

## การนอนเพื่อสุขภาพที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการได้นอนหลับอย่างมีสติ

ท่านอนแบบไหน ถึงจะนอนหลับสบายถึงเช้า



ท่านอนแบบไหน ถึงจะนอนหลับสบายถึงเช้า

การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด โดยเฉพาะเวลาที่เรารู้สึกอ่อนเพลีย เมื่อยล้า....

ซึ่งนพ.ชรินทร์ ลีวานันท์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้กล่าวเอาไว้ว่า การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ และมนุษย์ใช้เวลาเพื่อการนอน

ถึง 1 ใน 3 ของเวลาทั้งหมดที่มีในแต่ละวัน

เพราะฉะนั้นทำให้ท่านอนจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

เนื่องจากจะส่งผลให้ผู้นอนหลับสนิทตลอดคืน

และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น แจ่มใส

พร้อมที่จะทำกิจกรรมระหว่างวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ท่านอน ถือเป็นท่าที่หมอนรองกระดูกสันหลังรับแรงน้อยที่สุด

บางคนเมื่อศีรษะถึงหมอนก็หลับสบายจนถึงเช้า  
อาจไม่สนใจว่าตนเองจะนอนท่าไหน  
รู้ตัวอีกทีตื่นมาตอนเช้าพบว่าเกิดอาการปวดหลัง  
หรือหันหน้าซ้ายขวาไม่ได้เลย จนต้องรีบไปหาหมอ  
ท่านอนของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป  
บางคนชอบนอนหงาย บางคนก็ชอบนอนตะแคง  
หรือบางท่านอาจชอบนอนคว่ำ  
แล้วท่าไหนล่ะ! ที่นอนแล้วสบายที่สุด