สาระดี ดี เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 2 มิ.ย. 2552

วิธีชะลอความแก่ 7 ประการ

วิธีชะลอความแก่ 7 ประการ

เรื่องความชราที่มาเยือนนั้นเป็นไปตามวัยก็จริง แต่หนุ่มสาวสมัยนี้กลับ 'แก่ก่อนวัย' ถึงเป็นที่มาของความเชื่อที่ว่า 'ทุกอย่างนั้นอยู่

ที่ใจ' เคล็ดลับเหล่านี้ได้จาก น.พ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ สูตินารีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

๑.ต้องไม่อยากแก่... ต้องตั้งใจคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวเอาไว้ และต้องปฏิบัติควบคู่ไปทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

๒.มีใจเป็นหนุ่มสาว... คือ รักอิสระ มองโลกในแง่ดีและที่สำคัญมีความหวังเสมอ หรือการคบเพื่อนที่อายุน้อยกว่าก็เป็นวิธีการที่ดี

๓.ลดความเครียด.. เลิกเอาคิ้วผูกโบได้แล้ว ลองยิ้มให้มากขึ้น ถ้าไม่รู้จะยิ้มอย่างไรก็ลองยิ้มกับกระจกเงาที่บ้านดูสิ

๔.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ.. ออกกำลังการอย่างน้อย 15 นาทีจะดี

๕.กินอาหารต้านชรา.. พยายามเลือกอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย เช่น พืชผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ

๖.นอนหลับเพียงพอ.. เราควรจะนอนให้เพียงพอกับร่างกาย ที่ดีที่สุดควรนอนก่อนสี่ทุ่มจะดีที่สุด

๗.ความรัก.. ความรักเท่านั้นที่จะช่วยให้คนสดชื่น กระชุ่มกระชวย ทั้งความรักของคนหรือสัตว์ก็จะช่วยให้เราหัวใจเบิกบาน