

ชีวจิต

176

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 กุมภาพันธ์ 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูง

ชวนเลือก
เต้าหู้
ทำเมนูสุขภาพ

ชัน แบบไหน
เรียกสมมติสัน

4 อาหารพิชิต
โรคต่อมลูกหมาก

เก็บ **เกลือ**
อย่างไรไม่ให้ขึ้น

Lively
girl
secret

ชกร

www.cneewajit.com

ISSN 3513-086-X



9 771513 086003

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

เล่าเรื่อง **ล้างพิษ**
ที่คอร์สสปาร์ตัน

สระระแห่น
ช่วยลดอุบัติเหตุ
จริงหรือ

รู้ไหม **พลเลือด**
บอกอะไรบ้าง

ฟื้นฟูผู้ป่วย
อัมพาต
ด้วยเจ้าตูบบำบัด



Contents

นิตยสารรายโกษฐ์ ปีที่ 8
1 กุมภาพันธ์ 2549

ทางเลือกสุขภาพ

30 เรื่องพิเศษ : บำบัดกาย-ใจ

ช่วยคุณขยายพื้นที่อุปถัมภ์ อัมพาต

ครอบครัวไหนมีสมาชิกเป็นผู้ป่วยอัมพาตคงทราบถึงความลำบากกาย-ใจของผู้ป่วยเป็นอย่างดี “เรื่องพิเศษ” ฉบับนี้จึงสรรหาข้อมูลเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยมาฝาก เริ่มตั้งแต่การจัดบ้านเพื่อเอื้อต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการสร้างกิจกรรมบำบัด โดยอาศัยสัตว์เลี้ยงต้นไม้ และการรำกระบอง เพื่อกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อมูลน่าสนใจอยู่ในเล่มค่ะ

40 โรกภัยใกล้ตัว : รู้จักอาการสมาธิสั้น

ถ้าลูกหรือหลานของคุณเป็นเด็กชนมาก ชนิดที่อยู่ไม่สุข ต้องวิ่งปีนปาย เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาแล้วละก็ บางครั้งพฤติกรรมเหล่านี้ อาจจะไม่ใช้ความซนธรรมดาที่ได้ค่ะ

เพราะปัจจุบันนี้พบว่า ห้องเรียนห้องหนึ่งถ้ามีนักเรียนอยู่ประมาณ 50 คน จะมีเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นอยู่ประมาณ 2-3 คนเลยทีเดียว ส่วนอาการแบบไหนที่จะบ่งบอกว่าเป็นโรคสมาธิสั้นนั้น ชิวจิตหาคำตอบมาให้คุณแล้วค่ะ

52 รายงาน : ตรวจเลือดบอกอะไรคุณได้บ้าง

เชื่อว่าคุณผู้อ่านทุกท่านคงมีประสบการณ์การตรวจเลือดกันมาบ้าง และเมื่อคุณได้รับผลการตรวจวิเคราะห์ เคยสงสัยกับค่าต่างๆมากมายเหล่านั้นหรือไม่ ถ้าเคย “รายงาน” ฉบับนี้จะช่วยไขปัญหาของผลเลือดว่าสามารถบอกความแข็งแรงของร่างกายได้อย่างไรบ้าง



เรื่องจากปก

12 4 อาหารพิชิตโรคต่อมลูกหมาก 16 สระแทนชวยลด
อุบัติเหตุจริงหรือ 30 พื้นที่ผู้ป่วยอัมพาตด้วยเจ้าตูบบำบัด
40 ขนแบบไหนเรียกสมาธิสั้น 42 Lively Girl Secret
หมอย-ปุระ 52 รู้ไหม ผลเลือดบอกอะไรบ้าง 78 ขน
เลือกเต้านุ้ทำเมดูลูภาพ 80 เก็บเกลืออย่างไรไม่ให้ขึ้น
84 เจ้าเรื่องล้างพิษที่คอรัลสบาร์ตัน



46



42



56



86



44



80



70



72



66

Contents

นิตยสารรายฉบับ ปีที่ 8
1 กุมภาพันธ์ 2549

วิถีองค์รวม

- 24 **มุมมองหมอพรทิพย์ :** บีม! ละ!
- 26 **รวมมิตรป่าสูง :** ฟ้ากับดิน
- 36 **บทความอาหารยาสากล :** สร้างพลังจิตเพื่อนำมาใช้สร้างสุขภาพ
- 46 **เปิดห้องหมอสุด :** ติดเชื้อราที่ช่องคลอด
- 48 **คลินิกรัก(ษ์)พิ๋ว :** โศกแก่เร็ว
- 90 **ไม้เท้าหลัง :** ออกกำลังกาย...มะเร็งไม่ถามหา
- 96 **กายล่อม**

ข่าวสุขภาพ

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
- 14 **สรรมาสารพัน**
- 16 **ก้นโลกสุขภาพ**
- 28 **ใบไม้สุขภาพ**

บุคคล

- 42 **สุขภาพดีคนดัง :** หมอชย-บุษกรแนะวิธีสร้างความกระฉับกระเฉง
- 56 **ประสบการณ์สุขภาพ :** จังหวะชีวิตใหม่ของนักเดินแอโรบิก
- 59 **บทกวีกฤติ :** พารา...จาเลนไทน์
- 60 **บันทึกหัวใจแกร่ง :** ลูกของพ่อโศกดีที่สุดใน (ตอนที่ 2)
แล้วลูกชายคนโตก็กลับมา
- 86 **ก้าวออกจากกล่อง :** ชีวิตเรียบง่ายบนเปลวไฟผู้กันของประเทือง เอมเจริญ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 44 **ปรุงฟ้าให้รัก :** ตอบแทนความรักคุณครูอย่างรู้ค่า
- 51 **หัวใจสีขาว :** เราจะทำเพื่อผู้ป่วยเอดส์
- 74 **เพื่อนดีสุขภาพดี :** สังสรรค์แบบที่น้องกับชมรมจำกระบองพุทธรักษา
- 78 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :** ชวนเลือกซื้อเต้าหู้ทำเมนูอร่อย
- 80 **รอบรู้บ้าน :** เคล็ดลับเก็บเกลือให้แห้งแบบง่ายๆ
- 89 **พลังชีวิต :** ธรรมชาติของผู้ไม่ยอมแพ้

อาหารและปกิณกะ

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 66 **เที่ยวสนุกสุขภาพดี :** สองซาฟาใจมอน...ที่ลอนดอน
- 70 **ครัวชีวิต :** สลัดมิโซะซอส
- 72 **ชีวิตชวนชิม :** นั่งนับดาวที่ร้านพริบพันดาว
- 84 **รายงานกอร์ส :** โปรแกรมล้างพิษเพิ่มภูมิชีวิตที่สปาร์ตัน
- 92 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 94 **พักสายชีวิตโพล**
- 95 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**