

พฤติกรรมที่อดขำไม่ได้ 5 อันดับแรก มีอะไรกันบ้าง? Top 5

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

22 พฤษภาคม 2552

“พฤติกรรม Top 5”...เสียงจากผู้อ่านถึงคนที่บ้าน



ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

หลังจากที่นางานLife and Family ได้เขียนบทความ [10 วิธีแยกตัวให้รักกันเหมือนดัง](#) ซึ่งผู้อ่านหลายท่านได้เสนอหลายข้อนอกเหนือจากที่กล่าวมา

ทั้งนี้ทางทีมงานได้รวบรวม 5 พฤติกรรมยอดฮิตจากหน่วยงานมาให้คุณผู้อ่านหรือคนที่ถูกกล่าวอ้างมาพิจารณาด้วยเช่นกันอีกครั้งเพื่อที่ทราบขนาดความรักจะไม่ลดน้อยลงไปมากกว่านี้

เราลองมาดูว่า พฤติกรรมที่ควรทำให้ได้ 5 อันดับแรก มีอะไรบ้าง

1. "ผาสุก" หรือ ดนในภาษาอังกฤษนั้น ในหนึ่งวันคนเราอาจนอนได้ 10-20 ครั้ง ซึ่งคิดเป็นปริมาณแอสที่ปล่อยออกมาคือ 0.5-1 ลิตรต่อวัน

การผาสุกนั้นเกิดจากการรวมตัวของแก๊สหลายชนิด โดย 99 % เป็นแก๊สที่ไม่มีกลิ่น ซึ่งมีส่วนประกอบหลักๆได้แก่ ไนโตรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ ไฮโดรเจน ออกซิเจนและมีเทน ขณะที่แก๊สจำพวกที่มีกลิ่นนั้นมีเพียง 1 % อันเกิดจากการหมักหมมของอาหารในลำไส้ใหญ่และทำให้เกิดแก๊สจำพวกกำมะถัน โดแก๊สไฮโดรเจนซัลไฟด์ซึ่งเป็นสารที่มีกลิ่นเฉพาะตัว

แต่ทว่ามีเสียงมาจากผู้อื่นว่า คนทำงานบางคนมักชอบผาสุกในผ้าห่มบ้าง ผาสุกในอุ้งมือบ้าง ผาสุกในถุงเท้าบ้าง รวมไปถึงการผาสุกในเสื้อหรือกางเกงบ้าง ลาวที่คิดผาสุกจะทาลวนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติเลยเสียทีเดียว

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

ดังนั้นคุณผู้ชายท่านใดที่เข้าช่วยพฤติกรรมยอดฮิตแรงใจประเภทอื่นๆ ควรระมัดระวังมากขึ้กว่านี้ แม้การผาสุกจะเป็นเรื่องธรรมชาติก็ตาม

2. "เรอ" อันดับสองที่ตามกันมาคือ เรอ เรอคือการขับแก๊สออกทางปาก หากไม่มีการขับออกมาทั้งทางปากและทางทวารหนัก อาจก่อให้เกิดอาการท้องอืดได้ แต่หาคุณแม่บางคนมักจะตมกกินเรอหลายๆรูปแบบ และฟังเสียงเรอหรือฟังเรอเรอแล้วหันไปความรักก็ไม่สามารถอดทนทานต่อไปได้

หาคุณผู้ชายไม่อยากจะถูกยกเลิเพราะ "เรอ" ไม่เป็นที่เป็นที่มาของสิ่งที่ระวังพฤติกรรมนี้ด้วยนะละ

3. "นอนกรน" อันดับสามนี้ พบบ่อยทั้งในผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งในช่วรักที่ใหม่อาจไม่ทราบพฤติกรรมนี้มาก่อน จนกระทั่งถึงวันที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกัน แอนเดียด้วยกัน ความจริงจึงปรากฏ

แต่หาว่าอาการนอนกรนนี้ สามารถแก้ไขได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

- นอนตะแคง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาบางชนิด
- ลดน้ำหนัก
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

จะรูดและนอนหลายความขุ่นในช่องทางเดินอากาศที่เกิดจากการมีน้ำหนักมากเกินไป แต่หาไม่ชินกับการนอนตะแคง อาจใช้หมอนหนุนเพื่อช่วยให้อากาศผ่านเข้าออกได้สะดวกขึ้น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ และยานอนหลับ พวกนี้เป็นตัวที่ให้การหายใจขัด และตื่นขึ้น กล้ามเนื้อหอยถอยลงมากกว่าปกติ จึงมีแนวโน้มใตมากกว่าโครงสร้างลำคอจะอุดตันช่องทางเดินอากาศได้ง่าย

เป็นสาเหตุให้เกิดอาการนอนกรน

การระดมหายใจของระบบเริ่มเกิดตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ที่ศีรษะรับน้ำหนักตัวมากขึ้น

ทำให้การหายใจเป็นไปได้อย่างยากลำบาก การลดน้ำหนักสามารถช่วยได้

แต่หาไปถึงได้ให้ไกลเสียกับน้ำหนักตามสัดส่วน

การออกกำลังกายช่วยลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัยที่สุด ทั้งยังช่วยปรับสภาพกล้ามเนื้อ

และทำให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น

ภาพจากอินเทอร์เน็ต

4. "กินเลวนอน" ดูนผู้ชายทั้งหลายโปรดทราบ อย่าประมาทโดยเด็ดขาดว่า

มีครอบครัวแล้วจะปล่อยให้ลูกรักของตัวเองไปทำอะไรก็ได้

เพราะการกินเลวหรือปล่อยให้ลูกไปทำอะไรก็ได้

ทำให้คนผู้หวังดีทั้งหลายรู้สึกซัดซิดซัดซัดใจแล้วไม่สบาย

แต่หาผู้หวังดีจากปวงก็ความหวังจะให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

การปล่อยให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้

ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกรักไปทำอะไรก็ได้