

# การแพทย์แผนไทย

ในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



โรงเรียนอายุรเวทธารง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ง
ศิริราชกับการแพทย์แผนไทย	ด
การตรวจวินิจฉัยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย	๕
การบำบัดรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย	๑๑
○ วิธีปรุงยาไทย	๑๑
○ คำแนะนำทั่วไปสำหรับการใช้สมุนไพร	๑๙
○ หัตถการและวิธีการบำบัดรักษาทางการแพทย์แผนไทย	๒๑
• การนวดไทยแบบราชสำนัก	๒๑
การนวดพื้นฐานขา	๓๕
การนวดพื้นฐานขาด้านนอก	๓๘
การนวดพื้นฐานขาด้านใน	๔๐
การนวดพื้นฐานหลัง	๔๒
การนวดพื้นฐานแขนด้านใน	๔๓
การนวดพื้นฐานแขนด้านนอก	๔๕
การนวดพื้นฐานหัวไหล่	๔๗
การนวดพื้นฐานป่า	๔๘
การนวดพื้นฐานค้ำคอ	๔๙
• การประคบสมุนไพร	๕๐
• การอบไอน้ำสมุนไพร	๕๒
• การทาบหม้อเกลือ	๕๓
• การนั่งถ่าน	๕๕
• การพอกผิว	๕๖

<b>การส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย : ธรรมานามัย</b>	๕๗
○ กายานามัย	๕๗
• การบริหารร่างกายด้วยวิธีการเดิน	๕๘
• การบริหารร่างกายด้วยท่ายืน-นั่งอยู่กับที่	๕๙
ทำย่อเข่า	๕๙
ทำยกขา	๖๐
ท่าไกวขา	๖๐
ท่านอนถีบจักรยาน	๖๑
ทำยกขาชี้ฟ้า	๖๑
ท่าพับตัว	๖๒
ท่าเอนตัว	๖๒
ท่าบิดตัว	๖๓
ท่าขยายอก	๖๔
ท่ายกแขน	๖๔
ท่ากระพือแขน	๖๕
ท่าเหยียดแขนชี้ฟ้า	๖๕
ท่าควงแขน	๖๖
ท่าพับแขน	๖๖
ท่าออกกำลึงมือ	๖๗
ท่าออกกำลึงข้อมือ	๖๗
• การบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวม้า	๖๘
• การบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวสูง	๗๐
• การบริหารร่างกายด้วยก้าวตา	๗๑
• การบริหารร่างกายด้วยก้าวเต็น	๗๓

• การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน	๗๕
ฤๅษีตัดตนท่าแก้เกียด	๗๕
ฤๅษีตัดตนท่าแก้ปวดท้อง แก้สะบักจม	๗๘
ฤๅษีตัดตนท่าแก้ลมปวดศีรษะ	๘๐
ฤๅษีตัดตนท่าแก้ลมเวียนศีรษะ	๘๒
ฤๅษีตัดตนท่าแก้ลมข้อมือ	๘๔
ฤๅษีตัดตนท่าแก้ลมปัตคาค ลมในเอว	๘๖
ฤๅษีตัดตนท่าแก้แน่นหน้าอก	๘๘
ฤๅษีตัดตนท่าดำรงค์กายอายุยืน	๙๐
ฤๅษีตัดตนท่าแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า	๙๑
◦ จิตตานามัย	๙๓
◦ ชีวิตานามัย	๙๙
• อาหารกับสุขภาพ	๙๙
อาหารที่อุดมด้วยพืชผักสมุนไพร	๙๙
น้ำสมุนไพร	๑๐๕
อาหารแสง	๑๐๖
• ความรู้เรื่องธาตุกับการดูแลสุขภาพ	๑๐๘
บุคคลลักษณะเสมหะ (ธาตุน้ำ)	๑๐๙
บุคคลลักษณะวาตะ (ธาตุลม)	๑๑๐
บุคคลลักษณะปีตตะ (ธาตุไฟ)	๑๑๑
วิธีการวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน	๑๑๒

## บรรณานุกรม

๑๑๔