

เรื่อง นวดชาด้านในสัญญาณที่ 5



รายละเอียด

วิธีการนวด

คว่ำมือ วางนิ้วหัวแม่มือ (ข้างใดก็ได้) ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาตัวผู้นวด กด ส.๕ ชาด้านในบริเวณร่องใต้
ตาตุ่มด้านใน นิ้วที่เหลือผลัดเปลี่ยนทำผู้ถูกนวดให้ตั้งฉาก แต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินา
ที่)

ประโยชน์

บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อเท้า ออกฝ่าเท้า-แก้อโรคเกี่ยวกับข้อเท้า เช่น ข้อเท้าเคลื่อน ข้อเท้าแพลง
ข้อเท้าอักเสบ แก้อาการเกร็ง หรือเป็นตะคริว ตะคริวปลายเท้า

ช่วยแก้ลมขึ้นเบื้องสูง (ความดันโลหิตสูง) แก้อตะคริวเข้าท้อง แก้อักเสบบางประเภท (ลมบ้าหมู) แก้อหิวใจวายหรือ
สลบชั่วคราวได้

ใช้ตรวจข้อเท้าหลุดหรือเคลื่อนที่ ถ้าไม่เข้าที่สัญญาณนี้จะไม่เด่น

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ชาด้านในสัญญาณที่ 5

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=1076&code_db=DB0020&code_type=002