

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.581

พฤษภาคม 2566



เจาะลึกมนุษย์ นิ่งนาน ยืนนาน สุขภาพพังแคไหน **รวมเคล็ดลับธรรมชาติบำบัดปวด** คอ บ่า ไหล่ หลัง
คนทำงาน **โปรแกรม** รำกระบอง & นวดกดจุด บำบัดปวดหลัง เอว ทา สไตส์ชีวจิต **ซีพี** 8 นวัตกรรมแก้
นั่งดี ป้องกันปวด **เปิดตำรับยาไทย** รักสามเริ่งลำไส้ใหญ่ หมอพื้นบ้าน จังหวัดพิษณุโลก



นั่งนาน อายุสั้น

คู่มือหยุดปวด
หยุดป่วย
ฉบับมนุษย์ออฟฟิศ

ปีที่ 24 พฤษภาคม 2566

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิศ อินทรกำแหง
บรรณาธิการที่ปรึกษา นวลจันทร์ สุคนธ์มิตร
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เส็งพาณิชย์

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทรวงศ์
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมานวงศ์เกียรติ

กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิทยา อากาศแจ้ง • พรณิภา จำปอง
กองบรรณาธิการออนไลน์ ดวงพร เสียวสุวรรณพร
ศิลปกรรมออนไลน์ ชารวีรัตน์ มีสิทธิ์

อาร์ตไดเรกเตอร์ ศรีบุญ ลิขิจันทร์พร

Media Consultant Manager ณีบุญบุญ วงศ์วิมลภา
Media Consultant Specialist ช่างรัฐ เกษะโฆสิต • ปิยาสิทธิ์ วิบูลย์นิน
Coordinator วราพร ชวรมงคล

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิตระวีณี วิสิมบรรพศรี
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส นิภาวรรณ จันทระนิพัทธ์
ศิลปกรรมโฆษณา วรวิมล มีเดช • ชัยภัทร์ อินทจักร
โฟโต้เอ็ดดิเตอร์และรีทัช ศิริพันธุ์ บรรพพงศ์
ศิลปกรรมการตลาดและสื่อสารแบรนด์-มีเดียอาวุโส ปรมะรุ้ง ชูวงศ์เต็ม
ศิลปกรรมการตลาดและสื่อสารแบรนด์-มีเดีย ชราภาพ สุนทรเมือง
ผู้จัดการส่วนบริหารรายได้ กาญจนา ชามัญบุญน้อย
เจ้าหน้าที่บริหารรายได้อาวุโส วิมลภา จันทระ • นริศระ วงศ์สิงห์พันธ์เวระ
ฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ ทพธชาติ ธนเสาวณีย์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชีษฐา พรหมเลิศ
อำนวยการพิมพ์ พิมพ์า จิตตบรรณกิจ
แผนกพิสูจน์อักษร ปิยพร นนทสรวดี • นิกิตา พลายศรี
คอมพิวเตอร์ อนันตชัย สุทธิรักษ์ • สุริยัญญา สายไธ

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์
ประธานกรรมการ ผศ.ดร.อุทกะพันธุ์
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ชวรินทร์ อุทกะพันธุ์ ปัญจจุไรจน์
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เจริญ ทิพย์จันทร์
รองกรรมการผู้จัดการ สิริบุญ ฐิตะวงษ์
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจโรงแปรรูป จุฑานภา สมิตานนท์

สำนักงาน
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสุขุมวิท (บรมราชชนนี) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4561-4564 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com
แยกสีและพิมพ์ที่
สายธุรกิจโรงแปรรูป บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนสุขุมวิท (บรมราชชนนี) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385
จัดจำหน่ายโดย
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จันทน์
ตำบลสหภาพสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9600-1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



เรื่องเด่นประจำฉบับ

- 12 **Scoop :**
เจาะลึกความปวด คนนั่งนาน ยืนนาน
ทำไม่ถึงปวด ทำอย่างไรไม่ให้ปวดหรือป่วย
- 32 **Scoop :**
ยืนนาน พวดปวด พวยป่วย
- 38 **Scoop :**
Checklists ออฟฟิศเป็นมิตรกับสุขภาพคนทำงาน
- 44 **Scoop :** ป้องกันออฟฟิศซินโดรมด้วยกายภาพบำบัด
และศาสตร์แพทย์แผนไทย
- 48 **Scoop :** นั่งไม่ตื้อถือว่าผิด! แอร์ไอเดียเลือกเก้าอี้ทำงานคลายปวดหลัง
- 54 **ประสบการณ์ปวด :** ออฟฟิศซินโดรม ปวดจนแทบทนไม่ได้

ชีวิต...TO KNOW

- 60 **Wellness Class :**
วิตามินดูแลชีวิตที่คุณจำเป็นต้องรู้
- 64 **ชีวิตพิชิตโรค :**
รวมเคล็ดลับแก้ปวดขา เอว หลัง สไลล์ชีวิต
- 72 **Local Remedies :**
พิชิตมะเร็งลำไส้ด้วยสมุนไพรไทย
เมื่อหมอพั่นบ้านแม่ระกา พิชิตโลก
รักษามะเร็งลำไส้ด้วยตนเอง
- 80 **นิยายสุขภาพ :**
วิกฤตชีวิต ระวัง! อย่าลืมห่วงเตือนของแพทย์

CONTENTS **ชีวจิต**



ชีวจิต...TO DO

86 เปิดครัวชีวจิต :

เมนูเอาใจคนทำงาน ลดอ้วน ลดเครียด เพิ่มพลังสมอง

90 Fit For Health :

3 ท่า “พิลาทีส” บรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรม

ชีวจิต...TO BE INSPIRED

108 ประสบการณ์สุขภาพ :

วินาทีเฉียดตาย “หัวใจวายเฉียบพลัน”

112 Mind Update :

ว่าด้วยความตายและความหมายของการมีชีวิตอยู่

114 ธรรมะสบายใจ :

ทำงานอย่างไร ห่างไกลความทุกข์

ชีวจิต...TO GO

94 ชิวจิตชวนชิม :

เช็กอินความสุข บักหมุดที่นี่

3 ร้านอาหาร แวะไปคลายเครียดจากงาน!

100 ชิวจิตรีวิว :

หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง

สัปดาห์ละ คลินิกการแพทย์แผนไทย

103 ชิวจิต's Choice :

6 สินค้าสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ทำงานต้องเอนจอย

มีหลายเหตุผลที่ทำให้เราเป็นคน “ทำงาน” ทั้งในเรื่องของรายได้เลี้ยงปากท้องตัวเองและครอบครัว บ้างทำเพื่อสานฝัน พิสูจน์ตัวตน และอุดมการณ์

แต่ไม่ว่าจะเหตุผลไหน อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร ชีวิต จะบอกเสมอว่า ต้องทำงานให้สมดุลและเอนจอย (Enjoy) เน้นนอน่างานมาพร้อมปัญหาและสารพัดอุปสรรค หากแต่มนุษย์ทำงานที่มีใจตั้งมั่นรักงานและสนุกกับงาน ปัญหาที่ว่าใหญ่เท่าโลกก็จะย่อลงเหลือแค่ฝ่ามือ จึงอยู่ที่มุมมองของเราที่มีต่อการทำงาน

แน่นอนว่ามีใจรักอย่างเดียวไม่พอค่ะ สุขภาพก็เป็นเรื่องสำคัญยิ่ง คนทำงานส่วนใหญ่มักนั่งนาน ยืนนาน โดยไม่รู้ตัว ซึ่งกลายเป็นปัญหาบ้านทอนสุขภาพชนิดที่คุณคาดไม่ถึง อยากรู้ใช่ไหมคะ

ชีวิตฉบับนี้จึงจัดเต็มเนื้อหาการนั่งและยืนของคนทำงานว่าหากนั่งและยืนผิดท่า แลเมยังติดโต๊ะติดเก้าอี้ไม่ลุกไปไหนเลย จะส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรใหญ่หลวงแค่ไหน อาการแรกที่จะตามมาเกาะประตูลูกศรสุขภาพคือ ปวดตดต...

ดังนั้นเพื่อให้เรากลายเป็นคนทำงานที่เอนจอยกับงานเต็มที่ เราจึงหาวิธีปรับแก้ด้วยการจัดท่าหนั่งที่ถูกต้อง เลือกเก้าอี้และอุปกรณ์ทำงานให้เหมาะสม รวมถึงมีท่าบริหารที่สามารถทำเองได้ที่ออฟฟิศ เรียกว่าแค่ขยับकुณก็จะหายปวดสลายเมื่อยกันเลย

นอกจากนี้ภายในเล่มยังมีคอลัมน์อื่น ๆ ที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตของคุณแข็งแรงโดยธรรมชาติ เช่น “Local Remedies” ที่รวมสูตรสมุนไพรพื้นบ้านช่วยป้องกันและรักษาเมะเร็ง เมงอาหารชีวิตเพื่อคนทำงาน รับรองว่าอร่อยและเพิ่มพลังสมอง ตบท้ายด้วยคอลัมน์ “ธรรมะสบายใจ” และ “Mind Update” ที่จะชวนมาปลดล็อกความเครียดจากการทำงาน

หวังว่าคุณผู้อ่านที่เป็นคนทำงานทุกคนจะแฮปปี้และเอนจอยกับเนื้อหาเนี้ะคะ

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร
watsana_pl@amarin.co.th



3. กำเนิดเก้าอี้สูงเกินไป

ปัญหาที่เกิดขึ้น ปวดคอ บ่า และไหล่
ปวดเอวเรื้อรัง เส้นเลือดหด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทณี เครือ-
ซอน แนะนำข้อมูลไว้ในหนังสือ *นั่งนาน =
ตายเร็ว*ว่าจะเกิดอาการดังต่อไปนี้

ปวดคอ บ่า และไหล่

ในกรณีเก้าอี้สูง แต่โต๊ะทำงานไม่ได้สูง
ตาม ทำให้เราต้องก้มตัวชะโงกหน้าเข้าหา
จอคอมพิวเตอร์ และเกิดปัญหาคอคโยน คางยื่น
ปวดคอ หลัง และไหล่ ลามไปยังขากรรไกร
ได้เช่นเดียวกับท่านั่งห่อตัว

ปวดเอวและสะโพก

เมื่อเท้าทั้งสองข้างซึ่งเป็นจุดรับน้ำหนัก
ที่สำคัญไม่สามารถวางราบกับพื้นเวลานั่ง
แทนที่น้ำหนักจะลงในแนวตรง ร่างกายจะ
บังคับเชิงกรานให้ห่างไปข้างหลังเพื่อให้เรา
วางเท้าถึง น้ำหนักจึงลงค่อนไปด้านหลัง
บริเวณก้นกบซึ่งไม่ใช่จุดรับน้ำหนักที่ถูกต้อง
ทำให้กระดูกสันหลังโค้ง ปวดเอว ปวด
สะโพก

นอกจากนี้เมื่อเท้าเราไม่ถึงพื้น ร่างกาย
จะรู้สึกไม่มั่นคง บางคนจึงเอาเท้าวางที่
เก้าอี้โดยไม่รู้ตัว หรือบางคนพับขาขึ้นมา
นั่งทับข้างหนึ่ง ทั้งสองท่านี้ทำให้เกิดการ
หดของกล้ามเนื้อใต้ต้นขาซึ่งเกาะกับกระดูก
เชิงกราน

เมื่อนั่งแบบนี้ไปสักพักแล้วลุกขึ้น
กล้ามเนื้อที่หดเกร็งจะดึงเชิงกรานให้หมุนมา
ด้านหลัง ทำให้รู้สึกตึงหลังบริเวณเอว เพราะ
ข้อต่อของกระดูกสันหลังระหว่างกระเบนเหน็บ
กับกระดูกสันหลังชั้นที่ 5 ของส่วนเอวมี
หมอนรองกระดูกชิ้นใหญ่สำหรับรองรับแรง
กระทำจากการเคลื่อนไหวมากกว่าจุดอื่น
ทำให้บิดงอได้มากกว่าและรองรับแรงกระทำ
ได้มากกว่าชิ้นอื่น พอมีแรงกระทำเกิน
ศักยภาพจึงทำให้ปวดมากนั่นเอง

เส้นเลือดหด

การนั่งบนเก้าอี้สูง เท้าวางไม่ถึงพื้น ทำให้
ขาถ่วงลง เกิดแรงกระทำใต้ขา ทำให้การ
ไหลเวียนเลือดและการสื่อสารของเส้น
ประสาทไม่ปกติ บางคนนั่งแบบนี้มานานๆ แล้ว
เกิดเป็นเส้นเลือดหด เพราะเลือดไหลไป
คั่งอยู่ที่ขาแล้วไหลเวียนกลับไม่สะดวก



Did you know?

ที่วางเท้าเสริมควรเป็นอย่างไร

สำหรับบางคนที่รู้สึกเก้าอี้สูงไป จึงไปหาซื้อที่วางเท้ามาใช้
เสริม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทณี เครือซอน ผ่าคว้าว่า
“ต้องเลือกความสูงของที่วางเท้าให้เหมาะสมด้วย คือเมื่อ
วางเท้าแล้วเข่าต้องเป็นมุมฉากพอดี เพราะถ้าที่วางเท้าสูงเกินไป
ก็จะเกิดปัญหาสุขภาพเหมือนการนั่งเก้าอี้เตี้ย”

4. กำเนิดเก้าอี้เตี้ยเกินไป

ปัญหาสุขภาพที่พบ ปวดเอว หมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท
การนั่งเก้าอี้เตี้ยเกินไปทำให้เข่าสูงกว่าปกติ ซึ่งบริเวณขาหนีบจะมีกล้ามเนื้อ
ที่เกาะจากขาหนีบแทงทะลุผ่านเข้าไปในช่องอกเพื่อไปเกาะกับกระดูกสันหลังส่วน
เอว เวลาที่เรายกเข่าสูงทำให้กล้ามเนื้อมัดนี้หดตัวตลอดเวลา พอมันหดตัวนานๆ
แล้วเรากลับยืน กล้ามเนื้อที่หดอยู่จะดึงให้เอวแอ่น เราจึงรู้สึกตึงและปวดเอว
ยิ่งถ้านั่งเก้าอี้เตี้ยแล้วยกของร่วมด้วย จะยิ่งเพิ่มแรงกระทำต่อหมอนรอง-
กระดูกเป็นทวีคูณ ท่านี่เสี่ยงต่อหมอนรองกระดูกปลิ้นมากที่สุด เพราะการนั่ง
เก้าอี้เตี้ยทำให้กระดูกสันหลังส่วนเอวอยู่ในท่าโค้งงอ ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้หมอนรอง-
กระดูกปลิ้นได้ง่าย

ยกตัวอย่างท่านั่งที่พบได้บ่อย ได้แก่

1. นั่งทำงานบนเก้าอี้เตี้ยเกินไปทั้งวันแล้วก้มลงไปย้ายกองเอกสารขึ้นมาไว้บนโต๊ะ
2. นั่งซักผ้าจนเสร็จแล้วยกกะละมังน้ำ (ในท่านั่ง)
3. นั่งทำสวนนานๆ แล้วยกดิน (ในท่านั่ง)



ท่าเอียงตัวไปด้านหลัง

1. นั่งตัวตรง ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ แขนตึงแนบใบหู
2. กดลำตัวลงทางด้านขวา เคลื่อนไหวต่อเนื่องจนถึงที่สุด
3. ค้างไว้สักครู่ ผ่อนคลาย
4. กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอีกข้าง

ประโยชน์ ช่วยให้กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวทั้งหมดยืดหยุ่นดีขึ้น กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวคล่องขึ้น

ท่าบิดตัวหมุน

1. นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ที่พนักพิงไม่สูงมาก หลังไม่พิงพนัก เท้าวางบนพื้น
2. บิดลำตัวไปทางด้านขวา มือขวาจับพนักพิงด้านหลัง มือซ้ายจับเข่าขวา เพื่อออกแรงช่วยดึงไหล่ให้บิดไปให้ตึงมากที่สุด
3. ค้างไว้สักครู่ ผ่อนคลาย
4. กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง

ประโยชน์ เป็นการบิดกระดูกสันหลังตลอดทั้งลำตัว ตั้งแต่กระดูกคอชั้นที่หนึ่งถึงกระดูกก้นกบชั้นสุดท้าย ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย กระดูกสันหลังเคลื่อนที่ได้อิสระ



ชีวิต X บ้านและสวน

ชีวิตได้รับเกียรติจากแบรนด์พันธมิตร บ้านและสวน ผู้นำคอนเทนต์แต่งบ้านและสวนอันดับต้นๆของเมืองไทยมาแบ่งปันข้อมูล การแต่งบ้านและสวนที่ช่วยให้สุขภาพกายและใจของเราแข็งแรงปลอดภัย และสดชื่น

นั่งไม่ดีถือว่าผิด! แฮร์ไอเดียเลือกเก้าอี้ทำงาน คลายปวดหลัง

ชีวิตด บับนี่ยากชวนผู้อ่านโดยเฉพาะคนทำงานทั้งหลายให้ลองหันไปสำรวจว่าเก้าอีนั่งทำงานที่คุณใช้อยู่เป็นไปตามหลักการยศาสตร์ (Ergonomic) ซึ่งเป็น การออกแบบอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยสำหรับการใช้งานของมนุษย์หรือไม่





ขอคุณข้อมูลจาก

- **Ergotrend Malmo** เก้าอี้นั่งทำงานเพื่อสุขภาพ ปรับใช้งานตามสรีระ ที่รองรับศีรษะขนาดใหญ่ช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อต้นคอ
- **Workspace** เก้าอี้นั่งทำงานเพื่อสุขภาพ คนทำงาน ออกแบบมาให้มีพนักพิงศีรษะปรับระดับสูง-ต่ำได้ พร้อมปรับความลึกของพนักพิงศีรษะได้มากถึง 5 เซนติเมตรรองรับการพิงศีรษะของผู้นั่งได้ดี
- **Bewell** ออกแบบโดยนักกายภาพบำบัด ที่วางแขน 4D ปรับได้อิสระ รองรับข้อศอกและปลายแขน ลดอาการเมื่อยล้าที่กล้ามเนื้อไหล่และแขน มาพร้อมพนักพิงเก้าอี้ที่มีโหมดปรับ 45 องศาสำหรับผ่อนคลาย และ 90 องศาปรับการขยับทุกท่วงท่า
- **SHIMONO** เก้าอี้สำนักงาน ออกแบบมาเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นั่งสบายไม่ปวดหลัง มาพร้อมลูกกลิ้งสำหรับนวดศีรษะและแผ่นหลัง ช่วยป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรมที่เกิดจากการนั่งทำงานนานๆ ได้

www.samitivejhospitals.com

ก่านั่งที่ไม่ดีกับสุขภาพ

1. นั่งหลังค่อม ไหล่ห่อ คอขยับ

เกิดจากการวางจอคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊กที่ไม่ได้ระดับ อยู่ต่ำหรือสูงกว่าระดับสายตามากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อคอและบ่าทำงานไม่สมดุลกัน อันเป็นสาเหตุของอาการปวดคอ บ่า และไหล่ที่คนทำงานส่วนใหญ่ล้วนแต่เคยมีอาการมากบ้างน้อยบ้างกันมาแทบทั้งนั้น

2. นั่งไขว่ห้าง

สำหรับคนที่คิดว่าการนั่งไขว่ห้างจะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ ต้องบอกว่าเข้าใจผิดมาก ในทางตรงกันข้าม การนั่งไขว่ห้างอาจทำให้แนวกระดูกสันหลังเปลี่ยน หรือที่เรียกกันว่ากระดูกสันหลังคด ส่งผลให้บ่าและไหล่สูงไม่เท่ากัน สะบักปูด เอวเบี้ยว ทำให้ใส่เสื้อผ้าไม่สวย ยิ่งไปกว่านั้นยังอาจส่งผลต่อสุขภาพ เพราะกระดูกไปเบียดอวัยวะภายในของเรานั้นเอง

3. นั่งตัวไกลหรือนั่งไม่เต็มกัน

การนั่งแบบนี้หน้าหนักตัวไม่ได้กระจายลงไปทีกัน แต่ไปกดดันกระดูกหลังและกระดูกก้นกบแทน ส่งผลให้ปวดหลังเพิ่มขึ้นได้

จะซื้อเก้าอี้ทำงานสักตัว ต้องคิดถึงอะไรบ้าง

เก้าอี้ทำงานที่ดีต้องออกแบบมาให้ผู้ใช้ทำงานในท่าทางที่เหมาะสม โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนั่งทำงานติดต่อกันในแต่ละวันเป็นเวลาหลายชั่วโมง ยิ่งต้องใส่ใจในการเลือกเก้าอี้ เพื่อลดความเสี่ยงของอาการเจ็บป่วยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดหลัง คอ ไหล่ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากการนั่งผิดท่าหรือนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ นั้นเอง



บำบัดปวดด้วยการแพทย์ผสมผสาน

“ผมต้องขอเรียนให้ทราบไว้ตรงกันว่าเราไม่ได้ปฏิเสธเรื่องการไปหาแพทย์เพื่อตรวจและรักษาโดยถูกต้อง ตรงกันข้าม เราจะแนะนำตลอดเวลาว่าเมื่อรู้สึกว่ามีอาการอย่างใดขึ้นมากก็ต้องไปหาแพทย์เสียก่อน เมื่อพบว่าแพทย์ช่วยไม่ได้ หรือคุณต้องการจะหาวิธีทางเลือกอย่างอื่นดูบ้าง เราก็จะแนะนำให้ลองวิธีผสมผสานนี้ดู

“เหตุผลอีกประการหนึ่งที่กล่าวออกมาแนะนำก็คือ วิธีต่างๆ ที่ได้แนะนำมาแล้วและจะแนะนำต่อไป ไม่ใช่ชีวิตียกเมฆ แต่เป็นวิธีทางเลือกวิธีหนึ่งซึ่งได้ศึกษาและเป็นที่ยอมรับของวงการแพทย์มาแล้ว กลุ่มนายแพทย์ที่ได้ศึกษาวิธีแบบผสมผสานนี้คือ นายแพทย์โจนาธาน ไรท์, แอล.แอล.ชไนเดอร์, คีท เซเนิร์ท, โยเวิร์ด ไอเซนเบิร์ก, โดแนวก์ นอร์ฟอร์ด และแพทย์อื่นๆ อีกกว่าสิบคน

“กลุ่มแพทย์ต่างๆ เหล่านี้ได้รวบรวมวิธีต่างๆ เข้าไว้ด้วยกันเป็นแบบฉบับการรักษาด้วยวิธีผสมผสาน และได้แนะนำรวมทั้งรักษาคนไข้หลายรายสำเร็จเป็นผลดีด้วยวิธีผสมผสานเช่นนี้

“การเริ่มต้นด้วยการใช้อาหารที่ดีที่สุด ทั้งเรื่องสุขภาพทุกๆ ไปและการเจ็บป่วยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะอาหารตามสูตรชีวิตเป็นสูตรที่ผ่านการค้นคว้าและทดลองแล้ว เป็นสูตรกลางๆ ซึ่งเหมาะกับชีวิตประจำวันของคนไทย และผมขอยืนยันว่าได้ศึกษามาตามหลักการแพทย์และหลักโภชนาการทุกประการ

“สรุปสั้นๆ สูตรอาหารชีวิตประกอบด้วย

- ข้าว (ซ้อมมือ) หรือถ้าชอบอาหารฝรั่งก็ควรเป็นขนมปังโฮลวีต ปริมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ของอาหารรวมแต่ละมื้อ
- ผัก 25 เปอร์เซ็นต์ของอาหารรวม
- โปรตีนจากพืช 15 เปอร์เซ็นต์
- เบ็ดเตล็ดอีก 10 เปอร์เซ็นต์ (ผลไม้ไม่หวาน เมล็ดธัญพืชหรือถั่วกินเล่นต่างๆ ชุปหรือแกงจืด) ควรจะตัดอาหารประเภทหวานและมันให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้

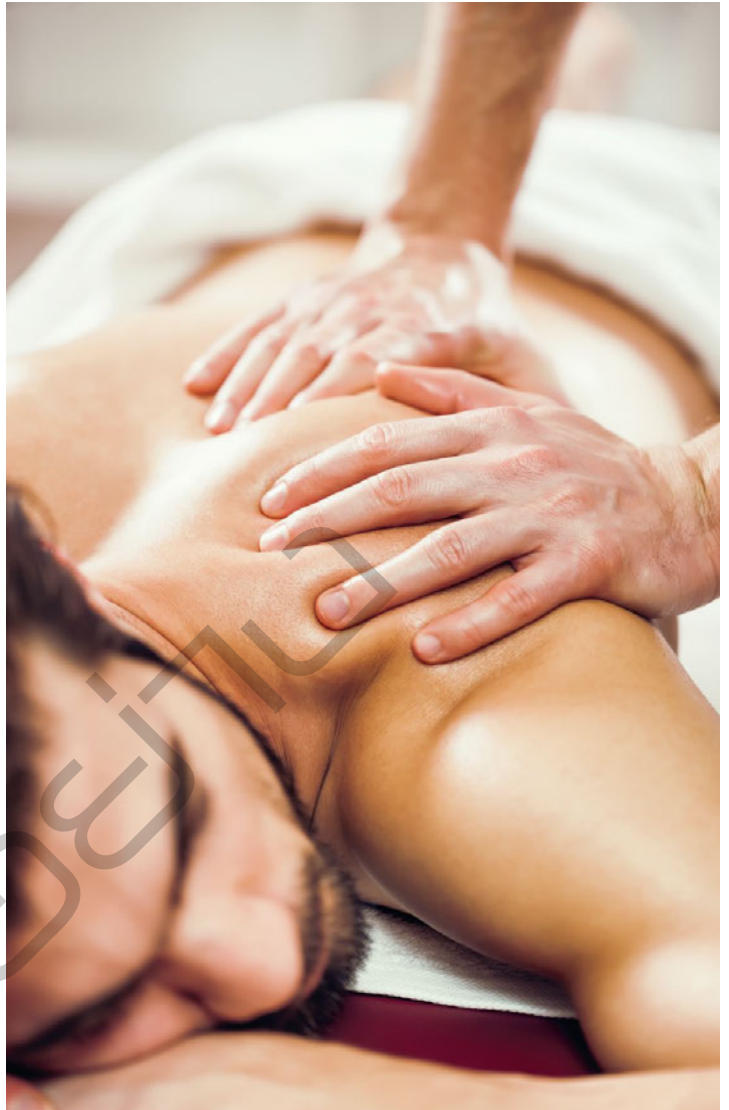
ทำบิดผ้าจี๊ว

1. นิ่งขัดสมาธิขาทับซ้าย ตั้งเข่าขวาขึ้นคร่อมขาซ้าย มือซ้ายวางบนเข่าขวา มือขวาวางบนพื้นด้านหลัง หันหน้ามองเลยไหล่ขวา
2. มือซ้ายดึงเข่าขวาเต็มแรง หน้าหันขวาเต็มแรง ท่อนล่างดึงบิดไปซ้าย คอและหน้าหันทางขวา ท่อนบนและล่างจะบิดสวนกันเหมือนบิดผ้าจี๊ว

นวดคู่

ทำนวดสะบัก - กล้ามเนื้อ

1. ผู้ถูกนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดซึ่งยืนอยู่ด้านหลังสอดแขนขวาไปที่รักแร้ขวาของผู้ถูกนวด และหงายมือขึ้นประคองหัวไหล่ของผู้ถูกนวดไว้ ส่วนอีกมือหนึ่งดันที่สะบัก เพื่อให้เกิดแรงดันในการนวดสะบักและกล้ามเนื้อหลัง
2. นวดลงน้ำหนักที่อุ้งมือไล่ตามแผ่นหลังด้านขวา ลงมาเรื่อยๆ จนถึงชายซีโครงซึ่งจะเป็นไต ให้นวดเบาๆ แล้วนวดไล่กลับขึ้นไปที่สะบัก
3. ทำเช่นเดียวกันกับสะบักและหลังอีกด้านหนึ่ง



ทำยืดเส้นประสาทส่วนขาและนวดกล้ามเนื้อหลัง

1. ผู้ถูกนวดเปลี่ยนเป็นนอนคว่ำ พับข้อพับขาซ้ายขึ้น ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ถูกนวด สอดมือขวาไว้ที่พับขาของผู้ถูกนวด ส่วนมือซ้ายยกดัดที่ปลายเท้า นับ 1-5 ซ้ำๆ ทำ 3 ครั้ง
2. ผู้ถูกนวดเปลี่ยนมานอนตะแคง ผู้นวดนั่งท่าเทพธิดา ยกหัวเข่าของผู้ถูกนวดวางไว้บนเข่าของผู้นวด มือซ้ายยกดัดสันเท้าเข้าหากัน ใช้อุ้งมือขวานวดแผ่นหลังให้ทั่ว
3. ทำเช่นเดียวกันนี้กับขาขวา

ทำบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง

ผู้ถูกนวดนอนคว่ำ ขาเหยียดตรง แขนงออกเป็นรูปตัวที ผู้นวดนั่งยองๆ ที่บริเวณก้นของผู้ถูกนวด มือทั้งสองข้างสอดไปที่ใต้รักแร้ คล้องไหล่ผู้ถูกนวดไว้ ยกลำตัวผู้ถูกนวดขึ้น นับ 1-5 ซ้ำๆ ปล่อยลงเบาๆ ทำ 3 ครั้ง

วิกฤตชีวิต

ระวัง! อย่าลืมนำคำเตือนของแพทย์



น้ำทะเลเบื้องหน้ามีสีเขียวมรกต พรายคลื่นปลิวระยับระยับยามลมพัดมาสะกอนแสงสีทองของพระอาทิตย์ที่คล้อยต่ำเกือบชิดขอบฟ้าดูงามตา

“พระอาทิตย์ใกล้ตกดินแล้วนะ” สาครที่นั่งโอบไหล่ฉันกระซิบเบาๆ

ฉันมองไปเบื้องหน้า ลูกไฟดวงกลมสีส้มแสดงสะท้อนแสงไปยังหมู่เมฆและมวลน้ำ เห็นเหมือนรูปวาดระบายสีสวยชั้นดี ลมพัดมาพาผมปลิวปรกหน้า สาครเขี่ยลูกผมให้ฉันอย่างอ่อนโยน

ฉันหันมามองไปหน้าเขาอย่างหลงใหล เขาเป็นหนุ่มหน้าตาดี อายุน้อยกว่าฉัน 2-3 ปี บรรยากาศโรแมนติกฟุ้งกำลังจะมีด แสงเงาทำให้สันจมูกของเขาโค้งคม

“เสียงของเด็กคือเสียงสวรรค์ เรามีลูกด้วยกันเถอะนะริณ ผมรับประกันว่าจะดูแลและลูกเป็นอย่างดี” แล้วเขาก็พูดเรื่องนี้ขึ้นมา

ฉันชื่อริน อายุ 28 ปี อันที่จริงฉันมีลูกแล้วสามคน มีสามมีมาแล้วสองคน

สามมีคนแรก เราแต่งงานกันตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ตอนอยู่กินกันใหม่ๆ ก็ดูดี พอมีลูกคนที่สอง เขาเปลี่ยนนิสัยเป็นชอบเที่ยว ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เมื่อฉันจับได้ว่าสามมีออกไปมีผู้หญิงคนใหม่จึงเลิกราหันทึ ยกลูกให้แม่สามมีเลี้ยง

สามมีคนที่สองเป็นเพื่อนร่วมงาน ตอนเป็นเพื่อนก็เอาใจใส่ดี แต่พอเป็นสามมี ฉันตั้งท้องจึงรู้ว่าเขาไม่รับผิดชอบอะไรเลย ค่าใช้จ่ายต่างๆ ฉันต้องออกหมด เขาติดการพนันในเว็บเงินเดือนซกหน้าไม่ถึงหลัง แกรมเป็นหนี้คนอื่นๆ เต็มไปหมด วันๆ มีแต่คนทวงหนี้ ฉันเครียดมาก ขณะท้องได้ 7 เดือนก็ปวดท้องคลอดก่อนกำหนดและมีน้ำเดินออก ไม่สามารถ

เมนูเอาใจคนทำงาน ลดอ้วน ลดเครียด เพิ่มพลังสมอง

1 พฤษภาคม เป็นวันแรงงานแห่งชาติที่รัฐบาลประกาศเป็นวันหยุดของคนทำงานทั่วประเทศ เมื่อจะหยุดพักทั้งทีก็อยากจะให้ได้สุขภาพไปด้วย

ฉบับนี้จึงจัดเมนูชีวิตที่อร่อยมีประโยชน์ต่อคนทำงาน เพราะช่วยลดอ้วน ลดเครียด และเพิ่มพลังสมอง จากส่วนผสมอย่าง ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย กล้วยหอม ปลาแซลมอน กะหล่ำปลี และแครอท

ลองมาดูกันค่ะว่ามีอะไรบ้าง



พิซซ่ากะหล่ำปลี

ส่วนผสม

กะหล่ำปลีซอยหยาบ	1	หัว
แครอทซอยเป็นเส้น	1	ถ้วย
กุ้งสดแกะเปลือกหมักเกลือกับพริกไทย	2	ตัว
กระเทียมสับ	4	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเต๋า	1	หัว
เกลือ	1/2	ช้อนชา
พริกไทย	1/2	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง
พริกป่น	1	ช้อนชา
แป้งสาลีโฮลวีต	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน	3	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมซอสโยเกิร์ต

กรีกโยเกิร์ต	1	ถ้วย
เกลือ	4	ช้อนชา
ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ลวกกะหล่ำปลีและแครอทในน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำและพักไว้ให้เย็น
2. ผัดหอมหัวใหญ่และกระเทียมกับน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน 1 ช้อนโต๊ะจนหอมตามด้วยเนื้อกุ้ง ผัดต่อให้สุก
3. ผสมส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 เข้าด้วยกัน ใส่แป้งสาลีโฮลวีต แล้วตอกไข่ลงไปเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย และพริกป่น พักไว้
4. ทำซอสโยเกิร์ต โดยผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน พักไว้ จากนั้นเทน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน 1 ช้อนโต๊ะลงในกระทะ ตักส่วนผสมในข้อ 3 ใส่ลงในกระทะ เกลี่ยให้กระจายเป็นแผ่นกลมจี๋ให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้น ราดซอสโยเกิร์ต



ท่าที่ 3 : ยึดหลังไหลบนเก้าอี้

1. นั่งบนเก้าอี้หลังตั้งตรง
2. เลื่อนก้นมาอยู่ตรงขอบเก้าอี้ เพื่อให้มีช่องว่างในการหายใจหลัง
3. หายใจเข้า หายใจออก เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องพร้อมกับค่อย ๆ เอนหลังลงพิงพนักยกแขนทั้งสองข้างขึ้นช้า ๆ
4. ยังคงหายใจออกพร้อมยกแขนผ่านพนักพิงเก้าอี้ไปให้สุดจนรู้สึกตึง เกร็งกล้ามเนื้อท้องไว้ตลอดเวลา หายใจเข้าแล้วลดแขนกลับสู่ท่าเริ่ม ทำประมาณ 8 ครั้ง ครั้งที่ 8 อาจทำค้างไว้ เพื่อเปิดกล้ามเนื้อตรงหัวไหล่ให้ตึงน้อยลง

หมายเหตุ : ทำนี้เป็นการขยับหลังล่างและเกร็งท้อง เพื่อกล้ามเนื้อหลังบนจะได้ขยับตามไปด้วย เป็นการแก้ปัญหาออฟฟิศซินโดรมที่ดีที่สุด สิ่งสำคัญคือการเขม่วพุงเพื่อให้กล้ามเนื้อท้องทำงานดีขึ้น ค่อย ๆ ทำช้า ๆ และพยายามเปิดแขนไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้



พิลาทีสเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์มาก นอกจากสร้างกล้ามเนื้อเพื่อให้ได้หุ่นสุดเฟิร์มแล้วยังช่วยลดออฟฟิศซินโดรมได้อีกด้วย ที่สำคัญพิลาทีสยังเป็นผลดีกับคนทุกเพศทุกวัย เรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่สามารถเล่นได้ทุกคน ไปค่ะ! ไปออกกำลังกายแบบพิลาทีสกัน

สำหรับใครที่อยากได้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ **The Balance Pilates โทร. 09-2246-9462 <https://pilatesbangkok.co>**

FB : The Balance Pilates Line : @thebalancepilates



CHEEWAJIT TO BE INSPIRED

ว่าด้วย **ความตาย** และ **ความหมาย** ของ **การมีชีวิตอยู่**



คุณพศิน อินทรวงค์ นักแต่งเพลงชื่อดังที่หันมาศึกษาและปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนา สามารถอธิบายหลักธรรมให้เข้าใจง่าย นอกจากเป็นวิทยากรบรรยายให้องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นนักเขียนและเจ้าของพ็อกเก็ตบุ๊กขายดีอีกหลายเล่ม เขาพร้อมแบ่งปันวิธีคิดที่ช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพใจแข็งแรงมาฝากกัน

เชนทริล ทำ ทำด้วยกัน ทำด้วยใจ

เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา เชนทริล ทำ (Central Tham) นำโดย **ดร.ประสาร ไตรรัตน์วรกุล** ประธานกรรมการ บมจ.เชนทริล รีเทล คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) และ **คุณพิชัย จิราธิวัฒน์** กรรมการบริหารกลุ่มเชนทริล นำทีมแถลงความสำเร็จของโครงการเชนทริล ทำ และไฮไลต์โปรเจกต์ปี 2023 ณ ห้อง Meeting Room ชั้น 23 โรงแรม Centara Grand เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา



ลดความเหลื่อมล้ำ ให้โอกาสทุกคนในสังคม

ดร.ประสารเล่าถึงการดำเนินงานที่ผ่านมาของเชนทริล ทำ “เชนทริล ทำ ดำเนินงานโดยมุ่งเน้นในการลดความเหลื่อมล้ำ ให้โอกาสทุกคนในสังคม พัฒนาด้านการศึกษาสู่การเป็นศูนย์การเรียนรู้ ส่งเสริมอาชีพคนพิการ ควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้มั่นคง แบ่งปันความรู้ทักษะต่างๆ สนับสนุนช่องทางขายและสื่อสารทางการตลาด พร้อมการรักษาและดูแลสิ่งแวดล้อม มุ่งสู่โลกสีเขียว ขับเคลื่อนทุกภาคส่วนสู่การท่องเที่ยวที่ยั่งยืน”



ไฮไลต์โปรเจกต์สำคัญแห่งปี

จากนั้นคุณพิชัยได้เล่าถึงไฮไลต์โปรเจกต์ที่สร้างความสำเร็จให้เชนทริล ทำ 7 กลุ่มที่น่าสนใจ



1. จริงใจ มาร์เก็ต จังหวัดเชียงใหม่ การท่องเที่ยวชุมชนเชิงวิถีเกษตรอินทรีย์

จริงใจ มาร์เก็ต จังหวัดเชียงใหม่ ถือเป็นหนึ่งโมเดลโครงการแห่งความจริงใจและใส่ใจในเครื่องกลุ่มเชนทริลที่อยู่ภายใต้เชนทริล ทำ สร้างขึ้นภายใต้แนวคิดรักษ์โลก (Eco-friendly) และ CSV (Creating Shared Values) ภายในตลาดแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ อาหาร (Food) ศิลปะและงานออกแบบ (Art & Design) และงานฝีมือ (Craft) เน้นสร้างความสุขอย่างยั่งยืนทั้งกับผู้คนในชุมชนและนักท่องเที่ยว ซึ่งตลาดจริงใจถือเป็นตลาดเกษตรอินทรีย์แห่งแรกของกลุ่มเชนทริล

โดยเริ่มจากแผงขนาดเล็กไม่ถึง 10 แผง ใช้เวลากว่า 10 ปี จนปัจจุบันมีผู้ประกอบการท้องถิ่นและเกษตรกรที่นำผักผลไม้มาจำหน่ายภายในตลาดจริงใจจาก 15 ชุมชน คิดเป็นกว่า 70 ครัวเรือน และมีผู้ประกอบการอีกเกือบ 250 รายที่มาจำหน่ายสินค้าทำมืออัตลักษณ์ไทยและอาหารปลอดภัยพร้อมรับประทาน ซึ่งถือเป็นการช่วยสนับสนุนผู้ประกอบการในท้องถิ่นให้มีรายได้อย่างยั่งยืน พร้อมส่งเสริมให้สินค้า อาหาร และวัฒนธรรมของชาวเชียงใหม่เป็นซอฟต์แวร์พาเวอร์ที่จะช่วยดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติ ซึ่งสามารถช่วยสร้างเม็ดเงินจากการท่องเที่ยวให้เศรษฐกิจไทยได้กว่า 40 ล้านบาทต่อปี