

# ชีวจิต

10<sup>th</sup>  
ชีวจิต  
anniversary

Happy  
Harmony  
นาตาลี เดวิส

วิตามินดี  
ป้องกันเบาหวาน

5  
วิถีธรรมชาติ  
แก้ปวดแสบคัน

เช็ก 5 พฤติกรรม  
สื่อโซเชียล

สุขภาพคนประท้วง  
วาระเร่งด่วนแห่งชาติ

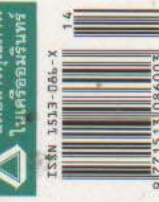
8 แนวทาง  
ป้องกันอุบัติเหตุ  
ทางการแพทย์

แฉเสียงซิ่ง  
ดนตรีสุขภาพที่เชียงราย

ท่าบริหารเส้น  
ลดอาการอาหารติดคอ

แก้รักแร้ดำ  
ด้วยน้ำเตงควา

ฟรี  
คู่มือดูแล  
20 โรคฮิต  
ด้วยตัวเอง



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน  
www.cheewajit.com

เชิญร่วมงานอมรินทร์บุ๊คแฟร์  
ที่ศูนย์สิริกิติ์ 30 ก.ค. - 3 ส.ค. นี้



48



56



60



86

# contents

## ทางเลือกสุขภาพ

48

เรื่องพิเศษ :  
โรคหมอทำ...  
อุบัติเหตุทางการแพทย์

ไม่มีหมอคนไหนที่คิดจะทำร้ายคนไข้ และไม่มีคนไข้คนไหนที่คิดจะโทษหมอ แต่เมื่อเกิดการรักษาที่ผิดพลาดขึ้นมา เราจะมีส่วนช่วยป้องกันความผิดพลาดนี้ได้อย่างไร ตามหาคำตอบจากประสบการณ์สุขภาพของคนไข้และวิธีการดูแลตัวเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุทางการแพทย์กันค่ะ

56

รายงาน :  
ประท้วงยาวนาน  
ใครบ้างเจ็บป่วย

การชุมนุมประท้วงในสังคมไทยดูเหมือนจะเกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดระยะเวลาสองสามปีหลังมานี้ นอกจากการมาแสดงจุดยืนของตนเองแล้ว สิ่งที่ผู้ชุมนุมอาจหลงลืมไปคือสุขภาพกาย-ใจของผู้ชุมนุมเอง เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง และคนอื่นๆ ในสังคม ซึ่งจะเป็นอย่างไร เรามีคำตอบมาฝาก

60

เชี่ยวชาญก่อนหาหมอ :  
เชี่ยวชาญ "ตุ่มพองน้ำ"  
อย่างถูกวิธี

ใครที่ประสบปัญหาเมื่อสวมรองเท้าคู่ใหม่แล้วโดนรองเท้ากัดจนเกิดตุ่มพองบริเวณสันเท้า คราวนี้เบาใจได้แล้วค่ะ เรามีวิธีดูแลรักษาอาการตุ่มพองอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการติดเชื้อมาฝากค่ะ

86

เพื่อนดีสุขภาพดี :  
ซิ่ง คนตรีแห่งการบำบัด

"ซิ่ง" เครื่องดนตรีของชาวล้านนาที่นิยมเล่นมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ จนถึงปัจจุบันนี้เสียงซิ่งก็ยังคงแว่วหวานอยู่ในชุมชนเล็กๆ ของกลุ่มรักษ์วัฒนธรรมล้านนา จังหวัดเชียงราย ตามไปเยี่ยมชมวัฒนธรรมการเล่นซิ่งที่ช่วยบำบัดสุขภาพกายใจ และสังคมกันค่ะ



## เรื่องจากปก

10 แก้วน้ำแร่ดำด้วยน้ำแดงกว่า 12 เซ็ค 5 พฤติกรรมสื่อโลหิตจาง 14 5 วิธีธรรมชาติดูแลผิวแห้งและคัน 14 ท่าบริหารลดลดอาการอาหารติดคอ 18 วิตามินดีป้องกันเบาหวาน 48 8 แนวทางป้องกันอุบัติเหตุทางการแพทย์ 56 สุขภาพคนประท้วง วาระเร่งด่วนแห่งชาติ 86 แว่วเสียงซิ่ง คนตรีสุขภาพที่เชียงราย



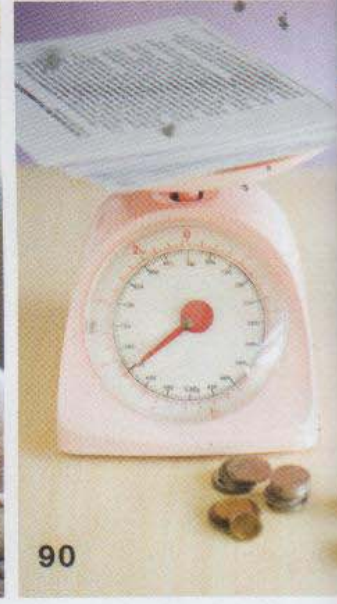
66



68



72



90

# contents

## วิถีองค์กรรวม

- 24 **เปิดประตูหลังบ้าน :**  
จิต + ใจ = จิตใจ (2)  
เสียรหนึ่งของความบ้า  
จี.เอ็ม. ไม้อ้อย  
ขาวกับแดง รักแผ่นดินไม่เหมือนกัน
- 32 **ระเบียบโบสถ์ :** เด็กดีของสังคมไทย
- 34 **ไม้เกาหลัง :**  
“สาม ก...”ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์  
ของมนุษย์ทุกคน
- 38 **บทความ :** กระจายยายพลอย
- 40 **รวมมิตรป้ายุ่ง :**  
เมื่อชีวิตยึดกรุงเบอร์ลิน (2)  
รำกระบองท่ามกลางความยะเยือก
- 42 **เปิดห้องหมอสติ :**  
นิยายชีวิต  
ของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (16)

82



- 62 **บทความ :** จมน้ำในสระว่ายน้ำ
- 96 **ท้ายเล่ม**

## ข่าวสุขภาพ

- 10 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **น่ารู้**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**
- 36 **โบนัดสุขภาพ**

## คนรักสุขภาพ

- 66 **สุขภาพดีคนดัง :**  
สุขด้วยเสียงเพลง
- 68 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
สวดมนต์เล็กนุหรี
- 71 **นาทิวฤติ :** ปากกาทำเหตุ
- 72 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
ความหมาย “การมีชีวิต” (ตอนจบ)  
ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 54 **ศิลปะบำบัด :**  
พาหัวใจไปหาที่พึ่ง
- 82 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**  
ชวนกันเข้าครัวทำอาหาร  
เพื่อสุขภาพ
- 90 **Healthy Green Project :**  
“บ้าน” โรงงานกำจัดขยะชั้นเยี่ยม

## ชีวจิตสไตล์

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**
- 46 **Amarin Book Club**
- 56 **รายงานพิเศษ :**  
ประท้วงยาวนาน  
ใครบ้างเจ็บป่วย
- 76 **โบสถ์ครุฑสมาชิกร**
- 78 **ครัวชีวจิต :**  
สลัดป่วยเล็งสด
- 80 **ชีวจิตชวนชิม :**  
นั่งรับลม ชิมอาหารที่ร้านชมทะเล
- 92 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 94 **พักสายชีวจิตโฟน**