

The science
of

living

วิทยาศาสตร์ของการใช้ชีวิต

ห่อไปในโลกอันน่าพิศวงของชีวิต
ผ่านกิจวัตร (ทั้งดีและไม่ดี) ที่คุณทำอยู่ทุกวัน

DR STUART FARRIMOND

สารบัญ

คำนำ.....	8
เข้า	10
ทำไมการตื่นนอนถึงเป็นเรื่องยาก.....	12
ทำไมฉันถึงรู้สึกซึมเศร้าในช่วงเช้าของฤดูหนาว.....	14
นอนตื่นสายแต่ทำไมยังง่วง.....	15
ถ้านาฬิกาปลุกดังจะกดเลื่อนปลุกดีไหม.....	16
จะเป็นอะไรไหมถ้าฉันหยิบโทรศัพท์มือถือมาดูทันทีหลังตื่นนอน.....	17
ทำไมฉันถึงจำเรื่องที่ฝันไม่ได้.....	18
ฉันควรดื่มกาแฟแก้วแรกตอนไหน.....	20
ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนตื่นเช้าได้ไหม.....	22
ทำไมวัยรุ่นถึงขี้เกียจซักในตอนเช้า.....	24
อาบน้ำหรือแช่น้ำเวลาไหนดีที่สุด.....	26
ทำไมฉันถึงถ่ายหนักเวลาเดิมทุกเช้า.....	28
ทำไมฉันถึงมีกลิ่นปากตอนตื่นนอน.....	29
ยาสีฟันแบบไหนดีต่อสุขภาพฟันมากที่สุด.....	30
การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันไฟฟ้าเป็นวิธีที่ดีที่สุดหรือไม่.....	32
ฉันควรแปรงฟันก่อนหรือหลังมือเช้า.....	33
มือเช้าคือมือที่สำคัญที่สุดจริงหรือ.....	34
การอดมือเช้าจะทำให้ฉันอ้วนหรือเปล่า.....	35
อาหารที่ดีที่สุดสำหรับมือเช้าคืออะไร.....	36
อาหารเช้าเรียลแบบไหนดีต่อสุขภาพมากที่สุด.....	38
การดื่มน้ำผลไม้เป็นวิธีที่ดีในการกินผลไม้.....	39
ให้ครบ 1 ใน 5 ส่วนต่อวันหรือไม่.....	39
ฉันควรกินวิตามินเสริมพร้อมกับมือเช้าหรือไม่.....	40
หนาวจัง! ฉันควรใส่เสื้อหนา ๆ ตัวเดียวหรือใส่เสื้อหลาย ๆ ชั้น.....	42

ร้อนจัง! ฉันควรใส่เสื้อแบบไหนถึงจะรู้สึกเย็นสบาย.....	43
เมื่ออากาศหนาวขึ้น เราเผาผลาญแคลอรีมากขึ้นหรือไม่.....	44
ระบบทำความร้อนในบ้านส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือเปล่า.....	46
ระบบปรับอากาศก็ไม่ได้ต่อสุขภาพไข่ม.....	47
ผู้หญิงรู้สึกหนาวมากกว่าผู้ชายจริงหรือ.....	48
การใส่เสื้อกันหนาวก่อนออกจากบ้านจะทำให้ฉันรู้สึกหนาวขึ้นเวลาออกจากบ้านหรือเปล่า.....	50
ฉันสูญเสียความร้อนส่วนใหญ่ในร่างกายไปทางศีรษะจริงหรือ.....	51
กิจกรรมการเดินทางไม่กลับเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่.....	52
ทำไมการเดินทางในตอนเช้าถึงดูยาวนานกว่า.....	54
ทำไมคนเมืองถึงแล้งน้ำใจกันเหลือเกิน.....	56
ชีวิตในเมืองดำเนินไปอย่างรวดเร็วกว่าจริงหรือ.....	58
ทำไมทุกคนถึงขับรถเร็วกว่าฉันมาก.....	59
ทำไมฉันถึงหัวร้อนตอนขับรถทั้งที่ปกติเป็นคนใจเย็น.....	60
ฉันจะลดอารมณ์เสียทิ้งไปได้อย่างไร.....	62
ฉันจะใช้เวลาในวันทำงานให้คุ้มค่าที่สุดได้อย่างไร.....	64
พื้นที่ทำงานแบบไหนที่ส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงานมากที่สุด.....	66
ฉันสามารถเรียนรู้ที่จะทำอะไรหลายๆอย่างพร้อมกันได้ดีขึ้นได้หรือไม่.....	68
การฟังเพลงจะทำให้ฉันมีสมาธิจดจ่อมากขึ้นหรือไม่.....	69
ฉันควรหยุดพักบ่อยแค่ไหน.....	70
ทำไมฉันถึงเสียสมาธิง่ายมาก.....	71
ทำไมโอเดียนี่ ๆ มักมาในเวลาที่ไม่ได้พยายามคิด.....	72

ฉันจะกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองให้ได้มากที่สุดได้อย่างไร.....	73
สถานที่ทำงานกำลังทำให้ฉันป่วยหรือเปล่า.....	74
ทำไมฉันถึงไม่มีโอกาสพูดในที่ประชุม.....	76
สมองของเพศหญิงและเพศชายถูกสร้างมาต่างกันหรือไม่.....	78
ทำไมฉันถึงหัวเรว้นกทั้งที่เพิ่งกินมือเช้า.....	80
การกินน้อยแต่กินบ่อยดีต่อสุขภาพที่สุดใช่ไหม.....	81
ฉันจำเป็นต้องดื่มน้ำวันละ 8 แก้วหรือไม่.....	82
ฉันควรดื่มน้ำจนกระทั่งปัสสาวะใสหรือไม่.....	84
บ้าย	86
มือกลางวันที่ดีควรจะเป็นอย่างไร.....	88
จะเป็นอะไรไหมถ้าฉันทำงานไปด้วยกินอาหารกลางวันไปด้วย.....	90
การกินช้า ๆ ดีกว่าจริงหรือไม่.....	91
ทั้ง ๆ ที่ฉันอยากกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพแล้วทำไมถึงเลิกกินอาหารขยะไม่ได้.....	92
ทำไมฉันถึงห้ามใจไม่ได้กินของหวานได้ยากนัก.....	94
ฉันจะหลีกเลี่ยงภาวะน้ำตาลตกได้อย่างไร.....	96
ถ้าอย่างนั้นฉันสามารถบริโภคน้ำตาลได้มากแค่ไหน.....	97
ฉันสามารถฝึกตัวเองให้ไม่ชอบกินหวานได้ไหม.....	98
การนั่งอันตรายพอ ๆ กับ "การสูบบุหรี่" จริงหรือ.....	100
ฉันจะหลีกเลี่ยงอาการง่วงหลังมือกลางวันได้อย่างไร.....	102
เราควรรับหลับนานแค่ไหนถึงจะดีที่สุด.....	104
ฉันควรเชื่อสัญชาตญาณของตัวเองหรือไม่.....	106

เราเกิดความเครียดกันมากขึ้นจริงหรือ.....	108
วิธีที่ทำให้ฉันใจเย็นลง	
ได้อย่างรวดเร็วหรือไม่.....	110
ฉันจะจัดการกับความกังวลได้อย่างไร.....	111
ฉันจะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น	
อย่างต่อเนื่องได้อย่างไร.....	112
ความเครียดให้ประโยชน์อะไรกับฉัน	
บ้างหรือเปล่า.....	114
ทำไมฉันถึงมีภาวะป่วยเมื่อไม่ได้ทำงาน.....	115
ฉันควรออกไปรับแสงแดด	
เป็นเวลานานแค่ไหน.....	116
ทำไมฉันถึงคิดอะไรไม่ค่อยออก	
ในวันที่อากาศร้อน.....	117
ทำไมลูกวัยรุ่นของฉันถึงกลายเป็น	
มนุษย์ต่างดาว.....	118
ทำไมตอนที่ยังอายุน้อยกว่านี้	
ฉันถึงกลัวเสียมากกว่า.....	120
ทำไมฉันถึงรู้สึกตัวเองเด็กกว่าอายุจริง.....	121
ทำไมเหตุการณ์ที่ผ่านไปเนิ่นนานแล้ว	
ถึงดูเหมือนเพิ่งเกิดขึ้นสำหรับฉัน.....	122
ทำไมความจำในวัยเด็กของฉันถึงเลือนราง.....	123
ทำไมรายละเอียดของเหตุการณ์ที่ฉันจำได้	
ถึงแตกต่างจากคนอื่น.....	124
เดจาวูคืออะไรและฉันต้องกังวล	
กับมันไหม.....	126
ความรู้สึก “ติดอยู่ที่ริมฝีปาก”	
คืออะไรกันแน่.....	127
ทำไมบางครั้งฉันถึงลืมว่าตัวเองเข้าไป	
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
เย็บ	146
ทำไมการกระตุ้นตัวเองให้ออกกำลังกาย	
ถึงเป็นเรื่องยาก.....	148
ฉันควรออกกำลังกายตอนไหน.....	150
ก่อนออกกำลังกายฉันควรกินอะไร	
และกินตอนไหน.....	152
หลังออกกำลังกายฉันควรกินอีกทีตอนไหน.....	153
การยืดกล้ามเนื้อช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บ	
ได้จริงหรือ.....	154
ฉันจะหลีกเลี่ยงอาการจุกได้อย่างไร.....	155
การออกกำลังกายที่ดีที่สุดที่ช่วยให้	
หัวใจแข็งแรงคืออะไร.....	156
การออกกำลังกายทำให้สมองของฉัน	
แข็งแรงขึ้นหรือไม่.....	157
การออกกำลังกายแบบไหนช่วยเผาผลาญแคลอรี	
ได้ดีที่สุด.....	158
ฉันจะเปลี่ยนพุงให้เป็นซิกซ์แพ็กได้อย่างไร.....	160
วิธีที่ดีที่สุดในการสร้างกล้ามเนื้อคืออะไร.....	162
ฉันจะหลีกเลี่ยงภาวะ “ขาเท้าแพลง”	
ได้อย่างไร.....	164
การเข้าสังคมส่งผลดีกับฉันจริงหรือ.....	166
ทำไมฉันถึงไม่โชคดีเหมือนเพื่อน ๆ คนอื่น.....	168
ฉันจะหัดดูคนให้เป็นได้อย่างไร.....	169
ทำไมคนบางคนถึงหัวรั้นนัก.....	170

การถอดดีต่อเราไหม.....	171
ทำไมฉันถึงตื่นเต้นมากเวลาอยู่ใกล้ ๆ	
กับคนที่ชอบ.....	172
ทำไมฉันถึงต้องตกหลุมรักคนคนนี้.....	174
การมีความรักดีต่อสุขภาพของฉันหรือเปล่า.....	176
อะไรคือสิ่งที่น่าดึงดูดที่สุดในตัวของคู่ชีวิต.....	178
ทำไมฉันถึงมีอาการผัดผัดทั้งก่อนและระหว่าง	
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
การกินมังสวิรัตช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหรือไม่.....	204
ทำไมคำแนะนำด้านโภชนาการ	
ถึงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ.....	206
ทำไมเสียงและดนตรีประกอบในภาพยนตร์	
ถึงทำให้ฉันรู้สึกกลัว.....	208
ทำไมเราถึงเสพติดโซเชียลมีเดียกันขนาดนี้.....	210
ฉันจะเปลี่ยนนิสัยแย่ ๆ ให้กลายเป็น	
นิสัยดี ๆ ได้อย่างไร.....	212

กลางคืน

214

โทรศัพท์ทำลายชีวิตเช็กซ์ของฉันหรือเปล่า.....	216
ช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการมีเช็กซ์ที่สุด	
มีอยู่จริงหรือ.....	218
ทำไมเราถึงหาว และทำไมการหาว	
ถึงติดต่อกันได้.....	220
ยานอนหลับเป็นตัวช่วยหรือตัวถ่วงกันแน่.....	222
การดื่มก่อนนอนช่วยให้ฉัน	
หลับสบายขึ้นจริงหรือ.....	223
อุปกรณ์จิตตอลทำให้ฉันนอนไม่หลับจริงหรือ.....	224
วิธีที่ดีที่สุดในการนอนให้หลับ	
และหลับให้สนิทคืออะไร.....	226
การนอนหลับสำคัญขนาดนั้นจริงหรือ.....	228
ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าต้องนอนแค่ไหนถึงจะพอ.....	230
ฉันจะนอนขดเขยในช่วงสุดสัปดาห์ได้ไหม.....	231
ฉันควรทำอะไรถ้าจำเป็นต้อง	
อดนอนจริง ๆ.....	232
ฉันจะรับมือกับอาการเจ็ตแล็กได้อย่างไร.....	234
ทำไมฉันถึงมีอาการนอนกระตุก.....	236
ทำไมฉันถึงละเมอพูดระหว่างหลับ.....	237
ทำไมฉันถึงนอนกรน	
แล้วจะเลิกกรนได้อย่างไร.....	238
ทำไมฉันถึงมีอาการผื่นผวาหรือฮึดอัด	
เหมือนถูกผีอำ.....	240
ความฝันช่วยให้ฉันมีความคิดสร้างสรรค์	
มากขึ้นหรือไม่.....	242
ความฝันกำลังบอกอะไรกับฉันอยู่หรือเปล่า.....	244
อภิสานศัพท์.....	246
ดัชนี.....	250
ข้อมูลอ้างอิง.....	255
ประวัติผู้เขียน / กิตติกรรมประกาศ.....	256