

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

181

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8

16 เมษายน 2549

ราคา 55 บาท

ชวนทำครีมพอกหน้า
สูตรแพงกวา

ก่อนผ่าตัด
สมอง
ต้องรู้อะไรบ้าง

5 ท่ากายบริหาร
แก้พมร่วง

ช่วยหนูด้วย
ช่องคลอดอักเสบ

แถมฟรี
30
พัก-walu
เพิ่มภูมิชีวิต

*Beauty
at her age*
แหม่ม-จินตหรา

เลือกซื้อขนมคบเคี้ยว
แบบชีวจิต

พยาบาลสาว
หัวใจชีวจิต

กรุเด็กโต
สู้มะเร็งลำไส้ใหญ่

www.cheewajit.com

ISSN 1513-086-X



9 771513 086003

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

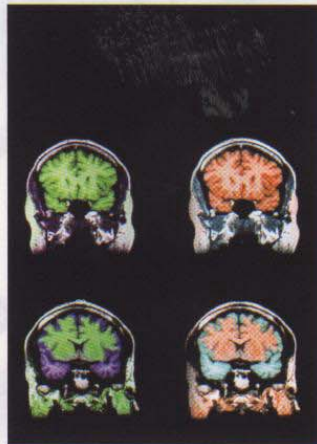
Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 เมษายน 2549

20



30



ทางเลือกสุขภาพ

20 ถาบ - ตอบ :

มะเร็งต้องระวังเรื่องเคียด

สำหรับฉบับนี้อาจารย์สาทิสเล่าเรื่องผลเสียจากความเคียดให้ฟังกันอีกครั้ง รวมถึงวิธีการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูงและไวรัสตับอักเสบบี คำตอบอยู่ในเล่มค่ะ

30 เรื่องพิเศษ :

รู้ก่อนเลือก...เทคโนโลยีผ่าตัดสมอง

อย่างที่ทราบกันว่าสมองทำหน้าที่เป็นศูนย์บัญชาการของร่างกาย ควบคุมการมองเห็น การได้ยิน ฯลฯ ดังนั้นถ้าสมองได้รับบาดเจ็บหรือมีอาการป่วย เราจึงควรรู้ข้อมูลการรักษาอย่างละเอียดรอบด้าน มารู้จักข้อดีข้อเสียของเทคโนโลยีเกี่ยวกับการผ่าตัดสมองกัน เพื่อให้ตัดสินใจรับการรักษาอย่างถูกต้องค่ะ

50



82



50 เยียวยาก่อนหาหมอ :

แก้ปัญหาผมร่วงด้วยกายบริหาร

คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่กำลังกังวลใจเพราะอาการผมร่วง อย่าเพิ่งกังวลใจให้ผมร่วงยิ่งขึ้นเลยคะ เพราะเรามีวิธีหยุดอาการผมร่วงมาแนะนำ เริ่มจากอาหารวิตามินและสมุนไพรสำหรับต้านอาการผมร่วง ที่น่ารู้กว่านั้นคือ ทำกายบริหารปรับสมดุลหนังศีรษะและเส้นผม

82 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

กระตุ้นมดลูกให้เข้าอู่ด้วยการ "อยู่ไฟ"

กลิ่นสมุนไพรในลูกประคบกระจายช่วยให้คุณแม่หลังคลอดหายใจโล่งขึ้น การประคบถือเป็นขั้นตอนหนึ่งของการอยู่ไฟ อยากทราบขั้นตอนการอยู่ไฟอื่นๆ เช่น การนวดเข้าตะเกียบ การทับหม้อเกลือ ฯลฯ ว่าช่วยให้มดลูกและผิวพรรณของคุณแม่หลังคลอดเปล่งปลั่งได้อย่างไร เรามีคำตอบมาฝากคะ



เรื่องจากปก

30 ก่อนผ่าตัดสมองต้องรู้อะไรบ้าง 44 ช่วยหนูด้วยช่องคลอดอักเสบ 50 ทำกายบริหารแก้ผมร่วง 60 Beauty at Her Age นนม-จินตหรา 62 พยาบาลสาวหัวใจชีวจิต 66 ครูเด็กโตสู้มะเร็งลำไส้ใหญ่ 72 เลือกซื้อขนมขบเคี้ยวแบบชีวจิต 74 ชวนทำครีมพอกหน้าสูตรแดงกว่า

26

60



42



62



66



78



80



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 เมษายน 2549

วิถีองค์กรวม

- 26 มุมมองหมอปอททิพย์ : ทุงสังหาร (1)
- 28 รวบมิตรป้ายย : นิมิตต์พระ
- 40 ระเบิดงโอบสัด : การจัดหมวดหมู่พระไตรปิฎก
- 42 ตึกก้อชห้วใจ : โดดเดี่ยวท่ามกลางฝูงชน คุณเคยรู้สึกอย่างนี้บ้างไหม
- 44 เปิดห้องหมอสุดตี : ช่องคลอดอักเสบในเด็ก
- 86 ไม้กาหลัง : คนไทยขี้รำคาญ (ตัวเอง) ที่สุดในเอเชีย
- 92 ก้ายเล่น

ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 12 สรรมาสารพัน
- 14 กันโลกสุขภาพ

บุคคล

- 60 สุขภาพตักดง : เคล็ดลับสวดยสมวัยของเหม่ม-จินตหรา
- 62 ประสบการณ์สุขภาพ : พยาบาลสาวหัวใจชีวิต
- 65 มาทิวักฤติ : ลูกหลง
- 66 บันทักห้วใจแกร่ง : อาทิตยขึ้นที่บ้านแม่ไต (1) : ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 46 ศิลปะบำบัด : พิพิธภัณฑช้างเอราวัณ...เมื่อความงามรักษาใจ
- 54 ประุงกาให้รัก : ส่งเสริมลูกอย่างไรให้ก้าวไปสู่อาชีพที่ฝัน
- 56 ห้วใจสีขาว : ปัญหาโลกร้อน ช่วยกันแก้ไขอย่างไรดี
- 58 สุวิทักสมฤล : ฤฎแจริธรรม (ชาติ) สอนชีวิต
- 72 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : ชวนคุณลูกลิมรสนมชีวิต
- 74 ปั้นสวดยด้วยมือคุณ : ผิวสดชื่นในหน้าร้อนด้วยแตงกวา

อาหารและปกัณกะ

- 6 จากบรรณารัก
- 24 บทกวาง : 80 ยิ่งแจ้ว
- 52 บทลีน้ำ
- 70 ใบสับครสมานัก
- 76 ปกัณกะชีวิต : สาธุ
- 78 กร้วชีวิต : ยำก้านคะน้ำสด
- 80 ชิวจิตชวนชิม : อิมอร่อย สุขภาพดี ที่ห้องอาหาร Asuka
- 88 จดหมายจากพู้อ่าน
- 90 พักสายชีวิตโฟน
- 91 อ่านอะไรในฉบับหน้า