



นอนอย่างไรให้หน้าใส

6 ทริคเด็ดเพิ่มคุณภาพในการนอน
สุขภาพอ่อนวัย สดชื่นในทุกวัน



รู้หรือไม่ว่าการนอนที่ดี มีประโยชน์มากมาย กว่าที่เราคิด?



การนอนอย่างเต็มอิ่มและมีคุณภาพช่วยให้ร่างกายของเราสามารถฟื้นฟูซ่อมแซมตัวเองได้อย่างเต็มที่ ส่งเสริมให้สุขภาพของเราแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายและจิตใจของเรา มีความปลอดโปร่งสดชื่น กระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวัน และอีกหนึ่งสุดยอดคุณประโยชน์ของการนอนที่ดีคือ การชะลอวัย

โดยการนอนที่มีคุณภาพจะช่วยให้บริเวณใบหน้า ใต้ดวงตา และผิวพรรณของเราแลดูอิมเอิบอ่อนเยาว์ปราศจากความหมองคล้ำ ดังนั้นเพื่อให้คุณภาพการนอนของคุณดีขึ้น บทความนี้จะพาทุกท่านมาทำความรู้จักกับ **6 ทริคเด็ด** ที่สามารถทำตามได้ง่าย ๆ แต่รับรองว่าได้พักผ่อนอย่างเต็มอิ่มแน่นอน มาดูกันเลยว่ามิอะไรบ้าง...





1.หมั่นทำความสะอาดห้องนอนและ เครื่องนอนต่าง ๆ



หมั่นทำความสะอาดห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ เช่น บริเวณพื้นและตามซอกมุมต่าง ๆ ที่มีฝุ่นและสิ่งสกปรกสะสม ชักผ้าม่านและผ้าห่มเป็นประจำเปลี่ยนผ้าปูเตียงและปลอกหมอนบ่อย ๆ นำที่นอนมาตากแดดฆ่าเชื้อ ล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเมื่อครบกำหนด รวมถึงหมั่นเปิดม่านให้แสงแดดส่องถึงบริเวณภายในห้องนอนช่วงระหว่างวัน การดูแลห้องนอนให้สะอาดสะอ้านอยู่เสมอจะช่วยลดการสะสมของฝุ่น สารพิษ และเชื้อราได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และเอื้ออำนวยให้ร่างกายของเราพักผ่อนนอนหลับสนิทตลอดคืน



2. ปรับบรรยากาศในห้องนอนให้เหมาะ แก่การนอนหลับ



ลองปรับเปลี่ยนบรรยากาศห้องนอนของเราให้น่านอนและเอื้อต่อการพักผ่อนยิ่งขึ้นกันเถอะ เวลาที่เราเข้านอน ควรปิดไฟทุกดวงให้ทั้งห้องมืดสนิท ลองเลือกเตียงและหมอนที่มีความนุ่มและสูงพอดีกับสรีระของเราเพื่อให้เรานอนสบายและช่วยถนอมร่างกายมากที่สุด อุณหภูมิในห้องควรเย็นพอเหมาะ และลมจากเครื่องปรับอากาศไม่ควรเป่าที่บริเวณใบหน้าโดยตรง เวลานอนควรปราศจากเสียงดังรบกวน และไม่เปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้เวลานอนหลับ กรณีผู้ที่ชื่นชอบฟังดนตรีผ่อนคลาย ก็สามารถฟังเสียงธรรมชาติหรือเพลงที่ช่วยผ่อนคลายก่อนนอนได้เช่นกัน บรรยากาศการนอนที่ดีเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เรานอนหลับได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ



3.งดเล่นโทรศัพท์มือถือ ก่อนนอน

งดเล่นมือถืออย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากแสงจากหน้าจอมือถือทำให้ร่างกายของเรา นอนหลับยากกว่าเดิม และควรหลีกเลี่ยงการทำงานผ่านมือถือ รวมถึงการอ่านข่าวบทความที่มีความรุนแรงสะเทือนใจก่อนเข้านอน

เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเรา เกิดความตึงเครียดกังวลกระสับกระส่าย จนมีอาการ

นอนหลับยากขึ้นหรือนอนหลับไม่สนิทในที่สุดทำให้ตื่นเช้าวันรุ่งขึ้นด้วยความอ่อนเพลียไม่แจ่มใส



4.งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอนส่งผลเสียต่อคุณภาพการนอนในหลาย ๆ ด้าน แม้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เรารู้สึกเคลิ้มหลับในช่วงแรก แต่หลังจากนั้นจะมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดทั้งคืน และร่างกายปวดปัสสาวะบ่อย นอกจากนี้การดื่มแอลกอฮอล์ยังลดการสร้างเมลาโทนินซึ่งเป็นฮอร์โมนซึ่งช่วยควบคุมดูแลการนอนหลับของร่างกายเราอีกด้วย ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีและการนอนที่เต็มอิ่ม ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน



5. ทำสมาธิ

การทำสมาธิก่อนนอนเป็นอีกหนึ่งวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการช่วยให้เราผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าและความตึงเครียดต่าง ๆ ที่สะสมมาตลอดทั้งวัน การทำสมาธิจะค่อย ๆ ปรับจิตใจของเราให้สงบ ร่างกายมีความผ่อนคลายและโปร่งโล่งเบาสบายกว่าเดิม เมื่อกายและใจของเราอยู่ในสภาวะสงบพร้อมพักผ่อนแล้ว ก็จะช่วยให้นอนหลับสนิทตลอดคืน



6.นอนเวลาเดิมเป็นประจำ

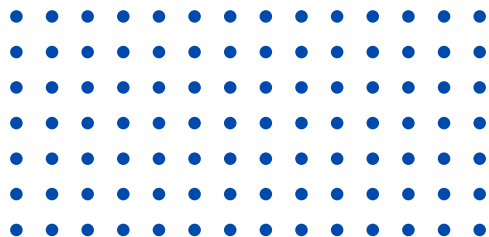


เพื่อรักษาคุณภาพการนอนที่ดี ควรเข้านอนและตื่นเข้าช่วงเวลาเดิมเป็นประจำ โดยวงจรการนอนหลับของแต่ละคนมีความแตกต่างกันไปตามกิจวัตรประจำวัน เวลาการทำงาน และตามแต่ละช่วงวัย ขอให้สังเกตช่วงเวลาที่เราเข้านอนและจำนวนชั่วโมงการนอนที่ทำให้เราตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น สมองแล่น ร่างกายกระฉับกระเฉง จากนั้นจึงค่อย ๆ ปรับการนอนให้เป็นไปตามวงจรนั้นอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะคุ้นชินและหลับสนิทได้เร็ว โดยเฉลี่ยแนะนำให้นอนวันละประมาณ 8 ชั่วโมง และไม่ควรนอนหลังเที่ยงคืน เพื่อให้ร่างกายของเราสามารถพักผ่อนและฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่



การนอนที่ดี

การนอนที่ดีคือหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพของเราให้ดียิ่งกว่าที่เคย จึงอยากเชิญชวนให้ทุกท่านนำทริคเด็ดเหล่านี้ไปลองปฏิบัติตามกันดู แล้วจะพบว่าการนอนที่มีคุณภาพนั้นมีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งช่วยเกื้อหนุนให้สุขภาพของเราแข็งแรง ใบหน้าผิวยุพพรรณดูอ่อนเยาว์ชะลอวัยร่างกายและจิตใจมีความสดชื่นแจ่มใสในทุก ๆ วันเลย





จัดทำโดย

บริษัท ไทยริ่ประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

48/15 ซอยรัชดาภิเษก 20 ถนนรัชดาภิเษก

แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง

กรุงเทพมหานคร 10310

ท่านสามารถติดตาม บทความและงานวิจัยอื่นๆ ได้จาก

<https://www.thairelife.co.th/th/our-services-research-event.php>

หากท่านมีข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นกรุณาส่งมาที่

Email: corpsecretary@thairelife.co.th