

ชีวจิต

186

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 กรกฎาคม 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

พดพักอย่างไร
ไม่ใช้น้ำมัน

ปรับนิสัย
แก้โรคกรดไหลย้อน

ฝึกอาชีพ
เด็กพิเศษที่
ศูนย์ออทิสติกไทย

5 วิธีเสี่ยง
แบคทีเรียในอาหาร

ศรिताำพาเที่ยวงาน

Singapore Food Festival 2006

เปลี่ยนความเข้าใจผิด
เกี่ยวกับไข้หวัด

แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
ตามตำรายาธาตุบรรจบ

รู้จักโรคที่มากับ
เสื้อพามือสอง

อ.สาทิส
แนะวิธีดูแล
คนไข้มะเร็ง
ระยะสุดท้าย

อยาก

พวง

แค่ไหนเข้าข่ายโรคจิต

www.cheewajit.com

ISSN 1513-086-X



13

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 กรกฎาคม 2549

32



50

ทางเลือกสุขภาพ

32 **เรื่องพิเศษ :** เมื่อโรคอยากผอมระบาดเมือง

ทุกวันนี้บรรดาสาวๆ ในสังคมเมืองทั้งรุ่นเล็กไปจนถึงรุ่นใหญ่ พยายามที่จะลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การกินอาหารลดน้ำหนัก ไปจนถึงการกินยาลดความอ้วน ขอเพียงให้ได้มาซึ่ง “รูปร่างผอมบาง” แต่ใครบ้างจะรู้ว่าความอยากผอมที่มากเกินไปจะกลายเป็น “ความเจ็บป่วย” ได้

เรามีรายละเอียดของโรคอยากผอมมาแนะนำ รวมถึงวิธีดูแลรูปร่างแบบชีวิตจริงด้วย

44 **รายงาน :** โรคที่มากับเสื้อผ้ามือสอง

เคยนึกสงสัยบ้างไหมว่า ของใช้มือสอง เช่น หมวก เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า ฯลฯ ที่วางขายเกลื่อนอยู่ในตลาดมืดคลองถม สวนจตุจักร สะพานพุทธ มาจากไหน และเหตุใดบางคนเมื่อสวมใส่เสื้อผ้าหรือเครื่องแต่งกายเหล่านี้แล้วมีอาการคันไปทั้งตัว “รายงาน” ฉบับนี้มีคำตอบมาฝาก รวมถึงวิธีการเลือกซื้อของใช้มือสองอย่างปลอดภัย

50 **โรคนัยใกล้ตัว :** ปรับนิสัย...แก้ไขโรคกรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อน โรคยอดฮิตของคนหนุ่มสาว เกิดจากการใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบและมีความเครียดตลอดเวลา อยากทราบอาการของโรคและวิธีการป้องกัน คำตอบรออยู่ในเล่มคะ

90 **ต้นทางสุขภาพดี :** ตามรอยยาแผนโบราณ (3) เปิดตำนานยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ใครที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้ออยู่บ่อยๆ คงคุ้นเคยกับยาธาตubrบรรจบหรือขมิ้นชันกันดี แต่ทราบหรือไม่ว่า ความรู้ดั้งเดิมที่คนสมัยก่อนผลิตยาโบราณชนิดนี้ขึ้นมาเป็นอย่างไร เรามีตำนานมาเล่าสู่กันฟัง นอกจากนี้ยังมีตำรับยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อมาให้เลือกใช้กันอีกหลายขนานทีเดียว



เรื่องจากปก

10 5 วิธีเลี้ยงแบคทีเรียในอาหาร 20 อ.สาทิส
แนะวิธีดูแลคนไข้มะเร็งระยะสุดท้าย 32 อยาก
ผอมแค่ไหนเข้าข่ายโรคจิต 44 รู้จักโรคที่มากับ
เสื้อผ้ามือสอง 48 เปลี่ยนความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ
ใช้ทับระดู 50 ปรับนิสัยแก้โรคกรดไหลย้อน
58 ครีวี่ต้าพาเที่ยวงาน Singapore Food Festival
2006 72 ผักอาชีพเด็กพิเศษที่ศูนย์ออทิสติก
ไทย 90 แก้ท้องอืดท้องเฟ้อตามตำรายาธาตubrบรรจบ 98 ผัดผัดอย่างไรไม่ใช้น้ำมัน

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 กรกฎาคม 2549

58



วิถีองค์กรรวม

- 20 **ถาม-ตอบ** : ต้องการสูตรชีวิตแบบที่ไม่ปนกับของคนอื่น
- 26 **มุมมองหมอพรทิพย์** : ตามหาคุณสมชาย ภาค 2 (ตอน 2)
- 28 **รวมมิตรป่าสูง** : เป็นสุขเพราะใกล้คนมีความสุข
- 40 **ดีก็อกซ์หัวใจ** : มนุษย์ตอถอง
- 42 **ระบียงโอบสัถ** : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า
ตอน พระไตรปิฎกพูดเรื่องสามเณร-ภรรยา (๒)
- 48 **เปิดห้องหมอสุติ** : ใช้ทับระดู
- 70 **บทความ** : เริ่มที่บุคลิก จบที่สุขภาพ
- 84 **บทความ** : เมตตาตัวเองบ้าง
- 94 **ใบ้กาหลัง** : กรนจนเป็นนิสัย
- 100 **ท้ายเล่ม**

ข่าวสุขภาพ

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
- 14 **สรรสารพัน**
- 16 **ทันโลกสุขภาพ**

บุคคล

- 58 **สุขภาพดีคนดัง** : ท้องแดนสิงโตทะเลกับศรีวิต้า เจนเซ่น
- 60 **ประสบการณ์สุขภาพ** : ชีวิตนี้มีแต่ "ให้"
- 63 **นาทีกฎกติ** : เตือนใจคนติดเกม
- 64 **บันทึกหัวใจแกร่ง** : บนเส้นทางความประมาท (ตอนจบ) คือไม่กลัวกว่าที่คิด

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 24 **พลังชีวิต** : ชีวิตอยู่ในมือเรา
- 39 **หัวใจสีขาว** : ร่วมดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของเราได้อย่างไรบ้าง
- 54 **ปรุงฟ้าให้รัก** : ช่วยกันสร้าง "ดริมทีม" ในที่ทำงานกันเถอะ
- 56 **สู่วิถีสมถะ** : สนุกและผ่อนคลาย ความหมายแห่งสมดุลชีวิต
- 72 **เพื่อนดีสุขภาพดี** : บำบัดคอทิสติกด้วยวิชาชีพที่มูลนิธิธอสติกไทย
- 82 **สำหรับไทยเล่าเรื่อง** : ทำ "ฟัก" ให้มีร้านมีรส
- 86 **รอบรั้วบ้าน** : มาล้างเครื่องครัวให้สะอาดเฉียมด้วยวิธีง่ายๆ กันไหม
- 88 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ** : แอ่วตลาดเข้าพื้นบ้านเมืองลำปาง

อาหารและปภัณฑะ

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 30 **ศิลปะบำบัด** : เข้าโรงหนังดูมหรสพทางวิญญาณ
- 78 **ครัวชีวิต** : ชุปถั่วแดง ขนมปังกระเทียม
- 80 **ชีวิตชวนชิม** : สิงคโปร์ชวนชิมที่ร้าน LingZhi
- 96 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 98 **พักสายชีวิตโฟน**
- 99 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**

86



80

