

ขวัญเรือน



ราณี แคมเปน

เล่าถึงละคร 3 เรื่อง
กับพระเอก 3 คน

**อพิศ
เทนต์ซิมเมอร์**

3 ลุก 3 สไลต์

3 ชายหาดไทยติดอันดับ

10 ชายหาดยอดนิยมในเอเชีย

มะเร็งเพื่อนฉัน

ดร.พีชพร สกุสพงษ์

วันนี้ของ...

เอ-มณีรัตน์ คำอ้วน

เชียงคาน สตูดิโอ (ตอน 2)

ยลเสน่ห์ตลาดเก่าห้องร้อยปี

แหวะเขือปธาน ณ สุพรรณ

ความสุขแห่งชีวิต

โสภาค สุวรรณ

ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์
ประจำปี 2556

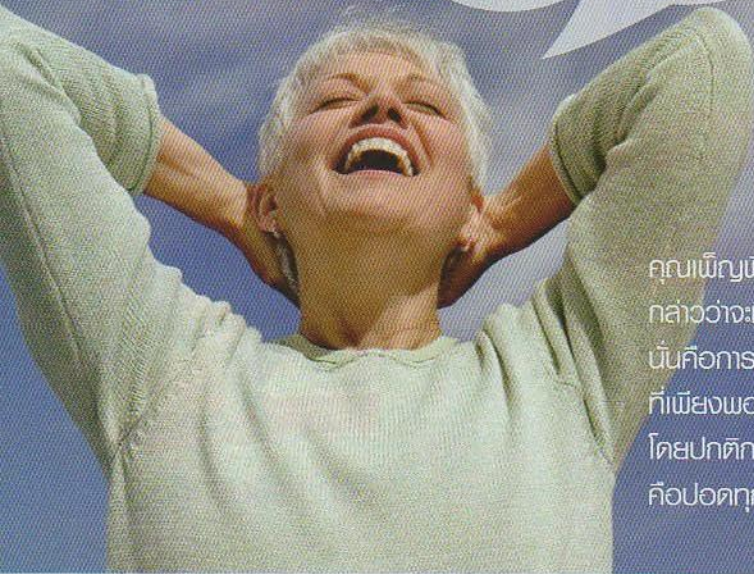
แค้นปาก เบา-เบา

เผ่าให้เรลอยได้

จัดเต็มปิดท้าย

ทริปแอฟริกาใต้

ยืดอายุขัย ด้วยการหายใจ



คุณเป็ญพิษษกร แสนคำ Clinical Director กล่าวว่ามีสักกี่คนที่หายใจได้ประสิทธิภาพอย่างแท้จริง นั่นคือการหายใจทุกครั้งร่างกายได้รับออกซิเจน ที่เพียงพอต่อความต้องการของทั้งร่างกาย โดยปกติการหายใจที่ถือว่าได้ประสิทธิภาพ คือปอดทุกส่วนต้องขยายตัวได้ดี

ปอดของคนเรามีด้วยกัน 3 ส่วนคือ ปอดส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ทุกครั้งที่หายใจปอดจะขยายตัว ปอดล่างเมื่อขยายจะดันกะบังลมให้เลื่อนลง ทำให้ท้องป่อง เวลาเราหายใจเข้า ส่วนปอดบน และส่วนกลาง จะดันให้ชายโครงกางขึ้น จะเห็นชายโครงกางขึ้นชัดเจน แต่ส่วนใหญ่เรามักหายใจด้วยการใช้ปอดล่างอย่างเดียว แต่เหตุที่ทำให้ปอดบนไม่ค่อยขยาย อาจเป็นเหตุจากบางคนที่มีภาวะโครงสร้างร่างกายที่ยึดติด เช่น หลังค่อม ไหล่งุ้ม เหล่านี้ทำให้ข้อต่อกระดูกสันหลังซึ่งเชื่อมกับชายโครงไม่ขยายตัว เป็นเหตุให้อากาศเข้าไปได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งเราอาจจะรู้สึกเหมือนหายใจเร็ว ชัด และสั้น นานวันเข้าเป็นปัจจัยที่ทำให้มีปัญหาที่ระบบอื่น ๆ ในร่างกายตามมา เราหายใจเข้าเอาออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ ซึ่งออกซิเจนเป็นเสมือนอาหารของเซลล์ เมื่อเซลล์ได้อาหารตามที่ต้องการ เซลล์ก็แข็งแรงเสมือนร่างกายเรามีภูมิต้านทานโรคภัยต่าง ๆ ได้ดี เพราะหน่วยย่อยของร่างกายเล็กสุดก็คือเซลล์ และเมื่อหายใจออกก็เป็นการขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

และเชื้อโรคต่าง ๆ ผ่านช่องทางเดินหายใจ ของเสียเหล่านี้มักเกิดจากกระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกายคนเรา

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกหายใจไม่อิ่ม หรือหายใจสั้น ๆ ชัด ๆ ลองยืดอกขึ้น ผายหัวไหล่ไปด้านหลัง แล้วหายใจเข้าให้ลึกและยาวที่สุด จินตนาการว่าเหมือนลำตัวเรากำลังพองออกมากที่สุด พร้อมกับค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ยาว ๆ สักประมาณ 3-5 รอบ เพียงเท่านี้คุณจะได้สัมผัสถึงความสดชื่นทันที

การหายใจที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะเป็นเสมือนการสร้างภูมิต้านทานแล้ว ยังเป็นการขับพิษ และเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เพราะฉะนั้นเพียงเราลองหายใจให้ถูกวิธีแค่ 2-3 ครั้งก็รู้สึกถึงความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าได้ แล้วหากฝึกเป็นประจำ เซลล์ในร่างกายก็จะแข็งแรง ของเสียถูกขับออก ข้อต่อกระดูกสันหลังก็เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ทำให้ยืดอายุขัยเราได้อีกนานเลยล่ะ