

สารบัญ

บทนำ

13

ส่วนที่

1

ภาคทฤษฎี ▶ เข้าใจหลักการอย่างถูกต้อง

บทที่

1

สร้างความเจ็บปวด ⇔ ปั่นฟู

ชะลอวัยด้วยการสร้างความเจ็บปวดสลับกับปั่นฟู

ขั้นตอนที่ 1 สร้างความเจ็บปวด

22

- “ความเจ็บปวด” เป็นตัวกำหนด
ชะตาชีวิตของมนุษย์ 25
- ผักสร้าง “ความเจ็บปวด” ให้กับเรา 28

● เหล่าผู้เสียหายจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์วันดา ที่ได้รับพลังในการเติบโต	34
● “ความเจ็บปวด” ที่พอเหมาะช่วยพัฒนา การทำงานของสมองด้านการรู้คิดได้	36
ขั้นตอนที่ 2 ฟื้นฟู	39
● สิ่งที่สำคัญที่สุดในการรับมือกับความเครียดคืออะไร	41
● ยิ่งเก่งมากก็ยิ่งให้ความสำคัญกับการพักผ่อน	44
● 3 ขั้นตอนในการพักผ่อน ที่ช่วยคลายความเหนื่อยล้าและความเครียด	46
ขั้นตอนที่ 3 ทำซ้ำ	50
● การวิ่งและการฝึกกล้ามเนื้อ เป็นการกระทำรุนแรงที่ฟื้นฟูพัฒนาการ	52
● หากไม่เผชิญกับภาวะอันตรายต่อชีวิต ร่างกายของมนุษย์จะเสื่อมสภาพลง	54
● สาเหตุที่ทำให้หน่วยสืบราชการลับ ของอเมริกาแข็งแกร่งคืออะไร	58
● การชะลอวัยไม่มี “วิธีลัด”	60

ส่วนที่

2

ภาคปฏิบัติ ▶ เจ็บปวดอย่างถูกต้อง

บทที่
2

การออกกำลังกาย

คือความอ่อนเยาว์ให้รูปลักษณะภายนอกและสมอง
ด้วยการเพิ่มภาระให้กับร่างกายแบบเป็นลำดับขึ้น

เทคนิคที่ 1	การออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับ	68
ระดับ 1	▶ การฝึกพลาซีโบ	71
ระดับ 2	▶ การประเมินคะแนน NEAT	75
ระดับ 3	▶ การเพิ่ม HIIPA	80
ระดับ 4	▶ การเดินออกกำลังกาย	84
ระดับ 5	▶ การเดินสลับช้าเร็ว	87
ระดับ 6	▶ การออกกำลังกายแบบ SIT	90
ระดับ 7	▶ การออกกำลังกายแบบ HIIT-WB	92
●	ตัวเลือกเสริมในการออกกำลังกาย	97



บทที่ 3 พิชัยและการทำฟาสต์

เพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงาน
เพื่อให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลงตั้งแต่วัยรุ่น

เทคนิคที่ 2	การกินอาหารกระตุ้น AMPK	102
●	ความยืดหยุ่นของการทำฟาสต์ที่ช่วยให้ อ่อนเยาว์ลงตั้งแต่วัยรุ่นคืออะไร	104
ระดับ 1	▶ การรับโพลีฟีนอลเข้าสู่ร่างกายเพิ่มขึ้น	106
ระดับ 2	▶ การรับสารประกอบกำมะถัน เข้าสู่ร่างกายเพิ่มขึ้น	110
ระดับ 3	▶ การทำฟาสต์ 90 นาที	114
ระดับ 4	▶ TRF	116
ระดับ 5	▶ การอดอาหารบางส่วน	119
ระดับ 6	▶ การเลียนแบบฟาสต์	123
ระดับ 7	▶ การทำฟาสต์วันเว้นวัน	126
●	ตัวเลือกเสริมในการกินอาหารกระตุ้น AMPK	129



บทที่ 4 สภาวะจิตใจ

แบ่งแยก “ความเครียดที่ทำให้แก่”
และ “ความเครียดที่ช่วยชะลอวัย”

เทคนิคที่ 3	การเผชิญหน้า	134
•	การพัฒนาทักษะ “ความเครียดเชิงบวก” เป็นของคู่กัน	136
•	ความลับของ “ซูเปอร์เอเจอร์” ที่คงความอ่อนเยาว์ ของร่างกายและจิตใจได้มากกว่าคนทั่วไปคืออะไร	138
•	สร้างความรู้สึกไม่ตีให้กับสมองด้วยการเผชิญหน้า	140
•	ตัวเลือกเสริมในการเผชิญหน้า	151

ส่วนที่



ภาคปฏิบัติ ▶ พื้นฟูอย่างถูกต้อง



บทที่ 5 สารอาหาร

ทำความเข้าใจอาหารที่ช่วยชะลอวัย
และอาหารที่ทำให้แก่

เทคนิคที่ 1	การกินอาหารที่มีคุณภาพ	164
•	“คุณภาพอาหาร” ที่สำคัญมาก ต่อการกินอาหารเพื่อชะลอวัยคืออะไร	167

ระดับ 1	▶ การเพิ่มคุณภาพอาหารเล็กน้อย	170
ระดับ 2	▶ การกิน “อาหารเมดิเตอร์เรเนียน”	174
ระดับ 3	▶ การกินคาร์โบไฮเดรตอย่างชาญฉลาด	178
ระดับ 4	▶ การกินเนื้อสัตว์และปลาอย่างถูกต้อง	188
ระดับ 5	▶ การใส่ใจกับการเลือกไขมันและน้ำมัน	202



การนอนหลับ

วิธีฝึกร่างกายเพื่อให้หลับสนิทโดยไม่ต้องพึ่งยา
ที่เริ่มทำได้ตั้งแต่วันนี้

เทคนิคที่ 2	การพักผ่อนโดยคำนึงถึงทุกปัจจัย	214
ระดับ 1	▶ การใช้รายการตรวจสอบการนอน	216
ระดับ 2	▶ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่ช่วยในการนอนหลับ	220
●	ตัวเลือกเสริมในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการนอน	224
ระดับ 3	▶ การปรับปรุงพฤติกรรมที่ช่วยในการนอนหลับ	226
ระดับ 4	▶ การปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับการนอน	232

บทที่
7

ผิวสวย

วิธีดูแลผิวแบบง่าย ๆ และมีประสิทธิภาพ
ที่สถาบันวิจัยชั้นนำของโลกต่างให้การยอมรับ

เทคนิคที่ 3	การดูแลผิวตามมาตรฐานโลก	246
ระดับ 1	▶ การเชี่ยวชาญในเรื่องมอยส์เจอร์ไรเซอร์	249
ระดับ 2	▶ การใช้ครีมกันแดดอย่างชำนาญ	257
ระดับ 3	▶ การทำความสะอาดผิวหน้าอย่างซ้ำซ้อน	267
ระดับ 4	▶ การกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิว	275

บทที่
8

หลุดพ้นจากการถูกล้างสมอง

ความคิดของคนที่คุณอ่อนเยาว์เป็นอย่างไร

เทคนิคที่ 4	การหลุดพ้นจากรอบความคิดเดิม ๆ	282
●	“การเหยียดอายุ” ทำให้คนในยุคปัจจุบันแก่ลง	284
●	พื้นที่ที่มีคนอายุยืนอาศัยอยู่มากมีการเหยียดอายุน้อย	286
ระดับ 1	▶ การลดการตรวจสอบรูปลักษณ์ภายนอก	288
ระดับ 2	▶ การงดใช้โซเชียลมีเดีย	291
ระดับ 3	▶ “การทำตัวเป็นวัยรุ่น”	294
ระดับ 4	▶ การออกกำลังกายแบบผสมผสานภายใน	298
ระดับ 5	▶ การทำความเข้าใจร่างกายตัวเอง	301

ส่วนที่

4

ภาคแผนดำเนินการ ▶ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

บทที่
9

แผนดำเนินการ

บรรลุเป้าหมายด้วยเส้นทางที่สั้นที่สุด

● แผนมาตรฐาน	312
● แผนเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย	316
● แผนปรับปรุงรูปลักษณ์ภายนอก	322
● แผนเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ของสมองและปรับปรุงสุขภาพจิต	326
บทส่งท้าย	329
ดัชนี : วิธีชะลอวัย	331
ประวัติผู้เขียน	339

บทนำ

บนโลกใบนี้มีคนที่ร่างกายและจิตใจอ่อนเยาว์จนน่าทึ่งอยู่ครับ ในขณะที่ผู้คนในประเทศส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยเพียง 70 ปี คนเหล่านี้กลับเดินเหินได้อย่างคล่องแคล่ว และทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมองอย่างการเล่นดนตรีหรือเล่นหมากรุกได้อย่างสบาย ๆ แม้จะอายุล่วงเข้า 100 ปีแล้วก็ตาม

คุณรู้จักเกาะชาร์ดิเนียที่อยู่ในประเทศอิตาลีไหมครับ เกาะนี้มีชื่อเสียงทางด้านเป็นแหล่งท่องเที่ยวในทะเลเมดิเตอร์เรเนียนที่มีทัศนียภาพงดงาม และเป็นสถานที่ตากอากาศสุดโปรดปรานของเหล่าคนดัง

แต่เกาะนี้ยังมีชื่อเสียงอีกด้านที่เหล่านักวิทยาศาสตร์ให้ความสนใจมานานแล้ว นั่นคือ มันเป็น **“พื้นที่ที่มีคนอายุยืนมากกว่าปกติ”** หรือก็คือพื้นที่ที่มีคนอายุเกิน 100 ปีมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก



จากข้อมูลทางสถิติพบว่าเกาะนี้มีสัดส่วนของประชากรที่อายุร่วมร้อยปีสูงกว่าหลาย ๆ ประเทศในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วถึง 10 เท่า แม้ญี่ปุ่นจะขึ้นชื่อว่าเป็นประเทศที่มีประชากรอายุยืนยาว แต่ก็ยังสู้เกาะชาร์ดิเนียไม่ได้ครับ

สิ่งที่น่าสนใจไปกว่านั้นคือ คนบนเกาะชาร์ดิเนียที่อายุร่วมร้อยปีส่วนใหญ่ไม่เพียงมีอายุยืนเท่านั้น แต่ยังมีความสุขกับชีวิตด้วย

บนเกาะนี้ไม่มีผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง ทุกคนจะออกมาเดินในละแวกบ้านอย่างกระฉับกระเฉงตั้งแต่เช้า แต่ละคนต่างก็มีสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับครอบครัวและเพื่อน **เพลิดเพลินกับงานอดิเรกอย่างการร้องเพลงหรือการทำอาหาร** อีกทั้งทำกิจกรรมต่าง ๆ จนถึงช่วงวาระสุดท้ายของชีวิต พุดง่าย ๆ ก็คือ พวกเขาสนุกกับการใช้ชีวิตอย่างมาก

อีกตัวอย่างที่ผมอยากหยิบยกมาพูดคือ **ชนเผ่าซิมานะ (Tsimane)** ในประเทศโบลิเวียที่อยู่ทางทวีปอเมริกาใต้ ชนเผ่านี้เป็นชนเผ่าพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในลุ่มน้ำอะเมซอน ปัจจุบันยังคงดำรงชีวิตไม่ต่างจากยุคหินเก่าโดยการล่าสัตว์ และหาของป่า ร่างกายของพวกเขาก็เป็นที่สนใจของเหล่านักวิทยาศาสตร์มาช้านานแล้วเช่นกัน

สาเหตุเพราะชนเผ่าซิมานะแทบไม่มีคนเป็นโรคหัวใจเลย อุบัติการณ์ของโรคที่ทำให้คนสมัยใหม่กลัวใจอย่างหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือภาวะหลอดเลือดแข็งแทบจะเป็นศูนย์ แถมยังไม่พบปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจอย่างความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ หรือภาวะอ้วนอีกด้วย

สิ่งที่น่าตกใจคือ จากผลการทำซีทีสแกนของชนเผ่าซิมานะราว 700 คน พบว่า 65 เปอร์เซ็นต์ของคนกลุ่มนี้แม้จะ



อายุเกิน 75 ปีไปแล้ว แต่ก็ยังไม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะ
หลอดเลือดแข็ง แกมคนที่อายุมากกว่า 80 ปีก็ยังมีอายุ
หลอดเลือดพอ ๆ กับคนอายุ 50 ปีในประเทศพัฒนาแล้ว

อย่างที่ทราบกันดีว่า**ในประเทศพัฒนาแล้วโรคหัวใจ
เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ** รองลงมาจากมะเร็ง
ญี่ปุ่นเองก็มีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจราว 15 เปอร์เซ็นต์
ชนเผ่าซิมานะจึงนับว่ามีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไปอย่าง
เทียบไม่ติด

ร่างกายของคนที่อายุร่วมร้อยปีบนเกาะซาร์ดิเนียและ
ชนเผ่าซิมานะมีความลับอะไรซ่อนอยู่ พวกเขาแคชเชดตี้ที่มี
ยืนชันเลิศ หรือมีเทคนิคดูแลสุขภาพที่ไม่เปิดเผยให้ใครรู้กันแน่

**หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์ให้คุณได้เรียนรู้หลัก
สำคัญในการชะลอวัยผ่านมุมมองทางวิทยาศาสตร์** โดย
**อ้างอิงจากรูปแบบการใช้ชีวิตของคนที่สามารถ “คงความ
อ่อนเยาว์ได้มากกว่าคนทั่วไป”** และมีเป้าหมายให้คุณ
ดึงเอาศักยภาพในตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจออกมาให้ได้
มากที่สุด เพื่อให้คุณมีความสุขกับชีวิตเหมือนคนอายุร่วม
ร้อยปีบนเกาะซาร์ดิเนีย โชคดีที่ในช่วงสิบกว่าปีมานี้เราเข้าใจ
กระบวนการแก่ชราของมนุษย์มากขึ้น จึงรู้วิธีที่ชัดเจนในการ
คงความอ่อนเยาว์ทั้งภายในและภายนอก แน่หนอนว่าสิ่งมีชีวิต
บนโลกนี้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจาก “ความแก่ชรา” ได้ **แต่เรา
สามารถย่นเวลาคืนความอ่อนเยาว์ได้ในระดับหนึ่งครับ**

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมได้สืบค้นบทความที่เกี่ยวข้องกับเวชศาสตร์ชะลอวัยที่เผยแพร่ตั้งแต่ปี 1970 ถึงปัจจุบัน และคัดเลือกเฉพาะบทความที่มีคุณภาพโดยใช้ระบบ GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) ทำให้ได้ข้อมูลสำหรับอ้างอิงมากกว่า 3,000 ข้อมูล ในขณะเดียวกันผมยังสอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญจากหลายสถาบัน เช่น มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส และมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเพื่อคัดเลือกเทคนิคที่เชื่อถือได้ในทางวิทยาศาสตร์และให้ผลดีอีกด้วย

กล่าวได้ว่า หนังสือเล่มนี้เป็น “หนังสือรวมวิธีชะลอวัยที่ดีที่สุด” โดยรวบรวมเฉพาะวิธีชะลอวัยที่เชื่อถือได้ แม้ภายในเล่มจะแนะนำเรื่องพื้นฐานทั่วไปอย่าง “การนอน” และ “การออกกำลังกาย” ด้วย แต่การที่ผมนำเสนอเรื่องเหล่านั้นพร้อมหลักฐานสนับสนุนน่าจะทำให้คุณมีแรงจูงใจที่จะลงมือทำมากยิ่งขึ้น แน่ใจว่าผมเองก็นำเทคนิคทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ไปลองปฏิบัติจริงแล้วเช่นกัน

จากนี้ไปเรามาดูเนื้อหาไปด้วยกันนะครับ

มกราคมปี 2021

ชูชุกิ คุ

SAMPLE

ส่วนที่

1

ภาคทฤษฎี ▶

เข้าใจหลักการอย่างถูกต้อง

จงฝึกฝนให้หนัก
แต่จงพักให้หนักกว่า

— โจ ฟริเอล

(โค้ชมืออาชีพและผู้เขียนหนังสือเรื่อง
“The Triathlete’s Training Bible”)

การกินอาหาร การดูแลผิว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการพักผ่อน...

โลกนี้มีวิธีชะลอวัยอยู่มากมาย และยังคงมีวิธีใหม่ ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แค่ลองค้นหาในอินเทอร์เน็ต คุณก็จะเจอกับสารพัดเทคนิค ซึ่งผมมีคนจำนวนไม่น้อยที่เดียวที่สับสนกับข้อมูลปริมาณมหาศาล

ด้วยเหตุนี้ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ผมจึงอยากจะแนะนำหลักพื้นฐานของการชะลอวัยเสียก่อน จากบรรดาวิธีชะลอวัยที่มีอยู่มากมาย เมื่อคัดเลือกเฉพาะวิธีที่มีข้อมูลยืนยันว่าได้ผลจริง จะพบว่าวิธีเหล่านั้นมีรากฐานเดียวกัน พุดอีกอย่างก็คือ **วิธีชะลอวัยที่ถูกต้องนั้น ล้วนมี “กฎ” ร่วมกันอยู่**

กฎที่ว่าก็คือ วิธีชะลอวัยที่แท้จริงจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ▶ สร้างความเจ็บปวด

สร้างความเสียหายให้กับร่างกายและจิตใจของตัวเอง

ขั้นตอนที่ 2 ▶ พิ้นฟู

ฟื้นฟुर่างกายและจิตใจที่ได้รับความเสียหายอย่างเต็มที่

ขั้นตอนที่ 3 ▶ ทำซ้ำ

ทำซ้ำตามขั้นตอนที่ 1 และ 2

การสร้างความเจ็บปวดและฟื้นฟุซ้ำไปซ้ำมาคือหัวใจสำคัญของเทคนิคในหนังสือเล่มนี้ เมื่อเข้าใจกฎนี้แล้ว โอกาสที่คุณจะสับสนกับข้อมูลปริมาณมหาศาลเกี่ยวกับวิธีชะลอวัยก็น่าจะลดลง

ต่อไปผมจะอธิบายหลักสำคัญของแต่ละขั้นตอนอย่างละเอียด นะครับ

บทที่

1

สร้างความเจ็บปวด \Leftrightarrow เป็นพู่

ชะลอวัยด้วยการสร้างความเจ็บปวด
สลับกับเป็นพู่

“อะไรก็ตามที่ไม่สามารถฆ่าฉันให้ตายได้จะทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น”

นี่เป็นคำพูดที่ฮิตเชอ นักปรัชญาชาวเยอรมันใช้อธิบายกลไกการฟื้นฟูของมนุษย์ครับ

ไม่ว่าใครก็คงเคยมีประสบการณ์ทำนองว่า “สมัยเรียนได้ฝึกความอดทนจากการถูกรุ่นพี่ในชมรมต่าหนี” หรือ “ความยากลำบากที่เคยเผชิญตอนทำงานเป็นประโยชน์ตอนเปลี่ยนงาน” ถ้าไม่นับความยากลำบากที่ไม่สมเหตุผลผลอย่างการถูกกลั่นแกล้งในที่ทำงาน ก็คงพูดได้ว่า “ความเจ็บปวดในระดับที่พอเหมาะ” มีพลังในการเพิ่มความสามาถให้กับเราครับ

คำพูดนี้ของฮิตเชอตรงกับระบบการชะลอวัยเช่นกัน โดยความเจ็บปวดที่ไม่ทำให้คุณถึงตายจะมีประสิทธิภาพในการทำให้ร่างกายของคุณอ่อนเยาว์ลง

ตัวอย่างที่เข้าใจง่ายคงจะเป็น **“การออกกำลังกาย”** นี้ละครับ ทุกคนคงรู้กันดีอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายดีต่อสุขภาพ กล่าวกันว่า**แค่ออกกำลังกายอย่างหนักวันละ**

15 นาทีก็ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้ 45 เปอร์เซ็นต์ และลดอัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุได้ 30 เปอร์เซ็นต์ นี่เป็นวิธีที่มีข้อมูลสนับสนุนมากมาย การออกกำลังกายจึงมีประโยชน์อย่างไม่ต้องสงสัย

แต่พออธิบายอย่างนี้ บางคนก็อาจจะตั้งคำถามว่า “ถึงการออกกำลังกายจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้ แต่มันก็แค่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับความอ่อนเยาว์เลยไม่ใช่หรือ”

สบายใจได้ครับ เพราะที่ผ่านมามีการพิสูจน์หลายครั้งแล้วว่า “ยิ่งร่างกายแข็งแรง ก็จะมีอายุยืนยาวกว่าอายุจริง”

ตัวอย่างเช่น ในการสำรวจข้อมูลของแฝดจำนวน 1,826 คนในช่วงเวลา 10 ปี พบว่าคนที่ดูอ่อนเยาว์ในสายตาคนรอบข้างมักจะมีอัตราการอยู่รอดสูง ส่วนที่ญี่ปุ่นเองก็มีการศึกษาหนึ่งบ่งชี้ว่า ผู้หญิงที่ดูอ่อนเยาว์และมีฝ้าหรือรอยเหี่ยวย่นน้อยนั้นจะมีไขมันในช่องท้องน้อย ทั้งยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งต่ำ **สรุปก็คือ คนที่ร่างกายแข็งแรง รูปลักษณ์ภายนอกจะดูอ่อนเยาว์ด้วย**

สำหรับการออกกำลังกายที่ช่วยในการชะลอวัยนั้น ผมจะกล่าวถึงในบทที่ 2 ครับ

กลับมาเข้าเรื่องกันดีกว่าครับ เป็นที่แน่นอนแล้วว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง อีกทั้งยังช่วยให้ดูอ่อนเยาว์