

วิ่ง... สู่วิถีใหม่

RUN FOR NEW LIFE

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

ฉบับการ์ตูน



บทการ์ตูน : เรื่องศักดิ์ ดวงปลา & สุดใจ พรหมเกิด
ภาพ : เรื่องศักดิ์ ดวงปลา & THE DUANG





วิ่ง... สู่วิถีใหม่

RUN FOR NEW LIFE

ฉบับการ์ตูน

เรื่อง : ศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

บทการ์ตูน : เรื่องศักดิ์ ดวงปลา & สุดใจ พรหมเกิด

ภาพ : เรื่องศักดิ์ ดวงปลา & THE DUANG

วิ่ง...สู่วิถีใหม่ : RUN FOR NEW LIFE ฉบับการ์ตูน

ISBN : 978-616-8279-08-3

เรื่อง : ศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

บทการ์ตูน : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา & สุดใจ พรหมเกิด

ภาพ : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา & THE DUANG

บรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

รูปเล่ม : เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2564 จำนวน 1,500 เล่ม

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน : หทัยรัตน์ พันดวงษ์,
สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น, นิตยา หอมหวาน, สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้,
อัสริ ปาเกร์, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนจอนันต์, จันทิมา อินจร

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับ แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาพ
ทางปัญญา และแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด

โทรศัพท์ : 0 2277 2222

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม

และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่าน

ให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาพ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม

เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาพะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านเงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑ 10700

โทรศัพท์ : 0 2424 4616 โทรสาร : 0 2881 1877

E – mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

<http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)



สารบัญ

สาวหัวร้อน	9
ระเบิดเวลา	21
มหัศจรรย์การวิ่ง	35
ทำไมต้องวิ่ง	47
รู้ก่อนเลือก	59
กีฬาอะไรดีที่สุด	71
เดิน	83
วิ่งเหยาะ	95
วิ่ง	107



คำนิยม



ศาสตราจารย์ นายแพทย์อดุมศิลป์ ศรีแสงนาม
มีฉันทะวิริยะ อย่างยิ่งยวดยืนยาว ที่อยากช่วยให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดี ด้วยวิธีที่ราคาถูก
อาจเรียกว่าเป็น Good Health at Low Cost ก็ได้ คือ **ด้วยการวิ่งเพื่อชีวิต หรือวิ่งสู่ชีวิตใหม่**
ทำไมคุณหมออดุมศิลป์จึงใช้คำว่า “สู่ชีวิตใหม่” อะไรใหม่ ใหม่อย่างไร
ใหม่อย่างแรกคือทำให้เจอความสุขที่ไม่เคยเจอมาก่อน

เพราะเมื่อวิ่งถึงจุดหนึ่งจะไปกระตุ้น “สารสุข” หรือ Endorphins ให้หลั่งออกมา
ทำให้ความสุขซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย ประดุจบรรลุนิพพาน

การวิ่งทำให้ร่างกายมีพลัง การมีพลังทำให้มีความสุข

ดังคนที่ไม่ค่อยมีแรง พยายามแสวงหายาบำรุงกำลัง หาเท่าไร ๆ ก็ไม่พบ

กำลังจะมีต่อเมื่อออกกำลัง

การวิ่งหรือออกกำลังยังป้องกันโรคอีกนานาชนิด จนอาจเรียกว่าทุกโรค เช่น โรคเครียด
โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคความจำเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ โรคอ้วน
ระยะหลังการวิจัยยังพบว่า การออกกำลังเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น
และพบว่าระบบภูมิคุ้มกันเกี่ยวข้องกับการเกิดหรือไม่เกิดโรคเกือบทุกชนิด

เพราะฉะนั้นที่ว่า อโรคยา ปริมาลาภา หรือ การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

จะแถมว่า การออกกำลัง ปังจยา อโรคยา ปริมาลาภา

หรือการออกกำลัง เป็นปังจยให้ปราศจากโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

หรือการออกกำลัง เป็นลาภอันประเสริฐ ก็ได้

นั่นเป็นเหตุว่าทำไม ศาสตราจารย์ นายแพทย์อดุมศิลป์ ศรีแสงนาม จึงทุ่มเทสุดกำลัง
ที่จะนำลาภอันประเสริฐมาสู่ปวงชนชาวไทย ตั้งแต่ก่อนตั้ง สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเมื่อมีการตั้ง สสส. แล้ว ท่านในฐานะที่ปรึกษา
ก็พยายาม ใช้ สสส. อย่างเต็มที่ ที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพดีให้คนไทยทั้งประเทศ
ในทุกรูปแบบตามพันธกิจของ สสส. ที่กำเนิดขึ้นมาเพื่อส่งเสริมการ “สร้าง” สุขภาพดี
ไม่ใช่รอ “ซ่อม” เมื่อสุขภาพเสียหายแล้ว เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิรูประบบสุขภาพ
ตรงที่เรียกว่า “สร้าง” นำ “ซ่อม”



การที่ประเทศไทยมีหลักประกันสุขภาพโดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ก็ดี และโดยที่สามารถหยุดยั้งการแพร่ระบาดของโควิด-19 จนประเทศไทยได้รับการยกย่องไปทั่วโลกว่ามีระบบสาธารณสุขที่เข้มแข็ง ก็เพราะมีคนไทยจำนวนมากที่เปิดทองหลังพระ ช่วยกันสร้างระบบสุขภาพเพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์ แม้แต่หนังสือเล่มนี้ **วิ่ง...สู่วิถีใหม่ ฉบับการ์ตูน** ก็แสดงออกถึงน้ำใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ กล่าวคือ แม่คุณหม่อุดมคิดจะพูด เขียน และทำด้วยประการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการวิ่งสู่วิถีใหม่ แต่ คุณเรื่องศักดิ์ ดวงพลา คุณสุดใจ พรหมเกิด และ THE DUANG ก็ยังเกรงว่าประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์จะยังไม่ทั่วถึง จึงมีฉันทะวิริยะ อุตสาหะร่วมกันผลิตฉบับการ์ตูนเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อว่าคนที่ชอบอ่านการ์ตูนจะไม่พลาดจากประโยชน์ที่พึงได้ น้ำใจเพื่อเพื่อนมนุษย์เช่นนี้ เป็นความงามที่ประดับโลกให้น่าอยู่

เราอย่ามัวไปเสียเงินเสียทองเพื่อเสริมความงามของกายกันให้มากนักเลย กายมันเป็นเช่นนั้นเอง และเป็นอนิจจัง จะสูงต่ำดำขาวอย่างไร มันก็เป็นไปตามธรรมชาติของมัน แต่ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีอยู่ในหัวใจ คือหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งถ้ารดน้ำพรวนดิน มันจะงอกเติบโตแผ่ไพศาลปกคลุมโลกให้ร่มเย็น

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ **วิ่ง...สู่วิถีใหม่ ฉบับการ์ตูน** ไม่เพียงแต่ช่วยให้มหาชนชาวสยามได้พบชีวิตใหม่ แห่งการมีความสุข สุขภาพดี และอายุยืน แต่ยังช่วยให้เพื่อนคนไทยได้ตระหนักถึงการมีอยู่ของหัวใจ เพื่อเพื่อนมนุษย์ของผู้ร่วมผลิต หัวใจเช่นนี้หากแผ่ไพศาลไป ย่อมทำให้โลกงดงามและน่าอยู่ ยิ่งกว่าการมีจีดีพีตัวเลขใหญ่ แต่มีความเหลื่อมล้ำสูงสุด และทำให้หวนรำลึกถึงพระราชดำรัสของพระเจ้าอยู่หัว ๙๕ ที่ว่า

“ใครจะว่าเขยก็ช่างเขา ขอให้เราพออยู่ พอกิน และมีไมตรีจิตต่อกัน”

ดร. เวทีว. ส.

1 กันยายน 2563

คำนำ



“ วิ่ง ... สู่วีชีวิตใหม่ : Run for New Life ”

เมื่อเจอวิกฤตในชีวิต

หากเราให้เวลาตัวเอง ได้ทบทวน ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ มากพอ

เรามักจะเจอทางออก

และจะก้าวผ่านได้ หากแน่วแน่กับการลงมือทำ ลงมือปฏิบัติจริง

ชีวิตเฉียดตายของผม เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ฝึกปฏิบัติ ลงมือทำ ย้ำความสม่ำเสมอ จนเปิดทางสร้างชีวิตใหม่

เมื่อประจักษ์แจ้ง ว่าทำได้จริง เห็นความจริง ...

จึงเก็บมาถ่ายทอดผ่านงานเขียนบทความ “วิ่ง...สู่วีชีวิตใหม่” ในนิตยสาร หมอชาวบ้าน

ด้วยคำแนะนำของศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี

ต่อมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) นำมาจัดพิมพ์รวมเล่ม

ไปพร้อม ๆ กับ จัดกิจกรรมรณรงค์และปฏิบัติการ “วิ่ง...สู่วีชีวิตใหม่”

เพื่อก่อกระแสความตื่นตัว ตื่นรู้ และสร้างประสบการณ์ร่วมในคนหมู่มาก

มาถึงวันนี้ หนังสือที่พิมพ์กว่า 15 ครั้ง กำลังทำหน้าที่ใหม่

ด้วยการส่งสารและรูปแบบร่วมสมัยของสื่อการ์ตูนเพื่อเข้าถึงกลุ่มเด็กและเยาวชน

ผมเชื่อในพลังของการ์ตูน เชื่อในพลังของเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่

ด้วยเป็นช่วงวัยที่มีไฟฝัน มีอุดมการณ์ มีพลังที่สร้างสรรค์

ยิ่งหากได้เรียนรู้ว่า ทุกคนเกิดมาพร้อมความสามารถในการออกแบบชีวิตตนเองได้ตั้งแต่ต้น

ก็จะยิ่งก่อแรงบันดาลใจ ทำเรื่องดี ๆ ได้มาก



การวิ่ง การออกกำลังกาย ช่วยสร้างต้นทุนชีวิตที่สำคัญ
ไม่เพียงร่างกาย แต่ส่งผลต่อการพัฒนาสมอง กระบวนการเรียนรู้
การสร้างสมรรถนะและศักยภาพมนุษย์ในทุก ๆ มิติ
ทำให้มีพลังกายที่แข็งแกร่ง พลังจิตที่เบิกบาน ลงมือปฏิบัติการใด ๆ ก็มีชีวิตชีวา
เต็มไปดด้วยพลังชีวิต
จึงหวังว่า เด็ก เยาวชน ตลอดจนครอบครัวที่แวดล้อม
รวมถึงองค์กรที่มีภารกิจเกี่ยวข้อง จะได้หันมาตระหนักและให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านนี้

ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ด้วยความกรุณาในหัวใจ
มอบคำนิยามแก่นั่งสื่อเล่มนี้

ขอบคุณคุณเรื่องศักดิ์ ดวงปลา และ คุณวิระชัย ดวงปลา หรือ THE DUANG นักการทูต
คู่พ่อลูกที่มีผลงานสร้างชื่อเสียงทั้งในและต่างประเทศ จัดสรรเวลาทุ่มเทให้ผลงานเสร็จตาม
เป้าประสงค์ขอบคุณ คุณสุดใจ พรหมเกิด และคณะเจ้าหน้าที่แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการ
อ่าน สสส. ที่ได้เชื่อมประสานพัฒนาต้นฉบับการทูตอย่างอุตสาหกรรม

และท้ายสุดขอขอบคุณ สสส. ที่ได้สนับสนุนให้มีการเผยแพร่ถึงเด็กและเยาวชน
ในช่องทางที่หลากหลายกว้างขวาง

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
ที่ปรึกษาคณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สาวหัวร่อน









หลังเลิกเรียน

เข้าทีดินะ
หนังสือเล่มนั้นนะ
ฉันอ่านตอนพักเที่ยง

“วิ่งสู่วิตใหม่”
เขียนโดย

ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
เป็นบทความจากประสบการณ์
ของท่านเอง จุดประกายให้คุณ
หันมาใส่ใจสุขภาพ
จำนวนมาก

แรกทีเดียวคุณหมอมองไม่ได้สนใจ
เรื่องวิ่งเลยนะ จนมารู้ว่าป่วย
จึงหันมาสนใจการวิ่ง
เพื่อรักษาตนเอง

แกมาแล้ว
ให้ฉันฟังทำไม
ไม่ได้บอก
สักหน่อย

น่าสนใจดีนี่นา
วิ่งรักษาโรคได้

รักษา
โรคอะไร
หรือ

โรคหัวใจนะ

คุณหมอดูมศิลปะ
พบว่าหัวใจไม่ปกติ
แต่ก็บ่ายเบี่ยงคิดเข้าข้าง
ตัวเองว่าไม่ได้มีปัญหา

สัญญาณเดือนครั้งแรกขณะไปประชุมสมัชชาใหญ่
ขององค์การบริหารนิสิตนักศึกษาแห่งประเทศไทย*
ที่เมืองอึบาดาน** ประเทศไนจีเรีย



คืนนั้นท่านตื่นกลางดึก เพื่อถ่ายปัสสาวะ
เสร็จแล้วก็รู้สึกแน่นหน้าอก ใจสั่นรวิ
มือเท้าอ่อนแรง แล้วก็หน้ามืดหมดสติไป



รู้สึกตัวอีกครั้ง
เพียงวันรุ่งขึ้น
พบว่าหัวใจวแตก



คงเครียดมั้ง ต้องรับหน้าที่ควบคุมการประชุม
แล้วมาดื่มสังสรรค์กับเพื่อนชาวต่างชาติ
ดึกไปหน่อย ทั้งเบียร์ ทั้งบุหรืรึนี้นา
แล้วก็ดื่มในขณะที่ท้องว่างด้วย



แอลกอฮอล์ในเบียร์คงทำให้เกิดภาวะ
น้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia)
คนดื่มเหล้า เบียร์ เจอบ่อย
ทำให้หน้ามืดได้... แย่จริง





ผ่านไปพิเศษ หัวใจก็เตือน
คุณหมอครั้งที่ 2
เมื่อได้รับเชิญไปกินเลี้ยง
ที่บ้านเพื่อนสนิท

โอโฮ จะสามทุ่มแล้ว เพิ่งจะโผล่มา

เชิญนั่ง ๆ

โทษทีเพื่อน การกิจเยอะจริง ๆ



ยินดีด้วยนะ
ที่ได้เลื่อนตำแหน่ง

ขอบใจเพื่อน
ตำแหน่งก็มาพร้อมกับ
ความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น



ยินดีด้วย

ยินดีด้วย



ขณะกำลังกินเกือบอ้วม คุณหมอก็รู้สึกแน่นกลางยอดอก
เหมือนใครเอาลูกเทนนิสอัดไว้ อัดอัด หายใจไม่ค่อยออก
และเจ็บทวิขึ้น ใจสั่นร้วเหมือนจะหยุดเต้น

โอ้ย... นี่มัน
เกิดอะไรขึ้น



มือเท้าเย็น เหงื่อซึม
แขนขาเปลี่ยนไปหมด
ทรมานจัง



ขณะลุก หน้าก็มืด
เกือบจะวูบลงไป
ดีที่เกาะเก้าอี้ไว้ทัน



เพื่อนกำลังสนุก เลี้ยวไป
ล้าหน้าล้าตาหนอยคงดีขึ้น



พอปิดประตู ใส่กลอน คุณหมอทรุดตัวลง
นั่งบนโถส้วมอย่างหมดแรง
แล้วสติก็ดับวูบในท่าหัวซุกหว่างขา



นานเท่าไรไม่รู้ พอได้สติยังอยู่ในท่าเดิม
อาการแน่นหน้าอกที่แสนทรมาณเบาลงแล้ว
แต่ใจยังสั่น มือเท้าอ่อนแรง อ่อนเปลี้ยมาก

เฮ้ ! ทำไม
เข้าห้องน้ำนานจัง



หลังล้าหน้าล้าตา ออกจากห้องน้ำ
ฟื้นประตูเพียง 2-3 ก้าว ก็หน้ามืด สติดับวูบ

โธ๊ะ !



เฮ้ย จิบไวน์แค่นิดเดียว
เมาแล้วหรือนี่

เสียบรรยากาศหมดเลย
ขอโทษด้วยนะทุกคน

ไม่เป็นไร นอนพักสักครู่นี้
ทำงานหนักไปหรือเปล่า
พักผ่อนบ้างนะเพื่อน

หรือว่าน้ำตาลในเลือดต่ำ
ท้องว่างแล้วดื่มไวน์

แม้จะบอกตัวเองไปอย่างนั้น
ครั้งนี้คุณหมอรู้สึกไม่สบายใจเสียแล้ว
ถึงเป็นจิตแพทย์ก็เถอะ ยังใช้กลไกทางจิต
ป้องกันตนเอง คือปฏิเสธความจริง

คงไม่เป็นไร
หรอกน่า

ไม่กี่วันต่อมา มีงานสัมมนาระดับชาติ
ที่โรงพยาบาลรามารัตนิน งานที่ต้องรับผิดชอบ
หนักมาก ทำให้คุณหมอเคร่งเครียดไม่น้อย

ช่วงพักรับประทานอาหาร
คุณหมอรีบตักอาหารมานั่งกิน
กับบรรดาอาจารย์แพทย์

เพียงชั่วคำแรกผ่านลำคอ
ก็จุกแน่นหน้าอกเสียบปลิ้น
หายใจไม่ออก ใจหวิวสั่น
น้ำตาลซึ่ม อ่อนเปลี้ยไปหมด

!!!

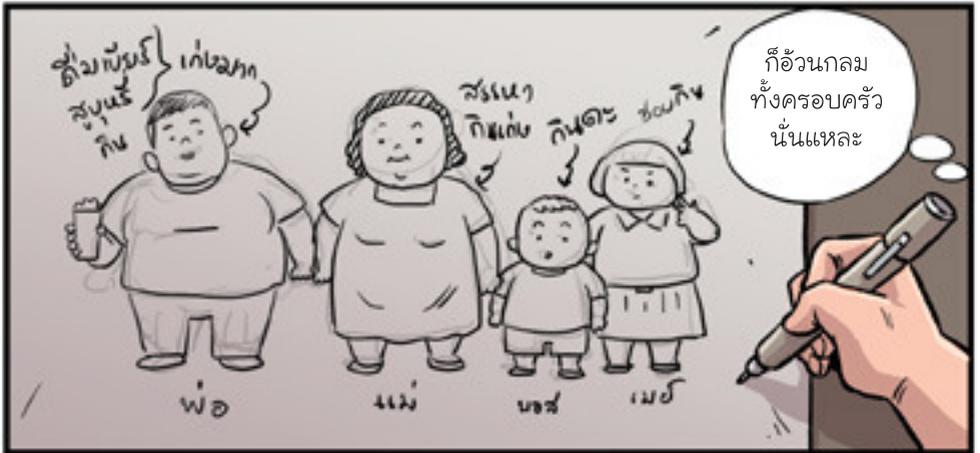


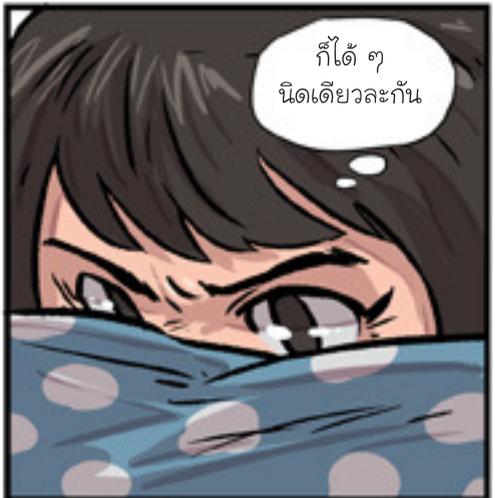
*แนวคิดของเพียเจต์ (Piaget) คือ ช่วงวัยที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูงสุด สมบูรณ์ที่สุด
จดจำประสบการณ์ เปิดกว้าง ยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์





ระเบิดเวลา





ในอกเรามีบี๊มขนาดจิ๋วสมรรถนะสูง
ทนทาน บี๊มในอัตราความเร็ว 70-80 ครั้ง
ต่อนาที หรืออาจจะเร็วกว่านี้ 2-3 เท่า ก็ได้



หัวใจคือบี๊ม คอยสูบฉีดเลือด



หนึ่งวัน หัวใจบี๊มได้กว่าแสนครั้ง
เท่ากับน้ำ 4 พันแกลลอน ถ้าเติม
หม้อน้ำรถยนต์ก็ได้ถึง 200 คัน

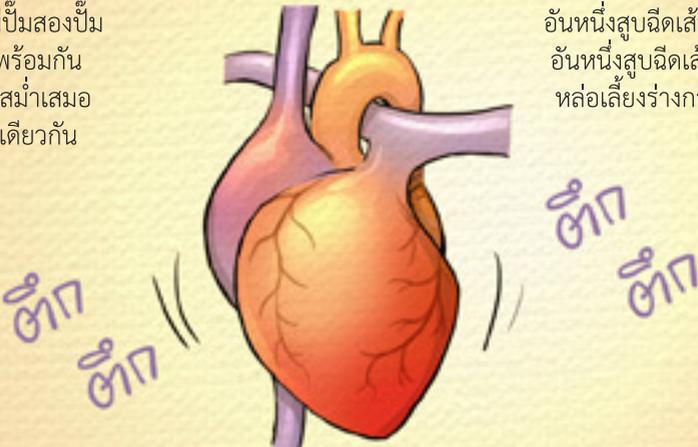
ถ้าดูแลบี๊มนี้ดี ๆ
อาจจะบี๊มได้นาน
ถึง 100 ปี
โดยไม่หยุดพักเลย



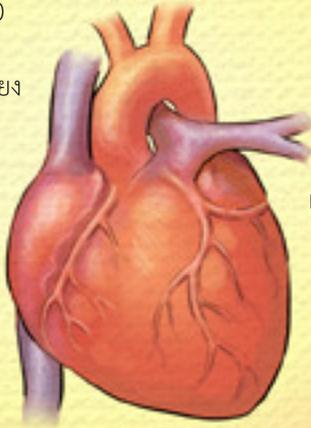
โอ้ แม่เจ้า

หัวใจเรามีบี๊มสองบี๊ม
ทำงานพร้อมกัน
มีจังหวะสม่ำเสมอ
จังหวะเดียวกัน

อันหนึ่งสูบฉีดเส้นเลือดแดง
อันหนึ่งสูบฉีดเส้นเลือดดำ
หล่อเลี้ยงร่างกายของเรา

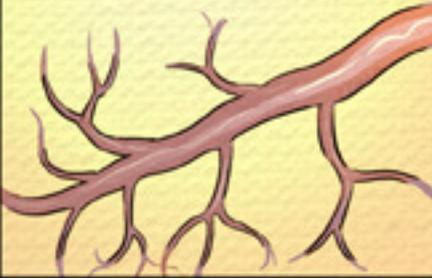


หัวใจมีน้ำหนัก 1 ใน 200
ของน้ำหนักตัวคนคนนั้น
แต่ต้องการเลือดมาหล่อเลี้ยง
ถึง 1 ใน 20



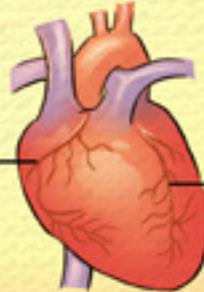
หลอดเลือดดำ
เป็นเลือดที่ใช้แล้วจากอวัยวะต่าง ๆ
ไหลผ่านสู่หัวใจด้านขวา
แล้วถูกบีบสูบฉีดเข้าไปในปอด
ซึ่งเป็นที่ที่เม็ดเลือดแดงจะถ่ายเท
คาร์บอนไดออกไซด์ออกจากเซลล์
และรับเอาออกซิเจนไว้

เลือดแดงจากปอด จะวิ่งกลับหัวใจด้านซ้าย
ก่อนจะถูกบีบหัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ
ทั่วร่างกาย



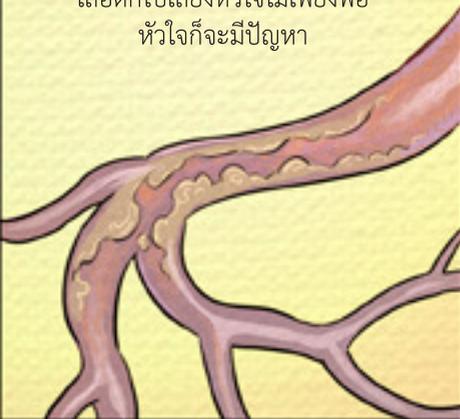
หัวใจถูกเลี้ยงโดยหลอดเลือดแดงซ้าย-ขวา 2 หลอด
ซึ่งอยู่รอบนอกของหัวใจ มีชื่อเรียกว่า “โคโรนารี”

หลอดเลือด
โคโรนารีขวา



หลอดเลือด
โคโรนารีซ้าย

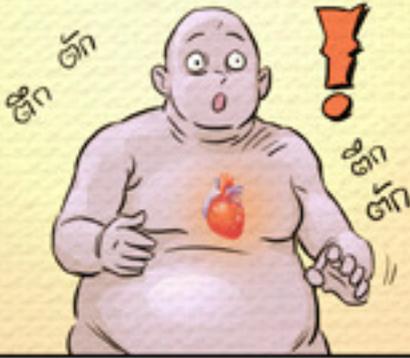
หากผนังหลอดเลือดมีไขมันอุดตันขึ้นมา
เลือดก็ไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ
หัวใจก็จะมีปัญหา



บีบหัวใจของเรา
ก็จะทำงาน
ผิดปกติ
คือโรคหัวใจ
นั่นเอง



ถ้าบีมจิ้นทำงานผิดปกติเมื่อไหร่
จะกลายเป็นเสมือนระเบิดเวลาทันที



หา ! ระเบิดเวลา
จิ้นเธอ



หัวใจเราอัดแน่นไปด้วยไขมัน
คราบบุหรี หรือสนิมเหล็ก
มีความเสี่ยงที่จะทำให้บีมจิ้น
ทำงานอ่อนแรงลง
ช้าลง และสะดุดได้



ตึก ตึก



คนที่ตายเพราะโรคหัวใจ
จะทราบได้ถึงความทรمانนั้น
บางคนอาจเป็น 2 วินาที
10 วินาที หรือ 30 วินาที
ก่อนหัวใจจะหยุดเต้น

ตึก ตึก

เจ้าตัวจะทราบดีว่า หัวใจหยุดเต้นแล้ว
ยังไม่ตายทันที สมองยังไม่ตาย
ยังคงสั่งการไปยังใยประสาท
ของแขน ขา ปอด กระเพาะ ลำไส้
อวัยวะอื่น ๆ ยังคงทำงานได้ต่อ



เขาจะตกใจสุดขีด !



ถ้าทำได้ คงอยากฉีกหน้าอกตัวเอง
เข้าไปบีบให้หัวใจกลับมาเต้นใหม่



แต่ไม่มีประโยชน์
เพราะเมื่อหัวใจหยุดเต้น
ร่างกายก็จะขาดเลือด
ไปหล่อเลี้ยง
เขาจะตายใน 2-3 นาทีต่อมา



คนเป็นโรคหัวใจ ครั้งหนึ่งจะตาย
จากอาการโรคหัวใจครั้งแรก
ส่วนมากตายก่อนถึงโรงพยาบาล
แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะตายทันที



บางคน
อาจเป็นเรื้อรัง
เจ็บหน้าอก
ครั้งแล้ว
ครั้งเล่า



ทุเลาแล้วก็เป็นอย่าง
อีก
กลายเป็น
ความวิตกกังวล
ตลอดเวลา



ผู้ป่วยโรคหัวใจ
มักเหมือนคนพิการ
ออกกำลังกายไม่ได้
กระทบกระเทือนไม่ได้
เดินไหล่ห่อคอตก



ร้อยละ 50 ของคนที่รอดตายจากโรคหัวใจ
ครั้งแรก มีโอกาสจะตายภายใน 5 ปีข้างหน้า
สูงกว่าคนอื่น 5 เท่า



ในประเทศไทย ปี 2553
มีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
เป็นอันดับ 4 รองจากมะเร็ง
อุบัติเหตุ ความดันโลหิตสูง
และหลอดเลือดสมอง

คนไทยทุกแสนคน
ตายเพราะมะเร็ง 91.2 คน
ตายเพราะอุบัติเหตุ 51.6 คน
ตายเพราะความดัน
และหลอดเลือด 31.4 คน
ตายเพราะโรคหัวใจ 28.9 คน



เพราะสุขภาพของคนในยุคไอทีที่เสื่อมโทรมมาก
สูบบุหรี่มากเกินไป ดื่มสุรายาเมามากเกินไป
อ้วนเกินไป ออกกำลังกายน้อยไป
และกินอาหารผิด ๆ มากไป

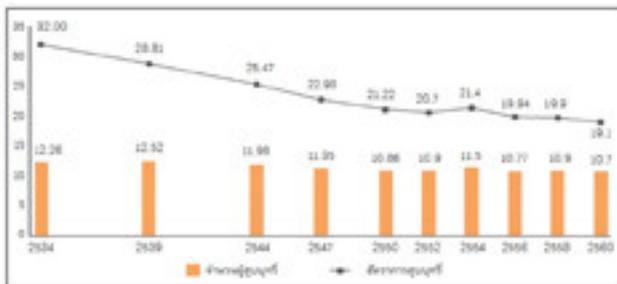


ขณะนั้นคุณหมออดมศิลป์
มีน้ำหนักถึง 81 กิโลกรัม
เข้าสังคม ดื่มเหล้า เบียร์ สูบบุหรี่
แม้ไม่จัด แต่ถือว่าเป็นประจำ
กว่าจะได้กินข้าว
ก็เกือบสี่ทุ่มหรือกว่านั้น

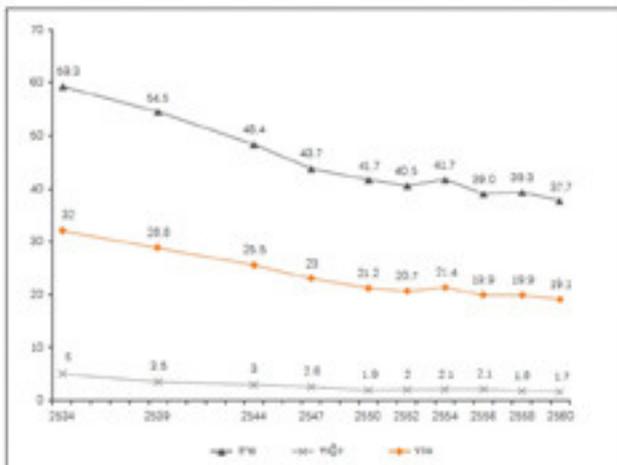
ทำงานหนัก นั่งโต๊ะใช้ความคิด
ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
พุ่งยื่น ตัดกางเกงใส่แทบไม่ทัน
ไขมันในเลือดค่อนข้างสูง
ความดันเลือดเริ่มสูง
ซีฟอรเต้นเร็วแม้ขณะนั่งทำงาน



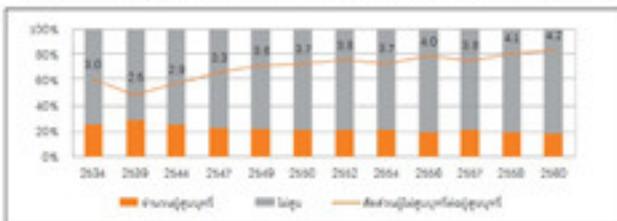
สถานการณ์การสูบบุหรี่ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปในภาพรวมลดลงอย่างต่อเนื่อง ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติล่าสุด พ.ศ. 2560 พบว่า ประชากรสูบบุหรี่ทั้งสิ้น 10.7 ล้านคน (ร้อยละ 19.1) เพศชายมีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าเพศหญิง 22 เท่า (ร้อยละ 37.7 และร้อยละ 1.7 ตามลำดับ) (รายละเอียดตามแผนภาพที่ 1-2) สัดส่วนของผู้ไม่สูบบุหรี่ต่อผู้ที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มสูงขึ้นจาก 3:1 ใน พ.ศ. 2534 เป็น 4.2:1 (รายละเอียดตามแผนภาพที่ 3) ใน พ.ศ. 2560 สัดส่วนของผู้สูบบุหรี่ประจำ ใน พ.ศ. 2560 ลดลงจาก พ.ศ. 2534 จากร้อยละ 95 เป็นร้อยละ 88



ภาพที่ ๑ อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทย ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ - ๒๕๖๐

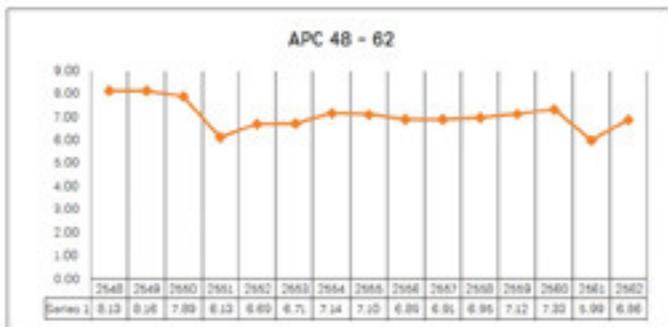


ภาพที่ ๒ อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป พ.ศ. ๒๕๓๔ - ๒๕๖๐ จำนวนตามเพศ



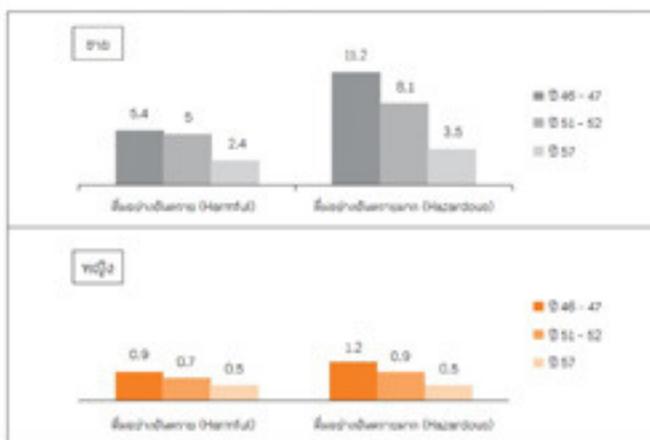
ภาพที่ ๓ สัดส่วนของผู้สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๓๔ - ๒๕๖๐

สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง พ.ศ. 2544-2560 จากข้อมูลสัดส่วนผู้ดื่มในปัจจุบัน (current drinker) ซึ่งหมายถึงผู้ที่ดื่มในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา จนถึงวันที่ทำการสำรวจ พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป มีอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ค่อนข้างคงที่ โดยที่เคลื่อนไหวอยู่ในช่วงร้อยละ 30.0 ใน พ.ศ. 2550 และร้อยละ 34.0 ใน พ.ศ. 2558 และลดลงเหลือเพียง ร้อยละ 28.41 ใน พ.ศ. 2560 ผู้ดื่มลดลงทั้งเพศชายและเพศหญิง



ภาพที่ ๒ ปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ที่สำรวจประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ใน พ.ศ. ๒๕๔๘ - ๒๕๖๒

ข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพสุภาพอนามัยของประชาชนไทย พบว่า สัดส่วนของผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายมีแนวโน้มลดลงมาโดยตลอด จากร้อยละ 9.1 ใน พ.ศ. 2547 เป็นร้อยละ 7.3 ใน พ.ศ. 2552 และลดลงเหลือร้อยละ 3.4 ใน พ.ศ. 2557 โดยลดลงทั้งในเพศชายและเพศหญิง ข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมการดื่มอย่างหนักของประชากรไทยมีแนวโน้มที่ดีขึ้น คือ “มีการลดลง”



ภาพที่ ๓ เปรียบเทียบร้อยละของประชากรที่มีสุขภาพเป็นอันตราย (Harmful) and Hazardous จำนวนประชากร

แหล่งข้อมูล : แผนการดำเนินงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564

ทุก ๆ ปีในอเมริกา
มีคนเกือบ 1 ล้านคน
ตายเพราะโรคหัวใจ
อีก 1.5 ล้านคน
รอดตายจากอาการกำเริบ
ของหลอดเลือดหัวใจ

อีก 2 ล้านคน ได้รับการวินิจฉัย
แน่นอนว่าเป็นโรคหัวใจด้วยสาเหตุต่าง ๆ
และมีอีกราว 7.5 ล้านคน
ไม่ทราบว่าเป็นโรคหัวใจ
หรือเป็น แต่ไม่แสดงอาการ



หมอโทมัส บาสส์เลอร์
(Thomas Bassler)
พยาธิแพทย์ซึ่งทำหน้าที่
ผ่าตัดชิ้นสูตรศพ
เพื่อวินิจฉัยผลการตาย
ให้ข้อมูลว่า

2 ใน 3 ของคนอเมริกัน
ตายก่อนเวลาอันควร
เพราะมีหัวใจของคนเกียจคร้าน
มีปอดของคนสูบบุหรี่
และตับของคนกินเหล้า



ศาสตราจารย์โทมัส เคอร์ตัน (Thomas Cureton)
แห่งห้องปฏิบัติการความสมบูรณ์ของร่างกาย
มหาวิทยาลัยอิลลินอยล์ ก็กล่าวว่า

ในอเมริกาโดยเฉลี่ยแล้ว
คนวัยหนุ่ม จะมีร่างกาย
ของคนวัยกลางคนที่อ่อนแอ
แต่ครึ่งช่วงตึกหนึ่งก็ไม่ว่า
ขึ้นบันไดชั้นเดียวก็เหนื่อยจนหอบ
พออายุ 20 ร่างกายก็โทรม
เหมือนคนอายุ 40



คนวัยกลางคนในประเทศนี้
โดยเฉลี่ยแล้ว ส่วนใหญ่กำลังใกล้จะตาย
เพียงแค่นี้ได้รับความกระทบกระเทือนด้านอารมณ์
หรือตรากตรำมากกว่าปกติอีกนิดเดียว
หัวใจก็จะวายแล้ว



ปอดของคนสูบบุหรี่ ตับของคนกินเหล้า
น้ำมันพอเราขีด ๆ จำความได้
ก็เห็นพ่อทั้งสูบและดื่มมาตลอด เป็นห่วงจัง



หัวใจคนเกียดจรั้น
ออกกำลังกาย
วิ่งแต่ช่วงดึกก็ไม่ไหว

จั้นบันไดชั้นเดียว
ก็เหนื่อยหอบ



นี่ก็เราเลยนะ



ทำอะไรก็ไม่คล่องแคล่ว
จั้นรถลงเรือก็ลำบาก
หาเสื้อผ้าใส่ก็ยาก



อยากออกกำลังกาย
แต่มันก็เหนื่อยนี่สิ
แต่คิดขี้เกียจแล้ว

อิจฉาพวกกินแล้ว
ไม่อ้วนจัง
ไม่ออกกำลังกาย
ก็ยังไม่หุ่นดี



คิดแล้วก็หิวจั้นมาเขียว





มหัศจรรย์การวิ่ง





ราวปลายปี พ.ศ. 2524 คุณหม่ออุดมศิลป์ ไปประชุมทางการแพทย์ที่ประเทศอังกฤษ และไปบรรยายเรื่องจิตบำบัดกลุ่ม ณ มหาวิทยาลัยเอดินเบิร์ก สกอตแลนด์ที่เคยเรียน



ขากลับ เครื่องแวะพักเติมน้ำมันที่ฮ่องกง จึงมีโอกาสดูหนังในห้องรับรองผู้โดยสาร แหล่งสินค้าปลอดภาษี คุณหม่อซื้อหนังสือ *Asian Runner : นักวิ่งในเอเชีย* ฉบับ สิงหาคม 1981 ดัดมือไว้อ่านเล่น

ในเอเชียเรามีนักวิ่งมากมายขนาดนี้ ไม่รู้มาก่อนเลย



นิตยสารเล่มนี้มีบทความหนึ่ง ที่ราวกับเป็นเข็มทิศชี้ทางให้คุณหม่อได้ค้นพบคำตอบที่ค้างคาใจเรื่องวิธีการรักษาหัวใจพิการ

Run for Your Life : วิ่งเพื่อชีวิต



ในขณะที่นักวิ่งมาราธอนจำนวนมาก
วิ่งเพื่อชื่อเสียงเกียรติยศ หรือความพอใจส่วนตัว
หรือแม้แต่วิ่งเพื่อความสนุกสนานหรือความมัน
แต่สำหรับจอห์น สคิเวส
เขาวิ่งเพื่อชีวิตของเขาเอง



จอห์นเป็นวิศวกรเครื่องบิน
ชาวออสเตรเลีย ของสายการบิน
East African Airways
สำนักงานตั้งอยู่ที่
ไนโรบี ประเทศเคนยา
ในปี ค.ศ. 1970 ขณะอายุ 33 ปี
จอห์นมีน้ำหนักตัวถึง 105 กิโลกรัม

ตอนนั้น ผมเป็นตัวอย่าง
ชนิดคลาสสิกของคน
เป็นโรคหัวใจ คือหนุ่แต่อ่อน
และหลอดเลือดโคโรนารี
ที่หัวใจกำลังจะตีบตัน



ตามกฎหมาย นักบินต้องได้รับการตรวจสุขภาพ
ปีละ 1 ครั้ง สุขภาพของจอห์นไม่เคยมีปัญหา



กระทั่งปี 1970 ก่อนกำหนดแต่งงาน
กับเจ้าสาวแสนสวยชาวอังกฤษ
หมอมตรวจพบอาการรุนแรง



กล้ามเนื้อหัวใจของจอห์นอักเสบ
จากเชื้อไวรัส (Viral Myocarditis)
สายการบินสั่งพักงานเขา 12 เดือน



ผมไม่เชื่อที่หมอบอก เพราะไม่เคยมีอาการ
ผิดปกติอะไรมาก่อนเลย
แต่ก็เริ่มรู้สึกกังวลและไม่สบายใจ



ริต้า แม้จะทราบถึงภาวะหัวใจพิการของจอห์น
แต่ก็พร้อมแต่งงานตามกำหนดการเดิม
ที่เมืองนอตติงแฮม ประเทศอังกฤษ



หลังแต่งงานทั้งคู่ย้ายมาที่ไนโรบี
เมืองหลวงของประเทศเคนยา
ในแอฟริกา



ก่อนนี้จอห์นเคยเล่นกีฬาสควอช
เป็นประจำ แต่พอทราบว่าเป็นโรคหัวใจ
เขาก็เลิกเล่นกีฬาทุกชนิดทันที



เวลานั้น ดาราสควอชของอังกฤษวัย 40 ปี
โจนาห์ บาร์ริงตัน ได้เดินทางไปฝึกซ้อมที่เคนยา
เพื่อให้คุ้นกับระดับความกดอากาศในที่สูง
ก่อนเตรียมตัวแข่งชิงชนะเลิศสควอชโลก
จึงมีโอกาสพบกับจอห์นที่นั่น



กลับมาออกกำลังกายนะจ้อห็น
ผมเชื่อว่ากีฬาอาจช่วยให้หัวใจคุณ
ดีขึ้นได้

ตกลง ๆ



โจนาห์พยายามให้กำลังใจสับสนุนจ้อห็นทุกอย่าง
แม้แต่การวิ่งเป็นเพื่อนทุกวัน ทำให้จ้อห็นสามารถ
เรียกความเชื่อมั่นในตัวเองกลับมา



โจนาห์วิ่งออกกำลังกายเป็นเพื่อนจ้อห็น
บนเขาสูงในเคนยา ทำให้จ้อห็นเกิดความรัก
ในการวิ่งระยะไกล แม้เมื่อไม่มีโจนาห์แล้ว
จ้อห็นยังคงวิ่งเป็นประจำ



12 เดือนผ่านไป จ้อห็นพบแพทย์ตรวจคลื่นหัวใจ
ของเขาอีกครั้ง ปรากฏว่าไม่พบร่องรอยเชื้อไวรัส
เขาจึงได้รับอนุญาตกลับไปทำงานการบินอีก



แต่ข่าวร้ายมาถึงอีกไม่นาน เพราะองค์การ
การบินพลเรือนระหว่างประเทศ
(Civil Aviation Authority) ที่ลอนดอน
ได้สั่งจดหมายว่า ผลการตรวจหัวใจ
ครั้งหลังของเขา พบความผิดปกติขึ้นมาอีก
จึงเรียกจ้อห็นไปรับการตรวจโดยละเอียด
ที่โรงพยาบาลมิตเดลเซกซ์
ซึ่งเป็นโรงพยาบาลมีชื่อในอังกฤษ แพทย์พบว่า
หลอดเลือด โคโรนารีที่ไปเลี้ยงหัวใจด้านขวา
ตีบตันไปถึงร้อยละ 70



จอห์นแทบคลั่ง เมื่อหมอสั่งห้ามวิ่งเด็ดขาด
เข้าสู่การบินมีคำสั่งพักบินในทันที



แต่ถึงตอนนี้ จอห์นรักในการวิ่งเสียแล้ว
เขาเชื่อว่าหากควบคุมการวิ่งให้ดี
การวิ่งต้องช่วยหัวใจของเขาให้ดีขึ้น



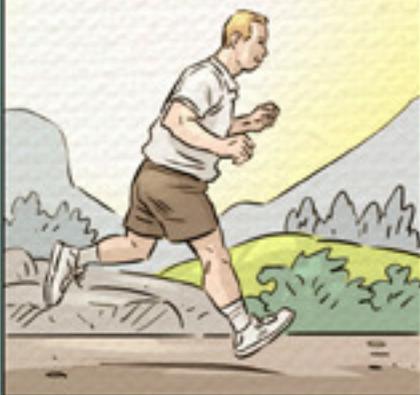
จอห์นเริ่มเตรียมวางแผนวิ่งออกกำลังกาย
บริหารหัวใจตนเองอย่างจริงจัง
เขาค่อย ๆ เริ่มจากน้อย ๆ ก่อน



ตอนแรก 1 ไมล์ (1.6 กม.)
แล้วค่อยเพิ่มระยะขึ้นช้า ๆ ตามกำลัง
จากนั้นเพิ่มเป็น 2 ไมล์ 3 ไมล์
ไปถึงมากกว่าครั้งละ 10 ไมล์



จอห์นมีเป้าหมายที่มาราธอน
คือ 26.2 ไมล์



แน่นอนว่าทุกครั้งที่จอห์นวิ่ง เขามีความวิตกกังวล
กลัวว่าอาจจะหัวใจวายตอนไหนก็ได้ แต่ก็พยายาม
ผลักดันความกลัวนี้ออกไปไม่ให้รบกวนสมาธิ





นายแพทย์อัลเบิร์ต แคททีน
ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจจาก
สถาบันสุขภาพนักกีฬาแห่งชาติอเมริกา*
เตือนจอห์น

อันตรายมากทีเดียวสำหรับคุณ
ที่จะวิ่งหนักและไกลขนาดนั้น
เพราะกล้ามเนื้อหัวใจต้องขาดเลือด
ไปเลี้ยงจำนวนมาก ความผิดปกตินี้
อาจมีผลอันตรายถึงชีวิตทีเดียว

จอห์น คุณควรผ่าตัด
หลอดเลือดหัวใจให้มีขนาดใหญ่พอ
ไม่งั้นก็ต้องหยุดวิ่งโดยเด็ดขาด



จอห์นหลงใหลการวิ่งอย่างถอนตัวไม่ขึ้นเสียแล้ว
จากชายพุ่งพลัยหนัก 105 กิโลกรัม ลดเหลือ
64 กิโลกรัม กลายเป็นคนหุ่นเฟิร์มลมขึ้น



แต่บริษัทที่จอห์นทำงานยังไม่ค่อยสบายใจกับ
ในฐานะวิศวกรเครื่องบิน จอห์นต้องบินไปกับ
เครื่อง จึงต้องเข้ารับการตรวจโดยละเอียด
ซ้ำอีกครั้งที่โรงพยาบาลทหารในบาร์เรน



เราพบความผิดปกติมากในคลื่นหัวใจของจอห์น
จึงได้ทำการตรวจพิสูจน์ โดยฉีดสีเข้าไปใน
หลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงหัวใจ แล้วถ่ายภาพ
เอกซเรย์ดูขนาดของหลอดเลือด**



พบว่าเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ
น้อยกว่าที่ควรมาก และหลอดเลือดหัวใจ
มีขนาดตีบตันลงไปถึงร้อยละ 70 แล้ว

*National Athletic Health Institute
**Thallium Scan และ Coronary Angiography

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจบอกว่า
เมื่อจอห์นไม่รู้สึกว่าหัวใจมีอะไรผิดปกติ
ก็วิ่งต่อไปได้เพื่อฟื้นฟู แต่ไม่ต้องวิ่งหนัก
หรือระยะไกลขนาดมาราธอน



จอห์นคือต่อคำสั่งหมอ เขายังคงซ้อมวิ่ง
เพื่อลงแข่งมาราธอนตามความตั้งใจเดิมต่อไป



ปี ค.ศ.1980 จอห์นวิ่งเข้าเส้นชัยอันดับ 6
ในการแข่งขันบาร์ทเรนมาราธอน
ด้วยสถิติ 3 ชั่วโมง 18 นาที นับเป็นเวลาที่ดีมาก
สำหรับคนวัย 43 ปี แม้มีหัวใจพิการ



จอห์นยังวิ่งสม่ำเสมอทุกวัน ไม่ว่าจะเครื่องบิน
จะไปจอดที่เมืองใด นครบอมเบย์
หรือลอนดอน เขาจะเตรียมชุดวิ่งและรองเท้า
คู่ใจวิ่งไปตามถนนหรือสวนสาธารณะ
ของเมืองนั้น ๆ



จอห์นวิ่งประมาณ 90 ไมล์ ต่อสัปดาห์





จอห์นฉลองข่าวดีด้วยการวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นอันดับ 5 ในการแข่งขันบาท์เรนมาราธอนปี 1981 ด้วยเวลา 2.59 ชั่วโมง เร็วกว่าสถิติเดิมของเขาเอง 1 ชั่วโมง และยังได้อันดับ 4 ช่องงมาราธอนอีกรายการ



ถ้าผมไม่วิ่ง ป่านนี้ผมคงเป็นศพไปนานแล้ว



แพทย์เชี่ยวชาญโรคหัวใจคนหนึ่งของโลกกล่าวว่า ...

ใครก็ตามที่สามารถวิ่งมาราธอนได้ จะปลอดภัยจากโรคหัวใจอย่างน้อย 5 ปี



ผมจะวิ่งต่อไปอีกเรื่อย ๆ

ผมจะเข้าแข่งขันฮอนโนลูลูมาราธอนคราวหน้า และในวันเกิดครบรอบ 50 ปี ผมจะวิ่งสัก 50 ไมล์ เท่าอายุ





ทำไมต้องวิ่ง









ลองคิดดูสิ ถ้าทุกคนครอบครัว พ่อแม่ลูกหันมา ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แทนการไปนั่ง กินดื่มที่ก่อให้เกิดโรคภัยจะดีแค่ไหน



สุขภาพกาย สุขภาพจิตก็จะดี ครอบครัว ก็จะอบอุ่น ประเทศชาติก็จะแข็งแรงตาม



ไม่เห็นด้วยหรอก เพราะการเล่นกีฬามันเหนื่อย เลือกกีฬาที่ไม่ต้องออกแรงมาให้หน่อยสิ



บ้าไปแล้ว อยากแข็งแรงก็ต้องออกแรงหน่อย เพื่อจะได้สุขภาพอนามัยที่ดีกลับมา



จะว่าไป ถ้าวิ่งอยู่ตัวก็แทบไม่รู้สึกรว่าออกแรงอะไรเลย แถมยังกระปรี้กระเปร่าอีกต่างหาก



จะมีเวลาวิ่งเร็ว มีอะไรต้องทำ เยอะแยะ

นั่นเป็นข้ออ้าง อยากวิ่งจริงวิ่งอยู่กับที่ในบ้าน ในห้องนอน วิ่งวนในบ้าน หรือสนามเล็ก ๆ ถนนหน้าบ้านก็ได้



การบ้านก็มี ต้องเก็บแต่มี เกมออนไลน์ อีกรั้ะ







นี่แน่ะ



รับได้



แฮก แฮก



แฮก

แฮก

โอ๊ย



นี่นายจะฆ่าแม่เหรอ

ยังไม่ได้ทำอะไรเลย แต่ทำบอลโดนหัวเบา ๆ เอง

แฮก
แฮก



น่าอายชะมัด
เคลื่อนตัวนิดเดียว
หอบขึ้นเสียว

ขาดขานม
หวาน ๆ แน่

ยาดม



ไม่เคยออกกำลังกาย
เลยต่างหาก

เมื่อเข้าเฟิ่งได้ไป
แค่แก้วเดียว ต้องเพิ่ม



เจ็บไปเลย ต้องคิด
อย่างมีเหตุผลบ้าง

ก็เพื่อจะเลียง
เหมือนกัน
ว่ามาดูซิ



ก็ต้องอ้างบทความ
คุณหมออุดมศิลป์
อีกนั่นแหละ

แต่ว่ากีฬาอย่างกอล์ฟ
เบดมินตัน เทนนิส
ก็เทดีนะ สนุกด้วย



เคยมีคนโต้แย้งคุณหมว่า คนไทยไม่ได้สนใจดูกีฬาอย่างเดียว
ชอบเล่นก็มาก ตามสนามกอล์ฟ สนามเทนนิส คนเล่นแน่นขนัด
แต่ในความเป็นจริง คนเล่นเฉพาะวันหยุด
ไม่กี่เปียดเสียดแย่งกันเล่นหลังเลิกงาน
วันจันทร์ถึงศุกร์แทบไม่มีคนเล่น



สนามกีฬาประเภทนี้
ไม่ได้มีอยู่ทั่วไป
ค่าสนาม ค่าอุปกรณ์
ล้วนแต่แพงระยับ

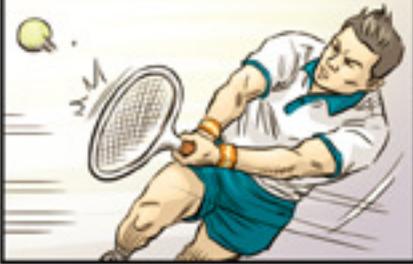
ตามหลักเวชศาสตร์การกีฬาแล้ว
กีฬาอย่างเทนนิส แบดมินตัน
ไม่เหมาะสำหรับการบริหารหัวใจเลย
หรือแม้แต่กอล์ฟ
ก็ยังมีช่วงนักกอล์ฟหัวใจวายในสนาม



เทนนิส แบดมินตัน หรือสควอช
เป็นการออกกำลังกายแบบ “ปิด ๆ เปิด ๆ”
คือขณะรอลูกเสิร์ฟ หัวใจอยู่ในสภาวะปกติ



พอคู่ต่อสู้เสิร์ฟลูกเข้ามา
ผู้รับก็ถลันวิ่งรับลูกอย่างรวดเร็ว
ทำให้หัวใจต้องทำงานอย่างหนัก
ทันทีทันใด

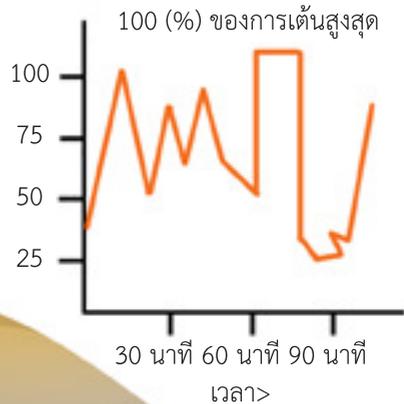


พอลูกข้ามไป ก็หยุดพัก เพื่อรอคู่ต่อสู้โยนลูกกลับ
และโยกรับไปด้านใดด้านหนึ่ง ของคอร์ตอย่างสุดชีวิต
ถลันออกไปแบบสุดแขนเพื่อรับลูก



เหมือนเครื่องยนต์ของรถที่เตี๋ยวหยุดนิ่งกับที่
เตี๋ยวเข้าเกียร์หนึ่ง เร่งเครื่องเพื่อกระชากตัวรถ
ให้พุ่งไปอย่างรวดเร็ว เตี๋ยวหยุด เตี๋ยวกระชาก
อยู่บ่อยๆ เครื่องก็พัง ถ้าเป็นเครื่องจักร (หัวใจ)
ที่มีตำหนิ หรือชำรุดอยู่ก่อน ก็จะมีพังเร็วขึ้น

อัตราเต้นของหัวใจ



การวิ่งเหยาะ ๆ เพื่อออกกำลังกายแบบจ็อกกิ้ง เป็นการวิ่งช้า ๆ ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ ควบคุมได้เป็นเวลานาน ๆ ระยะไกล ๆ ลักษณะการทำงานของหัวใจจะสม่ำเสมอ ประมาณร้อยละ 75 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ

อัตราเต้นของหัวใจ



เปรียบเหมือนเครื่องยนต์ที่ค่อย ๆ ทวีความเร็ว อย่างช้า ๆ ตามจังหวะ จากเกียร์หนึ่ง สอง สาม และสี่ วิ่งสบาย ๆ ด้วยความเร็วพอดีไปนาน ๆ และไกล ๆ

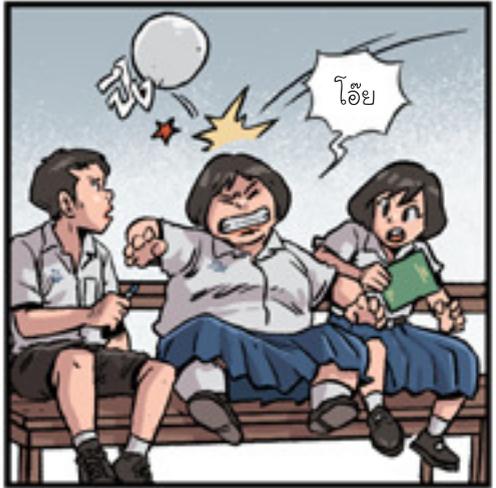
ด้วยวิธีนี้กล้ามเนื้อหัวใจจะได้รับการ อย่างเป็นสม่ำเสมอและถูกต้อง นาน ๆ เข้า กล้ามเนื้อหัวใจจะแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ



เราจึงไม่เคยได้ยินเลยว่า นักวิ่งเหยาะ ๆ ระยะไกลคนใดตายเพราะโรคหัวใจ

ตั้งที่หมอหัวใจว่า “ถ้าใครวิ่งมาราธอนได้ คนนั้นจะปลอดภัยจากโรคหัวใจไป 5 ปี”





รู้ก่อนเลือก









1 การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวด้วย*
 เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวด้วย
 ส่วนใด ๆ ไม่ว่าจะ เป็นลำตัว แขน ขา หรือกระดูก
 ข้อต่อใด ๆ เช่น เกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง
 หรือหลายมัดสักครู่ แล้วคลาย แล้วเกร็งใหม่
 หรือออกแรงผลักดันที่ไม่เคลื่อนไหว
 เช่น ยืนอยู่ระหว่างประตูที่เปิดอยู่ แล้วใช้มือ
 ทั้งสองข้างผลักวงกบประตูอย่างแรง เป็นการ
 เกร็งกล้ามเนื้อที่มือ โดยที่วงกบประตูไม่เคลื่อนไหว
 หรือใช้มือพยายามยกเก้าอี้ที่เรา นั่งอยู่



*Isometric Exercise

มีการศึกษาพบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อแบบไม่เคลื่อนไหววัยะนี้ หากทำบ่อย ๆ ก็สามารถเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อส่วนนั้น และทำให้แข็งแรงขึ้นเฉพาะส่วนนั้น



แต่หัวใจและหลอดเลือดไม่ได้แข็งแรงขึ้น มีหน้าซ้ำ การเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น กำของในมือแน่น ๆ เพียงไม่กี่วินาที อาจทำให้มีความดันเลือดสูง ซึ่งเป็นอันตรายสำหรับคนที่มีความดันเลือดสูง และโรคหัวใจได้



หมอจึงห้ามคนที่มีความดันเลือดสูงหรือโรคหัวใจ ยกของหนักมาก ๆ



จะว่าไป แม้แต่การเกร็งกล้ามเนื้อเวลาเบ่งอุจจาระ ตอนท้องผูก ก็มีอันตรายต่อหัวใจที่ไม่แข็งแรง

จริงฮะ ตอนท้องผูกเบ่งจนหน้าดำหน้าแดงเขียว

น่าเกลียด



2 การยกน้ำหนัก*

เป็นการออกกำลังเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนักหรือนักเพาะกาย การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น แต่ก็เช่นเดียวกับการเกร็งกล้ามเนื้อและการออกกำลังประเภทเกร็งกล้ามเนื้อ คือแทบไม่มีประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดเลย คือโตแต่กล้ามเนื้อไม่มีความแข็งแรงหรือความฟิตเลย



*Isotonic or Isophasic Exercise

ตัวอย่างที่แสดงความจริงเรื่องนี้ได้ดีคือ การที่หมอแคนเนธ คูเปอร์ ค้นพบ “การออกกำลังกายแบบแอโรบิก”* เขียนไว้ในหนังสือชื่อ *แอโรบิก* ที่ขายดีเป็นเทน้ำเทท่า เล่าว่า... นักกล้ามชนะเลิศเพาะกาย เป็น “ชายงามประจำรัฐเท็กซัส” อายุ 28 ปี มาตรวจคลื่นหัวใจที่คลินิก พยาบาลสาว ๆ แทบจะแย่งกันให้บริการ



หมอคูเปอร์ให้เดินบนสายพาน ที่ใช้ตรวจวัดสภาพเพียง 16 นาที ก็เหนื่อยจนลั้นห้อย



หัวใจเขาเต้นโครมครามแทบกระโดด ออกมานอกอก เร็วถึง 192 ครั้ง ต่อนาที



พอประคองลงมา เขาก็ยืนแทบไม่อยู่ คลื่นไส้ จะอาเจียนด้วยความเหนื่อยอ่อนเพลียอย่างรุนแรง



นี่เรียกว่า “ใหญ่แต่กล้ามเนื้อ แต่ (หัว) ใจนิดเดียว”



*Aerobics Exercise

3 การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่*
 เป็นการออกกำลังกายด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย
 ผนวกคอมพิวเตอร์ คล้ายๆ ยกน้ำหนัก
 ไม่ว่าจะยกขึ้นยกลง ดิ่งเข้าดิ่งออกมีแรงต้านเสมอกัน



4 การออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน**
 เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายแทบไม่ทันได้หายใจ
 เอาออกซิเจนไปใช้เลย เช่น การวิ่งอย่างรวดเร็วสุดฝีเท้า
 ในระยะเวลาอันสั้น เช่น นักตีเทนนิส นักแบดมินตัน
 พอลูกเลิ่รฟมา ก็กลั้นหายใจ ถลันวิ่งรับลูกสุดแรงเกิด
 เช่นเดียวกับนักวิ่ง 100 เมตร พอเสียงปืนปล่อยตัวดัง
 ก็ถีบตัวจากจุดสตาร์ท ซอยเท้าแทบไม่หายใจ



5 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก***
 เป็นการออกกำลังกายเพิ่มความสามารถ
 สูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหาร
 หัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะทำให้
 เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์
 ขึ้นในร่างกาย

*Isokinetic Exercise **Anaerobic Exercise
 ***Aerobic Exercise

การเดินเร็ว ๆ การวิ่ง
ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน ฯลฯ
จัดว่าเป็นการออกกำลังกาย
แบบแอโรบิกทั้งนั้น



การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ต้องการบริหาร
ให้ร่างกายเพิ่มขีดความสามารถสูงสุด
ในการรับออกซิเจนเรียกว่า “ปริมาณแอโรบิก”
(Aerobic Capacity)



ทำให้ปอดหายใจเร็ว เพื่อให้ได้รับ
ปริมาณอากาศมากที่สุด หัวใจเต้นเร็ว
และสูบฉีดเลือดแรงขึ้น เลือดในร่างกาย
มีการไหลเวียนมากขึ้น ออกซิเจนถูกจ่าย
ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้น



การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ ทำให้อวัยวะ
ได้รับออกซิเจนจำนวนมากเป็นเวลานาน ๆ
ร่างกายจะค่อย ๆ พัฒนา ปรับปรุงอวัยวะ
ด้วยการขนส่งลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยง
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพขึ้น

รู้มั๊ย ในขณะที่วิ่งมาราธอน ร่างกายของนักวิ่ง จะใช้พลังงาน 12-15 เท่า ทีเดียว

แล้วยังคงจะทานกนู



อ้าว ร่างกายให้พลังงานสูง ปอดและหัวใจ ก็ทำงานเพิ่ม ทำให้เกิด “ผลของการฝึกฝน”*

ไม่เข้าใจ ครับ



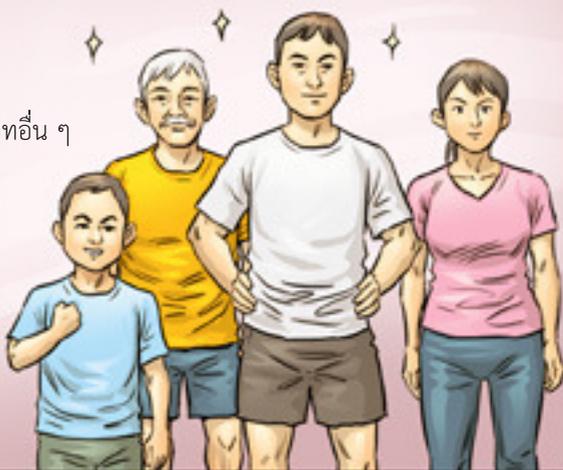
1 สุขภาพทั่วไปแข็งแรงขึ้น
ทำให้มีเรี่ยวแรงต่อสู้กับ
กิจการงาน ไม่เหนื่อย
หรืออ่อนเพลียง่าย



2 อาหารย่อยได้ดีขึ้น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
เรอเปรี้ยว อาหารไม่ย่อยจะหมดไป



3 ชับถ่ายสบาย ท้องไม่ผูก
4 นอนหลับง่าย และหลับสนิทขึ้น
5 ลดความเครียด ความวิตกกังวล
อารมณ์ซึมเศร้า หรืออาการประสาทอื่น ๆ
6 ทำให้ไม่อยากดื่มเหล้า เบียร์
7 ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่
8 สมรรถภาพทางเพศจะดีขึ้น
ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ



- 9 ลดความอ้วนได้ดีที่สุด
- 10 ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ปลอดภัย อารมณ์เยือกเย็น มั่นคง
- 11 ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น
- 12 สติปัญญาและความสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น



- 13 กระดูกจะแข็งแรงขึ้น แม้อายุมากขึ้นก็ตาม
- 14 หัวใจแข็งแรงขึ้น เป็นวิธีป้องกันโรคหัวใจที่ดีที่สุด
- 15 ช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจที่ผิดปกติ เช่น หลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจตีบตัน
- 16 เป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดที่สุด สะดวกที่สุด ได้ผลมากที่สุด



ออกกำลังกายแบบแอโรบิกไม่ยุ่งยากอย่างที่คิด
แค่วิ่งเหยาะ ๆ วันละ 30 นาที หรือครั้งละ
3 ไมล์ สัปดาห์ละ 3-4 วัน ไม่ต้องโหมถึง
15 ไมล์ ต่อสัปดาห์ จะปวดแขนขา
โดยไม่จำเป็น



ชอบตรงที่ ทำให้
ไม่ยุ่งยากเต็มเหล้า เบียร์
และไม่ยุ่งยากสูบบุหรี่



นี่ยังเป็นแค่การศึกษา
ข้ามข้อนี้ไปก่อนละกัน





ประเภทกีฬา	หนึ่งชั่วโมงใช้แคลอรี
วิ่ง	800-1,000
จักรยาน (ความเร็ว 13 ไมล์ต่อชั่วโมง)	660
ว่ายน้ำ	300-650
สควอช	600
เทนนิส	400-500
เดินเร็ว ๆ (4 ไมล์ต่อชั่วโมง)	300
กอล์ฟ	250
โบว์ลิ่ง	270
เดินช้า ๆ (2 ไมล์ต่อชั่วโมง)	200



จะเห็นได้ว่า
ออกกำลังกาย
ด้วยการวิ่ง
แจ่งที่สุด



โอ้โฮ สุดยอด
พูดเป็นสาระได้ด้วย

ผ่านร้อนผ่านหนาว
มาก่อน ก็ยอม
รู้อะไรดี ๆ มั่งแหละ
หึ หึ หึ



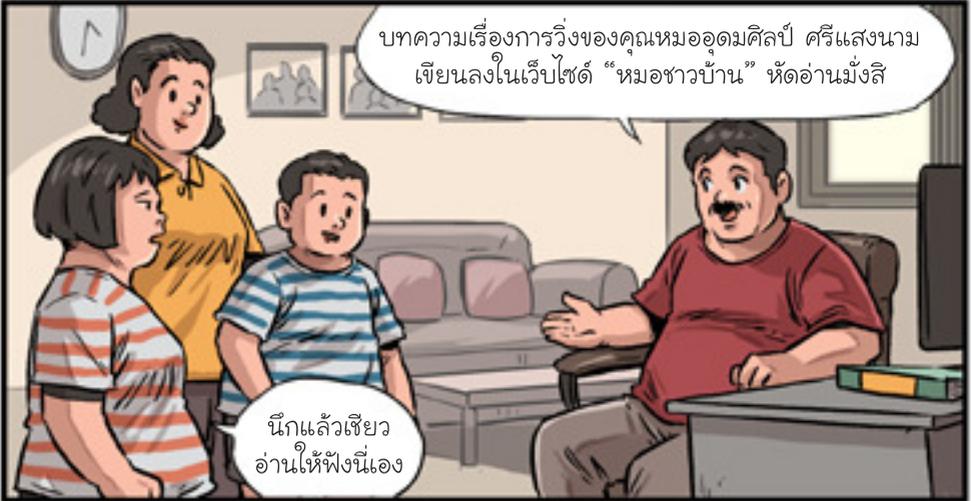
ดูมีภูมิ
ความรู้

ไม่รู้จัก วิ่งสู่วิตใหม่
กันเลยละสิ



อ๊ะ !

คืออะไร
ครับพ่อ



บทความเรื่องการวิ่งของคุณหมออุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
เขียนลงในเว็บไซต์ "หมอชาวบ้าน" หัดอ่านมังงส์

นี่แล้วเขียน
อ่านให้ฟังนี่เอง

กีฬาอะไรดีที่สุด

คนไม่น้อยมีความเห็นว่าการวิ่ง นอกจากจะไม่สนุก ไม่นั่นแล้ว ยังเหมือนคนบ้าอีกด้วย



เจมส์ มิเชเนอร์ นักเขียนชาวอเมริกัน เขียนในหนังสือชื่อ กีฬาในอเมริกา* ว่า “ในฐานะเป็นผู้หนึ่งที่เคยเหนื่อยเพราะวิ่ง เป็นระยะทางไกลแสนไกล ข้าพเจ้ายอมรับว่า วิ่ง... เป็นงานอดิเรกที่น่าเบื่อที่สุดในโลก”



แต่คุณหมอจอห์น โม เคยเขียนจดหมายลงในวารสารการแพทย์ชื่อ แพทย์และเวชศาสตร์กีฬา* กลับบอกว่า....

“ข้าพเจ้าไม่เข้าใจเลยว่า ทำไมพวกแพทย์จึงจะไม่เห็นคุณค่ามหาศาลของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง โดยเฉพาะหน้าที่สำคัญของแพทย์ คือ การป้องกันโรค ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า โรคหลอดเลือดแข็งตัว โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันนั้น เป็นสาเหตุกว่าร้อยละ 50 ของอัตราการตายของประชากรทั่วไป



ในทุกปี มีรายงานทางการแพทย์ที่แสดงชัดเจน จากการศึกษาทั้งในคนและสัตว์ว่า การฝึกฝนออกกำลังกายด้วยการวิ่งนาน ๆ นั้น ช่วยเพิ่มสมรรถนะของหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น



เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ของปอดและหัวใจ ลดอัตราชีพจรขณะพัก และลดไขมันในเลือด ทั้ง ๆ ที่รู้แล้ว ทำไมพวกแพทย์ส่วนใหญ่ไม่ประพฤติตนเป็นตัวอย่าง ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอเสียก่อน จะได้แนะนำผู้ป่วยของเราได้ดีขึ้น ?”

ก็งี้อะไรดีทีสุดคะ

คุณหมอยกให้วิ่ง เป็นนมเบอร์วัน ไปเลย



ทำไมล่ะครับ

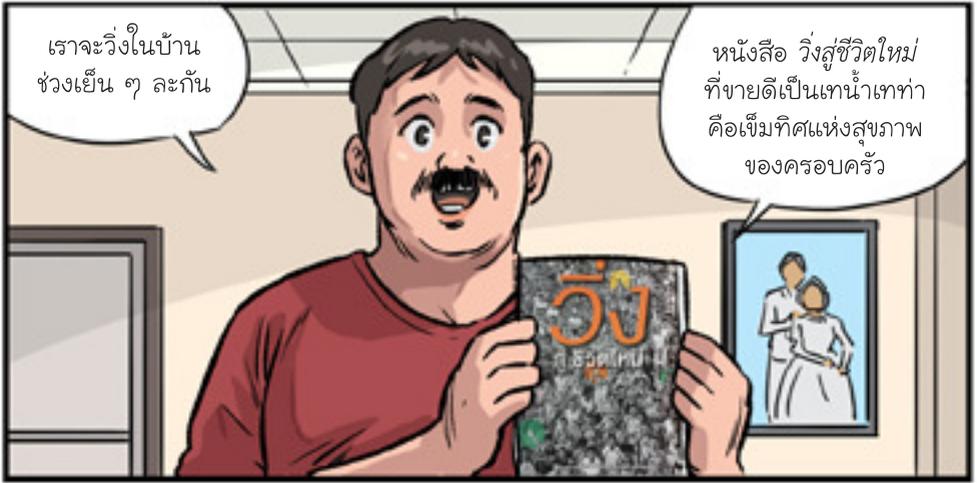
อ้าว ก็มันเผาผลาญแคลอรีได้ดีทีสุด วิ่งนะดีกับปอดและหัวใจมากมาย











การวิ่ง จะทำให้เป็นการแข่งขันก็ได้
ไม่เป็นการแข่งขันก็ได้ อยู่ที่ตัวเรากำหนด



จะวิ่งให้เร็วหรือจะวิ่งเหยาะๆ
ชมนกชมวิวดตามอัธยาศัยก็ย่อมได้ทั้งสิ้น



ไม่ต้องคอยผสมานทีมเวิร์ค
อย่างฟุตบอล



ไม่ต้องห่วงคอยหาโอกาสฆ่าคู่ต่อสู้
หรือระวังไม่ให้คู่ต่อสู้ฆ่าเราอย่างเทนนิส





นักวิ่งส่วนใหญ่ไม่ชอบวิ่งแข่ง
แม้บางคน ฝีเท้าจะดีมากก็ตาม
พวกเขาต้องการเพียงสุขภาพพลานามัย
ที่แข็งแรงขึ้น
ความรู้สึกลสบายที่เกิดตามมา
หลังการวิ่งเท่านั้น



คนกลุ่มนี้
มักวิ่งเป็นประจำ
สม่ำเสมอ



ส่วนใหญ่วิ่งทุกวัน
แม้มีภาระกิจการงาน
มากเพียงใด



ถ้าต้องเดินทางไปอื่น
ก็มักจะนำรองเท้า
ไปด้วยเสมอ





การไม่ต้องแข่งของการวิ่ง ทำให้
เป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับครอบครัว
ที่จะได้ออกกำลังไปพร้อม ๆ กัน
และด้วยกัน



พ่อ แม่ ลูก วิ่งไปด้วยกันไป
ดูนารัก อบอุ่น น่าชื่นใจที่สุด

ไหนบอกจะวิ่งในบ้าน
ออกมานอกบ้านทำไมคะ

เราต้องสร้างแรงบันดาลใจ
ให้เพื่อนบ้านบ้างสิ



ครอบครัวใดทำได้ สมาชิกทุกคน
ในครอบครัว มีทั้งสุขภาพกาย
และสุขภาพจิตที่ดี

กลายเป็นเป้าสายตา
ไปแล้วพ่อ

เขามองด้วยความชื่นชม
ยืดอกเข้าไว้



แม่ ๆ หมู่วิ่ง ๆ

จู้ ๆ



เฮ้ย ! มีเด็ก แชวอะ

ก็แค่เด็กไม่ประสีประสา จะรู้เรื่องอะไรกับการวิ่ง



ร้อยวันพันปี ไม่เห็นวิ่ง

อ๊ะ เกิดอะไรขึ้น

วิ่งไม่กี่เมตร ลื่นห้อยกันเชียว



ไม่ไหวแล้วเข้าบ้านดีกว่า

ไปด้วย ๆ

พวกอิจฉมาตาร้อน เห็นครอบครัวอบอุ่น เป็นไม่ได้ ฮึม



ไม่เคยเห็นคนรักสุขภาพ กันรึไงพวก แชวอยู่ได้

เปล่าแฉวนะ เอาใจช่วย ต่างหาก

||อ๊ก ||อ๊ก



อ้าว ! เสียพลังไปเยอะ สักหนอยมัยล่ะพี่

อ๊ะ จะ...จะดีเร็ว...



เดิน





เอ๊ะ หมอนั่นนี่
นี่ก็ถึงก็เจอพอดี

หรือว่าจะจะเป็น
เนื้อคู่กัน



ใช้วิธีโบราณดูสิ แก่เงินได้

อ๊ะ !



นี่เธอ
ทำกระเป๋า
หล่น



อู๊ยยตาย !!



ระวังหน่อยนะ

เอ๊ะ ! นายนี่เอง
ขอบใจนะ



เออเนี่ย ขอถามตรง ๆ หน่อยเหอะ
คาใจมาหลายวันแล้ว

เงินจ้จ

อะไรหรอ



คราวก่อนที่ช่วยเก็บของตรงสะพานลอย
นายได้ผลเอาหนังสือใส่ถุงให้เราสิเปล่า

เปล่านะ หนังสือ
อะไรหรอ

หนังสือ
อ่านเล่นนะ
แน่ใจนะ







การวิ่งเป็นธรรมชาติติดตัว แต่สำหรับมือใหม่ หรือคน คนที่ไม่ค่อยแข็งแรง น่าจะเริ่มจาก “การเดิน” ก่อน ดีที่สุด ถ้าเดินเร็วได้ก็ให้เดินเร็ว

เดินเร็ว



คุณไม่เคยวิ่งแล้วไปวิ่งเลย จะทำให้ปวดขา ปวดกล้ามเนื้อ มากนะ เผลอ ๆ จะเจ็ดยขาด ไม่อยากวิ่งอีกเลย

จริงด้วย ขาแข็งขัด ๆ ไปหมด



เอ๊ะ นี่แก วิ่งหรือเมย์

ก็ลองดู นิดหน่อย



ไหน ๆ ก็ได้หนังสือ วิ่ง ๆ แล้วนี่ แต่ก็ยัง อ่านไม่จบหรอก



แจ้งไปเลยเมย์ เอาใจช่วยเต็มที่

อย่าเพิ่งถอดใจ ก่อนนะเพื่อน



เตรียมตัวออกกำลังกาย
ด้วยการเดิน

เดือนแรก

วันที่	แนะนำให้
1	เดิน 30 นาที (1)
2	ออกกำลังกายเพิ่มเติม (1)
3	เดิน 30 นาที
4	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
5	เดิน 30 นาที
6	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
7	เดิน 30 นาที

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.

วันที่	แนะนำให้
8	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
9	เดิน 30 นาที
10	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
11	เดิน 30 นาที
12	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
13	เดิน 30 นาที
14	ออกกำลังกายเพิ่มเติม

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.

วันที่	แนะนำให้
15	เดิน 30 นาที
16	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
17	เดิน 30 นาที
18	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
19	เดิน 30 นาที
20	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
21	เดิน 30 นาที

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.

วันที่	แนะนำให้
22	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
23	เดิน 30 นาที
24	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
25	เดิน 30 นาที
26	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
27	เดิน 30 นาที
28	ออกกำลังกายเพิ่มเติม

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.

29	ชดเชย 30 นาที (1)
30	ชดเชย 30 นาที
31	ชดเชย 30 นาที



ลู๊ ๆ นะ

รวมแล้วเดิน 14 วัน

ควรทำบันทึกน้ำหนักตัวเพิ่มหรือลดไว้

- (1) เดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ก้าวเท้าสม่ำเสมอ ห้ามวิ่งเหยาะ
 - (2) ออกกำลังกายเพิ่มเติม หมายถึง ให้เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นกว่าปกติในกิจวัตร เช่น เดินขึ้นบันไดแทนชั้นลิฟต์ ตัดหญ้า ล้างรถเอง หรืองานอื่นๆ
 - (3) เดินชดเชย 30 นาที ในวันที่ 29 30 หรือ 31
- ถ้าหากเดินทั้งเดือนไม่ครบ 14 วัน



พยายามอย่าทำให้การเริ่มต้นในเดือนแรกนี้เป็นเรื่องยุ่งยากวุ่นวาย ไม่ต้องมีพิธีรีตองหรือตระเตรียมอะไรเป็นพิเศษ ไม่ต้องซื้อเครื่องมือเครื่องใช้ใหม่ เพียงแค่เริ่มต้นเดินก็พอ



เดินเพียง 30 นาที ทุกวันเว้นวัน ให้จำง่าย ๆ ว่าวันคี่เดิน 30 นาที วันคู่ออกกำลังกายเพิ่มเติม



เป้าหมายในเดือนแรกนี้ คือ

1. เดินอย่างน้อยรวมกันแล้วไม่ต่ำกว่า 14 วัน
2. เดินเร็วกว่าฝีเท้าปกติติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที ในวันคี่
3. หากน้ำหนักมากเกินไป ควรตั้งใจลดน้ำหนักให้ได้ 2 กก. ในเดือนแรกนี้ด้วยการควบคุมอาหารที่กิน (อย่าซั้่งน้ำหนักทุกวัน จะเสียกำลังใจ ให้ชั่งสัปดาห์ละครั้ง หลังซั้่งถ่ายและก่อนกิน)
4. ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส เบิกบานทุกครั้ง หลังเดินเสร็จแล้ว



ถ้าสามารถเดินได้ครบ 1 เดือนเต็ม ๆ ตามคำแนะนำ ถึงตอนนี้จะรู้สึกว่าการออกกำลังกายดีขึ้น แข็งแรงขึ้น กระปรี้กระเปร่าขึ้นกว่าเดิมมาก



หลังจากนี้ก็จะก้าวสู่ตารางเดือนที่สองของการเดิน





เดินต่อเนื่อง

เดือนที่สอง

วันที่	แนะนำให้
1	เดิน 30 นาที (1)
2	ออกกำลังกายเพิ่มเติม (2)
3	เดิน 15 นาที
4	เดิน 30 นาที
5	เดิน 15 นาที
6	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
7	เดิน 40 นาที

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
8	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
9	เดิน 30 นาที
10	เดิน 35 นาที
11	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
12	เดิน 35 นาที
13	เดิน 20 นาที
14	เดิน 45 นาที

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
15	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
16	เดิน 20 นาที
17	เดิน 40 นาที
18	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
19	เดิน 40 นาที
20	เดิน 20 นาที
21	เดิน 50 นาที

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

ชีพจร บอกอัตราเต้นของหัวใจ
- ชีพจรปกติ 60-100 ครั้ง/นาที
- นกัก็หา 20-60 ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
22	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
23	เดิน 20 นาที
24	เดิน 40 นาที
25	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
26	เดิน 40 นาที
27	เดิน 20 นาที
28	เดิน 60 นาที

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

29	ชดเชย 30 นาที (3)
30	ชดเชย 30 นาที
31	ชดเชย 30 นาที

ไปต่อได้อีก

- รวมแล้วเดิน 20 วัน
ทำบันทึกน้ำหนักตัว-ชีพจรขณะพัก
- (1) เดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ก้าวเข้าสม่ำเสมอ
ห้ามวิ่งเหยาะ หรือวิ่ง
 - (2) ออกกำลังกายเพิ่มเติมจากให้เคลื่อนไหวร่างกาย
มากขึ้นกว่ากิจวัตรประจำวันปกติ เช่น เดิน
ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ตีกอล์ฟ ตีแบดมินตัน ฯลฯ
 - (3) เดินชดเชย 30 นาที วันที่ 29 30 หรือ 31
เดินชดเชยวันที่ขาดถ้าเดินไม่ครบ 20 วัน



เดือนที่สองนี้ ตารางการเดินเอาจริงเอาจังขึ้น แม้จะมีวันเบา ๆ 15-20 นาที แต่ทุกสัปดาห์ ก็จะมีวันหนัก ๆ ถึง 3 วัน และไม่ควรรีบร้อน ข้ามขั้นไปวิ่งเหยาะหรือวิ่ง



ถึงตอนนี้อากแนะนำให้ซื้อรองเท้าวิ่งโดยเฉพาะ มาสักคู่ และเสื้อผ้าที่สวมใส่เวลาเดินออกกำลังกาย ให้บางเบา น้อยชิ้น เหมาะกับการเดินไกล ๆ และนาน ๆ



เป้าหมายในเดือนที่สองนี้ คือ

1. ให้เป็นความเคยชินว่าจะต้องเดินออกกำลังกายทุกวัน ไม่น้อยกว่า 20 วันต่อเดือน เฉลี่ยเดินวันละ 30 นาที
2. ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์และบันทึกไว้ ถ้าน้ำหนักยังเกินพิกัด ก็ควรลดให้ได้อีก 2 กิโลกรัม ในเดือนนี้
3. หากจะพักสัปดาห์ละครั้ง ให้ถือชีพจรขณะไม่ได้ ออกกำลังกาย จับช่วงตื่นนอนตอนเช้าก่อนลุกจากเตียง หรือก่อนออกกำลังกายก็ได้ หากอัตราการเต้นของชีพจร (ซึ่งนับเป็นจำนวนครั้งต่อนาที) ค่อย ๆ ลดลง ก็แสดงว่าระดับความฟิตกำลังค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ความพยายามและความอดทนได้สัมฤทธิ์ผลแล้ว



หลังจากออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยการเดินถึง 2 เดือน บัดนี้น้ำหนัก น่าจะลดอย่างน้อย 4 กิโลกรัม รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่ามากขึ้น





เริ่มวิ่งเหยาะแล้ว

เดือนที่สาม

วันที่	แนะนำให้
1	เดิน 30 นาที (1)
2	ออกกำลังกายเพิ่มเติม (1)
3	เดิน 30 นาที + วิ่งเหยาะ (1) 1 นาที
4	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
5	เดิน 30 นาที + วิ่งเหยาะ 1 นาที
6	เดิน 30 นาที
7	เดิน 30 นาที + (วิ่งเหยาะ 1 นาที x 2 ครั้ง)

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
8	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
9	เดิน 30 นาที
10	เดิน 30 นาที + (วิ่งเหยาะ 1 นาที x 2 ครั้ง)
11	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
12	เดิน 30 นาที + (วิ่งเหยาะ 1 นาที x 2 ครั้ง)
13	เดิน 30 นาที
14	เดิน 30 นาที + (วิ่งเหยาะ 1 นาที x 2 ครั้ง)

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
15	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
16	เดิน 30 นาที
17	เดิน 30 นาที + (วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3 ครั้ง)
18	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
19	เดิน 30 นาที + (วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3 ครั้ง)
20	เดิน 30 นาที
21	เดิน 30 นาที + (วิ่งเหยาะ 1 นาที x 4 ครั้ง)

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
22	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
23	เดิน 30 นาที
24	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
25	เดิน 30 นาที
26	ออกกำลังกายเพิ่มเติม
27	เดิน 30 นาที
28	ออกกำลังกายเพิ่มเติม

บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

29	ชดเชย 30 นาที (1)
30	ชดเชย 30 นาที
31	ชดเชย 30 นาที

ครบสามเดือนจนได้
วิ่งต่อไป ๑



รวมแล้วเดิน - วิ่งเหาะ 20 วัน
ทำบันทึกน้ำหนักตัว-ชีพจรขณะพัก

- (1) เดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อย
- (2) ออกกำลังกายเพิ่มเติมจากกิจวัตรประจำวัน
เช่น เดิน ซี่จรรย์าน ว่ายน้ำ ติกอล์ฟ ทีแบดมินตัน ฯลฯ
- (3) อุ้มเครื่องด้วยการเดินสักพักใหญ่เสียก่อน
จึงวิ่งเหาะ 1 นาที
แล้วเดินต่ออีกพักใหญ่จนหายเหนื่อย จึงวิ่งเหาะอีก 1 นาที
หลังวิ่งเหาะครั้งสุดท้ายแต่ละวัน ควรเดินต่ออีกสักครู่ใหญ่
- (4) ชดเชย = เพื่อทดแทนวันที่ขาด
หากรวมวันที่เดิน-วิ่งเหาะไม่ครบ 20 วัน



3 เดือนนี้ ก็ก้าวหน้าจากการ “เดิน” มาเป็น
“วิ่งเหาะ” แล้ว แต่ควรระวังช้า ๆ คือเร็วกว่า
เดินนิดเดียว จะไม่ทำให้เหนื่อยหอบในเวลาอันสั้น



ย้ำอีกครั้ง อย่าวิ่ง (เร็ว) เป็นอันขาด
หลังวิ่งเหาะทุกครั้งให้จับชีพจรดู หากเต้น
เกิน 150 ครั้ง/นาที แปลว่ายังวิ่งเร็วไป



เป้าหมายในเดือนที่สามนี้ คือ

1. เดิน 4 วิ่งเหาะ รวมแล้วอย่างน้อย 12 วัน
เดินอย่างเดียวอย่างน้อย 10 วันต่อเดือน
เฉลี่ยวันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที
2. ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณการวิ่งเหาะทุกสัปดาห์
ขณะเดียวกันก็ค่อย ๆ ลดการเดินให้น้อยลง
3. ควบคุมมิให้ชีพจรหลังวิ่งเหาะเต้นเกิน
150 ครั้ง/นาที
4. คอยบันทึกชีพจรขณะพัก และน้ำหนักตัว
อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
หากน้ำหนักเกินปกติ ต้องควบคุมอาหาร





ถ้าก้าวผ่านเดือนที่สาม
ตามตารางไปได้ ก็ถือว่าสุดยอด
ต่อไปจะถึงขั้นการวิ่งเหยาะ ๆ

เป็นขั้น
เป็นตอน
ดีจัง



ก็เพื่อความปลอดภัยของตัวผู้วิ่งไง
ถึงได้มีการเตือนว่า ยังไม่ถึงเวลาวิ่งเร็ว
ก็อย่าวิ่ง เพราะอาจบาดเจ็บได้



รู้ละเอียด
ดีจังนะ

ก็อ่านหน้าที่ถ่ายเก็บไว้
จากหนังสือนี่ละ



ไป ๆ มา ๆ ฉันก็ซึกสงสัยแล้วสิ ว่าเป็น
พวกแกสองคนรีเปล่าที่แอบซุกหนังสือวิ่งให้ฉัน



เห็นอารมณ์แกตอนนี้
ก็อยากจะรับอะนะ
แต่ที่เราเปล่า

งั้นใครกันนะ
อยากรู้จัก

วิ่งเหยาะ

การวิ่งเป็นเรื่องง่าย ๆ
เพราะในวัยเด็ก เราทุกคนพอตั้งไข่ได้
ยืนได้ ก็วิ่งได้ทั้งนั้น
เราวิ่งกันมาตั้งแต่ขวบกว่า ๆ
ไม่ต้องมีใครมาสั่งมาสอน
พอเดินได้เราก็วิ่งได้



หากสังเกต เด็กทุกคนจะมีท่าวิ่ง จังหวะวิ่ง
ที่สวยงามตามธรรมชาติ เด็ก ๆ จะวิ่งดี วิ่งสวย
วิ่งถูกต้องกันทุกคน



โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง
จะวิ่งได้สวยงาม
เป็นธรรมชาติมาก



พอผ่านการเดินมาครบสามเดือน
ก็มาถึงการวิ่งเหยาะๆ หรือวิ่งจ็อกกิ้ง
จะพบว่า สามารถวิ่งรวดเดียว
ได้ไกลถึง 1 ไมล์ (1.6 กม.)



“วิ่งเหยาะๆ” กับ “วิ่ง” ไม่ต่างกันเท่าไร
เพราะเป็นการออกกำลังกาย
ที่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว



หากต้องการประโยชน์
ต่อร่างกายที่มีปริมาณเท่ากัน
วิ่งเหยาะๆ กับวิ่งใช้เวลาเพียง 1 ใน 4
ของการเดินเท่านั้น
คือ วิ่งเหยาะๆ หรือวิ่ง 15 นาที
จะได้ผลเท่ากับเดิน 1 ชั่วโมง



วิ่งเหยาะๆ หมายถึงวิ่งช้าๆ ด้วยความรู้สึก
ที่สบาย สามารถวิ่งด้วยความเร็วขนาดนั้น
ไปได้นานๆ และไกลๆ



เร็วแค่ไหนก็แล้วแต่ตัวเองกำหนด
อาจจะ 7-8-9 หรือ 10 นาที ต่อไมล์
ขอให้วิ่งได้สบายๆ เป็นพอ







เข้าสู่การเริ่ม “วิ่ง”

เดือนแรก

วันที่	แนะนำให้
1	วิ่งเหยาะ 3 นาที (1)
2	พัก (1)
3	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3 นาที (1)
4	วิ่งเหยาะ 3 นาที
5	พัก
6	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3
7	วิ่งเหยาะ 5 นาที

สัปดาห์ที่ 1 : วิ่งเหยาะรวม 17 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
8	พัก
9	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3
10	วิ่งเหยาะ 5 นาที
11	พัก
12	วิ่งเหยาะ 5 นาที
13	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3
14	วิ่งเหยาะ 8 นาที

สัปดาห์ที่ 2 : วิ่งเหยาะรวม 24 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
15	พัก
16	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3
17	วิ่งเหยาะ 8 นาที
18	พัก
19	วิ่งเหยาะ 8 นาที
20	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3
21	วิ่งเหยาะ 10 นาที

สัปดาห์ที่ 3 : วิ่งเหยาะรวม 32 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
22	พัก
23	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3
24	วิ่งเหยาะ 10 นาที
25	พัก
26	วิ่งเหยาะ 10 นาที
27	วิ่งเหยาะ 1 นาที x 3
28	วิ่งเหยาะ 15 นาที

สัปดาห์ที่ 4 : วิ่งเหยาะรวม 41 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

29	วันชดเชย (1)
30	วันชดเชย
31	วันชดเชย

ไม่ต้องรีบร้อน

สรุปทั้งเดือน
 รวมจำนวนที่วิ่งเหยาะ 20 วัน
 เฉลี่ยวิ่งเหยาะวันละ 5.7 นาที
 รวมเวลาที่วิ่งเหยาะ 114 นาที



เทคนิคการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะในเดือนแรก

- (1) เวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน 30 นาที
โดยใช้เวลาที่เหลือจากการวิ่งเหยาะไปเดินอุ่นเครื่อง
ก่อนและหลังวิ่งเหยาะ
- (2) วันที่พัก ควรออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น
เช่น เดิน ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น
- (3) วิ่งเหยาะ 1 นาที เดินให้หายเหนื่อย
วิ่งเหยาะ 1 นาที เดินให้หายเหนื่อย (ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง)
- (4) วันซดเซย : ทดแทนวันที่ติดธุระแล้วขาดไปในรอบเดือน



ในเดือนแรกของการวิ่งเหยาะนี้ สัปดาห์แรก ๆ
เป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินเสียกว่าครึ่ง
สลับกับการวิ่งเหยาะครั้งละไม่กี่นาที ส่วนเวลา
ที่เหลือทั้งก่อนและหลังวิ่งเหยาะเป็นการอุ่นเครื่อง



สัปดาห์หลัง ๆ ค่อย ๆ เปลี่ยนสภาพ
จากนักเดินมาเป็นวิ่งเหยาะ หรือจ็อกกิ้ง



เมื่อการวิ่งเหยาะยึดออกไปเรื่อย ๆ
การเดินก็ค่อยลดน้อยลง พอสิ้นเดือน
ก็สามารถวิ่งเหยาะ 10-15 นาที
ติดต่อกันโดยไม่หยุดไกลถึง 1 ไมล์
(1.6 กิโลเมตร)



จากนี้ก็จะเป็นการก้าวสู่เดือนที่สอง
ของการวิ่งเหยาะ



เดือนที่สอง

วิ่งเหยาะต่อไป



วันที่	แนะนำให้
1	วิ่งเหยาะ 10 นาที (1)
2	พัก (1)
3	วิ่งเหยาะ 5 นาที (1)
4	วิ่งเหยาะ 15 นาที
5	พัก
6	วิ่งเหยาะ 5 นาที
7	วิ่งเหยาะ 15 นาที

สัปดาห์ที่ 1 : วิ่งเหยาะรวม 50 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
8	พัก
9	วิ่งเหยาะ 10 นาที
10	วิ่งเหยาะ 10 นาที
11	พัก
12	วิ่งเหยาะ 10 นาที
13	วิ่งเหยาะ 10 นาที
14	วิ่งเหยาะ 20 นาที

สัปดาห์ที่ 2 : วิ่งเหยาะรวม 60 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
15	พัก
16	วิ่งเหยาะ 10 นาที
17	วิ่งเหยาะ 15 นาที
18	พัก
19	วิ่งเหยาะ 15 นาที
20	วิ่งเหยาะ 10 นาที
21	วิ่งเหยาะ 25 นาที

สัปดาห์ที่ 3 : วิ่งเหยาะรวม 75 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
22	พัก
23	วิ่งเหยาะ 10 นาที
24	วิ่งเหยาะ 20 นาที
25	พัก
26	วิ่งเหยาะ 20 นาที
27	วิ่งเหยาะ 10 นาที
28	วิ่งเหยาะ 30 นาที

สัปดาห์ที่ 4 : วิ่งเหยาะรวม 90 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

29 วันชดเชย (3)
 30 วันชดเชย

ทำได้ ๆ



สรุปทั้งเดือน
 รวมจำนวนที่วิ่งเหยาะ 20 วัน
 เฉลี่ยวิ่งเหยาะวันละ 13.5 นาที
 รวมเวลาที่วิ่งเหยาะ 275 นาที



เทคนิคการวิ่งเหยาะเดือนที่สอง

- (1) เวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน 30 นาที โดยใช้เวลาที่เหลือจากการวิ่งเหยาะไปเดินอุ่นเครื่อง ก่อนและหลังวิ่งเหยาะ
- (2) วันที่พัก ควรออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น เช่น เดิน ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น
- (3) วิ่งเหยาะ 1 นาที เดินให้หายเหนื่อย วิ่งเหยาะ 1 นาที เดินให้หายเหนื่อย (ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง)
- (4) วันซดเซย : ทดแทนวันที่ติดธุระ แล้วขาดไปในรอบเดือน



สำหรับเดือนที่สอง เวลาวิ่ง อย่าไปสนใจเรื่องความเร็ว ให้มุ่งไปที่ระยะทางการวิ่งมากกว่า ให้วิ่งเหยาะด้วยความเร็วสบาย ๆ



วิ่งให้ได้นานเป็นสองเท่าของเดือนที่แล้ว คือวิ่งเหยาะโดยไม่หยุดพักติดต่อกัน 20-30 นาที จะได้ระยะทาง 2-3 ไมล์ (3.2-4.8 กม.)



เดือนที่สองนี้ วิ่งเหยาะเพิ่มเป็นสองเท่าของเดือนที่แล้วก็จริง แต่จะรู้สึกทรมานเจ็บปวดน้อยกว่าเดือนที่แล้วมาก เพราะได้ฐานความฟิตจากการฝึกในในระยะแรก ๆ จึงพร้อมที่จะก้าวจาก “นักเดิน” เป็น “นักวิ่งเหยาะ” อย่างสมบูรณ์





วันที่ แนะนำให้

- 1 วิ่งเหยาะ 20 นาที + วิ่ง 1 นาที (1)
- 2 พัก (1)
- 3 วิ่งเหยาะ 10 นาที
- 4 วิ่งเหยาะ 20 นาที + วิ่ง 1 นาที
- 5 พัก
- 6 วิ่งเหยาะ 10 นาที
- 7 วิ่งเหยาะ 30 นาที + วิ่ง 1 นาที

สัปดาห์ที่ 1 : วิ่งเหยาะ-วิ่ง รวม 93 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
 ซีฟจรรยาพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่ แนะนำให้

- 8 พัก
- 9 วิ่งเหยาะ 10 นาที + วิ่ง 1 นาที
- 10 วิ่งเหยาะ 20 นาที
+ (วิ่ง 1 นาที × 2) (1)
- 11 พัก
- 12 วิ่งเหยาะ 20 นาที + (วิ่ง 1 นาที × 2)
- 13 วิ่งเหยาะ 10 นาที + วิ่ง 1 นาที
- 14 วิ่งเหยาะ 30 นาที + (วิ่ง 1 นาที × 2)

สัปดาห์ที่ 2 : วิ่งเหยาะ-วิ่ง รวม 98 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.
 ซีฟจรรยาพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่ แนะนำให้

- 15 พัก
- 16 วิ่งเหยาะ 10 นาที + วิ่ง 1 นาที
- 17 วิ่งเหยาะ 20 นาที + (วิ่ง 1 นาที × 3)
- 18 พัก
- 19 วิ่งเหยาะ 20 นาที + (วิ่ง 1 นาที × 3)
- 20 วิ่งเหยาะ 10 นาที + วิ่ง 1 นาที
- 21 วิ่งเหยาะ 30 นาที + (วิ่ง 1 นาที × 3)

สัปดาห์ที่ 3 : วิ่งเหยาะ-วิ่ง รวม 101 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
 ซีฟจรรยาพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่ แนะนำให้

- 22 พัก
- 23 วิ่งเหยาะ 10 นาที + วิ่ง 1 นาที
- 24 วิ่งเหยาะ 20 นาที + (วิ่ง 1 นาที × 3)
- 25 พัก
- 26 วิ่งเหยาะ 20 นาที + (วิ่ง 1 นาที × 3)
- 27 วิ่งเหยาะ 10 นาที + วิ่ง 1 นาที
- 28 ทดสอบวิ่ง 12 นาที (1)

สัปดาห์ที่ 4 : วิ่งเหยาะ-วิ่ง รวม 80 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
 ซีฟจรรยาพัก.....ครั้ง/นาที

- 29 วันชดเชย (4)
- 30 วันชดเชย
- 31 วันชดเชย

เยี่ยม ๆ

สรุปทั้งเดือน
 รวมจำนวนที่วิ่งเหยาะ 20 วัน
 เฉลี่ยวิ่งเหยาะวันละ 18.6 นาที
 รวมเวลาที่วิ่งเหยาะ 372 นาที



เทคนิคการวิ่งในเดือนที่สาม

- (1) วิ่ง 1 นาที ไม่ได้หมายความว่าวิ่งเร็วสุดแรงเกิด เพียงแต่ให้คงความเร็วว่าการวิ่งเหยาะอีกหน่อยเท่านั้น เวลาของการออกกำลังกายทั้งหมดแต่ละครั้งยังคงเป็น 30 นาที วิ่งในขั้นนี้จะเป็นทั้งวิ่งเหยาะ-วิ่ง-เดิน
- (2) วันที่พัก ควรออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น เช่น เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น
- (3) การ “ทดสอบวิ่ง 12 นาที” นี้ วิ่งให้ได้ระยะทางไกลที่สุดที่จะไกลได้ แล้ววัดระยะทางที่ได้ไว้เพื่อตรวจสอบจากตารางของ น.พ. เคนเนธ คูเปอร์ ว่าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในระดับไหน
- (4) วันชดเชย : ทดแทนวันที่ติดธุระแล้วขาดไปในรอบเดือน
- (5) วิ่งเหยาะ 20 นาที วิ่ง 1 นาที (ทำเช่นนี้ 2 ครั้ง)
- (6) วิ่งเหยาะ 20 นาที วิ่ง 1 นาที (ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง)



ในเดือนที่สามนี้ เป็นเวลาที่จะได้หัดวิ่งให้เร็วขึ้น เพราะได้วิ่งเหยาะช้า ๆ ด้วยความเร็วสบาย ๆ มานานพอแล้ว แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องจัดระยะทางจับเวลาวิ่งทุกวัน เพราะนั่นเป็นการกำลังพยายามวิ่งแข่งกับตัวเอง ซึ่งเป็นอันตรายที่สุด



ความจริงแล้วหากจะตรวจสอบระดับความฟิตของร่างกายตามหลักการแพทย์ เป็นเรื่องมีขั้นตอนใช้เทคนิคและเครื่องมือ แต่หมอคูเปอร์ได้คิดค้นวิธีการทดสอบใหม่ที่ทำให้สะดวก ไม่สิ้นเปลือง ไม่เสียเวลา ทั้งยังมีความแม่นยำ ได้มาตรฐานตามหลักวิทยาศาสตร์ นั่นคือการ “ทดสอบวิ่ง 12 นาที” (ดูตาราง)



การทดสอบวิ่ง 12 นาที

ระยะทางที่วิ่งได้ใน 12 นาที

ระดับความฟิต

ชาย

หญิง

อายุต่ำกว่า 30 ปี

แย่มาก	น้อยกว่า 1 ไมล์	น้อยกว่า 0.95 ไมล์
แย่มาก	1.0 - 1.24	0.95 - 1.14
พอใช้	1.25 - 1.49	1.15 - 1.34
ดี	1.50 - 1.74	1.35 - 1.64
ดีมาก	1.75 ขึ้นไป	1.65 ขึ้นไป

อายุ 30 - 39 ปี

แย่มาก	น้อยกว่า 0.95 ไมล์	น้อยกว่า 0.85 ไมล์
แย่มาก	0.95 - 1.14	0.85 - 1.04
พอใช้	1.15 - 1.39	1.05 - 1.24
ดี	1.40 - 1.64	1.25 - 1.54
ดีมาก	1.65 ขึ้นไป	1.55 ขึ้นไป

อายุ 40 - 49 ปี

แย่มาก	น้อยกว่า 0.85 ไมล์	น้อยกว่า 0.75 ไมล์
แย่มาก	0.85 - 1.04	0.75 - 0.94
พอใช้	1.05 - 1.24	0.95 - 1.14
ดี	1.25 - 1.54	1.15 - 1.44
ดีมาก	1.55 ขึ้นไป	1.45 ขึ้นไป

อายุ 50 ปี ขึ้นไป

แย่มาก	น้อยกว่า 0.80 ไมล์	น้อยกว่า 0.65 ไมล์
แย่มาก	0.80 - 0.99	0.65 - 0.84
พอใช้	1.0 - 1.24	0.85 - 1.04
ดี	1.25 - 1.49	1.05 - 1.34
ดีมาก	1.50 ขึ้นไป	1.35 ขึ้นไป





วิ่ง

วิสัยมนุษย์เหมือนกันอยู่อย่างคือ
มักมีความต้องการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
ได้คืบจะเอาศอก
เรื่องวิ่งเพื่อสุขภาพก็เช่นกัน



เริ่มด้วยการ “เดิน”
ต่อมาก็ “วิ่งเหยาะๆ”



พอทำได้ก็อยาก “วิ่ง” ให้เร็วขึ้น ไกลขึ้น
แล้วต่อไปก็อยาก “วิ่งแข่ง”



การวิ่งแข่งสมัยก่อน เป็นเอกลักษณ์เฉพาะนักกีฬา
ไม่ว่าจะเป็น เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ กีฬาเขต
กีฬามหาวิทยาลัย หรือแม้แต่กีฬาโรงเรียน
ยังจำกัดสิทธิ์เฉพาะผู้ที่มีฝีมือเป็นเยี่ยม



ปัจจุบันมีการจัดวิ่งเพื่อสุขภาพแพร่หลาย
ทั้งยังเป็นที่ยินยอม เป็นการแข่งขันแบบใหม่
ที่ไม่จำกัดเพศและวัย และไม่ใช่วิ่งแข่ง
แคในลู่วิ่งไม่กี่คน แต่เป็นพัน เป็นหมื่น



เกือบทั้งหมดที่เข้าแข่งขัน ไม่ใช่เพื่อถ้วยรางวัลหรือเกียรติยศ
ไม่ได้ต้องการเอาชนะคนอื่น แต่ต้องการแข่งขันเพื่อเอาชนะ “ตัวเอง”
หรือสถิติส่วนตัว เท่านั้น









เตรียมตัวสู่การ “วิ่ง”

เดือนแรก

วันที่	แนะนำให้
1	วิ่ง 10 นาที
2	วิ่ง 10 นาที
3	วิ่ง 20 นาที
4	วิ่ง 10 นาที
5	วิ่ง 20 นาที
6	วิ่ง 10 นาที
7	วิ่ง 30 นาที

สัปดาห์ที่ 1 : วิ่งรวม 110 นาที เฉลี่ยวันละ 16 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
8	วิ่ง 10 นาที
9	วิ่ง 10 นาที
10	วิ่ง 25 นาที
11	วิ่ง 10 นาที
12	วิ่ง 25 นาที
13	วิ่ง 10 นาที
14	วิ่ง 35 นาที

สัปดาห์ที่ 2 : วิ่งรวม 125 นาที เฉลี่ยวันละ 18 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
15	วิ่ง 10 นาที
16	วิ่ง 10 นาที
17	วิ่ง 25 นาที
18	วิ่ง 10 นาที
19	วิ่ง 25 นาที
20	วิ่ง 10 นาที
21	วิ่ง 35 นาที

สัปดาห์ที่ 3 : วิ่งรวม 125 นาที เฉลี่ยวันละ 18 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
22	วิ่ง 15 นาที
23	วิ่ง 15 นาที
24	วิ่ง 30 นาที
25	วิ่ง 15 นาที
26	วิ่ง 30 นาที
27	วิ่ง 15 นาที
28	วิ่ง 45 นาที

สัปดาห์ที่ 4 : วิ่งรวม 165 นาที เฉลี่ยวันละ 24 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

29	วันชดเชย
30	วันชดเชย
31	วันชดเชย

ไปได้สวย

สรุปทั้งเดือน
 รวมจำนวนวันที่วิ่ง 28 วัน
 เฉลี่ยวิ่งเวลาวิ่ง 19 นาที
 รวมเวลาที่วิ่ง 525 นาที



เทคนิคการวิ่งเดือนแรก

การวิ่งในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าให้วิ่งสุดแรงเกิด เพียงแต่ให้เร็วขึ้นกว่าการวิ่งเหยาะเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เวลาของการออกกำลังกายทั้งหมดในแต่ละครั้ง ยังคงเป็น 30 นาที โดยให้เดินในช่วงเวลาที่เหลือ จากการวิ่งเหนื่อยจนเกินไป



ขณะออกกำลังกาย หรือ วิ่ง
ยังพูดคุยเป็นประโยคสั้น ๆ ได้
โดยไม่หายใจหอบ อย่าให้
ชีพจรเต้นเกิน 140 ครั้งต่อนาที



ขณะวิ่งไปเรื่อย ๆ ควรมีสมาธิในการวิ่ง
ไม่ควรคิดโน่นคิดนี่ ให้จิตพุ่งขาน เพราะ
เป็นต้นตอให้สุขภาพจิตเสื่อมเสีย เป็นทุกข์



รู้จักเจริญสติไปด้วย เช่น
กำหนดรู้ปัจจุบัน
เมื่อเคลื่อนไหวแขน ขา
เท้าซ้าย-ขวา สัมผัสพื้น
ให้รู้ว่า ซ้าย-ขวา ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ
หรือกำหนดรู้ลมหายใจ
เข้า-ออก ๆ ๆ จะทำให้
จิตสงบ และเข้มแข็ง
มีพลังมากขึ้น

ต่อไปนี่ก็จะก้าวสู่
เดือนที่สองของการวิ่ง





วิ่งต่อไป

เดือนที่สอง

วันที่	แนะนำให้
1	วิ่ง 15 นาที
2	วิ่ง 15 นาที
3	วิ่ง 35 นาที
4	วิ่ง 15 นาที
5	วิ่ง 35 นาที
6	วิ่ง 15 นาที
7	วิ่ง 45 นาที

สัปดาห์ที่ 1 : วิ่งรวม 175 นาที เฉลี่ยวันละ 25 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
8	วิ่ง 15 นาที
9	วิ่ง 15 นาที
10	วิ่ง 40 นาที
11	วิ่ง 15 นาที
12	วิ่ง 40 นาที
13	วิ่ง 15 นาที
14	วิ่ง 50 นาที

สัปดาห์ที่ 2 : วิ่งรวม 190 นาที เฉลี่ยวันละ 27 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
15	วิ่ง 20 นาที
16	วิ่ง 20 นาที
17	วิ่ง 40 นาที
18	วิ่ง 20 นาที
19	วิ่ง 40 นาที
20	วิ่ง 20 นาที
21	วิ่ง 50 นาที

สัปดาห์ที่ 3 : วิ่งรวม 210 นาที เฉลี่ยวันละ 30 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
22	วิ่ง 20 นาที
23	วิ่ง 20 นาที
24	วิ่ง 40 นาที
25	วิ่ง 20 นาที
26	วิ่ง 40 นาที
27	วิ่ง 20 นาที
28	วิ่ง 60 นาที

สัปดาห์ที่ 4 : วิ่งรวม 220 นาที เฉลี่ยวันละ 31 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

29	วันชดเชย
30	วันชดเชย
31	วันชดเชย

แगरังขึ้น ๆ

สรุปทั้งเดือน
 รวมจำนวนวันที่วิ่ง 28 วัน
 เฉลี่ยเวลาวิ่ง 28 นาที
 รวมเวลาที่วิ่ง 795 นาที



เดือนที่สองของโปรแกรมวิ่งนี้
มุ่งหมายให้วิ่งได้นานขึ้น ไกลขึ้น หนักขึ้น
ค่อย ๆ เพิ่มสัปดาห์ละ 10 %
มีเป้าหมายที่ 60 นาที หรือ 1 ชั่วโมง
โดยไม่ต้องหยุดเลย



ในวันที่กำหนดให้วิ่งนาน ๆ (วันเสาร์)
หากสามารถหาพรรคพวกวิ่งเป็นเพื่อนได้
ก็จะช่วยได้มาก วิ่งไป ค่อยไปตลอดทาง



การที่สามารถวิ่งไปค่อยไปได้นั้น
เป็นเครื่องหมายบ่งชี้ว่า
ไม่ได้ออกกำลังกายมากเกินไป
จนหอบ จนพูดคุยไม่ไหว



ต่อไปนี้จะก้าวสู่
เดือนที่สาม
ของการวิ่ง





โปรแกรมเดือนนี้...

เดือนที่สาม

วันที่	แนะนำให้
1	วิ่ง 20 นาที
2	วิ่ง 20 นาที
3	วิ่ง 40 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที*
4	วิ่ง 20 นาที
5	วิ่ง 40 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
6	วิ่ง 20 นาที
7	ทดสอบวิ่ง 12 นาที**

สัปดาห์ที่ 1 : วิ่งรวม 174 นาที เฉลี่ยวันละ 25 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 1กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
8	วิ่ง 20 นาที
9	วิ่ง 20 นาที
10	วิ่ง 40 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 2)
11	วิ่ง 20 นาที
12	วิ่ง 40 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 2)
13	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
14	วิ่ง 60 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 3)

สัปดาห์ที่ 2 : วิ่งรวม 228 นาที เฉลี่ยวันละ 33 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 2กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
15	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
16	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
17	วิ่ง 40 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 2)
18	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
19	วิ่ง 40 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 2)
20	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
21	วิ่ง 50 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 3)

สัปดาห์ที่ 3 : วิ่งรวม 221 นาที เฉลี่ยวันละ 32 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 3กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

วันที่	แนะนำให้
22	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
23	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
24	วิ่ง 40 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 2)
25	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
26	วิ่ง 40 นาที + (วิ่งแข่ง 1 นาที × 2)
27	วิ่ง 20 นาที + วิ่งแข่ง 1 นาที
28	เข้าวิ่งแข่งระยะทาง 1 ไมล์***

สัปดาห์ที่ 4 : วิ่งรวม 168 นาที เฉลี่ยวันละ 24 นาที
 บันทึกน้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ 4กก.
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

- 29 วันชดเชย
- 30 วันชดเชย
- 31 วันชดเชย

ภูมิใจในความสำเร็จ

สรุปทั้งเดือน
 รวมจำนวนวันที่วิ่ง 28 วัน
 เฉลี่ยเวลาวิ่ง 28 นาที
 รวมเวลาที่วิ่ง 791 นาที



เทคนิคการวิ่งเดือนที่สาม

- (1) วิ่งด้วยความเร็วที่คาดหวัง จะใช้วิ่งในวันแข่งขันตอนสิ้นเดือนนี้
- (2) รายละเอียดทดสอบวิ่ง 12 นาที ของหมอเคนเนธ คูเปอร์ (ดูหน้า 104)
- (3) ให้สมัครแข่งขันการวิ่งระยะทาง ระหว่าง 3-10 ไมล์ (ห้ามเกินกว่า 10 ไมล์) หากไม่มีการแข่งขัน ก็ให้จับเวลาวิ่งเอง เสมือนมีการวิ่งแข่ง



เดือนที่สามของการวิ่งนี้ มุ่งที่จะเพิ่มความเร็ว เพื่อเตรียมสำหรับการ “วิ่งแข่ง” ในท้ายเดือน



ขอให้เริ่มฝึกในเดือนนี้ด้วยการ “ทดสอบวิ่ง 12 นาที” ในสัปดาห์แรกอีกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาระดับความฟิตกับตอนนี้



ย้อนสำรวจความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของตนเองว่า แจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ว่องไว แข็งแรง และมีความเชื่อมั่นเพียงใดต่อสิ่งดี ๆ ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในตนเอง นับแต่วันเริ่มวิ่งวันแรกเป็นต้นมา กระทั่งถึงวันนี้ คุณได้กลายเป็นนักวิ่งสมบูรณ์แบบแล้ว

เชื่อหรือยังว่า “ชีวิตใหม่” ที่เกิดจากการวิ่งนี้เป็น “ชีวิตวิถีใหม่” ที่ดีกว่าจริง ๆ จงวิ่งด้วยความสุข ไปสู่ชีวิตวิถีใหม่ที่เฝ้ารอ







ก้าวขึ้นมหาวิทยาลัยแล้ว
พวกเราเป็นกำลังใจให้สู้ ๆ
ต่อไปนะครับพี่เมีย



แน่นอน
พี่จะวิ่งเพื่อสุขภาพ
ต่อไปด้วย





การวิ่งทำให้ร่างกายมีพลัง การมีพลังทำให้มีความสุข
ตั้งคนที่ไม่ค่อยมีแรงพยายามแสวงหายาบ่ารุงกำลัง
หาเท่าไร ๆ ก็ไม่พบ กำลังจะมีต่อเมื่อออกกำลัง
การวิ่งหรือออกกำลังยังป้องกันโรคอีกนานาชนิด
จนอาจเรียกว่าทุกโรค

ประเวศ วะสี

