

# หมักสุขภาพบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน  
มิถุนายน.....2557.....

**ประเทศไทย**  
**หลังมหาวิกฤต**

**งา...**  
**เมล็ดเล็ก**  
**มากคุณค่า**

**กินขาดไขมัน**  
**ทำไมน้ำหนักเพิ่มขึ้น**

**บาดแผลเล็กน้อย**  
**อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่**

**หญิงวัยทอง**  
**กับฮอร์โมน**

**รศ.วิทยากร เชียงกูล**  
**นักอ่าน นักวิชาการ นักเขียน**

**คุณตา ไทม่วงค์**  
**เปลี่ยนชีวิตครั้งใหญ่**



หมอชาวบ้าน  
SERIALS



003343  
bib:13399108048

**บทกรรมการแพทย์แผนไทย**  
**ภาคกลาง** วันที่ ๕-๘ มิ.ย.๕๗  
ณ พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
จังหวัดปทุมธานี

**สมาชิสุขภาพแห่งชาติ** (www.samatcha.org) ครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๗-๑๘ มิ.ย.๕๗  
ณ ศูนย์การประชุมและนิทรรศการอิมแพ็ค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี

ISSN 01252275  
422  
9 770125 227002 ๕๐ บาท





๑๐

งา แผลดเล็ก  
มากคุณค่า



๖๐

แกงอ่อมหมู



๖๔

ดินไม้-ใบหญ้า  
ยี่ได

- ๑ คุยกับผู้อ่าน  
บพ.ประเวศ วะสี  
สร้างวัฒนธรรมการอ่าน
- ๕ บทบรรณาธิการ  
บพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
- ๖ บอกเล่าเก้าสิบ  
บพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
ปัญญาอ่อนเกิดได้เพราะใช้การ  
บทเรียนจากป่าชุมชนแห่ง  
ชนเผ่าปกากะญอ

### พิเศษในฉบับ

- ๑๐ เรื่องเด่นจากปก  
วาสนา วงษ์ใหญ่  
งา เมล็ดเล็ก มากคุณค่า

- ๒๒ เรื่องน่ารู้ ๑  
ภกญ.ดร.สุภากรณ์ ปิติพร  
อาหารเสริม-สมุนไพร ผู้ที่มี  
ปัญหาติ่มเลือดอุดตันควรระวัง
- ๒๔ เรื่องน่ารู้ ๒  
นิษานันท์ นาโชย  
ภาวะหัวใจเต้นพลิ้ว  
กับยารักษาฟาริน
- ๒๖ โลกกว้าง-การแพทย์  
บพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
กินยาลดไขมันสเตติน  
ทำไมน้ำหนักเพิ่มขึ้น

### โรคภัยใกล้ตัว

- ๒๘ ซีโรค-แฉงยา  
บพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
บาดแผลเล็กน้อย อาจกลายเป็น  
เรื่องใหญ่
- ๓๑ ดูภาพ-บอกโรค  
บพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ  
คอแข็ง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- ๓๒ คุยกับหมอ ๓ บาท  
บพ.พิติจ ลัมสุคนธ์  
มีนงและวังเวียน
- ๓๔ ฉลาด...ใช้ยา  
ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด  
หญิงวัยทองกับฮอร์โมน
- ๔๐ มาเป็นหมอกันเถิด  
บพ.สันต์ ทัดถิรัตน์  
ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๑๐๒-๑๐๔  
การุณยฆาต (๒)
- ๔๔ โยคะ  
กวี คงกักตพงษ์  
เรากำลังฝึกอะไร
- ๔๘ คุณ... ถ้ามมา  
กองบรรณาธิการ



ซีโรค-แฉงยา  
**๒๘**  
บาดแผลเล็กน้อย  
อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่

**สุขภาพกาย-ใจ**

- ๔๖ **ซีทีดี รู้สิทธิในกฎหมายสุขภาพ**  
ไพศาล ลิ้มสถิตย์  
อุปสรรคในการเล่นนอกกฎหมาย  
ของภาคประชาชน (ตอนที่ ๒)
- ๕๒ **สุขภาพช่องปาก**  
ทพญ.ดร.อรุณี ลายธีระพงศ์  
ไบโอฟิล์ม
- ๕๔ **คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก**  
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์  
ดูแลรักษาให้ปลอดภัย  
คนไข้ต้องร่วมมือ (ตอนที่ ๔)
- ๕๖ **คลินิกจิตแพทย์**  
พญ.วราภรณ์ (ยงวณิชย์)  
ตั้งตรงไพโรจน์  
เสียชีวิต



**คลินิกจิตแพทย์**  
**๕๖**  
**เสียชีวิต**

๘๐ **เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน**  
นิษานันท์ นาโษย  
คุณทา ใหม่วงศ์  
คนต้นแบบ...  
เปลี่ยนชีวิตครั้งใหญ่

**ครอบครัว**

- ๗๐ **อย่ารอนจนสาย**  
พรอนงค์ นิยมคำ  
เลี้ยงเด็กด้วยหนังสือ ตอน ๒๔  
หนังสือภาพสำหรับผู้พิการ  
ทางสายตา
- ๘๖ **ดูหนังหาความหมาย**  
นพ.สมศักดิ์ บุณทรคีมี  
ปล่อยพลังให้เต็มที่

**ปกิณกะ**

- ๖๐ **เข้าครัว**  
ริญ เจริญศิริ  
แกงอ่อมหมู (เครื่องใน)
- ๖๔ **ต้นไม้-ใบหญ้า**  
ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญาพงษ์  
เจริญฤทธิ์  
ยี่โก

**สร้างสรรค์-ชีวิต**

- ๖๖ **วิถีแก่แข็ง สร้างสุข ภาค ๒**  
ตอนที่ ๗๐  
นพ.ประเวศ วะสี  
ประเทศไทยหลังมหาวิกฤต
- ๗๔ **ชีวิต-งาน-วรรณะ**  
คมสัณนก์ คุบอัจจะสกุล  
รศ.วิทย์ากร เชียงกุล นักอ่าน  
นักวิชาการ นักเขียน

**น่ารู้**

- ๔๗ **หนังสือน่าอ่าน**  
กองบรรณาธิการ  
ที่ไหนเมื่อไหร่?
- ๘๙ **กองบรรณาธิการ**  
แนะนำหนังสือ
- ๙๐ **เจ็บบๆ กันๆ**



**๗๔** **ชีวิต-งาน-วรรณะ**

**อัตราค่าสมาชิก**  
**นิตยสารหมอชาวบ้าน**

**ในประเทศ**

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๑๐๐ บาท
- ๓ ปี ๑,๖๐๐ บาท
- ๕ ปี ๒,๕๐๐ บาท

**ต่างประเทศ**

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ
- เอเชีย ๒,๐๓๘ บาท
- เอเชีย ๓,๙๗๖ บาท
- ยุโรป ออสเตรเลีย ๒,๔๒๒ บาท
- ยุโรป ออสเตรเลีย ๔,๗๔๔ บาท
- อเมริกาเหนือ/ใต้ ๒,๗๘๒ บาท
- อเมริกาเหนือ/ใต้ ๕,๔๖๔ บาท