


## วิธีแลกรั้วระหว่างทำงาน


นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552





### วิธีแลกรั้วระหว่างทำงาน

หนุ่ม-สาว ที่ต้องนั่งทำงานทั้งวัน อาจเจอกับปัญหาที่ทำให้ต้องเครียด และเมื่อสะสมไปนาน ๆ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ "เกร็ดนารู" สัปดาห์นี้ มีวิธีลดทอนสารทำลายสุขภาพจิต และเพิ่มพลังสุขภาพกายให้สดใสตลอดสัปดาห์ มาฝาก

 **ทานอาหารให้ตรงเวลา** แม้หลายคนจะยุ่งกับการทำงานจนไม่รู้สึกริ้วก็ตาม ที่สำคัญไม่ควรปล่อยให้ตัวเองหิว เพราะร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทจังก์ฟู้ดส ที่ไม่ส่งผลดีต่อร่างกาย

 **ดื่มน้ำคลายเครียด** ระหว่างวันควรมีน้ำประจำโต๊ะ และดื่มน้อย ๆ 6-8 แก้ว จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้ การดื่มน้ำสม วันละ 2 แก้ว จะช่วยลดความดันโลหิต และช่วยสร้างสมดุลเกี่ยวกับระบบการทำงานของหัวใจได้

 **เปลี่ยนอิริยาบถ** โดยทุก ๆ 2 ชั่วโมง อาจลุกเดิน หรือบริหารกล้ามเนื้อ อาทิ หมุนคอ หมุนข้อเท้า ยืดแขน นั่งเอี้ยวตัวอยู่กับที่ เพื่อให้เส้นคลายตัว และลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เราอาจไม่รู้ตัว

 **ผ่อนคลายจิตใจหลังเลิกงาน** อาจทำกิจกรรมที่ชอบ อาทิ เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง พูดคุยกับครอบครัว หรือไปสังสรรค์กับเพื่อน เป็นการปรับชีวิตให้สมดุลและผ่อนคลาย เพื่อชาร์จพลังก่อนเริ่มทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในวันรุ่งขึ้น

"การรีแลกซ์ระหว่างทำงานนั้น" นอกจากจะช่วยผ่อนคลายระบบต่าง ๆ ในร่างกายแล้ว  
สุขภาพใจก็ยังผ่อนคลายไปด้วย



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

**เดลินิวส์**  
<http://www.dailynews.co.th>

<http://health.kapook.com/view6557.html>