5 เทคนิค ” ช่วยให้ลืมแก่ ” ในยุคสมัยนี้

5 เทคนิค ” ช่วยให้ลืมแก่ ” ในยุคสมัยนี้

1.เลือกเสพสื่อเจ๋งๆสมัยใหม่

ตามสื่อแนวสมัยใหม่บ้าง … ฟังเพลงตามกระแสใหม่ๆบ้าง ดูหนัง ตามข่าวสาร วงการที่ท่านสนใจ หรือเกี่ยวกับงานที่ทำ update ให้ทันสมัย

2. คุยกับคนรุ่นใหม่

คุยแลกเปลี่ยนกับเด็กๆสมัยนี้ ว่า เขาคิดกันอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ อย่างน้อยเราก็มีเห็นความคิดที่แตกต่าง อาจนำมาต่อยอด ต่อเติมความคิดเรา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันซึ่งลองทำ เปิดใจ รับรองว่า work สุดๆ

3. เลือกใช้ชีวิตในโลก social

บางทีการติดตามในโลกสังคมออนไลน์ต่างๆ ทำให้ท่านได้เห็นมุมมองใหม่ๆ อาจเกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ รวมถึงเจอสังคมเพื่อนๆแห่งใหม่ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้ idea ดีๆเจ๋งๆซึ่งเป็นประโยชน์แก่ตัวท่านเอง

4. ยิ้มกับปัจจุบัน

เป็นสุข…อยู่กับปัจจุบัน เลิกฟุ้งซ่านไปในอนาคต หรืออาลัยอาวรณ์กับอดีตที่ผ่าน … ” ตั้งหลักและปัดฝุ่นตัวเอง ” ให้ดูดี น่ามอง น่าคบหา พูดและคิดแต่สิ่งดีๆ เสมือนกับการดีจากภายในให้เป็นประกายออกมาเป็นออร่าสู่ภายนอก… อันนี้จะกลายเป็นคนที่ลืมแก่ได้จากตัวตนภายในจริงๆ

5. เลือกรับประทานอาหาร

เลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ เน้นผักและผลไม้ เน้นครบห้าหมู่ ลดอาหารที่เป็นพวกแป้งน้ำตาล ของหวาน รวมไปถึงการเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม …ให้ดูสวยหล่อสมส่วน… นับว่าข้อนี้จะเป็นยาอายุวัฒนะให้ท่านจริงๆ

นพ. เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ (หมอเก่ง)
อายุรแพทย์
โรงพยาบาลผู้สูงอายุและกายภาพบำบัด Chersery Home International โรงพยาบาลผู้สูงอายุ และศูนย์เวชศาสตร์

ฟื้นฟู

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

โทร : 065-598-8783

FB : www.facebook.com/thesenizens/
Line : thesenizens
Web : www.thesenizens.com

ทุกวัน 07.00-18.00 น.