



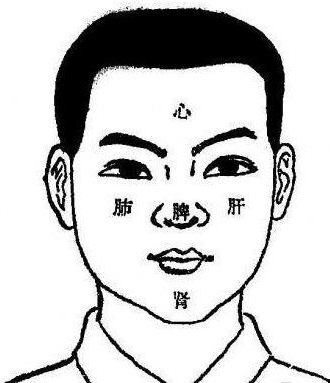
ใบหน้าบอโรคกับศาสตร์แพทย์จีน

แพทย์จีนสิรินทรา โคตรพรม

แพทย์จีนอายุรกรรมด้านโรคผิวหนังและความงาม

การสังเกตโรคจากใบหน้าถือเป็นขั้นตอนหนึ่งในการรักษาโรคตามแนวทางของแพทย์จีน ที่สามารถบ่งบอกอาการความผิดปกติของร่างกายจากการสังเกตลักษณะบนใบหน้าตามศาสตร์แพทย์จีนการรักษาโรคด้วยวิธีสังเกตใบหน้า นั้น มีความ เชื่อว่า ลักษณะของอวัยวะต่างๆที่อยู่บนใบหน้าสามารถใช้เป็นแผนที่บ่งบอกถึงความผิดปกติหรือไม่ปกติของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้เกือบทั้งหมดเพื่อทำการวินิจฉัยโรคตามแบบแพทย์จีนไปพร้อมๆ กับขั้นตอนวินิจฉัยอื่นๆ ได้แก่ การฟัง การดมกลิ่น การซักถามอาการคนไข้ การตรวจดูว่ามีอาการผิดปกติของร่างกายที่บริเวณใดบ้างและการจับชีพจร การตรวจเบื้องต้นตามแผนจีนนี้จะวินิจฉัยอย่างละเอียดด้วยขั้นตอนข้างต้นเสียก่อน จากนั้นจึงดำเนินขั้นตอนการรักษา ดังนี้ คือ ปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตประจำวัน, ใช้การนวดทุยหนาแบบจีน, ใช้วิธีการฝังเข็ม, ใช้สมุนไพรในการรักษา เป็นต้น

หลักการสังเกตโรคจากการดูลักษณะใบหน้า



บริเวณหน้าผาก	หมายถึง	หัวใจ
บริเวณปลายจมูก	หมายถึง	ม้าม
บริเวณแก้มด้านซ้าย	หมายถึง	ตับ

บริเวณแก้มด้านขวา	หมายถึง	ปอด
บริเวณคาง	หมายถึง	ไต

ผิวหนังเป็นภาพสะท้อนของสภาพร่างกายโดยรวมซึ่งสามารถแสดงอาการของอวัยวะภายในทั้ง5ที่มีผลต่อความงาม หากอวัยวะภายในป่วย ร่างกายและผิวหนังจะสะท้อนออกมาดังนี้

1. บริเวณหน้าผาก หมายถึง หัวใจ

อาการ : ใบหน้ามีลักษณะเป็นสีแดง ใจหวิว นอนไม่ค่อยหลับ ไม่มีสมาธิ จี๋หลงจี๋ลืม มักจะเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย สมาธิสั้น คอแห้ง มักจะมีอาการปากขม คอแห้ง มีแผลในปาก ปัสสาวะเหลืองเข้ม เวลาปัสสาวะมีความรู้สึกร้อน ลื่นแดง ฝ้าบน ลื่นเหลือง แสดงให้เห็นว่ามีภาวะไฟหัวใจแกร่ง

2. บริเวณแก้มด้านขวา หมายถึง ปอด อาการ : สีหน้ามีลักษณะเป็นสีขาวซีด ผิวหนังแห้ง มีริ้วรอย และเป็นสิวง่าย ตัวเย็น เหงื่อออกง่าย เป็นหวัดบ่อยใบหน้ามักจะขาวซีด เหนื่อยหอบง่าย อ่อนเพลียง่าย ทำอะไรนิดๆหน่อยๆก็เหนื่อย ประจำเดือนมาช้ากว่ากำหนด ระบบการดูดซึมอาหารไม่ค่อยดี มักจะท้องอืดบ่อยๆ และสามารถรับประทานถั่วขาว ช่วยในการบำรุงการทำงานของปอดได้

3. บริเวณปลายจมูก หมายถึง ม้าม หรือระบบย่อยอาหาร อาการ : สีสันบนใบหน้าเป็นสีเหลือง ผิวหนังจะหยาบกร้าน เป็นสิวกักเสบ เป็นฝ้า หน้าจะบวม มีถุงใต้ตา จะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสียบ่อย มีกลิ่นปาก หรือรู้สึกเหนียว ล้า เมื่อยง่าย ปวดฟันโดยไม่ทราบสาเหตุมักจะมีอาการแน่นในท้อง เบื่ออาหาร ปัสสาวะสีเหลือง คลื่นไส้ อาเจียน ระบบการย่อยดูดซึมไม่ดี ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตับ ถุงน้ำดี

การรักษา บำรุงพลังเสริมม้าม ระบายตับสลายการอุดกั้นของเลือด
ยกตัวอย่าง อาหารที่มีสรรพคุณในการบำรุงม้าม คือ กระเพาะหมู ซึ่งมีรสชาติ และสรรพคุณ รสหวาน มีธาตุอุ่น ช่วยเสริมส่วนพร่อง บำรุงม้าม และกระเพาะอาหาร เหมาะกับผู้ที่มีความสุขภาพอ่อนแอ อูจาระเหลว กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย และเด็กที่ตัวผอม สุขภาพอ่อนแอ และ ม้ามชอบสีเหลืองสามารถรับประทานถั่วเหลือง ช่วยในการบำรุงการทำงานของม้ามได้

4. บริเวณแก้มด้านซ้าย หมายถึง ตับ

อาการ : สีสันบนใบหน้าออกไปทางสีเขียวเหลือง เป็นฝ้าได้ง่าย และมักจะเป็นๆ หายๆ ขึ้นลงตามอารมณ์ ดวงตาไม่สดใส เสียงเบา ไม่แข็งแรง ปวดประจำเดือน มักจะมีอาการหงุดหงิด ปวดแน่นสีข้าง ปวดเต้านม แน่นหน้าอก เบื่ออาหาร มีน้ำย่อยออกมามาก ในสตรีระวังจะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ

ยกตัวอย่าง เช่น เก้าอี้ ซึ่งค้ำกับน้ำร้อนหรือใส่รวมกับแกงจืดที่ขอบร่างกายก็ได้รับสรรพคุณ ในการบำรุงตับ เสริมภูมิ
ต้านทานโรคและ ตับชอบสีเขียวสามารถรับประทานถั่วเขียว ช่วยในการบำรุงการทำงานของตับได้

5.บริเวณคาง หมายถึง ไต อาการ : **สีทันบนใบหน้าสีดำคล้ำ** มักจะมีอาการปวดเมื่อยแหวและเข่า เวียนศีรษะบ่อย ไม่มี
กำลัง กลัวหนาว แขนขาเย็น สมรรถภาพทางเพศลดลง สตรีจะมีบุตรยาก อุจจาระเป็นน้ำ ระบบย่อยไม่ดี อาเจียนบ่อย
ท้องเสียตอนเช้า เพ้าบวม หายใจหอบเหนื่อย ผิวจะดำหมองคล้ำ ขอบตาคล้ำ อาจมีฝ้าและจุดมีอายุมากกว่าวัย ปัสสาวะบ่อย
หรือปัสสาวะตอนกลางคืน นอนไม่ค่อยหลับมีเสียงดังในหูหรือผมร่วง เป็นต้น สาเหตุมักเกิดจากความเครียด นอนหลับ
พักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดจากฮอร์โมนไม่สมดุลโดยเฉพาะในผู้หญิง เกิดจากโดนสารเคมีทำให้เกิดการระคายเคืองโดนแดด
จัดๆ ทำให้ผิวแห้งขาดน้ำง่าย เป็นฝ้า เป็นสิ่วุดตัน
เป็นต้น และ ไตชอบสีดำให้กินถั่วดำ หรือเก้าอี้ พุทราจีน ช่วยในการบำรุงการทำงานของไตได้

การรักษาโรคตามแนวทางของแพทย์จีนร่างกายของเรามีสถานะหยินและหยาง

ใบหน้าแบบ ‘หยาง’ ซึ่งมีลักษณะข้างบนเล็กแหลม คางกว้าง จะสันทัด ซึ่งในภาคปฏิบัติจะมีความอดทนมากกว่าการใช้
สมอง และมีอารมณ์ฉุนเฉียว

จึงเหมาะมากที่จะใช้ศิลปะเข้ามาช่วยสร้างความสมดุล เช่น การใช้ดนตรีเข้าช่วยขัดเกลาอารมณ์

ใบหน้าแบบ ‘หยิน’ คือ มีหน้าผากกว้าง ปลายคางเล็กแหลม บอกได้ว่าเป็นคนที่มีความฉลาด ถนัดเรื่องการคิดแต่ขาดความ
อดทน คนลักษณะแบบนี้จึงต้องเสริมเรื่องการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อเสริมสร้างสมดุลในการใช้ชีวิตและเป็นการ
กระตุ้นให้ร่างกายแข็งแรงจากการออกกำลังกายได้มากขึ้นด้วย

เมื่อสังเกตได้ถึงความคิดปกติแนวทางการดูแลสุขภาพ คือ ควรหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ ด้วย
การพักผ่อนให้เพียงพอ,ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ,ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้ง/ อาทิตย์,การกำจัด
ความเครียด มีสุขภาพจิตที่ดีอยู่เสมอ,ควรงดหรือลดรับประทานอาหารที่ทึบสจัดเกินไป,ไม่กินจุกกินจิกในตอนดึก

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.