

ขจัดความเครียด คืนความกระปรี้กระเปร่าให้กับชีวิต
ด้วยความรู้และเทคนิคพื้นฐานวิชาจุดจุดที่แพร่หลายอย่างมากในจีนและญี่ปุ่น



หนังสือ
หมอ
ประจำตัว

คู่มือ

ก ด จุด

1 7 4 จุด

หยุดป่วย

ตามหลักการแพทย์จีน

“เคล็ดไม่ลับ”

สุขภาพและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ
ตามหลักธรรมชาติบำบัด
ปลอดภัย และไม่มีผลข้างเคียง



10041014

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ไบโคนิคิเวส, จุรณ มโหศวรรย์

แปลและเรียบเรียง



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

ภาคที่ 1 วิธีกดจุด 174 จุด หยุดป่วยตามหลักการแพทย์จีน	11
เกริ่น	13
จากผู้เรียบเรียง	15
1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการกดจุด	17
จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นมากกว่าที่รู้	17
อาการเจ็บป่วยที่มีได้เกิดจากโรค-	
ตามทศนะการแพทย์แผนปัจจุบัน	18
สรรพคุณของการกดจุด	19
การแพทย์แผนจีนโบราณกับการแพทย์แผนตะวันตก	20
รักษาสุขภาพด้วยวิธีกดจุด ได้ผลดีและไม่มีผลข้างเคียง	23
2. เทคนิคการกดจุด	25
กดจุดได้ผลทันที	25
วิธีใช้ฝ่ามือและนิ้วมือ	25
วิธีหาจุดกด	28
เส้น และจุดกด	30

3. การป้องกันและรักษาอาการโรคต่างๆ ด้วยวิธีกดจุด	55
1. ปวดกระเพาะอาหาร	55
2. ปวดท้อง	57
3. ท้องผูก	59
4. ท้องร่วง	60
5. ปวดศีรษะ	61
6. ปวดเอว	63
7. ไอ	64
8. ใจสั่น	66
9. หูอื้อ	67
10. เบื่ออาหาร	69
11. สะอึก	70
12. ตะคริวที่น่อง	71
13. หน้ามืดตาลาย	72
14. นอนไม่หลับ	73
15. ตกหมอน	75
16. หอบหืด	76
17. ปวดประจำเดือนหรือประจำเดือนผิดปกติ	77
18. ลืมไม่รู้ได้	79
19. นกกระจอกกินน้ำ	80
20. กามตายด้าน	81
21. หมันเทียม	83
22. ร่างกายอ่อนเพลีย	85

ภาคที่ 2 : วิธีกตจุตง่ายๆ ด้วยตัวเอง	87
เกริ่น	89
จากผู้แปลฉบับภาษาไทย	90
กตจุตคืออะไร เกิดสรรพคุณอย่างไร	91
ข้อแนะนำทั่วไป	97
วิธีกตจุตรักษาและบรรเทาอาการต่างๆ	103
1. นอนไม่หลับ	103
2. ปวดศีรษะ	119
3. ปวดไหล่และคอ	123
4. ปวดเข่า	127
5. ท้องผูกและท้องร่วง	131
6. ปวดแขนและข้อศอก	135
7. กตจุตชะลอความแก่	141
8. ปวดขา	148
9. กตจุตสร้างเสริมสมรรถนะทางเพศ	152

