

เพื่อการดูแลตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๖๔

ปีที่ ๔๗
เมษายน
๒๕๖๓

หมอชาวบ้าน

สุขภาพดี
ชีวิตเป็นสุข

Line Official ID: @mcbbook, Facebook/thaihealthbook

ถ่ายภาพ : beirikessler@123rf.com



นิตยสารหมอชาวบ้านฉบับแรก
(ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๒๒)

เกิดขึ้น



จุดเริ่มต้น

ตั้งอยู่



จุดสุดท้าย

ดับไป

(ถนนสุขภาพ)



นิตยสารหมอชาวบ้านฉบับสุดท้าย
(ปีที่ ๔๗ ฉบับที่ ๕๖๔ เมษายน ๒๕๖๓)

สมุนไพรกับยาแผนปัจจุบัน (ยาน่ารู้)
๕ ความกังวลใจเมื่อต้องไปทำฟัน (สุขภาพช่องปาก)
ลำไส้รั่ว ไพรไบโอติกส์ และภูมิคุ้มกัน (หมอจีน)
อาการธรรมดาที่ไม่ธรรมดาสำหรับแพทย์แผนไทย (หมอไทย)

ความรัก
ความหวัง
ความหลัง
ความทรงจำ
(บนเส้นทางชีวิต)



9 770125 225022 70 บาท



ร่วมสร้างค่านิยมทายาท สืบพระพุทธศาสนา

มูลนิธิเด็ก โครงการ บรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน ประจำปี ๒๕๖๙

ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา ร่วมอุปถัมภ์สามเณรน้อย
จากครอบครัวที่ยากจนได้เล่าเรียนทั้งทางโลกและทางธรรม
ในพื้นที่ทั่วประเทศ ระหว่างวันที่ ๑ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๙

ประมาณการไว้ ๑,๐๐๐ รูป/คน

แก่วัดและโรงเรียนพระปริยัติธรรม ๒๔ แห่ง

ร่วมบรรพชาสามเณร บวชศีลจารีณีและอบรมเยาวชน

จำนวนเงิน ๑,๕๐๐ บาท ต่อรูป/คน

(ค่าเครื่องบวชสามเณร ๑,๐๐๐ บาท/รูป) (ค่าอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว ๕๐๐ บาท/รูป)

ผ่านบัญชีออมทรัพย์ “มูลนิธิเด็ก”

ร.ไทยพาณิชย์ เลขที่ 115-2-14733-0

หรือสแกนบริจาคผ่านระบบ e-Donation



สแกนบริจาค
e-Donation

ติดต่อบริจาคและส่งหลักฐานการโอนเงิน
ผ่านทางไลน์ @ffcthailand

*ใบเสร็จรับเงินบริจาคสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้

หากบริจาคผ่านระบบ e-Donation ผู้บริจาคไม่ต้องเก็บใบเสร็จรับเงิน



กรุณาแจ้งการบริจาคทุกครั้ง แม้ไม่ใช้ใบเสร็จรับเงิน เพื่อให้การบริจาคของท่านเป็นไปตามวัตถุประสงค์

มูลนิธิเด็ก ๙๕/๒๔ ม.๖ ซ.กระทุ่มล้ม ๑๘ ต.พุทธมณฑลสาย ๔ ต.กระทุ่มล้ม อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๒๐

โทร. 02-814-1481, 097-213-0647, 097-213-0648 Website : www.ffc.or.th E-mail : children@ffc.or.th



SIRIBUNCHA

ยาดมทเวย จรุงจิต
Jarungjit
2 - Ways Inhaler



ยาดมทเวย จรุงจิต
และ
ยาตมส้มมือจรุงจิต
(ตรามงกุฎพญานาคคู่)



ยาดมของไทย กลิ่นหอมสดชื่น

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรชายทั่วไป

PRODUCT OF THAILAND

ใบอนุญาตโฆษณา เลขที่ HB 45/68A

ชีวิตมนุษย์

เป็นไปตามกรรม

(ที่ตนเองไม่ได้ก่อ)

(กรรมพันธุ์หรือ DNA)

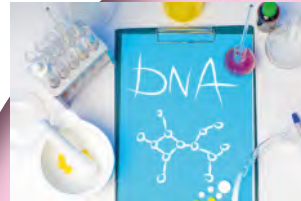


กรรมพันธุ์หรือดีเอ็นเอ (DNA) กำหนดชีวิตว่าจะเป็นแมว เป็นสุนัข หรือเป็นคน

จะมีรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณอย่างไร



จะฉลาดมากหรือฉลาดน้อย



จะมีสารเคมีและฮอร์โมนอะไร มากน้อยแค่ไหน



เด็กจะมีอารมณ์ต่างกันตั้งแต่เกิด เช่น บางคนร้องไห้ระงอแง บางคนสงบ เพราะอนุของสารอารมณ์ (emotion molecules) ที่กำหนดโดยยีนต่างกัน



ทั้งหมดที่กล่าวมามีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิด



อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ในหนังสือ

พรวิธี (ลัดตรง)
สร้างสุข (ทันทีและเดี๋ยวนี้)

ศ.เกียรติคุณ นว.ประเวศ วะสี

หมอบ้าน

Line Official ID:
@mcbbook



บรรณาธิการแถลง

นิตยสารหมอชาวบ้านฉบับ ๕๖๔ เดือนเมษายน ๖๙ นี้เป็นฉบับสุดท้าย หลังจากได้ออกเป็นประจำทุกเดือนติดต่อกันมานานถึง ๔๗ ปีเต็ม

ตลอดกว่าสี่ปีที่ผ่านมา เราได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ทำให้จำนวนผู้อ่านสื่อสิ่งพิมพ์ โดยเฉพาะนิตยสาร ลดลงอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้คนหันไปติดตามข้อมูลจากสื่อออนไลน์มากขึ้น ส่งผลให้นิตยสารหลายเล่มทยอยปิดตัวลง และ “หมอชาวบ้าน” เองก็ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน

ที่ผ่านมา เราได้รับความเมตตาจากผู้มีจิตศรัทธาที่ช่วยสนับสนุนทุนเพื่อจัดส่งนิตยสารและหนังสือสุขภาพไปยังหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ทำให้เราสามารถยืนหยัดมาได้จนถึงทุกวันนี้ แต่ในปีที่ผ่านมา การสนับสนุนลดลงอย่างมาก จนกระทบต่อสถานะทางการเงินของสำนักพิมพ์ เราจึงจำเป็นต้องหยุดการจัดพิมพ์นิตยสารในรูปแบบสิ่งพิมพ์ โดยฉบับเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙ จะเป็นฉบับสุดท้าย

เราขอแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจต่อผู้อ่าน ผู้มีจิตศรัทธา บริษัทห้างร้าน และหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้การสนับสนุนมาโดยตลอด รวมทั้งนักวิชาการ แพทย์ บุคลากรสาธารณสุข และนักวิชาชีพหลากหลายสาขาที่มีจิตอาสาร่วมในกองบรรณาธิการ หรือเขียนบทความโดยไม่รับค่าตอบแทนมาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนสมาชิกนิตยสารที่ยินดีมอบค่าสมาชิกที่เหลือจากการจ่ายล่วงหน้าให้ทางสำนักพิมพ์ หรือเลือกอุดหนุนหนังสือของเราแทนการขอคืนค่าสมาชิก

อย่างไรก็ตาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้านและมูลนิธิหมอชาวบ้านยังคงดำเนินงานตามเจตนารมณ์ที่จะ “ทำชาวบ้านให้เป็นหมอ และทำหมอให้เป็นชาวบ้าน” สืบไป โดยมุ่งเน้นเผยแพร่ความรู้แก่สาธารณชน ทั้งในรูปแบบหนังสือเล่มและสื่อออนไลน์ในหลากหลายช่องทาง

ผู้สนใจสามารถติดตามผลงานและข่าวสารต่างๆ ของ “หมอชาวบ้าน” ได้ที่ www.doctor.co.th; Facebook: folkdoctorthailand; Facebook: thaihealthbook; E-mail: mcbpublishing2565@gmail.com; เบอร์ติดต่อ ๐-๒๒๗๘-๕๕๓๓ หรือ ๐๘-๖๙๙๒ ๐๘๗๕; ๐๘-๖๙๐๗-๔๘๘๗ หรือ Line Official Account ID : @mcbbook

สุรเกียรติ์ อักษรนุกภาพ

(นายแพทย์สุรเกียรติ์ อักษรนุกภาพ)

บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์



“

ทำชาวบ้าน
ให้เป็นหมอ
และทำหมอ
ให้เป็นชาวบ้าน

”

การปรับตัวและ การเปลี่ยนแปลง ?



ที่มาภาพ :
• shellexx@123rf.com
• ferti@123rf.com

การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาวะ
คือ ทางอยู่รอดของมนุษยชาติ

กิจกรรมและสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น ย่อมต้องปรับตัว
และเปลี่ยนแปลงเช่นกัน

นิตยสารรายเดือน “หมอชาวบ้าน” อายุครบ ๔๗ ปี ในเดือนเมษายน ๒๕๖๙
ครึ่งหนึ่งของอายุผู้ให้กำเนิด ได้ทำประโยชน์แก่ผู้คนมากมาย ช่วยให้สุขภาพของ
คนไทยได้เข้าสู่มาตรฐาน

ในยุคสมัยปัจจุบัน เทคโนโลยีทันสมัยเปลี่ยนโลก โทรศัพท์มือถือและไอแพด
คือสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตและการทำงาน การอ่านหนังสือบนแผ่นกระดาษได้รับความ
นิยมน้อยลง สื่อออนไลน์มีบทบาทสำคัญ ต้นทุนการจัดพิมพ์ จัดส่ง และแรงงาน
สูงขึ้น นิตยสารจึงต้องปรับตัวและเปลี่ยนไปตามความจำเป็น

นิตยสารหมอชาวบ้าน ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวังกำไรทางการค้า คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำ เป็นวิทยาทาน โดยมีได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิทยากรไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีนำไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ

ผู้อ่านที่อายุเกิน ๖๐ ปี คงจำได้ว่า ในวัยเยาว์เราเคยอ่านหนังสือชัยพฤกษ์ ต่อด้วยศรีสัตปดาร์ สตรีสาร และสกุลไทย เมื่อนิตยสารเหล่านี้ต้องปิดตัวไปตามยุคสมัย ผู้จัดทำไม่สามารถแบกภาระการเงินได้ เราก็ได้แต่เสียดาย

นิตยสาร “หมอชาวบ้าน” ยี่อ
อยู่ได้นานกว่า ๔๐ ปี ด้วยเงินบริจาค

ของผู้เห็นความสำคัญ อยากช่วยให้ผู้ยากไร้และกลุ่มเปราะบางที่เป็นชาวบ้านได้มีความรู้ในการป้องกันและรักษาตัวเองเบื้องต้น บัดนี้ถึงเวลาที่ต้องพบกับ “หมอชาวบ้าน ฉบับสุดท้าย”

แม้ “หมอชาวบ้าน” ในรูปแบบเดิมจะจากไป แต่คณะทำงานก็เตรียมการสำหรับการจัดทำรูปแบบใหม่และรวบรวมเรื่องที่น่าสนใจจัดพิมพ์เป็นหนังสือเล่ม

ดิฉันในฐานะตัวแทนของอาจารย์หมอประเวศ ขอขอบคุณคณะผู้ทำงานนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” ขอคุณพิเศษสำหรับท่านอาจารย์หมอสุรเกียรติ์ อชานานุภาพ ผู้ทุ่มเทดูแล “หมอชาวบ้าน” จนเติบโตใหญ่ คุณแก้ว วิฑูรย์เอียร ผู้จัดการยุคบุกเบิก ท่านผู้เขียนทุกท่านที่เขียนต่อเนื่องโดยไม่รับค่าตอบแทน ท่านผู้บริจาคสนับสนุนการจัดพิมพ์และอุปถัมภ์นิตยสารหมอชาวบ้าน เพื่อมอบให้โรงเรียนวัด เรือนจำ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ขอให้ประชาชนคนไทยมีสุขภาพดีขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง มีความสุข ความสำเร็จ สมดังเจตนาของคณะผู้ก่อตั้ง คณะทำงาน และท่านที่สนับสนุนหมอชาวบ้านตลอดมา

จันทพงษ์ วะสี



“
การจากลา
แม้จะสมบูรณ์
แบบเพียงใด
แต่ความรัก
และความ
ผูกพันที่มี
ต่อกันยังคง
อยู่อีกนาน
แสนนาน
”

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 0170

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 0170

E-mail : productMCB@hotmail.com

เจ้าของ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ฐิติมา ฐิติมา :

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร :

รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการ :

กวี คงภักดีพงษ์

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ตันติปฏิภ

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิ์พงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน :

นิelum ลิมปิโชติพงษ์

ณพัทธ์ รัตมิมัต

ลัดดาวลัย แสงเสนาะ

ศิลปิน :

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุภาทิพย์ รักพิช

โฆษณา :

เอกชัย ศิลอาสาร

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ :

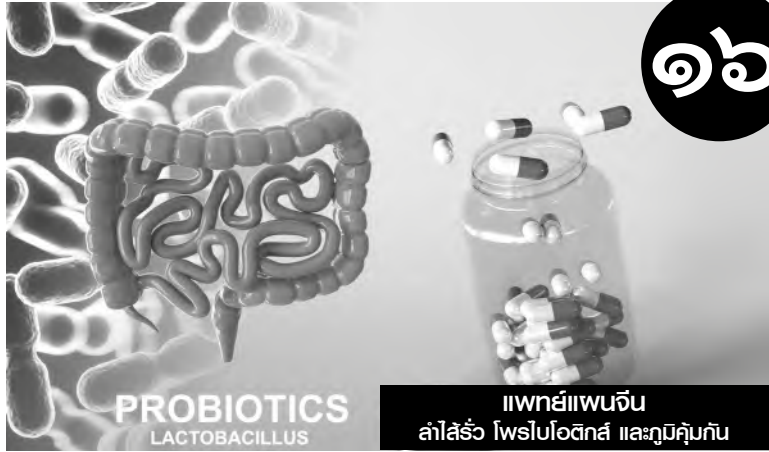
พิมพ์ดี บจก.

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

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร
หมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทาง
ธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

สารบัญ

ฉบับที่ ๕๖๔
ปีที่ ๔๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙



๑๖

๐๓ บรรณาธิการแถลง

๐๔ คุยกับผู้อ่าน

การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลง

๐๘ บอกล่าเก้าสิบ

การพัฒนาเริ่มที่การพัฒนาตนและการเรียนรู้ให้เข้าใจ
เข้าถึงบริบทของสังคม

๑๒ ถนนสุขภาพ

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

๑๖ แพทย์แพนจีน

ลำไส้รั่ว โปรไบโอติกส์ และภูมิคุ้มกัน

๒๓ คนใช้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

สร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้แข็งแรง

๒๖ บทความพิเศษ ๐๑

การพัฒนาที่ยั่งยืนเกี่ยวข้องกับอย่างไร
กับเรื่องสุขภาพ

๒๙ กฎหมายใกล้ตัว

ทำไมดัชนีคอรัปชันไทยตกต่ำลง

๓๒ บทความพิเศษ ๐๒

เครียดแบบไหนควรพบแพทย์

๓๔ มุมมองของดวงตา

นวัตกรรมการผ่าตัดต้อหิน

๓๘ สุขภาพดี วิถีหมอไทย

อาการธรรมชาติของผู้คน
แต่ไม่ธรรมดาสำหรับแพทย์แผนไทย

๔๐ สุขภาพช่องปาก

๕ ความกังวลใจเมื่อต้องไปทำฟัน



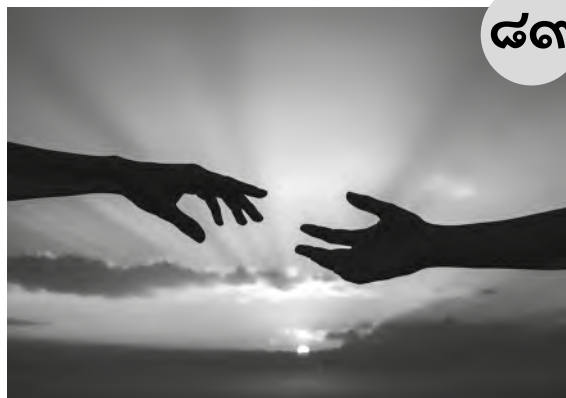
๕๐





- ๕๒ ยาน่ารู้**
สมุนไพรรักษาแผนปัจจุบัน : กินร่วมกันได้ไหม?
- ๕๖ บทความพิเศษ ๐๓**
เตือนคุณแม่ตั้งครรภ์ระวัง “ภาวะมดลูกแตก”
- ๕๙ ภูมิปัญญาสุขภาพ**
จิงจูฉี๊ด เครื่องดื่มเสริมภูมิ ต้านอนุมูลอิสระ
- ๕๐ เข้าครัว**
ยำหนังหมูโบราณ
- ๕๔ ต้นไม้ ใบหญ้า**
บัวควินสิริกิติ์ ราชนิแห่งไม้บ้านพินนทีไทย
- ๕๘ โยคะศาสตร์**
ทรรคนะต่อเรื่องเป้าหมายสูงสุด
ของการเกิดมาเป็นมนุษย์
- ๖๐ พืชเป็นยา**
สายหยุด ความเป็นยาและมหัศจรรย์แห่งพันธุ์พืช
- ๖๔ บริษัทส์**
คำสอนพุทธกับ ๙ ปีจ้งง่าย ๆ สุขภาพคนไทย
- ๖๙ บทความพิเศษ ๐๔**
การผ่าตัดกระเพาะ
- ๗๒ ชีวิต-งาน-ทรรคนะ**
แพทย์แผนไทย น้ำพริกถ้วยเก่า
แต่เป็นภูมิปัญญาที่ไม่เคยล้าสมัย
- ๗๖ กายภาพบำบัดเพื่อชีวิตที่ดี**
แรงอย่างเดียวไม่พอ
กำลังของกล้ามเนื้อกับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ
- ๘๐ โธษน่ารู้**
จอบระสาตาตลก
สัญญาณเตือนก่อนการสูญเสียการมองเห็นถาวร

- ๘๓ การแพทย์แปดนักษัตร**
ทำไมเข้าสู่วัยทองแล้วผมร่วงผมบาง
- ๘๖ ดูกิ่ง ดูใจ ดูโลก**
ความดีในโลกวรรณ
- ๘๙ บนเส้นทางชีวิต**
ความรัก ความหวัง : ความหลังความทรงจำ
- ๙๖ พลังชีวิต**
การรักตัวเอง คือปาฏิหาริย์แห่งชีวิต
- ๙๙ บทความพิเศษ ๐๕**
ทำดีให้พอ แล้วจะไม่กลัว
ไม่ว่าจะอยู่หรือต้องจากไป
- ๑๐๑ สมาชิกหมอบ้านสัมพันธ์**
- ๑๐๒ โครงการสนับสนุนนิตยสารหมอบ้าน**





การพัฒนาเริ่มที่ การพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ ให้เข้าใจ เข้าถึงบริบทของสังคม

“คนเราฟังฝึกฝน พัฒนาดน ด้วยการหมั่นเจริญสติ ให้มีความตื่นรู้ใน
ปัจจุบันขณะ ที่นี้ เดี่ยวนี้”

“การจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ จำเป็นต้องเรียนรู้ให้เข้าใจและเข้า
ถึงความเป็นจริงตามบริบทของสังคมที่รายล้อมอยู่”

ข้อคิดเหล่านี้ ผมได้เรียนรู้จากการอ่านหนังสือและฟังคำสอนของผู้รู้ โดยเฉพาะท่านอาจารย์หมอบริเวณ วะสี ผู้เป็นทั้งนักเรียนรู้ นักคิด และครูที่สามารถถ่ายทอดเรื่องยากและลึกซึ้งให้เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริง ทุกครั้งที่ได้อ่านหรือฟังท่าน ผมมักจะได้รับสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

ที่มาภาพ :
• tzido@123rf.com
• saiarlawka@123rf.com
• voronaman@123rf.com
• wattanaracha@123rf.com