

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

190

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 1  
1 กันยายน 254  
ราคา 55 บาท

"ตาระ"

ออกกำลังกายแบบ  
ชาวคอนโตน สตูล

อย่านิ่งนอนใจ  
เมื่อร่างกายส่งกลิ่น

ตามรอยเต่าหู่  
จากถั่วเหลืองสู่อาหาร

วิตามิน...กินอย่างไร

ระวังภัย

ส้มตำปูปลาร้า

ชวนจัดตู้ยา

แบบชีวจิต



อาหารแบบโพ  
สอริตสีดวงามู

10 วิธี

ดูแลแผลกดทับ

อ.สาทิ

ไขเรื่องขี้กับตีอก

Healthy  
Smile

จอย - รินล

อาหารเกาหลี - ดยู่บุน  
กินตามกระแสหรือเพื่อสุขภาพ



www.cheewajit.com  
ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

32



## ทางเลือกสุขภาพ

32 **เรื่องพิเศษ : อาหารเกาหลี-ญี่ปุ่น...**

กินตามกระแสหรือกินเพื่อสุขภาพ

เมื่อพูดถึง “กิมจิ” และ “วาซาบิ” ทุกคนต้องร้องอ้อ เพราะอาหารทั้งสองชนิดเป็นตัวแทนของอาหารเกาหลีและอาหารญี่ปุ่น ชีวิตฉบับนี้จะพาไปเรียนรู้วัฒนธรรมการกินของชนชาติทั้งสอง มาดูกันว่าอาหารทั้งสองเชื้อชาตินี้อร่อย ดีต่อสุขภาพอย่างไร พร้อมเกร็ดความรู้ที่เป็นประโยชน์ เช่น วาซาบิและกิมจิทำมาจากอะไร กินแล้วได้ประโยชน์อย่างไร

48 **โรภักย์ใกล้ตัว : จมูกไม่ได้กลิ่น**

เพราะริดสีดวงจมูกหรือเปล่า

หากคุณกำลังมีอาการจาม น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ เจ็บคอ เรื้อรัง ซึ่งอาจคล้ายโรคไข้หวัดธรรมดา แต่จริงๆ คุณอาจกำลังเป็นโรค ริดสีดวงจมูกก็ได้ ว่าแต่ริดสีดวงจมูกหน้าตาเป็นอย่างไร และเกิดจากอะไร เรามีข้อมูลจากคุณหมอมาเล่าให้ฟังค่ะ

50 **รายงาน : พยาธิ...โรคที่คนไทยต้องระวัง**

แม้ว่าเราจะคุ้นหูกับเรื่องพยาธิกันมานานแล้ว แต่ถึงวันนี้ พยาธิก็ยังสร้างปัญหาสุขภาพให้คนไทยอย่างต่อเนื่อง สาเหตุหนึ่งมาจากปูในส้มตำรสแซบ อาหารยอดนิยมที่กระจายอยู่ทั่วทุกมุมเมือง รวมถึงพฤติกรรมมารบริโภคที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อยากราบโรคร้ายที่เกิดจากพยาธิและวิธีป้องกัน เรามีคำตอบมาฝาก

92 **ต้นทางสุขภาพดี : แกะรอยเต้าหู้**

จากถั่วเหลืองสู่อาหารหลากแบบ

เต้าหู้เป็นอาหารโปรดของคนรักสุขภาพ ดังนั้น เราจึงไปตามหาตำนานและวิธีการทำเต้าหู้มาบอก เริ่มจากเต้าหู้มีกำเนิดมากกว่า 2,000 ปีในจีนแผ่นดินใหญ่ คนจีนบางกลุ่มถือว่าเต้าหู้เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงอยู่ในความธรรมดาสามัญ จนเกิดสำนวนเปรียบเทียบกับสาวงามแต่ยากจนว่าเป็น “สาวงามเต้าหู้” อยากราบประโยชน์ของเต้าหู้ เปิดอ่านได้เลยค่ะ

50



## เรื่องจากปก

14 10 วิธีดูแลแผลกดทับ 26 อย่านิ่งนอนใจ เมื่อร่างกายส่งกลิ่น 32 อาหารเกาหลี-ญี่ปุ่น กินตามกระแสหรือเพื่อสุขภาพ 48 อาการแบบไหนสื่อริดสีดวงจมูก 50 ระวังภัยส้มตำปูปลาร้า 60 Healthy Smile จอย-รินลณี 72 ขวนจัดตู้ยาแบบชีวิตจิต 76 “ดาระ” ออกกำลังกายแบบชาวควนโดน สตูล 84 อ.สาทิศไช เรื่องซี้กับดีทีเอกซ์ 92 ตามรอยเต้าหู้ จากถั่วเหลืองสู่อาหาร 98 วิตามิน...กินอย่างไร

# Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8  
1 กันยายน 2549

60



26



82



## วิถีองค์กรรวม

- 22 มุมมองหมอปพรทิพย์ : จากคนไปสัตว์
- 24 รวมมิตรป้ายุ้ง : เล่าเรื่องเมืองจีน
- 26 รายงาน : อย่างนิ่งนอนใจ เมื่อร่างกายส่งกลิ่น
- 40 ระเบียบโอบสภ : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า ตอน อย่าอ้างเหตุทำความชั่ว
- 42 ตีต็อกซ์หัวใจ : เทคโนโลยีที่รัก
- 46 เปิดห้องหมอสุติ : เมื่อหนูเป็นสาว
- 90 บทความ : การตายอย่างมีศักดิ์ศรี (1)
- 98 ไมเคิลหลัง : วิตามิน...กินแล้วดีเสมอไปหรือเปล่า
- 104 กายเล่ม

## ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 กันโลกสุขภาพ
- 30 ใบนัตสุขภาพ

## บุคคล

- 60 สุขภาพดีคนดัง : จอย-รินลณี ผู้หว่านเมล็ดพันธุ์รอยยิ้ม
- 62 ประสบการณ์สุขภาพ : สุขภาพดีคือทุนชีวิตในวันข้างหน้า
- 65 บทวิวกฤต : ความว้าวไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรก
- 66 บันทึกหัวใจแกร่ง : หนูจะไม่มีวันแพ้ (ตอนจบ) พบแล้ว...ทางออกของภูมิแพ้
- 86 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : ผู้กวาดล้างโรคระบาดแห่งกาฬประเทศ  
คุณหมอประเสริฐ ทองเจริญ

## สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 54 หัวใจสีขาว : ค่านิยมนักเรียนไทย “ทำไมต้องไปเมืองนอก”
- 56 ประงาให้รัก : มาช่วยคลายโกรธ ลดแน่นอารมณ์กันเถอะ
- 58 สุวิทย์สมดุส : “จำเป็นและไม่จำเป็น”...หัตยา วงษ์กระจ่าง
- 72 รอบรู้บ้าน : มาสำรวจตู้ยากันสักทีดีไหม
- 74 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : ซื้อผักอินทรีย์ในสวนเมืองพระนารายณ์
- 76 เพื่อนดีสุขภาพดี : ดาระควนโดน...จำสร้างสุขภาพ
- 89 ศิลปะบำบัด : มาให้ของขวัญกันเถอะ

## อาหารและปฏิกิริยา

- 8 จากบรรณาธิการ
- 44 ปฏิกิริยาชีวิต : ความสงบ
- 70 ใสมัครสมาธิ
- 80 กร๊อชวิต : พิษชาหน้าเห็ด
- 82 ชีวิตชอนชิม : ผ่อนคลายสไตล์บาห์ลีที่ “COCO Boutique Restaurant”
- 84 รายงานคอร์ส : เรื่องซึ่กับตีต็อกซ์เป็นคนละเรื่องกัน
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวิตโฟน
- 103 อ่านอะไรในฉบับหน้า