

# ๑ การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ แบบบูรณาการ ๑



10033840

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



**สสส.** สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# สารบัญ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ



บทที่ 1	เมื่อย่างเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ .....	9
	นพ. นันทศักดิ์ ธรรมานวัตร์, นางกฤษณา ตริยมณีรัตน์	
บทที่ 2	ไม่แก่ได้ไหม .....	15
	ดร. นพ.พัฒนา เต็งอำนวย	
บทที่ 3	ดูแลสุขภาพให้เป็นองค์รวม .....	23
	นักัส แก้ววิเชียร, เบญจพร สุธรรมชัย	
บทที่ 4	ความสุขของผู้สูงอายุ .....	31
	รศ.ดร.ปรีชา อุปโยคิน	
บทที่ 5	อาหารสำหรับผู้สูงอายุ .....	37
	นพ.วิชาญ เกิดวิชัย	
บทที่ 6	อาหารสดเพื่อสุขภาพ .....	47
	นพ.เทวัญ ธานีรัตน์	
บทที่ 7	ข้าวกล้องดีต่อสุขภาพ .....	57
	นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล	
บทที่ 8	อดล้างพิษแบบ 1 วัน .....	67
	นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล	
บทที่ 9	เหตุผล 7 ประการที่ผู้สูงอายุไทยควรพิจารณาเรื่องดีมนม .....	73
	นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล	

# สารบัญ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ



บทที่ 10	น้ำดื่มเพื่อชีวิต .....	79
	ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน	
บทที่ 11	โปรแกรมจิต .....	93
	นพ. ชินโฮสถ ทัศบำเรอ	
บทที่ 12	การฝึกจิตในชีวิตประจำวัน .....	99
	นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, นภัส แก้ววิเชียร	
บทที่ 13	ท่านอน - นิ่ง เพื่อให้ร่างกายสมดุลแบบไทย .....	107
	ประสพสุข อิงคะวะระ	
บทที่ 14	กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ .....	119
	พญ. วิลาวัลย์ จึงประเสริฐ	
บทที่ 15	กายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ .....	137
	นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ	
บทที่ 16	กายบริหารลมปราณ (ซึ้งง) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ .....	151
	ศ.กิตติคุณ น.พ. นิกร ดุสิตสิน	
บทที่ 17	กายบริหารเพื่อผู้สูงอายุที่ปวดข้อไหล่/ไหล่ติด .....	169
	นพ. ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์	
รายนามคณะกรรมการกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุและผู้พิการ พ.ศ. 2551-2554 .....		177