

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

นิตยสารรายปักษ์

ปีที่ 7 ฉบับที่ 154 1 มีนาคม 2548

ราคา 55 บาท [www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com)

ตัดคุปอง  
ฟังบรรยาย  
อ. สาทิส  
ฟรี! ในเล่ม

ตากคุณบอดสี  
หรือเปล่า

รู้ได้ไงว่าแบบไหน  
คือ รักแท้

เชิญไต่ถาม  
ใน 30 วัน

เคล็ดลับ  
เอาใจตายให้กลายเป็นหงา

รวม  
สารพัดศาสตร์  
ต้าน

# เครียด

# 5

 วิธี

ระวังภัยก่อนไปทะเล

ชีวิตไม่หยุดนิ่ง  
ของนักวิ่งมือรางวัล

น้ำมันทอด...  
ยิ่งซ้ำ ยิ่งร้าย

เธอผู้สร้าง

## เสียงหัวเราะ

หนูแหม่ม - สุริวิภา



ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

# Contents

ฉบับที่ 154 1 มีนาคม 2548



40



64



78



80

## วิถีองค์กรรวม

- 28 **มุมมองหมอบรพวิทย์ :**  
ฟ้าเริ่มใส แต่ใจยังขุ่น
- 34 **ตีถ้อยคำหัวใจ :**  
รักแท้...
- 36 **ระเบียบโอบสั :**  
รักษาใจยามป่วยไข้ (จบ)
- 50 **ประสบการณ์นักวิทยุ :**  
83 ปี นูรุดพิงยังพินได้
- 92 **ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย :**  
ขนาดด้วยตัวเองได้ ง่ายจัง
- 96 **ไมเคาหลัง :**  
ต่อต้าน Fast Food  
ด้วย Slow Cities
- 98 **ถาม - ตอบ :**
- 104 **ท้ายเล่ม**

## สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 54 **สุวิทย์สมตุล :**  
สุราใจที่ให้รัก ของอัญชสี จงคติกิจ
- 56 **หัวใจสีขาว :**  
มาเป็นคนรุ่นใหม่หัวใจสีเขียวกันเถอะ
- 58 **ปรัชญาให้รัก :**  
วิธีเอาใจคุณตาคุณยายให้คลายเหงา
- 74 **รอมรื้อบ้าน :**  
ดอกไม้บานในวันพระ
- 76 **ศิลปะบำบัด :**  
เจริญ...ใจวายภายใน 30 วัน

## บุคคล

- 40 **สุขภาพดีเกินดัง :**  
หนูแห่ม่ม - สุริวิภา  
เธอผู้สร้างเสียงหัวเราะ
- 60 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
ปลาทูทางของความเครียด
- 63 **บทกวีรัก :**  
แม็กชิมรณะ
- 64 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
รักสลายมะเร็ง (ตอนจบ)  
โรคกลับมาอีกแล้วแม่

## ข่าวสุขภาพ

- 12 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 18 **ก้นโลกสุขภาพ**
- 38 **โบนัดสุขภาพ**

## อาหารและปฏิกิริยา

- 8 **จากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 46 **ภาพชีวิต**
- 68 **ใบสมัครสมาชิก**
- 70 **เกี่ยวสุขภาพ สุขภาพดี :**  
ตั้งก้าว...เกาะสวรรค์ของคนรักสงบ
- 78 **ครัวชีวิต :**  
เจ้าหนูน้ำแดงกะเพรากรอบ
- 80 **ชีวิตชวนชิม :**  
สุขภาพดีแม่ริบเร่ง  
ที่ Smoothie Mania
- 82 **สำหรับไทยเล่าเรื่อง :**  
มาสะเนฟอง ต้องเล่นให้เพิ่ม
- 90 **รายงานพิเศษ :**  
ข้อเสนอพยากรณ์ "ข้าวหม้อแกงหม้อ"  
ชีวิตจิต วัชรปี 2548
- 102 **พักสายชีวิตโฟป**
- 103 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

# Contents



22



42



48



84

## ทางเลือกสุขภาพ

### 22 เรื่องพิเศษ : สารวาตน...พิภพเพื่อต้านเครียด

มีก็เรื่องที่ทำให้ดีกรีความสุขของคุณลดลง...จนทำให้หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว เลือดขึ้นหน้า หงุดหงิด กัดฟัน โมโห ผิดหวัง อารมณ์ไม่ดี ไม่อยากเจอหน้าใคร พาลใส่ทุกอย่างที่ขวางหน้า กิน ปน กวีต สบถ หรือนั่งเฉิบ...สัญญาณที่ว่ากำลังทำลาย ทั้งสุขภาพและบุคลิกภาพ ทั้งของตัวเองและคนรอบข้าง อยู่นะ รู้หรือเปล่า! มาลดองศาความเครียดด้วยกันดีกว่า

### 42 รายงาน : น้ำมันทอดซ้ำ ยิ่งซ้ำยิ่งร้าย

อาหารทอดเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในกลุ่มผู้บริโภคสูง ไม่ว่าจะเดินไปทางไหน เราก็พบอาหารทอดทั้งนั้น เรียกว่า ปัจจุบันนี้เป็นยุคอาหารทอดครองเมือง เพราะตั้งแต่แผงค้าริมถนนจนถึงร้านอาหารจานด่วนในห้างสรรพสินค้า อาหารสำเร็จรูป รวมทั้งขนมกรุบกรอบ ล้วนแต่เป็นอาหารที่ต้องผ่านการทอดแทบทั้งสิ้น

แล้วอาหารทอดเหล่านี้แท้ที่จริงแล้วจะมีความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภคมากน้อยแค่ไหน...

### 48 โรคภัยใกล้ตัว : ภาดสอบตาบอดสีด้วยตัวเอง

อาการตาบอดสีอาจจะไม่ใชโรคที่ร้ายแรงมากนัก เพราะไม่มีอาการที่ทำให้เจ็บปวดทุกข์ทรมานแต่ประการใด แต่ถ้าลองคิดดีๆ เราจะพบว่าอาการนี้ทำให้หลายคนพลาดโอกาสที่จะประกอบอาชีพที่ตัวเองสนใจได้ แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีอาการตาบอดสีหรือเปล่า เรามีวิธีทดสอบมาฝากค่ะ

### 84 ก้าวออกจากกล่อง :

#### ชีวิตไม่หยุดนิ่ง ของนักวิ่งมาราธอน

คามิน คมนีย์ เป็นนามปากกาของคามิน คมนีย์ เกียรติกุล เจ้าของหนังสือเอ็นวันเสาร์-เช้าวันอาทิตย์ หนังสือสารคดีรางวัลยอดเยี่ยม นายอินทร์อะวอร์ดประจำปี 2547

หากใครเคยอ่าน จะรู้สึกว่าเขาเล่าประสบการณ์การวิ่งอย่างมีแง่มุม ไม่ใช่วิ่งเพื่อชนะ แต่เป็นการวิ่งเพื่อเรียนรู้ชีวิต สิ่งที่น่าสนใจของชายนักวิ่งและนักเขียนคนนี้คือ ก่อนที่จะมีใจให้กับเส้นทางมาราธอนและการเขียน เขามีประสบการณ์ในชีวิตที่ไม่ธรรมดาทีเดียว จะเป็นอย่างไรนั้น คงต้องย้อนกลับไปจุดสตาร์ทของเขากันก่อน

### เรื่องจากปก

- 12 5 วิธีระวังภัยก่อนไปทะเล
- 22 รวมสารพัดศาสตร์ด้านเครียด
- 34 รู้ได้ใจว่าแบบไหนคือรักแท้
- 40 เธอผู้สร้างเสียงหัวเราะ หุ่นแหม่ม-สุวิภา
- 42 น้ำมันทอด...ยิ่งซ้ำ ยิ่งร้าย
- 48 สาเหตุบอดสีหรือเปล่า
- 58 เคล็ดลับเอาใจชายเขาให้คลายเหงา
- 76 เชิญไดอารี่ใน 30 วัน
- 83 ดัดรูปของพี่งบรรยาย อ.ลาทิส ตรีโนแลม
- 84 ชีวิตไม่หยุดนิ่ง ของนักวิ่งมือรางวัล

