



# ลื่นกับฟัน บ่อน้ำที่ถูกลืม

พจ.สุชานุช พันธุ์เจริญศิลป์

"ภายใต้ลื่นมีน้ำจึงมีชีวิต" จากตัวอักษรจีนคำว่าห้ว 活 หรือแปลว่าชีวิต



ที่ใดมีน้ำที่นั่นจึงมีสิ่งมีชีวิตเกิดขึ้น เฉกเช่นเดียวกับร่างกายของมนุษย์หากขาดซึ่งน้ำแล้วนั้น ย่อมสะท้อนถึงภาวะร่างกายที่ขาดสมดุลย์ อาการลื่นแห้ง คอแห้ง ไข้ร้อน เป็นหนึ่งในอาการที่บ่งบอกถึงภาวะการขาดสารน้ำในร่างกาย

เราจะย้อนเวลา กลับไปดูวิธีการดูแลตนเองของคุณลุงหวงฟูหลง 皇甫隆 ผู้ที่มีอายุยืนยาว100กว่าปี ในยุคสามก๊กกันคะ



"ท่านหวงฟูหลง ... เหตุใดท่านจึงมีอายุยืนยาวได้ถึง 100 กว่าปี ทั้งสายตาและการได้ยิน ก็ยอดเยี่ยมเหลือเกิน ท่านมีเคล็ดลับอะไร ... แนะนำเข้าได้หรือไม่"

"จงดื่มน้ำจากบ่อน้ำของตัวเจ้า และกระทบพื้นของเจ้าทุกวันในตอนเช้า แล้วเจ้าจะแข็งแรงเหมือนข้า..."

บ่อน้ำที่คุณลุงพูดถึง ก็คือน้ำลายของเรานั้นเอง น้ำลาย เกิดมาจากสองอวัยวะที่สำคัญของร่างกายได้แก่

**ม้าม** ส่วนย่อยอาหาร กลั่นกรองและกระจายสารอาหารและน้ำที่ดีให้กับร่างกาย ซึ่งจะสร้างน้ำลายที่มีลักษณะใส(涎)

**ไต** ทำหน้าที่เก็บกัก อินและหยางส่วนหลักของร่างกาย ซึ่งจะสร้างน้ำลายที่มีลักษณะเหนียว(唾)

การกลืนน้ำลายจึงเปรียบเสมือนการกระตุ้นการทำงานของม้ามและไต ส่งเสริมการย่อยอาหารที่ดี เมื่อการย่อยมีประสิทธิภาพ ร่างกายจะได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า เสริมสร้างเป็นซี่และเลือดที่ดีหล่อเลี้ยงร่างกายต่อไป

**ฟัน** รวมถึงกระดูก เป็นส่วนที่หล่อเลี้ยงโดยไต การกระทบฟันนอกจากจะช่วยกระตุ้นการทำงานของไตแล้ว ยังช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลาย ให้มีน้ำลายออกมามากขึ้น ช่วยส่งเสริมระบบย่อยอาหารอีกทางหนึ่ง

ให้ร่างกายได้รับสารน้ำที่สร้างขึ้นเองได้ง่ายๆ เพียงแค่เคี้ยวฟันและกระทบฟันไปมาหลังตื่นนอน 36 ครั้ง ตลอด จังหวะชีวิต สร้างสมาธิพร้อมกับการบำรุงรักษาสุขภาพ 2 ดังอย่างนี้ อย่าลืมนวดล่อน้ำบ่อนี้ นะคะ

ก่อนจากกัน ขอฝากวาทะการใช้ชีวิต ที่ท่านเล่าจื้อสนทนากับขงจื้อ เป็นบทสนทนาแห่ง 2 นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ ใจความว่า

**"ลีนอ่อนจึงคงอยู่ ฟันแข็งจึงหักไป คนที่รู้จักอ่อนนุ่ม ย่อมเอาตัวรอดได้ แต่คนที่ก้าวร้าวดี้อริ้น ย่อมพังพินาศ"**

**ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกายและใจที่งดงามสมบูรณ์ในแบบฉบับของตนเองค่ะ**

**หมายเหตุ :** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน 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) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.

กรุงเทพฯ : เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหาเนก เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100 โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

โคราช : เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ ( เคียงวัดศาลาลอย ) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000 โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันจันทร์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.