



วิธีป้องกันดูแลสุขภาพช่วงฤดูฝนในประเทศไทย

โดย แพทย์จีน อู๋ลี่ฉวิน (吴立群 医师) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แพทย์จีน

(ประจำห้อง 411 หยุดทุกวันจันทร์ 8.00-16.00 น.)

แปลโดย แพทย์จีน ต้นสกุล สังข์ทอง (宋先念 医生)

กรุงเทพมหานครได้ว่าเป็นเมืองที่มีสภาพอากาศร้อน แห้งเรียกว่าร้อนเกือบแทบตลอดปี ในหนึ่งปีนั้นเดือนที่สบายที่สุดคือเดือนธันวาคม ซึ่งอุณหภูมิค่อนข้างต่ำที่ประมาณ 17 องศาเซลเซียส ส่วนเดือนเมษายนถึงพฤษภาคมนั้น เป็นช่วงที่อากาศร้อน อุณหภูมิสูงที่ประมาณ 38 องศาเซลเซียส ดังนั้นในทุกๆ ปี ฤดูร้อนของประเทศไทยจึงอยู่ที่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายนเป็นหลัก ซึ่งสภาพอากาศค่อนข้างร้อน แห้ง อุณหภูมิคงที่ประมาณ 30 องศาเซลเซียส ส่วนช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคมจะเข้าสู่ฤดูฝน ซึ่งปริมาณฝนคิดเป็น 85% ของน้ำฝนทั้งหมดในหนึ่งปี

ฤดูฝนในกรุงเทพมหานครนั้น อุณหภูมิจะคงที่ในช่วง 27-28 องศาเซลเซียส โดยในเดือนมิถุนายนปริมาณฝนจะค่อนข้างเยอะจนค่อนข้างลดลงในช่วงเดือนตุลาคมซึ่งในช่วงนี้จะมีฝนตกชุกตลอด ส่งผลให้ความกดอากาศต่ำ ก่อให้เกิดความชื้นในบรรยากาศ ซึ่งส่วนใหญ่ความชื้นมักเกิดขึ้นได้ง่ายจากฝนที่ตกชุกตลอดวัน มีฟ้าร้อง โดยสภาพความชื้นเหล่านี้จะมีไอความชื้นซึ่งถือเป็นเชื้อโรคในทางแพทย์แผนจีน ซึ่งจะบุกรุกเข้าสู่ร่างกายโดยมักจะผ่านทางารรับประทานอาหารเข้าสู่ลำไส้ทำให้เกิดโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารได้ง่าย ดังนั้นจึงพบผู้ป่วยเป็นโรคลำไส้ติดเชื้อเฉียบพลันและอาหารเป็นพิษ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย หรือก่อให้เกิดโรคผิวหนังอักเสบ (eczema) ได้

ฤดูฝนเกี่ยวข้องกับร่างกายมนุษย์อย่างไร ?

มีผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวไว้ว่า ขณะช่วงที่อุณหภูมิกำลังขึ้นสูงนั้น มีผู้คนจำนวนมากไม่สามารถคุมตนเองได้ รู้สึกหงุดหงิดไม่สงบ และในทางกลับกันหากเราเจอสภาพอากาศที่ความกดอากาศต่ำร่างกายของเราจะได้รับผลกระทบในด้าน ความดันโลหิต ความเข้มข้นของเลือด ปริมาตรปัสสาวะในร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง ไปส่งผลต่อเซลล์ในร่างกายที่ทำให้เปลี่ยนแปลง จนทำให้ง่ายต่อการเกิดโรคได้ อีกทั้งผู้เชี่ยวชาญยังได้พบว่า มีกลุ่มคนอยู่ 1 ใน 3 ที่ค่อนข้างได้รับผลกระทบจากสภาพอากาศมากกว่าและเร็วกว่าคนปกติทั่วไป โดยในสภาพอากาศชื้นจะทำให้กลุ่มคนเหล่านี้เป็นไมเกรน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหลอดเลือดสมอง รวมไปถึงโรคผิวหนังต่างๆ ในทางการแพทย์จึงนับว่าเป็น “กลุ่มอาการ โรคที่เกิดจากสภาพอากาศ” อีกทั้งช่วงฤดูฝนยังก่อให้เกิดโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ได้ง่ายอีกด้วย

ความชื้นในทางแพทย์แผนจีน

ในทางการแพทย์แผนจีนได้กล่าวว่า ร่างกายของมนุษย์คือ ความสมดุลระหว่างภายในและปัจจัยภายนอกรวมกัน การที่ร่างกายมนุษย์ขาดความสมดุลนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรค ซึ่งปัจจัยมีอยู่ด้วยกันนานับประการ ยกตัวอย่างเช่น สภาพอากาศที่ผิดเพี้ยนไป สภาพจิตใจ อาหารการกิน การบาดเจ็บ แผลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ซึ่งแพทย์แผนจีนจะจัดเข้าอยู่ในของปัจจัยทั้งหก คือ ลม ความหนาว ลมแดด ความชื้น ความแห้ง ความร้อน สาเหตุทั้งหมด 6 ประเภทด้วยกันที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ โดยทั่วไปมันก็คือสภาพอากาศบนพื้นโลกทั่วไป ซึ่งเป็นไปตามกลไกธรรมชาติ ไม่ส่งผลเสียต่อมนุษย์ เรียกว่า สภาพอากาศทั้ง 6 แต่เมื่อสภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลงและไม่คงที่ เมื่อสภาพอากาศทั้ง 6 ที่อยู่ในบรรยากาศมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงมากน้อยต่างกัน หรือเปลี่ยนแปลงกระทันหัน ประกอบกับช่วงที่เรามีภูมิคุ้มกันน้อยหรืออ่อนแออยู่เป็นทุนเดิม สภาพอากาศทั้ง 6 นี้จะกลายเป็นผู้ร้ายและเปลี่ยนเป็นปัจจัยก่อโรคทั้งหกแทน ซึ่งช่วงฤดูฝนนี้คือช่วงที่มีความชื้นสะสมมากที่สุดในรอบหนึ่งปี

ความชื้นก่อโรคคืออะไร

ความชื้นก่อโรค คือ กลไกการก่อโรคชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นจากความชื้นที่สะสมอยู่ในร่างกายมนุษย์จนถึงจุดที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถต้านทานได้จนก่อให้เกิดโรค ความชื้นก่อโรคนี้อธิบายเป็นหยินในร่างกาย มีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่มีความหนักหน่วง เหนียวยืดเกาะสิ่งต่างๆ มีทิศทางการเคลื่อนไหลลงล่าง เป็นจุดเด่น ซึ่งชอบทำลายม้ามในร่างกายมนุษย์ในช่วงต่อระหว่างฤดูร้อนกับฤดูใบไม้ผลิมักจะก่อให้เกิดความชื้นได้ง่าย โรคที่เกิดจากความชื้นสังเกตได้จากการที่มักจะมีความรู้สึกหนักหน่วง ที่พบบ่อยคือเป็นไข้หวัดแบบร้อนชื้นในทางแพทย์จีน ซึ่งผู้ป่วยนอกจากอาการของไข้หวัดแล้ว ยังมีอาการ เวียนศีรษะ แขนขาหนักเป็นต้น อีกทั้งลักษณะเหนียวยืดเกาะ ไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดการติดขัดในระบบต่างๆ ของร่างกาย อีกทั้งยังทำให้เกิดโรคเรื้อรัง รักษาหายช้าที่พบบ่อยคือ โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ที่เป็นๆ หายๆ รักษาให้หายขาดยาก รวมถึงลักษณะมีทิศทางการเคลื่อนไหลลงล่าง ซึ่งมักพบในบริเวณส่วนล่างของร่างกาย เช่น แผลผิวหนังอักเสบ บวมน้ำ โรคบริเวณช่วงล่างขาต่างๆ เป็นต้น

ความชื้นก่อโรค สามารถแบ่งประเภทเป็น

1. ความชื้นภายนอก : คือความชื้นที่เข้ามาเข้ากระทบจากภายนอก เช่น ที่อยู่อาศัยอับชื้น สภาพอากาศชื้น ผู้หญิงที่ใกล้ช่วงมีประจำเดือน แล้วถูกฝนหรืออากาศเย็นกระทบ เหมือนที่แพทย์จีนเรียกว่า ได้รับความเย็นกระทบร่างกาย หรือหลังคลอดบุตร ร่างกายอ่อนแอ มดลูกไม่แข็งแรง ไม่ดูแลเรื่องสุขอนามัย จะทำให้ความชื้นเหล่านี้เกิดการสะสมที่มดลูกได้ง่าย จนเกิดเป็นพิษจาก ความชื้นในที่สุด
2. ความชื้นภายใน : คือความชื้นที่ร่างกายของเราสร้างขึ้นมาเอง การรับประทานอาหารต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในทางแพทย์แผนจีน อวัยวะม้ามจะเป็นตัวขับเคลื่อนสารอาหารที่ได้รับ เพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากร่างกายมีภาวะม้ามพร่อง ไม่สามารถลำเลียงสารต่างๆ ได้ ก็จะทำให้สารอาหารเหล่านั้นตกค้างจนกลายเป็นความชื้นในที่สุด อวัยวะไตก็มีส่วนช่วยในการขับน้ำปัสสาวะเช่นกัน ซึ่งหลักกลไกทางแพทย์จีนคือ อาศัยหยางของไตในการขับเคลื่อน หากหยางของอวัยวะไตไม่พอ ก็จะทำให้ น้ำคั่งค้างในร่างกายเกิดเป็นความชื้นได้เช่นกัน เมื่อสั่งสมเป็นเวลานาน ความชื้นนี้มีโอกาสที่จะเปลี่ยนเป็นความร้อน จนกลายเป็นภาวะร้อนชื้นในที่สุด

ลักษณะอาการที่บ่งบอกว่าคุณมีความชื้นสะสม

1. ในขณะที่ตื่นนอนตอนเช้าทุกวันหากท่านรู้สึก อ่อนเพลีย มีอาการมึนงง รู้สึกไม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่า หรือมีรู้สึกเหมือนสวมเสื้อที่เปียกฝนมา ร่างกายไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีความยืดหยุ่น แสดงว่าท่านมีความชื้นสะสมอยู่ในร่างกายแน่นอน
2. หากช่วงไหนที่ท่านเข้าห้องน้ำถ่ายอุจจาระ ให้ลองสังเกตอุจจาระของท่านสักนิด ว่าลักษณะของมันเหนียวจนติดชักโครกหรือไม่ หากคดน้ำครั้งแรกแล้วยังติดอยู่ที่ตัวชักโครก หรือเมื่อใช้กระดาษชำระทำความสะอาดแล้วต้องใช้จำนวนมากเป็นพิเศษก็อาจบ่งบอกได้ว่าท่านมีความชื้นสะสมอยู่
3. หลังจากทำความสะอาดช่องปากแล้ว ให้ลองสังเกตกลิ่นของท่านสักนิด ทางกรมแพทย์แผนจีนกล่าวว่า “กลิ่นถือเป็นการตรวจดูหัวใจอย่างหนึ่ง และยิ่งตรวจถึงสภาพม้ามได้อีกด้วย”. หากท่านมองเห็นลิ้นของท่านเป็นฝ้าหนาๆเกาะบริเวณลิ้น ออกสีเหลืองและเหนียวเหมือนน้ำมัน แสดงว่าร่างกายของท่านมีความร้อนชื้นสะสมอยู่
4. ลองสังเกตว่าขณะแปรงฟันมีอาการคลื่นไส้หรือไม่
5. หลังจากตื่นนอนตอนเช้า ที่ขาและบริเวณท้องมีอาการรู้สึกปวดเมื่อย หน่วงๆ หรือไม่

ฤดูร้อนฝนตกก็ทำให้เกิดโรคได้

ฤดูร้อนฝนล้วนแต่ทำให้เกิดโรคที่มีแนวโน้มจะเป็นได้ง่าย เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร ภูมิแพ้ผิวหนัง โรคไข้หวัด เป็นๆหายๆ โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งในช่วงฤดูกาลนี้การเสริมสร้างบำรุงม้ามให้แข็งแรงถึงเป็นวิธีที่สำคัญที่สุด ในช่วงที่มีความร้อนและฝนตกเกิดขึ้น จะมีเรื่องของอุณหภูมิที่สูงและมีความชื้นเกิดขึ้นพร้อมกัน คนทั่วไปชอบเปิดเครื่องปรับอากาศ ลักษณะนี้ทำให้เกิดเป็นโรคไข้หวัดได้ง่าย จะมีไข้ เจ็บคอ ไม่อยากอาหาร เป็นต้น ในวัยเด็กอาจโดนความเย็นกระทบหรือท้องเสียได้ง่าย เป็นต้น

วิธีป้องกันดูแลสุขภาพช่วงฤดูฝน

ข้อแนะนำที่ 1 รับประทานของทอดของมัน ของหวานให้น้อยลง ไม่ให้ทานอาหารจนอึดจุกแน่น เครื่องดื่มสุราต่างๆ เพราะอาหารที่ร่างกายย่อยไม่ทันหรือจัดการไม่หมด ส่วนหนึ่งจะเข้าสะสมจนเกิดความร้อนขึ้นไปสะสมที่อวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะหากเป็นอาหารรสจัดในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดการบำรุงและเผาผลาญใน ระบบทางเดินอาหารได้ดีกว่า ดีที่สุดคือปริมาณและความหลากหลายของอาหาร เพราะถ้าทานอาหารที่ย่อยยาก ของทอดของมันที่ย่อยยาก ก็จะทำให้รู้สึกอึดอัด อีกทั้งของหวานของมันยังทำให้เกิดสาร peroxidase ซึ่งกระตุ้นกลไกการอักเสบอีกด้วย

ข้อแนะนำที่ 2 แพทย์แผนจีนมีความคิดว่า อาหารต่างๆที่มีฤทธิ์เย็น น้ำเย็นน้ำแข็ง จะทำให้การดูดซึมของระบบทางเดินอาหารช้าลง เช่น ผักดิบ น้ำสลัด แดงโม ผักกาดขาว มะระ เป็นต้น ให้ดื่มน้ำที่สะอาดหากรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นควรควบคู่กับ ดินหอม จึงเพื่อลดฤทธิ์เย็นลง ช่วยให้เกิดความสมดุลขึ้นในร่างกาย

ข้อแนะนำที่ 3 อาหารทั่วไปที่แนะนำให้ทานเพื่อขับความร้อนชื้น บำรุงม้าม ปรับสมดุลทางเดินอาหาร ขับความร้อนเช่น พักทอง ถั่วเขียว ผักกาดขาวเล็ก มะระเป็นต้น ส่วนขับความชื้นได้แก่ ลูกเดือย ถั่วแดง เมล็ดเชียนสือเป็นต้น การทาน โจ๊กลูกเดือย โจ๊กถั่วแดง ก็นับเป็นอีกทางเลือกที่ดีในการบำรุงร่างกายช่วงฤดูฝน

ข้อแนะนำที่ 4 ต้องระวังในเรื่องของสุขอนามัย ความสะอาดของอาหารที่รับประทาน เพราะฤดูนี้เป็นฤดูที่อาหารค่อนข้างเสียมีเชื้อราได้ง่าย หากไม่ระวังอาจก่อให้เกิดโรคกระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ ถึงขึ้นอาหารเป็นพิษได้

ข้อแนะนำที่ 5 เด็กเล็กไม่ควรทานอาหารฤทธิ์เย็นหรือน้ำเย็น เนื่องจากเดิมทีระบบทางเดินอาหารของเด็กเล็กยังค่อนข้างอ่อนแอไม่สมบูรณ์ หากรับประทานเข้าไป อาจส่งผลให้ถ่ายเหลว เบื่ออาหาร อ่อนเพลียง่าย ซึ่งเป็นอาการของม้ามถูกความชื้นรบกวนเป็นต้น

ข้อแนะนำที่ 6 เตรียมพยกาน้ำ ฮั่วเซียงเจิ้งซี หากมีอาการแขนขารู้สึกหนักหน่วง ง่วงนอนตลอดเวลาเป็นต้น ค่อนข้างเหมาะสมในการดื่มน้ำ ฮั่วเซียงเจิ้งซี สามารถช่วยขับความร้อนชื้นได้ หากมีม้ามกระเพาะอาหารในร่างกายอ่อนแอ รู้สึกไม่มีแรง เหนื่อยง่าย อาจใช้ โสมตั้งเซียม ปักกี ใป้จู ชะเอมเทศเป็นต้น ซึ่งเป็นตัวยาช่วยปรับกระเพาะขับชื้น เสริมม้ามให้แข็งแรง

ข้อแนะนำที่ 7 การเข้านอนตื่นนอนแต่เช้าคือคำแนะนำที่ดีที่สุด ช่วงพักเที่ยงงีบเล็กน้อย แพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับการพักผ่อนเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการงีบหลับกลางวันสักครึ่งชั่วโมง สามารถนอนอวัยวะหัวใจ ทำให้อายุยืนได้ยิ่งขึ้นอีก 3 ปี และการเข้านอนก่อนห้าทุ่ม สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายได้

ข้อแนะนำที่ 8 หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามรักษาสภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย มีความสุข ซึ่งการออกกำลังกายนั้นมีส่วนช่วยในการลดความกดดัน ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของอวัยวะต่างๆดีขึ้น ซึ่งช่วยให้ร่างกายสามารถขับความชื้นได้ดียิ่งขึ้น ณ ปัจจุบัน พบว่า มนุษย์ใช้งานสมองหนักขึ้น แต่เผาผลาญพลังงานในร่างกายน้อยลง อีกทั้งยังอาศัยอยู่ในห้องที่ปิดเครื่องปรับอากาศเป็นเวลานาน เหนือออกน้อย ทำให้อวัยวะขาดความสมดุลและความสามารถในการขับความชื้นน้อยลงและทำได้ไม่ดีนัก อยากให้ทุกท่านลองวิ่งออกกำลังกาย เดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะ รำไท้เก๊ก เป็นต้น ไม่ว่าจะรูปแบบไหนที่สามารถทำให้ท่านเหนื่อยหอบเล็กน้อย เหนือออก ล้วนมีส่วนช่วยในการทำให้การไหลเวียนของชีและเลือดดีขึ้น ช่วยให้ระบบเผาผลาญเมตาบอลิซึมในร่างกายดีขึ้น

ข้อแนะนำที่ 9 หลังจากโดนฝนมานั้น เสื้อผ้าที่ใส่จะต้องนำมาตากแดดให้แห้งทุกครั้ง ป้องกันการเกิดความชื้นซึ่งอาจส่งผลให้เกิด ลมพิษชนิดต่างๆ ผิวหนังอักเสบชนิดต่างๆ โรคผิวหนังอื่นๆเป็นต้น

วิธีการหลีกเลี่ยงสภาพความชื้นต่างๆรอบตัว

สิ่งที่ดีที่สุดคือในชีวิตประจำวันพยายามหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่มีความชื้น โดยรอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ค่อนข้างไวต่อสภาพความชื้น ความจะต้องระวังเรื่องต่างๆต่อไปนี้

1. ไม่ควรนอนพื้นราบหรือพื้นแข็งโดยตรง เนื่องจากในชั้นบรรยากาศนั้น โดยมากแล้ว ioni ความชื้นมักจะรวมตัวกัน บริเวณพื้นค่อนข้างเยอะ ซึ่งทำให้ความชื้นสามารถบุกรุกเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดอาการ ปวดเมื่อยตามแขนขา แนะนำให้ทุกท่านหา พุก หรือนอนบนเตียงเพื่อป้องกันความชื้นที่อาจเกิดขึ้นได้

2. ช่วงฝนตกมีความชื้น ควรงดออกไปนอกบ้าน

3. ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น

4. ควรดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม

ในคนทั่วไปควรมีการบริโภคน้ำประมาณ 2500 ml โดยแบ่งเป็นอาหารที่เรารับประทานสามมื้ออยู่ที่ 1000 ml การ สันดาปของร่างกายภายใน 300 ml, ส่วนอีก 1200 ml นั้นจะอาศัยการดื่มน้ำต่างๆในชีวิตประจำวัน ดังนั้นคนเราจึงเหมาะสมที่จะดื่มน้ำ 1200 ml ต่อวัน โดยแบ่งเป็นเช้า 2 แก้ว เย็น 2 แก้ว แก้วละ 300 ml จึงนับว่าเพียงพอแล้ว แต่ว่า ทุกท่านควรทราบว่าปริมาณน้ำ นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ (อุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์) การออกกำลังกาย สภาพความแข็งแรงของร่างกาย รวมถึงปริมาณอาหารการกินในแต่ละวันด้วย เป็นต้น ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า หลักการในการดื่มน้ำนั้นเหมือนกับการรับพลังงานในร่างกายอย่างหนึ่ง ร่างกายมีความจำเป็นเท่าไร เราก็ควรดื่มน้ำไปในปริมาณเท่านั้น ซึ่งโดยทั่วไปในหนึ่งวันปริมาณน้ำไม่ควรน้อยกว่า 500 ml และไม่ควรเกินกว่า 3000 ml.

5. วิธีการขับความชื้นแบบพื้นบ้าน :

ถ่านไม่มีคุณสมบัติในการดูดซับความชื้น โดยการนำถ่านไม่มีมาห่อกระดาษแล้ววางตรงบริเวณต่างๆในห้อง แต่ไม่ควรวางใกล้กับบริเวณที่มีอาหาร ถ่านหินก็สามารถดูดความชื้นได้เช่นกัน ซึ่ง ณ ปัจจุบัน มนุษย์สามารถใช้เครื่องปรับอากาศเป็น เครื่องฟอกอากาศในการกำจัดความชื้นหรือใช้วิธีเปิดพัดลม หันเข้าหน้าต่าง ให้สายไปมา ก็สามารถกำจัดความชื้นได้ดีเช่นกัน

อาหารบำรุงร่างกายในช่วงฤดูฝน :

ในช่วงที่มีสภาวะอากาศร้อนชื้นนั้น เราสามารถเลือกทานอาหารที่มีคุณสมบัติขับร้อนชื้นเพื่อช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น โดยเน้นอาหารที่มีรสจัดเป็นหลัก รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงจำพวกเนื้อปลา เนื้อไม่ติดมัน ถั่วชนิดต่างๆ นมประเภทต่างๆ เป็นต้น โดยเลือกอาหารรสจัดและมีสารอาหารที่มีประโยชน์เป็นหลัก และเลือกผักที่ช่วยบำรุงร่างกาย ขับความชื้นในร่างกายได้ เช่น ถั่วงอก เต้าหู้ เห็ดหอม เห็ดหูหนู สาหร่าย มะเขือม่วง มะเขือเทศ รวมไปถึงผักใบเขียวต่างๆ เป็นต้น ส่วนอาหารที่มีรสเผ็ด เช่น พริก เป็นต้น อาหารทะเล ของทอดของมัน อาหารที่มีฤทธิ์เย็น ควรรับประทานแต่น้อยหรืองดรับประทาน รวมไปถึง ไอศกรีม น้ำอัดลม ซึ่งเป็นเครื่องดื่มเย็นก็ควรรับประทานแต่น้อยหรืองดรับประทาน เพราะอาหารที่มีฤทธิ์เย็นนั้นไม่เพียงแต่ไม่มีประโยชน์ แต่ยังมีแคลอรีเยอะ ทำให้บั่นทอนประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ และเพิ่มความชื้นให้สะสมอยู่ในร่างกายอีกด้วย

ตำหรับอาหารช่วยขจัดความชื้น

1. ตำหรับขจัดร้อนชื้น เสริมม้าม

ส่วนผสม : พุทราเชื่อม ถั่วแดง ขิง ลูกเดือย ถั่วแระญี่ปุ่น มันสำปะหลัง ผักแพว(ยี่จู้) เปลือกส้ม

คุณสมบัติ: ช่วยขับความร้อนชื้น ลมแดด ปรับสมดุลให้ระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย

2. ตำรับชุปลิลลี่รากบัว

ส่วนผสม: รากบัว 100กรัม ดอกลิลลี่ 50 กรัม น้ำตาลก้อน 80 กรัม

ขั้นตอนการปรุง:

(1) นำรากบัวมาล้างให้สะอาด ลอกเปลือกออก หั่นเป็นเส้นบาง ดอกลิลลี่แกะเตรียมเป็นแผ่นเล็กๆบางๆ

(2) ขณะน้ำกำลังใกล้เดือด ให้ใส่สมุนไพรทั้งสองชนิดลงไป จนกระทั่งน้ำเดือดแล้ว ต้มต่อด้วยไฟอ่อน จนกระทั่งสมุนไพรทั้งสองอ่อนนุ่มลง คล้ายโจ๊ก จากนั้นค่อยใส่น้ำตาลก้อนลงไป

3. โจ๊กถั่วเขียว ลิลลี่ และ ลูกเดือย

ส่วนผสม : ถั่วเขียว 30g ดอกลิลลี่สด 30g ลูกเดือย 50g เมล็ดข้าวเหนียว 100g น้ำตาลก้อน 80g

ขั้นตอนการปรุง :

(1) นำเมล็ดบัว ถั่วเขียว เมล็ดข้าวเหนียว แช่น้ำ 20 นาที นำดอกลิลลี่ล้างสะอาด หั่นเป็นแผ่นเล็กๆ

(2) ใส่อั่วเขียวและเมล็ดบัวลงไปต้มน้ำเดือด ต้มให้เดือด2-3นาที จากนั้นเปลี่ยนเป็นไฟอ่อน จนเมล็ดเริ่มแตกออกทั้งหมด จากนั้น ใส่เมล็ดข้าวเหนียว และดอกลิลลี่ ต้มจนเป็นโจ๊ก จึงใส่น้ำตาลก้อนลงไปทีหลัง

ฤดูฝนเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ

ช่วงฤดูฝนนั้นเป็นช่วงบรรยากาศที่อึมครึม ท้องฟ้าที่ดูมืดมนนั้นบางครั้งทำให้ความรู้สึกของคนเรารู้สึกซึมลง ซึ่งสภาพจิตใจของคนเรานั้นจะเกี่ยวข้องกับสภาพอากาศตอนฝนตกด้วย มีคนกล่าวว่า เมื่อฝนตกความกดอากาศต่ำ มนุษย์เราจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายใจไม่โล่ง สภาพจิตใจก็จะเปลี่ยนเป็นซึมลง นอกจากนี้ ช่วงที่ฝนตกติดต่อกันเป็นเวลานาน ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ในร่างกายรวมไปถึงฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตจะลดลง ทำให้ความสามารถในการทำงานของเซลล์ในร่างกายอ่อนลง ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด เครียด ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจโดยตรง เป็นต้น

บทเสริม

- 1.หางานอดิเรกหรือสิ่งที่ตัวเองชอบทำ มีส่วนช่วยให้สภาพจิตใจดีขึ้นและปล่อยวางได้มากขึ้น
- 2.หันมาออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือบริเวณลานกว้าง ออกกำลังกาย เช่น เดินเล่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำเทกเก็ต กระโดดเชือก เป็นต้น
- 3.ทำความรู้จักกับคนภายนอก เชื่อมความสัมพันธ์ไมตรีให้มากขึ้น
- 4.เพิ่มปริมาณน้ำตาลในเลือดเล็กน้อย (ยกเว้นผู้ป่วยเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง) ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสมดุล เพิ่มกิจกรรมที่ผ่อนคลายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น ช่วยผ่อนคลายลดความเครียดได้ นอกจากนี้ควรรับประทาน วิตามินบีคอมเพล็กซ์ oryzanol เพื่อปรับสภาพจิตใจและอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

ยาจีนแช่เท้าช่วยขจัดความชื้น

- ตัวยา: 1. ดอกคำฝอย เขียงหัว ตู๋หัว เว่ยหลิงเซียน จิงแห้ง โกลฐูพาลัมพา
2. หรืออาจใช้จิงแก่เพียงอย่างเดียวในการแช่เท้าอุ่นเพื่อขับความชื้นก็ได้เช่นกัน

หากท่านเปียกฝนกลับมถึงบ้าน นอกจากการอาบน้ำอุ่นเพื่อขับความเย็นออกจากร่างกายแล้ว แนะนำให้ดื่มน้ำจิงสักแก้ว เนื่องจากจิง มีคุณสมบัติในการขับไล่ความเย็น ความชื้น อาจเพิ่มยาจีนจำพวก หินวชิ ตู๋หัว เป็นต้น ซึ่งยาเหล่านี้ก็มีคุณสมบัติที่ดีในการขับความชื้นเช่นกัน

ทำกวาซา ขับร้อนระบายความชื้น

กวาซา คือ การใช้แผ่นกวาซาที่ทำจากหิน เขาสัตว์หรือหยก ชูกลงไปบริเวณเส้นลมปราณ ช่วยกระตุ้นบริเวณเส้นลมปราณจนเกิดเป็นรอบแดงขึ้นบริเวณผิวหนัง ซึ่งมีส่วนช่วยให้บริเวณต่างๆที่ชูลงไปมีการไหลเวียนของเลือดและเส้นลมปราณที่ดีขึ้น ช่วยขับพิษของเสีย ขับไล่ความเย็นและความชื้น ซึ่งและเลือดไหลเวียนดีขึ้น ลดอาการปวดบวมลงได้ อีกทั้งยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของเรามีความแข็งแรงมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน สามารถต่อสู้กับโรคต่างๆได้และถือเป็นการป้องกันโรคอีกทางหนึ่งด้วย ในปัจจุบันมีการทำวิจัยพบว่า การทำกวาซา ช่วยให้หลอดเลือดฝอยมีการขยายตัวได้ดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของต่อมเหงื่อ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เป็นลมแดด หรืออาการปวดเมื่อยตามตัวซึ่งมาจากความเย็นสะสมค่อนข้างเห็นผลได้ชัดเจน ซึ่งในสภาพอากาศที่ชื้นอบอ้าว ส่งผลให้คนทั่วไปมีอาการเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ แน่นหน้าอก ภาวะอาหารไม่ย่อย เป็นต้น ซึ่งในทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนนั้น การทำกวาซาช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้ และสามารถลดอาการต่างๆที่กล่าวมาข้างต้นได้

การอบแก้ว ขับความชื้น

การอบแก้วคือ วิธีการรักษาและป้องกันโรคที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งมีการสืบทอดมาอย่างยาวนานในประเทศจีน มีคุณสมบัติในการขับไล่ความเย็นและความชื้น ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น ลดอาการปวดบวม จัดพิชระบายความร้อนในร่างกาย โดยทั่วไปผู้ที่ได้รับความชื้นจากภายนอกผลการรักษาจะชัดเจนกว่าผู้ที่มีความชื้นเดิมอยู่ภายในซึ่งอาจต้องใช้จ่ายเงินควบคู่กันด้วย การอบแก้วนั้นต้องดูความเหมาะสมของแต่ละบุคคล หากจำเป็นต้องรักษาด้วยวิธีการอบแก้ว ผู้ทำการรักษาควรแยกประเภทของผู้ป่วยให้ออกว่า ความชื้นนั้นเกิดจากภายนอกหรือภายในเป็นหลัก

รมยา ขับความชื้น

การทำรมยาคือ การเผาสมุนไพร โกฎจุพาลัมพาแล้วนำสมุนไพรมาทำการรมยาบนบริเวณตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ให้เกิดความร้อน ความอบอุ่น ทำให้เกิดพลังงานเข้าซึมตามจุดต่างๆ ส่งผลให้เส้นลมปราณและเลือดลมในร่างกายเกิดการไหลเวียนได้ดีขึ้น ช่วยขับความเย็นและความชื้น เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงได้ วิธีการรมยานั้นมีประวัติมาอย่างยาวนานตั้งแต่สมัยสงครามซุนชิว สมัยโบราณกล่าวว่า หากมีสมุนไพร โกฎจุพาลัมพาสสามปี ไม่ต้องไปพบแพทย์ ในตำราเมิ่งจื่อก็เคยมีบันทึกไว้เช่นกันว่า ใช้โกฎจุพาลัมพาที่เก็บมาสามปี รักษาโรคเรื้อรังที่มีมาเจ็ดปีได้ ขงจื่อก็ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า ไม่มีโรคภัยเพราะใช้โกฎจุพาลัมพา

การรักษาที่เหมาะสมในการขับความชื้นคือ รมยา

โกฎจุพาลัมพานั้น มีฤทธิ์อุ่น มีสรรพคุณในการอุ่นประจำเดือนห้ามเลือด ขับความเย็นแก้ปวด “ครั้นเมื่อเกิดไฟ ความร้อนก็สามารถเข้าเส้นลมปราณรักษาได้เป็นร้อยโรค” ดังนั้น จึงส่งผลให้เส้นลมปราณและเลือดลมในร่างกายเกิดการไหลเวียนได้ดีขึ้น ช่วยขับความเย็นและความชื้น เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงได้ ซึ่งเมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูฝนจึงค่อนข้างเหมาะสมกับการขับไล่ความชื้นออกจากร่างกาย นับเป็นวิธีที่ดีที่สุดยากที่จะหาวิธีอื่นรักษาแทนได้

เมื่อมีอาการปวดหัวมีนงง รู้สึกไม่มีชีวิตชีวา

1. ก่อนนอนแนะนำให้ใช้น้ำอุ่นมาแช่เท้า 10 นาที หลังจากเช็ดเท้าแห้งแล้ว ให้นวดบริเวณฝ่าเท้า(อุ้งเท้า) 100 ครั้ง
2. หากมีอาการปวดฝ่าเท้า สามารถทำการรมยาด้วยตนเองได้ โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที วันละ 1 ครั้ง สามารถเห็นผลได้ใน 7 ครั้ง

ขับความชื้นกระเพาะอาหารและม้าม

สามารถทำการรมยาที่บริเวณจุด จงหว่าน 10-15 นาที หรือใช้กล่องรมยา 20-30 นาที จุดจงหว่านมีคุณสมบัติบำรุงซึ่งปรับสมดุลกระเพาะอาหาร ขับไล่ความชื้นภายใน ลดอาการเรออาเสียนได้ ซึ่งการทำรมยาสามารถรักษาโรคทางระบบทางเดินอาหารได้ หากร่อนกายมีความชื้นสะสมภายในค่อนข้างเยอะ รู้สึกไม่สบายท้อง สามารถทำรมยวันละครั้งหรือวันเว้นวันติดต่อกัน 2-3 สัปดาห์ หากไม่มีอาการใดๆ เน้นบำรุงกระเพาะ สามารถทำได้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

บำรุงไตปกป้องร่างกายภายใน

ใช้แท่งโกศจุฬาลัมพารมยาบริเวณ จุดกวนหยวนประมาณ 5-10 นาที หรือใช้กลิ่นรมยาประมาณ 30-40 นาที เมื่อทำอย่างต่อเนื่องจะมีส่วนช่วยให้ การไหลเวียนของเลือดลมดีขึ้น มีสรรพคุณบำรุงไตปกป้องร่างกายภายใน สามารถขับความร้อนชื้นที่สะสมอยู่ในช่วงล่างที่อาจก่อให้เกิดโรคในทางเดินปัสสาวะได้ รวมไปถึง โรคทางนรีเวช การรักษาสามารถทำได้วันเว้นวัน ติดต่อกันนาน 1 เดือน

ตำรับลูกเต๋อยเมล็ดถั่วแดงคือตำรับที่ดีที่สุดในการขจัดความชื้นในร่างกาย

ตำรับลูกเต๋อยเมล็ดถั่วแดงนั้นมีคุณสมบัติหลักในการขับความร้อนขจัดความชื้น โดยถั่วแดงซึ่งมีสีแดงนั้น สามารถบำรุงเลือด นอกจากนี้ในตำหรับโบราณยังได้กล่าวว่า การทานเมล็ดถั่วแดงเป็นเวลานานช่วยให้ผอมได้ ซึ่งหมายความว่า คนที่ทานเมล็ดถั่วแดงเป็นประจำมีส่วนช่วยในการลดความอ้วนได้ ส่วนลูกเต๋อยนั้นมีฤทธิ์เย็น มีคุณสมบัติในการขับความร้อน ขับชื้น ซึ่งในช่วงฤดูร้อนนั้น เป็นช่วงที่มีไอแดดร้อนสะสม อีกทั้งยังก่อให้เกิดความชื้นขึ้นอีกด้วย ซึ่งเมื่อนำคุณสมบัติของตัวยาทั้งสองมารวมกัน จึงมีความสามารถในการขับความร้อนขจัดความชื้น บำรุงเลือด

1. เมื่อเข้าช่วงฤดูฝนในทุกๆปี สามารถนำมาดื่มรับประทานได้ตามสะดวก
2. เมื่อรับประทานไปได้ 1-25 สัปดาห์ จะเริ่มรู้สึกเบาขึ้น ขณะเดินจะรู้สึกเบาขึ้น สามารถบรรเทาอาการ ผิวน้ำอึกเสปได้
3. ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่มีปัสสาวะบ่อย ไม่เหมาะสมในการรับประทาน

เสริม: การเปลี่ยนแปลงตำรับลูกเต๋อยเมล็ดถั่วแดง

ตำรับนี้เป็นตำรับบำรุงร่างกายทั่วไป ไม่มีผลข้างเคียงใดๆทั้งสิ้น แต่อาจมีความเหมาะสมในแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป ดังนั้นจึงต้องมีการปรับตำรับตัวยาให้เหมาะสมในแต่ละบุคคลดังนี้

1. ผู้ที่ร่างกายค่อนข้างเย็น สามารถเพิ่มยาที่มีฤทธิ์ช่วยเสริมสร้างความอบอุ่นได้ เช่น ลำไย พุทราจีน เป็นต้น
2. นอนไม่หลับ ภายในร่างกายมีความรู้สึกชื้นๆแน่นๆอย่างชัดเจน ควรเพิ่มเมล็ดบัว ดอกลิลลี่เข้าไปด้วย
3. สำหรับสุภาพสตรีที่มีอาการปวดประจำเดือน สามารถนำลูกเต๋อยออก ต้มเป็นชุปถั่วแดงแล้วใส่ แผ่นขิง พุทราจีน น้ำตาลแดง เป็นต้น สามารถช่วยให้ท้องน้อยเกิดความอบอุ่น และลดอาการปวดประจำเดือนได้
4. อาการปวดข้อเข่า สามารถใส่ยาจีนจำพวก ไป่เส้า ชะเอมเทศสดได้ เนื่องจากรสเปรี้ยวของยาสามารถเปลี่ยนสารหยินในร่างกายซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด แก้ขัดข้อได้

5. ผู้ที่มักทำงานใช้ความคิด มีความเครียดสะสมเป็นประจำ อีกทั้งออกกำลังกายค่อนข้างน้อย มักจะมีสีหน้าที่ไม่มีเลือดฝาด ไม่ค่อยมีชีวิตชีวาอาจก่อให้เกิดอาการใจหวิว วังตลกดเวลา รู้สึกหัวหนักๆ รู้สึกหัวใจโล่งๆเหมือนเดินไม่เป็นจังหวะ ซึ่งก็คืออาการของผู้ที่มีความชื้นภายในสะสมรวมเข้ากับอาการชื้นของหัวใจพร่องลง ดังนั้นจึงสามารถรับประทานตำรับลูกเดือยเมล็ดถั่วแดงรวมเข้ากับ ตำรายึดเข้าด้วยกัน โดยตำรายึดมีฤทธิ์อุ่นหวาน ช่วยเสริมสร้างม้ามเพิ่มการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้จิตใจสงบบำรุงเลือด ช่วยควบคุมหยางของหัวใจ บำรุงซึ่งของหัวใจได้ ส่งผลให้สภาพจิตใจดีขึ้น เสริมสร้างซึ่งของร่างกายให้เต็มเปี่ยมได้ ซึ่งตำรับค่อนข้างเหมาะสมกับผู้ที่ตรากตรำทำงานหนัก และเหมาะสมกับวัยกลางคนจนถึงวัยชราอีกด้วย.

6. ในวัยรุ่นที่เครียดงายนอนไม่หลับ มักขึ้นสิ่วบนใบหน้า ส่วนแต่เกี่ยวข้องกับภาวะ อวัยวะแกนบนอย่างหัวใจกับปอดมีความร้อนสูง เกิดความร้อนขึ้นสะสมภายใน สามารถใช้ตำรับลูกเดือยเมล็ดถั่วแดงทำความสะอาดใบหน้า หรือรับประทานโดยเพิ่มเข้ากับลิลี่และเม็ดบัวได้ โดยลิลี่มีคุณสมบัติช่วยให้ความชุ่มชื้นปอด อีกทั้งลดไฟในหัวใจ ทำให้จิตใจสงบ ส่วนเม็ดบัวนั้นเหมาะสมอย่างยิ่งกับการบำรุงหัวใจ ลดไฟในหัวใจ ขณะเดียวกันยังช่วยเสริมสร้างม้าม บำรุงไต โดยสามารถใส่น้ำตาลก่อนลงไปได้

7. ผู้ที่เป็นไข้หวัด ภายในมีความเย็นสะสม มีอาการปวดท้องจากความเย็นสะสมภายใน ความอยากอาหารลดลง สามารถใช้ตำรับนี้รวมเข้ากับ แผ่นขิง สามารถช่วยขจัดความเย็น ให้ความอบอุ่นร่างกาย บำรุงกระเพาะเสริมสร้างม้ามให้แข็งแรง อาจใส่น้ำตาลแดงซึ่งมีฤทธิ์อุ่นลงไปด้วยได้

8. ในสุขภาพสตรีหลังคลอดบุตร ช่วงบำรุงร่างกาย สามารถนำลูกเดือยออกจากตำหรับ แล้วใส่พุทราจีนลงไปแทนได้ เนื่องจากพุทราจีนมีฤทธิ์อุ่น ช่วยบำรุงเลือดและเสริมความแข็งแรงให้ม้าม

9. ผู้ที่มีภาวะไตอ่อนแอ อาจเพิ่มถั่วดำลงเข้าไปในตำหรับ เพราะสีดามีคุณสมบัติวิ่งเข้าสู่เส้นลมปราณไต อีกทั้งรูปร่างของถั่วดำคำก็คล้ายคลึงกับอวัยวะไต จึงมีความเชื่อในการบำรุงอวัยวะไตได้ค่อนข้างดี

10. หากมีอาการไอ สามารถนำสาหล้ามาปดลอกเปลือก นำเมล็ดออก แล้วหั่นเป็นแผ่นเล็กใส่ลงไปตำหรับด้วยได้ มีส่วนช่วยให้ปอดชุ่มชื้น ละลายเสมหะ ลดอาการไอได้

11. เมื่อมีอาการหรือโรคของกลางเคลื่อนบริเวณเท้า แสดงว่ามีความร้อนขึ้นสะสมอยู่ สามารถเพิ่มถั่วเหลืองบด ต้มออกมาแล้วนำมาแช่เท้า ซึ่งถือได้ว่าเป็นตำหรับสำคัญในการรักษาโรคกลางเคลื่อนที่เกิดจากเชื้อราบริเวณเท้าได้เป็นอย่างดี

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชนห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

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.