SỐ 07, THÁNG 12/2020

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

Người bị thận yếu sẽ gặp phải tình trạng gai xương, đau lưng và các vấn đề khác liên quan đến xương khớp sớm hơn.

Các triệu chứng khi thận có vấn đề

và 3 "chìa khóa" giúp thận khỏe mạnh

LI QINGFENG

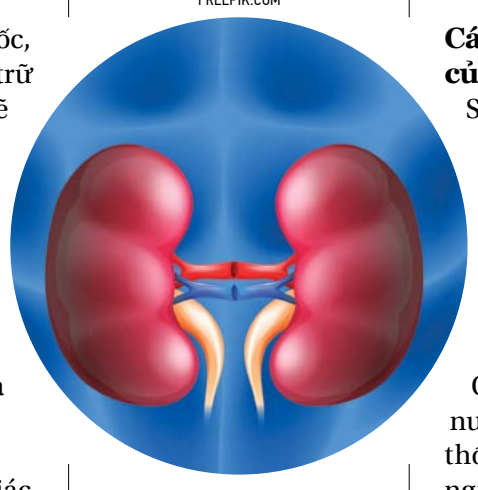
Mệt mỏi kéo dài, suy nhược cơ thể, tóc bạc, đau lưng và các triệu chứng khác xuất hiện... Bạn hãy cẩn thận khi gặp những triệu chứng này, vì có thể thận của bạn đang quá tải.

Theo y học cổ truyền Trung Quốc, thận là nền tảng bẩm sinh và lưu trữ tinh khí. Khi thận suy yếu, cơ thể sẽ cảm thấy mệt mỏi, suy nhược. Ông Hứa Trung Nghiêm, một bác sĩ tại Phòng khám Y học Cổ truyền Trung Quốc Hán Bổ Thế Gia, chỉ ra rằng các vấn đề về lá lách, dạ dày, tim và gan đều có thể gây ra chứng mệt mỏi. Tuy nhiên, trường hợp mệt mỏi do hệ thống thận gây ra là nặng nhất, nó có hai đặc điểm:

- Chưa vận động cũng có cảm giác mệt mỏi, và rất khó để loại bỏ sự mệt mỏi chỉ bằng chế độ ăn uống và nghỉ ngơi.
- Toàn thân mệt mỏi, có cảm giác thở như bị suyễn nhẹ hoặc khó thở.

Ông Hứa Trung Nghiêm giải thích rằng trong y học Trung Quốc, thận có liên quan đến các cơ quan nội tạng khác. Tim, phổi, gan, lá lách và các cơ quan khác đều được kích hoạt bởi thận khí. Khi thận khí suy yếu, các cơ quan trong cơ thể sẽ không thể hoạt động bình thường, dẫn đến khí huyết trong toàn cơ thể không đủ, ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn và gây ra tình trạng mệt mỏi toàn thân, khó thuyên giảm.

FREEPIK.COM



Theo y học cổ truyền Trung Quốc, thận dự trữ tinh, làm chủ nước, xương và sinh ra tủy.

Các triệu chứng khác của thận hư

So với trong Tây y, phạm vi của "thận" trong Trung y bao quát rộng hơn nhiều, bao gồm tập hợp nhiều chức năng của cơ thể như hệ thống sinh dục, hệ thống miễn dịch, hệ thống tiết niệu và bài tiết, và hệ thống nội tiết.

Theo y học cổ truyền Trung Quốc, thận dự trữ tinh, làm chủ nước, xương và sinh ra tủy. Khi hệ thống thận có vấn đề, ngoài việc khiến người ta mệt mỏi, nó còn có thể gây ra các triệu chứng sau:

- *Tóc bạc trắng và rụng nhiều:* Các vấn đề về thận có thể ảnh hưởng đến chức năng tạo máu, máu không đủ sẽ dẫn đến bị rụng tóc, tóc bạc trắng hoặc sợi tóc mỏng.
- *Ù tai hoặc điếc đột ngột:* Khi thận khí không đủ, thính lực sẽ bị ảnh hưởng.
- *Nước tiểu quá nhiều hoặc quá ít, cơ thể bị phù nề:* Nước tiểu sủi bọt, lượng quá ít hoặc quá nhiều đều liên quan đến các vấn đề về thận. Lượng nước tiểu ít khiến nước không thoát được ra ngoài có thể gây phù nề, ban đầu chỉ là chi dưới, lâu dần tứ chi cũng sẽ bị sưng phù.
- *Mọc gai xương, đau lưng:* Người bị thận yếu sẽ gặp phải tình trạng gai xương, đau lưng và các vấn đề khác liên quan đến xương khớp sớm hơn.
- *Dậy thì chậm và vô sinh:* Trẻ em chậm lớn và chậm dậy thì, còn người lớn vô sinh đều liên quan đến hệ thống thận.

Ăn các loại hạt và thực phẩm có màu đen có thể cải thiện chứng mệt mỏi của thận

Vì có nhiều lý do dẫn đến chứng mệt mỏi, Ông Hứa Trung Nghiêm gợi ý rằng những người ban đầu mới mệt mỏi có thể dùng nước Hoàng Kỳ và trà nhân sâm (chẳng hạn như nhân sâm bột, 1 đến 2 gam mỗi ngày). Nếu sau khi uống có sự cải thiện, có nghĩa là bạn đang bị áp lực và mệt mỏi trong thời gian gần

Tiếp theo trang **2**

Cháo món ăn ngon, vị thuốc quý

DR. HU NAIWEN

Từ thời cổ đại, y học cổ truyền Trung Hoa đã cho chúng ta một phương pháp ngừa bệnh tuyệt vời, đó là món cháo. Cháo được nấu từ gạo và được ca ngợi vì hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe, đồng thời nổi tiếng là thực phẩm bổ sung tốt nhất trên thế giới.

Trong nhiều thiên niên kỷ qua, người Trung Hoa đã dựa vào các loại thực phẩm tự nhiên để tăng cường khả năng miễn dịch, nhất là vào dịp chuyển mùa.

Ngoài khả năng giải độc, bồi bổ, cháo còn có thể chữa nhiều bệnh.

Cải thiện khí huyết, nuôi dưỡng nội tạng và làm thông các tắc nghẽn nội mạch

Khi đun gạo để nấu cháo, một lớp chất lỏng đục mờ hình thành trên bề mặt, tạo ra "súp" gạo. Người Trung Hoa từ lâu đã biết chất lỏng này có hiệu quả để giảm ho và phục hồi năng lượng, cùng với nhiều lợi ích khác. Ở lớp trên cùng của món cháo này là một lớp mỏng "nước cơm", tinh chất của cháo.

Tiếp theo trang **4**

PIXABAY

Các triệu chứng khi thận có vấn đề và 3 "chìa khóa" giúp thận khỏe mạnh

Tiếp theo từ trang ***1***

đây. Còn nếu không có cải thiện, đề nghị bác sĩ chẩn đoán nguyên nhân gây mệt mỏi.

Đối với tình trạng mệt mỏi do suy thận, có thể bổ sung các loại thực phẩm từ hạt, vì chúng là nguồn nguyên liệu tốt để bồi bổ thận như quả óc chó, hạt dẻ (Việt Nam gọi là hạt dẻ Trùng Khánh), hạt phỉ (Việt Nam gọi là hạt dẻ), hạt hạnh nhân và hạt điều.

Đồng thời, ngũ hành của y học cổ truyền Trung Quốc dạy rằng "đen vào thận". Như vậy, bạn cũng có thể ăn thêm các thực phẩm có màu đen như gạo đen, đậu đen, vừng đen, nấm mèo, dâu tằm, chà là đen, gà đen. Thận khí khi được nuôi dưỡng đầy đủ thì tinh thần và thể lực tự nhiên sẽ dồi dào.

Các loại thực phẩm dạng hạt được sử dụng phổ biến trong y học cổ truyền Trung Quốc để điều trị vô sinh hoặc các vấn đề về sinh trưởng. Người ta được khuyến cáo nên ăn nhiều hạt bí ngô, quả mâm xôi (còn gọi là phúc bồn tử), đậu nành và các loại thực phẩm từ hạt hữu ích khác.

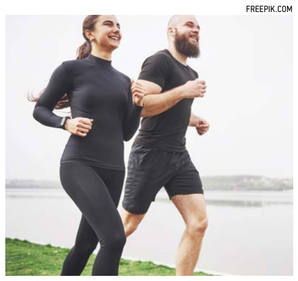
Người tiểu nhiều có thể ăn phúc bồn tử, khiếm thực và các thực phẩm từ hạt có tác dụng thu sáp (làm co lại), nếu lượng nước tiểu ít hoặc tiểu buốt, tiểu rắt có thể dùng Xa tiền (còn gọi là Mã đề) và các vị thuốc lợi tiểu khác. Ông Hứa nhắc nhở rằng nếu lượng nước tiểu giảm đáng kể, có nghĩa là thận đã không thể bài tiết nước tiểu, thì không nên dùng các loại thảo mộc lợi tiểu trực tiếp để tránh làm tổn thương thận. Tốt nhất là sử dụng các loại thảo mộc bổ thận, như Địa hoàng, Hà thủ ô.

Đối với người bị gai xương, đau lưng, nhức mỏi, các thầy thuốc Đông y sẽ dùng Đỗ trọng, Tục đoạn và các vị thuốc khác để bồi bổ gan thận, cường gân cốt.

Hầu hết các vấn đề về rụng tóc, tóc bạc trắng đều được chữa trị theo quan điểm bổ huyết, đồng thời có thể dùng Hà thủ ô và Bổ cốt chỉ để bổ thận tráng dương, chuyển màu tóc thành đen.

FREEPIK.COM

Nên ăn thức ăn dạng hạt thường xuyên để bổ thận.



Tập thể dục thường xuyên và phù hợp để kích thích xương khớp, có lợi cho hệ thống thận.

Thận khí khi được nuôi dưỡng đầy đủ thì tinh thần và thể lực tự nhiên sẽ dồi dào.

Giúp thận khỏe mạnh

Ông Hứa cho biết: "Một khi thận trở nên suy yếu, thì không thể hồi phục lại nguyên trạng ban đầu, mà chỉ có thể duy trì tình trạng hiện tại." Ông nhấn mạnh rằng nếu bạn nhận thấy cơ thể có vấn đề về thận, chẳng hạn như mệt mỏi liên tục và đau thắt lưng rõ ràng, thì nên đi khám ngay lập tức.

Và đây là 3 "chìa khóa" để dưỡng thận:

- *Cách ăn uống:* Việc duy trì hệ thống thận phụ thuộc vào sức mạnh của lá lách và dạ dày, và việc hấp thụ dinh dưỡng cân bằng giúp bảo vệ chức năng của hai cơ quan này – đây là điều cơ bản nhất. Nên ăn thức ăn dạng hạt thường xuyên để bổ thận. Nhưng đừng tiêu thụ một lượng lớn, nếu không sẽ làm tăng gánh nặng trong việc chuyển hóa của thận.
- *Tập thể dục:* Thận có quan hệ mật thiết với xương, tập thể dục thường xuyên và phù hợp để kích thích xương khớp, có lợi cho hệ thống thận.
- *Giấc ngủ và tâm trạng:* Gan và thận sẽ bổ sung và chuyển hóa tương trợ cho nhau, khi tâm trạng bị ảnh hưởng hoặc thức khuya thường xuyên sẽ khiến hệ thống gan gặp vấn đề thì cũng sẽ ảnh hưởng đến thận. Vì vậy, cần duy trì trạng thái tinh thần thanh thản và một giấc ngủ ngon để bồi bổ gan và tránh suy thận.

Minh Sơn biên dịch

Tập thể dục có khả năng ngăn ngừa sự tiến triển của 35 bệnh kinh niên

ALESSIO BRICCA VÀ SOREN T. SKOU

Các chuyên gia nhận thấy thể dục có vô số lợi ích, có thể hỗ trợ người đang có nhiều bệnh mà không có chút tác dụng phụ nào.

Trên toàn thế giới, hàng trăm triệu người ở mọi lứa tuổi đang có từ hai bệnh kinh niên trở lên – thường được gọi là "đa bệnh". Những người này có sức khỏe thể chất và tinh thần kém hơn, nguy cơ nhập viện và nguy cơ tử vong cao hơn so với những người chỉ bị một bệnh kinh niên.

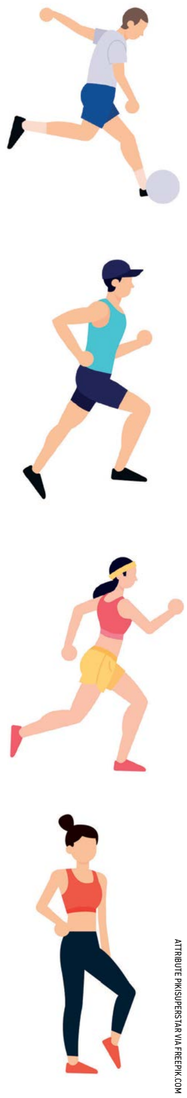
Do số lượng người bị đa bệnh ngày càng tăng, việc tìm kiếm các phương pháp điều trị tốt hơn được coi là ưu tiên trong lĩnh vực chăm sóc y tế. Dù đa bệnh là nguyên nhân hàng đầu gây ra thương tật, nghiên cứu về phương pháp điều trị nhiều bệnh cùng một lúc vẫn còn sơ sài. Rất ít nghiên cứu về các phương pháp điều trị, và không may là những nghiên cứu này không thu được lợi ích nào đáng kể.

Những người bị đa bệnh có nhu cầu được cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần, cuộc sống tình cảm và xã hội của họ. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy rằng tập thể dục có thể là một phương pháp điều trị hiệu quả cho những người bị nhiều bệnh và đem lại nhiều cải thiện mà bệnh nhân mong muốn.

Hiện nay, phương pháp điều trị đang được sử dụng là dùng các loại thuốc có sẵn cho các bệnh riêng biệt. Tuy nhiên, điều này có thể không cải thiện hoàn toàn triệu chứng mà còn có tác dụng phụ nghiêm trọng. Nhiều người đã đến các trung tâm chăm sóc sức khỏe và quyết định không sử dụng cùng lúc quá nhiều loại thuốc hay gây tác dụng phụ (thường ít nhất một loại cho một bệnh). Biện pháp này rất bất tiện và không đem lại sự hài lòng cho bệnh nhân.

Tập thể dục như là một phương pháp điều trị

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục là một phương pháp điều trị hiệu quả đối với 26 bệnh kinh niên, bao gồm viêm khớp, trầm cảm, và đái tháo đường type 2. Nghiên cứu cũng cho thấy việc tập thể dục có khả năng ngăn ngừa sự tiến triển của 35 bệnh kinh niên.



ATTRIBUTE PIKSUPERSTAR VIA FREEPIK.COM

FREEPIK.COM

Tập thể dục cải thiện chất lượng cuộc sống và giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm.

Nhờ tác dụng toàn diện đối với sức khỏe, chẳng hạn như giảm huyết áp, giảm đau khớp và cải thiện khả năng nhận thức, nên tập thể dục có thể có lợi cho một loạt các bệnh kinh niên. Nó cũng có tác dụng phụ thấp hơn so với các phương pháp điều trị bằng thuốc. Tuy nhiên, tập thể dục đòi hỏi nỗ lực thể chất và giống như các phương pháp điều trị bằng thuốc, tác dụng sẽ giảm dần nếu bạn ngừng tập thể dục.

Gần đây có các nghiên cứu đánh giá xem việc tập thể dục có thể đem lại lợi ích gì cho những người mắc nhiều bệnh kinh niên.

Chúng tôi đánh giá tác động của liệu pháp tập thể dục đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của những người bị ít nhất hai trong số các bệnh kinh niên sau: thoái hóa khớp gối hoặc hông, cao huyết áp, bệnh tiểu đường loại 2, trầm cảm, suy tim, thiếu máu cơ tim và bệnh phổi tắc nghẽn kinh niên. Chúng tôi đã tìm thấy 23 nghiên cứu ở người lớn từ 50–80 tuổi.

Các nghiên cứu về liệu pháp tập thể dục được thực hiện một phần bởi nhà vật lý trị liệu hoặc nhà sinh lý học chuyên ngành thể dục. Hầu hết kéo dài trung bình 12 tuần và tập thể dục được thực hiện 2–3 lần một tuần, bắt đầu từ cường độ thấp và tăng dần đến cường độ trung bình cao. Các liệu pháp tập thể dục bao gồm tập thể dục dưới nước, vận động cơ bắp, tập aerobic và thái cực quyền.

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy tập thể dục cải thiện chất lượng cuộc sống và giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm. Lợi ích cao hơn ở bệnh nhân trẻ tuổi và những bệnh nhân bị trầm cảm nặng trước khi bắt đầu tập thể dục. Điều này nhấn mạnh rằng những người bị trầm cảm nặng – thường được coi là không đủ điều kiện để tập thể dục do mức độ trầm cảm của họ – có thể nhận được hiệu quả tích cực từ liệu pháp tập thể dục.

Những bệnh nhân tham gia liệu pháp tập thể dục có thể đi bộ lâu hơn. Những người tham gia tập thể dục đi bộ xa hơn 43 mét so với những người không tham gia các bài tập thể dục, với thời gian hơn sáu phút. Sự cải thiện này có ý nghĩa quan trọng cho bệnh nhân, và nó làm giảm triệu chứng bệnh của họ.

Liệu pháp tập thể dục cũng không làm tăng nguy cơ gặp những vấn đề không mong muốn, chẳng hạn như đau đầu gối, cánh tay, lưng, ngã hoặc mệt. Hơn nữa, nó làm giảm nguy cơ nhập viện, viêm phổi, và mệt mỏi nhiều.

Do đó, tập thể dục có thể là một liệu pháp an toàn và hiệu quả thay vì tăng đơn thuốc ở những người mắc nhiều bệnh kinh niên. Lợi ích cũng tương tự khi bệnh nhân có kết hợp nhiều bệnh kinh niên trong nghiên cứu của chúng tôi. Tuy nhiên, những phát hiện này cần được kết luận trong các thử nghiệm tương lai để có câu trả lời chính xác hơn.

Với sự hợp tác của bệnh nhân và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, chúng tôi đang phát triển và thử nghiệm một liệu pháp tập thể dục và chương trình tự quản trong dự án MOBILIZE. Thử nghiệm này sẽ giúp chúng tôi hiểu liệu cá nhân hóa việc tập thể dục và tự quản có hiệu quả trong việc điều trị đa bệnh hay không.

Trong khi đó, những người mắc đa bệnh có thể cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất bằng cách tập thể dục 2–3 lần / tuần. Tập thể dục nhịp điệu, rèn luyện cơ bắp hoặc kết hợp cả hai có thể đem lại nhiều cải thiện cho sức khỏe, bất kể điều kiện sống như thế nào. Tuy nhiên, điều quan trọng là các buổi tập thể dục trị liệu phải được giám sát và cường độ phải dựa trên khả năng chịu đựng của bệnh nhân.

Bài viết của nghiên cứu sinh tiến sĩ Alessio Bricca tại Đại học Nam Đan Mạch và giáo sư Soren Skou tại Đại học Nam Đan Mạch. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên bởi The Conversation.

Thu Ngân biên dịch

Thanh lọc cơ thể với TRÀ HOA CÚC

MARGARET TREY

Hoa cúc đã được trồng ở Trung Quốc từ khoảng năm 1500 trước Công nguyên. Loài hoa này lần đầu tiên được giới thiệu và phổ biến như một loại trà vào thời nhà Tống (960–1279 sau Công nguyên).Trà hoa cúc ngoài hương vị dễ chịu còn có công dụng giải độc, làm thanh mát vòm họng, giúp bổ gan, sáng mắt.

Hoa cúc trong y học Trung Quốc

Hoa cúc được giới tinh hoa trí thức Trung Hoa cổ đại coi trọng, là một trong bốn loài thực vật cao quý nhất và được đánh giá cao về các đặc tính y học của chúng.

Ghi chép sớm nhất về lợi ích chữa bệnh của hoa cúc đến từ một trong những cuốn sách về thảo mộc cổ nhất của Trung Quốc, "Thần Nông Bản thảo kinh" được biên soạn vào thời Đông Hán (năm 25 –220 sau Công nguyên). Quyển sách này mô tả hoa cúc là một loại thảo mộc hàng đầu để trẻ hóa và kéo dài tuổi thọ.

Theo "Thần Nông", uống trà hoa cúc trong thời gian dài giúp ích khí (năng lượng), lưu thông máu và làm chậm quá trình lão hóa, khiến nó trở thành loại trà yêu thích của nhiều đạo sĩ. Trà hoa cúc được sử dụng trong Đông Y để điều trị nhiều loại bệnh, chẳng hạn như các bệnh về mắt, chóng mặt, sưng đau, thấp khớp và các bệnh trầm trọng hơn do thời tiết ẩm ướt, gió lạnh và tắc nghẽn mạch máu do tuần hoàn máu kém.

YONGKIET / THINKSTOCK

Trong suốt thời nhà Minh (1368–1644 sau Công nguyên), một trong những y học gia vĩ đại nhất của Trung Hoa, Lý Thời Trân, cũng đã ghi lại những lợi ích chữa bệnh của hoa cúc trong "Bản thảo cương mục". Hoa cúc là một loại thảo mộc không độc hại, có thể thanh trừ nhiệt và độc tố ra khỏi cơ thể, khử hỏa gan và cải thiện thị lực.

Lợi ích sức khỏe của trà hoa cúc

Những lợi ích sức khỏe của trà hoa cúc rất nhiều. Trà hoa cúc không chứa caffeine nên giúp làm dịu thần kinh. Trà cũng giúp điều chỉnh mức cholesterol và huyết áp. Ngoài ra, nó còn có tác dụng giải nhiệt, có tác dụng hỗ trợ điều trị say nắng, hỗ trợ tiêu hóa khi dùng chung với thức ăn, đặc biệt là thức ăn nhiều dầu mỡ và chiên giòn.

Hoa cúc chứa các thành phần:

- *Beta-carotene, chuyển đổi thành Vitamin A, giúp cải thiện hệ thống miễn dịch và giảm các vấn đề về da.*
- *Hàm lượng cao của kali và canxi, và các khoáng chất khác, chẳng hạn như sắt, magiê và phốt pho.*
- *Vitamin B, chẳng hạn như choline, axit folic, niacin và riboflavin.*
- *Vitamin C, giúp giảm tắc nghẽn xoang, làm giảm các triệu chứng cảm lạnh và cúm.*

Trà hoa cúc có đặc tính kháng siêu vi khuẩn, kháng vi khuẩn và có thể giúp cơ thể ức chế nhiễm trùng do vi khuẩn, chẳng hạn như tụ cầu, E. coli, liên cầu, C. diphtheriae và B. dysenteriae.

Trà này cũng có tác dụng giải độc, làm sạch máu và cải thiện lưu lượng máu, giải độc gan, cải thiện thị lực và thính giác. Nó cũng giúp làm khỏe phổi và giảm khó thở.

Cuối cùng, trà hoa cúc không chứa calo khi uống mà không có đường hoặc mật ong. Do đó, nó là một thức uống rất tốt cho những người đang trong thời kỳ giảm cân.

Cách pha trà hoa cúc

Có một số cách để pha trà hoa cúc. Một số người thêm hoa cúc khô vào trà xanh hoặc trà đen, và bạn có thể mua các loại trà pha sẵn có chứa hoa cúc khô.

Bạn cũng có thể dễ dàng pha trà hoa cúc đơn giản với hoa cúc khô bán sẵn ở các tiệm tạp hóa. Tôi thường mua những nụ hoa cúc chỉ lớn hơn hạt đậu xanh một chút và khi ngâm sẽ nở ra thành những bông hoa li ti có đường kính khoảng hai phân.

Nhiều chợ của người Việt hoặc Á Châu cũng bán trà hoa cúc pha sẵn dưới dạng gói hoặc lon nhưng những loại này thường chứa nhiều đường, vì nhiều lý do nên tốt nhất bạn nên tránh. Theo quan điểm của Đông Y, đường mang tính âm (lạnh), và bởi vì trà hoa cúc đã là một thức uống tương đối mát âm, thêm đường có thể làm cho trở nên quá hàn.

Ngược lại, nếu bạn có thể trạng quá dương hoặc bạn sống ở vùng nhiệt đới thì trà hoa cúc là một cách giải nhiệt tuyệt vời. Vào những ngày mát mẻ hơn, có thể thêm một chút muối biển, có tính dương và tính ấm, để cân bằng tác dụng làm mát của nó.

Bạn cần chuẩn bị:

- *6–8 hoa cúc khô hoặc nụ hoa cúc khô*
- *Nước nóng*
- *Tách trà có nắp*

Các bước pha trà:

- *Đặt hoa cúc khô vào ly. Nên dùng loại ly sứ có nắp đậy thì tiện hơn.*
- *Thêm một ít nước nóng để rửa sạch hoa.*
- *Lắc nhẹ và sau đó đổ nước đi. Đây là bước để rửa sạch bụi bẩn bám bên ngoài hoa cúc.*
- *Đổ thêm nước nóng và đậy nắp ly*
- *Để trà ngấm trong 5 phút.*
- *Uống khi còn nóng.*

Bạn có thể dùng một tách trà bằng thủy tinh trong suốt để có thể ngắm nhìn những bông hoa cũng sẽ rất dễ chịu.

Bạn có thể dùng lại các nụ hoa nhiều lần bằng cách cho thêm nước nóng vào hoa sau khi bạn uống xong nước đầu tiên của trà.

Nước trà có màu trong, hơi vàng và có mùi thơm của hoa. Bạn có thể thưởng thức nóng hoặc lạnh. Và với nhiều lợi ích chữa bệnh, trà hoa cúc có thể là sự thay thế hoàn hảo cho trà hoặc cà phê thông thường.

Lưu ý: Thực phẩm tự nhiên này là để duy trì sức khỏe và thể trạng của bạn. Chúng không dùng để thay thế bất kỳ phương pháp điều trị y tế nào. Nếu bạn có một tình trạng được chẩn đoán, hoặc nghi ngờ, bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ.

PIXABAY

Bạn cũng có thể dễ dàng pha trà hoa cúc đơn giản với hoa cúc khô bán sẵn ở các tiệm tạp hóa.

PUBLIC DOMAIN

Tranh vẽ Đào Uyên Minh đang thưởng thức hương thơm của hoa cúc. Trong văn hóa Trung Hoa. Hoa cúc tượng trưng cho sự chính trực, được ví như khí chất của người quân tử.

FREEPIK.COM

Trà hoa cúc không chứa caffeine nên giúp làm dịu thần kinh. Trà cũng giúp điều chỉnh mức cholesterol và huyết áp.

Hoa cúc trong văn hóa Trung Hoa

Nhiều loài hoa và thực vật có ý nghĩa đặc biệt trong văn hóa Trung Hoa. Hoa cúc tượng trưng cho sự chính trực. Chúng thường được đặt cùng với hoa mai, lan, trúc để tượng trưng cho sự cao quý, khí chất thi sĩ, sức mạnh đạo đức và sự chính trực.

Từ xa xưa, các học giả Trung Hoa đã ca tụng hoa cúc. Hoa cúc là một chủ đề phổ biến trong thơ ca, thư pháp, tranh vẽ và các tác phẩm nghệ thuật khác được vẽ trên hộp sơn mài và đồ sứ.

Người Trung Hoa thời xưa yêu chuộng hoa cúc vì khả năng sinh trưởng ở bất cứ đâu; cây phát triển mạnh trên các sườn núi, ven đường, nông trại, và trong vườn của thường dân cũng như các học giả. Hoa cúc còn có khả năng chịu đựng thời tiết cực kỳ lạnh giá và nở vào cuối mùa thu và đầu mùa đông, khi tất cả các loài hoa khác đã héo tàn và chết. Như vậy, nó thường được ví như một người có học thức, không màng danh lợi mà coi trọng cuộc sống bình yên và giản dị của một thường dân.

Tiến sĩ Margaret Trey có bằng tiến sĩ tư vấn tại Đại học Nam Úc. Được đào tạo về y học phương đông, shiatsu và thực dưỡng, Tiến sĩ Trey là người ủng hộ sức khỏe, cố vấn và nhà nghiên cứu tập trung vào những tác động tích cực của thiền định.

Thu Anh biên dịch

PIXABAY

Cháo
món ăn ngon, vị thuốc quý

FREEPIK.COM

Tiếp theo từ trang **1**

Theo các nghiên cứu y học cổ truyền Trung Hoa, chất này có khả năng cải thiện khí huyết, nuôi dưỡng nội tạng và làm thông các tắc nghẽn nội mạch. Điều này được gọi là bổ sung tính âm, là tinh chất quan trọng của cơ thể con người. Nước cơm có tác dụng dưỡng âm.

Các ghi chép trong "Bản thảo cương mục thập di" của Triệu Học Mẫn (1719–1805) viết rằng, nước cơm cũng có tác dụng làm mịn da và giữ gìn vóc dáng. Theo Triệu Học Mẫn, một người suy dinh dưỡng uống nước cơm sẽ có những thay đổi rõ ràng trong vòng 100 ngày.

Giá trị dinh dưỡng đáng kể và khả năng chữa bệnh của nó tương đương với súp nhân sâm, trong khi gạo thì dễ tìm và giá rẻ hơn đã khiến cho cháo trở thành một nguồn dinh dưỡng phổ biến trong hàng ngàn năm qua. Theo ghi chép của Vương Sĩ Hùng, một danh y của Trung Hoa vào thế kỷ 19 (thời nhà Thanh), viết rằng cháo có tác dụng thần kỳ đối với sức khỏe của những gia đình ít dư dả, người ta thường dùng nó để thay thế cho món súp nhân sâm.

Các loại ngũ cốc không thể thiếu

Hoàng đế nội kinh" nói rằng để duy trì cân bằng nội môi, cơ thể con người phụ thuộc vào "sự nuôi dưỡng của năm loại ngũ cốc, sự hỗ trợ của năm loại trái cây, sự bổ sung của năm loại thịt, và sự cần thiết của năm loại rau." Mặc dù tất cả đều thiết yếu, nhưng quan trọng nhất vẫn là năm loại ngũ cốc, cụ thể là hạt kê, gạo, đậu tương, lúa mì và đậu đỏ. Chúng đóng vai trò là nguồn dinh dưỡng chính cho cơ thể, vì chúng chứa tinh bột và chất xơ cần thiết để duy trì cơ thể khỏe mạnh.

Ngày nay, nhiều người trẻ tuổi tin rằng họ nên ăn ít cơm hơn để cắt giảm lượng tinh bột nạp vào cơ thể vì tinh bột có thể gây tăng cân hoặc thậm chí dẫn đến bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, ngũ cốc có thể nuôi dưỡng, điều hòa các cơ quan nội tại và cần thiết để ngăn ngừa bệnh tật.

Y học cổ truyền Trung Hoa nghiên cứu về sự liên kết giữa các cơ quan trong cơ thể. Họ nói rằng phế chủ bì mao (phổi bài tiết ra da), tâm chủ về huyết mạch (tim điều hòa mạch máu), tỳ chủ cơ nhục (lá lách nuôi dưỡng cơ bắp), can chủ cân (gan điều hòa gân cốt) và thận chủ xương tủy (thận tạo ra xương)... Để bảo đảm chức năng tối ưu của tất cả các yếu tố này, chúng ta phải cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho các cơ quan tương ứng.

Điều này giải thích các hiệu quả có lợi cho da đã đề cập trước đó. Nước cháo từ gạo trắng giúp loại bỏ làn da xỉn màu, mang lại làn da sáng khỏe. Theo y học cổ truyền Trung Hoa, thực phẩm tự nhiên màu trắng có tính bổ phế, làm thông các huyệt vị, thông thoáng và làm sạch lỗ chân lông, thải độc tố trên da đồng thời phục hồi sức sống của làn da.

Bạn cũng có thể làm trẻ hóa mái tóc của mình với việc thường xuyên ăn cháo. Người ta cho rằng cháo cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết đến các phần khác nhau của tóc, nuôi dưỡng, giảm rụng tóc và giảm tóc bạc, đồng thời giúp tóc thêm bóng mượt tự nhiên. Một bát cháo được chế biến tốt thực sự làm nên điều kỳ diệu. Ngoài khả năng giải độc, bồi bổ, nó còn có thể chữa nhiều bệnh.

Cháo ý dĩ, hạt sen và đậu xanh giúp thanh nhiệt cơ thể và làm mịn da

Y học cổ truyền Trung Hoa cho rằng dạ dày không ổn sẽ làm gián đoạn quá trình nghỉ ngơi. Bất kỳ sự khó chịu nào ở dạ dày đều ảnh hưởng không tốt đến chất lượng giấc ngủ của một người và thậm chí dẫn đến mất ngủ. Điều này có thể được giải quyết bằng một loại cháo đặc biệt gồm có hạt ý dĩ, hạt sen và đậu xanh và gạo tẻ.

Hạt ý dĩ, rất tuyệt vời để thanh nhiệt cơ thể và làm mịn da, trong khi hạt sen có tính bổ tỳ. Hạt sen có vị ngọt nhẹ dễ chịu, tính "mát" giúp bổ tỳ vị, ngừa tiêu chảy, còn đậu xanh giải độc và làm sạch các rối loạn nội tại. Kết hợp ba thứ này thành một công thức nấu cháo có tác dụng an thần, cải thiện lưu thông huyết dịch, dưỡng ẩm cho da và giúp giảm phù nề.

Cháo thịt khôi phục lại cảm giác thèm ăn

Thịt thăn heo thường được dùng để xào vì nó thơm, có độ giòn và vị ngon. Nhưng điều kỳ diệu thực sự khi bạn băm nhỏ và nấu cháo. Công thức này đặc biệt thích hợp cho những người mất cảm giác thèm ăn. Cách đây nhiều năm, có một người phải chống chọi với căn bệnh ung thư trong một thời gian dài, đã vứt bỏ tất cả thức ăn. Một ngày nọ, bạn của anh ấy làm cho anh ấy món cháo thịt bằm, vì nó ngon và dễ ăn. "Đây là bữa ăn tuyệt vời nhất mà tôi có được trong một thời gian dài," anh ta nói.

Cháo thực sự là một bảo vật được truyền lại từ xa xưa. Với nhịp sống hiện đại bận rộn như chúng ta hiện nay, có lẽ khó có thời gian để nấu được món cháo hoàn hảo, nhưng thực hiện nó lại rất đơn giản: Bắt đầu nấu cháo từ tối hôm trước, sau đó ủ qua đêm bằng nồi ủ nhiệt. Đến sáng hôm sau, một nồi cháo thơm ngon bổ dưỡng đã sẵn sàng cho cả gia đình.

Tiến sĩ Hu Naiwen hiện là giáo sư tại Đại học Khoa học và Sức khỏe Nine Star ở Sunnyvale, California, trước đây ông là nhà nghiên cứu dược lý y học phương Tây tại Đài Loan. Ông cũng là giám đốc câu lạc bộ y học cổ truyền Trung Hoa tại một số trường đại học của Đài Loan. Bài báo này được xuất bản lần đầu bởi Elite Lifestyle Magazine.

Thu Ngân biên dịch

Một ly thức uống có cồn mỗi ngày làm tăng 10% nguy cơ mắc các bệnh ung thư

JESSIE ZHANG

Kết quả nghiên cứu về bệnh ung thư đã dẫn đến những thay đổi về hướng dẫn sử dụng thức uống có cồn. Trong bối cảnh ngày càng có nhiều bằng chứng về mối liên hệ giữa ung thư và việc sử dụng thức uống có cồn, hướng dẫn về việc dùng thức uống có cồn phiên bản 2009 đã được sửa đổi, phù hợp cho mùa có nhiều lễ hội. Hội đồng Nghiên cứu Y học và Sức khỏe Quốc gia (NHMRC) khuyến khích người Úc ghi nhớ các quy tắc mới và không uống quá 10 ly tiêu chuẩn mỗi tuần.

Chủ tịch Ủy ban Hoạt động Thể chất và Dinh dưỡng của Hội Ung thư Úc Clare Hughes cho biết Hội đồng đã ủng hộ và khen ngợi những thay đổi này.

Bà Hughes phát biểu với giới truyền thông: "Nếu người Úc giảm dùng thức uống có cồn theo hướng dẫn mới, thì sẽ có thể giảm 3,500 ca ung thư do thức uống có cồn gây ra trên toàn quốc mỗi năm."

"Ngành công nghiệp đồ uống chứa cồn đang chú trọng vào việc thu hút người Úc uống nhiều hơn. Tuy nhiên, bằng chứng cho thấy rất rõ ràng rằng nó không tốt cho sức khỏe."

Các hướng dẫn mới này dựa theo một nghiên cứu gần đây được công bố trên Tạp chí Ung thư của Anh vào tháng 10, và đây là cuộc điều tra quy mô nhất về thức uống có cồn và ảnh hưởng của nó đối với bệnh ung thư ở Úc.

Nghiên cứu cho thấy rằng một ly thức uống có cồn mỗi ngày làm tăng 10% nguy cơ mắc các bệnh ung thư liên quan đến việc sử dụng thức uống có cồn.

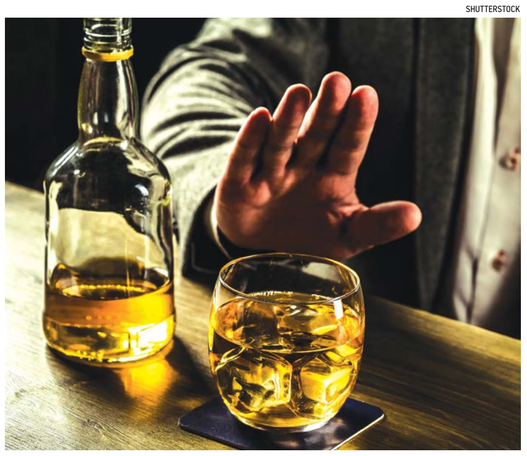
Tác giả chính của nghiên cứu Peter Sarich nhắc lại rằng, "Ngày nay bằng chứng tại Úc rất rõ ràng rằng bạn uống càng nhiều thì nguy cơ ung thư càng cao."

Đã có bằng chứng khoa học mạnh mẽ rằng đồ uống có cồn gây ra một số loại ung thư, cùng với các nghiên cứu cho thấy ngay cả những người uống không quá một ly/ngày cũng có nguy cơ bị ung thư vú, vòm họng, hầu, thanh quản, thực quản, gan, dạ dày, và ruột.

Chủ tịch Hội Ung thư Úc Anita Dessaix khen ngợi NHMRC vì đã dựa trên bằng chứng khoa học của họ để sửa đổi các hướng dẫn, phản ánh sự gia tăng những nguy cơ tác động sức khỏe liên quan đến việc dùng thức uống có cồn.

Bà Dessaix nói, "Để các hướng dẫn có hiệu quả, chúng tôi cần bảo đảm người Úc hiểu chúng. Cũng cần nâng cao nhận thức của người Úc vì chỉ 16% trong số họ hiểu được mối liên hệ giữa rượu và ung thư vú."

SHUTTERSTOCK



Uống nhiều đồ uống có chứa cồn có nguy cơ mắc các bệnh ung thư.

Các hướng dẫn mới này có thể được tìm thấy trên trang tin NHMRC, cung cấp các khuyến cáo rõ ràng để giảm nguy cơ tác động sức khỏe của đồ uống có cồn. Hiện nay đã có quy định rằng người dưới 18 tuổi, phụ nữ đang mang thai, đang cho con bú hoặc có kế hoạch mang thai không nên dùng thức uống có cồn.

Một nguyên tắc vẫn không thay đổi là nam giới và phụ nữ không nên uống quá 4 ly tiêu chuẩn/ngày.

[Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ: một ly rượu tiêu chuẩn tương đương 5 ounce, hoặc 150ml]

Thu Ngân biên dịch

Tập thể dục
thay đổi cấu trúc não bộ

ÁINE KELLY

Những bài tập thể chất có ảnh hưởng sâu sắc đến cấu trúc, khả năng miễn dịch và chức năng của não trong suốt cuộc đời.

Tập thể dục giúp gia tăng khối lượng não ở người lớn tuổi

Tập thể dục đã được chứng minh là có thể ngăn ngừa mất thể tích não điều mà dẫn đến giảm khả năng nhận thức, cũng như ngăn ngừa sự teo nhỏ các vùng não cụ thể liên quan đến trí nhớ. Ví dụ, một nghiên cứu quét hình ảnh cộng hưởng từ (MRI) cho thấy rằng ở người lớn tuổi, luyện tập thể dục trong sáu tháng sẽ làm tăng khối lượng não.

Đi bộ thường xuyên có thể đảo ngược sự teo nhỏ của hồi hải mã – vốn là một vùng não chịu trách nhiệm cho việc học tập và ghi nhớ – ở người lớn tuổi. Sự thay đổi này còn cải thiện khả năng ghi nhớ và sự gia tăng của yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não protein (BDNF) trong máu.

BDNF có vai trò với sự tồn tại của tế bào, khả năng thích nghi và chức năng của não. Mối liên hệ tích cực giữa tập thể dục, BDNF và trí nhớ đã được nghiên cứu rộng rãi và đã được chứng minh ở người trẻ và người lớn tuổi.

Thay đổi về mạch máu

Não bộ nhận khoảng 15% lưu lượng máu tuần hoàn trong cơ thể. Mặc dù chỉ chiếm 2% đến 3% tổng số trọng lượng cơ thể của chúng ta nhưng tế bào mô thần kinh cần được cung cấp oxy liên tục để hoạt động và tồn tại. Do đó, việc duy trì một bộ não khỏe mạnh phụ thuộc vào việc duy trì hệ thống mạch máu khỏe mạnh.

Tập thể dục thường xuyên làm tăng tuần hoàn bàng hệ đến các vùng não. Tập thể dục cũng cải thiện chức năng của các mạch máu hiện có, bảo đảm rằng mô não luôn nhận được nguồn cung cấp máu đầy đủ để đáp ứng nhu cầu và duy trì chức năng của nó.

Tác động lên hội chứng viêm mãn tính

Gần đây, một nhóm nghiên cứu đã tập trung vào microglia, là các tế bào miễn dịch thường trú của não. Chức năng chính của các tế bào này là liên tục kiểm tra não để tìm các mối đe dọa tiềm ẩn từ vi khuẩn, các tế bào đang chết hoặc các tế bào bị tổn thương, đồng thời loại bỏ bất kỳ tổn thương nào mà chúng phát hiện được.

Theo tuổi tác, chức năng miễn dịch bình thường của microglia suy giảm và xuất hiện hội chứng sưng đau (còn gọi là viêm) mãn tính, từ đó gia tăng nguy cơ mắc các bệnh thoái hóa thần kinh, chẳng hạn như bệnh Alzheimer. Khi chúng ta già đi, microglia trở nên kém hiệu quả hơn trong việc loại bỏ tế bào tổn thương và giảm khả năng ngăn ngừa bệnh tật và viêm nhiễm. Viêm mãn tính tiến triển phá hủy chức năng não, kết cục làm suy giảm trí nhớ.

Nhưng gần đây, người ta đã chứng minh rằng tập thể dục có thể tái lập lại các tế bào này. Tập thể dục khiến microglia tiết kiệm năng lượng hơn và có khả năng chống lại ảnh hưởng của hội chứng viêm mãn tính. Tập thể dục cũng có thể điều chỉnh chứng viêm thần kinh trong các tình trạng thoái hóa như bệnh Alzheimer và bệnh đa xơ cứng. Điều này cho chúng ta thấy những tác động của hoạt động thể chất lên chức năng miễn dịch có thể là mục tiêu quan trọng để điều trị và phòng ngừa bệnh tật.

Những môn tập luyện đơn giản như đi bộ, chạy bộ hoặc đạp xe có hiệu quả với sức khỏe tổng thể của mọi người. Người lớn tuổi được khuyến nghị nên tập thể dục nhịp điệu cường độ trung bình tối thiểu 150 phút mỗi tuần, kết hợp với các bài tập cơ bắp và sức bền. Trí nhớ được cải thiện, nguy cơ bệnh lý thoái hóa thần kinh giảm v.v... là những yếu tố giúp người lớn tuổi sống vui, sống khỏe.

Áine Kelly là giáo sư sinh lý học tại trường Trinity College Dublin ở Ireland. Bài báo này được xuất bản lần đầu trên The Conversation.

Phương Lan biên dịch

FREEPIK.COM

Luyện tập thể dục trong sáu tháng sẽ làm tăng khối lượng não.

Khả năng tự chữa lành bệnh của cơ thể

Y học hiện đại đã bước vào một kỷ nguyên mới, mà chúng ta phải chịu rất nhiều tổn thương bởi việc lạm dụng các phương pháp điều trị quá mức

CONAN MILNER

Tiến sĩ Jeremy Howick, nhà nghiên cứu và nhà tâm lý học y khoa thừa nhận rằng y học hiện đại rõ ràng đã mang lại lợi ích cho cuộc sống của chúng ta, nhưng giờ đây chúng ta lại phải đối mặt với một vấn đề mới: quá nhiều thuốc.

Cuốn sách của Howick "Doctor You: Introducing the Hard Science of Self-Healing" (tạm dịch: Hãy là bác sĩ của chính mình: Giới thiệu khoa học tự chữa bệnh) giúp chúng ta học cách tự chữa bệnh cho cơ thể.

Khái niệm cơ thể giống như một sinh vật có khả năng tự phục hồi không phải là điều mới mẻ. Các bác sĩ cổ đại trên khắp thế giới đều đã lưu ý rằng, nếu có đủ thời gian và sự hỗ trợ, cơ thể thường sẽ tự sửa chữa lại chính mình.

Tất nhiên, bạn sẽ dễ dàng bị thuyết phục bởi điều này hơn nhiều nếu bạn chịu khó quan sát từ giới tự nhiên, từ truyền thống cổ xưa và những công cụ thô sơ. Còn nếu chỉ nhìn vào hiện tại, cái nhìn của bạn sẽ không đủ sâu sắc và thông suốt. Một trong những lý do chủ yếu chính là cái cảm giác thỏa mãn của chúng ta. Cùng với những phương pháp chữa trị kỳ diệu xuất hiện trong thế kỷ 20, chúng ta luôn kỳ vọng rằng phải có thuốc chữa mọi loại bệnh tật – hoặc sớm sẽ có, và chúng ta được tạo điều kiện đầy đủ để có thể nghiên cứu ra nó.

Ngày nay, 20% người dân Hoa Kỳ dùng ít nhất 5 loại thuốc một ngày, và thường không mấy hiểu biết hoặc không xem xét về cách mà các loại thuốc này tương tác với nhau như thế nào. Nguyên nhân tử vong do các sai sót về y tế được xếp hạng cao thứ 3 tại Hoa Kỳ. Chỉ riêng việc kê sai đơn thuốc đã khiến hơn 100.000 người tử vong mỗi năm ở Hoa Kỳ.

Trong khi đó, các nhà nghiên cứu dược phẩm thường xem nhẹ khả năng tự chữa lành của cơ thể, họ xem đó là một sự khó chịu hơn là một phước lành. Một loại thuốc để được đánh giá là có hiệu quả, phải có đủ sự thử nghiệm để chứng minh nó có tác dụng tốt hơn giả dược. Hiệu ứng giả dược có nghĩa là ngay cả khi bệnh nhân dùng thuốc giả thì các triệu chứng của bệnh cũng được cải thiện.

Và không chỉ những viên thuốc. Một nghiên cứu năm 2014 tại Đại học Oxford đã xem xét hơn 50 nghiên cứu về giả dược trong các kỹ thuật tiểu phẫu khác nhau và phát hiện rằng phẫu thuật giả dược cũng hiệu quả như thật trong hơn một nửa số thử nghiệm.

Chúng ta thường nghĩ về hiệu ứng giả dược như một ảo giác gây ra bởi sự đánh lừa cảm giác để xác định đâu là sự thật. Đó là lý do tại sao các thí nghiệm mù đôi (double blind) cần bảo đảm rằng cả các nhà nghiên cứu và các bệnh nhân được giữ kín bí mật về việc ai đã dùng giả dược và ai đã dùng thuốc thật.

Nhưng hiệu ứng giả dược cũng có thể cho ta thấy cách mà tâm trí và cơ thể của chúng ta một cách tự nhiên cũng hướng đến việc tự chữa bệnh – điều này hoàn toàn là sự thật. Trong một nghiên cứu từ năm 2016 của Trường Y Khoa Harvard, các nhà nghiên cứu đã phát hiện rằng ngay cả khi bệnh nhân được nói là họ đang uống thuốc giả, thì việc bác sĩ kê đơn cũng khiến chứng đau lưng của bệnh nhân giảm đáng kể.

Các nghiên cứu khác về giả dược cũng được mở rộng cho các bệnh như hội chứng ruột kích thích (IBS), trầm cảm, viêm mũi dị ứng và ADHD (rối loạn tăng động, kém tập trung ở người lớn) cũng đều cho thấy các tác động rất tích cực.

Nhận biết được nguồn dược liệu ngay bên trong cơ thể có thể khiến nó hiệu quả hơn. Một nghiên cứu trên các bệnh nhân trước khi được phẫu thuật về ảnh hưởng của sự hiểu biết này trong việc sử dụng thuốc giảm đau. Các nhà nghiên cứu đã hướng dẫn cho một nửa số bệnh nhân hiểu về endorphin – một hóa chất giảm đau được sản sinh ra trong cơ thể, trong khi nửa còn lại không được dạy gì.

Sau phẫu thuật, tất cả mọi người trong nhóm không được hướng dẫn đều dùng thuốc giảm đau được kê đơn, trong khi chỉ 10% những người được hướng dẫn lựa chọn dùng thuốc.

Vì vậy, nếu nguồn dược liệu bên trong cơ thể chúng ta có thể được kích hoạt đơn giản chỉ bằng cách gợi ý, vậy vì sao chúng ta không làm vậy nhiều hơn để thúc đẩy cơ chế tự chữa lành này? Howick tin rằng chủ yếu là vấn đề về lợi nhuận. Ngành y tế nhìn thấy tiềm năng của sự tự chữa bệnh, chứ không phải tiềm năng thị trường.

Chế độ ăn uống và tập thể dục là những chiến lược đã được thiết lập tốt để cải thiện sức khỏe, nhưng có rất nhiều những điều khác chúng ta có thể làm để có tác dụng tốt cho sức khỏe. Chúng ta giữ gìn mối quan hệ thân thiết với bạn bè, có lòng biết ơn, và luôn tích cực. Có lẽ một phần trong số chúng ta đã biết rằng những hành vi như vậy rất tốt cho bản thân, và khoa học gần đây đã chứng minh được giá trị này trong việc điều trị bệnh tật.

Dùng thuốc đúng liều lượng

Vậy làm thế nào để chúng ta xác định khi nào nên dùng thuốc điều trị và khi nào để tự nhiên?

Trước tiên hãy xem xét mức độ nghiêm trọng của vấn đề. Ví dụ: các loại thuốc được sử dụng để điều trị chứng đau đầu nhẹ không hoạt động tốt hơn một loại giả dược. Tuy nhiên vấn đề lớn là nó cần nhiều sự can thiệp hơn.

SILVIARITA VIA PIXABAY

Bạn cần biết rằng bạn thực sự mạnh mẽ như thế nào. Tự nhiên có đầy đủ cơ chế tự phục hồi.

"Nếu bạn bị tai nạn xe hơi, hãy đến bệnh viện. Nhưng hầu hết những thứ xảy ra mà chúng ta đến gặp bác sĩ gia đình đều không cần đến thuốc" - ông Howick nói.

Khi bạn cần chăm sóc y tế, hãy chọn biện pháp tự nhiên ít phải dùng đến thuốc nhất, ít tốn kém nhất, và rủi ro thấp nhất trước tiên. Thuốc và phẫu thuật có thể cứu mạng bạn, nhưng chúng cũng có thể có có nhiều tác dụng phụ thậm chí còn tệ hơn cả căn bệnh cần được chữa trị.

Khi đối mặt với vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, hãy xem xét kỹ lưỡng các bằng chứng đằng sau cách chữa bệnh được đề nghị. Ví dụ, các phương pháp mạnh được dùng trong việc điều trị ung thư thường được các bệnh nhân đang tuyệt vọng lựa chọn đầu tiên. Nhưng họ hiếm khi nhận ra rằng những quy trình khác nghiệt này thường không bao giờ được chấp thuận, dựa trên các thử nghiệm cho thấy thấy rằng khả năng tử vong gần như là chắc chắn.

Ông Howick nói: "Bạn muốn biết liệu mình có sống tốt hơn và sống lâu hơn không, Phần lớn các thử nghiệm này dựa trên các kết quả mang tính đại diện – giống như việc thu nhỏ khối u – việc rất quan trọng theo quan điểm sinh lý bệnh, nhưng nó có thể mọc trở lại một cách hung hiểm hơn."

Cuối cùng, bạn cần biết rằng bạn thực sự mạnh mẽ như thế nào. Tự nhiên có đầy đủ cơ chế tự phục hồi. Và như là một phần của tự nhiên, cơ thể chúng ta tự nhiên cũng thể hiện những đặc điểm tương tự. Cứ sau 15 phút, cơ thể chúng ta tạo ra 1.5 tỷ tế bào mới. Xương của chúng ta chắc hơn thép. Trong mạch máu có vô số tế bào liên tục tìm kiếm và tiêu diệt các vi khuẩn có hại.

Hãy xem xét vấn đề này, chúng ta sống trong một thế giới bị bao vây bởi vô số thế lực có thể khiến chúng phải chết, nhưng tỷ lệ mắc bệnh hiểm nghèo là tương đối hiếm.

"Mọi người có thể nói, 'Chà nếu cơ thể tuyệt vời như vậy, tại sao chúng ta lại bị ốm?' Nhưng hãy thử xem, tất cả các ký sinh trùng và vi trùng luôn xâm nhập vào thân thể chúng ta mọi lúc mọi nơi và có thể giết chết chúng ta, nhưng thực tế là phần lớn chúng ta đều khỏe mạnh trong suốt cuộc đời, đó là điều đáng kinh ngạc. Và đó là minh chứng cho sự kỳ diệu của cơ thể con người."

Thuần Thanh biên dịch

6 cách để biến sự lo lắng thành thói quen tích cực trong đại dịch COVID-19

FIZKES / SHUTTERSTOCK

DUSANA DORJEE

Với những tin tức tiêu cực và liên tục về đại dịch Covid-19, bạn có thể dễ cảm thấy lo lắng và bất an. Lo lắng là một phản ứng có thể hiểu được, vì virus đã khiến nhiều người trong chúng ta thay đổi thói quen hàng ngày và chúng đe dọa cảm giác an toàn của chúng ta.

Thật khó loại bỏ những suy nghĩ và cảm xúc này, nhưng chúng ta cũng có thể chuyển những lo lắng đó thành thói quen bảo vệ sức khỏe tinh thần của chúng ta. Bằng cách này, bạn sẽ tạo ra những kết nối mới trong não và nó sẽ liên kết sự lo lắng với những điều tích cực thay vì một vòng xoáy vô tận của những suy nghĩ và cảm giác tiêu cực.

Bộ não có khả năng thay đổi để đáp ứng với những trải nghiệm. Khả năng này được gọi là "tính mềm dẻo thần kinh". Nếu những suy nghĩ lo lắng lặp đi lặp lại, chúng ta đang thiết lập các kết nối thần kinh khiến chúng ta dễ dàng có những suy nghĩ âu lo hơn vào lần sau.

Tự cách ly khiến bạn lo lắng? Hãy thử hình thành thói quen tinh thần mới sẽ đi cùng bạn suốt đời.

Khi bạn cảm thấy những suy nghĩ bồn chồn xuất hiện trong tâm trí hoặc cảm thấy cơ thể căng lên vì lo lắng, hãy thử một trong những hoạt động này để biến sự lo lắng thành động lực giúp bạn có thói quen tinh thần tốt hơn.

1. Thực hành tự chăm sóc bản thân

Khi bạn cảm thấy lo lắng hoặc choáng ngợp, điều đơn giản nhất bạn có thể làm là cần hít thở sâu và chậm 3 lần để bình tĩnh lại. Đếm chậm đến 4 khi bạn hít vào và sau đó đếm chậm đến 5 khi bạn thở ra.

Bài tập đơn giản này giúp tăng kích hoạt trong hệ thần kinh phó giao cảm, có liên quan đến việc nghỉ ngơi và hoạt động tiêu hóa. Nó cũng làm giảm hoạt động của hệ thống thần kinh giao cảm, có liên quan đến phản ứng tranh đấu và lo lắng.

Các lựa chọn tự chăm sóc khác bao gồm nghe những bài hát lạc quan mà bạn yêu thích hoặc tập một bài thể dục ngắn tại nhà. Những việc này có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe tinh thần và giảm lo lắng.

2. Làm việc gì đó thư giãn

Sau khi thức dậy và ngay trước khi ngủ, hãy cố gắng thực hiện vài việc thư giãn và nâng cao tinh thần. Những việc mà bạn làm vào sáng sớm sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn trong cả ngày. Nếu bạn nhận thấy những suy nghĩ lo lắng xuất hiện ngay sau khi thức dậy, hãy cố gắng nghĩ về điều gì đó tốt lành; hoặc thực hiện một vài động tác giúp thả lỏng tâm trí và tập trung vào các cảm giác trong cơ thể.

Vào buổi tối, cố gắng tránh đọc tin tức hoặc bình luận trên mạng xã hội về sự lây lan của virus. Cảm xúc tiêu cực vào buổi tối ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Nghe một bản nhạc êm dịu, tập thiền hoặc sử dụng các kỹ thuật thư giãn khác có thể giúp làm dịu sự lo lắng trước khi đi ngủ.

3. Chú ý những điều nhỏ nhặt

Đọc tin tức mới nhất về COVID-19 và lên kế hoạch cho tất cả các thay đổi đối với công việc, chăm sóc con hoặc kế hoạch du lịch có thể dẫn đến những luồng suy nghĩ căng thẳng hoặc lo lắng liên tục. Khi bạn nhận thấy sự lo lắng đang tăng lên, hãy cố gắng nhìn hoặc lắng nghe những thứ xung quanh bạn.

Để ý đến những bông hoa trong vườn, những đám mây trên bầu trời hoặc tiếng chim bên ngoài. Hãy dành vài phút để nhìn hoặc lắng nghe. Các thực hành chính niệm đơn giản này không chỉ giúp tâm trí bận rộn của bạn được nghỉ ngơi một chút, mà còn có thể làm giảm hoạt động ở các cấu trúc đường giữa của vỏ não trước trán liên quan đến các suy nghĩ lo lắng. Kết quả là bạn có thể bắt đầu cảm thấy bớt lo lắng hơn.

4. Giúp đỡ người khác

Một số người có thể phản ứng hoảng loạn bằng cách mua và tích trữ hàng hóa để đối phó với đại dịch. Một số người khác phản ứng với sự lo lắng bằng lòng trắc ẩn, thông qua các hành động mang tính xã hội như giúp đỡ hoặc sẻ chia. Những hành động này có thể bảo vệ sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Khi cảm thấy lo lắng, hãy nghĩ đến việc làm điều gì đó tích cực. Có thể chỉ là một email gửi cho đồng nghiệp hoặc bạn bè và hỏi xem họ đang làm gì. Hoặc bạn có thể gọi điện cho những người già để họ có người nói chuyện trong 10 phút.

5. Sức mạnh của suy nghĩ tích cực

Tâm trí của chúng ta có sẵn thành kiến tiêu cực, khiến chúng ta nghĩ và nhớ những sự kiện tiêu cực dễ hơn những sự kiện tích cực. Trong một phương diện nào đó, thói quen này có tính tích cực. Ví dụ, nó giúp chúng ta tránh ăn một số loại thực phẩm đã khiến chúng ta bị bệnh trong quá khứ. Nhưng nó cũng có nghĩa là chúng ta ghi nhớ những sự kiện tiêu cực rõ ràng hơn những sự kiện tích cực.

Vậy thì, khi bạn cảm thấy lo lắng, hãy cố gắng để vượt qua thành kiến tiêu cực. Điều này có nghĩa là thay đổi quan điểm của bạn và cố gắng nhắc nhở bản thân liên tục về những điều tích cực đã xảy ra trong đại dịch – chẳng hạn như về lòng tốt hoặc sự giảm thiểu ô nhiễm môi trường. Nghiên cứu cho thấy rằng gia tăng hy vọng sẽ làm giảm đi lo lắng.

6. Thiền định hoặc cầu nguyện

Hơn 80% người lớn ở Hoa Kỳ theo tôn giáo hoặc tin tưởng vào tôn giáo. Tâm linh và tôn giáo có liên quan đến sức khỏe tinh thần bởi vì chúng mang lại mục đích và ý nghĩa của cuộc sống. Hiểu rõ về mục đích và ý nghĩa cuộc sống cũng có thể giúp chúng ta đối mặt với lo lắng một cách trầm tĩnh.

Bạn có thể sử dụng cảm giác lo lắng của mình như một lời nhắc nhở về thiền định hoặc đơn giản là thốt lên một lời cầu nguyện ngắn. Những bài thiền định ngắn được thực hiện thường xuyên cũng có thể làm giảm mức độ lo lắng.

Tất nhiên, các hoạt động khác nhau có thể hiệu quả khác nhau với những người khác nhau. Vì vậy, hãy liệt kê một vài hoạt động mà bạn tin rằng sẽ giúp bản thân trầm tĩnh lại. Sau đó, hãy cố gắng thực hiện những hoạt động này vào lần tiếp theo khi cảm thấy lo lắng, để cuối cùng biến những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực thành thói quen hỗ trợ sức khỏe tinh thần của bạn.

Thông qua thực hành thường xuyên, bạn có thể thấy rằng bất kỳ sự lo lắng nào khi bạn gặp phải những vấn đề tiêu cực sẽ trở nên ít đe dọa hơn và dễ dàng bỏ qua hơn.

Dusana Dorjee là giảng viên tâm lý học tại Trung tâm Nghiên cứu Giáo dục, Khoa Giáo dục của Đại học York (Anh Quốc). Bài báo này được xuất bản lần đầu trên The Conversation.

Thiên Minh 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 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

Thực phẩm màu đỏ giúp tăng cường tuần hoàn trong ngày 'Đại tuyết'

MOREEN LIAO

Ăn uống đúng cách và luyện tập phù hợp có thể giúp bạn giữ ấm và khỏe mạnh trong những tháng lạnh giá này.

Thuật ngữ tiết khí là mốc thời gian khoảng hai tuần theo vị trí của mặt trời trong cung hoàng đạo. Tiết khí dựa vào lịch âm truyền thống của người Trung Hoa. Người Trung Quốc xưa quan niệm rằng sống thuận với thiên nhiên giúp con người có một cuộc sống hài hòa. Loạt bài viết này giúp bạn khám phá từng tiết khí trong 24 tiết của năm và cách giúp cơ thể thích nghi với từng loại tiết khí.

'Đại tuyết' (từ ngày 7/12 đến ngày 21/12) là tiết khí thứ ba của mùa đông. Vào khoảng thời gian này, khí âm lạnh lẽo đạt đến cực điểm, và khí dương bắt đầu phát sinh. Tuyết rơi ngày càng dày và nhiệt độ ngày càng lạnh ở phần lớn Bắc bán cầu. Tuyết rơi dày sẽ bảo đảm đủ độ ẩm cho các loại cây mùa đông phát triển tốt, chẳng hạn như củ cải trắng, bông cải xanh và cải thảo. Các khu vực phía Nam bán cầu có khí hậu ấm hơn. Thay vì mong có tuyết, người Trung Quốc xưa mong chờ bầu trời nhiều mây và những trận mưa lớn; điều này sẽ bảo đảm đủ độ ẩm trong không khí và đất đai, cây cối phát triển tươi tốt và hứa hẹn một vụ mùa bội thu.

Trong tiết khí 'Đại tuyết', các loài động vật hoang dã, chẳng hạn như hổ vốn là phản ánh khí dương của thiên nhiên, sẽ bắt đầu ra khỏi hang và giao phối.

Hoa thủy tiên vàng và hoa lan này mầm là dấu hiệu của sự di chuyển và hồi sinh của khí dương trên Trái Đất và trong tự nhiên.

Vào thời điểm này, đánh bắt thủy sản đạt sản lượng lớn nhất trong năm, cá có thịt mềm và ngon hơn do chứa nhiều mỡ, và những cây có củ như củ cải thì giòn hơn.

Đây cũng là thời điểm mà các nhà cung cấp thực phẩm bắt đầu chào bán sản phẩm với giá cả hấp dẫn để chuẩn bị cho mùa lễ hội. Cảm xúc của những ngày lễ cuối năm làm cho chúng ta cảm thấy như được sưởi ấm trong ngày đông giá rét và nhắc nhở chúng ta trân trọng từng khoảnh khắc quý giá của cuộc đời.

'Đại tuyết' tác động đến con người như thế nào?

Những người được sinh ra trong tiết khí này chứa rất nhiều nguyên tố nước trong cấu thành cơ thể của họ. Kết quả cho thấy là họ có xu hướng sáng tạo và tràn đầy ý tưởng. Họ được cho là rất thông minh và hướng ngoại. Họ thường giỏi giao tiếp và thể hiện khả năng lãnh đạo mạnh mẽ.

Theo Trung y, những người này cần đặc biệt chú ý đến hệ tim mạch và hệ tuần hoàn. Họ có thể mắc chứng nhịp tim bất thường, đột quỵ hoặc thậm chí đau tim do co thắt mạch máu khi trời lạnh.

Trong khoảng thời gian này, các vấn đề liên quan đến phổi và bệnh lý tại phổi có nhiều khả năng bùng phát hoặc thậm chí trở nên tệ hơn. Lời khuyên là những người này hãy tránh xa các khu vực ô nhiễm, ngừng hút thuốc và uống đủ nước ấm để thải các chất độc ra khỏi cơ thể.

Nói chung, đây thực sự là thời điểm mà mọi người dễ bị cảm lạnh hoặc cúm; vì vậy việc giữ ấm là đặc biệt quan trọng.

7 cách để bảo vệ sức khỏe khi Đại tuyết đến

1. *Uống nhiều trà nóng; thêm gừng cho những người hay bị lạnh tay chân.*
2. *Uống trà hoặc trà sữa thay vì cà phê để tăng cường chức năng thận, bởi vì quá nhiều cà phê sẽ khiến khí dương bị đào thải ra khỏi cơ thể.*
3. *Giảm ăn hoặc uống chất đường vì nó phá vỡ sự cân bằng năng lượng tự nhiên của cơ thể.*
4. *Đội nón, quàng khăn và mang bao tay, nhất là những người lớn tuổi sống ở những vùng cực lạnh, một chiếc nón len mềm có thể giữ nhiệt cho cơ thể khi ngủ.*
5. *Dùng gót chân của một bàn chân để xoa bóp phần bên trong của bắp chân còn lại theo chuyển động tròn để thúc đẩy dòng chảy năng lượng cho toàn bộ cơ thể.*
6. *Xông phòng bằng hương thơm ấm áp và ngọt ngào của tinh dầu giúp thư giãn đầu óc và giữ ấm cơ thể.*
7. *Tránh tức giận để ngăn ngừa tổn thương tim và não.*

AZERBAIJAN_STOCKERS VIA FREEPIK

Hình ảnh quả câu kỷ tử màu đỏ.

Thực phẩm theo mùa

Nấu ăn với các loại dầu từ hạt, chẳng hạn như dầu từ hạt mè, óc chó, hoặc bơ thực vật giúp cơ thể bạn có năng lượng tốt và giữ nhiệt được lâu hơn.

Bông cải xanh, thì là, hạt dẻ, hạt điều, hành lá, khoai mỡ và quả óc chó đều là những nguồn cung cấp protein rất tốt trong thời gian này. Với những người có vấn đề về tim mạch và tuần hoàn hoặc những người muốn tăng cường chức năng hệ tim mạch thì các các loại thực phẩm có màu đỏ như củ dền, nam việt quất, dâu tây, anh đào, mứt hoa hồng và trà hoa hồng đều rất tốt.

Các loại thảo mộc và tinh dầu theo mùa

Các loại tinh dầu có vị cay và ấm, chẳng hạn như hoa hồng, gỗ đàn hương, gỗ hồng mộc, sả, gừng hoặc quế có tác dụng làm ấm trái tim của bạn và tiếp thêm sinh lực cho cơ thể.

Moreen Liao là hậu duệ của bốn đời bác sĩ y học cổ truyền Trung Quốc. Cô cũng là một chuyên gia trị liệu bằng hương thơm được chứng nhận và là người sáng lập Ausganica, một nhà sản xuất mỹ phẩm hữu cơ được chứng nhận.

Phương Lan biên dịch

INGRID BALABANOVA / SHUTTERSTOCK

Việc giữ ấm cho cơ thể là đặc biệt quan trọng trong những ngày Đại tuyết.

Trà hắc kỷ tử có thể giúp bạn giảm cơn ớn lạnh.

FREEPIK.COM

Trạng thái sức khỏe lý tưởng là khi con người hòa mình vào thiên nhiên

NHÓM NGHIÊN CỨU VỀ TRUNG QUỐC
THE EPOCH TIMES

Y học cổ đại Trung Quốc rất coi trọng mối liên hệ giữa thiên nhiên và cơ thể con người. Con người không thể tách rời với thế giới thiên nhiên; những thay đổi của đất trời liên tiếp ảnh hưởng đến con người, trong khi cơ thể cần duy trì các hoạt động sống bình thường và thích nghi với thiên nhiên.

Sự xuất hiện và phát triển của các loại bệnh khác nhau có liên quan mật thiết đến các mùa trong năm. Cơ thể thay đổi để thích nghi theo mùa. Vào mùa xuân và mùa hạ, dương khí được tăng cường – khí huyết bộc lộ ra bề mặt, biểu hiện ra sự giãn da và đổ mồ hôi. Tuy nhiên, trong tiết trời thu đông, dương khí sẽ yếu đi, khí huyết đi vào trong – biểu hiện là da căng, giảm tiết mồ hôi và tăng tiểu tiện.

Cơ thể cần duy trì các hoạt động sống bình thường và thích nghi với thiên nhiên.

Cơ thể con người cũng thích nghi với quá trình ban ngày chuyển thành ban đêm – ban ngày là dương và ban đêm là âm. Khi trời sáng, dương khí tái sinh; dương khí tăng cao vào buổi chiều, vào ban đêm nó dịu xuống để thuận tiện cho việc nghỉ ngơi và phục hồi năng lượng. Điều này tương ứng với các quan sát về sự thay đổi trong 24 giờ về mạch đập, nhiệt độ cơ thể, mức tiêu thụ oxy, lượng carbon dioxide (CO_2) thải ra, sự bài tiết nội tiết tố, v.v.

Sự khác biệt về địa lý cũng tương ứng với những thói quen sinh hoạt và tình trạng sức khỏe khác nhau. Vì gần đường xích đạo, nên thời tiết nóng và ẩm, trong khi ở xa hơn thì lạnh và khô. Mỗi khu vực có những đặc tính độc đáo riêng và chuẩn mực cuộc sống cũng khác nhau rất nhiều. Điều này chính xác là do mối liên hệ qua lại giữa con người và thiên nhiên.

Y học cổ đại Trung Quốc dựa trên những nguyên tắc này, xem xét sự khác biệt giữa con người, vị trí địa lý, thời điểm trong ngày và bốn mùa trong năm. Khi chẩn đoán và điều trị cho bệnh nhân, người hành nghề y ở Trung Quốc sẽ phân tích và cân nhắc cẩn thận mối liên hệ giữa ngoại cảnh với cơ thể con người, cũng như mối liên hệ giữa cơ quan bị bệnh và toàn bộ cơ thể.

Đây chính là đặc điểm chính của y học cổ đại Trung Quốc.

Tiến sĩ Benjamin Kong từ Thụy Điển và Tiến sĩ Xiu Zhou từ Đức là các biên tập viên chính của Nhóm Nghiên cứu về Trung Quốc của The Epoch Times

Thu Ngân biên dịch

EDUCADORMARCOSSV AND MOHAMED_HASSAN/PIXABAY

Kết quả của nghiên cứu cho thấy nguy cơ trẻ em lây bệnh cho người lớn là thấp.

COVID-19 không lây truyền từ trẻ em sang người lớn trong các trung tâm chăm sóc trẻ em

MEILING LEE

Theo nghiên cứu của Đại học Yale, các trung tâm chăm sóc trẻ em vẫn hoạt động trong những tháng đầu khi đại dịch COVID-19 bùng phát và không có lây lan COVID-19 tại các trung tâm này trên khắp Hoa Kỳ.

Các nhà nghiên cứu đã xem xét câu trả lời từ 57,335 trung tâm dịch vụ chăm sóc trẻ em – bao gồm cả những nơi tiếp tục hoạt động và những nơi không còn hoạt động – trong ba tháng đầu tiên của đại dịch, và họ nhận thấy "không có sự khác biệt về tỷ lệ nhiễm COVID-19".

Barke cho biết trẻ em có nguy cơ nhiễm COVID-19 thấp, vì vậy "không có lý do gì để giữ chúng ở nhà mà không cho chúng đến trường. Và không có lý do gì để những đứa trẻ khỏe mạnh trong trường học của chúng ta phải che mặt lại.

Kết quả của nghiên cứu cho thấy nguy cơ trẻ em lây bệnh cho người lớn là thấp.

Walter Gilliam, giáo sư tại Trung tâm Chăm sóc Trẻ em Yale và là tác giả chính của nghiên cứu, nói với North Country Public Radio: "Thời gian chăm sóc trẻ em hoàn toàn không liên quan đến việc họ có bị bệnh với COVID-19 hay phải nhập viện do COVID-19."

Gilliam nói rằng các biện pháp an toàn tại chỗ đã được thực hiện, chẳng hạn như rửa tay thường xuyên, khử trùng bề mặt và tầm soát bệnh tật. Gilliam nói, đeo khẩu trang không phải là một biện pháp phòng ngừa đáng kể vì nhiều người chăm sóc trẻ em và thậm chí nhiều trẻ em không đeo khẩu trang, nhưng điều đó không có nghĩa là khẩu trang không hiệu quả.

Sự lây nhiễm trong cộng đồng là một yếu tố lớn hơn trong việc xác định liệu một nhà trẻ có bị nhiễm COVID-19 hay không.

"Và nếu tốc độ truyền của virus quá nhanh, thì việc các nhà trẻ không lây lan COVID-19 không thực sự quan trọng," Gilliam nói. "Những người chăm sóc trẻ em sẽ bị lây nhiễm trong cộng đồng."

Nghiên cứu có tác động đáng kể đến các trung tâm trông trẻ, đến nền kinh tế, và đến cả các bậc cha mẹ vẫn chưa yên tâm về việc gửi con đến nhà trẻ.

Theo một cuộc khảo sát vào tháng 6 của Hiệp hội Quốc gia về Giáo dục Trẻ nhỏ, "Trung bình, tỷ lệ nhập học giảm 67%" và "cứ năm trung tâm được hỏi thì có khoảng hai trung tâm nói rằng họ chắc chắn sẽ phải đóng cửa vĩnh viễn nếu không có sự hỗ trợ thêm từ chính phủ."

Các tác giả của nghiên cứu Yale nói rằng phát hiện của họ có thể không áp dụng cho các trường học có trẻ lớn hơn, vì số lượng học sinh ở các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông nhiều hơn.

Tuy nhiên, Tiến sĩ Jeff Barke, một bác sĩ ở California và là chủ tịch hội đồng của một trường bán công ở Quận Cam, cho biết trong bài thuyết trình tại Hội nghị thượng đỉnh Tòa Bạch Ốc lần thứ hai của các bác sĩ tiền tuyến Hoa Kỳ, rằng các trường học nên mở cửa trở lại cho tất cả các cấp. Lý do là những người từ 19 tuổi trở xuống có tỷ lệ sống sót cao.

Theo bản cập nhật ngày 10/9 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) cho "Các tình huống lập kế hoạch cho đại dịch COVID-19", ước tính IFR (tỷ lệ tử vong do nhiễm trùng) được chia nhỏ theo độ tuổi cho thấy tỷ lệ sống sót là 99.99 phần trăm cho nhóm từ 0–19 tuổi.

IFR tính đến tất cả những người bị nhiễm bệnh – có triệu chứng và không có triệu chứng – đã tử vong vì COVID-19, được coi là chính xác hơn trong cộng đồng khoa học. Nó khác với tỷ lệ tử vong theo trường hợp (CFR), chỉ bao gồm các trường hợp đã được xác nhận.

Barke cũng cho biết nỗi sợ hãi [được truyền bá về virus] đang gây hại cho trẻ em nhiều hơn. Ông nói: "Con cái của chúng ta đang bị tổn hại, không phải do virus, mà là do phản ứng của chúng ta với virus.

"Chúng ta phải loại tính chính trị của COVID-19 ra khỏi trường học vì chúng ta đang làm hại con mình, vì đã lưu lại những dấu ấn kéo dài nhiều năm, ngay cả sau khi đại dịch trôi qua."

Trong khi 72 trẻ em đã tử vong vì COVID-19 là một thảm kịch, Barke nói rằng số lượng trẻ em thiệt mạng do chết đuối và tai nạn xe cộ còn cao hơn. Ngoài ra còn có những ảnh hưởng lâu dài của chứng trầm cảm và lo lắng, do căng thẳng trong việc học tập từ xa cũng như gián cách xã hội với bạn bè cùng trang lứa.

Những bệnh nhân trẻ tuổi của Barke đã chia sẻ nỗi sợ hãi của chúng với ông ấy. Barker nói rằng một bệnh nhi 8 tuổi bị "lo lắng nghiêm trọng" đến nỗi cháu sợ "bỏ khẩu trang ở nhà vì lo rằng mình sẽ gây tử vong cha mẹ mình." Trong khi một bệnh nhân khác, một cậu bé 12 tuổi, không chịu đến trường vì sợ tử vong ở đó.

Barke cho biết trẻ em có nguy cơ nhiễm COVID-19 thấp, vì vậy "không có lý do gì để giữ chúng ở nhà mà không cho chúng đến trường. Và không có lý do gì để những đứa trẻ khỏe mạnh trong trường học của chúng ta phải che mặt lại. Có rất ít bằng chứng cho thấy trẻ em có thể lây lan virus này cho người lớn có nguy-cơ-mắc-bệnh. Và nỗi sợ hãi mà người lớn chúng ta đã tạo ra còn gây hại cho những đứa trẻ này nhiều hơn."

Thu Anh biên dịch

DANIEL POCKETT / GETTY IMAGES

Học sinh rửa tay trước khi bước vào ngày đầu tiên trở lại Trường Tiểu học Lysterfield ở Melbourne, Úc, vào ngày 26/5/2020.

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT

BẠN MUỐN CHIA SẺ BÁO 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