

การดำเนินชีวิตให้อยู่ยืนยาวถึง 100 ปี

THE WAY OF LIVING TO 100 YEARS

สถิตย์ นิยมญาติ¹ ญัฐวรรณ สาสิงห์¹ ชินภัทร พุทธชาติ¹ สุทิน นพเกตุ¹

วิเชียร รุจิธำรงกุล¹ และ ฐิติพร ชีระจิตร²

Satit Niyomyaht¹, Nattawan Sasing¹, Chinnaphat Phutthachart¹,

Sutin Noppakate¹, Wichian Ruchithamrongkul¹, and Dhitiporn Keerajit²

Received: February 19, 2024. Revised: June 3, 2024, Accepted: June 6, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตให้อยู่ยืนยาวถึง 100 ปี การวิจัยนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลเก็บรวบรวมได้จากเอกสารต่างๆ และสอทัศน์วัสดุ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทำการวิเคราะห์โดยวิธีการจำแนกแยกแยะ เป็นประเภทต่างๆ การทำข้อมูลให้เป็นระบบระเบียบ การเอาข้อมูลมาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การสังเคราะห์ และการสรุปความ

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า วิธีการดำเนินชีวิตให้มีอายุยืนถึง 100 ปี คือ การดูแลสุขภาพ การดูแลจิตวิญญาณ การรักษาพลังงานให้อยู่ในระดับสูง การรู้จักดูแลตัวเอง การลดความเครียด การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชั่วอายุคนต่างๆ และผู้คนในหลายๆ วงการ การกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม การออกกำลังกาย เพื่อรักษาความทนทาน ความแข็งแรง และโครงสร้างของร่างกายให้อยู่สภาพที่ดี การหลีกเลี่ยงสาเหตุการตายจากโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ (เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง

¹ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

² นักวิจัยอิสระ

โรคเบาหวาน โรคไต และโรคแอลไซเมอร์) การอาศัยอยู่ในเขตที่มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี (เช่น ใกล้เคียงทะเล ใกล้ภูเขา และเขตชนบท) การประหยัดเงิน เพื่อความมั่นคง และความสำเร็จตลอดชีวิต และการแสวงหาความสงบทางใจพร้อมๆ กับการแสวงหาความสุขในชีวิต

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ การมีอายุยืน วิธีการดำเนินชีวิตให้อยู่ได้ถึง 100 ปี

ABSTRACT

This article was designed to investigate the way of living to 100 years. The data were derived from documents and audiovisual materials. The collected data were analyzed by categorizing, systematizing, interrelating, synthesizing, and summarizing.

The data analysis brought to light that the way of living to 100 years included: taking care of your mind, nurturing your soul, sustaining high energy, self-care, stress relief, connecting with multiple generations and circles of people, eating the right stuff, doing exercise to get your ESS (endurance, strength, structure) in shape, avoiding the leading causes of preventable death (such as heart disease, cancer, stroke, diabetes, kidney disease and Alzheimer's), living in the area with a healthy environment (such as near the sea, near the hill, and in rural areas), saving smart for lifelong security and success, and seeking for the peace of mind and happiness.

Keywords: Elderly; longevity; the 100 - year lifestyle

บทนำ

ตามทัศนะของ คาวลีย์ (Cowley, 1998) ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี มีอยู่ 3 ปัจจัย คือ

1. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีประโยชน์มากมายหลายประการ อาทิ เช่น ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับกระดูก โรคเมร็งเร้งด้านม และโรคเมร็งเร้งกระเพาะอาหาร ตลอดจนช่วยป้องกัน การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เป็นต้น ในปัจจุบันนี้ ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายต่างเห็นพ้องต้องกันว่า ความเสื่อมสลายทางกายของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากความแก่ชรา แต่เกิดจากการ “ไม่ได้ใช้” (disuse) มากกว่า ถ้าคนเรานั่ง ๆ นอน ๆ เฉย ๆ วันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่าโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเลย กระดูกก็ตี กล้ามเนื้อก็ตี และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็ตี จะเสื่อมสีกหรือ แต่ถ้าได้ออกกากลางกายอย่างสม่ำเสมอ เราสามารถจะรักษาส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ได้ และบางอย่างสามารถกู้คืนให้กลับมาอยู่ในสภาพเดิมได้ด้วยซ้ำไป

2. การบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดความเสียหายต่าง ๆ มากมาย เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงก็ดี เค็มมากก็ดี มักจะทำให้เป็นโรคอ้วน (obesity) บ้างเป็นโรคมตายด้านบ้าง ความดันโลหิตสูงบ้าง และโรคหัวใจบ้าง ฯลฯ ในขณะที่เดียวกันผู้ที่รับประทานอาหารธรรมชาติ หรืออาหารที่เพาะปลูกเอง เช่น มะเขือเทศ หัวผักกาด น้ำเต้า ฟักทอง ถั่ว ฯลฯ มักจะมีร่างกายแข็งแรงกระฉับกระเฉง และมีอายุยืนยาวนาน วิจัยบางชิ้นระบุว่า ถ้าคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงเรื่องอาหารการกิน (dietary changes) ได้เราสามารถจะกำจัดโรคอัมพาต โรคหัวใจ และโรคไตล้มเหลว ได้ทีเดียว นายแพทย์อีตัน (Eaton) กล่าวว่า “โรคความดันโลหิตสูง (ซึ่งก่อให้เกิดโรคหลายโรคตามมานั้น) ไม่ได้เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความชราภาพที่เลี่ยงไม่ได้” เราสามารถจะป้องกันได้ถ้าเราเปลี่ยนแปลงนิสัยการกินอาหารของเราเสียใหม่ นายแพทย์อีตัน กล่าวระบุว่า โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคของอารยะธรรมสมัยใหม่ ผู้ที่อยู่ในยุคบรรพกาลไม่ได้เป็นโรคนี้แต่อย่างใด ในสหรัฐอเมริกาประมาณ 1/3 ของผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 1/2 ของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นโรคความดันโลหิตสูง และประมาณ 2/3 ของผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป เป็นโรคที่ว่านี้ นั่นคือผลพวงของสังคมอุตสาหกรรม นั่นเอง

3. การเกี่ยวข้องกับผู้อื่น และการไม่อยู่เฉย ๆ การแก่ชราที่ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติในเชิงจิตวิทยาด้วย กล่าวคือจะต้องรู้จักเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างดีกับผู้อื่น ดังจะเห็นได้ว่าผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวตายมักจะตายเร็วกว่า การที่เราถูกห้อมล้อมโดยเพื่อนฝูงก็ดี ญาติพี่น้องก็ดี สมาชิกครอบครัวก็ดีเท่ากับ เราได้รับการคุ้มครองปกป้องไม่ให้จากโลกไปก่อนเวลาอันสมควร จากการศึกษาวิจัยของ คาห์น (Kahn) แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกน ในสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับ “ผลของการมีเพื่อนที่มีต่อสุขภาพ” ผู้วิจัยพบว่าผู้ที่มีเครือข่ายของเพื่อนฝูงที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือจะมี

โรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีเพื่อนฝูง ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีเพื่อนสนิท 2-3 คน จะเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีเพื่อนสนิทเลย นอกจากการมีเพื่อนแล้ว การไม่อยู่นิ่งเฉย (keep busy) หรือการพยายามทำตนให้ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอก็มีประโยชน์อย่างมาก เพราะช่วยให้เรา得以มีโอกาสใช้ความคิด หรือมีจิตใจที่เข้มแข็ง ตลอดจนช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง สมองที่ไม่ได้ใช้งานสามารถจะฝ่อได้เหมือน ๆ กับร่างกายที่ไม่ถูกใช้งานหรือไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้การที่เราพยายามยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ ทำให้เราไม่เครียด หรือไม่ก็ช่วยลดความเครียดลงได้ การที่เราไม่เครียดเท่ากับช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคเมะเร็ง และอุบัติเหตุได้ระดับหนึ่ง สรุปแล้ว การเข้ายุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตัวเองจะช่วยรักษาร่างกาย (body) จิตใจ (mind) และจิตวิญญาณ (soul) ให้อยู่ในสภาพที่สมดุลและมีบูรณาการ

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์หลักของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาหาความจริงว่า การที่จะมีอายุยาวนานถึง 100 ปีนั้น ควรจะดำเนินชีวิตอย่างไร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการรวบรวมข้อมูลจาก 2 แหล่ง คือ (1) เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และ (2) สื่อทัศนวัสดุต่าง ๆ (audiovisual materials เช่น print และ non-print materials) ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดวิเคราะห์โดยวิธีการจำแนกให้เป็นประเภท (categorizing) การทำข้อมูลให้เป็นระบบระเบียบ (systematizing) การเชื่อมโยงข้อมูลมาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน (interrelating) และการบรรยายความ (describing) (Yin, 2009)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการดำเนินชีวิตให้มีอายุยืนยาวถึง 100 ปี อย่างสง่างามนั้น เกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้ คือ (1) การดูแลจิตใจ (2) การทะนุถนอมจิตวิญญาณ (3) การรักษาลำบากให้อยู่ในระดับสูง (4) การรู้จักดูแลตัวเอง (5) การบรรเทาความเครียด (6) การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชั่วอายุคนต่างๆ (7) การกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม (8) การออกกำลังกายเพื่อรักษาความทนทาน ความแข็งแรง และโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ดี (9) การ

หลีกเลี่ยงสาเหตุของการตายจากโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ (10 การอาศัยอยู่ในเขตที่มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี (11) การรู้จักประหยัดเงิน และ (12) การแสวงหาความสงบทางจิตใจ พร้อม ๆ กับการแสวงหาความสุขในชีวิต

1. การดูแลจิตใจ (mind) เป็นเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสมอง การเป็นคนอยากรู้อยากเห็น และ การมองโลกในแง่ดี

เกี่ยวกับการดูแลสมอง

เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าผู้ที่พบกับสิ่งท้าทายทางสมอง ตลอดชั่วชีวิตจะมีความเฉียบแหลมทางด้านสติปัญญาจนถึงวินาทีสุดท้ายของชีวิตทีเดียว สมองก็เหมือนกับกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ถ้าไม่ได้ใช้มัน มันก็จะอ่อนแอไม่มีพลัง มันจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ ถ้าสมองของท่านไม่ได้ทำงาน และไม่ได้รับการกระตุ้น เดินได้ (dendrites- ส่วนขยายออกของเซลล์ประสาทที่มีลักษณะเหมือนต้นไม้) ที่ทำหน้าที่รับข้อมูลจากเซลล์ประสาทอื่น ๆ จะฝ่อลีบ หรือหดเหี่ยวลงไป นอกจากการใช้สมองเป็นประจำแล้ววิธีทำให้สมองอยู่ในสภาพที่ดี มีอีกหลายวิธี อาทิเช่น การนอนให้เพียงพอ การปกป้องไม่ให้ศีรษะได้รับบาดเจ็บ การรักษาสภาพจิตใจ การสร้างเครือข่ายทางสังคม (social networks) การออกกำลังกายเป็นประจำ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (<https://www.health.mil>>2021/03/30)

เกี่ยวกับการเป็นคนที่ยากรู้อยากเห็นอยู่เสมอ

ถ้าท่านต้องการใช้สมองหรือฝึกสมอง ความอยากรู้อยากเห็นถือว่ามีความจำเป็นต่อการขับเคลื่อนวงล้อให้หมุนไป พึงจำไว้ว่าเมื่อเราเป็นเด็กเล็ก สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังทำให้เกิดความหลงใหลได้ ตอนที่เราเป็นเด็กเล็ก ความอยากรู้อยากเห็นเกิดขึ้นง่ายมาก สมองจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว และมันเจริญเติบโต และใหญ่ขึ้นอย่างรวดเร็ว ความอยากรู้อยากเห็นมีประสบการณ์ใหม่ ๆ เกิดขึ้น มาเองตามธรรมชาติ เซลล์ประสาทในสมองจะออกอาการเร้าร้อนขึ้นมาทั้งด้านซ้าย และด้านขวา ท่านมีความอยากรู้อยากเห็นที่จะเรียนรู้กีฬาใหม่ ๆ ท่านต้องการจะรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ มันทำงานของมันอย่างไร เด็กเล็ก ๆ เป็นสัตว์สังคมที่มีความอยากรู้อยากเห็น และถูกขับเคลื่อนให้เจริญเติบโต โดยพลังของความอยากรู้อยากเห็น ความอยากรู้อยากเห็นจึงเป็นพลังสำคัญที่อยู่เบื้องหลังของความเจริญเติบโต และการพัฒนาของมนุษย์เรา เมื่อท่านมีความอยากรู้อยากเห็น สมองของท่านจะพัฒนา นักชีววิทยามักจะชอบบอกว่าความอยากรู้อยากเห็น (curiosity) เป็นส่วนหนึ่งของกลไกการอยู่รอดของมนุษย์ ในยุคดิจิทัล

คำบรรพ์ ความอยากรู้อยากเห็นผลักดันให้มนุษย์ทำการลองชิมลิ้มรสพันธุ์พืชต่าง ๆ ตลอดจนพยายามเสาะแสวงหาดินแดนใหม่ ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อการมีชีวิตรอด ลองจินตนาการว่า ถ้ามนุษย์ไม่มีความอยากรู้อยากเห็นจะเอาแขนงไม้ 2 อันมาผูกกันเราจะรู้วิธีการทำให้เกิดเปลวไฟขึ้นมาได้อย่างไร ในการที่จะรักษาความอยากรู้อยากเห็นให้ดำรงคงอยู่ ท่านจะต้องเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ วิธีการที่ดีที่สุดก็คือการพยายามเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หรือ งานอดิเรกต่าง ๆ อยู่เสมอ

เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วว่า ความอยากรู้อยากเห็นเป็นสิ่งกระตุ้นให้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจได้ทำงาน เปรียบได้ดั่งแก๊สที่ทำงานในรถยนต์ มันช่วยให้รถวิ่ง แต่การมองโลกในแง่ดีจะทำงานในลักษณะที่แตกต่างกัน ทว่ามีหน้าที่เหมือนกัน กล่าวคือ การมองโลกในแง่ดีเป็นเสมือนของเหลวอีกชนิดหนึ่งที่อยู่ในรถยนต์ที่ช่วยให้เครื่องจักรทำงานได้ดีที่สุด ความอยากรู้อยากเห็นเป็นตัวกระตุ้นให้สมองทำงาน แต่การมองโลกในแง่ดีเป็นตัวการที่ทำให้สมองทำงานได้ดีที่สุด เมื่อท่านมีอายุมากขึ้นการฝึกมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้สมองทำงานได้ดีที่สุด ไม่ว่าท่านจะมีความฉลาดมากน้อยปานใดก็ตาม ถ้าท่านรู้สึกซึมเศร้า รู้สึกกระวนกระวายใจ หรือรู้สึกไม่สบาย จิตใจ (mind) ของท่านจะทำงานได้ในระดับต่ำ การมองโลกในแง่ดียังมีประโยชน์อย่างอื่นอีกนั่นคือ ทำให้ความเครียด (stress) ไม่เกิดขึ้น ตลอดจนทำให้ท่านสามารถจัดการกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ได้ การมองโลกในแง่ดีจึงมีความจำเป็นต่อการมีอายุยืนยาวอย่างสง่างาม (Rosensweig and Liu, 2006)

2. การทะนุถนอมจิตวิญญาณ (Nurturing the Soul) ในการที่จะมีความสุขอย่างแท้จริงนั้น นอกจากมีสุขภาพกายที่ดีแล้ว ท่านจะต้องมีสภาวะทางอารมณ์และจิตวิญญาณที่ดีด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรักษาจิตวิญญาณให้อยู่ในสภาพที่ดีเลิศนั้น ศาสนาจะช่วยให้ได้มากทีเดียว จากการวิจัยมากมายระบุว่า เมื่อคนเราเข้าสู่วัยชราส่วนใหญ่ มักจะหันไปพึ่งศาสนา เช่นในกรณีของคนไทยซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ผู้สูงอายุจะเข้าวัดมากที่สุดและพึ่งศาสนามากที่สุด จะไปพึ่งพิงสิ่งอื่น ๆ ก็มักจะพึ่งไม่ได้อย่างเต็มที่ แม้แต่พึ่งลูกหลานของตนเอง นอกจากศาสนาแล้วสิ่งที่จะช่วยบำรุงรักษาจิตวิญญาณของคนเราให้อยู่ในสภาพที่ดีและช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขก็ได้แก่ การมีแรงสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่แข็งแกร่ง การวิจัยมากมายยืนยันว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกัน (the immune system) ดีขึ้นและช่วยปัดเป่าปัญหาต่างๆ ทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ คำถามก็คือว่า “แรงสนับสนุนทางสังคมมาจากแหล่งใด”

คำตอบก็คือ มาจากการมีสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี (good social relationships) เช่น การมีเพื่อนที่ดีที่ใกล้ชิดสนิทสนม การมีบุตรหลานที่ให้ความรักความอบอุ่นต่อพ่อแม่ (ผู้สูงอายุ) เป็นอย่างดี (Moody, 1994) สัมพันธภาพทางสังคมที่ดีมีความสำคัญต่อการรักษาจิตวิญญาณของเราเป็นเพราะว่าการที่เรามีเพื่อนที่ดี จะช่วยลดความเครียด (stress) ได้ดีอย่างหนึ่ง คาห์นและโรว์ (Kahn, and Rowe, 1998) ผู้เขียนหนังสือชื่อ “Successful Aging” และเป็นศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยมิชิแกน (the University of Michigan) ได้กล่าวระบุ (โดยอิงผลงานวิจัยของเขา) ว่าผู้สูงอายุที่พึงเกษียณอายุ จะคิดถึงเพื่อนที่ทำงานมากที่สุด มักจะไม่คิดถึงตัวงานเท่าใดนัก นั่นแสดงว่า ความสัมพันธ์ทางสังคม (social connection) มีความสำคัญต่อเขา เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุที่ขาดความสัมพันธ์ทางสังคม ควรจะแสวงหาสิ่งนี้เสีย วิธีการที่ง่าย ๆ วิธีหนึ่งก็คือ การเข้าร่วมในการทำงานอาสาสมัครต่าง ๆ นั่นเอง นอกจากได้ช่วยงานสังคมแล้ว สิ่งที่ได้มาก็คือ การรู้จักผู้คนหรือมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับอาสาสมัครคนอื่น ๆ

การแสวงหาความหมาย (meaning) และจุดมุ่งหมาย (purpose) ของชีวิต ก็เป็นการรักษาจิตวิญญาณของคนเราได้ดีเช่นกัน นักวิจัยอธิบายว่า การที่จุดมุ่งหมายของชีวิตมีความสำคัญอย่างมากต่อจิตวิญญาณและความผาสุกของชีวิตของผู้สูงอายุนั้น เป็นเพราะเหตุผลดังต่อไปนี้ (Rosensweig and Liu, 2006)

(1) จุดมุ่งหมาย (purpose) ช่วยให้คุณคลี่คลายความสับสนในการควบคุมมากขึ้น “อะไรคือจุดมุ่งหมายของชีวิต” มีวิธีการพูดอีกอย่างหนึ่งว่า “ข้าพเจ้าควรจะทำอะไรในชีวิตของข้าพเจ้า เพื่อให้ชีวิตมีความหมาย” บุคคลที่มองเห็น จุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของเขา เขาจะมีความรู้สึกหรือสำนึกในการควบคุมตนเองได้สูง การรู้จักควบคุมมีความสำคัญต่อร่างกายและสติปัญญาของเราในขณะที่เราเข้าสู่วัยชรา

(2) จุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมให้เรามีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผู้ที่มีความหมาย (meaning) และจุดมุ่งหมาย (purpose) ในชีวิตมีแนวโน้มที่จะเลือกประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม เช่น จะไม่ชอบดื่มเครื่องดื่มของเมามากเกินไป แต่จะหันไปสนใจในเรื่องการออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก การดูแลเรื่องอาหารการกินที่เหมาะสม ตลอดจนสร้างความสุขให้แก่ชีวิต และทำสิ่งต่าง ๆ ที่ช่วยยืดอายุให้ยาวนานขึ้น เป็นต้น

(3) จุดมุ่งหมายถูกขับเคลื่อนโดยการทำหน้าที่ของกระบวนการการเรียนรู้และการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ (cognitive function) จุดมุ่งหมายยังส่งเสริมให้ cognitive function ได้เกิดขึ้นอีกด้วย

3. การรักษาพลังงานให้อยู่ในระดับสูง (Sustaining High Energy)

การมีพลังงานให้อยู่ในระดับสูงจะช่วยส่งเสริมให้คนเรามีอายุยืนยาวได้

ก. การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง (high-energy foods) เม็ดธัญพืชที่มีรำ เอ็นโดสเปิร์ม (endosperm) และจลชีวะ (germ) ผลไม้และผักสด เนื้อที่มีไขมันน้อย ปลา และเนื้อเป็ดไก่ ที่ไม่ติดหนัง วิตามิน และอาหารเสริมที่มีแร่ธาตุที่มีคุณภาพสูง

ข. การเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดพลังงานสูง (high-energy activities) กีฬาที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน การนอนในแต่ละคืนให้ได้ 6-8 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย การทำงานที่มีความหมาย (meaningful work) การมีเวลาสนุกสนานเพลิดเพลินกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด การอาสาสมัครทำงานในชุมชน การเล่นโยคะ และพิลาทิส (Pilates หมายถึง การออกกำลังกายที่เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเสริมความยืดหยุ่น เพื่อฟื้นฟูร่างกาย และสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง) การทำกิจกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงจังหวะความเร็ว เช่น การเดินเล่น การเล่นสกี การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ เป็นต้น

ค. การรักษาความคิด และทัศนคติให้มีพลังสูง (high-energy thoughts and attitudes) การยอมรับสถานภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน การมีความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะออกมาในทิศทางที่ดี การมีการเริ่มต้นที่ดีในทุกวัน การมีความสามารถที่จะเลือกแบบแผนชีวิตของตนได้ตลอดเวลา มีการเรียนรู้ทุกวัน มีความรู้สึกขอบคุณต่อประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมา มองสิ่งท้าทายต่างๆ ว่าเป็นบทเรียนที่จะต้องเรียนรู้ (Plasker, 2007)

4. การดูแลตัวเอง (Self-Care) “การดูแลตัวเอง” เป็นเรื่องของการดูแลตัวท่านเอง โดยดูแลในเรื่องจิตใจ (mind) ในเรื่องร่างกาย (body) และในเรื่องจิตวิญญาณ (spiritual) การดูแลตัวเองเป็นเรื่องของความรับผิดชอบที่ท่านมีต่อตัวท่านในการที่จะพยายามทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อตัวท่าน การดูแลตัวเองที่ดีจะช่วยให้ร่างกายของท่านมีสุขภาพดี สามารถปรับตัวเข้ากับความเครียด (stress) ได้ สามารถรักษาแรงต้านต่อการคุกคามของโรคต่าง ๆ ได้ และสามารถอยู่ในสภาพที่สมดุล เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุที่ต้องการจะมีคุณภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวจะต้องพยายามทำให้ “การดูแลตัวเอง” (self-care) เป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่เดียว การดูแลตัวเอง ก็คือ การรับประทานอาหารที่ท่านคิดว่ามีประโยชน์หรือเหมาะสมกับตัวท่าน การรู้จักดื่มด่ำน้ำที่

สะอาด การพยายามหายใจเอาอากาศที่สะอาดเข้าไปในร่างกาย การดูแลตัวเองที่ดียังครอบคลุมไปถึงเรื่องการดูแลร่างกายหรือรูปร่าง (physique) ให้ดูดี การบริหารจัดการเรื่องพลังงานของท่าน การจัดการเรื่องความเครียด การเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกสนุกสนาน รู้สึกแข็งแรงและรู้สึกมีชีวิตชีวาทุกวัน การดูแลตัวเองเป็นเรื่องของการเลือก (choice) ของท่าน ถ้าท่านต้องการมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาวท่านจะมีทางเลือกในลักษณะต่อไปนี และควรจะทำทุกวัน เช่น การคิดในสิ่งที่ดีที่ทำให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี (healthy thoughts) การปลูกฝังสัมพันธภาพต่าง ๆ ที่มีคุณภาพ การรู้จักนั่งสมาธิ (meditating) การพยายามออกกำลังกายเป็นกิจวัตร เป็นต้น (Plasker, 2007)

5. การลดความเครียด (Stress Relief) ผู้ที่ต้องการมีอายุยืนจะต้องลดความเครียด การวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ระบุว่า ผลที่เกิดจากความเครียดมีความร้ายแรงมากกว่าที่เราเคยคิด อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยเดียวระหว่าง การมีชีวิตยืนยาวโดยมีสุขภาพดีกับชีวิตที่ทุกข์ทรมาน หรือไม่เจริญเติบโต ความเครียดไม่เป็นเพียงสิ่งที่ทำให้ร่างกายของเราสึกกร่อนและกล้ามเนื้อตึงแน่นเท่านั้น แต่มันยังทำให้ระบบต่างๆ ทางด้านชีวภายใน (internal biological systems) ของเราเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่นระบบภูมิคุ้มกัน (the immune system) การวิจัยพบว่า ความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) ทำให้ระบบของไซโตไคน์ (cytokines) (โปรตีนขนาดเล็กที่ควบคุมการเจริญเติบโตและกิจกรรมของเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันอื่น ๆ และเซลล์เลือด) ที่มีชื่อว่า Interleukine-6 (โปรตีนชนิดหนึ่งที่ผลิตโดยเซลล์ช่วยควบคุมการตอบสนองในเรื่องภูมิคุ้มกัน) ให้เพิ่มสูงขึ้น โดยปกติธรรมดา Interleukine-6 มีประโยชน์ต่อตัวท่าน ไซโตไคน์ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งจะมีหน้าที่คล้ายๆ ตำรวจจราจร กล่าวคือ จะช่วยชี้แนะเซลล์ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องภูมิคุ้มกันให้ไปยังจุดที่ติดเชื้อหรือได้รับบาดเจ็บ สรุปแล้ว interleukine-6 จะช่วยในเรื่องอาการบาดเจ็บของเรา เป็นการกระทำที่มีประโยชน์ในยามที่เรามีอาการบาดเจ็บหรือมีความชอกช้ำทางด้านจิตใจ ความเครียดไม่ว่าจะเกิดขึ้นชั่วคราวหรือเกิดขึ้นในลักษณะเรื้อรังมันจะไปบิบบกไม่ให้เครื่องป้องกันของร่างกายไปช่วยป้องกันการติดเชื้อหรือเนื้องอกชนิดร้ายได้ทำให้ท่านต้องเสี่ยงกับการเป็นโรครตตลอดไป (Michael, 1988) ท่านอาจจะกินรำข้าว โอด (oat bran) เป็นอาหารเช้า และวิ่งได้ 8 กิโลเมตร ต่อวัน แต่ถ้าท่านอยู่ในสภาพที่เครียด ท่านจะไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยจากการกินอาหารที่ถูกต้อง และจากการออกกำลังกายโดยการวิ่งแต่อย่างใด สิ่งที่จะช่วยบรรเทาความเครียดหรือพฤติกรรมที่ช่วยลดความเครียดได้ มีดังต่อไปนี้ (<https://www.mayoclinic.org>>urt-20) พยายามให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่มี

กิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ (physical activity) พยายามนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ให้พระเป็น ประจำ พยายามหัวเราะให้มากๆ พยายามเกี่ยวข้องกับผู้อื่น อย่าอยู่ลำพัง ตลอดเวลา กินและดื่มเพื่อการมีสุขภาพที่ดี หยุดสูบบุหรี่และเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี นิโคตินทั้งหลาย ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การฝึกผ่อนคลาย (relaxation) การ มีเวลาเป็นของตัวเอง การหลีกเลี่ยงนิสัยที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพดี. การช่วยเหลือผู้อื่น. การรู้จักทำงานที่ฉลาดขึ้น แทนที่จะทำงานหนักขึ้น การพักผ่อนนอน หลับให้เพียงพอ การยืนหยัดในความเป็นตัวเองโดยไม่เป็น a yes-man ง่ายๆ (Mondy, 2010).

6. การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับคนในช่วงอายุต่างๆ และในวงการ ต่างๆ ของคน

โดยปกติทั่วไปไม่มีใครต้องการที่มีอายุยืนถึง 100 ปี โดยลำพังหรือโดยไม่มีเพื่อน ฝูงเลย เพราะความสัมพันธ์ทางสังคมช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต สุขภาพกายได้อย่างหนึ่ง ตลอดจนช่วยให้เราได้มีประสบการณ์ในชีวิตมากขึ้น การได้มีความสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยลดผลเสียบางอย่างที่เกิดจากความเครียด และช่วยทำให้ความเจ็บป่วยทางกาย และ ทางจิตวิทยา (psychological illness) ได้ฟื้นคืนมาโดยรวดเร็ว และช่วยสนับสนุนให้คนเรา อยากมีอายุยืนยาวอีกด้วย เมื่อเร็วๆ นี้ the Journal of the American Medical Association ได้รายงานจากผลงานวิจัยเกี่ยวกับอาสาสมัครหลายร้อยคนที่ติดไวรัสหวัด ว่า อาสาสมัครที่มีเครือข่ายทางสังคมที่หลากหลายมีการต่อต้านต่อไวรัสหวัดได้ดีที่สุด การ วิจัยอีกชิ้นหนึ่งระบุว่า กลุ่มสนับสนุนหรือให้กำลังใจต่อผู้ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมมีผลใน ทางบวกต่อความสามารถใน การรักษาผู้ป่วย ระบบการสนับสนุน สามารถสร้างขึ้นได้ ค่อนข้างง่าย แต่ท่านต้องกล้าเสียสละในเรื่องเวลา ท่านสามารถดึงดูดผู้คน และสภาวะการณ์ ให้เข้ามาสู่ชีวิตของท่านได้ ถ้าท่านได้ใช้พลังงาน และความเพียรพยายามที่จะทะนุถนอมสิ่ง เหล่านี้ไว้ ก่อนที่จะทะนุถนอมผู้อื่น ขอให้ท่านรู้จักทะนุถนอมตัวเองเสียก่อน และรักษา ความจริงกับตัวเอง ท่านต้องมีความอดทน และไม่ปิดบังธรรมชาติที่แท้จริงของท่าน ท่าน จะต้องเข้าใจว่าสัมพันธ์ภาพที่ดีจะต้องมีการปรับตัว ท่านสามารถมีความสัมพันธ์กับสังคม และคนในสังคมได้ในลักษณะที่ถูกต้องเหมาะสม แต่ท่านจะต้องพึงระลึกว่า สัมพันธ์ภาพ บางอย่างของท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ขอให้สิ่งนั้นได้เกิดขึ้นโดยท่านไม่ต้อง เสียใจ ท่านสามารถที่จะเพิ่มหรือหาสัมพันธ์ภาพใหม่มาชดเชยได้ เพื่อสนับสนุนท่านให้มี ความผาสุก แต่ต้องรู้ว่าใครเป็นผู้ที่ดีที่สุดที่จะช่วยเหลือสนับสนุนท่านได้ โปรดพึงระลึกไว้ เสมอว่าท่านจะต้องเริ่มต้นโดยการสนับสนุนตัวท่านเองก่อน เมื่อใดที่ท่านอยู่ในสภาพที่

เครียด จิตใจ (mind) ของท่านจะมุ่งเจาะไปในลักษณะที่แคบๆ ผลที่เกิดตามมาก็คือ ท่านพลาดโอกาสในการแก้ปัญหา ด้วยเหตุนี้เอง จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องพยายามทะนุถนอมตัวท่านเอง (nurture yourself) (Rosensweig and Liu, 2006)

7. การกินอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม การกินอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพของเรา เราจะเป็นโรค หรือไม่เป็นโรคอะไรขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่เรากินเข้าไป ดังคำกล่าวที่ว่า “You are what you eat.” ในการที่จะทำให้มีอายุยืนถึง 100 ปี และมีสุขภาพดีได้นั้น **กฎข้อแรก** ของการกินก็คือ เราสามารถกินได้ทุกอย่างแต่ขอให้กินในระดับปานกลาง หรือระดับพอดี (in moderation) ตัวอย่างเช่น เกลือถ้ากินมากเกินไปก็อาจจะสร้างความเสียหายให้แก่ไตได้ น้ำตาลถ้ากินมากเกินไปก็อาจจะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ แต่ทั้งเกลือและน้ำตาลก็มีประโยชน์ต่อร่างกายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจะหลีกเลี่ยงไม่กินเลยไม่ได้ ควรจะกินในระดับที่เหมาะสมหรือในระดับปานกลางจะดีที่สุด **กฎข้อที่สอง** ของการกินก็คือ การกินอาหารที่ไม่แปรรูป ผู้ที่กินอาหารไม่แปรรูป (unprocessed food) มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคหัวใจได้น้อยและมีอายุยืนยาว ตัวอย่างของอาหารที่ไม่แปรรูปมีอาทิเช่น มะเขือเทศสด บลูเบอร์รี่บางชนิด และอกไก่ย่าง เป็นต้น ประชาชนชาวญี่ปุ่นเป็นจำนวนมากนิยมกินอาหารสด โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวโอกินาวา มีสุขภาพดีและมีอายุยืนมาก พวกเขากินปลา ผักสด (fresh vegetable) เป็นประจำ ชาวเผ่าฮันซา (Hunza) ที่อาศัยอยู่ในเขตตะวันตกเฉียงเหนือของปากีสถาน ซึ่งมีอายุ 100 ปีและมากกว่านั้นเป็นจำนวนมากก็นิยมกินผักผลไม้สดเป็นสำคัญเช่นกัน เมื่อเร็ว ๆ นี้ นักวิทยาศาสตร์ได้แถลงว่า อาหารของผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมดิเตอร์เรเนียน (หรือ Mediterranean food) อุดมด้วยน้ำมันโอลีฟ (olive oil) มะเขือเทศ ปลา ชีส (cheese) โฮลเกรน (whole grains) สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม (aromatic herbs) เป็นต้น ทำให้พวกเขามีอายุยืนและมีสุขภาพดี อาหารชั้นดีเลิศ (super foods) ที่เหมาะสำหรับการดำเนินชีวิตให้ได้ 100 ปี และมีสุขภาพดี ได้แก่ อาหารดังต่อไปนี้ แซลมอน (salmon) (ที่มาจากแหล่งธรรมชาติ) บลูเบอร์รี่ มะเขือเทศ ถั่วเหลือง ข้าวโอ๊ต สตรอว์เบอร์รี่ แคลตาลูฟ กระเทียม พืชจำพวกถั่ว ชาเขียว โฮลเกรนส์ (whole grains) เนื้อเป็ด ไก่ ที่ไม่ติดหนัง ปลาชนิดต่างๆ ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ เช่น โยเกิร์ต (yogurt) เป็นต้น ผักใบเขียวเข้ม วอลนัท (walnuts) ฯลฯ (www.organicconsumers.org) (Weil, 2005)

8. การออกกำลังกายเพื่อรักษา ESS การออกกำลังกายเพื่อรักษาความทนทาน (endurance) ความแข็งแรง (strength) และโครงสร้างของร่างกาย (structure) ให้อยู่ในสภาพที่ดี (Plasker, 2007)

(ก) ความทนทาน (endurance) ถ้าหากความทนทาน (endurance) ของท่านอยู่ในระดับสูง จะทำให้ท่านรู้สึกสนุกสนานกับการมีพลัง (stamina) สูง และมีกิจกรรมต่างๆ ในช่วงที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ท่านสามารถจะเพิ่มพลังของท่าน โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ซึ่งจะทำให้หัวใจของท่านมีความแข็งแรง ช่วยเผาผลาญแคลอรีและช่วยเพิ่มกำลัง การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ และการเดิน เป็นตัวอย่างของการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความทนทาน (endurance) ให้แก่ร่างกาย

(ข) ความแข็งแรง (strength) การฝึกฝนเพื่อความแข็งแรงให้แก่ร่างกายมีความสำคัญต่อการชราภาพที่มีสุขภาพดี (healthy aging) เพราะท่านจำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงเพื่อให้ท่านมีความเชื่อมั่นในร่างกายของท่านและรักษาความเป็นอิสระของตนเอง ถ้าท่านมีร่างกายแข็งแรง ท่านมีความโน้มเอียงที่จะช่วยตัวเองได้ การฝึกฝนสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยกน้ำหนัก การเล่นโยคะ การเล่นพิลเลตส์ (Pilates) และการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ถ้าท่านได้กำหนดเป้าหมายในการที่จะฝึกฝนเพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายและดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ท่านจะรู้สึกตื่นเต้นที่เห็นว่าความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ขณะที่ท่านแก่ชรามากขึ้น กล้ามเนื้อของท่านจะอยู่ในสภาพแข็งแรง การที่ผิวหนังเหี่ยวยุบ และกล้ามเนื้อหย่อนยานตามวัยนั้น มาจากการที่ท่านไม่ได้สร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย โดยการฝึกฝนในการสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายในรูปของการออกกำลังกาย

(ค) โครงสร้างของร่างกาย (structure) โครงสร้าง ได้แก่ รูปแบบของร่างกาย และโครงสร้างทางกายภาพ การรักษาโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ดี จะช่วยทำให้ท่านดูดี และช่วยไม่ให้เกิดบาดเจ็บเวลาออกกำลังกาย เอวของท่านอยู่ในขนาดที่ท่านต้องการหรือไม่ แขน ขาและอกของท่านเป็นอย่างไร ท่านได้วัดสิ่งเหล่านี้บ้างหรือไม่เมื่อเร็วๆ นี้ และได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าโครงสร้าง (structure) ที่ท่านปรารถนาในช่วงชีวิตของท่านเป็นอย่างไร ถ้าท่านไม่ได้กำหนดเป้าหมายของโครงสร้างของร่างกายไว้ การออกกำลังกายของท่านอาจจะไม่ช่วยทำให้ท่านได้มีโครงสร้างที่ต้องการได้ก็ได้

9. การหลีกเลี่ยงสาเหตุการตายจากโรคสำคัญบางโรคที่ป้องกันได้ อาทิเช่น

(1) โรคหัวใจ พฤติกรรมบางอย่างสามารถป้องกันการเกิดของโรคหัวใจได้ ถ้าผู้สูงอายุต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยาวนาน ควรจะหาทางป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการตายในประเทศไทยไว้ด้วย พฤติกรรมเบื้องต้นหรือพื้นฐานที่สุดที่ควรปฏิบัติมีดังนี้ อย่าสูบบุหรี่ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของยาสูบ

(tobacco products) พยายามรับประทานอาหารให้หลากหลายที่อุดมไปด้วยผลไม้ ผัก และอาหารที่มีไขมันต่ำ รักษาน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม (เช่น ผู้ชายที่มีความสูง 170 เซนติเมตร ควรจะมีน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม [170 – 100] ผู้หญิงที่มีความสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนักไม่ควรจะเกิน 40 กิโลกรัม [150 – 110] เป็นต้น ควรจะออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) อย่างน้อย 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ควรรักษาระดับไขมัน (cholesterol) ให้อยู่ในระดับปกติ ควรควบคุมระดับน้ำตาล (ถ้าเป็นโรคเบาหวาน) ควรควบคุมระดับความดันเลือดและระดับไขมันให้อยู่ในระดับปกติโดยอาศัยอาหารการกิน และการออกกำลังกายก่อนที่จะไปรักษาทางการแพทย์ตลอดชีวิต การผ่อนคลายหรืออีกหนึ่ง การขจัดตัวการที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจออกไปเสีย ควรตรวจหรือติดตามปรากฏการณ์ทางเคมีของเลือด การเต้นของหัวใจและความดันของเลือดเป็นประจำสม่ำเสมอ (www.americanheart.org)

(2) โรคมะเร็ง (Cancer) กล่าวโดยทั่วไปแล้ว การป้องกันโรคมะเร็งผู้สูงอายุ ควรจะระวังในเรื่องโภชนาการ (nutrition) และวิถีการดำเนินชีวิต (lifestyle) ให้มากเป็นพิเศษ ชาวฮันซา (Hunza) ที่อยู่ในเขตตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศปากีสถาน เป็นที่กล่าวขวัญกันว่า การเป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจแทบไม่มีเลย สาเหตุสำคัญมาจากการดำเนินชีวิตอยู่ในเขตที่มีอากาศดี น้ำดี มีธรรมชาติที่สวยงาม ตลอดจนกินอาหารธรรมชาติหรืออาหารที่ไม่ได้แปรรูปเป็นหลัก นอกจากนี้ได้ออกกำลังกายในรูปแบบของการทำเกษตรเป็นประจำสม่ำเสมอ

พฤติกรรมที่ควรจะต้องปฏิบัติที่สามารถจะป้องกันโรคมะเร็งได้ไม่มากนักน้อยก็คือ

(1) การไม่สูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่มาจากยาสูบ (2) การรับประทานอาหารที่หลากหลาย อุดมไปด้วยผลไม้ ผัก กากใย และอาหารที่มีไขมันต่ำ (3) รักษาน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม (4) การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์ (5) หลีกเลี่ยงจากการรับแสงแดดมากเกินไป (6) ระวังระไวใส่ใจต่อสารที่จะก่อให้เกิดมะเร็ง (carcinogens) ที่มีอยู่ในบ้านและในสถานที่ทำงานและพยายามเลี่ยงการเผชิญกับสารอันตรายเหล่านี้ (7) พยายามตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ในการป้องกันการเกิดโรคไว้อีก (8) พยายามหาความรู้เกี่ยวกับประวัติทางด้านสุขภาพของครอบครัวและปรึกษาแพทย์เพื่อประโยชน์ในการป้องกันหรือการรักษาเยี่ยงยาก่อนที่จะก้าวไปสู่ขั้นรุนแรงจนรักษาไม่ได้ (www.cancer.org)

(3) โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) แนวทางในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองก็คล้ายคลึงกับแนวทางในการป้องกันโรคหัวใจ อาทิ เช่น การพยายามรักษาระดับความดันของเลือด (blood pressure) ให้อยู่ในสภาพปกติ การไม่สูบบุหรี่ การไม่พยายามให้เป็นโรคเบาหวาน การกินอาหารที่มีแคลอรีต่ำและอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว (saturated fat) เป็นต้นกล่าวโดยสรุปแล้วมาตรการในการป้องกันโรคหลอดเลือดก็คือ (1) การพยายามให้ไขมัน (cholesterol) อยู่ในระดับต่ำและเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว (saturated fat) (2) การไม่สูบบุหรี่ (3) การควบคุมเบาหวาน (4) การควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ (5) ออกกำลังกาย ครึ่งละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย โดยออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ (6) การพยายามอย่าเครียดหรือการจัดการปัญหาเรื่องความเครียดให้ได้ (7) ถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พยายามดื่มให้น้อยที่สุด (Goldman, 1970)

- ฯลฯ -

10. การอยู่อาศัยในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ในสถานที่อยู่อาศัย ในเมือง ชนบท กึ่งเมือง กึ่งชนบท มีผลต่อการมีชีวิตที่ยืนยาวได้เช่นกัน ผู้ที่อยากจะมีชีวิตยืนยาวถึง 100 ปี ควรอาศัยอยู่ในเขตชนบทโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเป็นชนบทที่อยู่ใกล้ทะเลหรือภูเขาจะเหมาะสมมาก ดังจะเห็นได้ว่า ชาวเผ่าฮันซา (Hunza) ที่มีอายุยืนถึง 100 ปี และ 120 ปี นั้นได้อยู่ในดินแดนที่ห้อมล้อมด้วยภูเขา ในบริเวณนั้นอากาศบริสุทธิ์ น้ำบริสุทธิ์ (มาจากภูเขา) น้ำที่ใช้บริโภคก็ใช้ทำเกษตรก็ดี เป็นน้ำที่บริสุทธิ์ปราศจากมลภาวะทั้งปวง การที่พวกเขาทำเกษตร ท่ามกลางอากาศบริสุทธิ์เหมือน ๆ กับการได้ออกกำลังกายท่ามกลางอากาศบริสุทธิ์นั่นเอง ชาวโกลันดาในประเทศญี่ปุ่นก็เช่นกัน ชาวญี่ปุ่นอาศัยอยู่บนเกาะหรืออาศัยอยู่ใกล้ทะเล และบริโภคปลาจากทะเลเป็นสำคัญจึงทำให้มีอายุสถานที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่อยากจะมีอายุยืนถึงร้อยปี ควรจะอาศัยอยู่ในเขตชนบทที่เป็นชายทะเลหรือภูเขาจะเหมาะสมที่สุด หรือสถานที่ใด ๆ ก็ตามที่มีมลภาวะน้อยที่สุด ว่ากันตามจริงแล้วในประเทศไทยมีมลภาวะทุกรูปแบบ เช่น มลภาวะทางเสียง มลภาวะทางอากาศ มลภาวะทางดิน มลภาวะทางน้ำ และอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตเมืองใหญ่ มลภาวะทางเสียง ทางอากาศ และทางน้ำรุนแรงมากกว่าในเขตชนบทมาก ในเขตชนบทที่ทำเกษตรจะมีมลภาวะทางดินอย่างมากเนื่องจากการใช้ปุ๋ยเคมีในการทำเกษตร แม้แต่ปลาในแม่น้ำลำคลองก็ปนเปื้อนไปด้วยสารเคมีที่ถูกชะล้างมาจากสวนไร่นาที่ทำเกษตรที่ใช้ปุ๋ยเคมี การเลี้ยงสัตว์น้ำในปัจจุบันที่ทำเพื่อการค้าขายก็เลี้ยงโดยใช้อาหารที่ปนเปื้อนด้วยสารเคมีเช่นกัน ถึงแม้ว่าการกินปลาจะมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก แต่ถ้า

ไม่ใช่เป็นปลาในธรรมชาติ ก็หาปลอดภัยไม่ แม้แต่ปลาแซลมอน ที่ได้ชื่อว่าเป็นปลาที่มีโปรตีนสูง และมีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อหัวใจ และสมองของมนุษย์นั้น ถ้าเป็นปลาที่เลี้ยงจากฟาร์ม (farmed salmon) ก็ไม่ปลอดภัยเท่าใดนัก ปลาแซลมอนที่มาจากธรรมชาติจะปลอดภัยมากกว่าเพราะมีสารปนเปื้อนน้อยกว่า ในทำนองเดียวกันในประเทศไทยเราปลาชนิดต่างๆ ที่มาจากไต้หวันหรือมาจากหนองบึงธรรมชาติ จะปลอดภัยกว่าปลาที่เลี้ยงเพื่อการค้าขาย

สรุปแล้ว ถ้าท่านอยากจะมีอายุยืนยาวถึง 100 ปีหรือมากกว่า ท่านควรจะอยู่อาศัยในชนบทและบริโภคอาหารที่เป็นธรรมชาติจะดีกว่า แต่ก็ต้องมั่นใจว่าชนบทที่เลือกอยู่นั้นไม่มีโจรผู้ร้าย หรือภัยธรรมชาติใดๆ เกิดขึ้นบ่อยๆ (www.epa.gov)

11. การดูแลเรื่องการเงิน (On Money Matters) ในยุคปัจจุบันเงินเป็นสิ่งที่มีความสำคัญโดยเฉพะอย่างยิ่งในโลกของทุนนิยม เงินมักจะเป็นแหล่งที่มาของความเครียดที่สำคัญที่สุดแหล่งหนึ่งในชีวิตของคนเรา ญาติพี่น้องฆ่าฟันกันเองมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องเงิน ครอบครัวแตกแยกหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำมักจะเป็นเรื่องเงิน การหย่าร้างก็เช่นกันมักจะมีส่วนมาจากเงิน การขาดเงิน ทำให้ชีวิตของคนเราเสียสมดุล เงินสามารถควบคุมคนได้ ถ้าคนไม่รู้จักรักษาเงิน ถึงแม้ว่าจะเป็นคนที่ไม่ร่ำรวย ก็ไม่ควรจะก่อหนี้หรือยืมเงินผู้อื่น “ผู้ที่ยืมเงินผู้อื่นเรื่อยไป จะมีความเศร้าเสียใจเรื่อยไปอย่างเลี่ยงไม่พ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “Who goes a borrowing goes a sorrowing.” ในมุขมุกตบ๊ากันผู้ที่ไม่มีเงินหรือไม่อยู่ในฐานะที่ยากจน ก็ไม่ควรจะให้ใครยืมเงิน เพราะมักจะไม่ได้เงินกลับคืนมา และยังไม่ได้รับความขอบคุณอีกด้วย ในบางกรณีถ้าไปทวงหนี้บ่อย ๆ ผู้ยืมอาจจะทำร้ายชีวิตของผู้ให้ยืมก็ได้ ดังที่ปรากฏในข่าวบ่อย ๆ ถ้าเรารู้สึกเมตตาสงสารผู้ยืม เราควรจะให้เขาฟรี ๆ จะดีกว่าเท่าที่จะให้ได้และอย่าหวังจะได้เงินคืนมา

สำหรับผู้สูงอายุนั้น เงินถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก ผู้ที่ไม่มีเงิน ชีวิตจะหาความสุขไม่ได้ และจะมีอายุยืนยาวไม่ได้ ดังจะเห็นได้ว่า คนที่ยากจนหรืออาศัยอยู่ในชุมชนแออัด มักจะมีอายุสั้นและเป็นโรคต่าง ๆ มากมาย ผู้สูงอายุจึงต้องวางแผนเรื่องการเงิน ตั้งแต่เริ่มทำงานทีเดียว กล่าวคือ รู้จักประหยัดเงินอย่างชาญฉลาด เพื่อความสำเร็จและความมั่นคงตลอดชั่วชีวิต (Saving smart for lifelong security and success) มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องเริ่มประหยัดเงินแต่เนิ่น ๆ ที่จริงควรจะเริ่มตั้งแต่ตอนทำงานทีเดียวและต้องประหยัดตลอดช่วงชีวิตการทำงาน (working life) มีคำถามว่าควรประหยัด

สก็๊ปเปอร์เซ็นต์ คำตอบก็คือ ตามกฎทั่วไปที่อิงประสบการณ์ไม่ใช่ถึงการคำนวณที่แท้จริง ควรจะประหยัดสัก 20 เปอร์เซนต์ เช่นถ้าบุคคลมีรายได้เดือนละ 1 แสนบาท ควรจะประหยัด (save) ไว้เดือนละ 2 หมื่นบาท เป็นต้น แต่ถ้าท่านเริ่มประหยัดเงินค่อนข้างช้า ท่านจะต้องประหยัดในอัตราที่สูงขึ้นกว่า 20 เปอร์เซนต์ มิฉะนั้นแล้วในวัยชราท่านอาจจะไม่มีเงินเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต ถ้าท่านขาดเงินในวัยชรารายการเครียดและความทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงจะเกิดขึ้นแน่นอน จึงควรประหยัดเงินตั้งแต่เริ่มแรกในการทำงาน (<http://money.aol.com>)

12. การแสวงหาความสงบของจิตใจ และความสุขของชีวิต ความมั่งคั่งร่ำรวย และยศถาบรรดาศักดิ์ไม่สามารถประกันความสุขได้ ถ้าหากขาดเสีย ซึ่งความรัก ความสงบของจิตใจ และการรู้จักทำบุญสุนทาน หรือแบ่งปันข้าวของให้แก่ผู้อื่นบ้าง ในการแสวงหาความสุข เราไม่จำเป็นต้องมองหาจากข้างนอก แต่ควรจะมีภายในตัวเราเอง มองในจิตใจ (minds) ของเราเอง สวรรค์อยู่ภายในตัวท่านเอง ถ้าท่านไม่สามารถมีความสุขที่นี้ในขณะนี้ ได้อย่าคาดหวังเลยว่า จะมีความสุขในตอนหลัง หรือในวันหน้า ถ้าท่านไม่สามารถทำจิตใจของท่านให้สงบในโลกนี้ได้ อย่าคาดหวังความสุขในโลกหน้าเลย มันเป็นไปได้โดยเด็ดขาด สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เรามีความสุข หรือมีความสงบทางจิตใจ มีอาทิเช่น ความโลภ (avarice) ความเห็นแก่ตัว (selfishness) และความทะเยอทะยาน (ambition) มากเกินไป เป็นต้น (Lubbock, 1995)

มันเป็นความผิดของเราเอง ถ้าเราไม่รู้สึกรู้สีกี่มีความสุข หรือมีความสุขสนุกสนานกับชีวิต คนทุกคนสามารถมีความสุขกับชีวิตได้ (enjoy life) ถึงแม้ว่าอาจจะทำไม่ได้เต็มที่ทุกคน ใน การที่จะทำให้จิตใจมีความสงบ และชีวิตมีความสุขนั้น ท่านจะต้องมีความคิดที่ฉลาด และ ประเสริฐ (wise and noble thoughts) อย่างมาก

กล่าวสรุปแล้ว ผู้สูงอายุที่ต้องการมีความยาวนานถึง 100 ปี อย่างสง่างาม จะต้อง ทำจิตใจให้มีความสงบและแสวงความสุขให้แก่ชีวิตของตนตลอดเวลา

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1. ผู้สูงอายุที่ต้องการจะมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี และมีสุขภาพดี ควรจะนำความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ไปปฏิบัติให้มากที่สุด

2. ส่วนราชการที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ควรจะใช้ผลงานวิจัยนี้ไปให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุทั้งผู้ที่ต้องการมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี และผู้ที่ต้องการชราอย่างสง่างาม (age smart) ถึงแม้จะไม่ต้องการมีอายุถึง 100 ปี ก็ตาม

3. เจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้สูงอายุตามสถานดูแลผู้สูงอายุ (nursing homes) ต่างๆ ควรจะมีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ส่วนหนึ่งสามารถอาศัยความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ได้

REFERENCES

- Cowley, G. (1998). "How to Live 100 Years." In Cox, H. (ed.) **Aging**. Connecticut: McGraw-Hill.
- Goldman, R.J. (1970). "**Speculations on Vascular Changes with Age.**" *Journal of Geriatrics Society* 18, 765-779.
- Kahn, Robert and John Row. (1988). **Successful Aging**. New York: Dell Publishing.
- Lubbock, John. (1995). **The Use of Life**. London: Macmillan and Co.
- Michael, E. Cavanagh, "**What You Don't Know About Stress**", *Personnel Journal*, July 1988, p. 55.
- Mondy, R. Wayne. (2010). **Human Resource Management**. Boston: Prentice Hall.
- Moody, Harry R. (1994). **Aging: Concepts and Controversies**. Thousand Oaks, California: Pine Forge Press.
- Plasker, Eric. (2007). **The 100 - Year Lifestyle**. Avon, MASS: Adam Media.
- Rosensweig, Jeffrey and Betty Liu. (2006). **Age Smart**. New York: Pearson Prentice Hall.
- Weil, Andrew. (2005). **Healthy Aging**. New York, NY: Random House.

Yin, Robert K. (2009). **Case Study Research**. Thousand Oaks, California:
Sage Inc.