

# อากาศ อากาศ อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด **อาการ**

พิมพ์ครั้งที่ **๔**

# ตัว



ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง (ภาค ๒)

# คีโรมอร์ อุณหภูม

# ตัวอย่าง



# ตัวอย่าง



# อากาศ อากาศ อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด **อาการ**

(ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่งภาค ๒)

# ตัวอย่าง

คีโรมอส อุณหภูมิ



อากาศ อาโป อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด อากา

## ● ภิรมอร อุณหรูป

พิมพ์ครั้งแรก : นิตยสารดิฉัน ๕ มกราคม ๒๕๔๑ - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๓

และ ๑ มีนาคม ๒๕๔๔ - ๑ เมษายน ๒๕๔๔

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, พฤศจิกายน ๒๕๔๔

พิมพ์ครั้งที่สอง : สำนักพิมพ์มติชน, สิงหาคม ๒๕๔๕

พิมพ์ครั้งที่สาม : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖

พิมพ์ครั้งที่สี่ : สำนักพิมพ์มติชน, กันยายน ๒๕๔๗

พิมพ์ครั้งที่ห้า : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

ราคา ๒๘๐ บาท

### ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ภิรมอร อุณหรูป.

อากาศ อาโป อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด อากา.

พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๒.

๔๘๐ หน้า : ภาพประกอบ.

1. แพทย์ทางเลือก
2. อนามัยสิ่งแวดล้อม
3. ร่างกาย-การดูแลและสุขภาพ

613

ISBN 978-974-02-0307-0

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสวรรณ • ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ นูนปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทย์วิโรจน์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เจริญวิเศษ • พิสูจน์อักษร : บุญพา มีชนะ
- คอมพิวเตอร์กราฟิก : ปณพร อ่อนน้อม • ออกแบบปก : ชูติมา บรรยงค์โวธ
- ภาพลายเส้น : ภิรมอร อุณหรูป • ศิลปกรรม : มาลินี มนตรีศาสตร์
- ประชาสัมพันธ์ : นันทยา ชื่นสกุล



สำนักพิมพ์มติชน • www.matchonbook.com

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิวกรณ์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๘-๐๐๒๑ ต่อ ๑๓๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๕๘-๕๘๘๘

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิวกรณ์ ๑ เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๘-๐๐๒๑ ต่อ ๒๕๐๐-๒๕๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด ๒๗/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาประชาสรรค์ ๒ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๘-๒๑๓๓, ๐-๒๕๕๘-๐๕๙๖ โทรสาร ๐-๒๕๕๘-๐๕๙๗

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิวกรณ์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๘-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๐๕, ๓๓๐๖ โทรสาร ๐-๒๕๕๘-๐๕๕๘

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd. 12 Tetsabannarueam Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

## สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	๙
คำนำผู้เขียน	๙
๑ เจ็ดตัวกะเบียดคือความหอมหวาน	๑๗
๒ เด็กคือความ ห อ ม ห ว าน ดิ น ก็เพียงกัน	๒๖
๓ อยู่ในห้องปรับอากาศอย่างไร ไม่ทำลายสุขภาพ	๓๙
๔ ห้องปรับอากาศ จำเป็นต่อเด็กจริงหรือ	๕๐
๕ น้ำหอมปรับอากาศ ถึงปลาช่อนต้มโคล้ง	๖๐
๖ หวนมองภายในตน	๗๕
๗ ลมหายใจของเรา	๘๗
๘ คุณค่าของลมหายใจ (๑)	๙๘
๙ คุณค่าของลมหายใจ (๒)	๑๐๗

๑๐	คุณค่าของลมหายใจ (๓)	๑๑๗
๑๑	ความอ่อนโยนเจ้าเอ๋ย	๑๒๙
๑๒	ความอ่อนโยนของน้ำ (๑)	๑๓๗
๑๓	ความอ่อนโยนของน้ำ (๒)	๑๔๙
๑๔	ความอ่อนโยนของน้ำ (๓)	๑๖๐
๑๕	บริหารหรรดูต	๑๖๙
๑๖	เลือกเพื่อเด็ก	๑๗๙
๑๗	รักษาไข้หวัด ด้วยวิถีธรรมชาติ (๑)	๑๘๙
๑๘	รักษาไข้หวัด ด้วยวิถีธรรมชาติ (๒)	๑๙๘
๑๙	ชิง - พริกไทยดำ กับสูตรอาหารแก้หวัดน้ำมูก	๒๐๘
๒๐	รากบัวอ่อน กับอากาศเปลี่ยน	๒๑๙
๒๑	หายใจไม่ออก ไอเสียงแหบแห้ง เสมหะเยอะ และเจ็บคอ	๒๒๙
๒๒	ยาประจำบ้าน	๒๓๙
๒๓	แดงเข้าเนื้อ	๒๕๐
๒๔	เสมหะเหลือง ไช้สน และหวัดแห้ง	๒๕๘
๒๕	ไช้ที่มากับละอองฝน	๒๖๘
๒๖	เดินตามรอยผู้ใหญ่	๒๗๗
๒๗	ออกหัด หละ และแผลเป็น	๒๘๘
๒๘	ตามเก็บความรู้	๒๙๖

๒๙	อะไรที่ลบทิ้งไปได้จากชีวิต ก็ จะ ดี แก่ ชีวิต	๓๐๗
๓๐	อาบน้ำเป็น อาบอย่างไร (ตอน อารัมภบท)	๓๑๘
๓๑	อาบน้ำเป็น อาบอย่างไร (ตอน อย่ำทิ้งสิ่งที่มีอยู่)	๓๒๖
๓๒	คุณค่าของตน ผลที่จะได้เบื้องลึก	๓๓๖
๓๓	ฝ้าตำน ฝ้าเลือด ฝ้าแดด ตั้งเนื้อ และลิ้วข้าวสาร	๓๔๔
๓๔	ใช้เป็นหรือเปล่า	๓๖๒
๓๕	คุณค่า ที่ มี อยู่ ตาม ธรรมชาติ	๓๗๒
๓๖	ร่างกายเกิดจากธรรมชาติ	๓๘๒
๓๗	ความแข็งแรงมาจากสิ่งที่สะอาด	๓๙๑
๓๘	ทานาคา	๔๐๑
๓๙	การผืนขึ้นร่างกาย (๑)	๔๑๓
๔๐	การผืนขึ้นร่างกาย (๒)	๔๒๔
๔๑	อารมณ์ก่อให้เกิดอาการ	๔๓๖
๔๒	นัดกันถาม (๑)	๔๔๗
๔๓	นัดกันถาม (๒)	๔๕๕
	ประวัติผู้เขียน	๔๗๗

## คำนำสำนักพิมพ์

สิ่งมีชีวิตล้วนกำเนิดจากธรรมชาติ ฉะนั้นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับมนุษย์ ก็คือธรรมชาตินั่นเอง

เพราะธรรมชาติไม่ได้เป็นเพียงสิ่งแวดล้อมที่รายรอบตัวเรา แต่ธรรมชาติเป็นทั้งเพื่อน เป็นทั้งชีวิต และเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่หลายคนละเลยหรือไม่เคยค้นหา

คุณศิริเมอร อุณหภูม ผู้ได้สัมผัสและสัมผัสกับธรรมชาติด้วยความศรัทธาและเชื่อมั่น เธอจึงถ่ายทอดคุณค่าเหล่านั้นไว้ใน ‘ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง ภาค ๒’ ในชื่อเล่มว่า *อากาศ อาโบ อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด อากา*

เป็นประสบการณ์ ‘ทางเลือก’ ที่เธอเลือกให้เป็น ‘ทางออก’ สำหรับสุขภาพ

ตามเธอไปสัมผัสกับเส้นทางสายเดิมที่เราละเลยกันมานาน...เส้นทางสายธรรมชาติ แล้วลองให้เงาแห่งความอบอุ่นอ่อนโยนทอดผ่านเยียวารักร่างกายและจิตใจ ทีละนิดทีละนิด แล้วคุณจะพบกับสิ่งที่เป็นคุณมหาศาลแก่ชีวิต

และพบกับผลงานในชุดเดียวกันนี้คือ ‘ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง’ และ ‘ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่งภาค ๓’ (อาหารจัดสภาพร่างกาย)

สำนักพิมพ์มติชน

## คำนำพู่ชียน

ฉันจำไม่ได้ถนัดว่า ได้เดินออกนอกเส้นทางธรรมชาติ ตั้งแต่เมื่อไร คำที่วัยเด็กของเด็กทุกคนในสมัยนั้น มีแต่ความซัดเซอกับธรรมชาติตั้งแต่ตะวันขึ้นไถ่กัน จนตะวันจากฟ้า เวลานั้นนอนได้หลับในมุ้งไหวพลิว ตามสายลมอ่อนของฤดูร้อน จู่ๆขึ้นในฤดูฝน และในอากาศหนาวสดชื่นภายใต้ผ้าห่มอุ่นที่ความเย็นจัดภายนอกจับผิวหนังหน้าเนื้อตัวจนตั้งไปหมด อย่ปากพูดแต่ละคำ มีละโอขาวฟ่องออกจากช่องปาก เดินไล่จับผ้าขาวฟ่องเล่นเป็นของเพลินในยามเช้า

มีเรื่องสนุกเพลินเพลินเกินร้อยแปดพันเก้าเรื่อง ให้เราได้เล่นได้ยิ้มหัว ได้เรียนรู้ ได้สัมผัส ได้ตีต่าง ได้กลิ่น ได้แลกเปลี่ยน ได้แบ่งปัน ได้ผจญภัย... ในแสงแดดแจ่ม ในสายลมอ่อน ในความเขียวสด ในดงดอกไม้ ในที่โล่ง ในความโปร่งเบา

และในอากาศบริสุทธิ์สะอาด

ที่ที่ฤดูกาลยังคงเที่ยงตรง เอี่ยมอ่องงดงาม

ฉันจำไม่ได้ถนัดว่า ได้เดินออกนอกเส้นทางธรรมชาติ ตั้งแต่เมื่อไร เดินออกไปเรื่อยๆตามความเปลี่ยนแปลงที่เปลี่ยนไป ตามกระแสที่ไหลเลื่อน วันแล้ววันเล่า รวากับเดินฝ่ามิติบริสุทธิ์ ทะลุออกไปสู่ความร้อนชนิดใหม่ เปลวแดด

เปรี้ยวผสมผุ่นควันพิษเหนียวเหนอะ จากท้องถนนที่กระหึ่มด้วยเครื่องยนต์นับไม่ถ้วน...อากาศแบบใหม่ เขม่าละอองมลพิษดำคลุกเคล้ากับควันน้ำมันจากเตากระทะของแม่ค้าบนทางเท้าทั่วเมืองตามซอกซอยต่าง ๆ...กลิ่นแบบใหม่ เหม็น หืน อับ ความสกปรกที่ผสมสารพัด กลิ่นคลื่นเหียนและลื่นเหน็ดตามพื้นทางเท้า ไม่ต่างจากซอกลึกในตลาดสดที่เคยเห็นเคยได้กลิ่นในวัยเด็ก รวมทั้งอาหารแบบใหม่ซึ่งสกปรกตั้งแต่วิธีปลูก-เลี้ยง-ขาย-บรรจุ-ผสม-ปรุงทำ ผ่านเข้าปากเป็นเนื้อเลือดชีวิตแบบใหม่

ฉันจำไม่ได้ถนัดว่า ได้เดินออกนอกเส้นทางธรรมชาติ ตั้งแต่เมื่อไร เดินไปเรื่อยเรื่อยตามกระแสที่ไหลเลื่อนไปไม่หยุดยั้ง วันแล้ววันเล่า จนทำให้หลงนึกว่า ความเปลี่ยนแปลงตลอดมาเข้ากันได้ดีกับร่างกาย เส้นผมจรดเท้า ลมหายใจ สุขภาพชีวิต

วันหนึ่ง

วันที่ลึ้มป่วย ไม่สบายมาก การรักษาตามกระแสที่เปลี่ยนไปสู่แพทย์แผนปัจจุบัน หรือแพทย์แผนใหม่ (กว่า) ไม่อาจทำให้ฉันพ้นจากความทรมานได้ จนแล้วจนรอด จน ๒ ปีถัดมา เมื่อมีโอกาสถอยกลับเข้าสู่เส้นทางสายเดิมเดิมในอดีต ที่เคยคลุกคลีตีโมง...

การเดินถอยกลับมาสู่เส้นทางสายธรรมชาติ ทำให้ชีวิตใหม่ของฉันได้เริ่มต้นขึ้นในคราบเก่าทรุดโทรมสาหัส ค่อย ๆ

ผลใหม่เหมือนไม้รอดชีวิต แตกผลingkงามหรือฟื้นตัวจนแข็งแรงในที่สุด ทั้งเป็นความแข็งแรงที่สวนทางกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น มากขึ้น ในมัชฌิมวัยซึ่งกำลังจ๋าจ๋าจะเชื่อมต่อกับปัจฉิมวัยในท้ายสุด

ระหว่างรักษาตัว ตั้งแต่วันที่ตระหนักรู้ว่าชีวิตเดินกลับมาถูกทางแล้ว จนกระทั่งเริ่มหายทรมานจากอาการทั้งหมด ดังถูกปลิดทิ้งหมด ระหว่างนั้นฉันได้ลงมือเขียน **‘ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง’ ภาค ๑**

และหลังจากนั้น ฉันจึงเริ่มต้นเดินท่องกลับเข้าไปเรื่อยๆ เรื่อย บนเส้นทางที่ฉันไม่เคยคิดเสียหวั่น นับตั้งแต่วันที่เดินออกมา เดินออกไป เดินห่างออกไป ไกลออกไป จนรู้สึกว่าเป็นวิถีชีวิตที่ไม่คุ้นเคยในที่สุด

วิถีชีวิตวันนี้ของฉัน จึงละม้ายกลับเข้าสู่วัยวันในอดีตส่วนใหญ่ เต็มไปด้วยพลังความสดชื่นแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าเหมือนวัยเด็ก ฉันจึงเดินท่องกลับเข้าไปเรื่อยๆ ถอยกลับสู่เส้นทางสายธรรมชาติล้วนล้วน เมื่อตระหนักดีแล้วว่า ตัวชีวิตของเราเองก็เกิดจากธรรมชาติ

กำเนิดจากธรรมชาติ

จึงถอยกลับพร้อมกับตั้งใจเก็บรายละเอียดต่างๆ ออกมาเล่าเขียนถึง เพื่อแผ่แก่คนอ่านหนังสือที่สนใจทางที่ฉันได้เลือกแล้วนี้ ที่ทำให้แข็งแรงเป็นปกติสุข ไม่ต้องหาหมอ ไม่ต้องกินยา ไม่ต้องพึ่งคนอื่น ไม่ต้องพึ่งกระปุก ครอบขวด โลชั่น น้ำหอม ครีมแครมใดใดทั้งนั้น

ทางที่ฉันเลือกแล้ว คือทางสายเดิมสี่ตัวนอกกรอบอัน  
หนกอน

ทางที่สามารถดูแลลมหายใจที่เข้าถึงโพรงปอด หัวใจ  
ดูแลรักษาผิวพรรณ เซลล์ผิว ชั้นน้ำเหลือง น้ำเลือด ฯลฯ  
กับปรับอารมณ์อีกหน่อย สุขภาพชีวิตก็สามารถดำเนินเข้าสู่  
ความแข็งแรงปรกติสุข

ศิเรมอร อุณหภูม

๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔

ตัวอย่าง



อากาศ  
หน้า (อาโป)

กินทางจมูก  
กินทางปาก

อาหารการกิน

กินทางผิว

กินทางปาก

อารมณ์

กินทางใจ

ทุก อาการ ที่ เกิดขึ้น กับ ร่างกาย  
เกิดจาก  
การดื่ม - กิน เหล่านี้



อากาศอึม

น้ำอุ่นพอเพียง

อาหารการกินสะอาด ทั้ง  $\left\{ \begin{array}{l} \text{การกินทางผิว} \\ \text{การกินทางปาก} \end{array} \right\}$  อากาปรกติ  
คือเป็นธรรมชาติ

อารมณ์สะอาด (ไม่เครียด)

= มี ความแข็งแรง ทางกาย

ทางอารมณ์จิตใจ



ความแข็งแรง

มาจาก

สิ่งที่สะอาด

# ตัวอย่าง อากาศ อโป อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด **อาการ**

(ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง ภาค ๒)



# ตัวอย่าง



## เจ้าตัวกะเปี้ยก

### คือความหอมหวาน

เครื่องปรับอากาศอาจมีความจำเป็นมากสำหรับบางคน ที่มีชีวิตทั้งหมดอยู่ในความเป็นเมืองใหญ่อันแวดล้อมไปด้วยฝุ่น ควันพิษ แก๊สพิษ กับเสียงอึกที่กตลอลเวลา

ปัจจุบันสภาพเมืองมักเป็นเช่นนั้น จนทำให้ครอบครัวทั่วไปหันมาติดเครื่องปรับอากาศหรือแอร์คอนดิชันในบ้านโดยเฉพาะห้องนอน และเปิดใช้กระทั่งกลายเป็นความเคยชินที่จะขาดเสียไม่ได้เลยเมื่อเข้านอน แม้บางคืนอากาศภายนอกจะเย็นในบางฤดู ไม่จำเป็นต้องพึ่งเครื่องปรับอากาศก็ตาม

นั่งรถปรับอากาศไปทำงานในห้องปรับอากาศทั้งวัน กลับถึงบ้านใช้ชีวิตอยู่ในห้องปรับอากาศตลอดเวลา ทั้งวันและทั้งคืน

- 
- ◀ *ธรรมชาติเป็นเกลอของเด็ก  
สายลม แสงแดด อากาศดี ที่โปร่ง ๆ โส้ง ๆ คือ 'ชีวิต  
แท้' ของพวกเขา  
ภาพ : ยิงศักดิ์ ไควสุรัตน์*

อย่างต่อเนื่อง บางรายทั้ง ๓๖๕ วัน โดยคิดเฉพาะด้านที่ทำให้ความเย็นสบายแก่กายเท่านั้น และมีแนวโน้มว่าคนส่วนมากในเมืองใหญ่รุ่นต่อไป จะใช้ชีวิตทุกชั่วโมง ทุก ๓๖๕ วัน คือทั้งชีวิตของเขาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายในห้องแอร์ ด้วยเหตุที่ได้รับ การเลี้ยงดูตั้งแต่ยังเป็นทารก จนกระทั่งเติบโตอยู่แต่ในห้องแอร์ ตลอดเวลา เด็กจึงติดความเย็นของห้องแอร์ ไม่สามารถอยู่ในอากาศธรรมดาที่เป็นธรรมชาติได้นาน เห็นแดดก็บ่นทันทีว่า ร้อน หงุดหงิด อารมณ์เสีย เรียกหาความเย็นอย่างวิทยาศาสตร์ ตลอดเวลา

-- เพราะรู้สึกว่ามันสบาย เหนือไม่ออกไม่หยดไม่ไหล ไม่ ไกล ร้อน พ้นห่างจากความหงุดหงิดเสียอารมณ์

เราผู้ใหญ่เคยคิดบ้างหรือไม่คะว่า เราได้ตั้งใจที่จะทำให้เด็ก ๆ - ลูกของเราไม่มีภูมิต้านทานต่ออากาศภายนอกโดยตรง และอย่างไม่รู้ตัว ทำให้เขาทนอะไรได้ยาก คือขาดความอดทน กับแรงให้เขาขาดความซื่อเชื่อต่อธรรมชาติ อันเป็นเรื่องที่อาจ กระทบยาวถึงโลก ถึงสรรพสิ่งทั้งปวงที่มีอยู่ในธรรมชาติ นำ เป็นห่วงที่เดียวโดยเฉพาะข้อหลังนี้

-- เพราะถ้าเด็ก ๆ ไม่มีสายตา ไม่มีจิต - หัวใจให้ธรรมชาติ ต่อไปใครจะช่วยกันดูแลธรรมชาติ หรือเยียวยาโลกนั้นข้อหนึ่ง เนื่องจากคนรุ่นนี้โตขึ้นมาในห้องเย็น มีชีวิตอยู่ในห้องเย็น หา ความสุขหาอะไรทำอยู่จำเพาะในห้องสี่เหลี่ยมที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย เขาไม่ซาบซึ่งสนใจวิถีที่เรียบง่ายเป็นธรรมชาติ แน่

คนรุ่นเราซึ่งเป็นผู้ใหญ่ แม้ 'ติดกับ' อยู่ในห้องแอร์ แต่ก็ เพียงครึ่งชีวิตหลังของเขาเท่านั้น ยังสามารถเข้าใจความเป็น

ธรรมชาติได้ เพราะได้เคยสัมผัสคลุกคลีมาตลอดระยะครั้งวัยแรก แม้บางรายถอนชีวิตครั้งวัยแรกออกไปพ้นสิ้นจากสายลม แสงแดดความอ่อนโยนอ่อนหวานของต้นไม้ต้นไร่ ท้องฟ้าหมู่ดาราภาวิहनกร้อง ฯลฯ จบเห่ ความซิดเชื่อมกับธรรมชาติหายเกลี้ยง

แล้วเด็กบางคนเกิดมาไม่เคยถูกแดด เพราะแม่กลัวลูกจะร้อนหรือรู้สึกแทนลูก ไม่เคยสัมผัสหรือเล่นดิน เราจะหวังให้เขารักเอื้ออาทรต่อธรรมชาติเป็นไปได้อะไร เราจะหวังให้เขาอ่อนโยนต่อสรรพสิ่งสรรพชีวิตได้อย่างไร ตรงนี้อยากให้ผู้ใหญ่ช่วยกันคิด ในมุมที่ทุกอย่างมันอาจจกเข้ามากระทบตัวเองโดยเฉพาะลูก จนถอนคลอนห่างไกลยิ่งขึ้นไป เลยไม่สามารถพบสาระที่แท้จริงในชีวิตได้ตลอดอายุขัยของพวกเขา ซึ่งเป็นเรื่องน่าเศร้ามาก

เมื่อเด็กไม่มีภูมิต้านทานต่ออากาศภายนอก แล้วต่อไปเด็กจะเป็นอะไรต่อเนืองออกไปอีก ผู้ใหญ่บางคนอาจไม่ฉุคคิดพอเด็กไม่สบายก็พาไปหาหมอ กินยา ไม่สบายอีกก็พาหาหมอทุกครั้ง รวากับการไม่สบายนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติปรกติธรรมดา ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด

เด็กเมืองปัจจุบันป่วยกันเป็นว่าเล่น โดยเฉพาะโรคหวัด โรคภูมิแพ้ และผลัดเวียนกันเป็น คนนี้หายคนนั้นเป็นใหม่ คนโน้นเริ่มไอคนนี้ก็กลับมาเป็นอีก ไม่ว่าจะอากาศจะเปลี่ยนหรืออากาศคงที่ก็ตาม เด็กพร้อมจะเป็นตลอดเวลาและติดกันงอมแงม