

เรื่อง นวดหัวเข้าสัญญาณที่ 3



รายละเอียด

วิธีการนวด

คว่ำมือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดน้ำเต้าตก(จุดกึ่งกลางใต้ขอบสะบ้า) อีก 4 นิ้วประคองที่สันหน้า
แข้งด้านในด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

บังคับเลือดและความร้อน เข้าสู่บ่า และข้อเข่า แก้โรคลมจับโป่ง ลมลำบอง ข้อเข่าเคลื่อน

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : หัวเข้าสัญญาณที่ 3

ที่มา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากอ่าง เทศบาลตำบลคลองแม่ลาย ตำบลอ่างทอง อำเภอ
เมือง จังหวัดกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : นักศึกษา รหัส 5912206

วันที่ : 2018-03-16

https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1066&code_db=DB0020&code_type=002