

# มติชน

Matichon  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,550

Section: ประชาชน/ผู้หญิง - ยานยนต์

วันที่: จันทร์ 26 มิถุนายน 2560

ปีที่: 40

ฉบับที่: 14351

Col.Inch: 21.55 Ad Value: 33,402.50

หน้า: 18(ซ้าย)

PRValue (x3): 100,207.50

ศิลปิน: สีสี่

หัวข้อข่าว: หายใจถูกวิธีหรือยัง?

## หายใจถูกวิธีหรือยัง?

เคยรู้สึกหายใจติดขัด หายใจสั้น หายใจเร็ว หรือหายใจไม่ทั่วท้องบ้างหรือไม่ อาการแบบนี้คือการหายใจไม่ถูกวิธี หายใจไม่มีประสิทธิภาพ

แพทย์พิษชากร แสนคำ ผู้จัดการคลินิก กายภาพบำบัดอริยะ ชั้น 1 โลฟเซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า ปกติการหายใจที่ถือว่าได้ประสิทธิภาพคือ ปอดทุกส่วนต้องขยายตัวได้เต็มที่ ปอดของคนเรามีด้วยกันสามส่วน คือ ปอดส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ทุกครั้งที่หายใจปอดจะขยายตัว ปอดล่างเมื่อขยายจะดันกระบังลมให้เลื่อนลง ทำให้ท้องป่องเวลาเราหายใจเข้า ส่วนปอดบนและส่วนกลางจะดันให้ชายโครงกางขึ้น จะเห็นชายโครงกางขึ้นชัดเจน เมื่อ



เราหายใจเข้าเอาออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ ซึ่งออกซิเจนเป็นเสมือนอาหารของเซลล์ เมื่อเซลล์ได้อาหารตามที่ต้องการ เซลล์ก็แข็งแรงเสมือนร่างกายเรามีภูมิคุ้มกันโรคภัยต่างๆ ได้ดี เพราะหน่วยย่อยของร่างกายเล็กสุดก็คือเซลล์ และเมื่อหายใจออกก็เป็นการขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเชื้อโรคต่างๆ ผ่านท่อ

ทางเดินหายใจ ซึ่งของเสียเหล่านี้มักเกิดจากกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกายของเรา

หากคุณเป็นผู้หนึ่งที่รู้สึกหายใจไม่อิ่ม หรือหายใจสั้นๆ ชัดๆ ลองยืดดอกขึ้น ผายหัวไหล่ไปด้านหลังแล้วลองหายใจเข้าให้ลึกและยาวที่สุดจินตนาการเหมือนลำตัวเรากำลังพองออกมากที่สุด พร้อมกับค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ยาวๆ ลึกๆ ประมาณ 3-5 รอบ เพียงแค่นี้ก็จะได้สัมผัสถึงความสดชื่นทันที

“การหายใจที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว ยังเป็นการขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายไปด้วย ลองสังเกต ในขณะที่เราจ่ออยู่กับลมหายใจจิตของเราไม่ได้วุ่นวายอยู่กับเรื่องอื่นๆ เลยเสมือนคุณวางเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่สบายใจไว้ก่อน จึงทำให้จิตใจผ่อนคลาย สบายตามไปด้วย” แพทย์พิษชากรกล่าว