



คนที่มีลักษณะร่างกาย ”พร่อง” และอาหารบำรุง

โดย แพทย์จีน เซ่งจุ่น แซ่ลี (李成俊 中医师)

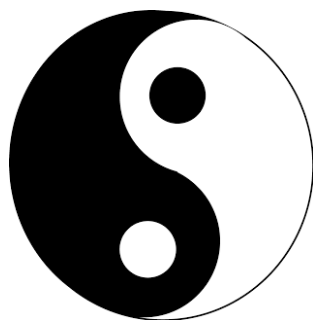
คลินิกหัวเฉียวไทย-จีน แพทย์แผนไทย

คำว่า ”พร่อง” คือ ?

คำว่าพร่อง ในความหมายก็คือ ไม่พอ ในทางแพทย์จีนจะเน้นถึงสรีระการทำงานที่เป็นสมดุลของ อิน-หยาง การขาดความสมดุลของอิน-หยางในร่างกาย ซึ่งสามารถเกิดในลักษณะ อิน หรือ หยางพร่องอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือพร่องทั้ง 2 อย่างก็ได้

สภาวะพร่องนั้นมี 4 ชนิด ก็คือ ชี่พร่อง เลือดพร่อง อินพร่อง หยางพร่อง

อาการที่สำคัญของสภาวะพร่องที่เกิดแล้วก็คือ การอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่ค่อยจะพูด เป็นต้น



อิน-หยาง

ทฤษฎีอิน-หยาง เป็นแนวคิดปรัชญาของชาวจีนมาตั้งแต่โบราณ กล่าวถึงลักษณะของธรรมชาติ ว่าสรรพสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย 2 ด้านที่มีความสมดุลกัน

อิน – เป็นตัวแทนของความสงบนิ่ง อ่อนโยน ความเย็น ความมืด ผู้หญิง ฯลฯ

หยาง – เป็นตัวแทนของการเคลื่อนไหว รุนแรง ความร้อน ความสว่าง ผู้ชาย ฯลฯ

ลักษณะของอินพร่อง

อินพร่อง – คือการขาดความสมดุลของ อิน-หยาง โดยที่ อินลดลงเนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ เมื่อ อินลดลง จึงไม่สามารถไปควบคุมหยางได้ ร่างกายจึงเกิดอาการร้อนต่างๆของหยาง ซึ่งอาการร้อนเหล่านี้เป็นอาการ ร้อนพร่อง (ร้อนอ่อนๆ)

อาการที่แสดงออก เช่น ตัวผอม ปากคอแห้งหิวน้ำบ่อย อาการร้อนที่ฝ่ามือฝ่าเท้าและกลางอก มีอาการเหมือนไข้ต่ำๆ โดยเฉพาะในช่วงบ่าย มีเหงื่อออกในตอนกลางคืน ท้องผูกหรือถ่ายแข็ง ถ้าสังเกตลิ้นตัวเองจะเห็นลิ้นแดงแห้งฝ้าน้อย เป็นต้น

ลักษณะของหยางพร่อง

หยางพร่อง – คือการขาดความสมดุลของ อิน-หยาง โดยที่ หยางลดลงเนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ เมื่อ หยางลดลงจึงไม่สามารถไปควบคุมอินได้ ร่างกายจึงเกิดอาการเย็นต่างๆของอิน ซึ่งอาการเย็นเหล่านี้เป็นอาการเย็นพร่อง (เย็นอ่อนๆ)

อาการที่แสดงออก เช่น ขี้หนาว มือเท้าเย็น เหงื่อออกง่ายเวลากลางวัน หน้าซีด ถ่ายเหลว ลิ้นจะบวมใหญ่สีซีด บางคนอาจมีอาการของซี่พร่องร่วมด้วย เช่น อาการอ่อนเพลีย ไม่ค่อยอยากทำอะไร ไม่มีแรง เป็นต้น

อาหารที่ควรกินสำหรับคนอินพร่อง คืออาหารที่มีฤทธิ์เย็น เช่น น้ำผึ้ง ผักปวยเล้ง เต้าหู้ รังนก เนื้อเป็ด ไข่เป็ด กล้วย สาหร่าย แดงโม พริก แดงกวา รากบัว เป็นต้น

อาหารที่ควรกินสำหรับคนหยางพร่อง คืออาหารที่มีฤทธิ์อุ่น เช่น ลิ้นจี่ พริกไทย กระเทียม ผักชี หัวหอม กุ้ง เนื้อแพะ เนื้อวัว เนื้อไก่ ไข่ไก่ ผักกูด ไข่ เกล็ด พักทอง ขิง เป็นต้น

ซี่พร่อง

ซี่ คือ อะไร ?

ความหมายโดยกว้างของ ซี่หรือพลังลมปราณ ก็คือ พลังชีวิตที่อยู่ในร่างกายมนุษย์ ทำหน้าที่ผลักดันให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ทำงานได้อย่างปกติ และสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย

การกำเนิดชี

ชีแบ่งเป็น ชีก่อนกำเนิด และชีหลังกำเนิด โดยชีก่อนกำเนิดมีมาตั้งแต่มารดา เป็นพื้นฐานของชี เรียก เจินชี (真气) หรือ เหวียนชี (元气)

ชีหลังกำเนิด นั้นจะได้รับเพิ่มเติมจากม้ามและกระเพาะอาหาร โดยการดูดซึมจากสารอาหาร เปลี่ยนเป็นชี และจากปอดที่สูดอากาศที่บริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกายเปลี่ยนเป็นชี

ชีในร่างกายจะแบ่งเป็นชีอิน และชีหยาง โดยในชีอินนั้นมีความหนาวเย็น จุดเด่นคือทำให้สงบ ลดหรือทำให้เจือจาง ส่วนชีหยางนั้นมีความอุ่นร้อน จุดเด่นคือกระตุ้น ผลักดัน ทั้งชีอินและหยางในร่างกายจะทำงานสมดุล สนับสนุนหรือควบคุมการทำงานซึ่งกันและกัน เพื่อการดำรงชีวิตอย่างสมดุล

หน้าที่ของชี

- กระตุ้นและควบคุมการทำงานในร่างกาย
- ควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกาย
- ปกป้องรักษาร่างกาย
- เหนียวรั้งและควบคุมการทำงานของร่างกาย
- ประสานการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
- ควบคุมการสร้างและการเปลี่ยนแปลงของวัตถุพื้นฐานในร่างกาย

หากชีในร่างกายน้อยลงกว่าปกติเนื่องด้วยปัจจัยใดๆก็ตาม ร่างกายก็มีเข้าสู่สภาวะ “ชีพร่อง”

ในทางคลินิกสภาวะชีพร่อง ที่พบบ่อยมี 4 แบบ ได้แก่

1. ชีม้ามพร่อง

เป็นลักษณะอาการพร่องที่พบได้บ่อยที่สุดในแพทย์จีนต้นกำเนิดของชีมี 2 ทาง คือ ชีที่มีมาก่อนกำเนิด และชีที่ได้หลังกำเนิด ซึ่งม้ามในแพทย์จีนเป็นตัวสร้างชีที่ได้หลังกำเนิด โดยทำหน้าที่ช่วยกระเพาะอาหารย่อยอาหารเปลี่ยนเป็นพลังชี ชีม้ามพร่องมักเกิดจากการกินอาหารที่ทีฤทธิเย็น ดื่มน้ำเย็น กินอัมเกินไป กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ เป็นประจำ

อาการที่มักพบ คือ ท้องอืดแน่น อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร อ่อนเพลียไม่มีแรงอะไร ถ่ายเหลว
อาหารที่บำรุงม้ามได้ดี

* ฮวงฉี (จินกลาง) หรือ ปักคี้ (แต่จิ๋ว) 黄芪*

ฮวงฉี เป็นสมุนไพรจีนที่มีสรรพคุณในการบำรุงซึ่งได้ดีมาก สามารถเพิ่มกำลังร่างกาย ลดอาการ
 อ่อนเพลีย คนจีนนิยมนำสมุนไพรชนิดนี้มาตุ๋นแกงจืดกินเพื่อบำรุงร่างกาย

* ฮว่ายซาน (จินกลาง) หรือ หว่ายซัว (แต่จิ๋ว) 淮山*

ฮว่ายซาน คือ พืชตระกูลมันชนิดหนึ่ง ที่ประเทศจีนนิยมนำมาประกอบอาหาร และทำเป็นยาจีน มี
 สรรพคุณในการบำรุงม้ามและกระเพาะอาหาร ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับระบบย่อย

* ใ้เก๋ตุ๋นยาจีนบำรุงซึ่ง*

ส่วนประกอบ ปักคี้ 20 กรัม เก้าก็ 15 กรัม ฮว่ายซาน 15 กรัม พุทราจีนแห้ง 5 ลูก ใ้เก๋ 1 ตัว

นำทุกอย่างใส่หม้อ เติมน้ำและต้มให้เดือดด้วยไฟแรงจนน้ำเดือด จากนั้นหรี่ไฟตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๆ จน
 ใ้เก๋เปื่อย จากนั้นพร้อมนำไปรับประทานได้

2. ซี่ปอดพร่อง

เกิดจากซี่ของปอดอ่อนแอเป็นอาการสำคัญ สาเหตุของซี่ปอดพร่อง อาจเกิดจากการเหน็ดเหนื่อย
 เกินไป ไอเรื้อรังมานานแต่ไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง การได้รับผลกระทบจากสภาวะอากาศที่ผิดปกติ เช่นร้อน
 ไปหนาวไป รวมไปถึงเกิดจากเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ จึงส่งผลกระทบต่อซี่ปอด

อาการที่มักพบในคนที่ซี่ปอดพร่อง คือ หายใจลำบาก ไม่มีแรง มักจะเป็นหวัดง่าย มีอาการไอเรื้อรัง

อาหารที่บำรุงปอด เช่น ปอดหมู เห็ดหูหนูขาว ถั่วขาวรังนก หน่อไม้ฝรั่ง อัลมอลต์ เป็นต้น

ในทฤษฎีแพทย์จีน สีขาว เป็นสีของปอด เพราะฉะนั้น อาหารที่มีสีขาวตามธรรมชาติส่วนใหญ่ก็
 สามารถบำรุงปอดได้

*** สูตรหน่อไม้ฝรั่งบรรเทาอาการไอ***

หน่อไม้ฝรั่งมีฤทธิ์อุ่นเล็กน้อย รสหวาน มีสรรพคุณในการบำรุงปอด คับร้อนเพิ่มสารน้ำในร่างกาย ขับปัสสาวะ ให้ความชุ่มชื้นปอดระงับอาการไอ ช่วยในการไหลเวียนเลือด เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย มีส่วนช่วยป้องกันโรคความดันสูง โรคเบาหวานและยังสามารถต้านมะเร็งได้อีกด้วย

วิธีทำ : หน่อไม้ฝรั่ง 30 กรัม ต้มใส่น้ำตาลกรวดเล็กน้อย ต้มดื่มแทนน้ำ ดื่มวันละ 2 ครั้ง

สูตรซุปรวมตุ๋นอัลมอลด์

ส่วนประกอบ เนื้อหมู 500 กรัม อัลมอลดิบ 18 กรัม น้ำตาลกรวด 30 กรัม ต้นหอม จิง เล็กน้อย

วิธีทำ 1. นำเนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ และนำอัลมอลด์แช่น้ำแล้วเอาเปลือกออก(เยื่อบางๆที่หุ้มเมล็ด) จากนั้นห่อในถุงผ้า

2. นำหม้อตั้งใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย ใส่น้ำตาลกรวดไปผัดจนเป็นสีแดง ๆ จากนั้นใส่เนื้อหมูเข้าไปผัดจนเป็นสีแดง

3. ใส่ต้นหอมและจิงลงไป พร้อมเติมน้ำสะอาดให้ท่วม

4. ใส่อัลมอลด์ที่ห่อถุงผ้าไว้แล้ว รอจนน้ำเดือดจากนั้นหรี่ไฟตุ๋นจนเยื่อหุ้มเปื่อยได้ที่ แล้วใส่น้ำตาลกรวดอีก 15 กรัม

5. ตุ่นต่อซักพักให้น้ำตาลกรวดละลาย จากนั้นสามารถนำไปรับประทานได้

3. ชีหัวใจพร่อง

มักพบในวัยกลางคนขึ้นไป สาเหตุของชีหัวใจพร่องนั้นมีมากมาย แต่ส่วนใหญ่มาจากการใช้ชีวิตทำงานที่ตรากตรำและเหน็ดเหนื่อยเกินไป ไม่ได้พักผ่อนเต็มที่สะสมมาเป็นเวลานาน

อาการที่มักพบคือ มีอาการใจสั่น เหนื่อยออกมาก เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก ไม่มีแรง ซึ่งอาการชีหัวใจพร่องมักพบในคนที่ เป็นโรคหัวใจด้วย เพราะฉะนั้นหากมีอาการเหล่านี้ แนะนำว่าให้มาพบแพทย์จะดีที่สุด

อาหารบำรุง หัวใจ ข้าวโอ๊ต ปลาแซลมอน อะโวคาโด น้ำมันมะกอก ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ กระเทียม
คืนไข่ ถั่วแดง มะเขือเทศ เป็นต้น

ในทฤษฎีแพทย์จีน สีแดง เป็นสีของหัวใจ เพราะฉะนั้น อาหารที่มีสีแดงตามธรรมชาติส่วนใหญ่ก็
สามารถบำรุงหัวใจได้

4. ชีไตพร่อง

สาเหตุของชีไตพร่องก็มาจาก

1. ชีไตก่อนกำเนิดไม่เพียงพอ ไตเป็นอวัยวะที่เก็บกักชีไตก่อนกำเนิด ซึ่งก็คือชีไตที่ได้มาจากพ่อแม่เก็บไว้ใน
ร่างกายก่อนที่เราจะเกิดมา
2. เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป ไตในแพทย์จีนยังหน้าที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์อีกด้วย การที่มี
เพศสัมพันธ์มากเกินไปจะทำให้ไตพร่อง

อาการของชีไตพร่อง คือ ปวดเมื่อยเอว ปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน ในผู้ชายก็จะมีอาการเสื่อม
สมรรถภาพทางเพศ หลังเร็ว อสุจิกเลื่อน อสุจิไม่แข็งแรงทำให้ไม่สามารถมีบุตรได้ ในผู้หญิง ก็จะมีปัญหา
เกี่ยวกับการมีบุตรยากเช่นกัน

อาหารบำรุงไต ได้แก่ ถั่วดำ ถั่วเขียว เห็ดหูหนูดำ ถั่วอลันท์ งาดำ เซียงจี้(ไตหมู)

ในทฤษฎีแพทย์จีน สีดำ เป็นสีของไต เพราะฉะนั้น อาหารที่มีสีดำตามธรรมชาติส่วนใหญ่ก็สามารถ
บำรุงไตได้

ถั่วดำหมักน้ำส้มสายชู

ประเทศจีนมีการบันทึกเรื่องถั่วดำหมักน้ำส้มมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้ว ในคัมภีร์โบราณ “อู๋สี่เอ๋อเป่ิง
ฟาง” ซึ่งเป็นตำราที่รวบรวมเกี่ยวกับโรคและวิธีการรักษาต่าง ๆ ได้กล่าวว่า “ ถั่วดำหมักน้ำส้ม บำรุงกระเพาะ

อาหาร บำรุงไต ช่วยเรื่องปัสสาวะติดขัด “ เป็นที่พิสูจน์ได้ว่า ชาวจีนใช้ถั่วดำหมักน้ำส้มสายชูเพื่อป้องกันรักษาสุขภาพตนเองมาเป็นระยะเวลานานแล้ว

ในทฤษฎีแพทย์จีน สีดำ เป็นสีของไต และ รสเปรี้ยวเป็นรสของตับ เพราะฉะนั้น ถั่วดำหมักน้ำส้มสายชู จึงสามารถบำรุงตับ บำรุงไตได้ ในถั่วดำมีสาร แอนโทไซยานินส์ สูง ซึ่งเป็นสารที่ล้างพิษในร่างกายได้ดี และยังมีวิตามินเอ สูงซึ่งดีต่อสายตา อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในเรื่องความงาม ลดน้ำหนัก บำรุงเส้นผม ช่วยในการขับถ่าย ช่วยลดความดันและไขมันในเลือดได้อีกด้วย

ส่วนประกอบ ถั่วดำ 100 กรัม น้ำส้มสายชู (แบบหมักจากผลไม้ตามธรรมชาติจะดีที่สุด) 300 ซีซี

วิธีทำ ถั่วดำล้างน้ำและผึ่งให้แห้ง ใสลงในขวดโหล เติมน้ำส้มสายชู ปิดฝาให้แน่นแล้วนำไปต้มหมักไว้ 10 วันก็สามารถนำมารับประทานได้

ก้วยช่าย

ก้วยช่าย มีฤทธิ์อุ่น รสเผ็ดหวาน สามารถบำรุงหยางของไตได้ บำรุงชีพอด สามารถช่วยในโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ อาการหลังเร็ว อสุจิกเลื่อน อาการท้องเสีย ตกขาว เป็นต้น ก้วยช่ายกินมากจะทำให้ร้อนง่าย และเป็นผักที่ย่อยยาก คนที่อินพร่อง และคนที่ระบบย่อยไม่ดีไม่ควรรับประทานมาก

สูตรก้วยไช้เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ส่วนประกอบ : ผักก้วยช่าย 150 กรัม กุ้งแห้ง 150 กรัม ไช้ไก่ 1 ฟอง

วิธีทำ นำก้วยช่ายผัดกับกุ้งแห้ง ใส่เหล้าประกอบอาหารเล็กน้อยและใส่ไช้ไก่ กินเป็นประจำ
หมายเหตุ คนที่อินพร่อง และคนที่ระบบย่อยไม่ดี ไม่ควรรับประทานบ่อย

โจ๊กวอลนัทงาดำ

ส่วนประกอบ วอลนัท 5 ลูก พุทราแดง 3 ลูก งาดำ พอประมาณ ข้าว 1 ถ้วยตวง

วิธีทำ นำทุกอย่างใส่ด้วยกัน เติมน้ำให้ท่วมข้าว และต้มเป็น โจ๊ก ก่อนรับประทานให้โรยงาดำคั่วลงไป

เลือด

เลือด เป็นของเหลวสีแดงที่อยู่ในหลอดเลือด ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ให้ทำงานเป็นปกติ

การสร้างเลือด ในทฤษฎีแพทย์จีน

ม้ามและกระเพาะอาหารจะย่อยและดูดซึมอาหาร ซึ่งส่วนหนึ่งจะเปลี่ยนเป็นอิงฉี (营气) และของเหลวในร่างกาย (津液) และส่งไปยังเส้นเลือด ซึ่งทั้งอิงฉีและของเหลวในร่างกายถือเป็น

ส่วนประกอบที่สำคัญของเลือด เลือดจึงเกิดจากอิงฉี ของเหลวในร่างกาย และบวกกับสารจำเป็นจากไตผ่านกระบวนการจากอวัยวะภายในอื่น ๆ มาสร้างเป็นเลือด

การทำงานของเลือด

เลือดอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย การลำเลียงของเลือดไปด้านใน ได้แก่ อวัยวะภายใน ด้านนอก ได้แก่ ผิวหนัง กล้ามเนื้อ และกระดูกเส้นเอ็น จะช่วยหล่อเลี้ยงและให้ความชุ่มชื้นทั่วร่างกายอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้การทำงานเป็นไปอย่างปกติ

ในทางแพทย์จีนเลือดเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการทำงานของจิตใจ ถ้าเลือดเพียงพอจะทำให้จิตใจแจ่มใส ถ้าเลือดที่หัวใจและตับพร่อง จะทำให้มีอาการใจสั่น นอนไม่หลับ ผื่น ความจำเสื่อม หงุดหงิดกระวนกระวาย หมดสติ

ลักษณะอาการของเลือดพร่อง

เลือดพร่อง คือ อาการที่เลือดไม่สามารถหล่อเลี้ยง อวัยวะและเส้นลมปราณต่าง ๆ ในร่างกายได้เพียงพอ (*คนที่เป็นเลือดพร่อง ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคโลหิตจาง)

อาการแสดง – สีหน้าซีดขาวหรือสีเหลืองอ่อน ๆ สีของใต้หนังตา ริมฝีปาก เล็บและสีของลิ้นจะซีดขาว มีนสิริษะ ตาแห้ง ใจสั่น ผื่นเยอะ จี๊ดม มือเท้าชา และในสตรีอาจมีปัญหาเรื่องประจำเดือนมาน้อย สีประจำเดือนซีด ประจำเดือนไม่มา เป็นต้น

อาหารบำรุงเลือด เช่น นมวัว ลำไย พุทราจีน ผักปวยเล้ง แครอท เลือดหมู เป็นต้น

ข้าวต้มเลือดหมูฟองเต้าหู้บำรุงเลือด

ส่วนประกอบ เลือดหมู 500 กรัม ฟองเต้าหู้ 50 กรัม ข้าว 100 กรัม ต้นหอมซอย 5 กรัม

วิธีทำ นำมาต้มเป็นข้าวต้มกิน

谢谢!

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.