

# หมอบ้าน

379

ชื่อภาพ : RAMONDS KLAJINS@123rf

## ตะกอนหินปูน ในหูชั้นในหลุด

โรคที่หลายๆ คนเคยเป็นแต่อาจไม่เคยรู้

## นังยา/นังถ่าน

สุดยอดนวัตกรรมเพื่อการบำบัดของหมอบไทย

## สูงวัย

อย่างมีคุณภาพและคุณค่า

## ถั่งเช่า

(หลุม้าขนอน)

ทองคำขาวแห่งเทือกเขาหิมาลัย

## น้ำพริกอ่อนผักชี

เมนูสุขภาพสำหรับทุกวัย

## คนใกล้ตัว

ไม่ใช่กระโถน

ดัชนีคั้นเรื่อง ปีที่ ๕๐



โบสถ์  
ร่างกายของเรา  
ระบบ  
ไหลเวียนเลือด  
ขาดเลือดดำ

ประเทศไทยและโลก  
ต้องการวิสัยทัศน์ใหม่  
ซึ่งเป็นการคิดแบบบูรณาการ  
ประเทศไทยต้องการ  
การประกอบเครื่องให้สมบูรณ์  
จึงจะมีความเป็นปกติ  
มีสุขภาพและความยั่งยืน  
ถ้าคิดใหม่ไม่ทัน  
ประเทศออกจากวิกฤตไม่ได้  
อ่านต่อในคุยกับผู้อ่าน

๓๖  
ปัญหาพืชน้ำในกลุ่ม  
โรค NCDs  
(พวดวย นบ้ำไล)

๕๒  
โยคะช่วยโรคหัวใจ  
ของคนยุคใหม่ได้หรือไม่?  
(โยคะศาสตร์)

๕๖  
ค่ากามคาถ์  
พ่ายหญิง  
(เรียนรู้อะไรอีก)

# สารบัญ

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

## หมอบ้าน

### สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๔๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐

### บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๔๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐  
E-mail : askmcb2556@gmail.com  
www.thaihealthbook.com

### เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนวิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุกาฬ

### คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์  
แก้ว วิฑูริย์เชียร  
รศ.นวลอนงค์ ซัยปิยะพร  
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง  
วิวัฒน์ เกียรติสินยศ  
นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
ศิริพร โกสุม  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร  
นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤกษ์พงศ์  
คุณสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์  
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตตผลการพิมพ์  
นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตยผล ลิ้มปิโรติพงษ์

ศิลปกรรม อติสร จินดาอนันต์ยศ

โฆษณา เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นนงษ์ จินดาอนันต์ยศ

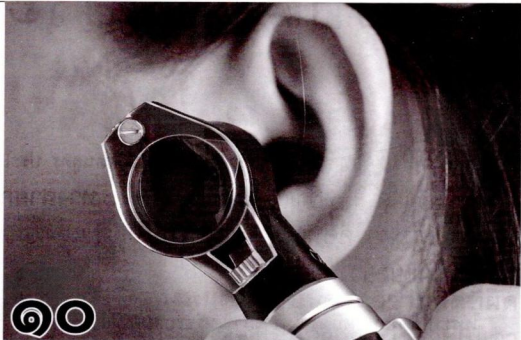
จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญญูจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. ๐ ๒๖๑๕ ๘๖๒๖,

๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



เวียนหัว บ้านหมุน ทำอย่างไรดี  
ตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด โรคที่หลายๆ คนอาจเคยเป็น แต่อาจไม่เคยรู้

๒๓ กุญแจผู้อ่าน  
หลีกเลี่ยงตึง การเมืองกับ  
การประกอบเครื่องประเภทโย

๖ บอกล่าเก้าสิบ  
การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง  
พัฒนาตน

๑๐ เรื่องเด่น  
เวียนหัว บ้านหมุน ทำอย่างไรดี  
ตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด  
โรคที่หลายๆ คนอาจเคยเป็น  
แต่อาจไม่เคยรู้

๑๖ ซีโรค-แองยา  
เมื่อเป็นโรคคิดเชือซ่าชาก

๒๓๐ ถนนสุขภาพ  
“กินพิคๆ” ทั่วโลก

๒๓๔ คนใช้หัวเราะ คุณทอมที่รัก  
การแพทย์

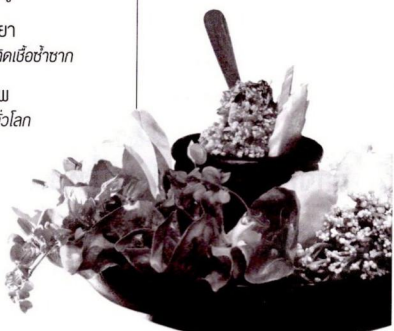
๒๓๗ พุดจากภาษาทอม  
คุณทอมออก: ช่วยจัด “ยาแก้ปวด”  
ดีๆ ให้ด้วยนะคะ

๒๓๘ เข้าใจ ไทโลโร  
สูงวัยอย่างมีคุณภาพและคุณค่า

๓๒๒ กุญแจทอม ๓ บาท  
คนใกล้ตัว ไม่ใช่ใคร-ใคร

## ๔๗

น้ำพรักอ่อนพิคซี

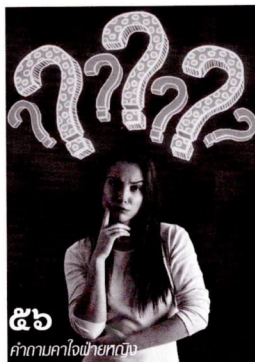


**๓๙**

กิ่งเช่า

- ๓๕ เด็กกับครอบครัว  
คุณพ่อคุณแม่...หนูทำได้แล้ว
- ๓๖ พิวสวย หน้าใส  
ปัญหาผิวหนังในกลุ่มโรค NCDs
- ๓๙ แพทย์จีน  
กิ่งเช่า - ภูฟ้าทอน กองคำชาว  
แห่งเทือกเขาทิวสย
- ๔๓ สุขภาพดี วิถีคนไทย  
นั่งยาว/นั่งก้น สูดยอคนวัตรกรรม  
เพื่อการบำบัดของทอนไทย
- ๔๗ เข้าครัว  
บ้านรักอ่องพิถี
- ๕๒ โยคะศาสตร์  
โยคะช่วยโรคหัวใจของคนยุคใหม่  
ได้หรือไม่?
- ๕๔ นวดไทย  
การนวดไทย ดูแลสุขภาพ ๔ มิติ
- ๕๖ เรียนรู้เรื่องเพศ  
คำถามคาใจฝ่ายหญิง
- ๕๘ สุขภาพกับไอที  
แอปพลิเคชัน HERB ID  
การระบุชนิดสมุนไพรด้วยภาพ
- ๖๕ คำถามสุขภาพผู้หญิง  
ประจำเดือน "หมดแล้ว"

- ๖๗ ผู้สูงอายุ  
ออกกำลังบ้าง? แบบไม่ต้องใช้  
อุปกรณ์ เพื่อหัวใจและปลอด
- ๖๙ โครงการสนับสนุน  
นิตยสารทอมอชาวบ้าน
- พิเศษ...แผ่นพับบนเส้นทางชีวิต  
ผู้ทรพัฒนา ๕ : ยุทธศาสตร์  
การพัฒนาแนวผู้ทร (ต่อ)
- ๗๐ สมาชิกทอมอชาวบ้านสัมพันธ์
- ๗๑ ดับขันธ์เรื่อง  
นิตยสารทอมอชาวบ้าน ปีที่ ๔๐

**๕๖**

คำถามคาใจฝ่ายหญิง

**ครบรอบ ๔๐ ปี "หมอมอชาวบ้าน"**  
ฉบับที่ ๕๘๐ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒  
เรื่องเด่นฉบับนี้ตะกอนหินปูนในหู  
ขึ้นในหลอด

สำหรับหน้าปก "กิ่งเช่า" สมุนไพร  
จีนที่กำลังได้รับความนิยม ทั้ง ๆ ที่มีราคา  
กิโลกรัมละมากกว่า ๑ ล้านบาท อ่านได้  
จากคอลัมน์แพทย์แผนจีน

"น้ํายา น้ํง่ามัน" น้ํง่ามัน น้ํง่ามัน  
คำตอบอยู่ในคอลัมน์สุขภาพดี วิถีหมอม  
ไทย

"กระโถน" ภาชนะสำหรับใส่ของเสีย  
แต่ "คนใกล้ตัว" (คนในครอบครัวและ  
เพื่อนร่วมงาน) เป็นคน ไม่ใช่กระโถน  
คุณหมอนิพนธ์อธิบายอยู่ในคอลัมน์คุย  
กับหมอ ๓ บท

คอลัมน์ถนอมสุขภาพ กล่าวถึง "กิน  
ผิด ๆ ทั่วโลก" กินไม่ผิดต้องทำอะไร

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (กลุ่ม NCDs) ที่  
หลายคนสร้างด้วยตนเอง นอกจากส่งผล  
ต่อร่างกายและจิตใจแล้ว ยังปรากฏให้  
เห็นบนผิวหนังอีกด้วย อ่านรายละเอียด  
ได้จากคอลัมน์ผิวสวยหน้าใส

ท้ายเล่มพบกับ "ดัชนีค้นเรื่องหมอม  
ชาวบ้านปีที่ ๔๐" ตั้งแต่ฉบับที่ ๒๖๙ ถึง  
๕๘๐

ฉบับหน้า เดือนพฤษภาคม พ.ศ.  
๒๖๕๒ พบกับนิตยสารหมอมอชาวบ้านก้าว  
ขึ้นสู่อีปี ๕๑