



หมอชาวบ้าน

อาหาร บำรุงกระดูก

ไขความลับ ของ **มันหมู**

จัดอันดับ **อาหาร สุขภาพ** ที่ดีที่สุด

ดาวาว สัญญาณ อันตรายที่พบ ได้ในเด็ก

โสมคน หนึ่งในสิ่งล้ำค่าของจีน

ย่าส้มโอ ๓ สล

ภาพ : สติพร จิตตายนันทกุล

ไม่ว่าจะ **อร่อย** **ฟักขายใจ** ด้วยการเดิน (เที่ยวชมบน ไร่ส้มใหญ่)



สุขภาพ คือทั้งหมด (Health is the whole)
การแพทย์จีนถือว่า **โรค** เป็นส่วนหนึ่ง
ไม่ได้เอา **คน** เป็นส่วนอื่น ถ้าเอา **โรค** เป็นส่วนอื่น
ของแบบแยกส่วน เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคตับ
โรคสมอง ฯลฯ และนำเอางานทาง
การแพทย์ที่ได้ส่วนแยกส่วน เช่น
สาขาวิชาโรคหัวใจ สาขาโรคสมอง ฯลฯ
แล้วเอา **คน** เป็นส่วนอื่นจะอ่อนแอทั้งหมด
อย่างเห็นได้ชัดกัน หรือที่เรียกว่า **บูรณาการ**
ด้านอื่นในสุขภาพผู้

๒๕๔
อาหารลมหิตขึ้นบน
(สุขภาพดี 5 วัฒนธรรมไทย)

๔๔
รัก... ด้วยปัญญา
(เจ้าฟ้าทิวศรอนคร)

๕๐
"จุฬาลงกรณ์"
กุหลาบโรशन
(คนไม่โง่กว่า)

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

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

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

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

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

- ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เชียร
- รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
- ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
- วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
- นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ศิริพร โกสุม
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงษ์
- ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
- นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
- นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นิตยสาร ลิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ

โฆษณา เอกชัย ศิลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๒๖,
๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๕-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



๑ วันสำคัญของชาติ
(๕ ธันวาคม)

๒ คุยกับผู้อ่าน
สุขภาพ คือทั้งหมด

๔ สารบัญ

๕ ฉบับนี้มีอะไร

๖ บอกเล่าเก้าสิบ
ฝึกจิตเหมือนวัดวัคชัย

๑๐ เรื่องเด่น
อาหารบำรุงกระดูก

๑๕ เรื่องน่ารู้ (๑)
ไขความลับของมันหมู

๑๘ เข้าใจ ไกลโรค
U=U ความรู้คู่การรักษาเอดส์

๒๐ แพทย์จีน
โสมคน หนึ่งในสิ่งล้ำค่าของจีน

๒๓ เรื่องน่ารู้ (๒)
น้ำยาบ้วนปาก
ลดอาการช่องปากอักเสบ

๒๔ สุขภาพดี วิถีหมอไทย
อาหารลุ่มดีขึ้นบน

๒๖ สายตาของเรา
ตาขาว สัญญาณอันตราย
ที่พบได้ในเด็ก

๒๘ ถนนสุขภาพ
จัดอันดับอาหารสุขภาพที่ดีที่สุด

๓๑ พูดจากาษาหมอ
ไอ.ซี.ยู.

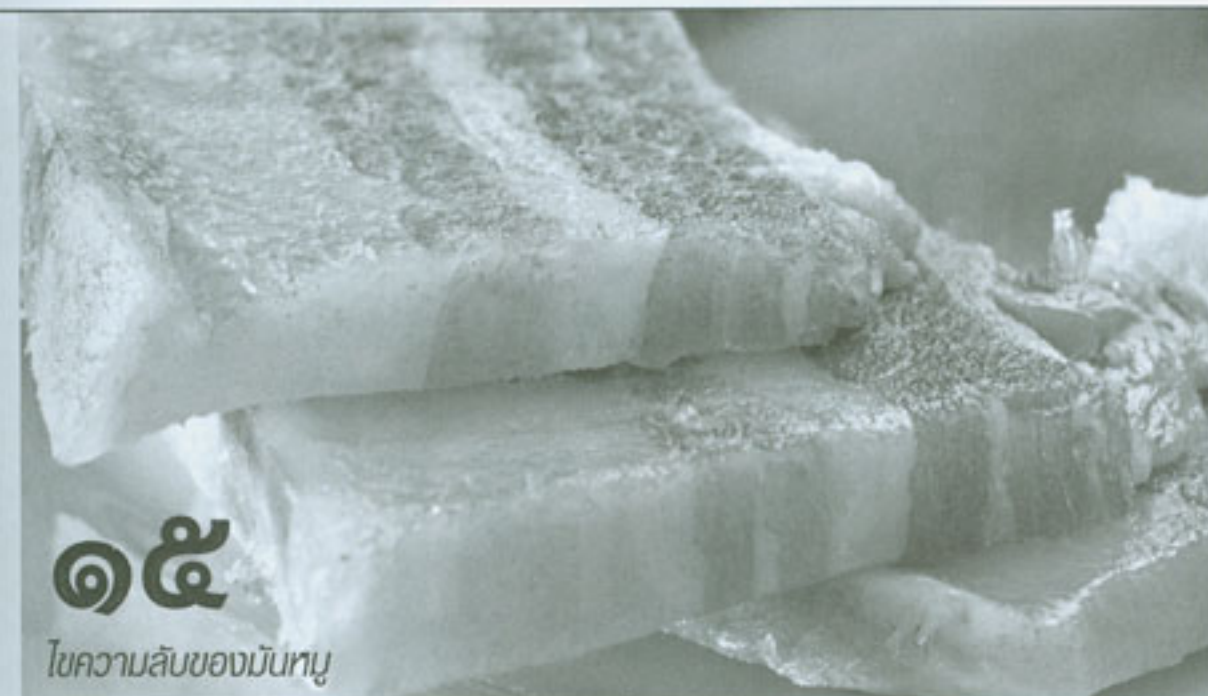
๓๒ คุยกับหมอ ๓ บาก
ความผิดพลาดของหมอ

๓๕ พิวสวย หน้าใส
วิตามินอี
กับสุขภาพกายและสุขภาพผิว

๔๑ คุยกับจิตแพทย์
โรคเครียด



๔๗
ยำส้มโอ ๓ สส



๑๕

ไขความลับของมันหมู

เดือนสุดท้ายของปีปฏิทิน

นิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับที่ ๔๓๖ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ท่ามกลางฤดูกาลของประเทศไทยที่แต่ละภูมิภาคไม่เหมือนกัน มีทั้งอากาศเย็น (ทางภาคเหนือและอีสาน) อากาศร้อนและฝน (ภาคกลางและตะวันออก) ฝนตกชุกทางภาคใต้ปลายด้ามขวาน

อาหารและสุขภาพ คือ เรื่องเดียวกัน

เริ่มด้วยคอลัมน์...

คุยกับผู้อ่าน สุขภาพคือทั้งหมด หน้า ๒

เรื่องเด่น อาหารบำรุงกระดูก หน้า ๑๐

เรื่องน่ารู้ ๑ ไขความลับของมันหมู หน้า ๑๕

แพทย์แผนจีน โสมคน หน้า ๒๐
ถนนสุขภาพ จัดอันดับอาหาร

สุขภาพที่ดีที่สุด หน้า ๒๔
ผิวสวย หน้าใส วิตามินอีกับ

สุขภาพกาย หน้า ๓๕
เข้าครัว ย่ำล้มโอ ๓ รส หน้า ๔๗

ชีวิต-งาน-ทรนคนะ เกษตรอินดี้ หัวใจอินทรีย์ หน้า ๖๔

ยังมีเรื่องน่าสนใจอีกหลายคอลัมน์

ฉบับหน้า มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒
ต้อนรับปีใหม่

- ๔๔ เด็กกับครอบครัว รัก...ด้วยปัญญา
- ๔๖ มีของดีมาฝาก อัมพฤกษ์ อัมพาต บั่นทอนร่างกาย แต่อย่าบั่นทอนความหวัง
- ๔๗ เข้าครัว ย่ำล้มโอ ๓ รส
- ๕๐ ต้นไม้-ใบหญ้า "จุฬาลงกรณ์" กุหลาบโรหิตาม
- ๕๒ โยคะศาสตร์ ข้อแตกต่างระหว่าง "โยคะอาสนะ" กับ "การออกกำลังกาย"
- ๕๔ นวดไทย "นวดไทยเพื่อสุขภาพ" กับ "นวดเพื่อบำบัดหรือรักษาโรค"

- ๕๘ คำถามสุขภาพผู้หญิง ประจำเดือนมาน้อย
- ๖๐ เรียนรู้เรื่องเพศ เมื่อความต้องการทางเพศไม่สมดุล
- ๖๒ แวดวงชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม
- ๖๔ ชีวิต-งาน-ทรนคนะ คุณอรุณี พุทธรักษา เกษตรอินดี้ หัวใจอินทรีย์
- ๖๘ ผู้สูงอายุ อยากรู้อยากเห็นแบบพิสดาร ต้องเริ่มออกกำลัง
- ๗๐ โครงการสนับสนุน นิตยสารหมอชาวบ้าน พิเศษ...แผ่นพับบนเส้นทางชีวิต พุทธพัฒนา ๔ : ลักษณะการพัฒนา
- ๗๗ สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์
- ๗๘ เปิดมุมมอง แก๊สชีวภาพ...พอเพียงแบบครบวงจร
- ๘๐ ร่วมสนับสนุนหนังสือดี



๕๐

"จุฬาลงกรณ์" กุหลาบโรหิตาม