

“ริง” อานิสส์ที่ยิ่งใหญ่

“ผมเริ่มริงออกกำลังกายโดยหน้าที่ เพราะต้องเป็นแกนนำในการวิ่งรณรงค์สูบบุหรี่ อานิสส์ในครั้งนั้นทำให้ผมติดนิสัยการวิ่งมาจนถึงทุกวันนี้”

บทบาทความเป็นนักวิ่งของผม แม้จะไม่ใช่ที่รู้จักหรือถูกกล่าวถึงมากนัก เพราะไม่เคยได้รับถ้วยรางวัลจากการวิ่งรายการใดก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่ผมได้รับกลับมานั้นเหนือกว่าสิ่งอื่นใดเพราะไม่มีใครให้เราได้นอกจากตัวเราเอง นั่นคือการมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

ผมเริ่มเป็นนักวิ่งเพื่อสุขภาพ เมื่อต้องรับหน้าที่ดูแลการวิ่งรณรงค์ให้คนไทยงดสูบบุหรี่ในช่วงปี 2535 ขณะนั้น ผมดำรงตำแหน่งเป็นเลขาธิการโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากคุณยีนยง โอภากุล หรือ แอ๊ด คาราบาว นักร้องเพลงเพื่อชีวิต ได้มาหารือและขอคำแนะนำเพื่อจัดกิจกรรมวิ่งรณรงค์สูบบุหรี่ จากต้นทางจังหวัดบุรีรัมย์และสิ้นสุดที่กรุงเทพมหานคร โดยแอ๊ดเล่าให้ฟังถึงวัตถุประสงค์ของการวิ่งรณรงค์ครั้งนั้นว่า เขาสามารถเลิกบุหรี่ได้เพราะได้รับแรงบันดาลใจจากนักข่าว

คนหนึ่งที่เคยบอกกระหว่างเล่นคอนเสิร์ตว่า “พี่แอ๊ดเลิกสูบบุหรี่เถอะ” และหลังจากที่คอนเสิร์ตจบลง ช่วงนั้นแอ๊ดเล่นเพลงอย่างไม่มีพลัง เพราะลากเสียงไม่ขึ้นจึงตัดสินใจเลิกบุหรี่โดยใช้เวลาเพียง 2 เดือนเท่านั้น

หลังจากที่ผมตกปากรับคำจะจัดกิจกรรมร่วมกับแอ๊ด คาราบาว ก็เริ่มเตรียมงานเพื่อรองรับมหกรรมการวิ่งครั้งใหญ่ ระหว่างนั้นก็มีคนมาบอกว่า คุณหมอนั่นแหละต้องวิ่งเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการไม่สูบบุหรี่อีกทางหนึ่ง เหตุนี้เองที่ทำให้ผมต้องเตรียมร่างกายให้พร้อมรับศึกใหญ่ที่รออยู่

6 เดือนที่ซ้อมวิ่ง แม้สุดท้ายไม่มี “งานวิ่งรณรงค์ไม่สูบบุหรี่” อย่างที่หวัง อันมีเหตุจากการไม่ลงรอยกันของข้าราชการการเมืองแต่การวิ่งทุก ๆ อย่างก็กลับเป็นมนต์เสน่ห์ผู้คุมมัดผมไว้

“อานิสส์ครั้งนั้นทำให้ผมติดการวิ่งออกกำลังกายไปเสียแล้ว ผมวิ่งเพราะผมมีความสุขที่ได้วิ่ง ถ้าไม่ได้ทำมันเหมือนกับขาดอะไรไปบางอย่าง เพราะวิ่งทุกวันจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นเหมือนกิจวัตรประจำวัน แม้จะเดินทางไกลภายในหรือนอกประเทศก็ต้องพกรองเท้าสำหรับวิ่งติดตัวไปตลอด โดยจะวิ่งประมาณวันละ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อยตอนนี้ลูกชายทั้ง 3 คน ก็ติดนิสัยออกกำลังกายเป็นประจำเหมือนกันแล้ว”

ผมเริ่มตันวิ่งเมื่อวัยล่วงเลยมาถึง 48 ซึ่งถือว่ายังไม่สายเกินไป เพราะเมื่อเริ่มอายุมากขึ้นโรคความดันโลหิตสูงที่ส่งผ่านทางพันธุกรรมมาก็ปรากฏขึ้น แต่ผลพวงจากการวิ่งทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้นกว่าคนในวัยเดียวกัน จึงไม่จำเป็นต้องใช้ยาช่วยมากมายนัก แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธยาเสียทีเดียว เพียงแต่ทานในปริมาณที่น้อยมาก 25 มิลลิกรัมซึ่งถือว่าน้อยมากหากเทียบกับคนอื่น

ความโชคดีของผมอีกอย่างหนึ่งคือ ถ้าผมไม่ได้วิ่ง ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำคงไม่มีโอกาสเห็นโลกได้นานถึงขนาดนี้ แม้การแพทย์จะช่วยในการรักษาสุขภาพได้ส่วนหนึ่ง เพราะโรคใหม่ ๆ ที่มาพร้อมกับความเครียด จากการที่คนเราอายุมากขึ้นโรคที่เคยสะสมมาก็ยังมีอยู่ การออกกำลังกายจึงถือเป็นการต่อลมหายใจของคนได้ โดยสามารถบวกเวลาที่ใช้ไปกับการออกกำลังกายมาเติมช่วงเวลาชีวิตที่ควรจะเป็น เราจึงเห็นว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายกว่า 8-10 ปี

ผลวิจัยชิ้นหนึ่งระบุถึงการออกกำลังกายส่งผลให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานโรคว่า หลังการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง เม็ดเลือดขาวจะแบ่งตัวจึงมีภูมิต้านทานโรคเป็นพิเศษ ทำให้ไม่เป็นหวัดง่าย หรือถ้าเป็นก็หายเร็ว จึงไม่เคยหยุดงานเพราะป่วยเป็นไข้หวัดแม้แต่วันเดียว การวิ่งสำหรับผมถือเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดได้ระดับหนึ่ง เป็นวิธีคลายเครียดที่ได้ผลดี เพราะเมื่อเราออกกำลังกายมาก ๆ วิ่งมาก ๆ ก็จะเหนื่อยและเพลีย หัวถึงหมอนก็หลับแล้ว ไม่มีเวลามานั่งคิดให้ตัวเองเครียดมากขึ้น

อีกหนึ่งข้อดีของการวิ่งคือช่วยเผาผลาญอาหารส่วนเกินที่จะกลายเป็นพลังงานสะสมในร่างกายมากขึ้น แม้ผมจะก้าวเข้าสู่ปีที่ 61 ของชีวิต แต่เรื่องบุคลิกภาพและรูปร่างก็ยังเป็นที่ต้องให้ความสำคัญและใส่ใจ โดยเฉพาะการควบคุมน้ำหนักเพื่อให้ดูดี ไม่เช่นนั้นเวลาต้องออกโทรทัศน์จะดูบวม ที่สำคัญเมื่อเราต้องสร้างแรงจูงใจให้กับทุกคนห่วงใยสุขภาพตั้งนั้น สุขภาพและบุคลิกของเราก็ควรดูดีด้วย

ผลการวิจัยจากองค์การอนามัยโลกที่ประกาศว่าโรคเรื้อรังที่บั่นทอนสุขภาพของคนทั่วโลก มีด้วยกัน 4 โรค คือ โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด มีทั้งสิ้น 17 ล้านคน ต่อมาเป็นโรคมะเร็งที่คร่าชีวิตคนไปกว่า 7 ล้านคน ถัดมาเป็นโรคถุงลมโป่งพองมีกว่า 4 ล้านคน ส่วนโรคสุดท้ายคือโรคเบาหวานมีกว่า 1 ล้านคน ซึ่งโรคทั้ง 4 มีตัวแปรมาจากการไม่ออกกำลังกาย การทานอาหารที่มีไขมันมาก การสูบบุหรี่ และการทานน้ำตาลมากเกินไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำให้คนส่วนมากตระหนักถึงการออกกำลังกายและให้หันมาดูแลสุขภาพมากที่สุด ถึงแม้บางช่วงเราอาจไม่มีเวลา แต่ผมคิดว่าเราสามารถเลือกออกกำลังกายได้ทุกจังหวะเวลา ทุกสถานที่ ทั้งการเดินทางไปที่ทำงาน การเดินไปจ่ายตลาด การเดินขึ้นบันไดโดยไม่ใช้ลิฟท์ด้วยการถือคติการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพหรือที่องค์การอนามัยโลกใช้คำว่า Move for Health ทุก ๆ อย่างก้าวจะมีส่วนสำคัญสำหรับตัวเราเอง