

THONGKASEM

สำนักพิมพ์ทองเกษม

Sinolingua
华语教学出版社

100 种常用中草药

สมุนไพรจีนยอดนิยม

พร้อม 31 ตำรายาจีนประจำบ้าน

ศาสตราจารย์คลินิก แพทย์จีน
นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201021288

คำนิยม

ผมได้รับต้นฉบับหนังสือ “100 สมุนไพรจีนยอดนิยม” ของศาสตราจารย์คลินิก แพทย์จีน นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล เมื่อปลายเดือนธันวาคม แรกคิดว่าจะค่อยหาเวลาว่างๆ อ่านเสียหน่อย แต่แล้วเมื่อเริ่มเปิดดูก็เลยดูจนจบในระยะเวลาอันสั้น ผมใช้คำว่า “ดู” เพราะผมไม่สันต์ภาษาจีนซึ่งเป็นชื่อของสมุนไพร หรือศัพท์แสง ภาษาจีนมากนัก บางส่วนจึงไม่ได้อ่าน ใช้วิธีดู เอา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไม่ได้ทำให้อรรถรส ความน่าสนใจ น่าติดตาม และ ความรู้ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ลดลง นั่นเป็นเครื่องยืนยันว่าคุณหมอภาสกิจเขียนหนังสือดี เขียนเรื่องยากๆ ให้อ่านได้เข้าใจง่าย ซึ่งก็คงเป็นเพราะคุณหมอภาสกิจเขียนจากความรู้ และประสบการณ์ตรงที่มีมายาวนานหลายสิบปี ถ้าเทียบกับงานเขียนเล่มก่อนๆ ของ คุณหมอภาสกิจ จะเห็นได้ว่ามีวิวัฒนาการด้านการเขียนมาเป็นลำดับ ในประเด็นสำคัญ คือ ทำให้เรื่องศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่มีประวัติยืนยาวกว่าห้าพันปีอันมีเนื้อหาแน่นหนาค่อยๆ คลี่คลายสู่ความเข้าใจของสังคมไทยและคนไทยมาอย่างต่อเนื่อง เกิดประโยชน์ ในการนำความรู้ความเข้าใจเหล่านี้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างกว้างขวาง มากยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงไม่เพียงแต่มีประโยชน์สำหรับแพทย์แผนจีน แพทย์แผนไทย และบุคลากรสาธารณสุขทั่วๆ ไปเท่านั้น ยังเหมาะสำหรับนักศึกษาที่กำลังศึกษาด้าน การแพทย์แผนจีน แพทย์แผนไทย หรือการแพทย์แผนตะวันออกอื่นๆ จะได้ศึกษาเทียบเคียง วิเคราะห์ นำไปปรับใช้ในวิชาชีพได้อีกด้วย และสำหรับบุคคลทั่วไปที่สนใจในด้านสมุนไพรจีน หนังสือเล่มนี้ก็มีคุณค่าควรแก่การอ่านอย่างยิ่ง

นายแพทย์ลือชา วรรัตน์

คณบดี คณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต

คำนิยม

การแพทย์แผนจีน เป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีวิวัฒนาการมาอย่างยาวนาน หลายพันปี และยังคงสืบทอด เป็นบริการทางการแพทย์กระแสหลักของประเทศจีน มาจนถึงปัจจุบัน โดยได้เข้ามามีบทบาทในประเทศไทย พร้อมกับการอพยพของชาวจีน เข้ามาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิ และประเทศไทยต่อเนื่องมาตั้งแต่หลายพันปีก่อน ทำให้เกิดการหลอมรวมความรู้กับการแพทย์แผนเดิมในพื้นที่ และพัฒนามาเป็นการแพทย์แผนไทยในปัจจุบัน ในขณะที่การแพทย์แผนจีนสมัยใหม่ ได้เข้ามามีบทบาทในประเทศไทย ตั้งแต่ราวหนึ่งร้อยปีก่อน และก้าวหน้ามากขึ้น เมื่อมีการตั้งกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้และนำการแพทย์แผนจีนมาใช้ เมื่อปี พ.ศ. 2545

หนึ่งในวิธีการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนเดิมทั่วโลก คือการใช้สมุนไพร ซึ่งมีใช้หลายรูปแบบ ทั้งสมุนไพรเดี่ยว ตำรับยาสมุนไพร และสารสกัดจากสมุนไพร ทั้งในแบบสารสกัดหยาบ และสารสกัดเดี่ยว ซึ่งทั้งหมดนี้ จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับตัวยาสมุนไพร เลือกใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จึงจะได้ผลลัพธ์ ที่พึงประสงค์ และปลอดภัย เกิดอาการอันไม่พึงประสงค์น้อยที่สุด

สมุนไพรจีนมีมากมายหลากหลายชนิด เพราะประเทศจีน มีพื้นที่กว้างใหญ่ ตั้งแต่เขตหนาวทางตอนเหนือ เขตอบอุ่น ลงมาจนถึงเขตร้อนทางตอนใต้ หลายชนิดไม่มีอยู่ในประเทศไทย แต่ก็มีหลายชนิดที่มีหรือเพาะปลูกได้ในประเทศไทย บางตัวมีชื่อไทย และหลายตัวได้ถูกใช้ในการแพทย์แผนไทยด้วย

อาจารย์นายแพทย์ภาสกิจ วัณนาวิบูล ได้จบการศึกษามาทั้งปริญญาการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์แผนจีน มีประสบการณ์ในการเปิดคลินิกดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยการแพทย์แผนจีน และการสอนในมหาวิทยาลัย ได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับตัวยาสมุนไพรจีนที่มีการใช้บ่อยมาเรียบเรียง และเผยแพร่ เพื่อให้เลือกสมุนไพรได้ถูกต้อง และนำมาใช้ได้เหมาะสม แนะนำวิธีการใช้ กลไกการออกฤทธิ์ ข้อห้ามในการใช้และการปรุงยาดำรับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการแพทย์ ทั้งแพทย์ผู้ใช้ ผู้ผลิต และประชาชนผู้ใช้สมุนไพร รวมทั้งเป็นฐานความรู้สำหรับการวิจัยและพัฒนาต่อไป



นพ.วิชาญ เกียรติวัชชัย

คณบดีวิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต

คำแนะนำผู้เรียบเรียง

สถานการณ์โควิดประเทศไทยและทั่วโลกอยู่ในช่วงเวลาเริ่มผ่อนคลาย ความรุนแรงของการติดเชื้อลดลง มีการฉีดวัคซีนกันอย่างทั่วถึงและมีการติดเชื้อกันแทบทุกครัวเรือน เริ่มเกิดภาวะภูมิคุ้มกันหมู่ หลายประเทศทยอยเปิดประเทศต้อนรับนักท่องเที่ยว ทุกอย่างกำลังจะเริ่มจะปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะปกติใหม่ (New Normal)

อย่างไรก็ตามประเทศทั่วโลกได้ประสบกับการระบาดของโควิด-19 ครั้งนี้อย่างทั่วถึง โควิดได้สร้างความบอบช้ำ ความเสียหายมากมายหลายด้าน นอกจากผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจแล้ว ปัญหาความเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพที่ตามมาก็นับว่ารุนแรงไม่น้อย

ระหว่างที่โรคโควิด-19 มีการระบาดอย่างรุนแรง มีผู้เจ็บป่วยล้มตายจำนวนมาก รวมถึงสถานการณ์ขณะนี้ที่มีผู้ป่วยเกิดภาวะลองโควิด (ภายหลังหายจากโรคโควิด-19) แล้วยังมีอาการผิดปกติของร่างกายเกิดขึ้นไม่เหมือนสภาพปกติของร่างกายก่อนเป็นโควิด-19) ทำให้มีการแสวงหาวิธีการต่างๆ ในการป้องกัน รักษาโรค เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

สมุนไพรจีนและตำรับยาจีนเป็นอีกทางเลือกของคนจำนวนไม่น้อยที่ให้ความสนใจและแสวงหาทางออกด้านสุขภาพ

ความสำคัญของการใช้ยาจีนไม่ว่าการป้องกัน รักษาหรือฟื้นฟู อยู่ที่ใช้ยาให้สอดคล้องกับภาวะร่างกายรวมถึงภาวะที่แสดงออกของร่างกายภายหลังได้รับสิ่งก่อโรค อย่างไรก็ตามการใช้ยาจีนอย่างขาดความเข้าใจ อาจทำให้เกิดผลเสียระยะยาว ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำลง และทำให้เกิดลองโควิดได้เช่นกัน

“โรคเหมือนกันรักษาต่างกัน โรคต่างกันรักษาเหมือนกัน” เป็นแนวคิดสำคัญของแพทย์แผนจีนที่ทำให้เราตระหนักถึงการใช้อย่างถูกต้องสภาพความเป็นจริงของผู้ป่วยมากกว่าการใช้อย่างตายตัวเป็นมาตรฐานเดียวกันในทุกกรณี

หวังว่าเนื้อหาของหนังสือจะช่วยเป็นอีกช่องทางในการเข้าใจสมุนไพรจีน ตำรับยาจีน หลักการตั้งตำรับ สรรพคุณ การปรับสมดุลในการดูแลป้องกันรักษาโรค เพื่อให้เกิดการนำมาใช้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ศาสตราจารย์คลินิก แพทย์จีน นพ. ภาสกิจ วัฒนาวินบูล
หัวหน้าหลักสูตรแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยรังสิต
สามหลวงสหคลินิก

สารบัญ

Mù lù
(目录)



1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพรจีน.....9

ฤทธิ์ทั้ง 4 กับรสทั้ง 5.....	10
ตาราง 4 ฤทธิ์ยา.....	10
ตารางรสทั้ง 5.....	12
การเข้าเส้นลมปราณ (กุยจิง).....	14
กลไกการออกฤทธิ์ของยา : การขึ้นบน ลงล่าง ออกด้านนอก เข้าด้านใน.....	15
สรรพคุณของการขึ้นบน ลงล่าง ออกสู่ภายนอก เข้าสู่ภายใน ของยาสมุนไพร.....	16
เข้าใจสภาพร่างกายเพื่อการเลือกใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง.....	18
วิธีตรวจสอบสภาพร่างกาย 4 ภาวะ.....	19

2 สมุนไพรจีน 100 ชนิด.....25

大黄 ตำ หวง.....	26	夏枯草 เชื้อ คู เฝ้า.....	38
石膏 สือ เกา.....	27	浙贝母 เจ้อ เปี้ย หมู่.....	39
白鲜皮 ไป เซียน ผี.....	28	淡竹叶 ตัน จู เย่.....	40
白花蛇舌草 ไป ฮวา เสอ เสอ เฝ้า.....	29	黄芩 หวง ฉิน.....	41
生地黄 เชิง ตี้ หวง.....	30	黄柏 หวง ป้อ.....	42
地龙 ตี้ หลง.....	31	黄连 หวง เหลียน.....	43
赤芍 ชือ สาว.....	32	蒲公英 ผูก ยิง.....	44
车前子 เชอ เจียน จื่อ.....	33	薄荷 ป้อ เทอ.....	45
板蓝根 ป่าน หลัน เกิน.....	34	蝉蜕 ฉาน ฟุ่ย.....	46
金银花 จิน หยิน ฮวา.....	35	郁金 ยวี่ จิน.....	47
桑叶 ซาง เย่.....	36	川贝母 ซวาน เปี้ย หมู่.....	48
桑白皮 ซาง ไป ผี.....	37	女贞子 หน่ว เจิน จื่อ.....	49

丹参 ต้น เชน.....	50	三七 ขาน ซี.....	88
天花粉 เทียน ฮวา เฟิน.....	51	大枣 ตำ จ่าว.....	89
玄参 เสวียน เชน.....	52	川芎 ขวน ชยง.....	90
石斛 ลือ หู.....	53	石菖蒲 ลือ ชัง ผู่.....	91
白芍 ไป่ สาว.....	54	白术 ไป่ จู่.....	92
西洋参 ซี หยาง เชน.....	55	白芷 ไป่ จื่อ.....	93
牡蛎 หมู ลี.....	56	白僵蚕 ไป่ เจียง ฉาน.....	94
牡丹皮 หมู่ ต้น ผี.....	57	艾叶 อี้ เย.....	95
枳壳 จื่อ เชอ.....	58	杏仁 ชิง เหริน.....	96
柴胡 ไฉ หู.....	59	杜仲 ตู๋ จ้ง.....	97
益母草 อี้ หมู่ ฉ่า.....	60	防风 ฟาง เฟิง.....	98
连翘 เหลียน เฉียว.....	61	辛夷 ชิน อี้.....	99
麦门冬 ม่าย เหมิน ตง.....	62	何首乌 เทอ ไส่ว อู.....	100
鱼腥草 อวี๋ ชิง ฉ่า.....	63	羌活 เชียง หั่ว.....	101
菊花 จวี ฮวา.....	64	延胡索 เอียน หู ลั่ว.....	102
龟板 กุย ป่าน.....	65	砂仁 ซา เหริน.....	103
薏苡仁 อี้ อี้ เหริน.....	66	红花 หง ฮวา.....	104
山药 ชัน เย้า.....	67	桂圆 กุย หยวน.....	105
甘草 กัน ฉ่า.....	68	桂枝 กุย จื่อ.....	106
冬虫夏草 ตง ฉง เชี่ยว ฉ่า.....	69	荆芥 จิง เจี้ย.....	107
芡实 เฉียน ลือ.....	70	高丽参 เกา หลี เชน.....	108
阿胶 อา เจียว.....	71	骨碎补 กู่ ซุย ปู่.....	109
枇杷叶 ผี ผา เย.....	72	海螵蛸 ไห่ เทียว เชียว.....	110
枸杞 โก่ว ฉี.....	73	陈皮 เฉิน ผี.....	111
香附 เชียง ฟู่.....	74	淫羊藿 หยิน หยาง ฮว่า.....	112
桃仁 เทา เหริน.....	75	黄芪 หวง ฉี.....	113
桔梗 เจี้ย เก็ง.....	76	紫苏叶 จื่อ ซู เย.....	114
茯苓 ฟู่ หลิง.....	77	当归 ตัง กุย.....	115
桑枝 ซาง จื่อ.....	78	远志 หยวน จื่อ.....	116
桑寄生 ซาง จี้ เชิง.....	79	苍术 ชัง จู่.....	117
菟丝子 หู่ ซือ จื่อ.....	80	苍耳子 ชัง เอ่อ จื่อ.....	118
葛根 เกอ เกิน.....	81	熟地黄 ลู่ ตี้ หวง.....	119
酸枣仁 ซวน จ่าว เหริน.....	82	姜黄 เจียง หวง.....	120
莲子 เหลียน จื่อ.....	83	姜半夏 เจียง ปั่น เชี่ยว.....	121
鸡内金 จี เนย จิน.....	84	鸡血藤 จี เซวี่ เต็ง.....	122
怀牛膝 หว่ย หนิว ซี.....	85	续断 ชวี่ ต้วน.....	123
党参 ตัง เชน.....	86	肉桂 โร่ว กุย.....	124
灵芝 หลิง จื่อ.....	87	炮附子 เป้า ฟู่ จื่อ.....	125

3

ข้อห้ามเกี่ยวกับ

การใช้ยาสมุนไพรจีนที่ควรรู้..... 127

ข้อห้ามในการเลือกใช้สมุนไพรสำหรับภาวะร่างกายที่ไม่ปกติ	128
ข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารระหว่างรับประทานสมุนไพรจีน.....	130

4

30 ตำรับสมุนไพรจีน

สำหรับบำรุงและรักษาสุขภาพ..... 133

十全大补汤

สือ เฉียน ต้า ปู้ ทัง	134
-----------------------------	-----

八珍汤

ปา เจิน ทัง	136
-------------------	-----

小青龙汤

เสี่ยว ชิง หลง ทัง	138
--------------------------	-----

小柴胡汤

เสี่ยว ไฉ หู ทัง	140
------------------------	-----

六味地黄丸

ลิว เว่ย ตี้ หวง หวาน	142
-----------------------------	-----

天王补心丹

เทียน หวง ปู้ ซิน ตัน	144
-----------------------------	-----

四物汤

ซื่อ อู่ ทัง	146
--------------------	-----

四君子汤

ซื่อ จวิน จื่อ ทัง	148
--------------------------	-----

加味逍遥散

เจีย เว่ย เชี่ยว เทยา ซาน	150
---------------------------------	-----

半夏泻心汤

บัน เชี่ยว เชี่ยว ซิน ทัง	152
---------------------------------	-----

生化汤

เชิง ฮว่า ทัง	154
---------------------	-----

生脉汤

เชิง ม่าย ทัง	156
---------------------	-----

白虎汤

ไป หู่ ทัง	158
------------------	-----

玉屏风散

ยวี ผิง เฟิง ซาน	160
------------------------	-----

甘露饮

กัน ลู่ หยิ่น	162
---------------------	-----

甘麦大枣汤

กัน ม่าย ต้า จ้าว ทัง	164
-----------------------------	-----

血府逐瘀汤

เชวี่ย ฟู่ จู ยวี ทัง	166
-----------------------------	-----

香附六君子汤

เชียง ฟู่ ลิว จวิน จื่อ ทัง	168
-----------------------------------	-----

消风散

เชียว เฟิง ซาน	170
----------------------	-----

荆防败毒散

จิง ฟาง ไป ตู ซาน	172
-------------------------	-----

麻子仁丸

หมา จื่อ เหวิน หวาน	174
---------------------------	-----

参苓白术散

เชิน หลิง ไป จู ซาน	176
---------------------------	-----

疏经活血汤

ซู จิง หั่ว เชวี่ย ทัง	178
------------------------------	-----

葛根汤

เก๋อ เกิน ทัง	180
---------------------	-----

当归拈痛汤

ตัง กุย เนียน ทัง ทัง	182
-----------------------------	-----

补中益气汤

ปู้ จง อี้ ชี ทัง	184
-------------------------	-----

补阳还五汤

ปู้ หยาง หวาน อู่ ทัง	186
-----------------------------	-----

银翘散

หยิน เชียว ซาน	188
----------------------	-----

龙胆泻肝汤

หลง ต่าน เชี่ยว กาน ทัง	190
-------------------------------	-----

归脾汤

กุย ผี ทัง	192
------------------	-----

5 ตำรับสมุนไพรจีน ป้องกัน-รักษา-ฟื้นฟู โควิด-19... 195

ตำรับสมุนไพรจีนรักษาโควิด-19	196
ระยะที่ยังไม่ติดเชื้อหรือระยะป้องกันโควิด-19 (预防期)	197
ตำรับยาจีนรักษาโควิด-19 ระยะติดเชื้อ	200
ระยะฟื้นฟู (恢复期)	204

6 วิธีการต้ม สมุนไพรจีนอย่างถูกต้อง.....207

คุณลักษณะของยาที่แตกต่างกันมีวิธีต้มที่ไม่เหมือนกัน	208
เคล็ดลับการต้มยา	211

7 ข้อห้ามเกี่ยวกับ การประกอบอาหารผักกั้น 213

8 เด็ดดับขอบ การบำรุงด้วยชาจีน.....217

เคล็ดลับก่อนการต้มยาบำรุง	218
เคล็ดลับระหว่างการต้มยาบำรุง	219
เคล็ดลับหลังการต้มยาบำรุง	219

9 หลักการเลือกซื้อ สมุนไพรจีน 221

จะเลือกซื้อสมุนไพรจีนที่ปลอดภัยได้ที่ไหน	222
จะเลือกซื้อสมุนไพรจีนที่มีคุณภาพได้อย่างไร	223
จะหลีกเลี่ยงการเลือกใช้อาณัติหรือยาปลอมได้อย่างไร	223

ดัชนีภาพสมุนไพรจีน 224

ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับสมุนไพรจีน

ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน เมื่อร่างกายคนเราเกิดอาการเจ็บป่วยจะสามารถแบ่งภาวะโรคได้เป็น 4 ภาวะคือ ภาวะเย็น ภาวะร้อน ภาวะแกร่ง และภาวะพร่อง โดยมีลักษณะการแสดงออกอยู่ทางด้านบน ด้านล่าง ภายนอก และภายใน แตกต่างกัน รวมถึงตำแหน่งของการเกิดโรคอาจอยู่ที่เส้นลมปราณหรืออวัยวะภายในที่แตกต่างกันด้วย เพราะเหตุนี้ยาสมุนไพรจีนที่นำมารักษาโรคต่างๆ จึงได้แบ่งหมวดหมู่เป็น ฤทธิ์ทั้ง 4 กับ รสทั้ง 5 การเข้าเส้นลมปราณ และกลไกการออกฤทธิ์ของยาใน 4 รูปแบบ (ข้างบน ข้างล่าง เข้าใน ออกนอก) เมื่อแยกแยะภาวะของโรคและเข้าใจถึงสภาพของการเจ็บป่วยแล้ว ก็จะสามารถจับประเด็นการรักษาได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นก่อนจะเลือกใช้ยา จึงจำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะพิเศษ รวมถึงสรรพคุณต่างๆ ของตัวยาให้ดี เพื่อให้การรักษาโรคได้ผลดี และสามารถปรับสมดุลแก่ร่างกายได้ถูกต้อง

ฤทธิ์ทั้ง 4 กับรสทั้ง 5

ฤทธิ์ทั้ง 4 กับรสทั้ง 5 หมายถึง ฤทธิ์ยาและรสชาติของสมุนไพร

ฤทธิ์ทั้ง 4 ได้แก่ เย็น ค่อนเย็น ร้อน และอุ่น (ยาบางตัวที่ออกฤทธิ์กลางๆ หรือร้อนเย็น ไม่แจ่มชัด) การจะแยกแยะฤทธิ์ของตัวยาแต่ละตัวนั้น เป็นผลจากการตอบสนองต่อการรักษาของตัวยานั้นๆ ที่มีต่อร่างกาย เช่น ตัวยาสำหรับรักษาภาวะเย็นจะเป็นตัวยาที่มีฤทธิ์ยาอุ่นและร้อน ตามหลักการใช้ยาที่ว่า “ผู้ที่มีภาวะร่างกายร้อน ให้รักษาด้วยยาที่เย็น ผู้ที่มีภาวะร่างกายเย็น ให้รักษาด้วยยาที่ร้อน”

รสทั้ง 5 ได้แก่ เผ็ด หวาน เปรี้ยว ขม เค็ม การแยกแยะรสทั้ง 5 นั้น ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการชิม นอกจาก 5 รสชาตินี้แล้ว ยังมีรสจืดและรสฝาด ตัวยาที่มีรสจืดจะจัดเข้าไปรวมอยู่กับตัวยาที่มีรสหวาน และตัวยาที่มีรสฝาดนั้นจัดเข้าไปรวมอยู่กับตัวยาที่มีรสเปรี้ยว (โดยทั่วไปจึงเรียกว่า รสทั้ง 5) รสยาที่แตกต่างกันก็จะมีสรรพคุณที่แตกต่างกันไป เช่น ตัวยาที่มีรสเผ็ดจะมีส่วนผสมของน้ำมันระเหย ซึ่งมีสรรพคุณช่วยในการกระจายขับเคลื่อนพลัง ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียน เช่น ยา 生姜 (shēng jiāng) เิง เิงยง (ชิงสด), 葱白 (cōng bái) ชง ไป และ 苏叶 (sū yè) ซู เย่ ล้วนสามารถช่วยขับความเย็น ขับเหงื่อ แก้ไขหวัดได้

ตาราง 4 ฤทธิ์ยา

ฤทธิ์ยา	ลักษณะ	หลักการทำงาน	ร่างกายที่เหมาะสม	ตัวอย่างยา
เย็น 寒	เย็น	แก้ร้อนใน ระบายร้อน ขับไฟ ของร่างกายที่เป็น ภาวะร้อน	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มี ลักษณะร้อน หรือ ผู้ที่มีภาวะร้อน และภาวะแกร่ง	大黄 (dà huáng) ตำ หวง, 板蓝根 (bǎn lán gēn) ป่าน หลั่น เกิน, 黄连 (huáng lián) หวง เหลียน, 生地黃 (shēng dì huáng) เชิง ดี หวง, 夏枯草 (xià kū cǎo) เซีย กู ฉ่า

ฤทธิ์ยา	ลักษณะ	หลักการทำงาน	ร่างกายที่เหมาะสม	ตัวอย่างยา
ค่อนข้างเย็น 凉	เย็น	ลดไฟ ทำให้เย็น ระบายภาวะร้อน ภายในร่างกาย	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มี ลักษณะร้อน หรือ ผู้ที่มีภาวะร้อน และภาวะแกร่งเกิน	西洋参 (xī yáng shēn) ซี หยาง เซิน (โสมอเมริกัน), 女贞子 (nǚ zhēn zǐ) หนวี เจิน จื่อ, 薄荷 (bò he) บ้อ เหอ (สะระแหน่), 蝉蜕 (chán tuì) ฉาน ท่วย (คราบจิ้งจั่น)
กลาง 平		บำรุงสุขภาพทำให้ ร่างกายแข็งแรง เสริมกระเพาะอาหาร กระตุ้นน้ำนม (ทำให้ อยากอาหาร บำรุง ระบบย่อยอาหาร)	เหมาะกับร่างกาย ทุกลักษณะ และ ผู้ที่มีภาวะร้อน หรือเย็น	冬虫夏草 (dōng chóng xià cǎo) ตง ฉง เซี่ย ฉ่า, 枸杞 (gǒu qǐ) โก้ว ฉี่, 莲子 (lián zǐ) เหลียน จื่อ (เม็ดบัว), 山药 (shān yào) ชัน ยา, 灵芝 (líng zhī) หลิง จื่อ, 党参 (dǎng shēn) ตัง เซิน
อุ่น 温	หยาง	ขับความเย็น บำรุงร่างกายที่ อ่อนแอ (ภาวะพร่อง) บำรุงน้ำนม และ กระเพาะอาหาร (ระบบย่อยอาหาร) เสริมสมรรถภาพการ ทำงานของร่างกาย	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มี ภาวะค่อนข้างเย็น หรือภาวะพร่อง	紫苏叶 (zǐ sū yè) จื่อ ซู เย่, 杜仲 (dù zhòng) ตู้ จิ่ง, 黄芪 (huáng qí) หวง ฉี่, 当归 (dāng guī) ตัง กุย, 人参 (rén shēn) เหริน เซิน (โสมคน), 川芎 (chuān xiōng) ชวาน ชยง
ร้อน 热	หยาง	สามารถขจัดอาการ ที่เกิดจากความเย็น	เหมาะสำหรับ ร่างกายที่มีลักษณะ เย็นมาก หรือ ผู้ที่มีภาวะค่อนข้างเย็น หรือภาวะพร่อง	肉桂 (ròu guì) โร่ว กุย, 炮附子 (pào fù zǐ) เป้า ฟู่ จื่อ

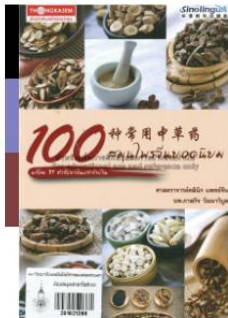
ตารางรสทั้ง 5

รสชาติ	ส่งผลต่ออวัยวะ	หลักการทำงาน	ตัวอย่างยา	ข้อควรระวัง
เผ็ด	ปอด	สามารถขับกระจาย ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระตุ้นระบบหมุนเวียนของโลหิตและเมตาบอลิซึมของร่างกาย	紫苏 (zǐ sū) จื่อ ซู, 肉桂 (ròu guì) โร่ว กุ้ย, 陈皮 (chén pí) เฉิน เปี (เปลือกส้ม), 薄荷 (bò he) บ้อ เหอ (สะระแหน่) ป้อ เหอ (สะระแหน่)	ถ้าใช้ในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้เกิดพลังความร้อนภายในมากเกินไป ทำให้ท้องผูก หรือเป็นริดสีดวงทวารได้
หวาน	ม้าม	บำรุงเลือดพลัง ปรับระบบการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหาร (ระบบย่อยอาหาร) ช่วยปรับธาตุหยิน ตัวอื่นให้อ่อนนุ่ม (ลดความรุนแรงของยา) และบำรุงร่างกาย ขจัดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ	大枣 (dà zǎo) ต้า จ่าว, 人参 (rén shēn) เหวิน เซิน (โสมคน), 薏苡仁 (yì yǐ rén) อี้ อี้ เหวิน, 甘草 (gān cǎo) กัน ฉ่า	ถ้าใช้ในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดเสมหะ ทำลายฟัน ควรระมัดระวังในคนที่มีการท้องอืดแน่น
เปรี้ยว	ตับ	สามารถเก็บกัก พยุ้งดึงรั้ง ห้ามเหงื่อ สร้างน้ำหล่อเลี้ยงให้ร่างกาย ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร เสริมสมรรถภาพการทำงานของตับ	芡实 (qiàn shí) เชียน ลื่อ, 莲子 (lián zǐ) เหลียน จื่อ (เม็ดบัว), 五味子 (wǔ wèi zǐ) อู่ เว่ย จื่อ	ถ้าใช้ในปริมาณที่มากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อกระดูกละเส้นเอ็น และทำให้ระบบย่อยอาหารแปรปรวน ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด

รสชาติ	ส่งผลต่อ อวัยวะ	หลักการทำงาน	ตัวอย่างยา	ข้อควรระวัง
ขม	หัวใจ	ขับพิษ ขับร้อน ขับร้อนสลายชั้น ทำให้ขับถ่าย ขจัด ความร้อนหลุดหิด ขับพิษกระตุ้นทำให้ เลือดไหลเวียน และ ยังช่วยขับปัสสาวะ และขับถ่ายอุจจาระ ด้วย	黄连 (huáng lián) หวง เหลียน, 杏仁 (xìng rén) ชิง เหริน (เมล็ดอัลมอนด์), 大黄 (dà huáng) ต้า หวง, 黄芩 (huáng qín) หวง ฉิน	ถ้าใช้ในปริมาณที่มาก เกินจะทำให้เกิดผลเสีย ต่อระบบย่อยอาหาร มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย ปากคอแห้ง ผู้ที่มีอาการท้องเสียควร ระมัดระวังในการใช้
เค็ม	ไต	ทำให้ก้อนนุ่มสลาย การเกาะตัวเป็นก้อน ให้ความชุ่มชื้นใน ร่างกาย ช่วยระบาย มีสรรพคุณในการอุ่น บำรุงตับและไต	瓦楞子 (wǎ léng zǐ) หว่า เหลิง จื่อ (เปลือกหอยแครง), 牡蛎 (mǔ lì) หมู ลี (เปลือกหอยนางรม), 海藻 (hǎi zǎo) ไห่ จ่าว, 芒硝 (máng xiāo) หมาง เชี่ยว	ถ้าใช้ในปริมาณที่ มากเกินอาจทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และ โรคหลอดเลือดหัวใจ
จืด	จัดอยู่ใน รสหวาน แต่มีผล ต่ออวัยวะ ไม่จำเพาะ ที่มัก เช่น มีผลต่อไต กระเพาะ ปัสสาวะ	ช่วยขับน้ำและ ความชื้น เหมาะ สำหรับรักษาอาการ บวม น้ำ ปัสสาวะขัด ฯลฯ	茯苓 (fú líng) ฝู หลิง, 泽泻 (zé xiè) เจ้อ เชี่ยว, 猪苓 (zhū líng) จู หลิง, 通草 (tōng cǎo) ทง ฉ่าว	ผู้ที่ไม่มีอาการเกี่ยวกับ ความชื้นห้ามรับประทาน

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00108540>



100 สมุนไพรจีนยอดนิยม : พร้อม 31 ตำรับยาจีนประจำบ้าน / ภาสกิจ วัณนาวิบูล.

Author	ภาสกิจ วัณนาวิบูล
Published	กรุงเทพฯ : นามมี, 2565
Detail	226 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	การรักษาด้วยสมุนไพร สมุนไพร
ISBN	9786162852534
ประเภทแหล่งที่มา	Book