

# howto

# Unbreakable

ไม่แตกสลาย ไม่ประมาท

Vonda Wright

ເງິນ

ปริศนา อู่สำนักเพียร

၁၁၂

1504 505 606 707 808 909



Unbreakable

ไม่แตกสลาย ไม่เปราะบาง

## howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Copyright © 2025 by Vonda Wright

This edition published by arrangement with Kaplan/DeFiore Rights  
through Bridge Communications Co., Ltd.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดับวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

Vonda Wright.

Unbreakable ไม่แตกสลาย ไม่เปราะบาง / Vonda Wright: เขียน; ปริศนา อุส่าห์เพียร; แปล จาก Unbreakable:

A Woman's Guide to Aging with Power.- กรุงเทพฯ: ฮาวทู อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(8), 460 หน้า.

1. หยอทง. 2. สตรี--สุขภาพและอนามัย. 3. การดูแลสุขภาพ. I. ปริศนา อุส่าห์เพียร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.0438 ว566

DDC 613.0438

ISBN 978-616-18-9451-1

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร • ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มณฑิรา ภูพาน้ำ

บรรณาธิการบริหาร พชร สูงเด่น • บรรณาธิการ นิติธร ตริสุ่มงคลโชติ • บรรณาธิการต้นฉบับ อภิรดา มีเดช

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก สิริรัตน นวลนุ่ม

ออกแบบรูปเล่ม สุนิดา ภาวะทรัพย์ • คอมพิวเตอร์ รัชฎาภกร ศรพรหมฉาย

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์

พิสูจน์อักษร ปิ่นเน็กกา, สุภาวดี สุขสมัย

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางานอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 425 บาท



ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

## คำอุทิศ

แต่บรรดาผู้หญิงแสนพิเศษผู้เป็นแรงบันดาลใจให้ฉันตลอดเส้นทางชีวิต และการทำงาน ความเข้มแข็งและพลังใจที่ไม่เคยสั่นคลอนของ พวกคุณเป็นเชื้อเพลิงที่จุดประกายความมุ่งมั่นของฉันในการเปลี่ยน วิถีแห่งการมีอายุเพิ่มของเรา ขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจ ความกล้าหาญ และความเชื่อมั่นในโลกที่อายุไม่ใช่อุปสรรค ทว่าเป็นเครื่องหมายแห่งเกียรติยศ เราจะร่วมกันเขียนนิยามใหม่ของการ มีอายุเพิ่มอย่างทรงพลัง ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อพวกคุณ การได้ ดูแลพวกคุณถือเป็นเกียรติอย่างยิ่งสำหรับฉัน

ดร.วอนดา ไรต์

## คำนำสำนักพิมพ์

1%

คือตัวเลขเฉลี่ยที่มวลกล้ามเนื้อจะสูญเสียไปในแต่ละปีหลังจากอายุย่างเข้าเลขสาม และตัวเลขนี้มีแต่จะเพิ่มขึ้น เว้นแต่คุณจะถูกขึ้นมามาทำอะไรสักอย่าง...

หลายคนอาจมองว่ามันเป็นเพียงตัวเลขเล็กๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปทีละปี ทีละปี สิ่งที้อยๆ หายไปไม่ได้มีเพียงมวลกล้ามเนื้อ หากยังรวมถึงความคล่องแคล่ว การทรงตัว อิศรภาพในการเคลื่อนไหว และความสามารถในการใช้ชีวิตตามใจปรารถนา

เราอาจหยุดเวลาไม่ได้ แต่เราสามารถชะลอความเสื่อมและเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกายยังมีชีวิตชีวาไม่ว่าวัยจะเพิ่มไปเท่าไร

จากประสบการณ์หลายทศวรรษในฐานะศัลยแพทย์กระดูก และนักวิจัยด้านเวชศาสตร์การกีฬา ดร.วอนดา ไรต์ ค้นพบว่า กระดูกและกล้ามเนื้อคือเสาเข็มแห่งชีวิต และ “ระเบิดเวลา” ที่ทำให้ร่างกายและเซลล์ของมนุษย์เสื่อม ไม่ใช่ฉลากหมดอายุที่จะมาจำกัดศักยภาพของเรา ตรงกันข้าม มันคือเสียงนาฬิกาที่กำลังเตือนให้เราหันกลับมาดูแลตัวเองและกล้าพาร่างกายไปสู่จุดที่ดีกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้ทำหน้าที่เสมือนโค้ชข้างกาย คอยพาคุณ  
ออกกำลังกาย ดูแลอาหารการกิน และวางโรดแมปสุขภาพที่สามารถ  
ทำตามได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้คุณได้มีร่างกายที่เปี่ยมพลัง  
พร้อมพาคุณไปใช้ชีวิตอย่างที่ตั้งใจในทุกช่วงวัย

howto

# สารบัญ

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| บทนำ เราไม่ใช่เหยื่อของเวลาที่ผ่านพ้นไป | 1 |
|-----------------------------------------|---|

## ส่วนที่ 1

### เตรียมพร้อมสำหรับอนาคตที่แกร่งเกินวัย

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ระเบิดเวลาแห่งความชรา                                              | 22 |
| 2. การเคลื่อนไหว : เกราะป้องกันสุดทันทัน<br>เพื่ออนาคตที่แกร่งเกินวัย | 46 |
| 3. สร้างชุดความคิดเพื่อร่างกายที่แกร่งเกินวัย                         | 75 |
| 4. ตอนนี้คุณอยู่จุดไหน<br>แบบประเมินเพื่อร่างกายที่แกร่งเกินวัย       | 90 |

## ส่วนที่ 2

### สร้างอนาคตของคุณที่แกร่งเกินวัย

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. แนวทางออกกำลังด้วยโปรแกรม FACE<br>เพื่อเผชิญหน้ากับอนาคตที่แกร่งเกินวัย | 124 |
| 6. F ความยืดหยุ่นและความคล่องตัว                                           | 130 |
| 7. A ออกกำลังกายแบบแอโรบิก                                                 | 142 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 8. C ฝึกยกน้ำหนัก                       | 153 |
| 9. E ฝึกสมดุร่างกายและความเร็วฝีเท้า    | 179 |
| 10. โภชนาการเพื่อร่างกายที่แกร่งเกินวัย | 186 |
| 11. เมื่อวัยทองเข้ามาเป็นตัวแปร         | 229 |

### ส่วนที่ 3 จับกว่าของการแกร่งเกินวัย

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 12. สมรรถภาพทางใจขั้นสูงสุด                                                        | 263 |
| 13. เปลี่ยนจากสุขภาพสมบูรณ์ที่สุด<br>ไปสู่สมรรถภาพทางกายขั้นสูงสุด                 | 282 |
| 14. อายุยืนยาวด้วยการแพทย์แม่นยำ                                                   | 311 |
| กิตติกรรมประกาศ                                                                    | 337 |
| ภาคผนวก 1 แนวทางการออกกำลังกาย                                                     | 340 |
| ภาคผนวก 2 ระบบมือเย็นของ ดร.วอนดา<br>และสูตรอาหารโปรตีนเพื่อร่างกายที่แกร่งเกินวัย | 414 |
| ภาคผนวก 3 กลยุทธ์จัดการความเจ็บปวด<br>และการบาดเจ็บเพื่อร่างกายที่แกร่งเกินวัย     | 446 |
| เกี่ยวกับผู้เขียน                                                                  | 459 |



# บทนำ

## เราไม่ใช่เหยื่อของเวลาที่ผ่านพ้นไป

ฉันรู้สึกราวกับว่าตัวเองติดอยู่ในห้วงเวลา  
ไม่รู้เลยว่าแต่ละวันผ่านไปเป็นปีได้อย่างไร  
เหมือนตัวเองกำลังหลงทาง  
และไม่รู้จะกลับไปยังจุดที่คุ้นเคยได้อย่างไร

—1997

ฉันรู้จักเธอมาตั้งแต่ตอนที่เรายังอยู่ในวัย 30 เราเคยคุยกันทุกวัน แต่หลายปีผ่านไป การติดต่อกันเป็นประจำแบบเดิมก็ค่อย ๆ ลดน้อยลง ด้วยหน้าที่การงานและการะไครอบค้วรที่กินเวลาในชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่สิ่งที่ฉันจำได้เกี่ยวกับเธอก็คือ เธอเป็นคนฉลาด ตลก และอบอุ่น ฉันยังจำได้ว่าเธอเป็นคนที่ทำให้ทุก ๆ ห้องที่เดินเข้าไปมีชีวิตชีวา ด้วยพลังและเสียงหัวเราะ เธอเป็นภาพสะท้อนของชื่อตัวเองที่มีความหมายว่า “เปี่ยมชีวิตชีวา”!

เมื่อไม่กี่ปีก่อน เราได้ติดต่อกันอีกครั้งหลังห่างหายไปหลายปี ฉันรับรู้ได้ทันทีว่าเธอเหนื่อยล้าเพียงใด กาลเวลาได้ทิ้งรอยขีดไ้บนความมีชีวิตชีวาและหริ่แสงสว่างในตัวเธอลง เธอเล่าว่ามีน้ำหนักที่ไม่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะบริเวณกลางลำตัวที่เคยมีสัดส่วนโค้งเว้าแบบนาฬิกาทราย น้ำหนักตัวที่มากขึ้นทำให้แค่ขึ้นบันไดก็เหนื่อยหอบ เธอเล่าถึงวันคืนที่ผ่านไปอย่างเร่งรีบ นาฬิกากลายเป็นปี

เธอสงสัยว่าเวลาหายไปไหน และระหว่างทางเกิดอะไรขึ้นกับตัวเธอบ้าง นอกจากนี้ เธอยังเล่าว่าสะท้อนใจเพียงใดที่เชื่อว่าตนเอง “พ้นวัยสาวไปแล้ว” และอยู่ในร่างกายของหญิงวัยทองที่รู้สึกไร้ตัวตนในสังคม เพื่อนผู้เปี่ยมพลังและมีชีวิตชีวาคนนั้นดูเหมือนจะหลงทาง และไม่รู้ว่าจะหาทางกลับไปสู่ชีวิตที่เป็นมากกว่าแค่การเอาตัวให้รอดไปวัน ๆ ได้อย่างไร

ฉันเข้าใจที่เธอเล่าทุกอย่าง ไม่นานมานี้ฉันเองก็เป็นทุกข์กับช่วงวัยทองมากเช่นกัน แต่แล้วฉันก็ได้หวนกลับสู่รากเดิมของตัวเอง ในฐานะนักวิชาการด้านความเสื่อมของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงศาสตร์แห่งการมีอายุยืนยาว (Longevity) เพื่อทวงคืนชีวิตเดิม และสร้างชีวิตใหม่ที่รู้สึกร่าเริงกับเป็นชีวิตที่แกร่งเกินวัย มีคนหัวเราะหรือมองฉันอย่างสงสัยเมื่อฉันบอกว่า นี่อาจเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่สุดในชีวิตของพวกเรา ในตอนแรกเธอก็ขำด้วยเมื่อเห็นว่าฉันตื่นต้นกับการใช้ชีวิตในวัยกลางคน เพราะเป็นเรื่องยากที่จะจินตนาการถึงการแบ่งบานในช่วงเวลานี้ ท่ามกลางสื่อและบรรทัดฐานทางสังคมที่บอกผู้หญิงอย่างเราว่าวันเวลาที่ดียที่สุดได้ผ่านพ้นไปแล้ว แต่ฉันแบ่งปันรายละเอียดทุกอย่างกับเธอเกี่ยวกับวิธีที่ช่วยให้ฉันและผู้หญิงที่ได้ทำงานด้วยกันกลับมาควบคุมชีวิตตัวเองได้ ทั้งในมิติของร่างกายและอารมณ์ ด้วยศาสตร์แห่งอายุสมัยใหม่ รวมถึงปรับกรอบความคิดเกี่ยวกับการมีอายุเพิ่มขึ้น จากเดิมที่มองว่าช่วงเวลานี้เป็นข้อด้อย ตอนนี้กลับมองว่าเป็นพลังพิเศษ ฉันอธิบายให้เธอฟังว่า แทนที่ทุกอย่างจะค่อย ๆ โรยราไป ตอนนี้ฉันได้ชีวิตใหม่มา และได้ตั้งนาฬิกาใหม่อีกครั้ง

เธอสนใจความเป็นไปได้ของการกลับไปรู้สึกเป็นตัวของตัวเองอีกครั้ง แม้ฉันจะสัมผัสได้ว่าเธอยังไม่แน่ใจก็ตาม ฉันเตือนว่าเธอเคยผ่านเรื่องยากลำบากมามากแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดูลูก 2 คนแทบจะ

ตามลำพัง การสร้างอาชีพการงานอันยอดเยี่ยม และตอนนี้ก็กำลังก้าวเข้าสู่บทบาทผู้ดูแลพ่อแม่อีก เธอยอมรับทั้งหมดที่ฉันพูดและวางใจในตัวฉัน เราจึงร่วมกันวางแผนเพื่อช่วยให้เธอกลับมารู้สึกเป็นตัวเองอีกครั้ง ซึ่งแผนนี้ก็คล้ายกับที่ฉันจะถ่ายทอดให้คุณผ่านหนังสือเล่มนี้นั่นเอง

ฉันเป็นแพทย์ที่เชื่อว่าคนไข้มีทั้งสิทธิ์และความจำเป็นที่จะต้องรู้ว่าตัวเองยืนอยู่ตรงไหน และเหตุใดจึงต้องลงมือทำสิ่งที่ยาก เธอาก็ควรได้รับในสิ่งเดียวกัน ฉันอธิบายว่าการเลือกวิถีชีวิตที่ต่างออกไปจะลดทอนสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์มองว่าเป็นระเบิดเวลาแห่งความชราได้อย่างไรบ้าง จากนั้นเธอก็เริ่มลงมือสร้างสิ่งที่เราทราบกันดีในวันนี้ว่าเป็นเกราะป้องกันระเบิดเวลา เพื่อปกป้องชีวิตที่เหลืออยู่ สิ่งที่เราเคยลองมาก่อนหน้านี้นั้นส่วนใหญ่เป็นเพียงตัวช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างฉาบฉวย ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์ชะลอวัย ลดน้ำหนักช่วงสั้นๆ และออกกำลังกายตามกระแส แต่ไม่ได้อิงตามหลักวิทยาศาสตร์ เธอยินดีที่จะลองใหม่อีกครั้ง แต่ก็กลัวว่าจะล้มเหลวด้วย ความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงสุขภาพให้ดีขึ้นนั้นเป็นไปได้จริง ๆ หรือ

ระหว่างทางในการทำตามแผนนี้ เธอมีทั้งวันที่ดีเยี่ยมและวันอันแสนหนักหน่วงที่เธอแค่กัดฟันทำตามแผนไป รวมถึงช่วงสะดุดที่ทำให้สงสัยว่าเธอจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหรือเปล่า แต่เธอยังยึดตามแผนต่อไป จนในที่สุดก็ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น แน่นนอน เธอไม่ได้กลับไปเป็นตัวเองในวัย 30 อีกครั้ง แต่เธอได้สร้างชีวิตวัยกลางคนในแบบของตัวเองขึ้นมาใหม่อย่างแท้จริง ทั้งยังนำพลังและแสงสว่างที่มีอยู่เสมอไปเสริมสร้างความยืดหยุ่นของร่างกายและอารมณ์สำหรับ 40 ปีข้างหน้า ตอนนี้เธอแข็งแรงพร้อมอายุเพิ่มอย่างทรงพลัง

## ก้าวข้ามคำว่า “สบายดี”

เมื่อมีคนถามว่าคุณเป็นอย่างไรบ้าง คุณตอบกลับไปแค่ว่า “สบายดี” บ่อยแค่ไหน แนนอน บางครั้งคำตอบแบบนี้เป็นการตอบสั้น ๆ ว่า ฉันไม่มีเวลาเล่าให้ฟังตอนนี้ หรือเป็นการตอบเพื่อรักษาความเป็นส่วนตัว แต่บางที่คุณอาจเป็นเหมือนผู้หญิงอีกหลายพันคนที่ฉันได้พูดคุยด้วย การตอบว่า “สบายดี” ของพวกเธอมีความหมายว่าแค่รู้สึกพอได้อยู่ นั่นคือ ไม่ได้รู้สึกดีเยี่ยม ไม่ได้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด และไม่ได้รู้สึกเหมือนตอนที่ยังสาวกว่านี้ คำว่า “สบายดี” มีความหมายว่า “พอไปต่อได้” แต่ที่ตลกร้ายก็คือ มันหมายความว่าเหนื่อยมากเลย

ก้าวพื้นฐานสู่การมีชีวิตที่แกร่งเกินวัยคือประเมินว่าคุณกำลังอยู่ตรงจุดไหน (บ่อยครั้งคือจุดที่คุณ “สบายดี”) แล้วค่อย ๆ เข้าสู่กระบวนการยกระดับสุขภาพ ฉันจะค่อย ๆ อธิบายเรื่องนี้ในเนื้อหาของส่วนที่ 1 ถึงส่วนที่ 3 ขอให้เข้าใจก่อนว่าฉันไม่ได้พูดถึงแค่การมีชีวิตอยู่โดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น (อีกเดียวเราจะพูดถึงเรื่องนี้กัน) แต่หมายถึงการลงทุนด้วยเวลาและพลังงานจริง ๆ เพื่อเปลี่ยนคำว่า “สบายดี” อันแสนแห้งแล้งไปสู่ความมีชีวิตชีวาทั้งทางร่างกายและจิตใจของการแกร่งเกินวัย คุณควรอยู่กับสิ่งนี้

โดยทั่วไปฉันเชื่อว่าเราสร้างสุขภาพให้แข็งแกร่งที่สุดในแบบเฉพาะของแต่ละคนได้ แต่การเลือกวิถีชีวิตและสถานการณ์ต่าง ๆ กลับบั่นทอนความเป็นไปได้ นั่น จนท้ายที่สุดเราก็ตก “สบายดี” หรือแม้กระทั่งเจ็บป่วย ความถดถอยนี้ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นด้วยระเบิดเวลาชีวภาพแห่งความชรา ซึ่งคุณจะได้เรียนรู้ในบทที่ 1 ขอให้เราใช้ความรู้นี้เป็นแรงผลักดันในการเริ่มลงมือทวงคืนศักยภาพของการมีสุขภาพร่างกายที่ดีที่สุด ไปถึงขั้นมีสมรรถภาพทางกายสูงสุด จนกระทั่งได้รู้สึกเป็นตัวเองอีกครั้ง

การพยายามเรียกคืนพลังชีวิตไม่ใช่การต่อต้านความชรา แต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงเรามาก็คิกรอบ ความพยายามในการดูแลสุขภาพว่าเป็นการหยุดนาฬิกาแห่งวัย เพราะวัยกลางคนสำหรับเราอาจเชื่อมโยงกับความเจ็บปวดทางอารมณ์ อย่างลึกซึ้ง เราเติบโตมาในยุคที่คุณค่าของผู้หญิงผูกติดอยู่กับความสามารถในการให้กำเนิดบุตร พอช่วงเวลาที่ตั้งครรภ์ได้และ เลี้ยงดูบุตรสิ้นสุดลง บางครั้งเราอาจรู้สึกหมดความสำคัญและ เกือบจะเลิกใส่ใจตัวเอง แต่พลังงานภายในซึ่งนำชีวิตใหม่มาสู่โลกนี้ ทั้งยังพัฒนาแนวคิดใหม่ๆ และทำให้กล้าเสี่ยง เป็นพลังที่เรานำไปใช้ กับเรื่องอื่นๆ นอกเหนือจากการดูแลลูกได้ (ไม่ว่าคุณจะมีลูกหรือไม่ ก็ตาม!) ผู้ชายที่ฉันคลุกคลีด้วยในแวดวงหนังสือประเภทนี้ล้วน ให้ความสำคัญกับเรื่องการมีอายุยืนยาวเพราะเห็นคุณค่าและศักยภาพ ของการมีชีวิตยืนยาวและอายุเพิ่มอย่างทรงพลัง ผู้หญิงอย่างเรา ก็ทำได้เช่นกัน

คุณจะได้อ่านเรื่องราวของผู้หญิงที่ฉันมีโอกาสดูแล ซึ่ง หลายเรื่องสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของมนุษย์ในแบบที่ฉันเชื่อมั่น มาตลอด แม้ตั้งแต่ตอนทำอาชีพนี้ในช่วงแรกๆ ฉันตั้งคำถามกับ มายาคติที่สังคมยึดถือกันทั่วไปว่าหลังจากผ่านพ้นช่วงหนุ่มสาว ที่เปี่ยมพลัง อายุที่เพิ่มขึ้นคือร่างกายที่ค่อยๆ เสื่อมถอยจนประะบาง อย่างเลี่ยงไม่ได้ ฉันไม่เคยเชื่อแบบนั้นเลย บางทีอาจเป็นเพราะตั้งแต่ เริ่มจำความได้ ฉันเห็นพ่อที่ทุกวันนี้ยังคงเป็นนักวิ่งระยะไกลในวัย 85 ปี พ่อมีอายุสุขภาพที่ท้าทายกาลเวลา หรืออาจเป็นเพราะ ได้ทำงานกับนักกีฬาที่ลงแข่งในวัยเจ็ดสิบแปดสิบ ทำให้ได้เห็นว่า การใช้ชีวิตตามศักยภาพที่แท้จริงของร่างกายนั้นมีหน้าตาเป็นแบบไหน

<sup>i</sup> Healthspan คือช่วงระยะเวลาที่บุคคลนั้นมีสุขภาพแข็งแรง

แทนที่จะมองคนกลุ่มดังกล่าวเป็นแบบอย่างสำหรับอนาคตของตัวเอง เรามักมองพวกเขาเป็นกรณียกเว้น แล้วเลือกที่จะยอมรับว่าอนาคตของเราก็ต้องมีดำนมนกว่านั้นมาก โดยเฉพาะในฐานะหญิงที่อายุกำลังเพิ่มขึ้น ในฐานะศัลยแพทย์กระดูก เป็นเรื่องน่าเศร้าที่ฉันได้เห็นอนาคตอันมืดมนแบบนี้ทุกวันในที่ทำงาน เพราะต้องยืนอยู่ข้างเตียงของผู้หญิงเปราะบางที่กำลังแตกหักอย่างแท้จริง บางทีเธออาจหกล้มแล้วกระดูกหัก แต่บางครั้งกระดูกของเธอก็เปราะบางมากถึงขั้นที่แค่ยืนล้างจานอยู่ในครัว สะโพกก็หักจนล้มลงไปกองกับพื้น

ตอนพบเธอครั้งแรกในห้องฉุกเฉิน ฉันกำลังคิดถึงกระดูกส่วนที่หักและวิธีช่วยให้กระดูกกลับมาเหมือนเดิม แต่ในขณะเดียวกันฉันก็คิดถึงเธอในฐานะผู้หญิงคนหนึ่งด้วย เธอกระดูกหักได้อย่างไร เธอกลืนปัสสาวะไม่อยู่มานานแค่ไหนแล้ว หัวใจเธอแข็งแรงพอที่จะทนการผ่าตัดที่เราจะพูดถึงได้หรือไม่ ร่างกายเธอเริ่มเข้าสู่ภาวะเสื่อมถอยจากการไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือยัง ซึ่งนั่นอาจนำไปสู่ปัญหาด้านความจำด้วย

ความจริงแล้วผู้หญิงเปราะบางที่นอนอยู่ตรงหน้าบนเตียงโรงพยาบาลในชุดคนไข้สีน้ำเงินยับยู่ยี่ มีสภาพทรุดโทรมเนื่องจากความเจ็บปวดจากภาวะกระดูกหัก และยังเสี่ยงที่จะสูญเสียสมรรถภาพทางกายอื่น ๆ อีกมาก นั่นไม่ใช่ภาพที่เธอเคยนึกฝันว่าจะเป็นเลย เธอบอกเรื่องนี้กับตัวเอง

ขณะที่ยืนอยู่ข้างเตียงของผู้หญิงคนนี้พร้อมกับบรรดาลูกสาวของเธอ (พวกลูกสาวมักเฝ้าอยู่ข้างเตียงคนไข้เสมอ) เราพูดคุยกันเรื่องการผ่าตัดที่กำลังจะมาถึง อาการของเธอจะดีขึ้นอย่างไร และหลังผ่าตัดแล้วเธอจะไปพักที่ไหน เธอมักวกกลับมาที่คำถามว่า “ฉันมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร” คนไข้ส่วนใหญ่มักมองมาที่ฉันและพยาบาล แล้วบอกว่าเราช่างโชคดีที่เป็นคนหนุ่มสาว ครั้งหนึ่งพวกเธอก็เคยเป็น

แบบเรา และกำชับว่าอย่าได้แก่เลยนะ ก่อนจะปิดท้ายว่า “ไม่อยากให้คนอื่นจดจำภาพฉันตอนนี้นะเลย”

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อให้คุณได้เลือกอนาคตที่ต้องการ และหันหลังให้กับชุดความคิดล้าสมัยที่สังคม รวมถึงแพทย์หลายคน! สร้างขึ้นเกี่ยวกับ “การแก้ตัวลงตามธรรมชาติ” เหมือนกับที่ฉันได้ทำไปแล้ว พูดตรงๆ ในฐานะผู้หญิง ทุกวันนี้เท่าที่เคยเห็น เรามักใช้ชีวิตช่วง 20 ปีสุดท้าย หรืออาจจะ 30 ปี ไปกับการค่อยๆ ตายอย่างช้าๆ ถึงเวลาแล้วที่ต้องบอกว่าพอเสียที่

ฉันขอยืนยันว่า แม้เราจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยบ้างอย่างแน่นอน แต่สิ่งที่เรียกว่า “การแก้ตัวลงตามธรรมชาติ” แท้จริงแล้วคือ “การแก้ตัวลงตามธรรมชาติของคนที่มีความเครียด” ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และไม่ได้ตั้งใจสร้างกล้ามเนื้อ ไม่ใส่ใจกับสุขภาพฮอร์โมน อีกทั้งยังไม่ให้ความสำคัญกับการเคลื่อนไหวร่างกาย”

การแก้ตัวลงจนร่างกายเปราะบางดูเหมือนเป็น “เรื่องธรรมชาติ” เพราะวิถีชีวิตสมัยใหม่ทำให้เป็นแบบนั้น นี่คือการที่คุกคามเราด้วยการปล้นพลังชีวิตไปจากเรา และนั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมพวกเราส่วนใหญ่จึงมีสุขภาพเสื่อมลงเรื่อยๆ จากโรคเรื้อรังต่างๆ เป็นเวลาถึง 1 ใน 4 ของชีวิต เราเรียกโรคเรื้อรังเหล่านี้ว่ากลุ่มอาการที่นำไปสู่การเสียชีวิต เพราะไม่ค่อยขยับร่างกาย (Sedentary Death Syndrome) เราจะพูดถึงความร้ายแรงของเรื่องนี้ในบทต่อๆ ไป

ในฐานะผู้หญิง เราได้รับผลกระทบหนักเป็นพิเศษจากเรื่องนี้งานวิจัยทางการแพทย์และศาสตร์ด้านอายุที่ยืนยาวเน้นไปที่ผู้ชายเป็นหลักมาโดยตลอด ทำให้เรื่องที่จำเป็นสำหรับผู้หญิง ปัญหาที่เกิดกับผู้หญิงเป็นการเฉพาะ รวมถึงสิ่งต่างๆ ที่เราต้องพบในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่วัยทอง ถูกมองข้ามไปเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้เราเสี่ยงต่อการมีอนาคตอันมืดมนดังที่ได้กล่าวไป

หากเราพิจารณาว่ามีคนมากถึง 70 เปอร์เซ็นต์ที่ใช้ชีวิตในวัยผู้ใหญ่โดยไม่ค่อยขยับร่างกาย (และขอเสริมว่าคนกลุ่มนี้มักไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอด้วย) คุณคงตระหนักได้ว่าการแก้ตัวลงไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางชีวภาพมากนัก แต่เป็นเรื่องของการใช้ชีวิตมากกว่าความจริงแล้วปัจจัยทางชีวภาพที่เกี่ยวข้องกับอายุที่เพิ่มขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงได้! เราปลดชนวนระเบิดเวลาที่กำลังนับถอยหลังอยู่ได้เพื่อก้าวสู่การมีอายุเพิ่มอย่างทรงพลัง เรายังรักษาเกราะป้องกันตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ เซลล์สุขภาพดี หรือแม้แต่ดีเอ็นเอให้พ้นจากความเสียหายและเสื่อมก่อนวัย *ไม่เคยมีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่มต้น*

## เรื่องราวของคุณก็คือเรื่องราวของฉัน

ถึงเวลาสารภาพแล้ว ไม่ว่าเรื่องราวของเอวา ของคนไข้ที่ฉันดูแล หรืออาจรวมถึงของคุณ ก็คือเรื่องราวของฉันเองเช่นกัน นี่คือการเล่าเรื่องของอาการละเลยสุขภาพโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่นเดียวกับคุณ บางทีฉันเองก็ยุ่งอยู่กับการดูแลคนอื่นและหน้าที่การงานในแต่ละวันจนเผลอละเลยโครงสร้างพื้นฐานสำหรับสุขภาพตัวเอง นอกจากนี้บางทีฉันก็จดจ่ออยู่กับวันนี้มากเกินไปจนลืมมองถึงอนาคต กล่าวให้ชัดก็คือ วัย 30 ของฉันผ่านไปอย่างรวดเร็วในระหว่างที่เรียนแพทย์จนถึงเรียนจบ ต่อด้วยการฝึกเป็นศัลยแพทย์ 7 ปี จากนั้นก็สร้างเส้นทางอาชีพด้านการวิจัยและศัลยกรรมกระดูก ฉันเคยภูมิใจกับการเข้ากะ 40 ชั่วโมงรวดเร็วและกินอะไรก็ได้ที่ถือกินด้วยมือเดียวขณะวิ่งจากภารกิจหนึ่งไปยังอีกภารกิจ

ช่วงต้นถึงกลาง 40 นั้นยอดเยี่ยมมาก เวลานั้นฉันเรียนจบและตั้งหลักในอาชีพได้แล้ว ฉันทำให้ตัวเองมีหุ่นที่ดีที่สุดในชีวิต

มีไขมันในร่างกายเพียง 19 เปอร์เซ็นต์ ผักซ่อมไทรกีฟ้า และทำสถิติใหม่ในการวิ่ง 10 กิโลเมตรที่เซ็นทรัลปาร์กด้วยเวลาเฉลี่ย 7 นาที 44 วินาทีต่อไมล์ หลังจากผ่านการฝึกอบรมด้านการแพทย์และศัลยกรรมกระดูกและข้อเป็นเวลาถึง 11 ปี ในที่สุดฉันก็ย้ายจากมหานครนิวยอร์กไปยังฟิตต์สเบิร์กเพื่อทำงานในฝันที่ภาควิชาศัลยกรรมกระดูกที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ ซึ่งที่นั่นฉันยังทำหน้าที่หัวหน้าแพทย์ประจำทีมฟุตบอลระดับดิวิชัน 1 ด้วย ฉันได้แต่งงานกับคนที่รัก เขาคือผู้ชายที่ยอดเยี่ยมรอบด้าน เป็นพ่อที่ดี และเป็นแชมปัสแดนลีย์คัปของลีกฮอกกี้น้ำแข็งอาชีพ 2 สมัย เราสร้างครอบครัวที่แสนวิเศษด้วยกัน นอกจากนี้ ราวกับเป็นปาฏิหาริย์ ฉันยังตั้งครรภ์ลูกสาวด้วยคืออิชาเบลลา ในวัยที่หมอเรียกว่าเป็นครรภ์ของ “สตรีสูงอายุ”

ฉันรู้สึกเหมือนยืนอยู่บนจุดสูงสุดของโลก...จนกระทั่งอายุ 47 ปี จู่ๆ ฉันคิดว่าตัวเองกำลังจะตาย นี่ไม่ได้พูดเกินจริงเลย เพราะรู้สึกปวดไปหมดทั้งตัว ประจำเดือนมาเหมือนเขื่อนแตก นอนไม่หลับ พอหลับได้ก็มักตื่นขึ้นมาพร้อมกับเหงื่อจากอาการร้อนวูบวาบและหัวใจเต้นรัว สมอที่เคเคยเจ็บคมและเก็บรายละเอียดได้ดี รวมทั้งจดจำข้อมูลจากหนังสือได้เป็นเล่มๆ ตอนนั้นกลับทืบทื่อ ฉันรู้สึกเหมือนเสียสติ จึงนัดตรวจสุขภาพกับเพื่อนที่เป็นหมอหัวใจเพื่อดูสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกาย ผลการตรวจยืนยันว่าฉันสบายดี ไม่ได้กำลังจะตายอย่างแน่นอน แต่มีบางอย่างเปลี่ยนไป และฉันยังไม่คลายกังวล

การเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดที่สุดคือ ฉันมีไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นเป็น 34 เปอร์เซ็นต์ เอวที่เคยมีก็หายไป ไขมันที่หลังลั่นออกจากเสื้อชั้นใน ที่แย่กว่านั้นคือรู้สึกอ่อนแรงลงอย่างเห็นได้ชัด และปวดไปทั้งตัวจนแทบลุกจากเตียงไม่ได้ในตอนเช้า ในฐานะศัลยแพทย์หญิงในแวดวงการทำงานที่ชายเป็นใหญ่ ฉันภูมิใจเสมอที่ยกของหนัก (จริงๆ) ได้ด้วยตัวเองขณะผ่าตัดกระดูก มีอยู่วันหนึ่งที่ยังจำได้ดี

วันนั้นฉันพยายามขยับร่างคนไข้หนัก 300 ปอนด์บนเตียงเหมือนที่เคยทำ แต่กลับรู้สึกไม่มีแรง นี่เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตและทำให้ฉันเริ่มค้นหาคำตอบ

ฉันตระหนักได้ว่าตัวเองอยู่ในช่วงใกล้วัยทอง ซึ่งในเวลานั้นแทบไม่มีใครหรือแม้แต่แพทย์พูดถึงภาวะนี้ หลังจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) จากไป ปฏิกริยาในระบบเผาผลาญที่เกิดขึ้นตามมาเป็นลูกโซ่ที่ทำให้ฉันเห็นตัวเองเป็นคนแปลกหน้าเมื่อมองกระจก

*ฉันไม่คิดว่าตัวเองจะแก่!*

ฉันรู้ว่านี่ฟังดูแปลก แต่เพราะฉันเป็นคนแข็งแรงมาตลอดและให้คุณค่ากับสุขภาพตัวเอง และแม้ว่าตลอดอาชีพนักวิจัยฉันจะศึกษาเรื่องความเสี่ยงของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อตามวัยฉันก็ไม่เคยคิดเลยว่า “ความชรา” จะเกิดขึ้นกับตัวเอง (และรู้ว่าคุณไม่ได้คิดแบบนี้คนเดียวแน่...) ฉันทำงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับหนทางที่จะช่วยให้เรามีชีวิตที่มีสุขภาพดี เปี่ยมพลัง กระฉับกระเฉง และมีความสุข ฉันนึกภาพอนาคตของตัวเองว่าจะต้องเป็นคนเปราะบางไม่ออกเลย แต่แล้ว...ฉันก็ยืนอยู่หน้ากระจก จ้องมองใบหน้าของคนที่ไม่ใช่ฉันไม่ได้ และรู้สึกเหมือนเป็นคนแปลกหน้าในร่างกายตัวเอง

เมื่อค้นคว้าข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น รวมถึงวิจัยเองด้วย! ฉันเห็นได้อย่างชัดเจนว่าวัยกลางคนและวัยทองได้มาปะทะกัน โดยมีฉันอยู่ตรงกลาง การปะทะกันครั้งนี้ทำลายสุขภาพ ความแข็งแรง และความมั่นใจถึงระดับเซลล์และโมเลกุล เกือบป้องกันตามธรรมชาติของวัยหนุ่มสาวซึ่งฉันเคยมองข้ามและใช้งานจนสึกหรอโดยไม่รู้ตัว ในช่วงวัย 20 และ 30 กำลังแตกสลายและร่วงลงมาเป็นชิ้น ๆ นั่นทำให้ฉันเสี่ยงจะได้รับผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจากการแก่ตัวลง “ตามธรรมชาติ” ซึ่งหมายถึงกระบวนการทางชีววิทยา

ที่ทำให้ร่างกายเราค่อยๆ เสื่อมไปตามเวลา เกิดโรคเรื้อรัง และสูญเสียสมรรถภาพทางกาย จากการที่เราเครียด ไม่ได้ขยับตัวเป็นเวลานาน และได้รับสารอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ฉันทำงานหนักมาตลอดและมั่นใจในเกราะป้องกันของตัวเองมากเสียจนมองไม่เห็นความเสียหายที่ก่อตัวขึ้นกระทั่งมันตาโถมเข้ามาและบังคับให้ฉันต้องเผชิญหน้ากับมัน

ฉันดูแลสุขภาพฮอร์โมนด้วยการบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy: HRT) ซึ่งช่วยได้จริง แต่คงไม่ได้ทำให้ทุกอย่างดีขึ้นเหมือนเวทมนตร์ นั่นคือช่วงเวลาที่ฉันตระหนักว่าภาวะวัยทองเป็นสัญญาณเตือนภัยที่สำคัญมาก แต่ปัญหาสุขภาพก็มีมากกว่าปัจจัยด้านฮอร์โมน ฉันคิดว่านี่คือข้อมูลที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงวัยกลางคนในปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคที่สื่อกระแสหลักพากันพูดถึงเรื่องวัยทอง การที่สังคมเราตระหนักถึงภาวะวัยทองแล้วในวันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก แต่ตอนนี้ต้องเข้าใจก่อนว่านั่นยังไม่ใช้ทั้งหมด และแม้ว่าการบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทนจะช่วยได้จริง เรายังจำเป็นต้องหาวิธีปกป้องร่างกายในอนาคตด้วย

## แผนการของคุณ

เราสามารถปล่อยเวลาให้ผ่านพ้นไปโดยไม่มีความรู้ หรือสนใจเรื่องผลกระทบของระดับฮอร์โมนที่ลดลงซึ่งเกิดขึ้นจริงอย่างต่อเนื่อง รวมถึงความรู้เกี่ยวกับระเบิดเวลาที่กำลังนับถอยหลังเนื่องจากความเสื่อมของเซลล์ หรือเราจะเลือกสร้างโครงสร้างพื้นฐานของการมีร่างกายที่แกร่งเกินวัย หากคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ แสดงว่าคุณเลือกอย่างหลัง ยินดีต้อนรับ!

อันดับแรก เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำความเข้าใจเรื่องระเบิดเวลา ที่มากับ “การแก้ตัวลงตามธรรมชาติ” และรักษาเกราะป้องกัน หรือกระทั่งเสริมความแข็งแกร่งเพื่อป้องกันคุณจากระเบิดเหล่านั้น ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่ในบทที่ 1 และบทที่ 2 ตามลำดับ

การที่คุณสำรวจกรอบความคิดของตัวเอง ทศนคติที่มีต่อ ศักยภาพของตัวเอง และความมุ่งมั่นในการสร้างอนาคตที่แตกต่าง จากเส้นทางที่กำลังยืนอยู่ในวันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นเดียวกัน ในบทที่ 3 ฉันได้นำเสนอวิธีต่างๆ เพื่อประเมินภาวะทางอารมณ์ที่ว่านี้ พร้อมขั้นตอนที่จะช่วยให้คุณปรับกรอบความคิดและเปลี่ยนมุมมอง ของตัวเอง

ในบทที่ 4 ฉันจะชวนคุณทำการประเมินอีกแบบ นั่นคือประเมิน สภาพร่างกายของคุณเอง ฉันจะทำให้คุณเข้าใจวิธีการง่ายๆ ที่ทำได้ ที่บ้าน เพื่อสำรวจว่าขณะนี้ร่างกายทำงานได้มีประสิทธิภาพมากน้อย เพียงใด ฉันได้พัฒนารูปแบบการคิดคะแนนความเกร่งเกินวัย โดยอ้างอิงจากงานวิจัย การคิดคะแนนแบบนี้จะเปลี่ยนตัวชี้วัดด้าน สุขภาพและการมีอายุยืนยาวออกมาเป็นค่าที่ตรวจวัดได้ และทดสอบซ้ำอีกครั้งหลังจากคุณสร้างวิถีชีวิตที่เกร่งเกินวัยได้แล้ว นอกจากนี้ ฉันยังแนะนำและอธิบายเกี่ยวกับตัวบ่งชี้ทางชีวภาพที่สำคัญ ซึ่ง ทราบได้จากการตรวจเลือด เพื่อให้คุณเข้าใจสุขภาพร่างกายตัวเอง ในปัจจุบัน จุดตั้งต้นของคุณคือการทราบดีว่าตอนนี้จิตใจและร่างกาย อยู่ในระดับใด เพื่อที่จะพร้อมเริ่มต้นเส้นทางสู่อนาคตที่แตกต่างจากเดิม

ส่วนที่ 2 จะให้คุณเริ่มปฏิบัติจริง เนื้อหาส่วนนี้ครอบคลุม วิธีที่ฉันวางแผนและออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เรียกว่า แนวทางการออกกำลังกายเพื่อเผชิญหน้ากับอนาคต หรือโปรแกรม FACE นี่คือแนวทางที่ฉันใช้กับตัวเองและแนะนำให้กับผู้หญิง หลายพันคนตลอด 20 ปีที่ผ่านมา FACE เป็นแนวทางการ

ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป ชื่อโปรแกรมนี้มาจากอักษรภาษาอังกฤษตัวแรกของการออกกำลังกาย 4 ประเภท คือ ฝึกความยืดหยุ่นและความสามารถในการเคลื่อนไหว (Flexibility & Mobility: F) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Capacity: A) ฝึกยกน้ำหนัก (Carry a Load: C) และฝึกสมดุลร่างกายและความเร็วฝีเท้า (Equilibrium & Footspeed: E) ฉันได้รวบรวมทำบริหารร่างกายและลำดับการฝึกไว้อย่างละเอียด ซึ่งคุณนำแนวทางนี้ไปผนวกเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันและประจำสัปดาห์ได้ ข้อมูลทุกอย่างรวบรวมไว้ในภาคผนวก 1 เพื่อให้คุณพร้อมสำหรับภารกิจสำคัญครั้งนี้

หากเรามุ่งเน้นและเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายทั้ง 4 ประเภท เท่ากับว่าเรากำลังยืดอายุให้สุขภาพของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกอย่างแท้จริง กล้ามเนื้อคือเครื่องยนต์ที่ขับเคลื่อนอายุสุขภาพ แม้ที่ผ่านมาเรามักคิดว่ากล้ามเนื้อเป็นเครื่องจักรที่ทำงานหนักแต่ปัจจุบันทราบกันดีว่ากล้ามเนื้อมีบทบาทนอกเหนือจากนั้นมาก กล้ามเนื้อลายคือโรงงานยืดอายุที่แท้จริง โดยจะผลิตฮอร์โมน โปรตีน และสารเคมีสำคัญอื่นๆ ที่ช่วยสร้างและปกป้องสมอง หัวใจ และอวัยวะต่างๆ กล้ามเนื้อช่วยให้กระดูกแข็งแรง จัดการระดับน้ำตาลในเลือด และส่งผลต่อสุขภาพของระบบเผาผลาญ เมื่อมวลกล้ามเนื้อลดลง ร่างกายจะชะงักและเริ่มถดถอย กล้ามเนื้อลายคือพื้นฐานสำคัญในการสร้างเกราะป้องกันจากระเบิดเวลาแห่งความชราทั้งหลาย ส่วนการเคลื่อนไหวซึ่งหมายถึงความสามารถในการขยับตัวด้วยกำลังและความทนทานของร่างกายเทียบได้กับการมีพลังชีวิตนั่นเอง

แม้กล้ามเนื้อจะเป็นเกราะป้องกันหลักและเป็นหัวหน้าของระบบเผาผลาญ แต่กระดูกคือโครงสร้างที่คอยค้ำยันเกราะนี้ และเป็นหัวหน้าการสื่อสารในร่างกาย ดังที่คุณจะได้เรียนรู้ต่อไป แม้เราจะคิดว่ากระดูกเป็นแท่งแคลเซียมที่สะสมไว้เพื่อพยุงร่างกาย แต่

ความจริงแล้วโครงกระดูกเป็นอวัยวะหนึ่งในระบบต่อมไร้ท่อ! กระดูกผลิตโปรตีนที่ช่วยควบคุมการทำงานของสมอง ซึ่งจะกระตุ้นการสร้างสารสื่อประสาท กระดูกส่วนต่างๆ ทำงานร่วมกับตับอ่อน กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อไขมัน เพื่อควบคุมการเผาผลาญกลูโคส หรือแม้แต่ผลิตฮอร์โมนที่ทำให้เรารู้สึกอิ่ม กระดูกจะส่งสัญญาณไปยังสมองหลังจากที่เรากินอาหารเสร็จเพื่อบอกว่าอิ่มแล้ว ทั้งหมดนี้ยังไม่นับรวมบทบาทของกระดูกในฐานะคลังเก็บแร่ธาตุ (เช่น แคลเซียมที่เป็นอิเล็กโทรไลต์) เป็นแหล่งเพาะบ่มเซลล์เม็ดเลือด และมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของไมโครไบโอม (Microbiome) ในลำไส้ แนนอน กระดูกยังทำให้โครงสร้างร่างกายมีความแข็งแรงด้วย หากไร้ซึ่งกระดูกที่แข็งแรงและสุขภาพดี กล้ามเนื้อคงเป็นเพียงกองเนื้อเยื่อที่กระดูกไปมาเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงกระดูกและกล้ามเนื้อทำงานร่วมกันเพื่อการเคลื่อนไหว สื่อสาร และเผาผลาญหรือเป็นระบบนิเวศเดียวกันนั่นเอง

แม้ว่าการออกกำลังกายบางประเภทจะจำเป็นต่อการเสริมแรงให้แก่เครื่องยนต์ ซึ่งก็คือระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ แต่อาหารที่เรากินต่างหาก ที่เป็นการเติมเชื้อเพลิงให้เครื่องยนต์ อาหารมอบสารบำรุงให้แก่ทุกเซลล์เพื่อสร้างร่างกายที่แข็งแรงวินัย นั่นคือเหตุผลว่าทำไมคุณต้องตั้งใจอ่านบทที่ 10! ฉันจะอธิบายหลักพื้นฐานของการวางแผนมื้ออาหารโดยอิงจากสารอาหารหลัก (โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน) รวมถึงวิธีออกแบบอาหารด้านการอักเสบ ภาคผนวก 2 มีตัวอย่างเมนูอาหารที่ออกแบบมาให้เอื้อต่อวิถีชีวิตที่แข็งแรงวินัย โดยเฉพาะ

องค์ประกอบสุดท้ายของ FACE ไม่ได้รวมอยู่ในชื่อโปรแกรมนี้ แต่ก็อาจมีความสำคัญสำหรับคุณ นั่นคือการทำงานร่วมกับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญที่เชื่อถือได้ เพื่อประเมินและปรับสมดุลสุขภาพฮอร์โมน

ท้ายที่สุดแล้วเมื่อร่างกายเริ่มผลิตเอสโตรเจนน้อยลงในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่วัยทอง เกราะป้องกันของคุณจะหายไปบางส่วน จากการพบทรวงงานวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับการบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทนในสตรีวัยทอง และจากการประเมินสัญญาณที่มองเห็นได้ ฉันเชื่อว่าการบำบัดลักษณะนี้ให้การปกป้องที่ทรงคุณค่า ซึ่งช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับเกราะป้องกันตามธรรมชาติของร่างกาย แม้จะไม่ใช่วิธีพิเศษที่แก้ได้ทุกอย่าง แต่ก็ควรค่าแก่การพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ฉันตระหนักดีว่าการบำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทนไม่ได้เหมาะกับทุกคน ฉันจึงพร้อมจะช่วยเหลือแนะนำแนวทางเสริมความแข็งแรงให้ร่างกายแบบที่ไม่ใช้มันด้วยเช่นกัน

ฉันบอกแล้วว่านี่คือแนวทางที่ฉันลงมือทำด้วยตัวเอง อันที่จริงฉันประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากจากการผสมผสานระหว่างการปรับสมดุลสุขภาพฮอร์โมน ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอด้วยท่าต่างๆ ที่ตรงจุดเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ร่วมกับรับประทานอาหารที่ส่งเสริมการสร้างกล้ามเนื้อและลดความเสี่ยงจากการอักเสบ รูปร่างของฉันเปลี่ยนเพราะไขมันในร่างกายลดลงไป 12 เปอร์เซ็นต์ และมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น 8 ปอนด์ น้ำหนักของฉันหายไปทั้งหมด 18 ปอนด์ ที่สำคัญที่สุดคือ ฉันรู้สึกแข็งแรง สมองปลอดภัย และภาคภูมิใจในความสำเร็จนี้ ฉันรู้สึกแกร่งเกินวัย

## ก้าวให้ไกลกว่าเดิม

เนื้อหาในส่วนที่ 1 และ 2 คือการมอบรากฐานสำหรับสร้างวิถีชีวิตที่แกร่งเกินวัยและมีสุขภาพดีที่สุด เมื่อคุณลงทุนกับสุขภาพทุกวัน และรู้สึกได้ถึงเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่จากการกระทำ ฉันเชื่อว่า

คุณก็ยังมั่นใจในตัวเองและอยากพัฒนาต่อไป ซึ่งส่วนที่ 3 จะพาคุณก้าวไปอีกขั้น

ตลอดการทำงานในฐานะคัลยแพทย์ด้านเวชศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยของฉันคือช่วยให้นักกีฬาและผู้ที่มีวิถีชีวิตกระฉับกระเฉงก้าวข้ามจากการสร้างสุขภาพให้แข็งแรงที่สุดไปสู่การสร้างสมรรถภาพขั้นสูงสุดในทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน เมื่อคุณรู้สึกว่าคุณภาพตัวเองอยู่ในระดับที่ดีที่สุดและรู้สึกเปี่ยมพลัง คุณจะอยากพัฒนาสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจให้ไปถึงระดับสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ นั่นคือเนื้อหาในส่วนที่ 3 เพื่อให้รู้สึกและดูเป็นคนแกร่งเกินวัยยิ่งขึ้นไปอีก

สุขภาพของกล้ามเนื้อยังคงเป็นตัวแสดงเอกในส่วนนี้แน่นอน แต่คุณจะได้เริ่มทำความรู้จักกับแสดงสมทบตัวอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนยาวและอายุสุขภาพของคุณด้วย ในส่วนที่ 3 ฉันจะอธิบายวิธีหาค่า  $VO_2 \text{ Max}$  ซึ่งเป็นตัววัดปริมาณออกซิเจนสูงสุดที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ระหว่างการออกกำลังกาย ถือเป็นตัวชี้วัดหลักของสมรรถภาพร่างกายและการมีอายุยืนยาว นอกจากนี้ฉันได้เพิ่มการออกกำลังกายที่ใช้ความเร็วสูงเข้าไปในโปรแกรมการออกกำลังกายของคุณด้วย (ก่อนที่จะคุณจะทำตาม งานวิจัยจำนวนมากชี้ว่าคุณออกกำลังกายแบบนี้ได้ และควรทำด้วย ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม)

ฉันจะช่วยคุณเจาะลึกเกี่ยวกับวิธีการทำงานของร่างกายคุณได้รับสารอาหารรองหรือวิตามินและแร่ธาตุในปริมาณเหมาะสมหรือไม่ ร่างกายของคุณดูดซึมสารอาหารรองได้ดีหรือเปล่า สุขภาพเซลล์อยู่ในสภาพไหน และร่างกายยังซ่อมแซมตัวเองและกำจัดของเสียในระดับเซลล์ได้หรือไม่ หรือคุณกำลังสะสมของเสียไว้มากขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้ “เซลล์ขอมบี้” ฝังแน่นอยู่ในตัวกันแน่ คุณจำเป็นต้องลดสิ่งที่นักวิจัยด้านอายุที่ยืนยาวเรียกว่าภาวะเซลล์ชรา (ซึ่งเป็น

หนึ่งในระเบิดเวลา) หรือภาวะที่เซลล์หยุดแบ่งตัวและเติบโตตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้หรือไม่ คุณจะได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัจจัยทั้งหมดนี้ รวมถึงปัจจัยนอกเหนือจากนั้นด้วย

ทุกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายต้องอาศัยสมองในการนำทาง และสนับสนุน นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ฉันจะพาคุณเจาะลึกเรื่องความยืดหยุ่นทางจิตใจในบทที่ 12 และหลัก 3C เพื่อสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (Challenge) ซึ่งคล้ายกับการสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกในร่างกายมากทีเดียว

สุดท้ายจะพาคุณไปสำรวจปัจจุบันและอนาคตของการมีชีวิตยืนยาวที่แข็งแรงเกินวัย ด้วยศาสตร์ที่ฉันเรียกว่ายืดอายุด้วยการแพทย์แม่นยำ (Precision Longevity) เทคโนโลยีใหม่ๆ กำลังเติบโตอย่างก้าวกระโดดแบบทวีคูณ ทำให้เราไม่เพียงวัดค่าต่างๆ ได้มากกว่าแค่ระดับความเสื่อมและนาฬิกาชีวภาพ แต่ยังวัดชีวนิเวศของร่างกายแต่ละส่วนได้ด้วย เช่น ไมโครไบโอมในลำไส้ ซึ่งทำงานทั้งแบบแยกส่วนและประสานร่วมกัน ไม่ใช่เพื่อให้เกิดการย่อยอาหารอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดเท่านั้น แต่เพื่อส่งเสริมให้เรามีสุขภาพฮอริโมนและสุขภาพจิตที่ดีที่สุดด้วย ฉันจะพูดถึงเทคโนโลยีที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่และกลยุทธ์ในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างง่าย ๆ ซึ่งออกแบบมาเพื่อเสริมความแข็งแกร่งให้แก่เกราะป้องกันของคุณมากยิ่งขึ้น และทำให้ช่วงชีวิตต่อจากนี้ของคุณจนถึงวัยชรา (อายุ 97 ปีบริบูรณ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายส่วนตัวของฉัน) เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด

ถึงจะได้เห็นเหตุการณ์นี้อยู่บ่อย ๆ แต่ฉันไม่เคยเชื่อว่าเราถูกกำหนดให้ร่างกายเสื่อมถอยจนนำไปสู่ภาวะเปราะบาง แม้เราจะยุ่งและละเลยร่างกายจนกระทั่งมันต้องเรียกร้องความสนใจด้วยความเจ็บปวดและโรคภัยก็ตาม ฉันเชื่อว่าเราใช้ประโยชน์จากศาสตร์แห่ง

อายุสมัยใหม่ ทำความเข้าใจเรื่องฮอร์โมนผันผวนในช่วงวัยกลางคนให้มากขึ้น และออกแบบแนวทางการใช้ชีวิตที่แม่นยำ ซึ่งจะทำให้เรามีโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็นตั้งแต่ในระดับเซลล์ ฉันเชื่อว่าเราใช้ชีวิตในแบบที่วาดหวังเอาไว้ได้ ฉันต้องการเป็นคนแกร่งเกินวัยไปตลอดชีวิต และอยากให้คุณเป็นคนแกร่งเกินวัยไปตลอดชีวิตเช่นกัน

ตอนนี้แค่พลิกหน้าต่อไปแล้วเริ่มต้นเลย