



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



7 ท่าคลายเมื่อยระหว่างเดินทาง นวดได้ด้วยตัวเอง ช่วยบรรเทา “ปวดตา-คลื่นไส้”

เทศกาลปีใหม่ ตอนนี้ประชาชนหลายพื้นที่กำลังเดินทางกลับมาทำงาน กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้แนะ 7 ท่า นวดตนเองในระหว่างขับรถ และนั่งรถเป็นเวลานาน เพราะอาจมีอาการปวดตา และคลื่นไส้ อาเจียนได้ การนวดที่ถูกวิธีจะช่วยบรรเทาอาการ ให้เดินทางได้ถึงที่หมายอย่างปลอดภัย

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ 7 ท่า การนวดตนเอง ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยล้าและปวดเมื่อย โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล และ แขน เป็นอาการที่พบบ่อยจากการนั่งรถเป็นเวลานานๆ บางรายมีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณกระบอกตา คลื่นไส้ อาเจียน ตามมา



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

3 D "Drink Don't Drive" **จับไม่ดื่ม ดื่มไม่จับ**

7 ท่า นวดตนเอง

คลายปวดเมื่อยจากการเดินทางไกล

- 1** ใช้นิ้วหัวแม่มือบนบริเวณข้อมือทั้งด้านในและด้านนอก
กรณีนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อมือ
- เหยียดแขนตรงไปด้านหน้า พร้อมกับใช้นิ้วมือดีดปลายนิ้วมือ
ในลักษณะคว่ำมือจะช่วยให้คลายกล้ามเนื้อตามลำตัว
กรณีนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของแขน
- นวดเส้นเอ็น
จากข้างซ้าย
เป็นข้างขวา
โดยเริ่มจาก
ขั้นตอนที่ 1 - 3
- ใช้นิ้วมือ (นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนาง)
กดนวดจากแนวกล้ามเนื้อบ่า
และแนวกล้ามเนื้อต้นคอขึ้นไปจนถึงกระดูกไหปลาร้า
กรณีนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อบ่า ต้นคอ
ทำให้เลือดลมไปเลี้ยงบริเวณศีรษะเพิ่มขึ้น
- ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างนวดคลึงให้ทั่วศีรษะ
คล้ายกับการสระผม
กรณีนี้จะช่วยกระตุ้น
การไหลเวียนเลือดรอบ ๆ ศีรษะ
ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
- ท่าทำกายบริหารถูกใจผู้คนทุกวัย โดยเฉพาะมือไว้บริเวณหน้าอกจัดนิ้วชี้บนอกไปทางด้านซ้าย
หน้ามือตรง ดึงออกไปทางด้านขวา ดึงออกไปทางด้านหน้า และดึงวางแขนขึ้นไปที่ด้านบน
พร้อมกับโน้มข้อมือไปทางด้านซ้ายและขวา กรณีนี้เป็นการยืดกล้ามเนื้อ บ่า ไหล่ แขน หลัง หน้าอก และชายโครง
- ท่าแขนข้อไหล่ โดยยกแขนขึ้นไปทางด้านหลัง
ซ้ายและขวา โดยทำทีละข้าง 5-10 ครั้ง
จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณ ข้อไหล่
บ่า หน้าอก สะบัก คลายตัว
ทำให้เลือดลมไหลเวียนบริเวณดังกล่าวได้ดีขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

โดย 7 ท่าวดตนเอง ที่สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ระหว่างการเดินทาง
ทางได้ด้วยกรนวนอด มีดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดบริเวณข้อมอด้านในและด้านนอก ช่วยคลายกล้ามเนื้อ
และเส้นเอ็นรอบๆ ข้อมอด

ท่าที่ 2 เขยียดแขนตรงไปด้านหลังพร้อมกับใช้มอดัดปลายนิ้วมอดในลักษณะคว่ำ
มอด และหงายมอดตามลำดับจะช่วยยึดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของแขน

ท่าที่ 3 ใช้นิ้วมอดนิ้วชี้ นิ้วกลาง นี้วนาง กดนวดจากแนวกล้ามเนื้อบ่า และแนว
กล้ามเนื้อต้นคอสิ้นสุดที่ฐานกะโหลกศีรษะ ทำนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อบ่า ต้นคอ
ทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณศีรษะเพิ่มมากขึ้น ท่าที่ 1, 2 และ 3 ให้ทำสลับทั้งข้าง
ซ้ายและขวา

ท่าที่ 4 นำมอดทั้งสองข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกด
นวดตามแนวกล้ามเนื้อต้นคอทั้งสองข้างพร้อมกัน โดยกดนวดตั้งแต่วานคอขึ้น
ไปสิ้นสุดที่ฐานกะโหลกศีรษะ ทำนี้ช่วยบรรเทาอาการตาพร่ามัวได้

ท่าที่ 5 ใช้นิ้วมอดทั้งสองข้างนวดคลึงให้ทั่วศีรษะคล้ายการสระผม ทำนี้จะช่วย
กระตุ้นการไหลเวียนเลือดรอบๆ ศีรษะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ และท่าที่
6, 7 เป็นท่าที่สามารถทำได้ขณะจอดแวะพัก



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ท่าที่ 6 เป็นท่ากายบริหารฤๅษีตัดต้นแก้เกี้ยว โดยประสานมือไว้บริเวณหน้าอก ดัดยึดแขนออกไปทางด้านซ้ายหน้ามองตรง ดัดออกไปทางด้านขวา ดันดออกไปทางด้านหน้า และดัดวาดแขนยึดไปด้านบน พร้อมกับโน้มเอียงตัวไปด้านซ้ายและขวา ทำนี้เป็นการยืดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า ไหล่ แขน หลัง หน้าอก และชายโครง

ท่าที่ 7 หมุนข้อไหล่โดยยกแขนหมุนไปด้านหลัง ซ้ายและขวาโดยทำทีละข้าง 5 - 10 ครั้ง ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณข้อไหล่ บ่า หน้าอก และสะบัก คลายตัวทำให้บริเวณดังกล่าวเลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า สำหรับท่านได้ที่ต้องเดินทางไกลช่วงหน้าเทศกาล ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ควรตรวจสภาพรถให้พร้อมกับการเดินทาง หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย หรือการใช้ยาสมุนไพร สามารถขอคำปรึกษาจากแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ.