

# หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน  
ตุลาคม.....2555.....

## กินผัก อายุยืน

ได้วิตามิน เส้นใยอาหาร  
เกลือแร่ และพฤกษเคมี

แพทย์แผนจีน  
กับวิถีชีวิตที่ผิดพลาด

โรคลำไส้  
อ่อนแรงชนิดร้าย  
เป็นเรื้อรัง...  
เยียวยาให้หายได้

ระวัง...เด็กตาบอด  
จากโรคจอประสาทตา

กลิ่นตัว  
“น่าซัง” หรือ  
“น่าชืด”

- คุณพูลทรัพย์ เจตลีลา  
บ้านพักรักษัติน
- คุณนคร ลิมปคุปตถาวร  
พักสวนครัว... สวนของครอบครัว

หมอชาวบ้าน  
SERIALS



001898  
bib:13399108048

มทกรรมหนังสือ  
ระดับชาติ ครั้งที่ ๑๗  
๑๘-๒๘ ต.ค. ๕๕  
หมอชาวบ้าน **บู๊ท K02**  
**เพลนารี ฮอลล์**  
ศูนย์การประชุม  
แห่งชาติสิริกิติ์

# หมอชาวบ้าน

# สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ถนนประดิพัทธ์ ซอย ๑๐

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐-๑๒

โทรสาร ๐-๒๖๗๑-๑๔๐๖, ๐-๒๖๗๑-๐๑๗๐

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน :

โทร. ๐-๒๖๑๔-๔๗๑๐

โทรสาร ๐-๒๖๗๑-๑๔๐๖

E-mail : mcsmag2522@gmail.com

www.doctor.or.th

http://publishing.doctor.or.th

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร :

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

ภก.คทา บัณฑิตานุกูล

นพ.ธเนศ พัวพรพงษ์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ภก.นิตติธ รัตนปัญญา

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

ผศ.พวงน้อย สาครรัตน์กุล

ศ.นพ.ไพบุลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

ศิริพร โกลุม

นพ.สมโภชน์ จิตรเกษมสุข

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพทธิพงศ์

ครูสุรินทร์ กิจนิตยชีวี

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

นพ.อานนท์ วนิชยานากร

นพ.อำนาจ บาลี

แก้ว วิฑูรย์เธียร

กองบรรณาธิการจัดการ :

นาตยา จงเกษม

คมสัธนนท์ สุขอัจจะสกุล

นิชานันท์ นาไชย

ศิลปกรรม/จัดหน้า :

อดิศร จินดาอนันต์ยศ

สงวน ศรีปรีจันทร์

สุรชาติพิทย์ รักพืช

ปิยรัตน์ บุษปาวรรณะ

สมาชิก :

ภัทรกานต์ หิรัญสุข

อริญญา แสงเสนาะ

โฆษณา :

เสกสรร เรืองมนัสสุทธิ

เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

ปัทมาวดี ประจันต์

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐-๒๖๑๕-๘๖๒๕

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๕๐๓ ตุลาคม ๒๕๕๕

- ๑    คุยกับผู้อ่าน : นพ.ประเวศ วะสี
- กินผัก และปลูกผักกินเองกันให้มากที่สุด
- ๔    บอกเล่าเก้าสิบ : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
- พ่อแม่ ๔ แบบ
- ๖    เก็บ (ข้าว) มาฝาก : กองบรรณาธิการ

## พิเศษในฉบับ .....

- ๑๐   เรื่องเด่นจากปก ๑ : วิทยุ เจริญศิริ, ดร.รัชนี้ คงคาอุยฉาย
- กินผัก... อายุยืน
- ๒๒   เรื่องเด่นจากปก ๒ : วิทยุ เจริญศิริ, ดร.รัชนี้ คงคาอุยฉาย
- ผัก... พฤษเกษม
- ๒๖   โลกกว้าง-การแพทย์ : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ผู้ชายอ้วน ลดน้ำหนักอย่างไรดี
- ๒๘   เรื่องน่ารู้ : สำนักสนับสนุนสุขภาพชุมชน สสส.
- “ลุงอำพร” เกษตรกรน้ำดี กู้ศักดิ์ศรีเกษตรกรไทย
- ๔๐   รายงานพิเศษ : คมสัธนนท์ สุขอัจจะสกุล
- โรคติดเชื้อมืออภัยปฏิบัติขณะ

## โรคภัยใกล้ตัว .....

- ๓๐   สารานุกรมทันโรค : นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
- โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงชนิดร้าย
- ๓๔   รักษ์ “ดวงตา” : นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
- ระวัง... เด็กตาบอด จากโรคจอประสาทตา
- ๓๖   คุยกับหมอ ๓ บาท : นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์
- การสูบบุหรี่อย่างฉลาด... ทำลายสุขภาพ
- ๓๘   ผิวสวย หน้าใส : นพ.ประวิตร พิศาลบุตร
- กลิ่นตัว “น่าซัง” หรือ “น่าขีด”
- ๕๑   ถามตอบปัญหาสุขภาพ : กองบรรณาธิการ
- ๘๖   แพทย์แผนจีน : นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล
- แพทย์แผนจีนกับวิธีการดูแลสุขภาพ ตอนที่ ๓
- วิถีชีวิตและการปฏิบัติตัวผิดพลาดที่พบบ่อยๆ

# อัตราค่าสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

ในประเทศไทย

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๐๐๐ บาท

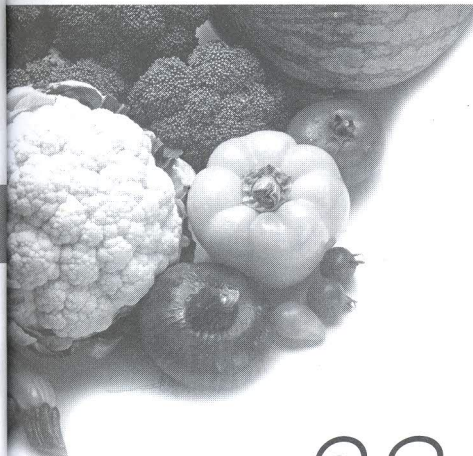
## ต่างประเทศ

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ

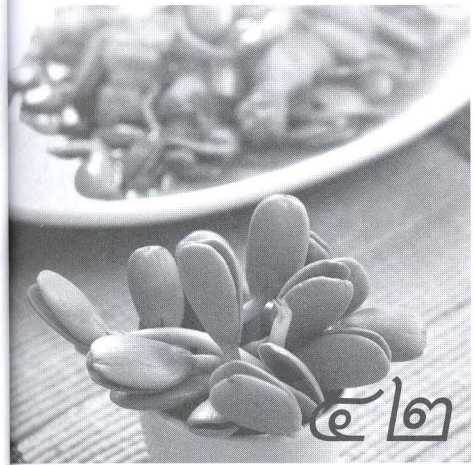
|                  |       |     |
|------------------|-------|-----|
| เอเชีย           | ๒,๐๓๘ | บาท |
| ยุโรป ออสเตรเลีย | ๒,๔๒๒ | บาท |
| อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๒,๗๘๒ | บาท |

- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ

|                  |       |     |
|------------------|-------|-----|
| เอเชีย           | ๓,๙๗๖ | บาท |
| ยุโรป ออสเตรเลีย | ๔,๗๔๔ | บาท |
| อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๕,๕๖๔ | บาท |



๑๐



๕๒



๖๖



๕๖

## สุขภาพกาย-ใจ

- ๔๗ ชีทิส รู้สิทธิในกฎหมายสุขภาพ : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)  
ความสำคัญขององค์การอิสระด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ (ตอนที่ ๒)
- ๔๘ คนใช้หัวเราะ คุณหมอมือที่รัก : นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์  
สถาบันสุขภาพสงฆ์แห่งชาติ

## สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๕๖ ชีวิต-งาน-พรรคคนะ ๑ : คมสันนันทน์ สุขอัจจะสกุล  
คุณพูลทรัพย์ เจตลีลา ป้าจาย ท้ายสวน...บ้านผักรักษะดิน
- ๖๑ ชีวิต-งาน-พรรคคนะ ๒ : คมสันนันทน์ สุขอัจจะสกุล  
คุณนคร ลิ้มปศุปัตถาวร ผักสวนครัว...สวนของครอบครัว
- ๖๘ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน : นิชานันท์ นาไชย  
คุณคำพวง ทัดเทียม เลิกเหล้าทุกวัน... คุณทำได้
- ๗๕ วิธีแก้มั่ง สร้างสุข ภาค ๒ ตอนที่ ๕๐ : นพ.ประเวศ วะสี  
สุขภาพะทางสังคม (๒๐) ความเหลื่อมล้ำกับวิกฤติการณ์ทางสังคม (๔)

## ครอบครัว.....

- ๗๐ อयरอจนสาย : พรอนงค์ นิยมคำ  
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ (ตอนที่ ๑๙) หนังสือภาพอ่อนโยน ละเอียด ละเมียดละไม
- ๗๒ ดูหนังหาความหมาย : นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์  
ชนชั้นอยู่ข้างนอกหรือข้างใน

## ปกิณกะ.....

- ๔๒ เข้าครัว : รุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์, ธิฎา เจริญศิริ  
หมผู้ตลกเหรียญ
- ๖๖ ต้นไม้-ใบหญ้า : ดร.ปิยรัชฎ์ เจริญทรัพย์  
ซงโค

## บ้าน.....

- ๘๐ ที่ไหนเมื่อไหร่? : กองบรรณาธิการ
- ๘๔ หนังสือน่าอ่าน : กองบรรณาธิการ