

# ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ  
สไตล์เซฟฟามีได้

ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความ

CHECK NOW!

7 จุดเสี่ยงต้องรู้  
ป้องกันผู้สูงอายุล้มบ่อย

**CHINESE  
LEGEND**

สูตรชา 2,000 ปี  
แก้โรคตาจากเบาหวาน

**HOW TO  
KNOW?**

สังเกตอย่างไร  
ก่อนไฟแปลงร่างเป็นมะเร็ง

**GENETIC  
TESTING**

รู้ลึกก่อนทำ  
แปลผลผิด  
ชีวิตเปลี่ยน!

**HEALTHY  
& HAPPY**

เซฟฟามี  
อวาระนิค

**THE BEST  
GUIDE**

สุดยอดคู่มือเยียวยาเบาหวาน  
ครบถ้วน! ตั้งแต่ห้วงจรดเท้า

Activ



TRAVEL THERAPY  
5 เส้นทางเที่ยวไทย  
ชาร์จพลังชีวิต

อมรินทร์ ทิว  
34HD  
www.amarintv.com  
๓๓๓๓ amarintvhd

**กูรูสุขภาพ**

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



ISSN 1686-9974  
9 771513 086997

## INTEGRATED HEALTH CARE

### 8 เกร็ดสุขภาพ

FOOD FIGHTER 4 อาหารดีรับมือ PM2.5

### 14 เรื่องพิเศษ

DIABETES SELF-CARE HEAD-TO-TOE GUIDE

คู่มือดูแลเบาหวานจากศีรษะจรดปลายเท้า

### 24 หมอจีนประจำบ้าน

เยี่ยมยาเบาหวานแบบศาสตร์แพทย์แผนจีน

### 26 HEALTH DESTINATION

4 กลยุทธ์ป้องกันการถูกตัดเท้า

@ศูนย์รักษาแผลเบาหวานที่เท้า

โรงพยาบาลเวสต์เมดิคอล

### 36 ชีวจิต ANTI-AGING

MODERATE CARB, NOT PAIN

กินแป้งแต่พอดี ไม่มีปัญหาปวดเมื่อย

### 38 DR. TALK

WARNING SIGNS “มะเร็งผิวหนัง” สังเกตได้

### 42 เปิดห้องหมอสุด

โรคซิกโกแลตซิสต์กับสาวไทยในต่างแดน ตอนที่ 1

### 58 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา

หญิงหนึ่ง ชายสอง ดองน้ำผึ้ง สูตรเติมรักตำรับไทย

### 66 SENIOR LIVING

7 จุดเสี่ยง ทำผู้สูงอายุหกล้มได้ง่าย



## ACTIVE & IN-TREND

### 28 FIT FOR HEALTH

ชุดทำโยคะเพิ่มการไหลเวียนเลือด

ช่วยบรรเทาอาการปลายประสาทอักเสบ



## STORY SHARING

### 30 ประสบการณ์สุขภาพ

HOW RUNNING HELP รุ่งเปลี่ยนชีวิต พิชิตเบาหวาน

### 44 EXPERT'S TIPS

คัลยแพทย์ผู้เสียสละ...แห่งชายแดนใต้

แพทย์หญิงนันทกา เทพอมรเดช

### 50 HOT ISSUE

แพทย์เตือน โฆษณาตรวจพันธุกรรม

เสี่ยงแปลผลผิด ชีวิตเปลี่ยน

### 52 ON THE COVER

HEALTHY & HAPPY เซฟฟานี่ อวະนิก

# ชีวิต Contents

1 มกราคม 2563

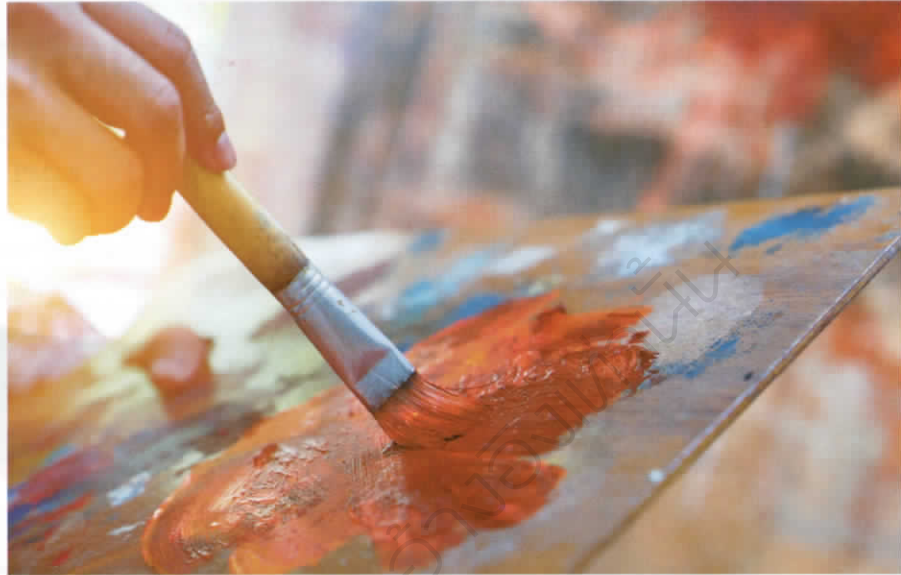
## HEALTHY MIND

### 40 MIND UPDATE

10 ข้อคิด ใช้ชีวิตละเอียดขึ้น  
ความสุขจะเกิดง่ายขึ้น

### 47 ธรรมะสบายใจ

ทุกข์เพราะทำงานไม่ก้าวหน้า  
จงพยายามทำหน้าที่ของตน



## LIFESTYLE

### 6 จากบรรณาธิการ

DIABETES NEW YEAR'S RESOLUTION  
หวานแต่พอดีรับปีใหม่

### 34 มือสุขภาพ

LOW-CARB & HEALTHY MENU  
กัวคาโมเล่โศคาโตสุก เยี้ยวยาเบาหวาน

### 48 SPECIAL REPORT

กินดี อยู่ดี งานแฟร์เพื่อคนรักสุขภาพ  
“Smart-To-Aging” สูงวัยอย่างแข็งแรง

### 54 SPECIAL REPORT

ชีวิตจิต Awards 2019 รางวัลแด่คน องค์การ  
และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ฉลองการก้าวขึ้นสู่ปีที่ 22

### 62 ครีวชีวิต

2 เมนูช่วยอิมมูโนบายท็อง เพื่อผู้สูงวัยในมือเย็น

### 65 โบสมัครสมาชิก

### 68 สารจากกูรู

ฝึกหายใจ...เยี้ยวขาออกเสบ

## FOOD FIGHTER

## 4 อาหารดี รับมือ PM2.5

ถึงแม้ช่วงนี้อากาศจะเย็นลง แต่ปัญหาฝุ่นละอองจิว PM2.5 ก็ยังคงเป็นปัญหาใหญ่ที่มากวนใจได้ทุกปี โดยเฉพาะช่วงหน้าหนาว หนึ่งในวิธีที่จะดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีได้คือ การกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อช่วยเสริมภูมิร่างกายให้แข็งแรง โดย **ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพืชน์** ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย ได้แนะนำอาหาร 4 กลุ่มช่วยสู้มลพิษ ดังนี้



**1. ผักตระกูลกะหล่ำ** ได้แก่ บรอกโคลี กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดขาว ล้วนอุดมด้วยสารอาหารและวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะสารซัลโฟราเฟน (Sulforaphane) ที่ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย จึงลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปอด และยังช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วย

**2. ผลไม้มากวิตามินซี** เพราะวิตามินซีคือสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญเสริมภูมิร่างกายให้แข็งแรง บรรเทาอาการภูมิแพ้และทำให้ปอดแข็งแรงขึ้น พบมากในผลไม้จำพวกฝรั่ง กีวี มะขามป้อม ส้มโอ มะละกอสุก มะนาว และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เป็นต้น

**3. ปลาและอาหารทะเลที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง** เสริมสร้างผนังเซลล์ในร่างกายให้แข็งแรง จึงลดโอกาสการเล็ดลอดผ่านเข้ามาของฝุ่น PM2.5 โดยจะพบได้ในปลาทะเลและปลาน้ำจืดบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดี ปลาทู ปลากระพงขาว เป็นต้น

**4. ผักผลไม้สีส้ม - เหลือง - แดง** เต็มไปด้วยเบต้าแคโรทีน ซึ่งเบต้าแคโรทีนคือสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยเสริมระบบทางเดินหายใจและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะเสริมประสิทธิภาพการทำงานของปอดให้ดีขึ้น เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ แครอต มันเทศ มันหวาน มะละกอ ข้าวโพด รวมถึงผักใบเขียวเข้มอย่างผักบุ้งและตำลึงก็มีวิตามินเอสูงเช่นกัน

นอกจากนี้ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สวมแว่นและใส่หน้ากากเมื่อออกภายนอกอาคารบ้านเรือนไปกลางแจ้ง ก็จะเป็นเกราะกำบังช่วยป้องกันหรือลดผลกระทบจากมลพิษร้ายขอเจ้าฝุ่นละอองจิว PM2.5 นี้ได้

## HOW TO

## ลดข้อ - เข้าบาดเจ็บจากการวิ่ง

คนที่เริ่มวิ่งใหม่ๆ มักพบปัญหาวิ่งไปสักพักแล้วเจ็บบริเวณหน้าแข้งหรือข้อเท้า ซึ่งเกิดจากเนื้อเยื่อต่างๆ เกิดการอักเสบขึ้น วันหนึ่งเรามีข้อมูลการวิ่งให้ทางไกลอาการเจ็บปวดจากวิทยาลัยแพทยศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sport Medicine : ACSM) มาฝาก ดังนี้

**1. ไม่ควรก้าวเท้ายาวเกินไป** เพราะแรงกระแทกส่งผ่านไปเข้าได้มาก ส่งผลให้เกิดการปวดเข้าได้ง่าย รวมไปถึงสะโพกและหลัง

**2. อบอุ่นร่างกายทุกครั้ง** ด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ นาน 5-10 นาทีก่อนออกวิ่งเต็มที่ เพื่อเตรียมพร้อมกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

**3. ให้ความสำคัญกับการเลือกรองเท้าวิ่ง** รองเท้าควรกระชับพอดีกับเท้า พื้นรองเท้าสามารถกันแรงกระแทกได้ดีหรือออกแบบมาเพื่อการวิ่งโดยเฉพาะ

**4. เพิ่มกล้ามเนื้อน่องและต้นขา** ด้วยการเล่นเวดสปีดที่ละ 2-3 ครั้ง เพื่อรองรับการใช้กำลังขาขณะวิ่ง

**5. ค่อยๆ เพิ่มระยะทางหรือความเร็ว** โดยการฝึกวิ่งแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหมจนกล้ามเนื้ออ่อนล้าและบาดเจ็บในที่สุด ไม่ลืมคูลดาวน์หลังการวิ่งทุกครั้ง รวมถึงเมื่อใกล้สิ้นสุดการวิ่งควรค่อยๆ ลดความเร็วลง จากนั้นเดินช้าๆ ต่ออีกสักพัก เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคืนสู่สภาวะปกติ

นอกจากนี้การกินดีอยู่ดี พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ และดื่มน้ำอย่างเหมาะสม ยังเป็นตัวช่วยสำคัญให้ร่างกายพร้อมกับการวิ่งอีกด้วยนะ

## HEALTHY HABITS

## ใช้ห้องน้ำสาธารณะถูกวิธี ป้องกันเชื้อโรค

เมื่อใช้ชีวิตประจำวันอยู่นอกบ้าน การใช้ห้องน้ำสาธารณะก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ บางทีสภาพไม่ค่อยน่าใช้ เป็นแหล่งสะสมแบคทีเรียที่สามารถก่อโรคให้เราได้ ทั้งนี้กลุ่มงานควบคุมและป้องกันการติดเชื้อโรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์ ได้แนะนำวิธีการใช้ห้องน้ำสาธารณะให้ปลอดภัย ดังนี้

1. **เลือกห้องน้ำที่ไม่ค่อยมีคนใช้** เป็นห้องน้ำที่ไม่ได้อยู่ในแหล่งพลุกพล่าน เช่น ห้องน้ำในออฟฟิศชั้นที่มีพนักงานน้อยๆ เป็นต้น
2. **ไม่ควรสัมผัสโดยตรง** หากเป็นไปได้ควรสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ในห้องน้ำให้น้อยที่สุด เช่น อาจจะใช้ทิชชูวางบนลูกบิดแล้วหมุนเข้าไป เป็นต้น
3. **ทำความสะอาดก่อนนั่ง** อาจใช้กระดาษทิชชูแบบเปียกชนิดฆ่าเชื้อหรือพกกระดาษรองนั่งไปบนผ้าชักโครกก่อนนั่งถ่าย และระวังอย่าให้แผ่นรองเปียกน้ำเด็ดขาด เพราะเชื้อโรคอาจจะแทรกซึมมากับน้ำได้
4. **ใช้เวลาให้น้อยที่สุด** ไม่ต้องถึงขั้นจับเวลา แต่ควรใช้เวลาในการทำกิจธุระในห้องน้ำให้สั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และหลังถ่ายเสร็จควรปิดผ้าชักโครกก่อนกด เพื่อป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายในอากาศ

5. **ไม่เหยียบโถส้วม** หลายคนใช้บริการห้องน้ำสาธารณะผิดวิธี โดยใส่รองเท้าขึ้นไปนั่งบนฝารองนั่ง เพราะคิดว่าจะทำให้ไม่สัมผัสกับเชื้อโรค แต่จริงๆ แล้วระหว่างที่ขยับถ่ายอาจจะมีการกระเด็นของน้ำในโถ ซึ่งเป็นที่รวมเชื้อโรค และเปื้อนได้มากกว่าการนั่งธรรมดา

6. **ไม่ตักน้ำที่รองไว้แล้ว** แต่ควรรองจากก๊อกโดยตรง เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่สะสมอยู่ในถังน้ำ เพราะบางคนเอามือจุ่มล้างในถัง หากเป็นสายฉีดก็ควรฉีดน้ำให้ไหลทิ้งประมาณ 1 นาที เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่ปะปนบริเวณรอบๆ สายฉีด

7. **ล้างมือทุกครั้งหลังเสร็จธุระ** เมื่อเข้าห้องน้ำเสร็จเรียบร้อยควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หากไม่มีสบู่ก็ใช้น้ำสะอาดล้างซ้ำหลายๆ ครั้งแล้วเช็ดมือให้แห้ง การติดเชื้อจากการใช้ห้องน้ำสาธารณะเข้าสู่ร่างกาย แม้พบไม่บ่อยนัก แต่ก็ไม่สามารถมองข้ามได้ อย่าลืมทำความสะอาดก่อนและหลังใช้ทุกครั้ง ช่วยลดการสัมผัสเชื้อโรค และเพื่อสุขอนามัยส่วนรวมค่ะ

## 4 EYE CARE TIPS

## ภูมิแพ้ตาอันตรายกว่าที่คิด

โรคภูมิแพ้ที่เยื่อตาเป็นโรคตาที่พบได้บ่อยที่สุดโรคหนึ่งทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งในปัจจุบันจำนวนผู้ป่วยโรคนี้พบมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่หรือเขตชุมชนที่มีคนอาศัยอยู่หนาแน่น ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักคิดว่าโรคภูมิแพ้ตาเป็นโรคที่ไม่อันตราย เพียงแค่ก่อให้เกิดความรำคาญ แต่ในรายที่เป็นเรื้อรังหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนอาจทำให้ตาบอดได้

แต่อย่ากังวลไป เราสามารถดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคภูมิแพ้ที่เยื่อตาได้ ตามคำแนะนำของ **รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเกวณิ เลขานนท์** สาขาวิชากระจกตาและการผ่าตัดแก้ไขสายตา ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้



- หากใช้คอนแทกต์เลนส์เป็นประจำ ล้างมือทุกครั้งก่อนถอดหรือใส่คอนแทกต์เลนส์ และไม่ใส่คอนแทกต์เลนส์ต่อเนื่องนานเกิน 12 ชั่วโมง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้หรือสารเคมี สิ่งแปลกปลอมที่รู้ว่าแพ้
- คนที่มีอาการภูมิแพ้ตาตามฤดูกาล แพทย์อาจให้ยาป้องกันไว้ก่อน หากผ่านฤดูนั้นไปสามารถหยุดใช้ยาได้

รู้แบบนี้แล้วอย่าลืมหัดดูแลตัวเองตามคำแนะนำข้างต้นนะคะ



## HOW TO SUPPORT 8 วิธีรับมือเมื่อผู้ป่วยหนัก

ในทุก ๆ ปีทั่วโลกมีผู้รักที่ต้องเผชิญปัญหาผู้ป่วยเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ทั้งโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคไต อัลไซเมอร์ และอื่นๆ ซึ่งการรับมือเรื่องนี้ไม่ได้ง่ายเลย และถือเป็นจุดเปลี่ยนสำหรับผู้ป่วยหลายคู่ ซึ่งงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ได้รวบรวมคำแนะนำถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อข้ามผ่านช่วงเวลายาก ๆ นี้ไป และเป็นผู้สนับสนุนผู้ป่วยที่เจ็บป่วยให้ข้ามผ่านช่วงเวลาอันเลวร้ายนี้ไปได้อย่างเข้มแข็ง จะทำอะไรให้คุณเข้มแข็งและเป็นกำลังใจสำคัญให้ผู้ป่วยของคุณได้ วันนี้เรามีคำแนะนำจากคลินิกจิตวิทยา โรงพยาบาลจอห์นฮอปกินส์ รัฐแมริแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา มาแนะนำค่ะ

### 1. รับฟังและใช้เวลาร่วมกัน

อย่ากังวลในสิ่งที่ต้องพูดออกไป หากคำพูดนั้นสื่อสารด้วยความรักและมีเจตนาที่ต้องการสนับสนุนความเชื่อมั่นของเขาหรือเธอ หรือแม้กระทั่งการนั่งเงียบ ๆ อยู่เคียงข้างก็เป็นการสื่อสารที่ดีได้

### 2. สร้างกิจวัตรร่วมกัน

ไม่ว่าจะเป็นการดูรายการโทรทัศน์ช่องโปรด หรือชวนกันเดินเล่นในสวนสาธารณะ ก็สามารถสื่อถึงความรู้สึกเหล่านั้นได้ ที่สำคัญ ควรทำกิจกรรมเหล่านั้นให้กลายเป็นกิจวัตร เพราะช่วยสร้างความมั่นคงทางใจได้แบบหนึ่ง

### 3. คอยให้ข้อมูลที่เหมาะสม

ช่วงเวลาที่ได้ทราบเรื่องโรคร้ายเป็นเวลาที่คุณป่วยมีความกังวลกับโรค ตัวคุณชีวิตเองก็กังวลเช่นกัน แต่จำเป็นต้องเสาะหาข้อมูลอย่างมีสติ ที่สำคัญ ควรเลือกข้อมูลและวิธีบอกเล่าที่ส่งเสริมความคิดในเชิงบวกเสมอ

### 4. เป็นตัวแทนการสื่อสารที่ดี

นอกจากรับทราบความคืบหน้าจากแพทย์มาบอกผู้ป่วยด้วยวิธีที่เหมาะสมแล้ว ผู้ดูแลที่เป็นคู่ชีวิตจำเป็นต้องพูดคุยสื่อสารกับแพทย์ถึงความต้องการของผู้ป่วย (ไม่ใช่ความต้องการของคู่ชีวิต) โดยคำนึงถึงผลการรักษาในระดับที่เหมาะสม หากวิธีการเหล่านั้นไม่ละเมิดสิทธิของผู้ป่วย

### 5. ระมัดระวังความจู้จี้ก้นพอด

แม้เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้ว สาเหตุแห่งความเจ็บป่วยนั้นจะมาจากตัวผู้ป่วยเอง แต่การบ่นถึงเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ช่วยให้โรคหายไป รวมถึงความเข้มงวดในวิธีดูแลตัวเองบางอย่าง หากมากเกินไปก็ย่อมส่งผลให้ผู้ป่วยกดดันมากไปเช่นกัน ทุกอย่างจึงควรเป็นไปอย่างพอดีและมีเหตุผล

### 6. ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

แม้คุณกับคู่ชีวิตซึ่งเจ็บป่วยจะไม่เคยพึ่งพาใครมาก่อน แต่เมื่อเจ็บป่วยแล้ว ทุกอย่างอาจควบคุมไม่ได้เหมือนเก่า ดังนั้นหากจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจริงๆ ก็อย่าได้ลังเล ซึ่งหมายรวมถึงแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ส่วนงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

### 7. วางแผนการเงินอย่างรัดกุม

เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย การรักษาส่วนใหญ่ต้องใช้เงินเยอะ คุณควรเป็นหัวแรงสำคัญในการจัดสรรเงินที่มีและวางแผนการเงินในอนาคต เพื่อให้การรักษาต่อเนื่องเท่าที่จำเป็น

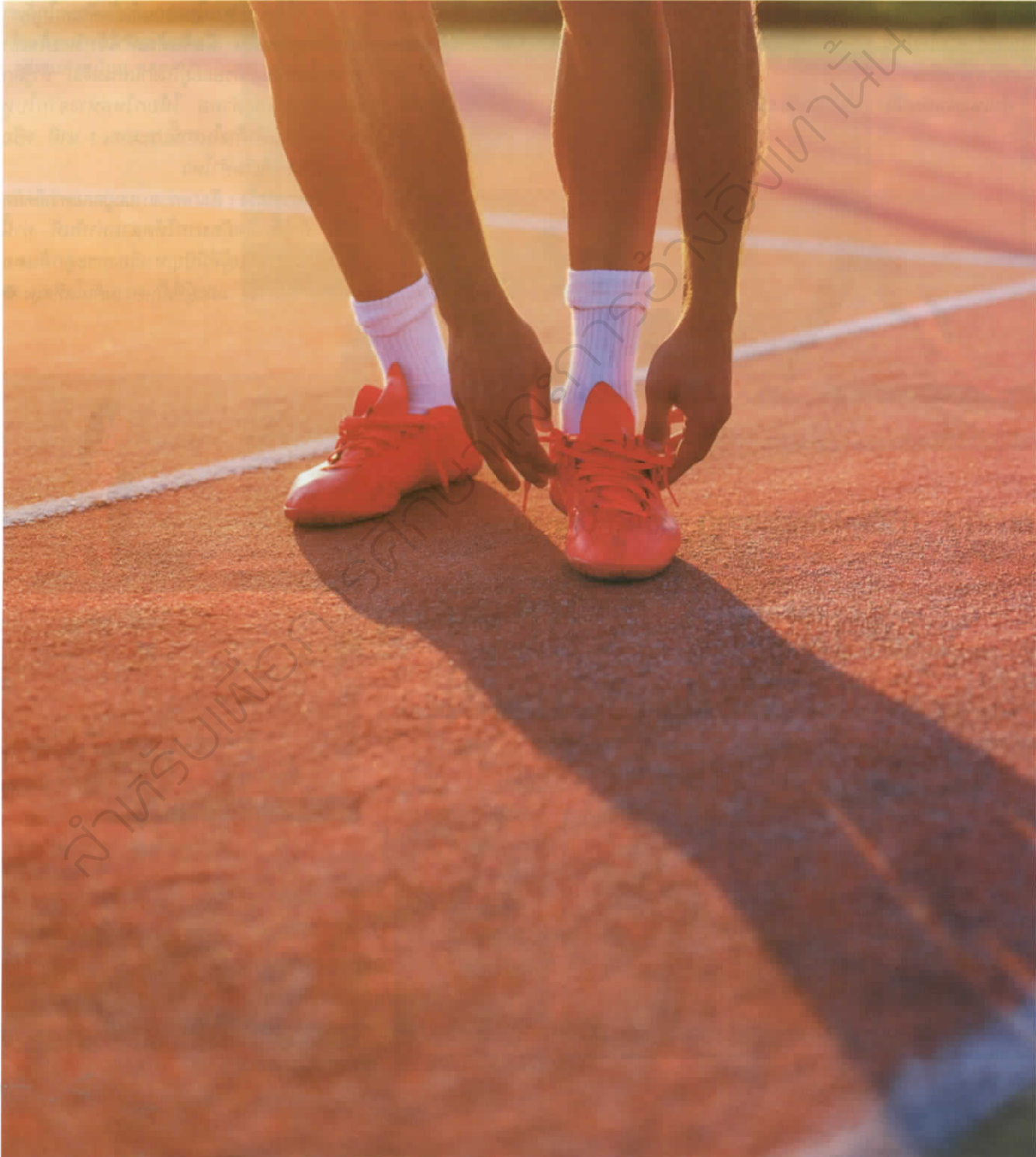
### 8. แสดงความเชื่อมั่นต่อการรักษา

ความเชื่อมั่นของคุณสำคัญมากต่อกำลังใจของผู้ป่วย ดังนั้นหากคู่ชีวิตเลือกรับการรักษาแบบใด คุณควรแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในทางเลือกนั้นเป็นระยะ เพื่อสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วย

เพียงเท่านั้นคนข้างกายของคุณก็จะมีทั้งแรงใจและร่างกายที่แข็งแรงพร้อมสู้โรคโดยมีคุณเคียงข้างเสมอค่ะ ☺

# HOW RUNNING HELP วิ่งเปลี่ยนชีวิต พิชิตเบาหวาน

นายแพทย์ศิริพงษ์ เอกกคตาจิต คุณหมอยัย 67 ปีที่เป็นแฟน ชีวิตมาอย่างยาวนาน จะมาเผยเคล็ดลับต้านเบาหวานด้วยการวิ่งจากประสบการณ์เผชิญโรคจริงให้เราราบไปพร้อม ๆ กันค่ะ



## เป็นเบาหวานอย่าเบาใจ

ถึงแม้คุณหมอคิริพงษ์จะเป็นผู้หนึ่งที่ใส่ใจสุขภาพตัวเอง มาโดยตลอดแล้วก็ตาม แต่ย้อนหลังไปเมื่อ 28 ปีก่อน กลับมีเรื่องที่เขาไม่เคยคาดคิดเกิดขึ้น

“ตอนนั้นผมอายุ 39 ปี ได้ไปตรวจสุขภาพและพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ซึ่งเข้าข่ายโรคเบาหวานเสียแล้ว โดยที่ตัวเราเองก็ไม่ได้รู้ตัวมาก่อน เพราะเบาหวานช่วงแรกๆ บางครั้งอาจไม่มีอาการแสดงให้เห็น

“เดิมที่ผมเคยกินอาหารมังสวิริติมานานแล้ว ตอนนั้นคิดแต่ว่าอาหารมังสวิริติเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ หากกินมาก ๆ คงไม่เป็นไร ช่วงนั้นเลยกินเสียเต็มที ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วอาหารที่กินเข้าไปส่วนใหญ่เป็นอาหารจำพวกแป้งเป็นหลัก แล้วยิ่งสมัยนั้นผมจะมีงานเลี้ยงกลางคืนเยอะมาก จำพวกงานเลี้ยงรื่นเริงของโรงพยาบาลหรืองานแต่งงานที่ได้รับเชิญให้ไปร่วมงาน ซึ่งในบางเดือนมีติดๆ กันมากถึงสามหรือสี่งาน ผมไปงานเลี้ยงที่กินหนักด้วยเบาหวานก็เลยขึ้นครับ

“หลังจากนั้นผมได้เปลี่ยนมากินอาหารชีวจิตสูตร 2 ซึ่งลดคาร์โบไฮเดรตให้น้อยลงกว่าเดิม แล้วเพิ่มโปรตีนจากพืชเพิ่มผัก งดอาหารไขมันสูง ทำดีที่ออกซ์จีรุ่มด้วย ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ไม่เครียด และวิ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็เห็นผลว่าสามารถควบคุมเบาหวานได้”

สิ่งแรกที่คุณหมอคิดถึงก็คือ ต้องรู้จักปกป้องตัวเองให้ห่างไกลจากหันตภัยเหล่านี้ โดยการออกกำลังกายให้เร็วที่สุด ซึ่งการออกกำลังกายที่คุณหมอเลือกคือการวิ่ง โดยให้เหตุผลว่าการวิ่งเป็นกีฬาที่ง่าย ได้ประโยชน์ ทำได้ทุกที่ แถมยังประหยัดที่สุด และนี่ก็คือจุดเริ่มต้นของการวิ่งเพื่อสู้โรคเบาหวานของคุณหมอคิริพงษ์ค่ะ

## วิ่งสู้โรคเบาหวาน

การวิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถือเป็นหัวใจสำคัญของการรักษาเบาหวานอย่างมาก เพราะนอกจากการวิ่งจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับคนปกติที่ไม่เป็นเบาหวานแล้ว ที่สำคัญ คุณหมอย้ำว่าการวิ่งยังทำให้เขาไม่ต้องกินยารักษาโรคเบาหวานเลยมาตลอดช่วงสิบปีแรก

“สำหรับผู้ที่เริ่มวิ่งออกกำลังกาย ควรเริ่มต้นที่ละน้อยตามกำลังของตนเองก่อน อย่าหักโหมจนเกินไป โดยเริ่มจากการเดินเร็วก่อนประมาณ 1-2 รอบ อย่างที่ผมเดินอยู่รอบหนึ่งก็ประมาณ 400 เมตร ซึ่งเป็นสนามของโรงเรียนที่อยู่ติดกับบ้าน ถือเป็นการวอร์มอัพหรืออบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง หลังจากนั้นค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อย แล้วค่อยวิ่งเหยาะๆ ไม่ต้องเร็วมากนัก แต่ควรรักษาความเร็วของฝีเท้าไว้ด้วยอัตราต่ำถึงปานกลางประมาณ 4-5 รอบ

“ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาจัดให้วิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะใช้ออกซิเจนสม่ำเสมอและติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายได้ดี และที่สำคัญ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ทำให้หัวใจแข็งแรง ซึ่พจรเต้นเร็วประมาณ 120 ครั้งต่อนาที ซึ่งถือว่าการวิ่งดีสำหรับคนอายุประมาณ 40-50 ปี แต่ถ้าอายุมากกว่านี้ ก็ลดลงมาหน่อยได้”

เมื่อวิ่งออกกำลังกายจนเหงื่อออกพลั๊กและหัวใจเต้นแรงแล้ว หลังจากนั้นจึงค่อยๆ กลับมาเดินเร็วอีกครั้ง ซึ่งถือเป็นการคลายตัวหรือผ่อนคลายร่างกายหลังการวิ่งนั่นเอง คุณหมอย้ำอีกครั้งว่า “ต้องอย่าวิ่งเร็ว เพราะวิ่งเร็วจะเหนื่อยง่าย พักเดียวจะหมดแรงแล้ว ที่สำคัญคนเป็นเบาหวานจะต้องระวังไม่ออกกำลังกายหักโหมมาก และไม่ควรรอกกำลังกายขณะหิว เพราะจะทำให้น้ำตาลต่ำและช็อกได้ ดังนั้นคนเป็นเบาหวานจึงควรพกลูกอมติดตัวไว้ แต่ไม่ใช่ขนมตลอด เอาไว้แค่เผื่อมีอาการ ได้แก่ มือสั่น ใจสั่น และหิวจะเป็นลม ซึ่งคนที่กินยามากเกินขนาดก็เกิดอาการเช่นนี้ได้”

โดยปกติคุณหมอจะใช้เวลาในการวิ่งประมาณวันละ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 ครั้งเป็นอย่างน้อย หรือถ้าให้ตีก็จะออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ไม่มีขาด คุณหมอยังเล่าให้ฟังต่อว่า “ผลที่เห็นได้ชัดหลังการวิ่งทุกวันใน 1 สัปดาห์ก็คือ ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงมากกลับลดลงเหลือเพียงแค่ 100-120 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นค่าปกติของคนทั่วไปที่ไม่เป็นเบาหวานแล้ว โดยที่ผมไม่ต้องกินยาเลย แถมยังแข็งแรงและสดชื่นขึ้นมากครับ”





## ออกกำลังกายให้เป็น

มีหลายคนที่ยากออกกำลังกาย แต่มักบ่นว่าไม่มีเวลาหรือต้องไปทำงานต่างจังหวัด ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายเสียที เรื่องแบบนี้คุณหมอศิริพงษ์มีทางออกมาบอกกันค่ะ

“ถ้าผมมีประชุมต่างจังหวัดก็มักจะวิ่งตามสวนสาธารณะประจำจังหวัดนั้น ๆ เช่นที่กรุงเทพฯ ผมก็มักเลือกไปวิ่งที่สวนลุมพินีหรือสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯบ้าง แต่หากไม่ได้ใกล้สวนสาธารณะใดๆเลย ก็จะไปใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมแทน หรือถ้าไม่มีจริงๆ ก็ยังเคยไปวิ่งที่โรงเรียนใกล้ๆที่พักก็มีบ้าง”

แต่สิ่งสำคัญกว่านั้นคือ การเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมออกกำลังกายอยู่เสมอ ซึ่งคุณหมออธิบายถึงข้ออ้างที่หลายคนบอกว่าไม่มีเวลาเพราะต้องทำงานให้ฟังอย่างกระจ่างว่า

“ข้ออ้างแบบนี้ไม่ดีครับ เราต้องรู้จักรักษาร่างกายของตัวเอง เพราะถ้าเราม่่วแต่ทำงานไม่ยอมรักษาหรือดูแลสุขภาพตัวเองเลย พอร่างกายของเราทรุดลง เราก็ทำงานไม่ได้อยู่ดี แต่ถ้าเราออกกำลังกายอย่างตั้งใจร่างกายแข็งแรง งานเราก็ทำได้ และยังสามารถทำงานอื่นๆ อีกหลายอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นเราต้องเสียสละเวลาให้ร่างกายของเราอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมงก็ยังดี อาจจะเป็นช่วงเช้าหรือช่วงเย็นก็ได้ แต่ถ้าให้ดีขอเป็นช่วงเช้าสักประมาณ 6-7 โมง เป็นช่วงที่กำลังมีแดดอ่อนๆ ซึ่งจะดีต่อสุขภาพมาก ส่วนใครที่ไม่ชอบการวิ่ง อาจเลือกออกกำลังกายแบบอื่นๆ”

คุณหมอยังแนะนำว่า “เราสามารถเลือกทำได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ โยคะ รำมวยจีน หรือรำกระบองชีวิตที่หลายคนปฏิบัติกันอยู่แล้วใช้อย่างใดควรทำตามความถนัดและความเหมาะสมกับโรคหรือวัย ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกสนุกสนานกับการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่

“ที่สำคัญคือ ไม่ว่าเราจะเลือกออกกำลังกายแบบไหนก็ตาม ขอให้ทำอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้ขาด และต้องมีวินัยในการกินอยู่ ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลางจึงจะสามารถอยู่กับเบาหวานได้แบบที่คนสมัยนี้ชอบพูดกันว่า ‘เอาอยู่’ อย่างไม่ลืมนึก” ☺



นางสาวไทยปี 2541 จบปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์ชะลอวัย และฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมถึง สอบผ่านมาตรฐานผู้มีวิชาชีพด้านสุขภาพวิทยาศาสตร์ชะลอวัยจาก American Board of Anti-Aging Health Practitioner สถาบัน A4M และปัจจุบันกำลังศึกษาต่อปริญญาเอกด้าน Anti-Aging and Regenerative Science มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## LOW-CARB & HEALTHY MENU

### กัวคาโมเลอะโวคาโดสุก เยี้ยวยาเบาหวาน



นำเสนอเมนูไทยคุ้นครัวไทยกันมาเยอะ ปักซ์นั้นขอนำเสนอเมนูอาหารเบสิกกันที่ติดถึงต่อสุขภาพคนไทย และทุกเชื้อชาติมาฝากคุณ ๆ กัน เมนูนี้มีชื่อเก๋ ๆ ว่า “กัวคาโมเล่” ค่ะ นอกจากอร่อยแปปลกลิ้นแล้ว ยังดีต่อสุขภาพด้วย แต่จะอร่อยแค่ไหน ไปติดตามพร้อมกัน

### สุขภาพดีด้วยฝรั่งหัวใจไทย

กัวคาโมเล่เป็นเครื่องจิ้มหรือดิปชนิดหนึ่ง ซึ่งปกติแล้วบรรดาเครื่องจิ้มทั่วไปมักรสจัด ไม่ว่าจะหวานจัด เค็มจัด หรือเผ็ดจัด...และอย่างที่รู้กัน อะไรรสจัด ๆ มักไม่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะรสหวานจัดที่อาจก่อสารพัดโรคร้ายอย่างโรคเบาหวานได้

แต่ทราบไหมคะ ดิปของเราในวันนี้ นอกจากรสชาติดี ยังเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับคนที่ป่วยเป็นเบาหวานอีกด้วย เพราะส่วนผสมหลักของกัวคาโมเล่คืออะโวคาโด ซูเปอร์ฟู้ดที่คาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่มีไขมันดีและไฟเบอร์สูง รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต้านการอักเสบในร่างกายได้อีกด้วย

พูดถึงคุณสมบัติในการต้านอักเสบ เมนูดิปกัวคาโมเล่ ยังมีส่วนผสมของกระเทียมและหอมแดง ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ต้านการอักเสบได้เป็นอย่างดี แถมได้วิตามินซีที่มีมากในหอมหัวใหญ่ มะนาว และพริกหวาน สามารถต้านการอักเสบได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

แต่จะทำยังไงให้อร่อย นกมีเคล็ดลับมาแนะนำค่ะ

### HEALTHY TIPS

หลายคนอาจรู้สึกว่าจะอโวคาโดเป็นผลไม้ต่างประเทศ แต่นกกลับรู้สึกว่าเป็นผลไม้บ้านเรา เพราะมีการนำเข้ามาปลูกในเมืองไทยกว่า 90 ปีแล้ว ดังนั้นนอกจากอะโวคาโดนำเข้าเนื้อสวยรูปทรงดีอย่างที่เราเห็นวางขายในห้าง เรายังหาซื้ออะโวคาโดได้จากทางภาคเหนือหรือภาคอีสานที่มีบรรยากาศริมเขาอย่างเขาใหญ่ ราคาถูกกว่า รสชาติใกล้เคียงกัน แถมคุณประโยชน์ก็สูงไม่แตกต่างกัน ยิ่งนำมาทำเป็นเมนูน้ำปั่นหรือดิปอย่างนี้นกแนะนำในวันนี้ คุณจะเลือกใช้อะโวคาโดสายพันธุ์ไทยก็ได้ ความอร่อยไม่ต่างกันแน่นอน

เลือกอะโวคาโดที่สุกงอม เปลือกจะกลายเป็นสีคล้ำ ๆ และจับดูจะนิ่ม ๆ จะทำกัวคาโมเล่อร่อยที่สุดค่ะ

ถ้าคุณสงสัยว่า ทำไมนกใช้ “น้ำผึ้งป่าออร์แกนิก” ปรงแทนน้ำตาลทรายแดง เหตุผลหลักเป็นเพราะความชอบค่ะ นกรู้สึกว่ารุงด้วยน้ำผึ้งแล้วอร่อยและหอมกว่า แต่บางครั้งนกก็ใช้น้ำตาลมะพร้าวกับน้ำตาลปี๊กมาทำกับข้าวด้วย เพราะก็มีกลิ่นเฉพาะตัวเช่นกัน อีกทั้งสีอาหารก็ไม่คล้ำเหมือนอย่างการใช้น้ำตาลทรายแดงค่ะ

### ส่วนประกอบ

อะโวคาโด	3	ผล
กระเทียม	2	กลีบ
หอมแดง	7	หัว
หรือหอมหัวใหญ่	1/2	หัว
มะเขือเทศ	1	ผล
มะนาว (สีเขียว)	1	ผล
น้ำผึ้งป่าออร์แกนิก	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	3-4	ต้น
พริกหวาน		
เกลือเล็กน้อย	1	ผล

### วิธีทำ

ใช้มีดผ่าอะโวคาโดตามยาว บิดเล็กน้อยก็จะแยกออก ใช้ช้อนตักเนื้ออะโวคาโดออกมาใส่ชามไว้

ใช้ส้อมบดเนื้ออะโวคาโดให้ละเอียด สับหอมแดง กระเทียม พริกหวาน ผักชี และมะเขือเทศ ใส่ลงไปโดยกะปริมาณตามชอบ จากนั้นเติมเกลือ น้ำผึ้งป่าเล็กน้อย บีบมะนาว และคนให้เข้ากัน ปรับรสตามชอบ

รสชาติของเมนูนี้จะมีรสหวานมันนำจากอะโวคาโด ตัดเค็มและเปรี้ยวนิดเดียว กับรสเผ็ด ๆ ของหอมแดงหรือหอมหัวใหญ่ และกระเทียมนิดหน่อย

จากนั้นเสิร์ฟกับคอร์นชิปหรือชิปมันเทศ เผือก แครอต แค่นี้ก็อร่อยเหลือหลายแล้วค่ะ

เมนูง่าย ๆ อร่อยแถมยังห่างไกลเบาหวาน ถือเป็นเมนูดี ๆ สำหรับเริ่มต้นปีแห่งการรักษาสุขภาพของคุณนะคะ...พบกันปีกร์หน้าค่ะ ☺



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



## MODERATE CARB, NOT PAIN

### กินแป้งแต่พอดี ไม่มีปัญหาปวดเมื่อย

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) คือ สารอาหารที่มีประโยชน์และให้พลังงานหลักแก่ร่างกาย แต่การที่ร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการ ย่อมส่งผลเสียได้เช่นกัน

เมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตเข้าไป จะมีกระบวนการย่อยสลายให้กลายเป็นน้ำตาลกลูโคส (Glucose) จากนั้นดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด โดยมีฮอร์โมนอินซูลินคอยลำเลียงกลูโคสให้เข้าไปยังเซลล์ต่างๆ ที่ว่างกายเพื่อเป็นพลังงานในการประกอบกิจกรรมต่างๆ แต่หากร่างกายมีภาวะที่ไม่สามารถนำกลูโคสไปใช้ได้ ร่างกายก็จะเก็บกลูโคสเหล่านั้นไว้ที่ตับในรูปของไกลโคเจน กลูโคสส่วนที่เหลือจะถูกเปลี่ยนแปลงเป็นไขมัน เพื่อใช้เป็นพลังงานสำรองในระยะยาว

จากความสำคัญในฐานะพลังงานหลักของร่างกายนี้เอง ทำให้การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมด้วย

แต่ทราบหรือไม่ว่า การกินอาหารประเภทแป้งมากเกินไปส่งผลเสียให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้ เนื่องจากแป้งที่มากเกินไปซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในรูปแป้งขัดขาว เมื่อร่างกายได้บริโภคเข้าไปแล้ว ทำให้เกิดปริมาณน้ำตาลสูงและไม่คงที่ ภาวะนี้เรียกว่าปฏิกิริยา “ไกลเคชัน” (Glycation) ซึ่งอธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า เป็นปฏิกิริยาที่น้ำตาลในกระแสเลือดเกาะตามเนื้อเยื่อซึ่งเป็นโปรตีนต่างๆ และทำปฏิกิริยาทางเคมี ทำให้ร่างกายมีอนุมูลอิสระสูงขึ้น เป็นตัวเร่งให้เกิดภาวะไกลเคชันนั่นเอง

เมื่อน้ำตาลไปเกาะเนื้อเยื่อส่วนที่เป็นโปรตีนจนเป็นก้อน มีขนาดใหญ่ หรือเรียกว่า เอจีอี (AGEs : Advanced Glycation End-products) จะทำให้คุณสมบัติของโปรตีนเปลี่ยนไป โปรตีนเสื่อมคุณภาพ สูญเสียความยืดหยุ่น ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทั้งกล้ามเนื้อและหลอดเลือด

เนื่องจากร่างกายเราส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยโปรตีนประมาณร้อยละ 26 และโครงสร้างของเนื้อเยื่อมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบเกือบทุกส่วน ทำให้กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่นและส่งผลเสียมากมาย

## ผลกระทบต่อโปรตีนเสียสมดุล

**1. กล้ามเนื้อเสีย** ปกติโปรตีนในร่างกายมีลักษณะเป็น 2 สายทำงานสลับกัน เมื่อมีน้ำตาลเข้าไปยึดให้โปรตีนทั้งสองสายทำงานไม่ปกติ ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อเสีย มีการยึดติดของกล้ามเนื้อและปวดบริเวณกล้ามเนื้อเวลาออกกำลังกาย

**2. ผิวหยาบคล้ำ** เพราะโครงสร้างของคอลลาเจนและอีลาสตินได้ชั้นผิวหนึ่งขาดความยืดหยุ่น จับตัวกันเป็นก้อน ทำให้มีอาการเจ็บบริเวณที่เป็น

**3. เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน** โดยเมื่อน้ำตาลเข้าไปในร่างกาย ร่างกายใช้เอนไซม์ “จีซีพี” (G6P) ในการแปลงเป็นพลังงาน ในกรณีคนที่มิอินซูลินทำงานไม่ปกติหรือคนที่มิภาวะดื้อต่ออินซูลินเพราะน้ำตาลสะสมในร่างกายเยอะเกินไป เซลล์จะไม่สามารถนำกลูโคสไปแปลงเป็นพลังงานได้ แต่จะตีกลับมากเป็นกรดแลคติกแทน

## “แลคติก” ส่งผลเสียต่อร่างกาย

เบื้องต้นต้องทราบว่า การออกกำลังกายมี 2 รูปแบบ คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) และการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนหรือแอนาโรบิก (Anaerobic Exercise)

กระบวนการเกิดแลคติก (Lactate) ในร่างกาย สาเหตุมาจากการเผาผลาญพลังงานที่ไม่สมบูรณ์ ร่างกายจึงไม่สามารถเผาผลาญพลังงานโดยใช้ออกซิเจนได้ เพราะแปลงกลูโคสไปเป็นพลังงานช้าเซลล์ไม่ทัน การเผาผลาญในลักษณะนี้ทำให้ร่างกายหลังกรดแลคติก (Lactic Acid) ออกมา ผลเสียของกระบวนการนี้คือ เมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดของเสียตกค้างในร่างกายจำนวนมาก คล้ายกับลักษณะเครื่องยนต์ที่มีควันดำเผาไหม้เกิดขึ้นเวลาสตาร์ทตลอดการใช้งาน

สังเกตได้ว่าเมื่อตอนอายุไม่มาก ธรรมชาติของร่างกายจะขจัดโปรตีนเก่าออกได้เร็ว ไม่ตกค้าง และสร้างโปรตีนใหม่ขึ้นมาทดแทนให้สมดุล แต่เมื่ออายุมากขึ้น แล้วยังมีไลฟ์สไตล์ที่เน้นการกินแป้งหรือน้ำตาลสูงอยู่ จะได้รับผลกระทบอย่างเห็นได้ชัด

ส่วนใหญ่แล้วการแก้ปัญหาระยะสั้น หมอแนะนำให้กินอาหารลักษณะเดียวกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเน้นเป็นอาหารไขมันต่ำและเน้นให้ทานผักผลไม้เป็นหลัก เพราะคนอ้วนหรือคนที่ป่วยเป็นโรคข้ออักเสบต้องพยายามควบคุมน้ำหนัก โดยเน้นไปที่อาหารกลุ่มธัญพืชที่มีการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง แป้งไม่ขัดขาว และผักใบเขียวต่างๆ ที่เป็นแหล่งเบต้าแคโรทีน เสริมด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ เช่น แคลเซียม เหล็ก วิตามินซี ควรกินให้ได้ อย่างสม่ำเสมอ

## กินคาร์โบไฮเดรตอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

การเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้ ควรเลือกผลิตภัณฑ์จากธัญพืชไม่ขัดสีเต็มเมล็ดแทนการรับประทานขนมปังขาว เช่น ขนมปังโฮลวีต ขนมปังจากไรย์เต็มเมล็ด และเลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาว

เชื่อว่าจะลดภาวะแลคติกที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้แน่นอนครับ ☺

# Contents

## 71

ACTIV IDOL  
HEALTHY TIPS BY  
สทรัก สึงคปรีชา



## 72

ACTIV STORY  
TRAVEL THERAPY  
5 เส้นทางเที่ยวไทย ชาร์จพลังชีวิต

## 78

ACTIV BEAUTY  
DRY LIPS PROTECTION 4 วิธีบำรุง  
ริมฝีปากและการเลือกลิปสติกช่วงหน้าหนาว



# Activist

PRESENTED BY CHEEWAJIT

## TRAVEL THERAPY

5 เส้นทางเที่ยวไทย  
ชาร์จพลังชีวิต



# TRAVEL THERAPY

## 5 เส้นทางเที่ยวไทย ชาร์จพลังชีวิต

STORY - ชวลิตา เขียงกุล

PHOTO - iStock, การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

คนวัยทำงานนั้นเต็มไปด้วยหน้าที่และความรับผิดชอบ อีกทั้งปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาให้เราต้องเผชิญอาจทำให้เราหมดพลัง เกิดความเครียดและท้อแท้ตามมาได้ ดังนั้นหากเราได้รับการเติมพลังที่ดี จะเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้เราฟื้นคืนกลับมามีพลังในการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถหาวิธีแก้ไขและมีทางออกที่ดีได้

การออกเดินทางท่องเที่ยวไปในที่ใหม่ๆ หรือแม้จะเป็นที่เก่าๆ แต่หากลองมองในมุมใหม่ ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีในการเยียวยาพลังชีวิตของเราได้ แต่กับใครบางคนทั้งหมดพลังแม้แต่จะคิดหาปลายทางของการเดินทาง ชีวิตขอแนะนำ 5 เส้นทางเพิ่มพลังกายและใจจากทั่วไทยทั้งแบบใกล้และไกลมาให้คุณ





## 1. เกี่ยวฝั่งรบฯ ชวนชมประวัติศาสตร์

ประเดิมเส้นทางแรกกันด้วย One Day Trip สำหรับคนที่หลงกลิ่นอายเมืองหลวงในอดีตเป็นที่สุด ยิ่งช่วงนี้บ้านเราอากาศดี ก็ยิ่งได้บรรยากาศมากขึ้นไปอีก เส้นทางนี้จะพาคุณเดินทางย้อนเวลาไปดื่มด่ำความเป็นมาของสถานที่ต่างๆ ที่มีชีวิตเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่อยู่เบื้องหลัง ซึ่งเป็นดังตัวละครสำคัญที่ช่วยเติมเต็มประวัติศาสตร์ช่วงนั้นให้สมบูรณ์

### ชมศิลปะไทยผสมจีนในวัดเก่าที่วัดพิชัยญาติการาม

วัดพิชัยญาติการามหรือวัดพิชัยญาติแห่งนี้ตั้งอยู่ริมคลองบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน โดดเด่นด้วยพระอุโบสถที่สร้างแบบศิลปะจีน รอบฐานด้านนอกตกแต่งด้วยหินแกรนิตสลักลายพงศาวดารจีนเรื่อง *สามก๊ก* ซึ่งศิลปกรรม ประติมากรรม และการวางแบบแปลนของวัดล้วนแล้วเป็นแบบพระราชนิยมในสมัยรัชกาลที่ 3

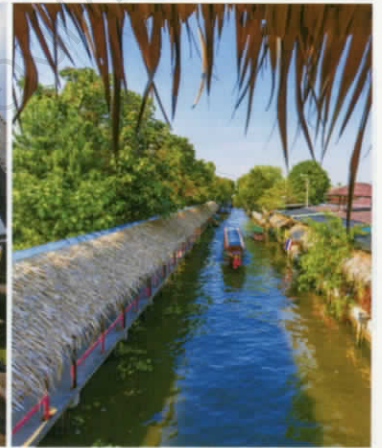
### สัมผัสบ้านจำลองของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9

พื้นที่บริเวณนี้เดิมทีเป็นของเจ้าพระยาศรีพิพัฒนรัตนราชโกษาธิบดี (แพ บุนนาค) ซึ่งต่อมาทายาทได้น้อมเกล้าฯ ถวายในหลวงรัชกาลที่ 9 และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการอนุรักษ์ พัฒนาสถานที่ดังกล่าวให้เป็นอุทยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี โดยมีการปรับปรุงอาคารเก่าให้เป็นพิพิธภัณฑ์เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และให้จำลองบ้านซึ่งเคยเป็นที่ประทับครั้งทรงพระเยาว์ขนาดเท่าของจริงมาจัดแสดง พร้อมทั้งพัฒนาพื้นที่ที่เหลือให้เป็นสวนสาธารณะระดับชุมชนที่รายล้อมไปด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่

### หลงเสน่ห์ไทย - จีนที่ท่าเรือหวังหลี

เมื่อเดินทางมาถึงที่นี่ก็ต้องสักการะศาลเจ้าแม่หม่าโจ้ว ซึ่งเชื่อว่าเป็นเทพอุปถัมภ์ของคนเดินทางในทะเลชาวแต้จิ๋ว และชกเกี้ยน เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และศูนย์รวมใจของชาวจีนที่อาศัยอยู่ในแผ่นดินไทยต่อเนื่องมา 6 ชั่วอายุคน ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน

ปิดท้ายที่โครงการ **วัง 1919** สถานที่ท่องเที่ยวที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตผู้คนในช่วงต้นรัตนโกสินทร์ สะท้อนถึงความเฟื่องฟูด้านการค้ากับต่างประเทศทั้งซีกโลกตะวันออกและตะวันตกในช่วงรัชกาลที่ 4 ต่อมาการทำเรือแห่งประเทศไทยเข้ามา มีบทบาทในการค้ากับต่างชาติมากขึ้น ท่าเรือแห่งนี้จึงค่อยๆ ลดบทบาทลง ตระกูลหวังหลีจึงเข้ารับช่วงเป็นเจ้าของต่อ และปรับปรุงเป็นอาคารสำนักงาน ที่อยู่พนักงาน และโกดังเก็บสินค้าการเกษตรของตระกูล



## 2. รับลมหนาวกับ 3 ตลาดน้ำเส้นทางกรุงเทพฯ - นครปฐม

ปีใหม่นี้หากใครอยากจะทำที่พักผ่อนบรรยากาศแบบธรรมชาติ สัมผัสวิถีชีวิตในชุมชนและหมู่บ้าน ต้องห้ามพลาด 3 แห่งท่องเที่ยวชุมชนใกล้กรุงเทพฯ ที่เรานำมาฝากกันนะคะ ลองเปลี่ยนบรรยากาศจากเที่ยวแบบหรู ๆ มาเที่ยวแบบบ้าน ๆ ดูบ้าง นอกจากจะได้ความอึดใจแล้ว ยังได้ช่วยเศรษฐกิจชุมชนอีกด้วย

### ตลาดน้ำตลิ่งชัน

เป็นตลาดน้ำใจกลางเมืองหลวงที่ยังคงความเป็นธรรมชาติและวิถีชีวิตชาวบ้านริมฝั่งคลองที่แวดล้อมไปด้วยสวนกล้วยไม้ สวนผักและผลไม้พื้นบ้านไว้ได้อย่างครบถ้วน ตั้งอยู่ริมคลองซึกพระหรือคลองบางขุนศรี บริเวณสำนักงานเขตตลิ่งชัน นอกจากท่าไกลจากมลพิษบนท้องถนน ยังมีเรือแพให้นั่งชิมอาหารอร่อยริมน้ำรับลมโชยเย็นสบายๆ เสร็จแล้วยังไปเดินเล่นแบบชิลๆ ได้อีก

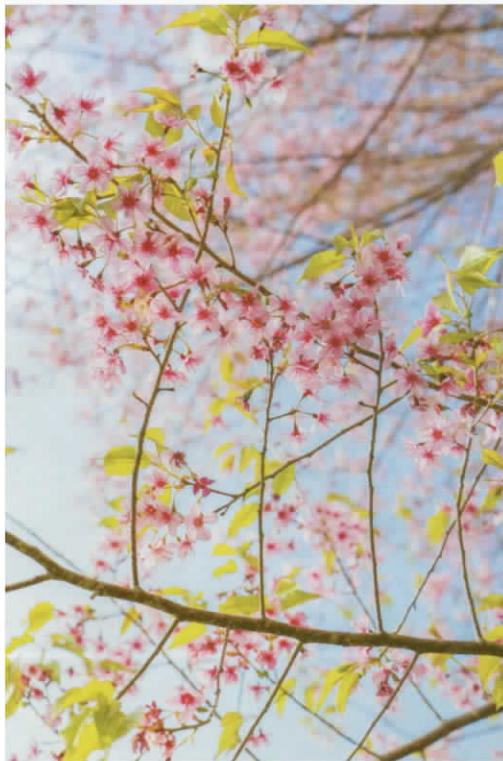
### ตลาดน้ำคลองลัดมะยม

ตั้งอยู่ที่ถนนพุทธมณฑลสาย 1 อยู่ห่างจากตลาดน้ำตลิ่งชัน ที่นี้เป็นตลาดน้ำของแท้จริงๆ บรรยากาศเรียบง่ายแบบวิถีชีวิตของชาวบ้านริมคลอง มีของขายตลอดสองฟากฝั่งน้ำ ของที่ขายในตลาดแต่ละโซนจะมีความหลากหลายมาก เรียกได้ว่าจากสาทุกะเบียดันเรือรบเลยก็เดียว ความหลากหลายนี้นั่นเองที่ทำให้ตลาดน้ำคลองลัดมะยมนี้นี้มีความคึกคักและสีสัน

### ตลาดน้ำวัดลำพญา

อยู่ที่อำเภอบางเลน นครปฐม นอกจากบรรยากาศของต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเย็นแล้ว ยังได้เห็นรอยยิ้มของผู้คนที่เดินผ่านไปมา และบรรยากาศการค้าขายที่คึกคักเป็นกันเองของแม่ค้าจำนวนมากที่ตั้งอยู่บริเวณริมเขื่อนชายแม่น้ำและในแพทางเดินตลอดริมแม่น้ำวัดลำพญา นักท่องเที่ยวสามารถเลือกซื้อสินค้าเกษตร สินค้าหัตถกรรมท้องถิ่นหลากหลายชนิดที่ชาวบ้านนำมาจำหน่ายเองในราคาที่ย่อมเยา อีกทั้งแพอาหารคาวหวานที่ทอดตัวเรียงรายมากกว่า 11 แพ จึงเป็นตลาดน้ำบรรยากาศชนบทสำหรับนักท่องเที่ยวมาหาของกินอร่อยๆ

ตลาดแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ บนฝั่งและบนแพ โดยบนฝั่งจะเน้นประเภทวัตถุดิบ แต่ในแพจะเน้นไปทางร้านอาหารและของกินสารพัดอย่าง มีแม่ค้าพายเรือมาเทียบอยู่ตามรอยต่อของแพ ขายของกินพื้นบ้านหลากหลายชนิด ลมพัดเย็นสบาย นั่งกินอาหารกันเพลินเพลินจนแทบไม่อยากจจะลุกเลยทีเดียว



### 3. เส้นทางดอกไม้สายเหนือต่ออีสาน เบ่งบานรับหน้าหนาว

ไปเช็กอินกันต่อที่ 3 พุ่มดอกไม้สายเหนือต่ออีสาน ที่เมื่อลมหนาวมาเยือน ต่างก็พากันชูช่อเบ่งบานอวดสีสันทให้เหล่านักท่องเที่ยวได้ถ่ายรูป และเที่ยวชมความงดงามท่ามกลางบรรยากาศเย็นๆ ล้อมรอบด้วยวิวธรรมชาติสีเขียวชอุ่ม

#### ทุ่งโนนสน อุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง จังหวัดพิษณุโลก

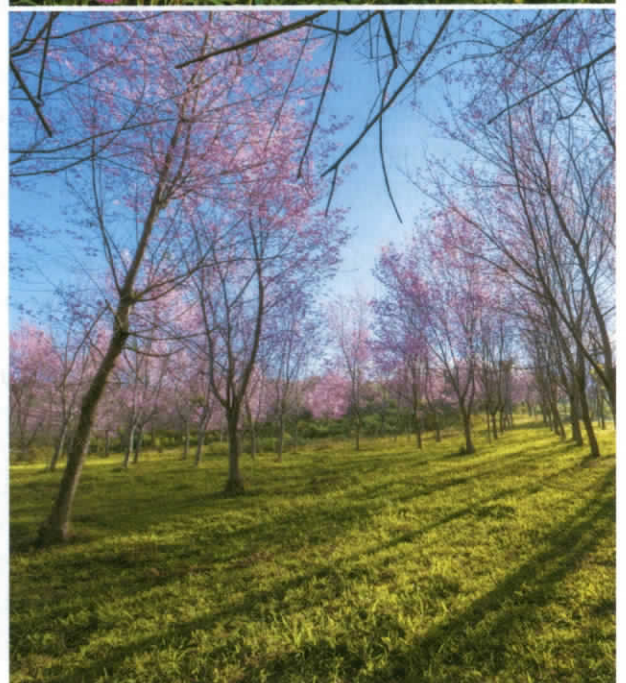
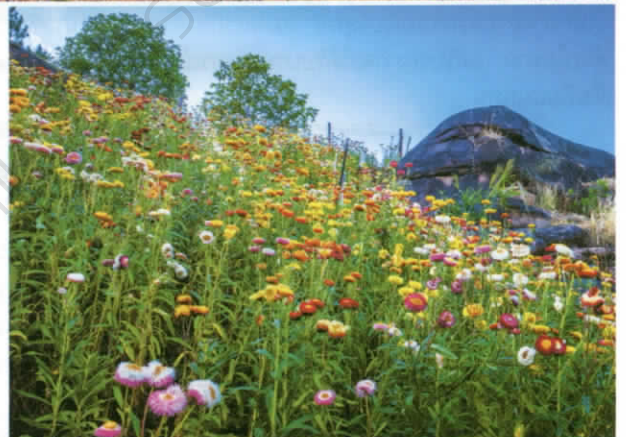
ทุ่งโนนสนเป็นทุ่งหญ้าสลับกับป่าสนเขาที่สวยงามมาก โดยเฉพาะในช่วงปลายฝนต้นหนาว ตามบริเวณลานหินจะเต็มไปด้วยดอกไม้เล็กๆ เช่น กุสิตา สร้อยสุวรรณ และกระดุมเงิน รวมทั้งกล้วยไม้ดินนานาชนิด เช่น เอื้องม่วง และอีโถปิ้ง จึงนับเป็นทุ่งดอกไม้ที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่ง นอกจากนี้ยังพบรอยเท้าสัตว์ป่าอย่างเก้งและกวางป่าได้ไม่ยาก ทำให้ที่นี่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบการถ่ายภาพธรรมชาติเป็นอย่างมาก

#### ทุ่งดอกกระดาศ อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า จังหวัดพิษณุโลก

มาที่นี่นอกจากจะได้ชมธรรมชาติ สัมผัสกลิ่นอายป่าเขาอันเขียวชอุ่ม ถ่ายภาพสวยๆ กับผาพรึก ผาบอกรัก ผาคูรัก ผาสลัดรัก ผารักยืนยง และผาไททานิคแล้ว ยังมีอีกหนึ่งไฮไลต์ที่นักท่องเที่ยวพลาดไม่ได้คือการเที่ยวชมทุ่งดอกกระดาศหรือดอกบานไม่รู้โรยฝรั่งหลากหลายสีสันทที่เบ่งบานอยู่ริมผาอย่างงดงาม แต่ก็ยังสามารถเดินลัดเลาะไปถ่ายรูปกันได้ตามใจ

#### ทุ่งดอกนางพญาเสือโคร่ง ภูมโนโล จังหวัดเลย

ภูมโนโล หนึ่งในสถานที่ชมซากุระเมืองไทยหรือดอกนางพญาเสือโคร่ง เป็นพื้นที่รอยต่อระหว่างอุทยานภูหินร่องกล้า จังหวัดพิษณุโลก และภูทับเบิก จังหวัดเพชรบูรณ์ นับเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยม เพราะนอกจากความสวยงามของธรรมชาติแล้ว ยามเมื่อดอกพญาเสือโคร่งบานสะพรั่งพร้อมกัน ภูเขาแห่งนี้ก็เหมือนถูกย้อมไปด้วยสีชมพูแสนหวานกลายเป็นทัศนียภาพที่งดงามจริงๆ





#### 4. อาบสายหมอก แอ่ว 3 ชุมชนเมืองเหนือสุดกั

อีกหนึ่งเส้นทางสายเหนือจากลำปางสู่เชียงใหม่ที่ จะพาคุณไปอยู่ท่ามกลางสายหมอกเย็นบริสุทธิ์ สัมผัสวิถีชีวิตท้องถิ่น ไกลซ์ดธรรมชาติ ใช้บไม่มาก แต่รับรองว่าจะได้รับประสบการณ์และพลังใจกลับบ้านกันอย่างเต็มอ้อมแน่นอน

##### ชุมชนบ้านป่าเหมี้ยง จังหวัดลำปาง - ความเรียบง่ายแบบล้านนา

กลางป่าดิบเขาบนดอยสูงแห่งเทือกเขาผีปันน้ำ หมู่บ้านเล็กๆ ของคนเมืองซ่อนตัวอยู่ในความสงบสันโดษ เพื่อสืบทอดการปลูกและทำเหมี้ยงมานานนับศตวรรษ เมื่อย่างเข้าสู่หน้าหนาวพร้อมๆ กับอากาศหนาวจัด ดอกเสี้ยวป่าจะผลิดอกขาวพราวไปทั่ว ทิวทัศน์อันกระจำจตาและความเรียบง่ายแบบล้านนา เป็นเสน่ห์ที่ไม่อาจลืมของหมู่บ้านเล็กๆ กลางดอยแห่งนี้

**กิจกรรม :** เที่ยวชมป่าเหมี้ยง ทำหมอนใบชา แวะสวนกาแฟระบิภา

##### ชุมชนบ้านผาหมี จังหวัดเชียงราย - หมู่บ้านกลางหุบเขา

หมู่บ้านของชาวอาข่าบนดอยสูง มีทิวทัศน์ของทิวเขาหินปูนอันงดงามแปลกตา ที่นี่ยังเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาดอยนางนอนที่ลือลั่นดินแดนยาเสพติดในอดีตกลายเป็นแหล่งปลูกกาแฟระบิภาและพืชผักเมืองหนาว เพราะการเสด็จมาของในหลวงรัชกาลที่ 9 เมื่อเกือบ 50 ปีก่อน

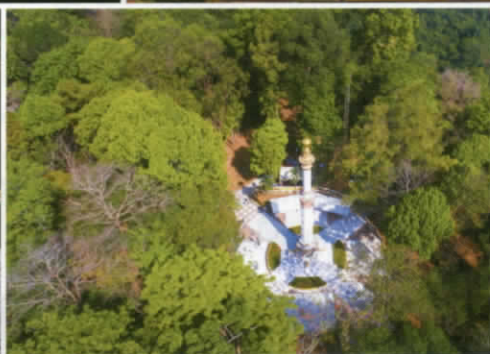
**กิจกรรม :** ชมทิวทัศน์ดอยผาหมี ดอยช้างมูบ ชมความงามแบบ 360 องศาของชายแดนไทย - พม่า เดินชมไร่ เก็บผลไม้ตามฤดูกาล ชมสาธิตการควั่นเมล็ดกาแฟระบิภา การทอผ้า ปั่นฝ้าย ตำข้าวปลูก

##### ชุมชนปางห้าโอบสเดย์ จังหวัดเชียงราย - เหนือสุดแดนสยาม

จบทริปกันที่ชุมชนไต้ลื้อ ชายแดนไทย - พม่า ที่มีทิวทัศน์งดงามของทุ่งข้าวและดอยนางนอน ดำเนินกิจกรรมท่องเที่ยวในรูปแบบวิสาหกิจชุมชน โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่โรงงานกระดาษสาจินนาลักษณ์ที่เปิดเป็นกาดน้อย จักรยานเป็นพาหนะที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเดินทางไปยังบ้านเรือนรูต่างๆ และชิมอาหารท้องถิ่นแสนอร่อย ทั้งข้าวแรมพิน พืชชาไต้ลื้อ

**กิจกรรม :** ทำกระดาษสาชิ้นเดียวในโลก แซ่เท้าสมุนไพร สบายไยไหมทองดำ ชมทิวทัศน์ดอยขุนน้ำนางนอน โรงบ่มยาสูบเก่า และทุ่งนาหมเย็น





## 5. ล่องใต้ไหว้พระ: รับพลังธรรมชาติ

ล่องท่ายกันด้วยเส้นทางสายใต้ ที่ไม่ว่าใครได้มาเยือนก็ต้องหลงเสน่ห์ไปกับธรรมชาติที่สวยงาม ตลอดจนวัดวาอารามที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์ ซึ่งเราจะพาไปชม 3 วัดในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานีและพัทลุง รับรองว่าดีต่อใจและกายไปอีกหลายเพล

### พระธาตุศรีสุราษฎร์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชมวิวเมืองสุราษฎร์ฯ สักการะปูชนียสถานท่ามกลางผืนป่า

ปูชนียสถานองค์แรกที่ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจสร้างขึ้นเพื่อเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำเมืองภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ โดยองค์พระธาตุตั้งอยู่บนยอดเขาท่าเพชร ซึ่งเป็นผืนป่าที่อยู่ห่างจากตัวเมืองเพียง 6 กิโลเมตร โดยในปี พ.ศ. 2502 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จมาสักการะพระธาตุศรีสุราษฎร์ และทรงปลุกต้นพะยอมเพื่อเป็นสิริมงคลแก่จังหวัดสุราษฎร์ธานี และในปี พ.ศ. 2527 สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ แทนพระองค์เพื่อทรงประกอบพิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ และทรงปลุกต้นเคี่ยมต้นไม้ประจำจังหวัดไว้เป็นที่ระลึกอีกด้วย

มาที่นี้นอกจากจะได้กราบไหว้ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้ว ยังจะได้ชมภูมิทัศน์ตัวเมืองของจังหวัดสุราษฎร์ธานีได้อย่างสุดลูกหูลูกตา

### วัดถ้ำคูหาสวรรค์ จังหวัดพัทลุง

ตามรอยประ-พาสถาโบราณ สักการะ-พระพุทธรูปปางไสยาสน์

จากอดีตที่ผ่านมา พระมหากษัตริย์หลายพระองค์เคยเสด็จประพาสที่วัดถ้ำคูหาสวรรค์ และสักการะพระปรมาภิไธยย่อไว้ที่เพิงผาหน้าถ้ำ ซึ่งกลายเป็นเสมือนธรรมเนียมสืบต่อกันมาเมื่อพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จมาถ้ำคูหาสวรรค์ในปี 2502 ทรงจารึกพระปรมาภิไธยย่อ ภปร และ สก ๑๗.๓.๒๕๐๒ ไว้ที่เพิงหน้าถ้ำเช่นกัน

ภายในวัดมีถ้ำที่ลึกและยาว มีทางลอดใต้ภูเขาออกไปถ้ำนางคลอดซึ่งอยู่อีกด้านหนึ่งภายในถ้ำนอกจากจะมีพระพุทธรูปปางไสยาสน์องค์ใหญ่แล้ว ยังมีพระพุทธรูปนั่งเรียงเป็นแถวอยู่ตามผนัง หน้าห้องเพ็ญนิมมไปสักการะขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครองก่อนเดินทางกลับภูมิลำเนา

### วัดถ้ำมาลัยเทพนิมิตร์ จังหวัดพัทลุง

ชมหินงอกหินย้อย กราบขอพร-พระ-20 องค์

เขikinสุดท่ายกันที่วัดถ้ำมาลัยเทพนิมิตร์ เป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่มีความเก่าแก่แห่งหนึ่งของชาวพัทลุง ถูกค้นพบโดยพระชุดงค์จากภาคอีสาน ชื่อพระมาลัย ภายในถ้ำมีหินงอกหินย้อยอันสวยงามตามธรรมชาติ ประกอบกับแสงไฟที่ช่วยเสริมให้มีมิติสวยงามภายในสุดมีหินย้อยและมีน้ำหยดไหลลงมาเป็นชั้นน้ำตก มีทางเดินชมถ้ำ นอกจากนี้ภายในถ้ำยังเป็นแหล่งที่อยู่ของค้างคาวจำนวนมากและมีกลิ่นมูลค้างคาว บรรยากาคนในถ้ำอับชื้น หากใครอยากลงไปสำรวจ แนะนำให้เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน

ส่วนด้านบนภูเขามีลานชมทิวทัศน์ของเมือง รวมทั้งมีเจดีย์ให้นักท่องเที่ยวเดินขึ้นบันไดไปกราบไหว้พระพุทธรูปกว่า 20 องค์เพื่อความเป็นสิริมงคลเมื่อได้มาเยือนเมืองพัทลุง

# DRY LIPS PROTECTION

## 4 วิธีบำรุงริมฝีปากและการเลือกลิปสติกช่วงหน้าหนาว

STORY - แพทย์หญิงสาริษา สมกรัพย์  
เรียบเรียง - ฤทัยรัตน์ วิกยวิโรจน์  
PHOTO - iStock



พญ.สาริษา สมกรัพย์  
กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ  
ด้านผิวหนังและความงาม  
ระดับ Inter University  
Diploma สาขา Pediatric  
Dermatology โดย  
French Society of  
Pediatric Dermatology  
คณะ Medicine จาก  
University of Nice  
Sophia Antipolis  
เมืองนีส ประเทศฝรั่งเศส

เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูหนาว ปัญหาที่สาวๆ มักจะต้องพบเจอคือ ริมฝีปากแห้งแตก ลอกเป็นขุย เพราะอุณหภูมิที่ต่ำลง ถึงแม้บ้านเราจะมีอากาศหนาวเย็นเพียงไม่กี่วันก็ตาม แต่เราก็จะมีปัญหานี้ อยู่เสมอ เพราะร่างกายสูญเสียความชุ่มชื้นไป

นอกจากผิวพรรณจะสูญเสียความชุ่มชื้นแล้ว ยังรวมไปถึงผิวริมฝีปากด้วย ปัญหาริมฝีปากแห้งแตก หรือบางคนอาจถึงขั้นมีเลือดไหลซึมๆ ทำให้เจ็บจนทู่ทรมานและสูญเสียความมั่นใจจนไม่กล้ายิ้มไปเลยนั้น เป็นเรื่องที่ไม่ควรจะเกิดขึ้นกับคุณสาวๆ

ดังนั้นอย่าปล่อยให้ริมฝีปากแห้งจนถึงขั้นที่รักษาได้ยาก หมอมีเคล็ดลับและเทคนิคการเตรียมรับมือกับ ปัญหาริมฝีปากแห้งแตกในหน้าหนาวมาฝากกัน



คำสำหรับเพื่อการตัก

ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่าบริเวณริมฝีปากไม่มีต่อมไขมันที่ช่วยสร้างน้ำมันเพื่อปกป้อง เหมือนกับผิวหนังในส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย และริมฝีปากยังต้องสัมผัสกับอาหาร ละเผชิญกับสารเคมีต่าง ๆ ตลอดเวลา ส่วนการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวของริมฝีปากจะใช้ ลาประมาณ 1-2 วัน

## วิธีบำรุงริมฝีปาก

**1. หมั่นสครับริมฝีปากอยู่เสมอ** ประโยชน์จากการสครับผิวคือ ทำให้เซลล์ที่ตายแล้ว ลุดลอกออกไป เซลล์ใหม่ได้เกิดขึ้นโดยการสร้างชั้นผิวที่อ่อนนุ่มขึ้นมาทดแทน สูตรที่เราเลือกในการสครับนั้น หมอแนะนำให้เลือกจากวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติ ที่สุดคือ ส่วนใหญ่วิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ การนำเมล็ดอัลมอนด์มาทุบละเอียดแล้ว ากวนเป็นวงกลมรอบ ๆ ริมฝีปากทั้งบนและล่าง แต่ถ้าใครมีผิวที่ค่อนข้างบาง แนะนำ ให้นำเมล็ดอัลมอนด์ทุบละเอียดผสมกับโยเกิร์ตแล้วสครับก็ได้ค่ะ เพราะนอกจาก ีเมล็ดอัลมอนด์จะช่วยผลัดเซลล์ผิวแล้ว โยเกิร์ตก็จะทำให้ริมฝีปากนุ่มมากขึ้นอีกด้วย

## ควรหลีกเลี่ยง เคล็ดลับคุณหมอ

สูตรของหมอนั้น หมอใช้ส่วนผสมจากลิปมันเนือบาล์มหรือใช้เป็นปิโตรเลียมเจลลี่ ด้ค่ะ ผสมกับน้ำตาลทรายแดงที่มีเนื้อละเอียด เมื่อผสมให้เข้ากันแล้วก็นำมาถูบริเวณ ีฝีปากทั้งบนและล่าง โดยสามารถสครับได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ีผิวริมฝีปากของเราได้เลย

คำแนะนำสำหรับวิธีการเลือกส่วนผสมมาผสมสูตรสครับ ต้องหลีกเลี่ยงส่วนผสมของ ิตต่าง ๆ เช่น มะนาว มะกรูด ส้ม เพราะจะยิ่งทำให้ผิวบริเวณริมฝีปากนั้นเกิดการ ัก่อนได้ง่ายขึ้นไปอีก

ปัจจุบันนี้มีผลิตภัณฑ์สำหรับสครับปากแบบสำเร็จรูปร่างจำหน่ายมากมายหลาย ือ เป็นลักษณะแผ่นสครับแปะตามรูปปากได้ทันที แต่ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของกลีเซอริน (Glycerin) เป็นหลัก ซึ่งเป็นสารประกอบชนิดหนึ่ง que ช่วยบำรุงริมฝีปากได้ แต่ถ้าใช้ ่นประจำให้ระวังเรื่องสารเคมีสะสมตกค้าง

**2. บำรุงด้วยลิปบาล์ม** วิธีการบำรุงริมฝีปากด้วยการทาลิปบาล์มหรือลิปมันนั้น ารถช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นเติมเข้าสู่ผิวได้ ซึ่งในปัจจุบันมีให้เลือกหลายยี่ห้อหลายราคา าระฉะนั้นเราควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผิวริมฝีปากตัวเอง หมอแนะนำว่าควรเลือก ั้ภัณฑ์ที่มีส่วนผสมมาจากธรรมชาติ เช่น ชี่ผึ้ง น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น ส่วนใคร อกใช้เป็นปิโตรเลียมเจลลี่ ใช้ดีก็ใช้ต่อไปได้ ไม่ว่าจะกันค่ะ

**3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ** การที่ผิวขาดความชุ่มชื้นจนทำให้ผิวแห้ง สาเหตุเพราะขาดน้ำ ึ่ง ยิ่งในช่วงหน้าหนาวนี้ สิ่งสำคัญสำหรับการบำรุงผิวคือ ควรดื่มน้ำให้ได้ปริมาณ ากกว่าเดิม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ร่างกายและช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก ้รับคำแนะนำในการดื่มน้ำ ควรเลือกดื่มน้ำที่อุณหภูมิปกติจะดีกว่าค่ะ ได้ทั้งความ ื่นและรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ด้วย

**4. กินวิตามินเอเสริมให้ครบ** กลุ่มวิตามินเอและวิตามินซีมีความสำคัญในเรื่องการ ุงผิวมาก หมอแนะนำให้กินจากแหล่งอาหารจากธรรมชาติอย่างผักและผลไม้ เช่น ะ แอปเปิ้ล แครอท ถั่วลิสง แตงโม สตรอว์เบอร์รี่ เป็นต้น เพราะผลไม้กลุ่มนี้มี ร์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยให้ผิวริมฝีปากไม่ลอก่อน ะลอก วมเสื่อมของเซลล์ ลดการอักเสบ และยังช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในผิว ช่วย ีผิวริมฝีปากเปล่งปลั่งสดชื่นได้ด้วยค่ะ

## เทคนิคการเลือกลิปสติก

สาว ๆ บางคนเกิดปัญหาลิปสติกไม่ติด ทนนานในช่วงหน้าหนาว แนะนำให้บำรุง ริมฝีปากก่อน แล้วดูจากสภาพผิวริมฝีปาก ของเราว่าอยู่ในลักษณะใด ผิวริมฝีปากบางคน แห้ง บางคนมัน

เมื่อเรารู้พื้นฐานผิวริมฝีปากเราว่าเป็น แบบไหนแล้ว การทาลิปสติกในช่วงหน้าหนาว ็จะไม่เป็นปัญหาทักสาว ๆ อีกต่อไปค่ะ ะเพราะสีของลิปสติกจะติดสวยทนเข้ากับผิว ริมฝีปาก และควรเลือกคุณสมบัติของ ื่อลิปสติกที่ไม่เหนียวเหนอะหนะจนเกินไป ึ่งต้องเลือกลิปสติกที่มีส่วนผสมของมอยส์- เจอร์ไรเซอร์เข้มข้น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ ริมฝีปาก แต่ถ้าการเลือกลิปสติกแต่ละยี่ห้อ ่อนข้างยุ่งยาก ราคาแพงเกินไป หมอ ะแนะนำผลิตภัณฑ์ที่เราคนไทยรู้จักดีมานาน ะและยังเป็นเคล็ดลับจากคุณย่าคุณยาย คือ ี่ผึ้ง คนสมัยก่อนนิยมนำชี่ผึ้งมาถูปากเพื่อ ึ่งเพิ่มความชุ่มชื้น ก็ใช้ได้เช่นกันนะคะ

**ผิวริมฝีปากแห้ง** ไม่ควรเลือกลิปสติก ี่มีเนื้อและส่วนผสมแบบผิวด้านหรือแมตต์ ะเพราะลิปสติกชนิดนี้ให้เนื้อสีได้แน่นสวยชัด ึ่งจริง แต่สำหรับคนที่ผิวริมฝีปากแห้ง เมื่อ าทาไปจะรู้สึกปากเป็นร่อง ๆ เพราะฉะนั้นถ้า อยากใช้จะต้องมีการบำรุงผิวรอบริมฝีปาก ให้เกิดความชุ่มชื้นเสียก่อนด้วยการสครับเติม ะความชุ่มชื้น หรือหมั่นทาลิปบาล์มระหว่างวัน บ่อย ๆ แต่แนะนำให้เลือกใช้ประเภทกลอสซี่ ี่มีความฉ่ำจะเหมาะสมกว่าค่ะ

**ผิวริมฝีปากมัน** สาวที่มีผิวริมฝีปาก ันมันมักจะได้เปรียบผิวอื่น ๆ อยู่แล้ว จึงไม่ต้อง ังวลเวลาเลือกลิปสติกในช่วงหน้าหนาวนี้ ะจะเลือกลิปสติกที่มีเนื้อแบบแมตต์หรือเนื้อ ะแบบครีมก็ทำได้ค่ะ

สุดท้ายไม่ว่าจะเลือกเนื้อลิปสติกแบบไหน ี่มีสีติดทนนานไม่ลบเลือน แต่ถึงเวลา ำความสะอาดควรล้างด้วยผลิตภัณฑ์เช็ด ำความสะอาดโดยเฉพาะ และควรมีส่วนผสม ึ่งน้ำมันจากธรรมชาติจะดีที่สุด เพื่อ ำความสะอาดได้หมดจด และป้องกันสารเคมี ี่เป็นส่วนผสมในลิปสติกตกค้าง ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

**ชีวจิต**

ชีวจิตออนไลน์ภาค คู่ที่ 4 ออมเยาว์ ฮายฮุ้น ปีกวาง

QR Code: คุณช็อคและสุขภาพดี สดสวยพ่่านีได้

**CHECK NOW!**  
7 จุดเสี่ยงต้องรู้  
ป้องกันผู้สูงอายุล้มบ่อย

**CHINESE LEGEND**  
สูตรชา 2,000 ปี  
แก้โรคตาจากเบาหวาน

**HOW TO KNOW?**  
สังเกตอย่างไร  
ก่อนไฟแปลงร่างเป็นมะเร็ง

**GENETIC TESTING**  
รู้ลึกก่อนทำ  
แปลผลผิด  
ชีวิตเปลี่ยน!

**HEALTHY & HAPPY**  
เซฟฟานี  
อวาระนิค

**THE BEST GUIDE**

สุดยอดคู่มือเยียวยาเบาหวาน  
ครบถ้วน! ตั้งแต่หิวจรดแก้

**Activ**  
TRAVEL THERAPY  
5 เส้นทางเที่ยวไทย  
ชาร์จพลังชีวิต

AMARIN 34HD  
www.amarin34hd.com

gurugongkaph  
ทำตามง่าย เห็นผลจริง  
www.goodlifeupdate.com