



## นั่งนาน อาจหมดสวย

แพทย์จีนมัญญา อนุรักษ์ธนากร

### การนั่งนานๆทำให้ระบบเลือดในร่างกายไหลเวียนไม่สะดวก

การนั่งเป็นเวลานานมากกว่า 3 ชั่วโมง จะทำให้ระบบเลือดในร่างกายไหลเวียนไม่สะดวก ส่งผลเสียต่อผิวหนัง เกิดริ้วรอยเพิ่มขึ้นได้ในเวลาไม่นาน มีงานวิจัยของแคนาดาพบว่าหากลดเวลาในการนั่งนานๆ สามารถเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบผิวหนังได้อย่างชัดเจน ช่วยทำให้ผิวหนังคงความอ่อนเยาว์มากกว่าเดิมถึงสิบปี ผู้วิจัยกล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นเวลานาน 30 นาที สองครั้งต่อสัปดาห์ ไม่เพียงแต่จะทำให้ผิวหนังดูอ่อนเยาว์ขึ้น

### การนั่งนานๆ ทำให้เกิดจุดด่างดำ

ถึงแม้ว่าการนั่งทำงานในออฟฟิศจะไม่ได้ตากแดดโดนลม แต่การทำงานที่นั่งนานๆไม่ขยับมีแนวโน้มให้เลือดและซีในร่างกายอุดตัน เมื่อเลือดและซีเสียสมดุลทำให้เกิดเลือดคั่งได้ ทำให้ผิวหนังเกิดจุดด่างดำ โดยเฉพาะสภาพสตรีที่อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์อย่าลืมใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงรักษาความชุ่มชื้นที่เหมาะสมกับสภาพผิวของตนให้แก่ผิวหรืออาจเลือกวางต้นไม้เล็กๆเพื่อดูดซับรังสี

### การนั่งนานๆทำให้รูขุมขนกว้าง

บริเวณหน้าจคอมพิวเตอร์มีพลังงานไฟฟ้าสถิตเป็นจำนวนมาก ซึ่งจะดูดซับฝุ่นละอองจำนวนมาก ฝุ่นละอองนี้จะไปอุดตันบริเวณรูขุมขนเล็กๆบนใบหน้า ร่างกายมีการปรับสภาพเพื่อไม่ให้ผิวหนังขาดอากาศหายใจ ทำให้รูขุมขนยิ่งกว้างขึ้น ดังนั้นหลังจากทำงานไปได้ระยะหนึ่ง ควรล้างหน้าและใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงความชุ่มชื้นแก่ผิว จะทำให้ทั้งคุณและผิวสดชื่นขึ้น

## ที่มา: 老中医健康养生

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์แผนจีน  
ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน  
ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.

กรุงเทพฯ : เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

โคราช : เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันจันทร์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.