

## แบบว่า...ทะเล..ทะเล

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552



## ทะเล..ทะเล สถานที่พักผ่อนติดอันดับ 1 ตลอดกาล

โดยเฉพาะยามนี้ อากาศร้อนเริ่มทวีความแรง ไอแดดเด่นไหวระริก หน้าร้อนให้หนึ่ง ๆ นอน ๆ รอนอยู่บ้านบางทีก็เบื่อ แต่การได้เปลี่ยนบรรยากาศนี้สิ ช่วยได้มาก เปลี่ยนจากโซฟาที่บ้านเป็นเตียงผ้าใบที่วางอยู่บนชายหาด เปลี่ยนจากนั่งจ้องจอทีวี เป็นริ้วคลื่นเอื่อย ๆ ลมอ่อน ๆ มีเสียงน้ำทะเลซัดสาดเบา ๆ รู้สึกว่าดีกวากันเยอะเลย ว่าแต่จะไปเที่ยวทะเลที่ไหน ก็ต้องดูแลตัวเองดี ๆ ด้วยนะคะ **รู้ไว้..ไซเปลาประโยชน์** เป็นหัวข้อให้คุณได้เตรียมตัวรับมือกับเรื่องต่อไปนี้ ที่อาจเกิดขึ้นกับคนรักทะเลแบบเรา ๆ ก็ได้นะ

**ว่ายน้ำเร่ร่อนทำคลื่นมากไปหน่อยเลยผลเรือไปเหยียบเอาเจ้าแม่เม่นทะเล**  
**แล้วโดนอาวุธรอบกายของเม่นคือหนามตำซะนี่ :** วิธีแก้คือ รีบถอนหนามออก เพราะหนามตำจะทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดง และชา แต่ถาดึงหนามไม่ออกให้รีบหาน้ำร้อนมาแช่ให้หนามอ่อนตัวและย่อย เพื่อเอาออกได้ง่ายขึ้น

**ถ้าโดนแมงกระพรุนสีแดง ๆ ล้วงตัวคล้ายร่ม หนวดยาว ๆ แล้วรู้สึกแสบ ๆ คัน ๆ**  
**นั่นแหละแมงกระพรุนไฟ :** ไม่ควรใช้น้ำจืดล้างแต่ควรหาน้ำสมสายชูแท้มาช่วยล้างแผลเป็นการด่วน จะช่วยล้างพิษได้

**จะไปเที่ยวล่องเรือในทะเล แต่เมาเรือ เมาคลื่น และไม่มียามาด้วย**  
**จะทำอย่างไรเมื่อไม่อยากออก :** ให้นำผ้าเย็น ๆ มาประคบบริเวณหน้าผาก จะช่วยบรรเทาอาการได้ เพราะอาการเมาเรือ เมาคลื่น เกิดจากการเคลื่อนไหวของกระดูกเพาะที่ส่งผลให้เกิดอาการคลื่นไส้ การประคบผาบริเวณหน้าผาก จะช่วยควบคุมกระดูกเพาะให้เคลื่อนไหวน้อยลง  
อีกวิธีคือกินอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเข้าไป แต่ต้องเป็นปริมาณที่น้อย จะช่วยบรรเทาอาการได้เช่นกัน และที่สำคัญ พงสายตาออกไปไกล ๆ



**เล่นน้ำทะเลเพลินไป กว่าจะรู้ตัวผิวไหม้ไปแล้ว :** หลังโดนแดดเผา ผิวจะแห้ง  
เพราะแดดทำให้น้ำหล่อเลี้ยงผิว ไม่ควรอาบน้ำด้วยสบู่  
ไหลางตัวควยนำอุ่นจากนั้นตามด้วยน้ำเย็นแล้วเช็ดตัวให้แห้ง แล้วใช้โลชั่นทาผิว

**เหยียบเศษแก้วตามชายหาด เพราะคนไม่มีมารยาทมาทิ้งเอาไว้ :** ให้ดึงเศษแก้วออกให้หมด  
อย่าใช้ทิชเชอร์ลาดปากแผล ให้ใช้ผ้าพันแผลหามเลือด แล้วรีบไปหาหมอ

**ว่ายน้ำ ดำน้ำ ตีซาเพลินไป รู้ตัวอีกทีเป็นตะคริวเข้าให้แล้ว ที่บริเวณท้อง :**  
หากว่ายน้ำอยู่แล้วรู้สึกปวดท้องให้หยุดทันที ถ้าฝืนจะเป็นตะคริวและจมน้ำได้ รีบขึ้นฝั่งและนวดบริเวณนั้นเบา ๆ  
เพื่อให้เลือดไหลเวียน จากนั้นยืดกล้ามเนื้อให้ตึงก่อนจะลงเล่นน้ำ ทางที่ดี  
ควรจระจวมอ๊พร่างกายก่อนจะช่วยป้องกันได้

ขอขอบคุณ: fwmail

ฟังเพลง >>>> [www.daraoke.com/song-เพลง-หนาวตัก-ศิลปิน-ศรัณย่า-mv0400079502](http://www.daraoke.com/song-เพลง-หนาวตัก-ศิลปิน-ศรัณย่า-mv0400079502) - 99k -