



กดจุดผ่อนคลายสายตา

ปัจจุบันคนใช้สายตายอะ ทั้งทำงานหน้าคอม เล่น ไอแพด ไอโฟน หรือมือถือ รวมถึงมดัยที่ต้องใช้งานกับเทคโนโลยีเหล่านี้ทุกวัน เมื่ออ่านหนังสือมาก ปวดตา เมื่อยตา เป็นเรื่องที่ปกติ เพราะเราใช้สายตาร่วมทำให้สายตารู้สึกเพลีย กล้ามเนื้อรอบดวงตาทำงานหนัก ตามทฤษฎีแล้วให้มองไปที่ต้นไม้สีเขียวที่ไกลที่สุด จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณดวงตาเกิดการผ่อนคลาย แต่วันนี้เราคงไม่มีเวลานานนั้นอีกทั้งต้นไม้สีเขียวก็ไม่ค่อยจะมีให้มอง วันนี้ผมมีจุดของแพทย์แผนจีนแนะนำสำหรับคนที่อ่านหนังสือ เล่นคอม ดูไอแพด เล่นไอโฟนบ่อยๆ

จุดที่จะแนะนำคือจุดชื่อว่า 明眼(หมิงเหยียน) จุดนี้แปลตามตัวแล้วหมายถึงจุดตาสว่าง
จุดหมิงเหยียน อยู่บริเวณหลังมือ ข้อที่1ด้านซ้ายของนิ้วหัวแม่มือไป

ถ้าหากเมื่อยตา ปวดตาบ่อยๆ โดยเฉพาะคนอื่นหนังสือมากๆ หรือคนเล่นคอมพิวเตอร์นานๆ ให้นำจุดหมิงเหยียนบ่อยๆ แล้วจะทำให้ตาสว่างเหมือนชื่อจุด ผมอีกคนที่ปวดตาบ่อยๆเวลาอ่านหนังสือ ตาแห้งเวลาเล่นคอม เวลาว่างๆ ก็จะมีจุดนี้บ่อยๆ มันเป็นเรื่องง่ายๆที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ข้อมูล โดย Dr ตี แพทย์จีน

ภาพ โดย คุณหมอ ดวงกมล ม แพทย์ปักษี

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1436161226606004&set=a.1409563642599096.1073741829.1396470143908446&type=1&relevant_count=1



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.