



การดูแลและข้อปฏิบัติ
เพื่อสุขภาพและอายุยืนยาว
สาวสองพันปี
(Healthy & Beauty Aging)

โดย

งานบริหารงานทั่วไป
สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน

นางฉวีวรรณ เจนจิตศิริ
หัวหน้างานบริหารงานทั่วไป สำนักวิชาการ
๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕

ข้อควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว

- กินหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนเหมาะสม เพียงพอ ไม่กินมากเกินไป
- ลด อาหารไขมันสูง อาหารทอด อาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด
- งด แอลกอฮอล์ บุหรี่ อาหารไหม้เกรียม
- ✳️ • กินอาหารเป็นเวลา ไม่กินเร็วหรือรีบกิน และ ไม่อดอาหาร
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอในที่อากาศถ่ายเท
- ขับถ่ายเป็นเวลา เป็นประจำ
- พักผ่อนให้เพียงพอ (นอนหลับ และ หายใจ)
- คิดบวก มองโลกในแง่ดี ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ยอมรับความจริง

กินอย่างไรให้เป็นสาว 2,000 ปี...โดย ดวงทิพย์ พงษ์ประยูร

องค์ประกอบของผู้หญิง

- ~ 50% น้ำ
- ~ 24% ไขมัน
- ~ 18% โปรตีน
- ~ 5% เถ้า
- ~ 2% แคลเซียม
- ~ 1% ฟอสฟอรัส



กินอย่างไรให้เป็นสาว 2,000 ปี...โดย ดวงทิพย์ พงษ์ประยูร

ดูอ่อนเยาว์

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- กินอาหาร ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนเหมาะสม
กินอาหารครบทุกมื้อ และกินอาหารตรงเวลา
- ชับถ่ายเป็นเวลา เป็นประจำ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- มองโลกในแง่ดี จิตใจแจ่มใส ใจเย็น และควบคุมอารมณ์

กินอย่างไรให้เป็นสาว 2,000 ปี...โดย ศวงทิพย์ พงษ์ประยูร

โยคะหน้าช่วงวีรชโยได้ (Woman's Story)

การเล่นโยคะ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากอย่างหนึ่ง เพราะสามารถบริการร่างกายได้ทุกสัดส่วน จนเป็นที่นิยมมากในหมู่ของสาว ๆ ยุคใหม่ และล่าสุดได้มีการค้นพบการเล่นโยคะทางใบหน้า ซึ่งจะช่วยให้วีรชโยบนใบหน้าจางลงได้ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น และไฮไลต์ก็อยู่ที่สามารถช่วยให้ใบหน้ามีผิวที่เต่งตึง แลดูอ่อนเยาว์อีกด้วยค่ะ ซึ่งวันนี้ก็มีขั้นตอนการทำโยคะใบหน้ามาฝากกันด้วย ถ้าพร้อมแล้วก็ไปดูกันเลยกะ

ยืดเส้นกล้ามเนื้อก่อนเริ่มทำโยคะ

หลังจากล้างหน้า ทาครีมบำรุงผิวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะมาเริ่มการยืดเส้นยืดสายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของใบหน้าเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมในการทำโยคะขั้นต่อไปนะคะ โดยทุกท่าจะทำ 3 - 5 ครั้ง ดังนี้

๑. หน้าผาก ใช้นิ้วชี้กดตรง โคนผมเพื่อให้ผิวยืด จากนั้นใช้นิ้วกลางหรือนิ้วนางกดลูบผิวลงมาริเวณ หน้าผากซ้ำ ๆ และพยายามทำจิตใจให้ผ่อนคลายแบบสบาย ๆ

๒. ระหว่างคิ้ว เอานิ้วที่ถนัดที่สุดวางไว้ระหว่างคิ้ว จากนั้นก็ออกแรงกดเบา ๆ แล้วลูบออกไปด้านข้าง

๓. ริมฝีปาก ลูบตรงกลางสันจมูกจากบนลงล่าง เสร็จแล้วลูบออกไปด้านข้างตามแนวของกล้ามเนื้อ

๔. รอบบริเวณดวงตา เอานิ้วมือกดที่หัวตาเบา ๆ แล้วลูบออกไปด้านข้าง ทั้งบนและล่างให้ครบ

๕. ริมฝีปาก ใช้นิ้วกดเบา ๆ ให้ทั่วมุมปาก แล้วค่อย ๆ ลูบออกไปทั้ง 4 ทิศ ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง

๖. คอและคาง วางมือลงบนกระดูกไหปลาร้า แล้วลากมือเฉียงผ่านลำคอข้าง ๆ ขึ้นไปจนถึงหู จากนั้นวางมือลงบนกระดูกขากรรไกร ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางนวดแนวกระดูกขากรรไกร จากคางขึ้นไปถึงหู

การทำโยคะทางใบหน้า

เมื่อยืดเส้นกล้ามเนื้อเรียบร้อยแล้ว ขั้นต่อไปก็ให้ออกกำลังกายใบหน้าต่อ โดยพยายามเกร็งกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้ได้มากที่สุด

๑. หน้าผาก ย่นหน้าผากค้างไว้ 3 นาที แล้วปล่อย จากนั้นทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง

๒. รอบดวงตา หลับตาหรือหยีตาให้บีบที่สุด

๓. ริมฝีปาก ยิ้มให้เต็มที่แบบสุด ๆ

๔. ริมฝีปาก ย่นจมูกให้อวัยวะทุกส่วนบนใบหน้าย่นเข้าหากันให้ได้มากที่สุด

ถ้าสาว ๆ สนใจจะทำโยคะหน้าละก็ สามารถทำได้ง่าย ๆ โดย เริ่มต้นด้วยการล้างหน้าและทาครีมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับใบหน้า ซึ่งจะช่วยให้การลูบผิวเพื่อการทำโยคะหน้าเป็นไปได้ง่ายขึ้น ...

>>> จากนั้นให้ใช้คิ้วค้ำเนื้อส่วนต่างๆ ของใบหน้า ทำท่าละ 3-5 ครั้ง โดยขณะฝึกควรให้หายใจเข้าเมื่อปล่อยให้หายใจออก ...

หน้าผาก ใช้คิ้วค้ำเนื้อ โดยใช้นิ้วชี้กดตรง โคนผมเพื่อให้ผิวยืด จากนั้นใช้นิ้วกลางหรือนิ้วนางกดลูบผิวลงมาริเวณหน้าผากซ้ำๆ

ระหว่างคิ้ว ใช้นิ้วที่ถนัดวางที่หว่างคิ้ว กดเบาๆ แล้วลูบออกไปด้านข้าง ระวังอย่ากดแรงจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดรอยขี้ไต้

จมูก ลูบบริเวณสันจมูกจากบนลงล่าง จากนั้นลูบออกด้านข้างตามแนวของกล้ามเนื้อ

รอบดวงตา กดที่หัวตาเบาๆ แล้วลูบออกไปทางด้านข้าง ทั้งด้านบนและด้านล่าง

ริมฝีปาก ใช้นิ้วกดเบาๆ ที่มุมปาก ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของอีกมือหนึ่งค่อยๆ ลูบออกไปทั้ง 4 ทิศทาง คือ เียดงขึ้น ไปทางโผม ด้านข้างตรงไปถึงคิ้ว เียดงลงทางขากรรไกร และลงไปที่ปลายคาง ทำสลับกันทั้ง 2 ข้างคอและคาง วางมือบนปุ่มกระดูกไหปลาร้า แล้วลากมือเียดงผ่านลำคอขึ้นไปข้างๆ ใบหน้าจนถึงหู จากนั้นวางมือบริเวณกระดูกขากรรไกร ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางนวดแนวกระดูกขากรรไกรจากคางขึ้นไปถึงหู

>>> หลังจากที่ใช้คิ้วค้ำเนื้อใบหน้าเสร็จแล้ว ตามด้วยการนวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของใบหน้า โดยพยายามเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ ไปมากที่สุด ...

หน้าผาก ย่นหน้าผากขึ้นเต็มที่ ค้างไว้ประมาณ 3 วินาที แล้วปล่อย ทำซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

รอบดวงตา หิดาหรือหลับตาปีให้เต็มที่

ริมฝีปาก ยืมเต็มที่แบบตุตุ

จมูก ย่นจมูกให้อั้ววะทุกส่วนบนใบหน้ายื่นเข้าหากัน

...ยามหนุ่มสาวน้อย
งามแล้วทุกประการ
แต่ล้วนเครื่องเหม็น
เ็นน้อยเก้าพัน
ให้ร้อนให้เย็น
ชนคิ้วก็ขาว
เส้นผมบนหัว
หน้าตาเว้าออก
จะถูกก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย
จะเข้าที่นอน

หน้าตาเข้มซ้อย
แก่เฒ่าหนังยาน
เ็นใหญ่เก้าร้อย
มันมาทำเชื้อใจ
เมื่อยขบทั้งตัว
นัยต์ตาก็มัว
ดำแล้วกล้วยหอม
จูงำบัดสี
จะนั่งก็โอย
ไม่มีเกสร
ฟังสอนภาวนะ...



กินอย่างไรให้เป็นสาว 2,000 ปี...โดย ดวงทิพย์ พงษ์ประยูร

คนที่อายุยืนที่สุดในประเทศไทย



คุณยายกา อัครชาติ
อายุ 104 ปี

- กินปลาเป็นอาหารหลัก กินหมูบ้างเล็กน้อยแต่ไม่กินเนื้อวัวเนื้อควาย กินปลาแจ่ว ปั่นปลาและผักสดเป็นอาหารประจำ
- ชอบทำงานทุกอย่างไม่หยุดนิ่ง จะทำอะไรทำนา ช่วยลูกหลานตลอด และจะไปรำผีฟ้าทุกครั้งที่มีผู้มาว่าจ้าง
- ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือพักผ่อนให้เพียงพอ
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มของเมา และ แอลกอฮอล์เด็ดขาด

กินอย่างไรให้เป็นสาว 2,000 ปี...โดย ดวงทิพย์ พงษ์ประยูร

ลองทดสอบตัวท่านเองจากแบบทดสอบด้านล่างนี้ว่าท่านกำลังเผชิญกับปัญหาของกลุ่มอาการโอเอบี หรือ กลุ่มอาการกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน หรือไม่?

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเพื่อประเมินอาการความผิดปกติของการขับถ่ายปัสสาวะที่อาจจะรบกวนต่อการใช้ชีวิตประจำวันของท่าน หลายท่านอาจจะไม่ทราบว่าในปัจจุบันนี้ความผิดปกติของการขับถ่ายปัสสาวะนั้นสามารถรักษาได้

ดังนั้นหากท่านสามารถให้ข้อมูลโดยการตอบคำถามและบอกระดับความรุนแรงของอาการที่รบกวนต่อชีวิตประจำวันของท่านเป็นคะแนนหลังจากนั้นรวมคะแนนแต่ละข้อเข้าด้วยกันใส่ในช่องว่างด้านล่างจะเป็นข้อแนะนำให้ท่านสามารถใช้ในการปรึกษาแพทย์เพื่อการดูแลรักษาต่อไปได้

ชีวิตประจำวันของท่านถูกรบกวนโดยอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ ถ้ามีกรุณาให้ระดับความรุนแรง	ไม่เลย	เล็กน้อย	เล็กน้อยมาก	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ปัสสาวะบ่อยในเวลากลางวัน	0	1	2	3	4	5
2. ปวดปัสสาวะรุนแรงไม่ได้ ต้องรีบไปถ่ายปัสสาวะ	0	1	2	3	4	5
3. มีอาการปวดปัสสาวะเฉียบพลันโดยไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า หรือมีสัญญาณเตือนน้อยมาก	0	1	2	3	4	5
4. มีปัสสาวะเส็ดราว	0	1	2	3	4	5
5. ราคากลับการถ่ายปัสสาวะตอนกลางคืน	0	1	2	3	4	5
6. ต้องตื่นมาตอนกลางคืนเพื่อถ่ายปัสสาวะหลายครั้ง	0	1	2	3	4	5
7. ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดยั้งอาการปวดปัสสาวะรุนแรงได้	0	1	2	3	4	5
8. มีปัสสาวะรดหลังจากปวดปัสสาวะรุนแรงยับยั้งไม่ได้	0	1	2	3	4	5
☛ ถ้าท่านเป็นเพศหญิง	รวมเป็น.....คะแนน					
☛ ถ้าท่านเป็นเพศชาย กรุณาเพิ่มคะแนนอีก 2 คะแนน	รวมเป็น.....คะแนน					

กรุณานำข้อมูลนี้ไปปรึกษาแพทย์ ถ้าท่านได้คะแนน 0 หรือมากกว่า 8 ท่านอาจจะมีกลุ่มอาการกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน หรือ โอ เอ บี (OAB) ได้

เอกสารอ้างอิง K. Coyne, D. Revicki, T. Baum, et al. Psychometric validation of an overactive bladder symptoms and health-related quality of life questionnaire: The OAB-q. Qual. Life Res. 2008;17:503-514



រដ្ឋសភា
ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ
(រដ្ឋសភា)

លេខ ១២ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧
រដ្ឋសភា
មជ្ឈមណ្ឌលសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ
លេខ ១២ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧

លេខ ១ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧
រដ្ឋសភា

លេខ ១ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧ លេខ ១ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧
លេខ ១ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧ លេខ ១ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧

លេខ ១ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧
លេខ ១ អនក្រ. ថ្ងៃទី ១២ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៧



แบบสอบถามภาวะอารมณ์เศร้า

วงกลมรอบข้อที่ตรงกับท่าน หรือใกล้เคียงมากที่สุด ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ก. ท้อแท้ใจมาก หหมดหวังในอนาคต
ข. ท้อแท้ใจ น้อยอนาคตในแง่ร้าย
ค. ท้อแท้ใจบ้างบางครั้ง
 ง. ไม่หมดหวัง

2. ก. คิดวางแผนฆ่าตัวตาย
ข. คิดอยากตาย
ค. ชีวิตนี้ไม่นานอยู่ คิดถึงเรื่องความตายบ่อยๆ แต่ไม่ถึงกับอยากตาย
 ง. ไม่ได้คิดถึงเรื่องการตาย

3. ก. รู้สึกอย่างมากว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี หรือ ไม่มีค่าเลย
ข. รู้สึกผิด คิดผิดเรื่องความผิดของตัวเองในอดีต
 ค. รู้สึกตัวเองเป็นคนไม่ดีอยู่บ่อย ๆ
ง. ไม่รู้สึกผิด หรือคิดว่าตัวเองไม่ดี

4. ก. อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร
ข. คิดอะไร ทำอะไรเชิงซ้ำลงมาก
ค. คิดอะไร ทำอะไรเชิงซ้ำลงกว่าเดิมบ้าง
 ง. ความคิด การกระทำยังเหมือนเดิม

5. ก. รุ่งงาน เดินไปมา อยู่ไม่คิดที่ เป็นบ่อย
ข. กระสับกระส่าย อยู่นิ่งไม่ค่อยได้
 ค. ร้อนใจ กระวนกระวาย
ง. ไม่ร้อนใจ หรือกระสับกระส่าย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โทร. ๐๒-๒๕๒-๕๐๐๙ ต่อ ๖๓๐๑๔
ที่ ศธ ๐๕๔๑.๑๓ / วันที่ มิถุนายน ๒๕๕๕
เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เรียกเก็บค่าหน่วยกิตเพิ่มเติม

เรียน คณะบดีคณะบริหารธุรกิจ

ตามที่คณะบริหารธุรกิจได้ส่งแผนการเรียนภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๕ มาแล้วนั้น ต่อมาคณะบริหารธุรกิจขอเปลี่ยนแปลงแผนการเรียน จำนวน ๓ สาขาวิชา คือ สาขาวิชานัญชี สาขาวิชาการตลาด สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ ตามหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.๒๕๕๕ จึงทำให้มีหน่วยกิตและจำนวนเงินที่นักศึกษาชำระแล้วมีผิดพลาด สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนได้ดำเนินการแก้ไขการลงทะเบียนให้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ทำให้นักศึกษาบางกลุ่มต้องชำระเงินค่าหน่วยกิตเพิ่มเติม ดังนั้น สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนจึงความขออนุเคราะห์คณะฯ แจ้งนักศึกษาทราบและรับชำระเงินค่าหน่วยกิตเพิ่มเติม จำนวนทั้งสิ้น ๗,๕๐๐ บาท (เจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน) เอกสารดังแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายมนตรี รัตนาจิตร)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน

6. ก. ซึมเศร้ามาก ร้องไห้บ่อย
 ข. หลงใหลในความรักจนทำอะไรให้สบายไม่ได้เลย
 ค. รู้สึกซึมเศร้า ไม่แจ่มใสเหมือนเคย
 ง. จิตใจสบายดี
7. ก. คิดมาก กังวลใจไปหมดทุกเรื่อง
 ข. คิดมาก กังวลใจน้อย
 ค. คิดมาก กังวลใจง่ายกว่าแต่ก่อน
 ง. ไม่วิตกกังวล
8. ก. เมื่อไปหมดทุกอย่าง ไม่อยากทำอะไรเลย
 ข. รู้สึกเบื่อ ไม่มีความเพลิดเพลิน
 ค. เบื่อง่าย แต่ยังมีความเพลิดเพลินอยู่บ้าง เช่น เวลาดูโทรทัศน์ มีคนมาคุยด้วย
 ง. มีความสนใจในเรื่องต่างๆ เหมือนเดิม
9. ก. หงุดหงิดมาก มีการทะเลาะกัน ทำลายข้าวของ
 ข. หงุดหงิด ชุนเฉียวบ่อย
 ค. หงุดหงิดง่ายกว่าเดิม แต่พอสงบได้
 ง. ไม่มีอารมณ์หงุดหงิด
10. ก. หลับยากทุกคืน หรือต้องกินยาให้หลับ
 ข. หลับยากค่อนข้างบ่อย
 ค. หลับยากบางครั้ง
 ง. นอนหลับปกติดี
11. ก. ตื่นกลางดึกแทบทุกคืน หลับไม่ได้เลย
 ข. ตื่นค่อนข้างบ่อย หลับต่อยาก
 ค. นอนหลับไม่สนิท กระสับกระส่าย
 ง. หลับปกติดี

12. ก. เมื่ออาหารมาก กินแทบไม่ได้เลย
ข. เมื่ออาหารแค่พอสิ้นกินได้
ค. ไม่เจริญอาหารเหมือนเดิม
ง. กินอาหารได้ฉิวปกติ
13. ก. เหนื่อยหรืออ่อนเพลียมาก จนทำอะไรไม่ได้เลย
ข. เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ทำอะไรก็เหนื่อยไปหมด
ค. เหนื่อย อ่อนเพลียง่ายกว่าที่เคย
ง. ไม่มีอาการอ่อนเพลีย
14. ก. ไม่สนใจทางเพศอีกเลย
ข. สนใจทางเพศลดลงมาก
ค. สนใจทางเพศลดลงบ้างจากเคย
ง. ความสนใจทางเพศคงเดิม
15. ก. ตัดสินใจอะไรไม่ได้เลย
ข. ตั้งใจ ตัดสินใจไม่ค่อยได้แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ
ค. ตั้งใจบ้าง ไม่อยากตัดสินใจ
ง. ไม่มีลังเลใจ
16. ก. เชื่อว่าตัวเองมีโรคทางร่างกายแน่
ข. กังวลใจ คิดว่าตัวเองน่าจะมีโรคทางร่างกาย
ค. สว่างสุขภาพของตัวเองกว่าแต่ก่อน
ง. ไม่กังวล โรคทางร่างกาย
17. ก. ใจลอยมาก ไม่มีสมาธิเลย
ข. ใจลอย สมาธิไม่ดี ต้องตั้งใจมาก เวลาจะทำอะไรสักอย่าง
ค. ใจลอย สมาธิไม่ค่อยดีเหมือนก่อน
ง. สมาธิปกติ

18. ก. ทำงานไม่ได้เลย

ข. ทำงานแย่ลงกว่าเดิม ต้องบังคับตัวเองมากให้ทำงาน

ค. ต้องฝืนใจ เวลาจะทำงาน หรือเริ่มทำอะไรบางอย่าง

ง. ทำงานได้ตามปกติ

19 อาการทางร่างกาย เช่น ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม แน่นท้อง มือชา ปวดศีรษะ

ก. มีอาการเหล่านี้บ่อยมาก

ข. มีอาการเหล่านี้ค่อนข้างบ่อย

ค. มีอาการเหล่านี้บ้างบางครั้ง

ง. ไม่มีอาการทางร่างกายอะไร

20. ก. ไม่สนใจใครเลย ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่าง

ข. ไม่ค่อยสนใจใคร ไม่คิดอยากพูดคุยกับใคร

ค. สนใจคนอื่นๆ รอบข้างน้อยกว่าเดิม

ง. ความสนใจต่อคนอื่นเหมือนเดิม