



▲ Cây cỏ ngọt.



▲ La hán quả.



▲ Mật ong.



▲ Đường nâu truyền thống.

4 chất lành mạnh thay thế cho đường

Flora Zhao

Có một số chất làm ngọt tự nhiên và ít gây hại cho cơ thể, như đường cỏ ngọt, đường la hán, mật ong, và đường nâu.

Đường cỏ ngọt

Cỏ ngọt (stevia) là một chất làm ngọt được chiết xuất từ lá của cây cỏ ngọt. Loại đường này không chứa calorie và không ảnh hưởng đến lượng đường trong máu hoặc lượng insulin. Đây có thể là đường thay thế tốt cho bệnh nhân tiểu đường và người béo phì.

Một phân tích gộp gồm chín nghiên cứu với 756 người tham gia cho thấy việc dùng đường cỏ ngọt có thể làm giảm đáng kể huyết áp và đường huyết lúc đói; huyết áp giảm trung bình 2.98 mmHg và mức giảm lớn nhất là 6.23 mm Hg. Trên thực tế, các nghiên cứu trước đây đã cho thấy đường cỏ ngọt có thể ổn định nồng độ insulin.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng đường cỏ ngọt có dư vị hơi đắng.

La hán quả

Một bài đánh giá đăng trên Tập san Scientific Reports (Báo cáo Khoa Học) cho thấy rằng la hán quả có thể là chất làm ngọt tự nhiên tốt thứ hai sau cỏ ngọt. Đường la hán quả được chiết xuất từ trái la hán quả. Các nghiên cứu hiện tại phát hiện thấy loại đường này có đặc tính chống khối u, chống tiểu đường, chống viêm và chống oxy hóa.

Đường la hán quả cũng không chứa calorie, không được cơ thể hấp thụ và chuyển hóa nên không ảnh hưởng đến lượng đường trong máu và không gây béo phì.

Đây là đường thay thế phù hợp với nhiều người, có vị ngọt tương đối tinh khiết, gần giống với đường trắng. Ngoài ra, đường la hán quả có thể ức chế sự phát triển của Streptococcus mutans và làm giảm khả năng sản xuất acid cũng như bám dính của vi khuẩn này, do đó có ích cho sức khỏe răng miệng.

Các nhãn hiệu Stevia in the Raw, Pure Via, Truvia và các nhãn hiệu đường thay thế khác dùng cỏ ngọt trong công thức, trong khi Monk Fruit in Raw, Lakanto, v.v., dùng chất ngọt trong la hán quả làm nguyên liệu thô.

Mật ong có thể chống bệnh cúm

Mật ong chứa khoảng 82% carbohydrate (40% fructose và 30% glucose), 17% nước, 4 đến 5% fructooligosaccharides – là những chất lợi khuẩn.

Mật ong chứa khoảng 180 chất khác nhau, bao gồm acid hữu cơ, enzyme, protein, acid amin, khoáng chất, vitamin, v.v.

So với mật ong chế biến đã được tiệt trùng ở nhiệt độ cao, mật ong nguyên chất giữ được nhiều dưỡng chất hơn – và đặc biệt là các lợi khuẩn như Lactobacillus và amylase. Mật ong thô thường bổ dưỡng và đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe hơn.

Do hoạt tính chống lại vi khuẩn gây bệnh phổ rộng, mật ong đã được dùng để chữa lành vết thương từ thời cổ đại.

Glucose và fructose trong mật ong có thể được tế bào hấp thụ trực tiếp, còn acetylcholine trong mật ong có tác dụng chống mệt mỏi nên có thể nhanh chóng phục hồi thể lực và năng lượng. Các acid hữu cơ trong mật ong có thể kích thích tiết dịch tiêu hóa và quá trình tiêu hóa. Mật ong cũng được cho là có tác dụng làm tăng nhu động ruột, giải rượu, bảo vệ gan, làm ẩm phổi, giảm ho và tăng miễn dịch.

Đường nâu truyền thống có ích cho sức khỏe

Đường nâu truyền thống ở phương Đông được phân loại là đường không ly tâm trong thế giới Tây phương. Đây là loại đường thu được bằng phương pháp truyền thống đun sôi và làm khô nước mía. Đường không ly tâm có các tên gọi khác nhau ở các quốc gia khác nhau, chẳng hạn như muscovado, panela, kokuto, đường thốt nốt, đường mía, đường nâu và đường đỏ.

Nhưng cần lưu ý rằng có hai dạng đường nâu. Thuật ngữ đường nâu trong bài viết này đề cập đến loại truyền thống. Còn loại đường nâu thương mại hiện đại được làm bằng cách thêm mật đường vào đường trắng tinh luyện.

Đường trắng được tạo ra bằng cách đun sôi chất lỏng của cây chứa đường và thêm các thành phần như chất khử màu, sau đó quay với tốc độ cao trong máy ly tâm để tách các tinh thể sucrose, đồng thời loại bỏ lượng mật đường màu nâu sẫm. Ngược lại, đường nâu truyền thống có màu nâu đỏ vì còn giữ lại mật đường và đã được đun sôi, thường ở dạng khối rắn hoặc hạt thô, nhưng có một số ở dạng lỏng.

Người xưa dùng đường nâu để điều trị một số bệnh vì chứa nhiều khoáng chất, hợp chất chống oxy sinh học, flavonoid, acid phenolic, v.v.

Đường nâu chứa nhiều chất sắt hơn đường tinh luyện và cũng chứa selen, một chất tương tự insulin. Ngoài ra, trong đường nâu còn có các khoáng chất như calcium, magnesium, và zinc.

Các nhà khoa học đã phân lập được khoảng sáu chất chống oxy hóa từ đường thốt nốt Nhật Bản (kokuto), bao gồm syringaresinol, rượu coniferyl và rượu sinapyl.

Có 20 acid amin trong đường nâu,

trong đó có acid gamma-aminobutyric giúp điều hòa sự dẫn truyền thần kinh, kích thích sự phát triển và giảm căng thẳng tế bào thần kinh, đồng thời ngăn ngừa chứng mất ngủ và trầm cảm.

Người ta cũng phát hiện trong đường nâu chứa policosanols có đặc tính làm giảm cholesterol và giảm lipid.

Sự chuyển hóa đường nâu thành acid acetic trong dạ dày làm tăng hoạt động của enzyme, giúp cải thiện tiêu hóa và kích thích thêm ăn.

Thí nghiệm trên động vật cho thấy đường nâu ức chế hiệu quả đột biến cấu trúc nhiễm sắc thể trong tế bào do arsenic gây ra, giúp ngăn ngừa và điều trị ngộ độc arsenic.

Trung y cho rằng đường nâu có tính ấm và bồi bổ cơ thể. “Trong “Bản Thảo Cương Mục” của Lý Thời Trân có ghi

rằng đường nâu có tác dụng “điều hòa lá lách và làm dịu gan”. Trong khi đó, “Tổ Chức Thảo Dược Tìm Kiếm Sự Thật” mô tả rằng đường nâu có thể “bổ máu, cải thiện lưu thông máu và loại bỏ tắc nghẽn trong các bàng hệ”.

Y học Ayurvedic truyền thống của Ấn Độ cũng có cùng quan điểm, cho rằng đường nâu có thể điều trị chứng đau nửa đầu cũng như nhiễm trùng họng và phổi.

Trong một bài đánh giá 46 nghiên cứu về đường không ly tâm, tác dụng được báo cáo nhiều nhất là [tăng khả năng] miễn dịch (26%), tiếp theo là chống độc và bảo vệ tế bào (22%), chống sâu răng (15%), tác dụng đối với bệnh tiểu đường và cao huyết áp (11%).

Đại Hải 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 huẩn 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



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



FIZKES/SHUTTERSTOCK

Đau hông kinh niên

Nguyên nhân phổ biến, 5 bài tập giảm đau

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 4

➔ 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

Với cấu trúc vững chắc, bao gồm các cơ lớn và khỏe, khớp hông giữ vai trò kết nối quan trọng giữa chân và thân người. Khớp hông có tầm vận động lớn và rất quan trọng để duy trì sự cân bằng khi đứng.

Ở tư thế đứng, hông liên tục chuyển động để trợ giúp cho động tác bước đi, các bước chân, giúp cơ thể điều chỉnh theo địa hình và duy trì sự cân bằng, dù cho bạn đang di chuyển hay đứng yên. Hông là điểm tựa chính cho cơ thể.

Đau hông có thể dễ dàng làm giảm phẩm chất cuộc sống và hạn chế khả năng vận động. Đau một bên hông khiến bên đối diện phải hoạt động

bù quá mức và phát triển các dáng đi không phù hợp, từ đó có thể dẫn đến các vấn đề khác.

Rất may, nhiều người nhận thấy rằng các bài tập đơn giản, an toàn và hiệu quả có thể giúp họ có được khớp hông khỏe mạnh mà không bị đau.

Nguyên nhân gây đau hông kinh niên

Đau hông kinh niên thường được định nghĩa là cơn đau kéo dài hơn 12 tuần. Mặc dù có nhiều bệnh lý liên quan đến hông, nhưng bài viết này chủ yếu tập trung vào đau kinh niên ở hông khỏe mạnh, thường xảy ra do hoạt động quá tải hoặc yếu cơ.

Hoạt động quá tải

Đau hông kinh niên thường liên quan đến việc hoạt động quá mức. Những công việc đòi hỏi phải đứng lâu trên bề mặt cứng – đặc biệt là khi hông được giữ tương đối cố định – có thể gây ra tình trạng trầm trọng cho hông và các khớp khác. Ngồi trong thời gian dài cũng có thể gây đau hông kinh niên. Các chuyển động lặp đi lặp lại,



SIECPRO/SHUTTERSTOCK

➔ Khớp hông có tầm vận động lớn và rất quan trọng để duy trì sự cân bằng khi đứng.

thậm chí cả những chuyển động nhỏ, cuối cùng có thể dẫn đến đau hông do suy yếu.

Yếu cơ

Các vấn đề về hông thường không bắt nguồn từ bệnh tật mà do yếu cơ. Ví dụ, cơ mông yếu có thể khiến thắt lưng uốn cong trong khi xuống chậu xoay ra phía trước, điều này có thể dẫn đến đau thắt lưng và đau hông kinh niên.

Chủ động tăng sức mạnh cơ hông

là cách tốt nhất để ngăn ngừa các vấn đề xảy ra ngay từ đầu. Các bài tập đơn giản dành cho khớp hông có thể giúp giảm thiểu cơn đau kinh niên và giúp bạn đứng trở lại nhanh hơn.

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.

Thanh Long biên dịch

Giảm 20% nguy cơ ung thư chỉ với 5 phút tập thể dục nhẹ nhàng

Mary Gillis

Bạn có biết rằng làm công việc nhà hàng ngày có thể làm giảm 20% nguy cơ ung thư?

Một nghiên cứu gần đây trên JAMA Oncology (Tập san Ung thư của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ) cho thấy rằng việc tham gia vào các hoạt động bình thường như leo cầu thang trong một phút, năm lần một ngày có thể làm giảm nguy cơ ung thư.

Các nhà khoa học đã phân loại các hoạt động này thành các hoạt động thể chất ngắn hạn hàng ngày mạnh mẽ (VILPA). Đây là những hoạt động hàng

ngày trong thời gian ngắn, bao gồm:

- Làm công việc nhà nặng nhọc
- Mang vác hàng hóa nặng khi đi chợ
- Leo cầu thang
- Chơi các trò chơi cần nhiều năng lượng với trẻ em
- Đi bộ với cường độ mạnh theo từng đợt

Chỉ cần thực hiện các hoạt động này khoảng hơn 3 phút mỗi ngày có thể giảm nguy cơ ung thư khoảng 20%. Tương tự như vậy, chỉ cần 4 phút rưỡi để giảm 30% nguy cơ bị các bệnh ung thư do ít hoạt động thể chất, bao gồm ung thư ruột kết, vú, nội mạc tử cung và phổi.

Ông Emmanuel Stamatakis, giáo sư tại Đại học Sydney, đồng thời cũng là một trong những tác giả của bài nghiên cứu, cho biết, “Thật đáng kinh ngạc khi thấy rằng việc tăng cường độ thực hiện các công việc hàng ngày chỉ từ 4 đến 5 phút mỗi ngày, với mỗi lần khoảng 1 phút, có liên quan đến việc giảm tổng thể nguy cơ ung thư.” “Mặc dù cần phải nghiên cứu sâu



LJUPCO SMOKOVSKI/SHUTTERSTOCK

➔ Làm công việc nhà cũng có thể làm giảm 20% nguy cơ ung thư.

hơn bằng các thử nghiệm chặt chẽ, nhưng có vẻ như VILPA có thể là một phương thức đầy hứa hẹn và miễn phí để giảm nguy cơ ung thư ở những

Bà Mary Elizabeth Gillis là ký giả về sức khỏe và chuyên gia về tim phổi với hơn một thập niên kinh nghiệm. Sau khi tốt nghiệp Tiến sĩ về sinh lý học ứng dụng, bà lấy bằng cao học khoa học báo chí tại Đại học Columbia.

Nam Khanh biên dịch

5 BÀI TẬP GIẢM ĐAU HÔNG KINH NIÊN

Bạn có thể thực hiện các bài tập hiệu quả ở bất cứ đâu mà không cần thiết bị. Khi được thực hiện đúng cách, các bài tập thể hình có thể là thử thách đáng kinh ngạc và hiệu quả cao.

SQUATS

Squats tăng sức mạnh cho hầu hết các cơ ở phần dưới cơ thể. Khi thực hiện chính xác, bài tập squat giúp cơ mông và cơ tứ đầu chắc khỏe, thậm chí có thể tăng sức mạnh cho phần cơ trọng tâm [khối cơ quanh cột sống].

Các bài tập này đôi khi được gọi là “squat bên bốn rửa chén” vì chúng có thể được thực hiện bằng cách tựa vào bốn rửa chén.

➔ **Bước 1:** Bám vào lưng một ghế có tựa lưng hoặc cạnh bồn rửa bát trong bếp khi đứng.

➔ **Bước 2:** Từ tư hạ thẳng người xuống, sao cho hông và đầu gối gấp trong khi vẫn hộp bụng.

➔ **Bước 3:** Hạ xuống thấp nhất có thể và giữ trong một giây, sau đó nâng người trở lại.

➔ **Bước 4:** Tránh để đầu gối ở tư thế duỗi; thay vào đó, bạn nên hơi gấp gối để giữ cho các cơ hoạt động.

➔ Giữ cho đầu, vai ngửa khi ngồi xổm; đứng “cúi đầu” khi squat.

➔ Đứng vội vàng chuyển động; thay

vào đó, hãy kéo dài lâu hơn, đóng thời duy trì tốc độ phù hợp với các lần lặp lại.

Bạn chỉ nên hạ xuống [vị trí] thấp nhất mà hông và đầu gối có thể chịu được. Sau đó, có thể xuống thấp hơn tùy theo sự tiến bộ trong tập luyện.

Giữ các ngón chân hướng về phía trước và bảo đảm rằng đầu gối đang gấp về phía trước khi ngồi xổm.

Bắt đầu với 10 lần lặp lại, tăng dần lên 30 lần khi bạn khỏe hơn. Cố gắng làm ba lượt.



ĐỨNG LÊN NGỒI XƯỚNG

Đứng lên ngồi xuống là động tác chức năng tuyệt vời đi kèm với squat, làm tăng thêm sức mạnh cơ lưng và cơ chân. Những bài tập này rất tốt cho hông, giúp tăng khả năng thăng bằng và ổn định và tăng sức mạnh toàn diện. Cấp độ nâng cao với 30 lần lặp lại mà không cần dùng tay có thể làm tăng khối cơ chắc khỏe một cách đáng ngạc nhiên và giúp loại bỏ chứng đau hông kinh niên.

➔ **Bước 1:** Ngồi trên một mặt phẳng với đầu gối gấp và bàn chân chạm sàn.

➔ **Bước 2:** Từ tư nâng người lên tư thế đứng hoàn toàn.

➔ **Bước 3:** Từ tư di chuyển trở lại tư thế ngồi.

➔ Sử dụng ghế có tay vịn sẽ giúp bạn đứng vững nhờ dùng cánh tay làm điểm tựa.

➔ Bạn có thể tăng cấp độ cho bài

tập bằng cách khoanh tay, chỉ sử dụng chân để đứng và ngồi.

Điều quan trọng là phải kiểm soát tốc độ ngồi xuống khi chuyển sang tư thế ngồi. Tránh ngồi xuống ngay, vì điều đó có thể gây căng thẳng cho lưng dưới. Chú ý luôn ngồi xuống từ từ và nhẹ nhàng.

Bắt đầu với 10 lần lặp lại, tăng dần lên 30 lần khi bạn khỏe hơn. Cố gắng làm ba lượt.



NÂNG CHÂN KHI ĐỨNG

Hai bài tập trước tập trung vào các cơ liên quan đến phần dưới hông, trong khi bài tập nâng chân hướng đến phần gấp hông.

Những bài tập này thực hiện rất đơn giản nhưng lại có hiệu quả bất ngờ.

Bạn có thể thực hiện bài tập nâng chân khi đứng ở tư thế đứng tự do hoặc trong khi bám vào một bề mặt chắc chắn như kệ bếp hoặc lưng ghế.

➔ **Bước 1:** Bắt đầu ở tư thế đứng.

➔ **Bước 2:** Từ tư nâng từng chân lên cho đến khi duỗi thẳng ra phía trước.

➔ **Bước 3:** Từ tư hạ chân xuống đất.

➔ Đứng thực hiện vội vàng, hãy phù hợp theo tốc độ bản thân. Khách hàng của tôi có xu hướng thực hiện bài tập này một cách chính xác nhất khi nâng từng chân một, nhưng tập xen kẽ các chân cũng có thể hiệu quả.

Bạn có thể tăng cấp độ cho bài tập này bằng cách giữ thẳng đầu gối và đá toàn bộ chân lên cao nhất có thể. Tuy nhiên, hãy luôn lắng nghe cơ thể và đừng bao giờ khiến cơ thể đau đớn hay căng thẳng.

Lúc đầu, hãy thử 10 lần lặp lại, tăng dần lên 30 lần theo thời gian. Cố gắng làm ba lượt.



DẠNG HÔNG KHI ĐỨNG

Bài tập này tập trung vào ba cơ mông và cơ căng mạc đùi, đây là tất cả các cơ tạo điều kiện cho việc dạng hông và giúp duy trì độ linh hoạt của hông.

➔ **Bước 1:** Bắt đầu ở tư thế đứng. Tốt nhất là đứng trên một mặt phẳng ổn định.

➔ **Bước 2:** Đứng thẳng, từ tư dạng một chân sang bên hết mức có thể; tạm dừng một giây.

➔ **Bước 3:** Từ tư hạ chân xuống.

Bạn có thể thực hiện từng chân một hoặc xen kẽ hai chân. Thông thường, tập từng chân là tốt nhất vì giúp bạn có chuyển động và nhịp độ chính xác hơn.

➔ Đứng đánh giá thấp bài tập này, chắc chắn bạn sẽ gặp khó khăn khi thực hiện. Hãy chắc chắn để duy trì phong độ tốt.

Lúc đầu, hãy thử 10 lần lặp lại, tăng lên 30 khi bạn có thể. Cố gắng thực hiện tổng cộng ba lượt.



DUỖI HÔNG KHI ĐỨNG

Những bài tập nhẹ nhàng này có hiệu quả cao vì chúng tác động vào cơ mông đồng thời giúp vận động và kéo giãn hông.

➔ **Bước 1:** Bắt đầu ở tư thế đứng. Đối với động tác duỗi hông khi đứng, tốt nhất bạn nên bám vào một bề mặt cố định.

➔ **Bước 2:** Trong khi đứng thẳng, từ tư duỗi một chân thẳng ra phía sau.

➔ **Bước 3:** Từ tư hạ chân xuống.

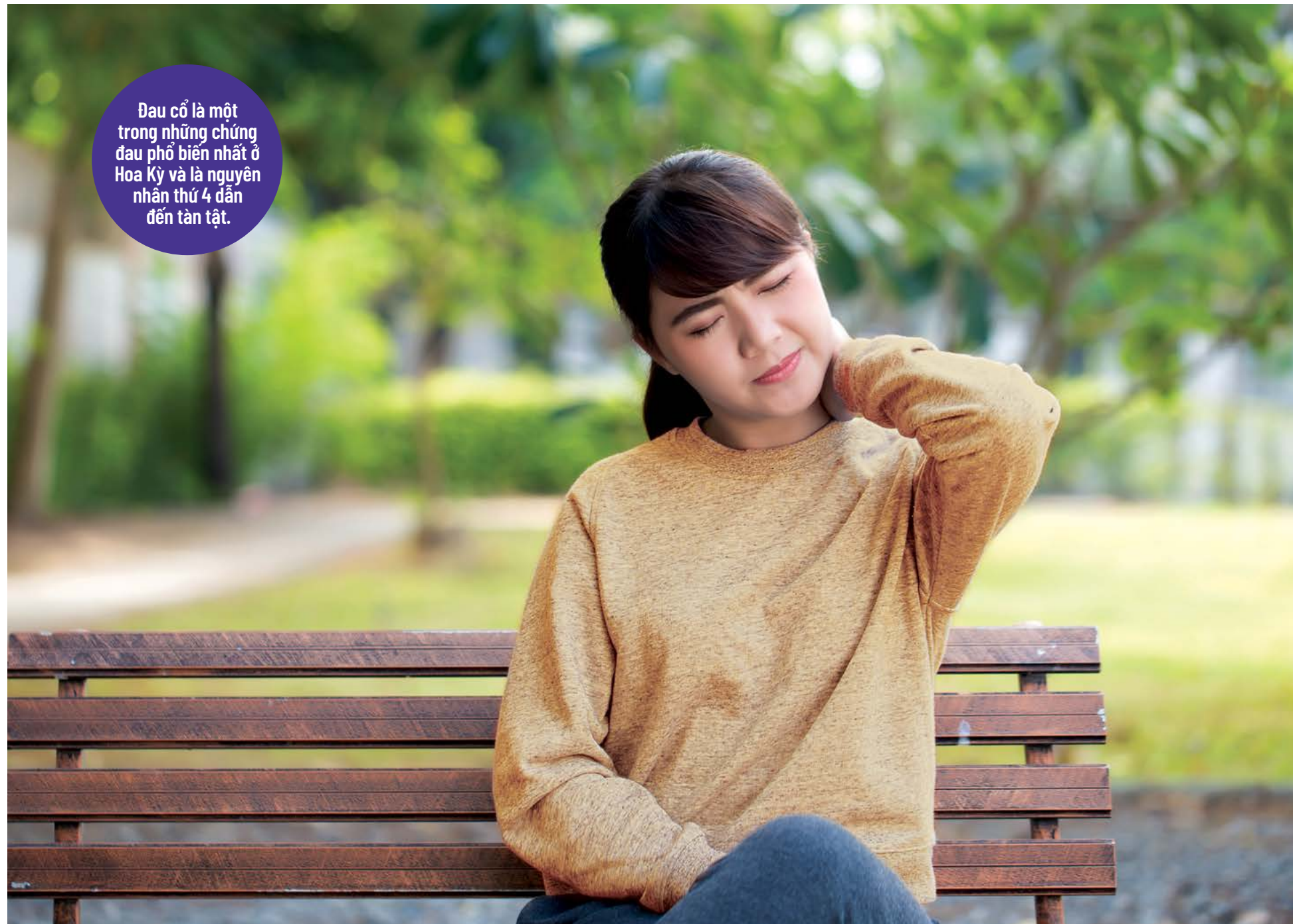
Hãy thử 10 lần lặp lại lúc đầu, chuyển sang 30 khi bạn có thể. Cố gắng thực hiện tổng cộng ba lượt.

Thực hiện các bài tập này ít nhất một lần mỗi ngày, thực hiện tối đa hai lần một ngày, một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối.

Mặc dù có nhiều bài tập có thể giúp giảm đau hông kinh niên, nhưng những bài tập này đều rất hữu ích và có thể thực hiện hầu như ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào.



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



Đau cổ là một trong những chứng đau phổ biến nhất ở Hoa Kỳ và là nguyên nhân thứ 4 dẫn đến tàn tật.

Đau cổ kinh niên

2 nguyên nhân phổ biến và 6 bài tập đơn giản giúp giảm đau

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 5

➔ 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

Khi ngủ ở tư thế không đúng cả đêm hay cúi đầu nhìn xuống điện thoại trong thời gian lâu – bạn có thể cảm thấy đau mỗi các cơ vùng cổ. Đau cổ là một trong những chứng đau phổ biến nhất ở Hoa Kỳ và là nguyên nhân thứ 4 dẫn đến tàn tật. Cơn đau cổ ảnh hưởng rất lớn đến phẩm chất cuộc sống. Tập thể dục có thể giúp giảm đau, tăng khả năng vận động, và cải thiện các cơ vùng cổ.

Nguyên nhân phổ biến của đau cổ kinh niên
Ông Ryan Garratt, bác sĩ thần kinh cột sống và chuyên gia được chứng nhận về chuyển động chức năng chọn lọc, nói với The Epoch Times rằng, rất nhiều người đến phòng khám của ông vì đau cổ kinh niên.

Mặc dù cơn đau dù nghiêm trọng để gây ra hạn chế chức năng và làm giảm phẩm chất cuộc sống, nhưng nguyên nhân không phải lúc nào cũng đến từ một căn bệnh nền hoặc căn bệnh đã được chẩn đoán trước đó. Nguồn gốc của cơn đau thường liên quan đến mô hình chức năng, yếu cơ, thiếu hụt vận động, hoặc cột sống không vững và thiếu kiểm soát vận động.

Mô hình chức năng
Do phần đầu chiếm khoảng 7% trọng lượng cơ thể, tư thế sai và không đúng có thể ảnh hưởng đến chức năng của các phần còn lại. Theo một đánh giá nghiên cứu có hệ thống, vị trí đầu bất thường ảnh hưởng đáng kể đến vận động của cổ cổ, kiểu thở, khả năng cảm nhận chuyển động và vâng, sau đó dẫn đến đau cổ. Nền văn hóa hiện đại dựa trên công nghệ đã góp phần đáng kể vào sự gia tăng chứng đau cổ kinh niên. Khi làm việc trên điện thoại và máy tính, hầu hết mọi người dành hàng giờ mỗi ngày trong tư thế lặp đi lặp lại vốn gây ra hoặc làm trầm trọng thêm chứng đau cổ. Thay vì chỉ tập trung vào tư thế xấu, ông Garratt khuyên bạn nên điều chỉnh tư thế trong suốt cả ngày và có

gắng di chuyển đầu bằng cách thực hiện đầy đủ các chuyển động. Ông nói, “Chúng ta nên tránh có định ở một tư thế quá lâu, và vận động chính là chìa khóa.”
Yếu cơ
Cơ cổ có thể yếu đi do lối sống ít vận động hoặc thói quen hạn chế vận động và tập luyện vùng cổ. Cơ cổ yếu có thể dẫn đến hạn chế liên kết và cử động, khiến chứng đau cổ phát sinh. Rất may, một phương pháp gồm các bài tập an toàn, đơn giản và thiết thực có thể giúp giảm hoặc loại bỏ chứng đau cổ, đồng thời duy trì tư thế đúng.
Kết hợp tập luyện với chăm sóc thần kinh cột sống
Chăm sóc thần kinh cột sống là phương pháp bổ sung hữu ích cho việc tập luyện khi cần kiểm soát hoặc giảm đau cổ. Bác sĩ trị liệu thần kinh cột sống có thể tìm ra nguyên nhân gây đau, sau đó thực hiện thao tác nắn chỉnh cột sống để cải thiện khả năng vận động và khôi phục phạm vi chuyển động. Tùy thuộc vào từng vấn đề cụ thể, bác sĩ sẽ điều chỉnh chương trình sao cho phù hợp với bạn.

Tập san Quốc tế về Y học Nghề và Sức khỏe Môi trường đã công bố một đánh giá với 41 thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng nhằm phát triển các khuyến nghị điều trị hiệu quả cho chứng đau cổ kinh niên. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng giải pháp can thiệp điều trị tốt nhất cho cả chứng đau cổ cấp tính và kinh niên là vận động thần kinh cột sống và liệu pháp thủ công kết hợp với tập thể dục.

Mặc dù điều quan trọng là bạn cần nhận thức được mô hình chức năng có thể gây ra các vấn đề phổ biến ở cổ, nhưng tập thể dục thường xuyên sẽ giúp cải thiện cơ cổ và mang lại khả năng vận động tốt hơn. Kết hợp tập thể dục với chăm sóc thần kinh cột sống sẽ tạo ra một thế giới khác biệt trong việc giảm và ngăn ngừa đau cổ.

* Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe hoặc khả năng vận động, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu tập thể dục.

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.

Thanh Ngọc biên dịch



▲ Cơ cổ có thể yếu đi do lối sống ít vận động hoặc thói quen hạn chế vận động và tập luyện vùng cổ.

XƯƠNG VÀ CƠ VÙNG CỔ

Vùng cổ, còn được gọi là cột sống cổ, gồm bảy đốt sống đầu tiên của cột sống. Các cơ vùng cổ được chia thành ba vùng riêng biệt:

Vùng cổ trước

Các cơ phía trước nằm dọc theo vùng cổ trước và giúp thực hiện động tác xoay đầu, uốn cổ sang hai bên và ra trước, chẳng hạn như khi bạn nhìn xuống hoặc liếc xuống sang một bên.



Vùng cổ sau

Các cơ phía sau nằm dọc theo gáy và giúp bạn ngẩng đầu lên.

Vùng cổ bên

Các cơ cổ bên nằm dọc một bên cổ và giúp bạn xoay đầu từ bên này sang bên kia, tạo điều kiện cho các cử động của cột sống cổ.

CÁC BÀI TẬP PHỔ BIẾN CHO CHỨNG ĐAU CỔ KINH NIÊN

Các bài tập vùng cổ nên tập trung cả vào sức mạnh và khả năng vận động; do đó, ông Garratt khuyến nghị các bài tập tĩnh (co cơ đẳng trường) để cải thiện sức mạnh và độ vững cùng các bài tập phạm vi chuyển động để tăng khả năng vận động của cổ. Các bài tập tĩnh làm căng cơ nhưng không gây chuyển động thực sự, chẳng hạn như bài tập Plank. Với phần cổ, bài tập này cần được thực hiện cùng các động tác chủ động thuộc bài tập phạm vi chuyển động. Bạn nên xen kẽ các bài tập bằng cách thực hiện một lượt bài tập tĩnh, sau đó là một lượt bài tập vận động toàn phần hay phạm vi chuyển động.

BÀI TẬP PHẠM VI CHUYỂN ĐỘNG ROM

Bài tập phạm vi chuyển động (Range-of-Motion ROM) cung cấp khả năng vận động và từ đó cải thiện cơ bắp. Mặc dù bạn nên thực hiện hết tầm vận động của cổ, nhưng hãy dừng lại khi cảm thấy quá khó chịu.



1 NÀM NGỬA GẬP CỔ

- Bước 1:** Nằm ngửa trên giường hoặc mặt bàn vững chắc, đầu nghiêng hoàn toàn sang một bên.
Bước 2: Từ từ thả lỏng đầu và hạ xuống sàn.
Bước 3: Từ từ đưa cằm lên gần ngực hoặc sát nhất có thể.
Bước 4: Giữ trong 10 giây.
Bước 5: Từ từ hạ thấp đầu xuống hết cỡ, tạm dừng một giây rồi bắt đầu lại.
Di chuyển chậm, mắt hai giây để di chuyển theo một trong hai hướng. Cố gắng thực hiện 3-6 lượt giữ 10 giây. Lúc đầu, bạn có thể chỉ thực hiện được một vài lần lặp lại, điều này không sao cả. Giữ vai phẳng trên giường khi di chuyển.



2 NÀM SẤP DƯỚI CỔ

- Bước 1:** Nằm sấp trên giường, đầu nghiêng hoàn toàn sang một bên.
Bước 2: Từ từ thả lỏng đầu và hạ xuống sàn.
Bước 3: Từ từ ngẩng đầu lên hết mức có thể và nhìn thẳng vào tường.
Bước 4: Giữ trong 10 giây.
Bước 5: Từ từ cúi đầu xuống hết cỡ, tạm dừng một giây, sau đó bắt đầu lại.
Di chuyển chậm, mắt hai giây để di chuyển theo một trong hai hướng. Cố gắng thực hiện 3-6 lượt giữ 10 giây. Nếu bạn đau bạn chỉ hoàn thành một vài lần lặp lại, hãy tiếp tục cho đến khi đạt được mục tiêu.



3 NÀM NGHIÊNG GẬP CỔ

- Bước 1:** Nằm nghiêng trên giường hoặc sàn với đầu nghiêng qua một bên.
Bước 2: Từ từ thả lỏng đầu hết cỡ và hạ dần xuống sàn.
Bước 3: Từ từ ngẩng đầu lên và đưa tai về phía vai.
Bước 4: Giữ trong 10 giây.
Bước 5: Từ từ hạ đầu xuống hết cỡ, tạm dừng một giây rồi bắt đầu lại.
Bước 6: Chuyển sang phía bên kia và lặp lại bài tập.
Di chuyển chậm, mắt hai giây để di chuyển theo một trong hai hướng. Hãy thử thực hiện 3-6 lượt giữ 10 giây. Lúc đầu, bạn có thể thấy rằng đầu mình lệch về bên này nhiều hơn bên kia, vốn là điều bình thường. Cố gắng thực hiện các chuyển động giống nhau ở cả hai phía theo thời gian.

BÀI TẬP TĨNH

Bài tập tĩnh cho phép vận động cơ cổ mà không cần di chuyển đầu, giúp củng cố cơ đồng thời tránh các chuyển động gây đau. Không nên dùng lực quá nhiều khi chống lại chuyển động; chú ý đến cảm giác ở cổ. Dừng để cảm thấy quá đau và dừng lại bất cứ khi nào bạn cần. Giữ đầu cao và thẳng cho tất cả bài tập.



4 CHỐNG GẬP

- Bài tập này cải thiện sức mạnh phía trước cổ và có lợi cho việc cân bằng với phía sau cổ.
Bước 1: Ngồi thẳng và vững trên ghế.
Bước 2: Đặt lòng bàn tay lên trán.
Bước 3: Đẩy trán vào lòng bàn tay đồng thời dùng tay chống lại chuyển động. Đầu không nên di chuyển.
Bước 4: Chống lại lực đẩy trong 10 giây rồi thả lỏng.
Bước 5: Thực hiện 8-10 lần lặp lại và cố gắng làm từ 3-6 lượt.
Động tác này có thể thực hiện ở tư thế đứng hoặc ngồi. Hướng đẩy phải thẳng thay vì hướng xuống.



5 CHỐNG DƯỚI

- Bài tập này cải thiện sức mạnh cho phía sau cổ để tạo ra tư thế cổ tốt.
Bước 1: Ngồi thẳng và ổn định trên ghế.
Bước 2: Đặt lòng bàn tay ở phía sau đầu.
Bước 3: Đẩy đầu vào lòng bàn tay đồng thời dùng tay chống lại chuyển động. Đầu không nên di chuyển.
Bước 4: Chống lại lực đẩy trong 10 giây rồi thả lỏng.
Bước 5: Thực hiện 8-10 lần lặp lại và cố gắng làm từ 3-6 lượt.
Cần thận trọng xoay đầu sang trái hoặc phải; giữ cho mũi hướng về phía trước và đẩy thẳng ra sau.



6 CHỐNG GẬP SANG BÊN

- Bài tập này làm tăng sự ổn định và phối hợp của cổ trong các chuyển động của đầu từ bên này sang bên kia.
Bước 1: Ngồi thẳng và ổn định trên ghế.
Bước 2: Đặt một trong hai lòng bàn tay ở cùng một bên thái dương.
Bước 3: Đẩy thái dương vào lòng bàn tay đồng thời dùng tay chống lại chuyển động. Đầu không nên di chuyển.
Bước 4: Chống lại lực đẩy trong 10 giây rồi thả lỏng.
Bước 5: Lặp lại bài tập với bên còn lại.
Bước 6: Thực hiện 8-10 lần lặp lại và cố gắng làm từ 3-6 lượt.
Cần thận trọng xoay đầu sang trái hoặc phải; giữ cho mũi hướng về phía trước. Điều quan trọng là không để đầu bị trượt trong quá trình chuyển động và ngồi càng thẳng càng tốt.

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

