มาดูแลสุขภาพกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2552

ทุกคนล้วนปรารถนามีสุขภาพดีกันทุกคน
แต่มีไม่มากนักที่มีร่างกายแข็งแรงสมปรารถนา แต่บางคนกลับตรงกันข้าม
สามวันดีสี่วันไข้ อาจจะเกิดจากเหตุผลหลายประการ
ที่สำคัญที่สุดก็อยู่ที่การรักษาดูแลสุขภาพนั่นเอง
บางทานรู้เรื่องการรักษาสุขภาพดีแต่ไม่ทำ ความรู้ที่มีก็ไร้ผล ก็ต้องทนเจ็บไข้กันต่อไป

มีการคาดการณ์ว่าในปี ๒๕๗๐ หรืออีก ๑๘ ปีข้างหน้า
ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ(อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ประมาณ ๑ ใน ๔ ของประชากรทั้งหมด
อันจะทำให้ประเทศเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุดังเช่นประเทศตะวันตก
ก็จะมีปัญหาด้านสุขภาพตามมา จึงมีการแนะนำวิธีรักษาสุขภาพกันมากขึ้น

จากคอลัมส์ "ซูม" เหหะพาทีของหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ
ได้นำข้อแนะนำของศาสตราจารย์หง จาว กวาง จากประเทศจีน
เกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุไว้เพื่อนำไปปฏิบัติดังนี้

๑) ข้อพึงปฏิบัติในตอนเช้า จงใช้ทฤษฎี " ๓ ครึ่งนาที " ได้แก่

อย่ารีบลุกเร็วในเวลาตื่นนอน ขอให้นอนนิ่ง ๆ ครึ่งนาที

ลุกขึ้นนั่งเฉย ๆ บนเตียงอีกครึ่งนาที

จากนั่นนั่งห้อยเท้าให้เท้าแตะพื้นอีกครึ่งนาที แล้วค่อยลุก

๒) ข้อพึงปฏิบัติในหนึ่งวัน จงใช้ทฤษฎี " ๓ ครึ่งชั่วโมง " ได้แก่

ยามเช้า ออกกำลังกายตามความเหมาะสมครึ่งชั่วโมง.

ยามบ่าย ควรงีบอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

...ยามค่ำ ควรเดินช้า ๆ ครึ่งชั่วโมง จะทำให้นอนหลับสบาย
ร่างกายแข็งแรง สดชื่นตลอดวัน

๓) ปฏิบัติตามกฎอันเป็น ฐานราก ของมนุษย์ ได้แก่

๑. รับประทานอาหารถูกหลัก

๒. ออกกำลังกายตามความเหมาะสม

๓. เลิกบุหรี่ ลดสุรา และ

๔. ทำจิตใจให้สมดุล

๔) เขื่อมั่นในสิ่งที่ดี ๔ อย่างของมนุษย์ ได้แก่

๑. หมอดี คือตัวเราเอง

๒. ยาดี คือเวลา

๓. จิตใจดี คือจิตใจที่สงบ

๔. ออกกำลังกายดี คือ การเดิน

๕) ปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรของชีวิต ได้แก่

๑. ทุกวันยิ้ม ๓ ครั้ง จะทำให้หน้าตาสดใส

๒. อย่ากินอิ่มเกิน ให้อิ่มแค่ ๗ - ๘ ส่วนจะแก่ช้าลง และ

๓ .ขอย้ำว่า ใจที่สงบและสมดุล ดีกว่ายาทุกชนิดในโลก

นับว่าเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นธรรมชาติ ง่าย ๆ และไม่ต้องใช้เงิน หากผู้ที่หวังให้สุขภาพของตนแข็งแรง นำไปปฏิบัติก็จะเกิดประโยชน์แก่ตน แก่ครอบครัว ไม่ต้องเสียเงิน เสียเวลา และเสียสุขภาพจิตในการรักษาตน เข้าทำนองที่ว่า..ป้องกัน ดีกว่าแก้ เมื่อแย ก็จะแก้ไม่ทัน..