

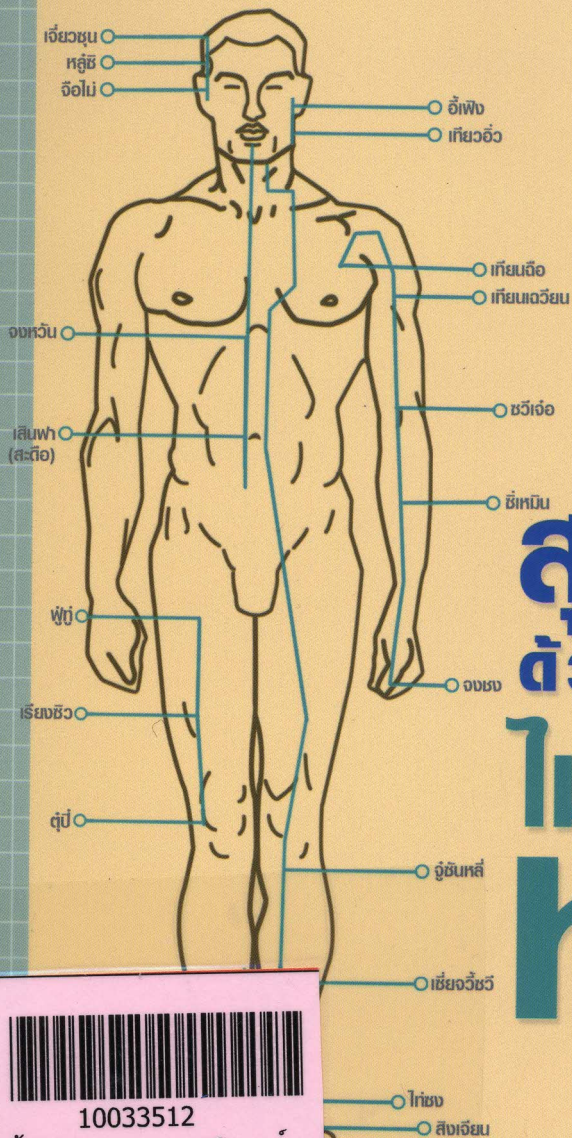


สำนักพิมพ์ปัญญาชน  
INTELLECTUALS

จางหลี บาหยิน เขียน  
เซาตรี แซ่บ่าง เรียบเรียง

# 按點

## สุขภาพดี ด้วยตนเองได้ ไม่ต้องพึ่ง หมอ



10033512

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

เมื่อเรากดสับ โสณสมปธานบนร่างกายมนุษย์  
ศาสตร์ลี้ลับที่ชาวจีนนำมาบำบัดรักษาโรคต่างๆ  
ได้พลอยง่าน่าอัศจรรย์มาแต่โบราณกาล

# สารบัญ

<b>บทที่ 1</b>	<b>ต้องปฏิบัติต่อร่างกายเหมือนลูกของตน</b>	<b>13</b>
●	ขจัดโรคต้องปรับสภาพจิต	13
●	เทคนิคในการขจัดสุขภาพที่ไม่ดี	14
●	ต้องเชื่อมั่นว่าในร่างกายคนเรามีความสามารถหาย จากโรคได้ด้วยตนเองอย่างเหลือเชื่อ	16
●	จงปฏิบัติต่อร่างกายเหมือนลูกของตนเอง	17
●	ไม่ว่าการรักษาด้วยวิธีใด จุดประสงค์สุดท้ายของ การรักษา ก็คือการกระตุ้นพลังแฝงขจัดโรคภัยไข้เจ็บ โดยธรรมชาติได้เองของผู้ป่วย	18
●	ถึงจะเชื่อหมอบ แต่ต้องยิ่งเชื่อตัวเอง	21
●	ต้องเรียนรู้การเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง	23
●	ร่างกายไม่สบายเชื่อว่าจะเป็นโรคเสมอไป	29
●	ลักษณะสภาพร่างกายไม่สำคัญ ความสมดุลของอินหยาง ถึงจะทำให้สุขภาพดี	30



## บทที่ 2

# การบำรุงรักษาสุขภาพ เริ่มจากบำบัด เส้นทางลมปราณภายในร่างกาย

35

- เส้นทางลมปราณของร่างกาย  
เป็นทางลัดที่ดีที่สุดในการบำบัดร่างกาย 35
- เส้นลมปราณปอด - เป็นเส้นลมปราณที่ถูกทำห้  
บาดเจ็บง่ายที่สุดในร่างกายคน 39
- เส้นลมปราณ 3 เจียวที่ลึกกลับ  
(ผู้บัญชาการใหญ่ของสุขภาพร่างกาย) 41
- เส้นลมปราณหุ้มหัวใจที่ช่วยชีวิตคน  
เป็นยาวิเศษในการเกิดและเติบโตของร่างกาย 46
- เส้นลมปราณลำไส้เล็ก คือเครื่องวัดอาการดี  
หรือป่วยของร่างกาย 49
- ตำแหน่งไท่ชงบนเส้นลมปราณตับ 53
- เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ เป็นทางระบายพิษ  
ที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย 58
- เส้นลมปราณไตเป็นเส้นลมปราณควบคุมความสุข  
ของคนตลอดชีวิต 61
- กदनวดเส้นลมปราณม้าม รักษาโรคนิ่วต่อการรักษา 71
- เส้นลมปราณหัวใจ เกี่ยวกับความเป็นตายของคน 73
- เส้นลมปราณดี-เป็นเส้นทางขจัดความก่ลัดก่ลุ่ม 76

- นักฆ่าตัวจริงของสุขภาพคือ “3 สิ่งสกปรกในร่างกาย และ 2 ตัวร้ายนอกร่างกาย” 83
- โรคเรื้อรังส่วนใหญ่สามารถใช้ “วิธีกดตันท้องแก้ไข” 84
- “ไม่มี “ 3 สิ่งสกปรก ” ร่างกายเบาสบาย 86
- นอนหลับสบายดีตามธรรมชาติ เป็นวิธีที่ง่ายมาก แต่ยอดเยี่ยม สำหรับการบำรุงเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ 89
- กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ 91
- ทำให้จอวเทียนเล็กโปร่งผ่านไส้ 1 นาที เรียนรู้เคล็ดลับในการบำรุงรักษาสุขภาพของผู้นิยมเต๋า 93
  - A. วิธีกัมหัวโขกหลังมือ
  - B. วิธีสะท้อนกระดูกก้น (กระดูกสันหลังต่ำสุด)
  - C. คลานแบบวิธีจิ้งจก
  - D. วิธีเอียงหัวขยับเท้า
- การเสริมสวยที่แท้จริงก็คือบำรุงรักษาภายในร่างกาย 97
- เสริมสวยเริ่มได้จากการเริ่มต้นรับประทานข้าวต้มบำรุงผิว 5 สี สำหรับสตรี คือถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ข้าวสีม่วง คุณสมบัตินี้ และประโยชน์ของธัญพืช และพืชตระกูลถั่ว 102
- แก้พิษเหล้าภายใน 1 ชั่วโมง 103
- การรักษาที่ฝ่าเท้าสามารถเสริมพลังลมปราณจากด้านล่าง 105
- วิธีเรียนรู้แพทย์แผนจีน เริ่มจากกหนดวดฝ่าเท้า 106
- วิธีป้องกันโรคของแพทย์แผนจีน 5 อย่างที่เรียนรู้ง่ายมาก ใช้ได้ผลเร็ว 107

- (1) วิธีชูดซา (กัวซา)
- (2) วิธีใช้ถ้วยสุญญากาศดูด
- (3) วิธีรักษาฝ่าเท้าที่สะท้อนปัญหา
- (4) วิธีการกดนวดตำแหน่งบนเส้นทางลมปราณ
- (5) วิธีเสริม
  - วิธีฝึกไท่ทงยี่นขาเดี่ยวเป็นวิธีป้องกันและรักษาทุกโรคของผู้มีวัยกลางคนและผู้สูงอายุ 111
  - วิธีฝึกเสริมพลังไตให้เข้มแข็ง 112
  - เมื่อมีอาการมโหรีทมิโหรีทมิ “ตำแหน่งระบายลมโหรีทมิ” 113
  - การใช้วิธีชูดซา
    - ครอบถ้วยสุญญากาศและการกดนวด 114
    - การฝึกพลังเดินเท้าตกพื้น 119
    - วิธีเสริมพลังหยางให้สูงขึ้น ให้ท่านเข้มแข็งขึ้นอย่างรวดเร็ว 121

## บทที่ 4 วิธีรักษาโรคเรื้อรัง 125

- การป้องกันโรคผู้สูงอายุที่ร้ายแรงบางอย่าง 125
- ตรวจรักษาโรคหัวใจให้ผู้สูงอายุ 131
- โรคกระดูกคอ สามารถรักษาให้หายได้ง่าย 135
- โรคลูมาทิสซั่ม (ไขข้ออักเสบ)
  - สามารถให้คนในครอบครัวช่วยรักษาให้หายได้ 137
- โรคอัมพาต รักษาด้วยวิธีนี้ก็ลุกขึ้นยืนได้ 139
- ปัสสาวะเป็นพิษ เกิดจากเส้นลมปราณ
  - กระทบอาหารอ่อนแอ 141
- วิธีรักษาสายตาสั้นที่รวดเร็ว 142
- 80% ของโรคสตรีต้องเริ่มจากการปรับประจำเดือน 144

- ม้วนกระดาษอ่อนแห้งรูปภูมิรักษาอาการเป็นหวัด 147
- ลดความอ้วน  
ควรเหมือนการท่องเที่ยวที่สนุกสบายครั้งหนึ่ง 148
- อาการป่วยทางจิต รักษาที่ตำแหน่งลมปราณใต้ 153
- ต้นเหตุของไขมันตับ คือ
- ภาวะอาหารและน้ำไม่ดี เลือดลมไม่พอ 156
- ปวดเอวรักษาที่เส้นลมปราณภาวะปะสภาวะ 161

## บทที่ 5 ร่างกายคนเรามีการรักษา อยู่ 100 โรคครบครัน 167

- บนร่างกายคนเราทุกคน  
แต่เดิมก็มียา 100 อย่างครบครันอยู่แล้ว 167
- ตำแหน่งบนเส้นลมปราณก็คือถุงยาในตัว 170
- การฝึกฝนร่างกายต้องฝึกฝน อวัยวะ 5 อย่าง 6 อย่าง  
ก่อนฝึกฝนร่างกาย มือ เท้าค่อยฝึกฝนทีหลัง 170
- การนั่งสมาธิสามารถกระตุ้น พลังที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง 173
- จะดูตริบพลังงาน ด้านบวกต่างๆ ในธรรมชาติได้อย่างไร 174

## บทที่ 6 ไตร่ตรองและวินิจฉัยโรค 177

- ทำไมคนสมัยปัจจุบันเป็นโรคต่างๆ นานา 177
- การรักษาใช้วิธีบังคับทำลายโรคไม่ได้ 183
- บำรุงรักษาสุขภาพดีกว่ารักษาโรค  
ปัจจุบันการกินอาหารและการดื่มไม่ระวัง 185

## ตำแหน่งบนเส้นลมปราณที่ใช้ประจำ ค้นหาตำแหน่งบนเส้นลมปราณอย่างไร? 191

- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยเส้นลมปราณหัวใจ (มือแขนด้านใน) 193
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณลำไส้เล็ก (มือด้านนอก) 194
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณไต (ขาด้านใน) 195
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ (บริเวณด้านหลัง) 196
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณ ตับ (ขาด้านใน) 197
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณดี (ขาด้านนอก) 198
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณกระเพาะอาหาร (ขาด้านนอก) 199
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณปอด (มือด้านใน) 200
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ (มือด้านนอก) 201
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณหุ้มหัวใจ (มือด้านใน) 202
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณ 3 เจี้ยว (มือด้านนอก) 203
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณม้าม (ขาด้านใน) 204
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยบนเส้นลมปราณ เย็นไม่ 205
- ตำแหน่งที่ใช้บ่อยเส้นลมปราณตู้ไม้ 206

**บทส่งท้าย** | ข้อเสนอแนะของผู้เรียบเรียง 209

**ท้ายเล่ม** 217

- ชื่อยาเป็นภาษาจีน 217