

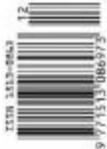
# ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.600

ธันวาคม 2567



**รู้จัก** ความดันโลหิตสูง สาเหตุ อาการ และภัยแทรกซ้อนต้องระวัง โปรแกรมธรรมชาติควบคุมความดันโลหิตสูงด้วยตัวเอง รวมเคล็ดลับป้องกันความดันโลหิตสูง อันพุกภัยอัมพาตสไตส์ชีวจิต **ประสบการณ์สุขภาพ** สูงวัยไม่จำเป็น ต้องป่วยเป็นความดันโลหิตสูง โดยคุณพกา เล็งพานิช **เปิดสูตรแพทย์แผนไทย** ดูแลเบาหวาน คุณน้ำตาลอยู่หมัด **มีดีโปรแกรมฝึกพิลาทิส** ลดปวดหลัง **ชวนท่องเที่ยวชุมชนปางห้า** @เชียงใหม่ ชมวิถีชีวิต & ชื้อของขึ้นชื่อประจำถิ่น



**ยิ่งสูงยิ่งเสี่ยง**  
**“ความดันโลหิต”**  
คุมให้ดี ชีวิตยืนยาว

ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 600

เดือน : ธันวาคม

พ.ศ. : 2567

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ เรื่องเด่นจากชิมแล่ม Scoop : รู้ทัน "โรคความดันโลหิตสูง" ภัยเงียบที่ใครก็เสี่ยงเป็นได้ Scoop : Healthy Guide ลดเสี่ยงความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ สโตรก อัมพฤกษ์ อัมพาต สไตส์ ชีวจิต ชีวจิต...TO KNOW โลกสุขภาพ : มาให้ของขวัญปีใหม่ตัวเองกันเถอะ Local Remedies : เบาหวาน เบาใจ แพทย์แผนไทยช่วยได้ นิยายสุขภาพ : ซีรีส์สวยสยอง ตอน ภาวะไข้สูงร้ายแรง (Malignant Hyperthermia) เสริมจมูกและซิลิโคนทะลุ ชีวจิต...TO DO Fit For Health : 3 ท่าพิลาทีสง่าย ๆ หาได้ที่บ้าน ช่วยปรับบุคลิกภาพ แลมลดอาการปวดหลัง เปิดครัวชีวจิต : แจกสูตรเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มาพร้อมความอร่อยและประโยชน์และประโยชน์เต็มมือ ชีวจิต...TO GO ชีวจิต's Choice : แนะนำ 6 ผลิตภัณฑ์ช่วยสุขภาพดี แอปปี รับปีใหม่ ชีวจิต Review : เทียวชุมชน นวดผ่อนคลาย สุขภาพดี ส่งท้ายปี รับปีใหม่ ชีวจิต...TO BE INSPIRED ประสบการณ์สุขภาพ: กินต้านโรค คุมความดันให้อยู่หมัด ฉบับป้ายุง - ผกา เสียงพานิช กูรูอาหารชีวจิต Mind Update : ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ แก่ ค่อย ๆ ดีขึ้น

# ADVANCED BUSINESS MAGAZINE

Empowering Insights for Business Excellence

MAGAZINE ISSUE NO.408

COVER STORY : โทศการพัฒนาประเทศไทยแบบจีนภายใต้การนำของสีจิ้นผิง: การเสริมสร้างอุตสาหกรรมและการพัฒนา SME



**China's Development  
Blueprint under Xi Jinping:  
Strengthening Industries  
and SMEs – Insights  
for Thailand's Growth**

ISSN 2405-4140

100 BAH



ชื่อวารสาร : นิตยสารธุรกิจชั้นสูง

ฉบับที่ : 408

พ.ศ. : 2567

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ **COVER STORY** : การพัฒนาประเทศแบบจีนภายใต้การนำของสีจิ้นผิง การเสริมสร้างอุตสาหกรรมและการพัฒนาเทคโนโลยี **SPECIAL SCOOP** : กสิกรไทยเปิดรับสมัคร KBank Young Scholarship ปี 2568 ไทยพาณิชย์ กวาด 5 รางวัล ผลิตภัณฑ์และนวัตกรรมการเงินระดับสากล วิริยะ ประกันภัย สานสัมพันธ์สื่อฯ จัดงานอยากเล่าเรื่องให้เพื่อนฟัง **BUSINESS TIPS** : พาส่อง 5 เทรนด์ โอกาสธุรกิจ ปี 2025 เต็มโตต่อเนื่อง **THE EXCLUSIVE** : อาคิโนะโมะเต้ะ ปล่อยโฆษณาใหม่ กินอร่อย ใจก็ดีขึ้น **FINANCIAL FOCUS** : สิ่งhoek เผยผลการดำเนินงานงานรอบเก้าเกือบแรก ปี 2567 กองทุนวินาศภัย เผยผลการดำเนินงานในรอบปี 2567 **HEALTHY LIVING** : ' ความเครียดกระตุ้นโรคเบาหวาน! เผยวงจรอันตราย วัยรุ่น-วัยทำงานควรระวัง **ADVANCED NEWS** : ไทยพาณิชย์ ตอกย้ำ ผู้นำดิจิทัลแบงก์กึ่ง ส่ง “EASY Store” KBANK PRIVATE BANKING จับมือ CG CAPITAL ซี้อโอกาสสร้างพอร์ทเติบโต **SPECIAL COLUMN** : CP All ร่วมส่งเสริม การขับเคลื่อนสังคม คุณภาพชีวิต และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ธ.ก.ส. โซว์นวัตกรรมแทนการเกษตร พร้อมด้วย สินค้าและบริการ ทางการเงิน **WANDERLUST** : เที่ยวสายมูกับคนรู้ใจ **WORDS OF WISDOM** : หลักการ มองหาตลาดหลากสินค้าขายดี สำหรับการส่งออก : กลยุทธ์ที่สร้างความสำเร็จในตลาดโลก **พูท**

**ไฮโลยี** : ทำดีต้องมีอุปสรรค