

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

วิธีแก้หวัดแบบบ้านๆ  
ของจอร์จ วอชิงตัน

โรคร้ายที่ทุกคนต้องรู้  
ไข้หวัดใหญ่ 2009

กินเนสส์บุ๊กบันทึก  
คุณป้านักบิลเลียดสุขภาพดี

เรื่องจริง เกือบตายเพราะดีอียา

6 โรคในรถ  
อันตรายรายวัน

เมื่อหงาทำร้ายเราทำบุหรี่

ฝันเห็นผี  
ดีต่อสุขภาพ...ขอบอก

เยี่ยม "โรงพยาบาลกลางสนาม" ที่พหลโยธิน

Happy  
Couple  
กบ - สุวนันท์



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

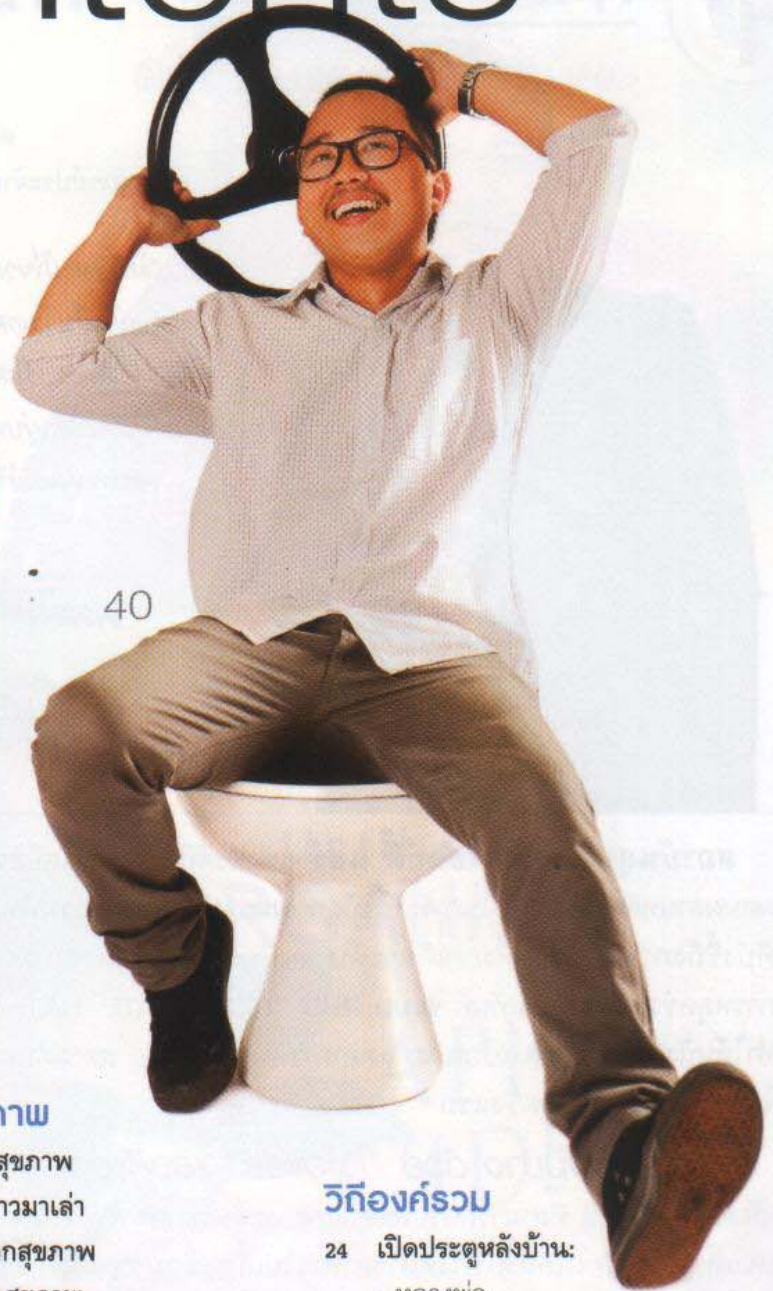
[www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com)

## 40 เรื่องพิเศษ : โรคในรถ คุณเป็นไหม

อย่างน้อยก็เชื่อว่าการขับรถจะทำให้คุณสุขภาพดีเพราะไม่ต้องลงไปผจญมลพิษภายนอก เพราะคุณรู้หรือไม่ว่า การขับรถก็ทำให้คุณมีอาการป่วยได้ถึง 6 โรคด้วยกัน อยากรู้สาเหตุและวิธีป้องกัน เรามีคำตอบมาฝาก

## 74 เพื่อนดีสุขภาพดี : เปิดโรงพยาบาลกลางสนามที่หมู่บ้านอรุณนิเวศน์

คงจะดีไม่น้อยถ้าเราสามารถยกโรงพยาบาลมาไว้ใกล้บ้าน เพื่อรักษาอาการป่วยไข้ของคนในชุมชน ดังที่หมู่บ้านอรุณนิเวศน์ (วัดเกาะ) ซอยพหลโยธิน 54/1 ที่เขารวมตัวกันรื้อกระเบื้องบนถนนหน้าหมู่บ้านเพื่อรักษาอาการป่วยไข้ ตามไปดูกันค่ะ



40

## ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาแล้ว
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 77 ไบอนด์สุขภาพ

## คนรักสุขภาพ

- 54 บันทึกหัวใจแกร่ง : บททดสอบแห่งรัก (2) แม่จะเข้มแข็ง (อย่างไรไหว)
- 56 ประสบการณ์สุขภาพ : บัลเลต์บันดาสสุขภาพดี
- 59 นาทีวิกฤตติ : ต่อ (ในถุงเท้า) ต่อ
- 60 สุขภาพดีคนดัง : เคล็ดลับชีวิตคู่ กบ - สุวนันท์
- 86 สุวิถีเรียบง่าย : สู่ความละเอียดอ่อนทั้งดงาม ปานชลิ สติรศาสตร์

## วิถีองค์กร

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน : หลวงพ่อ - เลือด - เลือด - เลือด (4)
- 30 ไม้เกาหลัง : สูตรแห่งความสุขที่เรียกว่า 90 / 10
- 34 บทความ : ความรักทำให้ทุกซ์คลาย
- 36 ระเบียงโบสถ์ : ความรุนแรงเกิดจากความอ่อนแอ (3)
- 38 เปิดห้องหอมสุติ : เด็กหญิงลดาวัลย์ (17)
- 62 บทความ : เรื่องคอนแท็คท์เลนส์ที่คุณต้องรู้
- 79 มนต์รักผักพื้นบ้าน : ฤตุมลพิษ
- 96 ท้ายเล่ม



60



48

### 48 รายงาน : คุณคือยาหรือเปล่า

เชื่อหรือไม่ ทุกคนมีสิทธิ์ดียาได้หากกินไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) การดื้อยาปฏิชีวนะมีอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพอย่างไร ไปหาคำตอบพร้อมๆ กันค่ะ

### 82 รายงานพิเศษ : “กังหันลม” พลังงานสีเขียว เพื่อโลกสีเขียว

หัวใจสำคัญของกังหันลมผลิตไฟฟ้าคือ พลังงานลมที่มีอยู่โดยทั่วไป ไม่ต้องซื้อหา และเป็นพลังงานที่สะอาด ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสภาพแวดล้อม ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานลมได้แล้ว อยากรู้ว่าอยู่ที่ไหนเรามีข้อมูลมาฝาก

### 88 เยี่ยมโรงพยาบาล : โรงพยาบาลกบเชิง จุดนัดพบหมอพื้นบ้านและหมอแผนปัจจุบัน

ไม่บ่อยนักที่โรงพยาบาลทั่วไปจะยอมให้หมอพื้นบ้านเข้ามาดูแลผู้ป่วยควบคู่กับหมอแผนปัจจุบัน เช่นที่โรงพยาบาลกบเชิงได้พัฒนาตำรับยาและองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านเพื่อมาดูแลผู้ป่วย ซึ่งก่อให้เกิดคุณประโยชน์ทั้งต่อผู้ป่วย หมอแผนปัจจุบัน และหมอพื้นบ้าน

### ชีวจิตสตาร์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 68 ใบสมัครสมาชิก
- 70 ครีวชีวจิต :  
กล้วยหักมุกบั้ง น้ำเต้าหู้
- 87 Amarin Book Club
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวจิตโฟน

### สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 22 DIY กาย - ใจ คลายวิกฤติ :  
สร้างสังคมที่ดีด้วย “การช่วยเหลือ”
- 52 รายงานพิเศษ : 83 ปริญญาตรีสาหัส  
ชาวชีวจิตเรียน
- 65 ชีวจิตมือใหม่ : FASJAMM  
รหัสเช็คสุขภาพแบบชีวจิต (2)
- 66 Natural Beauty :  
แอ๊ปเปิ้ลไซเดอร์แก็ตอกเข้าด้านดำ
- 72 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :  
สินค้าไร้ไซเคิล
- 78 ศิลปะบำบัด :  
แงงามของการสูญเสีย
- 80 Healthy Green Project :  
สร้างอาชีพจากกระดาษเหลือใช้



82



### เรื่องจากปก

10 วิธีแก้หวัดแบบบ้านๆ ของจอร์จ วอชิงตัน 12 ฟันเห็นผิติดต่อสุขภาพ...  
ขอบอก 16 โรคภัยที่ทุกคนต้องรู้ ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 18 เมื่อ  
เหงาทำร้ายเราเท่าบุรี 40 8 โรคในรถ อันตรายรายวัน 48 เรื่องจริง  
เกือบตายเพราะดื้อยา 56 กินเนสส์บุ๊กบันทึก คุณบ้านักบัลเล่ต์สุขภาพดี  
60 Happy Couple กบ - สุวนันท์ 74 เยี่ยม “โรงพยาบาลกลางสนาม”  
ที่พลโยธิน 88 ตำรายาเขมร + ไทย บำรุงน้ำนมที่กบเชิง