

บทที่ ๒

แนวคิดเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน

ในบทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาแนวคิดการมีอายุในวิทยาการปัจจุบัน ความหมายของอายุยืน จุดเริ่มต้นของชีวิตด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ องค์ประกอบของการมีอายุยืน แนวคิดการพัฒนาชีวิตให้มีอายุยืน การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านสาธารณสุข การดูแลสุขภาพเพื่อให้อายุยืน การส่งเสริมมนุษย์ให้มีอายุยืน กรณีศึกษาการมีอายุยืนในต่างประเทศ เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านจิตวิทยาและวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อควมมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน

๒.๑ แนวคิดการมีอายุยืน

องค์การอนามัยโลก ให้ความสำคัญเรื่อง สุขภาพ ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น ยังนำรวมไปถึงการมีอายุยืนยาว

๒.๑.๑ ความหมายของอายุยืน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่าอายุตามความหมายทั่ว ๆ ไปเช่นในพจนานุกรมไทย แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุที่เป็นคำบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึง เนื้อตัวของชีวิตหรือพลังที่เป็นแกนของชีวิต คือ หมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบทอดดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตที่ยืนยาวหรือการเป็นอยู่สืบทอดไปได้ยาวนานอย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า “อายุยืน”^๑

อายุ หมายถึง คุณสมบัติของชีวิต ที่บ่งบอกถึงกาลเวลาที่มีชีวิตอยู่ มีหน่วยนับต่าง ๆ เช่น วัน เดือน ปี เป็นต้น^๒

นักวิชาการแบ่งอายุออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

๑. อายุตามปฏิทิน (Chronological age) นับตามจำนวนปี ตามตัวเลขอายุตามปฏิทินนั้นตายตัว ด้วยนับตามตัวเวลาที่ผ่านมา แต่มีความเชื่อถือน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับสภาพ

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สร้างวาสนาเพิ่มคำให้อายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

^๒ พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ดุลยภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อควมมีอายุยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๒.

ความเป็นจริงของตัวตนของเรา บุคคลหนึ่งอายุตามปฏิทินได้ ๕๐ ปี แต่อาจมีสุขภาพดีเท่ากับคนอายุเพียง ๓๐ ปี ในขณะที่บุคคลหนึ่งอายุตามปฏิทิน ๕๐ ปี เช่นกัน แต่สภาพของเขาเหมือนคนอายุ ๗๐ ปี ก็ได้ จะเห็นว่า อายุที่ใกล้เคียงหรือตรงตามความเป็นจริงที่วัดได้ดีกว่า คือ อายุทางชีววิทยา ด้วยเป็นวิธีการที่บอกว่าเวลาของอายุที่ผ่านไปไม่มีผลต่ออวัยวะ-ร่างกายของเขามากน้อยแค่ไหนเมื่อเทียบกับผู้อื่นที่มีอายุปีเท่า ๆ กัน

๒. อายุทางชีววิทยา (Biological age) เป็นอายุตามสภาพขบวนการทางชีววิทยาของอวัยวะและลงถึงระดับเซลล์ บ่งบอกการทำหน้าที่หรือระบบสรีรวิทยาของเรา อายุทางชีววิทยาสามารถปรับให้เราคงสภาพวัยไว้หรืออ่อนเยาว์ได้ ในทางตรงกันข้ามหากใช้ชีวิตไม่ถูกต้องได้อาหารไม่สมดุลอายุทางชีววิทยาก็จะกลับตรงกันข้าม แก่ไว สุขภาพทรุดและเกิดโรคได้ จะแก่ก่อนไวหรืออ่อนวัยลงอยู่กับการดูแลสุขภาพตนเอง

๓. อายุทางจิตวิทยา (Psychological age) เป็นอายุตามที่เรารู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะตนไม่เหมือนใครด้วยแต่ละคนมีประสบการณ์และการตอบสนองทางจิตวิทยาต่างกันไป ความรู้สึกแก่หรือยังไม่แก่หรือมากน้อยนั้นเป็นส่วนสำคัญที่สร้างสรรค์ในแต่ละคน^๓

สรุปคำว่า อายุ คือ หน่วยนับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปตามกาลเวลา เช่นคำถามที่คนส่วนมากชอบถามว่าอายุเท่าไร อายุจึงเป็นหน่วยนับการมีชีวิตตั้งแต่เกิดมาถึงเวลาที่ถูกลืมเมื่อเวลาผ่านไปอายุก็จะเปลี่ยนไปซึ่งอายุของชีวิตมีแต่เพิ่มขึ้นเป็นธรรมชาติแต่ถ้าพูดถึงอายุที่น้อยลงนั้นหมายถึงอายุที่เหลืออยู่ในโลกนี้ลดน้อยลงทีวัน ทุกเดือน ทุกปี แต่ความหมาย อายุ ที่ปรากฏตามพจนานุกรม อายุ แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา^๔ แต่อายุที่เป็นคำเดิมในภาษาบาลี หมายถึง เนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิต ก็ได้ คือ หมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ทำให้คำในบาลีที่มากมายหลายแห่งอธิบายความหมาย อายุ หมายถึงความมีชีวิตยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า “อายุยืน”^๕

ส่วนมากคำว่า “อายุยืน” จะได้ยินเป็นคำอวยพรที่เป็นมงคลของผู้ใหญ่ที่กล่าวว่า “ขอให้อายุมันขวัญยืน” และเด็กก็อวยพรให้ผู้ใหญ่ “ขอให้อายุยืนหมื่น ๆ ปี” คำอวยพรต้องการสื่อความหมายว่า ให้มีชีวิตยืนยาว อยู่ดูโลกไปได้นาน ๆ เท่าที่จะนานได้ ซึ่ง

^๓ เฉลียว ปิยะชน, อายุแท้ไม่ใช่ตัวเลข : อายุแท้คืออายุชีวภาพ มิใช่อายุตามปฏิทิน, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑-๓๕.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๖๗.

^๕ ฟังธรรม. Com, อายุยืนอย่างมีคุณค่า, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.fungdham.com/download/book/.../ayueun.pdf [๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าคนเราสามารถมีอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ ปี ถึงชีวิตจะยืนยาวแต่ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงหรือสุขภาพไม่ดี ไม่สามารถดำเนินชีวิตช่วยเหลือตนเองได้ เป็นคนไร้คุณค่าสร้างความลำบากให้ลูกหลานอย่างมาก การมีชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรจะรู้และเข้าใจจะได้นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

๒.๑.๒ จุดเริ่มของชีวิตด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์

หลักวิทยาศาสตร์ควอนตัมฟิสิกส์ชี้ชัดว่า “จักรวาลไม่มีหยุดนิ่ง พลังงานและข้อมูลข่าวสารของจักรวาลไม่เคยหยุดนิ่งเปลี่ยนแปลงแต่กลับมีสิ่งใหม่เกิดขึ้นทุกวินาที” เซลล์บุกระเพาะอาหารเกิดขึ้นใหม่ทุก ๕ วัน เซลล์ผิวหนังเกิดขึ้นใหม่ทุก ๔ สัปดาห์ เซลล์ตับเกิดขึ้นใหม่ทุก ๖ สัปดาห์ โครงกระดูกเกิดขึ้นใหม่ทุก ๓ เดือน ทุก ๆ ปี เซลล์ทั่วร่างกายเกิดใหม่แทนร่างกายเดิมของเราถึงร้อยละ ๙๙ เวลาผ่านไปหนึ่งปี ร่างกายของเราเสื่อมลงเพียงร้อยละ ๑ เท่านั้น ร้อยละ ๙๙ ของพลังและสติปัญญาของมนุษย์ยังคงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นเพียงแต่เราจำกัดความเสื่อมเพียงร้อยละ ๑ ให้หมดไปได้ในแต่ละปี ก็สามารถควบคุมประสิทธิภาพของร่างกายของเราได้ร้อยละ ๑๐๐

ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่

๑. ด้านร่างกาย (Body) ร่างกาย คือ ส่วนที่เราจับต้องได้ มีองค์ประกอบเป็นอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอวัยวะประกอบด้วยหน่วยเล็ก ๆ ที่เรียกว่าเซลล์

๒. จิต (Mind) จิต คือ ส่วนที่มีลักษณะพลังงาน ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นร่างกาย มนุษย์ปัจจุบันมีวิวัฒนาการมาอย่างลึกซึ้งและกำลังจะเปลี่ยนแปลงไปสู่อนาคตอันยากที่จะบอกได้ว่าชีวิตจะเป็นเช่นไร เนื่องจากปัญหาทางสังคมและสิ่งแวดล้อมสามารถทำให้การมีอายุไขของมนุษย์สั้นลง แต่ทางด้านวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็สามารถส่งเสริมพัฒนาทำสุขภาพร่างกายของมนุษย์แข็งแรงขึ้นก็น่าจะสามารถทำให้มีชีวิตที่ยาวนานขึ้นได้ แต่มนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักร มีเลือดมีเนื้อ มีจิตใจและที่สำคัญมีความรู้สึกนึกคิด การเป็นมนุษย์จึงควรที่จะรู้เรื่องจุดเริ่มของชีวิตตนเองเพื่อนำไปสู่การดูแลรักษาและบำรุงรักษาชีวิตให้ยาวนาน

๒.๑.๒.๑ การเกิดของชีวิต

ชีวิตของมนุษย์เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง ซึ่งตัวอสุจิของชายเพียง ๑ ตัวเท่านั้น ในจำนวน ๒๐๐-๕๐๐ ล้านตัว ที่สามารถวิ่งชนไข่เข้าไปผสมพันธุ์กับไข่ในท่อรังไข่ของหญิงในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมตรงระยะพอดีที่ไข่สุก แล้วค่อยเคลื่อนตัวพากันออกมาฝังตัวในผนังมดลูกของแม่ แล้วเด็กก็จะเจริญเติบโตในมดลูกของแม่จนครบกำหนดคลอด ใช้เวลาเกือบทั้งหมด ๑๐ เดือน ในทางวิทยาศาสตร์การแพทย์นั้นรู้เพียงว่า ในเชื้ออสุจิของชายและไข่ของหญิงเมื่อผสมพันธุ์กันก็จะมีหน่วยพันธุกรรม หรือ ยีน (gene) หรือสาร

พันธุกรรม (deoxy-ribonucleic acid; DNA) และโครโมโซม (chromosome) ถ่ายทอดคุณลักษณะนิสัยของพ่อแม่ไปสู่ลูก เรียกว่า พันธุวิศวกรรม (genetic engineering)^๖

๒.๑.๒.๒ ส่วนประกอบของร่างกาย

การทำงานของร่างกายที่มี เนื้อหนัง อวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกายเป็นส่วนประกอบ ตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ มีองค์ประกอบหลัก ๓ ประการคือ

๑. เซลล์ (Cell) เป็นเนื้อหนังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นหน่วยเล็กที่สุดของชีวิต ร่างกายจึงประกอบด้วยเซลล์-หน่วยเล็กที่สุดชนิดต่าง ๆ จำนวนมากมายเรียงติดต่อกันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย เช่น เซลล์กระดูก เซลล์สมอง เซลล์ผิวหนัง เซลล์กล้ามเนื้อ และเซลล์ของเนื้อหนังอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย เซลล์ คือ สิ่งมีชีวิต (Protoplasm) ซึ่งมีเยื่อหุ้มรอบตัว เยื่อนี้มีลักษณะรูพรุนสำหรับให้สารละลายผ่านเข้าออกได้ สารละลายที่เข้าสู่เซลล์ก็คือ อาหาร น้ำ อากาศออกซิเจน ที่เหลือนำไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั้งร่างกาย สารละลายที่ออกจากเซลล์ก็คือของเสียต่าง ๆ ที่เกิดจากปฏิกิริยาเคมี (การเผาอาหาร) ภายในเซลล์ต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อเลือดส่งอาหาร น้ำ อากาศให้แก่เซลล์แล้ว ก็รับของเสียต่าง ๆ จากเซลล์ (เนื้อหนัง) ที่ตายแล้ว ไปส่งให้อวัยวะขับถ่ายต่าง ๆ เพื่อกำจัดออกจากร่างกาย พบว่ามีธาตุอยู่ในเซลล์หรือ Protoplasm รวม ๑๖ ธาตุ

๒. ปฏิกิริยาเคมี (Chemical energy) การแปรธาตุอาหารเพื่อให้เกิดพลังงานเคมีภายในเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย อาหาร น้ำ อากาศออกซิเจนที่เลือดนำไปเลี้ยงหรือส่งให้แก่เซลล์ (หน่วยของร่างกาย) ชนิดต่าง ๆ ของร่างกายเซลล์ได้แปรธาตุอาหารโดยเกิดปฏิกิริยาเคมี ของแก๊สออกซิเจนกับอาหาร โดยมีเอนไซม์ (enzyme) เข้าช่วย ผลสุดท้ายจะได้พลังงานเคมี (Chemical energy) ของเสียและความร้อนออกมา (กลายเป็นความร้อนภายในร่างกาย) พลังงานเคมีที่ได้มานี้ ร่างกายได้แปลงเอาไปใช้เป็นพลังงานต่าง ๆ ของร่างกาย และใช้ในการสร้างเซลล์ (เนื้อหนัง) หรือ Protoplasm ของร่างกาย เราเรียกขบวนการนี้ว่า “Metabolism” ซึ่งประกอบไปด้วยขบวนการแปรธาตุอาหารให้เกิดพลังงานเคมีภายในเซลล์ (เนื้อหนัง) ของร่างกาย (Catabolism) และขบวนการสร้างเซลล์หรือ Protoplasm รวมทั้งการสะสมพลังงาน (Anabolism) จึงเห็นได้ว่าเซลล์ (หน่วยของร่างกาย) ชนิดต่าง ๆ ของร่างกายเป็นที่หรือห้องแปรธาตุทางเคมี (Laboratory)

๓. ปฏิกิริยาเคมีภายในเซลล์ เป็นปฏิกิริยาเคมีระหว่าง อาหาร (Nutrient) และแก๊สออกซิเจนโดยมีเอนไซม์ (enzyme) เข้าช่วยในปฏิกิริยาเคมี จะได้พลังงานเคมี (Chemical energy) และของเสีย (Waste Products) การทำปฏิกิริยาเคมีภายในเซลล์มีองค์ประกอบที่ควรเข้าใจดังนี้

๑) อาหาร (Nutrient) ได้แก่ อาหารที่กระเพาะอาหาร – ลำไส้ย่อยจนเป็นอนุเล็กที่สุดจนสามารถดูดซึมผ่านเซลล์ของผนังลำไส้เข้าสู่เส้นเลือดได้

^๖ เฉก ธนะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๗.

๒) เอนไซม์ (enzyme) ได้แก่ สารที่ช่วยในการทำปฏิกิริยาเคมี เช่น น้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ลำไส้ เป็นเอนไซม์ชนิดที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาภายนอกของเซลล์ (Extracellular enzyme) เอนไซม์ที่ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาเคมีในเรื่อง Catabolism (การแปรธาตุอาหารให้เกิดพลังงาน) เป็นเอนไซม์ชนิดที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาภายในของเซลล์ (Intracellular enzyme)

๓) ของเสีย (Waste Products) ได้แก่ ของเสียจำพวกโปรตีน กลีโคไลต์ต่าง ๆ รวมทั้งแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาเคมี (การแปรธาตุอาหาร) ภายในเซลล์ เมื่อเลือดนำอาหาร น้ำ อากาศออกซิเจนให้เซลล์แล้ว เลือดก็รับของเสียต่าง ๆ เหล่านี้รวมทั้งเซลล์ - เนื้อหนังที่ตายชำรุดใช้ไม่ได้แล้ว ไปส่งให้อวัยวะต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ขับของเสียเหล่านี้ออกจากร่างกาย คือ ส่งแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ให้แก่ปอด เพื่อปอดจะได้ขับออกจากร่างกายด้วยการหายใจออก ในขณะที่เลือดส่งแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ให้แก่ปอด เลือดก็รับออกซิเจนจากอากาศที่หายใจเข้าของปอดเพื่อส่งให้แก่เซลล์ต่าง ๆ ของ (ร่างกาย) เลือดส่งของเสียจำพวกกลีโคไลต์ต่าง ๆ ให้แก่ต่อมเหงื่อ เพื่อขับออกเป็นเหงื่อเลือดส่งของเสียจำพวกโปรตีนให้แก่ไตเพื่อขับออกเป็นน้ำปัสสาวะ

๔) พลังงานเคมี (Chemical energy) ได้แก่สิ่งที่เกิดจากการแปรธาตุอาหารทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ทำประโยชน์ ๒ ประการ คือ

(๑) ใช้สร้างความเจริญเติบโตหรือความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย โดยการสร้าง Protoplasm (สิ่งมีชีวิต) หรือเซลล์ (หน่วยของร่างกาย) ขึ้นใหม่

(๒) ใช้พลังงานเคมี หรือเปลี่ยนพลังงานเคมีเป็นพลังงานในรูปต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ใช้เป็นพลังงานในการทำงานของอวัยวะซึ่งทำงานอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมงกระทั่งในเวลาหลับ เช่น การทำงานของปอด หัวใจ ตับ ไต ฯลฯ กระแสไฟฟ้าที่เกิดจากปลาไหลไฟฟ้า แสงเรืองที่เกิดจากตัวหิ่งห้อย ถ้าเป็นพลังงานที่ได้มาจากการแปรธาตุเคมีภายในเซลล์นอกจากนี้ก็ใช้พลังงานเคมีนี้ในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย ตามความต้องการของจิตใจ (วิญญาณ)

๕) พลังงานที่เหลือ อยู่จากการนำไปใช้ในเรื่องทั้ง ๒ นั้น ร่างกาย (เซลล์) สะสมพลังงานที่เหลือนั้นไว้ (ในรูปของ Adenosine triphosphate - ATP) เพื่อร่างกายจะได้นำออกใช้อีกในภายหลัง

๒.๑.๒.๓ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทำให้เจ็บป่วยและชรา

สาเหตุที่ร่างกายมนุษย์ต้องเจ็บป่วย แก่ชรา ซึ่งจริง ๆ เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็มิใช่เหตุที่ทางวิทยาศาสตร์สามารถอธิบายได้หลายสาเหตุ ดังนี้

๑) การเจ็บป่วย มีสาเหตุมาจากการดำเนินชีวิตที่ต้องทำงานหนัก (รวมทั้งการใช้ความคิดมาก) การออกกำลังกายมาก โดยมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น ร่างกายทรุดโทรมเร็ว เกิดการป่วย เจ็บ ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เนื่องจากเซลล์ เนื้อหนังของอวัยวะส่วนนั้นตายชำรุดสึกหรอ ร่างกายยังไม่สามารถสร้างเซลล์

(เนื้อหนัง) หรือ Protoplasm ขึ้นใหม่ เพื่อทดแทนเซลล์ที่ตายหรือชำรุดสึกหรอได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยในปัจจุบัน^๗ ประกอบด้วย

- (๑) อารมณ์เป็นพิษ (ความเครียด)
- (๒) อาหารเป็นพิษ
- (๓) ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่ถูกต้อง
- (๔) รับมลพิษต่าง ๆ เช่น ฝุ่นละออง อากาศพิษ แสงแดดจัด
- (๕) รับพิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์

มากเกินไป

- (๖) พฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรค เช่น อดนอน อดอาหาร

จากสาเหตุดังกล่าวเป็นการกระทำที่ผิดธรรมชาติ เพราะมนุษย์ที่ฉลาดต้องรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองปรับการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับปัญหาเพื่อความอยู่รอดมีชีวิตยืนยาว

๒) ความชราภาพ เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์แต่ปัจจุบันความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ทำให้มนุษย์ในปัจจุบันมีอายุที่ยืนยาวขึ้น สาเหตุของความเจ็บป่วยในหลาย ๆ โรคเกิดจากความชรา ซึ่งการป้องกันความเจ็บป่วยในปัจจุบันน่าจะสามารถทำได้ผลดีที่สุด เริ่มจากป้องกันความชรา โดยหลักของวิทยาศาสตร์ ความชราคือผลสะสมของความเสื่อมสภาพที่มีต่อเซลล์ในร่างกายซึ่งนำไปสู่ความเจ็บป่วยและความตาย จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ความชรา (aging) เกิดจากสาเหตุหลัก ๔ ประการ^๘ ได้แก่

(๑) การเกิดอนุมูลอิสระ (reactive oxygen species) สิ่งมีชีวิตทุกชนิดต้องใช้ออกซิเจนเพื่อเผาผลาญ อาหารเป็นพลังงาน ผลที่เกิดขึ้นจะมีออกซิเจนซึ่งมีอิเล็กตรอนอิสระที่สามารถทำปฏิกิริยาทางเคมีกับสารโมเลกุลอื่นได้ง่าย อนุมูลอิสระเหล่านี้เกิดขึ้นมากที่สุดในไมโทคอนเดรีย (mitochondria) ซึ่งเป็นเหมือนแหล่งพลังงานหลักภายในเซลล์ ผลที่เกิดขึ้นทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ หยุดทำงาน ตาย หรือเกิดการเปลี่ยนแปลง เราสามารถชะลอการเกิดอนุมูลอิสระได้ด้วยวิธีที่เรียกว่า การทานอาหารที่มีปริมาณแคลอรีต่ำ (caloric restriction) เช่น ผัก และลดอาหารที่มีปริมาณแคลอรีสูง เช่น แป้ง และไขมัน มีการศึกษาพบว่า สัตว์ทุกชนิดจะมีอายุยืนยาวขึ้นเมื่อจำกัดอาหาร แต่ต้องได้รับปริมาณสารอาหารจำเป็นและวิตามินอย่างพอเพียง

(๒) ภาวะน้ำตาลสะสม (advanced glycosylation end product) ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เราทานทุกวันที่มีมากเกินไปแต่ไม่ได้เผาผลาญและสะสมเป็นไขมัน triglyceride ไขมันที่สะสมนี้ทำให้เกิดความอ้วน ทำให้มีภาวะอ้วนจากไขมันเกาะตับ

^๗ หมอเขียว, สาเหตุที่ทำให้เกิดความเสื่อมและเจ็บป่วย ณ ยุคปัจจุบัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.morkeaw.net/k-cause.html> [๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

^๘ พัฒนา เต็งอำนวยการ, “ไม่แก่ได้ไหม”, *อารยศาสตร์อีสาน*, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม – กันยายน ๒๕๕๑) : ๑๗๘-๑๘๑.

อาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตที่ทานเข้าไปจะถูกย่อยเป็นน้ำตาลและถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต น้ำตาลเหล่านี้จะทำปฏิกิริยาอย่างช้า ๆ กับโปรตีนในร่างกาย เกิดเป็นสารที่เรียกว่า ภาวะน้ำตาลสะสม (advanced glycosylation end product) ยิ่งน้ำตาลยิ่งสูงมากและนาน ภาวะน้ำตาลสะสม (advanced glycosylation end product) ยิ่งสูง ทำให้โปรตีนที่มีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายเสื่อมสภาพลง เซลล์จึงไม่สามารถทำงานได้ตามปกติเพื่อป้องกันความเสียหายจากน้ำตาลสะสมจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง (high glycemic index) คาร์โบไฮเดรตที่หลังจากรับประทานแล้วทำให้น้ำตาลสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น ข้าวขาว ๆ น้ำหวาน ไอศกรีมและ น้ำอัดลม ควรเลือกทานคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาล เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังที่ใช้แป้งไม่ผ่านการขัดสี (whole wheat) และ ธัญพืช

(๓) การอักเสบเรื้อรัง (chronic inflammation) เมื่อร่างกายมีการติดเชื้อโรค เซลล์เม็ดเลือดขาว จะสร้างเคมีที่ทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลัน กลไกดังกล่าวเป็นการช่วยทำลายเชื้อโรค เซลล์ไขมันสามารถสร้างสารเคมีที่เรียกว่า โปร-อินแฟลมเมทอรีไซโตไคน์ (pro-inflammatory cytokines) และทำให้เกิดการอักเสบขนาดน้อย ๆ อยู่ตลอดเวลา สารเคมีเหล่านี้จะอยู่ในกระแสเลือดทำให้ไขมันไปเกาะที่หลอดเลือดที่เรียกว่า แอธรอสเคลอโรซิส atherosclerosis และเป็นเหตุของหลอดเลือดตีบที่หัวใจ (ischemic heart disease) และที่สมอง (cerebrovascular disease) ภาวะอักเสบเรื้อรังทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน (insulin resistance) และเบาหวาน ความอ้วนยิ่งมากความอักเสบยิ่งมากและโอกาสเกิดโรคยิ่งสูง การป้องกันการอักเสบเรื้อรังทำได้โดยการลดน้ำหนักตัว ลดปริมาณของแป้งและไขมันที่รับประทานร่วมกับการออกกำลังกาย การทานน้ำมันปลา (fish oil omega-3) อาจช่วยปรับสมดุลของ อินแฟลมเมทอรีไซโตไคน์ (inflammatory cytokines) และทำให้การอักเสบลดลง น้ำมันปลายังเป็นองค์ประกอบหลักของสมองและช่วยลดระดับของไขมัน ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ได้

(๔) ภาวะบกพร่องฮอร์โมน (hormonal insufficiency) เมื่อคนเราเข้าสู่วัยชรา ปริมาณฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้นจะลดน้อยลงเรื่อย ๆ ฮอร์โมนเหล่านี้อาจมีความสำคัญต่อการคงสภาพของเซลล์ในร่างกาย ตัวอย่างเช่น เอสโตรเจน (estrogen), แอนโดรเจน (androgen), โกรทฮอร์โมน (growth hormone), และ เมลาโทนิน (melatonin) เป็นต้น ผู้ป่วยวัยทองจะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจและโรคกระดูกพรุนสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายหยุดการสร้างฮอร์โมน แอนโดรเจน (androgen) ในผู้ชาย และฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) ในผู้หญิง ในอดีตมีการแนะนำให้ผู้ป่วยวัยทองใช้ฮอร์โมนทดแทน แต่เนื่องจากฮอร์โมนที่ใช้เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์จึงอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง ได้แก่ มะเร็งเต้านมจากฮอร์โมนเพศหญิง และภาวะดีซ่าน (cholestatic jaundice) จากฮอร์โมนเพศชาย แต่ปัจจุบันมีการผลิตฮอร์โมนตัวใหม่ ๆ ที่มีโครงสร้างเหมือนฮอร์โมนธรรมชาติ บางชนิดสามารถใช้โดยการทำให้ดูดซึมสู่ผิวหนังจึงมีผลข้างเคียงต่ำ การทดแทนโกรทฮอร์โมน (growth hormone) ยังไม่เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ทั่วไปเพราะเกรงว่าฮอร์โมนอาจมีผลต่อเซลล์ที่มีความผิดปกติอยู่เดิมทำให้เกิดอาการ

เตบโดกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ เมลาโทนิ (melatonin) เป็นฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมไพเนียลมีหน้าที่ในการบอกถึงเวลาหลับและมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

ความชราภาพเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามจะหนีแต่เป็นเรื่องยากที่จะรอดพ้นความชรา เพราะสาเหตุหลักที่กล่าวเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องกินอาหารโดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ของหวาน เมื่อเผาผลาญไม่หมดก็สะสมเป็นอันตรายต่อร่างกาย และการที่ร่างกายสามารถที่จะติดเชื้อหรือฮอร์โมนลดน้อยลงตามธรรมชาติของวัยซึ่งปัญหาต่าง ๆ ทางวงการแพทย์ได้ศึกษาหาวิธีแก้ไข เช่น ผลิตฮอร์โมนมาทดแทน ผลิตภัณฑ์น้ำตาลเทียม ผลิตภัณฑ์ป้องกันอนุมูลอิสระ และผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ยาบำรุงต่าง ๆ แต่ก็ยังไม่สามารถทำให้คนหยุดความแก่ชราลงได้ เพราะมันมีองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์ที่ต้องเสื่อมไปตามอายุไข

๒.๑.๒.๔ อายุขัยของมนุษย์

ข้อมูลจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทยสำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักงาน สถิติแห่งชาติ ได้ทำการสำรวจ อายุขัยเฉลี่ยของประชากรในประเทศไทย เพศชาย อายุเฉลี่ย ๗๐ ปี เพศหญิง อายุเฉลี่ย ๗๕ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ คนไทยมีอายุขัยเฉลี่ย ๗๐.๓ ปี มากกว่า ค่าเฉลี่ยของประชากรโลก ซึ่งอยู่ที่ ๖๗.๓ ปี^๙ ซึ่งธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ทุกชาติทุกภาษามี สมรรถนะทัดเทียมกันทุกอย่าง แต่อายุขัยความแข็งแรงประสิทธิภาพและความสามารถของ มนุษย์แต่ละภูมิภาคต่าง ๆ ของโลกไม่เหมือนกัน ประเทศที่มีความเจริญสูง อายุขัยของ ประชากรก็สูงมาก สูงถึง ๗๕-๘๕ ปี หรือนั่นตรงกันข้ามประเทศด้อยพัฒนาอายุขัย ประชากรต่ำเพียง ๔๐-๔๕ ปี หรือน้อยกว่านี้ ในด้านความเจริญด้านเทคโนโลยีประเทศที่มี ความเจริญสูงก็จะมีเทคโนโลยีต่าง ๆ มีความก้าวหน้าทางด้านอุตสาหกรรมมากกว่า ตรงกันข้าม กับประเทศมีความเจริญน้อยกว่าก็จะมีกิจกรรมทางด้านการเกษตรเป็นส่วนใหญ่ แต่เป็นที่น่า สังเกตว่าสำหรับประชากรที่มีอายุยืนมาก ๆ เป็นรายเดี่ยว ๆ ไม่ใช่โดยเฉลี่ยทั่วไป มักอยู่ในพื้นที่ ความเจริญเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้าไม่ถึง แต่อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติและใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย แต่มี อาชีพที่ต้องออกแรงสม่ำเสมอ เช่น ชาวไร่ ชาวนา^{๑๐} เช่น ชนเผ่าฮันซาที่อยู่บนเทือกเขา หิมาลัยแถบตอนเหนือของประเทศอินเดียและปากีสถานมีอายุเฉลี่ย ๑๐๐ ปีเศษ มีสุขภาพ อนามัยแข็งแรง พวกเขาใช้ชีวิตความเป็นอยู่แบบโบราณ เดินขึ้นลงภูเขาเป็นประจำ อาหารส่วนใหญ่เป็นธัญพืช ผัก ผลไม้ อากาศดี ไม่มีมลภาวะเป็นพิษแบบคนในเมือง คนไทยที่มีอายุยืนเกิน

^๙ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, “การเปลี่ยนแปลงประชากร/สำมะโน ประชากร สนง.สถิติฯ จัดทำสำมะโนประชากรและเคหะครั้งใหญ่ในปี ๒๕๕๓.” [ออนไลน์], ๔ ย่อหน้า, แหล่งที่มา : http://www.cps.chula.ac.th/pop_info/tha/Newsletter-2551/news/news_th_71-019.pdf [๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๓].

^{๑๐} เฉก ธนะสิริ, การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : เช็ท เอน ชูท สตูดิโอ, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

๑๐๐ ปี ก็เช่นกันแต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นคนที่อยู่ต่างจังหวัดเป็นส่วนใหญ่ และมีความเป็นอยู่แบบง่าย ๆ ^{๑๑}

ถ้าจะกล่าวว่าอายุยืนนั้น น่าจะให้อายุยืนกว่า ๙๐-๑๐๐ ปี คือ มีเวลาอีกอย่างน้อย ๓๐-๔๐ ปี ให้สบายภายหลังเกษียณอายุ บางชนชาติมีอายุเกิน ๑๐๐ ปี เป็นเปอร์เซ็นต์ที่สูง บางแห่งสูงถึง ๑๒๕ ปี จำนวนไม่น้อยที่แข็งแรงเป็นปกติ เช่น ชนชาติรัสเซีย ญี่ปุ่น อินเดีย และปากีสถาน ส่วนมากอาศัยอยู่บนภูเขา เป็นพวกมังสวิรัตหรือกินพวกเนื้อสัตว์และไขมันน้อย กินอาหารที่มีกากใยมาก เช่น พืช ผัก ถั่ว และผลไม้ ^{๑๒}

ในประเทศที่พัฒนาแล้วทุกประเทศรวมไปถึงประเทศด้อยพัฒนาส่วนใหญ่ผู้หญิงจะมีอายุยืนกว่าผู้ชาย คืออายุขัยโดยเฉลี่ยจะยืนยาวกว่าร้อยละ ๑๐ อย่างในประเทศอเมริกาและยุโรปเหนือ ผู้หญิงมีแนวโน้มมากกว่าผู้ชายถึงหกเท่าที่จะอายุถึง ๑๐๐ ปี เหตุผลที่ผู้หญิงกับผู้ชายอายุขัยแตกต่างกัน เกิดจากปัจจัยมากมายที่ผสมผสานกันอย่างซับซ้อน เช่น ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ด้านพันธุกรรม ด้านวัฒนธรรม ด้านมนุษยวิทยา ส่วนปัจจัยทางชีวภาพจะเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ กล่าวคือ ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ของเพศชายจะเกี่ยวข้องกับการกระทำที่ก้าวร้าว ขอบขึงตึงเครียด การกระทำพวกนี้ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเร็วขึ้น เพราะต้องเจอกับความรุนแรง เจอบุติเหตุและการกระทำอะไรเสี่ยง ๆ ในบางกรณี เทสโทสเตอโรนของผู้ชาย (โดยเฉพาะเมื่อมีระดับสูงเกินพอดี) ทำให้ HDL (คอเรสเตอรอล “ชนิดดี”) มีระดับต่ำลง ในทางตรงกันข้าม ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ของเพศหญิงจะทำให้คอเรสเตอรอล “ชนิดดี” เพิ่มขึ้น ^{๑๓}

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องอายุขัยของเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์พบว่า เซลล์มนุษย์นี้มีอายุโดยเฉลี่ยถึง ๑๑๐ ปี แต่อยู่ไม่ถึงเพราะสิ่งแวดล้อมและการดำรงชีวิตของตนเอง การศึกษาในเรื่องนี้ยืนยันโดยการศึกษาค้นคว้าจากผู้เชี่ยวชาญทางสรีรวิทยาของสหรัฐอเมริกา ดร.โรนัลด์ การ์ดเนอร์ ได้ศึกษาว่า ธรรมชาติได้สร้างอวัยวะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ให้สามารถใช้งานได้ถึง ๖ - ๗ เท่าของอายุนับแต่เกิดจนถึงระยะที่ผสมพันธุ์ได้ ตัวอย่างเช่น สุนัขผสมพันธุ์ได้เมื่ออายุประมาณ ๒ ปี ก็จะมีชีวิตนานถึง ๑๒ - ๑๔ ปี มนุษย์เป็นหนุ่มเป็นสาว ผสมพันธุ์ได้เมื่ออายุ ๑๖ ปี ก็ควรจะมียาอายุยืนยาวถึง ๙๖ - ๑๑๒ ปี ^{๑๔}

ถ้ามนุษย์ต้องการมีอายุที่ยืนยาว ไม่เจ็บป่วย มนุษย์ต้องสนใจดูแลตนเองสุขภาพตนเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน ไม่เครียด อยู่ในสถานที่อากาศบริสุทธิ์ หลีกเลียงมลพิษต่าง ๆ ทั้งทางอากาศ

^{๑๑} เฉก ธนะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, หน้า ๑๐๕.

^{๑๒} ศรีวรรณ ตรียศ, อายุยืน ๑๐๐ ปี ถ้ารู้เรื่องโรคภัย, (กรุงเทพมหานคร : กิฟต์แอนด์กิฟ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๗-๑๖๘.

^{๑๓} ทริสซา แมคแนร์, ไช ๑๐๐ สมการอายุยืน, แปลโดย รัชนี อเนกพิระศักดิ์, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

^{๑๔} เฉก ธนะสิริ, การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต, หน้า ๒.

อาหาร น้ำดื่ม เท่าที่จะทำได้เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงประสงค์ การปฏิบัติตนเช่นนี้อย่างเคร่งครัดจะทำให้เป็นบุคคลที่มีอายุยืนนาน

๒.๑.๓ องค์ประกอบของการมีอายุยืน

การเป็นมนุษย์ที่มีอายุยืนต้องมีองค์ประกอบหลักที่สมบูรณ์ ๔ ประการ

๑. มีพันธุกรรมที่ดี
๒. มีร่างกายที่เหมาะสม
๓. มีจิตใจที่ดี
๔. มีพฤติกรรมที่ดี

จากองค์ประกอบทั้ง ๔ ผู้ที่มีอายุยืนต้องกำเนิดจากพันธุกรรมที่ดีซึ่งเรื่องนี้เป็นเหตุสุดวิสัยในความเป็นมนุษย์ปัจจุบันที่จะแก้ไขตนเองได้ซึ่งเป็นเรื่องเวรกรรมในอดีตตามที่กล่าวในพระพุทธศาสนาถึงการกระทำในอดีตว่าเกิดชาติหน้าจะมีอายุยืนยาวหรืออายุสั้น แต่สิ่งที่มนุษย์ปัจจุบันสามารถกำหนดเป็นองค์ประกอบเพื่อทำให้มีอายุยืนยาว ได้แก่

๒.๑.๓.๑ การไม่สูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ทำให้มีอายุสั้นลงตั้งแต่ ๔ ปี ถึง ๑๔ ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าสูบบุหรี่จัดแค่ไหนหากสูบบุหรี่ครึ่งซองต่อวัน อาจมีอายุสั้นลง ๔ ปี หากสูบ ๒ ซอง ต่อวัน หรือมากกว่านี้ ถ้าเป็นผู้ชายอายุสั้นลง ๑๔ ปี แต่ถ้าเป็นผู้หญิง อายุจะสั้นลงถึง ๒๐ ปี การป้องกันไม่ให้ตนเองสูดดมควันบุหรี่จึงเป็นสิ่งที่ดี และหากจะใช้โปรแกรมต้านออกซิเดชันให้คนเรา อาจจะยากกว่าจัดให้สัตว์ทดลองและกระทำได้ไม่สมบูรณ์เท่า ในสัตว์ทดลองถ้ามันสูดดมควันบุหรี่เข้าไปมันจะมีอายุสั้นมาก แต่ถ้าให้มันดมควันบุหรี่ และให้สารต้านออกซิเดชันด้วย อายุของมันจะยาวขึ้น ๑๐ เปอร์เซ็นต์ และสัตว์ทดลองที่ไม่ได้ควันบุหรี่และได้รับการต้านออกซิเดชันด้วย กลุ่มนี้จะอายุยืนยาวที่สุด ดังนั้นหากผลการทดลองข้างต้นแทนที่เราจะเลี้ยงควันบุหรี่เฉย ๆ ทำไมเราจะไม่ใช้สารต้านออกซิเดชันด้วย เพื่อให้มีอายุยืนยาวที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพแนะนำไว้ดีมากว่า ไม่ควรสูบบุหรี่เพราะจะป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจได้

๒.๑.๓.๒ การควบคุมน้ำหนัก

คนเรามีน้ำหนักมากเกินไปอายุจะลดลงตั้งแต่ ๔ ถึง ๑๑ ปี ซึ่งขึ้นอยู่กับเพศด้วย ผู้หญิงอาจมีน้ำหนักมากกว่าผู้ชายได้นิดหน่อย จากการศึกษาพบว่า ในคนอ้วน เราสามารถสรุปได้ว่า หากกินอาหารที่มีไขมันต่ำ แทนที่จะกินอาหารไร้อุดมไขมันอย่างอาหารจานด่วนแบบอเมริกันทั้งหลาย จะลดปริมาณแคลอรีลงได้ ๙๐๐-๑,๕๐๐ แคลอรีต่อวัน ซึ่งเท่ากับว่า สามารถลดน้ำหนักลงได้ ๑.๘-๓ ปอนด์ ต่ออาทิตย์ และเรายังพบว่าหากกินสารอาหารโครเมียมเข้าไปด้วยจะทำให้ไม่ค่อยหิว เพราะระดับน้ำตาลในเลือดจะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงนัก

๒.๑.๓.๓ การออกกำลังกาย

คนเราถ้าไม่ออกกำลังกายอายุของคนเราจะสั้นลง ๖-๙ ปี การออกกำลังกายยังจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันโรคหัวใจ เบาหวาน และความผิดปกติของระดับน้ำตาลในเลือด

๒.๑.๓.๔ การได้สารอาหารครบถ้วนและได้อาหารเสริมเพียงพอ

คนเราถ้าได้สารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายอย่างเต็มที่ที่จะปรากฏว่าอายุของเรายืนยาวออกไปอีก ๑๐-๒๐ ปี ถ้าพูดถึงเรื่องของโภชนาการแล้ว เราหมายถึงสองเรื่องใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ คุณภาพของอาหารที่กินเข้าไปและอาหารเสริม นักโภชนาการมีความเห็นตรงกันว่า หากอาหารที่คุณกินเข้าไปมีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อัตราส่วนของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ เราอาจจะไม่ต้องใช้วิตามินหรือเกลือแร่เสริมมากนัก แต่ถ้ารับสารอาหารไม่เพียงพอมีความจำเป็นต้องรับสารอาหารเพิ่มเติมเข้าใจดังนี้

๑) สารต้านออกซิเดชัน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการชะลอความชรา สำหรับวิตามินที่ละลายในไขมัน หากหวังผลในการชะลอความชรา เราจะใช้เป็นปริมาณมาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวและการออกแรงทำงานด้วย โดยทั่วไปสำหรับวิตามินเอแล้ว คนเราต้องการ ๒๐,๐๐๐ – ๓๕,๐๐๐ ยูนิตต่อวันจึงจะชะลอความชราได้

๒) พกวิตามินบี ควรกินดังนี้ คือ ให้กินวิตามินบีรวมตอนเช้า และกินวิตามินบีรวมหลังอาหารเที่ยงหรือตอนบ่ายแต่สำหรับบางคนที่มีพื้นฐานสุขภาพต่างออกไป เช่น โรคจิตเภท ต้องการกินวิตามินบีปริมาณมากกว่านี้ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้สั่งยาให้ใช้เอง

๓) อาหารเสริมพวก SOD (ซูเปอร์ออกไซด์ ดิสมิวเตส) เป็นสารต้านออกซิเดชันที่สำคัญที่สุด เหมาะสำหรับคนเป็นโรคไขข้อด้วย เพราะมันมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบอีกด้วย

๔) พกอาหารเสริม DMG (ไดมีทิล โกลซีน) รู้จักกันในชื่อของบี ๑๕ เป็นสารที่พบได้เป็นปกติในกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายของเรา DMG ยังทำหน้าที่แทนภูมิคุ้มกัน ดังนั้นจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งในการชะลอความแก่

๕) พกสารสกัดจากต่อมไร้ท่อ เป็นการรักษาเซลล์ร่างกายวิธีหนึ่งตามทฤษฎีว่าด้วยการฟื้นฟูเซลล์ร่างกาย ที่สนใจเป็นพิเศษ คือ สารสกัดจากต่อมไทมัสและตับ เพราะสารทั้งสองประเภทนี้ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย หากใครที่เล่นกีฬาและได้รับสารสกัดจากต่อมหมวกไตด้วยจะมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น และถ้าต้องการให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในสมดุล ผู้เชี่ยวชาญมักจะแนะนำให้ใช้สารสกัดจากตับอ่อนร่วมด้วย

๖) พกกรดอะมิโนก็เป็นส่วนหนึ่งที่ใช้ชะลอความชรา ที่สำคัญที่สุดคือ กรดอะมิโนที่มีซัลเฟอร์ซิสทีนและเมติโอนีนเป็นส่วนผสม เพราะกรดอะมิโนที่ว่านี้มีคุณสมบัติเป็นสารต้านออกซิเดชันได้ด้วย กรดอะมิโนดังกล่าวพบได้ในอาหารโปรตีนถ้าอยากกินเป็นอาหารเสริมควรใช้ ๒๐๐-๕๐๐ มก. ต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณที่ยังไม่พบรายงานว่าเป็นอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด

๗) พวกกรดอะมิโนอาร์จินีนและออร์นิทีนจะทำให้ฮอร์โมนแห่งความเจริญเติบโต (โกรทฮอร์โมน) หลัง ซึ่งได้รับการยืนยันว่าจริง แต่ต้องกินออร์นิทีน ๖ กรัม หรืออาร์จินีน ๑๒ กรัม ตอนกระเพาะว่าง การกินกรดอะมิโนแบบนี้มักทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ กรดอะมิโนทั้งสองตัวนี้พบได้ในอาหารโปรตีนทุกชนิดแต่การกินโปรตีน ๑๘ กรัม หรือกินกรดอะมิโนสองตัวนี้เป็นอาหารเสริมในปริมาณต่าง ๆ ไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด อีกอย่างหนึ่ง สมมติฐานเกี่ยวกับการหลั่งของโกรทฮอร์โมนที่กล่าวมา ยังคงเป็นสมมติฐานเท่านั้น ยังไม่เคยมีใครพิสูจน์ได้แน่นอนว่ามีสารตัวใด หรือกรดอะมิโนตัวใดทำให้เกิดการหลั่งของโกรทฮอร์โมน การใช้อาร์จินีนยังทำให้เกิดโรคหลอดเลือดได้ง่าย รวมทั้งโรคของไวรัสเฮอร์เปสทุกชนิด ดังนั้นจึงไม่ควรกินอาร์จินีน คนที่เป็นงูสวัดควรกินไลซีนเพราะกรดอะมิโนตัวนี้จะป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัสเฮอร์เปส

๘) พวกสูตรยาโปรเคนนั้น ทำให้คุณมีอารมณ์ดี ดังนั้นควรกินในตอนเช้า แต่โปรเคนเป็นตัวต้าน MAO จึงไม่ควรกินเหล้าองุ่นแดงหรือเนยเวลาใช้ยาตัวนี้^{๑๕}

จากที่กล่าวมาเป็นองค์ประกอบของการมีอายุยืนที่มนุษย์ไม่สามารถกำหนดได้คือ เรื่องพันธุกรรมที่ดีต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ในด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถพัฒนาเพื่อให้มีอายุยืนได้

๒.๑.๔ แนวคิดการพัฒนาชีวิตให้มีอายุยืน

ร่างกายเราสามารถสร้างสารเคมีเพื่อบำบัดรักษาตนเองได้ เช่น คนป่วยเป็นโรคพาร์กินสันเพราะขาดสารโดปามีน (Dopamine) ในสมอง ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ เช่น การเดินช้าลง จนกระทั่งถึงขั้นร่างกายแข็งทื่อ แต่เมื่อบังคับให้ผู้ป่วยเดินทับเส้นที่ขีดลงบนพื้นด้วยความตั้งใจ ผู้ป่วยก็สามารถเดินทับเส้นตรงนั้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ ด้วยการสร้างความตั้งใจที่จะใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้น ร่างกายตอบสนองความต้องการของจิตใจได้อย่างคาดไม่ถึง เพื่อตอบสนองความต้องการต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายส่งผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง ๖ เช่น การใช้สายตาและมือ ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ด้านความเสื่อมของร่างกายส่งผลต่อศูนย์ต่าง ๆ ในสมอง และส่งผลต่อการทำงานประสานกันของร่างกายทั้งหมด เกิดความสมบูรณ์แบบในทุกขณะ เรื่องการมีอายุยืนเป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนปรารถนาและหลาย ๆ คนได้มีการศึกษาจนสามารถเผยแพร่สู่สังคมเพื่อให้ผู้ที่สนใจเกิดการพัฒนาชีวิตให้มีอายุยืนยาว แนวคิดของนักวิชาการมีดังนี้

มิตา อริยอัชมา ได้เขียนถึงเทคนิคหมุนเข็มนาฬิกาย้อนเวลาสู่ความเยาว์วัย จากหลากหลายงานวิจัยทางสุขภาพ เพื่ออายุที่ยืนขึ้น ดังนี้

๑) รับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายดูเด็กลงได้กว่า ๑ ปี

^{๑๕} ไพบูลย์ จาตุรปัญญา, คัมภีร์ชะลอความชราทฤษฎีแต่ผู้รักความอ่อนเยาว์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : รวมทรรศน์, ๒๕๓๙), หน้า ๖๔-๗๑.

๒) การรับประทานอาการกลางวัน การรับประทานอาการกลางวันที่หลากหลาย และมีผักร่วมด้วยอย่างน้อย ๕ ชนิด จะช่วยชะลอความชราได้ถึง ๔ ปี

๓) เดินไปเดินมา แคล่ลุกขึ้นเดินหรือเดินขึ้นลงบันไดในอาคารวันละ ๒๐ นาที ก็ทำให้หน้าเด็กลงได้ถึง ๕ ปี

๔) พัฒนาทักษะ ยืดอายุการใช้งาน ความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และพัฒนาความสามารถของตนเองจะทำให้ อายุร่างกายอ่อนเยาว์ลงได้ ๑๖ ปี

๕) อาบแดดยามบ่าย ช่วยยืดเวลาชีวิต พักเบรกยามบ่ายด้วยการออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์กลางแจ้งและรับแสงแดดจะทำให้อายุยืนขึ้นได้เกือบ ๒ ปี

๖) คลายเครียด สลายริ้วรอย เพราะการดูแลจิตใจและอารมณ์ไม่ให้เคร่งเครียด เศร้าหมอง สามารถ ชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ถึง ๓๒ ปี^{๑๖}

ทริชชา แมคแนร์ ได้เขียนถึงสมการอายุยืน จากการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ ถึงปัจจัยที่เสริมให้อายุยืนยาว ดังนี้

๑) เรื่องของความสุข จากการวิจัยพบว่าความสุขช่วยกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันได้ดีขึ้น คือไปเพิ่มภูมิคุ้มกันให้มากขึ้น พร้อมจะต่อต้านเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ในการศึกษาที่ดำเนินการโดย โคเอนด์ดอยล์, เทอร์เนอร์, เอลเปอร์, และสโกเนอร์ ในปี ๒๐๐๓ พบว่า ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีความสุขน้อยที่สุด หนึ่งในสามนั้น พวกเขามีโอกาสเป็นไข้หวัดมากกว่าคนที่มีความสุขที่สุดถึง ๒.๙ เท่า นอกจากนี้ใช้โรคมะเร็งที่อันตรายตีกว่า ในแต่ละวันพวกเขาจะมีเซลล์เพชรฆาตตามธรรมชาติ (Natural killer) ซึ่งทำลายเซลล์มะเร็งได้ เพิ่มมากขึ้น หรือมีฮอร์โมนความเครียดในระดับที่ต่ำลง เรื่องความสุขนี้จะทำให้มีอายุยืนเพิ่มขึ้นอีก ๙ ปี

๒) มองโลกในแง่ดี ผลการศึกษาที่มีชื่อเสียงซึ่งดำเนินการโดยเมโยคลินิก ในช่วงต้นทศวรรษ ๑๙๕๐ พบว่า คนมองโลกในแง่ดีจะมีอายุยืนยาวกว่าคนมองโลกในแง่ร้ายเฉลี่ยแล้วประมาณ ๘ ปี และผลการศึกษาล่าสุดพบว่าเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร น้อยกว่าถึงร้อยละ ๕๐ ผลงานวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีผลดีต่อหัวใจอย่างมาก ระบบภูมิคุ้มกันของผู้สูงวัยที่มองโลกในแง่ดีจะทำงานได้ดีกว่าผู้สูงวัยที่มองโลกในแง่ร้าย ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้

๓) ความเลื่อมใสศรัทธา จากการศึกษาค้นคว้ามากกว่า ๑,๐๐๐ ครั้ง ในการใช้พลังศรัทธาการรักษาโรค แทบทุกครั้ง พบว่า การมีความเลื่อมใสศรัทธานั้น เกี่ยวข้องอย่างมากกับการมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นกว่าเดิมอีก ๗ ปี เช่น การศึกษาวิจัยที่ทำกันนาน ๑๒ ปี ในมหาวิทยาลัยไอโอวา พบว่า คนที่เข้าไปทุกกิจกรรมในสถานที่สักการะบูชาทางศาสนาอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง คนเหล่านี้มีโอกาสมากกว่าถึง ๓๕ เปอร์เซ็นต์ที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่าคนไม่เคยเข้าโบสถ์หรือไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ด้านความศรัทธาเลย ความกระตือรือร้นที่จะไปเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มที่มีความเลื่อมใสศรัทธา จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายมีประสิทธิภาพ

^{๑๖} อมิตา อริยอัชฌา, **ปีหน้าเด็กกว่าเดิม**, (กรุงเทพมหานคร : บริมิเนส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔.

ดีขึ้นมาก ช่วยไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดอุดตัน ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับระดับที่ต่ำลงของอินเทอร์คิวลิน ๖ ด้วย ซึ่งสารเหล่านี้ก่อให้เกิดการอักเสบและเกี่ยวข้องกับโรคต่าง ๆ เมื่อตอนอายุมากขึ้น เช่น โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว เป็นต้น

๔) ทำสมาธิ การทำสมาธิเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ทำให้คนเรามีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว โรงพยาบาลบางแห่งใช้การทำสมาธิช่วยลดความเครียดจากความเจ็บป่วยเรื้อรังหรืออาการป่วยระยะสุดท้าย การศึกษาการทำสมาธิ (เช่นวิธีการทำสมาธิแบบ Transcendental meditation หรือทำสมาธิ) ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าสามารถควบคุมความดันเลือดได้ ทำให้หลอดเลือดแดงยังมีภาวะที่สมบูรณ์ และยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ตลอดจนเป็นวิธีที่มนุษย์นำมาใช้พัฒนาตนเองและฝึกให้จิตใจจดจ่อมีสมาธิ ช่วยลดความเครียดและลดผลร้ายเกิดจากความเครียดได้ ทำให้รู้สึกสงบสบาย ทำให้รู้สึกสดชื่น เช่นเดียวกับการนอนหลับ ช่วยให้หลุดพ้นจากความกดดันในชีวิตอันแสนยุ่งได้ ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย ช่วยไล่ความกังวล และนำมาใช้ให้เราหยุดคิดเรื่องร้าย ๆ หรือมองโลกในแง่ร้าย ช่วยให้จิตใจจดจ่อได้ดีขึ้น ทำให้ปฏิบัติงานได้ดีขึ้น ทำให้สัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างมีความปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน จึงมีผลทำให้มีอายุยืนขึ้น อีก ๓ ปี

๕) มีพ่อแม่อายุยืน ถ้าพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย มีอายุยืน บุตรหลานก็มีโอกาสอายุยืนตามไปด้วย เพราะพันธุกรรม จากโครงการศึกษาด้านหัวใจ (The Framingham Heart Study) พบว่า คนที่พ่อแม่อายุยืนจะมีประวัติเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดในวัยกลางคนน้อยกว่าคนที่พ่อแม่เสียชีวิตตั้งแต่อายุยังน้อย และจากการศึกษาชาวชนเผ่าอัชคินาซี ซึ่งมีชีวิตยาวนานเกินหรือเกือบถึงหนึ่งร้อยปี พบว่าคนที่มียายุ ๑๐๐ ปี ขึ้นไป มักมีเรื่องยืเข้าเกี่ยวข้องกับการสะสมและการแตกตัวของไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เหตุที่เป็นแบบนี้เพราะยีน ApoC ๓ ส่งผลให้คนกลุ่มนี้มักมีระดับคอเรสเตอรอลในเลือดต่ำกว่า และมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงได้น้อยกว่า คนกลุ่มนี้มีความไวต่อฮอร์โมนอินซูลินมากกว่า ซึ่งบ่งชี้ว่าจะมีโอกาสเป็นเบาหวานได้น้อย ในทางกลับกันคนที่มียายุ ๑๐๐ ปีขึ้นไปนั้น ตอนอายุน้อย ๆ พวกเขามักไม่ค่อยมียีนที่เป็นอันตราย อย่าง ApoE๔ ซึ่งยีนชนิดนี้จะกระตุ้นให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว (อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ) คนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะมียีน ApoE๒ ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดรวมไปถึงโรคอัลไซเมอร์ด้วย ฉะนั้นบุคคลที่มีพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่มีอายุยืน ก็จะทำให้บุตรหลานมีอายุยืนมากกว่าเดิมอีก ๑๐ ปี ^{๑๗}

นายแพทย์สมยศ กิตติมั่นคง ได้เขียนหนังสือเรื่อง **อยากตายไวไปหาหมอ** เรื่องเกี่ยวกับอายุยืน ดังนี้ การลดความอ้วน ชะลอความชราด้วยการกิน การเปลี่ยนพฤติกรรม การกินอาหาร การออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้นการหลั่งโกรทฮอร์โมน ทำให้แก่ช้าลง การทำงานของร่างกายดีขึ้น รูปร่างจะดีขึ้น และพอมลง โกรทฮอร์โมน เป็นฮอร์โมนที่สำคัญ ตอนเด็กถึงช่วงวัยรุ่นจะอยู่ในระดับสูง เมื่ออายุมากขึ้นก็จะค่อย ๆ ลดลง บางคนไปรับการฉีด

^{๑๗} ทริสซา แมคแนร์, **ไข ๑๐๐ สมการอายุยืน**, แปลโดย รัชณี อเนกพิระศักดิ์, หน้า ๔๐.

โกรทฮอร์โมนเพื่อชะลอความชรา และปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการกินอาหารด้วย งดการกินอาหารขยะ งดขนม ของหวาน น้ำอัดลม เนื่องจากจะทำให้การหลั่งโกรทฮอร์โมน ลดลงทำให้ร่างกายโทรมลงและแก่เร็ว อีกอย่างหนึ่งคือการอดนอน เทียบกลางคืนก็ทำให้การ หลั่งโกรทฮอร์โมนน้อยลง ทำให้ร่างกายแก่ไวและร่างกายร่วงโรยเร็วขึ้น^{๑๘}

พรชัย เถลิ้มบำรุง ได้เขียนเกี่ยวกับปฏิบัติการบังคับสุขภาพยุทธวิธียืดชีวิต ๑๐๐ ปี ได้กล่าวถึงเคล็ดอายุยืนไว้ว่า การออกกำลังกายและการนอนหลับให้เพียงพอจะทำให้มีอายุ ยืนขึ้นได้ การนอนหลับแพทย์บอกว่า ต้องหลับให้ลึกหลับให้สนิทจริง ๆ เพื่อให้โกรทฮอร์โมน ออกมาซึ่งทำให้ร่างกายสดชื่น โกรทฮอร์โมนช่วยในการเจริญเติบโต เมื่ออายุ ๒๕ ปี โกรท ฮอร์โมน จะเริ่มลดลง พออายุ ๓๕ ก็หยุดเลย จึงทำให้เราเริ่มแก่ หนึ่งเหี่ยว และผมหงอก โกรท ฮอร์โมน จะถูกขับออกมาอีกเมื่อ

๑) นอนหลับ ซึ่งต้องหลับสนิท หลับลึกเท่านั้น

๒) เมื่อออกกำลังกายถึงจุดหนึ่ง คือ หัวใจเต้น ๑๐๐ – ๑๒๐ ครั้ง ต่อนาที หรือเหงื่อโทรมกาย

๓) เมื่อใกล้จะตาย เพราะมันจะพยายามทำให้ร่างกายอยู่อย่างปกติ แต่มัน ทำไม่สำเร็จ ฝืนธรรมชาติไม่ได้ ถ้าโกรทฮอร์โมนทำงานเมื่อออกกำลังกายและหลับสนิทจะทำให้ เรามีอายุยืนได้^{๑๙}

สุภาพร เทพยสุวรรณ ได้กล่าวว่า พันธุกรรมอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เรามีอายุ ยืนยาวได้ แต่สาเหตุสำคัญที่ทำให้มีอายุยืนยาวแท้จริงแล้วคือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและ เหมาะสมซึ่งมีวิธี ดังนี้

๑) รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูงในมื้อเช้า การทานอาหารที่มีกาก อาหารสูง เช่น ธัญพืช ในมื้อเช้าจะทำให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะที่สมดุลตลอดทั้งวัน ลดความ เสี่ยงต่อการที่จะเป็นเบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ลดอาหาร จำพวกแป้งสีขาวและดื่มน้ำวันละ ๘ แก้ว

๒) นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย ๖-๗ ชั่วโมงต่อวัน หากอยากมีอายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ร่างกายต้องการ และช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้น หากทางจิบนอนกลางวันพักผ่อนบ้างหากเป็นไปได้

๓) อย่าหยุดทำงาน จากการศึกษาพบว่าในสังคมที่คนหยุดทำงานหรือ เกษียณอายุมักมีโรคเรื้อรังตามมา ดังนั้น หากเราถึงวัยที่ต้องเกษียณอายุ ให้เราฝึกร่างกายให้ กระฉับกระเฉงเหมือนวัยทำงาน ทำงานเป็นจิตอาสา เป็นอาสาสมัครทำงานในที่ต่างๆ อย่าปล่อยตัวเองให้ว่างเปล่าไปวัน ๆ โดยไม่มีคุณค่าและไม่มีความหวัง

^{๑๘} สมยศ กิตติมั่นคง, *อยากตายไวไปหาหมอ*, (กรุงเทพมหานคร : แสงดาว, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๑-๑๑๓.

^{๑๙} พรชัย เถลิ้มบำรุง, *ปฏิบัติการบังคับสุขภาพยุทธวิธียืดชีวิต ๑๐๐ ปี*, (กรุงเทพมหานคร : วิกาวิ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๓๙.

๔) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ศาสตราจารย์ เจย์ โอแซงสกี จากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ชิคาโก สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออารมณ์และสมอง ทำให้ความคิดเฉียบแหลม อีกทั้งทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรง ทำงานได้อย่างสมดุลการเดินถือเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด

๕) รับประทานอาหารที่มีคุณค่าไม่ใช่อาหารเสริม งานวิจัยแนะนำว่าคนที่มีความดันโลหิตสูง ควรรับประทานอาหารที่มีเบต้า แคโรทีน ซึ่งเกี่ยวกับวิตามินเอ ซิสทีเนียม คือ พวกเกลือแร่ต่างๆ รวมทั้งวิตามินซีและอี ซึ่งจะช่วยลดอัตราของโรคความจำเสื่อมได้ แต่ไม่ได้มีหลักฐานยืนยันว่าการรับประทานยาที่มีสารอาหารเหล่านั้น จะส่งผลให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ไม่ใช่แป้งสีขาว แต่เป็นอาหารพวกธัญพืช ข้าวสาลี ข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้ที่มีสีส้มจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้

๖) เข้าสังคม สماعกับเพื่อนญาติ พี่น้อง หรือคนรักจะช่วยให้เราห่างไกลจากโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุของการตายก่อนวัยอันควร การมีเพื่อนสนิทหรือครอบครัวที่ใกล้ชิดจะได้เปรียบกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยว ลำพัง เพราะคนเหล่านั้นจะเป็นเสมือนเกราะป้องกันให้เราได้เมื่อคราวจำเป็นจะดีแค่ไหนที่มีคนคอยเฝ้าระวังหลังให้เรา เช่น คนใกล้ชิดจะช่วยบอกเราได้ว่าเราเริ่มมีความจำไม่ค่อยดีแล้วและควรไปหาหมอเพื่อตรวจสุขภาพ ก่อนที่จะสายเกินไป

๗) ตรวจสุขภาพฟันและปากเป็นประจำ แปรงฟันให้สะอาด ทุกซอกทุกมุม ใช้ไหมขัดฟัน อมเกลือ จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก พบว่าการใช้ไหมขัดฟันทุกวัน จะช่วยลดแบคทีเรียในปากและฟันเป็นอย่างดี ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้เป็นอันตรายเพราะสามารถเข้าสู่กระแสโลหิตและทำให้เกิดอาการอักเสบส่งผลต่อเส้นเลือดแดง ซึ่งเป็นตัวการสำคัญต่อโรคหัวใจได้

๘) ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งแจ่มใส หากต้องการที่จะมีอายุยืนยาว ต้องมีจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน หากทางกำจัดความเครียด เช่น ไปเที่ยวชายทะเล วายน้ำ เล่นโยคะ นั่งสมาธิ รำมวยจีน หายใจเข้าออกลึกๆ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ดี การนั่งแช่อยู่บนเก้าอี้ เคี้ยวขนมขบเคี้ยว หน้าทีวี หรือการเมาหัวราน้ำ เป็นการบั่นทอนต่อสุขภาพทั้งสิ้น

๙) ปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดี ทำกิจวัตรประจำวันสม่ำเสมอ เช่น ทานอาหารที่มีคุณค่า ทำอย่างเป็นระบบต่อเนื่องตลอดชีวิต พยายามนอนและตื่นในเวลาเดิมทุกวัน การทำสิ่งเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายมีความสมดุล หากร่างกายขาดความสมดุลภูมิคุ้มกันภายในร่างกายจะลดน้อยลงไปด้วยเป็นเหตุถูกโจมตีโดยเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียได้ง่าย

๑๐) มีสติและรอบคอบ บุคลิกภาพที่ดีที่สุดคือ การมีสติและรอบคอบ เพราะผู้มีสติสามารถควบคุมตัวเองให้ทำตามคำสั่งของหมอได้ ทานยาได้ครบตามวันและเวลาที่กำหนดรับผิดชอบเข้ารับการตรวจสุขภาพตามวันที่แพทย์นัดหมายได้

๑๑) ใช้ชีวิตที่มีคุณค่า หากที่ยึดเหนี่ยวทางศาสนา มีคุณธรรม ละจากบุหรีสุรา รับประทานอาหารที่มีคุณค่า ไม่มีรสหวานเกินไป ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ทานมังสวิรัตบ้าง และมีจุดสนใจที่ครอบครัวและชุมชน

๑๒) สร้างอารมณ์ขันให้ตัวเอง เมื่อเรามีอารมณ์ขันและมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นสารที่เป็นภูมิคุ้มกันที่ดีต่อสุขภาพจิต ส่งผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ

๑๓) รักโลก รักชาติ รักธรรมชาติ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ การแสดงความรักต่อสัตว์เลี้ยงและการรักษาสภาพแวดล้อมส่งผลให้เรามีความสุขจากภายในได้^{๒๐}

พัฒนา เต็งอำนวยการ ได้กล่าวถึงการใช้วิตามินเพื่อป้องกันความชรา การใช้วิตามินในหลักของ ชะลอความชรา (anti-aging) มีจุดประสงค์ ๓ ประการ คือ

๑) ทดแทนวิตามินที่เราอาจได้ไม่เพียงพอในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ทานแต่แป้งและขนม ไม่ทานผัก ซึ่งส่งผลให้มีการขาดวิตามินสำคัญหลายชนิดหรือแม้แต่วิตามินดี ซึ่งเราเข้าใจว่า น่าจะได้เพียงพอจากแสงแดด แต่เนื่องจากคนส่วนใหญ่ ไม่ได้มีโอกาสสัมผัสแดดมากนัก ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินดี ภาวะขาดวิตามินดีไม่เพียงพอจะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด ไตเสื่อม ภูมิคุ้มกันบกพร่องและมะเร็ง

๒) การใช้วิตามินขนาดสูงเพื่อใช้รักษาโรค ตัวอย่างในการใช้วิตามิน B เพื่อรักษาโรคปลายประสาทอักเสบ niacin เพื่อช่วยลดไขมันในเลือด, การใช้อนุพันธ์ของวิตามิน A เพื่อรักษาสิว หรือการใช้วิตามิน K เพื่อรักษาโรคกระดูกบาง เป็นต้น

๓) การใช้วิตามินเพื่อเป็นสารต้านอนุมูลอิสระเนื่องจากวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามิน A, C, E มีคุณสมบัติในการจับกับอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของความชรา ข้อมูลของการใช้สารต้านอนุมูลอิสระตัวใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่

(๑) แอสตาแซนธิน (Astaxanthin) สารสีแดงของปลาแซลมอนและกุ้ง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง มีรายงานถึงการใช้แอสตาแซนธิน (astaxanthin) เพื่อชะลอความเสื่อมของไตในผู้ป่วยเบาหวาน

(๒) เรสเวอราทรอล (Resveratrol) เป็นสารพอลิฟีนอล (Polyphenol) สกัดจากผิวองุ่น ซึ่งมีการศึกษาพบว่าสามารถป้องกันโรคหัวใจ โรคอ้วนและเบาหวานในสัตว์ทดลองได้

(๓) กรดอัลฟาไลโปอิก (Alpha lipoic acid) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) ที่มีการศึกษาในคนพบว่าสามารถช่วยรักษาภาวะปลายประสาทเสื่อมในผู้ป่วยเบาหวานได้

(๔) ซีลีเนียม (Selenium) ช่วยป้องกันมะเร็งของปอด ลำไส้ใหญ่และต่อมลูกหมาก

(๕) โคเอนไซม์-คิว (Coenzyme Q) ช่วยป้องกันโรค พาร์กินสัน (Parkinson) และมีการใช้ในขนาดสูงเพื่อรักษาภาวะหัวใจวาย (congestive heart failure)

^{๒๐} สุภาพร เทพยสุวรรณ, **อายุยืนหมื่นปี**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :<http://www.h2ohydrogarden.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539542354&Ntype=14> [๕ สิงหาคม ๒๕๕๗].

(๖) เอ็น อาเซทิล ซีสเทอีน (N-acetyl cysteine) นอกจากจะมีคุณสมบัติสลายเสมหะ ยังเปลี่ยนเป็น glutathione ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระหลักภายในเซลล์ ในปัจจุบัน เอ็น อาเซทิล ซีสเทอีน (N-Acetyl cysteine) ได้ถูกนำมาใช้ในการป้องกันไตวายจากการฉีดสารทึบแสง , ป้องกันภาวะ reperfusion injury ในผู้ป่วยที่มีเส้นเลือดอุดตัน และป้องกันภาวะตับวายจากพิษของพาราเซตามอล (paracetamol)^{๒๑}

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของควมมีอายุยืนนั้นมีหลายอย่างในส่วนของร่างกาย ต้องมีการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกายโดยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ พัฒนาตนเองและเอาใจใส่ร่างกายตนเองเสมอ ส่วนในด้านจิตใจนั้นต้องมองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ทำจิตใจให้มีความสุขมีความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา ประกอบกิจกรรมทางศาสนาสม่ำเสมอและมีการนั่งสมาธิให้จิตสงบ ทั้งหมดที่กล่าวมาจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีอายุที่ยืนนานได้

๒.๒ การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านสาธารณสุข

ศาสตร์และศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการดูแลและจัดการสุขภาพทั้งปวงของชุมชนโดยอิงตามการวิเคราะห์ด้านสุขภาพของประชากร คือสาธารณสุข สุขภาพเป็นสภาพของการมีชีวิตทางกายภาพ ทางจิตใจ ทางสังคมที่สมบูรณ์ มีความแข็งแรงทางกายไม่มีโรคภัย และมีพฤติกรรมในการดูแลตน

๒.๒.๑ การดูแลสุขภาพเพื่อให้อายุยืน

เมื่อนมนุษย์เกิดมามีชีวิต มีการเจริญเติบโตทางร่างกาย และก็เสื่อมตามธรรมชาติ ดังนั้นเรื่องสำคัญของการมีอายุที่ยืนยาวคือ การดูแลรักษาสุขภาพ ซึ่งควรกระทำตามวิธีการดังนี้

(๑) รีบตรวจหาสิ่งผิดปกติในร่างกายให้พบและรีบให้การบำบัดรักษาแต่เนิ่น ๆ (Early detection & Early treatment)

(๒) ปรับปรุงโภชนาการ ปรับระดับฮอร์โมนและวิถีชีวิต (Lifestyle)

การปรับรื้อระบบดูแลสุขภาพ (Reengineering Health Care) เปลี่ยนรูปแบบใหม่ของการแพทย์ปัจจุบันที่ปล่อยให้โรคเกิดขึ้นก่อนจึงจะรักษา ซึ่งมักจะทำให้โรครุนแรงรักษาหายยากต้องเปลี่ยนการรักษาเสียก่อนจะเกิดโรค ประชญาที่ว่าตราบใดร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลจะไม่มีโรค ทันทิที่เกิดความไม่สมดุล ร่างกายจะแสดงอาการเตือน (Symptom) ถ้าเราจับฟังการเตือนและปรับร่างกายคืนสู่สมดุล อาการก็จะหายไป ถ้าเราไม่สนใจฟัง อาการเตือนก็จะรุนแรงขึ้นตามลำดับ จะมีอาการแสดงออกมาให้เราเห็น (Sign) ซึ่งหากยังไม่แก้ไขก็จะเกิดโรคขึ้น (Disease) และหากเรายังเพิกเฉย สัญญาณเตือนก็จะหยุดลง นั่นคือ “การตาย” (Death)

^{๒๑} พัฒนา เต็งอำนวย, “ไม่แก่ได้ไหม”, อารยศาสตร์อีสาน, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม – กันยายน ๒๕๕๑): ๑๗๘-๑๘๑.

อย่างไรก็ตามโรคเรื้อรังส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นเป็นเวลานานก่อนจะแสดงอาการ เช่น เส้นเลือดแข็ง ใช้เวลานาน ๓๐ - ๔๐ ปี โรคสมอง เช่น อัลไซเมอร์หรือพาร์กินสันใช้เวลา ๒๕-๓๐ ปี โรคมะเร็งลำไส้ใช้เวลา ๑๐-๒๐ ปี เป็นต้น

ทั้งนี้เพราะร่างกายของเรามีพลังสำรองอยู่ในสามารถบำบัดรักษาตนเองได้นาน จนกว่าพลังสำรองจะหมดนั่นเอง อีกทั้งร่างกายยังมีความสามารถป้องกันและบำบัดตนเองได้ ที่สำคัญ คือ

๑) ความสามารถเติมเต็มพลังงานให้ตนเอง (Self-Refilling) โดยมี ไมโทคอนเดรียเป็นโรงงานผลิตพลังงาน เรียกว่า ATP ภายในเซลล์ให้เต็มอยู่เสมอ ร่างกายสามารถเติมพลังงานให้ตนเอง ภายในเซลล์มีโรงไฟฟ้า (ไมโทคอนเดรีย) สำหรับผลิตแบตเตอรี่ไฟ คือ ATP โดยมีอาหารและออกซิเจนเป็นเชื้อเพลิงหลัก แต่เนื่องจากเซลล์ในร่างกายมีคุณสมบัติเป็นเซลล์แสงอาทิตย์ (Solar cell) จึงสามารถเติมพลังงานได้โดยอาศัยแสงแดด พระอาทิตย์หรือโยคีจึงสามารถบำบัดถอนอดอาหารได้นับเดือนโดยมีพลังเติมเต็มได้เอง

๒) ความสามารถสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนเซลล์เก่าได้ (Self-Regeneration) ร่างกายสามารถสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนโดยการแบ่งตัวของเซลล์เก่า เพื่อสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนก่อนที่จะตายไปร่างกายของเราจะมีเซลล์เกิดใหม่ ๙๙ % ทุกปี

๓) ความสามารถปรับตัวได้ตามภาวะแวดล้อม (Self-Adaptation) ร่างกายสามารถปรับตัวได้ตามภาวะแวดล้อมเพราะผิวหนังของเราสัมผัสได้ตรงกับสภาวะแวดล้อมภายนอกเรากำลึงดูแลผิวหนังของเราให้สะอาดสดชื่นสวยงามอยู่เสมอ แต่ที่จริงแล้วยังมีอวัยวะส่วนอื่นที่สัมผัสกับสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ปอด และระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ปอดมีพื้นที่สัมผัสกับอากาศมากถึง ๑๔๐ ตารางเมตร เยื่อบุทางเดินอาหารมีพื้นที่สัมผัสกับอาหารมากกว่าเสียอีก ๖๐ % ของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งหมด จึงเรียกว่า GALT = gut - associated lymphoid tissue ซึ่งผลิตสารภูมิคุ้มกันเรียกว่า อิมมูโนโกลบูลิน Immunoglobulin-LG ประมาณวันละ ๑๐ กรัม ในลำไส้ยังเป็แหล่งผลิตเม็ดเลือดขาวจำนวนมาก ๖๐ % เป็นอิมมูโนโกลบูลิน -A (Ig A) ซึ่งเป็นสารภูมิคุ้มกันโรคที่สำคัญที่สุดก็ผลิตเม็ดเลือดขาวในลำไส้ เยื่อบุกระเพาะอาหาร ลำไส้เป็นผู้เลือกว่าสิ่งไหนควรดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย และสิ่งไหนที่ควรขับออกทางอุจจาระ เช่น สารแมนนิทอล (Mannitol) ซึ่งเป็นโมเลกุลขนาดเล็กของน้ำตาลจะถูกดูดซึมผ่านเยื่อลำไส้เข้าสู่ร่างกายโดยสะดวก แต่แลคทูโลส (Lactulose) ซึ่งเป็นโมเลกุลขนาดใหญ่ของน้ำตาลจะถูกขับออกทางอุจจาระ เป็นต้น

๒.๒.๒ การส่งเสริมมนุษย์ให้มีอายุยืน

การส่งเสริมดูแลมนุษย์ให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นเรื่องสำคัญมีส่วนทำให้อายุยืน ดังนั้นจึงมีวิธีการปฏิบัติช่วยให้มนุษย์มีอายุยืน^{๒๒} ดังนี้

๒.๒.๒.๑ รู้จักการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์

ร่างกายคนล้วนแต่ต้องการอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงอวัยวะ หรือแม้แต่ก่อนเนืองอกมะเร็งก็ต้องการอาหาร การบริโภคอาหารที่ดีคือ การกินอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน พอเพียง และพอดี ซึ่งนำมาเพื่อสุขภาพที่ดี ผู้ที่จะกระทำได้ดีจำเป็นต้องอาศัยความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร ประกอบกับความตั้งใจที่แน่วแน่ว่าจะกินเพื่อสุขภาพมากกว่ากินตามใจชอบหรือกินตามใจปาก การกินดีสามารถกระทำได้ด้วยการบริโภคอาหารหลักให้ครบทั้ง ๕ หมู่ในทุกมื้อ และเลือกอาหารที่ดีที่สุดของแต่ละหมู่ คือ มีคุณค่าทางโภชนาการดี ประหยัด และปลอดภัยจากเชื้อโรค ยาฆ่าแมลง และสารก่อมะเร็ง เมื่อเลือกอาหารแต่ละหมู่ ต้องมีจิตสำนึกว่า จะเลือกอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งในปัจจุบัน และป้องกันอันตรายจากโรคแห่งความเสื่อม และเนื้องอกมะเร็งที่มักเกิดขึ้นในอนาคต เพราะเซลล์มะเร็งแบ่งตัวเร็วยิ่งทานอาหารดี ๆ ประเภท เนื้อแดง หมู เป็ด ไก่ มันยิ่งชอบ เพราะก้อนมะเร็งนี้มันจะคอยแย่งสารอาหารดี ๆ มาก่อนที่จะไปถึงอวัยวะอื่นในร่างกาย มันจะกินจนตัวมันอ้วนพุงพลุ้ยส่วนตัวเราก็ผอมลงทุกวัน ดังนั้นถ้าไม่อยากให้มันโตต้องการตัดแขนตัดขา มันก็มีวิธีเดียวคือ อดอาหาร แต่ไม่ได้หมายความว่าอดทุกอย่าง มีหลักคือให้ทำเป็นช่วงสั้น ๆ แต่ให้สม่ำเสมอ โดยรูปแบบของการบริโภคอาหาร ๓ แบบ คือ กินแต่น้ำ , กินแต่น้ำผลไม้และกินแต่ผักผลไม้ และนอกจากการรักษาโรคมะเร็งแล้วการจำกัดอาหารยังทำให้สุขภาพดีด้วย กลไกที่ทำให้อายุยืนของการจำกัดอาหาร คือ เมื่ออดอาหารจะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวมีการสร้างฮอร์โมนหนุ่มสาวออกมาพร้อมกับกระตุ้นยีนภายในที่ช่วยให้อายุยืนขึ้น โดยการกระตุ้นที่ทำให้ “ตื่นตัว” ไม่ใช่แค่เพียงหิวแสบท้องเท่านั้น แต่ต้องให้ร่างกายเริ่มใช้ไขมันสะสมด้วยเป็นต้นว่าวันหนึ่งให้กินอาหารมื้อเดียวแต่ได้สารอาหารให้ครบ เช่น กินแต่ผักกับน้ำพริก หรือกินแต่ผลไม้สลับกันไปกับอาหารปกติซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างพอเพียงด้วย เรียกว่าเป็นสูตร “อดไว้แต่ไม่ขาด (วิตามิน)” ซึ่งได้มีงานวิจัยรับรอง การบริโภคถือเป็นหลักการเบื้องต้นของการมีสุขภาพที่แข็งแรง

๒.๒.๒.๒ รู้จักงด อดการบริโภคอาหารที่ให้โทษ

ปกติร่างกายมนุษย์เปรียบเหมือนกองสารเคมีกองใหญ่ การได้รับยาหรือแม้แต่อาหารก็ถือว่าเป็นตัวการ ที่ไปก่อควมให้สารเคมีในร่างกายเราแปรปรวน เช่น คนเป็นเบาหวานได้รับน้ำตาลมาจากอาหารก็ทำให้เบาหวานแย่งและสร้างไขมันในเลือดมากขึ้น หรือเป็นความดันโลหิตสูงนั้นถ้าได้ธาตุเค็มซึ่งก็คือโซเดียมมากเกินไปยิ่งไปทำให้ความดันโลหิตขึ้น

^{๒๒} ฤทธิญา ศิราภพ, “เวชศาสตร์อายุรวัฒน์ ถอดรหัสความชราหาทางลัดให้หนุ่มสาวอีกครั้ง”, กายเหนือวัยใจเหนือกาลเวลา : เคล็ดลับชะลอวัยด้วยเวชศาสตร์อายุรวัฒน์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๘๖-๙๒.

เพราะว่าภายในร่างกายก็มีธาตุโซเดียมและโพแทสเซียมที่คอยคุมความดันโลหิตไว้ให้คงที่ในระดับหนึ่งอยู่แล้ว การไปเติมธาตุใดธาตุหนึ่งมากเกินไปทำให้เสียสมดุล ดังนั้นการกระทำที่จะไม่ให้กองสารเคมีในร่างกายแปรปรวนก็คืออย่าหาสิ่งใดไปใส่ให้เสียสมดุล การรู้จักงดการบริโภคอาหารเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประโยชน์ ดังนี้

(๑) ช่วยให้อินซูลินไม่ต้องทำงานหนักเผาผลาญอาหารเป็นพลังงาน

(๒) ช่วยให้ร่างกายทำงานน้อย ก็มีของเสียน้อย

(๓) ช่วยลดธาตุ “อินซูลิน” เพราะไม่ได้กินก็ไม่มีอินซูลินออกมา

(๔) ช่วยเพิ่มธาตุหนุ่มสาว “โกรทฮอร์โมน” ให้ร่างกายสดชื่น
สมองปลอดโปร่ง

(๕) ช่วยลดสารเคมีที่ไม่ดีในร่างกายไปได้ เช่น ไขมัน , น้ำตาล
และน้ำหนักตัว

การงด อดการบริโภคอาหารที่ให้โทษ น่าจะสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง
สุขภาพดีทำให้อายุยืน

๒.๒.๒.๓ รู้จักการบริโภคอาหารเสริม

การกินอาหารที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ถ้าไม่สามารถกระทำได้อาจจำเป็นต้องกิน
สารอาหารเสริมเป็นตัวช่วยเท่านั้น เพื่อให้ยั่งยืนจริง ๆ โดยอาหารเสริมที่เป็นตัวช่วยในการ
บริโภค ดังนี้

๑) ๒-ดีออกซี-ดี-กลูโคส (2-deoxy-D-glucose) สารนี้มีชื่ออีก
ชื่อหนึ่งว่า “ยาเม็ดยัดอายุ” ซึ่งจะไปช่วยลด “ธาตุแก่” ในร่างกายอันได้แก่ อินซูลิน, ความดัน
โลหิต, ชีพจรและอุณหภูมิร่างกาย จากการทดลองในหนูพบว่า เพียงผสมสารนี้ ๐.๔ % เข้าไป
ในอาหารก็จะทำให้หนูสามารถทนต่อสิ่งแวดล้อมอันรุนแรงได้ ในการทดลองหนึ่งพบว่า ให้ผล
เท่ากับการ “จำกัดแคลอรี” แต่เมื่อศึกษาเวลานานพบว่า สารนี้ไม่ควรใช้ในระยะเวลา
เพราะจะทำให้เกิดพิษในร่างกายได้

๒) สารยับยั้งอินซูลินในเนื้อเยื่อไขมัน ธาตุแก่ที่สำคัญคือ
“อินซูลิน” โดยอินซูลินถ้ามีมากเกินไปจะทำให้เนื้อเยื่อนั้นแก่เร็ว แต่ข้อเสียคือ สารอินซูลินนี้
ไหลเวียนอยู่ทั่วไปในร่างกาย ในเนื้อเยื่อไขมันมีตัวรับอินซูลินให้ทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งยารักษา
เบาหวานที่ชื่อ “เม็ตฟอร์มิน (Metformin)” มีฤทธิ์กระตุ้นให้ยืนอายุยืนทำงานได้นานขึ้น

๓) เรสเวอราทรอล (Resveratrol) เป็นสารด้านความชราที่มี
ศักยภาพสูงมาก เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ได้ผลดีมีมากในไวน์แดงและถั่วลิสง แต่ถ้าไม่สะดวกก็
รับประทานแบบที่สกัดเป็นเม็ด ให้ผลด้านชราได้ไม่แพ้วิธีจำกัดอาหาร^{๒๓}

^{๒๓} ฤกษ์ภา ศิราภพ, “เวชศาสตร์อายุรวัฒน์ ถอดรหัสความชราทางลัดให้หนุ่มสาวอีกครั้ง”,
กายเหนือวัยใจเหนือกาลเวลา : เคล็ดลับชะลอวัยด้วยเวชศาสตร์อายุรวัฒน์, หน้า ๘๖-๙๒.

การส่งเสริมชีวิตให้มีอายุยืนยาวนอกจากการบริโภคอาหารที่ดีแล้วยังต้องปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้ คือ

๑. ต้องเป็นบุคคลที่ปราศจากโรค ถ้ามีโรคประจำตัวก็ต้องปฏิบัติตัวให้โรคหายอย่าคิดแต่จะกินยาอย่างเดียว ซึ่งสามารถทำได้ถ้าตั้งใจทำ ดังนั้นจะต้องตรวจโรครวมทั้งตรวจโรคอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ตลอดไปจนกว่าจะตาย คือ ต้องไม่ประมาท ต้องใส่ใจต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจนตลอดชีวิต

๒. จะต้องเป็นบุคคลผู้มีพลังชีวิต (Aerobic power) และมีพลังสะสม (Reserved power) คือทำอะไรก็ไม่เหนื่อย คือมีพลังสะสมอยู่ในตัวเต็มที่ ทรวดทรงสมดุล คือไม่อ้วน หมายถึงสมดุลระหว่างส่วนสูงกับน้ำหนักตัวจะต้องให้พอเหมาะพอดี

๓. ต้องใส่ใจกิจกรรม (Participation) เริ่มต้นจากกิจกรรมภายในครอบครัว ชุมชน สมาคม ชุมชน ตลอดจนท้องถิ่น จนถึงประเทศชาติหรือระดับโลก (ตามความสามารถของแต่ละคน) อย่าถือว่า “ธุระไม่ใช่” หรือ “ไม่เอาไหน”

๔. ต้องมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Security) คือ ต้องตั้งใจสร้างตัวเองตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว คือ ให้มีความมั่นคงทางการเงินก่อนแก่ มิใช่แก่แล้วจึงจะเริ่มสร้างความมั่นคงซึ่งไม่สามารถจะเป็นจริงได้

๕. ตื่นเช้าให้ยิ้มกับตัวเอง (อยู่ในใจคนอื่นไม่รู้) ให้ความสำคัญในตัวเองเสมอ ๆ เงียบ ๆ จะทำให้เกิดกำลังใจในตัวเองเป็นร้อยเท่าทวีคูณ อย่าตีราคาตัวเองให้ต่ำต้อยจะคล้ายกับแข่งตัวเอง ที่เรียกว่า เศร้าหมองหรือซึมเศร้า (Depression) ในที่สุดจะโดดเดี่ยวตัวเอง

๖. ให้รู้จัก “พอ” ทำได้แค่ไหนให้พอใจในสิ่งที่ได้มา แค่นี้ก็แค่นี้ จะไม่ทำให้จิตเครียดเพราะความเครียด ความทุกข์ หรือความเศร้าหมองเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไปทำลายชีวิต^{๒๔}

สรุปได้ว่าการส่งเสริมชีวิตให้มีอายุยืนยาวนั้นต้องรู้จักการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้จักงด อดการบริโภคอาหารที่ให้โทษ รู้จักการบริโภคอาหารเสริม ต้องเป็นบุคคลที่ปราศจากโรค เป็นบุคคลผู้มีพลังชีวิต ใส่ใจกิจกรรม มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ตื่นเช้าให้ยิ้มกับตัวเองและให้รู้จักพอจึงจะสามารถมีอายุที่ยืนยาวได้อย่างมีความสุข

๒.๒.๓ กรณีศึกษาการมีอายุยืนในต่างประเทศ

๒.๒.๓.๑ การมีอายุยืนในประเทศญี่ปุ่น

ชาวญี่ปุ่นบนเกาะโอกินาวา ซึ่งมีผู้สูงวัยสุขภาพดีมากที่สุดจำนวนคนที่มีอายุเกินกว่า ๑๐๐ ปี ต่อประชากร ๑ แสนคนนั้นมีอัตราามากที่สุดในโลก อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง โรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันต่ำ (โรคที่คร่าชีวิตผู้คนในสหรัฐอเมริกา ๓ อันดับ

^{๒๔} เฉก ณะสิริ, “ผู้สูงวัยทรงพลัง : Active Aging”, กายเหนือวัยใจเหนือกาลเวลา : เคล็ดลับชะลอวัยด้วยเวชศาสตร์อายุรวัฒน์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔๕-๒๕๓.

ต้น ๆ) มีอายุยืนยาวนานที่สุดทั้งชายและหญิง คือ มากกว่า ๖๕ ปี และสตรีบนเกาะโอกินาวามีอายุขัยสูงสุดในกลุ่มอายุทั้งหมด สิ่งที่ชาวโอกินาวาปฏิบัติคืออะไร เป็นคำถามของนักวิจัยตั้งแต่ปี ๑๙๗๖ ตลอดหลายปีที่ผ่านมาได้มีการบันทึกเกี่ยวกับพฤติกรรมและกลไกทางพันธุกรรมของชาวโอกินาวากว่า ๘๐๐ คนที่มีอายุเกินกว่า ๑๐๐ ปี (ญี่ปุ่นมีระบบเก็บสถิติและการสำรวจประชากรในช่วงปี ๑๘๖๑-๑๘๗๐ ซึ่งมีการยืนยันเกี่ยวกับชีวิตที่ยืนยาวของชาวโอกินาวา) จากผลการสำรวจการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนของชาวโอกินาวา ได้แก่

๑) ชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดีไม่เพียงแต่ชาวโอกินาวาจะมีอายุยืนเท่านั้น พวกเขายังมีสุขภาพดี จากการศึกษาพบว่าชาวโอกินาวาที่มีอายุเกินกว่าร้อยปีนั้นเป็นคนผอม มีกำลังวังชา และมีอัตราการเกิดโรคบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ และโรคมะเร็งต่ำ

๒) กลไกทางพันธุกรรม จากการศึกษาพบว่ากลไกทางพันธุกรรมของชาวโอกินาวามีส่วนช่วยในการป้องกันการอักเสบติดเชื้อและโรคภูมิคุ้มกันตนเอง (Autoimmune Diseases) คนที่เป็นพี่น้องกับชาวโอกินาวาที่มีอายุยืนก็มักจะอายุยืนตามและมีสุขภาพดีตามไปด้วย เมื่อพวกเขาย้ายถิ่นฐาน (ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิต) พวกเขาก็ไม่มีอายุยืนเหมือนเคย แสดงให้เห็นว่าปัจจัยอื่น ๆ ก็มีสวนเกี่ยวข้องนอกเหนือไปจากพันธุกรรม

๓) อนุมูลอิสระ ชาวโอกินาวาที่มีอายุยืนกว่า ๑๐๐ ปี มีระดับของสารอนุมูลอิสระต่ำ ซึ่งเป็นผลมาจากการกินอาหารที่มีแคลอรีน้อยกว่าอัตราเฉลี่ยของคนทั่วไป เนื่องจากชาวโอกินาวามีวัฒนธรรมการกินอาหารที่เรียกว่า ฮารา ฮาชิ บู (Hara Hachi Bu) ซึ่งก็คือ การกินอาหารให้รู้สึกอิ่มเพียงร้อยละ ๘๐ แคลอรีต่ำหมายความว่า จะมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้นน้อยในกระบวนการเผาผลาญและปริมาณอนุมูลอิสระที่น้อยก็หมายถึงสุขภาพเกี่ยวกับหัวใจที่ดีและมีความเสี่ยงน้อยที่จะเป็นโรคมะเร็งหรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ

๔) สุขภาพของหัวใจ ผู้เข้าร่วมในการศึกษานั้นมีเส้นเลือดที่สะอาด มีสุขภาพดี และมีคอเรสเตอรอลต่ำ ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่ามีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้มากถึงร้อยละ ๘๐ ซึ่งเชื่อว่ามีสาเหตุมาจากการกินอาหารที่มีคุณค่า การออกกำลังกายมาก ๆ การใช้แอลกอฮอล์ในระดับปานกลาง การไม่สูบบุหรี่และทัศนคติที่ดีซึ่งช่วยลดความเครียด

๕) ความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งต่ำ ชาวโอกินาวายังไม่ค่อยมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับความผิดปกติของฮอร์โมน (มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งรังไข่และมะเร็งลำไส้ใหญ่) ซึ่งหากเจาะจงลงไปนั้น พวกเขาไม่มีความเสี่ยงถึงร้อยละ ๘๐ ที่จะเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมากและไม่มีความเสี่ยงถึงร้อยละ ๕๐ ที่จะเป็นมะเร็งรังไข่และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่าเกิดจากการกินอาหารที่มีแคลอรีน้อย แต่กินผัก ผลไม้ ไขมันที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งอาหารที่มีเส้นใยและออกกำลังกายเป็นประจำ

๖) สุขภาพกระดูก ชาวโอกินาวามีความเสี่ยงที่จะเกิดสะโพกหักน้อยกว่าคนอเมริกัน ความหนาแน่นของกระดูกของชาวโอกินาวาพรุนซ้ำว่ากระดูกของชาวญี่ปุ่นทั่วไป ซึ่งอาจเป็นเพราะการกินอาหารที่มีแคลเซียมมากกว่า การรับแสงแดดกลางแจ้งมากกว่าและการออกกำลังกายมากกว่า

๗) ประจำเดือนหมดตามธรรมชาติ ผู้หญิงในโอกินาวาไม่ใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนในช่วงหมดประจำเดือน เชื่อกันว่าสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ในถั่วเหลือง (อาหารที่พบได้ทั่วไปในโอกินาวา) รวมทั้งการออกกำลังกายมาก ๆ ช่วยลดผลเสียที่จะเกิดขึ้นเมื่อประจำเดือนหมด

๘) ฮอร์โมนเพศมากกว่า ชาวโอกินาวามีฮอร์โมน DHEA คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจนและ เทสโทสเตอโรนมากกว่าชาวอเมริกันในวัยเดียวกันฮอร์โมนแต่ละชนิดนี้เชื่อว่าเป็นตัวบ่งบอกถึงวัยฮอร์โมนในคนได้ ระดับเทสโทสเตอโรนที่สูงจะช่วยรักษาปริมาณของกล้ามเนื้อ ส่วนเอสโตรเจนสามารถป้องกันโรคกระดูกพรุนและโรคหัวใจได้ ฮอร์โมน DHEA จะมีปริมาณน้อยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น นักวิจัยใช้ระดับ DHEA เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลผู้นั้นมีอัตราความแก่ชราเท่าไร เชื่อว่าการกินอาหารและการออกกำลังกายเป็นประจำคือ สิ่งที่ดีที่ช่วยให้ได้ว่า เหตุใดผู้สูงอายุชาวโอกินาวาจึงมีระดับฮอร์โมนเหล่านี้ในปริมาณสูง

๙) ทักษะที่ดีต่อชีวิตมีทักษะในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ มีความรู้สึกละเอียดอ่อน ความหมายและหน้าที่ ความมีทัศนคติที่ดีส่งผลให้มีความเสี่ยงน้อยที่จะเป็นโรคจิตเสื่อม

สรุปได้ว่าชาวโอกินาวาใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพจึงช่วยให้ชีวิตยืนยาวและไม่เป็นโรคต่าง ๆ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายสามารถทำให้มีอายุยืนยาวและสุขภาพดีได้^{๒๕}

๒.๒.๓.๒ การมีอายุยืนในประเทศแอฟริกาใต้

ชาวแอฟริกาใต้แทบจะไม่พบโรคเส้นเลือดอุดตันในหัวใจ – สมอง มะเร็งลำไส้ ในคนแอฟริกาพื้นเมืองแต่กลับพบมากในคนผิวขาวที่อยู่ในประเทศนั้น ทั้งนี้เพราะความแตกต่างในอาหารและวิถีชีวิตนั่นเอง คนพื้นเมืองกินอาหารพืชผักมีเส้นใยสูง ทั้งมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนักซึ่งตรงกันข้ามกับอาหารและวิถีชีวิตของชาวผิวขาว และในสหรัฐอเมริกาคาดว่าโดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถลดปัญหาของโรคสำคัญ ๆ ให้หมดไปได้ คือ โรคหัวใจและเบาหวาน ภายใน ๑๐ ปี โรคอัลไซเมอร์ ภายใน ๑๕ ปี โรคมะเร็ง ภายใน ๒๐ ปี และในปี ค.ศ. ๒๐๔๗ โรคที่เป็นสาเหตุการตายสำคัญจะกลายเป็นอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย ซึ่งไม่เกี่ยวกับโรคร้ายใน โรคนอกจากนี้จะสามารถป้องกันได้ทั้งหมด^{๒๖}

๒.๒.๓.๓ การมีอายุยืนในประเทศจีน

ความมีอายุยืนของชาวจีนแห่งเทือกเขาหิมาลัย พบว่า ชาวจีนอาศัยอยู่ทางตอนเหนือของปากีสถาน หุบเขาฮันซาสูงและเป็นหุบเขาที่อุดมสมบูรณ์ เอื้อต่อการเกษตร และสามารถตัดขาดคนภายในจากโรคภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีกำลังวังชาและ

^{๒๕} พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล, *ถึงจะแก่แต่ไม่ป่วย*, (กรุงเทพมหานคร : เพื่อนอักษร, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

^{๒๖} วิจิตร บุญยะโหดระ, *ศาสตร์ชะลอวัย ๒*, (กรุงเทพมหานคร : ส.เจริญการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๐-๑๒๘.

ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโดยสิ้นเชิง เหตุที่ไม่เป็นโรคเนื่องจากการออกกำลังกาย เพราะหุบเขาที่อาศัยอยู่มีภูมิประเทศที่ขรุขระอย่างยิ่ง ต้องเดินทางผ่านหุบเขาที่ขรุขระและสันเขาที่สูงชัน ชาวอันซามีความทรหดอดทนมากกว่าชาวเชอร์ปา (sherpa) ที่เทือกเขาหิมาลัย ชาวอันซากินอาหารส่วนใหญ่เป็นพืชสด เนื่องจากไม่มีเชื้อเพลิงจำนวนมากที่ใช้ในการปรุงอาหาร และไม่มีสัตว์ให้หามาเป็นอาหารได้มากนัก จึงต้องปลูกพืชเป็นอาหาร เช่น แอปริคอต เชอร์รี่ องุ่น พลัม และลูกพีช และกินธัญพืชจำนวนมาก เช่น ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวฟ่าง นักวิจัยกล่าวว่า ชาวอันซาเป็นคนที่มีความสุขมากที่สุดในโลก มีความเพลิดเพลินและความสุขบางอย่างในชีวิต^{๒๗} ชีวิต^{๒๗}

๒.๒.๓.๔ การมีอายุยืนในประเทศเอกวาดอร์

กลุ่มแพทย์และนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เดินทางไปยังหมู่บ้านที่ห่างไกลแห่งหนึ่งในเทือกเขาเอกวาดอร์ มีผู้อยู่อาศัยประมาณ ๔๐๐ คน พบว่า คนในหมู่บ้านนี้มีอายุยืนยาวอย่างผิดธรรมดา คนหนึ่งมีอายุถึง ๑๒๑ ปี และหลายต่อหลายคนที่มีอายุเกินกว่า ๑๐๐ ปี จากการทดสอบตรวจร่างกายของคนที่มีอายุเกินกว่า ๗๕ ปี ทุกคนในหมู่บ้าน พบว่า ๒ คนเท่านั้นที่มีอาการแสดงว่ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ และที่สำคัญคนในหมู่บ้านนี้ไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์เลย ผลการวิจัยพบว่า อาหารจำพวกพืชสามารถช่วยลดอาการหัวใจและอาการภูมิแพ้ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี^{๒๘}

๒.๒.๔ เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ มีสาเหตุที่ทำให้ร่างกายอ่อนแออาจเรียกว่า ปัจจัยที่ส่งผลทำให้อายุสั้น^{๒๙} ดังนี้

๑. มียืนผิดปกติ ยืนที่ได้รับมาทางกรรมพันธุ์มีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดว่าเราจะมีชีวิตยืนยาวแค่ไหน เป็นต้นว่าถ้าเรามียืนที่ผิดปกติ เรื่องนี้อาจทำให้ชีวิตสั้นลงได้มากถึง ๑๐ ปี เพราะยืนเหล่านี้ไม่ได้มีผลแค่ความแข็งแรงต่อสุขภาพร่างกาย แต่ยังกำหนดความสามารถทางสติปัญญาด้วยช่วยให้รู้ว่าอะไรที่จำเป็นบ้างต่อการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ นอกจากนี้ยืนยังควบคุมพลังสมอง สามัญสำนึก และบุคลิกภาพของเราเช่นกัน ทั้งสามอย่างนี้มีผลทำให้เราปกป้องสุขภาพและต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ได้ แต่ยืนหลัก ๆ ที่ทำให้คนเรามีอายุยืนยาว คือยืนที่รักษาและซ่อมแซมตัวเองได้ เช่น คนที่มีอายุเกิน ๑๐๐ ปี จะมีสารทางพันธุกรรมที่เรียกว่า PARP-1 สูงกว่าคนทั่วไป ซึ่งเป็นสารเคมีสื่อสารตัวสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

^{๒๗} พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล, *ถึงจะแก่แต่ไม่ป่วย*, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

^{๒๘} เกียรติวรรณ อมาตยกุล, *อาหารสู่ชีวิตใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒.

^{๒๙} ทริสชา แมคเนิร์, *ไข ๑๐๐ สมการอายุยืน*, แปลโดย รัชณี อเนกพิระศักดิ์, หน้า ๔๐.

๒. ขี้เกียจอาแต่อยู่หน้าทีวี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้ทำการวิจัยพบว่า การใช้ชีวิตอยู่แต่ในโซฟา คือ การใช้ชีวิตที่เสี่ยง ความเฉื่อยชาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตคนเราสั้นลงเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ มีความดันโลหิตสูงและมีคอเรสเตอรอลสูง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน และปวดหลังได้ รวมทั้งการที่พยายามลุกขึ้นอาจเกิดอุบัติเหตุได้ เนื่องจากทุกครั้งที่ขีดความสามารถในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มันจะทำให้ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากสาเหตุใด ๆ ก็ตามลดลงไปถึง ๑๒ เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น การขี้เกียจอาแต่อยู่หน้าทีวีจึงทำให้อายุสั้นลงถึง ๘ ปี

๓. สูบบุหรี่ ในประเทศที่พัฒนาแล้ว การสูบบุหรี่คือสาเหตุสำคัญที่สุดเพียงประการเดียวที่ทำให้คนเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร และทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด และสารเคมีเหล่านี้มีไม่น้อยที่มีพิษสูงมาก เช่น สารหนู ฟอร์มาลิน ไซยาไนด์ เบนซิน โทลูอิน และ อะโครลีน การสูบบุหรี่ทำให้เสี่ยงมากขึ้นที่จะเป็นโรคถึง ๕๐ ชนิด ไส้ไปตั้งแต่มะเร็ง โรคหัวใจ มีลูกยาก เป็นโรคในระบบย่อยอาหาร ไปจนถึงโรคสมองเสื่อม ฉะนั้นการสูบบุหรี่จึงมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ คนที่สูบบุหรี่มาตลอดชีวิตจะมีโอกาสเพียงราว ๕๐ เปอร์เซ็นต์ที่จะมีชีวิตเกินกว่า ๖๕ ปี และแม้คนเหล่านี้มีชีวิตอยู่ได้จนแก่เฒ่า แต่ร่างกายก็มักเสื่อมโทรมจากโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหลอดเลือดและหัวใจ รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่แย่มาก ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่ต้องตายเพราะติดบุหรี่ การสูบบุหรี่มีผลต่อการรับรสและการดมกลิ่นอย่างรุนแรง เพิ่มโอกาสเสี่ยงจะหมดสมรรถภาพทางเพศ แรงทำให้แก่เร็วขึ้น หากมีนิสัยสูบบุหรี่เกินวันละ ๒๐ มวน จะทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่นและผมหงอกก่อนวัยเกือบสิบปี

จากการวิจัยของแพทย์ชาวอังกฤษในปี ค.ศ. ๒๐๐๔ โดย อาร์ ดอลล์, อาร์ เพ็ต, เจ บอร์แฮม และ ไอ ซุทเธอร์แลนด์ พบว่าคนที่สูบบุหรี่ โดยเฉลี่ยแล้วจะมีอายุสั้นลงประมาณ ๘ ปี

๔. ต้มแอลกอฮอล์มากเกินไป การดื่มแอลกอฮอล์เกินปริมาณที่แนะนำไว้ (คือมากกว่าหนึ่งครั้งในสองสัปดาห์) อาจบั่นทอนอายุขัยเฉลี่ยลงไปได้ถึง ๓ ปี เมื่อดื่มไปสองสามแก้วแอลกอฮอล์จะเริ่มแสดงฤทธิ์ในการทำลายสมองอันเปราะบางเสื่อมสภาพ เซลล์ประสาทในการรับกลิ่นอาจเป็นส่วนที่อ่อนไหวที่สุดหากดื่มมากเกินไป ไม่ช้าบริเวณอื่น ๆ ของสมองก็จะถูกทำลายตามไปด้วย ความทรงจำจะแย่ลงอย่างเห็นได้ชัด และการตอบสนองต่าง ๆ ในร่างกายจะช้าลง เป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ความผ่อนคลายจะค่อย ๆ กลายเป็นการขาดความยับยั้งชั่งใจ และหากดื่มมากเกินไปก็ทำให้ขาดสติได้ เนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกายจะได้รับผลเสียจากการดื่มเมามากมายทั้งคืน การดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานทำให้เป็นไวรัสตับอักเสบ เกิดโรคตับแข็ง เป็นโรคกระเพาะ เกิดการอักเสบของกระเพาะและตับอ่อน ทำให้ลำไส้ดูดสารอาหารได้น้อย เป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน หรือกระดูกบาง แอลกอฮอล์สามารถทำลายกล้ามเนื้อหัวใจ เส้นประสาท และสมองนำไปสู่ปัญหาความจำ เกิดโรคหูดหุ้มศีรษะและโรคสมองเสื่อม หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เป็นโรคมะเร็งในช่องปาก หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่ และเต้านม ฉะนั้นการดื่มแอลกอฮอล์จึงทำให้บั่นทอนอายุลงได้หลายปี

๕. มีอาชีพการงานที่บ้ำระห่ำ นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยออกฟอร์ดได้ทำการศึกษาวิจัย พบว่า งานที่จัดเป็นอันตรายที่สุด คือ งานที่ต้องทำท่ามกลางมหาสมุทร เพราะสิ่งที่น่ากลัวมากคือ สภาพภูมิอากาศที่เลวร้าย มีอุบัติเหตุและมีการชนปะทะ การศึกษาพบว่า อาชีพชาวประมงทั้งชายและหญิงมีโอกาสเสี่ยงสูงสุด รองลงมาคืออาชีพกะลาสีรับจ้าง คนที่ทำงานในทะเลมีโอกาสเสียชีวิตขณะทำงานได้มากกว่าคนที่ทำงานในสาขาอาชีพอื่นถึง ๕๐ เท่า โดยเฉลี่ยแล้วชาวประมงทุก ๆ ๑๐๐,๐๐๐ คน จะมีคนที่ตายขณะทำงานถึง ๑๐๓ คน โดยเฉพาะการจับปูในทะเลบึงที่มีแต่น้ำแข็งนั้นถือว่าอันตรายมากจะมีก็แต่อาชีพตัดต้นไม้ที่เลวร้ายกว่า เพราะมีคนตาย ๑๑๘ คน จาก ๑๐๐,๐๐๐ คน ส่วนใหญ่เสียชีวิตเพราะโดนต้นไม้ล้มทับ งานที่ปลอดภัยที่สุด คือ งานในภาคบริการ มีอัตราการตายเพียง ๐.๗ คน ต่อพนักงาน ๑๐๐,๐๐๐ คน อาชีพที่จัดว่าเป็นอาชีพอันตราย เช่น นักแสดงโลดโผนแทนดาราดาราภาพยนตร์ ผู้เชี่ยวชาญการถอดทำลายวัตถุระเบิด นักไต่เส้นลวดในที่สูง ดังนั้นผู้ที่ประกอบอาชีพที่อันตรายจะทำให้อายุขัยสั้นลง ๓ ปี^{๓๐}

จากการสำรวจคนอเมริกัน พบว่า กลุ่มคนที่บริโภคพืชมีรูปร่างสูงเพรียว และมีสุขภาพดีกว่าผู้บริโภคเนื้อเป็นอย่างมาก สถาบันสุขภาพสหรัฐอเมริกาได้ทำการศึกษาพบว่าผู้ที่บริโภคพืช จำนวน ๕๐,๐๐๐ คน ผลปรากฏว่าผู้ที่บริโภคพืชมีอายุยืนกว่า มีอาการป่วยเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งต่ำกว่าอย่างมากเมื่อเทียบกับคนอเมริกาทั่ว ๆ ไป^{๓๑}

การที่ร่างกายทำงานมาก ทำงานหนักอยู่เสมอโดยมีเวลาพักผ่อนพอเพียงไม่เป็นเหตุแห่งความชราภาพ ทั้งนี้เพราะการทำงาน การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากขึ้น ปอดต้องทำงานสูดอากาศออกซิเจนเพื่อนำมาแปรธาตุอาหารให้เกิดเป็นพลังงานมากขึ้น ร่างกายได้ใช้ส่วนหนึ่งของพลังงานนี้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องอะแนบโบลิสซึม (Anabolism) การสร้าง โปรทอสซึม (Protoplasm) หรือเซลล์-เนื้อหนังของร่างกายขึ้นใหม่ คือสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง ความเจริญเติบโตของร่างกาย ฯลฯ^{๓๒}

สรุปได้ว่า การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศบริสุทธิ์ การบริโภคพืช จะช่วยทำให้ระบบการทำงานได้ดี และมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้น้อย กว่าหากกินเนื้อสัตว์ และเมื่อได้ทำงานหนัก พักผ่อนให้เพียงพอ หรือการออกกำลังกายก็จะช่วยให้มีชีวิตที่ยืนนานได้

๒.๓ การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านจิตวิทยา

การมีอายุยืนของผู้สูงอายุว่า เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ นักวิชาการประเวศ วะสี^{๓๓} อธิบายคำว่า สุขภาพที่สมบูรณ์ในด้านต่าง ๆ รายละเอียด ดังนี้

^{๓๐} ทริสชา แมคแนร์, ไซ ๑๐๐ สมการอายุยืน, แปลโดย รัชนี อเนกพิระศักดิ์, หน้า ๔๐.

^{๓๑} เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อาหารสู่ชีวิตใหม่, หน้า ๓๒.

^{๓๒} วิรัช อัมพข, เพิ่มสมอง-ศาสตร์วิทยาศาสตร์ศรีอารยะ, หน้า ๑๓๕.

^{๓๓} ประเวศ วะสี, สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๒๕๔๓),

๑. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัย ที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า “กาย” ในที่นี้หมายถึง ทางกายภาพด้วย

๒. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตาสัมพันธ์กับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

๓. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรมเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีระบบการบริการ ที่ดี มีความเป็นประชาสังคม

๔. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านจิตวิญญาณ (spiritual well-being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (self transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลาย เบาสบาย มีความปิติ แผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีตและล้าลึกหรือความสุขอันเป็นนิทพย์ มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม ซึ่งทางจิต ประกอบด้วย ๒ ส่วน^{๓๔} คือ

๑) จิตสำนึก (Conscious) จิตสำนึกทำหน้าที่รับรู้ข้อมูลที่แปรผลแล้วจากสมองข้อมูลที่ผ่านเข้าสู่ระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัส จะถูกนำไปแปรผลที่สมอง สมองจะส่งข้อมูลที่แปรผลแล้วเข้าสู่จิตสำนึก ทำให้ตัวเราเกิดการระลึก จิตสำนึกส่งต่อข้อมูลให้กับจิตใต้สำนึก เพื่อนำไปปรุงแต่งให้เกิดจินตนาการต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ และจิตใต้สำนึกมีการเก็บข้อมูลที่สำคัญไว้ในจิตใต้สำนึก นอกจากรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๕ แล้ว จิตสำนึกยังรับข้อมูลจากจิตใต้สำนึกกลับขึ้นมาปรุงแต่งใหม่ เป็นการรับข้อมูลช่องทางที่ ๖ นอกจากช่องทางผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ช่องทาง

๒) จิตใต้สำนึก (Subconscious) จิตใต้สำนึกทำหน้าที่ รับรู้ข้อมูลจากจิตสำนึก เพื่อนำมาปรุงแต่งตามข้อมูลที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกเพื่อสร้างจินตนาการและสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น รวมทั้งมีการเก็บข้อมูลที่สำคัญไว้ในจิตใต้สำนึกด้วย เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ตามจินตนาการแล้ว จิตใต้สำนึกก็จะส่งผ่านข้อมูลเข้าสู่จิตสำนึกเพื่อส่งต่อข้อมูลเข้าสู่ร่างกาย ผ่านการทำงานของสมอง สมองจะส่งต่อคำสั่งไปตามระบบประสาทต่าง ๆ รวมทั้งระบบประสาทอัตโนมัติและระบบเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนั้นจิตใต้สำนึกยังส่งข้อมูลคำสั่งไปที่เซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายโดยตรง ส่งคำสั่งจากจิตใต้สำนึกเป็นพลังงานตรงไปยังเซลล์แต่

^{๓๔} บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, พิชิตโรคร้ายโดยไม่ใช้ยา เล่ม ๑ ตอน ปฏิวัติชีวิตปฏิวัติสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพดี, ๒๕๕๗), หน้า ๔๕-๔๙.

ละเซลล์ ไม่ต้องผ่านระบบประสาทซึ่งเป็นระบบไฟฟ้าหรือระบบเคมีใด ๆ

มนุษย์และสัตว์บางชนิดใช้ “จิตควบคุม” ได้ ความตั้งใจ = การอธิฐานจิต เพื่อให้จิตตั้งตรงสู่เป้าหมาย ความตั้งใจจึงมีพลังเหนือความตั้งใจ (Intention Power) ดังนั้นเราจึงต้องทุ่มเทพลังความตั้งใจ เพื่อการดูแลรักษาพลังและสติปัญญาให้เต็มร้อยอยู่เสมอ ความมุ่งมั่นเพื่อให้มีชีวิตที่แข็งแรงสมบูรณ์กระฉับกระเฉงอยู่เสมอทุกวันเพื่อรักษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้สมบูรณ์เต็มร้อย โดยเฉพาะภูมิชีวิต (Immune system) และระบบต่อมไร้ท่อซึ่งผลิตฮอร์โมนในทางตะวันออกเราเรียกการไหลเวียนของพลังงานนี้ว่า “พลังปราณ (Prana) หรือ ชี (Chi) ซึ่งจะไปกระตุ้นเซลล์ในทุกๆ ระบบของร่างกายให้มีพลังชีวิตสมบูรณ์เต็มร้อยและคงความเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอโดยเชื่อมโยงพลังชีวิตภายในเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับพลังจักรวาลภายนอก ถ้าคุณทำอะไรอย่างรีบเร่งนาฬิกาชีวภาพของคุณจะเดินเร็วทำให้คุณแก่เร็ว ถ้าคุณทำอะไรตามสบายไม่เร่งรีบ ไม่ยึดติดกับแรงกดดันของเวลา นาฬิกาชีวภาพของคุณจะเดินช้า ทำให้คุณแก่ช้าและถ้าคุณจำศีลภายใต้สมาธิ เช่นเดียวกับกบหรือค้างคาวจำศีลนาฬิกาชีวภาพในตัวคุณจะหยุดเดินหรือย้อนกลับทำให้คุณไม่แก่หรือเยาว์วัยขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ถ้าคุณกำลังจะหมดเวลา นาฬิกาชีวภาพของคุณก็จะเดินเร็วขึ้น ทำให้คุณแก่เร็ว คุณมีเวลานาฬิกาชีวภาพของคุณจะช้าลงทำให้คุณแก่ช้า

ถ้าคุณไม่มีภาวะทางเวลาหรือเวลาหยุดนิ่ง นาฬิกาชีวภาพของคุณจะหยุดเดิน เซลล์ภายในร่างกายของเราจะปรับเข้าหาการรับรู้ต่อเวลาของเรา ทำให้เราเข้าถึงภาวะของเวลาใหม่ได้ ทำให้สรีระของคุณปรับเข้าหาความต้องการของชีวิต ความอมตะจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเปลี่ยนจากจิตสำนึกที่มีพันธะของเวลาไปสู่จิตสำนึกที่ไร้กาลเวลานั่นเอง คุณจะอยู่ในภาวะที่เรียกว่า “ร่างกายอยู่เหนืออายุขัย จิตใจอยู่เหนือกาลเวลา” โยคีสามารถควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ ควบคุมความดันโลหิตและระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ด้วยการทำสมาธิ โดยใช้สมาธิควบคุมจิตและใช้พลังจิตควบคุมระบบร่างกายโดยรวมจิตกับกายให้เป็นหนึ่งเดียวและรวมจิตภายในกับจิตภายนอก (จักรวาล) ให้เป็นหนึ่งเดียวด้วยสารเคมีที่กระตุ้นให้เกิด ความคิดไม่ได้มาจากสมองแต่เพียงแห่งเดียว อวัยวะอื่น ๆ ก็ผลิตสื่อประสาท (Neurotransmitters) ได้เช่นกัน เช่น ผิวน้ำ กระเพาะอาหาร ลำไส้ และหัวใจ เป็นต้น จากการวิจัยพบว่า ผิวน้ำของเราผลิตฮอร์โมนในปริมาณมากกว่าต่อมไร้ท่อเสียอีก เม็ดเลือดขาวมี “ตัวรับ” (receptors) คอยรับสารสื่อประสาทได้เช่นกัน บางคนจึงเรียกเม็ดเลือดขาวว่า “สมองลอยน้ำ” (floating brain) เราจึงอาจสามารถกระตุ้นผิวน้ำด้วยการถูตัวและใช้พลังจิตออกคำสั่งให้ M1, M2 ภายในเซลล์ซึ่งเป็นตัวการทำให้แก่หยุดทำงานเพื่อควมมีอายุวัฒนะได้เช่นกัน

การเปลี่ยนจากความคิดแบบเก่าที่ร่างกายย่อมเสื่อมและตายไปโดยธรรมชาติของมันเป็นความคิดใหม่ที่ร่างกายเราเกิดใหม่และมีชีวิตใหม่เกิดขึ้นทุกวันเวลา จึงต้องมีการ

ปรับปรุงและมีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมออย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด^{๓๕}

จิตใจมีอิทธิพลต่อเซลล์ของร่างกาย อายุขัยของมนุษย์จึงไหลไปไหลมา เร็วขึ้น ช้าลง หรือย้อนกลับได้ตามใจเราคิด ขณะที่ใจเราสงบนิ่ง เช่น ขณะทำสมาธิ เซลล์ของร่างกายจะหยุดชำระถูดโทรมทำให้เราไม่แก่ หรือแม้แต่ย้อนกลับวัยได้ เราอยู่เหนืออายุขัย จิตใจเราอยู่เหนือกาลเวลา แต่ถ้าจิตใจที่หุดหู่ ทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีในทางลบซึ่งก่อให้เกิดโรค เช่น หลุ่ยเพ่งสูญเสียสามีมะจะมีโอกาสเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่า คนที่หุดหู่สิ้นหวัง จะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามกับคนที่ชีวิตมีความสุข จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจน้อย ไม่มีชีวเคมีใดในร่างกายที่อยู่เหนืออิทธิพลของจิตใจ

วิธีคิดที่ทำให้อายุยืน คือ ต้องตั้ง “โปรแกรมจิต” เพื่อให้การมีชีวิตอย่างมีความสุขสดชื่น ยาวนานปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การตั้งจิตแน่วแน่ให้เป็นสัมมาทิฐิ และสัมมาสมาธิทุกอย่างสำเร็จได้ด้วย “จิต” “จิตเป็นโคตรของพลัง” ดังนั้นจึงขอให้ท่านใช้จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของท่านในเรื่องนี้ แล้วนำไปสู่การปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑) กินอาหารมังสวิรัติ หรือลดเนื้อสัตว์ลงมากเพิ่มผักและผลไม้สดหลากหลาย หลากรส หลากสี หลากหวาน มัน เค็ม ลดแป้งขาว ข้าวขาว ๆ แต่กินข้าวซ้อมมือ (พลังมหาศาลอยู่ในรำและจมูกข้าวอย่างนึกไม่ถึง) มื้อเย็นกินน้อยที่สุด งดเหล้า บุหรี่ ชา กาแฟ และน้ำหวานทุกชนิดจะยิ่งดี ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะกับความสูงตลอดชีวิต ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอตลอดวันอย่าให้รู้สึกกระหายน้ำแล้วจึงดื่ม ดีที่สุด

๒) ออกกำลังกายพอเหมาะกับความวัยโดยวิธี แอร์โรบิก เช่น เดินบนบก เดินในน้ำ หรือว่ายน้ำอย่างน้อย ๓๐ นาที ๔-๕ วันต่อสัปดาห์ไปจนตาย (อยากมีแรงต้องออกแรง) การออกกำลังกายหรือความเคลื่อนไหวด้วยความตั้งใจภายใต้สมาธิ นอกจากจะเพิ่มพลังชีวิตให้แก่กล้ามเนื้อแล้ว ภาวะทั่วร่างกายทุกระบบรวมทั้งต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกันก็จะถูกกระตุ้นให้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แตกต่างจากการออกกำลังกายแบบธรรมดา การกระตุ้นเซลล์หนึ่งเซลล์ เท่ากับกระตุ้นทุกเซลล์ เช่นเดียวกับเมื่อเกิดพลังงานจุดใดจุดหนึ่งในอากาศก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในสนามควอนตัมทั้งหมดนั่นเอง อีกทั้งอวัยวะส่วนใหญ่ของร่างกายเรา ใช้งานตามปกติเพียง ๓๐ % ของเซลล์ทั้งหมดของอวัยวะนั้น ๆ อีก ๗๐ % เก็บไว้เป็นเซลล์สำรองหรือเซลล์อะไหล่

๓) พัฒนาจิตโดยหลักสมาธิ คิดดี ทำดี สร้างแต่กุศลกรรม ไปจนวาระสุดท้ายแห่งชีวิต (จิตนี้ยังเป็นจิตที่ทรงพลัง) และมีความลึกลับของจิตที่ต้องมีการคิดแนวใหม่ซึ่งเชื่อว่าอายุขัยของมนุษย์ไม่ได้กำหนดไว้ แต่บังเอิญคนเราเดินตามโปรแกรมที่ถูกตั้งไว้ในสมองตามความคิดเก่า ๆ ว่าคนเราต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ชีวิตจึงเดินไปตามนั้น ซึ่งถ้าหากเราตั้งโปรแกรมเสียใหม่ที่เราจะไม่แก่ ไม่เจ็บและสุขภาพดี มีอายุยืนยาว และกำหนดแนวทางปฏิบัติดำเนินชีวิตตามแนวโปรแกรมใหม่แล้ว เราก็จะไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตายและจะมีอายุยืนยาวอย่างมี

^{๓๕} วิจิตร บุญยะโหดระ, ศาสตราจารย์ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ส. เจริญการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๙-๑๑๘.

ความสุขได้และเปลี่ยนความคิดแบบเก่า ที่เชื่อว่าร่างกายย่อมเสื่อมและตายไปตามธรรมชาติของมันให้เป็นแนวคิดใหม่ที่ร่างกายเราสร้างเซลล์ใหม่และชีวิตใหม่ทุกวัน จึงต้องมีการปรับปรุงต้อนรับชีวิตใหม่ทุกวัน และมีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นทุกวันอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ทำให้เรากระฉับกระเฉง แข็งแรง ไม่แก่และมีอายุยืนยาว

๔) พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ สัมผัสจากการตื่นนอนแล้ว ถ้ารู้สึกว่แจ่มใส สมองโปร่งโล่ง แสดงว่านอนเพียงพอ ภูมิคุ้มกันจะสูงมากจะห่างโรคร้ายทั้งปวง

๕) มีกิจกรรมตลอดชีวิตด้วยการ คิด พูด ฟัง ดู อ่าน จดจำ เขียน เพื่อให้สมองทุกส่วนได้ทำงานตลอดเวลาและตลอดอายุขัย^{๓๖}

๖) สร้างกำลังใจ ช่วยให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต สิ่งสำคัญคือ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจได้อย่างมีสุขไม่ต้องทุกข์เพราะ “ไม่อยากเปลี่ยน” หรือ “อยากเปลี่ยน” ให้ต้องดูสดใสได้ตลอดเวลาโดยวิธีออกกำลังใจนี้ไม่ใช่การใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจ แต่เป็นการอยู่อย่างเรียบง่าย ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายที่สุด อย่าหยุดที่จะให้ความรัก พุ่มพักความผูกพันและปณิธานในคำพูด

๗) กำหนดมรณานุสติ มิติแห่งความสุขอันเป็นปรีโยสาน ความไม่แน่นอนมีอยู่ในทุกที่ทุกแห่งในสากลจักรวาล หากยังไม่ยอมพบบยอมสยบกับมันจะพลันทำให้จิตใจย่ำแย่จนถึงแก่ชีวิตได้ทีเดียว ความสุขนั้นหาได้ในทุกวัน ไม่อยากให้ต้องมานั่งรอว่าถึงวันนั้นฉันจะมีความสุข ถึงวันที่ลูกเรียนจบ ถึงวันที่เกษียณ ถึงวันที่ได้ตำแหน่งดังหวัง หรือถึงวันที่ได้ขึ้นเงินเดือน แล้วจึงเป็นเงื่อนไขที่ทำให้พันคำสาบอาบความทุกข์ ค่อยเริ่มมีความสุขในชีวิต อยากให้คิดว่าเรามีเวลาพอ ๆ กันทุกคน ใกล้ความตายเหมือนกันทุกนาที่ ขอให้มีความสุขให้ใจได้ในทุกย่างก้าวและในทุกลมหายใจโดยไม่ประมาทกับชีวิต^{๓๗}

๘) เรียนรู้ตลอดชีวิต การที่จะมีชีวิตที่ยาวนานต้องหาความรู้ใส่ตัวอยู่เสมอ สนุกกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยมีการกระทำดังนี้

(๑) หาบุคคลไว้เป็นต้นแบบ และขอคำแนะนำจากเขา สร้างทีมงานสำหรับดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งทีมบำบัดรักษาโดยเน้นการป้องกันก่อนเกิดโรคมกกว่าการรักษาหลังจากเกิดโรคขึ้นแล้ว

(๒) สร้างกลุ่มหรือชมรมผู้รักสุขภาพด้วยกันขึ้น ดึงดูดคนที่เหมาะสมเข้ามาในชีวิตคุณเพื่อเป็นกัลยาณมิตรร่วมทางสู่ความมีอายุยืนไม่มีใครมีอายุยืนได้อย่างโดดเดี่ยว

(๓) สร้างความสัมพันธ์กับคนรอบตัวและบุคคลที่จะช่วยให้คุณพัฒนาไปทางด้านดี ด้านบวก รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ตัวคุณ

^{๓๖} เณก ธนะสิริ, “ผู้สูงอายุทรงพลัง : Active Aging”, กายเหนือวัยใจเหนือกาลเวลา : เคล็ดลับชะลอวัยด้วยเวชศาสตร์อายุรวัฒน์, หน้า ๒๔๕-๒๕๓.

^{๓๗} กฤษดา ศิรามพุช, “การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุ”, กายเหนือวัยใจเหนือกาลเวลา : เคล็ดลับชะลอวัยด้วยเวชศาสตร์อายุรวัฒน์, หน้า ๒๘-๔๒.

(๔) การศึกษาพบว่าการปฏิสัมพันธ์ที่ดีได้กับคนหลากหลายและหลายวัย เป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว คนที่มีสมาชิกครอบครัวถึง ๖ รุ่น จะเป็นคนที่มียูนิกันได้ถึง ๑๒๕ ปี

๙) ชีวิตต้องการความเปลี่ยนแปลง เมื่ออยากมีอายุยืนต้องดำเนินการดังนี้

(๑) มนุษย์ถูกออกแบบมาให้มีชีวิตเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาให้มีการริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าคุณอายุเท่าใด จะมีสิ่งใหม่ ๆ รอให้คุณทำอยู่เสมอ

(๒) เมื่อคุณเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ในทางบวกร่างกายและจิตใจของคุณจะเริ่มเปลี่ยนแปลง คุณจะเริ่มแข็งแรงขึ้น กระปรี้กระเปร่า ช่วยเหลือตัวเองได้และรู้สึกเป็นคนใหม่ เยาว์วัยขึ้นตลอดเวลา

(๓) ธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะสร้างสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นทุกวินาที ดังนั้นความรู้ใหม่ การสร้างสรรค์ใหม่ ๆ วิถีมองโลกแบบใหม่จะทำให้จิตใจและร่างกายของคุณสร้างสิ่งใหม่ และเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องต่อไป

(๔) ความแก่เป็นเงื่อนไขทางสังคมที่ร่างกายทำไปตามเงื่อนไขที่กำหนดสมองถูกโปรแกรมล่วงหน้าว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ทำให้ชีวิตของเราดำเนินไปตามเงื่อนไขนั้น ความสิ้นหวังต่อความแก่จะยิ่งทำให้เราแก่เร็วขึ้น

(๕) หากเรามีความตั้งใจจะไม่แก่ ร่างกายก็จะปฏิบัติตามโดยอัตโนมัติ แม้แต่เซลล์ที่แก่แล้ว มันก็จะยังไม่ตาย หากได้รับคำสั่งจากเราให้มีชีวิตอยู่ต่อไป เพียงสร้างความตั้งใจขึ้นมาใหม่ว่า จะมีชีวิตอยู่อย่างกระตือรือร้นและมีจุดหมาย เพียงคิดว่า “ฉันแข็งแรงและกระชุ่มกระชวยขึ้นทุกวัน” ร่างกายก็จะตอบสนองความต้องการของจิตใจได้อย่างมหัศจรรย์

(๖) ความคิดเป็นพลังกระตุ้นที่ป้อนข้อมูลข่าวสารให้แก่เซลล์ในร่างกาย ด้วยการบ่มเพาะความเชื่อว่าร่างกายของเราจะขึ้นใหม่ทุกขณะ ร่างกายก็จะตอบสนองในสิ่งที่เราต้องการ

๑๐) พัฒนาชีวิตสู่ความสมดุล

(๑) สร้างสูตรพัฒนาชีวิตเพื่อให้ชีวิตเกิดความสุข ทำให้คุณมีความสุขทุกก้าวของชีวิต

(๒) ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยพัฒนาตนเองขึ้นสู่ชีวิตใหม่สร้างงานในฝันหรือสามารถทำธุรกิจที่ทำได้ในบ้านโดยใช้ความสามารถพิเศษหรือพรสวรรค์ของตนเองได้เต็มที่

(๓) สร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สมดุลและสอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบใหม่ในฝันของคุณเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้แตกต่างจากอดีต ปรับแต่งชีวิตของคุณให้ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เปลี่ยนแปลงเครื่องประดับ เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในบ้านนอกบ้านให้แตกต่าง จะช่วยกระตุ้นความคิดแปลกใหม่และสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นจะช่วยให้คุณมีความสุขขึ้นตลอดเวลา

(๔) สร้างทีมปรึกษาด้านการเงิน การมีฐานะการเงินมั่นคง เป็นปัจจัยสำคัญของการมีอายุยืนยาว ทำแผนการเงินทั้งขณะคุณมีชีวิตอยู่และแม้กระทั่งสำหรับตอนที่คุณตายไปแล้ว คุณสามารถปรับแต่งแผนการเงินและมรดกของคุณได้ตลอด

(๕) เปลี่ยนสิ่งร้ายให้กลายเป็นดี ยิ่งอายุยืนยาวเท่าใด ก็จะมีพบการสูญเสียมากขึ้นด้วยการทำใจ ปล่อยวางจะทำให้ความสูญเสียนำไปสู่ความก้าวหน้า ภายหลังการสูญเสียจะมีความสุขดีและสิ่งดี ๆ ตามมาเสมอ^{๓๘}

การให้อายุยืนต้องมีคุณสมบัติทางจิตวิญญาณ ดังนี้

- (๑) มีคุณธรรม มีจิตใจสูง มีความรัก เมตตา กรุณา รู้จักให้อภัยเป็นนิสัย
- (๒) เชื่อมโยงได้กับพลังเบื้องบน ผ่านทางสมาธิภาวนาเป็นประจำ
- (๓) มองโลกในแง่ดี มีพฤติกรรมด้านบวกอยู่เสมอ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองพร้อมสารเคมี เช่น เซโรโทนิน (อาหารสมอง) เพิ่มขึ้น
- (๔) คิดแต่ด้านบวก มีอารมณ์ขันและสนุก มีความรู้สึกอ่อนเยาว์และดูอ่อนเยาว์

(๕) มีความรัก มีกัลยาณมิตรและครอบครัวที่อบอุ่น^{๓๙}

สรุปได้ว่า การมีอายุยืนในด้านจิตวิทยาต้องมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต มีจิตวิญญาณในการเสียสละ มีความเมตตา เข้าถึงศาสนาที่ตนเองนับถือ มีความสุขทางจิตวิญญาณไม่เห็นแก่ตัว มีจิตอธิศรภาพ เป็นบุคคลผู้มีพลังชีวิต ใส่ใจกิจกรรมของสังคม มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ทำให้จิตเครียด เพราะความเครียด ความทุกข์ หรือความเศร้าหมองเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไปทำลายชีวิต ตั้งจิต เพื่อให้มีชีวิตอย่างมีความสุข สดชื่น มีพลังความตั้งใจ ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วย “จิต” เพราะจิตเป็นพลังและมีอิทธิพลต่อเซลล์ของร่างกายทำให้ร่างกายมีอายุยืนนานด้วยสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต

๒.๔ วิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อควมมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน

แนวคิดการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบันเป็นการเสริมสุขภาวะเพื่อการมีอายุยืนในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ได้อธิบายว่าชีวิตของมนุษย์เกิดจากการผสมพันธุ์ระหว่างชายกับหญิง เริ่มจากการเกิดเซลล์เดี่ยวแล้วประกอบด้วยหลาย ๆ เซลล์ในเวลาต่อมาจนเป็นร่างกายของมนุษย์ขึ้น ร่างกายจึงประกอบด้วยเซลล์หน่วยเล็กที่สุดชนิดต่าง ๆ จำนวนมากมายเรียงติดต่อกันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย เช่น เซลล์กระดูก เซลล์สมอง เซลล์ผิวหนัง เซลล์กล้ามเนื้อ และเซลล์ของเนื้อหนังอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายเกิดปฏิกิริยาเคมี คือการแปรธาตุอาหารเพื่อให้เกิดพลังงานเคมีภายในเซลล์ เนื้อหนังต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องการ อาหาร น้ำ อากาศออกซิเจนที่เลือดนำไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย

มนุษย์จึงจำเป็นต้องกินอาหารที่ดี น้ำที่สะอาดและอากาศที่บริสุทธิ์ เป็นสาเหตุที่ร่างกายมนุษย์ต้องแก่ เจ็บ และตาย สาเหตุ เช่น การเจ็บป่วย ที่เนื่องมาจากการทำงานหนัก หรือการใช้กำลังมากเกินไป โดยมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย รวมทั้ง

^{๓๘} วิจิตร บุญยะโทตระ, ศาสตร์ชะลอวัย ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๗), หน้า ๓๙-๕๗.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓-๙๕.

ความเครียดเป็นเหตุให้ชราภาพได้เร็ว เพราะการเกิดอนุมูลอิสระ ภาวะน้ำตาลสะสม การอักเสบเรื้อรังและ ภาวะบกพร่องฮอร์โมน

๒.๔.๑ วิเคราะห์การมีอายุยืนกับองค์ประกอบสำคัญ ๔ ด้าน

๒.๔.๑.๑. ด้านพันธุกรรม

ทางการแพทย์รับรองว่าผู้ที่มีอายุยืนนั้นส่วนมากจะมีพันธุกรรมที่ดีหรือมีพันธุกรรมมาจากพ่อแม่ที่มีอายุยืน

๒.๔.๑.๒ ด้านร่างกาย

ร่างกายเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถดูแลเอาใจใส่ให้สภาพร่างกายมีความเหมาะสมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการทำให้ร่างกายแข็งแรงก็ต้องรู้จักในเรื่อง ดังนี้

๑) การกิน ร่างกายจะอยู่ได้ต้องได้รับพลังงานหรืออาหารดังนั้นมนุษย์เราต้องกินแต่การกินต้องรู้จักเลือกกินในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ และปริมาณที่เหมาะสมคือไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป

๒) การอยู่ การดำเนินชีวิตการทำงานต้องรู้จักร้อน รู้จักหนาว ทำงานด้วยความไม่ประมาท เรียนรู้ที่จะป้องกันภัยอันตรายต่างๆ รับรู้ที่ดูแลรักษาสุขภาพ

๓) การพักผ่อน เมื่อทำงานมากหรือไม่ได้ทำงานก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องพักผ่อน การที่เราใช้ชีวิตร่างกายก็ทำงานแต่จะทำงานมาก ทำงานน้อยก็อยู่ที่กิจกรรม การพักผ่อนเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายทำงานน้อย ใช้พลังงานน้อยโดยให้อวัยวะบางส่วนที่ไม่จำเป็นได้ชะลอการเคลื่อนไหวหรือการใช้งาน ดังคำพูดที่ว่าการพักผ่อน คือ การนอนหลับ ซึ่งเป็นการทำให้เซลล์บางชนิดได้ทำงานน้อยลง หรือเพื่อสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์ที่เสื่อมเสีย การพักผ่อนนั้นจะมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจด้วย

๔) การออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้นร่างกายให้เกิดการทำงานอย่างเหมาะสมตามอายุเพื่อพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เกิดการทำงานตามความจำเป็นจากสาเหตุที่ปัจจุบันมนุษย์เรามีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอันเป็นอันตรายต่ออวัยวะของร่างกาย เช่น การกินไขมันมาก การเคลื่อนไหวน้อยเพราะนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ไขมันก็จะเกิดการสะสมเป็นความอ้วนทำให้เกิดโรคหัวใจ ความดัน ดังนั้นการออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมัน จะทำให้ไม่อ้วน เมื่อไม่อ้วนร่างกายสมส่วนปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็จะน้อยลง ถ้ามีการปฏิบัติตามที่กล่าวสามารถทำให้มีอายุยืนได้

๒.๔.๑.๓ ด้านจิตใจ

การมีสุขภาพที่ดีสิ่งสำคัญจะเริ่มจากจิตใจ ที่ต้องมาจากการเรียนรู้ อย่างมีสติ เพื่อให้เกิดการยอมรับด้วยจิตใจที่แท้จริง เชื่อในสิ่งที่ถูกต้องเป็นจริงที่เรียกว่าปัญญา ร่างกายจะแข็งแรงไปไม่ได้ถ้าจิตใจอ่อนแอ จิตใจที่สำคัญเป็นเรื่องของความคิดที่ไปสู่การตัดสินใจด้วยปัญญา ว่าอะไรควรทำ อะไรควรหยุด อะไรควรกิน อะไรไม่ควรกิน จิตเป็นเรื่องสำคัญในการ

ส่งเสริมร่างกายให้เกิดการกิน การอยู่ การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ดี เหมาะสม และที่สำคัญมนุษย์เราก็ต้องรู้จักการพัฒนาจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งอันนำไปสู่การมีอายุยืน

๒.๔.๑.๔ ด้านพฤติกรรม

การดำเนินชีวิตที่ต้องใช้จิตใจควบคุมร่างกายให้กระทำในสิ่งที่ดี แต่ในสังคมปัจจุบันมีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เป็นกิเลสมีอันตรายต่อร่างกายและจิตใจถูกส่งออกมาเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี อันไม่ควรกระทำเพราะทำให้อายุสั้น ดังนั้นสิ่งสำคัญของการที่จะมีอายุยืนจึงต้องพัฒนาด้านจิตใจและร่างกายให้ออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี เช่น พฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ พฤติกรรมการนอน การพักผ่อน การทำงานอย่างถูกต้องเหมาะสม และมีพฤติกรรมที่แจ่มใสร่าเริง คิดในสิ่งดี ๆ

๒.๔.๒ วิเคราะห์บุคคลที่มีอายุยืนในยุคปัจจุบัน

ในยุคปัจจุบันพบว่ากลุ่มคนที่มีอายุยืนในเมืองไทยที่พบมากคือ พระภิกษุสายวัดป่า พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านจะมีอายุยืนมาก ตัวอย่างเช่น

๑. หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ วัดดอยแม่ปั๋ง จังหวัดเชียงใหม่ อายุ ๙๘ ปี ๗๗ พรรษา
๒. หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ วัดอรัญญบรรพต ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย อายุ ๙๗ ปี ๗๗ พรรษา
๓. หลวงปู่ดูลย์ อตุโล วัดบูรพาราม อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ อายุ ๙๖ ปี ๗๔ พรรษา
๔. หลวงปู่อ่อนสา สุขกาโร วัดประชาชุมพลพัฒนาราม อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี อายุ ๙๕ ปี ๗๔ พรรษา
๕. หลวงปู่หลอด ปโมทิตา วัดสิริกมลवास ตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร อายุ ๙๔ ปี ๗๒ พรรษา
๖. พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ วัดภัททันตะอาสภาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี อายุ ๙๔ ปี ๗๙ พรรษา
๗. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัดระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร อายุ ๘๔ ปี ๖๕ พรรษา
๘. หลวงปู่ทวด (หรือ สมเด็จพระเจ้าพะโคะ, หลวงพ่อทวดเหยียบน้ำทะเลจืด, สมเด็จพระเจ้าพระราชมนีสามีรามคณูปริมาจารย์) วัดช้างให้ จังหวัดปัตตานี อายุ ๙๙ ปี ๘๔ พรรษา
๙. หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี อายุ ๙๘ ปี ๗๘ พรรษา
๑๐. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร พระชนมายุ ๑๐๐ ปี ๘๐ พรรษา^{๔๐}

พระสงฆ์ตามที่ศึกษามาเป็นผู้ที่มีจิตเมตตา ปฏิบัติสมาธิภาวนา เป็นประจำจะดำรงชีวิตก็บอญ่กับธรรมชาติจะทำให้มีอายุยืนนาน และเป็นที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่งคือ พระป๋าท่านฉันอาหารมือเดียว กินง่ายอยู่ง่าย กินเพืออยู่ ชาวบ้านใส่บาตรด้วยอะไรท่านก็ต้องฉันอย่างนั้นท่านไม่ได้เน้นที่ชนิดของอาหาร แต่เน้นที่ปริมาณของอาหารไม่ให้ฉันมากเกินไป ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนให้พระภิกษุบริโภคอาหารหรือดื่มเฉพาะสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตจริง ๆ เช่น บทบัญญัติที่ให้พระภิกษุงดเว้นจากการฉันอาหารในเวลาวิกาล การที่พระผู้มีพระภาคและภิกษุสงฆ์ไม่ฉันอาหารในเวลาวิกาลนั้นมีประโยชน์ในแง่ของสุขภาพดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่าเมื่อพระผู้มีพระภาคและ ภิกษุสงฆ์ ฉันโภชนะ เว้นการฉันในราตรี รู้จักคุณคือ ความเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง กระปรี้กระเปร่ามีกำลังและอยู่สำราญ

พระสงฆ์ท่านได้ลดอาหารลง คือ ไม่ฉันมื้อเย็น ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานลดลงประมาณร้อยละ ๓๐-๔๐ ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบัน ได้มีการวิจัยพบว่า เราจำกัดพลังงาน (Carolic Restriction) ลงร้อยละ ๓๐-๕๐ โดยไม่ให้ขาดสารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ จะทำให้มีอายุยืนขึ้น โดยทำการทดลองในหนู ลิง และคน พบว่าในคนที่ฝึกการจำกัดอาหาร จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เนื่องจากร่างกายได้รับไขมันและสารอนุมูลอิสระน้อยลง คนที่รับประทานอาหารที่มีพลังงานสูง (High caloric intake) จะมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งหลายชนิด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งทางเดินอาหาร

ชาวโอกินาวา ในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นที่ที่มีคนมีอายุ ๑๐๐ ปี มากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก พบว่าคนเหล่านี้กินอาหารที่มีพลังงานต่ำกว่าคนทั่วไป

ในสี่ด้านที่ได้ศึกษามาถือว่ามีประโยชน์ในการทำชีวิตให้มีอายุที่ยืนยาว แต่มนุษย์เราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นดังนั้นเราต้องให้ความสำคัญกับสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม โดยรู้จักสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รู้จักความพอเพียง มีเมตตาแบ่งปัน และ กำหนดแนวทางปฏิบัติดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติแห่งการมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข

สำหรับคนไทยที่ไม่ใช่พระสงฆ์ที่มีอายุยืนและยังมีชีวิตอยู่ ได้แก่

๑. นายแพทย์เอก ธนะสิริ ท่านเกิดปลายรัชกาลที่ ๖ (พ.ศ. ๒๔๖๘) ปัจจุบันอายุ ๘๕ ปี ประวัติการเจ็บป่วยของท่าน ท่านไม่เคยเจ็บป่วยและไม่มีโรคประจำตัว ไม่กินยาบำรุง และอาหารเสริมทุกชนิด เป็นเวลา ๒๕ ปีมาแล้ว ท่านให้ความสำคัญและเอาใจใส่เรื่องของการปฏิบัติตนเองเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ให้มีอายุยืนยาว และสุขภาพดี ปัจจุบันดำรงตำแหน่งประธานมูลนิธิฟื้นฟู – ส่งเสริม – การแพทย์แผนไทยเดิมในพระสังฆราชูปถัมภ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ และพระราชาูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา

^{๔๐} วิกีพีเดียสารานุกรมเสรี, สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://th.wikipedia.org/wiki> [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

และตำแหน่ง ประธานกิตติมศักดิ์ ชมรมอยู่ ๑๐๐ ปี – ชีวิตเป็นสุข ท่านมีความตั้งใจว่าท่านจะมีชีวิตที่แข็งแรงมีอายุยืนยาว และมีความสุขด้วยการสร้างบุญกิริยาวัตถุจนถึง ๑๒๐ ปี ^{๔๑}

๒. ศาสตราจารย์ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี ๒๕๕๒ ปัจจุบันท่านมีอายุ ๑๐๐ ปี เป็นปูชนียบุคคลของไทย ผู้ก่อตั้งคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหาร ท่านทานอาหารทุกอย่างแต่รับประทานไม่มากจึงทำให้มีอายุยืนถึง ๑๐๐ปี ^{๔๒}

สำหรับคนไทยที่ไม่ใช่พระสงฆ์ที่มีอายุยืนและเสียชีวิตแล้ว ได้แก่

๑. ปู่เย็น (นายเย็น แก้วมณี) ปู่เย็นเป็นผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุด ดำรงชีวิตด้วยการปฏิบัติตนที่เรียบง่าย พอเพียง และตระนง แต่เดิมปู่เย็นประกอบอาชีพรับจ้างเลี้ยงวัว ซึ่งหากนับอายุตามหลักฐานทะเบียนราษฎร ปู่เย็นจะมีอายุ ๘๙ ปี แต่ปู่เย็นเคยบอกไว้ว่า ตนเกิดปีฉลู ซึ่งตรงกับปี พ.ศ. ๒๔๔๓ จึงมีอายุ ๑๐๘ ปี ปู่เย็นแต่งงานอยู่กับ "ย่าเอิบ แก้วมณี" ชาวไทยพุทธแถวจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยไม่มีฝ่ายใดได้เปลี่ยนศาสนา ซึ่งทั้งสองครองรักกันยืนยาว แต่ปู่เย็นไม่มีลูก เพราะปู่เย็นเป็นหมัน จะมีก็แต่บุตรสาวบุญธรรม ๒ คน ย่าเอิบเสียชีวิตในวัย ๙๔ ปี ทั้งปู่เย็นและภรรยา มีอายุที่ยืนยาวมาก เสียชีวิตเมื่อ ๑๒ ตุลาคม ปี ๒๕๕๑ รวมอายุได้ ๑๐๘ ปี ^{๔๓}

๒. นายแพทย์สมหมาย ทองประเสริฐ เกิดวันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๖๔ อายุ ๙๓ ปี ท่านมีชื่อเสียงเรื่องเป็นหมอเทวดา ผู้รักษาชีวิตรอดจากมะเร็ง ท่านได้ทำการค้นคว้าวิจัยเรื่องของการรักษาผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งโดยธรรมชาติบำบัดใช้สมุนไพรในการรักษา ไม่ใช่ยาเคมี ท่านบอกว่าสาเหตุของการก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด คือ การบริโภคอาหาร เวลาซื้อข้าวกับข้าว แม่ค้าจะบรรจุอาหารใส่ในถุงพลาสติก สารเคมีในเนื้อของถุงพลาสติก มีสารที่ก่อมะเร็งด้วย และอาหารที่รับประทาน เช่น เนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ สัตว์เหล่านี้ส่วนมาก ถูกเลี้ยงด้วยอาหารสำเร็จรูป ในอาหารสำเร็จรูปนั้นส่วนใหญ่ทำมาจากข้าวโพดมันสำปะหลัง ความชื้นทำให้พืชเหล่านี้เกิดเชื้อรา และในเชื้อรา มีสารที่เรียกว่า อัลฟาทอกซิน (Alfa Toxin) เป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งตัวสำคัญ ท่านมีคิดว่า “ปกติใบไม้จะร่วงปีละ ๑ ครั้ง เมื่อข้าพเจ้าอายุครบ ๙๐ ปี ข้าพเจ้าจะเลิกรักษาโรคมะเร็ง แล้วใบไม้จะร่วงตลอดปี ” ท่านมีการดำรงชีวิตอยู่กับธรรมชาติ และให้ความสำคัญกับคุณค่าของสมุนไพรมากกว่าสารเคมีในการรักษาผู้ป่วย ^{๔๔}

^{๔๑} เฉก ธนะสิริ, การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต, หน้า ๒๓๔.

^{๔๒} แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “กินอะไร กินอย่างไร จึงจะอายุยืน คนอายุยืนตอนที่ ๕”, ธรรมลีลา, ฉบับที่ ๑๑ (มิถุนายน ๒๕๕๓) : ๒๕.

^{๔๓} รังสิต เด็ดสาระดี. “ประวัติปู่เย็นเฒ่าตระนงแห่งลุ่มลำเพชรบุรี”, [ออนไลน์], ๘ ย่อหน้า, แหล่งที่มา : <http://blog.eduzones.com/rangsit/10813> [๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๓].

^{๔๔} สมหมาย ทองประเสริฐ, “หมอเทวดา ผู้รักษาชีวิต รอดจากมะเร็ง”, อีส แอม อาร์ ครอบครัวพอเพียง, (พฤศจิกายน ๒๕๕๓) : ๒๘-๓๙.

ในต่างประเทศอย่างเช่นประเทศอเมริกาได้ให้ความสำคัญกับการที่ประชากรมีอายุยืนมาก ดังที่สำนักงานประชากรประเทศสหรัฐอเมริกา คาดคะเนว่าประมาณปี ๒๐๕๐ ในสหรัฐอเมริกาจะมีประชากรที่มีอายุเกิน ๑๐๐ ปี มากกว่า ๘๐๐,๐๐๐ คน จาก ประชากรทั้งประเทศ^{๔๕}

สำหรับบุคคลในต่างประเทศที่มีอายุยืน ได้แก่

๑. ศรีมัน ตบะสวิจิ Maharaj (Shriman Tapasviji Maharaj) มีอายุ ๑๘๕ ปี มรณะ เมื่อ ๑๒ ตุลาคม ค.ศ. ๑๙๕๕ ท่านได้รับการปรับให้เยาว์โดยขบวนการที่เรียกว่า กายากัลป์ ๓ ครั้ง กายากัลป์เป็นศาสตร์โบราณของอินเดีย ได้รู้ซึ่งในมิติอันหลากหลายของชีวิต เพื่อปรับให้เกิดสุขภาพ ความเยาว์ และอายุยืนยาว โดยมีหลักการคือ ขจัดพิษออกจากร่างกาย ปรับร่างกายให้สมดุลและเสริมสร้างพลังระบบประสาทและชีวเคมีให้ฟื้นคืนสภาพ มหาตมะท่านนี้ได้บำเพ็ญตบะนับเป็นปี ๆ เช่น ยกแขนยกขาข้างหนึ่ง หรือยืนบนขาข้างเดียว ก่อนได้รับ กายากัลป์

๒. จี คาลมอนต์ (Jeanne Calment) สตรีชาวฝรั่งเศส เกิด ๒๑ กุมภาพันธ์ ค.ศ. ๑๘๗๕ อายุ ๑๒๒ ปี เป็นบุคคลที่มีบันทึกยืนยาวอายุ เธอใช้ชีวิตกระฉับกระเฉงจนกระทั่งเสียชีวิต ซึ่งจากรยานและอยู่ด้วยตัวเองจนถึงอายุ ๑๑๐ ปี

๓. โยเน มินากาวา (Yone Minagawa) สตรีชาวญี่ปุ่น เป็นผู้มีอายุยืนที่สุดในโลก เมื่อปี ค.ศ. ๒๐๐๗ ที่อายุ ๑๑๔ ปี (มกราคม ค.ศ. ๑๘๙๓ – สิงหาคม ค.ศ. ๒๐๐๗) เธออยู่คนเดียวจนอายุ ๑๑๒ ปี จึงได้ย้ายไปอยู่สถานดูแลคนชรา

๔. โลเดีย นิวตัน (Lydia Newton) สตรีอเมริกัน – เซเวนเดย์ แอดเวนติส (Seventh-day Adventist) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีวินัยในศาสนกิจและการปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ละเว้นการสูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่รับประทานเนื้อหมู ไม่สนับสนุนให้รับประทานเนื้อสัตว์อื่น ๆ เครื่องดื่มมีคาเฟอีน หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นหรือและอาหารรสเผ็ด รับประทานอาหารประเภท ข้าว ถั่ว ผัก ผลไม้ นมถั่วเหลือง เช่นเดียวกับมังสวิรัต กลุ่มแอดเวนติสมีอายุเฉลี่ย ๔ – ๑๐ ปี อายุยืนกว่าชาวอเมริกันในแคลิฟอร์เนีย เธอเกิดในปี ค.ศ. ๑๘๙๓ และอายุ ๑๑๒ ปี จากข้อมูลปี ค.ศ. ๒๐๐๕^{๔๖}

๕. นางมิซาโอะ โอคาวะ ชาวเมืองโอซากาของประเทศญี่ปุ่น มีอายุ 116 ปี นางโอคาวะเกิดในปี พ.ศ. ๒๔๔๑ เทียบกับยุคสมัยของตะวันตก คือช่วงสมเด็จพระราชินีนาถวิกตอเรียยังทรงครองราชย์เป็นราชินีอังกฤษ นางโอคาวะให้สัมภาษณ์ว่าเคล็ดลับอายุยืนคือ กินซูชิ และกินอาหารครบ ๓ มื้อ พักผ่อนอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงต่อวัน และไม่เครียด เมื่อวันที่ ๔

^{๔๕} ทริสชา แมคแนร์, **ไข ๑๐๐ สมการอายุยืน**, แปลโดย รัชณี อเนกพิระศักดิ์, หน้า ๖.

^{๔๖} เฉลียว ปิยะชน, **อายุแท้ไม่ใช่ตัวเลข**, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑-๒๔๓.

มีนาคม ๒๕๕๗ กิเนสส์ เวิลด์ เร็กคอร์ดส์ ประกาศให้นางมิซาโอะ โอคาเวะ ชาวเมืองโอซากาของประเทศญี่ปุ่น เป็นผู้ที่มีอายุยืนที่สุดในโลก^{๔๗}

๖. คุณทวดเหวียน อี จู เกิดเมื่อ ๔ พฤษภาคม ๒๔๓๖ อายุ ๑๒๑ ปี เป็นชาวเวียดนาม พื้นเพมาจากจังหวัดลองอัน แถบสามเหลี่ยมปากแม่น้ำโขง มีบุตร ๑๑ คน ปัจจุบันอาศัยอยู่ชานนครโฮจิมินห์กับครอบครัวลูกชายคนสุดท้อง อายุ ๗๒ ปี เคล็ดลับของการมีอายุยืนยาวของคุณทวดเหวียน อี จู คือ รับประทานอาหารตรงเวลา ช่วยเหลือผู้อื่นและทำให้สบาย สำนึกทระปิยนราษฎรประเทศเวียดนามยืนยันว่ามีหลักฐานมากพอที่จะยืนยันวันเดือนปีเกิด รวมทั้งเอกสารที่รัฐบาลเจ้าอาณานิคมประเทศฝรั่งเศสออกให้ จะยื่นเอกสารไปยังเอเชีย บุก ออฟ เรคคอร์ด และกิเนสส์ บุก เวิลด์ ออฟ เรคคอร์ด เพื่อที่จะเป็นผู้ที่มีอายุยืนที่สุดในโลก^{๔๘}

สรุปได้ว่าการมีอายุยืนของบุคคลตัวอย่างนั้น ท่านได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าเป็นพระภิกษุสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ยึดมั่นในข้อวัตรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติและพัฒนาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ทำให้ท่านมีอายุที่ยืนนานและสร้างคุณประโยชน์ให้กับโลกได้มาก สำหรับบุคคลธรรมดาที่อายุยืนส่วนมากก็เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่บวก มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส และดูแลเอาใจใส่ตนเองเสมอ ความมีอายุยืนเป็นแก่นที่ความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นคนสูงอายุที่มีคุณภาพในวัยชรา นับว่าต้องอาศัยการเอาใจใส่ดูแลตนเองทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการพัฒนาจิตใจจึงจะทำให้เป็นบุคคลที่มีอายุยืนนานที่มีคุณภาพ

๒.๕ แนวคิดการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีมีอายุยืนในสังคมไทย

สุขภาพที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ โดยสุขภาพ คือ สุขและคุณค่าชีวิต ซึ่งจะมีความหมายลึกซึ้งถึงการมีร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยและไม่พิการ โดยไม่สมควร มีปัจจัยการดำรงชีวิตที่พอเพียง มีจิตใจเบิกบาน มีปัญญาดี ไม่เครียด ไม่ถูกบีบคั้น ครอบครัวอบอุ่น สิ่งแวดล้อมดี ชุมชนเข้มแข็ง สังคมเป็นปกติสุข มีความเสมอภาค และสมานฉันท์ ได้ทำความดีจิตใจเปี่ยมสุข มีศาสนธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นแก่ตัวน้อย ฯลฯ ซึ่งก็คือสภาวะของ “การอยู่เย็นเป็นสุข” ทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว^{๔๙}

^{๔๗} ครอบทุรส สดทุกเรื่อง ข่าวสด, “คุณทวดหญิงญี่ปุ่นทุบสถิติอายุยืนสุด ๑๒๖ ปี”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.khaosod.co.th/view_newsonline.php?newsid=TVRNNU5EQXdNRGsOT0E9PQ==&catid=08 [๕ สิงหาคม ๒๕๕๗].

^{๔๘} คมชัดลึก, “คุณทวดเวียดนามขึ้นแท่นอายุยืนที่สุดในโลก”, คมชัดลึก, (๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗) : ๑๐.

^{๔๙} สุนทรา โตบัว, เอกสารคำสอนวิชา พย. ๑๒๐๗ การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันความเจ็บป่วย หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (สำหรับเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน), (กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ, ๒๕๕๙).

๒.๕.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเพื่การมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน

การมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนานับการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคม^{๕๐}

แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบการมีอายุยืน ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านพันธุกรรม บุคคลที่เกิดมาแล้วไม่สามารถที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ อาจจะเป็นเรื่องเวรกรรม ความผูกพันในอดีตชาติ เมื่อแก้ไขไม่ได้ก็ต้องมาส่งเสริมดูแลด้านอื่น ๆ ให้ดี

๒. ด้านร่างกาย บุคคลที่เกิดมาอาจมีอวัยวะที่ครบหรือไม่ครบก็สุดแท้แต่เวรกรรมที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้ แต่สิ่งที่ทำได้คือชีวิตที่ต้องดำเนินต่อไปโดยการส่งเสริมดูแลร่างกายเพื่อให้อยู่กับเราได้นานที่สุดหรือทำให้เรามีอายุยืนมากที่สุด สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเพราะมีอิทธิพลต่อร่างกาย คือ เรื่องการกิน การอยู่ การพักผ่อน และการออกกำลังกาย

๓. ด้านจิตใจ คำพูดที่กล่าวว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” คือให้ความสำคัญด้านจิตใจมากกว่า บางครั้งไม่ให้ความสำคัญต่อร่างกายเพราะให้ความสำคัญต่อจิตใจมากกว่า เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รู้ว่าไม่ดีแต่ใจมีความต้องการ เพื่อนชวนห้ามใจไว้ไม่ได้

๔. ด้านพฤติกรรม บุคคลในปัจจุบันส่วนมากมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจากความต้องการในเรื่องความสะดวกสบาย ความรวดเร็ว ความง่ายจนเป็นความเคยชินเป็นสิ่งที่ไม่ถูกสุขลักษณะแม้โลกจะเจริญก้าวหน้าขึ้นแต่ พฤติกรรมสุขภาพแย่ลง ซึ่งเรื่องพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ที่ต้องการจะให้อายุยืนต้องให้ความสำคัญคือ เป็นการปฏิบัติ ดูแลรักษา การปรับปรุง และการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

๑) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนและชุมชนเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ไม่เจ็บป่วย บุคคล/กลุ่มผู้เป็นเจ้าของสุขภาพมีบทบาทสำคัญในการกำหนดภาวะสุขภาพและทิศทางในการพัฒนาภาวะสุขภาพของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกแบบแผน

^{๕๐} พระมหาทวี มหาปัญโญ (ละลง), “วิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, รายงานวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ชีวิตและจัดการสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดอายุขัยของตน

๒) พฤติกรรมปกป้องสุขภาพ (Health protecting behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนและชุมชนในการลดโอกาสหรืออันตรายที่จะมีต่อสุขภาพ เช่น อุบัติเหตุ ความเจ็บป่วย ในภาพรวมรัฐมักดำเนินการ แต่บุคคล กลุ่มคน และชุมชนต้องมีส่วนร่วม ตัวอย่างการจัดการมลภาวะจากสิ่งแวดล้อม การออกกฎหมายควบคุมการใช้สารอันตรายในอุตสาหกรรมและการเกษตร เป็นต้น

๓) พฤติกรรมป้องกันโรค (Health preventing behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ การเกิดโรคและความพิการ

๔) พฤติกรรมเสี่ยง (Risk behavior) เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วอาจก่อให้เกิดผลเสียกับสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารไขมันสูง การเสพยาเสพติด

๕) พฤติกรรมเจ็บป่วย (Illness behavior) เป็นการปฏิบัติของบุคคลเมื่อมีอาการหรืออาการแสดงที่ผิดปกติรู้สึกว่าจะไม่สบายหรือป่วย เช่น การสังเกตอาการ การแสวงหาแหล่งรักษา

๖) พฤติกรรมบทบาทผู้ป่วย (Sick role behavior) เป็นการปฏิบัติของบุคคลที่ทราบว่าตนป่วยแล้วซึ่งแต่ละระยะของการเจ็บป่วยอาจมีพฤติกรรมแตกต่างกัน เช่น เมื่อมีอาการจะพยายามหาความหมายของอาการ บอกให้คนใกล้ชิดทราบ จะเลือกวิธีการ

๗) และพฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self care behavior) เป็นการกระทำเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนหรือชุมชน ตั้งแต่ระยะที่สุขภาพดี ระยะป่วย และภายหลังป่วย^{๕๑}

แนวคิดการพัฒนาเพื่อการมีอายุยืนตามที่กล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นถึงผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจด้วยปัญญาที่ถูกต้องสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีและสามารถส่งเสริมให้ผู้อื่นเกิดความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้ เรื่องนี้ก็สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม

๒.๕.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม พระไพศาล วิสาโล ได้อธิบายว่า สุขภาพองค์รวม หมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสุขภาวะโดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วน ๆ หรืออย่างโดด ๆ ได้ แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม มาจากความคิดพื้นฐานที่ว่า

^{๕๑} จริยาวัตร คมพยัคฆ์และคณะ, การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิดหลักการและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล : Health Promotion : Concepts Principles, and applications in nursing practice, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๕๓), หน้า ๕-๖.

มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วยกายและใจ ขณะเดียวกันก็มีอาจแยกตัวอยู่โดด ๆ ได้ หากยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้ การรักษาสุขภาพแบบองค์รวมนั้นมี ๔ ด้านคือ

๑. ด้านกาย ได้แก่ การฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบ โดยอาศัยยา กระบวนการบำบัดทางกาย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาทิ การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน

๒. ด้านจิต ได้แก่ การผ่อนคลายจิต ทำให้เกิดความสงบ แห่มั่น ผ่องใส มีเมตตา และกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง

๓. ด้านปัญญา ได้แก่ การเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับโรคและชีวิต เพื่อละวางความติดยึด และเป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรของชีวิต

๔. ด้านสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่น มีครอบครัว ญาติมิตร หรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ มีความเอื้ออาทรต่อกัน

แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมนั้น ไม่อาจมองสุขภาพของปัจเจกบุคคลโดด ๆ ได้ หากจะต้องมองอย่างเชื่อมโยงกับสุขภาพหรือสุขภาพะของสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม ในปัจจุบันอาณาบริเวณของสังคมนั้นกว้างขวางจนครอบคลุมไปถึงเรื่องสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ พูดอีกอย่างหนึ่งสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไปแล้ว ดังนั้นเราจึงสามารถสรุปได้ว่า สุขภาพของบุคคลแยกไม่ออกจากสุขภาพของสังคม เช่นเดียวกับสุขภาพของบุคคล สุขภาพของสังคมมี ๓ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านกายภาพ ได้แก่ การมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สะอาด ไม่มีมลพิษทางอากาศ น้ำ และในอาหาร ปราศจากภัยคุกคามทางธรรมชาติ มีทรัพยากรธรรมชาติพอเพียงแก่การดำเนินชีวิตด้วยดี ประชาชนมีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน ตลอดจนรายได้ที่เอื้อให้ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

๒. ด้านจิตใจ ผู้คนมีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต มีความเมตตาต่อกัน มีจิตใจ แห่มั่น ผ่องใส มีศรัทธาในศาสนา มีความนิยมชมชื่นในศิลปวัฒนธรรม มีสำนึกความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และมีความยุติธรรม มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและโลก มีความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตจิตใจ สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ตนเอง สังคม และโลกได้

๓. ด้านสังคม ประชาชนมีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ เคารพในสิทธิของกันและกัน ปราศจากอาชญากรรม ครอบครัว ชุมชน และสังคมมีความกลมเกลียวกัน ผู้คนมีส่วนร่วมอย่างพร้อมเพรียงในการสร้างสรรค์ชุมชนและสังคม สภาพดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ นอกจากจะต้องอาศัยจิตสำนึกและความร่วมมือของประชาชนแล้ว ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ระบบและกลไกต่าง ๆ ที่ประกอบกันเป็นโครงสร้างของสังคม ได้แก่ ระบบ

เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา สาธารณสุข วัฒนธรรม และศาสนา ระบบและกลไกเหล่านี้ควรมีลักษณะ ดังนี้

๑) ระบบเศรษฐกิจ มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเป็นอยู่แก่ประชาชน โดยไม่เน้นสร้างความเจริญเติบโตทางวัตถุหรือรายได้ จนทำลายสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ในสังคม ขณะเดียวกันก็มีความเป็นธรรมในการกระจายรายได้ ไม่ขยายช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจนให้กว้างขึ้น

๒) ระบบการเมือง มีความโปร่งใส ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในทุกระดับ มีการกระจายอำนาจอย่างทั่วถึง สนับสนุนการสร้างสังคมให้เข้มแข็ง ค้ำครองสิทธิและสวัสดิภาพของประชาชนอย่างเสมอหน้า ไม่ถูกครอบงำโดยอำนาจทุนหรือผู้มีอิทธิพล

๓) ระบบการศึกษาและสื่อสารมวลชน ส่งเสริมความใฝ่รู้อย่างยิ่งยวด ใฝ่แสวงหาพัฒนาปัญญาควบคู่กับคุณธรรม เอื้อให้ผู้คนมีความรู้และทักษะในการพึ่งตน สามารถแก้ปัญหาของตนเองและของชุมชนได้ สนับสนุนให้ศักยภาพของแต่ละคนได้รับการพัฒนาเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมอย่างเต็มที่ ไม่ผลิตคนให้เป็นเพียงแค่แรงงานในทางเศรษฐกิจหรือเป็นแค่ผู้บริโภคเท่านั้น

๔) ระบบบริการสาธารณสุข สร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และให้บริการสุขภาพด้วยความเป็นธรรม ไม่เน้นรักษาโรค หรือรวมศูนย์บริการไว้ที่สถาบันแพทยหากมุ่งป้องกันโรคโดยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

๕) สถาบันศาสนา เอื้อให้ผู้คนเข้าถึงความสงบภายใน มีสภาวะจิตที่ดีงาม เปี่ยมด้วยคุณธรรม มีปัญญารู้เท่าทันชีวิตและโลก สามารถลดละความหลงใหลติดยึดในวัตถุ ใฝ่ชีวิตที่เรียบง่าย สันโดษ และเสียสละต่อส่วนรวม^{๕๒}

เรื่องปัญหาสุขภาพเมื่อมองในภาพรวมทั้งสังคมแล้ว ล้วนเกี่ยวพันกับความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของทั้งสังคม ในด้านหนึ่งความอ่อนแอของสังคมไม่ว่าด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านรวมกัน ได้ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่ประชาชน ในอีกด้านหนึ่งปัญหาสุขภาพทางกายของประชาชน ก็มีผลบั่นทอนสุขภาพของสังคม ที่เห็นได้ชัดก็คือในทางเศรษฐกิจและสังคม

สรุปได้ว่าแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนั้นควรมีการออกกฎหมายและการณรงค์เฉพาะเรื่องและควรขยายไปสู่การปรับปรุงระบบเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษาและสื่อสารมวลชน สถาบันศาสนา และระบบบริการสาธารณสุข เพื่อให้ส่งผลเอื้ออำนวยสุขภาพของประชาชนในทุกระดับ อาทิ เช่น มีการควบคุมกำกับดูแลไม่ให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจมุ่งแต่การสร้างเม็ดเงิน จนทำลายสิ่งแวดล้อม หรือทำลายชุมชนที่อยู่ด้วยกันอย่างผาสุกมาช้านาน มีการส่งเสริมนโยบายที่ช่วยให้ชุมชนมั่นคงในทางเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันควรสนับสนุนการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่น เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพให้แก่ชุมชน สามารถสร้างปัจจัยส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนได้อย่างทั่วถึง รวมทั้งสนับสนุนการกระจายอำนาจด้านสาธารณสุข เพื่อเพิ่ม

^{๕๒} พระไพศาล วิสาโล, “สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.visalo.org/article/healthsukapabkabOngRuam.htm> [๕ มกราคม ๒๕๕๘].

ประสิทธิภาพและสร้างความเป็นธรรมในการบริการสาธารณสุข ส่งเสริมสถาบันศาสนาให้เป็นผู้นำในทางจริยธรรมและปัญญา รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการตรวจสอบกลไกและระบบต่าง ๆ ในสังคมให้เอื้อต่อสุขภาพของประชาชนในทุกด้าน การเสริมสร้างสุขภาพของบุคคลควบคู่กับการเสริมสร้างสุขภาพของสังคม มิใช่อะไรอื่น หากคือหัวใจของการสร้างสุขภาพแบบองค์รวม

๒.๕.๓ แนวทางการขับเคลื่อนการมีสุขภาพที่ดี เพื่อความมีอายุยืนในสังคมไทย

๒.๕.๓.๑ แนวคิดสุขภาพระดับบุคคล

การสร้างเสริมสุขภาพโดยสนับสนุนการพัฒนาบุคคลผ่านการให้ข้อมูลสารสนเทศ การศึกษาเพื่อสุขภาพ และการส่งเสริมทักษะชีวิต การทำเช่นนี้จะเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับประชาชนสามารถเลือกปฏิบัติตน การควบคุมสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม และทำให้เกิดทางเลือกในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี

การเพิ่มความเข้มแข็งให้กับประชาชนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตสำหรับทุกวัยและเพื่อเผชิญกับความเจ็บป่วยและบาดเจ็บเรื้อรังที่จะเกิดขึ้น ซึ่งต้องได้รับการสนับสนุนให้เกิดขึ้นทั้งในโรงเรียน ที่บ้าน ที่ทำงานและในชุมชนโดยต้องปฏิบัติการผ่านองค์กรทางการศึกษา วิชาชีพสุขภาพ ด้านการค้าและอาสาสมัคร รวมทั้งหน่วยงานของตนเอง

ตัวอย่าง ของการใช้กลวิธีพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เช่น การอบรมให้ความรู้ ประเด็นสุขภาพเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุ การฝึกทักษะในการเลือกรับประทานอาหารให้กับกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การเสริมพลังอำนาจให้กับบุคคลในการดูแลสุขภาพตนเอง การเพิ่มศักยภาพของเยาวชนในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นต้น^{๕๓}

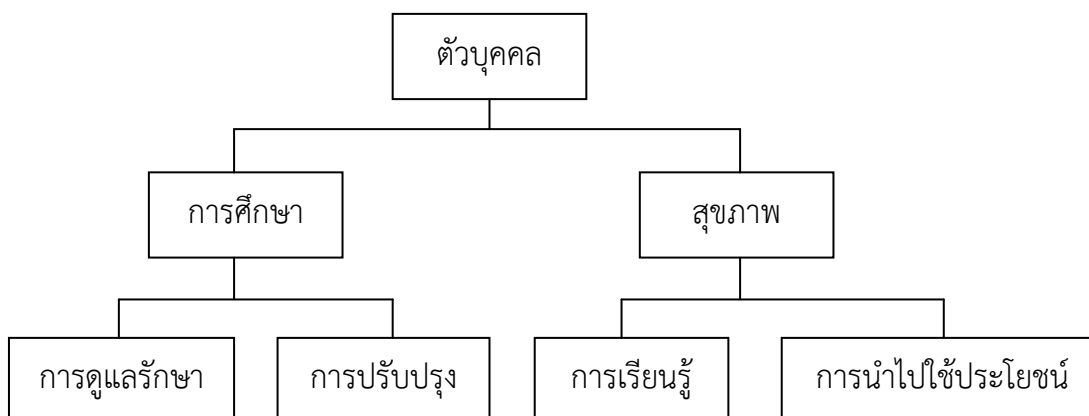
เรื่องสุขภาพอนามัยนั้นเป็นเรื่องส่วนบุคคล ทุกคนมีสิทธิโดยชอบธรรมที่จะรู้และมีส่วนรับผิดชอบในสุขภาพอนามัยของตนเอง กระทรวงสาธารณสุขมีหน้าที่จะต้องทำให้ประชาชนมีความรู้ความสามารถที่จะป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเองโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมกันของทุกคนเป็นสำคัญ ซึ่งสุขภาพเป็นรากฐานสำคัญที่สำคัญของชีวิตและได้เริ่มมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาหลังจากนั้นสุขภาพก็คงมีบทบาทสำคัญในชีวิตของเราเรื่อยมาไม่ว่าจะอยู่ในวัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือวัยชรา ตลอดชีวิตของมนุษย์ ในสมัยกรีกโบราณยังได้เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพอยู่เป็นอย่างมาก มีปรัชญาเมธีสองท่านได้แก่ อริสโตเติล (Aristotle) และเพลโต (Plato) มีความคิดสอดคล้องต้องกันว่า “ในการที่จะให้การศึกษาด้านอื่น ๆ นั้นสมควรให้เด็กมีสุขภาพดีเสียก่อน” หมายความว่า หากเด็กมีสุขภาพไม่

^{๕๓} อภาพร เภาวัฒนาและคณะ, การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕).

ดีเสียแล้ว แม้จะให้การศึกษอบรมวิเศษอย่างไร การศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมจะได้ผลไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยหรืออาจจะไร้ผลเสียเลยก็เป็นได้ เช่นเดียวกับที่ เพสตาลอสซี (Pestalozzi) และ โฟรเบล (Froebel) ได้กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่เด็กเรียนรู้ย่อมสัมพันธ์โดยตรงกับระดับสุขภาพ เด็กที่มีสุขภาพไม่ดีแม้จะมีสติปัญญาสูงก็มีอาจใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เท่าที่ควร” เนื่องจากความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดนี้เอง จึงกล่าวได้ว่า “สุขภาพเป็นบูรณาการที่สำคัญส่วนหนึ่งของการศึกษา” (Health is an integral part of education) จากเหตุผลดังกล่าวสุขภาพจึงคู่กับการศึกษามาโดยตลอด ดังเช่นแผนการศึกษาแห่งชาติทุกฉบับ

ความหมายของการจัดการศึกษาได้ยืนยันให้เห็นอย่างแน่ชัดว่า สุขศึกษามีส่วนสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์มาก และสถาบันการศึกษาควรมีความสำคัญในด้านสุขภาพ เพราะสุขศึกษาเป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งซึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ค้นพบทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพกับการนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน สุขศึกษาจะช่วยเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่รู้ (What is Known) กับการนำเอาไปปฏิบัติ (What is Practiced)

ดังนั้นสุขภาพกับการศึกษาเป็นของคู่กันและยากที่จะแยกออกจากกัน ถ้าขาดเสียซึ่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว อีกอย่างหนึ่งก็จะดำรงอยู่รอดได้อย่างยากลำบาก เพราะในชีวิตจริงนั้น คนเราจำเป็นต้องศึกษาเพื่อดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ (Maintaining) และเพื่อปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น (Improving) แต่ในขณะเดียวกันคนเราก็จำเป็นต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์ด้วย เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียน (Learning) และใช้ความรู้จากการศึกษานั้นให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ (Applying)^{๕๔} ดังแผนภาพที่ ๑



แผนภาพที่ ๑ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกับการศึกษาในตัวบุคคล
ที่มา : สุขชาติ โสมประยูรและคณะ^{๕๕}

^{๕๔} ดวงพงศ์ พงศ์สยาม, *มานุษยวิทยาสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๒). หน้า ๔๐-๔๑.

^{๕๕} สุขชาติ โสมประยูรและคณะ, *สุขภาพเพื่อชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

๒.๕.๓.๒ แนวคิดสุขภาพระดับครอบครัว

สุขภาพของครอบครัวมีความสำคัญมากเพราะความเป็นครอบครัวจะประกอบด้วยคนอย่างน้อย ๒ คนขึ้นไป ซึ่งมีความรัก ความรักดีต่อกัน ดังนั้นเมื่อสุขภาพของผู้หนึ่งผู้ใดไม่ดีก็จะมีผลกระทบต่อจิตใจของอีกคนหรือหลาย ๆ คนอันเป็นที่รัก แนวคิดระดับครอบครัว มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาเพื่อสุขภาพ ๒ ประการคือ

๑. แนวทางการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพ ใช้แนวคิดหลักการเศรษฐกิจพอเพียงสู่ระบบสุขภาพพอเพียง มีหลักการสำคัญ ๗ ประการ คือ

๑) ยึดทางสายกลาง

๒) มีความสมดุลพอดี

๓) รู้ประมาณ

๔) การมีเหตุผล

๕) มีระบบภูมิคุ้มกัน

๖) รู้เท่าทันโรค

๗) มีคุณธรรมและจริยธรรม โดยระบบสุขภาพพอเพียงมีภาพลักษณ์และคุณสมบัติที่พึงประสงค์ ดังนี้

(๑) มีรากฐานที่เข้มแข็งจากการมีความพอเพียงทางสุขภาพในระดับครอบครัวและชุมชน

(๒) มีความรอบคอบและรู้จักประมาณอย่างมีเหตุผลในด้านการเงิน การคลังเพื่อสุขภาพในทุกระดับ เช่น การรู้จักระมัดระวังเรื่องการใช้จ่ายซื้อหาอุปกรณ์หรือเครื่องมือทางการแพทย์

(๓) มีการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและใช้อย่างรู้เท่าทัน โดยเน้นภูมิปัญญาไทยและการพึ่งตนเอง

(๔) มีบูรณาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพและคุ้มครองผู้บริโภค

(๕) มีระบบภูมิคุ้มกันที่ให้หลักประกันและคุ้มครองสุขภาพ

(๖) มีคุณธรรม จริยธรรม คือ ซื่อตรง ไม่โลภมาก และรู้จักพอ^{๕๖}

๒. การวางแผนกลยุทธ์งานอนามัยครอบครัว เป็นการกำหนดอนาคตล่วงหน้าในเรื่องการดูแลสุขภาพและจัดบริการทางด้านโภชนาการ ทันตสุขภาพ อนามัย การเจริญพันธุ์ การออกกำลังกาย ตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา หญิงตั้งครรภ์ วัยเด็กและเยาวชน วัยทำงานและวัยสูงอายุ โดยเน้นในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ครอบคลุมทั้งด้านรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสภาพด้วย เพื่อให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ

^{๕๖} สวงน นิตยารัมภ์พงษ์, จากเศรษฐกิจพอเพียงสู่สุขภาพพอเพียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๐).

และบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพดี ทั้งนี้โดยอาศัยการมีส่วนร่วมในการวางแผนจากทุกภาคส่วนระหว่างบุคลากรสาธารณสุขและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ตัวแทนจากกระทรวงมหาดไทย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงศึกษาธิการ องค์กรภาคเอกชนและองค์กรภาคประชาชน เพื่อให้เกิดความสอดคล้องและเป็นข้อตกลงที่จะทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน^{๕๗}

๒.๕.๓.๓ แนวคิดสุขภาพระดับสังคม

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ของประชาชนที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย มีปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคม เช่น เศรษฐกิจ การเมือง นโยบายของประเทศ สังคม สิ่งแวดล้อม ที่มาเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของประชาชน เช่น นโยบายการพัฒนาของประเทศที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จในการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ขณะที่สร้างภาระทางสังคม ก่อให้เกิดความทรุดโทรมสุขภาพของประชาชน ตลอดจนการทำลายสภาพแวดล้อมนั้น ทำให้แนวทางการพัฒนาสุขภาพของประชาชนไม่อาจแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนโดยการสร้างโรงพยาบาล หรือสถานอนามัยไว้รองรับผู้ป่วยให้มากขึ้น มีการตรวจร่างกายประชาชนให้มากขึ้นหรือกระทั่งย้ายชุมชนออกจากพื้นที่ที่มีการประกอบอุตสาหกรรมที่สร้างมลพิษแก่ประชาชน หากแต่ต้องมีการพิจารณาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวิถีชีวิตทั้งหมดของประชาชนและพัฒนาแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในด้านประเทศที่เชื่อมโยงเข้าหากันของปัจจัยต่าง ๆ^{๕๘}

การเสริมสร้างสุขภาพ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการพัฒนาเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมให้เข้มแข็ง การดำเนินการในประเด็นนี้มีพื้นฐานมาจากความเข้าใจถึงความสำคัญของแรงผลักดันทางสังคม และสัมพันธ์ภาพในสังคมในฐานะของปัจจัยกำหนดคุณค่าและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพ รวมถึงมองแรงผลักดันและสัมพันธ์ภาพในฐานะแหล่งประโยชน์สำคัญของการปรับตัวกับภาวะเครียดและการดำรงรักษาสุขภาพ

รูปแบบการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตในสังคมเป็นศูนย์กลางของการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมส่วนบุคคลที่อาจเกิดประโยชน์หรือเกิดโทษต่อสุขภาพได้ การส่งเสริมรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สนับสนุนสุขภาพ ต้องพิจารณาถึงวิธีปรับตัวของ การจัดการชีวิต ความเชื่อ และคุณค่าต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล ปัจจัยที่กล่าวมานี้เกิดจากประสบการณ์ชีวิตและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล การส่งเสริมพฤติกรรมที่

^{๕๗} ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์, พัฒนาการของมนุษย์และสุขภาพ : Human Development and Health หนวยที่ ๑๑-๑๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔-๗.

^{๕๘} มณฑาวดี คุรุมีชัย, “สุขภาพกับการพัฒนาสังคม”, ใน การพัฒนาความรู้การสื่อสารเพื่อสุขภาพ : Health Communication, รวบรวมโดย พรทิพย์ เย็นจะบก, (กรุงเทพมหานคร : ภายใต้การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)), หน้า ๑๒๘.

ส่งผลดีต่อสุขภาพและการส่งเสริมการปรับตัวที่เหมาะสมเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ^{๕๙}

ยุทธศาสตร์การสาธารณสุขที่สำคัญ ๔ ประการเพื่อส่งเสริมการสร้างสรรคสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อสุขภาพในระดับชุมชน ดังนี้

๑. ทำให้การสนับสนุนชี้แนะทางสุขภาพมีความเข้มแข็งผ่านการดำเนินการในชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีการจัดดำเนินการโดยสตรี

๒. เอื้อโอกาสให้ชุมชนและบุคคลมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมผ่านการศึกษและการเสริมสร้างพลังอำนาจ

๓. สร้างเครือข่ายพันธมิตรเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพเพื่อให้เกิดการประสานความร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง ระหว่างยุทธศาสตร์และการดำเนินการด้านสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

๔. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มที่อาจมีความสนใจขัดแย้งกันในสังคม เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าทุกกลุ่มได้รับโอกาสที่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพ^{๖๐}

สุขภาพดีเป็นผลจากสังคมดีหรือสังคมแห่งสุขภาพะ เป็นสังคมที่เป็นธรรม เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ไม่กดขี่หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน เสมอกัน ไม่เบียดเบียนตนเองไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

๒.๕.๓.๔ แนวคิดสุขภาพระดับประเทศ

การขับเคลื่อนกระบวนการปฏิรูปสุขภาพเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ต้องเข้าใจระบบสุขภาพและการปฏิรูปสุขภาพ

ระบบสุขภาพ หมายถึง “ระบบทั้งหมดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมอันสามารถส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนทั้งประเทศ รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งปวง ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม กายภาพ และชีวภาพ รวมทั้งปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ”

การปฏิรูประบบสุขภาพ หมายถึง กระบวนการใด ๆ อันนำไปสู่การปรับเปลี่ยนการจัดการระบบสุขภาพแห่งชาติให้เป็นระบบที่มุ่งให้ประชาชนทั้งหมดสามารถมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ตลอดจนมุ่งให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพตามความจำเป็น อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นธรรม และมีคุณภาพมาตรฐาน

สุขภาพถูกนิยามว่าเป็นสุขภาพะ คือ สภาวะอันเป็นพลวัตของความเป็นอยู่ดีทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ในขณะที่เดียวกันสุขภาพก็ระบุว่าเป็นกระบวนการและ

^{๕๙} สันศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี, พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ : รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ, (นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖), หน้า ๕๓.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

ระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะของชาติ รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องสุขภาพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัจเจกบุคคล สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม กายภาพ และชีวภาพ ตลอดจนปัจจัยภายในระบบบริการสุขภาพด้วย นิยามสุขภาพและระบบสุขภาพเป็นไปอย่างกว้างและเป็นนิยามรวม ๆ ที่เปิดโอกาสให้ทุกส่วนของสังคมสามารถเข้ามามีบทบาทในการแสดงความคิดเห็นและผลักดันระบบสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย

แนวคิดการเคลื่อนไหวเพื่อการปฏิรูปสุขภาพของประเทศไทย ๒ ประการ คือ

๑. การเปลี่ยนระบบปฏิรูปโครงสร้างและระบบงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยการยกย่องพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ เป็นยุทธศาสตร์ที่จะนำมาซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างของระบบสุขภาพแห่งชาติ ในกระบวนการปฏิรูปโครงสร้างของระบบสุขภาพแห่งชาติที่ประกอบด้วยระบบย่อย ๆ หลายระบบเชื่อมโยงถึง จึงมีความจำเป็นในการสร้างกรอบในทางกฎหมายเพื่อที่จะจัดระเบียบให้สถาบันต่าง ๆ สัมพันธ์สอดคล้องกันและเป็นไปอย่างมีทิศทางที่ถูกต้อง และมีการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและจิตสำนึกของสังคมเพื่อที่จะให้การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างได้อย่างสมบูรณ์และยั่งยืน

๒. การสร้างเจตนารมณ์ร่วมกันด้านสุขภาพ สุขภาพนั้นไม่เพียงแต่เป็นผลลัพธ์ของพฤติกรรมและวิถีชีวิตของปัจเจกบุคคลแต่ยังเป็นผลจากสังคมโดยส่วนรวม สังคมที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและมีวัฒนธรรมที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของสมาชิกในสังคมจะทำให้สุขภาพของปัจเจกบุคคลดีขึ้นตามไปด้วย สุขภาพจึงถูกกำหนดไม่เฉพาะจากความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมของปัจเจกบุคคลแต่ยังเป็นผลลัพธ์ของระบบสังคมโดยส่วนรวม การมีกฎหมายที่จะบังคับใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างที่จะเอื้อต่อสุขภาพของสังคมนั้นจำเป็นที่จะต้องเกิดควบคู่ไปกับการสร้างเจตนารมณ์ร่วมกันของสังคมหรือจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับสุขภาพเพราะหากปราศจากการเปลี่ยนแปลงในระดับลึกซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงของวิธีคิดของผู้คนในสังคมแล้ว แม้กฎหมายจะถูกสร้างขึ้นและบังคับใช้ก็อาจจะมีผลไม่มากนักต่อการเปลี่ยนแปลงระดับสังคมที่เกี่ยวข้อง

การขับเคลื่อนการปฏิรูปสุขภาพมีทิศทางที่ชัดเจนและมีขั้นตอนการดำเนินงานที่เป็นระบบโดยใช้ยุทธศาสตร์การปฏิรูปสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขาเมืองค์ประกอบ ๓ ด้าน ได้แก่

๑. การสร้างความรู้
๒. การขับเคลื่อนพลังทางสังคม
๓. การขับเคลื่อนสถาบันทางการเมือง

การประมวลและทบทวนองค์ความรู้ที่มีอยู่ในเรื่องสุขภาพและระบบสุขภาพทั้งของประเทศไทยและของต่างประเทศ ความรู้ที่ได้จากกระบวนการดังกล่าวจะต้องถูกเตรียมอยู่ในรูปแบบที่สามารถใช้ประโยชน์ได้สำหรับการเสริมศักยภาพของผู้ปฏิบัติการต่าง ๆ และอยู่ในรูปแบบที่เหมาะสมต่อกระบวนการเรียนรู้ของสังคมโดยส่วนรวม กระบวนการที่จะทำให้การมีส่วนร่วมเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในการปฏิรูประบบสุขภาพจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้อง

สร้างฐานความรู้ที่อยู่ในรูปที่สามารถเชื่อมโยงต่อไปยังกระบวนการปฏิบัติการทางสังคม และสนับสนุนการขับเคลื่อนสังคมให้มีความร่วมมือที่กว้างขวาง^{๖๑}

ปัจจัยพื้นฐานที่ต้องมีก่อนเกิดสุขภาวะ ได้แก่ สันติภาพ ที่พักอาศัย การศึกษา ความมั่นคงทางสังคม สัมพันธภาพทางสังคม อาหาร รายได้ ระบบนิเวศที่มั่นคง แหล่งทรัพยากรที่เพียงพอ ความยุติธรรมทางสังคม ความเคารพในสิทธิมนุษยชน และความเสมอภาค การพัฒนาสุขภาพของประชาชนในประเทศมีปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ^{๖๒} ดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ (Factors Related to Health Status) มี ๖ ประการ ดังนี้

๑) ปัจจัยด้านประชากร ข้อมูลประชากร โครงสร้างประชากร จำนวนประชากร จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ อายุคาดเฉลี่ย สถานภาพสมรสและโครงสร้างครอบครัว อัตราการพึ่งพิง ความหนาแน่น อัตราเพิ่มของประชากร ระดับการศึกษา อาชีพ พฤติกรรม สุขภาพของประชากร ฯลฯ

๒) ระบบบริการด้านสุขภาพ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ตอบสนองความต้องการและกระจายทั่วถึงประชาชนผู้ด้อยโอกาสเข้าถึงบริการได้

๓) ปัจจัยด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม มลภาวะ การมีน้ำสะอาด สัมผัสที่ถูกสุขลักษณะทั่วถึง การกำจัดขยะมูลฝอยไม่ให้เป็นแหล่งแพร่สัตว์และแมลงนำโรค การกำจัดน้ำเสียที่ถูกหลักไม่ทำลายภาวะสิ่งแวดล้อม การสุขาภิบาลที่ดี

๔) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ อาชีพหลัก อาชีพรอง รายได้ รายจ่าย ความพอเพียงและภาระหนี้สินของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศ

๕) ปัจจัยด้านสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน

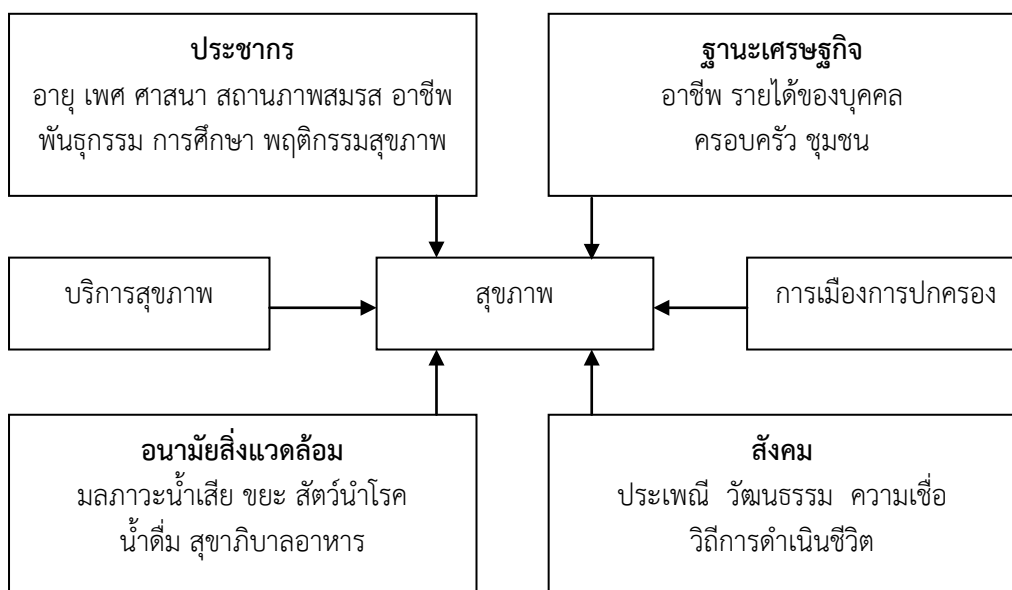
๖) ปัจจัยด้านการเมือง การปกครองของท้องถิ่นและประเทศ^{๖๓}

ผังแผนภาพที่ ๒ ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ

^{๖๑} โกมาตร จีเสถียรทรัพย์, ขับเคลื่อนวาระสุขภาวะไทยประชาสังคมกับการปฏิรูประบบสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสื่อ, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑๒-๑๑๖.

^{๖๒} สันศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี, พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ : รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ, หน้า ๒๙.

^{๖๓} ดวงพงศ์ พงศ์สยาม, มานุษยวิทยาสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖-๔๗.



แผนภาพที่ ๒ ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ
ที่มา : ไพเราะ ผ่องโชค^{๖๔}

๒.๕.๓.๕ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพในศตวรรษที่ ๒๑

๑) สนับสนุนความรับผิดชอบทางสังคมต่อสุขภาพ

ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจต้องแสดงออกถึงความทุ่มเทและความรับผิดชอบต่อสังคมภาคส่วนสาธารณะและเอกชนต้องมีส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพโดยกำหนดนโยบายและแนวทางปฏิบัติดังนี้

(๑) หลีกเลี่ยงอันตรายต่อสุขภาพของบุคคล

(๒) ปกป้องสิ่งแวดล้อมและใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

(๓) จำกัดผลิตภัณฑ์และการค้าสินค้าและสารต่าง ๆ ที่มีอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ยาสูบ และอาวุธสงคราม และไม่ให้การสนับสนุนการดำเนินการตลาดกับผลิตภัณฑ์ และสินค้าที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเหล่านี้

(๔) ปกป้องประชาชนไม่ให้ได้รับผลอันตรายในท้องตลาดและปกป้องบุคคลไม่ให้ได้รับผลอันตรายในสถานประกอบการ

(๕) ใช้การประเมินผลกระทบทางสุขภาพที่ให้เป็นธรรมกับทุกฝ่ายในการพัฒนานโยบาย

๒) เพิ่มการลงทุนเพื่อการพัฒนาสุขภาพ

การเพิ่มการลงทุนเพื่อพัฒนาสุขภาพจำเป็นต้องมองแนวทางในหลายภาคส่วน

^{๖๔} ไพเราะ ผ่องโชค, การอนุบาลอนามัยชุมชน, (กรุงเทพมหานคร : จุฑทอง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๘.

เช่น การเพิ่มแหล่งประโยชน์สำหรับการศึกษาและที่อยู่อาศัย มีความสำคัญเช่นเดียวกับการเพิ่มแหล่งประโยชน์ทางสุขภาพ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สุขภาพและคุณภาพชีวิตให้ได้ผลอย่างมีนัยสำคัญนั้นต้องเพิ่มการลงทุนด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนมุมมองของการลงทุนทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ

๓) ผนึกกำลังและขยายภาคีหุ้นส่วนเพื่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพต้องมีภาคีหุ้นส่วนเพื่อสุขภาพ และมีการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ ในทุกระดับของการบริหารและในทุกระดับของสังคม ภาคีหุ้นส่วนที่มีอยู่แล้วควรได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็งขึ้นและควรแสวงหาโอกาสเสริมสร้างภาคีหุ้นส่วนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ภาคีหุ้นส่วนก่อให้เกิดผลประโยชน์ร่วมกันทางสุขภาพด้วยการแลกเปลี่ยนความเชี่ยวชาญ ทักษะ และทรัพยากร หุ้นส่วนแต่ละส่วนต้องมีความโปร่งใสและเชื่อถือได้ หุ้นส่วนต้องมีฐานอยู่บนหลักการทางจริยธรรมที่ตกลงร่วมกัน มีความเข้าใจร่วมกัน และมีความเคารพซึ่งกันและกัน

๔) เสริมสร้างศักยภาพของชุมชนและพลังอำนาจของบุคคล

การเสริมสร้างสุขภาพเป็นการดำเนินการโดยบุคคลและกับบุคคล มิใช่ดำเนินการต่อบุคคลหรือดำเนินการให้บุคคล การสร้างเสริมสุขภาพพัฒนาความสามารถของบุคคลในการดำเนินการและพัฒนาศักยภาพขององค์กรหรือชุมชนเพื่อให้สามารถรับมือกับปัจจัยกำหนดสุขภาพได้ การเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจำเป็นต้องมีการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการการฝึกอบรมภาวะผู้นำ และมีโอกาสเข้าถึงแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ การเสริมสร้างพลังอำนาจของบุคคลต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ใช้กระบวนการการตัดสินใจอย่างสม่ำเสมอ และเพิ่มพูนทักษะและความรู้สำคัญที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

๕) การศึกษาโครงสร้างพื้นฐานสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ

การแสวงหากลไกในการสนับสนุนทุน ทั้งในระดับท้องถิ่นระดับประเทศ และระดับโลก มีความจำเป็นต่อการรักษาโครงสร้างพื้นฐานเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ระบบผลตอบแทนต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดอิทธิพลต่อการดำเนินการในระบบราชการ องค์กรพัฒนาเอกชน สถาบันการศึกษาและภาคเอกชน เพื่อให้มั่นใจว่าการขับเคลื่อนของทรัพยากรเพื่อสุขภาพได้รับการส่งเสริมอย่างเต็มที่

ประเด็นของเครือข่ายความร่วมมือ ประกอบด้วย

(๑) สร้างความตระหนักในปัจจัยกำหนดสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง

(๒) สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาการมีส่วนร่วมและเครือข่ายเพื่อการพัฒนาสุขภาพ

(๓) ขับเคลื่อนแหล่งประโยชน์และแหล่งทรัพยากรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

(๔) รวบรวมความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติที่เป็นเลิศ

(๕) เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

(๖) สนับสนุนความเป็นเอกภาพในการดำเนินการ

(๗) สนับสนุนให้เกิดความโปร่งใสและความรับผิดชอบต่อสาธารณะในการสร้างเสริมสุขภาพ

รัฐบาลในระดับประเทศต้องเป็นผู้ริเริ่มในการส่งเสริมให้การสนับสนุนเครือข่ายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพทั้งภายในและระหว่างประเทศ^{๖๕} รัฐบาลจึงมีบทบาทอย่างมากในงานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและการให้สุขศึกษา นอกเหนือไปจากการรักษาพยาบาล เป็นผู้นำทางด้านความคิดและการดำเนินการ

แนวคิดหรือแนวทางที่กล่าวมาเป็นเรื่องสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมแต่คงเป็นเรื่องยากที่จะทำให้มนุษย์เกิดการปฏิบัติตามด้วยใจ เพราะความรู้ที่มีมันไม่ใช่ปัญญาธรรมที่ถูกต้องในการตัดสินใจฆ่ากิเลส ผู้ที่จะปฏิบัติตนดูแลรักษาสุขภาพที่ดีนั้นคงต้องมีจิตใจที่มุ่งมั่น

๒.๖ สรุป

ทฤษฎีเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน ในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้อธิบายว่าชีวิตของมนุษย์ การเกิดเป็นมนุษย์เริ่มจากการเกิดเซลล์เดี่ยวแล้วประกอบด้วยหลาย ๆ เซลล์ ร่างกายจึงต้องการอาหาร น้ำ อากาศออกซิเจนที่เลือดนำไปเลี้ยงหรือส่งให้แก่เซลล์ ชนิดต่าง ๆ ของร่างกาย การที่มนุษย์ได้รับอาหารที่ดี ถูกต้องตามหลักโภชนาการและน้ำที่สะอาดประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นของร่างกาย และอากาศที่บริสุทธิ์ จะส่งเสริมให้มนุษย์มีอายุที่ยืนยาวได้มากขึ้น แนวคิดการเสริมสุขภาพะเพื่อการมีอายุยืนในด้านสาธารณสุขนั้นบอกว่าให้รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เน้นกินผักมากกว่ากินเนื้อสัตว์ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ทำงานหนักมากเกินไปและไม่นอนดึก แนวคิดการเสริมสุขภาพะเพื่อการมีอายุยืนในด้านจิตวิทยานั้นจะเน้นเรื่องของจิตใจเป็นสำคัญ ได้แก่ ให้มองโลกในแง่ดี มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตาสัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รู้จักทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม ไม่เครียดและมีจิตใจมุ่งมั่นที่จะมีอายุยืน

^{๖๕} สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, การพัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ : รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ, หน้า ๓๒-๓๕.