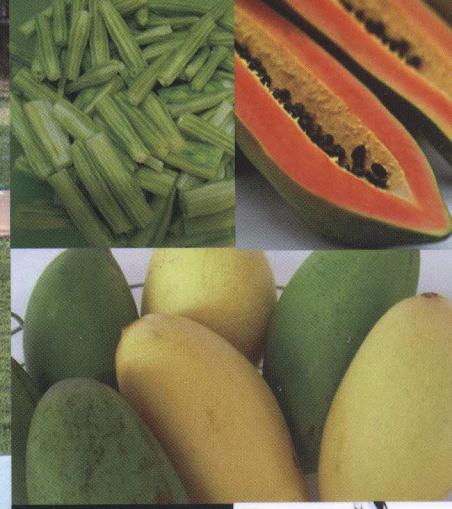
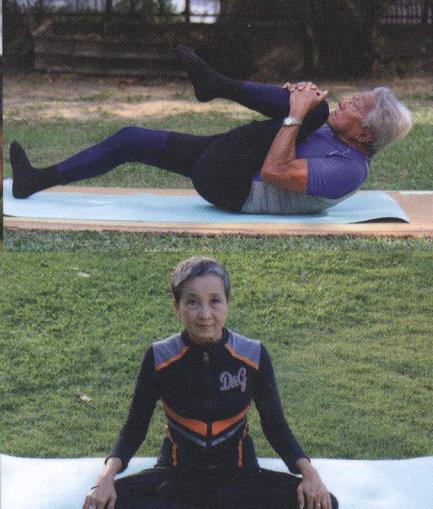


๔ การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ แบบบูรณาการ ๑



10033840

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ



บทที่ 1 เมื่อย่างเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ	9
นพ. นันทศักดิ์ ธรรมานวัตร, นางกฤณนา ตรียมณีรัตน์	
บทที่ 2 ไม่แก่ได้ใหม่	15
ดร. นพ.พัฒนา เต็งอ่อนวย	
บทที่ 3 ดูแลสุขภาพให้เป็นองค์รวม	23
นภัส แก้ววิเชียร, เปญจพร สุธรรมชัย	
บทที่ 4 ความสุขของผู้สูงอายุ	31
รศ.ดร.ปรีชา อุปโยคิน	
บทที่ 5 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	37
นพ.วิชาญ เกิดวิชัย	
บทที่ 6 อาหารสดเพื่อสุขภาพ	47
นพ.เทวัญ ฐานีรัตน์	
บทที่ 7 ข้าวกล่องดีต่อสุขภาพ	57
นพ.บรรจบ ชุณหลวสัตติกุล	
บทที่ 8 อดล้างพิษแบบ 1 วัน	67
นพ.บรรจบ ชุณหลวสัตติกุล	
บทที่ 9 เท Abel 7 ประการที่ผู้สูงอายุไทยควรพิจารณาเรื่องดีมั่น	73
นพ.บรรจบ ชุณหลวสัตติกุล	

สารบัญ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ



บทที่ 10 น้ำดื่มเพื่อชีวิต	79
ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน	
บทที่ 11 โปรแกรมจิต	93
นพ. ชินไอลดา หัคบาร์ロー	
บทที่ 12 การฝึกจิตในชีวิตประจำวัน	99
นพ.แพทบี้พงษ์ วรพงศ์พิเชฐฐ์, นภัส แก้ววิเชียร	
บทที่ 13 ท่านอน - นั่ง เพื่อให้ร่างกายสมดุลแบบไทย	107
ประพสุข อิงคะยะระ	
บทที่ 14 กายบริหารแบบไทยท่าถายดัดตนสำหรับผู้สูงอายุ	119
พญ. วิลาวัณย์ จึงประเสริฐ	
บทที่ 15 กายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ	137
นพ.แพทบี้พงษ์ วรพงศ์พิเชฐฐ์	
บทที่ 16 กายบริหารลมปราณ (ชีกง) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ	151
ศ.กิตติคุณ น.พ. นิกร ดุลสิตลิน	
บทที่ 17 กายบริหารเพื่อผู้สูงอายุที่ปวดข้อไหล่/ไหล่ติด	169
นพ. ประพันธ์ พงศ์คณิตานันท์	
รายงานคณะกรรมการธุการกิจการเด็ก เยาวชน สร้าง ผู้สูงอายุและผู้พิการ พ.ศ. 2551-2554	177