SỐ 05, THÁNG 10/2020

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

SHUTTERSTOCK

Bác sĩ Trung y khuyên: dùng canh bổ dưỡng khi mùa thu đến

LI QINGFENG

Ngày 07/8 năm nay là ngày đầu tiên tiết khí chuyển từ mùa hè sang mùa thu, cũng gọi là Lập thu. Mặc dù trời vẫn nóng bức, nhiệt độ cao, nhưng sẽ bắt đầu trở nên "táo" (khô), trọng điểm dưỡng sinh thời gian này là dưỡng âm, nhuận táo.

Lập thu là thời cơ chăm sóc tốt nhất, chống "Thu táo" đầu tiên cần nhuận Phế (phổi)

"Thu táo" có nghĩa là sau Lập thu, mọi người sẽ bắt đầu có các triệu chứng không thoải mái như da khô ngứa, khô miệng, khô lưỡi, táo bón, ho khan, chảy máu cam.

Theo bác sĩ Lai Duệ Hân, chủ nhiệm phòng khám Hàn Minh Đường, bước vào tiết khí này, Phế (phổi) rất dễ bị tổn thương. Vì đây là một tạng phủ rất non nớt, sợ khô. Hệ thống Phế theo Trung y bao gồm miệng, mũi, tạng Phế và da... Rất nhiều bệnh liên quan, đặc biệt là bệnh về da và đường hô hấp rất dễ xuất hiện trong giai đoạn này.

Lập thu phòng "Thu táo", cần bổ sung những thực phẩm dưỡng âm, dưỡng phổi. Thường là những thực phẩm đặc biệt giàu chất kết dính hoặc chất keo.

Sau khi trải qua Lập thu, nên ăn một số loại thực phẩm để dưỡng âm và bổ Phế, tạo nền tảng tốt cho cơ thể. Các bệnh dị ứng cũng thường xảy ra vào mùa thu, người bị dị ứng mũi nên chăm sóc cẩn thận vào giai đoạn này. Bác sĩ Lai chia sẻ: "Hãy chăm sóc phổi thật tốt lúc này, sau khi bước vào mùa đông, bệnh dị ứng sẽ không dễ dàng phát tác".

Ngoài ra, những người có thể chất táo nhiệt (cơ địa nóng) sau khi bước vào thu, sẽ chịu ảnh hưởng càng rõ ràng, do đó cần chú ý hơn đến chế độ ăn uống. Những người thể chất hư hàn (thể trạng yếu), dễ chịu ảnh hưởng thay đổi nhiệt độ theo mùa do khả năng miễn dịch kém, nên chú ý mặc quần áo và giữ ấm.

Ăn nhiều đồ có tính kết dính, chất keo để dưỡng âm, bổ phổi

Để phòng ngừa "Thu táo", cần bổ sung nước và các loại thực phẩm có

Tiếp theo trang **3**

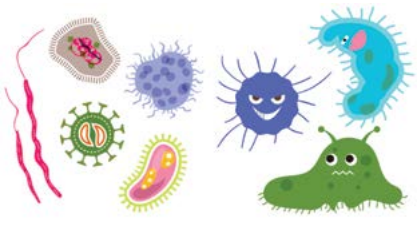
Cơ thể loại vi khuẩn có hại ra khỏi đường ruột như thế nào?

THÙY LINH

Sau khi ăn phải thực phẩm kém vệ sinh, nhiều người thường bị tiêu chảy. Rất nhiều người lầm tưởng rằng đây là một dấu hiệu nguy hiểm cho cơ thể. Tuy nhiên, một nghiên cứu ở Hoa Kỳ đã cho thấy điều ngược lại: đây thực chất là cơ chế tự vệ của cơ thể – bài tiết vi khuẩn.

SHUTTERSTOCK/PIXABAY

Ít nhất cho đến nay, đã có các nghiên cứu chứng minh rằng tiêu chảy là có lợi cho chúng ta.



Theo nhà nghiên cứu Jerrold Turner thì đây là vấn đề vẫn gây tranh luận qua hàng thế kỷ. Cho đến tận nay vẫn chưa có câu trả lời thỏa đáng cho việc tiêu chảy ảnh hưởng ra sao đến nhiễm trùng đường ruột. Nhưng dù sao thì sau hàng loạt các nghiên cứu, một số khúc mắc cũng phần nào được hé lộ.

Một số nghiên cứu đã cho thấy cơ chế miễn dịch chính là nguyên nhân gây ra tiêu chảy. Cụ thể là ngay sau khi cơ thể bị nhiễm khuẩn, tiêu chảy lúc này sẽ thực hiện vai trò quan trọng của nó là loại bỏ mầm bệnh.

Các nhà khoa học đã làm thí nghiệm trên chuột với một loại vi khuẩn tương tự E.coli. Sau khi gây nhiễm khuẩn ở chuột, họ quan sát thấy đường ruột xuất hiện các vết nứt. Tổn thương này ở chuột là do sự xuất hiện của một số protein sau khi phát hiện vi khuẩn. Các protein này "kiến tạo" vết nứt để nước có thể nhanh chóng đi vào ruột và làm giảm nồng độ nhiễm khuẩn. Hiện tượng tiêu chảy chính là bước tống vi khuẩn ra khỏi cơ thể.

Các nhà nghiên cứu tin rằng các protein claudin-2 và interleukin-22 được cơ thể tạo ra để gây hiện tượng tiêu chảy. Hai protein này cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc chống nhiễm trùng, đặc biệt trong giai đoạn đầu khởi phát bệnh.

Nhưng liệu cơ chế miễn dịch này có phải là then chốt khi chống lại tất cả các bệnh nhiễm trùng không? Cơ chế này liệu có thể áp dụng trên toàn cơ thể người hay không? Đây là những câu hỏi cần được nghiên cứu thêm, nhưng ít nhất cho đến nay, đã có các nghiên cứu chứng minh rằng tiêu chảy là có lợi cho chúng ta.

4 loại thể trạng không nên uống quá nhiều cà phê

SU GUANMI

Một số người vẫn quen uống cà phê như nước lọc, uống nhiều ly cà phê lớn trong một ngày. Nếu hấp thụ chất caffeine trong cà phê quá nhiều sẽ có tác dụng ngược và gây hại cho cơ thể. Cũng có những người có thể chất không thích hợp để uống cà phê thường xuyên.

Uống quá nhiều cà phê có thể làm tổn thương thận và gây mệt mỏi

"Thưa bác sĩ, tôi thường uống ba ly lớn cà phê mỗi ngày. Đã uống như vậy được hai hoặc ba năm rồi", một bệnh nhân mệt mỏi mãn tính kéo dài nói với bác sĩ Thái Nhân Dư - phó giám đốc Phòng khám Trung y. Sau khi xem mạch, Thái Nhân Dư nhận thấy khí thận của bệnh nhân rất yếu. Mặc dù người bệnh này đều ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày, chất lượng giấc ngủ cũng rất tốt, cũng không mắc bệnh đặc thù gì, nhưng bởi vì do uống quá nhiều cà phê trong một thời gian dài như vậy, không những tinh thần không cảm thấy hưng phấn, ngược lại càng uống càng mệt.

Tại sao uống cà phê lại có thể giúp tinh thần hưng phấn? Thái Nhân Dư chỉ rõ, bản thân caffeine không cung cấp thêm năng lượng cho cơ thể mà là bằng cách tự hấp thụ năng lượng trong cơ thể để đạt được hiệu quả não bộ sảng khoái tỉnh táo và tăng cường sinh lực. Cô giải thích rằng, caffeine trước tiên sẽ rút năng lượng của lá lách, dạ dày, tim và phổi, khiến các triệu chứng như tim đập nhanh xuất hiện khi uống cà phê. Khi năng lượng của tim, phổi, lá lách, và dạ dày không đủ, nó bắt đầu rút ra tinh chất năng lượng dự phòng - thận tinh.

Năng lượng dự phòng là chỉ năng lượng dự trữ mà cơ thể chỉ sử dụng khi bị bệnh mãn tính, bệnh nặng hoặc sức khỏe rất yếu. Một khi tinh chất năng lượng dự phòng này của thận trở thành một "cỗ máy rút năng lượng", thì sẽ dẫn đến hội chứng mệt mỏi tuyến thượng thận, sẽ xuất hiện các triệu chứng như: ngủ nhiều tiếng vẫn mệt, cảm xúc tâm trạng chán nản, trầm cảm, đau nhức cơ bắp, toàn thân vô lực, mất cân bằng đường tiêu hoá v.v...

Thái Nhân Dư cho biết: "Tinh chất của thận là nền tảng cơ bản của sinh mệnh chúng ta, một khi thiếu hụt tinh chất của thận, thể trạng cơ thể sẽ như ngọn nến lay lắt trước gió". Người bệnh cần nghỉ ngơi điều dưỡng một thời gian dài, để tinh khí của thận dần hồi phục, cô nhắn mạnh lúc này tránh tiếp tục uống cà phê để tiêu hao năng lượng cơ thể.

Tác dụng phụ của việc uống quá nhiều caffeine

Nhiều năm trước, trên tạp chí khoa học "Hóa học Thần kinh" (Journal of Neurochemistry), một bài nghiên cứu về sự kích thích tâm lý của caffeine đã chỉ rõ, caffeine có thể ngăn chặn tác động của adenosine (một chất hóa học trong não gây mệt mỏi) và làm tăng tiết adrenaline (nội tiết tuyến thượng thận) vốn đóng vai trò rất quan trọng trong phản ứng chiến đấu hoặc phản ứng chạy trốn của cơ thể. Nhưng nếu gia tăng liều lượng caffeine nhiều hơn, thì ngược lại sẽ dẫn đến thần kinh căng thẳng, hồi hộp lo lắng.

Một nghiên cứu được công bố trên "Tạp chí Tiết niệu" năm 2012 cho biết đã nghiên cứu khoảng 65,176 phụ nữ trong độ tuổi từ 37 đến 79 để tìm hiểu mối quan hệ giữa lượng caffeine và chứng tiểu không tự chủ. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những phụ nữ tiêu thụ hơn 450 mg caffeine mỗi ngày có nguy cơ tiểu không kiểm soát tăng 25% so với những người tiêu thụ ít hơn 150 mg caffeine mỗi ngày.

Caffeine kích thích thần kinh giao cảm, tăng huyết áp, tăng cường co bóp cơ tim, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Caffeine cũng có thể kích thích nhu động ruột. Uống điều độ sẽ giúp nhuận tràng, nhưng uống quá nhiều hoặc thậm chí một lượng lớn cà phê đá lạnh cũng dễ gây tiêu chảy.

Ngoài ra, quá nhiều caffeine còn có các tác dụng phụ như mất ngủ, mộng mị, loét dạ dày, đau dạ dày, tăng tiết, co cứng cơ, đau đầu, v.v...

4 thể trạng không nên uống nhiều cà phê

Theo Trung y, người thuộc 4 loại thể trạng dưới đây hoặc tình huống cơ thể không thích hợp để uống quá nhiều cà phê, chỉ nên uống một tách nhỏ hương vị rang nhẹ:

- Thể trạng cơ thể khô nóng: Thường bị khô miệng, đi phân khô, dễ nổi nóng cáu gắt v.v...
- Thể trạng cơ thể nóng ẩm: Đi phân thường ướt và dính, nước tiểu ngắn màu đỏ, da mặt đỏ, sưng tấy và nổi mụn.
- Thể chất cơ thể âm hư: Dễ có các triệu chứng như bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm, tay chân nóng.
- Người bị hội chứng mệt mỏi mãn tính.

Thái Nhân Dư chỉ rõ, hầu hết Trung Y đều phân loại cà phê có tính chất "ấm khô", vì vậy, uống quá nhiều cà phê chẳng khác nào đổ thêm dầu vào lửa, càng uống nhiều thì cảm giác nóng càng nặng. Người có thể chất cơ thể âm hư nếu uống quá nhiều cà phê thì sẽ tiêu hao một phần âm, làm trầm trọng thêm tình trạng âm hư hỏa vượng của cơ thể.

Đối với những người có thể trạng không thích hợp uống quá nhiều caffeine, nhưng cũng không phải là hoàn toàn cấm dùng, chỉ cần chú ý đến số lượng và chất lượng uống. Thái Nhân Dư gợi ý 4 điều sau:

1. Chọn cà phê rang nhẹ;
2. Rút ngắn thời gian chiết xuất;
3. Không uống mỗi ngày, cứ hai hoặc ba ngày uống một ly, và giới hạn lượng caffeine của bạn ở mức 50-100 mg, khoảng một ly "nhỏ kiểu Mỹ" hoặc "một ly trung Latte";
4. Ăn ít đồ nóng, chẳng hạn như đồ nướng, đồ chiên, đồ cay, bánh bích quy, v.v.

Hàm lượng caffeine càng cao thì tách cà phê càng khô nóng. Cà phê rang đậm và cà phê có thời gian chiết xuất lâu sẽ có nhiều chất caffeine hơn.

Từ góc độ sức khỏe, giáo sư có uy tín ngoại khoa của Trường Y khoa Đại học Quốc gia Đài Loan, Trương Kim Kiên cũng cho rằng, uống cà phê rang nhẹ sẽ tốt hơn vì axit chlorogenic chống oxy hóa trong hạt cà phê sẽ giảm theo nhiệt độ rang. Phòng khám Maiyo tại Mỹ chỉ ra rằng việc giảm lượng caffeine đột ngột có thể gây ra các triệu chứng cai nghiện, chẳng hạn như đau đầu, mệt mỏi, cáu kỉnh và khó tập trung vào công việc. Chỉ là những triệu chứng này thông thường sẽ giảm nhẹ và thuyên giảm sau vài ngày.

Đối với những người uống cà phê đậm, trước tiên nên giảm từ từ lượng caffeine. Vào những ngày không uống cà phê, bạn có thể uống trà lúa mạch và các đồ uống khác có hương vị cà phê.

Cuối cùng, nếu cơ thể bạn có bất kỳ tình huống nào như sau, thì dù khó chịu đến đâu bạn cũng phải ngừng uống cà phê:

- Các bệnh tim mạch cấp tính như bệnh tim và nhồi máu cơ tim;
- Kiểm soát không tốt việc tăng huyết áp;
- Các bệnh đường tiêu hóa, chẳng hạn như tăng tiết dịch vị, loét dạ dày, viêm túi mật;
- Nóng bừng do mãn kinh, đổ mồ hôi trộm, chất lượng giấc ngủ kém;
- Dị ứng da, chẳng hạn như các đợt viêm da cơ địa nghiêm trọng.

Cửu Ngọc biên dịch

ALL PHOTOS FROM PIXABAY

Mặc dù cà phê có tác dụng phấn chấn tinh thần, giúp hưng phấn, chống oxy hóa, nhưng uống quá nhiều caffeine có thể khiến cơ thể mệt mỏi và dẫn đến tác dụng phụ.

Không uống mỗi ngày, cứ hai hoặc ba ngày uống một ly, và giới hạn lượng caffeine của bạn ở mức 50-100 mg, khoảng một ly "nhỏ kiểu Mỹ" hoặc "một ly trung Latte".

Uống quá nhiều caffeine có thể gây ra các phản ứng phụ như tim đập nhanh, tăng huyết áp và mất ngủ.

Những người có cơ địa nóng hoặc hội chứng mệt mỏi mãn tính không thích hợp để uống nhiều cà phê, tốt hơn nên chọn một tách nhỏ cà phê rang nhẹ.

Bác sĩ Trung y khuyên: Dùng canh bổ dưỡng khi mùa thu đến

*Tiếp theo từ trang **1***

tác dụng tư âm, nhuận Phế, đa số đặc biệt giàu chất kết dính hoặc chất keo.

- Mật ong: Có tác dụng làm nhuận Phế và giảm ho, nhuận tràng thông tiện, giữ ấm cho da. Thêm nước đun sôi và uống sau khi pha, có thể bổ sung thành phần nước cho cơ thể.
- Lê nashi: Nhuận Phế giảm ho, tiêu đờm, giáng hỏa. Tuy nhiên, tính chất thiên về hàn, những người có cơ địa tương đối lạnh (thể chất hư hàn) không nên ăn nhiều. Cũng theo bác sĩ Lai, nếu trong gia đình có trẻ nhỏ khí quản không tốt, có thể làm món lê hầm đường phèn, giúp bổ phổi, nếu cần thận có thể cho thêm Bối mẫu (Châu bối). Người hỏa khí vượng, hay cáu gắt, thể chất thiên táo (thể trạng khô). Sau Lập thu, người dễ chảy máu cam do niêm mạc mũi khô, cũng có thể ăn lê hầm đường phèn để bồi dưỡng.
- Củ sen (ngó sen): Củ sen sống có tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, mát huyết, cầm máu, tán ứ. Sau khi nấu chín, tính chất chuyển từ hàn sang ôn, có tác dụng dưỡng huyết, khai vị, bổ tỳ, ích khí, dưỡng âm.
- Hoa bách hợp: Một dược liệu được sử dụng phổ biến, có thể bình tâm an thần, nhuận Phế (dưỡng ẩm phổi) và giảm ho, tốt cho hệ thống hô hấp.
- Củ mài: Sau Lập thu cần chú trọng tư Phế âm và Vị âm (nuôi dưỡng âm phổi và âm dạ dày), củ mài có cả hai công dụng này. Trong số các loại thông thường trên thị trường, củ mài Nhật Bản là loại tốt nhất, vị dẻo hơn loại thông thường và tác dụng dưỡng ẩm cũng tốt hơn. Không ngại có thể ăn canh sườn heo hầm hoa bách hợp và củ mài để bồi bổ cơ thể. Tuy nhiên, đây cũng là thực phẩm giàu tinh bột nên những người đang giảm cân nên chú ý lượng hấp thụ.
- Mộc nhĩ trắng: Còn được gọi là "tổ yến của người nghèo", có tác dụng dưỡng ẩm rất tốt. Mộc nhĩ trắng có vị ngọt, nhạt, không độc, dùng chữa các chứng như Phế nhiệt ho khan, Phế táo ho khan, Vị (Dạ dày) Tràng (Đại tràng) táo nhiệt, táo bón...

Tránh thức ăn mang tính "thêm dầu vào lửa" và phương pháp chế biến

Ngoài ra, tránh chạm vào thức ăn có tính nóng và phương thức gia giảm các loại gia vị.

Đồ ăn có tính Táo nhiệt: bánh quy, các loại hạt, sô cô la, thức ăn cay (gừng, hành lá, ớt).

Phương pháp chế biến thức ăn gây Táo nhiệt: chiên, nướng, rán, quay.

Nam giới có thói quen tập thể dục thường ăn nhiều các loại hạt để bổ sung protein chất lượng cao. Bác sĩ Lai nhắc nhở, các loại hạt là thực phẩm có tính khô, dễ bốc hỏa, vào thời kỳ sau Lập thu mỗi ngày chỉ ăn một nắm nhỏ, còn lại thay thế bằng các loại thực phẩm giàu protein khác. Những người thể chất tính nhiệt khuyến cáo không nên ăn các loại hạt mỗi ngày.

Món ăn sau khi Lập thu: Canh mộc nhĩ, táo đỏ, Câu kỷ tử

Bác sĩ Lai khuyên bạn nên uống canh hầm mộc nhĩ trắng vào thời tiết Lập thu để tư âm nhuận Phế (bổ âm và phổi), bổ tỳ khai vị.

Nguyên liệu: 100g mộc nhĩ trắng tươi, 20g hoa bách hợp, khoảng 40 hạt sen khô, 20 quả táo đỏ, 2 nắm nhỏ Câu kỷ tử, lượng đường phèn thích hợp.

Cách làm:

1. Hoa bách hợp rửa sạch và ngâm với nước (nước ngâm có thể uống được sau khi lọc) trong 1 giờ. Rửa sạch táo đỏ, ngâm nước 10 phút rồi dùng dao rạch phần thịt quả ra. Mộc nhĩ trắng bỏ đầu, cuống và rửa sạch. Hạt sen khô rửa sạch.
2. Cho các nguyên liệu trên vào nồi, thêm 2,000ml nước, nấu trong 60 phút.
3. Khi nồi bắt đầu sôi sau khoảng 20 phút, mở hé nắp và vặn lửa nhỏ để tránh tràn nồi.
4. Khi gần hết thời gian nấu, thêm chút đường phèn, sau đó cho Câu kỷ tử vào là có thể dùng được.

Thanh Mai biên dịch

Món ăn bài thuốc sau khi Lập thu: canh mộc nhĩ, táo đỏ, Câu kỷ tử.

Lo lắng và chán nản – hậu quả của virus Trung Cộng

PHILLIP REES

Các cuộc khảo sát hàng tuần do Cục điều tra dân số Hoa Kỳ thực hiện từ cuối tháng 4 đến tháng 7 năm nay, cho thấy một bức tranh không mấy lạc quan đối với sức khỏe tinh thần của quốc gia mà nguyên nhân chủ yếu là do đại dịch virus Trung Cộng (Covid 19) đã gây ra. Vào cuối tháng 7, hơn 44% người trưởng thành ở California cho biết mức độ lo lắng và buồn rầu được chẩn đoán là do "rối loạn lo âu tổng quát" hoặc "rối loạn trầm cảm nghiêm trọng", một con số gia tăng đáng kinh ngạc trong những tháng hè cùng với mối đe dọa lây lan của virus Trung Cộng.

Hoa Kỳ xét trên phạm vi rộng cũng có diễn biến tương tự, với khoảng 41% người trưởng thành được hỏi trên toàn quốc cho biết các triệu chứng về lo âu hay trầm cảm lâm sàng trong tuần thứ ba của tháng 7, trong khi đó tỷ lệ này chỉ 11% vào đầu năm 2019.

Các kết quả nghiên cứu cho thấy cảm giác tuyệt vọng chung đang diễn ra khi của cuộc khủng hoảng toàn cầu ngày càng nghiêm trọng. Hầu hết người lớn đã buộc phải ở nhà trong tình trạng bế tắc, nhiều người bị cô lập. Tỷ lệ thất nghiệp đạt mức cao nhất kể từ thời Đại suy thoái của những năm 1930. Hàng ngàn gia đình ở California và hàng chục ngàn người trên khắp Hoa Kỳ đã mất đi người thân vì virus.

"Đại dịch chính làn sóng đầu tiên của trận sóng thần, và làn sóng thứ hai và thứ ba thực sự sẽ là yếu tố về sức khỏe và hành vi", Jessica Cruz, giám đốc điều hành của Liên minh quốc gia về bệnh tâm thần California cho biết.

Các cuộc khảo sát là một phần của sự hợp tác mới giữa Trung tâm Thống kê Y tế quốc gia và Cục Điều tra dân số để cung cấp số liệu thống kê liên quan đến tác động của virus Trung Cộng. Trong cuộc khảo sát trực tuyến hàng tuần liên tiếp trong ba tháng, Cục Điều tra dân số đã đặt câu hỏi cho khoảng 900,000 người Hoa Kỳ để xác định mức độ lo lắng hoặc trầm cảm của họ. Bốn câu hỏi khảo sát là phiên bản sửa đổi của một công cụ sàng lọc phổ biến mà các bác sĩ sử dụng để chẩn đoán bệnh tâm thần.

Những người này được hỏi về mức độ thường xuyên diễn ra trong vòng 7 ngày trước đó về: cảm thấy bị làm phiền vì cảm xúc tuyệt vọng hoặc chán nản; cảm thấy ít hứng thú hoặc ít vui vẻ khi làm việc; đã cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng; hoặc đã trải qua lo lắng không kiểm soát được. Họ được chấm điểm dựa trên tần suất trải qua những triệu chứng đó trong tuần trước đó, với thang điểm từ mức "không cảm thấy" đến mức "gần như hàng ngày". Kết quả là số điểm cao nhất liên quan đến các câu hỏi về sự lo âu cho thấy các triệu chứng liên quan đến "rối loạn lo âu tổng quát" và điểm cao nhất trong các câu hỏi về sự trầm cảm chỉ ra các triệu chứng của "rối loạn trầm cảm".

Ở California và trên toàn quốc, các triệu chứng trầm cảm và lo lắng rõ ràng hơn ở những người trẻ tuổi, và thường giảm dần theo độ tuổi. Ví dụ, gần ba trong bốn người được hỏi ở California ở độ tuổi từ 18 đến 29 cho biết "không thể dừng hoặc có thể kiểm soát lo lắng" ít nhất vài lần trong số 7 ngày đó. Và 71% cho biết họ cảm thấy "suy sụp, chán nản hoặc tuyệt vọng" trong thời gian đó.

Điều thú vị là những người 80 tuổi trở lên khi được hỏi - là nhóm có nhiều khả năng tử vong vì virus Trung Cộng không cho thấy mức độ đau khổ tương tự. Chỉ 40% cho biết cảm thấy chán nản hoặc tuyệt vọng và 42% cho biết lo lắng không kiểm soát được.

Cruz cho rằng đó có thể là do những người trẻ tuổi mới trưởng thành dễ thể hiện sự lo lắng và buồn bã hơn so với cha mẹ và ông bà của họ. Cruz cũng thêm rằng họ cởi mở như vậy là điều tốt. Tuy nhiên ngay cả trước khi đại dịch xảy ra, tỷ lệ tự tử ở thanh thiếu niên và thanh niên đã tăng trong nhiều năm qua trên toàn quốc. Các phòng cấp cứu ở California đã ghi nhận sự gia tăng mạnh về số lượng thanh niên tìm kiếm sự hỗ trợ vì các cuộc khủng hoảng sức khỏe tinh thần.

Một số nhà nghiên cứu đã trích dẫn phạm vi tiếp cận phổ biến của mạng xã hội và điều đó khiến gia tăng cảm giác tự ti và xa lánh; một trong những yếu tố dẫn đến sự gia tăng khủng hoảng về sức khỏe tinh thần ở các thế hệ trẻ. Cruz nói rằng COVID-19 có thể làm trầm trọng thêm những cảm giác bị cô lập ấy.

Các cuộc điều tra dân số cũng cho thấy tỷ lệ trầm cảm và lo lắng cao hơn ở những người bị mất việc làm thời kỳ đại dịch. Những người trẻ tuổi làm ngành dịch vụ đã bị ảnh hưởng đặc biệt nặng nề bởi sự suy thoái kinh tế diện rộng. Theo Cục Thống kê Lao động Hoa Kỳ, vào tháng 7, tỷ lệ thất nghiệp của công nhân Hoa Kỳ độ tuổi 20 đến 24 là 18%, so với 9% ở độ tuổi 25 đến 54.

Những người California có thu nhập thấp cũng cho thấy mức độ lo lắng hay trầm cảm cao hơn.

"Mọi người gặp rất nhiều khó khăn để tiếp cận với trợ cấp thất nghiệp, đó không phải là một con đường dễ dàng", Jo Campbell, một nhà trị liệu tại Hill County Community Clinic cho biết.

Một số chuyên gia cho biết họ lo lắng rằng xu hướng trầm cảm và lo lắng có thể tồn tại lâu dài hơn cả đại dịch, đặc biệt nếu nền kinh tế rơi vào suy thoái kéo dài.

"Đại dịch có thể sẽ có những tác động ngắn hạn và dài hạn đến sức khỏe tinh thần, dẫn đến sử dụng chất kích thích", Laura Pancake - Phó chủ tịch tại Pacific Clinics, một trong những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần lớn nhất Nam California, cho biết. Bà nói thêm "đại dịch làm trầm trọng thêm những thách thức hiện tại mà nhiều người phải đối mặt, bao gồm thất nghiệp, sức khỏe kém và các rào cản khác".

Phillip Reese là chuyên gia dữ liệu và là trợ lý giáo sư báo chí tại Đại học bang California-Sacramento.

Tiểu Hà biên dịch

FIZKES/SHUTTERSTOCK

Đại dịch virus Trung Cộng đang ngày càng làm gia tăng cảm giác bị cô lập.

Làm sao có đủ VITAMIN D *từ ánh nắng mặt trời một cách an toàn?*

RYAN RAMAN

SHUTTERSTOCK

Người ta phỏng đoán có khoảng 40% người lớn ở Hoa Kỳ thiếu lượng vitamin D cần thiết trong ngày. Ngoài cách ăn những thực phẩm giàu vitamin D hoặc uống thêm nguồn bổ sung, phơi nắng có thể giúp cơ thể tạo ra loại vitamin này.

Mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tốt nhất cho chúng ta

Khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, tia cực tím B (UVB) của mặt trời chiếu đến cholesterol trong tế bào da, cung cấp năng lượng cho quá trình tổng hợp vitamin D. Vitamin D có nhiều vai trò trong cơ thể và cần thiết cho việc duy trì sức khỏe tốt. Mặt khác, lượng vitamin D thấp gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như: Loãng xương, Ung thư, Trầm cảm, Yếu cơ, thậm chí có thể tử vong.

Các thực phẩm có chứa lượng lớn vitamin D gồm có: dầu gan cá, cá kiếm, cá hồi, cá ngừ đóng hộp, gan bò, lòng đỏ trứng, và cá mòi. Một muỗng canh (14g) dầu gan cá tuyết chứa gấp ba lần lượng vitamin D được khuyến nghị hàng ngày. Điều quan trọng cần lưu ý là tia UVB không thể xuyên qua cửa sổ. Vì vậy, người làm việc bên cạnh cửa sổ dù trời nắng vẫn dễ bị thiếu vitamin D.

Giữa trưa là thời điểm tốt nhất để tắm nắng

Buổi trưa là thời điểm tốt nhất để bổ sung vitamin D vì mặt trời đang ở đỉnh cao nhất, và tia UVB có cường độ mạnh nhất; do đó bạn cần ít thời gian tắm nắng hơn.

Ví dụ như ở Anh, tắm nắng 13 phút ban trưa ba lần mỗi tuần trong mùa hè là đủ để duy trì sức khỏe ở người da trắng trưởng thành. Một nghiên cứu khác cho thấy rằng 30 phút phơi nắng giữa trưa hè ở Oslo, Na-Uy tương đương với việc hấp thụ 10,000–20,000 IU vitamin D.

Liều lượng vitamin D được khuyến nghị hàng ngày là 600 IU (15 mcg).

Màu da có thể ảnh hưởng đến sự sản xuất vitamin D

Màu da của bạn được quy định bởi một loại sắc tố gọi là melanin. Những người có làn da sẫm màu thường có nhiều melanin hơn những người có làn da sáng. Hơn nữa, những tế bào sắc tố của họ cũng lớn hơn và sẫm màu hơn.

Melanin giúp bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời. Nó hoạt động như một loại kem chống nắng tự nhiên và hấp thụ tia UV để bảo vệ da chống lại sự cháy nắng và ung thư. Tuy nhiên, có một vấn đề là người da sẫm màu cần phơi nắng lâu hơn những người da sáng màu để tạo ra cùng một lượng vitamin D.

Các nghiên cứu ước tính rằng người da sẫm màu có thể cần phơi nắng từ 30 phút–3 giờ mới có đủ vitamin D, lâu hơn so với người da sáng. Đây là lý do chính khiến những người da sẫm màu có nguy cơ bị thiếu hụt vitamin D hơn. Do đó, nếu bạn có làn da sẫm màu, bạn có thể phải phơi nắng lâu hơn một chút.

Nếu bạn sống ở vùng xa xích đạo

Những người sống ở các khu vực xa đường xích đạo hơn tạo ra ít vitamin D hơn, vì ở những khu vực này UVB từ ánh nắng mặt trời bị tầng ozone của trái đất hấp thụ. Ngoài ra, họ không tổng hợp được vitamin D trong suốt 6 tháng mùa Đông; cho nên họ cần tắm nắng nhiều hơn.

Ví dụ, những người sống ở Boston, Hoa Kỳ và Edmonton, Canada gặp khó khăn vì không tổng hợp được bất kỳ vitamin D nào từ ánh sáng mặt trời từ tháng 11 đến tháng 2. Người dân ở Na-Uy không thể tổng hợp vitamin D từ ánh sáng mặt trời trong khoảng thời gian từ tháng 10 đến tháng 3. Do đó, họ phải dùng vitamin D từ thực phẩm và chất bổ sung.

Vitamin D được tạo ra từ cholesterol của tế bào da. Các nhà khoa học khuyên bạn nên để khoảng 1/3 diện tích da cơ thể tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Theo đó, mặc áo ba lỗ và quần đùi trong 10–30 phút ba lần mỗi tuần trong mùa hè là đủ đối với hầu hết những người có làn da sáng. Người có làn da sẫm màu có thể cần thời gian lâu hơn.

Các nhà khoa học khuyên bạn nên để khoảng 1/3 diện tích da cơ thể tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Kem chống nắng có ảnh hưởng tổng hợp vitamin D không?

Mọi người sử dụng kem chống nắng để bảo vệ làn da của họ không bị cháy nắng và ung thư da. Đó là vì kem chống nắng có chứa hóa chất gây phản chiếu, hấp thụ hoặc phân tán ánh sáng mặt trời; nghĩa là làn da sẽ ít tiếp xúc với tia UV có hại hơn. Tuy nhiên, vì tia UVB rất cần thiết để tạo ra vitamin D, nên kem chống nắng có thể ngăn sự tổng hợp vitamin D của da.

Một số nghiên cứu đã ước tính rằng kem chống nắng với SPF 30 trở lên làm giảm 95–98% lượng vitamin D cơ thể có thể sản xuất; nhưng các nghiên cứu ngắn hạn lại chỉ ra rằng nó có ít hoặc không ảnh hưởng. Nghĩa là, không rõ việc thường xuyên bôi kem chống nắng có làm giảm lượng vitamin D của bạn về lâu dài hay không.

Nguy hiểm khi tiếp xúc quá nhiều ánh nắng mặt trời

Mặc dù ánh sáng mặt trời rất tốt cho việc sản xuất vitamin D, nhưng có thể gây ra nhiều nguy hiểm. Dưới đây là một số hậu quả của việc phơi nắng quá nhiều:

- Phỏng nắng: Tác hại phổ biến nhất của phơi nắng quá nhiều. Các triệu chứng của cháy nắng bao gồm đỏ, sưng, đau, hoặc da nhạy cảm hơn và nổi mụn nước.
- Tổn thương mắt: Tiếp xúc lâu dài với tia UV có thể làm tổn thương võng mạc, có thể làm tăng nguy cơ đục thủy tinh thể.
- Da lão hóa: Phơi nắng quá lâu có thể khiến da bạn lão hóa nhanh hơn, khiến da nhăn nheo, mất độ đàn hồi hoặc sần sùi hơn.
- Thay đổi da: Tàn nhang, nốt ruồi, và những thay đổi khác trên da có thể là tác dụng phụ của việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá mức.
- Sốc nhiệt: Còn được gọi là say nắng; đây là tình trạng nhiệt độ cơ thể tăng lên do ánh nắng mặt trời quá nhiều.
- Ung thư da: Quá nhiều tia UV là nguyên nhân chính gây ung thư da.

Nếu bạn dự định phơi nắng lâu, hãy bảo đảm không bị phỏng nắng. Tốt nhất nên thoa kem chống nắng sau khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời 10–30 phút để tránh hậu quả của việc phơi nắng quá mức. Thời gian phơi nắng của bạn phụ thuộc vào mức độ nhạy cảm của da với ánh nắng. Lưu ý rằng các chuyên gia khuyên bạn nên thoa lại kem chống nắng sau mỗi 2–3 tiếng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, đặc biệt nếu bạn đổ mồ hôi, tắm biển hoặc hồ bơi.

Ryan Raman có bằng thạc sĩ về dinh dưỡng và ăn kiêng tại Đại học Auckland ở New Zealand. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên Healthline.com

Hồng Ngân biên dịch

Máy sấy tóc và món ăn từ hạt ý dĩ giúp loại bỏ thấp khí

TÔ QUAN MỄ

Các triệu chứng thấp khí thường gặp

Khi độ ẩm bên ngoài môi trường cao, nó có thể xâm nhập vào cơ thể thông qua hô hấp và ăn uống, tích tụ ở những vùng khác nhau và sinh ra những triệu chứng khác nhau.

Thượng tiêu: chỉ phần ngực ở phía trên cơ hoành gồm có tim, phổi, và phần đầu mặt cổ, chịu trách nhiệm cho sự bốc lên và phát tán. Bác sĩ Đông y Diệp Khải Dân chỉ ra rằng khi thấp khí (khí ẩm) đọng ở phần ngực ở phía trên cơ hoành, đầu sẽ trở nên nặng nề, giống như bị một chiếc khăn ướt quấn quanh khiến cho đau đầu. Những người vốn bị viêm mũi dị ứng sẽ bị chảy mũi nước trong nhiều hơn.

Thượng-Trung tiêu: chỉ phần bụng nằm trên rốn và dưới cơ hoành, bao gồm tỳ (lá lách) và vị (dạ dày). Khi thấp ẩm trì trệ ở vị trí này, sẽ dễ dàng dẫn tới chán ăn. Khi thấp khí bị cản lại ở giữa phổi của Thượng tiêu và vị (dạ dày) của Trung tiêu, sẽ gây ra tức ngực và cảm giác hít không vào hơi.

Bác sĩ Diệp mô tả cảm giác này giống như lúc tắm nước nóng, khi phòng tắm đầy hơi nước khiến cho người ta cảm thấy khó thở. Ông chỉ ra rằng loại thời tiết thực sự khiến người ta cảm thấy tức ngực và khó thở chính là lúc trời muốn mưa nhưng lại không mưa; toàn bộ mặt đất đều có dày đặc hơi nước, lúc này ảnh hưởng của khí ẩm là nghiêm trọng nhất.

Trung-Hạ tiêu: chỉ các bộ phận ở bên dưới dạ dày và gan; thận, ruột non, ruột già và bàng quang đều thuộc về Hạ tiêu, chịu trách nhiệm bài tiết ra ngoài. Thấp khí ở con đường tiêu hoá nơi Trung tiêu và Hạ tiêu sẽ khiến phân lỏng như bùn nhão hay đánh trung nhiều lần, nhưng lại ít đại tiện do nhu động ruột kém.

Hạ tiêu: vì thấp khí vốn có tính trầm xuống nên lúc này sẽ khiến cho nửa thân dưới bị phù nước.

Ngoài ra, khi thấp khí không phải từ mũi miệng vào mà từ lỗ chân lông thấm vào bên trong cơ thể, có thể xuất hiện tình trạng đau khớp xương, đau lưng, cả thân thể đau nhức. Chẳng hạn, khi chúng ta dầm mưa mà không thay quần áo ngay, hơi ẩm ở bên trong và bên ngoài cơ thể đều nặng nề, thấp khí sẽ làm tắc nghẽn sự lưu thông khí huyết của kinh mạch. Nếu triệu chứng nhẹ thì người ta sẽ cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ, ngủ như thế nào cũng không cảm thấy đủ; nghiêm trọng hơn một chút, thấp khí sẽ ngăn cản sự vận hành của kinh mạch, gây ra đau lưng, đau khớp... Khớp nào không thông thì nơi ấy sẽ bị đau.

6 kiểu người dễ cảm thấy khó chịu vào những ngày mưa

Ở phòng mạch của bác sĩ Diệp Khải Dân, gần đây có nhiều người đến khám do các triệu chứng của thấp khí ngày mưa; phần lớn họ bị chóng mặt, đau đầu, tức ngực, và khó ngủ, các triệu chứng của thấp khí ở Trung tiêu. Trong những ngày mưa liên tục, 6 loại người sau đây dễ bị ảnh hưởng bởi thấp khí mà cảm thấy không khỏe:

1. Những người có bọng mắt lớn: Bọng mắt thể hiện tỳ và vị có thấp khí, nguyên nhân thường là liên quan đến vấn đề ăn uống.
2. Những người dễ bị tiêu chảy: Những người này thường có tỳ và vị hoạt động kém, triệu chứng tiêu chảy sẽ nặng hơn vào những ngày trời mưa khí ẩm cao.
3. Người có thể chất dễ bị dị ứng: Những người mắc bệnh dị ứng như viêm da cơ địa, viêm mũi dị ứng thuộc nhóm tỳ vị ẩm thấp lúc này thường dễ xuất hiện triệu chứng.
4. Những người lúc mới ngủ dậy thường cảm thấy tay phù và nắm tay không chặt: Những người này vốn dĩ có thấp khí nhiều, phù nước nhẹ ở tay, dễ bị ảnh hưởng của khí ẩm làm cho tình trạng phù càng trầm trọng thêm.
5. Người bệnh đau khớp do phong thấp: Những người này dễ bị ảnh hưởng bởi thời tiết, thông thường họ cảm thấy không khỏe ngay trước khi thời tiết thay đổi.
6. Những người bị đau nhức cơ thể: Bởi vì thấp khí sẽ làm cản trở sự vận hành khí huyết của kinh mạch, nên khi khí huyết trao đổi không thông, sẽ dễ cảm thấy đau cơ, đau lưng, đau khớp...

Một số người không bị đau nhức nhưng cũng có triệu chứng vào những ngày mưa. Bác sĩ Diệp Khải Dân giải thích rằng đau nhức là do đã có "rác mắc kẹt", nếu như khí huyết được vận hành một cách thông suốt trong cơ thể thì sẽ không dễ dàng bị tắc nghẽn.

Loại bỏ thấp khí bằng thức ăn

Ý dĩ giúp kiện tỳ lợi thủy

Có nhiều loại dược liệu có tác dụng loại bỏ thấp khí, nhưng hạt ý dĩ (còn gọi là hạt bo bo) dễ tìm nhất, làm thức ăn lại ngon; vì vậy đây là lựa chọn đầu tiên để loại bỏ thấp khí trong cơ thể. Ý dĩ vừa là Trung dược vừa là thức ăn, có tính kiện tỳ ích vị, loại bỏ thấp khí và lợi tiểu. Lúc mua chúng ta nên chọn những hạt ý dĩ to, tức là loại có phần hạt to, rãnh bụng cũng rộng và nông.

Một loại khác cũng thường gặp là tiểu ý dĩ, có độ dai hơn, giá tiền tương đối rẻ hơn, nhưng kỳ thực nó chính là đại mạch nhân, không có tính lợi thủy bài trừ thấp khí. Hạt của nó tương đối nhỏ, hình bầu dục, rãnh bụng tương đối nông và có đường sợi.

SHUTTERSTOCK

Khi thấp khí ở Thượng tiêu người ta sẽ cảm thấy đau đầu, nặng đầu.

SHUTTERSTOCK

Cháo ý dĩ có hiệu quả kiện tỳ lợi thấp rất tốt.

SHUTTERSTOCK

Ngải cứu vùng rốn có thể tăng cường hiệu quả loại trừ thấp khí ra khỏi cơ thể.

Ba món ăn từ ý dĩ giúp loại trừ thấp khí, thích hợp cho nhiều người có thể chất khác nhau:

- Cháo ý dĩ: Ý dĩ sau khi rửa sạch, thêm gạo trắng vào để nấu thành cháo. Bác sĩ Diệp Khải Dân cho biết về phương diện thực dưỡng, loại thức ăn tốt nhất chính là cháo ý dĩ, thích hợp những người thể chất quá mản cảm (thể trạng dị ứng) cũng như đa số mọi người, có thể bổ vị khí lại trừ được thấp khí.
- Canh đậu xanh ý dĩ: Cho thêm nước vào đậu xanh và ý dĩ để nấu, thích hợp đối với những người thể chất táo nhiệt (khô nhiệt), mùa hè dễ cáu gắt và nổi nóng.
- Canh đậu đỏ ý dĩ: Thêm nước vào đậu đỏ và ý dĩ để nấu, thích hợp cho những người có tay chân hay lạnh và dễ bị phù nước, thể chất thiên về hàn. Đối với những người bị sưng khớp, uống canh đậu đỏ và ý dĩ cũng có hiệu quả khá tốt.

Khi nấu canh đậu xanh hay đậu đỏ với ý dĩ có thể thêm một chút đường, đường phèn hay đường mía đều được, vị ngọt nhẹ sẽ có ích cho tỳ vị, nhưng đừng để quá ngọt. Hoặc đổi lại dùng cam thảo với liều lượng chừng từ hai đến năm miếng là đủ; cam thảo cũng vào tỳ vị và có thêm vị ngọt một chút, có tác dụng tăng cường loại bỏ thấp khí và lợi tiểu.

Các món ăn ý dĩ này có thể ăn nóng hoặc để nguội, nhưng không được ăn lạnh.

Loại bỏ thấp khí bằng máy sấy tóc hay ngải cứu

Dùng máy sấy tóc hay ngải cứu để làm ấm vùng rốn có thể giúp bổ tỳ vị, tăng nhanh quá trình bài trừ thấp khí trong cơ thể.

Theo bác sĩ Diệp, trong tất cả các vùng huyệt đạo, vùng rốn được làm ấm giúp đổ mồ hôi nhanh nhất, chỉ cần một chút mồ hôi có thể khiến khí huyết lưu thông thuận lợi và đào thải khí ẩm tốt hơn. Bởi khi môi trường ẩm ướt, mồ hôi không dễ thoát ra, sẽ khiến cho khí huyết của toàn thân lưu thông chậm lại; mà nếu muốn thông khí huyết, ông nhấn mạnh rằng, "thải mồ hôi ra là một phần rất quan trọng".

Nếu có cảm giác không khỏe do thấp khí tạo thành trong những ngày mưa, ta đều có thể làm ấm vùng rốn để loại bỏ khí ẩm. Dùng sợi ngải cứu để làm ấm vùng rốn hiệu quả sẽ tốt hơn, nhưng ưu điểm của máy sấy tóc là tiện lợi và dễ sử dụng hơn.

Lưu ý rằng tập thể dục cũng giúp thải mồ hôi, nhưng tránh vận động ở trong phòng lạnh. Khi bạn tập thể dục mà không lau mồ hôi ngay lập tức, mồ hôi sẽ bị giữ lại trong lỗ chân lông, ngược lại còn gây ra bệnh da và các chứng ngứa khác. Vì lý do tương tự, bạn không nên dùng máy sấy tóc hoặc ngải cứu để làm ấm vùng rốn ở trong phòng lạnh.

Bách Hợp biên dịch

Dược liệu Đông y dưới góc nhìn Tây y

LÝ THANH PHONG

Một số loại dược liệu Đông y có tác dụng trị liệu hay bảo dưỡng sức khỏe, nhưng khi Tây y nghiên cứu lại cho rằng không có hiệu quả. Tại sao lại như vậy?

Dinh dưỡng học của Tây y

Xưa nay việc nghiên cứu thực phẩm và dinh dưỡng học đa phần luôn được tiến hành dựa trên quan điểm của y học Tây phương – xem các thành phần trong thực phẩm có ảnh hưởng như thế nào đến phản ứng trao đổi chất của cơ thể; nhờ có những ảnh hưởng và tác dụng nên những thành phần đó mới có công dụng.

Hầu hết các đối tượng nghiên cứu trong dinh dưỡng học cơ bản đều chọn một đơn chất hoặc một hợp chất chính có kết cấu hóa học tương tự như vitamin, chất khoáng, chất dinh dưỡng chống oxy hóa, chất dinh dưỡng thực vật. Qua thí nghiệm, người ta có thể dễ dàng tìm ra cơ cấu hóa học của chất đó, tạo ra những phản ứng hóa học, và sau đó hiểu tác dụng của chất này đối với cơ thể. Người ta còn có thể hiểu thành phần nào có thể giúp phòng ngừa hoặc có kiểm soát hiệu quả bệnh tật.

Tuy nhiên khi theo dõi tác động của việc "ăn trực tiếp thức ăn" này, thì kết quả thường không giống như những gì nghiên cứu cơ sở đã dự đoán. Rõ ràng trong phòng thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã chứng minh được các thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm đang nghiên cứu có hiệu quả đối với cơ thể, nhưng tại sao khi trực tiếp ăn vào thì không thấy tác dụng?

Lấy ví dụ hồng sâm là thực phẩm bảo dưỡng từ xa xưa tại Hàn Quốc. Để chứng minh tác dụng tốt của hồng sâm đối với cơ thể, rất nhiều phòng thí nghiệm trên khắp thế giới đã nghiên cứu hồng sâm bằng cách chọn ra thành phần có hiệu quả với cơ thể, cũng chứng minh được hồng sâm chứa rất nhiều thành phần có tác dụng đối với trao đổi chất của cơ thể, nhưng khi tiến hành dùng hồng sâm và phân nhóm thí nghiệm, kết quả hoàn toàn vượt ngoài dự đoán; rất nhiều kết quả nghiên cứu đều cho thấy hồng sâm không có hiệu quả rõ rệt đối với cơ thể, thậm chí là căn bản không có tác dụng.

Hình ảnh nhân sâm – một loại dược liệu quý trong Đông y.

Nhà nghiên cứu cho rằng những kết quả này là do tác dụng tương tác giữa các thành phần trong thực phẩm gây ra, khiến cho nồng độ của thành phần có hiệu quả giảm đi, nên hiệu quả không rõ ràng; cũng có nhà nghiên cứu cho rằng mỗi lần thực nghiệm thì chất lượng của thực phẩm không giống nhau, cho nên có lúc có hiệu quả có lúc lại không.

Những nguyên nhân này cũng có khả năng xảy ra, nhưng họ đã bỏ sót một yếu tố rất quan trọng: đó chính là những thực phẩm này và các thành phần đặc biệt chứa trong chúng có thể không phù hợp với tất cả mọi người.

Khi nghiên cứu trên nhóm lớn, người ta đã không xét đến đặc điểm riêng của mỗi người. Do đó người thích hợp ăn vào thì có hiệu quả như mong đợi, nhưng người không thích hợp thì không những không có hiệu quả, mà càng ăn thì lại càng tệ hơn.

Lại lấy hồng sâm làm ví dụ mà nói về vấn đề dị ứng mẫn cảm

Trong những người hay mẫn cảm dị ứng thì có ít nhất hai loại thể chất khác nhau, mà hai thể tạng đặc biệt này vừa đúng tương phản trái ngược. Nhóm thứ nhất là kinh Tỳ quá mạnh khiến cho sức miễn dịch quá mạnh, một loại khác là kinh Tỳ quá yếu khiến cho sức miễn dịch không đủ. Nếu như tách riêng hai nhóm thể chất đặc biệt này để thí nghiệm xem hồng sâm có hiệu quả trong việc kiểm soát tình trạng mẫn cảm hay không, thì kết quả cho thấy nhóm kinh Tỳ yếu có hiệu quả rõ rệt sau khi ăn hồng sâm; nhưng trường hợp kinh Tỳ quá mạnh thì ngược lại, ăn hồng sâm khiến cho kinh Tỳ càng mạnh hơn nữa, không những không ức chế được việc quá mẫn, có khả năng quá mẫn lại trở nên càng trầm trọng thêm. Cho nên nếu không xét đến phân loại thể chất khi nghiên cứu thực phẩm, thì rất dễ dàng đưa đến một kết luận không chính xác.

Dinh dưỡng học Phương Đông

Nếu như nói nghiên cứu dinh dưỡng thực phẩm ở Tây phương là để hiểu được các loại phản ứng hóa học bên trong cơ thể, thì ở phương Đông, Trung Y đã hiểu được rằng dinh dưỡng thực phẩm có ảnh hưởng đến sự tuần hoàn huyết dịch. Dinh dưỡng học phương Đông xem thực phẩm có khả năng biến đổi thể dịch của cơ thể; trong sách kinh điển Trung dược cũng nói về khái niệm quy kinh, loại thực phẩm hay Trung dược nào có ảnh hưởng như thế nào đối với tuần hoàn huyết dịch của mỗi đường kinh lạc.

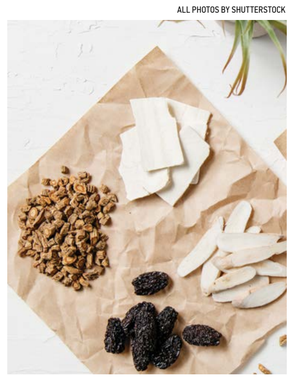
Ví như hồng sâm giúp tăng cường tuần hoàn huyết dịch của kinh Tỳ, cũng chính là tăng cường cung cấp huyết dịch lên niêm mạc ruột non, cũng tăng cường cung cấp máu lên hệ ruột non, ruột già, tụy; ngược lại, sâm Hoa Kỳ lại không có ảnh hưởng gì đối với kinh Tỳ, nhưng lại thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch của kinh Phế (Phổi), tăng cường lượng huyết dịch cung cấp cho đường hô hấp.

Điều thú vị là tác dụng như thế này không thể chỉ dựa vào một thành phần duy nhất mà có hiệu quả. Chúng tôi từng thử lấy những thành phần hóa học đặc biệt được chiết xuất ra từ trong Đông dược để thử nghiệm trên chuột, phát hiện ra các thành phần bên trong Đông dược khi đem ra nghiên cứu riêng lẻ, thì không thể tái hiện lại tác dụng tăng cường huyết dịch; cho nên hiệu quả ảnh hưởng lên tuần hoàn huyết dịch của Đông dược được tạo thành từ "phức hợp hình vật chất", rất khó dùng phương thức dinh dưỡng học của Tây y để nghiên cứu. Bởi vì tác dụng của "phức hợp hình hóa học vật chất" rất phức tạp. Câu hỏi rốt cuộc thực phẩm hay Đông dược có thể tạo ra tác dụng đối với kinh mạch như thế nào? Cơ chế trong đó cần nhiều người cùng nghiên cứu mới giải khai được.

Trích từ "Đoán Bệnh qua Ngón Trỏ - Kim chỉ nam về Sức khỏe (Công trình Chẩn mạch) của Vương Duy" – Thương Chu xuất bản.

Bách Hợp biên dịch

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



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

5 loại thuốc tự nhiên chữa dị ứng theo mùa

TARA THORNE

Dị ứng theo mùa thường đi kèm một số triệu chứng khó chịu, bao gồm ngứa ngáy, chảy nước mắt, hắt hơi, chảy mũi và đau họng do thuốc xịt mũi. Việc điều trị bằng thuốc kháng histamin không phải là một lựa chọn lành mạnh, nhiều người cảm thấy buồn ngủ và rất mệt mỏi. Có một số liệu pháp hoặc phương thuốc tự nhiên, có công hiệu tương tự thuốc kháng histamin và có thể ngăn chặn các triệu chứng dị ứng khác nhau.

SHUTTERSTOCK/PIXABAY

Các đặc tính chống viêm tự nhiên của gừng từ lâu đã được nhiều người biết đến.

1. Gừng

Gừng từ lâu đã được sử dụng như một loại thuốc kháng viêm và hạ sốt tự nhiên. Hiện nay, các nhà nghiên cứu đang thử nghiệm về hiệu quả chống lại triệu chứng dị ứng phấn hoa (viêm mũi dị ứng). Một thí nghiệm cho thấy những con chuột bạch ăn gừng ít hắt hơi và cọ mũi hơn. Gừng có thể ức chế sự xâm nhập của các tế bào mast (dưỡng bào) trong niêm mạc mũi cũng như sản sinh ra các kháng thể IgE đặc hiệu. Qua đó đưa ra kết luận: các đặc tính chống viêm của gừng có thể ức chế sự hoạt động của các tế bào mast, từ đó có tác dụng phòng ngừa hoặc làm thuyên giảm các triệu chứng viêm mũi dị ứng.

2. Vi khuẩn có lợi

Các bệnh dị ứng đều có liên quan đến các thành phần đường ruột. Hơn 70% hệ thống miễn dịch của con người nằm ở ruột, vì vậy đường ruột không khỏe mạnh có thể khiến các triệu chứng dị ứng trở nên trầm trọng hơn. Đây là lý do tại sao vi khuẩn có lợi rất hữu ích trong việc giảm bớt dị ứng theo mùa. Một nghiên cứu cho thấy 40 bệnh nhân dị ứng phấn hoa tuyết tùng Nhật Bản đã uống sữa chua có chứa lợi khuẩn "Bifidobacterium longum BB536", trong khi một nhóm khác dùng giả dược (placebo). Kết quả là những người tham gia uống sữa chua có chứa vi khuẩn có lợi, có các triệu chứng về mắt và mũi (như ngứa, sổ mũi, nghẹt mũi) đều thuyên giảm rõ rệt, tình trạng viêm họng cũng được cải thiện.

Một thử nghiệm lâm sàng khác gồm 49 bệnh nhân bị viêm mũi dị ứng mãn tính. Các nhà nghiên cứu lần lượt yêu cầu một nhóm uống 100ml sữa chua đã qua xử lý nhiệt có chứa vi khuẩn "Lactobacillus acidophilus L-92" và nhóm còn lại uống giả dược. Kết quả cho thấy các triệu chứng hắt hơi, sổ mũi, viêm niêm mạc mũi, sưng đỏ mắt và chảy nước mắt của bệnh nhân uống sữa chua chứa lợi khuẩn đã giảm rõ rệt. Vì vậy, các nhà nghiên cứu khuyến cáo bệnh nhân bị viêm mũi dị ứng mãn tính nên dùng sữa chua chứa chủng Lactobacillus acidophilus L-92.

Nghiên cứu thứ ba gồm 20 người bị viêm mũi dị ứng theo mùa. Một nhóm dùng lợi khuẩn "Lactobacillus casei Shirota" và nhóm khác dùng giả dược. Các nhà nghiên cứu đã thu thập các mẫu máu của bệnh nhân ở giai đoạn đầu, cao điểm và cuối mùa phấn hoa để xác định các chỉ số IgE toàn phần, IgG đặc tính phấn hoa và IgE, cũng như chỉ số của các protein cytokine gây viêm. Kết quả cho thấy chủng lợi khuẩn Lactobacillus casei Shirota có tác dụng ức chế đáng kể các cytokine gây viêm và làm giảm các chỉ số của kháng thể IgG và IgE. Kết luận là việc bổ sung vi khuẩn có lợi có thể điều tiết cơ chế miễn dịch của bệnh nhân viêm mũi dị ứng và làm giảm các triệu chứng liên quan.

Trong số các bệnh nhi bị hen suyễn, viêm mũi dị ứng, viêm da dị ứng, mề đay cấp tính và dị ứng thức ăn thì thiếu vitamin D là nguyên nhân phổ biến nhất.

Vi khuẩn có lợi (probiotics) rất hữu ích trong việc giảm bớt các triệu chứng dị ứng theo mùa.

Người ta đã sử dụng phấn ong, keo ong, mật ong và các sản phẩm từ ong khác để điều trị dị ứng trong nhiều thế kỷ.

3. Vitamin D

Nghiên cứu cho thấy bệnh hen suyễn và các bệnh dị ứng có liên quan đến sự thiếu hụt vitamin D. Trong một nghiên cứu với 483 trẻ em, người ta thấy rằng trong số những trẻ bị hen suyễn, viêm mũi dị ứng, viêm da dị ứng, mề đay cấp tính và dị ứng thức ăn thì thường thấy đa phần ở những trẻ thiếu vitamin D. Ngoài ra, các chỉ số IgE của những bệnh nhi này cũng liên quan nhiều đến tình trạng thiếu hụt vitamin D.

Một nghiên cứu khác kéo dài 5 tháng đã tiến hành liệu pháp miễn dịch với 100 trẻ em bị nhạy cảm với phấn hoa hoặc viêm mũi dị ứng, đã cho thấy việc bổ sung lợi khuẩn và vitamin D cùng lúc có thể cải thiện phản ứng miễn dịch của trẻ.

4. Pycnogenol

Các gốc tự do oxy khiến các tế bào mast giải phóng histamin, là thủ phạm của tất cả các chứng dị ứng gây khó chịu. Pycnogenol là một chất chiết xuất từ vỏ cây thông của Pháp có chứa bioflavonoid, có thể loại bỏ các gốc tự do một cách mạnh mẽ. Một nghiên cứu đã so sánh hiệu quả của nó với chất ức chế giải phóng histamin của tế bào mast "Sodium cromoglicate" và phát hiện ra rằng Pycnogenol có hiệu quả tương tự như Sodium cromoglicate.

Một nghiên cứu khác tìm hiểu tác dụng của Pycnogenol đối với bệnh viêm mũi dị ứng phấn hoa bạch dương. 39 đối tượng được điều trị Pycnogenol từ 5 đến 8 tuần trước khi bắt đầu mùa dị ứng bạch dương có các triệu chứng mắt và mũi nhẹ hơn nhiều so với nhóm dùng giả dược. Ngoài ra, chỉ số IgE đặc hiệu với bạch dương ở nhóm dùng giả dược tăng 31,9%, trong khi nhóm dùng Pycnogenol chỉ tăng 19,4%.

Phân tích chi tiết cũng cho thấy những người tham gia trước khi tiếp xúc với chất gây dị ứng, nếu bắt đầu dùng Pycnogenol càng sớm thì khả năng giảm các triệu chứng càng tốt. Những bệnh nhân bắt đầu dùng Pycnogenol từ 7 đến 8 tuần trước khi mùa dị ứng đến, đã nhận được kết quả tốt nhất.

5. Các sản phẩm từ ong

Người ta đã sử dụng phấn ong, keo ong, mật ong và các sản phẩm từ ong khác để điều trị dị ứng trong nhiều thế kỷ. Hiện nay, các nhà nghiên cứu đang phát triển các loại thuốc chống dị ứng dựa trên cơ sở này. Các con chuột bạch bị viêm mũi dị ứng sau khi được điều trị bằng keo ong cho thấy các triệu chứng chảy nước mũi và cọ mũi đã thuyên giảm nhiều, đồng thời ức chế đáng kể việc giải phóng histamin từ các tế bào mast. Một nghiên cứu khác trên chuột cho thấy Bioflavonoids "myricetin" trong phấn hoa ong có tác dụng chống dị ứng phấn hoa.

Nhờ các biện pháp tự nhiên này, bệnh nhân bị dị ứng theo mùa không cần dùng nhiều thuốc để chống lại các triệu chứng khó chịu của các mùa xuân, hạ, thu. Chỉ cần kết hợp các biện pháp tự nhiên này vào cuộc sống hàng ngày, thì các triệu chứng bệnh có thể thuyên giảm.

Minh Sơn biên dịch

Ăn giá đỗ vào mùa thu mang lại độ ẩm cho da

EPOCH TIMES

Vào mùa thu, nhiều người dễ bị khô da, viêm họng, khô mắt, hoặc viêm khóe miệng, giá đỗ có đặc tính ẩm nên có tác dụng dưỡng ẩm da, giảm phù. Vì vậy rất thích hợp để ăn giá đỗ trong mùa.

Giá đỗ tương

Tính vị: ngọt, mát.
Công dụng:

- Dưỡng ẩm da.
- Có thể tẩy nốt ruồi trên mặt.
- Thanh nhiệt, lợi ẩm. Đối với những người tỳ vị thấp thì da dễ bị nổi mụn hoặc ra huyết trắng ở phụ nữ, giá đỗ tương có thể giúp loại bỏ các triệu chứng này.

Lựa chọn giá đỗ tốt

Để tăng tốc độ sinh trưởng của giá đỗ, một số nhà trồng rau bổ sung thêm phân hóa học hoặc hoocmon sinh trưởng trong thời kỳ trưởng thành. Ngoài ra, cũng có một số người kinh doanh đã cho thêm lưu huỳnh đioxit hoặc ngâm chất tẩy trắng vào trong quá trình bán sản phẩm để làm giá đỗ trắng hơn, tươi hơn, nhằm cải thiện vẻ ngoài. Tuy nhiên, việc tiêu thụ các chất phụ gia hóa học này ngoài việc dễ dẫn đến dị ứng, trong thời gian dài còn ảnh hưởng đến chức năng gan thận, gây xơ gan, bệnh thận mãn tính, v.v. Vì vậy, người tiêu dùng khi mua giá đỗ nên lựa chọn kỹ càng và nắm vững 3 nguyên tắc sau:

1. Phân biệt bằng mùi: không mua những loại có mùi thuốc tẩy hoặc mùi thuốc.
2. Phân biệt qua màu sắc: giá đỗ tươi có rễ hơi nâu, nếu màu chuyển sang trắng, thân quá to thì không nên mua.
3. Chọn những loại rau quả organic đủ tiêu chuẩn an toàn hoặc có ghi rõ nguồn gốc xuất xứ.

Giá đỗ có đặc tính ẩm nên có tác dụng dưỡng ẩm da, giảm phù.
SHUTTERSTOCK

Minh Hà biên dịch

Nên ăn gì để LÀM SẠCH PHỔI?

MINH MINH

1. Lựu

Trong lựu có rất nhiều chất chống oxy hóa tốt cho sức khỏe. Các chất dinh dưỡng của quả lựu có thể làm khối u phổi chậm phát triển. Người bị khô miệng, thiếu nước, rát họng nên ăn lựu hoặc uống nước ép lựu để làm dịu cơn khát. Ngoài ra lựu còn có chức năng bổ phổi, giảm ho, giải nhiệt và giải độc.

Quả lựu.

2. Nghệ

Curcumin trong nghệ là một chất chống oxy hóa rất mạnh mẽ. Nghiên cứu cho thấy nghệ có thể làm giảm mất cân bằng oxy hóa (oxidative stress). Oxidative stress là hậu quả của sự mất cân bằng giữa sự hình thành các gốc tự do có oxy (Reactive oxygen species, viết tắt là ROS) và cơ chế kháng oxy hóa (chống lại các gốc tự do) của cơ thể. Sự rối loạn, mất cân bằng của trạng thái oxy hóa khử có thể gây ra các ảnh hưởng độc hại thông qua sự sản sinh của các peroxide và gốc tự do làm hư hại tất cả các thành phần của tế bào - trong đó bao gồm protein, chất béo và DNA. Curcumin có thể phá hủy tế bào ung thư và ngăn chặn sự phát triển khối u trong phổi.

Nghệ vàng.

3. Bưởi

Vi chất trong bưởi rất có ích trong việc làm sạch phổi đã bị ung thư. Các vitamin và khoáng chất nói chung trong bưởi đều có lợi cho phổi và hệ hô hấp. Vitamin C trong bưởi rất dễ hấp thu, lại có khả năng tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể. Nhờ đó mà quá trình lão hóa của tế bào chậm lại, giúp cơ thể có hệ miễn dịch khỏe mạnh và sức khỏe ổn định.

4. Rau họ cải

Rau họ cải tốt cho phổi bởi chúng có chất oxy hóa giúp cơ thể loại bỏ các độc tố. Một số loại rau bạn nên ăn là bông cải xanh, súp lơ và bắp cải.

Bông cải xanh là một nguồn dồi dào protein, vitamin E, thiamin, riboflavin, axit pantothenic, canxi, sắt, magie, phốt pho, chất xơ, vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin B6, folate, kali và mangan.

Súp lơ trắng có chứa nhiều axit amin rất có giá trị như lysine, arginine, tryptophan và nhiều chất khác.

Trong bắp cải có 95% nước, 5.4% glucid, 1.6% cellulose, phosphor 3mg %, sắt 1.1mg %, magnesium 30mg %. Lượng vitamin C trong cải bắp chỉ kém cà chua, nhiều gấp 4.5 lần cà rốt, gấp 3.6 khoai tây và hành tây.

5. Thực phẩm chứa folate (vitamin B9)

Folate là một loại axit amin rất quan trọng và cần thiết trong cơ thể. Cung cấp đầy đủ folate, bạn sẽ có một cơ thể khỏe mạnh, hạn chế tối đa nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, mỡ máu, loãng xương. Ăn các thực phẩm nhiều folate còn giúp bạn chống lại quá trình gây ung thư phổi và ngăn ngừa các bệnh về ung thư. Rau chân vịt, măng tây, củ cải và đậu lăng là những thực phẩm giàu folate.

6. Thực phẩm chứa carotene

Carotene là chất oxy hóa giúp giảm bớt nguy cơ mắc ung thư phổi ở người. Carotene có nhiều trong rau quả màu cam và màu đỏ. Những người mắc bệnh hen suyễn nên ăn cà rốt bởi chúng có beta-carotene chuyển hóa thành vitamin A.

Bạn có thể làm món ăn trị bệnh bằng 6 quả lê, 2 củ cà rốt, và 100g xuyên bối. Rửa sạch, gọt vỏ, bỏ lõi rồi thái cà rốt, lê thành miếng nhỏ. Riêng xuyên bối thì nghiền thành bột. Cho cả 3 nguyên liệu vào nồi, thêm nước, ninh nhừ. Lọc bỏ bã, đun nhỏ lửa cho đến khi nước sánh lại. Bạn cho sản phẩm thu được vào hũ, bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, mỗi ngày ăn 1 thìa canh.

7. Thực phẩm chứa magnesium

Những người mắc bệnh hen suyễn nên ăn thực phẩm chứa khoáng chất magie (như các loại hạt khô hoặc đậu) để tăng dung tích phổi và tăng hiệu quả quá trình hô hấp.

8. Tỏi

Tỏi có nhiều khoáng chất, chất béo, đường, protein và các vitamin... nên bạn sẽ được bổ sung một lượng dinh dưỡng lớn khi ăn tỏi. Thêm tỏi vào bữa ăn hàng ngày giúp cho cơ thể có hệ miễn dịch cao, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, viêm khớp, tim mạch, ung thư, giúp cho cơ thể phòng trừ một số chứng bệnh thiếu vitamin. Hàm lượng allicin cao trong tỏi sẽ làm giảm viêm và chống nhiễm trùng. Nó phá bỏ các tế bào gốc tự do và có thể làm giảm sự khó chịu do bệnh hen suyễn.

Tỏi giúp cho cơ thể có hệ miễn dịch cao.

9. Táo

Thành phần dinh dưỡng của táo chủ yếu là carbs và nước. Táo có 10.4 gram đường nhưng chủ yếu là các loại đường đơn giản như fructose, sucrose và glucose. Mặc dù có hàm lượng carb và đường cao, nhưng chỉ số đường huyết (GI) của táo vẫn thấp. Một quả táo cỡ trung bình (100gr) chứa khoảng 4 gram chất xơ, chiếm 17% giá trị dinh dưỡng cần thiết mỗi ngày.

Táo được biết đến là loại trái cây có nhiều vitamin và khoáng chất, trong đó phần lớn là vitamin C. Táo giàu chất chống oxy hóa nên sẽ bảo vệ phổi khỏi bị tổn thương oxy hóa. Vỏ táo có chứa quercetin flavonoid giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch và giảm viêm. Đây là hai tác động giúp giảm hen suyễn và phản ứng dị ứng.

10. Quả họ dâu

Quả họ dâu giàu chất chống oxy hóa, polyphenol anthocyanin,beta-carotene, lutein và zeaxanthin. Những chất chống oxy hóa này bảo vệ phổi khỏi tổn thương, ung thư và nhiễm trùng.

11. Thực phẩm chứa axit béo

Omega-3 là một họ gồm các axit béo đóng vai trò thiết yếu trong cơ thể và có lợi cho sức khỏe, vì cơ thể bạn không thể tự sản xuất ra omega-3, bạn phải bổ sung chúng từ chế độ ăn uống hàng ngày. Những nghiên cứu sơ bộ cho thấy thực phẩm giàu axit béo có tác động tích cực với bệnh nhân hen suyễn. Các loại thực phẩm phổ biến có nhiều axit béo omega-3 bao gồm cá béo, dầu cá, hạt lanh, hạt chia, dầu hạt lanh và quả óc chó.

12. Gừng

Lợi ích sức khỏe của gừng phần lớn đến từ các chất chống oxy hóa, đặc tính chống viêm và hàm lượng các hợp chất trị liệu như gingerol, shogaol, panadol và zingerone. Chức năng kháng viêm của gừng sẽ làm sạch những chất ô nhiễm còn sót lại (nguyên nhân dẫn tới các vấn đề sức khỏe) trong phổi. Buổi sáng, cách đơn giản nhất để dùng gừng là bạn thái lát tươi cho vào nước hoa quả hoặc trà.

PHOTOS FROM SHUTTERSTOCK AND PIXABAY

Vi chất trong bưởi rất có ích trong việc làm sạch phổi đã bị ung thư.

Quả họ dâu giàu chất chống oxy hóa...rất tốt cho phổi.

Gừng sẽ làm sạch những chất ô nhiễm trong phổi.

Làm sao để tránh cổ họng khô, môi bong tróc vào dịp thu-đông?

MINH NGỌC

ALL PHOTOS FROM PIXABAY

Uống đủ nước

Độ ẩm thường sẽ bị giảm mạnh vào mùa thu, các tế bào trên da mặt, môi và cổ họng dễ bị mất nước. Uống nước là cách bổ sung nước nhanh nhất cho cơ thể. Đối với những người trưởng thành, nữ giới cần uống ít nhất 1,500 ml nước, còn với nam giới là 1,700 ml nước mỗi ngày. Đây chỉ là mức thấp nhất, còn mỗi ngày uống khoảng 2,000–3,000 ml nước được thì càng tốt. Cần lưu ý là nên uống nước được đun sôi và chia làm nhiều lần trong ngày, mỗi lần uống ít một, không nên "uống ừng ực" hoặc đợi khi nào khát mới uống.

Trước khi đi ngủ uống một ít nước sẽ giúp bạn tránh được tình trạng máu đặc do mất nước vì đổ mồ hôi, hô hấp, đi tiểu vào ban đêm. Sáng sớm thức dậy uống một ly nước sẽ giúp cung cấp nước kịp thời cho cơ thể.

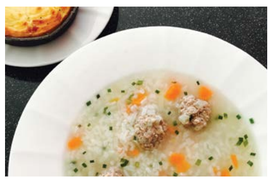
Rau củ quả có màu cam giúp làm dịu hanh khô

Nếu môi trường chất lỏng bên trong cơ thể có tính axit thì môi sẽ dễ bị nứt nẻ. Ăn rau củ quả sẽ giúp độ pH trong cơ thể đạt mức kiềm thích hợp. Nhiều loại rau củ quả có độ ẩm lên đến 90% sẽ cung cấp nhiều nước cho cơ thể. Cà rốt, ớt chuông, xoài và các loại rau củ quả màu vàng cam khác cũng rất giàu β-carotene, có thể chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể, giúp duy trì tính toàn vẹn của các tế bào biểu mô da, môi và cổ họng, do đó làm giảm bớt tình trạng khô da vào mùa thu. Bên cạnh đó, lycopene, anthocyanin và vitamin C có trong trái cây và rau quả rất tốt cho sức khỏe của làn da.

Trên thực tế thì lớp vỏ và lớp aleurone của các loại ngũ cốc thô như yến mạch, kê, cao lương, lúa mạch, đậu đỏ cũng rất giàu vitamin B có lợi cho sức khỏe làn da; ngoài ra cũng nên ăn thêm cơm hoặc cháo trộn nhiều loại gạo, sữa đậu nành, nhiều loại hạt. Ăn nhiều ngũ cốc thô hơn không có nghĩa là bỏ hoàn toàn cơm trắng và bột mì; tỷ lệ ngũ cốc thô trong lượng thực phẩm ăn hàng ngày nên chiếm tỷ lệ từ 1/3 đến 1/2.

Ăn nhiều cháo giúp ngăn ngừa hanh khô vào mùa thu

Lời khuyên là vào tối hôm trước, bạn nên chuẩn bị các nguyên liệu để nấu cháo; sau đó cho vào nồi cơm điện, thêm nước, hẹn giờ ninh nhừ; sáng hôm sau bạn sẽ có một nồi cháo nóng hổi. Ngoài ra cũng không nên bỏ qua những món canh bổ dưỡng, có thể nấu một nồi canh trong vòng 45 phút bằng nồi áp suất. Thường xuyên ăn canh rong biển, củ mài, củ sen, mướp hâm với sườn sẽ có tác dụng bồi bổ cơ thể.



Mẹo giúp tránh nứt nẻ môi

Không nên liếm môi, điều này không chỉ làm trôi lớp son dưỡng, mà còn khiến môi bị khô hơn. Liếm môi có thể tạm thời giảm cảm giác khó chịu, nhưng ngược lại sẽ làm vấn đề về môi trở nên nặng hơn.

Rửa mặt có thể sẽ làm môi bị khô, vì vậy nên thoa son dưỡng sau khi rửa mặt vào buổi tối.

Nên thoa một lớp son dưỡng lên môi trước khi thoa son màu để môi không bị khô.

Hướng dẫn sử dụng VỎ BƯỞI *để làm sạch và khử mùi*

Để làm chất tẩy rửa từ vỏ bưởi, bạn hãy lọc lấy tinh chất từ vỏ bưởi.

TANG YIXUAN

Một báo cáo được công bố trên tạp chí "Đánh giá tổng hợp về Khoa học Thực phẩm và An toàn Thực phẩm" cho thấy vỏ bưởi có chứa tinh dầu, polysaccharide và các loại hóa chất thực vật như flavonoid, axit phenolic và coumarin. Chiết xuất vỏ bưởi còn có những lợi ích tiềm năng như chống oxy hóa và kháng viêm.

Theo y học cổ truyền Trung Quốc, vỏ bưởi có vị đắng ngọt, tính ấm, có thể dùng làm thuốc tan đờm, trị ho, bổ khí, giảm đau đầu, thanh nhiệt ngoài da, trị cảm mạo phong hàn...

Vỏ bưởi cũng có tác dụng làm sạch và khử mùi tốt, và có thể được sản xuất thành nước rửa tay và các sản phẩm tẩy rửa khác.

Tận dụng vỏ bưởi để làm 3 loại "chất tẩy rửa tự nhiên"

Sử dụng vỏ bưởi để làm chất tẩy rửa tự nhiên, không chỉ có khả năng làm sạch mạnh mẽ và bảo vệ môi trường, mà còn giúp ngôi nhà bạn ngập tràn hương thơm từ vỏ bưởi. Tỷ lệ thành phần trong công thức cũng không cần quá chính xác, bạn nên làm một lượng nhỏ trước, sau đó tăng sản lượng sau khi tìm ra tỷ lệ phù hợp.

Trước khi làm nước tẩy rửa từ vỏ bưởi, bạn hãy chiết xuất tinh chất của vỏ bưởi thành dạng lỏng.

Đầu tiên dùng dao bào và cẩn thận cạo lớp vỏ xanh bên ngoài, dùng lực nhẹ nhàng để không làm xước lớp vỏ trắng bên trong. Sau đó cho phần vỏ xanh vào bình, thêm cồn có nồng độ 75% trở lên theo tỉ lệ thể tích 1:3, rồi ngâm trong một tuần.

Lọc lấy phần dung dịch ngâm, bỏ phần bã vỏ bưởi là xong.

1. Chất tẩy rửa từ bưởi

Thành phần: chiết xuất vỏ bưởi, chất tạo bọt từ dầu dừa, glycerin, muối ăn.

Lấy một lượng vừa đủ chiết xuất từ vỏ bưởi, nước sạch và chất tạo bọt dầu dừa theo tỷ lệ 1:3:3. Bạn có thể thêm một ít glycerin và muối ăn để giảm kích thích mà vỏ bưởi có thể gây ra cho da và tăng độ ổn định của chất tẩy rửa.

Nguyên liệu thô của chất tẩy rửa tự chế giúp tiết kiệm chi phí so với các sản phẩm bán sẵn, và sản phẩm tự làm có ít các chất phụ gia và chất bảo quản. Chất tẩy rửa từ bưởi có thể được dùng để rửa bát đĩa và quần áo nhỏ, rất dễ dàng xả sạch bọt.

2. Nước rửa tay từ bưởi

Nguyên liệu: chiết xuất vỏ bưởi, chất tạo bọt dầu dừa, glycerin.

Trộn chiết xuất vỏ bưởi và chất tạo bọt dầu dừa theo tỷ lệ 1:1; thêm một lượng nhỏ glycerin để tăng tác dụng dưỡng ẩm và làm mềm da. Nước rửa tay tự pha chế có bọt mịn vừa phải, khả năng tẩy rửa tốt và tỏa hương thơm nhẹ khi sử dụng.

3. Thuốc xịt khử trùng từ bưởi

Nguyên liệu: vỏ bưởi, cồn 95%.

So với chất tẩy rửa và nước rửa tay, thuốc xịt khử trùng có yêu cầu cao hơn về nồng độ cồn. Cho vỏ bưởi vào bình, đổ cồn 95% vào ngâm khoảng 10 ngày, vớt ra cho vào bình xịt. Bình xịt khử trùng bưởi có thể được dùng để khử trùng các nơi mà vi khuẩn dễ sinh sôi, như nắp bồn vệ sinh, tay nắm cửa hoặc tay nắm tủ lạnh.

Cần lưu ý vì nồng độ cồn cao nên tránh nguồn lửa khi sử dụng, và không xịt trực tiếp vào cơ thể người.

Các công dụng khác của vỏ bưởi

Tắm rửa: Cho vỏ bưởi vào nước nóng trước khi tắm, cho thêm nước lạnh để điều chỉnh nhiệt độ phù hợp. Không chỉ hương bưởi có mùi thơm nồng nàn mà vỏ bưởi còn có tác dụng làm dịu thần kinh, xóa tan mệt mỏi và giúp dễ ngủ.

Tẩy tế bào chết: Vỏ bưởi có thể loại bỏ các tế bào da chết ở tay rất hiệu quả. Lau vỏ bưởi lên tay rồi rửa sạch lại với nước. Nhớ thoa kem vào tay sau khi sử dụng để tránh gây kích thích da quá mức.

Hương chống muỗi: Sau khi cạo bỏ lớp vỏ xanh ngoài cùng của vỏ bưởi, phần vỏ trắng còn lại sau khi cắt thành từng dải, phơi nơi thoáng gió, có thể dùng làm hương xông muỗi tự nhiên. Nên đốt hương ở nơi thông gió để tránh khó chịu do mùi quá đậm đặc. Bạn cũng có thể trộn tinh chiết vỏ bưởi với nước sạch theo tỷ lệ 1:3, sau đó cho vào bình xịt để tạo thành hỗn hợp đuổi muỗi tự nhiên.

Loại bỏ cặn trong cốc: Cho 4-6 miếng vỏ bưởi cắt nhỏ vào cốc, thêm nước nóng, ngâm khoảng 20 phút. Sau đó lau lại bằng khăn mềm thấm nước sạch để loại bỏ phần cặn bẩn trong cốc.

Khử mùi: Bạn có thể đặt những vỏ bưởi chưa phơi vào trong tủ lạnh, nhà bếp hoặc các góc nhà dễ bị mùi hôi, hiệu quả khử mùi rất đáng kể. Vỏ bưởi cần được thay từ 2 đến 3 ngày một lần.

Làm sạch đường ống thoát nước: Cho vỏ bưởi vào nồi nước, đun trên lửa nhỏ khoảng 20-30 phút, sau đó đổ nước vỏ bưởi đã nấu vào đường ống thoát nước, cọ rửa một lúc có thể khử mùi hôi của đường ống rất hiệu quả. Ngoài ra, bạn cũng có thể để nước vỏ bưởi nguội bớt rồi lau bàn ghế hoặc sàn nhà để loại bỏ bụi bẩn.

Vào mùa có nhiều bưởi, hãy tận dụng nguồn nguyên liệu tẩy rửa tự nhiên có sẵn này. Nếu qua mùa bưởi, bạn có thể đông lạnh một gói vỏ bưởi để dùng sau này, hoặc thay thế bằng vỏ cam hay quýt cũng cho kết quả tốt.

Minh Sơn biên dịch

EPOCH TIMES/SHUTTERSTOCK

Dùng vỏ bưởi để làm chất tẩy rửa tự nhiên, không chỉ làm sạch, khử mùi mà còn mang lại hương thơm cho ngôi nhà bạn.

Thành phẩm chất tẩy rửa từ vỏ bưởi.

Xà phòng rửa tay (trái) và xịt khử trùng (phải) từ vỏ bưởi.

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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

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

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

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

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

- **Địa điểm 1:** tại Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. **L/L: 714-401-7373** (Tiếng Việt)
- **Địa điểm 2:** tại Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM – 10:10AM. **L/L: 949-387-3188** (English)
- **Địa điểm 3:** tại Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. **L/L: 626-376-0966** (English)

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

Người bệnh gout nên hạn chế dùng thực phẩm bổ dưỡng vào mùa thu và mùa đông

SHUTTERSTOCK

EPOCH TIMES

Lâm Lý Tín, một bác sĩ điều trị tại Khoa Thấp khớp và Miễn dịch tại bệnh viện Giai Lý Kỳ Mỹ đã chỉ ra rằng, ngày nay tỷ lệ mắc bệnh gout ở nam giới trên 30 tuổi ở Đài Loan là 3.3%, cao gấp 5 đến 10 lần so với các nước tiên tiến như châu Âu, Hoa Kỳ và Nhật Bản. Bước vào mùa thu đông, các quán lẩu với các món như lẩu vịt gừng hay lẩu dê, kinh doanh phát đạt; tuy nhiên nhiều bệnh nhân gout sau khi được tẩm bổ thường phải đến bệnh viện ngay ngày hôm sau.

Lâm Lý Tín cho biết, một số bệnh nhân gout đã ngừng uống thuốc sau khi hết bị sưng và đau khớp vì nghĩ rằng chỉ cần kiểm soát chế độ ăn uống thì không nhất thiết phải điều trị; thậm chí họ còn lầm tin vào các phương thuốc gia truyền và các bài thuốc thảo dược, thuốc Đông y có thành phần lợi tiểu, khiến bệnh tình càng trở nên trầm trọng.

Ông cho biết, đa số bệnh nhân gout ở Đài Loan có yếu tố di truyền bẩm sinh và thói quen ăn uống kém lành mạnh. Chỉ riêng việc kiểm soát chế độ ăn uống thì không thể giảm lượng acid uric xuống mức bình thường. Thuốc lợi tiểu không chỉ khiến cơ thể bị mất nước mà còn làm tăng nồng độ axit uric trong cơ thể, khiến bệnh gout dễ dàng phát tác hơn.

Ông Lâm Lý Tín chỉ ra rằng, ngoài việc uống nhiều nước, bệnh nhân gút nên tránh các thực phẩm chứa nhiều purin như hải sản và nội tạng, thức ăn nhiều calo, rượu bia, khi ăn lẩu vào mùa đông nên ăn ít nước dùng để tránh bệnh gout phát tác.

Minh Sơn biên dịch

Chỉ 1 trong 10 phương pháp điều trị y tế là có chứng cứ mạnh

JEREMY HOWICK

Khi áp lực của việc 'xuất bản hay bị loại bỏ' trong giới khoa học tăng lên, chất lượng của các nghiên cứu đã sụt giảm xuống, mặc dù số lượng có thể tăng mạnh.

Khi gặp bác sĩ để khám chữa bệnh, bạn có thể cho rằng phương pháp điều trị họ đưa ra có bằng chứng khoa học vững chắc. Nhưng bạn đã nhầm. Chỉ 1 trong 10 phương pháp điều trị y tế là có bằng chứng đủ mạnh, khảo sát mới nhất của chúng tôi đã ghi nhận điều đó.

Theo nghiên cứu phân tích được công bố trên Tạp chí Dịch tễ học Lâm sàng, bao gồm 154 nghiên cứu xét duyệt có hệ thống của Cochrane được xuất bản từ năm 2015 đến năm 2019, chỉ 15 nghiên cứu (9.9%) có bằng chứng mạnh dựa trên phương pháp "tiêu chuẩn vàng" để xác định chất lượng nghiên cứu.

Tiêu chuẩn này có tên gọi là GRADE (phân loại các khuyến nghị, đánh giá và phát triển), xem xét những thứ chẳng hạn như rủi ro sai số. Ví dụ: các nghiên cứu "mù" trong đó bệnh nhân không biết họ đang điều trị thực sự hay dùng giả dược, đưa ra bằng chứng chất lượng cao hơn các nghiên cứu "không mù". Nghiên cứu "mù" rất quan trọng vì những người biết họ đang điều trị bằng phương pháp nào có thể gặp tác dụng giả dược lớn hơn những người không biết họ đang điều trị gì.

Ngoài ra, GRADE cũng xem xét liệu các nghiên cứu có chính xác hay không do sự khác biệt trong cách điều trị. Trong đánh giá năm 2016, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng 13.5% các phương pháp điều trị – khoảng 1/7 – có chứng cứ mạnh. Theo GRADE, không có chứng cứ mạnh có nghĩa là các nghiên cứu trong tương lai có thể đưa kết quả trái lại.

Có một số hạn chế trong nghiên cứu. Đầu tiên, cỡ mẫu trong nghiên cứu có thể không mang tính đại diện, và vài nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hơn 40% các phương pháp điều trị y tế có thể có hiệu quả. Ngoài ra, mẫu trong nghiên cứu không đủ lớn để kiểm tra xem có một số loại phương pháp điều trị y tế nhất định (dược lý, phẫu thuật, tâm lý) tốt hơn những loại khác hay không. Cũng có thể là "tiêu chuẩn vàng" để xếp hạng bằng chứng (GRADE) quá khắt khe.

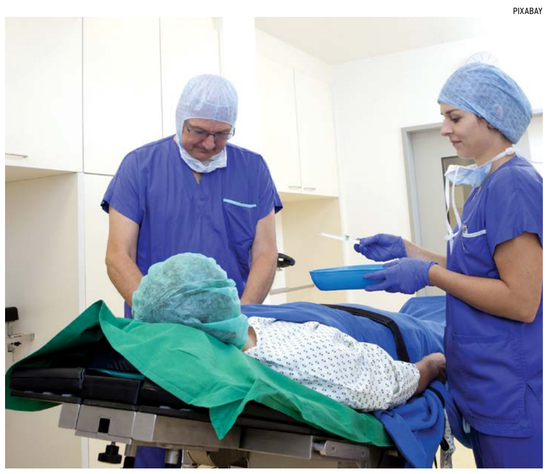
Quá nhiều nghiên cứu chất lượng thấp

Nhiều nghiên cứu chất lượng kém đang được xuất bản và khảo sát của chúng tôi phản ánh điều này. Vì áp lực "xuất bản hoặc bị loại bỏ" để tồn tại trong giới khoa học, ngày càng có nhiều nghiên cứu được thực hiện. Chỉ riêng trong PubMed - một cơ sở dữ liệu về các bài báo y tế đã xuất bản - hơn 12,000 thử nghiệm lâm sàng mới được xuất bản hàng năm. Nghĩa là 30 thử nghiệm được xuất bản mỗi ngày.

Y học thực chứng đã bỏ qua sự cần thiết phải nâng cao chất lượng nghiên cứu trong hơn 30 năm nay, nhưng nghịch lý thay, không có bằng chứng nào cho thấy mọi thứ đã được cải thiện mặc dù có rất nhiều hướng dẫn và chỉ dẫn

Năm 1994, Doug Altman, giáo sư thống kê y khoa tại Đại học Oxford, đã đề nghị nghiên cứu ít hơn, nhưng chất lượng hơn. Điều này lẽ ra là tốt, nhưng điều ngược lại đã xảy ra. Số lượng thử nghiệm lớn như vũ bão được công bố hàng năm, kết hợp với nhu cầu xuất bản để tồn tại trong giới học thuật, đã dẫn đến rất nhiều nghiên cứu rác được xuất bản và điều này không thay đổi theo thời gian.

PIXABAY



Nhiều quy trình y tế được phát hiện trong các nghiên cứu còn yếu hơn nhiều so với những gì chúng ta tin tưởng.

Chứng cứ yếu là rất nghiêm trọng: Nếu không có bằng chứng đủ mạnh, chúng tôi không thể chắc chắn rằng các phương pháp điều trị được sử dụng là có hiệu quả.

Công cụ GRADE quá khắc khe

Người nghiên cứu khoa học chỉ nên đổ lỗi cho công cụ nghiên cứu như là biện pháp cuối cùng, vì vậy chỉ nên cân nhắc khi cho rằng công cụ GRADE không chính xác. Tuy nhiên, có lẽ là công cụ GRADE quá khắt khe với một số trường hợp. Ví dụ, gần như không thể có thử nghiệm đánh giá chế độ tập luyện hiệu quả nào là có chứng cứ mạnh

Thử nghiệm tập thể dục thì không thể nghiên cứu "mù": bất kỳ ai tập thể dục sẽ biết họ đang ở trong nhóm nào, trong khi những người trong nhóm đối chứng sẽ biết họ không tập thể dục. Ngoài ra, thật khó để khiến nhiều nhóm người cùng thực hiện một bài tập giống nhau, trong khi khiến mọi người cùng uống một viên thuốc thì dễ dàng hơn. Những vấn đề có hữu này khiến các thử nghiệm tập thể dục bị đánh giá là có chất lượng thấp hơn, cho dù tập thể dục an toàn hữu ích đến đâu.

Ngoài ra, phương pháp của chúng tôi rất khắt khe. Trong khi các nghiên cứu hệ thống có nhiều kết quả (mỗi kết quả có thể có chứng cứ mạnh), chúng tôi tập trung vào các kết quả chính. Ví dụ, kết quả chính trong việc xem xét thuốc giảm đau sẽ là giảm đau. Sau đó, họ cũng có thể đo lường một loạt các kết quả phụ, từ giảm lo lắng đến hài lòng của bệnh nhân

Tập trung vào các kết quả chính sẽ ít bị sai lệch. Nếu chúng ta xem xét nhiều kết quả, có nguy cơ một trong số chúng có chứng cứ mạnh là do ngẫu nhiên. Tính trung bình, hầu hết các phương pháp điều trị y tế được chứng minh có hiệu quả trong các nghiên cứu hệ thống đều không có chứng cứ mạnh.

Jeremy Howick là Giám đốc của Chương trình Oxford Empathy tại Đại học Oxford ở Anh. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên Tạp chí The Conversation.

Thu Ngân biên dịch

Liệu pháp Đông y giúp cải thiện "chứng đổ mồ hôi nhiều"

LÝ ÚC HỒNG

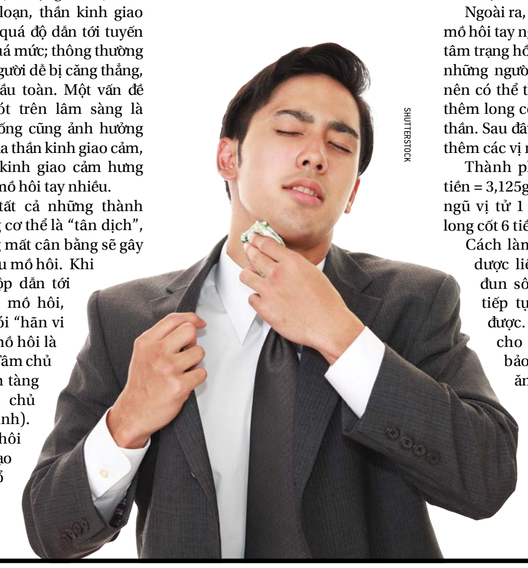
Giám đốc khoa Y học cổ truyền Thái Văn Hưng, thuộc bệnh viện Đông y Lâm Sâm thành phố Đài Bắc, cho biết "chứng đổ mồ hôi nhiều" là khi cả cơ thể hoặc một vùng da toát mồ hôi quá nhiều, thấy rõ nhất ở bàn tay và bàn chân, cho dù là không lao động hay vận động nhiều, cho dù ở trong phòng máy lạnh cũng sẽ đổ mồ hôi.

Trên thực tế, "chứng đổ mồ hôi nhiều" là một hiện tượng do hệ thần kinh tự chủ rối loạn, thần kinh giao cảm hưng phấn quá độ dẫn tới tuyến mồ hôi bài tiết quá mức; thông thường xảy ra ở những người dễ bị căng thẳng, lo nghĩ nhiều, cáu toàn. Một vấn đề thường bị bỏ sót trên lâm sàng là chứng vẹo cột sống cũng ảnh hưởng đến sự ổn định của thần kinh giao cảm, khiến cho thần kinh giao cảm hưng phấn dẫn tới đổ mồ hôi tay nhiều.

Đông y gọi tất cả những thành phần nước trong cơ thể là "tân dịch", khi âm và dương mất cân bằng sẽ gây ra chứng ra nhiều mồ hôi. Khi cảm thấy hồi hộp dẫn tới lòng bàn tay ra mồ hôi, đúng như câu nói "hãn vi tâm chi dịch" (mồ hôi là dịch của tâm), "Tâm chủ thần minh" (tâm tàng chứa thần, làm chủ hệ thống thần kinh). Đa phần đổ mồ hôi là do khí hư tạo ra, ban đêm đổ mồ hôi trộm là do âm hư dương cang (dương mạnh quá mức), vì đổ mồ hôi nhiều quá nên trung khí (khí trong dạ dày, có tác dụng tiêu hoá thức ăn và dinh dưỡng của cơ thể) không đủ, thường cảm thấy mệt mỏi, thậm chí lười nói chuyện.

Phương pháp trị liệu chứng đổ mồ hôi nhiều của Đông y

Ông Thái Văn Hưng cho biết, Đông y trị liệu chứng ra mồ hôi nhiều là bắt đầu từ "bổ khí sinh tân" (tân dịch), trấn tĩnh an thần, từ từ tiến hành điều chỉnh và cải thiện dần. Trên quan điểm của Đông y, "khí chủ thu sáp" (thu liễm), được hiểu là khi khí không đủ thì rất khó "thu sáp", dễ chảy mồ hôi, lúc này có thể uống nước sắc các loại dược thảo. Dược phương truyền thống này có thành phần rất đơn giản chỉ có ba vị Đông dược: đảng sâm, mạch môn đông, ngũ vị tử. Đảng sâm bổ khí sinh tân, mạch môn đông tư âm nhuận táo, ngũ vị tử có vị chua thu tâm khí, ba vị thuốc này đều là những thuốc Đông y, tự mình có thể nấu một cách dễ dàng.



SHUTTERSTOCK

Ngoài ra, đối với những người bị đổ mồ hôi tay nghiêm trọng thường dễ có tâm trạng hồi hộp lo nghĩ nhiều so với những người đổ mồ hôi nhiều khác, nên có thể thêm hoàng kỳ để bổ khí, thêm long cốt, mẫu lệ để trấn tỉnh an thần. Sau đây là cách làm nước sắc có thêm các vị này.

Thành phần: đảng sâm 3 tiền (1 tiền = 3,125g), mạch môn đông 3 tiền, ngũ vị tử 1 tiền, hoàng kỳ 1 lượng, long cốt 6 tiền, mẫu lệ 6 tiền.

Cách làm: lấy 2 lít nước sôi, cho dược liệu vào, dùng lửa lớn để đun sôi. Sau đó để lửa nhỏ và tiếp tục nấu trong 20 phút là được. Đợi đến lúc nguội thì cho vào bình để vào tủ lạnh bảo quản. Mỗi tối sau khi ăn cơm xong, uống một ly khoảng 150ml (để ra ngoài đến khi không còn lạnh), có thể đạt được công hiệu ích khí sinh tân.

Cách khác để trị chứng đổ mồ hôi nhiều

Đối với các vấn đề do hệ thần kinh tự chủ, Đông y có thể tiến hành trị liệu thông qua châm cứu. Ông Thái Văn Hưng nói rằng, trường hợp này châm cứu thường dùng kinh Bàng Quang ở sau lưng, nhưng người thường rất khó tự mình xoa bóp vùng lưng; có thể đổi lại những huyệt vị ở vùng tay để xoa như huyệt thần môn, huyệt nội quan cũng như huyệt bách hội trên đỉnh đầu, giúp khơi thông kinh tâm, kinh tâm bào, có tác dụng an thần thư thái, đạt được hiệu quả giảm đổ mồ hôi.

Ông Thái đề nghị ngoài việc uống trà và massage, chúng ta cũng nên duy trì thói quen sống lành mạnh. Chế độ ăn uống cần chú ý cân đối dinh dưỡng, ít ăn thức ăn lạnh, thức ăn sống, cay nóng, các mùi vị nồng; tránh uống rượu, cà phê, trà đậm để tránh kích thích thần kinh giao cảm; làm việc và nghỉ ngơi bình thường, không nên thức khuya.

Ông cũng khuyên những người bị chứng đổ mồ hôi nhiều nên học tập cách buông bỏ, có thể thử ngồi tĩnh tọa, mỗi ngày 20 phút thư giãn từ phần đầu đến hai chân, có ích cho điều chỉnh hệ thần kinh tự chủ. Ngoài ra yoga, chạy bộ chậm, đạp xe, đặc biệt là khí công cũng giúp thư giãn rất tốt; chỉ cần kiên trì bền bỉ, chứng đổ mồ hôi nhiều sẽ cải thiện rõ rệt.

Bách Hợp biên dịch

Đạo dưỡng sinh (Kỳ 2)

Sức mạnh của hít thở đúng cách, và hơn thế nữa

HOÀNG HOA

Trong kinh "Tứ Thập Nhị Chương" có kể câu chuyện Đức Thích Ca hỏi đệ tử: "Sinh mệnh con người sống trong bao lâu?" Có vị đáp "trong vài năm", có vị lại đáp "trong một ngày", cũng có vị trả lời chỉ "trong một bữa ăn"... Cuối cùng, Phật Thích Ca nói: "Sinh mệnh của con người nằm trong hơi thở."

"Hoàng đế nội kinh" cũng viết: "Vạn bệnh xuất hiện trên đời đều sinh ra bởi khí. Tất cả những nhân tố ảnh hưởng đến sự vận hành của khí đều khiến người sinh bệnh". Người xưa nhắc đến "Sự vận hành của khí", liệu trong đó có bao gồm cả hô hấp của con người hay không?

Đại đa số chúng ta thường không chú ý nhiều đến nó, bởi mỗi thời mỗi khắc chúng ta đều hít thở một cách vô thức từ khi lọt lòng mẹ. Một người trung bình có thể nhịn ăn 3 tuần, có thể nhịn nước 3 ngày, còn nhịn thở khoảng 3 phút thì thông thường là không thể chịu nổi!

Hít thở như thế nào là đúng cách?

Việc hít thở được xếp vào bậc "trung học", cao hơn cả các phương pháp thực dưỡng. Khoa học hiện đại cũng nhìn nhận rằng toàn bộ quá trình vận hành của cơ thể đều cần tới oxy. Sự thiếu hụt oxy sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, suy giảm trí nhớ, uể oải tinh thần... Từ xưa đến nay, những người hít thở đúng cách đều luôn có một sức khỏe dẻo dai và tinh thần minh mẫn.

Có một sự thật là chúng ta đều biết hít thở đúng cách từ khi sinh ra, nhưng lớn lên thì quên mất. Quan sát các em nhỏ dưới 2 tuổi, ta sẽ thấy vùng bụng nhô lên xẹp xuống theo từng nhịp thở. Còn với người lớn, sự chuyển động của hô hấp chủ yếu lại nằm trên vùng ngực.

Sự khác biệt này được giải thích là khi con người bắt đầu làm quen với việc đi đứng, hoạt động vững vàng với hai chân, thì cũng vào lúc này, hoạt động của phổi bắt đầu có xu hướng dịch chuyển từ ⅓ lá phổi dưới đi lên trên. Điều này vô tình đã khiến phổi không hoạt động được tối ưu nữa; việc hít thở vì vậy cũng không đạt được hết công suất.

SHUTTERSTOCK

Để trí óc có thể tập trung vào hơi thở, thì cần thêm yếu tố thứ ba: đó là thở ra chậm hơn hít vào (trái với thở tự nhiên thông thường).

Hít thở đúng cách đòi hỏi phải đáp ứng được hai yếu tố

- Thở bằng bụng: khi hít vào thở ra, vùng bụng và phần dưới của ngực có nhô lên xẹp xuống;
- Toàn thân thả lỏng: phần vai xuôi tự nhiên, ngực, lưng, và chân tay thả lỏng.

Để trí óc có thể tập trung vào hơi thở, thì cần thêm yếu tố thứ ba: đó là thở ra chậm hơn hít vào (trái với thở tự nhiên thông thường).

Theo Đông Y, vùng bụng có 8 kinh 1 mạch đi qua, gồm tứ kinh: Can, Vị, Tỳ, Thận đối xứng hai bên; ngoài ra còn mạch Nhâm nằm giữa – đều là những kinh mạch trọng yếu của cơ thể. Thở bằng bụng sẽ giúp kích hoạt các kinh mạch vận hành, tất nhiên cũng giúp điều tiết dưỡng khí (oxy) và thán khí (cacbonic); máu huyết cơ thể theo đó lưu thông tốt hơn, và sức khỏe cải thiện một cách đáng kể.

Tư thế nào là phù hợp?

Hiện nay có rất nhiều phương pháp hướng dẫn tư thế thở, trong đó phần lớn là sử dụng phần dưới của phổi để hô hấp (thở bằng bụng). Tuy đều đem lại một số lợi ích, nhưng chúng ta cũng chỉ nên tập hai tiếng mỗi ngày. Theo cuốn "The Oxygen Advantage" của tác giả Patrick Mckeown thì khi oxy đạt tới điểm bão hòa, việc thải ra quá nhiều cacbonic sẽ dẫn đến hội chứng suy thở, gây chóng mặt, thậm chí bất tỉnh đột ngột; cho nên chúng ta vẫn phải hít thở theo nhu cầu tự nhiên của cơ thể, và chú ý tập làm quen dần với cách thở đúng đắn hơn.

Tuy nhiên, có một tư thế mà người xưa và cả các nhà nghiên cứu khoa học hiện đại đều thừa nhận là hoàn hảo: đó là tư thế kiết già, hay còn gọi là thiền định. Trong các môn khí công thuộc Phật gia hiện nay thì phương pháp ngồi thiền luôn được ưa chuộng và đem lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe – đặc biệt khi biết kết hợp giữa thiền định đúng cách và rèn luyện tâm tính. Với hiệu quả ưu mỹ cho cả sức khỏe và tâm tính, môn khí công thượng thừa Pháp Luân Đại Pháp (hay còn được gọi là Pháp Luân Công) hiện nay đang được rất nhiều người thực hành trên khắp thế giới.

Theo danh y thời nhà Đường là Tôn Tư Mạc, thuật dưỡng sinh cần điều hòa đủ ba yếu tố: thân thể, hơi thở, và nhịp tim. Các yếu tố này có thể đạt được thông qua thiền định, điều tức, và nhập tĩnh. Vị quan văn võ song tài nổi tiếng thời Minh là Vương Dương Minh cũng từng nói: "Ngồi thiền là con đường để trường sinh bất lão."

Nghiên cứu của trường Đại học Trinity College Dublin, dẫn đầu bởi tác giả Michael Melnychuk, cũng cho thấy sau một thời gian luyện tập thiền định, người ta có thể dồn sự tập trung của mình vào những công việc khác. Nói cách khác, bạn đang vừa rèn luyện sức khỏe, vừa nâng cao hiệu quả công việc.

Nền Đông Y của Trung Quốc giải thích rằng, khi cơ thể được đặt vào trạng thái tối ưu thì kinh mạch được khai thông, âm dương cân bằng, năng lượng sẽ được tăng cường khắp lục phủ ngũ tạng cùng não bộ, từ đó giúp tăng khả năng tập trung và nhận thức.

Giáo sư Đặng Thiết Đào, một danh y Trung Quốc, luôn dành mười phút mỗi sáng để ngồi thiền, hít thở đều và sâu để cơ thể được nghỉ ngơi tốt, đồng thời tái tạo, sinh trưởng, và khỏe mạnh lâu dài. Ông cũng nói kể cả khi đạt được hiệu quả như trên, thì chúng ta cũng không thể ép não bộ liên tục làm việc với năng suất cao trong thời gian dài được; vì vậy khi áp dụng phương pháp này cũng cần sự phân bổ hợp lý. Giáo sư Đào hiện nay cũng đã 101 tuổi.

Đông Y từ xưa đã cho rằng: "Khí huyết đủ, kinh mạch thông" là điều kiện cần và đủ để đạt được sức khoẻ dồi dào và trường sinh bất lão. "Kinh mạch thông" có thể đạt được qua việc tập luyện khí công đúng cách, còn "khí huyết đủ" sẽ được đề cập tới trong kỳ tiếp theo.

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT
www.etviet.com
CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THỐNG

EPOCH TIMES TIENG VIET
3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:
(626) 618-6168
(714) 356-8899

BY MAIL :
Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:
Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

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

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

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:
❒ Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)
❒ 6 months for $59 ❒ 12 months for $104
❒ Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)
❒ 3 months for $45 ❒ 6 months for $89 ❒ 12 months for $175
NAME/Tên
PHONE/Số phone
ADDRESS/Địa chỉ
CITY/Thành phố
STATE/Tiểu bang ZIP/Mã vùng
EMAIL
❒ PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)
❒ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng
❒ VISA ❒ MasterCard ❒ Discover
Card number/Số thẻ: Exp.date/Ngày hết hạn:
Signature/Chữ ký: CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc):