

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

๒๔
เนื้อเพลงหลังเตอจวนหริน

เนื้อเพลง หลงเตอฉวนเหวิน

เนื้อร้อง และ ทำนอง : โหว เต๋อเจี้ยน(侯德健)

แปลโดย: สุเชาวน์ หอธรรมคุณ

遥远的东方有一条江
它的名字就叫长江
บูรพาทิศอันไกลโพ้นมีแม่น้ำสายหนึ่ง
นามว่า แม่น้ำแยงซีเกียง

遥远的东方有一条河
它的名字就叫黄河
บูรพาทิศอันไกลโพ้นมีแม่น้ำสายหนึ่ง
นามว่า แม่น้ำฮวงโห

虽不曾看见长江美
梦里常神游长江水
แม้ไม่เคยยลความงามแยงซีเกียง
แต่ในฝันยังถวิลถึงแยงซีเกียงอยู่รำไป

虽不曾听见黄河壮
澎湃汹涌在梦里
แม้ไม่เคยฟังความยิ่งใหญ่ของแม่น้ำฮวงโห
แต่จิตตาโถมถึงแรงกระหน่ำในความฝัน

古老的东方有一条龙
它的名字就叫中国

บูรพาทิศในอดีตกาลมีมังกรตัวหนึ่ง
นามว่า “จิ้งกั๋ว”

古老的东方有一群人
他们全都是龙的传人

บูรพาทิศในอดีตกาลมีคนกลุ่มหนึ่ง
ล้วนเป็นผู้สืบเชื้อสายเผ่ามังกร

ประวัติโดยสังเขปผู้แต่งเพลง

นายโฮว เต๋อเจี้ยน (侯德健) คนไต้หวันเป็นผู้แต่ง เมื่อวันที่ ๑๖ ธ.ค. 2521 เริ่มร้อง
โดยนักร้องชาวไต้หวัน หลี่ เจี้ยนฝู (李建复) และต่อมา นักร้องฮ่องกงนายจาง หมิงหมิง (张
明敏) เป็นผู้นำมาร้องซ้ำจึงดังไปทั่วจีนแผ่นดินใหญ่

ที่มาในการแต่งเพลง

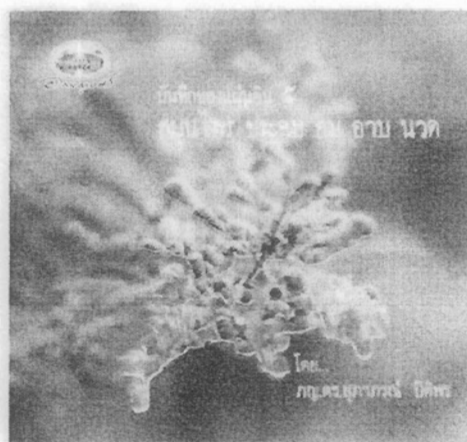
จากแรงขับเคลื่อนทางประวัติศาสตร์ซึ่งประเทศจีน ในอดีตถูกกองทัพต่างชาติ ๘ ประเทศ
ได้แก่ อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน อเมริกา ญี่ปุ่น รัสเซีย อิตาลี ออสเตรเลีย ที่บุกยึดกรุงปักกิ่งใน
สมัยชู สีไทเฮา ในปีค.ศ. ๑๙๐๐ และหลังจากที่รัฐบาลอเมริกาประกาศยกเลิกความสัมพันธ์กับ
รัฐบาลคณะชาติ ที่อพยพไปไต้หวัน และเปิดสัมพันธ์ภาพอย่างเป็นทางการกับสาธารณรัฐ
ประชาชนจีน นายโฮว เต๋อเจี้ยน จึงเริ่มแต่งบทเพลงนี้ขึ้น

ภาคผนวก ข

ภาพเอกสารหน้าปกที่เครือข่ายสุขภาพ/ ภาพหน้าปกหนังสือบันทึกของแผ่นดิน เล่ม 5/
แผ่นพับประชาสัมพันธ์



ภาพเอกสารหน้าปกที่เครือข่ายสุขภาพเอยาพื้นบ้านยี่สิบเอ็ดหอรวมร่วมกับหมอพื้นบ้าน



ภาพหน้าปก หนังสือ บันทึกของแผ่นดิน เล่ม 5 ของ มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างกิจกรรมการฝึกอบรม/ ป้ายประชาสัมพันธ์

ตัวอย่างกิจกรรมฝึกอบรมที่รพ.สต. 9 Station Contents : Self Care for Sustainable Health จัด
ร่วมกับหมอยาพื้นบ้านและเครือข่ายเวชอาสา



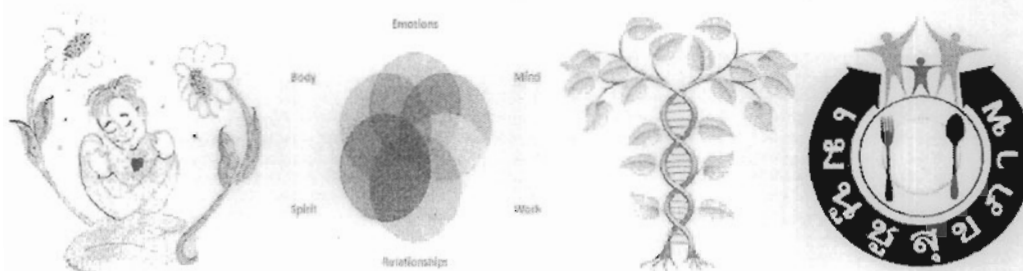
Santi Wana meaning Peaceful and Forest Land

พบกิจกรรมสร้างสุขภาวะพัฒนาความรู้ ๕ สถานี

Traditional Medicine for Modern Practice 9 Modules

9 Station Contents: Self Care for Sustainable Health

(Courses Folk Therapy for Health Care Providers)



1. ลงทะเบียน ขยับร่างกาย ผ่อนคลายจิต (Move Body Relax Your Soul)
2. ตรวจปฏิทินชีวิต ผ่านธาตุเจ้าเรือน (Check Calendar of Life through TTM)
3. เรียนรู้จุดชีพจร คูคกระบุก สะท้อนสุขภาพ (Pulse point and Cupping reflect your body)
4. นวดด้วยใจ รู้ไปด้วยกัน (Thai Massage & office syndrome therapy)
5. กวาชาบำบัด ขจัดสารพัดโรค (Cupping Gua sha Folk Medicine)
6. ตอกเส้น คลายจุด ศูนย์รสรที่สัมผัสได้ (Tok Sen on line of Thai Meridian)
7. พุทธลีลามหาสติ ตามคติแห่งสุขภาวะ(Seven Step Meditation to Peaceful Life)
8. ฝังเข็มปรับสมดุล กระชับผิวหน้าชะลอวัย (Acupuncture Anti Aging)
9. สมุนไพรบำบัด โภชนาการที่เราจัดเองได้ (Herbal Therapy Do It Yourself Nutrition)

9 Station Contents: Self Care for Sustainable Health (Courses Folk Therapy for Health Care Providers)

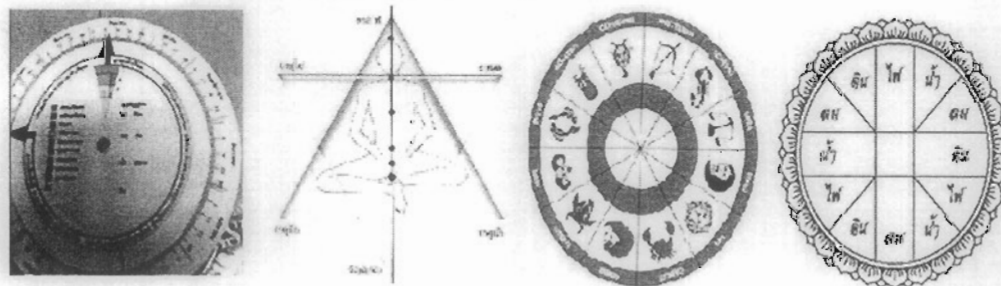
สถานีที่ 1 ลงทะเบียน ขยับร่างกาย ผ่อนคลายจิต

Move Body Relax Your Soul



สถานีที่ 2 ตรวจสอบปฏิทินชีวิต ผ่านธาตุเจ้าเรือน

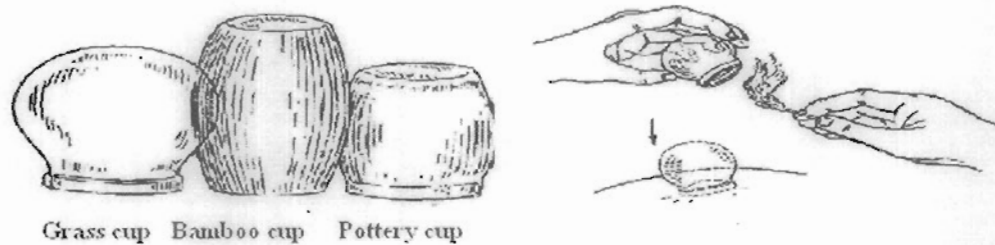
Check Calendar of Life through Concept of TTM



สถานีที่ 3 เรียนรู้จุดชีพจร ดูคกระปุก สะท้อนสุขภาพ

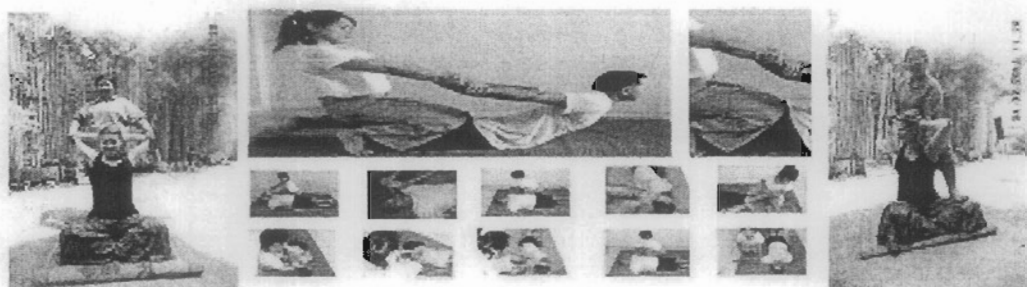
Pulse point and Cupping reflect your body





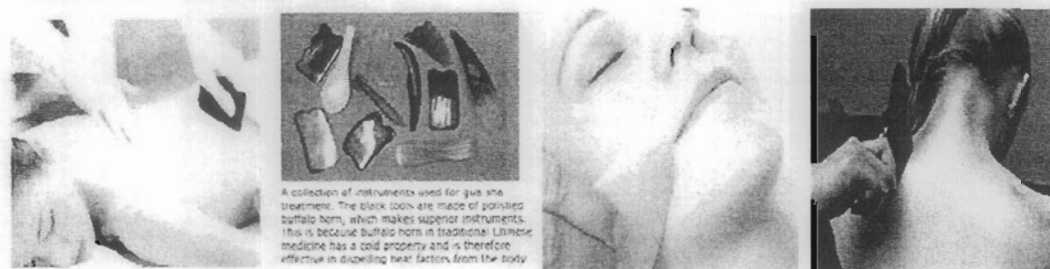
สถานที่ที่ 4 นวดคลายใจ รู้ไปด้วยกัน (office syndrome therapy)

Thai Massage & office syndrome therapy



สถานที่ที่ 5 กวาชาบำบัด ขจัดสารพัดโรค

Cupping Gua sha Folk Medicine



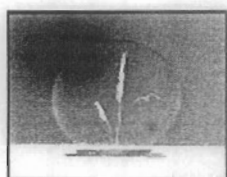
สถานที่ที่ 6 ดอกเส้น คลายจุด สุนทรีบรรเทาที่สัมผัสได้

Tok Sen on line of Thai Meridian



สถานที่ที่ 7 พุทธลีลามหาสติ ตามคติแห่งสุขภาวะ

Seven Step Meditation to Peaceful Life



The mind can go in a thousand directions
but on this beautiful path I walk in peace.

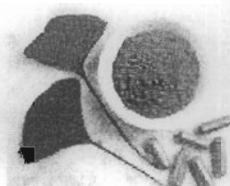
สถานที่ 8 ฟังเข็มปรับสมดุล กระชับผิวหน้าชะลอวัย

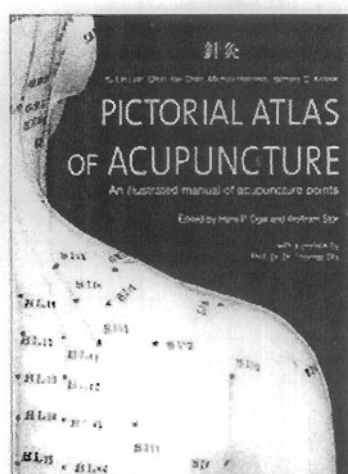
Acupuncture Anti Aging



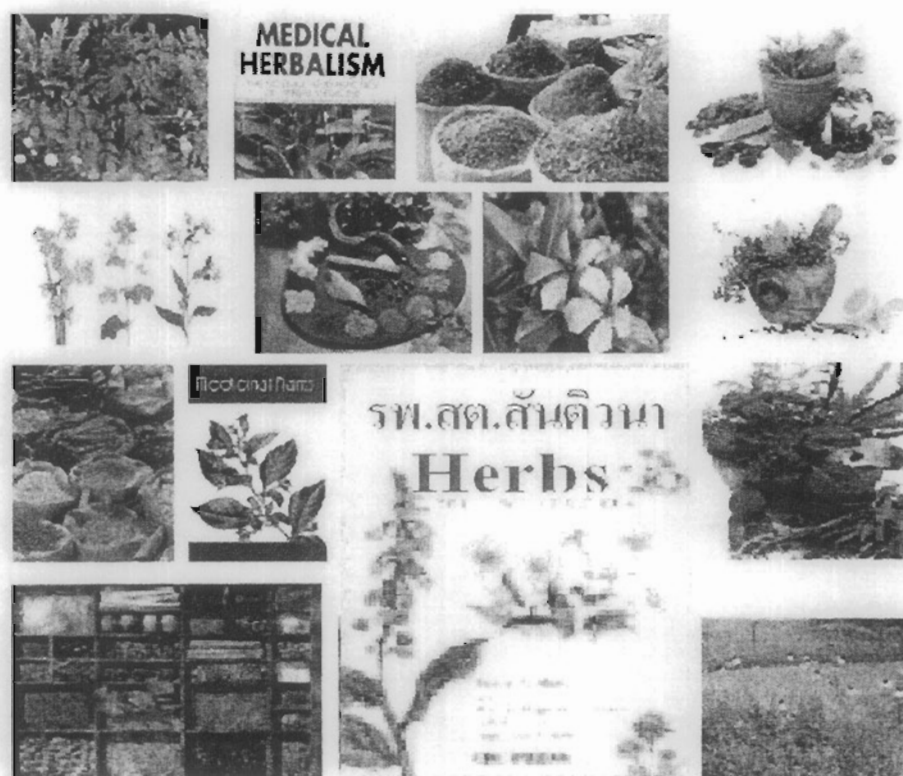
สถานที่ 9 สมุนไพรบำบัด โภชนาการที่เราจัดเองได้

Herbal Therapy Do It Yourself Nutrition





“รพ.สต.บ่นคอย ช่วยเสริมสุข รวมพลเข้าค่ายฯ สร้างสุขวิถีไท”



“รวมพล เครือข่ายสุขภาพผสมผสาน 30-31 ธันวาคม 2555”
ณ โรงเรียนภูมิปัญญาและนวัตกรรมการสุขภาพ รพ.สต.สันติวนา

ภาคผนวก ง
คำรับสมุนไพรรักษา

ตำรับสมุนไพรธรรมชาติ: การแช่เท้าเพื่อปรับสมดุลร่างกาย

1. เกลือ (Salt)

สรรพคุณ ตัวรับรสของสมุนไพรทั้ง 8 ตัวให้เข้ากัน

2. ขมิ้น (Siamese ginger) *Alpinia malaccensis* (Burm.) Roscoe

สรรพคุณ รักษาอาการปวด บวม อักเสบ แห้อาบช่วยดับกลิ่นกาย

3. ขิง (Ginger) *Zingiber kerrii* Craib.

สรรพคุณ ช่วยขับลมร้อนที่อยู่ในร่างกาย

4. มังคังจือ (ผีเสื้อน้อย คนทีสอ) *Vitex trifolia* L.

สรรพคุณ รสขม เป็นยาร้อน ช่วยขับไข้ ไล่ลม คลายเส้นตึง เอ็นขัด เหน็บชา และอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

5. หญ้าเอ็นยืด (ผักกาดน้ำ) *Plantago major* L.

สรรพคุณ รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการอักเสบ ของเอ็นและกล้ามเนื้อ

6. ปลูก (ไพล) *Zingiber cassumunar* Roxb.

สรรพคุณ รักษาอาการฟกช้ำดำเขียว เคล็ดขัดยอก เส้นเอ็นขด

7. ตะไคร้ (Lemon grass) *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

สรรพคุณ ระวังปวด ด้านการอักเสบ ลดอาการเกร็ง ฆ่าเชื้อราและแบคทีเรีย

8. ผักสะกิ้นดำ (ผักปิ้งดำ)

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้อาการมือ-เท้าเย็น

9. ดอกหอม (*Zingiber* sp.1)

สรรพคุณ มีกลิ่นหอม ช่วยระบบการไหลเวียนเลือด บำรุงหัวใจ

วิธีต้มน้ำสมุนไพรแช่เท้า

1. เติมน้ำใส่กาประมาณ 2-3 ลิตร

2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในน้ำ ต้มเดือดแล้ว ต้มต่ออีกประมาณ 3 นาที

3. เมื่ออุณหภูมิน้ำลดลง พอเท้าแช่ได้ (35-40 องศาเซลเซียส) เทน้ำระดับเหนือตาตุ่ม 2

นิ้ว

4. แช่เท้าต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที เติมน้ำสมุนไพรเป็นระยะเมื่อหายร้อน

คุณประโยชน์จากการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร

บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดอาการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อช่วยให้เนื้อเยื่อ พังพืด ยืดตัวออก ลดอาการติดขัดของข้อต่อ และเส้นเอ็น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของระบบโลหิต ช่วยบรรเทาความเครียดจากการทำงาน

ยานี้: ตำรับสมุนไพรแก้ริดสีดวง

การใช้ยานี้ของคนสมัยก่อนมีหลายตำรับ ตำรับที่ใช้ได้ดีในกลุ่มไทใหญ่และชาวจีนที่อพยพมาอยู่ทางภาคเหนือของไทย มีสมุนไพร 8 ตัว คือการนำส่วนต่างๆ ของสมุนไพรมาอังกับเตาถ่าน และต้มใส่หม้อ เพื่อทำให้เกิดสารสำคัญระเหยออกมารักษาอาการริดสีดวงทวาร เมื่อไอเริ่มระเหย หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยนั่งอยู่เหนือไอ ยานี้ทำจากสมุนไพรทั้ง 8 ตัว แต่แต่ละตัวมีสรรพคุณสำคัญดังต่อไปนี้

ชื่อ	สรรพคุณ
1. ไม้นองใน	แก้ริดสีดวง ขับสารพิษ
2. หญ้าเอ็นยืด	แก้ร้อนใน
3. ไม้สะเปะ	ทำยานี้ แก้เจ็บเอว ลดร้อน
4. หญ้าหางเขี้ยว	แก้ริดสีดวงทวาร ยาแผลสด
5. หญ้าหางดำ	แก้ริดสีดวงทวาร ยาแผลสด
6. ผักปิงปอน	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ใบใช้ ฟันหั่วแก้ปวดศีรษะ
7. ไม้ออจัง	แก้ริดสีดวงทวาร
8. ผีเสื้อน้อย	ขับพิษไข้ ไล่ลม แก้ปวดเมื่อยในเส้นเอ็นและผิวหนัง

ที่มา: ตำรับยาพื้นบ้านจากพ่อเฒ่าเหล่าวัง (刘兴旺)