



Trong khi ngủ, thông tin được chuyển từ “bộ đệm” hồi hải mã đến nơi lưu trữ trí nhớ dài hạn ở vùng tân vỏ não.

Giấc ngủ sâu ‘Sóng Chậm’

Chìa khóa tối ưu trí nhớ và sức khỏe cho bộ óc

Robert Backer

Hãy cùng khám phá những gì diễn ra khi tế bào thần kinh của chúng ta hoạt động trong lúc chúng ta ngủ và cách giấc ngủ tác động đến người trẻ và người lớn tuổi khác nhau như thế nào.

Tóm tắt:

- Trí nhớ trải qua một quá trình gọi là “hợp nhất” trong khi ngủ, nghĩa là thông tin mới thu được sẽ được tích hợp vào ngân hàng bộ nhớ dài hạn.
- Đặc biệt, giấc ngủ sâu rất quan trọng. Đây là lúc ký ức được kích hoạt lại để có thể tạo ra những kết nối sâu sắc hơn.
- Bằng cách chú ý đến thói quen ngủ của mình, bạn có thể tối ưu hóa trí nhớ dài hạn của mình – và hơn thế nữa.

Giấc ngủ ảnh hưởng đến trí nhớ như thế nào

Bạn đã bao giờ tự hỏi bộ óc của bạn làm gì khi bạn ngủ chưa? Đó là một chủ đề thú vị.

Một số thành phần trong bộ óc đặc biệt liên quan đến giấc ngủ.

- Một là vùng hải mã, chịu trách nhiệm lưu giữ ký ức gần đây. Nếu thiên về máy tính, bạn có thể coi nó giống như RAM (bộ nhớ truy cập ngẫu nhiên) trong óc của bạn – vùng này tái chế các kinh nghiệm trong bộ đệm để giúp ký ức có thể truy cập được. Loại ký ức này có xu hướng sống động, lưu giữ tất cả các chi tiết cảm giác về những gì đã xảy ra về mặt vật lý.
- Tiếp theo là vùng tân vỏ não: Đây là thứ bạn thường thấy khi nhìn vào hình ảnh của não, trái ngược với tập hợp cốt lõi gồm các vùng nhỏ hơn, bao gồm cả vùng hải mã, nằm ở trung tâm của não và thân não. Vỏ não chịu trách nhiệm về phần lớn cảm giác ở cấp độ cao hơn và lưu trữ thông tin

Giải phẫu bộ não người



Trong “giấc ngủ sâu,” còn được gọi là giấc ngủ “sóng chậm”, óc sẽ chuyển sang tần số delta chậm nhất (0.5 đến 4 hertz).

ngữ nghĩa như sự kiện và liên kết.

- Thùy thái dương (hai vùng lớn nằm ở hai bên não) lưu trữ kiến thức về các sự kiện và chi tiết liên quan, mặc dù bạn có thể không nhớ mình đã học những điều này khi nào. Vì vậy, khi bạn nhớ lại những điều bình thường, bạn có thể cảm ơn thùy thái dương của mình.

Trong khi ngủ, thông tin được chuyển từ “bộ đệm” hồi hải mã đến nơi lưu trữ trí nhớ dài hạn ở vùng tân vỏ não. Quá trình chuyển đổi này được gọi là “hợp nhất”. Các neuron có các nhánh gửi và

nhận tín hiệu điện hóa, và một phần của quá trình hợp nhất liên quan đến việc các neuron tạo ra các kết nối mới giữa các nhánh này.

Tần số não ‘Sóng Chậm’ có tác dụng tối ưu trí nhớ

Các tế bào óc của chúng ta chuyển tiếp các xung điện ở dạng dao động ở các tần số khác nhau. Tín hiệu của các tế bào dao động ở cùng tần số sẽ đồng bộ hóa với nhau. Trong khi ngủ, chúng ta trải qua các giai đoạn khác nhau được đặc trưng bởi các tần số khác nhau.

Nói chung, chúng ta có thể xem tần số nhanh là sự trao đổi giữa các neuron gần đó và tần số chậm hơn là sự lôi kéo các dải neuron lớn có thể ở xa nhau hơn.

Trong “giấc ngủ sâu,” còn được gọi là giấc ngủ “sóng chậm”, óc sẽ chuyển sang tần số delta chậm nhất (0.5 đến 4 hertz). Điều này cho phép các dải tế bào thần kinh lớn hơn phối hợp và được cho là thúc đẩy việc hợp nhất thông tin lâu dài. Óc thay đổi nhịp điệu trong suốt một đêm ngủ.

Nếu bạn muốn trí nhớ dài hạn đạt mức tối đa, bạn cần có thời gian dành cho giấc ngủ sóng chậm vì đó là nơi trí nhớ được bồi đắp.

Lợi ích về mặt trao đổi chất của giấc ngủ sâu

Hệ miễn dịch của chúng ta cũng có một loại “ký ức”. Khi mắc bệnh ngoại lai xâm nhập vào cơ thể, các tế bào miễn dịch học cách nhận biết bệnh qua một loạt các thích ứng sinh hóa phức tạp. Điều này cho phép cơ thể sản xuất nhiều kháng thể hơn nếu sau đó chúng ta tiếp xúc lại với mầm bệnh tương tự sau đó.

Trí nhớ của hệ thống miễn dịch cũng gắn liền với giấc ngủ như trí nhớ của óc. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng thiếu ngủ thực sự có thể làm giảm số lượng kháng thể sau khi tiếp xúc với mầm bệnh virus.



▲ Bạn đã bao giờ tự hỏi bộ óc của bạn làm gì khi bạn ngủ chưa?

Xem tiếp **trang 2**

1/3

NGƯỜI MỸ

Sự thật là người dân Hoa Kỳ là một nhóm người thiếu ngủ. Theo nghiên cứu gần đây, gần 1/3 người Mỹ có thể không ngủ đủ giấc. Khoảng 1/4 có thể mất ngủ.

Bảo vệ tuyến tiền liệt với 7 loại thực phẩm không thể thiếu này

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Tuổi tác cao kết hợp với một số thói quen xấu hàng ngày sẽ tạo tiền đề cho sự phát triển của bệnh viêm tuyến tiền liệt và thậm chí là ung thư tuyến tiền liệt.

Tuyến tiền liệt là một cơ quan quan trọng chỉ có ở nam giới, thường được coi là “tuyến sự sống” của nam giới. Sức khỏe tuyến tiền liệt không chỉ là biểu tượng cho nam tính mà còn rất quan trọng đối với sức khỏe tổng quát. Khi tuổi tác cao và một số thói quen xấu hàng ngày kết hợp lại sẽ tạo tiền đề cho sự phát triển của bệnh viêm tuyến tiền liệt và thậm chí là ung thư tuyến tiền liệt.

Triệu chứng ban đầu của viêm tuyến tiền liệt là đi tiểu thường xuyên, điều này vừa bất tiện vừa đáng lo ngại.

Một anh bạn của tôi bị phì đại tuyến tiền liệt và viêm tuyến tiền liệt mạn tính, cứ 20 hoặc 30 phút lại phải đi vệ sinh một lần. Triệu chứng này gây trở ngại rất lớn cho công việc và cuộc sống hàng ngày của anh ấy, và anh ấy cảm thấy khá xấu hổ.

Người đã được chẩn đoán có bệnh tuyến tiền liệt nên đi điều trị càng sớm càng tốt, còn những người đàn ông khỏe mạnh nên ngăn chặn các căn bệnh liên quan đến tuyến tiền liệt ngay từ đầu.

Vai trò của tuyến tiền liệt

Tuyến tiền liệt là một tuyến nhỏ là một phần của cơ quan sinh sản nam giới và chịu trách nhiệm tiết ra tinh dịch. Tinh hoàn sản xuất tinh trùng, trong khi tuyến tiền liệt sản xuất tinh dịch. Do đó, tuyến tiền liệt đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo đảm cho chức năng tinh trùng bình

thường và duy trì khả năng sinh sản của con người.

Ngoài ra, tuyến tiền liệt còn tiết ra chất prostaglandin để ngăn ngừa phì đại tuyến tiền liệt. Tuyến tiền liệt bao quanh niệu đạo nam giới, nếu phát triển quá lớn có thể gây kích ứng hoặc chèn ép niệu đạo, gây ra triệu chứng đi tiểu thường xuyên, bí tiểu và các biến chứng khác.

Tôi từng gặp một bệnh nhân khoảng 80 tuổi bị tiểu khó, và lần nào đi tiểu cũng phải tự đặt ống thông tiểu. Nam thanh niên có thể không nghĩ đến vấn đề này, nhưng nếu bạn không bắt đầu bảo vệ tuyến tiền liệt của mình sớm, thì một khi bị bệnh tuyến tiền liệt, vấn đề sẽ trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn lớn tuổi.

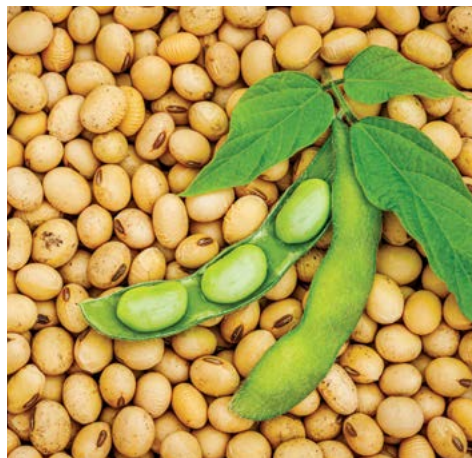
Khi tuổi tác cao và một số thói quen xấu hàng ngày kết hợp lại sẽ tạo tiền đề cho sự phát triển của bệnh viêm tuyến tiền liệt và thậm chí là ung thư tuyến tiền liệt.

7 thực phẩm nuôi dưỡng sức khỏe tuyến tiền liệt

Các nghiên cứu cho thấy tập thể dục nhẹ điều liên tục có thể làm giảm gần 70% khả năng tái phát hoặc tử vong do ung thư tuyến tiền liệt. Đồng thời, việc thay đổi thói quen sinh hoạt cũng có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh tuyến tiền liệt một cách hiệu quả. Bây giờ chúng ta hãy tập trung vào bảy cách ăn uống ưu tiên có lợi cho sức khỏe tuyến tiền liệt.

1. Nước

Uống nước có thể giúp loại bỏ cặn bẩn và chất độc ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, uống đủ nước còn làm loãng nước tiểu, ít gây kích ứng niệu đạo, vì nước tiểu quá đặc chứa nhiều chất thải dễ gây kích ứng niệu đạo. Ngoài ra, tuyến tiền liệt cần đủ nước để sản xuất tinh dịch. Tuy nhiên, nếu bạn có triệu chứng đi tiểu thường xuyên do các vấn đề về tuyến



tiền liệt, bạn nên điều chỉnh lượng nước uống tùy theo tình trạng của mình.

2. Trái cây và chua

Cà chua chứa nhiều lycopene. Lycopene cũng được tìm thấy trong nhiều loại trái cây và rau quả có màu đỏ như dưa hấu, bưởi, khoai lang và ớt, nhưng cà chua nổi bật hơn vì có hàm lượng lycopene cao nhất.

Lycopene là chất chống oxy hóa, có thể loại bỏ các gốc tự do dư thừa trong cơ thể, từ đó làm thiếu tác hại do hiện tượng oxy hóa gây ra. Vì thế, lycopen đặc biệt quan trọng trong việc ngăn ngừa viêm tuyến tiền liệt và ung thư tuyến tiền liệt.

Một nghiên cứu từ Đại học Harvard cho thấy bữa ăn có nhiều lycopene có liên quan đến việc giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Cũng có những nghiên cứu cho thấy bệnh nhân ung thư có ít lycopene trong máu và trong mô hơn những người không bị ung thư.

Ngoài ra, lycopene dễ được hấp thu hơn sau khi đun nóng, vì vậy nếu muốn ăn cà chua, tốt nhất bạn nên ăn chín. Tất nhiên, nếu bạn ít ăn cà chua, bạn cũng có thể bổ sung thêm thực phẩm chức năng có chứa lycopene.

3. Rau họ cải

Các loại rau họ cải như bông cải xanh, súp lơ trắng, bắp cải, và cải xoăn có

chứa glucosinolates, giúp ức chế sự phát triển và lây lan của tế bào ung thư.

Các nhà khoa học từng tiến hành một nghiên cứu về sức khỏe của 11.405 nam giới trong 9.4 năm. Kết quả cho thấy mối quan hệ nghịch đảo giữa lượng glucosinolate tiêu thụ và nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Nói cách khác, nhiều glucosinolate có liên quan đến nguy cơ ung thư thấp hơn.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, không giống như lycopene, glucosinolate dễ bị phân hủy sau khi chế biến quá mức. Vì vậy, tốt nhất nên rửa sạch các loại rau họ cải và ăn sống hoặc hấp nhẹ để bảo toàn chất dinh dưỡng.

Nếu bạn cần thêm glucosinolates, hãy cân nhắc việc bổ sung. Liều lượng bổ sung glucosinolate thường dao động từ 20mg đến 100mg, tùy theo nhu cầu của từng cá nhân.

4. Chất béo lành mạnh

Chất béo lành mạnh chứa acid béo omega-3, chẳng hạn như acid béo động vật trong cá và acid béo thực vật trong dầu bơ và ô liu. Các thí nghiệm trên động vật và nghiên cứu can thiệp lâm sàng đã chỉ ra rằng acid béo omega-3 có đặc tính chống viêm và giúp kiểm soát các bệnh viêm nhiễm và tự miễn dịch.

Vì vậy, acid béo omega-3 có thể ngăn ngừa viêm tuyến tiền liệt mạn tính, phì đại tuyến tiền liệt và ung thư tuyến tiền liệt.

5. Trà xanh

Trà xanh có chứa catechin, có tác dụng chống oxy hóa mạnh và có thể làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới. Các nghiên cứu cho thấy catechin có thể tiêu diệt các gốc tự do dư thừa trong cơ thể, giảm viêm mạn tính và giảm căng thẳng oxy hóa, đồng thời có lợi cho sức khỏe tuyến tiền liệt.

6. Đậu nành

Isoflavone đậu nành là thành phần sinh hóa quan trọng trong đậu nành và có tác dụng phytoestrogen nhất định, nhưng tác dụng này không ảnh hưởng đến sự phát triển giới tính hoặc chức năng giới tính của nam giới. Tuy nhiên, isoflavone có thể giúp điều chỉnh sự cân bằng nội tiết tố trong cơ thể và góp phần tăng sức khỏe tuyến tiền liệt. Thực phẩm từ đậu nành cũng chứa các chất chống oxy hóa và đặc tính chống viêm khác, rất tốt cho những người gặp các vấn đề về tuyến tiền liệt.

7. Tinh bột nhẹ

Curcumin, hợp chất hoạt tính sinh học quan trọng trong củ nghệ, có đặc tính chống viêm mạnh. Curcumin có hiệu quả cao chống lại viêm tuyến tiền liệt, làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt và ức chế sự phát triển và lây lan của các tế bào ung thư. Liều lượng bổ sung Curcumin thường dao động từ 500mg-2000mg, tùy thuộc vào thể chất và khả năng dung nạp của từng cá nhân.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, không phải ai cũng hấp thụ curcumin của củ nghệ con người nhìn chung không tốt. Có một cách giúp cơ thể hấp thu curcumin hiệu quả hơn là dùng cùng với hạt tiêu đen. Vì lý do này, một số nhà sản xuất kết hợp hai chất dinh dưỡng này vào cùng sản phẩm.

Ngoài việc tiêu thụ 7 loại thực phẩm trên, tránh ăn thực phẩm chế biến sẵn hoặc tiêu thụ quá nhiều đường, thịt đỏ và các sản phẩm từ sữa để duy trì sức khỏe tuyến tiền liệt.

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan (*Jingduan Yang*) có bằng M.D (Bác sĩ y khoa), là thành viên của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (F.A.P.A.) và là bác sĩ tâm thần có chứng nhận chuyên về Trung y cho các bệnh mạn tính về tâm thần, hành vi và thể chất. Ông cũng là người sáng lập Viện Y học Tích hợp Dương và Viện Chăm sóc Lâm sàng Hoa Kỳ, đồng thời là Giám đốc điều hành của Northern Medical Center, Middletown, New York, kể từ tháng 7/2022.

Thu Anh biên dịch



Các nghiên cứu đã cho thấy loại rau củ này còn có tác dụng chống ung thư.

thận; thực phẩm màu trắng bổ cho phổi; và thực phẩm màu vàng bổ cho tỷ vị. Lý thuyết này có ý nghĩa bởi vì, từ góc độ sinh hóa, các hóa chất thực vật khác nhau có tác dụng khác nhau đối với sức khỏe; từ góc độ năng lượng của con người, thực phẩm có màu sắc khác nhau phù hợp với nhu cầu năng lượng của các cơ quan khác nhau trong cơ thể.

Chiết xuất anthocyanin
Anthocyanin rất hữu ích, vậy tại sao chúng ta không thể tiêu thụ trực tiếp chiết xuất anthocyanin? Có hai lý do chính:

Nguyên nhân đầu tiên là khi được chiết xuất từ thực phẩm, anthocyanin có thể không đến từ nguồn thực phẩm [tự nhiên] mà là một chất được tổng hợp qua các quá trình sinh hóa. Vì vậy, chúng ta không thể chắc chắn liệu chiết xuất anthocyanin có thực sự tự nhiên hay nguyên chất.

Nguyên nhân thứ hai là bất kỳ chất sinh hóa nào trong thực phẩm đều duy trì sự cân bằng với các chất sinh hóa khác. Thực vật cũng duy trì sự cân bằng của nhiều yếu tố khác nhau để sinh tồn. Việc tách chiết từ [hỗn hợp] các hóa chất thực vật sẽ khiến một hợp chất trở thành giống như thuốc. Chẳng hạn như phytoncide (chất diệt khuẩn có nguồn gốc thực vật) có những tác dụng và hoạt tính khác nhau trong cơ thể.

Đối với những người bị khối u và ung thư, [dùng] chiết xuất anthocyanin có thể hiệu quả hơn việc lấy anthocyanin từ thực phẩm. Tuy nhiên, từ góc độ phòng ngừa, tôi vẫn ủng hộ việc ăn uống nhiều thực phẩm [tự nhiên] và hạn chế chiết xuất. Tinh chất thường

được dùng trong thời gian ngắn và có thể hiệu quả hơn trong việc điều trị bệnh.

Tóm lại, bổ sung khoai lang tím và các loại trái cây, rau quả sẫm màu có hàm lượng anthocyanin cao vào khẩu phần ăn giúp chúng ta ngăn ngừa viêm mạn tính, tăng khả năng chống oxy hóa, tăng miễn dịch, và chống ung thư.

Thanh Long biên dịch

Khoai lang tím có thể chống ung thư?

Dương Cảnh Đoan

Khoai lang tím rất thơm ngon và có giá trị dinh dưỡng cao. Các nghiên cứu đã cho thấy loại rau củ này còn có tác dụng chống ung thư.

Cơ chế tác dụng chống ung thư của khoai lang tím

Các chuyên gia dinh dưỡng tin rằng khoai lang chứa nhiều chất xơ, vitamin C, beta carotene, và các khoáng chất khác. Bên cạnh việc chứa các chất dinh dưỡng tương tự như khoai lang thông thường, khoai lang tím còn có lượng anthocyanin dồi dào. Đây là loại flavonoid tạo ra sắc tố cho hoa, trái cây và rau củ có màu đỏ, xanh, và tím.

Trong những năm gần đây, do sự nâng cao nhận thức về sức khỏe, người dân đã chú ý đến lợi ích của anthocyanin đối với sức khỏe vì tính phổ biến rộng rãi và an toàn khi tiêu thụ. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng anthocyanin có chức năng chống oxy hóa và chống viêm mạnh mẽ, đồng thời có thể ức chế sự phát triển và lan rộng của các tế bào khối u, cũng như kích thích quá trình chết của các tế bào này.

Khoai lang tím được tiêu thụ rộng rãi trên khắp thế giới. Viện Nghiên cứu Nông nghiệp Đài Loan (TARI) đã trồng một loại khoai lang tím có hàm lượng anthocyanin rất cao. Các thí



Nhiều loại trái cây và rau củ sẫm màu như trái mâm xôi, việt quất, dâu tây, đậu đen, gạo đen, trái lựu và cà chua cũng chứa anthocyanin.

Trung y tin rằng ngũ hành – kim, mộc, thủy, hỏa, thổ – tương ứng với ngũ tạng: phế (lá phổi), can (gan), thận, tâm (tim), và tỳ (lá lách). Ngũ tạng lại tương ứng với ngũ sắc: trắng, xanh lá cây, đen, đỏ, và vàng. Vì vậy, ăn thực phẩm có màu sắc khác nhau có thể nuôi dưỡng các cơ quan tương ứng. Ví dụ, thực phẩm màu đỏ có ích cho tim; thực phẩm màu xanh bổ cho gan; thực phẩm màu đen tốt cho

Giấc ngủ sâu ‘Sóng Chậm’

Chìa khóa tối ưu trí nhớ và sức khỏe cho bộ óc

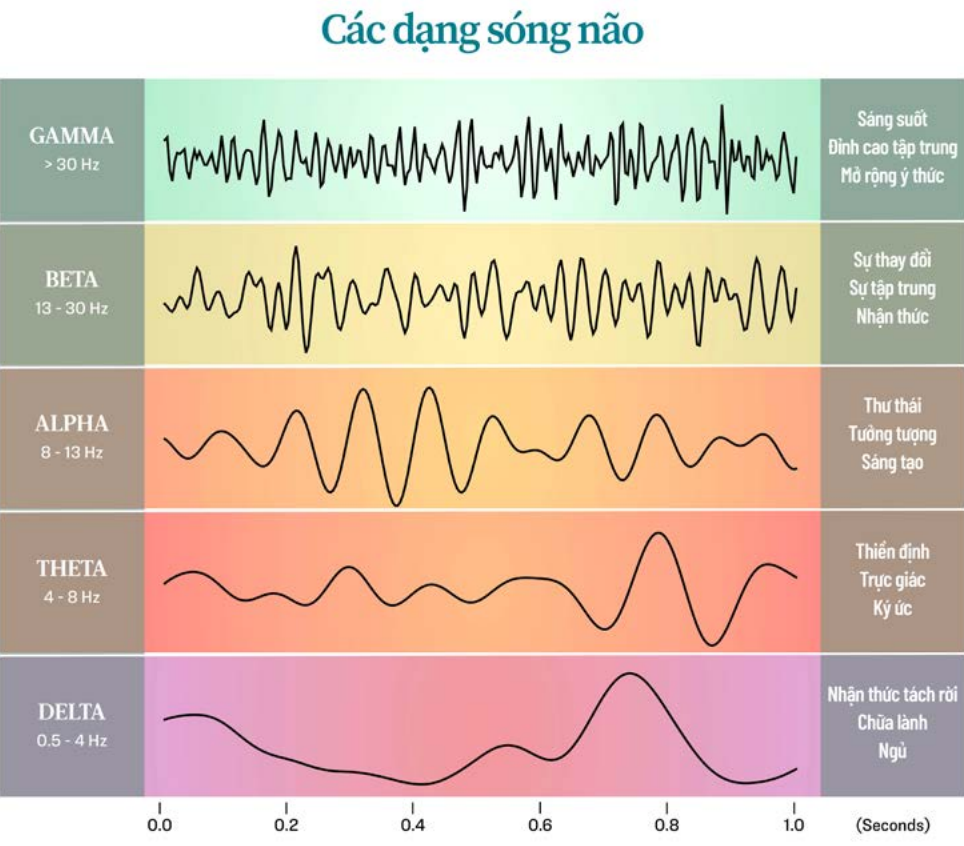
Tiếp theo từ trang 1

Ngoài việc chống lại bệnh tật, cơ thể còn sử dụng thời gian ngủ để loại bỏ chất thải trao đổi chất ra khỏi óc, một quá trình được gọi là quá trình tự thực bào.

Lão hóa là yếu tố nguy cơ đáng kể nhất của chứng mất trí nhớ. Bạn có thể đã nghe nói về mảng bám beta-amyloid – một dạng rối loạn protein, sự tích tụ của các mảng bám màu lá dâu hiệu đặc trưng của bệnh Alzheimer. Việc não loại bỏ Beta-amyloid trong khi bạn ngủ thường không phải là vấn đề. Đó là bởi vì trong khi ngủ, bộ óc sẽ biến đổi. Không gian giữa các tế bào mở rộng, cho phép chất độc và mảnh vụn tế bào chảy ra ngoài, giống như một hệ thống thoát nước đặc biệt.

Sự gián đoạn giấc ngủ đã được chứng minh là làm tăng mảng bám beta-amyloid hòa tan, cho thấy có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh Alzheimer.

Mối quan hệ giữa giấc ngủ sâu và trí nhớ thay đổi tuổi tác. Trẻ nhỏ dành nhiều thời gian cho các giai đoạn ngủ sóng chậm. Đối với trẻ em và người trẻ tuổi, giấc ngủ sâu có thể làm tăng khả năng tiếp thu kiến thức mới và thiếu ngủ có thể ảnh hưởng đến hiệu suất học tập. Khi chúng ta già đi, chúng ta dành ít thời gian hơn cho giấc ngủ sâu, khiến chất lượng giấc ngủ trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.



Cải thiện chất lượng giấc ngủ như thế nào?

Sự thật là người dân Hoa Kỳ là một nhóm người thiếu ngủ. Theo nghiên cứu gần đây, gần 1/3 người Mỹ có thể không ngủ đủ giấc. Khoảng 1/4 có thể mất ngủ. Trong khi hơn một nửa số người Mỹ cho biết giấc ngủ là “tư

tiên hàng đầu”, tất cả chúng ta đều biết rằng không phải lúc nào cũng dễ dàng đạt được điều đó.

Điều quan trọng cần lưu ý là chỉ tựa đầu vào gối thì không bảo đảm rằng bạn sẽ có giấc ngủ chất lượng, ngay cả khi bạn ngủ đủ 8 tiếng. Các yếu tố gây rối loạn như căng thẳng,

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng thiếu ngủ thực sự có thể làm giảm số lượng kháng thể sau khi tiếp xúc với mầm bệnh virus.

caffeine, rượu và tiếp xúc với ánh sáng xanh từ các thiết bị điện tử đều có thể cản trở khả năng đạt được giấc ngủ sâu của bộ não.

Đối với nhiều người trong chúng ta, chỉ bằng những thay đổi đơn giản trong thói quen hàng ngày sau đây cũng đã có thể có giấc ngủ chất lượng.

- Thiết lập một lịch trình ngủ đều đặn. Cơ thể bạn sẽ làm quen với nhịp điệu. Bằng cách duy trì một thói quen nhất quán, ngay cả trong những ngày nghỉ, bạn có thể dễ cho cơ thể mình đi ngủ vào một thời điểm nhất định. Chuẩn bị tinh thần để thả lỏng và chuẩn bị thức dậy để sẵn sàng nắm bắt ngày mới. Bạn cũng có thể chỉnh bóng đèn mô phỏng cảnh hoàng hôn và bình minh vì đây cũng là cách hữu ích.
- Hình thành thói quen đi ngủ lành mạnh. Việc thiết lập các dấu hiệu cho thấy đã đến lúc cần nghỉ ngơi sẽ giúp bạn thành công ngay cả trước khi bạn lên giường và cố gắng ngủ. Sử dụng liệu pháp mùi hương hoa oải hương hoặc tắm nước ấm có thể giúp bạn thư thái

sau một ngày bận rộn và chuẩn bị cho việc nghỉ ngơi. Tránh các hoạt động kích thích và ánh sáng xanh từ thiết bị điện tử ít nhất 30 phút trước khi đi ngủ; thay vào đó, hãy làm điều gì đó như đọc sách.

- Tạo môi trường ngủ yên tĩnh. Bởi vì chúng ta rất nhạy cảm với ánh sáng, nên những tấm che mắt hoặc bịt mắt có thể giúp chúng ta chìm vào giấc ngủ một cách lâu dài. Tiếng ồn xung quanh, chẳng hạn như tiếng quạt, tiếng ồn trắng [âm thanh trắng và đều đặn], hoặc tiếng mưa, thường có thể làm giảm sự xâm nhập khó chịu. Đối với những người khác, một bộ nút tai đẹp có thể tạo nên sự khác biệt. Cuối cùng, hãy cân nhắc việc đặt nhiệt độ mát hơn một chút trước khi đi ngủ và ấm hơn một chút khi thức dậy.
- Hãy chú ý đến caffeine. Theo Viện Y học Giấc ngủ Hoa Kỳ, nếu bạn muốn có một buổi chiều sáng khoái, hãy nhớ rằng caffeine có thời gian bán hủy trung bình từ 3 đến 5 tiếng.
- Tránh ăn nhiều trước khi đi ngủ vì có thể gây gánh nặng cho hệ tiêu hóa và làm gián đoạn giấc ngủ ngon.
- Ngủ trưa. Những giấc ngủ ngắn giữa trưa có thể rất tốt cho việc cải thiện năng lượng tinh thần, nhưng nên giới hạn trong khoảng 20 đến 30 phút – như vậy sẽ có tác dụng với



Thực hành chánh niệm hoặc thiền định có thể giúp chuyển hướng suy nghĩ khỏi lo lắng để tập trung vào thời điểm hiện tại.

quá trình tiêu hóa chậm lại đáng kể. Tránh ăn nhiều trước khi đi ngủ vì có thể gây gánh nặng cho hệ tiêu hóa và làm gián đoạn giấc ngủ ngon.

các giai đoạn ngủ của não, giúp bạn không ngủ “quá sâu” và dễ phòng “quán tính giấc ngủ” bằng cách rơi vào trạng thái buồn ngủ, nồn nao hơn. Tốt nhất nên ngủ trưa vào đầu giờ chiều để bảo đảm bạn có thể ngủ được vào ban đêm.

• Luyện tập thể dục đều đặn. Tập thể dục thường xuyên làm giảm căng

Cho dù bạn muốn đứng đầu cuộc chơi hay tối ưu hóa sức khỏe nhận thức và trí nhớ lâu dài của mình, giấc ngủ là điểm bắt đầu.

Tiến sĩ Robert Backer là nhà tâm lý học, nhà thần kinh học, nhà nghiên cứu học thuật và nhà tư vấn. Công việc của ông đã trải rộng trên nhiều tổ chức, bao gồm University of Pennsylvania, University of Delaware, Columbia, Yale, NYU và NIH. Ông yêu thích nghệ thuật cổ điển Đông phương và Tây phương, thiền định và khám phá tiềm năng con người.

Thu Anh biên dịch



Bàn tay là một trong những bộ phận bận rộn nhất trên toàn bộ cơ thể, và có thể bị lạm dụng nhiều.

Đau bàn tay kinh niên

Các cơn đau kinh niên có thể thuyên giảm nhờ 6 bài tập đơn giản này

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN CHỐNG LẠI CƠN ĐAU KINH NIÊN PHẦN 11

➔ 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

Đôi bàn tay là một công cụ đáng kinh ngạc với mức độ hoạt động mạnh. Vì bàn tay tham gia vào hầu hết mọi hoạt động tích cực nên không có gì ngạc nhiên khi chúng ta có thể bị đau bàn tay kinh niên. Có rất nhiều hoạt động cần đến bàn tay, đôi khi là quá nhiều. Mặc dù đau bàn tay kinh niên thường do hoạt động quá mức, nhưng cũng có các bài tập hiệu quả giúp tối đa hóa tính linh hoạt và sức mạnh của bàn tay, từ đó làm giảm hoặc loại bỏ hoàn toàn cơn đau.

Nguyên nhân gây đau kinh niên ở bàn tay khỏe mạnh
Đau kinh niên là cơn đau thường kéo dài hơn ba tháng. Người bệnh có thể

đau ở mức độ nhẹ trong thời gian dài nhưng cũng có thể tăng chậm, từ từ theo thời gian.

Bàn tay là một trong những bộ phận bận rộn nhất trên toàn bộ cơ thể và có thể bị lạm dụng nhiều, dẫn đến một số vấn đề phổ biến.

Hoạt động quá mức

Hoạt động quá mức (làm rất nhiều công việc trong ngày) có thể làm tổn thương

đôi bàn tay.

Yếu cơ

Thật không may, tình trạng yếu cơ ở bàn tay thường không đồng đều và có thể gây ra các vấn đề về cân chỉnh và đau đớn.

Các cơ lớn, khỏe và các cơ nhỏ, yếu ở bàn tay cần có sự phối hợp để hoạt động tốt nhất.

Mặc dù chúng ta sử dụng đôi tay liên tục nhưng những công việc hiện đại

hàng ngày hiếm khi giúp các cơ, dây chằng, gân được vận động đầy đủ và chắc khỏe.

Ông Kevin Shelley là nhà trị liệu có bằng 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 The Epoch Times.

Thanh Tú biên dịch

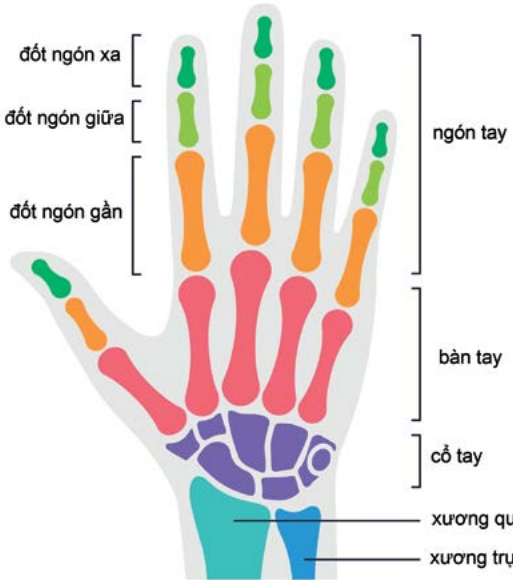
XƯƠNG VÀ CƠ BÀN TAY

Bàn tay có tổng cộng 27 xương, tính cả xương cổ tay. Cổ tay bao gồm tám xương nhỏ có hình dạng không đều, nổi với nằm xương dài.

Các ngón tay bao gồm ba xương: đốt gần (đốt đầu tiên); đốt giữa; và các đốt xa (đầu ngón tay). Ngón tay cái là ngón duy nhất chỉ có đốt xa và đốt gần, không có đốt ngón giữa.

Bàn tay sử dụng hai nhóm cơ:

- Các cơ ngoại lai: bắt nguồn từ cẳng tay, sau đó bắt chéo cổ tay vào bàn tay, giúp tăng sức mạnh cho cổ tay và bàn tay.
 - Các cơ nội tại: bắt nguồn từ chính bàn tay, tham gia vào các động tác khéo léo và khả năng kiểm soát chính xác của các ngón tay.
- Ngoài các cơ, bàn tay còn có hệ thống gân, khớp và dây chằng phức tạp để tạo ra sự ổn định, linh hoạt và sức mạnh.



Bệnh ung thư có thể tự khỏi không?

Tiếp theo từ trang 5

Những trường hợp được nhắc đến ở đây nhằm giới thiệu với quý độc giả về khả năng tự chữa lành kỳ diệu của cơ thể con người, nếu được chăm sóc và kích hoạt, không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh tật mà còn giúp chúng ta chống trả với căn bệnh một cách hiệu quả.

Khái niệm cơ thể giống như một sinh vật có khả năng tự phục hồi không phải là điều mới mẻ. Trên thực tế, ung thư tồn tại khi mọi người cần được điều trị bệnh tật. Các bác sĩ cổ xưa trên khắp thế giới đều đã lưu ý

rằng, nếu có đủ thời gian và sự trợ giúp, cơ thể thường sẽ tự sửa chữa lại chính mình.

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

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

Mọi người có thể nói, “Chà nếu cơ thể tuyệt vời như vậy, tại sao chúng ta lại bị bệnh?” Nhưng quý vị hãy thử



➔ Khả năng tự chữa lành kỳ diệu của cơ thể con người nếu được chăm sóc và kích hoạt, không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh tật mà còn giúp chúng ta chống trả với căn bệnh một cách hiệu quả.

nghĩ xem, vô số virus, ký sinh trùng và vi trùng đang mọi lúc mọi nơi xâm nhập vào thân thể chúng ta, và có thể giết chết chúng ta, nhưng thực tế là phần lớn chúng ta đều khỏe mạnh

trong suốt cuộc đời – đó là điều đáng kinh ngạc. Và đó là minh chứng cho sự kỳ diệu của cơ thể con người.

Công Thành biên dịch

BÀI TẬP GIÚP GIẢM ĐAU BÀN TAY KINH NIÊN

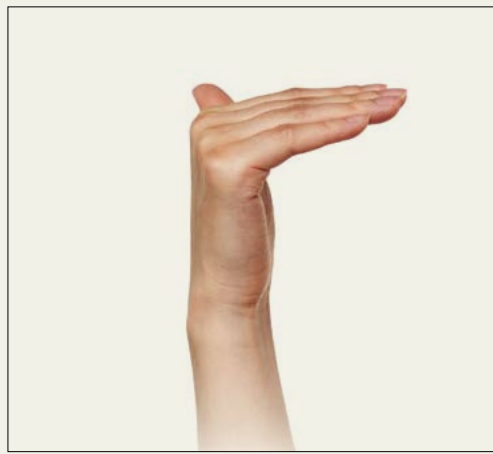
Dưới đây là các bài tập thường được khuyên dùng giúp tối đa hóa tính linh hoạt và sức mạnh của bàn tay.

1 CƠ CỐ NỘI TẠI BÀN TAY (INTRINSIC PLUS)

Bài tập này rất tốt đối với việc rèn luyện tính linh hoạt và sức mạnh cơ của khớp bàn ngón tay (nằm ở giữa đốt ngón tay đầu tiên và lòng bàn tay).

- Bước 1:** Đặt khuỷu tay đặt trên bàn, cánh tay và các ngón tay hướng thẳng lên trần nhà.
 - Bước 2:** Từ từ gấp các đốt ngón tay đầu tiên hết mức có thể trong một giây, đồng thời giữ thẳng các đốt còn lại. Sau đó, giữ nguyên tư thế và gấp mạnh trong ba giây, cẩn thận để không gây đau.
 - Bước 3:** Duỗi ngón tay về vị trí ban đầu.
 - Bước 4:** Thực hiện động tác này 12 lần mỗi hiệp và thực hiện 3 hiệp.
- Bảo đảm việc tập đúng động tác để đạt được hiệu quả cao.

1



2 NẮM ĐẮM DỆT (FLAT FIST)

Bài tập này bổ sung thêm khớp liên đốt gần (khớp đốt ngón giữa), vào bài tập trên bàn. Cần phải tập trung để thực hiện chính xác, nhưng kết quả mang lại là sự linh hoạt của khớp và tăng sức mạnh cơ bắp. Các khớp liên đốt ngón tay và các cơ liên quan góp phần đáng kể vào sức mạnh của nắm tay.

- Bước 1:** Đặt khuỷu tay trên bàn, cánh tay và các ngón tay hướng thẳng lên.
 - Bước 2:** Từ từ gấp các đốt ngón tay đầu tiên [đốt bàn ngón], như trong bài tập cơ cơ nội tại bàn tay, đồng thời giữ thẳng các đốt ngón tay còn lại. Hãy gấp hết mức có thể và giữ ở tư thế đó.
 - Bước 3:** Từ đây, cẩn thận gấp các đốt ngón giữa cho đến khi các ngón tay chạm vào lòng bàn tay. Cố gắng đưa đầu ngón tay xuống thấp hơn. Mặc dù không gấp được nhiều nhưng sự căng cơ thêm nữa là rất hữu ích.
 - Bước 4:** Giữ tư thế này trong ba giây trước khi duỗi thẳng khớp đốt ngón giữa ra ngoài đồng thời vẫn gấp khớp đốt ngón tay đầu tiên.
 - Bước 5:** Thực hiện động tác này 12 lần mỗi hiệp và thực hiện 3 hiệp.
- Bảo đảm việc tập đúng động tác để đạt được hiệu quả cao, có thể cần phải luyện tập để thực hiện thành thạo.

2



3 MÓC NGÓN TAY (FINGERHOOK)

Bài tập này liên quan đến bộ khớp thứ ba, được gọi là khớp liên đốt xa. Bài tập móc ngón tay rất tốt để duy trì cả các gân gấp qua cổ tay và các gân liên quan đến việc gấp – duỗi ngón tay.

- Bước 1:** Đặt khuỷu tay đặt trên bàn, cánh tay và các ngón tay hướng thẳng lên.
 - Bước 2:** Để các khớp ngón tay duỗi thẳng, từ từ gấp các ngón tay ở khớp liên đốt gần và liên đốt xa. Cố gắng chạm đầu ngón tay vào gốc ngón tay, sao cho khớp thứ hai và thứ ba của ngón tay gấp hoàn toàn.
 - Bước 3:** Giữ vị trí này trong ba giây trước khi duỗi thẳng ngón tay ra.
 - Bước 4:** Thực hiện động tác này 12 lần mỗi hiệp và thực hiện 3 hiệp.
- Bài tập này ban đầu có thể khiến tay bị căng nhiều, vì vậy hãy thực hiện một cách từ từ. Sau một vài lần lặp lại, các mô mềm sẽ giãn ra và bạn có thể cố định bàn tay thoải mái hơn. Hãy cố gắng tránh gây thêm đau đớn.

3



4 DẠNG NGÓN TAY CÁI THỤ ĐỘNG (PASSIVE THUMB RADIAL ABDUCTION)

Ngón cái đóng vai trò là ngón đối diện của bàn tay, có khả năng di chuyển về phía trước và chạm vào các ngón khác trên cùng một bàn tay. Mặc dù điều quan trọng là duy trì đầy đủ chức năng của bàn tay, nhưng ngón tay cái thường bị bỏ qua khi tập luyện. Bài tập đơn giản này sẽ giúp bảo đảm ngón tay cái duy trì được tầm vận động đầy đủ.

- Bước 1:** Úp lòng bàn tay xuống bàn, ngón cái chạm vào lòng bàn tay.
- Bước 2:** Không di chuyển bàn tay, dạng thẳng ngón tay cái ra xa càng xa càng tốt.
- Bước 3:** Dừng bàn tay còn lại nhẹ nhàng kéo ngón cái ra xa hơn. Tránh gây đau cho ngón tay cái.
- Bước 4:** Giữ căng trong ba giây trước khi chủ động di chuyển ngón cái về phía các ngón còn lại.
- Bước 5:** Dành thời gian để di chuyển ngón tay cái theo một trong hai hướng và thực hiện ba hiệp, mỗi hiệp 12 lần.

4



5 GẤP ĐỐI CHIỀU NGÓN CÁI (THUMB COMPOSITE FLEXION)

Bài tập này giúp tăng sức mạnh các cơ nội tại của ngón tay cái và tối đa toàn bộ tầm vận động.

- Bước 1:** Hướng lòng bàn tay hướng về phía thân mình, tất cả các ngón tay duỗi thẳng áp sát nhau, và ngón cái duỗi thẳng sang một bên.
 - Bước 2:** Trong khi giữ các ngón tay áp sát nhau, cố gắng chạm đầu ngón cái vào gốc ngón út. Nếu bạn không thể với tới, hãy di chuyển ngón cái qua lòng bàn tay càng xa càng tốt.
 - Bước 3:** Giữ ngón tay cái tịt chỗ trong ba giây, sau đó di chuyển về vị trí ban đầu trong một giây.
 - Bước 4:** Cố gắng thực hiện 12 lần mỗi hiệp và lặp lại ba hiệp.
- Để tối đa hóa hiệu quả của bài tập này, hãy dùng ngón tay cái chạm mạnh về phía gốc ngón út, đồng thời cố gắng giữ ngón cái ở đúng vị trí.

5



6 DẠNG/KHÉP CÁC NGÓN TAY (FINGER ADDUCTION/ABDUCTION)

Bài tập đơn giản nhưng hiệu quả này giúp tối đa hóa sức mạnh các cơ nội tại của ngón tay. Mặc dù có vẻ đơn giản nhưng sử dụng kỹ thuật phù hợp sẽ mang lại hiệu quả cao hơn nhiều.

- Bước 1:** Úp lòng bàn tay xuống mặt bàn, các ngón tay chạm vào nhau.
 - Bước 2:** Trong khi úp lòng bàn tay, từ từ dạng các ngón tay ra xa nhất có thể, dành một giây để di chuyển toàn bộ tầm vận động. Tăng cường vận vào cuối động tác để giúp các cơ thực sự hoạt động. Giữ trong ba giây.
 - Bước 3:** Từ từ đưa các ngón tay lại với nhau, dành thời gian để hoàn thành động tác. Khép các ngón tay lại với nhau mạnh nhất có thể, chỉ sử dụng các cơ của bàn tay; giữ trong ba giây.
 - Bước 4:** Thực hiện 12 lần lặp lại mỗi hiệp và thực hiện ba hiệp với mỗi tay.
- Bị quyết của bài tập này là tập trung vận lực vào các động tác cuối cùng. Điều này cho phép các cơ nội tại ngón tay hoạt động hiệu quả.
- Những bài tập này có thể làm giảm hoặc loại bỏ cơn đau kinh niên ở bàn tay, nhưng nếu cơn đau kéo dài, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để được chẩn đoán và giới thiệu đến đúng chuyên khoa.

6



*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.

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 chuyển
báo tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (714) 356-8899

