15 เคล็ดลับดูแลสุขภาพพร้อมรับ "ลมหนาว"

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ย. 2552



ฤดูหนาวที่กำลังมาเยือนอาจทำให้หลายคนเจ็บไข้ได้ป่วยหรือผิวแห้งแตกลอกได้ง่ายๆ
วันนี้มีเคล็ดลับดูแลสุขภาพให้คุณพร้อมสู้กับลมหนาวในปีนี้มาฝาก

1.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอและครบหมู่ ดื่มน้ำมากๆออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
และไม่ตรากตรำทำงานหนักจนเกินไปการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงจะช่วยให้คุณพร้อมสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่พบได้บ่อยในฤดูหนาว เช่น ไข้หวัด
ไข้หวัดใหญ่รวมถึงไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่เกรงกันว่าจะระบาดระลอกที่ 2
ด้วย

2.หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากจะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมเท่ากับเพิ่มโอกาสที่จะติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

3.อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกหลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชน ที่แออัดยัดเยียดโดยเฉพาะหากมีการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่

4.ล้างมือบ่อยๆ เพราะอาจไปสัมผัสเชื้อโรคที่ติดอยู่ตามสิ่งของต่างๆ เช่น ลูกบิดประตู
ราวบันได ปุ่มลิฟต์ โทรศัพท์สาธารณะ เป็นต้น

5.หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จานชาม ช้อนส้อม

6.หากป่วยแล้วมีอาการไอหรือจาม ควรมีผ้าปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย

7.ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด อาการจะกำเริบได้ง่ายในฤดูนี้นอกจากอากาศเย็น
ที่เป็นสาเหตุโดยตรงแล้วก็อาจเนื่องมาจากฤดูหนาวจะมีฝุ่นมากหรืออากาศหนาวทำให้เราต้องนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาอยู่ร่วมกันในบ้าน
หากแพขนสัตว์ก็จะทำให้อาการกำเริบมากขึ้น หรือการนอนนานๆในฤดูหนาวซึ่งมืดเร็วและสว่างช้าก็เพิ่มโอกาสที่จะทำให้แพตัวไรฝุ่นตามที่นอน หมอน ผ้าห่มได้มากขึ้น
ดังนั้นควรระมัดระวังสิ่งกระตุ้นเหล่านี้และรักษารางกายให้แข็งแรงเข้าไว้

8.พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่นใน ช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง ใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่นเหมาะกับฤดูกาลหากอยู่ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวก
เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

9.การอาบน้ำหลังจากตื่นนอนอาจไม่จำเป็นต้องฟอกสบู่หรือฟอกเพียงบางจุด
หรือหากอยู่ในที่ที่อากาศหนาวมากๆอาจไม่จำเป็นต้องอาบน้ำวันละสองครั้งตาม ปกติ และไม่ควรอาบน้ำนานๆ

10.ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจัดจนเกินไป โดยเฉพาะการล้างหน้าเพราะน้ำอุ่นจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวหายไป
นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่มีฟองมาก ๆ
เพราะจะดึงความชุ่มชื้นไปจากผิว และไม่ควรเช็ดถูผิวแรงๆเพราะจะยิ่งทำให้ผิวลอกมากขึ้น

11.ทาโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำขณะที่ตัวยังหมาดๆ จะช่วยป้องกันผิวแห้ง แตก ลอก ในฤดูหนาวได้
และควรทาให้ทั่วร่างกายไม่ใช่เฉพาะแขนกับขาเท่านั้น รวมทั้งส่วนที่เรามักไม่ใส่ใจ เช่น เท้าการทาโลชั่นและสวมถุงเท้านอน
จะช่วยให้เท้าเนียนนุ่มชุ่มชื้นลดปัญหาส้นเท้าแตกได้อีกด้วย สวนมือที่แห้งและแตก ก็ควรหมั่นทาครีม หรือโลชั่นเช่นกัน
นอกจากจะช่วยให้ความชุ่มชื้นแล้วยังช่วยให้รู้สึกอบอุ่นขึ้นด้วยสำหรับใครที่มือแห้งมากๆ ลองนวดด้วยน้ำมันมะกอกทิ้งไว้สักพักล้างออกด้วยน้ำสบู่
แล้วนวดด้วยครีมทามืออีกครั้ง
ไม่ช้าริวรอยแห้งแตกก็จะหายไปส่วนผู้ที่ต้องใช้มือทำงานสัมผัสน้ำอยู่ตลอดเวลา เช่น ล้างจาน ซักผ้าช่วงหน้าหนาวจะยิ่งรู้สึกแสบมือมาก
อาจมีอาการบวมแดงและแตกได
ควรป้องกันด้วยการสวมถุงมือยางกันน้ำ

12.ริมฝีปากที่แห้งแตกก็ควรได้รับการบำรุงและปกป้องเช่นกันสมัยนี้มีลิปมัน ลิปบาล์ม ให้เลือกใช้มากมาย รวมทั้งชนิด For Menของคุณผู้ชายด้วย
สำหรับผู้ชายที่รู้สึกเขินเวลาใช้ลิปแท่งอาจเลือกซื้อชนิดตลับไว้พกติดตัวก็ได ที่สำคัญ ไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อยๆเพราะจะยิ่งทำให้ปากแห้งแตกมากขึ้น

13.ในช่วงหน้าหนาวไม่จำเป็นต้องสระผมบ่อยๆ เช่นกันและใช้แชมพูในปริมาณน้อยๆ
ก็เพียงพอแล้วเพราะจะทำให้เส้นผมแห้งแตกปลายไดง่ายและยังทำให้หนังศีรษะแห้งเกินไปจนเกิดรังแคได้อีกด้วย
สำหรับผมที่แห้งมากการเลือกใช้แชมพูและครีมนวดผมที่เหมาะสำหรับผมแห้งจะช่วยได้หลังการสระผมอาจใช้น้ำมันบำรุงเส้นผมทาเคลือบที่ปลายผมบางๆเพื่อลดไฟฟ้าสถิต
ช่วยให้ผมไม่ฟู

14.บำรุงร่างกายภายนอกกันแล้วก็อย่าลืมบำรุงร่างกายให้ชุ่มชื้นจากภายในด้วยโดยการดื่มน้ำให้เพียงพอ
ในแต่ละวันโดยเฉพาะน้ำอุ่นซึ่งจะช่วยให้รางกายของคุณอุ่นขึ้นนอกจากนี้ควรรับประทานผักผลไม้สดใหม่มากด้วยเพื่อให้รางกายชุ่มชื้นจากภายใน

15.การเลือกซื้อเสื้อกันหนาวก็สำคัญ บางคนเลือกซื้อเสื้อกันหนาวมือสอง เนื่องจากมีราคาถูกแต่ก็อาจนำเชื้อโรคต่างๆ ติดมาด้วย
ควรเลือกให้ดีอย่าให้มีรอยด่างดำและรอยครบสารคัดหลั่งต่างๆ หรือกลิ่นอับชื้นติดอยู่เพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคได เช่น โรคผิวหนัง โรคติดเชื้อ
เชื้อราหรือโรคทางเดินหายใจต่างๆ ก่อนนำไปสวมใส่ควรซักในน้ำเดือด และซักให้สะอาดแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิท
แม้แต่เสื้อกันหนาวใหม่ๆก็ควรนำไปซักแล้วตากแดดก่อนนำไปสวมใส่เช่นกันเพราะในเนื้อผ้าอาจมีสารเคมีที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังหรือโรคทางเดินหายใจต่างๆ ได้เช่นกัน

สำหรับ 15 เคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวทั้งหมดที่กล่าวมาคงจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อมรับลมหนาวที่กำลังมาเยือน

http://www.fwdder.com/topic/196049

COPY this Embed code
for
Hi5,Blog,Website

```
<div align=center><embed
src="http://clipsvdo.com/flvplaye
r/flvplayer.swf"
FlashVars="config=http://clipsvd
o.com/flvplayer/config.php?clip=
VWDGDTbHSFg"
quality="high"
bgcolor="#000000" width="400"
height="334" name="flvplayer"
align="middle"
allowScriptAccess="always"
type="application/x-shockwave-f
lash"
pluginspage="http://www.macro
media.com/go/getflashplayer"
allowFullScreen="true"/><br
/><a
href="http://clipsvdo.com/VdOV
WDGDTbHSFgyT.html"
 target="_blank">[ More video
click ClipsVDO.com ]</a></div>
```

ผ้าผวยและสายลม

อรวี สัจจานนท์

Tags : AVSEQ11