

TÂM & THÂN

Một em bé có thể tiêu thụ 6,000 miếng tã trong suốt hai năm đầu đời.



Loại tã lót dùng một lần cho thấy không tốt cho trẻ sơ sinh và hành tinh chúng ta

JENNIFER MARGULIS

Ngành công nghiệp tã lót toàn cầu được định giá gần 53 tỷ USD vào năm 2019, và theo Khảo sát Allied Market, sẽ đạt 68 tỷ USD trong sáu năm tới. Báo cáo của Khảo sát Allied Market cho rằng một phần lý do khiến thị trường này, bao gồm cả tã dùng một lần và tái sử dụng, phát triển nhanh chóng trên toàn thế giới là vì “tã dùng một lần rất tiện lợi, an toàn và tiết kiệm thời gian” và “là một trợ thủ cho phụ nữ đi làm.”

Thật vậy, ngành công nghiệp tã lót đã tiến hành quảng cáo trực tiếp đến khách hàng trong nhiều năm để thuyết phục rằng tã dán, dùng một lần, có thể vứt đi là lựa chọn tốt nhất và đơn giản nhất.

Nhưng chúng có thực sự như vậy không?

Ông Jamie Syken và vợ Melissa sở hữu một cửa hàng chuyên bán sản phẩm thân thiện với môi trường dành cho trẻ em có tên là Growing Green Baby ở Ashland, Oregon trong nhiều năm. Họ có ba đứa con: Jonathan, 12 tuổi; Theo, 9 tuổi; và bé Evelyn, mới 5 tháng tuổi. Họ không nghĩ rằng tã



Các chuyên gia ước tính một chiếc tã dán mất từ 100 đến 500 năm để phân hủy.

dùng một lần giúp tiết kiệm thời gian, an toàn, hoặc tiện lợi. Họ không thích tã dùng một lần vì hai lý do chính: ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe và sự bất tiện của chúng. Thay vào đó, họ sử dụng tã vải cho tất cả các con của họ.

Ông Jamie nói: “Tôi thực lòng nghĩ rằng chúng dễ chịu hơn. Bạn sẽ không phải chứa 20 cái tã bẩn trong thùng rác ở nhà của mình.”

Nhà Sykens cho rằng, tã vải chỉ cần giặt khi dùng sắp hết. Nhưng sẽ là vấn đề khẩn cấp khi chúng ta hết tã dán và đang ở một mình với đứa con nhỏ.

Không có gì “thuận tiện” khi phải tự mình làm một loạt các việc: đặt những đứa trẻ vào trong xe, bảo đảm xe đủ xăng, lái xe đến cửa hàng, bế chúng ra khỏi ghế, mua tã rồi mặc cho chúng, và lại lái xe trở về nhà.

Có bao nhiêu loại tã?

Hầu hết trẻ sơ sinh đi tiểu từ 6 đến 10 lần và đi tiêu ít nhất 3 lần một ngày. Vì tã dán dùng một lần có thể chứa lượng lớn nước tiểu, nên hầu hết các bậc cha mẹ không thay tã mỗi khi con tè. Ngay cả khi như vậy, thì một đứa trẻ vẫn cần 6-8 miếng tã mỗi ngày. Nghĩa là, một em bé có thể tiêu thụ 6,000 miếng tã trong suốt hai năm đầu đời.

Theo báo cáo của Cơ quan bảo vệ môi trường (EPA) năm 1991, ước tính có khoảng 20 tỷ tã dán bỏ đi ở Mỹ mỗi năm, tạo ra khoảng 3.5 triệu tấn chất thải hàng năm.

Báo cáo tương tự của EPA chỉ ra mối lo ngại của Hiệp hội Y tế Công cộng Hoa Kỳ rằng tã dùng một lần có nguy cơ thải ra mầm bệnh vào môi trường thông qua phân người, gây ô nhiễm cả đất và nước ngầm.

Tã dán không thực sự bị phân hủy

Năm 1959 khi anh cả của tôi ra đời, tã vải là sự lựa chọn duy nhất. Không đầy hai năm sau, lúc mẹ tôi có em bé thứ hai, lần đầu tiên tã dán có mặt trên thị trường.

Loại tã này do Victor Mills phát minh vào năm 1961 ở Illinois, lúc đó nó là một sản phẩm công kênh và không thoải mái. Khi anh trai thứ ba và tôi được sinh ra vào cuối những năm 1960, nhiều gia đình người Mỹ đã chuyển sang sử dụng tã dán do sự quảng cáo rộng rãi của nó. Tuy nhiên, bố mẹ tôi vẫn sử dụng tã vải cho cả bốn chúng tôi.

Mẹ tôi là nhà vi sinh vật học và nhà môi trường học nổi tiếng; bà đã phản đối các sản phẩm có thành phần từ nhựa rằng: “Mọi người nói ‘Hãy đổ rác đi’ nhưng bạn có biết chúng đổ ra đâu không?”

Mẹ tôi nhấn mạnh: Các chuyên gia ước tính một chiếc tã dán mất từ 100 đến 500 năm để phân hủy. Nhưng không ai thực sự biết về điều này. Nghĩa là mọi chiếc tã dán bẩn được vứt vào bãi rác từ năm 1961 vẫn chưa thể phân hủy.

Mùi của tã dùng một lần

Jamie Syken cũng phản đối mùi nhựa khó chịu của tã dán. Ông nói rằng “mùi nhựa cách mặt con trẻ 10 inch (25cm)” là không tốt cho sức khỏe.

Thật vậy, một số nghiên cứu cho thấy rằng tã dán sử dụng một lần có thể gây ra và làm trầm trọng thêm bệnh hen suyễn, một căn bệnh được chữa trị thường xuyên hơn ở trẻ nhỏ. Theo Hiệp hội hô hấp Hoa Kỳ, bệnh hen suyễn ảnh hưởng đến hơn 6 triệu trẻ em ở Mỹ, và là nguyên nhân thứ ba khiến trẻ em dưới 15 tuổi phải nhập viện.

Trong nghiên cứu có tiêu đề “Ảnh hưởng Cấp tính đến Đường Hô hấp từ Chất thải của Tã,” được xuất bản trên tạp chí Lưu giữ sức khỏe môi trường, cho thấy loài gặm nhấm khi tiếp xúc với các loại tã dán đã bị kích ứng mắt, mũi, cổ họng, và co thắt phế quản giống như một cơn hen suyễn.

Nghiên cứu này chỉ ra một lượng các hóa chất khác nhau bao gồm ethylbenzene, isopropylbenzene,

Xem tiếp trang 2



Một số nghiên cứu cho thấy rằng tã dán sử dụng một lần có thể gây ra và làm trầm trọng thêm bệnh hen suyễn, một căn bệnh được chữa trị thường xuyên hơn ở trẻ nhỏ.



SHUTTERSTOCK



JASON LEUNG/INSPLASH

Ngạc nhiên với những lợi ích của củ cải

GREEN MEDINFO

Những lát củ cải giòn giòn không chỉ khiến món salad của bạn hấp dẫn hơn, mà còn hỗ trợ cho sức khỏe tim mạch của bạn.

Loại củ dân dã này có chứa thành phần dinh dưỡng thật đáng ngạc nhiên. Củ cải có rất nhiều màu sắc, từ trắng đến tím hồng, đến cả màu đen; hình dạng thay đổi từ hình tròn, hình trụ dài ngắn khác nhau.

Củ cải có thể nấu chín, ăn sống, hoặc ngâm chua tùy sở thích. Người ta thường cho củ cải vào món salad hoặc trong một số món ăn của Âu Châu. Người Trung Đông thì uống nước ép củ cải vì nguồn vi chất dinh dưỡng dồi dào của nó.

Trong y học dân gian ở Hy Lạp và các nước Ả Rập, củ cải được xem là phương thuốc gia dụng chữa các bệnh như sỏi mật, vàng da, các vấn đề về gan, khô tiểu, sa trực tràng, và các bệnh về da dày khác. Dưới đây là một số lợi ích sức khỏe của củ cải qua những nghiên cứu khoa học hiện đại.

1. Tiêu hóa tốt hơn

Một nửa chén củ cải sống cung cấp 1g chất xơ. Chất xơ có liên quan đến việc cải thiện tiêu hóa, và ăn nhiều chất xơ hơn có liên quan đến việc giảm tỷ lệ béo phì, tiểu đường loại 2, ung thư, và bệnh tim.

Lá củ cải có thể đặc biệt hữu ích cho tiêu hóa. Một nghiên cứu năm 2008 cho thấy những động vật được nuôi bằng thực phẩm giàu cholesterol có nguồn chất xơ tốt trong bột lá củ cải thì chức năng tiêu hóa được cải thiện. Củ cải được biết là có tác dụng kích thích sản xuất mật, một chất quan trọng giúp hệ tiêu hóa hoạt động tối ưu: hỗ trợ gan và túi mật.

2. Giảm khó chịu đường tiết niệu

Củ cải có tính lợi tiểu, có nghĩa là chúng giúp tăng sản xuất lượng nước tiểu. Từ thời cổ đại, chiết xuất từ thân cây củ cải này đã được sử dụng để điều trị nhiễm trùng tiết niệu. Lợi ích này cùng với các lợi ích khác chủ yếu là do sự hiện diện của glucosinolate, polyphenol, và

isothiocyanates.

Phương pháp ăn củ cải cũng được phát hiện làm tăng bài tiết canxi oxalat, chất tạo thành sỏi thận, so với chế độ ăn tự chọn.

Số lượng tính thể canxi oxalat trong nước tiểu cao hơn đáng kể ở cả nam giới và phụ nữ, có nghĩa là chất này được đào thải ra ngoài thay vì tồn đọng trong cơ thể và dẫn đến sỏi đường tiết niệu.

Củ cải cũng xuất hiện trong một nghiên cứu năm 2012 vì hiệu quả chống lại nấm Candida albicans, một nguyên nhân phổ biến gây nhiễm trùng miệng và nấm âm đạo.

3. Bảo vệ gan và túi mật

Củ cải được biết là có tác dụng bảo vệ gan và túi mật. Dựa trên một nghiên cứu năm 2012 trên mô hình động vật, chất chiết xuất từ enzyme củ cải trắng có thể bảo vệ chống lại quá trình nhiễm độc gan (tổn thương gan do hóa chất).

“Chiết xuất sativus không cho thấy bất kỳ tác dụng độc hại nào và có thể được coi là một chất bảo vệ gan mạnh mẽ,” các



WIRESTOCK VIA FREEMIX

Củ cải trong vườn rau của bạn

Bạn hãy tính đến việc trồng củ cải trong vườn nhà, và trồng các hàng ngắn liên tiếp sau mỗi 10 đến 14 ngày. Tốt thay, củ cải phát triển được ở hầu hết loại đất, miễn là được chuẩn bị đúng cách, bón phân tự nhiên, và duy trì đủ độ ẩm.

Loại rau củ này phát triển nhanh và cần được thu hoạch vào đúng thời điểm.

Bạn có thể ăn củ cải theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như nướng và xào với tỏi và rau thơm, thêm lát mỏng vào bánh sandwich, hoặc ngâm chúng vào mế kim chi của bạn.

Nào hãy thử bắt đầu bằng cách thêm lát củ cải giòn rụm vào món salad của bạn.

nhà nghiên cứu viết, lưu ý rằng bột lá [củ cải] có thể có hiệu quả trong việc cải thiện mức độ men gan transaminase và bilirubin toàn phần – hai dấu hiệu sinh học đối với sức khỏe của gan.

Trong một nghiên cứu khác, nước ép củ cải đen làm giảm sỏi mật cholesterol và giảm chất béo trung tính trong khi tăng mức cholesterol HDL ở chuột. Ở Mexico, nước ép củ cải đen là một phương pháp dân gian điều trị sỏi mật, cũng như giảm cholesterol.

4. Thuốc tính chống ung thư

Một nghiên cứu năm 2010 đã thấy sự liên quan giữa chiết xuất từ rễ củ cải, đặc biệt là các loại isothiocyanates khác nhau của nó với tế bào chết trên một số dòng tế bào ung thư. Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng rễ “tạo ra hiệu quả ngăn ngừa hóa học tiềm năng và gây ra quá trình chết rụng trong các dòng tế bào ung thư thông qua việc điều chỉnh các gen liên quan đến con đường tín hiệu apoptotic.”

Chiết xuất hạt củ cải cũng được thấy trong một nghiên cứu năm 2019 để làm chết tế bào ung thư và giảm sự di chuyển của ung thư biểu mô tế bào vảy ở miệng, do đó được dùng như một loại thuốc chống ung thư tiềm năng.

5. Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Củ cải là một nguồn cung cấp dồi dào anthocyanins – chất flavonoid không chỉ giúp chúng có màu sắc rực rỡ mà còn đem lại một số lợi ích sức khỏe khác.

Các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy tăng tiêu thụ anthocyanin làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Những flavonoid này thường tương tác với các chất phytochemical khác để tạo ra hiệu ứng cộng hưởng, và có thể điều chỉnh cách phát tín hiệu khác nhau liên quan đến sự phát triển của bệnh tim.

Anthocyanins cho thấy các đặc tính quan trọng có thể có lợi cho cả bệnh tim và các trường hợp ung thư ở người.

Trúc Đoàn biên dịch



Phác họa chân dung thầy thuốc Trung y Tiêu Long Hân, một trong Tứ đại Danh y ở Bắc Kinh.

Giai thoại lịch sử của một trong Tứ đại Danh y ở Bắc Kinh

TIỀN HUỆ

Tại Bắc Kinh từng có một thầy thuốc tự học Trung y mà không có thầy dạy, mới chỉ 22 tuổi đã được ca tụng là Phật của vạn gia. Ông được bệnh nhân thân, được mệnh danh là Biển Thước của Trung Hoa Dân Quốc. Ông nhìn một cái là đoán được ngay sinh tử của ba vị danh nhân.

Ông ấy là Tiêu Long Hân, người đứng đầu Tứ đại Danh y ở Bắc Kinh thời xưa.

Bệnh của Viên Thế Khải tiến triển y như dự đoán

Cuối tháng 5 năm 1916, Viên Thế Khải, khi đó là tổng thống của Trung Hoa Dân Quốc, bị bệnh gần hai tháng. Ông Tiểu được mời đến chữa trị. Sau khi khám qua bệnh nhân, ông cảm bứt lên kê một đơn thuốc, đồng thời dặn dò cụ thể trong thời gian dùng thuốc và bắt buộc bệnh nhân phải tĩnh dưỡng.

Sau đó ông viết vài dòng chữ lên một tờ giấy khác, mở ra một số triệu chứng mà bệnh nhân sẽ mắc phải, và nói rằng một khi xuất hiện những triệu chứng này thì chấm dứt và thuốc cũng vô hiệu.

Tất cả mọi người lập tức đều choáng váng; người thân của Viên Thế Khải thì bàng hoàng; hai người con trai cũng không đồng tình với phương án điều trị. Sau 10 ngày chậm trễ trong hoảng loạn, Đại tổng thống Viên Thế Khải đã từ trần.

Sau khi sự việc xảy ra, ông Tiêu cho biết tình trạng nhiễm độc niệu của Viên Thế Khải vốn đã rất nghiêm trọng, nhưng ông lại vương bận chuyện quốc gia đại sự nên không cách nào nghỉ ngơi, dù có uống thuốc cũng khó lòng khỏi bệnh. Toàn bộ diễn biến của căn bệnh đúng như ông Tiêu đã dự đoán, không sai một phần.

Nhận định bệnh gan của Tôn Trung Sơn đã đến tình trạng không thể chữa trị, không kê đơn thuốc

Chín năm sau, tổng thống lúc đó là Tôn Trung Sơn lâm trọng bệnh, đã mời rất nhiều thầy thuốc đến xem bệnh mà không thể chẩn đoán ra nguyên nhân.

Sau khi xem bệnh cho Tôn Trung Sơn, ông Tiêu thẳng thắn nói với Tôn phu nhân Tống Khánh Linh rằng, bệnh ở gan, hơn nữa đã đến tình trạng không thể chữa trị, thuốc sắc không thể có hiệu quả. Ông không kê đơn thuốc nào, cáo từ rời đi.

Sau khi Tôn Trung Sơn qua đời, khám nghiệm tử thi cho thấy “gan cứng như khúc gỗ, có khối u ác tính”, tức là bị ung thư gan, đúng như chẩn đoán của ông Tiêu. Vào thời điểm đó, vụ việc này đã gây chấn động toàn kinh thành.

Chỉ ra đường sống, nhưng Lương Khải Siêu đã chọn phẫu thuật

Vào khoảng năm 1926, một trong sáu nhà tư tưởng nổi tiếng của Phong trào cải cách Duy tân là Lương Khải Siêu bị bệnh tiểu ra máu. Đến bệnh viện khám thì thấy thuốc chẩn đoán có một khối u trên thận, phải phẫu thuật cắt bỏ.

Ông Tiêu bắt mạch cho Khải Siêu, nói rằng thận không có bệnh, nên hành sự cẩn trọng, không cần phẫu thuật, hoàn toàn dựa vào tự học ông kê trong thời gian dài là sẽ khỏi.

Tuy nhiên, Lương Khải Siêu không yên tâm, vẫn chọn đến bệnh viện để phẫu thuật; sau khi phẫu thuật mới phát hiện thận bình thường, không có khối u. Lương Khải Siêu vẫn bị tiểu ra máu, và đã không may qua đời sau đó hai năm.

Số phận hoàn toàn trái ngược của hai chị em

Có rất nhiều câu chuyện về cách khám chữa bệnh kỳ diệu của ông Tiêu. Châu gái của ông đã kể câu

chuyện như thế này:

Có một gia đình sống ở Hoàng Thành Bắc Kinh, bà chủ nhà sau khi sinh lâm bệnh nặng, không ít thầy thuốc đã đến khám nhưng đều bất lực. Ông Tiêu cũng được mời đến; sau khi khám bệnh xong, chưa kịp kê đơn thuốc thì em họ của bà ấy đã đi học về. Cô nghe nói có ông Tiêu ở đó, thuận tiện liền nhờ ông Tiêu xem bệnh thử cho cô, bởi vì kinh nguyệt của cô đã bị gián đoạn trong vòng hai tháng.

Sau khi khám xong, ông Tiêu nói với chồng bà chủ rằng, “Mặc dù bệnh của vợ ông rất nghiêm trọng, nhưng tôi có thể lo được; tuy nhiên bệnh của em họ bà đã được chẩn đoán quá trẻ, e rằng tiền lượng xấu.” Chồng bà vô cùng kinh ngạc, một người nằm trên giường thoi thóp thì ngày càng gây đi, và đến mùa đông năm đó thì đã qua đời.

Ba tháng sau, người vợ ốm nặng dần dần bình phục dưới sự điều trị của ông Tiêu, nhưng có gái nhỏ kia thì ngày càng gây đi, và đến mùa đông năm đó thì đã qua đời.

Tự học thành tài, cứu người trong dịch bệnh

Y thuật cao siêu của ông Tiêu khiến người ta phải tán thán. Điều còn đáng kinh ngạc hơn là, là một danh y nổi tiếng, nhưng ông không phải là gia truyền, cũng không có thầy truyền, hoàn toàn dựa vào tự học mà thành tài. Có thể thấy ông Tiêu là một người có ngộ tính cực cao và trí tuệ vượt trội.

Ông Tiêu đã thành danh như thế nào? Khi ông đang tự học ở Tử Xuyền năm 22 tuổi thì dịch bệnh bùng phát ở Tử Xuyền. Ông đã đi khắp các đường phố để chữa trị cho người bệnh, đun thuốc bắc ngay trên đường, cứu vô số bệnh nhân. Danh tiếng lan ra từ đó.

Xem tiếp trang 4

Loại tã lót dùng một lần cho thấy không tốt cho trẻ sơ sinh và hành tinh chúng ta

Tiếp theo từ trang 1

styrene, toluene, và xylene từ tá dãn, khiến họ đưa ra giả thuyết đây là nguyên nhân gây ra chứng suy hô hấp ở chuột.

Các nhà nghiên cứu kết luận: “Tã dùng một lần nên được xem là một trong những yếu tố có thể gây ra hoặc làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh hen suyễn.”

Tã dùng một lần có hại cho bé trai vì quá nóng

Ngoài những lo ngại về bệnh hen suyễn, tã dùng một lần có hại cho bé trai hơn bé gái. Để giữ tình trạng khỏe mạnh, cơ quan sinh dục của nam giới phải dưới 98.6 độ F. Đây là lý do tại sao cơ quan sinh sản của nam giới nằm ngoài cơ thể. Tuy nhiên, tã dùng một lần khiến nhiệt độ vùng sinh dục cao hơn và không tạo cho việc sản xuất và di chuyển của tinh trùng, đặc biệt khi không được thay thường xuyên.

Theo một nghiên cứu của Đức trên 48 trẻ em khỏe mạnh công bố trên tạp chí Lưu trữ bệnh án thuở nhỏ, ở bé trai mặc tã dùng một lần, nhiệt độ tại bìu liên tục cao hơn so với những bé mặc tã vải.

Nhóm các nhà khoa học Đức kết luận, việc lạm dụng tã dùng một lần có thể là tá ảnh hưởng khiến sức khỏe sinh sản của nam giới ngày càng suy giảm.

Các nhà khoa học viết: “Cơ chế sinh lý làm mát của tinh

hoàn không được bảo đảm khi sử dụng tã dán.”

Một đánh giá khoa học được công bố vào năm 2012 tiếp tục chỉ ra rằng tã dùng một lần gây vô sinh ở nam giới, cũng như hen suyễn và các vấn đề hô hấp khác, ung thư và tổn thương gan.

Tã vải bền hơn tã dùng một lần

Đã qua rồi thời của tã quần và tã chéo (mặc dù một số bậc phụ huynh vẫn sử dụng) Giờ đây, có hàng chục loại tã có thể tái sử dụng, bao gồm tã vải – thường được làm từ sợi bông, sợi gai dầu hoặc len có sử dụng băng dính hoặc kẹp để cố định, tã bỏ túi hoặc tã tất cả trong một. Tã tất cả trong một hiện rất phổ biến, dễ sử dụng, và có thể tái sử dụng. Chúng được bọc một lớp bên ngoài và bên trong chứa những sợi bông thấm hút liên kết với nhau.

Những loại tã có thể tái sử dụng giúp cắt giảm hàng nghìn tấn rác thải, người dùng ít tốn kém và thích hợp với làn da nhạy cảm của trẻ sơ sinh. Theo Hiệp hội Tã lót, tã có thể tái sử dụng thân thiện với môi trường hơn, giá cả phải chăng hơn, và tốt cho sức khỏe hơn so với tã sử dụng một lần. Nó cũng dễ thương hơn rất nhiều.

Phương pháp không dùng tã

Một yếu tố khác là tá ảnh hưởng đến việc ngồi bô ở trẻ; tã dùng



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK UNLESS NOTED OTHERWISE

một lần thấm hút quá tốt làm trẻ không cảm thấy ướt khi tè. Độ tuổi tiếp tục tăng lên ở Hoa Kỳ; một đứa trẻ bốn hoặc năm tuổi vẫn còn mặc tã. Mặc dù một phần là do sự gia tăng các nhu cầu đặc biệt ở trẻ em, nhưng khi không cảm nhận được các dấu hiệu kích thích thì việc ngồi bô sẽ khó hơn nhiều. Trẻ em mặc tã vải dễ dàng học ngồi bô hơn.

Một số phụ huynh giúp con họ tập ngồi bô ngay từ khi còn nhỏ bằng cách nhận biết các dấu hiệu ở trẻ và dạy chúng nghe theo âm thanh (như tiếng xì nhẹ nhàng). Từ cuốn sách “Em Bé Không Can Tã” của Christine Gross-Loh, vợ chồng tôi đã làm điều này với đứa con út của mình. Khi con bé cần phải đi tiểu, chúng tôi chỉ cần con bé đi và đặt con bé lên bồn cầu hoặc một cái bô nhỏ. Khi con bé đi tiểu, chúng tôi tạo ra âm thanh sh-sh-sh. Cô bé học cách đi tiểu khi có âm thanh đó và

▲ Giờ đây, có hàng chục loại tã có thể tái sử dụng, bao gồm tã vải – thường được làm từ sợi bông, sợi gai dầu hoặc len có sử dụng băng dính hoặc kẹp để cố định, tã bỏ túi hoặc tã tất cả trong một.

Nhóm các nhà khoa học Đức kết luận, việc lạm dụng tã dùng một lần có thể là nguyên nhân khiến sức khỏe sinh sản của nam giới ngày càng suy giảm.

chỉ bắt đầu tiểu khi tá được cởi ra. Em bé thứ tư của chúng tôi chưa bao giờ bị hăm tã và hiếm khi làm bẩn tã. Mặc dù việc không mặc tã có vẻ xa lạ với các bậc cha mẹ người Mỹ, nhưng nó lại phổ biến ở nhiều quốc gia trên thế giới.

Dù sao, những đứa trẻ sơ sinh rồi sẽ không cần tã nữa. Thay vì để lại một bài rào khó chịu, sao bạn không thử dùng tã vải hoặc không mặc tã cho con; đây là những lựa chọn tốt hơn cho hành tinh này và cho con của bạn.

Tiến sĩ Jennifer Margulis, tác giả quyển sách “Con Của Bạn, Cách Của Bạn: Chịu Trách Nhiệm Về Các Quyết Định Mang Thai, Sinh Con, và Nuôi Dạy Con Để Có Một Gia Đình Hạnh Phúc, Khỏe Mạnh”, có một chương về tá bô. Cô cũng là người thường xuyên đóng góp cho The Epoch Times. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về tác giả tại trang web www.JenniferMargulis.net.

Thu Ngân biên dịch

Giai thoại lịch sử của một trong Tứ đại Danh y ở Bắc Kinh

Tiếp theo từ trang 3

Trình độ thư pháp cực cao, bệnh nhân đem đóng khung đơn thuốc

Sở học của ông Tiêu không chỉ là khám bệnh và kê đơn thuốc, mà ngay cả chữ trên đơn thuốc cũng rất đẹp.

Kỹ năng viết thư pháp của ông khá cao; những đơn thuốc của ông được bệnh nhân xem là tác phẩm thư pháp để sưu tầm hoặc lồng khung treo; thậm chí có người còn ra giá rất cao để mua đơn thuốc của ông.

Phương thuốc bí mật có tên là Phật Kim Tân

Có một câu nói gọi là Trời ghét anh tài, nhưng đối với ông Tiêu, câu nói này dường như không đúng.

Ông Tiêu là người gốc Tứ Xuyên, quen với ẩm thực Tứ Xuyên, thích ăn cay, ham mê uống rượu, bốn mùa đều uống, hơn nửa ông sống trong một thời kỳ khan hiếm vật chất, một thời kỳ đầy biến động. Ông đã trải qua thời nhà Thanh, Trung Hoa Dân Quốc, chiến tranh chống Nhật và cả nội chiến. Ông sống khỏe mạnh đến năm 1960, hưởng thọ 91 tuổi (13/2/1870 - 20/10/1960), là người cao tuổi nhất trong Tứ đại Danh y.

Vậy ông có bí mật dưỡng sinh gì không?

Ông Tiêu có một phương thuốc bí mật để bồi bổ dạ dày, được gọi là Phật Kim Tân, nghe nói ông đặc biệt nó trong giấc mộng.

Lá lách và dạ dày là nền tảng cơ bản của cơ thể con người, và là

nguồn cung cấp năng lượng dinh dưỡng cho sự sống. Việc bồi bổ lá lách và dạ dày là điều đầu tiên trong việc nuôi dưỡng sức khỏe.

Phật Kim Tân là thứ mà ông Tiêu dùng hàng ngày; hy vọng mọi người hãy bảo tồn phương thuốc này.

Phật Kim Tân chỉ có hai vị thuốc, tính chất dịu nhẹ, an toàn hiệu quả; được liệu phổ thông, có sẵn trong các hiệu thuốc; giá cả phải chăng, bảo chế đơn giản (chỉ cần dạng bột); dễ bảo quản, dễ dùng (có thể uống ngay); thích hợp cho mọi lứa tuổi.

Dược liệu Kê nội kim, Phật thủ

Kê nội kim là lớp màng màu vàng phủ ở mặt trong của mé gà (dạ dày gà), có tác dụng bồi bổ lá lách và thận. Khả năng tiêu hóa của gà cực kỳ khỏe, đã ăn vào cũng có thể tan hết. Nghiên cứu y học hiện đại cũng phát hiện ra rằng Kê nội kim chứa nhiều loại enzym tiêu hóa (Gastrin, Keratinase, Pepsin vi lượng, Amylase) và các loại acid amin khác nhau, rất có lợi cho lá lách và dạ dày.

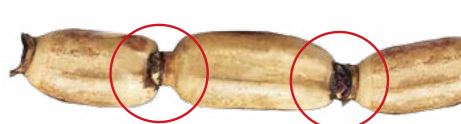
Thịt gà có tính khử máu ứ tắc rất mạnh, không chỉ tiêu hóa thức ăn mà còn có tác dụng loại bỏ sỏi, khối u như u xơ tử cung.

Chướng bụng sau khi ăn, chán ăn, nấc cục, trào ngược acid, đau bụng đi ngoài, trề gây ăn uống thất thường, người già tiêu hóa kém, nằm lâu trên giường, chức năng dạ dày và lá lách kém, đều có thể uống một lượng nhỏ Kê nội kim mỗi ngày.

Phật thủ còn có tên là Thanh



Bài thuốc Được liệu Kê nội kim, Phật thủ: Sử dụng quả Phật thủ và lớp màng màu vàng phủ trong mé gà, phơi khô tán nhỏ thành bột để dùng chung.



Bài thuốc Canh chân giò nấu sốt lóng cù sen: Sử dụng phần đốt của lóng cù sen (đánh dấu vòng tròn) để nấu với giò heo.

lượng thông khí quả, mùi hương thanh nhã, được tính bình hòa, ấm mà không khô, là lựa chọn hàng đầu để bảo vệ dạ dày, có thể đi vào bốn đường kinh lạc của lá lách, dạ dày, phổi và gan để điều hòa khí huyết của toàn bộ cơ thể.

Phật thủ có thể được sử dụng để điều trị lá lách và dạ dày yếu, ăn uống thiếu chất, tức ngực, đầy bụng, mệt mỏi, suy nhược và trầm cảm.

Cách dùng

Lấy lượng bằng nhau của Kê nội kim và Phật thủ tán thành bột, khuấy đều với nhau, mỗi ngày 2-3 gram, dùng với nước ấm.

Phương thuốc này dù ít, nhưng hàng ngày uống sẽ có chỗ tốt với dạ dày và lá lách. Ông Tiêu chính là cho một thìa vào miệng mỗi ngày, súc miệng bằng nước ấm, uống như thể trường kỳ.

Canh chân giò nấu sốt lóng sen

Người ta thường cho thêm ngó sen vào khi hầm chân giò heo, nhưng ông Tiêu có một phương thức độc đáo, đó là thêm vào phần đốt giữa các lóng cù sen.

Phần đốt nằm giữa lóng cù sen tuy cứng, khẩu vị không ngon bằng ngó sen, nhưng thanh nhiệt, mát huyết, có tác dụng chữa buồn bực, mất ngủ, miệng khô và mơ nhiều; còn có thể thanh nhiệt thông phổi, cải thiện hệ thống miễn dịch của cơ thể; không chỉ có thể loại bỏ các cục máu tắc mà còn tăng cường sinh lực.

Quan trọng nhất là, đó là nơi cù sen phát triển; nó có khả năng tự sinh trưởng. Đây là cái hay khi sử dụng đốt lóng cù sen của ông Tiêu.

Ông Tiêu đã truyền lại cho chúng ta phương pháp đường sinh tuyệt vời bằng y thuật tinh thâm và kinh nghiệm thực tiễn của ông. Hôm nay chúng ta có thể tham khảo để chăm sóc sức khỏe của mình.

Thầy thuốc Trung Y Tiền Huệ có hơn 30 năm kinh nghiệm lâm sàng, chuyên điều trị các ca bệnh Trung Y nghi ngờ khó chữa.

Xuân Hoàng biên dịch

Người bị mẩn ngứa nên tránh thức uống lạnh

LÝ ỨNG ĐẠT

Thầy thuốc Phòng khám Trung y Từ Hàng, Đào Viên, Đài Loan

Mẩn ngứa (Eczema/ bệnh chàm/viêm da cơ địa) là một bệnh lý da rất khó trị dứt. Trong cơ thể, nếu khí ẩm tích lũy quá nặng có thể gây mẩn ngứa. Trên lâm sàng có rất nhiều người bệnh mẩn ngứa thường uống đồ lạnh; khi từ bỏ thói quen này thì bệnh giảm đi một nửa. Một số loại mẩn ngứa dễ dàng chữa trị, nhưng cũng có loại rất khó trị dứt.

1. Ba loại tình huống khí ẩm gây bệnh mẩn ngứa

Trên lâm sàng, ba loại tình huống thấp khí nặng gây bệnh mẩn ngứa thường gặp là:

1.1 Bệnh mẩn ngứa thường gặp nhất là do tỳ hư

Tỳ hư là hệ thống dạ dày - ruột kém. Hệ thống dạ dày ruột cũng giống như cống rãnh ở trong thành phố; nếu đường cống rãnh không thông, chỉ cần một cơn mưa to liền gây ra ngập lụt; nếu như hàng ngày rãnh nước sạch, bảo đảm lưu thông nước thì sẽ không sợ ngập lụt.

Cơ thể người cũng như vậy, người bệnh thể chất hư hàn không nên ăn đồ mát lạnh, không nên ăn uống quá độ, không ăn khuya, như vậy dạ dày - ruột mới thông suốt, thấp khí sẽ không tích lũy trong cơ thể. Ngược lại thì không những dạ dày ruột không thông, còn có thể lan ra toàn thân gây ra mẩn ngứa khắp người.

1.2 Thói quen uống nước đá, ăn thức ăn lạnh

Tôi từng gặp một người phụ nữ đến khám bệnh dạ dày. Cô ấy đau bụng, trường bụng, thỉnh thoảng tiêu chảy, do nội ban đỏ và bị mẩn ngứa, hỏi thăm tiền sử mới biết cô ấy thường uống đồ lạnh. Mỗi buổi sáng đều uống một ly cà phê đá.



KARLYUKAV VIA FREEPIK

2. Loại mẩn ngứa nào dễ trị, có thể khỏi hẳn

Mẩn ngứa do phong hàn cảm mạo dễ dàng trị liệu. Trước tiên trừ đi phong hàn cảm mạo; sau đó thêm phương pháp kiện tỳ khử thấp (loại bỏ thấp khí), thì có thể khiến cho mẩn ngứa khỏi hẳn. Cũng có loại phong nhiệt cảm mạo gây ra mẩn ngứa; phương pháp trị liệu cũng là trừ đi phong nhiệt cảm mạo; sau đó kiện tỳ khử thấp.

Bệnh mẩn ngứa nếu nguyên nhân do uống nhiều thức uống lạnh cũng dễ dàng trị liệu; trước tiên khuyên người bệnh ngưng thức uống và thức ăn lạnh; sau đó uống thuốc Trung dược để kiện tỳ bài trừ thấp khí thì có thể khỏi hẳn.

3. Hai loại mẩn ngứa khó trị nhất

Khó trị liệu nhất chính là thể chất hư hàn, lại sống ở vùng đất ẩm thấp, bệnh mẩn ngứa thường có tính dị ứng và kéo dài lâu ngày (còn gọi là viêm da cơ địa). Rất nhiều trẻ em bị viêm da cơ

Thói quen uống nước lạnh dễ gây ra mẩn ngứa, đây là loại tình huống rất thường gặp trên lâm sàng.



SHUTTERSTOCK

Lâm sàng thường gặp loại bệnh mẩn ngứa do uống đồ lạnh, loại mẩn ngứa này có thể khỏi nếu thay đổi được thói quen này.

địa đồng thời cũng có viêm mũi dị ứng hoặc thờ gáp; vì vậy phải điều chỉnh thể chất. Chủ yếu là điều chỉnh dạ dày ruột; dạ dày ruột hấp thu tốt mới giúp gia tăng năng lực miễn dịch; như thế mới đạt được tác dụng trị liệu cả gốc lẫn ngọn.

Còn có một loại bệnh vảy nến (cũng gọi là nổi mẩn mạn tính), là bệnh nổi mẩn da khó trị nhất. Người bệnh vảy nến thông thường trong cơ thể có thấp khí, lại có thêm nhiệt độc, vì vậy lúc trị liệu phải bài trừ thấp tỳ, thêm thuốc thanh nhiệt giải độc, ví dụ như Khổ sâm căn, Bạch tiền bì, Nhân trần,...

Tôi có một bệnh nhân là ông Lưu 45 tuổi, được Tây y chẩn đoán là vảy nến đã rất nhiều năm. Toàn thân ông da nổi đỏ, nhất là hai chân có vảy nến nghiêm trọng, có hồng ban và vảy tróc ra, ngứa nhiều, lúc bệnh nặng còn có mụn mủ. Tôi chẩn đoán là tỳ thấp kèm nhiệt độc, can hỏa vượng. Tôi kê đơn thuốc là Đường quy tứ nghịch tán, Đường quy niêm thông thang, Bảo hòa hoàn, Gia sa nhân, Bạch tiền bì. Liên tục trị liệu 3 tháng thì bệnh vảy nến của ông dường như biến mất, không còn nhìn thấy nữa. Đường nhiên không phải cứ một đơn thuốc mà uống, mỗi lần tái khám chẩn đoán xong đều có đơn thuốc khác nhau.

Theo quan điểm của Trung y, người có thể chất hư hàn thì không nên ăn uống thức ăn có tính mát, ví dụ như quả lê, dưa, dưa hấu, dưa lưới, đu đủ, quýt, bưởi, củ cải trắng, cải trắng, đậu hũ, cua... Mặt khác các loại đồ uống như trà xanh, cà phê, cũng là thức uống có tính hàn; người bệnh thể chất hư hàn nên ít ăn hoặc không ăn.

Lý Thanh Phong biên tập Bách Hợp & Xuân Hoàng biên dịch

Vỗ vào kinh đờm có thể giải độc, làm gầy chân



SHUTTERSTOCK

Vỗ kinh đờm có thể giải độc, cải thiện da mụn, làm ốm chân.

TỔ QUẢN HỀ

Mỗi ngày trước khi đi ngủ vỗ kinh đờm có thể giúp bạn giải độc, làm gầy chân, lại dưỡng nhan sắc. Kinh đờm rất cuộc nằm ở đầu, cách vỗ như thế nào mới hiệu quả?

Kinh đờm liên quan đến cảm xúc và khả năng làm việc của con người

Đông y xem hệ thống cơ thể con người, có mười hai kinh mạch, bao gồm ba kinh âm ở tay (phế, tâm bào, tâm), ba kinh dương ở tay (đại trường, tam tiêu, tiểu trường), ba kinh dương ở chân (vị, đờm, bàng quang), ba kinh âm ở chân (tỳ, can, thận).

Kinh đờm chính là chỉ Túc thiếu dương đờm kinh.

Vị trí kinh đờm nằm ở hai bên

trái phải của cơ thể con người, bắt đầu từ huyết Đổng Tử Liễu ở phía ngoài mắt và kết thúc ở huyết Túc Khiếu nằm ở phía ngoài của ngón chân thứ 4. Từ đầu tới chân có 44 huyết vị.

Cuốn "Hoàng Đế Nội Kinh" có viết "Đảm dã, trung chính chi quan, quyết đoán xuất yên." Nghĩa là đờm là cơ quan Trung chính, quyết đoán từ đó mà sinh ra.

Bác sĩ Thái Uyên Dư chủ trị Phòng khám Đông y Hán Duyệt chỉ ra rằng, kinh đờm liên quan đến cảm xúc và căng thẳng.

Kinh đờm thông suốt giúp giải tỏa cảm xúc, căng thẳng, đờng thời cũng cải thiện khả năng quyết đoán khi làm việc.

Thời gian hoạt động của kinh đờm là từ 11 giờ đêm đến 1 giờ

sáng. Vì vậy, những người thường xuyên thức khuya trong thời gian này, cơ thể sẽ cảm thấy không thoải mái vào ngày hôm sau, thậm chí rất dễ rơi vào trạng thái do dự, không quyết đoán khi quyết định sự việc.

Ngược lại, những người thường xuyên phải đưa ra quyết định, thường xuyên phải chịu áp lực lớn, kinh đờm cũng dễ hoạt động không thông suốt, dẫn tới xuất hiện các vấn đề về sức khỏe.

Vỗ kinh đờm thanh nhiệt giải độc, cải thiện làn da mụn và làm gầy chân

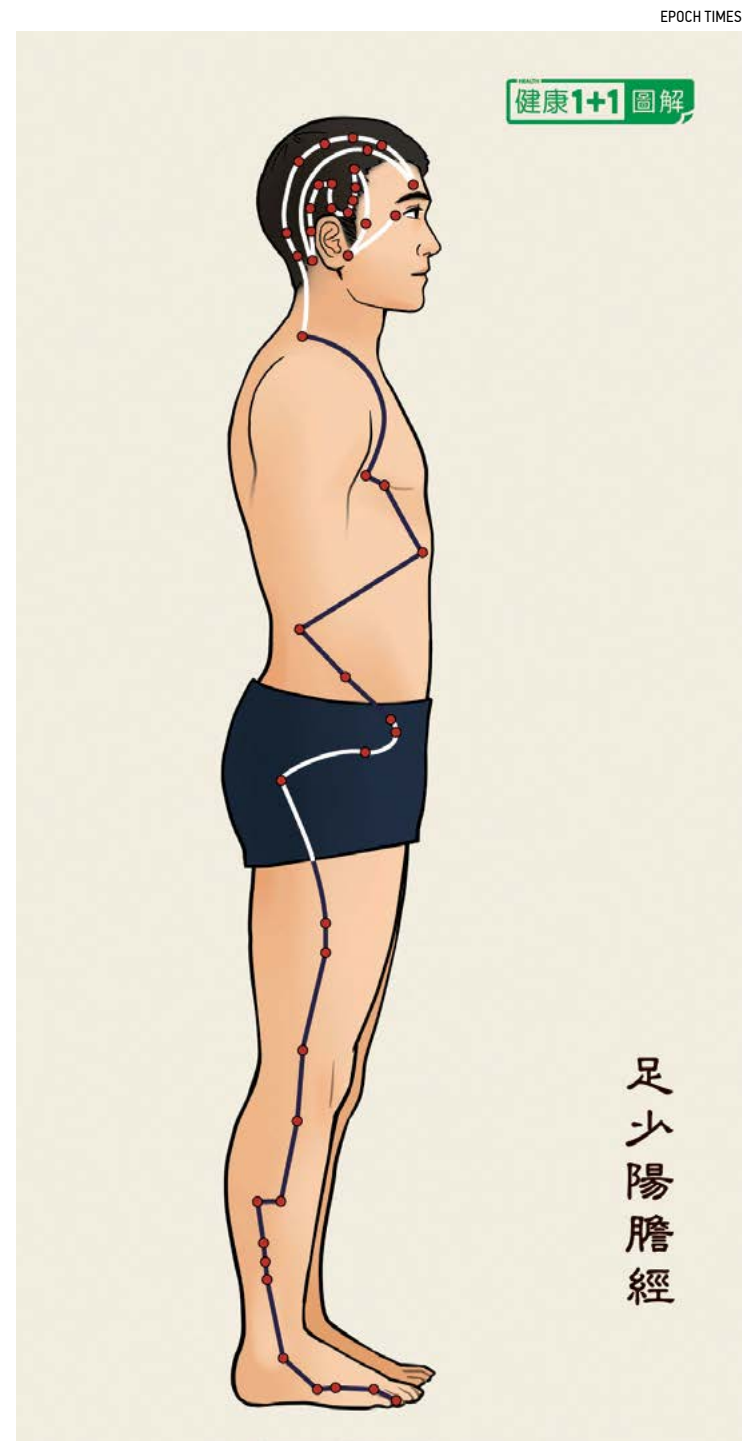
Thường xuyên vỗ kinh đờm không những có thể cải thiện cảm xúc, nâng cao khả năng quyết đoán, mà còn có 5 lợi ích lớn đối với cơ thể con người:

1. Thanh nhiệt giải độc: Kinh đờm có chức năng thanh nhiệt, cũng chính là chống viêm được giảng trong y học hiện đại. Vỗ kinh đờm có thể thúc đẩy tuần hoàn, giúp cơ thể giải độc, loại bỏ các chất gây viêm và chất thải ra khỏi cơ thể.

2. Cải thiện đường tiêu hóa: Người thường xuyên trong trạng thái căng thẳng, do dự, sẽ xuất hiện vấn đề về chức năng đường tiêu hóa. Trường hợp này nếu kinh đờm thông suốt có thể ổn định trạng thái tinh thần và cải thiện hệ tiêu hóa.

3. Cải thiện làn da bị mụn: Thường xuyên thức khuya, ăn đồ cay, áp lực lớn sẽ gây ra mụn. Mụn dễ mọc ở mặt bên mắt, trước tai, bên cổ và những vị trí khác mà kinh đờm đi qua.

Cuộc sống áp lực cao trong thời gian dài, cũng sẽ làm giảm khả năng miễn dịch, gây ra bệnh herpes zoster (bệnh giới leo).



EPOCH TIMES

Kinh tuyến kinh đờm bắt đầu từ huyết Đổng Tử Liễu ở bên ngoài của mắt và kết thúc ở huyết Túc Khiếu nằm ở bên ngoài của ngón chân thứ tư.

Bệnh herpes zoster cũng xuất hiện ở một bên cơ thể, mạn sườn và những vị trí khác của kinh đờm.

Hỗ trợ kinh đờm thông suốt có thể thanh nhiệt giải độc, giúp làn da khỏe mạnh hơn.

4. Làm ốm chân: Kinh đờm đi qua chân, đi ở mặt ngoài đùi, thường xuyên vỗ kinh đờm có thể làm cho tuần hoàn ở đùi tốt hơn, đào thải chất cặn bã tích tụ, làm ốm chân.

Bác sĩ Thái Uyên Dư nói thêm, nếu chân sưng tấy là do các vấn đề khác như tim và thận gây ra, thì hiệu quả của việc vỗ kinh đờm là tương đối hạn chế.

5. Cải thiện triệu chứng đau căng ngực, đau bụng kinh: Kinh đờm đi qua xương sườn gần bầu ngực, bụng dưới, vào sâu trong tạng phủ. Vì vậy giữ gìn kinh đờm còn có thể điều hòa các vấn đề về phụ khoa.

Có đến 70% đến 80% phụ nữ rất dễ nóng giận trước kỳ kinh, do cảm xúc và căng thẳng dẫn đến đau bụng kinh, đau căng ngực. Sau khi Kinh đờm được khơi thông tốt, tình trạng có thể được cải thiện rõ ràng.

Thời điểm, vị trí và cách vỗ kinh đờm

Thời gian: Khi kinh lạc hoạt động mạnh nhất sẽ có hiệu quả tốt nhất. Thời gian hoạt động của kinh đờm là 11 giờ đêm đến 1 giờ sáng, có thể bắt đầu vỗ ngay lúc gần 11 giờ hoặc 11 giờ, vỗ lặp lại sau 10 phút, sau đó có thể đi ngủ.

Vị trí: Kinh đờm nằm ở hai bên cơ thể, vậy nên vỗ cả hai bên. Vỗ dọc theo kinh đờm, có thể bắt đầu từ huyết Phong thị đi xuống. Đứng thẳng để hai tay buông thõng tự nhiên, nơi ngón tay giữa



THÁI UYẾN DƯ

Kinh đờm nằm ở hai bên cơ thể, vì vậy cần vỗ nhẹ cả hai bên, vỗ dọc theo kinh đờm.



Khi vỗ kinh đờm, lòng bàn tay nên hơi nâng lên làm lòng bàn tay trống rỗng, mang năng lượng, khí vô tiến vào cơ thể.

chạm vào là huyết Phong thị. Phụ nữ cũng có thể vỗ từ nách, từ bên cạnh sườn, liên tục đến thắt lưng và bên hông, xuống đến bên đùi và bắp chân, cho đến mắt cá chân.

Phương pháp vỗ

Bàn tay hơi khum, lòng bàn tay trống rỗng. Bác sĩ Thái Uyên Dư chỉ ra rằng, vỗ như vậy mới có thể vỗ khí và năng lượng vào trong cơ thể. Không cần dùng quá nhiều lực, sau khi vỗ có cảm giác "hơi tức tức" là được.

Kéo dãn cũng có thể làm lưu thông kinh đờm, ví dụ, nếu bạn muốn kéo kinh đờm ở phía bên phải, cần uốn cong người sang bên trái, tay phải nâng lên qua đầu uốn cong sang trái, lại kéo về như cũ rồi đổi hướng.

Lâm Mộc biên dịch

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT

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

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

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

WWW.ETVIET.COM
10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

‘Ngồi thiền hai lần một ngày và gọi cho tôi vào buổi sáng’

Rất dễ dàng để kê một toa thuốc chống trầm cảm cho bệnh nhân, nhưng theo thời gian, tôi chọn cách khác

PETER WEISS

Có một cảnh tượng trong một bộ phim từ khoảng 30 năm trước, một người phụ nữ bị rơi vào trạng thái hoảng sợ trong một cửa hàng tạp hóa. Bà ấy bắt đầu đổ mồ hôi và trở nên hoảng hốt khi nằm bẹp xuống sàn. Người bạn đi cùng lo lắng nghiêng người về phía bà ấy trong khi đám đông tụ tập xung quanh.

Người bạn đi cùng nhìn xung quanh và lo lắng hỏi, “Có ai có Valium không?” Có khoảng 10 người thò tay vào túi xách và ví, và mỗi người đưa cho người đàn ông đó một viên thuốc.

Theo công ty nghiên cứu sức khỏe IQVIA, có khoảng 9.7 triệu người Mỹ đang dùng thuốc chống lo âu. Khoảng 29.7 triệu người Mỹ đang dùng thuốc chống trầm cảm như Lexapro và Prozac.

Toa thuốc chống trầm cảm tăng cao trong đại dịch

Theo Express Scripts, một hãng bán dược phẩm trực tuyến và cũng là nhà quản trị phúc lợi dược phẩm cho biết số lượng toa thuốc chống lo âu trong đại dịch COVID-19 đã tăng 34%. Hãy so sánh con số này với mức tăng 14.8% đối với thuốc điều trị chứng

mất ngủ và mức tăng 18.6% đối với thuốc chống trầm cảm.

B.R. là một bà mẹ 42 tuổi có hai con ở tuổi vị thành niên. Cô đã kết hôn và có vẻ như cuộc hôn nhân của cô thuận buồm xuôi gió. Cô được giới thiệu đến gặp tôi vì cô bị giảm ham muốn tình dục. Cô ấy yêu chồng, thấy ông hấp dẫn nhưng vẫn không có nhiều ham muốn chuyện phòng the.

Kết quả xét nghiệm cho biết cô vẫn bình thường, ngoại trừ việc đang dùng thuốc chống trầm cảm gần 10 năm nay. Tôi muốn lưu ý rằng cô ấy không hề bị trầm cảm; cô ấy được hướng dẫn dùng thuốc trầm cảm chỉ vì gặp nhiều căng thẳng. COVID-19 đang làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

Tôi từ tốn nói về vấn đề này và gợi ý rằng cô có thể tìm một phương pháp mới tốt hơn để đối phó với sự căng thẳng và thay đổi cho bản thân. Cô ấy trở nên khá phòng thủ vì sợ phải ngưng thuốc, và muốn kiểm tra mức “testosterone” của mình trước. Cô

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền định có thể làm giảm mức độ lo lắng tới 60%. Nó cũng làm giảm sự tái phát trầm cảm khoảng 12%.

đã đọc được đầu đó trên mạng xã hội rằng nguyên nhân gây ra thiếu ham muốn tình dục là do nồng độ testosterone thấp.

Thuốc chống trầm cảm được kê toa khá dễ dàng

Tôi thừa nhận rằng một trong những vấn đề đối với tất cả các loại thuốc chống trầm cảm và thuốc chống lo âu này là chúng được kê toa rất dễ dàng. Yêu cầu chỉ định kê đơn thuốc này rất thấp. Việc kê đơn cũng rất dễ dàng vì chúng tôi không đóng vai bác sĩ trị liệu.

Trong những năm qua, tôi đã trở nên dè dặt hơn nhiều với việc kê toa, và tôi luôn thử các biện pháp khác trước. Tôi là người tin tưởng vững chắc vào sức mạnh của tâm trí và khả năng của nó trong việc điều trị và tự chữa lành các vấn đề liên quan đến căng thẳng. Chắc chắn là thuốc có tác dụng của nó và có lúc cần phải dùng để giảm bớt đau đớn cho ai đó, nhưng nhiệm vụ của tôi là giúp tìm ra giải pháp tốt nhất, không nhất thiết là nhanh nhất và dễ dàng nhất.

Trầm cảm khác với lo lắng. Có đủ loại trầm cảm khác nhau, nhưng tất cả đều cần được đánh giá bởi một người có chuyên môn. Trầm cảm tình huống – chẳng hạn như bị sa thải, ly hôn, hoặc tệ hơn – là vấn đề ngắn hạn cần được chú ý. Trầm cảm nội sinh thì cần phải điều trị nhiều hơn và trường kỳ. Đa số cần dùng thuốc ngắn hạn song song với liệu pháp.

Cần bệnh lo lắng có thể đa dạng, và mọi bệnh nhân đều muốn cách điều trị có hiệu quả tức thời. Dùng Xanax vì bạn đang căng thẳng dưới áp lực công việc sẽ không giúp điều trị hoặc giảm bớt tình hình. Bạn vẫn đang trong công việc căng thẳng đó.

Toa thuốc có tên là “Hãy thiền định hai lần một ngày và gọi cho tôi vào sáng mai”

COVID hiển nhiên là một nhân tố gây căng thẳng. Những hướng dẫn khó hiểu không có tầm nhìn rõ ràng sẽ làm tình hình thêm phức tạp. Đối với căng thẳng do tình huống gây ra, tôi đã viết trên tờ giấy kê đơn “Hãy thiền định hai lần một ngày và gọi cho tôi vào sáng mai.”

Bây giờ, thiền định của tôi không phải là những gì bạn đang nghĩ; đó là một cách đơn giản để hít thở sâu và tìm ra “công cụ” giúp bạn kiểm soát tình hình. Đôi khi chỉ cần rời khỏi phòng, và đi bộ bên ngoài năm phút cũng có thể thấy hiệu quả. Hoặc là đứng dậy và đi lấy một ly nước, hoặc chỉ cần phá vỡ vòng luẩn quẩn tinh thần mà bạn đang mắc kẹt trong đó, chúng đều có thể hữu ích. Tập thể dục hoặc yoga cũng có thể rất hiệu quả.

Các kết quả xét nghiệm máu của cô B.R. đều bình thường. Mức độ hormone của cô ấy rất hoàn hảo. Cô vẫn không muốn giảm bớt thuốc chống trầm cảm. Tuy nhiên, cô ấy đồng ý đến gặp bác sĩ tâm lý. Cuối cùng, cô ấy đã có thể giảm bớt liều thuốc trầm cảm của mình, và điều buồn cười là đời sống tình dục của cô ấy đã quay trở lại.

Thuốc chống trầm cảm có thể

làm giảm ham muốn tình dục của một người; ban đầu cô ấy không tin tôi. Cô ấy vẫn đang bị căng thẳng, nhưng đã tìm ra cách để kiểm soát. Bây giờ thì, không phải trường hợp nào cũng có cách giải quyết đơn giản như vậy. Sự việc trên chỉ cho thấy rằng chúng ta có thể trở nên lệ thuộc vào thuốc trong điều trị như thế nào.

Hầu hết các loại thuốc chống trầm cảm và thuốc chống lo âu ban đầu chỉ để sử dụng trong thời gian ngắn khoảng 6 đến 12 tháng. Một số người cần điều trị lâu dài, nhưng điều đó không phải cho hầu hết chúng ta. Việc kê đơn quá mức với tất cả các loại thuốc tác động đến thần kinh này là có hại. Hội chứng “ngưng thuốc” (buồn nôn, chóng mặt vòng vòng, mất ngủ, lo lắng...) có thể rất mạnh, và đó là lý do khiến rất nhiều nỗ lực cai bỏ các loại thuốc gây nghiện này thất bại.

Thiền định dưới hình thức này hay hình thức khác đều có lợi cho sức khỏe của một người. Rất ít người được dạy về thiền định trong trường y. Thiền định không nhất thiết phải ở trong một khung cảnh trang trọng; bạn chỉ cần tìm ra một hình thức phù hợp với bạn; không bao giờ quá già để bắt đầu. Khoảng 14% người Mỹ nói rằng họ đã thiền định bằng hình thức này hay hình thức khác. Trong năm 2019, khoảng 52 triệu người Mỹ đã tải xuống một ứng dụng thiền.

Tôi luôn sử dụng một phương pháp thiền định riêng để thoát khỏi tình trạng căng thẳng khó chịu. Tôi ghét không gian chật hẹp, nhưng tôi đã phải chui vào lồng chụp MRI vài lần vì chứng đau nửa đầu kinh niên của mình. Tôi tìm ra cái mà tôi gọi là “trạng thái thiền định” trước khi vào máy chụp MRI. Tôi vẫn ghét không gian chật hẹp, nhưng tôi có thể vượt qua quá trình này với rất ít lo lắng. Tôi thậm chí đã tìm thấy “trạng thái thiền định” của mình trong các bữa tiệc tối mà tôi không muốn tham gia. Đôi khi, người vợ tuyệt vời của tôi phải huých cùi chỏ để nhắc tôi quay về hiện thực. Tại sao cô ấy phải chịu đựng một mình nhỉ?

Lợi ích của thiền định là rất nhiều, bao gồm cải thiện giấc ngủ và giảm chứng mất ngủ.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền định có thể làm giảm mức độ lo lắng tới 60%. Nó cũng làm giảm sự tái phát trầm cảm khoảng 12%. Thiền định có lợi cho tinh thần lẫn thể chất, chẳng hạn như giảm huyết áp ở đa số những người thiền định theo hình thức này hay hình thức khác

Tôi là một bác sĩ ghét những triệu chứng tâm thần, nhưng tôi cũng là một người không ngại kê toa cho bạn để “thiền hai lần, và gọi cho tôi vào sáng mai.”

Tiến sĩ bác sĩ Peter Weiss là giáo sư phụ tá lâm sàng về Sản phụ khoa tại Trường Y David Geffen UCLA trong 30 năm. Ông cũng là cố vấn chăm sóc sức khỏe quốc gia cho chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2008 của Thượng nghị sĩ John McCain.

Minh Tâm biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

- Nâng cao sức khỏe và tăng sức đề kháng
- Giảm căng thẳng và mệt mỏi tinh thần
- Nâng cao tâm tính và trí huệ

Đây là phương pháp tu tâm theo nguyên lý **Chân-Thiền-Nhân**, và luyện thân bằng việc thực hành 5 bài công pháp dễ tập. Rất nhiều người đã tập và có kết quả tốt.

Hướng dẫn hoàn toàn miễn phí, không cần ghi danh. Có cung cấp tài liệu tham khảo và đĩa CD hướng dẫn. Quý vị có thể coi trực tiếp trên website: Falundafa.org

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn hoặc message vào số ĐT: **626-262-3756** (Tiếng Việt)

- **Địa điểm 1:** tại Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. **L/L: 714-401-3737** (Tiếng Việt)
- **Địa điểm 2:** tại Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. **L/L: 949-387-3188** (English)
- **Địa điểm 3:** tại Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. **L/L: 626-376-0966** (English)

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: falundafa.org/contacts