

ยิ้ม...ต้านโรค

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

**เชื่อไหมคะว่าแค่เพียงยิ้มนี้แหละค่ะ สร้างทั้งมิตรภาพ อารมณ์ที่เป็นสุข
ทำให้ร่างกายอ่อนคลาย มีผลให้สุขภาพแข็งแรง และยังช่วยกันรอยย่นอีกด้วย**

นพ.ปราชัญ บุญยวงศ์โรจน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้พูดไว้ในรายการ UBC-Life ว่าทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์การยิ้ม เป็นการใช้กล้ามเนื้อใบหน้าสองมัด คือ กล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม ถ้ากล้ามเนื้อไม่ได้ออกกำลังกายจะหย่อนยาน เพราะฉะนั้นถ้าไม่ยิ้มบ่อย ๆ กล้ามเนื้อจะตกลง

ส่วนกล้ามเนื้อมัดที่สองคือกล้ามเนื้อรอบดวงตา การยิ้มจึงเป็นการบริหารกล้ามเนื้อรอบดวงตาไปในตัว ทำให้ใบหน้าของผู้ที่ยิ้มไม่มีรอย (ตีนกา) และที่สำคัญ ขณะที่ยิ้มเลือดจะไปเลี้ยงที่บริเวณใบหน้า และสมอง ช่วยให้ใบหน้าอัมเอบ สดใส และอุณหภูมิเลือดในสมองลดลง

และแม้ว่าการยิ้มนั้นจะเป็นการฝืนยิ้มก็ยังคงให้ผลเช่นเดียวกัน เพราะในเยอรมันมีการทดสอบแล้วว่า เพียงใ้หูออกเสียงคำว่า E หรือ R (ภาษาเยอรมัน) เลือดก็จะไปเลี้ยงบริเวณใบหน้ามากขึ้น แต่ถ้าใช้คำว่า อู เลือดจะไปเลี้ยงน้อยลง

**ยิ้มมีประโยชน์มากมายเช่นนี้ เรามายิ้มกันเถอะ "ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมาในตาหวานขึ้น
ยิ้มนัดชีวิตยั่งยืน สดชื่นอร่ามยารีรอ สดชื่นอร่ามยารีรอ มายิ้มกันหนอเพื่อนเอ"**