

ชีวจิต

182

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 พฤษภาคม 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

4 วิธีดูแล
ผู้ป่วย
เอสแอลอี

Enjoy
Metro Life

กระแต - ศุภักษร

เล่าเรื่องโรค
ของ อ้วน - วารุณี สุนทรวิสวัสดิ์

สำรวจกลิ่นช่องคลอด
ป้องกันโรค

6 ข้อควรรู้
ก่อนใช้ยาสมุนไพร

อาหารเป็นยา
ตามตำราจีน

7

ไม้ประดับ
มีพิษ
ที่ต้องระวัง

เตรียมตัว
ลูกน้อย
ให้พร้อม
ก่อนเปิดเทอม

เปิดซีรีส์ใหม่
ตามรอย
ยาแผนโบราณ

เลือกซื้อ
เครื่องเทศ
คู่ครัว

www.cheewajit.com

ISSN 1513-086-X



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 พฤษภาคม 2549

*** Nursing Library ***
Faculty of Nursing
Chiang Mai University

32



48



88



70



ทางเลือกสุขภาพ

32 เรื่องพิเศษ : กินอาหารเป็นยาตามตำราชาวจีน

ใครที่เคยรับประทานอาหารจีนอาจสงสัยว่า ส่วนประกอบในน้ำซุปรหรือแกงจืดนั้นมีอะไรบ้าง ซุปถึงได้มีกลิ่นหอมชวนกิน ในฉบับนี้เราหาคำตอบมาให้คุณผู้อ่านลองมาดูกันว่าอาหารที่เป็นยาของชาวจีนมีอะไรบ้าง ประุงอย่างไรให้อร่อยและบำรุงสุขภาพ

48 ร่ายทบ :

นานาชาติชนะแพทย์ทางเลือกในสายตาชาวโลก

เดี๋ยวนี้ใครๆ ก็หันมาสนใจการแพทย์ทางเลือกกันมากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาเยียวยาอาการป่วยได้ การแพทย์ทางเลือก อาทิ แพทย์แผนจีน อายุรเวทของอินเดีย โสมิโอพาทีของยุโรป รวมถึงการแพทย์แผนไทย จึงได้รับความสนใจมากขึ้น คราวนี้ลองมาฟังทัศนะคติจากคนหลากหลายเชื้อชาติที่ดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกกันว่าเขารู้สึกอย่างไร

70 โรคภัยใกล้ตัว :

เอสแอลอี...โรคนี้ต้องดูแลตัวเองอย่างไร

โรคเอสแอลอีคือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน โดยร่างกายกลับให้ระบบภูมิคุ้มกันต่อต้านเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ ของร่างกายตนเอง ปัจจุบันมีหลายคนเจ็บป่วยด้วยโรคนี้ เราจึงหาคำตอบเกี่ยวกับการรักษา เช่น ยาที่ใช้จะมีผลกระทบอย่างไร และเราควรมีวิธีดูแลสุขภาพอย่างไร

88 ต้นทางสุขภาพดี :

ตามรอยยาแผนโบราณ (1) เปิดตำนานยาสตรี

เพราะเห็นว่า "เลือด" มีความสำคัญกับสุขภาพของผู้หญิง หมอแผนโบราณในอดีตจึงใช้วิธีสังเกตุและจดจำอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากโรคเลือดสตรีอย่างละเอียดลออ อีกทั้งสมัยก่อนมียาสมุนไพรมากมาย จึงได้คิดค้นสูตรปรุงยาสมุนไพรที่สามารถดูแล บำรุง และรักษาเลือดขึ้น เรามีวิธีการผลิตยาสตรีแผนโบราณมาแล้วให้ฟัง

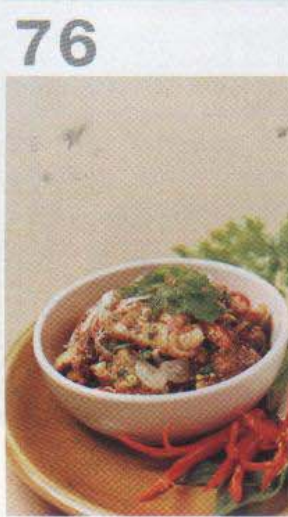


เรื่องจากปก
8 7 ไม่ประดับมีพิษที่ต้องระวัง 10 6 ข้อควรรู้ก่อนใช้ยาสมุนไพร 32 อาหารเป็นยาตามตำราจีน 42 สำนวณกลิ่นของคลอโรฟิลล์ป้องกันโรค 54 เตรียมตัวลูกน้อยให้พร้อมก่อนเปิดเทอม 58 Enjoy Metro Life กระแต-คู๊กษร 60 เล่าเรื่องโรคของอ้วน-วารุณี สุนทรวิสวัสดิ์ 70 4 วิธีดูแลผู้ป่วยเอสแอลอี 84 เลือกซื้อเครื่องเทศคู่ครัว 88 เปิดซีรีส์ใหม่ ตามรอยยาแผนโบราณ

42



58



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 พฤษภาคม 2549

วิถีองค์กรรวม

- 20 บทความอาหารรสชาตีสากล : พูจิกกับชากระ
- 26 มุมมองหมอฟสภักดิ์ : ท่วงสังหาร (2)
- 28 รวมมิตรป้ายุ้ง : จดหมายฉบับสุดท้าย ตอนที่ 1
- 40 ระเบียบโอบสภักดิ์ : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า (ตอน สิ่งที่ชาวพุทธพึงเชื่อถือ)
- 42 เปิดห้องหมอสุติ : กลิ่นนั้นสำคัญไฉน
- 46 บทความ : สิทธิที่จะปฏิเสธการรักษา
- 94 ไม้เท้าหลัง : ชาวสารบ้านเมือง...จะเครียดไปไยเล่า
- 100 กายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 12 สรรมาสารพัน
- 14 ก้นโลกสุขภาพ
- 44 ใบนัดสุขภาพ

บุคคล

- 58 สุขภาพดีคนดัง :
กระแต-ศุภักษร แนะนำวิธีปรับตัวปรับใจใช้ชีวิตในเมืองใหญ่
- 60 ประสบการณ์สุขภาพ : เมื่อคอร์สนี้...คุณน้องขอร้อง
- 63 นาทีกวักกฤติ : ลูกดอกมหาภัย
- 64 บันทึกหัวใจแกร่ง :
อาทิตย์ขึ้นที่บ้านแม่โต (ตอนจบ) ผู้มาพร้อมความเปลี่ยนแปลง
- 80 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา :
แพทย์หญิงดวงรัตน์ เชี่ยวชาญวิทย์
หมอสมนไพรแห่งโรงพยาบาลบางกระพุ่ม

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 52 หัวใจสีขาว : การเมือง...เรื่องของทุกคน
- 54 ประจุใจให้รัก : เตรียมพร้อมลูกน้อยก่อนเปิดเทอม
- 56 สุวิทย์สมฤต : "ชีวิตที่เต็ม"...คุณหญิงจางงศรี หาญเจนลักษณ์
- 67 สำหรับไทยเล่าเรื่อง : สัมตำอรรอยตรงไหน
- 72 เพื่อนดีสุขภาพดี : ฝอนคลายหลังเลิกงานกับกลุ่มรำกระบองสวนสราญรมย์
- 84 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : เพิ่มเสน่ห์ให้อาหารสุขภาพกับ spice story
- 86 รอบรู้บ้าน : ปลุกบัวให้แบ่งบาน

อาหารและปกิณกะ

- 6 จากบรรณาธิการ
- 76 กรังชิวจิต : ปลาน้ำตก
- 78 ชิวจิตชวนชิม : กินอาหารตามธาตุที่ครัวศรีสยาม
- 92 ปกิณกะชิวจิต : ดนตรีในสายน้ำ
- 96 จดหมายจากผู้อ่าน
- 98 พักสายชิวจิตโฟน
- 99 อ่านอะไรในฉบับหน้า