



NEW YEAR RESOLUTION

แบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต: เปลี่ยนปีใหม่ให้เป็น
จุดเริ่มต้นของสุขภาพที่ยั่งยืน

โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

ทุกครั้งที่ขึ้นปีใหม่ หลายคนตั้ง “NEW YEAR RESOLUTION” หรือ ปณิธานปีใหม่ ด้วยความตั้งใจดี ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก นอนให้มากขึ้น หรือดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น แต่ในความเป็นจริง การปฏิบัติตามปณิธานเหล่านี้ มักจางหายไปภายในไม่กี่สัปดาห์ คำถามสำคัญจึงไม่ใช่ “ตั้งเป้าอะไรดี” แต่คือ “จะเปลี่ยนอย่างไรให้ทำได้จริงและยั่งยืน”



เวชศาสตร์วิถีชีวิต (LIFESTYLE MEDICINE) เสนอกรอบคิดใหม่ของปณิธานปีใหม่ โดยเปลี่ยนจากการ “ฝืนเปลี่ยนพฤติกรรม” มาเป็นการ “ออกแบบวิถีชีวิต” ที่สอดคล้องกับร่างกาย จิตใจ และบริบทชีวิตของแต่ละคน

ปัญหาของ NEW YEAR RESOLUTION แบบเดิม คือ มุ่งเน้น “ผลลัพธ์ปลายทาง” เช่น ต้องผอมลงกี่กิโล ต้องวิ่งได้กี่กิโลเมตร แต่เวชศาสตร์วิถีชีวิตเน้นที่ “ระบบ” มากกว่า เช่น

- เรากินอย่างไรในแต่ละวัน
- เรานอนและฟื้นฟูร่างกายอย่างไร
- เราจัดการความเครียดและอารมณ์อย่างไร
- เราใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบใด

ดังนั้น เราอาจหลีกเลี่ยงการตั้งเป้า มาสู่การสร้างระบบ แล้วทำอย่างต่อเนื่อง เมื่อระบบดี ผลลัพธ์จะตามมาเองโดยไม่ต้องฝืน



6 เสาหลักของ NEW YEAR RESOLUTION แบบ
LIFESTYLE MEDICINE..การเริ่มต้นปีใหม่อย่างยั่งยืน
สามารถออกแบบได้ผ่าน 6 เสาหลักสำคัญ ได้แก่

1. โภชนาการที่เหมาะสม

ไม่ใช่การอดอาหารหรือไดเอทสุดโหด แต่คือการเลือก
อาหารที่ใกล้เคียงธรรมชาติ ลดอาหารแปรรูป และกินอย่างมีสติ



2. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการออกกำลังกายหนัก แต่เริ่มจาก “ขยับให้มากขึ้น” ในชีวิตประจำวัน



3. การนอนหลับและ การฟื้นฟู

การนอนคือยาพื้นฐานที่ทรงพลังที่สุด การตั้งเป้านอนให้พอ อาจเปลี่ยนสุขภาพทั้งปีได้มากกว่าการตั้งเป้าออกกำลังกายหนัก ๆ

4. การจัดการความเครียด และฝึกสติ

สุขภาพไม่ได้อยู่แค่ร่างกาย แต่
รวมถึงจิตใจ การฝึกหายใจ การ
เจริญสติวันละไม่กี่นาที ช่วยลด
การอักเสบและปรับสมดุล
ฮอร์โมนได้จริง



5. ความสัมพันธ์และการ สนับสนุนทางสังคม

คนที่เปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ
มักไม่ทำคนเดียว การมี
ครอบครัว เพื่อน หรือชุมชนที่
สนับสนุน คือกุญแจสำคัญ

6. การหลีกเลี่ยงสารเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยง เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ หรือพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพใน ระยะยาว



เวชศาสตร์วิถีชีวิตไม่สนับสนุนการเปลี่ยนทุกอย่างพร้อม
กัน แต่เน้น **SMALL WINS** ...ตั้งเป้าเล็ก แต่ทำได้จริง
เช่น

- นอนเร็วขึ้นวันละ 15 นาที
- เพิ่มผักอีกหนึ่งมือ
- เดินเพิ่มวันละ 1,000 ก้าว
- หยุดหายใจลึก ๆ วันละ 3 นาที

การเปลี่ยนเล็ก ๆ ที่ทำได้ทุกวัน จะสะสมเป็นสุขภาพที่
แข็งแรงในระยะยาว

ปีใหม่ไม่ใช่การเริ่มต้นที่สมบูรณ์แบบ แต่คือการเริ่มต้น
อย่างเข้าใจตนเอง

ปณิธานปีใหม่ในมุมมองของเวชศาสตร์วิถีชีวิต ไม่ใช่การ
ตั้งเป้าเพื่อเอาชนะตัวเอง แต่คือการ กลับมาดูแลตัวเอง
อย่างเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยั่งยืน

สุขภาพที่ดี ไม่ได้เกิดจากความพยายามชั่วคราว ...แต่เกิด
จากวิถีชีวิตที่เราสามารถอยู่กับมันได้ตลอดทั้งปี

ปีใหม่นี้ อาจไม่ต้องตั้งเป้าให้ยิ่งใหญ่ แค่ตั้งใจ “ใช้ชีวิตให้ดี
ขึ้นวันละนิด” สุขภาพที่ดีจะค่อย ๆ เติบโตไปพร้อมกับคุณ



**ขอเชิญร่วมการประชุมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาวะโลก 2026**

1-3 มีนาคม 2569 ณ โรงแรมเดอะ เบอร์กลี่ ประตูน้ำ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรระดับโลก จากนานาประเทศ
ในศาสตร์ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต และนวัตกรรมล่าสุด
ด้านการพัฒนาสุขภาวะ
สนใจติดต่อด่วนที่

สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย
093-584-0840, 080-989-7415

