

มาตรฐานสุขภาพกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2552

ทุกคนล้วนปรารถนามีสุขภาพดีกันทุกคน แต่มีไม่มากนักที่มีร่างกายแข็งแรงสมปรารถนา แต่บางคนกลับตรงกันข้าม สามวันดีสี่วันไข้ อาจเกิดจากเหตุผลหลายประการ ที่สำคัญที่สุดก็อยู่ที่การรักษาดูแลสุขภาพนั่นเอง บางท่านรู้เรื่องการรักษาสุขภาพดีแต่ไม่ทำ ความรู้ที่มีก็ไร้ผล ก็ต้องทนเจ็บไข้กันต่อไป

มีการคาดการณ์ว่าในปี ๒๕๗๐ หรืออีก ๑๘ ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ(อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ประมาณ ๑ ใน ๔ ของประชากรทั้งหมด อันจะทำให้ประเทศเขาสังคมของผู้สูงอายุดังเช่นประเทศตะวันตก ก็จะมีปัญหาตามสุขภาพตามมา จึงมีการแนะนำวิธีการรักษาสุขภาพกันมากขึ้น

จากคอลัมส์ "ซุม" เหวะพาทีของหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ได้นำขอแนะนำของศาสตราจารย์ หง จาว กวาง จากประเทศจีน เกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุไว้เพื่อนำไปปฏิบัติดังนี้

๑) ข้อพึงปฏิบัติในตอนเช้า จงใช้ทฤษฎี " ๓ ครั้งนาที " ได้แก่
อย่ารีบลุกเร็วในเวลาตื่นนอน ขอให้นอนนิ่ง ๆ ครั้งนาที
ลุกขึ้นนั่งเฉย ๆ บนเตียงอีกครั้งนาที
จากนั้นนั่งห้อยเท้าให้เท้าแตะพื้นอีกครั้งนาที แล้วค่อยลุก

๒) ข้อพึงปฏิบัติในหนึ่งวัน จงใช้ทฤษฎี " ๓ ครั้งชั่วโมง " ได้แก่
ยามเช้า ออกกำลังกายตามความเหมาะสมครึ่งชั่วโมง.
ยามบ่าย ควรนั่งอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

...ยามค่ำ ควรเดินช้า ๆ ครึ่งชั่วโมง จะทำให้นอนหลับสบาย
ร่างกายแข็งแรง สดชื่นตลอดวัน

๓) ปฏิบัติตามกฎอันเป็น ฐานราก ของมนุษย์ ได้แก่

๑. รับประทานอาหารถูกหลัก
 ๒. ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
 ๓. เลิกบุหรี่ ลดสุรา และ
 ๔. ทำจิตใจให้สมดุล
- ๕) เชื่อมั่นในสิ่งที่ดี ๔ อย่างของมนุษย์ ได้แก่
๑. หมอดี คือตัวเราเอง
 ๒. ยาดี คือเวลา
 ๓. จิตใจดี คือจิตใจที่สงบ
 ๔. ออกกำลังกายดี คือ การเดิน

- ๕) ปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรของชีวิต ได้แก่
๑. ทุกวันยิ้ม ๓ ครั้ง จะทำให้หน้าตาสดใส
 ๒. อย่ากินอ่อมเกิน ให้อ่อมแค่ ๗ - ๘ ส่วนจะแก่ช้าลง และ
 - ๓ .ขออย่าว่า ใจที่สงบและสมดุล ดีกว่ายาทุกชนิดในโลก

นับว่าเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นธรรมชาติ ง่าย ๆ และไม่ต้องใช้เงิน หากผู้ที่หวังให้สุขภาพของตนแข็งแรง นำไปปฏิบัติก็จะเกิดประโยชน์แก่ตน แก่ครอบครัว ไม่ต้องเสียเงิน เสียเวลา และเสียสุขภาพจิตในการรักษาตน เขาทำนองที่ว่า..ป้องกัน ดีกว่าแก้ เมื่อแย ก็จะไม่ทัน..