



หนังสือสุขภาพที่สร้างกระแส
ถล่มทลายด้วยยอดขายกว่า
3,000,000 เล่ม

人體
使用手冊

เริ่มทีละสุขภาพ

สุขภาพที่สร้างได้ง่ายๆ ด้วยสองมือ
The User's Manual for Human Body

อมร ทองสุก
แปลและเรียบเรียง
Alex Wu เขียน



10043063

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

พิมพ์ครั้งที่ 5

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์
คำนำผู้แปล
คำนำผู้แต่ง

(๗)
(๙)
(๑๓)

บทที่ ๑ ความสงสัยที่ต่อการแพทย์ในปัจจุบัน

ปรากฏการณ์สามอย่างของการแพทย์ในปัจจุบัน
ข้อคิดจากวิทยาการคอมพิวเตอร์
ข้อสงสัยที่เกี่ยวกับการตรวจเลือดสองประการ

๓
๕
๑๐

บทที่ ๒ ระบบของร่างกายมนุษย์

ระบบของร่างกายมนุษย์
ระบบหน้าที่ของร่างกาย
ระบบเน็ตเวิร์ค
อะไรคือเส้นลมปราณ
โครงสร้างฮาร์ดแวร์ของร่างกายมนุษย์
ความสามารถในการรักษาตนเองของร่างกาย

๑๗
๒๒
๓๐
๔๔
๔๗
๖๐
๖๘

บทที่ ๓ ระบบพลังเลือดลมของร่างกาย

ระบบพลังเลือดลมของร่างกาย
โรคและอาการของร่างกายเมื่อเลือดลมอยู่ใน
แนวโน้มที่ขึ้นและลง
การออกกำลังกายไม่สามารถเพิ่มพลังงานได้
การสะสมพลังเลือดลม
จะสังเกตระดับแนวโน้มของเลือดลมได้อย่างไร

๗๘
๘๗
๙๐
๙๕
๑๐๐



บทที่ ๔ ไอเย็น

๑๐๕

- ไอเย็น ๑๐๗
- การขับไอเย็น ๑๒๐
- วิธีการจัดการปัญหาไอเย็นที่ถูกต้อง ๑๒๓
- จะลดการแทรกเข้าของไอเย็นได้อย่างไร ๑๓๒

บทที่ ๕ โรคและอาการ

๑๓๖

- โรคและอาการ ๑๓๘
- ความสัมพันธ์ระหว่างโรคและอาการ ๑๔๒
- แพทยศาสตร์ในปัจจุบันได้ประเมินสติปัญญาของร่างกายต่ำไป ๑๕๐

บทที่ ๖ การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

๑๕๒

- การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ๑๕๔
- การนอนเร็วตื่นเช้า ๑๖๓
- การนวดเส้นเอ็นข้อเท้าหัวใจ ๑๖๗
- การไมโกรธ ๑๗๓
- การรักษาความสะอาดของกระเพาะลำไส้ ๑๘๐
- วิธีการรักษาต่างๆ ของแพทย์แผนจีน ๑๘๘

บทที่ ๗ ลดความอ้วน

๑๙๒

- ลดความอ้วน ๑๙๔
- ความอ้วนไม่ใช่เพราะกินมากเกินไป หากแต่คือขับน้อยเกินไป ๑๙๘
- โรคหัวใจเป็นสาเหตุของความอ้วน ๒๐๑
- รูปร่างความอ้วนที่แตกต่าง ได้ก่อเกิดจากสาเหตุที่แตกต่าง ๒๐๕
- ปัญหากระเพาะลำไส้เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของความอ้วน ๒๐๘
- การเพิ่มพลังงานของร่างกาย คือบทที่หนึ่งของการลดน้ำหนัก ๒๑๑
- ตัวอย่างการลดความอ้วน ๒๑๘

บทที่ ๘ การดูแลโรคเรื้อรัง**๒๒๓**

การดูแลโรคเรื้อรัง	๒๒๗
การดูแลโรคเกาต์	๒๓๒
การดูแลโรคงูยักอักเสบจากภูมิแพ้	๒๔๑
ไอเย็นของเด็กและทารก	๒๔๕
การดูแลอาการนอนไม่หลับ	๒๕๑
โรคไขกระดูกฝ่อ	๒๕๕
โรคหอบหืดและการไอเรื้อรัง	๒๖๒
โรคหมอนรองกระดูกทับเส้น	๒๖๙
แผลในลำไส้เล็กส่วนต้น แผลในกระเพาะอาหาร	
เลือดออกในกระเพาะอาหาร	๒๗๗
กระดูกงอก	๒๘๑
โรคโลหิตเป็นพิษ	๒๘๔
โรคเบาหวาน	๒๙๖
เนื้องอกและมะเร็ง	๓๐๔

บทที่ ๙ บทส่งท้าย**๓๑๐**

การแพทย์ในปัจจุบันไม่ได้มีความก้าวหน้าอย่างที่คนส่วนใหญ่ เข้าใจ	๓๑๒
แพทย์จีนแผนสมัยใหม่ ไม่ใช่แพทย์จีนแผนตะวันตก	๓๑๘
ภavana ให้ผู้คนในได้หล้าต่างมีความมั่นใจในสุขภาพของตน	๓๒๓