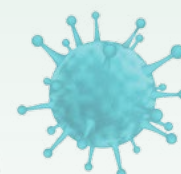


## TÂM &amp; THÂN



## Phòng dịch COVID-19 bằng cách DƯỠNG PHỔI

THANH XUÂN

Virus corona tấn công vào phổi, và nó đang tạo ra một đại dịch toàn cầu với hàng triệu người bị lây nhiễm. Để tăng sức đề kháng cho cơ thể, việc dưỡng phổi là rất quan trọng.

Đông y cho rằng phổi là cơ quan “mỏng manh” làm chủ về khí của cơ thể. Lượng máu toàn cơ thể chảy qua phổi và được loại bỏ độc tố; phổi cũng đóng vai trò điều tiết nước của cơ thể... Vì vậy, để phổi bị tổn hại sẽ khiến sức khỏe bị ảnh hưởng không nhỏ.

### Biến đổi khí hậu dễ làm tổn thương phổi

Phổi có năm nỗi sợ: lạnh, nóng, ẩm ướt, khô, bụi bẩn. Khi sống tại nơi có điều kiện khí hậu khắc nghiệt hoặc chất lượng không khí kém, người ta có thể dễ dàng bị tổn thương phổi, đặc biệt đối với những người hay hút thuốc.

Trong những điều kiện bất lợi, người ta dễ bị các triệu chứng như khô họng, ho, cổ họng sinh đờm. Nếu tình trạng kéo dài, phổi sẽ dần suy yếu, không chỉ gây khó thở mà còn sụt giảm khả năng chống lại sự xâm nhập của các thứ có hại như vi khuẩn, virus, mạt bụi... Từ đó dẫn đến việc dễ bị các bệnh về đường hô hấp như viêm mũi, thờ khò khè, phổi khí thũng, thậm chí các bệnh nhiễm trùng như viêm phổi và lao, làm tăng nguy cơ ung thư phổi.

### Tổn thương phổi liên quan đến toàn bộ cơ thể

Từ góc nhìn của Đông y thì phế không chỉ có phổi mà là một hệ thống hô hấp. Trong đó, phế có liên quan mật thiết đến các cơ quan nội tạng khác. Một khi phế thương tổn có thể gây ảnh hưởng xấu đến nhiều bộ phận khác nhau của cơ thể như:

- Ảnh hưởng diện mạo bên ngoài: có thể khiến da sần sùi và nứt nẻ, tóc xỉn màu, mắt ngứa, nổi mề đay...
- Ảnh hưởng đến dạ dày và đường ruột: gây các triệu chứng như trướng bụng, kém ăn, táo bón, tiêu chảy.
- Ảnh hưởng đến thận: có thể gây suy thận, đau thắt lưng, mỏi gối, phù mắt.

Tiếp theo trang 2



Một khi phổi thương tổn có thể gây ảnh hưởng xấu đến nhiều bộ phận khác nhau của cơ thể.

## Bí mật sức khỏe và trường thọ qua tần số năng lượng



KIÊN THÀNH

Theo nhà nghiên cứu tâm thần David Hawkins, thế giới tinh thần của mỗi người có một tần số rung động khác nhau. Sự đau khổ, tuyệt vọng và oán hận người ta mang bệnh. Hòa ái, bao dung có tần số cao mang

lại sức khỏe và hạnh phúc cho con người.

### Cảm xúc khác nhau, năng lượng khác nhau

Ông David R.Hawkins đã chứng minh được mối liên hệ mật thiết giữa bệnh tật của con người và những suy giảm năng lượng trong cơ thể, đến

từ những tư tưởng tiêu cực. Kết quả nghiên cứu được ông trình bày trong cuốn sách nổi tiếng – “Power vs Force.”

Theo đó, mỗi người có một tần số rung động hay mức năng lượng khác nhau tùy theo thế giới tinh thần của họ, nằm trong khoảng từ 1 đến 1000. Ví dụ như:

- Vui vẻ, thanh tĩnh: 540
- Lý tính, thấu hiểu: 400
- Khoan dung độ lượng: 350
- Hy vọng lạc quan: 310
- Tự cao, khinh thường: 175
- Căm ghét, thù hận: 150
- Dục vọng, khao khát: 125
- Sợ hãi, lo lắng: 100
- Đau buồn, tiếc nuối: 75
- Thờ ơ, tuyệt vọng: 50
- Nhục nhã, hổ thẹn: 20

Ông cho biết, những người không được thương yêu hay

Tiếp theo trang 4

# Phòng dịch COVID-19 bằng cách dưỡng phổi

Tiếp theo từ trang 1

- Liên quan đến tim: ảnh hưởng đến việc cung cấp máu, gây ra suy tim, nhồi máu não, xuất huyết não và nhồi máu cơ tim.

**Ba nhóm người cần dưỡng phổi**  
 Những triệu chứng như ho, đặc biệt là ho khan, thờ đốc, hoặc có họng có đờm, cho thấy nhiều khả năng có vấn đề về phổi.

1. Nhóm người mà khi thời tiết trở lạnh thấy khó miệng, viêm mũi, dị ứng, thờ khò khè.
2. Nhóm người đã có triệu chứng ho, đặc biệt là ho khan, khó thở, có họng có đờm, khàn giọng.
3. Nhóm người hút thuốc hoặc bị phơi nhiễm khói thuốc thì các chất độc hại từ thuốc có

nhiều khả năng đã tổn động trong cơ thể. Hãy thử hít một hơi thật sâu và nín thở; nếu khả năng nín thở không chịu được 30 giây nghĩa là chức năng tim phổi đã suy giảm. Hãy sớm cai thuốc lá và dưỡng phổi.

**Những thực phẩm bổ dưỡng nhất cho phổi**

Làm thế nào để bảo vệ sức khỏe của phổi? Thực phẩm không thể làm sạch phổi nhưng có thể dưỡng phổi. Nói nôm na, dưỡng phổi là tăng cường sức đề kháng của phổi, giúp phổi khỏe mạnh.

1. **Củ cải trắng** chứa chất gây cảm ứng interferon, có thể giúp cơ thể chống lại sự phá hủy của virus. Củ cải trắng



**Một khi phổi thương tổn có thể gây ảnh hưởng xấu đến nhiều bộ phận khác nhau của cơ thể.**

và bạc hà rất hữu dụng giúp phổi khỏe mạnh. Trong bạc hà giàu chất beta-carotene, có thể thúc đẩy tính toàn vẹn của niêm mạc phổi, cũng có tác dụng hỗ trợ thông thoáng cổ họng.

2. **Quả lê** chứa nhiều nước, có vị von là "tổ các loại quả", có vai trò giải nhiệt, giảm đờm và giảm ho.
3. **Trứng gà** rất tốt cho phổi. Lòng trắng trứng gà rất giàu protein chất lượng cao giúp cải thiện sức đề kháng của cơ thể, còn lòng đỏ trứng giàu vitamin A giúp bảo vệ niêm mạc phổi.
4. **Sơn trà** có chức năng làm ấm phổi, làm dịu cơn khát và hạ khí, dịu tâm trạng. Ăn một vài quả sơn trà có thể điều trị chứng đau ở phổi, nôn mửa ra máu và chứng khát nước, hao nước. Lá sơn trà thường được sử dụng làm nguyên liệu trong các bài thuốc từ dược liệu của các thầy thuốc Đông y Trung Quốc. Ăn một ít sơn trà hàng ngày có tác dụng hỗ trợ tốt trong việc chăm sóc phổi, thanh lọc cơ thể.

# Thuật dùng trà để bồi bổ ngũ tạng của người xưa



gọi từ lớp lông tơ màu bạc trắng mịn phủ lên chồi chưa mở của cây chè. Bạch Trà có hương vị nhẹ, tinh tế và hơi ngọt.

Về Ngũ Hành, Bạch Trà thuộc Kim. Khi uống, Bạch Trà nhập kinh phế, thông kinh đại tràng, phế chủ bì mao. Cho nên Bạch Trà có tác dụng giải nhiệt, tán độc, hạ hỏa, thích hợp uống vào mùa thu.

Trung Y nói: Mùa thu là mùa vạn vật xơ xác, tiêu điều, khiếm miệng và lưỡi con người đều khô, có họng có cảm giác đắng, dễ phát sinh bệnh về hô hấp. Bạch Trà tính lạnh, có thể hạ hỏa, lợi niệu, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Cho nên, mùa thu thích hợp để uống Bạch Trà.

**Hắc Trà**

Hắc Trà có màu đen vì lá trà đều bị oxy hoá 100% trong thời gian tương đối dài. Về ngũ hành, Hắc Trà thuộc thủy, có vị mặn chất. Khi uống, Hắc Trà nhập kinh thận, đi vào kinh bàng quang. Thận là ngọn nguồn của sự sống, là gốc của nguyên khí và cũng là vốn liếng, sức khỏe của con người. Cho nên, Hắc Trà có tác dụng kéo dài tuổi thọ của con người. Bàng quang là kinh mạch bài tiết của nhân thể, cho nên Hắc Trà giúp giảm cân, tiêu mỡ, thích hợp uống vào mùa đông, kích thích tiêu hóa.

Trung Y nói: Mùa đông khí của trời đất bị phong kín, nước đóng băng, dương khí dần dần bị tiêu tan, vạn vật ngủ đông, nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng của nhân thể cần cao. Hắc Trà có thể giữ dương khí, kiện vị, làm ấm bụng nên thích hợp uống vào mùa đông.

**TÁC DỤNG DƯỠNG SINH, DƯỠNG TÂM CỦA TRÀ**

Trà có thể dưỡng sinh và dưỡng tâm, điều này được ghi chép rất chi tiết tỉ mỉ trong các sách về trà và sách y được thời cổ đại.

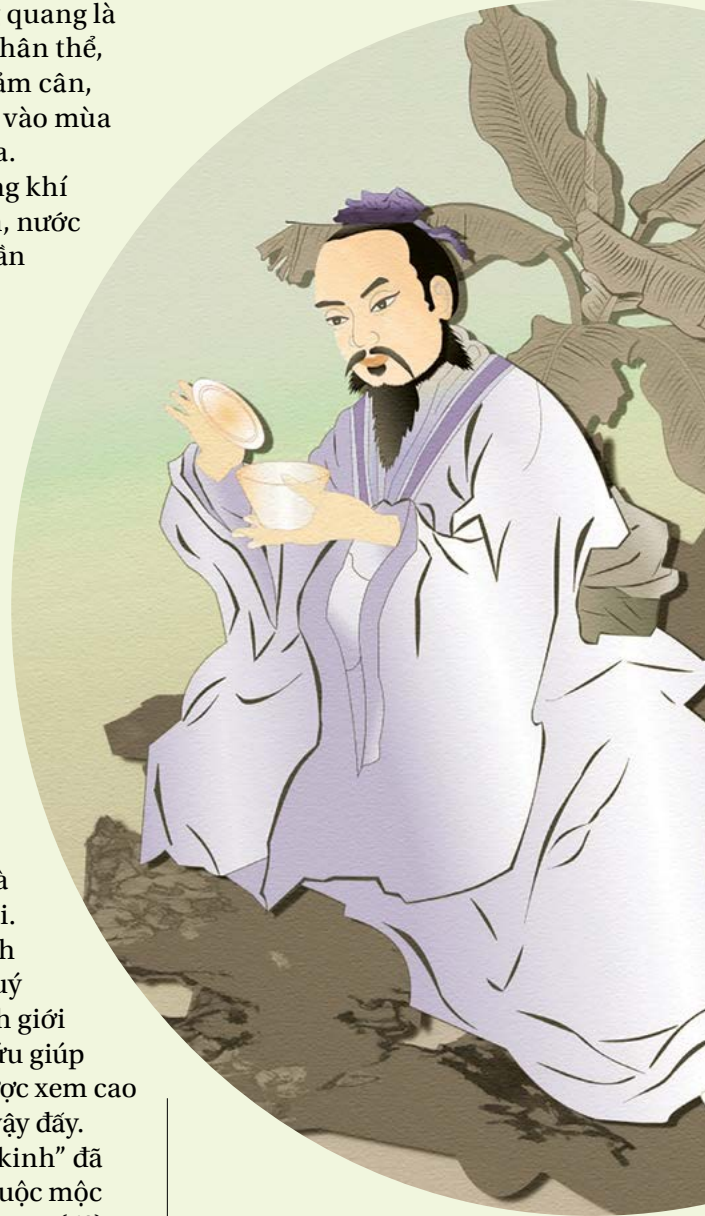
Trong "Cật trà dưỡng sinh ký" ca ngợi rằng: "Trà, quý thay! Trên thông với cảnh giới Thần linh, dưới có thể cứu giúp người khi bị độc." Trà được xem cao quý và thánh khiết như vậy đấy.

Trong "Hoàng Đế nội kinh" đã chỉ ra rằng, màu xanh thuộc mộc và là màu của gan, màu hồng (đỏ) thuộc hỏa là màu của tim, màu vàng thuộc thổ là màu của tí (lá

lách), màu trắng thuộc kim là màu của phổi, màu đen thuộc thủy là màu của thận.

Thời Tống, Trần Trực ghi chép trong "Thọ thân dưỡng lão thư" rằng: Vô luận là loại phương pháp dưỡng sinh nào, lý luận và ăn uống đều có thể dùng học thuyết Ngũ hành để giải thích. Hơn nữa có thể dựa vào nền tảng là học thuyết Ngũ hành để nâng cao cấp độ. Điều này cũng có thể được kiểm chứng thông qua trà.

Trà có 5 loại, chính là "Ngũ sắc trà": Hắc Trà, Bạch Trà, Hồng Trà, Lục Trà, Hoàng Trà. Ngũ sắc chủ tri ngũ tạng, ngũ tạng lại đối ứng với ngũ hành. Người xưa đã dùng ngũ sắc trong trà làm tăng năng lượng cho ngũ tạng của thân thể, giúp cả thân và tâm đạt đến trạng thái cân bằng. Hơn nữa "Ngũ sắc trà" có thể làm dịu ngũ tạng, đạt đến mục đích cuối cùng là giúp con người khỏe mạnh, tâm thân an hòa. Hiểu biết đạo lý này, mỗi người đều có thể lựa chọn cho mình một loại trà thích hợp để dưỡng sinh và dưỡng tâm.



Tranh minh họa Thần trà Lục Vũ.

**AN HÒA**

Ngũ hành gồm kim, mộc, thủy, hỏa, gan, thận, tim, lá lách. Trong trà có ngũ sắc trắng, vàng, đen, hồng (đỏ), xanh. Ngũ sắc lại sinh ra ngũ vị cay, ngọt, mặn, đắng, chua. Ngũ hành, ngũ tạng, ngũ sắc, ngũ vị trong trà cấu thành nên một vòng dưỡng sinh và dưỡng tâm lý thú.

**LÀM DỊU NGŨ TẠNG BẰNG TRÀ**

**Lục Trà**  
 Lục Trà (trà xanh) là lá trà chưa trải qua quá trình héo và oxi hóa. Sản lượng trà xanh thường là lớn nhất, chủng loại cũng nhiều nhất và được sử dụng rộng rãi nhất. Đặc điểm của trà xanh khi pha là nước thanh trong, lá trà có màu xanh.

Trong Ngũ hành, Lục Trà thuộc mộc, vị toan, mùi hương thơm ngào ngạt. Khi uống, Lục Trà nhập kinh can, can chủ tàng huyết, cho nên Lục Trà không chỉ giúp cho mắt sáng mà còn có thể thanh huyết, giúp chống tác động mạch.

Trung y cho rằng: Mùa xuân là mùa sinh sôi của vạn vật, cơ thể con người vừa trải qua một mùa đông "khép kín". Hàn tà khí vốn được tích tụ trong cơ thể lúc này gặp mùa xuân liên phát ra. Nhiều người sẽ vì "Can dương thượng cương" (một loạt biểu hiện lâm sàng do âm không phối dương của tạng can dần đến). Nên thích hợp uống trà xanh vào mùa xuân giúp thanh nhiệt trừ hỏa.

**Hồng Trà**

Hồng Trà là loại trà đã trải qua quá trình ô xi hóa hoàn toàn, có đặc thù là nước đỏ và hương vị ngọt ngào. Trong Ngũ hành, Hồng Trà thuộc hỏa, vị đắng. Khi uống, Hồng Trà nhập kinh tâm, cho nên Hồng Trà giúp làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Trung y nói: Mùa hạ là mùa cây cối tươi tốt, lá mùa trời, đất, khí hòa hợp, vạn vật sinh trưởng mạnh, nắng gắt như lửa, ngày dài đêm ngắn, nước trong cơ thể con người tiêu hao rất nhiều, khí huyết phần nhiều không đủ, tâm trạng phiền muộn, lo âu. Mùa này thích hợp uống Hồng Trà vì Hồng Trà lạnh giúp giảm nhiệt độ cơ thể, giải nhiệt, nâng cao tinh thần, giúp tim khỏe mạnh, dưỡng huyết.

**Hoàng Trà**

Hoàng Trà là loại trà đã được lên men, có đặc điểm là lá vàng, nước vàng. Trong Ngũ hành, Hoàng Trà thuộc thổ, có vị ngọt, hương vị ngậy. Khi uống, Hoàng Trà nhập kinh tỉ, thông với kinh dạ dày. Cho nên, Hoàng Trà giúp điều dưỡng tỉ vị, trợ giúp tiêu hóa. Hoàng Trà thích hợp uống vào thời điểm giao mùa hạ và mùa thu.

**Bạch Trà**

Bạch Trà là loại trà chế biến tối thiểu từ các búp trà màu bạc và lá được chọn kỹ lưỡng, sau đó được hấp chín và sấy khô. Nhờ cách chế biến này, bạch trà còn chứa nhiều chất dinh dưỡng. Bạch Trà có tên



# Xua tan căng thẳng, áp lực bằng sử dụng hiệu quả đồng hồ sinh học

**THANH MAI**

Bạn luôn không có đủ thời gian? Bạn luôn thấy thời gian trôi qua quá nhanh mà chưa làm được việc gì có ích? Có thể là do lịch làm việc của bạn chưa tận dụng được tối đa chu kỳ sinh học hàng ngày của con người.

**7-9h: Thời gian phù hợp nhất để nói lời yêu thương**

Vào những năm 80 của thế kỷ trước, một chuyên gia người Mỹ đã phát hiện ra chất oxytocin có thể khiến cơ thể sản sinh ra cảm giác "yêu thương", vì thế người ta gọi nó là "chất kích thích yêu thương".

Sau này một nghiên cứu của Anh phát hiện ra mức oxytocin ở nam giới khá cao vào lúc sáng sớm, sau đó giảm dần trong ngày. Vì thế, khi vừa mới ngủ dậy là lúc phù hợp nhất để nói lời yêu thương. Thời gian này có thể gọi điện thoại về nhà hay nói những lời yêu thương với gia đình, bạn bè, người thân để họ cảm nhận được tình yêu của bạn.

**9-11h30: Động não**

Một cuộc nghiên cứu của Đại học Michigan phát hiện ra rằng tốc độ phản ứng của não vào buổi sáng ở đa số học sinh và người trưởng thành khá nhanh (mức độ nhạy cảm của não ở người già sẽ thấp hơn).

Đổi với học sinh, đây là thời gian vàng cho việc học.

Đổi với những người khác thì thời gian này được khuyến nên làm những công việc cần phải phân tích, tập trung hay sáng tạo, vì thế những người đi làm có thể sắp xếp những nhiệm vụ khó hoặc làm những công việc có tính đột phá vào khoảng thời gian này.

**11h30-13h30: Thời gian để ăn cơm, nghỉ trưa**

Lời khuyên dành bạn là: sau bữa trưa nên dừng công việc lại, chợp mắt nghỉ ngơi một lúc.

Thứ nhất, sau khi ăn, thì một lượng lớn máu sẽ truyền đến dạ dày để hỗ trợ tiêu hóa, vì thế não sẽ trở nên mơ hồ.

Thứ hai, sau một buổi sáng làm việc cần sử dụng nhiều năng lượng, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi, nếu làm việc vào lúc này thì tư duy sẽ chậm lại, cách tốt nhất là chúng ta hãy cứ nghỉ ngơi một lát.

Sau khi ăn có thể vận động hoặc đứng khoảng nửa tiếng, sau đó nghỉ trưa khoảng nửa tiếng để bổ sung năng lượng, chuẩn bị cho công việc vào buổi chiều.

**13h30-14h30: Làm việc đơn giản**

Xét về góc độ sinh lý, khi con người nghỉ ngơi, thần kinh giao cảm phụ sẽ phát huy tác dụng, có thể làm giảm nhịp tim, giúp giãn mạch máu, hạ huyết áp, giữ cho cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi. Sau khi tỉnh táo lại, thần kinh giao cảm đã bắt đầu tác dụng, nhịp tim tăng lên, mạch máu co lại, huyết áp tăng cao, cơ thể chuẩn bị trở lại trạng thái hoạt động.

Vì thế sau khi thức dậy không nên làm việc với cường độ cao, trước tiên nên làm những việc đơn giản để tỉnh ngủ. Trong khoảng thời gian này nên làm những việc đơn giản, không phải suy nghĩ nhiều, không quá phức tạp.

**14h30-18h30: Làm những việc khá quan trọng**

Lúc này cơ thể đã thoát khỏi "sự mơ màng", tư duy cũng bắt đầu hoạt động, vì thế có thể làm những việc tương đối quan trọng trong ngày vào khoảng thời gian này.

Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy, sau khi nghỉ trưa, nghỉ ngơi đầy đủ, tính cách của chúng ta sẽ trở nên hòa nhã hơn, dễ giao tiếp hơn, vì thế có thể làm những việc liên quan đến giao tiếp.

**18h-20h: Nghỉ ngơi hợp lý**

Lúc này, lượng melatonin trong cơ thể ở mức thấp nhất, công việc trong một ngày thường sẽ khiến chúng ta căng thẳng.

Sau khi tan sở, bạn hãy tạm rời xa công việc để não được thư giãn, thoát khỏi trạng thái căng thẳng.

Nếu có điều kiện thì tốt nhất là nên làm những việc hoàn toàn không có liên quan đến công việc như vận động cơ thể sẽ có lợi cho việc làm giảm áp lực, bạn có thể tập vài động tác thể thao, nấu cơm cho gia đình hoặc xem một vài chương trình giải trí.

**20h-22h: Thời gian để "bảo dưỡng"**

Một trong những tác dụng quan trọng của melatonin là điều tiết nhịp độ ngày và đêm, mức độ melatonin vào ban đêm cao hay thấp ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giấc ngủ.

Nghiên cứu cho thấy, mức melatonin trong cơ thể người có đặc điểm nhịp độ rất rõ ràng, thể hiện ở sự thay đổi mức độ cao thấp ngày và đêm.

Dưới ánh sáng, mức melatonin khá thấp, đến 8 giờ tối sẽ bắt đầu tăng lên và đạt mức cao nhất vào khoảng 3 giờ sáng, gần như gần 7-8 lần so với ban ngày, 1-2 tiếng sau đó lại bắt đầu giảm xuống và trở lại mức ban ngày vào khoảng 7 giờ sáng.

Vì thế, sau 8 giờ tối, cơ thể cần được chuẩn bị đi vào giấc ngủ. Trong giai đoạn này, bạn nên thư giãn, không nên suy nghĩ và đừng làm những việc kích thích thần kinh để cả cơ thể đều được nghỉ ngơi. Sau khi não đã chuẩn bị cho giấc ngủ, hoạt động của các cơ quan bắt đầu chậm lại nhằm hỗ trợ bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ vào khoảng 11 giờ.

**Lời khuyên dành bạn là: sau bữa trưa nên dừng công việc lại, chợp mắt nghỉ ngơi một lúc.**

# Bí mật sức khoẻ và trường thọ qua tần số năng lượng

Tiếp theo từ trang 1

có tư tưởng tiêu cực, oán giận, chỉ trích, hận thù người khác hoặc sống ích kỷ đều có tần số rung động thấp. Quá trình trách móc, hận thù người khác sẽ làm tiêu hao rất nhiều năng lượng và tạo ra nhiều áp lực trên cơ thể của họ, vì thế tần số rung động sẽ giảm và những người này có nguy cơ bị vướng rất nhiều loại bệnh. Tần số rung động chính là từ trường mà mọi người thường hay nói đến.

**Từ bí, giác ngộ là cảnh giới cao**  
Theo ông Hawkins, tần số rung động cao nhất mà ông đã quan sát được là 700 ; tần số trên 700 chỉ xuất hiện nơi những người đã tu hành đặc đạo, tràn đầy từ bi. Năng lượng của họ rất phong phú đầy đủ, khi họ xuất hiện có thể ảnh hưởng tới từ trường của vùng xung quanh.

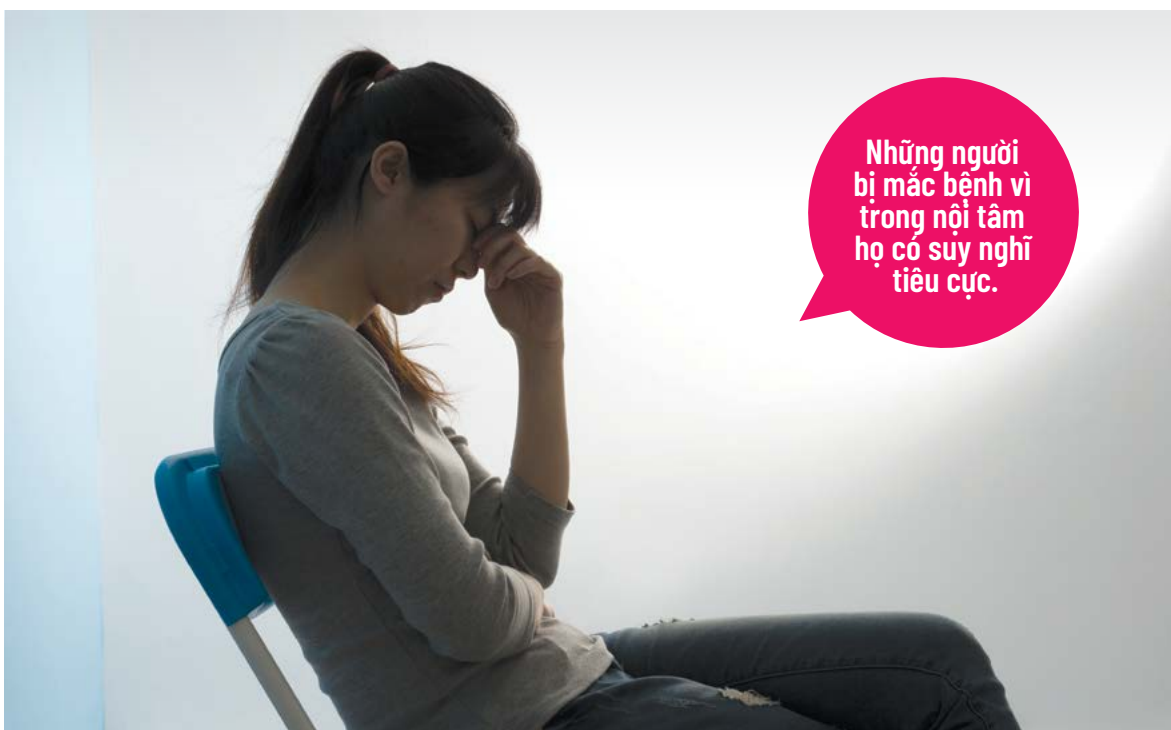
Tiền sĩ Hawkins lấy ví dụ về nữ tu sĩ Thiên Chúa giáo Teresa. Khi bà xuất hiện trong buổi lễ trao giải Nobel Hòa Bình 1979, bầu không khí trong toàn hội trường rất hòa ái ấm cúng, tần số rung động cũng rất cao. Tần số rung động của bà đã làm cho tất cả mọi người trong hội trường cảm nhận được nguồn năng lượng đó và cảm thấy mọi thứ xung quanh dường như trở nên tốt đẹp hơn. Khi trong tâm một người xuất hiện những suy nghĩ tiêu cực, họ không những làm tổn hại tới bản thân, mà còn làm cho toàn bộ trường năng lượng quanh đó biến đổi theo hướng xấu.

**Tần số năng lượng là chìa khóa cho sức khỏe, hạnh phúc**  
Bác sĩ David Hawkins đã điều trị rất nhiều bệnh nhân đến từ khắp nơi trên thế giới. Trong nhiều trường hợp, chỉ cần nhìn thấy bệnh nhân, ông đã biết người đó tại sao mắc bệnh, vì ông không thể tìm thấy bất kể ‘yếu thương’ nào toát ra từ người đó, chỉ là đau khổ và tuyệt vọng bao trùm khắp thân. Trải qua một loạt các trường hợp thực chứng, tiền sĩ Hawkins đúc kết ra rằng: những người bị mắc bệnh vì trong nội tâm họ có suy nghĩ tiêu cực.

Nếu tần số rung động của một người từ 200 trở lên thì người đó không mắc bệnh. Những người hay bệnh tật thường có tần số rung động thấp hơn 200. Vậy những ý niệm tiêu cực này là gì? Đó chính là những suy nghĩ thích chỉ trích người khác. Khi chỉ trích người khác, họ sẽ tiêu hao lượng lớn năng lượng của tự thân; do vậy tần số rung động của họ sụt xuống dưới mức 200. Những người này rất dễ mắc bệnh, và mỗi người có thể mắc một loại bệnh khác nhau.

**Tần số rung động trong xã hội hiện đại**  
Ông Hawkins cũng cung cấp những thực tế thú vị ít người biết về tần số rung động dưới đây:

- 85% dân số trên toàn thế giới có tần số rung động ở mức dưới 200.
- Hầu hết phim ảnh làm suy yếu khả năng giải quyết vấn đề của họ không những làm tổn hại tới bản thân, mà còn làm cho toàn bộ trường năng lượng quanh đó biến đổi theo hướng xấu.
- Những cuốn sách triết học



**Nếu tần số rung động của một người từ 200 trở lên thì người đó không mắc bệnh. Những người hay bệnh tật thường có tần số rung động thấp hơn 200.**

thường mang tần số rung động cao như Kinh Vệ Đà (910 TCN), sử thi Ramayana (810 TCN), giáo lý Thiên (795 SCN), sử thi Mahabharata (780 TCN), Tâm Kinh và Kinh Pháp Hoa (cùng 780 SCN), Kinh Koran và Kinh Kim Cương (cùng 700 SCN)...

Đứng từ góc độ một bác sĩ tâm lý, tiền sĩ Hawkins khuyên mọi người nên có suy nghĩ chính trực và tinh thần lạc quan... Điều này rất quan trọng vì có thể đem đến cho bạn những lợi ích đáng kinh ngạc.

Nhiều chuyên gia có cùng quan điểm với tiền sĩ Hawkins là chế độ ăn kiêng và tập thể dục không phải là yếu tố quan trọng nhất để kéo dài tuổi thọ. Tiền sĩ Elizabeth Blackburn, người đoạt giải Nobel năm 2009 về sinh lý học, đã tổng kết các yếu tố sống thọ như sau: “Nếu bạn muốn sống hơn 100 năm, chế độ ăn uống hợp lý chiếm 25%, các yếu tố khác 25%, trong khi cân bằng tâm lý chiếm 50%.”

Như vậy, nếu bạn muốn sống khỏe mạnh và trường thọ hơn nữa, nhất định cần xem xét đến những điểm sau:

1. **Tâm trạng tốt**  
Nếu bạn bốn chón cả ngày và tâm

trí của bạn tràn ngập sự tức giận, căng thẳng, tham lam hoặc những suy nghĩ xấu, cơ thể bạn sẽ tạo ra các hóc-môn căng thẳng làm suy yếu hệ thống miễn dịch.

## 2. Mục tiêu lành mạnh giúp tăng trường năng lượng

Khi một người sống không có mục đích, cái chết thường trở thành mục tiêu cuối cùng của họ; do đó sức khỏe tinh thần của họ bị ảnh hưởng. Hãy duy trì một thái độ tích cực, một tinh thần lạc quan, và làm việc để đạt một mục tiêu nhỏ nhỏ nào đó. Bạn có thể ngăn ngừa chứng lão hóa sớm vì tế bào não được rèn luyện mỗi ngày.

## 3. Nuôi dưỡng tình yêu thương và làm các việc thiện

Các chuyên gia về tâm thần học cho rằng những nghĩa cử thiện lương làm cho trái tim bạn tràn ngập niềm vui, triệt tiêu các hóc-môn gây căng thẳng, và tăng sản xuất các hóc-môn có lợi.

## 4. Gia đình hòa ái

Một mối quan hệ hài hòa với những thành viên trong gia đình có khả năng giúp ngăn ngừa sự sản sinh hóc-môn căng thẳng. Ngược thời, khi nhu cầu tình cảm của bạn được đáp ứng, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc bình yên.

# Thuật dưỡng sinh góp phần kéo dài tuổi thọ của bà Tống Mỹ Linh



Bà Tống Mỹ Linh, thọ đến 106 tuổi.

## KIỆN KHANH

Người phụ nữ có tám ảnh hưởng lớn đối với Trung Quốc thời cận đại, phu nhân Tưởng Giới Thạch đã sống thọ đến 106 tuổi dù bị ung thư vào năm 40 tuổi. Việc sử dụng 2 loại rau trong phương pháp dưỡng sinh của bà được rất nhiều người quan tâm.

## CÔNG DỤNG DƯỠNG SINH TỪ RAU CÁN TÂY

Rau cán tây giàu protein, carotene, carbohydrate, vitamin B v.v... có tác dụng bình gan thanh nhiệt, nhuận phổi trị ho, giảm huyết áp, giải độc phổi, kiện vị lợi huyết... Thường xuyên ăn rau cán tây, đặc biệt là lá cán tây rất có lợi trong việc ngăn ngừa cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch, suy nhược thần kinh v.v...

## 1. Bình gan, giảm huyết áp

Cán tây là loại rau giúp hạ huyết áp

được nhiều người biết đến, thành phần có tính axit trong cán tây có thể chống lại phản ứng tăng huyết áp gây ra bởi nicotine và lobeline hydrochloride, có hiệu quả đối với chứng tăng huyết áp nguyên phát, cao huyết áp thai kỳ và cao huyết áp mãn kinh. Rau cán tây còn giúp giảm đường và mỡ trong cơ thể.

## 2. An thần

Cán tây có thể phân tách ra một loại thành phần có tính kiềm, có tác dụng trấn tĩnh cũng như giúp an thần, có lợi cho việc ổn định cảm xúc, loại bỏ cảm giác buồn bực.

## 3. Lợi tiểu, tiêu sưng

Rau cán tây có chứa thành phần lợi tiểu, có thể loại bỏ natri và tình trạng bí tiểu của cơ thể, tiêu sưng. Nước cán tây có thể điều trị bệnh tiểu ra đường chấp.

## CÔNG DỤNG DƯỠNG SINH TỪ RAU BINA

Rau bina (cải bó xôi) chứa nhiều protein, vitamin B2, sắt, phot pho... lượng canxi cao hơn phot pho có thể bù cho một số thực phẩm có chứa nhiều phot pho hơn canxi, ví dụ như cá, trứng gà, các loại đậu v.v... Rau bina chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao, có tác dụng rất tốt trong việc chống lão hóa.

Cải bó xôi chứa hàm lượng chất dinh dưỡng vô cùng phong phú, đặc biệt phù hợp với trẻ em và người bệnh mãn tính. Enzym có trong cải bó xôi đóng vai trò rất tốt trong chức năng bài tiết của dạ dày và tuyến tụy. Thường xuyên



Rau cán tây. SHUTTERSTOCK



Rau bina (cải bó xôi). SHUTTERSTOCK

ăn cải bó xôi còn giúp bảo vệ thị lực, bởi vì một số loại carotene có trong bó xôi có thể chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể người, hỗ trợ thị lực.

## 1. Nhuận tràng, chữa bệnh trĩ

Cải bó xôi có chứa nhiều chất xơ thực vật, giúp thúc đẩy nhu động ruột, có lợi việc đại tiện, thúc đẩy sự bài tiết của tuyến tụy và hỗ trợ tiêu hóa. Rau bina có tác dụng điều trị mụn trứng cá, táo bón, nứt da mụn, viêm tụy mãn tính và các bệnh khác.

## 2. Thúc đẩy cơ thể phát triển, tăng cường khả năng miễn dịch

Cải bó xôi rất giàu carotene, có thể chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể người, giúp duy trì thị lực bình thường và sức khỏe tế bào biểu mô, tăng khả năng ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm, thúc đẩy sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em.

## 3. Thúc đẩy quá trình trao đổi chất, giảm chàm qua trình lão hóa

Fluorine-natri phenol, 6-hydroxymethyl squalane và các nguyên tố vi lượng có trong cải bó xôi có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể và cải thiện sức khỏe.

## 4. Làm sạch da, chống lão hóa

Cải bó xôi có thể xay lấy nước, rửa mặt nhiều lần trong tuần, sử dụng liên tục để làm sạch lỗ chân lông, giảm nếp nhăn và các đốm sắc tố, và giữ cho làn da mịn màng.

## 5. Bổ máu

Cải bó xôi rất giàu carotenoids và axit ascorbic, cả hai đều có tác dụng quan trọng đối với sức khỏe và giúp bổ máu.



Nắm vững những tín hiệu do ngũ tạng phát ra là vô cùng cần thiết.

# Các tín hiệu ‘cầu cứu’ của cơ thể thông qua ngũ tạng

## VIÊN MINH

Ngũ tạng là chỉ: tâm (tim), can (gan), tỳ (lá lách), phế (phổi), thận. Đông y cho rằng, khi có dấu hiệu về sức khỏe, đúng thời, khi nhu cầu tình cảm của bạn được đáp ứng, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc bình yên.

## 1. Tâm – là tạng quan trọng nhất trong lục phủ ngũ tạng và là cốt lõi của sự sống

Tim thuộc hành Hỏa trong ngũ hành, là gốc của mạch máu. Tim phụ trách về các hoạt động thần kinh và có quan hệ với huyết mạch. Khi tim không được khỏe, nó sẽ phát ra những “tín hiệu” sau:

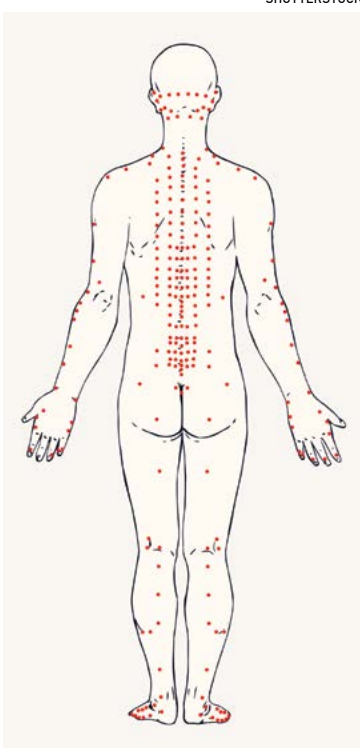
- Thường xuyên cảm thấy hồi hộp, sợ hãi, phiền loạn, hay quên, khi đi thang bộ hoặc vận động nhẹ thì thở dốc, nhịp tim tăng nhanh. Đặc biệt là trước đó tình trạng này không rõ ràng nhưng gần đây lại ngày lên.
- Những cơn đau tim thường xuất hiện nhiều ở vùng giữa ngực, kéo dài liên tục mấy phút thậm chí là mười mấy phút, thường sẽ lan đến: cánh tay trái, ngón tay trái, thậm chí là cổ và vai.
- Mất ngủ, mộng mị, khi ngủ phải gối đầu cao thì mới ngủ được; Khi nằm đầu thấp, 1 gối sẽ cảm thấy tức ngực, khó thở, phải gối đầu cao (kê 2 hay nhiều gối) hoặc nằm nghiêng mới ngủ được, cho thấy chức năng của tim đã bị suy yếu.
- Ngoài ra cơ thể có dấu thiếu máu, tóc khô, mạch yếu, mắt đỏ, miệng khát, họng khô, lưỡi đỏ.

- Thường xuyên cảm thấy hồi hộp, sợ hãi, phiền loạn, hay quên, khi đi thang bộ hoặc vận động nhẹ thì thở dốc, nhịp tim tăng nhanh. Đặc biệt là trước đó tình trạng này không rõ ràng nhưng gần đây lại ngày lên.
- Những cơn đau tim thường xuất hiện nhiều ở vùng giữa ngực, kéo dài liên tục mấy phút thậm chí là mười mấy phút, thường sẽ lan đến: cánh tay trái, ngón tay trái, thậm chí là cổ và vai.
- Mất ngủ, mộng mị, khi ngủ phải gối đầu cao thì mới ngủ được; Khi nằm đầu thấp, 1 gối sẽ cảm thấy tức ngực, khó thở, phải gối đầu cao (kê 2 hay nhiều gối) hoặc nằm nghiêng mới ngủ được, cho thấy chức năng của tim đã bị suy yếu.
- Ngoài ra cơ thể có dấu thiếu máu, tóc khô, mạch yếu, mắt đỏ, miệng khát, họng khô, lưỡi đỏ.

## 2. Can – Gan không khỏe dẫn đến cả cơ thể càng lúc càng mệt mỏi

Bệnh về gan được xem là “sát thủ âm thầm” bởi vì trong thời kỳ đầu bệnh không có các triệu chứng rõ ràng. Tuy nhiên, khi gan bị bệnh, cũng sẽ có một vài dấu hiệu nhỏ sau đây:

- Giác ngủ cũng không ngon, khó đi vào giấc ngủ; sau khi thức dậy miệng khô, đắng, có mùi hôi, lợi chảy máu khi đánh răng... Chân cảm thấy mỏi khi chỉ đi vài bước, cảm thấy cả cơ thể càng lúc càng mệt, tay chân cũng càng lúc càng mất sức.
- Người có gan không khỏe, chân dễ bị trật và rất khó phục hồi; vết



Hệ thống lý luận về kinh mạch và ngũ tạng là đặc trưng của y học phương Đông.



**Cơ thể chúng ta là một hệ thống phức tạp và có khả năng phòng vệ cũng như đưa cảnh báo khi có vấn đề.**

- Đầy bụng, trường bụng, khó tiêu, tiêu chảy phân sống.
- Viêm đường ruột mãn tính: vừa bị táo bón, vừa bị tiêu chảy, chán ăn, trướng bụng.
- Xuất hiện tình trạng đau bụng sau khi ăn cơm nửa tiếng cho đến 2 tiếng, triệu chứng biến mất khi đến trước bữa ăn tiếp theo, thông thường là loét dạ dày.
- Đau bụng khi đói: Sau khi ăn từ 3 - 4 tiếng, cảm thấy đau khi bụng rỗng hoặc đói, cơn đau giảm đi hoặc biến mất sau ăn, thông thường là do loét tá tràng.

## 4. Phế – Phổi trong ngũ tạng

Phổi nằm ở phần chính giữa ngực, chia thành hai lá, khá xốp. Chiếm vị trí cao nhất trong lục phủ ngũ tạng, là

- thương cũng khó lành.
- Những người thích uống rượu (dù đã giảm lượng rượu) hoặc những người bị bệnh về da, đã trị lâu ngày nhưng cũng không khỏi thì đều phải chú ý về gan.
- Gan là tuyến tiêu hóa lớn nhất trong cơ thể, khi nó gặp vấn đề thì đa phần sẽ biểu hiện qua việc ăn uống, ví dụ như chán ăn, không muốn ăn, nhìn thấy đồ ăn dầu mỡ hoặc ngửi thấy mùi dầu là buồn nôn, chướng bụng...
- Da mặt bị vàng, ngứa ngoài da: Khi gan bị bệnh, chức năng chuyển hóa của dịch mật cũng sẽ gặp trở ngại khiến cho cơ thể xuất hiện sự thay đổi về màu sắc như da mặt vàng, vàng mắt, vàng da, nước tiểu vàng.
- Lòng bàn tay đỏ: Các cơ mô ngón cái, cơ dạng ngón ngón út và mạch máu trên đầu ngón tay ở cả hai tay bị đỏ giống như được đánh phấn thì có nghĩa là có khả năng mắc viêm gan mãn tính và xơ gan. Còn có một dạng gọi là “sao mạch”, chấm màu đỏ như nhiều ở mắt, cổ, mu bàn tay, cẳng tay, trước ngực và vai.

- thương cũng khó lành.
- Những người thích uống rượu (dù đã giảm lượng rượu) hoặc những người bị bệnh về da, đã trị lâu ngày nhưng cũng không khỏi thì đều phải chú ý về gan.
- Gan là tuyến tiêu hóa lớn nhất trong cơ thể, khi nó gặp vấn đề thì đa phần sẽ biểu hiện qua việc ăn uống, ví dụ như chán ăn, không muốn ăn, nhìn thấy đồ ăn dầu mỡ hoặc ngửi thấy mùi dầu là buồn nôn, chướng bụng...
- Da mặt bị vàng, ngứa ngoài da: Khi gan bị bệnh, chức năng chuyển hóa của dịch mật cũng sẽ gặp trở ngại khiến cho cơ thể xuất hiện sự thay đổi về màu sắc như da mặt vàng, vàng mắt, vàng da, nước tiểu vàng.
- Lòng bàn tay đỏ: Các cơ mô ngón cái, cơ dạng ngón ngón út và mạch máu trên đầu ngón tay ở cả hai tay bị đỏ giống như được đánh phấn thì có nghĩa là có khả năng mắc viêm gan mãn tính và xơ gan. Còn có một dạng gọi là “sao mạch”, chấm màu đỏ như nhiều ở mắt, cổ, mu bàn tay, cẳng tay, trước ngực và vai.

## 3. Tỳ – làm chủ vận hóa trong ngũ tạng

Vận – tức là chuyển vận, chuyên chở; hoá – tức là tiêu hoá hấp thu. Trên thực tế, Tỳ đóng vai trò quan trọng đối với tiêu hoá và hấp thu, chuyên chở vật chất dinh dưỡng cho cơ thể, với sự hỗ trợ của đại tiểu tràng và nhiều tạng phủ khác.

Rối loạn chức năng này sẽ dẫn đến:

- Đầy bụng, trường bụng, khó tiêu, tiêu chảy phân sống.
- Viêm đường ruột mãn tính: vừa bị táo bón, vừa bị tiêu chảy, chán ăn, trướng bụng.
- Xuất hiện tình trạng đau bụng sau khi ăn cơm nửa tiếng cho đến 2 tiếng, triệu chứng biến mất khi đến trước bữa ăn tiếp theo, thông thường là loét dạ dày.
- Đau bụng khi đói: Sau khi ăn từ 3 - 4 tiếng, cảm thấy đau khi bụng rỗng hoặc đói, cơn đau giảm đi hoặc biến mất sau ăn, thông thường là do loét tá tràng.

## 4. Phế – Phổi trong ngũ tạng

Phổi nằm ở phần chính giữa ngực, chia thành hai lá, khá xốp. Chiếm vị trí cao nhất trong lục phủ ngũ tạng, là

điểm mạnh của ngũ tạng. Khi phổi gặp vấn đề sẽ phát ra các tín hiệu sau:

- Ho khan: Không có đờm hoặc rất ít đờm, thường là viêm hô hấp cấp tính, thời kỳ đầu của viêm phế quản, một phần những người bị ung thư phổi cũng có triệu chứng này.
- Ho mãn tính, kéo dài thường gặp trong viêm phế quản mãn tính, hay lao... Nếu ho ra máu thì phải đề phòng ung thư phổi. Ho đờm vàng thường là do phổi hoặc phế quản bị nhiễm trùng.
- Sốt nhẹ về chiều và kéo dài đến tối. Cảm thấy mệt, chán ăn, ho ra máu vào những ngày thùy triệu lên hoặc xuống có thể là dấu hiệu của bệnh lao phổi.

## 5. Thận – là gốc âm dương của nội tạng

Thận nằm ở chính giữa thắt lưng, kết hợp với bàng quang, tỳ, não, tóc và tai thành hệ thống thận. Chủ yếu lưu giữ tinh, thủy, khí, là gốc âm dương của nội tạng, nguồn sống của sinh mạng, người xưa gọi thận là cái gốc thiên bảm. Tín hiệu cầu cứu của thận thường thấy là:

- Không thay đổi thói quen sinh hoạt nhưng lượng nước tiểu lại đột nhiên tăng hoặc giảm, hoặc tiểu vào ban đêm nhiều lần biểu hiện sớm nhất của chức năng thận không tốt.
- Nước tiểu đổi màu: Màu nước tiểu là “thước đo” của thận, khi nước tiểu đổi thành màu trà nhạt, đỏ nhạt, nâu hoặc đục như nước vo gạo thì đều nên cảnh giác vấn đề về thận.
- Nước tiểu có bọt: đặc biệt là bọt nhỏ khó tan cho thấy trong nước tiểu bài tiết nhiều protein.
- Sưng mắt, chân: buổi sáng sau khi thức dậy bị sưng mắt, mặt, chân, triệu chứng này không biến mất sau 20 phút vận động hoặc sau khi làm việc càng càng bị sưng nhiều hơn.

Nắm vững những tín hiệu do ngũ tạng phát ra là vô cùng cần thiết trong cuộc sống, nhưng cũng đừng nghĩ rằng “bệnh nhẹ tự động sẽ khỏi”, hoặc tự chữa trị bằng những cách không có cơ sở khoa học. Khi cơ thể khó chịu, hãy nhanh chóng đến bệnh viện để kiểm tra, phối hợp chữa trị với bác sĩ để nhanh chóng phục hồi sức khỏe.



# Nhạc sàn, nhạc rock ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe?

thoại có trang bị chức năng cảnh báo nếu bạn để âm thanh vượt ngưỡng an toàn, đừng vượt qua mức đó.

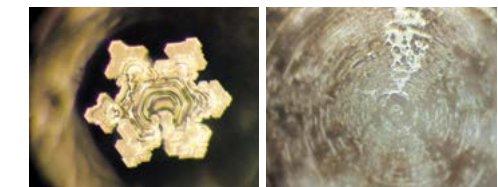
## Nhạc rock, EDM... có hại cho sức khỏe không?

Các bác sĩ của trường Y Hannover (Đức) cảnh báo nguy cơ chấn thương não cho những người nghe nhạc rock sau khi ghi nhận một số trường hợp bị tổn thương não do có những cử động giật lắc nhanh, mạnh theo nhạc. Bạn sẽ có cảm giác được xả stress, vui vẻ nhưng việc hâm mộ quá mức có thể mang lại kết quả tai hại.

Nói về nhạc rock, các nghiên cứu khoa học không cho kết quả đồng nhất về tác động. Một số kết luận rằng các cá nhân sau khi nghe nhạc rock trở nên hung hăng và dễ nổi nóng hơn, trong khi một số nghiên cứu lại cho thấy người đang nổi nóng trở nên vui vẻ, bình tĩnh hơn sau khi nghe nhạc rock nếu đó là loại nhạc yêu thích của họ.

## Âm nhạc có tác động tới sức khỏe con người

Công trình nghiên cứu tác động của các loại thông điệp khác nhau lên nước, tiến sĩ người Nhật Bản, ông Emoto Masaru, đã làm cho giới khoa học kinh ngạc nhưng không kém phần thích thú. Các mẫu nước đã kết tinh được cho xem hoặc nghe các loại nhạc khác nhau, sau đó tinh thể nước được chụp hình với kính hiển vi. Cùng một loại mẫu nước, nhưng mỗi thông điệp cho ra một hình ảnh khác nhau. Ví dụ, hình ảnh thu được khi cho nước nghe nhạc cổ điển tỏ ra rất lung linh trắng lợt, khác hẳn hình ảnh bất thường thu được khi cho nước nghe nhạc rock.



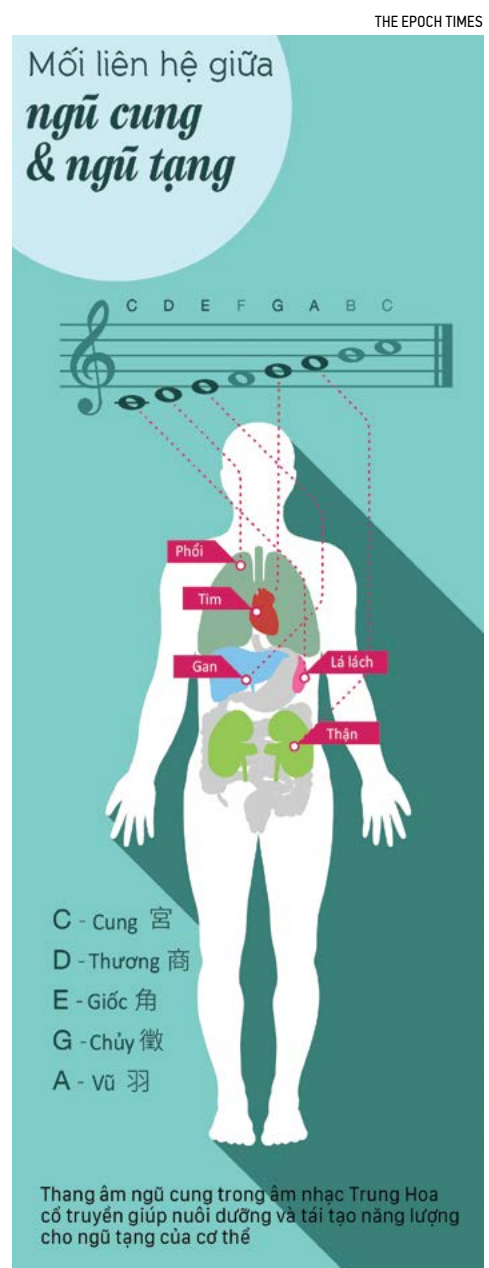
Trái: Tinh thể nước khi cho nghe bản nhạc giao hưởng Symphony No. 40 của Mozart; Phải: Tinh thể nước khi cho nghe nhạc Rock Heavy Metal. (Ảnh chụp màn hình trang FB cá nhân của tiến sĩ Emoto Masaru)

Theo tiến sĩ Emoto, cơ thể bạn có đến 80% là nước. Như vậy, nếu nước "không thích" nhạc rock, thì có thể nước sẽ không có được trạng thái tốt nhất khi nghe loại nhạc này, và qua đó có thể mang lại cho bạn các trạng thái sức khỏe không tốt. Kết quả chụp hình tinh thể nước sau khi được nghe nhạc cổ điển thì tuyệt đẹp và điều này dường như logic với tác động có lợi của nhạc cổ điển lên não người. Có thể là âm nhạc cổ điển phù hợp với các nguyên tắc phổ quát của thiên nhiên, vì vậy có tác động tích cực lên các cơ thể sống.

Cho đến nay, chỉ có loại nhạc cổ điển và nhạc truyền thống Trung Hoa đã được chứng minh là có lợi cho tinh thần và thể chất cho con người, thậm chí có thể sử dụng như một liệu pháp y học. Nhạc cổ điển có thể giúp phát

triển và bảo vệ não, tăng cường khả năng học tập, đồng thời làm chậm sự phát bệnh mất trí nhớ.

Theo Trung y thì âm nhạc có tác động rất lớn lên sức khỏe con người. Các loại nhạc truyền thống Trung Hoa có thang âm ngũ cung, bao gồm cung, thương, giốc, chúy, vũ, tương đương với đô, rê, mi, sol và la. Theo "Hoàng Đế Nội Kinh" - một trong Tứ Đại Kỳ Thư, thì 5 cung này có mối tương đồng rất rõ ràng với năm cơ quan lớn trong cơ thể - ngũ tạng. Mỗi một cung sẽ nuôi dưỡng và tiếp thêm năng lượng cho các hệ cơ thể theo một cách khác nhau, qua đó có các tác dụng cải thiện các trạng thái cảm xúc, tinh thần khác nhau.



Do vậy, việc chọn thể loại âm nhạc nào và nghe ở cường độ nào cũng sẽ rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Nó không chỉ là các tổn thương về vật lý mà khoa học hiện tại đã tìm ra (mất thị giác, hại não hoặc bỏ não...) mà còn ảnh hưởng trực tiếp lên tâm sinh lý của cơ thể.

Nói chung, các bậc thầy dưỡng sinh đều khuyến cáo nên nghe các dòng nhạc cổ điển, nhạc thiên nhẹ nhàng gắn gũi với thiên nhiên, hoặc âm nhạc truyền thống có giá trị nhân văn cao thay vì các dòng nhạc mới dễ làm cho cảm xúc con người xáo trộn mạnh, thậm chí có thể đi đến trạng thái tinh thần cực đoan.

# Cách nấu những món ăn đầy hương vị mà không cần dùng muối

## TINH NHỊ

Dùng muối lâu ngày có thể khiến bạn nghiện, làm hỏng vị giác và làm tổn hại sức khỏe cho cơ thể. Bạn hoàn toàn có thể thay thế muối với rất nhiều thảo mộc tự nhiên, vừa đảm bảo ngon miệng mà lại giúp cơ thể khỏe mạnh hơn.

Một nghiên cứu được công bố trực tuyến trên Tạp chí Y học New England cho thấy việc cắt giảm lượng muối chỉ bằng nửa muỗng cà phê mỗi ngày có thể ngăn chặn 92.000 ca tử vong và gần 100,00 cơn đau tim ở Hoa Kỳ mỗi năm. Là một quốc gia nghiên cứu thực phẩm chế biến sẵn, không có gì đáng ngạc nhiên khi lượng muối tiêu thụ đã tăng 50% kể từ những năm 1970. Thật trùng hợp, tỷ lệ béo phì, đau tim, huyết áp cao, đột quỵ và bệnh thận cũng tăng lên.

Một lượng natri vừa đủ là cần thiết cho sức khỏe tốt. Natri giúp mang chất dinh dưỡng vào các tế bào, phân phối nước khắp cơ thể, duy trì mức huyết áp khỏe mạnh và kích thích tuyến thượng thận. Nó cũng đóng một vai trò liên lạc giữa thần kinh và cơ cơ, bao gồm cả cơ tim. Cơ thể cần axit clohydric trong tiêu hóa thức ăn, và nó phụ thuộc vào lượng natri có sẵn để sản xuất.

Thận của chúng ta giúp điều chỉnh lượng natri trong cơ thể. Khi lượng natri thấp, thận giữ nó lại. Khi nồng độ cao, natri dư thừa sẽ được bài tiết qua nước tiểu. Nếu thận của chúng ta không thể loại bỏ hết lượng natri dư thừa, nó sẽ bắt đầu tích tụ trong máu. Và điều đó có thể gây ra vấn đề vì natri hút và giữ nước. Nhiều natri làm tăng thể tích máu, do đó khiến cho tim phải vất vả hơn để chuyển máu khắp cơ thể.

Thông thường, chế độ ăn của người Mỹ có ba nguồn natri chính: thực phẩm đã qua chế biến; gia vị chứa natri; và nguồn natri tự nhiên có trong rau, thịt và các sản phẩm từ sữa. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến bạn nên chọn và chế biến các loại thực phẩm có ít hoặc không

thêm muối để giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Mục tiêu là ăn ít hơn 1,500 mg muối mỗi ngày, tương đương với khoảng 3/4 muỗng cà phê. Tuy nhiên, người Mỹ trung bình tiêu thụ gấp đôi số đó, khoảng 3,463 mg natri mỗi ngày.

Natri không chỉ được tìm thấy trong muối. Nó cũng có mặt trong các thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn nhanh mà bạn tiêu thụ.

Hầu hết các loại thực phẩm ở trạng thái tự nhiên có chứa một lượng natri. Nhưng chúng ta đã quên mất hương vị thực phẩm tự nhiên thơm ngon như thế nào vì nó ám ảnh từ muối hoặc gia vị có chứa muối. Thiên nhiên đã cung cấp cho chúng ta một loạt các hương vị từ ngọt trong trái cây, đến mặn trong các loại rau như cần tây hoặc táo bẹ. Một cách tuyệt vời để tăng hương vị mà không cần thêm muối là sử dụng các loại thảo mộc và gia vị tự nhiên. Các loại thảo mộc và gia vị có thể biến một món ăn đơn giản thành một trải nghiệm ăn uống thích thú với hương vị sống động và tươi ngon.

Dưới đây là cách dùng một số loại thảo mộc và gia vị phổ biến giúp bạn tạo ra những bữa ăn đầy hương vị mà không cần thêm muối.

## Húng quế

Húng quế ngọt là tươi có vị cay nồng. Lá có màu xanh, tròn và nhọn.

Sử dụng trong pesto, salads, nước sốt, thịt, cá và súp. Kết hợp rất tốt với cà rốt, cà tím, khoai tây, bí, rau bina và cà chua.

## Bạch đậu khấu

Hương vị giống như gừng. Sử dụng trong bột cà ri, làm tăng hương vị của bí ngô, bí, khoai tây và bánh ngọt. Bạch đậu khấu thường được kết hợp với hạt thì là và rau mùi.

## Ớt Cayenne

Vị cay. Được sử dụng thường xuyên trong Cajun, Creole, Tây Ban Nha, Mexico, Tứ Xuyên, Thái Lan và Đông Ấn Độ.



## Quế

Một trong những loại gia vị lâu đời nhất được biết đến, quế có nguồn gốc từ vỏ của cây thường có nguồn gốc từ Sri Lanka, tây nam Ấn Độ và châu Á. Ngọt và thơm, quế có sản nguyên nhiên hoặc dưới dạng bột nghiền.

Quế thuộc loại gia vị đa năng bổ sung cho nhiều loại thực phẩm và các loại gia vị khác. Sử dụng tốt với các món từ gia cầm, cà ri và trái cây, đặc biệt là táo và lê. Thêm vào món thịt hầm hoặc cà tím, bí, và các món cà rốt.

## Gừng

Thơm, hăng, và nóng. Nó có thể được sử dụng tươi, khô, hoặc ở dạng bột.

Sử dụng trong các món cà ri, món hầm và món xào. Thường được dùng cho thịt gia cầm.

## Lá kinh giới

Thuộc dòng họ bạc hà. Tương tự như oregano nhưng ít đắng. Được sử dụng trong các món ăn mặn.

Dùng trong món salad, cá, rau, thịt, thịt gia cầm và các món trứng.

## Cây bạc hà

Với hơn 25 loại, hương vị khác nhau, từ mát, ngọt và hơi bạc hà.

Sử dụng tươi trong salad, rau ướp, các loại đậu, hoặc súp hoặc món hầm dựa trên cà chua. Dùng tốt trong đồ uống, nước sốt, sữa chua, hoặc thịt cừu.

## Mùi tây

Các loại phổ biến nhất là xoắn hoặc lá phẳng Ý. Hương thơm tươi nhẹ.

Sử dụng trong súp, sả lát, nước sốt và thịt hầm. Sử dụng với bất kỳ món rau, khoai tây, hoặc ngũ cốc.

Ngoài ra bạn có thể trải nghiệm cùng nhiều loại cây gia vị khác như: cây hương thảo, cây xô thơm, cây ngải giấm, cây húng tây, ngò hoặc hạt ngò, thì là, hạt nhục đậu khấu... Chúng không chỉ là gia vị mà còn là vị thuốc quý cho sức khỏe vì có chứa rất nhiều hoạt chất sinh học.



Một cách tuyệt vời để tăng hương vị bằng cách sử dụng các loại thảo mộc và gia vị tự nhiên.

# Tác hại của rượu bia đối với thanh thiếu niên

TRỌNG NGUYÊN

Rượu bia được coi là chất kích thích gây nghiện. Với đầu não còn non nớt, trẻ vị thành niên dễ bị cám dỗ và phải trả giá đắt cho hành vi uống rượu bia của mình.

Dưới triều nhà Trần, vua Anh Tông từng suýt bị phế truất do say rượu. Dưới thời Nguyễn, các học giả phương Tây tiếp xúc với vua Gia Long cũng khẳng định ông ghét uống rượu. Theo bộ sử của triều Nguyễn *Đại Nam thực lục*, nhà vua còn ban lệnh cấm rượu trong quân xử trảm nếu vi phạm, cả quan lẫn lính cũng đều bị phạt nặng nếu uống rượu.

Luật ngày nay cũng cấm người chưa đủ 21 tuổi uống rượu bia và nghiêm cấm bán, cung cấp, khuyến mại rượu bia cho người chưa đủ 21 tuổi.

Hành động thử uống rượu khiến trẻ vị thành niên dễ bị sa đà vào rượu bia mà không lường hết được hậu quả. Rượu bia dẫn lối đến những tệ nạn xã hội khác, thân thể dần dần trở nên tàn tạ.

Người ta thấy rằng não bộ người vẫn đang phát triển cho đến cả những năm 20 tuổi. Nhiều nghiên cứu chỉ ra giai đoạn thanh thiếu niên cũng là lúc não bộ non yếu và dễ chịu tổn thương. Uống rượu ở độ tuổi này sẽ tác động đến sự phát triển của não bộ, ảnh hưởng đến cả cấu trúc cũng như chức năng não.

Đối với sinh viên, nghiên cứu cho thấy 25% sinh viên Hoa Kỳ có báo cáo bỏ tiết học, tụt lại sau, kết quả kém, điểm thấp. Người ta cũng nhận thấy thanh thiếu niên uống rượu có nguy cơ teo một số bộ phận nhất định của não.

Thống kê tại Hoa Kỳ cho thấy uống rượu bia là một yếu tố liên quan trong cái chết của 4,358 thanh thiếu niên dưới 21 tuổi, trong đó có hơn 1,500 người chết do tai nạn giao thông, hơn 1,200 người bị giết, 245 người do ngộ độc rượu, ngã, chết cháy, chết đuối, còn lại là do tự tử.

Theo một nghiên cứu tại Hoa Kỳ,



**Hệ thần kinh của người chưa trưởng thành có đặc điểm là còn non yếu, dễ mất kiểm soát. Hệ quả là thanh thiếu niên khi say rượu rất dễ bị tai nạn giao thông, chết đuối, ngã, hay các hành vi bạo lực.**

nếu bắt đầu uống rượu bia từ trước tuổi 15, thì về sau một người có thể phát sinh các vấn đề về sức khỏe cao gấp 5 lần những người đợi đến 21 tuổi mới uống. Những hậu quả đó là: khả năng nghiện rượu cao gấp 4 lần, nguy cơ có hành vi bạo lực cao gấp 6 lần, nguy cơ gây tai nạn giao thông cao gấp hơn 6 lần, gây chấn thương cao gấp gần 5 lần.

Rượu nhìn chung gây hại ở mọi lứa tuổi. Rượu làm tăng nguy cơ dẫn đến bảy loại ung thư: ung thư đường tiêu hóa, ung thư vú, ung thư thanh quản, ung thư vòm họng, ung thư miệng, ung thư gan, ung thư thực quản. Rượu gây nên các bệnh mãn tính như tăng huyết áp, bệnh tim, đột quỵ, xơ gan, các vấn đề về tiêu hóa.

Tại Việt Nam, thống kê về thực trạng uống rượu ở thanh thiếu niên cho thấy những con số đáng báo động. Một nghiên cứu năm 2013 đối với riêng nhóm tuổi 13-17, là lứa tuổi đang đi học, cho

thấy có tới 33% học sinh nam và 18% học sinh nữ đã từng uống ít nhất một đơn vị cồn (unit of alcohol) trong 30 ngày. Trong số đó có 49% học sinh nam và 38% nữ uống ly đầu tiên khi chưa đến 14 tuổi, 31% học sinh nam và 15% học sinh nữ đã từng uống đến mức say ít nhất một lần.

Các con số thống kê đang khiến người ta phải giật mình. Luật định đã được ban hành, nhưng yếu tố quan trọng hơn cả vẫn là ở bản thân thanh thiếu niên và đặc biệt là các bậc phụ huynh. Trong khi vẫn cấm đồ đang rình rập trẻ em thì vai trò của các bậc phụ huynh càng trở nên quan trọng.

Sự nghiêm khắc và tự lấy mình làm gương sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến nhận thức của trẻ. Chỉ một chút sai lệch trong quan điểm như cho trẻ uống thử ngum bia, chén rượu cũng có thể dẫn chủ nhân tương lai của đất nước đi lệch hướng.

EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT

[www.etviet.com](http://www.etviet.com)

CHÚNG TÔI ĐƯA  
NHỮNG TIN TỨC  
QUAN TRỌNG,  
TRUNG THỰC VÀ  
TRUYỀN THỐNG



EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

ONLINE: [www.etviet.com](http://www.etviet.com)

BY PHONE/Call:

(626) 618-6168  
(714) 356-8899

BY MAIL:

Fill out the form to the right  
and mail it to / Xin điền mẫu  
bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tieng Viet  
10962 Main Street, Ste 101,  
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your  
home / Một tờ báo sẽ được  
giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue  
until you request to cancel /  
Báo vẫn tiếp tục giao cho tới  
khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

6 months for \$59  12 months for \$104

Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

3 months for \$45  6 months for \$89  12 months for \$175

NAME/Tên \_\_\_\_\_

PHONE/Số phone \_\_\_\_\_

ADDRESS/Địa chỉ \_\_\_\_\_

CITY/Thành phố \_\_\_\_\_

STATE/Tiểu bang \_\_\_\_\_

ZIP/Mã vùng \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu  
(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

VISA  MasterCard  Discover

Card number/Số thẻ: \_\_\_\_\_

Exp.date/Ngày hết hạn: \_\_\_\_\_

Signature/Chữ ký: \_\_\_\_\_

CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): \_\_\_\_\_