



ศิลปะ แห่งการใช้ชีวิต ที่เปี่ยมสุข

(The Art of a Joyful Life)

การมีความสุขไม่ได้หมายถึงชีวิตที่ไร้ปัญหา
แต่คือการรู้วิธีปรับมุมมองให้ใจเป็นสุขในทุกสถานการณ์

ใช้ "ความพอใจ" เป็นที่ตั้ง
และเลือกปล่อยวางในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

ศิลปะการใช้ชีวิตที่มีความสุข
คือการรู้จักใช้ "สติ" ในการจัดวางสมดุลชีวิต.

• สมชาติ กิจยรรยง •

ข้อคิดและคำคมที่ช่วยสร้างศิลปะในการดำเนินชีวิตที่มีความสุข มีดังนี้

1. ศิลปะแห่งการมองโลกและปรับใจ

"ความสุขที่แท้จริง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรามี แต่อยู่ที่มุมมองที่เราเลือกใช้ต่างหาก"

"ทุกปัญหาเปรียบเสมือนบททดสอบ หากเรามองทะลุอุปสรรคไปได้ เราจะพบความงดงามของการเติบโตเสมอ"

"อย่าเสียเวลากับการคิดแก้ไขอดีต และอย่ากังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จงทำปัจจุบันให้ดีที่สุด"

2. ศิลปะแห่งการปล่อยวางและการยอมรับ

"ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง แต่คือการรู้จักปล่อยผ่านสิ่งที่ไม่จำเป็น"

"ปล่อยวางความคาดหวัง แล้วคุณจะมีความสุขกับสิ่งดีๆ ที่คาดไม่ถึงอยู่เสมอ"

"ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า 'ความล้มเหลว' หากทุกก้าวที่พลาดคือบทเรียนที่มีค่า"

3. ศิลปะในการดูแลรักษาความสุขของตนเอง

"ในบางครั้ง ศิลปะการใช้ชีวิตอาจหมายถึงการ 'ปล่อยใจให้มันเป็นไป' ในเรื่องที่เกิดขึ้นกำลังของเราจะควบคุม"

"จงอ่อนน้อมถ่อมตนแต่ไม่อ่อนแอ และมีความสุขง่ายๆ กับสิ่งเล็กๆ ที่อยู่ตรงหน้า"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

***ศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุข**

(The Art of a Joyful Life)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- "ในวันที่คุณรู้สึกว่ามีใคร จงรู้ไว้ว่าคุณยังมีตัวเอง"

"ถอดตัวเองให้เป็น เพราะมันจำเป็นในเวลาที่ไม่เหลือใคร"

"พระอาทิตย์ยังขึ้นใหม่ได้ทุกวัน ชีวิตก็เริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน
เช่นกัน"

"ไม่มีคำว่าสาย สำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง トラバドที่ยังมีลม
หายใจ"

ISBN(E-BOOK)-978-616-95241-4-4

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุข

(The Art of a Joyful Life)

ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุขและความสำเร็จ คือการค้นพบสมดุลระหว่างการไขว่คว้าความก้าวหน้า และการรักษาสภาพจิตใจที่มั่นคง เป็นการนำ "สติ" และ "ความเข้าใจ" มาเป็นเข็มทิศนำทาง เพื่อสร้างคุณค่าให้ตนเองและใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่นในทุกสถานการณ์ การออกแบบ "ศิลปะการดำเนินชีวิต" ของคุณเองสามารถปรับแต่งให้สอดคล้องกับความต้องการได้ โดยใช้โครงสร้างและแนวคิดหลักดังนี้: ภูมิจำลองสำคัญสู่ความสำเร็จและความสุข-การใช้สตินำทาง (Mindfulness): อยู่กับ ปัจจุบันขณะ รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง-การตั้งเป้าหมายระยะยาว (Long-term Vision): มุ่งเน้นความพยายามอย่าง สม่ำเสมอ มากกว่าการแสวงหาความสุขหรือความสบายเพียงชั่วคราว-ความยืดหยุ่นและการปรับตัว (Adaptability): มองอุปสรรคเป็นบทเรียน และเรียนรู้ที่จะมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว-การสร้างคุณค่าและความหมาย (Meaningful Life): ทำในสิ่งที่ รัก และสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นหรือสังคม-แนวทางปฏิบัติเพื่อชีวิตที่สมดุลและมีความสุข สามารถสรุปหัวใจสำคัญได้ดังนี้ครับ: เข้าใจและยอมรับตนเอง: รู้จักจุดแข็ง-จุดอ่อนของตัวเอง เลิกเปรียบเทียบกับผู้อื่น และไม่กดดันตัวเองด้วยความสมบูรณ์แบบ, อยู่กับปัจจุบัน: ลดความกังวลต่ออดีตที่แก้ไขไม่ได้ และ

ความกลัวต่ออนาคตที่ยังมาไม่ถึง, คิควกและปรับมุมมอง: มองหาแง่ดีในทุกสถานการณ์ เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นบทเรียน และมีความยืดหยุ่นทางความคิด, ดูแลสุขภาพกายและใจ: จัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนงานอดิเรก และอยู่ท่ามกลางผู้คนที่มีพลังงานบวก, ลงมือทำด้วยเป้าหมายที่ชัดเจน: กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ พัฒนาทักษะของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และมุ่งมั่นทำตามความฝันโดยไม่ลืมความสุขระหว่างทาง

ศิลปะการดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุขและความสำเร็จ คือการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและการมีความสุขกับสิ่งที่เป็นอย่าง โดยแก่นสำคัญคือการใช้สติ กำกับความคิดปล่อยวาง สิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ และ ลงมือทำ ด้วยความตั้งใจ

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

เชื่อว่าท่านผู้อ่านทุกท่านคงไม่ปฏิเสธความสุขคือต้องการความสุขซึ่งอาจจะได้มาจากปัจจัยหลายๆประการ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการศึกษาที่เปี่ยมไปด้วยความสุข การทำงานที่มีความสุขสนุกกับการทำงานและร่วมงานกับบุคลากรต่างๆ การบริหารงานบริหารคน บริหารองค์กรการได้มีชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความสุข ผู้เขียนขออวยพรให้ท่านประสงค์ความสุขประการใดขอให้ได้รับการตอบสนองด้วยดีเช่นกัน

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุข

(The Art of a Joyful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กินดีอยู่ดีชีวิที่เป็นสุข	1
บทที่ 2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	5
บทที่ 3 คู่มือทางสร้างความสุข	9
บทที่ 4 การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีสำคัญอย่างไร	22
บทที่ 5 แนวทางสร้างความสุขในครอบครัว	33
บทที่ 6 เมื่อสุขภาพจิตดีจะมีชัยตลอดเวลา	39
บทที่ 7 สุขภาพอย่างยั่งยืน	44
บทที่ 8 วิธี ทำให้ตัวเองมีความสุข	63
บทที่ 9 ประโยชน์จิตใจในวันที่ต้องกลับมาอยู่คนเดียวอีกครั้ง	67
บทที่ 10 เรื่องที่คุณเข้าใจผิดจากอาหารเสริมสุขภาพ	72
บทที่ 11 ความสำเร็จจากการทอฝันสู่ความสำเร็จ	79
บทที่ 12 สิ่งที่เปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนชีวิตไปตลอดกาล	82
บทที่ 13 คุณลักษณะของผู้ที่จะมีอายุยืนยาว	86
บทที่ 14 การให้กำลังใจย่อมได้กำลังใจ	99
บทที่ 15 พลิกชีวิตขจัดความเครียดให้จางหาย	110
บทที่ 16 เดินเพื่อคุณภาพของชีวิต	121
บทที่ 17 สมารถกับประโยชน์และวิธีการในการฝึกสมาธิ	
แบบง่าย ๆ	131

สารบัญศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุข

(The Art of a Joyful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 18 ความสุขกับการแบ่งปันต่อเพื่อนร่วมโลก	143
บทที่ 19 นิยายที่บ่งบอกว่าคุณกำลังจะ ประสบความสำเร็จในชีวิต	155
บทที่ 20 สร้างความสุขจากงานและชีวิต	158
บทที่ 21 สิ่งสร้างพลังจิตพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ	171
บทที่ 22 สิ่งสำคัญของคนที่เราจะซื้อไม่ได้ด้วยเงิน	174
บทที่ 23 เคล็ดลับพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ	177
บทที่ 24 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	181
บทที่ 25 วิธีคิดดีที่เก็บไว้ใช้จนวันตาย	185
บทที่ 26 วิธีมีอารมณ์ดีตลอดกาล	188
บทที่ 27 แนวทางสร้างความสุขในครอบครัว	193
บทที่ 28 ทำอย่างไรจะให้แก่ช้าลง	203
บทที่ 29 อาหารที่เป็นได้ดั่งยารักษาโรค	218
บทที่ 30 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข 2	238
บทที่ 31 ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อให้เราดีขึ้นได้นะ	241
บทที่ 32 เคล็ดลับสี่ดีที่สูงวัยอย่างสตรอง	249
บทที่ 33 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม	261
บทที่ 34 วิธีการนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	272

สารบัญศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุข

(The Art of a Joyful Life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 35 คิดแบบสบายๆ ใจกายก็สุขได้	281
บทที่ 36 วิธีกับการจัดการเวลาของคุณ	292
บทที่ 37 นิสัยช่วยทำให้เรากลายเป็นคนฉลาด	291
บทที่ 38 นิสัยอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ	301
บทที่ 39 สิ่งที่ยุคทำได้ชีวิตมีความสุข	305
บทที่ 40 คัมภีร์สร้างความสุขความสำเร็จให้กับชีวิต	315
บทที่ 41 กฎทองของวัยแห่งความสุข	328
บทที่ 42 ฟังตระหนักไว้ให้รู้จักกับคนแบบต่างๆ	333
บทที่ 43 ข้อเสนอสำหรับคนอายุมาก ที่อาจช่วยให้ คุณมีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุขได้	339
บทที่ 44 พักผ่อนนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	341
บทที่ 45 สูดยอวิธียืดอายุอวัยวะให้ยั่งยืน	355

บทนำ

ศิลปะแห่งการใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุข

(The Art of a Joyful Life)

ความสุขไม่ได้เกิดขึ้นจากความบังเอิญหรือการรอคอย แต่เป็น "ศิลปะ" ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และ "เทคนิค" ในการออกแบบ โดยหัวใจสำคัญคือการปรับสมดุลความคิดและการเข้าใจตนเอง ศิลปะและการใช้เทคนิคแห่งการดำเนินชีวิตให้เปี่ยมสุข ประกอบด้วย หลักการสำคัญ ดังนี้:

ศิลปะแห่งการปล่อยวาง (The Art of Letting Go): รู้จักปล่อยอดีตที่แก้ไขไม่ได้ และไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง การมีความสุขอยู่กับ ปัจจุบันขณะ คือแก่นแท้ของการใช้ชีวิต ศิลปะแห่งความพอใจ (The Art of Contentment): การฝึกมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่มี มากกว่า การโหยหาสิ่งที่ยาก การพอใจในตัวเองช่วยลดความอยากและดับทุกข์ได้, เทคนิคการสื่อสารความสุข (The Art of Giving & Receiving): การสร้างความสัมพันธ์อันดีและการช่วยเหลือผู้อื่น จะกระตุ้นฮอร์โมนแห่งความสุข การให้มักทำให้จิตใจเบิกบาน มีเทคนิคแนวทางในการบริหารอารมณ์: คือ เข้าใจว่าความทุกข์เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว การฝึกสมาธิ การหัวเราะ และการมองโลกในแง่ดี ช่วยปรับสมดุลสารเคมีในสมองให้พร้อมรับมือกับปัญหา

ในการใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุขศิลปะการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี ใน
ครอบครัว บุคคลรอบข้างและที่ทำงานร่วมกับบุคลากรในองค์กร ซึ่ง
ท่านผู้อ่านสามารถใช้วิธีการปรับ ทักษะคิด เพื่อเปลี่ยนความทุกข์ให้
เป็นพลังก้าวผ่านไปสู่ความสำเร็จได้ด้วยดีข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 กินดีอยู่ดีชีวิตเป็นสุข

การกินเป็นรากฐานของการดูแลสุขภาพ เรียกว่า “You are what you eat” แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น” ซึ่งไม่ว่าใครก็อยากจะมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเรื่องการกินจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ ขอนำเสนอการดูแลสุขภาพ ด้วย 5 เคล็ดลับการกินดี เพื่อให้มีอายุยืนยาว และยังแฮปปี้ไปได้ตลอด

1.กินอาหารให้น้อยลง

การกินน้อยกับเรื่องของอายุยืนนั้นมีส่วนเชื่อมโยงกัน แต่สำหรับการกินอาหารให้น้อยลงนั้น ต้องควบคุมให้ได้สารอาหารครบถ้วน มิเช่นนั้นอาจจะมีผลกระทบทางด้านร่างกายอื่นๆ ได้ เช่น หมดแรง กล้ามเนื้อน้อย เพราะฉะนั้นอาจจะไม่ต้องลดมื้ออาหาร เพียงแค่ปรับลดปริมาณลงให้เหมาะสมอย่างค่อยเป็นค่อยไป

2.จำกัดเวลากินให้เหลือ 8 – 10 ชั่วโมง

คือการกำหนดกรอบเวลาของการกินอาหารให้อยู่ในช่วงเวลา 8 – 10 ชั่วโมง โดยยังครบทั้ง 3 มื้อ เช่น หากกินอาหารเช้าเวลา 7.00 น. ก็ควรกินมื้อสุดท้ายของวันในเวลา 15.00 – 17.00 น. เพื่อให้ร่างกายได้ย่อยอาหาร และว่างเว้นจากอาหารในเวลาที่เหมาะสม

3.ไม่กินน้ำตาลและไขมันมากเกินไป

การกินอาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลมากเกินไป แม้ว่าจะเป็นอาหารที่รสชาติอร่อย แต่ก็ทำให้ระดับของคอเลสเตอรอลในร่างกาย

สูงเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคความดัน จึงควรหลีกเลี่ยงและห้ามใจอย่างเด็ดขาด และแบ่งกินอาหารประเภทอื่นให้ครบหมู่ทดแทน

4.หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ไม่ว่าจะเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวานก็ล้วนแล้วแต่อันตรายต่อผู้สูงวัยทั้งนั้น เพราะอาหารรสจัดเหล่านี้ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคไต โรคเบาหวาน หรือการกินเปรี้ยวมากเกินไปอาจทำให้กระเพาะอาหารมีกรดเกิน ควรกินอาหารรสอ่อนที่ง่ายขึ้น ปลอดภัย แฝมยังสบายกระเพาะมากกว่า

5.งดกินจุบจิบและอาหารมื่อดึก

นาฬิกาชีวิตถูกกำหนดมาแล้วตามธรรมชาติในดีเอ็นเอของร่างกาย จึงควรกินอาหารให้ผสมผสานไปกับนาฬิการ่างกายเพื่อสุขภาพที่ดี คืออย่ากินจุบจิบทั้งวันทั้งคืน ควรให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้มีเวลาต่างๆ เพื่อพักผ่อน ซ่อมแซม และฟื้นฟูทุกวัน นอกจากนี้การไม่กินมื่อดึกยังช่วยให้การนอนดียิ่งขึ้นด้วย

<https://www.thaihealth.or.th/%>

เคล็ดลับการดำเนินชีวิตเพื่อการกินคืออยู่ดีและมีความสุข เริ่มต้นจากการปรับพฤติกรรมพื้นฐาน: ทานอาหารเข้าที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารสดใหม่ลดแปรรูปตามหลักโภชนาการ ดื่มน้ำให้เพียงพอ พักผ่อนนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และจัดการความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เคล็ดลับสู่การกินดีอยู่ดีและมีความสุข:

โภชนาการ (กินดี):

อย่าข้ามมื้อเช้า: ทานอาหารเช้าเพื่อพลังงานและสมองที่เฉียบแหลมตลอดวัน

เน้นอาหารจริง: เลือกทานผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา และถั่ว พยายามลดอาหารแปรรูป น้ำตาล และไขมันทรานส์

กินอย่างสมดุล (2:1:1): ใช้หลักผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน ต่อจาน

ตามนาฬิกาชีวิต: ไม่กินมื้อดึก กินห่างจากเวลานอน 4-6 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายพักผ่อน

ดื่มน้ำพอเพียง: ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว เพื่อความสดชื่นและขับสารพิษ

การอยู่อย่างมีสุข (อยู่ดี):

นอนหลับคุณภาพ: นอนหลับเพียงพอ 7-8 ชั่วโมง เพื่อซ่อมแซมร่างกาย

ขยับร่างกาย: ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์

จัดการความเครียด: ฝึกสมาธิ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยกับเพื่อน/ครอบครัว

พึ่งพาตนเอง: ลดการใช้สารเคมี ปลูกผักสวนครัว หรือทำอาหารเองเพื่อความปลอดภัย

ทัศนคติเชิงบวก: ชีตหลักความพอเพียง หยุดคิดเล็กคุดน้อย
และมอดหาความสุขง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน ธนาการชิไอเอ็มบี +11

การปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อยในแต่ละวันจะสะสมเป็น
สุขภาพที่แข็งแรงและความสุขที่ยั่งยืนที่ดีได้นั่นเอง

pacificgardenhospital.com+ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี.

ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่หลากหลาย, กินข้าวเป็นหลัก, กินพืชผักผลไม้ให้มาก, กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว, ต้ม นม, กินไขมันแต่พอควร, หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เค็มจัด, กินอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่, และงดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

ร่างกายต้องการสารอาหารจากอาหารทุกหมู่ เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร. อาหารชนิดเดียวไม่สามารถให้สารอาหารครบถ้วน จึงต้องกินอาหารหลากหลายในแต่ละหมู่เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ.

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง

ข้าวเป็นแหล่งพลังงานหลัก และมีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร. ควรกินข้าวที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง และสลับกับแป้งชนิดอื่น เช่น ขนมปัง ขนมจีน เผือก มัน.

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักผลไม้ให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร.

ใยอาหารช่วยป้องกันไขมันสะสมในหลอดเลือด และทำให้เซลล์แข็งแรง.

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน ควรกินชนิดไม่ติดมัน.

ไข่เป็นโปรตีนที่ดี หาซื้อง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนที่ดี
ราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์.

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมให้แคลเซียมและสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย.

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ร่างกายต้องการไขมัน แต่ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ.

หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด.

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

รสหวานจัดทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป และอาจนำไปสู่
อาการอ้วนได้.

รสเค็มจัดอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง.

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ และไม่กินอาหารสุกๆ
ดิบๆ.

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อสุขภาพ.

อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพของเรา อาหารที่ดีไม่เพียงแต่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ยังช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคต่างๆ และช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเภทของอาหารที่มีประโยชน์

1. ผักและผลไม้

ผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังอื่นๆ ควรรับประทานผักและผลไม้หลากหลายสีเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย

2. โปรตีนคุณภาพดี

โปรตีนมีความสำคัญต่อการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย แหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

3. ธัญพืชไม่ขัดสี

ธัญพืชไม่ขัดสีเช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต และขนมปังโฮลวีทให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ อีกทั้งยังอุดมไปด้วยใยอาหารที่ช่วยระบบย่อยอาหาร

4.ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ

ไขมันไม่อิ่มตัวจากน้ำมันมะกอก อะโวคาโด ถั่ว และปลา
ทะเลน้ำลึก มีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจและสมอง

5. นมและผลิตภัณฑ์จากนม

เป็นแหล่งแคลเซียมและโปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้างกระดูก
และฟันที่แข็งแรง

เคล็ดลับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

1.ทานอาหารให้หลากหลาย - ไม่มีอาหารชนิดใดที่

สารอาหารครบถ้วน การทานอาหารหลากหลายจะช่วยให้อวัยวะ
ได้รับสารอาหารที่จำเป็นทั้งหมด

2.ควบคุมปริมาณ - แม้แต่อาหารที่มีประโยชน์ ก็ควร

รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

3.ลดอาหารแปรรูป - อาหารแปรรูปมักมีน้ำตาล เกลือ และ

ไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพในปริมาณสูง

4.ดื่มน้ำให้เพียงพอ - น้ำมีความสำคัญต่อกระบวนการทาง

ชีวเคมีทุกอย่างในร่างกาย

5.ทานอาหารอย่างมีสติ - ใส่ใจกับสิ่งที่คุณทาน เคี้ยวอาหาร

ให้ละเอียด และฟังสัญญาณความหิวและอิ่มของร่างกาย

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องซับซ้อน
หรือน่าเบื่อ การเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและปรุงอาหารที่บ้านจาก
วัตถุดิบคุณภาพดีเป็นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริม
สุขภาพที่ดีในระยะยาว

บทที่ 3 คู่มือทางสร้างความสุข

ความสบาย.-“คนเรามันจะแต่งงานไปทำไมนะ
อยู่คนเดียว สบาย เหมือนนกน้อย จะบินไปไหนก็ได้”

คำสอนคุณยาย จันทร ขนนกยูง

ทุกๆ คนที่เกิดมาแต่ละคนก็พยายามไขว่คว้าหาในสิ่งที่เรียก
กันว่าความสุข ความสุขเราสามารถที่จะขยายความหมายออกไปได้อีก
ได้แก่ ความสบาย สำราญ สุขภาพร่างกายสบาย เช่นอยู่ดี กินดี นุ่งห่ม
ดี หากเราจะกล่าวกันในแง่ของศาสนาพุทธแล้ว ความสุข ก็คือ ความ
สงบทางจิตใจ

หนทางสร้างความสุข 16 ทาง

ผู้เขียนขอแนะนำ หนทางแห่งความสุข คือ การดูแลตัวเองให้
ดี 16 วิธี ดังนี้ คือ

1.อาหาร :- ทานอาหารตรงตามเวลา คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่
และควรให้ความสำคัญกับการกินมือเช้า มีเหตุผลในชีวิตจริงร้อยละ
ที่ทำให้คนรุ่นใหม่นิยมข้ามมือเช้า หรือคิดว่ากาแฟถือเป็นอาหารเช้า
ประเภทหนึ่ง

การกินอาหารเช้าคือกินอย่างเป็นมือ มีสารอาหารครบทุกหมู่
จะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญทำให้ร่างกายใช้พลังงานได้ดีตลอดวัน
และทำให้ไม่กินมือค่ำมากเกินไปด้วยความโย

อาหารเข้าดี ทำได้ไม่ยาก จะชอบแบบไทย จีน หรือฝรั่งก็ไม่เป็นปัญหา อาหารสำเร็จสมัยนี้ก็หาง่าย เช่น น้ำผลไม้ หรือน้ำผักสกัด แก้ว ข้าว (กล้อง) สักจาน โปรตีนจากเนื้อสัตว์หรือเต้าหู้ก่อนปรุงรส เข้าไมโครเวฟสักหน่อย เดิมผักสด ตามด้วยนมพว่องมันเนย 1 แก้ว เป็นต้น และอย่าลืมน้ะครับ ปาท่องโก๋แกล้มกาแฟไม่ใช่อาหารเข้าที่ดี

2.อากาศ :- ผู้เขียนขอแนะนำคือ

- ออกไปสูดอากาศที่ชนบทบ่อยๆ
- อยู่ในอากาศที่มีอากาศถ่ายเทที่ดี หลีกเลี้ยงห้องนอนที่ใกล้ทางเดินรถ หรือเสียงรบกวนซึ่งเป็นมลพิษ ถ้าหากห้องนอนใกล้กับเส้นทางเดินรถ ควรมีเครื่องปรับอากาศ หรือเครื่องฟอกอากาศด้วย
- ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี้ยงสัมผัสพันธุภาพที่อึดอัด หรือสภาวะการทำงานที่กดดัน
- สีของห้องนอน ไม่ควรใช้สีที่ร้อนแรง
- ห้องนอนในเวลากลางคืนไม่ควรอยู่ติด หรือได้ต้นไม้ใหญ่ หรือไม้เลื้อยติดห้อง เพราะในเวลากลางคืนต้นไม้จะคายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา

3.อารมณ์ :- ควรเป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดี คือ การมองโลกในแง่ดี หรือรู้จักการคิดบวกเข้าไว้ให้ใจสบาย

คิดบวก สมัยนี้สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ การคิดบวกหรือมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดความหวัง สร้างความกระตือรือร้น ขยันขันแข็ง ข่างคิดข่างทำ ซึ่งนอกจากจะช่วยระบบเผาผลาญ ยังช่วยเสริมสุขภาพใจสุขภาพกายโดยรวมอีกด้วย

4.ออกกำลังกาย :- การออกกำลังกายไป เรากลับจะได้กำลัง ภายกลับมา นำทางให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อย่างน้อยๆ ก็คือ การ เดิน เดินเข้าไว้ มีผู้สนใจศึกษาวิจัยว่า ทำไมคนอเมริกันมีปัญหาโรค อ้วนกันมากกว่าคนยุโรป ทั้งที่เทือกเขาเหล่านี้อาจจะเหมือนกันก็พบว่าการ เดินมากของคนยุโรปมีส่วนสำคัญ คนอเมริกันใช้รถมากจึงเดินน้อย ผู้ใหญ่ที่เดินด้วยความเร็วเฉลี่ย 5 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเป็นเวลาครึ่ง ชั่วโมง จะเผาผลาญพลังงานราว 300 แคลอรี

5.อาหาร :- พยายามทำให้ระบบขับถ่ายดีปกติ เช่น การทาน อาหารจำพวกเส้นใยมากๆ เพราะทำให้อึนุ่มเร็วและนานขึ้น ทั้งยังช่วยลด ไขมันและน้ำตาลในเลือด อาหารจำพวกเส้นใย ได้แก่ ผักต่างๆ ธัญพืช และผลไม้หลายชนิดโดยเฉพาะส้มโอ

6.อนามัย :- เป็นการรักษาความสะอาดของสุขภาพ เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เป็นการทำความสะอาดอย่างตลอดทั่วถึง เพื่อ สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่เรานอน หรือทำงาน

เริ่มด้วยทำความสะอาด 1 รอบ เป็นอย่างน้อย ในแต่ละวัน ขจัดสาเหตุการเกิดขยะ ความสกปรก เลอะเทอะออกให้หมด ทำความ สะอาดจนถึงจุดเล็กๆ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำความสะอาด

สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน

ยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์

ป้องกันสิ่งของเสื่อมคุณภาพ

นอกจากนี้ การรักษาสภาพสะอาด เป็นระเบียบ อยู่เสมอ ด้วยการดำเนินการ ได้แก่การรู้จักรักษาความสะอาดเพื่อสุขภาพลักษณะ รวมไปถึงการจัดมลภาวะต่างๆ เช่น

- กลิ่นบูหรี กลิ่นอาหาร
- แสงสว่างต้องเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก
- เสียงไม่ดังจนหูคนข้างเคียง

7.อาภรณ์ :- คือการแต่งกายให้สะอาด เรียบร้อยและ

เหมาะสมกับกาลเทศะ ผู้เขียนเคยเขียนไว้ในหนังสือ ยุทธวิธีบริการ ครองใจลูกค้า ในการแสดงออกทางการแต่งกายที่ควรกระทำและไม่ควร คือ

ลักษณะที่ควรกระทำ	ลักษณะที่ไม่ควรทำ
1. แต่งกายสุภาพ ถ้ามีชุดฟอร์มก็ควรใส่ 2. แต่งกายสะอาดเรียบร้อย 3. แต่งกายให้ถูกกาลเทศะ กับงานที่ทำ 4. ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองมีกลิ่นติด 5. ใช้เครื่องสำอาง – พอดิ 6. ใช้สลิให้เหมาะสม	1. แต่งตัวรุ่มร่าม ขาวเกินไป หรือสั้นจนเกินไป 2. ใส่เสื้อผ้ารัดรูป หรือเสื้อยืดมาทำงาน 3. ใส่เสื้อสกปรกหรือยับยู่ยี่ 4. ใส่เครื่องประดับมากเกินไป 5. ใส่สลิชุดขาด

7. ใส่เครื่องประดับ – พองาม	6. สวมรองเท้าแตะ
8. ตัดผมเรียบร้อย	7. แวนตาดำ
	8. สวมหมวก
	9. พับแขนเสื้อ
	10. เอาเสื้อออกนอกกางเกง
	11. ใส่กางเกงยีนส์ หรือสวมรองเท้าแตะ

8.ออมทรัพย์ :- เพื่อเก็บเอาไว้ใช้ในวันข้างหน้า ซึ่งผู้เขียน
กล่าวไว้แล้วในเรื่อง การบริหารทรัพย์ที่เราหามาได้

ทรัพย์มีส่วน	ปูนปัน
ภาคหนึ่งพึงเจียดกัน	เก็บไว้
สองส่วนเบ็ดเสร็จสรรพ	การกิจ ใช้นา
ยังอีกส่วนควรให้	จ่ายเลี้ยงตัวตน

คือให้แบ่งทรัพย์ (สามัญทรัพย์) เป็น 4 ส่วน โดยเก็บไว้ 1
ส่วน ใช้จ่าย 2 ส่วน เลี้ยงตัวเอง 1 ส่วน อีกคำกล่าวหนึ่งโบราณสอนถึง
การบริหารทรัพย์ที่หามาได้โดยแนะนำว่า

“ออมทรัพย์สินก็คือ การเก็บไว้ใช้ยามเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งเรา
และครอบครัว ฟังดินไว้คือ บำรุงศาสนา สมณะชีพราหมณ์ บำรุงสิ่ง
สาธารณะประโยชน์ให้หนี้เก่านั้นคือ เลี้ยงพ่อแม่ที่ได้เลี้ยงเรามา เราเป็น
หนี้ก็ให้หนี้ท่านให้เขาผู้คือ ส่งลูกเล่าเรียน ยามชราภาพลูกจะใช้หนี้
เลี้ยงเรา โดยผู้เหว คือ เลี้ยงเพื่อนฝูง เอื้อเพื่อเจือจานผู้ได้บังคับบัญชา

9.อุทัย :- อุทัย หมายถึง การดื่มน้ำมากๆ ในแต่ละวัน

ดื่มน้ำมาก น้ำเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิต แต่คนที่มึนงานมากหรือทำงานในห้องแอร์ มักลืมหดื่มน้ำ การดื่มน้ำให้พอ หรือเฉลี่ยชั่วโมงละแก้ว จะช่วยเติมความสดชื่น ร่างกายที่ขาดน้ำ มักหงุดหงิด เครียด และกระตุ้นให้เกิดความหิวทางอ้อมได้ด้วย

10.อดิเรก :- คือนิยามว่าหาสิ่งของที่ชอบและไม่เป็นโทษกลับ ทำให้สนุกจาก น.ส.พ. ผู้จัดการรายสัปดาห์ ฉบับวันที่ 24-30 พ.ย. 2539 ได้สำรวจวิถีชีวิตและกิจกรรมที่ทำงานแต่ละเดือนของชาว กรุงเทพฯ เป็นดังนี้

วิถีชีวิตและกิจกรรมที่ทำ LIFE STYLE INTEREST	
ซื้อสินค้าร้านขายของชำ	จิ้มจอเตอร์ไรซ์
ซื้อสินค้าห้างสรรพสินค้า	ไปเที่ยวสวนสนุกตามห้างฯ
ซื้อสินค้าร้านสะดวกซื้อ	ซื้อสินค้าจากแม่ค้าโคร
ดูหนังจากวิดีโอ	ขับรถ
ไปดูหนังตามโรงหนัง	เตะฟุตบอล
ไปเที่ยวต่างประเทศ	วิ่งจ็อกกิ้ง
อ่านหนังสือการ์ตูน	เล่นวิดีโอเกมที่บ้าน
จักรยาน	ไปเที่ยวสวนสนุกกลางแจ้ง
ซื้อสินค้าซูเปอร์มาร์เก็ต	ดูหนังจากเคเบิลทีวี
ไปร้านฟาสต์ฟู้ด	ไปเที่ยวผับ
	เล่นตุ๊กเกมตามห้างฯ

ไปทำบุญที่วัด ไปร้านสุกี้ ไปสวนอาหารหรือภัตตาคาร	ไปเที่ยวคาราโอเกะ
--	-------------------

11.อาศรม :- คือการเข้าวัดในวันอาทิตย์ วันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนา ซึ่งในทางศาสนาพุทธ จะมีอยู่ 3 วันที่สำคัญ คือ

1. วันมาฆบูชา เป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3
2. วันวิสาขบูชา เป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6
3. วันอาสาฬหบูชา เป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8

วันสำคัญที่องค์การสหประชาชาติ จะถือว่าวันวิสาขบูชาเป็นวันที่สำคัญของโลกได้กล่าวไว้

12.อภัย :- การให้อภัยแก่ผู้อื่นเป็นอภัยทาน ที่ไม่โกรธและไม่เกลียดใครหรือที่เคยโกรธเคยเกลียดใครก็ให้อภัยคนหรือกลุ่มบุคคลนั้นไป

อภัยเกิดเกิดมาชั่วอายุไข
ไม่ว่าบั้งต่างปล้องพี่น้องยังต่างใจ
จะทำหน้าเนื่อใจเสียก็ไม่ได้
อภัยไปได้กุศล ผลเป็นทาน

13.อุตุ :- คือการนอน ปัญหาก็คือ นอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข
ผู้เขียนขอแนะนำ

1. หลีกเลี่ยง กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้นระบบประสาทพวกคาเฟอีน 4-6 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน และไม่ยานอนหลับด้วยตัวเอง
2. งดการสูบบุหรี่ช่วงใกล้เวลานอน หรือช่วงกลางดึก
3. การรับประทานอาหารเบาๆ ก่อนนอนอาจช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้นกว่ารับประทานอาหารมื้อหนักๆ ใกล้เวลานอน
4. ไม่ควรออกกำลังกายหนักๆ ก่อนการเข้านอน แต่ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอในช่วงเย็น
5. ควรมีช่วงเวลาผ่อนคลายตัวเอง และจิตใจก่อนถึงเวลานอน เช่น อาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไม่ควรทำกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกาย และสมองไปจนถึงเวลาเข้านอน
6. เข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมที่จะนอน คือไม่อยู่ในภาวะตึงเครียด หรือนอนเมื่อง่วง
7. อย่าพยายามบังคับตัวเองให้นอนหลับ เมื่อรู้สึกว่าจะนอนไม่หลับลองหาอะไรเพลินๆ ทำ เช่น อ่านหนังสือที่ไม่ตื่นเต้นชวนติดตามจนวางไม่ลง สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือถ้ายังไม่รู้สึกอยากนอนจริง ควรลุกไปทำกิจกรรมเบาๆ ที่ผ่อนคลายนอกเตียงนอนหรือนอกห้องนอน แล้วกลับมาอนใหม่เมื่อรู้สึกว่ารอจะนอนหรือรู้สึกว่าง่วงแล้ว อาจต้องฝึกทำซ้ำหลายครั้งต่อคืนในช่วงแรกๆ

8. พยายามตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวัน รวมทั้งช่วงวันหยุด
ด้วย

9. พยายามไม่งีบหลับในช่วงกลางวันโดยไม่จำเป็น ถ้าง่วง
มากก็ไม่ควรงีบหลับนานเกิน 1 ชั่วโมง และไม่ควรงีบหลับหลังบ่าย 3
โมงไปแล้ว เพราะจะทำให้กลางคืนนอนไม่หลับ

10. จัดสภาพของห้องนอนให้เหมาะสมกับการนอน คือ ไม่
สว่าง ไม่ร้อน และไม่มีเสียงดังรบกวนการนอนเกินไป

14.อุบัติเหตุ :- ผู้เขียนเชื่อว่าท่านคงเคยได้ยินโครงการเมาไม่
ขับที่จะเน้นให้ผู้ขับขี่รถยนต์ต่างๆ ลดและละการดื่มสุราในขณะที่ขับที่
ซึ่งสถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุ และสาธารณสุข กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข ได้แจ้งผลการวิจัยเกี่ยวกับสุรากับความสามารถ
ในการขับขี่ไว้ดังนี้

ระดับ แอลกอฮอล์ ในเลือด (ม.ก.%)	ผลต่อความรู้สึกและ พฤติกรรม	ผลต่อความสามารถ ในการขับขี่	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ
20	ไม่มีผลต่อการ เปลี่ยนแปลงของผู้ดื่ม หรือมีความ เปลี่ยนแปลงและมี อารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าปกติ บ้างเล็กน้อย	เปลี่ยนแปลง เล็กน้อยโดยผู้ขับขี่ ส่วนใหญ่เกิด อารมณ์เสียนิด หน่อย สำหรับผู้ขับ จีนิสัยไม่ดีอยู่แล้วจะ แสดงให้เห็นชัด ยิ่งขึ้น	โอกาสใกล้เคียงกับผู้ไม่ ดื่มสุรา
50	มีความรู้สึกผ่อนคลาย ทางอารมณ์ รู้สึกสงบ ระงับ มีอารมณ์และการ แสดงออกมากเกินไปจน ประสาธและกล้ามเนื้อ ลดความว่องไวลง ระยะเวลาในการ ตอบสนองยาวขึ้น การ ตัดสินใจช้าลง สายตา เริ่มไม่ค่อยดี	ผู้ขับขี่ตัดสินใจและ ปฏิบัติหน้าที่ได้ช้า ลงความชำนาญใน การขับรถลด สมรรถภาพด้าน ประสาทและ กล้ามเนื้อลดลง เวลา ในการตอบสนอง ยาวขึ้น ความสามารถในการ ขับรถลดลงโดย	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ เป็น 2 เท่า ของผู้ไม่ดื่ม สุรา

		เฉลี่ยร้อยละ 8 เป็นระดับที่นักวิจัยทั่วไปยอมรับว่า การขับรถจะเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ถนน	
80	มีความเสื่อมในด้านประสาท และกล้ามเนื้อมากขึ้นเป็นลำดับสาวยตาเลวลง	ความสามารถในการขับรถลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 12	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 3 เท่า
100	การเคลื่อนไหวลำบาก กล้ามเนื้อทำงานไม่ร่วมกัน มีผลทางจิตใจ ทำให้เสื่อมลง การตัดสินใจตลอดจนความจำเสื่อมลง อย่างเห็นได้ชัด	มีผลต่อการตัดสินใจมาก การประสานกันระหว่างความคิดประสาท และกล้ามเนื้อเสื่อมลงมาก มีความลำบากยุ่งยาก ในการบังคับยานพาหนะ ความสามารถในการขับรถลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 15 เลข	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 6 เท่า

		ระดับนี้ไปการขับรด จะแย่งอย่าง รวดเร็วและเป็น ระดับที่มีผลต่อการ ขับรดของทุกคน	
--	--	--	--

จะเห็นว่าที่ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 50 ม.ก. % มีผลต่อความสามารถในการขับจี้ โดยทำให้เวลาในการตอบสนองยาวขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยนี้ที่พบว่า เมื่อระดับแอลกอฮอล์ในเลือดของอาสาสมัครเท่ากับ 60 ม.ก. % จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความไวในการตอบสนองจากนี้ที่ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 100 ม.ก. % มีผลต่อการประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อทำให้มีความลำบากในการบังคับยานพาหนะ ซึ่งก็สอดคล้องกับการวิจัยนี้ที่พบว่าเมื่อระดับแอลกอฮอล์ในเลือดของอาสาสมัครเท่ากับ 90 ม.ก. % จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของภาวะประสาทที่เกี่ยวกับความละเอียดของการใช้มือ

15.อบายมุข :- อบายมุขถ้าจะแปลความหมาย จากภาษาธรรมเป็นภาษาไทยก็คือ เหตุสู่ความฉิบหาย 6 ประการ คือ

1. ดื่มน้ำเมา หรือสุรา
2. เที่ยวกลางคืน
3. เที่ยวดูการเล่น
4. คบคนชั่วเป็นมิตร
5. เล่นการพนัน
6. เกียจคร้านการทำงาน

16.เอคส์ :- เป็นโรคที่รักษาได้ยาก หากพวกเราชาวประชาไม่ได้รักษาเนื้อรักษาตัว และไม่รักตัวเอง ผู้เขียนขอแนะนำวิธีที่จะป้องกัน ภัยไม่ให้เราติดเชื้อเอคส์ ก็คือ ให้ถือศีลตามหลักพุทธศาสนา เพื่อลด เอคส์ไว้ไม่ให้เกิดกับเรา

รู้จักพอก็สุขได้

".....ชื่อเสียงกับตัวเราเอง

อย่างไหนน่าหวงแหนมากกว่ากัน ตัวเองกับทรัพย์สมบัติ
อย่างไหนมีค่ามากกว่ากัน รักษาชีวิตไว้ได้แต่สูญเสียทุกสิ่ง
รักษาทุกสิ่งไว้ได้ แต่สิ้นชีวิต อย่างไหนน่าเศร้าและเจ็บปวด
กว่ากัน

ความจริงมีอยู่ว่า

ผู้พึงใจในชื่อเสียง ย่อมไม่ไยดีกับความยิ่งใหญ่

ผู้พึงใจจะมีมาก ย่อมละทิ้งความร่ำรวย

ผู้ที่รู้จักเพียงพอ จะไม่พบกับความอับยศ

ผู้ที่รู้จักหยุดในเวลาที่เหมาะสม จะไม่ตกอยู่ในภยันตราย

เราจึงมีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน

สำหรับในบทนี้มีเนื้อหาสาระที่ได้กล่าวถึงข้อ1-13 นั้นที่ควร
จะปฏิบัติ ส่วนข้อ14-16 ซึ่งมีเพียง3ข้อที่ท่านควรจะหากโอกาสที่จะ
ไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวท่านเพื่อสันติภาพและสันติสุขที่ยั่งยืนของตัวท่าน
และคนรอบข้างนั่นเอง.

บทที่ 4 การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีสำคัญอย่างไร

การตรวจสุขภาพประจำปี

คือการประเมินสุขภาพเพื่อค้นหาโรคหรือปัจจัยเสี่ยงในระยะเริ่มต้น ซึ่งช่วยให้รักษาได้ทัน่วงทีและลดภาวะแทรกซ้อน. การตรวจสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามช่วงวัย โดยทั่วไปจะรวมถึงการตรวจร่างกายเบื้องต้น, วัดความดันโลหิต, ตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด. ส่วนการตรวจเพิ่มเติม เช่น คัดกรองมะเร็ง, ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ, หรือการตรวจตา จะขึ้นอยู่กับอายุและปัจจัยเสี่ยง.

ทำไมต้องตรวจสุขภาพประจำปี?

ค้นหาโรคแฝง:

ตรวจหาความผิดปกติที่ยังไม่แสดงอาการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคพัฒนาเป็นขั้นรุนแรง.

ประเมินปัจจัยเสี่ยง:

ตรวจหาพฤติกรรมหรือปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่โรค เช่น น้ำหนักเกิน หรือการสูบบุหรี่.

วางแผนการรักษา:

ช่วยให้แพทย์วางแผนการดูแลและรักษาได้อย่างทัน่วงที ลดความรุนแรงของโรคและค่าใช้จ่าย.

การตรวจสุขภาพตามช่วงวัย

อายุน้อยกว่า 30 ปี:

เน้นการตรวจสุขภาพทั่วไป เช่น การตรวจค่าสายตา, การได้ยิน, ฟัน, และความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด.

อายุ 30-39 ปี:

เพิ่มเติมจากการตรวจทั่วไปด้วยการตรวจระดับไขมันในเลือด, น้ำตาลในเลือด, และตรวจปัสสาวะ.

อายุ 40-59 ปี:

เพิ่มการตรวจกรดยูริกในเลือด, คลื่นไฟฟ้าหัวใจ, และตรวจตา.

อายุ 60 ปีขึ้นไป:

เพิ่มการตรวจมวลกระดูก (สำหรับผู้หญิงอายุ 65 ปีขึ้นไป และผู้ชายอายุ 70 ปีขึ้นไป), การทดสอบการได้ยิน, และตรวจอุจจาระ.

การเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

งดอาหารและเครื่องดื่ม:

อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงก่อนตรวจ (ยกเว้นน้ำเปล่า).

พักผ่อนให้เพียงพอ:

นอนหลับ 6-8 ชั่วโมง และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหักโหมก่อนตรวจ.

งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์:

อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนตรวจ.

แจ้งข้อมูลสุขภาพ:

แจ้งประวัติโรคประจำตัว, การแพ้ยา, ประวัติครอบครัว,
และยาที่ใช้ประจำให้แพทย์ทราบ.Ai

ความสำคัญการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปีมีความสำคัญในการ ป้องกันและ
ค้นหาโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ทำให้การรักษามีประสิทธิภาพสูง ลด
ความรุนแรงของโรคและภาวะแทรกซ้อน อีกทั้งยังช่วย ติดตาม
สุขภาพของตนเอง วางแผนการรักษาที่เหมาะสม และ ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมเสี่ยง เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว.

ประโยชน์ของการตรวจสุขภาพประจำปี

ค้นพบโรคตั้งแต่เนิ่นๆ:

หลายโรคสามารถตรวจพบได้ก่อนที่จะแสดงอาการ ทำให้
การรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้นมีโอกาสหายขาดสูง.

ลดความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อน:

การทราบภาวะผิดปกติแต่เนิ่นๆ ช่วยให้วางแผนการรักษา
และดูแลตัวเองเพื่อหลีกเลี่ยงความรุนแรงของโรคได้.

ประเมินสุขภาพและติดตามผล:

การตรวจสุขภาพเป็นประจำทำให้ทราบถึงสภาพร่างกายที่
แท้จริง และติดตามความเปลี่ยนแปลงของสุขภาพได้.

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ:

เมื่อพบปัจจัยเสี่ยงหรือความผิดปกติ จะเป็นแรงจูงใจให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ลดอาหารหวาน ลดการสูบบุหรี่ หรือเพิ่มการออกกำลังกาย.

ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพ:

แพทย์จะให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการดูแลสุขภาพที่ตรงจุด.

ใครควรตรวจสุขภาพประจำปี

ทุกคนที่มีปัจจัยเสี่ยง:

ผู้ที่มีโรคประจำตัว ทานอาหารรสจัด อ้วน สูบบุหรี่ หรือมีประวัติครอบครัวเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ.

สตรี:

การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสตรี.

ทุกคนควรตรวจเป็นประจำ:

แม้จะไม่มีอาการป่วย การตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้งก็ยังคงมีความจำเป็น เพื่อป้องกันและรับมือกับปัจจัยภายนอกที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยไม่รู้ตัว. Ai

ตรวจสอบสุขภาพร่างกายประจำปีสำคัญอย่างไร

การตรวจสอบสุขภาพ เรื่องสำคัญที่มองข้ามไม่ได้ ปัจจุบันผู้คนใช้ชีวิตในสถานะที่เต็มไปด้วยความเครียด การทำงานที่มากเกินไปจนพักผ่อนไม่เพียงพอ ใช้ชีวิตแข่งกับเวลา รับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ การดูแลเอาใจใส่ร่างกายให้แข็งแรงและพร้อมทำกิจกรรมต่างๆ ย่อมดีกว่าการปล่อยให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษาตัวในภายหลัง การตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะช่วยให้ค้นพบปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค การให้วัคซีน ยาหรือสารเคมีบางชนิดเพื่อป้องกันโรค การตรวจสอบสุขภาพที่ให้ประโยชน์คุ้มค่า จะต้องเป็นการตรวจที่มีจุดประสงค์ มุ่งป้องกันมากกว่ามุ่งการรักษา ซึ่งจะเกิดประโยชน์กับผู้ที่มารับการตรวจสอบสุขภาพอย่างแท้จริง และยังสามารถบอกความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายได้เป็นอย่างดี

หลักเบื้องต้นของการมีสุขภาพดีนั้นมีวิธีการง่ายๆ เริ่มจากการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตด้วยการดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ตั้งแต่เรื่องการออกกำลังกาย การทานอาหาร การพักผ่อน การป้องกันโรค การตรวจสอบสุขภาพประจำปี และการลดหรือเลิกสิ่งที่เป็นอันตรายสุขภาพ ซึ่งอาจรวมไปถึงการดูแลสิ่งแวดล้อม รอบบ้านรอบตัวให้สะอาด ปลอดโปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี การปฏิบัติตามแนวทางนี้ เป็นที่ทราบกันดีว่าจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย สามารถหลีกเลี่ยงโรคที่ป้องกันได้ และอายุยืนยาวขึ้น

ตรวจสอบภาพประจำปี

ตรวจสอบภาพ... สิ่งสำคัญที่คนส่วนใหญ่มักจะละเลย เพราะอย่าลืมว่าร่างกายของคนเรานั้นไม่มีแม่แต่นาทีเดียวที่จะได้หยุดพักผ่อน เวลานอนหลับอวัยวะทุกส่วนยังคงทำงานตลอดเวลา การตรวจสอบภาพประจำปีจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น ก็อาจตรวจสอบภาพทั่วๆ ไปและตรวจสอบภาพฟัน แต่ในวัยทำงานอาจจะต้องตรวจการทำงานของปอด ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะเพื่อสุขภาพเบื้องต้น สำหรับคนที่อายุ 35 ปี ขึ้นไปก็ต้องตรวจสอบภาพให้ละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้น เช่น ตรวจดูการเต้นของหัวใจ ตรวจการทำงานของตับ หาระดับไขมันในเส้นเลือด ระดับน้ำตาลในเลือด ผู้หญิงต้องเพิ่มการตรวจมะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม เป็นต้น นอกจากนี้ ในรายที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคชนิดใดชนิดหนึ่งสูงกว่าปกติ เช่น ถ้าเป็นคนอ้วน มีประวัติเบาหวานในครอบครัว ประวัติโรคหลอดเลือดหัวใจของญาติสายตรง ไขมันสูงในครอบครัว เป็นมะเร็งชนิดต่างๆ หรือเจ็บป่วยบ่อยก็อาจจะเริ่มต้นตรวจที่อายุน้อยกว่า 35 ปี เป็นอย่างน้อย