

เพื่อการดูแลตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๖๐

ปีที่ ๔๗
ธันวาคม
๒๕๖๘

หมอชาวบ้าน

สุขภาพดี
ชีวิตเป็นสุข

Line Official ID: @mcbbook, Facebook/thaihealthbook

มารู้จัก หญ้าที่เป็นยา

ไขหวัดหัวลมหนาว
It's coming (หมอไทย)

ภาวะ
หายใจพร่อง

ไม่ใช่โรคแต่เป็น
ภาวะเสียสมดุล
(หมอจีน)

ดอนญ่า

ควินสิริกิติ์

สัญลักษณ์แห่ง
ความงามและเมตตา

น้ำยา

บ้วนปาก

น่าใช้จริงหรือเปล่า?

รู้จัก รู้ทัน

“สเตรอยด์”

เส้นทางธุรกิจ สุขภาพ และ
ปรัชญาในการดำเนินชีวิตของ

มานิต อุดมคุณธรรม

การพัฒนา
ความฉลาด
ทางอารมณ์
(คุยกับผู้อ่าน)

ร่วมสร้างสังคม
รอบรู้ด้านสุขภาพ



9 770125 225022 70 บาท

มูลนิธิเด็ก ขอเชิญชวน ร่วมโอบกอดหัวใจเด็กด้วยโอกาส ให้อบอุ่นไปด้วยกัน



สมุดบันทึกนิทานจินตนาการ มูลนิธิเด็ก ปี ๒๕๖๙

นิทานรางวัลยอดเยี่ยม จากการประกวดนิทานรางวัลมูลนิธิเด็ก
โครงการ “ประกวดนิทานจินตนาการเพื่อเข้าใจเด็กพิเศษ”



ร่วมสนับสนุน
ได้แล้ววันนี้

ราคาเล่มละ

๗๐ บาท

(ไม่รวมค่าจัดส่ง)
สั่งซื้อ ๑๐ เล่มขึ้นไปจัดส่งฟรี

บริจาคให้เด็กด้วยโอกาสทั่วประเทศ
ราคาเล่มละ ๖๐ บาท

สนับสนุนได้ที่ มูลนิธิเด็ก

เลขที่บัญชี 115-2-14733-0

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเพชรเกษม ซอย 114
ใบเสร็จรับเงินบริจาคสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้

รายได้ทั้งหมดสมทบทุนมูลนิธิเด็ก

Line ID : @shareforchild E-Mail : product_ffc@hotmail.com

www.shareforchild.com T.088-008-3719

PromptPay



มูลนิธิเด็ก



ยาดมกวยี่ จรุงจิต
และ
ยาตมส้มมือจรุงจิต
(ตรามิ่งกุญฐานาคู)



ยาดมของไทย กลิ่นหอมสดชื่น

สร้างความ **สุข** แก่ความ **เศร้า**

เพราะปัจจุบันหลายคนเริ่มมีความหงุดหงิด กลุ้มใจ วิตกกังวล สารพัดความเศร้า
แบ่งปันวิธีแก้ไขความเศร้า สร้างความสุขให้กับตัวเองและคนข้างกายกันเถอะ
เปลี่ยนมุมมองความคิด เข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจสังคม
และเข้าใจโลกมากขึ้น สร้างตัวตนคนใหม่ที่มีแต่ความสุข
และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง



ร่วมเป็นเจ้าภาพเผยแพร่หนังสือ “วิธีแก้เศร้าสร้างสุข”

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี

ราคาปก 300 บาท เหลือเพียงเล่มละ 250 บาท

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการฯ

(ออกใบเสร็จในนาม) บริษัท/หน่วยงาน.....

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน..... ซอย.....

ถนน..... แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก.....

E-mail..... Line ID.....

ร่วมเผยแพร่หนังสือ “วิธีแก้เศร้าสร้างสุข”

หากท่านประสงค์จะให้ตีพิมพ์ชื่อบุคคลหรือหน่วยงานในเล่ม กรุณาแจ้งความจำนงค์ก่อนวันที่
31 ตุลาคม 2568 หนังสือจะแล้วเสร็จโดยประมาณเดือนพฤศจิกายน 2568

สำนักพิมพ์ ยินดีที่จะบริการจัดส่งไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ตามความประสงค์ของท่าน ฟรี (ทางไปรษณีย์ไทย)

โดย ขอรับหนังสือไว้เอง จำนวน เล่ม

มอบให้ ☐ วัด จำนวน เล่ม ☐ เรือนจำ จำนวน เล่ม
☐ โรงเรียน จำนวน เล่ม ☐ โรงพยาบาล จำนวน เล่ม
☐ ห้องสมุดประชาชน จำนวน เล่ม ☐ ตามที่สำนักพิมพ์ เห็นสมควร

ได้ชำระเงินมายัง บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่ 026-2-25837-6 สาขารามาริบัติ ออมทรัพย์
☐ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่ 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์ ออมทรัพย์



กรุณาติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง

ช่องทางการส่งเอกสารเข้าร่วมโครงการ และหลักฐานการโอนเงิน (กรุณาเลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

😊 ส่งทาง Line Official ID : @mcbbook

😊 E-mail : ake_pu2511@hotmail.com หรือ mcbpublishing2565@gmail.com

สอบถามเพิ่มเติม : โทร. 0-2278-5533, 0-2278-1616 หรือ 08-9202-0638 (คุณเอกชัย)





๕ ธันวาคม

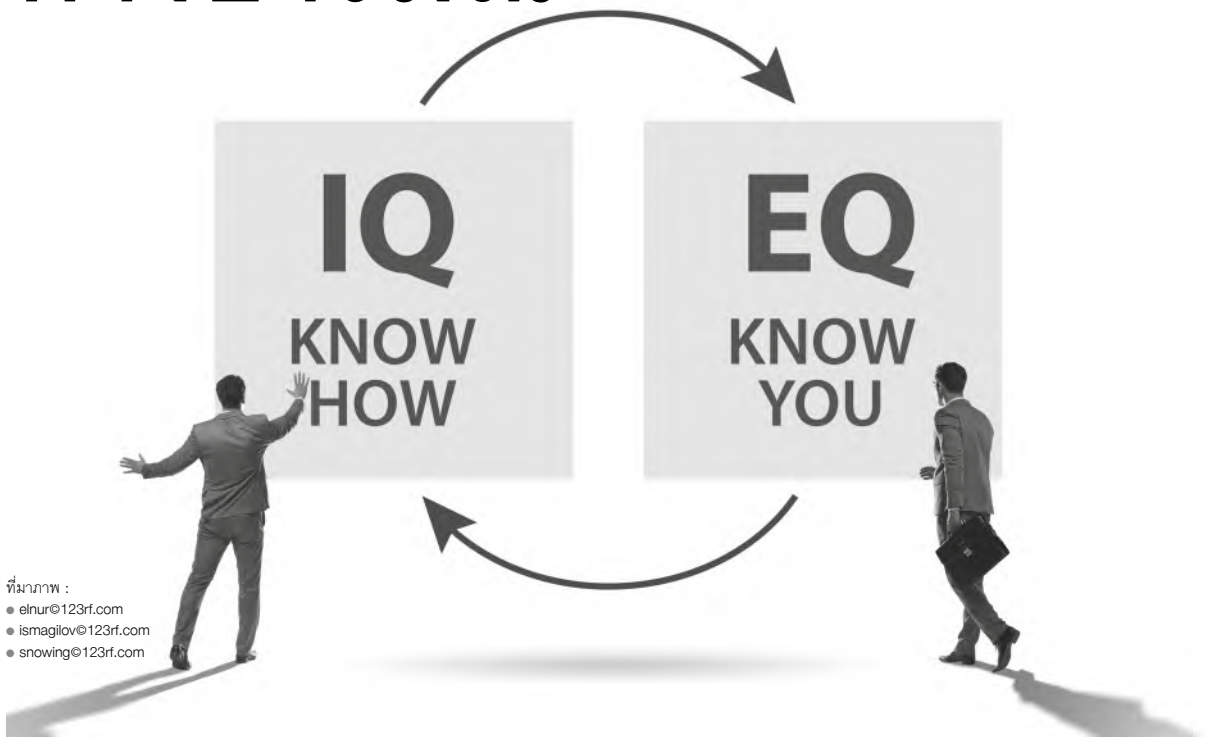
วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

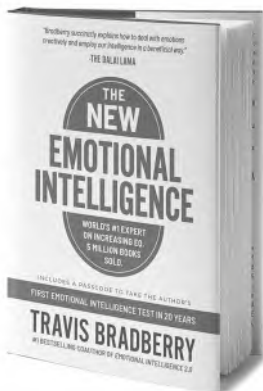
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร คณะบรรณาธิการ
และพนักงาน บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



ที่มาภาพ :
• elnur@123rf.com
• ismagilov@123rf.com
• snowing@123rf.com

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผมได้อ่านหนังสือชื่อ **“The New Emotional Intelligence”** ของ Dr.Travis Bradberry ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาและนักเขียนชื่อดังชาวอเมริกัน ผู้เชี่ยวชาญด้านความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) เจ้าของหนังสือ Emotional Intelligence 2.0 ซึ่งเป็นหนังสือขายดีระดับโลกที่ออกมาก่อนหน้านี้



Emotional intelligence (EI) หรือ Emotional quotient (EQ) หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งทำให้คนเรามีความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองและคนอื่น

การดำเนินชีวิตที่ดี มีความสำเร็จและความสุข จำเป็นต้องมีทั้งความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ หรือ intelligence quotient ซึ่งหมายถึง

นิตยสารหมอชาวบ้าน ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวังกำไรทางการค้า คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน โดยมีได้รับค่าตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิทยาการไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีนำไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่างๆ



Dr. Travis Bradberry

ถึงความสามารถในการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา ความจำ การคำนวณ และการเรียนรู้สิ่งใหม่) และ **ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)**

IQ ช่วยให้เราเรียนเก่ง ทำงานเก่ง มีความก้าวหน้าในด้านการเรียนและการประกอบอาชีพ

EQ ช่วยให้เราเท่าทันและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นต่างๆ การทำงานเป็นทีม และการตัดสินใจในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ส่งเสริมให้มีความสุขและความสำเร็จในชีวิต

ผู้ที่มี EQ ดีกลายเป็นบุคคลดังที่เรียกกันว่า “คนสำราญ งานสำเร็จ”

ผู้ที่มี IQ ดี แต่ EQ ต่ำ อาจมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีเงินทองชื่อเสียง แต่มักไม่มีความสุข เพราะมักเป็นคนอารมณ์วู่วาม (หัวร้อน) อัดตาหรืออึกไ้สูง เห็นแก่ตัว ชอบดูถูกคน ทะเลาะหรือขัดแย้งกับผู้อื่นไปทั่ว สร้างความเครียดหรือความแตกแยกในครอบครัวและสังคม

Daniel Goleman นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ชี้ว่า **EQ มีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตมากกว่า IQ** เพราะช่วยให้คนเราสามารถปรับตัว สื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้

หนังสือ “The New Emotional Intelligence” เล่มนี้ ได้อธิบายถึงความสำคัญของทักษะ ๔ ด้านของความฉลาดทางอารมณ์ **Dr. Travis Bradberry** เน้นย้ำว่า คนเราสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้ให้มีขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนตนเอง ซึ่งได้ชี้แนะหนทางหรือกลวิธีในการพัฒนารวมทั้งสิ้น ๖๐ กลวิธีด้วยกัน ดังนี้

ทักษะข้อที่ ๑ การตระหนักรู้ในตนเอง หรือการรู้ตน (self-awareness) คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ค่านิยม จุดแข็ง จุดอ่อน และแรงจูงใจของตนเองอย่างชัดเจน และสามารถสะท้อนตนเองได้อย่างตรงไป



Daniel Goleman

“
การดำเนิน
ชีวิตที่ดี
มีความสำเร็จ
และความสุข
จำเป็นต้อง
มีทั้ง ความ
ฉลาดทาง
อารมณ์ ปัญญา
และความ
ฉลาดทาง
อารมณ์
”

ตรงมา มีกลวิธีในการพัฒนาให้เกิดขึ้น ๑๔ วิธี อาทิ การติดตามกำกับประเมินตนเอง หรือทบทวนตนเอง (เช่น จดบันทึกความคิดและอารมณ์) การพัฒนาระบบคิดแบบงอกเงย (growth mindset) การตามดูรู้ทันความรู้สึกในตน การจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม การเชื่อมั่นในตนเอง การเรียนรู้จากความคิดที่ผิดพลาดของตน การตั้งคำถามที่ดีกับตัวเอง (เช่น ฉันมีจุดแข็ง จุดอ่อน หรือค่านิยมอะไร) การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ เป็นต้น

ทักษะข้อที่ ๒ การจัดการกับตนเอง หรือการควบคุมตนเอง (self-management) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การมีวินัยในตนเอง การตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่น และการรับมือกับความเครียด ความล้มเหลว หรือความเปลี่ยนแปลงได้อย่างยืดหยุ่น สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย มีกลวิธีในการพัฒนาให้เกิดขึ้น ๑๕ วิธี อาทิ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน (เช่น การตามดูลมหายใจ การเดินอย่างมีสติ) การมีจิตนิ่งช้า-ไม่ด่วนตัดสินใจ การรู้จักปฏิเสธ (say no) การหยุดบ่น การคิดบวกและรู้จักรับมือกับการเปลี่ยนแปลง การเลือกทำทีละอย่างอย่างมีสมาธิ (ไม่ทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน) การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจและปรับอารมณ์ให้ดี การรู้จักรำลึกถึงบุญคุณด้วยความรู้สึกขอบคุณต่อคนและสิ่งต่างๆ ในชีวิต เป็นต้น

ทักษะข้อที่ ๓ การตระหนักรู้ทางสังคม หรือการรู้บุคคลและสังคม (social awareness) คือ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ และมุมมองของผู้อื่น รวมถึงการเข้าใจบริบททางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน มีกลวิธีในการพัฒนาให้เกิดขึ้น ๑๓ วิธี อาทิ การฟังคนอย่างตั้งใจ (การฟังด้วยสติ) การเรียนรู้-เข้าใจภาษา กาย (กิริยา สีหน้า ท่าทาง) ของคนอื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (การฝึกมองโลกจากมุมของผู้อื่น) การเปิดใจเรียนรู้และยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น การเป็นนักสื่อสารที่ดี (รู้จักการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารเชิงบวก) การเรียนรู้เท่าทันผู้ที่พูดโกหกและบุคคลที่ยุ่งยาก (difficult person) เป็นต้น

“
เปิดใจ
เรียนรู้
และยอมรับ
ความแตกต่าง
ของผู้อื่น

”



ทักษะข้อที่ ๔ การจัดการความสัมพันธ์

(relationship management) คือ ความสามารถในการสร้าง รักษา และพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในบริบทของการทำงาน การสื่อสาร และการอยู่ร่วมกันในสังคม มีกลวิธีในการพัฒนาให้เกิดขึ้น ๑๔ วิธี อาทิ การแสดงความรู้สึกของเราต่อคนอื่นให้เขารับรู้ การทำตัวให้เป็นที่น่าชื่นชอบของคนอื่นให้มาก ๆ การยอมเสียบางอย่างเพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่าในระยะยาว (ตรงกับคำว่า “ให้คือได้” “ขาดทุนคือกำไร”) การรับมือกับความขัดแย้งด้วยความกล้าพูดอย่างสุภาพและด้วยความมั่นใจโดยไม่ก้าวร้าวหรือยอมจำนน การสร้างความสัมพันธ์แบบเข้าใจและเข้าถึงกัน การลดอคติทางความคิด การรู้จักวิธีรับมือกับบุคคลที่ยุ่งยาก (เช่น เจ้านายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม) เป็นต้น



“ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนเรียนรู้ตลอดเวลา”

กล่าวโดยสรุป ชีวิตที่ดีจำเป็นต้องมีทั้งความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนเรียนรู้ตลอดเวลา ให้เกิดทักษะที่สำคัญ ได้แก่ การเจริญสติ (mindfulness) ซึ่งช่วยนำพาไปสู่ การรู้ตน (self-awareness) เพื่อควบคุมตน (self-management) และการรู้บุคคลและสังคม (social awareness) เพื่อจัดการความสัมพันธ์ (relationship management)

จงหมั่นเจริญทักษะเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในตนอย่างสมบูรณ์เถิด

สุกัญญา อภินนกุล



สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : productMCB@hotmail.com

เจ้าของ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ภูมิย์ ภูมิยา :

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศ.นพ.สันต์ หัตถ์รัตน์

บรรณาธิการบริหาร :

รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการ :

กวี คงกัฒพงษ์

ศ.นพ.เกษียร กังคานนท์

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุราภาค

ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ดันติปัญญ

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤตพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน :

นิคมลิมปิโชติพงษ์

ณพัทธ์ รัตมิต

ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

สกลประสม :

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุภาทิพย์ รักพืช

โฆษณา :

เอกชัย ศิลาสาน์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียน
เป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ใน
นิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไป
เผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็น
เจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่
เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร
หมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทาง
ธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

สารบัญ

ฉบับที่ ๕๖๐
ปีที่ ๔๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๘



ยานำรู้ รู้จัก รู้ทัน “สตีयरอยด์”



๐๔ คุยกับผู้อ่าน

การพัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์

๑๐ บอกเล่าเก้าสิบ

หมออนามัย : หมอใกล้บ้าน
ใกล้ใจของชุมชน

๑๓ บทความพิเศษ ๐๑

AI : การเปลี่ยนกระบวนการทัศน์
การศึกษาโลก แต่ไทยยังตาม
ไม่ทัน

๑๕ บทความพิเศษ ๐๒

หนอนแมลงวันกินเนื้อคน

๒๐ สัมภาษณ์พิเศษ

เส้นทางธุรกิจ สุขภาพ
และปรัชญาในการดำเนินชีวิต
ของมานิต อุดมคุณธรรม

๒๔ ถนนสุขภาพ

กฎเลข ๓ สำหรับการอยู่รอด

๒๗ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

ร่วมสร้างสังคม
รอบรู้ด้านสุขภาพ

๓๐ กฎหมายใกล้ตัว

การเปิดเผยข้อมูล
คู่นอนที่ติดเชื้อเอชไอวี

๕๐



๓๓ มุมมองของดวงตา

อาการแสดงของต้อกระจก
ที่เปลือกตาอุดตัน
และผลต่อผิวหนังหน้าลูกตา

๓๗ แพทย์แพนจิ้น

ภาวะหยางพร่อง (ตอนที่ ๒)

๔๑ สุขภาพดี วิถีหมอไทย

ใช้หวัดหัวลมหนาว

๔๓ เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

ยาต้ม...ต้มแค่ไหนจึงปลอดภัย?

๔๔ ยานำรู้

รู้จัก รู้ทัน “สตีयरอยด์”

๕๐ เข็มหัว

กระเจียวบดได้

๕๔ ต้นไม้ ใบหญ้า

ดอนปู่ตาควินสิริกิติ์

๕๗ โยคะศาสตร์

การฝึกปราณายามะ
ตามตำราของหฐโยคะ

๖๐ ภูมิปัญญาสุขภาพ

แกงส้มมันเทศเพื่อสมดุลลำไส้

๖๒ บริษัที

คำสอนพุทธกับโรคเบาหวาน

๖๖ การแพทย์แผนก

ยาฉืดที่ทำให้เนื้องอก
กลัมน้ำมันดอกกุยบลง

๖๗ พืชเป็นยา

มารู้จักหญ้าที่เป็นยา

๗๒ ชีวิต-งาน-กรรม

เมื่อกีฬาคือเครื่องมือ
ที่เปลี่ยนชีวิตคน