

เมื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.
๑๘/๘ ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 8533, 0 2278 1618
โทรสาร 0 2271 1808, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน
โทร. 0 2278 8533, 0 2278 1618
โทรสาร 0 2271 1808, 0 2271 0170
E-mail : productMOB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.เปรมเวช วัชชี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัตติวิวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุวเกียรติ์ ฉายาฉานนุกาฬ

คณะบรรณาธิการ

- กวี คงกิติพงษ์
- ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
- คมสัน ทินทร ณ อุทยาน
- รศ.นวลอนงค์ ชัยนิยะพร
- ผศ.เนตรนภา อุมทอง
- นพ.ประพนธ์ เกศธากาศ
- ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันศิริปฏิภา
- วิรพงษ์ เกียรตินิยม
- ศิริพร โกสุม
- ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ นิธิพร
- นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
- สุรินทร์ กิจนิษฐ์ชัย
- รศ.นพ.อดิศักดิ์ พลิตตการพิมพ์
- พล.ท.นพ.อำนาจ มาลี

ประสานงาน : นิกุล ลิมปิโชติพงษ์

ศิลปกรรม : อติศร จินดาอนันต์ยศ

สุวาทิพย์ วิภีช

โฆษณา : เอกชัย สีตาอาสน์

บัญชี/การเงิน : นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย : บริษัท เจริญจุดจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการดำ
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



- ภูมิปัญญาสุขภาพ** ๐๒๓
สเปรย์ไฝงจากฟ้าทะลายโจร
- คุยกับผู้อ่าน** ๐๔
ความจริงมีชัยเหนือทุกสิ่ง
- บอกเล่าเก้าสิบ** ๐๘
ทักษะชีวิต: บันดาลให้คนสำเร็จ
งานสำเร็จ
- คนไข้หวัระ: คุณหมอที่รัก** ๑๒
นาฬิกาชีวิตอีทริพลต่อสุขภาพ
- เรื่องเด่น** ๑๖
น้ำท่วมปอด



- เข้าใจ ไกลโรค** ๒๑
วันใดโลก
- สิ่งละอันพันละน้อย** ๒๔
"ระเบิดเวลา" หากชะล่าใจ
- ถนนสุขภาพ** ๒๕
"ธรรม" คือ "สุขภาพ"
- บทความพิเศษ** ๒๙
๕ สิ่งมหัศจรรย์ที่มนุษย์ถูกควบคุม
- แพทย์แพนเงิน** ๓๒
ปรับนาฬิกาชีวิต
เปลี่ยนคุณภาพชีวิต (ตอนที่ ๑)
- มุมมองของดวงตา** ๓๗
โรคต้อลมและต้อเนื้อ ไม่ได้เกิด
จากการโดนลมและการกินเนื้อ
- ก้าวทันสุขภาพ** ๔๔
แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต :
๑. อ้วน น้ำหนักเกิน ๒. "อ้วนที่มีพุง"
- สุขภาพช่องปาก** ๔๙
ยาสีฟันที่ทำให้ฟันขาว
ทำได้จริงหรือเปล่า?
- เข่ารัว** ๕๒
เค็กแคร่รอดข้าวโอ๊ต
- ต้นไม้ ใบหญ้า** ๕๖
กระดุกโกโก้

ฉบับที่

๕๒๗

ปีที่ ๔๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

Facebook/thaihealthbook
www.thaihealthbook.com



๔๙

โยคะศาสตร์ ๕๙

โยคะร่วมสมัย (ตอนที่ ๓)

โรคหัด ๖๒

อัมพาตครึ่งท่อน...โรคที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้จัก

บนเส้นทางชีวิต ๖๕

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

กฎหมายใกล้ตัว ๗๐

ต้นไม้ข้างบ้านรุกล้ำเข้ามา ในเขตบ้านเรา จะเอาไงดี

พลังชีวิต ๗๒

เราทุกคนเกิดมาเพื่อเป็นของขวัญของโลกใบนี้

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย ๗๔

"แคลอรี โคอาลี" ตัวช่วยคุมอาหาร

คลินิกจิตแพทย์ ๗๖

ที่นี่ดูแล รักษา และห่วงใย

สมาชิกหอชาวบ้านสัมพันธ์ ๗๘

โครงการสนับสนุน ๗๙

นิตยสารหอชาวบ้าน ๗๙

๕๒



ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหอชาวบ้าน

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

ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....

(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านข้าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหอชาวบ้าน

สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท

สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%** เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หอชาวบ้าน

สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท

บริจาคให้ วัด โรงเรียน เลื่อนจำ 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 สำนักพิมพ์หอชาวบ้าน

ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์

ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามอินทรี

ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์

ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

“โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง”

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

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

2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หอชาวบ้าน จำกัด 36/8 ต.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-6633, 0-2278-1616, 08-6992-0875

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com



08-6992-0875

www.thaihealthbook.com



Line ID : thaihealthbook



Line OA ID : @mcbbook

ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาติให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า