

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ประกาศ!!!
อ.สาทิสอยากได้ 100 ล้าน

โทเก็กสยบเบาหวาน
เมื่อพอล-ภัทรพล
อยากเป็นชาวนา

อัมพฤกษ์ของแม่
ปาน-ธนพร

16 ท่ากายภาพ
แก้ 5 โรคคนทำงาน
ระวังภัยร้ายจากพริกน้ำปลา

โรงพยาบาลสวนดอก
สุดยอดการบริการมาตรฐาน UN

14 สมุนไพร
ขาดไม่ได้ในออฟฟิศ

**Shall We
Dance**

แอริน ยุคตะกิด

เชิญร่วมงาน Shape Run (Thailand) 2009

ณ ศูนย์สิริกิติ์ เวลา 5.30 น.

วันที่ 21 พ.ย. นี้

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

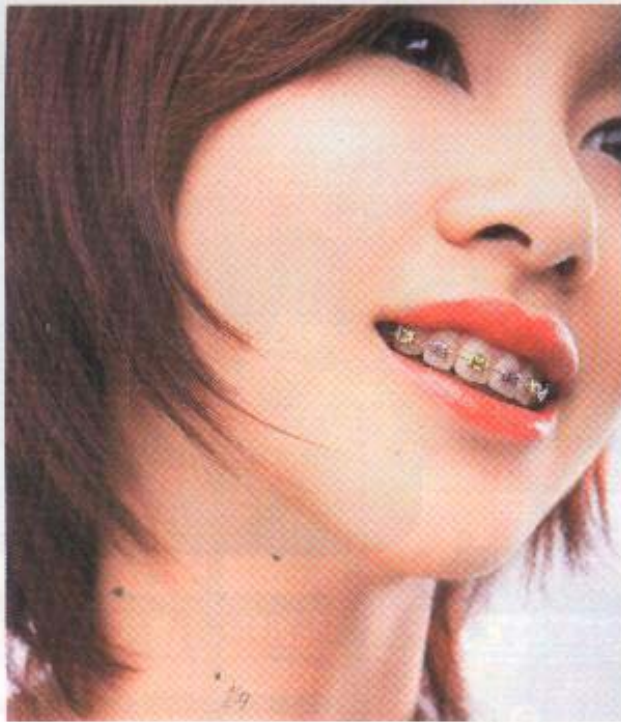
www.cheewajit.com



ในเครือชีวจิต

36 เรื่องพิเศษ : แก้วโรคออฟฟิศด้วยท่ากายภาพ

อาการที่พบบ่อยของคนทำงานคือ การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อคอ บ่า เอ็น ข้อศอกอักเสบ มือชา เนื่องมาจากการกดทับของเส้นประสาทบริเวณข้อมือ บวดหลัง และปวดศีรษะไมเกรน ชีวจิตฉบับนี้มีท่ากายภาพที่ช่วยบำบัดอาการโดยไม่ต้องรับประทานยา



16 ชีวจิต 20+ : ดัดฟันแฟชั่น ความสวยซ่อนเสี่ยง

ค่านิยมการจัดฟันเพียงเพื่อหวังความสวยงามจากสีของฟันที่ใช้ติดลวดโดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยของสุขภาพ กำลังเป็นกระแสที่ได้รับความนิยมจากวัยรุ่น อยากรู้คำตอบว่าการจัดฟันแฟชั่นจะอันตรายเพียงใด และใครบ้างควรจัดฟัน เรามีข้อมูลมาแล้วให้ฟัง

วิถีองค์กรรวม

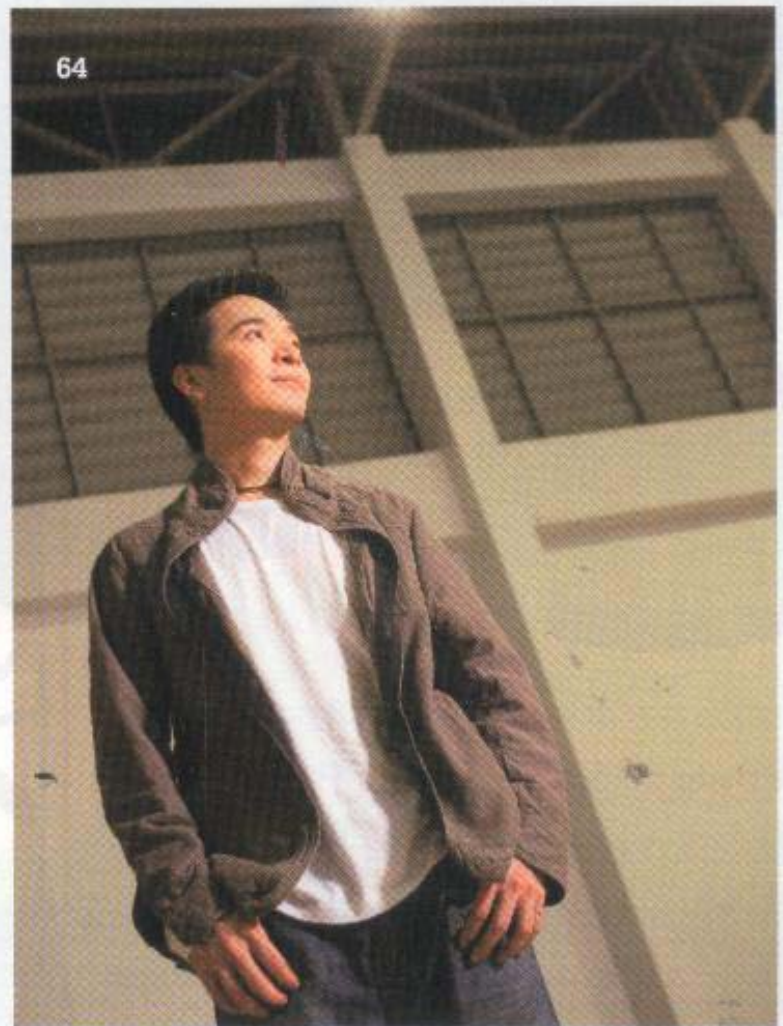
- 28 **ระเบียบโบสถ์ :**
ทำงานอย่างไรจึงจะได้ความสุข
- 30 **เปิดประตูหลังบ้าน :**
อัลไซเมอร์ โรคแห่งความหวัหวั
- 44 **ชีวจิตสุขภาพ :**
สุขภาพสตรีหมายเลขหนึ่งญี่ปุ่น เป็น "ชีวจิต"
- 46 **บทความ :**
คำเตือนสอนมา (1)
- 50 **เปิดห้องหอมสุติ :**
เด็กหญิงลดาวัลย์ (28)
- 52 **รวมมิตรป้ายุ่ง :**
ไปเสียเปลี่ยนสีที่ญี่ปุ่น
- 56 **คลินิกรัก (น้) มิว :**
กตัญญูสุดวีรกรรม
- 58 **มนต์รักผักพื้นบ้าน :**
มะละกอล้มลุก
- 92 **ท้ายเล่ม**

ข่าวสุขภาพ

- 10 **ทันโลกสุขภาพ**
- 14 **เก็บข่าวมาแล้ว**
- 54 **ไบโอดีสุขภาพ**

คนรักสุขภาพ

- 60 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
เรื่องเล่าจากลูกสาวคนดี (1)
เมื่อแม่เป็นอัมพฤกษ์
- 62 **สุขภาพดีคนดัง :**
เดิน ลีลันในชีวิตของแอริน ยุทธะทัต
- 64 **10 คำถามกับ Healthy Idol :**
ผมเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์
- 86 **เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา :**
หมอหัวใจแกร่งแห่งปางมะผ้า (3)
ทุกชีวิตปลอดภัย





20 ชีวจิต 35+ : สมุนไพรในที่ทำงาน

คงนึกภาพไม่ออกใช่ไหมคะว่าสมุนไพรจะมาอยู่ในที่ทำงานได้อย่างไร คำตอบคือ เรากำลังจะแนะนำการนำสมุนไพรมาใช้ที่ทำงานในลักษณะต่างๆ เพื่อปรับสมดุลร่างกายและเยียวยาอาการเล็กๆ น้อยๆ ระหว่างทำงานค่ะ



68 รายงานพิเศษ :

บอกเล่า...“อาหารหมดอายุ”

ใครที่มีพฤติกรรมกินอาหารหมดอายุเป็นประจำ เพราะเสียดายของ เรามีพิชภัยที่แฝงอยู่กับอาหารดังกล่าวมาเล่าให้ฟัง ที่สำคัญ มีวิธีสังเกตอาหารที่หมดอายุและการเก็บรักษาอาหารให้คงความสดใหม่ ปลอดภัยต่อสุขภาพมาแนะนำด้วยค่ะ



เรื่องจากปก

10 โทงกิสยบเมทาน 14 ระวังภัยร้ายจากพริกน้ำปลา 20 14 สมุนไพรขาดไม่ได้ในออฟฟิศ 30 ประกาศ!!! อ.ลาหิ์สอมปากได้ 100 ล้าน 36 18 ทักทายพนัก 5 โรคคนทำงาน 50 อัมพฤกษ์ของแม่ ป่าน-ธนพร 64 เมื่อบอล-ภัทรพลอยากเป็นชาวนา 80 โรงพยาบาลสวนดอก สดุดีการบริการมาตรฐาน UN

24 ชีวจิต 50+ : เปิดโลกไซเบอร์ของผู้สูงอายุหัวใจโยเทค

หากใครคิดว่าเทคโนโลยีกับผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สวนทางกันอย่างสิ้นเชิง คงต้องปรับเปลี่ยนความคิดนะคะ เพราะสมัยนี้คุณลุงคุณป้าเขาพากันตบเท้าเข้าสู่โลกแห่งเทคโนโลยีสมัยใหม่กันหมดแล้ว ซึ่งนอกจากจะทำให้ท่านเป็นผู้รอบรู้ข่าวสาร ยังทำให้ท่านมีความสุขเพิ่มขึ้นด้วย

80 เยี่ยมโรงพยาบาล : “ช่วยชีวิตรวดเร็ว” พันธกิจแห่งโรงพยาบาลสวนดอก

โรงพยาบาลที่ช่วยชีวิตผู้ป่วยได้อย่างรวดเร็วมีการให้บริการอย่างไร เราจะพาไปเยี่ยมชมโรงพยาบาลสวนดอก ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศ United Nations Public Service Awards 2009 สาขาการปรับปรุงการให้บริการ จากองค์การสหประชาชาติ

ผู้จัดสไตล

6 จากบรรณาธิการ

8 อ่านอะไรในฉบับหน้า

59 Amarin Book Club

74 ใบสมัครสมาชิก

76 ครั้วชีวจิต :

สลัดปูอัด

78 ชีวจิตชวนชิม :

ชิมอาหารไทยใหญ่ที่

ครั้ว Northern Hill

88: จุดหมายจากผู้อ่าน

90: พักสายชีวจิตโฟน

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

18 เกียรติสุขภาพวัย 20+

23 เกียรติสุขภาพวัย 35+

28 เกียรติสุขภาพวัย 50+

34 DIY กาย-ใจ คลายวิกฤติ :

“บริหารเวลา” เพิ่มความสุข

42 Healthy Green Project :

โยบวบเพื่อน้ำใส

43 คลายเครียด

48 Natural Beauty :

สูตรยัดอายุผิวอ่อนเยาว์

67 คิดปะน้ำบัต :

เพราะมีเมือวาน ฉันทจึงมีวันนี้

84 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :

เลือกซื้อขนมปังที่ “บ้านข้าวกลิ้ง”