



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน)



**แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน**

ผู้เขียน	รศ.ดร.พัทธนันท์ หารรักษาภิรมย์โชค และนางสาวศิริชดา เปล่งพานิช
ISBN	978-616-478-789-6
พิมพ์ครั้งแรก	มีนาคม 2562
พิมพ์ที่	ปฐมการพิมพ์ 202 หมู่ 5 ต.นครปฐม อ.เมืองนครปฐม จ.นครปฐม 73000
E-mail	bkpm5Shotmail.com
โทรศัพท์	0959966399
ผู้รับผิดชอบการพิมพ์	รศ.ดร.พัทธนันท์ หารรักษาภิรมย์โชค
ราคา	250 บาท
จำนวนพิมพ์	1,500 เล่ม

แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
(แหล่งที่มีน้ำพุร้อน)



คำนิยม

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต
กำแพงแสน ได้รับอนุมัติโครงการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ
(แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ตามแผนบูรณาการการสร้าง
รายได้จากการท่องเที่ยวและบริการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 นั้น

โครงการดังกล่าว ก่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ตามกระบวนการวิจัยและ
สรุปมาเป็นหนังสือแนวทางการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (ในแหล่งที่มี
น้ำพุร้อน) เล่มนี้ ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจากน้ำพุร้อน
รวมถึงไปถึงแนวทางการบริหารจัดการให้กับผู้ประกอบการให้เกิดคุณภาพการให้บริการ
ตามมาตรฐานบริการและผลิตภัณฑ์ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ทั้งนี้
เพื่อเป็นการยกระดับคุณภาพการให้บริการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและ
เอกชน (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) ให้สามารถเป็นผู้นำในการดำเนินการบริการในภูมิภาค
อาเซียน อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่ให้กับผู้ที่สนใจได้ศึกษาและนำไปสู่การใช้ประโยชน์
ต่อตนเอง และระบบการให้บริการที่เกี่ยวข้อง สำหรับหนังสือเล่มนี้จักเป็นประโยชน์
ต่อสถานประกอบการที่มีแหล่งน้ำพุร้อน โดยมุ่งให้เกิดการบูรณาการร่วมกันจากทุกภาคส่วน
อันนำไปสู่การพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีคุณภาพที่สามารถสร้างรายได้
ให้กับพื้นที่ในระดับบุคคล ระดับชุมชน รวมถึงการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจให้แก่
ประเทศไทยต่อไป

(ดร.จรงค์ วัชรินทร์รัตน์)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำนิยม

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข โดย กองการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ได้รับอนุมัติโครงการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ตามแผนบูรณาการการสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวและบริการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 นั้น หนังสือแนวทางการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (ในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน) เล่มนี้ เพื่อใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจากน้ำพุร้อน ด้านคุณภาพ มาตรฐานบริการ และผลิตภัณฑ์ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเผยแพร่ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีแหล่งน้ำพุร้อนหรือใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน ดำเนินการให้ทัดเทียมกับประเทศคู่แข่งในภูมิภาคเดียวกัน รวมทั้งผู้ที่สนใจได้ศึกษา และนำไปสู่การใช้ประโยชน์ ผมจึงมั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้เป็นประโยชน์ต่อสถานที่ที่มีแหล่งน้ำพุร้อนหรือใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน ให้เกิดการบูรณาการร่วมกันและนำไปสู่การพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน รวมทั้งเป็นการสร้างเศรษฐกิจและรายได้ให้แก่ประเทศไทยต่อไป

(นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต)

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คำนิยม

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนของประเทศไทยเป็นกิจการที่กำลังจะเติบโตเป็นอนาคตทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่สร้างรายได้ดีเข้าสู่ประเทศไทย ซึ่งจากการดำเนินโครงการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน โดยคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่มุ่งพัฒนาแนวทางส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนนี้ มีความสอดคล้องกับการดำเนินการของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ภายใต้พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559 เพื่อส่งเสริมพัฒนากิจการน้ำพุเพื่อสุขภาพของประเทศไทยให้มีมาตรฐาน และมีขีดความสามารถทางการแข่งขันด้านบริการสุขภาพ ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมเป้าหมายภายใต้นโยบายประเทศไทย 4.0 ที่นอกจากจะมุ่งสร้างความมั่นคงของประเทศจากการพัฒนาเศรษฐกิจฐานนวัตกรรมแล้ว ยังให้ความสำคัญต่อการบรรลุเป้าหมายของการเป็น Wellness Hub ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) ที่ประชาชนไทยจะได้รับประโยชน์จากการเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพมาตรฐานอีกด้วย

ผมจึงขอชื่นชมในความตั้งใจและพยายามของผู้ดำเนินโครงการ ที่ได้สร้างสรรค์ผลงานหนังสือแนวทางการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) เล่มนี้ออกมาเป็นการจัดความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อทั้งผู้ประกอบการ นักท่องเที่ยวและประชาชนทั่วไป รวมทั้งขอแสดงความชื่นชมต่อคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่มีวิสัยทัศน์ของการพัฒนาเชิงบูรณาการและมองเห็นประโยชน์ของการมีความร่วมมือระหว่างภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการสร้างสรรค์และผลิตผลงานที่มีคุณค่าต่อการพัฒนากิจการที่ประเทศไทยมีความได้เปรียบทางการแข่งขัน

ผมขออำนวยพรให้หนังสือเล่มนี้ ได้รับการพัฒนาต่อยอดให้เป็นแหล่งความรู้สำคัญของการประกอบการกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย ขออวยพรให้ผู้ดำเนินโครงการมีกำลังใจ และมีแนวคิดเชิงสร้างสรรค์ที่จะพัฒนาผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติเช่นนี้สืบเนื่องต่อไป

นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์
อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

คำนำ

ปัจจุบันกระแสความนิยมของการท่องเที่ยวเพิ่มสูงมากขึ้น โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพซึ่งนอกจากจะได้รับการพักผ่อนหย่อนใจคลายความตึงเครียดแล้ว ยังมีผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีอีกด้วย โดยการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจ และควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง นั่นคือ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนด้วยเพราะภูมิประเทศไทยยังมีธรรมชาติเหล่านี้ยังเป็นจำนวนมาก ถ้านำมาส่งเสริมให้เกิดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีมาตรฐานจะทำให้ประเทศไทยได้รับความนิยมในระดับสากล อันนำมาซึ่งรายได้จากการท่องเที่ยวประเภทนี้จำนวนมาก โดยเฉพาะการนำกิจกรรมสุขภาพต่างๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ของวิถีไทย เช่น การนวดไทย การอบ ประคบสมุนไพรไทย หรือเป็นการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ทำให้มีความหลากหลายในการดูแลสุขภาพอันเกิดประโยชน์ที่ทรงคุณค่า

หนังสือรูปแบบการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวฟื้นฟูสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจากน้ำพุร้อนและเสริมกิจกรรมความรู้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกและการประเมินมาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจากน้ำพุร้อนด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกให้สถานที่ที่มีแหล่งน้ำพุร้อนนำไปพัฒนาการให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการ เป็นการสร้างมูลค่าด้านบริการอันนำมาซึ่งการสร้างเศรษฐกิจ สังคมให้กับประเทศชาติได้

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า
1

บทที่ 1 แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

- 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ
- 1.2 องค์ประกอบของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน
- 1.3 ขั้นตอนของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

บทที่ 2 มาตรฐานบริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

61

- 2.1 ขอบข่ายและคำนิยาม
- 2.2 มาตรฐานและตัวชี้วัด

บทที่ 3 แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนสู่การปฏิบัติ

1

- 3.1 แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนลงสู่การปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพ
 - 3.1.1 แนวทางเชิงนโยบาย
 - 3.1.2 แนวทางเชิงปฏิบัติ
- 3.2 เงื่อนไขการนำแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนไปใช้

บทที่ 1

แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน ได้มีการพัฒนามาจากการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) เพื่อพัฒนามาตรฐานบริการและผลิตภัณฑ์ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้ ในส่วนขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาองค์ความรู้ในเรื่องแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน คือ 1) การจัดระดมความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ประกอบการ/ผู้ที่เกี่ยวข้องกับด้านแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) จำนวน 30 คน 2) จัดอบรมให้ความรู้ การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแก่หน่วยงานที่จะสามารถพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (น้ำพุร้อน) จำนวน 2 ครั้งๆ ละ 100 คน รวม 200 คน สำหรับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านมาตรฐานการให้บริการด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน คือ 1) พัฒนามาตรฐานบริการและผลิตภัณฑ์ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (น้ำพุร้อน) โดยกระบวนการประชุมสนทนากลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก จำนวน 12 คน 2) ตัวแทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่รับผิดชอบด้านการท่องเที่ยว การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก จำนวน 12 คน และ 3) ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (น้ำพุร้อน) จำนวน 12 คน ขั้นตอนที่ 2 การนำองค์ความรู้และมาตรฐานการให้บริการไปใช้สถานประกอบการ โดย 2.1) จัดอบรมให้ความรู้ การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกและมาตรฐานการให้บริการฯ แก่หน่วยงานสถาบัน/โรงเรียน/ศูนย์ฝึกอบรม/สถานประกอบการที่จะสามารถพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (น้ำพุร้อน) 46 คน 2.2) สนับสนุนสื่อและกิจกรรมพัฒนาสถาบัน/โรงเรียน/ศูนย์ฝึกอบรม/สถานประกอบการที่ผ่านหลักสูตรอบรมความรู้การดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (น้ำพุร้อน) 28 แห่ง ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบ (ร่าง)แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนและมาตรฐานการให้บริการด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน โดย 3.1) การติดตามและประเมินผลสถาบัน/โรงเรียน/ศูนย์ฝึกอบรม/สถานประกอบการ ที่เกี่ยวข้องกับน้ำพุร้อน จำนวน 28 แห่งโดยการสัมภาษณ์และสังเกตการดำเนินงานของผู้ประกอบการ 3.2) จัดประชุมเพื่อประเมินตรวจสอบมาตรฐานแก่หน่วยงานหรือสถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จำนวน 28 คน และ 3.3) ประชุมสนทนากลุ่มเพื่อตรวจสอบองค์ความรู้แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนและมาตรฐานการให้บริการด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์



ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนกับผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก จำนวน 12 คน และขั้นตอนที่ 4 การนำเสนอแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนและมาตรฐานการให้บริการด้วยการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน โดยหนังสือเล่มนี้จะมีเนื้อหาที่ได้จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นซึ่งประกอบด้วย แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน มาตรฐานบริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกทางเลือก เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน และแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนสู่การปฏิบัติ สำหรับบทนี้มีเนื้อหาประกอบด้วยความเป็นมาและความสำคัญของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน ขั้นตอนและองค์ประกอบการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำยุทธศาสตร์การปฏิรูปการท่องเที่ยวไทย พ.ศ. 2558 – 2560 ซึ่ง ครม.ได้เห็นชอบในหลักการแล้ว เมื่อ 4 สิงหาคม 2558 โดยมีวิสัยทัศน์ เพื่อวางรากฐานการพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวให้ประเทศไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวคุณภาพอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน มีเป้าหมายรวม 3 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ในปี 2560 สร้างรายได้รวม 2.5 ล้านล้านบาท และกระจายรายได้สู่ท้องถิ่น ด้านสังคม การยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับคนในสังคมไทย และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน และด้านสิ่งแวดล้อม มีการพัฒนาอย่างสมดุลและยั่งยืน พันธกิจประกอบด้วย การกระตุ้นการตลาดท่องเที่ยวคุณภาพให้ได้ตามเป้าหมาย พัฒนาสินค้าและบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดและชุมชน บริหารจัดการการท่องเที่ยวอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการบูรณาการ เชื่อมโยงระดับชาติถึงท้องถิ่น โดยมียุทธศาสตร์ที่สำคัญ คือ 1) ยุทธศาสตร์การส่งเสริมตลาดท่องเที่ยว กลยุทธ์การยกระดับภาพลักษณ์การท่องเที่ยวสู่การเป็น “Quality Leisure Destination” กลยุทธ์การปรับโครงสร้างตลาดสู่ High Value กลยุทธ์การสร้างโอกาสทางการท่องเที่ยวสู่คนไทยทุกกลุ่ม กลยุทธ์สร้างสมดุลเชิงเวลาและพื้นที่ 2) ยุทธศาสตร์การพัฒนาสินค้าและบริการท่องเที่ยว กลยุทธ์การพัฒนาเชิงพื้นที่ กลยุทธ์การพัฒนาสายสาขา โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ และการท่องเที่ยวเพื่อการประชุมและนิทรรศการ กลยุทธ์พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการท่องเที่ยว กลยุทธ์พัฒนาความปลอดภัยด้านการท่องเที่ยว กลยุทธ์พัฒนาระบบโลจิสติกส์เพื่อการท่องเที่ยว และ 3) ยุทธศาสตร์การบริหารจัดการการท่องเที่ยว กลยุทธ์บูรณาการการทำงานผ่านกลไกการขับเคลื่อนทั้งระบบ กลยุทธ์พัฒนาบุคลากรด้านการท่องเที่ยวและยกระดับผู้ประกอบการท่องเที่ยว กลยุทธ์การพัฒนาระบบข้อมูลและสารสนเทศเพื่อการท่องเที่ยว กลยุทธ์ปรับปรุงกฎหมายและกลไกการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง

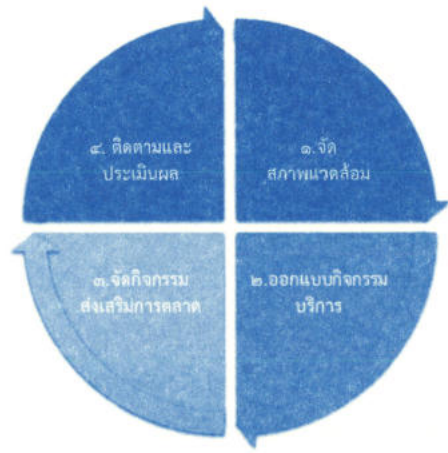
รูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมสูงในประเทศ คือ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยเฉพาะแหล่งท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวต่างชาตินิยมมีแนวโน้มเติบโตที่สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะแนวโน้มด้านความใส่ใจ



ด้านสุขภาพทำให้ผู้คนเกิดการรักและห่วงสุขภาพมากขึ้น ประกอบกับประเทศชาติมุ่งหารายได้มาใช้พัฒนาประเทศใน 3 เป้าหมาย ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อมนั้น โดยใช้ยุทธศาสตร์การปฏิรูปท่องเที่ยวไทย พ.ศ.2558 – 2560 การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในลักษณะของการส่งเสริมและสนับสนุนทางวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยการจัดสัมมนาวิชาการในศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ดังนั้น คณะนักวิจัยได้เห็นถึงความสำคัญดังกล่าวว่าควรมีการวิจัยส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ โดยการพัฒนาที่พักตากอากาศสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังบางประเภท แห้งน้ำแร่ - น้ำพุร้อน ซึ่งมีอยู่ 112 แห่งทั่วประเทศ และมุ่งส่งเสริมให้มีการนำผักพื้นบ้านในท้องถิ่นมาใช้เป็นอาหารบำรุงสุขภาพหรือบำบัดรักษาโรคโดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ได้อย่างปลอดภัย และได้ผล วิธีการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ การนวดไทย การนวดเพื่อสุขภาพแบบต่างๆ โดยอาจจัดให้กับเอกชนที่สนใจโดยตรงหรือทางอ้อมก็ได้ หรือการส่งเสริมให้สถาบัน/องค์กรที่มีความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่มีคุณภาพซึ่งได้ผ่านการรับรองมาตรฐานที่มีอยู่ทั่วประเทศถึง 575 สถาบัน (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2558) มาให้การอบรมความรู้กับแหล่งหรือสถานที่ที่จะพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวซึ่งทำให้เกิดผู้ปฏิบัติ รวมถึงอาชีพที่มีคุณภาพมาตรฐานมาให้บริการด้านสุขภาพแก่นักท่องเที่ยวหรือผู้สูงอายุจากต่างประเทศที่เข้ามาฟื้นฟูดูแลสุขภาพตนเองภายในประเทศไทยซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สอดรับกับการพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub) และการก้าวเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ปี พ.ศ.2558 อย่างเป็นทางการ เพื่อดึงดูดให้ชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์รวมถึงการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกด้วยนั้น สิ่งที่สำคัญ คือ รูปแบบการรักษาหรือการให้บริการต้องมีคุณภาพ มาตรฐานเพื่อให้ทัดเทียมกับประเทศคู่แข่งในภูมิภาคเดียวกัน การพัฒนาคุณภาพมาตรฐาน รวมถึงองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่เกี่ยวข้องจำเป็นต่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้แก่บุคคลในชุมชนด้านการคุ้มครองผู้บริโภค สิ่งเหล่านี้ถือเป็นสิ่งสำคัญอันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาการบริการทางการแพทย์รวมถึงการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่บรรลุผลสำเร็จในการส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ยั่งยืนต่อไป สำหรับแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ คน องค์กร สภาพแวดล้อม โลจิสติกส์ และ ประชาสัมพันธ์/การตลาด และ 4 ขั้นตอนการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ : แหล่งน้ำพุร้อน ดังนี้ 1. จัดสภาพแวดล้อม 2. ออกแบบกิจกรรมบริการ 3. จัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาด และ 4. ติดตามและประเมินผล





ภาพที่ 1 แสดงองค์ประกอบและขั้นตอนของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

1.2 องค์ประกอบของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน มี 5 ด้าน ดังนี้ คน องค์กร สภาพแวดล้อม โลจิสติกส์ และ ประชาสัมพันธ์/การตลาด ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. คน

1) ผู้ประกอบการ/ผู้จัดการ/ผู้ดำเนินการ คือ บุคคลซึ่งเป็นเจ้าของสถานประกอบการ หรือผู้ดำเนินกิจการหรือผู้คอยจัดการดูแล ซึ่งควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

- ◆ มีความรู้ความสามารถ และ มีความสนใจในเรื่องสุขภาพ
- ◆ มีใจรักในงานบริการ
- ◆ มีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ
- ◆ มีความมั่นใจในตนเองสูง กล้าเสี่ยง
- ◆ มีความรู้ความสามารถด้านการตลาด
- ◆ มีความสามารถในการบริหารการเงิน
- ◆ มีทักษะด้านการใช้ภาษาต่างประเทศ
- ◆ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินธุรกิจ
- ◆ มีความคิดสร้างสรรค์และใฝ่เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ
- ◆ มีทีมงานที่มีความรู้ความสามารถที่เหมาะสม
- ◆ มีรูปแบบการบริหารงาน และการวางแผนงานที่ชัดเจน

2) พนักงาน โดยพนักงานที่อยู่ในสถานบริการน้ำพุร้อน มี 2 ประเภท คือพนักงานทั่วไป กับพนักงานที่ให้การบำบัด โดยลักษณะที่สำคัญของพนักงาน คือ พนักงานที่ต้องให้การบำบัดในสถานบริการ น้ำพุร้อนซึ่ง ควรมีคุณสมบัติดังนี้



1. มีความรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังให้บริการหรือที่มีให้บริการแก่ลูกค้า คุณประโยชน์ที่ลูกค้าจะได้รับจากการใช้บริการต่างๆ นอกจากนี้จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาหรือลักษณะของผู้ใช้บริการเกี่ยวกับข้อห้ามในการใช้อุปกรณ์บางประเภทกับลูกค้า ที่มีโรคประจำตัวเพื่อความปลอดภัยของลูกค้าในการมาใช้บริการ

2. มีทักษะการบำบัด การให้บริการ ทักษะในการสื่อสารที่ดีกับลูกค้าและสามารถสื่อสารกับชาวต่างชาติได้เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอบความรู้สึกับลูกค้าชาวต่างชาติในระหว่างการให้บริการได้ เช่น น้ำหนักมือที่นวดเบาหรือหนักเกินไป เพื่อปรับระดับให้เหมาะสมรวมทั้งทักษะในการให้บริการ อาทิ การนวด การใช้อุปกรณ์ต่างๆ

3. มีความสามารถในการรับคำสั่งและปฏิบัติตามคำสั่งทั้งจากผู้บริหารและลูกค้าสามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่น และเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังต้องมีความสามารถในการอธิบาย หรือให้คำแนะนำให้ลูกค้าเกิดความเข้าใจได้รวมทั้งการนำเสนอการบริการที่เหมาะสมกับลูกค้าแต่ละคนได้อย่างดีตลอดจนสามารถสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับลูกค้าและลูกค้ากลับมาใช้บริการในครั้งต่อไป

4. มีทัศนคติการแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในวิชาชีพ ทั้งจิตใจและร่างกายมุ่งมั่น ทำให้ลูกค้าเชื่อใจ เชื่อมั่นในการบำบัดรักษา การบริการ มีจิตวิญญาณความเมตตาตรงต่อเวลารักษา กฎและวินัย มีความกระตือรือร้น ทุ่มเทให้การบริการ

5. มีบุคลิกภาพที่ดี โดยสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงมีมนุษยสัมพันธ์ดี หน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นมิตรมีความมั่นคงทางอารมณ์ อดทนอดกลั้น รู้จักหน้าที่และกาลเทศะและมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

3) บุคคลในชุมชนพื้นที่ คนในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) โดยการสร้างความตระหนักของคนในชุมชน ซึ่งมีแนวทางดังนี้

3.1 สนับสนุนการมีส่วนร่วมของชุมชนในพื้นที่ โดยการกำหนดกลไกการมีส่วนร่วมของชุมชนใน กระบวนการพัฒนาศักยภาพแหล่งน้ำพุร้อนทุกขั้นตอนอย่างเปิดเผย ควบคุมและตรวจสอบได้ ซึ่งอาจดำเนินการผ่านทางกลไกที่มีอยู่เดิม เช่น คณะกรรมการหมู่บ้าน และเวทีประชาคมท้องถิ่น เป็นต้น หรือ การจัดตั้งกลไกเฉพาะขึ้นมาใหม่ พร้อมทั้งปลูกฝังระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่พึงประสงค์ควบคู่กับการดำเนินมาตรการเข้มงวดกับกลุ่มผู้มีอิทธิพลในพื้นที่ ร่วมกันจัดระบบอนุรักษ์ฟื้นฟู และป้องกัน การทำลายแหล่งน้ำพุร้อน รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยรอบในแต่ละพื้นที่ และมีการบังคับให้เกิดการปฏิบัติตามกฎหมาย กฎ ระเบียบ และข้อบังคับของการใช้ประโยชน์แหล่งน้ำพุร้อนอย่างเคร่งครัด การจัดอบรมมีคุณเทศก์ท้องถิ่นให้ทำหน้าที่ต้อนรับนักท่องเที่ยวและผู้มาเยือนด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดี สามารถให้ข้อมูล ให้ความรู้เกี่ยวกับแหล่งน้ำพุร้อนแก่ผู้มาเยี่ยมชมเยือน ทั้งในเรื่องของการใช้ประโยชน์และบริการ รวมถึง ความสำคัญของการอนุรักษ์แหล่งน้ำพุร้อน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ การให้ความรู้ ความเข้าใจถึงความสำคัญของการให้บริการด้วย “ความเป็นไทย” (Thainess) ซึ่งถือเป็นจุดขายสำคัญของการท่องเที่ยวของไทย เพื่อความประทับใจแก่ผู้มาเยี่ยมชมเยือนผ่านการประชุมในเวทีประชาคมท้องถิ่น



3.2 ส่งเสริมให้ชุมชนในพื้นที่ที่สามารถสร้างรายได้ ด้วยการเสริมสร้างความรู้ความสามารถของคนในชุมชนในการผลิตสินค้าและบริการที่บ่งบอกถึงอัตลักษณ์ของแหล่งน้ำพุร้อนในพื้นที่ให้สอดคล้องกับความต้องการและรสนิยมของนักท่องเที่ยวในรูปแบบของการฝึกอาชีพ และระบบการศึกษานอกโรงเรียน การเพิ่มศักยภาพของธุรกิจชุมชนในแหล่งน้ำพุร้อนให้สามารถดำเนินการได้อย่างมืออาชีพ ผ่านทางการฝึกอบรม ระบบพี่เลี้ยงและที่ปรึกษาทางธุรกิจ และศูนย์บ่มเพาะ

2. องค์กร

2.1 องค์กรส่วนกลาง ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสำคัญ เช่น

- ◆ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาควรส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยโดยร่วมกับสถาบันการศึกษาต่างๆ
- ◆ กระทรวงสาธารณสุขเข้ามามีบทบาทให้พื้นที่ของสถานบริการสาธารณสุขท้องถิ่นที่ใกล้แหล่งน้ำพุร้อนเป็นแหล่งให้บริการด้านสุขภาพ เช่น บริการด้านการรักษากรณีเหตุฉุกเฉิน การส่งเสริมสุขภาพ เช่น นวด อบ ประคบสมุนไพร
- ◆ กระทรวงอุตสาหกรรม สร้างมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ส่งเสริมผลิตภัณฑ์จากน้ำพุร้อน
- ◆ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้การดูแลแนะนำ สนับสนุน การตรวจคุณสมบัติทั้งกายภาพและชีวภาพของน้ำพุร้อนหรือน้ำแร่ เป็นต้น

2.2 องค์กรส่วนท้องถิ่น

- ◆ หน่วยงานส่วนท้องถิ่น โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล ตำบล มีหน้าที่ในการดำเนินการด้านการพัฒนา อนุรักษ์ พื้นฟู และร่วมบริหารจัดการแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่ กำหนดกิจกรรมและสร้างสรรค์กิจกรรมในท้องถิ่นเพื่อพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวน้ำพุร้อน

2.3 องค์กรเอกชน

- ◆ โดยองค์กรเอกชนที่สำคัญในรูปแบบสมาคม ชมรม ให้เข้ามาร่วมลงทุนในด้านที่พักอาศัย อาหาร สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมถึงการคมนาคม เป็นต้น

3. สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยวที่มีน้ำพุร้อนแบ่งพื้นที่เป็น 2 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. พื้นที่แหล่งน้ำพุร้อนตามธรรมชาติ เรียกว่า โซนอนุรักษ์ หรือโซนธรรมชาติ 1 หมายถึง บริเวณที่เป็นต้นกำเนิดหรือบ่อที่มีน้ำพุร้อนผุดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ หากจะให้นักท่องเที่ยวลงไปแช่ โดยการแช่ร่วมกันโดยไม่จำกัดปริมาณและระยะเวลานั้นอาจส่งผลเสียต่อสภาพแวดล้อม และภาวะทางสุขภาพของประชาชนได้ จึงควรมีการจัดสภาวะแวดล้อมและเกณฑ์ข้อกำหนดการเข้าใช้โดยแบ่งเป็นโซนพื้นที่บริการ ดังนี้

โซนอนุรักษ์หรือโซนธรรมชาติ

1) ก่อนเข้าถึงจุดพื้นที่สำนักงานและบริการแหล่งน้ำพุร้อน

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

1.1 มีสถานที่สำหรับจอดรถมีเพียงพอต่อปริมาณรถ



- 1.2 มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษเข้าถึงสะดวก
- 1.3 มีห้องสุขาแยกชาย-หญิงที่สะอาด แสงสว่างเพียงพอ และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- 1.4 มีห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษที่เข้าถึงสะดวก
- 1.5 มีจุดบริการ อาหารและเครื่องดื่มเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ
- 1.6 มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพักรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษและเข้าถึงสะดวก

2) ส่วนพื้นที่สำนักงานและที่บริการรอบๆ แหล่งน้ำพุร้อน

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

- 1.1 มีจุดอำนวยความสะดวก (ให้คำแนะนำ/ติดต่อ/ประสานงาน/ให้ข้อมูลบริการ แก่นักท่องเที่ยวและมีการดำเนินงานอย่างจริงจัง
- 1.2 มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์
- 1.3 จัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น จุดบริการอาหาร หรือเครื่องดื่ม จุดจำหน่ายของที่ระลึก หรือผลิตภัณฑ์ในพื้นที่ และจุดพักผ่อน
- 1.4 จัดให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐานไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มผช., มอก., Primary GMP และมาตรฐาน อย.
- 1.5 มีแผนผังแสดงพื้นที่การให้บริการ
- 1.6 จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มผช., มอก., Primary GMP และมาตรฐาน อย.
- 1.7 จัดให้มีการจำหน่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด มีคุณลักษณะ ใหม่สด สะอาด และอาจได้รับการรับรองคุณภาพขั้นต่ำของชุมชนนั้นๆ

3) ก่อนเข้ารับบริการแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

- 1.1 มีห้อง/พื้นที่ชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุธรรมชาติ
- 1.2 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ
- 1.3 มีห้องสุขาแยกชาย-หญิงที่สะอาด แสงสว่างเพียงพอ และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- 1.4 ห้องสุขาต้องมีสายฉีดน้ำชำระ เพื่อใช้ฉีดชำระโดยเฉพาะหลังมีการขับถ่าย อุจจาระเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อโรคก่อนลงแช่น้ำพุร้อน
- 1.5 มีป้ายบอกทิศทางการเดินไปแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ
- 1.6 มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยมีรายการยา และอุปกรณ์ที่ใช้ทั้งภายใน และภายนอก 1) ประเภทยาใช้ภายนอก เช่น ยาดม ยาหม่อง ว่านหางจระเข้ แอลกอฮอล์ เบต้าดีน ครีมน้ำร้อน ลวก ครีมน้ำร้อน 2) ประเภทยาใช้ภายใน เช่น น้ำเกลือล้างแผล สำลี ผ้าก๊อซ พลาสเตอร์ อุปกรณ์การทำแผล เจลประคบร้อน ประคบเย็น และ 3) ประเภทยาใช้ภายใน เช่น ยาแก้แพ้ ยาหอมเทพจิตร ผงเกลือแร่ เป็นต้น
- 1.7 มีการจัดภูมิทัศน์สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ร่มรื่น ปลอดภัย



2. การบริหารจัดการ และความปลอดภัย

2.1 มีบุคลากรที่มีหน้าที่รับผิดชอบอำนวยความสะดวก เช่น การให้บริการ บุคลากร
งบประมาณและสิ่งของต่างๆ

2.2 มีบุคลากรรับผิดชอบด้านความปลอดภัยซึ่งควรได้รับการอบรม

2.3 มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง-ฉุกเฉินที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา
และสามารถเข้าถึงได้สะดวก

2.4 มีวิธีการ/ขั้นตอนติดต่อ ระบบส่งต่อการแพทย์ฉุกเฉินที่สามารถช่วยเหลือ
ผู้ประสบภัยได้ทันทั่วทั้งที่

3. การกำจัดของเสีย

3.1 มีถังขยะ และระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ

4) พื้นที่ให้บริการแช่น้ำพุร้อนจากน้ำพุร้อนธรรมชาติ

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

1.1 บ่อแช่ตัวรวมแยก ชาย - หญิง หรือมีจัดแบ่งพื้นที่ให้เหมาะสมไม่ปะปนกัน
ระหว่างชาย-หญิง (กรณีไม่สามารถแยกบ่อชาย-หญิง ได้)

1.2 ลักษณะบ่อแช่ตัวรวมโดย มีขอบบ่อให้นั่งได้สะดวกสบาย สะอาด และ
มีความปลอดภัย

1.3 ลักษณะบ่อแช่เท้ารวมโดย มีขอบบ่อให้นั่งได้สะดวกสบาย บ่อสะอาดและ
มีความปลอดภัย

1.4 มีป้ายบอก สารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด-ด่างที่มีการตรวจทุก 2 ปี
(ดูวันเดือนปีที่มีการตรวจ)

1.5 มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิบริเวณที่ให้บริการน้ำพุร้อน และบริเวณ
แหล่งน้ำพุร้อนที่ชัดเจน

1.6 มีป้าย หรือสื่ออื่นๆ เช่น แผ่นพับวีดิโอหรือคู่มือ ที่แสดงวิธีปฏิบัติ ข้อห้าม
ข้อควรระวัง ในการแช่น้ำพุร้อน เป็นภาษาไทย และ ภาษาอื่นอย่างน้อย 1 ภาษา

1.7 มีป้าย หรือสื่ออื่นๆ ในการให้ความรู้ เช่น ประโยชน์เกี่ยวกับน้ำพุร้อนธรรมชาติ

1.8 มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ

1.9 มีที่พักผ่อนชั่วคราว หลังแช่น้ำพุร้อน

1.10 ความปลอดภัยทางเดินลงบ่อแช่ เช่นไม้สั่น ไม่มีวัสดุทำอันตรายต่อร่างกาย

2. ด้านบริหารจัดการและความปลอดภัย

2.1 จัดให้บุคลากรที่มีความรู้ และมีความสามารถให้การปฐมพยาบาลอยู่รอบๆ
บ่ออาบน้ำ

2.2 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่างๆ

2.3 มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง-ฉุกเฉิน ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา

2.4 มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลและช่วยชีวิต เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยเฉพาะ
เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED) ที่สามารถใช้งานได้จริงและเข้าถึงสะดวก



- 2.5 มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง นกหวีด) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา
- 2.6 มีป้ายข้อควรปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke)
- 2.7 มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีววิทยาในบ่อแช่ เดือนละ 1 ครั้ง
- 2.8 มีการตรวจวัดเชื้อ อีโคไล (E.Coli) และการตรวจวัดเชื้อลีเจียโอเนลลา (Legionella) เดือนละ 1 ครั้ง
- 2.9 มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารเรดอนในน้ำบ่อแช่อย่างน้อยทุก 2 ปี
- 2.10 มีการบันทึกข้อมูลความเหมาะสมของอุณหภูมิน้ำให้ไม่เกิดอันตรายต่อร่างกายอย่างสม่ำเสมอ / ทุกวัน ซึ่งอุณหภูมิน้ำพุร้อนที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย ประมาณ 37-42 องศาเซลเซียส
- 2.11 มีป้ายบอกระยะเวลาของการล้างบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- 2.12 มีการจัดการนำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออกก่อนนำไปให้บริการ
- 2.13 มีระบบป้องกัน และเตือนภัยธรรมชาติ / แผ่นผิง / จุลรวมพล
- 2.14 การติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงที่มีประสิทธิภาพ และพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา

3. การจัดการของเสีย

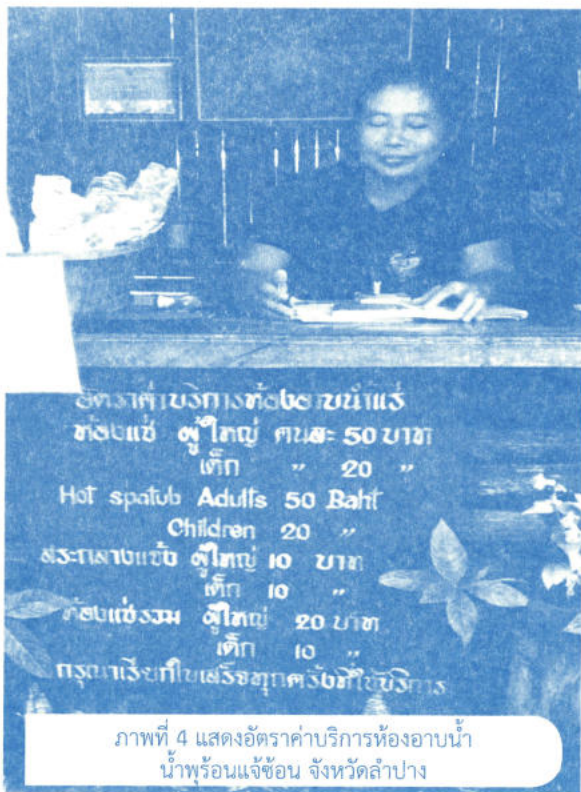
มีถังขยะและระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอและถูกสุขลักษณะ โดยสังเกตจากแมลงวันที่ไม่ควรพบถ้ามีการดูแลที่ถูกสุขลักษณะ



ภาพที่ 2 แสดงสภาพแวดล้อมน้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง



ภาพที่ 3 แสดงการจัดพื้นที่ห้องอาบน้ำแร่ของน้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง



ภาพที่ 4 แสดงอัตราค่าบริการห้องอาบน้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง

2. พื้นที่แหล่งน้ำพุร้อนที่พัฒนาขึ้น เรียกว่า โซนพัฒนา 1 หมายถึง พื้นที่ที่ใกล้กับแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติ โดยสามารถนำน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ร้อนมาใช้ประโยชน์ อาจทำโดยการเจาะบ่อบาดาลเอาน้ำแร่มาใช้โดยตรงหรือต่อท่อและดึงน้ำแร่ไปตามท่อมาสร้างเป็นแหล่งอาบน้ำแร่ในบริเวณที่เหมาะสม โดยอาจนำน้ำแร่ไปเพิ่มอุณหภูมิในภายหลัง โดยโซนพัฒนาส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ที่มีการปรับปรุงสร้างขึ้นเพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับการใช้ประโยชน์ โดยแบ่งโซน ดังนี้

1) ก่อนเข้าถึงจุดพื้นที่สำนักงานและบริการแหล่งน้ำพุร้อน

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

- 1.1 มีสถานที่สำหรับจอดรถมีเพียงพอต่อปริมาณรถ
- 1.2 มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษเข้าถึงสะดวก
- 1.3 มีห้องน้ำสาธารณะแยกชาย-หญิงที่สะอาด แสงสว่างเพียงพอ และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- 1.4 มีห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษที่เข้าถึงสะดวก
- 1.5 มีจุดบริการ อาหารและเครื่องดื่มเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ
- 1.6 มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพักรับประทานอาหารและ

เครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุหรือบุคคลพิเศษและเข้าถึงสะดวก

2) ส่วนพื้นที่สำนักงานและที่บริการรอบๆแหล่งน้ำพุร้อน

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

- 1.1 มีจุดอำนวยความสะดวก โดยมีการให้คำแนะนำ ติดต่อ ประสานงานให้ข้อมูลบริการแก่นักท่องเที่ยวและมีการดำเนินอย่างจริงจัง
- 1.2 มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์
- 1.3 จัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น จุดบริการอาหาร หรือเครื่องดื่ม จุดจำหน่ายของที่ระลึก หรือผลิตภัณฑ์ในพื้นที่ และจุดพักผ่อน
- 1.4 จัดให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐานไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มผช., มอก., Primary GMP และ มาตรฐาน ออย.
- 1.5 มีแผนผังแสดงพื้นที่การให้บริการ
- 1.6 จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มผช., มอก., Primary GMP และมาตรฐาน ออย.
- 1.7 จัดให้มีการจำหน่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด มีคุณลักษณะใหม่สด สะอาดและอาจได้รับการรับรองคุณภาพขั้นต่ำของชุมชนนั้นๆ

3) ก่อนเข้ารับบริการแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

- 1.1 มีห้อง/พื้นที่ชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุธรรมชาติ
- 1.2 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ
- 1.3 มีห้องสุขาแยกชาย-หญิงที่สะอาด แสงสว่างเพียงพอ และมีอากาศ

ถ่ายเทสะดวก



1.4 ห้องสุขาต้องมีสายฉีดน้ำชำระ เพื่อใช้ฉีดชำระโดยเฉพาะหลังมีการขับถ่ายอุจจาระเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อโรคก่อนลงแช่น้ำพุร้อน

1.5 มีป้ายบอกทิศทางการเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ

1.6 มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยมีรายการยา และอุปกรณ์ที่ใช้ทั้งภายใน และภายนอก 1) ประเภทยาใช้ภายนอก เช่น ยาต้ม ยาหม่อง วานหางจรเข้ แอลกอฮอล์ เบต้าดีน ครีมน้ำร้อนลวก ครีมน้ำแข็ง 2) ประเภทอุปกรณ์ที่ใช้ภายนอก เช่น น้ำเกลือล้างแผล สำลี ผ้าก๊อซ พลาสเตอร์ อุปกรณ์การทำแผล เจลประคบร้อน ประคบเย็น และ 3) ประเภทยาใช้ภายใน เช่น ยาแก้ปวด ยาหอมเทพจิตร ผงเกลือแร่

1.7 มีการจัดภูมิทัศน์สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม รมรื่น ปลอดภัย

2. การบริหารจัดการ และความปลอดภัย

2.1 มีบุคลากรที่มีหน้าที่รับผิดชอบอำนวยความสะดวก (การให้บริการ บุคลากร งบประมาณ และสิ่งของ)

2.2 มีบุคลากรรับผิดชอบด้านความปลอดภัยซึ่งควรได้รับการอบรม

2.3 มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง - จุดเงินที่พร้อมใช้งาน ได้ตลอดเวลาและสามารถเข้าถึงได้สะดวก

2.4 มีวิธีการ/ขั้นตอนติดต่อ เช่น ระบบส่งต่อการแพทย์ฉุกเฉิน ที่สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้ทันที

3. การกำจัดของเสีย

3.1 มีถังขยะ และระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ

4) พื้นที่เข้ารับบริการแช่น้ำพุร้อนจากน้ำพุร้อนธรรมชาติ

1. ด้านสถานที่-สิ่งแวดล้อม

1.1 บ่อแช่ตัวรวมแยก ชาย-หญิง หรือมีจัดแบ่งพื้นที่ให้เหมาะสม ไม่ปะปนกัน ระหว่างชาย-หญิง (กรณีไม่สามารถแยกบ่อชาย-หญิง ได้)

1.2 แบบบ่อแช่ตัวรวม โดย ขอบบ่อน้ำได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. ความลึกไม่เกิน 120 ซม. และมีการไล่ระดับแบบบันได 2 ชั้นสูง ประมาณ 50-60 ซม.

1.3 แบบบ่อแช่เท้ารวม โดย ขอบบ่อน้ำได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. ความลึกไม่เกิน 100 ซม. ดูสะอาด แข็งแรง และปลอดภัย

1.4 มีป้ายบอก สารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด-ด่างที่มีการตรวจ ทุก 2 ปี (ดูวันเดือนปีที่มีการตรวจ)

1.5 มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิบริเวณที่ให้บริการน้ำพุร้อน และ บริเวณแหล่งน้ำพุร้อน

1.6 มีป้าย หรือสื่ออื่น (แผ่นพับ วีดีโอ คู่มือ) ที่แสดงวิธีปฏิบัติ ข้อห้าม ข้อควรระวัง ในการแช่น้ำพุร้อน เป็นภาษาไทย และภาษาอื่นอย่างน้อย 1 ภาษา

1.7 มีป้าย หรือสื่ออื่นๆ ในการให้ความรู้ เช่น ประโยชน์เกี่ยวกับ น้ำพุร้อน



สำหรับบุคคลพิเศษ หรือผู้สูงอายุ

- 1.8 มีส่วน/พื้นที่แช่น้ำ หรืออุปกรณ์อื่น เพื่อความสะดวก และปลอดภัย
- 1.9 มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ
- 1.10 มีที่พักผ่อนชั่วคราว หลังแช่น้ำพุร้อน
- 1.11 มีระบบการถ่ายเทของอากาศ
- 1.12 มีแสงสว่างเพียงพอสำหรับบริเวณที่ให้บริการ
- 1.13 มีพื้นผิวของวัสดุปูพื้นที่ให้บริการเป็นวัสดุที่สามารถกันลื่น

2. ด้านบริหารจัดการและความปลอดภัย

อยู่รอบๆ บ่ออาบน้ำ

- 2.1 จัดให้บุคลากรที่มีความรู้ และมีความสามารถให้การปฐมพยาบาล
- 2.2 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่างๆ
- 2.3 มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง-ฉุกเฉิน ที่พร้อมใช้งานได้

ตลอดเวลา

- 2.4 มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลและช่วยชีวิต เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยเฉพาะเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED) ที่สามารถใช้งานได้จริงและเข้าถึงสะดวก
- 2.5 มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง นกหวีด) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา

เหตุฉุกเฉิน พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา

- 2.6 มีป้ายข้อควรปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke)

- 2.7 มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีววิทยาในบ่อแช่ ได้แก่ การตรวจวัดเชื้ออีโคไล (E.Coli) และการตรวจวัดเชื้อลีสทีโอเนลลา (Legionella) เดือนละ 1 ครั้ง

- 2.8 มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย และสารเรดอนในน้ำบ่อแช่อย่างน้อยทุก 2 ปี

- 2.9 มีการบันทึกข้อมูลความเหมาะสมของอุณหภูมิน้ำให้ไม่เกิดอันตรายต่อร่างกายอย่างสม่ำเสมอ/ทุกวัน ซึ่งอุณหภูมิน้ำพุร้อนที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย ประมาณ 37-42 องศาเซลเซียส

- 2.10 มีการจัดการนำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออกก่อนนำไปให้บริการ

- 2.11 มีวัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำเหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำ และไม่ทำปฏิกิริยากับสาร เช่น ควรเป็นท่อ PP-R, PB ท่อเหล็กกล้าไร้สนิม ทองแดง เป็นต้น

- 2.12 มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนตัวด้วยสารฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังการใช้บริการ

- 2.13 มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรค ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง /สัปดาห์

- 2.14 มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้บริการและจำนวนเพียงพอ

- 2.15 มีการขุดเจาะ และการสูบน้ำที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล



- 2.16 มีระบบป้องกัน และเตือนภัยธรรมชาติ แผนผัง และจุดรวมพล
- 2.17 การติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงที่มีประสิทธิภาพ และพร้อมใช้งานได้

ตลอดเวลา

3. การจัดการของเสีย

- 3.1 มีถังขยะ และระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ โดยสังเกตจากแมลงวันที่ไม่ควรพบถ้ามีการดูแลที่ถูกสุขลักษณะ
- 3.2 มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล
- 3.3 มีระบบการจัดเก็บขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะ

4. การประชาสัมพันธ์และการตลาด

ประชาสัมพันธ์และการตลาดเพื่อส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) ควรมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. มีการประชาสัมพันธ์ในหลายช่องทาง เช่น สื่อทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เอกสาร โดยมีภาษาที่คนส่วนใหญ่ใช้ เช่น อังกฤษ จีน เป็นต้น

2. พัฒนาอัตลักษณ์ของแหล่งน้ำพุร้อน สามารถดำเนินการได้ดังนี้

2.1 สร้างเรื่องราว (Story) ของแหล่งน้ำพุร้อน ที่เชื่อมโยงกับประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และประเพณีดั้งเดิมของไทย ทั้งในระดับประเทศ และระดับพื้นที่ โดยเน้นในเรื่องของการใช้ประโยชน์ในเชิงส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค

2.2 กำหนดอัตลักษณ์ของแหล่งน้ำพุร้อนและสปาน้ำพุร้อน ทั้งในระดับประเทศและระดับพื้นที่จาก เรื่องราวที่สร้างขึ้นดังกล่าว นำเสนอทั้งในรูปของหัวข้อหลัก (Theme) รูปแบบการให้บริการ และตราสัญลักษณ์ (Logo) พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้มีการใช้และรู้จักอัตลักษณ์ของน้ำพุร้อนอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยจัดทำแผนกลยุทธ์ทางการตลาดและแผนโฆษณาประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวแหล่งน้ำพุร้อน ทั้งในระดับประเทศและระดับพื้นที่ เชื่อมโยงกับกลยุทธ์ทางการตลาดการท่องเที่ยวในระดับประเทศ ภูมิภาคและจังหวัด โดยใช้เรื่องราวและอัตลักษณ์ที่กำหนดขึ้นเป็นจุดขาย รวมทั้งกำหนดตลาดเป้าหมายที่มีศักยภาพ ทั้งตลาดเดิมและตลาดใหม่ รวมทั้งกลุ่มนักท่องเที่ยวคุณภาพ

3. สนับสนุนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม เพื่อประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวน้ำพุร้อนของไทย ผ่านทางสื่อออนไลน์ของภาครัฐและเอกชน ตลอดจนพัฒนาช่องทางการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเดินทางไปยังแหล่งน้ำพุร้อนต่างๆ ทั้งของประเทศไทยและในต่างประเทศ

4. จัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณีที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของพื้นที่อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการท่องเที่ยวที่ได้รับความสนใจในวงกว้าง อย่างเช่น การแข่งขันกีฬา การท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรม และการท่องเที่ยวในเชิงผจญภัย เป็นต้น

5. พัฒนาความเชื่อมโยงการตลาดด้านการท่องเที่ยว โดยการจัดทำแพ็คเกจการท่องเที่ยว น้ำพุร้อนให้เป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เหมาะสมกับนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่ม รวมทั้งจัดทำเส้นทางท่องเที่ยว น้ำพุร้อน และแพ็คเกจการท่องเที่ยวเชื่อมต่อกับแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงและน่าสนใจในเมืองใกล้เคียงที่นักท่องเที่ยวสามารถเลือกเดินทางไป-กลับหรือแวะพักต่อเนื่องได้โดยสะดวก



5. โลจิสติกส์และสิ่งอำนวยความสะดวก⁶

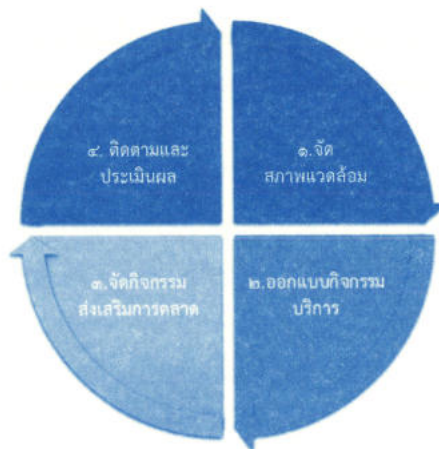
1. ระบบโลจิสติกส์ควรมีการสร้างถนนหนทางให้สะดวกสามารถเข้าถึงได้ เช่นมีโครงสร้างถนนที่ดีทำให้รถสามารถแล่นได้ระยะความเร็วมากกว่า 30 กิโลเมตร/ ชั่วโมง ความกว้างของถนนที่สามารถแล่นสวนกันได้อย่างปลอดภัย หรือรถขนาดใหญ่ เช่น รถโดยสาร รถโค้ช สามารถเข้าถึงได้ และมีการเชื่อมต่อกับการให้บริการท่องเที่ยวอื่นๆ ได้ เช่น การบินจักรยาน การล่องเรือเที่ยว รวมถึงการขนส่งผลิตภัณฑ์ที่มีการพัฒนาจากแหล่งน้ำพุร้อน

2. มีระบบสาธารณูปโภค เช่น ไฟฟ้า ประปา

3. ระบบการสื่อสาร วิทยุ โทรศัพท์ ดาวเทียม อินเทอร์เน็ต

1.3 ขั้นตอนของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

ขั้นตอนของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) จัดสภาพแวดล้อม 2) ออกแบบกิจกรรมบริการ 3) จัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาด และ 4) ติดตามและประเมินผล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 5 แสดงขั้นตอนของแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

ขั้นตอนที่ 1 จัดสภาพแวดล้อม

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สวยงาม ปลอดภัย เป็นการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพอีกอย่างหนึ่งที่จะดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาใช้บริการเพิ่มขึ้น ซึ่งควรมีการดำเนินการดังนี้

1. การจัดสภาพแวดล้อมของสถานที่ให้เหมาะสม สามารถดำเนินการได้ดังนี้

1) มีสถานที่ที่ดึงดูดใจในการท่องเที่ยวเช่น มีทั้งแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ วัฒนธรรม ชาติพันธุ์ และความบันเทิง

2) มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่นมีที่พัก ร้านอาหารและเครื่องดื่ม ร้านขายของที่ระลึก สถานที่นั่งนันทนาการ

- 3) มีการขนส่งที่ดี เช่น มีระบบการจราจรที่ดี ถนนตีกว้างขวาง สามารถทำความเร็วได้ มีสนามบินใกล้ๆ มีถนนที่สามารถไปได้หลายเส้นทาง มีสถานที่จอดรถเพียงพอ
- 4) มีสถานที่ที่จัดการของเสีย เช่น การจัดการน้ำเสีย การจัดการขยะ
- 5) มีอุปกรณ์และผลิตภัณฑ์ที่ให้บริการอย่างเหมาะสม ได้แก่

5.1 อุปกรณ์ ควรมีลักษณะ ดังนี้

5.1.1 มีขนาดของบ่อตามมาตรฐานของขนาดบ่อแช่ตัวที่เป็นส่วนรวม และส่วนตัว หรือมีมาตรฐานขนาดบ่อแช่เท้าส่วนรวม

5.1.1.1 บ่อแช่ตัวส่วนรวม ขนาดบ่อควรมีพื้นที่แช่อย่างต่ำ 1.8 ตารางเมตรต่อคน เช่น ขนาดสระน้ำ 2.5 x 3 เมตร สามารถรองรับได้สำหรับ 2-4 คน หรือ สระน้ำขนาด 4x6 เมตร สามารถใช้ได้สำหรับ 7 -10 คน ความลึก ไม่ควรมากเกิน 1.2 เมตร 3 และโครงสร้างของบ่อควรมีการไล่ระดับแบบขั้นบันไดแบบ 2 ขั้นสูงประมาณ 50-60 เซนติเมตรเพื่อจะได้แช่ได้ 2 ระดับ คือ ระดับ เอว หรืออก มีราวจับจำนวนเหมาะสม อาจทำด้วยสแตนเลส โลหะเคลือบด้วยพลาสติก หรือไม้สัก อยู่ห่างจากผนังสระออกมาประมาณ 5-8 เซนติเมตร

5.1.1.2 บ่อแช่ตัวส่วนตัว/ครอบครัว ขนาดบ่อควรมีพื้นที่แช่อย่างต่ำ 1.8 ตารางเมตรต่อคน เช่น ขนาดสระน้ำ 2.5 x 3 เมตร สามารถรองรับได้สำหรับ 2-4 คน หรือ สระน้ำขนาด 4x6 เมตร สามารถใช้ได้สำหรับ 7 -10 คน ความลึก ไม่ควรมากเกิน 1.2 เมตร 3 และโครงสร้างของบ่อควรมีการไล่ระดับแบบขั้นบันได 2 ขั้นสูงประมาณ 50-60 เซนติเมตรเพื่อจะได้แช่ได้ 2 ระดับ คือ ระดับ เอว หรืออก มีราวจับจำนวนเหมาะสม อาจทำด้วยสแตนเลส โลหะเคลือบด้วยพลาสติก หรือไม้สัก อยู่ห่างจากผนังสระออกมาประมาณ 5-8 เซนติเมตร

5.1.1.3 บ่อแช่เท้าส่วนรวม ขนาดบ่อควรมีพื้นที่แช่ประมาณ 1 ตารางเมตรต่อคน ความลึก ไม่ควรมากกว่า 1 เมตร 3

5.1.2 มีจำนวนห้องแช่ตัว และบริเวณแช่เท้าที่เพียงพอ

5.1.3 มีคุณภาพน้ำปลอดภัยต่อการให้บริการและการใช้ประโยชน์ของน้ำ ซึ่งอาจมีผล การวิเคราะห์คุณภาพน้ำอย่างต่ำทุก 2 ปี กรณี ตรวจแร่ธาตุ สารกัมมันตรังสี ส่วนการตรวจวิเคราะห์ เชื้อแบคทีเรีย โดยควรตรวจหาเชื้อที่สำคัญที่อาจเกิดการติดเชื้อในน้ำ เช่น เชื้อ Adenovirus Cryptosporidium parvum Dermatophyte fungi Legionella Pneumonia Mycobacterium marium Papilloma virus โดยเฉพาะเชื้ออีโคไล (E.Coli) ลีจิโอนเนลลา (Legionella) ควรมีการตรวจคุณภาพน้ำ เดือนละ 1 ครั้ง 4 ส่วน สารกัมมันตรังสีประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดค่ามาตรฐานอ้างอิงของแก๊สเรดอนในอากาศไว้ที่ 148 Bq/m³ น้ำอุปโภค 150 Bq/L และน้ำบริโภคน้ำ 11 Bq/L 5

5.1.4 มีจำนวนห้องสุขาเพียงพอกับผู้ใช้บริการ

5.1.5 มีที่เก็บสิ่งของ เช่น ตู้ ล็อคเกอร์ ที่มีกุญแจสามารถล็อกได้ มีปริมาณเพียงพอ

5.1.6 มีอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย อุปกรณ์การช่วยชีวิตฉุกเฉินที่สามารถใช้งานได้

เมื่อเกิดเหตุ

5.1.7 มีเสื้อผ้า และรองเท้าสำหรับเปลี่ยนเดินลงไปบ่ออาบน้ำ

5.1.8 มีห้องอาบน้ำ ก่อน-หลัง ลงแช่น้ำพุร้อน

5.1.9 มีเครื่องวัดอุณหภูมิ นาฬิกา และสัญญาณกริ่งทุกจุดของการให้บริการแช่น้ำร้อน



5.1.10 มีการตรวจสอบและดูแลรักษาอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้

ตลอดเวลา

5.1.11 วัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำเหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำและไม่ทำปฏิกิริยากับสาร
แร่ธรรมชาติ โดยที่ 6

PB หรือเหล็ก

หรือเหล็ก

■ อุณหภูมิน้ำพุร้อนต่ำกว่า 60 องศาเซลเซียส ควรใช้ท่อประเภท PVC, PE,

■ อุณหภูมิน้ำพุร้อนระหว่าง 60-80 องศาเซลเซียส ควรใช้ท่อประเภท PE, PB

■ อุณหภูมิน้ำพุร้อนสูงกว่า 80 องศาเซลเซียส ควรใช้ท่อประเภท PB หรือเหล็ก

5.2 ผลิตภัณฑ์ ควรมีลักษณะ ดังนี้

5.2.1 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้หรือจำหน่ายต้องไม่มีการโฆษณาคุณภาพเป็นเท็จ หรือเกินจริง

5.2.2 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้หรือจำหน่ายต้องได้มาตรฐานตามเกณฑ์รับรอง เช่น มพช. มอก.

Primary GMP มาตรฐาน อย.จากคณะกรรมการอาหารและยา หรือที่กฎหมายกำหนด

5.2.3 ถ้าผลิตภัณฑ์ที่ใช้หรือจำหน่ายโดยสถานประกอบการน้ำพุร้อนเป็นผู้ผลิตต้อง
มีการควบคุมคุณภาพและสามารถให้ข้อมูลกับลูกค้าได้

5.2.4 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้หรือจำหน่ายต้องมีฉลากที่แสดงรายละเอียด

5.2.5 ผลิตภัณฑ์ที่ใช้หรือจำหน่ายต้องบรรจุอยู่ในภาชนะที่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึง
การจัดเก็บและควบคุมสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการรักษาคุณภาพของผลิตภัณฑ์

6) แบ่งโซนพื้นที่ให้บริการ ได้แก่ โซนก่อนเข้าพื้นที่สำนักงาน โซนพื้นที่สำนักงาน โซนก่อนเข้า
รับบริการแช่ และโซนบริการอาบน้ำ/แช่น้ำพุร้อน ดังนี้

1. โซนพื้นที่สำนักงานและที่บริการรอบๆ แหล่งน้ำพุร้อน อาจกำหนดให้รับบัตรค่าบริการ
โดยให้เอกสารที่แสดงแผนที่แสดงแหล่งน้ำพุร้อนที่ต่างๆ และสถานที่ชมภายในโซน เช่น อาคารแสดง
พิพิธภัณฑ์ คำแนะนำ ข้อควรปฏิบัติ ข้อห้ามต่างๆ



ภาพที่ 6 แสดงจุดบริการนวดของแหล่งน้ำพุร้อน

2. โซนบริการแหล่งน้ำพุร้อน สามารถกำหนดเป็นพื้นที่ให้บริการที่ไม่จำกัดเพศและวัย พื้นที่ให้บริการที่แยกเพศ พื้นที่ให้บริการส่วนตัว พื้นที่ให้บริการแช่ตัว และพื้นที่ให้บริการแช่เท้า

7) จัดทำป้ายคำเตือนให้กับผู้รับบริการ ได้แก่

7.1 ข้อห้ามสำหรับผู้ที่ไม่เหมาะในการแช่น้ำร้อน เช่น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีแผลติดเชื้อ ผู้ที่มีอาการของโรคระยะกำเริบ หญิงตั้งครรภ์ (สามเดือนแรกและสามเดือนหลัง)

7.2 ข้อควรระวัง ได้แก่ คนพิการ เด็ก ผู้สูงอายุควรมีญาติหรือผู้ดูแลระหว่างการแช่น้ำพุร้อน ผู้มีโรคประจำตัว

7.3 ข้อปฏิบัติ คือ กำหนดระยะเวลาในการแช่น้ำร้อนที่เหมาะสม ก่อนแช่ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาด มีชุดที่ใช้สำหรับแช่โดยเฉพาะ

8) จัดสร้างบ่อน้ำเย็น หรือมีถังน้ำเย็น มีฝักบัว ซึ่งมีอุณหภูมิน้ำต่ำอุณหภูมิห้องใกล้บ่อน้ำร้อน เพื่อปรับระบบไหลเวียนโลหิตและการป้องกันกรณีฉุกเฉินเมื่อผู้ใช้บริการมีอาการเป็นลม (heat stroke)

9) จัดทำป้ายเพื่อบอกรายละเอียดสารละลายแร่ธาตุสำคัญที่ปรากฏในน้ำพุร้อนแหล่งนั้น

10) จัดทำระบบกริ่งสัญญาณเพื่อแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบกรณีมีเหตุฉุกเฉินกับผู้รับบริการ

11) จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตแบบฉุกเฉิน เช่น เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED)

12) จัดทำคู่มือแผ่นพับ ข้อห้าม ข้อควรระวัง และข้อปฏิบัติสำหรับการแช่น้ำพุร้อนให้กับผู้ใช้บริการ

2. จัดพนักงานคอยให้บริการแนะนำข้อห้าม ข้อควรระวัง และข้อปฏิบัติต่างๆ ในการแช่น้ำพุร้อนให้กับผู้รับบริการ หรือมีเอกสารดังกล่าวแจกให้กับผู้รับบริการก่อนแช่ โดยพนักงานบริการควรมีลักษณะดังนี้

1) มีกิริยามารยาทในการต้อนรับ การใช้วาจาที่ดีทำให้เกิดการมาเยือนซ้ำ

2) มีความรู้หรือผ่านการอบรมของพนักงานทั้งด้านบริการทั่วไป และความรู้เฉพาะในการให้บริการเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพด้วยน้ำแร่ ความงาม สันทนาการ

3) มีความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาต่างประเทศ

4) มีความสามารถในการดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับน้ำพุร้อน และอุปกรณ์ผลิตภัณฑ์ที่ให้บริการด้านสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบกิจกรรมบริการ

การออกแบบกิจกรรมบริการที่ส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ : แหล่งน้ำพุร้อน สถานที่ ให้บริการควรให้ความรู้และคำแนะนำข้อควรปฏิบัติแก่ผู้รับบริการเป็นสิ่งสำคัญเพื่อความปลอดภัยและการได้รับประโยชน์ทางสุขภาพสูงสุดของการแช่น้ำพุร้อน

1. กิจกรรมการบริการน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ

1) ข้อปฏิบัติกรอาบ/แช่ น้ำพุร้อน ทั่วไป⁷

1.1 ดื่มน้ำให้พอเหมาะก่อนลงแช่ในบ่อน้ำพุร้อนเพื่อป้องกันอาการขาดน้ำ

1.2 ควรทำให้ร่างกายอบอุ่นก่อน แล้วจึงค่อยอาบแช่น้ำพุร้อน หากแช่ทันทีร่างกายปรับตัวไม่ทันอาจจะป่วยได้



1.3 ล้างร่างกายให้สะอาดก่อนที่จะลงบ่อน้ำพุร้อน หรืออ่างอาบน้ำรวม เพื่อให้ผิวหนังเกิดการคันเคຍสามารถปรับตัวกับอุณหภูมิที่มีการเปลี่ยนแปลง

1.4 การอาบน้ำพุร้อน

◆ กรณีการใช้น้ำอุ่นราดตัว ให้ราดน้ำที่ต่ำกว่า จากนั้นไปที่แช่ ขาไปบริเวณเอว จากบริเวณนํ้ามือไปจนถึงหัวไหล่ คือ ราดน้ำจากบริเวณไกลมาใกล้เพื่อให้ น้ำอุ่นปรับสภาพร่างกายของเรา จากนั้นให้ราดน้ำจากหัวมาซึ่งจะทำให้ไม่เวียนศีรษะ

◆ กรณีแช่น้ำร้อนครึ่งตัวเพื่อให้ร่างกายปรับสภาพควรค่อยๆ หย่อนเท้าลงไปก่อนให้เกิดการปรับตัว จากนั้นค่อยไปถึงขา ไปแช่ เอว จนท่วมไหล่

◆ ห้ามดื่มน้ำหรือเอาน้ำมาดื่มน้ำ เพราะอาจเกิดการสำลักและเชื้อโรคบางชนิดที่อาศัยอยู่และเจริญเติบโตได้ดีที่อุณหภูมิสูงอาจเข้าสู่ร่างกายและทำให้เกิดการติดเชื้อทางปอดได้

◆ เพื่อให้ได้รับประโยชน์และเพิ่มความยืดหยุ่นของระบบประสาทอัตโนมัติในร่างกายมากขึ้น ควรลงอาบ จุ่ม แช่ในบ่อน้ำร้อนสลับกับการอาบน้ำเย็น โดยสลับกันไป 3 รอบๆ และไม่เกิน 10-15 นาที

◆ งดเว้นจากการดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของมีนเมาระหว่างการอาบแช่และหลังอาบแช่ โดยหลังอาบแช่ควรทิ้งห่างประมาณ 2-3 ชั่วโมง

สำหรับกรณีการลงแช่น้ำพุร้อนเค็มครั้งแรก ให้เริ่มโดยการแช่ขาทั้งสองข้างไปก่อน และใช้น้ำลูบแขน ลำตัว เพื่อให้ร่างกายปรับอุณหภูมิ ประมาณ 3 นาที

◆ ลดระดับตัวลงในน้ำอยู่ระดับเอว รอให้ร่างกายปรับอุณหภูมิประมาณ 2-3 นาทีจึงค่อยแช่น้ำในระดับหน้าอก โดยแช่น้ำพุร้อนเค็มรอบละไม่เกิน 10-15 นาที

◆ หลังแช่น้ำพุร้อนเค็ม ควรนั่งพักประมาณ 5 นาที ดื่มน้ำสะอาดเพื่อชดเชยการเสียน้ำ

◆ ขณะใช้บริการ ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ ให้รีบขึ้นจากบ่อน้ำพุร้อนแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบ

◆ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน ควรแจ้ง หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ก่อนลงแช่น้ำพุร้อนเค็ม

1.5 ระยะเวลาของการอาบน้ำพุร้อนในแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 10-15 นาที ผู้ไม่เคยแช่น้ำพุร้อนมาก่อนควรแช่ประมาณ 5 นาที หากอาบแช่มากกว่า 1 ครั้ง/วัน และสามารถทำได้ วันละ 2-3 ครั้ง ควรมีระยะห่างกันไม่น้อยกว่า 90 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพได้ทัน ไม่อ่อนเพลียจากการเสียน้ำหรือถูกกระตุ้นด้วยความร้อนมากเกินไป

1.6 ผู้สูงอายุ เด็กและผู้ที่มีร่างกายอ่อนเพลีย ควรอาบน้ำพุร้อนโดยใช้ระยะเวลาสั้นๆ และใช้น้ำที่มีอุณหภูมิระหว่าง 30- 42 องศาเซลเซียส

1.7 ไม่ควรอาบน้ำพุร้อนหลังกินอาหารทันที ควรเว้นระยะประมาณ 45-60 นาที

1.8 ไม่ปัสสาวะ-อุจจาระบ้วนน้ำลาย ฟอกสบู่ สระผม ระหว่างอาบแช่น้ำพุร้อนที่เป็นบ่อแช่รวม

1.9 หลังการอาบน้ำพุร้อนควรอาบน้ำหรือล้างตัวด้วยน้ำสะอาด เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 6-7 ชั่วโมง เพื่อให้แร่ธาตุที่อยู่ในน้ำพุร้อนซึมเข้าสู่ชุมชนเข้าสู่ร่างกาย

1.10 หลังการออกกำลังกาย ไม่ควรลงแช่อาบน้ำพุร้อนทันทีเพราะจะทำให้หัวใจทำงานหนัก ควรพักก่อน 30 นาที



1.11 หลังการอาบน้ำพุร้อนควรดื่มน้ำธรรมดา หรือน้ำสมุนไพร เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น

1.12 การแช่เท้า หากน้ำพุร้อนที่มีอุณหภูมิ ประมาณ 35-40 องศาเซลเซียสสามารถแช่ได้ ครั้งละ ประมาณ 20-25 นาที หากน้ำพุร้อนที่มีอุณหภูมิสูงกว่านี้ แนะนำให้แช่ประมาณ 10-15 นาที โดยสามารถพักการแช่เท้าได้เป็นระยะเวลาของการแช่และสามารถแช่ได้วันละ 2-3 ครั้ง

2) ข้อปฏิบัติการอาบน้ำ/แช่ น้ำพุร้อน สำหรับผู้มีความเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพ

2.1. ควรได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพก่อนลงอาบน้ำแช่

2.2 ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติการอาบน้ำพุร้อนแบบทั่วไป แต่ระยะเวลาการอาบน้ำแช่จะสั้นลง เช่น เด็กควรแช่ที่อุณหภูมิ ไม่เกิน 44 องศาเซลเซียส นาน 5 นาที ผู้สูงอายุ (60ปีขึ้นไป) ควรแช่ที่อุณหภูมิ ไม่เกิน 42 องศาเซลเซียส นาน 5-10 นาที เป็นต้น

2.3 ระวังระดับน้ำสำหรับผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดในสมองตีบ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

2.4. บุคคลดังต่อไปนี้ไม่ควรลงแช่อาบน้ำพุร้อน มีดังนี้

1. มีไข้
2. ความดันโลหิตสูงมาก
3. มะเร็งระยะสุดท้าย
4. มีภาวะเสี่ยงต่อเลือดออกง่าย
5. ภาวะหัวใจล้มเหลว ระยะกำเริบ
6. หลอดเลือดสมองอุดตัน
7. ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน
8. ไตวายเรื้อรัง
9. ตั้งครรภ์ (สามเดือนแรกและสามเดือนหลัง)
10. ผู้ดื่มสุราหรือมีแอลกอฮอล์ในร่างกาย

การอาบน้ำแร่และ น้ำพุร้อนในการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ⁸

การใช้น้ำพุร้อนหรือน้ำแร่ในการบำบัดโรคที่เรียกว่า “Balneotherapy” เป็นส่วนหนึ่งของการใช้น้ำบำบัดสุขภาพ ซึ่งแร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำมีการละลายตั้งแต่ปริมาณน้อยมาก คือมีแร่ธาตุอยู่ 0.6-2 g/L มีปริมาณน้อย คือมากกว่า 2 -10 g/L และที่ถือว่า มีแร่ธาตุละลายอยู่มาก คือมากกว่า 10 g/L ส่วนอุณหภูมิที่มีการใช้กันเช่น น้ำเย็นที่อุณหภูมิ < 20 องศาเซลเซียส หรือน้ำเย็นที่อุณหภูมิ 20- 30 องศาเซลเซียส น้ำที่อุณหภูมิ 30- 40 องศาเซลเซียสและ น้ำที่อุณหภูมิ > 40 องศาเซลเซียส สำหรับน้ำพุร้อนที่มีแมกนีเซียมและแร่ไอโอดีน ในสถานะที่เป็นกรดสามารถรักษาโรคผิวหนังอักเสบได้

ในทะเลสาบเดดซีซึ่งมีชื่อเสียงในการใช้น้ำทะเลแห่งนี้ในการรักษาโรคทางผิวหนังและโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โดยส่วนใหญ่ทะเลสาบเดดซี ที่มีแร่ธาตุเกลือเป็นส่วนใหญ่ซึ่งมีความเข้มข้นของเกลือถึง 320 กรัมต่อลิตร โดยมีแร่ธาตุที่สำคัญได้แก่ โซเดียม 5.44 กรัมต่อลิตร โปรตัสเซียม 4.16 กรัมต่อลิตร แคลเซียม 65.28 กรัมต่อลิตร แมกนีเซียม 15.69 กรัมต่อลิตร คลอไรด์ 24.96 กรัมต่อลิตร คาร์บอนเนต 74.24 กรัมต่อลิตร ซึ่งทั้งหมดมีเกลือเป็นส่วนประกอบถึง 32 % เมื่อเทียบกับเกลือในมหาสมุทร มีเพียง 3 % เท่านั้น การรักษา

โรคผิวหนังในทะเลเดดซีใช้ระยะเวลา ประมาณ 4-6 สัปดาห์ ซึ่งพบว่าช่วยลดอาการคัน ในสัปดาห์แรกที่ทำให้การ บำบัด นอกจากนี้แร่ธาตุที่อุดมไปด้วยซัลเฟอร์ สามารถรักษาโรคทางผิวหนังได้เช่นกัน ช่วยทำให้หลอดเลือด ขยายตัว ลดการปวดและยังเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยพบว่าซัลเฟอร์ไปทำปฏิกิริยาออกซิเจนในชั้น ผิวหนังระดับลึก โดยมีปฏิกิริยาให้ซัลเฟอร์และไดซัลเฟอร์ไฮโดรเจนเปลี่ยนรูปร่างเป็นกรดแพนโทไธโอนิก และสิ่งนี้เป็นการช่วยทำลายเชื้อแบคทีเรีย เชื้อราได้ แร่ธาตุส่วนใหญ่ในน้ำแร่ธรรมชาติ มักมีส่วนประกอบแร่ ธาตุอยู่ 6 ชนิด ที่นำมาใช้ไม่ให้เกิดอันตรายตามมาตรฐานสหพันธ์ยุโรป ประกาศใช้เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2523 ประกอบด้วยแร่ธาตุดังนี้

1. น้ำที่มีส่วนประกอบของ ไบคาร์บอเนต ต้องมี ไบคาร์บอเนต เท่ากับหรือมากกว่า 600 มิลลิกรัม ต่อลิตร
2. น้ำที่มีส่วนประกอบของ แคลเซียม ต้องมี แคลเซียมเท่ากับหรือมากกว่า 150 มิลลิกรัมต่อลิตร
3. น้ำที่มีส่วนประกอบของ ฟลูออไรด์ ต้องมี ฟลูออไรด์ เท่ากับหรือมากกว่า 1 มิลลิกรัมต่อลิตร
4. น้ำที่มีส่วนประกอบของแมกนีเซียม ต้องมี แมกนีเซียม เท่ากับหรือมากกว่า 50 มิลลิกรัมต่อลิตร
5. น้ำที่มีส่วนประกอบของโซเดียม ต้องมีโซเดียม เท่ากับหรือมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อลิตร
6. น้ำที่มีส่วนประกอบของซัลเฟต ต้องมีซัลเฟตเท่ากับหรือมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อลิตร

ประโยชน์ของน้ำพุร้อนประเภทต่างๆ ที่มีผลต่อการรักษาโรค

ผลต่อร่างกาย	ประเภทของน้ำพุร้อน
◆ อาการปวดตามเส้นประสาท อาการปวดเมื่อกกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อาการบ่าแข็ง ข้อติด อัมพาตของกล้ามเนื้อ ข้อเคล็ด หรือข้อแพลง รักษาความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร	น้ำพุร้อนทั่วไป
◆ สมานบาดแผลที่ฉีกขาด แผลไหม้หรือแผลพุพอง โรคผิวหนัง เรื้อรัง อาการอ่อนเพลียทางร่างกายในเด็กเล็ก อาการ เจ็บป่วยเรื้อรังในผู้หญิง	น้ำพุร้อนเค็ม หรือน้ำพุร้อนเกลือ
◆ สมานบาดแผลฉีกขาด แผลไหม้ หรือผุพอง โรคผิวหนังเรื้อรัง	น้ำพุร้อนไฮโดรเจนคาร์บอเนต
◆ อาการปวดข้อเรื้อรัง ช่วยสมานบาดแผลฉีกขาด แผลไหม้หรือ แผลพุพอง โรคผิวหนังเรื้อรัง	น้ำพุร้อนซัลเฟต
◆ ความดันโลหิตสูง สมานบาดแผลฉีกขาด แผลไหม้หรือแผลพุพอง	น้ำพุร้อนคาร์บอเนต
◆ อาการปวดข้อเรื้อรัง ช่วยสมานบาดแผลฉีกขาด ลดอาการ เบาหวาน ลดความดันโลหิตสูง โรคผิวหนังเรื้อรัง อาการ เจ็บป่วยเรื้อรังในผู้หญิง อาการปวดข้อเรื้อรัง	น้ำพุร้อนซัลเฟอร์
◆ โรคเก๊าท์ อาการปวดเรื้อรัง ลดความดันโลหิตสูง บรรเทา อาการ ภาวะน้ำตาลในเลือด ช่วยในการแตกตัวของนิ่วในถุงน้ำดี โรคผิวหนังเรื้อรัง	น้ำพุร้อนแบบรังสีเจือปนอย่างอ่อน

ตารางที่ 1 แสดงประเภทของน้ำพุร้อนที่มีผลต่อสุขภาพ



การแช่น้ำพุร้อนในประเทศไทยและการนำมาใช้บำบัดโรค⁴

สำหรับประเทศไทยนั้นมีการนำน้ำพุร้อนมาใช้ในการบำบัดโรคค่อนข้างน้อยแต่ก็มีการใช้ในสถานบำบัดบางแห่งที่นำมาใช้กับผู้ป่วย ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติ ข้อควรระวังดังนี้

1. โรคปวดกล้ามเนื้อ รูมาตอยด์ เก๊าท์ ให้แช่น้ำพุร้อนที่อุณหภูมิ 36-40 องศาเซลเซียส นาน 15-20 นาที
2. โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ให้แช่น้ำพุร้อนที่อุณหภูมิ 36 องศาเซลเซียส แช่ระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 5-10 นาที ถ้าแช่นานอาจเกิดการหน้ามืดเป็นลมได้
3. โรคมะเร็ง ให้แช่น้ำพุร้อนที่อุณหภูมิ ไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส และห้ามลงแช่น้ำพุร้อนที่มีจากูซี แช่ไม่เกิน 15 นาที
4. โรคเบาหวาน ให้แช่น้ำพุร้อนที่อุณหภูมิ ไม่เกิน 36 องศาเซลเซียส ระวังระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไปอาจทำให้เกิดการไหม้ของผิวหนังได้
5. โรคไตที่ให้แช่น้ำอุ่นๆ (ไม่ใช่ น้ำพุร้อน) โดยแช่ เข้า- เย็น ครั้งละ 15 นาที นาน 2 อาทิตย์ ช่วยลดของเสียในเลือดได้
6. โรคมาน้ำ (ท้องบวมโต) แช่น้ำพุร้อนอุณหภูมิ 36-38 องศาเซลเซียส แช่นาน 15 นาที เช้า กลางวัน เย็น เห็นผลภายใน 1 วัน ผู้ป่วยท้องจะยุบววม ปัสสาวะได้ หายใจสะดวกขึ้น

2. กิจกรรมการบริการส่งเสริมสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก ผลิตภัณฑ์สุขภาพและกิจกรรมสันทนาการ

การบริการด้านการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์แผนไทยมักมีให้บริการในสถานที่ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพประเภทหนึ่งที่เป็นที่นิยมนอกเหนือจากการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน โดยกิจกรรมที่ส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวที่ใช้น้ำพุร้อน เช่น การนวดชนิดต่างๆ เช่น นวดไทย นวดน้ำมัน นวดกดจุด สุนทรบำบัด โยคะ สมาธิ หมักโคลน อาหารสุขภาพ แม็คโครไบโอติกส์ การล้างพิษ อาบแดด คีเลชั่น โดยในที่นี้แบ่งการบริการด้านสุขภาพเป็น 4 ประเภท คือ 1) การแพทย์ทางเลือก 2) การแพทย์แผนไทย-พื้นบ้าน 3) ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และ 4) กิจกรรมสันทนาการ

2.1 การแพทย์ทางเลือก¹¹

การแพทย์ทางเลือก คือ การแพทย์ซึ่งไม่ได้อยู่ในระบบการแพทย์หลัก (การแพทย์แผนปัจจุบัน) ซึ่งสามารถนำมาใช้ร่วมกับระบบการแพทย์หลักได้ ที่เรียกว่า การแพทย์ผสมผสาน (Complementary Medicine) หรือสามารถใช้ทดแทนในกรณีที่ไม่สามารถใช้การแพทย์หลักได้ ที่เรียกว่า การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) โดยแบ่งเป็น ดังนี้

1. กลุ่มการแพทย์ทางเลือกที่จัดเป็นระบบ (Systematic Complementary & Alternative Medicine) เป็นการแพทย์ทางเลือกที่ผู้ให้การบำบัด มีองค์กรอย่างเป็นทางการภายใต้สถานะทางกฎหมายของแต่ละประเทศซึ่งมีสมาคมวิชาชีพหรือสภาวิชาชีพ ขึ้นมาควบคุมจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพสาขานั้นๆ เป็นการเฉพาะ มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ในสถาบันอุดมศึกษา ระดับปริญญาเพื่อเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเฉพาะในการแพทย์ทางเลือกแผนนั้นๆ



1.1 การแพทย์ดั้งเดิมของแต่ละประเทศ (Traditional Medicine) ซึ่งถือเป็นการแพทย์ประจำชาติของแต่ละประเทศ ที่มีการพัฒนาสืบต่อกันมายาวนานของแต่ละประเทศที่ใช้กันมาอย่างยาวนาน เช่น การแพทย์อายุรเวท การแพทย์โฮมีโอพาธี การแพทย์แผนจีน ไคโรแพรคติก การแพทย์อิเบต การแพทย์สิทธา การแพทย์ยูนาไน

1.2 การแพทย์ที่เป็นระบบแล้วที่ไม่ใช่การแพทย์ดั้งเดิม (Nontraditional Medicine) เป็นการแพทย์ทางเลือกในสาขาที่มีการพัฒนาจากการแพทย์ดั้งเดิมของหลายๆ ประเทศต่อยอดบูรณาการร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) ออสทีโอพาธี (Osteopathy)

2. กลุ่มการแพทย์ทางเลือกที่ไม่เป็นระบบ (Nonsystematic Complementary & Alternative medicine) เป็นการแพทย์ทางเลือกที่ผู้ให้การบำบัดยังไม่มียุทธศาสตร์อย่างเป็นทางการมารองรับ เช่น สมาคมหรือสภาวิชาชีพที่มีสถานะทางกฎหมายมาควบคุมจรรยาบรรณวิชาชีพเป็นการเฉพาะ การสืบทอดองค์ความรู้ต่อยังไม่ถึงขั้นระดับปริญญาเฉพาะสาขา และยังไม่ถือเป็นผู้ประกอบวิชาชีพ

2.1 การแพทย์พื้นบ้าน (Folk Medicine) เป็นการดูแลสุขภาพตนเองหรือบุคคลอื่นในชุมชนแบบดั้งเดิมจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม วัฒนธรรม ประเพณี และทรัพยากรที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น

2.2 การแพทย์กายจิต (Mind body Medicine) เป็นการดูแลสุขภาพที่จะต้องกระทำต่อร่างกายหรือสภาวะจิตใจซึ่งอาจจะต้องทำด้วยตัวเองโดยมีผู้แนะนำหรือสอนก่อน เช่น การฝึกโยคะ การฝึกชี่กง การฝึกสมาธิ จินตภาพบำบัด Biofeedback หรือกระทำโดยผู้บำบัดกระทำทำให้รับรู้โดยการเห็นหรือการได้ยิน เช่น การสะกดจิต ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด เป็นต้น

2.3 การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Biologically Base Therapy) เป็นการดูแลสุขภาพที่จะต้องใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพในรูปแบบต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย เช่น การใช้อาหารเสริม สมุนไพร โปรไบโอติก เอนไซม์บำบัด เซลล์บำบัด ชิวโมเลกุล วิตามินบำบัด คีเลชั่นบำบัด สุนทรบำบัด เป็นต้น

2.4 ทัตถบำบัด (Manipulative Therapy) เป็นการบำบัดรักษา โดยผู้บำบัดใช้หัตถการในรูปแบบต่างๆ เช่น การนวด การดัด การดึง หรือการจัดกระดูก การฝังเข็มแบบดุลยภาพบำบัด การนวดปรับสมดุลโครงสร้าง นวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot reflexology) เป็นต้น

2.5 การบำบัดโดยอาศัยพลังงาน (Energy Medicine) เป็นการบำบัดโดยผู้บำบัดอาศัยการส่งผ่านพลังงานในรูปแบบต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย เช่น คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า คลื่นความร้อน คลื่นวิทยุ คลื่นเสียง คลื่นการสั่นสะเทือนต่างๆ เช่น เรกิ (Reiki) โยเร (Yore) พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เป็นต้น

โดยการแพทย์ทางเลือกต่างๆ ที่เสริมให้บริการร่วมกับการให้บริการอาบ แช่น้ำพุร้อนหรือน้ำแร่ ในสถานที่ที่มีแหล่งน้ำพุร้อนนั้นต้องคำนึงถึงการให้บริการการแพทย์ทางเลือกประเภทต่างๆ ว่าสามารถกระทำได้แค่ไหน โดยมีหลักดังนี้

กลุ่มการแพทย์ทางเลือกที่เป็นระบบ เช่น การแพทย์อายุรเวท การแพทย์โฮมีโอพาธี การแพทย์แผนจีน ไคโรแพรคติก การแพทย์อิเบต การแพทย์สิทธา การแพทย์ยูนาไน ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) ออสทีโอพาธี (Osteopathy) ผู้ให้การบำบัดต้องมีใบประกอบวิชาชีพ ซึ่งต้องกระทำภายใต้สถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือสถานพยาบาล เป็นต้น



ความรู้เกี่ยวกับการบริการด้านสุขภาพด้านการแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทย-พื้นบ้าน ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และ กิจกรรมสันทนาการที่มีการให้บริการในสถานที่ที่มีแหล่งน้ำพุร้อน

1. โยคะ¹²

ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาและศาสนา มีหลักการดูแลสุขภาพ ได้อย่างครอบคลุม ทั้งร่างกาย จิต รวมทั้งจิตวิญญาณ ใช้หลักของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่สัมพันธ์กัน เพื่อจัดปรับสมดุลของร่างกาย ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต โดยจุดมุ่งหมายของโยคะที่แท้จริงนั้น คือการเข้าถึงสภาวะจิตขั้นสูงสุด คือ การควบคุมกิเลส การละวางจากการยึดติดในวัตถุทั้งหลาย หรือเพื่อความหลุดพ้น

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้¹³

1. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น
2. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่างๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะ หรือมุมการเคลื่อนไหวที่มากกว่าเดิม
3. ช่วยแก้ไขทรวดทรง (Posture) ให้ดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกการทรงตัว และกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากการเล่นกีฬาหรือทำงานในชีวิตประจำวัน
5. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปรายมา (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
6. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนบลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้ติดอยู่กับสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง
7. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านกรบ เน้นในเรื่องของการรักษามดุลขณะที่อยู่เอนท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย
8. ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้าๆ และลึก จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธให้ทุเลาลงได้
9. ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน)
10. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน
11. เพิ่มความมีสติ คือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้^{14 15}

1. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง มากกว่า 160/100 มิลลิเมตรปรอท ระวังล้มในท่าที่ต้องก้มเงยศีรษะ ท่าสุนัข ท่าสะพาน



2. มีความดันโลหิตต่ำและมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ ควรระมัดระวังในท่าที่ก้มเงยศีรษะอย่างรวดเร็ว เพราะอาจทำให้เกิดอาการมากขึ้น
3. อาการเจ็บป่วยต่างๆ อยู่ในระยะกำเริบ เช่น หอบหืด โรคหัวใจ ควรพักให้อาการดีขึ้นก่อน
4. มีการบาดเจ็บของอวัยวะต่างๆ เช่น บาดเจ็บที่เข้าไม่ควรทำท่าที่ต้องงอเข่า
5. ในระยะหลังผ่าตัดทางหน้าท้อง 12-18 เดือน
6. ผู้ตั้งครุฑ ควรได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญโยคะ ไม่ฝึกท่าที่ต้องกอดท้อง

2. การฝึกสมาธิแบบ SKT¹⁶

เป็นการฝึกสมาธิและมีการบริหารร่างกายไปพร้อมกันโดยที่มาของคำว่า SKT คือตัวย่อที่มาจากชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตริยมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาและคิดค้นเทคนิคนี้ขึ้นมา สมาธิรูปแบบนี้ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ พบว่าสามารถช่วยคลายเครียดได้อย่างดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียน และระบบอื่นๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้เรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่ขึ้น 7 เทคนิค หรือเรียกว่า SKT 1-7 ที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีได้

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้

1. เพิ่มสารสุข
2. เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ที่สมองส่วน หน้า และสมองส่วนท้ายทอย
3. ลดสารสื่อประสาทที่เร่งการเจริญเติบโต
4. เพิ่มสารชลอวัย
5. เพิ่มสารช่วยความจำ และ สารช่วยในการ นอนหลับ
6. ทำให้ความดันโลหิตลดลง ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
7. ทำให้ฮอร์โมนเครียดลดลง
8. ยกระดับจิตใจทำให้อ่อนโยน มองโลกในแง่ดี
9. ลดความวิตกกังวล
10. รักษาโรคซึมเศร้า
11. รักษาผู้ติดยาเสพติดสารระเหย
12. ลดพฤติกรรมก้าวร้าวทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

3. การฝึกมวยไทเก๊ก (รูปแบบหนึ่งของชี่กง)^{17 18}

คำว่า ชี่กง เป็นสำเนียงของภาษาจีนกลาง แต่สำเนียงของภาษาจีนแต้จิ๋วอ่านว่า “คิง” ไทจีชี่กง 18 ท่า เป็นภาษาจีนกลาง ภาษาแต้จิ๋วอ่านว่า “ไท่เก๊กคิง” หากแปลตามตัวอักษรแปลว่า สิ่งที่ทำ(การออกกำลังกาย 18 ท่า) ให้เกิดพลังลมปราณขั้นสูงสุด ไทจี หรือชื่อเต็มคือไทจีเฉวียนเป็นภาษาจีนกลาง แต่



“ไท่เก๊ก” เป็นสำเนียงจีนแต้จิ๋วหรือชื่อเต็มคือ “ไท่เก๊กคั้ง” หรือมวยไท่เก๊ก หากแปลตามตัวอักษรแปลว่า หมัดมวยชั้นสูงสุด ไท่จีซัง 18 ท่า เป็นการออกกำลังกายในลักษณะเดียวกับไท่จี แต่ทำได้ง่ายกว่าเหมาะกับผู้ที่กำลังขาไม่แข็งแรง เคลื่อนไหวไม่สะดวก หรือผู้ฟื้นจากความเจ็บป่วย ไท่จีซัง 18 ท่ามีกระบวนท่าที่ไม่ซับซ้อน แต่ละท่าแยกจากกันเป็นอิสระ ผู้ที่มีปัญหาขาไม่มีกำลัง ควรเริ่มต้นฝึกไท่จีซัง 18 ท่าเพื่อจะช่วยในการยืดเหยียดเส้น และผ่อนคลาย หากทำไปเรื่อยๆ จะช่วยให้ขาเรามีกำลังมากขึ้น ในระหว่างการออกกำลังกายแบบไท่จีซัง 18 ท่า จะได้ยินเสียงการยืดเส้นตามร่างกายของเรา รวมทั้งรู้สึกกระชับประยักรวากับว่าในฝ่ามือมีประจุไฟฟ้าวิ่ง และหากเรามีความนิ่งมากๆ เราจะรับรู้ถึงการเต้นของชีพจรในร่างกาย หากฝึกไท่จีซัง 18 ท่าได้ดีแล้ว จะช่วยในการฝึกฝนไท่จีได้ง่ายขึ้น เพราะกระบวนท่าหลายท่าในการฝึกไท่จีซัง 18 ท่าที่คล้ายกับไท่จี ไท่จีซัง 18 ท่าจึงเป็นพื้นฐานของการฝึกไท่จี ผู้ฝึกใหม่ๆ จึงแนะนำให้เริ่มจากไท่จีซัง 18 ท่าก่อนเพื่อให้คุ้นเคยกับกระบวนท่าท่า และเมื่อชำนาญแล้วจึงค่อยฝึกไท่จี หลักการฝึกไท่จีซัง 18 ท่า และไท่จี จะเน้นการประสานสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต แต่ละท่าจะมีความสม่ำเสมอ เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ มั่นคง หนักแน่น และสบายๆ ที่สำคัญ จะเน้นการประสานสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของกระบวนท่า กับลมหายใจเข้าออก เราจึงต้องใช้สมาธิในขณะที่ฝึกฝน

ประโยชน์ที่ได้รับมีดังนี้

1. การฝึกซังเป็นการบริหารร่างกายทำให้เกิดการยืดหยุ่นของข้อต่อและเส้นเอ็น กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง
2. การฝึกหายใจเข้าท้องพองหายใจออกท้องยุบในระหว่างฝึก จะช่วยให้หายใจได้ลึก ปอดได้รับออกซิเจน ขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. การฝึกซัง เป็นการทำสมาธิจึงช่วยสงบจิตใจ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดการทำงานของหัวใจ และสร้างสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ
4. ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น มีความสมดุลมากขึ้น
5. ฮอรโมนของร่างกายสมดุลมากขึ้น เช่น ช่วยลดฮอรโมนของต่อมหมวกไตที่อาจมากเกินไป เป็นต้น
6. ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานอย่างสมดุลมากขึ้นมีประโยชน์มากในผู้ที่มีความเครียดสูง

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง

ในกรณีถ้าฝึกผิดแนวทางหรือฝึกมากเกินไป อาจทำให้รู้สึกว่าตนเองมีพลังประจุไฟฟ้า การสัมผัสวัตถุต่างๆ ได้ลำบาก หรือในบางคนอาจนอนไม่หลับ

4. การนวดสวีดิช¹⁹

คือ การนวดพื้นฐานชนิดหนึ่งที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในส่วนต่างๆของร่างกาย ลดอาการเมื่อยล้าหลังการทำงานหรือเล่นกีฬา เพิ่มความตึงตัวของผิวหนัง ปรับสภาพกล้ามเนื้อให้พร้อมในการแข่งกีฬา การนวดสวีดิชมักพบในสถานบริการสปา สถานเสริมความงามและสุขภาพ ในประเทศไทยมักเรียกการนวดสวีดิชนี้ว่า การนวดน้ำมัน แต่ความจริงตัวกลางที่นำมาใช้นวดสวีดิชนอกจากน้ำมันแล้วยังอาจใช้แป้งฝุ่น เจล ครีมนวด โลชั่น หรือสารใดๆ ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนวดนั้น

การนวดสวีดิชประกอบด้วยกระบวนการนวด 5 ประเภท คือ

1. การลูบ ใช้ทาสารตัวกลางก่อนการนวด อบอุ่นร่างกาย ลดอาการเจ็บปวด และช่วยการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองให้สะดวกขึ้น
2. การกดบีบ มีผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อ แก้อาการเมื่อยล้า กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ผ่อนคลายการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
3. การเคาะตี ใช้กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
4. การสั่นหรือเขย่า ผ่อนคลายการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
5. การกดขยี้ ใช้ลดการติดขัดของแผลเป็น ฟังผืด

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้

1. เพิ่มการไหลเวียนเลือด
2. ลดการบวมน้ำหรือการบวมที่เกิดจากการอุดตันของท่อน้ำเหลือง
3. ผ่อนคลายความเครียด
4. เสริมความเต่งตึงของผิวหนัง
5. ขับเสมหะ
6. ลดภาวะเกิดแผลเป็นหรือการยึดตัวของพังผืดที่ผิวหนัง
7. ลดการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและการเกร็งของกล้ามเนื้อ
8. ช่วยการขับถ่ายอุจจาระ
9. สามารถลดไข้ได้ กรณีมีไข้ต่ำ ครั่นเนื้อครั่นตัว โดยนวดด้วยน้ำแข็งเบาๆ

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

1. ในผู้ป่วยมะเร็ง การนวดอาจทำให้มะเร็งกระจายไปที่อื่น จึงไม่ควรนวดบริเวณที่เป็นเนื้อร้าย แตนวดเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดได้
2. รมัถระวังผู้ที่มีเนื้อเยื่อตายบริเวณที่เกิดสีดำจากเส้นเลือดอุดตันหรือเลือดไปเลี้ยงน้อย เพราะการนวดอาจทำให้ก้อนเลือดในหลอดเลือดดำเคลื่อนไปอุดในปอดหรือสมอง ถ้าจำเป็นต้องนวดต้องทำด้วยความระมัดระวัง
3. รมัถระวังในผู้ป่วยเบาหวานควรนวดอย่างนุ่มนวล ห้ามนวดกดอย่างรุนแรง
4. โรคหัวใจ การนวดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอัตราการไหลเวียนของเลือด อาจทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น จึงไม่ควรใช้ท่านวดที่รุนแรง เช่นการเคาะตี
5. กระจกหักข้อเคลื่อน การนวดทำให้เจ็บปวดมากและกระจกเคลื่อนออกจากตำแหน่งเดิม เส้นประสาทหรือหลอดเลือดอาจฉีกขาด
6. รมัถระวังผู้มีภาวะเลือดออกง่าย การนวดที่รุนแรงอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บและมีเลือดออกได้
7. ผู้มีแผลน้ำร้อนลวกไฟไหม้ แผลพุพอง การนวดเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากการนวดอาจไปสัมผัสโดนแผลได้ง่าย

5. การนวดกดจุดสะท้อนเท้า^{20, 21}

นวดกดจุดสะท้อนเท้า (Reflexology) ถูกค้นพบในหลายวัฒนธรรมซึ่งแตกต่างกันออกไปในอียิปต์ถูก

ค้นพบในหลุมฝังศพของคนตาย ซึ่งมีการค้นพบภาพวาดอายุประมาณ 2300 ปี ที่พบในสุสานเมือง ซุคคารา ประเทศอียิปต์ ที่มีภาพแสดงให้เห็นขั้นตอนการกวดอย่างชัดเจน ทำให้เชื่อว่าศาสตร์นี้น่าจะมีจุดกำเนิดที่ประเทศอียิปต์ ส่วนจีนมีหลักฐานในตำราการแพทย์แผนจีนโบราณ กว่า 4000-5000 ปี ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการใช้แรงกดเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด โดยนวดตามเส้นพลังที่เรียกว่าชี ควบคู่กับการฝังเข็มตามแนวเส้นพลัง รวมทั้งการใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาอาการของโรค การนวดกดจุดสะท้อนแตกต่างจากการนวดโดยทั่วไป เพราะต้องรู้เทคนิคการออกแรงกดในระดับที่ลึกกว่าการบีบนวด และรู้จักตำแหน่งสะท้อนสู่วัยจะอย่างแม่นยำ ตำแหน่งการนวดกดจุดมี 3 แห่ง คือ ที่มือ เท้า และหู

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้

1. กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและเพิ่มการทำหน้าที่ที่ดีของอวัยวะนั้นๆ
2. กระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง
3. ปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยให้การทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกายอยู่ในภาวะที่ปกติ
4. ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
5. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดทำให้หลับสบาย
6. ช่วยลดปวดและอาการเมื่อยล้า
7. ช่วยทำให้การหายของแผลเร็วขึ้น
8. ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ชะลอความแก่ กระชุ่มกระชวย

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

1. ควรนวดกับผู้ที่ไม่มีความรู้ความชำนาญอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
2. ควรนวดผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีผิวหนังบอบบางต้องระมัดระวัง การบาดเจ็บ การเกิดแผล และกระดูกหัก

3. ไม่ควรนวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ผิวหนัง
4. ไม่ควรนวดในผู้เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันหรือมีไข้สูง เพราะอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้เร็ว
5. ไม่ควรนวดผู้ที่เป็นเส้นเลือดดำและทางเดินน้ำเหลืองอักเสบเฉียบพลัน
6. ไม่ควรนวดผู้ที่มีความเสี่ยงแท้งลูก
7. ไม่ควรนวดผู้ที่อยู่ในระยะไตรมาสแรก
8. ไม่นวดในรายที่ได้รับอุบัติเหตุกระดูกหัก ข้อเคลื่อนและภาวะที่มีเลือดออกง่าย

6. กดจุดบำบัด²²

การกดจุดบำบัดมีหลักการและแนวคิดพื้นฐานเช่นเดียวกับการฝังเข็มของจีนซึ่งมีมานานกว่า 4000 ปี ต่างกันตรงที่การฝังเข็มจะใช้เข็มขนาดเล็กๆ บางๆ ฝังเข้าไปตรงจุดสำคัญต่างๆ ในร่างกาย แต่การกดจุดบำบัดจะใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้บำบัดกดไปตรงจุดสำคัญซึ่งเป็นจุดเดียวกับจุดฝังเข็มแทนการใช้เข็ม

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้

1. ทำให้เลือดที่ผิวหนังไหลเวียนได้ดีขึ้น
2. ทำให้อุณหภูมิที่ผิวหนังเพิ่มขึ้น มีผลในการกระตุ้นการขับเหงื่อและไขมัน
3. ทำให้ผิวหนังเต่งตึงกว่าเดิม และทำความสะอาดง่าย



4. ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น
5. ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เส้นเลือดฝอยขยายตัวและขับถ่ายของเสียจากเซลล์สู่ระบบเส้นเลือดดำและปัสสาวะได้เพิ่มขึ้น
6. ทำให้บรรเทาอาการปวดอันเนื่องมาจากการคั่งค้างของสารเคมีที่เป็นของเสียจากการทำงานของเซลล์ ทำให้ความดันโลหิตที่สูงลดลงได้
7. ทำให้ระบบไหลเวียนน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น
8. ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
9. กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ทำให้อย่อยอาหารและขับถ่ายได้ดีขึ้น
10. ลดอาการภูมิแพ้ให้ดีขึ้น
11. กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ส่งเลือดดีไปแทนเลือดเสีย เอาเลือดเสียกลับไปฟอกที่ไตที่ตับและระบายออกทางอุจจาระหรือปัสสาวะ

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

1. ควรกวดจุดกับผู้ที่ไม่มีความรู้ความชำนาญอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
2. การกวดจุดผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีผิวหนังบอบบางต้องระมัดระวัง การบาดเจ็บ การเกิดแผล และกระดูกหัก
3. ไม่ควรกวดจุดในผู้ป่วยมะเร็งที่ผิวหนัง
4. ไม่ควรกวดจุดบริเวณที่เป็นเส้นเลือดดำและทางเดินน้ำเหลืองอักเสบ

7. การบำบัดโรคด้วยการอบแดด ^{23, 24, 25, 26, 27}

การอบแสงตะวันเป็นศิลปะและศาสตร์ที่ตกทอดมากกว่า 5,000 ปี ของอายุรเวท เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่เสริมสร้างความอ่อนเยาว์แก่ร่างกายได้ ในแสงตะวันมีทั้งหมด 7 สี คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง นั่นคือคลื่นแสงส่วนที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา ยังมีรังสีอื่นๆ ที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่เกิดผลแก่ร่างกายได้ เช่น รังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งมีคลื่นความถี่สูงมาก มีอำนาจทะลุทะลวง ทำให้เกิดอันตรายกับเซลล์ของเรา ส่วนอีกรังสีหนึ่งคือ อินฟราเรด มีคลื่นความถี่ต่ำให้ความร้อนแรง ซึ่งก็ไม่ใช่ประโยชน์แก่สุขภาพ แต่คลื่นแสงสีเขียวซึ่งเป็นคลื่นตรงกลางเป็นคลื่นที่อำนวยความสะดวกมีชีวิตร่วมกับเซลล์ร่างกายได้

ประโยชน์ มีดังนี้

1. มีวิตามินดี ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคหัวใจ โรคความดันสูง และโรคเกี่ยวกับระบบการเผาผลาญของร่างกายบกพร่อง
2. ช่วยกระตุ้นให้หลอดเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัว ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี
3. ช่วยทำให้สมองดี ความจำดี สมองประมวลผลได้รวดเร็ว
4. ช่วยให้ร่างกายตื่นตัว กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดฟิน ที่ทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส
5. ช่วยรักษาหอบหืดและภูมิแพ้ หรือโรคติดเชื้ออย่างวัณโรค หรือโรคเรื้อรังได้
6. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน
7. ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็น มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งลำไส้ และ มะเร็งปากมดลูก
8. วิตามินดีมีส่วนช่วยลดไขมันหน้าท้องได้ ซึ่งก็เท่ากับแสงแดดมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักไปด้วย

9. ช่วยให้เราารู้สึกสดชื่น หายจากโรคซึมเศร้าได้

10. ช่วยให้เซลล์ผิวหนังแข็งแรงและหนาขึ้นหากเราได้รับแสงแดดอ่อนๆ อย่างสม่ำเสมอ

ข้อควรปฏิบัติและคำแนะนำ มีดังนี้

ในประเทศไทยสามารถอาบแดดได้ตั้งแต่ย่ำรุ่งจนถึง 8.00 น. และภาคบ่ายตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป นอกนั้นจะให้โทษมากกว่า จากการศึกษาของสำนักงานการแพทย์ทางเลือก พ.ศ.๒๕๕๔ โดยลักษณะการอาบแดด นั้นยังขึ้นอยู่กับสีผิวด้วย ดังนี้ **ประเภทผิวที่ 1** Burners (Skin type I-II ผิวที่ทำทนต่อแสงแดดได้น้อยมาก มักเกิดการไหม้) ระยะเวลาในการอาบแดดประมาณ 46 วินาที **ผิวประเภทที่ 2** Tanner (Skin type II-III ผิวที่ทำทนต่อแสงแดดได้พอควร มักเกิดการไหม้เป็นบางครั้ง) เวลาในการเริ่มต้นอาบแดด 2 นาที 20 วินาที **ผิวประเภทที่ 3** Naturally Brown (Skin type III,IV,V ผิวที่ทำทนต่อแสงแดดได้มาก ผิวมักไหม้น้อย) ระยะเวลาในการเริ่มต้นอาบแดด 3 นาที 6 วินาที **ผิวประเภทที่ 4** Naturally Black (Skin type V-VI I ผิวที่ทำทนต่อแสงแดดได้มากที่สุด สีผิวไม่ไหม้) เวลาในการเริ่มต้นอาบแดด 5 นาที 53 วินาที

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

1. การได้รับแสงแดดจ้า ในช่วง 9.30-15.30 น.อาจทำให้ผิวไหม้ และถ้าได้รับเป็นระยะเวลานาน อาจเสี่ยงภาวะมะเร็งที่ผิวหนังได้

2. การอาบแดดต่อเนื่องระยะเวลานาน อาจเกิดภาวะสูญเสียน้ำ เกิดภาวะสมดุลของเกลือแร่ภายในร่างกายผิดปกติได้

3. ผู้ที่ใชยาด้านการอักเสบหรือยาแก้ปวดบางตัว เช่น ibuprofen สามารถทำให้เกิดปฏิกิริยาไวต่อแสงได้ รวมถึงยาปฏิชีวนะ ยาด้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยากลุ่มสเตนติน ยากลุ่มเรตินอยด์ และยาฆ่าเชื้อรา ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการอาบแดด

8. สุนทรบำบัด^{28, 29}

การบำบัดโดยใช้กลิ่น ซึ่งได้มาจากพืชโดยวิธีการสกัดเอาสารสำคัญที่เรียกว่า น้ำมันหอมระเหย (essential oil) มาใช้ในการบำบัด ซึ่งมีหลายวิธี แต่หลักการสำคัญคือ เมื่อร่างกายได้รับสารสำคัญจาก น้ำมันหอมระเหยแล้วจะมีผลต่อระบบการทำงานในร่างกาย ที่ควบคุมระบบประสาท ระบบฮอร์โมนในร่างกาย

ประโยชน์ มีดังนี้

โดยรูปแบบหรือแนวทางการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัดสุขภาพนั้น มีดังนี้

1. ประโยชน์ทางผิวหนัง คือ การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย การแช่ และการอบ

(1) ประโยชน์จากการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย

● ช่วยบำบัดสำหรับสภาวะต่างๆ ที่มีผลต่อระบบประสาท เช่น ความเครียด ความเมื่อยล้าของระบบประสาท

● ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ

● ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าเรื้อรังของคอ บ่า ไหล่ และการปวดศีรษะ

● ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการอักเสบและความเจ็บปวด

● ช่วยบรรเทาอาการและลดความเจ็บปวดที่เกิดจากโรคไขข้ออักเสบ โรครูมาตอยด์

● ช่วยบำบัดในกรณีของข้อเคลือบ การแตกร้าวของกระดูกให้กลับสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น



● ช่วยเสริมสร้างและปรับโครงสร้างร่างกายให้ดีขึ้น รวมทั้งปรับปรุงการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ

● ช่วยเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะภายในโดยทางตรงและทางอ้อม -ช่วยปรับปรุงระบบการย่อยอาหารการขับถ่ายของเสีย -ช่วยปรับปรุงการทำงานของไตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น -ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบน้ำเหลืองเพื่อช่วยให้จัดสารพิษออกจากร่างกายได้เร็วยิ่งขึ้น

● ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากการปวดศีรษะ

(2) ประโยชน์จากการแช่ด้วยน้ำมันหอมระเหย

● ช่วยบำบัดสำหรับสภาวะต่างๆ ที่มีผลต่อระบบประสาท เช่น ความเครียด ความเมื่อยล้าของระบบประสาท

● ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ

● ช่วยบำบัดอาการปวดที่เกิดจากภาวะไขข้ออักเสบ

● ช่วยบำบัดอาการปวดที่เกิดจากระบบการไหลเวียนโลหิต เช่น เส้นเลือดอุดตัน

● ช่วยบำบัดภาวะการบวมที่เกิดจากการคั่งค้างของน้ำและของเหลวในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

● ช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ

● ช่วยบำบัดอาการปวดศีรษะ

● ช่วยบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือความผิดปกติของกล้ามเนื้อ

● ช่วยบำบัดภาวะของผิวแห้ง

● ช่วยบำบัดอาการติดเชื้อของระบบขับถ่ายปัสสาวะ ภาวะริดสีดวงทวารอาการท้องผูกและการปวดเมื่อยหลังส่วนล่างในกรณีนั่งแช่

(3) ประโยชน์จากการอบ

● ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก

● ช่วยบำบัดอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ

2. ประโยชน์โดยการสูดดม

■ ช่วยบำบัดสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นต่อระบบประสาท เช่น ความเครียด ความเมื่อยล้าของระบบประสาท

■ ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ

■ ช่วยบำบัดการติดเชื้อในทางเดินระบบหายใจส่วนบน

■ ช่วยบำบัดผู้ที่แพ้ไข้ที่เกิดจากละอองฝุ่น ภาวะการเกิดไซนัส และการปวดศีรษะ

■ ช่วยบำบัดอาการของผู้เป็นหอบหืด หวัด เจ็บคอ และไอ

■ ช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ

■ ช่วยป้องกันการติดเชื้อ

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

1. ควรทดสอบว่าแพ้ น้ำมันหอมระเหยก่อนใช้ เพราะแต่ละบุคคลมีการตอบสนองต่อน้ำมันหอมระเหยแตกต่างกัน โดยการหยดน้ำมันหอมระเหยลงบนสำลี แล้วแต้มที่บริเวณข้อมือหรือข้อพับแขน แล้วปล่อยให้แห้ง



ไว้สังเกตการณ์ประมาณ 12 ชั่วโมง ถ้ามีอาการคันหรือผื่นแดงขึ้น แสดงว่าอาจมีอาการแพ้ไขมันหอมระเหย จึงควรหลีกเลี่ยงน้ำมันหอมระเหยชนิดนั้น ถ้ามีอาการแสบและคันมาก ให้ใช้น้ำมัน Sweet Almond หรือน้ำมันมะพร้าว ทาบริเวณที่คัน แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น

2. ไม่ควรใช้กับหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยบางชนิด มีผลทำให้สมองสั่งงานให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้มดลูกเกิดการบีบตัว สำหรับผู้ที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ในช่วง 1-3 เดือนแรก จึงห้ามใช้น้ำมันหอมระเหยอย่างเด็ดขาดเพราะอาจเกิดอันตรายกับครรภ์ได้ ถ้าต้องการใช้ควรใช้หลังครรภ์อายุ 5 เดือนขึ้นไป เจือจางน้ำมันหอมระเหยในปริมาณที่น้อยกว่า 1% ก่อนใช้ทุกครั้ง และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์อย่างละเอียด

3. ห้ามใช้น้ำมันหอมระเหยเป็นยาภายในเด็ดขาด เว้นเสียแต่ได้รับการแนะนำจากแพทย์อย่างใกล้ชิด

4. ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยกับผิวโดยตรง เนื่องจากความเข้มข้นของน้ำมันหอมระเหยอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยกเว้นแต่จะได้รับการเจือจางเสียก่อน

5. ควรเจือจางน้ำมันหอมระเหยให้เหมาะกับผู้ใช้และประเภทการใช้งาน สำหรับเด็กและผู้มีผิวแพ้ง่าย ควรเจือจางให้ไม่เกิน 1%

6. ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยกับเด็กแรกเกิดที่มีอายุน้อยกว่า 6 เดือน ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้มีความรู้ก่อนการใช้น้ำมันหอมระเหยทุกครั้ง

7. ไม่ควรนำน้ำมันหอมระเหยตระกูลส้มโดนแดดเพราะจะไวต่อแสงแดด จึงควรหลีกเลี่ยงการถูกแดดหลังจากนวดตัวด้วยน้ำมันประเภทนี้ เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้

8. ควรเปลี่ยนน้ำมันหอมระเหยทุกๆ 9-12 สัปดาห์ และหยุดใช้สักพักก่อนกลับมาใช้ใหม่การใช้น้ำมันหอมระเหย (Essential Oils) ที่มีความเข้มข้น ก็จะต้องมีการนำน้ำมันกระสายหรือตัวพา (Carrier Oil) มาผสมเพื่อให้เกิดการเจือจางก่อนใช้ เพราะจะได้ไม่เกิดอันตรายเวลาใช้ “น้ำมันหอมระเหย (Essential Oils)”

9. ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์กับน้ำมันหอมระเหยบางชนิด หากต้องใช้น้ำมันหอมระเหยให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น และบางชนิดต้องทำให้เจือจางน้อยกว่า 1% จึงจะใช้ได้ เช่น คาโมไมล์ ลาเวนเดอร์ เยอราเนียม ไชทริส แซนเดิลวูด และกุหลาบ เป็นต้น

10. ไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร สำหรับน้ำมันหอมระเหย ดังต่อไปนี้³⁰ Anise Pimpinella anisum, Basil Ocimum basilicum, Bay Lauris nobilis, Bergamot Citrus aurantium var. bergamia, Black pepper Piper nigrum, Cedarwood Cedrus atlantica, Cinnamon Cinnamomum zeylanicum, Cypress Cupressus sempervirens var. stricta, Fennel Foeniculum vulgare, Jasmine Jasminum officinale, Juniper Juniperus communis, Marjoram Origanum majorana, Nutmeg Myristica fragrans, Peppermint Mentha piperita, Pine Pinus sylvestris, Rose Rosa damascena, Thyme Thymus vulgaris, and Yarrow Achillea millefolium.

11. ไม่ควรใช้ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 12 ปี สำหรับน้ำมันหอมระเหย ดังต่อไปนี้³¹ Frankincense, Sage Dalmatian, Cedarwood, Lavender, Ho Wood, Balam Fir Spikenard, Ravensara, Pink Grapefruit, Geranium Bourbon, Rosemary, Patchouli



9. การใช้โคลนในการบำบัด (Mud therapy)³²

การใช้โคลนร้อนบำบัดมีมาหลายร้อยปี จากวัฒนธรรมและประเพณีที่แตกต่างกัน การใช้โคลนบำบัดก็เพื่อจะบรรเทาอาการปวดเมื่อย ตามร่างกายและความเชื่อตั้งแต่โบราณที่ว่าโคลนสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้ โคลนที่นำมาใช้มีทั้งมาจากภูเขาไฟ โคลนจากท้องทะเลลึก โคลนจากแหล่งน้ำแร่ที่มีคุณสมบัติที่ต่างกันอย่างออกไป ส่วนใหญ่เป็นผงและซีเมนต์ มีหลายสี เช่น สีแดง เขียว เหลืองขาว ดำ น้ำตาล แม้กระทั่งสีชมพูแล้ว แต่ว่าจะมาจากแหล่งไหน โดยเมื่อเราได้พอกโคลนจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นและจะทำปฏิกิริยาโดยตรงกับสารที่อยู่ในร่างกาย ทำให้สามารถขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดี ทำให้ผิวสะอาดและนุ่ม นอกจากนี้ยังสามารถคลายความเจ็บปวดได้ด้วย

ในประเทศไทยพบว่าโคลนที่ใช้ในการบำบัดพบที่ โปงเดือดแม่สะงา หรือภูโคลน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้รับประกาศนียบัตรจากสถาบันวิจัย Thermalium Luxeuil Laboratories ประเทศฝรั่งเศส โดยมีการทำวิจัยและตรวจสอบนานถึง 4 ปี โดยพบแร่ธาตุปะปนอยู่มาก เช่น ซิลิกา อลูมินา เหล็กออกไซด์ ไทเทเนียมไดออกไซด์ แมกนีเซียมไดออกไซด์ ซึ่งแร่ธาตุเหล่านี้มีประโยชน์ต่อผิวหนัง ช่วยให้สะอาดสดใส เนียนนุ่ม ดูดซับความมันส่วนเกินและสิ่งสกปรกที่ติดตามรูขุมขน

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้

1. ใช้บำบัดผู้มีปัญหาโรคข้อเรื้อรัง
2. ใช้บำบัดผู้มีปัญหาเจ็บปวดเรื้อรัง
3. ใช้บำบัดผู้มีปัญหาปวดประสาทเรื้อรัง
4. ใช้บำบัดผู้มีปัญหาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง มีดังนี้

1. ระมัดระวังผู้ที่มีประวัติระบบการไหลเวียนของโลหิต คือ ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หลอดเลือดผิดปกติขาดความยืดหยุ่น และโรคหัวใจ
2. การใช้โคลนที่มีความร้อนพอร่วมด้วยควรระมัดระวังภาวะการขาดน้ำและเกลือแร่และผิวหนังไหม้
3. อาจเกิดการแพ้โคลนที่พอก ควรมีการทดสอบการแพ้ก่อนการพอกโคลน

10. อาหารเม็คโครไบโอติกส์³³

คำว่า เม็คโครไบโอติกส์ มาจากคำว่า “เม็คโคร” ในภาษากรีก ซึ่งแปลว่า “ใหญ่หรือยิ่งใหญ่” ส่วนคำว่า “ไบโอส์ (bios)” หมายถึง “ชีวิต” จอร์จ โอซาวา (1893-1966) เป็นคนแรกที่ใช้คำว่าเม็คโครไบโอติกส์ - เม็คโครไบโอติกส์มีแนวความคิดพื้นฐานมาจากพุทธศาสนานิกายเซน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบ “ธรรมชาตินิยม” โดยกล่าวว่า จักรวาลเป็นกรอบใหญ่ที่สุด ภายในจักรวาลประกอบด้วยส่วนประกอบใหญ่ 2 ส่วน ที่เรียกว่า ยินและหยาง การดำเนินไปของทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล สำหรับมนุษย์แล้วการได้เข้าร่วมเป็นหนึ่งในเดียวกับจักรวาลจะทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเม็คโครไบโอติกส์ ไม่ใช่ยาหรือวิธีการรับประทานอาหารโดยจำกัดชนิดของอาหารที่รับประทานและก็ไม่ใช้คนรับประทานอาหารแบบแปลกๆ หรือการจำกัดสิ่งที่จะรับประทานเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บตามที่เราโดยส่วนใหญ่จะรู้จักเบื้องต้น แต่การรับประทานอาหารของเม็คโครไบโอติกส์จะเป็นการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับสภาวะของอินและหยางในธรรมชาติที่เปลี่ยนไป ตามกาลเวลาและสถานที่ เม็คโครไบโอติกส์ ซึ่งคงต้องการให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่

เหมือนกับโภชนาการสมัยใหม่ แต่จะแตกต่างกันในแหล่งที่มาของอาหาร การได้รับสารอาหารอย่างถูกต้องตามสภาวะทางร่างกายของแต่ละบุคคลจะทำให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเพิ่มความสามารถในการรักษาตัวเองขึ้นได้

ประโยชน์ของอาหารแมคโครไบโอติกส์

1. ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างในร่างกาย เพราะกากใยในธัญญาพืช ผัก จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับลำไส้ และจากระบบการขับถ่ายผิดปกติ เช่น ริดสีดวงทวารหนัก
2. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งชนิดต่างๆ โดยการรับประทานธัญญาพืชครบส่วน ถั่วและผักอย่างสม่ำเสมอ
3. ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะการรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลอยู่ในระดับที่สมดุล ความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ และมีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) สูงกว่าระดับคอเลสเตอรอล
4. สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
5. ช่วยรักษาอาการหอบหืด โดยรับประทานธัญพืช ผัก ถั่ว ข้าวขาว และอาหารที่ทำมาจากแป้ง

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง

1. ผู้ที่รับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์และร่วมกับอาหารมังสวิรัตหรือเจ อาจขาดวิตามินบี 12 จึงควรเสริมในอาหารจำพวก ถั่วหมัก ไข่ไก่ ไข่ต้ม เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า ถั่วงอกตอง และเต้าหู้ยี้ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม และสาหร่ายเกลียวทองหรือพืชในทะเล
2. เด็ก ทารกจนถึงเด็กวัยรุ่น สตรีตั้งครรภ์ โดยไม่ควรทานจำกัดอยู่แค่สูตรมาตรฐาน สามารถที่จะเสริมด้วยเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นเพราะจะทำให้เด็กที่กำลังเจริญเติบโตมีปัญหาสุขภาพจากการขาดสารอาหาร ส่งผลให้เด็กไม่เจริญเท่าที่ควรหรืออาจจะแคะแกรนเจริญเติบโตช้า

11. อาหารเกอร์สัน^{34, 35}

แมกซ์ เกอร์สัน (Gerson Max, 1881 - 1959) เป็นชาวเยอรมันเชื้อสายยิว เกิดราวปี ค.ศ.1881 มีความใฝ่ฝันอยากจะเป็นหมอ จึงได้ไปสมัครสอบเข้าเรียนแพทย์ในมหาวิทยาลัยเบรสเลาในประเทศเยอรมันสามารถศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จ และได้รับปริญญาแพทยบัณฑิตในปี ค.ศ.1906 ซึ่งขณะนั้นมีอายุ 25 ปี

ต่อมา ได้เข้าทำงานในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยมิวนิคในตำแหน่งแพทย์ด้านโรคปอด เขาทำงานอยู่ในโรงพยาบาลนี้เป็นเวลากว่า 17 ปี ก็ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้อำนวยการ และหัวหน้าแผนกโรคปอด ในราวปี ค.ศ.1922 ซึ่งขณะนั้นมีอายุได้เพียง 42 ปีเท่านั้น ในปี ค.ศ.1929 แมกซ์ เกอร์สันได้รับการเชิดชูเกียรติจากแพทยสภาแห่งเยอรมัน ให้เป็นนายแพทย์ดีเด่นในฐานะที่เขาเป็นแพทย์คนแรกของโลก ที่สามารถรักษาวัณโรคผิวหนังได้เป็นผลสำเร็จอย่างงดงามและประกาศว่า วัณโรคเป็นโรคที่ทำร้ายชีวิตของมนุษย์ให้ตายได้ ไม่ว่าจะอยู่ในบริเวณใดของร่างกาย แต่เขาก็สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยการให้อาหารเป็นยา (Diets) และให้คนป่วยปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดในการควบคุมอาหาร

สาเหตุของโรคต่างๆ นั้นมาจาก “การรับประทานจริงหรือไม่” แต่แมกซ์ เกอร์สันกล่าวไว้ว่า “พยายามใช้ชีวิตอยู่อย่างธรรมชาติให้มากที่สุดดีที่สุด เพราะจะเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุดสำหรับทุกๆ คน” เพราะเชื่อว่าโรคต่างๆ นั้นมากจากการใช้ชีวิตของแต่ละคน สารพิษที่แต่ละคนค่อยๆ สะสมเข้าไปในร่างกาย อาหาร



ที่ไม่ได้คุณภาพ น้ำที่ดื่ม และอากาศที่หายใจเข้าไป การดูแลแบบเกอร์สันเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงร่างกายให้ด้วยการให้อาหารที่โดยรวมแล้วมีผลไม้และผักที่ปราศจากสารพิษทุกวัน โดยอาจจะให้ดื่มน้ำเอนไซม์ทุกๆ ชั่วโมงให้ครบ 13 แก้วในแต่ละวัน พยายามให้ได้รับออกซิเจนมากกว่าปกติสองเท่า เพราะจำนวนออกซิเจนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับระบบหมุนเวียนโลหิตที่จะต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ส่วนในเรื่องการเผาผลาญนั้นสามารถจำลองผ่านด้วยการทานวิตามินเสริมต่างๆ และหลีกเลี่ยงการทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก โปรตีนที่สูงเกินไป โซเดียมต่างๆ และสารพิษต่างๆ การที่ร่างกายไม่สามารถขับสารพิษต่างๆ ได้ดีเพราะเกิดจากทำงานที่ไม่ได้ประสิทธิภาพของตับและไต เพื่อป้องกันสิ่งเหล่านี้ เกอร์สันจึงเน้นการที่จะจำกัดสารพิษเข้าไปในร่างกาย ทำให้ตับกลับมาทำงานดีขึ้น ทำให้ภูมิของร่างกายดีขึ้นและสามารถปกป้องเซลล์ต่างๆ ได้ เพิ่มออกซิเจน และดีที่ออกซ์สารพิษออกไปได้ ถึงจะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และไม่ป่วยง่ายแต่การรักษา นั้นมิได้หมายความว่า การดูแลแต่ละคนจะเหมือนกันในทุกๆ ครั้ง น้ำผักและน้ำผลไม้ น้ำเอนไซม์ที่แยกมาจากผักและผลไม้ นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญในการรักษาแบบเกอร์สัน เพื่อความมั่นใจในการดื่มน้ำเอนไซม์ที่ถูกต้อง เกอร์สันเน้นไปที่ เครื่องแยกกาก เพราะอาจจะทำให้ได้เอนไซม์ที่ไม่ถูกต้อง

อาหารตามหลักการวิธีรักษาของนพ. แมกซ์ เกอร์สัน

1. ลดหรือจำกัดปริมาณเกลือโซเดียม ให้เพิ่มปริมาณเกลือโปรตัสเซียม เพราะเกลือโปรตัสเซียมจะช่วยปรับภาวะของร่างกายให้เป็นต่าง สภาวะต่างเป็นสภาวะที่ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี (เกลือโปรตัสเซียมมีมากใน ผัก-ผลไม้)
2. เพิ่มความสมบูรณ์ของสารอาหาร จากการทานน้ำผัก-ผลไม้สด ทุกๆ ชั่วโมง ร่วมกับการทานอาหารแนวเกอร์สัน หมายถึง การทานน้ำผัก-ผลไม้สดวันละ 13 แก้ว เพื่อเพิ่มสารอาหารที่จำเป็นให้กับเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย
3. งดอาหารไขมันหรือกำจัดให้อยู่ในปริมาณน้อย (ทั้งไขมันและโปรตีนเป็นสารอาหารที่ย่อยยาก ส่วนตกค้างเหลือจากการย่อยอาจถูกกำจัดโดยภูมิคุ้มกันว่าเป็นสารพิษในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันสาละวันทำงานกำจัดไขมันและโปรตีนออกไปหรือนำไปสะสมในเซลล์ไขมัน แทนที่จะมาดูแลซ่อมแซมป้องกันร่างกายให้ดี)
4. จำกัดปริมาณโปรตีนจากสัตว์
5. กำจัดสารพิษออกจากตับ ด้วยการสวนกาแฟ (Coffee enemas)
6. งดของหมักดอง เช่น ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง
7. งดเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เช่น ชา กาแฟ รังนก ชุปไก่สกัด ฯลฯ
8. งดโปรตีน เช่น โปรตีนจากสัตว์ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา หมู เป็ด ไก่ โปรตีนจากพืช เช่น เห็ดสดทุกชนิด เต้าหู้ และจำพวกต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง ฯลฯ
9. ลดไขมัน ไม่ว่าจะเป็นไขมันพืช หรือไขมันสัตว์ เช่น น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ นม เนย กะทิ
10. ควรหลีกเลี่ยงสารนิโคติน อาหารผสมสี
11. งดผลไม้ เช่น ทูเรียน อโวคาโด มะพร้าวอ่อน สับปะรด สตอเบอร์รี่ (ผลไม้ที่มีรสหวานจัด)
12. งดผัก เช่น แดงกวา ใบชะพลู



ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ช่วยบำบัดโรคในผู้ป่วย มะเร็ง วัณโรคปอด วัณโรคไต, วัณโรคกระดูก เบาหวาน
2. ช่วยปรับความสมดุลของชีวเคมีในผู้ป่วย
3. ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
4. ช่วยขจัดสารพิษในร่างกาย

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง

1. ระมัดระวังผู้ป่วยที่มีประวัติของโรคกล้ามเนื้อหัวใจล้มเหลว หัวใจทำงานไม่ปกติ การใช้อาหารเกอร์สัน ซึ่งเน้นปริมาณโปตัสเซียมสูงจากน้ำคั้นผักผลไม้ จึงควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารเกอร์สัน
2. ผู้ที่รับประทานอาหารเกอร์สันอย่างเดียวเป็นเวลานานๆ อาจเกิดภาวะฤทธิ์ร้อนในร่างกาย เนื่องจากสูตรอาหารเป็นของภูมิปัญญาตะวันตก ซึ่งเป็นถิ่นเมืองหนาว การรับประทานนานๆ ทำให้เกิดฤทธิ์ร้อนเกิน ส่งผลให้เกิดอาการในบางคนได้ เช่น อาการร้อนใน เป็นต้น

เมนูอาหารตามแนวแม็กซ์เกอร์สัน

อาหารที่รับประทานได้สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

1. ควรรับประทานจำพวกคาร์โบไฮเดรต เช่น จำพวกข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด ขนมปังโฮลวีท ซึ่งปราศจากผงฟูและเนย
 2. ควรทานผักสด ผลไม้ทุกชนิด ควรแช่ผงถ่าน 15 นาที (แอนตีเวตแตทชาโคร์) จะได้ปราศจากเชื้อโรคและสารพิษที่ติดมากับผักและผลไม้ หรือใช้เครื่องล้างผักอุตสาหกรรม
- ขนมปัง การรักษาแบบเกอร์สันนั้นสามารถที่จะทานขนมปังได้ แต่จะต้องห้ามทานมากหรือห้ามทานขนมปังเป็นอาหารหลักของมื้อเด็ดขาด ขนมปังที่ทานควรจะเป็นขนมปังโฮลวีทที่ปลอดสารพิษและไม่มีเกลือเป็นส่วนผสม

ตัวอย่างสูตรน้ำโปรแตส (เมนู ตามหลักอาหารแม็กซ์เกอร์สัน)

1. หอมหัวใหญ่ 1/2 ก.ก.
2. แครอท 1/2 ก.ก.
3. มันฝรั่ง 1/2 ก.ก.
4. มะเขือเทศ 1/2 ก.ก.
5. กะหล่ำปลี (ปลอดสารพิษ) 1/2 ก.ก.
6. หัวไชเท้า (ปลอดสารพิษ) 1/2 ก.ก.
7. ข้าวโพดหวานฝัก 1/2 ก.ก.
8. น้ำสะอาด 20 ลิตร

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่รายการที่ 1-7
2. ต้มให้เดือดต่ออีกประมาณ 15 นาที
3. ตุ่นต่อด้วยไฟกลางอีก 2 ชั่วโมง

4. ทิ้งให้เย็น กรองเอาแต่น้ำใส่ถุงหรือกล่องพลาสติกชนิดใส่อาหาร (food grade) เก็บไว้ในช่องแช่แข็ง นำมาใช้เมื่อต้องการปรุงอาหาร

12. อาหาร Low Carb^{36, 37}

อาหารแบบ Low-carb แบบฉบับของ Dr.Asikin หลักเริ่มต้นของวิธีนี้คือเพื่อการรักษาและควบคุมน้ำหนักในระยะยาว ไม่มีผลกระทบต่ออาการเกิดภาวะโยโย่ ไม่ส่งผลเสียต่อระบบเผาผลาญให้ทำงานด้อยลง ช่วยให้น้ำหนักไม่แกว่งขึ้นๆ ลงๆ โดยลดคาร์โบไฮเดรตและเพิ่มโปรตีน เน้นการกินโปรตีนในปริมาณที่สูงขึ้น หลักการนี้ก็จะได้รับพลังงานในปริมาณเท่าเดิม แต่สารอาหารที่ได้จะแตกต่างออกไปจากก่อนหน้านี้นี้เนื่องจากเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง จึงทำให้ร่างกายไม่เกิดสะสมแป้งและไขมัน ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ และเพิ่มประสิทธิภาพให้การออกกำลังกาย

ข้อแนะนำสำหรับการรับประทานอาหารตามแบบฉบับของ Dr.Asikin คือ จะต้องทำอย่างมีวินัย ในช่วงแรกเรียกได้ว่าเป็นการหักดิบการกินทั้งหมด โดยใช้เวลาในการทำติดต่อกัน 14 วัน ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไปแบบจำกัดเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้ร่างกายปรับสมดุลใหม่ เพิ่มความสามารถในการดูดซึม เปลี่ยนแปลงระบบเผาผลาญจากเดิมที่ใช้น้ำตาลเป็นหลัก ช่วงนี้ร่างกายก็จะดึงเอาไขมันมาใช้แทน ส่งผลให้ไขมันกำจัดออกไป จึงพบว่าผู้ที่สามารถทำตามวิธีนี้ได้จนครบหลักสูตร จะมีรูปร่างที่กระชับและได้สัดส่วนมากขึ้น

ประโยชน์หลัก ของการลดน้ำหนักแบบ Low Carb คือ

การรับประทานจำพวก Low Carb กล่าวคือ ในแต่ละวันร่างกายจะได้เผาผลาญ แคลลอรี่ ที่มีอยู่ทั้งหมดไป ถ้ารับประทานอาหารจำพวกแป้งมาก ร่างกายก็จะเผาผลาญเฉพาะแป้งที่รับประทานเข้าในวันนั้นๆ และไม่อาจเผาผลาญแป้งที่สะสมอยู่ตามร่างกายที่มีอยู่ก่อนแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้คือ การออกกำลังกายจะไม่ทำให้อ้วนขึ้น แต่จะไม่ทำให้น้ำหนักลดลงได้เช่นเดียวกัน

อาหารที่ควรรับประทานหากต้องการลดน้ำหนักแบบ Low Carb มีดังต่อไปนี้

อาหารที่ให้พลังงาน – ข้าว ข้าวโอ๊ต มันฝรั่ง ผัก และ ผลไม้ เป็นต้น

อาหารที่ให้โปรตีน – ไข่ ปลา และ ไก่ เป็นต้น มีผลและเกี่ยวเนื่องกับการสร้างกล้ามเนื้อโดยตรง

ไขมัน – ไขมันจำเป็นต่อกระบวนการสำคัญในร่างกาย และ ไขมันสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรรับประทาน คือ ไขมันที่ได้จากปลาและไขมันที่มาจากน้ำมันมะกอก เป็นต้น

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนหากฝ่าฝืนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง เช่น

1. ในรายที่ทิ้งหรือลดปริมาณ คาร์โบไฮเดรตให้ต่ำจนเกินไป ส่งผลให้เกิดกับร่างกายเมื่อขาดคาร์โบไฮเดรต อาจทำให้ ปวด-เวียนศีรษะ ร่างกายอ่อนแอ เมื่อยล้า และท้องผูกได้ นอกจากนี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาขาดสารอาหาร ระบบการขับถ่ายมีปัญหาได้ เนื่องจากไม่ได้รับไฟเบอร์ หรือในบางรายอาจก่อให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้ ดังนั้นการใช้อาหารโลว์คาร์บ ไดเอต ที่ถูกต้องนั้น จะต้องเลือกชนิดของคาร์โบไฮเดรตชนิดดี เช่น ข้าวแบ่งไม่ขัดสี ธัญพืช ผัก-ผลไม้ ถั่ว และ ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ ในปริมาณที่เหมาะสม มากกว่าการจำกัดปริมาณ

2. ไม่ควรใช้วิธีการกินอาหารประเภทนี้เป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะโปรตีนที่ได้มาจากเนื้อสัตว์ ทำให้เกิดความเสียหายที่ทำให้ร่างกายสะสมของสารอนุมูลอิสระที่มาจากการได้โปรตีนจากสัตว์สูง

3. ผู้ที่ใช้อาหารประเภทนี้ต้องมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคเรื้อรัง การตั้งครรภ์ หรืออยู่ในวัยเจริญเติบโต

13. อาหารพื้นบ้าน³⁸

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสาร และการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตาย เนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม และกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยทางด้านโภชนาการของผักและอาหารพื้นบ้านที่ผ่านมา พบว่า ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านที่ประชาชนชาวไทยได้บริโภคกันมาช้านานนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสมุนไพรต่างๆ ในอาหารเหล่านั้นอยู่มาก หากบริโภคเป็นประจำอาจสามารถส่งเสริมป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้ ประกอบกับสถานะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่ประชาชนต้องการความปลอดภัยจากการบริโภคมากขึ้น ทางสถาบันการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นศูนย์กลางการพัฒนา การประสานงาน การสนับสนุน และความร่วมมือด้านการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุข จึงได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. อาหารพื้นเมือง
2. เครื่องดื่มสมุนไพร

อาหารพื้นเมือง

การพัฒนาสังคมโลก การนิยมบริโภคอาหารของชาติตะวันตก ผลของการโฆษณา ความสะดวกในการซื้อหา สภาพที่รีบเร่งของสังคมปัจจุบัน ทำให้วิถีการดำรงชีวิตเปลี่ยนไปส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย บางครอบครัวไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง คงต้องอาศัยอาหารจานเดียว อาหารถุง ซึ่งรวดเร็ว และราคาค่อนข้างประหยัด วัยรุ่นนิยมบริโภคแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอดเค้นดักก็ สิ่งเหล่านี้อาจจะให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมากเกินไป อาจมีการปนเปื้อนของสารเคมี ตกค้างในอาหาร ตลอดจนสารสังเคราะห์เพื่อการถนอมอาหาร แต่งกลิ่น สี รสชาติต่างๆ ที่อาจเกิดอันตรายได้

อาหารพื้นเมือง จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของคนไทย ที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามหวนกลับคืนสู่ธรรมชาติ คุณค่าของอาหารพื้นเมืองมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อย เมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ต้ม มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีน



ได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่ทำได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า “อาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่พิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะที่เดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป

อาหารพื้นเมืองของไทย มีมากมายหลายชนิดและรสชาติที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ หรือได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้าน อาหารพื้นเมืองของไทยสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ แต่เนื่องจากอาหารพื้นเมืองมีเป็นจำนวนมาก จึงนำเสนอเฉพาะอาหารที่เป็นที่นิยมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ ดังข้อมูลข้างต้น

14. บุปผาบำบัด (Bach Flower therapy)³⁹

ประวัติและความเป็นมา

บุปผาบำบัด หรือการบำบัดโรคด้วยดอกไม้ (Bach Flower Therapy) เป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่ง ถูกพัฒนาขึ้นมาโดย Dr.Edward Bach แพทย์ชาวอังกฤษ สาขา Homeopathy Medicine Bowel Nosodes (การแพทย์โฮมีโอพาธี สาขา Bowel Nosodes) Dr.Edward เข้าศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ ณ The University College Hospitals, London และได้เป็นแพทย์ประจำโรงพยาบาลแห่งนั้นหลังสำเร็จการศึกษาDr.Edward อุทิศตัวเองเปิดห้องรับคำปรึกษาให้กับผู้มีปัญหาด้านสุขภาพที่ Harley Street ต่อมาได้ศึกษาเพิ่มเติมสู่การเป็น Bacteriologist (นักแบคทีเรียวิทยา) และผันตัวเองมาเป็น Pathologist (นักพยาธิวิทยา) ในที่สุด ก่อนมาทำงานด้านวัคซีน ในปี ค.ศ. 1930 เริ่มสนใจงานด้าน Homeopathy อื่นๆ และหนึ่งในนั้น คือ การบำบัดโรคทางด้านอารมณ์ โดยศึกษาเรื่องของกลิ่นบำบัด และได้นำดอกไม้มาใช้จนกลายเป็นที่มาของ “ Bach Flower Remedies : บุปผาบำบัด หรือการบำบัดโรคด้วยดอกไม้ “ ในปัจจุบัน ในระยะเริ่มแรก Dr.Edward ค้นพบดอกไม้แค่เพียง 12 ชนิด ได้แก่ Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Impatiens, Mimulus, Rock Rose, Scleranthus, Vervain และ Water Violet หลังจากนั้นในปี ค.ศ.1933 ก็ค้นพบดอกไม้เพิ่มขึ้นมาอีก 7 ชนิด และในปี ค.ศ. 1934 ก็หามาได้อีก 19 ชนิด เป็นการปิดฉากซีรี่ส์บุปผาบำบัด หรือการบำบัดโรคด้วยดอกไม้ อันแสนอลังการด้วยจำนวนสารถึง 38 ชนิด ณ Oxfordshire ก่อนที่ท่านจะจบชีวิตลงในปี ค.ศ. 1936 ด้วยวัยเพียง 50 ปี

บุปผาบำบัด หรือการบำบัดโรคด้วยดอกไม้ทำงานอย่างไร

มนุษย์มีประสาทสัมผัสได้ 5 ช่องทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ก่อนที่จะส่งผ่านไปทางจิตใจ (สมอง) ซึ่งเป็น 1 ใน 5 สัมผัสที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ คือ ส่วนประสาทสัมผัสทางจมูก พบว่า กลิ่นจัดเป็นสิ่งกระตุ้นที่มีบทบาทสำคัญต่อจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ยกตัวอย่างกันอย่างง่าย ๆ ในคน เช่น เรื่องของอาหารอาหารที่ว้าวอร่อย หรือไม่อร่อย นอกจากรสชาติแล้ว กลิ่นยังเป็นตัวช่วยกระตุ้นความหิว และความอร่อยได้เป็นอย่างดี กลิ่นรูป หรือกายานช่วยให้จิตใจรู้สึกสงบ กลิ่นตัว หรือกลิ่นฟีโรโมนจากเพศตรงข้าม (หรือเพศ

เดียวกัน) จะช่วยทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าเขา หรือเธอคนนั้นช่างมีเสน่ห์ มีความน่าสนใจ และมีอะไรที่น่าค้นหา โดยที่ไม่สามารถอธิบายได้ว่า มันคืออะไร...ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะร่างกายของเรามีเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่รับกลิ่นเหมือนกัน แต่ความพึงพอใจในกลิ่นของแต่ละคนนั้นจะแตกต่างกันไป

เมื่อแนวคิดเรื่องกลิ่นสามารถอธิบายถึงผลต่อจิตใจในมนุษย์ได้ Dr.Edward มีความเชื่อว่า “อารมณ์ และจิตใจแบบเชิงลบมีผลต่อการเจ็บป่วยทางกายได้ หากเราสามารถปรับอารมณ์ และจิตใจให้กลับมาสมดุล การเจ็บป่วยทางกายก็จะหายไป” Dr.Edward จึงค้นคว้า เสาะหาเหล่าดอกไม้มากมายเพื่อนำมาบำบัดโรคทางอารมณ์ โดยใช้เรื่องของกลิ่น ส่วนการเตรียมสารสกัดจากดอกไม้แต่ละชนิดก็ไม่เหมือนกัน บางตัวต้องกลั่นภายใต้แสงอาทิตย์ และบางตัวก็ต้องเจือจางอย่างสูงจึงจะได้อา และเมื่อนำมาใช้จริงก็พบว่าดอกไม้แต่ละชนิดต่างก็มีผลต่อจิตใจที่ไม่เหมือนกัน และก็ไม่ใช่ทุกดอกที่จะมีปฏิกริยาต่อจิตใจ และอารมณ์ในเชิงบวก

Dr.Edward Bach ยังเชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างจิตวิญญาณ การกระทำของบุคลิกภาพ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะทำสงครามภายใน นำไปสู่อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ และ “การปิดกั้นพลังงาน” ความคิดทำให้เกิดการขาด “ความสมดุลภายในร่างกาย” จึงนำไปสู่โรคทางกาย

Bach Flower มีทั้งหมด 38 ชนิด จุดประสงค์หลักๆ ก็เพื่อใช้แก้ไขอารมณ์ในเชิงลบ 7 ชนิด ให้กลับมาเป็นเชิงบวก ดังนี้

อารมณ์เชิงลบ :

ความกลัว ความไม่มั่นใจ ความเหงาโดดเดี่ยว ความท้อแท้ หรือสิ้นหวัง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไรต่อสิ่งไร้ และความคิดมากเป็นพิเศษ และการใส่ใจต่อสวัสดิภาพของคนอื่น หรือสิ่งอื่นมากเกินไป

อารมณ์เชิงบวก :

ความสงบ ความเชื่อมั่น ความสนุกสนาน ความศรัทธา ความหวัง ความรัก และความรอบคอบ

บุปผาบำบัด หรือการบำบัดโรคด้วยดอกไม้ ใช้เพื่อรักษาอาการป่วยทางใจ และอารมณ์ ไม่ได้ใช้ด้วยการดม หรือทา หรือไม่ใช่การบำบัดด้วยน้ำมันหอม หรือคันธบำบัด (Aromatherapy) ที่ใช้น้ำมันหอมบริสุทธิ์หรือกลิ่นหอมที่สกัดออกมาจากดอกไม้ ใบไม้ ก้านใบ ดอกและราก หรือผลของต้นไม้ เป็นหัวน้ำมันหอมบริสุทธิ์ของสมุนไพร แต่ใช้รับประทาน เพียงครั้งละ 2 - 4 หยดเท่านั้น หรือผสมกับน้ำจิบเช้า - เย็น หรือวันละ 2 - 4 ครั้ง แล้ว ค่อยๆ ลดปริมาณลง โดยใช้ในรูปแบบที่มีพลังบำบัดรักษามากที่สุด สังเกตได้ว่าตัวเองดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ หรือรู้สึกสมดุลขึ้น จึงเรียกว่ามาถูกทางแล้ว ซึ่งในต่างประเทศกำลังเป็นที่นิยม และได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการแพทย์ทางเลือกอีกแขนงหนึ่ง ยาที่ได้มาจากดอกไม้ในแบบฉบับของ Dr.Edward Bach ได้รับแรงบันดาลใจจากนายแพทย์ชาวเยอรมัน ชามูเอล ฮาร์เนมานน์ จากศาสตร์ที่ว่าด้วยการรักษาโรคผ่านการกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย (การแพทย์โฮมีโอพาธิ์) ซึ่ง Dr.Edward Bach ได้พบว่า สภาพจิตใจ คือ ตัวกำหนดภาวะสุขภาพของคนเรา โรคภัยไข้เจ็บมิได้มีสาเหตุจากทางกาย หากแต่เป็นความเครียดทางอารมณ์ที่กำเนิดอยู่ในความคิด จิตใจ ทำให้เกิดอาการป่วยทางกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” Dr.Edward Bach เชื่อว่าอะไรๆ ในธรรมชาติเป็นยาได้ทั้งนั้น เขาจึงเริ่มวิจัยเรื่องพืชพันธุ์ในดอนเช้าวันหนึ่ง เขาเดินไปที่ทุ่งดอกไม้ แล้วเด็ดดอกไม้หลากชนิดมาลอยน้ำ เอาไปตากแดด โดยอ้างอิงหลักการที่ว่าดอกไม้ที่ผลิออกมานั้นมีชีวิต สามารถส่งผ่านไปถึงพลังที่น้ำ ร่วมกับรับพลังงานแสงอาทิตย์ ซึ่งตอนแรกเขาเคยทดลองเขี่ยน้ำค้างที่ติดบนกลีบดอกไม้ แต่พบว่ามันยุ่งยากเกินไปจึงล้มเลิก แล้วก็พบข้อสรุปว่าส่วนที่เป็นดอกของต้นไม้นั้นมีธาตุในการรักษาเยียวอาการป่วยมากกว่าส่วนอื่นๆ



ของต้นไม้ ยาที่ปรุงจากกลีบ และเกสรดอกไม้จากธรรมชาติมีทั้งหมด 38 ขนาน ใช้เพื่อรักษาอาการป่วยทางจิตใจ รักษาความรู้สึกว่าเหว่ เบื่อหน่าย หดหู่ และเศร้า

ประโยชน์ที่ได้รับ

ใช้รักษาได้ดีกับผู้ป่วยทางด้าน อารมณ์และจิตใจ เช่น วิตกกังวล เครียด ภาวะซึมเศร้า แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไม่สามารถรับรองได้ว่าร้อยเปอร์เซ็นต์ถึงผลลัพธ์ในการรักษา เพราะหากนำไปทดสอบทางวิทยาศาสตร์ก็จะพบเพียงค่าของน้ำ คือ H₂O เท่านั้น เพียงแต่เคยมีงานวิจัยในสถาบันต่างๆ ว่า เคยนำไปใช้แล้วคนไข้ดีขึ้น

ตัวอย่างบุปผาบำบัดที่ใช้รักษาอาการป่วยทางจิตใจ และอารมณ์ มีดังนี้

1. Agrimony : จิตใจที่ทรมานอยู่เบื้องหลังใบหน้าที่น่ารื่น (Mental Torture Behind A Cheerful Face)
2. Aspen : กลัวในสิ่งที่ไม่รู้จัก (Fear of Unknown Things)
3. Beech : ไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง (Intolerance)
4. Centaury : ไม่กล้าปฏิเสธ หาทางออกให้ตัวเองไม่ได้เพราะกลัวเสียหน้า (The Inability To Say 'No')
5. Cerato : ตัดสินใจไม่แน่นอน ไม่กล้าตัดสินใจให้เด็ดขาด ขาดความศรัทธาในตัวเอง (Lack Of Trust In One's Own Decisions)
6. Cherry Plum : ความกลัวของจิตใจในการสูญเสีย (Fear Of The Mind Giving Way)
7. Chestnut Bud : ความล้มเหลวที่จะเรียนรู้จากความผิดพลาด (Failure To Learn From Mistakes)
8. Chicory : เห็นแก่ตัว ความรักที่ต้องครอบครอง (Selfish, Possessive Love)
9. Clematis : ความฝันในอนาคต โดยไม่ต้องทำงานในปัจจุบัน (Dreaming Of The Future Without Working In The Present)
10. Crab Apple : มีภาวะเกลียดตัวเอง ไม่สามารถขจัดปัญหาตัวเองได้ ล้างขยะในใจไม่ออกสักที (the cleansing remedy, also for self - hatred)
11. Elm : ขยับผิดปกติดึงตัวเองน้อคไป หรือ Brain Block อยู่ดีๆ ก็คิดอะไรไม่ออกเสียอย่างนั้น (Overwhelmed By Responsibility)
12. Gentian : หดท้อกำลังใจหลังจากความล้มเหลว (Discouragement After A Setback)
13. Gorse : ความหมดหวังและความรู้สึกสิ้นหวัง (Hopelessness And Despair)
14. Heather : ความเป็นตัวตน และความห่วงใยตนเอง (Self - Centredness And Self - Concern)
15. Holly : ความเกลียดชัง ความขี้อิจฉา และความริษยา (Hatred, Envy And Jealousy)
16. Honey Suckle : รักษาอาการถวิลหาอดีต อยู่กับโลกของตัวเองในลักษณะโรแมนติก และปฏิเสธปัจจุบัน ซึ่งอาการแบบนี้มักเกิดขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดในปัจจุบัน (Living In The Past)
17. Hornbeam : ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อคิดจะทำอะไรบางอย่าง (Tiredness At The Thought Of Doing Something)
18. Impatiens : ขาดความอดทน (Impatience)
19. Larch - ขาดความมั่นใจ (Lack Of Confidence)
20. Mimulus - กลัวในสิ่งที่รู้จัก (Fear Of Known Things)
21. Mustard - ความเศร้าโศกลึกไม่มีเหตุผล (Deep Gloom For No Reason)
22. Oak - คนที่ทำตัวอ่อนล้าที่กำลังเดินผ่านจุดที่อ่อนเพลีย (The Plodder Who Keeps Going Past The Point Of Exhaustion)



23. Olive – หหมดแรงตามความพยายามทางจิตใจ หรือทางร่างกาย (Exhaustion Following Mental Or Physical Effort)
24. Pine – รู้สึกผิด (Guilt)
25. Red Chestnut – กังวลมากเกินไปสำหรับสวัสดิการของคนที่คุณรัก (Over - Concern For the welfare of loved ones)
26. Rock Rose – ความหวาดกลัว และความสะดุ้งตกใจ (Terror And Fright)
27. Rock Water – การปฏิเสธตนเอง ความแข็งกร้าว และการกดขี่ข่มเหงตนเอง (Self - Denial, Rigidity And Self - Repression)
28. Scleranthus - ใช้ได้กับคนที่ใช้ชีวิตสองขั้ว ลังเลไม่กล้าตัดสินใจ กลัวที่จะตัดสินใจสิ่งหนึ่งออกไป (Inability To Choose Between Alternatives)
29. Star of Bethlehem - ภาวะช็อก ถูกเฉือน ไม่ว่าจะป็นอุบัติเหตุทางกาย หรือทางใจ (Shock)
30. Sweet Chestnut - โกรธ ขี้โมโห แม้ว่าจะพุ่มเทกกำลังเต็มที่ ก็ยังคิดว่าตนเองจมปลักในความมืด (Extreme Mental Anguish, When Everything Has Been Tried And There Is No Light Left)
31. Vervain - ช่วยปรับบุคลิกภาพของผู้ที่มีความคิดของตนเป็นใหญ่ เปลี่ยนความต้องการอะไร ให้ได้ตั้งใจให้ลดน้อยถอยลง (Over - Enthusiasm)
32. Vine – การครอบครองอำนาจ และความไม่ยืดหยุ่น (Dominance And Inflexibility)
33. Walnut – ป้องกันจากการเปลี่ยนแปลงและอิทธิพลที่ไม่พึงประสงค์ (Protection From Change And Unwanted Influences)
34. Water Violet - ต้องการเยียวยาตัวเองจากการปฏิเสธสังคม หลดถอนความยึดมั่นถือมั่น ตื้อรั้น (Quiet Self-Reliance Leading To Isolation)
35. White Chestnut – ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ และข้อคิดเห็นที่แสดงออกมาทางจิต (Unwanted Thoughts And Mental Arguments)
- Wild Oat - ไม่รู้ว่าจุดมุ่งหมายของตัวเองคืออะไร ไม่รู้ว่าจะไปเพื่อสิ่งใด ขาดเป้าหมายในชีวิต (Direction of Life) ขึ้นป่ล่อยให้รู้สึกอย่างนี้ต่อไปมีโอกาสฆ่าตัวตายได้สูง (Uncertainty Over One's Direction In Life)
36. Wild Rose – เร่รอน ลาออก ขาดความกระตือรือร้น (Drifting, Resignation, Apathy)
37. Willow – ความสงสารตนเอง และความไม่พอใจ (Self - Pity And Resentment)

15. วารีบำบัด⁴⁰

วารีบำบัด (Hydrotherapy) เป็นการใช้น้ำในการรักษาโรค บรรเทาอาการปวดทำให้ผ่อนคลายและรักษาสุขภาพทั่วไป การรักษาอาจใช้น้ำร้อน น้ำเย็น น้ำแข็ง หรือไอน้ำโดยการ แชในอ่างน้ำเย็น อ่างน้ำร้อน อ่างนึ่ง โดยอ่างนึ่งให้มีความสูงระดับเอว อ่างโคลน อบไอน้ำฝักบัวชนิดรูน้ำเล็ก นวดเกลือ ฉีดน้ำความดันสูง ประคบความเย็นหรือร้อน ล้างช่องคลอด และล้างลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นการล้างผนังด้านในของลำไส้ใหญ่ วารีบำบัดอาจครอบคลุมไปถึงการดื่มน้ำที่มีคุณสมบัติพิเศษ อย่างเช่น น้ำแร่ เนื่องจากน้ำมีอยู่เกือบทุกที่ทุกแห่งสามารถหาและใช้ได้ง่าย จึงถูกนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพและรักษาโรคไม่ว่าจะเป็นในวัฒนธรรมใด อย่างเช่น ในช่วงสมัยโรมันที่มีอ่างอาบน้ำสาธารณะขนาดใหญ่ในโรมิอิม เพื่อสร้างสังคมและสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายสลับเป็นการผ่อนคลายไปในตัว และในประเทศฟินแลนด์จะนิยมการอบเซาน่า ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่ทำกันมาเป็นเวลา 2,000 ปี ซึ่งผู้อพยพย้ายถิ่นนำมาสู่อเมริกาเมื่อหลายปีก่อนก็ยังเป็น



ที่นิยมมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในระยะหลังวาริบำบัดได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟู

วิวัฒนาการของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

Hydrotherapy มาจากรากศัพท์ของภาษากรีก 2 คำ คือ Hydor ซึ่งแปลว่าน้ำ และคำต่อว่า Therapia แปลว่า การบำบัดรักษา ฉะนั้น Hydrotherapy (วาริบำบัด) หมายถึง การบำบัดด้วยน้ำ น้ำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษาโรคภัยต่างๆของมนุษย์ มีประวัติยาวนานหลายพันปี โดยมีลักษณะเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งของการแพทย์แผนโบราณของวัฒนธรรมต่างๆ และมีวิวัฒนาการมาตามลำดับตามความรู้และเทคโนโลยีที่เจริญขึ้น

การใช้น้ำในอดีตมักจะเกี่ยวข้องข้องเกี่ยวกับศรัทธาความเย็นลับและพิธีกรรมทางศาสนา โดยมีบันทึกเกี่ยวกับการใช้น้ำเพื่อสุขภาพปรากฏในวัฒนธรรม อียิปต์ แอสสิเรียน มุสลิม ฮินดู จีน ญี่ปุ่น มานานนับพันปี เมื่อถึงยุคกรีก สมัยก่อนคริสตศักราช 500 ปี ลักษณะการใช้น้ำเพื่อสุขภาพก็เปลี่ยนไปเป็นปฏิบัติอย่างเป็นทางการเป็นผล ฮิปโปเครติส (Hippocrates 460-375 BC) แพทย์ชาวกรีกซึ่งได้รับยกย่องให้เป็นบิดาของการแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้การแช่น้ำร้อนและน้ำเย็นเพื่อบำบัดรักษาโรคหลายอย่าง เช่น เพื่อลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และใช้น้ำบำบัดรักษา กลุ่มอาการปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ ดีซ่าน และ อัมพาต ด้วยกรีกเป็นชนชาติที่เข้าใจและตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะทางจิตใจกับสุขภาพทางกาย ดังนั้นจึงได้สร้างสถานที่อาบน้ำแช่น้ำ โกล์แม่่น้ำและน้ำพุร้อนหลายแห่งในสภาพแวดล้อมที่สวยงาม สำหรับใช้เป็นแหล่งพักผ่อนและสันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ชาวโรมันซึ่งมีความสามารถในเรื่องสถาปัตยกรรมและการก่อสร้างได้สร้างสถานที่อาบน้ำตามน้ำพุร้อนต่างๆ เพิ่มเติมขึ้นต่อจากพวกกรีก และพัฒนาวิธีการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่มีรูปแบบสลับซับซ้อนมากขึ้น โดยการอาบน้ำที่อุณหภูมิต่างๆ ตั้งแต่ร้อนมาก (Caldarium) น้ำอุ่น (Tepidarium) และน้ำเย็น (Frigidarium) ชาวโรมันได้สร้างสถานที่อาบน้ำขึ้นในพื้นที่ต่างๆ ที่อาณาจักรเผยแผ่อาณาจักรการปกครองไปถึงจึงปรากฏสถานที่อาบน้ำเหล่านี้ที่ อังกฤษ โรมานีเย ตุรกี และที่อื่นๆ ด้วย

ภายหลังอารยธรรมโรมันเสื่อมลง วิธีการอาบน้ำเพื่อสุขภาพก็เสื่อมความนิยมตามไปด้วย เพราะศาสนาคริสต์นิกายมีมุมมองว่าพฤติกรรมอาบน้ำในที่สาธารณะเป็นการปฏิบัติของคนนอกศาสนา แต่เมื่อถึงศตวรรษที่ 17 คนในวัฒนธรรมตะวันตกก็เริ่มกลับมามีความสนใจในเรื่องการใช้น้ำเพื่อสุขภาพขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง โดยในปี ค.ศ. 1830 เกษตรกรชาว Silesian ชื่อวินเซนต์ เพรสนิตซ์ (Vincent Priessnitz) อาศัยความช่างสังเกตดูวางที่ได้รับความเจ็บรักษาตัวเองโดยการไปยืนแช่น้ำในลำธารเพื่อช่วยสมานแผล แล้วนำมาทดลองกับตัวเองเมื่อได้รับบาดเจ็บที่ขาพบว่าได้ผลดี จึงพัฒนาวิธีการใช้น้ำรักษาโรคต่างๆขึ้นมาหลายแบบ เช่น การแช่น้ำเย็น การอาบน้ำฝักบัว และการประคบ การบำบัดเหล่านี้ใช้แหล่งน้ำในธรรมชาติจึงสามารถรับผู้ป่วยได้จำนวนมาก แต่เนื่องจากเพรสนิตซ์ไม่มีพื้นการศึกษาทางการแพทย์ จึงไม่ได้รับความเชื่อถือจากแพทย์ในยุคนั้น วงการแพทย์มีความเห็นว่าวิธีการบำบัดเหล่านี้เป็นการรักษาโดยอาศัยความสังเกตไม่ใช่ด้วยการใช้เหตุผลและการพิสูจน์เชิงวิทยาศาสตร์ซึ่งเป็นค่านิยมการพัฒนาวิทยาการทางแพทย์แผนปัจจุบัน นอกจากเพรสนิตซ์ แล้วยังมีคนอื่นๆ เช่น สาธุคุณ เซบาสเตียน ไคนพ์ (Sebastian Kneipp) ซึ่งเป็นบาทหลวงชาวบาวาเรียนที่สนใจพัฒนาการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ โดยได้ดัดแปลงวิธีการรักษาของเพรสนิตซ์ให้มีรูปแบบหลากหลายมากขึ้น เช่น ใช้น้ำร้อนสลับน้ำเย็นสำหรับอาบน้ำ แช่เท้าทำฝักบัวเพื่อรดและชะโลมด้วยน้ำ โดยเรียกวิธีการเหล่านี้ว่าการเยียวยาด้วยน้ำ (Cure) วิธีการนี้ได้รับความนิยมในชุมชนที่พูดภาษาเยอรมัน



ตลอดจนในบริเวณอิตาลีตอนเหนือและชายแดนติดกับฮอลแลนด์และฝรั่งเศสมาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ หมอพื้นบ้านที่ใช้วิธีการรักษาโรคด้วยน้ำโดยอาศัยการสังเกตแบบเดียวกับเพรสนิตส์ และบาทหลวงโคเนฟ เหล่านี้เรียกตัวเองว่าเป็นนักธรรมชาติบำบัด (Naturopath) และวิธีการบำบัดรักษาเหล่านี้เป็นต้นกำเนิดของการแพทย์แบบธรรมชาติบำบัด ซึ่งเป็นระบบการแพทย์ทางเลือกระบบหนึ่งในปัจจุบัน ในสังคมตะวันตก ขณะที่หมอพื้นบ้านพัฒนาวิธีการใช้น้ำเพื่อรักษาโรคต่างๆ ตามแนวทางของธรรมชาติบำบัดนั้นซึ่งอาศัยการสังเกตเป็นหลักนั้น ก็ได้มีการศึกษาการใช้น้ำเพื่อสุขภาพตามแนวทางวิทยาศาสตร์ โดยมีการศึกษาคุณสมบัติของน้ำและผลทางสรีรวิทยาต่อร่างกาย และพัฒนาวิธีการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาโรคตามแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบันคู่ขนานมากับการใช้น้ำตามหลักธรรมชาติบำบัดด้วย ศาสตราจารย์วินเทอร์วิทซ์ ซึ่งเป็นแพทย์ชาวออสเตรียที่มีชื่อเสียงด้านการศึกษาใช้น้ำมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรคที่เรียกในปัจจุบันว่า Hydrotherapy เขามีความสนใจงานของเพรสนิตส์ และได้ทำการศึกษาเรื่องปฏิกิริยาของเนื้อเยื่อของร่างกาย ต่อหน้าที่อุณหภูมิต่างๆจนเป็นที่ ยอมรับในวงการแพทย์ ต่อมาได้ตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนารูปแบบการใช้น้ำร้อนและน้ำเย็นเพื่อรักษาโรคขึ้น เช่น การบำบัดด้วยอ่างน้ำวน (Whirlpool) และการบำบัดโดยการบริหารร่างกายในน้ำ ศาสตร์ที่พัฒนาขึ้นนี้มีชื่อเรียกว่า Hydrotherapy (วาริบำบัด) ต่อมานายแพทย์วินเทอร์วิทซ์ได้ตั้งโรงเรียนสอน Hydrotherapy ด้วยทำให้มีการแพร่ความรู้เรื่อง Hydrotherapy และเกิดความนิยมใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษาโรคต่างๆ ในยุโรปขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง และมีการฟื้นฟูพัฒนาสถานที่พักผ่อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้น้ำขึ้นมาใหม่ตามแหล่งน้ำพุร้อนเหมือนกับที่เคยเกิดในยุคโรมัน ต่อมาความนิยมดังกล่าวก็ได้แพร่หลายไปในทวีปอเมริกา สถานที่ส่งเสริมสุขภาพเหล่านี้นิยมเรียกกันว่า สปา (SPA) สำหรับในสังคมตะวันออกมีประวัติของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพมาเป็นเวลาหลายพันปี เช่นเดียวกันกับในสังคมตะวันตก ในประเทศที่ตั้งในอยู่ในเขตภูมิอากาศหนาว เช่น ญี่ปุ่น การอาบน้ำแช่น้ำตามแหล่งน้ำพุร้อนได้รับความนิยมในหมู่นักปราชญ์และผู้ทรงความรู้และมานานกว่าพันปี แล้วต่อมา ภายหลัง เมื่อสรรพคุณของน้ำร้อนในการเยียวยารักษาบาดแผลเริ่มเป็นที่ทราบกันมากขึ้น ความนิยมอาบน้ำแร่จึงได้แพร่หลายเข้าไปในหมู่ของนักรบชาวมุโรวินยุคสงครามเพื่อรักษาบาดแผลจากการสู้รบด้วย ภายหลังสงครามสงบลงการอาบน้ำพุร้อนก็เป็นที่นิยมในหมู่ชาวนาที่ตรากตรำจากเกษตรกรรม เพราะเป็นวิธีเดียวที่จะช่วยให้เกิดความสบายโดยไม่ต้องเสียเงินทองมาก ในวัฒนธรรมอินเดียก็มีการใช้น้ำเพื่อรักษาสุขภาพตามการแพทย์แผนอายุรเวท ตลอดจนการใช้น้ำในพิธีทางศาสนาฮินดูและพราหมณ์ ในแพทย์แผนไทยมีการกล่าวถึงการใช้ในตำราแพทย์สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยมีการอาบแช่น้ำผสมสมุนไพรต่างๆ และมีการใช้ลูกประคบสมุนไพรอบไอน้ำเพื่อประคบรักษาโรคต่างๆ ตลอดจนมีธรรมเนียมการอยู่ไฟหลังคลอดแล้วลงอาบน้ำสมุนไพร ในหนังสือจดหมายเหตุของลาลูแบร์ซึ่งเป็นทูตฝรั่งเศสในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช กล่าวว่าคนไทยชอบลงอาบน้ำในแม่น้ำลำคลองแล้วประแป้งตามตัว ซึ่งแสดงว่าลักษณะการใช้น้ำเพื่อสุขภาพในเขตอากาศร้อน เช่นในสังคมไทย อินเดีย ตลอดจนตามเกาะต่างๆในเขตร้อนชื้น (Tropical climatic zone) จะแตกต่างจากการใช้น้ำในสังคมที่ตั้งอยู่ในเขตอากาศหนาวหรืออบอุ่น และมีลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์คือ จะใช้น้ำเพื่อระบายความร้อนและสามารถใช้น้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติทั่วไป เช่น แม่น้ำลำคลองเพื่อสุขภาพได้ตลอดปีโดยไม่ต้องแสวงหาแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับใช้เช่นในสังคมที่ตั้งอยู่ในเขตหนาวหรืออบอุ่น

ธรรมชาติของน้ำ

ในอุณหภูมิกติของโลก น้ำสามารถปรากฏตัวได้ในสามสถานะ คือ ของแข็ง ของเหลว และก๊าซ



ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมร้อยละ 75 ของร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยน้ำ โดยเฉพาะในสมองมีส่วนประกอบของน้ำอยู่ถึงร้อยละ 85 แม้แต่ในกระดูกยังมีน้ำอยู่ถึงร้อยละ 50 ดังนั้นคนที่มีน้ำหนักตัวประมาณ 68 กิโลกรัม จะมีน้ำอยู่ถึง 51 กิโลกรัม และเพียง 17 กิโลกรัม เท่านั้นที่เป็นสารอื่นๆ

คุณสมบัติทั่วไปของน้ำ

1. คุณสมบัติทางกายภาพ

เราสามารถมองเห็นได้ด้วยตาของเราว่าน้ำที่เราเห็นนั้นมีสีอะไร มีความขุ่นหรือไม่ มีกลิ่น และรสอย่างไร ซึ่งเป็นการดูคร่าวๆ ก่อนนำน้ำนั้นมาใช้

2. คุณสมบัติทางเคมี

- ◆ ความกระด้างของน้ำเพื่อพิจารณาว่าเป็นความกระด้างชั่วคราวหรือความกระด้างถาวร
- ◆ ความเป็นกรดเป็นด่างของน้ำ
- ◆ การวัดปริมาณของออกซิเจนในน้ำ
- ◆ การตรวจดูว่ามีสิ่งปนเปื้อน เช่น พวงสารเคมีที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้อยู่ในน้ำหรือไม่

3. คุณสมบัติทางจุลชีววิทยา

น้ำที่นำมาใช้จะต้องปราศจากจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค และก่อให้เกิดสภาพที่ไม่น่าดูคุณสมบัติเฉพาะที่สำคัญของน้ำมีดังนี้

ความหนาแน่นและความถ่วงจำเพาะ (Density and Specific Gravity)

ความหนาแน่นของน้ำหมายถึงมวลของน้ำต่อปริมาตร ส่วนความถ่วงจำเพาะหมายถึง อัตราส่วนระหว่างความหนาแน่นของสารใดสารหนึ่งต่อความหนาแน่นของน้ำ ความหนาแน่นทำให้เกิดคุณลักษณะสามประการดังนี้

1. **แรงดันของน้ำ (Hydrostatic pressure)** บริเวณที่ผิวน้ำมีแรงดันเท่ากับแรงดัน บรรยากาศปกติ แต่ใต้ผิวน้ำจะมีแรงดันกระจายออกไปในทุกทิศทาง และมีขนาดสูงขึ้นตามระดับความลึก

2. **แรงพยุง (Buoyancy)** ขณะวัตถุอยู่ในน้ำ จะมีแรงพยุงต้านแรงดึงดูดของโลก วัตถุที่มีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำจะลอยน้ำ วัตถุที่มีความหนาแน่นมากกว่าน้ำจะจมน้ำร่างกายของคนเรามีความหนาแน่นเฉลี่ย 0.974 ดังนั้นเมื่อลงไปแช่อยู่ในน้ำทั้งตัวจะลอยปริ่มน้ำแต่หากแช่เท้าที่ระดับคอโดยให้ศีรษะอยู่เหนือน้ำแรงพยุงจะน้อยกว่าน้ำหนักตัว และจะดึงให้ร่างกายจมนลงในน้ำจนถึงจุดสมดุล

3. **แรงต้านทานของน้ำ** วัตถุต่างๆจะเคลื่อนที่ในน้ำได้ยากกว่าในอากาศเนื่องจากในน้ำมีความหนาแน่นกว่าอากาศ และมีความหนืด (viscosity) ทำให้เกิดแรงต้านทานต่อการเคลื่อนไหวสูงกว่า ขณะคนแช่อยู่ในน้ำจะเคลื่อนไหวได้ช้า แรงต้านทานของน้ำมีประโยชน์ สำหรับช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกายในน้ำ อุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในวารีบำบัดมีความสำคัญมาก และอุณหภูมิของน้ำยังสามารถปรับสมดุลในร่างกายให้เป็นปกติได้อีกด้วย

คุณสมบัติด้านพลังงานความร้อนของน้ำ

ความร้อนจำเพาะ ความร้อนจำเพาะหมายถึงคุณสมบัติในการเก็บความร้อนของสารใดสารหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับอากาศ น้ำมีความร้อนจำเพาะสูงกว่าอากาศมาก คือสามารถเก็บสะสมความร้อนได้ดีกว่าอากาศถึง 1000 เท่า คุณสมบัตินี้มีความสำคัญมากต่อการนำมาใช้ด้านสุขภาพ

การถ่ายเทความร้อนของน้ำระหว่างวัตถุต่างๆเกิดขึ้นได้ในสามลักษณะคือ

1. **การนำความร้อน (Heat conduction)** เป็นการถ่ายเทความร้อนโดยตรงระหว่างสารซึ่งต้องการ



การสัมผัสโดยตรง ความสามารถในการนำความร้อนของวัตถุต่างๆไม่เท่ากัน โลหะนำความร้อนได้ดีที่สุด น้ำสามารถนำความร้อนได้ใกล้เคียงกับโลหะ อากาศเป็นฉนวน นำความร้อนไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำสามารถนำความร้อนได้ดีกว่าอากาศถึง 25 เท่า

2. การพาความร้อน (Heat convection) เป็นการถ่ายเทความร้อนจากการเคลื่อนไหวของโมเลกุล สารจำนวนมากไปเป็นระยะทางไกลๆ

3. การแผ่รังสีความร้อน (Heat radiation) เป็นการส่งถ่ายความร้อนระหว่างสารโดยส่งเป็นคลื่น ความร้อนการแผ่รังสี (Radiation) การสูญเสียความร้อนโดยวิธีนี้ จะเสียไปในรูปของรังสีอินฟราเรด (infrared rays) ถ้าอุณหภูมิของร่างกายเราสูงกว่าอุณหภูมิรอบตัวเราปริมาณความร้อนที่แผ่รังสีออกจากร่างกายจะมากกว่า ปริมาณความร้อนที่แผ่รังสีเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามปกติ แต่ในฤดูร้อนอุณหภูมิรอบๆตัวเราอาจร้อนกว่าอุณหภูมิภายในร่างกาย ดังนั้น ปริมาณความร้อนที่แผ่รังสีเข้าสู่ร่างกายจะมากกว่า ปริมาณความร้อนที่แผ่ออกจากร่างกายซึ่งกรณีนี้เราจะกำจัดความร้อนไม่ได้

4. การระเหย (Evaporation) เมื่อร่างกายเกิดความร้อนมากเกินไปต่อมเหงื่อจะขับเหงื่อออกทางผิวหนังเพื่อช่วยความร้อนออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายเย็นลง

กระแสน้ำและพลังงาน

ขณะที่น้ำไหลช้าๆ โมเลกุลของน้ำจะเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกันและเรียงตัวอย่างเป็นระเบียบ แต่น้ำไหลแรงขึ้นจะมีพลังงานมาก โมเลกุลน้ำจะมีการสั่นสะเทือนและวิ่งออกนอกทิศทางของกระแสน้ำไปในทิศทางต่างๆ จนบางครั้งอาจมีน้ำบางส่วนที่ไหลสวนกลับทางกับกระแสน้ำได้ เรียกว่ากระแสน้ำวน (eddy current) ลักษณะการไหลที่ไม่เป็นระเบียบเช่นนี้ เรียกว่า Turbulent flow ซึ่งจะดูดซับพลังงานมากกว่า กระแสน้ำที่ไหลช้าๆการเคลื่อนไหวของวัตถุหรือร่างกายคนเราในน้ำก็จะเกิดแรงต้านทานต่อการเคลื่อนไหวที่เกิดจากความหนืดของน้ำ (viscosity) และแรงต้านทานนี้จะมากหรือน้อย นอกจากจะขึ้นอยู่กับความหนืดของน้ำ หรือ ของเหลวแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความเร็วในการเคลื่อนไหว และรูปร่างของร่างกายหรือวัตถุที่เคลื่อนผ่านไปใต้น้ำว่ามีลักษณะเพรียวน้ำเพียงไร หากมีพื้นที่หน้าตัดมาก ก็จะเกิดแรงต้านมาก หากมีรูปร่างเพรียว ก็จะเกิดแรงต้านทานน้อย นอกจากนั้นยังเกิดแรงดูดต้านการเคลื่อนที่ซึ่งเรียกว่า Drag ด้วย

ผลทางสรีรวิทยาของน้ำ

การถ่ายเทความร้อนของน้ำกับสรีรวิทยา

ในศตวรรษที่ 19 ได้มีการศึกษาผลของการถ่ายเทความร้อนจากน้ำต่อสรีรวิทยาซึ่งนำไปสู่หลักการใช้น้ำร่วมกับความร้อนเพื่อการบำบัดรักษาอย่างกว้างขวาง

1. การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายอยู่ที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งจะควบคุมให้ร่างกายมีอุณหภูมิอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ ตลอดเวลา ในร่างกายคนเรามีความร้อนที่ต้องระบายออก โดยมี กระบวนการพาความร้อนเป็นกลไกหลัก ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายจะถ่ายเทสู่เลือดซึ่งถูกพาไปสู่ผิวหนังโดยระบบไหลเวียนโลหิต แล้วถูกขับออกจากร่างกายโดยกระบวนการขับเหงื่อขณะระเหยเป็นไอน้ำจะพาความร้อนแผ่ออกจากร่างกายไปด้วย การหายใจจะช่วยระบายความร้อนออกไปได้อีกส่วนหนึ่ง หากอุณหภูมินอกร่างกายหนาวเย็นร่างกายจะลดการระบายความร้อนโดยการหดตัวของหลอดเลือดที่ผิวหนังทำให้มีเลือดพาความร้อนไปสู่ผิวหนังน้อยลง ขณะแช่อยู่ในน้ำ การพาความร้อนและการนำความร้อนจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าขณะอยู่บนบก ทำให้มีการถ่ายเทความร้อนสูงกว่าบนบก



2. **ผลทางสรีรวิทยาของการถ่ายเทความร้อน** อุณหภูมิของน้ำขนาดพอดีที่ทำให้เกิดสมดุลของการถ่ายเทความร้อนระหว่างร่างกายกับน้ำ (Thermoneutral Temperature) ของเพศชายคือระหว่าง 34-35 องศาเซลเซียส ส่วนของเพศหญิงจะต่ำกว่าชายเล็กน้อย เมื่อแช่ในน้ำอุณหภูมิเย็นกว่านี้ เช่นระหว่าง 30-33 องศา ทำให้หลอดเลือดส่วนปลายของร่างกายจะหดตัวเพื่อสงวนความร้อนไว้ เลือดไหลกลับไปสู่หัวใจมากขึ้น ทำให้อัตราชีพจรช้าลง เมื่อแช่น้ำเย็นมากขึ้นจนร่างกายจะสูญเสียความร้อนมากขึ้น กล้ามเนื้อจะกระตุกเพื่อสร้างความร้อนมาทดแทนเมื่อร่างกายสัมผัสน้ำที่อุณหภูมิสูงกว่าผิวหนัง ความร้อนจะถูกถ่ายเทเข้าสู่ร่างกายการแช่ในน้ำอุ่น 36-37 องศาเซลเซียส เส้นเลือดที่ผิวหนังและกล้ามเนื้อจะขยายตัวเพื่อระบายความร้อนออก เลือดกลับสู่หัวใจน้อยลง ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้น ระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวจะตื่นตัวลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ร่างกายจะผ่อนคลายมากและสามารถจะยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ดี แต่จะออกกำลังกายไม่ค่อยไหว การแช่น้ำอุณหภูมิสูงเป็นเวลานานจนร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป อาจทำให้เป็นลมเพราะมีเลือดคั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อและผิวหนังมาก จนสมองได้รับเลือดไม่พอเพียงได้

ด้วยคุณลักษณะในการเก็บสะสมความร้อนและถ่ายเทความร้อนได้ดีและผลต่อสรีรวิทยาจากความร้อนของน้ำและไอน้ำ ดังกล่าวข้างต้น น้ำจึงเป็นสารที่มนุษย์นำมาใช้สำหรับ นำความร้อนหรือความเย็นให้กับร่างกายเพื่อการบำบัดรักษาด้วยวิธีต่างๆกัน เช่น การประคบร้อน การอาบน้ำแช่ในน้ำร้อน หรือการอบไอน้ำร้อน เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามคุณสมบัติของน้ำก็สามารถใช้สำหรับระบายความร้อนให้ร่างกายเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพเช่นเดียวกัน เช่น การประคบเย็นเพื่อห้ามเลือด การเช็ดตัวเพื่อลดอาการไข้ การอาบน้ำเย็นเพื่อกระตุ้นระบบประสาท การอาบน้ำเย็นเพื่อระบายความร้อน รวมทั้งช่วยระบายความร้อนในขณะออกกำลังกายในน้ำและใช้รักษาหรือป้องกันอันตรายจากความร้อนเมื่อออกกำลังกายฝึก หรือทำงานในวันที่มีอากาศร้อนจัดได้

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อการดำน้ำ (Diving Response)

เมื่อสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังดำน้ำหรือโดนน้ำสัมผัสใบหน้าจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเป็นลำดับต่อเนื่อง คือหัวใจจะเต้นช้าลง อัตราชีพจรลดต่ำ และมีการเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีโลหิตแดงจากหัวใจไปเลี้ยง สมอง ไชสันหลัง ซึ่งทนการขาดออกซิเจนไม่ได้นานมากขึ้น ในขณะที่มีโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะที่ทนการขาดออกซิเจนได้นานเช่น กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และลำไส้ น้อยลง ปฏิกิริยาตอบสนองการดำน้ำจะรุนแรงมากในสัตว์น้ำ เช่น สิงโตทะเล หรือแมวน้ำ สำหรับในมนุษย์ก็มีปฏิกิริยาเช่นเดียวกันแต่ไม่มากเท่าในสัตว์น้ำ จากการทดลองในมนุษย์พบว่าหากโดนน้ำสัมผัสบริเวณหน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสองข้างจะกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองได้แรงกว่าที่อื่นๆ และยิ่งน้ำเย็นมากเท่าไรก็ยิ่งจะทำให้ปฏิกิริยามากขึ้นเท่านั้น

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาขณะแช่น้ำระดับคอ

การแช่น้ำที่ระดับคอโดยที่ศีรษะอยู่เหนือน้ำ เช่น ขณะอาบน้ำในอ่างน้ำ หรือออกกำลังกายในน้ำ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆของร่างกายหลายระบบ ดังนี้

1. **ระบบไหลเวียนโลหิต** ขณะแช่น้ำระดับคอระบบไหลเวียนโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อิทธิพลของแรงดึงดูดของโลกที่ลดลงเพราะแรงพยุงของน้ำ และแรงดันน้ำ ช่วยให้โลหิตดำ ไหลจากแขนขาและอวัยวะต่างๆ กลับมาสู่ทรวงอกได้ง่าย ทำให้มีเลือดกลับสู่หัวใจมากขึ้นและสามารถบีบตัวส่งโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้มาก ปริมาณโลหิตที่สูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้นจากปกติถึงร้อยละ 30 การที่ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานมากทำให้ ชีพจรจึงช้ากว่าเมื่อคนอยู่บนบก

ความดันโลหิตขณะแช่น้ำจะต่ำกว่าขณะอยู่บนบกเล็กน้อย

2. **ระบบหายใจ** ขณะแช่น้ำแรงดันใต้น้ำ ทำให้ทรวงอกมีปริมาตรลดน้อยลงกว่าปกติและทำให้ต้องออกแรงมากขึ้นขณะหายใจเข้า ร่างกายต้องใช้พลังงานสำหรับการหายใจมากขึ้นกว่าปกติ แรงดันของน้ำทำให้ออกซิเจนและก๊าซต่างๆที่ละลายอยู่ในเลือดกระจายไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆได้ดีขึ้น

3. **ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ** ได้รับอิทธิพลจากแรงพยุงของน้ำ ทำให้น้ำหนักตัวขณะแช่น้ำลดลง หากยืนแช่น้ำอยู่ที่ระดับคอน้ำหนักตัวจะลดเหลือเพียงร้อยละ 10 และการยืน แช่น้ำ ที่ระดับทรวงอกทำให้น้ำหนักตัวจะเหลือเพียงร้อยละ 30 ลักษณะดังกล่าวทำให้สามารถใช้ น้ำสำหรับการออกกำลังกายที่ไม่ต้องการให้แบกรับน้ำหนักตัว ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้มีปัญหาสุขภาพเรื่องความอ้วน โรคข้อ กระดูก หรือในระหว่างการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายบนบก

4. **ระบบต่อมไร้ท่อ** ระหว่างแช่น้ำ จะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายหลายตัว ระดับฮอร์โมน norepinephrine, renin, aldosterone, และ antidiuretic hormone จะลดน้อยลง ในขณะที่ atrial natriuretic peptide ในเลือดสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้มีผลรวมทำให้มีการขับปัสสาวะขณะแช่น้ำมากกว่าปกติ โดยมีการขับเกลือโซเดียมเพิ่มมากขึ้นด้วย

5. **ผลต่อจิตใจ** ได้ยินเสียงน้ำ การสัมผัสที่ผิวหนังและการพยุงของน้ำ จะทำให้จิตใจรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย ทำให้ความตึงเครียดลดลง

หลักการทั่วไปของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน อาจจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ การใช้น้ำในเชิงรับ (Passive) และการใช้น้ำในเชิงรุก (Active use) การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในเชิงรับ มีลักษณะสำคัญคือใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษาภายนอกร่างกายเพื่อหวังผลต่อสุขภาพโดยที่คนไม่ได้มีการปฏิบัติใดร่วมด้วย การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในอดีตมักมีลักษณะเพื่อสุขภาพเชิงรับ และมี 2 รูปแบบใหญ่ๆ คือ

1. **Balneotherapy** คือ การอาบน้ำในน้ำแร่ น้ำพุร้อนต่างๆ ซึ่งรวมถึงการดื่มกินน้ำหรือน้ำแร่ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นแหล่งน้ำในธรรมชาติ วิธีการเช่นนี้เป็นรูปแบบที่ใช้มาตั้งแต่โบราณ และปรากฏอยู่ในหลายวัฒนธรรม ทั้งวัฒนธรรมกรีก โรมัน จีน และญี่ปุ่น บางครั้งเรียกการอาบน้ำแช่ดังกล่าวว่า Spa therapy

2. **Hydrotherapy** เป็นภาษากรีกที่แปลว่าการบำบัดรักษาด้วยน้ำ ในภาษาไทยมักเรียกศาสตร์นี้กันแพร่หลายว่า วารีบำบัด ความหมายเฉพาะของ hydrotherapy คือการใช้น้ำธรรมดา (ไม่ใช่ น้ำแร่) บำบัดภายนอกร่างกาย โดยเน้นการใช้ร่วมกับความร้อนและความเย็นและกระแส น้ำ ต้นแบบของลักษณะการใช้น้ำแบบนี้ได้แก่ การแช่ในอ่างน้ำวน (Whirlpool) การประคบด้วยน้ำร้อนหรือน้ำเย็น การฉีดด้วยน้ำ การใช้ น้ำในเชิงรุก เป็นรูปแบบการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นมาตามค่านิยมในปัจจุบันว่าการที่จะมีสุขภาพดี นอกจากจะอาศัยการบำบัดในเชิงรับแล้ว บุคคลควรลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อันเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่นการออกกำลังกายและการควบคุมความเครียด การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในเชิงรุก ได้แก่การออกกำลังกายในน้ำแบบต่างๆ การฝึกความผ่อนคลายและสมาธิโดยอาศัยคุณสมบัติของน้ำมาช่วย

วิธีการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่มีการปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันมีดังนี้

หลักสรีรวิทยาของการอาบน้ำร้อนและเย็น

วารีบำบัดเกิดผลต่อสุขภาพ ด้วยอุณหภูมิที่มากกระทบผิวหนัง ความแตกต่างทางอุณหภูมิและความแรงของการกระทบ ระยะเวลาที่กระทบ และจำนวนครั้งที่ทำการบำบัดเหล่านี้เป็นปัจจัยประกอบให้เกิดผลมากหรือน้อย ทั้งนี้โดยแบ่งการปรับตัวของร่างกายออกเป็น 2 ระยะ คือ กิริยาและปฏิกิริยา ดังนี้คือ



1. **กิริยาแรก** เมื่อกระทบความเย็นหรือความร้อนใหม่ๆ ก่อนอื่นต้องรู้ว่า คนเราเป็นสัตว์เลือดอุ่น จะควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไว้ที่ 37 องศาเซลเซียส ตลอดเวลา โดยใช้ระบบประสาทอัตโนมัติ เราจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นหรือคายความร้อนออกก็อาศัยการทำงานของประสาทนั่นเอง ในสมองของคนเรามีเซลล์ประสาทหลายอาณาจักร ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนัง ทั้งระดับต้นและระดับลึก มันควบคุมการขับเหงื่อ บางครั้งก็ทำให้กล้ามเนื้อสั่นสะท้านเพื่อผลิตความร้อน ทั้งควบคุมอัตราเผาผลาญอาหาร เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างสถานการณ์กัน ดังนี้

■ ในสมองส่วนกลางมีพื้นที่สำคัญส่วนหนึ่ง เรียกว่า ฮัยโปทาลามัส พื้นที่ส่วนนี้เป็นศูนย์ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายทั่วทั้งหมด โดยตอบสนองต่อความรู้สึกร้อนเย็นที่มากกระทบผิวกาย

■ สมองยังมีอีกพื้นที่หนึ่งเรียกว่า เมดุลลา ออบลองกาตา อยู่ที่ก้านสมองคอยควบคุมการตีบตัวของหลอดเลือด เมื่อฮัยโปทาลามัสรับรู้ความร้อนเย็นแล้ว จะมีคำสั่งผ่านลงมายังสมองส่วนนี้ เพื่อให้หลอดเลือดตีบตัวหรือคลายตัว เพื่อรักษาความร้อนหรือระบายความร้อน ตามแต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

■ ร่างกายเรายังมีประสาทแขนงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และพาราซิมเทติก ที่ไปยังอวัยวะภายใน ให้ทำงานมากขึ้นหรือน้อยลง ตามระดับความร้อนเย็นที่ร่างกายกระทบอีกด้วย

ระบบทั้งหมดนี้มีขึ้นก็เพื่อช่วยกันปรับสมดุลของอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียส ตลอดเวลา

เมื่ออยู่ในที่เย็น

เมื่อตกอยู่ในที่อากาศหนาวเย็น สักพักหนึ่งเลือดในกายของเราจะเย็นลง เลือดจำนวนนี้ เมื่อหมุนเวียนไปถึงตำแหน่งฮัยโปทาลามัส ซึ่งเป็นตำแหน่งควบคุมอุณหภูมิร่างกาย สมองส่วนนี้จะตอบสนองโดยส่งคำสั่งผ่านลงไปยังก้านสมอง ผ่านคำสั่งไปยังเส้นเลือดฝอย ให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อไม่สูญเสียความร้อนไปกับอากาศภายนอก ดังนั้นเราอยู่ในที่เย็นนานๆ ผิวของเราจะซีด เพราะการหดตัวของเส้นเลือดนั่นเองนอกจากนี้ จะมีอีกคำสั่งหนึ่งสั่งการให้อวัยวะภายใน ทำงานเพิ่มขึ้นโดยอาศัยทั้งประสาทอัตโนมัติ และการหลั่งฮอร์โมน แอดรีนาลิน และไทร็อกซิน กระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เพิ่มการเผาผลาญอาหาร ทำให้ หัวใจ ปอด ตับ ม้าม อวัยวะภายในต่างๆ ทำงานมากขึ้น ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อก็รับคำสั่งให้มีการสั่นสะท้านเพื่อผลิตความร้อนเพิ่มขึ้น ดังที่เราเรียกกันว่า “หนาวจนคางสั่น” พร้อมกันนั้นหัวใจก็เพิ่มการสูบฉีดเลือดหมุนเวียนไปทั่วร่างกายอีกด้วย ผลโดยรวมเหล่านี้ทำให้ความร้อนในร่างกายเพิ่มขึ้นอีกระดับหนึ่ง เมื่อเลือดที่อุ่นขึ้นนี้หมุนเวียนไปถึงสมองตรงฮัยโปทาลามัส ตำแหน่งที่สมองนี้รับรู้ถึงอุณหภูมิที่ปรับเพิ่มขึ้นแล้ว ก็จะหยุดคำสั่งเดิมไว้ เป็นผลให้เรารักษาอุณหภูมิไว้ได้ที่ 37 องศาเซลเซียส ตลอดเวลา

เมื่ออยู่ในที่ร้อน

เมื่อเราไปอยู่ในที่อากาศร้อน สักพักหนึ่งเลือดในกายของเราจะร้อนขึ้น เลือดนี้ หมุนเวียนไปถึงศูนย์ควบคุมอุณหภูมิฮัยโปทาลามัส สมองส่วนนี้จะออกคำสั่งเพื่อแก้ไข สถานการณ์ให้รักษาอุณหภูมิไว้ให้คงที่ก่อนอื่นจะผ่านคำสั่งไปยังก้านสมอง ไปถึงหลอดเลือดฝอย ให้หลอดเลือดขยายตัวเพื่อระบายความร้อนออก ดังนั้นเวลาเราไปตากแดดมา หน้าของเราจะเป็นสีแดง เพราะเส้นเลือดขยายตัว ขณะเดียวกันต่อมเหงื่อจะทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อระบายเหงื่อออก เหงื่อระเหยไปจากผิวหนัง ก็ช่วยพาความร้อนออกไปจากตัวในอีกด้านหนึ่ง คำสั่งระบบประสาทอัตโนมัติจะไปยังอวัยวะภายใน และระบบฮอร์โมนให้ลดอัตราเผาผลาญอาหารของร่างกาย และลดการทำงานของอวัยวะภายใน ผลโดยรวมทำให้หัวใจ ปอด ตับ ม้าม อวัยวะภายในทำงานน้อยลง กล้ามเนื้อก็ทำงานน้อยลง เกิดการคลายตัว เป็นผลโดยรวมให้สร้างความร้อนในร่างกายน้อยลง

สักพักหนึ่ง เลือดในร่างกายของเราจะเย็นลง เมื่อเลือดจำนวนนี้หมุนเวียนไปถึงฮัยโปทาลามัส ศูนย์แห่งนี้รับรู้อุณหภูมิเลือดที่เย็นลงเป็นปกติแล้ว ก็จะหยุดคำสั่งเบื้องต้นไว้ ทำให้รักษาอุณหภูมิไว้ที่ 37 องศา เซลเซียสเอาไว้ได้

1. ปฏิกริยาสืบเนื่อง

เมื่อถูกร้อนหรือเย็นนานๆ จะเกิดปฏิกริยาสืบเนื่อง ต่อจากกริยาแรก ดังนี้ เมื่ออยู่ในที่เย็นนานๆ จะมีปฏิกริยาเกิดขึ้นตรงข้ามกับกริยาแรก ดังนี้คือ

กริยาแรก	ปฏิกริยาสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดฝอยหดตัว	1. เส้นเลือดฝอยขยายตัว
2. ผิวซีด	2. ผิวแดง
3. ขนลุก ผิวหยาบ	3. หยุกขนลุก ผิวเรียบ
4. หนาวสั่น	4. อุ่นสบาย
5. จับตามเนื้อตัว	5. สบายและผ่อนคลาย
6. ชีพจรเร็วขึ้น	6. ชีพจรช้าลง
7. ผิวหนังเย็น	7. ผิวหนังอุ่น
8. หยุดการขับเหงื่อ	8. เหงื่อออก

ตารางแสดงกริยาที่ร่างกาย ถูกความร้อนหรือเย็นนานๆ

เมื่ออยู่ในสภาวะเย็น

จะเห็นได้ว่าเมื่ออยู่ในที่เย็น ในระยะแรกร่างกายต้องลดการเสียความร้อนด้วยการหดเส้น เลือดฝอย และเพิ่มการทำงานของอวัยวะภายในเช่นกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด ตับ ฯลฯ หลังจากนั้นเมื่อออกจากที่เย็น จะมีผลสืบเนื่องที่เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ทำให้สดชื่น สบาย กระปรี้กระเปร่า ตัวอย่างเช่นเอามือจุ่มในถังน้ำแข็ง ที่แรกมือจะเย็นจัดจนรู้สึกเจ็บ แต่พอยกมือขึ้นจากน้ำเย็นสักพักหนึ่ง มือจะรู้สึกอุ่นสบาย บางคนหน้าหนาวอาบน้ำเย็น ขณะแรกจะรู้สึกหนาวสั่น แต่พอออกมาจากการอาบน้ำสักพักจะรู้สึกอุ่นสบายและผ่อนคลาย นี่คือข้อดีของการถูกความเย็น

เมื่ออยู่ในที่ร้อนนานๆ

เมื่ออยู่ในที่ร้อนร่างกายจะเพิ่มการระบายความร้อน โดยเส้นเลือดฝอยขยายตัวขับเหงื่ออวัยวะภายในเช่นกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด ตับจะลดการทำงาน เส้นเลือดทั่วกายขยายตัว เลือดไปกองตามแขน ขา เมื่ออยู่ในที่ร้อนนานๆ เส้นเลือดจะยิ่งขยายต่อไป จนทำให้เกิดการคั่งเลือด เนื่องจากว่าคนเรามีปริมาณเลือดจำกัดที่ 4,500 ซีซี เมื่ออยู่ในที่ร้อนนานๆ เส้นเลือดขยายตัวเลือดไปกองตามแขนขาเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เลือดที่จะหมุนเวียนที่ส่วนกลางลดน้อยลง เลือดจึงไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าอาการน้อยก็อาจรู้สึกมึนซึม ง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเป็นเฉียบพลันก็ทำให้เกิดอาการเป็นลมหน้ามืดหรือหมดสติได้



กิริยาแรก	ปฏิกิริยาสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดขยายตัว	1. เส้นเลือดขยายตัวนาน เกิดการคั่งเลือด
2. ผิวแดง	ความดันต่ำหน้ามืด เป็นลม
3. ซีพจรช้า	2. ผิวซีด
4. ประสาทตื่นตัว	3. ซีพจรเร็ว
5. กล้ามเนื้อตื่นตัว กระฉับกระเฉง	4. กระวน กระวาย ประสาทอ่อนล้า ง่วงซึม
	5. กล้ามเนื้ออ่อนล้า กระปวกกะเป๋ย เจ็บหงอย

ตารางแสดงปฏิกิริยาความร้อนที่มีผลต่อระบบร่างกาย

เมื่ออยู่ในสภาวะร้อน

จะเห็นได้ว่า การถูกร้อนตอนแรกจะตื่นตัวแจ่มใส แต่เมื่ออยู่นานๆ จะเกิดผลร้ายมากกว่าผลดี ทำให้คั่งเลือดตามแขนขา หลอดเลือดส่วนกลางมีปริมาณน้อยลง เป็นเหตุให้หน้ามืด เป็นลม แขนงไม่กระปรี้กระเปร่า ง่วงเหงาซึ่มเซา กระทั่งกระปรกกระเปลี้ยไม่มีแรง ดังนั้น ความรู้วารีบำบัดที่เป็นสากลจึงแนะนำให้อบร้อนสลับกับความเย็น โดยวิธีมาตรฐานคือ อบอุ่น 3 นาที แล้วสลับลงบ่อน้ำเย็น 2 นาที ทำสลับกัน 3 รอบ เพื่อประโยชน์คือ เพิ่มความยืดหยุ่นของระบบอัตโนมัติในร่างกาย อันได้แก่ ระบบประสาทอัตโนมัติมีการเร่งรัดและผ่อนคลายสลับกัน ระบบฮอร์โมน มีการกระตุ้นการเผาผลาญอาหารและลดการทำงานสลับกัน ระบบอวัยวะภายในก็มีการเร่งรัดทำงานและผ่อนคลายสลับไปมา เป็นเหตุให้เกิดความว่องไวในการปรับสภาพร่างกาย แม้แต่ภูมิต้านทานก็เช่นกัน เมื่อเราอบร้อนก็เหมือนการสร้าง “ไข่เทียม” เพื่อหลอก ให้ร่างกายเร่งภูมิต้านทานออกมา เมื่อลงน้ำเย็น เส้นเลือดหดตัวจะบีบไล่ เลือดให้หมุนเวียนเข้าสู่ส่วนกลางช่วยให้ภูมิต้านทานหมุนเวียนไปทั่วร่างกายดีขึ้นนี้คือหัวใจขององค์ความรู้วารีบำบัด ที่พัฒนาเป็น Western Spa ซึ่งเผยแพร่ไปทั่วโลกทุกวันนี้ อย่างไรก็ตามเมืองไทยซึ่งเปิดรับสปาแบบตะวันตกเข้ามา แต่ไม่ทันได้ศึกษาความรู้วารี บำบัดให้ดีพอ มักส่งเสริมแต่การอบไอน้ำหรืออบซาวน่าให้ร้อนๆอย่างเดียว ผู้บริการก็ไม่เข้าใจพยายามอบในตู้ออนานๆ บ้างอยู่ถึงครึ่งชั่วโมง จึงปรากฏบ่อยๆว่า มีคนที่ถูกความร้อนนานๆ รู้สึกหน้ามืด เป็นลม บ้างถึงกับหมดสติก็เคยปรากฏ ไทยสปา และ สปาแบบตะวันตก ที่เมืองไทยเรากำลังจะพัฒนาเป็นจุดขายที่มีคุณค่ายิ่งเพื่อดึงดูดชาวต่างประเทศที่รักสุขภาพ จึงต้องให้ผู้ประกอบการและผู้บริการได้มีความรู้เรื่องของการอบร้อนสลับเย็นควรได้มีข้อกำหนดให้สปาทุกแห่งมีระบบอบร้อนและแช่น้ำเย็นให้ต้องตามมาตรฐานสากล ทั้งมีระบบให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้บริการด้วย จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด ก่อนที่จะมีเหตุร้ายของการอบร้อนจนคนต่างประเทศมาเสียชีวิตหรือทุพพลภาพในประเทศไทย

ข้อแนะนำในการทำวารีบำบัด

1. อ่างน้ำจะช่วยสามารถบรรเทาอาการหลายอาการ ทั้งริดสีดวงทวาร รอยแตกบริเวณเย็บอุทวารหนัก และการติดเชื้อในช่องคลอด
2. สำหรับผู้ป่วยโรคข้ออักเสบ หรือเป็นอัมพาต การลอยตัวในสระหรืออ่างพิเศษจะช่วยให้การบริหารข้อซึ่งในปกติจะเคลื่อนไหวยากและเจ็บปวด
3. การอบไอน้ำช่วยรักษาอาการคัดจมูก และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อเข่า
4. การอาบน้ำผสมยาในน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน ช่วยในการเผาผลาญของเนื้อเยื่อในร่างกายที่อยู่ใต้ผิวหนัง และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นโดยการไหลเวียนของเลือดมาสู่ผิวหนัง



5. การประคบน้ำแข็งช่วยลดอาการบวมและบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ และข้อแข็ง
6. การใช้ผ้าเปียกและอุ่นปิดแผลช่วยให้หัวฝีสุกเร็ว ทำให้แตกเองหรือเจาะออกได้
7. การใช้ผ้าขนหนูเปียกและเย็นพันตัวผู้มีความร้อนสูงเพื่อให้อุณหภูมิร่างกายลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลในกรณียามฉุกเฉิน

ประโยชน์การออกกำลังกายโดยใช้วารีบำบัด⁴¹

1. แรงพยุงของน้ำตามแรงโน้มถ่วงของโลกจะดึงวัตถุที่จมลงในน้ำแต่น้ำจะมีแรงพยุงของน้ำคอยดันวัตถุที่จมลอยตัวขึ้น โดยแรงพยุงของน้ำที่กระทำต่อวัตถุที่จมนั้นเท่ากับน้ำหนักของน้ำที่วัตถุที่จมนั้นมาแทนที่ ถ้าวัตถุที่จมอยู่ในน้ำมีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำวัตถุที่จมนั้นจะลอยตัววัตถุที่มีความหนาแน่นมากกว่าน้ำวัตถุที่จมนั้นเมื่อไปแช่อยู่ในน้ำจะจม โดยหลักการดังกล่าวถ้าเป็นร่างกายของคน โครงสร้างกระดูกกล้ามเนื้อหนักกว่าน้ำ แต่ในร่างกายของคนมีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70 นอกจากมีน้ำเป็นองค์ประกอบแล้ว ยังมีช่องว่างในร่างกาย อากาศ จากปอดที่เราหายใจเข้าไป ทำให้คนโดยเทียบกับน้ำแล้วมีความหนาแน่นเป็น 0.95 เท่าของน้ำเท่ากับคนมีความหนาแน่นเกือบเท่ากับน้ำ ถ้าเราตกลงไปในน้ำและรู้จักหายใจเข้า กลั้นหายใจไว้ แหงหน้าขึ้น หน้าคอจะลอยปริ่มน้ำ จะไม่จมน้ำเพราะเวลาเราหายใจเข้าปอดจะรับออกซิเจนเข้าไปเกิดแก๊สในร่างกาย ดังนั้นแรงพยุงตัวจึงมีประโยชน์ ในการช่วยพยุงร่างกายของเรา นอกจากนี้ยังมีประโยชน์หากยื่นแขนที่ระดับคอจทำให้มีน้ำหนักลดลงเหลือประมาณร้อยละ 10 การเคลื่อนไหวในน้ำ การบริหารกล้ามเนื้อในน้ำ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะบุคคลที่มีปัญหาในการเจ็บป่วย เรื่องข้อเข่าอักเสบ ข้อต่อกระดูกสันหลัง เวลาออกกำลังกายเคลื่อนไหว ความเจ็บปวดจะน้อยลง เช่น คนที่เป็นข้อเข่าอักเสบ ถ้าเดินบนบกก็จะรู้สึกเจ็บเพราะมีน้ำหนักของร่างกายเราไปกดที่เข่า แต่เมื่อเราไปอยู่ในน้ำแขนอย่างน้อยในระดับอกที่เข่าจะเหลือน้ำหนักไม่ถึงร้อยละ 20 ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้ง่าย เป็นการแนะนำคนไข้ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมให้ไปเดินออกกำลังกายในน้ำ

2. อุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในวารีบำบัดมีความสำคัญมาก และอุณหภูมิของน้ำยังสามารถปรับความสมดุลในร่างกายให้เป็นปกติ มีการค้นพบแล้วว่าอุณหภูมิที่เหมาะสม คือ อุณหภูมิที่สูงกว่าอุณหภูมิของร่างกายปกติของคนเราจะมีอุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาเซลเซียส ระดับอุณหภูมิที่น้ำที่เหมาะสมก็อยู่ระหว่าง 34 - 36 องศาเซลเซียส ซึ่งมีประโยชน์ต่อการบำบัดทั้งหลาย และในเรื่องการบาดเจ็บที่ข้อ การเคลื่อนไหวและอาการที่ผ่อนคลาย น้ำอุ่นมีผลดีต่อการบำบัดรักษา แต่ถ้าร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วอยากให้อุณหภูมิของน้ำดี ประสิทธิภาพหัวใจดี แล้วจิตใจดีควรแช่อยู่ในน้ำเย็นเล็กน้อย ถ้าเราเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรงดีแต่อยากให้อ่อนคลายสบายดี ควรไปว่ายน้ำหรือแช่อยู่ในน้ำเย็นที่มีอุณหภูมิประมาณ 28 องศาเซลเซียส

3. แรงต้านของน้ำ น้ำจะมีความหนาแน่นมากกว่าในอากาศ เมื่อออกกำลังกายในน้ำจะมีแรงต้านของน้ำที่เป็นตัวทำให้กล้ามเนื้อต้องออกกำลังมากขึ้นเหมือนการยกน้ำหนักจะมีแรงต้านมากก็จะใช้กำลังมากเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ในบุคคลที่มีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้ออ่อนแรง การออกกำลังกายและการใช้งานต่างๆ จะลดลง เมื่อกล้ามเนื้อไม่ได้ใช้งานเป็นเวลา 2 - 3 สัปดาห์ จะเกิดอาการกล้ามเนื้อที่เริ่มอ่อนกำลังลงมา แต่เมื่อได้รับการออกกำลังกายใหม่ จะกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม การออกกำลังกายในน้ำเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ยิ่งถ้าออกกำลังกายในน้ำโดยการเคลื่อนไหวเร็วขึ้นเท่าไร แรงต้านของน้ำจะผกผันมากขึ้นเท่านั้น เวลาออกกำลังกายในน้ำถ้าอ่อนแรงก็เคลื่อนไหวช้าๆ ถ้าเริ่มมีกำลังก็เคลื่อนไหวเร็วขึ้นจะมีประสิทธิภาพต่อกล้ามเนื้อมากขึ้น การออกกำลังกายในน้ำต้องสัมพันธ์กับความเร็วด้วย ในน้ำมีแรงต้านต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในทุกทิศทาง เราจึง นำเอาคุณสมบัตินี้มาใช้ในการบริหารหรือออกกำลังกายในน้ำเพราะสามารถบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนให้แข็งแรงได้ดี



4. **แรงดันของน้ำ** ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ตัวแรงดันของน้ำมีทั้งประโยชน์และโทษ แรงดันของน้ำจะเพิ่มขึ้นตามความลึกของวัตถุที่อยู่ในน้ำ ถ้าอยู่ที่ผิวหนึ่งแรงดันของน้ำจะไม่มีผลอะไรเลย แต่ทุกความลึก 1 ฟุต แรงดันน้ำก็จะเพิ่มขึ้น 22.4 มิลลิเมตรปรอท ต่อความลึกทุกๆ 1 ฟุต เป็นแรงดันของน้ำที่กระทำ เมื่อมีแรงดันมาช่วย เหมือนแรงบีบ เวลาเรากดนิ้วก็คือแรงดันที่เรากดไปในกล้ามเนื้อ แรงดันของน้ำก็กดทั้งกล้ามเนื้อ ฉะนั้นแรงดันของน้ำ มีสรรพคุณในเรื่องของการช่วยนวดกล้ามเนื้ออย่างหนึ่ง นอกจากจะมีผลต่อกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลต่อหลอดเลือด เพราะว่าเส้นเลือดฝอยจะมีแรงดันประมาณ 40 มิลลิเมตรปรอท ถ้ามีแรงดันมากกว่านี้ จะบีบเส้นเลือดฝอยให้ตีบลง เป็นการไล่เลือดในเส้นเลือดฝอย ช่วยให้สามารถลดบวมได้ เพราะถ้าเกิดการอักเสบ การบวมของขา เลือดไปคั่ง เลือดไม่ไหลเวียนกลับ ไม่มีความดันของกล้ามเนื้อมาบีบรัดมากพอ เพราะการแช่ลงไปใต้น้ำเป็นการลดบวมได้อย่างหนึ่ง แต่ต้องมีความลึกเพียงพอ ที่ระดับลึกประมาณ 4 ฟุต ความดันจะประมาณ 90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งความดันระดับนี้นอกจากเส้นเลือดฝอยแล้วเส้นเลือดดำเล็กๆ จะถูกบีบไล่เลือดกลับด้วย ถ้าแช่ตัวใต้น้ำถึงระดับอกประมาณ 4 ฟุต และออกกำลังภายในน้ำ ขาที่บวมจะลดบวมด้วย ในรายที่เป็นข้อเข่าเสื่อม ปวดอักเสบ บวม การแช่ในน้ำและเดินออกกกำลังกายใต้น้ำบรรเทาอาการปวดได้และลดบวมได้ด้วยชั่วคราวเมื่อขึ้นมาแล้ว และอยู่ในสภาพเดิมอีกก็กลับมาบวมได้ใหม่

การใช้วารีบำบัดด้วยตนเองอย่างง่ายๆ⁴⁰

1. **อาบน้ำในอ่างหรือฝักบัว** สามารถใช้รักษาปัญหาสุขภาพได้หลายอย่าง เช่น การอาบน้ำใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดข้อ ท้องผูก และปัญหาการหายใจ ส่วนการอาบน้ำเย็นใช้บรรเทาอาการใช้ และจัดการกับความอ่อนล้า และการอาบน้ำสมุนไพรนั้นช่วยในการผ่อนคลายและนอนหลับ

2. **แช่น้ำแคคค** การแช่อยู่ในน้ำที่ค่อนข้างเย็นกว่าอุณหภูมิร่างกายเล็กน้อย ใช้เพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับ อาการอารมณ์ปั่นป่วนและอาการร้อนวูบวาบเนื่องจากภาวะหมดประจำเดือน (Menopause) แช่ 20 นาที คอยเติมน้ำเพื่อรักษาอุณหภูมิของน้ำเอาไว้ให้เท่ากันเสมอ

3. **แช่เท้าในน้ำร้อน** ไม่ได้ใช้เพียงเพื่อเท้าที่เมื่อยล้า การแช่เท้าในน้ำร้อนและเย็นสลับกัน เป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการลดอาการบวมที่เท้าและขา ส่วนการแช่เท้าในน้ำร้อนยังใช้เพื่อคลายอาการปวดหัว และแน่นหน้าอกแม้กระทั่งอาการปวดประจำเดือนได้เนื่องจากช่วยเปลี่ยนทิศทางของเลือดจากบริเวณที่เจ็บปวด วิธีการคือ แช่เท้าในน้ำอุ่นจัดๆ สัก 10 - 30 นาที คอยเติมน้ำเพื่อรักษาอุณหภูมิน้ำให้คงที่ ตบท้ายด้วยการราดเท้าด้วยน้ำเย็น

4. **แช่เท้าในน้ำที่ค่อยๆ เพิ่มความร้อน** อีกเทคนิคหนึ่งของการแช่เท้าในน้ำร้อนเริ่มด้วยการแช่เท้าในน้ำอุ่นพอดีกับอุณหภูมิร่างกาย แล้วค่อยๆ เติมน้ำร้อนเข้าไปจนได้อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส แช่ราว 10 - 15 นาที สามารถทำได้ทุกวัน เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเท้าเย็นเป็นประจำหรือเริ่มเป็นหวัดหรือเพื่อผ่อนคลาย ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ที่เป็นเส้นเลือดอุดตันหรือมีอาการบวมนี้

5. **แช่เท้าด้วยน้ำเย็น** แช่เท้าจนถึงครึ่งน่องให้เย็นจัด จนกระทั่งเริ่มรู้สึกชาๆ หรือเมื่อน้ำหายเย็นเซ็ดน้ำ พอหมาดๆ แล้วเดินหรือวิ่งจนเท้าแห้ง วิธีนี้ช่วยบรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตัน ปวดหัว ความดันโลหิตต่ำ นอนไม่หลับ เป็นหวัดบ่อยๆ หรือเหงื่อออกที่เท้า แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันสูง มีปัญหาเรื่องกระเพาะปัสสาวะ หรือเป็นเบาหวาน

6. **นวดด้วยผ้าเย็น** เป็นการขัดถูผิวด้วยผ้าขนหนูหรือถุงมือที่แช่ในน้ำเย็นจัดใช้เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และเพิ่มความแข็งแรงให้ภูมิคุ้มกัน ทั้งยังเป็นวิธีที่แสนง่ายและสดชื่นในการขับไล่



ความอ่อนล้าหลังจากอาบน้ำอุ่น แช่ถุงมือหรือผ้าขนหนูในน้ำใส่น้ำแข็งจนเย็นจัด สวมถุงมือหรือกำหัดแล้ว ใช้ผ้าขนหนูท่อนมือไว้ แล้วใช้ขี้ดลูแกนอีกข้างหนึ่งเป็นวงกลม เริ่มจากปลายนิ้วจนถึงไหล่ จากนั้นแช่ผ้าขนหนูในน้ำเย็นอีกครั้งแล้วขัดซ้ำที่แขนข้างเดิมจนผิวหนังกลายเป็นสีชมพูระเรื่อ แล้วจึงใช้ผ้าขนหนูแห้งเช็ดแขน (เช็ดแรงๆ เพื่อให้เลือดสูบฉีด) แล้วเริ่มทำกระบวนการทั้งหมดนี้กับแขนอีกข้างหนึ่ง ขา เท้า หน้าอก และลำตัว

7. หายใจไอน้ำ ไส้नाลงในหม้อต้มจนเดือดดกจากเตา ทิ้งให้หายใจเดือดสักครู่ (ถ้าไอน้ำยังเดือดปุดๆ อาจทำร้ายใบหน้าและระบบหายใจได้) แล้วเอาหน้าไปอังอยู่เหนือหม้อน้ำให้ห่างราว 1 ฟุต ใช้ผ้าขนหนูคลุมศีรษะเพื่อกักไอน้ำเอาไว้ ทำแบบนี้ต่อไปราว 1 ชั่วโมง โดยต้มน้ำ ช้ำเรื่อยๆ ตามต้องการ อาจเติมน้ำมันหอมระเหย เช่น ยูคาลิปตัส เพื่อช่วยให้ลมหายใจปลอดโปร่งยิ่งขึ้นก็ได้

8. ประคบร้อนที่หน้าอก ช่วยบรรเทาปัญหาของระบบหายใจ วิธีการก็คือ ใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่ชุบน้ำร้อน แล้วพับให้พอดีกับช่วงหน้าอก จากนั้นวางทับลงบนผ้าขนหนูแห้งๆ ซึ่งปูรองอยู่บนหน้าอกก่อน แล้วทิ้งไว้ราว 5 นาที ทำซ้ำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 2 ชั่วโมง

9. ประคบเย็น สามารถใช้เพื่อคลายอาการปวดจากโรคเกาต์ และลดอาการบวมจากการกระแทกหรือเคล็ดขัดยอก ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ทำการประคบเย็นไว้ไม่เกิน 20 นาทีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายต่อผิวหนัง

10. ประคบร้อนสลับเย็น ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และช่วยรักษาอาการเคล็ดขัดยอก อาการบาดเจ็บที่ข้อต่อและกล้ามเนื้อ เริ่มต้นด้วยความร้อนราว 3-4 นาที ตามด้วยประคบเย็น 30-60 วินาที ทำซ้ำอีก 5 ครั้ง แล้วจบด้วยความเย็น

11. ประคบเย็นจนเป็นร้อน วิธีการก็คือ ใช้ผ้าเย็นประคบแล้วคลุมทับด้วยผ้าแห้งทิ้งไว้จนกระทั่งอุณหภูมิจากร่างกายทำให้มันอุ่นขึ้นซึ่งต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงหรือข้ามคืน ใช้เพื่อรักษาอาการเจ็บคอ การติดเชื้อในหูปวดข้อ และปัญหาการย่อยอาหาร ความร้อนที่ค่อยๆ เกิดขึ้นจะสร้างความรู้สึกอุ่นแบบสบายๆ ในที่ซึ่งมีปัญหา และดึงเอาสารอาหารและออกซิเจนให้ไหลเข้าสู่บริเวณนั้นเพื่อเร่งการเยียวยาให้เร็วขึ้น

12. ห่อร่างกาย ทั้งร่างกายจะถูกห่อด้วยผ้าเย็นและเปียก แล้วห่มทับด้วยผ้าห่มขนสัตว์ต้องให้เท้าอุ่นอยู่เสมอด้วยผ้าห่ม หรืออาจแช่น้ำร้อน ห่อทิ้งไว้กระทั่งความร้อนในร่างกายทำให้ผ้าแห้ง ประสิทธิภาพจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ทิ้งไว้ ถ้าเอาผ้าออกหลัง 20 นาทีการห่อร่างกายแบบนี้จะช่วยลดไข้ ถ้าทิ้งไว้นานกว่านั้นและเอาออกเมื่อผ้าเริ่มอุ่นขึ้น จะช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น การทิ้งไว้ถึง 3 ชั่วโมงจะช่วยให้ร่างกายขับเหงื่อออกมา เป็นการขจัดสารพิษสำหรับคนที่มีปัญหาในเรื่องการตีแผ่และสูบบุหรี่

2.2 กิจกรรมบริการด้านการแพทย์แผนไทย-พื้นบ้านไทย

การแพทย์แผนไทย คือ กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย และให้หมายความรวมถึงการเตรียมการผลิตยาแผนไทย และการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ทั้งนี้ โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา โดยส่วนใหญ่แล้วการแพทย์แผนไทยที่มักมีให้บริการในแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เช่น การนวดไทย การอบ การประคบ ซึ่งการให้บริการจึงต้องมีมาตรฐานเพื่อให้เกิดความปลอดภัย

1. การนวดแผนไทย

คือ หมายความว่า การทำให้เกิดการขยับกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวหรือการสั่นสะเทือนของกล้ามเนื้อ ฟังผิดเส้นเอ็นที่แข็งแรง ให้คลายตัว โดยวิธีการกดการคลึงการบีบ การจับการดัดการดึง หรือโดย



วิธีอื่นตามศาสตร์และศิลปะการนวด ซึ่งการนวดไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยผ่อนคลายความเครียดซึ่งสามารถดำเนินการได้ในสถานพยาบาลและสถานประกอบการ

2. การนวดเพื่อการรักษา คือการประกอบโรคศิลปะด้านการนวดไทย หมายถึงการตรวจการรักษาการวินิจฉัยการบำบัดการป้องกันโรคการส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ โดยใช้องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับศิลปะการนวดไทย ทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทยโดยผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมหรือวิชาชีพการแพทย์แผนไทย/การแพทย์แผนไทยประยุกต์หรือผู้ช่วยแพทย์แผนไทยภายใต้การดูแลของผู้ประกอบวิชาชีพ หรือบุคคลซึ่งได้รับมอบหมายจะกระทำการประกอบโรคศิลปะได้เฉพาะซึ่งต้องอยู่ในความควบคุมของเจ้าหน้าที่ซึ่งเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะหรือผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมซึ่งต้องดำเนินการในสถานพยาบาลเท่านั้น ซึ่งเมื่อพิจารณาจากการแบ่งหมวดหมู่ใน 2 ประเภทและสถานที่ในการให้บริการจึงพบว่า แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพส่วนใหญ่เป็นการนวดเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ประโยชน์การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มีดังนี้⁴²

1. ระบบการไหลเวียนของโลหิต ได้แก่

1.1 เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดและน้ำเหลืองถูกบีบออกจาก บริเวณนั้น และมีเลือดและน้ำเหลืองใหม่มาแทน ระบบไหลเวียนจึง ทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 ช่วยลดอาการบวม

1.3 ทำให้บริเวณที่นวดมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียน

2. ระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่

2.1 ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะมีเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น

2.2 ช่วยขจัดของเสียในกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น ลดอาการเมื่อยล้า

2.3 ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนลง ผ่อนคลายความเกร็ง

2.4 ลดอาการบวมและบรรเทาความเจ็บปวด

2.5 บรรเทาอาการช้ำชอก

2.6 ช่วยขจัดของเสียที่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ

2.7 ช่วยให้กล้ามเนื้อคงรูปได้สัดส่วน ไม่ห่อเหี่ยว

2.8 ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น โดยทำให้เนื้อเยื่อส่วนนั้นแข็งแรงและยึดเกาะติดกันแน่น

2.9 ช่วยลดสาเหตุของการปวดหัวนาขึ้นของบาดเจ็บ

2.10 ในรายที่มีพังผืดเกิดภายในกล้ามเนื้อ การนวดจะทำให้พังผืดอ่อนตัวลง ทำให้กล้ามเนื้อ มีความยืดหยุ่นดีขึ้นอาการเจ็บปวดจะลดลง

3. ผิวหนัง ได้แก่

3.1 ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ผิวหนังเต่งตึง

3.2 ทำให้ตัวยาดูดซึมได้ดีขึ้นทางผิวหนัง หลังการนวดที่นานพอควร

3.3 การคลึงในรายที่มีแผลเป็น ช่วยเหลือเลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้แผลเป็นอ่อนตัวลงหรือเล็กลง

3.4 ช่วยขจัดรอยเหี่ยวย่นตามใบหน้าและส่วนต่างๆ เพราะการนวด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น



4. ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่

- 4.1 เพิ่มความตึงของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหารและลำไส้
- 4.2 เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร
- 4.3 ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
- 4.4 ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นระบบ

5. จิตใจ ได้แก่

- 5.1 ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและใจ
- 5.2 ทำให้รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง
- 5.3 ลดความเครียดและความวิตกกังวล
- 5.4 มีความรู้สึกมั่นใจต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

6. ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่

6.1 ไหล่แข็ง อาการนี้ค่อนข้างจะอักเสบและเจ็บปวด การนวดจะช่วยทำให้ การไหลเวียนและการเคลื่อนไหวของน้ำเหลืองเป็นไปด้วยดี และ นอกจากนี้การนวดกล้ามเนื้อรอบข้อต่อจะช่วยกล้ามเนื้อที่ตึงตัว

6.2 คอแข็งและไหล่เคล็ด อาการทั้งสองนี้ ช่วยได้ด้วยการกดคอและไหล่ โดยเฉพาะการบีบ นวดไหล่

6.3 เจ็บที่ปีกไหล่ สาเหตุนี้เนื่องมาจากสารพิษที่สะสมเป็นผลทำให้การไหลเวียนลำบาก การนวดแบบกดลึกที่บริเวณนั้นจะช่วยได้มาก

6.4 เอ็นอักเสบ เนื่องมาจากการยกของ การนวดช่วยในการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองไปยังบริเวณนั้น และผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ

6.5 การปวดน่อง, ปวดสะโพก การนวดจะช่วยได้ดีมาก ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

6.6 เส้นเลือดพอง อาการนี้สามารถป้องกันได้โดยการนวด เพื่อช่วยในการไหลเวียนของ โลหิต

7. มีต่อสุขภาพด้านโรคภัยไข้เจ็บ ได้แก่

7.1 โรคหืด อาการเช่นนี้มีผลต่อหน้าอกส่วนบนและทำให้หายใจลำบาก ดังนั้น การนวดโดยการกดเบาๆ บริเวณหน้าอกจะช่วยบรรเทากล้ามเนื้อ หน้าอกได้

7.2 ไซนัส ไซนัสอักเสบนำไปสู่อาการเจ็บปวดในศีรษะและหน้า การนวดจะช่วยได้มากโดยการนวดลากลงไปตามจมูกแล้วข้ามไปที่แก้ม

7.3 การฟักฟื้นของผู้ป่วย หากผู้ป่วยอยู่ในช่วงพักฟื้นหลังการผ่าตัดหัวใจแต่ยังคงมีความรู้สึกวิตกกังวลและเครียด การนวดโดยการกดอย่างนุ่มนวลเป็น จังหวะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แต่ควรได้รับความเห็นจากแพทย์ก่อนที่จะทำการนวด

7.4 เป็นลม การไหลเวียนของโลหิตไปยังร่างกายถูกขัดขวาง ทำให้กล้ามเนื้อ เกร็งและตั้ง การนวดสามารถช่วยได้อย่างมาก

7.5 เส้นเลือดอุดตัน เส้นเลือดอุดตันจะมีอาการเจ็บปวด และรู้สึกปวดๆ เมื่อๆ ขาบวม ซึ่งสามารถช่วยได้โดยการนวดขาเบาๆ ให้กล้ามเนื้ออ่อนคลายตัว

สำหรับอันตรายและภาวะแทรกซ้อนหากฝ่าฝืนและปฏิบัติไม่ถูกต้อง มีดังนี้⁴³

1. ในกรณีที่เกิดประตูลมไม่ควรกดนานเกิน 45 วินาที
2. ผู้ป่วยป็นโรคหัวใจ และหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรเปิดประตูลม เพราะอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ

ไม่เพียงพอ และทำให้หมดลูกบิบบี้ตัวมีผลต่อเด็กในครรภ์ได้

3. กรณีปวดท้องให้ระมัดระวังผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดแดงใหญ่ในช่องท้องโป่งพอง อาจเกิดอันตรายได้
4. กรณีผู้สูงอายุ โรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ต้องระมัดระวังในการนวด ไม่ควรนวดแรงจนเจ็บ เพราะอาจทำให้มีอาการแทรกซ้อนได้ เช่น เกิดแผลหรือฟกช้ำซึ่งจะหายยากในผู้ป่วยเบาหวาน หรือผู้ป่วยความดันอาจทำให้ความดันสูงขึ้นเนื่องจากเจ็บ
5. ไม่ควรนวดผู้มีอาการอักเสบ แดง ร้อน หรือในระยะ มีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะจะทำให้อาการกำเริบขึ้น
6. ไม่ควรนวดบริเวณที่มีการบาดเจ็บภายในเวลา 48 ชั่วโมง
7. ผู้ที่มีแผลผ่าตัดภายในควรรอให้แผลหายดี เว้นระยะการนวดไป 1-2 ปี
8. ไม่ควรนวดบริเวณที่มีหลอดเลือดดำอักเสบ
9. ไม่ควรนวดบุคคลที่เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
10. ไม่ควรนวดบุคคลที่เป็นโรคกระดูกพรุนรุนแรง

2. การอบสมุนไพร

คือ การอบตัวด้วยไอน้ำที่มาจากสมุนไพรเพราะเชื่อว่าเป็นวิธีกำจัดมลทินต่างๆ ที่ปรากฏบนผิวหนังให้หมดไป กำจัดน้ำเหลืองเสีย และเป็นการบำรุงผิวหนังไม่ให้เกิดฝ้า และบำรุงผิวพรรณให้สดใส สมุนไพรที่มักใช้กัน ได้แก่ เปลือกส้มโอ ใบส้มป่อย ว่านน้ำ ตะไคร้ ผักบุงล้อม มะกรูด ใบมะขาม ไพล เกลือ หนิบบมือ แล้วนำสมุนไพรต้มรวมกันในหม้อให้เดือดมีไอพุ่ง แล้วต่อท่อเข้าไปในกระโจมหรือยกหม้อยาที่ต้มเดือดผ่านแล้วเข้าไปตั้งไว้ในกระโจมก็ได้ แล้วให้ผู้เข้ากระโจมใช้ผ้าคลุมตัวในลักษณะเหมือนกระโจมเปิด แยมผ้าหม้อให้เือกค่อยๆ ออกมารมตัวและให้ลมตาและสูดหายใจเอาไอน้ำเข้าไป

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้⁴⁴

1. ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก
2. ช่วยบรรเทาอาการหอบหืดเรื้อรัง
3. ทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ระบบหายใจปลอดโปร่ง มีความคล่องตัวมากขึ้น ไม่อึดอัดทำให้ ผศ ผื่น คัน และอาการอักเสบของผิวหนังหายไป
4. ช่วยฆ่าเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย อันก่อให้เกิดกลากเกลื้อน ทำให้ผิวหนังเกลี้ยงเกลา มีน้ำมีนวล ไม่หมองคล้ำ
5. ช่วยลดความดันโลหิตสูง เพราะเส้นโลหิตจะขยายออกทำให้โลหิตไหลเวียนสะดวก ผิวพรรณ จึงผุดผ่อง เปล่งปลั่ง มีเลือดฝาด
6. ช่วยฟื้นฟูผู้ที่กำลังพักฟื้น ให้กลับมาแข็งแรงเป็นปกติเร็วขึ้น กระปรี้กระเปร่าทำให้หมดลูกของ มารดาหลังคลอดเข้าเร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา การอบสมุนไพรจะทำให้มารดาหลังคลอดสุขภาพดีขึ้น แต่ ต้องทำหลังการคลอดประมาณ 10 วัน จึงจะได้ผลดี ผิวพรรณจะผุดผ่องเป็นยองใยยิ่งกว่า สาวๆ เสียอีก เพราะจะทำให้เกิดเลือดฝาดที่มีสีแดงบริสุทธิ์นั่นเอง
7. ทำให้ใบหน้ามีนวลเกลี้ยงเกลา ผิวหน้าปราศจากความมันและความหยาบกร้าน
8. ช่วยรักษาสิวฝ้า ขจัดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า ลบรอยตีนกา ริ้วรอยที่หัวคิ้วขอบตา และหน้าผาก
9. ช่วยแก้อาการเหน็บชา อาการชาตามปลายเท้า ปลายนิ้วมือ แขน และขา
10. ช่วยทุเลาอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต และทำให้หายขาดได้



11. ช่วยขจัดความเมื่อยล้า บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เส้น และเอ็นให้เบาบางลง จนกระทั่งเป็นปกติ

12. ลดไขมันส่วนเกินของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้อง และส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

1. กรณีมีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส และอยู่เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่างๆ
2. ไม่ควรอบสมุนไพรกรณีเป็นโรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด
3. กรณีมีโรคประจำตัว เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง ในรายที่มีความดันโลหิตสูงไม่เกิน 180 มิลลิเมตรปรอท อาจให้อบได้ตามดุลพินิจของแพทย์ แต่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

4. ไม่ควรอบในสตรีขณะมีประจำเดือนร่วมกับมีอาการไข้ และปวดศีรษะร่วมด้วย

5. ไม่ควรอบ กรณีมีการอักเสบจากบาดแผลต่างๆ

6. ไม่ควรอบถ้ามีอาการอ่อนเพลีย อदनอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานยาใหม่ๆ

7. ไม่ควรอบกรณีปวดศีรษะที่มีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้

8. มารดาหลังคลอด 1- 2 วันไม่ควรเข้ากระโจม เนื่องจากร่างกายอ่อนแอ ควรทอดระยะออกไปประมาณ 4-5 วัน หลังคลอดให้แน่ใจว่าร่างกายแข็งแรงพอ

3. การประคบสมุนไพร

คือ การใช้ผ้าที่ห่อสมุนไพรหลายอย่างมารวมกัน นำมานึ่งให้ร้อน แล้วประคบบริเวณที่เจ็บปวดเคล็ดขัดยอก โดยอาศัยความร้อนและคุณสมบัติสมุนไพร เพื่อคลายความเจ็บปวดและคลายกล้ามเนื้อ โดยมักใช้บำบัดควบคู่กับการนวดไทย คือ หลังจากนวดเสร็จแล้วจึงประคบนาบไปตามร่างกาย ผลของความร้อนที่ได้จากการประคบ ทำให้หลอดเลือดฝอยขยายตัว และตัวยาสมุนไพรร้อนๆ ซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย และยังช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก

ประโยชน์ที่ได้รับ มีดังนี้

- ประคบเพื่อขจัดอาการของโรค
- ประคบเพื่อคลายเส้น เอ็น กล้ามเนื้อ ให้หายจากอาการเมื่อยล้า อ่อนเพลีย
- ประคบเพื่อให้โลหิตไหลเวียนทั่วสรรพางค์กายได้สะดวกยิ่งขึ้น
- ประคบเพื่อบรรเทาและรักษาอาการเหน็บชา อัมพฤกษ์และอัมพาต
- ประคบเพื่อลดไขมัน หรือละลายไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย
- ประคบเพื่อลดความดันโลหิตสูงให้ลดลงมาเป็นปกติ
- ประคบเพื่อให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ววันยิ่งขึ้น
- ประคบเพื่อขับน้ำคาวปลาออกมาจากมดลูกให้หมดสิ้น ไม่เหลือคั่งค้างเอาไว้
- ประคบเพื่อให้ร่างกายพริกฟื้นจากความอ่อนแอ ชี้อโรค ให้มีเรี่ยวแรงดีขึ้น
- ประคบเพื่อคลายเครียด สบายเนื้อสบายตัว อารมณ์แจ่มใส ผ่องใส จิตใจ ปลอดภัย ปลอดภัย
- ประคบเพื่อสร้างสมดุลให้แก่สุขภาพของตนเองแม้ว่าจะไม่เจ็บป่วย

อันตรายและภาวะแทรกซ้อนหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนี้

1. ห้ามใช้ลูกประคบสมุนไพร ที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือ



5. การตอกเส้น ⁴⁶

เป็นวิถีทางและภูมิปัญญาในการดูแลรักษาสุขภาพของชุมชนในแถบภาคเหนือที่สืบทอดมาหลายชั่วอายุคน และเป็นอีกองค์ความรู้ภูมิปัญญาหนึ่งที่เป็นอัตลักษณ์ในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา เป็นวิธีบำบัดรักษาอาการทางกายอีกวิธีหนึ่งของระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา ที่ได้พัฒนามาจากการขีดเป่า แหก เพื่อผ่อนคลายอาการปวดเมื่อย รวมทั้งรักษาโรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นต่างๆ

การนวดตอกเส้น เป็นการรักษาที่คลายเส้นได้เร็วกว่าการนวดไทยเพราะมุ่งเน้นการกระตุ้นจุดหรือเส้นที่สำคัญในร่างกายของคนซึ่งหมอนวดบางคนจะใช้การตอกเส้นควบคู่กับการนวด โดยผู้ทำการตอกเส้น จะต้องมีความชำนาญและฝึกฝนจนแตกฉานจึงจะสามารถทำการตอกได้ดี ผู้เป็นหมอนวดตอกเส้น จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์สำหรับการนวดตอกเส้น ซึ่งการนวดตอกเส้น จะทำให้เส้นที่อยู่ลึกลงไปตื้นขึ้นมา จะสามารถทำให้การรักษาเส้นเอ็นต่างๆได้ง่ายขึ้น การนวดตอกเส้น เป็นการกระตุกเส้นที่อยู่ลึกให้สะดุ้งขึ้นมาและกระตุ้นกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นให้เลือดสูบฉีดได้มากขึ้น

ข้อห้ามสำหรับคนไข้ที่มารับการรักษา

งดของแสลงบางประเภท เช่น เครื่องในทุกชนิด, เนื้อสัตว์, ปลาตุก, หน่อไม้, อาหารทะเล, ของหมักดองและสุรา เป็นต้น เพราะเชื่อว่าหากทานเข้าไปแล้วจะทำให้โรคที่เป็นอยู่กำเริบขึ้นได้

2.3 กิจกรรมบริการผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

สถานที่ที่มีแหล่งน้ำพุร้อนบางแห่งได้รับประโยชน์จากธรรมชาติของน้ำพุร้อนที่นำมาต่อยอดทางธุรกิจ โดยนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำพุร้อน ในประเภทต่างๆ เช่น ครีม โลชั่น สบู่ แชมพูสระผม สเปรย์น้ำแร่ โคลนหมักผิว นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ควรส่งเสริมการใช้ในแหล่งน้ำพุร้อน เช่น ใบบัวบก ว่านหางจระเข้ กระจับปี่ ขมิ้นชัน ไพร เถาวัลย์เปรียง เถาเอ็นอ่อน เปลือกมังคุด ผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรต่างๆ เพื่อช่วยสร้างรายได้และส่งเสริมการใช้สมุนไพรไทย

2.4 กิจกรรมสันตนาการ

กิจกรรมสันตนาการที่มีความปลอดภัย ได้แก่

แบบส่วนตัว การปั่นจักรยาน การถ่ายรูป การเดินชมทิวทัศน์ กีฬามวยไทย พิพิธภัณฑสถานบ้านหรือการสร้างเรื่องราวของแหล่งน้ำพุร้อน

แบบหมู่คณะ นั่งรถชมวิวพื้นที่รอบๆ การชมแปลงสาธิตพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน

ขั้นตอนที่ 3 จัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาด ^{10, 47}

การจัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาด ส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ : แหล่งน้ำพุร้อน ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. จัดทำช่องทางการสื่อสารการตลาดเพื่อประชาสัมพันธ์ประโยชน์ จุดเด่นของการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย
2. สร้างแบรนด์ “การแช่/อาบน้ำร้อนของประเทศไทย” เพื่อเป็นที่รู้จักแก่นักท่องเที่ยวและกลุ่มเป้าหมายที่รักสุขภาพ รวมถึงเกิดการยอมรับในคุณภาพของการให้บริการทั้งการปลอดภัย
3. จัดทำเครือข่ายผู้ประกอบการในแหล่งน้ำพุร้อนทั่วประเทศเพื่อร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. จัดทำระบบแอปพลิเคชันกลางในการให้บริการ และประชาสัมพันธ์โดยเชื่อมต่อกับเว็บไซต์ผู้ประกอบการในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทยสามารถจัดจำหน่ายบัตรเข้าใช้บริการบ่อสาธารณะ โปรแกรมสุขภาพต่างๆ รวมถึงโปรแกรมการท่องเที่ยว จองที่พัก ฯลฯ
5. พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่สร้างอัตลักษณ์ของน้ำพุร้อนในแต่ละแห่งได้อย่างชัดเจน เพื่อส่งเสริมการขายได้อย่างยั่งยืน
6. จัดระบบโลจิสติกส์ในการเชื่อมต่อเส้นทางการให้บริการน้ำพุร้อนในแต่ละแห่งได้อย่างรวดเร็วรวมถึงการขนส่งผลิตภัณฑ์จากพื้นที่สู่ผู้บริโภค
7. จัดกิจกรรมส่งเสริมการขายในลักษณะของการรวมกันของเครือข่ายผู้ประกอบการในแหล่งน้ำพุร้อนในประเทศไทย
8. สร้างเรื่องราว (Story) ของแหล่งน้ำพุร้อนที่เชื่อมโยงกับประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณีดั้งเดิมของไทย ทั้งในระดับประเทศ และระดับพื้นที่โดยเน้นเรื่องการใช้ประโยชน์เชิงส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค
9. จัดทำเส้นทางการท่องเที่ยว น้ำพุร้อนและแพ็คเกจการท่องเที่ยวที่เชื่อมต่อกับแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงและน่าสนใจในเมืองใกล้เคียงที่นักท่องเที่ยวสามารถเลือกเดินทาง ไปกลับพร้อมแวะพักต่อเนื่องได้สะดวก

ขั้นตอนที่ 4 ติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินผลส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ : แหล่งน้ำพุร้อน ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. จัดทำระบบแอปพลิเคชันกลางเพื่อประเมินผลการให้บริการของสถานประกอบการที่มีแหล่งน้ำพุร้อนทั่วประเทศ
2. จัดทำระบบการตรวจสอบสถานประกอบการที่มีน้ำพุร้อนตามมาตรฐานของสถานประกอบการที่ดีโดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่รับรองคุณภาพการให้บริการ
3. จัดทำระบบให้คำปรึกษาและพัฒนากับผู้ประกอบการและพนักงานในแหล่งน้ำพุร้อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการ



บทที่ 2

มาตรฐานบริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

2.1 ขอบข่ายและคำนิยาม

2.1.1 ขอบข่าย คือ การกำหนดตัวชี้วัดมาตรฐานคุณภาพ ของการบริการ สถานที่ เพื่อประยุกต์ใช้ในการประเมินแหล่งท่องเที่ยวพุร้อน และให้การรับรองมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยวพุร้อน พร้อมให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาการบริหารจัดการบริการแหล่งท่องเที่ยวพุร้อน ให้แก่ผู้รับผิดชอบในแหล่งท่องเที่ยวพุร้อน ซึ่งประกอบด้วยโซนธรรมชาติหรือโซนอนุรักษ์ และโซนพัฒนา ซึ่งมี 5 มาตรฐาน ได้แก่ มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร มาตรฐานที่ 3 การส่งเสริมการตลาดและการประชาสัมพันธ์ มาตรฐานที่ 4 ระบบโลจิสติกส์และสิ่งอำนวยความสะดวก และมาตรฐานที่ 5 การบริการและการติดตามประเมินผล โดยมีพื้นที่และเป้าหมาย คือ แหล่งท่องเที่ยวพุร้อนทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ

2.1.2 คำนิยาม ที่ใช้ในครั้งนี้

การส่งเสริมศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแหล่งน้ำพุร้อนด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายถึง การส่งเสริมให้พื้นที่แหล่งน้ำพุร้อนมีความสามารถในการบริหารจัดการบริการ ให้แก่นักท่องเที่ยว ด้านประโยชน์ของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพ และเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เช่น การนวดแผนไทย การนวดเท้า การอบสมุนไพร การประคบสมุนไพรบำบัด การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ อาหารสุขภาพ อาหารแม่โคโรไบโอติกส์ เป็นต้น ให้ได้คุณภาพมาตรฐานแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายถึง แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) ที่ได้มาตรฐานสำหรับบริการนักท่องเที่ยว

มาตรฐานคุณภาพบริการแหล่งท่องเที่ยวพุร้อน หมายถึง รูปแบบการให้บริการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพน้ำพุร้อนที่มีมาตรฐานและแนวทางปฏิบัติต่อนักท่องเที่ยวตามเกณฑ์ชี้วัด

แหล่งท่องเที่ยวพุร้อน หมายถึง แหล่งท่องเที่ยวพุร้อนที่เป็นโซนธรรมชาติหรือโซนอนุรักษ์ และโซนพัฒนา

แหล่งท่องเที่ยวพุร้อนโซนธรรมชาติหรือโซนอนุรักษ์ หมายถึง บริเวณที่เป็นต้นกำเนิดหรือบ่อที่มีน้ำพุร้อนผุดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ

แหล่งน้ำพุร้อนโซนพัฒนา หมายถึง พื้นที่ที่ใกล้กับแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติ โดยสามารถนำน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ร้อนมาใช้ประโยชน์ อาจทำโดยการเจาะบ่อบาดาลเอาน้ำแร่มาใช้โดยตรงหรือต่อท่อและดึงน้ำแร่ไปตามท่อมาสร้างเป็นแหล่งอาบน้ำแร่ในบริเวณที่เหมาะสม โดยอาจนำน้ำแร่ไปเพิ่มอุณหภูมิในภายหลัง

2.2 มาตรฐานและตัวชี้วัด



ตารางที่ 1 แสดงมาตรฐานและตัวชี้วัดในการประเมินการให้บริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่เพื่อส่งเสริม
การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน

แหล่งน้ำพุร้อน โขงพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม						
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์ คะแนน	ผลการ ประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ	
1. ก่อเนกเข้าถึง จุดพื้นที่ สำนักงาน และบริการ แหล่งน้ำพุ ร้อน	ด้านสถานที่					
	1.1 มีสถานที่สำหรับจอดรถ				5 คน / 1 คัน	
	() ไม่มีสถานที่จอดรถ	0		- รูปถ่ายสถานที่สำหรับจอดรถ		
	() มีแต่ไม่เพียงพอต่อปริมาณรถ	1		- ช่วงเวลาที่มีนักท่องเที่ยว		
	() มีเพียงพอต่อปริมาณรถ	2		- จำนวนนักท่องเที่ยว		
				- สภาพสถานจอดรถที่เป็นระเบียบ / เรียบร้อย / สะอาด		
	1.2 มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ					5 คน / 1 คัน
	() ไม่มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ	0		- รูปถ่ายสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ		
	() มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ	1		- ช่วงเวลาที่มีนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ		
	() มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษที่เข้าถึงสะดวก	2		- จำนวนนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ		
			- สภาพสถานจอดรถที่เป็นระเบียบ / เรียบร้อย / สะอาด			
1.3 มีที่นั่งนำสาธารณะ						
() ไม่มีที่นั่งนำสาธารณะ	0		- รูปถ่ายที่นั่งนำสาธารณะ			
() มีแต่ไม่แยกชาย - หญิง	1		- จำนวนที่นั่งนำสาธารณะ			
() มีและแยกชาย-หญิง	2		- ป้ายบอกที่นั่งนำสาธารณะแยก ชาย - หญิง			
1.4 มีที่นั่งนำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ						
() ไม่มีที่นั่งนำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ	0		- รูปถ่ายที่นั่งนำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			
() มีที่นั่งนำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ	1		- จำนวนที่นั่งนำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			
() มีที่นั่งนำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษและเข้าถึงสะดวก	2		- ป้ายบอกที่นั่งนำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			



แหล่งน้ำหรือ ไซนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
1. ก่อนเข้าถึงจุดพื้นที่สำนักงานและบริการแหล่งน้ำหรือ	ด้านสถานที่ (ต่อ)				
	1.5 มีจุดบริการ อาหารและเครื่องดื่ม				
	() ไม่มีจุดบริการ	0		- รูปถ่ายจุดบริการอาหาร เครื่องดื่ม	
	() มีจุดบริการ แต่ไม่เพียงพอต่อผู้ใช้บริการ	1		- จำนวนจุดบริการอาหาร เครื่องดื่ม	
	() มีจุดบริการเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ	2		- สภาพจุดบริการอาหาร เครื่องดื่ม	
	1.6 มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ				
() ไม่มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ	0			- รูปถ่ายจุดบริเวณที่นั่งพักรับประทานอาหาร เครื่องดื่มสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ	
() มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ	1				
() มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ และเขียงสะดวก	2			- สภาพทางเข้าจุดบริการอาหาร เครื่องดื่มสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ	
2. ส่วนพื้นที่สำนักงานและที่บริการรอบ ๆ แหล่งน้ำหรือ	ด้านสถานที่ (ต่อ)				
2.1 มีจุดอำนวยความสะดวก (ให้คำแนะนำ / ติดต่อ / ประสานงาน / ให้ข้อมูลบริการ) แก่พนักงานที่เกี่ยวข้อง					
() ไม่มีจุดอำนวยความสะดวก	0			- รูปถ่ายจุดอำนวยความสะดวก (อาคาร / ห้อง)	
() มีจุดอำนวยความสะดวก แต่ไม่มีการดำเนินงานอย่างจริงจัง	1			- มีจุดคัดกรอง	
() มีสำนักงานอำนวยความสะดวก และมีการดำเนินงานอย่างจริงจัง	2			- มีแผนพับ	
2.2 มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์					
() ไม่มี	0			- พื้นที่แสดงเรื่องราว ประวัติ ความเป็นมา หรือพิพิธภัณฑ์	
() มีแผนจะดำเนินการของพื้นที่แสดงเรื่องราวหรือพิพิธภัณฑ์	1			- เอกสารแสดงแผนการที่จะดำเนินการให้มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์	
() มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์	2				

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)		รายละเอียด	เกณฑ์ คะแนน	ผลการ ประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
ลำดับตัวชี้วัด						
2. ส่วนพื้นที่ สำนักงาน และที่บริการ รอบ ๆ แหล่ง น้ำพุร้อน	ด้านสถานที่ (ต่อ)					
	2.3 มีแผนผังแสดงพื้นที่ให้บริการของสถานที่แหล่งน้ำพุร้อน					
	() ไม่มีแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ		0		- รูปถ่ายแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ	
	() มีแผนที่จะดำเนินการจัดทำแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ		1			
	() มีแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ		2			
	2.4 จัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น (1) จุดบริการอาหาร หรือเครื่องดื่ม (2) จุดจำหน่ายของที่ระลึก หรือผลิตภัณฑ์ในพื้นที่ (3) จุดพักผ่อน					
	() ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการ		0		- รูปถ่ายสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการ เช่น จุดบริการอาหาร หรือเครื่องดื่ม / จุดจำหน่ายของที่ระลึก หรือผลิตภัณฑ์ในพื้นที่ / จุดพักผ่อน	
	() มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการเพียง 1 ข้อใดข้อหนึ่ง		1			
	() มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการ 2 ใน 3 ข้อใดข้อหนึ่ง		2			
	2.5 จัดให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐานไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์น้ำตาล มขช. มอก. Primary GMP มาตรฐาน อย.					
	() ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกไม่ผ่านมาตรฐาน/ไม่มีผลิตภัณฑ์		0		- รูปถ่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอก	
	() ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐานบางประเภท		1		- จำนวนผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอก	
	() ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐาน		2		- ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐาน (มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มขช., มอก., มอก., Primary GMP และ มาตรฐาน อย.	
	2.6 จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์น้ำตาล มขช. มอก. Primary GMP มาตรฐาน อย.					
	() ผลิตภัณฑ์อาหารไม่ผ่านมาตรฐาน/ไม่มีผลิตภัณฑ์		0		- รูปถ่ายผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้บริการ	
	() ผลิตภัณฑ์อาหารผ่านมาตรฐานบางประเภท		1		- จำนวนผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้บริการ	
	() ผลิตภัณฑ์อาหารผ่านมาตรฐาน		2		- ผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้บริการผ่านมาตรฐาน (มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มขช., มอก., Primary GMP และ มาตรฐาน อย.	
	2.7 จัดให้มีการจำหน่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด มีคุณลักษณะ (1) ในเมล็ด (2) สะอาด (3) ได้รับการรับรองคุณภาพขั้นต่ำของชุมชนนั้นๆ					
	() ไม่มีการจำหน่าย		0		- รูปถ่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น	
	() มีการจำหน่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด ที่มีลักษณะข้อ 1 และ 2		1		- จำนวนของพื้นบ้านท้องถิ่น	
	() มีการจำหน่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด ที่มีลักษณะข้อ 1 2 และ 3		2		- ของพื้นบ้านท้องถิ่นผ่านมาตรฐาน GAP (Q)	
					- คุณลักษณะของพื้นบ้านท้องถิ่น (ใหม่ / สด / สะอาด / รูปลักษณ์ภายนอกดูสวยงาม	

แหล่งน้ำพุร้อน โข่งพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก
3. ก่อนเข้ารับบริการ	ด้านสถานที่ (ต่อ)			
แช่น้ำพุร้อน	3.1.1 มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้า ก่อนแช่น้ำพุร้อน			
	() ไม่มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุร้อน	0		- รูปถ่ายห้องชำระร่างกายก่อน แช่น้ำพุธรรมชาติ
	() มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุร้อน แต่ไม่สะอาด / ไม่แยกชาย - หญิง	1		- ป้ายบอกห้องชำระร่างกาย แยกชาย - หญิง
	() มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุร้อนที่สะอาด / แยกชาย - หญิง	2		- สภาพห้องชำระร่างกายก่อนแช่น้ำพุร้อน (สะอาด / แยกชาย - หญิง)
	3.1.2 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ			
	() ไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ	0		- รูปถ่ายห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ
	() มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ ไม่แยกชาย - หญิง	1		- สภาพห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ
	() มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ แยกชาย - หญิง	2		- ป้ายบอกห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของแยกชาย - หญิง
	3.1.3 มีห้องสุขา			
	() ไม่มีห้องสุขา	0		- รูปถ่ายห้องสุขา
() มีห้องสุขา แต่ไม่สะอาด / ไม่แยกชาย - หญิง	1		- สภาพห้องสุขา (สะอาด / ไม่มีกลิ่น)	
() มีห้องสุขา สะอาด แยกชาย - หญิง	2		- ป้ายบอกห้องสุขา แยกชาย - หญิง	
3.1.4 ห้องสุขามีสายฉีดน้ำชำระ เพื่อใช้ฉีดชำระโดยเฉพาะหลังมีการขับถ่ายอุจจาระ				
() ไม่มีสายฉีดน้ำชำระ	0		- รูปถ่ายห้องสุขาที่มีสายฉีดน้ำชำระพร้อมกระดาษชำระ	
() มีสายฉีดน้ำชำระ แต่ไม่มีกระดาษชำระ	1			
() มีสายฉีดน้ำชำระ พร้อมกระดาษชำระ	2			

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
3. ก่อนเข้ารับบริการ เจ้าหน้าที่ต้อนรับ	ด้านสถานที่ (ต่อ)			
	3.1.5 มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน	0		- รูปถ่ายป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ
	() ไม่มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน	1		- สภาพป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ (ชัดเจน)
	() มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน แต่ไม่ชัดเจน/จำนวนน้อย	2		
	() มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน ที่ชัดเจนจำนวนเหมาะสม			
	3.1.6 มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น	0		- รูปถ่ายชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น
	() ไม่มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1		- รายการยา และอุปกรณ์ที่ใช้ทั้งภายใน และภายนอก
	() มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ไม่พร้อมใช้ / ไม่ครบ 3 ประเภท	2		1. ประเภทยาใช้ภายนอก เช่น ยาต้ม ยาหม้อ ยานวดม ยานวดอง แอลกอฮอล์ เบต้าดีน ครีมแก้คัน น้ำเกลือล้าง แผล ครีมแก้แพ้
	() มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้นพร้อมใช้ / ครบ 3 ประเภท			2. ประเภทอุปกรณ์ที่ใช้ภายนอก เช่น น้ำเกลือล้างแผล สำลี ผ้าก๊อซ พลาสเตอร์ อุปกรณ์การทากา แผล เจลประคบร้อน ประคบเย็น
				3. ประเภทยาใช้ภายใน เช่น ยาแก้แพ้ ยาหอมเทพจิตร ผงเกลือแร่
	3.1.7 มีการจัดภูมิทัศน์สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ร่มรื่น ปลอดภัย			
	() ต้นไม้ หรือดอกไม้ดูกรัง	0		- รูปถ่ายภูมิทัศน์สภาพแวดล้อม (ต้นไม้ / ดอกไม้)
	() มีการตกแต่งต้นไม้ หรือดอกไม้ที่เหมาะสม	1		- สภาพการตกแต่งต้นไม้ หรือดอกไม้ (กรูกรัง / ร่มรื่น / ปลอดภัย)
	() มีการตกแต่งต้นไม้ หรือดอกไม้ที่เหมาะสม หรือร่มรื่นปลอดภัย	2		
	3.2 การบริหารจัดการ และความปลอดภัย			
	3.2.1 มีบุคลากรที่มีหน้าที่รับผิดชอบอำนวยความสะดวก (การให้บริการ คน เงิน ของ)			
	() ไม่มีบุคลากรรับผิดชอบอำนวยความสะดวกทั่วไป	0		- ผ่านการอบรมการให้บริการ
	() มีบุคลากรรับผิดชอบอำนวยความสะดวกทั่วไป	1		- จุดบัตรและรูปถ่าย
	() มีบุคลากรรับผิดชอบอำนวยความสะดวกทั่วไป และผ่านการอบรม	2		

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
3. ก่อนเข้ารับบริการ เจ้าหน้าที่ต้อนรับธรรมชาติ	ด้านสถานที่ (ต่อ)				
	3.2.2 มีบุคลากรรับผิดชอบด้านความปลอดภัย				
	() ไม่มีบุคลากรรับผิดชอบด้านความปลอดภัย	0			- ความปลอดภัยให้การช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น ไฟไหม้
	() มีบุคลากรรับผิดชอบด้านความปลอดภัย	1			- ผ่านการอบรมปฐมพยาบาลเบื้องต้น/อัคคีภัย
	() มีบุคลากรรับผิดชอบด้านความปลอดภัยและผ่านการอบรมปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2			
	3.2.3 มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง - อุณหภูมิที่พร้อมใช้งานตลอดเวลา				
	() ไม่มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง-อุณหภูมิที่พร้อมใช้งานตลอดเวลา	0			- รูปถ่ายเครื่องมือสื่อสาร
	() มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง-อุณหภูมิที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา	1			- โทรศัพท์ตรวจสอบหมายเลขแจ้งเหตุขัดข้อง - อุณหภูมิ
	() เครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง-อุณหภูมิที่พร้อมใช้งานตลอดเวลาและเข้าถึงได้สะดวก	2			- ป้ายบอกหมายเลขแจ้งเหตุขัดข้อง - อุณหภูมิ
	3.2.4 มีวิธีการ / ขั้นตอนติดต่อ ระบบส่งต่อการแพทย์ฉุกเฉินที่สามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้ทันที				
() ไม่มีวิธีการ / ขั้นตอนติดต่อ ระบบส่งต่อการแพทย์ฉุกเฉิน	0			- วิธีการ / ขั้นตอนติดต่อ ระบบส่งต่อการแพทย์ฉุกเฉิน	
() มีวิธีการ / ขั้นตอนติดต่อ ระบบส่งต่อการแพทย์ฉุกเฉิน	1			- ป้ายบอกหมายเลขแจ้งเหตุขัดข้อง - อุณหภูมิ	
() มีวิธีการ / ขั้นตอนติดต่อ ระบบส่งต่อการแพทย์ฉุกเฉิน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ของสถานที่ติดต่อ และแผนที่ โรงพยาบาล	2			- แผนที่ที่ตั้งโรงพยาบาล	
3.3 การกำจัดของเสีย					
3.3.1 มีถังขยะ และระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ					
() ไม่มีถังขยะ และระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ	0				- รูปถ่ายถังขยะ / จำนวนถังขยะ / ขนาดถังขยะ
() มีถังขยะ และระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอ แต่ยังไม่เพียงพอ	1				- มีแผนวันให้เก็บหรือไม่
() มีถังขยะ และระบบการจัดเก็บขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ	2				- ความสามารถในการจัดการขยะ
					- ปริมาณขยะกี่ถัง / วัน



แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการแช่ น้ำพุร้อน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย 4.1 บ่อแช่ตัวรวมแยก ชาย - หญิง () บ่อแช่ตัวใช้ร่วมกันทั้งชาย - หญิง () บ่อแช่ตัวมีการแยกชาย - หญิง () บ่อแช่ตัวมีการแยกชาย - หญิง ดุสะอาด 4.1.1 แบบบ่อแช่ตัวรวม โดย (1) ขอบบ่อน้ำได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 120 ซม. (3) มีการใส่ระดับแบบบันได 2 ชั้นสูง ประมาณ 50 - 60 ซม. () ไม่มี ทั้ง 3 ข้อ () มี แต่ไม่ครบทั้ง 3 ข้อ () มีทั้ง 3 ข้อ 4.1.2 แบบบ่อแช่ตัวรวม โดย (1) ขอบบ่อน้ำได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 100 ซม. (3) ดุสะอาด แข็งแรง และปลอดภัย () ไม่มี ทั้ง 3 ข้อ () มี แต่ไม่ครบทั้ง 3 ข้อ () มีทั้ง 3 ข้อ 4.1.3 มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด - ต่างที่มีการตรวจทุก 2 ปี (ดูวันเดือนปีที่มีการตรวจ) () ไม่มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด-ต่าง () มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด-ต่าง แต่ผลข้อมูลการตรวจ เกิน 2 ปี () มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด-ต่าง และมีผลข้อมูลภายใน 2 ปี 4.1.4 มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิบริเวณที่ให้บริการน้ำพุร้อน และบริเวณแหล่งน้ำพุร้อน () ไม่มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ () มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ แต่ข้อมูลไม่เป็นปัจจุบัน หรือใช้งาน ไม่ได้ () มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ และมีสิ่งแสดงถึงการวัดอุณหภูมิทุกวัน (มีการเปลี่ยนวันที่ หรือหลักฐานการจดบันทึก)	0 1 2 0 1 2 C 1 2 0 1 2 0 1 2 0 1 2	- รูปถ่ายบ่อแช่ตัวใช้ร่วมกันทั้งชาย - หญิง - รูปถ่ายบ่อแช่ตัวรวม - สภาพบ่อแช่ตัวรวม (1) ขอบบ่อน้ำได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 120 ซม. (3) มีการใส่ระดับแบบบันได 2 ชั้นสูง ประมาณ 50 - 60 ซม. - รูปถ่ายบ่อแช่ตัวรวม - สภาพบ่อน้ำได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 100 ซม. (3) ดุสะอาด แข็งแรง และปลอดภัย - รูปถ่ายบ่อแช่ตัวรวม - สภาพบ่อน้ำได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 100 ซม. (3) ดุสะอาด แข็งแรง และปลอดภัย - ป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด -ต่าง - มีผลข้อมูลภายใน 2 ปี - ป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ - เอกสารแสดงการจดบันทึกอุณหภูมิทุกวัน	

แหล่งน้ำพร้อม ไซนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการเข ้น้ำพร้อม	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ) 4.1.5 มีป้าย หรือสื่ออื่น (แผ่นพับ วัสดุ โคมီโอ) ที่แสดงวิธีปฏิบัติ ชี้ห้าม ข้อควรระวัง ในการเข้้ำพร้อม 1 ภาษา () ไม่มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ เป็นภาษาไทย () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ เป็นภาษาไทย และภาษาอื่น อย่างน้อย 1 ภาษา *อาจอยู่ในป้าย เดียวกันกับข้อ 1.7 ก็ได้*	0 1 2		
	4.1.6 มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ ในการให้ความรู้ - ประโยชน์เกี่ยวกับน้ำพร้อม			
	() ไม่มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ แต่ไม่สมบูรณ์ () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ อย่างสมบูรณ์	0 1 2		- รูปถ่ายป้าย หรือสื่ออื่น ๆ - สภาพป้าย หรือสื่ออื่น ๆ ในการให้ความรู้ - ประโยชน์เกี่ยวกับน้ำพร้อม *อาจอยู่ในป้าย เดียวกันกับข้อ 1.6 ก็ได้*
	4.1.7 มีส่วน / พื้นที่เข้้ำน้ำ หรืออุปกรณ์ เพื่อความปลอดภัยสำหรับบุคคลพิเศษ หรือผู้สูงอายุ			
	() ไม่มีส่วน / พื้นที่เข้้ำน้ำ หรืออุปกรณ์ เพื่อความปลอดภัย และปลอดภัย สำหรับบุคคลพิเศษ หรือผู้สูงอายุ () มีส่วน / พื้นที่เข้้ำน้ำ หรืออุปกรณ์ แต่ไม่สมบูรณ์ () มีส่วน / พื้นที่เข้้ำน้ำ หรืออุปกรณ์ ที่สมบูรณ์ เพื่อความสะดวก และปลอดภัยสำหรับบุคคลพิเศษ หรือผู้สูงอายุ	0 1 2		- รูปถ่ายส่วน / พื้นที่เข้้ำน้ำ หรืออุปกรณ์ - สภาพส่วน / พื้นที่เข้้ำน้ำ หรืออุปกรณ์ (สะดวก / ปลอดภัย)
	4.1.8 มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ			
	() ไม่มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ () มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ แต่ไม่สะดวก หรือเข้าถึงยาก () มีพื้นที่บ่อน้ำเย็นหรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวที่สะดวก หรือเข้าถึงได้ง่าย	0 1 2		- รูปถ่ายพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ - สภาพพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ (สะดวก / เข้าถึงง่าย / เข้าถึงได้ง่าย)
	4.1.9 มีที่พักผ่อนชั่วคราว กรณีหลังเข้้ำน้ำพร้อม			
	() ไม่มีที่พักผ่อนชั่วคราว หลังเข้้ำน้ำพร้อม () มีที่พักผ่อนชั่วคราวหลังเข้้ำน้ำพร้อม แต่ดูไม่สะอาด/ไม่สมบูรณ์ () มีที่พักผ่อนชั่วคราวหลังเข้้ำน้ำพร้อม ดูสะอาด/สมบูรณ์	0 1 2		- รูปถ่ายที่พักผ่อนชั่วคราวหลังเข้้ำน้ำพร้อม - สภาพที่พักผ่อนชั่วคราวหลังเข้้ำน้ำพร้อม (สะอาด / ไม่สะอาด)

แหล่งน้ำหรือรอบ โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ	
4. พื้นที่เข้า รับบริการเข้า น้ำหรือรอบ	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ)				
	4.1.10 มีระบบการถ่ายเทของอากาศ				
	() ไม่มีระบบการถ่ายเทของอากาศ	0		- รูปถ่ายระบบการถ่ายเทของอากาศ	
	() มีระบบการถ่ายเทของอากาศ แต่มีกลิ่นที่ยอมรับไม่ได้	1		- ลักษณะการถ่ายเทของอากาศ (มีกลิ่น / ไม่มีกลิ่น)	
	() มีระบบการถ่ายเทของอากาศที่ดี ไม่มีกลิ่น/อากาศมีกลิ่นที่ยอมรับ	2			
	4.1.11 มีแสงสว่างเพียงพอสำหรับบริเวณที่ให้บริการ				
	() ไม่มีแสงสว่าง	0		- รูปถ่ายแสงสว่างบริเวณที่ให้บริการ	
	() มีแสงสว่าง แต่ไม่ทั่วถึง	1		- ลักษณะและแสงสว่าง (เพียงพอ / ทั่วถึง)	
	() มีแสงสว่างโดยทั่วถึง	2			
	4.1.12 พื้นผิวของวัสดุปูพื้นที่ให้บริการเป็นวัสดุที่สามารถถนอมถนอม				
	() พื้นผิวของวัสดุปูพื้นที่ให้บริการ	0		- รูปถ่ายพื้นผิวของวัสดุปูพื้นที่ให้บริการ	
	() มีพื้นผิวของวัสดุที่ถนอมถนอม แต่สภาพไม่สมบูรณ์	1		- ลักษณะพื้นผิวของวัสดุปูพื้นที่ให้บริการ (วัสดุที่สามารถถนอมถนอม / สภาพสมบูรณ์)	
() มีพื้นผิวของวัสดุที่ถนอมถนอมที่มีสภาพสมบูรณ์	2				
4.2 ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย					
4.2.1 จัดให้บุคลากรที่มีความรู้ และมีความสามารถให้การปฐมพยาบาลอยู่รอบ ๆ บ่อแช่					
() ไม่มีบุคลากรที่มีความรู้ และความสามารถให้การปฐมพยาบาลอยู่รอบ ๆ บ่อแช่	0				
() มีบุคลากรที่มีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแต่ไม่ผ่านการอบรม	1			- เอกสารแสดงการผ่านอบรมของบุคลากร	
() มีบุคลากรที่มีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และผ่านการอบรม	2				
4.2.2 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ					
() ไม่มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ	0			- ถ้าสถานที่ไม่เกิน 5 ไร่ บุคคลดูแลรักษาความปลอดภัย	
() มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ แต่ไม่ผ่านการอบรมหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง	1			- เป็นคนๆเดียวกันได้กับเจ้าหน้าที่ให้การปฐมพยาบาล	
() บุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง	2			- เอกสารแสดงการผ่านอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ของบุคลากร	

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ตรงกับ / จุดบันทึก	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการเข น้ำพุร้อน	<p>ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ)</p> <p>4.2.3 มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง - อุกเหิน ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() ไม่มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง - อุกเหิน ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง - อุกเหิน ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุขัดข้อง - อุกเหิน ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลาและเข้าถึงได้สะดวก</p> <p>4.2.4 มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน</p> <p>() ไม่มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน</p> <p>() มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา แต่เข้าถึงไม่สะดวก</p> <p>() มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต(เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED))พร้อมใช้งาน และเข้าถึงสะดวก</p> <p>4.2.5 มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() ไม่มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน</p> <p>() มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา และเข้าถึงได้สะดวก</p> <p>4.2.6 มีป้ายขอความร่วมมือ และการแก้ไข กรณีมีภาวะความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>() ไม่มีป้ายขอความร่วมมือ และการแก้ไข กรณีมีภาวะความร้อนเกินใน ร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>() มีป้าย และขอความร่วมมือ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกินใน ร่างกาย (Heat Stroke) แต่ป้ายมีตัวหนังสือเลือนลาง เห็นไม่ชัดเจน</p> <p>() มีป้าย และขอความร่วมมือ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกินใน ร่างกาย (Heat Stroke) โดยป้ายมีตัวหนังสือชัดเจน</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>- รูปถ่ายเครื่องมือสื่อสาร</p> <p>- สภาพเครื่องมือสื่อสาร (พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา / เข้าถึงได้สะดวก)</p> <p>- รูปถ่ายอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต</p> <p>- สภาพอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต กรณีคะแนน 2 ต้องมี (เครื่องกระตุก หัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED))</p> <p>- รูปถ่ายอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง)</p> <p>- สภาพอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา และเข้าถึงได้สะดวก</p> <p>- รูปถ่ายป้าย และขอความร่วมมือ และการแก้ไข กรณีมีภาวะความร้อนเกิน ในร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>- สภาพป้าย และขอความร่วมมือ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกิน ในร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>- ป้ายมีตัวหนังสือชัดเจน พร้อมใช้งานกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน / พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p>		

แหล่งน้ำพรีออน โคนพัฒนา : มาตราฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จุดบันทึก	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการเข้ น้ำพรีออน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ)				
	4.2.7 มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีววิทยาในบ่อแช่ เดือนละ 1 ครั้ง				
	(1) มีการตรวจวัดเชื้อ อีโคไล (E.Coli) เดือนละ 1 ครั้ง (2) มีการตรวจวัดเชื้อลีอโนเนลลา (Legionella) เดือนละ 1 ครั้ง				
	() ไม่มีการตรวจ หรือมีการตรวจตามข้อ 1 และ 2 แต่ไม่ทุกเดือน	0			- รายงานผลการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีววิทยาในบ่อแช่ เดือนละ 1 ครั้ง ทั้ง 2 ข้อ
	() มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีวภาพเพียงข้อ 1 หรือ 2 ทุกเดือน	1			
	() มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีวภาพทั้งข้อ 1 และ 2	2			
	4.2.8 มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารระดอนในน้ำบ่อแช่				
	() ไม่มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารระดอนในบ่อแช่	0			
	() มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารระดอนในบ่อแช่ นานกว่า 2 ปี/ ครั้ง	1			- รายงานผลการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารระดอนในบ่อแช่ ทุก 2 ปี
	4.2.9 มีการบันทึกข้อมูลความเหมาะสมของอุณหภูมิไม่ให้เกิดขึ้นตามรายอย่างสม่ำเสมอ / ทุกวัน				
() ไม่มีการบันทึกข้อมูล	0				
() มีการบันทึกข้อมูล แต่อุณหภูมิไม่ได้ตามความปลอดภัยของร่างกาย (37 - 42 องศาเซลเซียส)	1			- รายงานผลการบันทึกข้อมูลความเหมาะสมของอุณหภูมิไม่ให้เกิดขึ้นตามรายอย่างสม่ำเสมอ / ทุกวัน	
() มีการบันทึกข้อมูลอุณหภูมิได้ตามความปลอดภัยของร่างกาย (37 - 42 องศาเซลเซียส)	2				
4.2.10 มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการ					
() ไม่มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการ	0			- รูปถ่ายแหล่งน้ำ	
() มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการ แต่ทำงานได้ไม่สมบูรณ์	1			- สภาพแหล่งน้ำ และบริเวณโดยรอบ	
() มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการได้อย่างสมบูรณ์	2				



แหล่งมาพร้อม โขงพัฒนา : มาครฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการ หน้าฟู้รอน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ) 4.2.11 มีวัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำเหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำ และไม่ทำปฏิกิริยากับสาร () วัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำไม่เหมาะสม () วัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำเหมาะสม แต่ไม่สมบูรณ์ (ดู แดกหัก) () วัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำเหมาะสม และมีความสมบูรณ์ทั้งหมด	0 1 2		- รูปถ่ายท่อส่งน้ำ (ควรเป็นท่อ PP-R, PB, ท่อเหล็กกล้า, โนซ์, ทองแดง) - สภาพวัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำ (เหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำ / ไม่ทำปฏิกิริยากับสาร / มีความสมบูรณ์ทั้งหมด)
	4.2.12 มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังการใช้งาน () ไม่มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรค () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรคแต่ไม่ทุกครั้งหลัง การใช้งาน () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังการใช้งาน	0 1 2		- รูปถ่ายบ่อส่วนตัว - สภาพบ่อส่วนตัวหลังการใช้งาน
	4.2.13 มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรค ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์ () ไม่มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรค หรือมีการ ล้างบ่อส่วนรวม () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรค ไม่ครบ 2 ครั้ง/ สัปดาห์ () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรคมากกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์	0 1 2		- รูปถ่ายบ่อส่วนรวม - สภาพบ่อส่วนรวมหลังการใช้งาน - รายงานการบันทึกข้อมูลการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่า เชื้อโรค หรือมีการล้างบ่อส่วนรวม (มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์)
	4.2.14 มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน และจำนวนเพียงพอ () ไม่มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน () มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ หรือใช้งานไม่ได้ () มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งานที่เพียงพอ และใช้งานได้ดี	0 1 2		- รูปถ่ายนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน - สภาพนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน (ใช้งานได้ / ใช้งานไม่ได้) - จำนวนนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน (เพียงพอ / ไม่เพียงพอ)

แหล่งน้ำหรือโซนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดการสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการเข้าน้ำหรือ	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ) 4.2.15 มีการขุดเจาะ และการสูบน้ำที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล () การขุดเจาะ และการสูบน้ำไม่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล () การขุดเจาะ และการสูบน้ำเป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาลเพียงบางส่วน () การขุดเจาะ และการสูบน้ำเป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาลอย่างครบถ้วน	0 1 2	- รูปถ่ายการขุดเจาะ และการสูบน้ำที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล - สภาพการขุดเจาะ และการสูบน้ำที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล * ถ้าไม่มีการใช้น้ำบาดาลให้คะแนนเต็ม * (กรณีไม่มีการเจ้าน้ำบาดาลให้หักส่วนการคิดคะแนนไป)	
	4.2.16 มีระบบป้องกัน และเตือนภัยธรรมชาติ / แผ่นดิน / ฤดูรวมพล () ไม่มีระบบป้องกัน และเตือนภัย () มีระบบป้องกัน และเตือนภัย แต่ไม่พร้อมที่จะใช้งาน () มีระบบป้องกัน และเตือนภัยที่พร้อมที่จะใช้งาน	0 1 2	- ระบบป้องกัน และเตือนภัยธรรมชาติ/ แผ่นดิน/ ฤดูรวมพล - รูปถ่ายแผ่นดิน / ฤดูรวมพล - สภาพแหล่งน้ำ และบริเวณรอบ ๆ	
	4.2.17 การติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงที่มีประสิทธิภาพ และพร้อมใช้งานตลอดเวลา () ไม่มีการติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง () มีการติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง แต่ไม่พร้อมที่จะใช้งาน () มีการติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงที่พร้อมที่จะใช้งาน	0 1 2	- รูปถ่ายอุปกรณ์ดับเพลิง - สภาพอุปกรณ์ดับเพลิง (พร้อมใช้) * ดูวันหมดอายุของเครื่องดับเพลิง*	
	4.3 การจัดการของเสีย			
	4.3.1 มีระบบบริหารจัดการให้สามารถนำน้ำที่ใช้ในการเข้ามาใช้ประโยชน์ () ไม่มีระบบบริหารจัดการ () มีระบบบริหารจัดการ แต่ไม่มีระบบการฆ่าเชื้อโรค หรือการทำให้ปลอดภัย () มีระบบบริหารจัดการรวมทั้งระบบการฆ่าเชื้อโรค และทำให้ปลอดภัย	0 1 2	- หลักฐาน / แผ่นดินแสดงระบบบริหารจัดการ / ระบบการฆ่าเชื้อโรค / การทำให้ปลอดภัย	

แหล่งน้ำพุร้อน โขงพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ	
4. พื้นที่เข้า รับบริการแช่ น้ำพุร้อน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ)				
	4.3.2 มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล				
	() ไม่มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล	0		- หลักฐานแสดงการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล	
	() มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล แต่ไม่สมบูรณ์	1			
	() มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาลที่สมบูรณ์	2			
	4.3.3 มีระบบการจัดการเก็บขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะ				
	() ไม่มีระบบการจัดการเก็บขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะ	0		- หลักฐานแสดงระบบการจัดการเก็บขยะ และสิ่งปฏิกูล	
	() มีระบบการจัดการเก็บขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะ ไม่ครบสมบูรณ์	1		- สภาพระบบการจัดการเก็บขยะ และสิ่งปฏิกูล (ถูกสุขลักษณะ / ครบ สมบูรณ์)	
	() มีระบบการจัดการเก็บขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะครบสมบูรณ์	2			
	4.3 การจัดการของเสีย				
4.3.1 มีถังขยะ และระบบการจัดการเก็บขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ					
() ไม่มีถังขยะ และระบบการจัดการเก็บขยะที่เพียงพอ และ ถูกสุขลักษณะ	0		- สิ่งแวดล้อมไม่ - หลักฐานแสดงระบบการจัดการเก็บขยะ / ถูกสุขลักษณะ		
() มีถังขยะ และระบบการจัดการเก็บขยะ ถูกสุขลักษณะ แต่ไม่เพียงพอ	1		- จำนวนถังขยะ		
() มีถังขยะ และระบบการจัดการเก็บขยะที่เพียงพอ และ ถูกสุขลักษณะ	2				



แหล่งน้ำหรือ ไซพัฒนา : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร					หมายเหตุ
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต่อกับ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
1. ผู้ประกอบการ หรือผู้จัดการ หรือผู้ดำเนินการ	1.1 มีความรู้ ความสามารถด้านการตลาด หรือประชาสัมพันธ์ หรือแผนพัฒนาองค์กร () ไม่มีหรือไม่มีครบหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาดหรือประชาสัมพันธ์ หรือแผนพัฒนาองค์กร	0		- รูปถ่ายเอกสารหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือ ประชาสัมพันธ์ / แผนการตลาด / แผนการพัฒนาองค์กร	
	() มีหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือประชาสัมพันธ์หรือแผนพัฒนาองค์กร แต่เป็นไปตามแผน	1		- เอกสารหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือแผน ประชาสัมพันธ์ / แผนการตลาด / แผนการพัฒนาองค์กร	
	() มีหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือประชาสัมพันธ์ หรือแผนพัฒนา องค์กร ที่เป็นไปตามแผน	2			
	1.2 มีทักษะด้านการสื่อสารภาษาต่างประเทศ				
	() ไม่สามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศได้	0		- ถ้ามีชาวต่างประเทศ ให้สังเกตการสื่อสารของผู้ประกอบการ	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้บ้าง	1		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้ ผู้ประกอบการตอบคำถาม	
() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้มากกว่า 1 ภาษา	2		- ถามความต้องการของผู้ประกอบการ เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็นในการ ให้บริการของแหล่งน้ำหรืออื่น		
2. พนักงานผู้ให้ การบริการ	2.1 มีทักษะด้านการสื่อสารภาษาต่างประเทศ				
	() ไม่สามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศได้	0		- ถ้ามีชาวต่างประเทศ ให้สังเกตการสื่อสารของพนักงาน	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้บ้าง	1		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้ พนักงานผู้ให้บริการตอบคำถาม	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้มากกว่า 1 ภาษา	2		- ถามความต้องการของพนักงานผู้ให้บริการ เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็น ในการให้บริการของแหล่งน้ำหรืออื่น	
	2.2 สามารถอธิบายประโยชน์ของน้ำหรือต่อสุขภาพ พร้อมให้คำแนะนำผู้ใช้บริการได้				
	() ไม่สามารถอธิบายประโยชน์ของน้ำหรือต่อสุขภาพ หรือให้คำแนะนำแก่ ผู้รับบริการได้	0		- ทดสอบโดยให้พนักงานผู้ให้บริการอธิบายประโยชน์ของน้ำหรือ ต่อสุขภาพ / คำแนะนำที่ให้แก่ผู้รับบริการ	
() อธิบายประโยชน์ของน้ำหรือต่อสุขภาพให้ผู้รับบริการได้	1		*บุคคลตามข้อ 1.2 และ 3 อาจเป็นคนๆเดียวกันได้		
() อธิบายประโยชน์ของน้ำหรือต่อสุขภาพ พร้อมให้คำแนะนำผู้ใช้บริการได้	2				

แหล่งน้ำพุร้อน : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร (ต่อ)

ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
2. พนักงานผู้ให้บริการ	2.3 มีความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ นอกเหนือจากการดูแลสุขภาพด้วยน้ำพุร้อน	0			
	() ไม่ผ่านการอบรมความรู้การดูแลสุขภาพอื่น ๆ เว้นแต่ด้านน้ำพุร้อนอย่างเดียว	1		- ระบุรายละเอียดฐาน / ประกาศนียบัตรแสดงว่าผ่านการอบรมความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ที่มีการรับรองจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ	
	() ผ่านการอบรม หรือมีความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ	2			
	() ผ่านการอบรม หรือมีความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ที่มีการรับรองจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ				
2.4 มีบุคลิกภาพที่ดี เหมาะสม สำหรับให้บริการ	2.4.1 มีการแต่งกาย และกิริยามารยาทไม่เรียบร้อย และไม่เหมาะสม	0		- ระบุรายการแต่งกายของพนักงานผู้ให้บริการบริการ	
	() การแต่งกาย และกิริยามารยาทไม่เรียบร้อย	1		- ลักษณะกิริยาภายนอก (เรียบร้อย/เหมาะสม/ยิ้มแย้ม แจ่มใส)	
	() การแต่งกาย และกิริยามารยาทเรียบร้อย เหมาะสม และมีความยิ้มแย้มแจ่มใส	2			
3. พนักงานทั่วไป	3.1 มีทักษะด้านการสื่อสารภาษาต่างประเทศ	0			
	() ไม่สามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศได้	1		- ถ้ามีชาวต่างประเทศ ให้สังเกตการสื่อสารของพนักงานทั่วไป	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้บ้าง	2		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้พนักงานทั่วไปตอบคำถาม	
() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้มากกว่า 1 ภาษา			- ถามความต้องการของพนักงานทั่วไป เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็นในการให้บริการของแหล่งน้ำพุร้อน		
3.2 มีบุคลิกภาพที่ดี เหมาะสม สำหรับให้บริการทั่วไป	3.2.1 มีการแต่งกาย และกิริยามารยาทไม่เรียบร้อย และไม่เหมาะสม	0			
	() การแต่งกาย และกิริยามารยาทไม่เรียบร้อย	1		- ระบุรายการแต่งกายของพนักงานทั่วไป	
	() การแต่งกาย และกิริยามารยาทเรียบร้อย เหมาะสม และยิ้มแย้มแจ่มใส	2		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้พนักงานทั่วไปตอบคำถาม	
() การแต่งกาย และกิริยามารยาทเรียบร้อย เหมาะสม และยิ้มแย้มแจ่มใส			- ถามความต้องการของพนักงานทั่วไป เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็นในการให้บริการของแหล่งน้ำพุร้อน		
3.3 มีความสามารถในการให้ข้อมูลทั่วไปได้อย่างดี ถูกต้อง ครบถ้วน และให้ข้อเสนอแนะได้	3.3.1 ไม่สามารถให้ข้อมูลทั่วไปได้	0			
	() มีความสามารถในการให้ข้อมูลทั่วไปได้อย่างดี ถูกต้อง	1		- ให้ออกข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแหล่งน้ำพุร้อน เช่น สิ่งอำนวยความสะดวก / บริการที่ให้ / ความปลอดภัย / ห้องน้ำ / ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ฯลฯ	
	() มีความสามารถในการให้ข้อมูลทั่วไปได้อย่างดี ถูกต้อง และให้ข้อเสนอแนะได้	2			

แหล่งน้ำหรือโซนพัฒนา : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. บุคคลในชุมชนพื้นที่	4.1 ส่งเสริมให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้ () ไม่มีแผนงาน หรือขั้นตอน หรือการดำเนินงานให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้ () มีแผนงาน หรือขั้นตอน หรือแนวทางการดำเนินงาน/แต่ไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ ให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้ () มีแผนงาน หรือขั้นตอน หรือแนวทางการดำเนินงาน/หลักฐานเชิงประจักษ์ ให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้	0 1 2		- รูปถ่ายแสดงพื้นที่ในชุมชนที่สามารถสร้างรายได้ - มีหลักฐานเชิงประจักษ์ / แผนงาน / ขั้นตอนของคนในชุมชนเข้ามทำงาน หรือการสร้างรายได้อื่น ๆ ในสถานที่แหล่งน้ำหรือชุมชนในพื้นที่ที่สามารถสร้างรายได้
5. องค์กร	5.1 ให้ความร่วมมือต่อหน่วยงานส่วนกลาง หรือท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง () ไม่มีการสนับสนุน หรือให้ความร่วมมือกับหน่วยงานส่วนกลาง หรือท้องถิ่น () มีการสนับสนุน หรือให้ความร่วมมือกับหน่วยงานส่วนกลาง หรือท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง () มีการสนับสนุน หรือให้ความร่วมมือกับหน่วยงานส่วนกลาง หรือท้องถิ่นมากกว่าปีละครั้ง	0 1 2		- การสนับสนุน / ความร่วมมือของ อปท / เทศบาล ร่วมกับภาคเอกชน - อปท. ร่วมกับกระทรวงท่องเที่ยวระดับจังหวัด / ภาค
แหล่งน้ำหรือโซนพัฒนา: มาตรฐานที่ 3 วัสดุสิ่งและสิ่งอำนวยความสะดวก				
การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก	รายละเอียด 1.1 มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ทันต่อความต้องการจำเป็น ได้แก่ (1) ระบบไฟฟ้าสำรอง (2) โทรศัพท์ (3) สัญญาณ Wi-Fi () ไม่มีทั้ง 3 ข้อ () มี แต่ไม่ครบ () มีครบทั้ง 3 ข้อ	0 1 2		หลักฐานที่ต้องเก็บ/จัดบันทึก - รูปถ่ายระบบไฟฟ้าสำรอง / ไฟฟ้าฉุกเฉิน - สภาพระบบไฟฟ้าสำรอง / ไฟฟ้าฉุกเฉิน
แหล่งน้ำหรือโซนธรรมชาติ: มาตรฐานที่ 4 การส่งเสริมการตลาด/ประชาสัมพันธ์				
กระบวนการและเทคนิคการประชาสัมพันธ์	1.1 มีการประชาสัมพันธ์องค์กร และการให้บริการ () ไม่มีการประชาสัมพันธ์ () มีการประชาสัมพันธ์เพียงช่องทางเดียว () มีการประชาสัมพันธ์มากกว่า 1 ช่องทาง 1.2 มีการใช้ภาษาที่หลากหลายในการประชาสัมพันธ์ () มีการใช้ภาษาในการประชาสัมพันธ์ 1 ภาษา () มีการใช้ภาษาในการประชาสัมพันธ์ 2 ภาษา () การเข้าถึงในการประชาสัมพันธ์มากกว่า 2 ภาษา	0 1 2 0 1 2		- เอกสาร / แผ่นพับประชาสัมพันธ์องค์กร และการให้บริการ - จำนวนช่องทางประชาสัมพันธ์ - เอกสาร / แผ่นพับแสดงภาษาที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ - จำนวนภาษาที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
	มาตรฐานที่ 4 การส่งเสริมการตลาด/ประชาสัมพันธ์ (ต่อ)				
	1.3 มีการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี หรือที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว				
	() ไม่มีการจัดกิจกรรม	0		- รูปถ่ายกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี หรือที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว	
	() มีการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 1 ครั้ง	1			
	() มีการจัดกิจกรรมมากกว่า 1 ครั้ง	2		- จำนวนกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี หรือที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว	
กระบวนการ	1.4 มีการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง และนำเสนอใจในเมืองใกล้เคียง				
	() ไม่มีการประชาสัมพันธ์	0		- หลักฐาน / แผ่นพับแสดงการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง และนำเสนอใจในเมืองใกล้เคียง	
	() มีการประชาสัมพันธ์ อย่างน้อย 1 ช่องทาง	1			
	() มีการประชาสัมพันธ์ มากกว่า 1 ช่องทาง	2			
แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 5 การบริการและการติดตามประเมินผล					
1. กำหนดขั้นตอนการบริการสำคัญด้านสุขภาพของการแช่น้ำพุร้อน	1.1 มีคำแนะนำในการลงอาบแช่น้ำพุร้อนทุกขั้นตอน				
	() ไม่มีคำแนะนำในการลงอาบแช่น้ำพุร้อน	0		- เอกสาร / แผ่นพับคำแนะนำในการลงอาบแช่น้ำพุร้อน ทุกขั้นตอน	
	() มีคำแนะนำในการลงอาบแช่น้ำพุร้อน แต่ไม่ครบทุกขั้นตอน	1			
	() มีคำแนะนำในการลงอาบแช่น้ำพุร้อนครบทุกขั้นตอน	2			
	1.2 มีการจัดทำสิ่งให้ความรู้ เช่น คู่มือ เอกสาร แผ่นพับ VDO ฯลฯ ของข้อปฏิบัติสำหรับบริการแช่น้ำพุร้อนให้กับผู้ใช้บริการ				
	() ไม่มีการจัดทำคู่มือ และข้อปฏิบัติ	1		- รูปถ่ายคู่มือ เอกสาร แผ่นพับ VDO และข้อปฏิบัติ	
	() มีการจัดทำคู่มือ และข้อปฏิบัติ แต่ไม่ครบถ้วน	2		- จำนวนคู่มือ เอกสาร แผ่นพับ VDO และข้อปฏิบัติ (ครบถ้วน)	
	() มีการจัดทำคู่มือ และข้อปฏิบัติที่ครบถ้วน	3			
2. วางแผนกิจกรรมด้านสุขภาพและ ความงามอื่น ๆ นอกเหนือการใช้น้ำพุร้อน	2.1 มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร หรือแพทย์แผนไทย				
	() ไม่มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทย			- รูปถ่ายการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทย	
	() มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทย 1 - 2 ชนิด				
	() มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทยมากกว่า 2 ชนิด			- จำนวนชนิดของศาสตร์ / เทคนิคการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการให้บริการ	

แหล่งน้ำเพื่อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร (ต่อ)

ลำดับ ตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์ คะแนน	ผลการ ประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
3. การตรวจ ประเมินจาก หน่วยงาน ภายนอก	3.1 ได้รับการตรวจประเมินจากหน่วยงานภายนอก เพื่อให้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข () ไม่เคยคิดจะให้ได้รับการตรวจประเมิน () มีการตรวจประเมินจากหน่วยงานภายนอก อย่างน้อย 1 ครั้ง () มีการตรวจประเมินจากหน่วยงานภายนอก มากกว่า 1 ครั้ง			- หลักฐาน / แบบประเมินการตรวจจากหน่วยงานนอก	



เกณฑ์การให้คะแนนสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแหล่งน้ำพุร้อนโยนธรรมชาติ

มาตรฐานที่	ด้าน	จำนวนตัวชี้วัด (A)	คะแนนเต็ม (A×2)	คะแนนที่ได้	ระดับ
1	การจัดสภาพแวดล้อม	49	98		
2	บุคคล/องค์กร	11	22		
3	โลจิสติกส์และสิ่งอำนวยความสะดวก	1	2		
4	การส่งเสริมการ/ประชาสัมพันธ์	4	8		
5	การบริการและการติดตามประเมินผล	4	8		
	รวม	69	138		

แหล่งพื้นที่ที่มีการให้บริการบริการน้ำพุร้อนที่ผ่านการประเมินต้องมีคะแนนรวมในแต่ละมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ 25

คะแนนรวมมาตรฐาน รวม 65 ตัวชี้วัด 130 คะแนน เพื่อจัดระดับแหล่งบริการ สุขภาพที่มีแหล่งน้ำพุร้อน ดังนี้

ระดับ A ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 90 ขึ้นไป ค่าคะแนน 124 คะแนนขึ้นไป

ระดับ B ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80-89 ค่าคะแนน 110-123

ระดับ C ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70-79 ค่าคะแนน 97-109

ไม่ผ่านเกณฑ์ ค่าคะแนนต่ำกว่า 97

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานห้องเที่ยวเชิงรุกแหล่งน้ำพุร้อน โขงพัฒนา

แหล่งน้ำพุร้อน โขงพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม		รายละเอียด		เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
ลำดับตัวชี้วัด							
1. ก่อนเข้าถึงจุดพื้นที่สำนักงานและบริการแหล่งน้ำพุร้อน							
	1.1 มีสถานที่สำหรับจอดรถ			0		- รูปถ่ายสถานที่สำหรับจอดรถ - ช่วงเวลาที่มีนักท่องเที่ยว - จำนวนนักท่องเที่ยว - สภาพสถานที่จอดรถที่เป็นระเบียบ / เรียบร้อย / สะอาด	5 คน / 1 คืน
	() ไม่มีสถานที่จอดรถ			1			
	() มีแต่ไม่เพียงพอต่อปริมาณรถ			2			
	() มีเพียงพอต่อปริมาณรถ						
	1.2 มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			0		- รูปถ่ายสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ - ช่วงเวลาที่มีนักท่องเที่ยวให้ผู้สูงอายุ - จำนวนนักท่องเที่ยวให้ผู้สูงอายุ - สภาพสถานที่จอดรถที่เป็นระเบียบ / เรียบร้อย / สะอาด	5 คน / 1 คืน
	() ไม่มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			1			
	() มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			2			
	() มีสถานที่สำหรับจอดรถให้ผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษที่เข้าถึงสะดวก						
	1.3 มีห้องน้ำสาธารณะ			0		- รูปถ่ายห้องน้ำสาธารณะ - จำนวนห้องน้ำสาธารณะ - ป้ายบอกห้องน้ำสาธารณะแยก ชาย - หญิง	
	() ไม่มีห้องน้ำสาธารณะ			1			
	() มีแต่ไม่แยกชาย - หญิง			2			
	() มีและแยกชาย-หญิง						
	1.4 มีห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			0		- รูปถ่ายห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ - จำนวนห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ - ป้ายบอกห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ	
	() ไม่มีห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			1			
	() มีห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ			2			
	() มีห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษและเข้าถึงสะดวก						

แหล่งน้ำพุร้อน ไชน่าพัฒนา : มาตราฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ตรงกับ / จัดบันทึก
1. ก่อนเข้าถึงจุดพื้นที่สำนักงานและบริการแหล่งน้ำพุร้อน	ด้านสถานที่ (ต่อ) 1.5 มีจุดบริการ อาหารและเครื่องดื่ม () ไม่มีจุดบริการ () มีจุดบริการ แต่ไม่เพียงพอต่อผู้ใช้บริการ () มีจุดบริการเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ 1.6 มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ () ไม่มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ () มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ () มีการจัดบริเวณที่เหมาะสมสำหรับนั่งพัก/รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับผู้สูงอายุ/บุคคลพิเศษ และเข้าถึงสะดวก	0 1 2 0 1 2		- รูปถ่ายจุดบริการอาหาร เครื่องดื่ม - จำนวนจุดบริการอาหาร เครื่องดื่ม - สภาพจุดบริการอาหาร เครื่องดื่ม - รูปถ่ายจุดบริเวณที่นั่งพักรับประทานอาหาร เครื่องดื่มสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ - สภาพทางเข้าจุดบริการอาหาร เครื่องดื่มสำหรับผู้สูงอายุ บุคคลพิเศษ
2. ส่วนพื้นที่สำนักงานและบริการรอบ ๆ แหล่งน้ำพุร้อน	2.1 มีจุดอำนวยความสะดวก (ให้คำแนะนำ / ติดต่อ / ประสานงาน / ให้ข้อมูลบริการ) แก่พนักงานที่เกี่ยวข้อง () ไม่มีจุดอำนวยความสะดวก () มีจุดอำนวยความสะดวก แต่ไม่มีการดำเนินงานอย่างจริงจัง () มีสำนักงานอำนวยความสะดวก และมีพนักงานดำเนินงานจริงจัง 2.1.1 มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์ () ไม่มี () มีแผนดำเนินการของพื้นที่แสดงเรื่องราวหรือพิพิธภัณฑ์ () มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์	0 1 2 0 1 2		- รูปถ่ายจุดอำนวยความสะดวก (อาคาร / ห้อง) - มีจุดติดต่อ - มีแผนพับ - พื้นที่แสดงเรื่องราว ประวัติ ความเป็นมา หรือพิพิธภัณฑ์ - เอกสารแสดงแผนการที่จะดำเนินการให้มีพื้นที่แสดงเรื่องราว หรือนิทรรศการ หรือพิพิธภัณฑ์

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
2. ส่วนพื้นที่ สำนักงาน และที่บริการ รอบ ๆ แหล่ง น้ำพุร้อน	ด้านสถานที่ (ต่อ) 2.1.2 มีแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการของสถานที่แหล่งน้ำพุร้อน () ไม่มีแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ () มีแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ () มีแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ	0 1 2	- รูปถ่ายแผนผังแสดงพื้นที่ตั้งและพื้นที่ให้บริการ	
	2.1.3 จัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น (1) จุดบริการอาหาร หรือเครื่องดื่ม (2) จุดจำหน่ายของที่ระลึก หรือผลิตภัณฑ์ในพื้นที่ (3) จุดพักผ่อน () ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการ () มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการเพียง 1 ข้อใดข้อหนึ่ง () มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการ 2 ใน 3 ข้อใดข้อหนึ่ง	0 1 2	- รูปถ่ายสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการ เช่น จุดบริการอาหาร หรือเครื่องดื่ม / จุดจำหน่ายของที่ระลึก หรือผลิตภัณฑ์ในพื้นที่ / จุดพักผ่อน - จำนวนสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการ	
	2.1.4 จัดให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐานไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล มข. มอก. Primary GMP มาตรฐาน อย. () ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกไม่ผ่านมาตรฐาน/ไม่มีผลิตภัณฑ์ () ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐานบางประเภท () ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐาน	0 1 2	- รูปถ่ายผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอก - จำนวนผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอก - ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ภายนอกผ่านมาตรฐาน (มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มข., มอก., Primary GMP และ มาตรฐาน อย.)	
	2.1.5 จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารไว้ให้บริการ เช่น มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล มข. มอก. Primary GMP มาตรฐาน อย. () ผลิตภัณฑ์อาหารไม่ผ่านมาตรฐาน/ไม่มีผลิตภัณฑ์ () ผลิตภัณฑ์อาหารผ่านมาตรฐานบางประเภท () ผลิตภัณฑ์อาหารผ่านมาตรฐาน	0 1 2	- รูปถ่ายผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้บริการ - จำนวนผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้บริการ - ผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้บริการผ่านมาตรฐาน (มาตรฐานหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล, มข., มอก., Primary GMP และ มาตรฐาน อย.)	
	2.1.6 จัดให้มีการจำหน่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด มีคุณลักษณะ (1) ใหม่สด (2) สะอาด (3) ได้รับความปลอดภัยของชุมชน () ไม่มีให้บริการ () มีให้บริการของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด ที่มีลักษณะข้อ 1 และ 2 () มีให้บริการของพื้นบ้านท้องถิ่น ชนิดสด ที่มีลักษณะข้อ 1 2 และ 3	0 1 2	- รูปถ่ายของพื้นบ้านท้องถิ่น - จำนวนของพื้นบ้านท้องถิ่น - ของพื้นบ้านท้องถิ่นผ่านมาตรฐาน GAP (Q) - คุณลักษณะของพื้นบ้านท้องถิ่น (ใหม่ / สด / สะอาด / ปลอดภัย / ปลอดภัยชุมชน ภายนอกดูสวยงาม	



แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ	
2. ส่วนพื้นที่ สำนักงาน และที่บริการ รอบ ๆ แหล่ง น้ำพุร้อน	ด้านสถานที่ (ต่อ)				
	2.2 มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้า ก่อนแช่น้ำพุร้อน				
	() ไม่มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุร้อน	0		- รูปถ่ายห้องชำระร่างกายก่อน แช่น้ำพุธรรมชาติ	
	() มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุร้อน แต่ไม่สะอาด / ไม่แยกชาย - หญิง	1		- ป้ายบอกห้องชำระร่างกาย แยกชาย - หญิง	
	() มีห้องชำระร่างกายหรือเฉพาะเท้าก่อนแช่น้ำพุร้อนที่สะอาด / แยกชาย - หญิง	2		- สภาพห้องชำระร่างกายก่อนแช่น้ำพุร้อน (สะอาด / แยกชาย - หญิง)	
	2.2.1 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ				
	() ไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ	0		- รูปถ่ายห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ	
	() มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ ไม่แยกชาย - หญิง	1		- สภาพห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ	
	() มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของ แยกชาย - หญิง	2		- ป้ายบอกห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือที่เก็บของแยกชาย - หญิง	
	2.2.2 มีห้องสุขา				
	() ไม่มีห้องสุขา	0		- รูปถ่ายห้องสุขา	
	() มีห้องสุขา แต่ไม่สะอาด / ไม่แยกชาย - หญิง	1		- สภาพห้องสุขา (สะอาด / ไม่มีกลิ่น)	
() มีห้องสุขา สะอาด แยกชาย - หญิง	2		- ป้ายบอกห้องสุขา แยกชาย - หญิง		
2.2.3 ห้องสุขามีสายฉีดน้ำชำระ เพื่อใช้ฉีดชำระโดยเฉพาะหลังมีการขับถ่ายอุจจาระ					
() ไม่มีสายฉีดน้ำชำระ	0		- รูปถ่ายห้องสุขาที่มีสายฉีดน้ำชำระพร้อมกระดาษชำระ		
() มีสายฉีดน้ำชำระ แต่ไม่มีกระดาษชำระ	1				
() มีสายฉีดน้ำชำระ พร้อมกระดาษชำระ	2				

แหล่งน้ำพุร้อน โขงพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
2. ส่วนพื้นที่สำนักงาน และที่บริการรอบ ๆ แหล่งน้ำพุร้อน	<p>ด้านสถานที่ (ต่อ)</p> <p>2.2.4 มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน</p> <p>() ไม่มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน</p> <p>() มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน แต่ไม่ชัดเจน/จำนวนน้อย</p> <p>() มีป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อน ที่ชัดเจนจำนวนเหมาะสม</p> <p>2.2.5 มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>() ไม่มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>() มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ไม่พร้อมใช้ / ไม่ครบ 3 ประเภท</p> <p>() มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่พร้อมใช้ / ครบ 3 ประเภท</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>ผลการศึกษา</p> <p>ประเมิน</p>	<p>หลักฐานที่สังเกต / จัดบันทึก</p> <p>- รูปถ่ายป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ</p> <p>- ภาพถ่ายป้ายบอกทิศทางการเดินทางเดินไปบ่อแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ (ชัดเจน)</p> <p>- รูปถ่ายชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>- รายการยา และอุปกรณ์ที่ใช้ทั้งภายใน และภายนอก</p> <p>1. ประเภทยาที่ใช้ภายนอก เช่น ยาอม ยาหมอม ว่านหางจระเข้ แอลกอฮอล์ เบต้าดีน ครีมแก้คัน ร้อนลวก ครีมแก้แพ้</p> <p>2. ประเภทอุปกรณ์ที่ใช้ภายนอก เช่น น้ำเกลือล้างแผล สำลี ผ้าก๊อซ พลาสเตอร์ อุปกรณ์การทำแผล เจลประคบร้อน ประคบเย็น</p> <p>3. ประเภทยาที่ใช้ภายใน เช่น ยาแก้แพ้ ยาหอมเพพิจิตร ผงเกลือแร่</p>
3. ก่อน เข้ารับบริการเจ้าหน้าที่พุร้อน	<p>2.2.6 มีการจัดภูมิทัศน์สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ร่มรื่น ปลอดภัย</p> <p>() ต้นไม้ หรือดอกไม้ ด้รกรุงรัง</p> <p>() มีการตกแต่งต้นไม้ หรือดอกไม้ที่เหมาะสม</p> <p>() มีการตกแต่งต้นไม้ หรือดอกไม้ที่เหมาะสม หรือมีร่มปลอดภัย</p> <p>3.1 การบริหารจัดการ และความปลอดภัย</p> <p>3.1.1 มีบุคลากรที่มึหน้าที่รับผิดชอบอำนวยความสะดวก (การให้บริการ คน เงิน ของ)</p> <p>() ไม่มีบุคลากรรับผิดชอบอำนวยความสะดวกทั่วไป</p> <p>() มีบุคลากรรับผิดชอบอำนวยความสะดวกทั่วไป</p> <p>() มีบุคลากรรับผิดชอบอำนวยความสะดวกทั่วไป และผ่านการอบรม</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>ผลการศึกษา</p> <p>ประเมิน</p>	<p>หลักฐานที่สังเกต / จัดบันทึก</p> <p>- รูปถ่ายภูมิทัศน์สภาพแวดล้อม (ต้นไม้ / ดอกไม้)</p> <p>- สภาพการตกแต่งต้นไม้ หรือดอกไม้ (รกรุงรัง / ร่มรื่น / ปลอดภัย)</p> <p>- ผ่านการอบรมการให้บริการ</p> <p>- ภูมิบัตรและรูปถ่าย</p>

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการเข้าน้ำพุร้อน	<p>ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย</p> <p>4.1 ป้อมเขี้ยวรวมแยก ชาย - หญิง</p> <p>() ป้อมเขี้ยวใช้ร่วมกันทั้งชาย - หญิง</p> <p>() ป้อมเขี้ยวมีการแยกชาย - หญิง</p> <p>() ป้อมเขี้ยวมีการแยกชาย - หญิง ตูสะอาด</p> <p>4.1.1 แบบบ่อเขี้ยวรวม โดย (1) ขอบบ่อผนังได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 120 ซม. (3) มีการไล่ระดับแบบบันได 2 ชั้นสูง ประมาณ 50 - 60 ซม.</p> <p>() ไม่มี ทั้ง 3 ข้อ</p> <p>() มี แต่ไม่ครบทั้ง 3 ข้อ</p> <p>() มีทั้ง 3 ข้อ</p> <p>4.1.2 แบบบ่อเขี้ยวรวม โดย (1) ขอบบ่อผนังได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 100 ซม. (3) ตูสะอาด แข็งแรง และปลอดภัย</p> <p>() ไม่มี ทั้ง 3 ข้อ</p> <p>() มี แต่ไม่ครบทั้ง 3 ข้อ</p> <p>() มีทั้ง 3 ข้อ</p> <p>4.1.3 มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด - ด่างที่มีการตรวจทุก 2 ปี (ดูวันเดือนปีที่มีการตรวจ)</p> <p>() ไม่มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด-ด่าง</p> <p>() มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด -ด่าง แต่ผลข้อมูลการตรวจเกิน 2 ปี</p> <p>() มีป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด-ด่าง และมีผลข้อมูลภายใน 2 ปี</p> <p>4.1.4 มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิบริเวณให้บริการน้ำพุร้อน และบริเวณแหล่งน้ำพุร้อน</p> <p>() ไม่มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ</p> <p>() มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ แต่ข้อมูลไม่เป็นปัจจุบัน หรือใช้งานไม่ได้</p> <p>() มีป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ และมีสิ่งแสดงถึงการวัดอุณหภูมิทุกวัน (มีการเปลี่ยนวันที่ หรือหลักฐานการจดบันทึก)</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>- รูปถ่ายบ่อเขี้ยวใช้ร่วมกันทั้งชาย - หญิง</p> <p>- รูปถ่ายบ่อเขี้ยวรวม</p> <p>- สภาพบ่อเขี้ยวรวม (1) ขอบบ่อผนังได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 120 ซม. (3) มีการไล่ระดับแบบบันได 2 ชั้นสูง ประมาณ 50 - 60 ซม.</p> <p>- รูปถ่ายบ่อเขี้ยวรวม</p> <p>- สภาพบ่อเขี้ยวเท้า (1) ขอบบ่อผนังได้กว้างไม่ต่ำกว่า 30 ซม. (2) มีความลึกไม่เกิน 100 ซม. (3) ตูสะอาด แข็งแรง และปลอดภัย</p> <p>- ป้ายบอกสารละลายแร่ธาตุ ความเป็นกรด -ด่าง</p> <p>- มีผลข้อมูลภายใน 2 ปี</p> <p>- ป้าย หรืออุปกรณ์บอกอุณหภูมิ</p> <p>- เอกสารแสดงการจดบันทึกอุณหภูมิทุกวัน</p>	



แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการแช่ น้ำพุร้อน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ) 4.1.5 มีป้าย หรือสื่ออื่น (แผ่นพับ วิดีโอ คู่มือ) ที่แสดงวิธีปฏิบัติ ข้อห้าม ข้อควรระวัง ในการแช่น้ำพุร้อน เป็นภาษาไทย และภาษาอื่นอย่างน้อย 1 ภาษา () ไม่มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ เป็นภาษาไทย () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ เป็นภาษาไทย และภาษาอื่น อย่างน้อย 1 ภาษา	0 1 2	- รูปถ่ายป้าย หรือสื่อฯ - ป้าย หรือสื่ออื่น ๆ ที่แสดงวิธีปฏิบัติ ข้อห้าม ข้อควรระวัง ในการแช่น้ำพุร้อน เป็นภาษาไทย และ ภาษาอื่นอย่างน้อย 1 ภาษา *อาจอยู่ในป้ายเดียวกับข้อ 1.7 ก็ได้*	
	4.1.6 มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ ในการให้ความรู้ - ประโยชน์เกี่ยวกับน้ำพุร้อน () ไม่มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ แต่ไม่สมบูรณ์ () มีป้าย หรือสื่ออื่น ๆ อย่างสมบูรณ์	0 1 2	- รูปถ่ายป้าย หรือสื่อฯ - สภาพป้าย หรือสื่ออื่น ๆ ในการให้ความรู้ - ประโยชน์เกี่ยวกับน้ำพุร้อน *อาจอยู่ในป้ายเดียวกับข้อ 1.6 ก็ได้*	
	4.1.7 มีส่วน / พื้นที่แช่น้ำ หรืออุปกรณ์อื่น เพื่อความปลอดภัยสำหรับบุคคลพิเศษ หรือผู้สูงอายุ () ไม่มีส่วน / พื้นที่แช่น้ำ หรืออุปกรณ์อื่น เพื่อความปลอดภัย และปลอดภัย สำหรับบุคคลพิเศษ หรือผู้สูงอายุ () มีส่วน / พื้นที่แช่น้ำ หรืออุปกรณ์อื่น แต่ไม่สมบูรณ์ () มีส่วน / พื้นที่แช่น้ำ หรืออุปกรณ์อื่นที่สมบูรณ์ เพื่อความสะดวก และปลอดภัยสำหรับบุคคลพิเศษ หรือผู้สูงอายุ	0 1 2	- รูปถ่ายส่วน / พื้นที่แช่น้ำ หรืออุปกรณ์ - สภาพส่วน / พื้นที่แช่น้ำ หรืออุปกรณ์ (สะดวก / ปลอดภัย)	
	4.1.8 มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ () ไม่มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ () มีพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ แต่ไม่สะดวก หรือเข้าถึงยาก () มีพื้นที่บ่อน้ำเย็นหรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวที่สะดวก หรือเข้าถึงได้ง่าย	0 1 2	- รูปถ่ายพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ - สภาพพื้นที่บ่อน้ำเย็น หรืออุปกรณ์ที่ใส่น้ำเย็น หรือฝักบัวอาบน้ำ (สะดวก / เข้าถึงได้ง่าย)	
	4.1.9 มีที่พักผ่อนชั่วคราว กรณีหลังแช่น้ำพุร้อน () ไม่มีที่พักผ่อนชั่วคราว หลังแช่น้ำพุร้อน () มีที่พักผ่อนชั่วคราวหลังแช่น้ำพุร้อน แต่ไม่สะดวก/ไม่สมบูรณ์ () มีที่พักผ่อนชั่วคราวหลังแช่น้ำพุร้อน ทุกระดับ/สมบูรณ์	0 1 2	- รูปถ่ายที่พักผ่อนชั่วคราวหลังแช่น้ำพุร้อน - สภาพที่พักผ่อนชั่วคราวหลังแช่น้ำพุร้อน (สะดวก / ไม่สะดวก)	

แหล่งน้ำพร้อม โยนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการแห่ง น้ำพร้อม	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ) 4.1.10 มีระบบการถ่ายเทของอากาศ () ไม่มีระบบการถ่ายเทของอากาศ () มีระบบการถ่ายเทของอากาศ แต่มีกลิ่นที่ยอมรับไม่ได้ () มีระบบการถ่ายเทของอากาศที่ดี ไม่มีกลิ่น/อาจมีกลิ่นที่ยอมรับ 4.1.11 มีแสงสว่างเพียงพอสำหรับบริเวณที่ให้บริการ () ไม่มีแสงสว่าง () มีแสงสว่าง แต่ไม่ทั่วถึง () มีแสงสว่างโดยทั่วถึง 4.1.12 พื้นผิวของวัสดุพื้นๆ ที่ให้บริการเป็นวัสดุที่สามารถกันลื่น () พื้นผิวของวัสดุไม่กันลื่น () มีพื้นผิวของวัสดุที่กันลื่น แต่สภาพไม่สมบูรณ์ () มีพื้นผิวของวัสดุที่กันลื่นที่มีสภาพสมบูรณ์ 4.2 ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย 4.2.1 จัดให้บุคลากรที่มีความรู้ และมีความสามารถให้การปฐมพยาบาลอยู่รอบ ๆ บ่อแช่ () ไม่มีบุคลากรที่มีความรู้ และความสามารถให้การปฐมพยาบาลอยู่รอบ ๆ บ่อแช่ () มีบุคลากรที่มีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแต่ไม่ผ่านการอบรม () มีบุคลากรที่มีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และผ่านการอบรม ดูแลอยู่รอบ ๆ บ่อแช่ 4.2.2 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ () ไม่มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ () มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ แต่ไม่ผ่านการอบรมหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง () บุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยทั่วไปของสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ ผ่านการอบรมหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง	0 1 2 0 1 2 0 1 2 0 1 2 0 1 2 0 1 2 0 1 2		- รูปถ่ายระบบการถ่ายเทของอากาศ - ลักษณะการถ่ายเทของอากาศ (มีกลิ่น / ไม่มีกลิ่น) - รูปถ่ายแสงสว่างบริเวณที่ให้บริการ - ลักษณะแสงสว่าง (เพียงพอ / ทั่วถึง) - รูปถ่ายพื้นผิวของวัสดุพื้นๆ ที่ให้บริการ - ลักษณะพื้นผิวของวัสดุพื้นๆ ที่ให้บริการ (วัสดุที่สามารถกันลื่น / สภาพ สมบูรณ์) - เอกสารแสดงการผ่านอบรมของบุคลากร - ถ้าสถานที่ไม่เกิน 5 ไร่ บุคลากรรักษาความปลอดภัย เป็นคนที่เดียวกันได้กับเจ้าหน้าที่ให้การปฐมพยาบาล - เอกสารแสดงการผ่านอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ของบุคลากร



แหล่งนำพวร้อน โชนพัฒนา : มาตราฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้ารับบริการเจ้าหน้าที่พวร้อน	<p>ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ)</p> <p>4.2.3 มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุชัดเจน - อุปกรณ์ ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() ไม่มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุชัดเจน - อุปกรณ์ ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุชัดเจน - อุปกรณ์ ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p> <p>() มีเครื่องมือสื่อสารพร้อมแจ้งเหตุชัดเจน - อุปกรณ์ ที่พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลาและเข้าถึงได้สะดวก</p> <p>4.2.4 มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน</p> <p>() ไม่มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน</p> <p>() มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต พร้อมใช้งานตลอดเวลา แต่เข้าถึงไม่สะดวก</p> <p>() มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต(เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED))พร้อมใช้งาน และเข้าถึงสะดวก</p> <p>4.2.5 มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินพร้อมใช้งานตลอดเวลา</p> <p>() ไม่มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน</p> <p>() มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินพร้อมใช้งานตลอดเวลา</p> <p>() มีอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินพร้อมใช้งานตลอดเวลา และเข้าถึงได้สะดวก</p> <p>4.2.6 มีป้ายข้อความปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีการความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>() ไม่มีป้ายข้อความปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีการความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>() มีป้าย และข้อความปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke) แต่ป้ายมีตัวหนังสือเลือนลาง เห็นไม่ชัดเจน</p> <p>() มีป้าย และข้อความปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke) โดยป้ายมีตัวหนังสือชัดเจน</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>- รูปถ่ายเครื่องมือสื่อสาร</p> <p>- สภาพเครื่องมือสื่อสาร (พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา / เข้าถึงได้สะดวก)</p> <p>- รูปถ่ายอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต</p> <p>- สภาพอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และช่วยชีวิต กรณีคะแนน 2 ต้องมี (เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ (AED))</p> <p>- รูปถ่ายอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง)</p> <p>- สภาพอุปกรณ์ส่งสัญญาณเสียง (เช่น กระดิ่ง กริ่ง) พร้อมใช้งานตลอดเวลา และเข้าถึงได้สะดวก</p> <p>- รูปถ่ายป้ายข้อความปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีการความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>- สภาพป้าย และข้อความปฏิบัติ และการแก้ไข กรณีมีภาวะ ความร้อนเกินในร่างกาย (Heat Stroke)</p> <p>- ป้ายมีตัวหนังสือชัดเจน พร้อมใช้งานกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน / พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา</p>	

แหล่งน้ำหรือ หนองน้ำ : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)						
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ	
4. พื้นที่เข้า รับบริการ น้ำประปา	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ)					
	4.2.7 มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีววิทยาในบ่อแช่ เดือนละ 1 ครั้ง					
	(1) มีการตรวจวัดเชื้อ อีโคไล (E.Coli) เดือนละ 1 ครั้ง (2) มีการตรวจวัดเชื้อลีเจเนลลา (Legionella) เดือนละ 1 ครั้ง					
	() ไม่มีการตรวจ หรือมีการตรวจตามข้อ 1 และ 2 แต่ไม่ทุกเดือน	0			- รายงานผลการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีววิทยาในบ่อแช่ เดือนละ 1 ครั้ง ทั้ง 2 ข้อ	
() มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางกายเพียงข้อ 1 หรือ 2 ทุกเดือน	1					
() มีการตรวจวัดคุณภาพน้ำทางชีวภาพทั้งข้อ 1 และ 2	2					
4.2.8 มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารเรดอนในบ่อน้ำบ่อแช่						
() ไม่มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารเรดอนในบ่อแช่	0					
() มีการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารเรดอนในบ่อแช่ นานกว่า 2 ปี/ ครั้ง	1				- รายงานผลการตรวจวัดแร่ธาตุ สารละลาย สารเรดอนในบ่อแช่ ทุก 2 ปี	
4.2.9 มีการบันทึกข้อมูลความเหมาะสมของอุณหภูมิไม่ให้เกิดขึ้นครายต่อร่างกายอย่างสม่ำเสมอ / ทุกวัน						
() ไม่มีการบันทึกข้อมูล	0					
() มีการบันทึกข้อมูล แต่อุณหภูมิไม่ได้ตามความปลอดภัยของร่างกาย (37 - 42 องศาเซลเซียส)	1				- รายงานผลการบันทึกข้อมูลความเหมาะสมของอุณหภูมิไม่ให้เกิดขึ้น อันตรายต่อร่างกายอย่างสม่ำเสมอ / ทุกวัน	
() มีการบันทึกข้อมูลอุณหภูมิไม่ได้ตามความปลอดภัยของร่างกาย (37 - 42 องศาเซลเซียส)	2					
4.2.10 มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการ						
() ไม่มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการ	0				- รูปถ่ายแหล่งน้ำ	
() มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการ แต่ทำงานได้ไม่สมบูรณ์	1				- สภาพแหล่งน้ำ และบริเวณโดยรอบ	
() มีการจัดการน้ำสิ่งปะปน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออก ก่อนนำไปให้บริการได้อย่างสมบูรณ์	2					



แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้า รับบริการแช่ น้ำพุร้อน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ) 4.2.11 มีวัสดุที่ใช้เพื่อส่งน้ำเหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำ และไม่ทำปฏิกิริยากับสาร () วัสดุที่ใช้เพื่อส่งน้ำไม่เหมาะสม () วัสดุที่ใช้เพื่อส่งน้ำเหมาะสม แต่ไม่สมบูรณ์ (๙ แดกหัก) () วัสดุที่ใช้เพื่อส่งน้ำเหมาะสม และมีความสมบูรณ์ทั้งหมด	0 1 2		- วัสดุเพื่อส่งน้ำ (ควรเป็นท่อ PP-R,PB,ท่อเหล็กกล้าวโนซ์,ทองแดง) - สภาวัสดุที่ใช้เพื่อส่งน้ำ (เหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำ / ไม่ทำปฏิกิริยากับสาร / มีความสมบูรณ์ทั้งหมด)
	4.2.12 มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังการใช้งาน () ไม่มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรค () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรคแต่ไม่ทุกครั้งที่ส่ง การให้บริการ () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนด้วยสารฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังการใช้ บริการ	0 1 2		- วัสดุบ่อส่วนตัว - สภาพบ่อส่วนตัวหลังการใช้งาน
	4.2.13 มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรค ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์ () ไม่มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรค หรือมีการ ล้างบ่อส่วนรวม () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรค ไม่ครบ 2 ครั้ง/ สัปดาห์ () มีการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่าเชื้อโรคมากกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์	0 1 2		- วัสดุบ่อส่วนรวม - สภาพบ่อส่วนรวมหลังการใช้งาน - รายงานการบันทึกข้อมูลการล้างทำความสะอาดบ่อส่วนรวมด้วยสารฆ่า เชื้อโรค หรือมีการล้างบ่อส่วนรวม (มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์)
	4.2.14 มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน และจำนวนเพียงพอ () ไม่มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน () มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ หรือใช้งานไม่ได้ () มีนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งานที่เพียงพอ และใช้งานได้	0 1 2		- วัสดุนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน - สภาพนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน (ใช้งานได้ / ใช้งานไม่ได้) - จำนวนนาฬิกาที่บอกเวลาการใช้งาน (เพียงพอ / ไม่เพียงพอ)

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดสภาพแวดล้อม (ต่อ)					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
4. พื้นที่เข้านับบริการเข้าน้ำพุร้อนน้ำพุร้อน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ) 4.2.15 มีการดูแล และการสูบน้ำที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล () การดูแล และการสูบน้ำไม่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล () การดูแล และการสูบน้ำเป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาลเพียงบางส่วน () การดูแล และการสูบน้ำไม่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาลอย่างครบถ้วน	0 1 2		- รูปถ่ายการดูแล และการสูบน้ำที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล - สภาพการดูแล และการสูบน้ำที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติน้ำบาดาล * ถ้าไม่มีการใช้น้ำบาดาลให้คะแนนเต็ม * (กรณีไม่มีการใช้น้ำบาดาลให้ทักส่วนการคิดคะแนนไป)	
	4.2.16 มีระบบป้องกัน และเตือนภัยธรรมชาติ / แผ่นดินไหว / จุดรวมพล () ไม่มีระบบป้องกัน และเตือนภัย () มีระบบป้องกัน และเตือนภัย แต่ไม่พร้อมที่จะใช้งาน () มีระบบป้องกัน และเตือนภัยที่พร้อมที่จะใช้งาน	0 1 2		- ระบบป้องกัน และเตือนภัยธรรมชาติ/แผ่นดินไหว/จุดรวมพล - รูปถ่ายแผ่นดินไหว / จุดรวมพล - สภาพแหล่งน้ำ และบริเวณรอบ ๆ	
	4.2.17 การติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงที่มีประสิทธิภาพ และพร้อมใช้งานตลอดเวลา () ไม่มีการติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง () มีการติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง แต่ไม่พร้อมที่จะใช้งาน () มีการติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงที่พร้อมที่จะใช้งาน	0 1 2		- รูปถ่ายอุปกรณ์ดับเพลิง - สภาพอุปกรณ์ดับเพลิง (พร้อมใช้) * ดูวันหมดอายุของเครื่องดับเพลิง*	
4. พื้นที่เข้านับบริการเข้าน้ำพุร้อน	4.3 การจัดการของเสีย 4.3.1 มีระบบบริหารจัดการให้สามารถนำน้ำที่ใช้ในการแช่น้ำมาใช้ประโยชน์ () ไม่มีระบบบริหารจัดการ () มีระบบบริหารจัดการ แต่ไม่มีระบบการฆ่าเชื้อโรค หรือการทำให้ปลอดภัย () มีระบบบริหารจัดการรวมทั้งระบบการฆ่าเชื้อโรค และทำให้ปลอดภัย	0 1 2		- หลักฐาน / แผ่นผังแสดงระบบบริหารจัดการ / ระบบการฆ่าเชื้อโรค / การทำให้ปลอดภัย	

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 1 การจัดการสภาพแวดล้อม (ต่อ)					หมายเหตุ
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ตรงกับ / ใกล้เคียง	
4. พื้นที่ใช้น้ำพุร้อน รับบริการแช่น้ำพุร้อน	ด้านบริหารจัดการ และความปลอดภัย (ต่อ)				
	4.3.2 มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล				
	() ไม่มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล	0		- หลักฐานแสดงการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล	
	() มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล แต่ไม่สมบูรณ์	1			
	() มีการจัดการน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาลที่สมบูรณ์	2			
	4.3.3 มีระบบการจัดการน้ำเสีย และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะ				
	() ไม่มีระบบการจัดการน้ำเสีย และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะ	0		- หลักฐานแสดงระบบการจัดการน้ำเสีย และสิ่งปฏิกูล	
	() มีระบบการจัดการน้ำเสีย และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะ ไม่ครบสมบูรณ์	1		- สภาพระบบการจัดการน้ำเสีย และสิ่งปฏิกูล (ถูกสุขลักษณะ / ครบสมบูรณ์)	
	() มีระบบการจัดการน้ำเสีย และสิ่งปฏิกูลที่ถูกสุขลักษณะครบสมบูรณ์	2			
	4.4 การจัดการของเสีย				
4.4.1 มีถังขยะ และระบบการจัดการน้ำขยะที่เพียงพอ และถูกสุขลักษณะ					
() ไม่มีถังขยะ และระบบการจัดการน้ำขยะที่เพียงพอ และ ถูกสุขลักษณะ	0		- สังเกตว่ามีแมลงวันหรือไม่		
() มีถังขยะ และระบบการจัดการน้ำขยะ ถูกสุขลักษณะ แต่ไม่เพียงพอ	1		- หลักฐานแสดงระบบการจัดการน้ำขยะ / ถูกสุขลักษณะ		
() มีถังขยะ และระบบการจัดการน้ำขยะที่เพียงพอ และ ถูกสุขลักษณะ	2		- จำนวนถังขยะ		

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร					
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จัดบันทึก	หมายเหตุ
1. ผู้ประกอบการ หรือผู้จัดการ หรือผู้ดำเนินการ	1.1 มีความรู้ ความสามารถด้านการตลาด หรือประชาสัมพันธ์ หรือแผนพัฒนาองค์กร () ไม่มีหรือไม่มีครบหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาดหรือประชาสัมพันธ์ หรือแผนพัฒนาองค์กร	0		- รูปถ่ายเอกสารหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือ ประชาสัมพันธ์ / แผนการตลาด / แผนการพัฒนาองค์กร	
	() มีหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือประชาสัมพันธ์หรือแผนพัฒนา องค์กร แต่ไม่เป็นไปตามแผน	1		- เอกสารหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือแผน ประชาสัมพันธ์ / แผนการตลาด / แผนการพัฒนาองค์กร	
	() มีหลักฐานที่แสดงถึงผลงานด้านการตลาด หรือประชาสัมพันธ์ หรือแผนพัฒนา องค์กร ที่เป็นไปตามแผน	2			
	1.2 มีทักษะด้านการสื่อสารภาษาต่างประเทศ				
2. พนักงานผู้ให้บริการ	() ไม่สามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศได้	0		- ถ้ามีชาวต่างประเทศ ให้สังเกตการสื่อสารของผู้ประกอบการ	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้บ้าง	1		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้ ผู้ประกอบการตอบคำถาม	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้มากกว่า 1 ภาษา	2		- ตามความต้องการของผู้ประกอบการ เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็นในการ ให้บริการของแหล่งน้ำพุร้อน	
	2.1 มีทักษะด้านการสื่อสารภาษาต่างประเทศ				
การบริการ	() ไม่สามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศได้	0		- ถ้ามีชาวต่างประเทศ ให้สังเกตการสื่อสารของพนักงานฯ	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้บ้าง	1		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้ พนักงานผู้ให้บริการตอบคำถาม	
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้มากกว่า 1 ภาษา	2		- ตามความต้องการของพนักงานผู้ให้บริการ เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็น ในการให้บริการของแหล่งน้ำพุร้อน	

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร (ต่อ)				
ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
2. พนักงานผู้ให้บริการ	2.2 สามารถอธิบายประโยชน์ของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพ พร้อมให้คำแนะนำแก่นักท่องเที่ยวหรือให้คำแนะนำแก่ผู้รับบริการได้	0		- ทดสอบโดยให้พนักงานผู้ให้บริการอธิบายประโยชน์ของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพ / คำแนะนำให้แก่ผู้รับบริการ *บุคคลตามข้อ 1, 2 และ 3 อาจเป็นคนๆเดียวกันได้
	() ไม่สามารถอธิบายประโยชน์ของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพ หรือให้คำแนะนำแก่ผู้รับบริการได้	1		
	() อธิบายประโยชน์ของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพ ให้ผู้รับบริการได้	2		
	() อธิบายประโยชน์ของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพ พร้อมให้คำแนะนำแก่นักท่องเที่ยวผู้รับบริการได้	2		
2.3 มีความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ นอกเหนือจากการดูแลสุขภาพด้วยน้ำพุร้อน	() ไม่ผ่านการอบรมความรู้การดูแลสุขภาพอื่น ๆ เว้นแต่ด้านน้ำพุร้อนอย่างเดียว	0		
	() ผ่านการอบรม หรือมีความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ	1		- รูปถ่ายหลักฐาน/ประกาศนียบัตรแสดงว่าผ่านการอบรมความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ที่มีการรับรองจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ
	() ผ่านการอบรม หรือมีความรู้การดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ที่มีการรับรองจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ	2		
	2.4 มีบุคลิกภาพที่ดี เหมาะสม สำหรับบริการให้บริการ			
3. พนักงานทั่วไป	() การแต่งกาย และกิริยาภายนอกดูไม่เรียบร้อย และไม่เหมาะสม	0		- รูปถ่ายการแต่งกายของพนักงานผู้ให้บริการ
	() การแต่งกาย และกิริยาภายนอกดูเรียบร้อย	1		- ลักษณะกิริยาภายนอก (เรียบร้อย / เหมาะสม / ยิ้มแย้ม แจ่มใส)
	() การแต่งกาย และกิริยาภายนอกดูเรียบร้อย เหมาะสม และมีความยิ้มแย้มแจ่มใส	2		
3.1 มีทักษะด้านการศึกษาภาษาต่างประเทศ	() ไม่สามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศได้	0		- ถ้ามีชาวต่างประเทศ ให้สังเกตการสื่อสารของพนักงานทั่วไป
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้บ้าง	1		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้พนักงานทั่วไปตอบคำถาม
	() สื่อสารภาษาต่างประเทศได้มากกว่า 1 ภาษา	2		- ถามความต้องการของพนักงานทั่วไป เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็นในการให้บริการของแหล่งน้ำพุร้อน

แหล่งน้ำพุร้อน โชนพัฒนา : มาตรฐานที่ 2 บุคคล/องค์กร (ต่อ)

ลำดับตัวชี้วัด	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ / จดบันทึก	หมายเหตุ
3. พนักงานทั่วไป	3.2 มีบุคลากรที่ตี เหมาะสม สำหรับบริการให้บริการทั่วไป				
	() การแต่งกาย และกิริยาภายนอกดูไม่เรียบร้อย และไม่เหมาะสม	0		- รูปถ่ายการแต่งกายของพนักงานทั่วไป	
	() การแต่งกาย และกิริยาภายนอกดูเรียบร้อย	1		- ถ้าไม่มีชาวต่างประเทศ ตั้งคำถามภาษาอังกฤษทดสอบโดยให้พนักงานทั่วไปตอบคำถาม	
	() การแต่งกาย และกิริยาภายนอกดูเรียบร้อย เหมาะสม และยิ้มแย้มแจ่มใส	2		- ถามความต้องการของพนักงานทั่วไป เรื่อง ภาษาใดที่จำเป็นในการให้บริการของแหล่งน้ำพุร้อน	
4. บุคคลในชุมชนพื้นที่	3.3 มีความสามารถในการให้ข้อมูลทั่วไปได้อย่างดี ถูกต้อง ครบถ้วน และให้ข้อเสนอแนะได้				
	() ไม่สามารถให้ข้อมูลทั่วไปได้	0			
	() มีความสามารถในการให้ข้อมูลทั่วไปได้อย่างดี ถูกต้อง	1		- ให้บอกข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแหล่งน้ำพุร้อน เช่น สิ่งอำนวยความสะดวก / บริการที่ให้ / ความปลอดภัย / ห้องน้ำ / ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ฯลฯ	
	() มีความสามารถในการให้ข้อมูลทั่วไปได้อย่างดี ถูกต้อง และให้ข้อเสนอแนะได้	2			
5. องค์กรส่วนกลาง /ท้องถิ่น	4.1 ส่งเสริมให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้				
	() ไม่มีแผนงาน หรือขั้นตอน หรือการดำเนินงานให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้	0		- รูปถ่ายแสดงพื้นที่ในชุมชนที่สามารถสร้างรายได้	
	() มีแผนงาน หรือขั้นตอน หรือแนวทางการดำเนินงาน/แต่ไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ ให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้	1		- มีหลักฐานเชิงประจักษ์ / แผนงาน / ขั้นตอนของคนในชุมชนเข้ามาทำงาน หรือการสร้างรายได้อื่น ๆ ในสถานที่แหล่งน้ำพุร้อนชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้	
	() มีแผนงาน หรือขั้นตอน หรือแนวทางการดำเนินงาน/หลักฐานเชิงประจักษ์ ให้ชุมชนในพื้นที่สามารถสร้างรายได้	2			
5. องค์กรส่วนกลาง /ท้องถิ่น	5.1 ให้การสนับสนุน และให้ความร่วมมือต่อหน่วยงานส่วนกลาง หรือท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่นที่ไม่ใช่สังกัดเดียวกัน				
	() ไม่มีการสนับสนุน หรือให้ความร่วมมือกับหน่วยงานส่วนกลาง หรือท้องถิ่นฯ	0		- การสนับสนุน / ความร่วมมือของ อบต. / เทศบาล	
	() มีการสนับสนุน หรือให้ความร่วมมือกับหน่วยงานส่วนกลาง หรือท้องถิ่นฯ อย่างน้อยปีละครั้ง	1		- ร่วมกับภาคเอกชน - อบต. ร่วมกับกระทรวงท่องเที่ยวระดับจังหวัด / ภาค	

แหล่งน้ำพุร้อนไฮโดรเทอร์มอล: มาตรฐานที่ 3 โลจิสติกส์และสิ่งอำนวยความสะดวก				หลักฐานที่ต้องเก็บ/ฉบับที่ก	หมายเหตุ
ลำดับ	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน		
การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก	1.1 มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ทันห้องเที่ยวตามความจำเป็น ได้แก่ (1) ระบบไฟฟ้าสำรอง (2) โทรศัพท์ (3) สัญญาณ Wi-Fi () ไม่มีทั้ง 3 ข้อ () มี แต่ไม่ครบ () มีครบทั้ง 3 ข้อ	0 1 2		- รูปถ่ายระบบไฟฟ้าสำรอง / ไฟฟ้าฉุกเฉิน - ภาพถ่ายระบบไฟฟ้าสำรอง / ไฟฟ้าฉุกเฉิน	
แหล่งน้ำพุร้อนไฮโดรเทอร์มอล: มาตรฐานที่ 4 การส่งเสริมการตลาด/ประชาสัมพันธ์					
กระบวนการและเทคนิคการประชาสัมพันธ์	1.1 มีการประชาสัมพันธ์องค์กร และการให้บริการ () ไม่มีการประชาสัมพันธ์ () มีการประชาสัมพันธ์เพียงช่องทางเดียว () มีการประชาสัมพันธ์มากกว่า 1 ช่องทาง 1.2 มีการใช้ภาษาที่หลากหลายในการประชาสัมพันธ์ () มีการใช้ภาษาในการประชาสัมพันธ์ 1 ภาษา () มีการใช้ภาษาในการประชาสัมพันธ์ 2 ภาษา () การใช้ภาษาในการประชาสัมพันธ์มากกว่า 2 ภาษา 1.3 มีการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี หรือที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว () ไม่มีการจัดกิจกรรม () มีการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 1 ครั้ง () มีการจัดกิจกรรมมากกว่า 1 ครั้ง	0 1 2 0 1 2 0 1 2		- เอกสาร / แผนพับประชาสัมพันธ์องค์กร และการให้บริการ - จำนวนช่องทางประชาสัมพันธ์ - เอกสาร / แผนพับแสดงภาษาที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ - จำนวนภาษาที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ - รูปถ่ายกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี หรือที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว - จำนวนกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี หรือที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว	

แหล่งน้ำพุร้อนพัฒนา: มาตรฐานที่ 4 การส่งเสริมการตลาด/ประชาสัมพันธ์ (ต่อ)					
ลำดับ	รายละเอียด	เกณฑ์คะแนน	ผลการประเมิน	หลักฐานที่ต้องเก็บ/จัดบันทึก	หมายเหตุ
กระบวนการและเทคนิคการประชาสัมพันธ์	1.4 มีการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง และนำเสนอใจในเมืองใกล้เคียง () ไม่มีการประชาสัมพันธ์ () มีการประชาสัมพันธ์ อย่างน้อย 1 ช่องทาง () มีการประชาสัมพันธ์ มากกว่า 1 ช่องทาง	0 1 2		- หลักฐาน / แผ่นพับแสดงการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง และนำเสนอใจในเมืองใกล้เคียง	
แหล่งน้ำพุร้อน โซนพัฒนา : มาตรฐานที่ 5 การบริการและการติดตามประเมินผล					
1. กำหนดขั้นตอนบริการสำคัญด้านสุขภาพของการแช่น้ำพุร้อน	1.1 มีคำแนะนำในการลงอาบน้ำพุร้อนทุกขั้นตอน () ไม่มีคำแนะนำในการลงอาบน้ำพุร้อน () มีคำแนะนำในการลงอาบน้ำพุร้อน แต่ไม่ครบทุกขั้นตอน () มีคำแนะนำในการลงอาบน้ำพุร้อนครบทุกขั้นตอน	0 1 2		- เอกสาร / แผ่นพับคำแนะนำในการลงอาบน้ำพุร้อน ทุกขั้นตอน	
	1.2 มีการจัดทำสิ่งให้ความรู้ เช่น คู่มือ เอกสาร แผ่นพับ VDO ฯลฯ ของข้อปฏิบัติสำหรับการแช่น้ำพุร้อนให้กับผู้ใช้บริการ () ไม่มีการจัดทำคู่มือ และข้อปฏิบัติ () มีการจัดทำคู่มือ และข้อปฏิบัติ แต่ไม่ครบถ้วน () มีการจัดทำคู่มือ และข้อปฏิบัติที่ครบถ้วน	1 2 3		- รูปถ่ายคู่มือ เอกสาร แผ่นพับ VDO และข้อปฏิบัติ - จำนวนคู่มือ เอกสาร แผ่นพับ VDO และข้อปฏิบัติ (ครบถ้วน)	
2. วางแผนกิจกรรมด้านสุขภาพและความงามอื่นๆ นอกเหนือการให้บริการแช่น้ำพุร้อน	2.1 มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร หรือแพทย์แผนไทย () ไม่มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทย () มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทย 1 - 2 ชนิด () มีการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทยมากกว่า 2 ชนิด			- รูปถ่ายการให้บริการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทย - จำนวนชนิดของศาสตร์ / เทคนิคการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร และแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการให้บริการ	
3. การตรวจประเมินจากหน่วยงานภายนอก	3.1 ได้รับการตรวจประเมินจากหน่วยงานภายนอก เพื่อได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข () ไม่เคยคิดจะให้ได้รับการตรวจประเมิน () มีการตรวจประเมินจากหน่วยงานภายนอก อย่างน้อย 1 ครั้ง () มีการตรวจประเมินจากหน่วยงานภายนอก มากกว่า 1 ครั้ง			- หลักฐาน / แบบประเมินการตรวจจากหน่วยงานภายนอก	

เกณฑ์การให้คะแนนสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแหล่งน้ำพุร้อนโจนพัฒนา

มาตรฐานที่	ด้าน	จำนวนตัวชี้วัด (A)	คะแนนเต็ม (A×2)	คะแนนที่ได้	ระดับ
1	การจัดสภาพแวดล้อม	59	118		
2	บุคคล/องค์กร	11	22		
3	โลจิสติกส์และสิ่งอำนวยความสะดวก	1	2		
4	การส่งเสริมการ/ประชาสัมพันธ์	4	8		
5	การบริการและการติดตามประเมินผล	4	8		
	รวม	79	158		

แหล่งพื้นที่ที่มีการให้บริการน้ำพุร้อนที่ผ่านการประเมินต้องมีคะแนนรวมในแต่ละมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ 25

คะแนนรวมมาตรฐาน รวม 79 ตัวชี้วัด 158 คะแนน เพื่อจัดระดับแหล่งบริการ สุขภาพที่มีแหล่งน้ำพุร้อน ดังนี้

ระดับ A ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 90 ขึ้นไป ค่าคะแนน 142 คะแนนขึ้นไป

ระดับ B ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80-89 ค่าคะแนน 126-141

ระดับ C ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70-79 ค่าคะแนน 110-125

ไม่ผ่านเกณฑ์ ค่าคะแนนต่ำกว่า 110

เกณฑ์การให้คะแนนสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแหล่งน้ำพร้อมทั้งโชนธรรมชาติและโชนพัฒนา

มาตรฐานที่	ด้าน	จำนวนตัวชี้วัด (A)	คะแนนเต็ม (A×2)	คะแนนที่ได้	ระดับ
1	การจัดสภาพแวดล้อมโชนธรรมชาติ การจัดสภาพแวดล้อมโชนพัฒนา	49 59	98 118		
2	บุคคล/องค์กร โชนธรรมชาติ บุคคล/องค์กร โชนพัฒนา	11 11	22 22		
3	โลจิสติกส์และสิ่งอำนวยความสะดวก โชนธรรมชาติ โลจิสติกส์และสิ่งอำนวยความสะดวก โชนพัฒนา	1 1	2 2		
4	การส่งเสริมการ/ประชาสัมพันธ์ โชนธรรมชาติ การส่งเสริมการ/ประชาสัมพันธ์ โชนพัฒนา	4 4	8 8		
5	การบริการและการติดตามประเมินผล โชนธรรมชาติ การบริการและการติดตามประเมินผล โชนพัฒนา	4 4	8 8		
	รวมโชนธรรมชาติ	69	138		
	รวมโชนพัฒนา	79	158		

แหล่งพื้นที่ที่มีการให้บริการน้ำพร้อมทั้งผ่านกการประเมินต้องมีคะแนนรวมในแต่ละมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ 25 เพื่อจัดระดับแหล่งบริการ สุขภาพที่มีแหล่งน้ำพร้อม ดังนี้

ระดับ A	โชนธรรมชาติ	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 90 ขึ้นไป	ค่าคะแนน	117	คะแนนขึ้นไป
ระดับ A	โชนพัฒนา	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 90 ขึ้นไป	ค่าคะแนน	142	คะแนนขึ้นไป
ระดับ B	โชนธรรมชาติ	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80-89	ค่าคะแนน	110-123	
ระดับ B	โชนพัฒนา	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80-89	ค่าคะแนน	126-141	
ระดับ C	โชนธรรมชาติ	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70-79	ค่าคะแนน	97-109	
ระดับ C	โชนพัฒนา	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70-79	ค่าคะแนน	110-125	
ไม่ผ่านเกณฑ์	โชนธรรมชาติ		ค่าคะแนนต่ำกว่า	97	
ไม่ผ่านเกณฑ์	โชนพัฒนา		ค่าคะแนนต่ำกว่า	110	

บทที่ 3

แนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อน สู่การปฏิบัติ

3.1 แนวทางในการนำแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนลงสู่การปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพ มีดังนี้

3.1.1 แนวทางเชิงนโยบาย ได้แก่

- 1) สนับสนุนการวิจัยด้านกายภาพและด้านเคมี รวมทั้งประโยชน์การใช้น้ำจากแหล่งน้ำพุร้อนทั่วประเทศ โดยมีหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องเช่น กระทรวงวิทยาศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข
- 2) พัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศของแหล่งน้ำพุร้อนทั่วประเทศ โดยมีหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงไอซีที กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- 3) พัฒนามาตรฐานกลางทั้งแหล่งท่องเที่ยว และการบริการ โดยมีหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- 4) พัฒนาเส้นทางคมนาคม เข้าสู่แหล่งท่องเที่ยวน้ำพุร้อน โดยมีหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องเช่น กระทรวงคมนาคม

3.1.2 แนวทางเชิงปฏิบัติ ได้แก่

- 1) สนับสนุนการศึกษาวิจัยสินค้าและบริการเชิงสุขภาพจากแหล่งน้ำพุร้อนตามความต้องการของตลาดและของภาคเอกชน โดยมีหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงไอซีที กระทรวงการท่องเที่ยว
- 2) ศึกษารูปแบบที่เหมาะสมของมาตรการจูงใจให้เกิดการลงทุนของภาครัฐและเอกชน รวมทั้งการแบ่งผลประโยชน์จากการลงทุนที่เหมาะสมและเป็นธรรมระหว่างภาครัฐ หรือเอกชน
- 3) ศึกษาและออกแบบแหล่งน้ำพุร้อนให้เป็นต้นแบบเมืองสปา
- 4) จัดทำแผนพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อนมุ่งสู่เมืองสปา ในจังหวัดที่มีความพร้อม เช่น การจัดทำผังเมือง การปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอและได้มาตรฐาน
- 5) จัดตั้งกลไกการกำกับดูแลทั้งในระดับประเทศและระดับพื้นที่ กลไกการติดตามประเมินผล
- 6) ศึกษาทบทวนความเหมาะสมของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อน เช่น กฎหมายเฉพาะแหล่งน้ำพุร้อน สภาพการบังคับใช้
- 7) ส่งเสริมการลงทุนด้านบริการเชิงสุขภาพในพื้นที่ใกล้เคียงกับแหล่งน้ำพุร้อน หรือพื้นที่อื่นซึ่งสามารถเดินทางเข้าถึงแหล่งน้ำพุร้อนได้โดยสะดวก ได้แก่ สปา ธุรกิจความงาม นวดแผนไทย รักษาด้วยแพทย์แผนไทย รีสอร์ทสุขภาพ (Health Resort) สถานพักแรม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว ผจญภัย กิจกรรมสันทนาการ ท่องเที่ยวเชิงเกษตรอินทรีย์ อาหารเพื่อสุขภาพ ฝึกสมาธิ เป็นต้น หรือทำท่อส่ง น้ำแร่จากแหล่งน้ำพุร้อนในพื้นที่สาธารณะหรือของหน่วยงานภาครัฐไปยังพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อเปิดโอกาสให้พื้นที่ใกล้เคียงแหล่งน้ำพุร้อนมีโอกาสใช้น้ำพุร้อนเพื่อให้บริการในสถานบริการของตนเอง โดยภาครัฐกำหนด แผนการพัฒนาพื้นที่ที่ชัดเจนเพื่อสร้างความมั่นใจแก่ภาคเอกชน และการสนับสนุนการเข้าถึงแหล่งเงินทุนเงื่อนไขผ่อนปรน



8) สร้างเมืองขนาดเล็กเชื่อมโยงสู่เส้นทางท่องเที่ยวสายน้ำพุร้อน ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อนที่มีศักยภาพให้เป็นต้นแบบ ทั้งในรูปแบบหมู่บ้านน้ำพุร้อนต้นแบบ หรือเมืองสปาต้นแบบ ขึ้นอยู่กับระดับศักยภาพของแหล่งน้ำพุร้อน เพื่อให้เป็นต้นแบบการพัฒนาของแหล่งน้ำพุร้อนในพื้นที่ หรือจังหวัดอื่นๆ ภายใต้แนวคิดการพัฒนาที่มุ่งหวังการสร้างการเชื่อมโยงในระดับพื้นที่ สู่การเชื่อมโยงระหว่างจังหวัดที่มีแหล่งน้ำพุร้อน และสู่เส้นทางการท่องเที่ยวสายน้ำพุร้อน โดยแต่ละพื้นที่มีแนวคิดการพัฒนาที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของพื้นที่ และอยู่ภายใต้อัตลักษณ์ระดับประเทศที่มีการศึกษาและกำหนดเป็นแนวทางไว้อย่างเหมาะสม โดยแหล่งน้ำพุร้อนในจังหวัดที่ควรพัฒนาเป็นต้นแบบ ประกอบด้วย จังหวัด ระนอง กระบี่ พังงา เชียงใหม่ ลำปาง กาญจนบุรี และราชบุรี

3.2 เจือปนการนำแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในแหล่งที่มีน้ำพุร้อนไปใช้ มีดังนี้

1. ส่งเสริมสนับสนุนการสร้างประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมความเป็นมาของการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนของคนในประเทศและในพื้นที่อย่างยาวนาน โดยเฉพาะด้านการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค
2. สร้างเอกลักษณ์การเป็นเมืองน้ำพุร้อนจนเป็นที่น่าเชื่อถือและเกิดการยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศ
3. มีการสร้างจำนวนบ่อ ขนาดบ่อที่เหมาะสมมีมาตรฐานและจัดการระบบน้ำให้มีปริมาณน้ำตลอดทั้งปี รวมทั้งกำหนด อุณหภูมิ แร่ธาตุและสารละลาย
4. กำหนดมาตรฐานผู้ประกอบการที่ให้บริการเชื่อมต่อน้ำพุร้อน เช่น โรมแรมที่พักที่มีบ่อน้ำพุร้อนบริการ สถานพยาบาลที่มีบริการรักษาโรคด้วยน้ำพุร้อน สถานประกอบการด้านสุขภาพ เช่นสปา โดยเน้นเรื่องความสะอาด ความปลอดภัย และประโยชน์ที่ได้รับภายใต้การรับรองของหน่วยงานและสถาบันรับรองมาตรฐาน
5. สนับสนุนให้มีหน่วยงานและศูนย์ที่มีความเชี่ยวชาญให้ความช่วยเหลือด้านเทคนิค ด้านค่าใช้จ่ายในการติดตั้งระบบการใช้น้ำในบ่อน้ำร้อนอย่างมีประสิทธิภาพ หลีกเลี่ยงค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการดูแลรักษา ซ่อมแซม เปลี่ยน และทำความสะอาด
6. จัดตั้งอำนวยความสะดวกพื้นฐานและสาธารณูปโภค สาธารณูปการที่สำคัญอย่างมีคุณภาพ และปริมาณที่เพียงพอหลากหลายให้เลือกสรรได้
7. การเดินทางเข้าสู่แหล่งน้ำพุร้อนที่สะดวกทั้งการเดินทางด้วยตนเองและการใช้บริการขนส่งสาธารณะที่เพียงพอ และปลอดภัย ในราคายุติธรรม รวมทั้งเส้นทางเชื่อมโยงระหว่างน้ำพุร้อนหรือแหล่งท่องเที่ยวในบริเวณใกล้เคียง
8. ส่งเสริมให้พื้นที่ใกล้เคียงเป็นแหล่งท่องเที่ยวร่วมด้วย
9. ส่งเสริมให้มีการจัดการท่องเที่ยวน้ำพุร้อนเป็นแบบแพ็คเกจ
10. มีระบบเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และการประชาสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ
11. ส่งเสริมการวิจัยเพื่อสร้างความเชื่อมั่น การใช้ประโยชน์ของน้ำพุร้อน
12. ส่งเสริมให้มีกิจกรรม ที่หลากหลายทางด้านสุขภาพ แบบองค์รวม ครบทุกมิติสัมผัสทั้ง 6 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสและจิตใจ
13. ส่งเสริมการทำงานร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น สถานพยาบาล สถาบันการศึกษา และวิจัย สภาท้องถิ่น สมาคมการท่องเที่ยว
14. พัฒนาผู้ประกอบการด้านบริหารงานทั่วไปด้านแหล่งน้ำพุร้อน การใช้ภาษาต่างประเทศ
15. จัดฝึกอบรมให้พนักงาน เพื่อให้การบริการที่ดีที่สุด
16. สามารถจัดสภาพและดูแลสิ่งแวดล้อมให้ลูกค้าเกิดความประทับใจ



เอกสารอ้างอิง

1. เทวัญ ฉานีรัตน์. (tewantha@gmail.com). การแบ่งประเภทโซนน้ำพุร้อน. E-mail to ศิริชดา เปล่งพานิช. (sipornpoem@yahoo.com). 6 มกราคม 2561
2. พงศ์ศักดิ์ วัฒนสินธุ์. พัฒนาการและมาตรฐานการท่องเที่ยวเพื่อการวางผังบริเวณและการออกแบบแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพน้ำพุร้อน. (ออนไลน์). สืบค้นจาก: http://www.arch.chula.ac.th/ejournal/files/article/126_20160114111429_PB
3. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2551 ตำราการใช้ยาเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1 สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
4. วรรณยา พวงวงศ์. (donyaconsult@gmail.com). การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ E-mail to ศิริชดา เปล่งพานิช. (sipornpoem@yahoo.com). 1 มกราคม 2561.
5. พชรรัฐ โสลาและคณะ. 2554. เรดอนในอากาศ น้ำพุร้อน และน้ำแร่บรรจุขวดบริเวณ ธาณน้ำพุร้อนอำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี. (ออนไลน์). สืบค้นจาก: www.nst.or.th/.../final%20full_ES14_Phachirarat_Sola_23Jun2011.pdf [20 พฤศจิกายน 2560]
6. กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2557. คู่มือการตรวจประเมินมาตรฐานคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทน้ำพุร้อนธรรมชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
7. เน็คทริปฮอลิเดย์. ประวัติความเป็นมาออนเซ็น. (ออนไลน์). สืบค้นจาก: <http://www.nexttripholiday.comonsen.html> [20 พฤศจิกายน 2560].
8. Ali Nasermoaddell and Sadanobu Kagamimor. **Balneotherapy in Medicine** : A Review. (online) Available from : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21432136> [2017, November 6]
9. จิโรจ สินธวานนท์. 2560. อาบแช่น้ำพุร้อนอย่างไรให้ปลอดภัยและสุขภาพดี. กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.
10. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2560. ร่างแผนแม่บทน้ำพุร้อนมุ่งสู่เมืองสปาและเส้นทางท่องเที่ยวสายน้ำพุร้อน พ.ศ.2560-2570 โครงการค่าใช้จ่ายในการจัดทำแนวทางส่งเสริมองค์ความรู้ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ,
11. เทวัญ ฉานีรัตน์. 2559. การแบ่งประเภทการแพทย์ทางเลือก. เอกสารประกอบการประชุมของสำนักงานการแพทย์ทางเลือก วันที่ 8 ตุลาคม 2559.
12. ศิริพร เพิ่มพูล. 2547. ผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะ และการกำกับตนเองต่อระดับฮีโมโกลบิน เอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
13. กระปุกเฮลท์. **ประโยชน์โยคะ**. (ออนไลน์). สืบค้นจาก: <https://health.kapook.com/view60789.html> [16 พฤศจิกายน 2560]
14. YesSpaThailand.com. คำแนะนำในการฝึกโยคะและ10ข้อควรระวัง. (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.yesspathailand.com.html> [16 พฤศจิกายน 2560]
15. Teresa Bergen. **Contraindicated Yoga Poses**. (online) Available from : <https://healthy.living.azcentral.com/contraindicated-yoga-poses-2406.html> [2017, November 11]
16. สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี. (somporn.tri@mahidol.ac.th). สมาริบบัดกับผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาต. E-mail to ศิริชดา เปล่งพานิช. (sipornpoem@yahoo.com). 6 กรกฎาคม 2558
17. สุวิดา ธรรมณีนวงศ์. (suwida@su.ac.th) **ไท้จี๋ชี่กง**. E-mail to ศิริชดา เปล่งพานิช. (sipornpoem@yahoo.com). 20 กุมภาพันธ์ 2558.



18. หยาง เมยเจิน : **ชี่กงศาสตร์เพื่อการพัฒนาตนเอง.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก : <https://www.qjgongthai.com/single-post/2015/12/30> [11 พฤศจิกายน 2560]
19. ประโยชน์ บุญสินสุข. 2552. **ตำราวิชาการ การนวดเพื่อสุขภาพแบบสวีดิช.** พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : บริษัทสามเจริญพาณิชย์
20. ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร และอาโพ ชัยชลทรัพย์. 2557. **นวดกดจุดสะท้อนเท้า.สำนักการแพทย์ทางเลือก.** (อัดสำเนา).
21. ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร. 2549. **หนังสือเรียน วิชาการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (เพื่อสุขภาพ) หลักสูตร 60 ชั่วโมง.** เอกสารประกอบการอบรมนวดกดจุดสะท้อนเท้า. (อัดสำเนา).
22. กิตติพงษ์ ปิงศรีวินิจ. 2552. **การกดจุดบำบัด. เอกสารประกอบการสอนหลักสูตรการกดจุดบำบัด,** (อัดสำเนา).
23. การบำบัดด้วยการอบแสงตะวัน : **ประโยชน์และโทษของแสงแดด.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก : http://magicperthy.blogspot.com/2010/07/blog-post_21.html [16 พฤศจิกายน 2560]
24. สมาคมการแพทย์ผสมผสานไทย.2553 . **การพัฒนารูปแบบการรักษาโรคสะกดเจ็บด้วยโคลมาโตเทอราปีศึกษาเฉพาะกรณีชายหาดป่าตอง จังหวัดภูเก็ตและชายหาดหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.** ภายใต้ลิขสิทธิ์ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ของประเทศไทย. (อัดสำเนา).
25. สวยด้วยสุขภาพ. **ประโยชน์และโทษของแสงแดด.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก : http://magicperthy.blogspot.com/2010/07/blog-post_21.html) [10 พฤศจิกายน 2560]
26. วัลลภ พรเรืองวงศ์. **วิธีตากแดดให้ได้วิตามินD+ไกลอะเร็ง.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก : <http://health2u.exteen.com/20130314/d> [10 พฤศจิกายน 2560]
27. สาริษฐา สมทรัพย์. **สามวิธีอบแดดไม่ตกกระ.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก: <http://women.haijai.com/4365/> [12 พฤศจิกายน 2560]
28. นำรู้สุขภาพ. 2556. **ข้อควรระวังและภาวะแทรกซ้อนจากการใช้น้ำมันหอมระเหย.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก.<http://xn--22c9bqhn6b2ce5ci6npa.blogspot.com/2013/01/essential-oils.html> [12 พฤศจิกายน 2560]
29. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2556. **เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 5 ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
30. Dorene Petersen. 2012. **Indications and Contraindications for Aromatherapy.** (online) Available from : http://aromatherapycouncil.org/docs/2012_08_ARC_Newsletter_v18.pdf (2017, November 6)
31. Plantessence. **20 Essential Oil Blends Safe Use and Contraindication Information.** (online) Available from: http://www.integrativelivesolutions.com/files/Custom%20Forms/Plantessence/Plantessence_Contraindications_Information.pdf [2017, November 6]
32. กองการแพทย์ทางเลือก. 2551. **ตำราวิชาการการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ลักษณ์.
33. กองการแพทย์ทางเลือก. 2551. **อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ ด้วยการแพทย์แบบผสมผสาน.**พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิท.
34. สำราญ อาบสุรณ. **ประวัติวิทยแพทย์เกอร์สัน.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก: <http://www.bmess.com/page9.html> [4 ธันวาคม 2560]
35. สำนักการแพทย์ทางเลือก. 2558. **รายงานการศึกษาแนวทางการดูแลผู้ป่วยมะเร็งด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดเกอร์สัน.** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
36. ลดน้ำหนักตามแบบ Low Carb น้ำหนักลดถาวร แล้วยังรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : <http://th-bodybuilding.com/archives/486> [4 ธันวาคม 2560]
37. เคล็ดลับการกินอาหารแบบ Low-carb ตัวช่วยลดความอ้วนที่สาว ๆ ต้องรู้. (ออนไลน์) สืบค้นจาก: <https://mahosot.com/low-carb-diets.html> [4 ธันวาคม 2560]
38. Daddy Dough. **ความเป็นมาของอาหารพื้นเมือง.** (ออนไลน์) สืบค้นจาก : <https://sites.google.com/site/bboytong555/xahar-thi-mi-prayochn/khwam-pen-ma-khxng-xahar-phun-ban> [5 ธันวาคม 2560]



39. ปราณี ลิ้มบัววรรณ (pranee486@hotmail.co.th).บุปผาบ่าบัด E-mail to ศิริชดา เปล่งพานิช. (sipompoem@yahoo.com). 13 มกราคม 2561.
40. บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล.วาริบบ่าบัดบัด (Hydrotherapy). (ออนไลน์) สืบค้นจาก : http://www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_s190315044431.pdf[13 มกราคม 2561]
41. ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์. 2550. การดูแลผู้ป่วย ปวดหลัง ปวดเอวด้วยการแพทย์ผสมผสาน กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. พิมพ์ครั้งที่1.กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
42. ประดิษฐ์ ประทีปวณิช. ประโยชน์ของการนวดไทย. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : [https://nuadthai1.wordpress.com/\[5 ธันวาคม 2560\]](https://nuadthai1.wordpress.com/[5 ธันวาคม 2560)
43. อนงค์ ราชรี ข้อควรระวังการนวด. (ออนไลน์) สืบค้นจาก: <http://www.banpaphang.com/webnuad1/14-6.html> [5 ธันวาคม 2560]
44. กิตติ ลีสยาม. การอบสมุนไพร. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55_3/culture.html [5 ธันวาคม 2560]
45. สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา. ย่ำขาง.(ออนไลน์) สืบค้นจาก : <http://www.lannahealth.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B3%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%87/> [21 กันยายน 2561]
46. งานบริหารงานวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การนวดตอกเส้น. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : http://www.med.cmu.ac.th/research/lanna-medstudies/massage_token.htm [21 กันยายน 2561]
47. วনারัตน์ กรอิสรานุกุลและคณะ.2554.การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวร้อนธรรมชาติเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชนกรณีศึกษาน้ำพุร้อนพระร่วงจังหวัดกำแพงเพชร. สำนักงานสนับสนุนกองทุนวิจัย
48. สโมสรน้ำพุร้อนไทย. The development and Challenges of Hot Spring Resorts & Spa in Thailand. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : www.thaispaassociation.com/uploads/file/K.Preecha_11_Sep.pdf [20 พฤศจิกายน 2560]
49. สุนิษา เพ็ญทรัพย์ และปวันรัตน์ แสงสิริโรจน์.2555. พฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ กรณีศึกษา บ่อน้ำพุร้อนรักษะวาริน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง. (ออนไลน์) สืบค้น จาก : www.ssruii.ssu.ac.th/bitstream/ssruir/699/1/136-55.pdf [21 พฤศจิกายน 2560]
50. โสภา จ้านรงค์มี ธัชไท กิรติพงศ์ไพบูลย์ และ กัลย์ธีรา ชุมปัญญา. 2558. แนวทางการพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติเพื่อส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศ. (อัดสำเนา).
51. อริศรา ห้องทรัพย์และกุลพิชญ์ โภคยอุดม.กุล. 2554. แนวทางการพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแหล่งน้ำพุร้อนในภูมิภาคทางตอนเหนือของประเทศไทย. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : spsc.chula.ac.th/backupnew/web_older/.../Article%207.pdf [21 พฤศจิกายน 2560]
52. เอี่ยมทิพย์ ศรีทอง. น้ำพุร้อน (onsen) นวัตกรรมจัดการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและบำบัด โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : bri.mcu.ac.th/new/wp-content/uploads/ [12 พฤศจิกายน 2560]



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ประชุมระดมความคิดเห็นโครงการส่งเสริมศักยภาพการท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ(แหล่งที่มีน้ำพุร้อน เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมศักยภาพท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) วันที่ 12 ธันวาคม 2560 ณ ห้องแมจิก 1 โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ กรุงเทพมหานคร

พลตำรวจโท ทวีศักดิ์ ตูจันทา
นพ.จิโรจ สีนธวานันท์
นายอภิชัย เจียรอดิศักดิ์
นายปรีชา พูนโกศล
ดร.นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นางโสณัดดา ปานชี
รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่
พลเรือตรีนายแพทย์สุรียา ณ นคร
นพ.เชวงศักดิ์ ดิเสถาพร
นายสุชาติ ชาญนิรุตติ
น.พ.ทวีศักดิ์ เนตรวงศ์
นพ.มนตรี นาคะเกษ
นพ.กุลธนิต วนรัตน์
นางสาวชลธิชา ปักชี บี เบล
นางสาววรรณยา พวงวงศ์
นายโกศล บุญพ้อมี
นายแสงสว่าง ตั้งแสงสกุล
นายสมาน สุ่มหลิน
ดร.ณัฐวรดี คณิตินสุทธิทอง
นายบรรณกร นันทวิสัย
นางอาริสร์ กาญจนศิลานนท์
นายศรีสุวรรณ คำของ
พระครูกาญจนสุตาคม
นางจรัสศรี สุวรรณทรรม
นายมานพ รักษาสกุลวงศ์
ดร.กิตติพงษ์ เกิดฤทธิ์
นายชัยภัทร เศรษฐยานนท์
นายสิงห์คำ โมทนาญ
นายอนันต์ชัย อินทร์ิราช
นายปรีดา ตั้งตรงจิตร

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกฎหมาย
ที่ปรึกษาระดับกระทรวงด้านเวชกรรม
ที่ปรึกษาสมาคมทันตสปาไทย
ประธานสโมสรน้ำพุร้อนไทย
รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
รองคณบดีฝ่ายบริหารวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต
อดีตเจ้ากรมแพทย์ทหารเรือ
อาจารย์พิเศษ วิชาการแพทย์บูรณาการ Integrative medicine มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์
หัวหน้ามูลนิธิเอ็ม โอ เอ ไทย
อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลปาดอง
นายแพทย์ชำนาญการกองการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ชำนาญการกองการแพทย์ทางเลือก
สหคลินิก
ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์สมาคมไทยล้านนาสปา
เจ้าของกิจการน้ำพุร้อนเค็มรีสอร์ท
เจ้าของและผู้จัดการน้ำพุร้อนบ้านครุ อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์
ผู้ช่วยผู้จัดการน้ำพุร้อนบ้านครุ อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์
ที่ปรึกษาแหล่งน้ำพุร้อนกรุงชิง
คณะกรรมการโครงการคลองท่อมเมืองสปา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
เลขาธิการงานพัฒนาคลองท่อมเมืองสปาน้ำพุร้อน
ผู้บริหารน้ำพุร้อนวัดวังขนายทายิการาม จ.กาญจนบุรี
ที่ปรึกษาสมาคมสปาไทย
นักวิชาการอิสระด้านธรณีวิทยาและความร้อนใต้พิภพ
ผู้อำนวยการกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
ประธานสภาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว จ.ระนอง
รองนายกเทศมนตรี ต.บ้านดู่
อนุกรรมการคณะกรรมการสาธารณสุข สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
ผู้อำนวยการโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพล



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ การประชุมสนทนากลุ่ม เพื่อพิจารณา (ร่าง) มาตรฐานบริการและผลิตภัณฑ์
ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน)
วันที่ 21 มีนาคม 2561 เวลา 09.00-12.30 น.
ณ ห้องประชุม เจมินี่ โรงแรม มีราเคิลแกรนด์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ด้านวิชาการและการแพทย์

น.พ.ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล
ดร.ศุภลักษณ์ พักคำ
นางโสณัดดา ปานซี
นางสาววันยา พวงวงศ์
นายชาญพนธ์ ตั้งตรงจิตร
น.พ.มนตรี นาคะเกษ
รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่
น.พ. มาศ ไม้ประเสริฐ
นายปานเทพ พัวพงษ์พันธ์
น.พ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์

ด้านหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ดร.ธนันธนย์ อภิวันทนาพร
ดร.น.พ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นายปรีชา พูนโกศล
นายมานพ รักษาสกุลวงศ์
นายสิงห์คำ มโนหาญ
นายอภิชัย เจียรอดิศักดิ์
นายชัยภัทร เศรษฐยุกานนท์
นายศรีสุรธรรม คำของ
นายอนันตชัย อินทร์ธิดา
นายสายชล แสงให้สุข
นางสาววันทนา แจ่มประจักษ์
นายสุชาติ ชาญนิตฤดี
นายสุวิทย์ เสรีตระกูล
นายพิชัย วัชรวงศ์ไพบูลย์

ด้านผู้ประกอบการ

คุณแสงสว่าง ตั้งแสงสกุล
คุณสมานสุ่มหลิน
คุณสาวตรี พินิจพงศ์กุล
คุณบรรณกร นันทวิสัย
คุณสารภี ศิลา
คุณสมสวยเวียงแก้ว
คุณสุทธิดาบุญปก
.คุณธนวัฒน์ สันตินรนนท์
คุณณัฐพงศ์ หอจตุรพิชร
.คุณวิโรดา ทิพย์ยอม
คุณบุญเทศ ไทยมา
ดร.ชลกาญจน์ ศุภะสุธิกุล

ผู้อำนวยการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
รองคณบดีฝ่ายบริหารวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
รองคณบดีฝ่ายบริหารวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
ที่ปรึกษาคณะคณบดีสมาคมไทยล้าสนาสปา
รองผู้จัดการโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน
นายแพทย์ชำนาญการกองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต
รองคณบดีฝ่ายการแพทย์วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ
คณบดีสถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย ม.รังสิต
ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ประธานสโมสรน้ำพุร้อนไทย
นักวิชาการอิสระด้านธรณีวิทยาและความร้อนใต้พิภพ
รองนายกเทศมนตรี ต.บ้านคู จ.เชียงราย
ที่ปรึกษาสมาพันธ์สปาไทย
ประธานสภาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว จ.ระนอง
เลขาคณะทำงานพัฒนาคลองท่อมเมืองสปาน้ำพุร้อน
อนุกรรมการคณะกรรมการการสาธารณสุข สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
กรมควบคุมมลพิษ
ผู้อำนวยการกองพัฒนาบริการการท่องเที่ยว
หัวหน้ามูลนิธิเอ็ม โอ เอ ไทย
สำนักเทคโนโลยีธรณีกรมทรัพยากรธรณี
หัวหน้าอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน

เจ้าของและผู้จัดการน้ำพุร้อนบ้านครุ จ.เพชรบูรณ์
รองผู้จัดการน้ำพุร้อนบ้านครุ จ.เพชรบูรณ์
ผู้จัดการออนเซ็น โอโรคยาศาล โป่งคำราม จ.ตาก
นักธุรกิจด้านน้ำพุร้อน
ผู้จัดการน้ำพุร้อนสันกำแพง จ.เชียงใหม่
วนอุทยานบ่อน้ำร้อนกันตรัง จ.ตรัง
บ่อน้ำร้อนกรุงชิง จ.นครศรีธรรมราช
ผู้จัดการคุ่มสะเมิง จ.เชียงใหม่
เจ้าของกิจการ GOLDSIPA HOTSPRING & RESORT จ.เชียงราย
ผู้จัดการลิปปะ ฮอทสปริง จ.เชียงใหม่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ป่าก (น้ำพุร้อนแม่จอก) จ.แพร่
ผู้จัดการฝ่ายโฆษณาประชาสัมพันธ์ ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จ.ราชบุรี



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ การประชุมสนทนากลุ่ม เพื่อตรวจสอบองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ที่เกี่ยวข้องจำเป็นต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (แหล่งที่มีน้ำพุร้อน)
วันศุกร์ ที่ 21 กันยายน 2561 เวลา 13.30-17.00 น.
ณ ห้องประชุม โรงแรม มิราเคิลแกรนด์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

น.พ.ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล	ผู้อำนวยการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
นางโสณัดดา ปานซี	รองคณบดีฝ่ายบริหารวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่	วิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต
นายปานเทพ พัวพงษ์พันธ์	คณบดีสถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย ม.รังสิต
นายสายชล แสงให้สุข	กรมควบคุมมลพิษสำนักจัดการคุณภาพน้ำ
นางสาววันทนา แจ่มประจักษ์	รองอธิบดีกรมการท่องเที่ยว
นายสุวิทย์ เสรีตระกูล	สำนักเทคโนโลยีธรณี กรมทรัพยากรธรณี
นายอภิชัย เจียรอดิศักดิ์	ที่ปรึกษาสมาพันธ์สปาไทย
น.พ.ขวัญชัย วิศิษฐานนท์	ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย
น.พ.กุลธนิษฐ์ วนรัตน์	นายแพทย์ชำนาญการกองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง
นายชาญพจน์ ตั้งตรงจิต	รองผู้จัดการโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน

คณะทำงาน

● ดร.จงรัก วัชรินทร์รัตน์	อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ที่ปรึกษาโครงการฯ	● ดร.กิตติพงศ์ เกิดฤทธิ์	คณะทำงาน
● ศ.ดร.อุทัยรัตน์ ณ นคร	ที่ปรึกษาโครงการฯ	● ศ.ดร.สุวภรณ์ แนวจำปา	คณะทำงาน	
● ดร.ดำรง ศรีพระราม	ที่ปรึกษาโครงการฯ	● นางสาวงามเนตร เอี่ยมนาค	คณะทำงาน	
● นายแพทย์ เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	ที่ปรึกษาโครงการฯ	● นางสาวปภิภากร สุวรรณภาค	คณะทำงาน	
● พญ.ประนอม คำเที่ยง	ที่ปรึกษาโครงการฯ	● นางสาวฉวีพรรัตน์ ชาวสอาด	คณะทำงาน	
● นายแพทย์ จิโรจ สินธวานนท์	ที่ปรึกษาโครงการฯ	● นางสาวศุภารัตน์ หงส์ประเสริฐ	คณะทำงาน	
● ผศ.ดร.พัทธนันท์ ทรราชภิรมย์โชค	หัวหน้าโครงการฯ	● นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์	คณะทำงาน	
● ผศ.ดร.พจนา ศรีมันตร	รองหัวหน้าโครงการฯ	● นายแพทย์วิกิต ปรกษาพร	คณะทำงาน	
● นางสาวสุพรรณนิภา พลเสน	คณะทำงาน	● นางสาวปราณี ลิ้มปวรวรรณ	คณะทำงาน	
● อ.จิราภรณ์ กาแก้ว	คณะทำงาน	● นางพันทิพา พงศ์กาสอ	คณะทำงาน	
● ผศ.ดร.ทิวา พาโคกหอม	คณะทำงาน	● นางศิริชดา เปล่งพานิช	คณะทำงาน	
● ดร.อดิษฐ์ แซ่จิว	คณะทำงาน	● นางปองทิพย์ เทียงบูรณธรรม	คณะทำงาน	
● นายธนภัทร ปลื้มพวง	คณะทำงาน	● ดร.ธกฤต รุจิโมระ	คณะทำงาน	
● นางสาวปิยะรัตน์ วิจักขณ์สังสิทธิ์	คณะทำงาน	● นายภิญโญ แซ่ตั้ง	คณะทำงาน	
● นางสาวภัครพร สาทาล้าย	คณะทำงาน	● นายประยุทธ์ เสาทอง	คณะทำงาน	
● ดร.สุรัตน์วดี จิวะจินดา	คณะทำงาน	● นางสาวอภิวันท์ ทรราชภิรมย์โชค	คณะทำงาน	
● ดร.ลักขณา เบ็ญจวรรณ	คณะทำงาน	● นางสาวทิวาพร เลือดกระโทก	คณะทำงาน	
● นางปฐมพร โพธิ์นิยม	คณะทำงาน	● นางสาวกรชัชชวรรณ รัตน์ธนะวัชร	คณะทำงาน	
		● นางสาวกชพร แยมนี้มีนวล	คณะทำงาน	





รศ.ดร.พัชรนันท์ หรรษาภิรมย์โชค

ประวัติการศึกษา

- ◆ นิเทศศาสตรบัณฑิต สาขาการประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- ◆ นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยสยาม
- ◆ ประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาการวิจัยทางสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ◆ ดุษฎีบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการสื่อสารและการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลงานที่เชี่ยวชาญ

- ◆ Strategy Plan, Knowledge Management Learning Organization, HR Scorecard, Risk Management, PMQA (Public Sector Management Quality Award), PART, Quality of Work Life

หน่วยงานที่เคยดำเนินงาน

- ◆ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพเพื่อสังคม (สสส.) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาวิทยาลัยศิลปากร, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, มหาวิทยาลัยเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน, สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, กรมบังคับคดี, กรมทางหลวงชนบท, กรมการแพทย์, กรมการศาสนา, กองทัพอากาศ, กรมศุลกากร, โรงเรียนนายเรือ, สถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง, กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, กรมสวัสดิการและแรงงานสังคม, สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, บริษัท CATS เทเลคอม จำกัด, บริษัทปูนซีเมนต์ (แก่งคอย) จำกัด, บริษัทไปรษณีย์ไทย ฯลฯ

