

# สุภาพดี หัวจรดเท้า...เข้าจรดเย็น

ผู้เรียบเรียง : บุญศิญา เรืองสมบุรณ์

ราคา 100 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2554

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

จัดพิมพ์โดย : **ดีไลท์พับลิชชิง** (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊กส์)  
 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่  
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)  
<http://www.expernetbooks.com>  
e-mail : public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด**  
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่  
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)  
<http://www.expernetbooks.com>  
e-mail : public@expernetbooks.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด  
โทร. 0-2216-9122

หากมีข้อผิดพลาดเนื่องจากการพิมพ์ สามารถนำมาเปลี่ยนได้ที่สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต

.....  
ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

บุญศิญา เรืองสมบุรณ์.

**สุภาพดี หัวจรดเท้า เข้าจรดเย็น!..**--กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2554.

120 หน้า.

1. สุภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-974-414-116-3

พิมพ์บน  
กระดาษกอนอยตา  
[www.greenread.com](http://www.greenread.com)

 **Green  
Read** อ่านได้บน  
by SCC-Paint

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือ  
เป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)

## \* คำนำ

“น้ำหยดลงหิน ทุกวันหินมันยังกร่อน...แล้วสุขภาพที่แสนจะอ่อน จะไม่ให้กร่อนไปได้อย่างไร”

ใจคุณเป็นนาย คอยแต่จะสั่งบ่าวอย่างกายให้ทำอย่างเดียวหรือเปล่า ? แต่เมื่อวันเวลาผันเปลี่ยนไป (และเปลี่ยนไปมากจนคุณคาดไม่ถึง !) พอมารู้สึกตัวอีกที กายที่เคยทำได้ทุกอย่างกลับทำได้บ้างไม่ได้บ้าง และถึงขั้นไม่ได้เลย ซึ่งถือได้ว่าเป็นเรื่องที่น่าเศร้ายิ่งนัก !

คุณผู้เป็นเจ้าของ จึงต้องทำหน้าที่เป็นผู้พิทักษ์กาย คอยดูแล ปกป้อง และรักษาเพื่อให้ร่างกายของคุณมีสุขภาพที่ดี

“แล้วจะทำอย่างไรดี เมื่อเวลาที่มีมันน้อยเสียเหลือเกิน !”

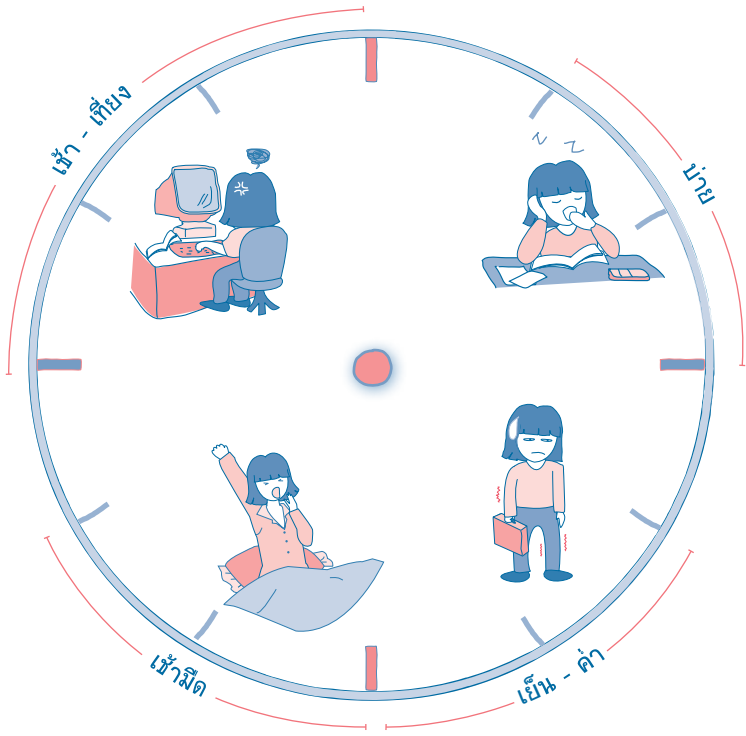
สุขภาพดีหวัจรดเท้า เข้าจรดเย็น : Healthy People ในมือของคุณนี่แหละ ที่จะช่วยคุณจากข้ออ้างนานัปการที่ทำให้คุณมองข้ามความสำคัญของการดูแลสุขภาพไป และทำให้คุณสามารถใช้ชีวิตที่วุ่นวายรีบเร่งไปพร้อมๆ กับการดูแลสุขภาพให้ดีได้อย่างชิลล์ๆ

ดิไลท์พับลิชชิง

# สารบัญ \*

|   |    |
|---|----|
| คำนำ  | 3  |
| สารบัญ  | 4  |
| บทนำ  | 6  |
| จินตที่ได้รู้จัก...ร่างกายของฉัน                  | 7  |
| เปลี่ยนนยามเช้าของคุณให้เป็นวันที่สดใส            | 14 |
| Step 1 รู้จักสร้างเวลายามเช้าให้กับตัวเอง         | 14 |
| Step 2 สร้างความสดชื่นให้กับตัวเอง                | 16 |
| Step 3 ควบคุมการขบถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา          | 23 |
| Step 4 ทำให้อาหารเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญที่สุด | 25 |
| Step 5 ใส่ใจกับเครื่องแต่งกาย                     | 26 |
| ตื่นตัวในยามบ่าย + ทำงานอย่างมีความสุข            | 29 |
| สะสางงานที่ค้างค้างและเตรียมรับงานที่จะเข้ามาใหม่ | 29 |
| ใส่ใจกับพื้นที่ทำงาน...สร้างอาณาจักรส่วนตัว       | 30 |
| จัดทำจัดทางของตัวเองให้ถูกต้อง                    | 31 |
| เติมพลัง สร้างความสดชื่นอย่างต่อเนื่อง            | 34 |
| ☺ น้ำ...นี่ดีจริงๆ                                | 34 |
| ☺ ของว่าง   | 35 |
| ☺ ยืดสัณนิท...บิดสัณนิทน้อย                       | 36 |
| ถึงเวลาพักก็ต้องพัก                               | 42 |
| ☺ รู้จักเลือกกินอาหาร                             | 42 |
| ☺ สูดยออดเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ        | 48 |

|   |            |
|---|------------|
| ปวดจี๋ฉ่อง ไม่ต้องกลืน  | 55         |
| รู้จักสร้างความผ่อนคลาย   | 56         |
| <b>ตกเย็นหลังจากงาน Party สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้ Healty คือ...</b> | 58         |
| อาบน้ำอย่างสบายใจ ให้สบายตัว                                      | 58         |
| ปรนนิบัติเท้า   | 59         |
| อาหารมื้อสุดท้ายของวัน  | 60         |
| หลับนอนอย่างมีความสุข   | 61         |
| <b>โรคภัยพิโรธระวางของคนทำงาน</b>                                 | <b>67</b>  |
| <b>ตรวจเช็คสุขภาพดวงตัวคุณเอง</b>                                 | <b>74</b>  |
| <b>สังเกตกันสักนิด ความผิดปกติที่เกิดขึ้น</b>                     | 74         |
| <b>ตรวจสุขภาพประจำปี</b>  | <b>85</b>  |
| <b>หมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ</b>                                | <b>98</b>  |
| <b>วิธีการออกกำลังกายที่ได้ผลมากที่สุด</b>                        | 101        |
| <b>ดูแลสุขภาพในวันพักผ่อน</b>                                     | <b>107</b> |
| <b>ฉันอยากจะไปเที่ยว</b>  | 107        |
| รู้แสงแดด   | 108        |
| เผชิญหน้ากับสภาพขึ้นแฉะ   | 109        |
| เตรียมพร้อมหนวากาย  | 110        |
| <b>ฉันอยากจะทำบ้าน</b>  | 112        |
| ดูแลตัวเองแบบศีรษะจรดปลายเท้า                                     | 113        |
| ๕ ศีรษะ   | 113        |
| ๕ หน้าตา  | 114        |
| ๕ เนื้อตัว  | 115        |
| ๕ อโรมา เทอราปี (Aroma Therapy) หรือ สุนทรบำบัด                   | 117        |



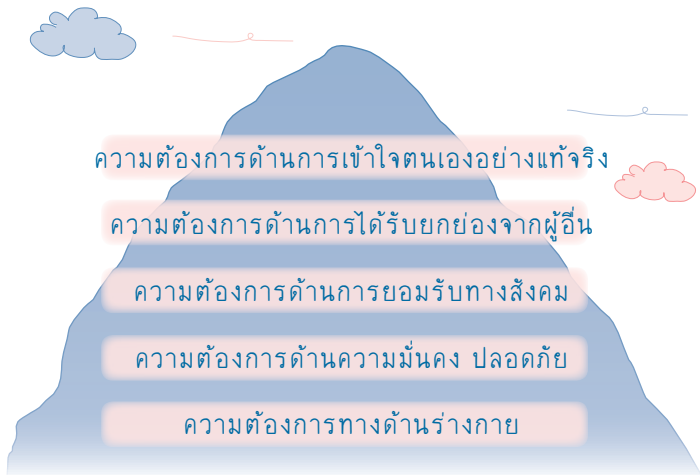
**อันตราย !** ถ้าหากวัฏวนแห่งวันเวลาของคุณเป็นไปตาม “Death Clock” เรือนนี้ เพราะถ้าคุณสังเกตให้ดีๆ คุณก็จะเห็นว่า ชีวิตของคนคนหนึ่ง มีแค่เพียงต้องตื่นแต่เช้า รีบเร่งออกจากบ้านเพื่อจะไปทำงาน มีช่วงเวลาพักระหว่างวันแป๊บหนึ่ง จากนั้นก็ต้องมานั่งทำงานกันต่อไป พอตกเย็นกว่าจะกลับถึงบ้าน ก็ต้องมาใช้ชีวิตบนถนนกันอีกพักใหญ่ๆ เมื่อมาถึงบ้านก็แทบจะหมดแรง ดังนั้น หลังจากที่อาบน้ำ กินข้าวเย็น ก็เป็นเวลาอนอนฝันฟุ้งดูละครจนหลับคาทีวีไป “โห...วัฏจักรชีวิตของคนคนหนึ่งมีเพียงแค่นี้เองรี !” สุขภาพของเขาจะเป็นอย่างไร ? ที่สำคัญหนึ่งโน้นเป็นคุณด้วยหรือเปล่า ?

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ทำให้เราได้ทราบว่า คนไทยมีอายุที่ยืนยาวขึ้น โดยคุณ**อาจจะ**อยู่ดูโลกได้มากกว่า 70 ปี นี่ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่คุณรู้หรือไม่ว่าอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อ**แต่เรื้อรัง** ก็มีเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งโรคไม่ติดต่อแต่เรื้อรังนี้แหละ ที่เป็นสาเหตุสำคัญที่จะมาคร่าชีวิตของคุณไปอย่างช้าๆ และทรมาน ถ้าคุณไม่รู้จักดูแลรักษาสุขภาพของคุณให้ดี

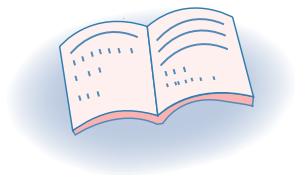
### ตัวอย่างของโรคไม่ติดต่อแต่เรื้อรัง

โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ ฯลฯ โรคเหล่านี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากความเสื่อมโทรมของสภาพร่างกาย และเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องใช้เวลารักษากันยาวนานมาก และบางโรคก็ต้องใช้เวลารักษากันทั้งชีวิต !

แล้วสุขภาพที่ดีคืออะไร ? ต้องมีอาหารการกินที่สมบูรณ์เพียบพร้อมทั้งหรือ ? ต้องไม่มีโรคภัยใดๆ มากล้ำกรายเลยใช่หรือเปล่า ? หรือเพียงแค่สุขภาพสบายใจไปวันๆ ก็พอแล้ว...ถ้าว่ากันตามพระราชบัญญัติสุขภาพ พ.ศ. 2550 และองค์การอนามัยโรค คำว่า “สุขภาพ” ไม่ใช่เพียงแค่การดูแลร่างกายให้อยู่ครบสมบูรณ์ หรืออยู่อย่างปลอดภัยโรคเท่านั้น แต่จะต้องมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุขด้วย อืม...ฟังดูเหมือนจะยุ่งยากนะ แต่ถ้าลองคิดดู ความต้องการพื้นฐานอันดับแรกของมนุษย์ก็คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ถ้าเราสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้ดี ให้สุขภาพสบายแล้ว ก็จะสามารถส่งเสริมจิตใจของเราให้เป็นสุขไปด้วย แล้วการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมก็จะไม่ใช่เรื่องยากเลยจริงไหม ?



ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (ทฤษฎีของมาสโลว์)





## ยีนส์ที่ารู้จัก... ร่างกายของฉัน !

“รู้เขา รู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง” เราได้จะให้คุณไปออกศึกษารับกับใครที่ไหนนะ เพียงแค่อยากให้คุณรู้จักสำรวจตัวคุณเอง ทำความรู้จักตัวเองให้มากขึ้น เพราะปัญหาสุขภาพบางอย่างที่คุณพยายามแก้ไขมาโดยตลอด นอกจากจะเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมของคุณแล้ว มันอาจจะมาจากพันธุกรรม อายุที่แปรเปลี่ยนไป หรือโรคที่เพิ่งเกิดขึ้นก็ได้ ดังนั้น การที่คุณทำความรู้จักกับร่างกายของตนเอง จะช่วยให้คุณสามารถทำนายอนาคต หาวิธีป้องกัน และเลือกวิธีดูแลสุขภาพของตัวคุณเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมที่สุด โดยสิ่งที่คุณต้องสำรวจ ก็คือ

**บรรพบุรุษ** คุณควรจะรู้ว่า พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ของคุณมีลักษณะรูปร่าง ผิวพรรณ ฯลฯ เป็นอย่างไร ? มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง ? แล้วคุณจะได้รู้ว่าลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของคุณเกิดมาจากอะไร ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคภัยต่างๆ มีมากน้อยแค่ไหน และจะต้องดูแลตัวเองอย่างไรให้ห่างไกลโรคที่จะเกิดขึ้น

ตัวอย่างลักษณะที่ต่างทอด  
ทางพันธุกรรม

ความเตี้ย - ความสูง

สี (ผิว, ผม, ตา)

ลักษณะต่างๆ ของร่างกาย  
(ขนาดดวงตา, ลักษณะของใบหู,  
รูปร่างของนิ้วมือ-นิ้วเท้า ฯลฯ)

... ฯลฯ

ตัวอย่างโรคภัยที่ต่างทอด  
ทางพันธุกรรม

โรคทาลัสซีเมีย

โรคเบาหวาน

โรคคนเผือก

... ฯลฯ

**อายุของคุณ** ใครบอกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลข มันไม่จริงสักหน่อย !

เพราะเมื่ออายุของคุณเพิ่มขึ้น คุณวุฒิของคุณก็เพิ่มขึ้นตาม แต่สภาพของ  
อวัยวะของคุณกลับลดลง และลดลงอย่างเห็นได้ชัดถ้าคุณไม่เคยดูแลรักษา  
ตัวเองเลย... คุณเคยสังเกตไหมว่าตัวเองเหนื่อยง่ายขึ้น ปวดเมื่อยตามเนื้อ  
ตามตัวมากขึ้น และบ่นมากขึ้น...หรือเปล่า ! (-\_-!?) เมื่อสภาพร่างกายของคุณ  
มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ คุณก็ควรจะต้องเลือกใช้งานร่างกายของคุณ  
ให้เหมาะสมตามวัย ตามสภาพร่างกาย อย่าฝืนสังขารหรือหักโหมมากเกินไป  
ไป เพราะมันจะส่งผลเสียกับตัวของคุณเอง

**วัยเลว 2 หัวเห้ง** คนในวัยนี้จะมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง มีพลังและความ  
ตื่นตัวสูง สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากมาย ไม่รู้จัก  
เหน็ดเหนื่อย

**อาหารการกิน :** คนในวัยนี้จึงควรให้ความสำคัญกับอาหารที่ให้พลังงานจำพวก  
โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต (เนื้อสัตว์ ถั่ว แป้ง น้ำตาล)

**กีฬา การออกกำลังกาย :** คนในวัยนี้สามารถเล่นกีฬาที่เน้นความคล่องแคล่ว  
ว่องไว กีฬาที่ใช้ทักษะเฉพาะอย่างได้เป็นอย่างดี เช่น วอลเลย์บอล ปิงปอง  
แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล

**วัยเลว 3 หัวเห้ง** คนในวัยนี้จะให้ความสำคัญกับหน้าที่การงานและครอบครัว  
เป็นหลัก กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตจะเริ่มลดน้อยลง ที่สำคัญคือร่างกายจะเริ่มมี  
ความเปลี่ยนแปลงมากขึ้นทั้งในเรื่องของฮอร์โมนและระบบการเผาผลาญในร่าง  
กาย เริ่มจะมีริ้วรอยแห่งวัยปรากฏให้เห็น และมีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ มากขึ้น

**อาหารการกิน :** คนในวัยนี้ควรลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง และน้ำตาลลงให้  
มาก และให้ความสำคัญกับอาหารในกลุ่มของวิตามิน โดยเฉพาะวิตามิน เอ ซี และ  
อี ที่มีในผักผลไม้ เน้นโปรตีนจากปลา ถั่ว และอาหารที่มีเส้นใยสูงๆ

**กีฬา การออกกำลังกาย :** คนในวัยนี้ควรเล่นกีฬาที่ใช้กำลังอย่างคงที่ ไม่หักโหม  
มาก เช่น การปั่นจักรยาน วิ่งจ็อกกิ้ง การทำท่ากายบริหารต่างๆ

**วัยเลว 4 หัวเห้ง** เลว 4 เป็นจุดเริ่มต้นของ**วัยทอง** คนในวัยนี้จะมีอารมณ์  
ที่แปรปรวนได้ง่าย ขาดสมาธิ มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างชัดเจน ทั้งใน  
ผู้หญิงและผู้ชาย แต่ผู้หญิงจะมีอาการมากกว่า นอกจากนี้ โรคภัยต่างๆ ที่แฝง  
ตัวอยู่ โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคหัวใจจะเริ่มปรากฏอาการให้เห็น

**อาหารการกิน :** คนในวัยนี้จะต้องให้ความสำคัญกับการเพิ่มแคลเซียม วิตามิน (อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ) ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกาเฟอีน

**กีฬา การออกกำลังกาย :** การออกกำลังกายของคนในวัยนี้จะต้องระวังเรื่องข้อต่อและกล้ามเนื้อให้มากขึ้น เช่น ว่ายน้ำ โยคะ เต้นแอโรบิกแบบที่มีแรงกระแทกต่ำๆ (LOW impact)

**วัยเกษ 5 หน้าหัว เป็นต้นไป** คนในวัยนี้ออกจะมีอาการที่เหงามาแทรกแซงบ้าง นอกเหนือไปจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ทั้งในส่วนข้อต่อและกระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบการขับถ่าย การทำงานของหัวใจ

**อาหารการกิน :** คนในวัยนี้จึงควรเลือกกินอาหารที่ย่อยง่าย (พวกละดก) มีแคลเซียม อาหารที่มีเส้นใยและวิตามิน ควรดื่มน้ำให้บ่อยขึ้น ลดอาหารพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

**กีฬา การออกกำลังกาย :** คนในวัยนี้ควรเน้นการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมเบาๆ เคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ไม่รุนแรง เช่น ว่ายน้ำ เทนนิส ฟุตบอล (การออกกำลังกายโดยใช้ลูกบอลในการฝึกกล้ามเนื้อ) โยคะ

**โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ** ไม่ว่าจะเป็นโรคประจำตัว เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ตลอดจนอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวคุณแม้จะแค่ชั่วคราว ก็ล้วนแต่จะส่งผลกับการเลือกวิธีดูแลสุขภาพของคุณเอง เช่น คุณจะไม่สามารถออกกำลังกายหนักๆ ได้ ถ้าคุณมีโรคหัวใจหรือร่างกายมีอาการบาดเจ็บบางอย่าง คุณจะต้องเลิกกินทองหยิบ ทองหยอด ลดปริมาณอาหารหวาน ถ้าคุณมีโรคเบาหวาน เป็นต้น