



กดจุดแก้สะอึก

ผมเห็นหลายคนเป็นเยอะ เวลาหลังทานข้าวมักจะสะอึกบ่อย การสะอึกเกิดจาหลายสาเหตุ รับประทานอาหารที่เร่งรีบ สาเหตุหลักมาจากกระบังลมที่หดเกร็ง จึงทำให้เกิดอาการสะอึก หลายคนคงเบื่อหน่ายว่า ทำไมถึงสะอึก บางคนอาจจะสะอึกกันนับเดือน นับปีเลยก็ว่าได้กันเลยทีเดียว

วิธีง่ายๆแบบที่ชาวบ้านทำกัน คือ กลั้ลมหายใจ คึ่มน้ำเยอะๆ หรือทำให้ตกใจ

วิธีของแพทย์แผนจีน ง่ายและเห็นผลได้ไว คือการกดจุด 攒竹 (จวนจู)

จุด 攒竹 (จวนจู) อธิบายที่มาของชื่อก่อนนะครับ 攒 (จวน) ในภาษาจีนแปลว่ารวมกัน, 竹 (จู) แปลว่าต้นไผ่ เมื่อนำรวมกันจะได้ว่าต้นไผ่ที่รวมกันมากๆ เหมือนกันหัวคิ้วของเราที่มีขนอยู่เรียงรวมกันเป็นจำนวนมาก จุดจวนจูจะอยู่บริเวณหัวคิ้วทั้งสองข้าง จุดจวนจูนั้นอยู่บนเส้นลมปราณของกระเพาะปัสสาวะ และเป็นจุดที่สามารถควบคุมซี่(พลัง)ขึ้นลงได้เช่นเดียวกัน

และเมื่อมีอาการสะอึก ให้กดจุด(攒竹)จวนจู จนรู้สึกตึง ประมาณ1-2นาที จะเห็นผล ถ้ายังไม่หายก็กดซ้ำ จนกว่าจะหาย

เห็นไหมครับ วิธีง่ายๆ ทำเองก็ได้ โดยไม่ต้องให้อาการสะอึกมากวนใจ

ข้อมูล โดย Dr. ตี แพทย์จีน

รูปภาพโดย คุณหมอ ดวงกมล ม แพทย์ปักกิ่ง



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.