



กองการแพทย์ทางเลือก
Division of Complementary and Alternative Medicine

Wellness

MAGAZINE

BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

วิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง

3 ส. 3 อ. 1 น.



ฉบับที่ 5 ปีที่ 1 : ประจำเดือนพฤษภาคม 2564

ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.

วิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง



โดย : ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสุข

เป็นนวัตกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง
ด้วยการบูรณาการหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก
การสาธารณสุข เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง ส่งผลให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์ประกอบของเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. ได้แก่

(3ส.) คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

(3อ.) คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ -วิถีพุทธ

(1น.) คือ นาฬิกาชีวิต -วิถีพุทธ



ประโยชน์

- ทำให้สุขภาพทางกาย จิต ปัญญา

และสังคม สมบูรณ์อย่างสมดุล

- ความจำดี เฉลียวฉลาด ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. วิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง



3ส.



สวดมนต์

เกิดสารสุขซีโรโทนิน
ลดความเครียด
ซึมเศร้า
นอนหลับดี
ลดน้ำตาลในเลือด
และโคเลสเตอรอล
ช่วยผ่อนคลาย
ลดความดันโลหิต

สมาธิ

- เกิดสารสุขเมลานโทนิน
จิตตั้งมั่น สงบ
ลดความเครียด
นอนหลับดี
เรียนเก่ง ทำงานดี
- เพิ่มภูมิคุ้มกัน
ป้องกันโรค
และรักษาโรค
เช่น เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง

สนทนา ธรรม



- สนทนาสองทาง
เรื่องสัจธรรม
- ฉลาดรู้เท่าทันโรค
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ด้วย 3ส. 3อ. 1น.



ที่มา เครื่องมือ 3ส 3อ 1น วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต
โดย ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสุข มูลนิธิอุทัย สุขสุข

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-049

  กองการแพทย์ทางเลือก  thaicam9  @thaicam7

 www.thaicam.go.th  02 591 7007

เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. วิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง

3อ.

อาหาร วิถีธรรม

บริโภคพอประมาณ
มีสติ ลดหวาน มัน เค็ม
ทานอาหาร สัดส่วน 2:1:1
(ผัก : โปรตีน : ข้าว)

ออกกำลังกาย วิถีธรรม

กราบเบญจางคประดิษฐ์
เดินจงกรม
โยคะ
มณีเวช
สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์

อารมณ์ วิถีธรรม

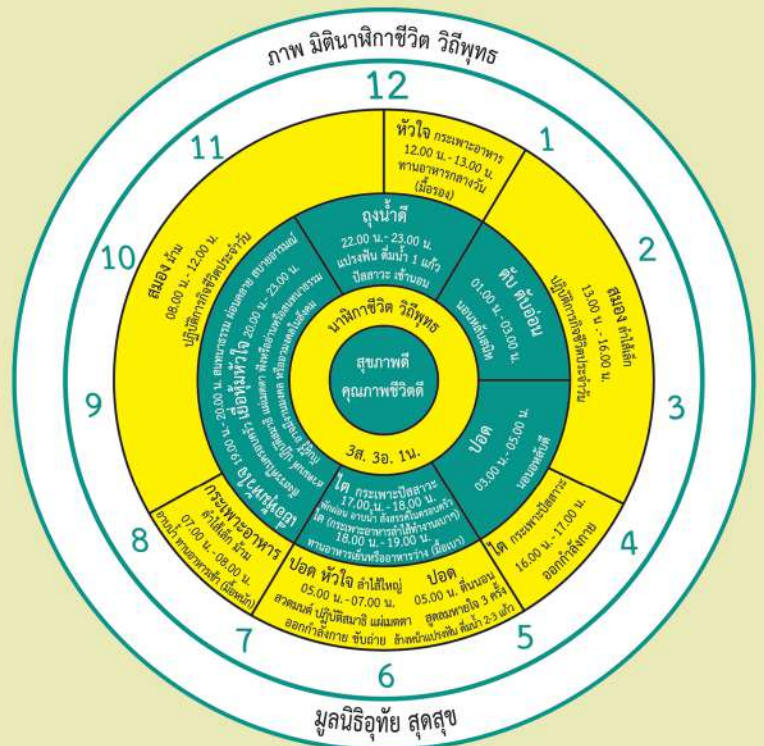
จิตตั้งมั่น
ปล่อยวาง
ใช้สติสัมปชัญญะ
สังสรรค์ สามัคคี



ที่มา เครื่องมือ 3ส 3อ 1น
วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต
โดย ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสุข มูลนิธิอุทัย สุขสุข

เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. วิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง

1น. นาฬิกาชีวิต



การใช้เวลาตามนาฬิกาชีวิต ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
ให้มี 3ส. 3อ. 1น. และภาระงานตามความรับผิดชอบ
ด้วยการ มีสติ สมาธิ กำกับตลอดเวลา

ที่มา เครื่องมือ 3ส 3อ 1น วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต
โดย ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสุข มูลนิธิอุทัย สุขสุข



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

ข้อมูลเพิ่มเติม



หนังสือแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย
(3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนา





กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness MAGAZINE



www.thaicam.go.th



กองการแพทย์ทางเลือก



[thaicam.go.th](https://www.instagram.com/thaicam.go.th)



@thaicam7



02 591 7007

