

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

## รับมือวัณโรคคืบชีพ

พิษร้ายจากคว้นบุหรี่มือสาม

## เมื่อผม

เป็นมะเร็งเต้านม

*Anti-aging @ home*

## เตือนภัย! ช่างบ้านทำหุดับ

แนะวิธีฝ่าวิกฤติเศรษฐกิจ

โดย จูตินาถ ฤณ พัทลุง

## 3 วิธีแก้เจาในที่ทำงาน

บริหารเงินอย่างเรียบง่าย

แบบประกาส ต้นพิบูลย์ศักดิ์

## 108 DIY

เอกซเรย์เบื้องต้น



Realize  
the Dream

ฟังที-สาวิกา

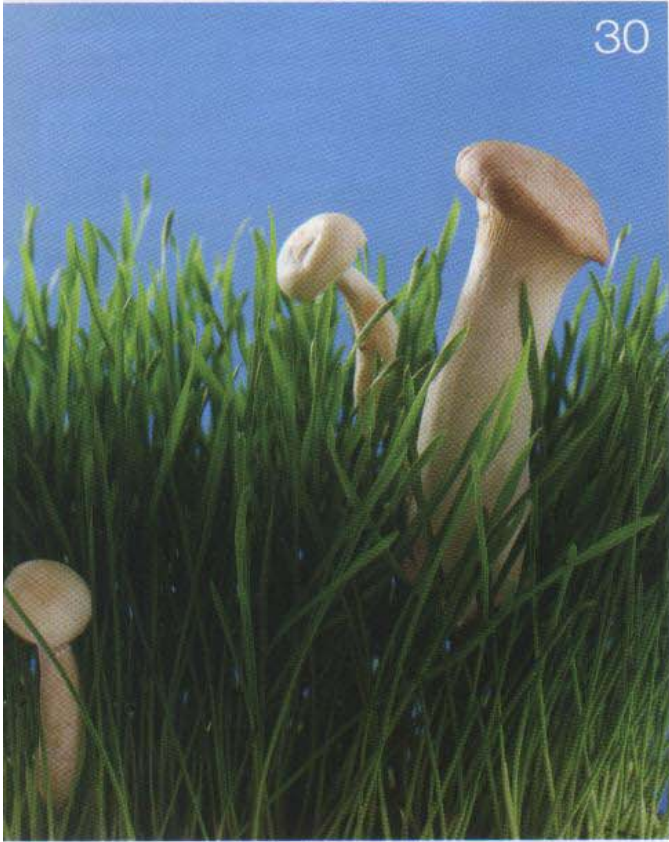
นิตยสารสุขภาพ  
ในเครืออมรินทร์



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

[www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com)





## 30 เรื่องพิเศษ : 108 วิธีเอกซเรย์เนื้องอกด้วยตัวเอง

เนื้องอกแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ **หนึ่ง** เนื้องอกที่ร้ายแรงหรือมะเร็ง (Malignant Tumor) **สอง** เนื้องอกชนิดธรรมดา (Benign Tumor) ซึ่งเนื้องอกสามารถเกิดในอวัยวะต่างๆ ได้ โดยจะก่อให้เกิดอันตรายแตกต่างกัน เรามีวิธีการสังเกตอาการของการมีเนื้องอกในระยะเริ่มแรกมาฝากค่ะ

## 36 รายงานพิเศษ : มะเร็ง ทำไมต้องเล็งลำไส้ใหญ่

การกินผักมากจะช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ แต่ในขณะเดียวกันหากกินผักที่ปนเปื้อนสารเคมีก็ก่อให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เหมือนกัน มาไขข้อสงสัยว่ามีสาเหตุอื่นใดที่ทำให้เกิดโรคได้อีกบ้าง



## วิกิองค์รวม

### 24 เปิดประตูหลังบ้าน :

- เรื่องจริงๆ ของดีทีออกซ์ (2)  
“มาเสียบกันกันเถอะ”
- เทนนิสแกรนด์สแลม  
มุมหนึ่งของการคลายเครียด

### 40 ไม่เกาหลัง :

ปณิธานปีใหม่ คือไม่มีปณิธานเลย

### 42 ระเบียบโบสถ์ :

จุดหมายแท้ของสมาธิ

### 44 เปิดห้องหมอสุนิติ :

เด็กหญิงลดาวัลย์ (11)

### 48 บทความ :

ป่วยเพราะหอย

### 50 คลินิกรัก (ษ์) ผิว :

Anti-aging ฉบับตัวคุณเอง

### 54 บทความ :

จริงคือหลอก หลอกคือจริง

### 77 มนต์รักผักพื้นบ้าน :

ดอกผักบุ้งนา กับ ผักมะขาม

### 96 ท้ายเล่ม

## ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาแล้ว
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 38 โบนัสสุขภาพ

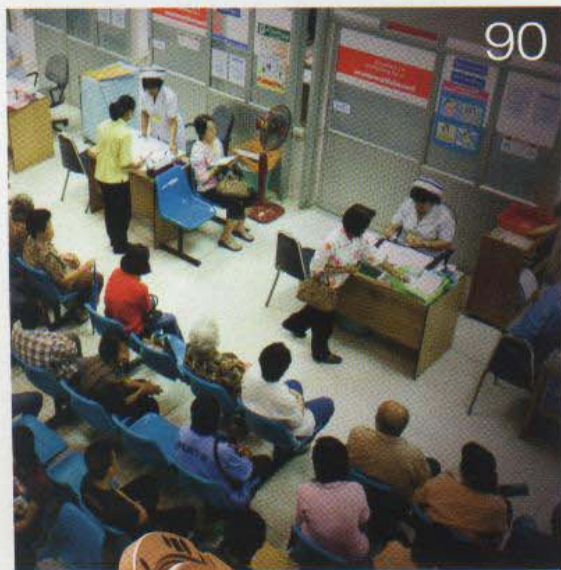
## คนรักสุขภาพ

- 60 ประสพการณ์สุขภาพ :  
รำกระบองพิชิตโรคกระดูกคอ
- 63 นาที่วิฤติ :  
โป๊ะล้ม
- 64 บันทึกหัวใจแกร่ง :  
มังกรหัวใจแกร่ง (1)  
เมื่อมังกรมีลายหงส์
- 68 สุขภาพดีคนดัง :  
“ฝัน” สำคัญเสมอ
- 70 สุวิถีเรียบง่าย :  
บริหารเงินอย่างเรียบง่าย  
ในยุคเศรษฐกิจแย่  
แบบประภาส ดันพิบูลย์ศักดิ์





74



90



56

## 56 รายงาน : “ภัยเสียงดัง” ร้ายกว่าที่คุณคิด

ถ้าพูดถึงเสียงดัง หลายคนคงนึกถึงเสียงดนตรีในผับ ในบาร์ เสียงรถยนต์ที่ปรับแต่งเครื่องให้เกิดเสียงดังกระหึ่ม แต่คุณรู้ไหม เสียงดังจากการซ่อมแซมปรับปรุงบ้านก็เป็นตัวการทำลายสุขภาพ จนอาจทำให้คุณเป็นโรคหูอื้อได้

## 74 Healthy Idol : โลกนี้ไม่มีคนไม่ดี

“ในโลกนี้ไม่มีคนไม่ดี มีแต่คนดีและคนที่ยังเรียนรู้ไม่พอ” ประโยคแห่งปีที่ทำให้คุณลึตินาถ ฤ พัทลุง พบความสุขในชีวิตมากกว่าเดิม นอกจากนี้เธอยังมาบอกเล่าวิธีการใช้ชีวิตให้เป็นสุขในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจเช่นนี้

## 86 รายงานพิเศษ : รับมือวันโรคคืนชีพ

ต่อไปนี้อาการไออาจไม่ใช่ความเจ็บป่วยธรรมดา เพราะนั่นคือสัญญาณเตือนของวันโรค โรคติดต่อบรรพ์ที่กำลังกลับมาคุกคามทุกคนค่ะ เพราะองค์การอนามัยโลกประกาศว่า ปัจจุบันวันโรคกลับมาระบาดใหม่ และการระบาดครั้งนี้ถือเป็นปัญหาใหญ่ทางสาธารณสุข

## 90 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : ต้องเป็นไปตามคิว

คุณหมอมองเขียงชาย ชื่นชม เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข สถานีอนามัยบ้านทุ่งจิ้งว อำเภอยางชุมน้อย มาบอกเล่าประสบการณ์ว่า วัฒนธรรมการเข้าแถวเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ไม่ใช่ทุกครั้งไป โดยเฉพาะกับคนใช้ฉุกเฉิน

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 22 **Natural Beauty :**  
ปากหวาน...เพิ่มเสน่ห์ริมฝีปาก
- 71 **ชีวจิตมือใหม่ :**  
น้ำอาร์ซี (2)
- 76 **ศิลปะบำบัด :**  
สิ่งที่จะคือคุณค่าของมนุษย์
- 82 **Healthy Green Project :**  
ถั่งแก๊สสังฆทานเพื่อสุขภาพ

## ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณารักษ์
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 72 ไบสมัครสมาธิ
- 78 ครั้วชีวจิต :  
ต้มส้มกุ้ง + สับปะรด
- 80 ชีวจิตชวนชิม :  
เริ่มต้นสุขภาพดีที่ร้าน Health Me
- 89 Amarin Book Club
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวจิตโฟน



## เรื่องจากปก

- 12 3 วิธีแก้แค้นในที่ทำงาน
- 20 พิษร้ายจากคันทันทุพที่มีสาม
- 30 108 DIY เอกซเรย์เนื้องอก
- 50 Anti-aging @ home
- 56 เตือนภัย! ช้างบ้านทำหุตบ
- 64 เมื่อผมเป็นมะเร็งเต้านม
- 70 บริหารเงินอย่างเรียบง่ายแบบประภาส ต้นพิบูลย์ศักดิ์
- 74 แนววิธีฝ่าวิกฤติเศรษฐกิจ โดย ลึตินาถ ฤ พัทลุง
- 86 รับมือวันโรคคืนชีพ