SỐ 04, THÁNG 09/2020

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

EPOCH TIMES

Ông Đổng Diên Linh, năm nay 84 tuổi, được mệnh danh là "Trung Y sư cấp quốc bảo" (thầy thuốc Trung Y đẳng cấp quốc gia) từng dùng nó để cứu rất nhiều người.

Một chiêu có thể cứu được mạng?

Phương pháp cấp cứu CPR của Trung Y

ĐỔNG DIÊN LINH

Mọi người đều biết CPR là phương pháp cấp cứu hồi phục tim phổi của Tây Y, nhưng bạn có thể chưa biết, Trung Y cũng có "Phương pháp cấp cứu CPR". Ông Đổng Diên Linh, năm nay 84 tuổi, được mệnh danh là "Trung Y sư cấp quốc bảo" (thầy thuốc Trung Y đẳng cấp quốc gia) từng dùng nó để cứu rất nhiều người. Trong bài viết này, ông đã kể về những trường hợp cấp cứu bằng phương pháp của Trung Y trong thời gian ngắn nhất.

Mấy năm trước, tôi được mời đến Hoa Kỳ để diễn thuyết; trên chuyến bay trở về Đài Loan, khi đang bay qua Thái Bình Dương thì thấy loa phát thanh thông báo: "Cần gấp nhân viên y tế, trên máy bay có một cô gái bị ngất xỉu; yêu cầu trợ giúp khẩn cấp." Sau khi nghe thấy, tôi vội vàng chạy tới hiện trường.

Đến nơi thấy cô gái đang bất tỉnh nhân sự; hai bác sĩ người Tây phương đang ở đó: một bác sĩ trẻ tuổi đang không biết xử trí ra sao, một người khác đang tìm ống nghe khám bệnh và những đồ sơ cứu. Tôi tiến tới và nói "Let me try" (Để tôi thử), họ liền bước sang một bên.

Phương pháp cấp cứu của Trung Y đã được biết từ 2,000 năm trước.

Tôi lập tức chẩn đoán, bắt mạch cho cô gái, phát hiện mạch rất chìm, rất yếu, nhận định bị suy tim. Tôi bèn dùng phương pháp cấp cứu tay không, véo vào cơ ngực dưới nách bên trái, nhanh chóng véo mạnh 3 lần. Chưa đầy 5 giây, người đó tỉnh lại. Hai bác sĩ, cơ trưởng và tiếp viên đang theo dõi đều kinh ngạc.

Nhiều năm qua tôi luôn luôn mong muốn phổ biến phương pháp cấp cứu này của Trung Y ra thế giới. Tại sao? Nói chung, khi một người đột nhiên bị sốc và hôn mê, chúng ta sẽ đưa người đó đến bệnh viện càng sớm càng tốt; điều này tất nhiên là tốt. Nhưng có một vấn đề, khi bệnh viện lớn tiếp nhận bệnh nhân, họ phải tìm ra nguyên nhân thì mới tiến hành điều trị. Một người bạn của tôi đã tử vong trong quá trình chờ đợi kéo dài hai tiếng đồng hồ. Sau khi biết được, tôi cảm thấy rất tiếc. Nếu lúc đó có thể dùng phương pháp của Trung Y để

Tiếp theo trang **4**

KARLYUKAV VIA FREEPIK.COM

Bệnh mất ngủ được điều trị từ gốc đem lại không chỉ giấc ngủ ngon

THE EPOCH TIMES

Theo lời Bác sĩ châm cứu Trung Y Trần Đức Thành, nhiều bệnh nhân gặp chứng mất ngủ đã tìm tới ông ở Manhattan sau khi những liệu pháp hành vi và đơn thuốc họ dùng không đạt kết quả.

Bác sĩ Trần kể lại: có một nữ bệnh nhân tuổi mãn kinh mắc chứng khó ngủ khiến bác sĩ riêng của bà cũng không có giải pháp gì. Sau những trị liệu của bác sĩ Trần, người này hiện đã khỏi bệnh, có thể ngủ ngon mà không cần dùng tới thuốc an thần. Những cơn nóng phừng ban đêm hay mồ hôi trộm của bà nay cũng đã chấm dứt.

Những trường hợp mất ngủ mà Tây Y không tìm ra nguyên nhân

Bác sĩ Trần - người đã viết 15 cuốn sách về y học Trung Quốc, giải thích câu chuyện trên là do sự khác biệt trong chẩn đoán, bởi Trung Y có một sự hiểu biết rất riêng biệt và chi tiết về

Tiếp theo trang **2**

Bệnh mất ngủ được điều trị từ gốc đem lại không chỉ giấc ngủ ngon

Tiếp theo từ trang 1

những nguyên nhân gây ra chứng mất ngủ.

Những thầy thuốc Trung Y chẩn đoán bệnh dựa trên những thứ như màu sắc và lớp nhám trên lưỡi hay bắt mạch. Nhịp đập của mạch không chỉ đo lường mạch đập nhanh hay chậm, mà còn đo sức chảy của máu cũng như những đặc điểm bất thường; ví dụ như: mạch mảnh như sợi chỉ, mạch không đều, hay mạch chảy cuốn cuộn...

Màu sắc, lớp phủ, và vị trí của chúng trên lưỡi cũng có thể kể cho lang y rất nhiều chi tiết về tình hình sức khỏe bên trong của bệnh nhân.

Điều này không có nghĩa là các thầy thuốc Trung Y bỏ qua những nghiên cứu và phân tích của y học phương Tây. Trong một cuộc phỏng vấn, bác sĩ Trần cũng kể rằng khi cần thêm thông tin từ bệnh nhân, ông cũng hỏi về cả xét nghiệm máu và chẩn đoán hình ảnh.

SHUTTERSTOCK

Điều trị mất ngủ với Trung Y hiệu nghiệm như thế nào?

Châm cứu và thảo dược luôn được sử dụng khi chữa trị chứng mất ngủ. Bác sĩ Trần cho biết, bệnh nhân sẽ thấy hiệu quả tốt khi "chịu khó" ngâm chân với thảo dược trước khi đi ngủ. Đôi khi, những công thức được bào chế thành "đan dược" (thuốc dạng viên tròn) để phù hợp với những người không muốn uống thuốc sắc.

Thảo dược thường được sử dụng hai lần mỗi ngày, một lần buổi sáng và một lần buổi tối. Điều này trái với mong muốn của nhiều bệnh nhân; họ cứ hy vọng một liều thảo dược có thể khiến họ cảm thấy thật buồn ngủ.

Người phương Tây thường sử dụng Valerian (cây Nữ lang) hay chiết xuất của nó với tác dụng an thần để ru ngủ. Ngược lại, những công thức thảo dược của Trung Y không hề có tác dụng an thần, mà nhắm thẳng vào việc khai thông những tắc nghẽn của cơ thể - thứ dẫn đến tình trạng trên.

"Những thảo dược này giúp bạn hồi phục và cải thiện, và khi sức khỏe được cải thiện, bạn sẽ có giấc ngủ ngon", bác sĩ Trần nói.

Theo Trung Y, có tới ba dạng mất ngủ, nhưng đều cùng một nguyên nhân trọng yếu. Dạng thứ nhất, người ta cảm thấy khó ngủ. Dạng thứ hai, người ta đi vào giấc ngủ mà không gặp vấn đề gì, nhưng tỉnh dậy lúc nửa đêm và thức cho đến sáng. Dạng thứ ba, người ta cảm thấy cả ngày mệt mỏi, nhưng ngủ mà không thấy "được ngủ" một chút nào.

Nguyên nhân chính gây ra cả ba dạng mất ngủ này là một dạng năng lượng quan trọng của cơ thể không được trữ đủ ở tim. Thứ năng lượng này được gọi là "thần" - cũng có thể tạm dịch là linh hồn hay năng lượng tinh thần.

Một người thông tuệ và điềm đạm, luôn cảm thấy an hòa với thế giới xung quanh, luôn cảm thấy mình tươi đẹp dù bản thân không có gì nổi bật, thì chắc chắn đó là do phần "thần" của họ tỏa sáng. "Thần" cũng chính là lực lượng đằng sau nguồn cảm hứng, tính tích cực, cũng như các chức năng của vận động và cảm thụ.

Phần thần này có thể bị tổn hại bởi cảm xúc - thường là đau đớn tiêu cực, thậm chí vui hay phấn khích thái quá cũng có gây ảnh hưởng.

"Giấc ngủ là có liên hệ với thần", bác sĩ Trần giải thích. "Thần ngụ tại tim, ban ngày nó hoạt động, nhưng ban đêm nó cần được nghỉ ngơi. Nếu ban đêm phần thần này vẫn hoạt động, người ta sẽ không thể ngủ được."

Theo Trung Y, hai yếu tố phổ biến khiến "thần" không thể tĩnh dưỡng là hỏa quá vượng hay máu không đủ để nuôi tim khỏe mạnh.

Nếu ban đêm phần thần này vẫn hoạt động, người ta sẽ không thể ngủ được.

Bác sĩ Trần ước tính khoảng 80% nguyên nhân của chứng mất ngủ là do những vượng hỏa và thiếu hụt dinh dưỡng ở tim; khoảng 20% còn lại là do tình trạng ứ đọng nhiệt - do ăn uống quá độ hoặc ứ đọng một số chất tại gan.

Bác sĩ cũng cho biết tim hay tâm là nơi cư ngụ của "thần". Ông so sánh tình trạng trên với một ngôi nhà không có máy điều hòa giữa đỉnh điểm của mùa hè nắng gắt, thì hầu hết mọi người sẽ bỏ đi tìm kiếm một nơi mát mẻ hơn; hay một ngôi nhà thiếu những món giải trí, không đồ đạc, lại không có cả thức ăn, thì nhiều người cũng sẽ sớm dời đi nơi khác.

Rượu bia, đồ cay, hay những cảm xúc phiền muộn thái quá sẽ tạo thành một môi trường khắc nghiệt ngay tại "nơi cư ngụ của thần".

Bác sĩ Trần ước tính khoảng 80% nguyên nhân của chứng mất ngủ là do những vượng hỏa và thiếu hụt dinh dưỡng ở tim; khoảng 20% còn lại là do tình trạng ứ đọng nhiệt - do ăn uống quá độ hoặc ứ đọng một số chất tại gan.

Ngạn ngữ có câu: "Ăn không ngon, ngủ không yên"

Những ứ đọng tại gan có thể xảy ra bởi dòng năng lượng tại gan bị chặn bởi những cơn giận dữ, oán hận, hay thất vọng. Những đau thương mất mát - ví dụ sự ra đi đột ngột của một người thương yêu - cũng có thể tạo thành cục tắc nghẽn.

Để tìm ra nguyên nhân đích xác của những bệnh nhân bị mất ngủ, thầy thuốc Trung Y phải đặt ra rất nhiều câu hỏi trong thời gian chẩn đoán. Tùy theo kết quả chẩn đoán, châm cứu và các công thức thảo dược được cân nhắc sử dụng để hạ nhiệt hay bồi bổ dinh dưỡng cho tim, hoặc cải thiện tiêu hóa, hoặc loại bỏ nút năng lượng bị mắc kẹt.

SHUTTERSTOCK

Bác sĩ Trần cũng nói rằng ngâm chân là cực kỳ hiệu quả; bởi vì khi bàn chân được giữ ấm, tuần hoàn máu toàn cơ thể được cải thiện.

Bác sĩ Trần cũng nói rằng ngâm chân là cực kỳ hiệu quả; bởi vì khi bàn chân được giữ ấm, tuần hoàn máu toàn cơ thể được cải thiện. Dược tính của thảo mộc cũng có thể từ đó thấm qua da mà ngấm vào huyết mạch để phát huy tác dụng.

Điều trị thân thể và tinh thần

Một trong những tác dụng phụ thường thấy của thuốc ngủ là những vấn đề về đường tiêu hóa. Nói cách khác, dưới góc nhìn của Trung Y, thuốc ngủ khiến nguyên nhân gốc rễ dẫn tới chứng mất ngủ ngày càng thêm trầm trọng.

Nếu bệnh nhân ăn uống kém, máu sẽ thiếu hụt dinh dưỡng để bồi bổ cho tim. Vì vậy, bác sĩ Trần đôi khi phải khám dạ dày trước và tiên lượng những vấn đề về tiêu hóa.

Bác sĩ tường thuật lại một trường hợp từ vài năm trước của một nam bệnh nhân 30 tuổi - anh này hiện đã khỏi bệnh. Thời điểm đó, người này đã phải chịu chứng mất ngủ trong hai năm, sử dụng sáu viên thuốc ngủ mỗi ngày, xuất hiện các triệu chứng buồn nôn, thèm ăn, nhưng mất ngủ vẫn hoàn mất ngủ.

Bác sĩ Trần phải xem và chữa lành dạ dày của anh ta trước. Dần dần trong sáu tháng, việc ăn uống và tiêu hóa của anh được cải thiện, sức khỏe hồi phục, giấc ngủ cũng theo đó mà điều hòa trở lại.

Mới đây bác sĩ gặp lại bệnh nhân cũ ở một siêu thị. Nói chuyện với bác sĩ, anh trả lời mình hiện vẫn rất khỏe - đi làm bình thường và không phải trị liệu thêm bất kỳ thứ gì cả.

BILLION PHOTOS/SHUTTERSTOCK

Gần đây đang có những nghiên cứu về trường năng lượng sinh học, người ta làm thí nghiệm dựa trên một số nguyên tắc của "khí" - khái niệm đã tồn tại hàng ngàn năm trong nền y học cổ truyền - để khiến những nguyên tắc đó trở nên dễ hiểu dưới góc nhìn tổng quát và hiện đại của phương Tây.

Mặc dù vậy, giản hóa luận và những quan điểm máy móc về cơ thể người vẫn đóng vai trò chủ đạo trong những lý thuyết kiểu mẫu - điều này là một điểm hạn chế dưới góc nhìn của Trung Y.

"Tây Y chỉ có thể nhìn thấy cơ thể, chứ không thể nhìn thấy tinh thần." - Bác sĩ Trần nói.

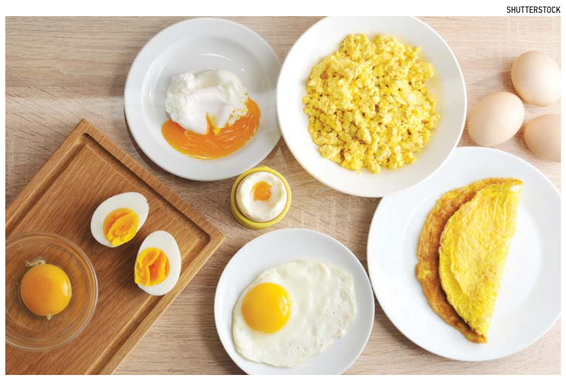
Có một không gian khác tồn tại cho tinh thần là một điểm nền tảng trong y học cổ truyền Trung Quốc. Chăm sóc tốt không gian đó sẽ đem lại sức khỏe tốt và giấc ngủ ngon.

Trần Anh biên dịch

Trứng có thật sự tốt cho sức khỏe?

NTDTV

SHUTTERSTOCK



Ăn trứng mỗi ngày nguy hại cho cơ thể?

Đối với người trưởng thành, một nghiên cứu đã chứng minh nếu mỗi ngày ăn khoảng 1,5 quả trứng thì nguy cơ mắc bệnh tim mạch sẽ cao hơn những người không ăn trứng. Ăn càng nhiều, nguy cơ càng cao và khả năng tử vong cũng càng lớn.

Khoa học tìm thấy cholesterol có chủ yếu trong lòng đỏ chính là thủ phạm. Nó cũng được tìm thấy trong những động vật có vỏ, các sản phẩm từ sữa và thịt đỏ.

Theo hãng tin Associated Press, các nhà nghiên cứu từ Trường Y Feinberg của Đại học Northwestern và những nơi khác đã tổng hợp và phân tích kết quả từ 6 nghiên cứu trước đó. Các nghiên cứu này bao gồm dữ liệu của khoảng 30,000 người Hoa Kỳ trưởng thành trong vòng 17 năm.

Theo tính toán của các nhà nghiên cứu, chỉ cần 300mg cholesterol (khoảng nửa quả trứng) mỗi ngày là đã có hại. Sự đều đặn này sẽ dẫn đến nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn 17% so với người không ăn. Kết luận cho thấy, trứng và cholesterol trong chế độ ăn có thể gây nguy hại với sức khỏe con người.

Những lỗ hổng của nghiên cứu

"Hướng dẫn chế độ ăn lành mạnh" năm 2015 của Hoa Kỳ đã xác nhận cholesterol trong chế độ ăn ít ảnh hưởng đến lipid máu và đã loại bỏ hạn chế đối với trứng. Kết quả trên thực sự là bất ngờ đối với các nhà nghiên cứu. Họ đã chỉ ra những lỗ hổng của nghiên cứu của trường Feinberg.

Tiến sĩ Bruce Lee của Đại học Johns Hopkins chỉ ra bằng chứng của nghiên cứu dinh dưỡng trên là không đủ. Trước hết, nghiên cứu dựa trên báo cáo thói quen ăn uống của người tham gia, và thói quen này có thể thay đổi liên tục trong quá trình nghiên cứu. Đồng thời, dữ liệu này có thể không chính xác khi người tham gia khó có thể nhớ chính xác đã ăn những gì hàng ngày cho từng bữa.

Ông Bruce cũng nhấn mạnh thêm, riêng đối với trứng thì nghiên cứu này cũng có khuyết điểm. Chẳng hạn nó không đề cập đến cách mà người tham gia nấu trứng. Họ có nấu trứng theo cách lành mạnh hay không?

Theo chuyên gia y tế dự phòng Norrina Allen, mọi người có thể ăn trứng luộc, trứng rán, hoặc trứng chiên bơ. Những cách ăn khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau đến sức khỏe.

Những cách ăn khác nhau sẽ có ảnh hưởng khác nhau đến sức khỏe.

Ví dụ như trứng chiên bơ là món phổ biến của người Hoa Kỳ. Bơ chứa rất nhiều chất béo bão hòa, và chúng chính là yếu tố chủ yếu làm tăng cholesterol.

Các món trứng không phải là mối đe dọa

Vào năm 2013, Tiến sĩ Peter Attia đã chia sẻ về cholesterol rằng: "Chỉ 15% cholesterol ăn vào qua chế độ ăn uống sẽ được cơ thể hấp thụ, và 85% còn lại sẽ được thải ra ngoài."

Trước đó vào những năm 1960, đã có công thức chỉ ra cholesterol trong máu tỷ lệ với căn bậc hai với lượng cholesterol trong thức ăn. Tức là, nếu bạn nạp vào cơ thể 100mg cholesterol thì tổng lượng cholesterol trong máu sẽ chỉ tăng 10mg.

Không chỉ vậy, các nghiên cứu gần đây đã phát hiện, chất béo bão hòa nguy hại hơn cholesterol. Nó mới chính là nguyên nhân gây ra các vấn đề về tim.

Đây là nguyên nhân mà "Hướng dẫn chế độ ăn uống lành mạnh của Hoa Kỳ" đã loại bỏ các hạn chế nghiêm ngặt về lượng cholesterol. Mặc dù vẫn ủng hộ việc ăn ít cholesterol, nhưng họ vẫn đưa trứng vào chế độ ăn lành mạnh, cùng với thịt nạc, gia cầm, đậu và các loại hạt.... Chúng là những nguồn chủ yếu cung cấp protein.

Những điểm chính cần biết về trứng

Về dinh dưỡng, trứng là một trong những thực phẩm bổ dưỡng nhất, giàu protein, vitamin A, B, D, lutein và zeaxanthin, đồng thời không chứa quá nhiều calo. Tiến sĩ Frankie Phillips thuộc Hiệp hội Dinh dưỡng Anh cho rằng, việc ăn một hoặc hai quả trứng mỗi ngày là điều "hoàn toàn có thể".

Tiến sĩ Frank Hu, Giám đốc Khoa Dinh dưỡng của Trường Y tế Công cộng Harvard cho biết, hầu hết các nghiên cứu trước đó đều kết luận những người khỏe mạnh ăn trứng mỗi tuần không có mắc bệnh tim. Tiến sĩ nói thêm: "Tôi không nghĩ nghiên cứu này có thể làm thay đổi những hướng dẫn về chế độ ăn uống lành mạnh."

Tiến sĩ Hu nhắc thêm rằng hướng dẫn nêu trên đã nhấn mạnh ăn nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và đậu, đồng thời hạn chế ăn thịt và đường đã qua chế biến. Tức là nó toàn diện hơn. Chúng ta có thể tiếp tục ăn trứng nhưng cũng nên bổ sung những loại thực phẩm khác như bơ, hạt nguyên cám trên bánh mì nướng, trái cây tươi và sữa chua để làm bữa ăn thêm phong phú.

Tiến sĩ Rosalind Coleman là giáo sư chuyên ngành dinh dưỡng và nhi khoa tại Đại học Bắc Carolina. Ông đồng tình với ý kiến trên và đưa thêm lời khuyên từ một góc nhìn rộng hơn: "Đối với người dân, điều họ cần biết là chế độ ăn hiện tại là tốt hay xấu chứ không phải chỉ một loại thực phẩm nhất định nào cả."

Giáo sư Rosalind khuyên nguyên tắc quan trọng nhất để duy trì sức khỏe đối với hầu hết mọi người là "Nên duy trì cân nặng hợp lý, tập thể dục và ngủ đủ giấc."

Minh Sang biên dịch

Mẹo thần kỳ: Xoa bóp đầu ngón tay 3 phút mỗi ngày

HỒ NÃI VĂN

SHUTTERSTOCK

Bác sĩ Đông Y Hồ Nãi Văn đã giới thiệu với Tân Đường Nhân cách xoa bóp đầu ngón tay đơn giản chỉ trong 3 phút. Ông cho biết đôi bàn tay có liên hệ mật thiết và tượng trưng cho lục phủ ngũ tạng của con người. Việc xoa bóp đầu ngón tay không chỉ giúp cải thiện miễn dịch và loại bỏ các cơn đau, mà còn giúp giảm cân hiệu quả.

Ngoài ra, ông còn chia sẻ thêm cách dưỡng da và móng tay cho chị em phụ nữ với các loại thực phẩm và trà thuốc đơn giản có thể ăn hay pha uống hàng ngày.

Những tác dụng thần kỳ của việc xoa bóp đầu ngón tay?

Theo Y học cổ truyền, mỗi ngón tay đều tượng trưng cho lục phủ ngũ tạng của con người: ngón cái là tỳ (lách), ngón trỏ là can (gan), ngón giữa là tâm (tim), ngón đeo nhẫn là phế (phổi), và ngón út là thận. Xoa bóp đầu ngón tay có thể cải thiện khả năng miễn dịch, loại bỏ các cơn đau trên cơ thể và giảm cân. Bạn chỉ cần nhấn, chà xát nhẹ nhàng mỗi ngón trong khoảng 10 giây, vài lần một ngày, bất cứ đâu và bất cứ khi nào có thể.

1. Chà ngón tay cái để tăng cường miễn dịch

Xoa ngón tay cái thường xuyên không chỉ giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa mà còn có thể làm cho tỳ và dạ dày của cơ thể trở nên tốt hơn, qua đó giúp nâng cao hệ miễn dịch và tránh bị ốm vặt.

2. Chà xát ngón trỏ, sức mạnh không nhỏ!

Trong bối cảnh đại dịch viêm phổi Trung Cộng tái bùng phát, việc đeo khẩu trang là một hành động vô cùng cần thiết. Khi đeo khẩu trang, đôi mắt trở thành điểm nổi bật nhất trên khuôn mặt của bạn. Ngón trỏ liên quan đến can và đến mắt. Nếu bạn thường xuyên xoa bóp đầu ngón tay trỏ, gan của bạn sẽ được cải thiện rất nhiều và đôi mắt của bạn cũng sẽ trở nên đẹp hơn.

3. Chà ngón giữa để ngủ sâu và tăng cường trí nhớ

Ai cũng dễ dàng nhận thấy rằng giấc ngủ liên quan đến tâm trạng và cảm xúc. Vì ngón giữa có liên quan đến tâm nên xoa bóp ngón giữa thường xuyên sẽ giúp bạn ngủ ngon, qua đó giúp đầu óc minh mẫn hơn và trí nhớ của bạn cũng trở nên tốt hơn.

4. Chà ngón tay đeo nhẫn để hỗ trợ hệ bài tiết và miễn dịch

Xoa bóp ngón áp út có thể khiến cho phế được tốt hơn, tránh bị ho hen. Không những vậy, nó cũng có thể làm cho quá trình bài tiết của ruột già được dễ dàng hơn, giảm phù nề. Bên cạnh đó, nó còn giúp kích thích các dây thần kinh giao cảm và nâng cao khả năng miễn dịch.

5. Xoa ngón út để bổ thận tráng dương

Bấm ngón út thường xuyên sẽ làm cho thận tốt hơn; nhờ đó mà tránh được các bệnh liên quan đến huyết áp cao, tiểu đường và các bệnh về mắt. Khi thể chất và tinh thần của bạn luôn tràn đầy năng lượng, mọi người sẽ cảm thấy bạn là người rất dễ mến và bạn sẽ được nhiều người yêu thích.

Làm sao để chăm sóc móng tay

Những thực phẩm tốt giúp móng tay sáng, đẹp và không dễ gãy

Chăm sóc gan tốt thì móng tay của bạn sẽ khỏe mạnh. Gan chịu trách nhiệm cho các cơ và móng tay. Nếu máu đến gan không đủ thì móng sẽ bị mềm, mỏng, không có độ bóng, dễ biến dạng và dễ nứt. Ngược lại, nếu chức năng gan tốt, móng tay sẽ đẹp tự nhiên, dẻo dai, không dễ gãy, hồng hào và sáng bóng.

Hạt óc chó có tác dụng bồi bổ gan thận, nhưng đừng ăn quá nhiều, chỉ nên ăn 7-8 hạt một ngày. Chuối cũng giúp móng tay mượt mà và sáng bóng. Địa hoàng hay còn được gọi là Sinh địa hoàng có thể dưỡng huyết, dưỡng gan, dưỡng âm, giúp móng tay trở nên bóng mượt.

Phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh mà nước da kém sắc có thể uống một bài thuốc đơn giản để bổ gan thận, đẹp da một cách tự nhiên như sau: cây huyết dụ, cây sói rừng, vỏ quýt đun sôi với nước và để nguội.

Thuốc bắc cũng có tác dụng bổ máu, loại bỏ huyết ứ, giúp gan hoạt động tốt hơn, móng tay được nuôi dưỡng trở nên bóng và đẹp hơn. Bạn có thể mua dễ dàng ở các tiệm thuốc Bắc, hoặc tự làm với các nguyên liệu sau: địa hoàng, độc hoạt, xuyên khung, mẫu đơn. Bạn có thể thêm một ít hoa hồng và dùng như thức uống hàng ngày.

Trà tự nấu giúp dưỡng ẩm và nuôi dưỡng móng tay

Có một loại trà có thể giúp dưỡng ẩm cho da và làm móng tay đẹp hơn. Các thành phần gồm có 10 gram hoàng kỳ, 4 gram gừng khô, 10g long nhãn, 7g quế, và 4g đan sâm.

Cách làm: rửa sạch dược liệu, cho vào 1 lít nước, đun trên lửa lớn rồi chuyển sang lửa nhỏ, đun tiếp trong 20 phút. Khi uống bạn sẽ cảm thấy vị long nhãn ngọt lịm, gừng và quế cay cay cùng với mùi thơm nhẹ. Hoàng kỳ có thể nuôi dưỡng khí và đan sâm có thể nuôi dưỡng huyết. Bài thuốc này uống khoảng 1-2 lần một tuần, giúp dưỡng ẩm cho làn da của bạn, thúc đẩy tuần hoàn máu và đả thông kinh mạch, nhờ đó móng tay cũng được nuôi dưỡng tốt hơn.

Mẹo để ngăn ngừa bệnh viêm quanh móng và nấm móng

Các bà nội trợ nên cẩn thận khi nấu ăn vì khi hái hoặc nhặt rau, nước sẽ len vào kẽ móng. Nếu móng tay không được vệ sinh sạch sẽ và xử lý đúng cách, chúng rất có thể bị nhiễm nấm mốc hoặc các vi trùng khác. Điều này dẫn tới bệnh viêm quanh móng và tệ hơn là nấm móng.

Vẻ đẹp của móng tay là rất quan trọng, nhưng trên thực tế, độ bóng của màu móng, đường nét và đốm có thể phản ánh sức khỏe của một người. Móng tay khỏe mạnh có màu hồng và bề mặt sáng bóng, tượng trưng cho chức năng tim tốt và máu được lưu thông, việc giải độc gan cũng diễn ra bình thường. Màu móng sẫm hoặc có các đường kẻ dọc, đường ngang... cho thấy móng tay không khỏe.

Mỗi ngày hãy dành một chút thời gian để xoa bóp móng tay và các đầu ngón tay, pha trà huyết dụ hoặc trà dưỡng móng cho chính mình và những người mà bạn yêu thương. Đôi khi những điều nhỏ nhặt lại chính là điều tạo nên hiệu quả thần kỳ!

Với hơn 30 năm kinh nghiệm lâm sàng trong lĩnh vực Đông Y, tiến sĩ Hồ Nãi Văn hiện đang làm việc tại Trung tâm Y học cổ truyền Đông Đức Thượng Hải ở thành phố Đài Bắc, Đài Loan.

Nhật Hà biên dịch

Một chiêu có thể cứu được mạng?

Phương pháp cấp cứu CPR của Trung Y

Tiếp theo từ trang 1

cấp cứu, có lẽ thảm cảnh như vậy đã không xảy ra.

Phương pháp cấp cứu của Trung Y đã được biết từ 2,000 năm trước

Thời Xuân Thu Chiến Quốc cách đây hơn hai nghìn năm, có một câu chuyện về cứu người dùng thuật cấp cứu của Trung Y. Một ngày nọ, khi Biển Thước đến nước Quắc, vừa đúng lúc người dân nước này chuẩn bị đưa Thái tử Đan vào khâm liệm. Người xung quanh nói với Biển Thước rằng thái tử Đan vừa mới qua đời.

Biển Thước hỏi: "Qua đời bao lâu?"

Họ trả lời: "Hai, ba giờ."

Lúc này Biển Thước phán đoán, Thái tử chưa hẳn đã chết. Ông nói rằng thái tử bị mắc bệnh thi khuyết, tức là đột ngột ngất xỉu vì bị choáng. Ngay tại chỗ, ông đã châm cứu "Tam Dương Ngũ hội" cho Thái tử, cũng chính là "huyệt Bách Hội" trên đỉnh đầu. Sau khi châm một kim, thái tử tỉnh dậy.

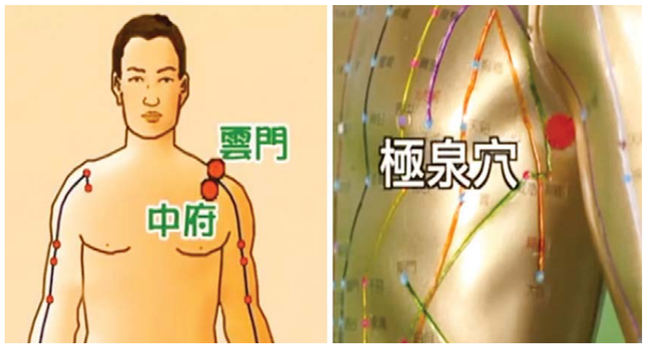
Cấp cứu của Trung Y có lịch sử lâu đời, nhưng hiện nay ít người tìm đến Trung Y để cấp cứu.

Phương pháp cấp cứu bấm huyệt "CPR của Trung Y" thực hành thế nào?

Đối với bác sĩ Trung Y, nếu muốn cấp cứu bạn phải hiểu về châm cứu. Trong châm cứu của Trung Y có "Hỏi dương cửu châm", có tác dụng cải tử hoàn sinh. Bao gồm chín huyệt đạo: Á Môn, Lao Cung, Tam m Giao, Dũng Tuyền, Thái Khê, Trung Quản, Hoàn Khiêu, Túc Tam Lý, và Hợp Cốc.

Những người bình thường không biết châm cứu khi gặp người đột nhiên bị ngất, có thể dùng một phương pháp cấp cứu, chính là "phương pháp bấm huyệt cấp cứu". Phương pháp này có năm ưu điểm chính: Giản (đơn giản), tiện (thuận tiện), rẻ (không tốn kém), nghiệm (hiệu nghiệm), an (an toàn).

Bấm huyệt cấp cứu thao tác như thế nào? Nói chung, những người bị choáng thường nằm xuống; người thực hiện cấp cứu nên đứng bên trái của bệnh nhân; dùng tay phải nắm vào cổ tay trái của bệnh nhân; sau đó nâng cánh tay trái của bệnh nhân lên thẳng một cách tự nhiên.



Các huyệt vị được sử dụng trong cách cấp cứu CPR của Trung Y: Vân Môn, Trung Phủ là các huyệt của phế kinh, huyệt Cực Tuyền là huyệt vị của tâm kinh (Ảnh chụp màn hình video/ Epoch Times tổng hợp)

Khi giơ tay lên cao, cơ ngực nhỏ sẽ lộ ra bên cạnh nách và gần ngực. Bốn ngón tay của bàn tay trái của người thực hiện bấu chặt phía bên ngoài cơ ngực nhỏ của bệnh nhân, và ngón cái còn lại móc chặt vào chính giữa nách. Sau khi móc chặt, dồn lực vào năm ngón tay, kéo mạnh một cái hướng sang bên trái ra ngoài thân thể. Sau đó lặp lại vài lần dùng lực móc chặt, dùng lực kéo mạnh ra, thì bệnh nhân có thể dần dần tỉnh lại.

Khi bấm huyệt, lực mạnh yếu thì cũng phải tùy tình huống. Cần căn cứ vào tình trạng của bệnh nhân để quyết định; nếu là trẻ em, người già, người gầy yếu, thì không nên dùng lực quá mạnh.

Tôi từng dùng phương pháp này để cứu mười bảy, mười tám người; có người thậm chí đã ngừng thở vẫn có thể cứu được.

Khi gặp người bị ngất xỉu, hãy gọi xe cấp cứu trước; trong thời gian đợi xe đến, bạn có thể thực hiện phương pháp cấp cứu này. Tôi có một người bạn; một hôm mẹ anh ấy đột nhiên bị ngất xỉu; anh ấy vội vàng gọi xe cấp cứu, rồi dùng cách tôi dạy để bấm cho mẹ anh ta. Khi véo đến cái thứ ba, mẹ anh đột nhiên mở miệng nói: "Đừng có làm mạnh như vậy chứ, đau quá!" Sau khi xe cấp cứu đến, thấy mẹ anh không sao, xe lại trở về không.

Tại sao bấm huyệt có thể cứu được người?

"Hoàng đế nội kinh" của Trung Y có viết, Phế chủ khí, điều khiển tất cả nguồn khí trong cơ thể. Hai huyệt Vân Môn và Trung Phủ ở bên ngoài cơ ngực nhỏ mà chúng ta bấm, lại chính là khởi đầu hai huyệt đạo của Phế kinh; hai huyệt đạo này thông với nhau, thì cũng tương tự như một sợi dây điện trực tiếp thông tới phổi.

Thông thường khi bị ngất, chính là sắp ngừng thở, phổi không có năng lượng, không có khí; vì vậy sau khi ấn vào hai huyệt đạo này, cũng giống như đang dùng khí quản bơm khí. Một khi bấm xuống, lập tức sẽ có phản ứng.

Vị trí giữa nách bị ngón tay cái bóp chặt, chính là "Huyệt Cực Tuyền"; đó là huyệt đạo của Tâm Kinh, trực tiếp hướng vào tim. Khi bị ngất, tim gần như cũng ngừng đập, ấn vào huyệt Cực Tuyền một cái, có thể giúp nó hoạt động. Do đó, bấm vào những huyệt ở Phế Kinh và Tâm Kinh, sẽ giúp tim phổi hồi phục năng lượng, bệnh nhân tỉnh lại một cách tự nhiên. Vì vậy, có thể gọi đó là thuật hồi phục tim phổi của Trung Y.

Trung Y còn có những phương pháp cấp cứu nào?

Ngoài phương pháp Hồi Dương Cửu Châm, bấm huyệt cấp cứu vừa đề cập trên đây, còn có một phương pháp cấp cứu mà nhiều người đều biết đến; đó là "bấm Nhân Trung". "Nhân Trung" chính là một huyệt đạo ở Đốc Mạch.

Hôm đó, giáo sư Mao, một tiến sĩ y khoa đang ở Mỹ đột nhiên hôn mê; tôi liền dùng kim châm vào Nhân Trung. Vì ông tuổi đã cao, tình trạng cũng khá nguy cấp, châm vào Nhân Trung vẫn không đủ; tôi lại dùng kim châm dịch lên phía trên một chút để châm, vẫn không được, nên đành dùng cách trích máu tại huyệt Bách Hội. Ba chiêu châm cứu, bấm huyệt, trích máu đều dùng rồi, cuối cùng đã cứu sống được ông ấy.

Sau đó, vị giáo sư này có viết một bài báo; trong đó nói: Đây là việc chưa từng có trên toàn thế giới; một cụ ông 81 tuổi mất một tiếng đồng hồ để cứu sống một cụ ông 86 tuổi, lại không có di chứng.

Ông nói rằng ông đã kiểm tra lịch sử y học, và không có trường hợp nào ghi chép như vậy; đây là trường hợp cấp cứu thành công trên thế giới.

Lý Thanh Phượng biên tập
Thanh Mai biên dịch

Vaccine cúm chủng loại A, B, C đang chờ thử nghiệm giai đoạn ba

MEILING LEE

Vaccine FLU-v của hãng được phẩm Seek, Luân Đôn, đã được chứng minh có thể sinh kháng thể và tăng cường hệ thống miễn dịch cho 175 người lớn khỏe mạnh trong đợt thử nghiệm trên con người, theo Science Alert .

"FLU-v khác với các loại vaccine cúm hiện tại vì nó chứa bốn thành phần khác nhau chống lại bốn vùng khác nhau của cúm", nhà khoa học tại Seek và trưởng ban nghiên cứu Olga Pleguezuelo cho biết.

Từ tháng 3, công ty đang chờ đợi đợt thử nghiệm giai đoạn 3 tại Hoa Kỳ để kiểm tra tính an toàn và hiệu quả. Seek đã không trả lời câu hỏi của The Epoch Times về việc cuộc thử nghiệm đã bắt đầu hay chưa.

Virus đột biến, hiệu quả vắc-xin thấp

Cúm là một bệnh nhiễm virus cấp tính của hệ hô hấp do một trong ba chủng loại virus cúm A, B, hoặc C gây ra: Người nhiễm thường cảm thấy đau cổ họng, đau cơ bắp toàn thân, và thân nhiệt tăng đột ngột dẫn đến sốt .

Theo CDC, các chủng loại virus cúm có khả năng biến đổi nhanh chóng thành các chủng loại mới, do đó vắc-xin cúm thường được tiêm ngừa hàng năm. Các nhà nghiên cứu kỳ vọng FLU-v có thể giải quyết vấn đề này, nhưng một số nhà khoa học nói rằng vaccine ngừa cả ba chủng cúm có thể khó khăn hơn nhiều so với dự kiến.

Theo CDC, khoảng 162 đến 169 triệu liều vaccine cúm cho mùa 2019-2020 có hiệu quả 45%, cao hơn so với năm trước chỉ 29%.

Một loại vaccine cúm.
TIM BOYLE/GETTY IMAGES

SHUTTERSTOCK

Người nhiễm cúm thường cảm thấy đau cổ họng, đau cơ bắp toàn thân, và thân nhiệt tăng đột ngột dẫn đến sốt .

Theo CDC, khoảng 162 đến 169 triệu liều vaccine cúm cho mùa 2019-2020 có hiệu quả 45%, cao hơn so với năm trước chỉ 29%. CDC và các bác sĩ khuyên người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm phòng cúm. Bác sĩ Kelly Curtin nói rằng chích ngừa cúm có thể làm các triệu chứng cúm nhẹ hơn nhưng cũng thêm rằng những người bệnh có tiền sử dị ứng nghiêm trọng có thể bị đe dọa tính mạng do dị ứng với một thành phần của nó.

Trong khi đó, nhóm phản đối chích ngừa cúm lại cho rằng, "Lợi ích từ vaccine cúm rất ít. Nếu bạn tiêm ngừa hàng năm, có những nghiên cứu cho biết bạn có thể dễ bị tổn thương hơn với các bệnh nhiễm trùng khác", bác sĩ Joseph Mercola đã viết cho The Epoch Time.

Barbara Loe Fisher, đồng sáng lập và chủ tịch của Trung tâm Thông tin Chủng ngừa Quốc gia , nói với The Epoch Time, "vaccine là một dược phẩm có hai rủi ro: 1) phản ứng bất lợi, và 2) có nguy cơ thất bại trong việc bảo vệ cơ thể chống nhiễm."

Tổn thương vắc-xin cúm được bồi thường nhiều nhất

Theo Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, VICP đã trả khoảng 4,3 tỷ USD cho những người khiếu kiện vì bị tổn thương do vaccine với 73% đơn kiện được đệ trình trong hai năm qua, trong đó 54% cáo buộc bị tổn thương vai liên quan đến vaccine SIRVA.

Sau khi SIRVA được thêm vào bảng vaccine gây tổn thương vào năm 2017, nhiều người đã nộp đơn xin bồi thường, có 90% các đơn được đệ trình tại VICP trong hai năm qua.

Ngọc Nhi biên dịch.

Bọt biển rửa bát: Nơi trú ngụ nhiều vi khuẩn nhất và 4 cách giúp làm sạch

HÀ THÀNH

Nơi ở yêu thích của vi trùng

Markus Egert là chuyên gia vi sinh vật học tại Đại học Furtwangen (Đức). Ông đã cùng nhóm nghiên cứu của mình tìm hiểu về bọt biển, và nhóm đã tìm thấy tổng cộng 362 loại vi khuẩn khác nhau trong mỗi centimet vuông của miếng bọt biển trong nhà bếp (tương đương với móng tay cái). Còn trong cả miếng bọt biển thì thế nào?

Trong một miếng bọt biển trong bếp thông thường có tới khoảng 54 tỷ vi khuẩn. Con số này tương đương với mật độ vi khuẩn trong một mẫu phân người.

Trong báo cáo của mình, các nhà nghiên cứu cũng trích dẫn 3 nghiên cứu khác nhau ở Hoa Kỳ và Nhật Bản. Tất cả đều phát hiện lượng vi khuẩn trong miếng bọt biển là cao nhất trong tất cả các vật dụng gia đình, khiến nhà bếp trở thành nơi kinh khủng hơn cả toilet.

Chuck Gerba là giáo sư vi trùng học thuộc Đại học bang Arizona. Trong nghiên cứu của mình, giáo sư đã phát hiện được trên mỗi inch vuông (6.45cm2) của miếng bọt biển rửa bát có chứa khoảng 10 triệu vi khuẩn; giẻ thì có khoảng 1 triệu; nhưng bệ toilet thì chỉ có 50 vi khuẩn ở diện tích tương đương. Nói cách khác, số lượng vi khuẩn có trong miếng bọt biển cao gấp 200,000 lần so với bệ toilet và cao hơn 20,000 lần giẻ rách.

Những điều bí ẩn sau miếng bọt biển

Miếng bọt biển có vô số lỗ nhỏ. Chúng có thể chứa tất cả các loại chất bẩn và cặn bã từ thức ăn. Chúng là nguồn cung cấp dinh dưỡng cho vi khuẩn. Đồng thời, môi trường ẩm, ấm của bọt biển là điều kiện lý tưởng cho vi khuẩn phát triển.

Hơn nữa, mọi người thường nghĩ toilet rất bẩn, nên thường xuyên cọ rửa và khử trùng. Trong khi, miếng bọt biển rửa bát là thứ "được dùng để làm sạch bát đĩa", nên nó dĩ nhiên sạch sẽ. Vì thế, chúng ta hiếm khi nghĩ tới việc khử trùng nó.

Nhiều vi khuẩn trong bọt biển có thể vô hại với con người, nhưng cũng có một số khác là vi khuẩn gây bệnh như Salmonella, E.Coli, và Staphylococcus. Nếu miếng bọt biển thường xuyên ẩm ướt và không được thay mới, thì vi khuẩn sẽ còn nhiều hơn.

Do đó, nếu không làm sạch miếng bọt biển thường xuyên, thì hãy nghĩ xem chúng ta đang làm sạch hay làm "bẩn" bát đĩa mỗi khi dùng nó để lau rửa.

4 cách giúp bạn làm sạch miếng bọt biển

Rất nhiều người sẽ tự hỏi: Chúng ta có nên dùng miếng bọt biển rửa bát đĩa nữa không? Bạn đừng quá lo, 4 cách sau đây sẽ giúp chúng ta an toàn khi sử dụng bọt biển:

1. Không rửa bát đĩa có thịt sống

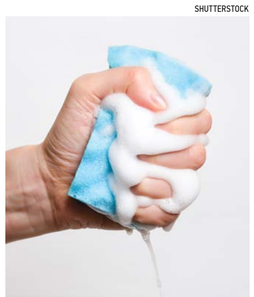
Vi khuẩn trong thịt sống nhiều khủng khiếp hơn so với trong thức ăn đã nấu chín. Jennifer Quinlan, nhà vi sinh học thực phẩm tại Đại học Drexel, nói với đài National Public Radio rằng, nếu bạn phải rửa đĩa đựng thịt sống (thịt lợn, bò, cá hay gà), thì đừng sử dụng miếng bọt biển. Thay vào đó, nên dùng miếng bọt biển dùng một lần hay khăn giấy nhà bếp dùng một lần.

SHUTTERSTOCK

Tốt nhất là sau một đến hai tuần, bạn nên đổi miếng bọt biển rửa bát một lần.

Số lượng vi khuẩn có trong miếng bọt biển cao gấp 200,000 lần so với bệ toilet và cao hơn 20,000 lần giẻ rách.

SHUTTERSTOCK



Sau mỗi lần rửa bát đĩa, chúng ta nên giặt sạch miếng bọt biển.

2. Làm sạch miếng bọt biển bằng máy rửa bát hay lò vi sóng

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) gợi ý chúng ta có thể đặt miếng bọt biển trong máy rửa bát để làm sạch và khử trùng. Bạn cũng có thể ngâm nó trong nước, sau đó cho vào lò vi sóng trong 1 phút. Mặc dù lò vi sóng không thể loại bỏ tất cả vi khuẩn trong miếng bọt biển, nhưng nó có thể loại bỏ rất nhiều vi khuẩn có hại.

3. Giữ miếng bọt biển khô

Vi khuẩn thích môi trường ẩm ướt nhất, do đó hãy giữ miếng bọt biển khô ráo. Sau mỗi lần rửa bát đĩa, chúng ta nên giặt sạch miếng bọt biển. Sau đó, vắt khô và để nó ở nơi thông thoáng cho mau khô.

4. Thay miếng bọt biển thường xuyên

Tốt nhất là sau một đến hai tuần, bạn nên đổi miếng bọt biển rửa bát một lần. Việc bỏ đi miếng bọt biển không có nghĩa là lãng phí. Sau khi làm sạch và khử trùng, chúng ta có thể dùng nó để lau chùi vết ố trên sàn nhà hoặc sử dụng để lau sân.

Diêm Lệ Mộng: Nhiều người Trung Quốc bị tác dụng phụ nghiêm trọng từ vaccine virus Trung Cộng

NTDTV

Những người dân này phải đến bệnh viện ở Bắc Kinh để khám. Trước đó, một tạp chí y khoa đã công bố báo cáo nghiên cứu của các chuyên gia y tế Trung Quốc, cho thấy sau khi sử dụng vaccine mới, gần một nửa số binh sĩ của Trung Cộng đã gặp phải các phản ứng phụ như sốt, mệt mỏi, đau đầu, thậm chí một số còn có hiện tượng khó đi lại.

Dịch viêm phổi Trung Cộng vẫn đang hoành hành khắp toàn cầu. Các quốc gia có khả năng trên thế giới đang tận lực phát triển vaccine trị dịch bệnh này. Hoa Kỳ, Trung Quốc, và Anh Quốc gần đây đã giới thiệu vaccine đã hoàn thành giai đoạn thử nghiệm lần thứ ba. Tuy nhiên, tin tức tiếp tục cho thấy vaccine do Trung Quốc sản xuất đáng lo ngại về mức độ an toàn.

Diêm Lệ Mộng, nhà nghiên cứu virus và miễn dịch học từng làm việc tại Trung tâm Nghiên cứu Bệnh Truyền nhiễm thuộc Đại học Hồng Kông, đã nhận lời phỏng vấn trực tuyến với chương trình "Bannon's War Room" vào ngày 25/8.

Trong chương trình, Bannon đặt câu hỏi: "Liệu vaccine chống virus Corona Vũ Hán do Trung Quốc phát triển có hiệu quả không, và nó có gây hại cho cơ thể con người không?"

Cô Diêm trả lời: "Trước hết, mọi người nên biết một sự thật cơ bản - ở Trung Quốc, ngay cả khi vaccine nước ngoài đắt hơn vaccine Trung Quốc, miễn là người dân có khả năng chi trả, họ luôn sẵn lòng cho con cái và bản thân mình tiêm vaccine nhập cảng từ nước ngoài, chứ không dùng vaccine Trung Quốc sản xuất. Từ sự việc đơn giản này, chúng ta có thể thấy người Trung Quốc không có niềm tin vào vaccine sản xuất trong nước."

Cô Diêm cho biết lúc đầu chính Trung Cộng đã để dịch bệnh lây lan ra toàn cầu; bây giờ Trung Cộng đang cố gắng thể hiện cho thế giới thấy cái gọi là thành công chế tạo vaccine của họ. Họ muốn dẫn đầu thế giới, nhưng họ cố tình che giấu những nguy cơ có liên quan.

THE EPOCH TIMES

Tiến sĩ Diêm Lệ Mộng, nhà nghiên cứu virus và miễn dịch học.

Cô tiết lộ rằng Trung Cộng không có khả năng chế tạo vaccine. Trong quá khứ, chính phủ Trung Quốc chưa bao giờ thành công trong việc sản xuất hoặc phát triển vaccine cho người. "Họ có thể có vaccine cho gà và vịt, nhưng họ không có vaccine cho người." Trong thời kỳ dịch SARS, Trung Cộng đã cố gắng phát triển vaccine cho người với các công nghệ tương tự như công nghệ phát triển cho vaccine động vật. Giờ đây, họ cũng đang sử dụng những công nghệ cũ này để phát triển vaccine. Cô nói: "Một số người đã thử những cách này từ lâu và tất cả đều thất bại. Làm sao chúng ta có thể mong đợi vaccine của họ hiệu quả?"

Cô Diêm nói thêm rằng theo nguồn thông tin của cô, nhiều người đã bị phản ứng nghiêm trọng sau khi được tiêm vaccine nội địa của Trung Quốc và phải đến bệnh viện Bắc Kinh để điều trị.

Trước đó, truyền thông nước ngoài đưa tin một số công nhân Trung Quốc đi làm việc ở nước ngoài đã được tiêm vaccine do Trung Quốc sản xuất; sau khi sang các nước khác, họ đã được xét nghiệm dương tính với dịch bệnh. Cô Diêm chỉ ra rằng tình hình này cho thấy vaccine không hiệu quả, hoặc Trung Quốc có quá nhiều loại virus, cho nên ngay cả khi tất cả mọi người đều được tiêm phòng, họ vẫn mang mầm bệnh trước khi được miễn dịch.

Cách đây không lâu, tại một phiên điều trần được tổ chức tại Quốc hội Hoa Kỳ vào ngày 31/7, nhà dịch tễ học Hoa Kỳ - Anthony Fauci - đã bày tỏ lo ngại về sự an toàn của loại vaccine chống virus Trung Cộng do Trung Quốc và Nga phát triển. Ông nhấn mạnh rằng Hoa Kỳ không thể dựa vào vaccine do Trung Quốc và Nga chế tạo.

Hai công ty Trung Quốc, Sinovac và Sinopharm, đã tiến hành thử nghiệm ở Brazil và Các Tiểu Vương quốc Ả Rập Thống nhất. Đồng thời, một loại vaccine khác đã được cung cấp cho quân nhân Trung Quốc mà không qua lượt thử nghiệm cuối.

Ngoài ra, đáng chú ý là ngày 25/6, Bộ Bảo đảm Hậu cần Quân ủy Trung ương Trung Quốc đã ban hành văn bản phê duyệt loại thuốc đặc trị trong quân đội một năm, cho phép sử dụng trên quy mô lớn vaccine "Ad5-nCoV" do Viện nghiên cứu quân đội Trung Quốc và Công ty sinh học Cansino cùng phát triển. Tuy nhiên, vào đầu tháng 7, truyền thông nêu rằng theo một báo cáo nghiên cứu do các chuyên gia Trung Quốc đăng trên tạp chí y khoa quốc tế The Lancet thì trong quá trình thử nghiệm Ad5-nCoV trên người, gần một nửa số người được tiêm xuất hiện các phản ứng phụ khác nhau: 46% trong số họ bị sốt, 44% mệt mỏi, 39% đau đầu, và 9% bị các vấn đề về vận động. Các chuyên gia liên quan cũng phản ứng thờ ơ với kết quả của vaccine.

Điều này cho thấy trong số 165 vaccine ngừa virus Trung Cộng chính thức đăng lục với WHO thì 139 loại đang trong giai đoạn phát triển ban đầu, 26 loại đang trong giai đoạn thử nghiệm lâm sàng và đã bước vào giai đoạn thứ ba thử nghiệm lâm sàng trên người.

Trong một cuộc họp báo thường kỳ vào ngày 6/8, ông Michael Ryan - người phụ trách của WHO trong việc ngăn chặn và điều trị virus Trung Cộng - cho biết rằng việc đưa vaccine vào giai đoạn ba của thử nghiệm lâm sàng không có nghĩa là thành công ngay lập tức; còn cần phải quan sát xem loại vaccine đó được dùng cho nhóm người thông thường hay người có sức khỏe rất tốt, vaccine có giúp họ miễn dịch tự nhiên hay không. Và đây mới chỉ là bước khởi đầu. Mọi người cũng cần kiên nhẫn chờ kết quả sau khi những người tham gia thí nghiệm được tiêm vaccine.

Minh Thanh biên dịch

NOEL CELIS / AFP VIA GETTY IMAGES

Một nhà nghiên cứu làm việc trong phòng thí nghiệm tại Yisheng Biopharma, một công ty phát triển vắc xin COVID-19 , ở Thẩm Dương, Trung Quốc, vào ngày 10 tháng 6 năm 2020.

SHUTTERSTOCK

Công dụng của XOÀI và cách tránh dị ứng từ xoài

HOÀNG YÊN HOA

Ăn một quả xoài (khoảng 300g) có thể bổ sung 110 mg vitamin C (đáp ứng đủ lượng vitamin C trong một ngày), vitamin A, các vitamin nhóm B, vitamin E, vitamin K và có nhiều chất xơ. Đông y nhìn nhận rằng, xoài có vị chua ngọt, tính mát, không có độc; đi vào các kinh phế, tỳ và vị; nó có thể dưỡng vị, ngừng nôn mửa, làm dịu cơn khát và lợi tiểu.

Xoài đối với cơ thể có những lợi ích sau:

Hạ huyết áp: Xoài rất giàu khoáng chất kali và magnesium, nhưng ít natri nên có thể giúp điều hòa huyết áp và bảo vệ hệ tim mạch.

Chống ung thư vú, ung thư ruột: Một nghiên cứu của Đại học Texas A&M (TAMU) phát hiện xoài có chứa rất nhiều chất phenol, có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư vú và ung thư ruột. Các nhà nghiên cứu đã sử dụng chiết xuất phenol của xoài để điều trị ung thư ruột, ung thư vú, ung thư phổi, ung thư máu và ung thư tiền liệt tuyến. Họ phát hiện ra rằng xoài có tác dụng nhất định đối với tất cả các bệnh ung thư được thử nghiệm, nhưng nó có tác dụng rõ ràng nhất đối với ung thư vú và ung thư ruột.

Thúc đẩy sức khỏe não bộ: Xoài rất giàu vitamin B6 và các vitamin nhóm B khác, có thể duy trì sức khỏe của các chất dẫn truyền thần kinh não.

Dưỡng mắt, dưỡng da: Vitamin A và zeaxanthin giúp chống oxy hóa, bảo vệ thị lực. Cả hai chất này đều có thể được hấp thụ qua việc ăn xoài. Hàm lượng vitamin C có trong xoài cao hơn ở cam và dâu tây,

PIXABAY

giúp giảm sản sinh các gốc tự do oxy hóa trong cơ thể và duy trì làn da khỏe mạnh, là loại trái cây làm đẹp rất tốt.

Tăng chắc xương: Nếu hàm lượng vitamin K trong cơ thể không đủ sẽ dễ xảy ra gãy xương và ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ canxi; ăn xoài có thể giúp cơ thể bổ sung vitamin K.

Xoài rất giàu vitamin B6 và các vitamin nhóm B khác, có thể duy trì sức khỏe của các chất dẫn truyền thần kinh não.

"Chất độc" của xoài từ đâu mà có?

Trong lịch sử, dị ứng với xoài được ghi nhận sớm nhất. Vào năm 1939, một phụ nữ 29 tuổi trong 24 giờ sau khi ăn xoài, thì môi và xung quanh môi xuất hiện triệu chứng dị ứng mẩn đỏ.

Một bài tường trình được công bố trên Tạp chí Dị ứng Châu Á Thái Bình Dương (Asia Pacific Allergy) đã tổng kết nguyên nhân và các triệu chứng do dị ứng xoài. Theo đó những người bị dị ứng khi ăn xoài thường có hai loại phản ứng khác nhau như sau:

Một số người, sau khi ăn xoài, phản ứng dị ứng xảy ra rất nhanh chóng; chẳng hạn như xuất hiện ban đỏ, nổi mề đay, phù mạch và hô hấp khó khăn. Đây là một trong những loại dị ứng đối với thực vật hay gặp nhất, do immunoglobulin E (IgE: một loại kháng thể) của cơ thể gây ra. Một số người ngay cả khi không chạm vào xoài vẫn có thể bị dị ứng với xoài đóng hộp, salad và nước ép xoài.

Một số người khác, dị ứng xuất hiện tương đối muộn sau khi ăn xoài, biểu hiện là bị sưng đỏ da khi tiếp xúc và phù nề quanh mắt. Tình trạng này chủ yếu là do chất gây dị ứng "urushiol" có trong xoài. Urushiol tồn tại trong vỏ cây, vỏ quả xoài và trong 5mm nước ép vỏ xoài. Ăn xoài hoặc chạm vào vỏ xoài hoặc vỏ cây có thể gây ra các phản ứng. Tuy nhiên, triệu chứng dị ứng này thông thường sẽ biến mất một cách tự nhiên sau vài ngày.

Làm thế nào để tránh dị ứng xoài?

1. Ăn xoài chín kỹ

Urushiol, một chất gây dị ứng, có tương đối cao trong xoài xanh, chưa chín; nhưng với xoài chín thì nó có ít hơn. Vì vậy, khi chọn xoài nên chọn những quả chín kỹ; theo cách này có thể làm giảm thiểu trường hợp dị ứng.

2. Đeo găng tay và dùng dao gọt vỏ xoài

Do có nhiều chất gây dị ứng có trong vỏ xoài, nên khi ăn xoài bạn cố gắng không dùng tay chạm trực tiếp vào vỏ. Bạn có thể đeo găng tay nilon để rửa sạch xoài, sau đó dùng dao gọt bỏ vỏ, nên gọt dày vỏ. Làm như vậy có thể tránh bị nhiễm các chất gây dị ứng và giảm thiểu các phản ứng khi tiếp xúc với da.

Ngoài ra cũng cần chú ý rằng, do hàm lượng kali và đường trong xoài rất cao, nên những người có bệnh về thận và bệnh nhân tiểu đường nên tuân theo các khuyến nghị của bác sỹ và chuyên gia dinh dưỡng khi dùng. Ngoài ra, với những người ngay cả khi đã áp dụng các biện pháp trên mà vẫn bị dị ứng, hoặc những người bị dị ứng với phần thịt xoài, thì nên cẩn thận khi ăn.

Lâm Mộc biên dịch

TĨNH TỌA giúp khai thông kỳ kinh bát mạch

CHINESE EPOCH TIMES

Ngày 4/8/2003, trên tạp chí Times đăng hình một người phụ nữ xinh đẹp ngồi tĩnh tọa. Thời gian đó rất nhiều người tìm hiểu tĩnh tọa, còn gọi là đả tọa (ngồi xếp bằng), hay minh tưởng.

Thầy thuốc Hồ Nãi Văn cho rằng thiền đả tọa có thể giúp tuần hoàn máu trở nên tốt hơn. Vì sao tuần hoàn máu lại thông suốt hơn? Một khái niệm hoàn toàn tương phản so với cách nghĩ của người hiện đại.

Khoa học hiện đại thì cho rằng, khi đả tọa thì chân phải xếp bằng rất cứng, rất chặt, sẽ khiến cho huyết quản bị đè ép rất ghê gớm, vậy nên tuần hoàn máu chắc chắn sẽ không tốt. Nhưng theo thầy thuốc Hồ Nãi Văn, khi ngồi xếp bằng hai chân, máu dừng lại ở chỗ bị đè, nhưng chính chỗ đó đang tích lũy năng lượng rất lớn. Khi đứng dậy thì lập tức chỗ mạch máu đang bị đè ép sẽ khôi phục trở lại, máu được chảy thông suốt từ đó mạch máu lưu thông tốt hơn, năng lượng tích lũy lớn thì lực chảy của máu cũng sẽ lớn.

Tháng 06/2018 ở Thái Lan có mười mấy vận động viên trẻ bị kẹt trong hang động hơn 10 ngày, nhờ huấn luyện viên dạy cách đả tọa nên tất cả đều thoát được mà không bị thương tích gì. Ngoài ra có một ngôi sao võ thuật bị bệnh đến mức phải uống rất nhiều Corticoid, khiến cho mặt "tròn như mặt trăng" (hội chứng Cushing), sau đó nhờ mỗi ngày đả tọa hơn 10 tiếng đồng hồ, từ từ khôi phục được tình trạng sức khỏe như trước. Có thể thấy rằng đả tọa không gây ra tác dụng phụ cho tuần hoàn máu.

Đả tọa có thể thông suốt kỳ kinh bát mạch

Trung y cho rằng cơ thể người có "12 kinh lạc" cũng như "kỳ kinh bát mạch". Khí huyết của 12 kinh lạc này sẽ tuần hoàn theo 12 thời thần của mỗi ngày, đây là điều mọi người đã khá quen thuộc. Kỳ kinh bát mạch cũng có tuần hoàn tương tự.

Nói một cách đơn giản, kỳ kinh bát mạch bao gồm "Nhâm mạch, Đốc mạch, Xung mạch, Đới mạch, Dương Kiều mạch, Âm Kiều mạch, Dương Duy mạch, Âm Duy mạch". Tám mạch này có tám huyệt đạo tương thông phân bố ở tay chân. Tám huyệt đạo này là "Nội Quan", "Công Tôn", "Ngoại Quan", "Lâm Khấp", "Liệt Khuyết", "Chiếu Hải", "Hậu Khê", "Thân Mạch".

Thầy thuốc Trung y đều biết trong kỳ kinh bát mạch, hai huyệt "Nội Quan" và "Công Tôn" là một nhóm, "Ngoại Quan" và "Lâm Khấp" là một nhóm, "Liệt Khuyết "và "Chiếu Hải" là một nhóm, "Hậu Khê" và "Thân Mạch" là một nhóm.

Trong lúc đả tọa, khi hai tay kết ấn đặt trên chân đã xếp bằng, nách hơi hở ra, sẽ phát hiện huyệt Công Tôn bên trái và huyệt Nội Quan bên phải ở trên một đường thẳng, huyệt Liệt Khuyết bên trái và Chiếu Hải bên phải hình thành một đường thẳng. Người xưa đã phát hiện tư thế đả tọa có thể khiến cho kỳ kinh bát mạch tương thông.

EPOCH TIMES

Thầy thuốc Trung y Hồ Nãi Văn.

Nếu thường xuyên đả tọa thì kỳ kinh bát mạch sẽ thông rất tốt, có thể khai thông tuần hoàn đại chu thiên.

Nếu thường xuyên đả tọa thì kỳ kinh bát mạch sẽ thông rất tốt, có thể khai thông tuần hoàn đại chu thiên (phần đại chu thiên sẽ được nói tới trong phần dưới bài).

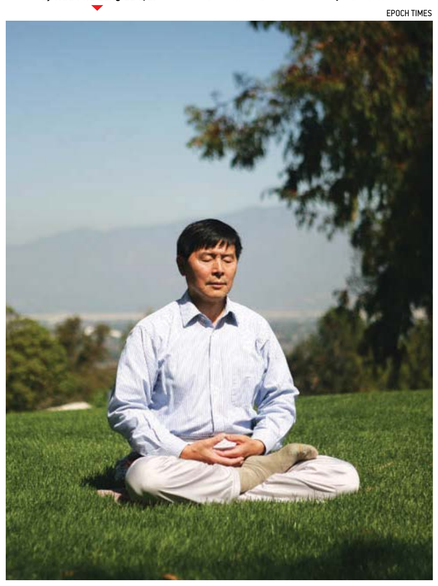
Xếp bằng (đả toạ) và kết ấn như thế nào?

Môn tập khác nhau có phương thức xếp bằng và kết ấn khác nhau. Tuy nhiên, đa số cách ngồi xếp bằng đơn bàn là nam đặt chân trái lên trên chân phải đã gập lại, nếu là xếp bằng song bàn thì sau đó đặt thêm chân phải lên trên đùi của chân trái đã đặt trên chân phải. Tư thế ở nữ ngược lại so với nam.

Có người khi ngồi xếp bằng vì bắp chân và xương khớp còn cứng nên tư thế đơn bàn giống như pháo cao xạ, đầu gối không hạ xuống được. Cách giải quyết chỉ là kiên nhân một chút.

Tĩnh tọa còn gọi là đả tọa, có tên khác là minh tưởng, Trong hình là giáo sư Trung y Lý Hữu Phú đang đả tọa.

EPOCH TIMES



SAMIRA BOUAOU/THE EPOCH TIMES

Thời xưa ở Trung Hoa có truyền thống tu luyện tĩnh tọa, ngày nay tĩnh tọa cũng thịnh hành ở phương Tây.

Đả tọa rất đau rất khó làm được?

Có người nói ngồi đả tọa đau lắm, rất khó làm. Quả thực lúc bắt đầu tập ngồi đả tọa rất đau, nhưng nếu không thử thì mãi mãi không thể hưởng được niềm vui khi đả tọa. Tuyệt đối không được nghĩ rằng bản thân không làm được, vì suy nghĩ như vậy sẽ khó thành công.

Thời xưa ở Trung Hoa, trong dân gian có truyền thống "tu Phật", "tu Đạo", đều có thói quen đả tọa; Lão Tử, Hoàng Đế, Toàn Chân Thất Tử, Đạt Ma... đều là những trường hợp nổi tiếng. Kỳ thực, Nho gia cũng có phương pháp đả tọa, trong sách cổ ghi lại cách ngồi nghiêm chỉnh "chính khâm nguy tọa", đây có thể là một loại phương thức tĩnh tọa của Nho gia; y phục phải mặc chỉnh tề gọi là "chính khâm", ngồi cao ngay thẳng gọi là "nguy tọa". Y phục chỉnh tề thể hiện tôn dung cao quý, ngồi cao ngay thẳng biểu hiện nội tâm ngay chính không loạn.

Thông chu thiên, đi trên con đường tu luyện thành Phật

Giới khí công thường nói khi hai mạch Nhâm Đốc thông suốt, tức là tuần hoàn "tiểu chu thiên" được đánh thông. Rất nhiều khí công sư cả đời chỉ mong được thông tuần hoàn "tiểu chu thiên". Ngoài ra còn một phương thức tuần hoàn chu thiên khác gọi là tuần hoàn "đại chu thiên", việc này không đơn giản, để thông tuần hoàn "đại chu thiên" chính là người luyện công đó thực sự đi trên con đường "tu luyện" rồi. Thực sự tu luyện không chỉ có động tác hình thể như đả tọa, mà người đó phải chú trọng tu tâm tính, tâm tính được đề cao cùng với hình thức luyện công, làm cho bát mạch luôn được nối với nhau thì có thể đạt được.

Thực sự đi trên con đường tu luyện không phải là một việc đơn giản, trước tiên cần chú trọng tu luyện tâm tính. Những người tu Phật, tu Đạo đều biết rằng tu luyện có thể tu thành Phật, tu thành Đạo, đại ý là đi trên con đường trở thành Phật, trở thành Thần Tiên. Vì vậy, họ thường đả tọa, tu luyện tâm tính. Đi trên con đường tu luyện thì con người trở nên khỏe mạnh, ít bệnh tật.

Đả tọa có cần hô hấp bằng bụng không?

Điều này không có quy định nào. Theo Tây y, hô hấp phải dùng đến cơ, bao gồm cơ liên sườn và cơ hoành. Hầu hết mọi người thở bằng ngực là vận động co lại của cơ liên sườn, chỉ dùng áp lực âm của lồng ngực để hô hấp thì không đủ lắm, lượng khí hô hấp khá ít. Nếu dùng thêm cơ hoành, hô hấp ngực thêm hô hấp bụng nữa thì áp lực âm sẽ tăng lên nhiều, lượng khí hít thở cũng gia tăng, như vậy có thể thu được nhiều dưỡng khí hơn. Lúc đả tọa nếu sử dụng phương thức hô hấp này cũng tốt.

Ngoài việc thu được nhiều dưỡng khí hơn, phương thức hô hấp bụng còn những lợi điểm khác. Cách hô hấp này mượn sức vận động của cơ hoành, vận động này cũng kích thích và xoa bóp các tạng trong bụng, thúc đẩy nhu động ruột, tăng trao đổi chất; còn giúp đại não sản sinh thêm các sóng alpha, tiết endophine hỗ trợ hoạt động tư duy và sáng tạo; kích thích tiết ra prostaglandin giúp chống oxy hóa và giảm tổn thương do các gốc tự do gây ra.

Có một cách giúp bạn cảm nhận được lợi ích của hô hấp bụng. Ở phía sau ngón tay cái phía trên cổ tay có một huyệt đạo gọi là "Dương Khê", khi kích thích huyệt đạo này rồi hít thở sâu, sẽ thấy cơ hoành vận động sâu một cách dễ dàng, giúp đạt được hô hấp bằng bụng.

Đả tọa có thể trở thành một loại "thể dục" rất thịnh hành, hẳn không phải là một việc đơn giản. Trên bề mặt nhìn thấy được, đả tọa giúp con người cải thiện được tuần hoàn máu, cải thiện nội tiết, thay đổi endophine ở não, hô hấp trở nên có hiệu quả. Nếu như thêm vào đó, bạn chú trọng đề cao tâm tính thì lợi ích của việc này không chỉ dừng lại ở một cơ thể khỏe mạnh.

Tác giả: Hồ Nãi Văn
Bách Hợp biên dịch

Bí ẩn y học: Trẻ sinh non giảm trong thời kỳ dịch bệnh ở Canada và nhiều nước khác

CHINESE EPOCH TIMES

Kể từ khi bắt đầu xảy ra đại dịch, một số bệnh viện ở Canada nhận thấy số bà mẹ sinh con thiếu tháng đã giảm đáng kể. Ví dụ, thành phố Calgary báo cáo số trẻ sinh non giảm 37%, Edmonton giảm 20%, Ottawa giảm 30% và Halifax giảm 80%.

"Điều này thật đáng ngạc nhiên", Jon Dorling, một bác sĩ sơ sinh tại Bệnh viện Bà mẹ và Trẻ em IWK ở Halifax nói với CTV rằng: "Ban đầu chúng tôi nghĩ rằng với áp lực lớn hơn từ đại dịch... sẽ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn chứ không phải tốt hơn".

Hiện tượng này không chỉ xuất hiện ở Canada. Số trẻ sinh non ở Đan Mạch đã giảm gần 90%; số trẻ sơ sinh nhẹ cân ở Ireland đã giảm 70%; tại Hoa Kỳ và Úc số trẻ sinh non cũng cho thấy xu hướng giảm. Tuy nhiên, không có báo cáo tương tự ở Montreal và London.

Có một điều đáng lo ngại ở Anh là số trường hợp thai chết có xu hướng gia tăng. Nguyên nhân được cho là có liên quan đến sự gia tăng căng thẳng ở người mẹ. Tuy nhiên, các bác sĩ nói rằng cho đến nay, chưa có bằng chứng nào cho thấy điều này đang xảy ra ở Canada.

Một nghiên cứu quốc tế do một nhóm các nhà nghiên cứu từ Đại học Manitoba dẫn đầu, hy vọng sẽ giải thích được liệu sự suy giảm các trường hợp trẻ sinh non có liên quan đến những thay đổi trong sinh hoạt của người dân trong thời kỳ đại dịch hay không, và từ đó tăng cường sức khỏe của trẻ sơ sinh và sinh đủ tháng.

Sinh non là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở trẻ sơ sinh trên toàn thế giới, nó làm tăng nguy cơ trẻ sơ sinh bị bại não, mất thị lực và suy giảm thính lực. Nhưng tới nay các bác sĩ vẫn chưa có được hiểu biết đầy đủ về các nguyên nhân dẫn đến sinh non.

Mỗi năm, Canada có khoảng 3,100 trẻ sinh non.

Các nhà nghiên cứu có kế hoạch khảo sát ở 19 quốc gia và tuyển dụng hàng chục bác sĩ để nghiên cứu số liệu thống kê về khả năng sinh sản.

Mặc dù nghiên cứu liên quan vẫn còn ở giai đoạn đầu, nhưng ông Jon Dorling cho biết: "Trong thời kỳ dịch bệnh mọi người đã không còn quá vội vàng, và nhịp sống hàng ngày cũng chậm lại. Có lẽ công việc và lối sống chậm đã phát huy tác dụng".

Các nhà nghiên cứu Canada khác lại nhìn nhận rằng điều này có thể có liên quan đến việc phòng chống dịch tại nhà của các thai phụ trong thời kỳ dịch bệnh, giúp giảm tiếp xúc với ô nhiễm không khí cũng như các nguồn lây nhiễm khác.

Các nhà nghiên cứu tại Bệnh viện Mount Sinai ở Toronto cũng đang tiến hành nghiên cứu, so sánh tất cả những đứa trẻ sinh ra ở Ontario từ tháng 3 đến tháng 6 năm nay với những đứa trẻ sinh ra trong 10 đến 15 năm qua.

Lâm Mộc biên dịch

SHUTTERSTOCK

Đạo dưỡng sinh (Kỳ 1):

DƯỠNG SINH VÀ THỊNH-SUY CỦA CƠ THỂ

HOÀNG HOA

Trước tiên, tại sao lại nói "phòng bệnh" hơn "chữa bệnh"? Xin trích dẫn một đoạn nhỏ trong tác phẩm "Hoàng Đế Nội Kinh" như sau:

"Vả chăng cho bệnh đã thành hình rồi sau mới chạy thuốc, cũng như loạn đã nổi lên rồi mới nghĩ cách trị. Như thế nào có khác chi đợi đến lúc khát nước rồi mới đào giếng, giặc đã đánh đến nơi rồi mới chế vũ khí, như thế chẳng hoá ra muộn màng lắm sao?" *("Hoàng Đế Nội Kinh" - đoạn 8 Thiên thứ nhất, Chơn Nguyên dịch).*

Phàm là người biết quý trọng sức khoẻ, thì nên quan tâm tới thuật dưỡng sinh hơn là các phương pháp chữa trị. Mà thuật dưỡng sinh thì cũng khá rộng lớn, đòi hỏi phải tìm tòi, nghiên cứu sâu xa. Tuy nhiên, cũng xin nói thêm rằng mục tiêu của dưỡng sinh là để thân thể khoẻ mạnh; thành công nhất là đạt tới "trẻ mãi không già" chứ không thể thay đổi số mệnh mà đòi hỏi "trường sinh bất tử" được. Từ hàng nghìn năm nay, biết bao người đi tìm phương cách giúp con người đạt tới bất tử, nhưng đều vô vọng.

Ở kỳ 1 này, chúng tôi xin bàn về một khía cạnh; đó là: thuận theo sự phát triển và suy thoái tự nhiên của cơ thể người theo độ tuổi để nhìn nhận, và từ đó tìm ra phương thức dưỡng sinh cho phù hợp. Cũng là học theo câu nói: "Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng".

"Hoàng Đế Nội Kinh" có tóm tắt toàn bộ quá trình thịnh - suy của cả một đời người như sau:

"Con gái khi đến 7 tuổi là khí ở Thận thạnh, lúc đó răng thay, tóc dài. Đến 14 tuổi thì tuần hoàn thận sung túc, mạch Nhiệm thông, Thái xung thạnh; kinh kỳ mỗi tháng nhân đó mà có cho nên có thể có con. Đến 21 tuổi khí của Thận quân bình, răng và cơ thể cao lớn tới cực điểm. Đến 28 tuổi gân xương cứng cáp, tóc dài hết mức, thân thể mập mạnh. Đến 35 tuổi mạch Dương minh suy, da mặt bắt đầu khô, tóc bắt đầu rụng. Đến 42 tuổi ba mạch dương phía trên đều suy, nên sắc mặt đều già, tóc bắt đầu bạc. Đến 49 tuổi mạch Nhiệm hư, mạch Thái xung kém hơn, tuần hoàn thận cạn kiệt, hạ bộ không thông, nên cơ thể suy yếu mà không có con vậy."

"Con trai 8 tuổi khí của Thận sung túc, tóc dài, răng thay. Đến 16 tuổi khí của Thận phát triển mạnh, tuần hoàn Thận đầy đủ, tinh khí tràn đầy, âm dương hòa, có thể có con. Đến 24 tuổi khí của Thận quân bình, gân xương cứng cáp, răng ngừng mọc, sức sống căng đầy. Đến 32 tuổi gân cốt sung túc, da thịt mạnh mẽ. Đến 40 tuổi, khí của Thận bắt đầu suy, tóc rụng răng se. Đến 48 tuổi khí dương suy kiệt bên trên trước, nên mặt nhăn, tóc đều hoa râm. Đến 56 tuổi khí lá gan suy, gân không hoạt động, tuần hoàn Thận khô kiệt, tinh ít, tạng Thận suy, hình thể bắt đầu suy yếu. Đến 64 tuổi thì răng tóc đều rụng."

Các cột mốc trên của nam và nữ đều rất dễ nhớ: lấy bội số của 7 làm các đợt phát triển của nữ và bội số của 8 là của nam. Trung Y thời xưa tuân theo học thuyết âm dương ngũ hành: nữ thuộc về tính âm (thuộc về các số 1, 3, 5, 7) , nam thuộc về tính dương (thuộc về các số 2, 4, 6, 8); sau đó lại xét theo thuộc tính ngũ hành, âm thuộc hệ Thủy, dương thuộc hệ Hỏa, áp dụng các học thuyết Chu Dịch, Hà Đồ, Bát Quái, đều tính ra được hai số 7 và 8 là con số thể hiện mốc biến chuyển của hai giới. Cách nói dân gian 'con trai phát triển muộn hơn con gái' hoặc 'bé trai chậm hơn bé gái' cũng có thể được giải thích hợp lý bằng "phép tính" này. Tiếp đó, tới kỳ '7 lần 7' (49 tuổi) và '8 lần 8' (64 tuổi) được coi là cực âm và cực dương; đó là kết thúc thời kỳ 'hưng' và 'bình' của người nữ và người nam, bắt đầu bước qua thời kỳ 'hoại' - là thời điểm hết khả năng sinh đẻ cũng như lục phủ ngũ tạng đều suy. Tất nhiên có một số ngoại lệ, và thường những người này có thể chất bẩm sinh tốt hơn hoặc có lối sống thuận tự nhiên, nắm được thuật dưỡng sinh.

EPOCH TIMES

Phàm là người biết quý trọng sức khoẻ, thì nên quan tâm tới thuật dưỡng sinh hơn là các phương pháp chữa trị.

Qua hai đoạn tóm tắt trên có thể thấy rõ một điều: dù cơ thể đều phụ thuộc vào sự mạnh-yếu của ngũ tạng, nhưng tạng Thận lại được xem là chìa khóa quan trọng nhất. Tạng Thận vượng thì tứ tạng còn lại đều tốt; tạng Thận suy thì cả cơ thể đều suy kiệt theo.

Nhiều người sẽ nghĩ đến việc bồi dưỡng tạng Thận cho thật tốt. Khi nói "dưỡng" thì đa số đều nghĩ đến biện pháp ăn uống, gọi là "thực dưỡng". Tuy nhiên, giới truyền nhân của Trung Y xưa lại coi đây là phương thức kém hiệu quả nhất; họ cho rằng chỉ các thầy thuốc không được chân truyền và những người không hiểu biết sâu về y học mới lấy cách này làm chủ đạo trong thuật dưỡng sinh. Ngày nay đa số người trong xã hội hiện đại cũng thường chỉ biết và áp dụng "thực dưỡng" chứ không biết được nguồn cơn để đạt tới thân thể thực sự cường tráng là gì.

Trước tiên xin mạn phép phân chia các cấp bậc về dưỡng sinh như sau (chỉ mang tính tham khảo chứ không hạn cuộc cứng nhắc):

Bậc tiểu học: Sử dụng thuốc bổ, đồ ăn, đồ uống bổ dưỡng

Như đã nói ở trên, đây là cách thức chậm và kém hiệu quả nhất (nhưng dường như lại tốn kém tiền của nhiều nhất) nếu muốn đạt tới cái đích của dưỡng sinh. Tất nhiên việc ăn uống cũng đem lại tác dụng phần nào cho việc bồi dưỡng sức khỏe con người; nếu không thế thì người ta đã chẳng tin tưởng và áp dụng theo.

Bậc trung học: Tu thân

Đó là sống thuận tự nhiên, kết hợp rèn luyện thân thể, chú trọng hít thở. Nếu làm được tới đây ắt sức khỏe rất dồi dào, đạt được đến 'thuật dưỡng sinh', kéo dài được sự khỏe mạnh và bề ngoài trông trẻ trung hơn tuổi, nhưng vẫn diễn ra quá trình lão hoá, vẫn có thể mắc bệnh (dù bệnh ít và nhanh khỏi).

Bậc đại học: Tu cả thân lẫn tâm

Ở bậc này cần đề cao cảnh giới của tâm tính cá nhân, thân-tâm hợp nhất, đạt tới 'Đạo dưỡng sinh'. Khi sử dụng phương pháp này, tâm thức trở nên linh mẫn, sức khoẻ thịnh mà không suy, bề ngoài trẻ mãi không già, sống tự do tự tại cho tới hết thọ mệnh.

Dĩ nhiên, không thể nói những gì thuộc về "tiểu học" thì sẽ không cần thiết; chỉ là toàn bộ những điều trên đều thuộc về mối quan hệ biện chứng thế này: Nếu ta có thể đạt tới bậc đại học thì chẳng phải là ta đã vượt qua trình độ tiểu học và trung học hay sao? Ngược lại, nếu ta không đạt được ngay cả bậc tiểu học, thì trung học hay đại học đều sẽ không chạm được đến.

Tuy vậy, khi ta đã đạt được bậc đại học rồi thì tất nhiên ta có thể hiểu và sử dụng được những gì thuộc tiểu học hay trung học, nhưng có khi lại không cần áp dụng nhiều; thậm chí ta còn có thể đơn giản hóa chúng, đưa chúng lên một "tầm cao mới". Do đó mới gọi là "Đạo dưỡng sinh"; "Đại Đạo chí giản chí dị": tuy ít mà sâu xa, rộng lớn; tuy giản dị mà lại bao chứa hết thảy điều phức tạp.

Với mục tiêu giúp độc giả nắm được cái nhìn cơ bản về dưỡng sinh và bước đầu có thể tự mình tìm ra cách thức bồi dưỡng sức khỏe, chuyên đề này sẽ không đi quá sâu vào các kiến thức chuyên môn mà chỉ chọn lọc các thông tin đáng ghi nhớ cũng như những hành động cụ thể để đạt được mục tiêu trên; đồng thời đưa ra các gợi ý để giúp những ai có ý định tìm hiểu sâu hơn về lĩnh vực này.

SHUTTERSTOCK