

นำเคล็ดลับสุขภาพดีมาฝากจากหมอจีน

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2551

15 นาที เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น.....

ใช้เวลาสักนิดให้กับสุขภาพตัวเอง...แล้วชีวิตนี้จะห่างไกล ยาและหมอ.....
นอกจากไม่เสียเงินรักษาตัวแล้ว ยังไม่เสียเวลาสวนตัวอีกต่างหาก....

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน 1

การดูแลสุขภาพอาจดูเป็นเรื่องน่าเบื่อและยุ่งยาก แต่ที่จริงช่วงเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ แค่ 5-15 นาทีก็ช่วยให้ร่างกายดีขึ้นได้แบบง่าย ๆ เป็นของขวัญวันใหม่ที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณเอง โดยแบ่งเวลาก่อนหรือหลังกิจกรรมที่คุณทำอยู่แล้วประจำวันแล้วเพิ่มรายละเอียดที่เราแนะนำเข้าไปอีกนิด เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นค่ะ

o ตื่นน้ำ 1 นาทีตอนตื่นนอน เมื่อตื่นนอนแล้วควรรดน้ำ 1-2 แก้วเพื่อกระตุ้นการทำงานของอวัยวะและระบบขับถ่าย ทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น หากหลังลิ้มไหวางขวดและแก้วน้ำไว้ที่หัวเตียงก่อนนอน เพื่อที่จะดื่มได้ทันทีที่ตื่นนอน

o หัวเราะ 15 นาทีก่อนอาหารเช้า ผลัดกันเล่าเรื่องตลกกับคนในครอบครัวคนละ 1 เรื่องทุกวัน และหัวเราะเต็มเสียงไหลม่านปาก ลำคอ ปอด กระเพาะ ลำไส้ใหญ่-เล็ก จนรู้สึกว้าวัยวะทุกส่วนเคลื่อนไหวหรือจนรู้สึกเกร็งหน้าท้อง เพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนมากขึ้น ฟอกปอด ป้องกันการเวียนหัวและอ่อนเพลีย แถมยังเพิ่มความผูกพันในครอบครัวให้แน่นแฟ้นขึ้นด้วย

o เดินเพิ่มขึ้น 15 นาทีก่อนเริ่มงาน เปลี่ยนจากใช้ลิฟต์เป็นเดินขึ้น - ลงบันไดแทน หรือขยับไปจอดรถไกลขึ้นอีกหน่อยเพื่อให้เดินไกลขึ้น โดยเดินให้เร็วขึ้นกว่าปกติ และเพิ่มระยะทางการเดินขึ้นเรื่อย ๆ ทุกวันหากมีเวลาอาจไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ นอกจากนี้ได้ออกกำลังกายแล้วยังได้รับอากาศบริสุทธิ์ด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับคนทำงานที่ต้องนั่งโต๊ะทั้งวัน จะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและออกแรงบ้าง

o กะพริบตาทุก 15 นาทีเมื่ออยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ กะพริบตาเพิ่มขึ้น 1 - 2 ครั้งทุก 15 นาที และเมื่อเลิกใช้คอมพิวเตอร์ให้กะพริบตาถี่ ๆ เพื่อให้แกวตาสะอาดและมีน้ำหล่อเลี้ยงมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ยิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้ตาไม่แห้งเกินไป

o ล้างมือ 1 นาทีก่อนเข้าห้องน้ำ มีงานวิจัยพบว่า คนเข้าห้องน้ำโดยไม่ล้างมือมีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าคนที่ล้างมือก่อนเข้าห้องน้ำ แม้ยังไม่ได้ออกสูบบุหรี่ก็ตาม แต่การล้างมือก่อนเข้าห้องน้ำก็ช่วยให้มือคุณสะอาดจากเชื้อโรคหากต้องสัมผัสกับจุดชุมชนแออัด และไม่ก่อโรคให้ตัวเองแบบไม่ตั้งใจ ที่สำคัญ ออกจากห้องน้ำแล้วอย่าลืมล้างมืออีกครั้ง

o หยุดกิน 5 นาทีก่อนอิ่มจริง ทุกครั้งเวลากินอาหารมื้อหลัก ให้หยุดกินก่อนอิ่มจริง 5 นาที และควรกินอาหารแค่ “เกือบอิ่ม” เท่านั้นเพราะอาหารจะได้ไม่ทำงานหนักเกินไป

o ทำความสะอาดฟัน 10 นาทีหลังอาหาร สุขภาพฟันสำคัญมากกว่าที่คิด

ดังนั้นควรทำความสะอาดพื้นทุกครั้งหลังกินอาหาร โดยเตรียมอุปกรณ์ดีไว้ที่ทำงานเสมอ เช่น แปรงสีฟัน
ใหม่ขัดพื้น หากไม่สะดวก แคมวอนปากก็ยัดดี

o ตื่นน้ำ 1 นาทีหลังอาหาร 1 ชั่วโมง หากทำงานให้ห้องแอร์ ควรตื่นน้ำให้ได้วันละ 5-8 แก้ว
เพราะอากาศแห้ง ร่างกายสูญเสียน้ำได้ง่าย ทำให้ผิวแห้ง ไม่สดใส เป็นตะคริว และรู้สึกอ่อนเพลีย โดยดื่มชั่วโมงละ
1 แก้ว แต่ไม่ควรดื่มมาก ๆ ก่อนและหลังมื้ออาหารทันที เพราะน้ำจะไปลดประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร
ควรดื่มหลังมื้ออาหารไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่
และถาระหว่างกินอาหารรู้สึกอยากดื่ม น้ำ ให้เปลี่ยนเป็นจิบน้ำแทน

o เดินเล่น 5 นาทีระหว่างรดน้ำต้นไม้ ช่วงเวลาเช้าเย็นที่แดดไม่จัดเกินไป
อย่าลืมออกไปรดน้ำต้นไม้เพื่อรับวิตามินจากแสงแดดและออกกำลังกายโดยเดินเท้าเปล่าให้เท้าสัมผัสกับสนามหญ้า
เม็ดทราย กรวดเล็กๆและละอองน้ำด้วย จะยิ่งรู้สึกสดชื่นขึ้น
ทั้งยังช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสและการทรงตัวของฝ่าเท้าอีกด้วย

o นอนสมาธิ 10 นาทีก่อนนอน เมื่อกำลังจะเข้านอนทุกคืน
ให้สวดมนต์และนอนหลับตาทำสมาธิไปเรื่อย ๆ สัก 10 นาที หรือจนกว่าจะหลับ โดยนอนหงาย วางมือบนท้อง
กำหนดความรู้สึกไว้ที่การกระพือขึ้นลงของหน้าท้อง จิตใจจะสงบ ช่วยให้หลับสบายและหลับได้ลึกขึ้น

o วางแผน [Weekly Planning](#) ทุกคืนวันอาทิตย์
ในแต่ละสัปดาห์จัดลำดับความสำคัญของงานว่าจะทำอะไรที่ต้องทำก่อนหลัง นอกจากจะช่วยให้ชีวิตเป็นระบบมากขึ้น
ยังทำให้การทำงานง่ายขึ้น ผลพลอยได้คือคุณมีเวลาเหลือพอที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อีกด้วย

o นัดหมายงานทุกวันจันทร์ 09.00 น. หากต้องนัดเจรจาธุรกิจควรนัดวันนี้ เวลา 09.00 น. – 10.00 น.
เพราะหลังอาหารเช้า 1-2 ชั่วโมง สมอของคุณกำลังได้รับอาหารอย่างเต็มที่ แถมยังได้คิดงานมาคร่าว ๆ
แล้วในช่วงสุดสัปดาห์ จึงมีทั้งกำลังสมองและแผนการดีกว่าวันอื่น ๆ
ที่สำคัญการนัดหมายในวันเริ่มต้นสัปดาห์จะช่วยให้คุณมีเวลาทำงานนานขึ้นด้วย

o Dinner มื้อเย็นวันพุธและพฤหัสบดี เมื่อต้องออกไปคุยงานต่อตอนเย็นหรือมีนัด dinner
ควรเลือกรับประทานอาหารหรือพุดดิ้ง เพราะช่วงวันกลางสัปดาห์หาอาหารมักกว้าง คุยงานสะดวกขึ้น
แล้วถาคคุณอยากไปเที่ยวต่อ คนก็ไม่เยอะเกินไปด้วย

o จดรายการสินค้า 5 นาทีก่อนไปจ่ายตลาด จดรายการสินค้าที่ต้องการเพื่อไม่ให้หลงลืมรายการใด ๆ
และกำหนดว่าต้องมีผัก ผลไม้ ตามฤดูกาลที่มีในท้องถิ่นมากขึ้น
เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป

o ออกกำลังกาย 17.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายตื่นตัวเต็มที่ คุณจึงรู้สึกสนุกและมีแรงเป็นพิเศษ
การออกกำลังกายวันละ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเท่านั้น จะทำให้ร่างกายไม่ตื่นตัวเกินไปและหลับสบายด้วย

o อย่างนอนตื่นสายในวันเสาร์ อาทิตย์ หากคุณรู้สึกไม่อยากลุกจากเตียงในวันเสาร์แล้วนอนยาวไปเรื่อย ๆ
จะทำให้ไม่อยากลุกจากที่นอนในวันอาทิตย์ และส่งผลยาวมาจนถึงวันจันทร์ด้วย
ดังนั้นอย่ามัวแต่นอนบิตซีเกียจอยู่เลย ลุกขึ้นมาทำเขา วันเสาร์ อาทิตย์ให้สดใสกันดีกว่าคะ

เห็นไหมคะว่าเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ถูกมองข้ามไป
ก็อาจกลายเป็นปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่ของคุณได้เหมือนกัน...จริงมั๊ยคะ?

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน 2

ศาสตร์แพทย์แผนจีนเป็นภูมิปัญญาที่มีการปฏิบัติและสืบทอดมาอย่างยาวนาน
มีข้อสรุปของแพทย์จีนที่มีชื่อเสียง รวมถึงคำสอนที่ต่อเนื่องกันมาเป็นหลักปฏิบัติต่าง ๆ เห็นว่ามีประโยชน์
น่าจะนำมาวิเคราะห์ปรับใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพพื้นฐาน 12 ข้อ

1. ต้องหิวหมบ่อย ๆ

อาจใช้น้ำทั้ง 10 หรือหิว ทำการหิวหมบ่อย ๆ จะช่วยทำให้ตาสว่าง ทำให้ร่ากผมแข็งแรง

2. ต้องถูใบหน้าบ่อย ๆ

ใช้ฝ่ามือ 2 ข้างถูหน้าบ่อย ๆ ให้เลือดมาเลี้ยงใบหน้า ทำให้ใบหน้าเปล่งปลั่ง ลบริ้วรอยเหี่ยวย่น

3. ต้องเคลื่อนไหวดวงตาบ่อย ๆ

บริเวณดวงตา เคลื่อนไหว มองไกล-มองใกล้ มองข้าง มองเข้าใน มองบน มองล่าง

4. ต้องดึงหู ดึงหู บีบหู ถูใบหูบ่อย ๆ

เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณใบหู ช่วยป้องกันการเกิดเสียงดังในหู หูตึง เวียนศีรษะ รวมทั้งเป็นการบำรุงตานเถียน เป็น ตำแหน่งที่เก็บพลังของร่างกายไตสะอาด สัมพันธ์กับไตซึ่งเปิดทวารที่หู

5. ต้องหมั่นขบฟันเสมอ

ขบเบา ๆ วันละหลายสิบครั้ง ช่วยทำให้ฟันแข็งแรง กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย

6. ดันเพดานปากด้านบนด้วยลิ้นบ่อย ๆ

การใช้ปลายลิ้นกระตุ้นเพดานบนด้านหน้า เป็นการกระตุ้นจุดฝังเข็ม เพื่อเชื่อมพลังของเส้นลมปราณดูและเยิน (ซึ่งเป็นเส้นลมปราณควบคุมแนวกลางลำตัวส่วนหลัง และส่วนหน้าของร่างกาย) และเป็นการกระตุ้นการหลั่งสารน้ำ น้ำลาย

7. ต้องกลืนน้ำลายบ่อย ๆ

ควรฝึกกลืนน้ำลายบ่อย ๆ นอกจากเป็นการเคลื่อนไหวพลังบริเวณคอหอย แล้วยังช่วยกระตุ้นการย่อยอาหารด้วย

8. ของเสียดองหมั่นขบทิ้ง

อุจจาระ และปัสสาวะ ต้องหมั่นขบทิ้ง ไม่ควรเก็บสะสมไว้ในร่างกายนานเกินไป เพราะจะทำให้เกิดโรคของลำไส้ และโรคทางเดินปัสสาวะ (การตกค้างของของเสียดสัมพันธ์กับการดูดซึมสารพิษกลับสู่ร่างกายอันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายระบบรวมถึง มะเร็ง)

9. ต้องถูหรือนวดท้องบ่อย ๆ

ให้นวดท้องตามเข็มนาฬิกา ช่วยทำให้การขับถ่ายของเสียดดีขึ้น ลดไขมันหน้าท้อง เสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้อง ป้องกันกระเพาะอาหารหย่อนยาน

10. ขมิบก้นบ่อย ๆ

แต่ละวันควรจะต้องขมิบก้นวันละหลายครั้ง สามารถทำได้ทุกเวลา แม้ขณะทำงาน ยืน นั่ง นอน เป็นการป้องกันริดสีดวงทวารและป้องกันอาการท้องผูกได้

“ร่างกายคนถ้าอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ โดยไม่เคลื่อนไหว หรืออยู่ในท่าที่ข้อใดข้อหนึ่งหยุดนิ่งนาน ๆ จะทำให้เกิดโรคได้ง่าย”

11. ต้องเคลื่อนไหวข้อทุกข้อ

ร่างกายคนถ้าอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ โดยไม่เคลื่อนไหว หรืออยู่ในท่าที่ข้อใดข้อหนึ่งหยุดนิ่งนาน ๆ จะทำให้เกิดโรคได้งาย เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อผิดปกติ ขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้งาย จึงต้องสร้างสมดุลของกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ตรงข้ามกันโดยการเคลื่อนไหวขอตาง ๆ (โบราณใช้วิชาชี่กง ฝึกไทเก๊ก หรือฝึกโยคะ นั่นเอง)

12. ภูผิวหนังบ่อย ๆ

ใช้ฝ่ามือถูตามส่วนตาง ๆ ของร่างกาย (เหมือนกับถูตัวเวลาอาบน้ำ)
ช่วยทำให้เลือดและพลังไหลเวียนกลามเนื้อ ผิวหนัง มีความยืดหยุ่น มีความเปลงปล่ง

โบราณกล่าวว่าการปฏิบัติเคล็ดลับดูแลสุขภาพพื้นฐาน 12 ข้อนี้เป็นประจำ
นอกจากจะปฏิบัติได้งายแลว ยังประหยัดเงิน และรับรองเกิดผลดีอย่างแน่นอน ไม่เชื่อก็ลองดูนะคะ

ที่มา : หมอชาวบ้าน

ด้วยรักห่วงใยและปรารถนาดีต่อท่านผู้อ่าน

ครูรัชณี คุณานนุวัฒน์