

TÂM & THÂN

MONKEY BUSINESS IMAGES/SHUTTERSTOCK

8 thói quen giúp bạn tăng thêm hàng chục năm tuổi thọ

George Citroner

Trong hành trình tìm kiếm Tuổi nguồn tươi trẻ, giới khoa học đã tiết lộ một kho tàng phương thức sống có thể giúp kéo dài tuổi thọ thêm nhiều thập niên. Một nghiên cứu mới đây cho thấy bí quyết sống thọ có thể đơn giản hơn những gì bạn nghĩ.

Theo nghiên cứu được trình bày tại Nutrition 2023, cuộc họp thường niên của Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ, có thể chúng ta chỉ cần thay đổi tám thói quen ở tuổi trung niên [cũng có thể kéo dài thọ mệnh].

Xuân-Mai T. Nguyen – tác giả nghiên cứu và là chuyên gia về khoa học sức khỏe của Bộ Cựu chiến binh – cho biết rằng: “Chúng tôi thực sự ngạc nhiên về số năm tuổi thọ có thể đạt được khi áp dụng một, hai, ba hoặc cả tám thói quen về lối sống.”

Điểm mấu chốt

Những người đàn ông thực hiện đủ tám thói quen về lối sống ở độ tuổi 40 được dự đoán sẽ tăng thêm trung bình 24 năm tuổi thọ so với những người không có những thói quen này. Tương tự như thế, phụ nữ được dự đoán sẽ tăng thêm 21 năm tuổi thọ khi thực hiện đủ tám thói quen này.

Thói quen không tập thể dục, hút thuốc phiện (opioid) và thuốc lá là những nguyên nhân lớn nhất làm giảm tuổi thọ. Những yếu tố này làm tăng nguy cơ tử vong từ 30 đến 45%.

Những hành vi không lành mạnh khác như căng thẳng kinh niên, uống rượu quá đà, ăn uống kém và ngủ không đủ giấc làm tăng nguy cơ tử vong lên khoảng 20%. Sự thiếu các mối quan hệ xã hội tốt đẹp có liên quan đến việc tăng 5% nguy cơ tử vong.



Mối quan hệ xã hội tốt đẹp có liên quan đến việc tăng khả năng miễn dịch, và tăng tuổi thọ.

Những thói quen giúp kéo dài tuổi thọ

Các thói quen về lối sống này phản ánh những hiểu biết thông thường và nghiên cứu có bằng chứng về việc duy trì lối sống khỏe mạnh.

Vậy tám bí quyết kéo dài tuổi thọ là gì?

1. Năng động hơn

Hoạt động thể chất thường xuyên làm giảm nguy cơ bị các bệnh mạn tính như bệnh tim, tiểu đường và một số bệnh ung thư. Hướng dẫn Hoạt động Thể chất (Physical Activity Guidelines) khuyến nghị nên hoạt động vừa phải trong 150 phút mỗi tuần hoặc hoạt động mạnh trong 75 phút, kết hợp với các bài tập tăng khối cơ hai lần một tuần.

2. Tránh dùng thuốc phiện (Opioid)

Nghiện thuốc phiện gây tổn hại sức khỏe về lâu dài. Sử dụng nhiều lần có thể gây hại cho gan, thận, và thường làm trầm trọng thêm các cơn đau kinh niên, dẫn đến việc lệ thuộc vào thuốc nhiều hơn.

3. Không uống rượu quá đà

Uống rượu quá đà – được định nghĩa là uống từ bốn ly rượu trở lên đối với phụ nữ và năm ly trở lên đối với nam giới trong một lần – có thể dẫn đến tổn thương gan, bệnh tim mạch và một số loại ung thư.

4. Không hút thuốc

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ CDC, hút thuốc lá là nguyên nhân gây ra khoảng 1,300 ca tử vong mỗi ngày ở Hoa Kỳ – hơn 480,000 ca tử vong hàng năm. Thói quen xấu này gây ra tới 90% số ca tử vong do ung thư phổi. Hút thuốc cũng làm suy yếu hệ miễn dịch, làm tăng đáng kể nguy cơ bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và bệnh tim mạch.

5. Ăn uống lành mạnh

Một khẩu phần ăn uống bổ dưỡng với đầy đủ thực phẩm toàn phần, được chế biến tối thiểu giúp bảo đảm cơ thể nhận được tất cả các vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết.

Cô Emily Feivor – chuyên gia dinh dưỡng có bằng hành nghề tại Bệnh viện Đại học Long Island Jewish Forest Hills tại quận Queens, New York – là người đề nghị kiểu ăn Địa Trung Hải. Cô nói với The Epoch Times rằng phương pháp ăn kiêng kiểu Địa Trung Hải khuyến khích ăn thực phẩm có nguồn gốc thực vật và chất béo lành mạnh đồng thời hạn chế ăn nhiều thịt. Cô Feivor cho biết thêm: “Trứng là nguồn cung cấp protein phẩm chất cao, lòng trắng trứng có thể được xem là giải pháp tốt cho những người muốn giảm lượng chất béo bão hòa.”

6. Kiểm soát căng thẳng

Căng thẳng kinh niên, theo thời gian sẽ gây tổn hại cho sức khỏe như cao huyết áp và góp phần gây ra bệnh tim, tiểu đường, khó ngủ và đau đầu. Căng thẳng kinh niên thậm chí có thể làm suy giảm hệ miễn dịch, khiến cơ thể dễ bị nhiễm trùng và nhiễm bệnh hơn.

7. Thực hiện các thói quen ngủ ngon

Tiến sĩ Thomas Kilkenny, giám đốc Viện Y học Giấc ngủ thuộc Bệnh viện Đại học Staten Island, cho biết: “Ngủ kém cũng có thể làm tăng tình trạng viêm trong cơ thể, dẫn đến nhiều bệnh mạn tính khác, bao gồm cả bệnh tim.” Nhưng đó không phải là lý do duy nhất mà giấc ngủ kém có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tuổi thọ.

Theo Tiến sĩ Kilkenny, một số thảm họa lớn trong lịch sử thế giới có liên quan đến sai lầm do con người thiếu ngủ, bao gồm cả thảm họa hạt nhân Chernobyl năm 1986.

8. Duy trì các mối quan hệ xã hội tốt đẹp

Mối quan hệ xã hội tốt đẹp có liên quan đến việc làm giảm nguy cơ bị bệnh mạn tính, giảm căng thẳng, tăng khả năng miễn dịch, và tăng tuổi thọ.

Những người bị cô lập về mặt xã hội có nguy cơ tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào cao hơn 32% và nguy cơ tử vong sớm cao hơn 14% so với những người không cảm thấy cô đơn.

Nam Khanh biên dịch

Mứt trái hồng có công hiệu dưỡng phổi và giảm ho

Lý Giai

“Hàn lộ thị tử hồng liễu bì” (qua tiết Hàn lộ, trái hồng đã đỏ). Qua tiết Hàn lộ là đã đến mùa thưởng thức trái hồng. Trái hồng ngon ngọt, màu vàng sáng. Ngay cả thi nhân Tô Thức cũng không khỏi khen ngợi “sắc trắng kim y mỹ, cam du ngọc dịch thanh” (màu đẹp hơn vàng, vị ngọt thanh hơn ngọc dịch). Trái hồng không chỉ ngon, đẹp mà còn nhiều chất dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, ăn trái hồng có nhiều điều kiêng kỵ hơn so với các loại trái cây khác.

Trái hồng có lịch sử đã hơn ngàn năm tại Trung Hoa. Đây là một loại thực phẩm truyền thống có hai công dụng, không chỉ làm trái cây đơn thuần mà còn được dùng làm thuốc. Theo quyển “Bản Thảo Cương Mục”, trái hồng có nhiều tác dụng như kích thích tiêu hóa, tiêu đàm giải khát, giải độc, dưỡng tim phổi.

Theo dinh dưỡng học Tây phương, trái hồng chứa nhiều vitamin A, vitamin C, Carotene, vitamin B3, vitamin B6, và nhiều khoáng chất như kalium, calcium, magnesium, sắt, phosphorus,

kẽm, và chất xơ hòa tan mà cơ thể cần hấp thu hàng ngày. Những chất dinh dưỡng này có nhiều tác dụng khác nhau cho cơ thể người.

4 lợi ích sức khỏe của trái hồng

1. Chống oxy hóa, ngăn ngừa bệnh tim mạch

Trái hồng rất dồi dào vitamin C, hàm lượng còn cao hơn so với trái kiwi; hàm lượng vitamin C đạt 75.9 mg / 100 gram trái hồng, cao hơn chanh 2.2 lần và hơn táo 10 lần. Vì vậy, trái hồng có tác dụng chống oxy hóa rất mạnh, có thể bảo vệ tế bào khỏi ảnh hưởng của các gốc tự do, ngăn ngừa xơ cứng động mạch, phòng ngừa các bệnh tim mạch và ung thư.

2. Bảo vệ mắt

Là thành viên trong họ trái cây màu cam, trái hồng có hàm lượng vitamin A và Carotene rất cao, có thể giúp phòng ngừa các bệnh về mắt như khô mắt, quáng gà, đục thủy tinh thể, rất có lợi cho thị lực và sức khỏe của mắt.

3. Dưỡng ẩm, làm trắng da

Trái hồng chứa nhiều Carotene có thể giúp



SHUTTERSTOCK

Trái hồng có dinh dưỡng phong phú, nhưng có chứa acid tannic nên khi ăn cần chú ý.

dưỡng ẩm giúp cho làn da trở nên mịn màng. Vitamin C bảo vệ da khỏi ảnh hưởng của các gốc tự do, còn có tác dụng làm trắng da.

4. Cải thiện chứng táo bón, giúp tăng cường sức khỏe tiêu hóa

Trái hồng có nhiều chất pectin, là chất xơ hòa tan, có thể kích thích sự co bóp của đường ruột, điều tiết thành phần vi khuẩn đường ruột, giúp nhuận tràng thông tiện, cải thiện táo bón.

Mứt hồng còn có công hiệu tốt hơn trái hồng tươi

Mứt hồng, là trái hồng sau khi được gọt vỏ rồi đem phơi khô thành mứt, hay còn gọi là hồng khô. Bên ngoài mứt hồng thường có phủ một lớp phấn trắng, vì vậy loại mứt này còn được gọi là “bạch thị” (hồng bạch), còn lớp phấn trắng phủ bên ngoài gọi là

“thị sương” (sương hồng, phấn hồng).

Sau khi trái hồng được phơi khô thành mứt, tính hàn của nó giảm bớt trở thành tính bình. Theo “Bản Thảo Cương Mục”: Bạch thị (mứt hồng) có vị ngọt, tính bình, có tác dụng kiện tỳ ích khí, tiêu đàm giải khát, trị chứng nôn ra máu, dưỡng tim phổi, còn có thể bổ hư do vất vả mệt mỏi mà thiếu hụt.

Đặc biệt, lớp phấn trắng bên ngoài mứt trái hồng thường bị người hiện đại nhầm lẫn là tinh bột, chất bảo quản hoặc nấm mốc, thật ra đều không phải. Sương hồng chính là “chất dịch” của trái hồng, có tác dụng trị bệnh, theo “Bản Thảo Cương Mục” cho rằng nó có khả năng “thanh tâm phế nhiệt, sinh tân giải khát, tiêu đàm làm dịu cơn ho, chữa trị các vấn đề về cổ họng”.

Xem tiếp trang 2



Nguồn gốc của cơn đau là do động tác vận động không lành mạnh và cơ vai bị yếu.

Đau vai kinh niên

Năm bài tập phục hồi vận động, sức mạnh và thăng bằng

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 8

➔ 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

Khớp vai là một trong những khớp bận rộn nhất trong cơ thể, là sự kết hợp của sự mềm dẻo và sức mạnh đáng kinh ngạc, giúp cơ thể đảm đương những việc nặng nhọc trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng thật không may, chính những công việc nặng nhọc đó lại là nguyên nhân gây đau vai. Mặc dù đau vai có mối tương quan chặt chẽ với một số căn bệnh nghề nghiệp nhất định và thường xảy ra ở người lớn tuổi, nhưng căn bệnh này cũng phổ biến trong dân số nói chung và có thể được giải quyết bằng cách tập thể dục.

Cô Elke Velz, chuyên gia được chứng nhận về sức cơ và bệnh tật cho biết, “Đau vai là chứng bệnh thường thấy ở phòng khám của tôi, và nhiều bệnh nhân bị đau vai đã phải vật vờ với cơn đau trong một thời gian dài.”

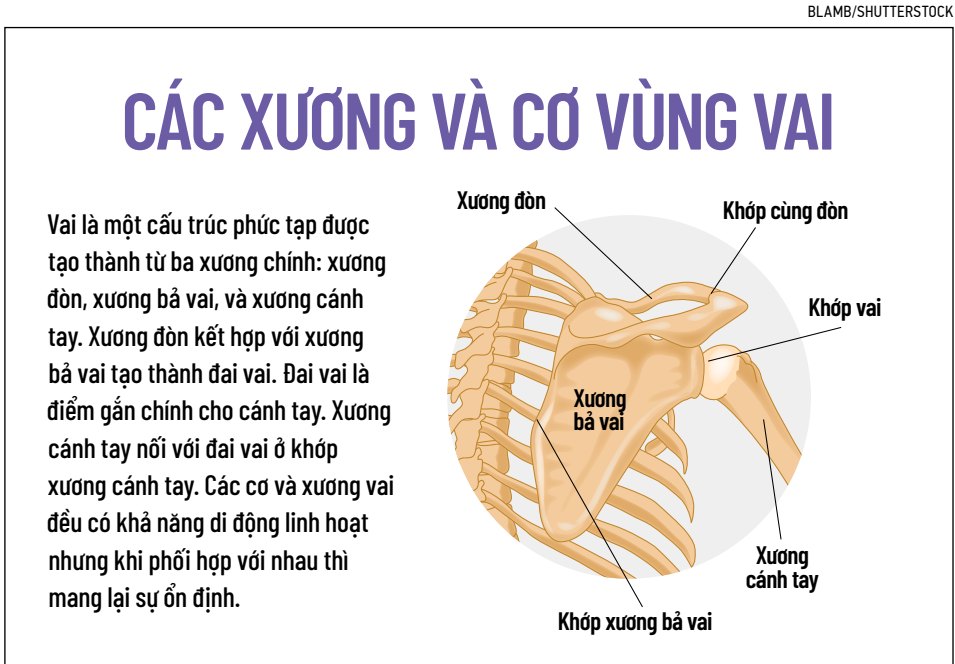
Cô Velz là huấn luyện viên trình

diễn tại Virginia Sport and Spine Institute (Viện Thể thao và Cột Sống Virginia) chuyên về phục hồi và bảo trì vận động chức năng.

Nguyên nhân gây đau kinh niên ở vai khỏe mạnh
Đau kinh niên là cơn đau kéo dài hơn 12 tuần. Những cơn đau này có thể duy trì ở mức nhẹ trong nhiều năm hoặc có thể đau tăng dần theo thời gian. Nguyên nhân không phải lúc nào cũng đến từ vị trí thực sự của cơn đau. Nguồn gốc của cơn đau là do động tác vận động không lành mạnh và cơ vai bị yếu.

Động tác vận động không lành mạnh
Vai được thiết kế để hoạt động thường xuyên. Nhưng thật không may, công nghệ và công việc hiện đại khiến cho cơ bị yếu và khớp bị căng, từ đó dẫn đến hạn chế các hoạt động của vai. Các cơn đau thường không phải do một lần vận động đơn lẻ mà do sự mất cân bằng cơ bắp kéo dài.

Vai phối hợp với cột sống phần trên để thực hiện các cử động. Khi khả năng vận động của cột sống ngực (thoracic spine) bị giảm thì vai sẽ phải gánh vác thêm chức năng của cột sống ngực dẫn đến phải hoạt động quá sức



Vai là một cấu trúc phức tạp được tạo thành từ ba xương chính: xương đòn, xương bả vai, và xương cánh tay. Xương đòn kết hợp với xương bả vai tạo thành đai vai. Đai vai là điểm gắn chính cho cánh tay. Xương cánh tay nối với đai vai ở khớp xương cánh tay. Các cơ và xương vai đều có khả năng di động linh hoạt nhưng khi phối hợp với nhau thì mang lại sự ổn định.

Yếu cơ

Vai hoạt động dựa vào sự phối hợp nhịp nhàng giữa xương, cơ, và dây chằng. Yếu cơ, đặc biệt là trong việc ổn định các cơ bên trong chóp xoay,

có thể khiến khớp bị lệch khỏi vị trí thích hợp trong quá trình di chuyển và gây đau. Cơ yếu cũng dễ bị căng hơn, khiến vấn đề trở nên phức tạp 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.

Khánh Nam biên dịch

Mút trái hồng có công hiệu dưỡng phổi và giảm ho

Tiếp theo từ trang 1

Điều cần lưu ý, một phần hàm lượng vitamin C có trong mút hồng sẽ mất đi trong quá trình chế biến, nhưng lượng chất xơ lại tăng gấp đôi và lượng calo nhiều hơn so với trái hồng tươi. Vì vậy, những người cần bổ sung vitamin C có thể chọn ăn trái hồng tươi.

Bài thuốc chữa bệnh từ mút trái hồng: Cháo mút hồng
Bác sĩ Trung y Lâm Quý (Lin Gui) đã giới thiệu một bài thuốc với cách làm vô cùng đơn giản. Đó chính là bài thuốc từ mút trái hồng, có tác dụng bổ tỳ, dưỡng phổi, làm se ruột, cầm máu,

thích hợp cho những người bị các chứng thể hư, nôn ra máu, ho khan, ho ra máu, kiết lỵ mạn tính, tiểu ra máu, sa trĩ chảy máu và các chứng bệnh xuất huyết khác.

Nguyên liệu:
• Mút hồng từ 2-3 trái, bỏ cuống, cắt miếng nhỏ
• Gạo 100 gram

Cách làm: Cho tất cả nguyên liệu vào nấu cháo, sau đó nêm thêm đường phen hoặc đường cát trắng rồi dùng.

Kiểm kỵ: Người lớn tuổi có chứng hàn không nên ăn loại cháo này.

Những kiêng kỵ khi ăn trái hồng
Để cập đến những điều kiêng kỵ khi ăn trái hồng, điều đầu tiên mọi người thường nghĩ đến chính là con cua. Dù xét từ góc độ Trung y hay Tây y, thì đều không nên ăn hồng và cua cùng



NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THÍCH HỢP ĂN HỒNG

Bác sĩ Trung y Lâm Quý cho biết, một số người nên thận trọng hoặc không nên ăn hồng, gồm:

- Những người bị bệnh tiểu đường.
- Người có dạ dày yếu, bị tiêu chảy.
- Sản phụ.
- Những người viêm dạ dày mạn tính, tiêu hóa không tốt, chức năng dạ dày kém.
- Những người đang loe thận cần thận trọng khi ăn hồng.

- Các loại hải sản đối đào protein như tôm, cua, cá, và sò hến.
- Các thực phẩm đối đào protein khác như sữa, đậu nành.
- Các thực phẩm tạo ra lượng acid dạ dày nhiều như khoai lang.
- Ngoài ra, không nên ăn trái hồng khi bụng đói.

Lam Yên biên dịch

CÁC BÀI TẬP CẢI THIỆN CHỨNG ĐAU VAI KINH NIÊN

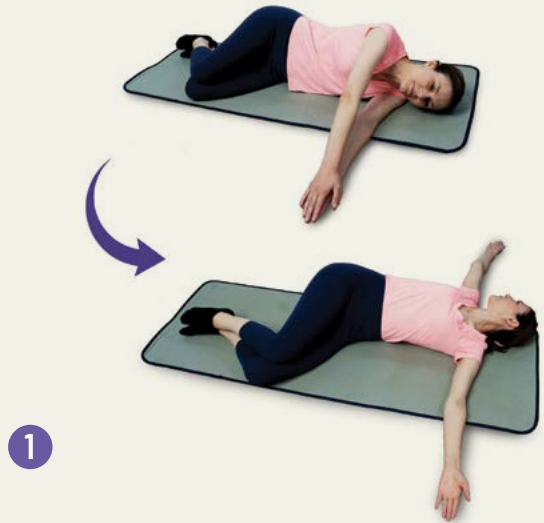
Các bài tập cột sống chữ T tập trung nhiều vào vùng quan trọng này và có thể làm giảm hoặc loại bỏ cơn đau. Các động tác khiến cột sống chữ T vận động với phạm vi chuyển động tối đa, đồng thời tích cực vận dụng các cơ giúp ổn định và di chuyển cột sống chữ T.

1 XOAY CỘT SỐNG CHỮ T (T-SPINE ROTATION)

Bài tập này cho phép cơ thể được thả lỏng theo tư thế xoay hoàn toàn cột sống chữ T và nên kết hợp với hít thở sâu để bảo hiệu cho cơ thể nghỉ ngơi.

- Bước 1:** Nằm nghiêng trên sàn.
- Bước 2:** Hông và đầu gối tạo thành một góc khoảng 90 độ, đồng thời đặt hai tay thẳng ra trước mặt, hai lòng bàn tay úp vào nhau và một tay đặt trên sàn.
- Bước 3:** Hít một hơi thật sâu, thả ra khi quét cánh tay bên trên theo hình vòng cung trên cơ thể cho đến khi chạm sàn ở phía bên kia, hoặc cho đến khi duỗi rộng hai tay hết mức có thể. Tay và đầu chuyển động cùng hướng. Giữ trong 10 giây, thả chậm rồi trở về vị trí ban đầu.
- Bước 4:** Cố gắng thực hiện 10 lượt xoay một bên. Lặp lại cho phía bên kia.

Khi xoay cột sống chữ T ở vị trí “mở”, cả hai bả vai phải tiếp xúc với sàn. Nếu không thể hạ người xuống hết cỡ, nên tiếp tục thả lỏng cơ thể trong khi vận động, để cơ bắp căng ra hơn nữa. Nên luyện tập một cách thoải mái, không nên ép buộc và chú ý lắng nghe những phản ứng xảy ra trong cơ thể. Tránh gây ra cơn đau đột ngột, dữ dội.



2 XỎ CHỈ LUỒN KIM (THREAD THE NEEDLE)

Bài tập này tận dụng khả năng vận động từ động tác xoay cột sống chữ T và tăng sức mạnh cơ bắp. Trong khi tập, nên giữ một bên cơ ổn định và không di chuyển còn bên kia di chuyển.

- Bước 1:** Giữ tư thế “bốn chân” trên sàn với hai tay thẳng, đầu gối ngay dưới hông, lưng không bị võng xuống cũng như không cong.
- Bước 2:** Giữ một tay trên sàn, luồn cánh tay còn lại bên dưới người cho đến khi vai tiếp xúc với mặt đất.
- Bước 3:** Trở về tư thế “bốn chân” rồi quét tay lên trên, về phía trần nhà, quay đầu theo động tác. Giữ trong 10 giây.
- Bước 4:** Trở lại tư thế “bốn chân” và lặp lại động tác. Thực hiện lặp lại 10 lần, sau đó thực hiện tương tự ở phía bên kia.



3 HÀNH LÝ CỦA NÔNG DÂN (FARMER'S CARRY)

Đây là bài tập toàn thân có thể mang lại tác dụng kỳ diệu trong việc tăng sức mạnh, giữ thăng bằng, và điều phối các cơ vai. Do bài tập này là sự kết hợp các chuyển động ổn định ở vai với việc đi bộ, nên tất cả các cơ vai đều được rèn luyện một cách hiệu quả. Mặc dù nhìn thì có vẻ là một bài tập đơn giản, nhưng khi tăng thêm sức nặng thì lại trở nên khá khó khăn.

- Bước 1:** Trong khi đứng, mỗi tay xách một túi đựng đồ, hoặc một quả tạ hoặc một chiếc tạ ảm.
- Bước 2:** Kéo hai bả vai sang hai bên và đứng thẳng nhất có thể. Cố gắng đẩy xương bả vai về phía sau lưng trong khi vẫn giữ hai vai thăng bằng.
- Bước 3:** Bắt đầu đi bộ với tư thế thẳng lưng. Nên kiên nhẫn, không cúi xuống hoặc thả lỏng vai.
- Bước 4:** Cố gắng thực hiện lặp lại 3 lần mỗi lượt, lúc đầu thực hiện trong hai phút; khi đã cải thiện được rồi thì có thể tăng thêm sức nặng và thời gian.



4 VALI XÁCH TAY (SUITCASE CARRY / SINGLE ARM CARRY)

Bài tập Vali xách tay là một biến thể của kiểu bài tập Hành lý của nông dân nhưng chỉ xách nặng ở một bên. Bài tập này rất tốt cho việc tăng sức mạnh của cả cơ thắt lưng và cơ cổ lõi.

- Bước 1:** Ở tư thế đứng, một tay xách túi đựng đồ, hoặc tạ tay [2 tạ nhỏ ở 2 bên với khoảng giữa để cầm], hoặc tạ ảm nước [chỉ có 1 quả tạ tròn, phần trên là tay xách giống ảm nước].
- Bước 2:** Kéo hai bả vai sang hai bên và đứng thẳng nhất ở mức có thể. Cố gắng kéo xương bả vai của bên xách đồ sao cho hai vai vẫn cân bằng nhau.
- Bước 3:** Bắt đầu bước đi trong tư thế thẳng lưng. Nên kiên nhẫn giữ cho dáng thẳng, không cúi đầu hoặc thả lỏng vai.
- Bước 4:** Cố gắng tiếp tục xách đồ trong tư thế như thế trong hai phút cho mỗi bên vai. Lặp lại 3 lần mỗi lượt; khi đã cải thiện được rồi thì có thể tăng thêm trọng lượng và thời gian.



5 XOAY 90 ĐỘ (90-DEGREE CARRY)

Động tác xoay 90 độ là một bài tập rất tốt giúp tăng sức mạnh cho cơ vai và đặc biệt là xương bả vai. Bài tập này có thể giúp cân bằng sự ổn định và kiểm soát toàn bộ cơ vai.

Cô Velz nói, “Bạn nên chú ý kỹ đến dáng tay của mình khi tập bài này, nhưng phần thưởng nhận được rất tuyệt vời.”

- Bước 1:** Trong khi đứng, mỗi tay cầm một lon nước, chai nước, quả tạ tay hoặc tạ ảm.
- Bước 2:** Kéo hai bả vai sang hai bên và đứng thẳng nhất có thể. Cố gắng kéo bả vai của bạn xuống, về phía sau lưng trong khi vẫn giữ hai bả vai thăng bằng.
- Bước 3:** Nâng tạ lên cao ngang vai với phần trên của cánh tay nằm ngang và khuỷu tay 90 độ. Bắt đầu đi bộ với tư thế thẳng đứng. Nên kiên nhẫn luyện tập, không cúi xuống hoặc để cánh tay thả lỏng. Giữ bàn tay thẳng hàng với cánh tay và tránh để bàn tay uốn cong theo một trong hai hướng.
- Bước 4:** Lúc đầu, nên cố gắng thực hiện động tác này trong hai phút, sau đó tăng dần lên nếu có thể. Lặp lại 3 lần mỗi lượt; khi đã cải thiện được rồi thì có thể tăng trọng lượng và thời gian.

Điều quan trọng là giữ mu bàn tay thẳng hàng với cổ tay với nắm tay hướng lên trần nhà. Cẳng tay của bạn phải thẳng đứng, không bị chùng xuống về phía vai.



*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.



Giữ khuỷu tay của bạn ở trạng thái sẵn sàng làm việc bằng các bài tập mang lại sức mạnh và sự linh hoạt.

Đau khuỷu tay kinh niên

Thường do yếu cơ – 6 bài tập đơn giản giúp giảm đau

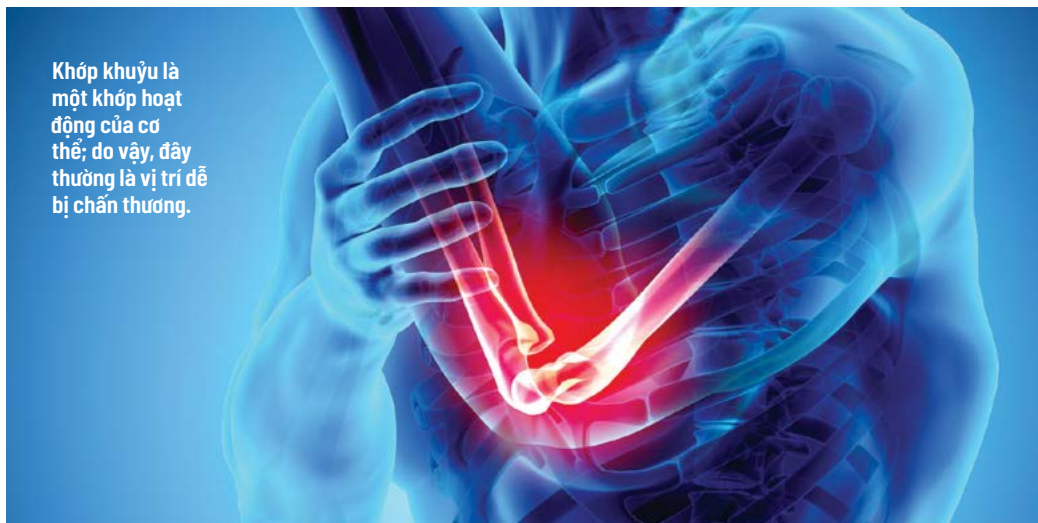
CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 9

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

Là một khớp lớn của cơ thể, khuỷu tay cho phép chúng ta thực hiện một loạt các chuyển động. Các chuyển động lặp lại ở tay, cổ tay, và cánh tay có thể dẫn đến những vấn đề ở xương, cơ, khớp, gân, và dây chằng vùng khuỷu, từ đó gây ra tình trạng đau nhức. Ông Phil John – một nhà vật lý trị liệu chuyên về quản lý chấn thương và phục hồi chức năng – nói với The Epoch Times, “Một khi cơn đau khuỷu xuất hiện, sẽ có thể kéo dài dai dẳng và diễn biến xấu dần theo thời gian.” Sau đó, tình trạng này cuối cùng sẽ tiến triển thành bệnh lý phức tạp hơn. Tuy nhiên, chúng ta không nhất định phải chung sống với tình trạng đau khuỷu kinh niên. Một số bài tập cụ thể dưới đây sẽ giúp bạn kéo căng và làm mờ mềm vùng khuỷu chắc khỏe, từ đó đẩy nhanh tiến trình chữa lành.

Nguyên nhân gây đau khuỷu kinh niên ở người khỏe mạnh
Khớp khuỷu là một khớp hoạt động của cơ thể; do vậy, đây thường là vị trí dễ bị chấn thương.



Khớp khuỷu là một khớp hoạt động của cơ thể; do vậy, đây thường là vị trí dễ bị chấn thương.

Ông John cho biết, “Nhiều hội chứng đau khuỷu không bắt nguồn từ những biến cố đơn lẻ mà do sự lặp lại thường xuyên của các chuyển động ít gây căng thẳng.” Hai yếu tố chính dẫn đến đau khuỷu là từ thể kém lành mạnh và yếu cơ.

Tư thế chuyển động
Các loại hoạt động sau đây có khả năng làm tăng các vấn đề ở khuỷu:

- Các chuyển động liên tục lặp lại (ví dụ: vẽ tranh, dùng máy tính, và cắt thức ăn).
- Tỳ vào khuỷu trong thời gian dài.
- Các môn thể thao như tennis, golf, và bất kỳ hoạt động nào liên quan đến ném bóng.

Yếu cơ
Các cơ vùng khuỷu cần đủ khỏe để bảo đảm các hoạt động thông thường ở khớp. Khớp khuỷu là một khớp hoạt dịch – nghĩa là các xương không nối trực tiếp với nhau mà cùng ở trong một khoang khớp. Thành của khoang khớp được bọc bởi bao xơ, và toàn bộ cấu trúc này phụ thuộc vào sự cân bằng sức mạnh cơ bắp để có thể hoạt động chính xác. Yếu cơ vùng khuỷu sẽ góp phần gây ra chứng 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.

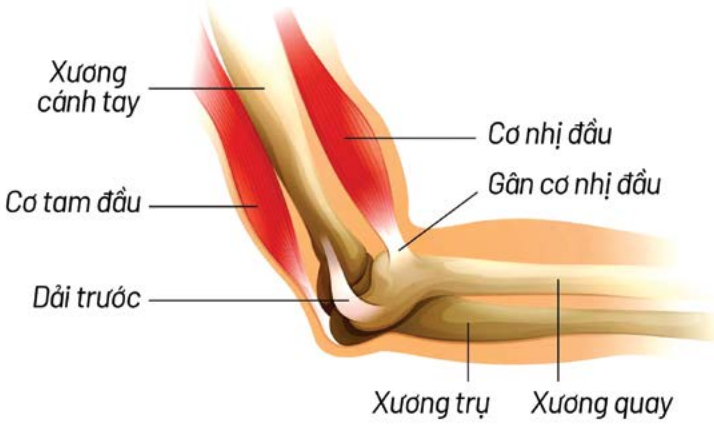
Thanh Ngọc biên dịch

CÁC XƯƠNG VÀ CƠ VÙNG KHUỶU

Vùng khuỷu được cấu tạo bởi ba xương, gồm xương cánh tay ở trên và hai xương quay và trụ ở dưới. Những xương này nối nhau bằng ba khớp và được trụ vững bởi dây chằng.

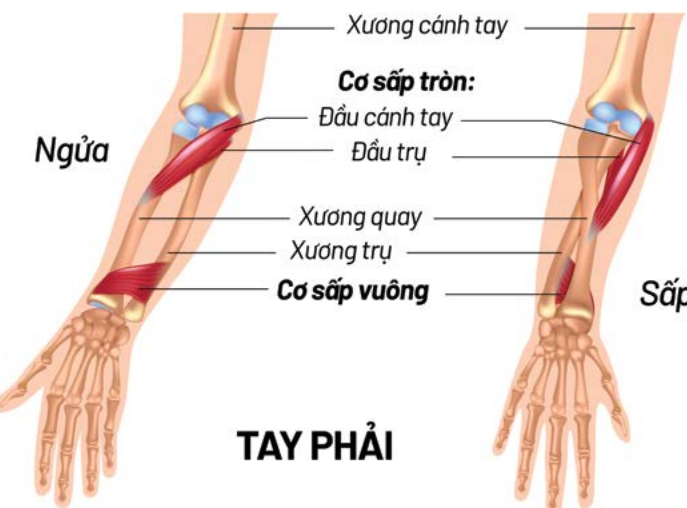
Khớp hoạt dịch là một khớp rất di động, cho phép cơ thể thực hiện một loạt các chuyển động. Khớp khuỷu gồm bốn chuyển động riêng biệt: gấp và duỗi (uốn và duỗi thẳng), ngửa và sấp (xoay lòng bàn tay lên và xuống).

Giải phẫu khuỷu tay



Cơ lớn nhất ở vùng khuỷu là cơ nhị đầu và cơ tam đầu cánh tay. Cơ nhị đầu có chức năng gấp khuỷu và ngửa cổ tay.

Cơ sấp tròn và cơ sấp vuông góp phần tạo nên động tác gấp. Nhiều cơ nhỏ hơn cũng tham gia vào chuyển động của vùng khuỷu.



TAY PHẢI

CÁC BÀI TẬP GIÚP GIẢM ĐAU KHUỶU KINH NIÊN

May mắn thay, có những bài tập an toàn và hiệu quả giúp duy trì tính linh hoạt của khớp, làm vững cơ bắp và giảm hoặc loại bỏ cơn đau kinh niên.

1 NGỬA VÀ SẤP TRONG TƯ THẾ GẤP KHUỶU

Bài tập này cho phép khớp khuỷu được kéo căng thông qua động tác ngửa và sấp, giúp khớp và dây chằng duy trì được tính linh hoạt.

- **Bước 1:** Trong khi ngồi hoặc đứng, gấp khuỷu tay 90 độ về phía thân mình và xoay lòng bàn tay ra trước.
- **Bước 2:** Dùng tay kia nắm cổ tay và xoay lòng bàn tay ra sau nhiều nhất có thể. Giữ tư thế này trong 3 giây.
- **Bước 3:** Từ tư xoay lòng bàn tay theo chiều ngược lại nhiều nhất có thể. Dùng tay kia để xoay và giữ trong 3 giây.
- Thực hiện động tác 10 lần cho mỗi tay.
- Hãy chú ý đến khuỷu tay khi thực hiện động tác này và tránh gây đau. Tốt hơn hết là xoay bàn tay bằng cách giữ vào cổ tay thay vì giữ trực tiếp vào lòng bàn tay.



2 NGỬA VÀ SẤP TRÊN MẶT BÀN

Kết hợp bài tập ngửa và sấp giúp bạn vận động các cơ trên và dưới khuỷu, bảo đảm độ linh hoạt của khớp đồng thời giữ cho cơ chắc khỏe và được rèn luyện thường xuyên.

- **Bước 1:** Khi ngồi hoặc đứng, gấp khuỷu 90 độ với lòng bàn tay hướng lên. Bạn có thể dùng mặt bàn, tay vịn của ghế hoặc bàn máy tính.
- **Bước 2:** Giữ nguyên cánh tay, từ từ xoay úp lòng bàn tay trên bàn hoặc xoay nhiều nhất có thể. Giữ 1 giây rồi xoay trở về vị trí ban đầu. Chuyển động chậm rãi và có kiểm soát, mất khoảng 1 giây để di chuyển theo một trong hai hướng.
- Thực hiện động tác 12 lần.
- Bạn có thể gia tăng mức độ tập luyện bằng cách giữ để búa hoặc đầu gậy khi di chuyển tay theo cả hai hướng, chạm đầu của vật vào bàn khi hoàn thành động tác.
- Chú ý đến khuỷu tay trong động tác này và tránh để bị đau.



3 KÉO CĂNG CƠ TAM ĐẦU

Động tác kéo giãn cơ tam đầu là cách tuyệt vời để kéo dài và giữ cho cơ không quá cứng, từ đó đem lại sự co giãn tối đa mà không gây căng thẳng cho vai.

- **Bước 1:** Khi đứng hoặc ngồi, đưa tay qua vai và trượt xuống lưng càng xa càng tốt đồng thời hướng các ngón tay xuống dưới.
- **Bước 2:** Dùng tay còn lại ôm lấy khuỷu và nhẹ nhàng đẩy xuống để tay trượt xa hơn trên lưng.
- **Bước 3:** Giữ căng trong khoảng 10 giây.
- Thực hiện tổng cộng 10 lần mỗi bên.
- Di chuyển chậm theo cả hai hướng và tránh gây đau. Tránh uốn cằm và giữ lưng và vai thẳng nhất có thể.



4 KÉO CĂNG CƠ NHỊ ĐẦU

Cơ nhị đầu rất khỏe và khi bị cứng có thể gây áp lực lớn lên khớp vai và khớp khuỷu. Bài tập này là cách an toàn và đơn giản giúp kéo căng cơ nhị đầu.

- **Bước 1:** Đưa hai tay thẳng sang hai bên trong khi đứng thẳng nhất có thể. Giữ vai và lưng thẳng, không uốn cằm.
- **Bước 2:** Chỉ ngón cái xuống và quét thẳng cánh tay về phía sau đồng thời xoay ngón tay cái ra phía sau càng xa càng tốt, giữ thẳng khuỷu tay.
- **Bước 3:** Giữ cơ căng trong 10 giây.
- Thực hiện tổng cộng 10 lần.
- Hãy chú ý đến cơ thể và dừng để bị đau. Bảo đảm rằng bạn thực hiện đúng động tác trong bài tập này.



5 GẤP KHUỶU TAY

Đây là một bài tập cổ điển giúp làm vững cơ nhị đầu và cũng khá đơn giản để thực hiện.

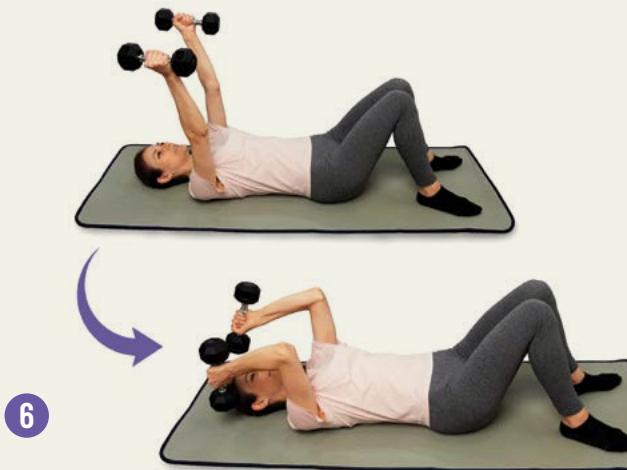
- **Bước 1:** Trong khi đứng hoặc ngồi, giữ một quả tạ đối, lon nước hoặc tạ chuông.
- **Bước 2:** Giữ vai cao và thẳng, từ từ gấp khuỷu tay và nâng tạ lên cao nhất có thể về phía vai. Đứng di chuyển cánh tay và giữ hai lòng bàn tay hướng vào nhau hoặc hướng lên trên khi thực hiện bài tập.
- **Bước 3:** Từ từ di chuyển theo một trong hai hướng và tránh thực hiện động tác quá nhanh.
- Cố gắng thực hiện ba lượt, mỗi lượt 10 lần và điều chỉnh mức tạ để thử thách bản thân.
- Ông John nói, “Mọi người thường khá tùy tiện khi tập bài tập này, do vậy, hãy chú ý đến động tác để phát huy tối đa hiệu quả của bài tập.”



6 DUỖI KHUỶU NÀM NGỬA

Bài tập này giúp làm vững cơ tam đầu nhờ những chuyển động được kiểm soát tốt. Ngay cả người mới bắt đầu cũng có thể thực hiện một cách dễ dàng.

- **Bước 1:** Nằm ngửa, mỗi tay cầm một lon nước, tạ đối hoặc tạ chuông.
- **Bước 2:** Đẩy hai tay thẳng lên, giang rộng bằng vai và lòng bàn tay hướng vào nhau. Từ từ hạ tạ xuống một bên đầu, sau đó đẩy thẳng lên. Tránh chuyển động quá nhanh – mất khoảng 2 giây cho một trong hai hướng chuyển động.
- Cố gắng thực hiện 10 lần lặp lại.
- Hãy nhớ giữ tạ ở một bên đầu trong khi di chuyển để bảo đảm an toàn. Tập trung vào việc di chuyển nhịp nhàng – đừng chuyển động quá nhanh.



Khi nào cần tham khảo ý kiến của chuyên gia

Trong khi các bài tập có thể giúp giảm đau, cơn đau kinh niên dai dẳng lại cho thấy một vấn đề cần được chăm sóc y tế. Ông John khuyên bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ gia đình để có được đánh giá ban đầu và khuyến nghị hợp lý.

Nếu bạn có vấn đề về sức khỏe hoặc khả năng di chuyển, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu tập luyện.

f i t
www.catyus.com

Premium Noodle Soup

Caty

THE WORLD'S FIRST DRAGON FRUIT INSTANT NOODLES

Nano technology



Mì ăn liền
trái cây thanh long
đầu tiên trên thế giới

Ăn mì không sợ nóng
dễ tiêu hóa



Lòng biết ơn
giúp bạn cảm
thấy hài lòng với
mọi người trong
cuộc sống.

Vì sao lòng biết ơn có thể khiến bạn hạnh phúc?

“Nếu lời cầu nguyện duy nhất bạn nói
trong cả cuộc đời mình là từ ‘cảm ơn’,
như thế thôi là đủ.” – Meister Eckhart

Leo Babauta

Lòng biết ơn có thể thực sự đem lại
cảm giác hạnh phúc và tạo ra sự khác
biệt to lớn trong cuộc sống.

Có rất nhiều ngày, tôi đã cố gắng bỏ
đi sự kiêu ngạo và bày tỏ lòng biết ơn
trong khoảng 2 phút. Tôi chỉ đơn giản
là ngồi hoặc quỳ, không để bị phân
tâm, nhắm mắt và nghĩ về những điều
và những người tôi biết ơn.

Tôi không thực hiện việc này hàng
ngày, nhưng thành thật mà nói, vào
những ngày có thể làm, tôi cảm thấy
rất hạnh phúc.

Vì sao lại như vậy? Vì sao một
hành động đơn giản là nghĩ về ai đó và
những điều nào đó mà tôi cần biết ơn
lại tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc
đời tôi?

Dưới đây là một số lý do:

- **Lòng biết ơn gợi nhớ về những
điều tích cực trong cuộc sống.** Lòng biết ơn giúp bạn cảm thấy hài
lòng với mọi người trong cuộc sống,
cho dù đó là những người thân yêu
hay chỉ là một người lạ mặt tình cờ
bắt gặp. Mỗi người đều tốt với bạn
theo một cách riêng.
- **Lòng biết ơn biến điều xấu thành
điều tốt.** Nếu bạn đang gặp nhiều
vấn đề trong công việc, hãy nên biết
ơn điều đó vì bạn còn đang được làm
việc. Những thử thách sẽ khiến cho
cuộc sống không bị nhàm chán. Và
rằng bạn có thể rút ra những bài học
quý giá từ những thử thách này. Tất
cả sẽ giúp bạn trở thành một người
mạnh mẽ hơn.
- **Lòng biết ơn cho biết điều gì là
quan trọng.** Khi cảm thấy biết ơn vì
các con vẫn còn sống và khỏe mạnh,
thì bạn sẽ chẳng cần phải phàn nàn
vì những việc nhỏ nhặt. Khi cảm
thấy biết ơn vì hiện bạn vẫn còn có
một mái nhà, thì việc thanh toán các
loại hóa đơn sẽ không còn [là những

mối bận tâm] khiến bạn căng thẳng.

• **Lòng biết ơn nhắc bạn về những
lời cảm ơn.** Tôi sẽ nói thêm về vấn
đề này ngay phần dưới đây, nhưng
một hành động đơn giản là nói lời
“cảm ơn” có thể tạo nên sự khác
biệt lớn trong cuộc sống của một
người. Hãy thử gọi điện thoại, gửi
thư điện tử hoặc ghé thăm để nói
lời cảm ơn [với ai đó bạn cần]... chỉ
cần dành ra một ít phút trong cuộc
sống để nói lý do vì sao bạn biết ơn
là điều rất quan trọng đối với họ.
Mọi người thích được đánh giá cao
về con người của họ và những gì
họ làm. Bạn chỉ cần tốn một ít thời
gian nhưng lại khiến người khác
cảm thấy hạnh phúc. Và việc làm
cho người khác hạnh phúc sẽ khiến
bạn hạnh phúc.

Vậy thì thực tâm, tôi sẽ sẽ cảm ơn vì
điều gì trong những buổi tri ân nhỏ?
Lý do để cảm ơn thay đổi mỗi ngày. Tôi
cảm ơn tất cả những độc giả của trang
web này vì những lời động viên dành
cho tôi, vì những khoản đóng góp đã
giúp tôi tiến gần hơn đến việc thực
hiện ước mơ của mình, vì những lời
góp ý đã giúp trang web ngày càng trở
nên tốt hơn... và vì thời gian mà bạn
đã dành để đọc các bài báo của tôi khi
có cơ hội.

▶ Những hành
động đơn giản để
tỏ lòng biết ơn sẽ
không mất nhiều
thời gian (đặc
biệt là khi bạn
vượt qua được
sự lúng túng ban
đầu lúc nói lời
cảm ơn người
khác). Nhưng
điều này có thể
tạo ra sự khác
biệt rất lớn.

Tôi cảm ơn những người thân yêu
vì tất cả những gì họ đã làm cho tôi.
Tôi cảm ơn những người lạ đã chỉ giúp
tôi thực hiện những hành động tử tế
nhỏ nhỏ. Tôi cảm ơn Chúa vì cuộc
sống Ngài đã ban cho tôi. Tôi cảm ơn
mọi người trên khắp thế giới về những
điều họ đã làm để khiến thế giới trở
nên tốt đẹp hơn. Tôi cảm ơn bản thân
vì những điều tôi đã làm (điều quan
trọng là cần ghi nhận thành tích của
chính mình).

**Khi ai đó làm một
việc tốt đẹp cho bạn,
cho dù là bé nhỏ, bạn
vẫn nên nhớ nói lời
cảm ơn từ thực tâm.**

**Cách thực hành lòng biết ơn
trong cuộc sống**

Những hành động đơn giản để tỏ lòng
biết ơn sẽ không mất nhiều thời gian
(đặc biệt là khi bạn vượt qua được sự
khó chịu ban đầu khi nói lời cảm ơn
với người khác). Nhưng điều này có
thể tạo ra sự khác biệt rất lớn.

Nếu bạn muốn có một cuộc sống tràn
ngập lòng biết ơn, đây là một số gợi ý:

- **Thực hành lòng biết ơn vào buổi
sáng.** Hãy dành ra từ 2-3 phút mỗi
sáng để cảm ơn bất cứ ai hoặc bất
cứ điều gì mà bạn cảm thấy biết ơn.
Bạn chỉ cần đơn giản là nhắm mắt
lại và thầm nói lời cảm ơn. Hành
động này có thể tạo ra sự khác biệt
rất lớn.
- **Nói lời cảm ơn trực tiếp.** Khi ai đó
làm một việc tốt đẹp cho bạn, cho dù
là bé nhỏ, bạn vẫn nên nhớ nói lời
cảm ơn từ thực tâm.
- **Gọi điện thoại để nói lời cảm ơn.**
Đôi khi bạn có thể chợt nhớ ra một
điều tốt đẹp mà ai đó đã làm cho
bạn trong buổi tri ân của mình.
Khi ấy, hãy nhắc điện thoại và gọi
cho người đó để nói lời cảm ơn.
Hãy nói về những gì họ đã làm và
lý do vì sao bạn xem trọng điều đó.
Việc làm này chỉ mất một hoặc hai
phút. Nếu còn quá sớm, chưa tiện
gọi, hãy ghi chú để gọi lại sau. Nếu
họ xuất hiện tình cờ hoặc đang
cùng đi trên đường với bạn, thì
trực tiếp nói lời cảm ơn sẽ tốt hơn.
Hoặc bạn cũng có thể gửi thư điện
tử cảm ơn với nội dung ngắn gọn
và súc tích.
- **Cảm ơn những điều “tiểu cực”
trong cuộc sống.** Luôn có hai
cách để nhìn nhận một vấn đề.
Nhiều khi chúng ta nghĩ những
điều như căng thẳng, có hại, buồn
bã, không may, khó khăn là tiêu
cực. Nhưng chúng ta cũng có thể
nhìn nhận theo một cách tích cực
hơn. Hãy nên cảm ơn vì đó chính
là một cách tuyệt vời để nhắc nhở
bản thân rằng mọi thứ đều tốt.
Những khó khăn có thể còn được
xem là cơ hội để giúp bạn phát
triển, sáng tạo.
- **Học lời cầu nguyện biết ơn.** Có rất
nhiều lời cầu nguyện, dù là tôn giáo
hay không, cũng đều có thể gợi nhớ
về lòng biết ơn. Hãy tìm một câu
vê thích và in ra hoặc để làm hình
nền máy tính của bạn. Bạn có thể
tìm thấy nhiều lời cầu nguyện trên
Internet hoặc tự viết riêng một lời
cảm ơn của bản thân. Nếu không có
tôn giáo, bạn nên viết lời cầu nguyện
không liên quan đến Chúa.

Hãy để tôi gửi tặng bạn một lời cầu
nguyện về lòng biết ơn mà tôi luôn
thấy... thật tốt đẹp:

Xem tiếp **trang 8**



Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Đau cổ tay kinh niên

Có thể kéo dài trong nhiều năm, các bài tập giảm đau hàng đầu của bác sĩ trị liệu

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN

PHẦN 10

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

Bà Rebecca Gold – nhà trị liệu chuyên về phục hồi cổ tay và bàn tay trong 34 năm – nói với The Epoch Times rằng, “Cổ tay cũng phức tạp tương tự như mắt cá chân, và khi hội chứng đau bắt đầu thì khó có thể loại bỏ.”

Vấn đề còn phức tạp hơn khi cổ tay chuyển động gần như liên tục trong cả ngày, và [lối sống] hiện đại có xu hướng khiến cổ tay phải thực hiện nhiều chuyển động lặp lại, có thể dẫn đến cơn đau kinh niên. Tập luyện đều đặn có thể giảm bớt hoặc loại bỏ cơn đau kinh niên ở cổ tay khỏe mạnh.

Nguyên nhân gây đau kinh niên ở cổ tay

Đau kinh niên là cơn đau kéo dài hơn 3 tháng. Con đau có thể duy trì ở mức độ nhẹ hoặc có thể trở nên nặng hơn qua thời



◀ Khi cổ tay phải thực hiện nhiều chuyển động lặp lại có thể dẫn đến cơn đau kinh niên.

gian. Không có gì lạ khi cơn đau kinh niên ở cổ tay kéo dài nhiều năm.

Hai nguyên nhân phổ biến gây đau cổ tay là giảm tính linh hoạt và yếu cơ.

Giảm tính linh hoạt

Bà Gold nói, “Cổ tay là trọng tâm cho các hoạt động chức năng mà bạn thực hiện với bàn tay đồng thời giúp bàn tay ổn định cũng như di chuyển thích hợp để định vị các ngón tay trong khi thực hiện công việc.”

Nếu cổ tay không di chuyển, hoạt động của các ngón tay có thể bị hạn chế trầm trọng, đặc biệt nếu bạn bị hạn chế về tư thế ngửa (xoay cánh tay để lòng bàn tay hướng lên) và úp (xoay cánh tay để lòng bàn tay úp xuống).

Yếu cơ

Ba khớp ở cổ tay dựa vào sự cân bằng của sức mạnh cơ bắp để hoạt động tối ưu, và sự mất cân bằng cơ bắp có thể gây đau.

Vân Hi biên dịch

XƯƠNG CỔ TAY VÀ CƠ

Các xương cổ tay



- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Xương thuyền | 5. Xương thang |
| 2. Xương nguyệt | 6. Xương thê |
| 3. Xương tháp | 7. Xương cá |
| 4. Xương đậu | 8. Xương móc |

Cổ tay gồm 8 xương cổ tay nhỏ có hình dạng khác nhau nối với 2 xương cẳng tay – xương trụ và xương quay – qua 3 khớp. Các xương cổ tay sau đó nối với 5 xương đốt bàn của bàn tay. Cấu trúc phức tạp này giúp bàn tay có sức mạnh và sự linh hoạt để [thực hiện] nhiều động tác.

Các cơ chính của cổ tay và bàn tay bắt nguồn từ cẳng tay. Các cơ của bàn tay và cổ tay có xu hướng tuân theo quy tắc ba: mỗi ba cơ để gập cổ tay, duỗi cổ tay, gập ngón tay, duỗi ngón tay, và đang ngón tay cái.

Thiết kế cân đối và hài hòa này mang lại sức mạnh và chuyển động cho bàn tay và ngón tay. Những cấu trúc này được hỗ trợ thêm bởi nhiều loại gân, dây chằng, và mô liên kết giúp cổ tay ổn định và linh hoạt.

Vì sao lòng biết ơn có thể khiến bạn hạnh phúc?

Tiếp theo từ trang 7

Hãy biết ơn

Hãy biết ơn vì chưa có đủ mọi thứ bạn mong muốn. Nếu đã có đủ, thì sẽ chẳng còn chi để mong đợi?

Hãy biết ơn khi bạn không biết điều gì đó. Vì đây sẽ là cơ hội để học hỏi.

Hãy cảm ơn những lúc gặp khó khăn để bạn trưởng thành.

Hãy biết ơn vì những hạn chế của bản thân. Bởi vì chính điều đó là cơ hội để cải thiện.

Hãy biết ơn mỗi thử thách mới. Giúp tạo dựng nên sức mạnh và tính cách.

Hãy biết ơn những sai lầm. Vì mang đến những bài học quý giá.

Hãy biết ơn những lúc mệt mỏi và kiệt sức.

Vì có nghĩa là bạn đã tạo ra sự khác biệt. Thật dễ để cảm ơn vì những điều tốt đẹp. Một cuộc sống sung túc phong phú sẽ đến với những ai

biết cảm ơn vì những thất bại. LÒNG BIẾT ƠN có thể biến tiêu cực thành tích cực.

Hãy tìm cách cảm ơn những rắc rối và chúng có thể trở thành phúc lành.

- Tác giả: vô danh

Anh Leo Babauta là tác giả của sáu quyển sách và của blog Zen Habits với hơn 2 triệu người ghi danh. Để có thêm thông tin, vui lòng truy cập ZenHabits.net

Khánh Nam biên dịch



◀ Những lời cảm ơn viết tay sẽ cá nhân hóa lòng biết ơn của chúng ta.

ALL IMAGES BY CHÚNG TÔI/THE EPOCH TIMES

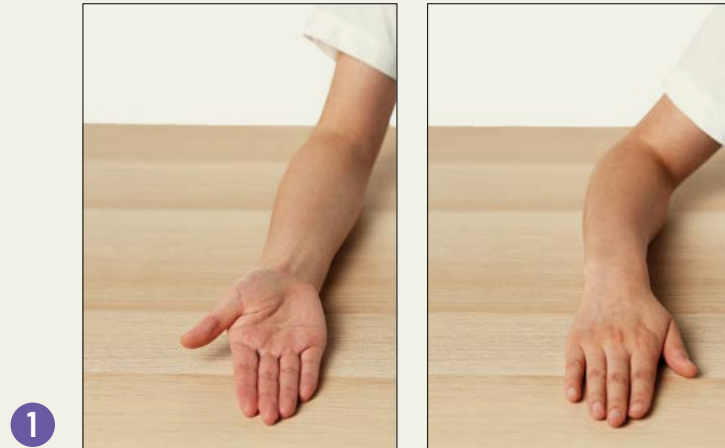
BÀI TẬP GIÚP GIẢM ĐAU CỔ TAY KINH NIÊN

Các bài tập sau đây là cách tuyệt vời để bắt đầu tăng độ linh hoạt và sức mạnh cho cổ tay, có thể trợ giúp giảm bớt hoặc loại bỏ cơn đau.

1 NGƯA VÀ ÚP CỔ TAY

Bà Gold cho biết, “Hầu hết mọi người thường không có thói quen ngửa và úp cổ tay hoàn toàn, nhưng đây là bài tập tuyệt vời và đơn giản để bắt đầu [tập luyện cổ tay].”

- Bước 1:** Đặt lòng bàn tay úp xuống cùng một mặt phẳng với khuỷu tay cùng bên. Bảo đảm giữ cho bàn tay căng phẳng càng tốt.
- Bước 2:** Giữ mặt ngón út của bàn tay tiếp xúc với bàn, từ từ xoay bàn tay cho đến khi lòng bàn tay hướng lên trên. Giữ cho vai thẳng và không nghiêng theo chuyển động. Duy trì [động tác] trong 3 giây.
- Hãy thực hiện các động tác trong 3 đợt, mỗi đợt 15 lần, với hai động tác [úp và ngửa] được tính là một lần.
- Mặc dù thực hiện bài tập này trên mặt bàn có thể bảo đảm động tác chính xác, bạn cũng có thể thực hiện bài tập với cánh tay ở một phía và khuỷu tay tạo một góc 90°. Điều này có thể giúp bạn xoay cổ tay ở khoảng cách xa hơn.



2 GẬP CỔ TAY

Gập cổ tay là khía cạnh quan trọng của chức năng bàn tay, đặc biệt là khi liên quan đến thao tác với các vật nhỏ, đồng thời các cơ và dây chằng căng cứng có thể ức chế chuyển động cổ tay và các hoạt động hàng ngày. Bài tập đơn giản này rất dễ thực hiện và có thể duy trì độ gập hoàn toàn của cổ tay.

- Bước 1:** Ở tư thế ngồi, đặt khuỷu tay lên mặt bàn, các ngón tay hướng thẳng lên trần nhà.
- Bước 2:** Từ tư gập cổ tay đồng thời giữ cho các ngón tay thẳng, gập hoàn toàn cổ tay trong 1 giây. Đẩy mạnh ở cuối động tác, nhưng tránh gây đau, sau đó di chuyển bàn tay thẳng lên trên với các ngón tay hướng lên trần nhà lần nữa.
- Thực hiện bài tập này trong 3 đợt, mỗi đợt 15 lần.
- Đừng đánh giá thấp giá trị của bài tập này. Mặc dù động tác đơn giản, nhưng rất tốt cho việc tối ưu hóa và duy trì độ gập của cổ tay.



3 DUỖI CỔ TAY

Động tác duỗi cổ tay trợ giúp cho các chuyển động gây (chơi guitar), ổn định cổ tay và tăng khả năng cầm nắm trong khi thực hiện các chuyển động kéo và đẩy cũng như cố định cổ tay trong khi gõ và viết. Các cơ và dây chằng căng cứng có thể ức chế duỗi cổ tay và khả năng hoạt động.

- Bước 1:** Ở tư thế ngồi hoặc đứng, đặt các ngón tay lại với nhau và giữ cho thẳng nhất có thể, đồng thời duỗi thẳng cánh tay/bàn tay ra trước mặt.
- Bước 2:** Từ tư duỗi cổ tay lên, duỗi hoàn toàn cổ tay trong 1 giây. Khi động tác duỗi đến giới hạn, dùng lực và giữ nguyên động tác trong 3 giây, sau đó di chuyển bàn tay trở lại vị trí ban đầu.
- Thực hiện 3 đợt, mỗi đợt 15 lần.



4 GẬP CỔ TAY VỚI BÀN TAY NẮM

Thực hiện di chuyển cổ tay với bàn tay nắm có thể bổ sung cho hai bài tập trước. Nên thực hiện bài tập này sau khi thả lỏng với hai bài tập gập và duỗi cổ tay.

- Bước 1:** Trong khi ngồi, đặt khuỷu tay lên mặt bàn, các ngón tay hướng thẳng lên sàn nhà, sau đó thu tay thành nắm đấm lỏng lẻo.
- Bước 2:** Từ tư gập cổ tay, gập hoàn toàn cổ tay trong 1 giây. Đẩy mạnh động tác đồng thời tránh gây đau, giữ nguyên động tác trong 3 giây, sau đó di chuyển bàn tay thẳng lên trên với các ngón tay hướng lên trần nhà.
- Thực hiện 3 đợt, mỗi đợt 15 lần.
- Bảo đảm di chuyển cẩn thận vì động tác này làm tăng áp lực lên các gân và dây chằng dọc theo mặt lòng bàn tay của cổ tay.



5 DUỖI CỔ TAY VỚI BÀN TAY NẮM

Bài tập này rất dễ thực hiện và có thể xây dựng dựa trên bài tập trước đó, đồng thời gia tăng cường độ động tác.

- Bước 1:** Ở tư thế ngồi, đặt cánh tay và bàn tay lên mặt bàn, sau đó nắm tay lỏng lẻo.
- Bước 2:** Từ tư xoay cổ tay lên trên, duỗi cổ tay hoàn toàn trong 1 giây. Khi đạt đến giới hạn của động tác, dùng lực mạnh và giữ trong 3 giây, sau đó di chuyển bàn tay trở lại vị trí bắt đầu.
- Thực hiện 3 đợt, mỗi đợt 15 lần.
- Động tác này và gập cổ tay với bàn tay nắm có thể gây khó khăn đối với một số người, vì vậy thực hiện hai bài tập này một cách cẩn thận ngay từ đầu và dừng để bị đau quá mức.



6 NGHIÊNG BÊN QUAY/TRỤ

Nghiêng bên quay/trụ là chuyển động cổ tay từ bên này sang bên kia và thường là một trong những bài tập dễ bị bỏ qua nhất. Bài tập này có thể giữ cho các khớp và gân liên quan đến những động tác này được linh hoạt.

- Bước 1:** Ở tư thế ngồi, đặt bàn tay lên mặt bàn, lòng bàn tay úp xuống, dùng bàn tay của cánh tay khác để cố định cổ tay.
- Bước 2:** Giữ lòng bàn tay tiếp xúc với mặt bàn và giữ nguyên cẳng tay, nghiêng các ngón tay về một phía hết mức có thể, cố gắng giữ nguyên động tác trong 3 giây, sau đó nghiêng các ngón tay về phía khác hết mức có thể và giữ nguyên động tác trong 3 giây nữa.
- Thực hiện 3 đợt, mỗi đợt 15 lần.
- Bảo đảm duy trì lực cân hoàn toàn ở cuối cả hai động tác. Các bài tập này có thể tối đa hóa tính linh hoạt và sức mạnh của cơ khuỷu tay và dây chằng, có thể giúp giảm bớt hoặc loại bỏ cơn đau kinh niên. Tuy nhiên, nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, hãy đến gặp bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị thích hợp.



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

Lợi ích sức khỏe tiềm năng của Vitamin E

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK UNLESS NOTED OTHERWISE

Emma Suttie

Nghiên cứu cho thấy vitamin E rất quan trọng trong việc ngăn ngừa và đảo ngược các biến chứng bệnh khác nhau vì khả năng chống oxy hóa và chống viêm cũng như khả năng ngăn ngừa đông máu và tăng sức đề kháng.

Thứ mà chúng ta gọi là “vitamin E” thực chất là một nhóm gồm tám phân tử hòa tan trong chất béo được chia thành hai nhóm – tocopherol và tocotrienol. Mỗi loại có thể được chia thành alpha, beta, delta và gamma, tạo thành tổng cộng tám phân tử vitamin E.

Cơ thể chúng ta cần vitamin E giúp chống lại nhiễm trùng, giữ cho cơ bắp khỏe mạnh, duy trì thị lực rõ ràng và làn da đẹp, đồng thời giúp chống lại tác động của lão hóa.

Vitamin E cũng đã được chứng minh là có tác dụng bảo vệ chống lại bệnh ung thư và có thể giúp bảo vệ chống lại các bệnh thoái hóa thần kinh như bệnh Alzheimer.

Vitamin E chống lại các gốc tự do

Tất cả tám phân tử vitamin E đều là chất chống oxy hóa mạnh mẽ, cần thiết trong cơ thể để cân bằng mức độ các gốc tự do.

Các gốc tự do được tạo ra như một sản phẩm phụ tự nhiên của quá trình chuyển đổi thức ăn thành năng lượng của cơ thể. Gốc tự do cũng được tạo ra khi chúng ta tiếp xúc với tia X, khói thuốc lá, ô nhiễm không khí và hóa chất công nghiệp. Nếu không nhận đủ chất chống oxy hóa và hàm lượng gốc tự do tăng quá cao, cơ thể chúng ta có nguy cơ rơi vào căng thẳng oxy hóa, dẫn đến hư hại tế bào và DNA, đồng thời có thể đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy hầu hết các bệnh thoái hóa – chẳng hạn như xơ vữa động mạch, ung thư, bệnh viêm khớp, hen suyễn, tiểu đường, chứng mất trí nhớ do tuổi già và bệnh thoái hóa mắt – là kết quả của tổn thương do gốc tự do gây ra.

Vitamin E giúp chống lại các gốc tự do và giảm viêm – tình trạng kéo dài sẽ dẫn đến bệnh tim mạch, là nguyên nhân gây tử vong số một trên toàn thế giới.

Nghiên cứu được công bố trên Annual Review of Nutrition (Tập san Dinh dưỡng Thường niên) cho thấy stress oxy hóa và viêm là một số yếu tố chính hình thành các mảng mỡ trong động mạch dẫn đến bệnh động mạch vành.

Nghiên cứu viết, “Vitamin E là một chất chống oxy hóa mạnh với đặc tính chống viêm. Một số bằng chứng cho thấy rằng trong số các dạng vitamin E khác nhau, alpha-tocopherol (AT) có tác lợi ích tiềm năng đối với bệnh tim mạch.”

Trợ giúp hệ miễn dịch

Vitamin E có thể giúp cơ thể tăng sức đề kháng chống lại nhiễm trùng và là một trong những chất dinh dưỡng hiệu quả nhất được biết đến trong vai trò điều hòa hệ miễn dịch.

Thiếu hụt vitamin E đã được chứng minh là làm suy giảm chức năng miễn dịch, và có thể đảo ngược bằng cách bổ sung vitamin E. Mặc dù tình trạng thiếu hụt là rất hiếm nhưng bổ sung vitamin E nhiều hơn mức khuyến nghị hàng ngày đã được chứng minh là giúp gia tăng chức năng hệ miễn dịch và giảm nguy cơ nhiễm trùng, đặc biệt là ở người lớn tuổi.

Các nghiên cứu về tác dụng của vitamin E đối với hệ thống miễn dịch thường tập trung vào phân tử alpha-tocopherol; tuy nhiên, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy các dạng vitamin E khác, bao gồm các tocopherol và tocotrienols khác cũng có thể có tác dụng điều hòa miễn dịch mạnh mẽ.



Nếu bạn không ăn đủ thực phẩm nguyên chất để có được vitamin và khoáng chất, thì hãy cố gắng dùng những thực phẩm bổ sung tốt nhất mà bạn có thể mua được.

ANDRESR/GETTY IMAGES

Vitamin E và bệnh ung thư

Một nghiên cứu được công bố trên tập san Carcinogenesis (Chất gây ung thư) cho thấy hỗn hợp tocopherol giàu gamma-tocopherol đã ức chế sự hình thành khối u ở đại tràng, tuyến tiền liệt, vú và phổi trong mô hình động vật. Theo các tác giả, hỗn hợp này có thể có tiềm năng ứng dụng cao trong việc ngăn ngừa ung thư ở người, đồng thời cho biết các hợp chất vitamin E mang lại kết quả rất hứa hẹn trong phòng ngừa ung thư và bảo đảm cho nghiên cứu sâu rộng trong tương lai.

Trong một nghiên cứu được công bố trên BMC Cancer năm 2015, các tác giả kết luận rằng vitamin E có hiệu quả tiêu diệt các tế bào khối phát khối u vú – vốn đóng vai trò khởi đầu, di căn, kháng thuốc và tái phát ung thư vú.

Một nghiên cứu khác trên BMC Cancer đã phát hiện ra rằng một số dạng vitamin E – chẳng hạn như gamma-tocopherol, delta-tocopherol, gamma-tocotrienol và delta-tocotrienol – có hoạt tính ngăn ngừa ung thư vượt trội hơn nhiều so với alpha-tocopherol. Các dạng vitamin E ít được biết đến này là tác nhân hiệu quả trong phòng ngừa ung thư hoặc như chất bổ trợ trong phòng ngừa, điều trị và kiểm soát bệnh ung thư.

Vitamin E và sức khỏe trí óc

Một số nghiên cứu khoa học cho rằng vitamin E có thể giúp giảm chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức liên quan đến bệnh Alzheimer và các dạng sa sút trí tuệ khác.

Một bản đánh giá năm 2021 cho thấy việc bổ sung vitamin E bảo vệ não chống lại tác động của chấn thương sọ não nhẹ đối với khả năng nhận thức và độ dẻo dai thần kinh. Người ta cũng

MỘT SỐ NGUỒN CUNG CẤP VITAMIN E

Nguồn từ thực vật

- Hạt hướng dương
- Hạnh nhân
- Hạt phỉ
- Trái xoài
- Hồng xiêm ruột đỏ
- Trái bơ
- Bí rợ
- Bông cải xanh

Rau chân vịt

- Trái kiwi
- Cà chua
- Hạt thông
- Đậu phộng & bơ đậu phộng
- Út chuông đỏ
- Rau củ cải, củ cải xanh
- Măng tây
- Củ cải Thụy Sĩ

Nguồn từ động vật

- Bào ngư
- Thịt ngỗng
- Cá hồi Đại Tây Dương
- Cá hồi cầu vồng



Bào ngư là một nguồn cung cấp vitamin E lành mạnh.



Bơ, rau bina, đậu và măng tây là nguồn cung cấp vitamin E thực vật tốt.



Các loại hạt là nguồn cung cấp vitamin E tiện lợi và ngon miệng.

phát hiện ra rằng vitamin E làm giảm tỷ lệ suy giảm nhận thức nhẹ, đây là giai đoạn đầu trong quá trình phát triển chứng mất trí nhớ.

Theo Hiệp hội Alzheimer, hơn 6 triệu người Mỹ bị bệnh Alzheimer và đến năm 2050, con số đó được dự đoán sẽ tăng lên mức đáng kinh ngạc là 13 triệu. Vì vậy, việc tìm ra những cách tốt hơn để điều trị căn bệnh này, hay tốt nhất là bảo tồn chức năng bộ não trong cộng đồng dân số lớn tuổi là điều cấp thiết.

Vitamin E rất quan trọng đối với sức khỏe bộ não vì đặc tính chống oxy hóa, chống viêm và bảo vệ thần kinh. Người ta quan sát thấy mức vitamin E ở bệnh nhân sa sút trí tuệ

thấp hơn so với những người không bị bệnh. Tuy nhiên, bằng chứng về khả năng điều trị chứng mất trí nhớ của vitamin E vẫn còn “lẫn lộn và chưa có kết luận”.

Những phát hiện này cho thấy cần phải nghiên cứu thêm để hiểu mối quan hệ giữa vitamin E và các rối loạn của não.

Những suy xét quan trọng

Hầu hết các lợi ích của vitamin E đã được tìm thấy bằng cách nghiên cứu alpha-tocopherol, mặc dù gần đây người ta tập trung nhiều hơn vào các dạng khác, đặc biệt là tocotrienol – được cho là có khả năng chống oxy hóa cao hơn tocopherol – khiến một số người gọi nó là “dạng vitamin E của thế kỷ 21”.

Vitamin E dạng tổng hợp đường như không có lợi ích tương tự như vitamin E có nguồn gốc tự nhiên.

Vì vậy, cách bổ sung vitamin E tốt nhất là từ ăn uống. Dưới đây là một số nguồn thực phẩm cung cấp vitamin E tốt nhất, cả thực vật và động vật.

Liều lượng

Theo Viện Linus Pauling, lượng vitamin E được khuyến dùng hàng ngày dưới dạng alpha-tocopherol như sau:

- Người lớn từ 19 tuổi trở lên là 15 mg/ngày hoặc 22.5 IU
- Phụ nữ mang thai là 15 mg/ngày
- Các bà mẹ đang cho con bú 19 mg/ngày

Hầu hết mọi người đều nhận đủ vitamin E trong bữa ăn; vì vậy, những người muốn bổ sung nên tham khảo nguồn đáng tin cậy và dùng lượng an toàn. Hãy nhớ rằng nguồn vitamin E tự nhiên luôn được ưu tiên hơn.

Thu Anh biên dịch

