

Y học thường thức

nhiều tác giả

Các Loại Nấm Dùng Làm Thuốc

Từ xa xưa, người Phương Đông đã biết dùng nhiều loại nấm để làm thuốc bổ, tăng cường thể lực, phòng chống bệnh tật như: Đông trùng hạ thảo, phục linh, vân chi, linh chi, nấm hương Nhật, nấm mùa. Người Châu Âu lại sử dụng nhiều các chế phẩm từ cựa lỏa mạch để làm thuốc cầm máu tử cung và trị bệnh đau nửa đầu.

Đông trùng hạ thảo: Tên gọi của loại nấm này có ý nghĩa: Mùa đông là côn trùng, mùa hè là cây cỏ (thực ra là nấm) chỉ có ở vùng Tây Nam Trung Hoa. Ở Mỹ, Đông trùng hạ thảo được sử dụng làm thuốc tăng lực, chống hồi phục sức khỏe cho các vận huy động thể dục thể thao. Thu hoạch vào mùa hè. Đây là loại nấm *cordiceps sinensis*. Nấm phát triển trên sâu và làm cho sâu chết, vào mùa hè, nấm sinh cơ chất mọc chồi lên mặt đất, nhưng gốc vẫn dính liền vào đầu sâu. Người ta đào lấy cả phần nấm và sâu chết, phơi khô để sử dụng. Đông trùng hạ thảo có tác dụng bổ, chữa thần kinh suy nhược, liệt dương, bổ tinh, ích khí. Thường dùng phối hợp với một số vị thuốc khác. Có tác giả nêu có đông trùng hạ thảo ở Việt Nam và nói là có tác dụng bổ cường dương. Theo ý tác giả bài báo này thì đó là sâu chít, không liên quan gì đến đông trùng hạ thảo. Tại Điện Biên, các cửa hàng ăn ở đó bán rất nhiều chai rượu ngâm sâu chít. Thực ra là nhộng của sâu *Brihaspa atrostromella*. Sâu này đẻ trứng ở vỏ cây chít (hoa dùng làm chổi quét vôi) nhộng nở từ trứng, chui vào và phát triển trong thân cây. Vào mùa đông người ta chặt phần đầu thân cây chít, chẻ đôi thì được nhộng chít trông giống như tằm trắng còn non.

Phục linh: Ký sinh trên rễ cây thông. Nấm hình khối to có thể nặng đến vài kilôgam. Hiện tại, nước ta vẫn phải nhập phục linh từ Trung Hoa. Ở nước ta đã khám phá được phục linh ở một số rừng thông ở Đà Lạt. Phục linh được dùng làm thuốc bổ, còn có tác dụng trị mất ngủ, trị chứng di tinh và chữa phù. Dùng dưới dạng thuốc bột hay thuốc sắc. Thường dùng phối hợp với nhiều vị thuốc khác.

Linh chi: Còn gọi là nấm trường thọ, là một trong những vị thuốc quý của y học cổ truyền Phương Đông. Có thể thu hái linh chi mọc hoang dại, nhưng hiện nay người ta đã trồng được với quy mô lớn. Hoạt chất chính của linh chi là các glycan và heteroglycan và các acid ganoderic. Theo GS. P. Delavean (Pháp) thì linh chi có tác dụng làm giảm đường trong máu, có tác dụng chống ung thư, tăng cường miễn dịch, chống viêm.

Theo y học cổ truyền thì linh chi có tác dụng bổ, tăng tuổi thọ, chống viêm, giảm đau, trị ho, cầm máu, trị bệnh tiểu đường và trị ung thư. Hiện nay ở thị trường nước ta đang có bán linh chi của Hàn Quốc, Trung Hoa và Việt Nam. Trên thị trường thế giới còn sử dụng rộng rãi sinh khối nấm sợi linh chi để làm thuốc.

Vân chi: Là loại nấm được sử dụng lâu đời ở Nhật Bản và Trung Hoa. Các nhà khoa học Nhật Bản đã khám phá tác dụng điều trị ung thư dạ dày của vân chi đặc biệt khi kết hợp chế phẩm vân chi với các thuốc 5-fluorouracil và mitomixin. Sau đó còn xác định tác

dụng phòng chống ung thư ruột già, ung thư thực quản, ung thư phổi và ung thư vú. Các chế phẩm vân chi được sản xuất từ nấm tự nhiên (thu hái hay nuôi trồng) và sinh khối nấm nhân tạo. Cả hai loại cũng có tác dụng như nhau. Bước đầu ở nước ta, một số nhà khoa học đã nuôi cấy sinh khối nấm vân chi.

Nấm hương Nhật: Còn gọi là Shitake. Nấm này cũng có tác dụng bổ dưỡng và phòng chống ung thư như vân chi. Hiện nay ngoài trồng tự nhiên, người ta còn sản xuất bằng phương pháp tạo sinh khối Shitake để làm thuốc. Thường phối hợp linh chi, Shitake và phục linh để làm thuốc bổ, kéo dài tuổi thọ. Nấm mùa trong dân gian người ta ăn nấm này để tăng sức lực khi nhảy múa. Nấm mùa cũng có chứa các glycan như ở linh chi, vân chi, Shitake. Các chế phẩm nấm mùa đã được sản xuất ở Nhật, Mỹ, Trung Hoa ...

Nấm mùa có tác dụng tăng cường miễn dịch tăng sức khỏe cho người dùng. Nấm mùa được thu hoạch từ nuôi trồng tự nhiên hay nuôi cấy sinh khối.

Nấm cựa lỏa mạch là nấm ký sinh trên lúa mạch và hiện nay cũng được nuôi cấy tạo sinh khối để chiết các hoạt chất.

Từ nấm này, sản xuất được các thuốc cầm máu tử cung sau khi đẻ: ecgometrin, ecgotamin và các thuốc trị đau nửa đầu như dihydroecgotamin. Trong nấm cựa lỏa mạch có chứa nhiều acid lysecgic và từ acid này đã điều chế được chất LSD-25 là một chất gây ảo giác và kích thích mạnh nhất hiện nay. Chất này nằm trong danh sách các chất ma túy và ảo giác hàng đầu bị cấm sử dụng trong y học.

Nhiều loại nấm có tác dụng phòng chữa bệnh quý giá mà tác dụng trước hết là bổ, tăng cường miễn dịch, phòng chống ung thư. Các chế phẩm này cũng đã được sử dụng rộng rãi ở nước ta. Nước ta cũng đã có khả năng trồng một số nấm như linh chi, vân chi, phục linh ... Phương pháp sản xuất theo kỹ nghệ sinh học này sẽ tạo ra sản phẩm có giá trị cao, phẩm chất tốt để cung cấp nguyên liệu làm thuốc phục vụ cho việc bảo vệ sức khỏe cho cộng đồng.

Phan Quốc Kinh

Dưa Hấu Khử Rôm Sảy

Mùa hè nóng bức ăn dưa hấu vừa mát vừa đỡ khát. Các bạn thường ăn hết ruột, còn cùi trắng và vỏ dưa vứt đi phải không? Thật ra phần cùi trắng ấy là chất tẩy rôm sảy tuyệt vời. Trẻ em bị rôm cắn ngứa, hãy lấy ngay cùi trắng dưa hấu xát lên chỗ ngứa. Xát hết nước thì cất lớp cùi khô đi, xát tiếp, xát đi xát lại trong hai ngày sẽ hết ngứa và hết rôm. Ăn dưa hấu rất lợi tiểu. Nhưng buổi tối không nên ăn quá nhiều để tránh tiểu tiện nhiều lần, ảnh hưởng đến giấc ngủ, nhất là trẻ em dễ sinh chứng đái dầm.

Cơ thể con người 60% là nước, vì vậy sự thay đổi chất trong người rất quan trọng. Nếu tiếp thụ nước vào cơ thể mà không có cách bài tiết dễ dàng tất sẽ có hại cho sức khỏe. Thông thường một người khỏe mạnh cần mỗi ngày 2000ml nước, trong đó khoảng 600ml ra mồ hôi, khoảng 400ml bài tiết qua đường hô hấp, còn lại 1000ml qua đường tiểu tiện. Nếu vì một lý do nào đó mà phần nước này không dễ dàng bài tiết ra ngoài, sẽ dẫn đến phù thũng chân tay, mặt, hoặc đau khớp do tích nước, từ đó sẽ xuất hiện các bệnh về da như mẩn ngứa, mề đay ...

Để tránh tình trạng trên, hàng ngày cần ăn những thức ăn lợi tiểu, trong đó dưa hấu là thực phẩm lợi tiểu rất tốt. Nước dưa hấu còn có tác dụng giải nhiệt, giải độc, rất tốt đối với các chứng viêm thận, viêm bàng quang. Có thể nói dưa hấu là món ăn lý tưởng trong mùa hè.

Trung Đức

Cây Sim Chữa Tiêu Chảy

Khắp vùng trung du và miền núi nước ta có một loài cây nhỏ, hoa tím đẹp, quả chín màu tím sẫm, mọng, ăn có vị ngọt, chất khá ngon đó là cây sim. Cây sim thuộc họ sim, là một loại cây nhỏ, cao khoảng 1m đến 2m, cành có 4 cạnh, lá mọc đối hình thuôn, khi già thì nhẵn ở mặt trên, có lông mịn ở mặt dưới, phiến lá dày, cuống có lông mịn. Hoa sim màu tím, mọc đơn độc hoặc từng ba bông một ở kẽ lá. Quả sim chín ăn khá ngon, lạ miệng, là món quà ưa thích của các bạn mới ở miền xuôi lên vùng núi. Về thành phần hóa học, trong quả sim có chất glucosit, tanin, sắc tố antoxyanozit. Trong lá và búp sim có nhiều tanin.

Sim không chỉ là một cây hoa, cây ăn quả, mà còn là một cây thuốc dân gian rất quen dùng của đồng bào miền núi. Toàn bộ cây sim đều được dùng làm thuốc, kể cả lá và búp sim, quả sim, rễ cây sim.

Từ lâu đời, đồng bào miền núi và trung du nước ta vẫn dùng búp và lá sim non sắc lấy nước uống làm thuốc chữa tiêu chảy, liều lượng mỗi ngày 20 búp đến 30 búp hoặc lá non, sắc uống. Có thể dùng riêng lá và búp sim, hoặc phối hợp với một số vị thuốc nam đơn giản khác như búp ổi, vỏ ổi giộp, riêng làm thuốc chữa tiêu chảy, kết quả rất tốt. Sau đây là một bài thuốc chữa tiêu chảy rất thông dụng: Búp sim 12g, vỏ ổi giộp 10g, riêng 4g. Rửa sạch cả 3 vị, cho vào ấm, sắc lấy nước uống ngày một thang. Ngoài tác dụng chữa tiêu chảy, nhân dân ta còn dùng nước sắc búp và lá sim non để rửa vết thương, vết loét trên da đạt kết quả tốt.

Quả sim: Theo y học dân tộc, quả sim vị ngọt, hơi chát, có tác dụng bổ dưỡng, chữa thiếu máu, cơ thể yếu, suy nhược. Cách dùng: hái quả sim chín về, đồ chín, phơi khô để dùng dần. Sau đây là một bài thuốc bổ, bồi dưỡng cơ thể có quả sim: quả sim khô 30g, lá dâu non (sao) 12g, sâm đại hành (sao) 20g, đậu đen (sao kỹ) 20g. Sắc hai nước, trộn lẫn, cô lại còn 2 bát con, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Rễ sim: Có tác dụng thông kinh, hoạt lạc, chỉ huyết, chữa lý mạn tính, đau lưng, đau xương, các chứng phong thấp nói chung. Có thể lấy rễ sim về, phơi khô để dành dùng quanh năm.

Sau đây là một đơn thuốc chữa đau lưng, nhức xương bằng rễ sim kết hợp với một số vị thuốc khác:

Rễ sim khô (sao) 30g, dây đau xương (sao) 20g, cỏ xước khô (sao) 15g, cẩu tích (sao) 16g.

Cách dùng: Cho các vị vào ấm, sắc 2 nước, trộn lẫn cô lại còn 2 bát con, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Bác Sỹ: Hương Liên

Mũi Kim Và Ly Nước Mía

Người xưa cho rằng tai có liên hệ mật thiết nhất với thận. "Khí" của thận thông với tai, cho nên thời thanh xuân thận khỏe thì tai thính, về già thận đã suy nên tai nghễnh ngãng. Tai còn có mối liên lạc với can và đờm. Khi kinh quyết âm can và thiếu dương đờm bị "tà độc" làm cho bế tắc, tai có thể bị điếc đột ngột.

Có lẽ nhiều người đã được nghe những kỳ tích của khoa châm cứu: Chỉ châm vài mũi kim mà chữa khỏi chứng điếc lâu ngày. Những kỳ tích như vậy thường xuất hiện khi tà độc xâm phạm các kinh can, đờm. Châm cứu giúp kinh mạch thông suốt thì chứng điếc cũng được giải trừ. Tai cũng liên hệ mật thiết với tâm. Kinh nghiệm cho thấy, một số cụ cao tuổi bỗng nhiên thấy trong tai có tiếng ù ù, ùng ục, chỉ cần uống nước mía vài hôm là khỏi. Cơ chế của sự khỏi bệnh theo y học cổ truyền là khi tâm thận âm hư, "hỏa độc" thường bốc lên trên gây nghễnh tắc thanh khiếu mà sinh ra tiếng kêu; dùng nước mía để "thanh nhiệt", "hạ hỏa", "dưỡng âm" chính là cách làm đơn giản mà được cả "gốc" lẫn "ngọn". Tai cũng có liên hệ với cả tạng tỳ, tỳ vị suy yếu "thấp nhiệt" ứ trệ hay dẫn đến những bệnh ở tai, đặc biệt là chứng viêm tai giữa, cho nên khi chữa trị chứng này các thầy thuốc thời xưa hay chữa vào tỳ.

Thái Hư

Phòng Và Chữa Cận Thị

Cận thị là bệnh liên quan mật thiết đến vấn đề ăn uống. Các kết quả nghiên cứu cho chúng ta biết, trong máu của những người cận thị thường thiếu các chất đạm và huyết sắc tố, canxi huyết giảm, thiếu các sinh tố A, D và một số nguyên tố vi lượng như crôm, kẽm, photpho, ... Từ xưa, trong Đông y học đã có khoa "Thực Trị", tức là khoa chữa bệnh bằng các thức ăn đồ uống trong đó có nhiều món có tác dụng bổ dưỡng và chữa trị các chứng bệnh ở mắt.

Đề phòng cận thị:

- Món điểm tâm buổi sáng

Thành phần: Trứng gà 1 quả, sữa bò 1 ly, mật ong 1 muỗng nhỏ. Cách chế và dùng: Đánh đều trứng gà vào trong sữa. Đun nhỏ lửa cho đến khi sôi, để cho sữa nguội dần, khi thấy âm âm thì trộn mật ong vào. Ăn sau khi điểm tâm buổi sáng. Trứng gà và sữa là những món ăn có giá trị dinh dưỡng cao. Chúng có tác dụng tốt đối với thần kinh, võng mạc và các bộ phận của mắt, đặc biệt là có tác dụng làm tăng độ dẻo dai của các cơ mắt. Mật ong cũng bao gồm nhiều hoạt chất sinh học quý. Các thứ thức ăn trên có tác dụng tăng cường sức khỏe toàn thân và phòng chống cận thị.

- Món lót dạ buổi chiều

Thành phần: Kỷ tử 10 gam, trần bì (vỏ quýt lâu ngày) 3 gam, long nhãn 10 quả, mật ong 1 muỗng nhỏ.

Cách chế và dùng: Kỷ tử và trần bì gói vào vải mỏng rồi cùng đun với các thứ còn lại. Cho nước vừa phải, đun nhỏ lửa trong 1/2 giờ; vớt kỷ tử và trần bì ra rồi ăn phần còn lại. Ăn lót dạ thêm vào đầu giờ chiều.

Kỷ tử bổ can, thận, là vị thuốc làm sáng mắt kinh điển trong Đông y. Long nhãn an thần, bổ tỳ. Trần bì kiện tỳ, khai vị. Các vị thuốc trên đồng thời cũng là thức ăn có tác dụng bổ dưỡng toàn thân và phòng các bệnh về mắt.

Nếu có điều kiện, nên thường xuyên sử dụng hai món ăn trên.

Chữa cận thị

Thành phần: Kỷ tử 10 gam, trần bì 3 gam, hồng táo 8 quả, mật ong 2 thìa.

Cách làm: Lấy kỷ tử, trần bì và đại táo đun nhỏ lửa với 200ml nước trong 20 phút, chắt nước ra rồi thêm nước vào, đun lần thứ hai như trên. Hai nước trộn đều, chia hai lần uống; các lần uống cách nhau 3 đến 4 tiếng. Mỗi lần uống thêm một thìa mật ong vào.

Hồng táo, ta thường gọi là "táo tàu", bán ở các hiệu thuốc. Hồng táo chứa các sinh tố A, B2, C và các nguyên tố vi lượng có ích cho mắt; tác dụng tăng cường cơ nhục của nó đã được chứng minh bằng thực nghiệm. Món ăn trên có tác dụng bổ tỳ, can, thận; đặc biệt là tăng cường sự dẻo dai của các cơ vùng cẳng mạc và vùng thể mi, những loại cơ có liên quan mật thiết đến chứng cận thị.

Huyền Thảo

Nên Nặng Bao Nhiêu Là Đủ

Chiều cao cơ thể là biểu hiện tầm vóc của cơ thể, phản ánh sức lớn lên của một lứa tuổi. Còn cân nặng thì thể hiện mức hấp thu, chuyển hóa vật chất liên quan đến trạng thái dinh dưỡng và tiêu hao năng lượng của cơ thể. Mức cân nặng cơ thể được chia thành 2 phần: Phần ổn định và phần không ổn định.

Phần ổn định chiếm 1/3 tổng số cân nặng gồm có: Xương, các phủ tạng và mạch máu thần kinh. Còn phần không ổn định chiếm 2/3 tổng số cân nặng, trong đó trọng lượng cơ chiếm 3/4 và 1/4 là khối mỡ và nước ở các gian bào. Trên cơ sở này ta thấy rõ: Sự lo lắng tăng cân, to béo là do phần nặng không ổn định của cơ thể (to cơ, nhiều mỡ và nhiều nước) do tình trạng dinh dưỡng không phù hợp với tiêu hao năng lượng, ít hoạt động, ít lao động hay nói một cách đơn giản là "ăn nhiều làm ít". Mọi người có thể tự kiểm nghiệm về mức cân nặng của mình có phù hợp với tầm vóc và sức khỏe không như sau:

Cách 1: Theo Tổ chức y tế thế giới chỉ số khối lượng cơ thể BMI (Body Mass Index) = cân nặng (kg)/chiều cao² (m). Khi tính toán nếu thấy mình ở mức từ 18,5 đến 24,9 là vừa không béo không gầy có tầm vóc đẹp. Còn từ 25,0 đến 29,99 là thừa cân độ 1, từ 30,0 đến 39,99 là thừa cân độ 2 và trên 40 là thừa cân độ 3. Nếu chỉ số này thấp từ 17,0

đến 18,49 là gầy nhẹ độ 1, từ 16,0 đến 16,99 gầy vừa độ 2 và dưới 16 là quá gầy độ 3. Đây là một chỉ số chính xác, thường được thực hiện trong nghiên cứu khoa học.

Cách 2: Cân nặng cơ thể nên có của mỗi người chính là lấy hai số lẻ của chiều cao cơ thể, sau số thập phân tính bằng (m), hay lấy số đo chiều cao tính bằng (cm), 100. Ví dụ: Một người có số đo chiều cao là: 1,55 (m) thì cân nặng nên có là: 55(kg) hoặc 155(cm) - 100 = 55(kg). Từ đó, nếu thấp hơn hoặc cao hơn đều không có lợi cho sức khỏe, bệnh tật. Đó cũng chính là "ngưỡng" sinh lý về mức cân nặng nên có của cơ thể. Nếu vượt quá "ngưỡng" sinh lý là không tốt do ăn nhiều quá mà ít lao động, ít vận động làm cho thừa năng lượng gây tích mỡ, tích nước trong cơ thể dẫn đến nguy cơ mắc các chứng bệnh tim mạch, tăng huyết áp, đái đường và đau khớp ... Song nếu dưới "ngưỡng" một cách quá mức như gầy quá cũng không tốt, như một số người sợ béo, nhịn ăn quá mức, uống thuốc giảm béo vô căn cứ sẽ gây thiếu chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phục hồi sức khỏe trong lao động, hoạt động hàng ngày của cơ thể, có thể gây nên sự mệt mỏi thần kinh, buồn ngủ và làm cho trạng thái con người "ê ô", "oải oải", ít nhanh nhẹn...

Lê Khắc Đức

Đề Thân Thể Thơm Tho

Mùi hôi từ cơ thể vẫn là một vấn đề tế nhị, dù không làm ô nhiễm môi trường và ảnh hưởng xấu trong liên hệ giao tiếp nhưng nó có khả năng làm giảm sút lòng tự tin nơi bạn. Thời bạn mới lớn thì điều này còn chấp nhận được. Nhưng nếu tình trạng này cứ mãi kéo dài theo thời gian thì sao? Chắc bạn cũng rất ái ngại và đôi khi còn thấy khổ tâm. Dưới đây là những mùi "đặc trưng" của cơ thể và các biện pháp chữa trị hiệu quả.

Mùi từ ... lỗ tai:

Đôi tai của bạn là một khu vực dễ dàng cho đủ thứ mùi từ môi trường xung quanh du nhập vào, tụ lại ở các ráy tai khô và tế bào chết. Chỉ cần ít bông gòn quần que tăm hay một khăn ẩm ướt là bạn có thể giải quyết đơn giản vấn đề.

Những nụ cười "không thơm":

Thử bùm lại hai bàn tay che quanh miệng và thổi thật mạnh một cái, kể đó bạn hít ngay phải một mùi ...thiếu cảm tình liền. Theo các nha sĩ cho biết, chứng hơi thở hôi gây ra do nhiều nguyên nhân: Aên hành, tỏi nhiều quá, vệ sinh miệng không đủ, do chất cao bám trên răng, ăn kiêng hoặc do cảm cúm. Cách trừ khử hay nhất là đánh răng và xỉa răng bằng chỉ ít nhất hai lần một ngày. Kể đến là uống nhiều nước, uống vitamin C và đi khám nha sỹ thường xuyên.

Mùi từ hai bàn chân:

Mùi hôi chân sẽ là một tai họa nếu bạn hay bị ra nhiều mồ hôi và hay mang giày chật. Bạn có thể loại bỏ mùi chua nồng này bằng cách siêng năng rửa bằng xà bông. Nhất là đối với khu vực ở các kẽ ngón chân. Bạn nên rắc phấn để ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn. Giày cần mang sao cho rộng thoáng, nên nhớ chỉ cần một ít bụi bẩn bám đất vào kẽ chân rồi thấm mồ hôi vào cũng đủ bốc mùi lên ngay.

Vệ sinh đường sinh dục không sạch:

Đây là một khu vực rất nhạy cảm. Bạn nên tắm rửa hàng ngày (thỉnh thoảng nên tắm hai lần một ngày), nhưng cũng phải lau khô cẩn thận. Một bác sỹ phụ trách cho biết "Đây là một điểm nóng tập trung rất nhiều đường bài tiết. Vì vậy hơi hướng dễ trở thành nặng mùi nếu chất bài tiết chưa được rửa sạch hẳn và tồn lại trong một thời gian". Nên thay quần lót thường xuyên để giảm nguy cơ này!

Khu vực này sẽ cực kỳ dễ chịu nếu bạn mặc những đồ lót bằng vải cotton thoáng mát.

Mùi từ ... nách:

Đây là khu vực bạn sẽ ngửi thử để kiểm nghiệm đầu tiên nếu bạn thấy người mình chột bốc mùi. Các vùng nách ẩm, nóng thường là nơi dễ dàng để vi khuẩn dễ tập trung nhất. Richard Seah, chủ bút tạp chí sức khỏe "The Goodlife" cho biết: Theo y khoa Trung Hoa, mùi vị là một trong những cách thức để chẩn đoán bệnh chứng". Thịt là một trong những thủ phạm chính gây ra nên mùi hôi cơ thể. Khi thịt được tiêu hóa, có nhiều độc tố từ sản phẩm được hình thành và làn da là một trong những biện pháp hiệu quả nhất để bài tiết các độc tố.

Thay vì dùng những dầu thơm khử mùi hôi độc hại làm bít kín các đường mồ hôi. Bạn hãy dùng khăn tắm nóng, ướt chà sát hai lần mỗi ngày để loại bỏ những độc tố dư thừa. Nếu thực sự bạn muốn biết thế nào là độc tố tồn tại ở trên da, thì bạn cứ việc dùng cùng một chiếc khăn tắm để lau người trong ba ngày liền nhưng đừng giặt giũ. Vào ngày cuối, chiếc khăn tắm của bạn sẽ "bốc mùi" ngay cho mà xem.

Băng Tâm

Sắc Mặt, Hàn Thử Biểu Đo Sức Khỏe

Sắc mặt liên quan chặt chẽ đến sức khỏe, vì khí huyết toàn thân thường thể hiện ở mặt. Người khỏe thì mặt hồng hào, chứng tỏ khí huyết đầy đủ; khi trong người cảm thấy khó chịu thì mặt trắng bệch, chứng tỏ khí hư. Người không khỏe mạnh thường biểu lộ những sắc mặt khác nhau.

Nét mặt xanh xao tái ngắt: Đông y cho rằng phần lớn những người này mắc chứng hư hoặc chứng hàn, là biểu hiện của thể chất kém. Ngoài ra, nếu bị xuất huyết, cơ năng đường giáp trạng suy giảm, viêm thận mãn tính, ngộ độc chì, ... đều có thể làm cho nét mặt xanh xao tái ngắt.

Mặt đỏ: Có hai loại sinh lý và bệnh lý, sinh lý thường xuất hiện trong các tình huống như uống rượu, phơi nắng, vận động mạnh hoặc tinh thần bị kích động, tức giận và xấu hổ ... về bệnh lý chính yếu xảy ra trong các trường hợp như sốt cao, bị thương hàn, sốt rét, bệnh lao phổi, viêm phổi ... nếu uống atropine hoặc dùng nhiều kích tố cũng có thể xuất hiện hiện tượng đó.

Sắc mặt tím bầm: Phần lớn là do thiếu Ôxy gây ra, nếu bị đau kịch liệt thường làm cho sắc mặt tái mét hoặc tím bầm. Yếu tim, bệnh tim bẩm sinh ... cũng thường làm cho sắc mặt xanh tím.

Mặt vàng: Thường xuất hiện ở người bị viêm gan, sỏi thận, xơ gan, ung thư gan ... Ngoài ra, người bị bệnh giun móc câu do mất máu lâu dài cũng có thể xuất hiện triệu chứng sắc mặt khô vàng.

Sắc mặt đen: Đông y cho rằng mặt đen là biểu hiện tổn thất về thận, vì phải thường xuyên uống thuốc để chữa bệnh thận. Ngoài ra, xơ gan, công năng đường thượng thận suy yếu, công năng tim phổi yếu, ung thư gan ... cũng có thể làm cho sắc mặt bị đen.

Hàng ngày khi bạn soi gương hãy chú ý sự thay đổi của sắc mặt. Đối với các bạn gái, khi đi khám không nên trang điểm để tránh sắc mặt bị son phấn che lấp làm cho bác sỹ không thấy được tình hình sức khỏe.

Trần Thanh Hà

Những Ai Không Nên Cười To

Xưa nay mọi người vẫn luôn ca ngợi: "Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ", nhưng trong thực tế những sự cố do nụ cười gây nên không phải là hiếm. Khi cười quá mức, thần kinh giao cảm hưng phấn quá độ, đường thượng thận tăng cường phân tiết, thở mạnh, nhịp tim đập nhanh, lượng Ôxy tiêu hao nhiều, thường gây ra các chứng bệnh như đau thắt tim, nhồi máu cơ tim, loạn nhịp tim ...

Như vậy nỗi bất hạnh do cười to gây ra cũng không phải là ít. Vậy những ai không nên cười to:

- Phụ nữ mang thai không được cười to. Cười to đột ngột rất có thể dẫn đến sảy thai hoặc đẻ non.

- Người bị bệnh sa nang (sa túi dịch hoàn) không được cười to. Những người mắc bệnh này khi cười to sẽ làm tăng sức ép trong bụng, túi nang nở to, một khi đã sa xuống bìu thì rất khó trở lại khoang bụng, mà phải giải quyết bằng giải phẫu.

- Người bị tăng huyết áp không được cười to. Khi cười to, huyết áp tâm thu từ mức bình thường sẽ tăng lên 200 milimet thủy ngân. Những người bị bệnh tăng huyết áp tuyệt đối không được cười to, nếu không sẽ có nguy cơ bị xuất huyết não.

- Những người bị nhão cơ vòng niệu đạo hoặc cơ vùng hậu môn không được cười to. Bởi khi cười to áp suất trong bụng tăng đột ngột, có thể gây ra đại tiểu tiện bất thường. Tuy không có gì nguy hiểm, nhưng làm cho ta trở nên lúng túng khó chịu.

- Những người mới mổ xong không được cười to. Nếu không giữ gìn mà cười to sẽ xảy ra nguy hiểm, nhẹ thì gây đau đớn, nặng thì làm rách vết mổ.

- Những người hay bị sai khớp hàm dưới không được cười to vì khi cười to há miệng quá rộng dễ gây ra sai khớp, dẫn đến "cười không bao giờ khép miệng" lại được.

- Khi ăn cơm không được cười to. Cười to trong khi ăn sẽ làm cho nước bọt và cơm bắn lung tung, rất thiếu lịch sự. Ngoài ra, cười to có trường hợp cơm và xương nhỏ chui vào khí quản, gây sặc cơm, rất dễ làm cho vật lạ chui vào khí quản, thậm chí gây ngạt thở, hậu quả khó lường.

Bác Sỹ: Phạm Thị Giang

Thuốc Vờ

Có thể gọi là "hư dược" hay giả dược tức một vị thuốc không có hiệu lực dược lý thực sự nhưng vì ảnh hưởng tâm lý nên có thể chữa lành một số triệu chứng nào đó. Ví dụ cho một người bị nhức đầu một viên bột gạo có tỷ chất đắng rồi bảo là aspirin thì một số bệnh nhân uống vào thấy hết nhức đầu. Có người cho một viên aspirin thật nếu bảo là thuốc Việt Nam chế tạo thì không có hiệu quả, nếu bảo là của Pháp hay Mỹ lại hết nhức đầu. Nhiều tác giả đã tiến hành nghiên cứu tác dụng của thuốc vờ này.

Trong điều trị các rối nhiễu tâm lý, các nhà nghiên cứu nhận thấy dù là sử dụng phương pháp trị liệu nào, y học hay tâm lý đều đem lại một kết quả khả quan. Ngay từ năm 1955, nhà khoa học Becher (Mỹ) đã báo cáo một thí nghiệm được tiến hành trên 1000 bệnh nhân có rối nhiễu tâm lý chỉ được điều trị bằng thuốc vờ. Sau khi phân phát cho các bệnh nhân uống các viên bột đường và khẳng định đây là loại thuốc có nhiều công hiệu, Becher nhận thấy một phần ba trong số họ cho biết họ cảm thấy tình trạng được cải thiện rõ rệt, trong khi một số lại khẳng định thuốc làm cho tăng bệnh lên.

Năm 1978, Fieldo và các cộng sự lại tìm ra những biến đổi sinh hóa của não do yếu tố tâm lý. Hai ông giao cho một số bệnh nhân bị nhổ răng đánh giá về tình trạng của họ. Rồi đưa cho mỗi người một loại thuốc để uống và hỏi họ cho biết tác dụng của thuốc. Một nửa nhóm nhận thuốc roloxine, một loại thuốc chống lại tác dụng giảm đau của endorphines (một chất được tiết ra khi bị stress) gần giống thuốc phiện. Một nửa khác dùng thuốc vờ. Những người thuộc nhóm đầu ghi nhận cảm giác đau tăng lên rất rõ vì như nói trên tác dụng của endorphines do stress sinh ra đã bị loại trừ. Còn những người thuộc nhóm thứ hai, được chia làm hai loại. Một phần ba phản ứng ngay, cho biết có giảm đau rõ rệt. Fields gọi họ là những người "phản ứng với thuốc vờ". Số còn lại thấy có giảm đau nhẹ hoặc không giảm, được gọi là những người "không phản ứng với thuốc vờ". Sau đây cho cả 2 nhóm uống naloxone, họ nhận thấy sự đau đớn tăng lên rất rõ ở những người "phản ứng với thuốc vờ" hơn là những người khác. Từ đây họ kết luận là tác dụng của thuốc vờ kéo theo sự giải tỏa endorphines nhưng chỉ ở một số người có khả năng tiết endorphines lúc bị stress.

Như vậy từ những dự án nghiên cứu trên cùng với những kinh nghiệm hàng ngày, chúng ta có thể đi đến kết luận là tác dụng của thuốc vờ chính yếu là do lòng tin của người dùng thuốc, tức là do tác dụng ám thị của những người thầy (thầy thuốc, thầy tâm lý ...) cùng với những đặc tính sinh học nằm trong nhân cách cũng như sinh học của người bệnh. Trong các thí nghiệm nghiên cứu về thuốc mới, điều bắt buộc phải loại trừ yếu tố vờ, nhưng trong tay người thầy thuốc, viên aspirin không còn chỉ là viên aspirin đơn thuần. Sự tin nhiệm, tài năng, cách lý giải rõ ràng cho người bệnh ... sẽ giúp rất nhiều cho công tác chữa bệnh dù ở trong lĩnh vực nào.

Bác Sĩ: Phạm Văn Đoàn

Râu Ngô: Thanh Nhiệt, Lợi Tiểu, Trừ Thấp

Có một thứ nước giải khát quý, rất rẻ, thậm chí không mất tiền, lại rất dễ kiếm, mà lâu nay ta đã quên đi đó là nước râu ngô. Hồi còn sống, mỗi khi thu hái ngô về, tách hạt ra phơi, bà ngoại tôi thường căn dặn: "Râu ngô quý lắm đừng bỏ đi ... Các con nhớ, nó tầm thường nhưng lại là vị thuốc hay đấy!". Rồi bà lượm gom lại, phơi khô, nấu nước cho chúng tôi uống. Những ngày nắng nóng có một cốc râu ngô pha chút đường thì thật tuyệt! Mọi phiền nhiệt, mệt mỏi đều tiêu tan. Sau này lớn lên tôi được biết: Râu ngô, dùng tươi hoặc phơi khô dùng dần đều được, theo Đông y, râu ngô vị ngọt, tính bình, có tác dụng bình can thanh nhiệt, lợi tiểu trừ thấp. Dùng điều trị các bệnh cao huyết áp, đái tháo đường, viêm gan vàng da, viêm đường tiết niệu, lở loét ...

Ứng dụng:

- Một đơn thuốc chữa thông tiểu nhẹ là râu ngô, lượng 10 gam. Nấu nước uống cả ngày.

Muốn kiện tỳ, lợi thấp, chữa các bệnh viêm thận, phù nề, sỏi thận đau lưng, đái ra máu, các bạn có thể làm như sau: Râu ngô 100 gam rửa sạch, sắc kỹ trong một giờ, lọc bỏ bã, tra đường (tùy theo uống ngọt, nhạt mà tra đường nhiều, ít). Khi đường tan hết là có thể dùng được. Ngày uống 3 lần, lượng uống mỗi lần một bát ăn cơm.

Vũ Huy

Liệu Pháp Giác

Liệu pháp giác là phương pháp dùng ống giác với áp suất âm ở trong ống ấn vào da. Khi ống giác hút chặt vào da sẽ gây hiện tượng xung huyết hoặc tụ huyết tại chỗ giác để chữa bệnh. Mới đầu người ta dùng sừng để giác được gọi là ống giác (giác chữ Hán có nghĩa là sừng). Sau này người ta đã dùng ống nứa, ống sành, ống thủy tinh thay sừng, song vẫn giữ tên chung là ống giác. Có người còn dùng cả lọ nhỏ, ly nhỏ ... Dù là loại nào, điều quan trọng là miệng ống giác phải nhaŨn và bằng phẳng để bảo đảm khi giác không lọt hơi vào ống và không làm tổn thương da khi ống bị hút vào da.

Thường dùng các cách giác sau:

- Với bông thấm cồn 95o vừa đủ cháy thành lửa để tạo áp suất âm.

- Đốt mảnh bông cồn (hoặc mảnh giấy đốt lên) ném vào lòng ống giác, nhân lúc lửa cháy úp nhanh ống giác lên chỗ giác. Dùng panh kẹp chặt miệng bông cồn, đốt bông cho cháy rồi khoắm vào lòng ống giác, khi rút panh ra lập tức úp nhanh ống giác lên chỗ giác.

- Dùng mảnh bông cồn dán vào thành lòng ống giác, đốt lên, nhân lúc lửa cháy úp nhanh lên chỗ giác.

- Dùng hơi nóng của nước sôi hoặc nước thuốc sôi để tạo áp suất âm (phương pháp này gọi là trúc quản liệu pháp, liệu pháp ống nứa).

- Cho ống giác nứa vào nước đun sôi lên vài dạo, lấy đũa gấp ống nứa lên, để dốc ngược, miệng ống vẫn để trong nước, dùng khăn lót tay, nhấc ống lên, vẩy sạch nước, thấm miệng ống vào khăn khô, rồi úp nhanh vào chỗ giác. Chú ý độ nóng của miệng ống

giác để tránh bỏng. Cách làm như trên, xong nước được thay bằng nước thuốc, gọi là giác thuốc.

Trình tự một lần giác thường như sau:

- Xác định vị trí giác, rồi chọn loại ống giác to nhỏ thích hợp. Ví dụ giác ở đầu mặt dùng ống giác nhỏ, chỉ trên ống giác vừa, các nơi khác ống giác vừa hoặc to.
- Làm thủ thuật giác: nếu hút chặt quá bệnh nhân đau, da trong ống giác phồng to, cần cho thêm không khí vào ống giác bằng cách một ngón tay ấn xuống da sát miệng ống giác, tay kia ép ống giác xuống bên đối diện làm miệng ống giác nghiêng về một bên tạo điều kiện cho hơi có thể lọt vào.
- Lưu ống giác khoảng từ 10 đến 20 phút đến khi ống giác lỏng thì nhấc ống lên. Nếu cần nhắc sớm làm động tác cho khí vào như trên, sau đó nhấc ống lên.
- Tùy yêu cầu, trước hoặc sau giác có thể dùng kim trích nặn máu (trường hợp có huyết ứ hoặc tà lưu ở sâu trong huyết lạc).
- Nếu có tổn thương da cần giải quyết kịp thời.

Trên đây là cách giác lưu. Và thường phải dùng nhiều ống giác cho một lần giác, mỗi ống giác cách nhau 5 đến 7cm, cũng là để chỗ cho lần giác sau.

Song còn cách giác chớp nhoáng. Chỉ dùng 1 ống giác, ngoáy lửa đuổi khí xong úp ống giác vào chỗ giác. Khi ống giác vừa bị hút chặt thì lập tức lấy ra làm thành 1 tiếng kêu lại ngoáy lửa lại giác như trên đến khi da ửng đỏ. Có thể giác hết vùng này đến vùng khác.

Chỉ định về liệu pháp giác

Nên dùng trong những trường hợp sau:

- Cảm lạnh, cảm nóng, đau đầu chóng mặt, mắt sưng đỏ đau ... tất cả đều là chứng thực ở vùng đầu. Tốt nhất là dùng kim tam lăng (kim 3 cạnh) chích nặn 1 giọt máu huyết thái dương rồi giác bằng ống giác nhỏ.
- Các chứng ho suyễn, hoặc suyễn có đờm mạn tính, chính yếu là giác huyết ở hai bên lưng từ ngang đốt sống cổ 7 đến ngang đốt sống lưng 7.
- Các chứng đau bụng, sôi bụng, đại tiện phân lỏng nhão ... chính yếu là giác các huyết ở bụng, ở lưng (dọc hai bên thân lưng) và vùng đau trong bụng.
- Các chứng đau nhức cơ xương khớp, chính yếu giác ở chỗ có đau (huyết á thị).

Không nên dùng giác trong những trường hợp sau:

- Vùng da có bệnh, người đang gầy khô, người có cơ nhục đàn hồi kém.
- Người sốt cao mê sảng, người có co giật toàn thân.
- Không giác các vùng có mạch máu nhiều, nơi xương gồ lên, vùng đầu có tóc, mòm tim, núm vú, mắt, mũi, tai ...
- Không giác vùng bụng dưới và vùng xương cụt của thai phụ.
- Không giác cho người có nhiệt độ ban chân.

- Với người phù thũng cần thận trọng khi dùng giác.

Giác cho người bị cảm lạnh

Sau khi bị gió lạnh thấy người sốt sợ lạnh, không có mồ hôi chảy, ngạt mũi, người uể oải ... Giác các huyết thái dương, đại chùy, phong môn, phế du, ấn đường, khúc trì, hợp cốc.

Hoặc dùng cách giác chớp nhoáng làm cho các vùng huyết ứng đỏ lên; hoặc dùng cách giác lưu mỗi huyết 10 đến 15 phút, ngày giác một lần. Chú ý nếu dùng cách giác lưu thì lần giác sau không trùng với lần giác trước liền kề.

Cần giữ ấm cho bệnh nhân khi giác. Sau khi giác xong, lập tức mặc áo, trùm chăn cho ra mồ hôi. Nếu có thể cho uống một ly nước gừng đường nóng hoặc uống bát cháo loãng nóng để giúp ra mồ hôi. Sau khi ra mồ hôi rồi, lấy khăn lau khô người, thay quần áo, giữ ấm.

Giác cho người viêm phế quản

Nếu là cấp tính, có ho, đau xương ức, có thể có thở khò khè, sốt, đau đầu mỗi toàn thân.

Giác các huyết đại chùy, phong môn, thiên trụ, phế du, đản trung, trung phủ.

Hoặc dùng cách giác lưu, mỗi huyết lưu 20 phút.

Hoặc dùng cách chích xuất huyết các huyết trên rồi mới giác chùm lên vết chích. Chia làm 2 nhóm huyết, mỗi ngày giác một nhóm huyết.

Nếu là mạn tính, có ho đờm nhất là vào sáng sớm, đờm trắng đặc dính khó khạc, nếu bội nhiễm có đờm vàng.

Giác các huyết phế du, trung phủ, đản trung, tỳ du, thận du, túc tam lý, phong long.

Hoặc dùng cách giác lưu mỗi huyết 15 phút, hoặc trước khi giác chích xuất huyết các huyết rồi giác lên huyết, lưu ống giác mỗi huyết 15 phút. Chia làm 2 nhóm huyết, mỗi ngày giác một nhóm huyết.

Giác cho người có đau dạ dày

Nếu là viêm dạ dày mạn tính, (bệnh đau dạ dày lâu) giác các huyết can du, đờm du, tỳ du, vị du, túc tam lý, tam âm giao, hoặc trung quản, thiên khu, quan nguyên tam âm giao, túc tam lý.

Giác lưu 10 phút nhóm huyết 1, chích nặn máu rồi giác lưu 10 phút nhóm 2. Mỗi ngày giác 1 nhóm huyết.

Giác cho người đau thắt lưng mạn tính

Giác các huyết thận du, mệnh môn, yêu dương quan, dọc hai bên thăn lưng vùng thắt lưng.

Có thể dùng các cách giác sau

Giác lưu các huyết trên, lưu 10 đến 15 phút, ngày 1 lần.

- Bôi dầu, cao sao vàng dọc thăn lưng vùng thắt lưng rồi giác chớp nhoáng di chuyển từ trên xuống dưới.

- Giác nước thuốc.

Phương thuốc có các vị sau: ngải diệp, đỗ trọng, phòng phong, quế chi, khương hoạt, độc hoạt, mộc qua, tô mộc, hồng hoa, thiên niên kiện mỗi thứ 10g.

Cho thuốc vào túi rồi cho vào nồi nước, đun sôi lên vài dạo, cho ống giác nửa vào, đun sôi tiếp 1 đến 3 phút, gấp ống tre, lót tay cầm đáy ống vẩy sạch nước, thấm miệng ống vào khăn khô rồi úp lên huyệt. Lưu 10 đến 20 phút. Mỗi ngày một lần, một đợt điều trị là 10 lần.

Giáo Sư: Hoàng Bảo Châu

Luyện Tập Ở Người Cao Niên

Người cao tuổi do có sự giảm sút mạnh về mặt sinh học vốn cần thiết cho con người, đã dẫn đến các rối loạn chuyển hóa trong cơ thể, làm não bị đói dưỡng khí. Điều này đe dọa "sự thoái hóa sinh vật" và làm xuất hiện một số bệnh do thiếu vận động thể lực. Muốn tránh sự thoái hóa và các bệnh tật cần phải vận động. Nhưng vận động như thế nào cho phù hợp với tuổi già?

Đến nay nhiều phương pháp luyện tập đã được lưu truyền phổ biến như: Yoga, khí công, thái cực quyền, cắc đại phong, nhu võ cùng các phương pháp luyện tập theo nguyên lý thể dục hiện đại như: Suy nghĩ về sức khỏe, sự sống tốt, rèn luyện tự sinh, dưỡng sinh tâm thể, tân dưỡng sinh, thể dục chữa bệnh, dưỡng sinh nhu quyền. Mỗi phương pháp đều có những ưu điểm và phù hợp với từng thành phần. Nhưng có nhiều phương pháp quá gò bó, thực hiện những động tác khó khăn như Yoga, mất quá nhiều thì giờ, chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng nghiêm ngặt, có thể không phù hợp với lối sống, tập quán, hoàn cảnh người già Việt Nam còn khó khăn, nên đã làm tăng gánh nặng tâm lý trong luyện tập.

Do vậy với người cao tuổi, mỗi người cần lựa chọn bài tập cho thích hợp với tình hình sức khỏe của mình:

- Hãy bắt đầu bằng các bài tập buổi sáng, bài tập dưỡng sinh tại các câu lạc bộ ngoài trời có thể áp dụng cho mọi thành phần.

- Đi bộ không chỉ đơn giản là phương thức chuyển dịch trong không gian mà còn là biện pháp tăng cường sức khỏe tốt nhất với hệ tim mạch.

- Đi chậm dưới 70 bước/phút, áp dụng cho người yếu, người sau khi bị nhồi máu cơ tim đã hồi phục.

- Đi bộ trung bình từ 71 đến 90 bước/phút (khoảng 3 đến 4km/giờ) áp dụng cho người có bệnh tim nhẹ.

- Đi bộ nhanh 91 đến 110 bước/phút (4,5 đến 5km/giờ) áp dụng cho người khỏe mạnh.

- Chạy chậm: nguyên tắc căn bản của chạy chậm là luyện tập phù hợp với sức khỏe dự trữ, không gắng sức, không bao giờ thi chạy với người khác, luôn luôn duy trì nhịp độ chạy thích hợp của mình.

- Nếu thấy còn sức thì tăng khối lượng vận động bằng cách kéo dài khoảng cách chứ không tăng nhịp độ chạy, không ngại và không sợ phải nghỉ một chút nếu cần.

- Những người mới bắt đầu chạy, trong khoảng 2 đến 3 tháng đầu, không nên chạy quá 5 đến 6 phút. Dần dần nếu tự cảm thấy chấp nhận được và hiệu quả tập luyện bước đầu khá thì có thể tăng thời gian chạy nhưng không quá 10 phút.

- Bơi: những nơi có điều kiện, bơi là phương pháp rèn luyện toàn diện và thích hợp nhất. Nên bơi chậm, bơi trong thời gian ngắn. Ngoài ích lợi sức khỏe bơi còn giúp uốn lại cột sống đã bị hơi còng ở người già.

Mỗi người có thể lựa chọn một trong các phương pháp luyện tập trên. Để đánh giá cường độ tập mà bản thân có thể chịu được, các cụ có thể áp dụng thử nghiệm sau:

- Chạy tại chỗ 2 đến 3 phút. Sau đó đo nhịp tim.

- Bình thường sau chạy nhịp tim < 130 đến 160 ck/phút, sau 5 phút trở lại nhịp tim ban đầu. Nếu đang chạy, mạch quá nhanh trên 75% so với lúc đầu thì ngừng thử nghiệm và phải loại bỏ phương pháp chạy.

Để có kết quả trong rèn luyện, xin theo mấy lời khuyên sau:

- Điều quan trọng của luyện tập không phải là tập nhiều, tập hết sức mà chính yếu là tập thường xuyên, có hệ thống, phù hợp với bản thân và kiên trì liên tục.

- Sinh hoạt điều độ, tăng cường vận động thân thể nhẹ nhàng, giới hạn ngồi một chỗ, tranh thủ các yếu tố thiên nhiên tạo cuộc sống hài hòa (chỗ ở thoáng, sạch, có cây cảnh, chim, cá ... nếu có điều kiện).

- Thanh thần tinh thần, làm chủ bản thân, giữ tâm lý ổn định trước các stress trong gia đình và xã hội.

- Hiểu đúng tình hình sức khỏe bệnh tật của bản thân để có thể chủ động khám chữa bệnh kịp thời lúc ốm đau. Thận trọng khi phải uống thuốc.

- Ăn uống hợp lý.

Trần Đức Thọ

Đạo Dẫn: Phép Giữ Sức Khỏe Của Người Xưa

Đạo dẫn là một phương pháp tập luyện dưỡng sinh trường thọ của các đạo sĩ thời xưa, nhằm bảo đảm cơ thể cường tráng, tinh thần minh mẫn, vui vẻ, tránh tật bệnh, kéo dài tuổi thọ. Ngày nay phương pháp này cũng đang được rất nhiều người ưa chuộng bởi nó đơn giản, ít động tác, tập luyện vào lúc trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy, rất thích hợp với người già, người bận nhiều công việc. Phương pháp bao gồm 12 động công, kích thích lực phủ ngũ tạng, các huyết kinh lạc quan trọng, các đường nội tiết, các cơ bắp, các khớp vận động chính yếu của cơ thể. Cụ thể như sau:

1) Hai hàm răng đập vào nhau 36 lượt:

Hai hàm răng sẽ cắn đập vào nhau theo một nhịp điệu nhất định, sẽ làm cân bằng âm dương, lưu thông khí huyết, lưu thông kinh lạc, bảo vệ hàm răng vững chắc, củng cố các

cơ hàm, giới hạn hiện tượng móm, kích thích bài tiết nước bọt, làm tăng cường khả năng tiêu hóa thức ăn, và khả năng kháng khuẩn làm hại răng.

2) Lấy đầu lưỡi liếm lên hàm ếch cho nước bọt tiết ra đầy miệng, rồi chia nuốt dần. Làm 36 lần như vậy, khi liếm phải mím miệng, mím môi lại:

Nước bọt từ miệng tiết ra nuốt qua họng sẽ dẫn đến gan, thận, tập trung ở vùng rốn, chuyển hóa thành tinh khí, có tác dụng tốt cho dạ dày, lách, thận, ... (ngũ tạng). Nước bọt còn có tác dụng cầm máu, tiêu độc và phòng chống ung nhọt.

Ngày nay ta biết nước bọt có nhiều yếu tố hữu ích cho cơ thể như chất đạm, các enzym, tiêu hóa, các sinh tố, các yếu tố vi lượng, yếu tố diệt khuẩn, gần đây còn khám phá các yếu tố như lysozyme, ribonu-clêase ... có khả năng tiêu diệt vi khuẩn và cả virut.

3) Lấy 2 bàn tay xát vào nhau cho nóng, rồi áp lên mặt mà xát mặt như rửa mặt. Phải nín thở, mím miệng và xát thật nhiều: Mặt có thể coi như một cơ thể con người thu nhỏ, cũng như tai và chân. Do đó mặt liên quan mật thiết đến toàn bộ cơ thể. Kích thích các huyết và đường kinh lạc ở mặt sẽ làm khí huyết lưu thông, điều hòa não bộ, an thần kinh, tăng cường trí nhớ, đầu óc minh mẫn, sáng tai, sáng mắt, da mặt hồng hào, mặt mày tươi tỉnh, hết mệt mỏi, buồn ngủ, rầu rĩ, giảm tiến trình lão hóa, ngoài ra còn có tác dụng phòng bệnh, tăng cường đề kháng.

4) Lấy hai bàn tay che bịt tai, rồi lấy ngón trỏ đè lên ngón giữa, đập vào xương não hậu (xương chẩm), hai bên tả hữu 24 lần:

Tai có 40 huyết kinh lạc liên quan mật thiết đến lục phủ ngũ tạng, và 12 hệ thống kinh mạch trong cơ thể nhất là thận. Gáy có huyết phong trì, á môn, y minh, hai bên thái dương có huyết thái dương. Kích thích các huyết này làm khí huyết lưu thông, điều hòa thần kinh, kích thích hoạt khí, kinh lạc, điều hòa lục phủ, ngũ tạng, cân bằng âm dương.

5) Vận chuyển vai 14 lần:

Sẽ phát triển các cơ bắp ở lưng, ở thân, ở vai, ở ngực, ở tay, vận động các đốt xương sống của cột sống và các khớp vai. Quá trình đó làm giãn nở lồng ngực, cải thiện hô hấp, điều hòa lưu thông khí huyết để nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng và não bộ, đồng thời làm da dẻ hồng hào, tâm trí minh mẫn, cơ thể khang kiện.

6) Nín hơi, tay trái duỗi thẳng, tay phải làm như kéo dây cung, ngang tầm vai, hai mắt nhìn tay phải. Xong làm sang tay phải mỗi bên 3 lượt. Trong tiến trình tập phải nín thở: Như vậy sẽ tập trung khí lực, tập trung tư tưởng, hợp nhất được sức mạnh vật chất và tinh thần để tạo thành nội lực tổng hợp. Tập trung sức kéo từ từ tý một, mắt tập trung nhìn tay.

7) Nắm hai tay lại, mũi hít không khí, vận xuống dưới đan điền (dưới rốn), rồi giơ tay lên trời, xong hạ tay xuống để trên đầu gối:

Sẽ làm nở lồng ngực, tăng khối lượng dưỡng khí hít vào, cải thiện hô hấp.

Vùng bụng là vùng của lục phủ ngũ tạng, nơi phá ra nguồn khí huyết, âm dương. Tập trung vận dưỡng khí xuống đan điền để nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng sẽ làm các cơ quan này hoạt động mạnh mẽ hơn.

8) Tay phải đỡ thận nang (vùng thận sau lưng), tay trái xát đan điền 36 lượt:

Vùng bụng có lục phủ, ngũ tạng, xuất phát âm dương, khí huyết. Xoa sát bụng sẽ tăng tuần hoàn máu, lưu thông khí huyết, dinh dưỡng thần kinh, làm tăng nhu động ruột, dạ dày, chống táo bón, đầy hơi, béo phì. Thận liên quan đến tinh tủy não bộ, xương cốt. Người già thận hư nhược nên đau lưng, mỏi gối, xương giòn. Nâng đỡ thận, sát đan điền sẽ tăng tinh tủy, mạnh xương cốt, điều hòa não bộ, an tâm thần.

9) Lấy hai tay vịn cho nóng, rồi đưa tay ra sau lưng sát mạnh môn (xương sống vùng thận), phải trái 36 lượt. Nín thở khi tiến hành:

Mạnh môn là bệ của tinh và huyết, là gốc của 5 tạng, 6 phủ. Khí âm và khí dương của 5 tạng không phát sinh được khi mạnh môn suy yếu.

10) Ngồi xếp bằng, để chân trái lên đùi phải, lấy tay trái nắm chặt ống chân trái, rồi lấy tay phải sát gan bàn chân 36 lượt. Xong chuyển sang chân phải cũng sát 36 lượt. 60 huyết ở chân, liên quan mật thiết đến 12 kinh lạc của lục phủ ngũ tạng, trong đó có huyết dừng tụ ở chỗ lõm của gan bàn chân. Xoa chân sẽ cân bằng âm dương, bài tiết độc tố, tăng thân nhiệt, tăng tuần hoàn máu các chi dưới, giảm độ căng cơ bắp, lợi gan, tinh mắt, nhuận tràng, thông tiểu, giảm mệt mỏi, hạ huyết áp, ngủ say, tăng khả năng sinh lý, nói chung là các chứng hư nhược của người già.

11) Xát huyết giáp tích ở dưới đốt cuối xương sống, phía trên hậu môn:

Sẽ làm tăng tuần hoàn máu vùng hậu môn, phòng bệnh trĩ, viêm ruột mãn tính, táo bón, phục hồi nhanh chóng cơ năng của hậu môn sau khi đại tiện.

12) Chân phải đứng vững, rồi giơ chân trái lên 7 lần. Xong thay chân khác cũng tiến hành như vậy:

Sẽ tăng cường bền chắc cơ bắp chi dưới, cũng như các khớp vận động, đồng thời củng cố hệ thống thăng bằng của cơ thể.

Phan Quốc Đông

Hôi Nách Không Còn Đáng Ngại

Mồ hôi nách được tiết ra do hai loại đường: Các đường ngoại tiết sản xuất lượng lớn mồ hôi không có mùi trong khi các đường bán hủy bám vào các lông tuy tiết lượng mồ hôi ít hơn nhưng mùi lại rất khó ngửi, từ đó sinh chứng hôi nách, gặp ở nữ nhiều hơn nam, gây phiền phức trong sinh hoạt giao tiếp.

Về mặt cấu trúc, các đường mồ hôi là những ống nhỏ đan bện vào nhau như những búp len nằm trong lớp mỡ dưới da, chỉ cách mặt da vài mi ly mét.

Từ trước đến nay để chữa triệt căn chứng hôi nách, người ta đã dùng phương pháp giải phẫu lấy đi các đường mồ hôi ở nách, nhưng do đường rạch rộng nên dễ dẫn đến những biến chứng như ồ ọt máu, áp xe, đôi khi lại khó liền sẹo gây cản trở cho vận động cánh tay.

Chính những người A" Đông đã nghĩ ra một phương pháp đơn giản nhưng đạt hiệu quả đến 90% loại bỏ được các đường mồ hôi ở nách. Đó là kỹ thuật hút lớp mỡ nông có chứa các đường. Kỹ thuật được tiến hành tại một cơ sở giải phẫu bằng tiêm thuốc an thần

kinh, giảm đau hoặc gây mê toàn thân. Sau khi đã bôi thuốc chờ cho khô rồi rắc bột amidon làm lộ rõ giới hạn cần hút lớp mỡ, giải phẫu viên rạch một đường nhỏ chừng 2mm ở phần dưới hố nách, qua đó luồn một ống hút đặc biệt "có răng" để nạo vét lấy đi lớp mỡ dưới da cùng các đường mô hôi. Thời gian làm thủ thuật chỉ cần 20 phút cho mỗi bên nách. Làm xong thủ thuật, đường rạch nhỏ được giai đoạn lại bằng một mũi chỉ và băng ép trong 7 đến 10 ngày tránh không rỉ máu. Ngay hôm sau bệnh nhân đã có thể vận động nhẹ nhàng cánh tay trở lại.

Trần Lê

Đau Lưng

Đau lưng một bên hay hai bên cột sống là một chứng bệnh do nhiều nguyên nhân gây ra, gặp ở mọi lứa tuổi cả nam, nữ nhưng đặc biệt những người cao tuổi thì đau lưng hay mắc nhiều hơn. Đau lưng có thể chia làm hai loại: Đau lưng cấp và đau lưng mãn.

Đau lưng cấp: Thường do bị lạnh, gây co cứng các cơ ở vùng sống lưng, dây chằng cột sống bị viêm, bị phù nề chèn ép vào thần kinh khi mang vác nặng, sai tư thế gây sang chấn vùng thắt lưng.

Đau lưng mãn: Thường do viêm cột sống, thoái hóa cột sống, lao, ung thư, các tạng phủ bên trong bị tổn thương lan tỏa ra sau lưng, đau do cơ năng như do: Thống kinh (nữ), suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh ... Dưới đây xin giới thiệu cách chữa bệnh đau lưng cấp và đau lưng mãn do một số nguyên nhân bằng phương pháp không dùng thuốc của Y học dân tộc.

Đau lưng cấp có nhiều nguyên nhân: Đau lưng cấp do lạnh làm cho các cơ bị co, cứng vùng mông, lưng. Y học dân tộc cho rằng do hàn, thấp gây ra.

Với các triệu chứng: Đau lưng xảy ra đột ngột sau khi bị lạnh, trời mưa, tắm đêm, ẩm thấp. Đau nhiều không cúi được. Ho, hắt hơi, nói to cũng đau. Trở mình, ngồi lâu, đứng lâu, đi lại cũng đau. Thường đau một bên. Sờ, ấn các cơ lưng bên đau bị co, cứng.

Phương pháp chữa: Khu phong, tán hàn, trừ thấp, ôn kinh, hoạt lạc, hành khí, hoạt huyết.

Phương pháp không dùng thuốc: Người bệnh nằm sấp, thoải mái xoa bóp, day, xát, bấm vào vùng đau, mỗi ngày làm một lần thời gian từ 40 đến 50 phút.

Thủ thuật:

- Xoa: Dùng cả hai bàn tay xò ra. Tác động nhẹ trên vùng lưng, xoa vòng tròn xoa nhẹ nhàng, kiểu xoa tròn.

- Xát: Dùng cả hai bàn tay xát mạnh vùng lưng, xát cả hai tay ngược chiều nhau, xát ngang, xát dọc.

- Bóp: Dùng cả hai bàn tay, ngón cái và các ngón khác bóp vào cơ lưng, trọng tâm nơi bị co cứng.

- Day: Dùng gốc bàn tay (1 tay) ảnh hưởng mạnh vào vùng lưng vừa ấn, vừa day làm cho vùng da xoay theo tay của người làm.

- Bấm: Dùng ngón tay cái bấm vào vùng đau (nhớ cắt móng tay), vừa bấm vừa ấn, bấm xong từng điểm lại day và xoa.

Trong khi xoa bóp nếu có rượu xoa bóp hoặc các loại dầu gió, xoa vào vùng lưng, kết hợp càng tốt.

Đau lưng cấp khi thay đổi tư thế, hay mang các nặng, lệch tư thế.

- Y học dân tộc cho là: Khí trệ, huyết ứ

- Triệu chứng: Sau khi mang vác nặng lệch người, hoặc sai một động tác, thay đổi tư thế, đột nhiên bị đau một bên sống lưng, đau dữ dội ở một vị trí, vận động giới hạn, nhiều khi không cúi được vì cơ co cứng, đi lại giới hạn.

- Phương pháp chữa không dùng thuốc: Aùp dụng xoa, xát, bóp, day, bấm như phần một đã trình bày.

Đau lưng do viêm cột sống

- Y học dân tộc cho là do thấp nhiệt.

- Triệu chứng: Có sưng, nóng, vùng cột sống lưng đau nhức như bệnh viêm đa khớp dạng thấp.

- Phương pháp chữa không dùng thuốc bằng xoa bóp, day, bấm như trên.

Đau lưng mãn

- Nguyên nhân: Do nhiều chứng gây nên bệnh đau lưng mãn. ở đây xin giới thiệu một chứng bệnh thường gặp là bệnh suy nhược cơ thể.

- Y học dân tộc gọi là Hư Lao (âm hư, dương hư, khí hư, huyết hư).

- Thể: Thận dương hư.

- Bệnh thường gặp ở những người cao tuổi, lão suy, với các triệu chứng rối loạn tiêu hóa, tiêu lỏng kéo dài, suy nhược thần kinh thể hưng phấn giảm.

- Triệu chứng thường thấy: Sợ lạnh, chân tay lạnh, đau lưng, mỏi gối, ù tai hoa mắt, hoạt tinh, di tinh, liệt dương, đái đêm nhiều lần, tiêu lỏng và thường đi tiêu lỏng vào lúc tảng sáng, trí nhớ giảm, người gầy, kém ăn, mất ngủ, ngủ hay mê, có khi mê xong không nhớ, rêu lưỡi trắng, chất lưỡi nhợt, mạch: Trầm, trì, nhược (chìm, chậm, yếu).

- Phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc: Xoa, xát, bóp, day giống như cách của bệnh đau lưng cấp. Riêng bấm huyết của bệnh đau lưng mãn thì sử dụng theo phương pháp đau đầu bấm đó, bấm mạnh.

Bệnh đau lưng kể cả cấp hay mãn đều chú ý đến ăn uống.

- Kiêng ăn: Đối với các bệnh về xương, cơ, khớp nói chung không nên ăn cả các loại (trừ cà chua), măng các loại, đu đủ xanh, rau răm.

Đối với bệnh đau lưng do suy nhược cơ thể (thể thận dương hư) kiêng không ăn các chất tanh, lạnh như tôm, cua, ốc, hến, cá các loại, nước đá, không ăn các loại rau có tính nhuận tràng như rau mồng tơi, rau đay, rau dền, rau sam.

Đối với người bệnh mãn tính và người cao tuổi luôn nhớ bốn điểm cấm:

Ăn lạnh, uống lạnh, ngủ lạnh, tắm lạnh (nhất là tắm đêm) và luôn nhớ hai rên:

- Rên luyện thân thể hàng ngày vào lúc sáng dậy và tối trước khi ngủ Có nhiều phương pháp rèn luyện nên chọn phương pháp nào phù hợp với khả năng sức khỏe, không nên quá sức.

- Rên luyện ý chí: Luôn lạc quan vui vẻ, tránh tất cả các ảnh hưởng xấu ảnh hưởng đến tâm lý của mình thì cơ thể khỏe mạnh và ngược lại.

Hoàng Thu

Uống Nước Nhiều Chữa Sỏi Niệu Quản

Trong tất cả sỏi tiết niệu, sỏi niệu quản hay gặp nhất và nguy hiểm nhất. Niệu quản là con đường độc đạo dẫn nước tiểu từ thận xuống bàng quang. Nếu niệu quản bị tắc do sỏi thì thận sẽ giãn dần, ứ nước, rồi ứ mủ, quả thận bị hủy hoại. Nếu bị cả hai bên thì hay bị vô niệu. Nếu không điều trị kịp thời thì hai quả thận sẽ bị chết và người cũng chết luôn.

Bệnh thì nguy hiểm như thế nhưng điều trị thì đơn giản, có hiệu quả tốt, ít tốn kém nếu điều trị sớm, đúng phương pháp. Ngoài cách mổ ra thì có nhiều cách điều trị nội khoa làm cho sỏi thoát ra ngoài. Và cách đơn giản nhất là uống nhiều nước và vận động. Một ngày ít nhất 2,5 lít nước lợi tiểu. Vận động có nhiều cách. Đơn giản nhất là nhảy dây, đánh bóng bàn, bóng chuyền, đi xe đạp bơm căng và đạp trên đường gồ ghề. Một số nước dùng ghế có máy rung ...

Nếu sỏi nhỏ bằng hạt lạc, hạt đỗ đen, bề mặt trơn tru, chưa bị dính chặt vào thành niệu quản thì có thể ra sỏi khá dễ. Đã điều trị có kết quả cho hàng trăm bệnh nhân theo phương pháp này. Lẽ tất nhiên là phải có chỉ định và theo dõi của bác sỹ chuyên khoa để thay đổi cách điều trị, khi cần thiết phải mổ.

Bác Sỹ: Nguyễn Bá Phiên

Ba Chữ "Lý" Trong Phép Dưỡng Sinh

Như chúng ta biết, sức khỏe không đơn thuần là vấn đề sinh lý. Cho nên, dưỡng sinh thực chất là một khoa học tổng hợp. Và phép dưỡng sinh cũng có 3 bộ phận: "sinh lý", "tâm lý" và "triết lý". Đó là 3 cái "lý" quan trọng nhất và cũng là 3 mức độ cao thấp và nông sâu khác nhau.

Dưỡng sinh sinh lý

Dưỡng sinh cổ đại coi trọng 4 "đạo". Thứ nhất, đạo "động dưỡng", đó là rèn luyện thân thể một cách thích hợp, khiến cho gân cốt linh hoạt và khí huyết lưu thông. Thứ hai, đạo "tĩnh dưỡng", đó là để cho thân thể được nghỉ ngơi, giảm bớt sự tiêu hao năng lượng vô ích. Thứ ba, đạo "thực dưỡng", tức là phép ăn uống có điều độ và cân bằng dinh dưỡng. Thứ tư, đạo "cư dưỡng", tức là chú ý giữ nơi ở cho sạch sẽ, gọn gàng, thoáng đãng nhưng không có gió lùa ... Đã thực hiện đủ 4 "đạo" trên, lại chú ý "không làm lụng

quá mức khiến thân thể mệt nhọc", "sinh hoạt tình dục có điều độ và không phóng túng" và kịp thời chữa trị khi mắc bệnh, thì thân thể sẽ khỏe mạnh và trường thọ. Đứng trên quan điểm ngày nay, 4 thứ "đạo", tức là những phép tắc nói trên, đơn thuần là dưỡng sinh về phương diện sinh lý; và có thể nói, đó mới là cách dưỡng sinh thông thường, dưỡng sinh ở "tầng nông".

Dưỡng sinh tâm lý

Trong dưỡng sinh tâm lý, người xưa chú trọng đến 2 phương diện: "điều tiết tình chí" và "tu dưỡng đức hạnh". Chính vì sự biến động của tình chí và đạo đức có liên quan hết sức mật thiết đến sức khỏe tâm thần của mỗi một con người. "Tình chí" ở đây là "thất tình" trong Đông y học: Hỷ, nộ, ưu, tư, bi, khùng, kinh. "Hỷ" là vui; "nộ" là tức giận; "ưu" là lo lắng; "tư" là nghĩ ngợi, "bi" là buồn; "khùng" là sợ hãi; "kinh" là ngạc nhiên quá mức, sững sốt đến mức không chịu đựng nổi. "Thất tình": Là 7 trạng thái tinh thần; chúng được hình thành do sự kích thích của các nhân tố từ bên ngoài. Đó là sự phản ứng của cơ thể về phương diện tâm lý cũng như sinh lý. Trong những tình huống thông thường, chúng không gây nên bệnh. Thế nhưng, khi những kích thích và phản ứng nói trên quá mạnh hoặc quá lâu dài, hoặc cơ thể quá mẫn cảm, thì bệnh tật có thể phát sinh: quá vui thì hại "tâm", tức giận thì hại "can", nghĩ ngợi quá nhiều làm hại "tỳ", u buồn thì hại "phế", sợ hãi thì hại "thận" ... Chính vì vậy cho nên cần biết cách điều tiết tinh thần và tình cảm. Mà phép tắc quan trọng nhất trong việc điều tiết là giữ cho tình chí được trung hòa; tức là giữ cho tinh thần và tình cảm ở trạng thái cân bằng. Làm được như vậy thì "chân khí" không bị nhiễu loạn, lục phủ ngũ tạng hoạt động điều hòa, "tà khí" từ bên ngoài không thể xâm nhập vào cơ thể. Nhờ vậy mà bệnh tật không thể phát sinh, cơ thể được khỏe mạnh và tuổi thọ kéo dài. Còn "đức hạnh" là nói về hành vi đạo đức. Người giỏi dưỡng sinh lấy đức hạnh làm đầu và phối hợp với điều dưỡng thân thể. Có đức hạnh thì tâm lý được bình an, ý chí không bị rối loạn; nhờ vậy mà khí huyết điều hòa, bệnh tật không thể phát sinh. Danh y Tôn Tư Mạc đã nói: Dưỡng sinh là bồi dưỡng cho mình cái tính thiện. Bản tính đã thiện thì bệnh tật từ trong hay từ ngoài đều không thể sinh ra; đó chính là đạo lớn của phép dưỡng sinh. Bản thân Tôn Tư Mạc đã thực hành theo "đại đạo dưỡng sinh" đó, cho nên cụ đã thọ đến trên trăm tuổi, ngoài trăm tuổi vẫn tiếp tục chữa bệnh cứu người và nghiên cứu y thuật. Nếu như "dưỡng sinh sinh lý" thuộc "tầng nông", thì "dưỡng sinh tâm lý" là dưỡng sinh ở "tầng sâu".

Dưỡng sinh triết lý

Lĩnh vực dưỡng sinh này liên quan đến quan niệm sống của mỗi con người. Lão Tử, triết nhân vĩ đại, ông tổ của Đạo gia, đồng thời cũng là một trong những vị tổ của phép dưỡng sinh phương Đông, thường khuyên răn người đời nên coi nhẹ danh lợi, nên khiêm nhường, nhu thuận, không tranh chấp, nên "cư hạ" (ở dưới) và "cư hậu" (ở sau) mọi người. Theo ông, sống như vậy, thì sinh mệnh sẽ giữ được vẹn toàn. Để chứng minh điều đó, Lão Tử đã đưa ra những câu hỏi: "Danh dự so với sinh mệnh cái nào gần gũi hơn? Sinh mệnh và của cải, cái nào quý trọng hơn? Được danh lợi mà làm mất sinh mệnh thì tổn hại nào lớn hơn?" Và ông trả lời: "Quá ham mê tranh giành danh lợi, nhất định sẽ dẫn đến tổn thất lớn. Biết cái đủ ("tri túc") thì sẽ không bị nhục, biết dừng lại đúng lúc ("tri chí") sẽ tránh được nguy hiểm. Như thế là nắm được "đạo" và sẽ được trường cửu". Ngược lại với quan điểm "xuất thế" như trên của Đạo gia, Nho gia lại sách lược "nhập thế". Triết lý dưỡng sinh của Nho gia bao gồm trong 4 chữ "nội thánh ngoại vương": Bên trong phải có cái đức của một vị thánh (nội thánh) và ở ngoài đời thì phải lập được công

trạng giống như bậc đế vương (ngoại vương). Liên hệ với ngày nay chúng ta thấy, những người có lý tưởng cao đẹp, có lòng tin vững chắc vào sự nghiệp, thường là những người có thể vượt qua mọi khó khăn gian khổ để hoàn thành sự nghiệp, đồng thời vẫn giữ được sức khỏe tốt cho đến tuổi cao niên. Như vậy, một triết lý sống tốt đẹp cũng có thể giúp cho con người ta trở nên khỏe mạnh và được trường thọ. Dưới góc độ của phép dưỡng sinh: "dưỡng sinh triết lý" chính là một phép dưỡng sinh ở "tầng cao". Dưỡng sinh tuy chia ra 3 mức độ, 3 cái "lý" như vậy, song chúng không những không mâu thuẫn, mà ngược lại còn bổ túc và yểm trợ cho nhau. Khi phân biệt rõ 3 chữ "lý" đó, thì tùy theo thể trạng và hoàn cảnh của mỗi người, chúng ta có thể tự tìm ra cho mình một phương pháp dưỡng sinh thích hợp.

Thái Hư

Trị Bệnh Bằng Thiên Nhiên: Tắm

Những năm đầu của thế kỷ 20, có một vị văn nhân rất mực tài hoa đã có thơ vịnh tứ khoái (bốn cái khoái) của đời người, mà chỉ gói gọn trong hai câu hóm hỉnh:

"Com Phiếu Mẫu, gỏi Trần Đoàn

Ngựa nghiêng loan phượng, nhẹ nhàng nương long".

Tạm gạt đi một vài điển cố, nói gọn lại thì tứ khoái ăn, ngủ, sinh hoạt tình dục, bài tiết cận bã. Đương nhiên là thế, mà không chỉ có thế! Như sau một ngày nóng nực, hoặc sau một buổi lao động mệt mỏi chẳng hạn, gột rửa những cái bẩn trên cơ thể, chẳng cũng khoái hay sao! Ấy thế mà ngoài nước ra, người ta còn có cách tắm khác nữa. Lạ, độc đáo, lại cả ích lợi nữa.

Phơi nắng cũng là một cách tắm, làm cho bề mặt da được trực tiếp sưởi nắng. Trong tia nắng lấp lánh, tia tử ngoại có khả năng giúp tạo vitamin D, góp phần làm chắc khỏe khung xương, nhất là với trẻ em đang thời kỳ phát triển. Phụ nữ tuổi mãn kinh và người già, nếu tắm đúng cách thì chứng loãng xương, thoái hóa xương cũng chịu thua mà thôi. Có điều không nên tắm quá mức thời gian cho phép (không phơi nắng biển, nắng sân thượng quá 20 phút mỗi ngày để khỏi bị ung thư da). Tắm mình trong không gian xanh mượt của rừng quê, quên hết bụi trần, con người sẽ nhẹ nhõm hơn. Lá cây hút khí Cacbonic, nhả Ôxy, hương thiên nhiên ngan ngát, tất cả đều có lợi ích cho sức khỏe, kích thích trao đổi chất, giúp hô hấp sâu, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Màu xanh cây lá, giúp nhìn dịu mắt, dịu mát cả độ nóng của làn da, êm dịu cả nhịp đập của trái tim.

Vùi mình trong cát cũng là một phương pháp tắm hữu hiệu. Nơi có cát khô ráo, sáng sủa, an toàn, ấm áp, vùi cơ thể nhất là những phần hay khó chịu như cơ bắp, eo lưng sẽ ra khá nhiều mồ hôi, cho nên cần uống đủ nước, cần đội mũ nón và không nên tắm cát lâu quá 20 đến 30 phút. Những người bị suy nhược hoặc có bệnh tim mạch không nên tắm cát.

Bùn đất trông dơ vậy nhưng cũng là môi trường tắm có lợi. Nhiệt độ bùn âm ấm (khoảng 40 đến 60 độ C), màu bùn xám đen, mịn xốp, trát lên khắp cơ thể trừ phần đầu. Bùn kích thích tuần hoàn máu, điều tiết thần kinh hưng phấn và ức chế, chữa trị chứng viêm tấy, giảm đau hiệu quả.

Việc Làm Cho Người Già

Khi về hưu rồi cần có một công việc nào đó vừa sức, để vừa có thêm thu nhập, vừa là nguồn vui. Cần biết rằng sự cô đơn, sự lo nghĩ, sự buồn phiền là kẻ thù nguy hiểm nhất của sức khỏe, của tuổi thọ. Ngoài giờ làm việc, nên dành thời gian nghe nhạc, đọc sách, xem tivi, giúp việc nội trợ cho gia đình, chăm chút một miếng vườn nhỏ hay một số cây cảnh, đi chơi bạn bè, thăm thú cảnh quan, thăm nom họ hàng, vui chơi với con cháu, trẻ nhỏ hàng xóm, khoan dung, độ lượng, thương người để hòa hợp với mọi người, nhất là thế hệ trẻ. Đó chính là liều thuốc bổ nhất, là cái đạo để sống vui, sống lâu, sống mạnh khỏe.

Sưu Tầm

Vệ Sinh Răng Miệng

Hiện nay có rất nhiều người mắc bệnh viêm họng hạt, viêm họng mạn tính. Viêm họng không gây tử vong nhưng mỗi khi thời tiết thay đổi, viêm họng lại tái phát gây ho, sốt kéo dài từ hai đến ba tuần, rất hại cho sức khỏe. Một trong những nguyên nhân của tình trạng trên là do vệ sinh răng miệng chưa tốt. Do đó ngoài việc chải răng hàng ngày (hai lần vào sáng, chiều), còn cần khử trùng miệng bằng cách súc bằng nước muối nồng độ vừa phải sau mỗi lần chải răng. Khi súc nước muối cần ngửa cổ súc cả họng nữa và làm sao giữ được nước muối trong miệng ít nhất hai đến ba phút. Tối đến trước khi đi ngủ nên súc miệng bằng nước súc miệng có bạc hà (có bán tại các hiệu thuốc). Làm đều đặn như vậy trong một thời gian thì viêm họng hạt sẽ mất hẳn. Sau khi khỏi bệnh vẫn nên duy trì súc miệng thường xuyên bằng nước muối, hoặc nước súc miệng có bạc hà.

Sưu Tầm

Bài Tiết Hàng Ngày

Ngày nào cũng phải đi ngoài ít nhất một lần, vào giờ nhất định, tốt nhất là sau khi ngủ dậy buổi sáng, vì phân có nhiều chất độc, không nên giữ lâu trong người. Nếu không tập đi ngoài đều đặn, dễ sinh táo bón. Mà đã bị táo bón sẽ dễ dẫn đến bệnh trĩ, không thể khỏe, trẻ lâu được.

Sưu Tầm

Phép Đi Bộ

Đây là một phương pháp vận động toàn thân đơn giản nhất, thú vị nhất, không khó khăn, không phải tập trung tư tưởng mà chỉ là đi dạo đi chơi mà thôi. Thế nhưng lợi ích của đi bộ thì không hẳn ai cũng biết.

Người ta so sánh các môn thể dục thể thao khác với môn thể dục đi bộ thì thấy rằng môn này cũng làm tiêu hao kalori nhiều nhất. Thí dụ một người nặng 75 kg và thực hành trong một giờ một trong các bộ môn thể dục sau đây thì số kalori được tiêu hao sẽ như sau:

Bơi lội 18mét/phút, 288 kalori. Aerobic dancing, 414 kalori. Đi bộ 7 kilômét/giờ, 936 kalori.

Như vậy đi bộ giúp người ta giảm cân dễ dàng, ngoài ra nó còn ngăn ngừa bệnh tim: Khi đi bộ nhanh, trong cơ thể đã được sản xuất thêm cholesterol tốt. Chất này giúp cơ thể của bạn ngăn ngừa các bệnh về tim. Đi bộ ngăn ngừa được bệnh mềm xương, làm cho bắp thịt rắn chắc, các dây cơ vững vàng, giữ xương thẳng bằng, bệnh mềm xương thường xảy ra cho người lớn tuổi. Do đó môn thể dục đi bộ rất thích hợp cho người lớn tuổi, nhất là phụ nữ.

Tuỳ theo tuổi tác mà bạn có thể đi bộ nhiều hay ít. Cứ đi bộ mỗi sáng, chiều độ 4 đến 5 km là được. Đi nhanh tốt hơn đi chậm và đi chậm tốt hơn là không đi. Đi như vậy chừng nửa năm thì chứng đau lưng, cứng lưng, đau thần kinh tọa tiêu tan lúc nào không biết, chân bắp cứng ra, bụng bớt mỡ, cơ thể ngày thêm nhanh nhẹn.

An Ngân Hà

Dưỡng Sinh Bằng Tắm Gội

Khi bạn ngâm mình trong khối nước trong trẻo tinh khiết và ấm áp, khi bạn xoa nhẹ nhẹ lên thân mình, để mặc cho dòng suy nghĩ thanh thản, nhẹ lâng lâng tràn ngập trong tâm hồn bạn, khi mà đầu óc và cơ bắp toàn thân của bạn chỗ nào cũng ở trạng thái thư giãn cực độ, bạn có cảm thấy cuộc sống của bạn đang như là một bào thai nằm trong lòng mẹ, thấu hiểu được sâu sắc tình cảm thương yêu vô bờ bến của một người mẹ đã dành cho mình sự hưởng thụ trọn vẹn tình cảm thương yêu ấy không?

Nước ấm ở nhiệt độ 37 độ C, người tắm rất dễ được ngâm mình vào trong môi trường đầy quyến rũ, nhiệt độ của cơ thể con người đồng hòa vào cùng với nhiệt độ của bề nước, làm cho da của bạn rất dễ có những hoạt động giao lưu qua lại giữa bên trong và bên ngoài cơ thể. Tất cả các lỗ chân lông chìm trong khối nước ấm áp dần dần giãn ra, mạch máu giãn nở, sức ép giảm nhẹ, những lớp da bên ngoài, bên trong, thậm chí cả lớp da ở tầng sâu nhất cũng đều được thấm ướt đầy đủ và trở nên nhuận tươi, rạng rỡ.

Nếu lại nhỏ thêm vào nước mấy giọt tinh dầu thơm thực vật dễ bốc hơi và hòa tan vào nước, thì lớp da có thể nhanh chóng hấp thụ được nó. Tắm gội xong chắc chắn là tinh thần của bạn sẽ trở nên phấn chấn, thể lực của bạn sẽ được tăng cường. Các nhà khoa học đã khẳng định chăm lo giữ gìn bồi dưỡng đầy đủ cho da là điều rất cần thiết cho sức khỏe con người. Nếu trong buồng tắm có cả ánh đèn sáng êm dịu, lại vẳng nghe được cả tiếng nhạc du dương, đầm thắm, thì lại càng làm tăng thêm sự vui tươi thanh thản trong tâm hồn, và làm cho người tắm tự cảm thấy như đẹp thêm ra mãi.

Đối với người có lớp da quá nhạy cảm thì trong nước tắm cần phải chọn loại tinh dầu thơm có ít chất kích thích. Nhất định phải chú ý đến việc dùng khăn bông mềm mại cầm trong tay để kỳ lau nhẹ nhàng trên thân mình.

Tắm gội là rất cần thiết để giữ gìn vệ sinh thân thể, nhưng đồng thời cũng là sự hưởng thụ một thú vui, nhưng không nên vì thế mà ngâm người quá lâu trong bồn tắm, nói chung chỉ cần 10 đến 20 phút là đủ, nếu ngâm quá lâu, người sẽ cảm thấy mệt mỏi. Sau khi ra khỏi bồn tắm, mặt da trên các bộ phận của thân thể ở vào trạng thái hấp thụ tốt nhất các chất dinh dưỡng. Khi đó, phải căn cứ vào nhu cầu mà lựa chọn một thứ dầu thơm lý tưởng, làm mềm lớp da, thứ dầu này có thành phần các chất bổ dưỡng làm nhuận da, không có chất dầu mỡ và chất nhờn, có thể nhanh chóng thẩm thấu vào trong da để bổ túc cho da phần nào đã khô do mất nước, làm tăng sự đàn hồi của da, đồng thời làm cho da dễ toàn thân được thư giãn và trở nên thơm tho vô cùng.

Nếu lúc bấy giờ mà bạn thả thân mình trên ghế sofa trong chốc lát để cho toàn thân ở trạng thái thư giãn hoàn toàn và uống một ly nước chanh, xong uống chén trà ướp hoa thì như vậy có thể làm tâm hồn bạn lâng lâng thanh thản, thả hồn vào trong một giấc ngủ ngon lành và làm cho làn da dịu mát của bạn càng thêm thắm hồng, nhuận tươi, đẹp lên bội phần.

Bác Sỹ: Ngô Quang Thái

Phép Thở

Tại sao phải tập thở?

Người ta từ khi cất tiếng khóc chào đời cho đến khi trút hơi thở cuối cùng luôn luôn phải thở. Người bình thường không thể nhịn thở quá 2 phút. Thở còn được gọi là hô hấp (tiếng Hán "hô" là thở ra, "hấp" là hít vào). Bình thường hô hấp được duy trì bởi trung tâm tự động. Nhưng hô hấp cũng luôn biến động bảo đảm nhu cầu năng lượng luôn thay đổi, vì hoạt động sống của con người luôn đáp ứng phù hợp với điều kiện thay đổi của môi trường xung quanh.

Con người trong đời sống hàng ngày thường ít vận động cơ bắp, có quá nhiều lo buồn, nghịch cảnh, độc hại, dẫn đến nhiều rối loạn tâm sinh lý trong đó có rối loạn hô hấp. Cách đây 2500 năm, đạo Yoga đã xác định người ta sinh ra biết ăn, biết đi, biết nói nhưng không biết thở. Vì vậy thở là giai đoạn then chốt trong tất cả các phương pháp tu luyện cổ truyền phương Đông. Thở gắn kết con người và vũ trụ, ảnh hưởng qua lại giữa tâm lý và sinh lý, điều hòa âm dương, khơi dậy tiềm năng, đẩy lùi bệnh tật. Từ trước công nguyên, sách Nội kinh tố vấn đã viết "hô hấp là sống, hô hấp kém là sống kém. Cần phải thở sâu, cần phải rèn luyện thân thể và tinh thần để đạt được chân khí. Dưỡng thần tốt, dự phòng tốt thì ít khi dùng đến thuốc".

Thở như thế nào cho đúng?

- Thở bụng như một hải nhi là lỗi thở tự nhiên, chưa bị ảnh hưởng của cuộc sống với nhiều yếu tố gò ép làm cho sai lệch dần.

Thở bụng có khả năng hấp thu khí vào nhiều hơn thở ngực nhờ có động tác hạ thấp cơ hoành để mở rộng thêm thể tích lồng ngực về phía dưới, và tổng khí thở ra cương quyết hơn bằng động tác dâng cao cơ hoành do thót bụng.

Thở bụng có tác dụng độc đáo là vận động được khí của vùng đan điền, được coi là vùng bể khí (khí hải) do tích tụ nhiều máu của cơ thể (vùng trọng lực) và chứa các cơ quan có hoạt lực cao nhất, với những cảm giác mạnh nhất như cơ quan sinh dục, bài tiết, tiêu hóa và một loạt đám rối thần kinh quan trọng. Hoạt tính, trương lực, cảm giác của những cơ quan này là những dạng khí cực kỳ quan trọng (không phải khí thở). Nếu vận dụng khéo thông qua thở bụng sẽ bảo đảm được điều hòa khí và huyết từ các vùng này lên nuôi dưỡng cho các cơ quan ở các vùng trên, có khả năng quan trọng đối với toàn cơ thể là não và tim.

Ngoài ra phía trên lồng ngực có hai vai gắn với hai cánh tay phải gánh vác nhiều việc khéo léo, chính xác. Nhiều khi để thực hiện những động tác này phải nín thở rất mệt. Biết thở bụng thì không bao giờ phải nín thở cả.

- Hơi thở phải nhỏ, êm và liên tục, nhẹ nhàng, khoan thai và sâu dài, không được gò ép mà tùy theo cảm giác nhu cầu, và qua tiến trình luyện tập ngày một chủ động làm nhịp chậm hơn và luôn đều đặn. Tập thở ở tư thế tĩnh không phải là để cung cấp nhiều Ôxy hơn. Trái lại, ngồi yên mà đưa vào nhiều Ôxy quá, khử đi nhiều khí Carbonic quá thì độ axit trong huyết sẽ giảm, độ kiềm tăng quá mức sẽ gây ra chóng mặt. Vì vậy thở sâu nhưng phải rất chậm. Đây là vận dụng hơi thở để ảnh hưởng ngược lại lên thần kinh và các bộ phận khác. Lúc thần kinh bị kích thích, hơi thở cùng các bộ phận khác đều rối loạn. Điều hòa được nhịp thở thì dần dần hoạt động của các cơ quan bộ phận cũng được điều hòa cân bằng trở lại.

- Nhắm mắt, tập trung ý thức vào nhịp thở để thư giãn tinh thần: Y'' thức con người thường xuyên bị nhiều tác nhân kích thích gây căng thẳng, cần tạo điều kiện cho nó được thư giãn, không thể bằng nghỉ ngơi thụ động vì "thân nhân tâm bất nhân". Thở là biện pháp sinh lý tự nhiên nhất để ta tập trung vào nó, quên đi các kích thích bất lợi.

Thở đúng không chỉ nhằm lấy được nhiều Ôxy, mà điều quan trọng hơn là bảo đảm cho cơ thể sử dụng Ôxy hợp lý nhất. ở tế bào, các chất dinh dưỡng nhờ phản ứng Ôxy hóa khử tạo thành năng lượng nhưng cũng tạo ra các gốc tự do gây hại cho tế bào, gây lão hóa và gây ung thư. Thở lập lại cân bằng âm dương, chống rối loạn tiến trình Ôxy hóa khử, chống lão hóa.

Nguyễn Vui

Laser Làm Trẻ Hóa Khuôn Mặt

Tia laser ngày càng được ứng dụng nhiều trong lĩnh vực y tế. Một trong những ứng dụng kỳ diệu của chùm ánh sáng có độ tập trung rất cao này là làm trẻ hóa bộ mặt do tác dụng xóa nhòa các vết nhăn trên má, làm nhạt đi các vết tàn nhang và các vết chân chim ở hai bên khóe mắt.

Hai loại tia laser thường được sử dụng để đem lại hiệu quả này là chùm tia CO2 và chùm tia UltraPuls. Những tia này dọi một thứ ánh sáng màu vàng cam trên bề mặt da,

nơi có nhiều nếp nhăn và thấm vào vùng tế bào dưới da để phát huy tác dụng. Cơ chế của những loại chườm tia này là làm tiêu biến đi một lượng nước nhất định ứ đọng ở các mô mỡ dưới da là nguyên nhân làm cho da trở nên không bằng phẳng bởi các nếp nhăn. Chúng còn kích thích sự liên kết của sợi collagen do đó làm tăng độ đàn hồi của da. Sau nhiều liệu trình chữa trị bằng tia laser các nếp nhăn trên da sẽ bị mờ dần đi, độ chun giãn được khôi phục nên làm cho khuôn mặt trở nên trẻ trung hẳn ra. Các bác sỹ còn kết hợp cho bệnh nhân dùng các loại sữa dưỡng da, một số vitamin và một chế độ ăn nhiều rau quả tươi, uống đủ nước nên nhiều trường hợp họ đã làm trẻ hóa một số khuôn mặt đến hàng chục tuổi.

Kiều Hưng

Xu Thế Của Chữa Bệnh Không Dùng Thuốc

Khi ốm đau người ta thường có phản xạ nghĩ ngay đến thuốc men. Điều đó không có gì sai nhưng không hoàn toàn đầy đủ. Bởi vì dùng thuốc tức là đưa một hay nhiều chất vào cơ thể với mục đích điều trị, phòng bệnh, chuẩn đoán hay là làm thay đổi một khả năng sinh lý nào đó của cơ thể. Các biện pháp không dùng đến thuốc mà vẫn có thể chữa được nhiều căn bệnh khác nhau tuy đã có từ rất lâu song còn ít người chú ý đến. Hiện nay tại nhiều nước phát triển phương tây xu hướng chữa bệnh không dùng thuốc đang ngày một gia tăng, đặc biệt là khi xuất hiện quá nhiều tác dụng phụ và tai biến của thuốc. Dưới đây là một số phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc đang được áp dụng tại nhiều nơi trên thế giới.

Có khá nhiều tác nhân vật lý đã được y học sử dụng để điều trị nhiều loại bệnh khác nhau. Phép chữa trị này được gọi là lý liệu pháp. Hiện nay nhiều bệnh viện lớn ở nước ta cũng đã có khoa vật lý trị liệu trong đó bao gồm nhiều loại máy móc dùng để chữa trị nhiều căn bệnh khác nhau, hoặc nhằm phục hồi khả năng. Đó là các máy sóng ngắn, máy phát ra tia hồng ngoại dùng để chữa trị nhiều bệnh về xương khớp. Các loại máy luyện tập cơ xương, chẳng hạn như xe đạp được chạy bằng động cơ điện để rèn luyện cơ bắp chân cho những bệnh nhân bị bại liệt, teo cơ. Các loại máy rung, máy chà sát, máy vỗ ... được coi là những chiếc máy mát xa thay cho người. Hiện nay, tại các trung tâm trang dụng cụ y tế đang có bán nhiều loại máy thuộc loại mát xa mini dùng để chữa trị một số bệnh mạn tính cho cá nhân, chẳng hạn như các loại đèn phát ra tia hồng ngoại dùng để làm nóng một số bộ phận của cơ thể, tạo điều kiện cho sự giãn nở các mạch máu, do đó có tác dụng chống xơ dính, mau lành vết thương.

Các tác nhân vật lý áp dụng nhiệt độ cao và nhiệt độ thấp cũng có tác dụng chữa trị một số bệnh. Khi bị đau bụng người ta có thể dùng các loại túi chườm đựng nước nóng để làm dịu cơn đau. Hiện tại có một số túi chườm áp dụng cơ chế hóa nhiệt để có thể dùng đi dùng lại nhiều lần và tiện lợi khi đi công tác, đi du lịch vì rất gọn nhẹ, có thể mang theo người. Chỉ cần ấn vào một "công tắc" nhỏ bằng chiếc cúc áo nằm trong túi là chất dịch trong đó nhanh chóng nóng ran lên rồi áp ngay vào vùng bị đau. Độ nóng có thể duy trì được 45 độ 60 phút. Các túi chườm đá được dùng để đắp vào trán khi sốt cao, áp lên vùng bị sưng tấy làm dịu cơn đau nhức.

Ngoài các tác nhân trên, các phương pháp xoa bóp, châm cứu, ấn huyệt và khí công cũng đều là những phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc. Đặc biệt, chúng là những phương pháp được áp dụng nhiều ở các nước phương Đông, trong đó có nước ta. Rất nhiều bệnh thuộc về rối loạn khả năng, các bệnh mạn tính và nhiều bệnh khác đã được các thầy thuốc y học cổ truyền châm cứu, day ấn huyệt, mát xa và các bài tập dưỡng sinh đã đem lại nhiều hiệu quả bất ngờ kỳ diệu. Nhiều bệnh nhân bị mắc các bệnh tê thấp, đau nhức bắp thịt, hen suyễn lâu ngày nhờ được chữa trị theo các phương pháp trên đã có nhiều tiến triển rất tốt, thậm chí khỏi hẳn. Người ta còn kết hợp các xung điện để kết hợp với châm cứu gọi là điện châm. Chỉ cần vài chiếc kim châm và một chiếc máy tạo xung điện nhỏ, các thầy thuốc có thể làm tê bì cả một vùng nào đó của cơ thể, từ đó họ có thể mổ cho những bệnh nhân có chống chỉ định đối với việc gây mê bằng các loại thuốc hoặc bằng hóa chất bay hơi. Châm tê trong giải phẫu là một trong những thành tựu y tế độc đáo của y học chữa trị không dùng thuốc của nước ta. Các trường hợp mổ cường đường giáp trạng (bệnh Basedow), một số giải phẫu phụ khoa, thậm chí mổ dạ dày đã được thực hiện thành công với sự viện trợ đặc lực của các thầy thuốc châm tê.

Nhiều biện pháp chữa bệnh không dùng thuốc được áp dụng một cách khá phổ biến hiện nay là dùng các sóng bức xạ và sóng ánh sáng. Các bức xạ phát ra các chùm tia anpha, beta, gama của các chất phóng xạ được dùng nhiều trong điều trị căn bệnh ung thư. Tia tử ngoại hay tia cực tím được dùng trong điều trị bệnh còi xương. Đặc biệt nhất là chùm tia laser hiện được sử dụng rất nhiều trong y học. Dao mổ dùng tia laser có vết cắt rất mảnh, đường cắt rất gọn và chính xác, đồng thời lại có khả năng cầm máu tốt nên loại dao mổ này đang được dùng nhiều trong giải phẫu mắt và các giải phẫu thẩm mỹ. Hai loại chùm tia laser CO2 là những loại có màu do có khả năng đâm xuyên không sâu nên thường được ứng dụng để tẩy sạch các vết xăm, để xóa các nốt tàn nhang và các vết thâm trên da. Chúng còn dùng để làm mờ đi các vết nhăn hoặc các vết chân chim ở vùng mặt, do đó có tác dụng làm trẻ hóa diện mạo. Đây là các phương pháp trị liệu áp dụng nhiều trong các thẩm mỹ viện hiện nay.

Nhiều nước phương Tây còn dùng các phương pháp điều trị căn bệnh mạn tính, làm giảm bớt trọng lượng cơ thể bằng các phương pháp đắp paraffin, đắp bùn lên bề mặt cơ thể. Các phương pháp dùng nước khoáng để chữa các bệnh ngoài da và các bệnh toàn thân cũng được sử dụng nhiều. Nhiều khu an dưỡng kiêm khả năng du lịch đã thu hút nhiều du khách đến nghỉ ngơi và chữa bệnh.

Các phương pháp chữa bệnh bằng thủy liệu pháp như mát xa bằng nước biển hay bằng sóng biển cũng là những phương pháp trị liệu không dùng thuốc nhưng lại chữa khỏi nhiều loại bệnh. Dùng sức ép cao và dùng từ tính để chữa bệnh cũng đang được áp dụng nhiều tại một số nước. Chẳng hạn dùng một buồng có sức ép không khí cao hơn so với sức ép khí quyển có tác dụng làm mau lành các vết thương, nhất là các vết loét do hậu quả của điều trị dài ngày bằng tia phóng xạ, dùng để điều trị cấp cứu những trường hợp bị ngộ độc Ôxyt cacbon hay các nhiễm trùng huyết do các loại vi khuẩn kỵ khí (không ưa Ôxy) gây nên. Các loại ly có nhiễm từ được dùng để đựng nước uống có tác dụng dễ tiêu hóa, các vòng từ đeo tay có tác dụng làm hạ huyết áp ... Thời tiết khí hậu và các vùng sinh thái cũng là những tác nhân có thể dùng để chữa trị một số bệnh. Chẳng hạn như khi chuyển mùa với những cơn gió mùa đông bắc lạnh và ẩm dễ làm phát sinh các cơn hen và một số bệnh dị ứng có thể tránh được nếu ta chuyển chỗ ở sang một vùng khác ẩm áp và khô ráo hơn. Những khu nhà nghỉ ở trong những vùng rừng núi có không khí trong lành,

có nhiệt độ mát mẻ cũng có tác dụng chữa trị nhiều căn bệnh mạn tính. Mùa hè thường là mùa lý tưởng cho một loại hình du lịch mới đang phát sinh và phát triển trong nhiều năm trở lại đây, đó là du lịch dưỡng bệnh.

Kiều Khắc Đôn

Bốn Loại Người Không Nên Mát Xa Nhiều

Nói đến mát xa, ai cũng nghĩ chúng có tác dụng làm hưng phấn và thư giãn thân thể. Tuy nhiên không phải ai cũng có thể mát xa tùy tiện, đặc biệt là phần cơ bắp dưới bàn chân, nếu mát xa quá mạnh dễ bị thương tổn, có khi ảnh hưởng đến nội tạng. Dưới đây là 4 loại người không nên mát xa quá nhiều:

Người bị bệnh ung thư

Ung thư là do sự biến hóa dị thường của tế bào. Các tế bào này không bị chết qua tiến trình đào thải và không bị già lão. Vì vậy các bác Sĩ vật lý trị liệu và thần kinh cột sống đều đề nghị khi mát xa bệnh nhân ung thư hoặc vật lý trị liệu, cần cẩn thận để tránh tăng cường tuần hoàn máu, làm tăng tốc độ sinh trưởng, khuếch tán tế bào ung thư. Vì vậy không nên làm mát xa nhiều với bệnh nhân ung thư.

Người bị bệnh ngoài da

Người bị bệnh ngoài da thường có nhiều vết thương bên ngoài. Vì vậy không nên làm mát xa, để tránh vi trùng xâm nhập vào cơ thể làm căn bệnh nặng thêm. Ngoài ra tiến trình mát xa cũng dễ làm vi trùng khuếch tán qua sự tiếp xúc và qua khăn mặt sử dụng. Nhiều người coi thường bệnh ngoài da như ghẻ lở, nếu thường xuyên mát xa sẽ làm bệnh khó khỏi.

Người bị đau cột sống hoặc đau lưng

Người bị đau cột sống hoặc đau lưng khi mát xa cũng cần đặc biệt chú ý. Bởi vì cột sống bị đau khi mát xa sẽ tác dụng vào chỗ đau, nếu lực tác dụng hơi mạnh sẽ dễ làm cột sống bị đau thêm. Nhiều người dùng mát xa để chống đau lưng, nhưng phải tìm được thầy thuốc tin cậy kéo càng mát xa càng đau thêm.

Người bị đau cơ bàn chân

Người bị đau cơ bàn chân không được làm mát xa với lực quá mạnh. Một số người bị thương tổn cơ bàn chân do lực mát xa quá mạnh, khi bấm huyết thì sự phản xạ đến các bộ phận khác trong cơ thể cũng bị ảnh hưởng. Vì vậy không nên cho rằng mát xa càng mạnh càng tốt. Nếu cảm thấy khó chịu thì cần báo cho người mát xa điều chỉnh lực tác dụng.

ND (Theo Báo "Quả Táo")

Bấm Huyệt Lòng Bàn Chân

Từ cổ chân trở xuống có 66 huyết vị, người xưa đi chân trần, các rễ cây, sỏi, đá, luôn va chạm, chà xát, kích thích các huyết này, nhờ đó mà nâng cao được sức khỏe, phòng và chống được bệnh tật.

Bàn chân trái ứng với nửa thân bên trái (mắt trái, tai trái ...) và chỉ bên trái mới có tim, lách, hậu môn, trĩ ...

Bàn chân phải ứng với nửa thân bên phải (mắt phải, tai phải ...) và chỉ bên phải mới có gan, mật, ruột thừa ...

Vì tất cả các dây thần kinh đều tận cùng ở lòng bàn chân nên sẽ phản chiếu cảm ứng đau ở vùng đại diện chỗ cơ quan đang có bệnh. Trong những trường hợp có thương tổn lớn, dù đã được giải quyết tốt rồi (đã mổ ruột thừa, cắt dạ dày ...) nhưng các điểm tương ứng ở lòng bàn chân vẫn thấy đau lâu dài và đặc biệt có hai vùng ở gan bàn chân cần được lưu ý là gan (ở chân phải) và thận (cả hai chân) vì đó là hai nội tạng quan trọng và thường dễ bị đau yếu bằng cách: Rửa sạch hai vốc sỏi loại nhỏ bằng hạt lạc, để khô, chứa trong một bao tải dứa, hàng ngày dầm chân trần lên sỏi chừng 10 phút để kích thích 66 huyết ở chân và để tìm những vùng có cảm ứng đau. Ngoài ra có thể tự chuẩn đoán bệnh bằng cách:

- Dùng lòng bàn tay xát mạnh và xoa tròn khắp lòng bàn chân, chú ý tìm những cảm giác đau và rất đau.

- Dùng đầu ngón tay cái ấn dò tìm chính xác những điểm đau, nhưng không ấn mạnh quá lâu vào một điểm sẽ kém chính xác.

- Đem đối chiếu vùng đau đó vào hình vẽ ta sẽ tự chuẩn đoán được bệnh ở cơ quan nào.

Nếu khám phá thấy bệnh thì tự chữa bệnh như sau: Bấm vào các điểm đau này, day tròn 10 vòng xuôi, 10 vòng ngược. Các lần bấm sau tăng dần lên đến 5 hoặc 10 phút. Mỗi ngày day bấm 1 đến 2 lần đến khi hết đau là khỏi bệnh.

Dù là bệnh gì vẫn nên day bấm thêm bốn vùng đường nội tiết: Yên, giáp trạng, thượng thận và sinh dục.

Có thể day bấm bằng ngón tay cái (ngón tay thẳng đứng với điểm đau) hoặc ấn đầu có tẩy cao su ở bút chì, hoặc ấn bàn chân tỳ điểm đau lên đầu tròn của một mũ đinh sắt (đóng vào một mảnh gỗ nhỏ, dày, đặt trên mặt đất).

Riêng các ngón chân cần có thêm động tác bóp các cạnh ngón rồi vẽ tròn xoay quanh toàn ngón chân (chữa đau đầu, xoang). Tất nhiên vẫn có thể dùng thêm thuốc men phù hợp, bệnh sẽ càng mau khỏi hơn.

Đây là một phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc đơn giản, rất hiệu quả, rất an toàn, dễ thực hiện khi nghỉ giải lao, khi ngồi tàu xe, khi xem tivi ... vẫn làm được tốt.

Sưu Tầm

Đau Cổ Gáy

Huyệt thiên trụ (V10) ở chỗ trung giáp chân tóc gáy, phía ngoài gân lớn, từ huyệt á môn đo ngang ra 1,3 tấc. Trong y học chưa thấy có sách nào nói về đau huyệt này mà chỉ nói đau ở vùng quanh đó tức là đau vùng cổ gáy.

Đau cổ gáy thường do các nguyên nhân:

- Do yếu tố thời tiết khí hậu (phong tà, hàn tà, thử tà, thấp tà, táo).
- Có thể do chấn thương ảnh hưởng trực tiếp vào đó.

Theo y học hiện đại khi đau vùng cổ gáy nên chú ý tìm nguyên nhân thường gặp như: Bệnh lý ở tai mũi họng, viêm xoang.

Bệnh lý ở đốt sống cổ.

Bệnh lý tim mạch (tăng huyết áp, thấp huyết áp).

Tuyệt đối không dùng thuốc lung tung và giới hạn tối đa việc tiêm thuốc trực tiếp vào vùng đó.

Lý Song Bắc

Xoa Bóp Bấm Huyệt Chữa Béo

Mấy năm gần đây do mức sống được nâng lên, bữa ăn được cải thiện, chứng béo phì đã trở thành vấn đề khổ tâm của không ít các bà, các chị, các cô. Bụng béo phệ, lưng thô, phình to ra, không những làm tăng thêm gánh nặng cho tim, dễ gây ra các chứng bệnh như tăng huyết áp, xơ cứng động mạch, các bệnh về tim ... đồng thời cũng ảnh hưởng đến vẻ đẹp hình thể. Có rất nhiều cách để giảm béo trong đó có xoa bóp. Thông qua việc kích thích một số huyệt vị, hoặc một số bộ phận nào đó trên cơ thể để làm giảm bớt sự tích mỡ dưới da ở vùng bụng, tăng nhanh sự hấp thụ và thay đổi chuyển hóa chất mỡ, nhằm khôi phục lại trạng thái cơ thể vừa khỏe, lại vừa đẹp. Bạn có thể áp dụng một trong những cách sau đây:

- Dùng bàn tay miết đẩy giãn sang hai bên vùng bụng ở khoang dạ dày, làm chậm chậm, mỗi lần làm trên 50 cái.

- Dùng ngón tay ấn vào các huyệt vị ở vùng bụng như trung quản, thần khuyệt, quan nguyên, kỳ môn ... ấn từ nhẹ đến mạnh: Mỗi lần ấn trên 50 cái.

- Dùng tay xoa day cơ bụng, khi xoa thì đưa từ dưới lên, khi day thì dùng lực đối ứng: Mỗi lần xoa day trên 100 cái. Dùng bàn tay xoa day các huyệt ở vùng lưng, làm từ nhẹ đến mạnh dần; mỗi lần xoa day trên 100 cái.

Kết hợp phương pháp xoa bóp, ấn huyệt với tập thể dục và ăn kiêng hy vọng bạn sẽ nhanh chóng có một thân hình lý tưởng.

Bác Sỹ: Ngô Quang Thái

Trị Mẩn Ngứa Phát Ban

Cách ấn huyết để trị mẩn ngứa, cách này không những có thể trị hết ngứa mà có khi còn chữa khỏi bệnh gây ngứa.

Người bị chứng mẩn ngứa, càng gãi lại càng ngứa hơn, dần dần rồi các mụn mẩn lốm đốm mọc lên ngày càng nhiều, có thể lan khắp người; có khi vì ngứa quá mà không ngủ được. Một trong những đường huyết để chữa trị bệnh mẩn ngứa phát ban này là huyết "trị dương". Nhờ vào kích thích huyết vị này mà có thể đạt được hiệu quả hết ngứa.

Huyết trị dương là huyết ở chỗ mà khi ta buông thông cổ tay xuống, từ chỗ lõm sâu ở bả vai hạ xuống theo đường thẳng góc, chỗ giao nhau giữa đường hạ thẳng góc xuống này với đường thẳng ngang với đầu vú.

Một mặt từ từ thở hơi ra, một mặt dùng ngón tay ấn huyết này trong 6 giây. Cứ làm đi làm lại như vậy 10 lần là có thể hết ngứa.

Sau đó dùng "yếu tĩnh" giống y như trên, một mặt thở hơi ra, một mặt ấn ngón tay vào huyết gọi là huyết "thái bạch" ở phía dưới ngón chân cái. ấn ở huyết vị ở bên mé ngoài xương to 20 lần.

Nếu ấn như vậy thì các nốt mẩn phát ban màu đỏ do mẩn ngứa gãi nổi lên đó sẽ tự tiêu tan hết.

Văn Đức

Bấm Huyết Chữa Liệt Dương

Nam giới bị chứng bệnh khi ham muốn tình dục cũng không có cách gì làm cho dương vật cương cứng lên được, đó là bị liệt dương. Bệnh này phần nhiều có liên hệ đến tảo hôn, liên hệ tình dục nhiều và thời niên thiếu hay thủ dâm, dẫn đến mệnh môn hỏa (thận dương suy), tinh khí hư không, sợ rằng tổn thương đến thận. Quan sát trên lâm sàng, sự phát sinh liệt dương chính yếu là dương hư, nhất là mệnh môn hỏa suy càng thấy nhiều hơn, nhưng phần lớn những người bị chỉ là dương hư nội bộ, và không có triệu chứng toàn thân dương hư. Những người mệnh môn hỏa suy có kèm theo sắc mặt trắng bệch, thất lưng đầu gối mỏi nhừ, đầu óc ngạc nhiên vằng, chóng mặt, ăn uống giảm sút. Đối với những người bị tổn thương thận có kèm theo tim đập mạnh từng lúc, mỗi khi có sự lo nghĩ, tức giận hoặc lao động nhọc mệt, tỏ ra nhút nhát, tinh thần sa sút. Điều trị bệnh này trên nguyên tắc làm ôn thận tráng dương. Điều trị bệnh có thể kết hợp dùng liệu pháp xoa bóp bấm huyết sau đây rất có hiệu quả:

Bấm chính yếu các huyết: ở huyết bộ máy sinh sản trong, ở huyết bộ máy sinh sản ngoài; ở vành tai.

Bấm phối hợp thêm các huyết: Khí hải, Trung cực.

Thủ pháp thao tác:

(1) Dùng ngón tay ấn day ở huyết bộ máy sinh sản trong 5 phút; lực ấn 0,3 kg, tần số mỗi phút 90 cái.

(2) Ấn ở huyết bộ máy sinh sản ngoài 5 phút, liều độ tình hình để dùng lực, tần số ấn mỗi phút 120 lần, khi người được ấn huyết thấy hơi đau ở chỗ ấn là được.

(3) Cầm nắn day ở vành tai 5 phút, lực nắn 0,1 kg, tần số nắn day mỗi phút 90 cái.

(4) Dùng ngón tay ấn rung các huyết Khí hải, huyết Trung cực, mỗi huyết ấn rung 3 phút, lực ấn 0,3 kg, tần số mỗi phút 180 lần.

Điều cần chú ý: Sau khi điều trị khỏi liệt dương, vẫn phải giới hạn thích đáng sinh hoạt tình dục, không nên sinh hoạt tình dục quá nhiều lần.

Văn Đức