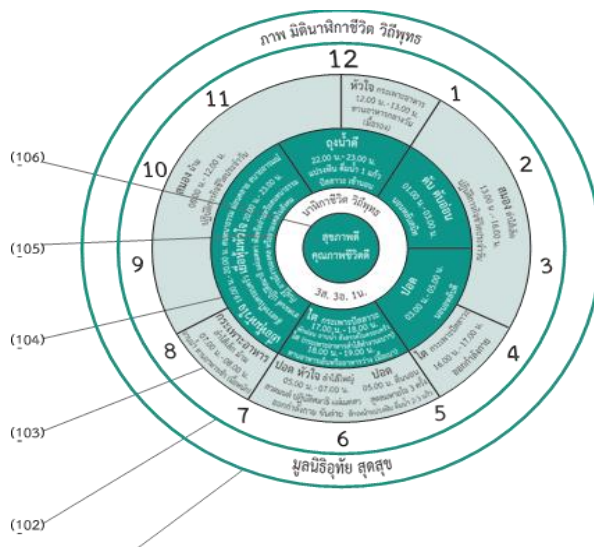


๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักการเกี่ยวกับนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วย ๓๕. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และภาวะงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ตามช่วงเวลาของนาฬิกาชีวิตในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายจนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำตัว ดังนี้



ช่วงเวลา	กิจกรรมประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน สูดลมหายใจ ๓ ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒ - ๓ แก้ว	ปอด
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย ขยับถ่าย	ปอด, หัวใจ , ลำไส้ใหญ่
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ ทานอาหารเช้า (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร, ลำไส้เล็ก, ม้าม
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจชีวิตประจำวัน	สมอง, ม้าม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ทานอาหารกลางวัน (มื้อรอง)	หัวใจ, กระเพาะอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจชีวิตประจำวัน	สมอง, ลำไส้เล็ก
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย	ไต, กระเพาะปัสสาวะ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว	ไต, กระเพาะปัสสาวะ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ทานอาหารเย็น หรืออาหารว่าง (มื้อเบา)	ไต, (กระเพาะอาหาร

๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	สนทนารธรรม ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สังสรรค์ในครอบครัว	ลำไส้ทำงานเบา)
๒๐.๐๐ – ๒๓.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือ สนทนารธรรมกับผู้รู้ อาจมีงานมงคล หรืออวมงคลในสังคม	เยื่อหุ้มหัวใจ
๒๒.๐๐ หรือ ๒๓.๐๐ น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น.	นอนหลับสนิท	ตับ, ตับอ่อน
๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น.	นอนหลับดี	ปอด

วงจรเวลาการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ตามนาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิทยุพุทธ ดังต่อไปนี้

- ๐๕.๐๐ น. เป็นเวลาตื่นนอนของคนส่วนใหญ่ สูดลมหายใจเข้า-ออก ๓ ครั้ง กระตุ้นปอดและ
ถุงลมให้ขยายตัวแปรงฟัน ล้างหน้าเพื่อให้ฟันและใบหน้าสะอาดเสร็จแล้วดื่มน้ำ
๒-๓ แก้ว
- ๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น. เป็นเวลาการทำงานของลำไส้ใหญ่ หลังจากดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว น้ำจะไหลไปยัง
กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ทำงาน ทำให้น้ำไล่มากอาหารที่เหลือจาก
การย่อยแล้วขับถ่าย ออกมาเป็นอุจจาระ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง
หลังจากดื่มน้ำทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวกท้องไม่ผูกเกิดเป็นนิสสัย ป้องกันร่างกายดูด
ซึมของเสียและสารพิษต่างๆ กลับเข้าสู่ระบบเลือดไปเลี้ยงร่างกายเสมือนกิน
อุจจาระจากตนเอง ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่เราควรทำวัตรเช้า สวดมนต์ เจริญสมาธิและ
แผ่เมตตาเพื่อให้จิตใจสงบ เบิกบาน ต่อด้วยออกกำลังกายก็จะทำให้มีความสุข
ของร่างกายและจิต นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดและหัวใจทำงาน
ดีขึ้นด้วย โดยปอดหายใจถี่ขึ้น เอาออกซิเจนไปในกระแสโลหิตเกิดเป็นเม็ดเลือด
แดงซึ่งหัวใจจะสูบฉีดไปเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะเดียวกัน ปอด ก็
รับเอาของเสีย คือคาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากเซลล์และขับออกทางอากาศที่
หายใจออก หมุนเวียนกัน เช่นนี้ตลอดไป
- ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. เป็นเวลาอาบน้ำและทานข้าวเช้าซึ่งควรเป็นมื้อหนัก กระเพาะอาหารจะทำหน้าที่
อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญเพราะกระเพาะอาหารจะย่อยได้สูงสุดใน
ช่วงเวลาเท่านั้น ช่วงอื่นๆ จะทำได้น้อยกว่า และกระเพาะอาหาร หลังกรดไปย่อย
อาหารได้มากที่สุด อาหารส่วนหนึ่งย่อยที่กระเพาะอาหาร ส่วนที่เหลือส่งไปย่อย
ต่อที่ลำไส้และลำไส้เล็ก อาหารที่ย่อยแล้วทั้งจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กก็
จะส่งไปที่ม้ามเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน นอกจากนั้นม้ามมีทำหน้าที่กรองเม็ดเลือด
เสียผลิตน้ำดีกรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค)ทุกชนิดสร้างเม็ดเลือดขาว ถ้าไม่ทานอาหาร
เช้าม้ามก็จะมีพลังงานสำรองไว้ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไป
เลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะและโรคหัวใจได้ด้วย

เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหารสำหรับทุกอวัยวะ เพื่อใช้สร้างพลังงานรวมสำหรับร่างกายในองค์กรรวม

๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

ปฏิบัติการกิจชีวิตประจำวัน เป็นการทำงานของสมองและกล้ามเนื้อ เป็นระยะเวลาเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียนหรือสถานศึกษาแล้วแต่ภารกิจของแต่ละคนซึ่งย่อมมีการใช้พลังงาน ช่วงเวลานี้สมองทำงานมีประสิทธิภาพมากโดยสมองทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางใหญ่ของระบบประสาทที่ทำหน้าที่ควบคุมและปรับสภาพการทำงานของระบบประสาท ผสมผสานและเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ ในทุกส่วนของร่างกาย ผสมผสานกระแสความรู้สึกที่รับเข้าและส่งออกจากอวัยวะสัมผัสต่างๆ ควบคุมและสั่งการ การเคลื่อนไหวพฤติกรรมการรับรู้ อารมณ์ ความจำ การเรียนรู้ การเคลื่อนไหว การสร้างฮอโมนสารสุขและสารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารสื่อประสาทซีโรโทนิน ซึ่งจะช่วยการนอนหลับ การผ่อนคลาย มีความสุข สงบ ป้องกันและรักษาอาการซึมเศร้า โรคเรื้อรังได้หลายชนิด เป็นต้น สมองมี ๒ ซีก ซึ่งสมองซีกขวาทำหน้าที่หลักในการคิดสร้างสรรค์ สังเคราะห์ จินตนาการ บรูณาการ องค์กรรวมสร้างจิตใต้สำนึกมีความสามารถทางศิลปะดนตรีและควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย ส่วนสมองซีกซ้ายทำหน้าที่หลักในการวิเคราะห์ การจัดระบบ การใช้เหตุผล การคำนวณ การใช้ภาษา มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวา

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.

เป็นเวลาหยุดพักการปฏิบัติการกิจเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารกลางวัน อาหารมื้อหนึ่งอีกมื้อหนึ่ง อวัยวะที่ทำงานในช่วงเวลานี้ ได้แก่ กระเพาะอาหารและหัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจจะทำงานลำบากพบว่าคนที่ เป็นโรคหัวใจมักเกิดหัวใจวายก่อนเที่ยงหรือหลังจากกินอาหารเที่ยง แล้วหัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่างๆ การดูแลสุขภาพหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเน้นผัก ๒ ส่วน ข้าว ๑ ส่วน และโปรตีน ๑ ส่วน การออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

เป็นช่วงเวลาปฏิบัติการกิจประจำวัน เป็นเวลาการทำงานของ สมองและลำไส้เล็ก เด่นที่สุด สมองทำหน้าที่เช่นเดียวกับช่วงเวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. เมื่อลำไส้เล็กย่อยอาหารแล้วก็ส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สารอาหารที่เหลือที่ย่อยแล้วก็เก็บไว้ที่ ม้าม อีกลำไส้เล็กทำงานโดยย่อยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้รับจากตอนเช้าเป็น พลังงานทั้งหมด

๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.

เป็นช่วงเวลาหยุดพักงานตามภารกิจประจำวันขณะเดียวกัน เป็นเวลาที่ของเสียจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้นและ จะขับออกทางไต มาที่ กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งทำงานหนักที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย หลังจากร่างกายทำงานจะเกิดกรดแลคติก กินอาหารจะเกิดกรดยูริก คร่ำเคร่งกับงานทั้งวัน จะเกิด สารกรดแอตดรีนาลีน และสารเคมีต่างๆ

- ๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. เป็นช่วงพักผ่อนจากงาน กลับบ้าน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว ไต่ทำหน้าที่เด่นที่สุดในการขับถ่ายของเสียในช่วงนี้
- ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. ทานอาหารเย็นหรืออาหารว่างเป็นมื้อเบาที่สุด ยังเป็นช่วงเวลาของการทำงานของไตเด่นอยู่ นอกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งทำงานเบาๆ เท่านั้น
- ๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. เป็นเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ ทำวัตรเย็น สวดมนต์ เจริญสมาธิแผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ ในช่วงเวลานี้อาจมีงานมงคลหรืออวมงคลในสังคม ช่วงเวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของหัวใจ หลังจากตรากตรำงานมาทั้งวัน เต็มซาลงเยื่อหุ้มหัวใจให้ความอบอุ่น โอบอุ้มอย่างเอื้ออาทรต่อหัวใจ
- ๒๐.๐๐ – ๒๓.๐๐ น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุและหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ อาจมีงานมงคล หรืออวมงคลในสังคม ซึ่งยังเป็นเวลาการทำงานของเยื่อหุ้มหัวใจ
- ๒๒.๐๐ หรือ ๒๓.๐๐ น. แปร่งฟัน ตึมน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะชานอน เป็นช่วงเวลาของการทำงานของถุงน้ำดี
- ๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น. ขณะที่คนนอนหลับ ตับทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเก็บไว้ในถุงน้ำดี ส่งไปลำไส้เล็กช่วยย่อย พวกไขมันให้สลายผสมกับน้ำ ตับอ่อน ผลิตน้ำย่อยอินซูลินช่วยย่อยน้ำตาล ดังนั้น ถ้าตับอ่อนพิการ สร้างอินซูลินน้อย น้ำตาลจะเหลือในกระแสโลหิตเกิดเป็นโรคเบาหวานขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งจะมีรสหวาน มดตอมปัสสาวะนั้นเป็นอาการแสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน ในช่วงเวลา ๐๑.๐๐-๐๓.๐๐ น. นี้เป็นเวลาที่ตับทำงานหนักที่สุด ถ้าช่วงเวลานี้ คนไม่ได้หลับนอน พักผ่อนติดต่อกันนานๆ เช่น รปภ. อาจทำให้ตับพิการ เกิดเป็นโรคเบาหวานตามมาก็ได้
- ๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น. ขณะที่คนกำลังนอนหลับเวลา ๐๕.๐๐ น ส่วนใหญ่ตื่นนอน เป็นช่วงเวลาเช้าตรู่ อากาศดี ปอดทำงานมีประสิทธิภาพสูงยิ่งได้ออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ด้วยก็ยิ่งจะ ได้รับออกซิเจน หายใจเข้าไปในปอดได้มากขึ้น สุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นหายใจออก ขับคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นสารพิษ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	