

เคล็ดลับต้านชรา...ชนะวัย สำหรับทุกเพศทุกวัย
กลวิธีสวยใส ไม่ต้องพึ่งหมอ

อ่อนกว่าวัย... ใครๆ ก็ทำได้



นพ. กฤษดา ศีรามพุช
ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์
(American Board of Anti-Aging Medicine)

พิมพ์ครั้งที่ 4





บริษัท บันลือบุ๊คส์ จำกัด

อ่อนกว่าวัย...ใครๆ ก็ทำได้

เรื่อง : นพ. กฤษดา ศิรามพุช ภาพ : ประอรพรรณ ปัญญาสิทธิ

ภาพ ข้อเขียน การ์ตูน ลักษณะปรากฏของการ์ตูนและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้

ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย © Banlue Publications. All Rights Reserved.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมทอสมุดแห่งชาติ

นพ. กฤษดา ศิรามพุช

อ่อนกว่าวัย...ใครๆ ก็ทำได้-กรุงเทพฯ : บันลือบุ๊คส์, 2553 128 หน้า

ISBN 978-616-7134-38-3

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 2 ตุลาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 3 ตุลาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 4 พฤศจิกายน 2553

พิมพ์โดย : บริษัท ศรีสยามพริ้นท์แอนด์แพคค์ จำกัด

จัดทำโดย : บริษัท บันลือ พับลิเคชันส์ จำกัด

เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

โทร. 0-2641-9955 โทรสาร 0-2641-9955 ต่อ 313

E-mail : chotika@banluegroup.com www.banluegroup.com

แยกสี : บริษัท เอสจีพี.ฟิล์ม จำกัด

จัดจำหน่ายโดย : สำนักพิมพ์บรรณสารฯ ร่วมกับ บริษัท บันลือบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

ประธาน : บันลือ อุตสาหจิต **เจ้าของบรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา :** วิจิต อุตสาหจิต

บรรณาธิการต้นฉบับ : พัทธรา โพธิ์กลาง **บรรณาธิการเล่ม :** ประอรพรรณ ปัญญาสิทธิ ภูสุตา ปรีชาวุฒิ

กองบรรณาธิการ : รัชณี ดวงฤทัย ณัฏริญา ดวงดำรงศักดิ์ ภาวพร รุททิชาติ ชลธิชา มุ่นพลาย

จิรัชยา พึ่งเกษม พัทธีวรรณ เกรียงกรุงไกร กาญจนา โผนประสิทธิ์ ณัฐพล ศรีพันธุ์

พิสูจน์อักษร : รักชนก ษมาวิมล วิไลวรรณ ไยดี **ฝ่ายประสานงาน :** น.สพ. วสันต์ กฤตกรธนา

สมชาย สมจิตร **ฝ่ายโฆษณา :** อริสรา มงคลเกษตริน ดวงใจ วงษา

ที่ปรึกษากฎหมาย : ธนัช สุขตลอดปี

ราคา 159 บาท

แม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในทุกวันนี้ช่วยให้การดำเนินชีวิตสะดวกรวดเร็วกว่าในอดีตอย่างเทียบไม่ได้ แต่ไม่ว่าจะเป็นคนยุคไหน เรื่องที่ไม่ต้องการให้มา “เร็ว” เกินไปนักก็คือ “วัย” หรือจะพูดให้ชัดยิ่งขึ้นก็คือ ไม่มีใครอยาก “แก่” เร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่มีใครอยากแก่ล้าหน้าอายุที่แท้จริงของตนเอง

คุณหมอกฤษฎา ศีรามพูน ไม่เพียงเป็นคุณหมอที่มีชื่อเสียงด้านการแพทย์อายุรวัฒน์ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการชะลอความชรา แต่ยังเป็นนักเขียนฝีมือดีคนหนึ่งที่ทำให้ผู้อ่านเข้าใจความรู้ทางการแพทย์ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เปี่ยมไปด้วยอารมณ์ขันที่อ่านไปยิ้มไปได้ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดมีเนื้อหาที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทย

อ่อนกว่าวัย...ใครๆ ก็ทำได้ ครอบคลุมเนื้อหาตั้งแต่วิธีตรวจสอบอย่างง่ายๆ ว่าคุณวิ่งหน้าหน้า “วัย” ที่แท้จริงของคุณหรือไม่ ไปจนถึงวิธีดำเนินชีวิตที่นอกจากจะชะลอความชราอย่างได้ผลแล้ว ยังช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอ่อนกว่าวัย และส่วยหล่อส่มใจคุณทุกคน

สำนักพิมพ์บันลือบุ๊คส์



คำนิยม



แม้ทุกวันนี้ความเจริญของการแพทย์แผนใหม่และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของเครื่องมือแพทย์และวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์จะรุดหน้าอย่างน่าอัศจรรย์ แต่ในวงการแพทย์ปัจจุบันก็ยังยอมรับและเชื่อมั่นการแพทย์แบบโบราณ

คุณหมอกฤษฎา ศีราชมพูนุ เป็นแพทย์ด้านอายุรวัฒน์ซึ่งเป็นวิชาการแพทย์สมัยใหม่เกี่ยวกับการชะลอชรา (Anti-Aging) ที่มีความสามารถพิเศษในการถ่ายทอดความรู้ ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อโทรทัศน์ให้ได้เข้าใจง่าย ๆ และนำไปปฏิบัติได้

แต่ความรู้พิเศษที่แพทย์คนอื่นอาจไม่มีคือ หมอกฤษฎา เป็นผู้สนใจและรอบรู้เรื่องโบราณคดีของโลกเป็นอย่างดีและเป็นสมาชิกของสถาบันสมิธโซเนียนด้วย

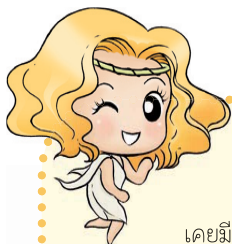
งานเขียนเรื่องชะลอชราที่ลงเป็นประจำในนิตยสาร “คู่สร้างคู่สม” จึงมีเนื้อหาและทฤษฎีทั้งแพทย์แผนใหม่และแพทย์แผนโบราณผสมผสานกัน เสริมความรู้ให้กับผู้อ่านเป็นอย่างดี

หนังสืออ่านกว่าวัย...ใครๆ ก็ทำได้ เล่มนี้ยังประโยชน์กับผู้ประสงค์จะคงความ “หนุ่มและสาว” ไว้ให้อยู่กับตัวนานเท่านาน

ดำรง พุฒตาล

ผู้ก่อตั้งนิตยสาร “คู่สร้างคู่สม”





คำนิยม

เคยมีคำถามแปลกๆ และออกเขย่งกับยุคสมัยในบทเพลงยุคกลางเก่ากลางใหม่เพลงหนึ่งคือ “กินอะไรถึงสวย” ขับร้องโดยส่ายันท์ สัญญา ซึ่งก็ได้คุณผ่องศรี วรนุช มาร้องแก้ให้คำตอบว่า “กินข้าวกับน้ำพริก”

ยังมีเพลง “ทำบุญด้วยอะไร” ขับร้องโดยธานินทร์ อินทรเทพ ตั้งข้อสงสัยถึงความงามของผู้หญิงคนหนึ่งว่า คงเป็นเพราะทำบุญใส่บาตรด้วยความตั้งใจ และได้รับพรสิ่งประการเป็นผลตอบแทน ทั้งสองเพลงชวนให้นึกถึงการดำรงชีวิตที่เรียบง่ายก็สามารถนำพาชีวิตที่เป็นสุขทั้งกายและใจได้อีกโข ซึ่งนอกจากกินอาหารให้ครบหมู่ ทำบุญทำทานให้ผ่องแผ้วแล้ว หากปรารถนาชีวิตยืนยาวและเป็นสุขเพิ่มขึ้นควรหาความรู้ดูแลสุขภาพมาเสริม

หากชื่อของ **นพ. กฤษฎา ศีระมพข** ไม่เคยผ่านโสตประสาทมาก่อนเลย แปลความได้สองอย่างคือ คุณเป็นคนที่มีสุขภาพดีมากถึงขั้นไม่ไปพบทความและสาระความรู้ด้านสุขภาพ ตรงกันข้าม อาจเป็นคนที่ไม่สนใจสุขภาพเลย และไม่นำพาหาข้อมูลสุขภาพมาเติมเต็ม



นพ. กฤษฎา ถือเป็น “เซเลบ” ท่านหนึ่งที่มีสื่อสารความรู้เพื่อสุขภาพกายและใจผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ ทีวี และเวทีเสวนาสุขภาพด้วยถ้อยคำและภาษาที่ปราศจากศัพท์แสงทางวิชาการมาให้ตะลึงงัน นอกจากความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกายและจิตใจแล้ว ผู้อ่านยังได้รรถรสของภาษาจากสำนวนหายากที่ปรากฏอยู่ในวรรณกรรมล้ำค่าเก่าก่อนสะท้อนความเป็นนักอ่านตัวยง

มีแพทย์จำนวนมากที่หันมาจับปากกาเพื่อถ่ายทอดศิลปะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาพที่ตั่งมั่น และ **นพ. กฤษฎา** เป็นแพทย์และนักเขียนแถวหน้าของวงการสุขภาพกายใจ

สมสกุล เผ่าจินดา मुख

บรรณาธิการ กรุงเทพธุรกิจ “กายใจ”

คำนำ ผู้เขียน



ยามใดได้มีโอกาสดูละครเวทีก็จะมีความรู้สึก “อิน” อยู่ประการหนึ่งว่า ตัวเรานี้ก็ไม่ต่างกับตัวละครที่โลดแล่นอยู่บนนั้น มีบทบาทหลายด้านคละเคล้ากันไป ยามตรวจริภาษาคนใช้ก็สวมบทหม่อ ยามนั่งป้ออยู่กับโต๊ะก็เขียนหนังสือ หรือยามเข้ารายการก็ต้องคิดตามพิธีกร ส่วนตอนสอนหนังสือก็คือบทครู

ตอนแรกก็รู้สึกเหนื่อยปนท้อบ้าง แต่พอมานั่งนึกดูแล้วก็เห็นว่าตัวเรานี้มี โอกาสที่จะได้ทำดีเหมือนกับคนอื่น ๆ อยู่บ้างก็ทำให้คลายเหนื่อยไปได้ เพราะโอกาสที่ได้มานั้นก็เหมือนกับฟ้าประทานและผู้ใหญ่ในลือแต่ละด้านท่านให้โอกาส จึงรู้สึกเสมอว่าอยากจะทำให้คุ้มค่าที่สุด และได้ทำเพื่อไปถึงคนที่อยากทำแต่ไม่ได้ทำด้วย ดังนั้นเวลา เหนื่อยทีไรก็จะนึกถึงข้อนี้เอาไว้

ทำให้ไม่ท้อ

เพราะการที่คนเรามีโชคดีก็ควรจะต้องแบ่งปันโชคอันประเสริฐนั้นแก่คน อื่นบ้าง เป็น Pay it forward ต่อไป ไม่ว่าคนนั้นๆ จะเป็นเช่นไร แม้เป็นคนที่ย่ำ ที่สุดก็ยังคงต้องมี “ธาตุดี” อยู่บ้าง ถ้าเข้าใจมองหาธาตุดีที่มีอยู่ ก็จะมี “คุณ” อยู่ ไม่น้อยต่อตัวเอง

เพราะทำให้ใจเราสุขเย็น

เทคนิคการมองหาธาตุดีนี้เป็นเทคนิคเพื่อตัวเองไม่ใช่เพื่อใครอื่นใดเลย ยิ่งถ้ามองจนเป็นนิสัยก็จะเป็นสิ่งอันเลิศในการดำรงชีวิตที่ผ่านมามมองู้สึกโชคดีที่ได้มี โอกาสผ่านพบและได้คุยกับผู้มากประสบการณ์ในวงการด้านชรา จึงทำให้ได้ข้อสรุปว่า แท้จริงแล้วเรามี “พลังพิเศษ” อยู่ในตัวเอง เพียงแค่เราหยุดพลังนี้ไว้เป็นสรณะเท่านั้น ลองยึดมั่นแบบเดียวกับที่เราเชื่อมั่นในอาหารเสริม





ความเชื่อนี้จะทำให้เราหายได้เช่นกัน

ไม่ต่างจากกินยาวิเศษและไม่ต่างไปจากการได้หาหมอมือหนึ่งเลย แต่มีข้อแม้ว่าเราจะต้องเล่นให้สมบทบาทพอสมควรจริงๆ นะครับ เช่น ต้องดูแลตัวเอง นอนไม่เกินสี่ทุ่ม มุ่งมั่นการออกกำลังกาย และกินอาหารที่ไม่ทำลายสุขภาพ ที่สำคัญคือต้องเมตตาให้มากเข้าไว้ แล้วเราจะไม่ป่วยบ่อยครับ ลองสังเกตดูเถิดครับว่าพระที่ท่านเมตตาสูงนั้นมักมีอายุยืน ไม่ใคร่อาพาธหรืออาจมีบ้างก็เป็นไปตามกาลเวลาเป็นของธรรมดา นั้นเป็นเพราะคนที่มีเมตตานั้นจะไม่นึกถึงตัวเองมากนักหรือถ้าจะมีนึกบ้างก็น้อยที่สุด

จุดนี้เองจึงไม่เกิด **“ธาตุหมกมุ่น”** ขึ้น

การที่โลกเราหมุนอยู่ได้ก็เพราะการมองกันในแง่ดีนั่นเอง ดังที่เรียกกันว่าเมตตาธรรมคำจูนโลก และความรักระดับที่เมตตาสูงเช่นนี้จะเป็น **“รักสากล (Universal love)”** ที่ทำให้คนเป็นสุขเย็น ไม่อยากได้อะไรตอบแทนแม้แต่คำขอบคุณ

นี่เองคือต้นเหตุแห่ง **“ปฏิกิริยา”**

ไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพอย่างเดียว แต่รักที่สร้างสรรค์นั้นจะทำให้เกิดของสำคัญขึ้นมามาก เช่น ในแคว้นเวลส์ของอังกฤษมี **“ช้อนรัก (Lovespoon)”** ที่สลักจากเศษไม้เดิมเป็นงานอดิเรกของกะลาสีเรือว่างงานเลยหาเศษไม้มาแกะทำงานฝีมือเล่น คล้ายกับนักกล่าวพถบอလာสกาเมื่อก่อนที่กลายเป็นช่างสลักงานศิลป์สวยๆ จากกระดุกวาวซึ่งปัจจุบันตีค่าเป็นเงินหลายอัฐพลอยู่ การสลักเช่นว่่นี้เป็นของยากยิ่ง โดยเฉพาะกับกะลาสีที่มีแค่มีดพกเล่มเดียว

นี่คืออานุภาพแห่งรักและเมตตา

ถ้าจะหาว่าอนิสงส์ของความรักนี้ช่วยต้านชราอย่างไรบ้าง เห็นจะมีอยู่ 2 เรื่องสำคัญคือ เพิ่มเคมีรักในตัว และทำให้ **“รู้ลึกเด็ก”** อยู่ตลอดกาล

ทั้ง 2 เรื่องนี้คือสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็น **“รักแท้”**





เช่นเดียวกับการที่สำนักพิมพ์ได้ทำหนังสือที่อ่านง่ายสไตล์ฉันทอออกมา ก็แสดงถึงความรักที่มีต่อผู้อ่าน ซึ่งแม้จะออกแบบมาสมองอ่านง่าย

แต่ขอให้ลองให้ใจอ่านดู

เปิดประตูแห่งความเป็นเด็กในหัวใจใช้อินเนอร์อ่านแล้วท่านจะรู้ได้ว่าผู้ใหญ่ก็ใช้อ่านได้ลุ่มลึกเหมือนกัน สุดท้ายใครจะขบประเด็นแตกได้ไกลแค่ไหน เป็นหัตถ์คดีที่เด็กอ่านได้และผู้ใหญ่ยังได้ประโยชน์ครับ

ควรแก่การชื่นชมท่าน บ.ก. และสำนักพิมพ์เป็นอย่างยิ่งที่มีวิสัยทัศน์ “นอกกรอบ” แต่ “ตอบใจไทย” ผู้อ่านที่ไม่ได้ปรารถนาตำราวิชาการหนักหัว แต่ได้ความรู้และสาระที่ “พร้อมใช้” หยิบไปได้ประโยชน์ทันที

เร็วกว่าบะหมี่สำเร็จรูป

และอีกประการที่หวังไว้คือ อยากให้หนังสือเล่มนี้ช่วยเพิ่มพูนความรู้รักและความปรารถนาให้แก่ท่านที่รักยิ่งๆ ขึ้นไป สำหรับการใช้นี้หนังสือเล่มนี้ให้ได้ผลดี มีเคล็ดลับง่ายๆ อย่างเดียวที่อยากฝากไว้คือ **ขอให้อ่านสลับกับปฏิบัติ** อย่าใจร้อนอ่านรวดเดียวแล้วก็เพ่งถ้วนได้ผลล้นมาหนึ่งจ้อเสียรวดเดียวจนหมดเรื่องค่อยให้ค่อยพลิกไปที่ละหน้าทีละบทแล้วอดใจไว้ให้ทำบทนี้ให้ได้ล่องก่อน ค่อยเปิดอ่านบทต่อไป

แล้วจะรู้ว่า ไม่ว่าจะเป็นใคร มีตำแหน่งใหญ่โตสักเท่าใด ล้วนแต่มีความเป็นเด็กอยู่ในตัว ถ้าคิดได้เช่นนี้เสียแล้วจะทำให้ “อภัย” ได้ง่ายขึ้น และที่สุดก็จะทำให้ใจเราเองกลับเป็นเด็กอย่างสดใสที่สุด โกรธเมื่อไรให้หยุดอยู่แค่ว่า **โลกนี้มีแต่เด็กที่โตขึ้นเท่านั้น**

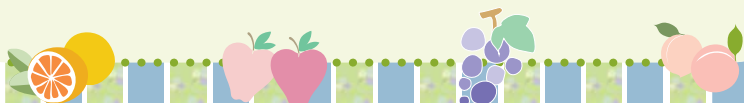


Just a grown-up boy.

นพ. ภาณุดา ศิรามพูน

เขียนที่บ้านเด็ก เลขที่เจ็ด

บทที่ 1	อย่างไรเรียกว่า “ไม่แก่”	10
บทที่ 2	“ฟิต” แค่ไหน	16
บทที่ 3	รู้จัก “อายุวัฒน”	20
บทที่ 4	กลับสู่สามัญเป็นการฟิตที่ดีที่สุด	24
บทที่ 5	“กินให้ไม่แก่”	28
บทที่ 6	กินตามรูปกาย ช่วยให้ไม่แก่เร็ว	30
บทที่ 7	ต้านชราด้วย “מצנאבאבא”	38
บทที่ 8	“อาหารต้านชรา” ลูตรคุณยาย	44
บทที่ 9	จัดอาหาร “จากใจสู่ใจ”	48
บทที่ 10	ครัวไทยไม่แพ้ครัวฝรั่ง	54
บทที่ 11	อย่าให้อาหารเสริมเป็น “พิษ”	58
บทที่ 12	วิธีเลือกวิตามิน	62
บทที่ 13	เคล็ดลับในการดูแลอาหารเสริมทั่วไปด้วยตัวเอง	68
บทที่ 14	คนรุ่นใหม่ ต้องเข้าใจ “อาหารเสริม”	74
บทที่ 15	6 เคล็ดลับกายเหนือวัย ผิวใสเหนือกาลเวลา ที่เกาหลียังอาย	84
บทที่ 16	“วจาบอบา” ทางลัดไม่ต้องไยยา	92
บทที่ 17	บำรุงสุขภาพอย่างไรให้ใจสุข	98
บทที่ 18	ฝึกสมองแล้วต้องลงใจใช้ “ความรัก”	104
บทที่ 19	ผู้ร้ายเร่งแก่	112
บทที่ 20	สรุปองค์คิดพิชิตแก่	118



บทที่ 1

อย่างไรเรียกว่า “ไม่เก้”



ความหล่อใส่ทะลุปังนั้นเป็นเรื่องที่ต้องคลุกเข้าไปในหัวใจของคนคนนั้น เพราะมันอาจไม่มาบรรจบกันเลยก็ได้ ตัวอย่างเช่น เวลาที่ไปหาคุณหมอเสริมสวยช่วย “ปั้นหน้า” ออกมาให้ดูเด็กหน่อย ในหัวของคนไข้อาจมองเห็นหน้าสวยใสอย่างอึ้งหรือแพนเค้ก แต่ในใจคุณหมอลืมมองว่า เอาจ่อยกว่าเดิมสักเล็กน้อยก็เยี่ยมแล้ว เมื่อทำออกมาเสร็จจึงกลายเป็นเหตุให้ทะเลาะกันอยู่บ่อยครั้ง

แพนเค้กเลยหรอ?

หน้ายับขนาดนี้เปลี่ยนท่านอนดีกว่ามั๊ย
คุณรู้รีเปลว่าท่านอนตะแคงและนอนเบียด
หน้ากับหมอนทำให้มีรอยยับขึ้นได้ 2 จุด
สำคัญคือ

1. ร่องจมูกข้างแก้ม (Nasolabial line)
2. ร่องคิ้ว (Frown line)

ช่วยหน่อย
นะคะหมอ



เพราะ “สวย” ในหัวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

เช่นเดียวกับความ “แก่” ที่ว่าไม่น่าดูนั้น ที่จริงแล้วอาจมีส่วนที่อยู่ข้าง
ขอให้อาตุนั้นดีเพราะร่างกายไม่เคยสร้างสิ่งใดขึ้นมาโดยไร้ประโยชน์ **ความแก่มีขึ้น**
มาเพื่อให้ร่างกายได้ประมาณตัวเอง เร่งดูแลสุขภาพและขาบซึ่งกับชีวิตที่เหลืออยู่
ไม่ได้เกิดขึ้นเพื่อให้ดูน่าละอายใจอย่างเดียวนะ ดาราฮอลลีวู้ดหลายคนที่มีริ้วรอยยับ
ย่นบนใบหน้าชัดเจนแต่ก็ยังดูดี เช่น จอร์จ คลูนีย์, แครี แกรนท์ หรือประมุข
ระดับโลกอย่าง **จอห์น เอฟ. เคนเนดี** ก็มีรอยย่นบนที่หัวคิ้ว (Midline frown)
ที่ทำให้ดูเป็นคนห่วงใยอารีอารอบ และมีส่วนทำให้ท่านได้คะแนนเสียงไปมาก

จะเห็นว่าความสวยอยู่ที่ “กรอบในหัวใจ” ของแต่ละคนเป็นหลักด้วย

ถ้าเรารักคนคนนี้ก็อาจมีความ
ลำเอียงมองข้ามตื้นกาบนหน้าไปอย่าง
ง่ายดาย แต่ถ้าเป็นคนที่เราครีดยังไม่กินกัน
แม้วันนั้นจะเฟื่องไปทำเบปี้เฟชมาแต่ตื้นกา
กลับยังชัดกว่าเดิมได้อีก ฝรั่งจึงว่า “**ความ**
สวยขึ้นอยู่กับใครมอง (Beauty is in
the eye of the beholder)” ซึ่งไม่ผิด
เลย กระนั้นก็ยังมีความต้ว “**แววแก่**”
ของแต่ละวัยว่าวัยไหนไม่ควรแอ็บแก่
เกินอายุ หรือหน้าใสที่เป็นอยู่นั้นดีแล้วอย่าใสไปกว่านี้จนกลายเป็นไสยศาสตร์
เลย



จอห์น เอฟ. เคนเนดี
อดีตประธานาธิบดีแห่งสหรัฐอเมริกา

คอยศึกษาติดตามกันไปครีบ

รู้ทันสัญญาณ “แก”

1. จีบปาก

ลองใช้นิ้วคิปีใต้ท้องแขนดู เลือกคิปีส่วนที่เป็นหนังนุ่มๆ ก็พอครับ ถ้าส่วนนั้นหนาเกิน 1 เซนติเมตรก็ถือว่ามี “เนื้อมัน” มากกว่า “เนื้อแดง” แล้วนับเป็นสัญญาณแกอย่างหนึ่งครับ

หนานุ่ม
ขอบสี
แบบนี้
เห็นที่
ไม่ได้
การ



2. หยิกมือ

ลองใช้นิ้วคิปีหนังหลังมือ ขึ้นมาดูสักพักแล้วปล่อย ถ้ามันยังตั้งได้ส่วยอยู่หรือดูแล้วยับเป็นรอยจีบซัด อันนี้เป็นสัญญาณผิวแก่ครับ

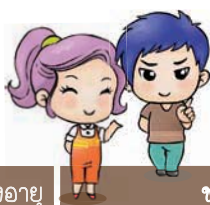
3. กระพือแขน

แค่ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นมาแล้วโบกไปมาให้เร็ว ถ้ามีหนังใต้แขนช่วยโบกด้วยตามแรงเฉื่อยละก็แสดงว่า “คอลลาเจน” เริ่มขอลาและไขมันเริ่มมาแทนที่แล้ว ควรออกกำลังกายมากขึ้นหน่อย ค่อยๆ ทำไป ไม่ต้องให้แข็งถึงขนาด “ก้ามปู” ขอบขูแขนเวลาวางๆ ยกน้ำหนักหน่อยก็ช่วยได้มากแล้วครับ

Tips

อาหารล้างพิษให้ผิว

ถั่วดำ ด้วยสีดำทึบของมันนั้นเป็นแอนติออกซิแดนท์ที่มีสีม่วงเข้มช่วยเร่งการขับสารพิษออกไปได้ดี ดังนั้นสูตรสวยเจ็ดวันได้แนะนำให้ใช้เป็นหนึ่งในวันล้างพิษให้ผิว



สัญญาณแห่งความแก่

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง
20-30	นอนนานแต่ไม่อึด ไม่หายซะที	รู้สึกไม่สดชื่น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ
30-40	ป่วยง่ายและนาน เป็นหวัดนิดก็หายยาก แค่	มีริ้วรอยเห็นชัดที่ หางคิ้ว หัวตา 59 กิโล!
40-50	มีอาการต่อมลูกหมากโต ปัสสาวะไม่พุ่ง ปัสสาวะบ่อย	กินน้อยแต่อ้วนง่าย น้ำหนักตัวขึ้นง่าย
50-60	นอนน้อยลง ตื่นเช้าขึ้น บาง วันรู้สึกมึนศีรษะแบบไม่สดชื่น	นอนน้อย ประจำเดือนเริ่ม ติดๆ ดับๆ เลือดจะโปลงจะมา
60+	เริ่มมีโรคเสื่อมโดยเฉพาะความ ดัน โรคหัวใจ และไขมันสูง	กระดูกพรุน เสี่ยงโรคอ้วน โรคหัวใจง่ายขึ้น

อาการแก่จะเห็นชัดในวัยเกินหลักสี่เป็นต้นไป ยิ่งขึ้นถึงเลขหกและมากกว่าจะยิ่งเสี่ยงต่อการอมโรคมากขึ้น รวมถึงโรคนอกกระแสด้วย เช่น “ไทรอยด์
ซีเกียจ (Low active thyroid)” ทำให้ยิ่งง่วง เพลีย เหนื่อย ซึม และท้องอืด
มากขึ้น

รวมความแล้วคือรู้สึก “แก่” ขึ้นอีกทบเท่าทวีคูณ



40 50 60

จึงไม่ควรจะผลิผลามตีตนไปว่าแก่ หลักการง่ายๆ คือแค่ตรวจเลือดให้ละเอียด เพราะถ้าตรวจพบไทรอยด์ต่ำจะได้รับแก้ไขเพื่อให้หายจากอาการแก่ได้

เรียกว่า “รู้ทันแก่ก่อนจะแก่” ครับ

ตรวจสุขภาพตามวัย

การตรวจร่างกายประจำปีไม่ใช่แค่จิ้มชี้แพคเกจแล้วมีความสุข เพราะในทุกองคาพยพของแต่ละคนนั้นมีความต่างกันออกไป แม้ในคนที่เป็นฝาแฝดกันก็ตามที

ก็ยังต้องมีสิ่ง “ไม่เหมือน”

หัวใจของอายุรวัฒนอยู่ตรงนี้เองครับ ที่เราเชื่อว่าทุกคนต้องมีความ “พิเศษ” เฉพาะตัวเป็นซิกเนเจอร์ (signature) ที่ไม่มีใครลอกเลียนแบบได้

แม้กระทั่ง “โรค”

เราเชื่อว่า ก่อนจะเกิดโรคหรือความผิดปกติใดๆ ขึ้นมา มันจะต้องมีสัญญาณนํามาก่อน เพียงแต่เราจะช่างสังเกตพอหรือเปล่าเท่านั้น เป็นต้นว่าก่อนที่จะเกิดมะเร็งลูกกลมนั้นจะต้องมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด รู้สึกเจ็บป่วยง่าย ภายไม่แข็งแรงนํามาก่อน ซึ่งก็อาจทำให้เราเผลอคิดไปว่าเป็นเพราะ “เครียด” หรือ “เหนื่อยมากเกินไป” เท่านั้น

มารู้อีกทีก็มีมาเป็นก้อนโตแล้ว

จึงอยากให้คุณพิจารณาว่าแต่ละวัย เรื่องที่ควรต้องตรวจมีอะไรบ้าง
ดังต่อไปนี้ครับ

1. **วัยทารก 20-30** ควรตรวจอย่างน้อยก็เรื่องไข้มัน, ตับ, ไต
และความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด

2. **วัยกลางคน 30-50** ควรตรวจทั่วไปแล้วบวกด้วยเรื่องหัวใจ, มะเร็ง
และโรคที่พบบ่อยในครอบครัว

3. **วัยผู้ใหญ่ 50 ขึ้นไป** ควรตรวจให้ละเอียดโดยรวมเรื่องของฮอร์โมน
ด้วย และตรวจหาความเสี่ยงโรคร้ายที่จะทำให้ทุพพลภาพหลังเข้าวัยเกษียณแล้ว

สาเหตุที่ทำให้เริ่มตรวจตั้งแต่อายุน้อยนั้นเป็นเพราะคนยุคใหม่แค่อายุยี่สิบ
กว่าก็เริ่มพบโรคแล้ว เช่น ไขมันในเลือดสูง หรือในสตรีก็ควรหนีความอ้วนให้
พ้น หากคนที่เชี่ยวชาญช่วยตรวจมะเร็งปากมดลูกให้ เพราะเป็นโรคที่รักษาได้ถ้า
“รู้ทัน”

เพียงเท่านี้ก็มีความหมายมากมาย
กว่าการไปตรวจทั้งตัวหวัจรดเท้าแล้วครับ



Tips

ไขมันก็มีข้อดี

ไขมันเป็นวัตถุดิบสำคัญ
ในการสร้างฮอร์โมนเพศ
สร้างครีมพิเศษเคลือบผิวไว้
ไม่ให้แห้งเหี่ยวเร็ว สร้างฟิล์ม
ไขมันบางๆ มาเคลือบลูกตา
ไว้ ไม่เช่นนั้นตาแดงแสบแดง
ตาแห้งรุนแรงมาตั้งแต่เกิด

บทที่ 2

“ฟิต” แอโคโน



ตัวตนคนเราประกอบด้วย “นาม” กับ “รูป” หรือง่ายๆ คือ “กาย” กับ “ใจ” ความ “ฟิต” ในที่นี้ ถ้าจะให้ดีต้องมีถึงในระดับจิตใจด้วย เพราะช่วยให้มีพลังใจทำนุบำรุงร่างกายนี้ไว้ให้ดูดีไม่มีพุงกะทิล้นหลามหรือกล้ามเนื้อเยียวฝ่อ ดูแล้วชวนหดหู่ใจ เคล็ดลับง่ายๆ คือให้คิดว่าท่านคือดาราดังที่ต้องใช้หน้าตา รูปร่างในการทำมาหากิน จะว่าไปก็ไม่แต่เฉพาะอาชีพดาราท่านั้น อาชีพอื่นๆ ถ้าหน้าตา รูปร่างไม่ดีก็ไม่ชวนให้ติดต่อย่อมร่วมงานด้วยนัก เพราะโดยพื้นฐานจิตใจคนเราก็ย่อมชอบเสวนากับผู้ที่ “ดูดี” มากกว่า พูดคุยกับผู้ที่ดูลำบากยากเข็ญ คุยด้วยแล้วไม่สบายใจนัก

ฟิต
เฟิร์ม
อย่างอึด
ต้องหม่ำ
แค่นี้ละ



เมื่อท่านคิดได้ว่าคนเราเหมือนดาราบนโรงละครโลกที่ต้องใช้หน้าตา
หาเลี้ยงชีพ ท่านก็จะมีแรงขับเคลื่อนให้รู้จักประมาณในการกินและการยังชีพ ไม่น่า
ชีวิตไปเสียในเรื่องอันไม่สมควร เมื่อจิตคิดได้ดังนี้ การจะกระตุ้นให้ร่างกายฟิต
ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากแล้วครับ

จะฟิตได้ดีต้องมีครบ 5 ทหารเสือ

ความคิดจะฟิตทางกายนี้เป็นความคิดที่ตื่นนอนโหมหน้าด้วย แต่ไม่
ควรตั้งความหวังมากเกินไปจนเป็นการหมกมุ่น ดังมีตัวอย่างของผลร้ายก็คือการ
เป็นโรค **“ติดอกกำลังกาย (Anorexia athletica)”** จนเบื่อหน่ายข้าวปลา
ถึงขนาดต้องนอนโรงพยาบาลกันมาแล้ว คนตะวันตกมองว่าการออกกำลังกาย



เป็นเรื่องจำเป็นเท่ากับการเรียน
หนังสือเลยทีเดียว จึงมีเด็กฝรั่งที่
เอาแต่ตั้งใจเล่นกีฬาอย่างเดียวจน
ไม่เป็นอันกินนอน โดยเฉพาะพวก
นักกีฬาระดับประเทศหรือนักกีฬา
โอลิมปิก เป็นเรื่องน่าเห็นใจมาก
เพราะมีแรงกดดันจากรอบด้าน เมื่อ
ได้เหรียญทองมากมายก็ต้องคอย

รักษาไม่ให้ฟอร์มตกอีก หลายคนต้องซ้อมทั้งวันไม่มีโอกาสได้สังสรรค์กับ
เพื่อนฝูงตามวัยทำให้เก็บกดเลยปล่อยไปหาทางออกด้วยกัญชาเฮโรอีนอย่างที่
เป็นข่าวไป เมื่อเป็นคนดังก็ยิ่งถูกระหิวเหมือนเป็นการ **“สกัดดามรุง”** ถ้า
เป็นเด็กธรรมดาก็คงไม่เป็นข่าวใหญ่ขนาดนั้น

เมื่อเวลาผ่านไป การฟิตร่างกายกลายเป็นเรื่องของ **“อาหารเสริม”**

นานาชนิดทั้งในรูปของวิตามิน, ผงโปรตีน หรือเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา ชวนให้สงสัยว่าแล้วการฟิตร่างกายจริงนั้นคืออะไรกันแน่ แต่ก็กินน้ำโปรตีนแก้วเดียวแล้วบอกว่าฟิตแล้ว หรือต้องลงทุนไปเข้ายิมแพงๆ หรือไม่



5 ประการสู่ความฟิต

คำนิยามสากลบอกไว้โดยละเอียดทีเดียวครับว่า ความฟิตของร่างกายนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัย 5 ประการดังนี้ คือ

1. องค์ประกอบกาย (Body composition) ได้แก่ ปริมาณเนื้อแดง, ไขมัน, สัดส่วนของรูปร่าง, น้ำหนักตัวและขนาดกาย ซึ่งมีผลมาจากทั้งกรรมเก่า (กรรมพันธุ์) และกรรมใหม่ (อาหารและการใช้ชีวิตปัจจุบัน)
2. ความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อน้อยใหญ่ในการยืดหยุ่นตัวเองได้ สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระเพียงใด
3. ความแข็งแรง (Strength) เป็นแรงที่เกิดจากกล้ามเนื้อหดตัวทำงาน (Muscle power) ทำให้สามารถยกน้ำหนักได้ (Load)
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) วัดจากการทำงานของกล้ามเนื้อก่อนเกิดอาการการล้า (Fatigue)
5. ระบบหัวใจและระบบหายใจ (Cardiovascular and Respiratory, CR) คือความสามารถของหัวใจกับปอดในการสูดเลือดและล่าออกซิเจน อันมีค่ามาป้อนกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งชะเอวของเสียที่เกิดขึ้นออกไป

ทั้งห้าข้อนี้เป็นทหารเสือที่รวมกันเป็นความฟิตของร่างกาย เป็นความแข็งแรงจากภายในที่จะทำให้กายท่านเสมือนหุ้มเกราะ ซึ่งจะเห็นว่าไม่เกี่ยวกับ

ขนาดรูปร่างหรือความมีกล้ามเนื้ออย่างไรก็ได้เลย แม้จะมีรูปร่างเล็กแต่ถ้ามีครบทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ก็เทียบได้กับปรกาการอันแข็งแกร่ง พร้อมจะมีอายุยืนและสุขภาพดีต่อไปได้อีกนาน



ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า ท่านไม่จำเป็นต้องมีกล้ามเนื้ออย่างเข้มข้นหรือพลังอันจรรยอย่างขี้นก้วย หากแต่มีความแกร่งอยู่ภายในครบ แบบไม่ต้องบอกใคร นี่แหละครับคือคนที่มี “ความฟิต” และ “ความคิด” อย่างแท้จริง

