

อวัยวะสำคัญถัดจากเล่ม “ถนนอมตัม ยับยั้งสารพัดโรค”  
แพทยแผนจีนสอนว่า “ม้าม” เป็นแหล่ง “พลังชีวิตหลังกำเนิด”  
หากม้ามพร่องไปอาจทำให้เกิดโรคตามมาได้มากมาย



# ถนนอมตัม

## ยับยั้ง สารพัดโรค

๐ หมอไพโร

คอลัมน์นิสต์ "สมดุลงแบบแพทยแผนจีน"  
เนชั่นสุดสัปดาห์และ "ไขปัญหาสุขภาพแผนจีน"  
นสพ. คมชัดลึก



# ถนนบ้าน ยิบยั้งสารพัดโรค

● หมอไพโร



# ถนนม້าม ยับยั้งสารพัดโรค

หมอโพ

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

หมอโพ

ถนนม້าม ยับยั้งสารพัดโรค. -- กรุงเทพมหานคร : เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2556.

196 หน้า.

1. ม້าม--โรค. I. พีระ อังกูรวีธน์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

616.362

ISBN 978-616-515-400-0

พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ 2556

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวะพร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์สิริ สังขาลี มียาจิ

บรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงศ์

ปก

เดชา กิจพัฒนิกัญโญ

รูปเล่ม

รัฐราพร นิทราศรีสมุทร

พิสูจน์อักษร

นิตยา หนูนิมิตร

ภาพประกอบ

พีระ อังกูรวีธน์

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล, กฤษณา แก้วประเสริฐ, กาญจนา มุพพันหลมัย

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ โจ้ข้า

ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

ฝ่ายขาย

ธนิดา พึ่งเจริญ ทัศนัย จีบจ่อหอ วาภูมิ สุพรรณเสธา อีระยุทธ คำมอญ มนต์ศรีณย์ พลใหม่

จารุวรรณ นาคบำรุง ภาคภูมิ ยินดี ฐานปรัตน์ จันทรนุ้ม ภคพร เพชรดี

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

โทรสาร 0-2338-3986, [www.nationbook.com](http://www.nationbook.com), [nationbook.tarad.com](http://nationbook.tarad.com), [www.twitter.com/Nation\\_Books](http://www.twitter.com/Nation_Books),

[www.facebook.com/NationBooksFanPage](http://www.facebook.com/NationBooksFanPage)

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางป่อ อำเภอบางป่อ

จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9, [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

ราคา 175 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2556 โดยบริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจับกับ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาน้ำหนัก หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

# คำนำสำนักพิมพ์

ความสำคัญของอวัยวะทั้งห้า นั่นก็คือ ตับ หัวใจ ม้าม ปอด และไต ที่เป็นศูนย์รวมสำคัญของร่างกาย จากที่เคยนำเสนอและได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี คือ ตับ ในเล่ม “ถนนมตับ ยับยั้งสารพัดโรค” มาถึงอวัยวะสำคัญถัดมาที่จะนำเสนอก็คือ ม้าม

หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าม้ามทำหน้าที่อะไรในร่างกาย แต่หากกล่าวว่ามีม้ามเป็นดังโรงงานหลักของระบบย่อยในร่างกายเลยทีเดียว เพราะการทำงานจะเกี่ยวเนื่องทั้งกระเพาะและลำไส้ ดังนั้น หากม้ามเกิดอาการอ่อนแอขึ้นมา จะกระทบถึงอวัยวะที่ทำงานเกี่ยวกับระบบย่อยอีกมากมาย และโรคภัยทั้งหลายก็จะตามมาไม่หยุดหย่อน

หากเรารู้จักดูแลรักษาม้ามให้ถูกวิธี เรียนรู้การบำรุงระบบภายในของร่างกาย และระบบย่อยก็ไม่ควรมองข้าม การดูแลม้ามจาก “ถนนม้าม ยับยั้งสารพัดโรค” จะทำให้คุณรู้ข้อบกพร่องในร่างกาย กับอวัยวะที่คุณไม่เคยนึกถึง อย่างมีม้ามว่าจะมีผลเกี่ยวเนื่องกับอวัยวะย่อยของร่างกายได้อย่างไร หากคุณสามารถอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณย่อมเข้าใจและดูแลม้ามของคุณอย่างดี เพื่อปกป้องสารพัดโรคที่จะตามมา

ขอให้มีความสุขภาพดี

นันทิชา รัน

# คำนำผู้เขียน

ในการรักษาการเจ็บไข้ได้ป่วย อันดับแรกต้องรักษาด้วยการกินยา ฉีดยา ผ่าตัด ตามแบบตะวันตก บวกกับการตลาดที่ชาญฉลาดของบริษัทยา การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายจึงกลายเป็นธุรกิจที่สามารถทำให้คนร่ำรวยได้อย่างมหาศาล จนลืมเลือนยาสมุนไพร วิถีชีวิต และการดูแลร่างกายตามแผนโบราณพื้นบ้านแต่เก๋าก่อนของบรรพบุรุษเราเอง

กว่าจะรู้สึกว่ายานตะวันตกมีทางตันเหมือนกัน วันเวลาก็ผ่านไปหลายทศวรรษ ผู้คนส่วนหนึ่งหันกลับมาตามหาของดั้งเดิมบ้านเราเอง จากที่เคยปฏิเสธ รู้สึกไม่คุ้นเคย เห็นห่าง กังขา ไม่เชื่อมั่นค่อยๆ หันกลับมายินดีรับฟัง ยอมทำความเข้าใจ เริ่มยอมรับได้ในบางอย่าง จนกระทั่งเปลี่ยนมาเป็นความต้องการที่จะทำตามนั้นด้วยตัวเอง ซึ่งแต่ละคนล้วนต้องผ่านระยะเวลาที่ยาวนานแตกต่างกันไป

ผู้เขียนเองต้องการให้ผู้คนใส่ใจในการดูแลตัวเองด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า การจะทำอะไรกับร่างกายของเราเอง ต้องกระทำอย่างจริงจัง ร่างกายของคนเราสลับซับซ้อนเกินกว่าที่คุณจะใส่อะไรเข้าไปง่ายๆ วิถีธรรมชาติคืออะไร คือการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ผิดจากนี้แล้ว ร่างกายจะเกิดโรคได้ไม่เร็วก็ช้าทั้งนั้น ไม่ต้องอื่นไกล แค่ “กิน” ในชีวิตประจำวันนี้แหละสามารถทำให้ร่างกายเราแข็งแรงหรือเจ็บป่วยให้เห็นมานักต่อนักแล้ว

หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง หมายความว่า ให้เราเป็นหมอรักษาตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งหมอ นั่นคือ ต้องรู้จักสังเกตตัวเอง หลังกินอาหาร กินยา หรือการเคลื่อนไหวอื่นๆ ว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลให้หมอ และหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ทำให้ร่างกายเราไม่สบาย

หมอเป็นเพียงที่ปรึกษา ผู้ชี้แนะ หากเราเองไม่นำไปปฏิบัติ ผลจะเกิด

แก่ตัวเราเองนั่นแหละ ไม่ควรฝากชีวิตไว้กับหมอเพียงอย่างเดียว เราควรดูแลรักษาตัวเองให้รู้จริง อย่าทำตามกระแส ขณะเดียวกันต้องไม่ปฏิเสธหมอหรือโรงพยาบาล การดูแลตัวเองเป็นเรื่องของเราเอง ส่วนการรักษาเป็นเรื่องของหมอ

เมื่อเราเจ็บป่วย ผ่านการวินิจฉัยของหมอแล้ว ก่อนตัดสินใจทำอะไร ควรไปตรวจอีกแห่งหนึ่ง ดูว่าความเห็นของหมอเหมือนกันหรือไม่ ไม่ว่าจะป็นหมอแผนปัจจุบันหรือแผนจีน เพราะแม้ว่าหมอจะเรียนมาในสถานการศึกษาจากครูบาอาจารย์หรือตำราเล่มเดียวกัน แต่ความรับรู้ การสั่งทัดในการศึกษาและนำมาปฏิบัติที่เป็นจริงกับผู้ป่วยย่อมมีแตกต่างกัน บางครั้งการวินิจฉัยอาจมีได้ทั้งถูกและผิด

ท่านอย่าคิดว่าแค่เอามือแตะแขนท่านที่เป็นท่าแม่ของหมอจีน เท่านั้น ก็คิดว่าเขาเป็นหมอจีนแล้ว ขอให้ดูใบประกอบโรคศิลป์ด้วย เพราะการข้ามสายงานวิชาชีพที่เป็นงานที่ไม่รู้จริง จะทำให้ผู้ป่วยต้องมารับเคราะห์เพียงเพื่อรายได้เท่านั้น ถึงตอนนี้อยู่ที่ตัวท่านเองแล้วว่าจะเลือกอย่างไร อย่าลืมว่า สุขภาพร่างกายและชีวิตของเราฝากไว้กับตัวเราเองและหมอที่มีคุณธรรม

ที่ผ่านมารักษาศยโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารได้ผลดีระดับหนึ่ง คิดภูมิใจว่าตัวเอง “เอาอยู่” แต่พอผู้ป่วยด้วยโรคนี้มาใช้บริการมากขึ้น ความสลับซับซ้อน ความยากมีมากขึ้น เกิดปรากฏการณ์ที่จะ “เอาไม่อยู่” ซะแล้ว แสดงว่าเรารู้้น้อยเต็มที เลยต้องเร่งศึกษาหาคำตอบ ช่วยแก้ปัญหาผู้ป่วยได้มากกว่านี้ หนังสือเล่มนี้จึงมีที่มาเช่นนี้ ขออย่าได้คิดว่าผู้เขียนเก่งหรือเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ขอบคุณสำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์ที่ช่วยจัดพิมพ์ ขอขอบคุณคุณเอื้องที่ช่วยอ่านต้นฉบับและจัดการทุกเรื่อง ขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านด้วยค่ะ

หมอไพโร

# สารบัญ

บทนำ : โรงงานระบบย่อยของร่างกาย	8
ภาค 1 รู้จักกระเพาะและม้าม	16
1 ม้ามควบคุมการย่อยและส่งลำเลียง	26
2 ม้ามควบคุมการขึ้นของสารสี	30
3 ม้ามปกครองเลือด	34
4 ม้ามควบคุมกล้ามเนื้อและแขนขา	38
5 อารมณ์ของม้ามคือการครุ่นคิด	44
ภาค 2 สาเหตุที่ทำให้กระเพาะม้ามเกิดโรค	48
ภาค 3 ม้ามเสื่อมก่อโรค	66
1 ซี่ม้ามพร่อง	68
2 ซี่ม้ามทลุค	90
3 ยืนหยางม้ามพร่อง	97
4 หยางม้ามและหยางไตพร่อง	100
5 หยางกระเพาะและหยางม้ามพร่อง	106
ภาค 4 ประตูกวารของม้ามคือปาก	126
1 ปากเป็นแผล	128
2 ปากخم	132

3 ปากหวาน ปากเค็ม ปากเปรี้ยว .....	134
4 ปากเหนียว .....	136
5 ปากเหม็น .....	138
6 ริมฝีปากสะท้อนความแข็งแรงของม้าม .....	146
<b>ภาค 5 โรคที่เกิดจากกระเพาะอาหาร</b>	<b>150</b>
1 ซีกระเพาะย้อน .....	152
2 โรคกรดไหลย้อน .....	156
3 กระเพาะร้อน .....	160
4 กระเพาะเย็นพร่อง .....	164
5 กระเพาะเย็น .....	166
6 อาหารไม่ย่อย .....	170
7 เสมหะอุดกั้นกระเพาะลำไส้ .....	172
8 โรคจุกแน่นลิ้นปี่ .....	174
<b>บทส่งท้าย : แนวทางในการรักษา</b>	<b>180</b>
<b>และสมุนไพรช่วยรักษาโรคกระเพาะป้า</b>	
<b>แนะนำผู้เขียน</b>	<b>194</b>



# บทนำ

โรงงานระบบย่อย  
ของร่างกาย

# อาหาร

เป็นสิ่งดำรงชีวิตมนุษย์มาตั้งแต่เด็กดำบรรพ  
ชาติอาหารชีวิตมนุษย์จะดำรงอยู่ไม่ได้ แต่อาหารต้องผ่านการย่อยและคัดแยก  
ก่อน จึงจะนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ ธรรมชาติจึงได้ออกแบบร่างกาย  
มาช่วยทำหน้าที่จัดการกับอาหารเหล่านี้ ซึ่งก็คือระบบย่อย ประกอบไปด้วย  
ปาก ฟัน ลิ้น หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ม้าม ตับ ถุงน้ำดี ลำไส้เล็ก  
ลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

สมัยนี้คนเรานอกจากจะเห็นว่า กินเพื่อการดำรงชีวิตอยู่แล้ว ยังถือเอา  
“กิน” เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ด้วยเหตุนี้จึงสรรหาความสุขกับการกินในรูปแบบ  
ต่างๆ ค้นหาเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มาสร้างความหลากหลาย ความสมบูรณ์  
พูนสุขให้แก่ตัวมนุษย์เองบนการเบียดเบียน ดัดแปลง ทำลายธรรมชาติ และ  
ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างฟุ่มเฟือย สรรหาของกินหลากหลายจนล้นท้อ  
สร้างภาระให้แก่กระเพาะลำไส้และม้ามเป็นอย่างมาก ทั้งยังสรรหาข้อมูล  
จนล้นสมอง มีเครื่องทุ่นแรงหลากหลายจนร่างกายไม่ขยับ ไร้แรง เครื่องเครียด  
กดดันชีวิตจนจะเป็นบ้า การพักผ่อนหย่อนคลายไม่เพียงพอจนนอนไม่หลับ

ผลิตเพลินในห้องแอร์จนร่างกายไม่รู้ฤดูกาล

“กิน” เป็นเรื่องใหญ่สำหรับทุกคนในสังคม ปรากฏการณ์การกินอาหาร ล้นท้อง อาหารการกินหลากหลายมากมาย ไม่ว่าจะอาหารจากทวีปหรือประเทศ ไหนทั่วทุกมุมโลก สามารถหากินได้ในบ้านเรา วิธีชีวิต ประเพณีวัฒนธรรม ในการกินดั้งเดิมเปลี่ยนไป มื้อเช้าเบาๆ กาแฟ 1 ถ้วย ขนมปังทาแยมทาเนย สักแผ่น ไข่ดาวสักฟอง ข้าวเหนียวหมูย่าง แทนแกงเลียง แกงส้ม น้ำพริกผักจิ้ม

กลางวันอาหารจานเดียวว่างๆ ซู้ดข้าวแช่เย็นจากร้านสะดวกซื้อ อุ่นไมโครเวฟ กินให้ท้องอืดเป็นพอก คลิ้งของไมโครเวฟให้ความร้อนที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทำให้โมเลกุลในอาหารมีรูปร่างเปลี่ยนไป ถ้าเวฟให้อุ่นเท่านั้นยังพอได้ แต่ถ้านานเกินไปจนเดือด เวลาเอาออกมาต้องรอให้เย็นก่อนเพื่อให้โมเลกุลกลับมาในรูปเดิมก่อนค่อยกิน ไม่เช่นนั้นนานไปจะทำให้ระบบย่อยยวนได้

มือเย็นกินหนัก เพราะได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาทั้งครอบครัว ไม่ต้องรีบเร่ง สบายๆ การกินเลี้ยงสังสรรค์ชอบเอาเมาไว้มือเย็น การกินเลี้ยงต้องมีอาหารหลากหลายมากมาย จึงกินแบบไม่อั้น ท้องแตกดีกว่าของเหลือ แทนที่จะอืดแค่ 8 ส่วน กลายเป็นกินเต็มร้อย หรือกระทั่งเกินร้อย อาหารจึงล้นท้อง ล้นกระเพาะ ก่อให้เกิดโรคกระเพาะและมะเร็งตามมา

### สมองล้นข้อมูลจากการอ่านเยอะ



สมองล้นข้อมูล มีข้อมูลสารพัด ในนิตยสาร หนังสือพิมพ์ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ฯลฯ รวมถึงเล่าต่อกันมาปากต่อปาก ความคิดที่อยากมีสุขภาพดี อยากสวยใส ไม่อยากเหี่ยว ย่น อยากอายุยืน อยากขับพิษ เกิดขึ้นในหมู่ผู้คนจำนวนมาก จึงเกิดการทำตามกระแสตามที่ได้ข้อมูลมา ไร้เดียงสา ในการเสพข้อมูล แทนที่จะเป็นผลดีต่อ

ร่างกาย จากไม่มีโรคกลับมีโรค ที่มีโรค อยู่แล้วกลับหนักขึ้น หรือมีโรคใหม่เพิ่ม ขึ้น คุณภาพชีวิตย่ำแย่ อายุหดสั้นลง สมอที่ใช้งานจนล้นเกิน ส่งผลกระทบสู่ ระบบย่อย กระเพาะมีน้ำมจึงต้องรับภาระ ไปเต็มๆ เช่นกัน ที่น่ากลัวที่สุดก็คือขาเรา ก้าวย่างเข้าใกล้โรคร้ายโดยไม่รู้ตัว

มนุษย์มีมันสมองที่ชาญฉลาด หาทางเอาชนะธรรมชาติอยู่เสมอ เพื่อให้ เหน็ดเหนื่อยน้อยลง เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ได้คิดค้นเครื่องทุ่นแรงมาแทน แรงงานทางกาย ธรรมชาติออกแบบมา ให้เรามี 2 ขาไว้เดิน กลับไม่ค่อยได้เดิน เพราะมีรถ มีลิฟต์ มีป่าไว้แบกหาม มีรถเข็น มีมือไว้ซักผ้า กลับมีเครื่องซักผ้าแทน ไม่เพียงไม่ขยับทำงาน ยังไม่ขยับออก กำลังกายอีก กินมากแล้วใช้พลังงานน้อย ระบบย่อยจึงทำงานไม่ดีตามมา ธุรกิจ การงานที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน มีแต่ ความกดดันและเคร่งเครียด ต้องเร่งรีบ ให้ทันกาล ทันทับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป อย่างรวดเร็ว ซีตบจึงติดขัด ส่งผลกระทบ ไปยังกระเพาะและกล้ามเนื้อทำงานสับสน

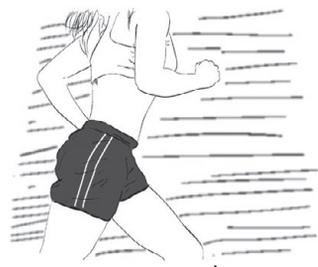
หากเราได้ออกกำลังเลือดจะไหล เวียนดี นำเอาออกซิเจนเข้าไปปอด กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ได้ดี หรือใน

การพักผ่อนไม่ เพียงพอ นอนดึก นอนน้อย ใช้ตับติดขัด บำทำงานอ่อนแอลง ออกกำลังกายน้อย หรือแม้จะออกกำลัง กายเป็นประจำ แต่เวลา และสถานที่ ส่งผลต่อ คุณภาพในการออก กำลังกาย ทางที่ดี ควรออกกำลังกาย ตอนเช้า เพราะเป็น ช่วงเวลาที่ซีเลือด ไหลเวียนเข้าไปที่เส้น ลมปราณปอดมาก

ช่วงเย็นที่ว่างเว้นจากการทำงานทางสมองแล้ว ก็ควรได้มีการออกกำลังกาย เพื่อยืดเส้นยืดสาย

แต่ชีวิตของคนปัจจุบันต้องเร่งรีบไปทำงานแต่เช้า เวลาที่ต้องออกกำลังกายกลับต้องนั่งบนรถตามท้องถนน ไปให้ทันเวลาทำงานก็บุญโขแล้ว ผู้ที่ชอบเล่นกีฬาทั้งหลายจึงต้องไปเล่นกีฬาหรือเข้าฟิตเนสตอนหัวค่ำ ถ้าเป็นสมัยปู่ย่าตายายของเราเป็นเวลาที่ท่านเข้านอนแล้ว ตอนเย็นเป็นเวลาที่เย็น สะสมมากขึ้นเรื่อยๆ ยินมีลักษณะสงบนิ่ง ร่างกายต้องเตรียมตัวพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่การซ่อมแซมตัวเอง แต่เรามาออกกำลังกายช่วงนี้ การเคลื่อนไหวเป็นหยาง กลับถูกกระตุ้นให้คึกคัก ต้องทำงาน การออกกำลังกายช่วงนี้ได้ดึงเอาพลังหยางออกมามาก นานไปแทนที่ร่างกายจะแข็งแรงกลับยิ่งอ่อนเพลีย

สถานที่ในการออกกำลังกายควรเป็นที่โล่งแจ้ง มีต้นไม้ มีพื้นดิน มีหญ้า มีลมธรรมชาติพัดโกรก ทำให้ปอดเราสามารถแลกเปลี่ยนกับอากาศธรรมชาติได้สะดวก การออกกำลังกายในห้องแอร์ อากาศจะไม่เหมือนกันเลย ยิ่งไปกว่านั้นหลังออกกำลังกาย ต้องมีกินข้าว มีสังสรรค์กับเพื่อน บางครั้งเสียงไม่ได้ดัง มีเหล้าเบียร์บ้าง ทั้งกินดึก ทั้งเนื้อสัตว์มาก ทั้งของเย็น เวลาที่กระเพาะม้าม ควรพักผ่อน กลับต้องทำงานหนัก เวลานี้เน้นงานการทำงานของกระเพาะลำไส้ สับสั่น ระบบย่อยเสียดุล โรคกระเพาะลำไส้ และโรคอื่นจึงตามมา



ควรออกกำลังกายในที่โล่ง

ไม่น่าเชื่อเลยว่าในบ้านเราโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารจะคุกคามทรมาณผู้คนในวงกว้างได้ขนาดนี้ จำนวนผู้ป่วยร้อยละ 90 ที่มารักษาในคลินิกเมื่อตรวจแမ်းและดูลิ้นแล้ว ความไม่แข็งแรงของกระเพาะและม้ามสะท้อนออกมาทางลิ้นและสีพจรให้เห็นแทบทุกคนในระดับที่ต่างกัน แม้ว่าผู้ป่วยบางท่านจะยังไม่มีการทางระบบย่อยมารบกว่นอย่างชัดเจนก็ตาม



บ้านเราเป็นเมืองร้อนชื้น หน้าร้อนร้อนระอุ หน้าฝนฝนตกชุก ความชื้นจึงเป็นลักษณะพิเศษของอากาศบ้านเรา ซึ่งเป็นสาเหตุก่อโรคได้ค่อนข้างมาก เมื่ออากาศร้อน น้ำแข็ง ไอศกรีม เครื่องดื่มแช่เย็นจึงเป็นของโปรดที่ขาดไม่ได้ของคนทุกเพศวัย พี่ซัพักผลไม้บ้านเราส่วนมากมีฤทธิ์หนาวเย็น พอกินมากกินประจำ กระทบะลาไส้มีม้ามจึงหนาวเย็น เกิดอาการเรอ สะอึก คลื่นไส้ อยากอาเจียน ปวดกระเพาะ ปวดท้อง ท้องอืดแน่น ท้องร่วง กินข้าวไม่ได้ ถ่ายยากหรือถ่ายไม่สุด หรือถ่ายเหลวถ่ายบ่อย ระบบย่อยเสียดุล สร้างความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ

อาการเหล่านี้ถ้าเกิดกับเด็กๆ สาเหตุจะไม่สลับซับซ้อน มักมาจากอาหารการกินเพียงอย่างเดียว วันๆ ไม่ต้องห่วงกังวลอะไรมาก กินเล่นสนุกสนานอาหารการกินอุดมสมบูรณ์หากินได้ตามใจชอบ ทั้งยังเลือกกินแต่สิ่งที่ชอบคุณพ่อคุณแม่ตามใจลูก ดูแลสรรหาสิ่งที่ตัวเองเห็นว่า “ดีที่สุด” ให้กิน จนลูกกลายเป็นเจ้าหญิงและเจ้าชายในบ้าน อิมหมีที่มันอิมล้นกระเพาะ กินของขบเคี้ยว กินขนมมนเมยมาก อาหารฟาสต์ฟู้ดมีสีนองให้เต็มที่ แต่กลับพาเดินเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อย กระทบะลาไส้ ม้ามที่ยังอ่อนเยาว์ของลูกจึงทำงานหนัก โรคเกี่ยวกับการย่อยจึงเกิดขึ้น แลมด้วยโรคอ้วน สาเหตุของโรคทางเดินอาหารในเด็กจึงมีเพียงแค่อาหารการกินที่ไม่เหมาะสม ไม่สลับซับซ้อน การรักษาจึงเพียงปรับด้านอาหารการกินและปรับความสมดุลของกระเพาะ ม้ามด้วยยาบ้าง อาการก็หายได้

สำหรับวัยรุ่นวัยเรียน นอกจากจะได้รับการใส่ใจดูแลต่อเนื่องตั้งแต่สมัยเด็กจากทางบ้านแล้ว ยังมีอิสระนอกบ้านในช่วงกลางวัน การกินอาหารที่ไม่เป็นเวลา เลือกกินแต่สิ่งที่ชอบ กินดื่มอาหารหนาวเย็นบ่อยๆ กินมากหรือน้อยเกินไป พอเรียนหนัก ทำรายงานหรือเตรียมสอบจนลืมหิวลืมนอน อดบ้ำงอิมบ้ำง หรือไม่ก็เล่นเกมอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ จนลืมหิวลืมนอน อาศัยเพียงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเคี้ยวกินแห้งๆ หรือขนมขบเคี้ยว หรืออาหารที่สามารถหยิบกินไป ตาก็จ้องคอมพิวเตอร์ไป รวมทั้งยังมีความเครียดความกดดันในการเรียน



เวลาพักผ่อนน้อย วันเสาร์-อาทิตย์ต้องไปเรียนพิเศษ อาการผิดปกติของโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารจึงซับซ้อนขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง

สำหรับผู้ป่วยมีอิสระในการใช้ชีวิต นอกจากการใช้ชีวิตที่ไม่เป็นระบบระเบียบแล้ว ยังมีเรื่องความเครียด ความกดดัน ความกังวลในหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบต่อครอบครัว อดหลับอดนอน กินอาหารไม่เป็นเวลา กินดื่มอาหารที่หนาวเย็นมาก การกินอาหารปรุงแต่งที่วิจิตรพิสดาร งานสังคมสังสรรค์ มีมากขึ้น ต้องกินเลี้ยงบ่อย กระเพาะลำไส้มีม้ามทำงานหนัก โรคเกี่ยวกับกระเพาะลำไส้มีม้ามจึงตามมา

ปัจจุบันผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ อยากรแข็งแรง อยากรสวยงาม ไม่อยากเหี่ยวเฉา ไม่อยากแก่ จึงเสาะหาอาหารสุขภาพ ขั้วปืษหรือเข้าคอร์สขั้วปืษ ลดน้ำหนัก ตามคำโฆษณา ตามกระแสสังคม โดยขาดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าจะเหมาะกับร่างกายตัวเองหรือไม่ ต้องกินนานเท่าไร ผลดีผลเสียของผลิตภัณฑ์มีอะไร ถ้าเกิดผลข้างเคียงแล้วจะแก้อย่างไร เมื่อทำตามข้อมูลที่ได้มา ผ่านไปสักกระยะหนึ่ง กระเพาะมีม้ามเกิดเสียสมดุล จากไม่ป่วยจึงกลายเป็นป่วย

ผู้สูงอายุ กระเพาะมีม้ามเสื่อมตามวัย ขาดความแข็งแรง จึงกินอาหารได้น้อย ไม่ค่อยย่อย สิ่งที่เคยกินได้แต่ครั้งเก่าก่อนอาจกินไม่ได้เหมือนเดิม กินอาหารเสาะท้องได้ง่าย เป็นต้น ผู้สูงอายุจึงควรดูแลกระเพาะมีม้ามของตัวเองให้ดี

อย่าลืมว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้าปากไป ไช้แปรเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ทันที ต้องให้กระเพาะ มีม้าม ลำไส้ย่อยดูดซึมและขับออก หากสิ่งที่เรากินคุณภาพดี สะอาด ไม่เย็นจัดร้อนจัด กินเป็นเวลา กระเพาะมีม้ามทำงานได้ตามเวลา ตามปริมาณและตามอุณหภูมิที่พอดี กระเพาะมีม้ามจะแข็งแรง ตรงกันข้าม หากกินไม่เป็นเวลา กินมากหรือน้อยเกินไป กินเย็นหรือร้อนเกินไป กินอาหารไม่สะอาด กระเพาะมีม้ามจะได้รับผลกระทบเป็นอันดับแรก ชีวิตของคนเราดำรงอยู่ได้ด้วย



การกิน ถ้าไม่กิน ไม่มีอาหาร จะไม่มีชีวิต และเช่นเดียวกัน หากกินแล้ว ภาวะ  
ม้ามย่อยและดูดซึมไม่ดี ส่งลำเลียงไม่ได้ ร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร ก็ไม่มี  
ชีวิตเช่นกัน โบราณจีนจึงชี้ชัดตรงไปตรงมาว่า “มีพลัง ภาวะก็มีชีวิต ไม่มี  
พลัง ภาวะก็คือตาย” เข้าใจได้ไม่ยากเลย การดูแลรักษาปรับสมดุลของ  
ภาวะม้ามจึงมีความสำคัญมากเช่นนี้เอง



เคยมีผู้ป่วยหญิงท่านหนึ่ง อายุ 30 ปี  
ต้นๆ มีอาชีพทำหนังสือ จึงเข้าถึงข้อมูลด้าน  
สุขภาพได้มาก เห็นว่าข้อดีมีมาก เลยนำมา  
ใช้กับตัวเองด้วยการเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมการ  
กิน จากกินเนื้อสัตว์ กินข้าว ขนมมเนยมาก  
เปลี่ยนมากินพืชผักผลไม้มาก กินอาหารหลัก  
ประเภทธัญพืชน้อย ใช้น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋  
กลางวันส้มตำหรือสลัดผัก เย็นผลไม้ สลับ  
ผลัดเปลี่ยนกันไป พร้อมกับดื่มน้ำสมุนไพร  
คั้นช่วยขับพิษ ดื่มน้ำมะพร้าวช่วยให้ผิวพรรณ

ดี แค่ 2 เดือน ท้องอืด ลมในท้องมาก ท้องร่วง กลืนอาหารไม่ลงเหมือนมีอะไร  
มาค้ำอยู่ที่คอหอย เข้าออกโรงพยาบาลบ่อย ไม่เป็นอันทำงาน น้ำเกลือคือ  
อาหารที่ดีที่สุดสำหรับเธอในช่วงนี้ ร่างกายทรุดโทรมอย่างหนัก ทั้งๆ ที่ก่อนนี้  
ร่างกายแข็งแรงดี ต้องหยุดงานเป็นเดือนตรวจทุกอย่างที่หมอสั่งมา แต่ไม่พบ  
ว่าเป็นโรคอะไร วินิจฉัยไม่ได้ รักษาไม่ถูก อยากรู้ใหม่ว่าเพราะอะไร ลองหา  
คำตอบได้จาก “ถนนอมม้าม ยับยั้งสารพัดโรค”





ภาค

1

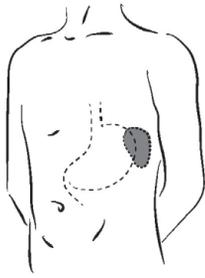
รู้จัก  
กระเพาะและม้าม

# IIแพทย์

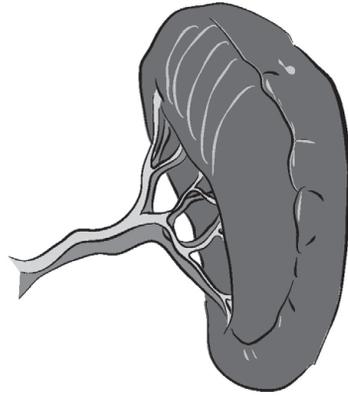
แผนจีนสอนว่า “ม้าม” เป็นหนึ่งในอวัยวะภายใน ทั้งห้า (ตับ หัวใจ ม้าม ปอด ไต) ที่มีความสำคัญต่อร่างกายเช่นเดียวกันกับ “ตับ” ที่เคยนำเสนอไปแล้ว

ม้ามในแผนจีนไม่ใช่หมายถึงม้ามเพียงอวัยวะเดียว หากยังรวมถึง ตับอ่อนและลำไส้เล็กที่เป็นหนึ่งในอวัยวะของระบบย่อยที่ประกอบด้วย ภาวะอาหาร ม้าม ลำไส้เล็ก ตับ ฤๅน้ำดี ตับอ่อน ลำไส้ใหญ่ รวมไปถึง เส้นลมปราณของภาวะและม้ามด้วย

“ม้าม” เป็นอวัยวะภายในที่มีรูปลักษณะทางกายวิภาคและตำแหน่งที่ตั้ง เหมือนกับศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน ตั้งอยู่ใต้ชายโครงด้านซ้ายของร่างกาย ติดชิดกับภาวะอาหาร แต่ในด้านหน้าที่การทำงานทางสรีระแล้ว จะมีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก



ม้าม



ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนแล้ว “ม้าม” เป็นแหล่ง “พลังซี่หลังกำเนิด” ที่มีความสำคัญต่อร่างกายคนเหลือคณา เป็นอวัยวะสำคัญที่ไม่อาจขาดได้ในระบบย่อย

ก่อนจะรู้ว่า “พลังซี่หลังกำเนิด” คืออะไร มาจากไหน ต้องรู้ก่อนว่า “พลังซี่ก่อนกำเนิด” คืออะไร มาจากไหน

“พลังซี่ก่อนกำเนิด” คือพลังซี่จากไตที่พ่อแม่ให้มา สารจริงของพ่อและเลือดของแม่หลอมรวมให้เราเกิดเป็นตัวเราขึ้นในครรภ์ของแม่ พลังซี่ที่ก่อกำเนิดชีวิตใหม่นี้เรียกว่า “พลังซี่ก่อนกำเนิด” หรือที่มักเรียกกันว่ากรรมพันธุ์นั่นเอง

“พลังซี่ก่อนกำเนิด” เปรียบประดุจเป็นไม้ขีดไฟก้านแรกที่จะช่วยจุดประกายไฟในการเริ่มต้นชีวิตแก่มนุษย์เรา ไม้ขีดก้านแรกจุดประกายไฟขึ้นแล้ว หากไม่มีเชื้อฟืนมาสูมไฟต่อ เชื้อไฟจากไม้ขีดก้านเดียวก็จะดับมอดลงในเวลาไม่นานนัก จำต้องมีฟืนมาเป็นเชื้อเพลิงเติมไฟให้ไหมแรงลุกโชนตลอดช่วงเวลาดำรงชีวิต ร่างกายคนเราก็เช่นกัน



เมื่อมีพลังที่ได้จากพ่อแม่มาแต่กำเนิด จากไตให้เราเป็นตัวอ่อนแล้ว ซึ่งเลือดจะเป็นตัวสำคัญในการหล่อเลี้ยงตัวอ่อนให้เจริญเติบโต ในครรภ์ ซึ่งเลือดเหล่านี้ตัวจะเป็นตัวปรับเลือดมาเลี้ยง เลือดเหล่านี้มาจากมารดา มารดาจก็ต้องมีพลังมาเติมเต็มอยู่เสมอ แล้วมารดาเอาซึ่งเลือดมาจากไหน ก็มาจากการกินอาหารสตรีมีครรภ์จึงต้องกินอาหารเพิ่มมากขึ้นเป็นเท่าตัวเพื่อเลี้ยงสองชีวิตในเวลาเดียวกัน



อยู่ในครรภ์มารดาต้องใช้พลังซึ่งหลังกำเนิดที่มาจากมารดา เมื่อถือกำเนิดออกมาแล้วชีวิตต้องดำเนินไปด้วยตัวเอง ยิ่งต้องอาศัยพลังซึ่งหลังกำเนิดนี้มาเติมเต็มตลอดเวลาสม่ำเสมอด้วยตัวเองโดยผ่านอาหารการกินเช่นเดียวกัน



### พลังซึ่งของม้าม

ระบบย่อยที่ช่วยเสริมสร้าง “พลังซึ่งหลังกำเนิด” นั่นก็คือ ม้าม คำว่าม้าม ในแผนจีนก็คือตัวแทนของระบบย่อยที่มีไม้ม้ามเพียงอวัยวะเดียว



หากไม่มีการเติมเต็ม  
จาก “พลังเชื้อเพลิง  
กำเนิด” ที่มาจาก  
บาทกระเพาะ ในการ  
รับ ย่อย และส่ง  
ลำเลียงอาหารไป  
เลี้ยงชีวิต และปกป้อง  
ไว้แล้ว ชีวิตของ  
มนุษย์จะถึงวันดับ  
มอดและสิ้นสุดลงได้

---

หากแต่ประกอบด้วยมีาม กระเพาะอาหาร  
ลำไส้เล็ก ตับ ถุงน้ำดี ตับอ่อน และ  
ลำไส้ใหญ่ทั้งหมดเลยทีเดียว

พอเราหลุดออกจากท้องแม่ตั้งแต่  
เริ่มอู๋แว่เสียงแรก เราสามารถหายใจด้วย  
ตัวเองอย่างอัตโนมัติ โดยไม่มีใครสอน  
ตอนนี้ไม่มีอาหารทางสายสะดือจากแม่  
มาเลี้ยงชีวิตที่ต้องเดินหน้าด้วยตัวเองเริ่ม  
ต้นขึ้นแล้ว เราจึงดูนมแม่เป็นโดยไม่ต้อง  
มีใครสอนตามสัญชาตญาณในการเอา  
ตัวรอด เมื่อโตขึ้นเรื่อยๆ ต้องเสริมด้วย  
การกินข้าวปลาอาหารแทนนมแม่ การ  
กินเข้าไปเหล่านี้ต้องผ่านการย่อยและ  
ดูดซึมจากระบบย่อย

เพื่อการเจริญเติบโตและความ  
แข็งแรงของร่างกาย อาหารที่มีดัดย่ำ แกง  
ผัดพืชผักผลไม้เนื้อสัตว์รวมทั้งข้าวและ  
พืชพันธุ์ธัญญาหารต่างๆ พอเข้าปาก  
ฟันทำการบดละเอียด ลื่นช่วยคลุกเคล้า  
อาหาร น้ำลายย่อยเบื้องต้น จากนั้นจึงกลืน  
ผ่านหลอดอาหารลงสู่กระเพาะอาหาร  
กระเพาะคลุกเคล้าบดละเอียดอีกครั้ง  
น้ำย่อยกระเพาะช่วยย่อยส่วนหนึ่ง  
จากนั้นส่งไปยังลำไส้เล็กที่มีน้ำย่อยจาก  
น้ำดีที่ตับ ขับออกมาตุนไว้ที่ถุงน้ำดีช่วย  
ย่อยไขมันจากโมเลกุลใหญ่ให้เป็นโมเลกุล



เล็กลง เพื่อให้หน้าย่อยของตับอ่อนย่อยได้ง่ายขึ้น

น้ำย่อยของลำไส้เล็กช่วยย่อยให้ละเอียดอีกครั้ง จากนั้นลำไส้เล็กช่วยคัดสรรสารอาหารชั้นเยี่ยมดูดซึมผ่านผนังลำไส้แล้ว “ม้าม” เป็นตัวลำเลียงส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และไปเติมเต็มให้แก่ “สารชีวิตก่อนกำเนิด” กักเก็บไว้ที่ไต เก็บเป็นวัตถุดิบในการสร้างเลือด ส่วนที่เป็นกากจะถูกส่งไปยังลำไส้ใหญ่ จากนั้นของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการจะถูกขับผ่านลำไส้ใหญ่เป็นอุจจาระออกไปนอกร่างกาย นี่คือความสมดุลของระบบย่อยที่ร่างกายของคนเราดำเนินชีวิตอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน การทำงานของระบบย่อยนี้แหละเป็นแหล่งเสบียงอาหาร เป็นแหล่งพลังงานให้แก่อวัยวะต่างๆ ที่ในร่างกาย เป็นแหล่งขี้เลือดที่จะขาดไม่ได้ ความแข็งแรงหรืออ่อนแอของร่างกายจึงเกี่ยวข้องกับการกินได้ย่อยได้ ดูดซึมได้ และลำเลียงได้ดีหรือไม่ของกระเพาะและม้ามอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น

ที่ว่า “ย่อย” ก็เพราะคำว่า ม้าม ของแผนจีนจะครอบคลุมไปถึงการทำงานของตับอ่อนและลำไส้เล็กที่มีน้ำย่อย สามารถช่วยย่อยไขมันต่อจากน้ำดีที่ช่วยย่อยมาระดับหนึ่งแล้วให้เป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุด เลือกสรรสารอาหารชั้นเยี่ยมที่สุดเพื่อให้สามารถลอดผ่านผนังลำไส้เล็กและผนังหลอดเลือด ที่ว่า “ส่งลำเลียง” ก็คือเมื่อสารอาหารถูกดูดเข้าสู่ผนังลำไส้เล็กและผนังหลอดเลือดแล้วต้องลำเลียงสารเหล่านี้ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ที่ว่า “สารอาหารคัดสรรชั้นเยี่ยม” ก็คืออาหารที่เรากินเข้าไปล้วนหายาๆ ทั้งนั้น ต้องผ่านการบดละเอียดขึ้นต้นจากพื้น ผ่านการคลุกเคล้าบดละเอียดอีกครั้งจากกระเพาะอาหาร ตามด้วยน้ำย่อยต่างๆ ที่ทำให้เป็นโมเลกุลเล็กลง จากนั้นคัดเอาส่วนที่สามารถหล่อเลี้ยงร่างกายผ่านการทำงานของม้ามไปสู่ส่วนต่างๆ ส่วนที่เป็นกากก็เคลื่อนลงสู่ลำไส้ใหญ่เป็นอุจจาระขับออกนอกร่างกาย จะเห็นได้ว่าคนที่ทำอะไรก็กินได้ กินอาหารอร่อย ย่อยง่ายถ่ายคล่องจะเป็นคนที่แข็งแรงและอายุยืน ม้ามจึงมีความสำคัญต่อร่างกายและชีวิตของมนุษย์เราอย่างแน่นแฟ้น



## ความสำคัญของกระเพาะม้าม

ท่านหลี่ตงหยวนเป็นแพทย์จีนเลื่องชื่อท่านหนึ่งที่ได้สร้างคุณูปการอันใหญ่หลวงในการเสริมคลังปัญญาด้านเนื้อหาทางทฤษฎีและวางรากฐานในการปฏิบัติแก่การแพทย์แผนจีนให้มีความสมบูรณ์และรอบด้านยิ่งขึ้น จนได้ชื่อว่าเป็นตัวแทนสำนัก “กระเพาะม้าม”



ท่านหลี่ตงหยวนเกิดในสมัยที่เมืองจีนเต็มไปด้วยความขัดแย้งทางชนชาติและชนชั้นจนเกิดสงครามกลางเมืองสู้รบกันไม่หยุดหย่อน (ราวปี ค.ศ. 1213-1220) ชาวบ้านต้องอพยพหลบภัยสงคราม ชีวิตเต็มไปด้วยความลำบาก อดอยากยากแค้น ต้องระเห่ร้อนพลัดถิ่นที่อยู่ เหนื่อยล้าอ่อนแรงเกินกำลัง ทำให้เกิดโรคระบาดแพร่กระจายไปทั่ว คร่าชีวิตผู้คนจำนวนมาก โดยที่การรักษาทางแพทย์ไม่อาจหยุดยั้งการแพร่กระจายของโรคได้ ท่านหลี่ตงหยวนจึงได้เฝ้าระวังดูแลติดตามสังเกตสาเหตุและอาการของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด จนได้ข้อสรุปว่าสาเหตุของโรคระบาดนั้น **ข้อแรกคือ**เนื่องมาจากชาวบ้านร้อนเร่หนีตายจากภัยสงครามท่ามกลางภูมิอากาศที่บางครั้งร้อนระอุ บางครั้งหนาวเหน็บ ฝนตก น้ำท่วม บางครั้งแห้งแล้งจนไม่มีน้ำกินน้ำใช้ ขัดสนเสียบียงอาหาร อดอยากยากแค้น กินอาหารไม่อิ่มไม่สะอาด อดมือกินมือ กระเพาะและม้ามจึงอ่อนแอเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า หวาดกลัวกังวล ระเห่ร้อนไม่มีจุดหมาย หนีภัยสงครามไปเร่ร่อนร่างกายอ่อนเปลี้ยเพลียแรง ความต้านทานของร่างกายลดน้อยลงทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารระบาดในวงกว้าง นี่เป็นสาเหตุแรก

**สาเหตุข้อที่สอง** มาจากหมอทั้งหลายตั้งสมมติฐานของโรคผิด

หาสาเหตุของโรคที่แท้จริงไม่พบ วินิจฉัยโรคผิด จึงใช้วิธีเดิมที่ร่ำเรียนมาแล้ว ใช้ยาเกี่ยวกับโรคหัดซางหามารักษา ยารักษาเหล่านั้นกระทบกระทั่งจนถึงอวัยวะภายใน ทำลายพลังชี่ของกระเพาะม้าม เมื่อชี่กระเพาะม้ามถูกคุกคามอ่อนแอลงบวกกับสาเหตุแรกที่ม้ามอ่อนแออยู่แล้ว ส่งผลให้หยวนชี่หรือชี่ที่เรียกว่าชี่ดั้งเดิมอ่อนแอลง วกกลับมาทำให้ม้ามอ่อนแอมากยิ่งขึ้นจนชี่ม้ามทรุด

เมื่อชาวบ้านอดมือกินมือ กระเพาะลำไส้ถูกคุกคามอย่างหนัก ร่างกายเหนื่อยล้าอ่อนแรง ความต้านทานอ่อนแอ บวกกับหมอวินิจฉัยโรคผิด นำไปสู่การรักษาผิด ยิ่งทำให้ชี่ดั้งเดิมถูกบั่นทอน ชี่ม้ามเสื่อมทรุด ชาวบ้านจึงมีอาการอาเจียน ท้องร่วง กลายเป็นโรคระบาดที่มีไข้มาจากเชื้อโรค คร่าชีวิตชาวบ้านเป็นจำนวนมาก

เมื่อท่านหลี่ตั้งหยวนเริ่มรับรู้สมมติฐานของโรคเช่นนี้ ท่านจึงได้คิดค้นสร้างตำรับยาสำหรับบำรุงหยางม้ามให้แข็งแรง เสริมพลังความอบอุ่นของระบบย่อยให้ดีขึ้น จึงสามารถรับมือกับโรคได้ โรคระบาดเหล่านั้นจึงค่อยๆ หายไป

หน้าที่ในการ “ย่อย และขนส่งลำเลียง” สารอาหารชั้นเยี่ยม ที่คิดสรรแล้วส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ม้ามนี้แหละ ทำให้ม้ามกลายเป็น “พลังชี่หลังกำเนิด”



จากประสบการณ์ที่ท่านจึงสรุป  
บทเรียนท่ามกลางการทำงานเขียนเป็น  
ตำรา “**ว่าด้วยม้ามและกระเพาะอาหาร**”  
ที่ถือกระเพาะม้ามเป็นแกนกลางค้นคว้า  
อย่างลงลึก ทำความเข้าใจสรีระในการ  
ทำงานของกระเพาะม้ามในทางกายวิภาค  
ทำความเข้าใจว่ากระเพาะม้ามประกอบ  
ด้วยกระเพาะม้าม ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก  
และชานเจียว ประกอบกันเป็นระบบย่อย  
ในทางสรีระ เป็นอวัยวะที่ย่อยอาหารและ  
ส่งสิ่งบำรุงเลี้ยงให้แก่ร่างกาย อวัยวะทั้งสิ้นที่เหลือคือ หัวใจ ปอด ตับ และไต  
ต้องพึ่งพาการย่อยและการส่งลำเลียงจากกระเพาะและม้ามมาทำให้การทำงาน  
ของแต่ละอย่างมีความแข็งแรง อธิบายต้นเหตุของโรค วิเคราะห์โรคจากความ  
เป็นจริง แล้ววางหลักในการรักษาโรคที่เกิดจากกระเพาะม้าม สร้างตำรับยา  
เพื่อ “**บำรุงหยางม้าม**” ขึ้นชื่อหลายตำรับที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย และใช้ได้  
ผลดีมาจนถึงทุกวันนี้ กลายเป็นเนื้อหาใหม่มาเติมเต็มให้ทฤษฎีการแพทย์แผนจีน  
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น หมอจีนรุ่นหลังได้นำคำสอนนี้ไปรักษาผู้ป่วยจนได้ผลดี ท่านจึง  
กลายเป็นตัวแทนสำนัก “**ม้ามกระเพาะ**” ที่เติมเต็มให้กับความอุดมสมบูรณ์  
หลากหลายในเนื้อหาของแพทย์แผนจีน ให้แพทย์จีนรุ่นหลังได้ศึกษาค้นคว้า  
จนถึงปัจจุบัน

นั่นเป็นสมัยโบราณที่สังคมเต็มไปด้วยภัยสงครามจากการแก่งแย่งชิง  
อำนาจของชนชั้นปกครอง นำพาความอดอยากยากแค้นไม่มีอาหารการกิน  
อดอย่างเดียว ไม่มีคำว่ามี อีกรู้ทั้งต้องอพยพหนีภัยสงครามจนเหน็ดเหนื่อย  
เมื่อย่ำ ร้อนระอุและหนาวเหน็บคละเคล้ากันไป ม้ามและกระเพาะอาหารจึง  
ถูกระทบอย่างจัง ทำให้ภูมิด้านทานอ่อนแอจนเกิดการเจ็บป่วย

แต่ปัจจุบันแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ชาวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ หากิน