

คุยกับผู้อ่าน

นพ.ประเวศ วะสี

รอดได้เพราะการออกกำลังกาย

ในคอลัมน์ “เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน” ในหมอชาวบ้าน ฉบับที่ ๓๘๓ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ นี้เป็นเรื่องเล่าชีวิตของคุณธวัชชัย เอกธวัชประคัลภ์ ประธานชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ จังหวัดนครปฐม ที่อดีตป่วยสารพัดโรค ทั้งเปลี่ยนไต-ตัดม้าม มะเร็งต่อมลูกหมาก ติดเชื้อในกระแสโลหิต พังดูไม่น่าจะรอด แต่คุณธวัชชัยไม่ยอมตาย “ฮึดสู้” โดยการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วๆ และขี่จักรยาน สามารถขี่จักรยานได้วันละ ๒๐๐ กิโลเมตร รอดมาได้ ๑๗ ปีแล้ว และบอกว่า “รอดได้เพราะการออกกำลังกาย”

คำนี้สอดคล้องกับความเชื่อของผมพอดี

ผมอายุเกือบ ๘๐ ปีแล้ว ออกกำลังกายด้วยการเดิน ๓ กิโลเมตรทุกวัน และห้อยโหนยกตัวอีกทุกรอบของการเดิน มีความรู้สึกว่าร่าเริงที่เราออกกำลังกายได้ เราก็ยังมีชีวิตอยู่

ถ้าใครท้อแท้ยอมแพ้ ไม่ออกกำลังกาย มันอาจจะพาลตายเอาจริง ๆ

การออกกำลังกายทำให้ปรับกายปรับใจสู่สภาวะสมดุล

ถ้าวิ่งเหงาซึมไป ออกกำลังกายแล้วมันตื่นตัวกระปรี้กระเปร่าขึ้น

ถ้าประสาทตื่นตัวมากไป ออกกำลังกายแล้วก็ทำให้สงบสบายดี

ถ้าท้องไส้มันซกจะแน่นๆ ออกกำลังกายแล้วการขับถ่ายก็สบายดี

ถ้ามันซกจะครั่นเนื้อครั่นตัว ออกกำลังกายแล้วมันก็เลยหายไป

ฯลฯ

จึงสรุปว่าการออกกำลังกายทำให้ปรับระบบกายใจสู่สภาวะสมดุล

อะไรที่ได้ดุลมันก็เกิดความเป็นปกติ และยั่งยืน

ดุลยภาพคือสุขภาพ

การได้ดุลแปลว่ามันไม่เครียด

ถ้ามีความเครียดแปลว่าระบบมันไม่ลงตัว หรือมันขบกัน ความขบกันในระบบส่งผลกระเทือนให้เกิดอะไรก็ได้ เช่น เป็นโรคหัวใจ เป็นโรคติดเชื้อ เป็นโรคมะเร็ง เป็นโรคแปลกๆ เป็นอะไรก็ไม่รู้

การเสียดุลยภาพทำให้ไม่มีสุขภาพะ

ผมจึงไม่สงสัยเลย ในคำกล่าวของคุณธวัชชัยที่ว่า “รอดได้เพราะการออกกำลังกาย”

หมอชาวบ้านจึงส่งเสริมการออกกำลังกายตลอดมาตั้งแต่ก่อตั้งนิตยสารฉบับนี้

ขอให้ถือว่าการออกกำลังกายคือชีวิต ชีวิตคือการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีและอายุยืน ขอให้ท่านสุขภาพดีและอายุยืน

ประเวศ วะสี