

ชีวจิต



ดูวิธีดูแลสุขภาพ
สไตล์เจตได้ที่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

STORY SHARING

เหยี่ยวยาภูมิแพ้
แก่น้ำหนักเกิน 2 in 1

ASTHMA GUIDE

กลยุทธ์หยุดโรคหืด ภูมิแพ้
โดย ศ. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล

AMAZING HERB

ย่ำตดหุมุดดหมา
ลดน้ำตาล เพิ่มกำลัง ล้างพิษ

THE SPECIAL PREVENTION

ตัวช่วยลดเสี่ยง
13 โรคร้ายจาก PM2.5

- ปอด • หัวใจ • ไต
- สมอ • มะเร็ง

CHINESE REMEDIES

เคล็ดลับสูตร
ดูแลปอดหน้าหนาว

IDEAL MA เจษ - เจษณ์พิพัฑ



MUSIC AS MEDICIN



กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

นิตยสารชีวจิต
ในเครืออมรินทร์
ISSN 1513-066X
23

9 177151 310869 7





INTEGRATED HEALTH CARE

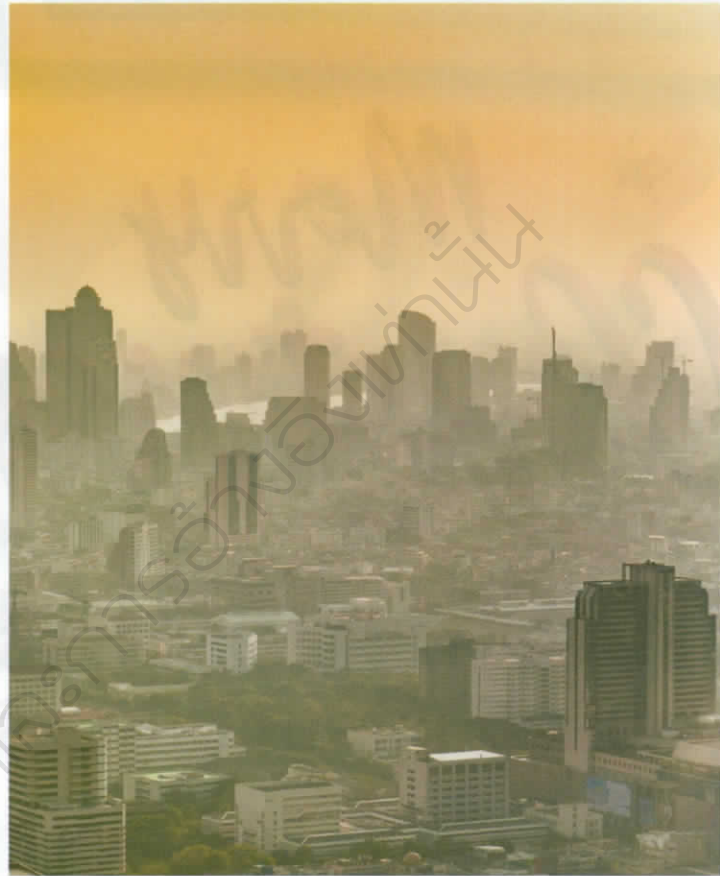
- 8 เกร็ดสุขภาพ**
FOODS TO FIGHT ARTHRITIS
3 อาหารเฝ้ายายข้ออักเสบ
- 12 เรื่องพิเศษ**
THE PM2.5 PREVENTION GUIDE
ปรับไลฟ์สไตล์รับมือ 13 โรคภัยจากฝุ่นจิ๋ว
- 22 CHEEWAJIT HERITAGE**
เสริมระบบการหายใจ เฝ้ายายภูมิแพ้ด้วยหลักการชีวจิต
- 26 หมอจีนประจำบ้าน**
วิธีดูแลปอดให้แข็งแรงตามหลักการแพทย์แผนจีน
- 28 ชีวจิต ANTI-AGING**
CORRECT BREATHING การหายใจที่ดี
ทำให้การออกกำลังกายได้ผล
- 30 DR. TALK**
พันธุ VS โรคคลื่นหัวใจตีบ เกี่ยวกันอย่างไร
เรื่องนี้คุณต้องรู้
- 34 เปิดห้องหมอสูติ**
ปลิงของบ๊ายปี (ตอนที่ 1)
- 70 SENIOR LIVING**
LIGHTING DESIGN FOR THE ELDERLY
จัดแสงสว่างภายในบ้าน
เพื่อคุณตาคุณยายสุขภาพแข็งแรง

ORGANIC & GREEN

- 56 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE**
NEW GEN ORGANICS เพาะต้นกล้ารุ่นใหม่
วิถีออร์แกนิก

ACTIVE & IN-TREND

- 40 FIT FOR HEALTH**
ทำโยคะช่วยให้ปอดแข็งแรง เตรียมรับมือ PM2.5



STORY SHARING

- 36 EXPERT TIPS**
ASTHMA GUIDE กลยุทธ์หยุดโรคหืด
ภูมิแพ้ คุณตาคุณยาย
โดย ศ. พญ.อรพรรณ โพชนุกูล
- 42 HOT ISSUE**
NATURAL KILLER CELL
ก้าวแรกสู่ความสำเร็จ
การรักษามะเร็งเม็ดเลือดขาวด้วยเซลล์นักฆ่า
- 50 ประสบการณ์สุขภาพ**
DOUBLE BLESS BY ONE SHOT
พิชิตภูมิแพ้ แคมป์ได้หุ่นสวยด้วยการออกกำลังกาย
- 58 ON THE COVER**
GOOD-LOOKING GUY
หล่อ เก่ง สุขภาพแข็งแรง ครบสูตร
- 64 LOCAL FOOD**
ตดหมุดตดหมา...ชื่อเหม็น แต่กินดี
ช่วยบำรุงกำลัง + ล้างพิษ

FOODS TO FIGHT ARTHRITIS

3 อาหารเฝ้ายา้อักเสบ

สำหรับผู้ป่วยโรคข้ออักเสบและโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ส่วนใหญ่แล้ว แพทย์จะแนะนำให้บริโภคอาหารลักษณะเดียวกับผู้ควบคุมน้ำหนัก เพราะน้ำหนักตัวที่มากเกินไปทำให้อาการอักเสบทวีความรุนแรง โดย **รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิศิษฐ์ วามวาณิชย์** ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีคำแนะนำถึงกลุ่มอาหารที่ผู้ป่วยและผู้ที่ต้องการห่างไกลโรคดังกล่าวควรกิน ดังต่อไปนี้

1. **ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3** เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลากรอบอก ปลาหู ปลาตุก ปลาช่อน เป็นต้น โดยเฉพาะผู้เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เพราะกรดไขมันโอเมก้า-3 ในปลามีคุณสมบัติยับยั้งการอักเสบของข้อกระดูก จึงแนะนำให้บริโภคเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

2. **ธัญพืชไม่ขัดสี** เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต จมูกข้าวสาลี ถั่วต่างๆ โดยแพทย์แนะนำให้ ควรบริโภคถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้จากถั่วเหลือง เป็นต้น ซึ่งกรณีสำหรับถั่วอื่นไม่ควรกินมากเกินไป เพราะมีแคลอรีสูง

3. **ผักผลไม้** เช่น ผักใบเขียวต่างๆ ซึ่งเป็นแหล่งเบต้า-แคโรทีน แคลเซียม โฟเลต เหล็ก วิตามินซี รวมทั้งกล้วยที่เป็นแหล่งโพแทสเซียมและใยอาหาร ควรกินอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ขิงและเซเลอรี่ก็พบว่ามีส่วนช่วยลดอาการอักเสบได้เช่นกัน จึงควรกินอย่างน้อยครั้งละ 5 กรัม สับคำหั่นละ 2 ครั้ง

ทั้งนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ควรงดอาหารที่ผ่านกรรมวิธีขัดสี อาหารรสเค็มจัดหรือหวานจัด และอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น เนย เนยแข็ง นมไขมันพร้าว



ELDERLY DEMENTIA SIGNS

สัญญาณเตือนโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

สมองเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นภาวะที่สมองทำงานถดถอยลง เกิดจากการสูญเสียประสิทธิภาพของเซลล์สมองจากสาเหตุต่างๆ อาจเริ่มจากสมองส่วนใดส่วนหนึ่งก่อนลุกลามไปยังสมองส่วนอื่นๆ ทำให้การทำงานของสมองด้านต่างๆ เช่น ความจำ ความรู้หรือการรับรู้ผิดปกติ ส่งผลต่อการทำกิจวัตรประจำวันจนอาจช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ต้องมีผู้คอยดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่ง **นายแพทย์เกียรติ วงศ์จิต** อธิบัตินกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าสัญญาณเตือนของโรค ดังนี้

1. **ความจำระยะสั้นเสื่อม** เช่น การถามย้ำซ้ำไปซ้ำมา หรือลืมไปแล้วว่าเมื่อสักครู่พูดอะไร

2. **ไม่สามารถทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันได้** เช่น อาหารที่เคยทำแต่ลืมว่าต้องใส่อะไรก่อน-หลัง และใส่เครื่องปรุงไม่ครบ เป็นต้น

3. **พูดไม่รู้เรื่อง** นึกคำพูดไม่ออก ใช้คำผิด เรียงลำดับคำผิด คิดไม่ออกว่าจะใช้คำว่าอะไร

4. **สับสนเรื่องเวลาและทิศทาง** หลงทาง กลับบ้านไม่ถูก วางของผิดที่ผิดทาง

5. **อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว** เช่น หงุดหงิด โกรธให้ สงบนิ่ง สลับกัน บางรายอาจมีอาการซึมเศร้า หดหู่

6. **บุคลิกหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป** ไม่สนใจสิ่งรอบตัว มีบุคลิกที่กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง

7. **กลายเป็นคนเฉื่อยชา** แยกตัวไม่เข้าสังคม ชวนไปไหนก็ปฏิเสธ ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ การเฝ้าระวังและคอยสังเกตสัญญาณเตือนจะทำให้คนที่คุณรักได้รับการรักษาและดูแลอย่างเหมาะสมได้ทันเวลาที่

COMPUTER VISION CARE

4 วิธีป้องกันโรคฮิตคนติดจอ

ในโลกปัจจุบันการไม่เกี่ยวข้องกับอุปกรณ์ไอทีคงเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก สิ่งสำคัญคงจะเป็นการป้องกันอาการป่วยที่อาจจะเกิดขึ้น รวมถึงการใช้สายตาในระดับที่เหมาะสม และให้สายตาได้พักเป็นระยะๆ กับ 4 วิธีง่ายๆ จากวิทยาลัยจักษุวิทยาอเมริกา (American Academy of Ophthalmology) ที่จะช่วยป้องกันอาการทางตาที่เกิดจากการใช้สายตากับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานค่ะ

1. **ปรับตำแหน่ง ระยะห่าง และมุมการมองจอให้เหมาะสม** โดยหน้าจอควรจะอยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 10 - 15 เซนติเมตร โดยก้มศีรษะลงเล็กน้อย และเว้นระยะห่างระหว่างหน้าจอกับตาให้เหมาะสม โดยระยะห่างที่เหมาะสมที่สุดคือประมาณ 50 - 60 เซนติเมตร

2. **ปรับแสงสว่างโดยรอบให้เหมาะสม** และพยายามลดแสงสะท้อนจากหน้าจอ แสงสว่างที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของดวงตา ขณะที่มีการใช้งานกับจอคอมพิวเตอร์ โดยปริมาณแสงที่เหมาะสมคือความสว่างเพียงครึ่งหนึ่งของแสงสว่างภายนอกปกติ จะลดปริมาณของแสงด้วยการปิดม่านหรือดับไฟบางดวงในห้องทำงานลงบ้างก็ได้

นอกจากนั้นควรจัดวางหน้าจอโดยให้แสงหลักมาจากด้านข้างของผู้ใช้งาน เพื่อช่วยลดแสงสะท้อนจากหน้าจอในกรณีที่แสงมาจากด้านหลังผู้ใช้และป้องกันแสงจ้าจากหลังจอ

3. **กะพริบตาบ่อยๆ ให้สายตาได้พัก** เพราะสาเหตุของอาการตาแห้งส่วนหนึ่งมาจากการเพ่งสายตาเป็นเวลานานๆ เพราะฉะนั้นในระหว่างการใช้งานจอคอมพิวเตอร์ อย่าลืมกะพริบตาบ่อยๆ หรือในทุกๆ ระยะ 20 นาทีให้หลับตาสลับกับลืมตาช้าๆ ประมาณ 10 ครั้ง เพื่อช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อจากการเพ่งและลดอาการตาแห้ง

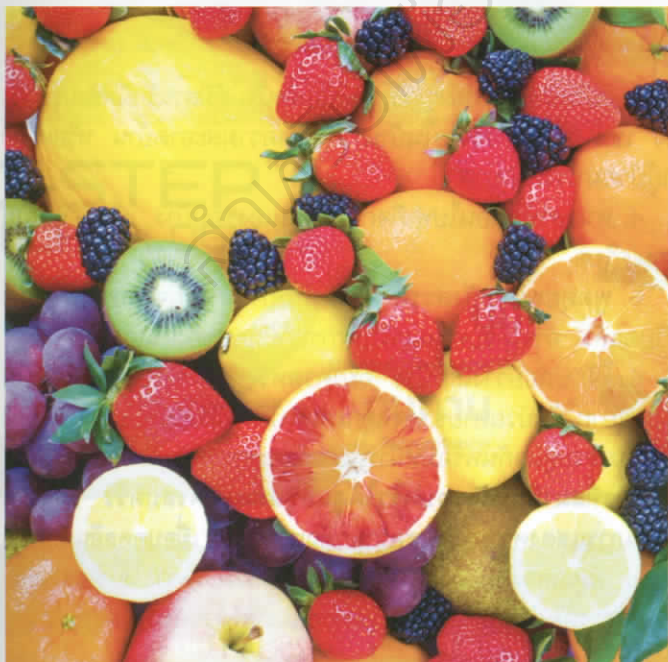
นอกจากนี้หลังจากการใช้สายตาจ้องหน้าจอต่อนานเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นเป็นระยะสั้นๆ โดยในทุกๆ 2 ชั่วโมงควรให้สายตาได้พักอย่างน้อย 15 นาที และในทุกๆ 20 - 30 นาทีที่ใช้สายตากับหน้าจอ ควรพักสายตาด้วยการละสายตาจากจอ และมองออกไปไกลๆ ลึก 15 - 20 วินาที ก็จะช่วยให้สายตาได้พัก

4. **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** การพักผ่อนที่น้อยจนเกินไป นอกจากส่งผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันแล้ว ยังอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองกับดวงตาได้ง่ายขึ้นอีกด้วย ดังนั้นอย่าลืมหัดตารางการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วยนะคะ

ถึงเวลาไปดูกันแล้วว่า หน้าจอของคุณอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ห้องทำงานมีปริมาณและทิศทางของแสงที่พอเหมาะหรือไม่ ที่สำคัญอย่าลืมพักสายตาบ้าง พักผ่อนให้เพียงพอ และจัดตารางการดูแลสุขภาพตา ไปพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้งนะคะ

FRUITS FOR BETTER LIFE

กินผลไม้ช่วยไกลทอม



เป็นที่รับทราบโดยทั่วหน้ากันอยู่แล้วว่าผลไม้มีคุณค่าคือแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และผลการศึกษาล่าสุดของ **ดร.ฮว๋าดง ตู (Dr. Huaidong Du)** มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ สามารถยืนยันคุณประโยชน์ของการกินผลไม้เป็นประจำได้อีกครั้ง

จากการศึกษาที่ใช้ระยะเวลายาวนาน 7 ปี โดยการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มอาสาสมัครจำนวน 451,681 คน ซึ่งไม่มีประวัติโรคหัวใจและไม่จำเป็นต้องใช้ยาลดความดันโลหิต พบว่า สิ่งหนึ่งที่กลุ่มอาสาสมัครหลายวัยหลากหลายเพศมีส่วนร่วมก็คือพฤติกรรมการกินผลไม้เป็นประจำทุกวัน โดยเมื่อศึกษาอย่างเจาะลึกทำให้ได้ข้อสรุปที่น่าพอใจถึง 3 ประเด็น ดังนี้

1. การกินผลไม้ทุกวันเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเกี่ยวกับระบบเลือดและหัวใจสูงถึง 40 เปอร์เซ็นต์
2. การกินผลไม้ช่วยลดความดันโลหิต
3. การกินผลไม้จนเป็นนิสัยยังลดความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรงถึงชีวิตได้ถึงร้อยละ 32 เมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่ไม่กินผลไม้เลย

งานนี้บอกได้คำเดียวว่า ต้องหาผลไม้มากินให้ได้ทุกวันเสียแล้ว



ศาสตราจารย์คลินิก
แพทย์จีน นายแพทย์
ภาสกิจ วัฒนาวิบูล
อุปนายกและเลขาธิการ
สมาคมแพทย์แผนจีน
ประเทศไทย วิทยาลัย
การแพทย์แผนตะวันออก
มหาวิทยาลัยรังสิต



วิธีดูแลปอดให้แข็งแรง ตามหลักการแพทย์แผนจีน

ปอด 肺 [fèi เฟย์] ในทางการแพทย์แผนจีนเปรียบเทียบปอดเป็นเสมือนกับนายกรังที่คอยบัญชาการบริหารประเทศ หน้าท้องปอดในความหมายของแพทย์แผนจีนคือ รับเอาสิ่งที่ดีมารวมกับอาหารที่ย่อยจนกลายเป็นสารพลังงานเล็ก ๆ แล้วสร้างเป็นพลังงาน เพื่อส่งพลังงานลงไปสู่อวัยวะอื่น ๆ ที่ร่างกาย คนจีนยังให้ความหมายของปอดไว้ว่า เหมือนที่ทางออกเพื่อคลุมปกป้องอวัยวะภายในอื่น ๆ ที่อยู่ด้านล่าง เพราะตำแหน่งที่ตั้งของปอดนี้ที่สูงของร่างกาย ความสามารถในการส่งพลังงานของปอดยังบ่งบอกถึงการทำงานของอวัยวะได้ด้วย

การแพทย์แผนปัจจุบันให้ความสำคัญกับหน้าที่หลักของปอดคือ เป็นอวัยวะที่คอยสูดออกซิเจนและแลกเปลี่ยนถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย ปรับความสมดุลกรดด่างในร่างกาย การทำงานของปอดยังเชื่อมต่อกับระบบการทำงานของหัวใจ เมื่อหัวใจได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ไม่มีแรงสูบฉีด จึงเกิดการไหลเวียนของเลือดไม่คล่องตัว ส่งผลให้ระบบการทำงานของปอดไม่ดี สาเหตุของอาการปอดบวมและเกิดโรคหัวใจล้มเหลว เป็นต้น

เมื่อการทำงานของระบบปอดไม่ดี ทำให้การดักจับเชื้อโรคและการกรองการหายใจเสื่อมลง ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด ได้แก่ PM10 และ PM2.5 2.5 นั้นมาจากหน่วย 2.5 ไมครอนหรือไมโครเมตรนั่นเอง สามารถเข้าไปตามทางเดินหายใจและระบบภูมิคุ้มกันได้

ส่วนแพทย์แผนจีนระบุว่า ปอดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ดังนี้

1. ปอดสัมพันธ์กับผิวหนัง เนื่องด้วยสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตบางประเภทยังใช้ผิวหนังในการคนจีนจึงมองว่า ปอดกับผิวหนังมีความเกี่ยวเนื่องกัน การสังเกตอาการเมื่อระบบการทำงานของปอดหรือพลังปอดไม่ดี ดูจากเหงื่อออกทางผิวหนังมากเกินไป เพราะผิวหนังเหมือนเป็นเซ็นเซอร์ที่คอยรับความร้อน ความเย็น ความชื้นต่างๆ จากภายนอก



ผิวหนังยังสัมพันธ์กับปอดในเรื่องของลมปราณ การหายใจเข้าออก ตามตำราศาสตร์จีนฝึกหายใจให้ลมปราณออกได้ทางผิวหนัง บางคนนอนกลางคืนแล้วเหงื่อออกมากกว่าปกติบ่งบอกว่าระบบการทำงานและสมดุลของปอดไม่ดี

2. ปอดสัมพันธ์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ระบบการทำงานของปอดขึ้นตรงกับระบบทางเดินหายใจ เห็นได้จากเมื่อเราสูดอากาศเข้าร่างกายจากสภาพแวดล้อมแบบไหน ก็จะเข้าสู่ปอดได้ในทันที เพราะฉะนั้นอากาศที่เปลี่ยนแปลงจึงมีผลกระทบต่อปอด เมื่อหายใจสูดอากาศเข้าไป ร่างกายจะมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ คนที่ระบบการทำงานของปอดไม่ดีก็จะเกิดการตอบสนองของอาการ เช่น หายใจติดขัด มีการไอ การจาม เป็นต้น

3. ปอดสัมพันธ์กับความแห้ง เช่น อากาศแห้งทำให้คอแห้งง่าย ลื่นเป็นฝ้าขาว ซึ่งมักเกิดในช่วงฤดูหนาวและฤดูใบไม้ร่วง ส่งผลให้การทำงานของปอดและทางเดินหายใจ การกรองมลภาวะ การดักจับของเสีย ดักจับเชื้อโรคไม่ดี ระบบการทำงานของปอดไม่สมดุล เรียกว่าระบบ "หยินของปอด" บกพร่อง ผลคือคนกลุ่มนี้มักมีอาการไอแห้งๆ ตลอดเวลา

4. ปอดสัมพันธ์กับอารมณ์ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนระบุว่า ปอดไม่ชอบอารมณ์ที่ซึมเศร้า อารมณ์ขุ่นมัว การที่มีอารมณ์เศร้าติดตัวเป็นระยะเวลานาน ทำให้ปอดไม่มีพลังงานที่จะส่งไปทั่วอวัยวะอื่น กลายเป็นคนอ่อนแอง่าย ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เนื่องจากปอดไม่สมบูรณ์

5. ปอดสัมพันธ์กับเรื่องของการนอน คนจีนมองว่า การนอนที่มากเกินไป แล้วไม่มีการเคลื่อนไหว ส่งผลไม่ดีต่อการทำงานของปอด เนื่องจากปอดไม่ได้มีการขยายตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคปอดติดเชื้อได้ง่าย

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนแบ่งการกระจายพลังของปอดไว้เป็น 2 นัย

1. กระจายพลังไปที่หัวใจแล้วส่งลงไปด้านล่างทั่วร่างกาย กระจายไปตามระบบไหลเวียนเลือด เมื่อการทำงานของปอดไม่ดี ทำให้ระบบการหายใจมีปัญหา หายใจไม่ลึก พลังงานส่งไปถึงหัวใจและอวัยวะภายในต่างๆ ได้น้อยลง
2. กระจายไปที่ผิวหนัง พลังของปอดที่สมบูรณ์จะสามารถช่วยให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดและปิดได้ สร้างภูมิคุ้มกันที่ระบบผิวหนัง มีการตอบสนองรับการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ดี ส่งผลให้ผิวหนังดี มีความชุ่มชื้น ไม่แห้งง่าย ไม่เกิดอาการผื่นคัน ไม่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้

3 จุดสังเกตอาการปอดไม่ดี

- มีอาการเหนื่อยง่าย ไม่มีแรง อ่อนเพลียง่าย เพราะการทำงานของปอดไม่สมบูรณ์
- ผิวพรรณไม่ดี ผิวหนังแห้ง เพราะการระบายความชื้นไม่ดี ผิวหนังเป็นผื่นคัน
- การหายใจติดขัด คัดจมูกบ่อย ระบบภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง ป่วยเป็นหวัดง่าย

การออกกำลังกายที่ดีต่อปอด

คนจีนได้ออกแบบการออกกำลังกายที่ช่วยบำรุงการทำงานของปอดและปรับสมดุลอวัยวะของระบบประสาทภายในร่างกาย ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ แนวการยืดเส้น ยืดกล้ามเนื้อ ทำให้ระบบหายใจได้ผ่อนคลาย และการทำงานของปอดดีขึ้น โดยปิดตาแล้วเคลื่อนไหวตามกำหนดของลมหายใจ โดยหายใจเข้าทางจมูกและหายใจออกทางปาก ประเภทของการออกกำลังกาย เช่น การรำไท่เก๊ก รำมวยจีน ชี่กง เป็นต้น

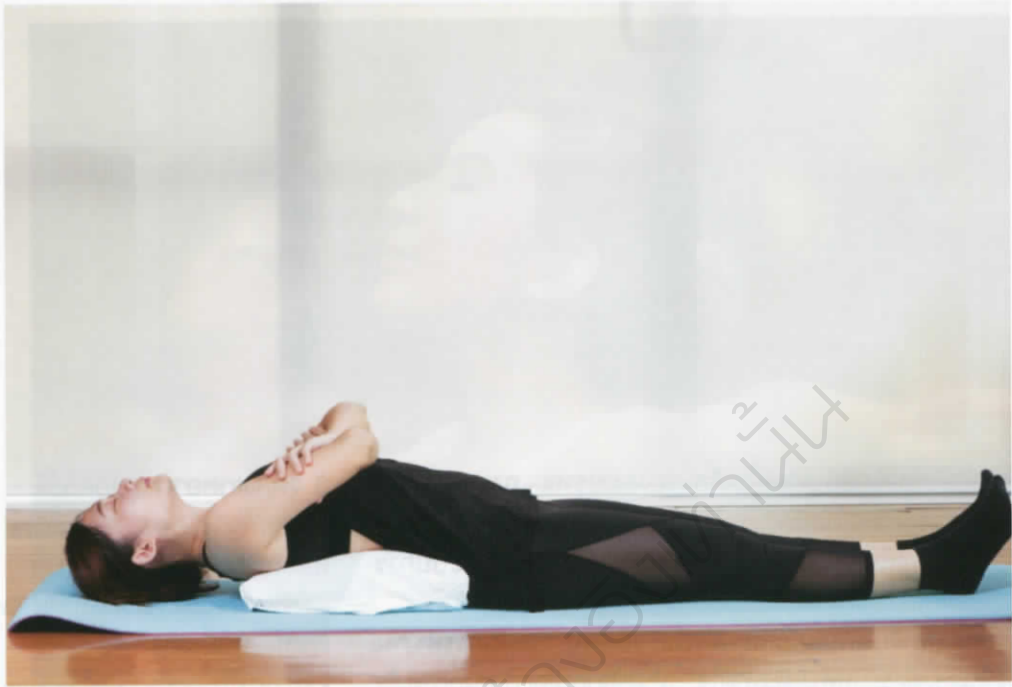
อาหารและสมุนไพรที่ช่วยบำรุงปอด

อาหารโชนสีขาว มีฤทธิ์ค่อนข้างเย็น กินแล้วเกิดความชุ่มชื้นในระบบทางเดินหายใจ ช่วยบำรุงการทำงานของระบบปอด เช่น สาลี่ แปะก๊วย เห็ดหูหนูขาว รากบัว แปะชะอัลมอนต์จีน ชวนปวย ไบลู๊กเพร์ รังนก

สรุปนะครึบ การดูแลสุขภาพของศาสตร์การแพทย์แผนจีนเพื่อบำรุงการทำงานของปอดและเตรียมพร้อมรับมือกับมลภาวะ PM2.5 นั้นต้องรักษาเป็นองค์รวมทั้งหมด ครอบคลุมทั้งระบบปอดและระบบทางเดินหายใจซึ่งเกี่ยวข้องกับพลังงาน ต้องให้เกิดความสมดุลทั้งเรื่องภารกิจ การนอนหลับ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายจิตใจ ส่วนเทคนิคพิเศษของแพทย์แผนจีนคือ ต้องรักษาสมดุลตามสภาพร่างกายของผู้ป่วยแต่ละคน เพราะสูตรที่ใช้ในการรักษาแต่ละคน แม้มีอาการคล้ายกัน แต่สภาพร่างกายไม่เหมือนกัน มีความร้อนและเย็นไม่เท่ากัน การดูแล ป้องกัน รักษาที่ต่างกัน ครับ ☺



อาจารย์นายแพทย์
สมบุรณ์ รุ่งพรชัย
ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอร์โมน
บำบัดและโภชนาการ
สำหรับนักกีฬา ซึ่ง
ผ่านการอบรมจนได้รับ
การรับรองมากมาย
จากสถาบันการแพทย์
ชั้นนำทั้งในสหรัฐอเมริกา
และยุโรป



CORRECT BREATHING

การหายใจที่ดีทำให้การออกกำลังกายได้ผล

เรื่องการหายใจที่ถูกต้อง การหายใจที่ดียังเป็นเรื่องที่หลายคนมองข้าม ซึ่งปัจจุบันนี้พบว่า คนส่วน
มีการหายใจที่ยังไม่ถูกต้องนัก มีการใช้งานของปอดไม่ครบทุกส่วน และประกอบกับเมื่อสูงอายุมากขึ้น
ร่างกายย่อมเปลี่ยนแปลงไป หลังอาจมีการโค้งงอส่งผลต่อการขยายตัวของเนื้อปอด ทำให้พื้นที่ปอดบา
ถูกกดทับ กรอบอกไม่สามารถขยายได้ และในกรณีคนที่ไหล่ลู่ ยอดปอดจะขยายไม่เต็มที่ ส่งผลให้ลมไม่สา
ผ่านเข้าออกในเนื้อปอดบางส่วนได้ เมื่อเป็นระยะเวลาานเข้าก็ทำให้เนื้อส่วนนั้นตายไป เกิดเป็นปัญ
ระบบหายใจ

บริเวณเนื้อปอดที่ไม่มีลมผ่านเข้าออกยังเป็นที่ยกเก็บ
เชื้อโรค เวลาที่เราหายใจเข้าและหายใจออกก็ทำให้เก็บสะสม
เชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย อาจมีน้ำขัง ซึ่งเป็นที่มาของการ
เจ็บป่วยเรื้อรัง สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคปอดได้

เพราะฉะนั้นการหายใจที่ถูกต้องจึงเป็นการป้องกันการ
เกิดโรคเกี่ยวกับปอดที่เราสามารถทำเองได้ และเป็นการรักษา
สุขภาพระบบการหายใจ บางคนอาจคิดว่าตัวเองไม่ได้มีปัญหา
เรื่องการหายใจ หรือบางคนมองข้ามไปคิดว่าตัวเองหายใจปกติ

แต่ในกลุ่มคนสูงวัย เมื่อเริ่มออกกำลังกายต้องคำนึงและ
ให้ความสำคัญเรื่องวิธีการหายใจที่ถูกต้องของตัวเองก่อนเป็น
อันดับแรก โดยการสังเกตเบื้องต้น เมื่อหายใจแล้วลองดูว่า
ปอดทั้งสองข้างขยายออกเท่ากันหรือไม่ หมอมีวิธีการทดสอบ
การทำงานของปอดมาแนะนำ ดังนี้



เทคนิคการหายใจที่ถูกต้องสามารถฝึกได้

1. **ฝึกหายใจกับหมอน** เป็นวิธีการฝึกการใช้ปอดทั้งสองข้างให้ขยายอย่างสมดุล โดยวิธีนี้เราเลือกใช้หมอนเพื่อเป็นอุปกรณ์ช่วย

ท่าที่ 1 เริ่มต้นทำนี้ด้วยการนำหมอนมาแนบที่ข้างตัวด้านซ้าย จากนั้นนอนตะแคงซ้าย โดยนอนในท่าตัวตรงแล้วสูดหายใจอย่างเต็มที่ เพื่อให้ปอดข้างขวาถูกใช้งานและขยายตัวมากขึ้น สามารถทำสลับกันซ้ายขวา ข้างละประมาณ 2 นาที และควรทำประจำทุกวัน

ท่าที่ 2 เริ่มต้นด้วยการกอดหมอนด้านหน้าแล้วนั่งอยู่ในท่าหลังตรง เทียบเต้าไปด้านหลัง จากนั้นสูดหายใจเต็มที่ เพื่อให้ปอดช่วงด้านหลังถูกใช้งานและขยายตัวได้มากขึ้น ทำสลับกันโดยปรับตัวอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้น แล้ววางหมอนไว้ด้านหลัง เพื่อให้ปอดด้านหน้าขยายขณะที่สุดลมหายใจ

2. **การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย** วิธีการเลือกเสื้อผ้าเพื่อการออกกำลังกายนั้นสำคัญมาก ควรเลือกผ้าชนิดที่ยืดหยุ่น ระบาย และต้องรู้สึกสวมใส่สบาย ถ้าเป็นผู้หญิงไม่ควรใส่บราที่มีโครงขณะออกกำลังกาย ควรเลือกเป็นสปอร์ตบรา ส่วนผู้ชายควรเลือกเป็นเสื้อยืดที่ยืดออกได้ตามรูปสรีระ แต่ต้องเป็นเนื้อผ้าโปร่งและมีการระบายเหงื่อได้ดี ถือเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ปอดทั้งสองข้างได้ขยายอย่างสะดวกขณะออกกำลังกาย เพื่อการหายใจที่ถูกต้อง



การหายใจที่ถูกต้อง

1. **การคุมกะบังลม** คือการคุมกะบังลมและท้องให้สมดุลกับการเซตฐานของปอด เพราะกะบังลมอยู่ด้านล่าง หลักการคือต้องควบคุมกะบังลม คุมท้องให้เข้ากับปอด เมื่อสูดหายใจเข้า พุงป่อง หายใจออกพุงต้องยุบ

2. **การควบคุมสะบัก** เป็นการหายใจที่ต้องเปิดยอดปอด ทำนี้ไหล่ต้องตรง ไม่ลูไปข้างหน้า ไม่เช่นนั้นน้ำหนักของหัวไหล่จะไปกดปอด ทำให้ปอดไม่ได้ขยายตามแรงหายใจ ทำนี้ต้องเซตสะบักให้ตรงพร้อมเปิดไหล่

3. **การควบคุมคอ** เพราะคอเป็นอวัยวะที่รับน้ำหนักปอดไว้ด้วย ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักยื่นคอไปข้างหน้าด้วยความเคยชิน จนดูเหมือนเป็นคอเต่า การหายใจที่ถูกต้อง เมื่อสูดหายใจเข้า คอต้องตรง ไม่ยื่นออก

ไมโอฟาสเซียลรีลีส

ไมโอฟาสเซียลรีลีส (Myofascial Release) คือ หลักวิธีการคลายพังผืดที่มีลักษณะเป็นเยื่อหุ้มปลอกกล้ามเนื้อเพื่อแก้ปัญหาข้อยึด ข้อติดก่อนการออกกำลังกาย และเพื่อการหายใจที่ถูกต้องระหว่างการออกกำลังกาย ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนใหญ่มีเทคนิคการใช้ลูกบอลหรือลูกเทนนิสเข้ามาเป็นอุปกรณ์ช่วย โดยใช้ลูกเทนนิสกดบริเวณแผ่นหลังแล้วคลึงเพื่อให้ลูกบอลกดไปตามกล้ามเนื้อใกล้บริเวณปอด ซึ่งการคลายพังผืดบริเวณกล้ามเนื้อนั้นเป็นการกระตุ้นให้ระบบนำเหลืองที่คั่งค้างได้ไหลเวียนส่งผลให้หายใจได้เต็มที่ เป็นการกระตุ้นเส้นเลือดเล็ก ๆ บริเวณปอด เมื่อคลายพังผืดแล้วการหายใจคล่องขึ้น ปอดก็สามารถขยายได้เต็มที่ ทำให้ออกซิเจนเข้าปอดได้มากขึ้น

หลักการทำงานของลูกบอลหรือลูกเทนนิสเป็นการคลายพังผืดที่เกาะยึดติดกล้ามเนื้อที่อยู่บริเวณข้อต่อ เช่น กล้ามเนื้อ Hamstring (น่องขาด้านหลัง) ขนาดของลูกบอลต้องไม่ใหญ่มากเกินไป และลูกบอลต้องมีลักษณะไม่อ่อนหรือแข็งเกินไป เวลาใช้นวดคลึงจึงไม่ต้องออกแรงกดมาก กดพอให้มีแรงดัน (Pumping Effect) ซึ่งแรงกดจะไปกระตุ้นพังผืดรอบ ๆ กล้ามเนื้อมัดเล็กด้านใน

ประโยชน์ของการใช้ลูกบอลคลึงกล้ามเนื้อ นอกจากทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวแล้ว ยังช่วยให้เลือดและออกซิเจนไหลเวียนดีขึ้น ลดการหลังของกรดแล็กติก (Lactic Acid) และยังเพิ่มความยืดหยุ่น ลดอาการบาดเจ็บ การปวดอักเสบ ควรทำเป็นประจำก่อนจะเริ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำครั้งละประมาณ 5 เซต วิธีนี้เป็นเทคนิคง่าย ๆ ก่อนการคลายปลอกกล้ามเนื้อ หลังจากนั้นจึงเริ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดต่อเนื่อง

สำหรับผู้ที่มีอาการเป็นประจำหรือนักกีฬา อาจไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงวิธีการนี้ แต่กรณีนี้หมายถึงผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และผู้สูงอายุที่เพิ่งมาเริ่มออกกำลังกาย จึงต้องฝึกการหายใจที่ถูกต้อง การใช้ปอดทั้งสองข้างให้ขยายอย่างสมดุลครับ ☺

Contents



75

ACTIV IDOL
GISELE'S RULES!

76

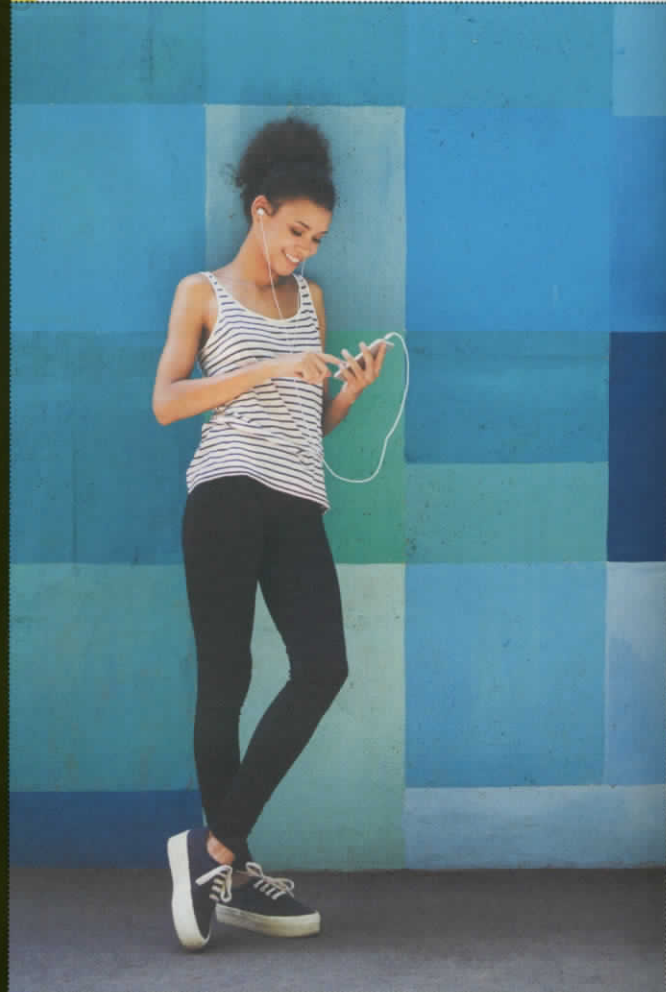
ACTIV STORY
MUSIC AS MEDICINE

“ดนตรี” ตัวช่วยดี ๆ ของคนฮอลดี

82

ACTIV BEAUTY
SKIN ALLERGY TIPS

วิธีดูแลผิวผื่นภูมิแพ้ช่วงหน้าหนาว



MUSIC AS MEDICINE

“ดนตรี” ตัวช่วยดี ๆ ของคนเฮลตี้

STORY - วาบีตา
PHOTO - iStock

ในช่วงปลายปีแบบนี้ เรามีข้อมูลดี ๆ เกี่ยวกับ “การฟังดนตรี” มาฝากกันค่ะ

ข้อมูลดี ๆ ที่ว่ามาจาก โรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ที่ชี้ว่า เสียงเพลง - ดนตรีก็ไม่ต่างจากงานศิลปะ ที่เป็นเนื้อแท้ภายในของผู้คนในทุกเชื้อชาติ ศาสนา ความเป็นตัวตนหรือสไตล์ของคนก็ถ่ายทอดผ่านการเลือกฟังดนตรีด้วยเช่นกัน เพราะอย่างนี้ดนตรีจึงทะยานข้ามกาลเวลามานั่งอยู่กลางใจเราเสมอ ไม่ว่าเราจะเลือกฟังเพลงแบบไหนก็ล้วนก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในใจได้ทั้งสิ้น

จะเสียงร้อง ดนตรี จังหวะ หรือแค่ฮัมในลำคอ ประบมือ โยกตัว หรือลุกขึ้นเต้นตาม ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นพลังที่ดนตรีสื่อสารกับเรา

แต่เปล่าเลย หากคุณคิดว่าดนตรีส่งผลแค่จิตใจ ถือว่าเข้าใจผิดกับความจริงไปโข ทุกวันนี้สถาบันสุขภาพทั่วโลกยอมรับแล้วว่า ดนตรีคือยารักษาโรคที่ตีชนิดหนึ่ง... แกรมรักษาได้หลายอาการด้วย

มีอะไรบ้าง ไปฟังกันดูนะ มนุษย์ผู้มีไลฟ์สไตล์สุดคูลทั้งหลาย

ดนตรีซ่อม “สมอง”

ดนตรีก็เหมือนคลื่นเสียงอื่น ๆ ที่เดินทางเป็นคลื่นเข้าสู่หูของเรา ในลักษณะการสั่นสะเทือน และกระแสดังกล่าวนี้อาจจะสั่นสะเทือนเซลล์ขนด้านในซึ่งเชื่อมต่อกับเซลล์ประสาท ส่งคลื่นไฟฟ้าไปยังสมองส่วนการได้ยินบริเวณคอร์เท็กซ์ในสมองส่วนหน้า และแปลผลออกมาเป็นความรู้สึกต่าง ๆ

มีนักวิทยาศาสตร์ช่างสงสัยอยากทราบผลของดนตรีที่มีต่อสมอง จึงทำการศึกษาระยะทางของเสียงด้วยเครื่อง MRI และเครื่อง PET Scan พบว่า สมองมีการแปลผลและถอดรหัสเพลงแต่ละแนวแตกต่างกันไปในแต่ละส่วน

ตัวอย่างเช่น กลีบสมองซีกขวารับรูปร่างแบบของเมโลดี้ คอร์ดสำรวจความสอดคล้องลงตัว มองหาคุณภาพของเพลง สมองส่วนกลางแยกแยะท่วงทำนองและความต่างของเครื่องดนตรีแต่ละชนิด แม้จะเล่นด้วยโน้ตเดียวกัน ขณะที่สมองส่วนซีรีบิลล์แยกจังหวะสมองส่วนหน้าตีความอารมณ์ และส่งสารออกมาเป็นความพึงพอใจในรูปการกระตุ้นประสาทที่กระตุกสั่นหลังให้รู้สึกจี๊ดเบา ๆ ไม่ต่างจากความรู้สึกสุขจี๊ด ๆ ที่ได้จากการกินช็อกโกแลตนั่นเอง

ทั้งหมดนี้สะท้อนว่า ดนตรีทำให้ “สุขภาพสมอง” ดีขึ้น อันดับแรกเกิดจากการกระตุ้นการทำงานที่สัมพันธ์กันอย่างหลากหลายในสมองส่วนต่าง ๆ ซึ่งความสัมพันธ์นี้ทำให้สมองมีการพัฒนาได้ดี สะท้อนเป็นความฉลาดทางความคิด การสื่อสาร และการฟัง รู้จักแยกแยะความหมายและสื่ออารมณ์ได้ดี

แม้กระทั่งในสมองของคนป่วยก็พบว่า มีการตอบสนองต่อดนตรีได้ดีขึ้น ในแต่ละโน้ตที่บรรเลงจะกระตุ้นการตอบสนองของสมองอย่างหลากหลาย

ดังนั้นในศาสตร์ด้านชีววิทยาระบบประสาทจึงชี้ว่าการฟังเพลงเป็นสิ่งดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านความจำ การทำงานของหัวใจไม่ดี รวมถึงการฟังเพลงยังช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้ดียิ่งขึ้นด้วย

เพราะอย่างนี้นักกีฬาที่เก่งจึงมักเลือกเพลงที่ชอบฟังระหว่างการซ้อมหรือก่อนการแข่งขันนั่นเอง

THE IMPORTANT TIPS

จงฟังเพลงที่ชอบ! แล้วคุณจะเห็นผล
ประโยชน์ต่างๆ จากการฟังเพลงที่กล่าวมา
ข้างต้นจะไม่เกิดขึ้นเลย หากคุณฟังเพลงที่
ไม่ได้รู้สึกว่าเป็น "ใช่!"

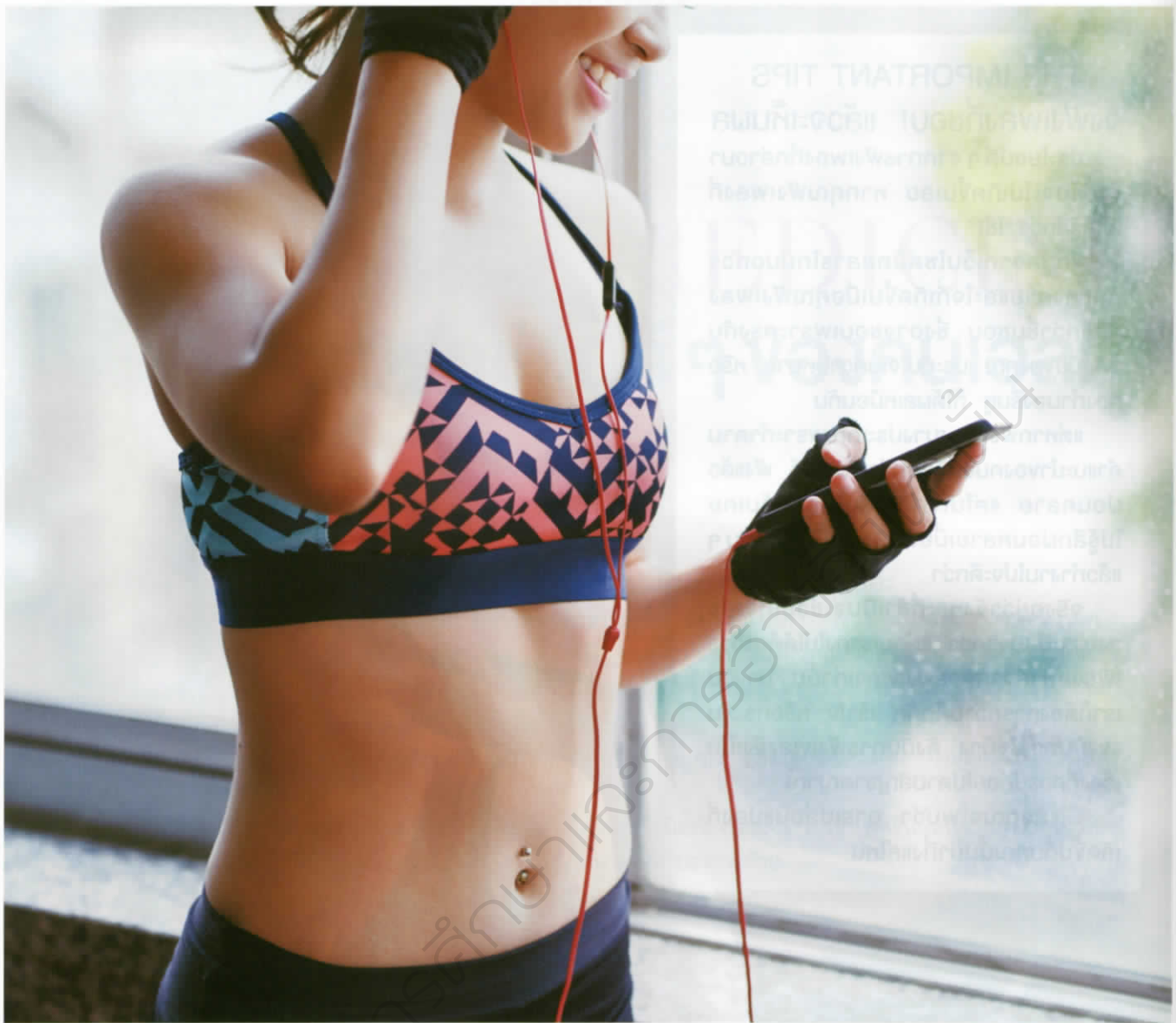
ข้อมูลจากเว็บไซต์นิตยสารโทม์บอกว่า
ผลทางกายและใจที่เกิดขึ้นเมื่อคุณฟังเพลง
ที่รู้สึกว่าเป็นที่ชอบ ซึ่งอาจชอบเพราะตรงกับ
ยุคสมัยของคุณ ประทับใจในความหมาย หรือ
ท่วงทำนองรื่นหู ก็ได้ผลเหมือนกัน

แต่หากฟังเพลงบางประเภทเพราะทำตาม
คำแนะนำของคนอื่นที่บอกว่าฟังแล้วดี ฟังแล้ว
ผ่อนคลาย แต่ในใจคุณกลับไม่รู้สึกคุ้นเคย
ไม่รู้สึกผ่อนคลายเมื่อฟัง แบบนี้สู้นั่งเฉยๆ
แล้วทำงานไปจะดีกว่า

จริงๆแล้วจังหวะที่ช้าเนิบจะช่วยให้จิตใจ
สงบและมีสมาธิกว่า แต่คนเราคงไม่ได้ต้องการ
เพียงสมาธิจากการฟังเพลงเท่านั้น บางวัน
เราก็ต้องการความคึกคัก เร้าใจ หรือกระตุ้น
แรงบันดาลใจบ้าง ดังนั้นการฟังเพลงจึงเป็น
เรื่องที่ควรปล่อยไปตามสัญชาตญาณ

...แล้วคุณจะพบว่า การเปลี่ยนเพลงที่
เกิดขึ้นกับคุณนั้นน่าทึ่งแค่ไหน





ดนตรีช่อมจิตใจ

ถ้าคุณเคยได้ยิน “โมสาร์ทเอฟเฟกต์” คงพอเข้าใจเรื่องที่เรากำลังจะคุยกันนี้

นี่เป็นผลจากการสังเกตและเก็บข้อมูลที่ชี้ว่า การฟังเพลง โดยเฉพาะเพลงคลาสสิก (...และโดยเฉพาะเพลงของโมสาร์ท) ได้ส่งผลดีต่อสมาธิสูงเข้าไปกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทในสมองคล้ายการออกกำลังกายที่จะส่งเสริมให้การทำงานของสมองดีขึ้น สมองที่ดีจะช่วยให้ความจำดีขึ้น การเรียนรู้ภาษาและการสร้างสมาธิเพื่อเรียนรู้บางสิ่งจึงทำได้ดีขึ้นด้วย

แล้วสิ่งนี้ส่งผลต่อจิตใจอย่างไร

ผลของการกระตุ้นให้สมองทำงานดี จัดลำดับความคิด ความจำได้ ช่วยลดความวิตกกังวลได้โดยตรง เพราะมีการทดลองที่นินยอร์คซึ่งทำการศึกษาคนไข้ที่ต้องรับการผ่าตัดในหลายโรงพยาบาล พบว่าคนที่ได้ฟังดนตรีก่อนผ่าตัด ระหว่างผ่าตัด และหลังผ่าตัด มีความวิตกกังวลลดลงมากเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ปล่อยให้อยู่ในความเงียบตลอดขั้นตอนการรักษา

ผลดีคือ คนกลุ่มนี้แทบไม่ต้องให้ยาคลายเครียดหลังผ่าตัด อัตราความต้องการยาลดปวดก็น้อยลง แม้กระทั่งในกลุ่มผู้ป่วยห้องไอซียู การเปิดเพลงยังช่วยลดความวิตกกังวลลงอย่างเห็นได้ชัด

จากการศึกษาพบว่า ดนตรีโดยเฉพาะดนตรีที่มีจังหวะช้าเนิบช่วยให้สมองรู้สึกผ่อนคลาย และลดการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลินที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด (เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉิน) ลงอย่างเห็นได้ชัด

แม้กระทั่งในวอร์ดของผู้ป่วยเด็กเล็กยังพบว่า ดนตรีช่วยเยียวยาความเจ็บปวดของเด็กๆ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และลดความกระจองอแงลง...และแน่นอนว่า ช่วยทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองที่มาเฝ้าไข้เครียดน้อยลงตามไปด้วย

ยิ่งกว่านั้นยังทำให้คนทำงานในห้องพยาบาลรู้สึกผ่อนคลายและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

เพิ่มศักยภาพการทำงาน

อย่างที่เกริ่นไว้เมื่อครู่ ผลงานศึกษาของฮาร์วาร์ดชี้ว่า มิงงานวิจัยยืนยันว่าการศึกษาการทำงานของคนที่ใช้ทักษะเชิงตรรกะ การคำนวณ และระบบเหตุผล ไม่ว่าจะแพทย์ พยาบาล ทนายความ วิศวกร นักออกแบบพิวเตอร์ นักการธนาคาร และนักวิทยาศาสตร์ รวมถึงนักศึกษากันการแพทย์ในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ของ 4 เมืองใหญ่ในสหรัฐอเมริกา โอ บอสตัน นิวยอร์ก ลอสแอนเจลิส และฮิวสตัน พบว่า การฟังเพลงระหว่างทำงานช่วยให้สมองทำงานเชื่อมโยงและมีศักยภาพสูงขึ้น โดยเฉพาะทักษะการฟังและระบบวิเคราะห์ที่เป็นตรรกะ

ส่วนในเชิงจิตโลยียิ่งชัด เพราะการศึกษาเดียวกันนี้ชี้ว่า คนทำงานด้านการแพทย์ที่ฟังเพลงต่อเนื่องเป็นประจำจะมีความใส่ใจและเอื้อเฟื้อต่อกัน สึกห่วงใยกันอย่างพี่น้องมากขึ้น และส่งความใส่ใจนี้ไปสู่คนไข้ด้วย ผู้วิจัยมองว่า นี่ยังคงเป็นความลับของดนตรีที่ส่งผลต่อการทำงานเองสมองซึ่งน่าสนใจ แต่เราอาจจะยังไม่สามารถหาคำอธิบายที่ชัดเจนได้เร็ววันนี้

ตัวช่วยกระตุ้นอารมณ์

เชื่อหรือไม่ว่า แรงครีฑาตอบางอย่างที่ลดลงสามารถกระตุ้นให้เพิ่มขึ้นได้ด้วยการฟังดนตรี

ก็เพราะว่านอกจากดนตรีจะลากคุณออกจาก การจ่อมจมในความเครียด ความวิตกกังวลได้แล้ว การศึกษาเรื่องดนตรีบำบัดของฮาร์วาร์ดระหว่างปี ค.ศ. 1994 - 1999 กับผู้ป่วยทางใจจำนวนมาก ชี้ว่า ดนตรียังช่วยกระตุ้นให้คุณรู้สึกตื่นตัว มีพลัง รวมถึงเปลี่ยนคุณจากคนที่รู้สึกหมดหวัง ขาดกำลังใจ ให้กลายเป็นคนพร้อมสู้กับปัญหาได้ด้วย

ผู้ป่วยบางคนป่วยทางใจจากอาการทางกายเป็นสาเหตุ เช่น ผู้ป่วยโรคนอนไม่หลับ เมื่อฟังเพลงแล้วทำให้การนอนดีขึ้น ท้ายที่สุดปัญหาทางใจและสมองจากการนอนไม่พอก็จะดีขึ้นตามไปด้วยนั่นเอง



เคลื่อนไหวดีเพราะดนตรีโดบ

มีการศึกษาพบว่า ในคนป่วยที่ทรมาณจากการเคลื่อนไหวตัวไม่ได้ ทั้งที่ยังอายุไม่มากนักที่มีสาเหตุมาจากความรุนแรงและอุบัติเหตุ และบางรายที่อายุมากทำให้ร่างกายเสื่อมตามวัย คนเหล่านี้จึงมีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว เดินได้ไม่คล่อง และเสี่ยงต่อการหกล้ม ตกจากที่สูง

เมื่อนักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยากระตุกให้อาสาสมัครเหล่านี้ร่วมฝึกการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรี (ส่วนมากเป็นเพียงการหัดก้าวขาตามจังหวะ) พบว่าผ่านไปเพียง 6 เดือน การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของคนกลุ่มนี้ดีขึ้นมาก จังหวะการก้าวของเท้าทั้งสองข้างสัมพันธ์กันมากขึ้น ที่สำคัญ ลดอัตราการล้มหรือตกจากที่สูงได้เกินกว่า 50 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว





ทำไมได้ประสิทธิภาพขึ้น

คนที่ชื่นชอบการฟังเพลงระหว่างออกกำลังกาย บอกเลย
มาถูกทางแล้ว!

เพราะการฟังเพลงระหว่างออกกำลังกายมีตัวช่วยที่ดีคือ
“จังหวะ” ที่ทำให้ร่างกายคุณเคลื่อนไหวกันอย่างสัมพันธ์มากขึ้น

แต่เมื่อเร็ว ๆ นี้มีการศึกษาจากฝั่งอังกฤษที่ให้ข้อมูลลึกยิ่งกว่า
งานวิจัยนี้พบว่า การฟังดนตรีไม่ว่าแนวใด เพลงร็อค เพลง
หนัก หรือเพลงปลุกอารมณ์ ไม่ได้ช่วยเพิ่มความอดทนในหมู่
วิ่งแข่งมาราธอน แต่กลับเพิ่มความอดทนในการออกกำลังกาย
เนื่องของสายวิ่งบนลู่วิ่งในฟิตเนสได้อย่างชัดเจน และตั้งพลังงาน
บนนาโรบิก (การเผาผลาญแบบไม่ใช้ออกซิเจน) ของนักปั่น
ไม่ได้ดีเช่นกัน

ที่สำคัญ ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพของการเล่นเวท
เพิ่มกล้ามเนื้ออีกด้วย

ที่เป็นอย่างนี้เพราะพลังที่ต่อเนื่องของดนตรีจะช่วยเพิ่ม
เมตทอน ขณะที่การเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมดนตรีช่วยให้
แคลาย ไม่เครียด และออกกำลังกายได้นานขึ้นนั่นเอง

“เราพบว่า ดนตรีคือตัวเชื่อมโยงสำคัญที่ช่วยให้สมอง
และร่างกายทำงานอย่างสัมพันธ์กัน ผ่านองค์ประกอบของ
จังหวะและท่วงทำนอง”

บาร์บารา เอลส์ ที่ปรึกษาอาวุโสด้านนโยบาย
และการวิจัย สมาพันธ์ดนตรีบำบัดแห่งอเมริกา

ฟังเพลงเพิ่มสมาธิ

งานวิจัยจากวิทยาลัยแพทย์เวอร์จิเนียชี้ว่า การฟังเพลงช่วย
เพิ่ม “สมาธิ” ให้เราได้ไม่ต่างจากการนั่งสมาธิเลยทีเดียว

ทั้งหมดเป็นเรื่องของจังหวะ ดังนั้นเพลงที่เลือกควรเป็นเพลง
ที่มีจังหวะต่อเนื่อง ทำให้สมองและจิตใจเรียนรู้และสร้างสมดุล
การทำงานไปพร้อม ๆ กับจังหวะของดนตรี

ที่สำคัญ นอกจากจะทำให้มีสมาธิพร้อมเรียนรู้และใช้ชีวิต
มากขึ้นแล้ว เพลงยังช่วยเพิ่มความคิดบวกให้ผู้ฟังอีกด้วย

ดีขนาดนี้ แนะนำว่า คุณควรหาเพลงแบบที่ชอบมาฟัง
แล้วค่อย รับรองส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกาย ใจ ความคิด และ
การทำงานอย่างแน่นอน ☺

SKIN ALLERGY TIPS

วิธีดูแลผิวผื่นภูมิแพ้ช่วงหน้าหนาว

STORY - แพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์
เรียบเรียง - ฤทัยรัตน์ วิกัยวิโรจน์
PHOTO - iStock



ฤดูหนาวเป็นช่วงเวลาที่ใครหลายคนต่างรอคอย และลุ้นกันอยู่ว่าจะได้สัมผัสกับลมหนาวยาวนานสักแค่ไหน การเตรียมตัวดูแลผิวในช่วงฤดูหนาวจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน สาวๆ ส่วนใหญ่มักประสบปัญหาผิวแห้ง เป็นภูมิแพ้ผื่นในช่วงอากาศหนาว หมอจึงมีเคล็ดลับดีๆ มาแนะนำกัน

ผิวแห้งเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งสภาพอากาศ การชอบอาบน้ำอุ่น การล้างหน้าและอาบน้ำด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีฤทธิ์รุนแรง จึงทำให้ผิวเกิดการระคายเคือง แห้งง่าย เป็นผื่นคันและผิวแตกแห้งในช่วงอากาศหนาว

พญ.สาริษฐา สมทรัพย์
กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ
ด้านผิวหนังและความงาม
ระดับ Inter University
Diploma สาขา Pediatric
Dermatology โดย
French Society of
Pediatric Dermatology
คณะ Medicine จาก
University of Nice
Sophia Antipolis
เมืองนีซ ประเทศฝรั่งเศส



นอกจากนี้ผู้ที่มีการภูมิแพ้อยู่แล้ว จะทำให้อาการผื่นแพ้กำเริบง่ายขึ้น จากภาวะภูมิแพ้จะทำให้ร่างกายเกิดการผลิตเซลล์ผิวที่ไม่สมบูรณ์ ร่วมกับร่างกายขาดวิตามินที่สำคัญ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี และวิตามินซี ทำให้มีปัญหาผิวในฤดูหนาว

ในต่างประเทศนิยมเจาะเลือดเพื่อวิเคราะห์ว่า ร่างกายคนใช้ขาดวิตามิน คุ้มบ้างหรือไม่ เพื่อจัดแนวทางการรักษาให้ตรงจุด หมอจึงขอแนะนำ วิตามินธรรมชาติที่จะช่วยเป็นปราการป้องกันผิวเสียในช่วงอากาศหนาวมาฝาก

วิตามินเอ จัดอยู่ในกลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมันและต้องใช้แร่ธาตุ ในการดูดซึม ประโยชน์ของวิตามินเอคือช่วยให้เยื่อบุโครงสร้างผิวแข็งแรง และขาดง่าย ช่วยสร้างภูมิต้านทานและลดเลือนริ้วรอยก่อนวัย ถ้าร่างกายขาดวิตามินเอจะทำให้ระคายเคืองตา น้ำมูกไหล เกิดอาการคัน ผิวแห้ง

แหล่งวิตามินเอได้จากอาหารธรรมชาติ ได้แก่ ผักและผลไม้สีเหลือง ไข่ เช่น ตำลึง ผักเคล ฟักทอง แครอท แคนตาลูป และถั่วเมล็ดแข็ง เป็นต้น

วิตามินซี อยู่ในกลุ่มวิตามินที่ละลายในน้ำและร่างกายสามารถดูดซึมได้ ง่ายรวดเร็ว ประโยชน์ของวิตามินซีจะช่วยบำรุงให้เซลล์แข็งแรง เสริมความ แข็งแรงให้ระบบหลอดเลือด ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำหน้าที่ซ่อมแซมเนื้อเยื่อให้กลับมา ภาวะสมบูรณ์

แหล่งวิตามินซีได้จากอาหารธรรมชาติ ได้แก่ ผักและผลไม้สีส้ม สีแดง ส้ม มะเขือเทศ สับปะรด มะนาว ฝรั่ง มะละกอ มะม่วง ลูกพรุน เป็นต้น

วิตามินดี หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นวิตามินแสงแดด เพราะร่างกายสามารถ ผลิตวิตามินดีได้โดยการได้รับแสงแดด และประโยชน์ของวิตามินดีที่สำคัญ ช่วยเม็ดเลือดขาวในการสร้างภูมิต้านทาน ช่วยให้เซลล์ทำงานสมดุล และ มีหน้าที่สำคัญในการช่วยดูดซึมวิตามินเอให้ร่างกายอีกด้วย

แหล่งวิตามินดีที่สามารถหาได้จากอาหารธรรมชาติ ได้แก่ นม เห็ด เห็ด แคลมอน ปลาแมคเคอเรล ไข่ เป็นต้น

ส่วนถ้าใครสะดวกกินเป็นวิตามินเสริมในรูปแบบเม็ดหรือแคปซูล หมอ แนะนำดังนี้ วิตามินเอ ปริมาณที่เหมาะสม ประมาณวันละ 800 - 1,000 หน่วยสากล ส่วนวิตามินดี ประมาณวันละ 100 - 200 หน่วยสากล และ วิตามินซี ประมาณวันละ 100 - 1,000 มิลลิกรัม ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคน

และขอแถมเคล็ดลับดูแลผิวช่วงอากาศหนาว

4 เคล็ดลับดูแลผิวหน้าหนาว

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เมื่อร่างกายขาดความชุ่มชื้น จำเป็นต้องดื่มน้ำเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้เข้าไปช่วยฟื้นฟูและบำรุงผิวที่แห้งกร้าน คืนความชุ่มชื้นให้ผิว

2. บำรุงผิวทันทีหลังอาบน้ำ โดยเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผิวหน้าและผิวกาย เช่น มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่อุดมไปด้วยคอลลาเจนหรือสารสกัดจากธรรมชาติ ไม่ทำให้ระคายเคืองผิวและเกิดการแห้ง ผิวแตก

3. บำรุงผิวและเพิ่มความชุ่มชื้นจากภายใน เลือกกินอาหารที่ช่วยบำรุงผิว โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินซีสูง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้คืนสภาพสวยมาจากภายใน

4. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน เพราะการอาบน้ำที่มีอุณหภูมิสูงจะทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นและ เกิดผิวแห้งได้ง่าย ยิ่งไปกว่านั้นน้ำมันธรรมชาติที่เคลือบผิว เรอาอยู่ก็จะถูกขจัดออกไป ทำให้ผิวแห้งกร้านมากขึ้น

อย่างไรก็ตามคนที่ เป็นภูมิแพ้ ไม่ว่าจะ เป็นภูมิแพ้ อากาศ ภูมิแพ้ผิวหนัง ผื่นคัน หมอแนะนำให้ตรวจ อย่างละเอียดโดยการเจาะเลือด เพื่อดูค่าผลเลือดว่า ร่างกายขาดวิตามินสำคัญตัวไหนบ้าง เพื่อหาสาเหตุของ โรคภูมิแพ้ผิว อาการผิวแห้งและเกิดผื่นคันเรื้อรังได้

สำหรับเรื่องการขาดวิตามินดี มีข้อมูลระบุว่าคนไทย จำนวนมากขาดวิตามินดีสูง ทั้ง ๆ ที่ประเทศไทยเป็น ประเทศในแถบเขตร้อนชื้นและมีแดดจัดเป็นระยะเวลา นาน แต่ด้วยไลฟ์สไตล์คนไทยที่มักหลีกเลี่ยงแสงแดด อยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่ทำงานหรือใช้ชีวิตในห้องแอร์ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดวิตามินดี

ส่วนใครรู้ตัวว่าขาดวิตามินดีสำคัญ เมื่อรู้แล้วควร เลือกกินผลไม้และผักในปริมาณที่เหมาะสม และควร กินให้สม่ำเสมอทุกวัน เท่านั้นก็เป็นเคล็ดลับที่เราสามารถ ป้องกันภูมิแพ้และบอกกล่าวอาการผิวแห้ง ผื่นคันได้ค่ะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อาจด หุ่นดี ผ่อนคลาย อายุยืน มีความสุข

STORY SHARING
เหยี่ยวยาภูมิแพ้
แก่น้ำหนักเกิน 2 in 1

ASTHMA GUIDE
กลยุทธ์หยุดโรคหืด ภูมิแพ้
โดย ศ. พญ.อสมรรณ โพชนุกูล

AMAZING HERB
ย่ำตมหยุดคตมา
ลดน้ำตาล เพิ่มกำลัง ล้างพิษ

THE SPECIAL PREVENTION

ตัวช่วยลดเสี่ยง
13 โรคร้ายจาก PM2.5
• ปอด • หัวใจ • ไต
• สมออง • มะเร็ง

CHINESE REMEDIES
เคล็ดลับสูตร
ดูแลปอดหน้าหนาว

IDEAL MA
ใจซ - ใจชภูมิแพ้

AMARIN 34HD
www.amarin.com
02-010-3440

กูรูสุขภาพ
กำหนดง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifejournal.com

MUSIC AS MEDICINE

คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์เจตไดท์