

การนวดไทย



การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ

เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วย ตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ สู่ความสลับซับซ้อนจนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการ และโรคบางอย่าง

การนวดไทย หรือนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ และประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ “นวดแผนโบราณ” โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย เชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดไทยแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์

ประวัติความเป็นมาของวิชานวดไทย

การนวดแผนโบราณมีต้นตำรามาจากอินเดียซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล คือ มีมานานกว่า ๒,๕๐๐ ปี ผู้ค้นคิดริเริ่มการนวดแผนโบราณเพื่อรักษาผู้ป่วย คือ หมอชีวกโกมารภัจจ์ ท่านหมอชีวกเป็นหมอประจำตัวของพระเจ้าพิมพิสาร และของพระพุทธเจ้า ท่านเป็นหมอที่มีความสามารถในการรักษาอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ ท่านมีลูกศิษย์มากมาย หลังจากที่ท่านเสียชีวิตลูกศิษย์ทำการรักษาต่อ และเผยแพร่กว้างขวางออกจนถึงระดับนานาชาติ รวมทั้งประเทศไทย แต่ไม่มีหลักฐานแน่นอนว่าเข้ามาถึงเมืองไทยเมื่อใด เมื่อเข้ามาถึงเมืองไทยก็ได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทยจนเป็นรูปแบบที่เป็นมาตรฐานของไทย และถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบัน

ในเมืองไทยชุดพบหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่ที่สุดชิ้นหนึ่งในป่ามะม่วง จารึกเป็นรูปวิธีการรักษาด้วยการนวดบนศิลาจารึกสมัยพ่อขุนรามคำแหง และมีหลักฐานสำคัญอีกชิ้นหนึ่งเป็นบันทึกจดหมายเหตุของราชทูตฝรั่งเศส ในสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช กล่าวถึง การนวดเพื่อรักษาโรคของไทยว่า

“ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลงก็จะเริ่มทำเส้นสายยึดโดยให้ผู้ชำนาญในทางนี้ขึ้นไปบนหลังแล้วใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่า หญิงมีครรภ์ใช้เด็กเหยียบเพื่อให้คลอดบุตรง่าย” หลังจากเสียกรุงให้พม่าสองครั้ง ตำราการแพทย์แผนไทยได้ถูกทำลายสูญหายไปจำนวนมาก

ในสมัยรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ ๑ เมื่อย้ายราชธานีจากกรุงธนบุรีมาตั้งที่กรุงเทพฯ ทรงให้ปฏิสังขรณ์วัดโพธิ์ขึ้นเป็นอารามหลวง และได้รวบรวมตำรายา ตำรานวด แล้วให้แสดงไว้ตามศาลาราย เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาโดยทั่วกัน รวมทั้งทรงโปรดให้ปั้นรูปปั้นฤๅษีตัดตน ๘๐ ท่า ซึ่งทำด้วยดีบุก ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๓ ได้ทรงให้หล่อใหม่เป็นโลหะ และรวบรวมตำราการแพทย์แผนไทย และตำรานวดบันทึกไว้บนศิลาหินอ่อน ๖๐ ภาพ แสดงไว้ตามศาลาราย เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาและนำไปรักษาตัวเอง ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ได้เปิดให้มีการสอนวิชาการแพทย์แผนไทย และแบ่งตำราการนวดเป็นภาควิชาหัตถศาสตร์ เรียกว่า “ตำรานวดฉบับหลวง”

ในสมัยรัชกาลที่ ๗ แบ่งการประกอบโรคศิลปะออกเป็น “แผนปัจจุบัน” และ “แผนโบราณ” โดยแบ่งแผนโบราณเป็น ๔ สาขา ได้แก่

๑. สาขาเวชกรรมแผนโบราณ
๒. สาขาเภสัชกรรมแผนโบราณ
๓. สาขาผดุงครรภ์แผนโบราณ
๔. สาขานวดแผนโบราณ

ใน พ.ศ. ๒๔๗๙ มีการตัดหนดแผนโบราณออก ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ กระทรวงสาธารณสุขได้มีประกาศให้เพิ่มสาขาการนวดไทยเข้าไว้ในสาขาแพทย์แผนไทยอีก

ปัจจุบันการนวดไทยแผนโบราณเป็นที่นิยมและมีชื่อเสียงไปทั่วโลก การนวดแผนไทย แบ่งออกเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนัก และสายเชลยศักดิ์



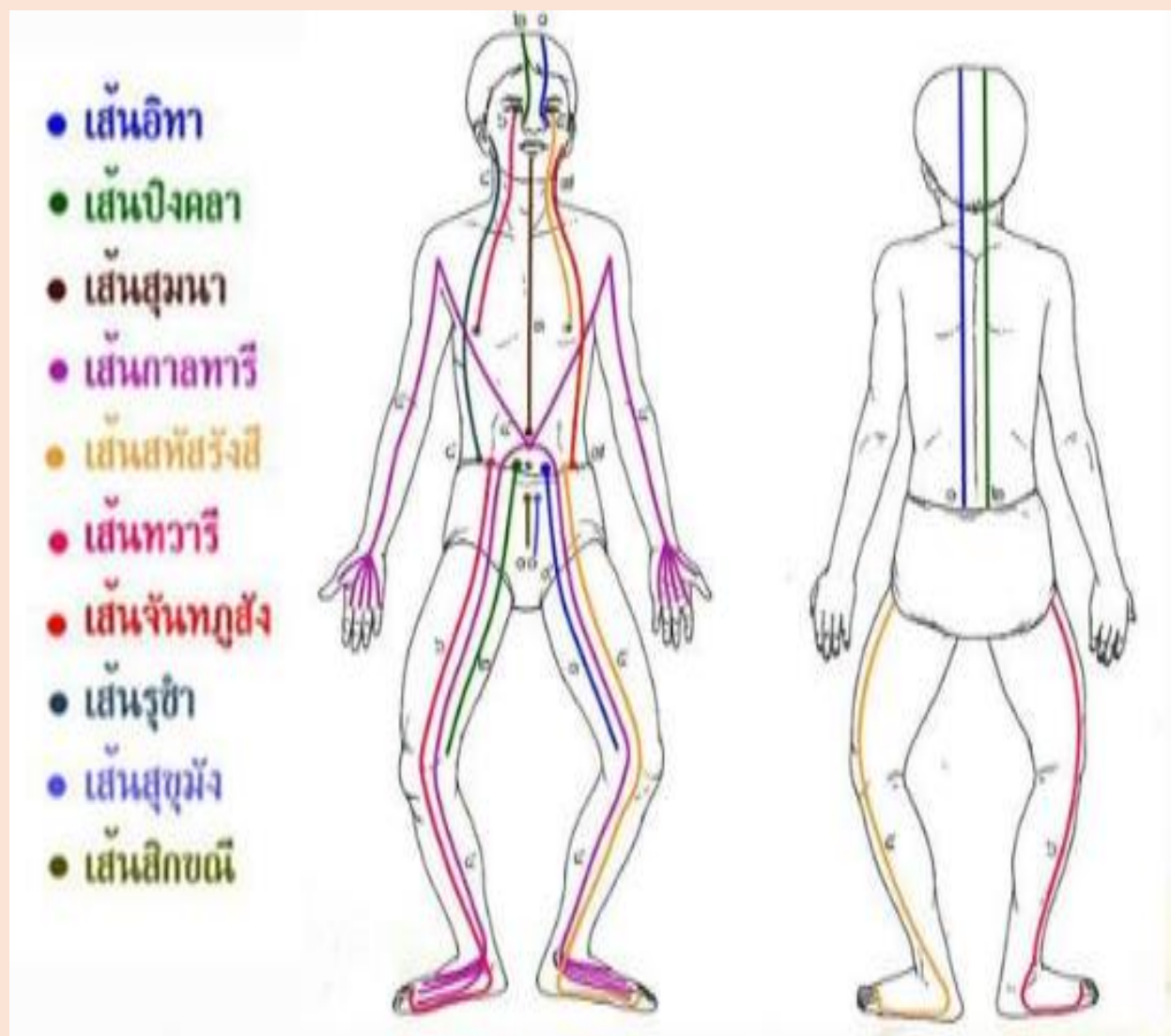
การนวดตามหลักวิชาการแพทย์แผนไทย
เป็นการนวดเพื่อบำบัดรักษา และเพื่อผ่อนคลาย

การนวดแบบสายราชสำนัก เป็นการนวดโดยใช้มือเท่านั้น ท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสวยงามเรียบร้อย และมีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย เป็นการนวดที่ใช้ในระดับเจ้านายชั้นผู้ใหญ่

การนวดแบบสายเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ไม่มีพิธีรีตองมากนักในการนวด ทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ นอกจากมือในการนวดได้ เช่น ศอก เข่า และเท้า ช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้าน การนวดไทยแผนโบราณเป็นศิลปะของศาสตร์ทางการบำบัดที่ทำให้ผู้คนมีสุขภาพดีขึ้น จึงควรเรียนรู้อย่างถูกวิธี และนำไปใช้อย่างถูกต้อง

เส้นประธานสิบ

เส้นประธานสิบ เป็นเส้นหลักที่สำคัญของร่างกาย มีรวม ๑๐ เส้น
เส้นประธานทั้ง ๑๐ เส้น มีจุดเริ่มต้นบริเวณรอบ ๆ สะดือ แล้วแยกกันไป
ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไปสิ้นสุดที่อวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ เส้นดังต่อไปนี้



เส้นและจุดสำหรับนวดเพื่อการบำบัดโรคฟึงแก้อาการต่าง ๆ (จากตำรา เวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ ๕)

๑. เส้นอิทา

เป็นเส้นประธานที่เริ่มจากบริเวณสะดือ แล่นลงไปบริเวณหัวเข่า ลงไปตามต้นขาข้างซ้ายจนถึงหัวเข่า แล้วเลี้ยวขึ้นไปแนบแนวกระดูกสันหลัง ด้านซ้าย แล่นกระดูกขึ้นบนศีรษะ แล้วกลับมาสิ้นสุดที่จมุกด้านซ้าย

๒. เส้นปิงคลา

เป็นเส้นประธานที่มีทางเดินเริ่มจากบริเวณสะดือ แล่นลงไปบริเวณ หัวเข่า ลงไปตามต้นขาข้างขวาจนถึงหัวเข่า แล้วเลี้ยวขึ้นไปแนบแนวกระดูก สันหลังด้านขวา แล่นกระดูกขึ้นบนศีรษะ แล้วกลับมาสิ้นสุดที่จมุกด้านขวา

๓. เส้นสุมน

เริ่มจากบริเวณสะดือ แล้วแล่นตรงขึ้นไปในทรวงอก ขั้วหัวใจขึ้นไป ตามลำคอ สิ้นสุดที่โคนลิ้น

๔. เส้นกาลทารี

เริ่มจากบริเวณสะดือ แล้วแยกออกเป็น ๔ เส้น โดย ๒ เส้นขึ้นไป ตามสี่ข้าง ต้นแขน ต้นคอ ศีรษะ แล้ววกกลับลงมาตามแนวหลังแขนทั้ง ๒ ข้าง จากนั้นแยกออกไปตามนิ้วมือทั้ง ๒ ข้าง อีก ๒ เส้น ลงไปตามหน้าแข้ง จนถึงข้อเท้า แล้วแตกออกไปตามนิ้วเท้าทั้ง ๒ ข้าง

๕. เส้นสหัสรังสี

เริ่มจากบริเวณสะดือ ลงไปตามต้นขาและแข้งด้านใน ตลอดไปจนถึง ฝ่าเท้า ผ่านต้นนิ้วเท้าซ้ายทั้ง ๕ นิ้ว แล้วย้อนกลับขึ้นมาตามหน้าแข้งของ ขาข้างซ้าย ไปเต้านมซ้าย เข้าไปใต้คาง ลอดขากรรไกรข้างซ้าย ไปสิ้นสุด ที่ตาข้างซ้าย

๖. เส้นทวาริ

เริ่มจากบริเวณสะดือ ลงไปต้นขาและแข้งด้านใน ตลอดไปจนถึงฝ่าเท้า ผ่านต้นนิ้วเท้าขวาทั้ง ๕ นิ้ว แล้วย้อนกลับขึ้นมาตามหน้าแข้งของขาข้างขวา ไปเต้านมขวา เข้าไปได้คาง ลอดขากรรไกรข้างขวา ไปสิ้นสุดที่ตาข้างขวา

๗. เส้นจันทะภูลัง

เริ่มจากบริเวณสะดือ ขึ้นไปราวนมข้างซ้าย ผ่านไปที่คอ คาง และไปสิ้นสุดที่หูข้างซ้าย

๘. เส้นรุขำ

ที่เริ่มจากบริเวณสะดือ ขึ้นไปราวนมข้างขวาผ่านไปที่คอ คาง และไปสิ้นสุดที่หูขวา

๙. เส้นสุขุมัง

เริ่มจากบริเวณสะดือ ไปสิ้นสุดที่ทวารหนัก

๑๐. เส้นลิกขินี

เริ่มจากบริเวณสะดือ ไปที่หัวเหน่า ทวารเบา และสิ้นสุดที่อวัยวะเพศ

การประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพวิธีหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะแก้ปวดเมื่อยในสตรีหลังคลอดลูก และช่วยแก้ลมคัด ทำให้น้ำนมเดินสะดวก การประคบสมุนไพรยังมักใช้คู่กับการนวดไทย โดยมักใช้หลังการนวด เพื่อช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืดยืดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อ ลดอาการปวด ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และช่วยลดการบวม อันเกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ



การนึ่งลูกประคบให้ร้อน

สมุนไพรที่ใช้เตรียมเป็นลูกประคบ ได้แก่ ไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย เถาเอ็นอ่อน การบูร และพิมเสน โดยมีไพลกับการบูรเป็นตัวยาสำคัญที่ขาดไม่ได้ ตัวยาที่เป็นส่วนของพืชจะใช้ของสด เพราะให้ผลดีกว่าใช้ของแห้ง วิธีการเตรียมลูกประคบ ทำได้โดยการเอาตัวยาสสมุนไพรมารวมกันพอแห้ง ใส่การบูร และพิมเสน ลงไปคลุกเคล้ากัน ห่อผ้าขาว รัดด้วยเชือกให้แน่น



ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ

เมื่อจะใช้ให้เอาลูกประคบวางไว้บนปากหม้อดินที่มีไอน้ำร้อน จนลูกประคบร้อนตามต้องการ แล้วใช้ประคบหลังการนวด หรือสลับกับการนวด ในกรณีแก้ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกใช้ประคบหลังการนวด ซึ่งอาจทำ ๑ วัน เว้น ๒ วัน ส่วนกรณีใช้กับสตรีหลังคลอดลูก ใช้ลูกประคบ ๓ ลูก โดยนั่งทับ ๑ ลูก อีก ๒ ลูก ใช้ประคบตามร่างกาย และเต้านม ประคบทุกวัน จนนมหายคัด ซึ่งอาจต้องใช้เวลานานถึง ๗ วัน

การอบสมุนไพร

การอบสมุนไพรเป็นการดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาไทยอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะใช้กับสตรีหลังคลอดลูก เหมือนการประคบสมุนไพรแล้ว มักใช้ควบคู่กับการนวดไทย หลักการของการอบสมุนไพร คือ การต้มสมุนไพรกับน้ำจนเดือด เพื่อให้ไอน้ำหรือน้ำมันหอมระเหยสัมผัสกับผิวหนัง และเข้าสู่ร่างกาย โดยทางผิวหนังและการหายใจ ไอน้ำร้อนจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย ช่วยขยายรูขุมขน ทำให้ร่างกายขับเหงื่อและของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ทำให้ทางเดินหายใจชุ่มชื้น ละลายเสมหะและทำให้ขับออกมาได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดการอักเสบและบวมของเยื่อบุทางเดินหายใจส่วนต้น และช่วยลดการระคายเคืองในลำคอ



การอบสมุนไพรในกระโจม มักใช้คู่กับการนวดไทย

สมุนไพรที่ใช้ในการอบสมุนไพร แบ่งได้เป็น ๔ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มมีน้ำมันหอมระเหย เช่น ไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ข่า กระทือ ว่านน้ำ ตะไคร้ กะเพรา ใบหนาด ช่วยให้จมูกโล่ง ขยายหลอดลม และฆ่าเชื้อบางชนิด

๒. กลุ่มมีรสเปรี้ยว ซึ่งมักมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย มะกรูด ช่วยชำระสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง

๓. กลุ่มสารระเหิดแล้วมีกลิ่นหอม เช่น พิมเสน การบูร ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และแก้โรคผิวหนังบางชนิด

๔. กลุ่มที่ใช้เพื่อการบำบัดเฉพาะโรคหรืออาการ เช่น เหงือกปลาหมอ ผักชีล้อม สำหรับแก้โรคผิวหนัง

สำหรับสตรีหลังคลอดลูก การอาบหรืออบสมุนไพรจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และช่วยขับน้ำคาวปลา เมื่อใช้ร่วมกับการนวดไทยจะช่วยแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ และช่วยคลายเครียด การอบสมุนไพรยังใช้ร่วมกับการนวดในการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยอัมพฤกษ์หรืออัมพาตได้ดี นอกจากนั้น การอบสมุนไพรยังอาจช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และลดอาการเซื่องซึมในผู้ติดยาเสพติด ทั้งนี้ การใช้สมุนไพรบางครั้งอาจใช้ทั้งอบและอาบ ซึ่งจะให้ผลรวดเร็วขึ้น

ฤๅษีดัดตน

ฤๅษีดัดตน เป็นกายบริหารอันเป็นภูมิปัญญาไทยแขนงหนึ่ง อาจจัดอยู่ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการนวดไทย เนื่องจาก ใช้หลักการดัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และการบริหารลมหายใจเป็นหลัก โดยอาจมีการนวดผสมผสานอยู่ด้วยในบางท่า กายบริหารแบบฤๅษีดัดตนมีท่าต่าง ๆ ที่ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า จึงช่วยฟื้นฟูสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ลดความตึงของเอ็นประสาท และกล้ามเนื้อ ช่วยให้การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องแคล่วจิตใจสบาย คลายความตึงเครียด



ท่ากายบริหารแบบฤๅษีที่ดัดตน
เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการนวดไทยที่ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย

ข้อห้ามในการนวดไทย

๑. ผู้ที่มีไข้สูงเกินกว่า ๓๘.๕ องศาเซลเซียส
๒. ผู้ที่กำลังป่วยด้วยโรคที่มีภาวะการติดเชื้อเฉียบพลัน
๓. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า ๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท ที่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน
๔. ผู้ที่มีบาดแผลเปิด แผลเรื้อรัง
๕. ผู้ที่มีรอยโรคผิวหนังที่สามารถติดต่อได้
๖. ผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บภายใน ๔๘ ชั่วโมง หรือได้รับการผ่าตัดภายใน ระยะเวลา ๑ เดือน
๗. ผู้ที่มีอาการหลอดเลือดดำอักเสบ (Deep Vein Thrombosis)
๘. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนรุนแรง
๙. ผู้ที่มีกระดูกแตก กระดูกหัก กระดูกปริร้าว บริเวณที่ผ่าตัดใส่เหล็กหรือ ข้อเทียม
๑๐. บริเวณที่เป็นมะเร็ง

ข้อควรระวังในการนวดไทย

๑. เด็ก ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์ (กรณีของหญิงตั้งครรภ์จะต้องได้รับการนวดด้วยความระมัดระวัง)
๒. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า ๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท ที่ไม่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแดงโป่ง หลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดแข็ง
๔. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
๕. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน
๖. ผู้ที่มีประวัติเลือดออกผิดปกติ หรือรับประทานยาละลายลิ่มเลือด
๗. ผู้ที่มีภาวะข้อหลวม ข้อเคลือบ ข้อหลุด
๘. ผู้ที่ยังไม่ได้รับประทานอาหาร หรือ หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ไม่เกิน ๓๐ นาที
๙. ผู้ที่บาดเจ็บที่ยังหายไม่สนิท ผิวน้ำแตกง่าย หรือได้รับการปลูกถ่ายผิวหนัง

นอกเหนือจากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น บางตำแหน่งของร่างกายต้องใช้ความระมัดระวังในการลงน้ำหนักเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากเป็นตำแหน่งที่มีเส้นประสาท หรือหลอดเลือดสำคัญที่เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ตำแหน่งบริเวณขมับ ต้นคอ รักแร้ หากกดด้วยความรุนแรงหรือระยะเวลาาน อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บหมดสติ หรือขาบริเวณแขนได้ ส่วนตำแหน่งท้อง หากพบว่าเป็นผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดแดงโป่งพองในช่องท้อง จะเว้นการนวดบริเวณช่องท้องเพราะหลอดเลือดอาจปริแตกได้ ดังนั้น ก่อนได้รับการนวดควรแจ้งประวัติสุขภาพหรือโรคประจำตัวให้ทราบทุกครั้ง

ขอขอบคุณข้อมูล และที่มาของภาพ :

กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย.

(๒๕๕๒). กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง
สาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุข
ของรัฐ (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

การนวดไทย. สืบค้นวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖, จาก [https://www.pravinia.net/
๑๗๑๐๕๓๖๐/](https://www.pravinia.net/๑๗๑๐๕๓๖๐/)

การนวดไทย. สืบค้นวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖, จาก [https://www.si.mahidol.ac.th
/Th/healthdetail.asp?aid=๑๕๔๖](https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=๑๕๔๖)

การนวดไทยแผนโบราณ. สืบค้นวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖, จาก [https://tcmh.dtam.
moph.go.th/index.php/knowledge/read-more/๒๕-thai-massage.html](https://tcmh.dtam.moph.go.th/index.php/knowledge/read-more/๒๕-thai-massage.html)

ภาพการนวดไทย. สืบค้นวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๖, จาก [https://tcmh.dtam.moph.go.th
/index.php/knowledge/read-more/๒๕-thai-massage.html,](https://tcmh.dtam.moph.go.th/index.php/knowledge/read-more/๒๕-thai-massage.html)

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทอรัณย สถานการแพทย์แผนไทย
ประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (๒๕๕๗).

หัตถเวชกรรมแผนไทย (การนวดไทยแบบราชสำนัก) ตอนที่ ๑: การนวดพื้นฐาน
(พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: ศุภานิชการพิมพ์.

รูปภาพเส้นประธานสิบ. สืบค้นวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖, จาก [https://www.facebook.
com/tcmh.dtam/photos/a.๔๘๖๕๗๖๑๖๑๔๗๘๓๕๑/๑๕๖๒๐๓๗๑๖๗๒๖๕๕๗๓/](https://www.facebook.com/tcmh.dtam/photos/a.๔๘๖๕๗๖๑๖๑๔๗๘๓๕๑/๑๕๖๒๐๓๗๑๖๗๒๖๕๕๗๓/)

ฤชิตัดตน. สืบค้นวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖, จาก [https://saranukromthai.or.th/sub/
book/book.php?book=๓๓&chap=๘&page=๓๓๓-๘-infodetail๐๗.html](https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=๓๓&chap=๘&page=๓๓๓-๘-infodetail๐๗.html)

เส้นประธานสิบ. สืบค้นวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖, จาก [https://www.google.com/
/search?q=เส้นประธาน สิบ&sca_esv=๕๙๐๓๙๑๙๔๕&tbm=isch&sxsrp=AM๙HkKktfg๖P๔grbCd๖QaPsM_KHBT๗iabQ:๑๗๐๒๔๔๕๖๕๑๑๘๘&source=lnms&sa=X&ved=๒ahUKEwjk๗aai๒luDAXULSWwGHfnXAb๐Q_AU๐AX๐ECAEQAw&biw=๑๕๙๒&bih=๗๘๖&dpr=๑#imgrc=๕๑Z๓CKZbCTwTM](https://www.google.com/search?q=เส้นประธาน+สิบ&sca_esv=๕๙๐๓๙๑๙๔๕&tbm=isch&sxsrp=AM๙HkKktfg๖P๔grbCd๖QaPsM_KHBT๗iabQ:๑๗๐๒๔๔๕๖๕๑๑๘๘&source=lnms&sa=X&ved=๒ahUKEwjk๗aai๒luDAXULSWwGHfnXAb๐Q_AU๐AX๐ECAEQAw&biw=๑๕๙๒&bih=๗๘๖&dpr=๑#imgrc=๕๑Z๓CKZbCTwTM)

เรียบเรียงโดย นางสาวสนธยา ศรีสมปอง
สถาบันศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง