

“การแพทย์แผนจีน” กับการสาธารณสุขไทย “Traditional Chinese Medicine” and Thai Public Health

พชชา (เฮงบริบูรณ์พงศ์) ใจดี, กุลลาบ รุदनัสัจธรรม, ศิริพร จันทร์ฉาย

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Patchana-Hengboriboonpong Jaidee, Koolarb Rudtanasudjatam, Siriporn Chanchai

Faculty of Public Health, Burapha University

บทคัดย่อ

การแพทย์แผนจีน ถือเป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกที่สำคัญและเป็นที่ยอมรับในเมืองไทย เนื่องจากปัจจุบันการแพทย์แผนตะวันตก (Western Medicine) ซึ่งเป็นการแพทย์แผนหลักในประเทศไทยไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยหรือความเจ็บป่วยของประชาชนได้ทั้งหมด ดังนั้นประชาชนจึงได้หันมาพึ่งพาการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ เช่น การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน ควบคู่ไปกับการแพทย์แผนตะวันตกด้วย วัตถุประสงค์ของบทความ เพื่อนำเสนอประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ารับการอบรมเรื่องการแพทย์แผนจีน ณ สาธารณรัฐประชาชนจีนและอธิบายหลักการพื้นฐานสำคัญของการแพทย์แผนจีน ซึ่งอาศัยหลักปรัชญาและหลักจริยธรรมของเต๋าและขงจื้อ การแพทย์แผนจีน เน้นการมองสุขภาพแบบองค์รวม (Concept of Holism) และ การพิจารณาถึงความแตกต่างในลักษณะเฉพาะของโรค ลักษณะของคนและการรักษา (syndrome differentiation and treatment) รวมทั้งสุขภาพมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมมาก ตัวอย่างการแพทย์แผนจีนที่นิยมนำมาใช้ในประเทศไทย คือ การฝังเข็ม (Acupuncture) การนวดแผนจีน (Chinese massage / “Tui-na”) และการใช้สมุนไพรจีน (Chinese herbal) การเคลื่อนไหวเดินพลังลมปราณด้วยเทคนิคฉูชู่ (Wushu) เพื่อส่งเสริมสุขภาพและบำบัดโรค

คำสำคัญ : การแพทย์แผนจีน การแพทย์ทางเลือก

Abstract

Traditional Chinese Medicine (TCM) is an important and popular alternative medicine in Thailand. There are many health problems because the western medicine cannot solve the whole problem or illness of Thai people. Therefore, the alternative medicines are the choice for complementary health seeking in Thailand for example Thai traditional medicine and Traditional Chinese Medicine. The objectives of this paper aim to present the experiences of TCM training course in China and explain the philosophy and principles of TCM based on Taoism and Confucianism. The fundamentals of TCM are the concept of holism, the syndrome differentiation and treatment, and Chinese culture. TCM was commonly used the acupuncture, Chinese massage ("Tui-na"), Chinese herbal, and Wushu for disease treatment and exercise in Thailand.

Keywords : Traditional Chinese Medicine, Alternative medicine

บทนำ

สืบเนื่องจากคณะผู้เขียนได้รับโอกาสที่ดีจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ และสถาบันขงจื้อ ศูนย์จีนศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อเข้าร่วมโครงการอบรม “ค่ายการแพทย์แผนจีน” หรือ Traditional Chinese Medicine Culture Camp ระหว่างวันที่ 15-31 ตุลาคม พ.ศ. 2554 ณ วิทยาลัยการแพทย์เวินโจว (Wenzhou Medical College) เมืองเวินโจว มณฑลเจ้อเจียง (Zhejiang) ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ผู้เข้ารับการอบรมในครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 13 คนจากสถาบันการศึกษาในประเทศไทย ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ก่อนจะนำเข้าสู่เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนจีน คณะผู้เขียนขอเริ่มด้วยการทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่าน ว่าด้วยเรื่องภูมิประเทศของจีนและความสัมพันธ์ระหว่างจีนและไทย ทั้งสองประเทศนี้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมายาวนาน ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน¹ ตั้งอยู่ในภูมิภาคเอเชีย

ตะวันออก หากรวมเขตปกครองพิเศษ คือ ฮองกง มาเก๊าและไต้หวันแล้ว สาธารณรัฐประชาชนจีนถือว่าเป็นประเทศที่มีพื้นที่กว้างเป็นอันดับ 3 ของโลก รองจากประเทศรัสเซียและประเทศแคนาดา สาธารณรัฐประชาชนจีนเป็นประเทศที่มีประชากรมากที่สุดในโลก ราว 1.37 พันล้านคน (> 97% ของชาวจีนเป็นชาวฮั่น) ปกครองโดยพรรคคอมมิวนิสต์จีน แบ่งการปกครองออกเป็น 22 มณฑล (Province) และ 5 เขตปกครองตนเอง (Autonomous region) เมืองหลวงของประเทศ คือ กรุงปักกิ่ง (Beijing) คนทั่วไปเชื่อกันว่า คนไทยมีเชื้อสายคนไตซึ่งเป็นหนึ่งในชนกลุ่มน้อย ที่อาศัยอยู่ในเขตสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน ในบริเวณตอนใต้ของประเทศจีนและยังมีคนไทยจำนวนมากที่อพยพ หรือมีบรรพบุรุษซึ่งอพยพมาจากมณฑลต่างๆของประเทศจีน ในช่วงเวลาเพียงราว 3-4 ชั่วโมงคนก่อนหน้านี้ ทำให้ ไทยและจีนมีภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน เช่น วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร วัฒนธรรมการดื่มชา วัฒนธรรมการแต่งกาย และ

ประเพณีสำคัญๆ ต่างๆ ได้แก่ วันตรุษจีน วันไหว้พระจันทร์ ประเพณีการแข่งขันเรือ เป็นต้น จึงทำให้ไทยและจีนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกันมาอย่างยาวนาน

สำหรับมณฑลเจ้อเจียง (Zhejiang)² เป็นมณฑลที่ตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของดินแดนจีน อยู่ติดทะเลและแม่น้ำแยงซีเกียง มณฑลเจ้อเจียงประกอบด้วยเมืองหางโจว (Hangzhou) ซึ่งเป็นเมืองเอกของมณฑล และเมืองเวินโจว (Wenzhou) ซึ่งเป็นเมืองที่คณะผู้เขียนได้เข้าร่วมการอบรมในครั้งนี้ เมืองเวินโจวเป็นเมืองอุตสาหกรรมสำคัญของมณฑลเจ้อเจียงและประเทศจีน เนื่องจากผู้คนในเมืองนี้มักประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับภาคธุรกิจ ทั้งการค้าขายภายในประเทศและต่างประเทศ จนได้ชื่อว่า “ฮิวแห่งเมืองจีน” การเดินทางไปเมืองเวินโจวนั้น คณะผู้เขียนเดินทางโดยเครื่องบินออกจากกรุงเทพฯ ไปถึงนครเซี่ยงไฮ้แล้วเดินทางโดยเครื่องบินต่อไปยังเมืองเวินโจว ใช้เวลาเดินทางทั้งหมดโดยประมาณ 6-7 ชั่วโมง สภาพภูมิประเทศของเมืองเวินโจวมักมีลักษณะเป็นภูเขาสูงสลับกับที่ราบลุ่ม ในบริเวณที่ราบลุ่มมักพบการก่อสร้างอาคารสูงเพื่อประกอบธุรกิจและเป็นที่อยู่อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก เมืองเวินโจวเป็นเมืองชายทะเล มีท่าเรือขนาดใหญ่เพื่อขนถ่ายสินค้าจึงเป็นสาเหตุให้เมืองนี้เป็นเมืองอุตสาหกรรมและเมืองธุรกิจที่สำคัญของจีน เมื่อเดินทางมาถึงเมืองเวินโจว คณะผู้เขียนได้เข้าพักบริเวณที่ใกล้กับวิทยาลัยการแพทย์เวินโจว การเดินทางส่วนใหญ่จะเป็นการเดินทางเท้า เนื่องจากที่พักและที่เรียนไม่ไกลกัน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายตอนเช้าและตอนเย็นของทุกวัน การเดินทางในเมืองนี้มักพบเห็นผู้คนส่วนใหญ่เดินทางโดยทางเท้า หรือใช้ระบบขนส่งมวลชน เช่น รถโดยสาร รถแท็กซี่ ไม่ค่อยพบเห็นการขับซึ่รถจักรยานเหมือนกับเมืองอื่นๆ ในประเทศจีน

เนื้อหา

“ค่ายการแพทย์แผนจีน” หรือ TCM Culture Camp เริ่มต้นจากหลักการของการแพทย์แผน

จีนที่กล่าวว่า “Traditional Chinese Medicine is a part of Chinese Culture” ดังนั้นหากเราจะทำความเข้าใจกับหลักการแพทย์แผนจีน เราจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับวัฒนธรรมของจีนด้วย ด้วยเหตุนี้เองการเข้าค่ายอบรมการแพทย์แผนจีนจึงต้องเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมจีนด้วย เพราะวัฒนธรรมจีนเป็นจุดที่สำคัญที่เชื่อมโยงไปยังการแพทย์แผนจีน

จีนเป็นดินแดนต้นกำเนิดวัฒนธรรมและหลักปรัชญาที่เก่าแก่และสำคัญแห่งหนึ่งของซีกโลกตะวันออก ลัทธิความเชื่อที่เป็นที่นิยมมากในจีน คือ ลัทธิเต๋า (Tao) และลัทธิขงจื้อ (Confucius) ซึ่งเป็นแนวคิดหลักปรัชญา เน้นจริยธรรมและการดำเนินชีวิตของผู้คน วัฒนธรรมจีนที่ได้เรียนรู้ในการอบรมครั้งนี้ ประกอบด้วย ประวัติศาสตร์ชาติจีน ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

ประวัติศาสตร์จีน มีมายาวนานกว่า 5,000 ปีที่ผ่านมา ในอดีตประเทศจีนปกครองโดยพระจักรพรรดิ (Emperor) เรียกว่าสมัยราชวงศ์หรือจีนยุคจักรวรรดิ (Imperial era) เริ่มตั้งแต่ราชวงศ์ฉิน (Qin dynasty) (221-206 BC) ถึงราชวงศ์ชิง (Ching dynasty) (ค.ศ. 1644 - 1911 หรือ พ.ศ. 2187 - 2454) ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายก่อนสถาปนาเป็นระบบสาธารณรัฐ จักรพรรดิฉินนั้นเปรียบเสมือนโอรสสวรรค์ ได้รับความเคารพสูงสุด เนื่องจากชาวจีนเชื่อว่า จักรพรรดิได้รับอำนาจจากสวรรค์ให้มาปกครองประชาชน และได้ทำคุณประโยชน์มากมายให้แก่ประเทศจีน โดยเฉพาะจักรพรรดิองค์แรก คือ จักรพรรดิหวงตี้ หรือจักรพรรดิเหลือง ผู้เขียนตำราการแพทย์แผนจีนเล่มแรก คือ “หวงตี้เน่ยจิง”³ (Yellow Emperor's Canon of Medicine) ซึ่งถือว่าเป็นคัมภีร์สำคัญที่อธิบายหลักการพื้นฐานที่สำคัญของการแพทย์แผนจีน

ศิลปวัฒนธรรมจีน เริ่มต้นจากวัฒนธรรมทางด้านภาษา ประเทศจีนใช้ภาษาแมนดารินเป็นภาษาราชการ เช่น สวัสดี ใช้คำว่า “你好” อ่านว่า Ni

hao (หนึ่ห่าว) วัฒนธรรมการเรียกชื่อสกุลของชาวจีน จะแตกต่างจากคนไทยที่มักนิยมเรียกชื่อมากกว่าชื่อสกุล การเรียกชื่อของชาวจีนนิยมเอานามสกุลวางไว้ด้านหน้า ส่วนชื่อจะอยู่ด้านหลัง เช่น Miss Su Ye นามสกุล Su ชื่อ Ye มักเรียกว่า Miss Su หรือ Prof. Hu Zhen นามสกุล Hu ชื่อ Zhen นิยมเรียกว่า Prof. Hu ด้านวัฒนธรรมชาวจีนอีกอย่างที่เกี่ยวข้อกับการแพทย์แผนจีน คือ วัฒนธรรมการดื่มชาของคนจีน ชาวจีนแบ่งชาเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ชาเขียว, ชาอู่หลง, ชาขาว, ชาเหลียง, ชาดำ และชาชนิดอื่น ๆ ซึ่งชาเขียวและชาอู่หลง ถือว่าเป็นชาที่มีผู้นิยมดื่มมาก



ชาวจีนส่วนใหญ่มีวิธีการดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการออกกำลังกายเป็นประจำ ในการเข้าค่ายครั้งนี้ คณะผู้เขียนได้มีโอกาสฝึกการออกกำลังกายแบบจีน คือ เคลื่อนไหวเดินพลังลมปราณแบบวูซู ประโยชน์ที่ได้จากการ

ที่สุด ศิลปะในการชงชาและดื่มชาจะทำการอย่างพิถีพิถัน น้ำจะต้องมีความร้อนอย่างเหมาะสม ผู้ชงและผู้ดื่มจะต้องดื่มต่อกับสัมผัสในรสชาติของชา ทั้งทางจมูก ลิ้นและสัมผัสจากร่างกาย อันจะทำให้อยู่ในสภาวะที่สงบและผ่อนคลายเป็นอย่างยิ่ง นอกจากวัฒนธรรมเหล่านี้แล้ว คณะผู้เขียนยังได้เรียนรู้เรื่อง ศิลปะการตัดกระดาษแบบจีน (paper cutting) การเต้นรำการแสดงและอุปรากรจีน (Chinese dancing / Chinese opera) การเคลื่อนไหวเดินพลังลมปราณด้วยเทคนิควูซู (Wushu) การคัดเลือกพืชสมุนไพร เป็นต้น ดังภาพ



ออกกำลังกายแบบนี้ คือ การฝึกสมาธิ การฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย รวมทั้งการฝึกท่าทางในการยืนและการเคลื่อนไหว จากการสังเกตช่วงแรก ผู้เขียนเห็นถึงความอ่อนช้อยและการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่องเป็นวงกลม (cycle) เชื่อมโยงอวัยวะทุกส่วน

ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน แต่เมื่อได้ฝึกแล้ว นอกเหนือจากความอ่อนช้อย สวยงาม ผู้เขียนยังได้สัมผัสถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งครูฝึกได้อธิบายว่า การฝึกแบบนี้สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันตนเองจากการประทุษร้ายจากมิถุนาชีพอีกด้วย

ศาสตร์การแพทย์แผนจีน³ เป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีประวัติบันทึกไว้อย่างยาวนาน คัมภีร์เล่มแรกของการแพทย์แผนจีน ได้บันทึกหลักการสำคัญทั้งทางด้านสรีรวิทยา (physiology) พยาธิวิทยา (pathology) การวินิจฉัยโรค (diagnosis) การรักษา (treatment) และการป้องกันโรค (prevention) โดยแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญของการแพทย์แผนจีน มี 2 หลักการ คือ หลักการมองสุขภาพแบบองค์รวม (Concept of Holism) และ หลักการพิจารณาถึงความแตกต่างในลักษณะเฉพาะของโรคและการบำบัดรักษา (syndrome differentiation and treatment)

หลักการแรกคือ หลักการมองสุขภาพแบบองค์รวม ได้อธิบายไว้ว่า สุขภาพของบุคคลเป็นศูนย์รวมของทั้งหมด (the human body as a whole) และมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างใกล้ชิดจนถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ (the human being-interrelated with nature) หลักการนี้มองว่า พลังชี (Qi) เป็นจุดกำเนิดของพลังทั้งหมดของจักรวาล สามารถแบ่งออกได้เป็น ชีหยิน (Qi Yin) และชีหยาง (Qi Yang) หลักการสำคัญของหยิน-หยาง คือ การสร้างสมดุล (balance) และการสร้างความสามัคคี (harmony) ของพลัง ธาตุต่างๆ ในร่างกายของคน และสรรพสิ่งต่างๆ ในจักรวาลนั่นเอง

Qi Yin พลังหยิน
เป็นพลังเย็น ได้แก่

- โลก
- กลางคืน
- น้ำ
- ความเย็น



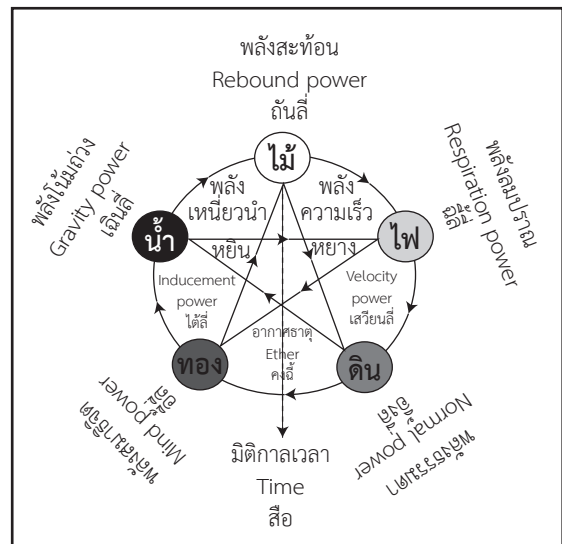
Qi Yang พลังหยาง
เป็นพลังร้อน ได้แก่

- สวรรค์
- กลางวัน
- ไฟ
- ความร้อน

การแพทย์แผนจีนแบ่งพื้นฐานสุขภาพของคนออกเป็น 4 แบบ ได้แก่

1. กลุ่มหยางแข็งแรง บุคคลในกลุ่มนี้มักเป็นคนที่มีบุคลิกคล่องแคล่ว ว่องไว เป็นคนขี้ร้อน ตื่นเต้นง่าย ชีพจรเต้นเร็ว ใบหน้าและลิ้นมักมีสีแดง
2. กลุ่มหยินแข็งแรง บุคคลในกลุ่มนี้มักเป็นคนที่มีบุคลิกภาพเฉื่อยๆ เรียบร้อย มักเป็นคนขี้หนาว มีนิสัยเรียบๆ อาจมีอาการอ่อนเปลี้ยเพลียแรงได้
3. กลุ่มหยางอ่อนแอ บุคคลในกลุ่มนี้มักเป็นคนที่มีบุคลิกค่อนข้างก้าวเก๊ก มักเป็นคนอ่อนแอ หน้าตาซีดเซียวคล้ายคนขาดเลือด
4. กลุ่มหยินอ่อนแอ บุคคลในกลุ่มนี้มักเป็นคนที่มีบุคลิกหงุดหงิด โมโหง่าย มักเป็นคนที่มีรูปร่างผอมบาง อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย

นอกจากพลังชีหยิน-ชีหยางที่กล่าวถึงแล้ว ร่างกายคนเรายังประกอบด้วย ธาตุต่างๆ ทั้ง 5 ได้แก่ ธาตุไม้ ธาตุไฟ ธาตุดิน ธาตุทองหรือโลหะ และธาตุน้ำ เรียกว่า “ปัญจธาตุ” หมายถึง วัตถุ 5 อย่างที่มีอยู่ในธรรมชาติ อันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งตามทฤษฎีธาตุแล้ว ธาตุทั้ง 5 เป็นการนำสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติมาเชื่อมโยงกับวัตถุและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของคน



หลักการประการที่สอง คือ หลักการพิจารณาถึงความแตกต่างในลักษณะเฉพาะของโรคและการรักษา (syndrome differentiation and treatment) หมายความว่า ลักษณะของโรคแต่ละโรคมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการวิเคราะห์และวินิจฉัยโรคจึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างรอบด้าน วิธีการวินิจฉัยโรคตามแบบการแพทย์แผนจีน ประกอบด้วย การดูหรือการสังเกต (seeing) การฟัง (listening) และดมกลิ่น (smelling) การซักถาม (inquiry) และการจับชีพจร (palpation) นอกเหนือจากโรคที่มีความแตกต่างกันแล้ว การรักษาโรคก็ย่อมที่จะมีความเปลี่ยนแปลง แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับผลของโรคที่แตกต่างกัน ดังนั้นจากหลักการนี้สามารถสรุปได้ว่า

1. โรคที่เหมือนกันอาจมีวิธีการบำบัดรักษาโรคที่แตกต่างกันได้ (treating the same disease with different methods)

2. วิธีการบำบัดรักษาโรคที่เหมือนกันนั้นอาจนำมาใช้ในการรักษาโรคที่แตกต่างกันได้ (treating different diseases with the same method)

การแพทย์แผนจีนมีหลักในการดูแลสุขภาพ 2 หลักการ คือ

1. หลักการรักษา เน้นการหาสาเหตุที่แท้จริงของการเจ็บป่วยของอวัยวะนั้นพร้อม ๆ กับการรักษาอาการของโรค โดยวิธีทั่วไปที่ใช้รักษา คือ การใช้สมุนไพรจีน การฝังเข็ม และการนวดแบบจีน หรือ (Tui-na ทุยหนา)

2. หลักการป้องกัน การป้องกันโรคจะเน้นการดูแลสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรงและสมดุลกัน การป้องกันควรหลีกเลี่ยงความแปรปรวนของสภาพอากาศ หรือสิ่ง ๆ ใดก็ตามที่จะสร้างความไม่สมดุลให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้จะต้องมีการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสร้างความแข็งแรงป้องกันไม่ให้เกิดโรคลุกลามไปยังอวัยวะอื่น ๆ

จากการศึกษาดูงานในโรงพยาบาล 2 แห่งใน

เมืองเวินโจว พบว่า ประชาชนชาวจีนสามารถเลือกใช้บริการการแพทย์แผนจีนควบคู่ไปกับการแพทย์แผนตะวันตก การบริการการแพทย์แผนจีนในโรงพยาบาลให้ความครอบคลุมทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ โรงพยาบาลบางแห่งนอกจากมีการเปิดให้บริการฝังเข็มเพื่อบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท ยังมีการเปิดให้บริการฝังเข็มเพื่อการป้องกันโรค ประชาชนสามารถพบแพทย์แผนจีนเพื่อบำบัดรักษา หรือเพื่อป้องกันโรคก่อนจะมีอาการกำเริบ เช่น การฝังเข็มในฤดูร้อนเพื่อป้องกันโรคในระบบทางเดินหายใจที่มีอาการกำเริบในฤดูหนาว สรุปหลักการสำคัญของการแพทย์แผนจีนเพื่อการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพดีอย่างครบวงจร 4 ประการ ได้แก่

1. การสร้างความสมดุลของหยิน - หยาง (Balance of Yin - Yang)
2. การสร้างความสมดุลของพลังชี่ (Balance of Qi)
3. การส่งเสริมสุขภาพและการเสริมพลังชี่ (Promotion and Supplement of Qi)
4. การลดละกิเลสหรือลดความปรารถนา (Reduction of Desire)

บทสรุป

จากคำกล่าวที่ว่า “Prevention is better than cure” การแพทย์แผนจีนเป็นหนึ่งในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่มีศักยภาพในการนำมาปรับใช้ในการสาธารณสุขไทยได้เป็นอย่างดี เพราะการแพทย์แผนจีนเน้นหลักการในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพให้มีความแข็งแรง โดยแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญคือ การสร้างความสมดุลของพลังชี่และพลังหยิน - หยางในร่างกาย เน้นอาหารบำบัดโรค สำหรับการดูแลสุขภาพเน้นหลักทางสายกลาง ลดละกิเลสหรือความปรารถนาต่างๆ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี

ข้อเสนอแนะ

ปัจจุบันการแพทย์แผนจีนเป็นการแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นที่นิยมในสังคมไทย เนื่องจากความสัมพันธ์อันดีระหว่างไทยและจีน ทำให้มีความคล้ายคลึงทางด้านวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก จึงทำให้ชาวไทยจำนวนมากนิยมใช้บริการโดยศาสตร์การแพทย์แผนจีนเป็นการแพทย์ทางเลือก หลักการพื้นฐานสำคัญของการแพทย์แผนจีน อาศัยหลักปรัชญาและหลักจริยธรรมของเต๋าและขงจื้อ การแพทย์แผนจีน เน้นการมองสุขภาพแบบองค์รวม และ การพิจารณาถึงความแตกต่างในลักษณะเฉพาะของโรค ลักษณะของคนและการรักษา รวมทั้งสุขภาพมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก การสาธารณสุขไทยสามารถนำการแพทย์แผนจีนมาใช้เพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ มีการใช้การฝังเข็ม เพื่อบำบัดโรคโดยเฉพาะโรคในระบบประสาทและโรคอื่น ๆ นอกจากนั้นสามารถใช้อาหารหรือสมุนไพรเพื่อใช้ในการบำบัดโรค ใช้การนวดแบบแผนจีนเพื่อบำบัดอาการปวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวเดินพลังลมปราณด้วยเทคนิควูซู (Wushu) เพื่อส่งเสริมสุขภาพและบำบัดโรค หลักการที่สำคัญที่สุดของการแพทย์แผนจีน คือ หลักการสร้างสมดุลของพลังต่างๆในร่างกาย เพื่อให้เกิดความพอดี ไม่ร้อนเกินไป ไม่เย็นเกินไป เพื่อจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีของประชาชนทุกคน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้เขียนขอขอบพระคุณ Mr. Miao Liyi ผู้อำนวยการสถาบันขงจื้อฝายจีน มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ภูมรินทร์ ภิรมย์เลิศอมร ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และ นพ.ธวัช บูรณถาวรสม สถาบันการแพทย์แผนไทย-จีนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่กรุณาพิจารณาตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงบทความนี้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สุดท้ายนี้คณะผู้เขียน

ขอขอบคุณวิทยาลัยการแพทย์เวินโจว สถาบันขงจื้อและคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้สนับสนุนการเข้าร่วมโครงการอบรมค่ายการแพทย์แผนจีน (TCM Camp) ณ วิทยาลัยการแพทย์เวินโจว มณฑลเจ้อเจียง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

เอกสารอ้างอิง

1. Jerry Wang. China Geography. เอกสารประกอบการอบรม Traditional Chinese Medicine Culture Camp 15-31 ตุลาคม 2554.
2. มณฑลเจ้อเจียง ในวิกิพีเดีย source: <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A1%E0%B8%93%E0%B8%91%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%87> เข้าถึง เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2554
3. Hu Zhen. The introduction of Traditional Chinese Medicine. เอกสารประกอบการอบรม Traditional Chinese Medicine Culture Camp 15-31 ตุลาคม 2554.

คำแนะนำในการส่งผลงาน เพื่อลงตีพิมพ์ในวารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา

วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา เป็นวารสารที่จัดพิมพ์ปีละ 2 ฉบับ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการของบุคลากรด้านสาธารณสุข วิทยาศาสตร์การแพทย์ และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) แล้วว่าเป็นวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เป็นที่ยอมรับระดับชาติ ผลงานทุกเรื่องจะผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิก่อนการตีพิมพ์ จึงขอเชิญชวนผู้สนใจส่งต้นฉบับผลงาน โดยเตรียมต้นฉบับดังต่อไปนี้

1. ต้นฉบับภาษาไทย ตัวอักษร Angsana ขนาด 16 ระยะห่างบรรทัด 1 เท่า ต้นฉบับภาษาอังกฤษ อักษร Times New Roman ขนาด 12 ระยะห่างบรรทัด 1.5 เท่า
2. มีลำดับเนื้อเรื่องดังนี้ ชื่อเรื่องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ชื่อผู้นิพนธ์และหน่วยงาน หรือสถาบันต้นสังกัดของผู้นิพนธ์ บทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ คำสำคัญภาษาไทยและภาษาอังกฤษ บทนำ วิธีการศึกษา ผลการศึกษา อภิปรายผล กิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี) เอกสารอ้างอิง รวมความยาวเรื่องไม่ควรเกิน 12 หน้า บนกระดาษขนาด A4
3. บทคัดย่อ ให้พิมพ์อยู่ใน 1 ย่อหน้า ความยาวไม่เกิน 250 คำ หรือประมาณ 15 บรรทัด คำสำคัญ (Keywords) ไม่เกิน 5 คำ
4. กรณีศึกษาในคนหรือสัตว์ทดลอง ให้แนบผลการพิจารณาจริยธรรมมาด้วย
5. ควรมีรูปภาพและตารางประกอบเนื้อเรื่อง แต่ทั้งนี้รวมกันแล้ว ไม่ควรเกิน 5 ภาพ หรือตาราง
6. การอ้างอิงเอกสารให้ใช้ระบบแวนคูเวอร์ ใช้ตัวเลขพิมพ์ตัวยก เรียงลำดับการอ้างอิงตามเนื้อเรื่อง ชื่อวารสารให้ใช้คำย่อ ตามที่กำหนดใน Index Medicus และใส่เลขหน้าด้วย

ผู้สนใจสามารถส่งต้นฉบับต่างๆ ดังกล่าวได้ที่ yingrata@yahoo.com

และสามารถดาวน์โหลดรายละเอียดอื่นๆ เพิ่มเติม ได้จาก <http://www.ph.buu.ac.th>

ประเภทบทความในวารสาร

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

เป็นรายงานผลการศึกษา วิจัย มีลำดับเนื้อหาประกอบด้วย บทคัดย่อ คำสำคัญ บทนำ วิธีการสืบค้นข้อมูลเนื้อหาที่บทวน บทวิจารณ์หรืออภิปรายผล เอกสารอ้างอิง ความยาวของเรื่องไม่ควรเกิน 10 หน้า

บทปฏิทัศน์หรือการทบทวนวรรณกรรม (Review article)

เป็นบทความที่รวบรวมความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งจากวารสารหรือหนังสือต่างๆ ประกอบด้วย บทคัดย่อ คำสำคัญ บทนำ วิธีการสืบค้นข้อมูล เนื้อหาที่บทวน บทวิจารณ์หรืออภิปรายผล เอกสารอ้างอิง ความยาวของเรื่องไม่ควรเกิน 10 หน้า

บทความพิเศษ (Special article)

เป็นบทความที่แสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวโยงกับเหตุการณ์ปัจจุบันที่อยู่ในความสนใจเป็นพิเศษ หรือเป็นบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ ความยาวของเรื่องไม่ควรเกิน 10 หน้า

รายงานเบื้องต้น (Short report or pilot study)

เป็นการนำเสนอรายงานผลการศึกษาวิจัยที่ทำเสร็จยังไม่สมบูรณ์และต้องศึกษาต่อเพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมหรือเป็นการศึกษาเบื้องต้นที่ผลการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์ในสิ่งที่ศึกษามีลำดับเนื้อเรื่องเหมือนนิพนธ์ต้นฉบับความยาวของเรื่องประมาณ 3-5 หน้า

กรณีศึกษา (Case study)

เป็นการศึกษาสถานการณ์ที่น่าสนใจและมีผลกระทบต่อสุขภาพ หรือเป็นการนำเสนอผู้ป่วยที่ไม่ธรรมดาหรือกลุ่มอาการโรคใหม่ที่ไม่เคยมีรายงานมาก่อน หรือพบไม่บ่อย ความยาวไม่เกิน 10 หน้า



ที่ ศธ ๐๕๐๙(๔) / ๗/๒๖๕

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
๓๒๘ ถนนศรีอยุธยา ราชเทวี
กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

๒ มิถุนายน ๒๕๕๑

เรื่อง การแจ้งผลการพิจารณาวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เป็นที่ยอมรับระดับชาติ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

อ้างถึง หนังสือมหาวิทยาลัยบูรพา ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๕๒๘/๔๓๗๕ ลงวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๐
และด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๕๒๘/๐๐๘๔ ลงวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๑

ตามหนังสือที่อ้างถึงมหาวิทยาลัยบูรพา ได้ส่งวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน ๓ ฉบับ ได้แก่ วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และวารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อให้สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาพิจารณารับรองเป็นวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เป็นที่ยอมรับระดับชาติ นั้น

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยคณะอนุกรรมการกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้พิจารณาเรื่องดังกล่าวในการประชุมครั้งที่ ๓/๒๕๕๑ เมื่อวันที่จันทร์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ และมีความเห็นว่าวารสารวิทยาศาสตร์บูรพา วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และวารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา มีคุณภาพสอดคล้องตามเกณฑ์การพิจารณาวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เป็นที่ยอมรับระดับชาติที่ สกอ. กำหนด จึงมีมติให้วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และวารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา เป็นวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เป็นที่ยอมรับระดับชาติ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายโอภาส เขียววิชัย)

ที่ปรึกษาผู้อำนวยการ

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสมรรถนะบุคลากร

กลุ่มนโยบายการพัฒนาทรัพยากรบุคคลอุดมศึกษา

โทร. ๐ ๒๖๑๐ ๕๒๕๙, ๐ ๒๖๑๐ ๕๓๓๑

โทรสาร ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๔๑, ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๔๘

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ออกแบบและพิมพ์ที่

บริษัท เบริกการพิมพ์ จำกัด

๑๑๕ ซ.วัดอัมพวัน ถ.พระราม ๕ แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทร. ๐-๒๖๖๙-๓๑๓๑-๔, ๐-๒๖๖๙-๒๔๔๗-๘ แฟกซ์ : ๐-๒๒๔๓-๒๓๖๓

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา นายณัฐภัทร สุขแดง : ๒๕๕๖

ใบสมัครสมาชิก

วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา The Public Health Journal of Burapha University

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131 โทร. 038-390041

E_mail: yingrata@yahoo.com

ข้าพเจ้า (ตัวบรรจง).....นามสกุล.....

หน่วยงาน.....

ที่อยู่ (สำหรับส่งวารสาร)

.....

.....

.....

.....

มีความประสงค์ขอสมัครเป็นสมาชิก หรือต่ออายุสมาชิกวารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา ประเภท

ต่ออายุสมาชิกวารสาร 2 ปี 4 ฉบับ (400 บาท)

สมัครสมาชิกวารสาร 2 ปี 4 ฉบับ (400 บาท)

ตั้งแต่ฉบับที่.....ปีที่.....และได้ส่งเงินค่าสมาชิก.....บาท

โดยโอนเงินผ่านธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยาวิทยาลัยบูรพา ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยบูรพา

ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 386-1-00442-9

(กรุณา FAX สำนักจัดการโอนเงินมาที่เบอร์ 038-390041)

ลงนาม.....ผู้สมัคร

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โปรดส่งใบสมัครเป็นสมาชิก :-

กองบรรณาธิการวารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง

จังหวัดชลบุรี 20131

