

HCU NEW อาจารย์หัวเฉียวรุ่นใหม่ ผศ.ศราวุธ สุทธิรัตน์

GEN THE AUTHOR
BY NABAA WANNAGUM
FROM THE WALK IN THE WOODS

รวมเรื่องสั้น และ นวนิยายโดย
'หมอกมุงเมือง'

สมชายไมตรี เล่มละ 285 บาท	นิทานไมตรี เล่มละ 200 บาท	กัญจนตรา เล่มละ 415 บาท	โกลาหลเขินรุ่ง เล่มละ 260 บาท
ทวารมฤ เล่มละ 288 บาท	สมณพิภพฟ้า (1) ตอน สุนทรพิภพ เล่มละ 280 บาท	สมณพิภพฟ้า (2) ตอน สุภตติยนิพนธ์ เล่มละ 280 บาท	พิมพ์จากลาตงอู๋น เล่มละ 260 บาท
พิมพ์พิงอ่อนพิง เล่มละ 490 บาท	สุภตติยนิพนธ์ เล่มละ 360 บาท	พิงตราประภาส เล่มละ 415 บาท	ลิลิตเรณูนคร เล่มละ 360 บาท
สามพันสาม เล่มละ 300 บาท	ฉวางโง่ฝ่าย เล่มละ 500 บาท	สร้อยมณีรัต เล่มละ 480 บาท	บุษยามณี เล่มละ 400 บาท
เมฆวนตรา เล่มละ 740 บาท	พิงตราประภาส เล่มละ 1,340 บาท	สมณพิภพฟ้า เล่มละ 800 บาท	นิทานกลางโลก เล่มละ 1,380 บาท
เมฆวนตรา เล่มละ 300 บาท	พิงตามฤ เล่มละ 400 บาท	โสมนัง เล่มละ 500 บาท	เมฆวนตรา เล่มละ 440 บาท

ผศ.ศราวุธ สุทธิรัตน์ นามปากกาหมอกมุงเมือง อาจารย์ประจำคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผู้มากด้วยความสามารถทั้งงานด้านวิชาเทคนิคการแพทย์ และด้านงานเขียนวรรณกรรม กับผลงานการเขียนมากมาย สามารถติดตามผลงานได้ครับ

“ น้องไลอ้อน ฮีโร่คนเก่ง ”



เพราะฮีโร่ไม่จำเป็นต้องเก่งเฉพาะวิชาการ ขอแนะนำฮีโร่คนเก่ง เธอคือเจ้าของกิจการร้านชาไข่มุกเล็ก ๆ ที่เต็มเปี่ยมด้วยพลังใจ นั่นก็คือ น้องไลอ้อน นักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม จากจุดเริ่มต้นที่อยู่สถานสงเคราะห์มาตั้งแต่เด็ก ใช้ชีวิตคนเดียวมาตลอด สิ่งเหล่านี้ บ่มเพาะให้น้องฝึกกันตัวเองก้าวไปข้างหน้า จนเป็นเจ้าของกิจการเล็ก ๆ ส่งเสียตัวเองเรียน เมื่อจบจากรั้วมหาวิทยาลัย สิ่งแรกที่น้องบอกกับเราคือ หนูอยากเป็นผู้ให้บ้างค่ะ เพราะหนูเป็นผู้รับมาตลอด” เพื่อน ๆ ชาว HCU สามารถไปอุดหนุนน้องไลอ้อนได้ที่ไลน์ 064-602-1832 ร้านอยู่พิศดาร พิศดารโตเมืองทอง ริมทางเข้าออก มฉก. 2 ฝั่งริมรั้วสนามหญ้า ตั้งแต่ช่วงประมาณ 4 โมงเย็น จนถึงดึก ๆ เพื่อน ๆ ที่อยู่ใกล้ ๆ สามารถอุดหนุนกันได้

เมนู : แกงส้มผักกะเจดปลาทอด



ศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มอญ.) นำโดย ผศ.นิค สุนทรธัย ผู้อำนวยการศูนย์วัฒนธรรม และคุณอัญชุลี สุภาวุฒิ นักวิชาการวัฒนธรรม ลงพื้นที่ทำเมนูอาหารพื้นบ้าน แกงส้มผักกะเจดปลาทอด สูตรแสนอร่อยของบ้าน อ.บางเสาธง จ.สมุทรปราการ ว่าสูตรเมนูพื้นบ้านตามท้องถิ่นจะมีความเข้มข้นและน่าชวนชิมขนาดไหน เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2564 ที่ผ่านมานี้ โปรดติดตามได้ที่ เพจศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



ติดตามศัพท์ภาษาจีนนำรู้กับ คณะภาษาและวัฒนธรรมจีน



วิทยาลัยนานาชาติ



冠状病毒

guānzhuàng bìngdú

กวนจ้วง บิ่งตุ๋

ไวรัสโคโรนา

戴

dài

ไต้

สวม, ใส่



口罩

kǒuzhào

โข่วเจ๋า

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 ภาวะการรับน้ำหนักจึงตกไปอยู่ที่ข้อเข่ามากขึ้น มักเกิดกับผู้ที่มีอายุ 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 ในการยื้อชีวิตด้วยการปั๊มหัวใจ



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 เกิดขึ้นบนเทือกเขาสูงหนาวทิเบต โดยธรรมชาติ
- ถั่งเช่าแท้หายากมีราคาแพง แพทย์จีนจึงไม่นิยมใช้ในตำรับยา เพราะมียาจีนอีกหลายตัวซึ่งมีสรรพคุณคล้ายกัน พอกดแทนกันได้ และราคาถูกกว่ามาก
- ยาจีนแต่ละตัวมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มายืนยันว่าหากปลูกในห้วงฤดูลองหรือปัจจัยดิน ฟ้า อากาศต่างกัน สรรพคุณที่ได้ก็ต่างกัน [ฐานข้อมูลCNKI]
- หลักการกินยาสมุนไพรจีน ต้องตรวจสอบดูความสมดุลของร่างกายโดยแพทย์จีน หากยาดีแต่ซื้อกินเองไม่เหมาะจะสมกับร่างกายก็ให้โทษได้

ข้อแนะนำ: ควรปรึกษาแพทย์จีนผู้เชี่ยวชาญก่อนกินยาจีน

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




ท่านใดสนใจรักษาทางกายภาพบำบัด ด้านกระดูก-กล้ามเนื้อ หัวใจและปอด ระบบประสาท กระตุ้นพัฒนาการเด็ก ลดเวียนศีรษะและการดูแล 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 ท่องจีน-ไทย หมอชาวบ้าน ชิวจิต

ขอรหัสเข้าใช้งานได้ทาง Line@LIBHCU



หากมีข้อเสนอแนะหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถผ่านช่องทางออนไลน์ทาง

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



Facebook
@libhcu_fanpage



Line@ LIBHCU
id line : 687ppyum

