

## สารบัญ

สุขภาวะคืออะไร ทำไมต้อง “สุขภาวศึกษา” รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์	17
เครื่องชีวิตสุขภาวะ อาจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที	49
การดูแลตนเองด้านสุขภาพ รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนยา บุญทอง	62
สุขภาพกับวิถีชีวิต อาจารย์ผกาภรณ์ พู่เจริญ	75
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางด้านร่างกาย และคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม	78
สิ่งแวดล้อม อาหาร โภชนาการ และสุขภาพ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที, อาจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน	92
การควบคุมและลดน้ำหนัก เพื่อสุขภาพที่ดี รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที, อาจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์	106
สุขภาพช่องปาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิงระวีวรรณ ปัญญางาม	119
สุขภาพศึกษากับการใช้ยา : ความเข้าใจเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพสูงสุด อาจารย์ เกสัชกรหญิงวิริยา ลิ้มเฉลิม, อาจารย์ เกสัชกร ดร.เจริญ ตรีศักดิ์, อาจารย์ เกสัชกรหญิงพนารัตน์ แสงแจ่ม	152
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาจารย์ เกสัชกรหญิงวิริยา ลิ้มเฉลิม	166
มุมมอง (ที่น้ำ) มองการแพทย์ทางเลือกของการแพทย์แผนปัจจุบัน รองศาสตราจารย์ ดร.โกสุม จันทร์ศิริ, ศาสตราจารย์ นายแพทย์สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล	180
การเจริญสมาธิ รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ	185
การคลายความเครียดด้วยสปา : วารีบำบัดและหัตถบำบัด อาจารย์ ดร.รัมภา บุญสินสุข	192
สუნอบบำบัด อาจารย์ เกสัชกรหญิง ดร.ธำปณีย์ หงส์รัตนารกิจ	209
โยคะเพื่อสุขภาพ รองศาสตราจารย์ ดร.สาตี สุภาภรณ์	227
ไทเก๊ก วิถีธรรมแห่งสุขภาวะ อาจารย์มงคล ศรีวิวัฒน์	236
การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยภูมิปัญญาไทย อาจารย์ เกสัชกรหญิง เรืออากาศโทหญิงวิภาพร เสรีเด่นชัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกสัชกรหญิง ดร.อรลักษณ์ แพรัตกุล	259
บทสรุป : สุขภาวศึกษา รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์	299
ภาคผนวก	310