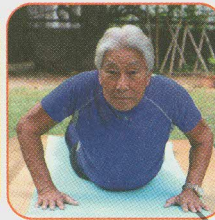


สารบัญ



บทที่ ๑	สุขภาวะดีได้อย่างไรเมื่อสูงวัย นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์	๒๑
บทที่ ๒	ไม่แก่ได้ไหม ดร.นพ.พัฒนา เต็งอำนวย	๓๑
บทที่ ๓	ดูแลสุขภาพให้เป็นองค์รวม นภัส แก้ววิเชียร, เบญจพร สุธรรมชัย	๓๙
บทที่ ๔	ความสุขของผู้สูงอายุ รศ.ดร.ปรีชา อุษะสิน	๔๙
บทที่ ๕	อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์ และผู้สูงอายุ นพ.วิชญ์ เก็ดวิชัย, เบญจพร สุธรรมชัย	๕๗
บทที่ ๖	อาหารสดเพื่อสุขภาพ นพ.เทวัญ ธาณรัตน์	๖๙
บทที่ ๗	ข้าวกล้อง ดีอย่างไร นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, นภัส แก้ววิเชียร	๗๙
บทที่ ๘	อดล้างพิษแบบ ๑ วัน นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล	๘๙
บทที่ ๙	เหตุผล ๗ ประการที่ผู้สูงอายุไทยควรพิจารณาเรื่องดีมนม นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล	๙๕

สารบัญ



บทที่ ๑๐	น้ำดื่มเพื่อชีวิต	๑๐๑
	ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน	
บทที่ ๑๑	โปรแกรมจิต	๑๑๕
	นพ.ชินโอสภ หัตถ์บําเรอ	
บทที่ ๑๒	กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนสำหรับผู้สูงอายุ	๑๒๐
	ศ.คลินิก พญ.วิลาวัณย์ จิ่งประเสริฐ	
บทที่ ๑๓	กายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ	๑๓๙
	นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ	
บทที่ ๑๔	กายบริหารลมปราณ (ซังกง) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ	๑๔๓
	ศ.กิตติคุณ น.พ.นิกร ดุสิตสิน	
บทที่ ๑๕	กายบริหารสำหรับผู้สูงอายุที่ปวดข้อไหล่/ไหล่ติด	๑๗๓
	นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์	
บทที่ ๑๖	การปรับสภาพที่พักอาศัยและบ้านสำหรับผู้สูงอายุ	๑๘๑
	นพ.ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์, เบญจพร สุธรรมชัย, นภัส แก้ววิเชียร	
บทที่ ๑๗	โรคจอตาเสื่อมตามวัย	๑๙๑
	นพ.ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์	