

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๐-๒๖๑๘-๘๖๑๐-๑๒
โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๑๘๐๖, ๐-๒๖๑๘-๐๑๘๐

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. ๐-๒๖๑๘-๘๖๑๐
โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๑๘๐๖
E-mail : askmcb2556@gmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนวิวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

- ศ.นพ.เกษียร วัชคานนท์
- แก้ว วิชวลัยธร
- รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
- ศ.นพ.นครนภา ชุมทอง
- วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
- นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ศิริพร โกสุม
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
- ศุภสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
- นพ.อดิศักดิ์ พลิตตผลการพิมพ์
- นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน

คมรัตน์ สุระอัจจะสกุล
นิฎมล ลิ้มปิไต่พิงษ์

ศิลปกรรม/จัดหน้า

สงวน ศรีวิรินทร์
สุชาติภย์ วิภีช
อดิศร จินตายนันต์ยศ

โฆษณา

เสกสรร เรืองมนัสสุทธิ
เอกชัย ศิลาอาสน์

บัญชี/การเงิน

นงนุช จินตายนันต์ยศ
อภิสารภรณ์ มูลทองซุน

จัดจำหน่าย

บริษัท เทัญญาญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. ๐-๒๖๑๘-๘๖๒๖
๐-๒๖๑๘-๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่

พิมพ์ที่ บจก.

- ๑ **คุยกับผู้อ่าน**
นพ.ประเวศ วะสี
อำนาจใหญ่ๆ ล้มเหลว
- ๓ **บรรณาธิการแฉง**
- ๔ **บอกเล่าเก้าสิบ**
นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกภาพ
ฟิตร่างกาย ใช้นายเร็ว

พิเศษในฉบับ

- ๖ **ซัวร์แน่ แคร่ได้**
กองบรรณาธิการ
ลับประรด
ประโยชน์มาก... ซะเมื่อไหร่
- ๑๐ **เรื่องเด่นจากปก**
นพ.ประเวศ วะสี
สมองมนุษย์
- ๑๐ **เรื่องน่ารู้**
ดร.ภกญ.สุภาภรณ์ ปิติพร
หญ้าหนวดแมว
- ๑๖ **รายงานพิเศษ**
กองบรรณาธิการ
เสน่ห์ไทย
สมุนไพรรไทย ๔.๐



- ๔๒ **บทความพิเศษ**
ชยันต์ เพชรศรีจันทร์
เดินทางมาราบพ้อ

โรคร้ายใกล้ตัว

- ๑๔ **ถนนสุขภาพ**
นพ.สันต์ ทัศนวิวัฒน์
กินดีขึ้นนิดชีวิตยืนยาว
- ๑๖ **ชี้โรค-แจงยา**
นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกภาพ
ปวดศีรษะเรื้อรัง
- ๓๐ **คุยกับหมอ ๓ บาท**
นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์
ยาครอบจักรวาล
- ๓๒ **แพทย์แผนจีน**
ศ.คลินิก แพทย์จีน
นพ.ภาสกิจ วัฒนาวินบูล
การอาบน้ำเพื่อสุขภาพ
- ๓๔ **สุขภาพดี วิถีหมอไทย**
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
กินได้ ถ่ายดี นอนหลับ
- ๓๘ **เข้าใจ ไกลโรค**
นพ.สุรชัย อังธราวัรักษ์
การรักษาข้อเข่าเสื่อม
- ๔๔ **โรคน่ารู้**
นพ.ประวิตร อัครวานนท์
เรื่องของ “เหงื่อ”
- ๔๖ **ผิวสวย หน้าใส**
นพ.ประวิตร พิศาลบุตร
ใช้ “เครื่องสำอาง” ให้เป็น
- ๔๘ **โยคะศาสตร์**
กวี คงภักดีพงษ์
โยคะ ศาสตร์เพื่อความสมดุล

๕๐ **นวดไทย**
โครงการฟื้นฟูการนวดไทย
คุณค่าของการนวดไทย

สุขภาพกาย-ใจ

๕๑ **คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก**
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์
ก่อนจะหมดความรู้สึก

๖๖ **เด็กกับครอบครัว ๑**
ทพญ.ดวงพร สุพงษ์พิพัฒน์
เด็กก็เครียด...เป็นนะ

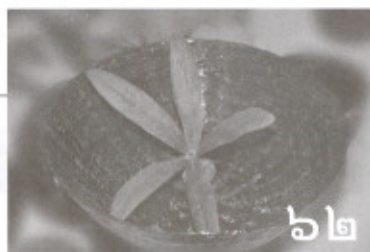
๖๘ **เด็กกับครอบครัว ๒**
ทพญ.เบญจพร ตันตสูติ
(หมอมิน)
เลี้ยงอย่างไรให้เด็ก
(ใจ) แข็งแรง

ปกิณกะ

๕๙ **อาหารกับสมุนไพร**
อภัยภูเบศรเดย์สปา
บัวบก
อาหารป้องกันอัลไซเมอร์



๕๙



๖๑

๖๒ **ต้นไม้-ใบหญ้า**
ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์
เจริญทรัพย์
รักใหญ่

สร้างสรรค์-ชีวิต

๕๖ **เดินไป ปั่นไป**
มูลนิธิสถาบันการเดินทาง
และการจักรยานไทย
เดินอย่างไรให้ถูกวิธี

๗๔ **เรื่องเก่า ไม่เล่าก็ลืม**
กองบรรณาธิการ

น่ารู้

๗๒ **แหวดวงชีวิต สุขภาพ**
สิ่งแวดล้อม
กองบรรณาธิการ

๗๕ **มีของดีมาฝาก**
นายสอดส่อง

บรรณาธิการแกลง

มีคำกล่าวที่ว่า "No news is good news"

การที่ไม่ได้รับข่าวสาร (ด้วยคุณภาพไร้สาระ) คือข่าวดี

นิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับนี้ ๔๖๑ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๖๐ ซึ่งเป็นเดือนที่มีผู้ส่งวัยเกษียณจากการทำงานจำนวนมากเช่นกัน

ถึงแม้จะเกษียณจากงานประจำตามหลักเกณฑ์ ก็ไม่ได้หมายความว่า "สมอง" ของคนเราจะเกษียณตามอายุ อ่านคอลัมน์เรื่องเด่นจากปก หน้า ๑๐ จะทำให้เราเข้าใจ "สมอง" และใช้สมองอย่างสมเหตุสมผล

ไหน ๆ ก็พูดเรื่องสมองกันแล้ว ถ้าพูด **ศีรษะเรื้อรัง** มักมีสาเหตุจากไมเกรน (ลมตะกัง) ดูรายละเอียดได้จากคอลัมน์ซีโรค-แจงยา หน้า ๑๖

ใครก็ตามที่ **"กินได้ ถ่ายดี นอนหลับ"** นับว่าเป็นคนโชคดีจริง ๆ โชคดีอย่างไรเปิดไปหน้า ๓๔ คอลัมน์สุขภาพดี วิธีหมอมือไทย

เมืองไทยมีสมุนไพรมากกว่า ๑ พันชนิดที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรค ฉบับนี้ขอแนะนำ **"หญ้าหนวดแมว"** ยาสมุนไพรรักษาโรคระบบทางเดินปัสสาวะที่แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับ หน้า ๒๐

ที่ผ่านมามีการแชร์สรรพคุณของตับปะรดกันอย่างต่อเนื่อง เรื่องสรรพคุณที่แชร์กันนั้น จริงหรือไม่ หากคำตอบได้จากคอลัมน์ **"ขัวร์แน่ แชร์ได้"** หน้า ๖

กองบรรณาธิการ

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใด ๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป