



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

# DTAM NEWS

## ข่าวเพื่อมวลชน

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

### กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำ 5 จุดคลาย่วง สำหรับผู้ขับขียานพาหนะ พร้อมชู 4 ยาสมุนไพรพกดิตัว เดินทางไกล ช่วงเทศกาลสงกรานต์

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ 5 จุดคลาย่วง พร้อมทั้งช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยคอ บ่า และ ไหล่ สำหรับผู้ขับขียานพาหนะทางไกล ด้วยศาสตร์แผนจีน พร้อมชู 4 ยาสมุนไพร ได้แก่ ยาขิง ยาฟ้าทะลายโจร ยาหอมอินทจักร์ และ พิมเสนน้ำ พกดิตัว บรรเทาอาการที่ประชาชนมักจะป่วยบ่อยช่วงเดินทางไกล เทศกาลสงกรานต์

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ประชาชนจำนวนมากมักเดินทางกลับภูมิลำเนาเป็นจำนวนมาก ทำให้สภาพการจราจรในหลายพื้นที่ติดขัด มักจะใช้เวลาในการเดินทางมากกว่าช่วงปกติ โดยเฉพาะผู้ขับขียานพาหนะเป็นเวลานาน ๆ มักเกิดอาการเมื่อยล้า มีอาการง่วงนอน สำหรับประชาชนที่ต้องเดินทางไกลมักเกิดปัญหาด้านสุขภาพระหว่างการเดินทาง เช่น อาการวิงเวียนศีรษะ อาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมารถ เมาเรือ อาการท้องเสีย เป็นต้น

สำหรับ ผู้ที่ขับขียานพาหนะแล้วมีอาการง่วงนอน หรือปวดเมื่อยช่วงคอ บ่า และ ไหล่ ขอแนะนำการกดจุดตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน 5 จุด คลาย่วง ดังนี้ **จุดที่ 1 ยันถาง** ช่วยบรรเทาอาการมึนงงและไม่สดชื่น ตำแหน่ง : บริเวณกึ่งกลางระหว่างคิ้วทั้งสองข้าง วิธีกดจุด : ใช้นิ้วชี้กดค้างไว้ประมาณ 1 นาที **จุดที่ 2 สู่โกวหรือเหรินจง** ช่วยเรียกคืนสติ ทำให้ตื่นตัว ตำแหน่ง : บริเวณร่องใต้จมูกตรงจุดแบ่งระหว่าง 1/3 บนกับ 2/3 ล่าง วิธีกดจุด : ใช้นิ้วชี้กดหรือจิกค้างไว้ประมาณ 1 นาที **จุดที่ 3 ท่ายหยาง** ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ทำให้ตาสว่าง ตำแหน่ง : ตรงรอยบุ๋มบริเวณขมับ โดยห่างจากจุดกึ่งกลางแนวเส้นเชื่อมระหว่างหางคิ้วกับหางตาออกไป 2 - 3 เซนติเมตร วิธีกดจุด : ใช้นิ้วกดค้างไว้ประมาณ 1 นาที **จุดที่ 4 บริเวณจุดเฟิงฉือ** เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณศีรษะ บรรเทาอาการปวดเมื่อยบริเวณท้ายทอย ทำให้ตาสว่าง ตำแหน่ง : บริเวณท้ายทอยใต้กระดูกศีรษะทั้งสองข้าง วิธีกดจุด : ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงบริเวณท้ายทอยประมาณ 1 นาที และ **จุดที่ 5 บริเวณจุดเจียนจิง** ช่วยบรรเทาอาการปวดตึงต้นคอ บ่า ไหล่ ตำแหน่ง : บริเวณบ่า วิธีกดจุด : ใช้นิ้วชี้ กลาง นาง และนิ้วก้อยของมือขวาวนวดตามแนวบ่าซ้าย จากนั้นทำสลับกัน ข้างละประมาณ 1 นาที

ในส่วน ยาสมุนไพรที่เหมาะสมจะพกดิตัวช่วงเดินทางไกล บรรเทาอาการที่มักจะเจ็บป่วยช่วงการเดินทาง ได้แก่ **ยาขิง** เป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีสรรพคุณ ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมารถ เมาเรือ บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในระหว่างการเดินทางไกล **ยาฟ้าทะลายโจร** สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ (อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน) มีข้อห้ามใช้ในผู้หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร และ ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น มีตุ่มหนองในลำคอ **ยาหอมอินทจักร์** ใช้แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้ร่างกายสดชื่นตื่นตัว มีข้อห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และ **พิมเสนน้ำ** มีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ พิมเสน แก้วมวิงเวียน หน้ามืด บำรุงหัวใจ การบูร แก้วเคล็ด ขัดยอก เกล็ดสระระแหงหรือเมนทอลมีกลิ่นหอมเย็น สำหรับพิมเสนน้ำเมื่อสัมผัสผิวจะรู้สึกเย็น จึงควรระมัดระวังการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจและดวงตาหรือบริเวณผิวหนังอ่อน

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า การเดินทางในช่วงเทศกาลสงกรานต์อย่างปลอดภัย จะต้องมีการเตรียมร่างกายให้พร้อม พักผ่อนให้เพียงพอ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยหรือการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก [www.facebook.com/dtam.moph](http://www.facebook.com/dtam.moph) และ line @DTAM





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# จำขึ้นใจ 4 ยาสมุนไพรพกดัดตัว

# 5 จุดคลายง่วง สงกรานต์

ช่วงเดินทางไกล เทศกาล

## ยาจิง

ป้องกันและบรรเทาอาการ  
คลื่นไส้ อาเจียน  
จากการเมาเรือ เมาเรือ  
บรรเทาอาการท้องอืด  
จับลม แน่นจุดเสียด



## ยาหอมอินทจักร์

บรรเทาอาการ  
จุดเสียด แน่นเฟื้อ  
อาหารไม่ย่อย  
ช่วยให้ร่างกายสดชื่นตื่นตัว  
ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์

## ยาฟ้าทะลายโจร

บรรเทาอาการท้องเสีย  
ชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ  
(อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน)  
ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร  
ผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร  
และ ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอ  
เนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรีย  
เช่น มีตุ่มหนองในลำคอ

## พืชมเสนน้ำ

แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด  
บำรุงหัวใจ

# กด 5 จุดคลายง่วง ตามศาสตร์แผนจีน

จุดที่ 1



ใช้นิ้วชี้กดที่กลางระหว่างคิ้วทั้งสองข้าง  
ค้างไว้ 1 นาที

จุดที่ 2



ใช้นิ้วชี้กดบริเวณร่องใต้จมูก  
ค้างไว้ 1 นาที

จุดที่ 3



ใช้นิ้วคลึงบริเวณห่างจากหางตา  
2-3 เซนติเมตร ทั้งซ้ายและขวา

จุดที่ 4



ใช้หัวแม่มือของทั้งสองมือ  
กดบริเวณท้ายทอยทั้งสองข้าง

จุดที่ 5



ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยของมือข้างขวา  
นวดตามแนวบ่าข้างซ้าย ทำสลับทั้งสองข้าง

\*\* กด 5-10 ครั้งต่อจุด \*\*

คลายง่วง  
ป้องกันอาการหลับใน  
ลดอุบัติเหตุบนท้องถนน



www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย  
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร