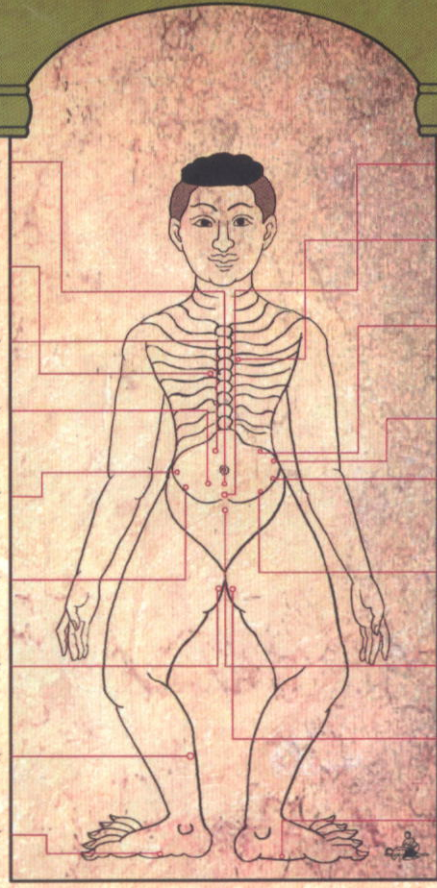


- แก้มมุดกุงนั ๗:
- แก้มแลบสำปะสาวะ ๗:
- แก้มบสำปะสาวะ ๗:
- แก้มคั้นสำปะสาวะ ๗:
- แก้มปะสาวะขาวซุ่น ๗:
- แก้มปะสาวะแคด ๗:
- แก้มถ่วงสำปะสาวะ ๗:
- แก้มกระไลยกกลอน ๗:
- แก้มให้เลี้ยว ๗:



- แก้มสำหรับบุรุษ ๗:
- แก้มอะคิลาบุด ๗:
- แก้มริคมาด ๗:
- แก้มปีคมาด ๗:
- แก้มคั้นทมาด ๗:
- แก้มมุดมาด ๗:
- แก้มอากสูด ๗:
- แก้มเลี้ยวปะสาวะ ๗:
- แก้มให้แลยทน ๗:

๑๖

๑๗

# ตำรา การนวดไทยบำบัด



B0000013

ห้องสมุดวทพ.นครราชสีมา



และ



เพื่อใช้เป็นคู่มือมาตรฐานในการฝึกอบรม  
หลักสูตรการประกอบโรคศิลปะ  
สาขาการแพทย์แผนไทย ประเภทการนวดไทย  
ตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. ๒๕๔๒

โครงการพัฒนาผู้พิการทางสายตาให้เป็นผู้ประกอบโรคศิลปะ  
สาขาการแพทย์แผนไทย ประเภทการนวดไทย (หมอนวดไทย)  
มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ  
ได้รับการสนับสนุนจาก  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา

# สารบัญ

การนวดไทยบำบัด ๒	๑
บทที่ ๑ สมรรถภาพกับการนวด	๓
๑. ขอบเขตความหมายของสมรรถิ	๔
๒. ผลของสมรรถิต่อสุขภาพ	๕
๓. สมรรถิภาวนากับการนวดไทยของครูหมอนวดไทย	๖
๓.๑ แบบแผนของครูหมอนวดไทย ถวิล อภัยนิคม	๖
๓.๒ แบบแผนของครูหมอนวดไทย บุญทำ กิจนิยม	๗
๓.๓ แบบแผนของครูหมอนวดไทย ประทีน ทรัพย์บุญมี	๙
บทที่ ๒ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคลม	๑๑
๑. นิยามที่เกี่ยวข้อง	๑๑
๑.๑ โรคเลือดและโรคลม	๑๑
๑.๒ ลม	๑๒
๒. ประเภทของลม	๑๓
๒.๑ ลมกองหยาบ	๑๓
๒.๒ ลมกองละเอียด	๑๓
บทที่ ๓ การนวดบำบัดโรคลม	๑๕
โรคลมตามหลักสูตรวิชาชีพการนวดไทย	
๑. ลมจับโป่ง	๑๕
๒. ลมปะกำ	๑๘
๓. ลมปัดฆาต	๒๐
๔. ลมปลายปัดฆาต	๒๔
๕. ลมลันทฆาต	๒๔
๖. ลมรัตฆาต	๒๙
๗. ลมมุตฆาต	๓๒
๘. ลมจำปราบ (ปราบ)	๓๔
๙. ลมล่าบอง	๓๖

๑๐. ลมชีวหัสตมภ์	๓๘
๑๑. ลมอัมพุทฤษ์	๔๐
๑๒. ลมอัมพาต	๔๐
๑๓. ลมอังกษุตร	๔๓
๑๔. โรคนกษัยและกล่อน	๔๗
๑๕. คลื่นเหียน อาเจียน	๕๐
๑๖. แน่นอก จุกอก	๕๒
๑๗. เบื่ออาหาร	๕๔
๑๘. นอนไม่หลับ	๕๕
๑๙. ลมพานไส้	๕๘
๒๐. ลมพัดในลำไส้	๕๘
๒๑. ลมกองหยาบ ลมกองละเอียด	๕๘
๒๒. ลมก้อนดานในท้อง	๕๙

เอกสารอ้างอิง ๖๐

## การนวดไทยบำบัด ๓ ๖๑

### บทที่ ๑ หลักการนวดบำบัดด้วยการดัดตั้ง ๖๓

๑. นิยาม	๖๓
๒. อาการต่างๆ ที่สามารถบำบัดด้วยการนวดดัดตั้ง	๖๕
๓. หลักการนวดดัดตั้ง	๖๕
๔. ทำพื้นฐานในการนวดดัดตั้ง	๖๖
๔.๑ ทำนางแอ่นลิ่วลม	๖๖
๔.๒ ทำสิ่งทักมสะบัดคอ	๖๗
๔.๓ ทำทางข้อเอี้ยวข้าง	๖๙
๔.๔ ทำจงอางสายเคียร	๗๐
๔.๕ ทำเสือเวียนแผ้วถ้ำ	๗๑
๕. การนวดดัดตั้งเพื่อบำบัดอาการต่างๆ	๗๓
๕.๑ อาการปวดศีรษะ คอ และป่า	๗๓
๕.๒ อาการปวดไหล่และแขน	๗๔



๕.๓	อาการปวดข้อศอก	๙๘
๕.๔	อาการปวดหลัง เอว และสะโพก	๑๐๗
๕.๕	อาการปวดเข่า	๑๒๑
๕.๖	อาการปวดน่อง	๑๒๖
๕.๗	อาการปวดข้อเท้า	๑๒๙
๖.	ข้อห้ามในการตัดตึง	๑๓๔
๗.	ข้อควรระวังในการตัดตึง	๑๓๕

## บทที่ ๒ การเหยียบเหล็กแดง ๑๓๕

๑.	นิยาม	๑๓๖
๒	โรคและอาการต่างๆ ที่สามารถบำบัดด้วยการเหยียบเหล็กแดง	๑๓๖
๓.	หลักการเหยียบเหล็กแดง	๑๓๗
๓.๑	อุปกรณ์ที่ใช้ในการเหยียบเหล็กแดง	๑๓๗
๓.๒	เครื่องกำนัลครู	๑๓๗
๓.๓	การบนครุ	๑๓๗
๓.๔	ท่าเหยียบเหล็กแดง	๑๓๘
๔.	ขั้นตอนในการเหยียบเหล็กแดง	๑๓๘
๕.	วิธีการเหยียบเหล็กแดงและทำพื้นฐาน	๑๓๘
๕.๑	ท่านอนหงาย	๑๓๙
๕.๒	ท่านอนตะแคง	๑๔๖
๕.๓	ท่านอนคว่ำ	๑๕๑
๕.๔	ท่านั่ง	๑๕๓
๖.	การเหยียบเหล็กแดงบำบัดโรคและอาการต่างๆ	๑๕๕
๖.๑	อัมพฤกษ์ อัมพาต (จากหลอดเลือดในสมองตีบ)	๑๕๕
๖.๒	ปวดหลังส่วนบน	๑๕๖
๖.๓	ปวดหลังส่วนเอว สะโพก และส้นเท้า	๑๕๗
๖.๔	ปวดเข่า	๑๕๗
๖.๕	ปวดข้อศอก	๑๕๘
๖.๖	ปวดข้อมือ	๑๕๙

๖.๗	ข้อไหล่ติด	๑๖๐
๖.๘	คอตกหมอน	๑๖๑
๖.๙	ปวดบ่า	๑๖๑
๖.๑๐	ห้องผูก	๑๖๑
๖.๑๑	สะบักจม	๑๖๒
๗.	สมุนไพรที่ใช้ร่วมในการรักษา	๑๖๒
๘.	ข้อห้าม ข้อควรระวัง	๑๖๓
๙.	ข้อปฏิบัติตัวของหมอนวดและผู้ป่วย	๑๖๓

<b>บทที่ ๓</b>	<b>การนวดน้ำมัน</b>	<b>๑๖๕</b>
๑.	นิยาม	๑๖๕
๒.	โรคและอาการต่างๆ ที่ต้องบำบัดด้วยการนวดน้ำมัน	๑๖๕
๓.	หลักการนวดน้ำมัน	๑๖๖
๓.๑	ประเภทของน้ำมัน	๑๖๖
๓.๒	ขั้นตอนการบำบัดด้วยการนวดน้ำมัน	๑๖๗
๔.	ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดน้ำมัน	๑๖๘
๕.	การสาธิตการนวดน้ำมัน	๑๖๘
๕.๑	การนวดน้ำมันบำบัดอาการปวดหลัง	๑๖๘
๕.๒	การนวดน้ำมันเพื่อบำบัดข้อไหล่ติด	๑๘๒