

ภาพถูก "เปิด" ไม่เกิดอารมณ์... ผมขอลาออกจากบล็อกครูบ้านนอก...จริงครับ

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

สร้างอารมณ์ เพาะบ่มจิตใจ หัวเราะเข้าไว้ สดใสขึ้นบาน

ประโยชน์ของการหัวเราะ

■ ความดันโลหิตลดลง

- ฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดลดลง
ขณะเดียวกันการทำงานของฮอร์โมนต่าง ๆ ก็เป็นปกติ
- กระตุ้นระบบภูมิชีวิต (Immune system) ทำให้ T-cell
ซึ่งเป็นทหารประจำตัว คอยกำจัดเชื้อโรคเพิ่มจำนวนขึ้น
รวมถึงแอนติบอดีอื่น ๆ ในร่างกายด้วย

- คลายความเจ็บปวด
อารมณ์ขันทำให้ผู้ป่วยลืมความเจ็บปวด
และยังกระตุ้นการสร้างเอ็นดอร์ฟินในร่างกาย
ซึ่งเป็นฮอร์โมนระงับปวดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว

- กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย ขณะที่หัวเราะ กล้ามเนื้ออื่น ๆ
ที่ไม่ได้สัมผัสกับการหัวเราะ จะผ่อนคลาย
และเมื่อหยุดหัวเราะ กล้ามเนื้อที่สัมผัสกับการหัวเราะ
ก็จะผ่อนคลาย เป็นการทำงานสองขั้นตอน

- หายใจดีขึ้น การหัวเราะบ่อย ๆ ทำให้ปอดโล่ง
หายใจได้ลึกขึ้นดีมาก ๆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องการหายใจ

....

การหัวเราะมิใช่เยาะคนอื่นเขา

การหัวเราะช่วยแบ่งเบาหลายสถาน

คลายอารมณ์อ่อนล้าให้เบ่งบาน

สร้างสถานการณ์ให้คลี่คลาย

เชิญเถอะทำหวานทุกวันจงหัวเราะ

แต่มีข้อจำเพาะไม่มากหลาย

ควรหัวเราะด้วยแบบที่แยบคาย

หากหัวเราะเข้าจรดสายบ้ายจรดเย็นเป็น.....แล้ว(อีย..
ตัวใครตัวมัน)