



สารบัญ

บริบทที่ 1 สุขภาพกาย.....	10
วงจรมานุษยวิทยาชีวิต (Organic Clock).....	11
กิจกรรมประจำวันของมนุษย์.....	12
การทำงานของร่างกายเกี่ยวข้องกับเวลาในแต่ละวัน.....	12
สรุปตารางการทำงานของอวัยวะในร่างกาย.....	37
วงจรมานุษยวิทยาชีวิตจำแนกเป็นรายชั่วโมง.....	39
การบริหาร (Body Exercise).....	42
ยืดเส้นยืดสาย (ดัดตน).....	49
โยคะ (Yoga).....	52
การเดิน.....	57
วิ่งเหยาะ.....	59
วิ่งอยู่กับที่.....	60
ว่ายน้ำ.....	60
แอโรบิค (Aerobics exercise).....	61
เข้าฟิตเนส (Fitness).....	67
ศาสตร์การแพทย์ทางเลือก.....	70
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	72
การนวดและกดจุด.....	76
การกดจุด (ศาสตร์และศิลป์ของจีน).....	78

อาหาร.....	94
อาหารคือยาชั้นดี.....	105
หลักการอาหารชีวิต.....	109
บรรพที่ 2 สุขภาพดีคุณทำได้ สไตล์คนออฟฟิศ.....	142
สุขภาพดีในที่ทำงาน.....	143
การนั่งที่ถูกสุขลักษณะในที่ทำงาน.....	143
ลักษณะท่าทางที่ถูกสุขลักษณะบนรถยนต์.....	144
ความว่องและความอ่อนล้าในที่ทำงาน.....	145
ความเครียดในที่ทำงาน.....	147
สัญญาณ 10 อย่างที่บ่งชี้ว่า “เริ่มไม่สนุกกับการทำงาน”.....	148
โรคร้ายจากการอยู่ในอาคาร (Sick building syndrome).....	153
ยืดเส้นยืดสายที่โต๊ะทำงาน.....	156
ผ่อนคลายและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงหลังเลิกงาน.....	158
คอมพิวเตอร์กับปัญหาด้านสายตา.....	159
ลด ละ เลิก อบายมุข.....	162
สุราหรือแอลกอฮอล์ : ดื่มทุกวันบั่นทอนสุขภาพ.....	162
บุหรี่ : มัจจุราชใกล้ตัว.....	163
บรรพที่ 3 สุขภาพใจ.....	166
สุขภาพใจ เริ่มต้นจากความสงบ.....	167
สร้างพลังงานเชิงบวกในจิตใจ.....	168

สวดมนต์เป็นนิมิตชีวิตและงานก้าวหน้า.....	168
นั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 15 นาที.....	170
วิธีทำบุญ 10 ประการในพุทธศาสนา (บุญกิริยาวัตถุ 10).....	172
14 วิธีพลิกดวงชะตาสู่ความรุ่งโรจน์ (เห็นผลทันใจ).....	173
คิดเชิงบวกอยู่เสมอ.....	175
เราเป็นอย่างที่เราคิด.....	176
10 วิธีคิดเชิงบวก.....	177
การสร้างภาพนิมิตเชิงบวกในสิ่งที่เราปรารถนา.....	178
ยิ้มและร่าเริงคือเคล็ดลับ.....	180
มีเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจ.....	181
ทำงานอดิเรกและสร้างสรรค์.....	182
ฟังดนตรีให้ขึ้นใจ.....	184
ธรรมะของผู้ครองเรือน.....	185
รวมข้อคิดพอสอนลูก.....	189
ปรัชญาจีน.....	195
ปราชญ์ของเมืองไทย.....	196
ว.วชิรเมธี (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี).....	202
ศ.นพ.ประเวศ วะสี.....	204
วิกรม กรมดิษฐ์.....	204