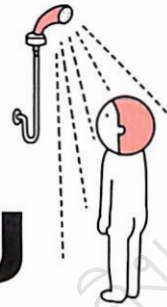




100 เคล็ดลับ



睡眠にいいこと・超大全

ยกระดับคุณภาพ



การนอน



สารานุกรมรวมเทคนิคพัฒนา
"ความสามารถในการนอน"

เพิ่มสมาธิ

ลดความหงุดหงิด

ผ่อนคลายความเครียด

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ช่วยลดน้ำหนัก

ชะลอความแก่



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ



501032044

เขียน วิภารณี จงสถิตย์วัฒนา แปล

สารบัญ

คำนำ

บทนำ

หากไม่นอนอาจเสียชีวิตได้อย่างนั้นหรือ!?

เหตุใด “การนอน” จึงจำเป็น

4

อย่าดูถูกการนอนไม่พอ เนื่องจากจะนำไปสู่ "การติดหนึ่การนอน" ที่อันตราย!

15

ยิ่งนอนไม่พอยิ่งก่อให้เกิดอันตรายเหมือนการเมาแล้วขับ

16

อาการของการนอนหลับไม่เพียงพอเหมือนกับอาการเมาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เล็กน้อย เช่น ทำผิดพลาดมากขึ้น หงุดหงิดง่ายขึ้น

18

การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ร่างกายหลังคอร์ทิสอล

ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียด ส่งผลให้อายุสั้นลง

20

การนอนหลับไม่เพียงพอส่งผลเสียร้ายแรงถึงชีวิต

พิสูจน์ได้จาก "การตาย" ของสัตว์ทดลอง

22

การนอนหลับไม่เพียงพอส่งผลให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

เช่น ซี้โมโห หงุดหงิดง่าย

24

หากนอนหลับไม่เพียงพอติดต่อกันเป็นเวลานานจะส่งผลให้

สมรรถภาพทางเพศของทั้งผู้ชายและผู้หญิงเสื่อมลง

26

การนอนหลับไม่เพียงพอจะกัดกินไปถึงยีนซึ่งเป็นรากฐานชีวิตของมนุษย์

28

การนอนหลับไม่เพียงพอส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงอย่างมาก

30

จนเกิดความเสียหายถึง 15 ล้านล้านเยน

32

เหตุใดเราจึงตื่นตอนเช้าและง่วงตอนกลางคืน

มารู้จักกลไกของการนอนกันเถอะ

34

เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายระหว่างที่เรานอนหลับ	36
พลังพิเศษที่พบในการนอนของมนุษย์เท่านั้นก็คือการนอนแบบ REM ซึ่งช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ!	38
ไม่ใช่เพียงนอนหลับสนิทหรือไม่สนิทเท่านั้น	
การนอนแบบ REM และ Non-REM แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง	40
การนอนแบบ REM ช่วยเพิ่มทักษะในการสังเกต	
ซึ่งช่วยปกป้องเราจากอันตรายต่างๆ	42
การนอนหลับสนิทหรือไม่สนิทจะเปลี่ยนไปตามอาชีพของเราหรือไม่?	
มีเพียงสมองส่วนที่ได้ใช้งานเท่านั้นที่หลับสนิทระหว่างนอน	44
เพียงหลับ 1 คืนก็ลืมเรื่องไม่ได้!	
การนอนมีกลไกช่วยลบความจำที่ไม่จำเป็นทิ้งไป	46

unที่ 1 **เริ่มเปลี่ยนจากภายในร่างกาย!**
เทคนิคการกินอาหารเพื่อปรับ “จังหวะการนอน” 49

อาหารที่ดีต่อร่างกายก็ดีต่อการนอนด้วยเช่นกัน!	
ก่อนอื่นขอให้พยายามบริโภคเส้นใยอาหาร	50
"อิมิดาโซลโดเพปไทด์" ซึ่งเป็นสารที่ช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้า ในการบินของนกอพยพ ช่วยให้หลับได้ดี	52
เมื่อขาดสารอาหารจะส่งผลให้นอนหลับไม่เพียงพอ	
ปรับนิสัยการกินด้วยอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง	54
สิ่งสำคัญที่ช่วยให้หลับสบายคือการทำให้ร่างกายอบอุ่น	
แล้วจึงลดอุณหภูมิร่างกายลง แนะนำให้กินอาหารประเภทต้ม และอาหารรสเผ็ดในมือเย็นจะช่วยให้รู้สึกง่วง	56

เพิ่มประสิทธิภาพในการนอนด้วยมะเขือเทศที่หาซื้อง่าย และปรุงได้หลายแบบในมือเย็น!	58
บริโภคทริปโทแฟนจากซูมิโอะ 1 ถ้วยในตอนเช้า ช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้น!	60
ควรกินอาหารเช้าภายใน 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน เมื่อท้องว่าง นาฬิกาชีวิตจะเริ่มต้นใหม่	62
หากกินอาหารเช้าโดยรับแสงอาทิตย์ยามเช้าไปด้วย นอกจากร่างกายจะได้รับสารอาหารแล้ว ยังช่วยให้สมองตื่นอีกด้วย	64
เป็นการยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างเต็มที่ได้ง่ายๆ!	66
ไอเดียเมนูอาหารเช้าที่ใช้เวลาทำไม่นาน	66
พยายามกินอาหารเย็นในปริมาณไม่มากและกินก่อนนอน 3 ชั่วโมง เพื่อให้นาฬิกาชีวิตของร่างกายเริ่มนับวันใหม่ได้ดียิ่งขึ้น	68
หากกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปในมือเย็นจะอ้วนง่ายและหลับยาก	70
หากไม่กินอาหารเย็น สาร "ออเร็กซิน" จะทำงานมาก ส่งผลให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้นจนนอนไม่หลับ	72
ควรกินอาหารชุดที่มีเครื่องเคียงจานเล็กๆ หลากหลายเป็นมือเที่ยง การกินอาหารจานเดียวจะทำให้ง่วงในตอนบ่าย	74
เอาชนะความง่วงและความเกียจคร้านยามบ่ายด้วยอาหารเที่ยง 3 แบบ!	76
บางครั้งกาแฟซึ่งช่วยให้ตื่นก็กลายเป็นศัตรูตัวร้าย ที่คอยขัดขวางการนอนในตอนกลางคืน!?	78
บางครั้งกาแฟก็ออกฤทธิ์ยาวนานถึง 10 ชั่วโมง! เราจึงดื่มกาแฟได้ถึงบ่าย 2 โมงเท่านั้น	80
บริโภคโปรตีนมากขึ้นด้วยการดื่มเวย์โปรตีนแทนขนมเวลาหิว!	82
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันตรายเท่ากับการกินยานอนหลับ! ควรดื่มด้วยวิธีและปริมาณที่เหมาะสม	84

การตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ก่อนนอนทำให้คุณภาพการนอนลดลง
และยังอาจเสพติดได้ มีแต่ข้อเสีย!

86

ชาสมุนไพรและน้ำอุ่นส่งผลต่อระบบประสาทพาราซิมพาเทติก
ช่วยให้หลับง่าย

88

บทที่
2

การทำอย่างต่อเนื่องจะเป็นพลัง!

เทคนิคการออกกำลังกายที่ช่วยให้ “หลับสนิท”

91

ความรู้สึกสดชื่นหลังออกกำลังกายคือ "อาการฟินของนักวิ่ง"
อย่างนั้นหรือ!? การออกกำลังกายเบาๆ ก่อนนอนหลายชั่วโมง
ดีต่อการนอน

92

แค่เกร็งร่างกายครู่หนึ่งแล้วคลายก็เพียงพอ

วิธีคลายกล้ามเนื้อที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

94

วิธียืดเส้นง่ายๆ ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจก่อนนอน
เพื่อให้หลับสบาย

96

คลายร่างกายก่อนเข้านอน 2-3 ชั่วโมงด้วย "ท่านอนหงายบิดตัว"
ซึ่งดัดแปลงมาจากโยคะ

98

ยืดหลังใน 1 นาที! การยืดเส้นก่อนนอนเพื่อให้หลับสบาย
และหายใจได้เต็มปอด

100

"Slow Jogging" การวิ่งที่ช้ากว่าการเดินเร็ว

แต่ได้ผลเป็น 2 เท่า! แม้คนไม่มีแรงก็ทำได้

102

แค่ทำสควอตวันละ 6 ครั้งก็เพียงพอ!

ก้าวแรกสู่การหลับสบายเริ่มต้นที่การบริหารร่างกาย

104

คนที่ไม่มีเวลาให้ลองยีนชาเดียว บริหารกล้ามเนื้อน่องด้วยการ "ออกกำลังกายพร้อมทำอย่างอื่นไปด้วย"	106
การหมุนไหล่เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ๆ ทุกที่ทุกเวลา แต่ได้ผลมาก	108
คลายอาการตึงด้วยการยืดโดยใช้ผ้าขนหนูที่แม่คนที่ตัวแข็งก็ทำได้!	110
ยืดทั่วร่างกายให้รู้สึกสบายตัวด้วยลูกกลิ้งยืดเส้นที่ทำจากผ้าขนหนู!	112
อาการไม่สบายโดยไม่ทราบสาเหตุอาจเกิดจากการตั้งที่ศีรษะ! แก้ไขได้ด้วยการนวดศีรษะในเวลาว่าง	114
วิธีคลายความล้าของตาที่ถูกต้องคือ "การให้ความอบอุ่น!" ลองใช้ผ้าขนหนูอุ่น ๆ ประคบตาดู	116
เพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าสะสม ควรคลายความล้าตั้งแต่เนิ่น ๆ ด้วยการกดจุดคลายตาล้าที่ทำได้ด้วยตนเอง	118
เมื่อยกมูมปากขึ้น สมองจะเข้าใจว่าเรากำลังรู้สึกสนุกสนาน และหลั่งเซโรโทนิน ฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา	120
เพิ่มเซโรโทนินด้วยการหายใจด้วยท้องโดย "วิธีหายใจออก 3 ครั้ง หายใจเข้า 1 ครั้ง" ช่วยบริหารกล้ามเนื้อท้องระหว่างเดิน	122
หากใช้ "วิธีหายใจแบบ 4-7-8" ร่วมกับ "วิธีนับถอยหลัง" จะช่วยให้ง่วงนอนเองตามธรรมชาติ!	124
ขจัดความเครียดด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ! ผ่อนคลาย 10 นาทีและทำสมาธิสั้น ๆ 1 นาที	126
การหายใจเข้าออกช้า ๆ ช่วยให้รู้สึกสบายใจ และหากรู้สึกหงุดหงิดให้กระดกข้อเท้าแล้วหายใจเข้าออกลึก ๆ!	128
อย่ามองข้ามการกรนเพราะคิดว่าเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ! การกรนจะขัดขวางการนอนและอาจนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้อง กับการใช้ชีวิต!?	130

บทที่ 3

ควรทำให้เป็นนิสัยในชีวิตประจำวัน!

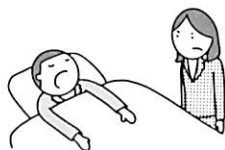
กิจวัตรที่ช่วย “ยกระดับคุณภาพการนอน” 133

- ค้นหาเวลาที่เราใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์จากการคำนวณย้อนหลัง
เพื่อใช้เวลา 24 ชั่วโมงอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 134
- หากต้องการปรับเวลาของนาฬิกาชีวิต
การตื่นเป็นเวลาสำคัญกว่าการนอนเป็นเวลา 136
- การแช่น้ำอุ่นช่วยปรับอุณหภูมิภายในร่างกาย
หากแช่น้ำอุ่นก่อนนอน 90 นาทีจะช่วยให้นอนหลับได้ดี! 138
- หากแช่น้ำร้อนเกินไปจะทำให้นอนหลับไม่สนิท!
ควรแช่น้ำอุณหภูมิ 38-40 องศาเซลเซียสประมาณ 15 นาที 140
- หากอยากนอนทันทีที่กลับถึงบ้าน ให้อาบน้ำด้วยฝักบัวในอุณหภูมิสูง
จากนั้นลดอุณหภูมิภายในร่างกาย! 142
- การแช่น้ำร้อนที่มีสารคาร์บอนेटช่วยให้หลับง่าย
และนอนแบบ Non-REM ได้อย่างมีคุณภาพ! 144
- แม้หมดแรงจนไม่อยากแช่น้ำ ก็ควรอบอุ่นร่างกายจากภายใน
ด้วยการแช่มือและเท้า 146
- หากมีคนนอนอยู่บนเตียงเดียวกันจะพลิกตัวยาก
แนะนำให้ใช้เตียงเดี่ยว 2 เตียงแทนเตียงคู่ 148
- สาเหตุที่นอนไม่หลับอาจมาจากตำแหน่งของเตียง!?
มีกฎของตำแหน่งการวางเตียงที่ดีอยู่ 150
- หากพุงนอนนุ่มเกินไปจะขัดขวางการนอน
จึงควรเลือกอย่างพิถีพิถันและลองก่อนเสมอ! 152
- ขนอ่อนและขนปีกต่างกันอย่างไร
วิธีสังเกตคุณภาพว่าผ่านนมแบบไหนเป็นของชั้นเยี่ยม! 154

ความรู้สึกไม่สดชื่นหลังตื่นนอนอาจเกิดจากความสูง และทรงของหมอนก็เป็นได้?	156
หมอนที่เข้ากับตัวเองนั้นดีกว่าที่เราคิด ลองทำหมอนจากผ้าขนหนูกันเถอะ!	158
การตากเครื่องนอนเพื่อไล่ความชื้นบ่อยๆ ช่วยยืดอายุการใช้งานได้นานขึ้น!	160
กฎของการหลับสบายอยู่ที่การตั้งอุณหภูมิและความชื้น ควรใช้เครื่องปรับอากาศและเครื่องเพิ่มความชื้นในอากาศ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่อยู่สบาย	162
"ยืดหยุ่นและสวมใส่สบาย" คือหัวใจสำคัญของชุดนอน สู่การนอนหลับสบายด้วยชุดนอน 1 ชุดที่ถูกต้องใจ เสื้อผ้าที่รัดจะทำให้มือเท้าหรือท้องเย็น	164
ปลดปล่อยตนเองจากการถูกรัดด้วยการไม่สวมกางเกงใน! เย็บวาดนเองด้วยการใช้เวลาอย่างไม่เร่งรีบภายใต้แสงเทียนสีส้ม	166
เข้าสู่การนอนอย่างผ่อนคลายด้วยอโรมาเทอราพี ที่ได้รับความนิยมมาตั้งแต่โบราณ	170
ใช้ที่อุดหูเมื่อมีเสียงรบกวน และใช้ที่ครอบฟันเมื่อมีปัญหาฟันกัดฟัน	172

**บทที่
4**

**ขจัดอาการนอนไม่หลับ!
"เคล็ดลับการนอน" ที่ช่วยให้หลับง่าย**



"ความผันผวน" ที่ช่วยให้ผ่อนคลายของเพลงคลาสสิก หรือเสียงจากธรรมชาติช่วยให้หลับง่าย	175
	176

การนอนเพื่อหนีความจริงเพราะไม่อยากจัดการเรื่องต่างๆ เป็นสิ่งที่ควรเลิกเดี๋ยวนี้!	178
กฎของการปรับแสงเพื่อให้นอนหลับอย่างราบรื่น คือค่อยๆ ลดความสว่างของไฟลงตั้งแต่ช่วงเย็น	180
ปลดปล่อยตนเองจากการกรนด้วยการนอนตะแคง! แต่อย่าลืมนอนป้องกันไม่ให้ตัวบิดเบี้ยว	182
อาการล้าจากอุปกรณ์ดิจิทัลจะทำให้คุณภาพการนอนลดลง ควรฟื้นฟูการนอนด้วยดิจิทัลที่ออกซ์	184
วิธีผ่อนคลายด้วยการ "ทำสมาธิระหว่างนอน" ง่ายๆ เพียงล้มตัวลงนอนแล้วหายใจเข้าออกลึกๆ!	186
คำแสดงความขอบคุณมีพลังช่วยปรับคลื่นสมอง เวลาหงุดหงิดให้พูด "ขอบคุณ!"	188
ห้ามสวมถุงเท้าตอนนอน! เนื่องจากทำให้ร่างกายระบายความร้อนไม่ดี ส่งผลให้นอนหลับไม่สนิท	190
ยิ่งพยายามฝืนนอนจะยิ่งนอนไม่หลับ ควรลุกขึ้นมาจากเตียงก่อน คืนที่นอนไม่หลับ ลองเขียนความกังวลที่ผุดขึ้นในสมองออกมาให้หมด	192
การนอนกลางวัน 15-30 นาทีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึงคุณภาพการนอนในตอนกลางคืน	196
เพราะนอนหลับระหว่างเดินทางไปทำงานจึงนอนหลับไม่เพียงพอ อย่างนั้นหรือ? การงีบช่วงสั้นๆ เกินไปไม่มีความหมาย!	198
หากรู้สึกว่าการนอนหลับไม่สนิทให้ลดเวลานอน! มาสังเกตเวลานอนที่เหมาะสมกับตนเองกันเถอะ	200
การนอนดุนในวันเสาร์อาทิตย์ไม่ช่วยแก้ปัญหานอนไม่พอ ในทางกลับกัน จะยิ่งทำให้ร่างกายปรับเวลาไม่ได้	202

สาเหตุของอาการป่วย อุบัติเหตุ หรือแม้แต่เหตุฆาตกรรม!? “ความผิดปกติด้านการนอน” เป็นเรื่องน่ากลัว!

205

ความจริงแล้วในทุกๆ 9 คนจะมี 1 คนที่มีปัญหาอนไม่หลับ!

ปัจจุบันโรคนอนไม่หลับถือเป็นโรคร้ายแรง

206

หากรู้สึกง่วงโดยไม่ทราบสาเหตุติดต่อกันเป็นเวลานาน

อาจเป็น “ภาวะนอนหลับมากผิดปกติที่ไม่ทราบสาเหตุ”

208

“โรคลมหลับ” ที่ผู้ป่วยมีอาการง่วง ก็หลับในเวลาที่เกิดเหตุไม่ได้

210

อย่ามองข้ามอันตรายของการกรน!

เนื่องจากอาจบ่งบอกถึงความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตภายใน 8 ปี

212

โรคร้ายที่อาจทำให้อนไม่หลับจนถึงแก่ความตาย

“โรคนอนไม่หลับมรณะ” คืออะไร

214

ในอดีตมีคดีซึ่งคนที่กำลังนอนหลับลุกขึ้นมาก่อเหตุฆาตกรรมโดยไม่รู้ตัว!

216

นักเรียนมัธยมปลายคนหนึ่งทดลองไม่นอนติดต่อกัน 11 วัน

ผลจะเป็นอย่างไร

218

การใช้ยานอนหลับส่งผลเสียต่อสมองและร่างกาย

ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูงขึ้นถึง 4.6 เท่า!

220

การนอนไม่พอส่งผลเสียร้ายแรงต่อเด็ก อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

การกลั่นแกล้ง การใช้ยาเสพติด หรือความเข้าใจผิดว่าเป็นโรคสมาธิสั้น!

222

ความจริงการระเบิดของโรงไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์เชียร์โนบีล

เกิดจากการนอนไม่พอ!

224



บทนำ

หากไม่นอนอาจเสียชีวิตได้อย่างนั้นหรือ!

เหตุใด “การนอน” จึงจำเป็น

เหนื่อยง่าย หงุดหงิดง่าย ลดน้ำหนักไม่ได้เสียที่ ไม่มีสมาธิ
ทุกท่านประสบปัญหาเช่นนี้หรือไม่

ปัญหาเหล่านี้อาจเป็นอาการของ “การนอนไม่พอ” ซึ่งส่งผล
ร้ายแรงต่อร่างกาย เช่น มีความเสี่ยงเป็นโรคที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิต
สูงขึ้น



สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00108255>

B 100 เคล็ดลับยกระดับคุณภาพการนอน / Knowledge Tokio, เขียน ; วิจารณ์ จงสถิตย์วัฒนา, แปล.
โท-กิโอะ, โนว์เลจ.

My list 



Subject [อาหารเพื่อสุขภาพ.](#)
[การออกกำลังกาย.](#)
[การนอนหลับ.](#)

Details

Added Author [วิจารณ์ จงสถิตย์วัฒนา, ผู้แปล.](#)
Published กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2565.
Edition พิมพ์ครั้งที่ 1.
Detail 226 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม.
ISBN 9786160455805

 2  9  0

 MARC

 Export

 Save

 Share

สำหรับการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก