

# หมอบ้าน



## ตะกอนหินปูน ในหูชั้นในหลุด

โรคที่หลายๆ คนเคยเป็นแต่อาจไม่เคยรู้

## นังยา/นังถ่าน

สุดยอดนวัตกรรมเพื่อการบำบัดของหมอไทย

## สูงวัย

อย่างมีคุณภาพและคุณค่า

## ถั่งเช่า (หญ้าหนอน)

ทองคำขาวแห่งเทือกเขาหิมาลัย

## น้ำพริกอ่อนพิภธิ

เมนูสุขภาพสำหรับทุกวัย

## คนใกล้ตัว

ไมใช่กระโถน

ดัชนีค้นเรื่อง ปีที่ ๕๐

๓๖

ปัญหาพืชมังในกลุ่ม  
โรค NCDs  
(พิภธิ กบไส)

๕๒

โยคะช่วยโรคหัวใจ  
ของคนยุคใหม่ได้หรือ?  
(โยคะสาธิต)

๕๖

คำถามคาใจ  
พ่ายหญิง  
(เรณูเรือพ)

โปรแกรม  
ร่างกายของเรา  
ระบบ  
ไหลเวียนเลือด  
หลอดเลือดดำ

ประเทศไทยและโลก  
ต้องการวิสัยทัศน์ใหม่  
ซึ่งเป็นการคิดแบบบูรณาการ  
ประเทศไทยต้องการ  
การประกอบเครื่องให้สมบูรณ์  
จึงจะมีความเป็นปกติ  
มีสุขภาพและแข็งแรงยั่งยืน  
ถ้าคิดใหม่ไม่ทัน  
ประเทศจะออกจากวิกฤตไม่ได้  
อ่านต่อในชุดความรู้ชิ้น

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

# หมอบ้าน

# สารบัญ

## สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
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 อาชานานุภาพ

## 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  
ศุภสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์  
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์  
นพ.อำนาจ บาลี

## ประสานงาน

นิฤมล สิมปิโชติพงษ์

## ศิลปกรรม

อดิศร จินตายนันต์ยศ

## โฆษณา

เอกชัย ศิลลาอาสน์

## บัญชี/การเงิน

นงนุช จินตายนันต์ยศ

## จัดจำหน่าย

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๒๖,

๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๕-๑๒

## พิมพ์ที่

พิมพ์ที่ บจก.



เวียนหัว บ้านหมุน ทำอย่างไรดี  
ตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด โรคที่หลายๆ คนอาจเคยเป็น แต่อาจไม่เคยรู้

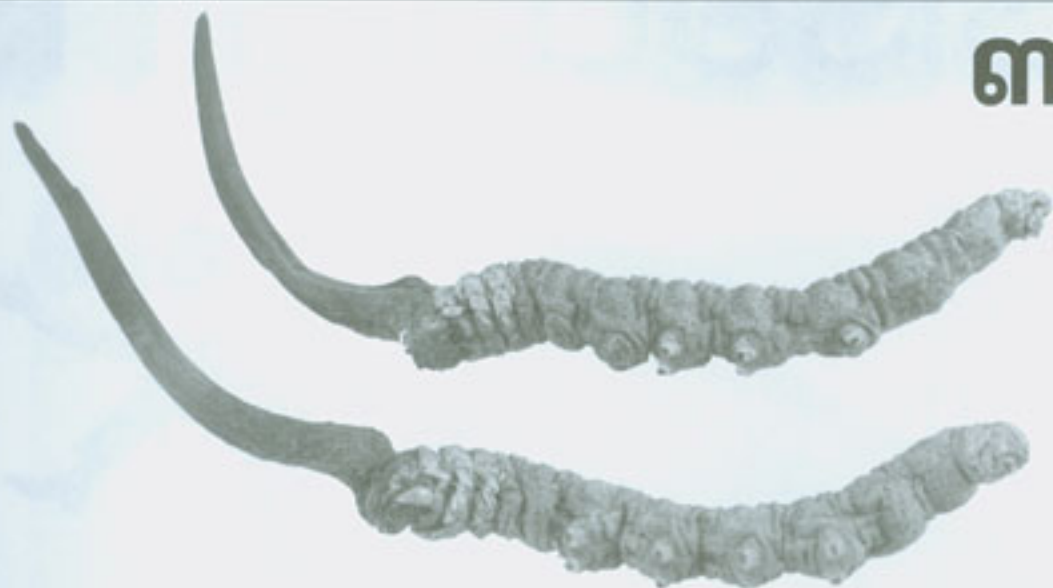
- ๒๓ คุยกับพู่่าน  
หลังเลือกตั้ง การเมืองกับ  
การประกอบเครื่องประเศศไทย
- ๒๖ บอกล่าเก่าสืบ  
การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง  
พัฒนาตบ
- ๑๐ เรื่องเด่น  
เวียนหัว บ้านหมุน ทำอย่างไรดี  
ตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด  
โรคที่หลายๆ คนอาจเคยเป็น  
แต่อาจไม่เคยรู้
- ๑๖ ซีโรค-แจงยา  
เมื่อเป็นโรคติดเชื้อซ่าซาก
- ๒๐ ถนนสุขภาพ  
"กับพิดๆ" ทั่วโลก
- ๒๓๔ คนไข้วเรา: คุณทมอที่รัก  
การแพ้ยา
- ๒๓๗ พุดจาภาษาทมอ  
คุณทมอคะ ช่วยจัด "ยาแก้ปวด"  
ดีๆ ให้ด้วยนะคะ
- ๒๓๘ เข้าใจ โกลโรค  
สูงวัยอย่างมีคุณภาพและคุณค่า
- ๓๒๒ คุยกับทมอ ๓ บาท  
คนใกล้ตัว ไม่ใช่กระโถน

## ๔๗

น้ำรักอ่อนพิกษี



ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



## ๓๙

กั๊งเช่า

- ๓๔ เด็กกับครอบครัว  
คุณพ่อคุณแม่...ทูกทำได้แล้ว
- ๓๖ พิวสวย หน้าใส  
ปัญหาผิวหนังในกลุ่มโรค NCDs
- ๓๙ แพทย์จีน  
กั๊งเช่า - หนุ้าหนอน กองคำขาว  
แห่งเกือกเขาศิมาลัย
- ๔๓ สุขภาพดี วิถีหมอไทย  
นั่งยา/นั่งถ่าน สูดยอคนวัตกรรม  
เพื่อการบำบัดของหมอไทย
- ๔๗ เข้าครัว  
น้ำพริกอ่อนพิทักษ์
- ๕๒ โยคะศาสตร์  
โยคะช่วยโรคหัวใจของคนยุคใหม่  
ได้หรือ?
- ๕๔ นวดไทย  
การนวดไทย ดูแลสุขภาพ ๔ มิติ
- ๕๖ เรียนรู้เรื่องเพศ  
คำถามคาใจฝ่ายหญิง
- ๕๘ สุขภาพกับไอที  
แอปพลิเคชัน HERB ID  
การระบุชนิดสมุนไพรด้วยภาพ
- ๖๕ คำถามสุขภาพผู้หญิง  
ประจำเดือน "หมดแล้ว"

- ๖๗ ผู้สูงอายุ  
ออกกำลังขำๆ แบบไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เพื่อหัวใจและปอด
- ๖๙ โครงการสนับสนุน  
นิตยสารหมอชาวบ้าน
- พิเศษ...แผ่นพับบนเสื่อทางชีวิต  
พุทธพัฒนา ๕ : ยุทธศาสตร์  
การพัฒนาแนวพุทธ (ต่อ)
- ๗๐ สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์
- ๗๑ ดัชนี่ค้นเรื่อง  
นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๔๐



## ๕๖

คำถามคาใจฝ่ายหญิง

ครบรอบ ๔๐ ปี "หมอชาวบ้าน"  
ฉบับที่ ๕๕๐ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒  
เรื่องเด่นฉบับนี้ตะกอนหินปูนในหู  
ชั้นในหลุด

สำหรับหน้าปก "กั๊งเช่า" สมุนไพร  
จีนที่กำลังได้รับความนิยม ทั้ง ๆ ที่มีราคา  
กิโลกรัมละมากกว่า ๑ ล้านบาท อ่านได้  
จากคอลัมน์แพทย์แผนจีน

"นั่งยา นั่งถ่าน" นั่งทำไม นั่งอย่างไร  
คำตอบอยู่ในคอลัมน์สุขภาพดี วิถีหมอ  
ไทย

"กระโดน" ภาชนะสำหรับใส่ของเสีย  
แต่ "คนใกล้ตัว" (คนในครอบครัวและ  
เพื่อนร่วมงาน) เป็นคน ไม่ใช่กระโดน  
คุณหมอพินิจอธิบายอยู่ในคอลัมน์คุย  
กับหมอ ๓ บาท

คอลัมน์ถนนสุขภาพ กล่าวถึง "กิน  
ผิด ๆ ทั่วโลก" กินไม่ผิดต้องทำอะไร

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (กลุ่ม NCDs) ที่  
หลายคนสร้างด้วยตนเอง นอกจากส่งผล  
ต่อร่างกายและจิตใจแล้ว ยังปรากฏให้  
เห็นบนผิวหนังอีกด้วย อ่านรายละเอียด  
ได้จากคอลัมน์ผิวสวยหน้าใส

ท้ายเล่มพบกับ "ดัชนีสันเรื่องหมอ  
ชาวบ้านปีที่ ๔๐" ตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖๙ ถึง  
๕๕๐

ฉบับหน้า เดือนพฤษภาคม พ.ศ.  
๒๕๖๒ พบกับนิตยสารหมอชาวบ้านก้าว  
ขึ้นสู่ปีที่ ๔๑