

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
โทร. ๐ ๒๒๑๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๑๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๑๘ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๑๘ ๐๑๗๐

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๑๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๑๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๑๘ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๑๘ ๐๑๗๐
E-mail : askmcb2556@gmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนียรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานูภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
แก้ว วิฑูรย์เอียร
วศ.นวดอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.นศ.นพ.มา รุณทอง
วิรัชพงษ์ เกียรติสินยศ
นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ศิริพร โกสุม
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงษ์
ศุภสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
นพ.อดิศักดิ์ มลิตมถการพิมพ์
นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน

คมภรณ์นทร์ ศุภย์จะสกุล
นิกุลล ลิ้มปิโยติพงษ์

ศิลปกรรม/จัดหน้า

สงวน ศรีบุญรินทร์
สุชาติภย์ รักพิธ
อดิสร จินตอนันต์ยศ

โฆษณา

เสกสรร เรืองมนัสสุทธิ
เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน

นงนุช จินตอนันต์ยศ
อภิสรนารณ์ มูลทองสุณ

จัดจำหน่าย

บริษัท เท็ดดูบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๒๖
๐ ๒๒๑๘ ๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่

พิมพ์ที่ บจก.

สถิติอยู่ในใจตราบนิรันดร์

๓๓ **คุยกับผู้อ่าน**

นพ.ประเวศ วะสี

เข้าใจระใจรักษาไข้

๕ **บรรณาธิการแถลง**

๖ **บอกเล่าเก้าสิบ**

นพ.สุรเกียรติ์ อชานานูภาพ

ปรับเปลี่ยนนิสัยได้ผล

เพิ่งเริ่มด้วยแรงจูงใจใกล้ตัว

พิเศษในฉบับ

๑๐ **เรื่องเด่นจากปก**

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

ไข้หวัดม คือ ไข้สามฤดู

๒๐ **เรื่องน่ารู้**

ดร.ภกญ.สุภาภรณ์ ปิติพร

กาสะลองคำ

คำตอบช่วยคนเลิกเหล้า

๒๕ **รายงานพิเศษ**

กองบรรณาธิการ

อย่าปล่อยให้ “จอ”

เลี้ยงลูก



๒๘ **นวัตกรรม... สุขภาพดี**

คมสัน ธนนทร์สุข

ก้านมะพร้าวกระดก

แก้โรคระบบกล้ามเนื้อ และข้อ

๔๐ **ขั้วแร่ แคร่ได้**

กองบรรณาธิการ

แดงโม... ป้องกันโรคหัวใจ

ลดความอ้วน...?

๔๔ **บทความพิเศษ**

ชยันต์ เพชรศรีจันทร์

ผมสำนึกใน

พระมหากรุณาธิคุณ...

อย่างหาที่สุดมิได้

โรคภัยใกล้ตัว

๑๖ **ซีโรค-แฉงยา**

นพ.สุรเกียรติ์ อชานานูภาพ

นอนกรน แบบไม่ธรรมดา

๓๒ **แพทย์แผนจีน**

ศ.คลินิก แพทย์จีน

นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล

ความเข้าใจผิดเรื่องการอาบน้ำ

๓๔ **ถนนสุขภาพ**

นพ.สันต์ ทัศนียรัตน์

แม้อย่างอ้วน ลูกยิ่งพิการ

๓๖ **โรคน่ารู้ ๑**

พญ.สุวิรากร โอภาสวงศ์

น้ำท่วม (ขัง) กับโรคผิวหนัง

๓๘ **โรคน่ารู้ ๒**

นพ.ธีรพล ไตพันธานนท์

เอสแอลอี โรคแพ้ภูมิตัวเอง

๔๒ **คุยกับหมอ ๓ บาท**

นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์

ไม่น่าตาย



๖๒

- ๕๖ **ผิวสวย หน้าใส**
นพ.ประวีตร พิศาลบุตร
รู้ให้จริง... ผิวจะสวย
- ๕๘ **โยคะศาสตร์**
กวี คงกัทธิพงษ์
โยคะ ศาสตร์เพื่อความสมดุล
- ๕๐ **นวดไทย**
โครงการฟื้นฟูการนวดไทย
เรียนรู้ความรู้สึก
จากการนวดตัวเอง

สุขภาพกาย-ใจ

- ๕๒ **คนใช้หัวเราะ คุณหมอมือที่รัก**
นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงศ์
การดูแลด้วยหัวใจ
ของความเป็นมนุษย์
- ๕๔ **เด็กกับครอบครัว ๑**
พญ.ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์นะ
ใจที่เปราะบาง



๕๙

- ๕๖ **เด็กกับครอบครัว ๒**
พญ.เบญจพร ตันตสูติ
(หมอมิน)
Sexting : กลั่นแกล้งให้ได้
อายุในอินเทอร์เน็ต

ปกิณกะ

- ๕๙ **อาหารกับสมุนไพร**
กองบรรณาธิการ
ไก้ต้มพริกมะนาวดอง
- ๖๒ **ต้นไม้-ใบหญ้า**
ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์
เจริญทรัพย์
ดาวเรือง

สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๖๔ **บนเส้นทางชีวิต**
นพ.ประเวศ วะสี
ถักทอสร้างประเทศไทย
ในฝัน (๑๕)
พลังภายในเราทำได้ร่วมกัน

น่ารู้

- ๗๒ **แวดวงชีวิต สุขภาพ**
สิ่งแวดล้อม
กองบรรณาธิการ
- ๗๕ **มิชของดีมาฝาก**
กองบรรณาธิการ

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

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

บรรณาธิการแกลง

ผ่านไปอย่างรวดเร็วมาก เข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปี ๒๕๖๐ นิตยสารหมอชาวบ้านฉบับที่ ๔๖๒ เดือนตุลาคม มาพร้อมกับบรรยากาศ “ปลายฝน ต้นหนาว”

ช่วงรอยต่อที่อากาศเปลี่ยนแปลงถ้าใครสุขภาพไม่แข็งแรงมักจะมีไข้ ตัวร้อน และไม่สบายจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ แพทย์แผนไทยเรียกว่า “ไข้หัวลม” อ่านรายละเอียดได้จากคอลัมน์เรื่องเด่นจากปก หน้า ๑๐ พร้อมวิธีดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

นอกจากนี้ มีเมนูรสเด็ดแบบไทยๆ “ไก้ต้มพริกมะนาวดอง” กินต้านโรคท่ามกลางอากาศที่เปลี่ยนแปลง จากคอลัมน์อาหารกับสมุนไพร หน้า ๕๙

มีคำกล่าวที่ว่า “กินเรื่องใหญ่” แต่ ณ วันนี้ “ความผิดปกติเรื่องการนอน” ก็ใหญ่ไม่น้อยไปกว่าเรื่องกิน ไม่ว่าจะเรื่องนอนไม่หลับหรือนอนกรน

“นอนกรน” ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเองและคนใกล้ชิด

แล้วจะหาทางออกกับปัญหา “นอนกรน” ได้อย่างไรต้องเปิดอ่านคอลัมน์ชี้โรค-แฉงยา หน้า ๑๖

ขอให้ผู้อ่าน “กินอิมพอดี้” และ “มีความสุขกับการนอน” ปลอดภัยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทุกท่าน

สำหรับคนรักการอ่าน **มกราคมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ ๒๒** (Book Expo Thailand 2017) ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ อย่าลืมหาไปเยี่ยมชมบู๊ตหมอชาวบ้าน K 06 เพลานารี ฮอลล์ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

กองบรรณาธิการ