

เรื่อง นวดชาด้านในสัญญาณที่ 3



รายละเอียด

วิธีการนวด

วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กด สัญญาณ3 ชาด้านใน ลงบนตำแหน่งเหนือเข่า (1/3 ของช่วงเข่าถึงก้นย่อ) แนวนอบสะ
บ้า การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

จ่ายความร้อนเข้าเข่า-ช่วยแก้โรคที่เกิดกับเข่า น้ำในข้อแห้ง เช่น จับโปง ล้าบอง เข่าเคลื่อน

จุดนี้ไม่ต้องกดแรง เพราะถ้ากดแรง เขาจะไม่มีแรง

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ชาด้านในสัญญาณที่ 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=1072&code_db=DB0020&code_type=002