

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๘๙๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐

บรรณาธิการนิตสารหมอบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๘๙๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐
E-mail : askmcb2556@gmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ส.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ส.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : ร.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภูงคานนท์
แก้ว วิฑูรย์เอียร
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ศ.ศ.เนตรนภา จุมทอง
วิวัฒน์ เกียรติยศ
นพ.สมเกียรติ์ แสงวัฒนาโรจน์
ศิริพร โกสุม
ภกญ.ดร.สุภาวรัตน์ ปิติพร
นพ.สุรชัย บัญญาพฤกษ์พงษ์
ศุภสุรินทร์ กิจนิลชัยวี
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลสุวรรณพิ่ม
นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตมูล สิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม อติศร จินตายนันต์ยศ

โฆษณา เอกชัย ศิลลาอาสาร

บัญชี/การเงิน นงนุช จินตายนันต์ยศ
อภิสรารวณธ์ มุตทองขุน

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๖๖
๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๙๖๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ที่ บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตสารหมอบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป

- ๑ คุยกับผู้อ่าน
- การปฏิรูปประเทศ
- กับการสร้างสุขภาพดี
- ๓ บรรณาธิการแถลง
- ๔ บอกเล่าเก้าสิบ
- ความลำบาก
- สร้างชีวิตที่เจริญ

พิเศษในฉบับ

- ๖ เรียนรู้จากข่าว
- การปั๊มหัวใจ (CPR)
- และพกยาไอเอสดีเอ็น
- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก
- ผักและผลไม้ ๙ รส
- ๙ สรรพคุณ



๑๐

- ๒๓ เรื่องน่ารู้
- ผักปลัง เสริมพลังดีที่ออกซ์

โรคภัยใกล้ตัว

- ๑๘ คนใช้หัวเราะ คุณหมอบที่รัก
- โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ



๓๐

- ๓๐ ชีโรค-แจงยา
- ขาดเหล็ก โลหิตจาง
- ๓๖ โรคน่ารู้
- หลุดเลือดสมองแตก
- เพิ่มขึ้น ๒ เท่า
- สาเหตุจาก “การสูบบุหรี่”
- ๓๘ ผิวสวย หน้าใส
- การใช้แชมพูสระผม
- ๔๑ เข้าใจ ไกลโรค
- การป้องกันการติดเชื้อ HIV
- ในยุค ๔.๐
- ๔๔ คุยกับหมอ ๓ บาท
- หมอไฮเทค

การแพทย์ตะวันออก

- ๔๖ แพทย์แผนจีน
- เรื่องของ “ชา”



๔๖



๕๒ นวดไทย

นวดตัวเอง (ตอนที่ ๓)

๕๔ โยคะศาสตร์

ฝึกโยคะ-อาสนะ (๑.ท่างู)

พ่อ แม่ ลูก

๕๖ เด็กกับครอบครัว

หน้าจ้อ...

คือน้ำผึ้งเคลือบยาพิษ

๕๘ คำถามสุขภาพผู้หญิง

ประจำเดือนปกติ



ปกิณกะ

๖๐ อาหารกับสมุนไพร

บัวลอยน้ำขิง

๖๒ ต้นไม้-ใบหญ้า

งาขาว งาดำ

สร้างสรรค์-ชีวิต

๖๔ บนเส้นทางชีวิต

ถักทอสร้างประเทศไทย

ในฝัน (๑๗) พลังภายใน

เราทำได้ร่วมกัน

๗๒ เดินไป ปั่นไป

เดินมากขึ้น

ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ

๗๔ พอเพียง สู้ เพียงพอ

ขนมเปียะ บ้านหนองไฮ

บรรณาธิการแกลง

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

หมอชาวบ้าน ฉบับที่ ๔๖๔ เดือนธันวาคม

พ.ศ.๒๕๖๐

ถึงแม้ว่าจะเป็นช่วงกลางฤดูหนาว แต่สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บางวันมี ๓ ฤดู (ร้อน หนาว ฝน) ย่อมส่งผลต่อสุขภาพไม่มากก็น้อย

การดูแลสุขภาพตนเองด้วยอาหารและการกินที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะเรื่องของ **"ผักและผลไม้"** ๔ รส ๔ สรรพคุณ จากคอลัมน์เรื่องเด่นจากปก

นอกจากนี้ มีเรื่องน่าสนใจหลายเรื่อง เช่น

ผักปลั่ง เสริมพลังการขับถ่าย หน้า ๒๓

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ หน้า ๑๘

ขาดเหล็ก โลหิตจาง หน้า ๓๐

เรื่อง "ชา" ทรรคนะแพทย์จีน หน้า ๔๖

การตระหนักรู้และชมทูลพระชม หน้า ๕๐

ทำไม "ต้อง" บีมหัวใจ หน้า ๖

สนใจอ่านเรื่องไหน ก่อน-หลัง ได้ตามสะดวก

ขอให้ผู้อ่านหมอชาวบ้านและคนไทยมีความสุขกับการซื้อหนังสืออ่านต้อนรับปีใหม่ ถึงแม้จะนำใบเสร็จรับเงินจากการซื้อหนังสือไปลดหย่อนภาษี (อันน้อยนิด) ไม่ได้

สิ่งที่ได้จากการอ่านหนังสือมีคุณค่ามหาศาลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมไทย

สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกท่านกินผักและผลไม้ด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่ง เพราะหน่วยงานที่เกี่ยวข้องปฏิเสธข้อเสนอเพื่อคุ้มครองสุขภาพประชาชนของกระทรวงสาธารณสุข ด้วยการตอบอนุญาตทะเบียนสารเคมีที่มีความเสี่ยงสูง คือ พาราควอต จากนั้นต่อไปอีกอย่างน้อย ๖ ปีแผ่นดินไทยยังอาบสารเคมีร้ายแรงชื่อพาราควอต

กองบรรณาธิการ

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ดีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า