

ทำอย่างไร ? ให้อายุยืนเหมือนเต่า



สุวรรณดี ขวัญเมือง สุชาติ ไกรสุรสีห์ ณัฐชพงศ์ เพชรฤทธิ
กิตติภาพ จันทระประวัติ และวิฑารณ์ เจียมตน
ศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงน้ำจืดสตูล
Suwandee_k@hotmail.com

ไม่ว่าใคร ๆ ล้วนต่างก็อยากจะมีอายุยืนยาวกันทั้งนั้น อยากมีอายุให้ยาวนานถึง 100 ปี หรือถ้าให้ตีข้อสัก 110-120 ปี ก็คงดียิ่งขั้น ยิ่งอายุยืนยาวมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นที่ปรารถนา อายุยืนยาวในที่นี้หมายถึง มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่ อายุยืนยาวแบบป่วยออก ๆ แอด ๆ กระปอด กระแปด ต้องทานยาอยู่เป็นประจำ หรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้นอน เหมือนผักกอกอยู่บนเตียง และเป็นภาระกับคนรอบข้าง ถ้าอายุยืนยาวแบบนี้คงไม่ดีเป็นแน่แท้ มอดม้วยมรณาไปซะดีกว่า อยู่แบบธรรมดา ลูกหลานก็หนักใจ

จากข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดทำข้อมูลสำรวจอายุขัยของแต่ละชนชาติ ระหว่างปี พ.ศ.2548-2553 จาก 194 ประเทศทั่วโลก พบว่า 10 อันดับแรกที่ประชากรของชนชาติมีอายุยืนมากที่สุดในโลกได้แก่

- อันดับที่ 1 ญี่ปุ่น มีอายุขัยเฉลี่ย 82.6 ปี
- อันดับที่ 2 ฮองกง มีอายุขัยเฉลี่ย 82.2 ปี
- อันดับที่ 3 สวิสเซอร์แลนด์ มีอายุขัยเฉลี่ย 82.1 ปี
- อันดับที่ 4 อิสราเอล มีอายุขัยเฉลี่ย 82.0 ปี
- อันดับที่ 5 ไอร์แลนด์ มีอายุขัยเฉลี่ย 81.8 ปี
- อันดับที่ 6 ออสเตรเลีย มีอายุขัยเฉลี่ย 81.2 ปี
- อันดับที่ 7 สิงคโปร์ มีอายุขัยเฉลี่ย 81.0 ปี

อันดับที่ 8 สเปน มีอายุขัยเฉลี่ย 80.9 ปี

อันดับที่ 9 สวีเดน มีอายุขัยเฉลี่ย 80.9 ปี

อันดับที่ 10 มาเก๊า มีอายุขัยเฉลี่ย 80.7 ปี

ก็ขอแสดงความยินดีกับพ็ญ่นด้วยที่คว้าแชมป์ไปครอง ส่วนสิงคโปร์เพื่อนบ้านร่วมอาเซียนของเราก็ไม่เบา กว่าอันดับ 7 ไปครอง ช่างน่าอิจฉาจริง ๆ สำหรับประชากรในประเทศที่มีเศรษฐกิจใหญ่ที่สุดในโลกอย่างสหรัฐอเมริกา มีเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยที่สุดในโลก และมีสวัสดิการดูแลประชากรของตัวเองเป็นอย่างดีนั้น พบว่า ชาวอเมริกันมีอายุเฉลี่ย 78.3 ปี อยู่ในลำดับที่ 36 ของโลก ในขณะที่ประชากรสาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งมีขนาดเศรษฐกิจ อันดับที่ 2 ของโลก มีอายุเฉลี่ย 73.0 ปี อยู่ในลำดับที่ 80 ของโลก

สำหรับพี่ไทยเรามากน้อยมีอายุเฉลี่ยอยู่ลำดับที่ 111 โดยมีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ 70.3 ปี โดยผู้ชายไทยมีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ 66.5 ปี และหญิงไทยมีอายุขัยเฉลี่ย 75.0 ปี แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงปี 2556 อายุเฉลี่ยของคนไทย เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อเทียบกับหลายปีที่ผ่านมา โดยในปี 2556 เพศชายมีอายุเฉลี่ย 71.1 ปี เพศหญิงมีอายุเฉลี่ย 78.1 ปี และระหว่างปี พ.ศ. 2546 - 2556 คนไทยมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่า 3 ปี แสดงว่าคนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น ถ้าดูจากเหตุผลต่างๆ เช่น ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการแพทย์และสาธารณสุข ยารักษาโรค คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้คนในปัจจุบันยังหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น ตลอดจนการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย อาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะอนามัยมากขึ้น ก็น่าจะทำให้คนเรามีอายุขัยเพิ่มขึ้นได้ในอนาคต แต่ยังมีเหตุปัจจัยอื่นอีกมากมาย ที่ทำให้คนเราอายุสั้นลงได้เหมือนกัน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ทันสมัยมากขึ้นนั้น นอกจากจะมีผลด้านบวกแล้วยังมีผลด้านลบตามมาด้วยอีกมากมายเช่นกัน การนำเทคโนโลยีมาใช้พัฒนาอุตสาหกรรม เพื่อช่วยประหยัดแรงงาน ช่วยลดต้นทุนการผลิต หรือพัฒนาด้านการเกษตร เพิ่มผลผลิต ปรับปรุงพันธุ์หรืออื่น ๆ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือไม่ระมัดระวัง จะมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์ได้แน่นอน ฉะนั้นความเจริญเพิ่มมากขึ้นยังต้องใช้ชีวิตให้ระมัดระวังมากและรู้เท่าทันให้มากขึ้นเช่นกัน

แล้วทำอย่างไร ให้อายุยืนเหมือนเต่าละ ผู้คนส่วนใหญ่ชอบเปรียบเทียบความมีอายุยืนยาวจากสัตว์อย่างเช่น เต่า เปรียบเสมือนความแข็งแรงมั่นคง สุขภาพแข็งแรง อายุยืน เนื่องจากเต่าเป็นสัตว์มงคลที่มีความเกี่ยวข้องกับเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จึงมีการนำรูปปั้นเต่ามาใช้เพื่อส่งเสริมความเป็นมงคลให้กับชีวิต และเพื่อหลีกเลี่ยงเคราะห์ภัยต่างๆ จึงนับได้ว่ารูปปั้นเต่าเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งสำหรับฮวงจุ้ย เต่าเป็นสัตว์ที่อายุยืน มีความเชื่อว่าการวางรูปปั้นเต่าไว้ในบ้านจะช่วยส่งเสริมให้คนสูงอายุในบ้านมีอายุยืน คนเจ็บคนไข้หายเจ็บป่วย คนหนุ่มคนสาวและเด็กเล็กจะมีโชคมีลาภ และยังมีความเชื่อกันอีกว่าการปล่อยเต่า จะทำให้อายุยืนยาวหากเจ็บป่วยอยู่ก็จะช่วยให้อาการเจ็บป่วยบรรเทาเบาบางลง ทำให้คนในครอบครัวมีอายุยืนหายจากอาการป่วยโดยเร็ว จากที่ผู้เขียนได้ค้นคว้าหาข้อมูลพบว่าเต่าเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่มีอายุยืนยาวเป็นร้อยปี และยังมีเต่ากัลปาลปากอส ที่มีชื่อว่า แฮเรียน ซึ่งเป็นเต่าบกที่มี

อายุยืนยาวถึง 250 ปีเชียวละ อ้อ... อ้อ... ช่างอยู่ยงคงกระพันซะเหลือเกิน เทียบได้ตั้ง 3 รุ่นของคนเลยนะ มีชีวิตอยู่ตั้งแต่รุ่นปู่จนถึงรุ่นหลานเลยอะ อายุยืนจริง ๆ แล้วท่านผู้อ่านท่านใดอยากมีอายุยืนยาวแบบนี้บ้างคะ ไม่ต้องถึง 250 ปีหรอกคะ เอาแค่สัก 100 ปี ก็พอแล้วนะ ถ้าสนใจลองอ่านบทความนี้ดู เพื่อโชคที่อยู่ได้ถึง 100 ปี

เต่าเป็นสัตว์เลือดเย็น อยู่ในอันดับ Testudines จัดอยู่ในชั้นสัตว์เลื้อยคลาน เหตุที่เต่ามีอายุยืนนั้นเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดำรงชีวิตและสมรรถภาพทางกาย โดยเต่าจะมีกระดูกที่แข็งแรงปกคลุมบริเวณลำตัวที่เรียกว่า "กระดอง" ซึ่งประกอบด้วยแคลเซียมเป็นส่วนใหญ่ เต่ามีกระดองแข็งแรงสามารถปกป้องจากการถูกทำร้ายจากภายนอก เมื่อเจอศัตรูเต่าจะหดหัวและขาทั้ง 4 เข้าไปในกระดองเพื่อป้องกันตนเอง ซึ่งจะสามารถหดหัว ขา และหางเข้าในกระดองเพื่อป้องกันตัวได้ นอกจากนี้เต่ายังมีพฤติกรรมนิสัยชอบอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ ชอบนอน แต่ผู้เขียนไม่ได้สนับสนุนให้ท่านผู้อ่านนอน ๆ ๆ ๆ ๆ นะคะ สำหรับมนุษย์เราก็คงนอนพักผ่อนให้เต็มที่วันละประมาณ 7-8 ชั่วโมง การนอนทำให้เต่าใช้พลังงานในการเผาผลาญน้อย นอกจากนี้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจเต่าก็ค่อนข้างดี นักสัตววิทยายังค้นพบอีกด้วยว่า เกล็ดลึบที่ทำให้เต่าอายุยืนนั้นยังเกี่ยวข้องกับอีกหลาย ๆ ปัจจัย การหายใจก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เต่ามีอายุยืน ผลจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า จังหวะการหายใจที่แตกต่างกันจะมีความสัมพันธ์กับอายุขัยของสัตว์ประเภทนั้น ๆ โดยพบว่า การหายใจช้า ๆ จะช่วยทำให้อายุยืนยาวขึ้น ในขณะที่สัตว์บางชนิดมีจังหวะการหายใจถี่ จะมียุขัยสั้นกว่า จังหวะการหายใจคือการกระเพื่อมขึ้น-ลงของทรวงอกหรือช่องท้อง นับเป็น 1 ครั้ง (จังหวะการหายใจ ไม่ใช่การเต้นของหัวใจ) ยกตัวอย่าง เช่น หมูมีจังหวะการหายใจมากถึง 100 - 200 ครั้งต่อนาที มียุขัยเฉลี่ย 3 ปี นกกระจอก มีจังหวะการหายใจ 90 ครั้งต่อนาที มียุขัยเฉลี่ย 10 ปี แมวมีจังหวะการหายใจ 20 - 30 ครั้งต่อนาที มียุขัยเฉลี่ย 13 ปี สุนัขมีจังหวะการหายใจ 15 - 25 ครั้งต่อนาที อายุเฉลี่ย 15 ปี ช้างมีจังหวะการหายใจ 5 - 6 ครั้งต่อนาที มียุขัยเฉลี่ย 70 ปี ส่วนเต่ามีจังหวะการหายใจ 2 - 4 ครั้ง ต่อนาที มียุขัยเฉลี่ย 120 ปี ส่วนสัตว์น้ำอย่างวาฬ นำที่สูงสุด ๆ มีจังหวะการหายใจ 1 ครั้ง ในรอบ 20 นาที และมีอายุเฉลี่ย 100 ปี มนุษย์เรามีจังหวะการหายใจ 12 - 20 ครั้งต่อนาที ซึ่งก็พอจะประมาณได้ว่า ยิ่งหายใจช้า - ออก ซ้ำเท่าไร ก็มีแนวโน้มว่าอายุจะยิ่งยืนยาวขึ้น การหายใจลึก หายใจยาว และละเอียดจะช่วยให้ใจมีความสงบสุขและลดความเครียด ทำให้ใบหน้าสดใส มีน้ำมีนวล ดูอ่อนกว่าวัย การหายใจ ยังมีผลต่ออารมณ์ โดยเฉพาะการหายใจลึก ๆ จะควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ให้สงบขึ้น

ก็น่าจะจริงนะ สังเกตจากพระภิกษุ แม่ชี หรือผู้ทรงศีล ท่านจะทำอะไรช้า ๆ เดินช้า ๆ ค่อย ๆ เดิน สำรวม ค่อย ๆ นั่ง กินช้า ๆ ไม่รีบเร่งและทำสมาธิหายใจเข้า - หายใจออกอย่างช้า ๆ มีสติ ใจเย็น ๆ ใจร่ม ๆ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดมาก รับประทานอาหารแต่พอเหมาะ ร่างกายย่อยอาหารน้อย ๆ ใช้พลังงานน้อย ๆ ส่วนมากท่านจะมีอายุยืน 90 ปีขึ้นไป ท่านผู้อ่านก็ลองทำดูนะคะ ไม่เสียหลายอะไร เพื่อโชคดี 100 ปี อ้อ อีกทฤษฎีคือ ความหลากหลายและความบริสุทธิ์ของอาหาร แล้วทำไมความหลากหลายจึงทำให้อายุยืนละ คือสารอันหลากหลายจะล้างพิษซึ่งกันและกัน หากมีสารพิษใดตกค้าง สารตัวอื่นอันหลากหลายจะมาช่วยกันขจัดไป แต่ถ้ากินไม่กี่ย่าง เกิดมีสารพิษก่อตัวแล้วจะไม่ถูกขจัดและจะยิ่งพอกพูนขึ้น ด้วยอาหารตัวเดิม มันจะทำลายอวัยวะส่วนนั้นของร่างกายเราในที่สุด พวกหมา แมว วัว ควายกินอาหารไม่หลากหลาย เช่น หมามาแมวกินแต่เนื้ออันเวียนอยู่ 2-3 อย่าง วัว ควายก็กินหญ้า 2-3 อย่าง แต่คนกินหลากหลายพอควร ส่วนเต่าทะเลกินอาหารหลากหลายมาก พวกสาหร่ายต่าง ๆ พวกปะการังอ่อนทั้งหลาย (sea anemone) ปู ปลา หอย กุ้ง กินหมด อีกทั้งอาหารของเต่าค่อนข้างสะอาดเพราะแช่อยู่ในน้ำทะเลลึก เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ท่านเลยคะ พิษผักต่างๆ อาหารหลากหลายชนิด ร้อยแปดพันเก้า ท่านไปเลย ให้มันรู้ตัวรู้แดงไปเลย

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว นักวิทยาศาสตร์ยังพบว่าอัตราการเกิดอนุมูลอิสระ (free radicals) ภายใน mitochondria ในเต่านั้นต่ำมาก (mitochondria เป็นองค์ประกอบของเซลล์ เป็นแหล่งสร้างพลังงานของเซลล์ รูปร่างกลม เป็นท่อนยาวรี คล้ายไส้กรอก มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.2 - 1 ไมครอน ยาว 5 - 7 ไมครอน) นี่ก็อาจจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เต่ามีอายุที่ยืนขึ้น

สำหรับในมนุษย์นั้น การที่จะทำให้มีชีวิตยืนยาวถึง 100 ปี ก็สามารถทำได้ ผู้เขียนได้ค้นคว้าข้อมูลพบเอกสารที่น่าสนใจ อ้างว่า นาย ลี ชิง ยุน ชาวจีนเป็นมนุษย์ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลกถึง 256 ปี มีภรรยา 23 คน และมีทายาทกว่า 200 คน อ๊ะจ้จก...! อะอะไรจะปานนั้นนะ หลายคนอาจจะสงสัย และเกิดคำถามขึ้นในใจว่า เป็นไปได้หรือ ผู้เขียนก็ไม่สามารถตอบได้หรอกนะ เพียงแค่อ่านพบเจอมาก็อยากจะมาบอกเล่าเก้าสิบกับท่านผู้อ่านที่รักถึงวิธีที่นาย ลี ชิง ยุน ปฏิบัติ โดยการใช้ชีวิตและกินอาหารธรรมชาติ นิยมใช้สมุนไพร โดยเขาได้บันทึกแนวทางการใช้ชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ดังนี้

1. ไม่เร่งรีบ ใช้ชีวิตแบบช้า ๆ เรียบง่าย แต่ใช้เวลาให้หมดไปโดยไม่อยู่ว่าง

2. รักษาหัวใจให้สงบอยู่เสมอ นั่งพักผ่อนด้วยลีลาแบบเต๋า (เป็นการฝึกฝนร่างกายให้มีสุขภาพดี มีพลังชี ซึ่ง เป็นพลังแห่งชีวิต และเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ) เดินและกระโดดแบบนก และหลับดงสุนัข อยากรู้ลองไปหาดูนะค่ะ ลีลาแบบเต๋าเป็นอย่างไร อี อี อี..... ผู้เขียนก็จะลองฝึกดู

3. หลีกเลียงความรุนแรงทุกชนิด ทั้งความรุนแรงด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งล้วนแต่เป็นตัวบั่นทอนพลังงานและขัดจังหวะการทำงานที่กลมกลืนของอวัยวะต่าง ๆ

4. ออกกำลังกายและกำหนดลมหายใจ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และทำสมาธิ พักจิต ทุกวัน ส่วนในเรื่องของการกินอาหาร แนะนำไว้ว่า

1. ไม่กินอิ่มเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูร้อน เพราะจะทำให้สูญเสียพลังงาน เกิดความเหนื่อยล้าของร่างกายในการย่อยอาหาร

2. กินอาหารธรรมชาติ ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสมกับอายุ ร่างกาย และฤดูกาล

3. กินอาหารมังสวิรัต คือ อาหารพืชผัก ผลไม้และถั่วต่าง ๆ ให้มาก เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไม่เหมาะกับร่างกายมนุษย์ ยกเว้น จำพวกปลา รวมทั้งเลือกกินสมุนไพรที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและภูมิอากาศ

นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ยังมีเคล็ดลับวิธีต่าง ๆ ที่ทำให้อายุยืนยาวอีกมากมายหลายร้อยหลายพันวิธี ท่านผู้อ่านท่านใดสนใจอยากมีอายุยืนยาวเหมือนเต๋า ก็ลองปฏิบัติดูนะค่ะ รับรองอายุ 100 ปี เป็นเรื่องไม่เหนือความคาดหมายแน่นอนสำหรับมนุษย์เรา ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ อายุ 100 ปี อ้อ นะค่ะ

