

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

3 ประโยชน์ ของความเครียด

เลขาธิการ สปสช.

เผยงบสาธารณสุขรับวิกฤติ

ตะลึง! พอกตำลึงช่วยหน้าใส

เคล็ดสยบภูมิแพ้ของ
สาวนักผจญภัย

ตามมีคฤเทศก์จิว

เที่ยว UNSEEN กรุงเทพฯ

แถมฟรี

โปสเตอร์นวดกดจุดคลายเครียด

อัปเดตเทคโนโลยีชาเขียว
ของ คุณหมอแมกไซไซ

กินโยเกิร์ต ลดเสียงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

4 ประสพการณ์ ทำบุญบำบัดป่วย

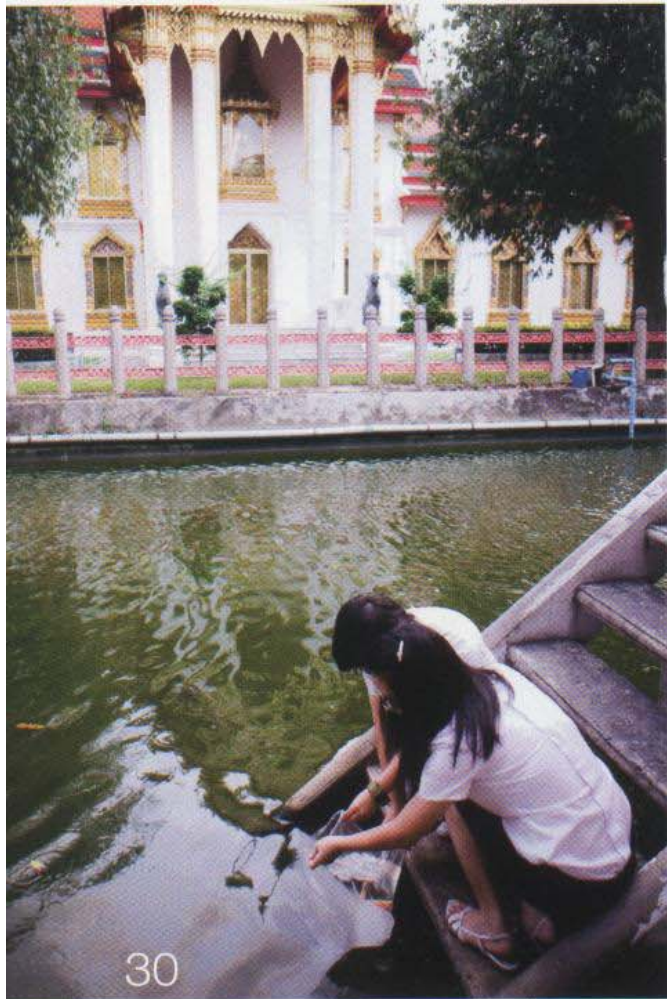
Power Up
Diary
กบ-พิมลรัตน์

นิตยสารสุขภาพ
ในเครือชีวจิต



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



30



52

22 Natural Beauty : ตำลึงลบรีวรอยบนใบหน้า

ถ้าทำความรู้จักกับตำลึงดีๆ จะรู้ว่าตำลึงมีคุณสมบัติพิเศษคือ ประกอบด้วยวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งช่วยบำรุงและสมานผิวพรรณ ดังนั้นอย่ารอช้า เด็ดตำลึงมาทำครีมลบรีวรอยบนใบหน้ากันดีกว่า

30 เรื่องพิเศษ : ทำบุญบำบัดป่วย

บุญคือความปลอดโปร่งโล่งสบายของใจ และความปลื้มปิติอ้อมเต็มในความรู้สึก เกิดเพราะสมองหลังฮอริโมนเอนดอร์ฟินทำให้ใจเป็นสุข นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เซลล์เรียงตัวอย่างมีระเบียบ กระตุ้นภูมิชีวิตให้แข็งแรง จึงเป็นที่มาของผลบุญที่ช่วยให้กายและใจหายป่วย

52 สัมภาษณ์พิเศษ : ประเทศวิกฤติ...สุขภาพคนไทยอยู่ที่ไหน

ทุกวันนี้บ้านเมืองของเราอยู่ในสถานการณ์ไม่ปกติ จึงทำให้หลายคนเริ่มไม่มั่นใจว่าจะอยู่อย่างไร โดยเฉพาะในยามที่ป่วยไข้ รัฐบาลจะให้การดูแลอย่างไร ชีวิตจิตชนอาสาพาไปหาคำตอบจากนายแพทย์วินัย สวัสดิ์วร เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

วิกิองค์รวม

24 เปิดประตูหลังบ้าน :

น้ำบูดู-น้ำใจ-น้ำจิต

38 ไม้เกาหลัง :

เครียดอย่างมีสติ

เครียดอย่างสร้างสรรค์

เครียดอย่างมีฮา...

40 ระเบียบโบสถ์ :

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

44 บทความ :

กระดุกข้อต่อสะโพกหัก

46 เปิดห้องหมอสูติ :

เด็กหญิงลดาวัลย์ (9)

48 บทความ :

หนานนี้คุณได้ใช้สูงแต่ใดมา

81 มนต์รักผักพื้นบ้าน :

คันทรง

92 ท้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

10 เกร็ดสุขภาพ

16 เก็บข่าวมาเล่า

18 ทันโลกสุขภาพ

42 โบนัสสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

54 ประสพการณ์สุขภาพ :

สยบภูมิแพ้ด้วยการออกกำลังกาย

57 นาทีวิถีปฏิบัติ :

อันนี้จนหมอนรองกระดูกอักเสบ

58 บ้านที่หัวใจแกร่ง :

สังขรณ์ชีวิต...จากอีกหนึ่งชีวิต (2)

“ความทรมาณอันมิใช่ทุกข์”

66 สุขภาพดีคนดัง :

ดูแลสุขภาพใจด้วยไดอะรี



62

62 ก้าวออกจากกล่อง : ก้าวเพื่อมนุษยชาติ

ผู้พิการหลายคนได้ใช้ชีวิตเช่นคนปกติ เพราะได้รับความเติมจากมูลนิธิฯ ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ซึ่งผู้ที่อยู่เบื้องหลังผลงานสร้างสุขแก่มวลมนุษยชาติ คือ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์เทอดชัย ชีวะเกตุ มาติดตามเส้นทางการทำงานด้วยความทุ่มเทของท่านกันค่ะ



78

78 รายงานพิเศษ : กู้ป่าชายเลน กู้วิถีชีวิต กับมัคคุเทศก์จิต

ป่าชายเลนผืนสุดท้ายของกรุงเทพฯ อยู่ที่ชายทะเลบางขุนเทียนนะ ซึ่งตอนนี้กำลังเสื่อมโทรมลง เช่นเดียวกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว แต่น่าโล่งใจขึ้นได้บ้างเมื่อโรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์กำลังสร้างมัคคุเทศก์น้อยเพื่อพิทักษ์ป่าและวิถีชีวิตอยู่

84 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : ภารกิจมอบ “ชีวิตใหม่”

ก่อนหน้านี้ผู้ติดเชื้อเอดส์ แม้มีชีวิตอยู่ แต่ก็เหมือนตายแล้ว เพราะเป็นที่รังเกียจของสังคม คุณสุภาณี สุวรรณ พยาบาลวิชาชีพ จังหวัดสงขลา เป็นอีกผู้หนึ่งที่ช่วยต่อลมหายใจของผู้ติดเชื้อให้กลับมาใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 65 **ชีวิตมือใหม่ :**
ทำไมต้องข้าวกล้อง
- 68 **สู่วิถีเรียบง่าย :**
วาดภาพสวยด้วยใจหนึ่ง
ของชีวัน วิสาสะ
- 76 **รอบรั้วบ้าน :**
หลากหลายสูตรน้ำส้มสายชูคู่บ้าน
- 82 **Healthy Green Project :**
เสียงเด็กเพื่อบ้านสะอาด

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 71 โบสถ์นครสมาธิ
- 72 **ครัวชีวิต :**
พะแนงเห็ดเม็ดขนุน
- 74 **ชีวิตจิตชวนชิม :**
Délice อร่อยมีคุณภาพ
- 86 **Amarin Book Club**
- 88 จดหมายจากผู้อ่าน
- 90 พักสายชีวิตใจเฟิร์น

66



เรื่องจากปก

- 12 3 ประโยชน์ของความเครียด
- 18 กินโยเกิร์ต ลดเสียง
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
- 22 ตะลึง! พอกตำลึงช่วยหน้าใส
- 30 4 ประสพการณ์ทำบุญบั้งไฟ
- 52 เลขอาถรรพ์ สปสข.เผย
สาธารณสุขรับวิกฤติ
- 54 เคล็ดสยบภูมิต้านทานของสาวนักผจญภัย
- 62 อัปเดตเทคโนโลยีฯ เติมของคุณหมอกแซ่ซ่า
- 78 ตาม
มัคคุเทศก์จิตเที่ยว Unseen กรุงเทพฯ