

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10<sup>th</sup>  
anniversary  
ชีวจิต

Outdoor happiness  
เรนนิเฟอร์ โปลิตานนท์

“นอกใจ”

ฮอโรโมนเพศทำเหตุ

ข้อควรรู้

ก่อนไปนวดเท้า

เลือกซื้อผักแกงส้มที่สงขลา

ต้นทาง “ฟ้าตัด”

ศาสตร์แห่งการช่วยชีวิต

คุณป้านักบัญชี

หัวเราะต้านมะเร็งต้านม

5 อาหาร

ลดอาการปวดเกาต์

“โรคคิดไปเอง”

คุณเป็นหรือเปล่า

เชิญร่วมงานบ้านและสวนแฟร์  
28 ต.ค. - 2 พ.ย. นี้ ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี

กรมส่งเสริมการค้า  
ระหว่างประเทศ



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



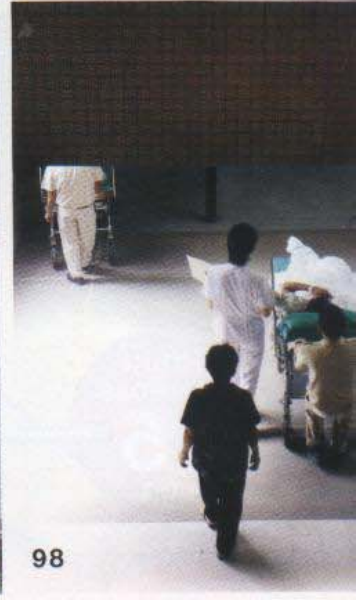
44



52



70



98

# contents

## ทางเลือกสุขภาพ

44

เรื่องพิเศษ :  
ป่วยกายป่วยใจ  
จากภัยโรคคิดไปเอง

ใครที่มีคนในครอบครัวมีอาการหมกมุ่นในเรื่องสุขภาพของตัวเองจนเกินไป วิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาว่าจะป่วยเป็นโรคร้ายแรง จนต้องไปพบแพทย์อยู่เป็นประจำ อาการดังกล่าวอาจเข้าข่ายการเป็นโรค "ไฮโปคอนดริเอซิส" เรามีอาการ สาเหตุ และวิธีดูแลผู้ป่วยมาเสนอ

52

รายงาน :  
นอกใจ... สอริโมนเพศทำเหตุ

บางคนบอกว่าผู้ชายมักเกิดมาพร้อมความเจ้าชู้ ซึ่งกลายเป็นปัญหาทำลายความสุขของคนในครอบครัว มาร่วมค้นหาสาเหตุความเจ้าชู้ของผู้ชาย และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนวิธีจับสังเกตุผู้ชายว่าประเภทไหนมีความเสี่ยงที่จะนอกใจคู่ครอง

70

รายงานพิเศษ :  
อาหารเพื่อคนออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ อาหารการกินก่อนและหลังการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน อาหารที่ดีต่อสุขภาพผู้ที่รักการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง เรามีคำตอบมาให้คุณค่ะ

98

ต้นทางสุขภาพดี :  
"การผ่าตัด"  
ศาสตร์แห่งการช่วยชีวิตคน

การผ่าตัดหรือวิชาศัลยศาสตร์เจริญมาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ แล้วคุณรู้หรือไม่ว่าสมัยก่อนเขาใช้วิธีการผ่าตัดอย่างไร และมีวิวัฒนาการมาถึงยุคปัจจุบันได้อย่างไร รวมถึงนำข้อมูลการดูแลสุขภาพก่อนและหลังการผ่าตัดมาฝากด้วยค่ะ



## เรื่องจากปก

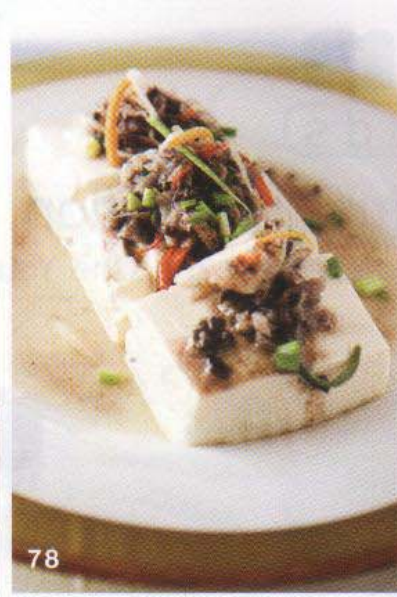
14 5 อาหารลดอาการปวดตามข้อ 44 “โรคคิดไปเอง” คุณเป็นหรือเปล่า  
52 “นอกใจ” สอริโมนเพศทำเหตุ 66 คุณบ้านักบ๊วยซี่ หัวเราะต้าน  
มะเร็งเต้านม 84 เลือกซื้อผักกึ่งแห้งที่สงขลา 90 ข้อควรรู้ก่อนไปนวดเท้า  
98 ต้นทาง “ผ่าตัด” ศาสตร์แห่งการช่วยชีวิต



58



62



78



90

# contents

## วิถีองค์กรรวม

- 24 **เปิดประตูหลังบ้าน :**  
“เพื่อความเข้าใจอันดี”  
ขอเข้าใจด้วยสักคนเถอะ  
เพื่อความเข้าใจอันดี
- 32 **ไม้เกาหลัง :**  
หัวเราะวันละก๊าก...  
จิตแจ่มใสขึ้นเป็นกอง
- 34 **บทความ :**  
หน่วยดูแลผู้ป่วยอัมพาต-อัมพฤกษ์
- 38 **รวมมิตรป่าขุง :**  
40 ผ่าน คานเพ็งขยับ
- 40 **เปิดห้องหมอสุนิติ :**  
เด็กหญิงลดาวัลย์ (2)
- 94 **มนต์รักผักพื้นบ้าน :**  
ผักอืดู๋
- 112 **ท้ายเล่ม**

## ข่าวสุขภาพ

- 10 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **เก็บข่าวมาแล้ว**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**
- 30 **ไบนัดสุขภาพ**

## คนรักสุขภาพ

- 58 **สุขภาพดีคนดัง :**  
ความสุขของสาวนักปั่น
- 60 **นาทิวิกฤติ :**  
บ้านหมุนเพราะไตป่วย
- 62 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
“เสียงหัวเราะ” เยียวยามะเร็งเต้านม
- 66 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
แค่เรื่องหนึ่ง (1)  
ฝันอันตายจาก

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 56 **สู่วิถีสมดุล :**  
บริหารใจให้งานสำเร็จ  
แบบโหนด เชิญยิ้ม
- 70 **รายงานพิเศษ :**  
อาหารเพื่อคนออกกำลังกาย
- 84 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**  
เลือกซื้อผัก-ปลา แกงส้มที่สงขลา
- 86 **รอบรู้บ้าน :**  
รอบรู้เรื่องเชียง  
เลี้ยงใช้หัวदनก (และโรคอื่นๆ)
- 102 **Healthy Green Project :**  
ทำบุญด้วยการให้ สบายใจลดขยะ

## ชีวิตสไตล์

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 8 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**
- 78 **ครัวชีวิตจิต :**  
เต้าหู้ราดหน้าเลียบ
- 80 **ชีวิตจิตชวนชิม :**  
มืออ่รอยแสนสุขที่ครัวชาวบ้าน
- 90 **รายงานพิเศษ :**  
ข้อควรรู้ก่อนไปนวดเท้า
- 96 **Photo Essay :**  
อานุกาภาพแห่งแสง
- 106 **Amarin Book Club**
- 107 **น่ารู้ :**  
แก้ชวยแก้หวัด คุณลองหรือยัง
- 108 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 110 **พักสายชีวิตจิตโฟน**



87