

?พฤติกรรม Top 5??เสียงจากผู้อ่านถึงคนที่บ้าน

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

หลากหลาย พฤติกรรม คือการกระทำ ที่อดขำไม่ได้...ไปดูครับ

“พฤติกรรม Top 5”...

เสียงจากผู้อ่านถึงคนที่บ้าน



ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

หลังจากที่ทีมงาน Life and Family ได้เขียนบทความ 10 **นิสัยแย่ๆ** ที่ทำให้รักกันน้อยลง ซึ่งผู้อ่านหลายท่านได้เสนอหลายข้อนอกเหนือจากที่กล่าวมา

ทั้งนี้ทางทีมงานได้รวบรวม 5 พฤติกรรมยอดฮิตจากคนทั้งบ้านมาให้คุณผู้อ่านหรือคนที่ถูกกล่าวอ้างมาพิจารณาด้วยตัวเองกันอีกครั้ง เพื่อที่ว่าปริมาณความรักจะไม่ลดน้อยลงไปมากกว่านี้

เราเองมาถูกกันว่า พฤติกรรมที่ต่อข้าวไม่ได้ 5 อันดับแรก มีอะไรบ้าง

1. **"ขี้แยขี้โม"** หรือ ดดในภาษาไทยนั้น ในหนึ่งวันเราอาจแยกมือได้ 10-20 ครั้ง ซึ่งคิดเป็นปริมาณแกสที่ปล่อยออกมาคือ 0.5-1 ลิตรต่อวัน

การแยกขี้มูกนั้นเกิดจากการรวมตัวของแก๊สหลายชนิด โดย 99 % เป็นแก๊สที่ไม่มีกลิ่น ซึ่งมีส่วนประกอบหลักๆได้แก่ ไฮโดรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ ไฮโดรเจน ออกซิเจนและมีเทน ขณะที่แก๊สพวกที่มีกลิ่นเหม็นมีเพียง 1 % อันเกิดจากการหมักนมของอาหารในลำไส้ใหญ่และทำให้แก๊สเหล่านั้นถูกกักเก็บใน ไตแก๊สไฮโดรเจนซัลไฟด์ซึ่งเป็นสารที่มีกลิ่นเหม็นระคาย

แต่ทว่ามีเสียงจากผู้อ้างว่า คนทำงานบางคนมีขี้ขอบแยกออกมาในผ้าพันขี้ ขี้ขอบมีกลิ่นเหม็นแรง โสโครกเหม็นแรง รวมไปถึงกลิ่นเหม็นในตู้รีไซเคิลขยะในบาง ส้วมที่ผู้ดูแลจะทำงานแล้วแต่เป็นสิ่งที่ใครๆก็ได้อธิบายเกี่ยวกับขี้ขอบนี้เสีย

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

ดังนั้นคุณผู้ชายท่านใดที่เข้าช่วยพฤติกรรมขี้ขอบขี้ดองใจประเภทนี้ยิ่ง ควรระมัดระวังมากขึ้นกว่านี้ แม้การแยกขี้จะเป็นเรื่องธรรมชาติก็ตาม

2. **"ขี้ใจ"** อันนี้เองที่ตามกันมาติดๆ คือการขี้แบบออกทางปาก หากไม่มีการบ้วนปากหรือล้างปากและล้างหน้าทันที อาจก่อให้เกิดอาการท้องอืดได้ แต่ทว่าคุณแม่มือใหม่หลายคนหรือหลายคู่แบบ และฟังเสียงเรอสารพัดเวอร์ชันแล้ว นานๆไปความรักก็ไม่สามารถอดทนนานต่อไปได้

หากดูผู้ชายไม่ยอมถูกบอกเลิกเพราะ "เรอ" ไม่เป็นที่เป็นที่ เป็นทาง ก็พึงระวังพฤติกรรมนี้ด้วยนะ

3. **"นอนกรน"** อันนี้บางคนก็พบบ่อยทั้งในผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งในช่วงรักกันใหม่ๆอาจไม่ทราบพฤติกรรมนี้มาก่อน จนกระทั่งถึงวันที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกัน นอนเตียงเดียวกัน ความจริงจึงปรากฏ

แต่ทว่าอาการนอนกรนนี้ สามารถแก้ไขได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

- นอนตะแคง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือบางชนิด
- ลดน้ำหนัก
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

จะขี้ขอบและขี้ขอบหลายครั้งในช่องท้องเกิดจากการมีไขมันมากเกินไปได้ แต่ถ้าไม่ชินกับการนอนตะแคง อาจใช้หมอนรองเพื่อช่วยหนุนคอขึ้นไปในขณะนอนได้ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาบางชนิด เช่น ยาอนาแล็บ และยาแก้ปวดบาง ึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การหายใจช้าลง และตื่นขึ้น กล้ามเนื้อหย่อนคลายลงมากกว่าปกติ จึงมีแนวโน้มมากกว่าโครงสร้างกระดูกสันหลังของทางเดินอากาศโดยง่าย

ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับเกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุ่มสำหรับผู้ที่น้ำหนักตัวมากผิดปกติ

ทำให้การหายใจเป็นไปโดยยากลำบาก การลดน้ำหนักสามารถช่วยได้

แต่ทว่ายังมีอีกหลายสาเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้โดยง่ายโดยง่ายที่สุด ทั้งยังช่วยปรับสภาพกล้ามเนื้อ และทำให้ปลอดภัยได้ดียิ่งขึ้น

ภาพจากอินเทอร์เน็ต

4. **"กินแล้วนอน"** คุณผู้ชายทั้งหลายโปรดทราบ อย่าประมาทโดยเด็ดขาดว่า

มีครอบครัวจริงปลอมเสียโดยไม่รู้ตัวเสียทีเดียว

เพราะการกินแล้วนอนจนปล่อยให้อ้วนเป็นเหตุอัน

ทำให้คุณผู้หญิงหลายคนรู้สึกขี้ชู้ขี้ชู้ความแล้วไม่ยอม

แต่กลับหนีจากปรางที่สาวอ้วนจะมีควมหล่อไปจนหมดแล้ว

การปล่อยให้อ้วนลงพุงนั้นอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคต่างๆได้มากมายเช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง

ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคกระดูกเสื่อม โรคระบบทางเดินหายใจ โรคกระเพาะ

และภาวะ **ปัสสาวะแฉะ** ด้วย

พฤติกรรมที่ร้ายที่สุดที่รักกันแล้วนั้น หากและออกมาดูแล้วทั้งเรียกรูปร่างที่ผู้คนพบเห็นก็ดูไม่ดี

และไม่สะอาดเท่าที่ควร

ปัจจุบันพฤติกรรมนี้แทบจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาและสามารถพบเห็นได้ตามที่สาธารณะไปแล้ว

ขณะที่สมัยก่อนนั้นอาจมีกฎระเบียบตามสถานที่สาธารณะ หรือมีข้อห้ามเพื่อความสุภาพ

ทั้งนี้นิสัยของภาวะและขี้ชู้กันคือ มันจะนำพาเชื้อโรคเข้าไปสู่โพรงจมูก

ทำให้เกิดโรคโพรงจมูกอักเสบได้ เพราะผิวหนังของเราไม่จับไปถูกกับเชื้อโรคชนิดใดแบบข้างหรือในนั้น

เราสามารถมองเห็นได้ชัดเลยว่า อยากรู้วิธีที่

หากเราไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราได้ ก็ไม่จำเป็นต้องไปอารมณ์เสีย

เดียวจะพอลอยให้รักกันอยู่กับเขาไปใหญ่

ขณะที่คุณผู้ชายท่านใดที่เข้าช่วยพฤติกรรมเหล่านี้ก็ควรตระหนักไว้เสมอว่า

ไม่มีความจำเป็นใดๆที่ต้องแสดงพฤติกรรมน่าอับอายเหล่านี้มาเป็นส่วนหนึ่งในการหย่อนอกอ่อนใจในทันที

เพราะคงไม่มีใครมีความสุขที่ได้กลิ่นแก๊สจากร่างกายคุณแน่นอน

ขอขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก www.doctorsan.com

ที่มา <http://www.manager.co.th> Posted by : applevip ขอขอบคุณอีกครั้งครับ
กับ <http://blog.eduzones.com/applezavip/25033>