

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.
 ๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
 โทร. ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐-๑๒
 โทรสาร ๐-๒๖๗๑-๑๘๐๖, ๐-๒๖๗๑-๐๑๗๐

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน
 โทร. ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐
 โทรสาร ๐-๒๖๗๑-๑๘๐๖
 E-mail : askmcb2556@gmail.com
 www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานูภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภั้งคานนท์
 แก้ว วิชยุรีเชียร
 รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
 ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
 วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
 นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
 ศิริพร โกสุม
 ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
 นพ.สุรชัย ปัญญาพฤตพงศ์
 ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
 นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
 นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน

คมสันธนทร์ คุชอัจะสกุล
 นิยมล ลีสอนกุล

ศิลปกรรม/จัดหน้า

สงวน ศรีบุรินทร์
 สุชาติพิทย์ รักพิช
 อติศร จินดาอนันต์ยศ

โฆษณา

เสกสรร เรื่องมันส์สุด
 เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน

นงนุช จินดาอนันต์ยศ
 อภิสราภรณ์ มูลทองซุง

จัดจำหน่าย

บริษัท เทปัญญาจัดจำหน่าย จำกัด
 โทร. ๐-๒๖๑๕-๘๖๒๖
 ๐-๒๖๗๘-๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

- ทิชาโยโก โหตุ มหาราชา**
- ๓** **คุยกับผู้อ่าน**
 นพ.ประเวศ วะสี
อาหารไทย
การแพทย์แผนไทย
- ๕**
๖ **บรรณาธิการแถลง**
บอกเล่าเก้าสิบ
 นพ.สุรเกียรติ์ อชานานูภาพ
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

พิเศษในฉบับ

- ๑๐** **เรื่องเด่นจากปก**
 ดร.มลฤดี สุขประसारทรัพย์
สัมภาษณ์ แซ่ได้ ปลอดภัยด้วย
- ๒๒** **บทความพิเศษ**
 คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
ไอแห้ง/ไอเปียก
 ในการแพทย์แผนไทย
- ๒๗** **นวัตกรรม**
 คมส์ ธนนทร์สุข
ไบโอพลาสติก



- ๒๘** **เรื่องน่ารู้**
 ดร.ภกญ.สุภาภรณ์ ปิติพร
มะละกอ หมากอร้อย
 ย่อยสบาย ขับถ่ายคล่อง



โรคภัยใกล้ตัว

- ๓๒** **ซีโรค-แจงยา**
 นพ.สุรเกียรติ์ อชานานูภาพ
งูสวัด : หายได้เองจริงหรือ?
- ๓๖** **ถนนสุขภาพ**
 นพ.สันต์ หัตถิรัตน์
พญา ๒ เม็ด
“เซฟ” ซีวิตได้
- ๔๐** **คุยกับหมอ ๓ บาท**
 นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์
ยาประจำบ้าน
- ๔๒** **เข้าใจ ไกลโรค**
 น.อ.นพ.พัทธยา เรียงจันทร์
ฝนชุ่มฉ่ำกับโรคติดเชื้อ
- ๔๖** **แพทย์แผนจีน**
 ศ.คลินิก แพทย์จีน
 นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล
การดูแลสุขภาพในฤดูฝน
- ๕๐** **โรคน่ารู้**
 ศ.พญ.สุวรรณณา
เรื่องกาญจนเศรษฐี
เอ็มเอส
โรคปอดประสาทเสื่อมแข็ง



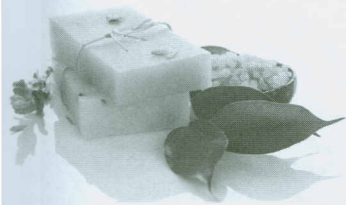
๖๒

๖๐ ผิวสวย หน้าใส

นพ.ประวิตร พิศาลบุตร

สารพัดสบู่

ต้องขนาดนั้นเขียวหรือ



สุขภาพกาย-ใจ

๕๔ คนไข้หวัระะ คุณหมอที่รัก

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิพงศ์

มีดีในมือหมอ (๑)

ปกิณกะ

๕๘ อาหารกับสมุนไพร

บ้านเล่าเรื่องเมืองสมุนไพร

ปราจีนบุรี

ชิง เมนูสมุนไพรไล่หวัวัด



๖๒ ต้นไม้-ใบหญ้า

ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญาพงษ์

เจริญทรัพย์

ต้นรวงผึ้ง

สร้างสรรค์-ชีวิต

๖๔ บนเส้นทางชีวิต

นพ.ประเวศ วะสี

ถักทอสร้างประเทศไทย

ในฝัน (๑๓)

ปฏิรูปประเทศไทย-พัฒนา

ประเทศไทย ๖ ระดับ ๔ มิติ

๑๒ องค์ประกอบ

๗๗ เรื่องเก่า ไม่เล่าก็ลืม

กองบรรณาธิการ

น่ารู้

๗๘ มีของดีมาฝาก

บรรณาธิการแกลง

สัมภาษณ์... “สลัดผัก” ชั้นเลิศ

หมอชาวบ้าน ฉบับที่ ๔๕๙ เดือนกรกฎาคม

พ.ศ.๒๕๖๐

มาพร้อมกับความ “แซ่บ” แบบไทย ๆ

กินสลัดผักแซ่บ ๆ แล้ว ไปทำความรู้จัก

“มะละกอ” ได้จากคอลัมน์เรื่องน่ารู้ หน้า ๒๔

แต่อย่า “แซ่บ” กันเพลินจนลืมดูแลสุขภาพ

โดยเฉพาะเรื่อง “ไอแห้ง/ไอเปียก” จากคอลัมน์

บทความพิเศษ หน้า ๒๒

ผู้อ่านสงสัยกันบ้างไหมว่า ทำไมถึงมีสนธิ

สารพัดสูตรขายกันจำนวนมาก... ต้องมากขนาด

นั้นเขียวหรือ หากคำตอบได้จากคอลัมน์ผิวสวย

หน้าใส หน้า ๗๐

ท่ามกลางฝนชุ่มฉ่ำ มีคำแนะนำ “๓ เก็บ

ป้องกัน ๓ โรค” ได้แก่ เก็บบ้านให้สะอาด เก็บ

ขยะ เก็บน้ำดองปิดฝา

มาตรการ ๓ เก็บจะช่วยลดโรคร้ายที่เกิด

จากยุง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัส

ซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย สอบถามได้ที่

สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

ท่านผู้อ่านที่เคารพ...

ปัจจุบันสังคมโลกมีการพัฒนาเทคโนโลยี

ก้าวล้ำหน้าไปไกลมากเท่าไร “การอ่าน” ของคน

เรายังมีความสำคัญและจำเป็นมากเท่านั้น เพื่อ

การเรียนรู้ให้ทันกับเทคโนโลยี

โปรดอย่ามองข้าม “การอ่านหนังสือ” เด็ด-

ขาด... เพราะการอ่านหนังสือ จะทำให้ผู้อ่านหยุด

คิดและจินตนาการเป็นภาพ แต่การอ่านจากสื่อ

อิเล็กทรอนิกส์ (ข้อมูลสำเร็จรูป) ที่ตาโถมเข้ามา

อย่างรวดเร็วจำนวนมาก ไม่ต้องพูดถึงการคิดและ

จินตนาการ เพราะแม้แต่จะหายใจยังไม่ทันเลย

ท่าอย่างไรให้ “การอ่านหนังสือ” เป็นส่วน

หนึ่งของวิถีชีวิต

“หมอชาวบ้าน” จึงมุ่งเน้นผลิตหนังสือเพื่อ

การเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตผู้อ่านทุกท่าน

กองบรรณาธิการ

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใด ๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป