

เมื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.
26/8 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2276 5533, 0 2276 1818
โทรสาร 0 2271 1808, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน
โทร. 0 2276 5533, 0 2276 1818
โทรสาร 0 2271 1808, 0 2271 0170
E-mail : productMOB@hotmail.com
www.thehealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.เปรมเวช วัชรี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ วัชรีวัชริน

บรรณาธิการบริหาร : วศ.นพ.สุรเกียรติ์ ฉายาฉานนุกาฬ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงศักดิ์พงษ์
ศ.นพ.เกษียร สัจจานนท์
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
รศ.นวลอนงค์ ชัยนิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
นพ.ประพนธ์ เกศรากาศ
ดร.ภก.ยงศักดิ์ สันติปัญญา
วิพงษ์ เกียรตินิยม
ศิริพร โกสุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวิวัฒนาโรจน์
ภก.นุศร.สุภาพรณัฏ์ นิธิพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิ์พงศ์
สุรินทร์ กิจนิษฐ์ชัย
รศ.นพ.อดิศักดิ์ พลิตผลการพิมพ์
พล.ต.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน : นิกุล ลิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม : อติศร จินตายนันต์ยศ

โฆษณา : แกรีน ศิลปอาสน์

บัญชี/การเงิน : นงนุช จินตายนันต์ยศ

จัดจำหน่าย : บริษัท เทัญญาจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2276 0709-12

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการดำ
เนินการบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



คุยกับผู้อ่าน ๑๑
ความสุขปีใหม่ ๒๕๖๖ ปีใหม่
จิตใหม่ ใจเป็นสุข

บอกเล่าเก้าสิบ ๑๖
เจริญสติปัญญาง่าย ๆ
ด้วยการใส่ใจเคี้ยวอาหาร

เรื่องเด่น ๑๐
เรื่องนี้ถูกเขียนจริง ๆ ชัมพาด F.A.S.T.

ถนนสุขภาพ ๑๔
คนคือสัตว์ประเสริฐ

คนใช้หัวเราะ คุณหมอก็รัก ๑๖
ข้อเขาเสื่อมบรรเทาได้
ด้วยการออกกำลังกาย



ก้าวทันสุขภาพ ๒๐
แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต :
ศ.ศุภนุหรี (ไม่สุขข ไม่ตมข)

สุขภาพดี วิถีหมอไทย ๒๖
ตำรับยาอายุวัฒนะ-
ตำรับยาบำรุงร่างกายคือ?

แพทย์แผนจีน ๒๘
ทำไม่ต้องกลางวัน กลางคืน
หัดทั้ง ๔ ฤดูกาล

บทความพิเศษ ๓๒
รู้เท่าทันไทรอยด์
ด้วยวิธีการรักษาสมัยใหม่

มุมมองของดวงตา ๓๘
อาหารเสริมกับน้ำตาล

ทูหนักหาความหมาย ๔๓
สร้างพลังจากภาวะ (ทางใจ)

เข้าครัว ๔๗
ผัดพริกขรรค์ใส่ด้วงกุ้ง

ต้นไม้ ใบหญ้า ๕๐
หอมหมื่นลี้

โยคะศาสตร์ ๕๓
โยคะร่วมสมัย (ตอนที่ ๑)

กฎหมายใกล้ตัว ๕๖
ถูกทวงหนี้แบบผิดกฎหมายทำไงดี

สิ่งละอันพันละน้อย ๕๘
ตุ๊กตาสอนธรรม



๒๖

พืชเป็นยา ๖๐

น้ำพริกขมิ้นเผ่า
ความหมายทางวัฒนธรรม

ภูมิปัญญาสุขภาพ ๖๓

Daily Massage Oil
(น้ำมันนวดตัวสำหรับทุกวัน)

โรคน่ารู้ ๖๕

มารู้จักเบาหวานระยะสงบกันเถอะ

บนเส้นทางชีวิต ๖๙

พุทธวิธี (สัจตรง) สร้างสุข
(ที่นี่และเดี๋ยวนี้) : ๕ สติปัญญา ๔

คลินิกจิตแพทย์ ๓๑๒

วางไม่ลง

พลังชีวิต ๓๑๔

เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิต

สรรหาเภสัช ๓๑๖

อิสระจากการให้อภัย

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๓๑๙

โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน ๕๐



๕๐

**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....

ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....

(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านต่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท

สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน

สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท

บริจาคให้ วัด โรงเรียน

เรือนจำ อื่นๆ



(หรือให้จัดหาให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ..... ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 018-2-57832-4 สาขาถนนประเสริฐ

ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 028-2-25837-8 สาขารามาริณี

ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประติพัทธ์

ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประติพัทธ์

“โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง”



ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line OA ID : @mcbbook

2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1808, 0-2271-0170

3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

38/6 ถ.ประติพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-8533, 0-2278-1818, 08-8992-0875

www.thaihealthbook.com

