

เดลินิวส์

ฉบับที่ 23,581 วันอังคารที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 8

หมายเหตุ ประชาชน

ออฟฟิศซินโดรม เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน ออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ

และด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรีบเร่ง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์วันละหลาย ๆ ชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอนเพื่อให้งานเสร็จ ทำให้ร่างกายต้องแบกรับความตึงเครียดปราศจากการผ่อนคลาย ทำให้คนวัยทำงานเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมกันมากขึ้น



การครอบแก้วบำบัดโรค

ภายในภาชนะจะกระตุ้นให้ผิวหนังปรากฏสีของเลือดที่ออกคั้น เพื่อดูดพิษ ทดวงเส้นลมปราณ และสลายเลือดคั่ง สาเหตุของโรคภัยนั้นเอง โดยภาชนะที่เป็นที่นิยมคือ ถ้วยไม้ไผ่ ถ้วยแก้ว และถ้วยนิมอากาส ซึ่งมีจุดเด่นที่แตกต่างกัน ถ้วยไม้ไผ่นั้นมีราคาถูก มีแรงดูดสูง ไม่แตกง่าย แต่ไม้ไผ่รังไร จึงไม่สามารถสังเกตุสีผิวหนังภายในได้ ส่วนถ้วยแก้วนั้นใส สามารถกำหนดเวลาครอบแก้วจากการสำรวจผิวภายในขอบแก้วที่เกิดรอยเลือดคั่งได้โดยตรง สุกทัย ถ้วยนิมอากาส ซึ่งถือเป็นการพัฒนาอุปกรณ์การครอบแก้วชนิดหนึ่ง เพราะส่วนล่างของแก้วจะติดคั้งเป็นยางไว้สำหรับไล่อากาศออกจากแก้วจนเป็นสุญญากาศ แก้วจึงดูดติดที่ผิวหนังบริเวณที่ต้องการเพื่อระบายไอโรคออกจากรูขุมขน อันเป็นเป้าหมายของการครอบแก้ว

'ครอบแก้ว' บรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรม

ตามหลักแพทย์แผนจีนเชื่อว่าออฟฟิศซินโดรม เป็น "โรคภัยเกิดจากการหมุนเวียนของเลือดลมไม่ปรุโปร่ง" ทำให้เกิดการอุดตันขึ้นจนกลายเป็นอาการปวด

การครอบแก้วเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดวิธีหนึ่ง โดยสังเกตได้จากรอยวงกลมสีแดงๆ ที่ปรากฏ มันคือการแตกตัวของเม็ดเลือดที่อุดตันอยู่ การกระตุ้นให้มันกระจายตัวจะทำให้การหมุนเวียนเลือดคล่องขึ้น ไม่ติดขัด และเป็นไปตามระบบร่างกาย

ดังนั้น การครอบแก้วจึงสามารถช่วยบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมได้แน่นอน นอกจากนี้ ยังมีผลพลอยได้ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เพราะเลือดลมที่หมุนเวียนคืออีกด้วย

อาจารย์หยาง เชนจิน ผู้อำนวยการศูนย์ธรรมชาติบำบัดฯ เปิดเผยว่า "การครอบแก้วสามารถกระตุ้นปรับขึ้นเส้นลมปราณให้เกิดการไหลเวียนสะดวก เพื่อไปกระตุ้นสมรรถนะของระบบอวัยวะและอวัยวะกลวงต่าง ๆ ช่วยให้เส้นลมปราณและอวัยวะสำคัญทำงานปกติ ไม่เพียงเท่านี้การครอบแก้วยังสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกัน และถือว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่เป็นเลิศในด้านบรรเทาอาการปวด นอกจากนี้เมื่อผนวกเข้ากับหลักเส้นลมปราณ การครอบแก้วจึงยิ่งเพิ่มพลังการ



รักษาสุขภาพได้มากขึ้น นอกจากนี้ ภายหลังจากการครอบแก้วจะมีรอยแก้วที่สะท้อนให้ทราบถึงปัญหาของร่างกาย อาทิ รอยแก้วมีสีม่วงดำคล้ำ แสดงว่ามีอาการเลือดคั่งและได้พิษเย็น หากรอยมีสีม่วงอ่อนแกมสีเขียวเป็นก้อน แสดงว่าชี่ร้อนอ่อนเลือดคั่ง ถ้ารอยมีสีแดงสด แสดงว่า หยินพร่องไฟแกร่ง หรือภายหลังวิ่งแก้วบนแผ่นหลัง เกิดมีจุดเล็ก ๆ สีแดงจำนวนหนึ่งปรากฏใกล้ที่จุดฝังเข็มใด แสดงว่าอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับจุดนั้นผิดปกติ" ครอบแก้วเป็นวิธีที่ใช้ภาชนะถ้วยหรือแก้วเป็นอุปกรณ์ และใช้ความร้อนจากกาเผาไหม้หรือวิธีอื่นระบายไล่เอาอากาศภายในภาชนะออกให้เป็นสุญญากาศจนสามารถรอกภาชนะนั้นลงบนผิวหนัง ความอุ่นร้อน

วิธีครอบแก้วก็มีหลากหลายรูปแบบ อาทิ แก้วกะพริบ แก้วนั่ง แก้ววิ่ง และแก้วนิมอากาส แต่ที่นิยมคือ แก้วนั่ง แก้ววิ่ง และแก้วนิมอากาส

แก้วนั่งเป็นรูปแบบทั่วไป คือปล่อยให้แก้วครอบอยู่ที่เดิมเป็นเวลา 6 - 15 นาที แต่แก้ววิ่งเป็นการรูดแก้วไปทางคานบน-ล่าง-ซ้าย-ขวา จนกระทั่งผิวมีสีแดงสดหรือเกิดรอยเลือดคั้ง เป็นวิธีดูแลสุขภาพสำหรับอาการชา จากพิษอมรพิษ ปวดจากบาดเจ็บฟกช้ำภายนอก มีไข้ เป็นต้น สุกทัย แก้วนิมอากาส เป็นรูปแบบที่สามารถปรับแรงดูดให้สอดคล้องกับอาการโรคและตำแหน่งได้ตามความต้องการ

การครอบแก้วนั้นถึงจะเป็นวิธีที่ได้ง่าย แต่ก็มีข้อควรระวัง คือควรเลือกบริเวณที่มีกล้ามเนื้อสมบูรณ์มีความยืดหยุ่น ไม่มีขน และโครงสร้างกระดูก รอยบุ๋มเข้าหรือรูขนออก เพื่อหลีกเลี่ยงแก้วจะหลุดออก และห้ามครอบแก้วคานซ้ายขวาถ้าคอซึ่งเป็นบริเวณของเส้นเลือดใหญ่ และควรดึงแก้วออกอย่างเบามือ โดยใช้นิ้วกดที่กล้ามเนื้อปากแก้วให้อากาศเข้าไป แก้วก็จะหลุดออก ห้ามนำไฟแรงจิง หรือหมุนแก้วออก เพราะอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บได้

กับเดลินิวส์ 38
article@dailynews.co.th