



หมอบ้าน

น้ำคังโบโพรงสมอง

โรคที่คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้จัก

โปรตีนของเราระบบน้ำเกลือ

ตาบอดสี

เป็นแล้วมองไม่เห็นสิ่งจริงหรือ

นอนกรน

ในศาสตร์ของแพทย์แผนไทย

ตั้งกุย

สุดยอดสมุนไพรจีนทางรีเวช

ของแผลง

พิศสาแดงต่อร่างกาย

สมาธิกันดี หัวใจอินทรีย์

ตัวจริง ทำจริง

ข้าวชอย

อาหารของชาวมุสลิม (จีนฮ่อ)



ความจำเสื่อม

สารพิษจากมลพิษ

นิ่วในไต

เส้นเอ็นอักเสบ

หูตึง

๓๒ ภูมิคุ้มกันสร้างได้ (คนไข้หวัด: ภูมิต้านไวรัส)

๕๘ นวดแล้วเสียวแปลบ (นวดไทย)

๖๒ เข็มร่วมสมัย (เรียนรู้เรื่องเพศ)

เพราะ...ผู้มีอำนาจก็ใช้อำนาจ
จึงไม่ได้เรียนรู้จากผู้ใช้อำนาจ
และ...ผู้ใช้อำนาจก็ทำคามคำสั่ง
ไม่มีโอกาสได้คิดเอง ตัดสินใจเอง
จึงมีการเรียนรู้โดยตัวกันที่เผลอฝ่าย
เมื่อเรียนรู้โดยที่ฉลาดโดยต้องปัญญา
ผ่านพ่อในคุยกับผู้มีอำนาจ

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอชาวบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
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 หัตถ์วิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

- ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เฮี้ยว
- รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
- ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
- วีรพงษ์ เกรียงสินยศ
- นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- สิริพร โกสุม
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
- ศุภสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
- นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
- นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิคมลิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม อติศร จินตอนันต์ยศ

โฆษณา เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินตอนันต์ยศ

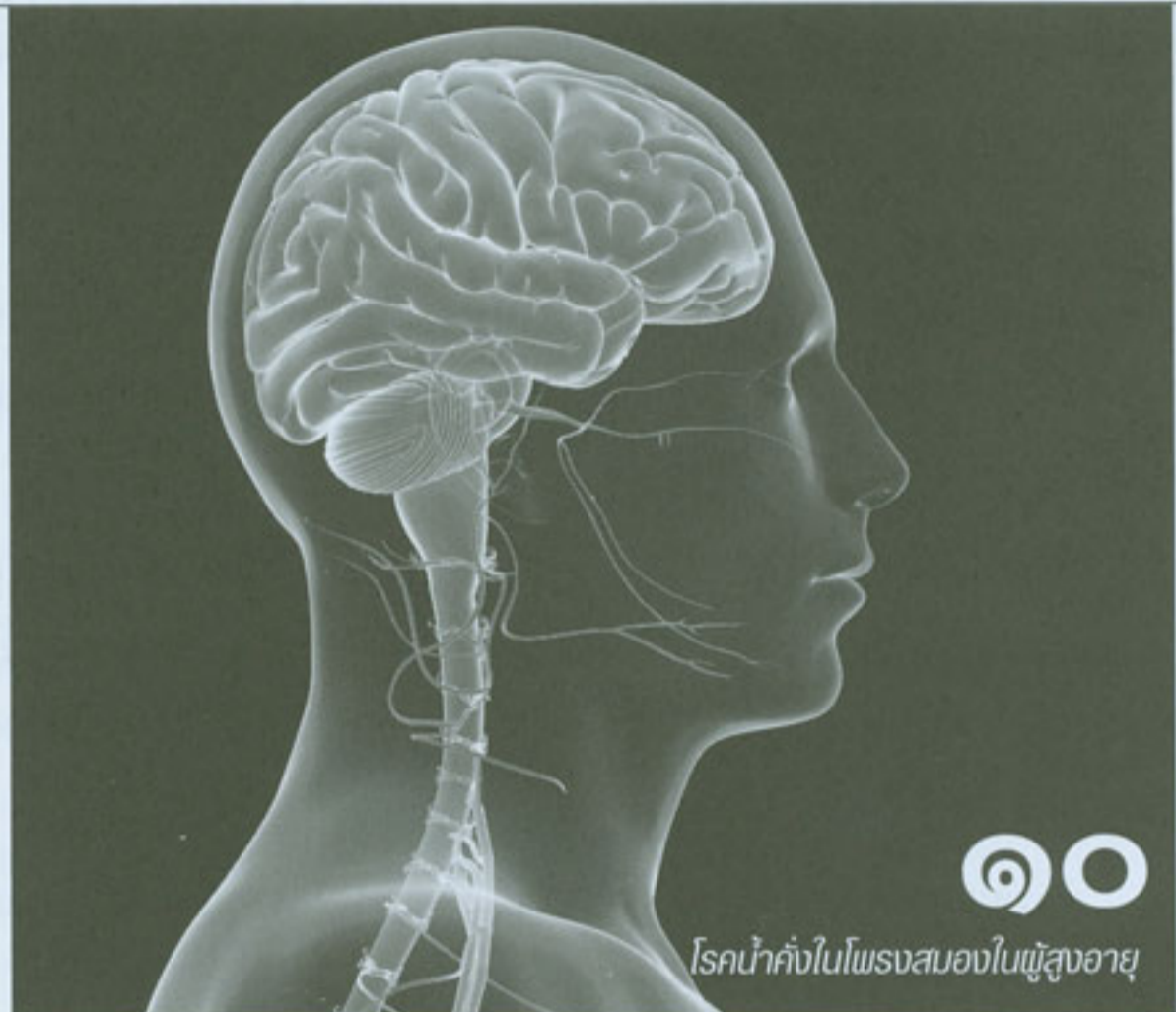
จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๒๖,

๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๕-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



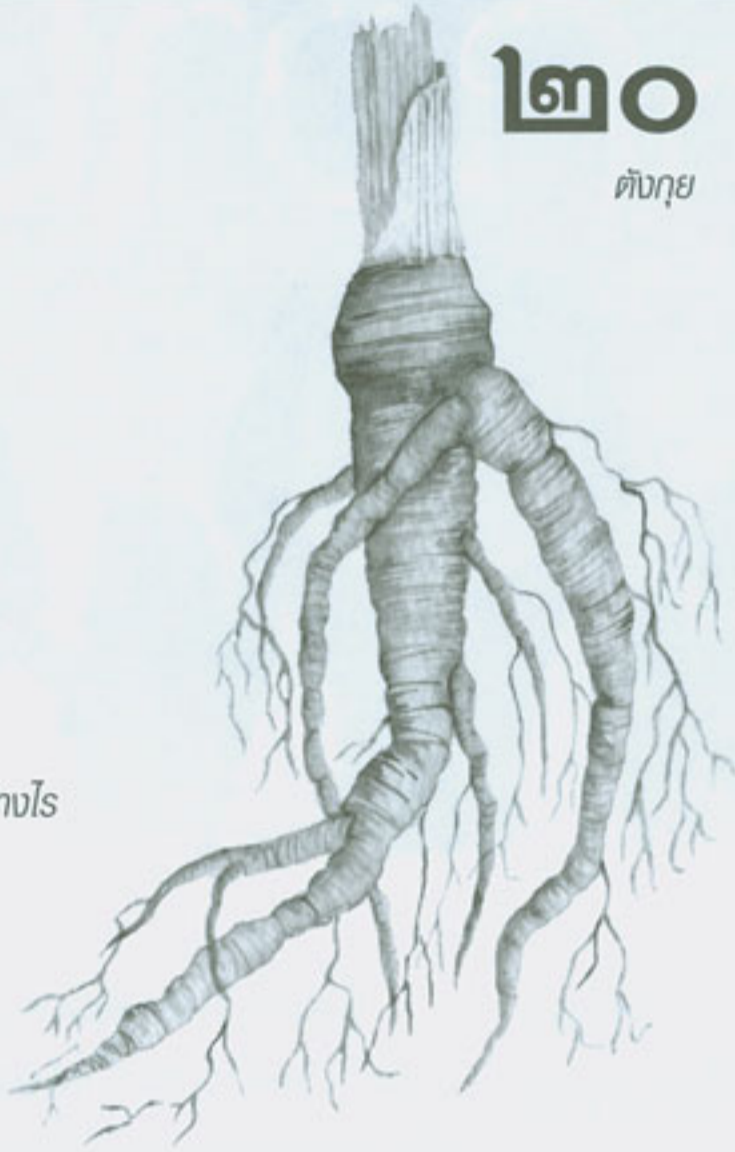
- ๑ จับกระแส
สารวิชา ตะลึง “ยาหมดอายุ”
ยังใช้ได้
- ๒ คุยกับผู้อ่าน
ความสุขฉบับพลัน
จากการปฏิวัติสัมพันธภาพ
- ๖ บอกเล่าเก้าสิบ
วิชาความสุข
- ๑๐ เรื่องเด่น
น้ำคั่งในโพรงสมอง
โรคที่คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้จัก

- ๒๐ แพทย์จีน
ตั้งกุย สูดยอดสมุนไพรจีน
ทางนรีเวช
- ๒๔ สุขภาพดี วิถีหมอไทย
“บอนกรน” ในการแพทย์แผนไทย
- ๒๘ ถนนสุขภาพ
ใคร “ออกกำลัง” น้อย
- ๓๒ คนไข้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก
ภูมิใจกับสร้างได้
- ๓๖ สายตาของเรา
ตาบอดสีคืออะไร
เป็นแล้วมองไม่เห็นสิ่งจริงหรือ
- ๔๒ เรื่องน่ารู้ ๑
แพทย์เตือน “๖ สัญญาณอันตราย”
มะเร็งผิวหนัง
- ๔๔ เรื่องน่ารู้ ๒
เทคนิคกับเสียงอย่างไรให้สุขภาพดี



๔๗
ข้าวซอยน่องไก่

- ๔๗ เข้าครัว
ข้าวซอยบ่อไก่
- ๕๐ ต้นไม้-ใบหญ้า
รักเร่
- ๕๓ คุยกับหมอ ๓ ภาค
ของแสง
- ๕๔ เด็กกับครอบครัว
ฝึกลูกน้อยให้ขับถ่าย
- ๕๖ โยคะศาสตร์
ไม่ฝึกออกจนจะสมดุลได้อย่างไร
- ๕๘ นวดไทย
นวดแล้วเสียวแปลบ
- ๖๐ คำถามสุขภาพผู้หญิง
ภาวะตั้งครรภ์นอกมดลูก
- ๖๓ เรียนรู้เรื่องเพศ
เช็กพร้อมสมัย
- ๖๓ ชีวิต-งาน-การสนทนา
สมาชิกอินดี้ หัวใจอินทรีย์ ตัวจริง ทำจริง

**๒๐**

ดั่งกวย

- ๖๗ ผู้สูงอายุ
ออกกำลังบ้างๆ แบบไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เพื่อการยืดหยุ่นร่างกาย
- ๗๐ โครงการสนับสนุน
นิตยสารหมอชาวบ้าน
- พิเศษ...แผ่นพับบนเส้นทางชีวิต
พุทธพัฒนา ๕ : ยุทธศาสตร์
การพัฒนาแนวพุทธ
- ๗๗ สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์
- ๗๘ เปิดมุมมอง
โรงพยาบาลในฝันของผม

**๕๐**
รักเร่

หมอชาวบ้าน ฉบับที่ ๔๗๘ เดือน
กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

นำเสนอเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
โดยคนใกล้ตัวจะต้องสังเกต “อาการ”
ต่างๆ เช่น เดินช้า ซอยเท้า ก้าวสั้น
กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ นั่งที่ไหนหลับที่นั่น
พูดเสียงแหบ อ่านรายละเอียดได้จาก
คอลัมน์ “เรื่องจากปก”

ร่างกายของเราสร้าง “ภูมิคุ้มกัน”
ได้ ภูมิคุ้มกันป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอะไร
บ้าง อ่านคอลัมน์ “คนใช้หัวเราะ คุณ
หมอที่รัก”

หลายคนอาจแปลกใจว่า “นอน
กรน” ศาสตร์แพทย์แผนไทยมีเรื่องนี้
ด้วยหรือ หากคำตอบได้จากคอลัมน์
“สุขภาพดี วิถีหมอไทย”

มีหลายคนเคยได้ยินข้อความ “โสม
เกาหลีตั้งกวยจับ” สรรพคุณบำรุงเลือด
คำว่า “ตั้งกวย” คืออะไร สำคัญไหน
“แพทย์แผนจีน” มีคำตอบ

เรื่องอื่นๆ น่าติดตาม เช่น ความสุข
ฉบับสั้น วิชาความสุข ใครออกกำลังน้อย
ตาบอดสี ๖ สัญญาณอันตรายมะเร็ง
ผิวหนัง ออกกำลังกายแบบง่ายๆ เพื่อ
ยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ เป็นต้น

