

เมื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

# หมอชาวบ้าน

# สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๘ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๘ ๐๑๗๐

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๘ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๘ ๐๑๗๐  
E-mail : askmcb2556@gmail.com  
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์วีรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : ร.ศ.นพ.สุวเกียรติ อชานานานุกาญ

คณะกรรมการบริหาร

- ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์
- แก้ว วิฑูรย์เอียร
- รศ.นวลอนงค์ ซ้อยปิยะพร
- ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
- วิรพงษ์ เกียรติสินยศ
- นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
- ศิริพร โกสุม
- ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
- นพ.สุชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
- ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
- นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
- นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นิตยสาร ลิขสิทธิ์พิทักษ์

ศิลปกรรม อติสร จินดาอนันต์ยศ

โฆษณา เอกชัย ศิลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะกรรมการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



๕

"กัญชา" ยาสารพัดนึกจริงหรือ

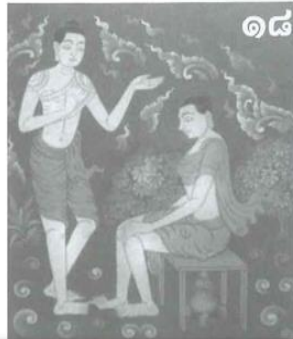
๕ จับกระแส  
"กัญชา" ยาสารพัดนึกจริงหรือ

๖ กุญแจกับผู้อ่าน  
สุขภาวะ = บุรณภาพและดุลยภาพ  
ท่ามกลางความหลากหลาย

๑๐ อาจารย์สำลี ใจดี  
คนเล็ก แต่จิตใจใหญ่ เพื่อเพื่อนมนุษย์

๑๒ บอกล่าแก่กลับ  
ต่อมรุตน : เครื่องนำความเจริญ  
สู่ชีวิต

๑๘ เรื่องเด่น  
นาคราย... คินชัย  
ในศาสตร์การแพทย์แผนไทย



๒๕ กุญแจกับทอม ๓ บาก  
เมื่อทอมเป็นอัมพฤกษ์

๒๘ ซีโรค-แจงยา  
โรคเข็ช้เสื่อม นกเขาไม่ขัน

๓๒ เรียนรู้เรื่องเพศ  
เข็ช้ในผู้สูงอายุ

๔๐ แพทย์แผนจีน  
กั๊งเข้า-ทงเข้าทอน ตอนที่ ๒  
จุดเด่นของกั๊งเข้า

๔๕ คนไข้วัวเระ คุณทอมที่รัก  
หลังเข็ช้ไข ต้องใส่ใจฟื้นฟูสภาพ



๒๓๘  
โรคเข็ช้เสื่อม

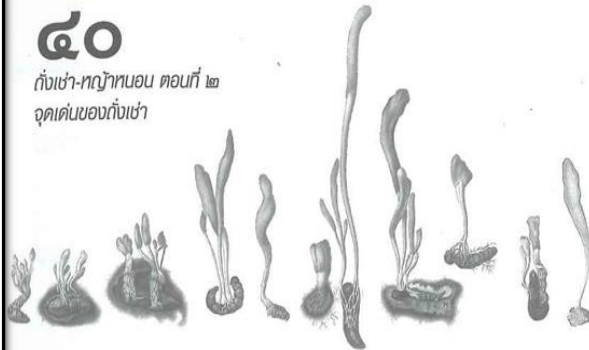
ฉบับที่ **๔๘๑**  
ปี ๔๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

Facebook/thaihealthbook  
www.thaihealthbook.com

ฉบับนี้ มีอะไร?

**๔๐**

ถั่งเช่า-หญ้าหนอน ตอนที่ ๒  
จุดเด่นของถั่งเช่า



๔๙ พิวสวย หน้าใส  
เหงื่อออกมากที่รักแร้

๕๔ คุยกับจิตแพทย์  
บ่าตัวตายไม่ใช่ทางออกสุดท้าย

๕๖ เด็กกับครอบครัว  
ขุมสมบัติใกล้ตัว

๕๘ สุขภาพกับไอที  
๙ อย่าง เพื่อสร้างลูก

๕๙ เข้าครัว  
สปาแก้ตื้อโศลก

๖๒ ต้นไม้-ใบหญ้า  
เยออีร่า

๖๔ โยคะศาสตร์  
ฝึกโยคะ-อาสนะ  
ต้องมองแบบชาวตะวันตก

๖๖ นวดไทย  
ปิด-เปิดประหลุม

๖๘ คำถามสุขภาพผู้หญิง  
ต้องเสริมฮอร์โมนหรือไม่  
กับวัยหมดประจำเดือน

๗๐ โครงการสนับสนุน  
นิตยสารหมอบ้าน

พิเศษ...แผนผังบนเส้นทางชีวิต  
พุทธพัฒนา ๕ : ยุทธศาสตร์  
การพัฒนาแนวพุทธ

๗๙ สมาชิกสัมพันธ์

๘๐ ผู้สูงอายุ  
เทคนิคใจพิชิต จัดสวดขึ้น



**๖๒**



นิตยสาร “หมอบ้าน”  
ผ่านมา ๔๐ ปี (พฤษภาคม ๒๕๒๒  
ถึง เมษายน ๒๕๖๒)  
ณ วันนี้ก้าวขึ้นสู่อายุที่ ๔๑  
ฉบับที่ ๔๘๑ เดือนพฤษภาคม  
พ.ศ. ๒๕๖๒

เรื่อง “กัญชา” ได้รับความ  
สนใจอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะ  
ผู้ป่วยที่รอความหวัง ติดตามได้  
จาก “กัญชา” ยาสารพัดนึกจริง  
หรือ ในคอลัมน์จับกระแส

คอลัมน์เรื่องเด่น เกี่ยวกับ  
“นาคราช... คินซีฟ” สุขภาพ  
เกี่ยวข้องกับนาคราชอย่างไร พลิก  
ไปอ่านหน้า ๑๘

ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้กับ  
ทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั่งตัวหมอบ  
คอลัมน์คุยกับหมอบ ๓ บาท “เมื่อ  
หมอบเป็นอัมพฤกษ์”

ฉบับที่แล้ว คอลัมน์แพทย์  
แผนจีนนำเสนอเรื่องถั่งเช่า ฉบับ  
นี้มาทำความรู้จักจุดเด่นของถั่งเช่า  
กันดีกว่า

ทุกวันนี้ มีข่าวฆ่าตัวตายทาง  
สื่ออย่างต่อเนื่องทุกวัน “ฆ่าตัว  
ตายไม่ใช่ทางออกสุดท้าย” อ่าน  
รายละเอียดจากคอลัมน์คุยกับ  
จิตแพทย์

ยังมีเรื่องที่น่าสนใจอีกหลาย ๆ  
เรื่องให้ติดตาม

# สารบัญ

## ไทยแลนด์จีโกราฟฟิก

นิตยสารรายเดือน... นำเสนอสาระและความบันเทิง  
พิเศษเกี่ยวกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเชิงอนุรักษ์ ควบคู่กับความเข้าใจในธรรมชาติ  
ความหลากหลายทางชีวภาพ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศิลปวัฒนธรรม  
ตลอดจนวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่บนผืนดินไทยใบแผ่นดินที่แสนดี

DOWN TO THE EARTH CLOSE TO THE NATURE

ISSN : ๐๘๕๙ - ๕๓๕๖ ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๑๖๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑



### ■ BUDDHISTIC SCULPTURE

หลวงพ่อโต วัดเกษไชโยวรวิหาร จังหวัดอ่างทอง ๘

### ■ THAI HERITAGE

พระธาตุศรีชุม จังหวัดแพร่ ๑๐

### ■ CLASSIC PLACE

ปลาช่อนแม่ลา ของดีเมืองสิงห์บุรี ๑๒

### ■ FLOWER OF THAILAND

ล้านชวา ๑๔

### ■ WILD ORCHID

นางกรายตัวผู้ ๑๖

### ■ WILD FLOWER

หูลีงผา ๑๘

### ■ THE FRUITERER

จำปูลิง ๒๐

### ■ THE PTERIDOLOGIST

กูดอยู่คังแก้ว ๒๒

### ■ THE BUTTERFLY

ผีเสื้อป่าสีตาลไหม้ ๒๖

### ■ THAILAND WILDLIFE

ชะมดเขียด ๓๐

### ■ SPECIAL REPORT I

๑๒๙ ปี กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ๓๔

### ■ SPECIAL REPORT II

แม่เมาะ เรื่องของเหมืองและโรงไฟฟ้า ๔๔

### ■ INSIDE THAILAND

เที่ยวแม่เมาะ อำเภอปลายทงในฝัน ๑๔๔

THAILAND GEOGRAPHIC เป็นนิตยสารที่มีวัตถุประสงค์ในการจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่สาระความรู้เกี่ยวกับประเทศไทย เป็นด้านหลัก เพื่อเป็นแหล่งความรู้และความเพลิดเพลินสำหรับทุกคนชาวไทย ชื่นชอบ บทความ และรูปภาพ ที่นำเสนอทางนิตยสารของสงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย องค์การหรือหน่วยงานใดต้องการนำไปใช้อ้างอิง หรือเผยแพร่ เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม กองบรรณาธิการยินดีให้การสนับสนุน กรุณาทำหนังสือแจ้งวัตถุประสงค์การนำไปใช้ ประโยชน์เป็นลายลักษณ์อักษรส่งมายังกองบรรณาธิการล่วงหน้าก่อนนำไปใช้ทุกครั้ง...



ศิลปวัฒนธรรม ปีที่40 ฉบับที่6 เมษายน 2562

สารบัญ ปีที่ 40 ฉบับที่ 6 เดือนเมษายน 2562

สารบัญ  
**ART  
 &  
 CULTURE**  
 silapa@matichon.co.th

วิญญานวิปริต / ชรรค์ชัย บุนปาน	๗
จดหมาย	๙
พลังภูมิศาสตร์คองบองกับการล่มสลายของอยุธยา / <b>ผศ. ดร. ดุลยภาค ปรีชารัชช</b>	๑๐
“ดวงเมือง” ชะตากองรัตนโกสินทร์ ผูกขึ้นเมื่อรัชกาลที่ ๑ / <b>ไกรฤกษ์ นานา</b>	๘๔
พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และ “พระราชนิยมมอญ” / <b>รศ. ดร. ปรีดี พิศุกมิลิต</b>	๙๖
เมื่อองค์ประชาธิปกเสด็จประพาส “โลกใหม่” / <b>ม.ร.ว. พงศพิศาน ชุมพล, ภาพศุภธี สายจำปา</b>	๑๐๘
ความสัมพันธ์ระหว่างหนังใหญ่กับศิลปกรรม “รวมเกียรติวัตโพธิ์” : <b>พุทธบูชาแห่งพระเจ้าแผ่นดิน / ธนโชติ เกียรติณภัทร</b> <b>ตี๋जू เทพผู้คุ้มครองบ้านคนจีนโพ้นทะเล / ฉาวร ลิกขโกศล</b>	๑๓๔
<b>สโมสรศิลปวัฒนธรรม</b>	
“คนละชั้น”	๑๕
“เพลงเขมรไทรโยค” อมตะพระนิพนธ์ สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรฯ <b>“นักดนตรีใหญ่แห่งกรุงสยาม” / ศันสนีย์ วีระศิลป์ชัย</b>	๑๖
ทยกมณีนานัง / <b>เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์</b>	๒๑
ตามข้าหลวงไทย ไปย้ายปราสาทขอม (๖) จาก “บรมวิษณุโลก” <b>สู่ “พระพิษณุโลก” และ “นครวัด” / รศ. ดร. ศานติ ภักดีคำ</b>	๒๒
เนื้อหนังเพียงอารมณ์อันคลุ้มจรรวาล / <b>คำเมือง ราวะรินทร์</b> <b>ข้างลำรับพม่า : ส่วนผสมของควมอญ จีน อินเดีย และฝรั่ง /</b> <b>ดร. องค์กร บรรจุน</b>	๒๙
คือ “บ้านขุนพิทักษ์รายา” / <b>สถาพร ศรีสังข์</b>	๔๕
ขนมจีน (อี) ปูน หรือเมี่ยงข้าวปุ้น / <b>กฤษ เหลือลมัย</b>	๔๘
สมคิด ตำรายาจิตต์ แปรรูปสมุนไพร ตามสายเลือดและใจรัก / <b>พานิชย์ ยศปัญญา</b>	๕๔
เพลงมนต์รักเรียกหา / <b>บุรพา อารัมภีร์</b>	๖๐
ยายทองหล่อเล่าเรื่องเล่นเพลง / <b>เอนก นาวิกมูล</b>	๖๒



