

ตามที่ได้เข้าร่วมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. 2559

หลักสูตร 2.3 รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 23 – 27 พฤษภาคม 2559

ณ เพชรนิรมิตาร รีสอร์ท จ.เพชรบุรี จัดโดยสำนักงาน ก.พ.

สรุป การบรรยาย”สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ เสก อักษรนุเคราะห์

เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2559

### การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การมีสุขภาพดีแบบภาพรวม ไม่ได้เน้นที่การเจ็บป่วย ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาหรือจิตวิญญาณ ต้องสานสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกันอย่างสมดุล

#### องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม

1. ทางร่างกาย สุขภาพโดยทั่วไปทางร่างกาย ทั้งภายใน ภายนอก และสภาพแวดล้อมรอบตัวร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่ป่วย รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ สภาวะทางเศรษฐกิจที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพได้
2. ทางจิตใจ อารมณ์มีผลต่อสุขภาพ มีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง ผ่อนคลาย มีความสุข ปลอดภัย
3. ทางสังคม มีความผาสุกในครอบครัว สังคมและชุมชน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมีความเอื้ออาทร
4. ทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ มีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

การที่คนเรานั้นจะมีสุขภาพดีหรือไม่ ตัวเราเองต้องพิจารณาให้รอบด้านว่า เราได้สร้างคุณภาพทางสุขภาพแล้วหรือไม่ ละเลยต่อสิ่งใดหรือไม่ เรามาทบทวนว่าร่างกายของเรามีความพร้อมด้วยสภาวะสอดคล้องกับสภาพจิตใจที่ปลอดภัยโปร่งใส มีจิตสาธารณะ เอื้ออาทรต่อผู้คนรอบข้าง และมีปัญญาที่ทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ เดินทางสายกลางตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

## การกินสายกลาง

การกินสายกลาง หากยึดหลักทางพระพุทธศาสนา กิเลสหมายถึงตัณหาราคะ สำหรับทาง การแพทย์ในช่วงนอนกลางคืนผู้ชายจะมีฮอร์โมนเพศชายหลั่งออกมา จนใกล้รุ่งระดับฮอร์โมนเพศชายจะสูงสุด ซึ่งจะไปกระตุ้นให้เกิดตัณหาราคะ ดังนั้น การกินอาหารมื้อเย็นเป็นการเร่งให้ปริมาณฮอร์โมนเพศชายสูงยิ่งขึ้น ซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มตัณหาราคะ การไม่กินอาหารมื้อเย็นจึงได้ผลตรงกันข้าม คือ ลดกิเลสตัณหาราคะ

หากกินอาหารมื้อเช้า มื้อเที่ยง ถึงเย็นพลังงานยังเหลือ ไม่จำเป็นต้องเพิ่มเติมอีก เพราะเวลา นอนร่างกายจะนำพลังงานที่เหลือใช้ไปเก็บไว้ในที่ต่าง ๆ โดยมีตับเป็นผู้นำหน้าที่ ถ้าพลังงานเหลือมาก การเอา ไปเก็บในที่ต่าง ๆ ก็มากตามไปด้วย ทำให้อ้วนและถ้าเก็บไม่หมด โดยเฉพาะพวกไขมันจะต้องตกค้างอยู่ในหลอดเลือด ถ้าค้างสะสมมากขึ้นเท่าใดจะทำให้รูหลอดเลือดเล็กกลอง ๆ เลือดจะไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้น้อยลง จะ ทำให้อวัยวะเสื่อมสภาพเร็วขึ้นหรือแก่เร็วขึ้น แต่ถ้าหากเกิดภาวะอดตันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะประสบ ปัญหาด้านสุขภาพ และถ้าตันที่กล้ามเนื้อหัวใจอาจถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้น การกินอาหารมื้อเย็นจึงเป็นการเร่ง กระบวนการเสื่อมของอวัยวะ และเสียชีวิตเร็วขึ้น

การกินสายกลางตามแนวพุทธศาสนา คือ การลดอาหารมื้อเย็น การไม่กินมื้อเย็นเป็นการ เอาชนะใจตัวเองอย่างมาก ถ้าทำได้จะเป็นการตัดกิเลส สุขภาพดี อายุยืน และมีสมาธิ ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ

การไม่กินอาหารมื้อเย็นควรต้องฝึกให้กระเพาะอาหารเกิดความเคยชิน เพื่อไม่มีน้ำย่อยออก มี 4 วิธี ดังนี้

1. ลดปริมาณอาหารที่ละน้อย ๆ ค่อยๆ ลดลงเหลือลงทีละครั้ง เช่น เคยกินข้าว 1 จาน ก็ เหลือ  $1\frac{1}{2}$  จาน ประมาณ 3-4 เดือน หลังอาหารมื้อเย็นแล้วห้ามกินอาหารใด ๆ ยกเว้นน้ำเปล่า พอกระเพาะเคย ชินแล้วลดเหลือ 1 จาน ต่อไปเหลือ  $\frac{1}{2}$  จาน ต่อไปไม่กินข้าวกินแต่กับ สุกท้ายกินแต่ผลไม้ โดยประมาณ 2 ปี จะสามารถไม่กินอาหารมื้อเย็นได้

2. เลื่อนเวลากินอาหารมื้อเย็น เช่น เลื่อนจาก 1 ทุ่ม เป็น 6 โมงเย็น กินเช่นเดียวกับวิธีที่ 1 ต่อไปก็เลื่อนเป็น 5 โมงเย็น 4 โมงเย็น ถ้าเลื่อนไปจนถึงเที่ยงก็จะเหมือนพระที่ไม่กินอาหารมื้อเย็น จะช่วยลด น้ำหนักและชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ความแก่และอายุจะยืนยาวขึ้นประมาณ 60%

3. กินเม็ดแลงลักแทนอาหารมื้อเย็น โดยต้องทำเม็ดแลงลักให้สุกก่อน เมื่อถึงเวลาอาหารมื อเย็น ให้นำน้ำแกงจะเป็นแกงจืดหรือแกงกะทิที่ชอบ ถ้าไม่มีใช้น้ำหวานหรือนมสดก็ได้ ประมาณ 2/3 แก้ว ใส่เม็ด แลงลักประมาณ 2 ซ้อนโต๊ะหรือ 8 ซ้อนชา คนให้เข้ากันแล้วดื่ม จากนั้นดื่มน้ำตาม 4-5 แก้ว ช่วงเวลาไม่นานเม็ด แลงลักจะพองเต็มกระเพาะ มันจะดูดน้ำแกง หรือหวาน หรือนมสดที่เรากินเข้าไป โดยกระเพาะจะไม่สามารถ ย่อยเม็ดแลงลักได้ เราจึงไม่ได้สารอาหารที่กินเข้าไป เม็ดแลงลักมีฤทธิ์เป็นยาระบาย จะถ่ายออกจากร่างกายหมด วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก โดยจะลดได้สัปดาห์ละประมาณ 1 กิโลกรัม

4. กินมังสวิรัตเป็นอาหารมื้อเย็น ทางแพทย์สายพันธุศาสตร์แนะนำให้กินเนื้อสัตว์ ถ้ากินแต่

ผักผลไม้จะขาดธาตุเหล็กทำให้โลหิตจาง ความดันโลหิตต่ำเพราะขาดแคลเซียม ทั้ง ๆ ที่ผักมีแคลเซียมสูง แต่ร่างกายมนุษย์ย่อยผักไม่ได้ และผักมีออกซาเลตและไฟเตทอยู่ในเนื้อผัก สารทั้ง 2 ชนิดชอบแคลเซียม จึงไม่คายออกมาให้ร่างกาย ถ้ากินอาหารแคลเซียมอื่นพร้อมผัก ผักจะดูดแคลเซียมเข้าไปไว้ในตัวมันก่อนที่ร่างกายจะดูดซึม นอกจากนี้ ยังมีกรดแอมมิโนจากโปรตีนอีก 10-12 ตัวที่ไม่มีในผักผลไม้ แต่มีในเนื้อสัตว์ การกินผักผลไม้ถ้ากินติดต่อกัน 10-15 วัน เช่น เทศกาลกินเจ ร่างกายจะได้พักไม่ต้องทำลายพิษของอาหารเนื้อสัตว์ พิษที่สะสมไว้จะถูกขับ ไต ม้าม ปอด และผิวหนังกำจัดไป ดังนั้น ถ้าเรากินมังสวิรัตแทนอาหารเย็นก็จะลดพิษจากอาหารได้ 1 มื้อจะดีกว่ากินอาหารธรรมดาในเมื่อเย็น ถ้าไม่กินอาหารเมื่อเย็นเลยจะดีที่สุด

**สรุปการไม่กินอาหารเมื่อเย็น จึงเป็นเวลาที่ดีที่ขับ ไต ม้าม ปอด และผิวหนัง จะสามารถกำจัดสารพิษจากอาหารเมื่อเช้าและเที่ยงได้หมด ร่างกายจึงบริสุทธิ์ แต่ร่างกายจะไม่ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเพราะได้รับอาหารจากมือเช้าและมือเที่ยง การกินสายกลาง คือ การไม่กินอาหารเมื่อเย็น**

### การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายสายกลาง คือ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีพอควร ทุกระบบทุกอวัยวะดีพอสมควร

ความแข็งแรง คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ถ้าปวดหลัง ต้องทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง สี่ข้าง ก้นย่อย แข็งแรงขึ้น
- ถ้าหลังโก่งงอจากกระดูกสันหลังทรุด ต้องทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
- ถ้าปวดเข่า ต้องทำให้กล้ามเนื้อหน้าโคนขาแข็งแรง
- ถ้าปวดคอ ต้องทำให้กล้ามเนื้อรอบๆ คอแข็งแรง

การจะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จะต้องทำให้กล้ามเนื้อนั้นแข็งแรง หากเป็นการออกกำลังกายสายกลาง ให้ออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้อทั่ว ๆ ไปให้แข็งแรง ไม่ต้องแข็งแรงมาก แต่ให้ไม่ลืมนองดูมีเนื้อหนังก็พอ

สุขภาพ คือ อวัยวะทุกส่วนทำงานได้ตามปกติ คนส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับไขมันในหลอดเลือด ถ้าไขมันสูงจะเกาะตามผนังหลอดเลือดมาก รูหลอดเลือดจะค่อย ๆ ตีบลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ น้อยลง สุขภาพจะไม่ดี สุขภาพดีปอด และหัวใจต้องแข็งแรง การจะให้ไขมันในเลือดไม่สูง และปอด หัวใจแข็งแรงต้องออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกายชนิดไหนก็ได้ที่ใช้พลังงานชนิดแอโรบิก หรือมีการใช้ออกซิเจนในการสร้างพลังงานให้กล้ามเนื้อที่ออกกำลังกาย

## การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่

1. ยืนแกว่งแขน
2. รำมวยจีน
3. เดิน (ผู้สูงอายุการเดินจะดีที่สุดโดยเฉพาะการเดินในน้ำจะช่วยลดการกระแทก)
4. ขี่จักรยาน
5. ว่ายน้ำ หรือเดินในน้ำ
6. เต้นรำหรือรำวง
7. วิ่ง (อายุเกิน 30 ปี ไม่ควรวิ่ง เพราะเข้าจะได้รับการกระแทก)
8. กระโดดเชือก
9. เต้นแอโรบิก

## การออกกำลังกายแบบไหน เท่าไร จึงจะเป็นสายกลาง

1. ออกกำลังกายให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาโดยไม่พัก
2. ออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก วันเว้นวันก็พอ
4. ถ้าจะออกกำลังกายทุกวันให้เปลี่ยนสลับระหว่างแอโรบิกชนิดที่ 1 กับที่ 2 หรือที่ 3 เช่น วันจันทร์ยืนแกว่งแขน วันอังคารรำมวยจีนหรือเดิน หรือแอโรบิก 1 วันสลับกับการเล่นกีฬา เช่น วันจันทร์เดิน วันอังคารเล่นแบดมินตัน
5. การเล่นกีฬาทุกชนิด ไม่ถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะมีการหยุดเป็นระยะ มีการแข่งขันกับคนอื่น แต่การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการแข่งขันกับตัวเอง
6. ควรออกกำลังกายให้ได้ 30 นาที ติดต่อกัน
7. ออกกำลังกายตอนเย็นดีกว่าตอนเช้า
8. ถ้าออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดใดชนิดหนึ่ง แล้วเกิดการบาดเจ็บส่วนใดของร่างกาย ให้เลิกการออกกำลังกายชนิดนั้น ถ้าฝืนอาจบาดเจ็บถาวร
9. เวลาในการออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ของการดูแลสุขภาพ
  - 9.1 สุขภาพ ออกกำลังกายแอโรบิกติดต่อกัน 30 นาที
  - 9.2 อ้วน ออกกำลังกายแอโรบิกติดต่อกัน 60 นาที
  - 9.3 เบาหวาน ออกกำลังกายแอโรบิกติดต่อกัน 20 นาที

การสรุปการบรรยายดังกล่าว ได้จากการบันทึกและหาข้อมูลจากผู้บรรยายเขียน มาเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของเพื่อนร่วมงานทุกคนทุกวัย