



# “เติมพลังชีวิต ด้วยการนอนหลับให้สนิท”

มนุษย์ทุกคนมีเวลาในการดำรงชีวิตในแต่ละวันเท่ากันคือ 24 ชั่วโมง เราใช้เวลาในการทำงานอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง อีก 8 ชั่วโมง ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามความสนใจ และอีก 8 ชั่วโมง เป็นเวลาที่ใช้ในการพักผ่อน หลากๆ ท่านทราบกันเป็นอย่างดีแล้วว่าควรนอนหลับพักผ่อนให้ทีละวันละ 8 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย แต่ในความเป็นจริงแล้วจะมีสักกี่คนที่นอนหลับได้ครบ 8 ชั่วโมง กันทุกวัน ชมทางสุขภาพในฉบับนี้จึงอยากมาบอกเล่าประโยชน์ของการนอนหลับพักผ่อนให้ทีได้ทราบกัน

ศาสตร์ทางแพทยจีนกล่าวไว้ว่า การนอนหลับเป็นการบำรุงรักษา **“พลังหยาง”** ที่ดีที่สุด (พลังหยาง คือพลังของชีวิต ในวัยเด็กพลังหยางค่อยๆ สะสมตัว เด็กจะเจริญเติบโตมีพลังกำลังคล่องแคล่วว่องไวไม่เหน็ดเหนื่อย จนพลังหยางสูงสุดในวัยหนุ่มสาว และเข้าสู่วัยกลางคนพลังหยางก็เริ่มถดถอยลงเล็กน้อย) การบำรุงพลังหยางจึงมีความสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นตัวกำหนดการเกิด พัฒนาและการเสื่อมถอยของร่างกาย ยังรวมถึงโอกาสการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของร่างกายและจิตใจด้วยการนอนหลับสนิทและเต็มที่นั้น เหมือนการได้ชาร์จแบตเตอรี่ให้กับตัวเอง ถ้าเราแบตเตอรี่น้อยลงหรือแบตเตอรี่หมดเราจะรู้สึกเหนื่อยล้าและส่วนต่างๆ ของร่างกายจะทำงานช้าลงโดยเฉพาะสมอง ซึ่งเป็นอวัยวะส่วนสำคัญของร่างกาย ร่างกายของคนเราควรได้รับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างน้อย 8 ชั่วโมง ถ้าเป็นไปได้ควรที่จะพยายามเข้านอนก่อน 4 ทุ่มครึ่ง เพื่อที่ร่างกายจะได้สดชื่นขึ้นในวันรุ่งขึ้นและมีชีวิตที่ยืนยาวอีกด้วย คราวนี้ลองมาดูประโยชน์ของการนอนหลับกันดีกว่า

1. การนอนหลับจะช่วยให้คุณมีสุขภาพดี ก่อนอื่นต้องบอกว่าอาการนอนไม่หลับอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ความดันต่ำ เบาหวาน ได้ เพราะร่างกายของคุณพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ฮอร์โมนทำงานผิดปกติจึงทำให้ร่างกายอ่อนแอติดเชื้อง่าย เพราะฉะนั้นถ้าอยากแข็งแรงต้องพยายามนอนให้หลับพอเพียงและพยายามออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30-40 นาที ก็จะทำให้คุณนอนหลับฝันดีแน่นอน

2. การนอนหลับอย่างเพียงพอจะช่วยทำให้คุณเฉลียวฉลาดขึ้น เมื่อคุณหลับสมองก็ยังเต็มไปด้วยข้อมูลมากมายที่คุณกักเก็บมาทั้งวัน และเพื่อให้คุณจำข้อมูลเหล่านั้นได้ดี การนอนหลับอย่างเต็มที่ช่วยให้คุณไม่ลืมสิ่งต่างๆ ที่สำคัญยังทำให้คุณเข้าใจและเรียนรู้สิ่งใหม่ มีไหวพริบปฏิภาณเร็วขึ้นนั่นเอง ถ้าสังเกตให้ดีเมื่อคุณได้นอนหลับอย่างเต็มที่ คุณจะจำสิ่งต่างๆ ที่ควรเรียนรู้ในวันนั้นๆ ได้ดีและในวันต่อไปคุณจะทำได้อีกโดยอัตโนมัติ เช่น การฝึกเต้นแอโรบิก คุณจะจำทำนั้นๆ ได้ หรือการทำการกิจกรรมต่างๆ คุณก็จะจำได้อย่างแม่นยำ

3. การนอนหลับเพียงพอจะช่วยให้คุณมีรูปร่างที่ดีได้ เพราะ การนอนหลับเพียงพอจะช่วยให้คุณระบบการเผาผลาญทำงานได้ดี

อย่างที่กล่าวไปตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่า การนอนหลับพักผ่อนที่ดีควร เข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่มครึ่ง แต่ถ้าคุณเข้านอนหลังจาก 4 ทุ่มครึ่งไปแล้ว ต้องถือ ว่าเป็นการ “นอนดึก” การนอนดึกเป็นเหตุให้อายุสั้น เนื่องจากร่างกาย ของเรามีกลไกทุกอย่างคล้ายนาฬิกา แต่ถ้าเมื่อไรที่เราอนผิดเวลาจะ ทำให้ระบบนาฬิกาตรงนี้เสียส่งผลให้ระบบของร่างกายแปรปรวน เพราะ นอกจากร่างกายจะอ่อนล้าแล้ว ยังส่งผลดังนี้

1. นอนดึกเกิดโรคอ้วน นอนดึกเลย 23.00 น. หรือ 5 ทุ่ม จะทำให้รู้สึกหิว อยากอาหาร ถ้ากินอาหารมื้อหนักเข้าไปอีก จะยิ่งทำให้ พลังต้องถูกนำมาใช้ในการย่อยอาหาร ซึ่งการย่อยก็จะมีประสิทธิภาพ เพราะพลังสำรองยังน้อย และการหลั่งน้ำดีถูกปิดกั้น (ทำงานน้อย) อาหาร จึงไม่ถูกย่อย ทำให้เกิดโรคอ้วน ขณะเดียวกันการสะสมพลังสำหรับวันรุ่งขึ้น ก็น้อยลงไปด้วย

2. นอนดึกสมองไม่ปลอดโปร่ง พลังของถุงน้ำดีที่ดี มีผลต่อการ ตัดสินใจ ประสิทธิภาพของสมอง หมายความว่า พลังของถุงน้ำดีเสริมสร้าง ได้ดี ตื่นนอนขึ้นมาสมองจะสดใส การทำงาน การเรียนรู้ การตัดสินใจ จะฉับไว ปลอดโปร่ง

3. นอนดึกการขับถ่ายผิดปกติ การนอนดึก ทำให้เราปวด ปัสสาวะบ่อยกว่าการนอนเร็ว เพราะร่างกายถูกใช้งานเกินขีดจำกัด กล้ามเนื้อข้างในจึงพยายามเอาพลังงานออกมาใช้ ซึ่งต้องใช้เวลานาน ผลก็คือ ปัสสาวะบ่อยทำให้เกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับ ปัสสาวะ นอกจากนั้นแล้วก็จะทำให้ท้องผูก ขับถ่ายมีปัญหา คนที่นอนดึก จะไม่ค่อยมีเหงื่อออกทำให้ของเสียต่างๆ อยู่ในร่างกายเสมอ เป็นสาเหตุ ของการเกิดสิว ฝ้า และการระคายน้ำก็จะตกไปเป็นภาระของไต เพื่อ ขับออกมาเป็นปัสสาวะ ทำให้ไตต้องทำงานหนัก และยังทำให้ปัสสาวะ ตีอีกด้วย

เมื่อได้ทราบถึงทั้งประโยชน์และโทษของการนอนไปแล้ว “การ ตื่นนอน” ก็มีส่วนอย่างมากเช่นกันที่เกี่ยวข้องกับระบบร่างกายของเรา **มาดูประโยชน์ของการตื่นแต่เช้ากันบ้างดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง**

1. ต้อนรับวันใหม่ ด้วยอากาศสดชื่น แดดอากาศในตอนเช้า ยังมีวิตามินที่ดีกับร่างกายอีกด้วย
2. ไม่ต้องรีบร้อน คนตื่นเช้า ไม่ต้องกลัวรถติด ไม่ต้องกลัวไป



ไม่ทัน ได้อบน้ำสบายๆ ไม่ต้องรีบ

3. สงบ ตอนเช้าสงบเงียบ ไร้เสียงใดๆ ถ้าใครคิดงานไม่ออก ลองตื่นเข้ามานั่งทำงานที่ค้างไว้ รับรองคิดออกแน่

4. ได้ออกกำลังกาย ตื่นเช้ามาออกกำลังกายสักนิด เพื่อสุขภาพที่ดี

5. ได้ทานอาหารเช้า อาหารมื้อสำคัญ ที่หลายคนชอบมองข้าม อาหารเช้า เป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุด กินได้เยอะที่สุด เพราะกินเท่าไร ก็ไม่อ้วน เราต้องเติมพลังงานให้เต็มที่ ก่อนเริ่มวันใหม่

และเช่นเดียวกัน ทุกสิ่งในโลกต้องมี 2 ด้านเสมอ เมื่อมีประโยชน์ ของการตื่นเช้าก็ต้องมีโทษจากการตื่นสายเช่นเดียวกัน คือ

1. ขาดวิตามินบี 1 วิตามินบี 1 ช่วยให้หัวใจทำงานได้อย่างเป็นปกติ สามารถสูบฉีดและหมุนเวียนโลหิตไปยังอวัยวะต่างๆ รวมถึงสมองได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงประสาท ช่วยเผาผลาญแป้งและน้ำตาลได้อย่าง สมบูรณ์อีกด้วย การขาดวิตามินบี 1 จึงทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและ ง่วงเหงาหาวนอนได้ อาหารที่อุดมวิตามินบี 1 อย่างธัญพืชจำพวก ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด รำข้าว ถั่วต่างๆ งา ผัก และผลไม้ อาหาร จากธรรมชาติช่วยบำบัดอาการง่วงเหงาหาวนอนได้ดี

2. การตื่นสายโดยเฉพาะหลัง 09.00 น. จนถึงเที่ยงหรือบ่าย บางคนเข้าใจผิด มองว่าทำให้มีการพักผ่อนเต็มที่ชดเชยการพักผ่อนไม่เพียงพอในวันก่อนๆ ไม่ต้องกินอาหารมื้อเช้า เท่ากับเป็นการลดน้ำหนักไปในตัว ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก

3. ผู้ที่มีชั่วโมงการนอนหลับมากกว่าแปดชั่วโมง เสี่ยงที่จะป่วย เป็นโรคความจำเสื่อมมากถึงสองเท่า ไม่ว่าจะเป็นการนอนตื่นสายหรือการ นอนกลางวันบ่อยๆก็ตาม คนเหล่านี้จะมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคเครียด และโรคความจำเสื่อมในวัยชรา มากกว่าการนอนหลับอย่างพอดี ซึ่งนั่น หมายความว่า ถ้านอนเยอะไป ถึงแม้ว่าอายุยังน้อย แต่อายุสมองได้โรยรา ไปมากกว่าที่ควรเป็นแล้ว

อย่างที่หลักพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “ทาง สายกลาง” คือ การทำอะไรแต่พอดี ไม่มากไป ไม่น้อยไป การนอนหลับพักผ่อนก็เช่นเดียวกัน ทำให้พอดีกับตัวเอง กับร่างกาย จะได้เป็นประโยชน์ มากกว่าเป็นโทษ รวมไปถึงการทำจิตใจให้สงบ รู้จักควบคุมจิตใจ ปล่อยวางอารมณ์ให้เยือกเย็น ไม่ทุกข์ร้อนไปตามกระแส ก็เป็นอีกหนทางหนึ่ง ที่จะทำให้สุขภาพกายและใจดีได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาตัวช่วยอื่นๆ ไปอีกนาน

