

เมื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอชาวบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/8 ซอยประชาทิพย์ 10 ถนนประชาทิพย์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0 2278 8533, 0 2278 1818
โทรสาร 0 2271 1808, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 8533, 0 2278 1818
โทรสาร 0 2271 1808, 0 2271 0170
E-mail : productMOB@hotmail.com
www.thehealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ วัฒนศิริวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ ฉายาวิจิตร

คณะบรรณาธิการ

กวี สมศักดิ์พงษ์
ศ.นพ.เกษียร วัฒนคุณานันท์
คมสัน ทินกร ณ.อยุธยา
รศ.นพ.คณนที ชัยปิยะนุช
ผศ.เนตรนภา ชูทอง
นพ.ประพนธ์ เกตุรากาศ
ดร.ภก.ยงศักดิ์ สันติปัญญา
จิรพงษ์ เกียรติอินยศ
ศิริพร โกสุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ นิธิพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชัชวาลย์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
พล.ท.นพ.อำนาจ ชาติ

ประสานงาน นิตยผล ดิมปิโชติพงษ์

ฉัตรดาวรัตน์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม ฉัตรดาวรัตน์ นิตยผล

สุวาทิตย์ วัชรพิช

โฆษณา เกกฮีบ ศิตาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช ฉินตาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท ปัญญาจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0708-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



คุยกับผู้อ่าน	๑๑	ก้าวทันสุขภาพ	๒๐
ความสุขปีใหม่ ๒๕๖๖ ปีใหม่ จิตใหม่ ใจเป็นสุข		แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต : ส.สุขบุหรี (ไม่สุขฯ ไม่ดมฯ)	
บอกเล่าเก๋สืบ	๑๖	สุขภาพดี วิถีหมอไทย	๒๖
เจริญสติปัญญาง่าย ๆ ด้วยการใส่ใจเคี้ยวอาหาร		ตำรับยาอายุวัฒนะ- ตำรับยาบำรุงร่างกายคือ?	
เรื่องเด่น	๑๐	แพทย์แผนจีน	๒๘
เรื่องนี้ถูกเซ็นจริง ๆ ฮัมพาด F.A.S.T.		ทำไมต้องกลางวัน กลางคืน หืดทั้ง ๔ ฤดูกาล	
ถนนสุขภาพ	๑๔	บทความพิเศษ	๓๒
คนคือสัตว์ประเสริฐ		รู้เท่าทันไทรอยด์ ด้วยวิธีการรักษาสมัยใหม่	
คนใช้หัวเราะ คุณหมอที่รัก	๑๖	มุมมองของดวงตา	๓๘
ข้อเข่าเสื่อมบรรเทาได้ ด้วยการออกกำลังกาย		อาหารเสริมกับน้ำตาล	
		ทูมึงหาคความหมาย	๔๓
		สร้างพลังจากภาวะ (ทางใจ)	
		เข่ากร๊ว	๔๗
		ผิดพริกสวรรค์ใส่ตัวกุ้ง	
		ต้นไม้ ใบหญ้า	๕๐
		หอมหมื่นลี้	
		โยคะศาสตร์	๕๓
		โยคะร่วมสมัย (ตอนที่ ๑)	
		กฎหมายใกล้ตัว	๕๖
		ถูกทวงหนี้แบบผิดกฎหมายทำไงดี	
		สิ่งละอันพันละน้อย	๕๘
		ตุ๊กแกสอนธรรม	



ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน อินดิทิวจะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่ต้อง