สารบัญ

คำนำ หลัวเผ่ยหลิน 9

Chapter 1 มุมมองเรื่องสุขภาพของแพทย์แผนจีน

1-1 การแพทย์แผนจีนคืออะไร? 16
1-2 ข้อแตกต่างระหว่างแพนจีนและแพนตะวันตก 18
1-3 ทำไมเราจึงป่วย? 20
1-4 อวัยวะภายในทั้ง 5 กับสุขภาพ 23
1-5 สภาพร่างกายคุณเป็นแบบไหน? 26
1-6 ข้อควรระวังสำหรับสภาพร่างกายทั้ง 4 ประเภท? 28
1-7 ทำไมต้องเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่ตอนนี้? 30
1-8 หลักการดูแลตัวเองของคนอายุ 30 32
คอลัมน์พิเศษ วิธีดูแลตัวเองง่าย ๆ ในหนึ่งวัน 34

Chapter 2 ชีวิตประจำวัน

2-1 ชีวิตประจำวันที่ดีในแบบแพทย์แผนจีน 38
2-2 ทำโอทีต้องทำไงดี? 43
2-3 เปลี่ยนพลังทำร้ายร่างกายมากที่สุด? 45
2-4 พักกลางวันให้ได้ประโยชน์สูงสุด 47
2-5 ควรปรับเวลาอย่างไร ถ้าต้องเดินทางต่างประเทศบ่อย ๆ 49
2-6 ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ? 51
2-7 เครียดและจิตใจย่ำแย่ 53
2-8 หลักสำคัญในการดูแลตัวเองทุกฤดู 56
คอลัมน์พิเศษ วิธีบำรุงร่างกายของคนทำงาน 60

สำหรับนักศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only

Chapter 3

อาหารการกิน

3-1 กินอย่างไรให้มีสุขภาพดี 64
3-2 กินอย่างฉลาดตามสภาพร่างกาย 62
3-3 เลือกอาหารอย่างไร ถ้าต้องกินข้าวนอกบ้านทุกวัน 68
3-4 หัวใจสำคัญของอาหาร 3 มื้อ 70
3-5 เลือกกินผักผลไม้อย่างไรดี? 72
3-6 ดื่มอย่างไรให้สุขภาพดี? 74
3-7 อาหารรสเลิศ vs การดูแลสุขภาพ 76
3-8 เหล้าสักเป๊กดีไหม? 78
3-9 ข้อห้ามในการบริโภค? 80
3-10 มื้อดึกไม่ดีอย่างไร? 82
3-11 อาหารบำรุงร่างกายตามฤดูกาล 84
คอลัมน์พิเศษ อาหารบำรุงมื้อใหญ่ของคนทำงาน 86

Chapter 4

การออกกำลังกาย

4-1 การออกกำลังกายที่แพทย์แผนจีนแนะนำ 90
4-2 ไม่มีเวลาออกกำลังกาย 92
4-3 ขี้เกียจออกกำลังกายทำอย่างไรดี? 94
4-4 การออกกำลังกายประเภทใดเหมาะสมที่สุด? 96
4-5 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย 100
4-6 นวดหรือจัดกระดูกได้ผลที่สุดหรือไม่? 102
4-7 การตบ รักษาสารพัดโรคจริงหรือ? 104
คอลัมน์พิเศษ การรักษาแบบแพทย์แผนจีนที่พบบ่อย 106

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only

Chapter 5 การดูแลตัวเองสำหรับผู้หญิง

5-1 มดลูกและรังไข่ กุญแจสำคัญของสุขภาพผู้หญิง 110
5-2 การดูแลตัวเองในช่วงมีประจำเดือน 112
5-3 ลดน้ำหนักไม่ลง คือสัญญาณอันตราย 116
5-4 ปรับสภาพร่างกายก่อนตั้งครรภ์ 118
5-5 การตั้งครรภ์ การคลอดและการอยู่ไฟ 120
5-6 สาเหตุที่มือเท้าเย็น? 122
5-7 เคล็ดลับการดูแลผิวพรรณและความงาม 124
คอลัมน์พิเศษ รักตัวเองกันหน่อย 126

Chapter 6 การดูแลตัวเองสำหรับผู้ชาย

6-1 ตับทำงานไม่ปกติ ต้องกินยาบำรุงตับหรือไม่? 130
6-2 ยิ่งเกี่ยงออนแรงลงเรื่อยๆ 132
6-3 อย่าเข้ากลุ่ม 3 สูง 134
6-4 ปรับสภาพร่างกายก่อนตั้งครรภ์ 136
6-5 บำรุงไตและอสุจิให้แข็งแรงด้วยอาหารและการนวด 138
6-6 ออกกำลังกายหักโหมมีแต่โทษ 140
6-7 เลิกบุหรี่อย่างไรดี? 142
คอลัมน์พิเศษ ดูแลสิ่งจำเป็นในชีวิตให้แข็งแรง 144

สำหรับผู้ใช้การศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only

Chapter 7 แก้ไขความเชื่อผิดๆ

7-1 เริ่มต้นดูแลตัวเองขณะยังหนุ่มสาว 148
7-2 หาหมอจีนหรือหมอแผนปัจจุบันดี? 150
7-3 อาหารบำรุง vs ยาบำรุง. 153
7-4 เลือกวิธีดูแลตัวเอง 156
7-5 ตำรับยาต่างๆ น่าเชื่อถือหรือไม่ 158
7-6 กินยาจีนทำร้ายไตเป็นเรื่องจริงหรือ? 160
7-7 ยาต้ม ยาลูกกลอน ยาผงแตกต่างกันอย่างไร? 162
คอลัมน์พิเศษ กินผลิตภัณฑ์บำรุงอย่างไรดีให้ปลอดภัย 164

Chapter 8 วิธีรับมือกับโรคที่พบบ่อยๆ ด้วยตัวเอง

8-1 อาการปวดเมื่อย 168
8-2 นอนไม่หลับ 170
8-3 บำรุงผิวหน้า ผิวพรรณ 172
8-4 ตบก้าจัดไขมัน ลดน้ำหนัก 174
8-5 ปวดประจำเดือน 177
8-6 กระเพาะ ลำไส้ทำงานไม่ดี/ท้องผูก 179
8-7 เหน็ดเหนื่อยหนักชีดเซียว 181
8-8 ผมร่วง หัวล้าน 183
8-9 ร้อนใน สิวเยอะ 185
8-10 ดวงตาล้า 187

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only