

## วิธีชะลอความแก่ 7 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

### วิธีชะลอความแก่ 7 ประการ

เรื่องความชราที่มาเยือนนั้นเป็นไปตามวัยก็จริง

แต่หนุ่มสาวสมัยนี้กลับ 'แก่ก่อนวัย'

ถึงเป็นที่มาของความเชื่อที่ว่า 'ทุกอย่างนั้นอยู่ที่ใจ'

เคล็ดลับเหล่านี้ได้จาก น.พ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์

สูตินารีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**๑. ต้องไม่อยากแก่...**

ต้องตั้งใจคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวเอาไว้

และต้องปฏิบัติควบคู่ไปทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

**๒. มีใจเป็นหนุ่มสาว...**

คือ รักอิสระ มองโลกในแง่ดีและที่สำคัญมีความหวังเสมอ

หรือการคบเพื่อนที่อายุน้อยกว่าก็เป็นวิธีการที่ดี

**๓. ลดความเครียด..**

เลิกเอาคิ้วผูกโบได้แล้ว ลองยิ้มให้มากขึ้น

ถ้าไม่รู้จะยิ้มอย่างไรก็ลองยิ้มกับกระจกเงาที่บ้านดูสิ

**๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ..**

ออกกำลังกายอย่างน้อย 15 นาทีจะดี

**๕. กินอาหารต้านชรา..**

พยายามเลือกอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย

เช่น พืชผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ

**๖. นอนหลับเพียงพอ..**

เราควรรจะนอนให้เพียงพอกับร่างกาย

ที่ดีที่สุดควรนอนก่อนสี่ทุ่มจะดีที่สุด

### ๗.ความรัก..

ความรักเท่านั้นที่จะช่วยให้คนสดชื่น กระชุ่มกระชวย

ทั้งความรักของคนหรือสัตว์ ก็จะช่วยให้เราหัวใจเบิกบาน