

ชื่อเรื่อง สมุนไพรต้านอากาศหนาว



ที่มา : <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge/chinese-herbal/>

ผู้เขียน : พจ.รณกร โลหะฐานิส

วัน/เดือน/ปี : 24 ธันวาคม 2567

ตามตำราแพทย์จีน ความเย็น เป็นลมฟ้าอากาศหลักในฤดูหนาว ในฤดูหนาวมีโอกาสป่วยจากความเย็นได้ง่าย ถ้ารักษาความอบอุ่นของร่างกายไม่เพียงพอ เช่น อยู่ในที่มีอากาศหนาวเย็นเกินไป สวมใส่เสื้อผ้าบางเกินไป โดนฝน แช่อยู่ในน้ำเย็นนานเกินไป จะมีโอกาสเจ็บป่วยจากความเย็นได้ง่าย

คุณสมบัติของความเย็นและการเกิดโรค

1. **ความเย็นชอบทำลายหยาง** ความเย็นเป็นอิน ปกติลมปราณอินจะถูกควบคุมด้วยลมปราณหยาง อินเพิ่มทำให้หยางป่วย เกิดจากลมปราณอินเพิ่มขึ้นและย้อนไปข่มหยาง ลมปราณหยางไม่สามารถสร้างความอบอุ่นเป็นพลังผลักดันการทำงานของร่างกายจึงเกิดกลุ่มอาการเย็น เช่น

- ถ้าความเย็นมากกระทบที่ส่วนนอกของร่างกายผลักดันหยางให้เข้าไปอยู่ในร่างกาย จะทำให้มีอาการกลัวหนาว เหงื่อไม่ออก ปวดศีรษะ ปวดตัว ปวดข้อ

- ถ้าความเย็นกระทบกระเพาะอาหาร จะทำให้ปวดเย็นในท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ

- ถ้าความเย็นกระทบปอด จะทำให้ไอ หอบ มีเสมหะใส

- ถ้าความเย็นกระทบไต จะทำให้ปวดเย็นที่เอว ปัสสาวะมาก บวมน้ำ

2. **ความเย็นทำให้หยุดนิ่ง ติดขัด** เมื่อความเย็นเข้าทำลายหยาง ทำให้เลือดลมไม่ไหลเวียน เกิดการติดขัดและปวดขึ้น ถ้าให้ความอบอุ่นจะทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น อาการปวดทุเลาลง

3. **ความเย็นทำให้หดเกร็ง** เมื่อความเย็นมากกระทบส่วนนอกของร่างกาย ทำให้ผิวหนังหดตัว รูขุมขนปิด เส้นลมปราณตีบตัน หยางที่ปกป้องร่างกายไม่ไหลเวียนมาที่ส่วนนอก ทำให้เป็นไข้ กลัวหนาว เหงื่อไม่ออก ถ้าความเย็นก่อตัวภายในร่างกาย จะกระทบหัวใจ ม้าม และไต เกิดเป็นอาการ หน้าซีดขาว แขนขาเย็น ปัสสาวะมาก ถ่ายเหลวเป็นน้ำ

สมุนไพรที่ช่วยเสริมลมปราณหยางในร่างกายมีดังนี้

1. **ตั้งเซียม** มีรสหวาน ฤทธิ์กลาง สรรพคุณ บำรุงซี่ของม้ามและปอด บำรุงเลือด เพิ่มสารน้ำ โดยแพทย์จีนเชื่อว่า ซี คือ ลมปราณที่ขับเคลื่อน/ควบคุมการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหยางในร่างกาย ใช้ขนาด 9-30 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม

2. โต้ตัว มีรสหวาน ฤทธิ์ร้อน สรรพคุณ บำรุงหยางของตับและไต เสริมสร้างกระดูกและเอ็นให้แข็งแรง ขับลมชื้น ใช้ขนาด 3-9 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม

3. อบเชยจีน มีรสเผ็ดหวาน ฤทธิ์ร้อน สรรพคุณ เสริมหยาง บำรุงธาตุไฟในระบบไต กระจายความเย็น ระงับปวด ทะลวงเส้นลมปราณ ใช้ขนาด 1-5 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม

4. ขิงแห้ง มีรสเผ็ด ฤทธิ์ร้อน สรรพคุณ เสริมความอบอุ่น ขับความเย็น ขับลมชื้น พึงฟูหยางของม้าม และกระเพาะอาหาร ระงับอาการคลื่นไส้อาเจียน ใช้ขนาด 3-9 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม

5. ดีปลี มีรสเผ็ด ฤทธิ์ร้อน สรรพคุณ ขับความเย็นออกจากม้ามและกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการเจ็บหน้าอก แก้อาเจียนและท้องเสียอันเนื่องจากความเย็น ระงับปวดไมเกรน ใช้ภายนอกแก้ปวดฟัน ใช้ขนาด 1.5-3 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม

สมุนไพรที่แนะนำเบื้องต้น บางชนิดสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่น อบเชยจีนที่เราคุ้นเคยอยู่ในเครื่องพะโล้ หรือขิงที่สามารถนำมาผัดกับเห็ดหูหนู ซึ่งสามารถนำอาหารมาทานปรับสมดุลร่างกายได้

ดังที่ได้กล่าวมาความเย็นในฤดูหนาวสามารถก่อโรคได้มากมาย จึงควรเตรียมร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ ทั้งภายนอกภายใน ภายนอกนั้นเริ่มมาจากการสวมใส่เสื้อผ้าแขนยาวและมีความหนามากขึ้น หรืออาบน้ำอุ่น เพื่อป้องกันความหนาวเย็นจากภายนอกมากระทบ ส่วนภายในอาจเริ่มจากการดื่มน้ำเย็น อาหารที่มีฤทธิ์เย็น รวมไปถึงทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เพื่อเสริมลมปราณหยางในร่างกาย บทความนี้จึงจะมาแนะนำสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยเสริมลมปราณหยางในร่างกาย

อ้างอิง

1. ศาสตร์การแพทย์แผนจีนเบื้องต้น กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2551. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
2. คู่มือการใช้สมุนไพรไทย-จีน กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2551. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด **ไม่ใช่** คุณสมบัติของความเย็นและการเกิดโรค?

1. เมื่อลมปราณถูกความเย็น จะทำให้เลือดลมไม่ไหลเวียน ติดขัด
2. เมื่อความเย็นกระทบส่วนนอกของร่างกาย ทำให้ผิวหนังหดตัว รูขุมขนปิด
3. เมื่อความเย็นกระทบปอด จะทำให้ไอ หอบ มีเสมหะใส
4. เมื่อความเย็นกระทบกระเพาะอาหาร จะทำให้เหงื่อออกมาก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. เมื่อความเย็นกระทบกระเพาะอาหาร จะทำให้เหงื่อออกมาก

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านส่วนตัว

แหล่งที่มา: บทความเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ความรู้แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบข้อเดียว

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง สมุนไพรต้านอากาศหนาว ข้อความที่ปรากฏเป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเขียน ☒ ลงในตารางว่าเป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อที่	ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1.	ความเย็นในฤดูหนาวสามารถก่อโรคได้มากมาย		
2.	อบเชยจีน มีรสเผ็ดหวาน ฤทธิ์ร้อน		
3.	โต้วต่ง มีสรรพคุณบำรุงหยางของตับและไต		
4.	สมุนไพรบางชนิดสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลาย		
5.	ฤดูหนาวมีโอกาสป่วยจากความเย็นได้ง่าย ควรใส่เสื้อหนาๆ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ความคิดเห็น 2. ข้อเท็จจริง 3. ข้อเท็จจริง 4. ความคิดเห็น
5. ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านส่วนตัว

แหล่งที่มา: บทความเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ความรู้แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม จากบทความข้างต้น ชิงแห้ง มีสรรพคุณอย่างไร?

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ชิงแห้ง มีสรรพคุณ เสริมความอบอุ่น ขับความเย็น ขับปัสสาวะของม้าม
และกระเพาะอาหาร ระวังอาการคลื่นไส้ อาเจียน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านส่วนตัว

แหล่งที่มา: บทความเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ความรู้แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบสั้น

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดความเย็น ถึงทำให้เกิดโรคภัย?

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่:

1. ความเย็นชอบทำลายหยาง ความเย็นเป็นอิน ปกติลมปราณอินจะถูกควบคุมด้วยลมปราณหยางอินเพิ่ม ทำให้หยางป่วย เกิดจากลมปราณอินเพิ่มขึ้นและย้อนไปข่มหยาง ลมปราณหยางไม่สามารถสร้าง ความอบอุ่นเป็นพลังผลักดันการทำงานของร่างกายจึงเกิดกลุ่มอาการเย็น
2. ความเย็นทำให้หยุดนิ่ง ติดขัด เมื่อความเย็นเข้าทำลายหยาง ทำให้เลือดลมไม่ไหลเวียน เกิดการติดขัด และปวดขึ้น ถ้าให้ความอบอุ่นจะทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น อาการปวดทุเลาลง
3. ความเย็นทำให้หดเกร็ง เมื่อความเย็นมากระทบส่วนนอกของร่างกาย ทำให้ผิวหนังหดตัว รูขุมขนปิด เส้นลมปราณตีบตัน หยางที่ปกป้องร่างกายไม่ไหลเวียนมาที่ส่วนนอก ทำให้เป็นไข้ กลัวหนาว เหงื่อไม่ออก ถ้าความเย็นก่อตัวภายในร่างกาย จะกระทบหัวใจ ม้าม และไต เกิดเป็นอาการ หน้าซีดขาว แขนขาเย็น ปัสสาวะมาก ถ่ายเหลวเป็นน้ำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านส่วนตัว

แหล่งที่มา: บทความเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ความรู้แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม “ความเย็นในฤดูหนาวสามารถก่อโรคได้มากมาย จึงควรเตรียมร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ” นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความข้างต้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่:

1. เห็นด้วย เพราะการใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ทำให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น ป้องกันความหนาวเย็นจากภายนอกมากระทบ
2. เห็นด้วย เพราะถ้าร่างกายเราอบอุ่น ก็จะทำให้ความสมดุลของหยางสมดุล จะทำให้ไม่เกิดโรคภัยจากความหนาวเย็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านส่วนตัว

แหล่งที่มา: บทความเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: ความรู้แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน