



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.145 May 2013
f HealthToday Thailand



นางแบบ กิ่งกาญจน์ วานิชวิริยกิจ
ช่างภาพ คมกฤษณ์ พีระศิลป์
แต่งหน้า สันติศักดิ์ บุญยากกร
ทำผม นุสรา บุญยากกร
เสื้อผ้า Adidas / H&M



20



32

20 Special Report

บุหรี่... เลิกได้

นักสูบทุกคนล้วนทราบถึงอันตรายจากบุหรี่ แต่อาจยังไม่พร้อมที่จะเลิก หรือพยายามเลิกแล้วแต่ไม่สำเร็จ เนื่องในวาระครบรอบ 100 ปี HealthToday จึงขอนำเสนอเคล็ดลับในการเลิกบุหรี่ และวิธีรับมือกับอุปสรรคที่ต้องเผชิญระหว่างทาง เพื่อให้คุณเตรียมพร้อมเป็นคนใหม่ที่ห่างไกลจากบุหรี่

32 Cheer Your Heart Up

แนะวิธีป้องกันโรคหัวใจ

การออกกำลังกายสามารถลดการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้ถึงร้อยละ 15-20 ซึ่งรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจนั้นสามารถทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก แต่จะมีรายละเอียดและข้อควรระวังอะไรบ้างนั้น ต้องติดตาม...

36 Feature

First Aid Tips

ความเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ไปจนกระทั่งถึงขั้นร้ายแรง อาจเกิดขึ้นกับตัวเราหรือบุคคลใกล้ชิดได้ตลอดเวลา การมีความรู้เรื่องปฐมพยาบาลจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยบรรเทาความรุนแรง หรือรักษาอาการที่เกิดขึ้นได้อย่างทันถ่วงที ลดความเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิต จึงไม่ควรพลาดคอลัมน์นี้

On the cover

- First Aid Tips 36
- เลือกอาหารชะลอวัย 50
- หยุดบุหรี่ด้วยตัวเอง 20
- เสริมสร้างหัวใจให้แข็งแรง 32
- ไขมันลงตับ 54
- จอประสาทตาเสื่อม 74
- สมองอ่านหนังสือ 68
- รับมือเคมีบำบัด 26
- สืบโรคจากการเดิน? 94



Contents

HealthToday Magazine
Vol.13 No.145 May 2013
HealthToday Thailand



30

Health

- 30 **Healthy Skin** การใช้ยากันแดดเพื่อปกป้องผิวพรรณ
- 72 **Well-women** เมื่อถึงรอบเดือน
- 78 **Elderly Health** ต่อมลูกหมาก ความสำคัญของผู้ชาย
- 96 **Ask Your Pharmacist** โรคตาแดง
- 98 **Health Guide** เริ่ม

60



Diet & Nutrition

- 40 **Healthy Foodies** สลัดคะน้าชอมะขาม
- 48 **Health Supplement** วิตามินเอ

Mind / Spirit

- 85 **แผนกฉุกเฉิน** คำขอสุดท้ายคือเข้าคุก
- 88 **Mental Health** เหตุผลที่คนทำชั่ว
- 92 **All in Family** เรื่องไม่ตั้งใจของวัยรุ่น
- 102 **Body & Mind** ความยึดหยุ่น

Living-Well

- 10 **Healthy Living**
- 42 **HealthToday Celeb** กิ่งกาญจน์ วาณิชวิริยกิจ กล้ารับ กล้าเลือก
- 58 **English Embrace** อินทร์ : หนึ่งภพ สองชีวิต
- 60 **Music for Health** ดนตรีเยียวยาอารมณ
- 62 **Yogini in the City** Yoga for All
- 66 **Fitness** ทำไมผู้หญิงถึงควรออกกำลังกายแบบยกน้ำหนัก?
- 70 **Scoop** เสี่ยงลูกแบบเด็กดอย วนก เด็กกรุง แล้ว พรส สอง
- 82 **Sexual Health** หลากหลายเรื่องราวของถุงยางอนามัย



72

Regular

- 64 **Books**
- 81 **Healthmart**