเพาะอาหารประมาณ ร้อยละ ๒๐ และ “เข่ากินอย่างราชา เขียงกินพอประมาณ เข็นกินอย่างยาก” หากทำได้ตามนี้ จะมีผลให้การนำอาหาร น้ำ แปรสภาพให้เกิดสารจำเป็น และลมปราณที่มีคุณภาพ

### 8. การฝังเข็ม กับการชะลอวัย

ตามข้างต้น จะเห็นว่า หากระบบร่างกายอยู่ในสมดุล ก็จะไม่มีโรค แต่หากร่างกายสามารถสร้างลมปราณ และมีสารจำเป็นที่เพียงพอ การต่อต้านเอาชนะโรค ก็จะประสบความสำเร็จ ในทางตรงกันข้าม เมื่อเข้าสู่วัยทอง ความสามารถต่างๆของร่างกายลดลงดังที่อธิบายข้างต้น การปรับคืนสู่สมดุลจะทำได้ช้า หรืออาจไม่ได้เลย การฝังเข็ม เป็น กลยุทธ์หนึ่ง ในการกระตุ้นการเดินของลมปราณ โดยต้องได้รับการวินิจฉัยว่า ในแต่ละขณะ ความเสียสมดุลอยู่ในลักษณะใด แพทย์ก็จะให้การรักษา โดยปรับให้คืนสมดุล กล่าวคือ การฝังเข็มเป็นการกระตุ้นให้ระบบการทำงานของอวัยวะภายในใดๆ หากมีมาก ก็ลดลง หากมีน้อยก็เพิ่มขึ้น การฝังเข็มจึงเป็นทิศทางการรักษาโดยปรับระบบสารเคมีภายในร่างกาย จากภายในด้วยตัวร่างกายเอง จึงไม่เป็นการรบกวนระบบการรักษาด้วยแพทย์แผนตะวันตก อีกนัย หากผู้ป่วยได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง จะกลับกลายเป็นผลดีต่อผู้ป่วยอย่างสูงสุด

การฝังเข็มเพื่อการชะลอวัย จะเป็นการปรับสมดุลหยิน-หยาง และ ความสัมพันธ์ของ อวัยวะตามทฤษฎีปัญจธาตุ และ ขั้วของเสียออกจากร่างกายในขณะเดียวกัน โดยการฝังเข็มระบาย ของเสียตามจุดเส้นปอด ถ้าใส่ใหญ่ ระบายลมที่มักจะลอยขึ้นศีรษะทำให้ปวดมีศีรษะ ซึ่งเป็นเหตุ จากการมีลมปราณ(Qi)น้อย การระบายหยางดับ การบำรุงตับ ม้าม ไต กระจายอาหาร เพิ่มการ สร้างลมปราณ(Qi) ทั้งนี้หากมีการอุดกั้นที่เส้นลมปราณใด ก็ต้องใช้เข็มในการทะลวงเส้นนั้นด้วย การจะใช้จุดใด ความถี่ และ ระยะเวลาเท่าใด ขึ้นกับการวินิจฉัยทั้งด้านแผนจีนและแผนปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม การใช้ศาสตร์การแพทย์แผนจีนแบบผสมผสานกับแผนปัจจุบัน เป็นแนวทาง ที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ป่วยมากที่สุด และที่ต้องเน้นย้ำคือ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพดังข้างต้น ทั้งด้านการหายใจ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การควบคุมอารมณ์ การควบคุมอาหาร จะต้องทำ อย่างสม่ำเสมอด้วยเช่นเดียวกัน

.....

#### เอกสารอ้างอิง (Reference)

๑. โกวิท คัมภีรภาพ.ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน Basic Theory of Traditional Chinese Medicine; โรงพิมพ์ศาสนา ,กรุงเทพ , ๒๕๔๕
- ๒.โกวิท คัมภีรภาพ.ศาสตร์การฝังเข็ม Meridian and Acupoint therapy; โรงพิมพ์ศาสนา ,กรุงเทพ , ๒๕๔๖
- ๓.โกวิท คัมภีรภาพ.ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน Basic Theory of Traditional Chinese Medicine; โรงพิมพ์ศาสนา ,กรุงเทพ , ๒๕๔๕
- ๔.เทอดศักดิ์ เดชคง.ลมปราณและการหายใจ; โรงพิมพ์ พิมพ์ดี,กรุงเทพ , ๒๕๔๕
- ๕.ลือเกวียน.เวลาชีวิต; โรงพิมพ์ฟ้าอภัย ,กรุงเทพ , ๒๕๔๕
- ๖.พระคันธสาราภิวังศ์ ธรรมมาจริยะ,อภิวัังสะ.การเจริญสติปัญญา; โรงพิมพ์พจน์ประดิษฐ์ ,กรุงเทพ , ๒๕๔๖
- ๗.Deng Liangyue.Chinese Acupuncture and Moxibustion; Foreign Language Press ,Beijing , China , ๑๙๘๗