

SMART BRAIN

ว่าด้วยเรื่องเทคนิคการดูแลสมองกันล้วนๆ



รวมเรื่องเด่นจากเว็บไซต์สสส. อาทิ

- ✓ 5 วิธีกระตุ้นสมองเรียนรู้ฉบับไว
- ✓ 5 ขั้นตอนปลูกสมองตื่นตัวก่อนเรียน
- ✓ 8 วิธีบริหารสมองให้สดชื่น
- ✓ 9 เทคนิคฝึกสมองไปรท์
- ✓ 10 เคล็ดลับับกระตุ้นสมองให้ปลอดโปร่ง

และอีกมากมายในเล่ม

กำลังสมองจะดีขึ้นถ้าได้ใช้มันอยู่เสมอ สมอง
เหมือนกับกล้ามเนื้อตรงที่การฝึก ถ้าได้ใช้ให้
ทำงานอย่าปล่อยให้มันขี้เกียจ มันจะยิ่งเก่งกล้า
ขึ้น ท่านยิ่งใช้ความคิด ความคิดของท่านก็จะดี
ขึ้น หากท่านใช้ความจำอยู่เสมอ ความจำของ
ท่านก็จะดีขึ้น มีอำนาจอย่างหนึ่งที่เราพูดถึงกัน
เสมอคืออำนาจใจหรือกำลังใจ กำลังอันนี้สะสม
อยู่ในสมอง ทุกคราวที่ท่านใช้กำลังใจหรือ
อำนาจใจต่อสู้อุปสรรคปัญหา หรือความ
ยากลำบากต่าง ๆ กำลังใจของท่านก็เพิ่มพูนมี
กำลังแรงขึ้นด้วย

จากบทความเรื่องอาหารสมอง
มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน
วีรกร ตรีเศศ
มติชนสุดสัปดาห์

| | |
|------------------------------------|----|
| สมองดีด้วย 5 วิธีง่าย ๆ | 4 |
| 5 ขั้นตอนปลุกสมองตื่นตัวก่อนเรียน | 5 |
| 5 วิธีกระตุ้นสมองเรียนรู้จับใจ | 6 |
| “อาหารสมอง” เพิ่มความจำ “วัยทำงาน” | 7 |
| 8 วิธีบริหารสมองให้สดชื่น | 8 |
| 9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์ | 10 |
| 10 เคล็ดลับกระตุ้นสมองให้ปลอดโปร่ง | 12 |
| 10 วิธีหนี “สมองเสื่อม” | 15 |
| เทคนิคป้องกันสมองเสื่อม | 17 |
| วิธีบริหารสมอง พัฒนาความจำ | 18 |
| วิธีเด็ดช่วยจำศัพท์อังกฤษ | 21 |
| ฝึกสมองให้ฉลาดโดยการ “อ่านให้เร็ว” | 22 |
| ดื่ม “กาแฟ” มากทำลายสมอง | 25 |
| ลงพุง สมองเสื่อมยามแก่ | 26 |

สมองดีด้วย 5 วิธีง่าย ๆ

โดย sunanta | วันที่ 17 มิถุนายน 2554

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

วิธีล็อกความแข็งแรง เต็มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

ใช้หน่วยความจำให้บ่อย เริ่มจากจำเส้นทาง เบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนๆ หรือญาติ แทนการเปิดหาจากสมุด รวมถึงเรียนรู้คำศัพท์ภาษาต่างประเทศทุกสัปดาห์ จากนั้น ลองท่องในสิ่งที่จำนั้นออกมาเท่านี้ก็สามารภประเมินศักยภาพสมองได้ในเบื้องต้น

สนทนาและหมั่นคิดวิเคราะห์ เนื่องจากการพูดคุย และร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ จะกระตุ้นกระบวนการคิด นอกจากนี้ การอ่านหนังสือพิมพ์ติดตามข่าวสาร หรือดูรายการที่ให้ความรู้แล้ววิเคราะห์ตาม ก็จัดเป็นอาหารดีสำหรับสมองเช่นกัน

ลับสมองด้วยงานอดิเรกและปริศนาปัญหา อย่างในวันว่างกับงานศิลปะ เช่น วาดภาพ วาดการ์ตูน ออกแบบเสื้อผ้า นอกจากกระตุ้นการฝึกคิดแล้ว ยังช่วยพัฒนาอารมณ์ด้วย รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ระหว่างวันเพียงคิดบวก พยายามแก้ไขหาทางออก ก็ถือเป็นความท้าทายของสมองรูปแบบหนึ่ง ดังนั้น ไม่ต้องกลัวปัญหา

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ในต่างประเทศพบว่า การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้สารเอ็นดอร์ฟินในสมองถูกปล่อย ทำให้สดชื่น ลดเครียด พร้อมเริ่มต้นเก็บข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

พักผ่อนให้พอเหมาะ โดยไม่นอนน้อย หรือมากจนเกินไป นอกจากนี้ การทำสมาธิ ยังเปรียบเหมือนยาชูกำลัง และยารักษาโรคที่ดีสำหรับจิตใจด้วย ทั้งยังส่งผลต่อสมองพร้อมเปิดรับสิ่งใหม่

ทันทีที่วัยเรียนเริ่มต้นพัฒนาสมอง นอกจากจะส่งผลดีต่อทักษะการคิดแล้ว น้อง ๆ จะสังเกตถึงความเชื่อมั่นที่พร้อมเกิดขึ้นตลอดเวลา เพียงเติมพลังสม่ำเสมอ โดยเริ่มง่าย ๆ ด้วยวิธีข้างต้นนั่นเอง

5 ขั้นตอนปลุกสมองตื่นตัวก่อนเรียน

โดย mootie | วันที่ 24 มิถุนายน 2554

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

ชวน “อัปพลังความคิด” พร้อมเริ่มต้นวันใหม่อย่างสดใส ด้วย 5 เทคนิค
ง่าย ๆ ปฏิบัติไม่ยาก แม้ในเวลาแสนจำกัด!!

เริ่มจากนอนหลับให้เพียงพอ เพราะการพักผ่อนน้อยจะทำให้ประสิทธิภาพการจำลดลง ทั้งยังนำไปสู่การมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยผลการศึกษาด้านโภชนาการของนักวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่า ระบบดูดซึมสารอาหาร และเผาผลาญพลังงานของร่างกายจะลดลงเมื่อนอนหลับน้อยเกินไป ดังนั้น น้อง ๆ ควรพักผ่อนอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อคืน อาบน้ำอุ่น-เย็น เพื่อกระตุ้นการทำงานของต่อมในร่างกาย ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากน้ำอุ่นก่อน เพื่อปรับอุณหภูมิร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากนั้น ปลุกเจ้าประสาทสัมผัส และทำให้กล้ามเนื้อสดชื่นด้วยน้ำเย็น

ทานมื้อเช้าเป็นประจำ เนื่องจากขณะหลับร่างกายยังคงใช้สารอาหารอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น แม้หลายคนจะมีกิจวัตรรีบเร่งจนไม่มีเวลาทานข้าว ก็ไม่ควรปล่อยเลยตามเลย ลองเติมพลังงานใหม่ด้วยมื้อด่วนที่มีคุณค่าอย่าง นม เครื่องดื่มธัญญาหาร ผลไม้ ขนมปัง หรือแซนวิชโฮลวีท เท่านั้นก็พร้อมรับมือกับการเริ่มต้นเรียนรู้ในแต่ละวันแล้ว

ดื่มน้ำผัก-ผลไม้ แหล่งสารอาหารซึ่งอุดมด้วยวิตามินหลายชนิด อีกทั้งรสหวานจากธรรมชาติ ยังให้พลังงานแก่ร่างกาย คลายความอ่อนเพลีย กระตุ้นความสดชื่น และคืนความกระปรี้กระเปร่าได้ดี

นวดเรียกความสดชื่น โดยใช้ 2 นิ้ว นวดชีพจรบริเวณท้องแขนประมาณ 2-3 นาที จากนั้น ใช้ 2 นิ้ว กดลงบนกลางหน้าผากทั้ง 2 ด้าน ค้างไว้ประมาณ 2-3 นาที จะช่วยบริหารสมอง กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และคลายความตึงเครียดได้

สำหรับวัยเรียนที่รู้สึกว่ตื่นนอนตอนเช้าแล้วไม่สดชื่น สมองตื้อ มิน ึ่งลองเรียกความกระฉับกระเฉงด้วยวิธีข้างต้นดู เมื่อร่างกายพร้อม สมองยิ้มเรียนรู้อย่างสดใส และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพไปด้วยนั่นเอง

5 วิธีกระตุ้นสมองเรียนรู้ฉบับไว

โดย kittipanan | วันที่ 18 สิงหาคม 2554

บอกเล่าความคิดเชิงซ้ำ ด้วย 5 วิธีง่ายๆ ช่วยเติมความปรารถนาให้
สมอง เพิ่มพลังเรียนรู้เร็ว

เริ่มวันใหม่เติมพลังการเรียนรู้ด้วย “โปรตีน” จาก เมนูข้าวต้ม โจ๊ก
แซนด์วิช สลัด หรือซีเรียล พร้อมนม 1แก้ว จะช่วยคงสภาวะระดับ
น้ำตาลในเลือดให้สูงเป็นเวลานาน ตรงกันข้ามหากมีพฤติกรรมงดอาหาร
เช้า จะสังเกตว่า ช่วงสายมักเริ่มหิว ไม่มีสมาธิ ขาดความฉับไวใน
การคิดและแก้ปัญหา

“จิบน้ำอุณหภูมิห้อง” เพราะสมองประกอบด้วยน้ำถึง 85%และระหว่างวัน
ร่างกายจะสูญเสียไปจากเหงื่อ และปัสสาวะ ดังนั้น จึงต้องเติมน้ำให้
ร่างกายเป็นระยะ โดยควรเป็นน้ำธรรมดา ไม่เย็นจัด ซึ่งร่างกายจะดูด
ซึมไปใช้ในระบบหมุนเวียนเลือดได้ทันที มีผลต่อเซลล์สมองส่งข้อมูลได้
เร็วขึ้น

“สลับมือบริหารสมอง” ด้วยกิจกรรมง่ายๆ เช่น แปรงฟัน หวีผม
หรือกวาดบ้านด้วยมือที่ไม่ถนัด จะช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้
งานให้แอคทีฟขึ้น

“อารมณ์ดีสมองแล่น” อารมณ์ขันส่งผลต่อกระบวนการคิดเชิงบวก และ
แก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ ในทางกลับกันถ้าอยู่ในอารมณ์เครียดเกินไป
จะทำให้การประมวลผลข้อมูลของสมองช้า ทำความคิดแคบ

“เตียงนอนอนทำสมองเบลอ” ควรนอนหลับให้เพียงพอวันละ 6-8ชั่วโมง
โดยไม่ควรนอนคลุมโปง เพราะจะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ และ
ลดออกซิเจน ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
ลองนำวิธีข้างต้นไปใช้อย่างสม่ำเสมอ แล้วน้องๆ จะพบว่า “สมองฟิต
ความคิดปัง” นั้น สร้างได้ง่ายๆ

“อาหารสมอง” เพิ่มความจำ “วัยทำงาน”

โดย kittipanan | วันที่ 12 พฤษภาคม 2554

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

มีสาวออฟฟิศเล่าปัญหาเข้ามาว่า ในแต่ละวันต้องใช้ความคิดในการทำงานค่อนข้างหนัก จะมีวิธีบำรุงสมองให้รู้สึกกระฉับกระเฉงได้อย่างไรบ้าง

ความอ่อนล้าของสมอง หรืออาการที่เรียกว่า “เบลอ” มักพบบ่อยในหนุ่ม - สาวติดไฟวัยทำงาน ที่ต้องใช้ทั้งพลังสมอง และพลังกาย ตกเย็นกลับบ้านจึงรู้สึกเหนื่อยง่ายอยู่บ่อย ๆ หากจะเลือกหาสิ่งดับกระหายคลายหิวแล้วล่ะก็ ไม่ควรมองข้าม “อาหาร” ใกล้ตัวต่อไปนี้ เพราะมีประโยชน์ต่อสมองสุด ๆ

“ปลา” โดยเฉพาะปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู จะอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 และ DHA ช่วยกระตุ้นเซลล์สมองให้ไวต่อการรับสัญญาณประสาท ทำให้สมองกระฉับกระเฉง มีสมาธิ

“ผักใบเขียวเข้ม” เช่น ผักคะน้า ผักโขม เป็นแหล่งของวิตามินอี และโฟเลต ช่วยชะลอปัญหาความจำเสื่อม อัตราการเปลี่ยนแปลงของความจำช้าลง

“ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่” เช่น สตรอเบอร์รี่, เบอร์รี่, บลูเบอร์รี่ มีวิตามินซี และไฟโตนิวเทรียนต์ ที่ทำให้อนุมูลอิสระหมดฤทธิ์ ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้ระบบประสาท โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน

“เมล็ดธัญพืช” อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามินบี 1 ช่วยสร้างเซลล์ประสาทให้แข็งแรง ช่วยลดความบกพร่องในกระบวนการคิด

อย่างไรก็ตาม นอกจากอาหารบำรุงสมองดังกล่าวข้างต้นที่ควรมีติดครัวไว้รับประทานประจำแล้ว ยังต้องมีวินัยในการบริโภค โดยทานให้ครบมื้อ ครบหมู่ และเลี่ยงอาหารไร้ประโยชน์ควบคู่ไปด้วย จึงจะเกิดประสิทธิภาพที่สุด

8 วิธีบริหารสมองให้สดชื่น

โดย Anonymous | วันที่ 22 กรกฎาคม 2552

กระตุ้นความคิดแจ่มใสระหว่างวัน

1. ประสานงานสมอง การเขียนเลข 8 ในอากาศด้วยมือทั้ง 2 ข้างๆ ละ 5 ครั้ง โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แล้วเขียนวนไปให้เป็นเลข 8 วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการอ่าน และการทำความเข้าใจดีขึ้นและทำให้สมองด้านซ้ายและด้านขวาประสานงานกัน

2. น้ำเปล่าหล่อเลี้ยงสมอง วางขวดน้ำไว้ใกล้ๆ โຕ้ะของคุณเป็นประจำ และคอยจิบทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้จิตใจและร่างกายของคุณตื่นตัวตลอดเวลา และสมองก็จะเปิดว่าง สามารถรับสารหรือข้อมูลได้ดี เพราะน้ำจะช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาท ถ้าเวลาที่รู้สึกเครียดเพราะขาดน้ำ จึงควรจิบน้ำเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพื่อไปหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

3. นวดจุดเชื่อมสมอง วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอกบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า และค่อยๆ นวดทั้ง 2 ตำแหน่งประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะช่วยลดความงหรือสับสน กระตุ้นพลังงานและช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

4. บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ ให้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมหายใจเข้า จากนั้นหายใจออกและหันไปทางซ้ายจนสามารถมองไหล่ซ้ายของตัวเอง จากนั้นสุดลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวา พร้อมกับห่อไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลางและเลยไปด้านขวา จนกระทั่งสามารถมองข้ามไหล่ของคุณได้ ยืดไหล่ทั้ง 2 ข้างออก ก้มคางลงจรดหน้าอกพร้อมกับสุดลมหายใจลึกๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับไหล่ซ้ายบ้างและทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง

วิธีนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ การไต่ยืน, การฟัง และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งโຕ้ะทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย

5. นวดใบหูกระตุ้นความเข้าใจ วิธีนี้ทำได้โดยการนั่งพักสบายๆ และปลายนิ้วทั้ง 2 ข้างที่ใบหู เคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนิ้วและคลี่รอยพับของใบหูทั้ง 2 ข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมา นวดบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงตึงหู ดึงลง ให้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยิน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง

6. บริหารขา โดยการยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับส้นเท้าขวา สูดลมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้น พร้อมกับงอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าแล้วกลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง

เปลี่ยน จากขาข้างซ้ายเป็นข้างขวา โดยออกกำลังในท่านี้ทั้งหมด 3 ครั้งด้วยกัน การบริหารท่านี้เหมาะสำหรับการปรับปรุงสมาธิ รวมทั้งช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่องผ่อนคลายอีกด้วย

7. กดจุดคลายเครียด ใช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทั้ง 2 ด้าน ประมาณกึ่งกลางระหว่างขนคิ้ว และตีนผม กดค้างไว้ประมาณ 3 - 10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง

8. บริหารสมองด้วยการเขียน เขียนเส้นขยุกขยิกด้วยมือทั้ง 2 ข้าง พร้อมๆ กัน ลายเส้นที่เขียนอาจจะดูเพี้ยนๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมอง เป็นอย่างดีทีเดียว วิธีนี้จะช่วยให้เกิดการปรับปรุงการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้ง 2 ซีกทำงานพร้อมกัน และเพิ่มความชำนาญด้านการสะกดคำและคำนวณดีและรวดเร็วขึ้นอีก

ขอบคุณข้อมูลจาก: รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

ที่มา: ไอ.เอ็น.เอ็น.

อัปเดตเนื้อหาโดย: กันทิมา ลีจันทิก

9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

โดย student1-53 | วันที่ 24 พฤษภาคม 2553

ต้อนรับเปิดเทอมให้กับรอยหยัก

1. จิบน้ำบ่อย ๆ (Drink water very often) สมองประกอบด้วยน้ำ 85 % เซลล์ สมอง ก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่อยากให้เซลล์สมองเหี่ยว ซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

2. กินไขมันดี (Enjoy good Omega 3) คน ไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วยปลาที่มีไขมันดีอย่าง ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดี ที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ ส่วนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น

3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที (Meditation 12 min a day) หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุด ๆ ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ (ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า) ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน

4. ใส่ความตั้งใจ (Program the brain: have specific intention) การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ เพราะสมองไม่แยกแยะระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่คิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน

5. หัวเราะและยิ้มบ่อย ๆ (Laugh and Smile) ทุก ครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะจะมีสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุข หลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้น ให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อย ๆ

6. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน (Learn new thing everyday) สิ่ง ใหม่ในที่นี้หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้าน

ใหม่ ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คอยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา เป็นต้น เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลังสารเอ็นโดรฟิน และโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และ สร้างสรรค์ ไปเรื่อย ๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน (Forgive yourself, reduce brain stress) ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเอง เป็นการลดภาระของสมอง

8. เขียนบันทึก Graceful Journal (Write graceful journal, good things in life every day) ฝึก เขียนขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่น ขอบคุณที่มี ครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดี ๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลังสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9. ฝึกหายใจลึก ๆ (Deep breath) สมองใช้ออกซิเจน 20-25% ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึก ๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนาน ๆ อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่ สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก 20 % การ มีสมองที่ดีก็เหมือนทักษะทุกอย่างในโลกที่เรียนรู้ได้ แต่จะเก่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ถ้าเราดูแลและฝึกฝนสมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากมีสมองไบรท์ ลองนำไปฝึกกันได้

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

อัปเดตเนื้อหาโดย : วีระ วานิชเจริญธรรม

10 เคล็ดลับกระตุ้นสมองให้ปลอดโปร่ง

โดย student-01 | วันที่ 7 มกราคม 2553

สุขภาพ ของสมองนั้นมีความสำคัญไม่แพ้สุขภาพทางกายเลย ยิ่งหากจะทำงานให้เปี่ยมประสิทธิภาพด้วยแล้วต้องกระตุ้นสมองให้ปลอดโปร่งเป็นอันดับแรก และเราก็มี 10 เคล็ดลับกระตุ้นสมองให้ปลอดโปร่งโล่งสบายมาฝากกันดังนี้

- 1. อย่างดมือเช้า** สิ่งสำคัญที่จะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับสมองคืออาหาร ซึ่งเราควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 3 มื้อ และ ที่สำคัญอย่างมากเลยคืออาหารมือ เช้าคะ เนื่องจากอาหารเช้าจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้กับคนเราได้ รวมทั้งยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย
- 2. จิบน้ำบ่อยๆ** ทั้งนี้เป็นเพราะสมองของคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 85% เราจึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอคือ 8-10 แก้วต่อวัน โดยอาจจะไม่ต้องดื่มทีละแก้วแต่ปรับเปลี่ยนมาเป็นการจิบบ่อยๆ แทนคะ นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยล่าสุดจากโรงเรียนแพทย์แวนเดอร์บิลท์ รัฐเทนเนสซี สหรัฐอเมริกาว่า คนที่ดื่มน้ำผักผลไม้สดเป็นประจำจะช่วยลดโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ โรคความจำเสื่อม ได้มากถึง 79%
- 3. ฝึกหายใจลึกๆ** ทั้งนี้เพื่อให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงสมองได้อย่างพอเพียง และการฝึกหายใจลึกๆ เพื่อเอาออกซิเจนเข้าไปในปอดเพิ่มขึ้นก็จะช่วยให้มีออกซิเจนส่งต่อไปยังสมอง ได้มากขึ้น
- 4. หาเวลาไปเม้าท์กับเพื่อนบ้าง** มีการวิจัยพบว่าความเครียดที่เกิดจากความเหงาจะก่อให้เกิดภาวะคอร์ติซอลมากเกินไป ซึ่งส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง ดังนั้นนักวิจัยจึงแนะนำให้คนเราคลายเครียดด้วยการหันไปพูดคุยเรื่อง ลัพเพเหระกับเพื่อนร่วมงาน หรือไม่ก็อาจจะไปนั่งเม้าท์ช่วงมือเที่ยงกับเพื่อนบ้างเพื่อช่วยให้บรรเทาความเครียด นอกจากนี้ระหว่างที่เราพูดคุยอาจมีเรื่องให้หัวเราะและยิ้มได้ ซึ่งการหัวเราะและยิ้มบ่อยๆ นี้จะช่วยให้คนเราคลายเครียดได้
- 5. ดาร์กช็อกโกแลตช่วยกระตุ้นสมองได้**ล่าสุดมีงานวิจัยของมหาวิทยาลัย

นอตติงแฮมออกมาว่า สารประกอบหลักในดาร์ก ช็อกโกแลตคือ ฟลาโวนอยด์ มีฤทธิ์ในการกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของสมองได้ดีขึ้น ดังนั้นใครที่ชอบกินช็อกโกแลตอยู่แล้วก็กินต่อไปได้อย่างสบายใจเลยล่ะ เพียงแต่ให้เลือกทานดาร์กช็อกโกแลตแทนช็อกโกแลตนม และนอกจากสารฟลาโวนอยด์จะมีอยู่ในดาร์ก ช็อกโกแลตแล้ว ยังพบได้ในชาเขียว บลูเบอร์รี่ และไวน์แดงด้วย

6. ฝึกสมาธิ ทั้งนี้คุณๆ อาจทำได้โดยการนั่งสมาธิตอนเช้าหรือก่อนนอน วันละประมาณ 15 นาที เพื่อให้สมองผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง ส่วนอีกวิธีหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์แนะนำคือ ให้เดินเท้าเปล่าบนพื้นผิวที่ขรุขระเพื่อเสริมสมาธิ อย่างเช่นเดินบนพื้นกรวด ซึ่งวิธีนี้จะช่วยทำให้ระบบหูชั้นในทำงานดีขึ้น เมื่อระบบดังกล่าวทำงานดีแล้วจะช่วยให้สมดุลของร่างกายดีตามไปด้วย

7. กินมันบดช่วยเสริมความจำ ไม่น่าเชื่อเลยใช่ไหมคะว่าเจ้ามันฝรั่งบดจะช่วยเสริมความจำได้ แต่ก็เป็นไปแล้วล่ะค่ะเพราะมีการวิจัยพบว่า ในมันฝรั่งนั้นมีกลูโคสที่จะไปช่วยเสริมการสร้างแอสิติลโคลีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยกระตุ้นและยับยั้งระบบประสาทของเรา ถ้าเมื่อใดที่แอสิติลโคลีนลดลงก็จะทำให้ความจำและสมาธิลดน้อยลงไปด้วย

8. กินอาหารที่มีประโยชน์และอาหารเสริม การกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบหมู่นอกจากจะช่วยรักษาสุขภาพทางร่างกายแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพสมองดีตามไปด้วยค่ะ ส่วนการกินไขมันดีอย่างเช่น น้ำมันปลา ปลาแซลมอน ถั่วเหลือง น้ำมันพริมโรส นั้นจะทำให้ร่างกายได้รับไขมันดีไปทดแทนไขมันที่สึกหรอในสมอง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในวารสารแลนเซตที่รายงานว่า หากคนเรากินกรดโฟลิกให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย คือประมาณวันละ 400 ไมโครกรัม กรดโฟลิกจะช่วยชะลอการเสื่อมถอยของสมองได้ ส่วนธาตุเหล็กจะมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้และจดจำ ดังนั้นผู้ที่ร่างกายขาดสารอาหารเหล่านี้ การกินอาหารเสริมสามารถช่วยได้

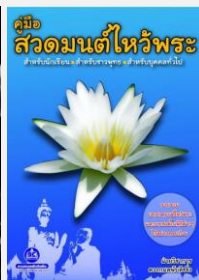
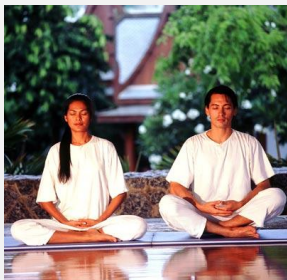
9. รู้จักปล่อยวางและให้อภัย การปล่อยวางกับเรื่องราวบางอย่าง และ

การให้อภัยนั้นจะช่วยให้สมองของเราลดภาระในการจดจำค่ะ เพราะระหว่างที่เราเฝ้าครุ่นคิดกับเรื่องบางเรื่องก็จะก่อให้เกิดความเครียด ขึ้นได้ ในขณะที่เมื่อเราโกรธตัวเองหรือโกรธคนอื่น สมองก็จะต้องทำงานอย่างหนัก ดังนั้นเรามาฝึกปล่อยวางและให้อภัยกันทุกวันดีกว่า

10. ท่องบทกลอนหรือบทสวดมนต์เป็นประจำ ทั้งนี้เป็นเพราะมีการวิจัยพบว่า หากคนเราได้อ่านข้อความและท่องซ้ำๆ จะเป็นการช่วยกระตุ้นการจดจำได้ สิ่งที่เราควรทำคือท่องกลอนหรือท่องบทสวดมนต์สัปดาห์ละบท พอผ่านไป 1 สัปดาห์ก็ลองกลับมาทบทวนดูว่า ที่ท่องไปนั้นจดจำได้มากน้อยแค่ไหน

เคล็ดลับดีๆ ที่นำมาฝากกันนี้ คิดว่าคงจะช่วยให้คุณผู้อ่านสามารถนำไปใช้ดูแลสมองให้แข็งแรง ปลอดโปร่ง และเปี่ยมไปด้วยประสิทธิภาพในการที่จะคิดสร้างสรรค์งานของคุณให้มีความโดดเด่นยิ่งขึ้นไป

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยคอมเมอร์
อัปเดตเนื้อหาโดย : อภิชัย วรสิทธิ์ขจร



10 วิธีหนี “สมองเสื่อม”

โดย Sunduca | วันที่ 10 พฤษภาคม 2553

สร้างลักษณะนิสัยถนอมสมอง

"สมอง" อวัยวะที่เป็นศูนย์บัญชาการสั่งการการทำงานของคนเรา ใครๆ ก็รู้ว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญ ต้องรักษากันไว้ให้ดี อย่าให้เสื่อมไปก่อนวัยอันควร ถึงแม้กระทรวงสาธารณสุขจะบอกว่าแนวโน้มของผู้สูงอายุไทยจะเป็นโรคสมองเสื่อม ในอีก 20 ปีข้างหน้าจะเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในอัตราเล็กน้อย แต่ก็ไม่ควรวางใจปล่อยปละละเลย

"ต้นคิด" จดหมายข่าวรายเดือนของสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ กระซิบบอกเคล็ดลับวิธีในการถนอมสมอง ด้วยการสร้าง 10 ลักษณะนิสัยสู่ภัยสมองเสื่อมมาให้ โดยบอกว่า

ข้อแรก ให้กินอาหารเข้าเป็นกิจวัตร เพราะจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ และมีสารอาหารไปเลี้ยงสมองได้อย่างเพียงพอ

ข้อสอง ต้องกินอาหารแต่พอดี ไม่มากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ทำให้เกิดโรคความจำสั้น

ข้อสาม ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากผลวิจัยยืนยันว่า การสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่เป็นเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อ แต่ยังทำให้เสี่ยงต่อโรคอัลไซเมอร์ หรือ "สมองเสื่อม" อีกด้วย

ข้อสี่ ลดของหวาน การกินของหวานไม่เพียงทำให้อ้วน แต่ยังกระทบต่อสมองอีกด้วย ถ้ากินของหวานมากเกินไปจะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็น ประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง

ข้อห้า หลีกให้ไกลมลภาวะ สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ส่งผลต่อประสิทธิภาพสมองลดลง

ส่วนข้อหกและข้อเจ็ดเกี่ยวกับการนอน คือ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และไม่นอนคลุมโปง การอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตาย ส่วนนอนคลุมโปงจะลดออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายให้น้อยลง

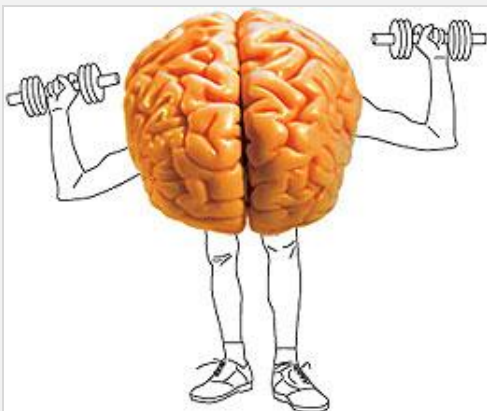
ข้อแปด **ไม่ใช่**สมองในยามป่วย การฝืนสังขารไม่เกิดผลดี กลับจะทำให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง เหมือนทำร้ายสมองไม่รู้ตัว ส่งผลต่อสมรรถภาพการทำงานของสมองในระยะยาว

ข้อเก้า **บริหาร**สมองเป็นนิจ คิดในเรื่องสร้างสรรค์ ไม่คิดฟุ้งซ่านเรื่อยเปื่อย หรือคิดในทางลบ

ข้อสุดท้าย **พูด**คุยสังสรรค์กับผู้คน เพราะการพูดเป็นตัวแสดงประสิทธิภาพสมอง เนื่องจากต้องคิดต้องขบประเด้น ที่จะสื่อสารต่อยอด การสนทนา อย่างไม่ก็ตาม ไม่ใช่ตั้งหน้าตั้งตา "เมาท์" นินทาว่าร้ายคนอื่น

สิบข้อง่ายๆ คงพอจะช่วยให้ห่างไกลจาก "สมองเสื่อม" ได้บ้างตาม
สมควร

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยคอมเมอรั
อัปเดตเนื้อหาโดย : อภิชัย วรสิทธิ์ขจร



เทคนิคป้องกันสมองเสื่อม

โดย Anonymous | วันที่ 24 ธันวาคม 2551

ที่มา: หนังสือพิมพ์ASTV ผู้จัดการ

แนะนำปลา-ผัก-ผลไม้ช่วยการจำดีขึ้น

เมื่อเร็วๆ นี้ ศ.แกรี มอล ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยเกี่ยวกับอายุรศาสตร์และความจำ มหาวิทยาลัยยูซีแอลเอ บรรยายเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ว่า สาเหตุหลักของสมองเสื่อม คือ อายุที่มากขึ้น มีประวัติครอบครัว ญาติใกล้ชิดสมองเสื่อม เคยประสบอุบัติเหตุสมองกระทบกระเทือน และมียีนสมองเสื่อม "อะปออี 4" รวมทั้งอาจเกิดจากโรคหลอดเลือดตีบ โรคพันธุกรรม หรือแม้แต่จากยาบางชนิด แนวทางการรักษาที่ดีที่สุดคือ การตรวจให้รู้ตั้งแต่เนิ่นๆ และการป้องกัน โดยวิธีง่ายๆคือ การตรวจสแกนสมองด้วยเครื่องเพ็ทเพื่อดูว่ามีการจับของสารบ่งชี้สมองเสื่อม ชื่อ FDDNP มากเพียงใด การตรวจหา ยีนบ่งชี้อัลไซเมอร์ อะปออี 4 (APOE 4) ฯลฯ สำหรับการป้องกัน ใช้หลักเดียวกับเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ (Anti Aging) คือ เน้นที่การปรับวิถีชีวิตก่อนโดยไม่พึ่งยา ยกเว้นว่ามีอาการสมองเสื่อมรุนแรงจริงๆ

ส่วน เทคนิคง่ายๆ เพื่อป้องกันสมองเสื่อม คือ กินอาหารสุขภาพ พวก ปลา ผัก และผลไม้ โดยมีตัวอย่างวิจัยที่ระบุว่า ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่นิยมบริโภคปลา ทำให้สมองของประชากรญี่ปุ่นค่อนข้างดีเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ในเอเชีย ขณะที่ประเทศอินเดียพบผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ 1 ใน 100 ซึ่งถือเป็นสถิติที่ดี เนื่องจากประชากรอินเดียนิยมบริโภคไขมันซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสมอง

นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง ฝึกสมองให้จำดีขึ้นได้ใน 5 สัปดาห์ โดยเทคนิค "Look, Snap, Connect" (ดู จับภาพและเชื่อมโยง) ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ถ้าเราต้องออกไปซื้อแสดมบี้และขวาน ให้เรานึกภาพในหัวว่ามีบุรุษไปรษณีย์และเชื่อมโยงโดยให้ถือขวานเดินมาด้วย ก็จะทำให้จำได้ไม่ลืม

สุดท้ายคือ ลดความเครียดลง เพราะความเครียดทำลายเนื้อสมองส่วนความจำ

ที่มา: หนังสือพิมพ์มติชน

วิธีบริหารสมอง พัฒนาความจำ

โดย Anonymous | วันที่ 16 มีนาคม 2552

แนะนำบันทึก-ออกกำลังกายช่วยได้

หลายคนคง เคยมีอาการหลงๆ ลืมๆ แบบนี้ไหมคะ.....ลืมนี่ว่าเอากุญแจบ้านกับมือถือไปวางไว้ตรงไหน หรือออกจากบ้านแล้วแต่ต้องกลับเข้าไปใหม่เพราะลืมนี่ว่าปิดไฟแล้วหรือยัง หรือเห็นเงินในกระเป๋าแล้วงงว่าทำไมเหลือแค่นี้ ซื้ออะไรไปเนี่ย???

วันนี้มีเคล็ดลับช่วยจำและวิธีบริหารสมองมาฝาก

1. จดบันทึก

การจดบันทึกจะช่วยให้คุณวางแผนเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน นัดหมายต่างๆ รวมไปถึงการจดเบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ อีเมลแอดเดรส วันเกิดเพื่อน หรือข้อมูลเกี่ยวกับตัวคุณเอง เช่น ยาประจำตัว จะให้ดีควรเป็นสมุดเล่มเล็กๆ ที่พกพาติดตัวไปด้วยได้ การลงมือเขียนด้วยตัวเองจะช่วยย้ำให้สมองจดจำได้ดีขึ้น และดีกว่าการใช้เทคโนโลยีเป็นตัวช่วย เช่น การบันทึกไว้ในมือถือ

2. พุดกับตัวเอง

การพูดออกมาดังๆ ก็คล้ายกับการจดบันทึก เพียงแต่ออกมาในรูปของเสียง ควรเริ่มต้นตั้งแต่เช้า นึกถึงสิ่งที่คุณต้องทำในวันนั้น แล้วพูดออกมาดังๆ เช่น วันนี้ต้องซื้อบัตรเติมเงิน ตอนเที่ยงมีนัดกับลูกค้า ตอนเย็นต้องแวะซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ต ย้ำกับตัวเองซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง

3. ติดโน้ตในที่ที่มองเห็นได้ง่าย

เขียนสิ่งที่ต้องทำลงบนกระดาษโน้ตแผ่นเล็กๆ แปะไว้ในที่ที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ประตูตู้เย็น ประตูบ้าน ในรถ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ ทุกครั้งที่เห็นโน้ตที่ติดไว้ ก็เท่ากับเตือนสมองให้จดจำเรื่องเหล่านั้น

4. เก็บของให้เป็นที่

ฝึกนิสัยเก็บของให้เป็นที่ เช่น แขนงกุญแจไว้ข้างประตูทางออก วางมือถือไว้บนโต๊ะทำงาน เก็บยาก่อนนอนไว้ที่โต๊ะหัวเตียง ชีวิตที่เป็นระเบียบจะช่วยให้สมองเป็นระเบียบเช่นกัน

5. ทำชีวิตให้ช้าลง

สมองจะจดจำอะไรได้ช้าลงเมื่ออายุมากขึ้น การพูดเร็ว - ทำเร็ว จนเกินไป ทำให้สมองเก็บเรื่องราวเหล่านั้นไว้ไม่ทันและหลงลืมไปในที่สุด

6. อย่าทำหลายอย่างพร้อมกัน

การทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น คุยโทรศัพท์ไปด้วย ดูโทรทัศน์ไปด้วย หรือทำงานไปด้วย ฟังเพลงไปด้วย จะทำให้ไม่มีสมาธิในการจำ ควรเลือกทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งจะดีกว่า

7. มีสติ

การ มีสติขณะทำสิ่งต่างๆ จะช่วยให้เราไม่หลงลืมได้ง่าย สมองจะจดจำได้โดยอัตโนมัติว่า ขณะนั้นเราปิดไฟแล้ว ปิดน้ำแล้ว ปิดแก๊สแล้ว ไม่ต้องมานั่งลั้งเลสงสัยทีหลังว่า เอ๊ะ ฉันทำไปแล้วหรือยัง

8. ร่างกายแข็งแรง

สมอง ที่แจ่มใส มาจากร่างกายที่แข็งแรง ดูแลตัวเองให้ดี รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ให้ครบหมู่ เน้นปลา ผักผลไม้สด ข้าวกล้อง และน้ำ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อร่างกายแข็งแรง ความจำก็จะดีตามไปด้วย

9. ทำสิ่งที่ตัวเองถนัด

ความ ถนัดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนจำได้ดีเมื่อได้มองเห็นหรือจดบันทึก บางคนจำได้ดีเมื่อได้ยินเสียงหรือพูดต่างๆ บางคนจะจำได้ก็ต่อเมื่อได้ลงมือปฏิบัติ สังเกตตัวเองว่าคุณจำได้ดีกับวิธีการไหน แล้วเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง แต่ถ้าจะให้ดี ใช้ทั้ง 3 วิธีสลับกันก็จะช่วยให้สมองได้ฝึกทักษะมากขึ้น

วิธีบริหารสมอง ที่ช่วยในการพัฒนาความจำอย่างง่าย ๆ สามารถทำได้ ดังนี้

1. หยิบสิ่งของในที่มืด หลับตาอาบน้ำ หรือหลับตาแตงตัว
2. รับประทานอาหารหรือหยิบจับสิ่งต่าง ๆ โดยใช้มือข้างที่ไม่ถนัด
3. ฟังเพลงที่ไม่เคยได้ยินเนื้อร้องมาก่อน แล้วหัดร้องตามไปจนร้องได้
4. อ่านหนังสือหลาย ๆ ประเภท หรือเปลี่ยนจากคอลัมน์ที่เคยอ่านประจำไปอ่านคอลัมน์อื่นบ้าง
5. อ่านป้ายโฆษณาตามข้างทาง ทำयरดตุ๊กตุ๊ก ข้างรถเมล์ หรือดูกล้วยแขก
6. ดูโทรทัศน์ที่มีสองภาษา หรือดูภาพยนตร์ที่มีซับไตเติล
7. บวกลบเลขทะเบียนของรถคันหน้า หรือเลขบนตัวรถเมล์
8. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน เช่น จัดห้องใหม่ เปลี่ยนที่วางของ เปลี่ยนเส้นทางการเดินทาง หรือจากที่เคยขับรถก็เปลี่ยนไปนั่งรถเมล์หรือรถไฟฟ้าแทนบ้าง
9. เล่นเกมฝึกสมอง เช่น หมากรูก หมากฮอส ปริศนาอักษรไขว้ จับผิดภาพ ฯลฯ
10. เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น หัดเล่นดนตรี เรียนภาษา เรียนทำอาหาร ฝึกศิลปะป้องกันตัว ฯลฯ
11. หมั่นออกสังคม พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติกับเพื่อนฝูง อย่าแยกตัวออกจากสังคม เพราะจะทำให้สมองไม่เกิดการพัฒนาและเสื่อมไปในที่สุด

ฝึกสมองบ่อย ๆ เพื่อความจำที่ดีและสมองอันชาญฉลาดจะได้อยู่คู่กับคุณไปนาน ๆ

วิธีเด็ดช่วยจำศัพท์อังกฤษ

โดย sunanta | วันที่ 14 กรกฎาคม 2554

ที่มา : เดลินิวส์ออนไลน์

“คำศัพท์” ถือเป็นปัจจัยสำคัญสู่การส่งเสริมทักษะด้านการฟัง พูด อ่าน และเขียน “ภาษาอังกฤษ” ยิ่งวัยเรียนมีคลังคำศัพท์ในความจำมากเท่าไร ยิ่งสามารถหยิบจับมาใช้ได้สะดวกเท่านั้น แต่อุปสรรคส่วนใหญ่ที่หลายคนมักประสบจนพาลซีเกียจเรียนรู้ไปเลย นั่นคือ “นึกศัพท์ไม่ออก” หรือ “แปลศัพท์ไม่ได้” ซึ่งแท้จริงแล้วปัญหาดังกล่าวแก้ได้ไม่ยาก เพียงฝึกฝนสม่ำเสมอด้วยเทคนิคต่อไปนี้

เรียนคำศัพท์จาก “ชีวิตประจำวัน” อาจเริ่มในสิ่งที่สนใจก่อน เช่น ฟัง เพลง ดูหนัง หรือเมื่อพบข้อความตามสื่อต่าง ๆ ควรหมั่นอ่านอยู่ตลอดแม้ไม่รู้เรื่องทุกถ้อยคำ นอกจากจะช่วยสร้างความคุ้นเคยกับศัพท์มากมายแล้ว ยังเป็นการทบทวนความหมายของคำที่พบบ่อย ๆ ด้วย

เรียนคำศัพท์จาก “พจนานุกรม” โดยพกขนาดกะทัดรัดติดตัวไว้เปิดหาความหมายเมื่อเกิดข้อสงสัย ทั้งนี้ ควรเลือกใช้แบบอังกฤษ-อังกฤษ เพื่อฝึกทักษะการแปล หากมีตัวอย่างการใช้ศัพท์ด้วยจะดีทีเดียว

เรียนคำศัพท์จาก “กระดานไต่” ด้วยการจดศัพท์ พร้อมคำแปลอย่างน้อยวันละ 10 คำ แล้วแปะไว้ในที่ ๆ มองเห็นได้ง่าย เช่น กระจก โต๊ะเครื่องแป้ง โต๊ะหนังสือ ตู้เย็น ผนังห้องนอน ฯลฯ โดยเมื่อกระทบสายตาก็ให้ท่องเมื่อนั้น เป็นอีกหนึ่งเทคนิคช่วยจำได้ดี ขณะเดียวกัน ยังช่วยฝึกทักษะการเขียนอีกด้วย

เรียนคำศัพท์จาก “การจัดหมวดหมู่” โดยจำศัพท์ที่มีความสัมพันธ์กัน หรือมีความหมายตรงข้ามกัน จากนั้น ลองนึกถึงคำภาษาไทย แล้วแปลเป็นภาษาอังกฤษ ก่อนจะแต่งประโยค เพื่อฝึกการเรียบเรียงต่อไป

หลักการจำคำศัพท์ที่สำคัญอีกประการ คงต้องอยู่ที่ความขยัน และหมั่นทบทวน เพื่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ให้เห็นผลนั่นเอง

ฝึกสมองให้ฉลาดโดยการ "อ่านให้เร็ว"

โดย kittipanan | วันที่ 28 กรกฎาคม 2554

โดยปกติแล้วโดยเฉลี่ยคนเรา มีความสามารถในการอ่านได้ประมาณ 125-250 คำต่อนาที แต่เราสามารถพัฒนาความสามารถในการอ่านของเราได้ถึง 500-1000 คำต่อนาที หากเรามีความสามารถในการอ่านเร็ว นั้นหมายความว่าใน 5 นาทีเราอ่านคำต่างๆได้ถึง 2,500 คำ ซึ่งจะช่วยให้เราประหยัดทั้งเวลาและพัฒนาความรู้ให้กว้างไกลยิ่งขึ้น การอ่านหนังสือเร็วและจับใจความได้เป็นขั้นตอนของการใช้สมาธิ จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

โดยเทคนิค 3 ข้อนี้จะช่วยให้เรามีสมาธิในการอ่านดีขึ้น

- 1. กำจัดสิ่งที่ยกวนออกไป** ทุกสิ่งที่ทำให้เราขาดสมาธิในการอ่านไม่ว่าจะเป็น เช่น เสียงทีวี เสียงวิทยุ กลิ่น ยุง หรือบรรยากาศอื่นๆที่ทำให้เราคิดฟุ้งซ่านไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อต่อสิ่งที่ เราจะอ่านได้นั้น ควรกำจัดออกไป
- 2. หาเหตุผลในการอ่านและสร้างจุดสนใจ** ถามตัวเองว่าทำไมต้องอ่าน สร้างแรงจูงใจ จะช่วยเป็นแรงขับเคลื่อนในการอ่านได้ ทำให้รู้สึกอยากอ่านและมีใจจดจ่อ หากเราอ่านธรรมดาและไม่เห็นคุณค่าของสิ่งนั้นจะทำให้ไม่อยากอ่าน หากไม่สามารถทำได้ให้ออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่นก่อน แล้วกลับมาคิดถึงจุดสนใจของสิ่งที่จะอ่านใหม่จะช่วยให้มีสมาธิในการอ่านได้
- 3. หยุดพักเป็นระยะ** หยุดพักการอ่านเมื่อจบบท เพื่อทบทวนสิ่งที่เราอ่านไปแล้ว อาจจดบันทึกไว้ด้วย เพื่อว่าเมื่อเรากลับมาอ่านใหม่สมองจะเปิดรับสิ่งที่จะอ่านต่อไปได้ดีขึ้น มากกว่าการทนอ่านไปเรื่อยๆ เพราะจะทำให้สมองล้า และการหยุดพักในการอ่านบ้างจะช่วยให้จับใจความได้ดีขึ้น ดังนั้นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาการอ่านให้ดีขึ้นคือการกำจัดสิ่งที่ยกวนออกไป หาเหตุผลและความสนใจในการอ่านและหยุดพักสายตบ้าง จะช่วยให้เรามีสมาธิในการอ่านดีขึ้น

คราวนี้ลองมาดูเทคนิคในการอ่านเร็วกันบ้าง

1. ลองหยิบหนังสือเล่มเก่ามาอ่านใหม่ ฝึกการอ่านเร็วโดยการหยิบหนังสือที่เคยอ่านมาแล้วมาอ่านอีกครั้ง เพราะเราทราบแล้วว่าเรื่องราวในหนังสือเป็นอย่างไร จะทำให้ง่ายขึ้น จับเวลาอ่านตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วลองแข่งกับเวลาดู การอ่านโดยรู้เรื่องราวมาก่อนแล้วจะทำให้เรามีสมาธิอ่านได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ความเร็วในการอ่านจะค่อยๆดีขึ้น และเราจะพัฒนาการอ่านหนังสือประเภทอื่นๆที่ แตกต่างออกไปได้ด้วยในเวลาเดียวกัน

2. ทำความคุ้นเคยกับสิ่งที่จะอ่าน เช่น สังเกตโครงสร้างของหนังสือ รู้จักปกหน้า ปกหลัง สารบัญ ดัชนี บรรณานุกรม

3. ใช้เทคนิค scanning (แบบค้นหา) ก่อนเริ่มการอ่าน พุดง่ายๆคือหาประเด็นสำคัญในการอ่านให้พบ เป็น scanning คือการกวาดตาอย่างรวดเร็วเพื่อหาเป้าหมายหรือข้อมูลสำคัญ เราต้องรู้ว่าเราอ่านเพื่อค้นหาอะไรอยู่ เหมือนเวลาเราตรวจสอบสลากกินแบ่งรัฐบาล หรือการตรวจผลรางวัลรายชื่อการจับฉลาก เป็นต้น

4. ใช้เทคนิค skimming (กวาดสายตาในการอ่าน) เรา ควรกวาดสายตาคร่าวๆหาคำสำคัญ หรือประเด็นสำคัญอีกครั้งหลังการอ่าน skimming (กวาดสายตาในการอ่าน) จะช่วยให้เข้าใจสิ่งที่อ่านมากขึ้น การจับประเด็นสำคัญได้ จะทำให้เราทราบว่าผู้เขียนต้องการอะไร และทำให้การอ่านของเรามีชัยไปกว่าครึ่ง

5. ทำเครื่องหมายในขณะที่อ่านไปด้วย ชีดเส้นใต้หรือทำเครื่องหมายกำกับไว้เมื่อเห็นข้อความสำคัญ สิ่งนี้จะช่วยในการจับใจความ และทำให้การอ่านของเราเร็วขึ้น อย่าทำเครื่องหมายไว้ทั้งหน้า เอาแค่ประเด็นสำคัญเท่านั้น ทำเครื่องหมายไว้ประมาณ 10%ของทั้งหมด ส่วนอีก 90% เป็นรายละเอียดของเนื้อหาซึ่งต้องอ่านให้เข้าใจ การทำเครื่องหมายจับประเด็นสำคัญๆเอาไว้จะทำให้การอ่านของเราง่ายขึ้นและรวดเร็วยิ่งขึ้นในเวลาเดียวกัน

6. การอ่านหนังสือที่ถูกต้องไม่จำเป็นต้องออกเสียงออกมาด้วย และไม่
ต้องสะกดทีละคำ เพราะจากงานวิจัยของมหาวิทยาลัย Cambridge
สหรัฐอเมริกาค้นพบว่าสมองของเราถูกออกแบบมาให้อ่านโดยภาพรวม
เช่น ฉรันกัธเอ ก็สามารถอ่านออกได้ทันทีว่า ฉรันรักเธอ ดังนั้นการ
อ่านออกเสียงจะทำให้สมองต้องทำงานหลายขั้นตอน

7. อ่านแล้วสร้างภาพขึ้นในสมองด้วย จะทำให้การทำความเข้าใจได้ง่าย
ขึ้น เช่น ฉันเห็นนกสีแดงเล็กๆบินสูงบนท้องฟ้าสีคราม

8. ปัจจัยที่ทำให้การอ่านช้าลง คือ ความเหนื่อยล้า การขาด
แรงจูงใจ การค่อยๆ อ่านไปเรื่อยๆ ไม่มีจุดหมาย และการอ่านแบบ
ต้องการความเข้าใจแบบ 100% รวดในครั้งเดียว

จากหนังสือ **Speed Reading Manual** ทำให้ทราบว่าหากเราฝึก
ความสามารถในการอ่านเร็วได้ นอกจากจะเป็นการพัฒนาให้เรามี
ความรู้ที่กว้างไกลแล้ว การอ่านเร็วขึ้นเป็นพัฒนาสมองของเราให้ฉลาด
ขึ้นโดยไม่รู้ตัวด้วย ขอเป็นกำลังใจให้ผู้อ่านทุกคนค่ะ

ที่มา : หนังสือพิมพ์ASTVผู้จัดการ โดย ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ



ดื่ม "กาแฟ" มากทำลายสมอง

โดย Anonymous | วันที่ 22 พฤษภาคม 2552

ที่มา: หนังสือพิมพ์ข่าวสด

เหตุสารในเครื่องดื่มปิดกั้นเลือดเลี้ยงประสาท

การดื่มเหล้าและดื่มกาแฟมากๆทำลายสมอง ศ.ดร.แดเนียล จี. เอเมน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมมนุษย์ จากมหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนีย เออร์ไวน์ สหรัฐอเมริกา เขียนหนังสือ "Change Your Brain, Change Your Life" ระบุ ว่า การดื่มเหล้า กาแฟ ทำลายสมอง เท่าๆ กับผู้ที่ใช้ยาเสพติดอย่างกัญชาและโคเคน โดยสารในเครื่องดื่มเป็นตัวการกั้นไม่ให้เลือดไปหล่อเลี้ยงบางส่วนของสมอง

ศ.ดร.เอเมน สแกนสมองผู้ป่วยมานาน 15 ปี เพื่อดูการทำงานของสมองของผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิต และพบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ใช่แต่เพียงทางจิตเท่านั้น แต่สมองยังทำงานได้ไม่ดี คือทำงานทั้งมากเกินไปและน้อยเกินไป นับเป็นการทำงานของสมองที่ผิดปกติ

ศ.ดร.เอเมน กล่าวว่า "ผู้ป่วยรายหนึ่งมาหาผมและบอกว่า ไม่ค่อยมีแรง ไม่มีสมาธิ เมื่อสแกนสมองด้วยเครื่อง SPECT พบว่า สมองบางส่วนเสียหาย ผู้ป่วยยืนยันว่า ไม่เคยใช้ยาเสพติด ไม่ดื่มเหล้า แต่ยอมรับว่า สูบบุหรี่วันละ 3 ซอง ดื่มกาแฟวันละ 3 กา"

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกคนเสมอไปที่สมองจะเสียหายถ้าดื่มกาแฟดื่มเหล้ามากๆ เพราะสมองบางคนก็ทน สมองบางคนกลับไม่ทน การดื่มกาแฟวันละแก้วหรือไวน์อาทิตย์ละ 2 - 3 แก้ว เป็นสิ่งที่ยอมรับกันได้ แต่ถ้าดื่มกาแฟวันละ 8 แก้ว เหล้าวันละ 2 แก้ว กลับเป็นปริมาณที่มากเกินไปสำหรับคนบางคน

จากงานที่ ศ.ดร.เอเมน ทำให้เขา หลีกเลี่ยงบริโภคเครื่องดื่มที่กระตุ้นร่างกาย เขาไม่เคยดื่มเหล้าอีกเลยตั้งแต่อายุ 16 เพราะครั้งนั้นทำให้ป่วยไป 3 วัน ปัจจุบันเขายังไม่ค่อยดื่มเครื่องดื่มประเภทกาแฟ และน้ำอัดลม เพราะส่วนใหญ่แล้วจะผสมกาเฟอีนลงไป



ลงพง สมองเสื่อมยามแก่

โดย npskbu | วันที่ 28 มีนาคม 2551

ที่มา: โลกวันนี้

นักวิจัยชี้ เสี่ยงวิกฤต อัลไซเมอร์

คณะนักวิจัยที่ทำงานให้กับโกเซอร์ เพอร์มาเนนท์ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ให้บริการดูแลสุขภาพใหญ่ที่สุดในสหรัฐ เปิดเผยผลการศึกษาประชาชนจำนวน 6,583 คน ที่มีอายุระหว่าง 40-45 ปี โดยวัดระดับไขมันบริเวณท้อง พบผู้มีรอบเอวใหญ่ในวัย 40 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อมวิกฤตยามแก่ถึง 3 เท่าตัว

ทั้งนี้ที่ผ่านมาเป็นที่ทราบกันว่าความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งของโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ แต่มีนักวิจัยหลายรายเคยพบว่าแม้แต่ผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติก็สามารถมีความเสี่ยงเป็นโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้นได้เช่นกันหากมีขนาดเอวใหญ่ อย่างไรก็ตามในการศึกษาล่าสุดพบว่าหากมีทั้ง 2 ปัจจัยร่วมกัน คือทั้งอ้วนและมีไขมันสะสมที่หน้าท้องยื่นออกมาจะทำให้มีความเสี่ยงสูงที่สุด

ในการศึกษานักวิจัยได้ติดตามประชาชนกลุ่มข้างต้นเป็นเวลานานจนถึงวัย 70 ปี เพื่อดูความเจ็บป่วยเมื่อสูงวัย และใครที่ยังสามารถรักษาสุขภาพที่ดีเอาไว้ได้ ผลที่ได้พบว่า 20% ของผู้ที่มีขนาดเอวใหญ่ที่สุดมีความเสี่ยงเป็นโรควิกฤตสูงกว่าคนมีขนาดเอวเล็กที่สุดถึง 270%

แม้ว่าคนที่มีน้ำหนักตัวปกติตามเกณฑ์มาตรฐานค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ยังมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นได้หากมีขนาดเอวใหญ่เมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีขนาดเอวเล็ก ในขณะที่คนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรือผู้ที่เข้าข่ายอ้วนแต่มีขนาดเอวเล็กมีความเสี่ยงเป็นโรควิกฤตเพิ่มถึง 80%

แต่ถ้านำปัจจัยทั้ง 2 อย่างมารวมกันทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มมากที่สุด โดยหากมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและเอวใหญ่จะให้ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นมาเป็น 230% ส่วนคนที่เข้าข่ายอ้วนและเอวใหญ่ ความเสี่ยงเป็นโรควิกฤตพุ่งสูงถึง 360% เมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่มีขนาดเอวเล็กและมีน้ำหนักตัวปกติ

อนึ่ง ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) คือ มาตรฐานสากลที่ใช้จัดประเภทน้ำหนักของร่างกายว่า ปกติ ต่ำกว่าเกณฑ์ สูงกว่าเกณฑ์ หรือเป็นโรคอ้วนซึ่งค่าบีเอ็มไอคำนวณได้โดยเอาน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม ตั้งหารด้วยความสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง ค่าบีเอ็มไอตั้งแต่ 18.5-25 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าบีเอ็มไอ 25-30 ถือว่าน้ำหนักเกินมาตรฐาน และถ้าเกิน 30 ถือว่าเป็นโรคอ้วน

สุขภาพของเรานั้นสำคัญมาก
ใครก็อยากสุขภาพดีชีวิต
อยากจะสวย รวย หล่อ ทุกคนไป
ต้องตั้งใจอ่านจำทำทันที
ก็ชั่วโมงในหนึ่งวันจัดสรรก่อน
เวลานอนแปดชั่วโมงจะสุข
แปดชั่วโมงทำงานพอดีพอดี
เหลืออีกแปดนี่ซี.จะทำอะไร?
ก็เวลาผ่อนคลายหายเมื่อยล้า
เติมอาหารให้กายาพาแจ่มใส
นั้นทนทานการผสมผสานเพื่อผ่อนคลาย
ออกกำลังกายอีกนิดพิถีพิถัน
เราทุกคนมีเวลาเท่าเท่ากัน
แต่ละวันยี่สิบสี่ชั่วโมงไม่หน่ายเหนง
อยู่ที่ใครเตรียมตนเร่งจัดแจง
ได้จัดแบ่งบริหารให้ลงตัว
ถ้าทำได้ทุกวันตามขั้นนี้
ชีวิตมีความสุขสันต์ได้ยิ้มหัว
สุขภาพกายใจไม่หมองมัว
ทั้งครอบครัวทั้งตัวเราสบายเออ

ขอขอบคุณกลอนดี ๆ เพราะๆ จากคุณมะลิ

SMART BRAIN

ว่าด้วยเรื่องเทคนิคการดูแลสมองกันล้วนๆ



ขอบคุณข้อมูลจาก



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ