



## อากาศร้อน ... ตึมน้ำเย็นหรือน้ำขิงดีนะ?

แพทย์จีน อรช มหาดิลกรัตน์ (ไข่ เพ่ย หลิง)

อากาศร้อนแบบนี้ จริงๆแล้วเป็นช่วงเวลาที่ดีมากเลยนะคะสำหรับการบำบัดรักษาโรคปอดเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้น โรคหลอดลมอักเสบ

ปอดเป็นอวัยวะที่บอบบางมักจะถูกโจมตีจากข้าศึกภายนอกได้ง่าย ช่วงที่อากาศร้อนจัดมากๆ ปอดจะเก็บเสมหะความชื้นสะสมอยู่ภายใน ยิ่งในประเทศไทยอากาศร้อนจึงทำให้หลายๆคนชอบติดนิสัยการตึมน้ำเย็น เมื่อของเย็นเข้าไปในร่างกายก็จะยิ่งทำให้ภายในเกิดเสมหะความชื้นความเย็นสะสมมากขึ้น เป็นการทำความร้ายหายางซี่ที่ปกป้องปอดและกระเพาะม้าม พอช่วงหน้าหนาวเมื่อภูมิต้านทานหรือพลังหยางของเรายิ่งต่ำลง อาการจึงกำเริบขึ้นมา ทำให้บางคนชอบมีอาการไอมีเสมหะ แน่นหน้าอก หายใจติดขัด หอบหืด เป็นหวัดเรื้อรังหายยาก

ดังนั้น เราจึงควรหาวิธีป้องกันไม่ให้อาการหรือโรคต่างๆเหล่านี้เป็นรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิมไปอีกหรือเกิดโรคแทรกซ้อน อ่านมาถึงบรรทัดนี้แล้ว คุณผู้อ่านอาจจะงงๆ ว่าร่างกายเราสะสมความเย็นได้ด้วยหรือ ? แล้วมีวิธีป้องกันรักษาไหมนะ ?

นอกจากจะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ใช้น้ำเย็นปัจจุบันควบคุม ออกกำลังกาย เพื่อให้ใช้ออกซิเจนช่วยบำบัดและใช้อาหารบำบัดแล้ว ก็สามารถบำบัดรักษาด้วยแผนจีนได้คะ โดยควรเริ่มบำรุงรักษาตั้งแต่ช่วงหน้าร้อนแบบนี้ อาจจะถูกดูแลตัวเองด้วยวิธีง่ายๆก็ได้คือหลีกเลี่ยงการตึมน้ำเย็นหรือทานของเย็น และไม่ควรง่วงอยู่ใต้ช่องแอร์เย็นๆ เพราะจะเป็นการทำร้ายปอดซึ่งเป็นกำแพงด่านแรกที่ปกป้องตัวเรา พยายามให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วงหน้าร้อนอากาศร้อนอบอ้าวก็จริง แต่ก็มีฝนตกเป็นระยะทำให้ร่างกายยังเกิดความชื้นได้ง่าย ยิ่งขึ้นไปกันใหญ่ค่ะ ส่วนเรื่องอาหารการกิน ควรจะหลีกเลี่ยงพวกของทอดๆของมันๆด้วย นอกจากนี้อาจจะตึมน้ำขิงอุ่นๆ(ขิงสดต้มใส่น้ำตาลทรายแดง) เพื่อขับไล่ความเย็นความชื้น แนะนำว่าให้ตึมน้ำในช่วงเช้าๆ ตึมน้ำได้ทุกวันในช่วงอากาศร้อนๆแบบนี้

จริงๆแล้วการกินของเย็นในช่วงอากาศร้อนแทบจะละลายเป็นการทำร้ายกระเพาะม้ามของเราเพราะว่า ร่างกายของเรามีความฉลาดมากเลย ช่วงหน้าร้อนร่างกายจะแผ่ความร้อนออกมาอยู่ภายนอกเป็นการปรับสภาพร่างกาย ทำให้ภายในร่างกายจึงอุณหภูมิต่ำลงโดยอัตโนมัติ ดังนั้นเมื่อเรากินของเย็นๆเข้าไป จึงเป็นการทำร้ายหยางที่จะทำให้กระเพาะม้ามของเราเย็นได้ง่ายๆ แต่ว่าบางคนอาจจะเถียงว่า “แหม ก็อากาศมันร้อนใครเขาจะไปดื่มน้ำอุ่นกันมันต้องดื่มน้ำเย็นๆสิถึงจะสดชื่น ชื่นใจ ” ทีนี้พอเป็นอย่างนี้นานวันเข้าทำให้ร่างกายเกิดการผิดปกติขึ้นมา บางคนก็จะรู้สึกขี้หนาว การย่อยระบบทางเดินอาหารไม่ปกติ วิธีแก้ก็คือ หันมาดื่มน้ำขิงอุ่นๆแทนบ้าง เป็นวิธีง่ายๆแต่สามารถช่วยกำจัดความเย็นความชื้นที่อยู่ในร่างกายของคุณออกไปได้ และยังเป็นการเสริมบำรุงหยางซีกอีกด้วยค่ะ ถ้าอยากเพิ่มรสชาติการดื่มก็อาจต้มน้ำขิงแล้วใส่พุทราจีนเล็กน้อยลงไปต้มด้วยกัน จะช่วยบำรุงและอบอุ่นกระเพาะอาหารม้ามได้เป็นอย่างดี

**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 แขวงคลองมหาานาค 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 (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.