

สารบัญ

1

ทางเดินหายใจ...ป้อมปราการของร่างกาย

ทางเดินหายใจคือแนวต้านเชื้อโรคจากภายนอกอันดับแรก	19
ปอดควบคุมลมปราณ ดูแลปอดให้ดีโรคภัยไม่ถามหา	25
การแพทย์แผนจีนดูแลร่างกายแบบองค์รวม รักษาทั้งต้นตอและอาการ	28



2

โรคทางเดินหายใจส่วนบน (จมูก คอหอย กล่องเสียง)

เชื้อโรค

จากภายนอกรุกกล้า กินยาบำรุงตามใจชอบ ระวังยิ่งบำรุงยิ่งแย่!

- **ทำไมดื่มน้ำขิงแล้วรักษาโรคหวัดไม่ได้ผล ?** 34
น้ำมะนาวต้มโค้กรักษาใช้หวัดได้ไหม ?
ยาสูตรคุณยาย : ซาสีใส่เกลือรักษาหวัด ?
เผยเคล็ดลับให้เหงื่อออก ลดไข้แบบ DIY
- **ดูแลอย่างไรให้หายจากใช้หวัดเร็วขึ้น ?** 49
ห้ามบำรุงในช่วงเป็นไข้หวัดเด็ดขาด ยิ่งบำรุงยิ่งไปกันใหญ่
กัวซาถูวิธี ช่วยบรรเทาอาการจากใช้หวัด
จุดลมปราณ 4 จุดช่วยรักษาใช้หวัดอย่างเห็นผล

- **กลุ่มคนที่เป็นหวัดง่าย มีสภาพร่างกายพร้อมแบบใด ?** 56
ยาปรับสมดุลร่างกายสำหรับคนที่เป็นหวัดง่าย
วิธีกดจุดปรับสมดุลร่างกาย ป้องกันไข้หวัด

ภาคพิเศษ “ไข้หวัดระบาด” ต่างจากไข้หวัดทั่วไปอย่างไร ? 64

ไอ

ไอกรนมีสาเหตุ อย่างกึนยาแก็ไอละลายเสมหะตามอำเภอใจ !

- **ยาน้ำขวนป้วยปีแปกอเป็นยารักษาโรค รักษาอาการไอจริงหรือ ?** 68
กินขวนป้วยปีแปกอเมื่อมีอาการไอดีไหม ?
กินสั้มนขณะมีอาการไอ ยั้กกินยั้งไอจริงหรือ ?
ดื่มชาอัลมอนด์แก็ไอได้ผลไหม ?

- **ทำไมมักไอตอนกลางดึกแถมไอนานด้วย ?** 79
“โรคกรดไหลย้อน” เป็นต้นเหตุของอาการไอที่มีต้นเหตุ
จากอาหารทำร้าย
จุ่มอักเสบเพราะภูมิแพ้หรือหอบหืด ทำให้ไอกลางดึก
ใช้หวัดส่งผลต่อปรารถนในปอดทำให้เกิดอาการไอกรน

- **กึนยาควบกดจุด ช่วยให้หายไอเร็วขึ้น !** 85
วิธีกดจุดเพื่อบรรเทาอาการไอ
ยาปรับสมดุลร่างกายสำหรับคนไอ



เลือดกำเดาไหล

ต้องรักษา!

- ผู้ที่เลือดกำเดาไหลคือผู้ที่มีสภาพร่างกายร้อน? 92
- การงยหน้าขึ้นขณะเลือดกำเดาไหล ช่วยให้เลือดหยุดไหลได้ไหม? 95
วิธีกดจุดปรับสมดุลร่างกาย สำหรับผู้ที่เลือดกำเดาไหลบ่อย
- เลือดกำเดาไหลบ่อยๆ เป็นสัญญาณของโรคมะเร็งโพรงจมูก ใช่หรือไม่? 98
- ยาปรับสมดุลร่างกายสำหรับคนที่เลือดกำเดาไหล 102



จมูกอักเสบ เพราะภูมิแพ้

แพทย์แผนจีนรักษาโรคจมูกอักเสบเพราะภูมิแพ้

- เป็นหวัดอีกแล้วหรือว่าภูมิแพ้กำเริบกันแน่? 104
ทำไมฉันถึงจมูกอักเสบ?
คัดจมูก สูดบุหรืสักมวนแล้วหายจริงหรือ?!
เวลาคัดจมูกทำไมมักมีอาการหุ้อั้ควบด้วย?
- ในบ้านมีเด็กเล็กจมูกอักเสบเพราะภูมิแพ้ พ่อแม่ต้องระวังให้ดี! 115
Q1 จมูกอักเสบเพราะภูมิแพ้ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตหรือไม่?
Q2 จมูกอักเสบเพราะภูมิแพ้ ส่งผลต่อการเรียนรู้หรือไม่?
Q3 จมูกอักเสบเพราะภูมิแพ้ อยู่ในห้องปรับอากาศได้ไหม?
- ให้การแพทย์แผนจีนปรับสมดุลทั้งในและนอกร่างกาย พร้อมรับมือเชื้อโรค 123
“ซานฝูเทีย” ได้ผลหรือไม่?
วิธีกดจุดบรรเทาอาการจมูกอักเสบเพราะภูมิแพ้
ยาปรับสมดุลร่างกาย สำหรับผู้ที่เป็นจมูกอักเสบเพราะภูมิแพ้

ไม่รักษา

“พื้นที่สามเหลี่ยมอันตราย” บนใบหน้า

- **น้ำมันที่ไหลมีสีเหลืองข้นคือโรคไช้สั๊กเสบใช่หรือไม่ ?** 130
ทำไมโรคไช้สั๊กเสบจึงทำให้ปวดหัว ?
รู้ได้อย่างไรว่าเด็กเล็กเป็นโรคไช้สั๊กเสบ ?
- **การแพทย์แผนจีนใช้วิธีปรับสมดุลร่างกาย เพื่ออ้ลาโรคไช้สั๊กเสบ !** 139
การไม่รักษาโรคไช้สั๊กเสบให้หาย อาจอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต ?
กินยาปฏิชีวนะแต่ก็ยังไม่หาย ?
- **การดูแลแบบองค์รวมเมื่อเป็นโรคไช้สั๊กเสบ** 145
วิธีกดจุดบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคไช้สั๊กเสบ
ยาปรับสมดุลร่างกายสำหรับคนที่เป็นโรคไช้สั๊กเสบ
ภาคพิเศษ นอนกรนถึงตายได้จริงหรือ ? 153

เจ็บคอ เสียงแหบ น่ารำคาญ !

- **การแพทย์แผนจีนมีวิธีรับมือ**
• **เจ็บคอต้มของเย็นได้ไหม ?** 156
ใช้ลูกอมบรรเทาอาการคอแห้งได้จริงหรือ ?
ใช้ยาจีนบ้วนปากตอนเจ็บคอดี
- **การดูแลลำคอในช่วงเวลาปกติเป็นเรื่องสำคัญ !** 164
เหตุใดลำคอของครูและนักร้องจึงด้าน ?
ไม่มีอาการเจ็บคอแต่จู้จี้ “เสียงหาย”

- **รับมืออย่างถูกวิธี อาการเจ็บคอและเสียงแหบจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว**

167

ยาปรับสมดุลสำหรับผู้ที่มีอาการเจ็บคอ
ยาปรับสมดุลสำหรับผู้ที่มีอาการเสียงแหบ
วิธีกวดจุดบรรเทาอาการเจ็บคอและเสียงแหบ

3

โรคทางเดินหายใจส่วนล่าง (หลอดลม หลอดลมใหญ่ ปอด)

หอบหืด

สภาวะร่างกายที่แตกต่างกันของผู้มีอาการหอบหืด มาหาวิธีรักษาที่ต้นตอกันเถอะ

- **แน่นหน้าอกเกิดจากอาการบาดเจ็บภายในหรือหอบหืดกันแน่?** 179

“ยาบำรุงกำลัง” รักษาอาการใด ?
อายุ 40-50 ยังเป็นหอบหืดได้อีกหรือ ?
“โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง” คืออะไร ?

- **อาการของสภาพร่างกาย 6 ประเภทของผู้ที่เป็นหอบหืด** 188
ในมุมมองแพทย์แผนจีน

- 1 “ประเภทลมหนาวจับตัวในปอด” อาการหอบหืดมักกำเริบในฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว
- 2 “ประเภทเสมหะขึ้นอุดตันปอด” ลดของหวนเมื่ออาการหอบหืดกำเริบ
- 3 “ประเภทเสมหะร้อนอุดตันปอด” อาการมักกำเริบจากไข้หวัด
- 4 “ประเภทปราณในปอดพร่องอ่อนแอ” ให้กินโสมอเมริกันบำรุงปราณ
- 5 “ประเภทปราณในตับแกร่ง” อาการมักกำเริบหากสภาพจิตใจไม่ปกติ
- 6 “ประเภทปราณในไตพร่องอ่อนแอ” ออกกำลังกายทำให้อาการกำเริบง่าย

- “ซานจูเถียน” บวก “ซานจิวเถียน” บรรเทาอาการหอบหืดกำเริบ ได้หรือไม่? 201
รักษาด้วยวิธีสูดไอน้ำจากยาจีนเข้าทางเดินหายใจ
วิธีการจุดบรรเทาหอบหืดกำเริบ
ยาปรับสมดุลร่างกายสำหรับคนที่เป็นหอบหืด

ปอดอักเสบ

อย่าละเลยอาการปอดอักเสบ ให้การแพทย์แผนจีนช่วยปรับสมดุลจะทำให้ฟื้นตัวดี!

- เป็นหวัดเรื้อรังจะลุกลามเป็นปอดอักเสบได้ไหม? 216
ปอดอักเสบไม่ได้เป็นเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุเท่านั้น
เคล็ดลับ 12 ข้อป้องกันปอดอักเสบ
- การแพทย์แผนจีนช่วยปรับสมดุลโรคปอดอักเสบระยะพักฟื้น ได้ดี 226
ระวังอาหารการกินช่วงเป็นไข้และระยะพักฟื้น
อาหารและยาปรับสมดุลร่างกายช่วงเป็นไข้และระยะพักฟื้น
วิธีการจุดเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น

มะเร็งปอด

อันดับแรกของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง ดูแลปอดให้ดีอายุยืนยาว

- ทำไมคนไม่สูบบุหรี่จึงเป็นมะเร็งปอดได้? 236
- การแพทย์แผนจีนช่วยผู้ป่วยมะเร็งปอดอย่างไร? 244
การปรับสมดุลร่างกายในผู้ป่วยโรคมะเร็งช่วยให้อายุยืน
อาหารและยาปรับสมดุลร่างกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็งปอด
ช่วงฉายรังสีและทำเคมีบำบัด

- **ดูแลดีกว่ารักษา**

ระวังการบำรุงปอดช่วงฤดูใบไม้ผลิ “ลมอุ่นก่อโรค”

ระวังการบำรุงปอดช่วงฤดูร้อน “ลมร้อนก่อโรค”

ระวังการบำรุงปอดช่วงฤดูใบไม้ร่วง “ลมแห้งก่อโรค”

ระวังการบำรุงปอดช่วงฤดูหนาว “ลมหนาวก่อโรค”

