



Anti Aging Medicine Vol. 1 (3rd Edition) Basic to Practical

เวชศาสตร์

ชะลอวัย

จากพื้นฐานสู่แนวปฏิบัติ

เล่ม
1

พิมพ์ครั้งที่ 3

ราคา 350 บาท

ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทิวัตต์ นรรัตน์วันชัย

สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



9 786163 617798

เวชศาสตร์ชะลอวัย เล่ม 1 (พิมพ์ครั้งที่ 3) จากพื้นฐานสู่แนวปฏิบัติ
Anti Aging Medicine Vol. 1 (3rd Edition) Basic to Practical

หมายเลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-361-779-8

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทีวัตต์ นรารัตน์วันชัย

เวชศาสตร์ชะลอวัย เล่ม 1 (พิมพ์ครั้งที่ 3) จากพื้นฐานสู่แนวปฏิบัติ

(Anti Aging Medicine Vol. 1 (3rd Edition) Basic to Practical). –กรุงเทพฯ :

อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง. 2557.

356 หน้า

1. สุขภาพ 2. อนามัย

ISBN 978-616-361-779-8

จัดพิมพ์โดย

ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทีวัตต์ นรารัตน์วันชัย

และคณาจารย์สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

บรรณาธิการ

ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทีวัตต์ นรารัตน์วันชัย

ออกแบบรูปเล่ม/ปก นวัตกรรม สาเกทอง

พิมพ์ครั้งที่ 3

จำนวน 2,000 เล่ม

พิมพ์ที่

บมจ.อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง

ราคาเล่มละ

350 บาท

คำนำ

ปัจจุบันแม้ว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์จะก้าวหน้าไปมาก แต่โรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ กลับไม่ได้ลดลง และยังมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย อย่างไรก็ตามเทคโนโลยีและการแพทย์สมัยใหม่ก็ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น ดังจะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยของอายุคนเราในปัจจุบัน (ค.ศ. 2014) ซึ่งอยู่ที่ประมาณ 76-83 ปี แต่ถึงกระนั้นมนุษย์เราก็คงอยากมีอายุยืนยาวมากขึ้น พร้อมๆ กับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้าพเจ้ามีพื้นฐานการเป็นหมอโรคผิวหนัง แต่ได้มีโอกาสไปศึกษาต่อเพิ่มเติมทางเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพทางแถบยุโรปและสหรัฐอเมริกา และพบว่า เป็นศาสตร์ที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ด้วยเป็นศาสตร์แห่งอนาคต และเป็นศาสตร์แห่งการป้องกันโดยอาศัยหลักพื้นฐานของชีวิต คือการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เหมาะสม และการมีจิตใจที่ดีงาม ขณะเดียวกันข้าพเจ้าก็ได้รับการเชื้อเชิญจากอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ ให้มาเป็นคณบดีและเปิดหลักสูตรการเรียนการสอนในด้านนี้ จึงนับเป็นคณะแรกของโลก และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงก็ถือเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกที่ได้เปิดหลักสูตรการเรียนการสอนในวิชานี้

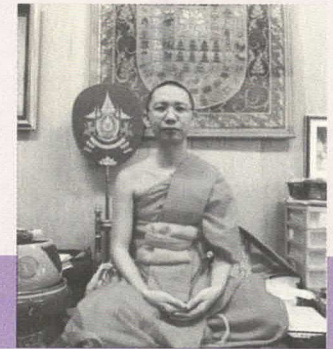
หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าได้รวบรวมบทความที่เหล่าคณาจารย์ของสำนักวิชาได้ช่วยกันสอนนักศึกษาเวชศาสตร์ชะลอวัยฯ วิทยาศาสตร์ชะลอวัยฯ ดัจวิทยา ซึ่งเป็นบทความที่ได้รับการเผยแพร่ตามวารสารวิชาการต่างๆ มาเรียบเรียงรวมเป็นเล่มเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชา 2002701: Anti Aging and Regenerative Medicine,

2002702: Anti Aging and Regenerative Science, 2001707: เวชศาสตร์ชะลอวัย ของนักศึกษาตจวิทยา, 2002713: Life Style for Optimal Health, 1703402: Anti Aging and Rejuvenation Medicine ของนักศึกษา Beauty Technology เป็นต้น หนังสือเล่มนี้จึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทั่วไป ในการศึกษาหาความรู้ ด้านสุขภาพและการชะลอวัย เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ป้องกันโรคแห่งความเสื่อมและฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างเหมาะสมด้วยเช่นกัน

ข้าพเจ้าจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “เวชศาสตร์ชะลอวัย เล่ม 1” จะสามารถ บรรลุเป้าหมายทั้งแก่นักศึกษาในหลักสูตรเวชศาสตร์-วิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟู สุขภาพ, ตจวิทยา และนักศึกษาหลักสูตร Beauty Technology สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมทั้งประชาชนผู้สนใจได้เป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ด้านนี้จะสามารถทำให้คนสูงวัยกลายเป็น คนสูงวัยที่มีความสุข ทั้งร่างกาย จิตใจ ดูอ่อนเยาว์ มีสมาธิ ความจำดี เพิ่มศักยภาพ ในการทำงาน และช่วยเหลือตัวเองได้เป็นอย่างดีเช่นกัน

ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทิวัตต์ นรารัตน์วันชัย (จิต พลังวิชรา)
สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
38/11-13 อาคารอโศกเพลส ถ.อโศกมนตรี ซ.สุขุมวิท 21
แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
มิถุนายน 2557

คำนิยม



สมาธิ คือความตั้งใจมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดใจว่า จะทำให้สำเร็จ ใจเรา ปักหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา แปลว่า คิดเรื่องเดียว เลือกรื่องที่ท่านจะทำ ลองกำหนดตารางเวลา ผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพนั้นจะกำหนดเวลา เป็นช่วง ๆ อันไหนเรื่องด่วนเรื่องสำคัญแล้วก็ทุ่มเททำเรื่องนั้นจนหมดเวลา หรือเสร็จเรื่องแล้วจึง ค่อยเปลี่ยนหรือสวิตซ์ไปเรื่องอื่น เขาคิดทีละเรื่อง ไม่ใช่ให้เรื่องต่าง ๆ เข้ามาพันกันจนยุ่งไปหมด

เมื่อฝึกสติมากขึ้น สติจะตามทันทุกอย่าง ทันแม้กระทั่งความคิดของตัวเอง เวลาที่ จิตโกรธ เราจะรู้ทันและใส่เบรกให้กับตัวเองได้ จุดประสงค์ที่แท้จริงต้องมาถึงขั้นที่ว่า ถ้าเกิด โกรธหรือกลัวขึ้นมา ก็สามารถที่จะห้ามความโกรธหรือปลุกปลอบใจได้ ถ้าหากว่าเราเริ่มจะ ชุมนมัว สติจะเป็นเครื่องตรวจสอบตนเอง รู้ทันแม้กระทั่งความคิดของตนเองได้ เพราะฉะนั้น คนที่มักโกรธควรเจริญสติจะได้ใจเย็นลง สติเป็นตัวกระบวนกรฝึกอยู่กับปัจจุบัน เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้ เป็นต้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น สติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เท่านั้นเรียกว่า อานาปานสติ คือสติ กำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่องจะเกิดสมาธิ คือปักใจอยู่กับลมหายใจ อย่างเดียว

หนังสือเล่มนี้เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและยืนยาว รวมทั้งเป็นชีวิตที่สดใสในวัยอันงดงาม ท่ามกลางสังคมอันวุ่นวายได้อย่างลงตัว ขออนุโมทนา กับอาจารย์หมอปิติ (ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทิวัตต์ นรารัตน์วันชัย) ผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ และหวัง เป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนต่อไปตลอดกาลนาน

พระมหาอาจารย์ ฐิติปัญโญ

ประธานสงฆ์วัดปิ่นเส้า ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

ทุกปัญหาผิวพรรณ


เราช่วยคุณได้ด้วยอาจารย์แพทย์



โบกี้ อช พัลลอร์ สิว ฝ้า กระ สะเก็ดเงิน
ลดน้ำหนัก ศูนย์เลเซอร์ Facial Treatment
เสริมภูมิต้านมะเร็ง โรคลิวหนิง หมอรอง ศูนย์ชะลอวัย โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



JOIN US!

 : pjt249 / moo2210

 : ศูนย์ผิวหนิงและความงาม พื พอลล่า

 : www.paulaskinantiaging.com

 : P.PaulaSkinAntiAgingCenter

 : ศูนย์ผิวหนิงและความงาม พื พอลล่า

 : ppaulaclinic.antiaging@gmail.com



สุขสวัสดิ์ 27 โทร.02-427-0403



เจริญนคร 30 โทร.02-438-5687



รองพร-นคร โทร.02-965-1525

Call Center 099 939 6678 / 081 559 5963