

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอชาวบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

38/8 ซอยประชาทิพย์ 10 ถนนประชาทิพย์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 8533, 0 2278 1818
โทรสาร 0 2271 1808, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

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

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.อัมรินทร์ วัฒนศิริ

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุวิทย์ อุตสาหานุกุล

คณะบรรณาธิการ

กวี คงศักดิ์พงษ์
ศ.นพ.เกษียร วัฒนกุล
คมสัน ทินกร ณ.อยุธยา
รศ.นพ.อดุลย์ ชัยปิยะพร
ผศ.นพ.ศรณภา ชุมทอง
นพ.ประพนธ์ เกตุรังกาส
ดร.ภก.ยงศักดิ์ สันติปิฎก
วิฑูรย์ เกียรตินิยม
ศิริพร โกสุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภก.ดร.สุภาภรณ์ นิตพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
พล.ท.นพ.อำนาจ มาลี

ประสานงาน

ฉัตรนถ สิมปิโชติพงษ์

ฉัตรทิพย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม

อติศร จันทอนันต์ยศ

ศุวาทิพย์ วัชรพงษ์

โฆษณา

เอกชัย ศิลดาธานี

บัญชี/การเงิน

นงนุช จันทอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย

บริษัท เทัญบุตุจัดจำหน่าย จำกัด.
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่

พิมพ์ที่ บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการดำ
เนินการบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



คุยกับผู้อ่าน	๑๒	สุขภาพดี วิถีหมอไทย	๒๘
ปณิธาน ๓ ประการของท่านพุทธทาส		มูลเหตุมาแต่ชาติสัมพันธ	
บอกเล่าเก้าสิบ	๑๖	พิษเป็นยา	๓๐
การจัดการด้วยหัวใจของความเป็น		การถ่ายพยาธิด้วยสมุนไพร	
มนุษย์ : ความสัมพันธ์แนวใหม่ระหว่าง		มุมมองของดวงตา	๓๘
คนกับคน		โรคตาแห้ง	
เรื่องเด่น	๑๐	ก้าวทันสุขภาพ	๔๒
"เค็ก/แคร์ก" หัวใจหยุด/วายทันที		แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต :	
คนไข้วาระ คุณหมอที่รัก	๑๔	๑. อ้วน น้ำหนักเกินสู่ "อ้วนที่มีพุง"	
ปรับพฤติกรรมป้องกันหลอดเลือด		สิ่งละอันพันละน้อย	๔๕
แข็ง ดีบ ดัน		รู้ว่าดี ทำทันทีไม่รีรอ	
ถนนสุขภาพ	๑๙	ดูหนังหาความหมาย	๔๖
"ไปลิโอ" สิ้นชีพ?		อาละดินที่ไม่ได้อยากได้พิเศษ	
แพทย์แผนจีน	๒๒	ต้นไม้ ไททญา	๕๐
ทฤษฎีปัญญาธาตุ		ป็นได้เนก	
	๕๖	โยคะศาสตร์	๕๓
		โยคะร่วมสมัย (ตอนที่ ๒)	
		สุขภาพต้องรู้	๕๖
		กลัวไตพัง : ไม่กินยาลดความดัน	
		เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย	๖๑
		สุขภาพจิตดีไม่มีขาย	
		แต่ประเมินได้ง่ายๆ ผ่าน	
		Mental Health Check Up	

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน อินดิทิจจะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่ต้อง



๒๘

ชีวิต-งาน-การรสนะ	๖๔
เริ่มต้นดูแลตัวเองในวัย ๕๐+ ยังไม่สาย	
ภูมิปัญญาสุขภาพ	๖๗
ยาดีพื้นสมุนไพร	
โรคเรื้อรัง	๖๙
โรคเบาหวาน	
ไม่ได้เกี่ยวกับการกินอาหารจัด	
บนเส้นทางชีวิต	๗๒
พุทธวิธี (สัตตบงกช) สร้างสุข	
(ที่นี่และเดี๋ยวนี้) : ๕ สติปัญญา ๕	
กฎหมายใกล้ตัว	๗๖
โดนคนเช่าไม่จ่ายค่าเช่าทำไงดี	
คลินิกจิตแพทย์	๗๘
คุณเจ็บ...โรงพยาบาลนมโต	
พลังชีวิต	๘๐
พลังอำนาจของจิตใต้สำนึก	
สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์	๘๒
โครงการสนับสนุน	
นิตยสารหมอชาวบ้าน	๘๔



๕๐

ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....

(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน
- สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 850 บาท
บริจาคให้ วัด โรงเรียน
 เภสัชกร 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 สาขาถนนประดิพัทธ์
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 028-2-28837-8 สาขารามาริบัต
 - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์



“โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง”

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาก็ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line OA ID : @mobbook
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/8 ต.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1816, 08-6992-0875
www.thaihealthbook.com

