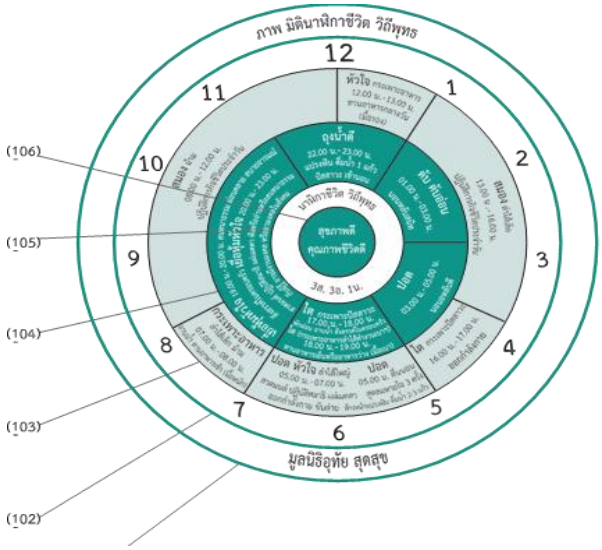
ใบความรู้ที่ ๔.๑
นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

วัตถุประสงค์

๑. **เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักการเกี่ยวกับนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)**

๒. **เพื่อให้สามารถนำหลักนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม**

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วย ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สนทนาธรรม) ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และภาวะงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ตามช่วงเวลาของนาฬิกาชีวิตในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายจนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำตัว ดังนี้



ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน สูดลมหายใจ ๓ ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒ – ๓ แก้ว	ปอด
๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย ขับถ่าย	ปอด, หัวใจ , ลำไส้ใหญ่
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ ทานอาหารเช้า (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร, ลำไส้เล็ก, ม้าม
๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	สมอง, ม้าม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	ทานอาหารกลางวัน (มื้อรอง)	หัวใจ, กระเพาะอาหาร
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	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 ลำไส้ทำงานเบา)
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	สนทนาธรรม ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สังสรรค์ในครอบครัว	เยื่อหุ้มหัวใจ
๒๐.๐๐ – ๒๓.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ 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 วิถีพุทธ ดังต่อไปนี้

๐๕.๐๐ น. เป็นเวลาตื่นนอนของคนส่วนใหญ่ สูดลมหายใจเข้า-ออก ๓ ครั้ง กระตุ้นปอดและถุงลมให้ขยายตัวแปรงฟัน ล้างหน้าเพื่อให้ฟันและใบหน้าสะอาดเสร็จแล้วดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว

๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น. เป็นเวลาการทำงานของลำไส้ใหญ่ หลังจากดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว น้ำจะไหลไปยังกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ทำงาน ทำให้น้ำไล่กากอาหารที่เหลือจากการย่อยแล้วขับถ่าย ออกมาเป็นอุจจาระ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง หลังจากดื่มน้ำทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวกท้องไม่ผูกเกิดเป็นนิสัย ป้องกันร่างกายดูดซึมของเสียและสารพิษต่างๆ กลับเข้าสู่ระบบเลือดไปเลี้ยงร่างกายเสมือนกินอุจจาระจากตนเอง ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่ควรทำวัตรเช้า สวดมนต์ เจริญสมาธิและแผ่เมตตาเพื่อให้จิตใจสงบ เบิกบาน ต่อด้วยออกกำลังกายก็จะทำให้มีความสมดุลของร่างกายและจิต นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้นด้วย โดยปอดหายใจถี่ขึ้น เอาออกซิเจนไปในกระแสโลหิตเกิดเป็นเม็ดเลือดแดงซึ่งหัวใจจะสูบฉีดไปเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะเดียวกัน ปอด ก็รับเอาของเสีย คือคาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากเซลล์และขับออกทางอากาศที่หายใจออก หมุนเวียนกัน เช่นนี้ตลอดไป

๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. เป็นเวลาอาบน้ำและทานข้าวเช้าซึ่งควรเป็นมื้อหนัก กระเพาะอาหารจะทำหน้าที่อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญเพราะกระเพาะอาหารจะย่อยได้สูงสุดในช่วงเวลาเท่านั้น ช่วงอื่นๆ จะทำได้น้อยกว่า และกระเพาะอาหาร หลั่งกรดไปย่อยอาหารได้มากที่สุด อาหารส่วนหนึ่งย่อยที่กระเพาะอาหาร ส่วนที่เหลือส่งไปย่อยต่อที่ลำไส้และลำไส้เล็ก อาหารที่ย่อยแล้วทั้งจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กก็จะส่งไปที่ม้ามเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน นอกจากนั้นม้ามมีทำหน้าที่กรองเม็ดเลือดเสียผลิตน้ำดีกรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค)ทุกชนิดสร้างเม็ดเลือดขาว ถ้าไม่ทานอาหารเช้าม้ามก็จะไม่มีพลังงานสำรองไว้ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะและโรคหัวใจได้ด้วย

เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหารสำหรับทุกอวัยวะ เพื่อใช้สร้างพลังงานรวมสำหรับร่างกายในองค์รวม

๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เป็นการทำงานของสมองและม้ามต่อ เป็นระยะเวลาเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียนหรือสถานศึกษาแล้วแต่ภารกิจของแต่ละคนซึ่งย่อมมีการใช้พลังงาน ช่วงเวลานี้สมองทำงานมีประสิทธิภาพมากโดยสมองทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางใหญ่ของระบบประสาทที่ทำหน้าที่ควบคุมและปรับสภาพการทำงานของระบบประสาท ผสมผสานและเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ ในทุกส่วนของร่างกาย ผสมผสานกระแสความรู้สึกที่รับเข้าและส่งออกจากอวัยวะสัมผัสต่างๆ ควบคุมและสั่งการ การเคลื่อนไหวพฤติกรรมการรับรู้ อารมณ์ ความจำ การเรียนรู้ การเคลื่อนไหว การสร้างฮอร์โมนสารสุขและสารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารสื่อประสาทซีโรโทนิน ซึ่งจะช่วยการนอนหลับ การผ่อนคลาย มีความสุข สงบ ป้องกันและรักษาอาการซึมเศร้า โรคเรื้อรังได้หลายชนิด เป็นต้น สมองมี ๒ ซีก ซึ่งสมองซีกขวาทำหน้าที่หลักในการคิดสร้างสรรค์ สังเคราะห์ จินตนาการ บูรณาการองค์รวมสร้างจิตใต้สำนึกมีความสามารถทางศิลปะดนตรีและควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย ส่วนสมองซีกซ้ายทำหน้าที่หลักในการวิเคราะห์ การจัดระบบการใช้เหตุผล การคำนวณ การใช้ภาษา มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวา

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. เป็นเวลาหยุดพักการปฏิบัติภารกิจเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารกลางวัน อาหารมื้อหนักอีกมื้อหนึ่ง อวัยวะที่ทำงานในช่วงเวลานี้ ได้แก่ กระเพาะอาหารและหัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจจะทำงานลำบากพบว่าคนที่เป็นโรคหัวใจมักเกิดหัวใจวายก่อนเที่ยงหรือหลังจากกินอาหารเที่ยง แล้วหัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่างๆ การดูแลสุขภาพหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเน้นผัก ๒ ส่วน ข้าว ๑ ส่วน และโปรตีน ๑ ส่วน การออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาปฏิบัติภารกิจประจำวัน เป็นเวลาการทำงานของสมองและลำไส้เล็กเด่นที่สุด สมองทำหน้าที่เช่นเดียวกับช่วงเวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. เมื่อลำไส้เล็กย่อยอาหารแล้วก็ส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สารอาหารที่เหลือที่ย่อยแล้วก็เก็บไว้ที่ม้ามอีกลำไส้เล็กทำงานโดยย่อยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้รับจากตอนเช้าเป็นพลังงานทั้งหมด

๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาหยุดพักงานตามภารกิจประจำวันขณะเดียวกัน เป็นเวลาที่ของเสียจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้นและจะขับออกทางไตมาที่กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะทำงานหนักที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย หลังจากร่างกายทำงานจะเกิดกรดแลคติค กินอาหารจะเกิดกรดยูริคคร่ำเคร่งกับงานทั้งวันจะเกิดสารกรดแอตดรีนาลีนและสารเคมีต่างๆ

๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. เป็นช่วงพักผ่อนจากงาน กลับบ้าน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว ไตทำหน้าที่เด่นที่สุดในการขับถ่ายของเสียในช่วงนี้

๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. ทานอาหารเย็นหรืออาหารว่างเป็นมื้อเบาที่สุด ยังเป็นช่วงเวลาของการทำงานของไตเด่นอยู่ นอกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งทำงานเบาๆ เท่านั้น

๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. เป็นเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ ทำวัตรเย็น สวดมนต์ เจริญสมาธิแผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้อาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ ในช่วงเวลานี้อาจมีงานมงคลหรืออวมงคลในสังคม ช่วงเวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของหัวใจ หลังจากตรากตรำงานมาทั้งวัน เต้นช้าลงเยื่อหุ้มหัวใจให้ความอบอุ่นโอบอุ้มอย่างเอื้ออาทรต่อหัวใจ

๒๐.๐๐ – ๒๓.๐๐ น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุและหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้อาจมีงานมงคล หรืออวมงคลในสังคม ซึ่งยังเป็นเวลาการทำงานของเยื่อหุ้มหัวใจ

๒๒.๐๐ หรือ ๒๓.๐๐ น. แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะเข้านอน เป็นช่วงเวลาของการทำงานของถุงน้ำดี

๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐น. ขณะที่คนนอนหลับ ตับทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเก็บไว้ในถุงน้ำดี ส่งไปลำไส้เล็กช่วยย่อยพวกไขมันให้สลายผสมกับน้ำ ตับอ่อน ผลิตน้ำย่อยอินซูลินช่วยย่อยน้ำตาล ดังนั้นถ้าตับอ่อนพิการ สร้างอินซูลินน้อย น้ำตาลจะเหลือในกระแสโลหิตเกิดเป็นโรคเบาหวานขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งจะมีรสหวาน มดตอมปัสสาวะนั้นเป็นอาการแสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน ในช่วงเวลา๐๑.๐๐-๐๓.๐๐ น. นี้เป็นช่วงเวลาที่ตับทำงานหนักที่สุด ถ้าช่วงเวลานี้ คนไม่ได้หลับนอน พักผ่อนติดต่อกันนานๆ เช่น รปภ. อาจทำให้ตับพิการ เกิดเป็นโรคเบาหวานตามมาก็ได้

๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐น. ขณะที่คนกำลังนอนหลับเวลา ๐๕.๐๐ น ส่วนใหญ่ตื่นนอน เป็นช่วงเวลาเช้าตรู่อากาศดี ปอดทำงานมีประสิทธิภาพสูงยิ่งได้ออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ด้วยก็ยิ่งจะได้รับออกซิเจน หายใจเข้าไปในปอดได้มากขึ้นสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นหายใจออกขับคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นสารพิษ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข
วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔
หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)
เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ: .....
.....
.....

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล
สุชาฎา วรินทร์เวช
(นางสาวสุชาฎา วรินทร์เวช)
ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้อนุมัติรับรอง
สุชาฎา วรินทร์เวช
(นางสาวสุชาฎา วรินทร์เวช)
ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)
วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่
พศวีร์ วัชรบุตร
(นายพศวีร์ วัชรบุตร)
นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ
วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔