



สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐  
E-mail : askmcb2556@gmail.com  
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนวิวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : ร.ศ.นพ.สุรเกียรติ์ อารานานุกาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

- ศ.นพ.เกษียร ภั้งคานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เฮี้ยว
- รศ.นวลอนงค์ ซ้อยปิยะพร
- ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
- วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
- นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ศิริพร โกสุม
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงษ์
- ศุภสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
- นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
- นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตุมล สิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม อติศร จินตอนันต์ยศ

โฆษณา เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินตอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เทัญบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๒๖  
๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป

- ๒๒ คุยกับผู้อ่าน
- ๒ วิธีที่จะแก้ปัญหาการตกงานอย่างมโหฬารในอนาคตอันใกล้
- ๕ บรรณาธิการแกลง
- ๖ บอกล่าเก้าสิบ “สมองหน้าพาเติบโตใหญ่” ด้วย “หมั่นฝึกสติเป็นนิสัย”
- ๕๖ เรียนรู้จากข่าว ยาม่าหญ้า ทำไมต้องยกเลิกขึ้นทะเบียน

## พิเศษในฉบับ

- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก ชบา บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ
- ๑๔ เรื่องน่ารู้ เดิน... ผู้ป่วยเบาหวานอายุยืน

## โรคน่ารู้ใกล้ตัว

- ๑๖ โรคน่ารู้ ๑ สายตาเอียง
- ๒๒ ซีโรส-แองยา ปวดกระเพาะอาจเป็นมากกว่าโรคกระเพาะ
- ๓๐ ถนนสุขภาพ กาแฟกับมะเร็ง
- ๓๒ คุยกับหมอ ๓ ภาค ทำไมต้องฉีดยา...?
- ๓๔ โรคน่ารู้ ๒ พังผืดทับเส้นประสาท (ข้อมือ)

## ๑๐

- ๓๘ พิวสวย หน้าใส ล้างหน้าอย่างไรจึงจะถูกต้อง
- ๔๐ คนใช้หัวเราะ คุณหมอก็รัก หมอคือกัลยาณมิตร

## นวัตกรรม แอปพลิเคชันออนไลน์

- ๒๖ สุขภาพกับไอที ไลน์ @AntiYung

## การแพทย์ตะวันออก

- ๑๙ แพทย์แผนจีน สิวบนใบหน้า กับพิษของอวัยวะภายใน
- ๔๔ สุขภาพดี วิถีหมอไทย ยาไทยคือยาตำรับ-ตัวยาเดี่ยว ไม่ใช่ยาแผนไทย
- ๔๖ นวดไทย การนวดไหล่ด้วยตนเอง
- ๔๘ โยคะศาสตร์ ๗. ทำโยคะมุทรา (แบบทำนั่งเพชร)



# บรรณาธิการแกลง

ผ่านไปอย่างรวดเร็ว สำหรับปี

๒๕๖๑

นิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับที่

๔๗๑ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๑

ท่ามกลางสายฝนที่โปรยปราย แต่  
เนื้อหายังมีความหลากหลายเหมือน  
เดิม เช่น

สิวบนใบหน้ากับพิษของอวัยวะ  
ภายใน คอลัมน์ “แพทย์แผนจีน”

ปวดกระเพาะอาจเป็นมากกว่า  
โรคกระเพาะ คอลัมน์ “ชีโรค-แจงยา”

ผู้ป่วยเบาหวาน “รอดตาย”  
เพราะเดิน คอลัมน์ “เรื่องน่ารู้”

ทำไมต้องฉีดยา...? คอลัมน์ “คุย  
กับหมอ ๓ บาท”

ไม้ดอกกริมรั้ว สมุนไพรใกล้ตัวที่ถูก  
มองข้าม ชบา (ดอกไม้สีแดง) บำรุง  
เลือดได้เช่นกัน

สมกับการรอคอยจริงๆ “๑๐๐ ปี  
การสาธารณสุขไทย” และ “งาน  
มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ” ครั้งที่  
๑๕ ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๑ กรกฎาคม  
พ.ศ.๒๕๖๑ ณ อาคารชาเลนเจอร์ ๑-๒  
เมืองทองธานี

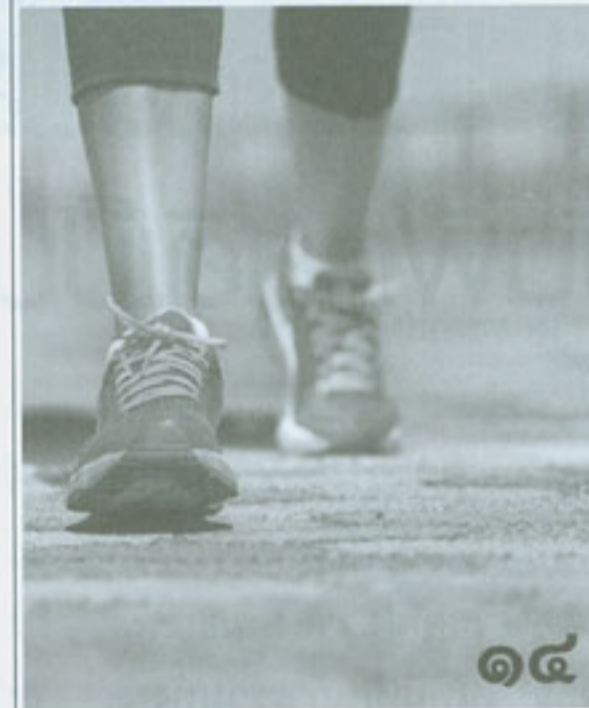
กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน



๖๒



๕๔



๑๔

## พ่อ แม่ ลูก

- ๕๐ เด็กกับครอบครัว  
สัมพันธภาพเริ่มต้นที่การฟัง
- ๕๒ คำถามสุขภาพผู้หญิง  
ยาคุมกำเนิด  
กับการมีประจำเดือน
- ๕๔ เรียนรู้เรื่องเพศ  
ข่าวลือ ข่าวจริง

## ปกิณกะ:

- ๕๙ เขาคั่ว  
ผัดผักรวมมิตรหมู
- ๖๒ ต้นไม้-ใบหญ้า  
ดอกกลี

## สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๖๔ บนเส้นทางชีวิต  
พุทธพัฒนา  
เปรียบเทียบวิถีคิด  
ตะวันตกกับพุทธ (ต่อ)

## น่ารู้

- ๕๗ มีของดีมาฝาก  
พกถุงผ้าใส่ยากลับบ้าน
- ๗๐ แวดวงชีวิต สุขภาพ  
สิ่งแวดล้อม

## ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

