

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

นิตยสารรายฉบับ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 153 16 กุมภาพันธ์ 2548

ราคา 55 บาท www.cheewajit.com

Healthy Beauty Like Me

กบ - พิมลรัตน์

4

วิธี
ใช้มือถือให้เป็น

สูตรสมุนไพร
สยบลมพิษ

กิน **แมลง**
แสบโลก

เปิดตำรา **หมอยาพื้น**
มหาสารคาม

6 บ่อคาใจ
วิธีใช้คอนแทกต์เลนส์

ชวนไป
นวดแผนไทย
ที่ศิริราช

"ขอหยุดยาได้ไหมแม่"
จากใจ **ผู้ป่วยมะเร็ง**

ระงับภัย

เครื่องใช้ยุคไอที

ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Contents

ฉบับที่ 153 16 กุมภาพันธ์ 2548



ทางเลือกสุขภาพ

22 เรื่องพิเศษ : ระวัง! เทคโนโลยีร่างกาย กัยร้ายขังตัว

ด้วยความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้ทุกวันนี้เรามีเครื่องใช้ไม่ตอยมาช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันมากมาย เช่น มือถือ เตาไมโครเวฟ เครื่องคอมพิวเตอร์ สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตเราดูง่าย รวดเร็วมากยิ่งขึ้น แต่ก็ยังมีคำถามที่เกิดขึ้นตามมา นั่นคือ การใช้อุปกรณ์เหล่านี้เป็นเวลานานๆ ส่งผลกระทบต่อสรีระร่างกายและจิตใจของผู้ใช้มากน้อยเพียงใด

42 รายงาน : ถึงเวลากินแมลงสุป่า

ถ้าจะพูดถึงกระแสความนิยมในการบริโภคของคนยุคนี้ นอกเหนือจากอาหารจิ้งจกฟู้ดที่มีขายกันเกลื่อนเกลื่อนแล้ว อาหารพิสดารเมนูต่างๆ ก็ได้รับความสนใจไม่แพ้กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแมลงทอด ไม่ว่าจะคุณจะไปกินที่ถนนข้าวสาร สีลม หรือที่ไหน เชื่อแน่ว่าต่างก็เคยเห็นหรือได้ลิ้มรสแมลงทอดทั้งนั้น เอ...คนกินกันมากมายขนาดนี้จะมีผลต่อสิ่งแวดล้อมหรือเปล่านั้น

74 เพื่อนดีสุขภาพดี :

แนวคิดรักษาโรคกับแพทย์แผนไทยประยุกต์ที่ศิริราช

หากใครผ่านไปผ่านมาแถวโรงพยาบาลศิริราชแล้วละก็อย่าลืมแวะเวียนเข้าไปใช้บริการใน "คลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์" กันนะค่ะ

หลายคนอาจจะมองว่าการรักษาแบบแพทย์แผนไทยนั้น ล้าสมัย ผลลัพธ์ที่ได้ก็ช้ากว่าวิทยาการล้ำหน้าต่างๆ ในปัจจุบัน แต่เมื่อถึงเวลาหนึ่งที่คนพึ่งพาเทคโนโลยีสมัยใหม่ไม่ได้แล้ว ความล้าสมัยที่ใครๆ คิด ก็สามารถช่วยเหลือชีวิตไว้ได้เสมอ

82 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา : แก้ไข้ให้สร่างด้วยตำราหมอยาพญ

การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลที่เป็นไปตามหลักธรรมชาติ อาจจะทำให้คนตัวเล็กๆ เป็นไข้ตัวร้อน แต่เชื่อว่าธรรมชาติจะละละเลยไม่ได้ใจต่ออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น หากธรรมชาติส่งมอบตำรับยาเป็นพรอมไม้ ตัวสัตว์ และแร่ธาตุแก่หมอยา ชีวิตจิตฉบับนี้จะพาไปรู้จักหมอยาฝนรุ่นสุดท้ายที่มีอยู่ในจังหวัดมหาสารคามกันค่ะ

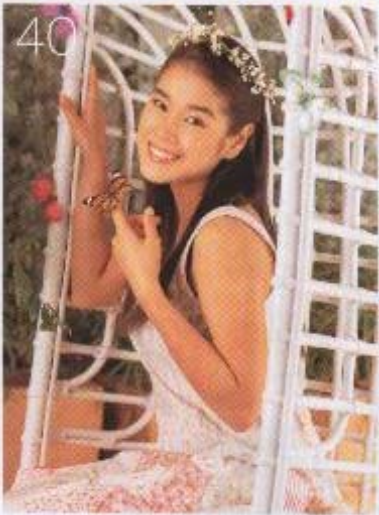
เรื่องจากปก

- 14 6 ข้อคาใจ วิธีใช้คนแคทเธต
- 22 ระวังภัย เครื่องใช้ยุคไอที
- 40 Healthy Beauty Like Me กับ-พิมลรัตน์
- 42 กินแมลงส่งโลก
- 48 สูตรสมุนไพรลดบวมพิษ
- 58 4 วิธีใช้มือถือให้เป็น
- 64 "เซहतายได้ไหมแม่" จากใจผู้ป่วยมะเร็ง
- 74 ขวบไปนครแผนไทยที่ศิริราช
- 82 เบ็ดตำราหมอยาฝน มหาสารคาม



Contents

ฉบับที่ 153 16 กุมภาพันธ์ 2548



40

48



64



70



78

วิถีองค์กรรวม

- 28 **มุมมองหมอพรทิพย์ :**
เราจะพาคุณกลับบ้าน
- 30 **รวมมิตรป้ายุง :**
“ตัวจริง” และ “ตัวละคร”
- 34 **ดีที่ออกซ์หัวใจ :**
พรของชีวิต
- 36 **ระเบียงโอบสั :**
รักษาใจยามป่วยไข้ (ก)
- 50 **เปิดห้องหมอสุนทิ :**
รักในเครือญาติ
- 90 **บทความ :**
ความเรียบง่ายให้พลัง
- 92 **ไม้กาหลัง :**
เขาพบสังขารรวมแล้ว...
มนุษย์เกิดมาจึง
- 94 **ถาม-ตอบ :**
- 100 **ท้ายเล่ม**

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 48 **เขี้ยวยาก่อนทาหมอ :**
สูตรสมุนไพรสยบลมพิษ
- 54 **สู่วิถีสมดุล :**
วิธีบริหารใจให้นิ่ง
แบบประภัสสร เสวิกุล
- 56 **หัวใจสีขาว :**
สร้างสังคมปลอดภัยด้วยมือเรา
- 58 **ปรุงฟ้าให้รัก :**
บอกลูกให้เข้าใจ...โทษศัพทมีไว้ใช้
เมื่อจำเป็น
- 67 **กิลปะบำบัด :**
หมอตีมีให้ดู
- 70 **ช่างคิดช่างทำ :**
มะกูด รูปไม่งาม แต่น้ำใจดี
- 72 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
หยิบตะกร้า ซื้อข้าวทำน้ำอาร์.จี.

บุคคล

- 40 **สุขภาพดีเกินดัง :**
บันทึกคนเคยฮ้วน กบ-พิมลรัตน์
- 60 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
ถึงฝั่งฝัน แม้เป็นมะเร็ง
- 63 **บทที่อึกฤติ :**
ทำแท้งเถื่อน...ถึงตาย
- 64 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
รักสลายมะเร็ง (ก) ขอหนูตายได้ไหมแม่

ข่าวสุขภาพ

- 12 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 18 **ทันโลกสุขภาพ**
- 38 **ใบไม้สุขภาพ**

อาหารและปกิณฑ :

- 8 **จากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 46 **ภาพชีวิต :**
เพียงผีเสื้อขยับปีก
- 52 **บทสนทนา**
- 68 **ใบสนุกรสมานึก**
- 78 **ถวิลวีจิต :**
ขามบัวลอยเผือก
- 80 **ชีวจิตชวนชิม :**
ร้านเจไม่จำเจ ลำขนาดเจ้า
- 86 **เรื่องจากผู้อ่าน :**
ชีวิตนี้ดีเกินกว่าจะรีบตาย
(ตอนจบ)
- 98 **พักสายชีวจิตฟอน**
- 99 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**