

คู่มือป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ฉบับสมบูรณ์
ช่วยคนไทยพ้นวิกฤตหัวใจวาย • หัวใจขาดเลือด • หัวใจเต้นผิดจังหวะ

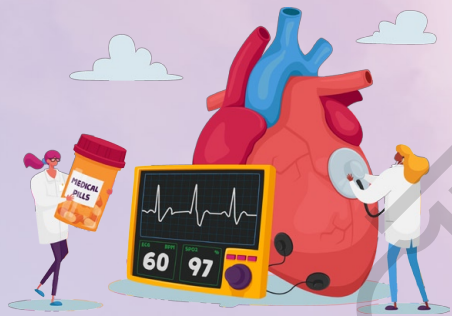
ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



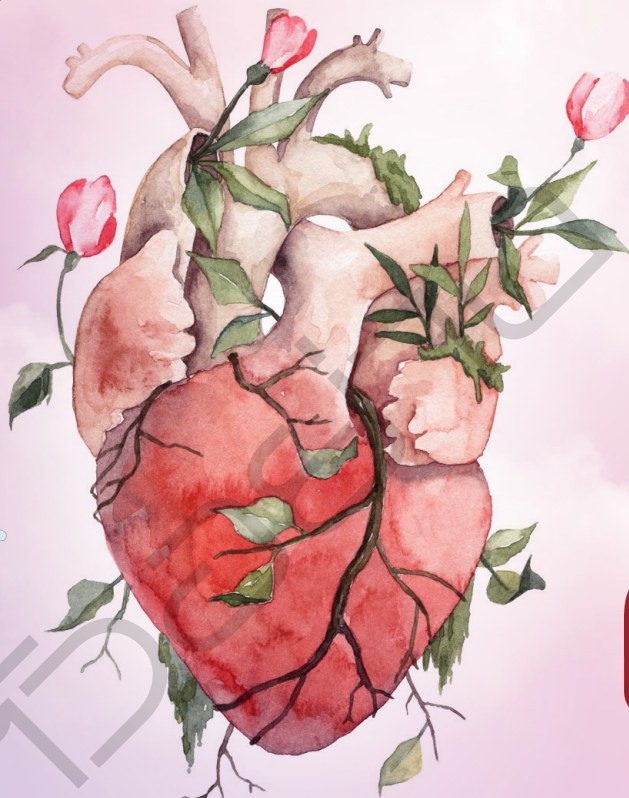
10 SUPER HERBS

ช่วยหลอดเลือดหัวใจ
แข็งแรง



SPECIAL PROGRAM

ฟื้นฟูโรคหัวใจด้วยตัวเอง
โดย หมอสันต์ ใจยอดศิลป์



10 Healthy Homemade

10 เมนูอร่อยบำรุงหัวใจ
ทำเองได้ที่บ้านคุณ



HEALTHY HEART Guide



UPDATE!!!

เทคโนโลยีตรวจ + รักษาโรคหัวใจ
พร้อมวิธีการรักษาตามสถานะ

1 JULY 2022

CONTENTS ชีวจิต

FEATURE



8

8 เรื่องพิเศษ 1

SPECIAL INTERVIEW

โรคหลอดเลือดหัวใจป้องกันได้

กับ รศ. พญ.อรินทยา พรหมนธิกุล

18 เรื่องพิเศษ 2

วิธีฟื้นฟูหัวใจหลังทำอลลูนหรือบายพาส

36 เรื่องพิเศษ 3

โปรแกรมดูแลหัวใจแบบผสมผสาน

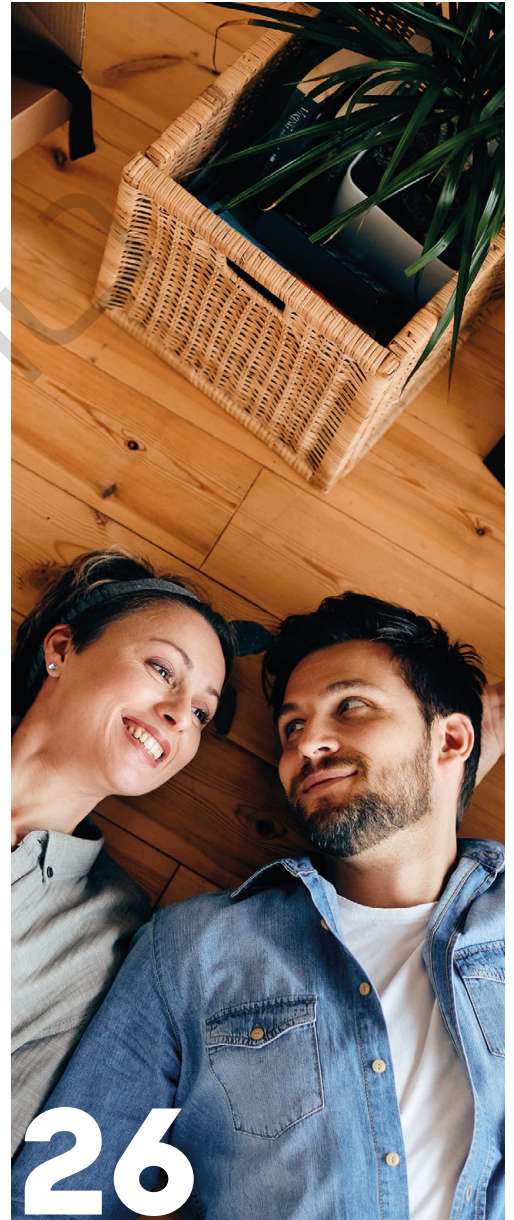
ป้องกันป่วย ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ

50 เรื่องพิเศษ 4

10 SUPER HERBS

สมุนไพรเพื่อระบบไหลเวียนเลือดดี

INTEGRATED HEALTH CARE



26

26 ชีวจิตพิชิตโรค

เรื่องเล่าจากอาจารย์สาทิส

46 HERB LOVER'S GUIDE

6 สมุนไพรดูแลใจ

1 JULY 2022

CONTENTS ชีวจิต



DIET & EXERCISE

66 มื้อสุขภาพ
14 เมนูอร่อย ทำง่าย
ช่วยหัวใจแข็งแรงทุกวัน

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ
7 ใบสมัครสมาชิก
14 SPECIAL REPORT
ก็ดอกใจบ่ดี ไม่ใช่อาการออกหัก
แต่คืออาการอะไร





เรื่องของหัวใจ

ถามว่าทำไม **ชีวิตจิต** จึงนำเสนอเรื่องการดแลสภาพหัวใจบ่อยเหลือเกิน

นั่นเป็นเพราะโรคหัวใจเป็นโรคอันดับต้นๆ ที่คนไทยและคนทั่วโลกป่วย และพบว่าคนไทยมีอัตราเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดเฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน ซึ่งหากเฉลี่ยไปมองคนใกล้ตัว อย่างน้อยต้องมีคนรู้จัก 1 คนป่วยเป็นโรคหัวใจหรือมีอาการหัวใจผิดปกติ

ชีวิตจึงไม่เคยรอที่จะสรรหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคหัวใจทุกแง่มุมมาส่งต่อผู้อ่านอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับปักษ์นี้ เป็นเนื้อหาพิเศษที่รวบรวมเรื่องของสาเหตุ อาการป่วย การรักษา รวมทั้งการป้องกันและฟื้นฟูสภาพหัวใจมาฝากกัน

รายละเอียดเป็นอย่างไรนั้น เกริ่นเรียกน้ำย่อยจากบทสัมภาษณ์ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ รศ. พญ.อรินทยา พรหมนิธิกุล รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลมาหาราชนครเชียงใหม่ ท่านมาเล่าสาเหตุและอาการ การป้องกันและรักษา การฟื้นฟูร่างกายหลังผ่าตัด รวมถึงสิทธิในการรักษาที่ผู้ป่วยพึงได้รับ

ด้วยวิธีที่ฟื้นฟูปัญหาผู้ป่วยโรคหัวใจหลังจากการทํายาพิษหรือบอลลูนหัวใจจาก นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์
 การฟื้นฟูปัญหาแบบองค์รวมตามแนวทางชีวิตของ อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง และเอาใจคนรักสมุนไพรมานำข้อมูลจาก
 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรที่คัดสรรสมุนไพรบำรุงหัวใจแล้วนำมาให้เลือกกินเลือกใช้ตามความต้องการ

เหล่านี้เป็นเพียงบางส่วนของเนื้อหาทั้งหมดที่ทีมกองบรรณาธิการภูมิใจนำเสนอ ส่วนเนื้อหาที่เหลืออยากให้คุณผู้อ่านลองพลิกอ่านที่ละหน้า เชื่อว่าจะได้รับเทคนิคในการดูแลสุขภาพหัวใจให้นำไปปรับใช้แน่นอนค่ะ



Cheewajit E-Magazine






 נאלין פאן **NaiinPann**



www.facebook.com/
CheewaiitMagazine



CHEEWAJITMEDIA



www.goodlifeupdate.com

วาสนา พลายเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th

๓๖๖ ๕๗๐ นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ ๒๔ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิศ อินทาทำแพง
บรรณาธิการที่ปรึกษา นวลจันทร์ สุภณมิตร
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เล็งพานิช

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
Head of Brand Strategy ชวลิตา เขียวกุล
Project Manager ฤทัยรัตน์ วิทยวิโรจน์
กองบรรณาธิการ พวอรุณ อินทุเดช
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมมานวงศ์สถิตย์

Head of Digital Editor สุวิสา สมคิด
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิทยา อากาศแจ้ง • พรพริษา จำปาตง

อาร์ตไดเอกเตอร์ ศวิญ ลิ้นจี่พร
ศิลปกรรมอาวุโส วัฒนาชัย ทมิณ
ศิลปกรรม ชารัตน์ มีสัตย์
หัวหน้าช่างภาพ พิรพันธุ์ วิจิตรไกรวิน

Media Consultant Manager ณัฐฤกษ์บุญญ์ วงศ์วิวัฒนา
Media Consultant Specialist อัครจักร เทษะโกมล • ปิยาพร สวัสดิ์ วิบูลย์ปิ่น
Coordinator วราพร ธรรมภานนท์

[illegible]

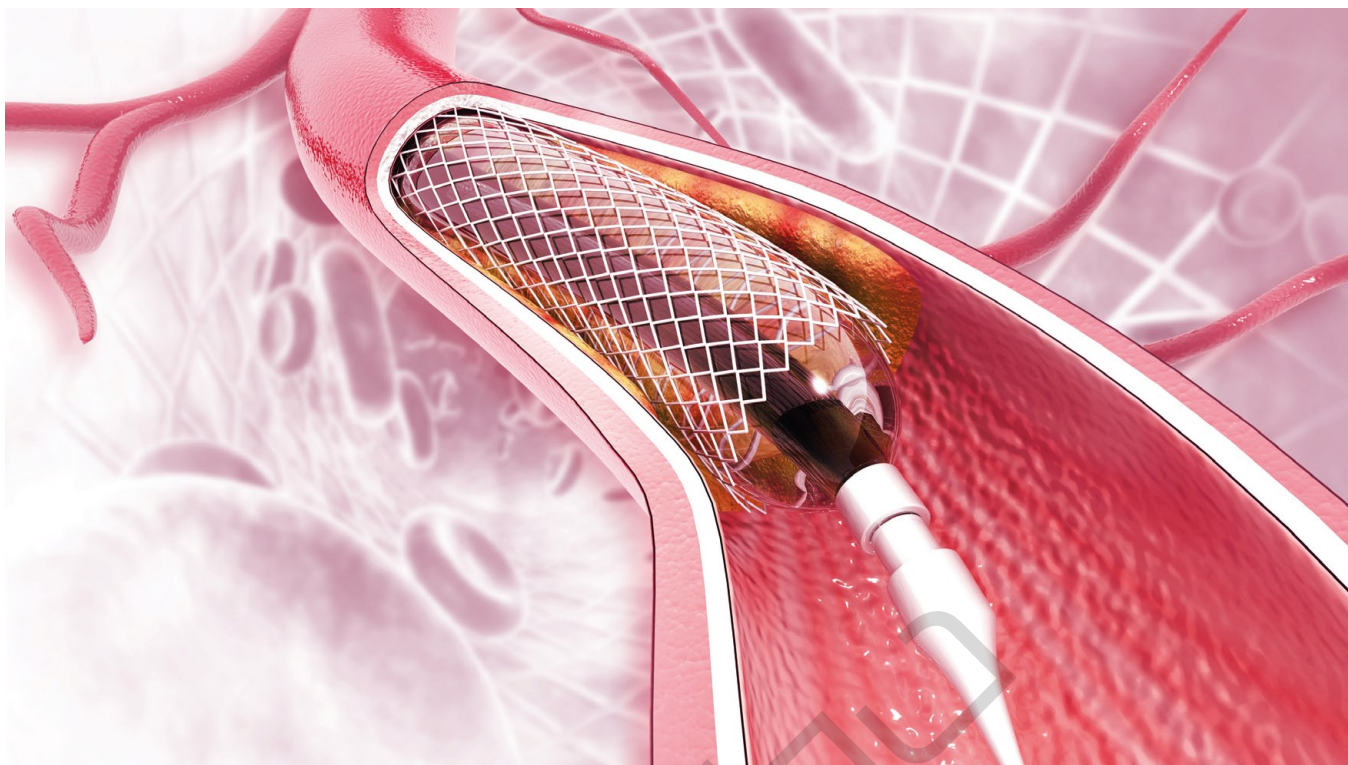
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยฎา พรหมเลิศ
 ชัยเอดิเตอร์ พิมพา จิตประสาทพิศล
 แผนกพิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวาทดี • นิภาตา พลอยศรี
 คอมพิวเตอร์ โอนไทย สุทธิรักษ์ • สรณญา สายโค

เจ้าอาวาส วัดโพธิ์สมเด็จวรวิหาร วัดแจ้ง แนนท์ พันธิ์ซึ้ง จำบาก (มหาชาล)
ผู้ก่อตั้ง ศูนย์วัดดี อุทกชนวนี่
ประธานกรรมการ เมตตา อุทกชนวนี่
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกชนวนี่ ปิยะจุรังโรจน์
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เจริญ พิทักษ์วงศ์
รองกรรมการผู้จัดการ สรรพ วิริยะพานิชย์
กรรมการผู้จัดการฝ่ายธุรกิจโรงพยาบาล จิตาภาภ สนิทานนท์

สำนักงาน
บริษัทอมรินทร์ทีวีพริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสุขุมวิท (บวรราชธานี) เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา ต่อ 4551 - 4554) โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th Homepage: <http://www.amarin.com>

สายธุรกิจโรงพยาบาล บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742 0-2434-1385

จัดจำหน่ายโดย
บริษัทอภินิหารวิบูลย์คอมเมอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนพหลโยธิน-จางหม
ตำบลบางหัวเสือ อำเภอบางกรวย จังหวัดนครปฐม 11130
โทรศัพท์ที่ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9501 - 1
Homepage: <http://www.naiin.com>
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



การรักษาโรคหัวใจ

“การรักษาโรคหัวใจขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค ถ้าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ การรักษาหลักคือการควบคุมปัจจัยเสี่ยง เช่น ควบคุมระดับไขมันในเลือด ควบคุมระดับน้ำตาล ความดันโลหิตสูง ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจที่รุนแรงหรือเกิดซ้ำ และอาจต้องใช้ยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดเลือดตันเฉียบพลัน รวมถึงมียาลดอาการ เช่น ถ้ามีอาการแน่นหน้าอก ก็จะมียากลุ่มที่ควบคุมอาการ

“ในกรณีที่ใช้ยาควบคุมอาการแล้วยังไม่ได้ผล ขั้นตอนต่อไปจึงจะฉีดใส่หลอดเลือดตีบตรงไหน รุนแรงระดับไหน จากนั้นจึงเป็นการรักษาด้วยการใส่ขดลวด (Stent) เพื่อขยายหลอดเลือด

“อย่างไรก็ตาม ถ้ากล้ามเนื้อหัวใจของคุณแข็งแรง แต่หลอดเลือดตีบเรื้อรัง การรักษาด้วยการกินยาช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้พอๆกับการใส่ขดลวด ฉะนั้นการใส่ขดลวดจึงไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของผู้ป่วยเสมอไป เพราะถ้าคุณใส่ขดลวดแล้วไม่กินยา หลอดเลือดก็จะตันได้อีก

“ถ้าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลัน จู่ๆ แน่นหน้าอกรุนแรง ครึ่งชั่วโมงแล้วยังไม่ดีขึ้น คุณหมอวินิจฉัยกราฟคลื่นไฟฟ้าหัวใจว่าเกิดการอุดตัน ต้องเปิดหลอดเลือดเร่งด่วนด้วยการทำบอลลูนหรือให้ยาละลายลิ่มเลือด ถ้าจุดที่หลอดเลือดตีบมีหลายตำแหน่ง อาจต้องผ่าตัดแก้ไขหลอดเลือดที่เรียกว่า ผ่าตัดบายพาสหลอดเลือดหัวใจ”



วิธีฟื้นฟูหัวใจ หลังทำบอลลูนหรือบายพาส

หลังจากที่เข้ารับการทำบอลลูนหรือบายพาสแล้ว จากนั้นเป็นหน้าที่ของผู้ป่วยที่ต้องกลับมาดูแลตัวเองต่อ เพื่อให้สุขภาพหัวใจกลับมาแข็งแรงเป็นปกติ

นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ ได้นำวิธีการฟื้นฟูหัวใจไว้อย่างละเอียดในหนังสือ โรคหัวใจ
สำนักพิมพ์อมรินทร์ Health





3. ฝึกทักษะการออกกำลังกาย (Exercise Skill Training)

แบ่งเป็น

3.1 หลักเฝ้าสังเกตตัวเอง (Self-monitoring) รู้วิธีตามตัวเองใน 3 ประเด็น คือ

• เฝ้าสังเกตอาการเจ็บหน้าอก (Angina) รู้ตัวเมื่อมีอาการเกิดขึ้น แยกแยะได้ว่าเป็นการเจ็บหน้าอกชนิดใด เป็นแบบเสถียรหรือไม่เสถียร

• เฝ้าสังเกตความหนักของการออกกำลังกาย โดยวิธีที่ง่ายที่สุดคือดูอาการหอบเหนื่อยของตัวเองว่าถึงระดับร้องเพลงไม่ได้หรือยัง หรือใช้เครื่องวัดชีพจร

• เฝ้าสังเกตขีดจำกัดของร่างกาย พร้อมกับการปรับความหนักเบาของการออกกำลังกายตาม รู้ว่าเมื่อไรจะอ่อนแรง เมื่อไรจะเร่ง เมื่อไรจะหยุด ถ้ารู้สึกหายใจผิดปกติมากเกินไปก็ผ่อนลง อย่างไรก็ตาม ต้องหยุดเมื่อมีอาการสำคัญ เช่น เจ็บหน้าอก หน้ามืด วิงเวียน (Lightheadedness) เปื่อยมาก หรือเหนื่อยจนหายใจไม่ทัน

3.2 แอโรบิก

รู้ประเด็นสำคัญของการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องว่าต้องหนักพอควร คือหอบเหนื่อยจนร้องเพลงไม่ได้ ต่อเนื่อง 30 นาทีขึ้นไปสัปดาห์ละ 5 วัน

3.3 หลักฝึกกล้ามเนื้อ

- รู้จักกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก 10 กลุ่ม
- ฝึกทีละกลุ่มกล้ามเนื้อ
- ยึดกล้ามเนื้อ
- รู้วิธีจัดทำที่ถูกต้องขณะออกกำลังกาย
- ทำซ้ำจนล้า
- เพิ่มให้เกินกำลังทีละนิด
- พักและฟื้นฟู
- ไม่กลั้นหายใจ
- ไม่ฟังแรงเหวี่ยง
- เคลื่อนไหวสุดพิสัย

3.4 ออกกำลังกายสู่เป้าหมาย (Targeted Exercise)

- เป้าหมายฟื้นฟูกล้ามเนื้อและข้อที่บาดเจ็บ เช่น กล้ามเนื้อปีกล่าง (Lat) หน้าอก (Pecs)
- เป้าหมายทำกิจวัตรประจำวันให้ได้ (Activities of Daily Living : ADL)
- เป้าหมายออกกำลังกายให้ได้มาตรฐาน (แอโรบิกถึงระดับหนักพอควรนานครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 ครั้ง บวกกับการฝึกกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 2 ครั้ง)

เรื่องเล่า จากอาจารย์สาทิส

โธ่! ปวดหัวใจ

โรคหัวใจเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาของคนไทยมานาน **อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง** บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร **ชีวจิต** ท่านเคยบอกเล่าเรื่องราวรวมทั้งวิธีการรักษาและป้องกันโรคหัวใจไว้อย่างน่าสนใจ

ทีมกองบรรณาธิการจึงอยากนำข้อมูลเหล่านี้มาส่งต่อยังผู้อ่านเพื่อนำไปปรับใช้ดังนี้ค่ะ

ตะคริวหัวใจ

...การปวดซึ่งอยู่ด้านบนของท้องคือการปวดหัวใจ หรือเรียกตามภาษาชาวบ้านว่า “ตะคริวที่หัวใจ”

อาจารย์ของผมคนหนึ่งคือศาสตราจารย์ชิตนีย์ สมิต ผู้อำนวยการแผนกโรคหัวใจ โรงพยาบาลชาร์ปเมมโมเรียล แคลิฟอร์เนีย เล่าให้ฟังถึงคนไข้คนหนึ่งกับภรรยาของเขา ที่ฉลองเทศกาลคริสต์มาสกันในครอบครัว ซึ่งปกติก็มักจะ มีเจ้าไก่วงรอบเป็นตัวนำ แต่เทศกาลครั้งนี้แล้วคนไข้ผู้นี้ขออาหารชุดโปรดของเขาเพิ่มด้วย คือ แซลมอน มันฝรั่งอบราดด้วยครีมเปรี้ยว มีเครื่องเคียงคือข้าวโพดทั้งฝักอบเนยตามด้วยของหวานจานโปรดฝีมือภรรยา คือแอปเปิ้ลพายอาลาโมด

และที่ค่อนข้างจะแน่นอนก็คืออาหารวันฉลองอย่างนี้ (คริสต์มาสของเขาก็ตรงกับเทศกาลปีใหม่ของเราแน่แหละครับ) จะขาดเหล้าเสียไม่ได้ คุณพ่อเจ้าของบ้านและภรรยาก็กินไวน์เข้าไปอย่างน้อยคนละครึ่งขวด

หลังจากกินอาหารฉลองเทศกาลได้ไม่ถึงชั่วโมง คุณพ่อก็มีอาการปวดหัวใจจนต้องลงไปนอนดิ้น เขาปวดแน่น หายใจไม่ออก ดวงตามืดมัว ปวดจนหน้าตาไหล รู้สึกเหมือนกับจะขาดใจไปเดี๋ยวนั้น เขาบอกให้ลูกชายลูกสาวนำเขาส่งโรงพยาบาลทันที

พอไปถึงโรงพยาบาล ไม่ทันที่แพทย์ประจำตัวจะมาถึง อาการปวดของเขาก็ทุเลาลงจนลุกขึ้นนั่งได้ เมื่อแพทย์ประจำตัวมาถึงตรวจดูแล้วก็แจ้งกับเขาว่าอาการปวดของเขานั้นเกี่ยวกับหัวใจก็จริง แต่ยังไม่ร้ายแรงถึงกับต้องสิ้นชีวิต เป็นการปวดแบบเตือน เรียกว่า แองไจนา (Angina)

แพทย์ประจำตัวของเขายังแจ้งให้ทราบอีกว่าการปวดแบบนี้ ผู้ป่วยส่วนมากจะเข้าใจว่าเป็นการปวดจากโรคหัวใจ (Heart Attack) หรือเป็นการปวดแบบมีลมดัน จะปวดแสบในช่องท้องและบริเวณหัวใจ เรียกว่า Heartburn พอดีกับคอร์สสุขภาพของเราครั้งหนึ่งมีคนไข้ซึ่งมีอาการแบบนี้สองสามคน ผมเลยถือโอกาสคุยกันและซักถามประวัติการเจ็บป่วยโดยละเอียด ค่อนข้างแน่ใจว่าไม่ใช่อาการ Heart Attack โดยตรง แต่เป็นอาการซึ่งตรงกันกับคนไข้ของอาจารย์ชิตนีย์ สมิต ดังกล่าวมาแล้ว คือก่อนหน้าจะมาเข้าคอร์ส กลุ่มสองสามคนนี้ก็กินดื่มกันเป็นการใหญ่ เขาเป็นนักกีฬา ร่างกายแข็งแรงแต่อาหารการกินนั้นหนักไปทางโปรตีน เป็นอาหารแบบจีน ของโปรดก็อย่างเช่น ขาหมูต้มเค็ม ไก่ตอน เป็ดปักกิ่ง หูฉลาม เหล่านี้เป็นต้น และตอนปลายปีมีทั้งงานบริษัทและงานครอบครัว ต้องดื่มต้องฉลองกันเป็นการใหญ่ อาการที่แสดงออกมาก็คือการปวดหัวใจแบบแองไจนาหรือตะคริวที่หัวใจดังกล่าวมาแล้ว

รำกระบองบำบัดโรคหัวใจ

ขอแนะนำทำรำกระบองแบบเบาๆ สัก 8 ท่านะครับ ทำรำกระบองของชีวิตรวมทั้งท่านวดกดจุดด้วยมีหลายสิบท่า แต่จะขอแนะวิธีรำกระบองแบบเบาๆ สัก 7-8 ท่า เพื่อที่จะช่วยในการแก้ปวดหัวใจ



ชีวิต

1. ทำจูบสะดือ (เข้าไม่งอและท่อนแขนกดกระบอกตลอดการทำ)

- 1.1 ยืนตัวตรง กางขาเท่าความกว้างของไหล่หรือมากกว่าเล็กน้อยโดยประมาณ
- 1.2 นำกระบองพาดบ่า โดยให้กึ่งกลางของกระบองวางบริเวณก้านคอ แล้วใช้ท่อนแขน (ระหว่างข้อมือและศอก) กดกระบอกไว้กับคอ
- 1.3 ก้มครั้งที่ 1 โดยค่อยๆ ก้มตัวลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่งอเข้า มองลอดหว่างขา จากนั้นเงยตัวขึ้นช้าๆ จนกระทั่งยืนตัวตรง
- 1.4 ก้มครั้งที่ 2 (ทำเหมือนครั้งที่ 1) โดยค่อยๆ ก้มตัวลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่งอเข้า มองลอดหว่างขา จากนั้นเงยตัวขึ้นช้าๆ จนกระทั่งยืนตัวตรง
- 1.5 ก้มครั้งที่ 3 โดยค่อยๆ ก้มตัวลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่งอเข้า มองลอดหว่างขาแล้วค้างไว้ จากนั้นใช้กระบอกนวดคลึงคอด้านซ้าย ด้านหลัง และด้านขวา สลับกันไปมาให้สม่ำเสมอ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง โดยใช้ท่อนแขนควบคุมการกลิ้งขึ้นลงของกระบองในแนวตรง เมื่อนวดครบครั้งที่ 10 แล้วเงยตัวขึ้นช้าๆ จนกระทั่งยืนตัวตรง

2. ทำแขนดูดาว (เข้าไม่งอ แขนเหยียดตรงแนบกระบอกตลอดการทำ)

- 2.1 ยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย พาดกระบอกไว้บนบ่าทั้งสองข้าง แขนให้เหยียดตรงแนบกับกระบอก
- 2.2 วาดปลายกระบองซ้ายลงไปยังลำตัวด้านซ้าย พยายามให้ปลายกระบองซ้ายแตะข้างขาซ้าย โดยให้ลำตัวตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่งอเข้า และแขนเหยียดตรงแนบกับกระบอกตลอดเวลา (ห้ามเลื้อนมือ) หันหน้าไปทางขวา ตามองปลายกระบองขวาที่ชี้ขึ้นฟ้า
- 2.3 วาดปลายกระบองขวาไปข้างลำตัวด้านขวา พยายามให้ปลายกระบองขวาแตะข้างขาขวา โดยให้ลำตัวตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่งอเข้า และแขนเหยียดตรงแนบกับกระบอกตลอดเวลา (ห้ามเลื้อนมือ) หันหน้าไปทางซ้าย ตามองปลายกระบองซ้ายที่ชี้ขึ้นฟ้า
- 2.4 วาดปลายกระบองซ้ายและขวาสลับขึ้นลง (ตามที่อธิบายในข้อ 2.2 และข้อ 2.3) อย่างต่อเนื่องกันให้ครบ 30 - 50 ครั้ง
- 2.5 กลับสู่ท่ายืนตัวตรง



ชีวิต

ท่า 360 องศา



7. ท่า 360 องศา (เข้าและออกไม่ถอดลดการทำ)

7.1 ยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย

7.2 คว่ำมือกำกระบองไว้ด้านหลัง โดยระยะห่างของมือควรเท่ากับระยะห่างของขาที่ยืน แขนเหยียดตรง

7.3 วาดกระบองขึ้นมาระดับหน้าอกโดยไม่ถอดออก

7.4 ตามองกระบองอย่างมีสมาธิ แล้ววาดกระบองลงด้านหลังพร้อมกับก้มตัวลงให้มากที่สุดโดยไม่ถอดเข้าและแขน

7.5 พยายามยืดตัวลงเพื่อให้กระบองแตะพื้นโดยไม่ถอดเข้าและแขน ขยับ 5 ครั้ง

7.6 วาดกระบองเรียบขึ้นไปทางซ้าย พร้อมกับเอียงกระบองไปทางซ้ายสุด จนกระบองเป็นแนวเส้นตรงขนานกับลำตัว จากนั้นค่อยๆ วาดกระบองขึ้นทางด้านซ้าย โดยใช้เอวเป็นแกนในการหมุน พร้อมกับเอนตัวหงายไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วค่อยๆ วาดกระบองลงทางด้านขวาขนานกับลำตัว พยายามกดกระบองลงมาหาพื้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงวาดกระบองเรียบขึ้นพร้อมกับเอนตัวจากขวามาทางด้านหน้า (ขณะที่วาดกระบองและเอนตัวนั้นต้องไม่ถอดเข้าและแขนเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา)

7.7 พยายามยืดตัวลงเพื่อให้กระบองแตะพื้น ขยับ 5 ครั้ง

7.8 วาดกระบองเรียบขึ้นพร้อมกับเอนตัวไปด้านขวาจนสุด จนกระบองเป็นแนวเส้นตรงขนานกับลำตัว จากนั้นค่อยๆ วาดกระบองขึ้นทางด้านขวา โดยใช้เอวเป็นแกนในการหมุน พร้อมกับเอนตัวหงายไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วค่อยๆ วาดกระบองลงทางด้านซ้าย (พร้อมกับเอนตัวหงายกลับมาทางด้านซ้าย) จนกระบองเป็นแนวเส้นตรงขนานกับลำตัว พยายามกดกระบองลงมาหาพื้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงวาดกระบองเรียบขึ้นพร้อมกับเอนตัวจากด้านซ้ายมาทางด้านหน้า (ขณะที่วาดกระบองและเอนตัวนั้นต้องไม่ถอดเข้าและแขนต้องเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา)

7.9 พยายามยืดตัวลงเพื่อให้กระบองแตะพื้น ขยับ 5 ครั้ง

7.10 ทำซ้ำตั้งแต่ข้อ 7.5 - 7.9 อีก 3 ครั้ง

7.11 เยกตัวขึ้นกลับสู่ท่ายืนตรง

ถึงตรงนี้ผู้เขียนขอเสริมว่า สามารถเข้าร่วมกลุ่มรำกระบองกับชมรมรำกระบองชีวจิตได้หลายที่ แต่ถ้าใครไม่สะดวกเรามีคลิปวิดีโอสอนรำกระบองให้ติดตามใน FB : นิตยสารชีวจิต และ www.goodlifeupdate.com ค่ะ

โปรแกรมดูแลหัวใจแบบผสมผสาน ป้องกันป่วย ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ

แน่นอนว่าหากต้องการป้องกันโรคหัวใจหรือฟื้นฟูสุขภาพหัวใจจากความเจ็บป่วยแล้ว
การดูแลตัวเองเพียงด้านใดด้านหนึ่งอาจไม่เพียงพอ

เราไม่สามารถกินอาหารสุขภาพอย่างเดียวโดยไม่พักผ่อน ไม่นอนหลับ หรือไม่ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพหัวใจได้
ดังนั้นคอลัมน์นี้จึงอยากนำเสนอการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่จะช่วยนำพาหัวใจของท่านให้แข็งแรงปลอดภัย



การออกกำลังกาย

“อย่าละเลยข้อแนะนำว่าด้วยการออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยรักษาน้ำหนักตัวและช่วยให้ระดับความดันเลือดปกติ เพิ่มประสิทธิภาพการสูบฉีดเลือดของหัวใจ รักษาความแข็งแรงและยืดหยุ่นของหลอดเลือดหัวใจได้ การออกกำลังกายเป็นยุทธศาสตร์เชิงป้องกันที่ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจอีกด้วย”



6 สมุนไพรดูแลใจ

สถิติจากสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินในประเทศไทยระบุว่า มีคนเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่า 2 ล้านคนในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา และในประเทศไทยมีคนเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดชั่วโมงละ 2 คน ดังนั้นการดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดจึงเป็นอีกเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ ไม่ควรละเลยแม้ความผิดปกติเพียงเล็กน้อย



14 เมนูอร่อย ทำง่าย ช่วยหัวใจแข็งแรงทุกวัน

“You are what you eat.”

กินอย่างไรได้อาการดี เช่นเดียวกับการกินเพื่อป้องกันโรคหัวใจ ถ้าเลือกกินเป็น เลือกกินหลากหลาย เราจะสามารถป้องกันและฟื้นฟูโรคหัวใจได้
ปักษ์นี้มีเมนูอร่อยมานำเสนอ เปิดครัวรอเลยค่า

