

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **โภชนาการคีมีสุข**. กรุงเทพฯ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด.
- กัลยา กิจบุญชู และคณะ. (2545). **โครงการศึกษาผลของการเรียนและฝึกโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย วิธีการดำเนินชีวิตและการเปลี่ยนแปลงชีวเคมีในเลือด**. รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กัลยา พลอยใหม่. (2545). **ความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **สถิติจากกระทรวงสาธารณสุข ปี 2543**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://203.157.19.191.2543.html> (19 มิถุนายน 2546).
- เกษม ต้นติผลาชีวะ. (2544). **การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : สำนักพิมพ์สนุกอ่าน.
- เกษราภรณ์ คุณานุวัฒน์ชัยเดช. (2543). **สุขภาพจิตและสังคมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คมจักร พันธุ์นิช. (2541). **คลายเครียดและคลายทุกข์**. กรุงเทพฯ : เอ็มเทรดดิ้ง
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2535). "เกณฑ์หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จันทร์ดา เณณวาสิน. (2540). **โรคมะเร็งกับวิถีทางการดำรงชีวิตของคนเรา**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.geocities.com/Tokyo/Harbor/2093/doctors/cancer_cancer.html (10 ตุลาคม 2546).
- จำลอง ดิษขวณิช. (2543). **วิวัฒนาการมาตรฐานและเขาวน้อารมณ์**. เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- _____ . (2544). **จิตวิทยาของความคับทุกข์**. เชียงใหม่ : บริษัทกลางเวียงการพิมพ์ จำกัด

- _____ และพริ้มเพรา คิชชวณิช. (2545). **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ.**
 เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- เฉก ณะสิริ. (2541). **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข.** (พิมพ์ครั้งที่ 82). กรุงเทพฯ :
 บริษัท กราฟแมนเพรส จำกัด.
- ชด หัศบำเรอ. (2546). **โยคะ เพื่อความเป็นหนุ่มสาวตลอดกาล.** กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์.
- ชนชญาณี จันทรวิตรกุล. (2542). **รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์
 เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลลดา ไชยกุลวัฒนา. (2543). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัย
 ผู้ใหญ่ก่อนต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขานามัยครอปครว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยยุทธ ชวลิตนิธิกุล, บุญยง เกี่ยวการค้า และ สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา. (2540). **เอกสารการสอน
 ชุดวิชานามัยชุมชน หน่วยที่ 8-15 สาขาการประถมศึกษา มหาวิทยาลัย
 สุโขทัยธรรมาธิราช.** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ดำรง กิจกุล. (2544). **คู่มือออกกำลังกาย.** (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน.
 เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). **วิธีแห่งการคลายเครียด.** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- นิตยา คังชูรัตน์, ทศนีย์ คุมมานนท์ และพวงเพ็ญ ชูณหปราณ. (2540). **เอกสารการสอน
 ชุดวิชานามัยชุมชน หน่วยที่ 1-7 สาขาการประถมศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัย
 ธรรมาธิราช.** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- _____, วงสวาท ปัทมาคม และวศิมา จันทรศิริ. (2539). **เอกสารการสอนชุดวิชา
 โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7 สาขาวิชาการประถมศึกษา มหาวิทยาลัย
 สุโขทัยธรรมาธิราช.** (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- บรรเทิง เกิดปรำงค์ และเจษฎา เจียรนนัย. (2544). **นันทนาการ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
 ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ประภรณ์ จารุจันทร์, เลิศ ไชยณรงค์ และ โกมล สีระบวร. (2541). **เอกสารการสอนชุดวิชา
 นามัยสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ 1-7 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัย
 ธรรมาธิราช.** (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ประยงค์ จินดาวงศ์, วิณะ วีระไวทยะ และกวี จุติกุล. (2541). **เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการ
 กับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 8-15 สาขาการประถมศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.**
 กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์.

- ประยูร ฟองสถิตย์กุล และจําริญ ยาสมุทร. (2539). **อนามัยสิ่งแวดล้อม**. เชียงใหม่ :
หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเวศ วะสี. (2535). "สุขภาพกับการพัฒนาแบบยั่งยืน." **สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ**. กรุงเทพฯ :
ข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- _____ และคณะ. (2536). **องค์รวมแห่งสุขภาพ ทัศนะใหม่เพื่อคุณภาพแห่งชีวิตและ
การบำบัดรักษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- _____ . (2545). **สุขภาพสังคมผู้สูงอายุด้านจิตภาพ มนุษย์หันทุกข์ร่วมกันได้**. กรุงเทพฯ :
สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพและสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). **อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ**. เชียงใหม่ : บริษัทนพบุรีการพิมพ์
จำกัด.
- พัฒน์ สุจํานงค์. (2539). **อนามัยสิ่งแวดล้อม**. เชียงใหม่ : หน่วยวารสารวิชาการ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- _____ . (2544). **อนามัยชุมชน**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
จำกัด.
- พิสุทธิพร ฉํ่าใจ. (2537). **สารพันความรู้ เรื่องโรคกับการดูแลสุขภาพ**. กรุงเทพฯ
: สำนักพิมพ์ต้นธรรม.
- พีระ บุญจริง. (2544). **โยคะชำระโรค**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). ราชบุรี : ธรรมรักษ์การพิมพ์.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2542). **นันทนาการและการจัดการ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคียนส์โตร์.
- แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเศษฐ. (2542). **โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ**. กรุงเทพฯ : บริษัท
เอช.ที.พี.เพรส จำกัด.
- ภาสกิจ วัฒนวิบูล. (2544). **กินอยู่อย่างสมดุล ตามหลักแพทย์จีน (แพทย์แผนจีนในชีวิต
ประจำวัน)**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- มนัส ยอดคำ. (2545). **สุขภาพกับการออกกำลังกาย**. เชียงใหม่ : ภาควิชาพลานามัย คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ :
ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- รุ่งทิวา ไชยวงศ์. (2542). **วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ**. วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.
- วิธาน ฐานะวุฒธ์. (2546). **หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่**. เชียงราย : สำนักพิมพ์ปิติศึกษา.

- สมศักดิ์ ธรรมศิริวัฒน์ และ พัฒน์ สุจำนงค์. (2539). **อนามัยสิ่งแวดล้อม**. เชียงใหม่ :
หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2540). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาตี สุภากรณ์. (2544). **ตำราโยนกโยคะ**. กรุงเทพฯ : บริษัท เพ็ญฟ้า พรินต์ติ้ง จำกัด.
- สันต์ หัตถิรัตน์. (2546). “อะไรนะ สุขภาพ” **คลินิก, 19**. (222) : 517 – 519.
- สิริพันธ์ จุลรังคะ. (2542). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริธร พึ่งเทอดธรรม และ อธิธิยา จุลบาท. (2542). **เขavnสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : บริษัท
กรุงเทพเมดิคัลแล็บ จำกัด.
- สุนีย์ ยวจิตติ. (2540). **โยคะ เพื่อพลังกายและพลังจิต**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : สายส่ง
สุขภาพใจ.
- สุรเกียรติ อาชานุภาพ. (2544). **ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สุรเกียรติ อาชานุภาพ. (2546). “สุขภาพะทางปัญญา กุญแจสู่สุขภาพะอันสมบูรณ์” **คลินิก, 19**
(220) : 299-302.
- สุรจิต สุนทรธรรม. (2544). **แนวทางเวชปฏิบัติอิงหลักฐาน การตรวจและการสร้างเสริมสุขภาพ
ในประเทศไทย**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2543). **ออกกำลังกายตายกลาง เพื่อชะลอวัย**. กรุงเทพฯ :
บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- อาพร ว่องสุขสวัสดิ์. (2541). **วิถีชีวิตและภาวะสุขภาพบุคลากรในโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัย
ภูธรบุรี**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุมาพร สุทัศน์วรวิมล และ พิภพ จิรภิญโญ. (2542). **อาหารเพื่อสุขภาพและอาหารตามสมัย**.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- เอกไชย พรรณเชษฐ์. (2538). **ประทับใจแห่งโยคะ**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิ
โกมลคีมทอง.
- Altman, K.R. (2001). **A brief therapy model to reduce stress by practicing breathing
exercises, mindful meditation and yoga stretching**. [Online]. Available :
<http://www.dbonline.lib.cmu.ac.th/dao/detail.nsp> [2003, July 17].

- Ardell, D.B. (1979). **High level wellness : An alternative to doctors, drug, and disease.**
New York : Bantan Books.
- Baldwin, Maria C. (1999). **Psychological and physiological influences of Hatha Yoga training on healthy, exercising adults.** [Online]. Available :
<http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/9928187> [2004 , April 12].
- Czamara, Joli Michele. (2002). **Therapeutic benefits of Yoga : A 10-week pilot study.**
[Online]. Available : <http://dbonline.lib.cmu.ac.th/dao/detail.nsp> [2003, June 9].
- Heiss, G. & Walden, L.S. (2000). Health promotion and risk reduction in the community.
Community Health Nursing Theory and Practice. (Second Edition).
Philadelphia : W.B. Saunder Company.
- Koski, Tapio Olavi. (2000). **Physical exercise as a way of life and a method for spiritual growth.** [Online]. Available :
<http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/f1520585> [2004 , April 12].
- Marvin Ouwinga. (2002). **Definition healthy life style.** [Online]. Available :
<http://mail.gouldacademy.org/pipermail/programreview-1/2002-December/000467.html>
[2003, July 17].
- Pender, N. J. (1987). **Health Promotion in Nursing Practice.** (Second Edition). Norwalk,
Connecticut : Appleton & Lange.
- Pender, N. J. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice.** (Third Edition). Stamford ,
Connecticut : Appleton & Lange.
- Prewitt, Sallie Hanna. (2000). **The Experiences of older women with fibromyalgia in a Mindfulness – based stress reduction and relaxation program : A qualitative study.** [Online]. Available : <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/9996048>
[2004 , April 12].
- Pruenglampoo S., et al. (2003). "Simplex index for screening overweight and obesity"
Public Health Nutrition, 6 (2) : 225-6.
- Shestopal, Aryeh Leonid. (1998). **Psychological effects of physical exercise and yoga.**
[Online]. Available : <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/9841923>
[2004 , April 12].

Shultz, C.M.S. (1984). "Life style assessment : A tool for practice" **Nursing Clinics of North America**, **19**, 271 – 281.

Singer, J.E. (1982). "The need to measure life style" **International Review of Applied Psychology**, **31**, 303 – 315.

Stefik Viglizzo, Barvara S. (2000). **An exploratory study of the effects of practicing Tibetan dream yoga four foundations on waking life awareness and dreams.**

[Online]. Available : <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/9971783>

[2004 , April 12].

Walker, S.N., Sechrist, K.R. & Pender, N. J. (1987). The health promoting lifestyle profile : Development and psychometric characteristics. **Nursing Research**, **36** (2), 76 – 81.

Wiley, J.A. & Camacho ,T.C. (1980). "Life-Style and future health : evidence from the Alameda Country Study." **Preventive Medicine**, **9**, 1 – 21.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved