กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ กดจุดนอนหลับ ชี่กงจิตสงบ

ปรับพฤติกรรมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน





งานแพทย์แผนจีน
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



สร้างความรอบรู้	กดจุดนอนหลับ	ชี่กงจิตสงบ
		

จัดทำโดย แพทย์จีนลัดดาวรรณ แซ่ลี้

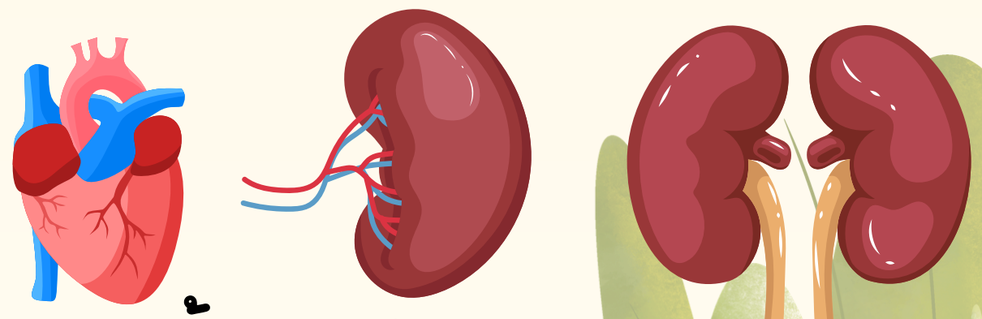
กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กดจุดนอนหลับ ชี่กงจิตสงบ

ปรับพฤติกรรมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ภาวะนอนไม่หลับและความเครียดส่งผลร่างกายไม่สามารถนอนหลับได้อย่างมีคุณภาพ หลับยาก ตื่นกลางดึก หรือตื่นเช้าเกินไป ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด สมาธิลดลง จิตใจกังวล จนเกิดโรคเรื้อรังทั้งระบบร่างกายและจิตใจ ทางการแพทย์แผนจีน สาเหตุตำแหน่งของโรคอยู่ที่หัวใจ สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับตับ ม้าม ไต ถุงน้ำดีและกระเพาะอาหาร



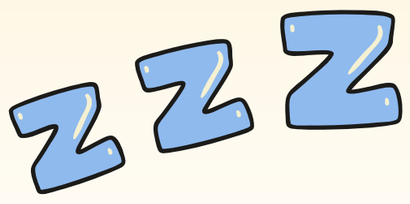
กลไกการเกิดโรค คือ เส้นหัวใจขาดการหล่อเลี้ยง หรือ ถูกรบกวน จิตใจไม่สงบ การทำงานของเส้นลมปราณอินเฉียวม่าย หยางเฉียวม่ายขาดสมดุล หยางแกร่ง อินพร่อง อินหยางขาดสมดุล หยางไม่เข้าสู่อิน ควรปรับสมดุลร่างกายพร้อมพฤติกรรมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

สร้างความรอบรู้ HL



ภาวะนอนไม่หลับ ส่งผลต่อการดำรงชีวิต ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น





จัดทำโดย แพทย์จีนลัดดาวรรณ แซ่ลี้

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กดจุดนอนหลับ ชี่กงจิตสงบ

ปรับพฤติกรรมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

กดจุดแพทย์แผนจน 2 จุดง่ายๆ

1.จุดเสินเหมิน (Shenmen, 神门 - HT7)
ช่วยลดความเครียด วิตกกังวล บรรเทาอาการใจสั่น และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

ตำแหน่งจุดใช้นิ้วโป้งกดลงบนรอยบุ๋มข้อมือด้านนิ้วก้อย กดค้างไว้ประมาณ 1–2 นาที

2.จุดเน่ยกวน (Neiguan, 内关 -PC6)
ปรับสมดุลอารมณ์ คลายเครียด และช่วยให้หลับง่ายขึ้น

ตำแหน่งแขนด้านใน ห่างจากรอยพับข้อมือขึ้นมาประมาณ 2 ชุ่น (หรือ 3 นิ้วมือเรียงชิดติดกัน) ระหว่างเส้นเอ็น



กิจกรรมที่ 1
กดจุดนอนหลับ

กดจุดนอนหลับ
เป็นจุดฝังเข็มทางการแพทย์แผนจีนกด
เพื่อปรับการนอนหลับ จิตใจสงบ เพื่อคุณภาพ
การนอนที่ดีขึ้น

จัดทำโดย แพทย์จีนลัดดาวรรณ แซ่ลี้

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กดจุดนอนหลับ ชี่กงจิตสงบ

ปรับพฤติกรรมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ขั้นตอนการฝึกท่าชีกงปรับลมปราณ

1. เตรียมตัว: ยืนตรง แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ผ่อนคลายร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า
2. ยกมือ (หายใจเข้า): ค่อยๆ หงายฝ่ามือทั้งสองข้างยกขึ้นจากข้างลำตัวผ่านหน้าท้องและทรวงอกจนถึงระดับคาง พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ทางจมูก
3. ลดมือ (หายใจออก): ควำฝ่ามือลงช้าๆ ลดมือลงมาถึงระดับเอว พร้อมกับย่อเข่าเล็กน้อยและผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
4. ทำซ้ำ: ทำต่อเนื่องกันประมาณ 5-10 ครั้ง หรือจนรู้สึกถึงการไหลเวียนของลมปราณภายในร่างกาย

TikTok

สแกนเพื่อดูวิดีโอ

สแกน ดู
คลิป VDO



กิจกรรมที่ 2
ชี่กงจิตสงบ

สามารถออกกำลังกายด้วยท่าชี่กง ดูแลสุขภาพ
สติ สมาธิ จังหวะการหายใจ ผ่อนคลาย
ปรับการไหลเวียนระบบเลือด คลายกล้ามเนื้อ

จัดทำโดย แพทย์จีนลัดดาวรรณ แซ่ลี้

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กดจุดนอนหลับ ชี่กงจิตสงบ

ปรับพฤติกรรมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

งานแพทย์แผนจีนตระหนักจากปรากฏการณ์ข้างต้นที่ส่งต่อผลสุขภาพ จึงได้จัดทำแผนการสร้างความรอบรู้เรื่อง กดจุดนอนหลับ ชีกงจิตสงบ ปรับพฤติกรรมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ด้านการแพทย์แผนจีน การกดจุดช่วยการนอน การออกกำลังกายด้วยท่าชีกง เพิ่มคุณภาพของการนอนหลับที่ดี ภาวะด้านจิตใจ ด้านร่างกาย เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต เพื่อทำให้การดำรงใช้ชีวิตประจำวันคุณภาพดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิตบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ฉบับทบทวนครั้งที่ 10 (ICD-10) ขององค์กรอนามัยโลก

ชื่อหนังสือ คู่มือการบริหารกาย-จิตแบบชี่กง โดย นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

ขอบคุณค่ะ

จัดทำโดย แพทย์จีนลัดดาวรรณ แซ่ลี้