



สร้างนิสัย 'สุขภาพดี' อย่างยั่งยืน เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการปรับตารางชีวิตใน 1 วัน



อยาก 'สุขภาพดี' ต้องทำยังไง ทำไมเราจึงต้องเริ่มเช้าวันใหม่ด้วยความสดชื่น ลุกจากเตียง เปิดม่านรับแดด ออกกำลังกายเบาๆ และทำไมการนอนจึงช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้โดยที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย

หลังจากใช้ชีวิตแบบ New Normal ทำงานแบบ Work from Home อยู่ในบ้านเกือบ 24 ชั่วโมงมานาน เราเริ่มขยับตัวน้อยลง เลือกว่าจะซื้อหาสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันเพื่อหุ่นแรงมากขึ้น ซึ่งผลพวงจากพฤติกรรมเหล่านี้อาจทำให้เรามีโรคหรืออาการผิดปกติต่างๆ เข้ามารุมเร้า เช่น ปวดหลัง ปวดข้อมือ เจ็บเข่า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ หรือแม้กระทั่งโรคเครียด

ถ้าคุณมีคำถามเหล่านี้ Health Hacker เอพิโซดนี้มีคำตอบ!



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

Health Hacker คือพอดแคสต์ที่จะมาเป็นตัวช่วยให้กับคนที่อยากมีชีวิตที่ดี แต่ไม่มีเวลา เพื่อสร้างมายด์เซ็ทสู่การมี ‘สุขภาพดี’ อย่างยั่งยืน ดำเนินรายการโดย **หมอแพน-แพทย์หญิงศุภรัศม์ ทวนนวรรตน์** แพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ที่จะมาแฉีกข้อมูลสุขภาพสู่ชีวิตที่ดีให้ได้ฟัง และยังสามารถทำตามได้จริง

เอพิโซดแรก หมอแพนจะมาแชร์วิธี ‘**แฉีกสุขภาพดี 24 ชั่วโมง**’ เข้า-กลางวัน-เย็น-ก่อนนอน ให้ทุกคนได้ลองนำไปปรับใช้กัน

ตอนเช้า >> หากรู้สึกตัวตื่นแล้วควรลุกจากที่นอนทันที เปิดม่านรับแสงแดดเพื่อให้สมองและร่างกายตื่นตัว ดื่มน้ำเปล่าสักแก้ว แล้วออกกำลังกายเบาๆ และที่สำคัญคือห้ามพลาดการกินมื้อเช้าเด็ดขาด

ตอนกลางวัน >> พยายามกินมื้อเที่ยงให้ตรงเวลา เพราะอาหารมื้อนี้จะช่วยให้เรามีแรงสำหรับกิจกรรมตลอดวันที่เหลือ ส่วนใครที่ติดการนอนกลางวันก็สามารถทำได้ แต่แนะนำว่าไม่ควรนอนนานเกิน 30 นาที เพื่อให้เป็นการพักผ่อนแบบ Power Nap

ตอนเย็น >> ช่วงเวลาในการผ่อนคลายความเครียดหลังเลิกงาน แต่ทุกคนอาจจะมีกิจกรรมแตกต่างกันไป สำหรับคนที่เลือกไปออกกำลังกาย แนะนำว่าอย่าออกกำลังกายค่ำเกินไป เพราะร่างกายจะสดชื่นและตื่นตัวจนทำให้เราหลับยาก ส่วนการกินมื้อเย็น ข้อควรระวังคืออย่ากินจนอิ่มเกินไป เพราะจะทำให้ท้องอืดและเสี่ยงต่อการเกิดกรดไหลย้อน ซึ่งส่งผลกับการนอนเช่นกัน

ก่อนนอน >> ถือเป็นช่วงเวลาทองของการฟื้นฟูและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ที่เราใช้มาตลอดทั้งวันให้กลับมาแข็งแรง เคล็ดลับสำคัญคือการนอนให้ตรงเวลา และจัดสภาพแวดล้อมในการนอนให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้รบกวนวงจรการนอนและทำให้เรานอนหลับยากขึ้น

ทั้งหมดนี้คือทริคง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถลองทำได้ในการใช้ชีวิตตลอด 1 วัน แต่ถ้าวันนี้ยังทำไม่ได้ก็ไม่ต้องเครียดค่อยๆ ลอง ค่อยๆ ปรับ รับรองว่าสุดท้ายแล้วคุณจะได้พบผลลัพธ์ที่ดีต่อใจ พร้อมกับ ‘สุขภาพดี’ ที่จะอยู่กับคุณอย่างยั่งยืนแน่นอน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/health-hacker-ep1/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

