

สุภาพดี หัวจรดเท้า...เข้าจรดเย็น

ผู้เรียบเรียง : บุญศิญา เรืองสมบุรณ์

ราคา 100 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2554

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

จัดพิมพ์โดย : **ดีไลท์พับลิชชิง** (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊กส์)
 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
<http://www.expnetbooks.com>
e-mail : public@expnetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด**
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
<http://www.expnetbooks.com>
e-mail : public@expnetbooks.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แอดทีฟ พรินท์ จำกัด
โทร. 0-2216-9122

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต

.....
ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

บุญศิญา เรืองสมบุรณ์.

สุภาพดี หัวจรดเท้า เข้าจรดเย็น!..--กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2554.

120 หน้า.

1. สุภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-974-414-116-3

พิมพ์บน
กระดาษกอนอยตา
www.greenread.com

 **Green
Read** อ่านได้บน
by SCC-Paint

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือ
เป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

* คำนำ

“น้ำหยดลงหิน ทุกวันหินมันยังกร่อน...แล้วสุขภาพที่แสนจะอ่อน จะไม่ให้กร่อนไปได้อย่างไร”

ใจคุณเป็นนาย คอยแต่จะสั่งบ่าวอย่างกายให้ทำอย่างเดียวหรือเปล่า ? แต่เมื่อวันเวลาผันเปลี่ยนไป (และเปลี่ยนไปมากจนคุณคาดไม่ถึง !) พอมารู้สึกตัวอีกที กายที่เคยทำได้ทุกอย่างกลับทำได้บ้างไม่ได้บ้าง และถึงขั้นไม่ได้เลย ซึ่งถือได้ว่าเป็นเรื่องที่น่าเศร้ายิ่งนัก !

คุณผู้เป็นเจ้าของ จึงต้องทำหน้าที่เป็นผู้พิทักษ์กาย คอยดูแล ปกป้อง และรักษาเพื่อให้ร่างกายของคุณมีสุขภาพที่ดี

“แล้วจะทำอย่างไรดี เมื่อเวลาที่มีมันน้อยเสียเหลือเกิน !”

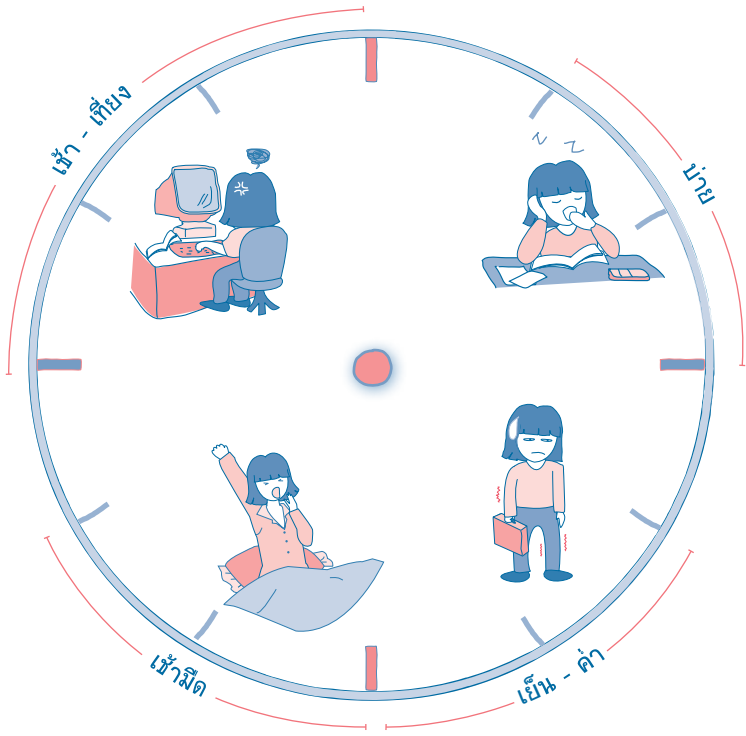
สุขภาพดีหวัจรดเท้า เข้าจรดเย็น : Healthy People ในมือของคุณนี่แหละ ที่จะช่วยคุณจากข้ออ้างนานัปการที่ทำให้คุณมองข้ามความสำคัญของการดูแลสุขภาพไป และทำให้คุณสามารถใช้ชีวิตที่วุ่นวายรีบเร่งไปพร้อมๆ กับการดูแลสุขภาพให้ดีได้อย่างชิลล์ๆ

ดิไลท์พับลิชชิง

สารบัญ *

คำนำ	3
สารบัญ	4
บทนำ	6
จินตที่ได้รู้จัก...ร่างกายของฉัน	7
เปลี่ยนนยามเช้าของคุณให้เป็นวันที่สดใส	14
Step 1 รู้จักสร้างเวลายามเช้าให้กับตัวเอง	14
Step 2 สร้างความสดชื่นให้กับตัวเอง	16
Step 3 ควบคุมการขบถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา	23
Step 4 ทำให้อาหารเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญที่สุด	25
Step 5 ใส่ใจกับเครื่องแต่งกาย	26
ตื่นตัวในยามบ่าย + ทำงานอย่างมีความสุข	29
สะสางงานที่ค้างค้างและเตรียมรับงานที่จะเข้ามาใหม่	29
ใส่ใจกับพื้นที่ทำงาน...สร้างอาณาจักรส่วนตัว	30
จัดทำจัดทางของตัวเองให้ถูกต้อง	31
เติมพลัง สร้างความสดชื่นอย่างต่อเนื่อง	34
☺ น้ำ...นี่ดีจริงๆ	34
☺ ของว่าง	35
☺ ยืดสัณนิท...บิดสัณนิทน้อย	36
ถึงเวลาพักก็ต้องพัก	42
☺ รู้จักเลือกกินอาหาร	42
☺ สูดยออดเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	48

ปวดจี๋ฉ่อง ไม่ต้องกลืน	55
รู้จักสร้างความผ่อนคลาย	56
ตกเย็นหลังจากงาน Party สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้ Healty คือ...	58
อาบน้ำอย่างสบายใจ ให้สบายตัว	58
ปรนนิบัติเท้า	59
อาหารมื้อสุดท้ายของวัน	60
หลับนอนอย่างเป็นสุข	61
โรคภัยพิโรธระวางของคนทำงาน	67
ตรวจเช็คสุขภาพด้วงตัวคุณเอง	74
สังเกตกันสักนิด ความผิดปกติที่เกิดขึ้น	74
ตรวจสุขภาพประจำปี	85
หมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ	98
วิธีการออกกำลังกายที่ได้ผลมากที่สุด	101
ดูแลสุขภาพในวันพักผ่อน	107
ฉันอยากจะไปเที่ยว	107
รู้แสงแดด	108
เผชิญหน้ากับสภาพขึ้นแฉะ	109
เตรียมพร้อมหนวากาย	110
ฉันอยากจะทำบ้าน	112
ดูแลตัวเองแบบศีรษะจรดปลายเท้า	113
๖ ศีรษะ	113
๖ หน้าตา	114
๖ เนื้อตัว	115
๖ อโรมา เทอราปี (Aroma Therapy) หรือ สุนทรบำบัด	117



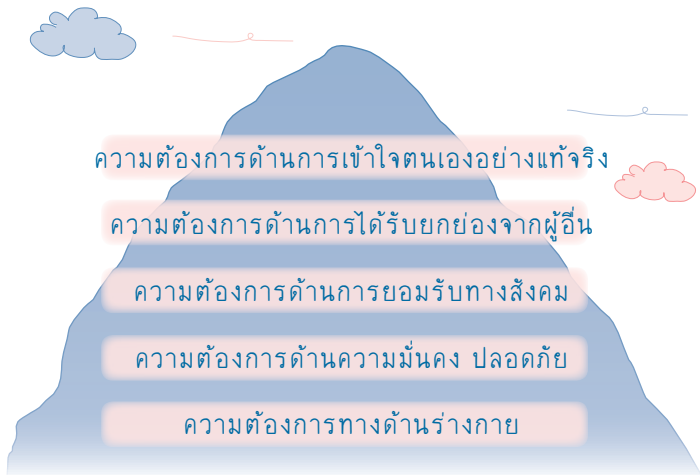
อันตราย ! ถ้าหากวัฏวนแห่งวันเวลาของคุณเป็นไปตาม “Death Clock” เรือนนี้ เพราะถ้าคุณสังเกตให้ดีๆ คุณก็จะเห็นว่า ชีวิตของคนคนหนึ่ง มีแค่เพียงต้องตื่นแต่เช้า รีบเร่งออกจากบ้านเพื่อจะไปทำงาน มีช่วงเวลาพักระหว่างวันแป๊บหนึ่ง จากนั้นก็ต้องมานั่งทำงานกันต่อไป พอตกเย็นกว่าจะกลับถึงบ้าน ก็ต้องมาใช้ชีวิตบนถนนกันอีกพักใหญ่ๆ เมื่อมาถึงบ้านก็แทบจะหมดแรง ดังนั้น หลังจากที่อาบน้ำ กินข้าวเย็น ก็เป็นเวลาอนอนฝันฟุ้งดูละครจนหลับคาทีวีไป “โธ่... วัฏจักรชีวิตของคนคนหนึ่งมีเพียงแค่นี้เองรี !” สุขภาพของเขาจะเป็นอย่างไร ? ที่สำคัญหนึ่งโน้นเป็นคุณด้วยหรือเปล่า ?

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ทำให้เราได้ทราบว่า คนไทยมีอายุที่ยืนยาวขึ้น โดยคุณ**อาจจะ**อยู่ดูโลกได้มากกว่า 70 ปี นี่ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่คุณรู้หรือไม่ว่าอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อ**แต่เรื้อรัง** ก็มีเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งโรคไม่ติดต่อแต่เรื้อรังนี้แหละ ที่เป็นสาเหตุสำคัญที่จะมาคร่าชีวิตของคุณไปอย่างช้าๆ และทรมาน ถ้าคุณไม่รู้จักดูแลรักษาสุขภาพของคุณให้ดี

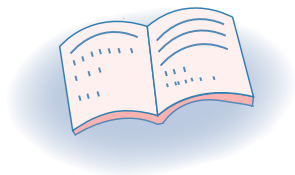
ตัวอย่างของโรคไม่ติดต่อแต่เรื้อรัง

โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ ฯลฯ โรคเหล่านี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากความเสื่อมโทรมของสภาพร่างกาย และเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องใช้เวลารักษากันยาวนานมาก และบางโรคก็ต้องใช้เวลารักษากันทั้งชีวิต !

แล้วสุขภาพที่ดีคืออะไร ? ต้องมีอาหารการกินที่สมบูรณ์เพียบพร้อมทั้งหรือ ? ต้องไม่มีโรคภัยใดๆ มากล้ำกรายเลยใช่หรือเปล่า ? หรือเพียงแค่สุขภาพสบายใจไปวันๆ ก็พอแล้ว...ถ้าว่ากันตามพระราชบัญญัติสุขภาพ พ.ศ. 2550 และองค์การอนามัยโรค คำว่า “สุขภาพ” ไม่ใช่เพียงแค่การดูแลร่างกายให้อยู่ครบสมบูรณ์ หรืออยู่อย่างปลอดภัยโรคเท่านั้น แต่จะต้องมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุขด้วย อืม...ฟังดูเหมือนจะยุ่งยากนะ แต่ถ้าลองคิดดู ความต้องการพื้นฐานอันดับแรกของมนุษย์ก็คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ถ้าเราสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้ดี ให้สุขภาพสบายแล้ว ก็จะสามารถส่งเสริมจิตใจของเราให้เป็นสุขไปด้วย แล้วการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมก็จะไม่ใช่เรื่องยากเลยจริงไหม ?



! ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (ทฤษฎีของมาสโลว์)



ยีนส์ที่ได้รู้จัก... ร่างกายของฉัน !

“รู้เขา รู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง” เรามิได้จะให้คุณไปออกศึกรบกับใครที่ไหนนะ เพียงแค่อยากให้คุณรู้จักสำรวจตัวคุณเอง ทำความรู้จักตัวเองให้มากขึ้น เพราะปัญหาสุขภาพบางอย่างที่คุณพยายามแก้ไขมาโดยตลอด นอกจากจะเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมของคุณแล้ว มันอาจจะมาจากพันธุกรรม อายุที่แปรเปลี่ยนไป หรือโรคที่เพิ่งเกิดขึ้นก็ได้ ดังนั้น การที่คุณทำความรู้จักกับร่างกายของตนเอง จะช่วยให้คุณสามารถทำนายอนาคต หาวิธีป้องกัน และเลือกวิธีดูแลสุขภาพของตัวคุณเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมที่สุด โดยสิ่งที่คุณต้องสำรวจ ก็คือ

บรรพบุรุษ คุณควรจะรู้ว่า พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ของคุณมีลักษณะรูปร่าง ผิวพรรณ ฯลฯ เป็นอย่างไร ? มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง ? แล้วคุณจะได้รู้ว่าลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของคุณเกิดมาจากอะไร ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคภัยต่างๆ มีมากน้อยแค่ไหน และจะต้องดูแลตัวเองอย่างไรให้ห่างไกลโรคที่จะเกิดขึ้น

ตัวอย่างลักษณะที่ต่างทอด
ทางพันธุกรรม

ความเตี้ย - ความสูง

สี (ผิว, ผม, ตา)

ลักษณะต่างๆ ของร่างกาย
(ขนาดดวงตา, ลักษณะของใบหู,
รูปร่างของนิ้วมือ-นิ้วเท้า ฯลฯ)

... ฯลฯ

ตัวอย่างโรคภัยที่ต่างทอด
ทางพันธุกรรม

โรคทาลัสซีเมีย

โรคเบาหวาน

โรคคนเผือก

... ฯลฯ

อายุของคุณ ใครบอกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลข มันไม่จริงสักหน่อย !

เพราะเมื่ออายุของคุณเพิ่มขึ้น คุณวุฒิของคุณก็เพิ่มขึ้นตาม แต่สภาพของ
อวัยวะของคุณกลับลดลง และลดลงอย่างเห็นได้ชัดถ้าคุณไม่เคยดูแลรักษา
ตัวเองเลย... คุณเคยสังเกตไหมว่าตัวเองเหนื่อยง่ายขึ้น ปวดเมื่อยตามเนื้อ
ตามตัวมากขึ้น และบ่นมากขึ้น...หรือเปล่า ! (-_-!?) เมื่อสภาพร่างกายของคุณ
มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ คุณก็ควรจะต้องเลือกใช้งานร่างกายของคุณ
ให้เหมาะสมตามวัย ตามสภาพร่างกาย อย่าฝืนสังขารหรือหักโหมมากเกินไป
ไป เพราะมันจะส่งผลเสียกับตัวของคุณเอง

วัยเลว 2 หัวหน้ คนในวัยนี้จะมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง มีพลังและความ
ตื่นตัวสูง สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากมาย ไม่รู้จัก
เหน็ดเหนื่อย

อาหารการกิน : คนในวัยนี้จึงควรให้ความสำคัญกับอาหารที่ให้พลังงานจำพวก
โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต (เนื้อสัตว์ ถั่ว แป้ง น้ำตาล)

กีฬา การออกกำลังกาย : คนในวัยนี้สามารถเล่นกีฬาที่เน้นความคล่องแคล่ว
ว่องไว กีฬาที่ใช้ทักษะเฉพาะอย่างได้เป็นอย่างดี เช่น วอลเลย์บอล ปิงปอง
แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล

วัยเลว 3 หัวหน้ คนในวัยนี้จะให้ความสำคัญกับหน้าที่การงานและครอบครัว
เป็นหลัก กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตจะเริ่มลดน้อยลง ที่สำคัญคือร่างกายจะเริ่มมี
ความเปลี่ยนแปลงมากขึ้นทั้งในเรื่องของฮอร์โมนและระบบการเผาผลาญในร่าง
กาย เริ่มจะมีริ้วรอยแห่งวัยปรากฏให้เห็น และมีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ มากขึ้น

อาหารการกิน : คนในวัยนี้ควรลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง และน้ำตาลลงให้
มาก และให้ความสำคัญกับอาหารในกลุ่มของวิตามิน โดยเฉพาะวิตามิน เอ ซี และ
อี ที่มีในผักผลไม้ เน้นโปรตีนจากปลา ถั่ว และอาหารที่มีเส้นใยสูงๆ

กีฬา การออกกำลังกาย : คนในวัยนี้ควรเล่นกีฬาที่ใช้กำลังอย่างคงที่ ไม่หักโหม
มาก เช่น การปั่นจักรยาน วิ่งจ็อกกิ้ง การทำท่ากายบริหารต่างๆ

วัยเลว 4 หัวหน้ เลว 4 เป็นจุดเริ่มต้นของ**วัยทอง** คนในวัยนี้จะมีอารมณ์
ที่แปรปรวนได้ง่าย ขาดสมาธิ มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างชัดเจน ทั้งใน
ผู้หญิงและผู้ชาย แต่ผู้หญิงจะมีอาการมากกว่า นอกจากนี้ โรคภัยต่างๆ ที่แฝง
ตัวอยู่ โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคหัวใจจะเริ่มปรากฏอาการให้เห็น

อาหารการกิน : คนในวัยนี้จะต้องให้ความสำคัญกับการเพิ่มแคลเซียม วิตามิน (อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ) ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกาเฟอีน

กีฬา การออกกำลังกาย : การออกกำลังกายของคนในวัยนี้จะต้องระวังเรื่องข้อต่อและกล้ามเนื้อให้มากขึ้น เช่น ว่ายน้ำ โยคะ เต้นแอโรบิกแบบที่มีแรงกระแทกต่ำๆ (LOW impact)

วัยเกษ 5 หน้าหัว เป็นต้นไป คนในวัยนี้ออกจะมีอาการที่เหงามาแทรกแซงบ้าง นอกเหนือไปจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ทั้งในส่วนข้อต่อและกระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบการขับถ่าย การทำงานของหัวใจ

อาหารการกิน : คนในวัยนี้จึงควรเลือกกินอาหารที่ย่อยง่าย (พวกละดก) มีแคลเซียม อาหารที่มีเส้นใยและวิตามิน ควรดื่มน้ำให้บ่อยขึ้น ลดอาหารพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

กีฬา การออกกำลังกาย : คนในวัยนี้ควรเน้นการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมเบาๆ เคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ไม่รุนแรง เช่น ว่ายน้ำ เทนนิส ฟุตบอล (การออกกำลังกายโดยใช้ลูกบอลในการฝึกกล้ามเนื้อ) โยคะ

โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคประจำตัว เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ตลอดจนอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวคุณแม้จะแค่ชั่วคราว ก็ล้วนแต่จะส่งผลกับการเลือกวิธีดูแลสุขภาพของคุณเอง เช่น คุณจะไม่สามารถออกกำลังกายหนักๆ ได้ ถ้าคุณมีโรคหัวใจหรือร่างกายมีอาการบาดเจ็บบางอย่าง คุณจะต้องเลิกกินทองหยิบ ทองหยอด ลดปริมาณอาหารหวาน ถ้าคุณมีโรคเบาหวาน เป็นต้น