

# ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

no.598 ตุลาคม 2567

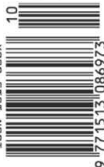
40

## Wellness Destinations

เที่ยวสนุก สุขภาพดี

- แอ่วเหนือ เก็บชาป่า นวดล้านนา สลายปวด
- ล่องเรือ ลงเล ห่มทราย คลายเครียด
- อร่อยอี เครื่องเทศ สมุนไพร วิถีจีน
- ม่วนคัก แคนอีสาน นวดพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น

115 บาท



ISSN 1513-086X

9 771513 086973

# ชีวจิต

## 598

### OCTOBER 2024



ปีที่ 25 ตุลาคม 2567

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิศ อินทรกำแหง  
บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา เจริญ พิทักษ์วงศ์  
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เสงี่ยมหา  
บรรณาธิการอำนวยการ ปะภัสสร มิ่งศิริ  
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเหล็ก

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทวงศ์  
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิธิยา อากาศแจ้ง • พรพนิภา จำปาทอง  
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนพัฒน์ ศรีไปฏุก  
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมานวงศ์ศิริดิษฐ์  
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวีณี วิเชียรสวรรค์  
ศิลปกรรม วิภาส มีเดช • ฝนสุพร ณ.นคร

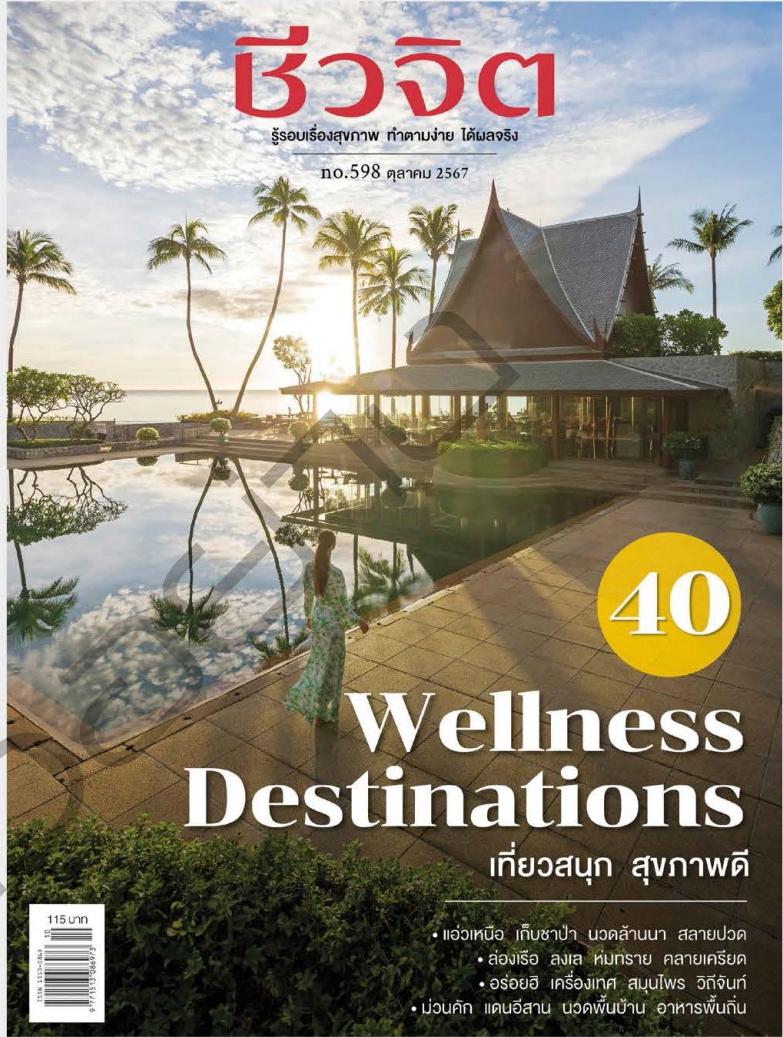
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ  
ซันเดอเลเตอร์ พิมพ์า จิตประสาธาธิล  
พิสูจน์อักษร นิยพร นาคสวาทดี • นิภาต พลายศรี  
คอมพิวเตอร์ อโนทัย สุทธิรักษ์ • สุวิญญา สายโถ

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ ฤทธิรงค์ จันทองสุข  
ช่างภาพอาวุโส สุภากร ศรีสกุล • อนุพงษ์ ฉายสุขเกษม  
ช่างภาพ กานต์ชนก บุญบำรุง • อภิพัฒน์ ทรรคในภาส • ธนาญต์ วิลาพัน  
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวิดีโอ ศิวโรดม แวมณเณ  
ผู้จัดการฝ่ายตัดต่อวิดีโอ อิทธิพล สุพรรณฤทธิ  
ตัดต่อวิดีโอ ชนิภาณต์ โชติธรรม  
ช่างภาพวิดีโอและตัดต่อวิดีโอ พชร เงินรัมย์ • พงษ์เทพ ชัยวงษ์ • วิชวีย์  
กุนนวงศ์ • อาณนั เลิศศรีษาธรรม • กฤตพัฒน์ ปิงไกร • ธรรมนาด อินทร์ปรุง  
คิดค้นและสร้างสรรค์สื่อวิดีโอ พิธัญญา วิชิตพัฒนภรณ์ • ปานเฉลิม วิวัชวงศ์  
• ณัฐพร ทมวิรัตน์  
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิตสื่อ นัตพรตย์ ผุดผ่อง  
โปรดิวเซอร์วิดีโอคอนเทนต์ กนกวรรณ น้อยอาษา  
วิดีโอโปรดักชั่น ธนาพร ศรีอยุธยา • วาระ สุทธิวรรณ

ที่ปรึกษาสายโฆษณา อุไรวรรณ สุณหพรชัย  
รองกรรมการผู้จัดการสายโฆษณา วรวิรัตน์ ศักดิ์ชวอยศ  
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณัฐวิญา คณานันท์  
ฝ่ายขายและที่ปรึกษาด้านสื่อโฆษณา ณัฐวิญญา วงศ์วิวัฒนา  
• ปิยาสวัสดิ์ วิบูลย์เนิน • ช่างรัฐ เทษะโกมล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด นัยนา วาณิชยพงศ์  
รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุภามิต น้าประติษฐ์  
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พิชญพัทธ์ ศรีนิยม  
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุฑิระ ชัยสงคราม  
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิภัท

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ชานนท์ เศรษฐ์วิวัฒน์  
ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ งามเนตร เปียคล้าย  
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัทรา เศรษฐ์วิวัฒน์



- แอ่วเหนือ เก็บซาป่า นวดล้านนา สลายปวด
- ล่องเรือ ลงสกล ทบทราย คลายเครียด
- อร่อยชิ เกร็งอกศก สนุไฟโร วิถีจับ
- ป่วนกัก แคนฮิสสน นวดพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • เมตตา อุทกะพันธุ์  
ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล  
รองประธานกรรมการ ฐานัน สิริวัฒนาภักดี  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ  
กรรมการผู้จัดการใหญ่สายธุรกิจมีเดียแอนด์อีเวนต์ เจริญ พิทักษ์วงศ์

สำนักงาน  
สายธุรกิจมีเดียแอนด์อีเวนต์ (AME)  
บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
378 ถนนรัชฎาภิเศก (บรมราชชนนี) เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณ) ต่อ 4551-4554  
โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545  
E-mail info@amarin.co.th  
Homepage: http://www.amarin.com

แยกสีและพิมพ์ที่  
สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
376 ถนนรัชฎาภิเศก (บรมราชชนนี) เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10170  
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1386

จัดทำโดย  
บริษัทอมรินทร์มีเดียแอนด์อีเวนต์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน  
ตำบลมหาสารดี อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-1  
Homepage: http://www.nain.com  
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889  
E-mail member@amarin.co.th

# เที่ยวให้สุข สุขภาพดี กับชีวิต

ทำไมเราถึงเสพติดการเดินทาง บ.ก.ขอใช้คำว่าเสพติดน่าจะเพราะมันเลิกยากและอยากไปทุกครั้งทีหลังงานชีวิตติดลบ นั่นเป็นเพราะเราสนุกตั้งแต่วันที่แรกที่ลงมือเสิร์ชข้อมูลเพื่อเลือกเส้นทาง สนุกต่อมาได้จับจองเส้นทางอย่างที่ตั้งใจไว้ แล้วรอลุ้นกันเมื่อออกเดินทางจริงๆ ว่าจุดหมายปลายทางจะสุข สนุก และสมหวังไหม



ภาพ : อรุพงษ์ ฉายสุขเกษม

ชีวิตจิตฉบับพิเศษนี้จึงขอทำหน้าที่เป็นไกด์พาผู้อ่านเดินทางท่องเที่ยวเชิงเวลเนสซึ่งเป็นรูปแบบการเดินทางที่จะทำให้สุขภาพดี ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม แถมยังช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรม โดยแบ่งเป็น 5 ภาค ซึ่งแต่ละภาคมีเอกลักษณ์โดดเด่นไม่ซ้ำใคร ขอเกริ่นพอเป็นน้ำจิ้ม

**ภาคเหนือ** เราจะพาไปเยี่ยมผืนป่า ไปสัมผัสภูมิปัญญาที่ช่วยบำบัดร่างกายจิตใจ พาไปเก็บชาป่าในป่าชุมชนที่นักเดินทางจะได้ดื่มใจสุขใจกับวิถีชีวิตที่มีป่าเป็นบ้านอย่างแท้จริง

**ภาคอีสาน** พาไปม่วนคัก ๆ กับอาหารถิ่น พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่กินอร่อย บำบัดโรค และแวะนวดผ่อนคลายริมโขง

**ภาคตะวันออก** ตะลอนชม ทะลอนชิม แปลงปลูกเครื่องเทศ สมุนไพร และตามไปชิมอาหารเป็นยาริถีคนฉันท์

**ภาคกลาง** พาไปรีริตกายใจในเวลเนสทั้งในและใกล้กรุงเทพฯ เต็มอ้อมกับฟาร์มออร์แกนิกสำหรับครอบครัว

**ส่วนภาคใต้** พาไปอาบลมห่มทรายริมทะเลกับโรงแรมและเวลเนสชั้นนำ

Wellness Destinations ทั้งหมดในฉบับนี้เราได้รับความอนุเคราะห์ข้อมูลจากหลายหน่วยงาน โดยเฉพาะ **ดร. ญณ์มณฑกา ชีร์ชัยสกุล** ผู้อำนวยการกองสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่อนุเคราะห์ข้อมูลศูนย์เวลเนสที่ผ่านการรับรองจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดในจังหวัดต่างๆ ที่ทีมงานเดินทางไปเก็บข้อมูล รวมถึงการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยที่แนะนำเส้นทางท่องเที่ยวสุขภาพอีกหลายแห่ง และที่สำคัญคือ เวลเนสทุกแห่งที่เราไปเยี่ยม ทุกท่านคือหัวใจของการเดินทางแห่งความสุขและสุขภาพดี

บ.ก.เชื่ออย่างหมดใจว่า เส้นทางที่เราคัดเลือกมานี้จะทำให้การเดินทางในครั้งหน้าของทุกท่านเต็มไปด้วยความสุข สนุก สุขภาพดีค่ะ

## SCOOP

เรื่อง : กองบรรณาธิการ ภาพ : อนุพงษ์ ฉายสูงเกษม, อภินันท์ นรรศโนภาส, ธนายศ วิลาภิน



# “ท่องเที่ยวเชิง สุขภาพ”

เที่ยวอย่างไรให้สนุก  
และดูแลสุขภาพกายใจ  
ครบจบในที่เดียว

สำหรับมวลมิตรที่ชื่นชอบและหลงใหล  
ใน “การท่องเที่ยว” เพียงแค่ได้ยินเรื่องราว  
เกี่ยวกับการท่องเที่ยวก็ดูเหมือนว่าสมอง  
จะสังเคราะห์โดพามีน (Dopamine) หรือ  
เจ้าสารแห่งความสุขขึ้นมาแบบทันทีทันใด  
นี่ก็อยากไปที่นั่นที่นี่ อยากวางแผนการ  
เดินทาง เตรียมเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า  
ใจอยากออกเดินทางไปเสพการท่องเที่ยว  
ให้เร็ว ๆ

จะดีแค่ไหนถ้าการไปเที่ยวครั้งนี้ของ  
คุณจะได้มากกว่าความสนุกและความสุข  
แต่ยังได้ “ดูแลสุขภาพกายและใจ” ไป  
พร้อมกัน อย่างที่เรียกกันว่า “ท่องเที่ยว  
เชิงสุขภาพ หรือท่องเที่ยวเชิงเวลเนส  
(Wellness)”



## รู้จักเกรนด่ก่องเกี่ยวเชิงสุขภาพกันก่อน

การดูแลสุขภาพเป็นเทรนด์ฮิตติดตลาดโลกอันดับต้นๆ มาหลายปีแล้วและยังคงเติบโตไปอย่างไม่หยุดยั้ง ด้วยมีจุดเริ่มต้นเพื่อให้ผู้คนรู้จักดูแลสุขภาพร่างกายตนเองก่อนป่วย หรือแม้แต่หากป่วยแล้วก็ยังช่วยควบคุมโรคให้สงบ และดูแลสุขภาพร่างกายไม่ให้ตั้งทรุดลงไปกว่าเดิมได้ ไม่ว่าจะด้วยการกินอาหาร การออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก การส่งเสริมความงาม หรือศาสตร์การชะลอวัย ยิ่งเมื่อประกอบกับ 3 ปัจจัยหลักต่อไปนี้

- การแพร่ระบาดครั้งใหญ่ของโรคอุบัติใหม่โควิด-19 และการกลับมาระบาดของโรคติดเชื้อบางโรค
- การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่ขยายตัวไปในหลายประเทศทั่วโลก
- อัตราการเสียชีวิตของคนทั่วโลกซึ่งมีสาเหตุจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีๆ ปัจจัยหลักๆ นี้เองที่มีส่วนสำคัญในการผลักดันให้ผู้คน “เริ่มตระหนัก” ถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันมากขึ้น เพื่อลดโอกาสการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ทั้งโรคหลักและโรคแทรกซ้อนที่นำไปสู่การเสียชีวิต

ไม่เพียงเท่านั้น การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมยังจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดีมากยิ่งขึ้น (Good Health and Well-being) ซึ่งเป็นความปรารถนาสูงสุดของคนจำนวนมากก็ได้ นั่นจึงเป็นที่มาของคำว่า “Wellness” นั่นเอง

**National Wellness Institute** นิยามว่า **Wellness** (ความเป็นอยู่ที่ดี) หมายถึงกระบวนการที่แต่ละคนทำเพราะต้องการมีชีวิตที่สมดุล โดยเลือกทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์ ความเป็นอยู่ที่ดีส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมอย่างยั่งยืน ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม



### Did You Know?

- ปี 2019 ประเทศไทยมีนักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้าประเทศประมาณ 40 ล้านคน จัดเป็นอันดับที่ 8 ของโลก และมีรายได้จากการท่องเที่ยวสูงเป็นอันดับ 4 ของโลก
- ปี 2020 Global Wellness Institute จัดอันดับมูลค่าตลาดในธุรกิจเชิงสุขภาพทั่วโลก โดยจัดประเทศไทยอยู่อันดับ 15 ของโลก แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติมีเป้าหมายที่จะพัฒนาให้ประเทศไทยติดอันดับ 1 ใน 5 ของโลกให้ได้ภายในปี 2027
- ประเทศไทยเป็น Medical Hub ในการให้บริการทางการแพทย์ระดับโลก และมีโรงพยาบาลที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน JCI สูงติดอันดับ 1 ใน 5 ของโลก จึงมั่นใจในคุณภาพของการรักษาพยาบาลได้
- เทรนด์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพหลักๆ ทั่วโลก ได้แก่ การท่องเที่ยวเพื่อรับประทานอาหารจากพืช (Plant-based Food) การท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูและสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย การท่องเที่ยวแบบรักษาภาวะทางอารมณ์ และการท่องเที่ยวเพื่อการนอนหลับ



## เลือกเที่ยวอย่างไร ไปเที่ยวที่ไหนดี

แม้เป้าหมายของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแต่ละประเทศจะแตกต่างกัน แต่จุดมุ่งหมายหลักที่คล้ายคลึงกันคือ เน้นกลุ่มคนที่ต้องการท่องเที่ยวและไม่ได้ป่วย แต่เป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพ การท่องเที่ยวจึงต้องการดูแลสุขภาพไปพร้อมกัน ด้วยแนวคิดแบบ “Live for the Moment”

ไม่ว่าจะดูแลสุขภาพกายหรือสุขภาพใจตามกิจกรรมที่ต้องการ ทั้งบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์ทางเลือก แพทย์พื้นบ้าน สมุนไพร รวมถึงการท่องเที่ยวเชิงผจญภัย การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ การท่องเที่ยววิถีชุมชนและเรียนรู้วิถีชาวบ้าน แต่หากเป็นผู้ป่วย การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนี้ก็สามารถตอบโจทย์ได้เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้รัฐบาล กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงวางนโยบายด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทยด้วยแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) บูรณาการการทำงานของทุกภาคส่วนเข้าด้วยกัน เพื่อยกระดับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและสมุนไพรในประเทศให้สูงขึ้นและสร้างมูลค่าเพิ่มขึ้น

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข เป็นหนึ่งในหน่วยงานที่เชื่อมโยงแนวคิดการแพทย์บูรณาการที่สร้างความสมดุลระหว่างร่างกายกับจิตใจ ให้เกิดความสุขกายสบายใจสไตล์ไทย (Thainess Well-being) และเกิดสภาวะสุขภาพดี (Good

Health State) สอดคล้องกับบริการทางการแพทย์ และธุรกิจเชิงสุขภาพที่เติบโตมากขึ้น ด้วยการร่วมมือกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ภาคเอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการโครงการส่งเสริมรูปแบบการท่องเที่ยวที่มีศักยภาพโดดเด่น โดยมุ่งหวังให้ทั่วประเทศมีศูนย์เวลเนส (Wellness Center) และแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีมาตรฐานและความพร้อมรับนักท่องเที่ยวอย่างแท้จริง ด้วยการมอบใบประกาศนียบัตรรับรองศูนย์เวลเนส 6 ประเภท และการจัดอันดับแหล่งท่องเที่ยวที่ได้มาตรฐาน ดังนี้

- ศูนย์เวลเนส ประเภทที่พักนักท่องเที่ยว
- ศูนย์เวลเนส ประเภทภัตตาคารร้านอาหาร
- ศูนย์เวลเนส ประเภทนวดเพื่อสุขภาพ
- ศูนย์เวลเนส ประเภทสปาเพื่อสุขภาพ
- ศูนย์เวลเนส ประเภทสถานพยาบาล

และล่าสุดมีการต่อยอดเพิ่มเกณฑ์การประเมินจาก ศูนย์เวลเนสขึ้นเป็น “ศูนย์เวลเนสอัตลักษณ์ไทย” (Thainess Wellness Destination)

- แหล่งท่องเที่ยวสุขภาพภูมิปัญญาไทยและสมุนไพร ระดับดีเยี่ยมและดีมาก



## “ศูนย์เวลเนสอัตลักษณ์ไทย” (Thainess Wellness Destination)

สิ่งสำคัญที่มีความโดดเด่นและสามารถสะท้อนให้เห็นถึงอัตลักษณ์ไทย ภูมิปัญญาไทย นำเสนอผ่านอายตนะทั้ง 6 ประกอบด้วย

1

### ตา (ภาพ)

สถาปัตยกรรมที่มีทั้งแบบไทยโบราณและไทยโมเดิร์น แต่ยังคงกลิ่นอายของความเป็นไทย การตกแต่ง และของใช้ภายในสถานประกอบการที่สื่อถึงความเป็นไทย

2

### หู (เสียง)

ทั้งเสียงที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติ เช่น เสียงนก เสียงลมพัด และเสียงดนตรีที่สร้างสรรค์ให้เข้ากับสถานที่นั้นๆ จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย สงบ



3

### จมูก (กลิ่น)

กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยซึ่งสกัดจากส่วนต่างๆ ของพืช กลิ่นหอมในเครื่องเทศสมุนไพรในอาหาร เครื่องดื่ม และกลิ่นดอกไม้ที่ปลูกในพื้นที่

4

### ลิ้น (รส)

อาหารที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์และอาหารไทยที่ใช้เป็นยาได้ เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา

5

### ผิวหนัง (สัมผัส)

เป็นสิ่งที่มักกระทบผิวหนังจนเกิดความรู้สึก ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย

6

### ใจ (ความคิด)

กิจกรรมทางเลือกและรูปแบบการใช้ชีวิตที่นำไปสู่สภาวะของสุขภาพองค์รวม



ค้นหารายชื่อศูนย์เวลเนส (Wellness Center) ที่ผ่านการรับรอง  
โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ที่

<https://wellness-center-thaicam.dtam.moph.go.th/>

หรือติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ กองแพทย์ทางเลือก  
กรมการแพทย์แผนไทย

☎ 0-2591-7007 ต่อ 2603

✉ [wellnessthaicam@gmail.com](mailto:wellnessthaicam@gmail.com)



นอกจากนี้ยังสามารถค้นหาข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ผ่านการรับรองมาตรฐานจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ภายใต้ชื่อ “รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย (รางวัลกินรี) ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” โดยแบ่งเป็น 4 ประเภทย่อย ได้แก่

- สาขาสปา (Spa)
- สาขาเวลเนสสปา (Wellness Spa)
- สาขาเวลเนสแอนด์สปาเรทรีต (Wellness & Spa Retreat)
- สาขานวดไทย (Nuad Thai for Health)

ค้นหารายชื่อสถานประกอบการที่ได้รับรางวัลกินรี  
 ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ที่  
<https://tourismawards.tourismthailand.org/>  
 0-2250-5500  
[tourismawards14@gmail.com](mailto:tourismawards14@gmail.com)

เมื่อได้จุดหมายปลายทางที่โดนใจแล้ว ก็เตรียมวางแผนการเดินทางออกท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกันได้เลย แต่หากยังไม่แน่ใจ ไม่รู้จะเลือกที่ไหนดี

ชีวิตฉบับนี้จะขอพาคุณ ๆ ออกเดินทาง “ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หรือท่องเที่ยวเชิงเวลเนส (Wellness)” ไปยังสถานที่ไฮไลต์ในเมืองไทยที่พวกเราช่วยกันคัดสรรมาแล้วว่า “ไปเถอะ มันดีจริงๆ”

# SCOOP

เรื่อง : พิธียา อากาศแจ่ม, ธนภัต ศรีไปฎก ภาพ : ธนายุต วิลาภิน





## The North Journey

### ผืนป่า ความเชื่อ และภูมิปัญญา แห่งการบำบัด

หากกล่าวถึงภาคเหนือ ภาพที่ปรากฏชัดในความคิดคงเต็มไปด้วยแมกไม้และขุนเขาที่อุดมสมบูรณ์ อากาศหนาวเย็น รวมไปถึงศิลปะประเพณี วัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ เหล่านี้เป็นภาพจำที่เชิญชวนให้คนจากทั่วทุกสารทิศเลือกภาคเหนือเป็นจุดหมายในการเดินทาง

แต่นอกจากนี้แล้ว ภาคเหนือยังมีอีกแง่มุมที่หลายคนอาจมองข้ามไป คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมมาจากรบรพบุรุษของหลากหลายกลุ่มชาติพันธุ์และจากอาณาจักรล้านนาที่เคยยิ่งใหญ่สอดผสานกับศาสตร์วิถีแห่งการบำบัดร่างกายอีกหลายอย่าง ทำให้ภาคเหนือกลายเป็นอีกหนึ่ง Wellness Destination ที่ไม่ควรพลาด

จังหวัดทางเหนือที่เรากำลังจะพาทุกคนไปสัมผัสคือ จังหวัดเชียงใหม่และเชียงราย แม้จะเป็นเพียงแค่ 2 จังหวัด แต่สามารถตอบโจทย์ได้ทุกความต้องการของคนที่ต้องการมีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นในแง่การดูแลร่างกายและจิตใจ การท่องเที่ยวแบบเรียนรู้วิถีชีวิต ใกล้ชิดธรรมชาติ หรือสายชิลที่อยากให้อันพักผ่อนได้พักผ่อนแบบมีคนดูแลปรนนิบัติ

# 2 เส้นทางการท่องเที่ยว เชียงใหม่และเชียงราย

## จุดที่ 1 ดูแลใจ ให้ผืนป่าโอบกอด

สำหรับใครที่อยากดูแลจิตใจ ให้ฝากไว้ในการดูแลของเชียงราย ทริปนี้เราจะเริ่มต้นที่ **หมู่บ้านห้วยหินลาดใน** หมู่บ้านเล็กๆ ในหุบเขาที่สัญญาณโทรศัพท์เข้าไม่ถึง เราจะได้เรียนรู้วิถีชีวิตที่คั่นอยู่กับป่าอย่างพึ่งพาอาศัยกัน ได้เดินป่า ฟังการแสดงสดของเหล่าฝูงนกและแมลง ฟังท่วงทำนองของสายน้ำ เป็น ASMR จากธรรมชาติที่ไม่มีอะไรสามารถลอกเลียนหรือถ่ายทอดได้อีกนอกจากป่าเขา หลังจากนั้นเราจะได้เรียนรู้อีกหนึ่งวัฒนธรรมอันยิ่งใหญ่จากอดีตกาลของ **เมืองเชียงแสน** ที่ **Athita The Hidden Court Chiang Saen** ที่ซึ่งความสะอาดทุกสบายหลอมรวมเข้ากับวัฒนธรรมประเพณีได้อย่างกลมกลืน

## จุดที่ 2 ดูแลกาย ให้ภูมิปัญญาช่วยดูแล

เรื่องของการดูแลกาย เราแนะนำเส้นทางในเชียงใหม่ จังหวัดที่เพียบพร้อมด้วยการบริการ ครบเครื่องทั้งศาสตร์และศิลป์ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยแพทย์แผนไทยและตำรับสมุนไพรจาก **ชุมชนไทยยอง วัดป่าตาด อําเภอสันกำแพง** การดูแลสุขภาพไปพร้อมๆ กับการค้นหาความสงบของจิตใจที่ **Amaravati Wellness Center** ตามหารสชาติที่หายไปพร้อมๆ กับการกินอาหารให้เป็นยา กับ **ชุมชนไตลื้อ เมืองลวงเหนือ** แต่ถ้าอยากดูแลสุขภาพแบบ “ดีดแลม” เน้นความสะอาดทุกสบาย **อนันตรา เชียงใหม่ รีสอร์ท** ก็พร้อมดูแล



# การท่องเที่ยว เชิงสุขภาพ @เชียงใหม่ เมืองที่ครบ ทั้งรูป รส กลิ่น และเสียง

เกสิทธิ์หญิงนฤมล ชันดีกุล รองนายแพทย์  
สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ กล่าวถึงจุดเริ่มต้นการท่องเที่ยว  
เชิงสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่

“จังหวัดเชียงใหม่เริ่มทำการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมา  
ตั้งแต่ปี 2547 เพื่อพัฒนาสถานประกอบการให้รองรับกับ  
การเป็นเมืองท่องเที่ยว โดยเน้นเรื่องของการพัฒนาศักยภาพ  
ของผู้ประกอบการให้มีคุณภาพ มีอัตลักษณ์ จนเกิด  
เป็นการรวมตัวของผู้ประกอบการ เป็นเครือข่ายมากมาย  
ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจนวดสปา ที่พัก และธุรกิจความงาม

“เรายังมีเครือข่ายของทางฝั่งผู้บริโภคที่เข้ามาร่วม  
ทำงานด้วย ทำให้การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของเชียงใหม่  
สามารถกำหนดทิศทางไปตามความต้องการได้ โดยทุกคน  
จะพัฒนาไปร่วมกัน ต่างช่วยส่งเสริมกัน

“สสจ.ดูแลเรื่องโครงสร้าง เช่น การท่องเที่ยว  
ปลอดภัย สร้างระบบต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อดูแลความปลอดภัย  
ในจังหวัด หากมีนักท่องเที่ยวจำนวนมากจะดูแลอย่างไร  
และสร้างเครือข่ายเพื่อเชื่อมโยง ร้อยเรียงการท่องเที่ยว  
ให้ครบวงจร

“ในขณะที่เครือข่ายภาคเอกชนเองก็มีข้อตกลงร่วมกัน  
ว่าจะไม่แข่งขันกันด้านราคา แต่จะแข่งขันกันด้านคุณภาพ  
ทำให้บรรยากาศการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของเชียงใหม่เป็น  
ไปได้อย่างราบรื่น และพัฒนามาตรฐานให้สูงขึ้นอยู่ตลอด”

ไม่เพียงเท่านั้น คุณนฤมลยังกล่าวถึงแนวโน้มใน  
อนาคตของการท่องเที่ยวเชียงใหม่ “เราส่งเสริมอัตลักษณ์  
และคุณภาพไปสู่สากล ซึ่งเราโชคดีที่อัตลักษณ์ของเราครบ  
ทุกประสาทสัมผัส ไม่ว่าจะเป็น

- รูป ผ่านศิลปะของล้านนา
- รส ผ่านอาหารของชาวเหนือ เครื่องเทศของภาคเหนือ และผักประจำถิ่น



- กลิ่น ผ่านเครื่องหอมล้านนา ซึ่งให้กลิ่นหอมเย็น  
ไม่เหมือนที่ไหน

- เสียง ผ่านดนตรีล้านนา

“นอกจากนี้เรายังมีความพร้อมที่จะรองรับสังคม  
ผู้สูงอายุในอนาคต โดยเป็นความร่วมมือของทั้งภาครัฐ  
และภาคเอกชน เช่น การนำการท่องเที่ยวรูปแบบต่าง ๆ  
ไม่ว่าจะเป็นที่พัก ธุรกิจนวดสปา แพทย์แผนไทย มา  
ผนวกรวมจัดเป็นแพ็คเกจให้นักท่องเที่ยวได้เลือกตาม  
ความชอบ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการส่งเสริมให้เราหันกลับมา  
สู่การดูแลสุขภาพ เป็นการปลูกฝังไลฟ์สไตล์ ปรับเปลี่ยน  
วิถีชีวิตและอาหารการกิน เพื่อวัตถุประสงค์คือให้มีสุขภาพ  
ที่ดี ผู้คนสามารถดูแลตัวเองได้”



เก็บหน่อไม้

## ห้วยหินลาดใน อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย

ห้วยหินลาดใน เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ในตำบลบ้านโป่ง อำเภอเวียงป่าเป้า ห่างจากตัวเมืองจังหวัดเชียงราย 110 กิโลเมตร

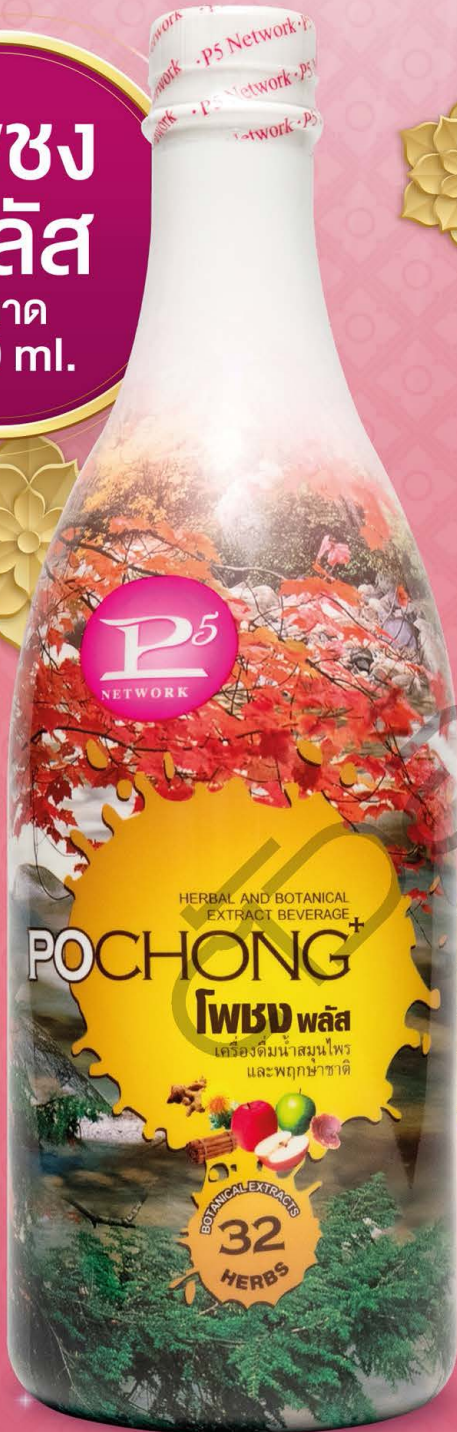
ด้วยสถานที่ตั้งของหมู่บ้านที่โอบล้อมด้วยผืนป่า ประชากรของที่นี่มีเพียง 21 หลังคาเรือนเท่านั้น ดินแดนแห่งนี้โดดเด่นด้วยความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ วิถีชีวิตของผู้คนที่นี่จึงเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ผลผลิตจากชุมชนหมุนเวียนไปตามฤดูกาลที่แปรเปลี่ยนโดยไม่เบียดเบียนป่าอันเป็นสถานที่แห่งชีวิต

ห้วยหินลาดในจึงไม่เพียงเหมาะสำหรับผู้ที่อยากเรียนรู้วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมกับชาวปกากะญอเท่านั้น แต่ยังเหมาะสำหรับผู้ที่อยากหลีกเลี่ยงความวุ่นวายของชีวิตในเมือง เพราะการมาพักที่ห้วยหินลาดในจะช่วยให้ได้พบความสงบอย่างที่ต้องการ ไม่ใช่แค่เพียงเพราะธรรมชาติการใช้ชีวิตที่ไม่เร่งรีบ แต่ยังรวมถึงความสงบที่ไร้เสียงโทรศัพท์เข้ามารบกวน

POCHONG<sup>+</sup>  
โพชง พลัส

โพชง  
พลัส

ขนาด  
980 ml.



การ์ตูนตรารางวัล

ซีวจิต  
Awards  
5 ปีซ้อน

ความห่วงใยเพื่อตัวคุณ  
และคนที่คุณรัก



โพชง เครื่องดื่มสมุนไพร

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

☎ Call Center 0-2157-8911

➔ [www.pochong.net](http://www.pochong.net)

@pochong