



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



magazine

Wellness

“Health & Wellness Tourism”

ท่องเที่ยวอย่างไรให้สุขภาพดี

BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์ เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ปีที่ 2 : ประจำเดือนมิถุนายน 2565



No. 6



เทรนด์ของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเดินทางไปท่องเที่ยวที่แบ่งเวลาจากการท่องเที่ยว มาทำกิจกรรมเกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพ หรือการบำบัดรักษาฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวได้รับการบำรุงรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต การบำบัดรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ และสร้างเสริมสุขภาพที่ดีในระหว่างการท่องเที่ยว โดยมีการจัดกลุ่มนักท่องเที่ยวดังนี้ คือ กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มวัยสูงอายุ และกลุ่มครอบครัว เพื่อให้เหมาะสมกับโปรแกรมการท่องเที่ยว มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง มาท่องเที่ยว ระหว่างการท่องเที่ยว และวิธีปฏิบัติหลังจากการท่องเที่ยว



ประโยชน์ ของ

Health & Wellness Tourism

- เพื่อคลายเครียด
- เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางร่างกายและจิตใจ
- เพื่อฟื้นฟูอารมณ์ จิตใจสงบ ให้เกิดความรู้สึกดีและสดใสขึ้น
- กระตุ้นความสามารถในการเยียวยาตนเองของร่างกาย
- ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงามไม่ให้เกิดการทำลาย
- เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ เช่น การลoden้ำหนัก





ข้อเสนอแนะ

การออกแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพควรมีการออกแบบให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคล หรือเฉพาะกลุ่ม โดยให้ความเชื่อมโยงกับธุรกิจอื่นในพื้นที่ จะสามารถเพิ่มทางเลือก ด้านกิจกรรมสุขภาพให้กับผู้เข้าพัก หรือพัฒนารูปแบบการให้บริการที่มีอยู่เดิม ให้ความหลากหลายและแปลกใหม่



ตัวอย่างกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

กิจกรรมแช่น้ำพุร้อน



ประโยชน์ของการแช่น้ำพุร้อน

- ▶ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น
- ▶ ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ
- ▶ ช่วยผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด
- ▶ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส



ก่อนแช่น้ำพุร้อน

- ▶ ดื่มน้ำให้พอเหมาะ
- ▶ ล้างตัวด้วยน้ำสะอาด
- ▶ ปรับอุณหภูมิร่างกาย

ระหว่างแช่น้ำพุร้อน

- ▶ ควรแช่ไม่เกิน 10-15 นาที
- ▶ ไม่ควรดื่มน้ำ (อาจเกิดการสำลักและเชื้อโรคอาจเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดการติดเชื้อได้)
- ▶ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ▶ ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ ให้รีบขึ้นจากบ่อทันที

หลังแช่น้ำพุร้อน

- ▶ ควรนั่งพักประมาณ 5 นาที และดื่มน้ำ
- ▶ อาบน้ำหรือล้างตัวด้วยน้ำสะอาด
- ▶ ทาโลชั่นบำรุงผิว เพื่อป้องกันผิวแห้ง
- ▶ กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ



ข้อมูลเพิ่มเติม
อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ





ข้อห้าม ข้อควรระวัง ในการแช่น้ำพุร้อน

1. โรคหัวใจชั้นรุนแรง
2. เป็นวัณโรค
3. มีการติดเชื้อในร่างกาย
4. มีอาการหายใจลำบาก
5. เป็นเนื้องอกร้ายแรง
6. โรคตับอักเสบ
7. โรคความดันโลหิตสูง
8. ไขมันในเลือดสูง
9. ไขมันในเลือดต่ำ
10. ตั้งครรภ์

แหล่งอ้างอิง : หนังสือแนวทางการส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
(แหล่งที่มีน้ำพุร้อน) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับ กองการแพทย์ทางเลือก





ตัวอย่างกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

กิจกรรมดำน้ำ

ประโยชน์ของการดำน้ำ

- ช่วยให้ผ่อนคลาย มีสมาธิ
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
- เสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้แข็งแรง

ควรเตรียมความพร้อมของร่างกาย
ศึกษาวิธีการดำน้ำแต่ละประเภท และข้อควรปฏิบัติก่อนลงน้ำ





วิธีเตรียมความพร้อมในการดำน้ำ

ก่อนดำน้ำ

- มีทักษะพื้นฐานทางน้ำ (ฝึกลอยตัว ฝึกว่ายน้ำ และฝึกการหายใจเข้าออก)
- เตรียมร่างกายให้พร้อม
 - หมั่นออกกำลังกาย ทำร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
 - กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น อาหารต้านการอักเสบ
- อบอุ่นร่างกาย



ข้อมูลเพิ่มเติม
อาหารต้านการอักเสบ

ระหว่างดำน้ำ

- ดื่มน้ำเยอะๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และลดการเมื่อยล้า
- สวมชุดว่ายน้ำแบบกระชับกับลำตัว
- ทาครีมกันแดดเพื่อป้องกัน ผิวไหม้ แดง แสบ หรือคล้ำเสียถาวร

หลังดำน้ำ

- คลายกล้ามเนื้อ
- ปกป้องผิวหนังและเส้นผมด้วยการอาบน้ำ
สระผม และทาโลชั่นบำรุงผิว
- ดื่มชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
และได้ประโยชน์จากสรรพคุณของชา



ข้อมูลเพิ่มเติม
ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

Wellness magazine

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam.news



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

Wellness magazine

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก