

THONGKASEM

สำนักพิมพ์ทองเกษม

Sinolingua
华语教学出版社



100 种常用中草药

สมุนไพรจีนยอดนิยม

พร้อม 31 ตำรับยาจีนประจำบ้าน

ศาสตราจารย์คลินิก แพทย์จีน

นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล



100 种常用中草药

สมุนไพรจีนยอดนิยม

พร้อม 37 ตำรับยาจีนประจำบ้าน

คำนิยม

ผมได้รับต้นฉบับหนังสือ “100 สมุนไพรจีนยอดนิยม” ของศาสตราจารย์คลินิก แพทย์จีน นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล เมื่อปลายเดือนธันวาคม แรกคิดว่าจะค่อยหาเวลาว่างๆ อ่านเสียหน่อย แต่แล้วเมื่อเริ่มเปิดดูก็เลยลุยดูจนจบในระยะเวลาอันสั้น ผมใช้คำว่า “ดู” เพราะผมไม่สันักตภาษาจีนซึ่งเป็นชื่อของสมุนไพร หรือศัพท์แสง ภาษาจีนมากนัก บางส่วนจึงไม่ได้อ่าน ใช้วิธีดูๆ เอา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไม่ได้ทำให้อรรถรส ความน่าสนใจ น่าติดตาม และ ความรู้ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ลดลง นั่นเป็นเครื่องยืนยันว่าคุณหมอภาสกิจเขียนหนังสือดี เขียนเรื่องยากๆ ให้อ่านได้เข้าใจง่าย ซึ่งก็คงเป็นเพราะคุณหมอภาสกิจเขียนจากความรู้อย่างลึกซึ้ง และประสบการณ์ตรงที่มีมายาวนานหลายสิบปี ถ้าเทียบกับงานเขียนเล่มก่อนๆ ของ คุณหมอภาสกิจ จะเห็นได้ว่ามีวิวัฒนาการด้านการเขียนมาเป็นลำดับ ในประเด็นสำคัญ คือ ทำให้เรื่องศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่มีประวัติยืนยาวกว่าห้าพันปีอันมีเนื้อหาแน่นหนาค่อยๆ คลี่คลายสู่ความเข้าใจของสังคมไทยและคนไทยมาอย่างต่อเนื่อง เกิดประโยชน์ในการนำความรู้ความเข้าใจเหล่านี้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงไม่เพียงแต่มีประโยชน์สำหรับแพทย์แผนจีน แพทย์แผนไทย และบุคลากรสาธารณสุขทั่วๆ ไปเท่านั้น ยังเหมาะสำหรับนักศึกษาที่กำลังศึกษาด้านการแพทย์แผนจีน แพทย์แผนไทย หรือการแพทย์แผนตะวันออกอื่นๆ จะได้ศึกษาเทียบเคียงวิเคราะห์ นำไปปรับใช้ในวิชาชีพได้อีกด้วย และสำหรับบุคคลทั่วไปที่สนใจในด้านสมุนไพรจีน หนังสือเล่มนี้ก็มีคุณค่าควรแก่การอ่านอย่างยิ่ง



นายแพทย์ลือชา วรรัตน์

คณบดี คณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต

คำนำ

การแพทย์แผนจีน เป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีวิวัฒนาการมาอย่างยาวนาน หลายพันปี และยังคงสืบทอด เป็นบริการทางการแพทย์กระแสหลักของประเทศจีน มาจนถึงปัจจุบัน โดยได้เข้ามามีบทบาทในประเทศไทย พร้อมกับการอพยพของชาวจีน เข้ามาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิ และประเทศไทยต่อเนื่องมาตั้งแต่หลายพันปีก่อน ทำให้เกิดการหลอมรวมความรู้กับการแพทย์แผนเดิมในพื้นที่ และพัฒนามาเป็นการแพทย์แผนไทยในปัจจุบัน ในขณะที่การแพทย์แผนจีนสมัยใหม่ ได้เข้ามามีบทบาทในประเทศไทย ตั้งแต่ราวหนึ่งร้อยปีก่อน และก้าวหน้ามากขึ้น เมื่อมีการตั้งกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้และนำการแพทย์แผนจีนมาใช้ เมื่อปี พ.ศ. 2545

หนึ่งในวิธีการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนเดิมทั่วโลก คือการใช้สมุนไพร ซึ่งมีใช้หลายรูปแบบ ทั้งสมุนไพรเดี่ยว ตำรับยาสมุนไพร และสารสกัดจากสมุนไพร ทั้งในแบบสารสกัดหยาบ และสารสกัดเดี่ยว ซึ่งทั้งหมดนี้ จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับตัวยาสมุนไพร เลือกใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จึงจะได้ผลลัพธ์ ที่พึงประสงค์ และปลอดภัย เกิดอาการอันไม่พึงประสงค์น้อยที่สุด

สมุนไพรจีนมีมากมายหลากหลายชนิด เพราะประเทศจีน มีพื้นที่กว้างใหญ่ ตั้งแต่เขตหนาวทางตอนเหนือ เขตอบอุ่น ลงมาถึงเขตร้อนทางตอนใต้ หลายชนิดไม่มีอยู่ในประเทศไทย แต่ก็มีความหลากหลายชนิดที่มีหรือเพาะปลูกได้ในประเทศไทย บางตัวมีชื่อไทย และหลายตัวได้ถูกใช้ในการแพทย์แผนไทยด้วย

อาจารย์นายแพทย์ภาสกิจ วัฒนาวินูบล ได้จบการศึกษามาทั้งปริญญาการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์แผนจีน มีประสบการณ์ในการเปิดคลินิกดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยการแพทย์แผนจีน และการสอนในมหาวิทยาลัย ได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับตัวยาสมุนไพรจีนที่มีการใช้บ่อยมาเรียบเรียง และเผยแพร่ เพื่อให้เลือกสมุนไพรได้ถูกต้อง และนำมาใช้ได้เหมาะสม แนะนำวิธีการใช้ กลไกการออกฤทธิ์ ข้อห้ามในการใช้และการปรุงยาตำรับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการแพทย์ ทั้งแพทย์ผู้ใช้ ผู้ผลิต และประชาชนผู้ใช้สมุนไพร รวมทั้งเป็นฐานความรู้สำหรับการวิจัยและพัฒนาต่อไป



นพ.วิชาญ เกศวิชัย

คณบดีวิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต

คำแนะนำผู้เรียบเรียง

สถานการณ์โควิดประเทศไทยและทั่วโลกอยู่ในช่วงเวลาเริ่มผ่อนคลาย ความรุนแรงของการติดเชื้อลดลง มีการฉีดวัคซีนกันอย่างทั่วถึงและมีการติดเชื้อกันแทบทุกครัวเรือน เริ่มเกิดภาวะภูมิคุ้มกันหมู่ หลายประเทศทยอยเปิดประเทศต้อนรับนักท่องเที่ยว ทุกอย่างกำลังเริ่มจะปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะปกติใหม่ (New Normal)

อย่างไรก็ตามประเทศทั่วโลกได้ประสบกับการระบาดของโควิด-19 ครั้งนี้อย่างทั่วถึง โควิดได้สร้างความบอบช้ำ ความเสียหายมากมายหลายด้าน นอกจากผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจแล้ว ปัญหาความเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพที่ตามมาก็นับว่ารุนแรงไม่น้อย

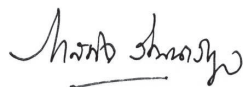
ระหว่างที่โรคโควิด-19 มีการระบาดอย่างรุนแรง มีผู้เจ็บป่วยล้มตายจำนวนมาก รวมถึงสถานการณ์ขณะนี้ที่มีผู้ป่วยเกิดภาวะลองโควิด (ภายหลังหายจากโรคโควิด-19) แล้วยังมีอาการผิดปกติของร่างกายเกิดขึ้นไม่เหมือนสภาพปกติของร่างกายก่อนเป็นโควิด-19) ทำให้มีการแสวงหาวิธีการต่างๆ ในการป้องกัน รักษาโรค เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

สมุนไพรจีนและตำรายาจีนเป็นอีกทางเลือกของคนจำนวนไม่น้อยที่ให้ความสนใจ และแสวงหาทางออกด้านสุขภาพ

ความสำคัญของการใช้ยาจีนไม่ว่าการป้องกัน รักษาหรือฟื้นฟู อยู่ที่ใช้ยาให้สอดคล้องกับภาวะร่างกายรวมถึงภาวะที่แสดงออกของร่างกายภายหลังได้รับสิ่งก่อโรค อย่างไรก็ตามการใช้ยาจีนอย่างขาดความเข้าใจ อาจทำให้เกิดผลเสียระยะยาว ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำลง และทำให้เกิดลองโควิดได้เช่นกัน

“โรคเหมือนกันรักษาต่างกัน โรคต่างกันรักษาเหมือนกัน” เป็นแนวคิดสำคัญของแพทย์แผนจีนที่ทำให้เราตระหนักถึงการใช้ยาโดยยึดถือสภาพความเป็นจริงของผู้ป่วยมากกว่าการใช้ยาอย่างตายตัวเป็นมาตรฐานเดียวกันในทุกกรณี

หวังว่าเนื้อหาของหนังสือจะช่วยเป็นอีกช่องทางในการเข้าใจสมุนไพรจีน ตำรายาจีน หลักการตั้งตำรับ สรรพคุณ การปรับสมดุลในการดูแลสุขภาพป้องกันรักษาโรค เพื่อให้เกิดการนำมาใช้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง



ศาสตราจารย์คลินิก แพทย์จีน นพ. ภาสกิจ วัณนาวิบูล
หัวหน้าหลักสูตรแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยรังสิต
สามหลวงสหคลินิก

สารบัญ

Mù lù (目录)



1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพรจีน.....9

ฤทธิ์ทั้ง 4 กับรสทั้ง 5.....	10
ตาราง 4 ฤทธิ์ยา.....	10
ตารางรสทั้ง 5.....	12
การเข้าเส้นลมปราณ (กฤษฎี).....	14
กลไกการออกฤทธิ์ของยา : การขึ้นบน ลงล่าง ออกด้านนอก เข้าด้านใน.....	15
สรรพคุณของการขึ้นบน ลงล่าง ออกสู่ภายนอก เข้าสู่ภายใน ของยาสมุนไพร.....	16
เข้าใจสภาพร่างกายเพื่อการเลือกใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง.....	18
วิธีตรวจสอบสภาพร่างกาย 4 ภาวะ.....	19

2 สมุนไพรจีน 100 ชนิด.....25

大黄 ตำ หวง.....	26	夏枯草 เชื้อ คู เฒ่า.....	38
石膏 สือ เกา.....	27	浙贝母 เจ้อ เป่ย์ หมู่.....	39
白鲜皮 ไป เซียน ผี.....	28	淡竹叶 ตัน จู๋ เย่.....	40
白花蛇舌草 ไป ฮวา เสอ เสอ เฒ่า.....	29	黄芩 หวง ฉิน.....	41
生地黄 เซิง ดี หวง.....	30	黄柏 หวง ป้อ.....	42
地龙 ดี หลง.....	31	黄连 หวง เหลียน.....	43
赤芍 ชื่อ สาว.....	32	蒲公英 ผู่ กง ยิง.....	44
车前子 เชอ ฉียน จื่อ.....	33	薄荷 ป้อ เทอ.....	45
板蓝根 ป่าน หลัน เกิน.....	34	蝉蜕 ฉาน ท่วย.....	46
金银花 จิน หยิน ฮวา.....	35	郁金 ยวี่ จิน.....	47
桑叶 ซาง เย่.....	36	川贝母 ชวาน เป่ย์ หมู่.....	48
桑白皮 ซาง ไป ผี.....	37	女贞子 นวี่ เจิน จื่อ.....	49

丹参 ดัน เซิน.....	50	三七 ซาน ซี.....	88
天花粉 เทียน ฮวา เฟิน.....	51	大枣 ต้า จ้าว.....	89
玄参 เลวียน เซิน.....	52	川芎 ชวน ชยง.....	90
石斛 สือ หู.....	53	石菖蒲 สือ ชัง ฟู่.....	91
白芍 ไป่ สาว.....	54	白术 ไป่ จู่.....	92
西洋参 ซี หยาง เซิน.....	55	白芷 ไป่ จื่อ.....	93
牡蛎 หมู่ ลี.....	56	白僵蚕 ไป่ เจียง ฉาน.....	94
牡丹皮 หมู่ ตัน ผี.....	57	艾叶 อี้ เย่.....	95
枳壳 จื่อ เซอ.....	58	杏仁 ชิ่ง เหริน.....	96
柴胡 ไฉ หู.....	59	杜仲 ตู จ้ง.....	97
益母草 อี้ หมู่ ฉ่า.....	60	防风 ฟาง เฟิง.....	98
连翘 เหลียน เฉียว.....	61	辛夷 ชิน อี้.....	99
麦门冬 ม่าย เหมิน ตง.....	62	何首乌 เทอ โส่ว อู.....	100
鱼腥草 อวี๋ ชิง ฉ่า.....	63	羌活 เชียง หั่ว.....	101
菊花 จวี ฮวา.....	64	延胡索 เอียน หู ลั่ว.....	102
龟板 กุย ป่าน.....	65	砂仁 ซา เหริน.....	103
薏苡仁 อี้ อี้ เหริน.....	66	红花 หง ฮวา.....	104
山药 ชัน เย่า.....	67	桂圆 กุ้ย หยวน.....	105
甘草 กัน ฉ่า.....	68	桂枝 กุ้ย จื่อ.....	106
冬虫夏草 ตง ฉง เชี่ยว ฉ่า.....	69	荆芥 จิง เจี้ย.....	107
芡实 เฉียน สือ.....	70	高丽参 เกา หลี เซิน.....	108
阿胶 อา เจียว.....	71	骨碎补 กู่ ซุย ปู่.....	109
枇杷叶 ผี ผา เย่.....	72	海螵蛸 ไห่ เปียว เชียว.....	110
枸杞 โกว ฉี่.....	73	陈皮 เฉิน ผี.....	111
香附 เชียง ฟู่.....	74	淫羊藿 หยิน หยาง ฮว่า.....	112
桃仁 เทา เหริน.....	75	黄芪 หวง ฉี่.....	113
桔梗 เจี้ย เก็ง.....	76	紫苏叶 จื่อ ซู เย่.....	114
茯苓 ฟู่ หลิง.....	77	当归 ตัง กุย.....	115
桑枝 ซาง จื่อ.....	78	远志 หยวน จื่อ.....	116
桑寄生 ซาง จี้ เชิง.....	79	苍术 ชัง จู่.....	117
菟丝子 หู่ ซือ จื่อ.....	80	苍耳子 ชัง เอ่อ จื่อ.....	118
葛根 เก่อ เกิน.....	81	熟地黄 สู้ ตี้ หวง.....	119
酸枣仁 ซวน จ้าว เหริน.....	82	姜黄 เจียง หวง.....	120
莲子 เหลียน จื่อ.....	83	姜半夏 เจียง ปั่น เชี่ยว.....	121
鸡内金 จี เนย จิน.....	84	鸡血藤 จี เซวี่ เต็ง.....	122
怀牛膝 หวาย หนิว ซี.....	85	续断 ชวี่ ต้วน.....	123
党参 ตัง เซิน.....	86	肉桂 โร่ว กุ้ย.....	124
灵芝 หลิง จื่อ.....	87	炮附子 เป้า ฟู่ จื่อ.....	125

3 ข้อห้ามเกี่ยวกับ การใช้ยาสมุนไพรจีนที่ควรรู้..... 127

ข้อห้ามในการเลือกใช้สมุนไพรสำหรับภาวะร่างกายที่ไม่ปกติ	128
ข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารระหว่างรับประทานสมุนไพรจีน.....	130

4 30 ตำรับสมุนไพรจีน สำหรับบำรุงและรักษาสุขภาพ133

十全大补汤	
ลือ เฉียน ต้า ปู้ ทัง.....	134
八珍汤	
ปา เจิน ทัง.....	136
小青龙汤	
เสี่ยว ชิง หลง ทัง.....	138
小柴胡汤	
เสี่ยว ไฉ หู ทัง.....	140
六味地黄丸	
ลิว เว่ย ดี หวง หวาน.....	142
天王补心丹	
เทียน หวาง ปู้ ซิน ตัน.....	144
四物汤	
ซือ อู่ ทัง.....	146
四君子汤	
ซือ จวิน จื่อ ทัง.....	148
加味逍遥散	
เจีย เว่ย เชี่ยว เหยา ซาน.....	150
半夏泻心汤	
ป้าน เชี่ยว เชี่ยว ซิน ทัง.....	152
生化汤	
เชิง ฮว่า ทัง.....	154
生脉汤	
เชิง ม่าย ทัง.....	156
白虎汤	
ไป หู่ ทัง.....	158
玉屏风散	
ยวี ผิง เฟิง ซาน.....	160
甘露饮	
กัน ลู่ หยิ่น.....	162
甘麦大枣汤	
กัน ม่าย ต้า จ้าว ทัง.....	164
血府逐瘀汤	
เชวี่ย ฟู่ จู ยวี ทัง.....	166
香附六君子汤	
เซียง ฟู่ ล้ว จวิน จื่อ ทัง.....	168
消风散	
เซียว เฟิง ซาน.....	170
荆防败毒散	
จิง ฟาง ไป ตู่ ซาน.....	172
麻子仁丸	
หมา จื่อ เหวิน หวาน.....	174
参苓白术散	
เชิน หลิง ไป จู่ ซาน.....	176
疏经活血汤	
ชู จิง หั่ว เชวี่ย ทัง.....	178
葛根汤	
เกอ เกิน ทัง.....	180
当归拈痛汤	
ตัง กุย เนียน ทัง ทัง.....	182
补中益气汤	
ปู้ จง อี้ ชี ทัง.....	184
补阳还五汤	
ปู้ หยาง หวาน อู่ ทัง.....	186
银翘散	
หยิน เชี่ยว ซาน.....	188
龙胆泻肝汤	
หลง ต่าน เชี่ยว กาน ทัง.....	190
归脾汤	
กุย ผี ทัง.....	192

5	ตำรับสมุนไพรจีน	
	ป้องกัน-รักษา-ฟื้นฟู โควิด-19... 195	
	ตำรับสมุนไพรจีนรักษาโควิด-19	196
	ระยะที่ยังไม่ติดเชื้อหรือระยะป้องกันโควิด-19 (预防期).....	197
	ตำรับยาจีนรักษาโควิด-19 ระยะติดเชื้อ	200
	ระยะฟื้นฟู (恢复期).....	204

6	วิธีการต้ม	
	สมุนไพรจีนอย่างถูกต้อง.....	207
	คุณลักษณะของยาที่แตกต่างกันมีวิธีต้มที่ไม่เหมือนกัน	208
	เคล็ดลับการต้มยา.....	211

7	ข้อห้ามเกี่ยวกับ	
	การประกอบยาร่วมกัน	213

8	เค็ดลดับชอง	
	การบำรุงด้วยยาจีน.....	217
	เคล็ดลดับก่อนการต้มยาบำรุง.....	218
	เคล็ดลดับระหว่างการต้มยาบำรุง.....	219
	เคล็ดลดับหลังการต้มยาบำรุง.....	219

9	หลักการเลือกซื้อ	
	สมุนไพรจีน	221
	จะเลือกซื้อสมุนไพรจีนที่ปลอดภัยได้ทไหนด.....	222
	จะเลือกซื้อสมุนไพรจีนที่มีคุณภาพได้อย่างไร.....	223
	จะหลีกเลี่ยงการเลือกใชยาผิดหรือยาปลอมได้อย่างไร.....	223

	ดัชนีภาพสมุนไพรจีน.....	224
--	-------------------------	-----

ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับสมุนไพรจีน

ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน เมื่อร่างกายคนเราเกิดอาการเจ็บป่วยจะสามารถแบ่งภาวะโรคได้เป็น 4 ภาวะคือ ภาวะเย็น ภาวะร้อน ภาวะแกร่ง และภาวะพร่อง โดยมีลักษณะการแสดงออกอยู่ทางด้านบน ด้านล่าง ภายนอก และภายใน แตกต่างกัน รวมถึงตำแหน่งของการเกิดโรคอาจอยู่ที่เส้นลมปราณหรืออวัยวะภายในที่แตกต่างกันด้วย เพราะเหตุนี้ยาสมุนไพรจีนที่นำมารักษาโรคต่างๆ จึงได้แบ่งหมวดหมู่เป็น ฤทธิ์ทั้ง 4 กับรสทั้ง 5 การเข้าเส้นลมปราณ และกลไกการออกฤทธิ์ของยาใน 4 รูปแบบ (ข้างบน ข้างล่าง เข้าใน ออกนอก) เมื่อแยกแยะภาวะของโรคและเข้าใจถึงสภาพของการเจ็บป่วยแล้ว ก็จะสามารถจับประเด็นการรักษาได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นก่อนจะเลือกใช้ยา จึงจำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะพิเศษ รวมถึงสรรพคุณต่างๆ ของตัวยาให้ดี เพื่อให้การรักษาโรคได้ผลดี และสามารถปรับสมดุลแก่ร่างกายได้ถูกต้อง

ฤทธิ์ทั้ง 4 กับรสทั้ง 5

ฤทธิ์ทั้ง 4 กับรสทั้ง 5 หมายถึง ฤทธิ์ยาและรสชาติของสมุนไพร

ฤทธิ์ทั้ง 4 ได้แก่ เย็น ค่อนเย็น ร้อน และอุ่น (ยาบางตัวที่ออกฤทธิ์กลางๆ หรือร้อนเย็น ไม่แจ่มชัด) การจะแยกแยะฤทธิ์ของตัวยาแต่ละตัวนั้น เป็นผลจากการตอบสนองต่อการรักษาของตัวยานั้นๆ ที่มีต่อร่างกาย เช่น ตัวยาสำหรับรักษาภาวะเย็นจะเป็นตัวยาที่มีฤทธิ์ยาอุ่นและร้อน ตามหลักการใช้ยาที่ว่า “ผู้ที่มีภาวะร่างกายร้อน ให้รักษาด้วยยาที่เย็น ผู้ที่มีภาวะร่างกายเย็น ให้รักษาด้วยยาที่ร้อน”

รสทั้ง 5 ได้แก่ เผ็ด หวาน เปรี้ยว ขม เค็ม การแยกแยะรสทั้ง 5 นั้น ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการชิม นอกจาก 5 รสชาตินี้แล้ว ยังมีรสจืดและรสฝาด ตัวยาที่มีรสจืดจะจัดเข้าไปรวมอยู่กับตัวยาที่มีรสหวาน และตัวยาที่มีรสฝาดนั้นจัดเข้าไปรวมอยู่กับตัวยาที่มีรสเปรี้ยว (โดยทั่วไปจึงเรียกว่า รสทั้ง 5) รสยาที่แตกต่างกันก็จะมีสรรพคุณที่แตกต่างกันไป เช่น ตัวยาที่มีรสเผ็ดจะมีส่วนผสมของน้ำมันระเหย ซึ่งมีสรรพคุณช่วยในการกระจายขับเคลื่อนพลัง ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียน เช่น ยา 生姜 (shēng jiāng) เชีง เจียง (ชิงสด), 葱白 (cōng bái) ชง ไป และ 苏叶 (sū yè) ซู เย่ ล้วนสามารถช่วยขับความเย็น ขับเหงื่อ แก้ไขหวัดได้

ตาราง 4 ฤทธิ์ยา

ฤทธิ์ยา	ลักษณะ	หลักการทำงาน	ร่างกายที่เหมาะสม	ตัวอย่างยา
เย็น 寒	เย็น	แก้ร้อนใน ระบายร้อน ขับไฟ ของร่างกายที่เป็น ภาวะร้อน	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มี ลักษณะร้อน หรือ ผู้ที่มีภาวะร้อน และภาวะแกร่ง	大黄 (dà huáng) ตำ หวง, 板蓝根 (bǎn lán gēn) ป่าน หลั่น เกิน, 黄连 (huáng lián) หวง เหลียน, 生地黄 (shēng dì huáng) ชิง ตี้ หวง, 夏枯草 (xià kū cǎo) เซีย่ คู เฉ่า

ฤทธิ์ยา	ลักษณะ	หลักการทำงาน	ร่างกายที่เหมาะสม	ตัวอย่างยา
ค่อนข้างเย็น 凉	เย็น	ลดไฟ ทำให้เย็น ระบายภาวะร้อน ภายในร่างกาย	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มี ลักษณะร้อน หรือ ผู้ที่มีภาวะร้อน และภาวะแกร่งเกิน	西洋参 (xī yáng shēn) ซี หยาง เซิน (โสมอเมริกัน), 女贞子 (nǚ zhēn zǐ) หนวี เจิน จื่อ, 薄荷 (bò he) บ้อ เหอ (สะระแหน่), 蝉蜕 (chán tuì) ฉาน ทุ่ย (คราบจิ้งจั่น)
กลาง 平		บำรุงสุขภาพทำให้ ร่างกายแข็งแรง เสริมกระเพาะอาหาร กระตุ้นน้ำนม (ทำให้ อยากอาหาร บำรุง ระบบย่อยอาหาร)	เหมาะกับร่างกาย ทุกลักษณะ และ ผู้ที่มีภาวะร้อน หรือเย็น	冬虫夏草 (dōng chóng xià cǎo) ตง ฉง เชีย ฉ่า, 枸杞 (gǒu qǐ) โก้ว ฉี่, 莲子 (lián zǐ) เหลียน จื่อ (เม็ดบัว), 山药 (shānyào) ชัน เยา, 灵芝 (líng zhī) หลิง จื่อ, 党参 (dǎng shēn) ตัง เซิน
อุ่น 温	หยาง	ขับความเย็น บำรุงร่างกายที่ อ่อนแอ (ภาวะพร่อง) บำรุงน้ำนม และ กระเพาะอาหาร (ระบบย่อยอาหาร) เสริมสมรรถภาพการ ทำงานของร่างกาย	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มี ภาวะค่อนข้างเย็น หรือภาวะพร่อง	紫苏叶 (zǐ sū yè) จื่อ ซู เย่, 杜仲 (dù zhòng) ตู๋ จิ่ง, 黄芪 (huáng qí) หวง ฉี่, 当归 (dāng guī) ตัง กุย, 人参 (rén shēn) เหริน เซิน (โสมคน), 川芎 (chuān xiōng) ชวาน ชยง
ร้อน 热	หยาง	สามารถขจัดอาการ ที่เกิดจากความเย็น	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มีลักษณะ เย็นมาก หรือ ผู้ที่มีภาวะค่อนข้างเย็น หรือภาวะพร่อง	肉桂 (ròu guì) โร่ว กุย, 炮附子 (pào fù zǐ) เผ่า ฟู่ จื่อ

ตารางรสรทั้ง 5

รสชาติ	ส่งผลต่ออวัยวะ	หลักการทำงาน	ตัวอย่างยา	ข้อควรระวัง
เผ็ด	ปอด	สามารถขับกระจาย ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระตุ้นระบบหมุนเวียนของโลหิตและเมตาบอลิซึมของร่างกาย	紫苏 (zǐ sū) จื่อ ซู, 肉桂 (ròu guì) ไ่ว่กั๊ย, 陈皮 (chén pí) เฉิน พี (เปลือกส้ม), 薄荷 (bò he) ป้อ เทอ (สะระแหน่)	ถ้าใช้ในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้เกิดพลังความร้อนภายในมากเกินไป ทำให้ท้องผูก หรือเป็นริดสีดวงทวารได้
หวาน	ม้าม	บำรุงเลือดพลัง ปรับระบบการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหาร (ระบบย่อยอาหาร) ช่วยปรับธาตุหยิน ตัวอ่อนให้อ่อนนุ่ม (ลดความรุนแรงของยา) และบำรุงร่างกาย ขจัดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ	大枣 (dà zǎo) ต้า จ่าว, 人参 (rén shēn) เหริน เซิน (โสมคน), 薏苡仁 (yì yǐ rén) อี้ อี้ เหริน, 甘草 (gān cǎo) กัน ฉ่า	ถ้าใช้ในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดเสมหะ ทำลายฟัน ควรระมัดระวังในคนที่มีอาการท้องอืดแน่น
เปรี้ยว	ตับ	สามารถเก็บกัก พยุ้งดึงรั้ง ห้ามเหงื่อ สร้างน้ำหล่อเลี้ยงให้ร่างกาย ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร เสริมสมรรถภาพการทำงานของตับ	芡实 (qiàn shí) เชียน ลีอ, 莲子 (lián zǐ) เหลียน จื่อ (เม็ดบัว), 五味子 (wǔ wèi zǐ) อู่ เว่ย จื่อ	ถ้าใช้ในปริมาณที่มากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อกระดูกและเส้นเอ็น และทำให้ระบบย่อยอาหารแปรปรวน ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด

รสชาติ	ส่งผลต่อ อวัยวะ	หลักการทำงาน	ตัวอย่างยา	ข้อควรระวัง
ขม	หัวใจ	ขับพิษ ขับร้อน ขับร้อนสลายชั้น ทำให้ขับถ่าย ขจัด ความร้อนหลุดหงิด ขับพิษกระตุ้นทำให้ เลือดไหลเวียน และ ยังช่วยขับปัสสาวะ และขับถ่ายอุจจาระ ด้วย	黄连 (huáng lián) หวง เหลียน, 杏仁 (xìng rén) ชิง เหริน (เมล็ดอัลมอนด์), 大黄 (dà huáng) ต้า หวง, 黄芩 (huáng qín) หวง ฉิน	ถ้าใช้ในปริมาณที่มาก เกินจะทำให้เกิดผลเสีย ต่อระบบย่อยอาหาร มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย ปากคอแห้ง ผู้ที่มีอาการท้องเสียควร ระมัดระวังในการใช้
เค็ม	ไต	ทำให้ก้อนนุ่มสลาย การเกาะตัวเป็นก้อน ให้ความชุ่มชื้นใน ร่างกาย ช่วยระบาย มีสรรพคุณในการอุ่น บำรุงตับและไต	瓦楞子 (wǎ léng zǐ) หว่า เหลิง จื่อ (เปลือกหอยแครง), 牡蛎 (mǔ lì) หมู ลี (เปลือกหอยนางรม), 海藻 (hǎi zǎo) ไห่ จ่าว, 芒硝 (máng xiāo) หมาง เชี่ยว	ถ้าใช้ในปริมาณที่ มากเกินอาจทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และ โรคหลอดเลือดหัวใจ
จืด	จัดอยู่ใน รสหวาน แต่มีผล ต่ออวัยวะ ไม่จำเพาะ ที่ม้าม เช่น มีผลต่อไต กระเพาะ ปัสสาวะ	ช่วยขับน้ำและ ความชื้น เหมาะ สำหรับรักษาอาการ บวม น้ำ ปัสสาวะขัด ฯลฯ	茯苓 (fú líng) ฝู หลิง, 泽泻 (zé xiè) เจ้อ เชี่ยว, 猪苓 (zhū líng) จู หลิง, 通草 (tōng cǎo) ทง ฉั่ว	ผู้ที่ไม่มีอาการเกี่ยวกับ ความชื้นห้ามรับประทาน

การเข้าเส้นลมปราณ (กฺยจิง 归经)

ตามหลักแพทย์แผนจีน โรคเป็นปรากฏการณ์ที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอวัยวะภายใน (จั้งฝู) และเส้นลมปราณต่างๆ ยาสมุนไพรจะสามารถเข้าไปแสดงบทบาทต่ออวัยวะใดหรือเส้นลมปราณใดที่เรียกว่า “การเข้าเส้นลมปราณ” นั้น ได้สรุปมาจากผลของการรักษาของตัวยานั้นๆ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าเส้นลมปราณของตัวยาแต่ละตัวจึงมีประโยชน์ต่อการเลือกใช้ยาได้อย่างถูกต้อง

จากประสบการณ์การเลือกใช้ยาของคนรุ่นก่อน ได้ค้นพบว่าตัวยาบางตัวจะมีสรรพคุณที่พิเศษจำเพาะต่ออวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือหลายอวัยวะ ยาสมุนไพรแต่ละตัวจะเข้าเส้นลมปราณเส้นใดเส้นหนึ่ง หรือหลายเส้นในร่างกายที่แน่นอน แต่กลับไม่มีผลอย่างเห็นได้ชัดต่อเส้นลมปราณอื่นๆ กล่าวโดยทั่วไปแล้ว สมุนไพรจีนจะมีผลต่อเส้นลมปราณในร่างกายมากกว่าหนึ่งเส้นลมปราณ ตัวอย่างเช่น

- ตัวยา 党参 (dǎngshēn) ตัง เซิน เข้าเส้นปอดและม้าม แสดงว่ายาดัวนี้ไม่เพียงแต่จะสามารถบำรุงพลังของปอด แต่ยังช่วยบำรุงพลังของม้ามได้อีกด้วย
- ตัวยา 甘草 (gāncǎo) กัน ฉ่า, 附子 (fùzǐ) ฟู่ จื่อ สามารถวิ่งเข้าเส้นลมปราณได้ทั้ง 12 เส้น

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรจีนบางตัวที่ไม่สามารถวิ่งเข้าเส้นลมปราณหรืออวัยวะจั้งฝูได้โดยตรง แต่มีสรรพคุณในการชักจูงให้ตัวยาอื่น เข้าสู่อวัยวะหรือเส้นลมปราณได้ ยาจำพวกนี้จะมีชื่อว่า “ยาชักจูงเข้าเส้น” ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มฤทธิ์ยาในการรักษาต่ออวัยวะหรือเส้นลมปราณต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น

- ตัวยา 怀牛膝 (huáiniúxī) หว่ย นีว ซี สามารถชักจูงยาอื่นให้วิ่งไปส่วนล่างของร่างกาย ดังนั้นเมื่อต้องการรักษาอาการปวดข้อหรือร่างกายท่อนล่าง จึงต้องเลือกใช้ตัวยานี้ร่วมด้วย
- ตัวยา 桂枝 (guìzhī) กุ้ย จื่อ เป็นยาช่วยชักจูงตัวยาอื่นให้เข้าเส้นลมปราณหัวใจ ใช้สำหรับรักษาอาการจุกแน่นหน้าอก ใจสั่น เมื่อใช้ยานี้ร่วมกับยาอื่นจะทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาเพิ่มขึ้น

ทฤษฎีการเข้าเส้นลมปราณนั้น เป็นหนึ่งในหลักการของการเลือกใช้สมุนไพรของแพทย์แผนจีน ตัวอย่างเช่น

- ตัวยา 黄连 (huánglián) หวง เหลียน จะเข้าเส้นลมปราณหลักคือ เส้นลมปราณหัวใจ ช่วยขับความร้อนของหัวใจ คลายความหงุดหงิด ช่วยให้จิตใจสงบ
- เนื่องด้วยอวัยวะและเส้นลมปราณภายในร่างกายมีความเชื่อมโยงกันและส่งผลกระทบ

ต่อกัน ดังนั้นการเลือกใช้ยาเข้าเส้นลมปราณต่างๆ คำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้ด้วย

- ผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดและการทำงานของม้ามหรือกระเพาะอาหารพร่อง (ระบบย่อยอาหารอ่อนแอ) นอกจากจะต้องใช้ยาที่เข้าเส้นลมปราณปอดแล้วนั้น ควรเลือกใช้ยาที่ช่วยปรับระบบการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหารร่วมด้วย ถ้าระบบการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหารปกติดี ก็จะช่วยกระตุ้นให้การทำงานของปอดดีขึ้นด้วย ถือได้ว่าเป็นการรักษาที่ถูกต้อง
- ในทำนองเดียวกัน ด้วยยาที่มีสรรพคุณในการขับระบายความร้อนภายในร่างกาย ยาบางตัวเข้าเส้นลมปราณปอด ขจัดความร้อนของปอด แก้อันใน เช่น ตำยา 知母 (zhī mǔ) จื่อหมู่ ยาบางตัวจะเข้าเส้นลมปราณหัวใจ จะช่วยขับความร้อนของหัวใจ เช่น ตำยา 黄连 (huáng lián) หวง เหลียน

ดังนั้นเวลาเลือกใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรค ต้องคำนึงถึงการเข้าเส้นลมปราณร่วมกับฤทธิ์ยา และรสยา ตลอดจนกลไกการออกฤทธิ์ของยา เพื่อให้การเลือกใช้ยาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

กลไกการออกฤทธิ์ของยา :

การขึ้นบน ลงล่าง ออกด้านนอก เข้าด้านใน

ทฤษฎีการเคลื่อนที่ของพลังในตัวยา (การขึ้นบน ลงล่าง ออกด้านนอก เข้าด้านใน ของสมุนไพรจีน) ได้กำเนิดขึ้นตั้งแต่สมัยจินหยวน (ประมาณ ค.ศ. 1115 - ค.ศ. 1368) ในช่วงสมัยนั้น ได้ให้ความสำคัญอย่างมากกับทฤษฎีนี้กับความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาพอากาศใน 4 ฤดูกาล

ท่านจางหยวนซูได้บันทึกไว้ในหนังสือเรื่อง “อีเสวฉีหยวน” (医学启元) เกี่ยวกับหลักการนี้ โดยมีเนื้อหาใจความสรุปได้ว่า

การขึ้นบน หมายถึง ไปสู่ด้านบน เพิ่ม ดิ่ง ทำให้ขึ้นสูง เป็นยาที่ช่วยรักษาภาวะพลังจมตกลองเบื้องล่าง เช่น พลังอ่อนแอ ทำให้เกิดมดลูกหย่อน หรือทวารหนักส่วนปลายโผล่ยื่น

การลงล่าง หมายถึง ไปสู่ด้านล่าง เลื่อนลง ชับลง เป็นยาช่วยรักษาพลังต่างๆ ที่ย่นขึ้นข้างบน เช่น อาการอาเจียน คลื่นไส้ หอบหืด

การออกด้านนอก หมายถึง กระจายออกมา เป็นยาช่วยรักษาโรคที่อยู่ในระดับผิวหนังนอก เช่น โรคหัด

การเข้าด้านใน หมายถึง การเก็บพยุลง ดิ่งรั้ง เช่น ทำให้หยุดถ่าย ปัสสาวะน้อยลง หยุดเหงื่อ เป็นยารักษาโรคที่อยู่ในส่วนลึกภายในร่างกาย

เมื่อสมุนไพรเข้าไปในร่างกายคนเราก็จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของพลัง 4 แบบ

1. การเคลื่อนไหวขึ้นบน เพื่อยกพลังที่ตกลงให้ขึ้นบน
2. การเคลื่อนไหวลงล่าง เพื่อดึงพลังที่ไหลย้อนขึ้นบนให้ลงล่าง
3. การเคลื่อนไหวออกนอก เพื่อกระจายโรคที่อยู่ภายใน
4. การเคลื่อนไหวเข้าไป เพื่อการพุง ดึงรั้ง รักษาโรคที่อยู่ภายใน

สภาพพลังการเจ็บป่วยของร่างกายสามารถแบ่งเป็น ขึ้นบน ลงล่าง ออกสู่ภายนอก และเข้าสู่ภายใน ขณะเดียวกันการดำเนินโรคยังเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะของการขึ้นบน ลงล่าง ออกสู่ภายนอก เข้าสู่ภายใน ได้เช่นเดียวกัน

ขึ้นบน เช่น อาการอาเจียน ไอ หอบหืด

ลงล่าง เช่น ท้องเสีย ทวารหนักส่วนปลายไหลย้อน ประจำเดือนออกผิดปกติในสตรี ออกสู่ภายนอก เช่น มีเหงื่อลักออก เหงื่อออกเองโดยไม่รู้ตัว

เข้าสู่ภายใน เช่น อาการปวดศีรษะ ชี้นาว ผื่นเปียก

การรักษาจึงต้องเลือกสมุนไพรที่สอดคล้องกับสภาพและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของโรค เพื่อเป็นการแก้ไขอาการอย่างถูกต้องและได้ผลดี

สรรพคุณของการขึ้นบน ลงล่าง ออกสู่ภายนอก เข้าสู่ภายใน ของยาสมุนไพร

สรรพคุณการเคลื่อนไหวของพลังยาทั้ง 4 แบบ มีความสัมพันธ์อย่างมากกับฤทธิ์ยาและรสยา สรุปให้ง่ายแบ่งเป็น 2 ประเภทเท่านั้น ได้แก่

- ตัวยาชึ้นบนและออกข้างนอก
- ตัวยาลงล่างและจมเข้าไป

ผู้ที่มีโรคอยู่ภายนอก หรือโรคอยู่ส่วนบนของร่างกาย เช่น ไข้หวัดลมหนาวที่เกิดจากการกระทบจากปัจจัยภายนอก ควรใช้ตัวยามีผลขึ้นบนและกระจายออกภายนอก เช่น 生姜 (shēngjiāng) เจริญ (ชิงสด), 桂枝 (guìzhī) กุย จือ โดยทำให้เหงื่อออก ขับเสียชี (ปัจจัยก่อโรค) ออกมาจากร่างกาย

ผู้ที่มีโรคอยู่ภายใน หรือโรคอยู่ส่วนล่างของร่างกาย เช่น ท้องผูก ควรที่จะใช้ตัวยาดึงลงล่างและระบายลง เช่น ยา 大黄 (dà huáng) ต้า หวง, 芒硝 (máng xiāo) หมางเซียว เพื่อไปทะลวงภายในลงข้างล่าง

การเคลื่อนไหว	ประโยชน์และทิศทาง	ลักษณะ	สรรพคุณ	ลักษณะของยา	ตัวอย่างยา
ตัวยาดิ่งขึ้นบนและกระจายออกข้างนอก	สามารถขึ้นด้านบนหรือกระจายออกไปภายนอก	หยาง	ช่วยเพิ่มหยาง แก้อาการ ไข้หวัด ช่วยเปิดทวาร ขับลม กระจาย ความเย็น ภายในร่างกาย กระตุ้นทำให้ อาเจียน	ส่วนมากจะเป็นยาที่มี รสชาติเผ็ด หวาน ฤทธิ์ยาอุ่น และร้อน ตัวยามักจะมี น้ำหนักรเบา	菊花 (jú huā) จวี ฮวา (แก้หวัด), 辛夷 (xīn yí) ซิน อี้, 荷叶 (hé yè) เหอ เย่ (ใบบัว), 升麻 (shēng má) เซิง หมา, 桂枝 (guì zhī) ก้วย จื่อ, 柴胡 (chái hú) ไฉ หู, 薄荷 (bò he) ป้อ เหอ (สระแทน)
ตัวยาลงล่างและจมเข้าไป	สามารถดิ่งลงด้านล่างหรือพยุลงเข้าไปภายใน	ยิน	ขับความร้อน แก้อาการ คลื่นไส้อาเจียน ทำให้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ สงบอารมณ์ ย่อยสลาย อาหารที่ ตกค้างใน กระเพาะอาหาร พยุลงถึง แก้อาการหอบ แก้สะอึก	ส่วนมากจะเป็นยาที่มี รสขม เปรี้ยว และเค็ม ฤทธิ์ยาจะเย็น หรือค่อนข้างเย็น ตัวยามักจะมี เนื้อแน่น มีน้ำหนัก	枳实 (zhǐ shí) จื่อ ลื่อ, 紫苏子 (zǐ sū zǐ) จื่อ ซู จื่อ, 牡蛎 (mǔ lì) หมู่ ลี, 大黄 (dà huáng) ต้า หวง, 芒硝 (máng xiāo) หมาง เซี่ยว, 石膏 (shí gāo) ลื่อ กาว

เข้าใจสภาพร่างกาย

เพื่อการเลือกใช้ยาสมุนไพรอย่างถูกต้อง

มีคำกล่าวที่ว่า “เลือกใช้ยาให้เหมาะสมกับอาการ” คำพูดนี้ไม่ได้หมายถึงแต่เพียงการรักษาตามอาการของผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเลือกใช้ยาที่ถูกต้องจะต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของแต่ละคน จึงจะเป็นการรักษาที่ได้ผลอย่างแท้จริง

อาการของโรคนั้นมีหลากหลายรูปแบบ สมุนไพรก็มีหลากหลายชนิด ในเมื่อร่างกายของแต่ละคนมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ฉะนั้นในการรักษาโรคหรือการบำรุงร่างกายให้แข็งแรงด้วยสมุนไพรจึงต้องคำนึงถึงตัวยานี้ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนเป็นหลัก การรักษาโรคและบำรุงร่างกายจึงจะได้ผลอย่างแท้จริง

แพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับสุขภาพที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนระหว่างร่างกายกับสภาพแวดล้อมรอบตัว สภาพร่างกายของแต่ละคนมีความเกี่ยวข้องกับรากฐานทางกรรมพันธุ์ และผลกระทบของสิ่งแวดล้อมด้านต่างๆ ร่วมกัน โดยทั่วไปร่างกายที่เติบโตและพัฒนาขึ้น ได้ก่อให้เกิดสภาพร่างกายแบบต่างๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ชนิดหลัก ได้แก่ เย็น ร้อน แกร่ง และพร่อง

สภาพร่างกายมีไว้จะคงที่และไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทว่าในความเป็นจริงสภาพร่างกายของคนเรามีการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา ตามการเปลี่ยนแปลงของอากาศ สภาพแวดล้อม อาหารการกิน รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละคน กล่าวสำหรับสุขภาพสตรี ยังมีปัจจัยที่ทำให้สภาพร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลงได้อีก โดยเฉพาะการได้รับผลกระทบจากลักษณะทางสรีระและรอบของประจำเดือน

หากต้องการทราบว่าสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร นอกจากจะไปตรวจเช็คสุขภาพกับแพทย์แผนจีนแล้ว คุณยังสามารถตรวจสอบได้จากอาการของตัวเองในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ตามตารางแบบทดสอบที่จะได้กล่าวต่อไป ค้นหาและแยกแยะว่าสภาพร่างกายของคุณเป็นแบบไหน ภาวะเย็น ภาวะร้อน ภาวะแกร่ง หรือภาวะพร่อง โดยเปรียบเทียบพิจารณาพิเคราะห์ว่าร่างกายคุณเป็นภาวะไหนมากที่สุด เพื่อหาข้อสรุป

เมื่อเข้าใจถึงสภาพร่างกายของตนเองแล้ว จึงค่อยมาทำการรักษาตามหลักของตำราโบราณที่ได้กล่าวไว้ว่า “ผู้ที่มีภาวะร้อน ให้รักษาด้วยยาที่มีฤทธิ์เย็น ผู้ที่มีภาวะเย็น ให้รักษาด้วยยาที่มีฤทธิ์ร้อน ผู้ที่มีภาวะแกร่ง ให้รักษาด้วยการระบาย ผู้ที่มีภาวะพร่อง ให้รักษาด้วยการบำรุง” ทำได้เช่นนี้จึงจะบรรลุเป้าหมายในการรักษาหรือการบำรุงร่างกาย

ความเข้าใจสภาพร่างกายที่ถูกต้อง ร่วมกับความรู้อันถูกต้องในฤทธิ์ทั้งสี่ รสทั้งห้า การเข้าเส้นลมปราณ และกลไกการออกฤทธิ์ของยาเป็นอย่างดี จะทำให้เราสามารถเลือกใช้ตัวยาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายได้มากที่สุด เพื่อการรักษาโรคและบำรุงร่างกาย การใช้ยาอย่างไม่เหมาะสมไม่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย นอกจากโรคจะไม่หายแล้ว กลับจะยิ่งเป็นหนักขึ้น แทนที่ร่างกายจะแข็งแรงกลับทำให้ยิ่งทรุดหนัก “เสมือนกับเสื้อผ้ายิ่งปะ รุยยิ่งโต”

วิธีตรวจสอบสภาพร่างกาย 4 ภาวะ

ทำเครื่องหมายเพื่อเลือกลักษณะการแสดงออกต่างๆ ที่เด่นชัดของร่างกายซึ่งตรงกับตัวคุณมากที่สุด แบบทดสอบที่ถูกเลือกมากที่สุด นั่นคือลักษณะภาวะร่างกายของคุณ

1 คุณเป็นคนที่มีร่างกายมีภาวะร้อนหรือเปล่า

- ปากแห้งง่าย และชอบดื่มน้ำบ่อยๆ มีฝ้าสีเหลืองบนลิ้นมาก
- หน้าแดง ตาแดงได้ง่าย มือและขามักจะร้อน
- ร้อนใน อักเสบ ปัสสาวะปริมาณน้อยและมีสีเหลืองเข้ม
- ปากคอแห้ง มักจะชอบดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเย็นๆ
- อารมณ์เสียและหงุดหงิดได้ง่าย
- มักจะท้องผูกเป็นประจำ อุจจาระมีลักษณะแห้ง
- ชอบเป่าลมเย็นๆ ไม่ชอบความร้อนและอากาศร้อน
- สุขภาพสตรีที่รอบของประจำเดือนมักจะมาเร็วกว่าปกติ

เคล็ดลับการปรับสมดุลและดูแลสุขภาพ

ควรรับประทานยา หรืออาหารที่มีฤทธิ์เย็นหรือค่อนข้างเย็นอย่างเหมาะสม จะสามารถช่วยบรรเทาอาการหงุดหงิดและอาการร้อนได้ เช่นยา 黄连 (huáng lián) หวง เหลียน, 黄柏 (huáng bò) หวง ป้อ, 黄芩 (huáng qín) หวง ฉิน, 大黄 (dà huáng) ต้า หวง, 知母 (zhī mǔ) จื่อ หมู่, 龙胆草 (lóng dǎn cǎo) หลง ต่าน ฉ่า