

Work From Home

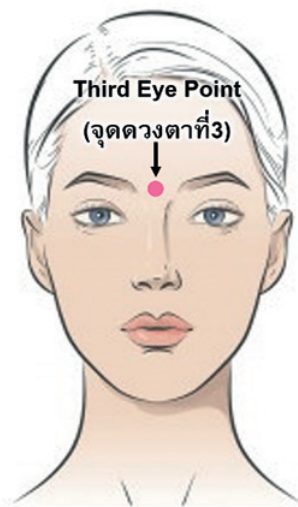
ก็ดูแลสุขภาพได้บ้าง ๆ ด้วยพลังนิ้ว

พท.ป.ภักกร บุณสันติกุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
bhakkhaphorn@gmail.com

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระลอกที่ 3 ในประเทศไทย ตั้งแต่ช่วงเดือนเมษายนที่ผ่านมา ทำให้มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น หน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชนส่วนใหญ่ จึงได้ออกมาตรการ Work From Home ให้พนักงานทำงานจากที่บ้าน รวมถึงสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นี้ ด้วยการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ แล็ปท็อป หรือแท็บเล็ต เพื่อลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม การนั่งทำงานหรือเรียนผ่านหน้าจอออนไลน์ตลอดเวลา ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น อาการปวดศีรษะไมเกรน-สายตาล้า จากการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่นานเกินไป, ปวดกล้ามเนื้อบ่า-ต้นคอ และหลัง เนื่องจาก เลือด-ลมไหลเวียนไม่สะดวก, ภาวะท้องอืด-ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย, ภาวะท้องผูก เป็นต้น แล้วยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดสะสมตามมาได้อีกด้วย

สำหรับในคอลัมน์นี้ ผู้เขียนจึงขอแนะนำวิธีนวดกดจุดบำบัด เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย และผ่อนคลายความเครียดมาแบ่งปันเพื่อนสมาชิกวารสาร TPA News กันนะคะ แต่จะมีอะไรบ้าง เรามาติดตามอ่านกันได้เลยคะ... 😊



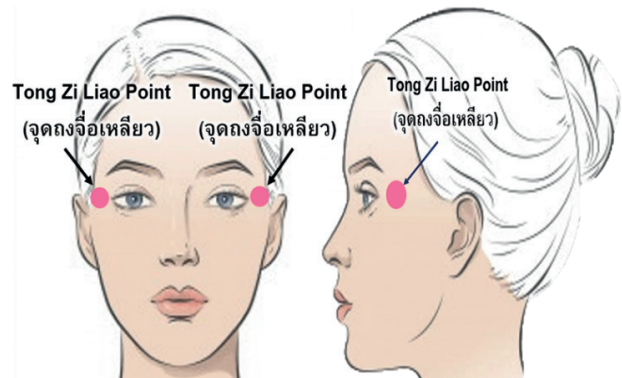
1. กระตุ้นจุดดวงตาที่ 3 เพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะ

ตำแหน่ง : อยู่บริเวณกึ่งกลางระหว่างหัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง

วิธีการนวดกดจุดบำบัด : ใช้นิ้วหัวแม่มือ หรือ นิ้วชี้ กด

บริเวณตำแหน่งดวงตาที่ 3 จากนั้นให้นวดคลึงเบารอบ ๆ จุดดวงตาที่ 3 โดยให้นวดลักษณะหมุนตามเข็มนาฬิกา ๒ ประมาณ 1 นาที แล้วจึงหยุด ให้ทำวันละ 1-2 ครั้ง ทุกเช้า-เย็น

จุดประสงค์ : เพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะ, ลดภาวะซึมเศร้า, อาการอ่อนล้า-อ่อนเพลียเรื้อรัง, ผ่อนคลายความเครียด

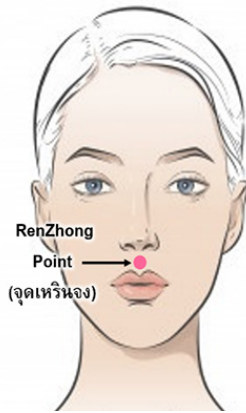


2. แก้อาการสายตาล้า กับ จุดถั่งจื่อเหลียว – เส้นลมปราณถุงน้ำดี

ตำแหน่ง : อยู่บริเวณหางตาทั้ง 2 ข้าง

วิธีการนวดกดจุดบำบัด : ใช้ปลายนิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้ววงค้อย ๆ กดนวดคลึงบริเวณจุดถั่งจื่อเหลียวทั้ง 2 ข้าง ทำพร้อมกัน โดยให้นวดลักษณะหมุนตามเข็มนาฬิกา ๒ ประมาณ 2-3 นาที จนกระทั่งรู้สึกผ่อนคลายแล้วจึงหยุด ให้ทำวันละครั้ง ทุกเช้า-เย็น

จุดประสงค์ : เพื่อบรรเทาอาการสายตาล้าจากการจ้องคอมพิวเตอร์, สมาร์ทโฟน หรือ แท็บเล็ต เป็นเวลานาน และบรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรน



3. ลดอาการตะคริว กระตุ่นความจำ ด้วยจุดเหรินจง

ตำแหน่ง : อยู่บริเวณจุดกึ่งกลางร่องใต้จมูก เหนือริมฝีปาก

บน

วิธีการนวดกดจุดบำบัด : ใช้นิ้วหัวแม่มือ หรือนิ้วชี้ นวดคลึงบริเวณจุดเหรินจง จากนั้น กดค้างไว้ประมาณ 1-2 นาที แล้วจึงหยุด ทำเช่นนี้วันละครั้ง เป็นประจำทุกวัน

จุดประสงค์ : ช่วยลดอาการตะคริว เสริมสร้างสมาธิ และ กระตุ่นความจำ เหมาะสำหรับผู้ที่ทำงานต้องใช้ความคิด และ นักเรียน-นักศึกษา ที่ต้องอ่านหนังสือทบทวนก่อนสอบวัดผล

นอกจากนี้ในกรณีพบผู้ป่วยหมดสติ หน้ามืด-เป็นลม การนวดกดจุดเหรินจง จะช่วยบรรเทาอาการได้



4. บรรเทาอาการปวดคอ-บ่า-หลัง ด้วยจุดเหอกุ - เส้นลมปราณลำไส้

ตำแหน่ง : อยู่บริเวณหลังมือ ระหว่างง่ามนิ้ว นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้

วิธีการนวดกดจุดบำบัด : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณจุดเหอกุค้างไว้ประมาณ 1-2 นาที กดสลับไปมาทั้ง 2 ข้าง ทำซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน

จุดประสงค์ : เพื่อบรรเทาอาการปวดคอ-บ่า-หลัง, กระตุ่นระบบขับถ่าย แก้อาการท้องผูก, ช่วยปรับสมดุลการไหลเวียนเลือด บรรเทาอาการปวดเรื้อรัง

****หมายเหตุ:** จุดนี้ไม่เหมาะสำหรับ หญิงตั้งครรภ์ (ห้ามกดเด็ดขาด!) เนื่องจากจะไปกระตุ้นให้คลอดก่อนกำหนด และใช้กดเพื่อแก้ภาวะรกค้างภายหลังคลอดบุตร (Retained placenta)



5. จุดไท่ชง - เส้นลมปราณตับ กับ การกระตุ้นสมาธิ

ตำแหน่ง : อยู่บริเวณระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้เท้า โดยวัดขึ้นมาจากตำแหน่งง่ามนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้เท้า ประมาณ 2 นิ้ว

วิธีการนวดกดจุดบำบัด : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณจุดไท่ชง ค้างไว้ประมาณ 1-2 นาที กดสลับไปมาทั้ง 2 ข้าง ทำซ้ำประมาณ 3 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน

จุดประสงค์ : เพื่อช่วยกระตุ้นสมาธิ ทำให้เส้นลมปราณในตับไหลเวียนได้ดี บรรเทาอาการวิงเวียน-อ่อนเพลีย ปรับสภาพอารมณ์ให้เป็นปกติ บรรเทาความเครียด และภาวะซึมเศร้า

การนวดกดจุดบำบัดที่ได้แนะนำมาเบื้องต้นนี้ เป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมมากในการรักษา และบำบัดด้วยตนเอง หากได้ทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะพบการเปลี่ยนแปลงในตนเองภายในไม่กี่สัปดาห์ นอกจากนี้เรายังสามารถดูแลตนเองในด้านอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์, พักสายตา-ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ก่อนที่จะเริ่มทำงานหรือเรียน ประมาณ 10-15 นาที ร่วมกับทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง เพียงเท่านี้ Work From Home หรือเรียนออนไลน์ ก็จะไม่เป็นเรื่องที่น่าเบื่ออีกต่อไป และยังทำให้สมองของเรามีความสุข สุขภาพดีได้อีกด้วยค่ะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

#หมอบู้สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา

