

การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 08:16 น. -

---



600004

เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่

ผู้แต่ง ดร.จรววยพร ธรณินทร์

สำนักพิมพ์ บริษัท เอส พี เอฟ พรินติ้ง กรุ๊ป

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ 2538

จำนวนหน้า 320 หน้า

ราคา 175 บาท

ท่านทราบหรือไม่ว่า โรคหรือความเจ็บป่วยที่คนไทยพบกันมากในปัจจุบันนี้มีโรคที่เกิดจากตัวเชื้อโรคอีกต่อไปแล้ว เพราะโรคเหล่านี้ เช่น อหิวาตกโรค ไข้จับสั่นวันโรค แพทย์สามารถควบคุมและป้องกันการระบาดได้ดีมาก แต่คนไทยยุคใหม่กำลังเจ็บป่วย เพราะโรคที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นโรคที่ป่วยเพราะอวัยวะเสื่อมสภาพ ไม่ใช่จากการติดเชื้อ

คนไทยยุคใหม่มีเครื่องมือ เครื่องทุ่นแรง และบริการที่ทำให้คนสะดวกสบาย ทันสมัย และเฟร็ดเพลินไปกับความเจริญทางวัตถุ จนลืมไปว่าคนมีความจำเป็นต้องบำรุงรักษาสุขภาพของตนเอง คนต้องเคลื่อนไหวออกแรง จึงทำให้คนยุคใหม่ป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอวัยวะค่อยๆ เสื่อมลง เนื่องจากมิได้ถูกใช้งานเท่าที่ควร และมีวิถีชีวิตที่ถูกใช้งานเท่าที่ควร และมีวิถีชีวิตที่ถูกกดดันจากปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพอื่นๆ ได้แก่ ภาวะน้ำหนักเกินการดื่มสุราและสูบบุหรี่จัด อาหารมึนเคี้ยวและมลพิษ คนไทยยุคใหม่จึงมีงานยุ่งตลอดวัน จนไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจอารมณ์เครียดและสับสน ร่างกายอ่อนแอ ฉุนเฉียว หงุดหงิด โมโหง่ายและไม่โห่ร้าย