

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

Forever
Friend
นาเดีย
นิมิตรวานิช

แอวกาดทองกาย

ชื่อผลิตภัณฑ์เสริม Immune

3 ท่าโยคะเพิ่มความสูง

เปิดบันทึกอดีตสาวยูนิเซฟ
สู้มะเร็งปอด

5 ผักมหัศจรรย์ป้องกันสะโพกหัก

4 โรคหวัดมฤตยู คุณต้องรู้

สู่วิตัสสมณะ เรียวตะ ชูชุกิ

อัปเดต 6 โรคฮิต

ผู้สูงอายุไทย



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



42 เรื่องพิเศษ : “หวัด” โรคใกล้ตัวน่ากลัวกว่าที่คิด

โรคหวัดมีอาการโดยรวมทั่วไปคือ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล และมีไข้ ส่วนอาการจะรุนแรงมากแค่ไหนขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพแวดล้อม ชนิดและปริมาณของเชื้อที่ได้รับ มาเจาะลึกสัญญาณอันตรายของโรคหวัด 4 ชนิด พร้อมวิธีป้องกันหวัดกันค่ะ



50 รายงานพิเศษ : สำรวจโรคผู้สูงอายุไทย

ผู้สูงอายุที่อายุยืนยาวขึ้นจะเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะการเงินป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เรามีสถิติโรคเรื้อรังที่พบในผู้สูงอายุบ่อยที่สุด พร้อมกับสาเหตุที่ทำให้ป่วย ที่สำคัญ มีวิธีดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุมาฝากด้วยค่ะ

ข่าวสุขภาพ

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

คนรักสุขภาพ

- 58 สุขภาพดีคนดัง : บำบัดจิตด้วยเพื่อน
- 60 สุวีลีเรียบง่าย : วิธีแห่งความสมณะของเรียวตะ ชูชูกิ
- 62 บ้านที่หัวใจแกร่ง : แรงงานท่ามกลางวิกฤติ (1) บทพิสูจน์มิตรแท้
- 66 ประสบการณ์สุขภาพ : วัคซีนชีวจิตต้านหวัด 2009

วิถีองค์กร

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน : ภูมิชีวิตกับที่อาชีวน 2
- 30 ระเบียบโบสถ์ : การกินเนื้อกินผัก
- 32 ไม้เกาหลัง : เพราะเราไม่แต่ “ลอกการบ้าน” นี้ไง
- 36 บทความ : แก้อาการเจ็บแปล็บๆ ที่ผิว
- 38 เปิดห้องหมอสูติ : เด็กหญิงลดารัลย์ (25)
- 89 มนต์รักผักพื้นบ้าน : น้ำมะตูมล่าโย
- 100 ท้ายเล่ม

58

