

The science

of

living

วิทยาศาสตร์ของการใช้ชีวิต

ท่องไปในโลกอันน่าพิศวงของชีวิต

ผ่านกิจวัตร (ทั้งดีและไม่ดี) ที่คุณทำอยู่ทุกวัน

วิทยาศาสตร์ของการใช้ชีวิต = The science of living

01104 พ3817 2565 อ.1



Barcode *10054340*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

DR STUART FARRIMOND



Penguin
Random
House



วิทยาศาสตร์ของการใช้ชีวิต

The science of living

ผู้เขียน DR. STUART FARRIMOND

ผู้แปล พลเลิศ อิฐูร์

กองบรรณาธิการ สมรรถน นิลจินดา, ศิวพร วิไลทองวิทยากร,
วาสนีย์ บังลือมัน, ฐาปนีย์ โจจาภัย

พิสูจน์อักษร ปรีญานุช สีสันต์, พิชร์ เชื้อชาติ,

คัมภีรา บ้านรุ่งเรือง, มุทิตา สรรพเจริญ

รูปเล่ม ฉัตรภรณ์ สรรพบุญเรือง

ISBN 978-616-287-543-4

ราคา 750 บาท

Original Title : The Science of Living

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2020

A Penguin Random House Company

Thai language translation copyright © 2022

by WeLearn Co., Ltd.

All rights reserved.

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์วีลิร์น

ในเครือบริษัท วีลิร์น จำกัด

WeLearn Co., Ltd.

2922/271 อาคารชายอิสสระ-ทาวเวอร์ 2 ชั้น 23

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2718-1818 โทรสาร 0-2718-1838

Website : www.welearnbook.com,

www.facebook.com/welearnbook

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ 2 ต.บางกรวย-จกนอบ

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>

หมายเหตุถึงผู้อ่าน ดูหน้า 256

For the curious

www.dk.com



สารบัญ

คำนำ.....8

เข้า.....10

ทำไมการตื่นนอนถึงเป็นเรื่องยาก.....12

ทำไมฉันถึงรู้สึกซึมเศร้าในช่วงเช้าของฤดูหนาว.....14

นอนตื่นสายแต่ทำไมยังง่วง.....15

ถ้าหากฝึกปลุกตัวเองจะกระตุ้นปลุกดีไหม.....16

จะเป็นอะไรไหมถ้าฉันหยิบโทรศัพท์มือถือ

มาดูทันทีหลังตื่นนอน.....17

ทำไมฉันถึงจำเรื่องที่ฝันไม่ได้.....18

ฉันควรดื่มกาแฟแก้วแรกตอนไหน.....20

ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ให้เป็นคนตื่นเข้าได้ไหม.....22

ทำไมวัยรุ่นถึงขี้เกียจซักในตอนเช้า.....24

อาบน้ำหรือแช่น้ำเวลาไหนดีที่สุด.....26

ทำไมฉันถึงถ่ายหนักเวลาเดิมทุกเช้า.....28

ทำไมฉันถึงมีกลิ่นปากตอนตื่นนอน.....29

ยาสีฟันแบบไหนดีต่อสุขภาพฟันมากที่สุด.....30

การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันไฟฟ้า

เป็นวิธีที่ดีที่สุดหรือไม่.....32

ฉันควรแปรงฟันก่อนหรือหลังมือเช้า.....33

มือเช้าคือมือที่สำคัญที่สุดจริงหรือ.....34

การอดมือเช้าจะทำให้ฉันอ้วนหรือเปล่า.....35

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับมือเช้าคืออะไร.....36

อาหารเช้าซีเรียลแบบไหน

ดีต่อสุขภาพมากที่สุด.....38

การดื่มน้ำผลไม้เป็นวิธีที่ดีในการกินผลไม้

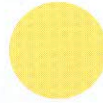
ให้ครบ 1 ใน 5 ส่วนต่อวันหรือไม่.....39

ฉันควรกินวิตามินเสริม

พร้อมกับมือเช้าหรือไม่.....40

หนาวจัง! ฉันควรใส่เสื้อหนาว ๑ ตัวเดียว

หรือใส่เสื้อหลาย ๑ ชั้น.....42



| | |
|---|----|
| ร้อนจัง! ฉันควรใส่เสื้อแบบไหน | |
| ถึงจะรู้สึกเย็นสบาย..... | 43 |
| เมื่ออากาศหนาวขึ้น เราเผาผลาญแคลอรี | |
| มากขึ้นหรือไม่..... | 44 |
| ระบบทำความร้อนในบ้านส่งผลเสีย | |
| ต่อสุขภาพหรือเปล่า..... | 46 |
| ระบบปรับอากาศที่ไม่ดีต่อสุขภาพไซ้ใหม่..... | 47 |
| ผู้หญิงรู้สึกหนาวมากกว่าผู้ชายจริงหรือ..... | 48 |
| การใส่เสื้อกันหนาวก่อนออกจากบ้านจะทำให้ฉัน | |
| รู้สึกหนาวขึ้นเวลาออกจากบ้านหรือเปล่า..... | 50 |
| ฉันสูญเสียความร้อนส่วนใหญ่ในร่างกาย | |
| ไปทางศีรษะจริงหรือ..... | 51 |
| กิจกรรมการเดินทางไปกลับเป็นอันตราย | |
| ต่อสุขภาพหรือไม่..... | 52 |
| ทำไมการเดินทางในตอนเช้าถึงดูยาวนานกว่า..... | 54 |
| ทำไมคนเมืองถึงแล้งน้ำใจกันเหลือเกิน..... | 56 |
| ชีวิตในเมืองดำเนินไปอย่างรวดเร็วกว่าจริงหรือ..... | 58 |
| ทำไมทุกคนถึงขับรถเร็วกว่าฉันมาก..... | 59 |
| ทำไมฉันถึงหวั่นตอนขับรถ | |
| ทั้งที่ปกติเป็นคนใจเย็น..... | 60 |
| ฉันจะสลัดอารมณ์เสียทิ้งไปได้อย่างไร..... | 62 |
| ฉันจะใช้เวลาในวันทำงานให้คุ้มค่าที่สุด | |
| ได้อย่างไร..... | 64 |
| พื้นที่ทำงานแบบไหนที่ส่งผลดี | |
| ต่อประสิทธิภาพการทำงานมากที่สุด..... | 66 |
| ฉันสามารถเรียนรู้ที่จะทำอะไรหลายอย่าง | |
| พร้อมกันได้ดีขึ้นได้หรือไม่..... | 68 |
| การฟังเพลงจะทำให้ฉันมีสมาธิจดจ่อ | |
| มากขึ้นหรือไม่..... | 69 |
| ฉันควรหยุดพักบ่อยแค่ไหน..... | 70 |
| ทำไมฉันถึงเสียสมาธิง่ายมาก..... | 71 |
| ทำไมโอเคดีที ๆ มักมา | |
| ในเวลาที่ไม่ได้พยายามคิด..... | 72 |

| | |
|---|----|
| ฉันจะกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ | |
| ของตัวเองให้ได้มากที่สุดได้อย่างไร..... | 73 |
| สถานที่ทำงานกำลังทำให้ฉันป่วยหรือเปล่า..... | 74 |
| ทำไมฉันถึงไม่มีโอกาสพูดในที่ประชุม..... | 76 |
| สมองของเพศหญิงและเพศชาย | |
| ถูกสร้างมาต่างกันหรือไม่..... | 78 |
| ทำไมฉันถึงหิวเรื้อรังทั้งที่เพิ่งกินมื้อเช้า..... | 80 |
| การกินน้อยแต่กินบ่อย | |
| ดีต่อสุขภาพที่สุดไซ้ใหม่..... | 81 |
| ฉันจำเป็นต้องดื่มน้ำวันละ 8 แก้วหรือไม่..... | 82 |
| ฉันควรดื่มน้ำจนกระทั่งปัสสาวะใสหรือไม่..... | 84 |

บ่าย 86

| | |
|--|-----|
| มื่อกลางวันที่ดีควรจะเป็นอย่างไร..... | 88 |
| จะเป็นอะไรใหม่ถ้าฉันทำงานไปด้วย | |
| กินอาหารกลางวันไปด้วย..... | 90 |
| การกินช้า ๆ ดีกว่าจริงหรือไม่..... | 91 |
| ทั้ง ๆ ที่ฉันอยากกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ | |
| แล้วทำไมถึงเลิกกินอาหารขยะไม่ได้..... | 92 |
| ทำไมฉันถึงท้อใจไม่ได้ | |
| กินของหวานได้ยากนัก..... | 94 |
| ฉันจะหลีกเลี่ยงภาวะน้ำตาลตกได้อย่างไร..... | 96 |
| ถ้าอย่างนั้นฉันสามารถบริโภคน้ำตาล | |
| ได้มากแค่ไหน..... | 97 |
| ฉันสามารถฝึกตัวเอง | |
| ให้ไม่ชอบกินหวานได้ไหม..... | 98 |
| การนั่งอันตรายพอ ๆ กับ | |
| “การสูบบุหรี่” จริงหรือ..... | 100 |
| ฉันจะหลีกเลี่ยงอาการง่วงหลังมื่อกลางวัน | |
| ได้อย่างไร..... | 102 |
| เราควรรับหลับนานแค่ไหนถึงจะดีที่สุด..... | 104 |
| ฉันควรเชื่อสัญชาตญาณของตัวเองหรือไม่..... | 106 |

| | |
|---|-----|
| เราเกิดความเครียดกันมากขึ้นจริงหรือ..... | 108 |
| วิธีที่ทำให้ฉันใจเย็นลง | |
| ได้อย่างรวดเร็วหรือไม่..... | 110 |
| ฉันจะจัดการกับความกังวลได้อย่างไร..... | 111 |
| ฉันจะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น | |
| อย่างต่อเนืองได้อย่างไร..... | 112 |
| ความเครียดให้ประโยชน์อะไรกับฉัน | |
| บ้างหรือเปล่า..... | 114 |
| ทำไมฉันถึงมักจะป่วยเมื่อไม่ได้ทำงาน..... | 115 |
| ฉันควรออกไปรับแสงแดด | |
| เป็นเวลานานแค่ไหน..... | 116 |
| ทำไมฉันถึงคิดอะไรไม่ค่อยออก | |
| ในวันที่อากาศครึ้ม..... | 117 |
| ทำไมลูกวัยรุ่นของฉันถึงกลายเป็น | |
| มนุษย์ต่างดาว..... | 118 |
| ทำไมตอนที่ยังอายุน้อยกว่านี้ | |
| ฉันถึงกล้าเสี่ยงมากกว่า..... | 120 |
| ทำไมฉันถึงรู้สึกว่าตัวเองเด็กกว่าอายุจริง..... | 121 |
| ทำไมเหตุการณ์ที่ผ่านไปเนิ่นนานแล้ว | |
| ถึงดูเหมือนเพิ่งเกิดขึ้นสำหรับฉัน..... | 122 |
| ทำไมความจำในวัยเด็กของฉันถึงเลือนราง..... | 123 |
| ทำไมรายละเอียดของเหตุการณ์ที่ฉันจำได้ | |
| ถึงแตกต่างจากคนอื่น..... | 124 |
| เดจาวูคืออะไรและฉันต้องกังวล | |
| กับมันไหม..... | 126 |
| ความรู้สึก “ติดอยู่ที่ริมฝีปาก!” | |
| คืออะไรกันแน่..... | 127 |
| ทำไมบางครั้งฉันถึงลืมนำตัวเองเข้าไป | |
| ทำอะไรในห้อง..... | 128 |
| ทำไมฉันถึงจดจำใบหน้าได้ดีกว่าชื่อ..... | 129 |
| ทำไมฉันยังคงจำทักษะต่าง ๆ ได้ | |
| แม้จะไม่ได้ใช้มาหลายปี..... | 130 |
| ฉันจะพัฒนาความจำของตัวเองได้อย่างไร..... | 132 |
| ฉันควรเชื่อในสิ่งที่ตัวเองมองเห็นเสมอหรือไม่..... | 134 |

| | |
|---|-----|
| จริงหรือที่เราใช้สมองแค่ 10 เปอร์เซ็นต์..... | 136 |
| ฉันสามารถเพิ่มไอคิวได้ไหม..... | 138 |
| ฉันจะหลีกเลี่ยงการซื้อของที่ไม่จำเป็น | |
| ได้อย่างไร..... | 140 |
| ทำไมฉันถึงหาสินค้าที่คุ้มค่าที่สุดไม่ได้..... | 141 |
| ฉันจะซื้อของอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด | |
| ได้อย่างไร..... | 142 |
| การซื้อของออนไลน์ประหยัดกว่าจริงหรือไม่..... | 144 |

เยิน 146

| | |
|--|-----|
| ทำไมการกระตุ้นตัวเองให้ออกกำลังกาย | |
| ถึงเป็นเรื่องยาก..... | 148 |
| ฉันควรออกกำลังกายตอนไหน..... | 150 |
| ก่อนออกกำลังกายฉันควรกินอะไร | |
| และกินตอนไหน..... | 152 |
| หลังออกกำลังกายฉันควรกินอีกที่ตอนไหน..... | 153 |
| การยืดกล้ามเนื้อช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บ | |
| ได้จริงหรือ..... | 154 |
| ฉันจะหลีกเลี่ยงอาการจุกได้อย่างไร..... | 155 |
| การออกกำลังกายที่ดีที่สุดที่ช่วยให้ | |
| หัวใจแข็งแรงคืออะไร..... | 156 |
| การออกกำลังกายทำให้สมองของฉัน | |
| แข็งแรงขึ้นหรือไม่..... | 157 |
| การออกกำลังกายแบบไหนช่วยเผาผลาญแคลอรี | |
| ได้ดีที่สุด..... | 158 |
| ฉันจะเปลี่ยนหูฟังให้เป็นซีลิกซ์แพ็กได้อย่างไร..... | 160 |
| วิธีที่ดีที่สุดในการสร้างกล้ามเนื้อคืออะไร..... | 162 |
| ฉันจะหลีกเลี่ยงภาวะ “ชนกำแพง” | |
| ได้อย่างไร..... | 164 |
| การเข้าถึงคลังสมองกับฉันจริงหรือ..... | 166 |
| ทำไมฉันถึงไม่โชคดีเหมือนเพื่อน ๆ คนอื่น..... | 168 |
| ฉันจะหัดดูคนให้เป็นได้อย่างไร..... | 169 |
| ทำไมคนบางคนถึงหัวรั้นนัก..... | 170 |





การถอดดีต่อเราไซ้ใหม่.....171

ทำไมฉันถึงตื่นเต้นมากเวลาอยู่ใกล้ ๆ

 กับคนที่ชอบ.....172

 ทำไมฉันถึงต้องตกหลุมรักคนคนนี้.....174

 การมีความรักดีต่อสุขภาพของฉันหรือเปล่า.....176

 อะไรคือสิ่งที่น่าดึงดูดที่สุดในตัวของคู่วิวิต.....178

 ทำไมฉันถึงมีอาการผิดปกติทั้งก่อนและระหว่าง

 มีประจำเดือน.....180

 ทำไมประจำเดือนของฉันถึงมาพร้อมคนอื่น.....182

 ฉันจะจัดการกับวัยทองอย่างไร.....183

 วิกฤติวัยกลางคนมีจริงหรือไม่.....184

 ฉันจะโทษว่าความหิวทำให้อารมณ์ไม่ดีได้ไหม.....186

 การกินอาหารมื้อใหญ่ตอนเย็นไม่เป็น

 ผลดีกับฉันจริงหรือ.....187

 ทำไมทุกคนถึงอ้วนขึ้น.....188

 ฉันควรใช้ค่า BMI เป็นเกณฑ์วัดน้ำหนักตัว

 ที่ควรจะเป็นหรือไม่.....190

 ฉันควบคุมอาหารแล้วทำไมยัง

 ควบคุมน้ำหนักไม่ได้.....192

 สรุปแล้วไขมันส่งผลดีหรือผลเสียกับฉันกันแน่.....194

 น้ำหนักของฉันถูกกำหนดด้วยพันธุกรรม

 หรือเปล่า.....196

 จุลินทรีย์ในลำไส้ช่วยให้ฉันควบคุมน้ำหนัก

 ได้จริงหรือ.....198

 อาหารแบบไหนช่วยลดน้ำหนักได้ดีที่สุด.....200

 การกินแบบเมดิเตอร์เรเนียนมีดีอย่างไร.....202

 การกินมังสวิวัตช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหรือไม่.....204

 ทำไมคำแนะนำด้านโภชนาการ

 ถึงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ.....206

 ทำไมเสียงและดนตรีประกอบในภาพยนตร์

 ถึงทำให้ฉันรู้สึกกลัว.....208

 ทำไมเราถึงเสพติดโซเชียลมีเดียกันขนาดนี้.....210

 ฉันจะเปลี่ยนนิสัยแย่ ๆ ให้กลายเป็น

 นิสัยดี ๆ ได้อย่างไร.....212

กลางคืน

โทรศัพท์ทำลายชีวิตเช็ทซ์ของฉันหรือเปล่า.....216

 ช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการมีเช็ทซ์ที่สุด

 มีอยู่จริงหรือ.....218

 ทำไมเราถึงหิว และทำไมการหิว

 ถึงติดต่อกันได้.....220

 ยานอนหลับเป็นตัวช่วยหรือตัวถ่วงกันแน่.....222

 การดื่มก่อนนอนช่วยให้ฉัน

 หลับสบายขึ้นจริงหรือ.....223

 อุปกรณ์จิตตอลทำให้ฉันนอนไม่หลับจริงหรือ.....224

 วิธีที่ดีที่สุดในการนอนให้หลับ

 และหลับให้สนิทคืออะไร.....226

 การนอนหลับสำคัญขนาดนั้นจริงหรือ.....228

 ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าต้องนอนแค่นั้นถึงจะพอ.....230

 ฉันจะนอนขดเขยในช่วงสุดสัปดาห์ได้ไหม.....231

 ฉันควรทำอะไรถ้าจำเป็นต้อง

 อดนอนจริง ๆ.....232

 ฉันจะรับมือกับอาการเจ็ตแล็กได้อย่างไร.....234

 ทำไมฉันถึงมีอาการนอนกระตุก.....236

 ทำไมฉันถึงละเมอพูดระหว่างหลับ.....237

 ทำไมฉันถึงนอนกรน

 แล้วจะเลิกกรนได้อย่างไร.....238

 ทำไมฉันถึงมีอาการฝันผวาหรืออึดอัด

 เหมือนถูกผีอำ.....240

 ความฝันช่วยให้ฉันมีความคิดสร้างสรรค์

 มากขึ้นหรือไม่.....242

 ความฝันกำลังบอกอะไรกับฉันอยู่หรือเปล่า.....244

 อภิธานศัพท์.....246

 ดัชนี.....250

 ข้อมูลอ้างอิง.....255

 ประวัติผู้เขียน / กิตติกรรมประกาศ.....256