

TÂM & THÂN

Niềm vui của sự thoải mái nho nhỏ

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Tất cả chúng ta đều cần nghỉ ngơi và thỉnh thoảng hưởng thụ những điều ham thích một cách có chừng mực

Leo Babauta

Có một vài ngày, tôi cần sự thoải mái. Tôi mệt mỏi, cạn kiệt về mặt cảm xúc, hoặc thấy như bị vấy hăm trong áp lực của thế giới bên ngoài.

Vào những ngày đó, tôi cố gắng nhận biết trạng thái thể chất, tinh thần và cảm xúc của mình như thế nào, đồng thời tự hỏi bản thân mình đang cần điều gì.

Chỉ cần nhận ra, với hầu hết chúng ta đó là bước tiến lớn. Chúng ta thường không biết khi cảm thấy kiệt sức hoặc bị cuộc sống vùi dập. Chúng ta chỉ tập trung vào những điều mà bản thân nghĩ rằng nên thực hiện, và rồi chúng ta cố gắng vượt qua. Suy nghĩ này có thể là cần thiết, nhưng hiếm khi hữu ích vì chúng ta buộc bản thân phải hành động khi đang kiệt sức hoặc đang đương đầu với điều nào đó.

Vì vậy, nếu nhận ra, chúng ta có thể tạm dừng lại, hít thở một hoặc hai hơi và tự hỏi: “Điều tôi cần là gì?”

Đôi khi, với tôi, đó là một quãng thời gian nghỉ ngơi ngắn. Tôi sẽ chợp mắt một lát. Đây là sự thoải mái nho nhỏ đẹp đẽ mà tôi dành cho bản thân, và sau đó tôi thấy sảng khoái hơn rất nhiều.

Hôm nay, tôi rất muốn bệnh vực cho những sự thoải mái nho nhỏ. Một giấc ngủ ngắn là ví dụ tuyệt vời, nhưng còn rất nhiều điều hơn thế.

Dưới đây là những cách tạo ra sự thoải mái nho nhỏ mà tôi yêu thích:

- Một phút để hít thở và nhận diện những cảm xúc của mình.
- Giãn cơ theo một cách quý phái.
- Một tách trà nóng.
- Tắm nước nóng.
- Đi bộ thư thả và hòa mình vào thiên nhiên.
- Thường thức một số quả mọng hoặc trái cây ngon miệng.
- Một cái ôm từ người thân yêu.
- Một buổi thiền định ngắn.
- Một thìa bơ đậu phộng.
- Cuộn mình với cuốn sách hay.
- Một buổi xoa bóp trị liệu.
- Ngâm mình trong bồn nước nóng.
- Ngồi với ai đó và nghe nhạc.
- Thường thức một hoặc hai viên chocolate đen.



Nhiều người trong chúng ta có khả năng buông thả quá mức và gần như bị nghiện sự thoải mái.

1. Tránh quá đà

Mặc dù có vẻ kỳ lạ khi nói về việc lạm dụng, nhưng nhiều người trong chúng ta có khả năng buông thả quá mức và gần như bị nghiện sự thoải mái.

Ví dụ: nếu bạn thích sự nghỉ ngơi với một ly rượu vang, bạn có thể trở nên lạm dụng và thấy rằng cần uống bất cứ khi nào căng thẳng. Sau đó, nhu cầu sẽ tăng lên thành năm ly mỗi ngày.

Điều tương tự cũng xảy ra với thức ăn, xem TV, chơi điện tử, v.v. Không có gì là sai khi đam mê những điều đó –



Sự thoải mái đôi khi chỉ đơn giản là việc bạn thưởng thức một tách trà nhỏ.

nhưng bạn cần có chừng mực. Hãy áp dụng nhiều cách để đi tìm sự thoải mái khi cần, không nên dựa dẫm vào một thứ duy nhất.

2. Đối mặt với sự khó chịu khi có thể

Bạn không thể lúc nào cũng thoải mái. Nếu đó là mục tiêu của bạn, thì cuối cùng bạn sẽ thu mình khỏi cuộc sống. Tôi rất ủng hộ việc học cách hòa nhập với cuộc sống, dù bạn có gặp phải những điều không thoải mái. Đây là cách chúng ta trưởng thành.

Tất nhiên, chúng ta không thể ở trong trạng thái khó chịu mọi lúc mọi nơi. Đôi khi, bạn cần có sự nuôi dưỡng, bồi đắp, và phục hồi sinh lực. Đôi khi chúng ta cần sự thoải mái. Đây không phải là một thỏa thuận được ăn cả ngã về không – chúng ta có thể tìm ra sự cân bằng phù hợp với mình.

3. Buông bỏ cảm giác tội lỗi

Bên cạnh những gì tôi chia sẻ trong hai lời khuyên đầu tiên, bài viết này nói về những thoải mái nhỏ, không phải “thú vui tội lỗi”. Sự thoải mái, khi chúng ta cần, thì lành mạnh và tuyệt vời. Hãy xem bạn có thể cho phép mình tận hưởng những thú vui nho nhỏ này không.

4. Hãy sống với thực tại và tận hưởng từng giây từng phút

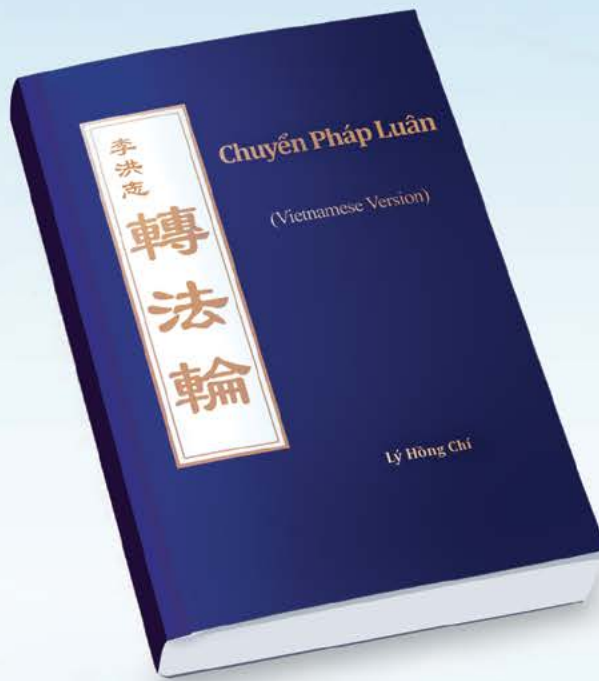
Việc thường thức một món ăn không phải là điều dễ chịu nếu bạn bị phân tâm bởi điện thoại. Hãy để bản thân tận hưởng trọn vẹn và tìm thấy sự tuyệt vời và thi vị trong những điều nhỏ đem đến sự thoải mái cho bạn.

Tôi hy vọng bạn sẽ cho phép mình chăm sóc bản thân khi cần. Đây là nói về những điều thoải mái nho nhỏ của cuộc sống.

Leo Babauta là tác giả của sáu quyển sách, là tác giả của blog Zen Habits với hơn 2 triệu người ghi danh, và cũng là chuyên gia của một số chương trình trực tuyến giúp bạn làm chủ thói quen của mình. Truy cập ZenHabits.net

Thanh Ngọc biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

“Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khí công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ Phật gia.

Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

C huyển Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc đề cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mời quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com



8 bài tập đơn giản giúp giảm đau lưng nhanh chóng

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 2

➔ Trong loạt bài này, “Các bài tập đơn giản giúp chống lại cơn đau kinh niên”, chuyên gia vật lý trị liệu, ông Kevin Shelley, sẽ tập trung vào các vấn đề phổ biến liên quan đến đau kinh niên và các bài tập đơn giản giúp làm chắc cơ bắp và cải thiện khả năng vận động của khớp, với mục tiêu khiến bạn hết đau.

Kevin Shelley

Đau lưng là một trong những vấn đề sức khỏe phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Cứ 10 người thì có 8 người bị đau lưng vào lúc nào đó trong đời, và hơn một nửa trong số đó sẽ bị các triệu chứng nặng và cần sự can thiệp của y tế.

Nhà trị liệu vật lý và chuyên gia về phục hồi chức năng Mike Palmer nói với The Epoch Times: “Cột sống rất phức tạp và được thiết kế cho nhiều chuyển động mang tính chức năng khác nhau. Ông nói vì mặt sau lưng gánh rất nhiều trách nhiệm nên không có gì ngạc nhiên khi xảy ra nhiều vấn đề.

May mắn là có các bài tập đơn giản, hiệu quả, an toàn, và có thể thực hiện ngay tại nhà giúp được những người bị đau lưng kinh niên.

Các nguyên nhân gây đau lưng kinh niên

Đau lưng kinh niên được định nghĩa là cơn đau kéo dài trong 12 tuần hoặc lâu hơn, mặc dù đã điều trị nguyên



SCIEPRO/SHUTTERSTOCK

nhân nên.

Hai nguyên nhân gây đau lưng phổ biến nhất là tư thế không ngay ngắn và lối sống ít vận động.

Tư thế không đúng: Chúng ta thường ngồi gập lưng, cúi về phía trước khi dùng máy tính, TV, điện thoại. Mấu chốt để thoát khỏi tư thế sai lệch là duỗi thẳng lưng và vận động cột sống.

Lối sống ít vận động: Có thể được thiết kế để vận động, nhưng nhiều người trong chúng ta lại ngồi quá nhiều. Tính linh hoạt và sức mạnh của lưng có thể dễ dàng mất đi theo thời gian. Nhiều người nhận thấy rằng họ

có thể giúp lưng khỏe mạnh hơn và giảm cơn đau bằng cách thường xuyên tập luyện những bài tập an toàn và hiệu quả.

Các bài tập dành cho bệnh đau lưng kinh niên

Mặc dù thay đổi tư thế là rất quan trọng – chẳng hạn như nghỉ ngơi sau khi ngồi làm việc thời gian lâu – nhưng bạn cũng cần thường xuyên tập luyện để duy trì tính linh hoạt mềm dẻo của lưng.

Bên dưới là một số bài tập duỗi cơ giúp cột sống khỏe mạnh và cân đối. Những bài tập này được sắp xếp theo

mức độ dễ dàng áp dụng vào [đời sống] hàng ngày, nhưng tất cả đều rất tốt.

Nghĩ đến sự trợ giúp của chuyên gia

Mỗi người đều [có bệnh trạng] khác nhau và việc kiểm soát cơn đau lưng có thể là một thách thức. Nếu bạn đang gặp khó khăn với cơn đau lưng kinh niên, hãy nghĩ đến việc tìm bác sĩ trị liệu, huấn luyện viên cá nhân, hoặc bác sĩ chỉnh xương có chuyên môn để được giúp đỡ. Họ cũng có thể đề nghị các bài tập cá nhân hóa tại nhà cho các vấn đề cụ thể mà bạn gặp phải. Tình trạng đau lưng có thể nặng hơn theo thời gian, vì vậy bạn nên chú ý chăm sóc bản thân.

**Luôn luôn tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu tập luyện.*

Phần tiếp theo: Chủ động tăng sức mạnh của các cơ hông và cách tốt nhất để phòng ngừa các vấn đề về hông. Những bài tập đơn giản dành cho phần hông có thể giúp giảm các triệu chứng đau kinh niên và hồi phục nhanh hơn.

Kevin Shelley là một nhà trị liệu có giấy phép hành nghề với hơn 30 năm kinh nghiệm trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn. Ông tham gia vào chuyên mục sức khỏe cho thời báo The Epoch Times.

Vân Hi biên dịch

8 bài tập đơn giản giúp giảm chứng đau lưng nhanh chóng

ĐI BỘ

Đi bộ là bài tập tổng thể tốt nhất cho toàn bộ lưng mà bạn có thể thực hiện. Đi bộ tạo ra các chuyển động xoay nhỏ cho cột sống và vận động cho lưng. Đi bộ với tư thế thẳng cũng giúp kéo duỗi cơ lưng. 15-20 phút là đủ, nhưng hãy cố gắng thực hiện mỗi ngày.

BÀI TẬP MỘT ĐẦU-GỐI-CHẠM-NGỰC (Single Knee-to-Chest)

Bài tập một đầu-gối-chạm-ngực tập trung vào các cơ ở phần lưng dưới và hông, rất tốt cho [người bị] viêm khớp và cơ co rút. Thậm chí bài tập này có thể thực hiện khi nằm trên giường. Hầu hết mọi người có cảm giác giãn căng dễ chịu được theo mặt sau của [phía bên] chân đưa lên, và việc duỗi căng cũng giúp ích cho chứng đau thắt lưng.

- Bước 1:** Nằm ngửa, duỗi thẳng hai chân.
 - Bước 2:** Co một bên đầu gối lên hướng ngực. Dùng một cánh tay để nâng đầu gối cao hơn.
 - Bước 3:** Dùng hai bàn tay nắm lấy mặt sau của đầu gối và từ từ kéo căng.
 - Bước 4:** Đổi chân và lặp lại.
- Bạn nên cố gắng kéo giãn mỗi chân trong 30 giây và thực hiện 3 lần. Giữ lưng áp sát mặt sàn để được kéo giãn tối đa. Tuy nhiên bạn cần lắng nghe cơn đau ở lưng, không nên kéo giãn đến khi đau hoặc cổ chịu đựng cơn đau. Nếu bắt đầu cảm thấy khó chịu, hãy dừng lại.



BÀI TẬP HAI ĐẦU-GỐI-CHẠM-NGỰC (Double Knee-to-Chest)

Hai đầu-gối-chạm-ngực là biến thể của động tác kéo giãn một đầu-gối-chạm-ngực. Bài tập này đem lại lợi ích tương tự nhưng mức độ kéo giãn tốt hơn. Hầu hết mọi người nhanh chóng chuyển từ bài tập một đầu-gối-chạm-ngực sang hai đầu-gối-chạm-ngực vì bài tập này có khả năng kéo giãn thắt lưng vượt trội.

- Bước 1:** Thực hiện theo các bước 1-3 của bài tập một đầu gối chạm ngực.
 - Bước 2:** Khi một chân co lên xong thì dùng tay bên kia để giúp đưa chân còn lại lên.
 - Bước 3:** Giữ sự duỗi căng này trong 30 giây trước khi hạ một chân xuống rồi đến chân kia.
- Bài tập này cũng có thể thực hiện trên giường. Bạn cần tránh đưa hai chân lên cùng lúc và tránh đưa chân lên mà không dùng tay để nâng. Luôn giữ cho lưng thẳng và để ý phản ứng phần lưng. Nếu cảm thấy đau, hãy từ từ dừng động tác. Thực hiện [các động tác] 3 lần.



BÀI TẬP XOAY THÂN DƯỚI (Lower Trunk Rotations)

Ông Palmer cho biết, các động tác xoay thân dưới nhằm vào cơ đa sợi ở thắt lưng – là những cơ dài, hẹp chạy theo hai bên cột sống, giúp kéo căng và ổn định cột sống thắt lưng. Bài tập này rất hữu ích cho việc gia tăng sức mạnh các cơ cốt lõi [vùng bụng và lưng] và tính linh hoạt của vùng lưng dưới.

- Bước 1:** Nằm ngửa và co đầu gối lên cho đến khi bàn chân áp lên bề mặt sàn.
 - Bước 2:** Hai đầu gối chụm lại và vai áp lên mặt sàn, đưa hai đầu gối sang một bên và giữ trong 30 giây.
 - Bước 3:** Đưa hai đầu gối của bạn về vị trí ban đầu, di chuyển sang phía bên kia và giữ trong 30 giây.
- Trong bài tập này, bạn cần lưu ý giữ cho vai áp phẳng lên mặt sàn để động tác kéo giãn được tối đa. Mục tiêu không phải là để cho đầu gối chạm đất. Thay vào đó bạn chỉ cần đưa chân ra xa nhất có thể. Đây là một bài tập khác mà bạn có thể thực hiện ở trên giường. Hãy lặp lại các động tác này 3 lần.



ALL PHOTOS BY THE EPOCH TIMES UNLESS OTHERWISE NOTED

BÀI TẬP CẦU HÔNG (Hip Bridge)

Bài tập cầu hông cần sự tham gia của một số cơ, bao gồm cơ ngang bụng, lớp cơ sâu nhất của cơ bụng. Ông Palmer cho biết, đó là nhóm cơ lớn nhất gần trực tiếp vào cột sống. Bạn không cần phải nâng hông lên quá cao. Chỉ nâng đến khi cảm thấy các cơ hoạt động và sau đó giữ nguyên ở độ cao đó.

Bài tập cầu hông bắt đầu giống như bài tập xoay thân dưới nhưng sau đó nâng hông lên thay vì xoay sang hai bên.

- Bước 1:** Nằm ngửa và co đầu gối lên cho đến khi bàn chân phẳng với sàn nhà và hai cánh tay để dọc hai bên thân.
 - Bước 2:** Nâng hông lên khỏi mặt đất đồng thời giữ yên bằng hai tay và bàn chân. Giữ trong 10 giây hoặc càng lâu càng tốt.
 - Bước 3:** Đưa hông trở lại mặt sàn và nghỉ ngơi trong khoảng thời gian cần thiết.
- Lúc mới đầu bạn có thể thực hiện 3 lần tập giữ yên trong 10 giây, sau đó tăng thời gian lên. Đây là một bài tập rất tốt để tăng sức mạnh của các cơ cốt lõi.



Lưu ý: Cầu hông có thể là một bài tập mạnh cho lưng dưới khi bị đau kinh niên; đó là lý do vì sao bạn chỉ nên nâng hông cao đến khi các cơ bắt đầu cảm nhận sự căng.

CHỐNG THÂN TRÊN BẰNG KHUỖY TAY (Prone on Elbows Stretch)

Bài tập này có mục đích chủ yếu là kéo giãn cơ vùng lưng giữa và dưới. Đây là một bài tập trực tiếp kéo giãn lưng và cũng dễ thực hiện.

- Bước 1:** Nằm úp mặt xuống sàn.
 - Bước 2:** Từ từ nâng người lên với khuỷu tay chống lên sàn nhà, cánh tay giữ thẳng vuông góc với sàn.
 - Bước 3:** Sau đó từ từ ngẩng đầu lên cao đến mức có thể.
- Bạn nên thực hiện động tác chậm rãi và để ý phản ứng của phần lưng. Mặc dù bài tập này khá dễ kiểm soát, nhưng đừng quá ép bản thân mà nên tập một cách từ từ và thoải mái. Cố gắng giữ nguyên tư thế trong 2 phút trước khi nằm xuống trở lại. Hãy thực hiện các động tác 3 lần.



BÀI TẬP VƯƠN THÂN TRÊN (Prone Press-ups)

Bài tập này bắt đầu giống bài tập chống thân trên bằng khuỷu tay, và sau đó [dùng bàn tay để dựng thẳng cánh tay thay vì khuỷu tay]. Tập luyện bài tập này sau khi bạn đã thuần thục động tác chống thân trên bằng khuỷu tay.

- Bước 1:** Nằm úp mặt xuống sàn.
 - Bước 2:** Từ từ nâng người lên với khuỷu tay chống lên sàn nhà, cánh tay giữ thẳng vuông góc với sàn.
 - Bước 3:** Bắt đầu với tư thế cúi đầu xuống, tiếp đó từ từ nâng đầu lên cao nhất có thể.
 - Bước 4:** Sau đó nâng cao người lên bằng cánh tay cho đến khi duỗi hoàn toàn khuỷu tay.
- Bạn nên từ từ di chuyển đến khi kéo giãn hết cổ và để ý xem phản ứng của phần lưng. Có thể tăng độ kéo giãn bằng cách giữ cho hông áp sát với sàn nhà. Cố gắng giữ nguyên tư thế trong 2 phút trước khi nằm xuống và thực hiện bài tập 3 lần.



BÀI TẬP CHỐNG ĐẨY BẰNG KHUỖY TAY (Plank)

Bài tập chống đẩy bằng khuỷu tay khá tương tự với chống thân trên bằng khuỷu tay, ngoại trừ việc nâng toàn bộ cơ thể lên khỏi sàn. Bài tập này tập trung nhiều vào các cơ cốt lõi của thân, trợ giúp nhiều hơn cho toàn bộ thân thể. Lúc đầu các động tác chống đẩy bằng khuỷu tay có thể khó làm nhưng đây là một trong những bài tập thể hình tốt nhất mà bạn có thể thực hiện.

- Bước 1:** Bắt đầu với tư thế chống-thân-trên-bằng-khuỷu-tay.
 - Bước 2:** Nâng cơ thể khỏi sàn và giữ nguyên tư thế với chân và lưng thẳng.
 - Bước 3:** Cố gắng giữ nguyên tư thế trong một phút trước khi hạ người xuống ở tư thế chống-thân-trên-bằng-khuỷu-tay.
- Mục tiêu là có thể duy trì động tác kéo căng trong 1 phút, nhưng lúc mới đầu bạn chỉ cần thực hiện theo khả năng của mình, cho dù chỉ trong vài giây. Nên nhờ một người đứng cạnh quan sát để đưa ra nhận xét về tư thế của bạn, bởi vì cần thực hiện sao cho cơ thể thẳng nhất có thể, mà không cong hoặc chùng xuống.



Những cách giữ cho làn da mềm mại quanh năm

Jeanette Sousa

Bài viết giới thiệu 12 cách bảo vệ và nuôi dưỡng làn da, đặc biệt khi thời tiết thay đổi.

- Uống đủ nước và có thể dùng thêm các loại trà dưỡng ẩm cho da như hạt thì là (kennel seeds), Irish moos*, và hoa cỏ ba lá đỏ (red clover).
- Tránh các chất béo xấu như mỡ, bí ngô, bí, cà rốt, và các loại rau lá xanh chứa nhiều beta-carotene.
- Ăn các thực phẩm có màu cam và xanh đậm như mơ, bí ngô, bí, cà rốt, và các loại rau lá xanh chứa nhiều beta-carotene.
- Thay vào đó là chất béo lành mạnh có hàm lượng acid béo thiết yếu cao.
- Bảo đảm độ ẩm trong nhà, đặc biệt là trong những tháng mùa đông. Do đó, mua một máy tạo độ ẩm (humidifier) là khá cần thiết.
- Hormone estrogen đóng vai trò

duy trì độ ẩm cho da, vì vậy hãy tham khảo với bác sĩ hoặc người có chuyên môn nếu bạn lo ngại về nội tiết tố.

- Chải da là cách giữ cho làn da được mềm mại. Động tác này giúp loại bỏ các lớp da chết và các tạp chất khác một cách hiệu quả trong khi vẫn giữ cho lỗ chân lông luôn thông thoáng. Ngoài ra, chải da còn kích thích các tuyến sản xuất hormone và dầu của cơ thể.
- Gắn bộ lọc vào vòi sen để loại bỏ chlorine trong nước máy có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn. Chlorine có thể khiến da bị khô, ngứa, làm tóc trở nên khô và dễ gãy.
- Bơ shea* (shea butter) có đặc tính chữa bệnh vượt trội và chứa nhiều vitamin E và A. Sản phẩm này ngoài công dụng giữ ẩm rất tốt cho da, còn giúp chữa trị chứng tê cóng, chàm và nếp nhăn, v.v...
- Nha đam là một loại thảo dược đã được dùng hàng nghìn năm qua, giúp tăng sức đề kháng, kháng



Chỉ cần bỏ ra chút thời gian, bạn có thể tự pha kombucha tại nhà.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Nước rất quan trọng đối với cơ thể. Uống đủ nước là cách chăm sóc da đơn giản nhất.

- khẩn và chống viêm, kích thích tiêu hóa và tái tạo da. Nha đam chứa nhiều vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và polysaccharide.
- Hãy thử trà kombucha thô, loại trà đã được dùng với mục đích làm đẹp trong nhiều thế kỷ ở Đông Âu và Nhật Bản. Trà kombucha tái tạo tế bào da và thải độc gan khá hiệu quả.
- Tự làm mặt nạ dưỡng ẩm từ những nguyên liệu có sẵn trong căn bếp tại nhà, bao gồm yến mạch, trái mơ, trái bơ, chuối, và trái đào.

Bạn có thể ngạc nhiên về hiệu quả thực sự của những cách đơn giản và tự nhiên này. Hãy kiên trì thực hiện,

bạn sẽ nhìn thấy kết quả trên làn da của mình.

Chú thích của dịch giả:
***Irish moos:** là một thức uống từ Jamaica trong đó thành phần chính là tảo đỏ biến đạn sôi trong sữa với đường hoặc mật ong và nhiều loại gia vị như vani, quế, nhục đậu khấu, yến mạch cán hoặc dầu hạt lanh để bổ sung thêm hàm lượng chất béo.
***Bơ shea:** là loại bơ thực vật được chiết xuất từ hạt cây Karite (hay còn gọi là cây Shea) mọc tự nhiên khu vực phía Đông và Tây châu Phi.

Nam Khanh biên dịch

ALL PHOTOS BY SAMIRA BOUAOU/THE EPOCH TIMES UNLESS OTHERWISE NOTED



Một số bài tập đầu gối an toàn, hiệu quả, để thực hiện có thể giúp đầu gối khỏe hơn và ngăn ngừa cơn đau kinh niên.

Đau đầu gối kinh niên

Nguyên nhân gây đau đứng hàng thứ hai, 5 bài tập giảm đau đơn giản tại nhà

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 3

➔ Trong loạt bài này, “Các bài tập đơn giản giúp chống lại cơn đau kinh niên”, chuyên gia vật lý trị liệu, ông Kevin Shelley, sẽ tập trung vào các vấn đề phổ biến liên quan đến đau kinh niên và các bài tập đơn giản giúp làm chắc cơ bắp và cải thiện khả năng vận động của khớp, với mục tiêu khiến bạn hết đau.

Kevin Shelley

Đau đầu gối kinh niên ảnh hưởng đến hàng triệu người và là nguyên nhân gây đau đứng thứ hai ở Hoa Kỳ. Cho dù là do chấn thương hay lão hóa tự nhiên thông thường, đau đầu gối có thể ảnh hưởng đến khả năng vận động và làm giảm đáng kể phẩm chất cuộc sống.

Bà Lisa Zaun, trợ lý vật lý trị liệu và chuyên gia thay khớp cho bệnh nhân nằm bệnh viện, đã chia sẻ với The Epoch Times rằng: “Việc giữ cho đầu

gối khỏe mạnh cần hai điều: tính linh hoạt và sức bền.”

Nhiều người nhận thấy rằng một bộ các bài tập luyện an toàn, hiệu quả và đơn giản có thể giúp cho đầu gối khỏe mạnh và hết đau.

Các nhóm cơ của đầu gối

Các cơ đầu gối cho phép thực hiện bốn chuyển động khác nhau – gập, duỗi, xoay trong và xoay ngoài – tất cả đều quan trọng đối với việc đi bộ, chạy, leo trèo và giữ thăng bằng.

Các cơ đầu gối được phân thành hai nhóm chính: cơ tứ đầu ở mặt trước của chân và các cơ hamstring ở mặt sau.

Các cơ hamstring hoạt động theo nhóm và cho phép chúng ta gập đầu gối, duỗi hông và ổn định đầu gối trong quá trình di chuyển. Các cơ này rất dễ bị chấn thương – đặc biệt là ở người chạy bộ – khi dừng đột ngột,

thay đổi hướng, hoặc giảm tốc độ.

Các nguyên nhân gây đau đầu gối kinh niên phổ biến

Đau đầu gối kinh niên thường được định nghĩa là cơn đau kéo dài hơn 12 tuần. Nguyên nhân gây đau đầu gối có thể là do hoạt động (chịu lực) và các cơ suy yếu.

Hoạt động chịu lực

Đầu gối phải chịu lực gấp 4 lần trọng lượng cơ thể. Cứ mỗi 30 pounds (13.6 kg) trọng lượng tăng lên có thể tăng áp lực thêm 120 pounds (54.4kg).

Các chuyển động thường dẫn đến đau đầu gối kinh niên bao gồm:

- Chạy hoặc nhảy quá nhiều có thể làm tăng áp lực đáng kể lên đầu gối.
- Quỳ kéo dài, đặc biệt khi lặp đi lặp lại hằng ngày.
- Vận mình hoặc xoay người khi đang đứng bằng hai chân sẽ gây áp

lực lên khớp gối.

Suy yếu cơ

Bà Zaun cho biết, đau đầu gối cũng có thể bắt nguồn từ suy yếu cơ. Chẳng hạn, các cơ yếu là nguyên nhân hàng đầu gây chấn thương đầu gối. Vì vậy việc tăng sức mạnh các cơ tứ đầu và cơ hamstring sẽ giúp các cơ quanh đầu gối hoạt động hiệu quả hơn, mang lại sự thăng bằng và ổn định hơn.

May mắn thay, có một số bài tập đầu gối an toàn, hiệu quả, để thực hiện có thể giúp đầu gối khỏe hơn và ngăn ngừa các cơn đau kinh niên.

Ông Kevin Shelley là một nhà trị liệu có bằng hành nghề với hơn 30 năm kinh nghiệm trong các trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn. Ông viết cho chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times.

Minh Thư biên dịch



những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Trong khi kháng insulin là tình trạng có hại cho cơ thể, các nhà khoa học tin rằng tăng độ nhạy insulin là điều có lợi. Độ nhạy insulin cao cho phép tế bào tiêu thụ đường huyết hiệu quả hơn, từ đó làm giảm đường huyết.

Giáo sư Malin nghiên cứu về độ nhạy insulin và giảng dạy về Vận động học, một ngành chuyên về chuyển động của con người. Ông và một số giảng viên tại Đại học Rutgers ủng hộ khái niệm “thể dục là thuốc”. Ý tưởng này cũng được Đại học Y khoa Thể thao Hoa Kỳ ủng hộ và ngày càng được nhiều nghiên cứu chứng minh. Tập thể dục có thể được xem là liệu pháp điều trị hàng đầu.

Giáo sư Malin nói, “Tôi là một trong những người tán thành quan điểm đó, và theo cách này, tôi xem việc tập luyện như một phương pháp chữa bệnh.” Ông và các đồng nghiệp đã thực hiện nghiên cứu trên để cung cấp cho cộng đồng y tế những lời khuyên thiết thực và cập nhật cho bệnh nhân.

Kết hợp thời gian tập luyện và loại bài tập cùng nhau là một ý tưởng rất quan trọng nhằm giúp các chuyên gia y tế đưa ra lời khuyên chính xác hơn về các phương pháp tập luyện để điều trị đường huyết cao.

Bài viết này ban đầu được đăng tải bởi Rutgers. Tài bản qua Futurity.org Thiên Văn biên dịch

Thời điểm tập luyện tối ưu cho bệnh nhân tiểu đường loại 2

Rutgers

Một phân tích về tác động tích cực của tập luyện lên lượng đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường loại 2 cho thấy rằng mặc dù tất cả bài tập đều có ích, nhưng một số hoạt động, và thời điểm nhất định, thì hiệu quả hơn.



Hơn 37 triệu người Mỹ bị bệnh tiểu đường và 90-95% là tiểu đường loại 2, theo CDC Hoa Kỳ.

Nghiên cứu được công bố trên Tập san Y học Hoa Kỳ, cung cấp một bản tóm tắt toàn diện những điều cần biết về lợi ích của tập thể dục trong việc kiểm soát đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường loại 2. Giáo sư Steven Malin làm việc tại khoa vận động học (kinesiology) và sức khỏe thuộc Đại học Rutgers và là tác giả của nghiên cứu cho biết, “Thách thức ở đây là, hầu hết mọi người đều biết tập thể dục là tốt, nhưng họ không biết cách tiếp cận tối ưu.” “Chúng tôi nhắm mục tiêu đến vấn đề này bằng cách tập trung vào một vài thông số chính: lợi ích của thể dục nhịp điệu so với cử tạ, thời gian tập luyện tối ưu trong ngày, tập thể

dục trước hay sau bữa ăn và liệu có cần giảm cân để đạt được lợi ích hay không.”

Họ đã sàng lọc hàng chục nghiên cứu và rút ra những kết luận chủ yếu về cách tập luyện tối ưu như sau:

- **Tập thể dục nhịp điệu thường xuyên:** Hoạt động thể chất, chẳng hạn như đạp xe, bơi lội và đi bộ, làm tăng nhịp tim và sự tiêu thụ oxy của cơ thể, từ đó giúp kiểm soát đường huyết.
- **Bài tập sức bền:** Việc tập luyện cơ bắp bằng cách dùng một lực đối kháng như quả tạ, dây kháng lực, hoặc trọng lượng cơ thể của bản thân rất có lợi trong việc cải thiện độ nhạy insulin ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.
- **Di chuyển cả ngày** bằng cách chia nhỏ thời gian ngồi là cách hiệu quả để kiểm soát đường huyết và nồng độ insulin.
- **Tập thể dục muộn hơn trong ngày** giúp kiểm soát đường huyết tốt hơn cũng như cải thiện độ nhạy insulin.

Giáo sư Malin cho biết, “Tóm lại, bất kỳ chuyển động nào cũng tốt và càng nhiều thì càng hiệu quả. Sự kết hợp

giữa thể dục nhịp điệu và cử tạ có thể tốt hơn là chỉ tập một loại. Tập thể dục vào buổi chiều thay vì buổi sáng có thể hiệu quả hơn trong việc kiểm soát đường huyết, và tập thể dục sau bữa ăn giúp ích nhiều hơn một chút so với trước bữa ăn. Và, quý vị không cần giảm cân mới thấy được lợi ích. Đó là vì tập thể dục có thể làm giảm lượng mỡ trong cơ thể và tăng khối lượng cơ bắp.”

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ, hơn 37 triệu người Mỹ bị bệnh tiểu đường và 90-95% là tiểu đường loại 2. Bệnh nhân tiểu đường loại 2 thường có tình trạng kháng insulin, nghĩa là tế bào không có phản ứng bình thường với insulin – một loại hormone kiểm soát đường huyết. Đường huyết cao gây hại cho cơ thể và có thể dẫn đến

CÁC BÀI TẬP NGĂN NGỪA ĐAU ĐẦU GỐI KINH NIÊN

Một số bài tập thể hình để tăng sức mạnh cơ bắp để thực hiện ở bất cứ đâu, ít hoặc không yêu cầu dụng cụ thiết bị. Khi tập đúng cách, các bài tập này vừa thách thức người tập vừa mang lại hiệu quả cao. Bởi vì các cơ hamstring và cơ tứ đầu hoạt động cùng nhau để giúp đầu gối chuyển động và ổn định trong quá trình chuyển động, các bài tập sau đây được khuyến tập để tăng sức mạnh cho cả cơ hamstring và cơ tứ đầu:

1 BÀI TẬP ĐỨNG GIÚP CĂNG CƠ HAMSTRING

Tập căng cơ hamstring là một cách tuyệt vời giúp giảm căng cứng cơ hamstring, từ đó giảm lực căng lên lưng và đầu gối.

Bước 1: Đứng và đặt chân lên một chiếc ghế băng hoặc ghế dựa.

Bước 2: Giữ chân thẳng và từ từ gập người về trước trong khi giữ lưng thẳng cho đến khi cảm thấy căng ở mặt sau của đùi.

Bước 3: Giữ căng như vậy từ 10 đến 15 giây, rồi từ từ thả lỏng. Làm 5 lần mỗi chân, đổi chân.

Đây là bài tập căng đơn giản và hiệu quả tốt. Bà Zaun khuyến mọi người đứng quá căng mạnh trong khi tập bài này. Hãy căng một cách thoải mái, lắng nghe cơ thể mình để tránh bị tổn thương.



1

2 BÀI TẬP ĐỨNG GIÚP CĂNG CƠ TỨ ĐẦU

Cơ tứ đầu bị căng cứng có thể ảnh hưởng đến cách đứng, đi, ngồi và có thể dẫn đến đau đầu gối. Bài tập căng cơ này giúp căng và thả lỏng cơ tứ đầu.

Bước 1: Dùng một chiếc dựa hoặc bề mặt bếp để giữ thăng bằng, gập một đầu gối và dùng tay cùng bên để nắm lấy mắt cá chân hoặc bàn chân.

Bước 2: Kéo từ từ cho đến khi cảm thấy căng ở phía trước đùi.

Bước 3: Giữ nguyên tư thế trong 10 đến 15 giây, nới lỏng dần rồi từ từ thả ra. Lặp lại 5 lần với mỗi chân, sau đó đổi chân.

Giống như căng cơ hamstring, đứng căng quá mạnh. Bạn hãy từ từ căng một cách thoải mái và lắng nghe cơ thể mình để tránh bị đau.



2

3 BÀI TẬP NGỒI XỐM DỰA TƯỜNG

Cơ tứ đầu yếu có thể khiến xương bánh chè bị lệch khi đi bộ, chạy, và gặp người. Bài tập ngồi xổm dựa tường tăng sức mạnh cho cơ tứ đầu, giúp kiểm soát tốt xương bánh chè. Để có kết quả tốt nhất, hãy đặt một quả bóng tập thể dục lớn sau lưng để giảm ma sát và thực hiện bài tập này dễ hơn.

Bước 1: Đứng dựa vào một bức tường nhẵn.

Bước 2: Bước chân ra phía trước một khoảng đủ để khi ngồi xổm thì đầu gối không ra xa hơn các ngón chân.

Bước 3: Trượt người xuống theo tường cho đến khi đầu gối tạo thành góc gần 90 độ, sau đó đẩy người lên trở lại bằng cả hai chân.

Bước 4: Lặp lại 10 đến 30 lần mỗi hiệp; cố gắng làm 2 hiệp.

Đừng nảy người lên hay chuyển động vội vàng. Hãy dành một giây để chuyển hướng này hoặc hướng kia. Tránh xuống quá thấp ngay từ đầu và chỉ ngồi xổm xuống hết mức có thể trong khi vẫn có thể đẩy người lên trở lại từ thế đứng.



3

4

4 BÀI TẬP NGỒI XỐM DỰA TƯỜNG VỚI QUẢ BÓNG ĐÀN HỒI

Đây là bài tập điều chỉnh tư bài ngồi xổm dựa tường cơ bản. Bài tập này vẫn có hiệu quả với cơ tứ đầu nhưng tập trung vào cơ rộng trong/cơ rộng trung gian, vốn đóng vai trò quan trọng nhất trong điều khiển xương bánh chè khi di chuyển. Bài tập này được khuyến khi bạn đã thành thạo bài tập ngồi xổm dựa tường cơ bản.

Bước 1: Đứng dựa vào một bức tường nhẵn.

Bước 2: Đặt một quả bóng vào giữa hai đầu gối – loại bóng chơi giả rẻ là sự lựa chọn phù hợp hoàn hảo cho bài tập này.

Bước 3: Bắt đầu thực hiện các động tác của bài ngồi xổm dựa tường trong khi ép chặt quả bóng vào giữa hai đầu gối.

Bước 4: Lặp lại 10 đến 30 lần mỗi hiệp; cố gắng làm 2 hiệp.

Bài tập này có thể tốn sức hơn bài ngồi xổm cơ bản ở trên; vì vậy đầu tiên hãy tập theo khả năng rồi sau đó tăng dần.

5 BÀI TẬP GOOD MORNINGS (BUỔI SÁNG TỐT LÀNH)

Các cơ hamstring thường bị bỏ qua khi tập thể dục. Cơ hamstring yếu có thể làm giảm liên kết và tăng tác động xấu của lực cơ học lên đầu gối. Bài tập này rất dễ và đặc biệt làm tăng sức mạnh cho cơ hamstring.

Bước 1: Đứng thẳng, chân rộng bằng vai, hai tay đặt sau đầu và khuỷu tay giang ra ngoài.

Bước 2: Từ từ gập người về phía trước trong khi giữ lưng thẳng. Cúi người thấp nhất có thể trong khả năng, cho đến khi hông gặp một góc 90 độ. Đứng chuyển động vội để bảo vệ vùng lưng dưới. Lúc đầu, bạn có thể chỉ gập người thoải mái được vài inch nhưng điều đó không sao.

Bước 3: Lặp lại 10 đến 20 lần mỗi hiệp, cố gắng làm 2 hiệp.

Bà Zaun khuyến tập bài thể dục đơn giản này để giúp cơ hamstring khỏe hơn và đầu gối vùng chắc hơn.

Việc chăm sóc đầu gối từng chút là một chặng đường dài. Thực hiện các bài tập đơn giản này ít nhất 3 lần một tuần có thể giúp bạn tăng sức mạnh các cơ trên của chân và hết đau đầu gối.



5

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Quý vị muốn tặng báo cho
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (714) 356-8899

