

PAiLiN

ความอ่อนเยาว์จะอยู่กับเราได้นาน  
ถ้ารู้จักดูแลและรักษาตัวเองให้ดี  
ด้วยเทคนิคและศิลปะการดูแลสุขภาพ  
ที่พร้อมเสิร์ฟมาอย่างเต็มรูปแบบ

.....

เยาวภา วงศ์ศิริโรจน์

ศิลปะ:  
การใช้ชีวิต  
ให้เยาว์วัย



# ศิลปะ การใช้ชีวิต ให้ยาววัย

เยาวภา วงศ์ศิริโรจน์



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เยาวภา วงศ์ศิริโรจน์.

ศิลปะการใช้ชีวิตให้เยาว์วัย.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.

112 หน้า.

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-15-0956-9

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ	พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สมบัติ สุทธิจิตร
บรรณาธิการบริหาร	วังไพโร สีสั่งข์
บรรณาธิการต้นฉบับ	ปาริชาติ บทไธสง
กองบรรณาธิการ	สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
พิสูจน์อักษร	ศักดิ์ชัย บางมด ปรานีย์ วิจันใจ
ออกแบบปก	ม-ะ-จั้ง
ศิลปกรรม	Moo-wan
พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิค จำกัด

**จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย**

**บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)**

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : [www.paillinbooknet.com](http://www.paillinbooknet.com) E-mail : [info@paillinbooknet.com](mailto:info@paillinbooknet.com)

ISBN 978-616-15-0956-9



9 786161 509569

**ราคา 109 บาท**



# คำนำ สำนักพิมพ์

ความอ่อนเยาว์ เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ต้องการ ไม่ว่าจะเป็หญิงหรือชาย แต่เราไม่สามารถหยุดเวลาได้ สักวันความอ่อนเยาว์ก็ต้องจากเราไป

ถึงแม้ว่าเราจะไม่สามารถหยุดเวลาได้ แต่เราสามารถทำให้ความอ่อนเยาว์อยู่กับเราให้นานที่สุดได้ ด้วยการทำตัวของเราเองให้มีความสุข กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นี่เป็นแค่ส่วนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้เท่านั้น ยังมีอีกหลายวิธีที่อยู่ในหนังสือ มาอ่านเพื่อใช้ชีวิตของคุณให้เยาว์วัยกันเถอะ

ความอ่อนเยาว์ จะอยู่กับเรานานเท่าไร ก็ขึ้นอยู่กับ  
ว่า...

เราดูแลตัวเองได้ดีแค่ไหน

ปรารถนาดี  
บรรณาธิการ

# คำนำ



ให้กำลังใจตัวเอง  
ใส่ใจคนรอบข้างให้มากขึ้น  
ใส่ใจกับทุกอย่างรอบตัว  
แต่งกายสวยช่วยให้สดใส

อยู่ในวงล้อมของเด็ก ๆ  
เชื่อมั่นในตัวเอง  
คาดหวังให้น้อยลง  
ระบายความเครียดเป็นตัวหนังสือ

ฯ ล ฯ

คือหลากหลายเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้สุขภาพกายมีแต่สิ่งดี  
และแอบปี้กับจิตใจดี ๆ ในทุกๆ วัน

**จิตดี + กายดี = ความสุข**

ขอให้ผู้อ่านได้พบกับความสุขตามที่ต้องการ

เยาวภา วงศ์ศิริโรจน์

## ศิลปะการใช้ชีวิตให้เยาว์วัย...6

- เปลี่ยนตัวเองเป็นสาววัยใส...9
- บ๊าย...บาย ความเครียด...14
- ใช้ชีวิตให้เต็มทีกับความสุขในปัจจุบัน...23

## การออกกำลังกาย...30

- เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเดิน...33
- วิ่งเพื่อเผาผลาญ...36
- ปั่นจักรยานพาเพลิน...39
- กระโดดเชือกในพื้นที่น้อยนิด...43
- เต้นแอโรบิก เต้นให้สนุก...47
- ใส่ใจสัปดาห์ก่อนออกกำลังกาย...51
- ทำท่าทางอบอุ่นร่างกาย  
ก่อนกิจกรรมการออกกำลังกาย...57
- ออกกำลังกายให้สนุกไม่ใช่เรื่องยาก...60
- ขยับเล็กๆ ขจัดไขมันใหญ่ๆ...65

## สุขภาพดีจากภายใน ส่งผลถึงผิวสวยใสภายนอก...72

- การกินอาหารให้ถูกหลัก...75
- อาหารกับสุขภาพและความอ่อนเยาว์...81
- พืชผักและธัญพืชกับความอ่อนเยาว์...88
- มื้ออาหารที่สำคัญ...100
- ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ...104
- ควบคุมระเบียบการกิน  
เพื่อความสวยของรูปร่าง...108

# สารบัญ





ศิลปะ  
การใช้ชีวิต  
ให้เยาว์วัย



อายุไม่ใช่เรื่องสำคัญเท่ากับความอ่อนเยาว์  
บนใบหน้า ร่างกายที่สดชื่นและแจ่มใส คือ  
อาหารของความอ่อนเยาว์ ต่อให้วัยผ่านล่วง  
เลยไปมากแค่ไหน หากแต่จิตใจข้างในยัง  
กระปรี้กระเปร่า เต็มไปด้วยความสนุกสนาน  
ไม่เก็บกักความเครียดไว้กับตัวเอง ใช้ชีวิต  
อย่างผ่อนคลาย มีความสุขกับทุกวัน นั่นจะทำให้  
อายุกลายเป็นเพียงตัวเลข ใบหน้าจะคง  
ความสดใสและสดชื่น

**เป็นที่ยอมรับกันมาตลอดว่า**

เรื่องของจิตใจมีผลอย่างมากต่อ  
ความอ่อนเยาว์แห่งวัย คนที่มีแต่ความสุข  
สนุก ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ไม่มี  
เรื่องทุกข์ร้อนมากวนจิตใจ ทำตัวให้กลายเป็น  
คนง่ายๆ สบายๆ ผลนั้นก็จะส่งออกมา  
ทำให้กลายเป็นคนที่มีแต่รอยยิ้ม และ  
รอยยิ้มนั้นจะทำให้ใบหน้าอ่อนเยาว์ ซึ่ง  
แตกต่างจากคนที่อมแต่ความทุกข์ไว้กับ  
ตัว ใบหน้าก็จะมีแต่ร่องรอยความทุกข์  
ใบหน้าตึงเครียด เต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งวัย

**เพื่อให้คุณ**

**ยังคงความอ่อนเยาว์**

**ไว้กับตัวให้ได้ยาวนานที่สุด**

และชะลอความแก่ชราให้มาเยือน  
คุณได้ช้าลง ก็คงต้องรู้จักที่จะปรับสภาพ  
ของจิตใจ ให้แจ่มใสเสียแล้วละ





## เปลี่ยน ตัวเองเป็น สาววัยใส

ยังจำความรู้สึกในวัยเด็กและวัยรุ่นกันได้อยู่ใช่ไหมคะ ว่าช่วงนั้น ทำอะไรก็กลายเป็นเรื่องง่ายไปเสียหมด ความเครียดไม่ค่อยจะมีเลย เพราะไม่มีเรื่องอะไรให้คิดมาก มองโลกเป็นสีสดใสอยู่ตลอดเวลา ปัญหาอะไรๆ ก็ดูเป็นเรื่องง่ายๆ ที่สามารถแก้ไขได้เสมอ นั่นเป็นเพราะช่วงวัยนั้น ความคิดความอ่านของคุณ ไม่ถูกจำกัดเอาไว้ด้วยเหตุผลร้อยพันอย่างเช่นในปัจจุบัน

ฉะนั้น มาลองเปลี่ยนตัวเองกลับไปเป็นเด็กสาววัยสดใสอีกครั้งนะคะ

ไม่ต้องห่วงหรอกค่ะว่าจะทำไม่ได้ เราไม่ต้องกลับไปแอบแเบ้วหรอก  
ค่ะ แค่เปลี่ยนตัวเองเสียใหม่ให้แตกต่างจากปัจจุบันที่เป็นอยู่ ใช้ชีวิตให้  
เหมือนกำลังเป็นวันแรกเริ่มที่มองอะไรๆ ก็ดูเป็นสิ่งที่สดใส ทำตัวเองให้มี  
ความสุขก็พอค่ะ

## สาร พัดวิธีทำตัวให้สาวและสดใส

### • ให้กำลังใจตัวเอง

ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ใดๆ ที่ทำให้เรารู้สึกแย่ หาทาง  
ออกให้ตัวเองไม่เจอ ก็ไม่ต้องหาคะ เพราะวัยเด็กๆ เรามักปล่อยให้หลายๆ  
เรื่องที่เป็นปัญหามันคลายไปด้วยตัวของมันเอง เราไม่ค่อยจะสนใจกับ  
มันสักเท่าไรหรอก นั่นทำให้เรามีความสุขได้อย่างเต็มที่ มาในวันนี้เราก็ต้อง  
ทำตัวเองให้มีความสุขให้ได้ค่ะ เจอปัญหาอะไรที่หนักหน่อย ก็พยายาม  
ให้กำลังใจตัวเองเอาไว้ ไม่มีคำปลอบโยนของใครที่ดีเท่ากับคำปลอบโยน  
ของตัวเองหรอก เรื่องไหนที่คิดว่าทำไม่ได้ ก็บอกกับตัวเองว่าเราทำได้  
เราต้องทำได้อย่างแน่นอน นั่นคือการให้กำลังใจตัวเองที่พิเศษที่สุด

*อย่าท้อเมื่อเจอปัญหา แต่จงให้กำลังใจตัวเองเพื่อพาตัว  
ก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ไปให้ได้*

### • ใส่ใจคนรอบข้างให้มากขึ้น

เพราะปัจจุบันเราใส่ใจตัวเองมากเกินไป หมกมุ่นอยู่กับหน้าที่  
การงานจนเกินไป จนหลงลืมที่จะใส่ใจกับคนรอบข้าง ทำให้เราขาด