

# เคล็ดลับ คุณปู่ อายุยืน 103 ปี

เพื่อสุขภาพดี ไม่มีป่วย



10039877

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

จัดทำบริหาร  
ทำ

นพ.เอก ณะสิริ คำนิยม

TSUI, JIE-CHEN เขียน ชาญ ธนประกอบ แปล

# สารบัญ

## 1 ปรัชญาชีวิต

- กว่าจะมีวันนี้ ...11

## 2 ปรัชญาสุขภาพ

- กินพอลืม นอนหลับให้เพียงพอ  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จิตใจเบิกบาน ...25

## 3 ปรัชญาการกิน

- กินผักผลไม้ 5 สี  
เน้นอาหารรสจืด และกินอย่างสมดุล ...41

## 4 ปรัชญาการออกกำลังกาย

- นวดกดจุด 5 ตำแหน่ง + ฝึกกังฟูท่าสัตว์ 8 ชนิด  
+ การเดิน ...49



# 5 ปริษณาการฝึกกัฟุ

• กัฟุเพื่อสุขภาพบนที่นอน .61

ท่าที่ 1: เต่าจำศีล

ท่าที่ 2: สางผม

ท่าที่ 3: ภูหน้าผาก

ท่าที่ 4: ล้างหน้า

ท่าที่ 5: ขยี้ตา

ท่าที่ 6: ภูเปลือกตา

ท่าที่ 7: กดจุดใบหู

ท่าที่ 8: นวดใบหู

ท่าที่ 9: นวดท้อง

• ท่าที่ 10: นวดโคนขาด้านใน

ท่าที่ 11: นวดท้องน้อย

ท่าที่ 12: ส่ายสะโพก

ท่าที่ 13: ขมิบก้น



ท่าที่ 14: เตชะ

ท่าที่ 15: สะพานโค้ง

ท่าที่ 16: สองมื่อยันฟ้า

ท่าที่ 17: ชิดอัป

ท่าที่ 18: ชิดอัปชั้นสูง

ท่าที่ 19: วิดพื้น

ท่าที่ 20: นั่งสมาธิ

