

ฐานข้อมูล

ภูมิปัญญาท้องถิ่น / ปราชญ์ชาวบ้าน

ประจำปี 2567



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่
ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

บทนำ

ครุภูมิปัญญาไทยหรือที่ยกย่องกันว่าปราชญ์ชาวบ้าน มีความหลากหลาย มากมายตามความถนัดและความสามารถของแต่ละคน ซึ่งมีองค์ความรู้ที่มีการหล่อหลอม ซึมซับ บ่มเพาะ คั้นคว้าทดลองโดยใช้วิถีชีวิตของตนเองเป็นห้องทดลองขนาดใหญ่ เพื่อทดสอบความถูกต้องแล้วคิดสรรกลั่นกรองสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิต แก่แผ่นดิน ถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้สืบสานทั้งที่เป็นมรดกและทั้งที่เป็นสมบัติทางปัญญา ดังนั้น ประสบการณ์ความคิดและวิถีการดำรงชีวิตของครุภูมิปัญญาไทยแต่ละท่านล้วนเป็นคุณทรัพย์ทางปัญญาที่สำคัญของแผ่นดิน ซึ่งงานสวัสดิการสังคม มีภารกิจด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ขอแนะนำครุภูมิปัญญาไทยหรือปราชญ์ ที่น่าสนใจและเรียนรู้วิถีชีวิต/การปฏิบัติงานในตำบลบ้านไร่

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการจัดทำฐานข้อมูลทะเบียนปราชญ์ชาวบ้านไว้ เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูล เพื่อเป็นการยกย่องเชิดชูเกียรติและเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ จึงได้จัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น/ปราชญ์ชาวบ้านในเขตพื้นที่รับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม/จักสาน

ประกอบด้วย

1. นางเรียม อ้นคูเมือง
อยู่บ้านเลขที่ 61/2 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. นางลำดวน ศรีทิม
อยู่บ้านเลขที่ 13 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร

ประกอบด้วย

1. นายสุรินทร์ พิมพ์สุข
อยู่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. นายชำนาญ มากจ้อย
อยู่บ้านเลขที่ 7/2 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
3. นายสนาม น้อยศรี
อยู่บ้านเลขที่ 13 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร

ประกอบด้วย

1. นางสมปอง โพธิ์คง
อยู่บ้านเลขที่ 33 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ประกอบด้วย

1. นางสมปอง โพธิ์คง
อยู่บ้านเลขที่ 33 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. นายเกลียว มั่นคง
อยู่บ้านเลขที่ 47 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย

ประกอบด้วย

1. นางรัตนา กลิ่นแย้ม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม/จักสาน



นางเรียม อ้นคูเมือง

ประธานกลุ่ม เย็บผ้าและจักสานบ้านวัดขวาง

สมาชิก 15 คน

ที่ตั้งกลุ่ม ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

085-0506528

กิจกรรมกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์ของกลุ่มได้แก่ ผ้านวม , พัด , ตะกร้า , กระดัง , กระจาด สาธิตการทำผลิตภัณฑ์ ใช้ในครัวเรือน

การเย็บผ้ารวม



จักรสาน



ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร



นายบุญนาค โปธิ์ดง

ชื่อเรื่อง การขยายพันธุ์กล้วยด้วยวิธีการผ่าหน่อ

เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นายบุญนาค โปธิ์ดง

ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 บ้านวัดขวาง ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ

การขยายพันธุ์กล้วยด้วยวิธีการผ่าหน่อ



กล้วยตากบางกระทุ่มมีรสอร่อย หวาน เป็นสินค้าที่สร้างชื่อเสียงให้กับอำเภอบางกระทุ่ม เนื่องจากใช้กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อน เป็นพันธุ์กล้วยที่เกษตรกรในอำเภอบางกระทุ่มคิดค้นสายพันธุ์ขึ้นมา และปลูกกันมากในพื้นที่อำเภอบางกระทุ่ม ลักษณะผลเมื่อสุก จะกลม มีเหลี่ยมเล็กน้อย เปลือกบาง สีเหลืองนวล เนื้อขาว ใ้กลกลางสีขาว เนื้อนุ่ม มีรสหวานจัด ไม่มีเมล็ดบ้านวัดขวาง จึงได้ให้มีการขยายพันธุ์กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อน ด้วยวิธีการผ่าหน่อ ได้ทำกันต่อเนื่องมาเป็นเวลากว่า 2 ปี สามารถขยายพันธุ์กล้วยมะลิอ่อนทั้งในชุมชนและนอกชุมชนแล้วกว่า 2000 ต้น รวมทั้งจัดทำเป็นองค์ความรู้บันทึกไว้ที่ศูนย์เรียนรู้ชุมชนเพื่อเป็นความรู้ให้กับผู้สนใจได้เรียนรู้ต่อไป

วัสดุอุปกรณ์

1. หน่อกล้วยที่สมบูรณ์ (อายุ 7 – 8 เดือน ยังไม่ออกเครือ)
2. มีดสำหรับผ่า
3. น้ำยากันเชื้อรา น้ำยาเร่งราก และอ่างน้ำสำหรับแช่กล้วยที่ผ่า
4. แกลบดำ
5. ถุงดำขนาด 4 x 8 นิ้ว

1. เหง้ากล้วย



2. มีดและไม้ที่คอยทุบมีด



3. บัวรดน้ำ





4. น้ำยาเร่งรากและกันเชื้อรา

5. ถุงดำ

6. ขี้เถ้าแกลบดำ

ขั้นตอนการทำ

1. คัดเลือกหน่อกล้วยในเดือน กุมภาพันธ์ – มีนาคม
2. โดยขุดหน่อที่มีขนาดเส้นรอบวงของโคนหน่อ 40 เซนติเมตร ด้วยจอบและเสียมออกจากกอเดิม โดยต้องให้มีรากติดมาด้วยและระวังไม่ให้ตาข้างหน่อชำ
3. นำหน่อกล้วยมาตัดรากให้สั้นชิดโคนหน่อ โดยระวังไม่ให้ถูกตาข้างหน่อชำ และตัดต้นออกให้เหลือส่วนโคนไว้ประมาณ 15 เซนติเมตร
4. ใช้มีดคม ๆ สะอาด ผ่าหน่อกล้วยตามยาว โดยการผ่า 2, 3 หรือ 4 ส่วน ตอหน่อ(ตามขนาดความโตของหน่อ)
5. นำชิ้นส่วนหน่อกล้วยที่ผ่าแล้วใส่แช่ลงในอ่างน้ำที่ผสมยาป้องกันเชื้อราและสารเร่งรากประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง
6. นำชิ้นส่วนที่แช่ไว้ 1-2 ชั่วโมง มาชำในถุงดำที่เตรียมไว้ ในเรือนเพาะชำ
7. แล้วรดน้ำทุก ๆ 2-3 วัน โดยรดให้พอชื้นก็เพียงพอ



แก่นความรู้

สามารถขยายพันธุ์กล้วยได้มากกว่าวิธีอื่น 7 – 8 เท่าหลังจากนำขึ้นสวนข่าลงในถุงชำแล้ว 3 สัปดาห์ ยอดอ่อนเริ่มแทงออกจากขึ้นสวนระยะเวลาตั้งแต่นำขึ้นสวนกล้วยชำในถุงชำ จนถึงสามารถนำพันธุ์หน่อกล้วยไปปลูกได้จะใช้เวลา 2 เดือนครึ่ง (10 สัปดาห์) โดยพันธุ์หน่อกล้วยจะมีความสูงประมาณ 1 เมตร

ผู้บันทึกความรู้ พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน

สถานที่ติดต่อ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบรมณ์แบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

facebook.com/สมชาย โพธิ์คง Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร



นางสมปอง โพธิ์คง

ชื่อเรื่อง การทำไข่เค็มกะทิ

เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นางสมปอง โพธิ์คง

ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 บ้านวัดขวาง ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ

การทำไข่เค็มกะทิ

บ้านวัดขวาง มีผู้เลี้ยงเป็ดไล่ทุ่ง 1 ราย จำนวนเป็ด 1,000 ตัว สร้างรายได้ได้เป็นอย่างดี จำหน่ายให้กับพ่อค้าที่จะมารับซื้อถึงที่เลี้ยงทุกวัน ทางศูนย์เรียนรู้ชุมชนต้องการเพิ่มคุณค่าไข่เป็ดอันเป็นสินค้าในชุมชน จึงนำมาทำเป็นไข่เค็มกะทิจำหน่ายทั้งในชุมชนเองและนอกชุมชน เพื่อสร้างรายได้ โดยให้กลุ่มอาหารและจัดเลี้ยงเป็นเจ้าของ รวมทั้งจัดทำบันทึกเป็นองค์ความรู้ติดประกาศเผยแพร่ในศูนย์เรียนรู้ให้ผู้สนใจได้เรียนรู้ต่อไป

ส่วนผสมและอัตราส่วน

1. ไข่เป็ดใหม่ 30 ฟอง
2. กะทิสด 2.5 ชีด
3. เกลือป่น(ถุงแดง) 1.5 ชีด
4. ดินสอพอง 6 ชีด
5. ซีอิ๊วแกลบดำ
6. ถังพลาสติกทึบแสงขนาดบรรจุน้ำ 20 ลิตร



ไข่



ดินสอพอง



กะทิสด



เกลือ



ซีอิ๊วแกลบดำ

วิธีการทำ

1. ล้างไข่เป็ดให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง ตรวจสอบอย่าให้มีรอยร้าวหรือแตก



2. ผสมกะทิสด เกลือป่น ดินสอพอง เข้าด้วยกันให้ละเอียด



3. นำไข่เป็ดมาคลุกเคล้าให้หุ้มเปลือกไข่ทั้งหมด



4. นำซีเมนต์แกลบตำมาพอกทับอีกครั้งหนึ่ง



5. นำใส่ลงถังพลาสติกทึบแสง ทับซ้อนกันประมาณครึ่งถัง ปิดฝาเก็บไว้ในที่ร่ม



แก่นความรู้ ครบ 7 วัน นำออกมาล้างเอาที่พอกออก ทอดเป็นไข่ดาวได้
ครบ 15 วัน นำออกมาล้างเอาที่พอกออก ต้มน้ำร้อน 20 นาที เป็นไข่เค็มกะทิ

ผู้บันทึกความรู้ พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน

สถานที่ติดต่อ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบรมณ์แบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบาง
กระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

facebook.com/สมชาย โพธิ์คง Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

รางวัลเกียรติยศ

วันที่ 29 กรกฎาคม 2558 เดินทางเข้ารับโล่รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ วิสาหกิจชุมชนไข่เค็ม
กะทิจังหวัดพิษณุโลก โดยนางสาวสุกัญญา พิมพ์สุข เลขานุการ และคณะกรรมการกลุ่มอาหารและจัด
เลี้ยง ฯ ณ สำนักงานเกษตรจังหวัดพิษณุโลก



ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



นายเกลียว มั่นคง

ชื่อเรื่อง น้ำหมักชีวภาพจากเศษอาหาร

เจ้าของเรื่อง นายเกลียว มั่นคง

ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

น้ำหมักชีวภาพจากเศษอาหาร

ความเป็นมา เศษอาหารเป็นขยะหรือของเสียจากครัวเรือนและสถานประกอบการ ที่คนส่วนใหญ่ละเลยถึงคุณค่าไม่มีใครเหลียวแล และอยากที่จะทิ้งไปให้ไกลๆตัวโดยเร็ว เพราะเพียงแค่ทิ้งไว้ข้ามคืนมันก็จะส่งกลิ่นเหม็นรบกวนใจได้ที่ทีเดียว การทิ้งเศษอาหารลงในถังขยะร่วมกับขยะประเภทอื่นๆที่พอจะนำกลับไปรีไซเคิลได้ เช่น กระดาษ พลาสติก แก้ว หรือโลหะ จะเป็นการเร่งให้ภาวะโลกร้อนเป็นไปอย่างรุนแรงและรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะแทนที่เราจะนำขยะดังกล่าวกลับมารีไซเคิลได้ง่ายๆ กลับต้องใช้แรงงาน เวลา พลังงานและทรัพยากร ในการจัดการมากขึ้น และเจ้าขยะเศษอาหารก็บูดเน่าเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ และเป็นการกระตุ้นให้จุลินทรีย์กลุ่มเป็นโทษมีกิจกรรมทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เกิดกลิ่นเหม็น แมลงวัน แมลงหวี่และหนูมากขึ้น เกิดภาวะน้ำเน่าเสีย ถ้าเรามาช่วยกันนำเศษอาหารมาทำน้ำหมักชีวภาพ สำหรับใช้ในชีวิตประจำวันกัน ซึ่งมีวิธีการทำและใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่าย และนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย

ส่วนผสมและวิธีทำ

ส่วนผสม

1. ขยะเศษอาหาร หรือเปลือกผัก - ผลไม้ทุกชนิด 3 กก.
2. กากน้ำตาล 1 กก.
3. น้ำสะอาด 10 ลิตร
4. หัวเชื้อจุลินทรีย์EM (หัวจุลินทรีย์กลุ่มสร้างสรรค์) ประมาณ 1/2 แก้วน้ำ

วิธีทำ

1. นำขยะเศษอาหารใส่ในถังพลาสติก (ถ้าชิ้นใหญ่ ควรสับให้เล็กลง) ใส่กากน้ำตาลคลุกเคล้าให้ทั่ว
2. เติมหัวจุลินทรีย์กลุ่มสร้างสรรค์ คนให้เข้ากันแล้วปิดฝาถังให้สนิท ยังไม่ต้องใส่น้ำหมักไว้ 7 วัน จึงเปิดฝา
3. เติมน้ำ 10 ลิตร คนให้เข้ากัน แล้วหมักต่อไปนาน 15 - 30 วัน จึงนำน้ำหมักมาใช้ได้



ประโยชน์และแก่นของความรู้

- ใช้ราดลงในโถส้วม สัปดาห์ละ 1 - 2 แก้ว จะช่วยดับกลิ่นเหม็นในห้องน้ำ ห้องส้วม ทำให้ส้วมไม่เต็มเร็ว
- ใช้เทลงท่อระบายน้ำทิ้งเป็นประจำ จะช่วยขจัดคราบไขมันที่อุดตันท่อน้ำได้ดี
- ใช้เทลงในท่อระบายน้ำเป็นประจำ จะช่วยลดกลิ่นเหม็นจากน้ำเน่า
- ใช้ลดกลิ่นเหม็นจากกองขยะ โดยผสมน้ำหมักชีวภาพอัตราส่วน 10 ซีซี. ต่อน้ำสะอาด 1 ลิตร ฉีดพ่นไปบนกองขยะเป็นประจำ
- ใช้ผสมน้ำรดต้นไม้ การใช้น้ำหมักกับต้นไม้ จะต้องหมักไว้นานอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อให้กากน้ำตาลสลายตัวจนสิ้นสุดกระบวนการ ไม่เช่นนั้นแล้วต้นพืชอาจได้รับพิษจากกากน้ำตาลที่ยังไม่สลายตัว การใช้น้ำหมักชีวภาพรดน้ำต้นไม้ ทำโดยผสมน้ำหมักชีวภาพ 1 ซีซี. ต่อน้ำสะอาด 1 ลิตร รดให้พืชหรือดินเป็นประจำ จะช่วยส่งเสริมให้พืชเจริญเติบโตแข็งแรง มีภูมิต้านทานสูง ใช้ทุกวันได้ แต่ห้ามใช้ในอัตราส่วนที่เข้มข้นกว่าที่แนะนำ เพราะน้ำหมักชีวภาพมีฮอร์โมนพืชบางตัว ถ้าใช้ในอัตราส่วนที่เข้มข้นเกินไป พืชจะแคระแกรนหรือตายได้

ผู้บันทึกความรู้ พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน

สถานที่ติดต่อ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบูรณแบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่

อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก facebook.com/สมชาย โพธิ์คง

Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



นางสมปอง โพธิ์คง

ชื่อเรื่อง การทำน้ำยาล้างจานสูตรสมุนไพร

เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นางสมปอง โพธิ์คง

ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 บ้านวัดขวาง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนี้ๆ ประสบความสำเร็จ

การทำน้ำยาล้างจานสูตรสมุนไพร

วัสดุอุปกรณ์

1. เอ็น 70 1 กิโลกรัม
2. เกลือปน 5 กิโลกรัม
3. น้ำหมักมะเฟือง 8 กิโลกรัม
4. น้ำสะอาด 7 กิโลกรัม



3



วิธีการทำ

นำเอ็น 70 และเกลือปนใส่ถังที่เตรียมไว้ คนด้วยไม้พายในทิศทางเดียวกัน ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที จนเป็นครีมขาวชั้นจากนั้นใส่น้ำหมักมะเฟือง และน้ำสะอาด ทีละน้อย ๆ แล้วกวนให้เข้ากัน ทำตามข้อ 2 ไปเรื่อยๆ จนกว่าน้ำหมักมะเฟืองและน้ำสะอาดจะหมดตั้งทิ้งไว้ให้ฟองยุบ แล้วบรรจุใส่ขวด



แก่นความรู้

1. น้ำยาเอนกประสงค์สูตรนี้เป็นสูตรที่ประหยัด ทำเพียงอย่างเดียว สามารถใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง และยังใช้สารเคมีน้อยมาก
2. กำจัดวัชพืช น้ำยาล้างจาน 1 ช้อนชา ผสมเกลือป่น 1 ถ้วยตวง และน้ำส้มสายชู 1 แกลลอน คนให้เข้ากัน นำไปราดบริเวณที่มีวัชพืช
3. ไล้มด น้ำยาล้างจาน 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำสะอาด น้ำส้มสายชู อย่างละ ½ ลิตร ฉีดพ่นบริเวณทางเดินของมด
4. ให้ความเขียวขุ่มของสนามหญ้า น้ำยาล้างจาน 1 ถ้วยตวง เบียร์ 1 กระป๋อง กากน้ำตาล ½ ถ้วยตวง น้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นสนามหญ้าหน้าบ้านเขียวขุ่ม



ผู้บันทึกความรู้ พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน

สถานที่ติดต่อ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบรมณ์แบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระพุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

facebook.com/สมชาย โพธิ์คง Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย



นางรัตนา กลิ่นเยี่ยม

ชื่อเรื่อง การนวดแผนไทย

เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นางรัตนา กลิ่นเยี่ยม

ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านหัวแหลม 99/1 หมู่ที่ 1 บ้านหัวแหลม ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระพุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ

การนวดแผนไทย

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ"

ขั้นตอนการนวดแผนไทย

วิธีการนวดแผนโบราณขั้นพื้นฐาน-นวดเอวและหลัง

ท่าที่ 1 "ลูบข้างลำตัว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อยผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัวของผู้ถูกนวดบริเวณช่วงเอว ให้นิ้วทั้งสี่อยู่ด้านข้างลำตัว

นิ้วหัวแม่มือวางบนแผ่นหลัง ลูบจากเอว ขึ้นไปจนถึงใต้รักแร้ ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 2 "ลูบแนวกระดูกสันหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนกระดูกสันหลังของผู้ถูกนวดบริเวณก้นกบ ใช้ปลายนิ้วทั้งสอง (นิ้วหัวแม่มือ) สัมผัสกับส่วนที่นวด ลูบจากก้นกบ ขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่ปลายนิ้วทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 3 "ลูบก้ามเนื้อหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหลังของผู้ถูกนวดบริเวณท้ายทอย ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ใกล้กับแนวกระดูกสันหลังห่างออกมาเล็กน้อย นิ้วทั้งสองอยู่กลางหลังนิ้วชิดกัน ลูบจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ ลูบลงไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 4 "คลึงกล้ามเนื้อหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดกางมือทั้งสองข้างออกให้กว้างที่สุด แล้ววางลงบนท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกล้ามเนื้อหลังจนถึงก้นกบให้กดน้ำหนักลงที่นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง คลึงจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ คลึงลงไปอย่างช้า ๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 5 "คลึงแนวกระดูกสันหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ-หลัง ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้นิ้วทั้งสองตั้งขึ้นนิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน ใช้มือทั้งสองคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบให้ออกแรงกดโดยเหยียดข้อศอกให้ตรงเมื่อถึงก้นกบให้ลดแรงกด คลึงลงไปอย่างช้า ๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 6 "แยกกล้ามเนื้อหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั้งสองข้างของกระดูกสันหลัง

ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางนิ้วมือทั้งสองให้อยู่ที่เอวด้านซ้ายใกล้กระดูกสันหลังบีบกล้ามเนื้อบริเวณเอว โดยใช้ นิ้วหัวแม่มือบีบเข้าหานิ้วทั้งสอง บีบกล้ามเนื้อจากเอวมาจนถึงท้ายทอยตามแนวกระดูกสันหลัง ทำสลับไปมาจากเอวจนถึงท้ายทอยแล้วจึงเปลี่ยนไปบีบเอวด้านขวา ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 7 "บิดกล้ามเนื้อปีก"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และหลัง

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างบนกล้ามเนื้อปีกด้านซ้าย โดยให้นิ้วทั้งสองอยู่ด้านบน นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านล่าง บีบแรง ๆ แล้วบิดกล้ามเนื้อขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วคลายทำสลับกันไป แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดกล้ามเนื้อปีกด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 8 "ลูบเอว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเอวและหลัง

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้เนินฝ่ามือวางไขว้ให้ข้อมือหันเข้าหากันแล้ววางลงบนสะบักของผู้ถูกนวด ออกแรงกดแล้วลูบไปด้านตรงข้าม กดแล้วลูบกลับมาตำแหน่งเดิม ทำไล่ตั้งแต่บริเวณเอวจนถึงใต้รักแร้ สลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 9 "บิดเอว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณท้องและช่วยลดไขมันบริเวณเอว

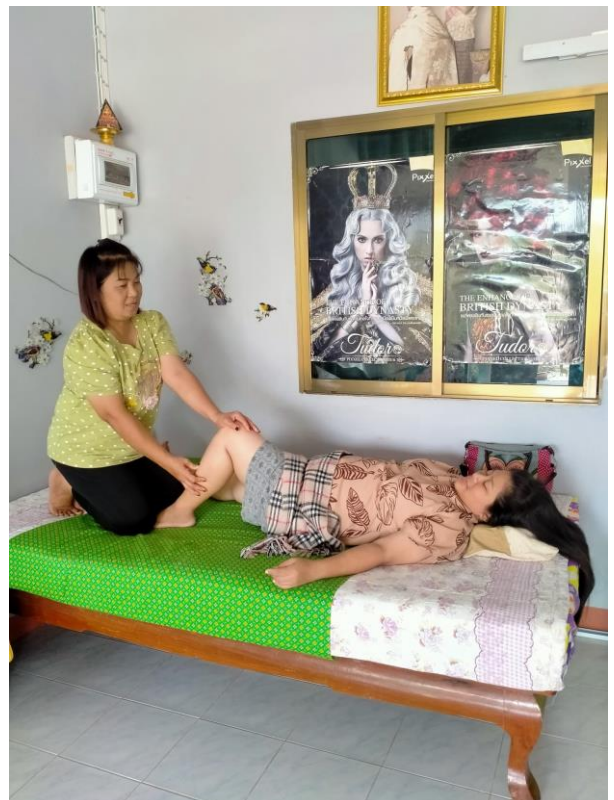
- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างลงบนเอวด้านขวาของผู้ถูกนวด โดยให้นิ้วทั้งสองแยกออกจาก นิ้วหัวแม่มือ บีบกล้ามเนื้อบริเวณเอวให้แน่นแล้วบิดกล้ามเนื้อเอวไปมา โดยเริ่มบิดจากส่วนเอวจนถึง สะโพก บิดแล้วคลายทำสลับกันไป แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดเอวด้านซ้ายต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 10 "ตัดสะโพก"

ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสะโพก

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออก

เล็กน้อย ผู้นวดใช้มือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอวเล็กน้อย มือขวาจับขาซ้ายของผู้ถูกนวด บริเวณเหนือหัวเข่าเล็กน้อย ให้ขาซ้ายของผู้ถูกนวดพาดลงบนข้อศอกขวาของผู้นวด ให้ตั้งต้นขาของผู้ถูกนวดให้เหยียดไปทางด้านหลังและมือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอว โดยให้ขาชี้ขึ้นจนลำตัวช่วงหลังแอ่นขึ้น โดยเริ่มตัดเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มแรงตัด ตัดแล้วคลายทำสลับไปมา แล้วจึงเปลี่ยนไปตัดสะโพกด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



รางวัลเกียรติบัตร

สพส. ๑๔



กระทรวงสาธารณสุข
ใบรับรองการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ใบรับรองเลขที่ บร650000190-62

ใบรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางรัตนา กลิ่นแย้ม

ได้ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ตามพระราชบัญญัติ
สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 โดยได้รับวุฒิบัตรหรือประกาศนียบัตรด้านการบริการ
หลักสูตรตามประกาศคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ออกให้ ณ วันที่.....เดือน..... 18 S.A. 2562 พ.ศ.

ลงชื่อ.....
(นายชินวัฒน์ สิมประแสง)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
รักษาราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก
ผู้มอบรางวัล

