

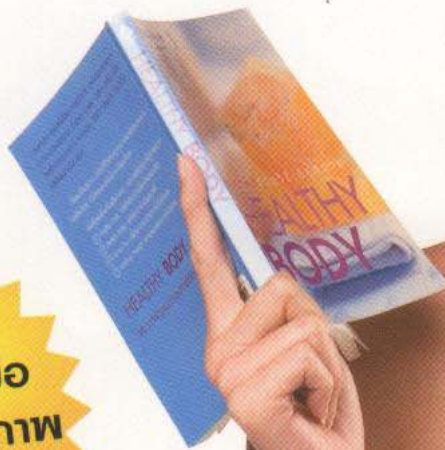
ชีวจิต

187

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 กรกฎาคม 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ระวัง!
แพชชั่นจะ สัก
ก่อโรคร้าย



ฟรี! คู่มือ
“15 ร้านสุขภาพ
ในดวงใจ”

5 สูตรสมุนไพร
แก้อาการใจสั่น

ข้อเท็จจริง
เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

ชีวจิตโพล โครงการ
คนกรุงชี้เกีย
ตุแลสุขภาพตัวเอง
ก่อนป่วย

*Sawasdee
Thai Living*
นุ่น - วรรณุช

โตวาย
เปลี่ยนโตใช้ว่าจะดี

สวม **หัวใจไทย**
สร้างสุขในโลกยุคใหม่

www.cheewajit.com

ISSN 1513-086-X



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 กรกฎาคม 2549

30



76

ทางเลือกสุขภาพ

20 รายงาน : ชีวิตจิตใจโครงการ 3

คนกรุงชี้เกียดดูแลสุขภาพก่อนป่วย

ทุกครั้งที่นิตยสารชีวิตจิตใจมีการทำโพลสำรวจ เรามักจะได้ข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับสุขภาพมานำเสนอให้คุณผู้อ่านได้รับรู้อยู่เสมอ และจากผลการสำรวจในชีวิตจิตใจโครงการ 3 นี้ก็เช่นกัน ตามไปดูกันดีกว่าว่า ความเครียดในหน้าที่การงาน การชี้เกียดออกกำลังกาย ความเคยชินเกี่ยวกับการกิน ความไม่สม่ำเสมอในเรื่องการดูแลสุขภาพ มีผลกระทบต่อสุขภาพคนกรุงแค่ไหน

30 เรื่องพิเศษ : กลับคืนสู่รากเหง้าของเรา...เพื่อสุขภาพ

โลกใบเก่าของปู่ย่าสอนเด็กๆ ให้มีกิริยางดงาม มีสัมมาคารวะ ความนุ่มนวลของเด็กๆ ไม่ใช่ความเชื่องช้า แต่เป็นการกระทำด้วยสมาธิ รู้ตัว การงานจึงไม่ผิดพลาด

เมื่อวันเวลาหมุนไป การก้าวเข้ามาของวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งหลอมละลายความเชื่อดั้งเดิม ใส่ข้อมูลใหม่ ทำให้ความเป็นชาติที่มีแบบแผนวัฒนธรรมอันดีงามของเราอ่อนแอ อยากรทราบวิธีสร้างความสุขกายสุขใจแบบไทยๆ เรามีคำตอบมาฝาก

56 เสียวยาก่อนหาหมอ : 5 สูตรสมุนไพรระงับอาการใจสั่น

ใครเคยมีอาการใจสั่นเพราะความเครียด วิตกกังวล หรือแม้แต่กินยาลดความอ้วน ยาสแตตินรอยด์ ก็เป็นได้เช่นกัน เรามีวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้อาการใจสั่น เช่น ผีกหายใจ การจัดเวลาให้ตัวเอง ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายแบบง่ายๆ และสมุนไพรใกล้ตัวมาเป็นทางเลือกอีกด้วยค่ะ

76 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา : แผ่นดินเย็น แผ่นดินยา

เมืองสมเด็จพระนารายณ์

อยากรู้ไหมว่า “ดินสอพอง” ที่เราประหน้าในวันสงกรานต์ดีผลิตขึ้นมาอย่างไร ตามไปดูขั้นตอนการผลิตที่บ่อดินขาว ในจังหวัดลพบุรี แล้วจะทราบว่า ดินสอพองเป็นเครื่องประทีนผิวและยารักษาอาการผดผื่นได้อีกด้วย



เรื่องจากปก

8 ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
20 ชีวิตจิตใจโครงการ 3 คนกรุงชี้เกียดดูแลสุขภาพตัวเองก่อนป่วย 30 สอวนหัวใจไทย สร้างสุขในโลกยุคใหม่ 42 ระวัง! แพ้ชั้นเจาะลึก ก่อโรคร้าย 56 5 สูตรสมุนไพรแก้อาการใจสั่น 58 Sawasdee Thai Living นุ่น-วรรณุช 66 ไตวาย...เปลี่ยนไตให้ว่าจะดี

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
16 กรกฎาคม 2549

58



38



62

วิถีองค์กรรวม

- 24 มุมมองหอมพรทิพย์ : ตามหาพ่อ
- 26 รวมมิตรป่ายุง : เราชักในหลวง
- 38 ระเบียบโอบสภ : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า ตอน ทำอย่างไรเมื่อถูกด่า
- 40 ตีถ้อยคำหัวใจ : ช่างร้าย
- 42 รายงาน : ศิลปะบนเรือนร่าง ความสวยงามบนความเสี่ยง
- 48 บทความ : การปฏิเสธการรักษาเพื่อขอตาย (1)
- 50 เปิดห้องหอมสุติ : ช่องคลอดอีกเสบจากแบคทีเรียเพิ่มจำนวน
- 80 บทความ : ถนน
- 82 ไม่เกาหลัง : อีกหน่อยใครๆ ก็ฉลองอายุครบ 100 ทั้งนี้
- 88 กายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 14 สรรมาสารพัน
- 16 กันโลกสุขภาพ
- 28 ใบนัดสุขภาพ

บุคคล

- 58 สุขภาพดีคนดัง : อนุรักษ์วัฒนธรรมไทยในแบบรุ่น-วรรณช
- 62 ประสบการณ์สุขภาพ : หัวใจไม่เคยพ่ายของ “สาวภูมิแพ้”
- 65 นาทีกวิกฤติ : ลูกของแม่
- 66 บันทึกหัวใจแกร่ง : ชีวิตไม่สิ้นหวัง ตอนที่ 1 อนาคตเลือกเองไม่ได้

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 52 ประงใจให้รัก : บอกความจริงดีหรือไม่ว่าเขาป่วย
- 54 หัวใจสีขาว : เราจะทำอย่างไรเพื่อแก้ปัญหาขยะล้นเมือง
- 60 สุวิภัสสมตุล : “ครอบครัวอบอุ่นของผู้หญิงอบอุ่น”...วรรณนา วีรยวรรณ

อาหารและปกิณกะ

- 6 จากบรรณาธิการ
- 36 ภาพชีวิต
- 45 นกสีน้ำ
- 70 ใบบัณฑิตสมาธิ
- 72 ครัวชีวิต : กุ้งคลุกข้าวไฉ่ตลุยสวน
- 74 ชีวิตชวนชิม : ORIGINAL SIN IN SINGAPORE
- 84 จดหมายจากผู้อ่าน
- 86 พักสายชีวิตโฟน
- 87 อ่านอะไรในฉบับหน้า