

TÂM & THÂN

THE EOPCH TIMES



Luyện khí công thường xuyên rất có lợi cho thân thể và tâm trí.

LUYỆN KHÍ CÔNG để tăng sức đề kháng cho cơ thể

LÊ MINH

Luyện khí công đem lại rất nhiều lợi ích cho cơ thể như trừ bệnh, khỏe người, thư giãn tinh thần, rèn luyện tâm trí, điều tiết và kiểm soát cảm xúc của bản thân.

Trong cơn dịch bệnh viêm phổi nguy cấp này, bạn nên tìm hiểu thêm về các môn khí công nhằm rèn luyện sức khỏe của bản thân. Thường xuyên luyện tập khí công có những lợi ích như sau:

1. Làm chậm quá trình lão hóa của tạng phủ

Những nghiên cứu hiện đại đã chứng minh rằng luyện khí công có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp phòng bệnh, tiêu trừ mệt mỏi, phục hồi tinh lực, nâng cao hiệu suất làm việc.

Thực tế đã chứng minh, những người luyện khí công trường kỳ thường không dễ mệt mỏi, thường ngày cũng cảm thấy tinh thần sung mãn, rất hiếm khi bị cảm cúm.

Con người đến tuổi trung niên, ngũ tạng bắt đầu suy yếu. Tới khi tuổi già, tạng phủ lão hóa và bắt đầu sinh bệnh. Nguyên nhân chủ yếu là do tuần hoàn máu bị tắc nghẽn. Ví như cholesterol cao, mỡ máu cao, xơ vữa mạch máu có thể gây ra xơ cứng động mạch, tuần hoàn máu không tốt... Những điều này đều thuộc về phạm vi khí huyết ứ tắc. Luyện khí công có thể làm giảm hàm lượng mỡ xấu trong máu, tăng cường khả năng của các cơ quan nội tạng trong cơ thể, đẩy lùi quá trình thoái hóa của tạng phủ.

2. Tu tâm dưỡng tính

Luyện khí công nhấn mạnh việc tu tâm dưỡng tính, ý chí và tính cách của con người. Con người ở trong trạng thái thiên định khi luyện khí công, sẽ trải nghiệm được niềm vui và sự thoải mái, không chỉ

Luyện khí công nhấn mạnh việc tu tâm dưỡng tính, ý chí và tính cách của con người.

là cảm giác dễ chịu nơi thân thể, mà tâm hồn cũng trở nên vô cùng thư thái. Ngoài ra còn giúp tăng cường khả năng thích ứng về tâm lý, cải thiện mối quan hệ giữa người với người, nâng cao sức khỏe tâm lý của bản thân.

3. Nâng cao trí tuệ

Tập luyện khí công, có thể giúp đại não nhanh chóng thoát khỏi sự mệt mỏi, nhận thức nhạy bén, trí nhớ tốt, khả năng tư duy được nâng cao, từ đó có thể giúp trí tuệ được khai thông. Có chuyên gia cho rằng, khí công có thể trở thành biện pháp hữu hiệu giúp nâng cao trí lực của con người.

4. Nâng cao sức đề kháng

Luyện khí công tới một trình độ nhất định giúp tăng dịch nước bọt. Nước bọt có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Nghiên cứu khoa học đã phát hiện ra rằng, so với người không luyện khí công, thì lượng tế bào miễn dịch trong huyết dịch của những người luyện khí công tăng cao, sức đề kháng của cơ thể họ cũng cao hơn. Thông qua việc rèn tập khí công con người có thể ít bị cảm cúm, lây nhiễm, giảm thiểu khả năng phát sinh bệnh tật lúc tuổi già.

5. Hoạt huyết thông ứ, cải thiện tuần hoàn máu

Khi điều chỉnh thở chậm, đều thì lượng khí giảm, dung tích phổi tăng lên, lượng khí thở ra và CO2 trong phế nang tăng, oxy giảm, chứng tỏ sẽ tiêu hao năng lượng ít nhất, và nhận được nhiều oxy nhất. Điều chỉnh việc thở sẽ cải thiện được áp lực của khoang ngực và khoang bụng, có tác dụng xoa bóp một cách nhẹ nhàng với nội tạng, từ đó cải thiện vòng tuần hoàn máu của nội tạng.

Vòng tuần hoàn máu của con người được cải thiện có thể giúp phòng ngừa bệnh tim mạch vành, tắc nghẽn mạch máu não, thiếu máu não... Đồng thời luyện khí công cũng có thể cải thiện trạng thái sinh lý của những cơ quan nội tạng đã bị ứ tắc như nhồi máu cơ tim, huyết khối não, xơ gan sớm...

6. Thông kinh mạch, bài tiết khí bệnh

Người luyện khí công thường cảm nhận khí xung lên trên, có người bị đau đầu. Trong khi luyện công, khí thông kinh mạch, sẽ cảm thấy chỗ có bệnh hơi căng hoặc khó chịu. Nhưng khi kinh mạch thông suốt sẽ cảm thấy một luồng khí âm chạy dọc theo các đường kinh mạch, từ đó bệnh đau đầu biến mất.

Người luyện công trường kỳ không có bệnh, khi sử dụng máy đo trắc nghiệm kinh lạc, cho thấy kinh mạch của họ thông suốt hơn nhiều so với những người không luyện khí công hoặc có bệnh.

Khi kinh mạch trong cơ thể con người thông suốt cũng sẽ thải hồi khí bệnh ra ngoài. Trong quá trình bệnh nhân thải hồi khí bệnh sức khỏe sẽ liên tục được cải thiện. Thông qua việc rèn luyện khí công có thể khiến kinh mạch của con người thông suốt, bài xuất khí bệnh trong cơ thể ra ngoài, từ đó tạng phủ sẽ ở trong trạng thái cân bằng về âm dương. Đây chính là quá trình trị bệnh của khí công.

Khi khả năng miễn dịch của người luyện khí công tăng lên, cơ thể sẽ có khả năng tự phục hồi, những căn bệnh có hữu cũng thuyên giảm, dấu bị lây nhiễm cũng có thể rút ngắn thời gian điều trị.

Có thể tham khảo phương pháp luyện tập khí công tại: Falundafa.org

Thực phẩm chống bức xạ và phương pháp ngừa bức xạ máy tính

THANH XUÂN

Sử dụng máy tính, điện thoại hoặc những thiết bị thông minh đều phát ra bức xạ có hại cho cơ thể. Để chống lại bức xạ, chúng ta điều chỉnh chế độ ăn bằng thực phẩm để điều hòa cơ thể, hạn chế những ảnh hưởng không tốt cho cơ thể.

1. Hạt mè đen

Tăng cường miễn dịch tế bào, chống bức xạ. Mè đen có tác dụng bổ thận, “Thận chủ xương tủy thông với não”, mối nguy hiểm từ các loại bức xạ khác nhau chủ yếu ảnh hưởng đến não và xương tủy, làm hệ miễn dịch bị tổn thương. Ăn nhiều thực phẩm bổ thận có thể tăng cường khả năng miễn dịch của tế bào cơ thể, có hiệu quả bảo vệ sức khỏe.

2. Tảo tía

Chống bức xạ đặc biệt tốt. Tảo tía giúp chống bức xạ, chống đột biến, chống oxy hóa nhờ chất selenium. Selenium là một nguyên tố vi lượng quan trọng, có thể tăng cường chức năng miễn dịch của cơ thể, bảo vệ sức khỏe. Ăn nhiều tảo tía giúp nâng cao khả năng chống bức xạ của cơ thể.

3. Ớt

Bảo vệ DNA của tế bào khỏi tác hại của bức xạ. Thực ăn cay như ớt là gia vị thường dùng, nhưng cũng là thực phẩm tự nhiên chống bức xạ.

Ăn cay không chỉ giúp kích thích hệ miễn dịch cơ thể vận động, các gia vị như hạt tiêu, cà ri, gừng đều có thể bảo vệ DNA của tế bào, giúp tránh bị tổn thương vì bức xạ. Vì vậy, ăn cay thường xuyên giúp cơ thể khỏe mạnh hơn.

4. Rong biển

Có công dụng chống bức xạ. Nghiên cứu gần đây cho thấy, chiết xuất polysaccharide từ rong biển không chỉ tăng cường miễn dịch tế bào mà còn có tác dụng chống bức xạ.

5. Tỏi

Giảm tổn thương do bức xạ. Tỏi là một gia vị chúng ta thường dùng trong bữa ăn. Tỏi có nhiều selen, chất chống oxy hóa của tỏi tốt hơn cả nhân sâm. Vì vậy, ăn tỏi với mức độ vừa phải sẽ giúp giảm sự tác hại của bức xạ.

6. Đậu xanh

Giúp bài tiết chất độc trong cơ thể. Dân gian có câu “đậu xanh giải trăm độc”. Nghiên cứu y học hiện đại cho thấy, đậu xanh giúp cơ thể bài tiết chất độc, đẩy nhanh sự trao đổi chất, có hiệu quả chống các loại ô nhiễm, bao gồm ô nhiễm điện từ.

7. Mộc nhĩ đen

Làm sạch da dầy, ruột, chống bức xạ. Chất keo (colloid) trong mộc nhĩ đen có thể làm sạch bụi bẩn, các tạp chất và các chất phóng xạ mà cơ thể hấp thụ vào trong hệ tiêu hóa, gom chúng lại với nhau và thải ra ngoài, do đó có hiệu quả làm sạch da dầy, ruột, chống bức xạ.



SHUTTERSTOCK



PIKABAY

8. Cà chua

Giảm tổn thương bức xạ. Khảo sát khoa học phát hiện, người thường xuyên dùng cà chua và các chế phẩm từ cà chua giúp giảm tổn thương do bức xạ, do đó tỷ lệ tử vong vì bức xạ cũng thấp hơn. Thực nghiệm cho thấy, hàm lượng chất lycopene của cà chua giảm 31% đến 46% sau thí nghiệm bức xạ, còn hàm lượng thành phần khác hầu như không thay đổi. Lycopene xâm nhập vào các gốc tự do trong cơ thể, tạo thành một màng chắn trên bề mặt da, có hiệu quả ngăn chặn bức xạ tia cực tím gây tổn thương da.

PHƯƠNG PHÁP NGĂN NGỪA BỨC XẠ MÁY TÍNH

1. Sử dụng máy tính hợp lý

Thiết bị hiển thị màn hình là phần chính gây bức xạ máy tính. Bức xạ mạnh nhất ở mặt sau, tiếp theo là hai bên trái và phải của màn hình, còn màn huỳnh quang bức xạ yếu nhất, vì vậy không tiếp giáp mặt sau của màn hình, chú ý đặt máy hợp lý trong môi trường văn phòng.

Sử dụng máy tính, tốt nhất nên bố trí tám chân vì những tụ điện rất dễ gây thương tổn thị lực.

Khi sử dụng máy tính chú ý điều chỉnh độ sáng màn hình vì độ sáng màn hình quá lớn thì bức xạ điện từ càng mạnh. Tuy nhiên cũng không nên quá tối làm mỏi mắt. Duy trì một khoảng cách thích hợp với màn hình. Khoảng cách tốt nhất là cách màn hình từ 1.5ft trở lên.

2. Chú ý đến môi trường

Trong phòng không để bữa bãi vật bằng kim loại, để tránh phản xạ của sóng điện từ máy tính, kết quả là gây bức xạ hai lần. Có thể đặt phía trước bàn máy tính một số cây trồng. Dù ít dù nhiều, cây xanh có chức năng

hấp thụ chất phóng xạ, trong đó cây xương rồng có khả năng hấp thụ bức xạ máy tính mạnh.

Chú ý đến thông gió trong phòng. Màn hình máy tính có thể sinh ra chất gây ung thư được gọi là polybrominated diphenyl ethers và furan. Vì vậy, tốt nhất là đặt máy tính trong phòng có quạt thông gió, nếu không thì cần chú ý thường xuyên mở cửa sổ thông gió.

3. Bảo vệ mắt

Sau khi dùng máy tính hãy nhanh chóng rửa mặt bằng nước mát. Bởi vì mặt sẽ hấp thụ rất nhiều bức xạ hạt điện từ và bụi. Có thể sử dụng kem thoa hợp lý tùy theo da mặt của từng người.

Sử dụng các sản phẩm chăm sóc da bổ sung cho sự thiếu chất của da. Sau khi chăm sóc da, có thể sử dụng thêm kem chống oxy hóa và kem chống nắng. Trong chừng mực nhất định cũng làm giảm bức xạ máy tính gây hại da mặt.

4. Chế độ ăn uống

Đối với người cuộc sống căng thẳng và bận rộn, cách đơn giản nhất là mỗi buổi sáng uống 2-3 tách trà xanh, ăn một quả cam.

Vitamin C, vitamin E chứa trong trà xanh, đặc biệt là polyphenol trong trà có hoạt tính chống oxy hóa mạnh, có thể loại bỏ gốc tự do trong cơ thể, ngăn ngừa và điều trị bức xạ, tăng cường vai trò của hệ miễn dịch. Nếu bạn không quen uống trà xanh, trà cúc cũng có tác dụng tương tự.

Bên cạnh đó, người thường sử dụng máy tính có thể ăn một số thực phẩm có lợi cho mắt, như trứng gà, cá các loại, đậu gan cá, cà rốt, spinach, gan; trái cây và rau quả tươi giàu vitamin; nấm, mật ong, táo nhai, rong biển, cam quýt, mào tau... tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Một vài giải đáp liên quan đến tập luyện thể lực

DAI HAI

Ai cũng biết tập luyện rất tốt cho sức khỏe nhưng guồng quay của cuộc sống hiện đại cùng với những quan niệm sai lầm khiến chúng ta trì hoãn việc tập luyện...

Và đây là câu trả lời từ những nghiên cứu về vấn đề này:

“Tôi khỏe rồi nên không cần tập luyện nữa”

Lợi ích đến từ việc tập luyện sẽ không kéo dài lâu nếu bạn không kiên trì. Bỏ dở việc tập luyện hoặc buông lơi sẽ làm phai đi những nỗ lực bạn đã đạt được như sức bền, sức khỏe tim mạch.

“Tập luyện cần lâu hơn 10 phút, nếu không chỉ lãng phí thời gian”

Để đạt được lợi ích sức khỏe, không có thời lượng tối thiểu nào cả. Bạn có thể tập luyện ngay trong các sinh hoạt thường ngày, ví dụ khuôn vác đồ nặng, đi bộ lên xuống cầu thang, làm việc nhà hay làm vườn...

“Tôi có bệnh mãn tính và không nên tập luyện”

Vận động kỳ thực rất cần thiết đối với những người mắc bệnh mãn tính, từ bệnh tim mạch, ung thư cho đến bệnh phổi. Tất nhiên là bạn nên vận động trong điều kiện cho phép, với thời lượng trung bình khoảng 15-20 phút mỗi ngày. Tuy nhiên người mắc bệnh phức tạp nên tham vấn bác sĩ điều trị trước khi bắt đầu chương trình tập luyện mới.

“Tôi quá già, không thể tập luyện”

Các bằng chứng khoa học cho thấy bản thân tuổi tác không phải là vấn đề lớn lao trong tập luyện, ngay cả ở độ tuổi trên 90. Ở độ tuổi đó, sức khỏe và các cơ bắp cũng vẫn có thể tăng trưởng nếu tập luyện đều đặn. Hãy chọn loại vận động phù hợp với lứa tuổi của bạn. Các bài khí công nhẹ nhàng có thể giúp ích cho bất kỳ ai, không kể tuổi tác.

“Tập thể dục giúp giảm cân”

Điều này không đúng tuyệt đối. Sự phối hợp chế độ ăn ít calo và tập luyện sẽ giúp bạn dễ thành công hơn. Có một nguyên lý cần ghi nhớ: tập thể dục không hề làm giảm cân nếu có một chế độ ăn uống kém lành mạnh! Nếu muốn giảm hơn 5% trọng lượng cơ thể, bạn sẽ cần hơn 300 phút tập luyện cường độ trung bình hàng tuần để đạt mục tiêu này.

“Tôi chỉ chạy một lần mỗi tuần, nhưng chừng đó là chưa đủ”

Đừng vội nản chí. Ngay cả khi bạn chỉ chạy một lần trong tuần cũng đều không uống phí. 50 phút chạy bộ mỗi tuần với tốc độ chậm hơn 10 km/giờ đã làm giảm nguy cơ tử vong. Tuy nhiên, chạy bộ với cường độ cao hơn chưa chắc có thể giảm nguy cơ tử vong.

“Tôi mang thai nên cần tập luyện nhẹ nhàng”

Trên thực tế các hoạt động thể chất cường độ trung bình là an toàn đối với những phụ nữ mang thai khỏe mạnh nói chung, và không có nguy cơ gì đối với thai nhi. Ngoài ra vận động thể chất còn làm giảm nguy cơ thừa cân và tiểu đường trong thai kỳ. Để cẩn thận hơn, bạn có thể tham vấn ý kiến bác sĩ cho trường hợp riêng của mình.

“Tôi cảm thấy không khỏe, tôi không nên tập luyện”

Nếu bạn bị sốt, bệnh cấp tính, hoặc rất đau hay hoàn toàn kiệt sức, thì suy nghĩ trên là đúng. Nhưng thông thường, một chút vận động thể chất vẫn là an toàn và có ích, hơn là chỉ nằm một chỗ để dưỡng sức. Dù vậy bạn cũng đừng quên lắng nghe cơ thể và giảm lượng vận động nếu thấy cần thiết.

“Đứng cả ngày không giống như tập thể dục”

Đứng hay đi lại loay quanh cả ngày cũng tương đương với bạn đang vận động nâng cao sức khỏe. Ngoài ra, để tốt hơn nữa thì bạn cần đó một chút mô hôi, bằng cách tăng cường độ tập luyện lên ít nhất 15 - 20 phút mỗi ngày.



Ngày cả khi bạn chỉ chạy một lần trong tuần cũng đều không uống phí.

XIZHEBELINS

trong vùng. Tại Nhật Bản và Trung Quốc, các nhà khoa học đã phát hiện: hàm lượng đường và tinh bột tăng, nhưng lượng protein giảm 10%, sắt giảm 8% và kẽm giảm 5%.

Thực ăn nhiều nhưng đang “rỗng” đi

Khi đang nghiên cứu cho luận án tiến sĩ của mình, Irakli Loladze tình cờ bắt gặp 1 hiện tượng kỳ lạ liên quan đến động vật phù du, là những sinh vật cực nhỏ ăn tảo. Để cung cấp thêm nhiều thức ăn cho động vật phù du, các nhà khoa học nghĩ ra một cách thật đơn giản, chiếu sáng cho tảo - vì khi đó chúng sẽ phát triển nhanh đáng kể.

Nhưng sau sáng tạo đơn giản đó, họ phát hiện ra phù du mặc dù được ăn rất nhiều tảo, nhưng lại phải vật lộn để sinh tồn. Tại sao?

Đó là bởi vì tảo đã không còn nhiều dưỡng chất như trước nữa. Mặc dù khối lượng thức ăn tăng lên và phù du



Chúng ta có nhiều thức ăn hơn bao giờ hết, nhưng hầu hết chúng đều đang bị “rỗng” đi.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



đã ăn rất nhiều, nhưng cũng không đủ đáp ứng được lượng dinh dưỡng cần thiết. Đây cũng là lý do tại sao số lượng ong trên toàn thế giới đã giảm đi đáng kể. Chúng ta có nhiều thức ăn hơn bao giờ hết, nhưng hầu hết chúng đều đang bị “rỗng” đi.

Trong buổi diễn thuyết trên TED Talk, diễn giả Kristie Ebi đã nói: “Khi cung cấp không đủ dinh dưỡng cho cơ thể, ví dụ khi thiếu sắt, chúng ta có thể cảm thấy mệt mỏi, tim suy yếu, thờ khờ khạo, và chậm chạp trong mọi việc”.

Nếu bạn thiếu kẽm, hệ miễn dịch của bạn bị suy giảm, và thời gian lành vết thương bị kéo dài. Nếu bạn thiếu vitamin B, chức năng của hệ thần kinh sẽ bị ảnh hưởng, và chức năng ngăn ngừa nhiễm trùng cũng như chuyển hóa thức ăn thành năng lượng cũng thế.

Đặc biệt đối với những vùng nghèo đói, sự thiếu thốn nguồn lương thực cùng với thực phẩm kém chất lượng lại càng khiến tình trạng suy dinh dưỡng trầm trọng hơn; đi đôi với đó là khả năng chống chọi với bệnh tật cũng kém hơn.

Nhiều nhà khoa học vẫn liên tục nói về lợi ích của việc nhân giống, thực phẩm biến đổi gen, và thay đổi đất trồng. Tuy nhiên nhiều nghi vấn được đặt ra: Liệu họ có đang bị chi phối bởi những công ty như Monsanto hay Bayer không? Hay cần tác theo cách tự nhiên, cho phép đất trồng mang lại chất dinh dưỡng thì có tốt hơn không?

Chúng ta đã có nhiều nghiên cứu, nhưng chưa đủ để có thể đưa đến kết luận chính xác. Nhưng những gì chúng ta đang đối mặt hiện tại chính là kết quả của những hành động chúng ta đã gieo trong quá khứ. Và để sống tốt hơn trong tương lai, ngày hôm nay chúng ta cần suy nghĩ và lên kế hoạch một cách thiết thực hơn.

Đông Y: Mùa hè nên DƯỠNG “TÂM”

DẰNG TÂM

Theo triết học đông phương, màu đỏ thuộc hành hỏa trong ngũ hành, có tác dụng bổ tâm, bổ sung khí huyết. Dân ta thường có câu: “Mùa đông uống thuốc bổ”, vậy mùa hè thì làm thế nào để duy trì sức khỏe trong tiết trời nóng bức? Thuận theo mùa là một trong những phép dưỡng sinh, nên làm theo đường sinh thì tác dụng bồi bổ sức khỏe tăng gấp bội. Đông Y cho rằng: “Xuân dưỡng can, hè dưỡng tâm, thu dưỡng phế, đông dưỡng thận”.

NẮNG HÈ THIẾU TÂM KHÍ

Khi nhiệt độ tăng vào mùa hè, chúng ta rất dễ bị kích thích, nóng giận và bực bội. Điều này ảnh hưởng gián tiếp đến huyết áp. Thường xuyên ra ra vào vào phòng có máy lạnh cũng gây hại cho sức khỏe, chênh lệch nhiệt độ trong nhà và ngoài trời cũng đặc biệt tổn hại cho tim mạch.

Theo quan điểm của Đông Y, mùa hè thuộc hành hỏa và hỏa tính thông với tâm. Tính của hỏa là động và nó dễ khiến tâm phiền loạn, biểu hiện ra các triệu chứng là khát nước, tức ngực, tim đập mạnh, và mất ngủ. Bởi vậy mới nói mùa hè cần dưỡng tâm, bảo vệ tâm dương.

Đông Y cũng nói: "Tâm vi quân chủ chí quan", tức là nêu chia các tạng phủ trong cơ thể theo ngũ tạng, thì tâm giữ vương vị trong cơ thể; tâm là "sinh chí bản", là nguồn gốc của sự sống trong cơ thể. Theo sự tương ứng giữa ngũ tạng và ngũ sắc, tâm tương ứng với màu đỏ, vì vậy thực phẩm màu đỏ thường được sử dụng để dưỡng tâm vào mùa hè.

MÓN ĐỎ ĂN HÈ ĐỂ DƯỠNG TÂM

Các món đỏ, theo ngũ hành và Đông Y, khi đi vào tâm sẽ bổ sung khí huyết. Từ quan điểm của y

học phương Tây, trái cây và rau quả màu đỏ chứa chất chống oxy hóa phong phú như lycopene và anthocyanin, là những chất có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Và sau đây là 5 loại thực phẩm đỏ nên ăn nhiều hơn vào mùa hè:

1. Cherries (anh đào)

Cherries (anh đào) có vị ngọt và ấm, có thể được sử dụng làm thuốc. Theo cuốn "Danh Y biệt lục", anh đào điều trị người bị suy nhược, đại bổ nguyên khí, bổ máu, giữ ấm và làm đẹp cho da. Quả anh đào có thể ăn sống, hoặc nấu sắc lên để uống thì có thể điều trị các chứng bệnh mệt mỏi, thiếu máu, chán ăn, mất ngủ và một số bệnh khác.

Vỏ của quả anh đào rất giàu chất xơ, thịt quả rất giàu vitamin C và kali, giúp duy trì sự ổn định huyết áp.

Bộ Nông nghiệp và Thực phẩm nông nghiệp Canada (AAFC) cho biết rằng anh đào là một trong những nguồn cung cấp chính hợp chất anthocyanin. Anthocyanin không chỉ có tác dụng chống oxy hóa, chống viêm và chống ung thư mà còn có tác dụng khác nhau đối với mạch máu, tiểu cầu và lipoprotein và các nguy cơ mắc bệnh tim.

2. Hồng Táo (táo tàu đỏ)

Hồng táo vị ngọt và ấm và có thể bổ tâm khí, làm dịu da dày và tạng, thì tâm giữ vương vị trong cơ thể; tâm là "sinh chí bản", là nguồn gốc của sự sống trong cơ thể. Theo sự tương ứng giữa ngũ tạng và ngũ sắc, tâm tương ứng với màu đỏ, vì vậy thực phẩm màu đỏ thường được sử dụng để dưỡng tâm vào mùa hè.

MÓN ĐỎ ĂN HÈ ĐỂ DƯỠNG TÂM

Các món đỏ, theo ngũ hành và Đông Y, khi đi vào tâm sẽ bổ sung khí huyết. Từ quan điểm của y



Theo quan điểm của Đông Y, mùa hè thuộc hành hỏa và hỏa tính thông với tâm.



Quả anh đào.



Hồng táo.



Xích tiểu đậu.



Dưa hấu.



Cà chua.

ấn hồng táo có thể làm giãn mạch máu, tăng cường khả năng co bóp của cơ tim, và có thể nhanh chóng làm tăng hàm lượng oxy trong máu, do đó tăng cung cấp oxy cho tim. Trong khi đây nhanh quá trình trao đổi chất, nó cũng có thể cải thiện dinh dưỡng cơ tim.

Ngoài ra, các flavonoids có trong hồng táo cũng giúp làm an thần, hạ huyết áp, và cải thiện giấc ngủ.

3. Xích tiểu đậu (đậu đỏ)

Các tiệm thuốc Đông Y đều có Xích tiểu đậu, cũng được gọi là đậu đỏ, và chính xác hơn là hồng phan đậu - trông giống như đậu đỏ, nhưng hơi nhỏ và dài hơn. Xích tiểu đậu đi vào kinh tâm và tiểu trường (ruột non). Ăn nhiều đậu đỏ vào mùa hè có thể làm giảm cơn khát và nóng bức trong người, đồng thời nó có thể làm trừ thấp nên có tác dụng giảm mỡ máu, giảm cân, đặc biệt làm giảm phù với một số người bị phù sinh lý.

4. Dưa hấu

Dưa hấu luôn được coi là một biện pháp chống say nắng tốt với nhiều nước. Dưa hấu tính hàn và đi vào kinh tâm, dạ dày và bàng quang. Dưa hấu có tác dụng hạ nhiệt, giảm stress và giải khát, hạ huyết áp, lợi tiểu, và hạ khí.

Tuy nhiên, ông Ngô Quốc Bản, Giám đốc Phòng khám Y học cổ truyền Trung Quốc Tâm

Y Đường lưu ý rằng: vào mùa hè năng lượng thân thể người có đặc điểm "dương khí tại ngoại, âm khí tại nội", tức là dương khí ra bên ngoài, âm khí thu vào trong. Nếu ăn dưa hấu vào ban đêm, khi mà âm khí của cơ thể phát triển mạnh hơn, thì rất dễ bị tích hàn và thấp, làm thương tổn tiêu hóa, rất dễ bị nôn mửa và tiêu chảy vào nửa đêm.

Dưa hấu chứa nhiều lycopene, dưa hấu càng đỏ thì càng nhiều lycopene - một trong những chất tự nhiên có sức chống oxy hóa mạnh nhất, có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất cơ thể, chống lão hóa, và ngăn ngừa các bệnh tim mạch. Nghiên cứu hiện tại cho thấy nó cũng có tác dụng tích cực đối với ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt.

5. Cà chua

Cà chua cũng chứa một hàm lượng lớn lycopene. Chuyên gia dinh dưỡng Trần Tiêu Vi chỉ ra rằng, lycopene trong cà chua vào chín để hấp thụ hơn so với ăn sống. Trung Y cũng cho rằng, cà chua tính hàn nên tốt nhất là nấu chín. Những người tiêu hóa kém, lỏng lẻo tay chân lạnh, hoặc khi gặp lạnh và bị ho, thì không nên ăn quá nhiều cà chua sống.

Các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe khác bao gồm cà rốt, táo đỏ, táo gai, đậu đỏ, thịt bò, và thịt cừu.



ULRICH PERREY/REUTERS

Ảnh chụp ống thuốc Remdesivir trong một cuộc họp báo tại Bệnh viện Đại học Eppendorf ở thành phố Hamburg, Đức, vào ngày 8/4/2020.

Gilead đã bào chế được thuốc Remdesivir dùng điều trị COVID-19

Chính quyền Trump cho biết sẽ bảo đảm nguồn cung cấp thuốc dùng cho việc điều trị COVID-19

ZACHARY STIEBER

Một công ty có trụ sở tại California cho biết họ đã bào chế được thuốc Remdesivir, loại thuốc đã chứng tỏ hiệu quả trong việc điều trị COVID-19.

Hôm 29/6 vừa qua, hãng được Gilead Sciences (Gilead) có trụ sở tại California vừa công bố họ đã bào chế được thuốc Remdesivir trong việc điều trị COVID-19, và họ sẽ áp dụng giá bán từ tháng 7 năm nay, mặc dù trước đó, loại thuốc này được tài trợ miễn phí cho Hoa Kỳ và các nước khác.

Cụ thể, Gilead sẽ cung cấp thuốc Redemsvir với mức giá 390 Mỹ kim mỗi lọ thuốc, tương đương với 2,340 Mỹ kim cho liệu trình điều trị 5 ngày hoặc 4,290 Mỹ kim cho liệu trình điều trị 10 ngày đối với một bệnh nhân được bảo hiểm do chính phủ tài trợ.

Trong một thư ngỏ, Giám đốc điều hành Gilead, ông Daniel O'Day, cho biết quyết định về giá dựa trên việc bảo đảm các nước phát triển có cơ hội sử dụng rộng rãi loại thuốc này.

Công ty đang sử dụng 2 bậc giá tại Hoa Kỳ, nhằm tính mức giá thấp hơn dành cho chính phủ, nhưng lại áp dụng mức giá cao hơn đối với các công ty bảo

hiểm tư nhân.

Ông O'Day cho biết, “Dựa trên hệ thống chiết tính của Hoa Kỳ và yêu cầu giảm giá của chính phủ cho các chương trình chăm sóc sức khỏe, mức giá áp dụng đối với các công ty bảo hiểm tư nhân Hoa Kỳ sẽ là 520 Mỹ kim mỗi lọ thuốc.”

Kết quả từ một nghiên cứu do chính phủ Hoa Kỳ thực hiện cho thấy Remdesivir đẩy nhanh việc điều trị và giúp bệnh nhân có thể xuất viện nhanh hơn. Gilead cho biết loại thuốc này có thể giúp tiết kiệm chi phí điều trị khoảng 12,000 Mỹ kim cho mỗi bệnh nhân.

Theo Gilead, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS), cơ quan đã hỗ trợ phân phối các lọ thuốc Remdesivir quyền tập trung đầu năm nay, sẽ tiếp tục quản lý việc phân phối thuốc cho các bệnh viện đến cuối tháng 9. Sau đó, HHS sẽ không quản lý việc này nữa.”

Trong một thông báo riêng hôm 29/6, chính phủ Trump cho biết HHS và Gilead đã đi đến một thỏa thuận là một lượng lớn thuốc Remdesivir sẽ được cung cấp cho chính phủ Hoa Kỳ cho đến tháng 9 năm nay. Tuy nhiên, HHS không phải là cơ quan mua thuốc.

“HHS chỉ đơn thuần đảm bảo việc phân phối hơn 500,000 liều cho thị

trường Hoa Kỳ với mức giá dành cho các bệnh viện thấp hơn so với giá bán gốc mà chính phủ của công ty.” một quan chức cấp cao của HHS nói với các phóng viên trong một cuộc điện thoại, khi đề cập về giá bán si của Gilead.

Những liều thuốc hiến tặng đợt cuối đã được chuyển đi hôm 29/6. Thỏa thuận này đảm bảo việc cung cấp cho HHS hơn 500,000 liều điều trị, bao gồm tất cả các lô hàng được Gilead lên kế hoạch sản xuất vào tháng 7, và phần lớn các lô hàng sản xuất trong tháng 8 và tháng 9 năm nay.

Các quan chức y tế cho biết, trung bình một lần điều trị sẽ tốn 6.25 lọ Remdesivir, và các bệnh viện sẽ không phải trả quá 3,200 Mỹ kim cho mỗi lần điều trị.

Chứng kiến gánh nặng các bệnh viện phải đối diện do virus Trung Cộng, HHS đã phân bổ thuốc cho sở y tế cấp tiểu bang và địa phương, sau đó những cơ quan này

sẽ phân phối thuốc cho các bệnh viện. Tuy nhiên trong một phương án mới, HHS đã lên kế hoạch tuyệt vời để đảm bảo người dân Mỹ có thể tiếp cận với loại thuốc đầu tiên được chấp thuận trong quá trình điều trị virus Trung Cộng.”

“Chúng tôi cố gắng tối đa để bảo đảm bất kỳ bệnh nhân người Mỹ nào cần Remdesivir đều có thể nhận được thuốc. Chính phủ Trump đang tận dụng khả năng của mình để tìm hiểu thêm các phương pháp có thể chữa trị cho các bệnh nhân nhiễm virus Trung Cộng, và bảo đảm tất cả dân Mỹ đều có thể tiếp cận những phương pháp đó.”

Ảnh Dương biên dịch

Tác dụng của giấc ngủ trưa

TRỌNG NGUYÊN

Tác dụng của ngủ trưa đối với sức khỏe tim mạch lâu nay vẫn gây tranh cãi. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây cho thấy chợp mắt vào ban ngày, dù chỉ trong chốc lát mỗi tuần từ một đến hai lần, có khả năng giảm nguy cơ gây đau tim hay đột quỵ.

Nghiên cứu và những con số

Được đăng trực tuyến trên tạp chí Heart, nghiên cứu này đã đề cập tới mối liên quan giữa số lần và thời gian trung bình của giấc ngủ trưa đối với việc giảm thiểu những nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch. Các bệnh này bao gồm cả các trường hợp gây tử vong và không gây tử vong như: đau tim, suy tim, và đột quỵ. Nghiên cứu này được tiến hành trên 3,462 người dân theo lựa chọn mẫu ngẫu nhiên ở Lausanne, Thụy Sĩ.

Kéo dài từ 2009 đến 2012, nghiên cứu bao gồm những người trong độ tuổi từ 35 đến 75. Những khảo sát đầu tiên thu thập thông tin về thói quen ngủ - cả giấc dài và giấc ngắn của ứng viên, rồi tình trạng sức khỏe của họ sau đó sẽ được theo dõi trong khoảng 5 năm.

Trong 3,462 người, hơn nửa số người tham gia cho biết họ không có giấc ngủ ngắn; khoảng một phần năm có ngủ ngắn từ một đến hai lần mỗi tuần. Một phần mười trả lời là có từ ba đến năm giấc ngắn, và cũng tương ấ người có giấc ngủ ngắn hàng tuần là sáu hay bảy lần

Các nhà nghiên cứu nhận thấy: những người ngủ từ ba đến bảy giấc ngắn một tuần thường là người cao tuổi, nam giới, người hút thuốc, và nặng cân. Bảo cáo



Chợp mắt vào ban ngày, dù chỉ trong chốc lát mỗi tuần từ một đến hai lần, có khả năng giảm nguy cơ gây đau tim hay đột quỵ.

Với những người hay ngủ trưa, hãy chắc rằng giấc ngủ không kéo dài quá 20 phút một ngày, và chỉ một đến hai lần một tuần.

cho thấy họ hay buồn ngủ giữa ban ngày, và dễ mắc chứng ngưng thở trong lúc ngủ hơn.

Trong suốt thời gian theo dõi, người ta đã phát hiện được 155 ca bệnh tim mạch, bao gồm cả những trường hợp tử vong. Quan trọng hơn, nghiên cứu còn chỉ ra: đối khi giấc ngủ ngắn - chỉ một hay hai lần mỗi tuần - có thể làm giảm phân nửa nguy cơ đau tim, suy tim, và đột quỵ - so với những ai không ngủ như vậy.

Hơn thế nữa, các phát hiện trên vẫn đúng kể cả khi đã tính đến những yếu tố có thể gây ảnh hưởng khác như: tuổi tác, thời lượng ngủ đêm, huyết áp, và cholesterol.

Là một nghiên cứu dựa trên quan sát nên các kết quả không thể chỉ ra nguyên nhân. Tuy nhiên, số lần chợp mắt vẫn có thể giải thích cho những kết luận khác nhau về tác động của giấc ngủ trưa đối với sức khỏe của tim mạch.

Cuộc tranh luận vẫn chưa đến hồi kết

Trong một bài xã luận liên quan, tiến sĩ Nguyệt Lăng và Kristine Yaffe đã chỉ ra:

“Mặc dù cơ chế sinh học của giấc ngủ trưa đối với sự giảm thiểu nguy cơ tim mạch vẫn chưa được làm sáng tỏ, nghiên cứu này vẫn góp phần vào cuộc tranh luận đang diễn ra về lợi ích sức khỏe từ những giấc ngủ trưa, và có manh mối cho thấy rằng không chỉ là bao lâu, mà cả số lần ngủ cũng có ảnh hưởng”.

Với những người hay ngủ trưa, hãy chắc rằng giấc ngủ không kéo dài quá 20 phút một ngày, và chỉ một đến hai lần một tuần. Nếu bạn cảm thấy mình có quá nhiều những giấc ngắn, hãy chia sẻ với bác sĩ, có thể đó là do mệt mỏi. Luôn nên cân nhắc lợi - hại khi có giấc ngủ ngắn vào ban ngày.

Tác hại tiềm ẩn trong việc đeo khẩu trang

OLGA PERSKI AND DAVID SIMONS

Không có bằng chứng rõ ràng nào cho thấy khẩu trang phẫu thuật có thể bảo vệ công chúng trong việc bị lây hoặc phát tán các loại bệnh truyền nhiễm - có lẽ do khẩu trang không được sử dụng đúng cách. Đeo khẩu trang nơi công cộng có thể giúp giảm lây lan bệnh nguy hiểm nếu tránh được những sai lầm này.

Đã có bằng chứng về việc đeo khẩu trang phẫu thuật của nhân viên y tế có thể hạn chế sự lây nhiễm virus đường hô hấp trong bệnh viện, nhưng chưa có bằng chứng rõ ràng nào cho thấy khẩu trang phẫu thuật có tác dụng bảo vệ công chúng không bị nhiễm hoặc phát tán các mầm bệnh truyền nhiễm - rất có thể vì khẩu trang không được sử dụng đúng cách. Đối với khẩu trang vải đang được sử dụng khá thông dụng thì hiệu quả thậm chí còn mờ nhạt hơn.

Khẩu trang phẫu thuật được tạo thành từ nhiều lớp nhựa và có thể lọc các phần tử rất nhỏ một cách hiệu quả, chẳng hạn như các giọt dung dịch trong hơi thở có chứa SARS-CoV-2 (virus gây ra bệnh cúm Vũ Hán). Khẩu trang loại này thường chứa một lớp chống thấm bên ngoài và một lớp thấm bên trong.

Mặc dù lấy khăn quàng, áo thun che mặt làm khẩu trang hoặc khẩu trang làm từ các loại vải thì mức độ bảo vệ và độ bền của chúng tuy không bằng khẩu trang phẫu thuật, nhưng chúng có thể chặn một số giọt dung dịch trong hơi thở do người đeo thở

ra, do đó có thể bảo vệ người khác khỏi nhiễm virus. Khả năng lọc các giọt này của khẩu trang tùy thuộc vào cấu trúc của chúng. Khẩu trang vải nhiều lớp lọc tốt hơn những khó thở hơn. Và chúng trở nên ẩm ướt nhanh hơn khẩu trang một lớp.

Câu hỏi đặt ra ở đây không phải là liệu khẩu trang vải có bảo vệ hiệu quả như khẩu trang phẫu thuật hay không (chúng ta biết câu trả lời là không), mà là liệu có những hậu quả nghiêm trọng ngoài ý muốn nào khi khuyên người dân sử dụng chúng rộng rãi nơi công cộng hay không.

Khi quyết định xem một biện pháp an toàn nào có nên được giới thiệu rộng rãi hay không, điều quan trọng là phải xem xét những lợi ích cũng như các tác hại tiềm ẩn. Dưới

đây là bốn khả năng có thể làm cho mọi thứ tồi tệ hơn. Việc tiên liệu sẽ giúp ta đối phó tốt hơn.

Hiệu ứng Peltzman

Đầu tiên, cái gọi là hiệu ứng Peltzman có nghĩa rằng việc đưa ra một biện pháp an toàn có thể dẫn đến các hành vi rủi ro bù trừ khác. Ví dụ, trong bối cảnh virus Trung Cộng lây lan, việc đeo khẩu trang sẽ khiến mọi người cảm thấy an toàn hơn, và do đó sẽ lơ là những biện pháp thực sự có hiệu quả như giữ khoảng cách 6 feet hoặc rửa tay thường xuyên.

Mặc dù không có bằng chứng rõ ràng rằng điều này đang xảy ra trong đại dịch, nhưng một vài nghiên cứu được thực hiện trước đây đã cho thấy người ta quả thực rửa tay vệ sinh kém hơn khi có đeo khẩu trang.

Truyền bệnh

Thứ hai, khẩu trang có thể là một đường lây nhiễm thứ phụ hoặc tạo ra các động tác gây lây lan virus, chẳng hạn như việc chạm tay vào mặt thường xuyên. Để ngăn chặn nguy cơ này, khẩu trang cần được đeo vào và tháo ra một cách an toàn.

Mọi người chạm vào mặt trung bình 15 - 23 lần mỗi giờ; một khẩu trang gây ngứa hoặc kém chất lượng có thể làm cho người đeo chạm vào mắt, mũi, và miệng họ thường xuyên hơn. Sau khi chạm vào khẩu trang, bàn tay của bạn có nguy cơ bị nhiễm bẩn, có thể bạn sẽ phát tán virus sang các bề mặt khác, chẳng hạn như tay nắm cửa, lan can, hoặc bàn ghế.

Hiểm họa cho môi trường

Các nhà nghiên cứu

ở Anh đã tính toán rằng nếu mỗi ngày toàn bộ dân số Anh bắt đầu sử dụng khẩu trang loại dùng một lần, nó sẽ tạo ra một mối nguy hại rất lớn cho môi trường, cụ thể là 42,000 tấn rác thải mỗi năm, có khả năng gây ô nhiễm môi trường và không thể tái chế trong vòng 1 năm đó.

Hầu hết mọi người sẽ nhận thấy sự gia tăng việc đeo khẩu trang trong cộng đồng có thể là mối nguy hiểm cho môi trường và tăng nguy cơ nhiễm trùng. Do đó, tốt nhất là nên sử dụng khẩu trang dùng nhiều lần thay vì khẩu trang dùng một lần.

Sử dụng không đúng cách

Khẩu trang cần phải được đeo đúng cách và thường xuyên khi tiếp xúc với người khác thì mới có tác dụng bảo vệ. Hầu hết trong các nghiên cứu được thực hiện cho đến nay (không có nghiên cứu nào được thực hiện trong đại dịch hiện tại), đều không chỉ rõ mức độ tuân thủ của việc đeo khẩu trang, kết quả ghi nhận là từ “Tốt” đến “Tối”.

Điều quan trọng cần lưu ý là bệnh càng lan mạnh và thì người ta càng tăng khả năng tự bảo vệ mình trong đại dịch. Với số lượng ca nhiễm bệnh và tử vong cao trên toàn cầu, hiện nay số người đeo khẩu trang đã tăng hơn mức thông thường.

Các cơ quan y tế cộng đồng tại các quốc gia và quốc tế đã khuyến nghị công chúng sử dụng khẩu trang ở những nơi khó có thể duy trì giãn cách xã hội, như trên phương tiện giao thông công cộng. Chúng tôi đặc biệt kêu gọi đặc gia tiếp tục rửa tay vệ sinh, thực hiện giãn cách xã hội, không chạm tay vào mặt, sử dụng khẩu trang có thể tái sử dụng (thay vì dùng một lần), và tái chế một cách an toàn khi bỏ đi.

Huyền Thanh biên dịch

Ngâm chân để có làn da khỏe đẹp và phòng ngừa bệnh

THÁI HÀ

Mùa đông ngâm chân giúp làm ấm; mùa hè ngâm chân giúp thải độc, loại bỏ chất cặn trong cơ thể, phòng tránh các bệnh lý ngoài da...

Tại sao mùa hè cần ngâm chân?

Mùa hè chính giữa lúc mà thấp khí (khí ẩm) đang mạnh nhất; khí ẩm này tích lại ở tỷ vị sẽ làm xuất hiện các biểu hiện như chán ăn, mệt mỏi... Để loại bỏ thấp khí trong hệ này, ngâm chân chính là trợ thủ đắc lực, giúp tăng cảm giác ăn ngon, ngủ ngon, tinh thần phấn chấn, và một làn da sáng đẹp hơn.

Mùa hè có tiết khí nóng nhất trong năm. Theo Đông Y, người và trời có sự giao hòa hợp nhất với nhau; lại cần cứu vào lý luận “Thiên nhân tương ứng” (Trời đất và con người tương ứng với nhau), dương khí của cơ thể trong mùa hè là cực thịnh. Lúc này, nếu dùng nước ấm để ngâm chân, thì kinh lạc sẽ tăng cường lưu thông, thúc đẩy các hoạt động chức năng của tạng phủ trong cơ thể.

Đông Y chú trọng sự vận hành bình thường của thân thể, ưu tiên sử dụng các biện pháp hồi phục - thay vì nhắm vào bệnh chứng. Đối với người mà hệ tiêu hóa suy yếu, thì ngâm chân vào lúc này lại càng thích hợp hơn. Khi tiêu hóa có thể hoạt động trơn tru, sẽ không bị thấp khí xâm phạm (cảm nhiễm).

Vào mùa hè, các bệnh nấm chân rất dễ xảy ra. Nếu nhẹ thì da

lòng bàn chân bị khô, bong tróc; nặng thì bàn chân rất ngứa, có các mụn nước, loét các kẽ chân. Ngoài ra còn nhiều bệnh ngoài da khác cũng dễ xuất hiện trong mùa hè. Ngâm chân có thể hỗ trợ loại bỏ thấp khí trong cơ thể, từ đó phòng tránh và xử lý những bệnh này, khiến da thể chất và tinh thần của người bệnh được cải thiện.

Chân bạn có đang bị lạnh không?

Ngoài ra, từ góc độ kinh lạc mà nói, thì hai bàn chân là nơi các huyết vị của cơ thể phân bố dày nhất, mà các vị trí ấy lại tương ứng với các cơ quan nội tạng. Các đường kinh mạch quan trọng của người cũng đều đi qua lòng bàn chân. Ngâm chân có thể truyền dẫn khí thuốc, thông qua kinh lạc, đến tạng phủ, giúp cho quá trình điều dưỡng và trị bệnh thu được hiệu quả tốt nhất.

Hai bàn chân nằm ở rất xa tim, lại là nơi các mạch máu tuần hoàn ngoại vi, vì vậy lượng máu lưu thông kém. Lớp mỡ của bàn chân lại mỏng, khả năng giữ nhiệt kém. Vậy nên bàn chân rất dễ bị lạnh rồi khiến nhiều cơ quan nội tạng gặp vấn đề. Các tiết huyết quán của niêm mạc đường hô hấp trên như niêm mạc mũi, họng, khí quản cũng sẽ bị co lại, làm giảm sức đề kháng. Các mạch máu thì bị rối loạn chức năng giãn mạch, gây ra các bệnh lý như co thắt động mạch, viêm khớp, thấp khớp.

Ngoài ra, bàn chân lạnh còn dễ gây ra các bệnh đau da đầu,



Ngâm chân giúp thải độc, loại bỏ chất cặn trong cơ thể, phòng tránh các bệnh lý ngoài da...

Ngâm chân mùa hè nên dùng một hương (trái) và tia tử (phải) thích hợp.



đau bụng, đau lưng, suy giãn tĩnh mạch, bệnh mạch vành...

Tuy nhiên, cũng vì tình dầu trong hoặc hương và tổ điệp rất dễ bay hơi, nên không thể đun lâu. Khi nấu chỉ để sôi khoảng 10 phút, sau đó pha thêm chút nước để còn ấm ấm là có thể ngâm chân được.

Mùa hè, khi ngâm chân thấy ra mồ hôi là biểu hiện bình thường, không nên thổi quạt hay mở điều hòa vào thời điểm này. Nguyên nhân là khi ngâm chân, lỗ chân lông toàn thân đều mở; nếu như để gió thổi vào rất dễ bị cảm lạnh. Sau khi ngâm chân, thực hiện một số động tác xoa bóp đơn giản sẽ tăng thêm tác dụng bài trừ thấp khí.

Theo lời khuyên của bác sĩ Đông Y Chu Tổng Hàn thuộc bệnh viện Nhân Ái, Đài Bắc, Đài Loan.

Để loại bỏ thấp khí trong hệ này, ngâm chân chính là trợ thủ đắc lực, giúp tăng cảm giác ăn ngon, ngủ ngon, tinh thần phấn chấn, và một làn da sáng đẹp hơn.



Người mắc Viêm phổi Trung Cộng (Viêm phổi Vũ Hán) cho dù có hồi phục và xuất viện, nhưng vẫn phải chịu đựng một loạt sự dẫn dắt sau đi chứng.

xa, dụng vào da đầu cũng đau”.

3. Tổn thương tim

Cả cha và mẹ của Lý Hoa đều có chung một trạng thái là dễ đau đầu, đi được vài bậc cầu thang là đã thấy khó thở, thở gấp.

Hạ tuần tháng 6, Lý Hoa đưa mẹ đi làm cộng hưởng từ, phát hiện thấy virus cũng đã tấn công vào tim của bà, cho dù chức năng tim đã hồi phục, nhưng trên hình ảnh thì lớp ngoại tâm mạc , của tim đã bị thâm nhiễm mỡ .

Theo một nghiên cứu trên tạp chí JAMA Cardiology, ở Vũ Hán, hơn ⅓ số người nhiễm bệnh có tổn thương ở tim, kể cả một số người bệnh không có tiền sử bệnh tim.

Các chuyên gia tim mạch cho rằng, tình huống dưới đây có thể dẫn đến tổn thương ở tim: thiếu oxy, tim không đủ khả năng bơm máu đi; virus xâm nhập vào tế bào cơ tim, nhưng trong một số trường hợp quá trình cơ thể đang cố gắng tiêu diệt virus thì dẫn đến đáp ứng miễn dịch quá mức, gây tổn thương cơ tim.

Nên đi ngủ trước 11 giờ tối để cải thiện tình trạng rụng tóc và chất lượng tóc

EPOCH TIMES

Tóc khô cứng, hay rụng là rắc rối của nhiều người. Tuy nhiên, chỉ cần bạn kiên trì ngủ trước 11 giờ mỗi tối, bạn có thể giảm rụng tóc và cải thiện chất lượng tóc.

12 thời thần mỗi ngày, tương ứng với 12 tạng phủ

Trong Đông y có bài ca (ca quyết) nói về 12 kinh lạc địa chỉ nhứsau:

“Phế Dãn đại Mão vị Thìn cung, Tì tị tâm Ngọ tiểu Mùi trung, Thần quang Dậu thận biao Tuất, Hợi tiêu Tý đâm Sửu can thông”.

Nghĩa là: thời gian trong 1 ngày chia ra làm 12 canh giờ (thời thần), tương ứng với 12 cơ quan nội tạng trong cơ thể con người. Ví dụ “Phế Dãn” là chỉ vào giờ Dãn (3 giờ - 5 giờ) là thời gian của kinh Phế (phổi), bệnh nhân bị ho và hen suyễn, do khí ở Phế khí không đủ, các triệu chứng có xu hướng nặng lên vào giờ này; giờ Mão (5 giờ - 7 giờ) là thời gian của kinh Đại trường (ruột già), Đại trường hoạt động mạnh hơn, thích hợp cho việc bài tiết; giờ Thìn (7 giờ - 9 giờ) là thời gian của kinh Vị (dạ dày), là thời gian thích hợp cho bữa sáng.

Ngủ sớm có thể cải thiện tình trạng rụng tóc

Giờ Tý (11 giờ tối - 1 giờ sáng) là giờ của kinh Đờm (mật); Giờ Sửu (1 giờ sáng - 3 giờ sáng) là thời gian của kinh Can (gan).

Kinh Can và kinh Đờm có mối liên hệ tương hỗ mật thiết, ảnh hưởng đến chức năng của nhau.

Can tàng huyết (dự trữ máu), nếu thiếu máu, cơ thể sẽ xuất hiện vấn đề.

Đồng y giảng: “Khi con người vận động, máu lưu hành ở các kinh mạch; Khi con người tĩnh, máu trở về gan”. Vào lúc con người đang hoạt động, huyết dịch trong các kinh lạc đều vận hành, vào lúc con người ngủ, máu trở về đến gan, gan có thể nuôi dưỡng huyết.

Đến 11 giờ tối, nếu không vào giấc ngủ, sẽ làm thương tổn đến can huyết, đến giờ khi Can kinh vận hành lúc 1 giờ sáng, nếu bạn vẫn chưa ngủ, sẽ càng làm tổn thương tới cơ thể. Sau một thời gian dài sẽ dễ xảy ra tình trạng rụng tóc.

Điều này là do “Phát vi huyết chi dư” (tóc là phần dư của huyết), tóc được nuôi dưỡng bởi huyết dịch; khi huyết dịch đầy đủ mới có thể nuôi dưỡng được tóc. Nếu bạn hàng ngày ngủ muộn, gan sẽ không nuôi dưỡng được huyết, huyết dịch sẽ không đến được tóc, khiến tóc mất đi nguồn nuôi dưỡng, tự nhiên tóc sẽ bị khô cứng và rụng.

Không chỉ có vậy, do tinh và huyết cùng một nguồn, nên huyết ít, tinh khí của thận cũng bị thiếu hụt. “Thần tàng chứa tinh, tinh hoa của nó biểu hiện ở tóc”, tóc sẽ mất đi độ ẩm và sức sống.

Thế nên, tốt nhất bạn nên hình thành thói quen hàng đi ngủ trước 11 giờ tối, điều này rất tốt cho việc dưỡng huyết,

5 loại trà hoa giúp phụ nữ thức khuya làm đẹp, chống lão hóa và giải độc

EPOCH TIMES

Do áp lực của công việc nên phụ nữ hiện đại thường xuyên phải làm việc ngoài giờ, thức khuya, do đó rất dễ xuất hiện các triệu chứng như sạm da, nổi mụn, tính khí nóng nảy, tóc bạc trắng, lão hóa sớm, mệt mỏi, béo phì, ngực căng tức, phì đại tuyến vú. Đây là biểu hiện của chứng rối loạn nội tiết.

Khí những triệu chứng này xuất hiện, bạn có thể uống một vài loại trà hoa hồng để điều hòa nội tiết, thúc đẩy tuần hoàn máu, giải độc, dưỡng nhan, dưỡng da, trừ nám da, loại bỏ lo âu mất ngủ.

Đồng y cho rằng hoa hồng có vị ngọt hơi đắng, có tác dụng điều hòa khí, giảm phiền muộn, thúc đẩy tuần hoàn máu, loại bỏ huyết ứ. Được tính ôn hòa của hoa hồng có thể nuôi dưỡng “tâm can huyết mạch” (tim, gan và mạch máu), giải tỏa uất khí trong cơ thể con người, chống trầm cảm, cải thiện tình trạng da bị xấu đi do rối loạn nội tiết... đồng thời cũng có thể điều hòa kinh nguyệt và giảm đau.

Dưới đây xin giới thiệu với bạn 5 cách pha trà hoa hồng.



1. Trà hoa hồng và hoa búp giấm

Hoa hồng khô 4 bông, hoa búp giấm 2 bông, đường phen lượng vừa đủ. Hoa hồng và hoa búp giấm để riêng rửa sạch, sau đó cho vào ấm trà pha, đổ nước sôi vào trong ấm, đun nắp khoảng 5 phút, pha thêm đường phen để uống.

Tác dụng: Hoa hồng có thể cải thiện tình trạng rối loạn nội tiết, chống lão hóa, loại bỏ mệt mỏi. Hoa búp giấm thanh nhiệt và lợi tiểu, loại bỏ một

môi, điều hòa và cân bằng lipid máu và huyết áp.

2. Trà hoa hồng và kim ngân hoa

Kim ngân hoa 5 gam, hoa hồng 3 bông, mạch đông (còn có tên là mạch môn, tóc tiên) 2 gam. Dùng nước sạch rửa các nguyên liệu, sau đó cho vào ấm, đổ nước sôi vào, hầm trong khoảng 5-10 phút, chờ khi trà ấm thì uống.

Tác dụng: bên cạnh tác dụng của hoa hồng như đã trình bày bên trên thì Kim ngân hoa có tác dụng thanh nhiệt giải độc, làm dịu cơ

họng, thúc đẩy quá trình bài tiết chất độc ra khỏi cơ thể. Mạch đông có tác dụng chữa các chứng phế táo (phổi nóng), ho khan, tâm phiền mất ngủ, trường táo (ruột nóng).

Loại trà này giúp thanh nhiệt trừ phiền, đồng thời có thể cải thiện rối loạn nội tiết gây ra các vấn đề như sạm mặt vàng khô, da khô.

3. Trà hoa hồng và táo đỏ

Hoa hồng 5 bông, táo đỏ khoảng 3 đến 5 quả. Rửa sạch táo đỏ, xé nhỏ, bỏ hạt, cho vào tách trà cùng hoa hồng, pha với nước 80 độ C rồi uống.

Tác dụng: điều hòa khí huyết rất

tốt, cải thiện tình trạng kinh nguyệt ra ít, đau bụng kinh, đồng thời có thể lưu thông khí, giải trừ ứ đọng, thư giãn cơ thể, cũng có hiệu quả bổ dưỡng gan rất tốt.

4. Trà hoa hồng và chanh

Hoa hồng 6 bông, chanh tươi 2 quả, hồng trà 1 túi. Đổ nước vào nồi đun sôi, sau đó cho túi hồng trà vào, hầm khoảng 6 phút, cho thêm hoa hồng vào khuấy đều, tiếp tục đun lửa nhỏ, đợi khi nước cạn bớt mới dứt, thì cho thêm lát chanh vào.

Tác dụng: có hàm lượng vitamin C cao, có thể điều hòa lại nội tiết, dưỡng da, trừ nám da, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, giảm cân và loại bỏ chất béo.

5. Trà hoa hồng và long nhãn

Long nhãn khoảng 5 gam, Cầu kỷ tử (còn có tên là kỷ tử, cầu khởi, khởi tử) 5 gam, Hoa hồng 2 gam. Lấy long nhãn, trộn với kỷ tử, hầm trong nước sôi 10 phút, rồi cho hoa hồng vào.

Tác dụng: loại trà này giúp dưỡng huyết, dưỡng nhan, nhuận da, điều hòa rối loạn nội tiết. Sử dụng thời gian lâu, hiệu quả càng rõ rệt.

Lâm Mộc biên dịch

thích dây chằng nha chu và truyền tín hiệu lên não. Một nghiên cứu Nhật Bản thậm chí còn cho thấy rằng việc nhai nhiều có thể giúp cải thiện 30% trí nhớ.

Theo phương pháp chính nha truyền thống thì việc chính nha chỉ được

thực hiện cho trẻ 13 tuổi sau khi thay hết răng sữa. Trong những năm gần đây, do sự tiến bộ của các khái niệm về chính nha, một lần sóng chính nha ở trẻ nhỏ đã xuất hiện.

Chính nha cho trẻ em là phương pháp luyện tập chức năng cơ răng phối hợp với thiết bị có chức năng huấn luyện, để dẫn đạo việc phát triển răng ở hàm trên đồng thời giúp điều chỉnh răng ngay ngắn lại. Trong phòng khám chính nha cho trẻ em, “luyện tập lực nhai” là một phần rất quan trọng của khóa học, giúp trẻ nhỏ bắt đầu làm nhiều bài tập về “nhai và cắn”, hỗ trợ cho sự phát triển khỏe mạnh cho xương và răng. Qua một thời gian, răng của trẻ

sẽ chính tề ngay ngắn lại, làm tăng vẻ đẹp và sự tự tin cho trẻ; quan trọng hơn nữa, có một khớp cắn tốt sẽ giúp trẻ có lực nhai tốt, qua đó thúc đẩy kích thích lượng máu lên não, giúp cơ thể nhận được đủ chất dinh dưỡng.

Rằng có thể nghiên cứu để giúp đường tiêu hóa không bị khó tiêu; tư thế đứng của cơ thể cũng có liên quan mật thiết đến khớp răng; người bị mất một bên răng lâu ngày sẽ bị nghiêng đầu, mất xệch; người già bị rụng răng rất dễ mắc bệnh mất trí nhớ và suy dinh dưỡng.

Như vậy, việc nhai kỹ đóng vai trò rất quan trọng. Ngoài ra nhai kỹ sẽ giúp tiêu hóa tốt, con người sẽ khỏe mạnh đến lúc già. Nay bạn, chúng ta sẽ bắt đầu thói quen này trong bữa ăn hôm nay nhé!

Tạ Hân Hoa là một nhà sĩ tại Phòng khám Nha khoa Wisdent, Đài Loan
Cừu Ngọc biên dịch

4 di chứng nguy hiểm của viêm phổi Trung Cộng

DẶNG TÂM

Nhiều người đã xem virus Trung Cộng (virus Corona) như một loại virus ở “cấp hoàn hảo”, phạm vi tấn công hết sức rộng, từ thần kinh não cho đến tất cả các cơ quan nội tạng. Một số người bệnh cho dù đã lành bệnh nhưng vẫn khó mà tránh được việc xuất hiện di chứng

Lý Hoa (hoá danh) vốn là bác sỹ ở một bệnh viện cấp cao của Trung Quốc là một vị đại tài điển hình. Cha mẹ ông cũng mắc viêm phổi Trung Cộng vào cuối tháng Một, phải nằm viện vài tháng. Trong quá trình hồi phục, mẹ của ông gặp nhiều vấn đề sức khoẻ, đã mời rất nhiều bác sỹ đến trị liệu nhưng mãi vẫn không có hiệu quả rõ ràng.

1. Chứng chứng bụng kỳ lạ

Trên cơ thể của mẹ bác sỹ Lý Hoa xuất hiện một di chứng kỳ dị. Bà năm nay 65 tuổi, khi mắc phải virus thì có triệu chứng nhẹ, trong thời gian mắc bệnh nhiệt độ cơ thể bình thường nhưng cứ luôn bị chướng bụng, đi ngoài. Sau khi về nhà vào đầu tháng 4, bà vẫn bị đi ngoài.

Lý Hoa bèn xin bác sỹ tư vấn, sau khi được kê đơn và dùng thuốc một tuần thì mẹ ông không còn đi ngoài nữa, nhưng lại đổi thành chướng bụng, táo bón; sau khi ăn cơm xong là chướng bụng, đi bộ cũng không gianh bớt.

Lý Hoa nói “tôi nghe thấy bụng bà cứ sôi cơ ọc, rồi chướng lên, bà cảm thấy ghệt rất khó chịu, cho rằng lại là cái bệnh kia rồi, nên rất lo lắng”. Qua vài ngày thì khoảng miệng của bà trở nên rất hôi, bựa lưỡi hình thành một tầng dày, không cáu dăm bô khẩu trang ra nữa.

Có người khuyên bà ăn ít và chia làm nhiều bữa, nên một ngày bà ăn 6 bữa, mỗi lần chỉ ăn một chút ít, đồng thời vận động nhiều hơn, nhưng vẫn chướng

bụng. Lý Hoa cho mẹ dùng thuốc Đại Hoàng của Trung Y, trợ giúp bài khí. Cho đến đầu tháng 7, thì chứng chướng bụng của bà giảm dần, nhưng vẫn thì thoảng xuất hiện.

Ngoài chứng chướng bụng, mẹ ông còn bị táo bón, lúc bệnh tình nghiêm trọng, thậm chí còn phải dùng glycerin để rửa ruột.

Sau vài tháng đầy vò, bà mẹ cao 1m70, nặng 60 kg đã gầy đến mức chỉ còn 45 kg, giống như da bọc xương.

2. Đau đầu

Trong dịch viêm phổi Trung Cộng, việc bệnh nhân bị đau đầu không phải là hiếm gặp. Đầu tháng 3, nhóm của bác sỹ Hồ Ba - chủ nhiệm khoa nội thần kinh, bệnh viện Hiệp Hòa, trực thuộc Đại học Kỹ thuật Hoa Trung, đã tiến hành nghiên cứu về hệ thần kinh của người nằm viện vì mắc viêm phổi Trung Cộng. Kết quả cho thấy trong số 214 người bệnh, thì có hơn 3/10 là có triệu chứng về hệ thần kinh, bao gồm đau đầu, động kinh, khứu giác vị giác yếu đi v.v.

Cha của Lý Hoa bị đau đầu dần vật nhiều lần. Khi làm chụp CT ngày 31/1, thì phát hiện viêm phổi. Ngày 2/2 ông phải nằm viện trị liệu, trong thời gian đó ông liên tục kêu đau đầu; cho đến ngày 5/3 đầu đau đến mức muốn đập vào tường, thậm chí không thức được, sau đó ông được đưa vào phòng bệnh nặng. Ngày 8/3 đột nhiên bệnh tình của ông trở nên nguy kịch, hai lá phổi trở thành màu trắng, sau khi sử dụng lượng lớn các loại thuốc như hormone, và axit photphoric, chloroquine v.v. trong 2 ngày, thì mới chuyển nguy thành an.

Sau khi về nhà vào ngày 12/4, ông vẫn bị đau đầu, thông thường là đau vào buổi chiều và buổi tối, đau đến mức không dám đi ngủ, “giống như là sắp nổ vậy, tr trong ra ngoài, đau theo trạng thái như phồng



5 chất chống lão hóa tốt nhất và tẻ nhất

GREENMEDINFO

Thức ăn có thể giúp làn da của chúng ta trẻ trung hơn hoặc ngược lại... Các nhà khoa học đã tìm ra 5 loại chất chống lão hóa tốt nhất mà chúng ta nên quan tâm và sử dụng chúng trong bữa ăn hàng ngày:

1. Melatonin

Melatonin là một hormone được sản xuất bởi tuyến tùng nằm ở giữa não, điều hòa chu kỳ thức-ngủ của cơ thể. Melatonin còn được gọi là “thuốc ngủ nội sinh”. Ngoài việc giúp chúng ta có giấc ngủ ngon, nó cũng giúp giảm stress, tăng cường hệ miễn dịch, đồng thời có tác dụng chống lão hóa.

Tác dụng chống lão hóa da của melatonin được thực hiện thông qua việc cải thiện cấu trúc xương, gia tăng khả năng bảo vệ làn da. Đặc biệt, nó có thể giúp con người chống lại một loạt các bệnh liên quan đến lão hóa, bao gồm cả ung thư.

2. Curcumin

Curcumin có rất nhiều ở trong nghệ và là chất tạo nên màu vàng đặc trưng cho củ nghệ. Nó làm chậm quá trình lão hóa thông qua đặc tính chống oxy hóa và kháng sưng, tác dụng ức chế NF-kappaB (một loại gene đóng vai trò chính trong sự khởi động và tiến triển của quá trình bệnh sinh).

Sự sưng tấy do NF-kappaB thường gây ra nhiều rối loạn liên quan đến lão hóa, làm tế bào già

Thực phẩm lên men cung cấp men vi sinh có thể giúp cơ thể bạn khỏe mạnh trong suốt thời gian dài.

đi, mất khả năng phân chia và phát triển. Điều này có thể dẫn đến ung thư và xơ vữa mạch máu.

Ngoài ra, curcumin cũng có thể làm giảm nguy cơ bị các bệnh rối loạn nhận thức liên quan đến lão hóa như bệnh Alzheimer. Các nhà nghiên cứu tin rằng chất curcumin có thể được sử dụng như một phương pháp điều trị nhận thức cho người cao tuổi.

3. Cà phê

Nói đến cà phê, không ai không biết đến caffeine. Nghiên cứu đã chứng minh rằng caffeine có thể giúp da chống lại những bệnh liên quan đến oxy hóa.

Caffeine cũng có thể bảo vệ chúng ta trước các bệnh liên quan đến tuổi già như Alzheimer, chứng mất trí nhớ. Gần đây, một nghiên cứu đã chỉ ra việc uống từ 3 đến 5 tách cà phê mỗi ngày sẽ giúp giảm 65% nguy cơ mắc các rối loạn này.

Nhưng không chỉ có caffein, các hợp chất tự nhiên khác trong cà phê cũng cho thấy có nhiều lợi ích khác.

4. Chiết xuất hạt nho

Chiết xuất hạt nho được biết đến là chất chứa nồng độ cao proanthocyanidins, một loại polyphenol được biết đến với khả năng tăng cường miễn dịch, chống lại căng thẳng, oxy hóa, và giảm cholesterol. Đồng thời, nó cũng ức chế quá trình tiến triển của xơ vữa động mạch và bệnh tiểu đường – hai loại bệnh phổ biến liên quan đến lão hóa.

5. Probiotic (men vi sinh)

Lão hóa sớm của da là do tiếp xúc quá nhiều với bức xạ UV. Probiotic có tác dụng phục hồi cân bằng pH acid (độ acid) của da, đặc biệt khi chịu tác động xấu của ánh sáng thông qua gia tăng các chất chống oxy hóa của da.

Các nhà nghiên cứu tin rằng, việc bổ sung men vi sinh hàng ngày có thể cải thiện quá trình lão hóa và giảm nguy cơ rối loạn liên quan đến tuổi già. Men vi sinh giúp cơ thể nhanh chóng lấy lại cân bằng hệ vi sinh đường ruột; đó là điều kiện giúp chống lại nhiễm trùng và các bệnh chuyển hóa.

Bên cạnh những chất có lợi cho làn da, các nhà khoa học cũng tìm ra 5 chất làm làn da của chúng ta mau già cỗi:

1. Chất ngọt nhân tạo

Các chất làm ngọt nhân tạo như aspartame hoặc sucralo dù cung cấp ít calo nhưng lại khiến chúng ta tăng cân nhanh và sớm bị tiểu đường.

Tác hại khác của nó là làm suy yếu hệ vi khuẩn có lợi trong đường ruột, làm tăng nguy cơ bị viêm sưng, ung thư và bệnh tim mạch, đồng thời

khiến chúng ta trông già hơn.

2. Đường

Nghiên cứu đã chứng minh đường sucrose, loại đường từ mía hay củ cải đồ, làm suy yếu quá trình hồi phục của da. Ăn nhiều đường làm suy giảm nhận thức do lão hóa ở cả bệnh nhân tiểu đường và người không có tiểu đường.

Giảm tiêu thụ đường là cách giúp cơ thể tăng khả năng phục hồi collagen và làm giảm lão hóa sớm các nguyên bào sợi của da. Đồng thời, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tiểu đường.

3. Nhôm

Nhôm từ lâu đã được coi là một kim loại vô thường vô phạt. Do đó, những xoong nồi bằng nhôm được xem như an toàn và được sử dụng trong quá trình nấu nướng và chuẩn bị thức ăn.

Nhưng gần đây, các nhà nghiên cứu đã phát hiện việc tiếp xúc với nhôm trong một thời gian dài có thể làm tăng nguy cơ thoái hóa các tế bào thần kinh và các rối loạn thần kinh do tuổi già như Alzheimer.

4. Acid béo

Một số nghiên cứu cho thấy, ăn ít acid béo có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh Alzheimer, các dạng sa sút trí tuệ khác, đồng thời làm giảm nguy cơ béo phì và tiểu đường loại hai. Điển hình cho việc ăn uống ít chất béo là phương pháp ăn uống của vùng Địa Trung Hải.

5. Thuốc lá và rượu

Thuốc lá và rượu đều khiến cơ thể bị mau già. Thuốc lá còn có tác hại làm giảm hấp thu các vitamin chống oxy hóa, đặc biệt là vitamin C. Điều này làm người hút thuốc tăng nguy cơ bị các bệnh liên quan đến lão hóa.

Tương tự như vậy, sử dụng rượu lâu dài sẽ làm các tế bào mau lão hóa và chết do chiều dài telomere bị rút ngắn. Chiều dài telomere giúp bảo vệ DNA khỏi quá trình phân giải và đột biến. Nếu nó ngắn đi thì con người lão hoá nhanh hơn và một số bệnh tật bắt đầu phát sinh.

Ngoài ra, tác hại của rượu đường như tới tẻ hơn theo tuổi, vì khả năng chuyển hóa rượu của gan suy giảm theo thời gian. Uống nhiều rượu cũng có thể ảnh hưởng đến não và làm suy giảm nhận thức.

Ăn uống hợp lý là cách tốt nhất giúp cơ thể tránh các bệnh liên quan đến quá trình lão hóa như các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, béo phì... và cũng là cách cải thiện chất lượng cuộc sống, sức khỏe của da, và hệ vi sinh trong đường ruột của chúng ta.

Minh Sang biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

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

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): _____