

เคล็ดลับ.....เพื่อสุขภาพดี ด้วย 6 อ

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข และในฐานะประธานกรรมการ บริษัท คิวเมดิคัล เซ็นเตอร์ และผู้บริหารศูนย์สุขภาพพรีจู อโศก ได้นะเคล็ดลับการมีสุขภาพดีด้วย 6 อ. มาฝากก็คือ

- 1. อาหาร** ควรกินอาหารประเภทไขมันต่ำและไม่เค็ม อาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว จะมีประโยชน์ต่อหลอดเลือด และควรกินวิตามินเสริมตามความเหมาะสม เพื่อจะได้แร่ธาตุครบตามที่ร่างกายต้องการ
- 2. อากาศ** ควรอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ สร้างภูมิทัศน์ในบ้านหรือที่ทำงานให้มีพื้นที่สีเขียวมากขึ้น
- 3. อารมณ์** ต้องหมั่นคิดบวก ถ้าอารมณ์ร้ายบ่อยๆ อายุจะยิ่งสั้น ฝึกจิตใจให้เป็นคนใจเย็นไม่คิดมาก
- 4. เอนหลัง** คนเราต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- 5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที หรือยืดเส้นยืดสายทุกๆ วัน วันละ 10-15 นาที
- 6. อูจจาระ** ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา ควรมีการขับถ่ายของเสียทุกวัน อย่าให้ท้องผูกนานเกิน 3 วัน

อยากมีสุขภาพดี ก็ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำค่ะ