

สุขภาพดีไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ที่ไม่อาจหาซื้อได้ด้วยเงินทอง

ปรับเปลี่ยน นาฬิกาชีวิต

ชีวิตเปลี่ยน



การเข้าใจกฎธรรมชาติในรอบวันและรอบปี
เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำพาไปสู่สุขภาพที่ดี
แข็งแรง และปราศจากโรค

แพทย์จีน บพ.ภาสกิจ (วิสวล) วัณนาวิบูล
อุปนายกและเลขาธิการสมาคมแพทย์จีนในประเทศไทย

ปรับ
นาฬิกาชีวิต
ชีวิตเปลี่ยน

ได้รับสิทธิในการจัดพิมพ์



ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์บ้านสยาม จำกัด
7/30 หมู่ 4 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10230 โทร. 086-3447613

ปรับนาฬิกาชีวิต ชีวิตเปลี่ยน

โดย แพทย์จีน นพ.ภาสกร วัฒนวิบูล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN) : 978-616-7470-94-8

บรรณาธิการบริหาร : จิรภัต ลั่นเหลือ

บรรณาธิการ : ขวัญชนก มีสุข

กองบรรณาธิการ : จิตติ, คุณากร, กิรติ, อานนท์

พิสูจน์อักษร : อริสา, ชมพู

ออกแบบปก : ศิริวรรณ มั่งมี

ที่ปรึกษา : กรรฐ อัครราช

การตลาด : ดิเรก ลั่นเหลือ

ฝ่ายคลังสินค้า : จตุพล คงผ่องแผ้ว, วิจิตรตา อาจสิงห์

เพลทขาวดำ-สี : Ink Digital

พิมพ์ที่ : สุภชนิพนธ์ พรินติ้ง จำกัด

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท สำนักพิมพ์บ้านสยาม จำกัด

คำนำ

คนจีนสมัยก่อนแบ่ง 1 วัน เป็น 24 ชั่วโมง (小时) จัดเป็น 12 คาบ (时辰) คาบละ 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับการทำงานของอวัยวะภายใน (อวัยวะกลวงและตัน) ที่ควบคุมกำกับการไหลเวียนของเส้นลมปราณหลัก 12 เส้น

วิถีชีวิตที่มีกฎเกณฑ์และสอดคล้องกับธรรมชาติ หรือการปฏิบัติตนตามนาฬิกาชีวิต (12 คาบเวลา) สมัยราชวงศ์หมิง นักบวชลัทธิเต๋าในสมัย เรียกว่า “สองหกการบ้าน” (二六功课) หรือการบ้าน 12 ข้อ ในสมัยราชวงศ์ชิงนั้น เรียกการนี้ว่า “วิธีปราศโรค 12 คาบเวลา” (十二时辰无病法)

ร่างกายมนุษย์เกิดพัฒนาเปลี่ยนแปลงท่ามกลางผลกระทบของธรรมชาติรอบตัว มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แพทย์แผนจีนมีแนวคิดปรัชญาที่สำคัญคือ การสอดคล้องกับธรรมชาติ (顺应天时) ไม่มีแนวคิดสุขภาพเกี่ยวกับการเอาชนะพิชิตธรรมชาติ (征服自然)

ความเป็นธรรมชาติกลมกลืนสอดคล้องที่เป็นหนึ่งเดียว ตามจังหวะการเปลี่ยนแปลงของพลังธรรมชาติ (ฟ้าดิน) (天人合一) คือ กฎเกณฑ์แห่งชีวิต (生命规律)

การดูแลสุขภาพโดยยึดหลักการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ หรือพลังยินหยางในรอบวัน ที่มีความสว่างความมืดแปรเปลี่ยนเคลื่อนไหวตลอดเวลา ทำให้เกิดกลางวัน กลางคืน พลังธรรมชาติแต่ละช่วงเวลา

รอบวัน มองในอีกมิติหนึ่งคือ พลังคลื่นความถี่ธรรมชาติของโลก ดวงจันทร์ที่กระทำต่อสรรพสิ่งในโลกมนุษย์ ซึ่งแน่นอนว่าความถี่ที่มีลักษณะเด่นเฉพาะในแต่ละช่วงเวลามีผลต่อการตอบสนองของอวัยวะภายในที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งความเข้าใจและภูมิปัญญาแพทย์จีนเหล่านี้ สอดรับกับการทำงานทางด้านสรีระของร่างกายในความรู้แผนปัจจุบัน รวมถึงการอธิบายด้วยฟิสิกส์สมัยใหม่ (ควอนตัมฟิสิกส์) เรื่องของคลื่นความถี่และสนามแม่เหล็กไฟฟ้าของสรรพสิ่งในจักรวาล

การเข้าใจกฎธรรมชาติในรอบวันและรอบปีถือเป็นแนวทางหนึ่ง ที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีแข็งแรงปราศจากโรค

รักษาเมื่อยังไม่เกิด หรือการป้องกันไม่ให้เกิดโรค (治未病) คือ หลักการป้องกันรักษาโรคที่มีลักษณะรุกและประหยัดที่สุด ต้องเริ่มสร้างจากตัวเราเอง ต้องอาศัยความรู้และการติดตามทางปัญญาเป็นพื้นฐาน นำไปสู่การดัดแปลงปรับปรุงตนเองเท่านั้น ไม่อาจหาซื้อได้ด้วยเงินทอง หรือให้ผู้อื่นประทานให้

การปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพตาม 12 คาบเวลา หรือตามนาฬิกาชีวิตในรอบวัน การอธิบายด้วยเหตุผลทางทฤษฎีแพทย์แผนจีน ยังมีความลึกล้ำในเนื้อหาอีกมาก ที่ต้องศึกษาและค้นคว้าอย่างลึกซึ้ง ซึ่งยิ่งเข้าถึงแก่นแท้จะยิ่งพบกับความมหัศจรรย์ของธรรมชาติและมนุษย์

แพทย์จีน นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล



แพทย์จีน นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล

แพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

ตำแหน่งและที่ทำงานปัจจุบัน

- กรรมการวิชาชีพสาขาการแพทย์แผนจีน ปี 2555 และ 2556-2560
- อุปนายกและเลขาธิการ สมาคมแพทย์จีนในประเทศไทย
- อาจารย์ประจำ คณะการแพทย์แผนตะวันออก ม.รังสิต
- อาจารย์พิเศษ คณะแพทย์แผนจีน ม.หัวเฉียว
- อาจารย์พิเศษหลักสูตรแพทย์ฝังเข็ม สถาบันพระบรมราชชนก

กระทรวงสาธารณสุข

- แพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์จีน

ผู้อำนวยการสามหลวงสหคลินิก

ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ

- อนุกรรมการวิชาชีพ ด้านกฎหมายและจรรยาบรรณ
- คณะทำงานด้านวิชาการแพทย์แผนจีน กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก
- คณะทำงานพัฒนาเครือข่ายสถาบันการศึกษา สถาบันฝึกอบรม และสมาคมวิชาชีพ สาขาแพทย์แผนจีนโครงการพัฒนาเครือข่ายการแพทย์แผนจีนและการแพทย์ผสมผสาน
- คอลัมนิสต์แพทย์แผนจีน นิตยสาร Health Channel, หมอชาวบ้าน
- เขียนหนังสือ คู่มือการแทงเข็ม กินอยู่อย่างสมดุล ลีนบอกโรค การตรวจวินิจฉัยด้วยศาสตร์แพทย์จีน คลินิกแพทย์จีน ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก คู่มือสมุนไพรจีนกับการรักษาทางคลินิก หายป่วยสุขภาพดีด้วยอาหารและสมุนไพรจีน กินกันป่วยรู้เลือกรู้ใช้ 100 สมุนไพรจีน นาฬิกาชีวิตกับวิถีสุขภาพ
- วิทยากรบรรยาย ด้านการแพทย์แผนจีนตามสถาบันต่างๆ ภาครัฐและเอกชน

สามหลวงสหคลินิก

29/9-11 ถนนพิบูลสงคราม อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 089-918-8548, 0-2965-3384

www.samluangclinic.com

ปรับสมดุลตามนาฬิกาชีวิต ตามหลักการและเหตุผลแพทย์แผนจีน

แพทย์จีน นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล

อุปนายกและเลขาธิการสมาคมแพทย์จีนในประเทศไทย

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ล้วนอยู่ภายใต้การกำกับควบคุมของนาฬิกาชีวิต การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ และระบบสรีระของร่างกาย ล้วนถูกกำหนดจากพลังลมปราณ หรือสารชีวเคมีในร่างกาย สารชีวเคมีต่าง ๆ เหล่านี้ถูกหลั่งออกมาตามจังหวะเวลาที่แน่นอนอย่างมีกฎเกณฑ์ จึงเสมือนหนึ่งว่าการเปลี่ยนแปลงของพลังแสงอาทิตย์ในแต่ละวันนั้น เป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกายสิ่งมีชีวิตในโลกทั้งหมด

ร่างกายมนุษย์มีความซับซ้อนในการควบคุมภาวะสมดุล และการดำเนินไปของระบบสรีระเพื่อการมีชีวิตอยู่ เช่น คุณภูมิของร่างกาย การเกิด การตายของเซลล์ ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ การนอนหลับ การย่อยดูดซึมอาหาร การขจัดของเสีย การซ่อมแซมร่างกาย ฯลฯ

ภาวะเหล่านี้มีการปรับตัวและถูกกำหนดการทำงานอย่างมีกฎเกณฑ์ตามจังหวะนาฬิกาชีวิต พลังแห่งดวงอาทิตย์มีผลต่อพลังเส้นปราณต่าง ๆ ในร่างกาย ถ้าคนเราไม่เรียนรู้และเข้าใจ ขำร้ายดำเนินชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับจังหวะของพลังธรรมชาติ ระบบการทำงานของร่างกาย

ก็จะแปรปรวน ทำให้การปรับตัวในการสร้างสมดุลเสียหาย การหลังฮอร์โมน
สับสน ภูมิคุ้มกันตกต่ำ สุขภาพเสื่อมทรุด แกร่เร็ว และเกิดโรคภัยไข้เจ็บง่าย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์

ระหว่างเวลากับภาวะของร่างกายสิ่งมีชีวิต

ตามองค์ความรู้แพทย์แผนปัจจุบัน

มีการศึกษาวิจัยในทางการแพทย์เกี่ยวกับเวลาและพฤติกรรม

รวมถึงภาวะทางสรีระของร่างกาย

ตัวอย่างนาฬิกาชีวิตกับกฎเกณฑ์ของชีวิต เช่น

- อุณหภูมิต่ำสุดของร่างกายอยู่ที่เวลา 04.00 น.
 - อุณหภูมิสูงสุดของร่างกายอยู่ที่เวลา 18.00 น.
 - นกที่นำ ประเทศกัวเตมาลา ในทวีปอเมริกาใต้ ร้องทุกครั้งชั่วโมง
 - หนอนในแอฟริกา เปลี่ยนสีทุกชั่วโมง
 - ต้นไม้ใบใหญ่ชนิดหนึ่งในแอฟริกาได้ จะเคลื่อนไหวทุก 2 ชั่วโมง
 - ต้นไม้ป่าชนิดหนึ่งในอาร์เจนตินา
- จะบานในช่วงกลางคืน 20.00 นาฬิกา

... 8 ...

- ระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงความแข็งแรงของร่างกาย
ประมาณ 23 วัน
- ระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงอารมณ์
ประมาณ 28 วัน
- ระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญา
ประมาณ 33 วัน

ตำแหน่งนาฬิกาชีวิตอยู่ที่ไหน...

พบว่าสัมพันธ์กับการรับแสงสว่าง-ความมืดจากสิ่งแวดล้อม
เป็นจังหวะเดียวกันน่าจะอยู่ที่ส่วนหน้าของไฮโปทาลามัส
หรือต่อมไพเนียล
ซึ่งสัมพันธ์กับการหลั่งสารเมลาโท닌

ข้อมูลสารสนเทศของจักรวาลเป็นตัวกำหนดกฎเกณฑ์การ
เคลื่อนไหวของชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงของสนามแม่เหล็ก สนามไฟฟ้า
แรงโน้มถ่วง รังสี และแสง การเคลื่อนไหวของดาวนพเคราะห์ แรงดึงดูด
ของดวงจันทร์และโลก

การเปลี่ยนแปลงทางสรีระกับนาฬิกาชีวิต

ตามองค์ความรู้แพทย์แผนปัจจุบัน

- เวลา 01.00 น. ร่างกายเข้าสู่ระยะการหลับตื้น (มีการฝัน) ตื่นง่าย ฝัน มีความไวต่อการเจ็บปวด โรคมักจะกำเริบรุนแรง

- เวลา 02.00 น. ตับทำงาน เป็นช่วงที่ร่างกายสงบที่สุด มีการจัดของเสียออกจากร่างกาย ระบบต่างๆ ของร่างกาย อยู่ในสภาพทำงานช้า หรือเข้าสู่สภาวะพัก

- เวลา 03.00 น. ร่างกายทั้งหมดอยู่ในสภาวะพัก กล้ามเนื้อทั้งร่างกายผ่อนคลาย ความดันโลหิตต่ำ การเต้นของหัวใจและการหายใจช้าลง

- เวลา 04.00 น. ความดันโลหิตยิ่งต่ำลง เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง การไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อต่างๆ น้อยที่สุด การหายใจอ่อน เป็นช่วงที่คนตายง่ายที่สุด ผลการทำงานของอวัยวะต่างๆ ยังแผ่วช้า แต่ประสาทรูเกี่ยวกับการได้ยินไวถูกกระตุ้นได้ง่าย ได้ยินเสียงอาจตกใจตื่น

- เวลา 05.00 น. การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตน้อย แต่ร่างกายได้ผ่านการพักผ่อนหลับนอนมาแล้ว 3-4 ชม. (ช่วงนอนหลับมีฝันกับไม่ฝัน) ในช่วงเวลานี้ถือว่าร่างกายมีภาวะที่ได้เติมเต็มชีวิตชีวเพียงพอแล้ว