

15

พฤติกรรม

ที่สาวๆ ควรหลีกเลี่ยง

อรพรรณ พัฒนวิชชัย
โรงเรียนภาษาและวัฒนธรรม อ.ลพ.

บอกสาวสวัสดีปีใหม่ถึงผู้อ่านที่รักทุกท่านก่อนนะค่ะ สำหรับฉบับนี้ขอเอาใจสาวๆ เป็นพิเศษ ดิฉันมีโอกาสได้อ่านเจอบทความที่น่าสนใจในเว็บข่าวซินหัวของประเทศจีน เป็นเกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ จึงอยากนำมาเล่าสู่กันฟังเกี่ยวกับ 15 พฤติกรรมที่สาวๆ ควร หลด ละ และเลิก



1. **หลังจากที่ตื่นแล้วไม่ควรรีบพับผ้าห่มทันที** เหตุผลที่ไม่ควรพับทันทีก็เพราะว่า ในเวลากลางคืนขณะที่เราหลับนั้นจะมีไอน้ำและเหงื่อออกมาจากร่างกาย นอกจากนี้การหายใจและตามบริเวณรูขุมขนยังมีการปล่อยสารเคมีต่าง ๆ ออกมาถึง 145 ชนิด ไอน้ำ และเหงื่อที่ออกมาจากร่างกายนั้นจะทำให้ผ้าห่มมีความชื้น ดังนั้น ถ้าหากพับผ้าห่มในทันทีจะทำให้ผ้าห่มกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค ไม่ควรพับผ้าห่มทันทีหลังจากที่ตื่นนอนแล้วและนอกจากนี้ควรหมั่นนำผ้าห่มออกไปตากแดดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

2. **ไม่ควรรับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวันรวมเป็นมื้อเดียว** การปล่อยให้ท้องว่างเป็นเวลากว่าครึ่งวันและการทำงานที่หนักหน่วง ในขณะที่ท้องว่างแล้วมีการบริโภคอาหารเข้าไปในปริมาณที่มากจะทำให้กระเพาะทำงานหนักกว่าเดิมและทำให้ปวดท้อง ท้องอืด (腹胀 fùzhāng ฟู่จาง) และนอกจากนี้ยังทำให้ความสามารถในการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่เราปล่อยให้ร่างกายหิวเป็นเวลานานๆ ร่างกายจะดูดเอาสารอาหารที่เก็บสะสมไว้ในร่างกายออกมาใช้อีกด้วย

3. **ไม่ควรคลายเข็มขัดหลังรับประทานอาหาร** เพราะการคลายเข็มขัดหลังรับประทานอาหารจะทำให้ความดันในท้องลดลง การทำงานของอวัยวะที่มีหน้าที่ย่อยอาหารและการรับน้ำหนักของเส้นเอ็นเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การทำงานของลำไส้เพิ่มความรุนแรงขึ้นง่ายต่อการเกิดลำไส้บิด ทำให้เกิดการท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนและยังง่ายต่อการทำให้กระเพาะย่อยผิดปกติอีกด้วย

4. **ห้ามนอนทันทีหลังรับประทานอาหาร** การนอนหลับทันทีหลังรับประทานอาหารจะทำให้เลือดจากสมองไหลมาที่กระเพาะอาหาร เนื่องจากความดันเลือดต่ำลง ออกซิเจน (yǎngqì หยางชี) ในสมองก็ต่ำลงด้วย ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียมากหลังรับประทานอาหาร ง่ายต่อการเกิดอาการหน้าอกร้อนผ่าว การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพต่ำ



ลงและยังทำให้อ่อนง่ายอีกด้วย หากมีอาการที่เล็ดไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพออยู่แล้ว การที่นอนหลับหลับรับประทานทันทีสภาพร่างกายที่หยุดนิ่งเช่นนี้จะเป็ลมได้ง่ายมาก

5. ไม่ควรใช้ผ้าขนหนูเช็ดด้วย จาน ขาม ซ้อน ฯลฯ รวมไปถึงผลไม้ เนื่องจากการล้างน้ำมาแล้ว จึงไม่ควรนำผ้าขนหนูมาเช็ดซ้ำอีก เพราะว่ามีผ้าขนหนูที่นำมาเช็ดนั้นจะเต็มไปด้วยเชื้อโรค หากนำผ้าขนหนูไปเช็ดอีกก็เท่ากับว่าเป็นการนำเชื้อโรคไปสู่สิ่งของพวกนั้นอีกครั้ง

6. ห้ามกินของหวานในขณะที่ท้องว่าง มีรายงานหลายชิ้นยืนยันให้เห็นว่า การรับประทานของหวานในขณะที่ท้องว่างจะทำให้ความสามารถในการดูดซึมโปรตีนลดลงและเนื่องจากโปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้น การกระทำเช่นนี้เป็นประจำจะทำให้มีผลต่อสุขภาพและทำให้อายุสั้น

7. นั้งไขว่ห้าง การนั้งไขว่ห้างจะทำให้การหมุนเวียนของเลือดบริเวณนั้นไม่สะดวกและสำหรับผู้ปวยที่มีเนื้องอกที่หลอดเลือดดำ ข้อต่อกระดูกอักเสบ เส้นประสาทอักเสบ มีลิ้มเลือดที่หลอดเลือดดำจะทำให้อาการหนักกว่าเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีช่วงขาที่ยาวและสตรีที่ตั้งครรภ์จะทำให้เสี่ยงต่อการมีลิ้มเลือดในเส้นเลือดดำ

8. ไม่ควรหรีตามองวัตถุและขี้ตา เพราะการหรีตามองวัตถุจะทำให้เกิดริ้วรอย (皱纹 zhòuwén จั้วเหวิน) บริเวณรอบดวงตา หรือหางตา ทำให้ผิวหนังบริเวณ

รอบดวงตาเกิดอาการล้า ตาตายและไม่ควรขยี้ตาเนื่องจากจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ดวงตาได้ง่ายและยังทำให้เกิดการอักเสบจนตาหลุด หรือหักอีกด้วย

9. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ (尿 niào เนี่ยว) เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าการกลั้นปัสสาวะเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ในขณะที่กลั้นปัสสาวะ (憋尿 biēniào เปี้ยเนี่ยว) ก็จะทำให้ท้องป่องกว่าปกติถึง 5 เท่า นอกจากนี้ยังส่งผลให้ถ่ายปัสสาวะถี่ขึ้นกว่าเดิมและมีอาการเจ็บขณะปัสสาวะ เจ็บท้องน้อย การกลั้นปัสสาวะเป็นประจำจะทำให้ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะ ปัสสาวะขัด กระเพาะปัสสาวะติดเชื้อและก่อให้เกิดโรคไตได้ (结石 jiéshí เจี้ยสือ) นอกจากนี้ยังมีผลต่อการทำงานของไตอีกด้วย

10. ไม่ควรพุดหลับกลางวัน (伏案 fù'àn ฟู่อัน) โดยทั่วไปหลังจากที่พุดหลับกลางวันแล้วจะทำให้สายตาเลือนรางชั่วคราว สาเหตุเนื่องมาจากลูกตาถูกแรงกดทับจากการที่เราพุดหลับ ทำให้ความโค้งของเยื่อกระจกตาเปลี่ยนไป ถ้าหากพุดหลับเป็นประจำจะทำให้บริเวณลูกตามีแรงดันสูง ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้เป็นระยะเวลา

นานๆ จะมีผลต่อการมองเห็น

11. การไม่ล้างหน้าก่อนเข้านอน โดยเฉพาะผู้หญิงที่แต่งหน้า ควรล้างเครื่องสำอางให้หมดก่อนเข้านอน เพราะถ้าไม่ล้างหน้าให้สะอาดก่อนเข้านอน นอกจากจะทำให้เกิดสิวแล้วยังทำให้เป็นโรคตาถึง (针眼 zhēnyǎn เจินเหี่ยน) ตาอักเสบและยังเป็นสาเหตุของการเกิดอาการแพ้ที่บริเวณผิวหนังอีกด้วย

12. ไม่ควรนอนหมอนที่สูงจนเกินไป โดยทั่วไปแล้วควรใช้หมอนที่มีความสูงที่ประมาณ 8-12 ซม. หากนอนหมอนที่ต่ำเกินไปก็จะทำให้เกิดโรคคอแข็งที่ (โรคที่เกิดจากท่าหนุนหมอนที่ไม่ถูกต้อง) หรือทำให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตไปที่ศีรษะมากจนเกินไป หรืออาจจะทำให้วันถัดไปสมองบวม หน้าตาบวม ทำให้นอนกรนหายใจไม่สะดวกและสำหรับการนอนหมอนที่สูงเกินไปเป็นระยะเวลาเวลานานๆ จะทำให้หลังค่อมได้ (驼背 tuóbèi ถั่วเป้ย)

13. นำผลไม้ที่เน่าเสียมาปาดส่วนที่เน่าทิ้งไปแล้วรับประทานต่อ แต่จุลินทรีย์ที่ทำให้ผลไม้เน่าเสียนั้นได้กระจายไปทั่วผลไม้แล้ว ซึ่งจุลินทรีย์เหล่านี้จะมีทั้งเชื้อราที่เป็นสารก่อมะเร็ง (致癌 zhì'ái จื่ออาย) ดังนั้นจึงไม่ควรรับประทาน

14. ใช้ยาสิฟิสนุนไพรชนิดเดียวติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะการใช้ยาสิฟิสนุนไพรชนิดเดิมๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้เชื้อโรคในปากค่อยๆ ปรับสภาพให้คุ้นเคยกับยาสิฟิสนุนนั้นๆ จนกลายเป็นดื้อยาได้

สำหรับสิ่งสุดท้ายเป็นสิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษนั่นคือ **“ความเครียด”** เพราะความเครียดนอกจากจะบั่นทอนจิตใจแล้วยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ อีกด้วย ดังนั้นในปีใหม่นี้ควรเริ่มสิ่งใหม่ๆ ด้วยความสดใสร่าเริง ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดบวกมองโลกในแง่ดี เท่านั้นสาว ๆ ก็จะมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงแล้วค่ะ



ที่มา: <http://news.xinhuanet.com/life/>

2009-10/20/content_12269411_2.htm

