

ขับรถเหนื่อยไหม....? เดินทางไกล ได้ข่าวดี มาบอกต่อ

นำเสนอเมื่อ : 11 เม.ย. 2552

ดูแลตนเองด้วย ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ

เทคนิค หนวดตัวเอง ช่วงขับรถไกลสงกรานต์


ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต



**อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
แนะประชาชนที่เดินทางไกลขับรถนานๆ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์
อาจเกิดอาการเมื่อยล้า จึงแนะเทคนิคหนวดไทยผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง
ด้วยยาสมุนไพรภูมิปัญญาไทย**

นพ.นรา นาควัฒนาภูกุล อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ให้สัมภาษณ์ถึงวิธีการป้องกันอาการเมื่อยล้าระหว่างขับรถทางไกลช่วงเทศกาลสงกรานต์ ว่า
ช่วงเทศกาลสงกรานต์ของทุกปี ตามประเพณีไทย เราต้องกลับไปไหว้ขอพรบิดา มารดา ตลอดจนผู้อาวุโสที่บ้าน
จึงอาจจะต้องมีการสัญจรในระยะทางไกลบาง ไกลบาง
หรือบางครั้งอาจถือโอกาสวันหยุดยาวพาครอบครัวไปเที่ยวต่างจังหวัด และเมื่อขับรถไกลๆ
อาจจะเกิดภาวะเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว เพราะการขับขี่ยานยนต์ต้องใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนตลอดเวลา

นพ.นรา กล่าวต่อว่า
ในกรณีดังกล่าวจึงอยากแนะนำให้ภูมิปัญญาไทยที่มีหลากหลายวิธีมาประยุกต์ดูแลตัวเองระหว่างการเดินทาง
เพราะบางครั้งเราก็ไม่สามารถพึ่งพาผู้อื่นได้ระหว่างเดินทาง เช่น อาการเป็นตะคริว มีนหรือเวียนศีรษะ
ซึ่งอาการเหล่านี้หากเกิดขึ้นสามารถดูแลด้วยตนเองได้

“อยากให้เห็นเตรียมพืชมเส่น้ำ ยาหม่อง ยาหอม สำหรับใช้เวลาคงเส้นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ เมารถ
และสับสนไหลประเภทน้ำมันไหล ยาหม่องไหลหรือขมิ้น เพื่อนวดบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
ที่สำคัญคือการหนวดตัวเองกรณีขับรถนานๆ มีอาการกล้ามเนื้อตึง สามารถหนวดตัวเองได้ง่ายๆ
ด้วยการยกขาข้างที่ตึงปวดมาพาดไว้บนหน้าขาอีกข้างหนึ่งคล้ายกับการนั่งไขว่ห้างในลักษณะสามเหลี่ยม
แล้วใช้นิ้วโป้งกดตามแนวองศาในไล่ไปทั้งขา 5-10 รอบ ทำสลับข้างจนรู้สึกสบาย จะแก้ปัญหาวาดตึงน่องได้”

อธิบดีกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกล่าวต่ออีกว่า หากผู้สนใจในวิธีการเหล่านี้ ทางกรมพัฒนาแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ก็ได้จัดบริการประชาชน ด้วยการสอนวิธีการหัดดูแลตัวเอง โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น และมีหนังสือคู่มือฝึกกายบริหารแบบไทยแจกทุกท่านฟรี

ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์