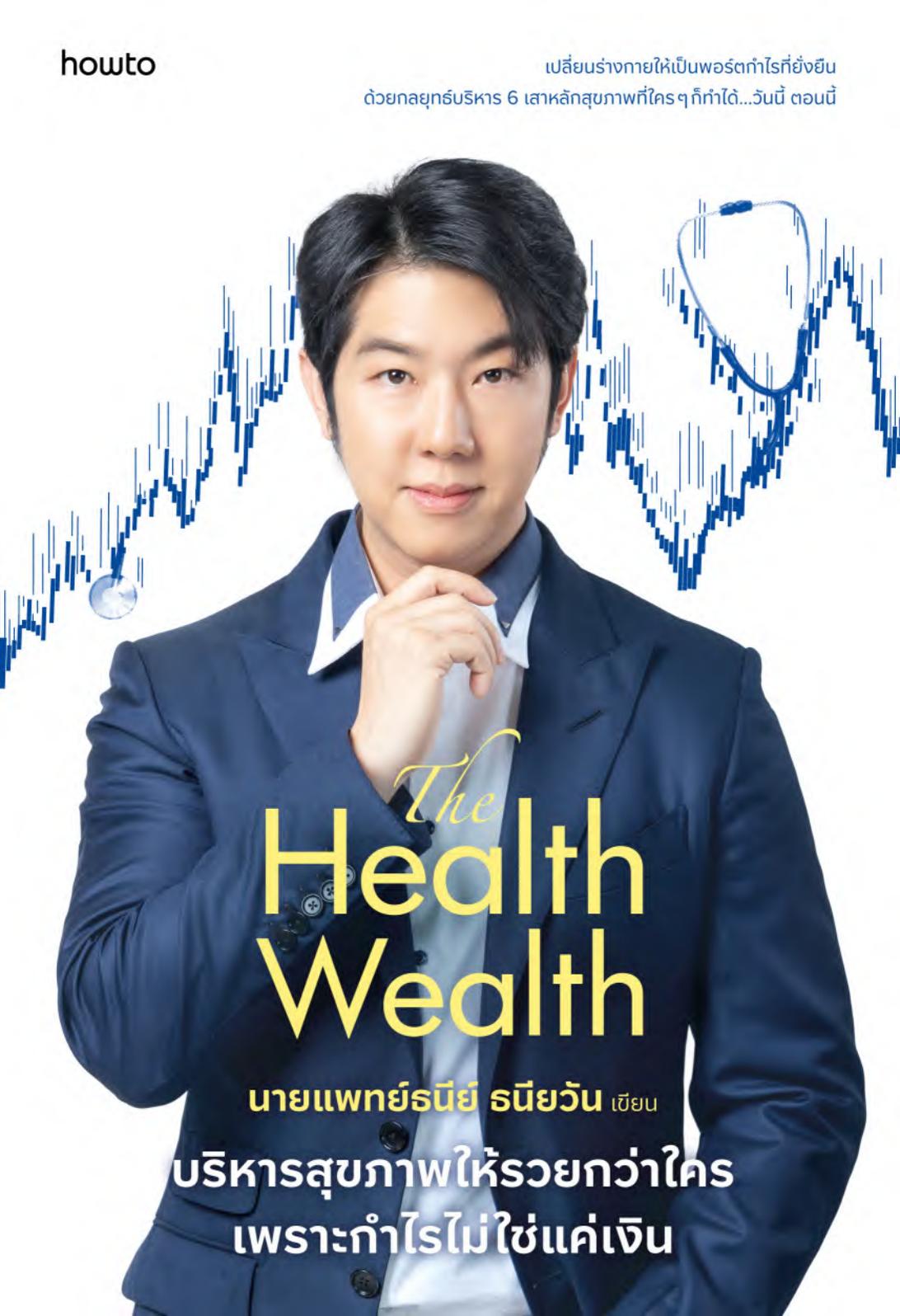


howto

เปลี่ยนร่างกายให้เป็นพอร์ตค่าที่ที่ยั่งยืน
ด้วยกลยุทธ์บริหาร 6 เสาหลักสุขภาพที่ใครๆ ก็ทำได้...วันนี้ ตอนนี้



The
**Health
Wealth**

นายแพทย์ธนิย์ ธนิย์วัน เขียน

บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร
เพราะทำไมไม่ใช่แค่เงิน

howto

The Health Wealth

บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร
เพราะทำไมไม่ใช่แค่เงิน

นายแพทย์ธনী ธนียวัน
เขียน

กรอานดิอรากรินฟัสตีตัน



The Health Wealth: บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร เพราะกำไรไม่ใช่แค่เงิน

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี) เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่คุณหาได้จากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9025-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกาศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มออนไลน์ฟิสิกส์ มนทิรา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการอาวุโส พัชรา โพธิ์กลาง

บรรณาธิการ พีระดา สายบัว • บรรณาธิการต้นฉบับ พัชรา โพธิ์กลาง

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก สิริรัตน นวลนุ่ม

ออกแบบรูปเล่ม นวพรช เอื้อพิทยากร • คอมพิวเตอร์ มนต์นันท์

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์

พิสูจน์อักษร วรณรวี, กมลวรรณ สมรูป, วรณพร อาสนวิทยา

คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยได้ยินคำถามหรือถามคำถามเหล่านี้เองหรือไม่

กินวิตามินแบบใดจึงจะแข็งแรงอยู่ยืน กินนั้นกินนี้แล้ว
เดี่ยวจะเป็นมะเร็งใช่ไหม ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่ ต้องไปฉีดอะไร
จึงจะไม่เจ็บไม่ป่วย

ความจริงคือ (และบางทีคุณก็อาจจะรู้อยู่แล้ว) เราไม่สามารถ
เปลี่ยนแปลงสุขภาพตัวเองได้ภายในข้ามคืนข้ามวัน คุณอาจนอนหลับ
พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่กินกากใยไฟเบอร์ ไม่ออกกำลังกายมาทั้งชีวิต
ดังนั้น ต่อให้สรรหาของวิเศษใดๆ มากิน มาฉีด มาบำรุง ก็คงไม่อาจ
เปลี่ยนคุณให้กลายเป็นคนสุขภาพดีได้ในพริบตา

มีทางเดียวเท่านั้น...**ต้องลงทุนกับสุขภาพ** แบบเดียวกับ
ที่คุณลงทุนให้เงินออกเอยนั้นแหละ

หากคุณเคยอ่าน *Boost Your Immune System* บูสต์
ภูมิคุ้มกันต้านได้ทุกโรค แล้วประทับใจกับข้อมูลความรู้ที่อัดแน่น
แต่ถ่ายทอดออกมาอย่างเข้าใจง่าย ประยุกต์ใช้ได้จริง ทางสำนักพิมพ์
มีความยินดีที่จะแจ้งว่า **คุณหมอแทน - นายแพทย์ธนีย์ ธนียวัน**
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด วิกฤตบำบัด และการปลูกถ่ายปอด
ซึ่งทำงานอยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เจ้าของช่องยูทูป Doctor Tany
ปัจจุบันมีผู้ติดตามกว่า 1,000,000 คน กลับมาอีกครั้งกับ *The Health
Wealth: บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร เพราะทำอะไรไม่ใช่แค่เงิน*
ในมือคุณเล่มนี้

คุณหมอแทนจะพาเราไปรู้จักกับ Health Span เทรนด์ที่กำลังมาแรงคู่กับ Longevity เรียกได้ว่าไม่เพียงแต่อยู่นาน แต่ต้องอยู่ดี มีอายุยืนยาวอย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ได้ใช้เวลาชีวิตอย่างคุ้มค่า จนวินาทีสุดท้าย โดยเปรียบเทียบสุขภาพกับสินทรัพย์ที่ลงทุนแล้ว ให้ผลตอบแทนตลอดชีวิต

ลงทุนอย่างไร ลงทุนด้วยการดูแลสุขภาพหลักสุขภาพ 6 เส้าให้ดี นอนหลับ กินดี ออกกำลังกาย สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี ออกไปอยู่กับธรรมชาติบ้าง และหลีกเลี่ยงสุรายาเสพติด

เสาหลักแต่ละเสานี้เปรียบเสมือน “พอร์ต” การเงินที่เราต้องหมั่นดูแล เติมน้ำ เพิ่มพูนดอกเบี้ย ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระแวดระวังไม่ให้มี “หนี้เสีย” มาทำร้ายพอร์ตจนขาดทุนย่อยยับ

ที่สำคัญ อยากอยู่ดี อยู่นาน ไม่ต้องรวยทรัพย์หรือมีทุนเวลาเหลือเฟือก็ทำได้ หลักการทั้งหมดที่อยู่ในเล่มนี้เป็นการลงทุนน้อย ให้ผลตอบแทนสูง

ไม่ต้องรอตั้งตัว ไม่ต้องระดมทุนจากไหน คุณเริ่มได้วันนี้
ตอนนี้เลย

howto

คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เริ่มจากคำถามง่าย ๆ ที่ผมอยากให้ทุกคนถามตัวเองว่า “ถ้าวันหนึ่งสุขภาพหายไป เราจะเอาอะไรไปแลกให้กลับมาได้บ้าง”

จากประสบการณ์ของผม...คำตอบที่ผมเจอซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือ...หลายอย่าง**แลกไม่ได้** หรือแลกได้ก็ต้องจ่ายราคาแพง ทั้งเงิน เวลา โอกาส และคนที่เรารัก

หนังสือ “The Health Wealth: **บริหารสุขภาพให้รวยกว่าใคร เพราะกำไรไม่ใช่แค่เงิน**” เขียนขึ้นด้วยความตั้งใจที่จะชวนคุณมองสุขภาพแบบเดียวกับการจัดพอร์ตการลงทุน ไม่ใช่เพื่อทำให้ชีวิตเครียดขึ้น แต่เพื่อทำให้ชีวิตเบาขึ้นและยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

ยุคนี้คนพูดถึงเรื่องอายุยืน (Longevity) กันมากจนบางที่เราหลงไปไล่ตามตัวเลขมากกว่าคุณภาพชีวิต เราอยากอยู่ถึง 120-150 ปี แต่กลับลืมถามตัวเองว่า ในแต่ละปีที่เพิ่มขึ้นนั้น เรายังเดินไหวไหม นอนหลับดีไหม หัวเราะได้ไหม และยังมีแรงพอจะใช้ชีวิตในแบบที่เราอยากใช้หรือเปล่า ผมจึงอยากชวนคุณกลับมาที่แนวคิดที่สำคัญกว่า นั่นคือ *Health Span* หรือ “ช่วงเวลาที่เรายังใช้ชีวิตได้ดี” เพราะท้ายที่สุดแล้ว เป้าหมายไม่ใช่แค่อยู่ได้นาน แต่คืออยู่ได้นานแบบที่เรายังเป็นตัวเอง และสิ่งที่ผมอยากเปลี่ยนความเชื่อ

ให้ได้มากที่สุดคือ สุขภาพไม่ใช่ของเล่นของคนมีเงิน ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเทคโนโลยีราคาแพง ไม่ต้องกองอาหารเสริมเต็มตู้ หรือใช้ชีวิตแบบเคร่งครัดจนไม่มีความสุข คุณสามารถเริ่มจากพื้นฐานที่คนส่วนใหญ่มองข้าม ทั้งที่มันให้ผลตอบแทนที่ดีที่สุดแบบทบต้น

ในเล่มนี้ ผมตั้งใจจัดโครงสร้างการดูแลสุขภาพให้เหมือนการจัดพอร์ต เราจะเริ่มจากทำความเข้าใจว่า “สุขภาพดี” คืออะไร ตรวจสุขภาพอย่างไรให้คุ้มค่า ไม่ถูกหลอกลงทุนกับการตรวจที่ไม่มีหลักฐาน จากนั้นค่อยลงมือสร้างพอร์ตหลักที่ผมเชื่อว่าเป็นแกนของสุขภาพระยะยาว ได้แก่

- การนอนหลับ
- โภชนาการที่สมดุล
- การออกกำลังกาย
- การสร้างสังคมและความสัมพันธ์ที่ดี
- การออกไปอยู่กับธรรมชาติและจัดการโลกดิจิทัล
- การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อบอกว่าคุณต้อง “สมบูรณ์แบบ” แต่เขียนเพื่อให้คุณเลือกได้อย่างฉลาดและทำได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องรู้สึกผิดเวลาพลาด เพราะการลงทุนที่ยั่งยืนไม่ใช่การชนะในวันเดียว แต่คือการชนะด้วยความสม่ำเสมอ วันละนิด รวมกันเป็นผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่

อีกเรื่องที่ผมอยากย้ำคือ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้แทนการพบแพทย์ และไม่ใช้คำแนะนำเฉพาะบุคคล สุขภาพของแต่ละคนมีบริบทต่างกัน ทั้งโรคประจำตัว ยาที่ใช้ ไลฟ์สไตล์ และความเสี่ยงทางพันธุกรรม

หากคุณมีอาการผิดปกติหรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลเสมอ

ผมหวังว่าเนื้อหาในเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็นเข็มทิศให้คุณตั้งคำถามได้ถูกต้องขึ้น เข้าใจร่างกายตัวเองมากขึ้น และวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น

สุดท้ายนี้ ถ้าหนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณนอนเร็วขึ้น 30 นาที กลับมาเดินออกกำลังกายสม่ำเสมอ กล้าตัดสินใจเสพติดหรือความสัมพันธ์ที่เป็นพิษออกไป หรือเริ่มต้นตรวจสุขภาพอย่างมีเหตุผล **นั่นคือกำไรที่ยิ่งใหญ่แล้ว**

ขอบคุณที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน

ผมขอให้พอร์ตสุขภาพของคุณเติบโตอย่างมั่นคง ไม่ใช่แค่เพื่อวันนี้ แต่เพื่ออนาคตที่คุณยังมีแรงทำสิ่งที่รัก อยู่กับคนที่รัก และใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในแบบของคุณเอง

นายแพทย์ธนิย์ ธนิยวัน

สารบัญ



บทนำ

สินทรัพย์ที่เรียกว่า “สุขภาพ”	2
สุขภาพดีคือสินทรัพย์ที่ประเมินค่าไม่ได้	4
สุขภาพดี : ลงทุนน้อย ผลตอบแทนสูง	5
6 เทคนิคพื้นฐานเพื่อสุขภาพ พอร์ตที่ลงทุนแล้วไม่มีทางขาดทุน	6

บทที่ 1 สุขภาพดีคืออะไร

ทำความเข้าใจกับกองทุนสุขภาพ	8
นิยามของสุขภาพที่ดี : กาย ใจ สังคม	8
เช็กलिस्टหุ้นสุขภาพประจำปี	
ตรวจสุขภาพอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด	10
เราควรเริ่มตรวจสุขภาพตั้งแต่อายุเท่าใด และตรวจอะไรบ้าง	10
การตรวจร่างกายอื่น ๆ	14
การตรวจร่างกายที่ไม่จำเป็น	19
สุขภาพจิต : หุ้นที่หลายคนอาจมองข้าม แต่ต้องรีบซื้อ	23
วัคซีน : ลงทุนอย่างไรให้คุ้มค่า ไม่บานปลาย	24
วัคซีนสำหรับเด็กและวัยรุ่น	26
วัคซีนสำหรับผู้ใหญ่วัยทำงาน	28
วัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ (50 ปีขึ้นไป)	29
#Tips: ข้อแนะนำในการลงทุนจากหมอเนี่ย	30

บทที่ 2 พอร์ตที่ 1 พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับ : พอร์ตที่แข็งแรงที่สุด	32
การนอนหลับสำคัญอย่างไร	32
วงจรการนอนหลับ	34
จัดการความเสี่ยง : เช็กให้ดี	
คุณมีอาการเหล่านี้ระหว่างนอนหลับหรือไม่	37
ภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea หรือ OSA)	38
การกรนกับ OSA: ทำลายมายาคติ “คนกรน = นอนอึด”	
เพื่อปกป้องพอร์ตจากความเสียหายถึงชีวิต	40
การตรวจและแนวทางการรักษา	42
ภาวะนอนไม่หลับ : ปลดหนี้การนอน	
ด้วยการ “ปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต”	44
ยานอนหลับและข้อควรระวัง	48
ยกระดับพอร์ตด้วย “Lucid Dreaming”	
วิชาท่องฝัน เทคนิคการนอนขั้นสูง	50
ประโยชน์ของการท่องฝัน	52
ฝึกวิชาท่องฝัน	54
ข้อควรระวังในการท่องฝัน	55
#Tips: บันทึกรูปพอร์ตการนอนหลับฉบับหอมอริย	55

บทที่ 3 พอร์ตที่ 2 กินอาหารให้สมดุล

ลงทุนพอร์ตใหญ่ ใจต้องนิ่ง	
ความท้าทายของโภชนาการปัจจุบัน	61
การขาดความตระหนักในการบริโภคอาหาร	61
ภัยน้ำตาลและอาหารแปรรูปสูง (Ultra-Processed Food: UPF)	62

ความหมายและผลกระทบของอาหารแปรรูปสูง (UPF)	62
กระบวนการแปรรูปอาหาร : ต้นกำเนิดความเสี่ยง	66
ตรวจสอบความเสี่ยง อย่าให้พอร์ตฟัง	
วิธีการพิจารณาว่าอาหารใดคือ UPF	68
ชั่งน้ำหนัก ประเมินความเสี่ยง	
เลือกบริโภคอาหาร UPF อย่างไรให้ปลอดภัย	68
จัดการความเสี่ยงอย่างไรไม่ให้เครียด	
แนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นและการไม่จำกัดอาหาร	71
เน้นที่สมดุล	71
หยุดกินอาหารแบบสุดโต่ง	73
ความท้าทายของการพึ่งพาโปรตีนจากพืช	73
ทำไมต้องดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร	76
องค์ประกอบของน้ำในร่างกาย	76
หน้าที่ของไตในการขับของเสีย	77
ข้อควรระวังเมื่อมีภาวะขาดน้ำ	78
ข้อหุ้่นน้ำอย่างมีสติ : ข้อควรระวังสำคัญของการดื่มน้ำ	79
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร : ตรวจสอบ	
ผลตอบแทนให้ดีก่อนการลงทุน	80
#Tips: บันทึกพอร์ตการกินฉบับหอนรณีย	82

บทที่ 4 พอร์ตที่ 3 ออกกำลังกายสมน้ำเสมอ

พอร์ตนี้ทำได้ด้วยวินัย : หุ้่น 3 อย่าง - Grip Strength, Walking Speed, VO2 Max เพื่ออายุยืนยาวอย่างยังยืน	87
1. Grip Strength: แรงบับมือกับมวลกล้ามเนื้อ	87
วิธีฝึกแรงบับมือ	87
รู้จักกับภาวะ “Sarcopenia” ภัยร้ายทำลายพอร์ต	88

2. Walking Speed: การเดินเร็ว	95
3. VO2 Max: ความสามารถในการดึงออกซิเจนมาใช้	96
วิธีฝึก	97
TDEE: หุ่นแห่งความสมดุล	
เคล็ดลับสู่การลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน	100
Basal Metabolic Rate (BMR) /	
Resting Metabolic Rate (RMR)	100
วิธีการวัด BMR / RMR	100
การใช้สูตรคำนวณ	101
การวัดผลและการปรับตัว	102
วิธีแก้ปัญหาเมื่อน้ำหนักตัน -	
ปัญหา Metabolic Adaptation	103
Thermic Effect of Food (TEF)	104
Non-Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)	104
Exercise Activity Thermogenesis (EAT)	105
การวัดผลและข้อควรระวัง	106
สร้างวินัยเพื่อพอร์ตที่เข้มแข็ง	108
ทำอย่างไรจึงจะออกกำลังกายได้ทน	108
VILPA: ศาสตร์แห่งการลงกุน 1 นาที	109
เวลาและระยะเวลาในการออกกำลังกาย	109
สูญเสียกล้ามเนื้อ : ข้อแนะนำผู้สูญเสียออกกำลังกาย	111
เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (วอร์มอัพ)	111
เน้นบริหารขาและแกนกลางลำตัว	113
อายุเยอะทำได้ถึงออกกำลังกายสร้างมวลกล้ามเนื้อไม่ได้	114
ยิ่งแก่ยิ่งต้องระวังหลัง	115

แนะนำเขตการออกกำลังกายเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อได้เร็วที่สุด	116
#Tips: บันทึกพอร์ตการออกกำลังกายฉบับสมบูรณ์	118

บทที่ 5 พอร์ตที่ 4 สร้างสังคมที่ดีให้ตนเอง

สังคมดี พอร์ตที่ดี : การจัดสรร

สภาพแวดล้อมที่สร้างพลังบวก	124
รู้จัก “คนท็อกซิก” (Toxic) : ตัดต้นเรื่องทำลายพอร์ต	125
จะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังตกอยู่ในความสัมพันธ์แบบท็อกซิก	125
ย้อนดูตัว : เรามีจุดอ่อนให้คนท็อกซิกเอาเปรียบหรือไม่	126
ประเภทของคนท็อกซิกที่เราอาจเจอ	127
เช็กนิสัยว่าตัวเองเป็นคนท็อกซิกหรือไม่	128
วิธีการจัดการเมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนท็อกซิก	129
เช็กนิสัยแนวทางการประคองพอร์ตให้พ้นภัย	129
ทำอย่างไรเมื่อสังคมที่ทำงานท็อกซิก	131
อยู่กับงานที่ไม่ชอบ ไม่มีอนาคตได้อย่างไร	132
ความสัมพันธ์ท็อกซิกที่รุนแรง / เกินเลย	133

“Narcissist” คนหลงตัวเอง

อีกหนึ่งความเสี่ยงที่ไม่ควรมองข้าม	135
Narcissistic Personality	
ความเสี่ยงในรูปแบบภัยความมั่นคง	135
สาเหตุของ NPD	136
5 วิธีรับมือกับคนหลงตัวเอง	137
“Gaslight” ภัยเงียบบ่อนทำลายพอร์ต	139
ต้นกำเนิด Gaslight	139
ผลกระทบต่อเหยื่อและความสัมพันธ์	141
วิธีรับมือกับพวก Gaslight	141

Grounding เพิ่มพูนดอกเบ็ญ	
ป้องกันพอร์ตจากความเครียดใน 1 นาที	143
Grounding คืออะไร	143
ข้อพิจารณาของเทคนิค Grounding	147
ข้อแนะนำอื่น ๆ ในการจัดการความเครียด	149
#Tips: บันทึกพอร์ตการสร้างสังคมที่ดอบบัหมอชนี	150

บทที่ 6 พอร์ตที่ 5 ออกไปอยู่กับธรรมชาติ

พอร์ตใหม่ ความเสี่ยงที่ใหม่ : ภัยคุกคามจากโลกดิจิทัล	154
เสพติดคลิปล้น : การจัดการสมาธิและอารมณ์ในยุคดิจิทัล	154
กลไกการเสพติดและการหลั่งสารโดพามีน (Dopamine)	155
ผลกระทบด้านสมาธิและความจำ (สมอง)	156
ผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรม (จิตใจ)	157
ผลกระทบต่อสุขภาพกายและการใช้ชีวิต	158
Dropped Head Syndrome: พอร์ตพังเพราะสังคมกัมหน้า	159
กรณีศึกษา ชายหนุ่มชาวญี่ปุ่นอายุ 25 ปี	
กัมหน้าจนกระดูกคอเคลื่อน	159
คุ้มกันพอร์ตจากภาวะ Dropped Head Syndrome	163
คุ้มกันพอร์ตด้วย Digital Detox	164
ออกไปเตะหญ้า : ลงทุนง่าย ๆ ด้วยการอยู่กับธรรมชาติ	167
การสร้างสมาธิและการสังเกตธรรมชาติอย่างละเอียด	167
การฝึกสมาธิด้วยการสังเกตต้นไม้และสภาพแวดล้อม	167
การใช้ประสาทสัมผัสอื่น ๆ ในการสร้างสมาธิ	168
การผูกโยงความรู้สึกกับความจำและการจัดการความเครียด	169
#Tips: บันทึกพอร์ตการออกไปอยู่กับธรรมชาติ	
ดอบบัหมอชนี	170

บทที่ 7 พอร์ตที่ 6 หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติด

บุหรี่ไฟฟ้า : ตัวเดียว เสียทุกพอร์ต	175
ขาดกรไถ่ตัวที่อันตรายไม่แพ้บุหรี่ปรรวมดา	175
อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า	178
กรณีศึกษา : สูบบุหรี่ไฟฟ้าจนไอเป็นเลือด สุดท้ายตัดปอด	181
กัญชา : หุ่นหลอก ซ่อนแล้วมีแต่เสีย	182
นิยมเป็นยา แต่เป็นได้แค่ยาเสพติด	182
อันตรายของกัญชา	184
ปัญหาจากคุณภาพและวิธีการใช้กัญชา	185
ประเมินความเสี่ยง : ข้อพึงระวังในการลงทุน	186
กระท่อม : หุ่นที่ซ่อนแล้วถึงตาย	187
กรณีศึกษา : กระท่อมมรณะ	187
กระท่อมมีสารอันตรายอะไรแอบซ่อนอยู่บ้าง	188
สัญญาณการติดกระท่อม	189
กิ่งหุ่นเสียอย่างปลอดภัย : แนวทางการเลิกใช้กระท่อม	190

บทส่งท้าย 193

เกี่ยวกับผู้เขียน	198
-------------------	-----

บทนำ



สินทรัพย์ที่เรียกว่า “สุขภาพ”

แม้ว่านวัตกรรมทางการแพทย์ในปัจจุบันช่วยให้มนุษย์อายุยืนยาวขึ้น แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่เรามีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีหรือไม่

ช่วงที่ผ่านมาแวดวงสุขภาพพูดถึงเรื่อง Longevity กันอย่างกว้างขวาง ถึงขนาดมีการตั้งกลุ่มว่าเราอายุกันให้ถึง 120 ปี 150 ปี ซึ่งอาจทำให้มองข้ามการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะมุ่งแต่จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้อายุยืนที่สุด กลายเป็นความรู้สึกรู้สึกไม่อยากตาย ไม่ยอมตาย โดยอาจลืมไปว่าคนเราต้องตายทุกคน ทำให้การยอมรับความตายที่ทำได้ยากอยู่แล้ว ยิ่งยากขึ้นไปกว่าเดิม

เรื่องที่ผมอยากให้ทุกคนหันมาสนใจมากกว่าคือ Health Span ทำอย่างไรให้ขณะมีชีวิตไม่ว่าสั้นหรือยาวมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการมีชีวิตอย่างไม่ต้องสนใจแต่ตัวเลข (Ageless Living) เพราะหากเราให้ความสำคัญกับการทำอะไรไม่ให้แก่เร็ว ไม่ให้ตายเร็ว เพียงด้านเดียว ก็อาจเลือกใช้วิธีที่สร้างภาระในการดำเนินชีวิต เช่น กดดันตัวเองให้ออกกำลังกายอย่างหนักตลอดเวลา กินคลีนงดน้ำตาลอย่างเด็ดขาด กินวิตามินเสริมโดยไม่จำเป็น ไม่กล้าดื่มน้ำจากขวดพลาสติกเพราะกลัวสารพิษตกค้าง ไม่กล้ากินอาหารนอกบ้านเพราะกลัวอาหารไม่สะอาด ซึ่งทำให้การใช้ชีวิตเป็นเรื่องยากและไม่มีความสุข แลغمความกังวลในเรื่องตัวเลขอายุยังทำให้เรามีโอกาสเชื่อในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหลาย ๆ อย่าง และอาจเสียเงินโดยไม่จำเป็น เช่น ไมโครเวฟทำให้เกิดมะเร็ง แห่อาหารในตู้เย็นทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง ตรวจภูมิแพ้อาหารแฝงซึ่งเป็นเรื่องโกหกทางการแพทย์

หรือเชื่อเรื่องสมุนไพรบางอย่างที่อ้างว่ารักษาได้ทุกอย่าง เป็นต้น
ดังนั้น แทนการตั้งคำถามว่าเราจะมีชีวิตได้อีกนานเท่าใด
เป็นโรคนี้จะตายหรือไม่ อยากอายุยืนแบบคนนั้นต้องทำอะไร
เปลี่ยนมาคิดว่าทำอะไรให้กายและใจของเรามีสุขภาพดีในแบบ
ของเราเอง เพราะไม่มีใครรู้ว่าเมื่อใดจะตาย และไม่มีใครบอกได้ด้วย

สุขภาพดีคือสินทรัพย์ที่ประเมินค่าไม่ได้

เมื่ออายุยังน้อย เราอาจเคยทำงานหามรุ่งหามค่ำ หรืออ่านหนังสือสอบจนเช้าก็ไม่เป็นอะไร ร่างกายไม่รวน ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ภูมิต้านทานคงที่ แต่เมื่ออายุมากขึ้น นอนตึกนิตเดียวก็ปวดศีรษะ เป็นงูสวัด บางคนหกล้มง่าย ไม่ค่อยมีแรง ลูกจากเตียงหรือเก้าอี้ลำบาก หรือจู่ๆ ก็เบื่ออาหาร

เมื่อก่อน กว่าที่ใครสักคนจะมีอาการเหล่านี้ ก็อายุย่างเข้าวัย 50-60 ปี แต่ด้วยวิถีชีวิตของคนทุกวันนี้ อายุ 30-40 ปีก็เริ่มมีอาการกันแล้ว ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้ชีวิตที่เสียสมดุลมาตั้งแต่อายุน้อย เช่น กินอาหารไม่สมดุล ไม่ออกกำลังกาย ไม่ออกไปสัมผัสธรรมชาติบ้าง อยู่แต่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ ถึงเวลานอนไม่นอน โรคและความเสื่อมต่างๆ จึงมาเร็วกว่าคนในยุคก่อน ที่สำคัญคือสุขภาพหลายเรื่องเมื่อเสื่อมหรือเสียหายไปแล้วไม่สามารถกลับมาดีดังเดิมได้อีก ไม่ว่าจะคุณจะมีเงินมากมายเพียงใดก็ตาม

สุขภาพจึงเป็นสินทรัพย์แรกที่คุณควรลงทุนก่อนสินทรัพย์ใดๆ เพราะหากร่างกายไม่แข็งแรง ไม่เพียงทำให้คุณไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังเปรียบเสมือนกระเป๋าเงินของคุณมีรูรั่ว เงินไหลออกไปกับค่ารักษาพยาบาลตลอดเวลา แทนที่จะได้ใช้เงินไปกับความสุขในด้านอื่นๆ