

**HCU
NEW**

อาจารย์หัวเฉียวรุ่นใหม่ ผศ.ศราวุธ สุทธธีรัตน์

GEN



รวมเรื่องสั้น และนวนิยายโดย
‘หมอกมุงเมือง’

THE AUTHOR
BY SRARAWAT SUTHATHIRATTIN

 สมธยาโมเร (เล่มเดียวจบ) ราคา 285 บาท	 ปีกาฉะนิล (เล่มเดียวจบ) ราคา 200 บาท	 กัญจนธรา (เล่มเดียวจบ) ราคา 415 บาท	 โศกาลัยแห่งรุ่ง (เล่มเดียวจบ) ราคา 280 บาท
 ทวารวดี (เล่มเดียวจบ) ราคา 288 บาท	 สมณพริ้งฟ้า (1) (จบ สมณพริ้งฟ้าภาค 1-2) (เล่มเดียวจบ) ราคา 380 บาท	 สมณพริ้งฟ้า (2) (จบ สมณพริ้งฟ้าภาค 1-2) (เล่มเดียวจบ) ราคา 380 บาท	 ฝันร้ายของสุริย (เล่มเดียวจบ) ราคา 280 บาท
 พลัมพลึงอันพัน (เล่มเดียวจบ) ราคา 490 บาท	 สุญิการจารัด (เล่มเดียวจบ) ราคา 380 บาท	 ศิงคาราประภาทิด (เล่มเดียวจบ) ราคา 415 บาท	 ลีฉะรุณ (เล่มเดียวจบ) ราคา 380 บาท
 สำนวนขุน (เล่มเดียวจบ) ราคา 300 บาท	 ล่องโสมฟ้า (เล่มเดียวจบ) ราคา 500 บาท	 ศรีบุญปริศนา (เล่มเดียวจบ) ราคา 480 บาท	 บุษยามณี (เล่มเดียวจบ) ราคา 400 บาท
 เหมวรา (เล่มเดียวจบ) ราคา 740 บาท	 ศิงคาราประภาทิด (เล่มเดียวจบ) ราคา 1,340 บาท	 สมณพริ้งฟ้า (เล่มเดียวจบ) ราคา 800 บาท	 ปีกาฉะนิล (เล่มเดียวจบ) ราคา 1,380 บาท
 เหมวรา (เล่มเดียวจบ) ราคา 300 บาท	 พินามภู (เล่มเดียวจบ) ราคา 400 บาท	 โฉมเงา (เล่มเดียวจบ) ราคา 500 บาท	 เหมวรา (เล่มเดียวจบ) ราคา 440 บาท

ผศ.ศราวุธ สุทธธีรัตน์ นามปากกาหมอกมุงเมือง อาจารย์ประจำคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผู้มากด้วยความสามารถทั้งงานด้านวิชาชีพเทคนิคการแพทย์ และด้านงานเขียนวรรณกรรม กับผลงานการเขียนมากมาย สามารถติดตามผลงานได้ครับ

“น้องโลอ้อน ฮิโรคนเก่ง”

HCU NEW GEN

ฮิโรคนพชัย
ที่เต็มไปด้วยพลังใจ

น้อง
โลอ้อน

GIF

PINJE

ชาไข่มุก น้องโลอ้อน

พิกัดร้าน

ใต้คอนโดเมืองทอง ริมทางเข้าออก มวก.2

064-602-1832

เพราะฮิโรไม่จำเป็นต้องเก่งเฉพาะวิชาการ ขอแนะนำฮิโรคนเก่ง เธอคือเจ้าของกิจการร้านชาไข่มุกเล็ก ๆ ที่เต็มไปด้วยพลังใจ นั่นก็คือ น้องโลอ้อน นักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม จากจุดเริ่มต้นที่อยู่สถานสงเคราะห์มาตั้งแต่เด็ก ใช้ชีวิตคนเดียวมาตลอด สิ่งเหล่านี้ บ่มเพาะให้น้องฝึกฝนตัวเองก้าวไปข้างหน้า จนเป็นเจ้าของกิจการเล็ก ๆ ส่งเสียตัวเองเรียน เมื่อจบจากมหาวิทยาลัย สิ่งแรกที่น้องบอกกับเราคือ หนูอยากเป็นผู้ให้บ้างค่ะ เพราะหนูเป็นผู้รับมาตลอด” เพื่อน ๆ ชาว HCU สามารถไปอุดหนุนน้องโลอ้อนได้ที่ไลน์ 064-602-1832 ร้านอยู่พิกัด ใต้คอนโดเมืองทอง ริมทางเข้าออก มวก. 2 ฝั่งริมรั้วสนามหญ้า ตั้งแต่ช่วงประมาณ 4 โมงเย็น จนถึงดึก ๆ เพื่อน ๆ ที่อยู่ใกล้ ๆ สามารถอุดหนุนกันได้

เมนู : แกงส้มผักระเจดปลาทอด



ศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มอญ.) นำโดย ผศ.นิก สุนทรธัย ผู้อำนวยการศูนย์วัฒนธรรม และคุณอัญบุลี สุภาวุฒิ นักวิชาการวัฒนธรรม ลงพื้นที่ทำเมนูอาหารพื้นบ้าน แกงส้มผักระเจดปลาทอด สูตรแสนอร่อยของบ้าน อ.บางเสาธง จ.สมุทรปราการ ว่าสูตรเมนูพื้นบ้านตามท้องถื่นจะมีความเข้มข้นและน่าชวนชิมขนาดไหน เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2564 ที่ผ่านมา ไปรติดตามได้ที่ เพจศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ติดตามศัพท์ภาษาจีนนำรู้กับ คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน



冠状病毒
guānzhhuàng bìngdú
กวนจ้วง ปิ่งตุ๋
ไวรัสโคโรนา

戴
dài
ไต้
สวม, ใส่



口罩
kǒuzhào
โข่วเจ้า
หน้ากากอนามัย



预防
yùfáng
ยวีฝง
ป้องกัน

洗
Xǐ
สี่
ล้าง



洗手液
xǐshǒuyè
สี่สั่วเยี่ย
เจลล้างมือ

คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน 中国语言文化学院

คุณรู้หรือไม่... คนเราจะข้อเข่าเสื่อมเมื่อไหร่?

สัญญาณเตือนข้อเข่าเสื่อม



ปวดเสียวในข้อเข่า
มีเสียงกรอบแกรบในข้อเข่า
ข้อเข่าพืดแข็ง
ข้อเข่าติด
กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอ่อนแรง

สาเหตุ : การเสื่อมสภาพและสึกหรอของกระดูกอ่อนที่ข้อเข่า กล้ามเนื้อบริเวณรอบเข่าที่ช่วยในการพยุงข้อเข่าอ่อนแอลง การรับประทานน้ำหนักจึงตกไปอยู่ที่ข้อเข่ามากขึ้น มักเกิดกับผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป

การรักษาทางกายภาพบำบัด

การรักษาด้วยการให้ความร้อนลึก
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า



คลินิกกายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



098-3120977 Line ID: @959kapjw



เกร็ดความรู้เรื่องการทำ CPR



ปั๊มจุดใจ...
ยามฉุกเฉิน



CPR

การช่วยฟื้นคืนชีพ

ภาวะหัวใจหยุดเต้น เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น จมน้ำ

ไฟช็อต หัวใจวาย เสียเลือดมาก เมื่อหัวใจหยุดเต้น



มีเวลาเพียง 4 นาที เท่านั้น ในการฟื้นคืนชีพด้วยการปั๊มหัวใจ



เมื่อพบคนหมดสติ !!!

ให้เรียกด้วยเสียงดัง พร้อมตบ่า หากพบว่า...

✓ ไม่รู้สึกตัว ✓ ไม่หายใจ ✓ หัวใจหยุดเต้น



ให้โทรแจ้ง ...หน่วยการแพทย์ฉุกเฉิน...
หมายเลข 1669



เริ่มการ CPR



วางผู้ป่วยในที่ปลอดภัย บนพื้นราบแข็ง

ประสานมือลงกึ่งกลางหน้าอก ระดับราวนม

กดลงไปลึก 5 ซม. อย่างต่อเนื่อง
ด้วยความเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที

หากมีเครื่อง AED ให้ใช้ร่วมด้วย โดยทำตาม
คำแนะนำของเครื่อง ขณะใช้ห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย



ทำต่อเนื่อง จนผู้ป่วยได้สติ หรือจนกว่าหน่วยกู้ชีพจะมาถึง

ที่มา: <https://www.informedhealth.org>

เมื่อสมุนไพรจีนอย่างถั่งเช่า ตกเป็นจำเลย

ถั่งเช่าจำเป็นไหม?

ประโยชน์มาก
โทษมี

ไม่ได้เหมาะ
สำหรับทุกคน



- ~ ถั่งเช่าเป็นยาจีนที่มีสรรพคุณบำรุงไตหยาง เพิ่มอินปอด หยุดเลือด ขับเสมหะ
- ~ ถั่งเช่าที่ใช้เป็นยาจีน เกิดขึ้นบนเหือกเขาสูงหนาวทิเบต โดยธรรมชาติ
- ~ ถั่งเช่าแท้หายากมีราคาแพง แพทย์จีนจึงไม่นิยมใช้ในตำรับยา เพราะมียาจีนอีกหลายตัวซึ่งมีสรรพคุณคล้ายกัน พอกดแทนกันได้ และราคาถูกกว่ามาก
- ~ ยาจีนแต่ละตัวมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มายืนยันว่าหากปลูกในห้องทดลองหรือปิ้งจี้ดิน ฟ้า อากาศต่างกัน สรรพคุณที่ได้ก็ต่างกัน [ฐานข้อมูลCNKI]
- ~ หลักการกินยาสมุนไพรจีน ต้องตรวจสอบดูความสมดุลของร่างกายโดยแพทย์จีน หากยาดีแต่ซื้อกินเองไม่เหมาะสมกับร่างกายก็ให้โทษได้

ข้อแนะนำ: ควรปรึกษาแพทย์จีนผู้เชี่ยวชาญ ก่อนกินยาจีน

เกร็ดความรู้เรื่อง นิ้วล็อก



นิ้วล็อก



“นิ้วล็อก” คืออะไร ?

- ▶ ปลอกหุ้มเอ็นที่นิ้วอักเสบ หนาตัว
- ▶ เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านได้ยาก
- ▶ นิ้วติด งอ-เหยียดไม่ออก เหมือนถูกล็อก
- ▶ ปวด บวม อักเสบ



สาเหตุ/ ความเสี่ยง



- ถือหรือหิ้วของหนัก
- ใช้งานนิ้วมือหนัก ในท่าซ้ำๆ
- อาชีพแม่บ้าน เกษตรกร นักดนตรี



การรักษา



- ใส่เครื่องตามนิ้ว เพื่อพักการใช้งาน
- ฉีดยาลดอักเสบ
- ผ่าตัดลดพังผืด

รักษาทางกายภาพบำบัด

- ออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบนิ้วมือ
- ยืดพังผืดและเส้นเอ็นรอบนิ้ว
- พาราฟินบำบัด
- คลื่นอัลตราซาวด์
- เลเซอร์



ทำนโสนใจรักษาทางกายภาพบำบัด ทำนกระดูก-กล้ามเนื้อ หัวใจและปอด ระบบประสาท กระตุ้นพัฒนาการเด็ก ลกเวียนศีรษะและการดูแล
สุขภาพเท้า คลินิกกายภาพบำบัดมหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 098-312-0977, 02-312-6300 ต่อ 1247, 1248 Line: @959kapjw

ศูนย์บรรณสารสนเทศ ปิดพื้นที่ให้บริการ

ศูนย์บรรณสารสนเทศ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ปิดพื้นที่ให้บริการ เนื่องจากเป็นมาตรการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรค COVID-19

ให้บริการออนไลน์ ดังนี้

1. บริการจองผ่านระบบออนไลน์และหยิบตัวเล่ม ทุกวันพุธ เวลา 10.00-15.00 น.
2. ขยายเวลาการคืนหนังสือและไม่มีค่าปรับ ถึง วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564
3. การใช้งานภายนอกมหาวิทยาลัย VPN ตามคู่มือการใช้งาน
<http://www.lib.hcu.ac.th/index.php/install-vpn>
4. บริการอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารออนไลน์



e-Book ที่สืบค้นได้จากระบบห้องสมุด WMS



e-Book จากสำนักพิมพ์ต่าง ๆ



e-Journal ของ มวก.



e-Book ของมหาวิทยาลัย



e-Clipping จาก iQnewsClip ขอรหัสเข้าใช้งานได้ทาง Line@LIBHCU

e-Magazine : เนชั่นแนล จีโอกราฟิก ศิลปวัฒนธรรม ท้องถิ่น-ไทย หมอชาวบ้าน ชีวจิต

ขอรหัสเข้าใช้งานได้ทาง Line@LIBHCU

หากมีข้อเสนอแนะหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถผ่านช่องทางออนไลน์ทาง

Website
<http://lib.hcu.ac.th>



Facebook
@libhcu fanpage



Line@ LIBHCU
id line : 687ppyum

