

TÂM & THÂN

SHUTTERSTOCK



Các loại hạt là thực phẩm béo, giàu vitamin E, vi chất dinh dưỡng, sterol thực vật, chất xơ và phytochemical.

Hình ảnh hạt hạnh nhân.

Khỏe và Đẹp bằng cách sử dụng các loại hạt

SU GUAN MI

Các loại hạt giàu chất chống oxy hóa và giúp ngăn ngừa ung thư

An các loại hạt thường xuyên không chỉ giúp bảo vệ tim mạch, mà còn ngăn ngừa biến chứng tiểu đường, trì hoãn sự lão hóa, giúp tinh thần thoải mái. Lợi ích nổi bật từ ăn các loại hạt là giúp ngăn ngừa ung thư. Năm 2013, tạp chí y khoa nổi tiếng "New England Journal of Medicine" công bố một nghiên cứu cho thấy những người tiêu thụ một lượng nhỏ các loại hạt mỗi ngày có nguy cơ tử vong do ung thư thấp hơn đáng kể so với những người không ăn.

Lâm Lợi Sâm, chuyên gia dinh dưỡng ở thành phố Song Bắc đã chỉ ra các loại hạt là chìa khóa giúp ngăn ngừa ung thư vì có chứa một số chất dinh dưỡng như:

- Vitamin E: có khả năng chống oxy hóa tuyệt vời và có thể quét sạch các gốc tự do để ngăn ngừa ung thư. Cơ thể con người tạo ra các gốc tự do (free radical) do các yếu tố môi trường như tia cực tím, ô nhiễm không khí hoặc ảnh hưởng bởi áp lực của cơ thể. Các gốc tự do này tấn công các tế bào bình thường, có thể gây ra đột biến gene hoặc thậm chí là tế bào ung thư. Ông Lâm cho biết, hàm lượng vitamin E trong quả óc chó cao (walnut) nhiều gấp

10 đến 15 lần so với hầu hết các loại hạt khác.

Vitamin E cũng có thể thúc đẩy lưu thông máu, giảm nguy cơ hình thành cục máu đông và giúp cải thiện trí nhớ.

- Vi chất dinh dưỡng: như vitamin B6, axit folic, đồng, selenium và các nguyên tố vi lượng khác, đóng vai trò chống oxy hóa, bảo vệ tế bào khỏi bị các gốc tự do tấn công, và đạt được hiệu quả chống ung thư.
- Phytosterol: chủ yếu được tìm thấy trong màng ngoài của các loại hạt, có cấu trúc tương tự như cholesterol. Sterol thực vật có thể cạnh tranh với cholesterol được hấp thụ ở ruột non, giúp hạ lipid (mỡ) máu và ngăn ngừa ung thư đại trực tràng.
- Chất xơ: có thể rút ngắn thời gian mà chất độc lưu lại trong ruột già, có tác dụng phòng chống ung thư đại trực tràng. Hạnh nhân (almond) có hàm lượng chất xơ cao nhất trong số các loại hạt.
- Phytochemicals: các chất hóa học tự nhiên tồn tại trong thực vật và là chất chống oxy hóa tốt. Chuyên gia Lâm nói rằng hạt phi (hazelnut) có paclitaxel và hạt điều (cashew) chứa anthocyanidin, đặc biệt có nhiều trong vỏ.

Một bài báo năm 2014 trên Tạp chí của Viện Ung thư Quốc gia cho thấy các loại hạt là một nguồn dinh dưỡng tốt của các chất phytochemical, bao gồm anthocyanins,

Ăn các loại hạt mỗi ngày với một lượng vừa phải có thể giúp giảm tỷ lệ mắc bệnh ung thư.

flavonoid, resveratrol, lignans, anthocyanins và tannin... Nhiều chất chống oxy hóa có trong vỏ quả mơ (apricot), và sẽ tốt cho sức khỏe hơn nếu ăn cả vỏ.

Keith Block, giám đốc y học và khoa học tại Trung tâm Nghiên cứu Điều trị Ung thư Toàn diện Illinois cũng cho biết: "Các loại hạt có hàm lượng phytochemical đáng kể, và nhiều loại hạt chứa phytochemical có liên quan trực tiếp đến việc chống ung thư."

Ba cách ăn hạt không sợ tăng cân

Chế độ ăn uống chống ung thư tốn khá nhiều chi phí, các loại hạt chỉ là một phần trong đó. Hơn nữa, chúng chứa khá nhiều chất béo và dầu, nên không thích hợp để tiêu thụ quá nhiều trong thời gian ngắn. Chuyên gia Lâm nhấn mạnh rằng các loại hạt nên được dùng để thay thế một phần dầu ăn theo quan niệm ăn uống cân bằng. Ngoài ra, cần chú ý việc bảo quản đúng cách để các hạt tránh ra dầu và nấm mốc.

1. Mua các loại hạt hỗn hợp không có gia vị

Có nhiều loại hạt, bao gồm đậu phộng, hạnh nhân, quả phi, quả

hồ trăn (pistachio), hạt điều, quả óc chó, hạt thông, v.v. Các loại hạt khác nhau có những lợi ích riêng; vì vậy, bạn nên mua hỗn hợp nhiều loại hạt, và tốt hơn là không có gia vị. Nhiều sản phẩm bán sẵn đã được chiên và thêm muối, đường, gia vị và chất bảo quản; điều này sẽ làm tăng gánh nặng cho cơ thể khi hấp thụ. Ngoài ra, hãy chú ý đến nhãn bao bì khi mua.

2. Đậy kín để tránh ẩm

Tốt nhất là mua các loại hạt trong gói nhỏ và tiêu thụ nhanh chóng. Dưới tác động của độ ẩm, ánh sáng và nhiệt độ, các loại hạt dễ bị gât dầu; trong trường hợp này thì không nên ăn.

Quả mơ cũng dễ bị ô nhiễm bởi aflatoxin, đây là chất gây ung thư bậc nhất có thể dẫn đến ung thư gan. Lin Licen chỉ ra rằng tuy thực phẩm để trong tủ lạnh có thể kéo dài thời gian sử dụng, nhưng tủ lạnh có nhiều hơi nước, hơi ẩm xâm nhập vào bao bì cũng sẽ gây ra nấm mốc và rút ngắn thời hạn sử dụng.

Do đó, nếu bạn muốn mua các loại hạt đóng hộp, tốt nhất nên chọn các loại hộp kín hơi hoặc túi zip nhỏ.

3. Một muỗng cà phê các loại hạt vào mỗi bữa ăn

Các loại hạt có hàm lượng calo cao và không nên vượt quá một muỗng cà phê cho mỗi bữa ăn.

Chuyên gia Lâm nói rằng chỉ cần một muỗng cà phê các loại hạt, bằng một đốt ngón tay cái, và ba muỗng cho ba bữa ăn hàng ngày. Số lượng các loại hạt khác nhau còn tùy thuộc vào kích thước của chúng. Ví dụ, 2 hạt điều mỗi bữa ăn, khoảng 6-7 hạt cho ba bữa một ngày; 1-2 quả óc chó trong mỗi bữa; 3-4 hạt lạc mỗi bữa. Một số người thích ăn đậu phộng với bia, vô tình ăn cả đĩa đậu phộng; kết quả là ngày càng tăng cân và không tốt cho sức khỏe.

Minh Sơn biên dịch



SHUTTERSTOCK

4 bí quyết để tránh bị trầm cảm vào mùa lạnh



PIKABAY PEZBEAR

TANG YI XUAN

Do mùa đông ngày ngắn đêm dài, tâm trạng lúc nào cũng giống như một “mùa đông buồn”, con người dễ trở nên lơ lửng biếng và thiếu động lực. Về vấn đề này, tác giả chuyên mục tư vấn sức khỏe Vương Ngạn Quân đưa ra một số mẹo đơn giản giúp bạn dễ dàng vượt qua chứng trầm cảm mùa đông.

1. Phơi nắng ấm

Việc thiếu ánh nắng dễ khiến tâm trạng rơi vào tình trạng chán nản. Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời có thể thúc đẩy cơ thể tiết ra vitamin D cũng như các chất truyền dẫn thần kinh ảnh hưởng đến tâm trạng, vì

vậy các chuyên gia khuyên rằng nên tập thể dục ngoài trời nhiều hơn. Khi ở trong nhà, bạn có thể chọn ngồi gần cửa sổ, hoặc sử dụng bóng đèn chiếu sáng toàn diện khi ở nhà.

2. Ăn uống lành mạnh

Cố gắng tránh hoặc ăn ít các loại thực phẩm chế biến sẵn hoặc thực phẩm tinh chế, chẳng hạn như đường, gạo và bánh mì. Bởi vì nó không chứa đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, nên sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng và gây ra tình trạng thiếu tập trung. Vì vậy, nên ăn các loại thực phẩm lý tưởng hơn như bánh mì nguyên cám, rau, gạo lứt và trái cây. Ngoài ra, hãy uống ít

Mùa đông thường đi kèm giá rét, mưa nhiều và thiếu nắng khiến người ta cảm thấy chán nản. Các chuyên gia cho rằng việc vận động nhiều chính là bí quyết để duy trì sức khỏe.

nhất tám ly nước mỗi ngày.

3. Tập thể dục có nhiều lợi ích

Tập thể dục không chỉ có thể kiểm soát cân nặng, giảm cân mà còn giảm căng thẳng, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, đồng thời làm cho cơ thể sản sinh và phóng thích các chất hóa học khiến cho con người cảm thấy vui vẻ, thoải mái và hiệu quả có thể kéo dài trong vài giờ.

4. Ngủ đủ giấc

Vào mùa đông mọi người thường dễ ngủ hơn, thông thường ngủ 6-8 tiếng mỗi ngày là lý tưởng nhất, giờ đi ngủ và thức dậy nên đều độ. Ngoài ra, kể cả những

ngày cuối tuần, hãy lưu ý không nên ngủ nhiều quá 12 tiếng, vì nó sẽ phản tác dụng và khiến bạn càng ngủ càng mệt.

Các bác sĩ chuyên khoa tâm thần cho biết, việc thiếu vận động vào mùa đông sẽ không có lợi cho việc tiết ra các chất truyền dẫn thần kinh như dopamine và serotonin, kết quả dễ dẫn đến trầm cảm, giảm hoạt động, thậm chí ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và gây ra cảm giác mệt mỏi. Vì vậy, bác sĩ khuyến cáo dù trời lạnh hoặc mưa cũng nên dành thời gian tập thể dục, ra ngoài trời nhiều hơn, đó là cách chăm sóc sức khỏe vào mùa đông tốt nhất.

Minh Sơn biên dịch

Bí quyết dưỡng sinh vào mùa thu đông

ISTOCK/SHUTTERSTOCK

EPOCH TIMES

Thầy thuốc Chu Khúc Lợi tại phòng khám Vĩnh Hằng ở 11/16 Bay Area San Francisco cho biết, với những người sức khỏe yếu, muốn cơ thể hồi phục, cần tập trung chú ý đến các biện pháp trị liệu và điều dưỡng vào mùa thu đông. Sau những ngày hè dài, cơ thể tích tụ rất nhiều hơi ẩm, tiêu hao lượng lớn năng lượng; sức lực, tinh lực, và dương khí trong cơ thể bị tổn hại. Tiết trời thu đông là thời điểm tốt nhất để phục hồi, duy trì và tích trữ dương khí cho cơ thể.

Theo quy luật tự nhiên, mùa đông là mùa tích trữ, ví dụ như động vật có tập tính ngủ đông, chính là đạo lý này. Từ góc độ dưỡng sinh Đông Y, khí hậu và nhiệt độ thay đổi rất lớn từ mùa hè sang đông, nếu như cơ thể ốm yếu, thân thể hư nhược thì sẽ không thể chống chọi được tiết trời lạnh giá.

Biểu hiện khí ẩm cao trong cơ thể

Trước mùa hè là mùa xuân, thời điểm này cơ thể hội tụ nhiều khí ẩm. Thầy thuốc Chu nói: nếu không kịp điều dưỡng cơ thể vào mùa này, thì vào mùa hè dài tiếp theo sẽ càng trầm trọng. Khí ẩm trong cơ thể người quá nhiều rồi sẽ dẫn đến bề mặt lưỡi có lớp phủ trắng đục, mặt, chân sưng phù, phát sinh bệnh viêm khớp... Nếu có người bị bệnh viêm khớp, đau lưng, đau vai, hoặc đau bụng kinh, thì các triệu chứng bệnh sẽ càng nghiêm trọng. Đây đều là những phản ứng do độ ẩm tích tụ trong cơ thể quá nhiều.

Mùa thu đông đến, đúng là dịp tốt để bài trừ khí ẩm. Khi khí ẩm được thanh trừ, chính khí có khả năng kháng bệnh tốt, thì cơ thể sẽ tự nhiên trở nên khỏe mạnh, sẽ có thể chống chịu lại được sự xâm nhập của khí hậu giá lạnh và các yếu tố bên ngoài. Vào mùa này có nhiều người đi tiêm phòng, với hy vọng phòng chống bệnh trong mùa này, chỉ là có một số người sau khi tiêm phòng về,



Gừng, tiêu, quế, walnut và các loại gia vị có tác dụng giữ ấm, xua ẩm trừ lạnh và giúp giữ ấm cơ thể vào mùa đông.

Cần chú ý chăm sóc sức khỏe để phòng chống lại tiết trời giá lạnh.



vẫn sẽ xuất hiện các triệu chứng bệnh liên quan xuất hiện theo mùa. Tiêm phòng không có tác dụng xua tan khí hàn lạnh, chỉ có bồi bổ thân thể bài trừ độ ẩm trong cơ thể mới có tác dụng.

Các phương pháp thanh trừ khí ẩm

Thầy thuốc Chu cho biết: Theo lý luận của Trung Y, khi cơ thể con người tồn tại chính khí kháng bệnh, thì các nhân tố gây bệnh bên ngoài sẽ không thể xâm nhập. Vậy, chúng ta cần làm thế nào để bài xuất khí ẩm trong cơ thể ra ngoài? Thầy thuốc Chu đưa ra một số phương pháp như sau:

1. Uống canh trừ ẩm: Dùng các loại dược liệu Trung Y để nấu canh như hạt sen, ý dĩ, củ mài (còn gọi là sơn dược, hoài sơn), táo đỏ để nấu cháo hoặc nấu canh, súp, các món ăn này có tác dụng tiêu trừ khí ẩm và bồi bổ khí huyết.

2. Ăn nhiều thức ăn có tính ôn: khi nấu ăn, hãy cho thêm

gừng, tiêu, quế, walnut và các loại gia vị có tác dụng giữ ấm, xua ẩm trừ lạnh và giúp giữ ấm cơ thể. Ban cũng có thể hâm một ít canh hầm gà, xương ồng... để bổ sung canxi.

3. Chú ý giữ ấm cơ thể: đặc biệt cần chú ý mặc nhiều quần áo vào sáng sớm và đêm khuya. Quần áo cần phải đủ ấm, mới có tác dụng bảo vệ cơ thể khỏi khí hàn lạnh.

4. Chăm cứu huyết vị bằng ngải cứu: ví dụ như châm ngải cứu ở các huyệt như khí hải, quan nguyên, thận du, đại chùy, túc tam lý, v.v.... để giúp thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường thể chất, biện pháp này có hiệu quả rất tốt.

5. Tăng cường hoạt động thể dục thể thao: sau khi ngủ dậy, các hoạt động như đi bộ, chạy bộ, luyện quyền thuật, v.v.... đều có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường thể lực.

Hân Bình biên dịch

NẤM HƯƠNG được ca ngợi như “thuốc chữa bách bệnh” ở Nhật Bản

MINH MINH

Kỹ thuật trồng nấm hương của Trung Quốc được đưa vào Nhật Bản từ 400 năm trước. Từ đó, nấm hương trở nên nổi tiếng trong giới thượng lưu Nhật Bản như một phương thuốc “chữa bách bệnh”.

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng ăn nấm hương mỗi ngày là một trong những yếu tố giúp người Nhật sống lâu. Tuổi thọ trung bình của người Nhật là 87.6, luôn đứng đầu thế giới.

Các nhà khoa học đã chiết xuất được 2 hoạt chất Lentinan và Lentinula Edodes Mycelium (LEM) từ nấm hương. Nhật Bản đã nghiên cứu thành công và để dư thừa chất Lentinan vào y học như một liệu pháp phụ trợ trong tiến trình dùng hóa trị liệu và được chấp thuận. Một số tài liệu và công trình nghiên cứu tại Nhật Bản cho thấy dùng thêm Lentinan trong quá trình điều trị ung thư sẽ làm tăng hiệu quả hóa trị tích cực. Lentinan sẽ kích thích sự phát triển của tế bào bị bệnh, giúp bệnh nhân tăng khả năng sống sót.

Các nhà khoa học Hoa Kỳ phát hiện ra rằng nấm hương có chứa alpha-glucan gọi là Hexoza tương quan với hợp chất (AHCC) – một hỗn hợp các axit amin, polisaccarit và khoáng chất. Hợp chất này có vai trò rất lớn trong việc chống lại khối u, đặc biệt ung thư cổ tử cung.

Ngoài tác dụng phòng, chống ung thư, ăn nấm hương còn mang lại cho bạn nhiều lợi ích sức khỏe như:

Bổ sung máu và chất dinh dưỡng: Trong nấm có rất nhiều thành phần đạm, lipid, chất xơ, khoáng chất (canxi, nhôm, sắt, magie), các loại vitamin nhóm B,

C hay tiên Vitamin D. Hàm lượng sắt cao giúp cho cơ thể tái tạo hồng cầu. Còn vitamin B giúp chúng ta có nhiều năng lượng, sản sinh ra các tế bào máu mới trong cơ thể, ngăn ngừa tình trạng thiếu máu. Đây là loại thực phẩm rất tốt cho người bị thiếu máu do thiếu sắt, cao huyết áp, tiểu đường, rối loạn lipid máu, trẻ em suy dinh dưỡng.

Tốt cho tim mạch: Chất dinh dưỡng thực vật trong nấm có khả năng ngăn ngừa tế bào dính vào thành mạch máu tạo thành mảng bám, giúp duy trì huyết áp và cải thiện tuần hoàn.

Giúp xương chắc khỏe: Trong quá trình phát triển, nấm liên tục được ánh nắng mặt trời chiếu lên bề mặt. Chất ergosterol trong nấm sẽ chuyển hóa thành vitamin D2 giúp xương chắc khỏe hơn và phòng chống lại bệnh còi xương.

Chống oxy hóa: Hầu hết các loại nấm đều chứa hoạt chất L-Ergothioneine, một chất chống oxy hóa ổn định có thể được tìm thấy trong điều kiện căng thẳng oxy hóa quá mức trong mô thực vật và động vật.

Giải độc và bảo vệ gan: Polysaccharide trong nấm có khả năng hoạt hoá miễn dịch tế bào, thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển của tế bào lympho, kích hoạt tế bào lympho T và lympho cổ tử cung.



SHUTTERSTOCK



FOTOLIA

Ăn nấm hương mỗi ngày là một trong những yếu tố giúp người Nhật sống lâu.

pho B. Đây là những tế bào đóng vai trò chính trong việc bảo vệ cơ thể. Selen trong nấm tham gia vào việc cấu tạo nên các enzyme chống lại gốc tự do và chống lại oxidative stress. Thiếu hụt selen sẽ làm tăng nguy cơ dẫn tới xơ gan ở người nghiện rượu.

Bổ thận tráng dương: Những người yếu sinh lý, hay đau lưng mỏi gối, ăn uống không ngon miệng nên nấu nấm hương với cật heo để trị bệnh.

Đẹp da: Vitamin A trong nấm rất tốt cho người mắc các bệnh về da như mụn trứng cá, bệnh chàm, bệnh vẩy nến, mụn rộp, vết thương, bỏng, chấy ngứa, bệnh dày sừng nang lông, bệnh vẩy cá, bệnh liken phẳng sắc tố, bệnh vẩy phấn đỏ nang lông. Vi-

tamin E giúp làn da mịn màng, tươi trẻ, hạn chế nếp nhăn. Tinh trạng da khô sạm, nhân nhoe, thiếu sức sống, tóc khô và dễ gãy rụng thường là do thiếu vitamin E gây nên. Trong 100g nấm có 5.7 miligram selen, tương đương 8% nhu cầu thiết hàng ngày. Selen là một trong những khoáng chất vi lượng thiết yếu, có thể ngăn chặn những rối loạn chuyển hóa, làm chậm quá trình lão hóa và phòng ngừa một số bệnh mãn tính.

Tốt cho sức khỏe chung: Trong nấm có rất nhiều vitamin cần thiết cho cơ thể. Chúng giúp duy trì và cân bằng trọng lượng cơ thể, hỗ trợ chức năng não bộ ở người già, giảm các triệu chứng hen, thấp khớp ở phụ nữ và nguy cơ phát triển da xơ cứng (Multiple Sclerosis).

10 nguyên nhân gây suy giảm hệ miễn dịch

YAJING

Hệ miễn dịch là một hệ thống bảo vệ gồm nhiều cấu trúc và quá trình sinh học của cơ thể nhằm giúp chúng ta chống lại bệnh tật. Nếu không có nó, cơ thể sẽ bị tấn công bởi vi khuẩn, virus và ký sinh trùng.

Suy giảm miễn dịch đang trở thành mối quan tâm của y tế toàn cầu, bởi nó đe dọa sức khỏe, tính mạng con người. Hệ lụy của suy giảm miễn dịch thể hiện rõ nhất ở nguy cơ mắc bệnh cao, thời gian phục hồi lâu, nhất là có thể mắc một số bệnh lý nguy hiểm như u bướu, ung thư... Dưới đây là 10 nguyên nhân làm suy giảm hệ miễn dịch ở người:

1. Thiếu ngủ

Tình trạng thiếu ngủ có thể dẫn đến giảm khả năng miễn dịch và hạn chế các số lượng “tế bào sát thủ” giúp chống lại các vi khuẩn. Nếu bạn không ngủ đủ giấc, cơ thể sẽ không sản xuất đủ melatonin. Từ đó, hệ miễn dịch không thể tạo đủ tế bào bạch huyết để bảo vệ cơ thể khỏi vi khuẩn. Vậy nên, bạn hãy cố gắng sắp xếp ngủ 7-8 giờ mỗi đêm.

2. Kim nén cảm xúc

Nếu chúng ta có thể thao luận và chia sẻ các vấn đề trong cuộc sống thì xã hội sẽ trở nên tốt đẹp hơn, không những thế, các vấn đề về huyết áp, nhịp tim, số lượng tế bào bạch cầu và hệ miễn dịch

cũng được cải thiện một cách đáng kể. Do đó, chúng ta nên cởi mở và chia sẻ vấn đề của mình cho những người xung quanh.

3. Không uống đủ nước

Uống nước đầy đủ có tác dụng duy trì màng nhầy đường hô hấp, giữ ẩm, khiến cho các virus cảm lạnh gặp khó khăn trong việc sinh sản khi xâm nhập vào cơ thể và có thể tăng cường miễn dịch. Mọi người được khuyến cáo nên cung cấp cho cơ thể 40ml/kg trọng lượng (2 lít cho người nặng 50 kg). Trẻ em cũng được khuyến khích uống nhiều nước hơn để tăng cường hệ miễn dịch.

4. Uống nhiều rượu

Điều này có thể làm giảm phản ứng của hệ miễn dịch với các mầm bệnh xâm nhập. Chất chuyển hóa chính của rượu, acetaldehyde có khả năng làm suy yếu chức năng của nhưng mao trong phổi khiến nó dễ bị vi khuẩn và virus xâm nhập tấn công.

5. Khói thuốc lá

Cũng như hút thuốc, người ở trong môi trường có nhiều khói thuốc cũng gây hại cho sức khỏe nói chung và hệ miễn dịch nói riêng. Vậy nên, nếu bạn đang hút thuốc thì nên cai thuốc lá càng sớm càng tốt để bảo vệ bản thân và những người trong gia đình.



Hệ lụy của suy giảm miễn dịch thể hiện rõ nhất ở nguy cơ mắc bệnh cao, thời gian phục hồi lâu.

6. lạm dụng thuốc kháng sinh

Điều này có thể làm tổn hại đến khả năng miễn dịch bẩm sinh của đường ruột. Đây cũng là nguyên nhân gây ra các bệnh nhiễm khuẩn thuốc kháng sinh.

7. Thiếu vận động

30 phút vận động hàng ngày như đi bộ nhanh và tập thể dục aerobic giúp cải thiện số lượng tế bào bạch cầu, cải thiện chức năng hệ thống miễn dịch. Trong khi đó, đi xe hơi thường xuyên hạn chế khả năng vận động của con người khiến cho nguy cơ suy giảm miễn dịch tăng lên.

8. Ít tiếp xúc xã hội

Việc xem các video hài hước có thể cải thiện đáng kể hệ thống miễn dịch. Bởi vì tiếng cười giúp tăng hoặc kích hoạt các tế bào miễn dịch nhất định, nhờ đó cải thiện khả năng miễn dịch hiệu quả.

9. Thừa cân

Tình trạng dư thừa cân là không tốt cho tim, não, các cơ quan khác và cả hệ miễn dịch. Trên thực tế, những người để nhiệm cao thường có điểm chung là chỉ số khối thể trọng (BMI)* lớn hơn 40, con số chứng minh cho tình trạng béo phì. Điều này sẽ gây mất cân bằng hormone và làm suy yếu khả năng chống nhiễm trùng của hệ miễn dịch.

10. Thiếu hải hước

Việc xem các video hài hước có thể cải thiện đáng kể hệ thống miễn dịch. Bởi vì tiếng cười giúp tăng hoặc kích hoạt các tế bào miễn dịch nhất định, nhờ đó cải thiện khả năng miễn dịch hiệu quả.

(*) Chỉ số thể trọng BMI (Body Mass Index) là một chỉ số thường được sử dụng để đo lượng mỡ trong cơ thể. Phan Anh biên dịch

8 LỜI KHUYÊN cho việc giữ gìn sức khỏe trẻ em vào mùa đông

EPOCH TIMES

Mùa đông là mùa trẻ em dễ bị cảm lạnh, hen suyễn và các bệnh do virus rota gây ra. Vì vậy, các bậc cha mẹ nên đặc biệt chú ý đến sức khỏe của trẻ em trong mùa đông. Tiến sĩ Bob Sears, một bác sĩ nhi khoa ủng hộ liệu pháp sức khỏe tự nhiên ở Hoa Kỳ, đã chia sẻ một vài mẹo chăm sóc sức khỏe để cải thiện khả năng miễn dịch của trẻ em và giúp chúng tránh xa các mối đe dọa từ bệnh tật.

1. Rửa tay nhiều hơn

Trước đây người ta đã công nhận rằng rửa tay bằng xà phòng và chà xát trong vòng ít nhất 20 giây không chỉ đạt được hiệu quả làm sạch mà còn giảm khả năng bị tiêu chảy lên đến 44%. Vì vậy, dù là trẻ em có thể tự rửa tay hay cần có sự giám sát của người lớn, thì chúng đều cần được dạy cách sử dụng xà phòng và nước ấm để rửa tay đúng cách. Thông thường, trẻ em ham chơi nên khi rửa tay luôn vội vàng, xoa xoa vài lần là đã muốn xong, Tiến sĩ Sears khuyên bạn nên chơi trò chơi hoặc ca hát để khiến trẻ từ từ rửa sạch tay. Còn đối với trẻ sơ sinh, bạn có thể dùng khăn giấy không cồn để lau tay cho bé.

Các chuyên gia cũng cung cấp cho các bậc phụ huynh 6 bước rửa tay đúng cách để tham khảo. Bước đầu tiên là xoa lòng bàn tay. Bước thứ hai, đan xen các ngón tay và xoa lòng bàn tay. Bước thứ ba, đan các ngón tay vào nhau và dùng lòng bàn tay lau

mà bàn tay. Bước thứ tư là hai bàn tay nắm nhau và xoa mặt sau các ngón tay. Bước thứ năm, dùng đầu ngón tay xoa vào lòng bàn tay. Bước thứ sáu, xoay ngón tay cái trong lòng bàn tay, và cuối cùng là rửa sạch hai bàn tay bằng nước trong 30 giây.

2. Chế độ ăn uống lành mạnh

Cho trẻ em ăn các loại thực phẩm tự nhiên có thể chống lại bệnh tật, bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, rau xanh đậm và trái cây giàu chất chống oxy hóa. Tiến sĩ Sears đề nghị cha mẹ nên đưa con đi mua sắm để chúng cùng tham gia vào việc lựa chọn màu sắc của trái cây và rau củ mà chúng thích, nhằm giúp trẻ em tăng hứng thú với các loại thực phẩm lành mạnh.

Các nhà dinh dưỡng chỉ ra rằng ngũ cốc nguyên hạt có tác dụng làm chậm quá trình tiêu hóa và ổn định lượng đường trong máu sau bữa ăn. Tốt nhất là bánh mì lúa mạch đen, gạo lứt, ngũ cốc, lúa mì nướng và bột yến mạch. Nếu cảm thấy gao lứt, yến mạch hơi cứng và khó ăn, bạn có thể dùng khoai lang hoặc khoai môn để thay thế.

Các thành phần chất xơ và chất chống oxy hóa có trong rau xanh đậm có giá trị dinh dưỡng cao và có lợi cho sức khỏe tim mạch, lưu thông máu và kích thích nhu động ruột, hỗ trợ đường tiêu hóa. Phổ biến có rau spinach, bông cải xanh, cải xoăn hoặc lá củ cải. Đối với trái cây có tác dụng chống oxy hóa, nên lựa chọn các quả mọng (berry) có nhiều màu sắc.



3. Bổ sung vitamin

Vitamin là một trong những chất dinh dưỡng để cơ thể duy trì sự trao đổi chất và hoạt động bình thường. Vì vậy, việc bổ sung vitamin tổng hợp không chứa chất tạo màu hay chất bảo quản tự nhiên hàng ngày cho trẻ con là điều rất quan trọng. Tuy nhiên, các chuyên gia cũng nhắc nhở rằng nhiều loại vitamin có thể được hấp thu từ chế độ ăn tự nhiên, vì vậy không nên uống các loại thuốc vitamin tùy tiện, để phòng việc gây ra các tác dụng phụ.

Các bậc cha mẹ nên đặc biệt chú ý đến sức khỏe của trẻ em trong mùa đông.

6. Dùng súp gà

Lợi ích của súp gà (chicken soup) đối với trẻ em vượt xa trí tưởng tượng của chúng ta. Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng yếu tố quan trọng nằm ở chất Cysteine, có dồi dào trong súp gà. Các bác sĩ thường sử dụng thành phần này để làm loãng dịch nhầy trong ống phế quản bệnh nhân, để có thể bài tiết chúng ra khỏi cơ thể dễ dàng hơn. Đồng thời nó có thể đẩy nhanh dịch nhầy tiết ra trong quá trình viêm ra khỏi khoang mũi, giảm nghẹt mũi hiệu quả và loại bỏ virus.

Súp gà từng được mệnh danh là “Penicillin của người Do Thái”, hiện nay các nhà khoa học đã khẳng định tác dụng thần kỳ của nó trong việc bồi bổ cơ thể và phòng chống cảm lạnh.

7. Giúp giảm đau họng

Các thí nghiệm đã chứng minh rằng mật ong có khả năng kháng khuẩn mạnh, và mật ong nguyên chất chưa đun nóng có tác dụng khử trùng rõ ràng. Một nghiên cứu khác cho thấy dung dịch có chứa 20% mật ong có thể ức chế hoàn toàn vi khuẩn Helicobacter pylori gây viêm dạ dày. Mỗi ngày có thể dùng khoảng 20-30 gram mật ong, pha loãng với nước lạnh hoặc nước ấm rồi uống trực tiếp. Bạn cũng có thể cho thêm sữa, nước trái cây, sữa đậu nành... hoặc có thể cho vào trái cây, phết trực tiếp mật ong lên bánh mì, bánh quy, bánh bao ngọt.

Tiến sĩ Sears gợi ý rằng khi trẻ bị viêm họng, hãy pha mật ong và chanh cùng với nước nóng và uống khi nước nguội bằng nhiệt độ phòng. Vì mật ong có tác dụng làm giảm đau cổ họng, còn chanh có thể làm dịu chất nhầy gây viêm. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng trẻ em dưới một tuổi không thích hợp để uống mật ong.

8. Cách đối phó với chứng đau mũi và khô mũi

Lúc này bạn nên cho trẻ ăn nhiều hoa quả hơn, nếu mũi bị nứt nẻ thì có thể dưỡng ẩm cho mũi bằng dầu thực vật hoặc vaseline hay lip balm. Ngoài ra, bạn nên dùng loại mist humidifier (máy xông hơi nước) để tăng độ ẩm trong phòng hoặc trong nhà, và bạn sẽ thấy rằng tình trạng khô mũi, đau mũi của trẻ em sẽ giảm đi một cách đáng kể.

Minh Sơn biên dịch



Mật ong có khả năng kháng khuẩn mạnh, giữ ấm cho phổi, giảm ho, giảm đau và giải độc. Ở Âu Châu thời cổ đại, mật ong được dùng để xử lý các vết thương trên bề mặt, có tác dụng khử trùng và dưỡng da, là một loại thực phẩm có tác dụng giữ gìn sức khỏe rất công hiệu.

Làm sao để hình thành thói quen lành mạnh?

MOHAN GARIKIPARITHI

Tại sao lại có khá nhiều người thất bại khi giữ bản thân sống lành mạnh?

Có rất nhiều thông tin nói về cách giảm đau khớp, giảm viêm, cải thiện sức khỏe tim mạch, và hạn chế nguy cơ và tác động của bệnh mãn tính. Và trên bề mặt thì tất cả những điều này dường như khá đơn giản. Tuy nhiên, nhận thức điều đó tốt cho sức khỏe là một chuyện, nhưng làm được thì lại là một chuyện khác. Sự thật là rất khó để thực hiện những thói quen mới và lành mạnh đối với bản thân.

Nhưng hành động cần thiết để thực hiện các thay đổi này thường là những điều chính quan trọng về lối sống. Thay đổi thói quen ăn uống của bạn sau khi đã ăn theo một cách riêng nào đó hàng chục năm thật không hề đơn giản. Việc áp dụng thói quen tập thể dục trong khi phân lớn cuộc đời bạn lại ít vận động cũng là điều không dễ dàng gì.

Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn không thể thay thế những thói quen cũ bằng những thói quen mới. Thói quen là kết quả của hành vi được lặp đi lặp lại. Khi bạn làm gì đó đủ lâu, hành vi ấy sẽ trở nên tự động. Chẳng hạn như việc ngồi vào sofa và tiêng movie mỗi ngày, chữa đau lưng bằng cách tránh cử động, hay với tay lấy bánh quy khi đang đói bụng.

Thói quen mới cũng có thể hình thành theo cách như thế, chỉ là khó để bắt đầu hơn thôi. Sau tất cả, bạn lại phải lập trình lại. Nhưng từng chút một, với nhiều sự cố gắng, bạn có thể áp dụng được những thói quen tốt cuộc có thể cải thiện sức khỏe của bản thân. Những cách sau đây sẽ giúp bạn làm được điều đó:

Biết điều bạn muốn là gì:

Xác định mục tiêu, và tại sao bạn phải làm điều đó, đó là một yếu tố thành công rất lớn. Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là ăn kiêng lành mạnh hơn để giảm viêm và cải thiện sức khỏe tim mạch, vậy bạn đã biết lý do tại sao và tin tưởng vào điều đó. Nếu chỉ đơn giản là muốn ăn tốt hơn thì điều này sẽ không tạo chút động lực nào cho bạn cả. Tuy nhiên, đánh đổi nguy cơ đau tim ngày càng gia tăng để có một cuộc sống lâu dài, năng động hơn có khả năng là điều bạn có thể đạt được sau khi tin tưởng.

Hãy đặt những mục tiêu tăng dần: Bằng cách sử dụng ví dụ như trên, bạn có thể có những mục tiêu dễ dàng có các quyết định của mình. Tuy vậy chiến thắng trong các trận chiến mỗi ngày mới là điều quyết định hình thành được những thói quen mới để bạn đạt được những mục tiêu dài hạn của mình. Hãy bắt đầu những mục tiêu nhỏ mỗi ngày như ăn một khẩu phần trái cây và rau củ khác, hạn chế uống nước có ga, hay không ăn các đồ ăn vặt chế biến sẵn. Khi bạn đã thực hiện được rồi, thì sẽ đặt thêm các mục tiêu mới cho mình một cách linh hoạt.

Ghi nhật ký và theo dõi tiến trình: Nếu bạn đang cố gắng tập thể dục nhiều hơn để giảm huyết áp, giảm đau lưng, hay cải thiện tuần hoàn máu, vậy hãy ghi lại nhật ký bạn đang làm gì. Hãy viết xuống xem bạn đã đi bộ trong bao lâu, đi tới đâu, và cảm thấy như thế nào. Bằng cách đó, khi bạn cảm thấy mình không có tiến bộ, bạn có thể đọc lại nhật ký và xem mình đã thay đổi đến đâu rồi. Việc viết ra những nỗ lực cũng có thể làm tăng trách nhiệm với bản thân cho tới khi bạn hình thành một thói quen mới.

Tha thứ cho bản thân: Nếu bạn trật nhịp một hai ngày, hãy tha



Có thể là khó khăn để đưa ra sự lựa chọn lành mạnh, nhưng với sự luyện tập, điều này sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Thứ cho bản thân và tiếp tục từ chỗ mà bạn đã dừng lại. Đây là nơi cần thiết để tiếp tục, hãy tập trung vào cuộc chiến hàng ngày của mình, và ghi nhớ mục tiêu dài hạn của bạn thân.

Huấn luyện bản thân những thói quen mới sẽ mất thời gian, nhưng điều này có thể thực hiện được.

Ông Mohan Garikiparithi có bằng Khoa tại Đại học Osmania (Đại học Khoa học Sức khỏe). Ông đã thực hành y học lâm sàng hơn một thập kỷ. Trong một chương trình truyền thông ba năm ở Đức, ông đã làm cho nhiều người quan tâm tới bộ môn của y học Đức homeopathy (Liệu pháp y lượng đồng căn) và các hệ thống y khoa thay thế khác. Bài báo này được đăng bản gốc trên Bel Marra Health.

Anh Đặng biên dịch

Tác hại của việc uống rượu đối với não bộ

TONY RAO

Sự thật rõ ràng là uống quá nhiều rượu có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn, gồm cả việc tổn hại theo tuổi tác và sự co rút của não bộ. Nhưng từng chút một, với nhiều sự cố gắng, bạn có thể áp dụng được những thói quen tốt cuộc có thể cải thiện sức khỏe của bản thân. Những cách sau đây sẽ giúp bạn làm được điều đó:

Đã có những tiến triển trong việc khám sức khỏe cho người cao tuổi về việc sử dụng rượu của họ trong các chính sách và thông lệ về sức khỏe cộng đồng và sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, điều này vẫn chưa xảy ra đối với việc phát hiện tổn thương não ở những người uống rượu. Việc chú trọng đến cả não và gan có thể giúp chúng ta có sức khỏe tốt hơn. Chúng ta có khả năng chăm sóc tốt cả hai cơ quan quan trọng này.

Cắt giảm lượng rượu mà chúng ta uống hoặc bỏ rượu hoàn toàn có thể làm giảm nguy cơ tổn thương não. Tuy nhiên, điều này chỉ có thể xảy ra nếu chúng ta cũng duy trì một lối sống gồm có chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn.

Tổn thương thùy trán

Khi chúng ta nghiên cứu ảnh hưởng của rượu đối với não bộ, chúng ta thường sẽ tập trung vào chứng sa sút trí tuệ. Điều này chắc chắn có nghĩa là đi tìm những thay đổi trong bộ nhớ. Rốt cuộc, việc chẩn đoán sa sút trí tuệ là dựa vào mất trí nhớ. Nhưng bây giờ chúng ta biết rằng thùy trán của não thực sự bị tổn thương do rượu gây ra ở giai đoạn sớm hơn những vùng não liên



quần đến trí nhớ. Các thùy trán kiểm soát tính cách, hành vi và khả năng suy nghĩ linh hoạt của chúng ta. Những kỹ năng này thường không được đánh giá bằng các bài kiểm tra thông dụng được dùng để chẩn đoán chứng sa sút trí tuệ. Nhưng uống rượu theo cách mà mọi người tin rằng hợp lý và vừa phải có thể đang từ từ gây tổn hại cho não bộ của chúng ta. Vì vậy, tốt hơn hết là chúng ta cần phát hiện tổn hại ở giai đoạn sớm hơn. May mắn là một bài kiểm tra gồm tám tiêu chí hiện giờ có thể phát hiện sớm chứng suy giảm nhận thức và được các chuyên gia trong các dịch vụ sức khỏe tâm thần sử dụng thường xuyên để phát hiện tổn thương não do rượu gây ra trong giai đoạn đầu. Các bài kiểm tra khác về chức năng thùy trán cũng có thể được thực hiện tại bệnh viện hoặc các phòng khám đa khoa.

Đã có những tiến triển trong việc khám sức khỏe cho người cao tuổi về việc sử dụng rượu của họ trong các chính sách và thông lệ về sức khỏe cộng đồng và sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, điều này vẫn chưa xảy ra đối với việc phát hiện tổn thương não ở những người uống rượu. Việc chú trọng đến cả não và gan có thể giúp chúng ta có sức khỏe tốt hơn. Chúng ta có khả năng chăm sóc tốt cả hai cơ quan quan trọng này.

Cắt giảm lượng rượu mà chúng ta uống hoặc bỏ rượu hoàn toàn có thể làm giảm nguy cơ tổn thương não. Tuy nhiên, điều này chỉ có thể xảy ra nếu chúng ta cũng duy trì một lối sống gồm có chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn.

(*1 đơn vị rượu = 8-14g rượu nguyên chất, hoặc tương đương 270ml bia hay 25ml rượu mạnh)

Tony Rao là giảng viên thỉnh giảng về tâm thần học tuổi già tại Trường đại học King's College London. Bài báo này do The Conversation công bố lần đầu tiên.

Chân Nhubiên dịch

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT



BẠN MUỐN CHIA SẺ BẢO VỚI NGƯỜI THÂN, BẠN BÈ?

Epoch Times Tiếng Việt sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:

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

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

Công dụng của nghệ đối với sức khỏe con người

EPOCH TIMES

Nghiên cứu cho thấy nghệ có tác dụng tốt hơn so với các loại thuốc giảm đau thông thường và giảm nhức khớp. Nó cũng có đặc tính chống sưng và chống oxy hóa.

Hầu như tất cả mọi người đều đã có những trải nghiệm khó chịu khi phải chịu đựng các cơn đau. Khi đến hiệu thuốc, bạn chọn những loại thuốc giảm đau không kê toa và đọc phần nội dung hướng dẫn nói về những hiệu quả của chúng, nhưng công dụng thường không hiệu quả như được giới thiệu.

Các loại thuốc giảm đau này đều có đặc điểm chung là có vị đắng, gây khó chịu cho dạ dày, và thường có tác dụng phụ đối với tim và thận.

Bạn có thể thử dùng một loại gia vị dễ tìm trong bếp ăn hàng ngày đó là nghệ.

Củ nghệ có màu vàng, chủ yếu là vị cay và đắng, có một chút mùi đất.

Trong một nghiên cứu quy mô nhỏ về nghệ, các nhà khoa học tại Đại học Tasmania ở Úc đã chỉ ra rằng loại gia vị này có tác dụng giảm đau khớp rất tốt, và thậm chí là tốt hơn các loại thuốc giảm đau thông thường.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Biên niên sử về Y học Nội khoa (Annals of Internal Medicine) gần đây. Đây là một nghiên cứu thử nghiệm ngẫu nhiên, áp dụng phương pháp mù đôi (Double Blind), và có đối chứng với giả dược (placebo). Kết quả cho thấy tác dụng giảm đau của nghệ có thể được duy trì trong 3 tháng (12 tuần).

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng dùng quá nhiều nghệ có thể gây kích

thích dạ dày. Tuy nhiên, không có vấn đề gì với liều lượng thông thường.

Trong cuộc sống hàng ngày, nghệ là nguyên liệu chính của món cà ri; vì vậy món cà ri gà hay cơm cà ri không chỉ là món ăn ngon, có màu sắc, hương vị thơm ngon mà còn giúp giảm đau nhức xương khớp.

Uống sữa nghệ vàng (golden milk) cũng có thể giúp bạn thường thức món ăn và ngăn ngừa các cơn đau. Ngoài ra, nghệ không chỉ giúp giảm đau mà còn có đặc tính chống viêm sưng và chống oxy hóa.

Đồng ý có giảng, "Thông thì không đau, không thông ắt đau" (Thông bất thông, thông bất đau). Điều này có nghĩa là nếu máu trong cơ thể không được lưu thông thuận lợi, thì bạn sẽ cảm thấy đau nhức. Tinh bột nghệ có tác dụng chống đông máu, loại bỏ máu ứ tắc, thúc đẩy quá trình lưu thông máu và có tác dụng giảm đau theo Tây y.

Tóm lại, bạn nên thêm món gia vị dễ tìm này khi nấu ăn; vừa chữa đau nhức xương khớp vừa được thưởng thức hương thơm.

Lưu ý: Phương pháp mù đôi (Double Blind) là một phương pháp thử nghiệm khắt khe hơn, thường áp dụng cho các đối tượng là con người, nhằm loại bỏ yếu tố sở thích cá nhân và thành kiến chủ quan có thể xảy ra trong ý thức của người thử nghiệm và những người tham gia. Trong hầu hết các trường hợp, các thử nghiệm double blind đòi hỏi một mức độ nghiêm ngặt rất cao về mặt khoa học.

Minh Sơn biên dịch



Nghệ một loại thảo dược phổ biến và hữu hiệu trong nhiều trường hợp.



Công thức trà thảo mộc cho mùa đông lạnh giá

BENJAMIN CHASTEEN

Thời tiết đã dần chuyển sang mùa đông. Một ly trà ấm áp và đầy năng lượng sẽ giúp cơ thể chúng ta sáng khoái hơn để thích nghi sự thay đổi của thời tiết. Dưới đây là hai công thức trà theo phương pháp Trung Y để giúp bạn bồi bổ cơ thể trong những ngày mùa đông lạnh giá.

Công thức trà thảo mộc ấm áp: quý vị nên uống hỗn hợp trà này khi cảm thấy lạnh. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy nóng trong cơ thể thì nên cân nhắc vì trà này có tính nhiệt rất cao.

Thành phần:

- 3 thanh quế
- 2 rễ nhân sâm
- 5-6 quả cầu kỳ tử
- 1-2 muỗng canh hoa cúc khô
- Đường phen
- Trà đen

Cho tất cả nguyên liệu này, ngoại trừ trà đen vào một cái bình đủ lớn. Chế nước sôi vào ngập bề mặt khoảng 6-7 cm. Đậy nắp và chờ ít nhất từ 5-10 phút. Không giống như trà, cách pha chế hỗn hợp này càng ủ lâu càng tốt, vì vị sẽ ngọt hơn và các loại thảo mộc sẽ tiết ra nhiều chất dinh dưỡng hơn.

Khi bạn nghĩ rằng thức uống pha chế này gần như đã sẵn sàng, hãy đổ trà đen vào một tách riêng,

để trà đậm hơn một chút so với bình thường. Khi trà đen đã sẵn sàng, trộn với hỗn hợp thảo mộc trong bình vào trà đen. Sau đó, bạn có thể thưởng thức và tận hưởng sự ấm áp từ món đồ uống này rồi.

Công thức trà ô long và nhân sâm: Sự kết hợp giữa rễ nhân sâm và trà ô long tăng cường năng lượng tự nhiên, giúp tăng sức chịu đựng và hỗ trợ giảm cân do có tác dụng đốt mỡ thừa của cơ thể.

Thành phần:

- 1-2 muỗng canh rễ nhân sâm
- Trà ô long

Cắt rễ nhân sâm thành miếng nhỏ và ủ trong cốc với nước sôi khoảng 5 phút. Pha trà ô long trong một bình khác. Sau đó cho nhân sâm đã ủ vào trong bình trà ô long.

Lưu ý: Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú, vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ trước khi uống bất kỳ loại đồ uống được liệt kê ở trên.

Benjamin Chasteen là một chuyên gia về trà được chứng nhận, người thích dạy các lớp học về trà và thuyết trình về trà trong nhiều dịp khác nhau. Đối với các câu hỏi hoặc nhận xét, hãy viết thư đến NYC_Health@epochtimes.com.

Phương Lan biên dịch

Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe trong mùa đông

EPOCH TIMES

Khi mùa đông khắc nghiệt đến, mọi người thỉnh thoảng bị cảm lạnh, và tâm trạng không được dễ chịu. Chúng ta có thể làm gì để phòng bệnh vào mùa đông? Sau đây là những phương diện cần chú ý khi chăm sóc sức khỏe có thể tham khảo.

A: Antibiotics (Thuốc kháng sinh)

Các bác sĩ thường kê nhiều loại thuốc kháng sinh cho bệnh viêm họng và viêm phế quản, nhưng chúng cũng có thể tiêu diệt các vi khuẩn hữu ích. Vào mùa đông, bạn nên uống thêm sữa chua để bổ sung các vi sinh có lợi.

B: Bones (Xương)

Do thiếu ánh nắng, vào mùa đông mật độ xương có thể thấp nhất nên cần bổ sung vitamin D, ăn nhiều cá và rau xanh, và đi bộ nhiều hơn.

C: Colds (Cảm lạnh)

Mọi người trung bình bị cảm lạnh từ 2 đến 5 lần một năm, chủ yếu là vào mùa đông. Có thể cho lá bạc hà và dầu khuynh diệp vào chậu nước nóng hàng ngày, rồi đắp khăn nóng lên mặt

để xông, giúp ngăn ngừa cảm lạnh.

D: Dehydration (Mất nước)

Do thường xuyên ở trong phòng bật sưởi, nên cơ thể con người dễ bị mất nước, đau đầu, mệt mỏi và táo bón. Vì vậy, hãy uống nhiều nước vào mùa đông.

E: Energy (Năng lượng)

Thiếu ánh sáng mặt trời khiến cơ thể sản sinh ra nhiều melatonin gây cảm giác buồn ngủ. Có thể ăn nhiều thịt, trứng, rau xanh và các loại hạt, việc hấp thụ sắt có thể chống lại cảm giác buồn ngủ.

F: Flu (Cúm)

Cảm cúm khiến người bệnh bị sốt, chân tay đau nhức, đau họng, nhức đầu và ho. Dùng thuốc giảm đau như aspirin hoặc paracetamol có thể làm giảm các triệu chứng trên; tuy nhiên, trẻ em dưới 12 tuổi không nên dùng aspirin. Bạn nên dùng nhiều thức ăn lỏng và nóng, chú ý nghỉ ngơi.

G: Ginger (Gừng tươi)

Gừng tươi giúp cơ thể phục hồi sau khi khỏi bệnh và cải thiện hệ tuần hoàn.

H: Herpes (Mụn rộp)



Có thể cho lá bạc hà và dầu khuynh diệp vào chậu nước nóng hàng ngày, rồi đắp khăn nóng lên mặt để xông, giúp ngăn ngừa cảm lạnh.

Vào mùa đông, người ta dễ bị mụn rộp ở mũi và môi do các vấn đề về hệ thống miễn dịch. Vì vậy, khi thấy da bị căng hoặc bóng rít hoặc căng, hãy bôi thuốc mỡ hoặc uống thuốc ngay.

I: Immune System (Hệ thống miễn dịch)

Nên giảm uống rượu, hút thuốc và cà phê vào mùa đông vì những chất này dễ gây ức chế lên hệ thống miễn dịch của con người; ăn nhiều tỏi hơn vì chất allicin có trong tỏi có thể ngăn ngừa virus truyền nhiễm. Ngoài ra, có

thể thêm đinh hương vào bữa ăn.

J: Jab (Tiêm phòng)

Người già hay người bị bệnh tim phổi cần tiêm phòng ngừa cảm cúm vào mùa đông.

L: Lips (Môi)

Vào mùa đông, môi dễ bị khô và nứt nên bôi kem dưỡng ẩm nhiều nước và sử dụng thực phẩm nhiều dầu cá như cá ngừ hai lần một tuần.

Minh Sơn biên dịch

Rau quả và ánh nắng mặt trời giúp hệ thống miễn dịch khỏe mạnh

NANCY BERKOFF

Vào những năm 1400, các bác sĩ đã khuyến bệnh nhân của họ cho thêm rau cải, bạc hà, gừng và nước sốt táo vào chế độ

ăn uống của họ để ngăn chặn bệnh dịch hạch, mặc dù khi đó chưa có nhiều nghiên cứu thực chứng như hiện nay. Những thành phần này có một số đặc tính tăng cường miễn dịch, bao gồm vitamin C, chất chống oxy hóa, flavonoid, chất xơ và nước. Đó phải chăng là lý do mà mọi người thường nói: "Ăn một quả táo mỗi ngày giúp bạn tránh gặp bác sĩ?"

Đến những năm 1600, nước chanh trở thành cơn sốt đó uống tại Paris. Những người bán nước chanh di động đi khắp thành phố, pha chế loại nước giải khát này và vớt bỏ vỏ chanh trên đường phố. Sau này người ta cho rằng có thể đó là nguyên nhân khiến bệnh dịch ở thành phố này được giảm nhẹ. Khi đó trong thành phố xuất hiện bệnh dịch do bỏ chét lấy lan từ các loài gặm nhấm bị nhiễm bệnh. Vitamin C, khoáng chất và

nước trong nước chanh có thể giúp giữ cho hệ thống miễn dịch con người khỏe mạnh. Bên cạnh đó, vỏ cam quýt còn có khả năng đuổi côn trùng. Những cộng đồng được tiếp cận với nhiều loại thực phẩm lành mạnh đã có kết quả tốt hơn trong thời kỳ dịch bệnh lan rộng. Chế độ ăn có vai trò hỗ trợ xây dựng và duy trì hệ thống miễn dịch khỏe mạnh. Cho đến nay, bữa ăn gồm ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, rau và thịt được coi là "thực phẩm xa xỉ".

Thông tin thu được từ các cuộc phỏng vấn với những người sống sót sau đại dịch cúm năm 1918 cho thấy những người thường xuyên ăn trái cây và rau tươi, thực phẩm từ sữa và protein, chẳng hạn như thịt, trứng, hải sản hoặc gia cầm có xu hướng phục hồi sau bệnh cúm tốt hơn so với những người có chế độ ăn uống hạn chế hơn.

Một người thoát khỏi đại dịch cúm, được phỏng vấn khi 100 tuổi, cho biết: "Cha mẹ tôi làm việc cho một gia đình thương gia ở Boston. Lúc nào cũng có chuối, cam, dưa và các loại trái cây 'kỳ' khác trong nhà của họ, điều chưa từng có vào thời điểm đó. Bọn trẻ chúng tôi được cho ăn một miếng trái cây tươi mỗi ngày, và tất cả chúng tôi đều sống ít nhất ở tuổi 90."

Lựa chọn lành mạnh cho hệ miễn dịch khỏe mạnh

Theo Kathleen Zelman, chuyên gia dinh dưỡng kiêm giám đốc dinh dưỡng của WebMD, chúng ta nên thường xuyên ăn các loại quả mọng, cá có mỡ, rau lá xanh đậm, ngũ cốc nguyên hạt, khoai lang, cà chua, đậu, các loại hạt và trứng để hỗ trợ hệ miễn dịch.

Không gian căn bếp sẽ có thêm hương vị, màu sắc khi được trang trí bằng những loại thảo mộc tươi và khô.

Hệ tiêu hóa đóng một vai trò quan trọng trong khả năng miễn dịch. Nó thu nạp các vitamin và chất dinh dưỡng cần thiết để tạo ra các tế bào miễn dịch khác nhau và thúc đẩy (hoặc ngăn chặn) phản ứng miễn dịch của chúng ta. Bữa ăn nghèo nàn dinh dưỡng cũng có thể làm suy yếu khả năng miễn dịch.

Ớt tươi, ớt cayenne và ớt chuông nhận "nhiệt" từ một hợp chất tự nhiên gọi là capsaicin.

Theo đánh giá của 78 nghiên cứu được công bố trên Open Heart vào năm 2015, ớt tươi, đông lạnh hoặc ớt cắt nhỏ đóng góp đều giúp tăng thêm hương vị cho nước sốt, mì

ống, gạo, salad và có vai trò hỗ trợ cho hệ miễn dịch.

Ủy ban Y học nhắc nhở chúng ta rằng càng có nhiều trái cây và rau quả tươi hoặc đông lạnh trong món ăn, thì chúng ta càng có nhiều thành phần tăng cường hệ miễn dịch.

Ngay cả khi không có phân tích dinh dưỡng, chúng ta cũng biết rằng những món ăn có cà tím, cà chua, bí đao, tỏi, hành tây, cà rốt, cần tây và húng quế mang lại lợi ích miễn dịch. Rau bina, nấm, salad, bắp cải tím, các loại dưa tươi chứa đầy các thành phần tăng cường miễn dịch, đẹp mắt và ngon miệng.

Nếu bạn muốn có được phân tích dinh dưỡng nhanh chóng cho các món trong thực đơn của mình, bạn có thể nhập trực tuyến các thông tin về thành phần vào ngân hàng dữ liệu dinh dưỡng của USDA.



Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời – việc cần làm mỗi ngày

Với sự ra đời của truyền hình, nhiều trẻ em đã quen với việc nghe nói "hãy ra ngoài một lúc, con không nên ở trong nhà cả ngày." Có nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh điều này. Vào những năm 1800, trẻ em sống ở các thành phố hạn chế ánh nắng mặt trời ở Bắc Âu và Bắc Mỹ có tỷ lệ cao mắc bệnh còi xương, một căn bệnh do thiếu vitamin D. Chúng cũng có xu hướng mắc bệnh lao cao hơn.

Vitamin D được cho là có thể giúp cơ thể chống lại bệnh lao và giúp hệ thống miễn dịch của chúng ta phân biệt các tế bào gây bệnh với các tế bào khỏe mạnh.

Ánh nắng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tốt nhất, vì cơ thể có thể sử dụng tia UV từ mặt trời để tạo ra vitamin D trong cơ thể. Theo Viện Y tế Quốc gia, tia UV đóng một vai trò quan trọng

trong nhiều phản ứng miễn dịch của cơ thể.

Da người sản xuất beta-endorphin khi tiếp xúc với tia UVB. Các peptide opioid này tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm đau và giúp chúng ta thư giãn và cảm thấy khỏe khoắn.

Endorphin là hóa chất "tạo cảm giác dễ chịu" do cơ thể sản xuất ra, là "hoạt não viên" của chính chúng ta. Ánh nắng mặt trời vừa đủ và tập thể dục thường xuyên sẽ hỗ trợ cơ thể sản xuất endorphin, điều này giúp hệ miễn dịch và tinh thần của chúng ta ngày càng được nâng cao.

Tiến sĩ Nancy Berkoff là một chuyên gia dinh dưỡng, nhà công nghệ thực phẩm và chuyên gia ẩm thực. Cô dành thời gian của mình để viết và tư vấn về chăm sóc sức khỏe, ẩm thực và lối sống lành mạnh.

Thu Anh biên dịch

Vì sao hơn 50% người Mỹ không muốn tiêm vaccine ngừa Covid-19?

MEILING LEE

Trong một cuộc thăm dò gần đây của Trung tâm Nghiên cứu Pew về việc liệu người Mỹ có sẵn sàng tiêm vaccine ngừa virus Trung Cộng hay không, chỉ 51% cho biết họ sẽ tiêm, giảm 21% so với cuộc thăm dò hồi tháng 5. Số 49% còn lại nếu lý do không tiêm là vì lo ngại về các tác dụng phụ tiềm ẩn.

Nhờ chiến dịch Warp Speed mà vaccine ngừa virus Trung Cộng được phát triển với một tốc độ chóng mặt. Chính phủ của Tổng thống Trump đã xây dựng chuỗi đối tác chế chế từ công đoàn sản xuất, phát triển và phân phối vaccine virus Trung Cộng đến chẩn đoán và điều trị bệnh. Mặc dù nhiều người đang trông chờ một loại vaccine có thể chấm dứt đại dịch, nhưng tốc độ nghiên cứu và phát triển vaccine quá nhanh đã làm dấy lên sự lo ngại về tính an toàn và tác dụng lâu dài của nó.

Học sinh trung học Sam Leong vừa cập nhật lại tình trạng chủng ngừa của mình, nói rằng có ấy sẽ không tiêm vaccine này do "những hạn chế của thử nghiệm" và lo ngại về tính an toàn. "Làm sao chúng ta biết liệu vaccine thực sự là có tác

dụng hay không? Nó không bảo vệ bạn 100% khỏi viêm phổi Vũ Hán," Leong nói với The Epoch Times trong một email.

Leong cũng cho biết cô cũng lo ngại về sự thiếu minh bạch của nhà sản xuất, công bố "thử nghiệm vaccine của Vương quốc Anh [đã bị] đình" và sau đó được tiếp tục mà không có lời giải thích rõ ràng. "Họ không đưa ra lý do tại sao và đã tiếp tục thử nghiệm," Leong nói.

Tại Vương quốc Anh, công ty đa quốc gia AstraZeneca đang dẫn đầu nghiên cứu về vaccine ngừa virus Vũ Hán. Tại Hoa Kỳ, đó là cuộc đua giữa các hãng lớn như AstraZeneca, Moderna, Pfizer, và Johnson & Johnson (J&J) trong việc cung cấp loại vaccine này.

AstraZeneca đã tạm dừng thử nghiệm trong vài ngày sau khi chấm dứt đại dịch, nhưng tốc độ nghiên cứu và phát triển vaccine rất loạn thần kinh gây viêm cả hai bên tủy sống. Các triệu chứng bao gồm yếu cơ hoặc liệt, đau và giảm cảm giác với ánh sáng, xúc giác và nhiệt độ. Không có cách điều trị rời loạn này, và trong nhiều trường hợp không xác định được nguyên nhân gây ra rối loạn này.

Xem tiếp trang sau

Giữ đôi mắt khỏe mạnh



MOHAN GARIKIPARITHI

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thị giác của bạn, và bạn có thể thay đổi chúng để có đôi mắt khỏe đẹp, chẳng hạn như thay đổi một vài thói quen nhỏ nhỏ hàng ngày.

Nếu bạn đã gặp vấn đề về thị lực, những phương pháp dưới đây có thể giúp cải thiện tình trạng, để tăng cường sức khỏe của đôi mắt.

Hạn chế dụi mắt

Bàn tay và các ngón tay tiếp xúc với nhiều bụi bẩn, vi khuẩn dễ bị lây sang mắt khi bạn chạm vào. Nếu bạn đã có bệnh từ trước, dụi mắt có thể khiến bệnh trầm trọng hơn.

Bệnh tăng nhãn áp có thể trầm trọng

hơn do cơ yếu, có khả năng làm gián đoạn lưu lượng máu đến mắt, dẫn đến tổn thương thần kinh hoặc mất thị lực.

Bảo vệ đôi mắt của bạn khỏi tia UV

Tiếp xúc với tia UV làm tăng nguy cơ mắc bệnh thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (age-related macular degeneration - AMD); đây là nguyên nhân hàng đầu gây mất thị lực và nó cũng có thể làm hỏng giác mạc của bạn. Đeo kính râm chống tia UV là cách tốt nhất để bảo vệ đôi mắt. Mũ và kính che mặt cũng có thể hữu ích.

Chế độ ăn uống cân bằng

Rau xanh, trái cây và rau có nhiều màu sắc (đặc biệt là màu cam, màu đỏ và màu xanh lá cây), và ngũ cốc nguyên hạt đều

có thể giúp tăng cường thị lực. Uống đủ nước cũng giúp ích cho bạn.

Ánh sáng đầy đủ, giữ khoảng cách an toàn từ màn hình

Giữ màn hình máy tính và máy tính bảng có chiều dài gần bằng sai tay để tránh mỏi mắt. Bạn cũng nên để màn hình ở mức thấp hơn tầm mắt khoảng 20 độ hoặc ngang tầm mắt.

Tránh sử dụng đèn sáng tạo ra ánh sáng chói trên màn hình của bạn, hoặc đặt màn hình ở những khu vực cho phép phản chiếu. Điều này sẽ làm giảm mỏi mắt.

Tuân theo quy tắc 20-20-20

Quy tắc 20-20-20 rất tốt để ngăn ngừa khô mắt và mỏi mắt. Quy tắc đơn giản là cứ 20 phút lại nhìn ra khỏi màn hình, hướng vào một vật nào đó cách bạn khoảng 20 feet

trong 20 giây. Chớp mắt 20 lần.

Vận động

Bạn càng vận động nhiều, đôi mắt của bạn càng khỏe mạnh. Hoạt động có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2 và bệnh tim - vốn là hai nguyên nhân ảnh hưởng nặng nề đến thị lực.

Tác giả Mohan Garikiparithi có bằng y khoa tại Đại học Osmania (Đại học Khoa học Y tế). Ông đã thực hành y học lâm sàng trong hơn một thập kỷ. Trong một chương trình truyền thông kéo dài ba năm ở Đức, ông đã quan tâm đến y học nước Đức (vi thuyết đồng căn) và các hệ thống y học thay thế khác. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên Bel Marra Health.

Thu Anh biên dịch

Vì sao hơn 50% người Mỹ không muốn tiêm vaccine ngừa Covid-19?

Tiếp theo từ trang 7

Sau khi công bố, thử nghiệm lâm sàng của AstraZeneca tại Hoa Kỳ tiếp tục được thực hiện. FDA được cho là đang điều tra về các tác dụng phụ nghiêm trọng xuất hiện trong các thử nghiệm vaccine tương tự trước đó được phát triển bởi đối tác của hãng - Đại học Oxford.

Thử nghiệm lâm sàng đầu tiên của Moderna với 45 người, 3 người trong số đó sử dụng liều cao đều trải qua phản ứng có hại toàn thân "mức độ 3" đối với thuốc chủng ngừa, và một người ở nhóm liều thấp nhất bị nổi mề đay nhẹ (phát ban).

Theo FDA, tác dụng phụ mức độ 3 là "nghiêm trọng hoặc có ý nghĩa y học nhưng không đe dọa tính mạng ngay lập tức; chỉ định nhập viện hoặc kéo dài thời gian nằm viện; mất khả năng; hạn chế các hoạt động tự chăm sóc bản thân hàng ngày."

"Chúng tôi không có cách nào để biết ai sẽ bị phản ứng và bạn sẽ không được bồi thường về mặt tài chính", Pam Long, Nhân viên tình báo y tế của Lực lượng gìn giữ hòa bình NATO và người phát ngôn của Liên minh Lựa chọn Y tế Colorado, nói với The Epoch Times. "Ở Hoa Kỳ không có trách nhiệm pháp lý nào đối với vaccine, nhà sản xuất và bác sĩ chỉ định sử dụng chúng."

Nghị viện đã thông qua Đạo luật Bồi thường Thương tật do vaccine vào năm 1986, cho phép các nhà sản xuất vaccine và những nhà cung cấp vaccine miễn trừ khỏi các vụ kiện bởi cha mẹ của trẻ em bị tổn thương do vaccine. Thay vào đó, phụ huynh phải nộp đơn yêu cầu chính phủ liên bang theo Chương trình Bồi thường Thương tật vaccine quốc gia. Yêu cầu bồi thường chỉ có thể được nộp cho các tổn thương nghiêm trọng được liệt kê trong bảng.

Hydroxychloroquine

Vấn chưa có loại thuốc nào được FDA chấp thuận để điều trị COVID-19, nhưng nhiều loại thuốc đang được thử nghiệm, bao gồm cả hydroxychloroquine "gây tranh cãi và bị chính trị hóa". Các nhà nghiên cứu trên khắp thế giới đang tiếp tục xem xét liều lượng, cách sử dụng kết hợp với các loại thuốc khác, và thời gian điều trị của thuốc này.

"Hiện đã có hơn 80 nghiên cứu cho thấy việc sử dụng hydroxychloroquine dự phòng (trước nhiễm trùng) có thể ngăn ngừa hoặc làm giảm đáng kể mức độ nghiêm trọng của COVID-19," Tiến sĩ Simone Gold

- người sáng lập Frontline Doctors, nói với The Epoch Times trong một email. "Tất cả nghiên cứu không cho thấy lợi ích của việc sử dụng hydroxychloroquine nếu có một trong ba sai sót sau: thuốc được sử dụng muộn khi nhiễm bệnh (nhập viện), hoặc với liều lượng quá cao, hoặc không kết hợp với kẽm."

Tiến sĩ Gold nói rằng kẽm thực sự là thứ "ngăn chặn sự nhân lên của virus" và hydroxychloroquine "tương tác hiệp đồng với kẽm".

Segisphere Corporation đã tuyên bố "Hydroxychloroquine hoặc chloroquine (kết hợp hoặc không kết hợp với kháng sinh nhóm macrolide) không có bằng chứng để lại lợi ích trong điều trị Covid-19; ngược lại, có liên quan đến sự gia tăng nguy cơ loạn nhịp thất [suy tim] và nguy cơ tử vong trong bệnh nhân nằm viện do COVID-19."

Đây là một trong những lý do chính khiến thuốc được tuyên bố là "không hiệu quả", và cũng là lý do Tổ chức Y tế Thế giới tạm thời ngừng các nghiên cứu về hydroxychloroquine trên khắp thế giới. Nghiên cứu này được xuất bản trên một trong những tạp chí y khoa uy tín nhất - The Lancet - và đã bị rút lại hai tuần sau đó vào ngày 5/6, sau khi bên bình duyệt thứ ba độc lập bị từ chối truy cập vào dữ liệu thô để "sao chép các phân tích

được trình bày trong bài báo." Surgisphere sau đó đã đóng trang web cùng với các tài khoản mạng xã hội của họ vào ngày 15/6.

Trước đại dịch, hydroxychloroquine đã được sử dụng an toàn trên khắp thế giới ở mọi lứa tuổi, bao gồm cả phụ nữ mang thai và bệnh nhân bị suy giảm miễn dịch. Thuốc đã được FDA chấp thuận trong hơn 65 năm đối với bệnh sốt rét, viêm khớp dạng thấp và lupus.

Về sự lo ngại hydroxychloroquine có thể gây ra các vấn đề về tim, Wallace, người có 42 năm kinh nghiệm thực hành lâm sàng cho biết: "Đó là vấn đề với chloroquine, người anh em họ đầu tiên của nó, và đó là vấn đề với hydroxychloroquine vào những năm 1950 và 1960, khi các bác sĩ sử dụng liều cao gấp hai đến ba lần liều thông thường. Trong liệu khuyến cáo hiện tại [400mg], các vấn đề về tim mạch thực sự không xảy ra."

Theo Zion Market Research, thị trường vaccine toàn cầu trị giá 41.7 tỷ USD vào năm 2019, và dự kiến sẽ "đạt hơn 69.8 tỷ USD vào năm 2026" do "sự gia tăng các bệnh truyền nhiễm".

Thu Ngân biên dịch



Vì sao nguy cơ đau tim lại cao hơn trong mùa đông?

GARRY JENNINGS

Một nghiên cứu lớn của Thụy Điển đã xác nhận các cơn đau tim thường xuyên xảy ra vào mùa đông hơn.

Công trình được công bố gần đây trên Tạp chí JAMA Cardiology, nghiên cứu trên 250,000 người, cho thấy tỷ lệ đau tim tăng lên khi nhiệt độ không khí thấp hơn, áp suất không khí thấp hơn, vận tốc gió cao hơn, và thời gian phơi nắng ngắn hơn.

Các nhà nghiên cứu đã thấy được mối liên hệ của nhiệt độ không khí và nguy cơ đau tim, khi nhiệt độ tăng 7.4 độ C (13.32 độ F) thì giảm 2.8% nguy cơ đau tim.

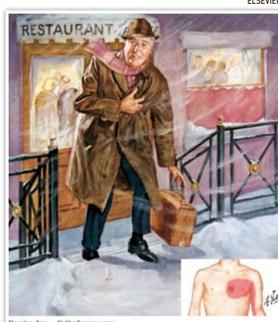
Thời tiết lạnh tăng nguy cơ đau tim

Các bác sĩ từ lâu đã thừa nhận các cơn đau tim thường dễ xảy ra hơn khi thời tiết lạnh. Các sinh viên y khoa trong hơn 5 thập kỷ qua đều từng biết đến thành minh học cơ điển của họa sĩ y khoa Frank H Netter về một người đàn ông trung niên ôm ngực khi bước ra khỏi một tòa nhà ấm áp vào đêm đông lạnh giá. Không phải tất cả các cơn đau tim đều như nhau, nhưng trong suy nghĩ của Netter và các cơ y văn của ông thời đó, không có gì điển hình hơn thế.

Dự đoán cơn đau tim

Lý do tại sao một người nào đó dễ bị đau tim thường khó rõ ràng. Có các yếu tố nguy cơ như huyết áp cao, cholesterol (mỡ máu) bất thường, hút thuốc hoặc bệnh tiểu đường, cũng như các yếu tố môi trường và di truyền tiềm ẩn. Tuy nhiên việc xác định thời điểm lên cơn đau tim cấp tính thì khó hiểu hơn.

Xơ vữa động mạch, quá trình bệnh cơ bản dẫn đến tắc nghẽn động mạch vành và nhồi máu cơ tim, phát triển trong nhiều thập kỷ. Tuy nhiên lý do vì sao cục máu đông hình thành trong tĩnh mạch hoặc động mạch từ bao lâu nay không có vấn đề gì và thời ngọt ngào ngay nghẹn mạch máu nuôi tim thì chưa ai hiểu rõ. Nó có thể xảy ra trong khi ngủ, căng thẳng về cảm xúc và hoạt động vì chất quá mức - nhưng phổ biến hơn,



Bức tranh nổi tiếng của Frank Netter về một người đàn ông ôm chặt ngực trái cho thấy cách các tài liệu y học thời xưa liên kết các cơn đau tim với thời tiết lạnh.

Tại sao mùa đông lại có nhiều rủi ro hơn?

Có mối liên hệ rõ ràng giữa cảm lạnh và chức năng của động mạch (các mạch máu cung cấp máu có oxy từ tim đến các bộ phận khác của cơ thể). Điều này có thể được minh họa bằng một thao tác phổ biến trong phòng thí nghiệm sinh lý học được gọi là thử nghiệm áp suất lạnh. Mọi người được yêu cầu đặt cánh tay dưới cửa họ vào nước đá. Huyết áp tăng ngay lập tức vì các động mạch co lại, có lẽ để duy trì nhiệt độ cơ thể ở mức bình thường.

Kiến thức vật lý cơ bản dễ dàng giải thích khi mạch máu co lại, các chỗ bó hẹp sẽ dễ dàng bị tắc nghẽn. Ở một số người bị bệnh mạch vành, thử nghiệm áp suất lạnh là đủ để làm cho động mạch co lại và ngừng dòng chảy cho đến khi động mạch giãn trở lại.

Nhưng có những yếu tố khác khiến cơn đau tim vào mùa đông nhiều hơn mùa hè. Ở nhiều nơi, ô nhiễm không khí phổ biến hơn, và có nhiều bằng chứng cho thấy một số hạt trong không khí có liên quan đến bệnh tim. Mùa đông cũng là mùa cúm, khiến những người vốn đã có nguy cơ mắc bệnh tim càng dễ bị tổn thương hơn.

Và cuộc sống của chúng ta vào mùa đông rất khác so với mùa hè. Tiến sĩ Gillian Deakin dành một mùa đông này. Trong mùa đông, trời tối và thời tiết ngăn cản con người hoạt động ngoài trời; họ có xu hướng tăng cân và uống nhiều rượu hơn.

Nhóm nghiên cứu của cô đã không thể ra ngoài vào mùa đông vì thời tiết khắc nghiệt, nên tâm trạng

nó xảy ra rất tự nhiên, khi không có yếu tố nào tác động.

Thậm chí có những người khác bị bệnh động mạch vành giai đoạn cuối mà chưa bao giờ bị nhồi máu cơ tim. Nếu chúng ta biết thêm về các yếu tố nguy cơ, chúng ta có thể giúp những người mắc bệnh mạch vành tránh được cơn đau tim cấp.

Và nếu chúng ta biết được những yếu tố nguy cơ ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe người bệnh, chúng ta có thể điều chỉnh các nguồn lực khan hiếm trong hệ thống cấp cứu và y tế để sẵn sàng cho thời kỳ cao điểm bùng phát bệnh.

Tại sao mùa đông lại có nhiều rủi ro hơn?

Có mối liên hệ rõ ràng giữa cảm lạnh và chức năng của động mạch (các mạch máu cung cấp máu có oxy từ tim đến các bộ phận khác của cơ thể). Điều này có thể được minh họa bằng một thao tác phổ biến trong phòng thí nghiệm sinh lý học được gọi là thử nghiệm áp suất lạnh. Mọi người được yêu cầu đặt cánh tay dưới cửa họ vào nước đá. Huyết áp tăng ngay lập tức vì các động mạch co lại, có lẽ để duy trì nhiệt độ cơ thể ở mức bình thường.

Kiến thức vật lý cơ bản dễ dàng giải thích khi mạch máu co lại, các chỗ bó hẹp sẽ dễ dàng bị tắc nghẽn. Ở một số người bị bệnh mạch vành, thử nghiệm áp suất lạnh là đủ để làm cho động mạch co lại và ngừng dòng chảy cho đến khi động mạch giãn trở lại.

Nhưng có những yếu tố khác khiến cơn đau tim vào mùa đông nhiều hơn mùa hè. Ở nhiều nơi, ô nhiễm không khí phổ biến hơn, và có nhiều bằng chứng cho thấy một số hạt trong không khí có liên quan đến bệnh tim. Mùa đông cũng là mùa cúm, khiến những người vốn đã có nguy cơ mắc bệnh tim càng dễ bị tổn thương hơn.

Và cuộc sống của chúng ta vào mùa đông rất khác so với mùa hè. Tiến sĩ Gillian Deakin dành một mùa đông này. Trong mùa đông, trời tối và thời tiết ngăn cản con người hoạt động ngoài trời; họ có xu hướng tăng cân và uống nhiều rượu hơn.

Nhóm nghiên cứu của cô đã không thể ra ngoài vào mùa đông vì thời tiết khắc nghiệt, nên tâm trạng

của họ khá khó chịu. Không có gì ngạc nhiên khi sức khỏe tim mạch của họ trở nên xấu đi sau mùa đông. Huyết áp cao hơn và việc trao đổi chất trong máu của họ kém lành mạnh hơn. Điều này có thể được khắc phục bằng một chương trình tập thể dục có giám sát thường xuyên.

Vào mùa hè, hầu như ai cũng có một cảm giác chung là "cuống chân"; đoàn thám hiểm tiến hành hầu hết các công việc trong thời gian này như chuyên đi bộ đường dài, phải mang theo nhiều hành lý công kênh và các hoạt động đòi hỏi thể chất tốt. Nhiều ánh sáng hơn và thời tiết ôn hòa hơn cũng cho phép mọi người có nhiều thời gian hơn cho các hoạt động giải trí bên ngoài khi họ khám phá cảnh quan và động vật đặc trưng của Nam Cực.

Huyết áp và sự trao đổi chất của họ được cải thiện rõ rệt. Chương trình tập thể dục tương tự mà họ đã thực hiện trong mùa đông không cải thiện được nhiều hơn nữa vì họ đã ở trạng thái thể lực cao nhất hoặc gần đạt đỉnh.

Còn về nhiệt độ cao thì sao?

Đây là một ví dụ điển hình về những gì xảy ra với nhiều người trong chúng ta ở vùng khí hậu ôn đới qua các mùa và hầu hết các nghiên cứu nhỏ hơn đã báo cáo một mô hình tương tự như Thụy Điển. Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột dường như cũng liên quan đến các cơn đau tim.

Ở Thụy Điển và Nam Cực, có mùa đông rất lạnh và mùa hè ấm hơn nhiều. Còn ở vùng nhiệt đới, có đặc điểm là khí hậu rất nóng. Một nghiên cứu ở Pakistan cũng cho thấy số người nhập viện vào các cơ sở y tế chăm sóc mạch vành vào mùa đông là cao nhất. Tuy nhiên, có một đỉnh điểm khác vào giữa mùa hè khi nhiệt độ cao nhất.

Vì vậy, hãy giữ ấm và thư giãn vào mùa đông, hãy ra ngoài và vận động một chút. Theo dõi các yếu tố nguy cơ của bạn và đến gặp bác sĩ thường xuyên để kiểm tra tim mạch.

Tác giả Garry Jennings là giáo sư y khoa tại Đại học Sydney ở Úc. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên The Conversation.

Công Thành biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

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

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 nhấn 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: **626-376-0968** (English)

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

Virus corona đột biến: Những gì chúng ta biết được cho đến nay

LUCY VAN DORP

Vào đầu tháng 01/2020, trình tự bộ mã di truyền (gene) đầu tiên của SARS-CoV-2, virus gây ra COVID-19 đã được công bố với tên "Vũ Hán-1" (Wuhan-1). Chuỗi 30,000 chữ cái này (A, T, C, và G của mã di truyền) đã đánh dấu chặng đầu tiên trong công cuộc chạy đua tìm hiểu về bộ di truyền của loại virus corona mới được phát hiện này. Giờ đây, hơn 100,000 bộ gene siêu vi khuẩn corona được lấy mẫu từ bệnh nhân COVID-19 thuộc hơn 100 quốc gia đã gắn tên Vũ Hán-1.

Các nhà di truyền học trên khắp thế giới đang khai thác dữ liệu để tìm câu trả lời. Virus SARS-CoV-2 đến từ đâu? Nó bắt đầu lây nhiễm sang người khi nào? Virus đột biến như thế nào, và điều này có quan trọng không? Bộ gene SARS-CoV-2, giống như nguyên thể của nó đã trở nên lớn mạnh và lan rộng ra toàn cầu.

Thuật ngữ "đột biến" có xu hướng gợi lên hình ảnh của các loại siêu vi khuẩn (virus) mới nguy hiểm với khả năng được nâng cao đang càn quét khắp hành tinh. Tuy các đột biến liên tục xuất hiện và đôi khi phân tán rộng rãi, cũng như các đột biến ban đầu ở SARS-CoV-2 đã xuất hiện trên khắp thế giới khi virus lây lan một cách âm thầm, nhưng đột biến là một phần hoàn toàn tự nhiên của bất kỳ sinh vật nào, kể cả virus. Phần lớn chúng không có tác động đến khả năng truyền nhiễm hoặc gây bệnh của virus.

Một đột biến chỉ có nghĩa là một sự khác biệt; một sự thay đổi chữ cái trong bộ gene. Mặc dù quán thể SARS-CoV-2 về bản chất di truyền là không thay đổi khi nó xâm nhập vào vật chủ đầu tiên là người vào cuối năm 2019, nhưng có hơn 13,000 trong số những thay đổi này giờ đã được tìm thấy trong số 100,000 trình tự gene của SARS-CoV-2 được giải mã cho đến nay. Tuy nhiên, bất kỳ hai loại virus nào đến từ hai bệnh nhân ngẫu nhiên ở bất kỳ nơi nào trên thế giới chỉ khác nhau trung bình mười chữ cái. Đây là một phần nhỏ trong tổng số 30,000 ký tự trong mã di truyền của virus, và có nghĩa là tất cả các loại SARS-CoV-2 đang lan truyền có thể được coi là một phần của một dòng vô tính đơn nhất.

Biến đổi chậm rãi

Sẽ mất một thời gian để virus này đạt được độ đa dạng di truyền đáng kể. SARS-CoV-2 đột biến khá chậm so với một virus thông thường, với bất kỳ dòng nào cũng có một vài thay đổi mỗi tháng, thì nó lại thấp hơn từ hai đến sáu lần so với số lượng đột biến do virus cúm đạt được trong cùng thời kỳ.

Thông thường, các đột biến sẽ khiến cho virus không có chức năng hoặc

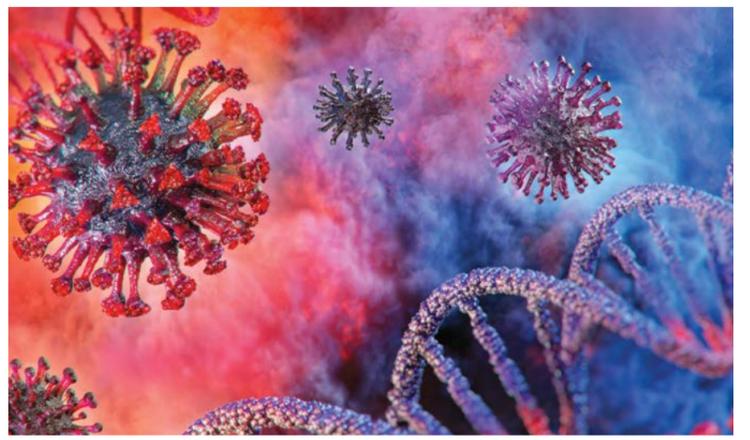
không có tác dụng gì cả. Tuy nhiên, khả năng các đột biến ảnh hưởng đến khả năng lây truyền của SARS-CoV-2 trong các vật chủ mới là người thì vẫn tồn tại. Do đó, kể từ khi bộ gene SARS-CoV-2 đầu tiên được giải trình tự ở Vũ Hán, đã có nhiều nhà khoa học nỗ lực để xác định đột biến nào trong số đó có thể nhận dạng được nếu có, mà có thể làm thay đổi đáng kể chức năng của virus.

Một đột biến thu hút sự chú ý trong bối cảnh này là một sự thay đổi amino acid trong protein gai S của SARS-CoV-2, loại protein tạo ra cho virus corona này những cái gai đặc trưng giống hình vương miện và cho phép nó gắn vào tế bào vật chủ. Sự thay đổi ký tự đơn lẻ trong bộ gene của virus, có ký hiệu là D614G đã được chứng minh là làm tăng khả năng lây nhiễm của virus trong các tế bào được nuôi cấy trong phòng thí nghiệm, mặc dù không có tác động có thể đo lường nào đối với mức độ nghiêm trọng của bệnh. Đột biến này được tìm thấy rộng rãi cùng với ba đột biến khác, và cả bốn đột biến hiện được tìm thấy trong khoảng 80% mẫu gene SARS-CoV-2 đã được giải trình tự, khiến chúng trở thành nhóm đột biến đang lây nhiễm thường gặp nhất.

Thách thức với D614G, cũng như các đột biến khác, là không rõ liệu các đột biến tăng tần suất vì chúng tình cờ có mặt trong các virus chịu trách nhiệm gây lây lan ngay từ đầu không, hay liệu chúng thực sự đem lại ích lợi cho người mang mầm bệnh hay không. Mặc dù bộ gene hoạt động dựa trên tập dữ liệu của Vương quốc Anh cho thấy vai trò tinh vi của D614G trong việc tăng tốc độ phát triển của các dòng mang nó, nhưng công trình nghiên cứu của chúng tôi không tìm thấy tác động có thể đo lường [của D614G] đến sự lây truyền.

Đơn giản là mang theo cùng

D614G không phải là đột biến duy nhất được tìm thấy ở tần suất cao. Một chuỗi ba đột biến trong vỏ protein của SARS-CoV-2 cũng xuất hiện ngày càng nhiều hơn trong cơ sở dữ liệu đang được giải trình tự, và hiện được tìm thấy ở một phần ba số mẫu virus. Một thay đổi duy nhất ở vị trí 57 của protein Orf3a, một vùng sản xuất khả năng miễn dịch đã được biết đến, được tìm thấy trong một phần tư số mẫu virus. Các đột biến khác tồn tại trong protein gai (S protein) trong khi vỏ số các đột biến khác dường như được tạo ra bởi hoạt động phản ứng miễn dịch của chính chúng ta. Đồng thời, vẫn chưa có sự đồng thuận giữa các nhà khoa học rằng những thứ này, hoặc bất kỳ loại đột biến nào khác, đang thay đổi một cách đáng kể khả năng lây truyền hoặc độc lực của virus. Hầu hết các đột biến



Các đột biến của virus thường làm cho virus không hoạt động hoặc không có tác dụng đáng chú ý.

chỉ đơn giản được mang theo khi SARS-CoV-2 tiếp tục lây lan thành công.

Nhưng các mảnh thay thế không phải là những chỉnh sửa nhỏ duy nhất có thể ảnh hưởng đến SARS-CoV-2. Việc xóa bỏ các gene phụ của SARS-CoV-2 là Orf7b/Orf8 đã được chứng minh là làm giảm độc lực của SARS-CoV-2, có khả năng gây nhiễm trùng nhẹ ở bệnh nhân. Việc xóa bỏ tương tự cũng có thể hoạt động theo cách tương tự ở SARS-CoV-2, loại coronavirus liên quan gây ra đợt bùng phát dịch Sars vào năm 2002-2004. Việc tiến tới một loại SARS-CoV-2 ít độc lực hơn sẽ là một tin tức đáng được chào đón, mặc dù việc xóa bỏ Orf8 đã xuất hiện từ những ngày đầu của đại dịch và có vẻ như tần suất không gia tăng.

Mặc dù các thay đổi về khả năng thích ứng có thể vẫn chưa xảy ra, nhưng tất cả dữ liệu có sẵn ở giai đoạn này cho thấy chúng ta đang phải đối mặt với cùng một loại virus kể từ khi bắt đầu đại dịch. Ông Chris Whitty, giám đốc y tế của Vương quốc Anh đã đứng khi đội một gáo nước lạnh vào ý tưởng cho rằng loại virus này đã biến đổi thành một thứ gì đó nhẹ nhàng hơn so với loại khiến Vương quốc Anh áp đặt lệnh ngăn chặn vào tháng 3. Việc các triệu chứng giảm bớt mức độ nghiêm trọng được nhìn thấy trong mùa hè này có lẽ là do những người nhiễm bệnh trẻ tuổi hơn, các biện pháp ngăn chặn như giãn cách xã hội, và phương pháp điều trị được cải thiện hơn, chứ không phải do những thay đổi trong virus. Mặc dù SARS-CoV-2 không thay đổi đáng kể cho đến nay, chúng ta vẫn tiếp tục mở rộng các công cụ để theo dõi sự tiến hóa của nó, để sẵn sàng theo kịp tốc độ.

Lucy van Dorp là một nhà nghiên cứu cao cấp về bộ gene vi sinh vật tại Đại học College London ở Anh Quốc. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên bởi The Conversation.

Thanh Bùi biên dịch



Ông Chris Whitty nói đúng: Chúng ta không phải đang đối mặt với một loại virus khác.

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): _____