



ตับดี...ชีวิตดี

พจ.สิริลักษณ์ ทวีโชติช่วง

ตับเป็นหนึ่งในอวัยวะต้นทั้ง 5 ในศาสตร์แพทย์แผนจีน ตับมีหน้าที่หลักคือขับเค็ลื่อนลมปราณ (ชี่) เลือดและสารน้ำให้ไหลเวียนหล่อเลี้ยงไปทั่วทั้งร่างกาย ปรับอารมณ์ให้ปลอดโปร่ง มีส่วนช่วยในการทำงานของม้ามและกระเพาะในการย่อยอาหาร รวมถึงมีผลโดยตรงกับระบบสืบพันธุ์ทั้งหญิงชาย

ตับเป็นอวัยวะที่กักเก็บเลือดและควบคุมปริมาณที่ไหลเวียนเข้าออกจากตับ เพื่อส่งไปให้อวัยวะต่าง ๆ อย่างเพียงพอ หากลมปราณ(ชี่)ของตับติดขัดก็จะทำให้การไหลเวียนของเลือดและสารน้ำบกพร่องไป สมรรถภาพการทำงานของตับลดลงจนเกิดอาการไม่พึงประสงค์ตามมามากมาย ได้แก่ อ่อนเพลีย โดยไม่มีสาเหตุ หงุดหงิด กังวลใจ คิดมากโดยไม่มีสาเหตุ ดวงตาแห้งหรือแสบ อุจจาระเหนียวหนืด ขนาดรอบเอวเพิ่มขึ้น อ้วนง่าย กลืนตัวแรง นอนไม่หลับ ผื่นบ่อย ปากแห้งปากขม ปวดศีรษะข้างเดียว ผิวเล็บมีรอยเส้นแนวตั้งเห็นได้ชัดเจนหรือเล็บบางหักง่าย บริเวณโหนกแก้มมีฝ้าคล้ำ โมโหร้าย ประจำเดือนมาไม่ปกติ คุณผู้ชายอาจมีการหลั่งอสุจิผิดปกติ เป็นต้น หากคุณมีอาการดังกล่าวมากกว่า 3 อาการขึ้นไป แสดงว่าถึงเวลาแล้วที่คุณควรจะหันมาใส่ใจตับให้มากขึ้น

วิธีดูแลตับง่าย ๆ ได้แก่

- เข้านอนก่อนเวลา 5 ทุ่ม การใช้น้ำอุ่นแช่เท้า 10 - 15 นาทีก่อนนอน นอกจากจะทำให้นอนหลับสบายแล้ว ยังเป็นการดูแลตับอีกวิธีหนึ่ง

- หัวใจจัดการกับความเครียดของตัวเอง เช่น ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ชอบ มองโลกในแง่ดี การทำใจให้มีความสุขนั้นมีผลให้การไหลเวียนของลมปราณระดับเป็นปกติผิวพรรณของคุณก็จะดูอ่อนเยาว์ เปล่งปลั่งสดใส
- ไม่รับประทานอาหารรสจัดจนเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารสังเคราะห์ สารเคมี ไม่รับประทานยานอกเหนือคำสั่งแพทย์

ในทางแพทย์แผนจีนนั้น นอกจากจะรักษาตัวแล้วยังบำรุงไต และ เสริมม้ามควบคู่ไปด้วยเพื่อให้ อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานร่วมอย่างสามัคคี ถือเป็นการรักษาแบบองค์รวมตามทฤษฎีปัญญาธาตุ โดยใช้ ยาสมุนไพรจีน การฝังเข็มและรมยา

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.

www.huachiewtcm.com