



## “ เพราะเราต่างกัน ”

### การดูแลร่างกายตามสภาพของแต่ละคน

แพทย์จีนสุรียี่รฉัน เกิงจาง (周静文)

ปัจจุบันกระแสที่ผู้คนสนใจและดูแลสุขภาพมีเพิ่มมากขึ้น หลายคนพยายามหาซื้อสุขภาพที่ดีโดยการกินอาหารเสริมบ้าง กินยาสมุนไพรบ้างหรือบางคนเลือกการออกกำลังกาย คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเพียงทำตามหรือกินตามก็จะ ได้สุขภาพที่ดีแล้ว ความจริงแล้วคงไม่ง่ายขนาดนั้น อยากให้มองว่าระยะเวลาจากคนสุขภาพดีกลายมาเป็นสุขภาพไม่ดีก็มีระยะเวลาของมัน ในทางกลับกันการที่จะปรับให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงอีกครั้งก็ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูตัวเอง สุขภาพที่ดีควรมาจากการดูแลอย่างสม่ำเสมอ

มีคำถามมากมายเกี่ยวกับการดูแลตัวเอง เช่น เราควรทำและไม่ควรทำอะไร กินนอนอย่างไร ทำกันได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่บางครั้งทำตามแล้วก็ไม่เห็นว่าจะดี บางคนบอกให้กินชาเขียวช่วยขับพิษร้อน แต่พอเรากินแล้วกลับท้องเสีย หรือบางคนบอกว่าการกินเนื้อสัตว์ทำให้ย่อยยากท้องอืด แต่สำหรับบางคนกินผักก็ท้องอืดได้เหมือนกัน หรือบอกว่าอย่ากินของทอดเพราะกินแล้วสิ่วขึ้นหรืออาจเจ็บคอ แต่บางคนกินมากแค่ไหนก็ไม่เห็นเขาจะเป็นอะไรเลย

นั่นเพราะว่าสภาพร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกัน การดูแลสุขภาพของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน ในทางแพทย์แผนจีนบอกว่าสภาพร่างกายของเรานั้น ได้ถูกกำหนดมาแล้วตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และถูกกำหนดในภายหลังโดยตัวเราเองจากพฤติกรรมการกิน การพักผ่อนและความเครียด สภาพภายในร่างกายนี้ยังสามารถเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของโรคที่เราจะเป็นได้อีกด้วย

ดังนั้นเราควรดูแลสุขภาพตามสภาพของแต่ละคนเช่น ถ้าคุณเป็นคนหน้ามันเป็นสิวง่าย มีกลิ่นปาก คุณเป็นคนร่างกายแบบมีความร้อนขึ้น ควรกินอาหารฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วเขียว แตงกวา รากบัว มะระ ลดอาหารประเภทของทอด ปิ้งย่าง อาหารรสเผ็ด เป็นต้น

หากคุณเป็นคนเหนื่อยง่าย เป็นหวัดบ่อยหายช้า คุณเป็นคนแบบพลังซี่พร่อง ควรหลีกเลี่ยงการนอนดึก หรือการทำงานหนักๆ ควรกินอาหารประเภทน้ำผึ้ง เกาลัด ไช้เนกกระทา เห็ดหอม ไม่กินผักขม หัวไชเท้า เป็นต้น

หากคุณเป็นคนมือเท้าเย็นบ่อยๆ ง่วงนอนตลอดเวลา ท้องเสียบ่อย เย็นตามเข่าและเอว คุณเป็นคนแบบพลังหยางพร่อง ควรกินขิงสด งดชาเขียว หลีกเลี่ยงผักผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น สาลี่ แตงโม ฝรั่ง เป็นต้น

แต่หากคุณเริ่มมีอาการฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน คอแห้ง เจ็บคอ ผิวแห้งเกิดริ้วรอยง่าย อุจจาระแข็ง แสดงว่าคุณเริ่มมีร่างกายแบบพลังหยินพร่องแล้ว อาหารที่ควรทาน เช่น ถั่วเขียว เนื้อหมู เห็ดหูหนูขาว ผักผลไม้สด งดเหล้า ชา กาแฟ เครื่องเทศที่เผ็ดร้อน เป็นต้น

หากคุณเป็นลมพิษได้ง่าย จาม คัดจมูก น้ำมูกไหลแม้ไม่ใช่วัดหรือแพ้ฝุ่นและอื่นๆ แสดงว่าร่างกายคุณแพ้ง่าย ไม่ควรกินอาหารรสจัด งดการทานกุ้ง ปู มะเขือยาว ถั่วลิสง เหล้า ชา กาแฟ ของหมักดอง พยายามอย่าให้อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนโดยฉับพลัน เช่น การเดินเข้าออกห้องแอร์กับห้องอุณหภูมิปกติ เป็นต้น

สภาพร่างกายที่ผิดปกตินี้สามารถเปลี่ยนแปลงให้กลับมาอยู่ในจุดที่สมดุลได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน มีเวลาสำหรับการทำงานและพักผ่อนอย่างเหมาะสม ทุกอย่างที่เราเป็นอยู่ตอนนี้เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่ผ่านมาของเราเองทั้งสิ้น ดังนั้นเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดีของเราจึงควรสนใจเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเองตั้งแต่วันนี้เลย ร่างกายก็เปรียบเหมือนบ้านเราควรสนใจบำรุงรักษา อย่าปล่อยให้ปะละเลย วันใดบ้านหลังนี้ไม่แข็งแรงเราคงอยู่ไม่เป็นสุขแน่นอน

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.