

## TÂM &amp; THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Trung Y khác Tây Y; khác biệt vô cùng lớn về cả một hệ thống triết lý và thực tiễn.

## Y thuật cổ xưa qua góc nhìn của khoa học hiện đại

EPOCH TIMES

**T**rong Y bao gồm những ứng dụng đa dạng của thảo dược, châm cứu, xoa bóp, thiên định, khí công... và gần gũi nhất là chế độ dinh dưỡng trong cuộc sống thường nhật. Đây là phương pháp kiện toàn giúp tái cân bằng toàn bộ cơ thể - lục phủ ngũ tạng và hệ kinh mạch, chứ không chỉ đơn thuần giảm bớt một số triệu chứng bề mặt khi cơ thể gặp vấn đề.

### Một di sản văn hóa

Phát triển một cách rất hệ thống và bám rễ vững chắc trong đời sống, Trung Y gần bó chặt chẽ như một di sản cha truyền con nối của người Trung Hoa. Và cũng vì thế, Y học cổ truyền Trung Quốc giống một mảnh ghép không thể thiếu trong cuộc sống của người Hoa Hạ.

Y thuật Trung Quốc cổ đại nhấn mạnh sự hài hòa giữa con người và thiên nhiên. Vì người xưa đã sớm nhận biết những yếu tố cảm xúc và môi trường có sự liên hệ và ảnh hưởng lớn đến sức khỏe con người; cho nên trong cuộc sống người ta chú trọng việc hòa hợp với bốn mùa và cân bằng với tự nhiên. Đây là một phương pháp tác động có tính hệ thống và toàn diện, tự nhiên đã tập trung vào giữ gìn sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật.

Trong lý thuyết của Trung Y, người ta coi trọng 'Khí' - nguồn năng lượng luôn cân duy trì ở trạng thái cân bằng để bảo đảm sức khỏe con người. Khí được coi là nguồn sống hay nguyên khí, tồn tại trong cả cơ thể vật chất cũng như nội tại của tinh thần, suy nghĩ và xúc cảm. Toàn bộ đều phối hợp cùng nhau để bảo đảm cho tâm trí và cơ thể được điều hòa cho mạnh. Khí được lưu chuyển phân bố trải khắp cơ thể, hay còn được gọi là "hệ kinh mạch".

Y thuật cổ truyền Trung Quốc được giới chuyên môn hiện đại hiểu biết một



Một bức vẽ từ thế kỷ 17 miêu tả một thầy thuốc Trung Y đang điều trị cho bệnh nhân.

cách nghèo nàn, khi đã cố lựa chọn một cách tiếp cận đơn giản hóa để áp dụng Trung Y vào hệ thống điều trị ngày nay. Họ nghiên cứu từng hệ thống và cơ quan theo hướng tách biệt khỏi mối tương quan với hệ thống chức năng sinh lý của toàn cơ thể, từ đó làm mất đi nội hàm thâm sâu vốn có của Trung Y. Mặc dù góc nhìn của giới chuyên môn gần đây đã bắt đầu thay đổi, nhưng những thực tế điều trị tại các cơ sở y tế vẫn đang tiếp tục phải chạy miết để đuổi theo những cập nhật liên tục của nghiên cứu hiện đại.

Ví dụ: Dù chúng ta bây giờ đã hiểu làm thế nào mà microbiome - hệ vi sinh của vi khuẩn, virus, và động vật nguyên sinh sống trong ruột của chúng ta - có thể gây ảnh hưởng đến tâm trí và cơ thể; nhưng làm sao các bác sĩ có thể đưa các yếu tố này vào ứng dụng lâm sàng khi không có chuyên môn về dinh dưỡng hay microbiome?

Tuy vậy hàng trăm thế hệ của Trung Y đã sớm nắm được mối liên hệ giữa chế độ ăn uống với các cơ quan nội

tạng, và cả với cảm xúc con người. Trung Y nhắc đến sự liên hệ giữa các trạng thái rối loạn cảm xúc với gan và bệnh tăng huyết áp, Y học hiện đại đã từng coi đây là điều mê tín, nhưng chúng ta bây giờ đã phải thừa nhận lại: tăng huyết áp và các loại hình rối loạn cảm xúc đều liên quan đến hoạt động bất thường của một chất dẫn truyền thần kinh là serotonin - được chuyển hóa chủ yếu tại gan.

### Trung Y - một nền khoa học tiên tiến còn bị bỏ ngỏ

Mối quan tâm tới Y thuật Trung Hoa cổ đại đang ngày một tăng lên; song song với đó là ngày càng nhiều các nghiên cứu khoa học được thực hiện bởi Y khoa Tây phương tìm hiểu về nền tảng kiến thức và hệ thống tư tưởng của Trung Y.

Nhưng cho đến nay, hiếm có nghiên cứu nào có thể bao quát được toàn bộ Trung Y. Điều này cũng hợp lý khi nói Y học cổ truyền Trung Quốc đã vượt ra ngoài những gì khoa học thực tiễn có thể nghiên cứu. Vậy nên, điều tốt nhất mà họ làm được là đào sâu nghiên cứu biệt lập từng lĩnh vực và xây dựng giả thiết để giải thích sự kết nối giữa chúng với nhau trong mối tương quan tổng thể.

Do đó, những nghiên cứu về Trung Y hiện nay chỉ tập trung chủ yếu vào từng liệu pháp đơn lẻ; ví dụ chỉ tập trung vào châm cứu hoặc dược thảo, và làm thế nào để có thể áp dụng chúng trong y học thông thường.

Tuy nhiên, lối tiếp cận xé mảnh này vô hình chung đã đẩy người ta ra xa hơn cách thức điều trị toàn diện của Trung Y truyền thống. Khi các biện pháp thay thế cho thuốc được hiểu rõ hơn và trở nên phổ cập, chắc chắn giới y khoa sẽ có sự tìm tòi và tin tưởng các lĩnh vực Y học khác, bao gồm cả Trung Y trong đó.

### Trung Y tàn mạn trong đời sống

Tuy Y học và khoa học hiện đại chưa thể giải thích cận kề về Trung Y vào thời điểm hiện tại, nhưng điều này không đồng nghĩa với việc mọi người không thể có cơ hội tận hưởng những lợi ích đem lại từ Trung Y.

Gần đây, hai vợ chồng tôi cùng bạn bè đã có một bữa tối tại nhà hàng Trung Hoa mà tôi yêu thích. Bạn bè tôi đã thực sự cảm kích khi chúng tôi mời họ đến một nơi mà họ có thể thưởng thức những món ăn ngon, và ngon tới mức không để sót lại bất kỳ một mẩu

vụn nhỏ nào!

"Ngon" trong tình huống này là điều họ quan tâm nhất. Họ không cần biết đầu bếp kinh nghiệm ra sao, chế biến thế nào, hay thậm chí không cần biết tất cả những nguyên liệu được sử dụng, v.v.. để có thể đưa ra khi đánh giá. Ở đây, hương vị của món ăn mới thực sự là trải nghiệm đáng giá nhất trong cuộc sống.

Trung Y cũng tương tự. Bạn có thể không hiểu nó vận hành thế nào trong những thuật ngữ khoa học của Y học Tây phương, nhưng nó có một nền tảng kiến thức vững chắc đã được trải qua hàng nghìn năm kiểm chứng và ứng dụng thực tiễn. Y học Trung Quốc cổ đại đã đóng góp cho sức khỏe cũng như hạnh phúc của người Trung Nguyên Hoa Hạ trong hàng thế kỷ trước khi thuốc Tây xuất hiện.

Thật khó hiểu và vội vã khi các nhà khoa học phương Tây lại cho rằng: những tri thức và kinh nghiệm tích lũy trong điều trị vốn được gây dựng và truyền thừa qua biết bao thế hệ của Trung Y không đủ căn cứ để cấu thành một nền tảng Y học chính thống.

Trung Y khác Tây Y; khác biệt vô cùng lớn về cả một hệ thống triết lý và thực tiễn. Âm thực Trung Quốc không cấm bạn ăn hamburger, Trung Y tương tự cũng không cấm bạn sử dụng các liệu pháp điều trị Tây Y. Y học Trung Quốc đặc biệt không gây xung đột với các phương pháp khác. Điều này cũng tựa những thang thuốc thảo mộc của Trung Y với tác dụng nhẹ nhàng để điều hòa lại hệ kinh lạc tự nhiên nhưng không gây phản ứng phụ với các nhân tố khác trong cơ thể.

Được nghiên cứu và ứng dụng điều trị qua cả ngàn năm, Trung Y thực sự là một hệ thống tiên tiến cùng mối quan hệ mật thiết với Đạo gia, tập trung vào cả phòng bệnh lẫn kiện toàn thân thể. Sự khác biệt lớn nhất là: khi Tây Y tập trung nhiều hơn vào chữa trị các bệnh và triệu chứng phát sinh cụ thể; thì Trung Y lại nhắm thẳng vào việc bảo trì, tối ưu hóa tinh thần và thể chất - cũng chính là một hình thức "phòng bệnh hơn chữa bệnh".

Trải qua kiểm chứng của thời gian và bề dày văn hóa, có thể nói Trung Y truyền thống chính là một kho tàng góp phần làm cho cuộc sống con người trở nên tốt đẹp, với tâm trí an lành và cơ thể khỏe mạnh.

Trọng Nguyên biên dịch



# TĂNG CÂN

## trong thời gian cách ly virus Vũ Hán

KIM ANH

Trong đại dịch, thói quen ăn uống của chúng ta ít nhiều đều bị thay đổi. Kể cả những nếp sinh hoạt hay vận động cũng bị xáo trộn, gây tác động mạnh mẽ đến sức khỏe, cả thể chất và tinh thần.

Tăng cân còn được gọi là "COVID-15", nó đến từ việc bị cách ly trong đại dịch virus Vũ Hán, gây ra nhiều hệ lụy về sức khỏe. Ăn quá nhiều và ít vận động gắn liền với những bệnh mãn tính như huyết áp cao, bệnh tim, đường huyết cao, và viêm cấp thấp.

Để ý và sớm điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt, và vận động là cách tốt nhất để bảo vệ bạn trước những rủi ro sức khỏe của COVID-15. Để thay đổi, bạn có

thể học nấu ăn để nấu cho gia đình. Tất nhiên là với công thức mới, những công thức lành mạnh và ít béo. Việc kết hợp thêm nhiều loại gia vị và nguyên liệu cũng giúp cho bữa ăn ngon miệng hơn, lành mạnh hơn - một cách hiệu quả để tận dụng thời gian. Thực phẩm tươi và lành mạnh thực sự đáng mua hơn những món chế biến sẵn hoặc đóng gói.

Vận động sẽ giúp giảm cân, cải thiện quá trình trao đổi chất, giảm huyết áp và đường huyết, tăng cường miễn dịch; nói tóm lại có thể bảo vệ bạn trước mọi nguy cơ mắc bệnh.

Nếu COVID-15 xuất hiện sau 3 tháng, thì cần thời lượng tương đương mới có thể giảm chừng đó cân nặng. Vì vậy, hãy tránh ăn vặt. Khi nói đến giảm cân hiệu quả, thì việc kiên trì và ổn định luôn cần thiết.

Vận động sẽ giúp giảm cân một cách hiệu quả.



Nhà máy xử lý nước thải Marne Aval, được điều hành bởi Tổ chức vệ sinh liên ngành cho khu vực đô thị lớn hơn Paris (SIAAP), tại Noisy-le-Grand, gần Paris, Pháp, vào ngày 22 tháng 7 năm 2020.

## Hệ thống thoát nước tại Paris cho thấy bong bóng chứa COVID-19

VŨ PHONG

Sau đợt phong tỏa tại Pháp, những dấu vết của virus Trung Cộng đã biến mất tại Paris, nhưng theo kết quả xét nghiệm mẫu nước từ hệ thống thoát nước của thủ đô nước này, vết tích của đại dịch đã xuất hiện trở lại từ cuối tháng Sáu.

Tỷ lệ lây nhiễm virus Trung Cộng tại Pháp đang giảm dần, nhưng sau một loạt bùng phát tại địa phương trong tuần qua, các quan chức đã ra lệnh bắt buộc đeo khẩu trang nơi công cộng. Tính đến nay, Pháp đã báo cáo hơn 30,000 ca tử vong do nhiễm virus này.

Không chỉ tại Pháp, các nghiên cứu tại Hà Lan, Úc, và một số khu vực khác cũng đã đề nghị lấy mẫu nước thải để tìm dấu hiệu của virus Trung Cộng, qua đó ước tính số ca nhiễm trong một vùng mà không cần phải xét nghiệm từng người.

Theo lời nhắc nhở của Laurent Moulin - người đứng đầu phòng lab của Công ty nước Eau de Paris thuộc chính phủ, những phát hiện từ kết quả xét nghiệm mẫu nước không có nghĩa rằng sự hồi sinh của virus Trung Cộng là do Pháp nơi lỏng việc phong tỏa.

Nhưng Moulin cho biết, khi kết hợp với các dữ liệu khác, kết quả này có thể cảnh báo sớm về sự lây lan của virus, trước khi mọi người cảm thấy triệu

chứng và tìm kiếm điều trị.

Ông nói: "Khi chúng ta thực hiện lệnh phong tỏa để làm giảm số ca bệnh, thì nồng độ virus Trung Cộng cũng giảm trong nước thải".

"Thế chúng ta thấy gì từ cuối tháng Sáu? Chúng ta thấy một số địa điểm trước đó âm tính (khi lần theo dấu của virus) nhưng đã dương tính trở lại." - ông nói thêm.

Công nhân nhà máy xử lý nước thải ở Noisy-le-Grand (một thị xã phía đông Paris) phải lấy những chai nhựa nước thải, bỏ vào hộp lạnh, sau đó đưa chúng đến phòng thí nghiệm ở ngoại ô phía nam của thành phố. Tại đây, các nhà nghiên cứu trong bộ đó phòng hộ sẽ thực hiện việc phân tích.

Từ mẫu nước thải này có thể phát hiện bộ gen của virus Vũ Hán các mảnh vật liệu di truyền của chúng - những thứ không lây nhiễm và cũng có thể được phát hiện ở những người không biểu hiện triệu chứng.

Theo Moulin, bằng chứng mà nhóm anh thu được từ hệ thống thoát nước sẽ được đưa vào các mô hình phân tích sự tiến triển của virus.

Các nhà nghiên cứu tại Paris cũng cho biết, một số kết quả nghiên cứu truyền nhiễm hồi tháng Tư từ hệ thống nước thải của thành phố cũng tương ứng với biểu đồ tình hình virus Trung Cộng sau một tháng theo dõi.

# HUNZA

## Bộ tộc nắm giữ bí quyết trường thọ và sắc đẹp

THIỆN ĐỨC

900 năm không có bệnh ung thư, 80 tuổi vẫn còn là "trung niên", 60 tuổi vẫn có thể sinh con, sở hữu sắc đẹp vượt thời gian... những điều này luôn được đề cập khi nhắc đến tộc người Hunza...

Trong nhiều thế kỷ qua người luôn tìm kiếm một thiên đường nơi hạ giới, Shangri-La - vùng đất xinh đẹp, hạnh phúc, nơi mà bệnh tật, tuổi già không làm chúng ta phiền muộn.

Thung lũng Hunza là một nơi giống như vậy với cảnh vật hùng vĩ, trắng lệt ở độ cao 10,000 feet, nằm gọn trong lòng dãy Himalaya, không khí trong lành, gần như tách biệt khỏi thế giới con người. Điều đặc biệt nhất là cư dân của thung lũng này vô cùng vui vẻ, không bị âu sầu bởi tuổi già và bệnh tật.

**Thần chết dường như quên vùng đất Hunza**

"Bạn muốn sống ở một nơi không biết ung thư là gì? Một vùng đất làm kinh ngạc các bác sĩ nhân khoa khi biết mọi người đều có tỷ lệ sống sót 20-20? Nơi mà bác sĩ tìm mạch không quá lo lắng vì không có ai mắc bệnh mạch vành? Nơi mà bệnh mãn tính không xuất hiện? Nơi cha và con

vui chơi thỏa thích mặc dù tuổi đã ngoài 80? Nơi mà cả đàn ông và phụ nữ tận hưởng cuộc sống và làm tất cả những điều mình thích ở tuổi 100 hay 120?"

Đó là những lời giới thiệu về vùng đất Hunza huyền bí của Jane Kinderlehrer, biên tập viên của chuyên mục thực phẩm "Smart Food" thuộc New York Times. Lời của Kinderlehrer có vẻ khó tin và đôi khi còn quá huyền hoặc, nhưng đó là những lời dựa trên các chứng cứ khoa học và đã được xác nhận trong cuốn sách "Education of Cancer Healing Vol.8".

Trong tạp chí American Heart Journal vào tháng 12/1964, Paul D. White và Edward G. Toomey, hai bác sĩ chuyên gia tìm mạch đã tiến hành đo điện tâm đồ và xét nghiệm trên 25 đàn ông Hunza độ tuổi 90 đến 110 tuổi. Kết quả cho thấy không ai có dấu hiệu của bệnh mạch vành, cao huyết áp, hoặc tăng cholesterol.

Allen E. Banik, bác sĩ nhãn khoa, cũng tiến hành kiểm tra thị lực của người Hunza, và ông chọn những người già nhất trong bộ tộc này. Kết quả đã làm ông vô cùng ngạc nhiên: đôi mắt của họ thật hoàn hảo. Điều này đã được ông đăng trong cuốn Hunza Land (Nhà xuất bản Whitehorn, 1960).



Nhiều phụ nữ Hunza 60 tuổi, nhưng nhìn thì chỉ giống như 40 tuổi...

**Những người già có thể dễ dàng tham gia có các trò chơi vận động mạnh như bóng chuyền, polo. Họ dường như lúc nào cũng vui vẻ, hay cười và luôn sẵn sàng giúp đỡ người khác.**

Ngoài việc không bị bệnh tật giãy vò, nhiều người trong chúng ta có thể kinh ngạc với hoạt động thường ngày của họ. Theo lời kể của những người từng viếng thung lũng Hunza, người dân có thể bơi lội dưới băng vào mùa đông như một cách tập thể dục, chính trang lại khu vườn, nâng những tảng đá mặc dù ở tuổi 80, 90 hoặc 100. Thậm chí, những người già có thể dễ dàng tham gia có các môn vận động mạnh như bóng chuyền, polo. Họ dường như lúc nào cũng vui vẻ, hay cười, và luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác.

**Không chỉ có sức khỏe**

Nếu đặt chân đến thung lũng Hunza, chúng ta sẽ trầm trồ trước vẻ đẹp thanh khiết, thánh thiện của phụ nữ bộ tộc này. Họ cũng được cho là dân tộc có nhiều phụ nữ đẹp nhất thế giới.

Họ toát lên vẻ đẹp tự nhiên, thanh thoát dù ở bất kỳ độ tuổi nào mà không cần đến trang điểm hay phục sức cầu kỳ. Làn

da của họ sáng, đẹp hơn nhiều so với các phụ nữ dân tộc khác. Đặc biệt họ trông có vẻ trẻ hơn tuổi; nhiều phụ nữ 60 tuổi nhìn chỉ giống như 40. Ở độ tuổi này, một số người vẫn có thể có con.

**Điều gì khiến họ trường thọ và xinh đẹp**

Bí quyết của họ thật đơn giản: tín Thần, và hòa mình cùng thiên nhiên. Đó cũng là chân lý có trong truyền thống phương Đông từ ngàn xưa: thiên nhân hợp nhất, tức là con người và trời đất hòa làm một. Con người nên thuận theo tự nhiên, như Lão Tử, ông tổ của Đạo giáo từng giảng "người thuận theo đất, đất thuận theo trời, trời thuận theo Đạo, Đạo thuận theo tự nhiên".

Điều này đang hiện hữu ở vùng đất Hunza, nơi con người sống, sinh hoạt, và trải nghiệm hoàn toàn dựa vào tự nhiên, coi tự nhiên là một phần của cuộc sống. Có lẽ đây chính là bí quyết trường thọ và sắc đẹp mà con người đang tìm kiếm.

## Thời tiết nóng có thể điều trị bệnh mùa Đông

MOREEN LIAO

Vào mùa hè chúng ta chỉ có thể thường thức sự mát mẻ vào buổi tối và buổi sáng. Sau đợt "tăng nhiệt" nhẹ từ 6 tháng 7 đến 21 tháng 7 vừa qua, ngay cả một làn gió cũng nhắc ta nhớ là đã vào hè.

Vì thời tiết thường nóng trong thời gian này, hầu hết mọi người sẽ nghỉ làm để đi nghỉ, dưỡng sức và hồi phục.

Theo y học cổ truyền Trung Quốc, để thanh lọc các bệnh mùa Đông khỏi cơ thể, khoảng thời gian lý tưởng cho việc này là từ ngày 16/7 đến ngày 15/8. Đây cũng là thời điểm mà cơ thể bắt đầu bồi bổ sức khỏe để chuẩn bị cho những tháng lạnh hơn sắp đến.

Có năm mùa được gắn với Ngũ hành vốn được công nhận trong y học cổ truyền Trung Quốc, và mỗi mùa có một yếu tố tương ứng. Mùa Xuân gắn liền với Mộc, mùa Hè với Hỏa, cuối Hè với Thổ, mùa Thu với Kim, và mùa Đông với Thủy.

Trong Ngũ hành thì Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy, Thủy dưỡng Mộc.

Sự chuyển tiếp giữa các mùa, từ mùa Xuân sang Mộc, và từ mùa Hè sang Hỏa, đều vận hành theo quy luật tự nhiên; nhưng quá trình chuyển đổi từ Hỏa của mùa Hè sang Kim của mùa Thu là không tự nhiên, vì lửa tạo kim loại bằng cách nung chảy và rèn nó.

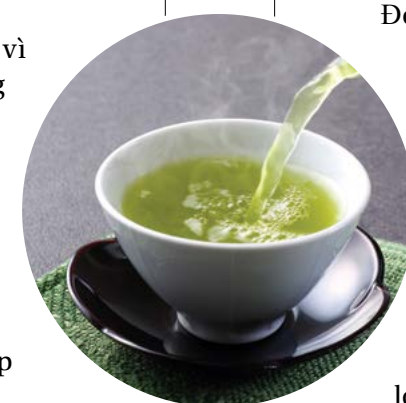
Sự chuyển đổi không tự nhiên này giống như việc áp dụng đúng cách ngọn lửa có thể rèn kim loại và làm cho nó mạnh hơn. Nếu chúng ta biết cách chăm sóc sức khỏe và tập những thói quen đúng vào những ngày nắng nóng này, cơ thể chúng ta sẽ khỏe mạnh hơn vào mùa Đông.

Điều chỉnh sự ăn uống; quá nhiều, hoặc quá ít, có thể gây gánh nặng cho cơ thể.



### 7 cách để 'Tăng Nhiệt' cho cơ thể

1. Uống nước thường xuyên, nhưng không quá nhiều một lúc.
2. Giảm thực phẩm đông lạnh, vì những thứ này làm giảm năng lượng âm dương mà cơ thể cần để có được trong mùa Thu và mùa Đông tới.
3. Điều chỉnh lượng thực phẩm tiêu thụ; quá nhiều, hoặc quá ít, có thể gây gánh nặng cho cơ thể.
4. Cà phê, thuốc lợi tiểu, có thể giúp xả nhiệt và lượng nước thừa.
5. Massage chân hoặc thiên định có thể giúp điều chỉnh và cân bằng lại cơ thể.
6. Đối với những người thường bị lạnh tay



vào mùa đông, hãy cho một ít gừng organic vào trà, hoặc dùng gừng với thức ăn.

7. Không nên ở trong phòng máy lạnh nhiều. Đó mới hơi sẽ làm sạch cơ thể và lỗ chân lông của bạn, giảm nhiệt từ trong ra ngoài một cách tự nhiên. Quá mạnh hoặc quá đột ngột thay đổi nhiệt độ sẽ làm lỗ chân lông đóng lại cũng như ảnh hưởng đến độ ẩm bên trong các nội tạng và kinh mạch của bạn. Trong Y học cổ truyền Trung Quốc đây là một trong những lý do chính gây bệnh.

Vào thời điểm này, các thực phẩm có lợi bao gồm dưa chuột, bí xanh, dưa hấu, dưa lưới, dưa mật, dưa gang, mướp đắng, bí đao, mận, anh đào, đậu xanh, trà xanh, bạc hà, hạt sen, đậu hũ, kim ngân hoa và trà hoa cúc.



Khi bị nhiễm virus và hệ miễn dịch suy giảm, bạn rất dễ bị cảm lạnh.

## Nhận biết 4 dấu hiệu suy giảm miễn dịch của cơ thể

THANH LONG

Khả năng miễn dịch đóng vai trò rất quan trọng trong việc chống lại các tác nhân gây hại như vi khuẩn hoặc virus từ bên ngoài, nhất là trong giai đoạn phòng chống dịch viêm phổi Trung Cộng hiện nay.

Ngoài việc chăm sóc bên ngoài như đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên, bạn đừng quên bảo vệ cơ thể bằng cách cải thiện khả năng miễn dịch, làm giảm rủi ro xâm nhập của virus. Nếu có thể bạn hãy làm càng sớm càng tốt.

Những dấu hiệu bất thường của cơ thể:

### 1. Cảm lạnh

Số lần bị cảm lạnh nhiều hơn, đặc biệt là khi thời tiết thay đổi. Trong giai đoạn đặc biệt này, chỉ cần 1 đợt cảm nhỏ cũng khiến bạn có nguy cơ lây nhiễm hoặc bị các bệnh nhiễm

trùng khác. Khi khả năng miễn dịch cơ thể bị suy yếu và nếu bị nhiễm virus, bạn rất dễ bị cảm lạnh. Nếu thấy mình thường xuyên bị cảm lạnh, bạn nên chú ý đến tình trạng sức khỏe của mình.

### 2. Phát ban nhỏ vào mùa xuân

Khi hệ miễn dịch suy giảm, các nốt ban nhỏ sẽ xuất hiện nhiều hơn vào mùa xuân. Nhiều người nghĩ rằng đây chỉ là một vấn đề phản ứng bình thường của cơ thể, hoặc những người có cơ địa dị ứng dễ xuất hiện tình trạng này. Trên thực tế, những người có khả năng miễn dịch mạnh sẽ khỏi bệnh nhanh hơn; trong khi các nốt ban nhỏ thường kéo dài và lây lan nhanh chóng hơn ở người có hệ miễn dịch kém.

### 3. Mệt mỏi

Cơ thể rất mệt mỏi và xây xẩm là dấu hiệu khả năng miễn dịch của

bạn đã bị suy yếu. Trong khoảng thời gian đó, bạn cảm thấy không có hứng thú làm bất cứ điều gì và không thể vực dậy tinh thần của chính mình. Những cơn đau đầu, mất ngủ, và đau nhức cơ bắp một khi xuất hiện thì khó có thể phục hồi trong thời gian ngắn.

### 4. Khả năng phục hồi vết thương chậm

Khi khả năng miễn dịch suy giảm, tốc độ tự chữa lành vết thương cũng rất chậm. Ví dụ, ngón tay đã vô tình bị trầy xước, nhưng sau vài ngày vết thương vẫn chưa lành; nó còn dễ chảy máu mỗi khi chạm vào, và thậm chí còn bị nhiễm trùng. Đây là cảnh báo cho sự suy giảm khả năng miễn dịch của cơ thể. Bên cạnh đó, khả năng tự lành bệnh cũng kém hơn do giảm các yếu tố làm đông máu. Đặc biệt, những người lớn tuổi có thể trải nghiệm cảm giác này sâu sắc hơn: Khi

họ còn trẻ, các vết thương sẽ sớm ổn thôi, nhưng khi về già, các vết thương sẽ lâu lành hơn.

### Giải pháp giúp cải thiện khả năng miễn dịch

Mặc dù hầu hết hết khả năng miễn dịch của con người phụ thuộc vào di truyền và chế độ ăn uống hàng ngày, nhưng những thói quen sinh hoạt như ngủ, nghỉ ngơi và tập thể dục cũng rất quan trọng. Đặc biệt là trong vấn đề ăn uống, mọi người nên ăn các loại nấm lành, nhóm thực phẩm ít chất đường bột như củ dong, củ cải, v.v. uống sữa thường xuyên, ăn nhiều trái cây và rau quả, và bổ sung toàn diện vitamin tổng hợp cùng các nguyên tố vi lượng; cố gắng ngủ trước 23 giờ mỗi ngày để bảo đảm đủ thời lượng và chất lượng giấc ngủ được tốt; tập thể dục điều độ hơn vào các ngày trong tuần.

## FDA mở rộng xét nghiệm COVID-19 với cả những người không có triệu chứng

VŨ PHONG

"Việc FDA chấp thuận bộ thử nghiệm đầu tiên xét nghiệm bất cứ ai, dù có triệu chứng nhiễm virus COVID-19 hay không, là một bước tiến trong xét nghiệm sàng lọc trên diện rộng; từ đó có thể kích hoạt việc mở cửa lại trường học và nơi làm việc" - Ủy viên Stephen M. Hahn



Một nhân viên y tế cầm ống nghiệm chứa mẫu máu xét nghiệm kháng thể.

toàn nơi làm việc.

Từ tháng 6/2020, FDA đã cấp nhật hướng dẫn chung và khuyến nghị các nhà phát triển bộ dụng cụ (kit) xét nghiệm hướng đến việc sàng lọc cho cả những người không có triệu chứng, cũng như cho các mục đích xét nghiệm cộng đồng.

FDA đã đưa ra quyết định nơi rộng trên sau khi nhận được phân tích dữ liệu khoa học từ công ty LabCorp. Công ty với mạng lưới 36 phòng thí nghiệm này cho biết có thể phát hiện sự hiện diện của virus Trung Cộng từ cả những người không có triệu chứng cũng như từ cộng đồng. FDA đã xem xét các dữ liệu thử nghiệm và cho biết, "kết quả xét nghiệm cho nhóm người không triệu chứng cũng chính xác như cho nhóm người có triệu chứng, bị nghi nhiễm virus".

Xét nghiệm chẩn đoán (diagnostic test) sẽ được thực hiện để hỗ trợ cho các kỹ quan trọng, và FDA vẫn đang cùng các nhà phát triển bộ dụng cụ xét nghiệm chạy đua với thời gian cho mục tiêu này" - Ủy viên của FDA cho hay.

lê từng máu cho từng người. Theo FDA, cách này giúp tiết kiệm đáng kể nguồn tài lực; cũng có nghĩa là FDA có thể xét nghiệm nhiều hơn.

LabCorp cho biết xét nghiệm chẩn đoán chỉ giới hạn cho bệnh nhân có toa bác sĩ - có thể thực hiện ngay tại nhà qua ứng dụng Pixel được LabCorp thiết kế, hoặc qua bộ dụng cụ xét nghiệm của các tập đoàn thiết bị y tế khác được LabCorp chấp thuận.

"Bằng cách cho phép áp dụng thêm một xét nghiệm chẩn đoán sang xét nghiệm gộp máu, chúng ta giúp bệnh nhân nhận được kết quả thử nghiệm sớm hơn, đồng thời tiết kiệm nguồn tài nguyên khi nhu cầu xét nghiệm đang tăng lên trong đại dịch. Tiếp tục tạo điều kiện để mọi người dân Hoa Kỳ có thể tiếp cận các xét nghiệm chính xác và tin cậy là cực kỳ quan trọng, và FDA vẫn đang cùng các nhà phát triển bộ dụng cụ xét nghiệm chạy đua với thời gian cho mục tiêu này" - Ủy viên của FDA cho hay.

Theo The Epoch Times

## Cảnh báo về virus EEE và những căn bệnh khác do côn trùng gây ra

THE ASSOCIATED PRESS

Hiện nay, khi đại dịch virus Trung Cộng đang lắng xuống ở vùng Đông Bắc vốn bị ảnh hưởng nặng nề trước đó, thì các quan chức y tế cộng đồng tại khu vực này đang cảnh báo về một loại virus EEE (eastern equine encephalitis). Đây là một loại virus hiếm gặp nhưng rất nghiêm trọng, có thể lây lan cho con người qua việc bị muỗi nhiễm bệnh cắn, dẫn đến tình trạng não bị tổn hại, sưng phù và những căn bệnh khác do côn trùng gây ra.

Tại Massachusetts và New Jersey, các quan chức phát hiện virus EEE được tìm thấy ở muỗi. Đây là thông tin ghi nhận sớm nhất ở các tiểu bang này. Ngoài ra chưa có trường hợp nào nhiễm virus ở người hoặc động vật được ghi nhận trong năm nay.

Bà Mary Grace Stobierski, bác sĩ thú y thuộc Sở Y tế Công cộng, cho biết chủng loại muỗi truyền bệnh sốt xuất huyết gồm Zika và các virus nhiệt đới khác, lần đầu tiên được phát hiện trong mùa này tại bang Michigan.

Đã có trường hợp đầu tiên nhiễm virus West Nile trong mùa này. Đây là một bệnh truyền nhiễm phổ biến do muỗi gây ra, nhưng ít nghiêm trọng hơn virus EEE. Bệnh này có thể gây sốt, nhức đầu, đau nhức cơ bắp và các triệu chứng khác. Căn bệnh này được tìm thấy ở một con chim ung được nuôi trong chuồng vào đầu tháng 6 năm nay.

Bác sĩ Aaron Bernstein, làm việc tại khoa Nhi thuộc Bệnh viện Nhi đồng Boston và là một giám đốc trong khoa Y tế Cộng Đồng tại đại học Harvard, cảnh báo dịch bệnh chết dữ kiến sẽ xuất hiện sớm hơn và nhiều hơn trong mùa này vì mùa đông

năm ngoài tương đối ôn hòa.

Điều đó đồng nghĩa với việc các hệ thống chăm sóc sức khỏe tại địa phương sẽ phải tiếp nhận nhiều ca bệnh Lyme và các bệnh khác liên quan đến bọ chét hơn.

Các quan chức y tế địa phương cũng cảnh báo về nguy cơ mắc các bệnh do côn trùng khác gây ra, vì trong bối cảnh đại dịch virus Trung Cộng nhiều người dành thời gian cho các hoạt động ngoài trời nhiều hơn; đồng thời cảnh báo mọi người nên tránh đi vào rừng lúc trời tối hoặc sáng sớm vì đó là lúc mà loài muỗi hoạt động mạnh nhất. Ngoài ra, người dân cũng nên sử dụng thuốc xịt côn trùng và sử dụng trang phục kín đáo để chống muỗi khi hoạt động ngoài trời.

Bà Candice Hoffman, phát ngôn viên CDC, cho biết CDC đã đề nghị trợ giúp các tiểu bang trong việc thử nghiệm muỗi mùa này vì các nhân viên y tế tiểu bang đang bận rộn trong mùa dịch virus Vũ Hán. Tính đến nay lời đề nghị này đã được chấp nhận ở Washington và tám tiểu bang: Maryland, Ohio, North Carolina, South Carolina, Vermont, Maine, Florida, và Arizona.

Bà Hoffmann nói rằng, khi dịch virus EEE bùng phát năm ngoài, CDC đã cấp khoảng 700,000 USD tiền hỗ trợ khẩn cấp và trợ giúp kỹ thuật cho Rhode Island, Indiana, Michigan, và Massachusetts. Số tiền này không nằm trong 18 triệu USD mà cơ quan này đã cung cấp cho các bang để kiểm soát các bệnh truyền nhiễm do côn trùng hằng năm.

Năm ngoài tại Michigan đã có 6 người chết trong tổng số 10 ca nhiễm EEE, nên mùa hè năm nay các quan chức tổ chức một chương trình trọng điểm nhằm nâng cao sự ứng phó của tiểu



Nhà côn trùng học Betsy Coes xác định các loài muỗi tại Trung tâm Dragon Mosquito ở Northampton, N.H., vào ngày 9/6/2005.

**Một loại virus hiếm gặp, nhưng rất nghiêm trọng, lây lan cho con người qua việc bị muỗi nhiễm bệnh cắn, dẫn đến tình trạng não bị tổn hại và những căn bệnh khác.**

bang đối với các bệnh truyền nhiễm do muỗi gây ra.

Ông Ned Walker, một bác sĩ chuyên khoa bệnh côn trùng tại Đại học bang Michigan cho biết mục tiêu chương trình là tạo ra loại hệ thống giám sát muỗi thường xuyên, đã được thiết lập ở Massachusetts và các nơi khác, để dự đoán và chuẩn bị tốt hơn cho dịch bệnh.

Theo ông Philip Armstrong, một nhà virus học thuộc Bộ Khoa học Môi trường, các quan chức ở bang Connecticut đã tăng số địa điểm xét nghiệm về muỗi ở khu vực phía đông, nơi có nguy cơ bùng phát dịch cao.

Theo bà Catherine Brown, nhà nghiên cứu dịch tễ học bang Massachusetts - nơi bị ảnh hưởng nặng nề nhất bởi virus EEE năm ngoài với 6 ca chết trong tổng số 12 ca nhiễm - cho biết năm nay sẽ cho xét nghiệm sớm hơn, thường xuyên hơn, đặt nhiều địa điểm xét nghiệm hơn để sớm phát hiện các khu vực

nhầm. Một nỗ lực khác cũng đang được chú trọng là việc thử nghiệm hiệu quả của các loại thuốc diệt sâu bọ khác nhau để có thể diệt trừ loài muỗi ở giai đoạn sớm nhất.

Một vấn đề mới là hai trường hợp nhiễm virus EEE gần đây nhất năm nay đã được tìm thấy ở một khu vực phía bắc của tiểu bang, gần New Hampshire, chứ không phải tại các điểm nóng

điển hình của virus này vốn gần

Cape Cod - nơi các quan chức cũng đã phát hiện virus EEE trong máu của loài muỗi vào tuần trước.

Theo bà Brown, phát hiện này cho thấy lãnh thổ của loài muỗi lây truyền virus EEE đang mở rộng nhanh chóng. Bà nói rằng những thay đổi khí hậu khiến mùa hè trở nên ấm hơn, đồng thời sự thay đổi mô hình di cư của các loài chim và quần thể muỗi địa phương có thể nằm trong số các yếu tố gây ra sự phát triển dịch bệnh do muỗi lây truyền.

Trong khi đó, một nhóm bảo vệ môi trường đang kêu gọi Massachusetts tránh sử dụng thuốc diệt côn trùng trên không một cách đại trà, vốn đã diễn ra sáu lần năm ngoài khi các trường hợp nhiễm bệnh gia tăng.

Trong tháng này, các nhân viên chịu trách nhiệm về môi trường tại bang Maryland đã nộp đơn khiếu nại lên văn phòng Tổng thanh tra Massachusetts để lập luận rằng việc phun thuốc trên không vào năm 2019 làm hao tổn hơn 2 triệu USD, nhưng không mang lại hiệu quả trong việc giảm số lượng muỗi mang mầm bệnh virus EEE.

Bà Brown đã tranh luận với

kết luận của nhóm này, nhưng bà thừa nhận rằng thuốc trừ sâu có thể gây độc cho loài ong và các loài khác, cũng là một mối quan tâm khác được nhóm đưa ra.

Hữu Xuân biên dịch

## Đông Y khuyên không nên dùng thức uống có đá hoặc thức ăn lạnh

MOREEN LIAO

Người Trung Quốc xưa coi mùa hè như đỉnh cao của cuộc đời, nhưng nó sớm suy giảm bằng cách trở nên mát mẻ khi bước vào mùa thu và tiếp đó là mùa đông - được ví như cuộc sống ở độ tuổi trung niên, v.v. Hiểu biết về tiết khí cho phép chúng ta sống hòa hợp với tự nhiên. Tất cả mọi thứ đều có mùa và nhịp điệu, sống hòa thuận với chân lý cơ bản của thế giới sẽ có lợi cho sức khỏe của cơ thể.

Tác động lên con người: Có một câu châm ngôn cổ của Trung Quốc, "Thời gian tốt nhất để chữa bệnh mùa đông chính là mùa hè, và thời gian tốt nhất để chữa bệnh mùa hè chính là mùa đông". Bệnh mùa đông giống như băng cực kỳ lạnh trong cơ thể chúng ta; nếu chúng ta muốn làm tan chúng đi, thì chúng ta cần tìm thời điểm khi cả môi trường và cơ thể chúng ta cũng đang nóng.

Các y học gia hàng đầu ở Trung Quốc dựa vào quy luật vận hành trong thiên nhiên để chữa bệnh, và chúng ta cũng có thể làm vậy. Chúng ta có thể chăm

sóc cơ thể cẩn thận hơn để vượt qua những vấn đề sức khỏe trước đây và để chuẩn bị bước sang một mùa đông an toàn.

Sống hòa hợp với mùa: Mặc dù rất khó để bắt đầu thói quen không ăn thực phẩm lạnh - thậm chí có thể là một thay đổi lớn với một số người - nhưng sẽ rất tốt cho cơ thể nếu chúng ta tránh thực phẩm lạnh trong thời gian dài. Lạnh ở đây nghĩa là lạnh hơn nhiệt độ cơ thể chúng ta. Đặc biệt là cần tránh thức ăn lạnh hơn nhiệt độ phòng thông thường.

Hệ tiêu hóa của chúng ta giống như một ngọn lửa. Không nên ăn đồ lạnh là vì nó có thể ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa và mát đi cần bằng nóng lạnh trong cơ thể. Ông bà ta cũng thường nói "bị lạnh bụng" để nói về ăn uống khó tiêu, hoặc đau bụng do tiêu hóa...

Hãy tránh đám mưa hoặc để mưa làm ướt. Nếu bạn ở trong phòng có máy lạnh, thì nên che kín bụng. Nếu như cảm thấy nóng, bạn có thể xoa bóp sau gáy để giảm cảm giác nóng. Bất cứ ai đều có thể xoa bóp bấm huyệt Túc tam lý. Danh y nổi tiếng đời

nhà Đường Tôn Tư Mạc sống đến hơn 140 tuổi. Ông nói rằng bấm huyệt này sẽ giúp tăng cường sức khỏe và tránh bệnh tật. Đó là một trong những điều quan trọng nhất đối với tuổi thọ và cải thiện tiêu hóa, giúp tuần hoàn máu, cân bằng độ ẩm bên trong cơ thể theo lý thuyết Đông y Trung Hoa.

Huyền Thanh biên dịch



Uống đồ uống đá hoặc thực phẩm ướp lạnh trong thời gian dài không tốt cho sức khỏe.



Hình ảnh mọi người đang luyện các bài công pháp của Pháp Luân Công.

# Trong đại dịch, thiền định có tác dụng giúp cơ thể kháng virus

### THIỆN ĐỊNH

**1. Giúp gia tăng kháng thể**  
Năm 2003, một nghiên cứu trên tạp chí Psychosomatic Medicine đã chứng minh khả năng tăng cường chức năng miễn dịch của thiền định. Nói cách khác, thiền định có thể giúp sản xuất kháng thể nhiều hơn để tiêu diệt siêu vi gây hại và bảo vệ cơ thể.

Trong nghiên cứu, các chuyên gia chia các đối tượng khỏe mạnh thành hai nhóm. Một nhóm (25 người) tham gia khóa thiền trong 8 tuần, và nhóm còn lại (16 người) không tham gia. Sau 8 tuần, các nhà nghiên cứu đã tiêm vaccine cúm cho hai nhóm và xét nghiệm kháng thể của họ. Kết quả cho thấy nồng độ kháng thể ở nhóm người tham gia thiền định là cao hơn đáng kể.

**2. Tăng cường hoạt động của telomerase**  
Telomerase là enzyme giúp duy trì telomere, đoạn đầu mút giúp ổn định việc sao chép ADN, đồng thời ngăn ngừa sự thoái hóa nhiễm sắc thể, tức là tăng tuổi thọ tế bào, chống lão hóa và giảm nguy cơ gây ung thư. Trong khi khoa học không dễ dàng tiếp xúc tới các mã gen mà không cần tới các thiết bị tiên tiến, thì thiền định lại có thể.

Theo nghiên cứu vào năm 2016 được đăng trên tạp chí Biên niên sử của Học viện Khoa học New York, thiền định giúp tăng cường hoạt động của telomerase, giúp

giảm nguy cơ ung thư và lão hóa. Hơn thế nữa, nghiên cứu phát hiện thiền định còn làm tăng số lượng tế bào CD4, là tế bào chịu trách nhiệm báo tin cho các tế bào miễn dịch khác để loại bỏ tác nhân xâm nhập.

Tóm lại nghiên cứu trên đã chỉ ra rằng thiền định vừa cải thiện sức khỏe từ bên trong, vừa ngăn cản tác nhân gây bệnh từ bên ngoài xâm nhập ở lần lượt 2 cấp độ: nhiễm sắc thể và tế bào.

Một nghiên cứu khác về telomere cũng được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Tom Baker tại Canada. Theo đó, nhóm bệnh nhân ung thư vú tham gia lợp thiền trong 8 tuần cho thấy telomere của nhóm này dài hơn nhóm đối chứng (không tham gia thiền). Telomere dài hơn tức là đoạn đầu mút đã tiêu hao chậm hơn, và chức năng ổn định ADN được duy trì lâu hơn.

**3. Tăng cường bạch cầu trung tính**  
Năm 2000, các nhà miễn dịch học tại Viện nghiên cứu Scripps (Hoa Kỳ) đã nghiên cứu hệ miễn dịch của các học viên Pháp Luân Công, nhóm khi công lớn nhất Trung Quốc với 4 bài tập động công và 1 bài thiền đá tọa. Theo kết quả xét nghiệm máu mẫu từ 17 học viên, thì bạch cầu trung tính của họ hoạt động mạnh hơn nhiều và sống lâu hơn bình thường. Sau đây là một vài chi tiết:

Bạch cầu trung tính có nhiều thù nhân hơn, có tới 7-8 thù,



EPOCH TIMES

### Thiền định vừa củng cố sức khỏe từ bên trong, vừa ngăn cản tác nhân gây bệnh từ bên ngoài xâm nhập.

trong khi người bình thường chỉ có 3-5 thù. Một điểm tương đồng là các thù này hoàn thiện hơn với các thù được kết nối với nhau, khác với thù nhân bạch cầu thường có sự tách biệt.

Bạch cầu trung tính sống lâu hơn đáng kể (trong phòng thí nghiệm) đối với mẫu máu của nhóm học viên, lên tới 60 giờ so với từ 2 - 3 giờ thông thường. Kết quả này là chứng minh gián tiếp cho tính kết nối cao của các tế bào bạch cầu trung tính.

Các chân của bạch cầu trung tính có độ bám dính mạnh và có thể duy trì ngay ở nhiệt độ phòng trong vòng 12 giờ - một khả năng khác của bạch cầu giúp chứng minh bạch cầu của các học viên có hoạt động mạnh hơn người bình thường.

Trên bề mặt, các nhà nghiên cứu nhận thấy nhịp tim, tuần hoàn và trao đổi chất của người thiền định chậm lại. Điều này không những không cản trở sinh hoạt mà còn giúp kéo dài tuổi thọ của tế bào, giúp xuất hiện nhiều tế bào đa nhân trung tính có nhiều thù hơn khi về già. Ngoài ra, thiền định sẽ tạo ra các chất cao năng lượng lưu trữ trong từng tế bào; có thể đó là lý do khiến hoạt động của bạch cầu trung tính trở nên mạnh mẽ hơn.

### Cơ chế thiền định tăng cường miễn dịch nằm ở đâu?

Hiện tại, các nhà khoa học chưa hiểu rõ về cơ chế thiền định thay đổi hệ thống miễn dịch như thế nào. Nhưng ít nhất, thiền định giúp làm giảm căng thẳng, cải thiện chức năng não, và điều này ít nhiều có ảnh hưởng đến cơ thể và hệ miễn dịch.

Khi chúng ta chịu áp lực, hoặc rơi vào những suy nghĩ hoặc cảm xúc tiêu cực, cơ thể sẽ chuyển sang chế độ sinh tồn. Sau đó hệ miễn dịch sẽ bị đình trệ, và con người trở nên dễ mắc bệnh hơn. Nếu chúng ta có thể tự điều chỉnh cảm xúc, năng lượng sẽ bổ sung nhiều hơn vào hệ miễn dịch; từ đó sức đề kháng được tăng cường.

Các nghiên cứu đã phát hiện ra thiền định có thể tăng cường hoạt động của vỏ não vùng trước trán, thùy đảo trước, và hồi hải mã phải. Đây là trung tâm chỉ huy hệ thống miễn dịch ở não, cũng có thể là sợi dây kết nối việc thiền định tăng cường sự giao tiếp giữa não và hệ miễn dịch, khiến nó trở nên mạnh mẽ hơn.

Trong đại dịch virus Trung Cộng hiện nay, khi mà người già trở thành đối tượng dễ bị tổn thương hơn bao giờ hết và cần được chăm sóc, thì thiền định chính là một câu trả lời phù hợp. Dành thời gian ngồi thiền cùng bố mẹ, ông bà sẽ giúp gia đình an ủi, giảm bớt căng thẳng; đồng thời nâng cao hệ miễn dịch của người lớn tuổi trong nhà.

biết ông đang lên kế hoạch dùng HCQ để chống lại virus Trung Cộng để có thể thực chỉ nói không nhưng vậy, vì vậy một số tài liệu không mention loại thuốc này được sử dụng. Họ luôn luôn chạy theo lợi nhuận”.

Peter Vallone, một cựu nghị viên Hội đồng Thành phố New York và là anh trai của Nghị viên Paul Vallone, cũng thực hiện việc sử dụng thuốc Kỳ ninh. Ông viết trên Facebook hồi tháng năm:

“Tôi đoán tất cả các bác sỹ đang kê đơn đều đúng. Thuốc này đã có trên thị trường và đã được cấp bằng sáng chế nên nó rất rẻ. Một loại thuốc mới sẽ không như vậy, vì vậy một số tài liệu không mention loại thuốc này được sử dụng. Họ luôn luôn chạy theo lợi nhuận”.

Paul Vallone để lại bình luận trên bài đăng, viết rằng Hydroxychloroquine “đã cứu sống mạng của tôi”.



SHUTTERSTOCK/VALERY MUKHO

để sống sót,” và Hydroxychloroquine “có tác dụng với tôi”. Các nhà lập pháp khác cũng đã sử dụng HCQ hay thuốc Kỳ ninh để chống lại với virus Vũ Hán.

Dân biểu Karen Whitsett của bang Michigan, thuộc đảng Dân chủ, cũng ghi nhận là loại thuốc này đã cứu sống có tới đầu năm nay. TT Trump cũng đã ủng hộ loại thuốc này trong việc điều trị virus Vũ Hán.

Vào tuần trước, Dân biểu Louie Gohmert của Texas cho

## Hydroxychloroquine đối với bệnh cúm virus Vũ Hán

### KIM ANH

Thuốc Hydroxychloroquine (HCQ- thuốc Kỳ ninh) đã giúp một nghị viên hội đồng thành phố New York hồi phục. Một nhà lập pháp của Đảng Dân Chủ cho biết nghị viên này đã nhiễm virus Vũ Hán và bệnh chuyển biến nặng. “Tôi không thể thở được, rất yếu ớt, và không thể ra khỏi giường. Bác sỹ của tôi đã kê đơn. Hiệu thuốc cũng có rồi. Uống thuốc ngay vào hôm đó và chỉ trong 2-3 ngày sau tôi đã có thể thở được...” Nghị viên Paul Vallone nói với tờ New York Post: “Chỉ trong một tuần tôi đã có thể đứng dậy được”.

Hydroxychloroquine là thuốc trị sốt rét được dùng để điều trị virus Trung Cộng. Một số nhà ng-

hiên cứu đã nêu ra sự thành công của HCQ trong việc chống lại virus Vũ Hán, nhưng một số khác đã cảnh báo về những tác dụng phụ mà thuốc có thể gây ra ở một số bệnh nhân.

Theo Vallone cho biết, anh dùng HCQ kết hợp với kháng sinh azithromycin, còn gọi là Z-Pak. Vallone bị mắc bệnh U hạt (sarcoidosis), một bệnh viêm xuất hiện ở nhiều khu vực khác nhau của cơ thể, thường gặp nhất là ở phổi, hạch bạch huyết, mắt và da. Đây là một trong những bệnh lý cơ bản có nguy cơ diễn biến nghiêm trọng nếu nhiễm virus Vũ Hán.

“Chúng tôi đã lâm vào trạng thái hoảng sợ tới bị suy sụp vì tôi gần như không có phản ứng miễn dịch... Tôi cần một thứ gì đó

# Mẹo giảm đau đầu hiệu quả trong 5 phút, không cần thuốc



### TRỌNG NGUYÊN

#### 1. Caffeine

Nghe có vẻ phản tự nhiên, nhưng nếu ai đã quen nhâm nhi một ly cà phê buổi sáng, hẳn sẽ biết việc dùng uống cà phê có thể là nguyên nhân của những cơn đau đầu ám ý. Cơn đau đầu xuất hiện chính là để nhắc nhở bạn hãy xóa ám lên ngay và đi pha cà phê.

Theo tờ Healthline, chất caffeine làm co các mạch máu trong não. Các chuyên gia cho hay, mạch máu sẽ nở rộng khi ngưng caffeine; lưu lượng máu gia tăng trong não có thể sẽ gây đau đầu. Vì vậy, trừ khi bạn đang cố gắng bỏ cà phê, hãy đứng dậy và làm một tách.



#### 2. Điện giải

Cơn nhức đầu có thể là báo hiệu bạn đang thiếu điện giải, một chất giúp cân bằng nước trong cơ thể. Khi đau đầu, hãy uống một chút nước, ăn một quả chuối, một miếng phô mai, hay một vài miếng bơ béo ngậy.

Đó mô hôì cũng làm cơ thể mất điện giải, vì vậy đừng quên bổ sung nước liên tục, để phòng mất sức khi bạn tập thể thao.



#### 3. gừng

Một nghiên cứu về chứng đau nửa đầu trong tạp chí "Upworthy" cho hay: Gừng có thể làm dịu những cơn đau đầu khó chịu dai dẳng, bởi những hoạt chất chống viêm hiệu quả có trong thứ củ cay cay giòn giòn này.

Thích vị gừng, sao bạn không thử trà gừng, dùng trà túi lọc hoặc gừng tươi? Hay nhai chậm chậm một lát gừng cũng là một lựa chọn không hề



SHUTTERSTOCK/PXIBAY

té. "Bật mí" thêm là gừng cũng cực tốt cho hệ tiêu hóa.



#### 4. Nóng hoặc lạnh

Đá lạnh giúp làm giảm đau đáng kinh ngạc, còn nhiệt lại có khả năng làm dịu thần kinh. Đặt một chiếc khăn lạnh lên đỉnh đầu hoặc thái dương sẽ làm giảm đau nhanh chóng; hoặc nếu nhiệt là thứ mà bạn thích hơn thì một gói giữ nhiệt áp vào thái dương hay xoang sẽ giúp các bó cơ được thư giãn.

mỗi huyết sau: "An Đường" hay "Cơn mát thứ ba"

Toán Trúc: hai điểm bên trong nơi lông mày xuất phát.

Ngành Hương: nằm cạnh 2 bên cánh mũi thẳng

hàng với mắt. Thiên Trụ: 2 huyết phía sau gáy, từ giữa chân tóc gáy đo lên 0.5 tấc (huyết á môn) đo ngang 1.3 tấc sang 2 bên.

Suất Cốc: thẳng hàng với thái dương, phía sau chân tóc và phần

Hợp Cốc: hoặc phần thịt ở mu bàn tay giữa ngón cái và ngón trỏ của bạn.

Hãy thử xem! Ngay cả những ai khỏe mạnh nhất thỉnh thoảng cũng phải khốn đốn vì những cơn đau đầu quanh đi quẩn lại, tuần theo các nguyên tắc của Trung y cổ truyền, và có tới sáu điểm bạn cần nắm để xoa tan cơn đau đầu.

Để có công hiệu, cần bấm khoảng từ 30 giây cho đến một phút với



### Với một vài mẹo nhỏ bạn có thể xử lý cơn đau đầu mà không cần phải dùng đến thuốc giảm đau.

## Đông y và 4 món thảo dược nhuận phổi trừ ho trong mùa thu

### QUYNH THU

Theo Đông y, phổi là "kiểu tạng, hỷ nhuận mà ác táo" - là bộ phận nhạy cảm, không thích hợp với thời tiết khô hanh. Do đó, ăn uống vào mùa thu nên lấy nguyên tắc "tư âm nhuận táo" làm chủ. Trong cuộc sống hàng ngày nên sử dụng nhiều các thực phẩm "ích phế sinh tân" như ngán nhĩ, lê, bách hợp, ngô sen, củ ấu, vừng, mật ong, hồng...

Trong các loại thực phẩm kể trên thì ngán nhĩ, lê, bách hợp, ngô sen, củ ấu đều là những thực phẩm có sắc trắng, mà màu này lại tương ứng với phổi, do đó khi dùng chúng sẽ có tác dụng nhuận phổi.

Những thực phẩm này mặc dù quanh năm đều có thể tìm thấy, tuy nhiên sử dụng chúng trong thời tiết khô hanh là tốt nhất cho cơ thể.

Vừng, mật ong, và hồng cũng có tác dụng nhuận phổi. Dù bị ho dai dẳng kéo dài, uống mật ong thường cho hiệu quả rất tốt. Ngoài ra, ba loại thực phẩm này còn giúp nhuận tràng, cải thiện chứng táo bón vào tiết thu đông. Đại tràng và phổi có mối tương quan nội-ngoại, vì vậy nếu đường ruột thông suốt thì phổi cũng khỏe mạnh.

Đông thời buổi sáng có thể ăn chút cháo. Vì sự chênh lệch nhiệt độ giữa sáng và trưa lớn, dạ dày dễ co thắt lại và thường xuất hiện triệu chứng đau dạ dày; ăn cháo không chỉ nhuận phổi, mà còn có thể dưỡng da dày, cải thiện



SHUTTERSTOCK

com đau dạ dày. Ngoài ra, còn có thể ăn nhiều các loại rau xanh, và các chế phẩm từ sữa.

### 4 món ăn thảo dược có tác dụng dưỡng phổi vào mùa thu

Dưới đây là 4 món ăn thảo dược giúp bổ phổi, đồng thời có tác dụng trị liệu khá tốt đối với các bệnh như ho khan, viêm phế quản cấp và mãn tính, hay kể cả cảm cúm:

**Hạnh nhân hấp lê**  
Nguyên liệu: Lê (1 quả), Hạnh nhân ngọt (15 gram), Đường phèn (20 gram).  
Chế biến: Hạnh nhân bóc vỏ

đập nhỏ, lê rửa sạch và gọt vỏ. Sau đó, cho hỗn hợp nguyên liệu vào bát cùng đường phèn, thêm lượng nước thích hợp, đặt vào nồi hấp cách thủy trong khoảng 1 tiếng là có thể dùng.

**Lưu dung:** Cách nhau từ 3 đến 5 ngày, mỗi ngày 2 lần, sáng và tối.

**Xuyên bối mẫu hấp lê**  
Nguyên liệu: Lê (1 quả), Xuyên bối mẫu (6 gram), Đường phèn (20 gram).

Chế biến: Lê rửa sạch, bỏ theo chiều dọc, bỏ hạt rồi thêm vào xuyên bối mẫu. Sau đó, chia hỗn hợp lê và xuyên bối mẫu thành hai phần, dùng tăm cố định lại. Sau khi đặt vào bát rời

cho thêm đường phèn và lượng nước phù hợp, hấp cách thủy 30 phút là có thể dùng.

**Liên dung:** Cách nhau từ 3 đến 5 ngày, ăn lê và uống nước mỗi ngày 1 lần.

**Cháo hạnh nhân bách hợp**  
Nguyên liệu: Bách hợp tươi (50 gram) hoặc bách hợp khô (30 gram), Hạnh nhân (10 gram), Gạo nếp (50 gram), Mật ong.

Chế biến: Hạnh nhân bỏ vỏ đập nhỏ. Cho gạo nếp, bách hợp, hạnh nhân vào nồi nấu cho đến khi cháo chín nhừ rồi nêm chút muối vừa phải là dùng được.

**Liên dung:** Có 3 bữa trong ngày, ăn nóng.

**Sa sâm bách hợp nhuận phổi nhuận tràng**  
Nguyên liệu: Bấc sa sâm (15 gram), Bách hợp (30 gram), Sung (5 quả), Thịt heo nạc (18 gram), Trần bì (1 lát).

Chế biến: Đầu tiên, đem tất cả các nguyên liệu rửa sạch, sung cắt làm đôi, rồi cho nguyên liệu đã được rửa vào nồi nước sôi. Sau đó, mở lửa nhỏ hầm 1 tiếng, nêm chút muối vừa phải là có thể dùng.

**Liên dung:** Có thể ăn sáng hoặc tối, cũng có thể dùng thay thế cho bữa phụ. Phù hợp cho cả gia đình sử dụng.

Những món ăn này có công dụng trị đường nhuận táo, thanh âm, thông tiện. Chủ trị chứng mắt mờ dần đến âm hư hoả vượng, cổ họng khô rát, khàn giọng.

# Ấn 3 huyệt ở tai để giúp cải thiện thị lực

HỒ NÀI VĂN

Có 3 huyệt vị thần kỳ trên vành tai, mà nếu ấn thường xuyên thì sẽ nhanh chóng cải thiện thị lực...

## 1. Ấn huyệt Cảnh Tam dương cho mắt sáng

Người bị cận thị có thể day ấn huyệt Cảnh Tam. Cột sống cổ có 7 đốt, chứa 8 đôi dây thần kinh, trong số ấy có đôi dây thần kinh số 3 có liên quan đến thị lực, gọi là "thần kinh cổ 3". "Thần kinh cổ 3" có giải phẫu bám sát vào xương chẩm của đầu, nơi đó vừa hay là chỗ thị giác quy tụ.

Tương ứng với dây thần kinh này là huyệt Cảnh Tam ở vành tai. Cụ thể là điểm nằm trên đối bình tai - sụn hình cánh hoa trên dải tai. Bất kể khi bạn đọc sách hay xem tivi, bạn đều có thể dùng đầu ngón tay để day ấn nhẹ nhàng huyệt Cảnh Tam này.

## 2. Ấn huyệt Thần kinh thị giác để nhìn rõ mọi thứ

Thần kinh thị giác là đôi dây thần kinh số 2, có liên quan đến các vấn đề như độ nhạy cảm, thị lực, thị trường của thị giác. Tại mép bên dưới đối bình tai chia làm 3 phần bằng nhau, phần thứ nhất chính là huyệt "Thần kinh thị giác".

Dùng ngón trỏ của cả 2 tay day ấn nhẹ nhàng. Thường xuyên ấn chỗ này, sẽ thấy mọi thứ nhìn rõ ràng hơn.

## 3. Ấn huyệt Nhân Cơ để giữ phần thần của con người

Cơ mắt điều khiển sự di chuyển lên xuống, sang trái, sang phải của nhãn cầu, khiến cho con người có thể linh hoạt chuyển động, nhìn gần nhìn xa.

Có một huyệt vị ở trong hõm dưới cùng của vành tai, gọi là huyệt Nhân Cơ. Ấn huyệt vị này có thể kích thích



Huyệt Cảnh Tam.



Huyệt Thần kinh thị giác.



Huyệt Nhân Cơ.

các cơ bám cạnh nhãn cầu, khiến nó linh hoạt hơn.

Nhắm mắt lại và ấn vào ba huyệt đạo này, một lúc sau, mở mắt ra sẽ thấy rõ ràng hơn rất nhiều. Các huyệt đạo này rất tốt cho việc điều trị bệnh cận thị hoặc các bệnh về mắt khác.

## Cận thị đa phần nên bỏ tỳ.

### Thang thuốc từ 4 vị được liệu

Cơ mi của mắt vốn có thể co lên và co lại tùy ý, nếu cơ mi căng quá không giãn ra được thì sẽ bị cận thị.

Tạng tỳ chủ về cơ nhục, khi tỳ bị hư tổn, sự điều tiết cơ nhục của nhãn cầu sẽ bị mất tính đàn hồi. Nếu như một đứa trẻ có nhiều nguy cơ bị cận thị thì nên thường xuyên bổ tỳ cho đứa trẻ. Có một cách dùng thuốc đơn giản là đem các vị thuốc hoàng kỳ, bạch truật, đại táo, hoài sơn cùng sắc chung rồi uống. Thứ này có thể bổ tỳ, cũng giúp cho sức hoạt động của nhãn cầu tốt lên.

Ngoài ra, còn có một phương thuốc khác để điều trị cận thị, gọi là Định chí hoàn. Khi tôi phân tích phương thuốc này, phát hiện nó còn có thể cải thiện trí nhớ. Bài thuốc này gồm các vị nhân sâm, phục linh, thạch xương bồ và viên chí - các vị nghiên thành bột, rồi dùng nước mật làm thành hoàn. Nhân sâm có tác dụng bổ khí, phục linh bổ thận thấm thủy, viên chí và xương bồ đều giúp ninh tâm an thần.

Dùng Định chí hoàn trong thời gian dài sẽ cải thiện trí nhớ, giúp tập trung chuyên chú vào công việc. Chính vì vậy nên đọc sách có thể dễ dàng ghi nhớ được kiến thức, không cần mất công xem đi xem lại, cũng sẽ tránh bị cận thị.

## 2 loại thói quen gây hại cho mắt dẫn tới cận thị

Hiện tại trẻ em học tập thời gian lâu, rất dễ bị cận, có liên quan phần lớn đến 2 loại tình trạng sau:

Đầu tiên là thói quen cầm bút. Trẻ em học cách sử dụng bút từ khi rất nhỏ và nhiều bé quen cầm bút gần đầu bút do ngón tay không đủ lực. Khi viết theo cách này, mắt không thể nhìn thấy vì vậy bé cúi đầu thấp xuống để nhìn.

Ngoài ra, khi đọc sách, trẻ nhỏ sẽ lười biếng. Lười cũng không sao, có thể nghỉ ngơi một lát, nhưng một số trẻ



SHUTTERSTOCK/EPOCHTIMES

không làm được điều này; trẻ đọc một cách uể oải, cúi thấp đầu, nhìn rất gần sách, thậm chí dán chặt mắt vào đó.

Những thói quen này sẽ khiến mắt trẻ phải trường kỳ nhìn vật ở khoảng cách gần, cơ mi luôn bị căng, lâu ngày sẽ bị cận thị.

## Luyện cơ mi, cải thiện cận thị

Làm thế nào để rèn cho cơ mi? Trong cổ thư có một bộ phương pháp dạy người ta bắn tên, trong sách viết rằng bạn cần rèn luyện thị lực khi bắn cung, phương pháp đó là: đối mặt với mũi tên hàng ngày và nhìn thẳng vào đầu mánh của nó cho đến khi bạn có thể nhìn thấy đầu mũi tên rất lớn. Nó to bằng quả bóng; sau đó bắt đầu tập nhìn những thứ nhỏ hơn, như đầu nhọn của hạt lúa mì. Đến khi bạn có thể nhìn thấy nó to bằng quả bóng, thì việc bắn cung nhất định phi thường chuẩn xác.

Bạn có thể sử dụng cách tương tự với phương pháp trên để tập luyện cho mắt. Trước tiên hãy đưa mắt nhìn ra xa, chẳng hạn như nhìn vào đỉnh của cột thu lôi trên một tòa nhà. Chờ cho đến khi tiêu điểm của mắt rất chính xác, sau đó nhìn vào vật gì đó cách khoảng bằng bàn chân hoặc gần hơn, chẳng hạn như đầu ngón tay của bạn. Sau khi tiêu điểm rõ lại và nhìn được rõ nét, hãy nhìn lại vật ở xa.

Bằng cách này, trước hết hãy tập trung vào những vật ở xa, sau đó tập trung vào những vật ở gần, giúp cơ mi co lại và thư giãn nhanh chóng; theo thời gian có thể tăng cường sức mạnh cho cơ mi và cải thiện độ cận thị. Nhìn mọi thứ một lần nữa, bạn có thể thấy rõ ràng trong nháy mắt.

Đức Tuệ biên dịch

# 3 vấn đề lớn gây tranh cãi trong giới khoa học về COVID-19

MANAL MOHAMMED

Dịch bệnh viêm phổi Vũ Hán vẫn đang diễn biến phức tạp tại nhiều nơi trên thế giới. Việc đeo khẩu trang, khả năng miễn dịch với COVID-19, và tỷ lệ lây nhiễm thực tế đang trở thành những đề tài hết sức nóng bỏng. Sau đây là 3 chủ đề mà các nhà khoa học chưa thể thống nhất và tranh biện không ngừng.

## 1. Đeo khẩu trang

Một báo cáo đa ngành của Royal Society (Hội khoa học Hoàng gia Anh) đưa ra đã ngã về cộng đồng những người đeo khẩu trang. Những tài liệu này đưa ra tranh luận rằng đeo khẩu trang có thể góp phần làm giảm sự lây lan của virus Trung Cộng nếu chúng được sử dụng rộng rãi trong trường hợp mọi người không thể giãn cách.

Một nghiên cứu lâm sàng tương đối nhỏ cũng chỉ ra rằng trẻ em nhiễm bệnh đeo khẩu trang sẽ không truyền virus cho những người tiếp xúc trong gia đình.

Tuy nhiên khoa học là điều gì đó rất phức tạp. Khẩu trang không thể ngăn những người đeo hít phải các hạt khí dung (aerosol) có chứa virus Vũ Hán gây bệnh. Không dừng lại ở đó, một nghiên cứu gần đây thậm chí đã báo cáo rằng: khẩu trang có thể mang lại cảm giác an toàn giả tạo cho người sử dụng.

Các nhà nghiên cứu cũng tìm thấy những xung động từ không khí thở ra khi đeo khẩu trang. Xung động này sẽ khiến người đeo chạm tay vào mặt như một phản xạ. Nếu tay bạn có chứa virus, bạn sẽ tự lây bệnh cho chính mình. Điều này cũng đã được WHO cảnh báo: khẩu trang có thể phản tác dụng trừ khi người đeo tránh chạm vào mặt và áp dụng thêm các biện pháp phòng chống khác.

Chính bởi vậy nhiều nhà khoa học không đồng tình với báo cáo của Hội khoa học Hoàng gia Anh. Họ yêu cầu

thêm bằng chứng đối với hiệu quả của khẩu trang. Tốt nhất là thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng với nhiều người từ toàn bộ dân số để theo dõi ảnh hưởng của khẩu trang đến số lượng ca nhiễm bệnh.

Tuy nhiên, một số nhà khoa học cũng khuyến chúng ta vẫn nên sử dụng khẩu trang để đảm bảo an toàn - dù chưa có đủ các bằng chứng. Cuối cùng, vũ khí mạnh nhất mà chúng ta có là các biện pháp phòng ngừa cơ bản như rửa tay thường xuyên và giãn cách xã hội.

## 2. Khả năng miễn dịch

Nhiều nhà nghiên cứu đã tập trung vào "kháng thể trung hòa" được tạo ra bởi tế bào B. Tế bào miễn dịch này sẽ liên kết trực tiếp với protein của virus để ngăn chặn sự nhiễm trùng.

Các nghiên cứu đã phát hiện ra mức độ kháng thể trung hòa tuy lúc đầu cao, nhưng sau vài tuần thì bắt đầu suy yếu. Theo một nghiên cứu (chưa được kiểm định) từ Trung Quốc, nồng độ kháng thể của một người giảm mạnh sau 2-3 tháng kể từ khi nhiễm bệnh. Điều này đã tạo ra mối nghi ngờ rằng: liệu mọi người có thể có miễn dịch lâu dài để chống lại virus hay không? Và nếu nghiên cứu này là chính xác, thì liệu việc sản xuất và tiêm vaccine có thể cho miễn dịch trong bao lâu?

Nhiều nhà khoa học tin rằng kháng thể trung hòa là chìa khóa cho miễn dịch, một số khác lại cho rằng các tế bào miễn dịch khác gọi là tế bào T cũng có liên quan. Nó được tạo ra khi cơ thể gặp các kháng nguyên kích hoạt phản ứng miễn dịch. Chúng có thể được lập trình để chiến đấu với virus Vũ Hán hoặc một loại virus tương tự trong tương lai.

Các nghiên cứu cũng đã chỉ ra sự hoạt động của các tế bào T khi đang chiến đấu với virus. Ngoài ra, những người chưa bao giờ nhiễm bệnh có thể chứa

các tế bào T một khi họ đã tiếp xúc với các chủng tương tự của virus Vũ Hán.

Một nghiên cứu gần đây từ viện Karolinska ở Thụy Điển cũng chứng minh điều này. Theo đó, họ tìm thấy miễn dịch qua trung gian tế bào T ở người nhiễm virus Vũ Hán nhẹ hoặc không có triệu chứng - ngay cả khi không phát hiện ra kháng thể.

Điều này cũng có thể ngăn ngừa hoặc hạn chế sự tái nhiễm. Theo ước tính thì 1/3 số người mắc virus Vũ Hán không triệu chứng có thể có loại miễn dịch này. Tuy nhiên, chúng ta vẫn chưa rõ cơ chế hoạt động của nó thế nào và kéo dài trong vòng bao lâu.

Nếu đây là sự thật thì quả là một tin tốt. Bởi vì khả năng miễn dịch của cộng đồng đối với virus Vũ Hán có lẽ đã cao hơn đáng kể so với các xét nghiệm kháng thể đã đề xuất. Một số lập luận ủng hộ quan điểm về miễn dịch cộng đồng có thể được tạo ra. Những người nhiễm bệnh đã trở nên miễn dịch với virus với tỷ lệ lây nhiễm thấp tới 20% chứ không phải 60-70% như nhiều người chấp nhận. Tuy nhiên, tuyên bố này vẫn còn gây tranh cãi.

Đáp ứng miễn dịch với virus Vũ Hán là rất phức tạp. Với một bức tranh toàn diện về dịch bệnh, mọi vấn đề đều có thể mở rộng ra ngoài phạm vi kháng thể. Các nghiên cứu lớn hơn trong thời gian dài hơn cần phải được thực hiện trên cả tế bào T và kháng thể để chúng ta có thể hiểu rõ hơn khả năng miễn dịch kéo dài như thế nào và các thành phần khác nhau của miễn dịch lên virus Vũ Hán có liên quan gì hay không?

## 3. Số lượng các ca bệnh

Báo cáo về số ca nhiễm virus Vũ Hán trên toàn thế giới cũng rất khác biệt. Có nơi chỉ báo cáo chưa đến 1% dân

số nhiễm virus Vũ Hán, có nơi thì quá nửa dân số đã nhiễm bệnh. Một nghiên cứu mới đây đã ước tính các trường hợp có triệu chứng được báo cáo ở Hoa Kỳ là 35%. Con số này thậm chí còn thấp hơn ở một số quốc gia khác.

Khi nói đến ước tính tỷ lệ mắc hiện nay, các nhà khoa học chỉ sử dụng một trong hai cách tiếp cận chính:

hoặc là kiểm tra cỡ mẫu quần thể để tìm kháng thể và trực tiếp báo cáo những con số đó, hoặc sử dụng mô hình toán học để dự đoán ảnh hưởng của virus đến quần thể. Cách tiếp cận khác nhau đưa ra những con số ước tính rất khác nhau.

Nghiên cứu do trường Đại học Toronto đứng đầu đã đánh giá dữ liệu xét nghiệm máu trên khắp thế giới và phát hiện ra tỷ lệ những người nhiễm virus Vũ Hán rất khác nhau ở các nước. Họ không biết tại sao lại có sự khác biệt này, có thể do tuổi tác, sức khỏe, hoặc mức độ lây lan của từng khu vực dân số hay có thể đến từ các chính sách kiểm soát sự lây lan của virus.

Nhưng cũng có thể sự khác biệt này đến từ các phương pháp luận khác nhau vì các thử nghiệm khác nhau lại có kết quả ước tính và độ nhạy khác nhau. Đối với xét nghiệm kháng thể, các nghiên cứu cho thấy chỉ có 14% dân số Vương Quốc Anh bị nhiễm virus Vũ Hán, Thụy Điển là 19% và Yemen là 3%.

Tuy nhiên, xét nghiệm này không bao gồm tế bào T. Nếu họ cung cấp một hướng dẫn đáng tin cậy về sự lây nhiễm, con số có thể cao hơn nhiều.

Manal Mohammed, là giảng viên về vi sinh Y học tại đại học Westminster ở Anh. Bài viết này ban đầu được xuất bản trên The Conversation. Thùy Linh biên dịch

AFP VIA GETTY IMAGES

