



## ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ

ฉบับประจำวันที 7 - 10 เดือนมกราคม พ.ศ.2551

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

### ฮี้...ฮี้...ก๊าก...ก๊าก...แก๊โรค

คอลัมน์ วาไรตี้เฮลท์



เชื่อหรือไม่ว่า...วิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มพลังให้กับชีวิตได้อย่างเต็มปรี่นั้นต้องใช้ "หัวเราะ" เข้าช่วย ยิ่งหัวเราะบ่อยเท่าไร สุขภาพกาย สุขภาพใจก็จะยิ่งเข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น มีการพบว่า ถ้าเราหัวเราะแค่เพียง 10 วินาที จะเท่ากับร่างกายเราได้ออกกำลังกายถึง 3 นาที และถ้าเราหัวเราะนาน 5 นาที ก็เหมือนกับเราได้เดินแอโรบิกครึ่งชั่วโมง หัวเราะติดต่อนาน 15-20 นาที หัวใจจะได้ออกกำลัง 5 นาที และทำให้ปอด กำบังลมเคลื่อนไหวดีขึ้น

นั่นเพราะการหัวเราะจะช่วยสลายความเครียดที่แอบเก็บไว้หรือซ่อนตัวอยู่ตามเซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้อย่างหมดจดที่สุด เพราะหัวเราะเป็นการออกกำลังกายในได้เต็มที่ หัวใจ ปอด ท้อง สมอ ระบบประสาท กระบวนการหายใจ กล้ามเนื้อทุกส่วน จะได้ทำงานอย่างเต็มที่ ชีพจรจะเต้นเร็ว เลือดจะ ไหลเวียน ระบบย่อยอาหารก็จะทำงานดีขึ้นอย่างนึกไม่ถึง

ประสิทธิภาพดีอย่างนี้ทำให้มีหลายประเทศรวมถึงประเทศไทยนำการหัวเราะไปใช้แทนยาบำบัดความเครียด ยาแก้ปวด รวมไปถึงการฝึกควบคุมความคิดให้มองโลกอย่างสดใส

แต่ถ้าจะหัวเราะให้ได้ประสิทธิภาพเต็มเปี่ยมก็ต้องหัวเราะให้ถูกวิธี

วิธีการนี้เป็นคำแนะนำจากโครงการศาสตร์และศิลป์แห่งการหัวเราะของศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หัวเราะให้ลงถึงท้องจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายดีขึ้น แก้อาการเครียดลงกระเพาะ แก้อึดท้องเพื่อได้

ถ้าหัวเราะลงอก ก็จะช่วยแก้โรคหัวใจ ใจสั่น ประหม่า วิดก สร้างความมั่นใจ แก้อึดหัวใจ

หัวเราะที่คอขึ้นไป ที่หัว ที่หน้า จะช่วยเปิดคอทำให้เสียงสดใส แก้อึดหัว ไล่ความเครียด ปิดทางเข้าของโรคร้ายต่างๆ แยมทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย

นี่ยังไม่รวมการใช้ขาหัวเราะ แขนหัวเราะ สะโพกหัวเราะ ไหล่หัวเราะ สมองหัวเราะ เอาไปใช้โรค  
ซึมเศร้า ไม่มีแรง กระดูกพรุน ไชข้อเสื่อม ฯลฯ ได้อีกต่างหาก

ความเจ๊งนี้จึงทำให้ที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี มีคนหัวใสตั้งโรงเรียน การสร้างอารมณ์ขันและ  
วิธีการหัวเราะเลยที่เดียว โดยมีหลักสูตรครบถ้วน สอนตั้งแต่ยิ้มเล็กยิ้มน้อย ยิ้มในหน้า ยิ้มเห็นฟัน  
หัวเราะหึๆ ไปจนถึงระเบิดหัวเราะ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ

นี่แหละประสิทธิภาพของการหัวเราะที่ไม่ได้ดีแค่สุขภาพตัว แต่ยังทำให้สุขภาพดวงคิดดีขึ้นด้วยอีก  
ต่างหาก

หน้า 46