

PAiLiN

ล้างพิษรักษาโรค ล้างพิษอายุยืน

กินล้างพิษ

หยิน



หยาง

อายุยืน 100 ปี ตามหลักแพทย์จีน



ดวงหน้าเฝือกอิมมีน้ำมีนวล
ดวงตาปลั่งประกาย พมสลวย
กระดูกฟันแข็งแรงประดุจวัยฉกรรจ์
อายุยืนยาว ปฏิบัติดี อายุยืนร้อยปี



កម្រិត



កង្វះ

ពិធីសាទរយីម ១០០ ប្រាំ

តាមអត្ថបទប្រយោជន៍

PAI LIN

สำนักพิมพ์ไพลิน

กินล้างพิษ อายุยืน 100 ปี ตามหลักแพทย์จีน

แพทย์ ช่างเจี๋ย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

แพทย์ ช่างเจี๋ย.

กินล้างพิษ อายุยืน 100 ปี ตามหลักแพทย์จีน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2551.
160 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. 2. การแพทย์จีน. I. ชื่อเรื่อง.

641.302

ISBN 978-974-357-677-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

จักรเฉลิม เฉิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วิงไพร สีสังข์

เสริมสิทธิ์ วงศ์สิงห์

สุวีร์ตัน เซ็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

นำฝน มานะยมุต

เชษฐา พูลศรี

ภูติศ งามภักตร์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-974-357-677-5



9 789743 576775

ราคา 135 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233



វ័ង
ក្រង
ឃើង
ឆ្នេង
ប្រកាសក្រា
វិទ្យា
ភិប



ឆ្នេង
គុណ
វិទ្យា
ក្រង
ឃើង 4
វិទ្យា
ឆ្នេង
គុណ

คุณเคย สงสัยหรือไม่ว่า

.
. .
. .

แม้จะรับประทานอาหารถูกต้อง
ตามหลักโภชนาการ

.
. .
. .

แต่ก็ยังป่วย
เป็นโรคโน่น โรคนี้อยู่บ่อยๆ

.
. .
. .

? ? ? ?

.
. .
. .

คำตอบก็คือ

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นั้น
ดีต่อร่างกายคนเรา

แต่....!!!

ไม่ใช่ทุกคนที่จะได้รับประโยชน์สูงสุด

จากการรับประทานอาหารนั้นๆ

เพราะร่างกายแต่ละคนนั้น...แตกต่างกัน

นี่เป็นเพราะ...คนแต่ละคนมี ธาตุเจ้าเรือนที่ต่างกัน

การรับประทานอาหารชนิดเดียวกัน

จึงให้ผลที่ออกมาต่างกัน

จึงเป็นที่มาของคำถามที่ว่า

แม้จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว

ก็ตาม....แต่ทำไมยังไม่ป่วยอยู่

คำตอบที่จะไขข้อสงสัยของคุณนั้น

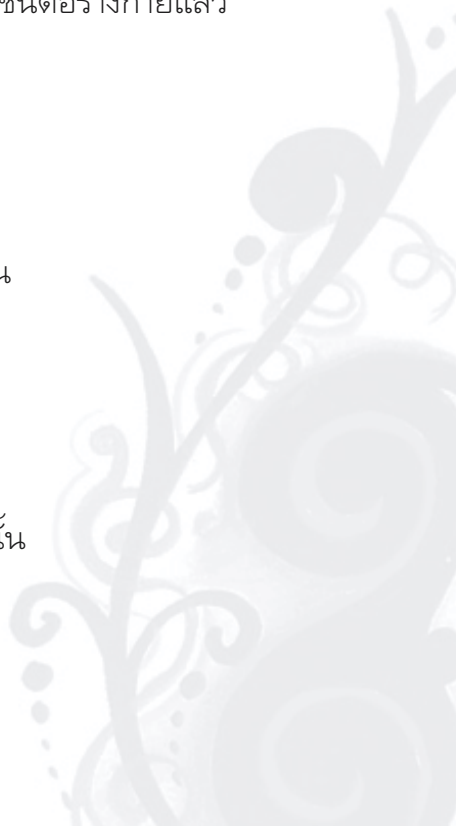
อยู่ในหน้าถัดไป...

แล้วคุณจะรู้ว่า

การรับประทานอาหารของคุณ

ให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายนั้น

มันมี...เคล็ดลับ





ตำราเล่มพิเศษ

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนบนโลกใบนีปรารถนา ไม่ว่าจะคนๆ นั้นจะมีหรือจน หากมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว คนๆ นั้นก็จะมีชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุขมากยิ่งขึ้นไปอีก การรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมออยู่นั้น ไม่ใช่เรื่องยาก แต่มันจะกลายเป็นเรื่องยากหากคนๆ นั้นขี้เกียจและไม่ใส่ใจสุขภาพร่างกายของตัวเอง หลายคนอาจคิดว่าการที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนั้นก็แค่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายแค่นั้นก็เพียงพอ นั่นก็จริง แต่สุขภาพของคุณอาจจะไม่แข็งแรงสมบูรณ์ร้อยเปอร์เซ็นต์ ศาสตร์แห่งการรักษาโรคตามตำราการแพทย์แผนโบราณของจีนและของไทยนั้น ได้บ่งชี้ถึงเคล็ดลับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้นด้วยหลักของธาตุเจ้าเรือนในร่างกายของแต่ละคน นั่นคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไว้อย่างน่าสนใจและมีประโยชน์อย่างมากกับสุขภาพร่างกายของผู้อ่าน

ความจริงแล้วเรื่องการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนนั้น อาจจะเป็นเรื่องเก่าสำหรับใครบางคน และอาจจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับใครบางคน เพราะฉะนั้นเป็นเรื่องที่ดีที่จะมาทบทวนและเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกันอีกครั้ง เพื่อการดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงร้อยเปอร์เซ็นต์มากยิ่งขึ้น แน่นนอนต้องเริ่มต้นที่ธาตุเจ้าเรือนของคุณก่อน และเมื่อคุณรู้ว่าคุณควรจะรับประทานอาหารอะไรให้ตรงตามธาตุเจ้าเรือนของคุณตามที่หนังสือเล่มนี้ได้แนะนำแล้ว คุณจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกายของคุณที่ดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

ปรารถนาดี

บรรณาธิการ



1. ว่าด้วยเรื่องการแพทย์แผนโบราณจีน	9
2. ว่าด้วยเรื่องการรักษาโรคขั้นพื้นฐาน ของการแพทย์แผนโบราณจีน	13
3. ธาตุทั้ง 5 ดิน น้ำ ไม้ ไฟ ทอง	17
4. ทฤษฎีหยิน-หยาง (เย็น-ร้อน) เพื่อสุขภาพ	22
5. อาหารแบบหยิน (เย็น) หยาง (ร้อน)	28
6. คุณมีคุณลักษณะภายในร่างกาย ร้อน (หยาง) หรือเย็น (หยิน)	33
7. ลักษณะของอาหารที่มีฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อน	38
8. ว่าด้วยเรื่องการแพทย์แผนโบราณของไทย	44
9. ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ	48
10. ลักษณะของธาตุเจ้าเรือนแต่ละบุคคล	52
11. อาหารจากธรรมชาติประจำธาตุดิน	58
12. อาหารจากธรรมชาติประจำธาตุน้ำ	84
13. อาหารจากธรรมชาติประจำธาตุลม	107
14. อาหารจากธรรมชาติประจำธาตุไฟ	124
15. โรคที่เกิดกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ	153



1

ដំណើរការ
ការប្រយោជន៍
យោងប្រយោជន៍

ដំណើរ



เป็นที่รู้จักมา นานแล้วว่า

การแพทย์แผนโบราณของจีนนั้นถือเป็นสุดยอดแห่งการรักษาโรคซึ่งเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก ความมีชื่อเสียงทางด้านการรักษาโรคของจีนนั้นมีลักษณะเฉพาะตัว ส่วนใหญ่แล้วที่เรารู้จักกันดีก็คือการฝังเข็มและการรับประทานยาสมุนไพรจีน (ยาหม้อ) เพื่อรักษาโรค

ความเป็นมาของการแพทย์จีนแผนโบราณนั้นมีประวัติยาวนานจนคุณต้องทึ่ง การแพทย์แผนโบราณของจีนอาจถือได้ว่าเป็นการผสมผสานการรักษาโรคจากชนชาติต่างๆ ของจีนรวมเข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการรักษาโรคในแบบฉบับของชาวจีน การรักษาโรคของชาวทิเบต การรักษาโรคของชาวมองโกลเลีย และการรักษาโรคของชนชาติอื่นๆ ที่มีเชื้อสายจีนอีกมากมาย จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าเหตุใดการแพทย์แผนโบราณของจีนถึงได้มีรูปแบบการรักษาโรคที่หลากหลาย และมีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนชนชาติอื่น

กล่าวกันว่า การแพทย์แผนโบราณของจีนที่เป็นของชาวจีน

นั้นมีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับมากที่สุดในประเทศจีนรวมทั้งทั่วโลกด้วย และถึงแม้ปัจจุบันนี้จะมีการแพทย์แผนใหม่ซึ่งเป็นของชนชาติตะวันตกเข้ามาในประเทศจีนและเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลกก็ตาม แต่การแพทย์ทั้งสองชนชาตินี้ก็ยังคงมีความแตกต่างและมีลักษณะเฉพาะของตัวเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าชื่นชมที่การแพทย์แผนโบราณของจีนนั้นไม่มีที่ท่าว่าจะค่อยๆ คล้อยตามการแพทย์สมัยใหม่ของตะวันตกเลยสักนิด ชาวจีนส่วนใหญ่ยังคงเชื่อมั่นในการรักษาแบบการแพทย์แผนโบราณของเขาตลอด แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงปัจจุบันนี้ วิทยาการทางการแพทย์แผนโบราณของจีนได้ผสมผสานกับการแพทย์ตะวันตกเพื่อพัฒนาการแพทย์ให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นในการรักษาโรค จึงเป็นเรื่องที่น่ายินดีที่การรักษาโรคด้วยวิธีแบบผสมผสานทางการแพทย์ของทั้งสองวัฒนธรรมนี้จะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษาโรคให้กับมนุษย์มากยิ่งขึ้น

การแพทย์แผนโบราณของจีนที่มีชื่อเสียงมากที่สุดเป็นการแพทย์แผนโบราณของชาวจีน ซึ่งถือว่ามีความสมบูรณ์และดีที่สุดในประวัติศาสตร์ของจีน และถ้าย้อนกลับไปก่อนถึงยุคสมัยของชาวจีน การแพทย์ของจีนก็ได้ดำเนินและพัฒนามาโดยตลอด จนมาถึงสมัยราชวงศ์โจว การแพทย์เริ่มพัฒนามากขึ้น มีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หลายโรคได้มากยิ่งขึ้น และเริ่มมีการรักษาโรคโดยการฝังเข็ม และการรักษาโรคด้วยการผ่าตัดตามมา จนมาถึงยุคสมัยของชาวจีนหรือราชวงศ์ฮั่น การแพทย์ของจีนได้ล้ำหน้ามากยิ่งขึ้น เพราะเริ่มมีการนำยาสมุนไพรเข้ามาใช้ในการรักษาโรคด้วยวิธีผ่าตัดแทนการฝังเข็ม

นอกจากการรักษาโรคด้วยวิธีการฝังเข็มและผ่าตัดของการแพทย์แผนโบราณของจีนแล้ว ยังมีวิธีการรักษาอีกรูปแบบหนึ่งที่มีชื่อเสียงอย่างมากนั่นคือ การวินิจฉัยรักษาโรคด้วยวิธีการ**เมะ** ซึ่งการตรวจหาโรคด้วยวิธีการเมะนี้ก็คือ การจับชีพจรนั่นเอง นอกจากนี้การรักษาโรคด้วยวิธีต่างๆ ก็ได้เกิดขึ้นตามมาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น การผลิตยา การรักษาด้วยวิธีศัลยกรรม การแพทย์ด้านกุมารเวชวิทยา การรักษาโรคที่เกิดกับดวงตา เป็นต้น





២

រាជធានីភ្នំពេញ
ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ
របស់ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច
និងហិរញ្ញវត្ថុ

ដើម



หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่ชอบดูหนังจีน

ประเภทกำลังภายในแล้วละก็ คุณคงพอจะนึกภาพออกว่า การรักษาอาการบาดเจ็บหรือการรักษาโรคของคนจีนในสมัยก่อนนั้นนอกจากจะพึ่งยาหม้อแล้ว การเดินลมปราณก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยให้คนป่วยหายจากโรคหรืออาการบาดเจ็บได้

ใช่แล้ว...เรื่องที่จะพูดถึงต่อไปนี่คือ การรักษาโรคขั้นพื้นฐานของการแพทย์จีนแผนโบราณและคุณอาจจะไม่เชื่อว่า การเดินลมปราณเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บหรือว่าการรักษาโรคนั้นมีอยู่จริงไม่ได้เป็นแค่เรื่องตลกเกินจริงในหนังจีนกำลังภายในเท่านั้น

การรักษาโรคขั้นพื้นฐานของการแพทย์แผนโบราณของจีนนั้นถือเอาลักษณะทุกส่วนของร่างกายมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงของอาการต่างๆ ของโรคแต่ละชนิด ลักษณะชีพจรซึ่งเป็นจุดที่ทำให้รู้ถึงการเดินทางของเลือดลมมาเป็นเกณฑ์ในการรักษาโรคเป็นต้น

โดยมีการนำรูปแบบการรักษาแบบหยิน-หยาง เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งรูปแบบการรักษาแบบหยิน-หยาง นั้น ถือเป็นหลักปรัชญาของ จินโบราณที่หมายถึง การเข้าสังเกตุสิ่งที่เกิดขึ้นในทางตรงกันข้าม ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกและการจัดปรับสมดุลของมันว่าอยู่ตรงไหน ซึ่งหลักปรัชญานี้เมื่อนำมาเป็นรูปแบบในการรักษาโรคจึงต้องอยู่ในรูปแบบของการดูถึงความเปลี่ยนแปลงของส่วนต่างๆ ในร่างกาย แบบตรงกันข้าม อธิบายง่ายๆ ก็คือ ดูความสัมพันธ์ของร่างกาย ส่วนต่างๆ เช่น ร่างกายส่วนบนกับร่างกายส่วนล่าง ร่างกายภายในกับร่างกายภายนอก ว่าส่วนต่างทั้งสองส่วนนี้สมดุลกันหรือไม่ มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่มีลักษณะตรงกันข้ามเกิดขึ้นแบบไม่สมดุลกันบ้าง เพราะเมื่อร่างกายเกิดความไม่สมดุลกันในแบบหยิน-หยาง ร่างกายก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยและอาการผิดปกติขึ้น ซึ่งหลักหยิน-หยางที่เป็นปรัชญาของจินโบราณนี้ ไม่ได้ใช้เฉพาะในเรื่องการรักษาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ หากเกิดความไม่สมดุลกัน ความเสียหายและความผิดปกติจะเริ่มขึ้น ดังเช่น

- หากธรรมชาติเกิดความไม่สมดุลกัน ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ก็จะเกิดขึ้น
- หากชีวิตของมนุษย์แต่ละคนเกิดความไม่สมดุลกัน การทะเลาะเบาะแว้งก็จะเกิดขึ้นอันนำมาซึ่งสงครามและความสูญเสีย
- หากมนุษย์กับธรรมชาติไม่มีความสมดุลกัน การทำลายก็จะเกิดขึ้น