

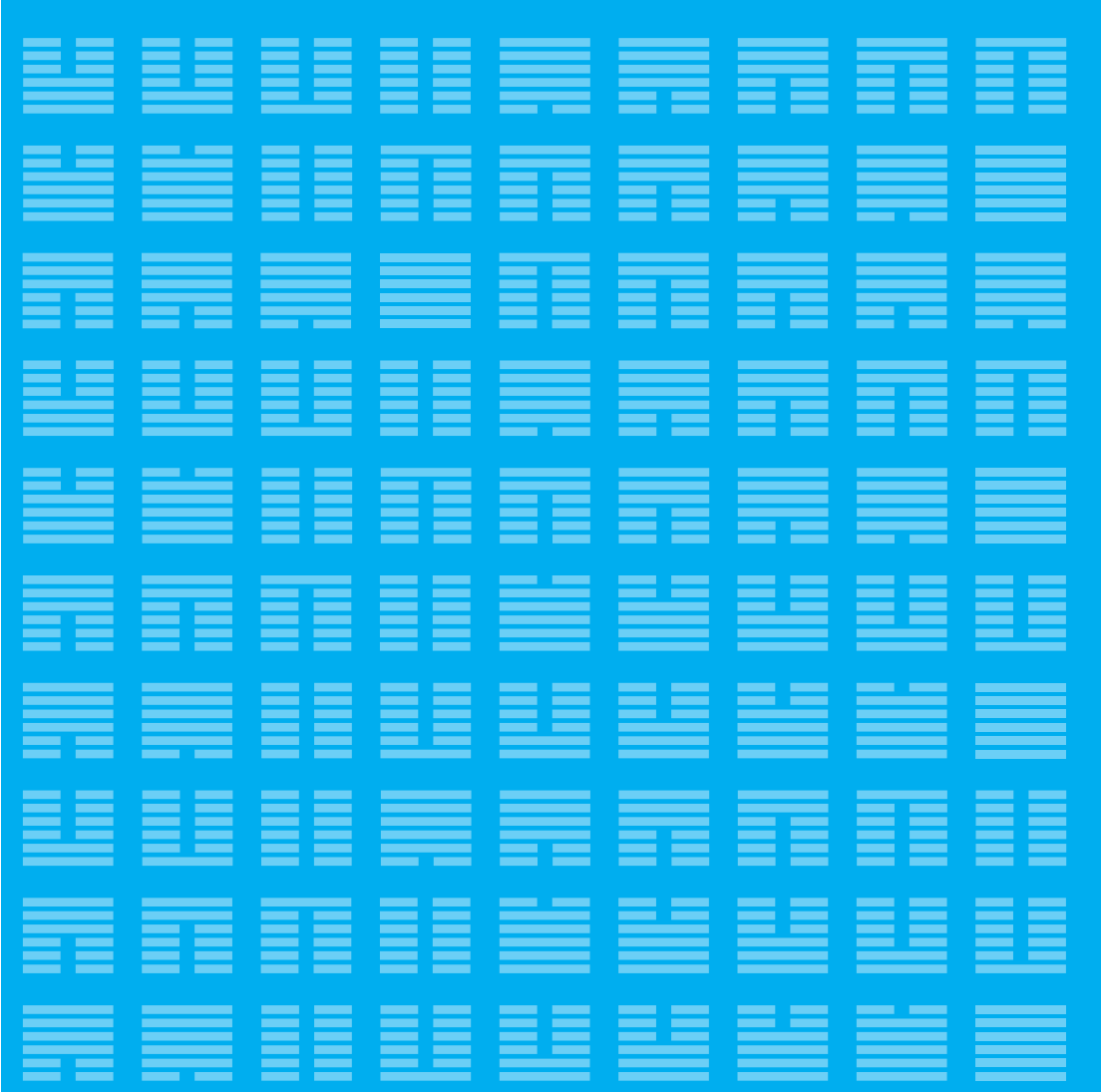
แพทย์ แผน จีน กับทางเลือก สุขภาพ

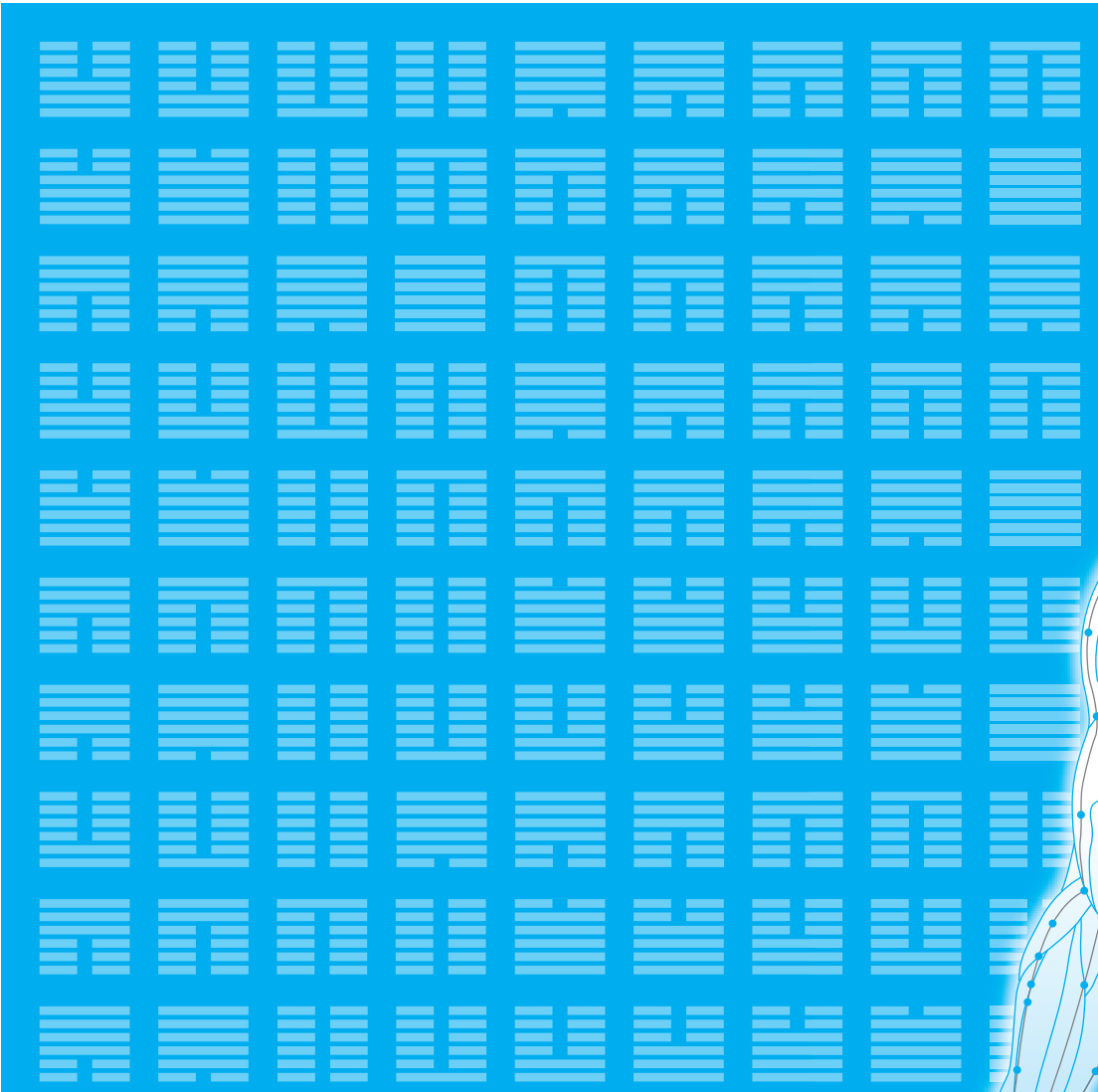
นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล



เปิดมุมมองใหม่กับการรักษาศาสตร์จีนๆ
สู่ทางออกของปัญหาสุขภาพ...ที่ไม่จำเจ



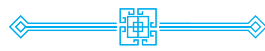






แพทย์ แผน จีน

กับทางเลือก
สุขภาพ



นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2553

แพทย์แผนจีนกับทางเลือกสุขภาพ • นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, สิงหาคม 2553

ราคา 145 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล, นพ.

แพทย์แผนจีนกับทางเลือกสุขภาพ. กรุงเทพฯ : มติชน, 2553.

204 หน้า. ภาพประกอบ.

1. การแพทย์ทางเลือก--การแพทย์แผนจีน 2. จีนบำบัด

I. ชื่อเรื่อง

616.024

ISBN 978 - 974 - 02 - 0630 - 9

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บูณปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เจริญวิเศษ • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์, อาชวิชัย น้อยเศรษฐี
- พิสูจน์อักษร : ศรีวิไล ปานสีทา • คอมพิวเตอร์กราฟิก : อรอนงค์ อินทรอุดม
- ออกแบบปก-ศิลปกรรม : ดำรงค์ศักดิ์ ทรงเดช • ประชาสัมพันธ์ : กมลทิพย์ ณะกิจรุ่งเรือง



สำนักพิมพ์มติชน • www.matchonbook.com

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1335 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd. 12 Tethsabannarueman Rd, Prachanivate 1,

Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพื่อปกป้องธรรมชาติ ภาวะโลกร้อน และสุขภาพของผู้อ่าน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ 7

คำนำผู้เขียน 9

ภาคทฤษฎี : เปิดประตูสู่การแพทย์แผนจีน 15

1. การแพทย์เชิงความคิดรวบยอด (Conceptual Medicine) 17

2. Eastern Learning จุดกำเนิดของวิทยาศาสตร์เชิงปรัชญา 24

3. อะไรคือการรักษาแบบแพทย์แผนจีน 28

4. จุดสะท้อน (Reflexology) หนึ่ง แทนทั้งหมด 33

5. หยิน หยาง ธาตุ และเส้นลมปราณ มีโครงสร้างอย่างไร 41

6. เส้นลมปราณ จุดฝังเข็ม และจุดตั้งเถียน กับการนำมาใช้งาน 54

ภาคปฏิบัติ : จีนบำบัด ขจัดโรค 63

7. หยกรักษาโรค 65

8. โสม ยาอายุวัฒนะ 71

9. ฝึกชี่กงช่วยลดไข้ 76

10. ซี้กิง ช่วยแก้ปวดหลังได้ด้วยนะ	82
11. ร้อนใน โรคที่แพทย์แผนปัจจุบันไม่รู้จัก	88
12. Blood Letting เลือดไม่ดีต้องเอาออก	92
13. ฮัวโต๋ หมอเหวดคา	96
14. หน้าฝน อากาศเย็น ทำไมถึงมากับอาการ ปวดข้อ	101
15. อดนอน มากๆ ระวังภาวะพร่องพลังหยาง	105
16. กัวซา (Gua Sha) อายากรู้อะไรต้องชูด	113
17. วัยทอง กับอาการเลือดจะไป ลมจะมา	117
18. โรคกระเพาะ	124
19. กลืนไม่เข้า คายไม่ออก แก้โดยการแพทย์แผนจีน	131
20. เบาหวาน ความหวานที่เป็นพิษ	135
21. ท้องผูก แก้แบบแพทย์แผนจีน	146
22. ความดันโลหิตสูง	152
23. Qi Deficiency โรคที่คนเมืองเป็น	155
24. โรคตามถิ่นที่อยู่	161
25. โรคมะเร็ง ใช้ยาจีนดีไหม?	166
26. ปวดศีรษะไม่เกรนเหมือนกัน แต่รักษาไม่เหมือนกัน	182
27. Healthy J	187
28. ท้าวแสนปม	193
ปิดท้าย การแพทย์ 3,000 ปี ส่องส่องสู่ศตวรรษใหม่	198

คำนำสำนักพิมพ์

ในช่วงชีวิตหนึ่งของคนเรา ความป่วยไข้เป็นสิ่งที่ตามรู้มเร็วและคอยสร้างความทุกข์ทรมานให้กับเราอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะป็นทั้งทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจก็ตาม ซึ่งมนุษย์ทุกคนรับรู้ความจริงข้อนี้ และต่างก็พยายามคิดค้นหาวิธีป้องกันและบำบัดรักษาเพื่อให้อชีวิตปราศจากซึ่งโรคร้ายต่างๆ มาตั้งแต่อดีตแล้ว จนถึงทุกวันนี้ “การแพทย์” ก็ยังคงได้รับการพัฒนาสืบเนื่องมาโดยตลอด ตามกาลเวลาที่หมุนไปพร้อมๆ กันกับโลกใบนี้

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า “การแพทย์แผนปัจจุบัน” นับเป็นการแพทย์ที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพในการรักษาที่ดีเยี่ยม แต่เราก็ปฏิเสธไม่ได้เหมือนกันว่า ในบางกรณีความป่วยไข้หรือความไม่สบายกายของคนเราก็ไม่สามารถได้รับการบำบัดให้หายได้ด้วยวิธีการแพทย์แบบแผน ซึ่งในวงการแพทย์นั้นก็ยังมืทางเลือกอื่นๆ นอกเหนือจากแพทย์แบบแผนให้ทั้งคุณหมอและผู้ป่วยได้เลือกใช้กันอีกมากเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางสุขภาพ

การแพทย์แผนจีน ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกที่ผู้คนในบ้านเราเริ่มหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้นเรื่อยๆ

กระทั่งปัจจุบันนี้โรงพยาบาลหลายแห่งได้จัดให้มีหน่วยการแพทย์ทางเลือก เช่น การนวดบำบัด การฝังเข็ม ไว้ให้ผู้ป่วยได้เลือกใช้บริการ แสดงให้เห็นว่าประสิทธิผลในการรักษาจากการแพทย์แขนงนี้เป็นที่ยอมรับกันในวงกว้างอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณผู้อ่านได้เปิดมุมมองใหม่ในการดูแลสุขภาพ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อให้ผู้ที่รักสุขภาพได้ทำความรู้จักกับการแพทย์แผนจีนมากขึ้น และพร้อมกันนั้นก็ยังสามารถได้รับความรู้ในการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคยอดฮิตที่ในปัจจุบันนี้ไม่ว่าใครก็ต้องรู้จักตั้งแต่โรคหนักๆ อย่าง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคปกิณกะอย่าง เป็นไข้ ตัวร้อน ร้อนใน ปวดหัว ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง ท้องผูก อ่อนเพลีย หรือแม้กระทั่งเป็นสิว และอื่นๆ อีกมากที่จะเป็นประโยชน์กับคุณผู้อ่านทุกคน

ด้วยองค์ความรู้จาก**คุณหมอทิพย์ศัน ชุณหสวัสดิกุล** ผู้มีดีกรีทั้งในด้านการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนจีน ดังนั้น คุณผู้อ่านจึงจะได้สารประโยชน์จากทั้งสองทาง และสามารถนำคำแนะนำและความรู้จากหนังสือเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และปราศจากโรคร้ายต่างๆ มุ่งไปสู่สุขภาพที่ดีกว่าด้วยการแพทย์ทางเลือกใหม่ในสไตล์จีนๆ

สำนักพิมพ์มติชน

คำนำผู้เขียน

“เคยฝังเข็มหรือเปล่า?” หากคุณถูกถามด้วยคำถามนี้เมื่อราว 5-10 ปีก่อน คนส่วนใหญ่คงตอบว่า “ไม่เคย”

“อย่ากินหน่อไม้ล่ะ...” อาม่าที่บ้านของเรามักจะพูดซ้ำๆ ให้เราได้ยิน โดยที่เราเองก็ไม่เข้าใจเหมือนกันว่า “ทำไม”

“เวลามีนง ให้เอานี้วัดขนาดที่กักหู” อาจเป็นข้อแนะนำสำหรับคนที่กำลังมีอาการเวียน ลมออกหู

แต่พอไปถามแพทย์แผนปัจจุบัน ท่านกลับเอาแต่หัวเราะแล้วบอกเราว่าไร้สาระ

วัฒนธรรมไทย-จีน ที่แนบแน่นอยู่ในสังคมและความสัมพันธ์ผสมผสานระหว่างการแต่งงานกันของครอบครัวคนไทยและคนจีน ทำให้แนวคิดเรื่อง**การดูแลสุขภาพโดยทฤษฎีการแพทย์แผนจีน** นั้นฝังตัวและเผยแพร่อยู่ในสังคมของเราอย่างเงียบๆ

อย่างไรก็ตาม ด้วยมุมมองที่ลึกซึ้งในการอธิบายความเป็นไปของธรรมชาติ โดยเฉพาะธรรมชาติของมนุษย์ในแบบแพทย์แผนจีน ประกอบกับความยากลำบากในการสื่อสารกัน จึงทำให้การแพทย์แผนจีนในมุมมองของคนไทยในสมัยก่อนนั้นค่อนข้างจะเป็นเรื่องลึกลับหรือออก

ไปทางอิทธิปาฏิหาริย์เสียมากกว่า

กาลเวลาผ่านไปเพียง 10 ปี ปรากฏว่าการแพทย์แผนจีนกลับเป็นที่รู้จักในวงสังคมไทยขึ้นมาอย่างรวดเร็ว การรักษาประเภทการฝังเข็มหรือยาแผนจีนที่ผ่านการจดทะเบียนอาหารและยาอย่างถูกต้องเริ่มมีให้ซื้อหามากขึ้นและมากขึ้น อีกทั้งการแพทย์แผนจีนก็ยังได้รับการยอมรับมากขึ้น เพราะองค์การอนามัยโลก World Health Organization (WHO) ได้ออกมาประกาศยอมรับถึงประโยชน์ของการฝังเข็มในการรักษาโรคหลายๆ อย่าง นั่นจึงทำให้หลายคนอยากที่จะรู้จักการแพทย์แผนจีนมากขึ้น

ผมเองในฐานะที่มีประสบการณ์การศึกษาจบปริญญาด้านแพทย์แผนปัจจุบัน แต่โชคชะตาผลักดันให้มีโอกาสมาศึกษาคลุกคลีเกี่ยวกับการใช้แพทย์แผนจีนในการรักษาคนไข้เป็นเวลาหลายปี จึงได้มีโอกาสพูดคุยกับทางกองบรรณาธิการสำนักพิมพ์มติชนถึงความน่าสนใจในการเผยแพร่องค์ความรู้เรื่องการแพทย์แผนจีนสู่ท่านผู้อ่าน และถ่ายทอดออกมาเป็นหนังสือเล่มที่ท่านถืออยู่นี้ในที่สุด

เนื่องจากการแพทย์แผนจีนเป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีความเป็นมาอันยาวนาน มีทั้งความกว้างและความลึกของศาสตร์นี้อย่างมาก การที่แพทย์คนหนึ่งจะเรียนรู้มันให้เชี่ยวชาญได้ทั้งหมดจึงเป็นไปได้ยาก แม้แต่ระดับศาสตราจารย์แพทย์แผนจีนเองแต่ละคนก็มีความเชี่ยวชาญชำนาญที่แตกต่างกันไป เพราะไม่อาจจะเชี่ยวชาญได้ทั้งหมด ดังนั้นด้วยศักยภาพของผู้เขียนจึงต้องยอมรับว่าไม่อาจจะถ่ายทอดความรู้ศาสตร์การแพทย์แผนจีนออกมาได้ทั้งหมด

อย่างไรก็ตาม ผมตั้งเป้าหมายกับผลงานชิ้นนี้ของตนเองว่า เป็นไปเพื่อให้มุมมอง แนวคิด และความเข้าใจเกี่ยวกับการแพทย์แผนจีนที่ผ่านการย่อให้ง่ายสำหรับคนทั่วไปที่อยากรู้จักการแพทย์แผนจีนมากขึ้น

หากคุณความดีของหนังสือเล่มนี้ได้ไปตกแก่ผู้ใด ผมก็ขอยกให้เป็นความดีของบรรพชนและแพทย์แผนจีนทุกท่าน ที่ได้ทุ่มเท ฝ่าฟัน และสืบสานองค์ความรู้นี้ให้คงอยู่จนตกลมาถึงคนไทยรุ่นเราทุกคนครับ

นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล





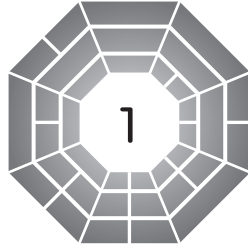
แพทย์
แผน
จีน
กับทางเลือก
สุขภาพ



ท า ค ท ฤ ษ ฎ์

เปิดประตูสู่การแพทย์แดนมังกร





การแพทย์เชิงความคิดรวบยอด (Conceptual Medicine)

จะเข้าใจแพทย์แผนจีนได้จะต้องเข้าใจวิธีคิดของทฤษฎีการแพทย์แบบองค์รวมก่อน ดังนั้น ผมจึงขออนุญาตแนะนำผู้อ่านทุกท่านให้รู้จักกับความเป็นมาทางการแพทย์ในโลกวุ่นๆ ของเราใบนี้ก่อน

หากจะแบ่งแนวความคิดของศาสตร์การแพทย์ของมนุษยชาติที่มีอยู่ในปัจจุบันด้วยกรอบกว้างๆ เราอาจจะแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ นั่นคือ การแพทย์แบบองค์รวม หรือการแพทย์ที่ใช้การมองภาพเชิงความคิดรวบยอด (Conceptual Thinking) ซึ่งแตกต่างกับแนวความคิดการแพทย์แบบแยกส่วน ที่มักจะใช้การมองปัญหาแบบจำแนกแยกย่อย (Spatial Thinking)

ยกตัวอย่างความคิดแบบ Conceptual Thinking ที่แตกต่างจากความคิดแบบแยกส่วนสักเรื่อง เช่น หากเราถามว่าโสมเป็นพืชที่มีประโยชน์ในทางยาอะไรบ้าง หากใช้แนวคิดแบบแยกส่วนที่นักวิทยาศาสตร์เรอาคันชิน ก็จะเริ่มตั้งแต่การเอาโสมมาโขลก มาตำ มาสกัด มาแยกหาโมเลกุลโครงสร้างของสารต่างๆ ที่มีอยู่ในโสม จนพบว่ามีการ Ginsenoside ซึ่งมีคุณสมบัติอย่างนั้นอย่างนี้

แต่หากเปลี่ยนมาอธิบายด้วยมุมมองแบบ Conceptual Thinking เราจะมองว่าโสมเป็นพืชที่มีหัว หัวของพืชเป็นที่เก็บรวบรวมพลังงานธาตุต่างๆ นำไปสู่ข้อสรุปที่ว่าโสมน่าจะให้พลังงาน ยิ่งไปกว่านั้น เวลาเรารับประทานโสม โดยเฉพาะโสมที่มีกรรมวิธีในการใช้ความร้อน พลังงานความร้อนจะกักเก็บอยู่ในโสมมากเป็นพิเศษ เวลานำไปรับประทานจะส่งผลให้คนที่รับประทานมีความรู้สึกร้อนอยู่ภายใน มีพลังงานเหมือนมีไฟที่เป็นแหล่งพลังงานต่างๆ จึงเป็นที่มาของการสรุปว่าโสมเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าแนวความคิดแบบ Conceptual Thinking จะไม่มีการแยกย่อยส่วนต่างๆ ของโสมไปจนถึงจุดที่เล็กที่สุด แต่จะใช้วิธีการเทียบเคียงกับประสบการณ์ของคนเราที่มีต่อสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย แล้วจัดหมวดหมู่ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมต่างๆ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ต่อไป

คำถามที่เกิดขึ้นต่อมาก็คือ “แล้วทำไมแนวคิดทั้งสองแบบจึงดูแตกต่างกันอย่างสุดขั้วเช่นนี้”--ต่อคำถามนี้ นั่นก็เนื่องมาจากวิวัฒนาการของสังคมโลกที่เปลี่ยนไปตามช่วงยุคสมัย โดยเฉพาะในด้านของปรัชญา เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ที่ส่งผลให้แนวคิดทั้งสองแบบค่อยๆ ถูกแบ่งแยกออกจากกันอย่างชัดเจน

เพื่อที่จะอธิบายเรื่องนี้ได้อย่างละเอียดขึ้น ผมจึงแบ่งยุคของวิวัฒนาการทางสุขภาพออกเป็นยุคใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้ นั่นคือ

1. ยุคของการแพทย์พื้นบ้าน (Conceptual Medicine)
2. ยุคของวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนตะวันตก (การแพทย์วิทยาศาสตร์นำ)
3. ยุคของการแสวงหาปรัชญาตะวันออก (Eastern Learning)
4. ยุคการแพทย์บูรณาการ (Integrative Medicine)

