

## รับอากาศบริสุทธิ์ เพิ่มพลังให้สมอง

🕒 นำเสนอเมื่อ 26 ธ.ค. 2555

รับอากาศบริสุทธิ์ เพิ่มพลังให้สมอง (Lisa)

หากใครที่วัน ๆ อยู่แต่ในออฟฟิศและในบ้าน  
ควรรหาโอกาสออกไปเดินเล่นสูดอากาศบริสุทธิ์และรับแสงแดดอ่อน ๆ บ้างนะ เพราะมันจะช่วยให้คุณรู้สึกอารมณ์ดี  
และความคิดความอ่านแล่นฉิว

ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยชาวแคนาดาและอเมริกันได้ทำแบบสอบถามนักศึกษา จำนวน 97 คน  
ว่าพวกเขาออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์บ่อยแค่ไหน และให้ทำแบบทดสอบความทรงจำ ผลปรากฏว่า  
หากคนเราได้ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์มากเท่าไร ก็จะทำให้สมองมีความสามารถในการคิดอ่านมากขึ้น  
และมีอารมณ์ดียิ่งขึ้น

เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจากเราได้รับออกซิเจน และแสงแดดอ่อน ๆ นั้นเอง แต่ในทางตรงกันข้าม  
ถ้าอากาศร้อนจัดและแสงแดดแผดกล้า จะทำให้อารมณ์ไม่ดี และสมองจะทำงานช้าลง

ฉะนั้น ในวันที่แดดร้อน ๆ ก็ควรอยู่ในที่ร่ม และออกไปเดินเล่นในตอนเช้า หรือตอนเย็นจะดีกว่า  
ใครที่รู้ตัวว่า วัน ๆ อยู่แต่ในออฟฟิศ วันหยุดก็เอาแต่นอน ควรรหาเวลาไปเดินเล่นบางนะ

ที่มา [นิตยสาร Lisa](#)