

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

214

Shape
Makeover

หุ่นเส้น - วิริฒิพา

เลือกซื้อปลาอย่างไร
ไม่เจ็บอกเป้

เตือนขยะ:
อันตรายที่มากกว่า
ความสกปรก

เปิดใจเรื่องดีที่ออกซ์
โดยสุทธิส อินทรกำแหง

พลวิทย์ล่าสุด
คนสูงวัยเสี่ยงโรคอะไรบ้าง

เยียวยาโรคสมอง
ด้วยการอ่าน

คนเป็นโรคหัวใจ
ทำไมต้องวิ่ง

ชวนทำน้ำยาบ้วนปาก
จากสมุนไพร

ต้นทางผ้าอนามัย
ทำไมไม่ควรใช้แบบสอด

อบเชย
ช่วยลดน้ำตาล
ในเลือดจริงหรือ

เกือบตาย
เพราะโรคแปลก...
ลืมตาไม่ขึ้น

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

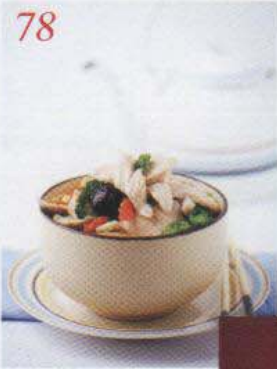


Contents :

28



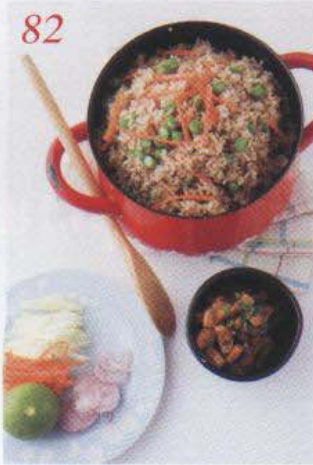
78



72



82



50



สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง :

- 26 **สู่วิถีสมดุล :**
การเรียนรู้ให้มากกว่าความรู้...
คุณหมอมหาวชิศิลป์ วิษณุโยธิน
- 71 **Healthy Green Project : เขียวภัยขยะ**
เมื่อเศษแก้วเป็นส่วนเกินในกาย
- 88 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
กินผักเหาะ...รสเหมาะตามธาตุ
- 90 **รอบรู้บ้าน :**
ชักถุงทำให้ขาวสะอาดด้วยวิธีธรรมชาติ
- 102 **ศิลปะบำบัด :**
เมื่อ "พลอย" เป็นกุญแจไขคำตอบของชีวิต

บุคคล :

- 28 **สุขภาพดีคนดัง :**
สุขภาพดีที่มาพร้อมกับรูปร่างสวยสมส่วน
- 32 **นาทีวิกฤติ :** รอหมอ
- 34 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
รอดชีวิตเพราะเสียงเตือนจากร่างกาย
- 38 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
ผู้น้อมรับความตาย (ตอนจบ) ชีวิตนี้เพื่อคนที่รัก
- 72 **ก้าวออกจากกล่อง :**
ของเล่นสร้างคน โดยคนสร้างของเล่น

ข่าวสุขภาพ :

- 10 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**
- 46 **ไบนด์สุขภาพ**

อาหารและปกิณกะ :

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**
- 58 **Amarin Book Club**
- 76 **ใบสมัครสมาชิก**
- 78 **รายงาน :**
ปลาปักเป้า ความปลอดภัยที่รอการพิสูจน์
- 82 **ครัวชีวิตจิต :** ข้าวผัดกะปิ
- 84 **ชีวิตจิตชวนชิม :** Mixx Dining ความอร่อยที่ลงตัว
- 94 **รายงานคอร์ส :** ทำไมผู้ชายต้องดูแลสุขภาพ
- 104 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 106 **พักสายชีวิตจิตโฟน**

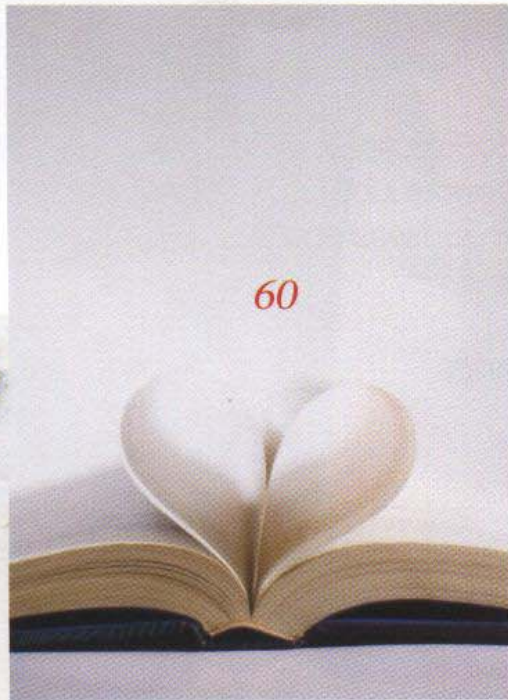
วิถีองค์รวม :

- 22 **เปิดประตูหลังบ้าน :** เปิดใจเรื่องดีที่ออกซ์
- 42 **มุมมองหมอมหาวชิศิลป์ :** นอนวัด (2)
- 44 **รวมมิตรป่ายูง :** เทียวไปหาไปในฮอกไกโด
- 48 **ระเบียงโบสถ์ :** คนโง่มากกว่าคนฉลาด
- 50 **ไม้เกาหลัง :**
พ่อ...วันนี้จะกลับบ้านกินข้าวเย็นกับลูกไหม
- 54 **ดีที่ออกซ์หัวใจ :** มรดกของความเจ็บปวด (ใจ)
- 108 **ท้ายเล่ม**

Contents :



68



60

96



98



เรื่องจากปก :

10 ขวนทำน้ำยาบ้านปากจากสมุนไพร 18 ผลวิจัยล่าสุด คนสูงวัยเสี่ยงโรคอะไรบ้าง 20 อบเชยช่วยลดน้ำตาลในเลือดจริงหรือ 22 เปิดใจเรื่องดีที่ออกซ์โดยสาทิส อินทรกำแหง 28 Shape Makeover วันเดิน - วิริฒิพา 34 เกือบตายเพราะโรคแปลก... ลืมตาไม่ขึ้น 60 เยียวยาโรคสมองด้วยการอ่าน 68 เดือนขยะ อันตรายที่มากกว่าความสกปรก 78 เลือกซื้อปลาอย่างไรไม่เจ็บกระเป๋า 96 คนเป็นโรคหัวใจ ทำไม่ต้องวิ่ง 98 ดันทางผ้าอนามัย ทำไมไม่ควรใช้แบบสอด

* Nursing Library *
Faculty of Nursing
Chiang Mai University

ทางเลือกสุขภาพ

60 เรื่องพิเศษ... เริ่มบำบัดผู้ป่วยด้วยหนังสือ
เพื่อให้ทราบว่า การอ่านหนังสือเป็นยานานเอกสำหรับผู้ป่วย ดังที่อาร์ิสโตเติลเชื่อว่าหนังสือกับศิลปะสามารถช่วยให้คนมีสุขภาพดีได้ และที่ห้องสมุดเมืองแอบเบย์ ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มีคำจารึกว่า "หนังสือคือแหล่งรักษาจิตใจ" (The Healing Place of the Soul) ซึ่งเราพอจะนำมาพูดได้ว่า การอ่านนั้นไม่เพียงบรรเทาหรือบำบัดอาการเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น ยังช่วยเยียวยาสุขภาพจิตให้ดีขึ้นด้วย แต่จะมีวิธีอย่างไร คำตอบอยู่ในเล่มค่ะ

68 รายงาน :
มหันตภัยร้ายจาก "ขยะ" อันตรายใกล้ตัวคุณ
ทุกวันนี้ปริมาณขยะมูลฝอยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นๆ ตามจำนวนประชากรโลกและพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือย สิ่งสำคัญที่ทำให้ขยะกำลังล้นโลกคือความมั่งคั่งของคนเราเอง และผลที่ตามมาคือสิ่งแวดล้อมที่ทรุดโทรมลง รวมถึงสุขภาพที่ย่ำแย่ของทุกๆ คน ลองมาดูกันค่ะ ขยะเป็นภัยร้ายใกล้ตัวคุณอย่างไร

96 โรคภัยใกล้ตัว :
เหตุผลที่คนเป็นโรคหัวใจต้องออกกำลังกาย
เรามักจะคิดกันว่า คนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้หัวใจยิ่งทำงานหนัก และอาจเกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้ การรักษาโรคหัวใจของแพทย์จึงเน้นหนักไปที่การให้รับประทานยาเป็นประจำ การขยายเส้นเลือดด้วยบอลลูน เป็นต้น แท้จริงแล้วการออกกำลังกายเป็นอีกหนทางหนึ่งซึ่งสามารถเยียวยาผู้ป่วยโรคหัวใจให้กลับมาแข็งแรงและใช้ชีวิตอย่างคนปกติได้เช่นเดียวกัน แต่ควรจะออกกำลังกายแบบไหนและแค่นั้นนั้น เราไปดูกันค่ะ

98 ดันทางสุขภาพดี :
ผ้าอนามัย... สุขอนามัยเพื่อผู้หญิง
ผ้าอนามัยนับเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้หญิงทุกคน และผ้าอนามัยที่เราใช้กันอยู่ปัจจุบันนี้ก็ล้วนมีเทคโนโลยีการผลิตที่ทันสมัย รองรับความสะดวกต่อการใช้ทุกรูปแบบ ความสบายเมื่อสวมใส่ และความพอใจในรูปลักษณ์กับกลิ่นได้มากมาย จนนึกไม่ออกเลยว่าหญิงสาวสมัยก่อนใช้อะไรกัน ขวนคุณมาสืบค้นตำนานผ้าอนามัยของสาว ๆ สมัยโบราณและวิวัฒนาการของผ้าอนามัยในยุค 2007 กันค่ะ